

手把手教你做内丹

(完美整理版)

——初学者必看

手把手教你做内丹

这是经过整理的完整版，感兴趣的同学可以看看。

想要跟着学的同学请注意以下两点：

1.要有耐心。如果你没坚持三天以上，总共打坐时间不超过 120 分钟，就不要嚷嚷着“怎么我没有一点感觉啊”。而且感觉强烈，不代表你真的精气充足，那只是“感觉”而已！

2.欲望问题。貌似这个问题 K 老兄也解决不了。依我看这个问题要从思想根源上解决比较好。不过还好，开始的要求也不是很变态，把你那些黄片黄书统统删掉，不去看这类东西，这样可以坚持的比较久一些。其实只要你想通了，揭开这层皮，绝世美女和杀猪匠没有区别，都是血淋淋的，肠子啊内脏啊屎啊尿啊，你不过是被本能和荷尔蒙给骗了

如果你认为这篇文章太长了，你没有耐心看。那么我劝你，如果这个耐心你都没有，你还是不要修什么丹道，趁早该干吗干吗去。练功这个事情，就是要有耐心，只问耕耘，不问收获。所谓有心练功，无意成功是也。放心，老天爷是最公道的，只要你付出了努力，他决不会不给你回报。)

一、卷首

请先生抽时间谈一谈修丹道对人体的好处，也就是关于肉身的证量，比如修得好的人在各方面比普通人的优胜之处。这个功法有什么样的功效，特别是在疾病医疗方面。对于修学者来说，未尝不是一种鼓励啊。

修丹并没有什么神通，至少我接触过的丹家都没说有什么神通。至于身体的自我感觉是有的，对于初学习者来说最大的感觉是轻，每次出静，都感觉自己身轻如燕，当然你还是只能跳那么高，只是一种自我感觉而已。另外就是精神好，这种精神好是指的注意力和持久力，我们许多人在读书的时候会感觉到某一段时间自己读书非常认真，简直像进入禅教的境界一样，时间过得很快也不知道。初学者来说能体验到这一点，比如你以前只能认真看书半个小时，那么现在也许能看两到三个小时而不分散精力。刚开始的时候，身体也许会一阵一阵出虚汗，但是出过以后就好了，觉得身体里很纯净。睡眠质量提高，少梦，而且睡觉的时间会越来越少。如果你以前是个磕睡虫，每天睡不到八点醒不了，那么这时候你往往会在六七点醒过来而且觉得自己睡饱了，我以前不明白这个道理，一看六点钟，又接着睡，这其实是不对的，到了你感觉已经睡饱的时候就可以起床了，这是一个正确的生物钟，如果睡多了反而不好。随着功力深入，睡觉会越来越少，少到连自己也吃惊。此外就是身体会冷热不停地变化，一段时间会觉得身体越来越冷，简直像个冷血动物，但是自己并不觉得冷，只是摸上去冷，冷

了一段时间又会变热，热到很热，然后才是逐渐走向平衡。我想这是因为打通任督调节阴阳的一个过程吧。另外就是对心性的影响，这个就没什么好说的了，因为他们会攻击我骂人骂得厉害，其实我在现实生活中是个谦和的人。

还有就是，你有女朋友或者老婆的话，练这个会有一个很明显的效果，就是性欲高涨，性能力会不断提高。次数和时间都会有质的改观。另外就是对心性的影响。对于不同的体质，学这个有不同的效果，因为这种练法是先阳后阴，对于肝旺，脾弱，心脏不好的人，在开始阶段要控制练习的时间不要过长，等通了周天之后会好转。而阴虚之人，则开始就有效果。通了小周天之后可以调理阴阳，如果身体有疾的人，在开始一到两周内，会有短暂的病象加重的现象，然后才逐渐好转。

