

# 蛰龙睡丹功+蛰龙胎息法

## 蛰龙睡丹功

道家传统内丹功的基本要求是“致虚极，守静笃”，然后“以观其复”，才能进入到“还丹”、“结丹”、“金液还丹”等层次。做为现代人，工作繁忙，生活节奏快，很难做到专事静功。在传统丹学体系中的“睡功”，为现代人开创了一个大方便法门。“睡功”的核心在于睡，以睡做功，以功为睡，充分利用了每个人都必须睡眠休息的生理特性。一般人平均每天睡眠 8 小时，一生中有 1/3 的时间在睡眠中度过，这是多么宝贵而充裕的时间呀！做为每一位炼功者，都应把握住这个大好时机，莫让其白白浪费。

### 二。睡功溯源（附师承）

蛰龙睡丹功，又叫做睡丹功，简称“睡功”。睡功源远流长，产生于人类的社会劳动中，在劳动疲劳后，必须睡眠休息，以恢复体力和精神。在不断的休息实践中，提炼精华和诀窍，终总结而成睡功，因此睡功传承甚古。孔子说“曲肱而枕之，乐亦在其中”，即是睡功。以睡功修炼而著名者，当首推华山隐士陈抟（872-989），曾高卧华山，一睡数日不起，后竟于睡中得道。陈抟传道于火龙，火龙传于张三丰，并作《蛰龙吟》以表之，中曰：“图南（即陈抟）一派传能继？邈邈道人张丰仙。”西派初祖李涵虚（西月）曾在“峨眉山遇吕祖（吕岩）、丰祖（张三丰）于禅院，密付本音”（清。李道山《李涵虚真人小传》）。民国。玄静子徐海印在《天乐集》中也讲：“涵虚真人初遇三丰仙师，次遇纯阳道祖，汇文始、东华两派之心传，道成创立大江西派。”其师承源流为张三丰→李涵虚→吴天秩→汪东亭→徐海印。故陈抟蛰龙睡功，于西派祖祖相承，密不示人耳。

### 三。睡功丹理

虽云睡功，实为内丹，假借睡卧之中修炼内丹耳，丹书谓“借假修真”。因此，丹学理论即是睡功原理。徐海印在《天乐集》中云：“予参汪师（汪东亭）首尾四年，蒙师一再传授，知西派相承要旨，乃在大定真空。其余返还口诀、火候细微，皆大定真空之余绪。”故“大定真空之妙旨，乃文始、东华两派之肯綮①，九还七返之玄要也。”

宋。张紫阳在《青华秘文》中说：“静中行火候，定里结还丹。”宋。白玉蟾在《玄关显秘论》中也说：“采精神以为药，取静定以为火。以静定之火，而炼精神之药，则成金液大还丹。”元。李道纯在《中和集》中说：“药物只于无里取，大丹全在定中烧。”体真山人汪东亭也讲：

“丹法摄归一定字，所谓至简至易之道也。”（《体真山人丹诀语录》，徐海印辑。）因此，造丹的方法无他，只是一“定”之功，能“定”则金丹不求而可致也。

睡与定极为相似。睡中无思无虑，定境混混沌沌，故称“睡”为“相似定”。于睡中依法修持，自然能生出“定”功，进而采药炼丹，其法甚易，其效甚速。修士每称“睡”为“睡魔”，静功中惟恐睡去，终宵打坐，强忍不睡，称之“斩睡魔”。殊不知，睡是生理特性，若强行终夜不睡，违反生理规律，使神经调节系统发生错乱，反惹睡魔，流弊百出。先天大道，无为自然。故丹家大德，以睡炼睡，转识成智，渐生定功，睡魔不斩而自斩之，以神足不思睡耳。起初做功，能迅速睡去，就是效验。得“定”最易，故“睡”是“大定真空”的前奏。

### 四。睡功卧式

睡功采用卧位，与平时睡眠基本相同，因篇幅所限，不作详述。

### 五。睡丹功诀

一。睡丹总诀：心息相依，大定真空。道教学者陈撄宁先生（1880-1969）最钦仰陈抟（希夷）一派丹法，认为希夷派的要旨在“守中抱一，心息相依”八个字，确是真知灼见。张三丰在《道言浅近》中说：“凝神调息，调息凝神，八个字就是下手工夫，须一片做去，分层次而不断乃可。”徐海印在《天乐集》中也说：“昔以因缘，得遇汪师（汪东亭），指示心息相依法门，方知玄宗确有真传。”李涵虚在《道窍谈》中也讲：“调息之法自调心始，凝神之法自调息始。”

