

前 言

中国道家天山气功,动静相兼,练养结合,全面系统,内容丰富。根据群众的要求和练功的需要,拟将这一系列功法陆续分册出版,以期将天山功全部公诸于世,为增进人民群众的健康服务。

1991年9月,我们编写了本系列的第一册《天山气功》。它包括“宝灵空妙虚无桩”、“无极玄空十二指”、“无极玄空手”、“无极玄空玉肌真经”和“吐纳十二桩”等一套动静功法。天山气功发展很快,普及很广,深受群众的欢迎,它对我国的气功事业和人民健康做出了颇有成效的积极贡献。

本书是根据1988年11月至1989年3月和1989年11月至1990年3月陈伟老师两次以讲座的形式向1600多群众讲授的《中国古典养生气功》的内容整理的,定名为《丹道周天功》,为本系列的第二册。

《丹道周天功》包括胎息功、河车运转功、返观内照功、吐纳功、导引功、小周天功、握固功、超觉功、日月双收功、柱地通天功,布气功、辟谷功、通玄功、内五行功、按跷功、大周天功等16套炼丹功法。从实用的角度出发,我们将讲座过程中群众提出、老师解答了的298个名词、238个问题作为本书的第

三、第四章一并整理出版供读者参考。整理过程中得到了人民解放军军事科学院气功研究会的部分同志和天山功材料组的同志们的支持和帮助,谨致谢意。由于我们的气功知识、文字水平不高,缺点错误在所难免,欢迎广大读者给我们提出宝贵意见,以便将来再版时修正。

编 者

1992年6月10日

目 录

前 言	(1)
第一章 绪论	(1)
第二章 中国道家天山派丹道周天功	(6)
第一节 胎息功	(6)
第二节 河车运转功	(8)
第三节 返观内照功	(10)
第四节 吐纳功	(12)
第五节 导引功	(14)
第六节 小周天功	(15)
第七节 握固功	(17)
第八节 超觉功	(19)
第九节 日月双收功	(22)
第十节 柱地通天功	(24)
第十一节 布气功	(26)
第十二节 辟谷功	(28)
第十三节 通玄功	(30)
第十四节 内五行功	(32)
第十五节 按跷功	(33)

第十六节 大周天功	(36)
第三章 名词简释	(39)
第四章 问题解答	(70)
附 录	(174)
附 图	(201)

第一章 绪 论

中国道家天山派功法，始创于南宋光宗赵惇绍熙元年（公元 1190 年），至今已 800 余年了。

祖师杨继明系北宋名将杨继业之后，他幼时于太行山从师于晋葛洪真人所创“丹鼎派”的第九代传人五世光真君。后因避战乱，远遁西域隐居，习武练功，修心养性，参悟玄玄。

祖师杨继明之子杨延天和同隐天山之“神霄派”王文卿真君之徒萨守坚真君同修参悟，一起创派并制规，因地而名为“天山派”。

天山派功法以“丹鼎派”内功为基础，并融汇了“神霄派”之心法，杨氏家传之武功，讲求“内养心神，外练身形，以外补内，玄入天一”。

天山派传至今日，经历了 6 个朝代 800 余年，吸收了众家长之，形成了天山派特有的功法体系。时当盛世，大道始得弘扬。1988 年，经天山派长老——恩师司马道长及三师傅上峰道长之首肯，公开了天山功法，开始在群众中传授。

中华民族崇尚养生之术由来已久。千百年来，我国劳动人民在同自然的斗争过程中，摸索总结出了众多疗病养生、修心练命之术，在民间流传着，由于历史和人们的认识所造成的原

因,使其大部分功法只为少数人所知,其功理功法,多是口授身传,即使有文字论述亦为秘中之秘,胜似身家性命,因此,致使许多优良功法渐渐失传了。

21世纪是生命科学的世纪,气功这门古老而又年轻的科学,应脱去“玄学”之外衣,步入现代科学领域和平常百姓之家,为人类进步文明作出更大贡献。

近年来,我国气功事业蓬勃发展,各种功法层出不穷,许多老前辈,积极献出了秘传功法,为弘扬气功事业,为中华民族素质之提高,为人类进步文明之发展,做出了不可磨灭之伟绩,真可谓功德无量!

现诸多优秀功法,多属动功,又至今无系统介绍和教练古典养生气功者。基于此等原因,征得恩师之首肯,将天山派秘书《修仙秘要》中之《丹道周天功》16套练丹功法,名之为《中国古典养生气功》以讲座形式于1988年11月—1989年3月和1989年11月—1990年3月两次历时4个月,在北京公开讲授。因练丹功法多隐晦之词、比象之喻,此讲座只为抛砖引玉,志在为推动气功事业更尽一力。

《修仙秘要》是天山派的世传秘籍,源于晋葛洪真人所创之“丹鼎派”内修功法。《丹道周天功》是其中的主要部分。

中国古代养生文化从思想、理论到方法,对人生苦痛,对疾病、衰老、死亡发自内心的潜在的反抗意识和不甘心对大自然天赋命运屈服的挣扎精神,乃是人类与生俱来的本能冲动和永不消退的意志,东方对人的生命的认识和实践,深潜于中国历史文化的渊底。道家养生文化的发展,具有不可取代的意义和作用。它以农耕经济为背景,血缘宗法等级制为基础,成

为封闭型之秘中秘。

东方的生命意识,道家的贵生观,摄生观,寿夭观,人天观,人体观,元气观,形神观,动静观八个古代养生思想范畴,以阴阳,五行,八卦符号组成的古代人体宇宙对应结构,主要表现为以人天演生模式及天人同构学说为主体的天人合一概论,这样人体观和人天观认识产生了中国养生的导引,行气,吐纳,房中,丹道等实践法。

古代养生与西方运动观念迥异——认为“生命在于静止”。中国古代特有的神形二元论与辩证动静观是了悟“以静养生”观念及实践特征的钥匙。

精气神学说、脏腑学说及经络学说,确定了古老的养生术的成因和阴阳、五行、八卦等养生理论的认识形象体系。

无论东西古今,生与死、寿与夭、强与弱、疾患与健康,乃是有史以来横置于人类面前的永恒情结和永恒奥秘。

东方古代的智者道家始祖老子发出这样的询问:“名与身孰亲?身与货孰多?得与亡孰病?”

西方古代的智者亚里士多德发出“健康胜过力量与美貌”的感叹!

随着现代科学技术的发展,人类文明的进步,人类已进入了史无前例的老年期。人们更是追求养生,希图长寿,渴望青春永驻。基于此,将天山派秘籍《修仙秘要》中之《丹道周天功》公诸于世,但愿能继往开来,使中国古代养生术发扬光大。

《丹道周天功》包括:一、胎息功;二、河车运转功;三、返观内照功;四、吐纳功;五、导引功;六、小周天功;七、握固功;八、超觉功;九、日月双收功;十、柱地通天功;十一、布气功;十二、

避谷功；十三、通玄功；十四、五行功；十五、按跷功；十六、大周天功等 16 套功法。按《修仙秘要》之要求，层层深入，法法相依，环环扣接，步入高深。它讲求“结丹须百日，百日方成真。入得真化境，逍遥随自身”。因大众之学和特定功法，愚用最通俗的语言文字论述，因此谢绝后世仁人贤者释疑功法部分。

《丹道周天功》每套功法都可单独分开修练，但必须勤修苦练，妙悟参玄，方可入得化境。

胎息功旨在达到体呼吸，精气神于丹田和合，生产玄胎。

河车运转功旨在养阳练阴，接引元阳，气循河车路而行。

返观内照功旨在内视存神，练神还虚。

吐纳功旨在着重呼吸，并配以发音，而达六气甘香。

导引功旨在导气令合，引体含柔，血脉通而百病除。

小周天功旨在练精化气，运药周流，通利经脉。

握固功旨在温养丹药，固精明目，留年还魄。

超觉功旨在三华聚顶，和合四象，五气朝元。

日月双收功旨在收日阳、月阴，调合人身。

柱地通天功旨在天地人合一，身容自然，内外交换。

布气功亦称回正沐浴，旨在洗心涤虑，以真气熏蒸脏腑，达于天成。

辟谷功旨在杀三虫而绝私欲，三虫即亡，永无思虑。

通玄功旨在通关开窍，洞开天门，达于前而知于后，养心修命。

内五行功旨在引心火燃于肾水，即不使心火过旺，烧枯肾水，亦不使肾水息灭心火，使其达平和。

按跷功旨在轻身虚意，内气弘化。

大周天功旨在接练大丹,真身(金身)得产,归于自然,练神还虚。

虽每套功法皆可单练,但要步入高深,须循序渐进,步步深入,只有一层层修练,方得真谛。

由于本人在气功方面的知识学习很不够,本人功力悟性还很低,文字水平很有限,难免有曲解之处,望同道中人指正,共进为盼!

第二章 中国道家天山派

丹道周天功

第一节 胎息功

1. 含义

胎息功即修炼胎息之功法，属练养内功，旨在达到体呼吸，使精、气、神合于丹田，产生玄胎、真胎。

丹鼎派师祖葛洪说：“练功莫过达于胎息，修仙之门亦如此。”胎息是练气的高级境界，神入气中，气于神外，鼻吸微微，若有若无，人整个身体的毛孔随呼吸而息，会出现身体发热、出汗等现象，使奇经八脉为之畅通，如胎儿在母腹之中，没有鼻呼吸，只有内气之潜行一样，停止了十二经之运行，以身体之毛孔与外界交换氧气，进行到半眠和坐忘之境界。

胎息功既是筑基功又是高级功。葛洪师祖在《抱朴子释滞》中指出：“凡修行之人，须要定息。息者，正也，安也，顺也，归也，伏也，宁也，静也……心定则气寂，气寂则神静，神静则灵空，灵空则寂灭，寂灭则无事，无事则清静，清静则道生，道生则自然，自然则逍遥。”坚持练功，久而久之“行气或可以治

百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止创血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命，其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成。”

2. 功法

(1)可采取坐、站、卧三式行功，以自然舒适为要。坐时上身中正，两脚平分平放，两手自然相接成“心”形（即大手印之心形印），捂于小腹（或可盘坐）；站时两脚平行与肩等宽，两手自然下垂，自然站立；睡时可按习惯姿势，但最好平行仰卧、分腿、两手离开身体，屈肘成弧，手心朝下。坐好、站好或睡好了以后，就不要再动了，全身放松，舌顶齿交，两眼微闭，精神内守。

(2)从头到脚慢慢感觉着已在放松，要尽量放松，然后再由下向上一点点放松到头，细细感觉一下是否放得很松，抛去杂念，平静心身，稳定情绪，心中暗示自己开始练习胎息功了，不受外界干扰了，默念九遍“抛去杂念，天及归一”之口诀。

(3)慢慢呼吸，尽量均匀，要感觉到鼻息特别轻长，但又不要太过用力，等自己鼻息很缓慢均匀之后，开始听自己的心跳之声，数其数至三百六，不能感觉到了三百六而必须是听到跳了三百六十次，慢慢将意念移至肚脐，开始感觉肚脐之起伏，一起一伏为一次，直到三百六十次，后再更静，要听到肚脐处之声音，如心脏跳动在肚脐处一样，静听其声，而忘记自己呼吸，至听其声如鼓，静听其声，忘记一切。

(4)在这个过程中，不论遇到任何干扰，一纹不动，静按其

步骤进行，至行功闭，而所有毛孔均会出汗或全身燥热，但亦无妨，呼吸会越来越缓，直至从肚脐一孔呼吸，一般亦能见效。

(5)反复进行几次，至呼吸完全均匀，最大限度地减少呼吸次数，减慢呼吸速度，使整个人融于大气之中，吸之微微则带动毛孔，肚脐同时呼气，而废气基本只从毛孔中排出，到最后鼻吸而不呼，靠身排即可，时间越长越好。

(6)至将收功时，心里暗示自己，开始收功了，恢复正常了，默念“一气即入纳丹炉，胎儿玄身存万古”九遍即可，慢慢恢复自然，呼吸逐渐转为正常，至正常后，慢睁双目，平视前方，静视一会儿，神光回收于目，功毕，起立慢步行走一会儿即可。

第二节 河车运转功

1. 含义

河车运转功属练养内功，旨在养阳练阴，交通气血，接引元阳，气循河车路而行。

河车者，内丹术语。指北方正气，具有“元阳”，“其气”之用。《钟吕传道集》说：“河车者，起于北方正水之中肾真气，真气之所生之正气乃曰河车。”又说：“五行巡还，周而复始，默契颠倒之术，以龙虎相交而变黄芽者，小河车也，肘后飞金精，还精入泥丸，抽铅汞而大药者，大河车也。”至于“以金玉之液炼形，炼形而后炼气通，炼气而后炼神，炼神合道，乃臻于成者”，为紫河车。《道枢·百问》说：“水府真一之气从天而来，通于口鼻，故曰河车者也。”

河车路即指元气由肾降至会阴，从尾闾上升经夹脊、玉枕至泥丸宫进入上黄庭，再经玄关出，下降鹊桥、重楼、中黄庭纳入丹田，此一循环谓之河车路，按此路线运气周而复始之法谓之河车运转功。

2. 功法

(1)可采取坐式、卧式二式进行功，以自然舒适为要，坐时上身中正，两脚平放平分，两手自然相接成“心”形（或心形印），摺于小腹（或可盘坐）；卧时可按习惯，但最好仰卧，分腿，两手离开身体，屈肘成弧，手心朝下，坐好或睡了以后，整个身体就不要再动了，全身放松，舌顶齿交，两眼微闭，精神内守。

(2)从头到脚慢慢感觉着放松，要尽量放得很松，然后再由脚到头，一点点放松，细细感觉是否放得很松，抛去杂念，平静心神，稳定情绪，心中暗示自己开始练习河车运转功，不受外界干扰，默念九遍“抛去杂念，河车运行”之口诀。

(3)等心神完全安静下来之后，感觉肾开始温热，热到有炎烫感，肾内有光旋转，左右各旋转三十六圈，后引入下黄庭，稍提肛，左右各旋转三十六圈，顺尾闾上，经夹脊，玉枕瓦泥丸宫，进入上黄庭，在脑中间旋转，左右各三十六圈，从玄关出，下经鼻入舌，顺着喉管，下降至中黄庭，左右各旋转三十六圈，进入丹田，在丹田中旋转，左右三十六圈，再进入两肾，往复循环，共九遍。

(4)在此过程中，要尽量安静心神，排除外界干扰，静静行功，按河车路线真气元精运行，尽量避免心神外出。可在做功环境中点香，以利元神集中。

(5)功毕,收功时,慢慢放下两手,搓热两手,捂于肾区,心里暗示自己开始收功了,默念:“元精元气化元神,河车不息终成真”九遍。做狸猫洗脸、太妃梳头各九遍,慢睁双目,平视前方,安静一会,神光内收,站起行走一会儿,功毕。

第三节 返观内照功

1. 含义

返观内照功即修练内视返听之功法,属大定内功,旨在内视存神,练神还虚。

《性命圭旨全书·元集》说:“内照指炼功中入静内观自身之内脏;返观者存神内观,心居身内,存观一体之象也。内视返听指炼气功时,意识向内而视脏腑(不是眼睛),听声音(不是耳朵)。目的守神于内,不使外越。《幻真先生服内元气诀法》:“内视返听,万累都遣,然后淘之。”《青华秘文》说:“心亦役神,二者交相役,欲念生焉。心求静必先制眼,眼看神游之宅也,神游于眼而役于心,故抑之于眼而使之归于心”,“当以目内视时,思想集中,元气充沛,返观内照,心平躁释”。

所谓返观内照,意即指在极静状态下,用元神定位看视某位,或经络,或某窍,或某穴,或某脏腑,而达到开发潜能,运动周身,初定而大定,自我反省,自我驾驶意马之首,按此修练之功法为返观内照功。

2. 功法

(1)可采取坐、站、卧三式行功。以自然舒适为要。坐时上

身中正，两脚平分平放，端坐椅上(或可盘坐)两手自然成“心”形(即心形印)捂于小腹；站时两脚平行与肩等宽，两手自然下垂，睡时可按习惯姿势(但最好平行仰卧分腿，两手离开身体，屈肘成弧，手心朝下)；坐好、站好或睡好了以后，就不要再动了。全身放松，舌顶齿交，两眼微闭，精神内守。

(2)从头到脚慢慢感觉着正在放松，再由脚到头慢慢感觉放松，要一点点进行，心平气和，抛去杂念，稳定情绪，心中暗示自己开始练习返观内照功了，不受外界干扰了，默念“抛去杂念，内视存神”九遍口诀。

(3)慢慢把意念转至两眼之玄关处，放慢均匀呼吸，先感觉玄关处在跳动，再一点点向内，至上黄庭，静观上黄庭中之天眼，看不到也不要紧，就静静地看着，不要有别的思虑，看一看上黄庭有什么景象，或光、或大脑图形、或一双红眼等，不要害怕，只静静地看着，就一直看着，看着，看着……

(4)至头骨有一声脆响，或眼前忽地光亮，或已看见大脑，或看见外界景物等，再静观一会，直接意识转至舌体，或觉舌体轻轻震颤，后静看自己之喉节，即重楼，只是静静地用心去看，不要过于追求看见什么，有即有，无则无，静静地看着，看着，看着……

(5)至静极看到十二重楼后，再看一会，直接意念转至中黄庭，在中黄庭中有光旋转，至静止，静静地守着，看着，不可妄动，不管有任何景象或物，只是静以观动，或者看到心，或者看到肺等，只是静观，静静地看着，看着，看着……

(6)至看清心脏跳动或看见颜色(红白二色即可)，如果看不到也不必追求，只要静静内视内守即可；直接意念转入下黄

至，轻轻提肛，感觉跳动后定观下黄庭，至有光开始旋转，无光与气旋转亦可，不要管它，任其旋转，自停，再静静地看着，看着，看着……

(7)等下黄庭开始振动，抽动，抖动，至停再静看一会儿，及静，转入丹田，静静地看着，至有阴阳符，或八卦图，或光团聚于一点后，转入两肾中，静看两肾，至热，或肾中有红色光点，静静地看着，看着，看着……

(8)等其自燃自灭，全身甘香，鲜红，温热，静静地看一遍全身之内脏，再看一遍骨骼，经络，血脉，慢慢地呼气，要匀而长，九次。暗示自己开始收功了。默念“静观身变，大心得定”九遍即可。

(9)静静地休息一会儿，平静心神，呼吸恢复自然，做狸猫洗脸、太妃梳头各九次，慢睁双眼平视前方，神光内收，站起慢慢走走，功毕。

第四节 吐纳功

1. 含义

吐纳功属练养内功。旨在吐故纳新，即把体中浊气尽量从口中吐出，再由鼻孔缓慢地吸进新鲜空气，使之充满整个身体，吐出死气，吸取生气，达到养生长生之目的，并配以发音使之元气甘香，灌之心神。

吐纳，古人称之为“吐故纳新”（《庄子·刻意》）。道士修炼，谓吐纳可吸取生气，吐出死气，达到长生。嵇康《养生论》：“呼吸吐纳，服食养生。”《汉武帝内传》：“吐纳可以延年”。

练功中着重于呼吸，并配以发音，来督导经脉，接引阴阳，顺畅气血，以达延年益寿的功法，称之为吐纳功。

2. 功法

(1)可采取坐式、站式或卧式进行。以自然舒适为要。坐时上身中正两脚平放平分，端坐椅上(最好盘坐)，两手至于两腿上，两掌手指微分，如抱球状，手心相对；站时两脚平行与肩等宽，两手心相对，若抱球状于小腹前；睡时可按习惯姿式，但最好仰卧，分腿，两手离开身体，屈肘成弧，手心朝上。坐好，站好，睡好以后，全身就不要再动了，全身放松，舌顶齿交，两眼微闭，精神内守，开始行功。

(2)从头到脚慢慢感觉着正在放松，要尽量放得很松，然后再由下向上一点点放松到头，抛去杂念，平静心神，稳定情绪，心中暗示自己开始练习吐纳功了，不受外界干扰了。心中默念“抛去杂念，吐纳功深”之口诀九遍。

(3)等心情完全平静下来之后，轻咬牙微张唇，舌顶齿交，吸气发“嘶”音，吸到最大程度，呼气时鼻呼，闭唇松牙。一吸一呼为一息。第一至三十六息时，吸到胸，呼时到手，反复进行；再一至三十六息时，吸时到头，呼时到脚，反复进行；再一至三十六息时，吸到胸，呼时到手，再一至三十六息时，吸时到头，呼时到脚，往复循环。

(4)在这过程中，不论遇到任何外界干扰，勿惊勿急，恢复正常呼吸，气归丹田即可收功。如遇到胸闷、气短等现象亦属正常，只要多练习便会悟到其深意，并解决上述困难症状，练习时间越长越好，多行数遍功便会顺利，并且气灌全身，干经

脉中运行。

(5)至将收功时,鼻吸至丹田,鼻呼至玄关九遍,下咽津液,意守丹田,心里暗示自己开始收功了,恢复正常即可,慢慢恢复自然呼吸,逐渐转正常,两手回收捂于小腹,气沉丹田,做狸猫洗脸、太妃梳头式各九遍,慢睁双目,平视前方,神光回收,起立慢行,功毕。

第五节 导引功

1. 含义

导引功属修练类功法,旨在导气令和,引体令柔,调营卫,消谷水,去风邪,长气血而延年益寿。

《抱朴子·别旨》:“或伸屈,或俯仰,或行卧,或倚立,或踟蹰,或徐步,或吟或息,皆导引也。”道家素重养生,犹为导引,秘经中列有上千种导引法。1973年出土的西汉帛画《导引图》绘有44种导引姿态。隋巢方元《诸病源候论》载有导引疗法260多种。《云笈七签》卷三十二至三十四亦详其法,谓“导引之法,深能益人延年,与调气相须,令血脉通,除百病”。

导引将行气、按摩、漱口、肢体运动相配合,按经络走向归宿,或伸缩、或俯仰、或行卧、或歌舞、或倚立等编排成序之功法,是谓导引功。

2. 功法

(1)可采取坐、站、卧三式进行。以自然舒适为要。坐时上身中正,两脚平放平分,端坐椅上(最好盘坐),两手心相对置

于两腿膝上，两手十指尽量放松；站时两脚平行与肩等宽，两手手心相对，放松两手，抱球状于小腹处；睡时仰卧，手心朝上，分腿，两手不靠身体，放松两手，置于体侧。坐好，站好或睡好了以后，全身放松，舌顶齿交，两眼微闭，精神内守。

(2)尽量使自己全身放松，从头到脚，再由脚到头，一点点放松，缓慢呼吸，平静心神，稳定情绪，心中暗示自己开始练习导引功了，不受外界干扰了等，默念九遍“抛去杂念，体柔气和”之口诀。

(3)等心神安静下来之后，意想丹田，开始有节律地收放小腹三十六次；再意想会阴，提放肛部三十六次；再意想泥丸，引颈运头三十六次；再意想两脚，伸开十指，上跷下放两脚三十六次；再意想两手心，曲指微抓三十六次，再至小腹丹田，重复收放……

(4)以上意念活动及部位引导往复循环九次。

(5)九次以后气归于丹田，收放小腹丹田三十六次后，意在丹田，气沉丹田，下咽津液，静坐收神，心里暗示自己开始收功了，恢复正常呼吸，做狸猫洗脸、太妃梳头式各九次，睁目平视一会儿，神光内收，站起慢行一会儿，功毕。

第六节 小周天功

1. 含义

小周天功属静养类功法。旨在练精化气，搬精补髓，运药周流，通利经脉，固本还原，养生长生。

周天是古天文学术语，是古贤哲观测天象用眼睛看到的

天体运行的大圆周，而道家认为人法地，地法天，天法道，道法自然。即天地人合而为一，而内气运行一往复亦是一周，因此丹家借用天文术语亦称为周天。

孔颖达《礼记·月令篇疏》说：“凡二十八宿及诸星，皆天左行，一日一夜为一周天。”内丹术是要求精气在身体内按经络路线循环运转，因其阶段、功法、目的不同而合之为大小周天。小周天是在练精化气的过程中进行的。《金丹大成集》说：“精气搬运上昆山，不动纤毫到玉关，妙在八门牢闭锁，阴阳一气自循环。”即指天而言。或叫水火双行，搬精补脑，进火退符，阴升阳降，朝屯暮蒙，名之为小周天。

小周天功是在练精化气过程中进行之功法。为在打通督任二脉，炼丹的药是精、气、神三宝构成，轻清无道，始能运转。具体功法可分为“采药、封炉、炼药、点火”四个步骤，完成这步功法，就可防病去病。

内丹术要求精气在身体内按经络线路循环运转，小周天是在练精化气的过程中进行的，待到丹田气动药生，即活子时来临，精、气、神发动，“源头清，元精满”，此时用小周天火候引元精元气从丹田开始，顺督脉而上，经历尾闾、夹脊、玉枕三关、上、中、下三黄庭和上下阴阳鹊桥，完成一个循环，即炼精化气小周天。其目的搬精补脑，阴升阳降，泥丸宫为鼎，丹田为炉，封存烧炼，得功后，若饮酒后之似醉非醉，身轻体柔而精神增加，百病消而体健寿延，此一守法者为小周天功。

2. 功法

(1)可取坐式或卧式行功，坐时可盘坐，亦可散坐，上身中

正，头微勾，拇指相接，左手于内，右手于外，劳宫穴相对，微分十指，捂于小腹；睡时仰卧，分腿，拇指相接，左手内右手外，劳宫相（即大手印中之三清），捂于小腹，舌顶齿交，两眼微闭，心神安定。

（2）坐好或睡好了以后，全身就不要再动了，缓慢呼吸，使呼吸匀长，叩齿三十六次，搅海咽津几次，引入丹田，先内视丹田，存神玄关，再由背椎骨一节节看到会阴，再看人丹田，内视丹田，内守丹田，等待丹田内元精出动化气，或两肾有灸热感，或丹田内有光，或丹田外皆跳，或看到丹田内有阴阳符或八卦图等，或看到有气旋转，或看到丹田内有闪烁之米粒般光点，用一些真意，引其下行，提肛，经尾闾，过夹脊，通玉枕，上达泥丸，真气元精皆聚于顶，闭气，默数一至九，呼气若有水从头倒一样冲入丹田，气由体内直上直下者之，再聚气丹田，闭气，先呼再收至丹田，如上重复九遍，定位，静坐，数息三百六十次，摩腰，擦脚，咽津归入丹田。

（3）暗示自己开始收功，呼吸恢复正常，做狸猫洗脸、太妃梳头式各九次，睁目平视前方一会儿，神光内收，慢行一会，功毕。

第七节 握固功

1. 含义

握固功属静养功。旨在驱除百病，固精明心，安神存魄，练精气还丹。

握固源出于《道德经》中“骨弱筋柔而握固”。葛洪《抱朴

子》中，则把握固与练功结合起来，倡导“握固守一”功法。《云笈七签》卷三十二：“握固与魂魄安门户也。此固精明目，留年还魄之法，若能终日握之，邪气百毒不得入。”一般认为，练功时握固有助思想安宁，动功中更可避免固握拳而使劲用力。

握固即握拳牢固，拇指握于四指中，如婴儿之手自然之态，按照还丹之路，固五脏六腑之气，固体肉之津精，固元阳元阴，而至还虚的境界。握固功即指按此法修练的功法。

2. 功法

(1)可取坐、卧二式进行。以自然舒适为要，坐时上身中正，两脚平放平分，或盘坐，两手四指握拇指成拳，安放于两腿；睡时仰卧，分腿，两臂离身，屈肘成弧，手心向下，四指握拇指成拳，安放于体侧。坐好或睡好了以后，全身就不要再动了。全身放松，舌顶齿交，两腿微闭，精神内守。

(2)从头到脚慢慢感觉着正在放松，再由脚到头慢慢一点点地放松，细细感觉一下是否放松了；抛去杂念，平静心神，稳定情绪，心中暗示自己开始练习握固功了。不受外界干扰了。默念九遍“抛去杂念，握固养心”之口诀。

(3)慢慢呼吸，要感觉呼吸特别匀长，静心守丹田，内视丹田，静数丹田跳动三十六次，或丹田内光旋转三十六圈；观想两肾跳动三十六次或两肾中内光旋转三十六圈；再至肝，观想肝脏，静数肝脏跳动三十六次或肝脏内光旋转三十六次或心脏内光旋转三十六圈；再至脾，观想脾，静数脾跳动三十六次或脾脏内光旋转三十六圈；再至两肺，观想两肺脏，静数两

肺跳动三十六次或两肺内光旋转三十六圈，再归丹田，再由肾，肝，心，脾，肺，五行相生循环，再归丹田，如是往复循环九次。

(4)在此过程中，要感觉自己已看到各内脏，如果看不到或无反应也不要紧，只静守即可，但一定要按此线路顺序进行，意念由一脏至一脏，直接转换，不必虑其归起路线，只要在心意上下功夫就可，不可受外界干扰，即使有干扰，亦要收功后亦务他事。

(5)至后归于丹田，静观丹田内气，入定。

(6)暗示自己开始收功了，恢复自然，下咽津精玉液，做狸猫洗脸式、太妃梳头式各九次，睁目平视前方或安睡皆可。功毕。

第八节 超觉功

1. 含义

超觉功属静养内功，旨在三华聚顶，和合四象，五气朝元。

三华聚顶指练神还虚时，精、气、神三华（精曰玉华，气曰金华，神曰九华），合聚于上黄庭之泥丸宫。如草木之花开，行将结子，而精聚于顶。《张三丰全集》说：“五气朝元值日长，三华聚顶逐时新。”

和合四象指含眼光为青龙象，调鼻息为白虎象，缄口气为朱雀象，凝耳韵为玄武象。四象调和，则魄木魂金，精水神火，皆聚于意土中。而青龙于脏为肝，开窍于目，藏魂；白虎于脏为肺，开窍于鼻，藏魄；朱雀于脏为心，开窍于舌口，藏神；玄武于

脏为肾，开窍于耳，藏精。和合指调于中央。《性命圭旨全书》：“眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不动而神在心，鼻不嗅而魄在肺，四者无漏，则精水、神火、魂木、魄金皆聚于意土之中，谓之和合四象也。”

五气朝元即指五脏之气聚于上黄庭，五脏无漏，精、神、魂、魄、意相与混融，化为一气聚于顶，结成圣胎。《性命圭旨》：“惟圣人知四机之道，得還元之理。于是攒五、簇四、会三、合二，而归为一也。盖身不动，则精固而水朝元；心不动，则气固而火朝元；真性寂，则魂藏而木朝元；妄情忘，则魄伏而金朝元；四大安和，则意定而土朝元。此谓五气朝元，皆聚于顶也。”

超觉功指在练功中使耳、目、鼻、口四者调和，聚于意中，而达五脏之气，真阳诸神聚于上黄庭而达修命养心之目的之功法。

2. 功法

(1)可采取坐、卧二式行功，以自然舒适为要。坐时上身中正，两脚平放平分，端坐椅上，或盘坐，两手握固，置于腿上；卧时可按习惯姿势，但最好平躺仰卧，分腿，两手离开身体，屈肘成弧，四指握拇指，手心朝下，放置身体两侧，坐好或睡好了以后，就不要再动了。全身放松，舌顶齿交，两眼微闭，精神内守。

(2)慢慢放松全身，感觉着身体的每一个部位，每一根神经都已放松，细细感觉，抛去杂念，平静心神，稳定情绪。心中暗示自己开始练习超觉功了，不受外界干扰了，要绝对保持安

静,且不可改变身体的姿势。

(3)慢慢呼吸,尽量均匀,要感觉呼吸特别的匀长,但又不要太过用力。放一些心意于丹田,静守丹田,内视丹田,内数丹田内元气旋转左、右各三十六圈。

(4)意念由丹田直接到两眼。目属肝,调肝气于目,感觉两眼清凉,两眼同时向右旋转三十六圈,向左旋转三十六圈,静守两眼,内视两眼。

(5)意念由目直接转到鼻。鼻外属脾,鼻内属肺。调脾、肺之气于鼻,感觉外热内凉。观想整个鼻部,数右鼻孔呼吸三十六次,再数左鼻孔呼吸三十六次,静守鼻部。

(6)意念由鼻直接到口。舌属心,调心气于口中舌。感觉口内甘香,舌体发麻发胀,或舌体颤动,舌体不离开齿交,轻轻伸缩舌体三十六次,静守舌体,内视舌体及口。

(7)意念由口舌直接转至两耳。耳属肾,调肾气于两耳,感觉两耳通风,两耳发热,观想有热气进出两耳,并入时交汇于脑中。如此三十六次,静守两耳,内视两耳之气交汇于脑中之点,意在泥丸。

(8)静观此点,并感觉此点慢慢变大,充满整个脑部,散发出五光十色,缤纷绚丽,并照耀全身。想象头顶上方有一彩球旋转并闪光,定身静守。

(9)直接归入丹田,静守丹田,内数丹田内元气旋转左、右各三十六圈。

(10)上述过程往复循环九次。

(11)往复循环九次后,静守泥丸,入定,坐忘,静观内气弘化之景象。

(12)静守丹田,慢将两手捂于小腹,下咽津精玉液。做狸猫洗脸式、太妃梳头式各九次,睁目平视,神光内收,起立慢行,功毕。

第九节 日月双收功

1. 含义

日月双收功属练养内功,旨在收日阳月阴,调和人身。

《性命圭旨全书》说:“丹田喻日,心中元性喻月,日光自返照月,盖交汇之后,宝体乃生光也。”又《道藏·太上九要心印妙经》说:“天日魂月魄者阴阳也,阴阳者日月也。日属阳魂,月属阴魄。魂魄者,人之神气也。神者好静,气者好动,动静常在坎离之间。动静之诀,上十五日魂守魄,下十五日魄守魂,一时之用可夺一年之造化。”《正一法文修真旨要》:“日月之光救老残,”指气功中,采日月之精光,有调节阴阳、抗衰老的作用。

日阳指真阳,月阴指真阴。日月双收功即指意将真阳真阴之气聚于体内,使阴气下降,阳气上升,二气均分,而又二气相调和,顺人体之自然,聚日月之精光于自身而长寿长生。

2. 功法

(1)可采取坐式、站式或卧式行功,以自然舒适为要。坐时上身中正,两脚平放平分,端坐于椅上,两手拇指、中指相接,自然成圆弧,放置于两腿;站时两脚平行与肩等宽,两膝微屈,两肘外翻,两臂成圆弧离开身体,两手拇指、中指相接;卧时两

手心朝下，两臂成圆弧，离开身体，仰卧分腿。坐好、站好或睡好了以后，全身就不要再动了。全身放松，舌顶齿交，两眼微闭，精神内守。

(2)慢慢放松全身。感觉着身体的每一个部位都已放松，细细感觉。抛去杂念，平静心神，稳定情绪，心中暗示自己开始练习日月双收功了。全身不再动了，不受外界干扰了，要绝对保持安静，且不可改变身体姿势。

(3)意想冰冻之月亮，酷寒，全身置于其中，整个身体冰冻。将月亮之阴冷吸入体内，至每一个部位。

(4)意想初升太阳之火红，慢慢至正午之太阳，暴热，全身置于其中，整个身体火化，将太阳之火热吸入体内，至每一部位。

(5)意想上半身受太阳之酷晒，下半身受月亮之酷寒，身体半热半寒。

(6)酷热和酷寒慢慢交融，逐渐至整个身体温和，若沐浴于温水中，无热及凉感。

(7)入定，数息三百六十次，内视全身各部位。

(8)平静心神，暗示自己开始要收功了，缓慢呼吸，内守丹田，气沉丹田。

(9)将两手拇指中指分开，捂于小腹，下咽津精玉液。做狸猫洗脸、太妃梳头各九次，慢睁双眼平视一会，神光内收，起立慢行，功毕。

应当注意，室外练功时，白日背对太阳，夜晚面朝月亮，太阳及月亮均由两眼中间玄关处吸入体内，至于全身。

第十节 柱地通天功

1. 含义

柱地通天功属静养内功，旨在天地人合，身融自然，内外交换。

柱地通天功实即上接玄，下通玄，使真元相合，玄玄相交，水火即济，元神（真神）外驰而通天，元神入内而接地。

所谓“上接玄，下通玄”即指“出神”。见《吴中旧事》：“范文正公长子监簿纯侑，自幼警悟，明敏过人。公所料事，必先知之，善能出神。公在西边，凡虏情机事，皆预遥知，盖出神至虏廷得之。故公每制胜，料敌如神者，监簿之力也。”指神出于外，而感知事物，亦称元神出窍。即今所谓特异功能，具有遥视和预知的功能。柱地通天即指，接通阴阳，出日入月。《黄庭外景经·第十三章》：“出日入月是吾道”。日为阳，月为阴，出日为出阳，入月为入阴。指阴阳及元神的往来变化。

柱地通天功即是修炼元神内收外驰之功法。

2. 功法

(1)可采取坐式行功，以自然舒适为要。坐时上身中正，两脚平放平分，端坐椅上，或盘坐。两手拇指中指相接，自然成圆弧，放置于两腿，手心朝上。坐好以后，全身就不要再动了，全身放松，舌顶齿交，两眼微闭，精神内守。

(2)慢慢放松全身，感觉着身体每一个部位都已放松，细细感觉，抛弃杂念，平静心神，稳定情绪。心中暗示自己开始修

习柱地通天功了，全身不再动了。不受外界干扰了，要绝对保持安静，且不可改变身体姿势。

(3)静守丹田、内视丹田，观想丹田中有光旋转，左右各旋转三十六圈，再静观。

(4)观想旋转之光慢慢上升，由头之正中上黄庭内逐渐明亮，若全脑中通红，静守之；左右各旋转三十六圈，再静观。

(5)慢慢外出，至头顶上方，若红灯高悬，日月星辰之精光皆合于此灯，越来越亮，越来越明，照亮天宇，静观、静守。

(6)慢慢收入脑中之上黄庭，日月星辰之精光皆随收入脑中之上黄庭，左右各旋转三十六圈。

(7)慢慢下降至丹田，静守静观，丹田内光旋转，左右各三十六圈。

(8)慢慢观想旋转之光下降，至下黄庭内逐渐转为青光，青光照遍全身，静守之，静观之，左右各旋转三十六圈，再静观。

(9)慢慢下降，入定，观想地下有青灯点燃照亮大地，收万物之灵光，皆合于此青灯，越来越亮，越来越明，照亮大地，静观静守。

(10)慢慢上升，归入下黄庭，万物之灵光亦随入下黄庭，左右各旋转三十六圈，静观静守。

(11)慢慢上升归入丹田，静观静守，左右各旋转三十六圈，静观静守，至成紫色光点。

(12)暗示自己开始收功了。平静心神，缓慢呼吸，慢将两手上提捂于小腹，下咽津精玉液。做狸猫洗脸式、太妃梳头式

各九次，慢睁双目平视前方一会儿，神光内收。起立慢行。功毕。

习练时应注意，切记安静，不可受外界干扰。

第十一节 布气功

1. 含义

布气功亦称四正沐浴，属静养内功。旨在洗心涤虑，以自身之真气熏蒸脏腑，达于天成

四正一词，指子、午、卯、酉四个时辰，也指冬、夏、春、秋四个季节。子午是南北位置，在先天卦象是乾坤；卯酉是东西位置，在先天卦象是坎离。因为四个位置都是正位，因此称为四正。也指子、午、卯、酉四个时辰为沐浴的四个正时。《金丹问答》说：“真气熏蒸，神水灌溉为沐浴。太上曰：‘灌以甘泉，涤其垢汗，出自华池，后归坤户。’”《参同契》说：“子南午北，互为纲纪。”又说：“虎西龙东，建纬卯酉。”即从位置上说，子为会阴，午为泥丸，卯为命门，酉为绛宫，在小周天为卯酉沐浴之所，在大周天为沐浴之时。《金丹四百字》说：“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉成虚比。”

四正沐浴意即在子、午、卯、酉四个时辰或者冬、夏、春、秋四个季节，以四季气候之变化，或寒或热或温或爽，调节会阴、泥丸、命门、绛宫，达到沐浴脏腑之目的。

布气亦指发气疗疾之法。

布气功即指活用四时四季，以四象练养脏腑之功法。

2. 功法

(1)可采取坐式行功,以自然舒适为要。坐时上身中正,两脚平放平分,端坐椅上,但最好盘坐。两手拇指、中指相接,自然成圆弧,放置于两腿。坐好了以后,全身就不要再动了。全身放松、舌顶齿交,两眼微闭,精神内守。

(2)慢慢放松全身,感觉全身每一部位都已放松,细细感觉,抛去杂念,平静心神,稳定情绪,心中暗示自己开始修练布气功了,全身不再动了,不受外界干扰了。要绝对保持安静,且不可改变身体姿势。

(3)慢慢呼吸,使呼吸匀长,观想丹田,静守,静观,数息三百六十次。

(4)意想春天,阳光和煦,温暖的气息充满了世界,观想命门,温暖舒适,静静体会春天之温暖,包容着命门部。

(5)意想由春到夏。阳光炎热,曝晒着泥丸宫,炎热的气息充满了世界。观想泥丸宫,酷热难忍,静观静守,静静体会夏天之炎热笼罩着泥丸宫。

(6)意想由夏到秋。微风徐徐,凉爽舒适,有风轻吹两肾,吹拂绛宫。凉爽的气息充满了世界。观想绛宫,凉爽舒适,静观静守,静静体会秋天之凉爽,吹拂着绛宫部。

(7)意想由秋到冬。冰天雪地,寒冷冰冻着会阴部,冰冷的气息充满了整个世界。观想会阴,酷寒难耐,静观静守,静静体会冬天之酷寒侵袭着会阴。

(8)往复循环九次,内气熏蒸脏腑。

(9)观想丹田,暗示自己开始收功了。气沉丹田,意在丹

田。两手捂于小腹，叩齿三十六次，下咽津精玉液于丹田，静观静守。

(10)呼吸恢复自然，平静心神。做狸猫洗脸式、太妃梳头式各九次，慢睁双目，平视前方一会儿。神光回收，慢起慢行一会儿，功毕。

第十二节 辟谷功

1. 含义

辟谷功属静养内功，旨在杀三虫而绝私欲，三虫即亡，永无思虑。

辟谷亦称“断谷”、“绝谷”或“休粮”，是道家修炼的方法。即不食五谷。《史记·留侯世家》：“留侯性多病，即导引不食谷。”《裴骃集解》：“服辟谷药而静居行气。”故辟谷之法古已有之。

道家认为，人体中有三虫，“一者上虫居脑宫，二者中虫居明堂，三者下虫居腹胃。”是欲望产生的根源，是毒害人体的邪魔。它们在人体靠谷气而生，如果人不食五谷，断其谷气，那么三虫则无法生存。“三虫即亡，永无思虑，”人就可以长生不死。

三虫实指一欲虫、二食虫、三虑虫。

辟谷功即修炼过程中不食五谷，以行气、咽元、导引等来延续生命之功法。是在自我内气充盈饱和中的自然过程。

2. 功法

(1)可采取坐、卧二式行动，以自然舒适为要。坐时上身中

正，两脚平放平分，端坐椅上，或盘坐，两手拇指、中指相接，自然成圆弧，放置于两腿；卧时两手心朝下，两臂离开身体，成圆弧，仰卧，分腿。坐好或睡好了以后，全身就不要再动了。全身放松，舌顶齿交，口含枣核，两眼微闭，精神内守。