一，此法是正宗方法，无论东西南北中，皆由此起。可操作性强。方法简单而具体

二，包学包会，虽然不能保证一定成大丹，到玉液是没问题的

同时声明!!这不是件好事，后果如下，练了之后根本戒不掉，像在吸鸦片。虽然你可以体健身轻，也能感觉到丹的种种好处，但是害处是你们看不见的。要自己考虑清楚。

要学丹，首先要学点理论。首先要知道什么是丹，所谓的丹，乃是识神的一个依托，而得丹并不就是得道，也不能长生不老。道家认为，虽然万物在自然条件下都会死亡，但是因为有阴就有阳，所以，任何事物都不是绝对的，也就是说，有上就有下，有左就有右，有生就有死，任何事物都有相反的一面。而死亡也一样，既然有死，也就有生，无必死之人，也无必生之人，所谓天无绝人之路，故道家认为，不死之人是有的。虽然万物都会自然死亡，然只要懂得道的道理，则可利用这个道理而达到长生久视的目的。我们要明白一点，我们要做的是符合这个道理，而不是违反这个道理。道的道理用最简单的话来说，就是阴阳相生，并且相互转化。也就是说，任何事物都会朝其相反的一面变化，包括生与死。

编者按：让我们开始第一步——筑基。筑基的目的其实就是为了让你的身体回复最佳状态，所以在这个过程中，改掉坏的生活习惯，养成健康规律的生活习惯，保持轻松愉快的心情，比你打坐更加重要。现在你可以理解为什么佛教和瑜伽的第一步都是持戒吧。持戒的一个重要目的就是养成良好的生活习惯，当然，它对你的心理也会产生良好的影响。

另外，关于筑基这一步，我有一个良好的建议，那就是你一定要坚持！开始是最难得，坚持几天之后，你会发现自己的努力是有收获的。

二、做内丹第一步——筑基

对于年轻人来说筑基这一步是很简单的，整个过程需要注意两点，第一，控制欲望，别想女人了就上，要节制，但也不用绝欲。第二，要有耐心，别坐了还没几分钟就想有感觉。做到这两点，保证在一周内就能找到感觉。

当然，坐是要坐的，但是也不一定要盘着，到了后来，你行走坐卧，周天不会停，睡觉就是一种练习。姿势很简单，怎么舒服就怎么坐，能盘着就盘着，单双都可以，估计大部分人都是一单盘。在开始的阶段，随便坐，坐在凳子上也可以。闭上眼，通雀桥，就是舌头抵住上腭。

意守下丹田，就是脑子里在保持沉静的同时稍微想着点下丹田的感觉。至于双手，想怎么放怎么放，在初期，为了配合意守下丹田，最好是趺跏的手势，就是两只手交握，哪只手在外面无所谓。放在丹田前。一个字，要舒服，舒服才能持久。然后放松，驱除杂念，保持安静。

控制呼吸，使之绵长，但还是要注意自然，不要弄到自己不舒服而强行深呼吸，自然就好。吸气，幻想吸入真气，呼气，幻想排出体内浊气。呼吸非常重要，通常有顺腹式和逆腹式两种。开始的时候保持自然，越简单越好，幻想真气通过鼻子直达下丹田，然后停住，呼气，幻想全身浊气排出。时间长了，可以去掉排出浊气这一不，只剩下吸入真气这个部分。具体的情形是这样的，吸气时，胸部扩张，幻想真气由鼻到胸部气海，然后呼气，压缩胸部，幻想真气由胸部传递到腹部下丹田，腹部扩张。整个过程就变成了吸气时胸部扩展而腹部有轻微收缩，而呼气时胸部收缩而腹部扩张，像在从胸部吸走真气一样。这个过程腹部和自然呼吸时是相反的，称其曰逆腹式。当然，逆腹式是有一定难度的，在开始肯定很难达到，千万别为了这个强行虐待自己，保持自然就好。逆腹式的呼吸会在以后的练习中自然行成，千万别急于求成。逆腹式是很有用的，在运行周天的时候另有用处，会比较好的配合意念，这一点以后再告诉你们。

注：

一，关于打坐的时间，无所谓，但是我希望能保持在二十分钟左右，尤其是初学者。

二，对于真气的幻想，有很多人在开始的时候总会猜测真气的形态和温度等等问题，不要去想它，不要老在那感觉真气是冷的还是热的。可以说，开始的时候有点轻微发冷，那不是真气，后来会逐渐变热。不要去注意这些问题。

三，关于练功的时机和次数。虽然有子午流注的学说，子时一阳生什么的，不用太在意，一般来说，什么时间都可以。每天练个两次就可以了。熟悉了之后，你就算不坐它也自己在练，当然，那是通了周天之后。