因此，修功总诀就是将调心和调息有机的结合在一起，以心调息，以息摄心，总名为“心息相依”。心息相依交抱，性命相融矣。

二。第一口诀：心息相依，神定虚空。放松身体，静卧在床上，将自己的心念和意识集中守住“身外虚空”之中——鼻孔外方圆径寸之地。此处是修炼上乘丹法的“玄关一窍”，又名“玄牝之门”，异名很多，不胜枚举，是古人千金不传之秘。意内守“身外虚空”之虚境，目内照“身外虚空”中呼吸来往之气，耳内听“身外虚空”中呼吸之细声。意守、日照、耳听，三位一体，俱属于心；“身外虚空”中往来的呼吸，谓之息。心念与呼吸相依交抱，绵绵不绝，缠扭不断，故谓“心息相依”。鼻孔外虚空径寸之地，不着色身，虚灵一窍，心念冥合于此处，是为“神定虚空”。修炼之道，以“神定虚空”为目的，“心息相依”是手段。心神一离虚空，杂念袭来，即用“心息相依”的“降龙手”将“元神真意”牵回，如似“青龙剑”将杂念斩断，心神静守不离“身外虚空”。

张三丰在《道言浅近》中云：“调息须以后天呼吸，寻真人呼吸之处。古云：‘后天呼吸起微风，引起真人呼吸功。’然调后天呼吸，须任他自调，方能调起先天呼吸，我惟致虚守静而已。照此进功，筑基可翘足而至，不必百日也。”李涵虚在《道窍谈》中云：“凝神之际，务要与息相依，毋以神逐于息，毋以神运息。逐息则神散，运息则神摇。只要息息动荡，任其天然，随其自然，斯其神愈觉凝然。”又说：“盖其存神于虚，则内息方有。所以，息恋神而住，神依息而留。神息两平，若存若亡，不知神之为息，息之为神也。”体真山人汪东亭也讲：“丹书说来说去，不出一个心息相依。起初须知微息之出入，在外面虚空中游扬宛转如游龙。片刻之后，即可放下（心念），顺其自然。若有杂念来，再心息相依，之后再把心放下，自然心静而得冲和之效。不知放下（心念），便往往做成以心逐息，则坏矣。”（《体真山人丹诀语录》）

三。第二口诀：心息相忘，神气合一。先天大道，神气合一。神无影，气无形，故神不可见，寄之于心；气不可得，求之于息。神气寓居于心息之内，心息是神气的寓所。欲将神气合一，必先将心息相依。心息，在丹经中喻为“龙虎”。丹经谓“龙情缠绵，虎性狰狞”，不过喻心息的燥动不宁。所谓“降龙伏虎”，就是降伏心息，其功诀不外乎“心息相依”。又有“驱龙就虎”者，即是以心去与息相依。虎（息）无情，龙（心）有意，必用有意的心主动地去与息妙合，方为合法。

以心调息，以息制心，心息相互钳制相依赖于“身外虚空”之中。心因息调而渐静，息因心静而渐平。盖此仅能降伏思虑，平凡静气，尚不能达到“神气合一”。惟有不去做有为的“心息相依”，放下有为的意识，不再去主动的调动，一任自呼自吸，阖辟自然，才能过渡到“心息相忘”。将心息忘掉，不知心息的存在，惟融合于一片虚空之中，身心与虚空合一。混沌空忘之内，自由无束之中，心息才得到真正的相依，神入气中，气包神外，神气才能相融合一。“心息相忘”，仍然属于“心息相依”，惟前是“有为法”，此属“无为法”耳。只有“心息相忘”（后天心息），心息才能真正相依（先天心息），神气才得合一。所以，“心息相忘”是“心息相依”的深入阶段，是至关重要的环节，是能否进入“睡乡”，以及“大定真空”的关键，也是“阳生药产”、