(2)慢慢放松全身，感觉全身每一部位都已放得很松了，细细感觉。抛去杂念，平心静神，稳定情绪。心中暗示自己开始修炼辟谷功了。全身不再动了，不受外界干扰了。要保持安静，且不可改变身体姿势。

(3)口中含枣咽津三十六次，下引至丹田。

(4)口中含枣咽气三十六次，下引至丹田。

(5)观想胃部之蠕动收缩；观想淡蓝色的胃气在旋转，静观静守。静静地感觉胃之淡蓝色的光团左右各旋转三十六圈。

(6)沿身体前正中线，引胃气上行至唇，绕口唇一周。再沿鼻上行至凶门向内，至脑户，胃之淡蓝色光团于脑户左右各旋转三十六圈。

(7)静观静守脑中。暗示自己开始进入辟谷态了，不食五谷了，咽元行气，静养身心，重复默念九次。

(8)重复(3)~(7)九次，气归丹田。暗示自己开始辟谷了，静观静守，内视丹田。气沉丹田，归于宁静，坐忘。

(9)暗示自己开始收功了，自己已进入辟谷态了，不再进食五谷了。慢将两手捂于小腹，咽元引津，叩齿三十六次。缓慢呼吸，平静心神。

(10)气沉丹田，食气辟谷。做狸猫洗脸式、太妃梳头式各九次。睁目平视，静坐一会儿。神光内收，起立慢行一会儿，功毕。

习练时应注意，练此功后即可辟谷停食，平日可常含枣核一枚，常咽津元。每日可食枣九枚。一般停食九天或十二天或二十四天、三十六天、八十一天、一百零八天不等，根据自己身体情况而行。

第十三节 通玄功

1. 含义

通玄功属修养内功，旨在通关开窍，洞开门户，达于前而知于后，养心修命。

通玄功在于醒脑定神，开通元神。脑与全身骨髓有密切联系，“诸骨髓皆属于脑。”脑是精髓和神明高度汇聚之处。人的视觉、听觉、嗅觉、感觉及思维记忆等，都由脑来控制。《本草纲目》强调说：“脑为元神之府。”脑是人体重要器官，是生命要害的所在。古代气功著作中，把脑分为九宫，谓九宫皆有神灵居住，十分强调恬淡虚无，以养脑神的重要性，与祖国医学理论是相符合的。

通玄功即指在练功中将玄门即脑户打开。引阴阳入内调和，固守本原，增益智能，开发潜能，得道神通之功法。

2. 功法

(1)可采取坐式卧式行动，以自然舒适为要。坐时上身中正，两脚平放平分端坐椅上，如能盘坐最好。两手拇指与中指相接，自然成圆弧，手心向上放置于两腿；卧时两手心朝下，两

臂离开身体，两臂自然成圆弧，仰卧，分腿。坐好或卧好了以后，全身就不要再动了。全身放松，舌顶齿交，双目微闭，精神内守。

(2)慢慢放松全身，感觉着身体的每一个部位都已放松。细细感觉，抛去杂念，平静心神，稳定情绪。心中暗示自己开始修炼通玄功了，全身不再动了，不受外界干扰了。要尽量保持安静，且不可改变身体姿势，亦不可心神外驰，思虑它事。

(3)慢慢呼吸，使呼吸尽量匀长，观想丹田，静守。

(4)观想眼前有一宝剑光芒四射。至宝剑通亮成形后，收入头内上黄庭中。

(5)头顶正上方内气及宝剑来回缓慢进退，共三十六次，观想头顶正上方头骨向两边开合，共九次。

(6)凶门至玄关处内气及宝剑来回缓慢进退，共三十六次，观想此处头骨向两边开合，共九次。

(7)观想宝剑进入丹田，化作荷花，静观静守之。

(8)重复(4)~(7)九次，后静守丹田，坐忘。

(9)暗示自己开始收功了。缓慢呼吸，自然呼吸，心情平静，静守丹田。两手捂于小腹之丹田处，静神端坐。

(10)下咽津精玉液，做狸猫洗脸式、太妃梳头式各九次，慢睁双目平视一会儿，神光内收，起立慢行一会儿，功毕。

习练时应注意，行功过程中，无论出现任何景象，听到任何声音，切不可欢喜或害怕，只管静静行功，以“来者不拒，去者不留”为根本方法，顺其自然，有则有，无则无。

第十四节 内五行功

1. 含义

内五行功属修养内功，旨在引心火燃于肾水，既不使心头过旺，燃枯肾水，亦不使肾水熄灭火，使其达于平和、实即水火即济。

内五行功实指在练功过程中以人身为本，顺人体自然。脾胃居于中，主升降。先升肝气于肺，再降肺气于肝，心气为火，降心火而升肾水、烧炼精、气、神，是所谓“沉者必使其升，浮者可使其降”，以自身内气运化为本意。

水火既济，指心肾相交。据《脉望》引《三元会议》云：“子为六阳之首，以应冬至。故当静坐凝神，祛除万虑，一念规中，默调其息而符候之。至亥末子初，阴极阳生之时，肾中一阳之气，忽而发动，即举心念以应之，使真水真火，混而为一，谓之水火既济。”

内五行功即坎离相交，乾坤交泰，合和数术之功法。

2. 功法

(1)可采取坐、卧二式行功，以自然舒适为要。坐时上身中正，两腿平放平分，端坐椅上，最好能盘坐。两手拇指与中指相接，自然成圆弧，放置于两腿上；卧时两手心朝下，两手臂离开身体，自然成圆弧，仰卧，分腿。坐好或卧好了以后，全身就不要再动了。舌顶齿交，全身放松，双目微闭，精神内守。

(2) 慢慢放松全身，感觉身体的每一个部位都已放松，细细感觉，抛去杂念，平静心神，稳定情绪。心中暗示自己开始修炼内五行功了，全身不再动了，不受外界干扰了。要尽量保持安静，且不可改变身体姿势，亦不可心神外驰，思虑它事。

(3) 慢慢呼吸，使呼吸尽量匀长，观想丹田，静守。

(4) 观想肝之青气，经脾胃由左上至肺，静守。

(5) 观想肺之白气，从右下至肝，静守。

(6) 重复(4)~(5)九次。

(7) 静守丹田。

(8) 同时心之红气降，肾之玄气上，合于脾胃部成紫气，静守。

(9) 观想丹田内有火在燃烧。静守。

(10) 静守丹田，暗示自己开始收功了。慢将两手捂于小腹之丹田处，气沉丹田，静守丹田。

(11) 呼吸自然，心神平静，静坐一会儿。

(12) 下咽津精玉液，做狸猫洗脸式、太妃梳头式各九次。慢睁双目，平视一会儿，神光内收，慢起慢行一会儿，功毕。

第十五节 按跷功

1. 含义

按跷功属修养内功，旨在轻身虚意，内气弘化。

阴跷脉按《丹经》所说，任督二脉的总枢是在阴跷。医家认为阴跷脉是足少阴的别称，由足踝内侧然谷穴起，直上

止于眼部睛明穴，非是一窍。紫阳真人张伯瑞认为阴跷是一窍穴，即今之会阴穴。紫阳真人在《八脉经》中说：“阴跷一脉，其名颇多，曰天根，曰死户，曰复命关，曰生死窍。上通泥丸，下透涌泉，倘能知此，使真气聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里开花，所谓天根月窟闲来往，三十宫都是春。”《性命圭旨》中将阴跷脉位置定于会阴穴，称为“虚危穴”。清刘敞晓的《道源精微歌》说：“虚危穴，即地户之禁门是也。上通天谷，下达涌泉，真阳初生之时，必由此穴经过，古曰关系最大。昔日吕祖教刘海蟾曰：‘水中起火，妙在虚危穴’。故海蟾长坐阴跷，而转老还童矣。道经认为，人身精气聚散，水火发端，阴阳交会，子母分胎，均在此处，所以《黄庭经》有‘闭塞命门保玉都’之句，玉都即在此穴也。位在任督中间。”

阴跷之说可谓众。然无论怎样，可知其非常。奇经八脉之运行，丹道周天之最，关键在于阴跷一脉之运行，阴跷通畅，脉络皆通，其运行路功家之秘。

按阴跷路运气行功之法，称谓按跷功。

2. 功法

(1)可采取坐卧二式行功，以自然舒适为要。坐时上身中正，两脚平放平分、端坐椅上，如能盘坐最好。两手拇指与中指相接，自然成圆弧，放置于两腿；卧时两手心朝下，两手臂自然成圆弧，仰卧，分腿。坐好或卧好了以后，全身就不要再动了，舌顶齿交，全身放松，双目微闭，精神内守。

(2) 慢慢放松全身，感觉身体的每一个部位都已放得很松。细细感觉，抛去杂念，平静心神，稳定情绪。心中暗示自己开始修练按跷功了，全身不再动了，不受外界干扰了。要尽量保持安静，且不可改变身体姿势，亦不可心神外驰，思虑它事。

(3) 意守丹田，观想丹田，缓慢呼吸，使呼吸尽量匀长。

(4) 观想头之正中，内气于上黄庭中旋转，左右各三十六圈，由头中出，至眼角之睛明穴，意想点按之，至有麻胀等气感。

(5) 下至会阴穴，静守会阴穴，向左旋转三十六圈，极静观想，两肾，于会阴穴向右旋转三十六圈。

(6) 顺腿内侧下至脚心涌泉穴，左右两脚内气同时向左右各旋转三十六圈。

(7) 顺原路返回至会阴穴，静守会阴穴，向右旋转三十六圈，极静观想两肾，于会阴穴向左旋转三十六圈。

(8) 上至两眼之睛明穴，意想点按之，至有麻胀等气感。

(9) 由眼角之睛明穴入上黄庭，内气于脑中左右各旋转三十六圈。

(10) 往复循环九次

(11) 静守丹田，气沉丹田，暗示自己开始收功了。两手捂于小腹，下咽津精玉液引至丹田。

(12) 呼吸自然，平静心神，做狸猫洗脸式、太妃梳头式各九次。慢睁双目，平视一会儿，神光内收，起立慢行一会儿。功毕。

第十六节 大周天功

1. 含义

大周天功属静养内功，旨在结练大丹，真身(金身)得产，归于自然。

大周天功是相对于小周天功而言为大周天。小周天是指在练精化气的过程中，搬精补脑，以上黄庭作鼎，以丹田为炉，烧练精、气、神三宝，以督任之“顺成人，逆成仙，只在中间颠倒颠”之一循环，为一周天，故名为周天功。而大周天是在练气化神阶段进行的。内丹术认为，运用入定之力，使气和神结合，相抱相融，气于神外，神于气中，以中黄庭作鼎烧练，以丹田作炉封存，无有搬运之路，只以真意氤氲此鼎炉之间的虚境，修持只守此之间，不固定于一位，任其自然灵活，待守到昏睡全无，灵光昧，至入定坐忘。由有为到无为，气的本身由微动到不动而尽化，真意也从返照到无觉，使元神发育成长，从有形到无形。因相对于练精化气，搬精补脑而言，此是练气化神，练神还虚，故前者为小周天，此乃大周天。功成得入化境，可妙悟玄玄。所谓百二十四丹道周天大法，十月怀胎，一朝分娩，三年养育，十年成形，飞升出窍，此说也。只在次第功夫，只在勤修苦练也。

按此修习之法称为大周天功。

2. 功法

(1)可采取坐式行功，以自然舒适为要。坐时上身中正，

两脚平放平分，如能盘坐最好。两手拇指与中指相接，自然成圆弧，放置于两腿。坐好以后，全身就不要再动了，舌顶齿交，双目微闭，精神内守。

(2) 慢慢放松全身，感觉身体的每一部位都已放松。细细感觉，抛去杂念，平静心神，稳定情绪。心中暗示自己开始修炼大周天功了，全身不再动了，不受外界干扰了。要尽量保持安静，且不可改变身体姿势，亦不可心神外驰、思虑它事。

(3) 默念“清华上帝，无量天尊，降气垂光紫云升腾”之口诀九遍，越慢越好。

当念“清华上帝”时，意念向上，整个人仿佛腾起、至很高的地方；当念“无量天尊”时，整个人仿佛分为两半到很远很远的地方；当念“降气垂光”时，气慢慢地收到玄关，再由玄关处慢慢下降，引至丹田，仿佛有光和气俱入丹田，正反各旋转三十六圈；当念“紫云升腾”时，从丹田处有一团紫色的光气向全身脏腑、骨骼、经络上下左右漫延放射，最后复聚于丹田。

(5) 慢慢将两手移至上腹部，两手相叠，左手在内，右手在外，劳宫相对，两手大拇指相接，捂于上腹，静守静观。

(6) 只以似有似无之真意寂照中黄庭和丹田之间，神气聚于此间。

(7) 寂念、止观、入定、坐忘。

(8) 至有为而无为，神气由动而不动，真意返观而无觉，归于自然。

(9) 平静心神，恢复知觉，呼吸自然，暗示自己开始收功

了。叩齿三十六次，下咽津精玉液引至丹田，神光合于丹田。

(10)神清气爽，耳聪目明，心志洁静。做狸猫洗脸式、太妃梳头式各九次。慢睁双目平视一会儿，神光回收，起立慢行一会儿，功毕。

切记，行此功必须绝对安静，入定而坐忘，心不外驰，心肾方能相交而功成。

第三章 名词简释

1. 养生术——即调养身体、延续生命的方法。养生内容广泛，方法众多，计有气功、食养、药养等。

2. 修——在气功上指学习研究气功养生法为修。

3. 修养——在气功上为修身调养之意。指内守精神，外养形体而延年益寿。

4. 修神——即调节精神意识思维活动，为气功中习炼的重要一环。

5. 修心炼性——修为修身，泛指习练气功、调节精神意识活动。指习炼气功，调节精神意识活动，涵养本性。

6. 《修仙秘要》——源于晋葛洪真人所创之丹鼎派之内功养生法，融汇了神霄派之养生心法，经宋名将杨继业之后杨继明祖师之补充，汇集了全真派之内炼法，是天山派秘书之一。

7. 丹——“龙虎相交，谓之曰丹”。炼气功称为炼丹。气功文献中有丹道、丹法、丹基、丹品、丹药、丹头、丹母、丹经、大丹、金丹、外丹、内丹、阳丹、阴丹、幻丹等称谓。

8. 丹道——见《金丹大要》：“神归气内，丹道自成。”指气功的理论和方法。

9. 丹鼎派——鼎，古代方士盛放药石进行烧炼所在，得产

物称为“丹”。魏晋时形成的以烧炼外丹为主的道家流派。

10. 丹田 —— 炼丹产丹的部位叫丹田。为人生之本，真气会聚之处。见《钟吕传道记》“丹田有三，上田神舍，中田气府，下田精区。精中生气，气在中丹；气中生神，神在上丹；真水真气，合而成精，精在下丹。”

11. 丹道周天 —— 即丹鼎派炼丹的方法和内容。是炼丹的秘传方法和养生修命之本领，注重自身元精、元气、元神三宝的修炼，取象天道，合于人道的成仙之术。

12. 一二三 —— 《老子·四十二章》“道生一，一生二，二生三，三生万物。”气功文献中，一指一气，即无极混沌的状态，阴阳未分之时，二指阴阳，初开之太极状，三指阴阳交媾，万物生息演变孕育发展的萌始。

13. 一念不生 —— 指行动中，思想意识活动相对静止。

14. 八卦 —— 《周易》中的八种基本图形。用阴—、阳—一对符号组成。名称是：乾☰、坤☷、震☳、巽☴、坎☵、离☲、艮☶、兑☱。古代思想家认为，八卦主要象征天、地、雷、风、水、火、山、泽八种自然现象，是由太极的运动而产生的最初的基本原始物质。阴阳的消长变化是其内在的根本。八卦之中，乾与坤、震与巽、坎与离、艮与兑各是对立的统一体。两卦相叠，八卦演为六十四卦，以象征宇宙万物无穷无尽的变化、发展。相传伏羲氏创立八卦，文王演衍成为六十四卦。后来又被道教吸收，作为其理论之一，特别是用以指导修养炼丹。后世丹家以“乾坤为鼎器，坎离为药物”，其余六十卦代表火候。所谓“互施八卦，驱役四时”，调和火候，烹炼成丹，无不与八卦有关。

15. 人中 —— 指人中穴，在鼻下唇上，鼻唇沟之正中。

16. 九宫——指人的头脑分九个部分，每处皆为神灵居住之处。《黄庭内景经》梁丘子注：“凡一头中有九宫，两眉间上，却入一寸为明堂宫；却入二寸为洞房宫，却入三寸为泥丸宫；却入四寸为流珠宫；却入五寸为玉帝宫；明堂上一寸为天庭宫；洞房上一寸为极真宫；泥丸上一寸为玄丹宫；流珠上一寸为太皇宫。”

17. 三关——指玉枕、夹脊、尾闾。《金丹大成集》：“脑后曰玉枕关，夹脊曰辘轳关，水火之际曰尾闾关。”

18. 三宝——《道言浅近》：“精气神为内三宝，耳目口为外三宝。常使内三宝不逐物而游，外三宝不透中而扰。”

19. 三清——《黄庭内景经·梁丘子注》：“三清之境有玉清、上清、太清”。指天上仙人所居之清静境界。喻脑神所居之处应清静。

20. 三精——在天指日、月、星，在人指精、气、神。

21. 三阳开泰——指冬至一阳生，农历十二月二阳生，农历正月三阳生，三阳开泰，春天开始。

22. 三花聚顶——指肾气、真气、心液，合而为一，上聚于脑。

23. 大定——指神息相依坐忘归极。《道乡集》：“神依息而定，息依神而安，互相依附，始归大定。”

24. 大椎——经穴名，位于第七颈椎棘突下，约于肩平。

25. 大手印——炼气功时手的姿势。作用一使精神思维活动专注于手印，持之以恒，获得禅定；二调节手形成印后，精神思维活动专注于呼吸，达到最高境界。

26. 大还丹 见《钟吕传道记·论还丹》龙虎相交而变

黄芽，抽添铅汞而变大药；元武宫中而金晶才起，王京山下而真气方升；走河车于领上，灌玉液于中衢；自下田入上田，自上田复下田；后起前来，循环已满，叫大还丹。

27. 大周天——它是在小周天功法基础上，即炼气化神阶段进行的。据丹经所载，大小周天的区别主要在于：小周天是采外药运河车入下丹田，经过上鼎即泥丸宫到下炉丹田而封存，是以上丹田为鼎，下丹田为炉；大周天则把鼎下移，以黄庭中丹田为鼎，下丹田为炉，元气不再沿任督运转，只是氤氲二田之虚境，修持只守此二田之间，不固定于一田。任其自然灵活，待守到昏睡全无，灵光不昧，实际即是入定功夫。由有为到无为，气的本身由微动到不动而尽化，真意的运用也有用双目观照而至无觉。

28. 上虚下实——上指心，下指腹。上虚下实即指炼气功中心要清灵虚静，腹部要求精气充盈。

29. 上鹊桥下鹊桥——见《入药镜》注。银河阻隔，阴阳之相会，必借鹊桥为渡。人之舌喻为鹊桥。炼功时，舌舐齿交，有沟通阴阳之作用。气功文献中有黄婆引婴儿上升泥丸，与姹女交会，名之上鹊桥。黄婆复徘徊，笑引婴儿姹女同归洞房，必从泥丸而降，称为下鹊桥。婴儿、姹女、黄婆实为人体身、心、意三者喻譬之词。

30. 小还丹——下元为五脏之主、三田之本，水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，五行相生，不差时候。火克金、金克木，木克土，土克水，水克火，五行相克，不失分度。气液转行、周而复始，自子至午，阴阳当生；自卯至酉，阴阳当停，凡一昼一夜，复还下丹，循环一次，叫小还丹。

31. 小周天——闭目静坐，鼻吸清气，鼓腹使内气下降脐下丹田，运气过肛门，沿督脉尾闾、夹脊、玉枕三关，到头顶百会穴，顺面部至舌与任脉接，沿前胸而下，至丹田复顺原径路循行。即炼精化气一小周天。

32. 子午卯酉——见《脉望》。子为六阳之首，以应冬至。亥未子初，阴极阳生之时。肾中一阳之气发动，举心念应之为水火既济之时；午为六阴之首，阳极阴生之际，心中一阴之气下降，举情以合之，存于心田神腑，为坎离交媾之道，卯酉二时，为心肾二气交分之际，应春秋二分，此时澄心静坐，绵绵若存，此为沐浴之功。

33. 子午流注——子午代表时间；流注是指气血流注，子午流注说明人体内气血周流会随着时间的先后不同，在人体的一定部位呈现有规律的盛衰变化。其内容一是以十二经之五输穴并分配日时的“纳甲法”。二是以十二经分配十二时辰的“纳子法”。

34. 天门——指鼻孔。

35. 天目——指明堂下，两眉连线中点上方。有神光出，而曰天目。

36. 天突——胸骨柄上缘凹陷中。

37. 天堂——指脑神居住之处，即脑中九宫。

38. 天仙地仙——指具有高深气功理论和实践的气功家。

39. 元气——同原气，即元阴、元阳之气，禀受于先天而受后天荣养而滋生，由先天之精所化。发源于命门，藏于丹田，借三焦之道，通达全身，为一身生化的动力。

40. 元神——指脑神。指精神。

41. 元精——指生命之本。《论衡·超奇》：“天禀元气，人受元精”。

42. 元阳——见《吴医汇讲》：“命门者，人生之真阳、肾中之元阳是也”。即肾阳。

43. 元阴——即肾阴，与元阳相对而言。

44. 无为——指不妄为，认为言语、行为要按规律办。指精神稳定。《元气论》：“无为者，乃心不动也。不动也者，内心不起，外境不入，内外安静，则神定气和。”

45. 无心——指真心离妄念，为排除杂念之意。

46. 无妄——即无妄念、妄想之意。

47. 无极——指原始的无形无象的本体。指太极未变化之前，阴阳双方不动不发，相对稳定的状态。

48. 无我——指世界一切事物，都无独立的实体存在。“万念皆空”，“万法皆静”。

49. 无念——指没有念头，即精神思维活动平静，故习炼气功，有无念为本之说。

50. 专气致柔——指行功中，呼吸出人之气在意识的作用下柔和自然。

51. 五行——指木、火、土、金、水五种物质。我国古代思想家用以说明世界万物的起源和变化。五行之位：东木、西金、北水、南火、中土。五行之色：青木、白金、黑水、赤火、黄土。五行主时：春木、夏火、秋金、冬水，土旺四季。五行在人：肝、筋、目属木；心、脉、舌属火；脾、肉、口属土；肺、皮毛、鼻属金；肾、骨、耳属水。五行相生：水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。相生意味着相互促进。五行相克：水克火，火克金，金克木，木

克土，土克水。相克意味着互相排斥，这些观点具有朴素唯物论和自发的辩证法因素。

52. 五气朝元——《性命圭旨全书》：“身不动则精固，而水朝元；心不动则气固，而火朝元；真性寂则魂藏，而木朝元；妄情忘则魄伏，而金朝元；四大安和则意定，而土朝元。此谓五气朝元，皆聚于顶也。”指五脏之气上朝天元。

53. 太极——指原始混沌之气。《易·系辞上》：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”太极运动，混沌之气分为阴阳，由阴阳而生四时四象，因而出现天、地、风、雷、水、火、山、泽八种自然现象，推行为宇宙万事万物。陈抟著《太极图》，形象地表述了太极内部阴阳两种力量互相对立、互相依存而消长运动，从而引起整个世界变动的辩证思想。

54. 太上老君——道书中对老子的尊称。“太上老君，姓李名耳，字伯阳，一名重耳；生而白首，故号老子；耳有三漏，又号老聃。”

55. 太阳之气——即指元神。

56. 太阴之精——即指元精。

57. 中冲——在中指尖端之中央处。

58. 中丹田——指心。“中丹田曰绛宫”、“心窝为中丹田”。指心脐之间。是中宫所在。

59. 内丹——道家炼养功夫的核心。内丹家将人身比作炉鼎，以精气为药物，神为运用，经过一定程序的炼养步骤，使精气神在体内聚凝不散，这种融合物就叫作内丹。

60. 内视——即轻闭双眼，意识活动使目光注视身体某个部分。为了便于入静，并非眼的视线达到内在脏腑。

61. 内观存想——炼功时,心中存想一形象,而使心不狂而意不乱,而神识自住。属于调神的方法。

62. 内视返听——指习炼气功时,意识(不是眼睛)向内而视脏腑、听声音。目的守神于内,不使外越。

63. 气海——“元阳在肾,肾为气之海”。人体部位,膻中为上气海,丹田为下气海。

64. 长强——是穴名,位于尾骨尖与肛门连线之中点。

65. 反朴——即返回其初时本来的面目。

66. 风府——位于脑后正中线上,入发际上一寸处。

67. 风池——位于项部,当斜方肌上端与胸锁乳突肌之间陷中,平齐风府穴。

68. 六气——指人体气、血、津、液、精、脉等六种物质。

69. 六合——指人体内上下、左右、前后。

70. 文火——指意念作用下,呼吸绵绵。不使其间断。意随气行。

71. 火候——是炼功中意念使用的程度。火候之妙在人为,用意紧则火躁,用意缓则火寒。”意紧急运叫武火,意缓慢行叫文火;采药烹炼时常用武火,沐浴温养时常用文火。丹家中有“圣人传药不传火,从来火候少人知”。火候是内丹术中最重要的一环。“金丹全赖火候修持而成,火者修持之功力,候者修持之次序,采药须知迟早,炼药须知时节。有文烹之火候;有武炼之火候,有下手之火候,有止歇之火候,有进阳之火候,有退阴之火候,有还丹之火候,有大丹之火候,有增减之火候,有温养之火候。火候居多,须要彻悟,知始知终,方能成功。”

72. 心猿——即心如猿猴,指人的精神意识活动躁动浮

游,如猿动而不止。

73. 允执厥中——指不偏不倚,两在其中。

74. 水火——水为阴,火为阳。气功文献中常以水火变化来喻阴阳之协调变化。天以日月为水火,医以心肾为水火,丹道以精气为水火。种种异名,无非比喻。

75. 水火既济——指心肾相交。

76. 玉枕——位于头正中线入脑后发际 2.5 寸,旁开 1.3 寸处,或枕骨粗隆上缘旁开 1.3 寸处。

77. 玉液还丹——玉液是指肾液,肾液随元气上升而朝于心,自心经中丹田而复还下丹田。称玉液还丹。

78. 术数——即气功。“术数者,调养精气神之法也。”

79. 功夫——指习炼气功的时间、时机,致力于气功的程度造诣之浅深均谓之功夫。

80. 布气——即现代所说的发放外气治病。

81. 龙虎穴——指左肾、右肾。

82. 龙虎交媾——指心肾相交。内丹家以龙喻元神,元神生于心液之中。以虎喻元精,元精生于肾气之中。肾气投心气,气极生液,液中正阳之气,配合真一之水,名曰龙虎交媾。

83. 打坐——是炼静功时的一种基本姿势,除了做到“形体端然,瞑目合眼”外,重要的是要“心如泰山,不动不摇,把断四门(眼耳口鼻)不令外景入内”。即排除杂念和外界环境的一切干扰和影响。

84. 北七真——指道家气功全真派首创者王重阳的七个大弟子,即马钰、谭处端、刘处玄、丘处机、王处一,郝大通、孙不二。

85. 北五祖——道家全真派对王玄甫、钟离权、吕岩、刘操、王重阳的尊称。

86. 归一——归为归藏之意，指意识活动集中于一，归藏本体之中而不外散。

87. 叩齿——是一种养生功法。门牙上下相叩叫作鸣法鼓，左齿上下相叩叫作鸣天钟，右齿上下相叩叫作击天磬。常坚持叩齿，确有益于身体健康。

88. 四象——指伏羲八卦，一分为二，二分为四。“太极生两仪，两仪生四象”，指朱雀、玄武、青龙、白虎。

89. 外丹——也叫金丹。它是用铅汞及其它药物配制后，放在炉鼎中烧炼而成的化合物。

90. 玄——指精神活动，神妙莫测。指道，为变化之义。“玄之又玄，众妙之门。”指黑而带赤之色，也指高空的深青色。

91. 玄关——指两眼之间的穴位。

92. 玄牝之门——指天地。“玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”指人身之正中。《伍真直指》“谷神之动静，即玄牝之门也。这个门在人身为四大不着之处、天地之正中，虚悬一穴，开阖有时，动静自然，号之曰玄关一窍，又号之曰众妙之门，玄牝之门。是为天地根，盗机妙用，须从此处立基。”

93. 百会——经穴名。位于头正中线，入前发际5寸，约当两耳尖连线之中点。

94. 存神——指气功锻炼中之意守。“日月存之，时时想续，念念不忘，长生不死。”“存，谓存我之神；想，谓想我之身”。

95. 死气——指六阴时之气。即“日中至夜半为死气”。

96. 全真派——气功流派之一。金世宗大定七年(1167

年)王重阳在山东宁海(今牟定)所创立。以“澄心定意,抱元守一,存神固气”为“真功”,“济贫拔苦,先人后己,与物无私”为“真行”。功行俱全,故名全真。

97. 会阴——经穴名。男子位于阴囊与肛门之间,女子位于阴唇联合与肛门之间。

98. 合谷——经穴名。在手背面第一、二掌骨间,约当第二掌骨桡侧之中点处。

99. 行气——亦作服气、炼气。是一种以呼吸为主,辅以导引按摩的养生内修功夫。要求行气时,凝神净虑,专气致柔,呼吸吐纳,做到轻、缓、匀、长、深。

100. 肌肉若一——指全身筋骨肌肉达到高度的协调统一,保持自身的平衡,为气功调身方法之一。

101. 交媾——指阴阳相交之意,又指男女性交。

102. 交合——指习炼气功中,阴精阳气的依附作用。

103. 妄念——指妄想妄思妄念,即邪念、杂念。

104. 闭气——指用意识控制呼吸。

105. 关元——经穴名,位于前正中线、脐下三寸。气功中常用意守部位,又称下丹田。

106. 冲脉——奇经八脉之一。起于小腹内,下出于会阴部,向上行于脊柱之内,其外行者经腹股沟中间的气街部,与足少阴肾经交会,沿腹部两侧,上达咽喉,环绕口唇。

107. 守——指内守精神,保持意识思维的稳定状态。也指意识思维活动集中于一。

108. 安神——指收敛情志,集中精神,弃除杂念,达到精神内守。

109. 导引——是我国古代相传的一种治病健身的方法。它把行气、按摩、嗽咽、肢体运动相配合，“导气令和，引体令柔。”以达到形神谐调的健身方法，属气功动功的范畴。

110. 导气令和，引体令柔——导气，即导引行气，通过导引行气而使体内气调；引体，即肢体活动，通过肢体活动而使体内气流畅、灵活自如。

111. 阳老三现——即炼功的炼精化气阶段中，眼前三次出现闪光。这是炼精化气小周天火候结束之机。

112. 阴阳——古代哲学名词。其本意：阴指暗，阳指明。日称太阳，月称太阴。引申到颜色为黑白，引申到气候为冷暖。《老子》提出“万物负阴而抱阳”肯定了阴阳是万物本身所固有的。《易》“一阴一阳之为道”，把阴阳看作宇宙的根本规律。这种古代的哲学思想对中国医学产生了深远的影响。中医认为：阴阳协调平衡是人体健康的根本，这种协调平衡受到破坏人体就会发生疾病，乃至死亡。

113. 收心——指学炼气功，首先要排除外界富贵声色的诱惑和干扰，不胡思乱想，要把思想意念集中到炼功上来。这是对初学气功者的基本要求。

114. 收神——指炼气功到了神化之际，有遥视、遥感力，即出神之谓也，但出神之后，还应收回使入于上丹田，或泥丸宫中。

115. 观想——指意识活动，为意想之意。

116. 劳宫——经穴名。位于第三掌骨本节后，握拳时当中指与无名指之间掌心中。为气功中气感较强的部位之一。

117. 坎离——指方位，离东坎西。炼功中指药物，为阴阳

两方面的基本物质。

118. 坎离交媾——气功术语。心中一阴为离，肾中一阳为坎。心中一阴与肾中一阳结合，即坎离交媾。

119. 两仪——指事物含有的阴、阳两个方面。

120. 还丹——“丹者，丹田也；液者，肺液也，以肺液还于丹田，故曰：金液还丹。”另调节意识思维活动，使神（性）归还于脑，谓之还丹。

121. 我命在我不在天——名言。指生命属于自己，非天命所定，习炼气功，即可还精补脑延年。

122. 吞气——即把气从口中咽入腹中，亦即服气，食气。

123. 坐忘——静功坐势，遗忘自己的肢体，除去自己的聪明，离弃自己的形体，稳定自己的意识，与自然社会融为一体。

124. 返老还童——指炼气功后，人虽年老，但容颜如孩童。

125. 谷道——指肛门。

126. 沐浴——指行功中，调节意识思维活动，不使其太过，也不使其不及，维持协调稳定的状态。

127. 尾闾——指尾骶骨之末节。又指长强穴。

128. 陈抟——唐末宋初著名气功学家。字图南，自号扶摇子，世称希夷先生。亳州真源（今安徽亳县）人。隐居武当山，华山服气、辟谷、内养几十年。对内丹胎息尤为精通，所创五龙盘体睡功甚著名。

129. 青牙——指肝（肝主青，位东方），即肝升发之气，肝之真气。亦指肝神。

130. 青娥——喻真意，任媒合之职，与“黄婆”同义。真汞

之异名。

131. 环跳——经穴名。位于股骨大转子最高点与骶管裂孔连线的中、外 1/3 交点处。气功状态下，是精气运行的通道。

132. 规中——指脐中。

133. 武火——是炼丹中强意识的活动过程。指呼吸匀、细、深、长、连绵不绝。

134. 其大无外，其小无内——指灵气之大，广漠无垠；言灵气其小“一分为二”，万世不竭。

135. 若要长生、肠中常清——指大便通畅对健康、长寿的重要性。大便通畅是消化功能正常的表现，脾胃乃后天之本，消化正常，气血来源充足，身体健康。肺与大肠相表里，炼气调呼吸有利肺气肃降，大肠气血无瘀滞，肠道自然通畅。

136. 奇经八脉——是调节气血运行的一些特殊通路。因它们没有和脏腑直接联系，互相之间也没有表里配合，故名奇经。奇经八脉有调节十二经脉的作用，与气功锻炼的关系更为密切。它包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉等八条经脉。凡人有此八脉，俱属阴神、闭而不开，惟神仙（指炼功者）以阳气冲开，故能得道（指炼气功达到纯一的境界）。

137. 十二经脉——是体内气血运行的主要通路。每一经脉都和体内一定的脏腑直接联系，而在各经脉相互之间又有表里配合的关系。其名称及循行路线如下：

(1) 手太阳肺经：在体内属肺，络大肠，并与胃、喉相连；在体表，由胸部外上方沿上肢屈侧前面向下，止于拇指端。

(2) 手阳明大肠经：在体内属大肠，络肺；在体表，由食

指端经过上肢伸侧前面、肩部、颈部、颊部，止于对侧鼻孔旁。

(3) 足阳明胃经：在体内属胃，络脾；在体表，由鼻部经过侧头部、面部、颈部、胸腹部、下肢外侧的前面，止于第二趾端。

(4) 足太阴脾经：在体内属脾，络胃，并与心及舌根相连；在体表，由足大趾沿下肢内侧（由中部转向前部）、腹部、胸部，止于侧胸部。

(5) 手少阴心经：在体内属心，络小肠，并与咽部及眼相连；在体表，由腋下部，沿上肢屈侧后面向下，止于小指端。

(6) 手太阳小肠经：在体内属小肠，络心，并与胃、眼和内耳相连；在体表，由小指端，经过上肢伸侧后面、肩胛部、侧颈部、颜面、眼部、止于耳部。

(7) 足太阳膀胱经：在体内属膀胱，络肾，并与脑相连；在体表，由眼部向上越过头顶，向后、向下，经过颈部，背部两侧，臀部、下肢后面，止于小趾端。

(8) 足少阴肾经：在体内属肾，络膀胱并与脊髓、肝、膈膜、喉部、舌根、肺、心、胸腔等相连；在体表，由足小趾，经足心、内踝，下肢内侧后面，腹部，止于胸部。

(9) 手厥阴心包经：在体内属心包经、络三焦，并与横膈膜相连；在体表，起于侧胸部，经腋下、上肢屈侧正中线，止于手中指指尖。

(10) 手少阳三焦经：在体内属三焦，络心包络，并与耳、眼相连；在体表，起于无名指端，沿上肢伸侧正中线，经过肩部、侧颈部、侧头部、耳部、止于眼部。

(11) 足少阳胆经：在体内属胆，络肝；在体表，由眼部经

侧头部、耳部、颊部、后颈部、肩部、侧胸腹部、下肢外侧，止于第四趾端。

(12) 足厥阴肝经：在体内属肝，络胆，并与生殖器、胃、横膈膜、咽喉、眼珠相连；在体表，由足大趾经下肢内侧（由前部转向中部）、外阴部、腹部、止于侧胸部。

138. 斩赤龙——指女性炼功后身体生理变化。“真阳自旺，其经水自绝，乳缩如男子，是谓斩赤龙。”

139. 齿交——上唇系带与齿龈之连接处。

140. 明堂——为脑中九宫之一。指心。“照堂者，心宫是也。”

141. 昆仑——为泥丸之别名。指经穴。在足外踝后，跟骨上陷中。

142. 固元气——即固守虚无以补养元气。“心静可以固元气，万病不生，百岁可活。”

143. 鸣天鼓——指叩门牙。

144. 垂帘——即双眼轻轻闭合，呈似闭非闭状态。

145. 委中——经穴名。位于腘窝横纹中央，股二头肌腱与半腱肌腱的中间。行功中，经气运行的通道。

146. 金丹——指内丹，即习炼气功。

147. 抽添——“身不动气定，谓之抽；心不动神定，谓之添。取坎中之阳，补离中之阴，是之谓抽铅添汞。”指炼功中气定神定为抽添。

148. 七情——指七种情感，即喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲。指七种情志活动，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。为内伤精神，引起神形失调而致病的因素。“怒则气上，喜则气缓，悲则气消、恐

则气下，惊则气乱，思则气结。”

149. 金鸟玉兔——气功金鸟喻心，玉兔喻肾，指心肾相交。

150. 命门——经穴名。位于第二、三腰椎棘突之间。

151. 念——指意念、念头。默念。

152. 念力——即意念的力量。

153. 采药——指气随意动。“人身之气随意而动，意行即行，意止即止，故送入鼎中……谓之采药。”

154. 服气——即吐纳法。

155. 服丹——丹为阴丹，即口中唾液。服丹指炼功中吞津咽液。

156. 周天——太阳每天转一周为周天。人体精气的运行从任脉到督脉，而又回归于任脉，此为一周，称为小周天。精气从手太阴肺经开始，到足厥阴肝经终止，循环往复，昼夜不舍，称为大周天。

157. 刻意——指专心一志。

158. 性——指精神意识思维。亦指精神活动的稳定。性即是心，心即是佛，佛即是法，一念离真，皆为妄想。

159. 性功——指调节精神意识活动为主的功法。重在补脑安神，和调神形。

160. 性命——性为神，即意识活动；命为气。性为先天，命为后天。炼气功性指性功，命指命功。“合性命而双修之。”

161. 性命双修——性功指以炼神为主的功法；命功指以炼精气为主的功法。性命双修，指性命同时修炼，这是大多数气功家之主张。

162. 河车——指任、督脉。气功状态下，精气运行沿任督循环，如车载物，而曰河车。

163. 河车路——元气由尾闾上升，经夹脊、玉枕至泥丸宫，然后下降鹊桥，重楼、黄庭，纳入丹田，此一循环，丹经中叫作河车路。

164. 泥丸——指脑，脑藏神，一般称泥丸亦指脑神。

165. 泥丸宫——脑中有九宫，泥丸宫为九宫之一，是脑的一部分，为人体之神所会聚的地方。

166. 定——指精神思维活动专注一境而不散乱。

167. 空——指中之意。即有与无之间，是与非之间，你中有我，我中有你。

168. 肩井——经穴名。位于肩上，当大椎穴与肩峰连线的中点处。为纠偏要穴。

169. 房中术——是古代研究性生活与健康的一门学问。主张男女交接为自然之理。气功锻炼中亦强调性生活要有节制，以为“筑基”之需，炼精化气之本。

170. 承浆——经穴名。位于唇下颏唇沟正中凹陷处。

171 经络——指人体中运行气血、沟通内外、联系上下的通路，也是气功中行气的途径。其中经指经脉，是运行气血的主干；络指络脉是经脉的分支，具有联系经脉、网络周身血液的作用。经络包括十二经脉，奇经八脉，十二经别，十五络脉，以及外围所连系的十二经筋和十二皮部，它们共同组成经络系统。

172. 封炉——指精神意识内守，目内视，使之达到静谧状态。又指沐浴，不照而照，不守而守，以文火漫漫养之，亦

曰封炉。

173. 南五祖——指全真派张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾五位祖师。

174. 药物——指结成内丹的阴阳两方面物质。气功文献中,药物的表述有如下方面:坎、离;水、火;铅、汞;戊、己;婴儿、姤女;雄土、雌土;根、蒂;魂、魄;无、有;虚、实;浮、沉;朱砂、水银;乾、坤;肾水、心火等。

175. 点化——指习炼气功,在关键时刻得到至人的指点。

176. 哑门——经穴名。位于后正中线、入发际上0.5寸之凹陷中。

177. 顺逆——指精顺成交媾之精为人。逆成补脑之精为仙。即指炼功中,炼精化气,炼气化神的过程为还精补脑。

178. 胎息——即指炼气到较深程度,神入气中,气包神外,打成一片,结成一团,鼻吸微微,若有若无,而八脉齐通,遍身舒适,和胎儿在母腹中没有外呼吸,只有内气潜行一样。

179. 独立守神——指自我控制精神,超然独处,脱离世俗干扰,把注意力集中于体内而不外驰,以颐养形神。属气功“调神”方法之一。

180. 恬淡虚无——指凝神入静。“恬者,内无所蓄;淡者,外无所逐;虚无者,虚静静笃,臻于自然。”即指意识思维活动的相对静止。

181. 炼——苦行其当行之事。精进励志而求其必成。

182. 炼丹——有炼内丹,外丹之分。习炼精气神为内丹;烧炼五金八石为外丹。

183. 炼神——指调神,即调节意识思维活动。

184. 炼气——指调节呼吸。

185. 炼精——指鼓漱搅海咽津。“舌下二窍谓之神水华池，咀嚼至浓，养生家名曰炼精。”

186. 炼精补脑——指炼功中养精而不外泄，精气上承，可补脑安神。

187. 逆气——即体内之气上逆，多因大怒所致。症见面赤气粗，不得平卧，甚则呕血与食物。

188. 逆来顺受——指进行气功养生法，排除杂念，调节神形，将逆转顺，任其自然。

189. 洞观——洞为洞察，观即观微，即指能观察细微的变化。

190. 洞房——即脑中洞房宫。有左、中、右三部分，每部有神守之，左一真守荣，右一真守卫，中部高玄上真守之。

191. 洗心——指内省思虑，排除杂念。“洗心涤虑，清静心神。”

