## 炼气功的阶段

　　\*导读：据丹书上说，练气功有阶段，结合自已的体验，叙述如下：一、练气功的阶段练气功分为筑基、练精化气、练气化神、
  
  
  
　　据丹书上说，练气功有阶段，结合自已的体验，叙述如下：
  
  
  
　　一、练气功的阶段练气功分为筑基、练精化气、练气化神、练神还虚四个阶段。
  
  
  
　　1．筑基
  
  
  
　　把根基建筑牢固，才能完成练功的任务。因此，它关系着整体功法锻炼的成败，故喻为筑基。人体构成的根基在肾脏，肾脏功能不强，导致各脏腑功能衰退，引出百疴缠身。什么道理呢？据中医学说：按五行生克，肾脏属水，缺水不生木（肝），以致木不生火（心），火不生土（脾），土不生金（肺），因此，肾脏是躯体的根基。如同天地间无水，万物不生的道理一样。
  
  
  
　　（1）肾脏功能不强的原因：壮年耗精过多，导致老年肾亏，使躯体不健，不能抵抗病害。
  
  
  
　　（2）怎样康复体质，百病不生呢？必须加强气功锻炼，增强肾脏功能，筑成牢固的根基，才能抵抗病害。
  
  
  
　　（3）怎样增强肾脏功能呢？必须树立有坚决的储精、炼精的思想。
  
  
  
　　（4）怎样储精呢？壮年七天性交一次，珍惜精水损失；老年要决心断绝性交，精水积满，外阳必举，要用炼精的办法，控制外溢，使其还精补脑。
  
  
  
　　（5）怎样炼精呢？外阳举起时，急用闭目内视会阴穴，吸气意引，从尾闾将气提起，如忍大便状，好像举重物似的，上升于脑，随着用两目光上视脑中，停一会儿，用意念从两眉中间引向下行，落入脐下腹中（下丹田），这样一升一降，为一周，无论旋转多少周，以外阳自缩为止。丹经上叫做采小药（精为药），用药归炉（下丹田），封炉温养，谨固牢藏，才能练精化气。道乡集上又说：小药为外药，采于外，用有为有作的法采之。
  
  
  
　　要注意采小药，只须用在外阳冲动举起时，如不冲动举起炼它，容易出偏，因它是用周天进火烹炼精水功夫，精水不冲动，故意炼它，就如锅里无水，光烧火，锅就干了。得不到水火既济。黄庭经说：急守精室（下丹田）勿妄泄，闭而保之可长活。可见精水是炼气功的宝贵药材。但是闭住精门不外泄，在人人生活中，很难作到的事，据我练功体验，泄一次精，内气就消失，必须有坚强的意志，断绝性交，可是发观梦中性交，不易断绝，必须不怕失败，继续加强练功，积功日久，定有成功之时。以上说的既基办法，也是我的体验功夫。
  
  
  
　　2．练精化气
  
  
  
　　（1）入门功法，在有闲空的时间，端坐在椅子上，两眼向前平视，目光凝视一个中心点，用意不用力，再慢慢地收回目光，闭目内视两眉中间（祖窍穴），内视一会儿，稍觉有点温暖，再将意念轻轻地引向下行，落入脐下腹中（下丹田），内视腹中一个虚空境界，要朗彻其光，朗则神清，朗则气爽，就不至于昏沉，如同天空无云遮蔽的太阳，照射大地样。凝神也应如此。这叫凝神于气穴（下丹田），也叫心肾相交。阴符经说：机在目，学习气功的人，用目光朗照，能制止杂念，是练功的总枢。若失去朗照力，神即他驰，杂念丛生，性光不能聚于气海，虽日坐数次，对气功也无好处。
  
  
  
　　（2）微阳初动的景象
  
  
  
　　先练坐15分钟，杂念不起，万虑俱寂，呼吸自然。功时逐步加码，练坐日久，能坐一小时，腹中受目光煦照，自生暖气，蠕蠕欲动，融融自旋，这是静极生动，微阳萌生。什么是微阳呢？就是腹中精水，受目光煦照，自生暖气，化成的小气团，如同太阳蒸晒海水化成云气一样。
  
  
  
　　（3）小周天功法的景象
  
  
  
　　发现微阳萌生景象以后，仍要坚持内视它的活动，越动越大，仍以日光煦照动处，这是初步功夫积累内气的要诀。比如室中香烟一线，若火不绝，其烟渐渐笼满室中。而积累内气，也应如此，开始腹中气动微小，渐渐越动越大，通达四肢百骸，皮肤状如虫行。如加紧用功，定能达到气足神充，浑身舒畅，迨至发现眼前有光闪，周身似醉，耳际有风的景象，这就是炼到内气旺盛已极，自然有气冲过尾闾，上升脑中，略停一会儿，从两眉中间降入口中，化成津液，咽入脐下腹中。如同空中云气化成水珠，降入地下，滋润万物一样。这叫炼精化气的小周天，是以内气炼精化气功夫。从此形成了神气相依相抱的内气呼吸，一升一降，息息归根。为什么呢？因为内气呼吸离不开丹田气根。丹经上说：内气呼吸，是用武火炼精化气功夫，因此神气抱在一团，气谓风，神谓火，风吹火旺，放能炼精化气。