

38-3
内丹修炼

王步丹田运息功

气功
功法

5

R247.4

●王泽民

胎息·运息·龟息·首息·踵息

——五步丹田运息功

我练内丹功三十多年，最初从胎息法起步，逐层次修炼丹田运息法、龟息法、首息法，最后达到踵息法，在自己实践的基础上，参阅古代丹经，创编了五步丹田运息功，做了有关胎息养生法较深入的研究。现将自身修炼内丹功的实践体验、教功经验和成果，整理成章，简介如下。

第一步 丹田胎息功

“调息”是近代气功学的术语，是调整呼吸之意，一呼一吸为“息”，一般的气功，谈论呼吸均谈论后天呼吸。如：自然呼吸、腹式呼吸、深呼吸、喉头呼吸、吐纳法等，统称“调息”，都是后天呼吸法。

胎息是先天呼吸，婴儿在出生落地前，在母体内是靠脐带呼吸的，通过脐带吸收母体之气和精血、津液，代谢后的产物，由脐带通过母体排出。这是先天呼吸——胎息。婴儿出生落地后，剪断脐带，一点真阳归入脐内，先天之气归入人体内，肚脐呼吸封闭了。婴儿哇地一声叫，肺门打开，口鼻呼吸开始了，这就是后天呼吸的开始。

胎息法是后天返回先天，修炼一点真阳归入脐内的先天之气，将已封闭的肚脐内“胎田”重新开辟出来，将脐内（以下称神阙丹田）丹田气机发动起来，增强人体内气

运行的生命活力。这样修炼者自己就能主动的发挥自身的功能，采天地阴阳二气为自身服务，外因促内因，又不依赖于外因。

胎息法的要领：调整姿势以身心舒适为准，站式、坐式、卧式不分先后，因人因病制宜，自由选择。口轻闭，舌头自然伸平，舌尖放在上下牙交界处。鼻子呼吸以意封闭，呼吸的部位在守窍神阙丹田。发动神阙丹田气机，吸气时，将肚脐轻轻地往肚里面吸，向命门方向吸，吸得不能再吸时，再慢慢地呼出去，呼气时肚脐往外鼓。如此反复运息，这种运息是在意念导引下进行的，是有意的、人为的胎息法。一旦神阙丹田“胎田”“结丹”，神阙丹田气机就能自发的运动，吸气时丹田收缩，呼气时丹田松张；或者丹气流在丹田内翻滚运行；或者丹气流在丹田螺旋式运行；或者是转圈；或者是立式漩涡体等。这就是神阙丹田气机发动了，就叫胎息。古人讲“胎元之气从伏气中结”，就是胎息结成的胎丹之气，胎气是内丹，是纯阳之气。胎息既容易达到真息境界，又有利安全。因为“胎田”是先天就有的，只是尚未开发。运息速度要缓慢，每分钟运息五次为佳，鼻子呼吸以意封闭。所谓以意封闭，不是鼻子不呼吸，而是将鼻子呼吸忘掉。不能用深呼吸，深呼吸膈肌上升，时间长了会引起胸部气闷气胀等。

进入胎息,丹田气机自发运动时,就不要用意念导引丹田运动,让它自己动,不管它如何动,都不要管它,静心炼丹。开始学炼胎息法,每次炼功半小时,有助于自身疾病痊愈。

胎息进入成熟期,丹气流运动扩大到临近丹田(如命门、气海),就应进行另一个丹田的修炼,开辟另一个丹田,就不叫胎息,称“丹田运息法”。因为下一个炼丹场地,不是婴儿吸取母体之气的通道,故不称胎息。这是第一个由量变到质变的过程。

神阙丹田运息发动丹田气机,是修炼内丹功第一个难关,过了这一关就好办。讲难也不难,有的学员可在十天左右发动气机;有个别些神经敏感的学员,当天既可发动丹田气机。个别较迟钝者,需要一个月左右。关键在于知道“胎田”的准确部位和胎息的基本要领。

第二步 丹田运息功

丹田运息是胎息功修炼的进一步深化发展,比胎息发展面也广泛得多。“五步丹田运息功”根据人体处处是丹田的学说,开辟运息丹田有十八个,在十八个丹田调息运息中,只有神阙丹田是胎息法,属丹田运息功有十七个。其中:属下极的丹田有命门、会阴、气海、关元、会阳、八髎、下极等七个,属中极的丹田有中脘、脊中、身柱、膻中、天突、中极等六个,属上极的丹田有祖窍、囟顶、玉枕、泥丸宫等。不同形式的丹田运息功,循规律发展,从下向上行,步步升高,最后十八个丹田连为一个太极体,丹田运息功才告成功。