192. 洗髓——“洗髓者，欲清其内。”指摒除一切欲念，清静虚无。

193. 洗心涤虑——初炼气功的人，对调神火候欠准，产生烦躁……是以暂将心火之南藏肾水之北，水火互相交养，自然念虑不生。即白玉蟾所谓“洗心涤虑为沐浴”是也。

194. 活子时——指习练气功中，形神安静，凝神入气穴，觉丹田气动，阳气生发之时。

195. 津液——指尿液。

196. 神——指脑精深细微的物质结构及脑意识思维活动。藏之于脑，为智慧、技巧、灵敏。《脉望》：“先天一点灵明，

是曰性。从虚无生灵，是曰神。神妙万物而为言也。”

197. 神门 经穴名。位于腕横纹尺侧凹陷处。

198. 神仙——指习炼气功的人。也指应用气功养生，并且气度不凡，神采清丽洒脱者。

199. 神舍 “肺藏魄，心藏神，肝藏意，肾藏志，此名曰神舍”。为神明所居之所。即肺神居肺，心神居心，肝神居肝，肾神居肾。

200. 神阙——经穴名。位于脐中。气功意守部位。

201. 祖气——指禀先天父母之气。

202. 祖窍——位于心与脐之正中。古人认为，“人身一小天地也，而心、脐相隔有八寸四分，而中心之中，适当四寸二分之中处也。此窍正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，八脉九窍，经络联辘，虚闲一穴，定悬黍珠，是人一身天地之正中。乃藏祖气之窍也。《老子》谓“玄牝之门”。紫阳云：修炼金丹全在玄牝。玄牝一窍，采取在此，交媾在此，烹炼在此，沐浴在此，温养在此，结胎在此。”祖窍异名甚多，常见的有：玄牝、先天主人、万象主宰，太极之蒂、混沌之根、至善之地、凝结之所、虚无之谷、造化之源、不二法门、甚深法界、归根窍、复命关、中黄庭、希夷府、总持门、极乐国、虚空藏、西南乡、戊己门、真一处、黄婆舍、守一坛、净土、西方、黄中、正位、这个、神室、真土、黄庭等。

203. 姦女——指心。亦指炼丹药物之一，即水银。

204. 结丹 指采外来之药，与真气相聚，结而成丹。

205. 结胎 指炼功到一定的时候，精气与神融为一体，加上阳气的作用，合而成丹，此成结胎。

206. 绛宫——指心。“心为绛宫，肺为玉堂宫，肝为清冷宫，胆为紫极宫，脾为黄宫，肾为牧宫。”气功中心的别称。

207. 真人——真人指能掌握天地阴阳变化规律，善于保全精、气、神，精通呼吸吐纳养生之人。也指气功锻炼高深的人。

208. 真气——指正气，为自然之气与谷气之合。“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。

209. 真胎——指精气神和合为一，藏于丹田，丹田之精气盈满。

210. 真汞——指真意，亦指元神。

211. 真铅——指真阴，亦指元精。

212. 真精——指精中之精，或曰：纯一明净之精。

213. 根——指能产生精神活动的根本。总二十有二：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根、女根、男根、命根、苦根、乐根、忧根、喜根、舍根、信根、精进根、念根、定根、慧根，未智当知根、已知根、具知根。

214. 恐则气下——恐惧伤肾，肾藏精，肾气伤则精气不升，心气不降，心肾不交则气下。

215. 致虚极、守静笃——指行功中，精神意识活动处于清静无为，使心灵虚寂到极点，一心一意坚守于清静之中。

216. 逍遥游——指人当破功、名、利、禄、权、势、尊位，处天时之和，可使精神意识思维活动自由自在，无牵无挂。

217. 铅汞——汞喻心，属火，为正阳之精；铅喻肾，属水，藏元阳真气。指神气。”故神气有铅汞之喻。

218. 积聚——积者，脏病也，终不移；聚者，腑病也，发作

有时,辗转痛移”。指腹内结块,或胀或痛的病症。其中积症有形,固定不移,疼痛不休,痛有定处,多属血分;聚则无形,时聚时散,痛有休止而无定处,多属气分。

219. 脏象——脏,古写作藏,意即藏居于内的脏腑。象,即象征和形象,指脏腑表现于外的各种生理、病理现象。藏(脏)居于内,象见于外,故曰藏象。

220. 脑——又名泥丸、昆仑、天谷。深藏于头部,是全身最致密的器官。为身之元首,万神汇集之都。精神、意识、思维活动的枢纽,形体,脏腑、五官、四肢为其所主。

221. 脑户——经穴名。位于枕骨粗隆上缘之凹陷处。

222. 脑宫——指脑神所居之宫。

223. 涅槃——指佛家修习所要达到的最高精神境界。旨在断除烦恼,安神定志,静养神明,调节神形(心身),实现精神意识思维活动的稳定。

224. 调气——指行功中,调节呼吸时,“调其有而至无,无而至有,为其以神驭气,行之必住,住之必行,在平行住之间而调之也”。使之匀、细、深、长。

225. 黄庭——指中。《黄庭内景经·梁丘子注》:黄者,中之色也;庭者,四方之中也。外指事即天中、人中、地中;内指事即脑中、心中、脾中。黄庭在心之下,二肾之间。亦指“规中”。

226. 黄婆——指中央戊己土。土色黄,取阴阳沟通的作用,谓之婆,又称为“媒”。故古代气功文献中说土“乃水火金木之枢,故谓之“黄婆”。故气功文献中引申而言,凡取“驱阳就阴,驱阴就阳”促成阴阳结合,任媒合之职,均为之“黄婆”。

227. 乾坤交泰——指阴阳相交,相互作用而化生万物。

228. 虚静——“心中无物为虚，念头不起为静，致虚而至于极，守静而至于笃。阴阳自然交媾，阴阳一交而阳精产矣”。指炼气功时无思无念，意识思维活动处于相对静止的状态。

229. 虚心实腹——虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。虚心为恬淡虚无之意，实腹为丹田精气盈满。指圣人调节神形，稳定意识，吐故纳新，纳气归于丹田。

230. 得道——“如此清静、渐入真道，既入真道，名为得道”。喻习炼气功达到纯一的境界。

231. 欲——指希望、想要、欲望、希求等思维活动。

232. 混沌——见《雅述》：“太极者，道化之极之名，无象无数，而万物莫不由之以生。实混沌未判之气也，故曰元气”。指阴阳二气相融。常用于说人体思维活动未萌发的状态。

233. 涵养本原——心即本原，实指脑神。指精神出而收之于内，荣养脑神。

234. 寂静——指神形调和，安静。

235. 寂寥——指静之极，广远无边际。

236. 握固——指四指握住拇指的姿势，炼功时握固，有助于思想安宁。《云笈七签》云“此固精明目，留年还魄之法，若能终日握之，邪气百毒不得入”。

237. 黑白——黑为阴，白为阳。黑白指阴阳两方面。又白指肺金，黑指肾水，气功中常指金水相生而成丹。

238. 温养——指炼气功，导引入静，意识活动逐步处于相对稳定的状态。“温养者，火候不寒不热，而调养之谓也”。

239. 道学——指老庄之学和宋明理学。

240. 道家——古哲学流派。指崇尚黄老之说的学者，也指

具有气功养生法研究的人。政治上主张“无为而治”，“不尚贤，使民不争”。在气功养生方面提倡“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”。“致虚静，守静笃”。“守中抱一”。

241. 道教——中国教派之一。遵老子为祖，称《道德经》为经典，为东汉张道陵所创。有“天师道”“五斗米道”，信教者为教徒，具有道学研究者称为道士。

242. 道家功——指源于道家，以后较长时间一直在道家内部流传的功法。以八卦、人天观、阴阳五行、干支甲子为理论基础，应用医学、生物学、心理学、社会学、天文学的知识为基本理论，涉及面广泛，功法名目繁多。具体功法有静功、动功、动静相兼功三类。唐宋以来提倡修性、修命，或性命双修。主张“守一”，“守静笃”，“还丹内敛”，“吐纳导引”，“内视反听”。“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”。“专气致柔”，“绵绵若存，用之不勤”，全身神形高度协调统一以保持身体的稳态。目的在于“强己益身”，经身耐老延年。

243. 意——即意念，是由神发出的思想活动。用意念控制精、气、神的配合修炼，能起中间媒介作用。所以丹经中常称意念为“媒”，“土”。媒的含义是介绍阴阳交感，精气合和，所以又称作“黄婆”。黄色暗示属于中央土，婆即媒婆，比喻配合阴阳的介绍者。

244. 意识——指精神活动，为意念、意想、记忆、识别，认识之意。又为意向见解。

245. 意马心猿——指意识活如马奔驰在外，如猿活动不止。

246. 慎独——指内守精神，审查自己的意识，排除杂念。

以稳定情绪。

247. 静则生慧，动则成昏 说明心是神的主宰，心静则使人智慧，躁动则使人昏蒙，沉迷于幻境之中，不能收到炼功的效果。

248. 精气神——是气功活动的专用语，为炼功的基本物质。精气神一体不离，相互作用。《悟真篇·翁葆光注》：“神因气立，气因精生，精能生气，气能生神。形不得神而气不得生，神不得气而精不生，神气不得形而不能立，三者相须”。“此精不是交感精，乃是玉皇口中涎；此气不是呼吸气，乃知却是太素烟；此神不是思虑神，可与元皇相比肩”。此精气神系指元精、元气、元神。

249. 精——气功丹经中所用之精，与医书所称实质上有所区别。有广义的精，即是指人体之精，包括五脏之精。有狭义的精，即是指生殖之精。为了判明它们之间的区别，丹经中常常冠以元精、先天精、真精、后天精、交感精等定语。体会丹经的“精”。实即指生命的机能，似相当于内分泌或激素，而非医书所指生理之精。丹经中精的隐名甚多，常见者有：坎、庚、四、九、金、月魄、兔脂、老郎、真铅、白雪、金液、水虎、玉蕊、黑龟精、潭底日红、素练郎君、北方河车、坎戊月精、生于壬癸、上弦金半斤。

250. 神——指人的思想意识活动，是神态，知觉，运动等生命活动现象的主宰。它有物质基础，是有先天之精生成，并须后天饮食所化生的精气的充养，才能维持和发挥它的功能。它在人体中居于主导地位。凡神气充旺，则身体强健，脏腑器官机能旺盛而协调；神气涣散，则一切机能活动的正常现象都

被破坏了。古人把大脑、中枢神经的部分功能和心联系起来，故有“心藏神”的说法。内功内丹修炼似炼神为主，自筑基至道虚，都由神主宰。丹经中有元神、欲神之说；元神指先天之性，欲神指气质之性。丹经中神的隐名甚多。常见的有：离、甲、三、八、木、日魂、乌髓、青娥、真汞、黄芽、玉液、火龙、水银、赤凤髓、山头月白，青衣女子、太阳流珠、离己日光、生于丙丁、下弦水半斤。

251. 气——是构成人体生命活动的基本物质。《难经》说：“气者，人之根本也，根绝则茎叶苦矣”。在人体内，由于它分布的部位、作用、性质的不同，而有不同的名称。概括而言，主要有四种：

(1) 元气，又称祖气，真气。它禀受于先天，藏之于肾及命门中。但它必须受后天精气的不断滋养，才能不断地发挥作用。

(2) 宗气，是饮食水谷所化生的水谷之气，与吸入的大自然之气结合而成。它积于胸中，司呼吸，发声音，又有推动血液运行的作用。

(3) 营气，是由水谷精微所化生的精气。由脾胃生化后，转输于肺，进入脉道中，以营养全身，故名。

(4) 卫气，亦由水谷精微所化生的一种精气。其性剽疾滑利，善于游走窜透，它不受脉道的约束，而行于脉外。因为具有保卫体表，抗拒外邪的功能，故名。

丹经中又有先天气，后天气之说。先天气即指元始祖气，后天气指呼吸之气。

252. 漏——指烦恼不断产生为漏，它是精神紊乱的原因。

253. 慧根 —— 即具有智慧的根基。

254. 慧眼 —— 指眼力，能明察万物。

255. 瞑目 —— 即闭目。

256. 凝神 —— 指排除杂念，精神安宁，意念专一的炼功状态。

257. 膻中 —— 人体部位名。胸前正中，相当于男子两乳头之间的部位，为宗气所聚之处。为气之海，系常用意守部位。

258. 口诀 —— 为传授某种方法或诀窍而编成容易记诵的语句。

259. 数息法 —— 是以心中默数呼吸为主的方法，一吸一呼为一息。

260. 神光 —— 指意念与目光合而为一，此即称为神光。

261. 五养 —— 古代养生家以春天养脾，夏天养肺，秋天养肝，冬天养心，四季养肾，谓之五养。

262. 五官 —— 指鼻、眼、口唇、舌、耳等五个器官，它们分属于五脏，为五脏的外候。“鼻者，肺之官也；目者，肝之官也；口唇者，脾之官也；舌者，心之官也；耳者，肾之官也”。

263. 足三里 —— 经穴名，位于外膝眼直下三寸，距胫骨前缘外侧一横指处。本穴有增强脾胃运化功能的作用。在日本称它为长寿穴。

264. 涌泉 —— 位于足掌心。在足底前、中 1/3 交界处，蹠足时呈凹陷中。

265. 六淫 —— 指风、寒、暑、湿、燥、火六种病邪的合称。

266. 七伤 —— 指七种劳伤的病因。即大饱伤脾，大怒气逆伤肝，强力举重、久坐湿地伤肾，受凉寒饮伤肺，忧愁思虑伤

心,风雨寒暑伤形,恐惧过度伤志。

267. 筑基——内丹术的第一阶段。比喻修炼内丹,如同造屋建阁,必先奠基,使基础稳定,结构坚实,然后才能竖柱安梁,砌砖盖瓦。丹法既以身体为基,则下手功夫是必须先把身体锻炼好,符合炼功的初步要求,才能正式进入炼丹阶段。在身体不符合要求前的锻炼活动都属于筑基。

268. 炼精化气——按照内丹理论,炼丹的药是由精、气、神三宝构成,三宝之中以精为基础,元精本身虽属先天,亦有杂质,不能通过河车路径上升泥丸。所以必须以气合炼,化为精气相合之气,轻清无质,始能随河车运转。此合三为二过程,称为炼精化气。

269. 炼气化神——是在炼精化气的基础上,将气与神合炼,使气归入神中,即合二为一的炼修阶段。炼精化气为初关。炼气化神为中关。功法到此阶段,已进入理想部份。丹经中认为,完成这部功法,就可以返老还童,延年益寿,并可进入还虚阶段。

270. 炼神还虚——为丹法理想的最高境界。又称为上关。丹经中常用○表示虚,元,即一切入于虚空,一切成为圆明,归本返源,明心见性。即纯入无为,圆通无碍,四大归空,得大解脱。这就是内丹家追求的无遮无碍,万象通明,与天地合一,与宇宙同体的还虚的理想境界。

271. 走火——一般是指炼功中运用强烈的意念,急重的呼吸,烹炼不当而出现的偏差。轻则气冲得胸腹胀痛,头胀重如箍;进则内气乱窜,或者外动不已,甚至有癫狂躁越的异常现象,弄得不可收拾。走火的纠正在于息火、退火、散火。具体

方法有多种,如停炼静功,注意力外向,多观外景,以其息火。或多做搅海咽津,以滋阴降火。

272. 入魔——就是在炼功中产生的幻景。对幻景信以为真,执著追求,而致神昏错乱,躁狂疯癫,甚至成为精神病患者,就是入魔。这是炼功中最严重的偏差,是极少看到的。主要原因是炼己不纯。就是在杂念未除的情况下入静,入静中杂念又反映出来化为幻景。所以幻景基本上是炼功者平时看到的,想到的,听到的,期望的内容;也有部分幻景与炼功者不纯正的思想意识,不正常的欲望有关连。对待这些幻景的方法,就是逆而行之,置之不信,不理。一句话:“见怪不怪,其怪自败”。这就是对待幻魔,防止入魔的最好方法。

273. 金津玉液——经穴名。舌尖向上卷,在舌下两边的静脉上,左边一穴叫金津,右边一穴叫玉液。

274. 活子时——是指时辰的灵活运用和随时掌握。

275. 阴升阳降——是使脏之气上升,腑之气下降。

276. 无漏——是指内脏腑无有泄漏,而如童婴。

277. 内火自燃——是说在炼功过程中出现的一种内景。

278. 上黄庭——是指大脑与小脑,脑神经相连的那个中心点,脑垂体所在的部位。

279. 中黄庭——是指两乳中间的膻中,或者叫胃中,入内一寸三分所在的位置,它指的是一片,而不是一点。

280. 下黄庭——指会阴入内一寸三分的地方,那一片。

281. 心红——心属火,心气色红。

282. 肺白——肺属金,肺气色白。

283. 肝青——肝属木,肝气色青。

284. 脾黄——脾属土，脾气色黄。

285. 肾玄——肾属水，肾气色黑，气功称玄色。

286. 胆绿——胆之内气为绿色，是为体色。

287. 胃蓝——胃之内气为蓝色，是为体色。

288. 膀胱紫——膀胱内气为紫色，是为体色。

289. 三清印——即练功中拇指，中指相接所成的指诀，意在心肺相交，相通，气血相接此手法称之为三清印。

290. 心形印——即指练功中两手之拇指、中指和食指自然相接，所形成的“心”形手势，而达到调动十二经之运行，聚气，摄生，养精，固元之目的，此手法称之为心形印。

291. 握固印——即指练功中拇指握于四指中所形成的婴儿式的手法，其目的在于封存药物，在于沟通奇经八脉的运行，此手法称之为握固印。

292. 莲花印——即指练功中拇指相接，左手在下，右手在上，两手之劳官穴相叠所形成的内外相合，阴阳相换，气血沟通，表里顺畅，此手法称之为莲花印。

293. 抱球——即指在练功过程中，两手心相对，十指放松，意在两手心内，若抱球状，旨在和合天地之精气于自我，顺应自然之原始，而达忘我虚无之状态。

294. 接引元阳——意在练功中自我真神阳气合和之为。

295. 养阳练阴——育养元阳，顺其自然，修炼脏腑。

296. 经络归宿——是说经络的起始和归宿，即开始和结束。

297. 气动药生——是说在周天过程一阳气发而万念俱静寂。

第四章 问题解答

1. 问：养生长寿的实质是什么？

答：人体最为人们所熟知，自古以来，就被人们注目和研究；但是人体的奥秘却远远没有被人们全部破译。对人体自身的认识和研究，是推进社会发展的重要方面。对人体奥秘的进一步揭示，必将推动科学技术的巨大变革。

随着社会物质精神文明的不断提高，抗衰老已成为更迫切的问题。

自古以来，无论东西方，都在探索着养生长寿，都在不断地努力使自身完善完美。而养生长寿的实质就是在最大的外在条件和内在因素的协调作用下，得以祛病，避免灾害，延缓衰老，是人自身对于享乐的追求和痛苦的逃避的有效方法的认知活动。

养生长寿的目的在于生命的延续，在于人的生存的意义，生存长短的过程。以及整个过程的快乐、平淡、健康、仁善、积极和顺于自然。

2. 问：东西方养生观的区别是什么？

答：古老的东方养生术由来已久，源远流长。总的来说东

方的养生观认为“生命在于静止”。它以东方哲学为基础,以东方道德观念为准则,产生了动静相兼,人法地,地法天,天法道,道法自然的全息系统的整体观。虽则一切可知事物都是在运动的,但其内在根本是静止的。所有的生命的存在发展变化、延续,无不相对于自然而言是静止的。它更以气的理论作基础,气静神宁而可长而可久。因此东方产生了“生命在于静止”说。

西方认识世界的准则是可知事物的存在性,是形的具体演变,是外在的现象说。因而西方运动说提出了“生命在于运动”。

究其根本,并无大的区别,只是认识不同,而也就产生了不同的方法。

熟所谓“静非静,动非动,动亦静、静亦动,动中静,静中动,动静相合”如是说。

3. 问:养生功法的目的、方法是什么?

答:养生功法的目的在于修心养身,长寿长生,祛病安康,涵养道德,净化灵魂,增益智能,造福人类。

养生功法的方法众多,各家各派各不相同,它是我们祖先在与疾病,衰老斗争中总结创造出来的防病治病,延年益寿的有效方法,经历了时间和后人的验证,得到认可和留传下来的精华所在。

养生功法包括导引、按摩、吐纳、行气、服气、丹道、行、坐、跪、卧、动、静等具体单一方法或综合修养法。

养生功法要求松静自然、意气合一,上虚下实,动静适度。

练养相兼,循序渐进,合于天道,顺于自然,而达养生之目的。

4. 问:丹道周天功的形成和它的理论基础是什么?

答:远古之人追求长生,法与阴阳,合于数术,以外在仿效冶金之术,而将各类当时认知的药品、金石、烧炼于炉中,化合成物,经无数次的选择,终结出了具体的方法和过程,在烧炼过程中的大火、小火、强火、弱火、文火、武火、起火、点火、止火、灭火、封存、保养、风化、钝化等称之为外丹的烧炼法。

魏晋时葛洪真人在《抱朴子》详细论述了外丹烧炼法。

而到了宋金时,钟吕二祖传道始说,有宋紫阳真人张伯端及金重阳真人王喆借外丹之法名,而以自身做鼎炉,以精、气、神为药物之宝,而产生了内丹术,结合了前世诸真之精华,丹道周天功始得完善形成。

它的理论基础是天人合一观,养生摄生观,阴阳,五行、八卦、九宫、经络、脏象为基础的全息整体观。

5. 问:丹道周天功与其它功法的区别在那里?

答:丹道周天功亦属于养生功法,它比起一般的养生功法,由于其历史悠长,在发展和演变的过程中,兼容了许多其它功法,更有整体性、系统性、理论性和实用性。

丹道周天功法具有一般功法所没有的优越性在于,它的理论要求严格,有更为丰富翔实的资料 and 实际经验,自古以来,修炼和著述论说者甚多,从不同的方面,探讨和研究了天人合一经络起始,内气弘化,脏象药理,以及意识的运用,练功的要求,人生的内涵,宇宙的灵秘等,丰富了祖国气功的文化,

发展了老子的谦虚、居下、无为、隐忍、退让、无德、修命的学说，充实了“生命在于静止”的宏观理论。

6. 问：众多功法，如何修炼？

答：由于历史的发展，功法的源远流长，各家各派的体系庞杂，兼容和内涵了众多养生知识和方法，在修炼过程中，对于初学者来说，有一种茫然之感觉。

虽则俗说道家和佛家功法有十万八千种之多，但究其根本不外乎修命和修性两大类，再加之性命同修，合而为之，并不是无从下手的。现流行和传统功法，已多是兼容了儒、道、释三家之长，从宋元起，更是万法归一了。

在修炼过程中，只要是传流功法，系统的修炼或者单一的修炼其中任何一法均能奏效。不必求其多少，当功练至一定时候时并无许多只有你练的一法而矣。

举例正如走路，行东去西，但最终只在你脚下是路，是你必走之路，前面所有的路都是为了走到今天这一步而走的，并无进退之说，从无前后之说，问题不在于走了多少，而在于是正在走。

7. 问：传道、授业、解惑的意义是什么？

答：传道是为了使更多的人了解和认识古老的中国文化。在当今历史大潮下，祖国文化越来越受到西方文化和经济的冲击和影响，人们的思想观念受到了商品经济的影响，更加依赖于外在药物，而忽略了自身的修养，因此提倡古文化，弘扬民族精粹更为迫切和具有重要意义。

授业是为了让更多认识到自身价值的有志之士,同道中人,以及想要了解和完善自我的后来者,有一个途径,去实际的接受参与,并超脱自我。

解惑一方面是为了替更多的后来者解除理法上的迷困,更是为了使自己在教习和实践中不断的促进和超越自我,所谓“小贤藏于深山,大智居于闹市”,也就是有更多地实践机会,也同样符合了占法中所说的倡、财、法、地的全面性。

8. 问:修己、扶危、脱困的意义是什么?

答:修己是为了不断地完善和认知自我,在无为的境界中,达到忘我的天下为公思想高度,在自然法则一弱肉强食的选择中,而游刃有余,无为而无不为。

扶危是为了帮助弱小,所谓乐己助人,所谓渡驴渡马渡众生之迷惑,而达到众生同乐,使所有的生命能够自然,尽享天年,无忧无喜,忘形而无惧。

脱困是为了使自己摆脱现世的贪、嗔、痴,超脱食、色二性的念欲,脱出此生的忘界和有为,而祛病强身,顺乎自然,长寿超凡,净化心神,升华灵魂。

9. 问:内丹和外丹的区别在哪里?

答:外丹是以药物、金石等外在物事作药而在有形的外在炉中所烧炼的化合物质。

内丹是以人自身做鼎炉,以自身精、气、神三宝为药,以意念为火候,而结炼的生命精微物质。

外丹强调了金石药物的配方,而内丹注重了自身的修养,

是两种根本不同的方法,但其目的都是出于养生长寿而形成的。

10. 问:如何理解法无定法,万法归宗?

答:要解释法无定法,须先明了万法归宗之意义。

所谓万法即宇宙万物生成变化之法,亦指气功功法的道理。《太清经》说:“万法归原惟一路”,是指气功中的理法是和天地自然之法相同的,并没有区别。

无论古今中外现在将来,所有的方法虽各不相同,所有的生命虽各有其道,但它都遵循着自然变相之法理;无论有再多种方法,方法中的玄妙各有高明,但终归于虚无,终归于一静——“生命在于静止”。

所谓法无定法,万法归宗在气功中是说,一切的功法,都仅仅是一种方法,方法也就没有高下,惟有忘却各种各样的念头,排除一切杂念,意识高度集中,惟静惟一也。一切的功夫须是由心入手、修心养性全神练气,去欲除念、返朴归真,宗法自然。也可以说虽方法不同,但目的是同一的。

11. 问:请讲讲练好丹道周天功的时间、地点和条件?

答:首先自己要有一颗平静的心,另外还要真正地去练。我在星期一说过这四句话:“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪,抛去心头烦恼事,日日都是好时节”。不管任何时间任何地点,你只要好好地去练,那么任何时间都是好时间,任何地方都是好地方,任何方法都是好方法。举个例子,街上打拳的人很多,什么大洪拳小洪拳,南拳北拳等等。什么拳厉害?不要

命的厉害。一般人只是学的套路，真正练到造化是凭一招一式来评高低。你本身屈脚一抬就摔倒了，你还去打别人？这就是很基。不管任何功法，都跟打拳一样，不在拳法的好坏，功法的好坏，好坏的是你的功夫，这是根本。就是说，不管你练什么功，都要从基础练起，能够真正达到这种功的要求，一点点向上走，才能够走向一个高的层次。

作为功，不仅仅是静功，更多的是动功。动静功的结合，才能保证你不断地向上增长。天山功法认为，要先练动功后练静功，身体好的、年轻的同志，要多练静功少练动功，有病的同志要多练动功，适当地练静功。只有动静很好地结合，才能得到良好的效果。16套静功，可以一个一个地往前练，它是环环相扣、步步高升的，那一套功法没有过关，练到后边的功法是会很吃力的。可以按我教的16个功法练，每个功练一个星期，到大周天功再从从头来一遍。

12. 问：一年四季何时练功好？

答：练道家功的人都讲究节气。阴中阴，是从秋分开始到冬至；阴中阳，是从冬至开始到春分；阳中阳，是从春分开始到夏至；阳中阴，是从夏至开始到秋分。分成这么四个段。阴中阴，是说从秋分开始进入了纯阴的季节。冬至这一天开始阴最盛、阳开始升。冬至到春分属于阴的季节，从春分到夏至属阳，从秋分到冬至属阴。从春分到夏至阳越来越盛，升到极点，阳最盛阴就开始升了，从夏至到秋分，阳越来越缩小，阴越来越上升，到冬至阴到了极点，阳又逐渐升了，阴逐渐少了。夏至、秋分、冬至、春分这些节气的的时间每年都不是一定的，每年不

一样。因为节气交接的时间是根据黄道经纬来计算的，所有的节气时间都不固定。

练功什么时候都好，关键的问题是练。不过一般冬至到春分要在子时，春分到夏至要在卯时，夏至到秋分要在午时，秋分到冬至要在酉时。关键不是时间问题，而是练不练的问题。

一年四季，比较注重一点的是冬至，夏至，春分，秋分，初一，十五，前三、后三。每个月的初一、十五，是这个月最好的时间，因为它一阳一阴。对大家来说，只要长期坚持下去，不忘这些功法，不管什么时间练都可以。

13. 问：修炼丹道周天功，怎样才能更好地入静？

答：丹道周天功，强调了东方养生的根本观点——生命在于静止。因此在修炼过程中，入静的问题，是非常重要的，一般功虽也要求入静，但不像丹道周天功这样，入静是第一位的。

一般来说，入静就是平静心神，祛除杂念，但要绝对地没有一点思想意识是不可能的。处理好这个问题，也就向前进了一步。要入静，首先要保持不动，如果动了神就不自守，固定姿势是前提（动功除外，动功是以动带意的）。其次，行功过程中呼吸要均匀。均匀地呼吸，才能使内脏腑及血液的流通平稳，肌体才不至于发僵，精神才能够集中。再次行功时尽量先明白所修炼的内容、目的、要求和过程，最大限度地心意在行功上，以行功之意念，取代杂念，即便有杂念也不要急，更不要心中总惦念入静，顺其自然，以不变的心态，应以万变的意念，以万念的变化，顺应而一念代万念。

14. 问：修炼丹道周天功应怎样放松？

答：修炼丹道周天功应首先是精神放松。只有宁静的心，才能达到空无的境界，才能达到一切都无所谓，才能丝毫不挂牵。

其次是内脏腑的放松。只有脏腑的放松，才能使脏腑诸神合于元神，元神才可和识神协调，使精、气运化。再次是肌体的放松。只有肌体的放松，才可使脉络、神经、气血通畅。以利诸真归元。

精神的放松是心意的使用得当，以无所谓、无所求、无牵挂来行功，就算入境了。

内脏的放松是感觉的自我暗示，以心神的放松，顺带了脏腑，调合了元神，肌体的放松是神经、气血、知觉的统一，以不变的身形，感觉各部位的无知。

15. 问：丹道周天功为何由上到下，再由下到上，由前再后的放松？

答：丹道周天功的放松路线，是根据经络的走向来进行的。其主旨是顺应了阴阳。

人体的意识是由脑发出的指令，由神经来传向全身的，因此从上到下，可以调顺神经，由下到上反归大脑沟通不畅之所在。

人体的十二经络的运行规律，是手三阴经由胸腹走向两臂内侧至手指；手三阳经是由手指沿两臂的外侧上至头。足三阴是由头沿腿外后侧至脚趾；足三阳是由脚趾沿腿前内侧走向胸腹。

按此路线放松,可以更好地尽快进入放松入静状态,使十二经的气血运行得以周流,使元神的传导和调节作用更充分。

16. 问怎样理解“层层深入、法法相依、环环扣接,步步高深”?

答:此套丹道周天功是由可以完全单独修炼的十六套养生功法组成的。虽然每套功法都可以单独修炼,单独地修炼其中任何一套功都可以起到养生的作用,但正如人吃任何一种食物都可以活命,但进食各种不同的物品,可以增全补充自身不同的所需一样。吃饭、炼功是为活好,但人活着并不是只为了吃饭、炼功。

虽然每一套功法各不相同,但均属一个体系。由简单的心意活动进入到高深的心意活动,其最终目的都是结丹成真。每一套功法都互为基础,互为帮助、互为深入,不可分割。

因此说,丹道周天功的十六套功法是“层层深入,法法相依、环环扣接,步步高深”。

17. 问:每天炼多长时间功好?

答:很多人都遇到这样的问题,究竟炼多长时间功好呢?是否时间越长越好呢?要回答这个问题,可以说没有定论。

每一个人的生活条件,身体素质不尽相同,在处理这个问题时,应因人而异。上班的在职人员,每天练功一到二次就可以了;病休和离退休人员、身体有病在家者,可适当多一点,每天练功二到三次,长一点每次半小时到一小时,在早上、上午、下午或临睡前、工作休息时,只要不是太饿、太饱、太疲劳时,

都可安排练功。长期练功又要讲究时间者，可定时在子(23时到次日1时)午(11时到13时)卯(5时到7时)酉(17时到19时)最好。因为按时间的阴阳来说，子时为一阳初发，那时的气，阴阳未判，无刺激性，最温柔，身体最易吸收，来之最好。午时气温最高，用此热气可化解身中阴浊之气。卯时为阳平，酉时为阴平不热不凉，类似洗澡的温水，气功称之为沐浴。

18. 问：怎样配合动功修炼丹道周天功？

答：一切的动和静都是相对而非绝对，生命亦是如此。

在东方古哲学中虽强调“生命在于静止”，但也指出，以静观动之灵性，从动中感知静之灵心，因此修炼丹道周天功也需要配合修炼动功。

天山功法流传已逾八百余年，其间经各不同修习者不同时代，不同地点的验证，终结出：“多炼静功，少练动功，先炼动功，后炼静功”这样四句的修持法门及“内养心神，外炼身形，以外补内，天人合一”这样四句的宗旨。

一般情况，在修炼丹道周天功时，以每天早晨修炼一小时动功为好。在打坐行功及睡卧行功前或后都配以活动、站立、行走来起到调动、舒缓、自然气血的作用，以为在炼丹道周天功时，无有迟滞淤集。

另配以各种适当的活动有利于驱除精神之疲劳，使精血尽快充实而达到结产大丹。

19. 问：修炼丹道周天功的关键何在？

答：修炼丹道周天功的关键在于常修常养，生生不息。

人的生命不止，人身的元精、元气、元神就始终在调节和完善着生命。因为元精、元气、元神是人身之三宝，是生命存在的根本，因此，精气神没有消失和完结的时候，就始终存在着“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”的必要。“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”是为了固积生命的能量，固积精微物质，每一次结丹都是一次能量积累过程，只有不断的积累，使每一次的量变，到最终的质变才是修炼丹道周天功的目的。

炼功必须除去好奇的思想，功中无秘，只有不断地努力炼功，只有等待，不要追求太阳，太阳是无法追求到的，但此等待并非消极地一切不做，只有付出了才可能有得到。只有如此静寂地等待，等待刹那美妙灵动的到来。

20. 问：怎样处理炼功生活中的实际问题？

答：生活在当今高度文明发达进步的社会，不面对现实生活中的实际问题，就无法真正炼好功。

最简单地说，炼功生活中的实际问题用宋紫阳真人所说：“侣、财、法、地”这四个字就能概括说明。

“侣”是说要有好的生活伴侣，炼功伴侣及社会同人。生活伴侣能够给予理解支持，以满足人之三大本能，顺应人之需求，社会之要求。要使生活伴侣理解支持，首先要满足并理解支持其所求所为，以顺其自然，首先过好人的生活方可言它。炼功伴侣能够解释印证炼功中的某些疑难，以求同参共悟，相互长进。要使炼功伴侣理解支持，要能够开诚布公，以真相待，互助互进，以达默契。社会同人（指自己周围所有的人）能够给予理解支持，可使自身去掉许多麻烦和不必要的磨擦，要得其

拥戴，必以德善之心，助人之为，居下之举来争得平衡。

“财”是说要修炼好功法，必须要有经济做基础，有了经济做基础，才能解决许多难以解决和平衡的难事，用此基础来解决吃、喝、用的基本需求，用此基础以为求学、解惑、扶危济困的必要付出。

虽说炼功者仅仅是人，必然如同世人一样地需要，但炼功者毕竟是以修心养性、德道为本，因此不可过食，“君子之为，以君子事”，“君子爱财，取之有道”，因此须善待“财”字，其可助人亦害人，当是好自为之。

“法”是说要有的炼功方法，炼功法术。炼功者之大忌是“朝三暮四”，一旦选定了功法，就坚持修持下去，持之以恒，不要随着社会大潮地涨落，听别人说好坏而妄自菲薄，以误谬自身。地无厚薄，天无大小，惟在自己，惟静惟一，悟性二字，是说要用心去理解众生之心，即是得道的法门。功由授者，功由功者。

“地”是说炼功应有一个好的环境，炼功应选择环境安静、空气新鲜，温湿适宜的地方，以减少新异动因的刺激，有利于呼吸调整和意守入静深入行功。这是一般功法修习中对子环境的要求，但在丹道周天功的修习中则不尽然。

丹道周天功要求修炼的环境以暗为好，以静最高，固定方妙，因此，修炼者的环境以遮阳背阴处或室内最好，以减少光线、风动、声响等干扰，使自己完全进入空朦之状态，忘我无它，并且此环境以固定不变，保持自我天地之顺场，方可尽快进入妙境。

虽则以上提出了“侣、财、法、地”这四个炼功方面的问题，

从这四字的顺序也可看出炼功最重要的是侣，财次之，而好的功法在第三位，地在最后，就是说你只要炼就好，更说明了选择功法的重要和满足人的需要的重要，不可盲信偏颇。因此必须根据实际情况，不要要求自然顺我，一切切记顺应自然，找到自我的平衡点和支撑点，方是真事。

21. 问：怎样理解“一天十二个时辰皆在功态中”？

答：所谓炼气功一般指调息、调形、调神。而着重于调神。人从一出生，形体一直在有意无意改变着，而随着形体的改变，呼吸也在不断地变化着。人的思维意识更是无时无刻不在变化。但这些都是无序的变化，是无为的有为，从修养的角度来说其并没有改变。炼气功是有意识地去调理“息、形、神”是有为向无为的发展变化过程。从某种角度说，当人身有明知的心性，有认知的惯常，有不懈地作为，有经常地统一，它以淡泊、宁静、自然为要，即属修养。

炼功者并非把炼功的方法、长短、过程视为生命的第一，而是天下事小做人事大。修养一事亦是做人之必然，做人的过程应是完整的，而不该偏颇，故不该过份强求完善修养，否则便是有为之举了。

一天十二时辰皆在功态中，是指自己始终将所有的有为过程视为无为的修养，而达到超越地修养——吃只是吃，睡只是睡，一切只是一切。

22. 问：炼功的方位、时辰、地点应怎样选择？

答：炼功的方位一般来说是为了顺应天地场，自古以来功

家对于炼功的方位其说不一，究其根本是指导思想的不同决定的。

功家一般分为宗教气功的儒、道、释，疗病养伤的医家气功，强筋壮骨抵御外力的武术气功，综合秘传的散落民间的民间气功四大类。

宗教气功的儒家讲求中庸，以天、地、君、师为方位，以有为的修养做空时，以立足之境界为根基；道家讲求入世，以东、西、南、北做顺应，以子、午、卯、酉做时序，以众生为缘由；佛家讲求出世，以上、中、下三界做法轮，以心空做课功，以顿悟所在做妙门。

医家气功讲求因势渐进，以日精月华做首肯，以于午流做效仿，以病身做施为。

武术气功讲求实用，功在不舍，拳不离手，力不去身为准则。

民间气功妙在其妙，秘而不宣。

而当今炼功注重白南黑北，子午二时，随地而功。

23. 问：炼功中点香的意义何在？

答：炼功中点香并不是简单地“迷信”活动。

因为炼功的过程在于顺畅脉络，开通关窍，宁神静魄，明心见性，实腹虚胸，灵活气血、充足精神，调动未知，有为无为，返朴归真，以达生产玄胎。

而祖国医学中有芳香可以净化空气，安定情绪，通络开窍，活血化淤，醒神固脑，补精强心的作用，因此在炼功中点燃香火可以更好地炼功。

另古时无有时钟，以点香来计时，寒热无度，以焚香来恒温，虫咬骚扰，以香烟驱逐。

当今时值发达社会，焚香虽不如古时般重要，但亦可助功行功，因此也是必要的。

炼功者一般以三为数，焚之与坐前，而身侧或后置水盆，以为水火既济也。

24. 问：炼功是否不许吃药？

答：炼功者因其素质不同，其目的亦不同，但所有的炼功者都仅仅是人，而不是神仙，虽有神仙的向往，神仙的心理，但却并没有脱离了人的本质而存在。人只是以人的现象存在着，也就必然首先是人，做人而后言它。

古人说：“食五谷杂粮者孰能无病？阴阳空间者孰能无过？”这是不变的真理！

炼功只是为了使人过得更好，那么有病吃药也是自然。气功的观点也并不违背医学的理论，都是调和气血，祛除淤滞，消灭病灶，康乐身心。气功有防疫和免疫的功效，但并不排除得病，无病和有病都是自然。

所以炼功者只要把握自身状况的好坏、强弱，吃药与否只是方法而矣。而古代养生中本有食养、药养之说，吃药和炼功只是为了达到一个目的——康乐长安。一切适度为好，一切好则好，不必强求。

25. 问：胎息功的意义和它在气功中的地位？

答：《丹道周天功》十六种功法，是环环相扣，步步高深的。

我认为其中最重要的是胎息功。它既是筑基功又是高级功。在气功文献中讲的最多的是胎息功，因为它是基础。介绍最高功法时，仍离不开胎息功，因为胎息是一种炼气的高级境界，如胎儿在母腹，不见呼吸往来，却有内气潜行。所以体现气功精要的是胎息功，最难达到顶点的也是胎息功。胎息功是炼功的基础，胎息功是至关重要的。

什么是胎息？胎息是关闭了十二经络的运行，打开了自身的奇经八脉，像胎儿在母腹中没有外呼吸，只是靠自身奇经八脉的运行，通过自身肚脐带动全身毛孔自然交换。所以胎息功每天坚持四、五个小时，没有三个月是过不了这一关。

26. 问：请告诉一下按十二经脉放松身体的路线？

答：十二经脉的放松路线是从手阴经到手三阳经，再从足三阴经到足三阳经放松整个身体。以箭头表示放松路线：小腹→上腹→胸部→腋窝→大臂→两肘→小臂→手腕→手心→十指→手背→小臂→两肘→大臂→两肩→颈椎→后脑勺→头盖骨→头的正中心→大脑的正中心→前额→两眉→两眼中间的玄关→鼻子→脸部肌肉→嘴唇→舌体→下颌→咽喉→气管→胸部→上腹→小腹→会阴→大腿→两膝→小腿→脚后跟→脚心→小脚趾→脚背→脚腕→小腿后的肌肉→坐骨→腰部→背部→两肩→颈椎→后脑勺→头的正中心→大脑的正中心→两眼中间的玄关→小腹→丹田。在放松某部位时，意想着那个部位在放松就可以了。

27. 问：怎样理解“抛去杂念，天及归一”？

答：抛去杂念是说祛除一切有识的活动，平静心神，精神不妄。

天及归一是说人与自然合而为一，为顺应自然之意。

28. 问：怎样理解“一气即入纳丹炉，胎儿玄身存万古”？

答：“丹炉”指人身之丹田，“一气”指真一主始天地之灵物。“一气即入纳丹炉”意即真一主始天地之灵物收入人身，合和自身真元，归于丹田，在体内烧炼。

“胎儿玄身”指经修炼所成的“药物”、“丹”、“金丹”，生命之“能量”“本源”“精微物质”。

此两句是说天人相合，化合金丹，自身可长可久，可寿可生，与天地同存。

29. 问：听人说练气功能结丹，也可能在练功中不小心使金丹走失，不知此说法是真是假？

答：说的人千千万万，做的人简简单单。没有一个人知道结果如何，或者知道的他也做不到。练功的人练到好的时候是说不出来的，不练功的人他爱说这个功怎么样、那个功怎么样。那个告诉你结了丹、丹还会跑掉的人，你问他结过丹没有？丹是怎么跑掉的？这个问题其实是非常明白的，你肚子里还没有结丹呢、怎么会跑掉？举个例子，你学会了骑自行车，能忘掉不会骑了吗？你可能把腿摔坏了骑不了了，但你同样还知道车怎么骑。你知道衣服怎么洗，你能不会洗吗？道理就是这样，一旦学会变成了你的东西，它是不会消失的，只不过需要你坚

持练下去而已。

30. 问：近两日，我练完功后眼睛发红发胀，看不清东西，请指教如何解决？

答：这个问题很简单，那是一种正常现象。该好的时候就好了，顶多你两手搓一搓捂在两眼上就行了。

31. 问：我丹田的气常往外跑，怎么办？

答：不用怎么办，你只要守丹田就可以了。

32. 问：练胎息功的好处？

答：练胎息功的好处，不是有人说怎样才可以 24 小时处于气功态吗？胎息功就可以帮你达到这一点。调息本身就是一种气功的方式或方法。收功的话，你只要意念收功了，但你又在行使着胎息的方法。我在教此功时就曾说过，只要学了这种功法，它将伴随着你，在所有的活动中都将使用这种胎息的方式和方法了。

33. 问：旋转的时候，是竖着转还是横着转，是顺时针还是逆时针？

答：我现在所说的旋转，是在丹田内的旋转，它只是一个面的旋转，而整个来说呢，应该是一个圆球在旋转。圆球旋转就不说是竖着转或是横着转，而是说顺时针（从左到右）或是逆时针（从右到左）。

34. 问：资料上写旋转三十六次，教时只转了九次？

答：这是时间关系，教时只做了一九，一般来说，应该做四九，四九就是三十六。应该旋转三十六圈。

35. 问：每次带功时，我不久即入睡，感到很好。但是听不到您的导引，直到快收功时才醒。是任其自然好呢？还是清醒些，听您导引好呢？

答：如果说你的目的是到这来治病，或者增长功力的，那么你听其自然。如果说你到这来是为了学功的，那么你就清醒些，跟着我的导引术一起来。但是，我认为，在我带功的时候，最好还是顺其自然。至于导引术和我整个带功的过程，将来如果大家要的话，可以把它复制成磁带。

36. 问：坐下一人静做胎息功，就出现红眼、是否白天不可以做此功？

答：白天可以练，那有白天不可做此功的道理，出现红眼是好现象，找都找不来呢。

37. 问：什么叫河车运转？

答：就是调动自己的元气、元精由尾闾，穿命门，过夹脊，升泥丸，下鹊桥，过重楼。至绛宫，落于丹田，归入两肾的运行，就叫河车运转功。

38. 问：河车运转的目的何在？

答：河车运转的目的在于养阳练阴。阳即阳元，阳气，阴阳

的阳,人身之阳刚部分,以人身来说,上半部属阳,下半部属阴;背属阳,腹属阴;体表属阳,体内属阴;四肢外侧属阳,四肢内侧属阴。按脏腑功能特点分,五脏属阴,六脏属阳。在五脏之中,按五行属性分,心(火)、肝(木)属阳,肺(金)、脾(土)、肾(水)属阴。而每个脏中又分阴阳,如心有心阴,心阳,肾有肾阴、肾阳等。在经络中又分为阴经,阳经两大类。概括人体生理的阴阳属性时,人体物质属阴,功能属阳;物质之中又分阴血和阳气等等。养阳练阴的目的就是使自己整个身体超于大和,接引元阳,使肾精旺盛,以达到健身治病,开发或激发潜能之目的,而河车运转功的目的也就在此。

39. 问:人身上的气是怎么分布的,有那些功能特点?