四，练这个的时候，也有一些辅助法门，如九次呼吸法和丹田注气功，但杂而不纯，有兴趣的可以看看，但没必要太认真。

五，养成一个好习惯非常重要，你在开始的时候落下的毛病以后要花很多时间来改，还不一定能改过来。对于初学者来说，纯字很重要，比如很多练过太极内功的人练内丹就转不过弯来，最后练成了四不像。他习惯了双脚压踵，习惯了气走涌泉，哪那么容易改过来。所以，一定要注意自然而然，能达到的境界肯定可以达到，不要急。你急也没用。

六，我不得不提醒一点，就是逆腹式呼吸一定不能勉强，而是要做到感觉不到为难，如果你为了获得下行的那一点热感用力去挤压胸腹，就没有必要。另外，我还想说，逆腹式并不是一个不可变革的方法，顺腹式也能得到真气，我建议要多花时间在顺腹式上，因为，这个才是基础。除了要有方法，也要有道意，道意就是要取天地精气，去身体浊气。我们虽然讲究方法，但是也要符合道的思想，不能完全流于方法论。除了呼吸重要，意念也同样重要，甚至比呼吸还重要。用顺腹式也可以打通小周天。

自从我说用逆腹式比较好后，很多人直接从逆腹式练起，这未必就是好事，当打通小周天后，

因为受真气的影响，会自然转向逆腹式。千万不要勉强自己。无论是逆腹式呼吸，还是运行周天一吸吸到头，一呼呼到尾的其实还是武火。武火出功快，但容易出偏差。一些症状是口干舌燥，头晕等症。

七，房事和炼丹的冲突：从小周天的基础方法来看，不需要禁欲，这是肯定的，如果这一步也要禁欲，那未免太难，不适合“人”去练。但是不能纵欲，按照正常的性生活标准，每周一到两次性生活是没问题的。

但是要注意一点，就是每次练完之后不要马上过性生活，可以肯定的是，练完以后有这么三十分钟到一个小时的欲望比平时要大，因为我们炼得的真气是来源于精气神，当然也包括精，这种真气是不稳定的，如果不进行房事，则可以保持相当长一段时间，以为下次的基础，如果马上就行房，则将这来之不易的真气又转成了后天之精。那样就会虚火上升，因为锅内无物，空在烧火，当然口干舌燥。如果你在练功之后控制一下性生活的次数，尽量不要在练完之后马上过性生活，那么就不会出现这些状况。

筑基础的时间问题

古来关于筑基的时间有多种看法，一是要筑到阳光二现为止，这样的难度我看几乎没人能做到，但是一旦做到，后面的路很好走，但是也很危险。二是筑到小药生为止，我看是比较实际的。普通来说，只要坚持下来，大概一个月的时间就能完成，悟性高的两三周就可以了。顺便说说，悟性高未必是好事，因为他领会快进步快，所以死功夫不够，这东西有很多时候还是要看死功夫的。阳光就是在炼精已尽时在眼前出现的幻觉，一道光。小药就是照我说的方法练到下丹田出现产药的地步。

要点：我必须要说明一个问题，就是在第一步没有完全打好基础之前，是不能学第二步的，别怪我的话没有说清楚，你们要自己冒进，那就不关我的事了。害死一个少一个。那么如何才能算是第一步做好了，首先，无论你是什么天才，至少得练三周到一个月，如果你自己本身体质虚弱，则还要多练一段时间。按照第一步的方法去练，会有什么内景呢？首先，觉得下丹田发冷，大概练了三天之后会有这个感觉，然后，觉得下丹田内似乎有什么东西在跳动，轻微地跳动，然后是感觉逐渐发热，尤其是使用逆腹式的呼吸方式之后，会觉得每一次呼吸，下丹田都会热一下，只是轻微地热。然后是热相越来越明显，如果你的意识比较纯净，还会不自觉想到女人，阳物勃起，感觉浑身暖洋洋。那么要做到什么地步呢。很简单，就做到你一坐下来练，只需要几分钟便能感觉到下丹田的热气。需要注意的是，性欲肯定是高涨的，但是别想女人，一想就不行了，炼出来的就成了废品。但是丹功的魔障比禅功来要少得多，也要好得多，至少自己还可以拨出来。如果你继续想女人，达到下面所说的地步不用一个月，会逐渐过渡到只用一个星期，一天，一小时，甚至几分钟。但是如果还是忘不了女人，终究是不行的。掌握呼吸是关键，呼吸好了，气随息，心气相印，效果很不错。