丹田运息功属“建顶功”,是内丹功修炼的中层次功法。修炼此法,人体内的生命活力,在逐个开辟丹田,逐片连体,逐步深化中逐步增强,丹田能量逐步增多,收集外来信息的敏感度大大提高,智慧逐步增强,长期修炼内丹功者,丹田运息更易进入成熟期。

十八个丹田的阴阳论证:1.上极在头部,对应天阳,炼神还虚之处。祖窍丹田在额部,属离阳之阴;囟顶丹田在头顶部,玉枕丹田在头小脑部位,二丹田均属离阳之阳;泥丸宫丹田在大脑底部,是神、光、智、信息的储库和发射基地,是意念力、生命活力的总指挥部。2.下极在神阙、命门以下部位,包括下肢,属地阴的综合体,属坎肾水。神阙丹田属坎阳,气海丹田、关元丹田属坎阴;命门丹田属坎阳中阳,八髎丹田,会阴丹田属坎阳之阴;3.中极在身上部,是天阳之阴,又是地阴之阳。天突丹田在两肺之间空隙处,属天阳中之阴,是上极的元气基地,属坎阳之阳;中脘丹田属坎之阳;膻中丹田属坎之阳;脊中丹田、身柱丹田属坎阳之阳。

修炼丹田运息是炼人体混元气,属后天之气。中国古代自然哲学认为,天地人为一体,天地为大宇宙,天为阳,地为阴。人体是个小天地,在上为阳,在下为阴,在外为阳,在内为阴,在上为离火,在下为坎水,离火坎水,“抽坎补离、进阳火退阴符”是修炼内丹功的基本原则。主动调节阴阳平衡,离阳虚,则抽坎补离;坎阳虚,则退午化水补坎阳之虚。不论功夫高低,都应遵守这个原则。这是充分发挥生命活力的有效方法。

此步老年人及中青年高血压患者忌练。

第三步 丹田龟息功

龟息法是丹田运息法的一种深化发展,不同于胎息,也不同于丹田运息。龟息是会阳丹田、八髎丹田、命门丹田、脊中丹田、身柱丹田、玉枕丹田、囟顶丹田、祖窍丹田的综合体,气流运行路线从脊柱内外走,吸上呼下,骨内上,骨外下,外气进,内气不出。在丹田运息功进入成熟期以后才修炼此法。

关键是:会阴穴孔大开,八髎孔穴开启,坐骨闭孔、坐骨小孔、坐骨大孔开启,均能自行开合运气。吸气时臀部肌肉穴孔向内收缩,气沿脊柱向上至泥丸宫;呼气时,气从头部向下,沿脊柱至臀部,臀部肌肉松张。开始修炼时,只触感到脊柱上下有热气流运行;逐步能内视到白光;再进一步修炼能内视到白光好似树状;树的根基部、干部、五条主枝,小枝和树叶密集成蘑菇状。吸气时白光气流从树根基部内面,从下向上至树顶枝叶,弧形返回到树支基部;呼气时气流向下至臀部。练功多久,白光存在多久,中途不消失。这就是吕洞宾讲的“无影树”,张三丰讲的“无根树”。

再进一步修炼就能内视到略似像公鸡状的白光。命门以下部位似鸡尾,命门以上至大椎部位似鸡背,两肩夹似鸡翅,大椎至风池穴位似鸡颈,小脑部位似鸡头,前额印堂穴位部位似鸡口。吸气时,白光气流运行从尾部向上行至头,肩胛也在同时运气至头部;呼气时,白光气流从印堂出;一吸一呼似公鸡叫一样。这就是吕洞宾讲的“金鸡叫”。

多年在类似气功态里感受到的白光,我认为《吕洞宾打坐歌》中讲的“无影树下金鸡叫”的论述,是对内丹术修炼的一种内视境界的描述,先有“无影树”,后有“金鸡叫”。这个层次的修炼境界,我取名为“回光反照”。修炼的是脑神,属《周易》九五:“飞龙在天”之火候。“上九:亢龙有悔”告诫我们,火力太过时要“午退阴符”,以平衡阴阳。初炼此法者,时间宜短,从十五息起步,逐步增加,不能急于求成。

此步老年人及中青年高血压患者忌练。