答:人身上的气主要有元气、宗气、营气、卫气等。就其生成、分布、作用,分述如下:

1. 元气。元气又称“原气”,是人体各种气中最重要、最基本的一种。元气主要由先天之精化生而来,出生之后,又需水谷精微的滋养和补充。元气根于肾,经由三焦而分布全身,无处不到。元气有激发、推动人体各个脏腑组织功能活动的作用。因此元气充沛,脏腑组织功能就健旺,身体便健康少病;反之,如果先天禀赋不足,或因久病伤损,就会出现由元气衰惫而产生的种种病变。

2. 宗气。宗气是由肺吸入的清气与脾胃吸收运化而来的水谷之气结合而成。宗气积聚于胸中“气海”,并能上走“息道”(即呼吸之道),下注“气街”(脐下丹田部位)。宗气的主要功能有二:一是走息道以司呼吸,凡言语、声音、呼吸的强弱,

均与宗气的盛衰有关；二是贯心脉以行血气，凡气血的运行，肢体的寒温与活动能力，多与宗气有关。

3. 营气。营气主要由脾胃运化的水谷精微所化生，是水谷精微中的精专部分，富有营养作用，所以《素问·痹论》说：“营者，水谷之精气也。”营气分布于脉管之中，其主要功能是化生血液，与血共行于脉中，发挥其营养的作用。由于营气与血二者关系极为密切，可分不可离，故常“营血”并称。

4. 卫气。卫气主要由水谷之气化生，是人体阳气的一部分，故又有“卫阳”之称。其性慄疾滑利，也就是活动力强且行动快速，所以它不受脉管的约束，能运行于脉外，外而皮肤肌肉，内而胸腹脏腑，遍及全身。卫气的功能，主要是护卫肌表，防御外邪入侵；控制汗孔的开合，调节体温；温煦脏腑，润泽皮毛等。《灵枢·本脏篇》说：“卫气者，所以温分肉，充皮肤、肥腠理，司开阖者也。”就是对卫气功能的概括。

40. 问：我练坐功就看到河流，树木，建筑物等都很清晰，想收功也收不了。19日下午我躺在床上做河车功，图像老不跑，我就翻了个身，后来又索性坐起来，自己以后看到图像就不如以前的清晰，虽有图形但模糊不清，即使看到了河流，也变为死水不涌动，尚且腰有些痛，这该怎么办？

答：这个问题在练功过程中大家都会遇到的。我开始开办这个冬训班的目的，就是要开发大家的潜能和功能，提高智能。在你的眼前出现河流、树木、建筑物等等很清晰的图像，这说明你已经具有特异功能了。这些功能的出现就预示着你已经和常人不一样了。但在这个时候你要等待，静静地看着它。老

子有这么句话“静以观功，静观其妙”。所以遇到这种情况，大家要静静地看着它，不要管它，你只要静静地看看它，守着它。但也不要追求它就可以了。

41. 问：若是同时练胎息和河车二种功法，不知该用那种方法收功？

答：不管任何一种口诀或方法，它只是对不能入静，不能收功时起到一定的抑制和暗示的作用。当练功练到一定的程度时，就没有任何的姿势和方法，口诀等等。当你现在还没有达到那种程度时，你就必须使用这些口诀或方式方法。你如果胎息功、河车功一齐练，如先练胎息功后练河车功，收功时就用河车功收功。

42. 问：练功时看到了大脑的图像、结构、但向下看时就失去了目标。应如何想？

答：这不是想的问题。大家如果认为那是想出来的那就错了。返观内照出现的就是我们大脑产生的冷光反应、冷光效应，产生出来的图像，就仿佛像一面镜子一样。你看到的是一个立体透视的图像，这不是想出来的，这是你真正看到的东西。这说明你练功到一定程度，如果你有那个缘份，自然就会出现。

43. 问：练功后出了一身小疙瘩，很不舒服，这是为什么？

答：练功中会出现很多问题。原来身上有病的地方，比如有位同志原来肝脾大，现在练功后感到疼痛。得病有一个过

程,去病也要有一个过程,举个简单的例子:我们往墙上打一拳的力,那么墙返回给我们的力是同样大小的,你身上不管起疙瘩也好,原来的病感到疼痛也好,那是属于退病现象。现在你看到身上有很多的疙瘩,那说明你可能血液有毛病,或者肠中有病,或者肺中有病。这三个地方,肠、肺、血液有病,或者你曾得过肝炎,那末你身上有痒的感觉,起疙瘩的感觉,这是正常现象,是一种排病现象。

44. 问:怎样理解“元精元气化元神,河车不息终成真”?

答:“元精”指生命之本,指元气之精华,指气功态的内控力。

“元气”指自然之气,指生命之本,指天地之精华,指阴阳合一之气,指精神,指气质性情之根。

“元神”指脑神,指意识思维活动,指性命之根,指精神,指意识思维活动的稳定,指呼吸之主,指精神意识活动的中和状态。

“元精元气化元神”,是指“练精化气,练气化神,练神还虚”。

“河车不息终成真”意即只要内精气神三宝至虚极,按河车路运行不止,最终能够修得正果,达到修心养性练神全真之目的。

45. 问:我练河车运转功时,没感觉两肾发热,就感觉气积到尾闾处,我是继续想两肾,还是将气往上提? 请指教。

答:你只要继续想两肾就可以了。你感觉气积尾闾,只是

一种意向，而不属气的归位，一般练河车运转功，是搬精补脑，它不是简单的一般的气运头行，不是气运上宫，而是搬精补脑，所以一般那种感觉，只是意向。应继续把意念放在两肾。

46. 问：何谓“大定内功”？

答：大定指“内静外散，能反其性，性将大定”，即脑神安静，形体放松，神形相对协调与稳定，神息相依。

大定内功一般特指必须绝对静止安宁，不可受外界干扰，不可改变形体，超越自我有识活动的意念心力类功法。

47. 问：何谓内景外景？

答：内景有三个方面：一指内脏腑生理功能，病理变化，相互关系反映于外的表现。二指思维活动内向，以意存观脏腑组织。三指在练功过程中所出现的山、川、江、河，日、月、星、辰，人、物、光、图等，在心中或意识或脑中显示的景象。

外景指日、月、星辰、云雾之像，指肉眼所看到的景象。

内景和外景的区别在于，内景是外眼所视的显象，而外景是肉眼看到的实物。

48. 问：怎样理解“静观心变、大心得定”？

答：静观心变是指在练功中，自我仿佛是一个旁观者，无论脑中心中有任何的景象、思维、意念、但都有如看戏者，任其变化来去，而不被其所引，只是静观其变。此处的“心”指意识、杂念。

静观心变中的“心”是指意识活动，思维变化，是指识神，

是谓“小心”，而大心得定中的“大心”指元神，是相对于“识神”的小心而来的。

此两句的意义是：在练功中以宁静的心态去对待纷繁的思绪，以不变的本原来使元神达到祥和灵神。

49. 问：我在家练返观内照功，出现了自发动作，是任其自然？自发呢？还是用意识控制住继续做功呢？

答：练返观内照功不会出自发功现象。因为返观内照功属于大定内功，要求整个身心进入一种坐忘的境界。在练功的时候，你已经变得“不存在”了，你已经进入了自身的内脏腑，在那里了，全部世界都忘掉了，怎么还会出现自发功呢？这套功法属于大定内功，它属于哪种功法必然会有哪种功法的属性。你出现自发功应从你自身找找原因。

50. 问：内视全身内脏、骨骼、经络等部位时，是用上黄庭中的天眼看呢？还是用意念想各有关部位？如果是用天眼观看，那么各部位的景象、图形、光点其它什么类似的东西是出现在各自的部位处呢？还是分别出现在上中下黄庭之中呢？

答：我向大家提个问题：大家现在睁着眼睛看到的我是出现在你的眼睛里呢？还是出现在什么地方呢？这个问题很简单，我闭着眼睛看到你们下面的每个人和我睁着眼睛看到的效果是一样的。我闭着眼睛看我的内脏，我的内脏就在我的大脑中显像出来的图像，它还在原来的位置。我闭着眼睛看大家的时候，就跟我睁着眼睛的效果一样。你们在原来的位置上坐

着,反映在我的大脑里也一样,这很简单。你问在哪一个地方出现。你管它在哪个地方出现呢?不管它在哪个地方反映出来,只要能出现就是好事情。你看到的图像近似在原来的位置上,它只是你大脑的意识或者说是你的另外的一只眼睛看到的,也就是你的脑细胞反映出来的。所说的天眼等等,只是你的大脑功能的提高,智能的提高,你原来的那一部份没有使用的脑细胞被开发出来了而已。

51. 问:看家人的活动是靠玄关处的天眼,有不少人感到有此眼但不是红色的。

答:练功中所说的看到的那只眼睛各有各的不同,它随着时间、地点、环境的改变有所改变,不要去管那只眼睛是什么样的,只要有眼睛就行了。你闭着眼睛能看到眼睛那不是很妙吗?管他是什么颜色的。

52. 问:我看到了家人,但这些景象是否是展现在自己的玄关前呢?

答:我们这里有一位学员,那天晚上他看到了他家里人躺在床上,他们家桌上扣了三个碗。回去后一看确实如此。你说他展现在什么地方呢?我的母亲在新疆,我闭着眼睛可以看到她在干什么,这只是反映出来的一种图像,就如你们坐在台下,我看到你们,那么你们是怎么反映到我的眼睛里的呢?那只是脑细胞的一种功能,或者说是视神经的反映。

53. 问:观看几千里之外的亲人与看身边的亲人,情况有

什么不同,应注意些什么要领?

答:没有什么要领。功能的开发和开发功能,功能的利用和利用功能之间没有多大的差别和距离。我在带功过程中,让你看一看自己的亲人,如果距离很远的话,那只是一个步骤。我现在使用的是整体的调动和开发智能的,你出现了也好,未出现也好,如果出现了就按照要求好好练,没出现,你就继续练,这只是在开发你的功能。关于如何去千里遥视,千里遥诊。如果说你在练功中出现了,这说明你有这种潜在的能力,如果没有出现,你继续练也有可能出现这种潜能。看千里之外的亲人和看身边的亲人是一样的方法,只不过人的波长和他的场的效应范围有大有小而已。等你练功练到一定的程度,自然会产生波长。台下有一位小姑娘,她能看到她父亲在深圳吃饭。她是怎么看到的呢?我也说不太清楚,我是怎么看到的呢?我也解释不太清楚。关于要注意些什么,你好好练功就行了,不要去专门追求一种东西。追求一种目的是很难不好达到的。这说明有一些人在钻牛角尖了。我告诉大家,切记练任何一种功法,还是要以实际为主,第一要以身体的健康为主,主要目的要放在强身健体上,这些功能的出现是和你身体的好坏程度有关,尽量要以养生为主,要以身心的健康为我们练功的主要目的。

54. 问:在现场练“返观内照功”时,闻到一股甜桔的气味,扑鼻而来,这是从你的身上散发出来的呢?还是从其他人身上散发出来的呢?不知我周围的人是否也感觉到了?

答:这可能是练功现场出现的奇迹。如果我旁边的不相识

的同志口袋里装的桔子之类的物品，我会在开始练功之前就能感到了。练功中出现一些气味那是很正常的。比如酒香、檀香、杏香，这都是正常现象。因为每一种气都带一种香味。我在资料中介绍过一种叫“六气甘香”，每一种气都有一种固定的香味。不管是任何香味，那都是一种升华的表现。比如你说的桔子的香味是由肝发出的，肝气属桔香，丹田气属檀香。要发一点香味很简单。我早就做过许多实验和表演，手往下挥挥就能有香味。至于是从谁身上出来的，我也说不太清楚，可能是你自己身上的味道，你自己闻到了。

在本周星期一（11月21日），很多人感到头晕、恶心，这是很正常的现象。由于大脑的高度集中，意识高度地集中在某个物体、或某个点上，必然会有种种反映。练气功的实质，集中到一点，就是气到血到，血冲于头而达于玄关。这是必然的现象，出现头晕、恶心不用害怕，这是正常反映。在练返观内照功时，最好不要去追求。在坐的，已经有一些人刚刚开始具有一些功能了，那么就应保养它，在练功时去看一看，不练功时最好不要看，不要去看别人的内脏或骨骼。一般来说不要用它，一般我也不用，大家多练功就可以了。

55. 问：在练功中多次出现看到外景和自己的身影及花色气团，不知是练功到了一定层次，还是出现了功能？

答：你认为到了一定的层次就到了一定的层次，你认为就是功能就是功能。本身看到外景就是一种功能的体现。

56. 问：什么叫“观想”？

答：所谓“观想”，比如说，我说茶杯，在你们的脑子里就有一个茶杯的图形或样子。它是意识活动，观想就是意想。这种大脑中显像看到的只是茶杯的一个面。在带功中脑海出现的茶杯，是个整体的（立体的），这就是所谓的观想。

57. 问：什么叫“内视”？

答：所谓“内视”，只是意观。并非眼的视线达到内在脏腑。比如说，我现在开始说内视心脏，那么在你们在轻闭双眼的情况下大脑中就出现一个立体的心脏，它的血管、血液的流通等等都在大脑中显像。

58. 问：放松路线，怎么和有些功法由上向下的放松不一样，是不是有点混乱？

答：我给大家放松的路线从小腹、胸部到腋窝等等，这是顺着人的十二经络的走向开始的，走的是人体的十二经，所以在我给大家放松的时候，一定要按照这个部位静静地去观想，先通理一遍，你的十二经络，顺畅一下整个身体。所以我认为我的放松路线没有错。

59. 问：卧功收功时怎么“太妃梳头”？

答：卧功，即做睡功完了以后，怎么收功法，你可以侧一下身体，或者轻轻动一下，或者扎两手放在腹部（小腹处）按摩一下。左右各揉九圈就可以了。

60. 问：吐纳功的好处何在？

答：吐纳功主要运用呼吸和发音达到吐故纳新、新陈代谢之目的。就是把人体内的废气浊气排出体外，而吸取新气清气。主要调解人身上的宗气。人体的气有元气、宗气、营气、卫气等。吐纳功主要是练宗气，宗气贯至于皮毛，通至于脏腑，达到神与体合，并使六气甘香。据古书中说：常行吐纳，可以成仙。就是说常练吐纳功，可以延年益寿。

从治病来说，吐纳功对肿瘤一类的疾病，疗效很好。

61. 问：本吐纳功和一般吐纳功的区别？

答：本吐纳功它区别于现在流行的《六字诀》、天山功的《吐纳十二桩》等各门各派的吐纳，它舌抵齿交，牙轻咬微张嘴发“嘶”音吸气，吐气的时候用鼻子呼。它和一般的吐纳方法正相反，一般的吐纳功是用鼻吸口呼，这是用鼻呼口吸。之所以要反过来的目的在于人身上的宗气，它行之以胃，而营之于腹，藏之于肺，换之于心。我们是顺应了整个宗气的行走路线。和营、卫气相交换。

本吐纳功刚开始修炼时还有一个意念问题，呼吸要配合意念，它的根本问题，吐纳不同于导引，而我现在给大家带功的时候从上到下，从头到脚，这个顺序使用的是导引的方法，而吸气呼气是吐纳的方法，这个方法其实真正说起来是导引、吐纳、归位功法。因为在这儿带功，不可能像自己练功一样，自己练功吸气和呼气只是自己在运行，练到最后一吸气，手上的气到胸上了，脚上的气到头上了。进一步一吸气都到丹田了，一呼气都由全身的毛孔发出。再进一步慢慢达到十二经络按

照它自己的运行方向路线来运行，奇经八脉按照人体在母体中的姿势在运行。

本吐纳功修练中有子午流注的定点、归位的修练方法；也有奇门遁甲从这手吸到那手呼的单面型的训练形式；还有洗髓真经的内养法。所以它门类齐全，效果良好。

62. 问：本吐纳功为什么属修练内养功？

答：修练类，从名字上说，吐纳功也好，导引功也好，它可以是动功、有动作的叫“练”，纯粹地使用思维和意识的叫“养”，本吐纳功既有动作，又运用意识，故属修练内养功。

63. 问：本吐纳功怎么吸气和呼气，注意点什么？

答：本吐纳功吸气时走的是阳经，呼气时走的是阴经，如果走腿的时候，吸气，从腿的背部慢慢地向上，感觉一口气走到头的正中心，然后一呼气它由头顶心像水一样的慢慢地从上向下流，从腿的内侧流到脚心。注意发“嘶”音时要慢，要轻。大家的身体各不相同，呼吸有长有短，像我做的时候，一吸气，从脚底心有一股凉嗖嗖的东西顺着自己的两腿背部慢慢地就到头了。一呼气的时候，有一股热气从头上一下子就走到脚底下去了。气走的时候还可以看到颜色。一般地说，刚开始练是白色，逐渐地气的颜色就多了，现在我自己练吐纳功时，是七色的光带在体内走。每个人身上都带有光环，所以大家在做吐纳功的时候，要尽量地坐正一些，手心相对，呼气的时候，要感觉好像就在两个手中间呼气，吸气的时候，好像从手心吸气，向内吸到自己的丹田。

64. 问：吐纳功的主要作用是什么？

答：它主要作用是治疗疾病的，特别对积聚类的疾病。作为一般人来说，多多少少总会有气积血积、不通的问题，吐纳功的目的在于吐浊纳新，把体内浊气排出体外，吸进新鲜空气，一吸一呼的同时带动全身的毛孔呼吸。它属于丹鼎道派周天功里边的吐纳功，它主要是打通人体十二经络和奇经八脉，吸气到胸，呼气到手，是通手三阳和手三阴经，吸气到头，呼气到脚，是通足三阳和足三阴经，这一呼一吸是一个小循环，吸气呼气都不能过于用力，要轻柔缓慢。初练时会出现胸闷、胸痛，女同志月经过多等现象，不要怕。这是一些排病现象。如有肺心病、哮喘病的同志就感到憋得慌；月经多可能有子宫肌瘤，身体其它部位有肿瘤的，会出现全身特别痒，或脚趾流黄水或手指起泡等等现象，都不要怕，这是排瘤现象。只要你坚持好好练功，越练越舒服。我以前治过的不少肿瘤和癌症病人，我都顺带的教这个功法，让他们回去做，效果很不错，吐纳功确实有助于积聚类病的消除。

65. 问：吐纳功是用嘴吸气，可是用嘴吸进冷气后，肚子很不舒服，若采用常规吸气法，不知行否？

答：我现在教的吐纳功，是用嘴吸气并且要发“嘶”音，有它一定的道理。我在教的时候已经讲过了，所以在这里就不解释了。如果你觉得用鼻子吸气比用嘴吸气舒服一些，那么你可以用鼻子吸气。但是，我教的是用嘴吸气，用鼻子呼气。用嘴吸气是逆天而行。鼻叫天门，嘴叫地户。开地户而出天门，意

思是由天门出由地户入，它有它自己的讲法。也就是说这个功不是我创造出来的，而是我根据《修仙秘要》这本书上来的。大家觉得功法上有什么问题，我不能回答；如果在教的方面有什么问题，我可以解释。练的过程中有什么问题，我也可以解释。这个功法是先人留下来的，不是我创造的。

66. 问：卧式练吐纳功时手的姿势是怎样放的？

答：卧式练吐纳功时，手心朝上，放在身体的两侧。

67. 问：什么地方是膻中，在什么位置？

答：膻（坛）中是我们的读音，一般把它叫“膻（shān）中”，也就是两乳中间的连线。为什么叫膻（坛）中，因为象天坛、地坛、日坛、月坛，有个祭坛的地方，这个坛与膻不是一回事。

68. 问：练吐纳功是吸气时勾小脚趾，还是呼气时勾小脚趾？

答：呼气时阴经由头向下到脚心时，小脚趾一勾意念引一下，就开始走阳经，吸气时阳经又由脚上行。阴经下阳经上，所以勾一下小脚趾，作用不是什么时候勾，而是你的气到脚了再勾一下小脚趾，起到气上行的作用。

69. 问：吐纳功吸气由手十指到小臂大臂内侧，出气时怎么也从小臂、大臂内侧？

答：因为手三阴不光是从手上过来的，它也有从手背上过来一点，原因是手三阴一通，手三阳自然而然的就带着通了。

我们做功时，一吸气从手到头，这走的是阳经，手三阳比较好通一点，手三阴不好通。再一个原因，我们治病发气常用的方法都是用鼻吸气入胸肺沉入丹田，以自然之气化自然之气，这也是先人留下来的较简单易行的方法。我给人看病不觉得怎么耗气，原因也在这，我进气出气都经过手三阴。一般来说，用手阳经，由头到手发气，要尽量地避免，因为它伤元神、元气。

70. 问：怎么做到 24 小时都处于气功态？

答：一天 24 小时都处于气功态，白天少说话，能经常把自己的舌体，顶在齿交上，这样真气、元气就会按照它自己的规律、运行路线运行。到晚上，睡觉的时候，按照睡功的姿势入睡，就处于气功态了。识神在我们清醒时，是处于气功态，如果入睡了，识神慢慢地消解，而元神接收到这个信息、信号，它就自然地处于练功状态了。

71. 问：一天什么时间练功最好呢？

答：道家讲究子午卯酉，就是夜里的 11 点到 1 点，中午的 11 点到 1 点，上午的 5 点到 7 点，下午的 5 点到 7 点。这几个时间练功比较好，据我说根据自己情况，什么时间都好，关键是练。什么时间练，什么时间就好。

72. 问：据几个多年练气功的人测定，说我的天目开了，而我又是初练功者，只有预感而看不到图像，请解释一下天目穴的功能？

答：常言道：天目不常开，常开不天目。经常能看到一些东

西,并不是天目开了。所谓天目开了,你能看到隔墙的东西吗?你能千里遥视吗?这都是属于天目的范围。所以一般来说,刚练功几天,天目不可能打开。我认为练功可以把天目打开,但它不是很快的事情,也不是所有的人都具备这个功能。这要根据各个人的身体状况,先天素质等因素。所以练功就是练功,不要想的太多了。

73. 问:我在上次练功时,玄关处剧烈跳动,后来觉得有个发光的圆球进出,带有闪光,是任其自然呢?还是用意念将球收回呢?

答:我认为练功不管出现什么情况,都应顺其自然。这种光球的进出,只是你的感觉,因为光化过后要有一个过程,就是说在我们的身体内要由气化光,光化以后还会物化,就是由光变成物质,这时光就消失。你感觉光跳出,其实并不是跳出,你只要按你原来的练功过程继续练功就可以了,不要管它有没有,或者出去了,或者进来了。

74. 问:我们来听课的学员,大多数是些病号,我们喜欢象停电的那次,您带着大家发功,我们觉得效果非常好,以后每次讲课能不能在前一阶段发功,后一阶段讲课?

答:我们现在是在教功,教功与那种发功不是一回事。大家如果觉得那样好的话,我可以天天那样带功,原因是那样我太省力了。而我现在是既要带功,又要不停地讲,我相当地累。所以,最好能按照正常的进度学习,不要有突发性的奇想,就是说你静静地坐着跟着我的声音,按照我所说的气路一步步

地通,相信你的病一定会好的。

75. 问:练吐纳功,吸气时,从背后上升,有明显的酸痛感,胜于风湿性病发作,我有风湿病,就在右臂,你认为这样反应是在治病吗?

答:练功本身就有祛病现象,在有病部位反应可以说就是在治病,但有一点要说明,这样治病与一般医院治病不一样,风湿性病比较麻烦些,祛病较慢,慢慢等它气走通了就好了。

76. 问:我练吐纳功时,舌干难忍,肝区痛疼,请告诉原因和注意事项。

答:有个适应过程。一个咱们这干燥点,又比较热,再一个你吸气不要用过大的劲,用劲大,内脏膈肌就跟着动了。要完全使脏腹在十分轻松的情况下,能吸进气。那个“嘶”音,不是为了发“嘶”音而“嘶”,是为了吸气而自然出现的“嘶”音,就等于舌头在牙床上抵着,牙齿轻轻咬着留那么一个缝,从那个缝里进气,本身就会发出“嘶”音,不是专门去发“嘶”音,它是为了吸气而发的“嘶”音。

77. 问:在练吐纳功气运行到胸和后背,好像分成两路运行在脊椎两侧和两胸,是两条路径运行,这是否正常?

答:正常。十二条经络都是双向运行的。

78. 问:练吐纳功当气呼到两手心后,吸气时,左手心的气

到了,右手然后才到,有否问题?

答:不要管它,你只要按照这个过程进行就可以了。因本身是归位导引功。

79. 问:练吐纳功时,两手自然相合以后,是按吐纳功的呼吸方法继续练,还是鼻吸鼻呼?

答:两手相合后就自然呼吸了。

80. 问:练吐纳功,耳边有时会出现敲鼓声,我用的是鼻吸鼻呼,当气导引至双手时,感觉两手有一股推力,把双手分开,吸时把双手向一起吸,两手十指伸不开,手就随着我的呼吸一开一合的,我不知此症状是对还是不对?理应怎么办?我联系返观内照、吐纳、导引,我认为这是三种功法的现象,是不是可以同时出现?并说一下遇此情况怎么办?

答:属正常现象,这是导引、返观内照、吐纳这几种功法变成一种功,正是我们所要达到的目的。胎息功、河车运转功、返观内照功、吐纳功、导引功到小周天功,能将以上六种功合而为一练,你就算悟到真谛了。所以,你这是正常现象。

81. 问:什么叫“天门”?什么叫“地户”?

答:“天门”、“地户”是气功的术语,指鼻子为“天门”,指嘴为“地户”。气功要求天门要常开,地户要常闭。就是鼻子要常吸气,嘴要少说话,话多伤气。

82. 问：何谓导引功？

答：一般来说，就是在一定规范的情况下进行的，有归位导引、部位导引、意念导引三种。归位导引，就是从一个极端到另一个极端。部位导引，是按一定的经络一定的走向。意念导引，就是用意念，如我带功时，叫大家全身放松的路线。

83. 问：导引功的目的？

答：导引功的目的是引气练和，引体练柔。就是使自己的身体变得非常柔软，使自己的气能够变得相和，叫气息平和、内气匀和，达到祛病强身之目的。

84. 问：归位导引的特点是什么？

答：归位导引的特点是通经比较快，每个人身上都充满了气，有的关卡比较难通，比如说人身上有 81 关，81 门，81 脉，这样就有不少非常难通的，将近有 274 个穴位在人身上是非常难通的。人身上整个有 365 个穴位，而有 274 个，占一多半穴位不太好通，所以在我们一般采取归位导引法速度比较快。归位导引法就是由人体一个总的点，人体整个穴位的走向总是要到的这一点，从这一点就可以引发其他的经络到这里来。比如几个特殊的点，手、脚、头、胸、腹这几个部位，气要聚合聚进的地方，那么我们就按照这几个特殊的点来确定气息走向路线的顺序，这叫归位导引。按照我的认识，归位导引功它就是只讲定点，什么地方好走让它自己走，而不是人为的用意念去强迫它按一定的路线走。导引功对很多疾病都有很好的治疗作用，在我国治病方面疗效最高的也就是吐纳功和导引功，

特别是导引功和吐纳功的结合,这样的功法在治疗疾病方面是最好的。

85. 问:资料上讲收放小腹、会阴等时要有节律,是否要与呼吸配合?收提微抓上翘时是吸好还是呼好?

答:关于收放小腹、会阴等部位的节律要根据自己的情况来进行。一般来说是不配合呼吸的,等大家练功到一定程度就会知道,这种收放小腹呀、提放会阴呀,屈指翘指呀,它有它自己的意义,不是和呼吸相配合的。因为慢慢地我们练功练到一定程度,呼吸会逐渐减缓,收小腹的节律一般来说与心脏跳动的次数有关,不和呼吸有关。所以大家练功就根据我喊的一、二、三……的这个速度就可以了。不必要去管呼吸。我觉得你们做这个功,很多人都说累,并且有这样开玩笑的话,今天老师可把我们整苦啦!其实,不是我把你们整苦了,大家想想,我在这里做着还要带功,我是最累的。我为什么不觉得太累呢?原因在屈指的时候其它部位都没有了,只有手,这是归位导引功。引颈运头时,光在头上,其他部位也都没有了,哪里还能考虑到呼吸的问题。就是说进入气功态,完全达到忘我的那种状态,而不应该有那么多的杂念。

86. 问:练导引功时,意念在什么地方?

答:收放小腹时,意念放在下丹田;提放会阴时,意念在会阴;引颈运头时,意念在头心(泥丸宫);翘放脚时,意念在脚心(湧泉穴);屈指时,意念在手心(内劳宫)。

87. 问：导引功中，手逐节微抓是怎样的？在微抓时，双手是否在腿上微微抬起？

答：双手不离开腿，手逐节微抓，手像抱个球似的，并不是把它抱成一个拳头，手指要一节一节地屈，一节一节地放，动作要缓慢，只屈第一、第二节，第三节和手掌指骨微上翘，屈成这个程度就可以了。

88. 问：晚上我练导引功卧式，当作到脚上翘时，从脚开始颤抖，到腿及全身，本人有过心脏病，因此，当晚没睡好觉，不敢再练，特向您请教。

答：自己把自己吓住了。脚上翘时，你感觉颤抖，是真正的气动，从脚开始到全身，走的是阳经，然后，再由正面下，是逐渐波及的，不是一下子全部开始的，像这种过程它是气动，你有心脏病，只能对你心脏有好处，不会有坏处，坚持练就可以了。

89. 问：晚上练导引功，当做到引颈运头时，反映出以下形像，自家屋中的顶棚、大衣柜、冰箱、床头、看的一时比一时清楚，由于当时，我没加任何意念，所以非常害怕。请问如何处理？

答：害怕不应该。这是三花聚顶、五气朝元的时候，这就是脏腹之气行于头顶，产生的形像再现。继续作功。

90. 问：88年教的导引功与89年教的导引功有两处不同，不知以哪个为准？

答：88年教的导引功，手屈伸时，像简单的拉气状，导引功练到一定的时候，它自然就会产生这种症状。练功的关键问题应是把动作与意念完全统一起来，加重意念，动作尽量小一点，关键是用意念。屈伸手时，把手放腿上可以叫拉，也可以叫开，或者合，这个屈伸是很微小的，只是理解程度而已。

脚翘放时，把脚趾完全都伸开的情况下，其实也就是在以脚后跟为轴作支点，练到一定时候，你会感觉到你的脚心、脚底下像踩着一个球一样，或者说像踩着一根棒子一样在滚动。这是正常现象。方法只是一种方法而已。

91. 问：在练导引功引颈运头时，头部很沉重，这是好现象吗？

答：是好现象，气运于头了。

92. 问：练导引功和吐纳功时，肾区和肝区微痛，是祛病现象，还是气阻？

答：局部疼痛可说是祛病现象，也可说是气阻，因气不通则痛，疼痛都是气受阻的原因，练功练得等它通了以后，就不再疼了，病自然就消除了，所以疼痛属练功的正常反应。

93. 问：自练功以来，整个头皮总是发麻，就象长时间戴帽刚摘掉似的，不知这是什么现象？

答：这是好现象，不管酸、麻、胀、痛、凉、热，这都是气感，都属于气感的范畴。

94. 问：何谓修练类内功？

答：修练类内功是指养生功中可动可静，可坐可站，可跪可卧的练养兼备的功种。

95. 问：什么叫小周天功？小周天功应具备哪些条件？

答：丹家认为任督二脉沟通仅为气的运转，为练丹打通道路，必须运药周流，才叫小周天。它是在练精化气的过程中进行的。或叫水火双行，搬精补脑，进火退符，阴升阳降，朝屯暮蒙等。总诀名之曰小周天。

进行小周天功的修练，开始于活子时，下黄庭气动药生，即活子时已来。精、气、神发动，源头清，元精满，此时用小周天火候引元气从下黄庭开始，逆督脉而上，沿任脉而下，经历尾闾、夹脊、玉枕三关，上、中、下三黄庭和上、下鹊桥，完成一个循环，即练精化气小周天。

一般性的意想无药空转叫“通任督”、“转轱辘”，并非周天功，以意引导外药逆行运转，叫作“转河车”，也并非小周天。

小周天功必须是活子时到来即气动药生的有药运行，必须明了“顺成人，逆成仙，只在中间颠倒颠”的旨意，必须能够使用火候、方位、时辰。

96. 问：应怎样修练小周天功？

答：丹家非常重视小周天功夫的修练。仙家认为小周天功夫是必修之次第功夫，意即通神大法。

在修练过程中，首先应具备身心康乐的条件，有一个好的环境，好的修养，能够理解的伴侣（这里的伴侣指周围所有的

人)。

其次在练功过程中要克服懒的毛病,坚持修练,等待活子时的到来,即丹田中气满精盈、刹那如触电般、药物自然周流、不可急躁。不可强求、不可用意太过。

再次当运药周流至泥丸上黄庭时,或练功过程中,无论出现任何内外景,须是平静对待,不可有妄念、邪念、欲念,进入无我的状态中,意随气行,神在精内,无我无他,恍兮惚兮,似醉非醉,似醒非醒,只可意会,妙在其中,无喜无忧,淡然处之,心神超然。

97. 问:周天功法所特有的火候、封存、采药等应如何理解?

答:在修练周天功法中,由于丹道效法了外丹的过程,因此有火候之说,在此试作简释。

所谓火候正如练铁过程中的大火、小火、强火、弱火,大火、强火被称为武火,小火、弱火被称为文火。而丹家称武火是在气动药生时运用强意识,使精、气随意而行。文火是在气动药生周流搬运弘化过程中,似有似无的心意,随精气而行,也就是意随气行。因为练内丹,把自身的鼎炉、精、气、神三宝做药物,因此心意的使用,就被统称为火候。

在练丹过程中,所谓搬运,也并非用手或某物去拿,而是有意无意之间内在的精气从某处至某处,心意的运用,自然地流动。

封存正如练铁过程中,将炉门关闭一般,不在加进铁料,而加火烧炼。在练丹中,即不再使精气进入丹田中,只意守丹

田,不再搬运精气,只静观静守丹田。

所谓采药正如炼铁过程中停火出炉的刹那,如果还没烧炼彻底,则得到的产物是次品,如果烧炼的过火,则其钢性不佳,因此有一个止火出炉的问题,此一说无定论,惟经验及实践过程中的分寸把握。而练丹中采药也如此,火候不到、丹太嫩,不足以取,丹品次之,火候过了、丹太老,不足以用,成糟粕而废。因此丹家在封、采中,只要刹那的感觉,只重灵顿,只重悟性,只重根基。这也是自古修道者多如牛毛,而成道者屈指可数的原因所在,此即为只可意会,不可言传,正如书法家,他可以教你如何写字,但你能否成为书法家,成就的高低,则完全在于自己了。因此“师不必贤于弟子,弟子不必不如师”。

98. 问:为什么小周天须是在“炼精化气”过程中进行的?

答:炼精化气也称为百日关,这一阶段是内丹修练中的关键,因为它较筑基功夫更高一层,是在全神(神旺)、全气(气足)、全精(精满)的基础上进一步炼精、气、神。筑基是初级预备功法,丹经称为“道术”,三宝补足后,才能进入内炼阶段。丹经又称“仙术”。筑基阶段只是打通任督二脉,并无药物,只是空练气而已。练丹的药是由人自身精、气、神三宝构成,三宝中以精为基础,元精本身虽属先天,但亦有杂质,不够纯净,不能通过河车路经上升泥丸,所以必须与气合炼,化为精气相合之宝,轻清无质,无形,始能上行。有药物随之运行于督脉才是小周天,因此合三为二过程,称为炼精化气。所以说,小周天功是在炼精化气的过程中进行的。

99. 问：怎样理解“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”？

答：道家炼养功夫的核心是内丹。而内丹是道家静、动、房中、服饵等炼养功夫的综合发展。丹家认为由太初无形无象的“道”生出真元之气，真气分化阴阳，阴阳再生成三，三衍生出芸芸众生万物，是为顺行，即有生有死生生不息的造化之道。内丹则在逆而行之，所谓炼精化气合三（精、气、神）为二（气、神），炼气化神、合二（气、神）为一（神），炼神还虚，一归无极（道）。从而达到重返本原，长生在世的目的。

精是基础、气是动力，神是主宰，以神驶气，以神炼精。

老子云：“道生一，一生二，二生三，三生万物”。

丹家认为须返扑归真，归于无极。万物之灵性化生众生之精，众生以精、气、神是三宝，因此合万物为三，合三为二，合二为一，合一为道是谓仙家之秘说。

此一句十二字实是道家修仙的秘诀法旨。

100. 问：怎样理解“天地人合一”观？

答：所谓天地人合一，即说人与自然合而为一，为顺应自然之意。

老子云：“人法地，地法天，天法道，道法自然”，是说人遵循效法地的法则，地遵循效法天的法则，天遵循效法大道，而大道遵循效法的是自然。

东方理法认为虽则一切事物天机各不相同，但开通天庭，调节阴阳，天发其机，以性赋人；人发其机，以神观天。天发以赋人，人发以观天，人天相应，万物定基而人安和。

又人的一切都可以从自然变化的规律中得到应证，认为

天人相应，星物互补，以天观人变，从人知天机，相互效法，而利已知命，知命而安命。

在练气功中，所谓天地人合一也特指将天地中之精微物质能量一炁，与自身之精神三宝相合，而达到养生之目的。所谓“夺天地，盗造化，我命在我不在天”，即此说。

101. 问：“心心如火，心心如水”是什么含意？

答：“心心”即指自心的念力，也就是元神与识神的相互作用。

“心心如火”是说人的心意的运用象火一样，一念之差便错而误，一念之多便过而失，一念之善便如冬天之火暖人心，一念之恶便如无妄之火，其灾难免。而玩火者必自焚。

“心心如水”是说人的心意的运用象水一般，一意之间便如水之浮舟，助你前行，达到彼岸，一意之间便如水之泛舟，使你覆灭，毁于一旦。一意之热便柔弱如水，一意之寒便坚硬成冰。而涉水者须知水性。

心意的运用，正如火水，水火无错，而在于怎样运用，怎样引导，怎样合适。练功中的心意更是如此，过妄则魔怪矣。

102. 问：小周天功成后有哪些感觉？

答：自古修炼丹道者不胜其多，而各家之说，皆来自于亲身的体会和验证，虽丹经中著述论说颇多，但各不相同，其间难说谬误，无有真伪，怎评高下，实无定论。

一般一念归中后，形神安静，调息入静，引短令长、精满、气足、神旺、当静极之时，于恍惚杳冥之中有动象，觉丹田气

动,是药物发生,得功后,身心和畅,如痴如醉,肌肤爽透,耳聪目明,丹田炽热,身轻体健,而增益智能,开通天庭。

而又有神足现于目光,气足现于声音,精足现于牙齿。精满不思欲,气满不思食,神满不思睡;丹田紧满如石,步履轻柔如飞等等之说。

练功者尚通过自身实践,自我体会神悟,切不可妄自追求某种感觉或现象,一切有自有,无自无,不可强求,以此乱了真性。

103. 问:什么叫小周天功?