采小药需要看时机，古书上所谓的天时地利什么的都可以不看，只要找个清静的地方没人打搅就是了。采药时大致的景色，书上的语言比较概括：“丹田融合，全身绵酥快乐，身体耸直，心自虚静，四肢似不由自主，恍恍惚惚，似走泄而未走泄，丹田之气，自下往复行，身体皮毛受气，痒生难禁，光透眼帘，阳物勃举。”（《类修要诀》）。别以为我在胡说八道，

这样的景象很容易就能体会到，我保证！但是不是说你遇到了就能采，而是要做到能经常遇到，用句套话，这才叫"炼己调身"已经纯熟。由开始练到这个阶段，非常需要耐心，比喻为"母鸡下蛋"是毫不为过的。

这一步普通来说不会出现什么偏差，都简单的死。耐心是第一位的。不过这年头急功近利的人太多，所以总有不少人硬要给自己弄出点事来。这是很简单的基本功，不会有偏。偏差的话，那就是，真气不足，强行用意念引气去冲关。冲又冲不过，就是冲过了，也是意念通而已。犯了大忌。没有麦子，空转磨。把自己耗干。

Q1：我前几天开始按照你的方法练习，用逆腹式呼吸，已经开始有得气感，感到丹田温热矢气增多时隐时现，问题是老是感到有点憋气，在呼吸方面控制得不太好，刚刚看到你说的顺腹式也可以打通小周天，我做了一次果然感觉呼吸比较顺畅，可是气感不明显。

现在请教几个问题：

- 1。用顺腹式打通小周天的时间会不会长一点
- 2。意守丹田是不是吸气时意念气沉丹田，呼气时意念真气止于丹田
- 3。在练功的过程时不时有蚊子打扰，很讨厌也很麻烦，有时候不得不停下来，点蚊香又怕搞得空气不好，不知道有没有良策。

A1：我发现有一种不好的倾向在修丹人之中蔓延，就是太过于注重方法而忘记了丹道的本意。所以我在开始阶段先说丹道的与道的联系，就是想提醒大家，在遇到问题的时候我们要从道的思想和本体论去考察有关功法。逆腹式憋气还做逆腹式做什么呢。顺腹式照样可以打通周天，甚至基础更牢固，用意更纯，炼精更完善，我自己当年就是用的顺腹式来打通小周天的。逆腹式的好处是感觉来得快，但这感觉来得快就是好事吗，我看未必是好事。李少波的方法据说一开始就教人用逆腹式，有哗众取宠的嫌疑。我可以明确地说，逆腹式的确是很快速就能得气，但这气没有顺腹式来得纯，来得精湛。而且，如果你没有顺腹式的基础，肯定会出现阳举不软，精力过盛，欲望过强，虚火上升等情形。我可以告诉你，如果你不练顺腹式，我保证你气来得快，但欲望来得更快，用不了半个月，你的阳物会一晚一晚软不下来。要不要逆腹式？要，当然要，不要逆腹式是傻把式，无法配合真气流转，但是这个逆腹式必须要以相当的顺腹式为基础，只练逆腹式是猛把式，无根之水难以长久。等你炼到可以冲三关的时候，呼吸方法会自然转变，不需要特别的强调开始就逆。如果你相信我，请练顺腹式至少三周，然后再转想逆腹式样。

没错，用顺腹式打通周天要的时间要长一点，但对用意来说更好，基础更牢固。长也就最长个把月，多花这个把月是非常值得的，等你炼到了以后你就会发现一开始炼逆腹式是多么的愚蠢。

在入静的时候意守丹田，在开始的时候意要多关注呼吸，玄牝之门，生死之门。如何注意呼吸，对于顺腹和逆腹是不一样的。顺腹：吸气，意念是使天地精气进入下丹田，呼气，使全

身浊气排出体外。逆腹：吸气，灵气到达胸部，呼气，灵气由胸进入丹田。通了小周天后，逆腹：吸气，真气通过督脉到达百会，呼气，真气由百会由任脉下降到下丹田。当呼吸越来越轻微悠长的时候，听不见自己的呼吸声，也感觉不到明显的气机进出，再收意念到下丹田。