“烹药炼丹”的秘机。有修炼静功多年者，尚不能“阳生药产”，均以不能味此理耳。

张紫阳在《青华秘文》中云：“吾本无他术，为能定心故。”又云：“能静则金丹可坐而致也。”白玉蟾《玄关秘论》云：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。只此忘之一字，如能味此理，就于忘之一字上做工夫，可入大道之渊微，夺自然之妙用，立丹基于顷刻，运造化于一身也。”张三丰在《道言浅近》中说：“以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡，三番两次，澄之又澄，忽然神息相忘，神气融合，不觉恍然阳生，而人如醉矣。”汪东亭也讲：“心息相依之功夫纯熟，必转入心息相忘，方能入定。尚不能心息相忘，即不能入定，故此忘字最重要。入睡乃相依最初效验，但苟心息不能两忘，即不能入睡。睡尚不能，况定乎？”

四。第三口诀：恍然而睡，大定前奏。定境，混沌沌沌；睡乡，无思无虑。睡与定极为相似，故称睡为“相似定”。所以，睡是定的前奏，睡功不离定诀。“心息相依”纯熟，必须转入“心

息相忘”，于空忘之中，不知不觉之内，恍惚间自然睡去。睡于“心息相忘”中产生，能睡熟就是“心息相忘”的最初效验。若能迅速睡去，则去“定”境不远矣。故此“心息相依”法门，是古今修炼之真功，是最简易、最高效的微妙法门，是踏破铁鞋无处觅，万两黄金无处买的修真秘诀。

凡初做心息相依，若能勿忘勿助，绵绵若存，片刻之久，心息两忘，即能自然睡去。一觉醒来，百骸调理，气血融和，精神舒畅，其妙难以形容。若工夫稍进，自然由睡而转为入定，睡是定的嚆矢②，定从睡中产生。初学有睡无定，久修则有定无睡，终则定就是睡，睡就是定，睡定无异矣。故能睡着就是效验，能自然速睡尤妙。禅客坐禅，惟恐其睡；玄宗心息相依，惟恐其不睡。善炼睡者，睡而不睡，不睡而睡，功夫自然不断得到提高。若熬夜守更，反惹睡魔。《参同契》中云：“寢寐常相抱，觉悟候存亡。”即示睡眠之中，惺惺不昧，渐趋“大定真空”，待承妙有真阳，先天一炁，自虚无中来。

### 鼓荡元气，排出病浊——蜃龙胎息法

古往今来，人们为了青春永驻、健康长寿、生命资助，无不把胎息视为回归自然，达到长生久视的必经之途和再生之门。自古以来多少人为了这把生命之匙而餐风饮露，吃尽千辛万苦，四处寻找甚至不惜生命代价，孜孜以求，所以圣人孔子感叹道：“朝闻道，昔死可矣”。然而，由于胎息潜藏于人身内，它的启动有一套完整的理论体系和操作程序，如果掌握不到这一技法，就象没有开启宝藏之门的钥匙，再多的宝藏只能是可望而不可及。

#### 神气相合而生胎息

我自幼好医术，在学医三年后，曾在上海中医学院、中国针灸学会深造过针灸专业。为深造医道，经历了长达十年的游学生涯。祖国的七大古都都留下了我的足迹，多少名山大川、古刹、道观、寂寞旷野有过我探寻一力的身影和心酸，与此同时，我对传统修炼文化产生了深刻的认识和体验。典籍中记载的修炼体验常常在自身中再现。在此基础上，我研究和编创了胎息排石法。1987年的夏天，我对结石病的研究已进入到了“特殊的呼吸排石法”阶段，通过适度的闭气，用真空力将腹部上提，下放若干次。当气闭不住时，再恢复呼吸。有一次我躺在床上，进行这种闭气凹凸腹腔的锻炼，腹部突发出一股势不可当的力量，拱动着腹腔产生剧烈的起伏运动，就像脱缰的野马难以调服，凭着对胎息的长久练习经验，我在惊恐中渐渐镇定下来，体验着跳动的节律，寻找着跳动的力源。在愉悦身心状态下，腹部足足自由跳动了近40分钟，周身汗流如洗，身体舒畅，心情喜乐，妙韵隽永。此后经过多次的揣摩演练，能够自如的引发胎息。胎息象汹涌澎湃的浪涛，将胸腔里的内脏翻动冲击，有时全身被一股内力抽搐成一团，动时如雷霆万钧，静时如细雨绵绵。随着胎息进程的深入发展，人体脏腑功能得到了调整，全身经脉也趋于通畅，并使腹腔的动态频率渐渐平缓下来，但与此同时，肾间动气却象火山从深层的岩浆中喷涌而出，这个脏腑跳动的力源此时才清晰的显出庐山面目。命门动气不断地向脐下强劲的喷射，整个体内如风箱般“虚而不屈，动之欲出”。随着元气的壮大，丹田的拓展，肾间之气的冲动便移至腹内气穴，从此进入到修真的核心领域，正如唐代幻真先生《胎密经法》中描述的：“修道者常伏其气于脐下，守其神于身内，神气相合，而生玄胎”的胎息养真过程。