答:小周天功并不是象有人说的,在人身上从会阴开始,沿后背中线脊柱上行到头顶,然后沿体前中线下行到会阴,转一周,就是一个小周天。我教的是丹鼎道派周天功。

小周天的意思是在炼精化气的阶段完成的。它的目的是搬精补脑:把体内元精搬上脑宫(泥丸宫),在泥丸宫中由精化气,归入丹田。把泥丸宫(上黄庭)做鼎,当做烧炼的地方,点火的地方。把丹田当炉,当做封存的地方。就象炼钢,烧到一定时候,把它提出来,放在一个地方存一下,再烧、锻,砸。砸好了再烧,这个时间叫封炉,封炉后还要淬火。

练丹道周天功,不好炼的原因,就是火候不好掌握:何时用文火,何时用武火,也就是意会的快慢不好掌握。炼成丹的人极少,就是这个原因。

小周天功的运行路线要想弄清楚,要先明白任督二脉的走向。任、督二脉都由会阴起,就是起于膀胱。任脉由体前沿人体正中向上到廉泉,绕嘴唇一周,没有入舌体,也没入齿交。

督脉是沿体后背脊柱上行由玉枕入内，由玉枕关走内部，一点点上行，不走头皮，至泥丸宫，由玄关出，顺鼻子下人中，再由嘴唇兑端入内到里边齿交。

任督二脉不是在龈交相交，而是在嘴唇的兑端相交。让任脉下行就是从兑端开始：“顺成人，逆成仙，只在中间颠倒颠。”就是这个意思。它的目的，就是把上面泥丸宫当鼎，下面丹田当炉，封存，这是小周天功。它强迫任脉下行，逆行任脉归于会阴，其实就是归于膀胱，淬火的位置在两肾，结丹后，在肾中淬火，这就是丹鼎道派的观点。

104. 问：小周天功要求做九遍。您在讲课中带领我们做了三遍，分别用了白色、黄色、红色的观想。青、黑、紫色是否也可以用来观想？

答：不知道别的功法中用不用，我们的功法在观想中是不用的。请大家听清楚了：紫色在结丹过程中也不用。因为紫色是在体内自然成色的，不是观想的问题，所以紫色要等它自己到来。白色、黄色、红色，我所说的九遍，白色三遍，黄色三遍，红色三遍，这样观想就可以了，关于其它的一些颜色就不用了。

105. 问：什么是静养类功法？

答：静养功与修练类功法相对，指习练气功时肢体不动，固定形体、意识活动，以意导引，静止修养为主的功种。

106. 问：怎样理解“固精明心、安神存魄”？

答：固精明心指闭固精道，开通心智，保守本原而安定心神。

安神指收敛情志，集中精神，弃除杂念，达到精神内守。

魄属人的一种精神活动，是谓人身的七窍的守护神。

此两句的意思是：闭固精道，弃除杂念，精神内守，养育七神，而安于无惧。

107. 问：怎样理解“练精气还丹”？

答：道家练功养生之境界在于结丹，而结丹被称之为谓练药。以精、气、神三宝为药物，而以自身为丹炉，以意念时辰为火，以寂然为封，以尘忘入定为固的过程为炼丹。

当封固之后，仍然采用火候，用火逼金行的方法，继续进武火，使内气沿督脉上行泥丸，再自头顶而下，接任脉用文火下归丹田，即成河车运转，进火退符，由阳刚变为阴柔，“矿尽金纯”，“无质成气”，练成“丹母”。所谓调、产、采、封、炼是一系列的有为方法。这是练精化气的关键。封固以后，再炼新药，完成三百六十次，即成大药。

108. 问：怎样理解“抛去杂念，握固养心”？

答：抛去杂念的意思是说，平静心神，无思无欲，祥和安宁。

握固养心是说，练功中采用握固印，有助于思想安宁，而使心神还虚。

109. 问：为何练握固功时不可将脏腑行功顺序颠倒或错

误？

答：握固功内养顺序是按五行相生的规则来行功的。五行相生的规则是：水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，而肾属水，肝属木，心属火，脾属土，肺属金。即肾、肝、心、脾、肺的顺序。如果颠倒或错误了，就称之为相克，不但对自身没有修养作用，反而有害。调气运行是为了相生脏腑，而错误之后，肾气入心则灭了心火，心气至肾则烧枯肾水；心气至肝则又烧焦了肝木等，故需好自为之。

110. 问：握固功要求心意运精气由一脏器直接至另一脏器，而不要求精气循路运行，怎样才能炼好？

答：通常情况下，人们很难看到自身经络的起止和路线，表络和孙络都需有返观者方能察之。故内脏器相互之间的气机升降运化路线，更是常人无法理解和知道的了。但内脏腑的气机升降相互转换，相生对养并没有停止，并不是稍有停息的。它并不以人的有知和认知为准则，始终按其路线运行着。因此，只要存神于某脏器之位，存意于某脏器之所，便可起到调动和引导内气加快或按相生的循环进行，所谓意到气到，神到气到，就是这个道理，因此不必过分追究路线，只要明白其中道理就可以了。

在练握固功的过程中，心意的转换要越慢越好，勿急勿躁，心情平静，呼吸匀长，精神专一，全神贯注于某脏。如专注于肾；意想两肾，并从某部位观想感觉，再慢慢移到肝，同样的意念由腰部转至右上腹的肝所在部位就可以了。余则同理。

111. 问：在练握固功时，心意每至一脏器，观想精气旋转，而所见气色各不相同，这是怎么回事？

答：这是因为返观内照即非肉眼所视的状态下，所感知的内脏器气的光色所引起的。

一般来说，肾属水。肾气光色玄（即黑，但道家不称黑，而只说玄）。肝属木，肝气光色青；心属火，心气光色红；脾属土，脾气光色黄，肺属金，肺气光色白。由于这些脏器的气色原不相同，因此在观想所见的光色有所不同。

另不同人所见到的光色也不会相同。因为每个人的素质、天命、强弱不同；练功时间的长短不同，功力高低的不同，可见到的光也就不尽相同。

即使是同一个人，也会出现不同色，随着身体的强壮，其光色会纯净，而有时身体有病部位的光色则就不清或伴有杂色等。

又因为脏腑相表里，胆气绿，胃肠气蓝，膀胱气紫等相互弘化，所以出现不同的光感是完全正常的，不必惊慌。但看不到的也不应追求，练功贵在以从认知到无知的心意平淡。

112. 问：在昨天，您带功讲课时，我忽然看见透过衣服从脖子到肩臂的肌肤上有纵横交叉的很亮的线，两线的交叉点都有小亮点，每点亮点上又有高约一寸的直的亮线，很象扎的带银光的针灸针。后我又看见一只带有羽毛的小鸟的头，从玄关飞进脑袋里，不知道这是幻觉？还是怎么回事？

答：你所看见的，是人的—种静电自然反映。那种很亮的线，是人体的经络；线与线的很亮的交叉点，就是我们的穴位；

向上放射，象扎针的那种现象，就是穴位的磁场。它一般根据人的功能大小，场的大小反映出它的高低。你看见一只带羽毛的小鸟飞进玄关。你出现这种现象，说明小丹结成。小丹结成就会有金凤飞入肺腑，丹田气动药生。

113. 问：您带功讲课，我有三次头晕、恶心、呕吐，以后就五谷不进，只喝水，为时三日左右，其间虽腹内空空，但精神很好，心情舒畅，这种反应好吗？

答：这是一种自然的辟谷现象，以后等教到第十二种功法的时候，我要教一种辟谷功法。一般来说，辟谷要达到9天，12天，36天，81天，108天这样的层次为好。

114. 问：我口中的津液已香、甜，屡咽不休，由肾热上升于背。只要我一坐下，全身就觉得微动，不知道到了哪一层次？

答：你口内有香甜感觉，唾液下咽不休，肾部感到热、上升，那只是到了三花聚顶，五气朝元的境界。这是到了中级稍高一些的层次了。

115. 问：请问，对于基础差的人，现有功法没跟上，以后的功法听起来可以吗？

答：可以，有前头功法作基础更好。

116. 问：近三日来，我一坐下，就感到气经背部、后脑，源源不断地进入头发的上部，集中在头顶的前部，头发紧，有时感到头皮发痒，脸部发麻，下牙发紧，这是怎么回事？

答:这是正常的,你就静静地按照不管哪一种功法做就可以了。

117. 问:近日我练功时,眼前时时出现紫光,光中有阴影,这是好是坏?

答:这是好现象,不要害怕,坚持练功。

118. 问:请解释:源头清,元精足,元阳,元阴。

答:源头清,元精足,这两句是,一方面讲小药采药的时辰和布药的方法。元精足是说自己的精气神比较足。源头清,举个简单的例子,就如一沟水,还没有从山中出来的时候,它是清的。当它一入河就遇水而浑了。所以刚开始由肾中,由丹田所下的气,源头是清洁的又是透亮的,逐渐才由透明的物质变成带色的光泽。这就是源头清的意思。

关于元阳和元阴,我已经解释了很多遍了。所谓元阳,就是真阳。真阳就是水中火。水中火就是肾中的火。肾属水,水中的火叫真阳;真阴呢?心属火,火中的水叫真阴。元阳、元阴就是真阳真阴。

119. 问:你教握固功时,我眼前出现紫色光点,由玄关处入内,扩散上半身后几秒钟消失,是任其自然,还是引归某部位?

答:任其自然。

120. 问:关子胎息功,一吸,吸到丹田,呼到玄关。可是我

在练返观内照功和小周天功以后,在习惯上就逆转了,即一吸,吸到玄关,一呼,呼到丹田。在练胎息功时,按照后面的办法练是否可以?

答:你最好按照我所教的方法来进行,不要加进去你自己的习惯或你自己想当然的方法。因为,那样的话,就达不到它应有的效果,出了问题也不太好说。

121. 问:关于小周天的练法,开始练时是以督脉上,任脉下,以后就不分督脉任脉了,而是直上直下,以后总是按直上直下地练,不管任督二脉,也不管三关,是否可以?

答:这个也得另当别论,因为我不知道你以前学的是什么功,如果你以前练的就是天山功的话,那么,按照这种方法就可以。原因是,我教的天山静功,就是直上直下的,不分什么关,也是可以的。在你全身经络没通之前,最好还是按小周天功所要求的来进行。

122. 问:关于正转和反转,可否这样理解:正转是指逆时针转,反转是指顺时针转?

答:关于转圈,我现在不想说怎么样是正转,怎么样是反转,为什么呢?请问这里摆着一个球,你说它向什么方向转是正转?所以我一般在带功的时候,开始说旋转多少圈,掉过来转多少圈,这就叫顺其自然。有这样一句话作指导:静以观动,动观其妙。

123. 问:我练功时,感觉到头顶有一丹炉,里面烧着水,一

会儿有一圈圈发光的東西出現，我想，這是否理解為採藥，要不要馬上送到泥丸宮。

答：出現這種現象，你只需要靜靜地看着它就可以了，到時間稍微用一些心意想着某一部位就可以了。比如想着泥丸宮、丹田、中宮都可以。

124. 問：過一會兒，全身突然好象被火包圍，全身溶為一團，全身好似有無數小亮點，意守丹田時突然感到全身有無數條線，有一股氣流順任督二脈環行，很快又順三陰三陽經周身流動，過會兒，全身酥軟，好似醉酒，很熱，出很多汗，就好象春天的陽光照耀一般，這是什麼現象，請幫助解釋，今後應如何練？

答：恭喜你！你已經真正的小丹結成，好好地練，按照這個步驟練下去，一定能夠成功。

125. 問：我星期一晚回家練握固功，想到心腎相交時，突然感到全身空空，好似彩雲般飛上天空，有點害怕，就用意念讓自己下來。

答：這是很錯誤的事情。飛升的感覺找都找不到。你干嘛下來，還真害怕走啊？

問：但感覺全身就象鐵鑄似的不能動。

答：當然，你要把自己強拉下來是不可能的，有些事情是不能自主的。

問：幾分鐘以後，恢復了正常。內視丹田處，有一隻白色的兔子在閃閃發光，久久不離去，總是出現，這種情況是好是壞？

答：为什么你会看到一只白色的兔子呢？这是很正常的。因为，星期一晚上到今天晚上是最阴的时节。大家懂得什么最阴吗？就是说一年有四季，真阴真阳运转之时有一个界线。大家在今天晚上可以看看，一年当中哪天晚上月亮最圆，就是今天晚上的月亮最圆，最亮，最冷。原因是：冬至这一天白日最短，夜晚最长，月亮是最亮的，也是最阴的。从天时来说是属阴。我曾解释过这样一句话：世界上没有最大的物体，也没有最小的东西。当它无限无限大的时候，也就是最小的东西了。世界上也没有最小的东西，当它无限无限小的时候，它也就是最大的东西。因为到了那种无法用感觉知觉以及任何一种方法来衡量它的时候，它就不存在什么大小问题了。就象今天晚上，是最阴的。今天晚上 23 点 23 分开始真正的冬至到来。大家已经错过了一个时间，今天上午的 11 点 23 分，是纯阴的正时。今晚的 23 点 23 分是正子时。一年当中的正子时到来，从道教思想来说，这个时刻是最好时刻。而在冬至前后这段时间，应该全身心投入练功中，整夜整夜不睡觉的。这两天，可能看病的同志看到我，我连练功服都不换，就穿着练功服看病去了。

最阴的时节，月亮大家知道叫什么？叫太阴，日叫太阳。太阴代表着整个天体的阴部。有这么一个故事，就是说月亮中嫦娥有一只白兔，你看见丹田中的白兔，这正代表着至阴的到来，当然是好事情，不必害怕，握固功的好处就在于此，只收不放，是属于一种内养功法，是大养功，就象返观内照是大定功一样，它是内养功。如果以后再遇到这种情况，或者大家出现了这种情况，你就静静地看守着你的丹田就可以了。

关于采药。什么叫采药？真正药生的不多。真正药生的时候，你将它送入丹田，即膻中之下，肚脐之上，在你中脘处入内，也就是差不多在你胃的后边一点，那是真正结丹的地方。采药要送到的部位，就是我所说的，用你的大拇指按在你的鸠尾处，手捂着的地方，中间拳头大的地方，是真正结丹的地方。你把它送到那儿就可以了。

126. 问：怎样把握修炼超觉功？

答：超觉功属静养类内功，因此在修炼时须以静养为主。一般修炼类内功可动可行可站可坐可卧可有各种姿势行功，着重在炼上；修养类内功可坐可卧可站行功，但以静为旨，以修为主，注重于命。而静养类内功则不同，须是以静为旨，以养为主，注重于性。故修炼时，切记用似有似无之心念，以自然的灵性，寂照某处某位或某窍，方可得觉真味。

在修炼超觉功时，定身定性后，即用微弱呼吸调引，以寂然之真神静照丹田，用微弱的心念观想丹田，待其有觉无觉之间调元气左右周旋，再引至目，至鼻，至口，至身，只在一念之间，寂静行功，切不可太过用意。

最后超觉静观脑中泥丸宫，定身静守。待灵性真现，五光绚丽，似睡非睡，有觉无觉。纳入丹田，定位坐忘。

此功着重养性，使脏器之真神朝元，使心性相交，以寂念行功为要。

127. 问：修炼超觉功为何心意在耳、鼻、口、目，即可调动脏气归元？

答：东方哲学以天人合一观认识世界，认为自然天地的组成是金、木、水、火、土，因此有五行相生相克学说，解释世界地发展变化皆可用五行相生相克的运化互补，而人又法于天地，认为肺属金，肝属木、肾属水、心属火、脾属土、而脾土属于中，其色黄，有升降运化之功。是人生后天之本。而肾开窍于耳，肺开窍于鼻，心开窍于口舌，肝开窍于目，鼻外及鼻根属脾之窍，只要将心意在耳、鼻、口、目，即可调脏元之气会于中，而行于上，寂照泥丸，即是脏气归元。而要能够有意则调引，必精满气足神旺五脏神聚气合，因此必以功强力劲而作为本元，炼功者应用行功为法，勤修方可成真。

128. 问：炼功常提“回机之道”，应怎样理解？

答：所谓“回机之道”，意指返朴归真，回归初始混沌之意。天地之机，指息息相生之理，老子云：“道生一，一生二，二生三，三生万物……”而万物指天地阴阳化生之众生众物，而万物是由金、木、水、火、土五行衍化生成，因此要返元始之初，必先使众生众物合于五行，五行朝元而聚四（即归土元），合聚四之精，化生三宝，去三宝之糟精，而得神气二净，去轻质浊气而得真神归一，而炼神还虚，即得道。此返还之理，归一之说，即回机之道也。而天人合一互道，而人之五行在身内则为肾、肝、心、脾、肺。则五气朝元，和合四象，三华聚顶，神气二净，真神归一，元神还虚，此人之身生身回机之道也。《性命圭旨》说：“惟圣人知回机之道，得還元之理”。故诸学者应好自为之，勤修苦学，方可悟其妙在。

129. 问：我由于在医院做手术，麻醉时误伤了神经，不能站立，你在十几分钟之内就让我重新行走。现在出院上班，在这短短的时间里，奇迹总是出现。首先是手上带电。近些天，几乎想看哪就马上能看到。例如，我想看你的住处虽然我没去过你的住处，但是我能清楚地看到你住的是平房，西房门朝东，你睡的双人大床，不知是否正确？

答：对的。

130. 问：前边学的一些功法中，在练功时，要放松后就不要再动了，但我们自己在听磁带练功时，在磁带换盘时，能否动？应如何继续练下去？

答：这是大家都存在的问题。当然用磁带练功是存在这个问题。可是我所以录这磁带，是害怕大家忘了，并不是让大家一直跟着磁带去练功。跟着磁带去练功，是伤耳神的。多听伤神，多话伤心。所以在一般情况下，我不提倡使用磁带练功。最好的办法，就是你在练功的过程中，磁带的作用只是帮助你记住方法和过程。记住了，会练了，就不必用磁带了。当然翻磁带呢，每次到磁带半盘结束了以后，你可以静静地先定一下神，就定在这个部位。比如说，现在我的意识，练功中走到了上黄庭泥丸宫内，走到了头部。这时磁带一下子完了。我就先静守一下头部，静守一会，然后慢慢地，轻轻地喘上几口气，往外呼上几口气，然后把磁带翻回来，再慢慢地吸上几口气，然后静静地坐一会，再按下按键，由头部开始练，这样可能可以减少一些干扰。只要你把它记熟了以后，最后还是不听磁带练好。

131. 问：想不出，看不到怎么办？

答：慢慢想吧！因为，那些东西不是想出来的，而只是你神到了以后而反映出来的气化的现象，并不是想出来的。所以，那种在练功中想不出红光，看不到红光，你只要慢慢地练功就是了，到一定时候，你只要心气足了，你自然就能看到红光了。

132. 问：近日来，我练完功后睡觉，醒后前胸发凉，很凉，应当怎么练功，请指教？

答：这是正常现象。前胸发凉而且很凉这都是属于正常现象。第三本资料中讲握固功，所讲到的绛宫，就是握固功所讲的胸部部位，属冬，它应该寒冷。这是一种正常现象。

133. 问：我练功时，全身骨节都响这是为什么？

答：啊！这太棒了。这是在通骨啊！好好的练吧，我练功的时候，骨头也响。

134. 问：我在星期一练超觉功时，特别难受，心发沉等等。请问，这是病态表现，还是功能反应？

答：这些现象，有些可能是病态，可能是气冲病灶，也有可能和你的身体状况有关。还有一方面是功能的反应。因为练功讲究一个火候的问题。不要太过于追求某些东西，你只要按正常所教的练，一般来说，不会出现什么问题的。

135. 问：关于鼻孔呼吸，书上写的是从右鼻吸，可是带功讲时，是从左鼻吸的？

答：这个问题，不是什么问题。资料上有时候可能会出错，那涉及到整稿、排版、印刷的问题等等。一般来说，按照我在这里教的进行。

136. 问：自练超觉功后，经常出现头疼，不知何因，怎样注意？

答：练完超觉功以后，是会感觉到出现头疼的。因为超觉功的主要目的是在于阳神外驰，所以头疼的话是正常的开穴，是正常的开顶，属于正常现象，等通了以后，它自然就不疼了。

137. 问：做超觉功后，感到听力减退，眼前出现黑点，随眼球转动，到眼科，医生诊为玻璃体混浊。这种情况是否正常？

答：我不知道你以前到底怎么样？不过我拿你这个条子的感觉，你不是玻璃体混浊。那是属于正常现象。耳力的降低，听力的降低，和视觉出现那种黑点，属于一种正常现象的反应。因为超觉功是以人体自然的五气朝元和气态的弘化为目的的。出现这些现象属于正常现象。练超觉功，需要你做到的是能够完全忘掉了自己，就是说，耳朵要不听别人的声音，眼睛要不看。这是一个过程，它要强迫你静心来达到。少说话，少说话可以养心气。少听可以养肾。少看可以养肝。这样就可以带动后天之气来补足脾气，使你的功能更提高一步。

138. 问：为何感左半边身凉，右半边身热，或者只凉不热？

答：这个冷热是由人的身体的情况而定的。一方面它可能与你的神经系统、和你的身体有关，另一方面——过去大家可能听说过这么一句话，叫枯荣，我也曾解释过什么叫枯荣，枯荣的意思也就是说，一半脸上的肌肉萎缩了，一半像小孩子的一样。这是从道家的一个神仙说中留下的一个词汇。你感到左半边身热或者凉，右半边身凉或者热，这都是属于正常的现象，它有一个阴阳互相交替的过程，各自为半。我在以前教的功法中曾经教过，一边自己要感觉它在动，另一边感觉它在静，也是同样的目的，属于阴阳相向的问题。也就是阴阳的双向性，是要达到它能够中和，到最后不阴不阳。练功中必然有这么一个过程，就是说有一段时间是感觉到非常凉，有一段时间又非常热；有一段时间非常想睡觉，有一段时间非常不想睡觉。这都是属于正常的现象。

139. 问：怎样区别气化与幻化现象？

答：区别气化、幻化现象的根本问题在于你自身了。幻化是你想出来的，是气化过程中的一个反应，它基本是由你的思维意识造成的，而气化是你自身的生理的一种正常的反应。

140. 问：修炼日月双收功时，心意的使用是关键，自己炼功中如何把握用意的强弱？

答：日月双收功在行功过程中，主要是意念的使用，要观想日阳月阴，以日之火热助阳，以月之冰凉补阴，故心意使用的强弱事关重大。一般说心意过弱，定力不够，而无助于阴阳的调节，不足以引日阳月阴于己身，心意过强，心火过旺，又容

易着相入魔,使自身无法拔出困境,而无论收日收月,心意的大小必须一致,方可不使阴阳失控,而阴阳均衡。在自己练功使用心意时,切不可着急,以平缓和顺之念力,慢注于己身,以平淡无为之定力,把握轻重,观想日或月,感觉热或冷,以缓慢均匀之呼吸,以舒适放松之体态,以宁静寂然之精神,行之于功中,仿佛自己身在功中而神于功外,日月光明、冷暖自知,强弱均衡,寂静大定,阴阳均分,和合调顺。

141. 问:应怎样更好地修练日月双收功?

答:日月双收功属练养类内功,可采取坐站卧三式行功。在行功中,以把握心意为要。要能够体会冷热随着自己心意的变化而在自身的变化,但不可强求,一切以静为主,以自然为好。有则有,无则无。

日月双收功,不但可在室内修习,以心意为要,也可在室外修练。在室外白天修练时,应背朝太阳,而观想日之精光及天地之众阳之神气,皆由玉枕入身,由玄关合入周身,调合自身之阳气而归元。在室外夜晚修练时,应面朝月亮,而观想月之精光及天地众阴之神气,皆由玄关入合于周身,调合自身之阴气而归元。刚开始修练日月双收功时,在意想身体或热或凉时还较好把握,而在意想上半身热下半身凉时就不太好把握了。上下之分以肚脐,命门为准,经过长时间的修练,心意可分,冷暖可分和自如了。故勤练贵在坚持。

142. 问:为何室外炼功时白天背对太阳,夜晚面朝月亮、太阳和月亮均由两眼中间之玄关处吸入体内,至于全身?

答：室外炼功时白天背对太阳是因为人身前属阴，后属阳，而白天属阳，太阳亦阳，故为了顺应自然之道，故背对太阳，而合和阳刚神气及金光，夜晚属阴、月亮亦阴、而人身前侧属阴，故面朝月亮，合于自然，而合和阴柔神气及精光。太阳及月亮均由两眼中间之玄关处吸入体内至于全身，此处所说之太阳及月亮是指阳神之光和月魄之华、是观想并非实入，是精气之归内混同周身。由玄关之祖窍混沌之始，受育天地之灵气，万物之精英，宇宙之能量，日月之金光，内归而溶于自身，是所谓“夺天地之造化”，法于阴阳，合于数术，类象合宗，神气周流，于自身真元混同，以后天之外炼，补先天之不足，而功成归真。

143. 问：在炼日月双收功时，意想自己的头像和练功姿势在自己的腹中以前，玄关内景出现了自己的图像，你说在腹内观想自己的图像时，却看不见了，不知何故？

答：在眼前出现的，其实也是在腹中所出现的，是一回事。关键的问题是不管你出现任何情况，任何影像都不要过于激动，或害怕，也不要追求。

144. 问：在练日月双收功时，坐式和站式白天背对太阳、晚上面对月亮，而卧式练功是不是白天头向太阳，晚上脚向月亮？

答：晚上随便，爱怎么睡就怎么睡，在冬天，晚上面北头南就可以了。

145. 问:最近我全身经常出现有水在血管中流动的现象,开始感觉在大腿内侧尾闾处,像有水银状的液体往下流,清凉,胸部也有这样的液体往下流,主要感觉在心脏、肺两个部位,现全身似乎都出现这种情况,在作“日月双收功”时,收月光全身似有凉水自头往下流,流至脚。在收日,月光时,下半截身体丹田下寒冷,上半截身体丹田上温热。收功后,身体是温热感,但平时一练功,或骑车,干体力劳动时,周身似有清凉水在血管中流动,请解释一下上述现象。

答:这属正常现象。祖国医学强调气为血之帅,血为气之母,气行则血行,气滞则血瘀。在血液流动时,流在血液前面的是气,是人体内的气先行,血随后。据说,凡是身体有温度的地方,温度最高的地方,就是血液流动最多的地方,像脚部,手部,血液流动较少,速度较缓慢,那它就呈现冰凉的感觉。

血属阴,气属阳,阳热,阴凉,气走下去血才会流下去,气走下去当然是一种冰凉的感觉。这是正常现象。

所谓水银状的物体,人体内的真气,由精化到气化,由气化到光化,在光化和气化的中间有一个质化,这个质化就是我们练功所要达到的目的。你这种感觉是一种很正常的现象。可以说,你又升了一层了。

146. 问:请讲一下怎样对着太阳和月亮练“日月双收功”?

答:白天午时背对太阳练功,晚上面对月亮练功就行了。

147. 问:如何炼柱地通天功?

答:柱地通天功法的关键在于上通玄,下接玄,实即元神

的外驰内守。因此在修炼中以把握意识的使用和观想上下两灯为要。

柱地通天功属静养类内功，在修练过程中要求绝对安静，不受外界干扰。心身放松，呼吸匀长后，将意于丹田，调引内气上于脑中之上黄庭，神于气内，气于神外，意随神气而行，观之如火。后慢出头窍，于头上若红灯悬挂，合天地日月精光于此红灯，静守。后收归身中回入丹田，下至下黄庭，观青光于下黄庭，出下入地观想青灯点燃，常燃于地下，合万物之灵光，静守。收归身中，回入丹田，青红二灯二火相合，紫光遍照全身，而功成。

柱地通天功在于心意的使用，要能够观想红青二灯的出现，若无，则观想头上或地下亦可，想象头上有红灯笼高悬，地下有青灯常明。此意调灵光，意如牵丝，神气由意而运，由意而出，由意而收，由意而纳归。

148. 问：柱地通天功中出神现象应怎样处理？

答：所谓“出神”古已有之，而今人称为“元神出窍”，虽各不同，实一也。

在修炼柱地通天功过程中，会出现种种出神现象，诸如看到远处景物，看到远处的亲人或不相识的陌生人，听到别人的对话，知道一些将要发生的事，明白了许多年前某事发生的缘由及经过，预知了将要发生的某事等，均统称为“出神现象”。而出神现象区别于一般的遥视预知功能，在于出神现象是自身元神的离体现象而非是一般的感知功能，故更难于把握。

一般情况下在功中会有飘然而去的感觉，似乎到了某处

等,但此时不可害怕,因害怕则使初聚之元神散去,而错失机缘。只要能够明白其道理,心中暗示自己不妄求,不贪进,静心守神,全神则可乘意马而周游。故此时意在身中,元神出若风筝,而根由于身,无可惧而无所牵,便无所失。只要守心定性,随其自然,以观戏者观之,静以观动变即可。

149. 问:请问青色是否就是黑色?

答:青色就是淡青色,而不是黑色,我不知大家看见过用酒精点着的火苗吗?就是那种青色。一般来说,我们所说的青色呢,就是过去碗灯燃出来的光,一般是植物油烧出来的。这种植物油点出来的光焰就是青色的。而这种青色火焰现在说来就是那种淡青色的,而不是黑色。

150. 问:您对自发功靠内气的观念有什么看法?自发功和动功对身体来说有区别吗?

答:我认为自发功靠内气这个观念是不正确的。我对自发功的认识……我认为自发功是一种在自觉和不自觉的半催眠状态下所产生的一种内气的弘化的反应。所以我认为自发功对于治病和开发功能都是很不错的。不过,这个自发功必须是真正的内气在动,而不是那种妄动。所谓自发功,究其根本,有这么三种:一种是练功到一定程度,由静生动。这是一种。另外一种,是由别人暗示你以后产生的那种妄动。第三种是由旁边人干扰了你,调动起来的。——这样的三种动。所以,自发功一般说来对于自己治病很有好处。自发动功和动功对身体来说,自发动功可能有时来得快一些;动功,但是做起来很保

险,很平稳。

151. 问:有一次在晚上练完功后,躺着练睡功,进入一种状态,和做梦一样,但比梦真实。有一种感觉,自己在旋转向下,周围黑洞洞的。于是产生了一种不祥感。默念“来者不拒,去者不留”,慢慢醒来。这是真的做梦吗?

答:要练功,会有这么几种感觉:一、感觉自己非常高大;还有一种,感觉自己很小,好象掉入一个空洞,一个无底的深渊。这都是练功的正常反应。由于气的下行,会自己感觉很小;而气上行,又可以使自己感觉很大,空间很大。这都是属于正常的反应。这不是做梦的反应。

152. 问:自从练您的动静功后,人静时,眼前经常出现像乒乓球大小的黄色圆点,有时这个圆点中很亮,并出现骷髅、心、肺、肾脏、肝、脾、小肠的图象,还出现过和尚的图象。我在一次练功中看到长城的图象,范围很大;看到自己的脸,范围也大,像照镜子一样。可是这两种图象出现,为什么不一样呢?

答:看到自己内脏,那是一种内视的反应,是自己体内的骨头,骷髅,心,肺,肾,肝,脾,小肠,这些都是自己的内脏,是内视功能。能看到长城和自己的脸,是一种外视的冷光现象。这都是属于练功的反应。

153. 问:近日来练静功,总有些像睡着了,恍恍惚惚,可一会儿又清醒了,总是断断续续在练功,这样下去行吗?

答:出现这种现象本身就是一种达到那种忘我的境界。这

种境界的出现,是功能上升的表现。这样下去可以。不过你自己不要惊吓你自己就可以了。

154. 问:练静功恍恍惚惚,似清醒又不太清醒,时听到辟谷之玄关处有骨裂声,等我完全清醒了就不响了,上额处有明显下凹。这是否练功的正常现象?今后我应怎样练?请指教。

答:这是正常现象。练功出现了这种现象,这是好事情。怎样练?先练动功,后练静功;多练静功,少练动功;动静结合。

155. 问:由于练功时间有限,所以我在骑车和坐车时练周天功。但您讲周天功是静功,不知骑车和坐车时能否练周天功?

答:一般说一心不能二用。练功的目的就是要使识神与元神高度结合;要使高度的结合,就不能再去干别的事情。要尽量地安静下来。你在骑自行车和坐公共汽车里,只要不被别的干扰的话也可以。不过,在公共汽车里,恐怕时间不会长,所以,我想在坐公共汽车和骑自行车练周天功,有点不太现实。练什么功较好呢?在坐车的时候,你可以只将舌头抵在齿交上,闭目养神,意守丹田,就可以了。你要想睁开眼睛,睁开就得了,就不要那么多的约束。骑自行车的时候,你只要蹬脚蹬子的时候用脚尖去蹬,抓车把时,将小指向内勾着,这四个指头抓住车把就可以了。

156. 问:在晚上练睡功时就睡着了,可是我看到书上讲,练睡功不能睡觉。

答：当然练睡功也只是一种懒办法。现在有很多人都是这样：能坐着的绝对不站着，能躺着就绝对不坐着。所以，这就不太好说了，要说没时间练功的话，我想，人再忙，没有说我把饭也不吃吧。你要把练功当作吃饭的话，那么，也就有时间了。关键的问题，人都有一种惰性。当然我不是说你懒惰。你在练睡功时，保持一种姿势，进入睡眠状态，就可以了，睡着了就睡着了。练睡功不会出偏。我不知道哪本书上讲的，练睡功要出偏。我没有说过。关于你看到的书上说，练睡功不要睡不容易，因为人一躺在那里练功，当然容易睡觉。睡功只是一种辅助功，而不是专门躺在床上练功。所以睡就睡了吧！没有什么不好。

157. 问：昨晚练功时忽然被人惊吓，第二天开始腰疼，用什么办法治疗？

答：练功时被惊吓了，一般来说，可意守丹田，多守一会儿，并且数你丹田的跳动，静静的心里默念几遍“来者不拒，去者不留”就可以了。你那个腰疼，也可能是被惊吓引起的，也可能该着你腰疼。如果说腰疼怎么治，你可以把自己手搓热了，捂在腰上。

158. 问：修炼丹道周天功会出现特异功能吗？应怎样解决这个问题？

答：在修炼丹道周天功中，可诱发自身的潜能，即所谓的特异功能。

从养生的角度说，练功者不主张追求特异功能，而社会上

人们普遍认为功力深及修养高的人的标志,就是有某种功能,有多少神通。殊不知,这种观点是大错而特错的。因为所有功能的显示都是耗神之举。自古丹家认为功能是最不必追求的。因为功能可误人入魔,而不知往反,是一种倒丹现象。庄子说:“神人无功,圣人无名,至人无心。”也强调了以平淡无奇来修养全善自身的道理,用神太过,则不能还虚,也就不可至最高合道的境界了。

特异功能是练功中的一种自然现象。只要是平淡处之,并无好坏之说。切不可为功能而行功,这样只有害己而不保身。有则有,不为而用功,以不可说不可为之无为之境,明则保养自身,而全神修丹。

159. 问:自己的气会被别人偷去吗?

答:绝对不会。

经常在练功者中互传着某人的气被偷了,或某人能偷人的气等的神密问题,也经常有人提问,如何才不至于被人偷去自己的气。告知绝对不会后,还依然不信。认为功高自然无防,而功低或初学练难免被偷的可怕难改念头。因此有必要加以说明。

人身各有精气神三宝,练功者是练自身,而并非得之于外,哪里会有偷和被偷之说?此其一;练功是通过心意的运用,强化肌体,通畅血脉,洞开窍穴,而周流自身之体能,何用偷人?此其二;人的生命孕育于父母之精神,延续于天地之灵气(谷、物、氧、水),聚散于阴阳之间,偷之何益?被偷何防?此其三。

所谓偷和被偷是谬论妄说，是以小人之心度天地之坦荡。练功者只为强身健神，只为修心养性，而其本在德，只要明了此意便不会受其左右。切不可妄听，妄说，妄思，妄信。

160. 问：修炼丹道周天功会出偏吗？

答：绝对不会。

所谓出偏是指在练功中出现的肌体不适，难于恢复正常和精神恍惚，而行为失常等现象。而在修炼丹道周天功时，只要按其要求，明白其法理，是不会有问题的。从我多年的练功教功中可以证明。

修炼气功的目的在于强身健体，在于增益智能，在于修生养性，在于超越自我，在于积善修德，而并非有为之举。虽说无为而无不为，但只要不是刻意追求，是不会有灾妄的。

丹道周天功已有千百年的历史，经过众多的验证，法于自然，合于数术，是功中之精华，从其法理上是不会有错的。

丹道周天功讲求循序渐进，步步深入，没有大的跳跃，没有虚妄含糊难解之词，没有故弄玄虚之妄意。以精满、气足、神旺为基本行功要求，因此精满气足，体强身健，神旺意真则安于淡泊，是绝对不会出偏的。

161. 问：怎样修炼布气功？

答：布气功亦称四正沐浴，属静养类内功。故修炼时以静养为主。

调匀呼吸，放松心身，以布气功之沐浴熏蒸脏腑之意，归位丹田，静观数息。

心神无虑。春光温育,舒适两肾,调养众阳。夏日曝晒泥丸,强化诸神。秋凉降宫,养元众阴。冬寒冰冻会阴,清明魂魄。

往复循环,调内气随心意之温、热、凉、寒熏蒸命门、泥丸、降宫、会阴九遍。

气归丹田后,叩齿三十六次,以为醒脑固神。

布气功旨在脏腑的表里相合,肌体的内外强健,心意于会阴调养了五脏气血,心意于泥丸畅通了神经脉络,心意于命门,增强了六腑肢体骨络,心意于降宫,安定了诸魂真魄。

故布气功是丹道周天功疗病养伤,满精、足气、旺神的高级功法,又是康复脏腑而达食气辟谷的基础功功法,功者需勤修勤养。

162. 问:如何活用四正沐浴调理脏腑疾病?

答:四正在时指子、午、卯、酉四个时辰;在年指冬、夏、春、秋四个季节,在人身指会阴、泥丸、命门、降宫四个部位,在证候则为寒、热、温、爽四个变化。在方位则为北、南、东、西。

一般说一天中最好的时辰为子(23~1时)、午(11~13时)、卯(5~7时)、酉(17~19时),一年中炼功最好的节气是冬至、夏至、春分、秋分。因此功家讲究在一天中着重子、午、卯、酉四个时辰,而犹以子、午两个时辰为要,一年中着重冬至、夏至、春分、秋分、四个节气,而尤以冬至、夏至为主,故此炼功更有利子合自然之道。

沐浴本身是清理和洁净脏腑之意,四正沐浴是说在四个正时进行沐浴。

具体行功调理疾病中可以相合之四正四位,相合之心意

来配合进行。五脏之疾在北在冬在子在会阴寒养之；六腑之疾在东在春在卯在命门温养之；诸神之病在南在夏在午在泥丸炽热养之，魂魄之病在西在秋在酉在降宫凉爽养之即可。

163. 问：练辟谷功的意义何在？

答：过去，大家可能听说过“辟谷”，但把辟谷做为一种修炼方法的辟谷功，知道的恐怕就不太多了。我在这里把它介绍出来，就是让更多的人知道中国有这么一种功法，也是为让人们解除辟谷神秘之说，能更好地参加到气功锻炼中来。

首先，我们应该明确，辟谷是人自身的一种生理现象，是人所具有的一种特殊功能。辟谷功就是帮助我们进入这种功能态的一种方法。早在古代，修仙、求道者已把它当做一种强化身体、净化心灵的方法。他们认为：人之所以被声、色、利、欲所困扰，是有“三虫”在体内做怪。辟谷时，这“三虫”由于没有了营养供给就会被饿死，从而达到杀“三虫”而绝私欲。当然这是古人的一种想象，但是通过辟谷确实可以使人们达到治病、强身、开发潜能的作用。

为什么修炼了辟谷功后就可以辟谷了？这是因为辟谷功本身是调动肠胃之气上行于脑，抵制大脑神经的饥饿感，使大脑神经麻木，这样人体所需要的能量就会从别的地方来，人们也不会有太大的饥饿感。但是人们十几年、几十年所养成的天天到点就吃饭的习惯，不吃就会觉得饿，这就需要有一种坚强的毅力，尤其是在辟谷的头几天，熬过第三天，基本上就可以适应了。男同志辟上九天，女同志辟上十二天，也就可以了。把辟谷的时间搞的太长，就象我一开始说的：本人概不负责。

样。一辟辟上七、八十天当然可以,但是对于我们当今生活在这种高节奏,高效率的社会里的人来讲,就不太适宜。

大家从今天炼辟谷功,回去以后,会出现一些反应,如口干,那你就喝水。如果想吃,那就应控制一下,静坐一会儿,引津咽元,心里暗示自己:不吃饭,辟谷。这就是强行辟谷。当然,我不赞成强行辟谷。但修炼辟谷功的方法多是强行辟谷。强行辟谷可以吃些枣。这就是我让大家带枣来的目的。

枣有生津的作用。辟谷期间,嘴里含着枣核,可以促进津液生成。不是让大家回去以后把这些枣一下都吃了,而是在一天吃饭的时候,最难忍耐的时候,吃一颗,再饿了,再吃一颗。平均一天只能吃九颗枣。不是以枣代食,而是以枣压饥。三十六颗枣是预备四天吃的。我们把这前几天渡过去以后就好办了。当然不吃也可以。枣这种东西营养价值也很高。一般来说,一天吃九颗枣,完全可以生存下去。

此外,辟谷期间,有很多人的疾病会奇迹般的好了。一般的病,辟上三天你再想吃都可以。但是这三天你只喝水,只吃枣,这三天就能治不少病。这就是辟谷功的高级之处。

为什么辟谷会有如此好的疗效呢?我认为主要是因为通过辟谷刺激了我们的消化系统、循环系统、血液系统以及神经系统,经络组织等等,从而改变了我们的身体状况,起到治病强身的作用。

从辟谷的第十天开始,如果你不想继续辟谷,就可以慢慢地吃点东西了。但是辟了九天谷了,不能一下就大吃大喝一顿,要来点清淡的,如米汤、面汤这些稀的吃一吃,缓解一下,过一两天后再恢复正常进食,这是练功的一个过程。

辟谷功就是为了我们以后修炼通玄功,内五行功,按跷功,大周天功打基础。需要一段时间洗洗胃,洗洗肠。清理一下肠胃,腾出一些位置来好结丹,结胎。这就是辟谷的最终目的。

164. 问:在辟谷过程中,是否每天都练辟谷功?

答:是的。因为辟谷功本身可以调谐、激发你自身的功能。辟谷功本身是调动肠胃之气上行于脑,抵制大脑神经的饥饿感,使大脑神经麻木,这样,人体所需要的能量能从其它地方出来。在练辟谷功时,应按照辟谷功的要求去做。辟谷不仅仅是个不吃饭的问题,它影响全身各部位,各部位的功能一齐都调动了。

165. 问:上次你说辟谷功最好一季度练一次,每季度在何日练好?