点蚊香对于练这个没有影响，不要过多的注意外部环境，该点蚊香的就点，没那么多讲究。

Q2：我在自学佛家的静坐——只是用七支坐法，追求无念而已。就没学你的丹——（可以一起学么？）对你这篇很是推崇，现在很多学佛的人犯了你说的毛病。就象大师南怀瑾说他最怕念佛的，因为这些人修口不修心。我是初学者，儒道佛不分，能给我点指点么，谢谢先

A2：追求无念本来就是一件很难的事，无论道或者佛，都是一个复杂而完善的体系。尤其是对于佛家的禅宗，自成一派，如果是学禅的，最好不要急于学丹，等你的禅修到达一定的境界后再转头学丹事半功倍。为什么修禅和修丹有一定的冲突呢，因为两者对用意的要求完全不一样，禅意是舍，忘，要求抛弃一切杂念，一个静字里生出大千世界。而道，在入静的时候要求意守，要求引导真气，所以差别很大。虽然修丹也要求入静，但这种入静还不及禅宗的色定要求高，我们设想一下，假设你入定有成，进入色定或者无色定的境界，如果一念回来要去意守丹田，引气冲督脉，恐怕马上就从色定降到未到定了吧。所以说他们有冲突。禅宗的功夫也是很了不起的，没有必要回过头去另寻一门。

许多电视电影里描述这样的大侠，会很多门绝技，我想在现实生活中是不可能的。一个人穷一生能在某一种方法上有点成就已经很不容易了。陈撄宁算大天才了吧，他除了搞点仙学，是不是对正一道也很在行呢，看来不是。任法融是会长，擅长的也只一门修真功夫。我们应当追求纯字，在一门功夫内，尽可能做到完善，至于别的功夫，我没有过多的精力去研究。

Q3：我是结婚了的，30多岁，身体状况一般，如果练你介绍的基本功，每天练多久合适？大概坚持多长时间有效果？另外性生活一般控制在什么频率比较好？如果气通小周天后，性生活频率是不是更应该降低？

A3：我一向不赞成让修道去影响一个人正常的生活，因为这条路太难，会对生活有一定的影响。你30多岁，结过婚了，可能还有孩子，生活对你的压力已经很大了。如果要学，自然可以，小周天可以补身，但是对于小周天以后的东西，最好不要盲目地学。

我所写的方法你也可以学，一天一到两次就可以，每次二十到三十分钟，最好是子时练，如果不影响你夫人睡觉的话，睡觉前花半个小时就够了。性生活频率不需要特别控制，只要注意不要纵欲就是，一周一到两次没有什么问题。但是要注意一点，每次练完之后，会有短时间的兴奋期，这个时候最好不要有性生活。

通了小周天之后，要减少练功的次数和时间，用睡功保持就可以，因为如果还练得勤，则性欲会高涨，难以控制。

Q4：我已经照您介绍的方法在练习了，我的目的就是气通周天，保持住，等以后有条件了再找师傅深入练习。

我个人的情况是35岁，已婚，性生活的频率可以控制在一周或者二周一次。在从前咨询过

的练功者中，大半以上的人说不能练下丹田，认为一有性事就废功又要重来，所以我真的很困惑。我是看了你的文章后，才有信心练习的。我感觉你讲的小周天之前的功夫都不需要禁欲，只要不纵欲就行了，给我们结婚人练功一点希望。

下面有几个问题，真心请教一下：

1、关于性生活的问题：我个人感觉，筑基到采药之前，有适当的性生活没有大碍，但不要过量。但到了你讲的产小药期间，一定不要有性生活，否则丹气泄掉，就要从头开始了。前面说“到了产药时，性欲高涨，一想女人，就废了，第二天丹田热气感全无。”你也表示认同是吧？不知道我这个看法是否正确？

2、关于筑基：我已经练了有四天左右了，每天两次，二十分钟一次吧。头三天感觉不错，腹部有热感，这两天又没有感觉了。可能是时间短吧。我感觉这个顺腹式与逆腹式呼吸不太好掌握，我有时候中午躺在床上练，感觉腹式呼吸比顺畅。但用打坐式就比较难掌握。这是其一。二是我能不能用腹式呼吸观想气入丹田二十分钟，再用二十分钟自然呼吸来温养下丹田呢？三是这个筑基功，有收功的方法吗？