#### 引气随息激动元气——胎息法

我的胎息排石法十分简单，开始时仰卧在软垫上，低血压者不枕枕头，高血压者稍枕枕头。两手自然放在体侧，或一手放在胃脘区，一手放在肚脐上。然后采用以下四种练习法中的适合自己的某种方法进行练习。

#### 闭息静待法：

稍稍吸气后闭气不出，静静的等待气海元气激动产生的腹部起伏跳动。体弱者闭气时刻短些，体健者闭气时间可稍长，往往就在感到“快要憋死了”的情况下，元气出于生理需要，突发的激

荡跳动起来，并且来势凶猛，此时可以自然呼吸，呼吸的频率可根据胎息发动的强弱快慢随其自然，这就是“随息”。

闭息起伏法：

稍稍吸气后闭气不出，用真空力将腹部吸气后闭气不出，提向胸腔，使腹部凹陷，然后再用真空力将腹腔隆起，如此起伏若干次，随着闭息时间的延长，先天之气必然激动，促使腹部产生快速的起伏跳动，胎息启动后可用随息法。

闭息隆腹法：

吸气后闭气不出，腹部微微向上隆起，并尽可能保持这种状态（不要用力），随着闭息时间的延长，先天之气必然激动，促使腹部产生快速的起伏跳动，胎息启动后可用随息法。

闭息凹腹法：

呼气呼尽后闭息，腹部自然下凹，尽可能保持这种状态（不要用力），随着闭息时间的延长，先天之气必然激动，促使腹部产生快速的起伏跳动，胎息启动后可用随息法。

以上任选一法可重复闭息引动胎息，直至成功。练习一遍胎息发，时间保持在 20-45 分钟即可，一般半小时左右。

注意：胎息法收势很重要，在停止胎息相动后，应静静地躺在原地，体会源于丹田的能量，辐射渗透全身时产生的脉动感、电流感、酥欣感等。稍顷，意照丹田 1-2 分钟，可观想在肚脐与命门连线的中点，有一蛋黄大小的金色光团。然后擦脸、搓耳、恢复常态。

#### 推陈出新排浊生元

通过长期练习，我体会到，当人体进入胎息以后，在生理心理上要经历“推陈出新”的过程。推陈就是排浊，出新就是生元。浊是指秽浊，泛指体内不利于健康的淤血、痰、湿、风、寒、肿瘤、体液中的废物及一切病理性产物。排浊的途径可通过大便、放屁、小便、呕吐、咳嗽干咳、出汗排出。一般在进入胎息后一周左右可因人因病而出现排浊反应，一般不需吃消炎药、止咳药、止泻药。排浊干净后这些反应会自行消失。

从我自身的练习经验来看，生元的反应多表现在热（腹部命门温热）、拙火（其热如火，伴之出汗）、清凉（心静髓凉）、光（性光显发）、景（山川、河海、寺庙、人物、仙境等大脑内景）、壮阳（性能力加强，阴茎常无欲自刚）、身体弱而强，病而愈、快乐（内在欣喜的感受），这都是功法开始发挥作用的表现。

诸般血症切勿练习！

凡有咳血咯血便血胃出血等病的出血期，不能练习胎息，须在停止出血三个月后，视其具体情况酌情决定。

妇女经、胎、产期不宜练胎息法。

手术后三个月内不宜练胎息法。

胎息对糖尿病、消化道疾病、肿瘤、心血管等多种疑难病有显著的康复作用，但一般会有排浊反应，并且往往要经历二至三次的排浊期，练习者应有思想准备，少数人排浊反应较轻或没有。后记这功法已经很全了，照练就行。这是照资料上打下来的。胎息的启动方法很多，都是有效的，只要启动后，方法可以说没用了。关键是以后的长期练习，也并不是胎息一启动就万事大吉了。……（本功法）没那么神，但（确实）值得试试，对脏腑应该很有好处，但真正练成胎息还要一段时间。几位老师的胎息法都是有效的，一个是启动的窍位，一个是启动的景象，知道了就能马上启动，最好能有一位练过胎息的人在旁指导，应该能百分之九十以上的成功。