答:在每季度开始的时候。

166. 问:我到今天已辟谷三十天了,现在每天只吃四、五个枣和一个苹果,核桃,精神很好,好象越来越有劲。请问老师我应注意什么事情?是否还继续辟下去。

答:既然已经到今天了,这个班也快结束了,这个星期辟完,到三十六天,开始吃吧!逐渐吃点蔬菜,面汤之类的东西,慢慢增加。

167. 问:按老师的要求不能辟谷,而实际出现了辟谷,怎

么办？

答：辟谷了，就辟吧！不想吃，就不吃。我没有什么要求。可以吃可以不吃，可以辟谷可以不辟谷。你辟了谷就是辟谷了，辟不了的话，自己饿着自己，那受罪。你再有条件辟谷也不行。关键问题，辟谷就是到了那个份上了，你就辟了。辟不了的话，也无所谓。

168. 问：自炼柱地通天功以来，膝盖下方正前偏外侧，出现两大块形似烫伤的深色红斑，但不痛不痒。此现象是否正常？请指教。

答：在你腿部足三里的位置上出现烫伤般的斑点，反映的一般是你脾胃上的病。如浅表性胃炎，或是胃神经纤维化等等。这是一种疾病的正常反映，是一种正常的祛病现象。

169. 问：辟谷期间能喝水吗？可以喝多少？

答：辟谷期间随便喝水，能喝多少喝多少。

170. 问：上星期五在家练布气功时，我浑身冰冷哆嗦，不能忍受，随即收功睡觉去，紧接着高烧 40 度。去医院打针，回家后高烧仍不退，我平时从未发过如此高烧。请解释一下：这是气功反映，还是病态现象？

答：你练布气功的时候，肯定是在心脏绦宫这一块寒冷，冰冻，然后你发高烧。这实在是一处好现象。你去什么医院啊？！那个高烧，烧的实在好啊！温度不上去的话，你怎么出现一些特异的现象？太亏了！

171. 问：在辟谷期间，能否参加剧烈运动？如跑步、打球等。

答：就我个人的经验来说，辟谷期间可以参加这些活动。当然啦，大家也应该知道，不管什么样的人，肚子里面没食儿的话，那最好还是老实点儿。这不是说别的，咱们说实话，不出事啦，好。出点事的话，你我都不太好。所以还是尽量克制点，剧烈运动，如跑步，打球等等，等你辟完谷再来吧。我说这个话的意思，不是说辟谷期间不能运动，辟谷期间照样可以运动。我以前在辟谷期间，照常看病，而且我这个人辟谷有一个毛病，一辟谷连觉也不睡，水也不喝了。所以辟谷期间可以运动，这要根据你自己的情况来定，用北京话来说，还是悠着点。

172. 问：在辟谷期间怎么安排练功？

答：适当地，也就是量力而行练动功。最好在早晨。其它静功基本上停掉，就练这个辟谷功。

173. 问：我有两次在练功时感到浑身都在爆炸，持续十几秒钟，不知这种现象意味着什么？

答：身体内会有一种自然现象的爆炸。出现这种现象意味着要进入一个新的阶段了。

174. 问：我辟谷九天，在这九天里，身体有不同的反应。情况是这样的：辟谷期间每天能按时上班工作，基本上能照常锻炼身体。吃东西是一天分四次吃，一次吃三个红枣。水，喝的是

白开水,一天两瓶汽水那么多,核桃一天一两个。辟谷头一天大小便正常,似乎无反应,从第二天起约在上午九点,忽然肠胃一带不舒服,到下午五点左右略轻,不舒服到第四天。第五天不舒服的劲头转到肝区一带直到第六天。口干舌燥从第四天开始,特别是夜间较重,持续到第九天。体重从第一天到第四天下降五斤多,到第九天,总体重下降十斤。小便一直正常。

请问,不舒服的部位是否正常? 参加辟谷后是否加强营养? 做辟谷肚中虫类能否杀死? 不参加学习班的人能否辟谷?

答:不舒服的感觉属正常,辟谷九天照常工作,说明气功辟谷没问题。辟谷后无需加强营养,正常生活就行。辟谷后开始两到三天喝点稀粥,其后就可以转入正常吃饭。

做辟谷功可以杀死自己肚里的虫。但这种杀虫与一般的那种杀虫不一样。不参加学习班的人可以辟谷。

175. 问:我采取半辟谷方式:每天上午不吃饭,中午吃半杯酸奶,晚上八、九点吃半两面条儿。自我感觉比正常吃饭身体状态好。肠部无胀气,头不再昏沉(我肝不好),不知此法有无弊病? 能否长期使用?

答:此法不可以。辟谷是调动自己潜能的一种方法。而你每天少吃,仅是一种饿肚子而已。人每天需要的热量并不很多。你吃的那点东西足够了。我不主张这种辟谷。这样辟谷不会带来好处,相反会带来坏处,长了会把人的心血拖亏了。因吃进东西,要消化,少吃会缺少营养,造成胃不好,心脏不好,病就来了。辟谷是使肠胃空,使它产生一种新的粘膜,发挥出入的潜能。

176. 问：我是支气管哮喘患者，能否辟谷？

答：可以辟谷。

177. 问：我高血压未痊愈，能否辟谷？辟谷中能否吃药？

答：辟了谷以后，高血压就好了，用不着吃药了。

178. 问：辟谷两天，今天开始又拉又吐，胃痛怎么办？

答：辟谷本身有一个清肠胃的过程，胃的这种反应是正常的。因辟谷期间，胃应形成一种习惯，胃壁要摩擦。有此反应的人稍喝点汤类的东西润一下，说明你原来胃酸较多。

179. 问：辟谷有无范围和天数限制？

答：辟谷是一个比较复杂的问题。现代科学目前还没将它解释清楚。我讲辟谷时，讲的非常客观，尽量压缩得小一些。其实辟谷范围是比较大的，它有很大的范围。辟谷的天数，目前来说，最高纪录是武当山的一位道姑。到现在（一九九〇年一月十日）已经七年了。三千多天不吃东西。严新老师的一个学生，北京人，他也已辟谷八百多天了，没有见有多大问题。

很多同志一说辟谷就担心。我说呢？不用担心。有的同志愿意辟谷的话，春节还有十五、六天就到了，可以采用半辟谷的方式。所谓半辟谷，就是不吃粮食，少吃蔬菜和水果。也就是辟食，吃点核桃。就我个人来说，辟谷我是不担心的。辟到二十四天，每天可增加一个核桃。一个核桃足够一天需要的所有的营养量了。

180. 问：通玄功的目的何在？

答：通玄功旨在通关开窍，洞开门户，达于前而知于后，养心修命。

通玄功是丹道周天功法中的重要功法，它属修炼中法门所在，所谓法门即练门所在。

天山功法是以剑道行世的。因此，剑是众法之神，是神之所聚。在外练是以有形之剑为器，而在内练中则以精、气、神喻象成器。其目的在于开通门户，使九宫互通互连，而达识神与元神相拥相合，勾通而通灵。

人类及众生的认知活动无不由脑神而完成，诸神及诸真元的聚顶亦无需关窍的开通方能顺利进行。在通玄功中，其以精、气、神相聚合，练就之真神天地之剑入体，可开关养体利生助神。而按功家所言，在功力相当，功深所至，亦可护身防要，助威去险，阻御外邪入侵，而达全身全命修心成真之功用。

而功家常以此自守，并不以之外出行小人之举，切切。

181. 问：怎样修炼通玄功？

答：通玄功属修养类内功，可采取坐卧二式行功，以修养为要。

行功中，待去意留心，均匀呼吸，存思观想，聚神宁气，气沉丹田后，观想眼前有一柄宝剑，其光芒四射，慢待其成形成像。

修炼通玄功的关键在于聚精气成形成像，切不可过急过躁，只以心意，定位之后，注神于意，并非可见实物，是一意所

成,精气所化,且不可惊动,以静守为要。

将成形之剑体慢收入脑中之上黄庭,剑尖朝上,以锋利之剑尖开合脑顶,开合脑户。观想脑中之剑。

将脑中成形之剑运入丹田中,静以观变,变观其妙,妙观其变为荷花,聚象丹田中,观想丹田中之荷花静静开放,其光其华照亮丹田,照亮全身。

重复行动,气化丹田。

182. 问:通玄功中“脑为元神之府”应怎样理解?

答:脑是人体极其重要的器官,是生命要害的所在。古代气功著作中把脑分为九宫,谓九宫皆有神灵居住,十分强调恬淡虚无,以养脑神的重要性,与祖国医学理论是相符合的。

脑是头髓,髓海。下通脊髓,是神经之中枢,脑与全身骨髓有密切联系。脑是精髓和神明高度集中汇聚之处。人的视觉、听觉、感觉、思维、知觉、表象、意识、认识、记忆力等都是由于脑的作用。

而通玄功强调和运化了脑神,着重于开通脑户脑窍,对调理周身之神经,预防和调理神经或传导类疾病,都有着极好的功效。

所有的功法,无论其注重呼吸还是形体、意识,都是运用了脑的功能。人在生活中的一切行为、举动无不是由脑而控制和指挥的。因此,如果一旦入脑失调失控是很难康复的。强化脑力,静化脑精,体养脑神,是功家养生之要。

183. 问:在教辟谷功时做辟谷功,平时不辟谷的时候可以

做辟谷功吗？

答：做辟谷功是为了辟谷，你不辟谷做辟谷功的意义就不大了。做辟谷功，平时没事的时候，可以下咽气，下咽唾液，常做才好。

184. 问：星期一教辟谷功时，教咽津液咽气，星期五教辟谷功时，没有教咽津咽气。是不是每次做辟谷功时，都要下咽津液和咽气呢？

答：是的。在辟谷期间，就要不断地向下咽唾液咽气。

185. 问：练通玄功时，宝镜就是那面镜子在凶门处，尽量朝前，自觉顺大周天运行。如意念将宝镜移至玉枕上方，玻璃面朝后，与大周天逆行。宝镜移至头顶时，玻璃面朝天，脑中则出现密密麻麻的星辰和流星以及人造卫星的运转形象。不知以上感觉是否正确？

答：在我带功的过程中，提到一面镜子。那面镜子大家都可以去体会体会。诱发自己的特异功能。在一般情况下，咱们所说的特异功能，所表现的都是在自己的大脑，是脑细胞高度地开发所造成的。有一些先天性的特异功能者，他本身的脑细胞一直在工作着，正常地使用着，他就有这些功能。随着年令的增长，这些功能逐渐减退。我所说的这面镜子，绝不是简简单单地叫你想着你的脑中有这么一面镜子，而是你本身在你的大脑中就有这么一面镜子。这面镜子我把它叫做冷光镜。因为每个人都有冷光，每个人都有自己的固定的场和固定的气以及他的能量，以这些能量来感知外界，而反应在自己的体

内,在大脑中显像,好象是在一面镜子中显示出来的一样。有功能的人,不管是搬运也好,切割也好,透视也好,等等,首先必须在自己的大脑中的镜中显示出图像来才行。比如说透视,看这个杯子里有什么?并不是眼睛直接能看到,而是在你的大脑中有一个图像,像荧光屏一样显示出来,里头有什么。这就是这面镜子的作用。又比如:搬运一块手表,首先在大脑中清清楚楚有了这块手表的模样,然后把这块手表搬到其他地方去。要想着把它搬运走。这块手表的模样在什么地方显像呢?就在你的大脑中,好象在那面镜子中似的,在那里显像。这是讲的这面镜子的作用。要化境,在练功中化境是我们本身的冷光,叫冷光显像镜。你本身的那种感觉,应该说是正常现象。

186. 问:咽元和咽食空气有什么区别?

答:咽元的意思包括了咽元、咽气和咽津。咽津就是将唾液咽进;咽气就是咽食空气;在咽气的过程中,吸一口气入内以后,真正咽下去的没有什么东西,在吐出空气的同时下去的就是咽元。咽元和咽气基本上是一回事。咽元的关键是咽的神和意。咽气全是咽的空气。就这么个区别。

187. 问:练通玄功以后,觉得静观凶门及玄关时,观景的窗口开阔了,过去通过直筒观景,这次视野广阔了。有高山重叠,大河奔流,有星光点点,云飘天地。有时白纸黑字出现了,字迹秀丽,但我只看清楚其中的几页纸。今早练完通玄功后,加练吐纳功。练功中只觉两手发热发胀,逐渐向上飘浮,不觉手掌手指已离开床面,手脚顶着被子,最高时觉得离床有拳头

高,至功毕才停止。请解释一下。

答:以上两种现象都是种好现象。练功中会出现种种的情况,这些情况的反应本身就是种好现象,是正常的。在练功中出现的这些现象关键在于自己。那种所谓看到高山流水等景象,作为我来讲,我承认你看到了,作为其他人也不会承认。就是说这种种现象都是气化的反映;也可能是由于你看到了另外的地方,这就是通玄功所要达到的目的,即遥视了。大家如果有这样的现象出现,一定要坚持好好地练。

188. 问:怎样来修炼内五行功?

答:内五行功属修养类内功,要求以修养为主,可采取坐卧二式行功。

行功时,呼吸匀长后,意守丹田,抱中守一。全神贯注于上腹内的肝脏,观想肝脏青色之气,静守。观想肝之青气,由肝出,经由脾胃,由左侧上至左肺,静守,观想肝之青气尽升于左肺。观想两肺白色之气聚于右肺,由右侧下降至肝脏,静观静守。观想肺之白气,尽下降于肝脏。如此运化升降循环九次。静守丹田。

静守脾胃部,观想心之红气下降,同时肾之玄色气上升,于脾胃部混元成紫色之气,静守。尽使心之红气下降,尽使肾之玄气上升,混元化合九次。

回守丹田,观想丹田内有火燃烧。静守静观之。

至坐忘,合气归元,乾坤交泰,水火既济。

189. 问:内五行功中讲“肝气由左上,肺气由右下”,而人

的肝脏在体内的右上腹，应怎样理解？

答：“肝气由左上，肺气由右下”，是中医之脏象原理。

从内脏腑气化原理角度来说，肝肾居于下，其气轻清，而心肺居于上，其气重浊，而脾胃居于中，其气主升降。内气的运化，在于降肺之重浊之气，升肝肾之轻清之气，来平衡调理完善自身。

虽然肝脏在人体的右侧，但肝之青气上升方能化育肺之白气，而肺之白气下降方能生产肝之青气，此二者是不可分的，也是不可停息的运化。虽则肝器在右，而和肝相表里的胆与脾之相表里的胃连通，肝青气经由胆入胃消谷水后，入脾。由左上腹之脾脏运化升入左上肺，合肺之精元白气，弘化质浊重，再经由右肺下降归入右上腹内之肝脏，合肝之精元青气，弘化质清轻。如此往复化合升降弘化，完成运化脏元，消浊谷水，轻清内质，降火沉湿，去风除寒之功用。

190. 问：修炼内五行功是为了达到怎样的目的？

答：丹家炼丹，以药物和药器为要。虽则通常泛指药物为元精、元气、元神三宝，但其由来，无有说明。如何完善充实未加详解，故实乃丹家一大秘事。虽则通常泛指药器为人身，但为人皆有身，有人知之，则身可为器，为用，而不知者则无从下手。此乃是功家成丹之法门次第功夫也。

药物的生成，是先天元精、元气、元神的与生俱来。而人之一生，鼻之一呼吸之间，元气已泄；心之一思维，元神已出；天癸一开合，元精已漏。故须以后天之天地谷水精华，由五脏脏元运化，生成糟粕，再经烧炼津精玉液，方可成药。此乃备药。

精满、气足、神旺谓之三全方能运化结丹，但仍需药运周流三百六十遭方可成真。而药物须不断运之备之，故升降生生。

而药器是药物之用，所谓器是神气精之合称。“气于神外，神于气内，两者不即不分”。此“气”通“器”，乃脾胃中腹处后天之养元。

191. 问：为什么在修炼内五行功中感到两眼清凉，呼吸顺畅后治愈了我多年的眼病和哮喘？

答：修炼养生功法，无论是哪套哪种，都能够治疗疾病。而丹道周天功是修养元精、元神，元气之功法。精满、气足、神旺三全周身之疾病自然可以康复。

而内五行功运化脏腑之气，肝青气由脾胃调运，由左侧上升入肺，合肺精元之白气，肺白气由右肺下降至肝脏，化合肝精元之青气，在脾胃的调运过程中，又调养了谷气，运化了谷水，调理了消化系统疾病。

而肺之重浊之气下降至肝，给弘化充足了肝之元精青气，肝青气上升经弘化充足了肺之元精白气，起到了互补互调作用。肝是贮藏血液的脏器，调节周身血液的分布，主疏泄条达。肝主谋虑，开窍于目，因此肝精元青气的充足自然治愈了目疾。而肺主气，司呼吸，是气之腑，气行血行，肺朝百脉，主皮毛，开窍于鼻，因此肺精元白气的充足，自然治愈了哮喘。

192. 问：什么叫内五行？

答：内五行的意思是内在脏腑按五行相生的关系运化。肺，气为白色，居于上，在胸腔两侧，和大肠相表里，主皮毛。所

以我们人体的皮肤和毛发光润程度,就可以反映出肺和肠的好坏。脾,气为黄色,居于中,和胃相表里,主肌肉。所以身体的强壮与否和脾胃有很大关系。心,气为红色,居于上,和小肠相表里,主心脉,所以经脉之长短与心和小肠有一定关系。肾,气为玄色,居于下,和膀胱相表里,主骨。肝,气为青色,居于下,和胆相表里,主筋。所以筋骨的好坏与肝肾有关

肝青肺白,青白之间也被称为龙蛇之腹地。

肾玄心红,玄红之间才是真正成丹之道。

肝气上升,肺气下降形成一个内圆,二十四小时转一周,就象地球绕太阳旋转一周一样。它的起始点,由子时肝气由右腹经脾运化至肺脏,然后肺气再慢慢的下降至肝,同时心肾之气也在运行,心气向下,肾气向上,玄色与红色之气相合成紫色之气,然后合于脾胃。这是自然的内五行运化路线。紫气合于脾胃,外包黄气,整个内丹就结成了。这些过程,在有些书里曾提到过,但都很隐讳,如不亲身经历练功过程是无法理解其中奥秘的。只有亲身经历了方能真正觉到自己的肝气左上,肺气右下,内五行开始运行,脏腑之间互为表里运化,合成结丹,成为一个整体。这就是内五行功理。

193. 问:观想时什么都看不到怎么办?

答:许多事情,只可意会而不可言传。就象中国的龙,大家都知道什么样儿,但你要让外国人想龙是什么样儿,那是绝对想不出来的。因为他没有这个概念。所以说练功中的景象,大家能观想到什么程度就观想到什么程度。比如:叫大家观想内脏,如果你从来没有看到过主体的形状,你就想着那个部位就

可以了。因为并不是所有的人都有返观内照的功能，如果要是都能看见，那就不叫观想而应该叫观看了。

194. 问：青色的肝气与淡蓝色的胃气的区别？

答：气之色是由人体内脏腑所在位置和其功能反映出来的颜色。一般深水的颜色为淡蓝色。

195. 问：从小周天后，感觉到剩下的功法跟不上去了。这是怎么回事？

答：这与岁数及自身状况有关，关键问题还是在于你自己，只要你跟，就跟得上。

196. 问：修练按跷功的目的何在？

答：修练按跷功的目的在于轻身虚意，内气弘化。

人体精气的运行，血脉的顺畅，神经的灵活，内微循环的健全，新陈代谢的平衡，内分泌系统的正常，排泄系统的通利，呼吸系统的舒通，消化系统的完善，无不在于肾精之满足，气血之旺盛。而这些的关键都在于先天精微之聚而无漏，在于后天谷水的运化，在于脑神之运用，在于脏腑诸元之衡常。

而按祖国医学之观点，此一切在于先天之足，后天之补养。而先天在于肾阳肾阴充足，后天在于谷水之吸收运化，无不是固元补强之意。而按跷功正是使清纯之元精补入脑宫，封闭百漏之门会阴，调动奇经之气机，顺应调和阴阳精气之升降，藏血而明目，固精以醒脑，调脏以顺流任脉，强元阳而流注脑宫，上下通连而旺神，居于任督脉中间而使阴阳互补，起到

了调和人身，内气弘化之功用。

197. 问：修练按跷功的要求和应注意哪些问题？

答：按跷功属修养类内功，可采取坐卧二式行功，以修养为要。

修练按跷功首先要求能够明了阴跷脉的运行路线和其在精气弘化中所起的重要作用。

其次要求能够在练功中时刻处于清醒但又没有杂念的清纯境界中，以体会感知和调运内精元神气之运行。

再次，在行功中要求始终微提肛，但不可太过用力，又不可使其松懈，以为无漏。

修练按跷功的过程中应注意意随气行，心中明了运行路线，只是于有意无意之间，以似有似无之真意助其运行即可，不可太过。注意点按睛明、会阴，涌泉时的各种不同感觉，无论有或没有感觉都不可喜或忧，在许多功者中，会有难忍之痛痒，但必须忍受，不可妄动或意在痛痒，否则气机散而神不守，使练功所达之功效毁于一旦。因此须刻苦以求真。

198. 问：我练按跷功时，浑身冰凉是怎么回事？

答：练功有时感觉非常热，有时又感觉非常凉，是属正常现象。另外，可能与我改变场有关，原我教功用的是八卦场，这次教按跷功用的是乐场，有些反应是正常的。

199. 问：修炼按跷功，在上黄庭中旋转，是水平旋转还是立体旋转？

答：因阴跷脉的走向是根据时辰的改变而改变，走向不固定。由于自身自然生物钟不同，外界时间不同，它的旋转方向也不同，只要加一个旋转意念就可以了。水平的，或竖的都行，一般来说水平的较好些。

200. 问：什么叫按跷？

答：通常所说的按跷的意思是通过点按穴位以及巡经的按摩，这种方法叫按跷。我所教的按跷功，并不是它的名字所说的含义。人身上的奇经八脉最不易开通的是阴跷脉，阴跷脉无固定路线，其走的场是卐字场，此脉在人体中至关重要，它通了，其余的奇经八脉才能通。我教的按跷功，就是开通阴跷脉的功法。

201. 问：3月11日晚，我在做按跷功时，因室内老吵，我就搬到厨房去做，将做到气路运行总觉得后边的水龙头开了，流着水。我也不敢动，心里有点害怕。口念：来者不拒，去者不留。心想这房里就我一个人，别人都睡了，水管怎么开了？等我做完功一看，水龙头和水表的盖都开着，就象有人动了似的，真奇怪。不知是怎么回事？

答：不用奇怪，因为是一种潜意识的功能，那叫致动。

202. 问：什么是大周天功？

答：大周天功是相对于小周天功来说的，它是在小周天功的基础上，炼气化神的阶段。小周天功是把丹田作炉，上黄庭作鼎；搬精补脑，在大脑中烧炼，炼精化气，然后再引入丹田封

存。所以它存在着运转路线问题。而大周天功则是把中黄庭作鼎，丹田作炉，在鼎中烧炼，炼气化神。它仅仅是中黄庭和丹田之问题，没有什么路线可言。像现在许多人所教的大周天功，说什么：“从头到脚，从脚到头……等等”之类的运行，完全是错误的。因为一有路线运行就存在着文火、武火的运用，而大周天功文火、武火都不用，也不用意念，更不能用意引着身上的气行走了。如果是这样子的炼，那只能说是炼气，而不是化气。另外只要你有了意念，心就不静了，心不静则神不宁，更如何谈得上炼气化神呢？所以，大周天功没有路线可运行，这是因为奇经八脉，除任督两脉外，其余的均无固定的运行路线。它只要我们用一点心意照着中黄庭和丹田之间的中腕部这一块就可以了，也就是胃这块地方，真正结丹的地方在于此，这才是大周天功。

203. 问：大周天功怎么炼，对“清华上帝，无量天尊，降气垂光、紫云升腾”四句话怎么理解？

答：“清华上帝，无量天尊、降气垂光、紫云升腾”。这四句口诀，也许会有人认为它是迷信，我说它不是迷信。我认为只有那些有封建迷信思想的人，才会认为它是封建迷信。我记得有这么一个传说：“一个老和尚和一个小和尚赶路，遇到一条河。看到一个姑娘被河水挡住过不去，老和尚就把她抱了过去，到对岸把她放下，然后各走各的路，走了很长一段时间。小和尚问老和尚说：出家人不是不近女色吗？师傅你为什么还抱她啊！老和尚道：“我抱她只是抱了一个人而已，没有什么男女之分。而且我抱过河就把她放下了，你呢？现在心里还想着，

这说明你还没有放下。”虽说这是一个笑话,但它也说明了一个道理,就是叫我们不要死抱着一种固有的观念去看问题,而是应该什么事都能进得去出得来,不要被一些观念所束缚,而是要不断的改变我们自己的一些错误观念。作为大周天功也是如此,练到一定时候也就无所谓方法。下面我把大周天功的四句口诀解释一下,大家听了之后就会知道,里面确实没有封建迷信的色彩。

“清华上帝”:是说无限的高远。讲很高很高的这种意思。
“无量天尊”:是说非常宽广,向两边无限延伸的这种感觉。
“降气垂光”:是指内气自上而下进入丹田。气的光化过程。
“紫云升腾”:是指内气弘化,紫色的内气从丹田向全身漫延。

默念四句口诀之后,只要留一点心意照着自己的胃中这块就可以了,慢慢进入虚无状态,这样才能水火既济,乾坤交泰,阴阳和合,大丹得产。“怀胎十月”就是丹成之后,要在自己的腹内炼养十个月左右。这阶段主要以静养为主,少进食,吃的要清淡一些,要能够控制自己。出胎的位置在头顶的上方,在头上哺育三年。这期间我们要:早晨收最早的太阳光晚上收最早的月亮光。第一遍的露水,第一场霜,第一场雨,第一场风,第一场雪,这就是整个的保养哺育过程,三年之后,你就是自由自在的真身了。

204. 问:大周天功是炼气化神,那么炼神还虚怎么办?

答:炼神还虚不是说叫你用什么方法去炼,而是你的一言一行以及你做的每一件事都是在炼,你只在做一个实实在在的人就行了,只要你能够随时感觉得到这个世界的美好,你就

是虚了。说到这里我给大家讲一个故事,说:从前有那么一个要饭的,手里拿着个破瓢,在大雪天里跑了一天,什么也没要着,又冷,又饿,又累。正在这时,他看到有一家人,要把吃完的剩面汤倒了,他赶紧把瓢伸过去,要了过来。喝完面汤一看天色已晚,又下着大雪。就想赶紧找一个地方休息,找了一会儿,他看到了一个马圈,里面还有一堆马粪。他就把马粪扒拉扒拉,把那破瓢往头下一枕,把马粪往身上一糊,就这样躺下了,这时肚子也不饿了,身上也不冷了,头枕着破瓢,眼望着雪花纷飞的天空,不觉诗兴大发,说道:“大雪纷飞似鹅毛,身盖马粪头枕瓢,我在这儿享清福,不知穷人怎么着?”你想天下还有比他更穷的人吗?恐怕不多吧!但是他就能够在这种情况下,还感觉到他在享福,还能够想着比他更穷的人。这就是一种超脱,这就是一种虚无,做为我们这些练气功的,就更应该在任何时候都能够知足,只有这样你才能够体会到人生的美好,也只有这样才可能炼神还虚。

205. 问:怎样理解“顺成人,逆成仙,只在中间颠倒颠”?

答:老子云:“道生一,一生二,二生三,三生万物。”又云:“知其白,守其黑,为天下,常德不忒,复归于无极。”无极为丹家修炼的最高境界,在天指无形无象的宇宙原始状态,在人指生命未化之初始。

而息息相生,生生为,则必有生则有死,而道家讲求修命,在乎长生,因此化万物为精英,为之宝——精、气、神;化三为二——神,气;化二为一——神,而炼神还虚则为归一,此谓返回归真之成仙之道也。

又督任脉发自于胞中，而归于首，督脉由后上，而任脉由前行，此谓顺，而道家顺督脉而运精气上，逆任脉而运神气下，此运行谓顺逆之道，颠倒于中，是谓成仙之实道也。

而修仙者，先成人，后修真，先顺人之事，后逆人之衰，而达真性长驻，颜命得保。

死——此又一得道颠倒颠也。

206. 问：练大周天功有什么要求？

答：练此功须绝对安静，入定而坐，心不外驰，心肾方能相交而成功。

207. 问：请解释一下天目穴的功能。何叫天目开？

答：天目穴众说不一，什么叫天目开呢？天目不常开，常不开天目。经常能看到东西并不是天目开了，所谓天目开了，你能够看到隔墙的东西吗？你能够千里遥视吗？这都属天目的范围，所以一般来说，刚练功几天的，或者你自己的身体没有特殊情况的，不可能在很短的时间内把天目打开。我认为练功可以把天目练开，但不是很快的事情，这要根据各人的身体状况和你的先天条件来说。

208. 问：作功流泪是好现象，还是坏现象？

答：流泪没什么不好。眼泪是属于精气神中的精，流泪是一种排病现象，人的微循环系统有疾病的话，练功主要是调理微循环系统，它通过眼泪，汗、唾液和精液，也就是小便，来排除体外。一般说流眼泪是好现象，不是坏现象，它不会把眼睛

流坏,只会越流越亮,或者说,把你肝上,胆上的疾病越流越好。

209. 问:自练功以来,整个头皮发麻,就像长时间戴帽子刚拿去似的,是好现象?还是练功不当?

答:是好现象。不管酸、麻、胀、痛、凉、跳、热等,都属气感范畴。

210. 问:最近坐下来就感觉脊椎有气在动,并且气不集中,请问这是怎么回事,我应该怎么办?

答:感觉到气不集中,原因很多,关键问题只是你的感觉而已,坐下来气在脊推动,你意念一下丹田,差不多就消解了,或者意念一下玄关都可以。气不集中是说明你身上的其它部分的经络通的比较多了。当然气不能按一条路来走。

211. 问:我的肾炎、关节炎已痊愈,现练气功又痛了,我再加油练,需要多长时间才好?

答:练气功会出现好多反复现象,这只能说明你的肾炎、关节炎并未真正好,它有一些残留信息,在练功中出现痛疼是退病现象。这很简单,大家在练功中出现跑肚,一夜跑好多次,也没问题,你不会感觉疲乏的,均属练功正常反应。

212. 问:近来练功中,玄关经常出现各种光和动物眼睛、意念劳宫、涌泉、大椎、百会等穴位时出现光,行不行?

答:只要按照正常步骤去练功,不管出现任何现象,都是

属于正常现象,因练功时的反应各有不同。

213. 问:我除玄关有一只红眼外,左右眼上下各有两个。平时左眼一个出现,即使睁着,它也在眼中晃动,揉擦不掉,不知是否正常?它们叫什么?有何作用?我很纳闷,请赐教。

答:这是一种好现象,不是有人提出法眼通,慧眼通吗?这是属于其中的一种。静静地守着吧!

214. 问:什么叫阴经至腹呢?阴经至腹使逆环怎样练?

答:任脉和督脉都起于会阴,而止于头面部,督脉是顺脊椎骨上行的,任脉原本也应顺行向上的,但有这么一句话:“顺成人,逆成仙,只在中间颠倒颠。”意思是:靠督脉之阳气,阳经,总督阳,是阳之海,任脉呢,是阴之海,用真阳之气逼迫真阴在任脉返行,下至会阴,所说的“阴经至腹使逆环”就是督上,任下。

215. 问:何谓观想和内视?二者有什么区别?

答:能够看到的叫观,看不到的叫想,比如:你观想一下心脏,你看不到心脏,可想象得出心脏是什么样于,这就叫观想。内视是用玄关看自己的内脏腑。

观想和内视不一样,内视只是观想自己的体内脏腑、骨骼、经络、血液。而观想是古代先哲们认识世界、理解世界的一种方法。象过去的算学、天文学、冶金学等等,都是先哲们用观想来认识世界的方法。这种方法叫观想。

216. 问：在练功中出现自身抖动是否正常？

答：不是出了毛病，是一种正常现象。

217. 问：我进入气功状态后，闭上眼睛经常出现楼房、菩萨、仙女、神像、龙舞虎斗，特别是白云观的神像，常在我面前出现，有几次收功时，下丹田有十几个仙女手拉手跳舞，中间是练丹炉，有时还出现两个仙女在练丹炉旁。这是为什么？如何办？

答：是气化现象，或者是幻景。你练功就行了，不追求、不害怕就可以了。他跳他的，你练你的功。

218. 问：练功中出现一些景象，开始有，后慢慢地看不清了，到后来又看见了，这是怎么回事，为什么会往复循环？

答：这种现象，就象一条小河中的水满了，要溢出来，你觉得很满了。如说把这条小河的水放进大河里，那么大河连底都没有盖上，这就是你觉得是空荡的。但等你把大河的水注满了，又有一条比你这条大河大的河。所以，练功中出现的反复是一种升功现象，长功力的现象，不必害怕。

219. 问：最近我练气功出现腰痛、腿痛，可以采用按摩的方法来治疗吗？

答：可以。按摩、点穴本身就是加快经络的运行，或帮助经络运行。真正的按摩应是内动外不动。一只手放在身上、背部、或某个部位，内里在动，外面没有像现在累得满头大汗，手的动作非常厉害，那只是皮肉的劳苦，真正好的按摩师按摩，只

有内动而外不动,他根据子午流注来进行。

220. 问:我元旦前后,走路或过马路时,曾多次发生路灯本来不着,我走近时忽然特别亮,又有时灯本来亮了,我走近时灯忽然又灭了。有时去商店买东西,我手一拿东西就麻一下。这是何故?

答:这是产生静电荷场效应,是好事,好好练功,这是你的一个潜在功能出现了。也就是说你身上有负电压了。你可以给人治不少病了。或者说,你好好守玄关,该出功能了。

221. 问:琴棋书画对练功有何帮助?

答:琴棋书画这是诗意,是作为一种修心养性的一种辅助方法。练完功后或心里烦时,听听古典音乐是一种享受,且有助于经络的运行。爱失眠的人,听古曲睡觉,一会就睡着了,这是一种很好的休息方法,或者是调养精神的方法。一般刚入门练功听古曲帮助很大,比较容易入静,或者掌握时间。我的感觉练功比较深了,需要有一种从旁边来帮助你再往上增加的手段,琴棋书画,听古曲就是一种从旁边帮助的手段。

222. 问:十六种功法如何练?以哪个为主?

答:十六种功法按顺序练最好,要是有所侧重的练,我比较喜欢的是胎息功,反观内照功和河车运转功,要想出功能的应以通玄功,超觉功和内五行功为主,为了结丹的以大、小周天功为主,岁数大的希望养生长寿的应以握固功为主。

223. 问：拜您为师，您收不收？

答：“人世间本没有什么师徒关系，有的只是不断的互相长进”我比较欣赏这句话，大家还是共同学习，共同长进吧。

224. 问：请你讲一下给人看病后，如何排病气？

答：不用排病气，因为我认为病人身上没有病气。

225. 问：冬训结束后，我们在家练功应注意什么？

答：第一：多练。第二：少生气。第三：能真正做到心静，神静，意静就可以了。

226. 问：感觉到脚后跟发麻发胀是怎么回事？

答：这是在通经络，从上到下一点点地走，这是阴经的运行，自然现象。

227. 问：近日练完功后，眼睛发红发胀，看不清东西，如何解决？

答：两手搓一搓，捂在两个眼睛上就行了。

228. 问：我丹田左侧有一股气，常跑到胃部和右侧，如何解决？

答：不用解决，只要意守丹田就可以了。

229. 问：在练功中多次看到外景和自身以及光团，不知练功到了一定层次还是要出功能？

答：你认为到了 一定层次就到了 一定层次，你认为是功能就是功能，外景观就是一种功能。

230. 问：我在厨房练功，自来水龙头开了，很奇怪，不知是怎么回事？

答：不用奇怪，这是一种潜意识功能，叫意念致动。

231. 问：天气冷热对练功有何影响？

答：一样，练气功的目的就是调节自身，使自己能适应外部世界。

232. 问：我在练按跷功时，浑身上下冰凉，请问这是怎么回事？

答：练功中出现冷、热都是正常现象。还有我在正月十五这天带功时改变了这里的场，原来布的八卦场，这次按跷功我换成“卐”场了。

233. 问：按你要求晚 11 时至 1 时练功，身上奇痒，痒的不能练功，很多人都有这种感觉，不知为何？

答：正月十五那天属于至阴，又刚好赶上月食，所以我们整个处于一个阴极的世界上，有些反应是正常的。

234. 问：心情不好时练功，好不好？

答：练功就是要使我们心中平静，恬淡虚无，所以心情不好时练功不好。

235. 问：练按跷时，内气在上黄庭旋转，是如何旋转，是水平旋转？还是立着旋转？

答：你只要想着它旋转就可以了，水平，竖着都可以，但水平较好。

236. 问：十六种功法的关系是怎样的？

答：胎息功是基础功，是百二十日结丹的基础功。在中国的功法中被称为高级功法。练不好胎息功，以后的功法就不好练。你不能达到体呼吸，你的呼吸很重很急，你就感觉不到内气流动以及内气的弘化。河车运转功是将我们初步的冷光功能开发出来。返观内照功可以模模糊糊概念性地看到内脏。河车运转和返观内照功可以将人体内的一个主干络任督两脉，进行一次冲洗。导引和吐纳功是对我们身体恢复健康的一种功法。小周天是结小药的一个层次。握固功是将小药封存的方法，也是将我们的五脏按相生的原则运行的功法。超觉功的目的在于阳神外驰，也就是和外界有一个勾通。日月双收功，柱地通天功等，是人体自身悟净，修身养性的。避谷功是开发潜能。内五行功将人体与多维空间合成一体。按跷功道破了奇经八脉的走向。大周天功是最后的结束，结丹，结药，练气化神。

237. 问：十六种功法能否单独练，应注意些什么？

答：每一种功法都可以单独练。第一多练；第二少生气；第三能够真正地做到心静、神静、意静。

附 录

中国古典养生气功 系列讲座总结

中国古典养生气功系列讲座是在北京气功研究会徐一星理事长的亲切关怀下,自1988年11月7日开始,每周一、三、五两日下午六点半至八点半,由道家天山功传人陈伟老师主讲,到1989年3月1日结束,共16周,32讲,每周教练一种功法。参加人数800多人,战严冬,冒风雪,历时四个月,人数未减,有时还增。为什么?商业部气功科学协会付理事长70高龄的赵天德同志总结:“我练功26年,学过刘贵珍的‘内养功’、胡耀贞的‘静动功’、秦重三的‘站桩功’、马礼堂的‘养气功’、严新的‘静坐入门功’、张宏堡的‘中华益智功’,王瑞亭的‘少林内劲一指禅’等,唯这次系列讲座得益最多,与过去所学的功法相比,深浅十分明显,其带功导引方法实属少见,但愿这种创举,能够继续推广,发扬下去,对祖国文化瑰宝的宏扬,将会起到很好的作用。”这次系列讲座,总的来说群众是满意的,收获是很大的,主要表现在:

一、对初学者,坚定了练功信念。许多同志由于亲自参加体会到气功确实可以强身治病,自己多年的顽病有了好转或治愈,因此下决心炼气功。如北京制药厂的卜昭平同志说“我患慢性前列腺炎,得病四年多,几乎跑遍了北京的医院,疗效甚微。这种病,它反复发作,缠绵不断,非常痛苦,我一度对治愈它失去了信心。这次抱着试一试的态度,参加了讲座,明白

了许多道理,树立了战胜疾病的信心,每当我听完课或练完功后,心情非常愉快,舒服之感无以言表,病情有所缓解。为此我决心要持之以恒的把气功锻炼坚持下去。”又如,卫生部中华医学会编辑出版部的穆景燕同志表示,自己受益了,也要为宏扬气功尽自己能力做点实际工作。

二、对各种功法习练的爱好者,提高了功力,参加此次讲座的学员有自控疗法,慧莲功、站桩功、鹤翔桩、形神桩等功法的习练爱好者,通过讲座,练功和治病的效果都有明显提高。交通部直属房产队的孟保山同志,原练导引、站桩功法、他总结说:“我听中国古典养生气功系列讲座时间虽短,受益非浅。无论在功力、功理、功德上都有很大提高。与前有了截然不同。在功力上气感增强,发放外气形到,神到气就到,并能在家组场带功,在给别人治病时,病人感觉也比以前强。在练返观内照时,出现了遥视功能,在练功礼堂看到家中饭桌上摆着五个菜盘。其中三个还用碗扣着,并见到家人看电视的情形,当时我并不以为然,认为可能是自己一时的幻觉,但当我回到家中一看,不禁吃了一惊,因为在练功场上出现的一切,均是事实不是幻觉。”

三、对要求治病者,程度不同的有好转。北京邮电医院的何秀玲同志,过去未练过任何功法,此次从听小周天开始,她总结说:“我患有高血压、冠心病、关节炎(全身)、慢性胃炎、十二指肠球部溃疡,还有失眠、更年期综合症,情绪激动时想死,失眠、腿酸、憋气,不能上楼,一直在吃药维持生命,总觉得快要上八宝山了。为治病抱着试一试的态度参加了系列讲座,从小周天开始,参加了18次(几个星期)高血压,心脏病已不再

服药,更年期的症状明显好转,现在能上一层楼,腿不酸,气不憋,睡眠也好。”再如朝阳区修理公司的康秀梅同志,过去练自控疗法和严新的静功。她自1986年6月做了胃切除和十二指肠改道手术后,留下了后遗症,久治不愈,经常吐胆汁,大便干燥、血色素7克多,白血球13000多,血小板低,慢性胆囊炎、贫血、并有严重的神精衰弱症,血沉快,手术后输血又得了肝炎,住院多次,都无好转。参加讲座后至今,再未吃药,打针。能坚持上班。她的奇迹发生在练辟谷功时,不吃不喝的12天,春节将至,才强行吃饭,体重减轻了12斤,但劲很大,走路、骑自行车都很轻、头脑清醒,病情基本消除,经2月13日到医院的检查,各项指标基本正常。古典养生气功系列是16套,16套功法,法法相依,环环扣接,而辟谷功对治病效果更明显,从收到的总结看,辟谷九天者,如北京第三开关厂邱××和爱人,孩子一家三口,北京配件三厂崔振华,北京畜牧机械厂蒋玉萍,3501厂张玉兰,内燃机总厂的果秋芝,张桂玲等,体重减轻了10多斤,而一些慢性病都见好。如邱吉安,曾患有较重的胃病,十二指肠溃疡,住院三次,胃出血,经常吃药,辟谷后胃病好了。

四、有相当一部分学员,都可以为人治病。就拿前而说过的孟保山,尽管练功时间不长,在陈伟老师的教授和一再鼓励下,不仅治疗一些头痛、脑热、神精失调、消化不良、腰腿痛、高血压等病症,而且能治瘫痪等疑难症,他的邻居张万权(53岁,前进鞋厂的工人),三年前突患脑溢血,造成了半身不遂,丧失劳动力,经多方求治未见好,寸步不能行走。孟到他家看他时,他一见熟人就哭,保山同志产生了怜悯之心,身不自主

的给他治病,先用抖动手法给他导引顺经脉,后用剑指点按外关、环跳、风市、阳陵泉、足三里等穴位,不到 20 分钟的治疗,当时他就能缓缓站立行走,在场的人都十分高兴。

五、也有相当一部分人出现了象放电、透视等功能。因为本人不愿意公开,这里就不一一例举了。

总之,系列讲座 32 讲,16 个星期,效果是很好的。下面选载部分同志个人总结,文中标题系编者加的,供读者参考。

“返老还中”靠气功

商业部气功科学协会副理事长 赵××

我练功 26 年,学过刘贵珍的“内养功”;胡耀贞的“静动功”;秦重三的“站桩功”;马礼堂的“养气功”;严新的“静座入门功”;张宏堡的“中华益智功”;王瑞亭的“少林内静一指禅”等,唯这次系列讲座得益最多,与过去所学的功法相比,深浅十分明显,其带功导引方法实属少见,但愿这种创举,能够继续推广、发扬下去,对祖国文化瑰宝的宏扬,将会起到很好的作用。

参加系列讲座四个月来,未缺过课,早晚练功三至四小时,动静功结合,效果很好,脊椎病、胆结石有好转,三叉神经痛仍有反复。在功力、功理、功能、功德方面,均有不同程度的提高,尤其对静功的深度、广度方面得益更多。我对气功是坚信不疑的,因为我的三等甲级残废腿;早期肝硬变;心血管病、肠胃病是靠气功治好的,古稀之年“返老还中”也是气功对我的实效。因而对气功越学越想学。

当前气功的形势是时冷时热,像这次系列讲座能保持四个月,八百多人战严寒、冒风雪人数未减,有时还增,是十分可喜的现象,应该从东城推广到西城,从市级推广到中央各部。不要怕吹冷风,而是以功力、功理、功能、功德去战胜功盲。对“丹道周天功”这样的功法、应是不折不扣的先学到手,才能谈得上用新的科学方法去提高。

争取为祖国医学气功的发展 做出一些成绩来

卫生部中华医学会编辑 穆××

我在繁重的日常工作情况下，坚持了中国古典养生气功系列讲座的学习，每晚都坚持练功直到深夜十二点以后，而精神，体力都明显的改善，已经可以达到“以意领气，意到气到”的程度，手的敏感性大大提高，可以检查一些慢性疾病，有明显疾病的人坐在我的面前，可以感觉出它的气的异常，病的大概情况。自己练返观内照功时也可以看到自己身上的光……对道家气功的基本理论有了比较全面的了解，在陈伟老师的教诲下，明确了养生修性延命的关键在于一个德字，要特别注意功德的修养。

我有高血压，心律不齐，多发性脂肪肌瘤等慢性病，经练功以后，高血压和心脏的情况有明显的好转，我的体力不仅可以应付日常工作，而且有更充沛的精力从事气功锻炼和其他的学习和研究工作，多发性脂肪肌瘤变软并缩小，但变化还不够大，需要进一步练功解决。

我也可以为别人治疗一些腰、腿病，高血压，感冒等常见疾病，解除患者的症状或止痛，用剑指可以为别人治愈咽炎，重症的口疮，用导气的方法可以为胆结石病人止痛，可以用手掌发现患者数年前患过风湿病残留的信息。为别人治病，自己身上的难受部位和患者相同，有比较明显的“同部位效应”。

气功是一门科学,要想研究它非亲自实践体验不可,我决心抓住一切机会多学习,按照陈老师的教导:刻苦练功,做到理论与实践并重,争取为祖国医学气功的发展做出一些成绩来。

我现在的体会是练功效应因人而异。对于我自己来说,因为有慢性疾病尚未完全治愈,故尽管练功中也出现过眼前闪动(如萤光屏图象未调出来之前的情况),人有腾至半空中(陈老师组场带功时)的感觉等,但练功效应主要表现在强身健体治病。至于功能方面,自己主观上并未予追求,但是从现在的感觉看,若疾病得愈,心肾之气充足(自身能成“圆”),练天山派功法,出现功能并不是不可能的事。

我崇敬陈伟老师的功德,功力,更崇敬陈老师为发展中华民族气功人事的献身精神。作为天山派功法的学员,我希望今后有机会尽自己的能力为正处于发展壮大之中的天山派气功事业做一点实际的工作。

为后人多造幸福

北京市建材制品总厂 迟××

参加这次讲座以来在功力、功理、功能和功德上都有不同程度的进展。

在练功时,我感觉自己周围的气感特别强,有时都能推动别人。我总结了过去自己由于身体不好而练动功较少,这一次我听了老师的话,注意了“动静”相结合,认识了“内练一口气,

外练筋骨皮”的道理，在练功中先练动功后练静功，得气较快，非常容易入静，而且效果极佳。自从练了这套功以后产生了很多意想不到的效果，在冬至前后，我在练功中感觉自己全身飘飘地上浮起来，因为害怕又掉了下来。练功时，自己的眼前总是有个古代炼丹用的丹炉，炉底还燃着火，自己感觉全身通亮透明，身上有无数条闪光的线，体内的气顺着任督二脉运行后又顺着三阴三阳经运行，全身发热出汗，好似喝醉了酒一般，非常舒服……，我在多次练功中都要出现几次像陈老师在讲课时所说的那种不能笔写，只能言谈的那种舒服和快乐无比的感觉。更使我高兴的是学习看书的思维记忆能力提高了很多，我参加大专考试，三门功课都及格，而且中医妇科课竟然考了九十分的好成绩，这在过去我是不太容易做到的。

我原患有心脏病，十几年来都是靠吃药来维持，自从练气功后，自我感觉身体和精神都好，药也不吃了，还能骑着自行车走几十里路，这都是我原先连想都不敢想的事情。我原来每月感冒一次，每天都要吃药，而现在几乎不感冒了就是稍微有点苗头，马上练功就好了，根本不吃任何药，抵抗力比原来强多了。我原先还患支气管炎，每年秋冬到春天就犯病，喘得不能工作，现在不再犯病了。我在辟谷的日子里，心脏间歇，五更泻、腹痛都不知不觉的好了，睡眠也少了，骶骨骨刺的疼痛也减轻了，总之，练功前后判若两人……。

然而我最大的收获是在功德方面，我明白了只有把德放在首位，功力功理功能才能谈得上。在我的一生中，我要多积德，多做好事，对世人要多“济贫救弱”，把方便让给别人，把困难留给自己，为后人多造幸福。

我从去年接触气功以来,抱的态度是坚信不移的。因为从接触气功后,我就刻苦的练功,自我感觉可能属于经络敏感型的人,得气效果特别好,特别快,后来气功又治好了我的很多病,体力也增强了许多,免疫力提高了。我从练气功当中尝到了甜头,特别是在练功当中出现快感舒服感,使我特别不愿收功,要不是时间所限,我愿永远这样练下去,永尝这种一般人不能体会到的快乐。

我有幸参加这个班也是我和陈老师有缘的结果。我认为这个系列讲座办的方法、效果都非常好,尤其是边讲课边解答问题,我认为在北京听的气功课里这是一次新的尝试,一方面使老师的气功理论在一定的场合里得到了发挥,另一方面,我们这些学员也都得到了很好的受教育长知识的机会,这是从书本上很难找到的。另外,我认为陈老师的各方面的知识非常渊博,融气功、中医、西医、文化、地理、人情、事故、社会科学知识为一体,真是一个不可多得的人才。我们有幸和这样的老师学习感到非常高兴,但是有一点我是担心的,就是这次讲座完了,以后不知还能否与老师联系上。如在练功方面有了一些问题,不知怎样请教老师,心里老有点不踏实,请老师能否帮助解决一下。另外,陈老师的动功,我们也没有学到,当然更多的东西也没有学到,不知道老师是否还要办班,进一步的提高我们的功理、功力、功法方面的知识,请帮助解决。

我感觉越活越年轻

交通部直属房产队 孟××

我是从去年 11 月 14 日开始听古典养生气功系列讲座的,在这两个多月的时间内就受益非浅,无论在功理功力功德上都有了很大提高。尤其从今年(1989 年)1 月 23 日听完辟谷功后,与前截然不同。在功力功能上气感增强,发放外气形到神到气就到,可以手到即来,并能在家简单组场带功;给人治病时,病人感觉也比前强烈。11 月 21 日在礼堂(当时的练功场)在练返观内照时,曾出现过一次遥视功能,看到家中饭桌上摆着五个菜盘,其中有三个还扣着碗,并见到家人看电视的情形。当时我并不以为然,认为可能是自己一时的幻觉,可是当我回到家中一看,不禁吃了一惊,因为在课堂上出现的一切均是事实而不是幻觉。自此使我更加坚定了学好练好气功的信心。

通过听课,我初步了解了一些气功的基本知识,纠正了我过去对气功的一些错误认识。我体会到历史悠久的气功,是一种整体性的修养方法是一种主动性的自我调整过程。它对人体起着自我修复、自我调整和自我控制的作用,是畅通经脉、加速血液循环、减缓新陈代谢,起到防病治病、强身健体、延缓衰老和延年益寿的作用。

由于受陈伟老师的教诲,尽管我练功时间不长功力太浅根本谈不上有什么功德,但我本着一宗宗旨,练好气功,增强

自己体质，一为四化事业多做贡献，二为普及推广气功活动为社会做点贡献就心满意足了！我决不为什么名利，也更不希图出现什么特异功能。

我从小生活很苦，先天营养不良，体弱多病，三年自然灾害期间，得了浮肿和肝病，1980年又因误喝了二口“醇酸稀料”而中毒，心脏和肝又受到一定程度的损坏，虽经千方百计地求医治疗，但一直未能彻底根除，去年又因生了闷气而冠心病复发，胸闷憋气，经常心绞痛，连走路上楼都困难，上一层楼要喘几分钟，缓几口气，全身汗流如注，甚至连吃饭都要当中歇上几分钟缓一次气，不然憋得脸青唇紫似要断气，到医院多次做心电图检查，全有问题无一次正常。后经人介绍参加了气功锻炼，不到一个月时间，肝区痛消失，浮肿消失，腰腿痛消失，心脏病好转，特别是参加了古典养生气功系列讲座后，不但心脏病完全恢复正常，而且体质也大大增强，现在我可以一步跨两个台阶，一口气地跑上五楼。每周一三五听课来，我都是骑自行车，而且时间上由开始的一小时，缩短至现在仅用35分钟。同时自我感觉越活越年轻，面色红润，皱纹减少，精力充沛得很。目前不但没因睡眠减少而影响上班工作，反而自我感觉精力特别充沛，头脑特别清醒，全身有一股使不完的劲。

尽管我练功的时间如此之短，根本谈不上有何功力功能，但目前我确实初步掌握了一些发放外气的手型手法及气功治病方法等，并能给人治疗一些头痛脑热、神经失调，消化系统的一些简单疾病，腰腿痛、高血压等病症。例如我原住处邻居张万权，53岁（市前进鞋厂退休工人）因三年前突患脑充血，

而造成半身不遂，丧失劳动力，虽经多方求医，未见好转。今年1月8日我去他家看望时，他一见熟人就哭，我当时产生了可怜之心，身不自主的给他治病，结果也出乎我之所料，开始我给他进行导引，顺其经脉导气于全身，然后用剑指发气点按其外关、环跳、风市、阳陵泉，悬中、足三里等穴位，不到20分钟，当时他就能缓慢站立行走，他家里人和我都十分高兴，其结果我根本没想到。再如我们单位的小会计张玲同志，突然腰腿不能动弹，而且痛的直流眼泪，当时将她抬到医务室进行针刺及拔火罐，但不见效果。开始我有些犹豫不决，我担心如此重病医疗无效会给气功抹黑，会有损气功的声誉，自己又在辟谷期间，给别人治病是否伤害自己身体？！但为他人减少痛苦之心占了上风，我终于为她进行了治疗。我先用导引法用双手之劳宫穴发气作用于她的腰背部，从大椎到尾椎反复几次后，再沿脊柱两侧异引，再用剑指点按她的大椎、腰俞、环跳、委中、承山、风市、足三里等穴位，最后再用两掌根按摩她的腰部大腿后部，经过20多分钟调治后，她当即下地抬腿行走，并下楼到食堂买饭去了。我却浑身汗流如注，心慌得难以形容，几口就吃了一个馒头，为此“辟谷”告吹，而欣慰的是为他人解除了痛苦。我把气功当做我的第二事业，我用一颗为气功事业普及推广的赤诚之心，让更多的人相信气功这门科学。

冬训体会

北京汽车摩托车联合制造公司 吴××

这次有幸参加了中国古典养生气功系列讲座,得到陈大师教诲,得益非浅。

一、深信练气功能强身祛病,益寿延年。

老师说,练动功能提高血红蛋白及其携氧功能,促进新陈代谢、提高功力;练静功能减少氧的消耗量,提高功能。

联想自己患前后壁心肌梗塞已20年。知西医原只用扩张血管药物治疗心绞痛,后来发明心得安,通过减少氧的消耗去控制心绞痛,据说这是西医一个大发现。我从老师的这句话找到了气功能治疗心脏病的理论根据,坚定了练气功的信心,今后除练道家天山派动功外,还要练静功。一方面提高身体素质;另一方面使真气畅通。

二、解决了四肢冰凉问题。

由于心脏病,使微循环很不好,每晚睡觉越睡手脚越凉,以至不能入睡,现在情况有明显改善,睡到早晨四肢是温暖的。

三、辟谷体会。

西医说,饥饿与寒冷是冠心病病人最易出现心绞痛和心肌梗塞的诱因。

我这次辟谷,不但没出现心绞痛等问题,而且每天只靠九枚枣一只苹果,能照常上班。另外辟谷前患感冒,遗留下咳嗽

没有好，辟谷三天，咳嗽也完全根除了。

四、因虽办了离休，仍在厂里照常上班，练功时间太少，所以没有别的同志效果明显。

气功健身好处多

北京电子管厂一分厂五车间 刘××

参加系列讲座以来，我感觉比以前有较大进步，精神面貌，身体状况出现了明显变化。通过练功我出现了“静电反应”，如果碰上铁一类的东西会产生磁性吸力，有人碰我常被电一下，有时练功房间里有电击的声音，辟辟拍拍作响。在练小周天功时，第二天我“高烧”，但没有服药自己就退烧了。在练辟谷功前，我曾产生呕吐厌食等现象，由于悟性较差没有联想到辟谷，到医务室看病，没有查出什么病，我也没吃药又是自己好了。以前我工作一天感到十分疲劳，脚肿胀，盗汗，腿上出红斑，关节疼……。自练功半年多以来，疲劳的感觉基本消失了，脚肿完全消失了，盗汗也少多了，关节疼也有明显好转，今春又出现结节性红斑，但我坚持练“导引功”去风邪，病情三天就好了。我深深体会到：气功健体强身好处多。

有一次偶然遇到一个售货员患牙疼，疼得不能讲话，我试着用陈老师教的拉气法，并用剑指点合谷穴，当时她就不疼了，而且也能讲话了。这次对我的触动很大，看来我也可以给别人解除痛苦，今后我一定练好气功，尽力帮助别人。

气功使我精力充沛

中学生 方×

参加中国古典养生气功系列讲座以来,我懂得了许多知识,有不小的收获。我越发感到气功不仅可以治病救人,还可以培养人的良好品质,长时的打坐锻炼了我的毅力,使我做事踏实多了,精力充沛,尤其在智力上虽然不能过目不忘,但觉得学习轻松,看过书后很快就能记住,无论做多少事都不会感到烦恼和疲劳,睡眠在五个小时左右,一天的精力都非常旺盛。练气功以后,觉得自己身体更好了,练辟谷功以后连爱吃零食的毛病都克服了,有点小病能够自治,减少了许多麻烦。

经过了几个月练功,出现了许多好的现象,只要我静下来或脑子里忽然一闪念,身体总有某一部位好像供热的管子一样,一股股热流从那通过,不一会儿便可遍及全身,有洗热水淋浴的滋味,非常安逸。丹田周围总有被火燃烧一样的感觉。

我始终相信,气功是一门严谨的科学,我为祖国前进助一臂之力,我希望搞气功的人团结一致才能有所作为,学练古典养生功这美好的开端必将有好的结果。

只有相信才能练成

北京机施公司建筑结构安装处 马××

通过系列讲座,我这个慢性肝脾大的患者,在不吃药而依靠每天练气功的情况下,病情开始逐渐好转,原来肝脾的背后区常感到酸累的症状现在全消失了,肝脾也缩小了,并且可以坚持上班了。最重要的是我认识到一个人无论有什么病,不应该有悲观急躁情绪,要逐步改变自己的人生观,在与人交往的日常生活中,遇事不要斤斤计较犯小心眼,生活要有规律,不要有过高的要求,要很好的安排自己的饮食。

我体会最深的是练布气功,每次全身放松后,数呼吸到三十至六十次时就开始打哈欠流眼泪,并且能听到肚子里咕咕的叫声,像开了锅一样。每当观想“膻中”有一冰块时,我浑身冷得发抖,手心、脚心、小腿、大腿都发麻……功毕后却很轻松。

我非常赞成陈老师讲的“信不信由你”这句话,我认为信是前提,只有相信,才能修练成功,每次练功前,只要你安下心来,不把练功当儿戏,你一定会练得很好。

我也试着给别人治病,有人头疼头晕,经过我按摩穴位,用手拉气,抖动……他们的病情减轻了。

我觉得陈伟老师开办的这个系列讲座是非常成功的,我祝贺气功学习班取得优异成绩,并盼望老师主编的书早日在北京出版发行。

练功收获汇报

北京人民机器厂 吕××

自己愚笨少慧，谈不上有什么功能，现将参加气功系列讲座以来的收获汇报如下：

1. 静坐之中，玄关外(闭目)总有红气团在旋转。有时玄关外呈现各种图象或人物，像一幕幕的电影不十分亮，但在睡觉醒来时图像很亮。经常有米粒大的一个小亮点在眼前飘过。早晨看太阳会出现许多圆的兰色太阳虚影，睁眼是兰色，闭眼是红色的。傍晚的太阳也这样。看一些光线较强的物体，闭目时不知不觉中经常在额前会出现它的图象。

2. 古典养生功法由浅入深，循序渐进，一层层的深入很科学，真正认真去练，功果进展很快，四个月的时间，可结大丹，达到练神还虚，婴儿现形，脱胎出界的最高气功境界。

3. 自己经过此次学练，功力上有显著进步，可以给家里人治疗一些较轻的疾病。对自己思想上来讲也有改变，功德有所提高。例如：自己过去易受七情六欲的干扰，思想起伏较大，遇事爱生气，长工资上考虑的多，近一段时期以来，好象思想上解脱了，看事轻淡，不爱叫针，心情坦荡舒服。这可能是我学习以来最大的收获。

4. 以前每当交节之际总是爱感冒，特别是冬天，今年改观了，一次也没有过，这是我练天山功的好处。

5. 以前没有正式学过静功，只是从这次讲座开始，一直按

老师的要求做,由于时间关系,一般只练一小时,偶尔加练一些时间,例如冬至那些天按老师要求断食五谷,食气咽津,每天做三遍功法(早、午、晚)有时做四遍(晚上两遍),由于白天工作很累,因此自己每天吃两个水果、三枚小枣,功满九天,有生以来第一个尝试辟谷是成功的,也证明天山功法是有奇效的。

全身心地练功效果好

北京电线厂设备科 刘××

我从来没有练过气功,有幸于 1988 年 12 月 18 日听了陈老师的义务带功治病报告以后,我才对气功发生了浓厚的兴趣。在听陈老师的带功治病报告会上,我出现了自发功,当晚也有,自己的手在身体有病的地方抓、甩、抖。12 月 21 日又听了一次“握固功”,当晚出现的自发功时断时续进行了一个晚上。每次出现自发功我都感觉自己在给自己治病。我患子宫肌瘤和卵巢囊肿已有三年历史,曾经治疗,吃药也不见转好而且还长大了。我听课以后,出现了几次自发功。我想,我的病可能有好转,我抱着试一试的心情,于 12 月 22 日下午去医院做 B 超检查子宫肌瘤,大夫说图象很清楚,并有液化现象。当晚出现自发功又是一个晚上,还出了一身又一身的汗。23 日又听了一次课,下课后,当时脑子似醒非醒,不知不觉走到一个地方练起功来,一直到凌晨四点。我真正系统听课是从“柱地通天功”开始,每听完一次当晚就流一次汗。从“布气功”开

始我的身体发生了明显变化,感觉两腿后面有凉、麻感,继而往上升到臀部,腰部。两腿经常有一种热水细流在流动的感觉,有时晚上练功,头部前后颤动。1989年元月27日我去医院复查,原先 $5.8 \times 4.0\text{cm}$ 的突起变成了 $2.7 \times 3.9\text{cm}$,左侧卵巢上的 $1.9 \times 2.3\text{cm}$ 的囊肿不见了,这种好现象是气功效应的结果,我很高兴。

我参加中国古典养生气功系列讲座时间不长,练功的时间也不长,可是在我身上收到了可喜的效果,我要感谢陈老师帮我治了病,我坚信会有越来越多的人相信气功,了解气功,学习气功。我决心继续练功,增强自身的免疫力,为四化建设多做贡献。

练功使我生活更有意义

北京手表元件厂 刘××

我自己都很难说清楚,为什么一下子就迷上了这门古老而又年轻的学科——气功,而且还为之努力地修练着,是为了去病强身?还是为了开发自己的特异功能?恐怕这些都不是我修练的真正目的。当然,通过我的修练,身上的疾病会慢慢消失的,而使自己生活得更充实,更有意义这才是我练功的目的。

我总觉得生活在我们这个社会环境中,每天都要遇到很多烦心的事,也许是因为我所在的工作单位都是女孩子的缘故,凡事计较。比如她看你比她年少都要忌妒你,真让人受不

了。我听说，练气功不仅能去病强身、延年益寿，还能使你精神舒畅，生活得更乐观，一些烦心事在你眼中就不存在了，我这才产生了练气功的念头。

在参加这次讲座之前，我的右手戳断了，是科雷氏骨折，医生采取了石膏固定的方法，但一周后拍片复查，接骨欠佳，只得重新接骨。在休假期间，我去地坛公园正巧碰上陈老师，他帮助了我，使我的手腕很快恢复了功能。

通过参加系列讲座，我觉得虽然我没有出现特异功能，但肯定地说练气功使我收益很大。过去，我的身体弱不禁风，尤其是季节交替之时，不管我怎样注意都要生病，每次都发烧，最低也得 38 度。自练功以来，我再也没有发过烧。通过练功还使我改掉了身上许多毛病，尤其在功德方面，过去我在个人利益上是比较计较的，现在完全相反，再也不爱发火生气了，在性格上简直是变了一个人。至于治病方面，我还没敢去想，不过我试着用左手为自己右手腕没拆石膏时抖动几下，还用意念想着气在慢慢运行，经小臂、手腕、手背、由手指排出，还真起作用，只觉得手腕部好象是有小虫在爬行，非常痒痒，促进了骨痂的形成。

总之，我坚信通过艰苦锻炼，在功夫上一定会有长进的。

坚信不移效果好

北京核仪器厂 张××

学功以来自觉意识，“气”的现象可远可近，随意调动，为

人治病总有一股用不完的“气”，听老师讲课后尤其在子时练功可以较稳定的人静。我从事业余气功按摩，坚持义务服务而分文不取，这也是我的功德有了长进的表现。

本人曾患慢性中毒，最厉害的时候长夜不眠，有时则是入睡后，盗汗、妄语、恶心呕吐，头晕还有高血压，心脏病，美尼尔症，腰椎骨质增生，十二指肠出血……但自练功后，除睡眠妄语之外其他症状基本消失了。我每天早、中、晚、夜坚持五、六个小时的练功，习惯成自然到时间就练，有时人静后自己感觉腾空而起，似乎模模糊糊，像进入云彩世界一样飘流飞行，实感有股难用语言表达出来的舒畅。我体会到：凡真心真意求医治病者，坚定不移相信气功者疗效就显著，有时真可谓“手到病除”。实践证明，疗效起的作用时间不同，有的是隔日甚至十几日还在起作用，而凡是持怀疑或不相信气功者疗效很慢甚至不起作用。我练功的过程就是这样，真正下决心，有“病”的反应也坚持下去，一段时间以后就好了。我自己的“出血症”就是坚持练功治好的，好了以后吃什么东西也没事了。

我热爱气功，除完成本职工作外，我想退休后把气功做为第二职业，为人民献出我的后半生。

坚持练功出奇效

北京七三八厂质量科 王××

我是一个有多种疾病的人，颈椎骨刺、肩周炎、坐骨神经痛……。1986年做了子宫摘除手术，术后恢复很慢。刚来听课

上不了公共汽车，只能慢慢地走来，现在大不相同了，听课后也可以坐公共汽车回家，坐骨神经、颈椎痛好了，我和家人都很高兴。

我出现的这些变化是坚持练功的结果，早晚练功五、六小时，参加系列讲座，每次不拉，不论天好天坏就是四、五级大风也照样练功，衣服穿的很少不觉冷，站在公园里练功还出汗，夜里睡觉不盖棉被，到后来身体感到特别热、谁要和我在一起都说烤得慌、要出汗。现在，恢复正常一些了但是仍然不怕冷，只觉得身上又起了变化，觉得两腿软棉棉好似喝醉酒，但走起路来又不软，反而很轻快觉得轻飘飘麻酥酥，有一种说不出的舒服感，直到现在还是如此。练功中有时手脚腰间卡卡作响，只要松静下来、肚脐命门、会阴就一吸一放地动，有时觉得有气在尾闾转圈，有时感觉身体在长高，有时又觉得在缩小，练完功后身上觉得特别舒服轻松。

我是气功的受益者，实践告诉我气功是一门很深的科学，我决心要好好学习，争取在气功事业上做出成绩。

来者不拒 走者不留

北京人民机器厂教育中心 陆××

我患重症肌无力病，曾在北京各大医院，经许多专家的治疗都不见效。1988年3月发展到全身发软，说话困难，下咽、咀嚼感到困难，吐痰费劲儿，视物不清，大小便近于失禁，生活不能自理。学过一些气功没有见效，自参加系列讲座以来病情

逐渐好转。练功两周以后，大小便基本恢复正常。练功四周以后，其他症状明显好转，练功八周以后说话、下咽、吐痰基本恢复正常。坚持到辟谷功，憋气消除，呼吸正常。现在还有两臂上举困难、易累、易出汗等现象还没完全解决。我体会到练气功不能考虑太多，听从老师的指导就会收益。陈伟老师强调：练功要平静心神，做到“来者不拒，走者不留”。例如我在练功时有一次出现眼前一片金光，两耳什么也听不见了，好像呼吸都要停止了，这就是心中害怕造成的。后来按着陈老师的要求去做，又发生一些情况心中没有紧张，结果呼吸畅适、轻松。

我的病症缓解了，有了很大收获，我决心下功夫把我的病完全治好，我愿为治疗重症肌无力这种疑难病贡献力量，为发扬中华气功尽自己的全部力量。

真心实意得其功

北京市东城区新华书店 吴××

我是初学气功的爱好者，在学练中，我感到真心实意去学就能入其静得其功，由浅至深步步提高，深感中国古典养生气功是中华民族崇高养生之术，功理深渊，层出不穷，修心养命，治病救人，深受喜爱，是伴我永存之本。

练功以来，身体轻松愉快，精神百倍，功力步步提高。每次开始练功浑身发热，涕流出汗，手感明显带电带光，到后一阶段练功中感觉眼睛发金光并有时迅速旋转，有时自然出现自我显像和他人的图象，在练功中凡是意念、观想、静守、静观

时,在凶门、玄关、百会处都有旋转和颤动的感觉。

冬至练功时,瞬间如梦,我感觉腾空而起后来又掉了下来。辟谷七天各方面正常,辟谷后每次练功都感到两臂和腰背出凉气。通过练功,解决了多年的慢性头痛,多年的颈椎病,肩周炎、腰腿痛,习惯性便秘。练功以来,那种病也没再服药,病状全都消失了,解决了许多痛苦,就是胃炎和白内障还不够理想,恐怕还需要进一步练功。

我的功力功能还不够,还不能为别人治病,但有一天的晚上,我的弟弟突然头晕,浑身不适,疼痛得汗流如注,当时很晚了去医院也很费劲,正在急得没办法时,我想给他用气功试一试,又是拍打又是按摩,果然有效,他平安地睡了,我也感到意外地高兴。我要坚持练功取得更好成绩。

人活着不仅为自己

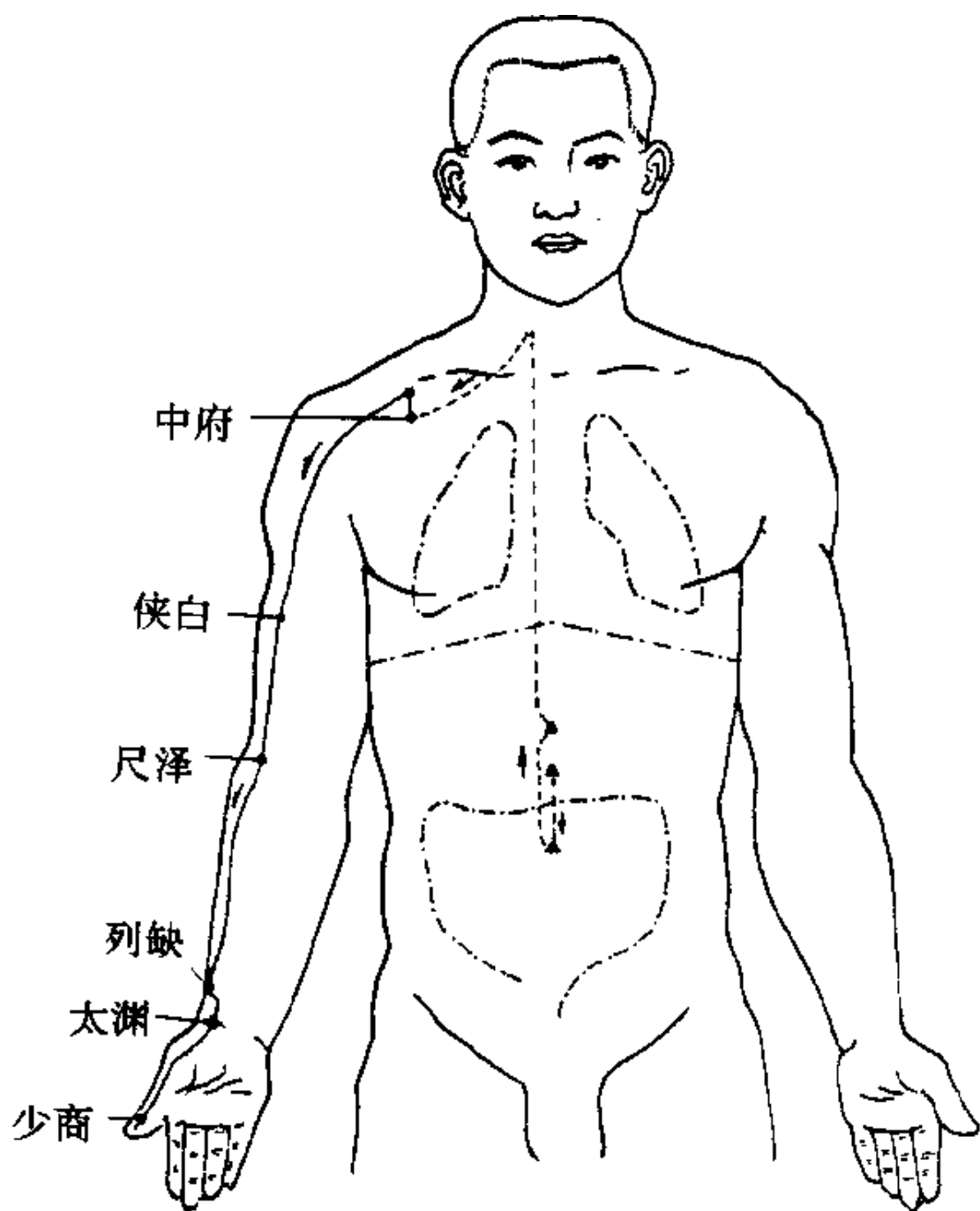
北京畜牧机械厂 蒋××

在四个月的学习班中,不论是从身体上还是功能上精神上,都有不同程度的提高,进一步增强了我练好气功的信心。

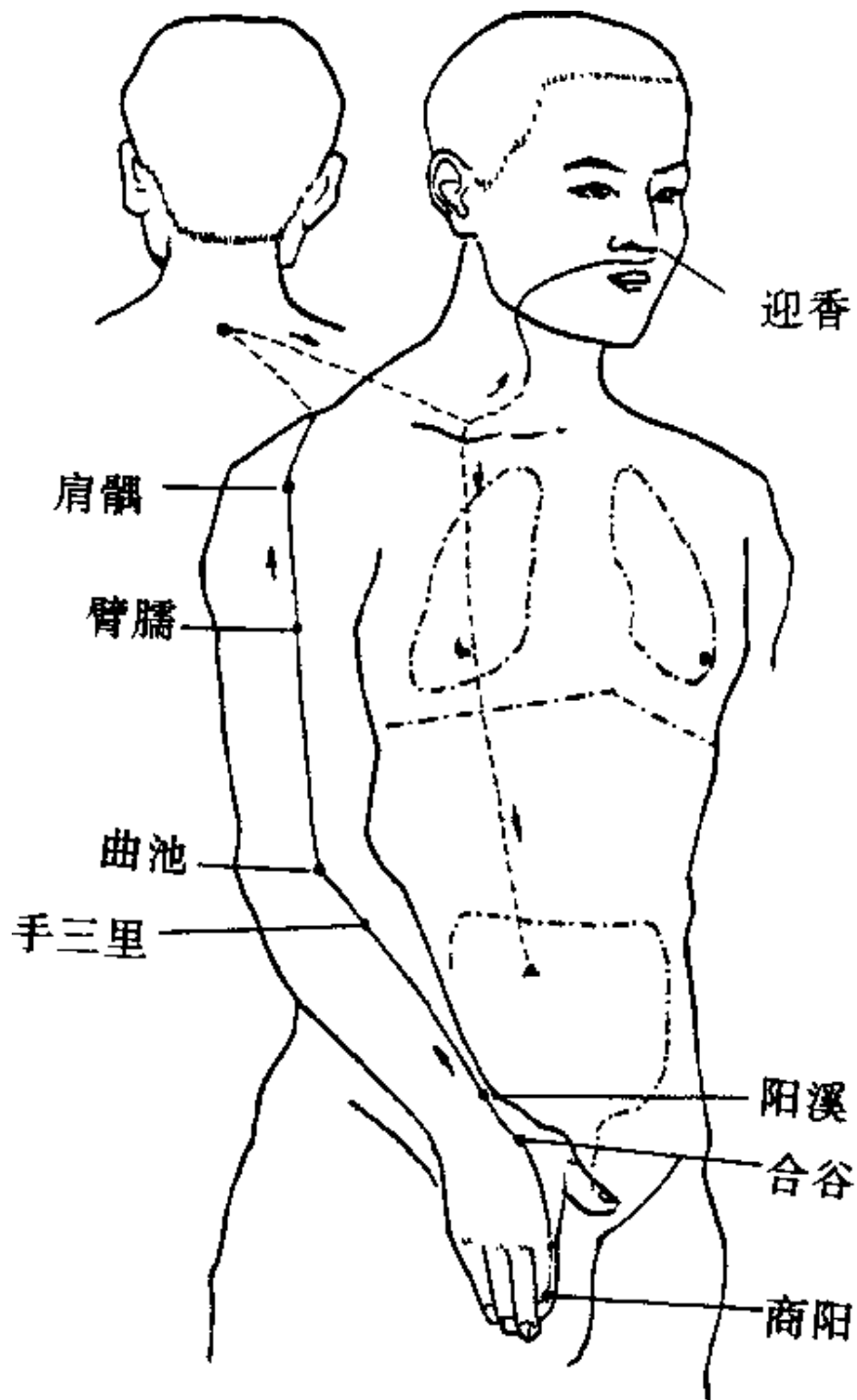
练坐功时,气感强,有热、凉、涨、手发光等的感觉,练功后,精神好,全身轻松。元旦前后我出现长达三周的好似感冒一样的反应,高烧变低烧,流鼻涕,吐浓痰,没有吃什么药慢慢地好了。辟谷九天,生活正常,不吃饭反而腹觉很满,出现胎息很明显。辟谷后,耳鸣减少了,肝胃不适解决了,也解决了因化疗造成心脏郁闷的现象。

我原来身体不好,做过乳腺切除手术,又做了四个疗程的化疗,心情很不好,精神压力很大,对生活失去了信心,后来看到许多人有病而通过练气功身体好了,自己也成了气功师,他们激励着我,从此我也走上气功之路,晚上一练就到十一点,行人稀少而毫无恐惧心理。一年多来情况大变,没去过医院,精神很好,对生活充满希望,充满了活力,我的生活中又充满了阳光,以前的愿望是治病健身,现在又加上了一条,人活着不仅为自己,总有一天我也为别人服务。

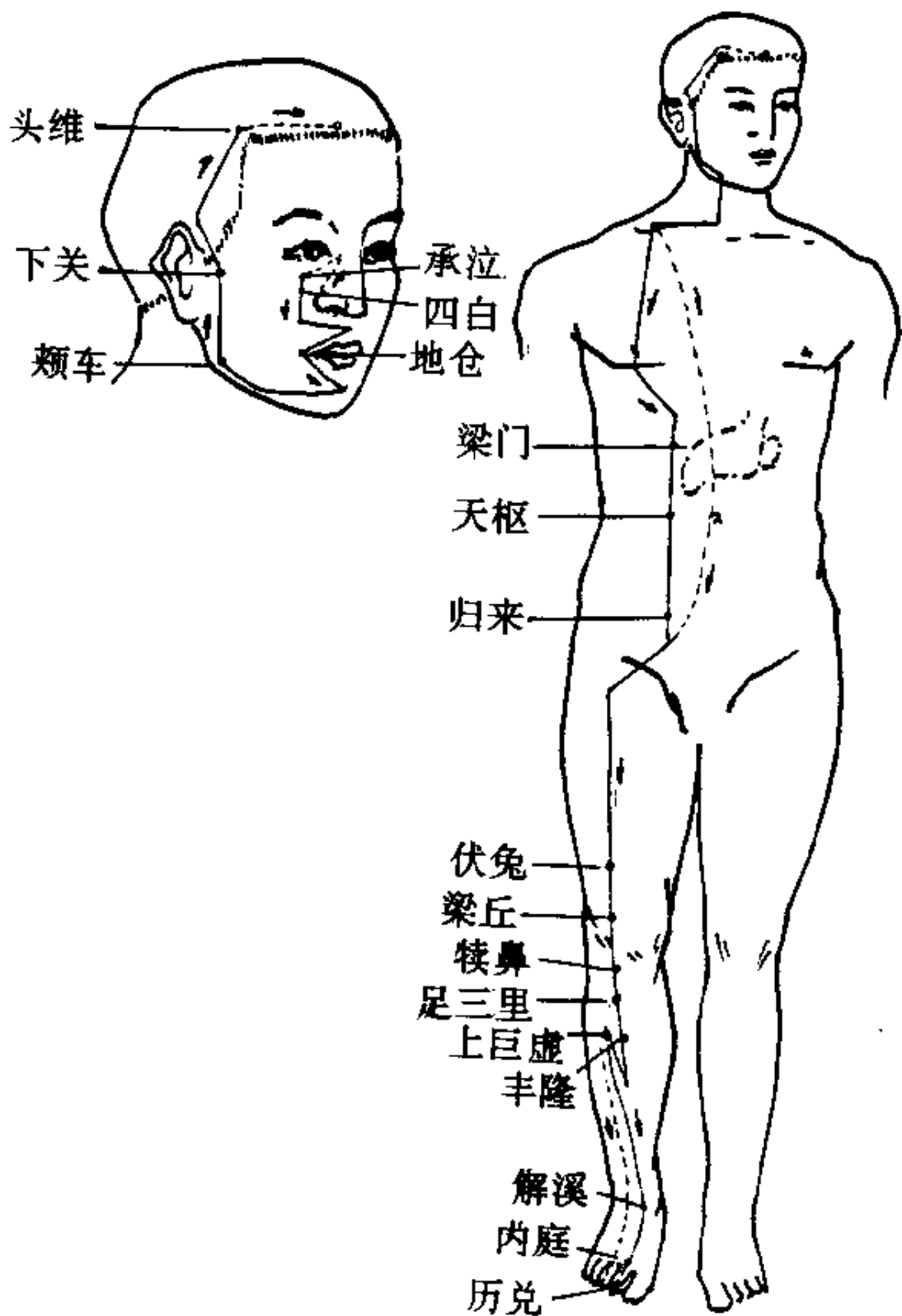
附 图



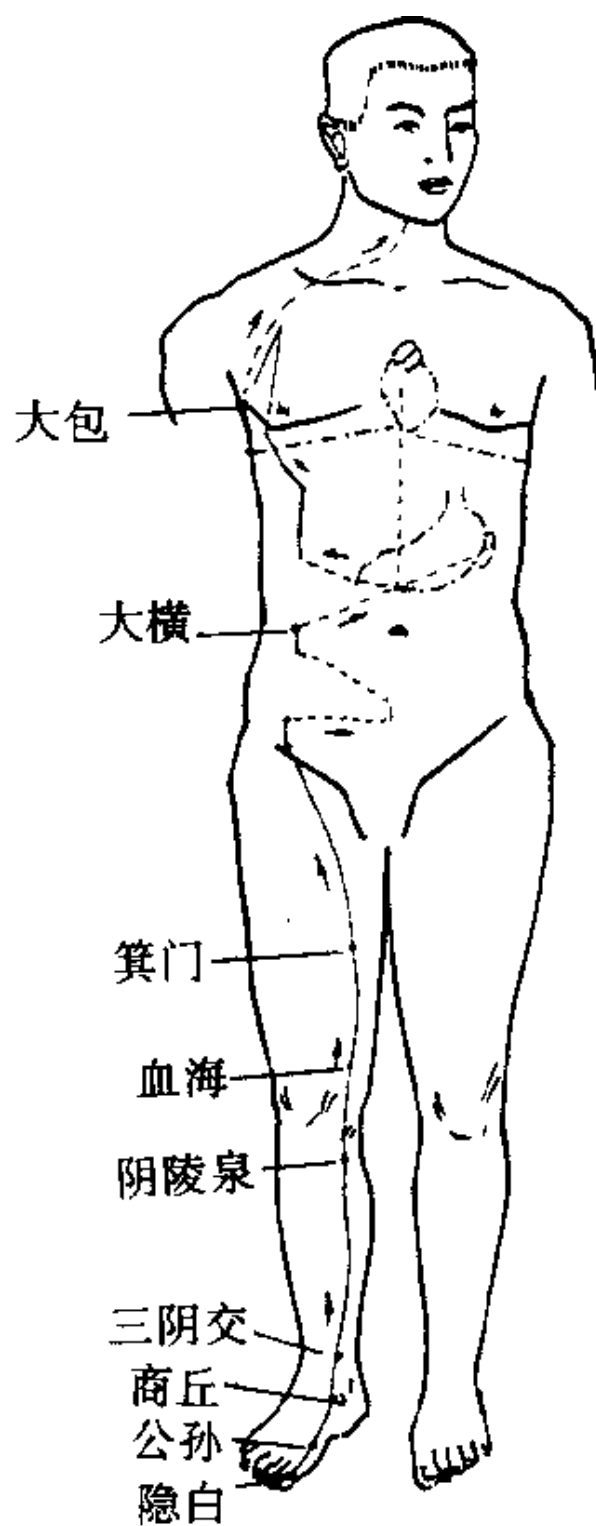
手太阴肺经及主要穴位图



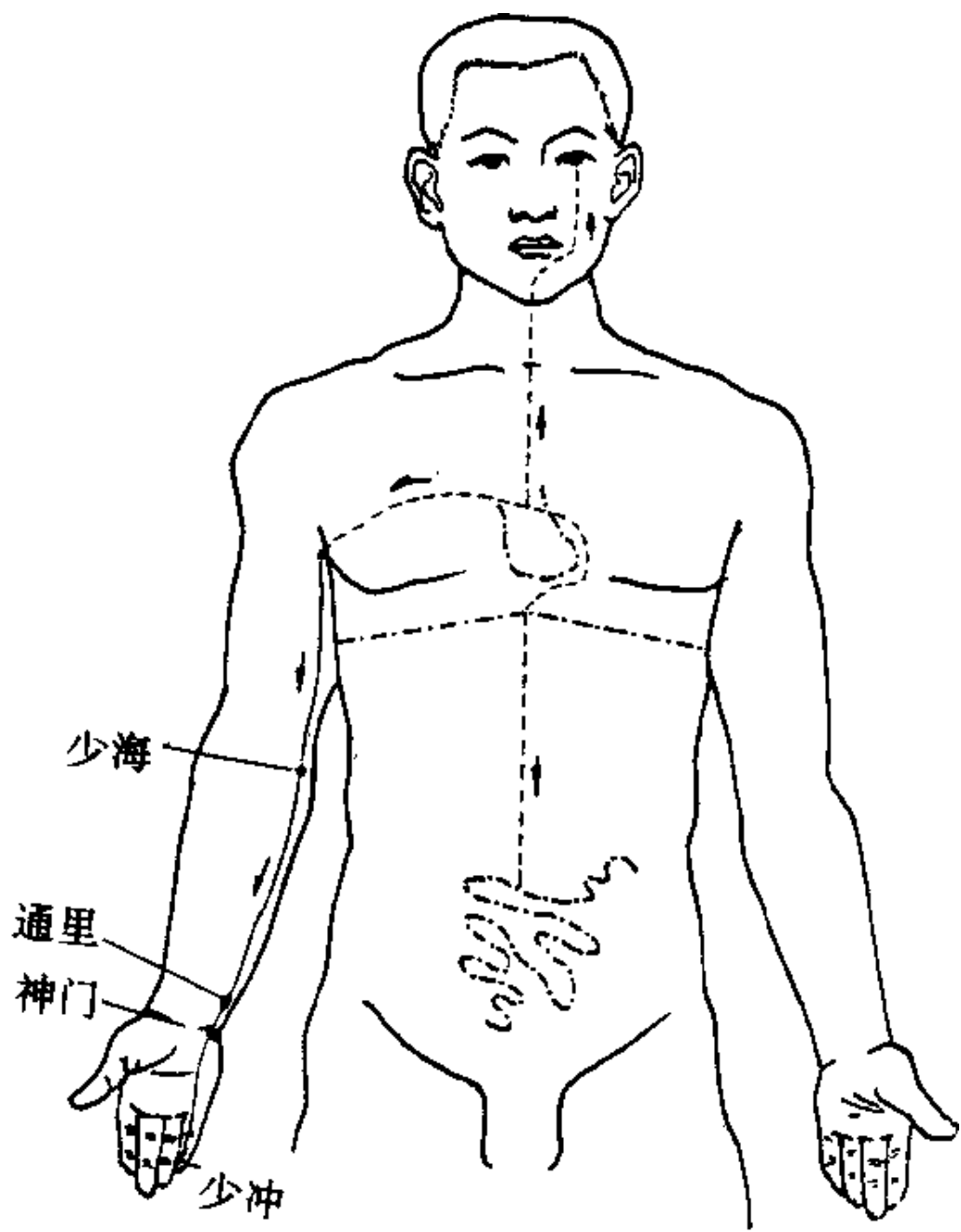
手阳明大肠经及主要穴位图



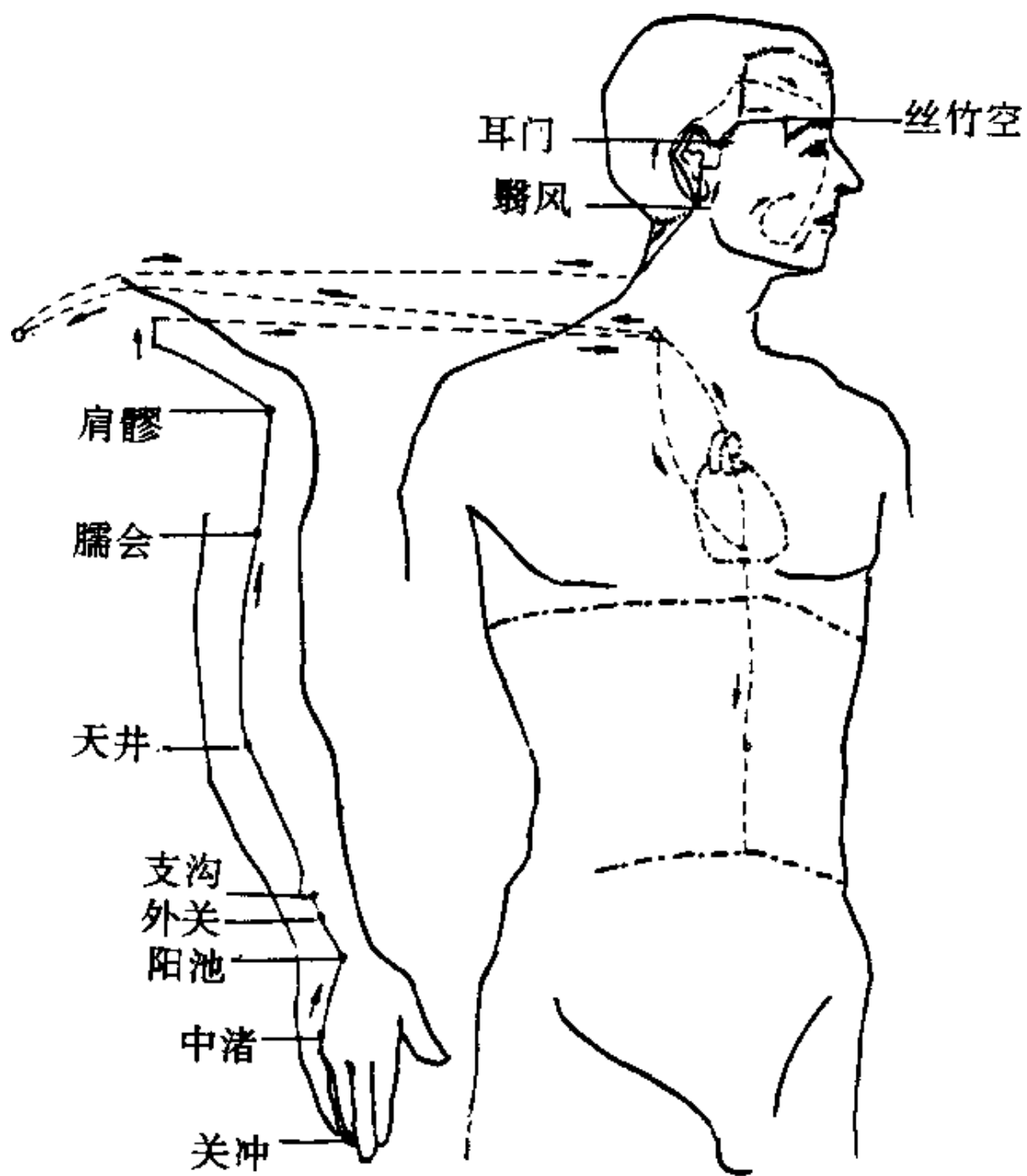
足阳明胃经及主要穴位图



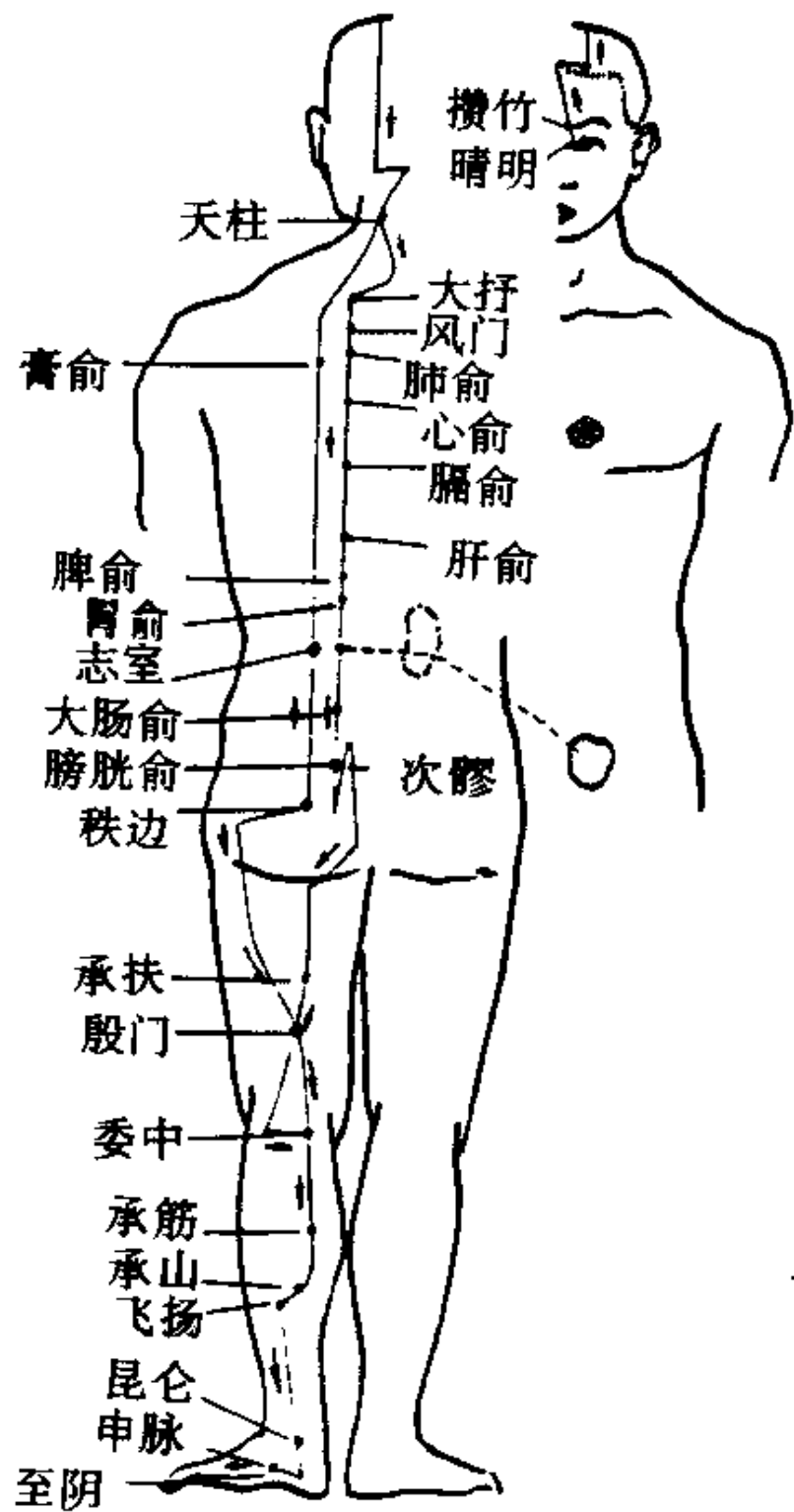
足太阴脾经及主要穴位图



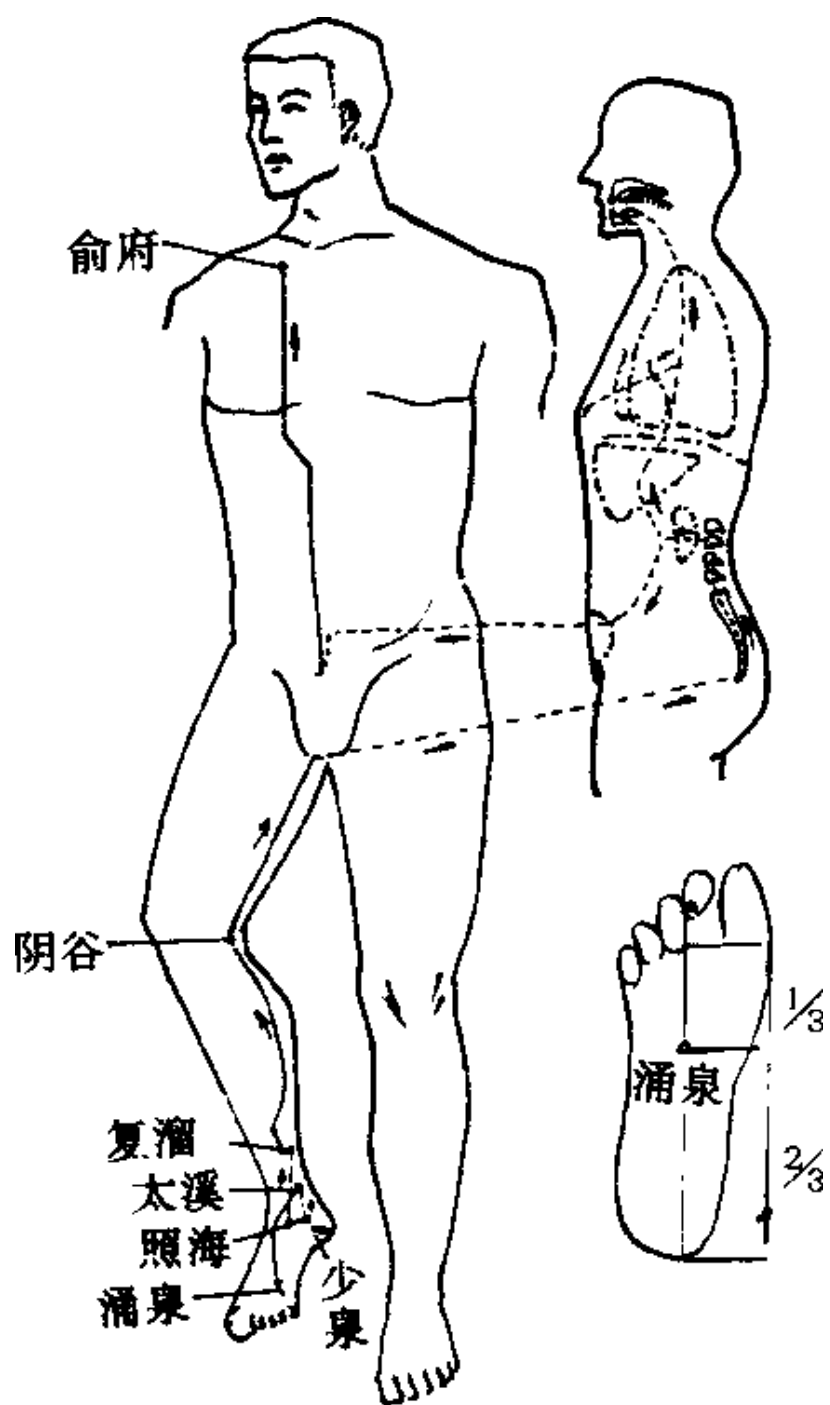
手少阴心经及主要穴位图



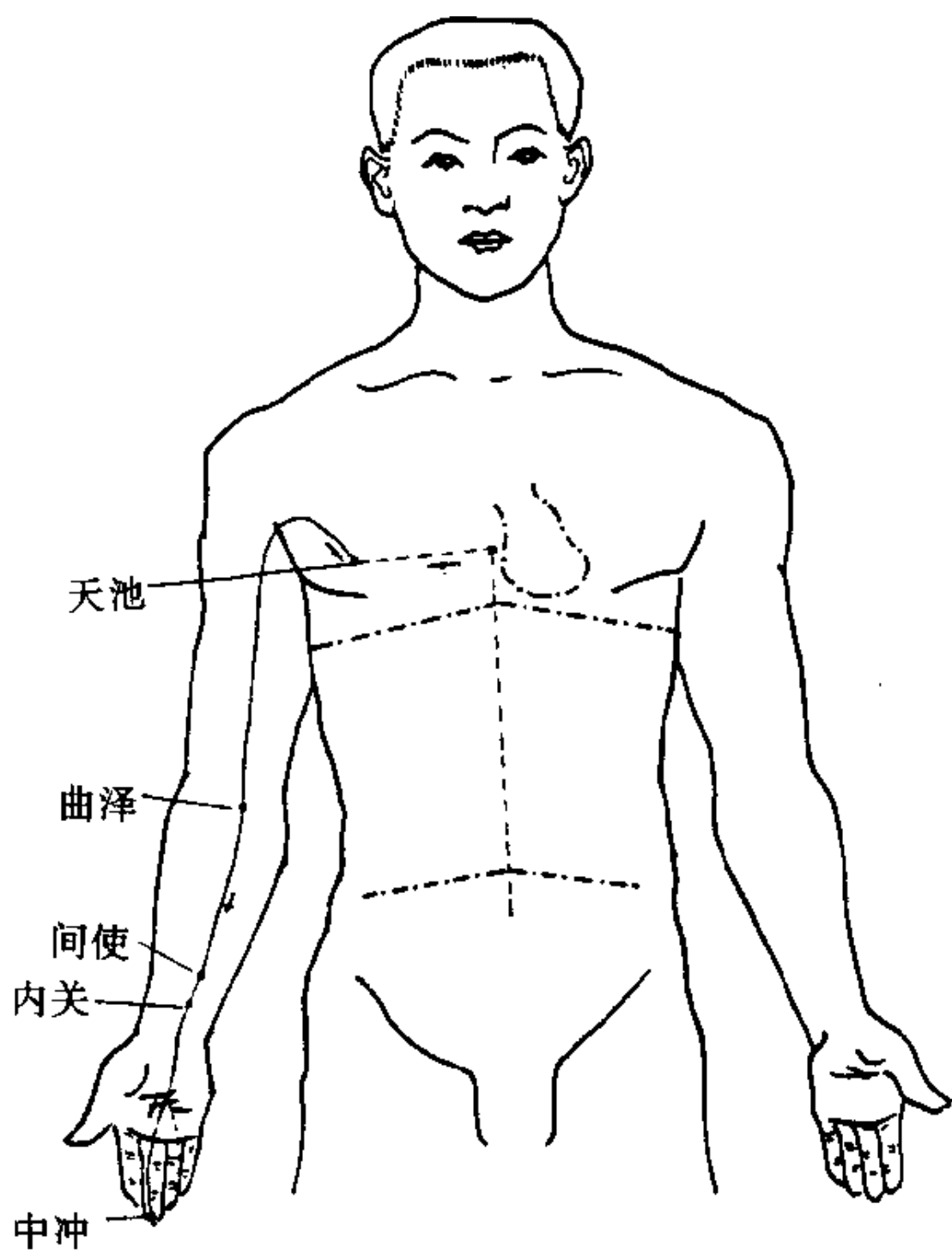
手太阳小肠经及主要穴位图



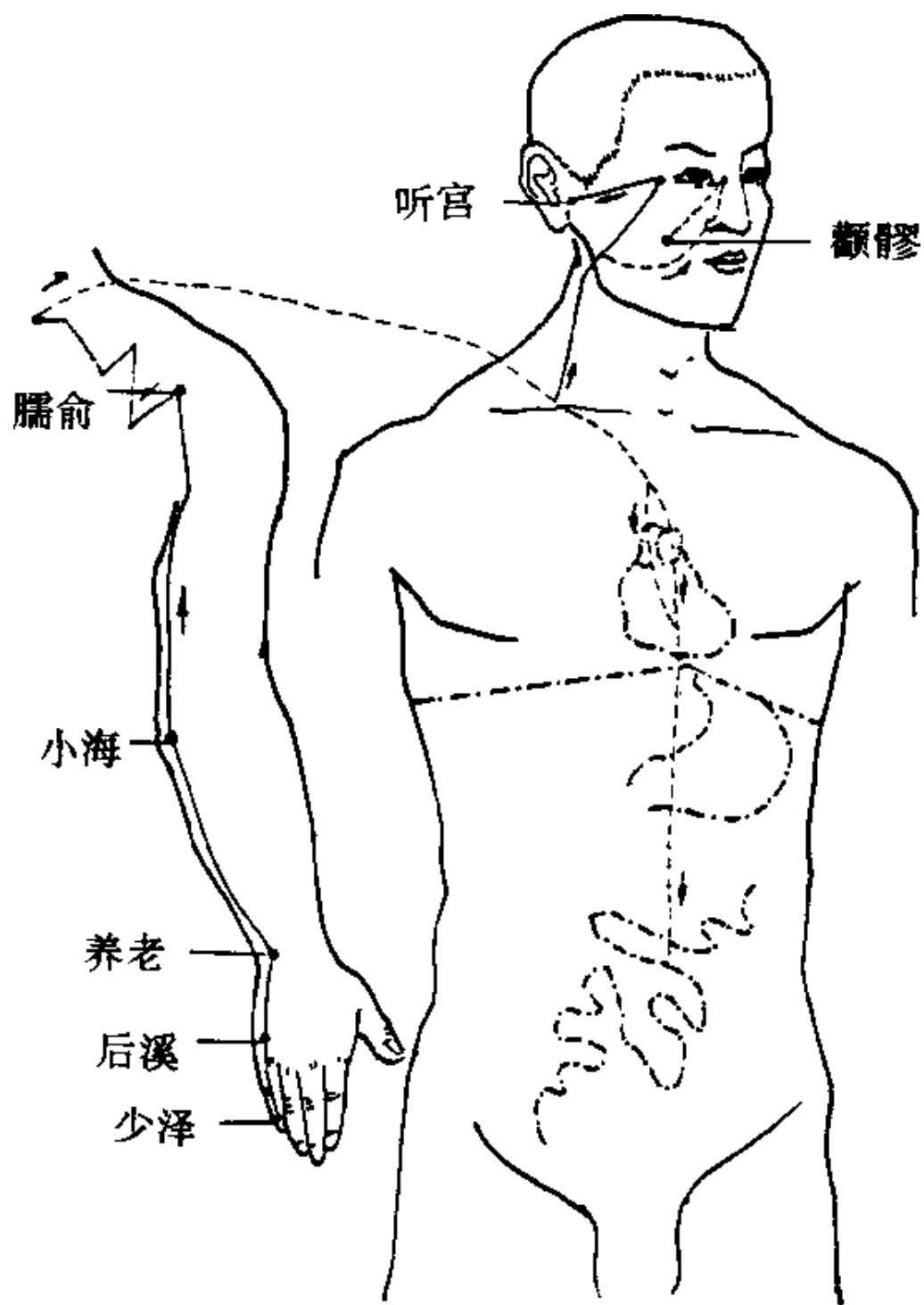
足太阳膀胱经及主要穴位图



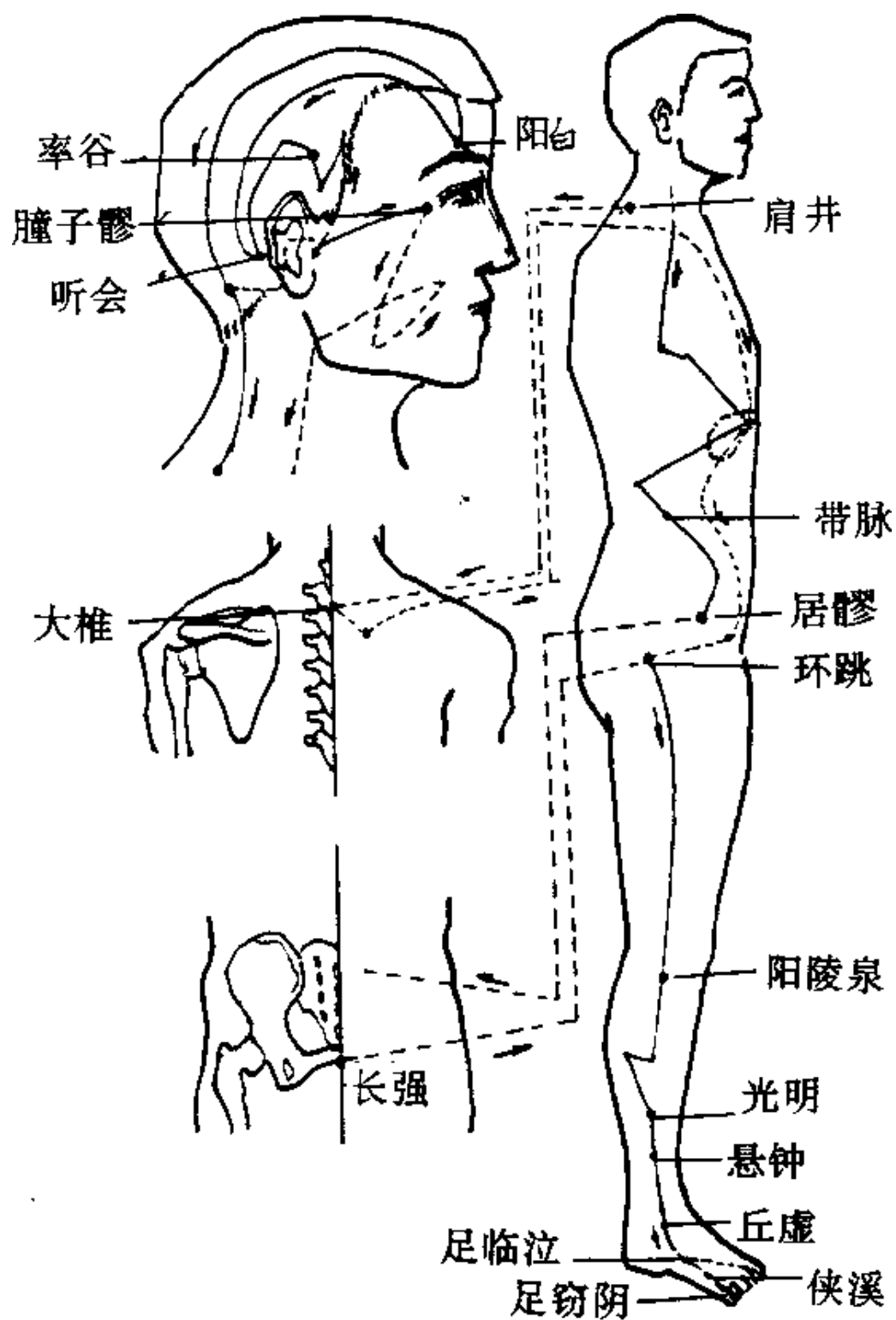
足少阴肾经及主要穴位图



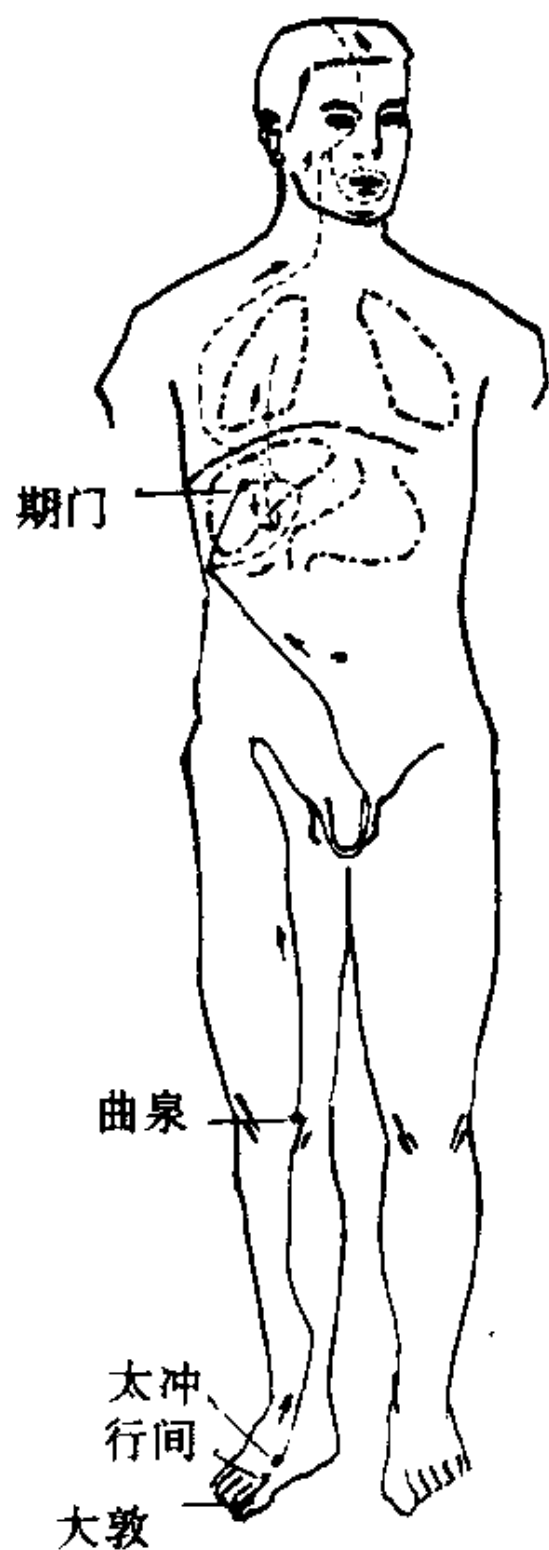
手厥阴心包经及主要穴位图



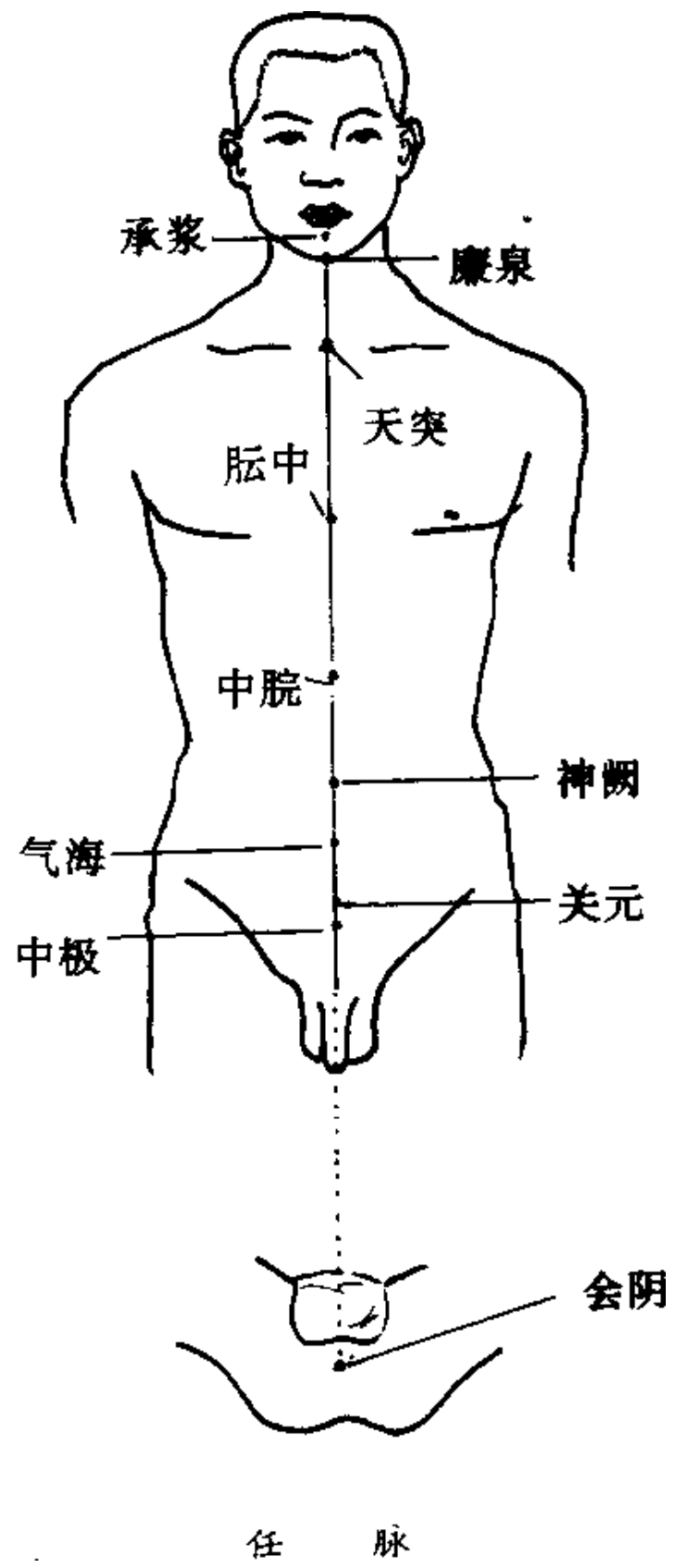
手少阳三焦经及主要穴位图

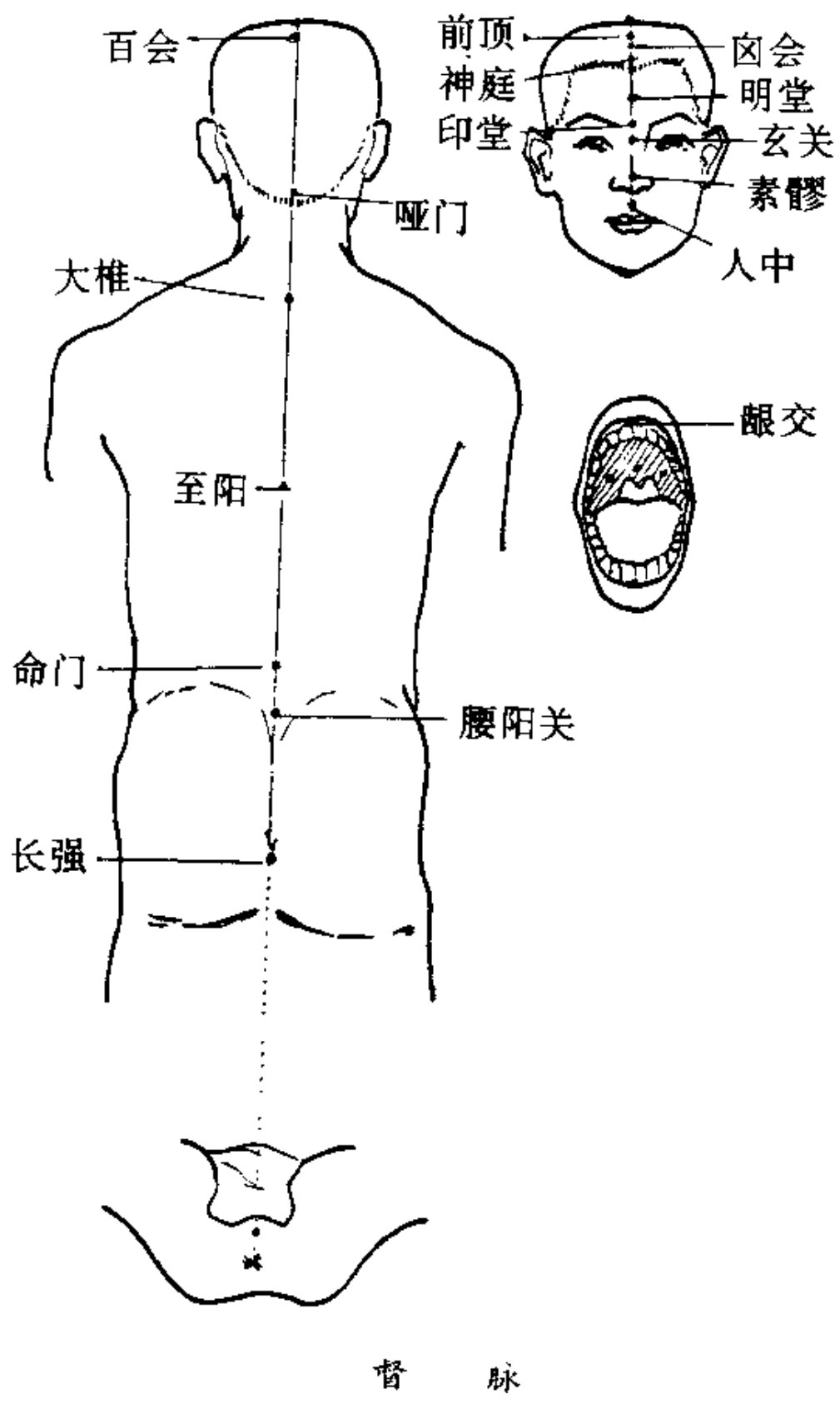


足少阳胆经及主要穴位图

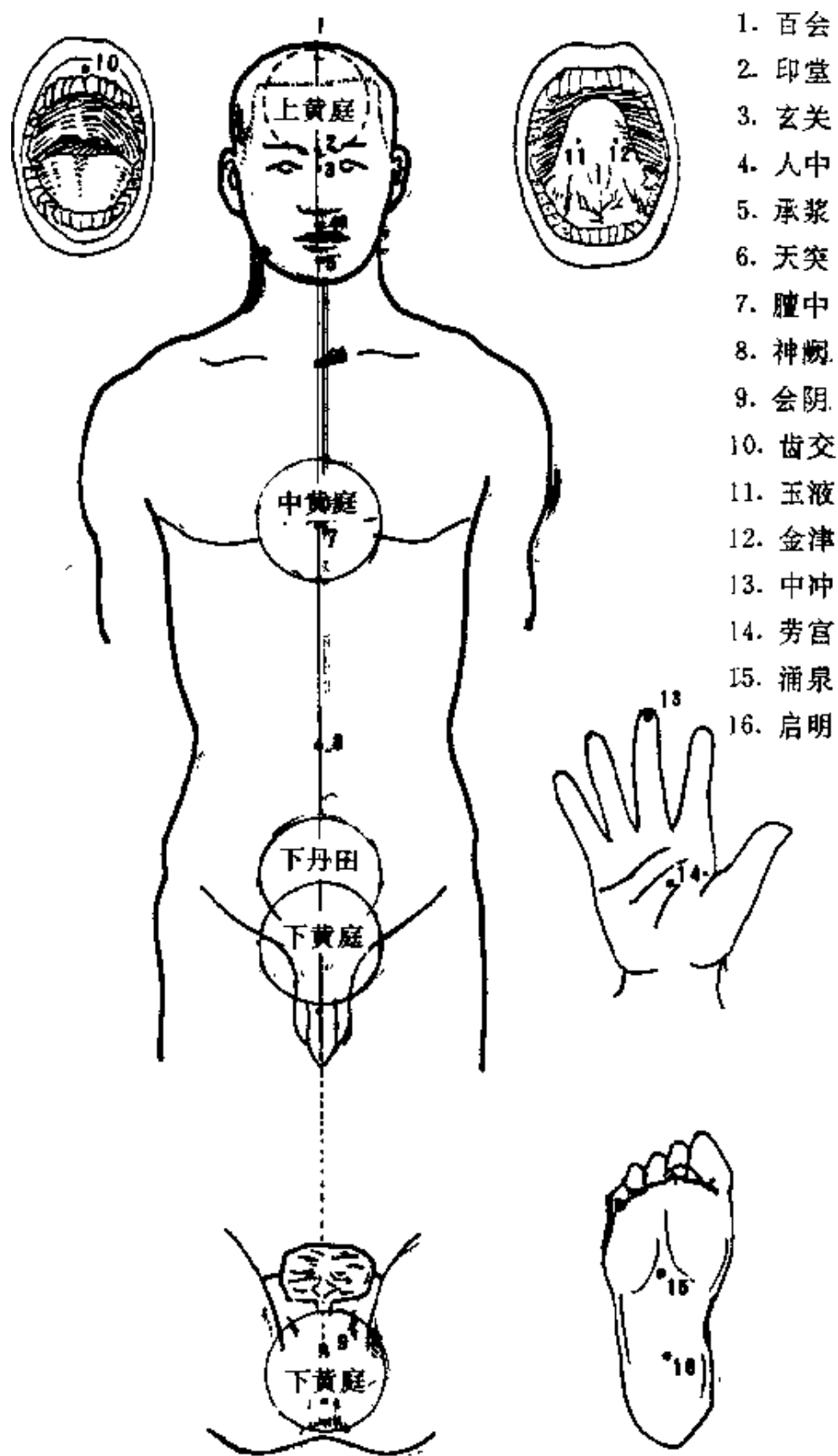


足厥阴肝经及主要穴位图





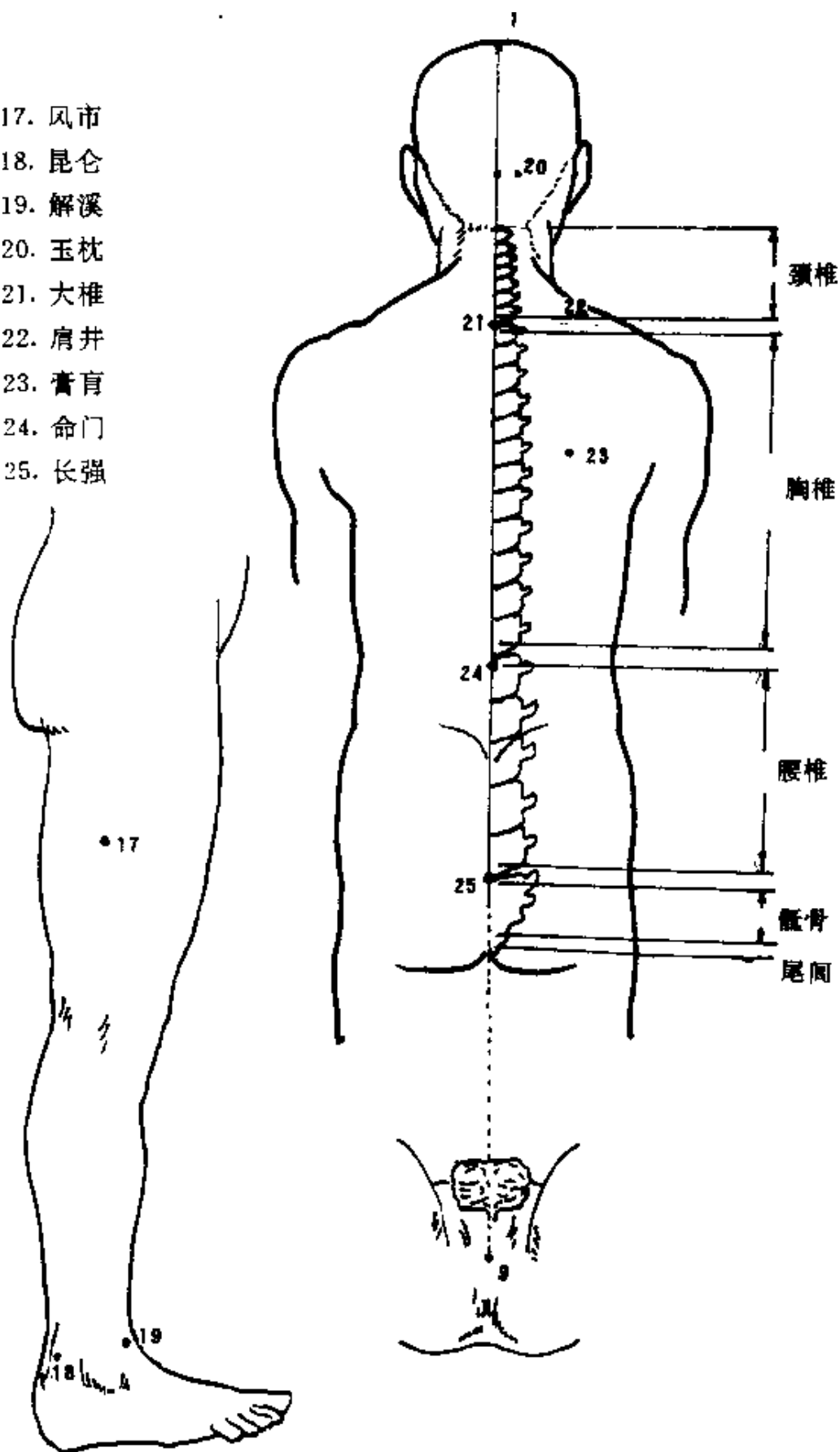
督脉



1. 百会
2. 印堂
3. 玄关
4. 人中
5. 承浆
6. 天突
7. 膻中
8. 神阙
9. 会阴
10. 齿交
11. 玉液
12. 金津
13. 中冲
14. 劳宫
15. 涌泉
16. 启明

天山气功主要穴位图(一)

- 17. 风市
- 18. 昆仑
- 19. 解溪
- 20. 玉枕
- 21. 大椎
- 22. 肩井
- 23. 膏肓
- 24. 命门
- 25. 长强



天山气功主要穴位图(二)