3、关于产小药与周天：我认为你这个是标准的丹道周天，不是传统的气通周天。因为有个产药与采药的过程，是为了结丹，而传统的气通周天要低一层，没有采药，就是丹田气足后就运气通周了。问题一：大部分练功人认为气通周天结婚的人可以练出来。但丹道周天，因为这个丹是先天元气凝结，一有性事就泄了，结婚的人练不了。和你说的不一致，是真的吗？问题二：您讲的产小药，大概就是“活子时”吧？在你的第二步中说“总结——坐下，入静，药生，通上下雀桥，闭目上视，意守上丹田，深吸气，闭气，以意念引导药物向下向后，直指会阴，过会阴，走上督脉。”我感觉是一个采与还的过程。但您介绍得不详细。一般来讲，有采有还，采后要过十来个小时左右再还。可您这里说得不清楚。

A4：1，我想我们对于采药一直陷入了一个误区，就是以为采药和归炉就是一锤子买卖，采到了，归了炉了，炼通周天了就行了，这是一个错误的观念。从反面来说，从你采药到通周天，最快也要个把月吧，从开始练到采药，最快也要这么个把两个月吧，周天纯熟，怎么说也要个半年吧。如果说，只要有性生活就玩完，那么有几个人能做得到呢，不要以为半年是一个很短的时间。每周一到两次的性生活，当然对于练小周天是没有问题的，只要你到过采药的时机，就算当时没有采，或者忍不住发生了性生活，那么，下一次到达采药的阶段就要容易得多。不会因为你这一次泄了就不行了。只是说，这一次，你就不能采了，而下一次照样可以采。炼丹是一种锻炼，就好比运动员锻炼身体，我们常常说，你达到了这个最好成绩后要注意调整自己的状态，不要荒废，要注意保持，如果那个运动员刚创造了自己的最好成绩，突然跑去大吃大喝度假去了，这对于练习当然是不利的，成绩在度完假之后当然是没有办法突破的，那是不是说明这个运动员永远无法突破呢？当然不是，只要给他一定时间的恢复期和适应期，他照样可以恢复以前的水平。这次采不成还有下次，只是浪费了未免太可惜。

第二天热感全无是正常的，但是不用担心，你的热感只要达到过，它回很快回来，只要你有一定时间的恢复，就完全能达到以前的水平并且会很快超越。

2。开始的时候，打坐的姿势对于初学者来说，的确比较困难，因为会腰酸腿疼，在我的贴子里写得比较明确，可以坐在椅子上，就算要盘坐，也可以在屁股下垫枕头，怎么舒服怎么

来，这些不舒服会慢慢消失。需要注意的是，顺腹式和逆腹式样不能夹着来，像前十分钟顺腹，后十分钟逆腹这种蠢事不要做。要么坚持练它半个月到一个月顺腹再转练逆腹，要么就开始练逆腹，注意不要过分用力，其实困难更大。我建议你先练顺腹，还可以先试着练一到两种入静的功夫，不牵扯运气的。比如虚明功和松静功。这个基础功夫，没有什么特别的收功法，我写过，用手摩摩脸，俗称摩天根，活动一下，然后就可以出定。

3. 结婚的人不能练？？这样白痴的话你不要信，结婚不结婚都能炼，难道王重阳没结过婚，难道孙不二和马丹阳不是结婚后才入道的，他们儿子都有。不要把丹道看得那么神秘，什么先天后天，什么身破身不破，屁话一大堆，一点道理都没有。还有，气通周天是后世的人自己瞎编乱造出来的，我想是他们练丹道周天而又出错，自己造了这么个名词，我们都是依据最权威的典籍，依据我自己的体会和经验（如果你相信我是个诚实的人的话），不要被种种邪说所迷惑。

关于采和还的问题，我写的没有错，不需要注意还与不还，那样反而对你的进度不利，过不了就算，不去想它，隔天再过就行。如果一定要注意还，那不但是个负担，而且还不一定有坏处，等你通过了自然明白。

Q5:请问静坐时突然从左腰肾处冒出一股凉气冲向心脏连续好几次是怎么回事

A5:在开始的阶段总有这样那样的异常现象，都是很正常的，或者感觉呼吸不畅，或者感觉有凉气冲，都是假相，其实你自己也不敢肯定那股凉气到底在不在，有多强。这些不要去注意它。我说过，真气是像火一样的热，但在开始的阶段，下丹田不但不热，反而要冷一段时间，在这里就有很多人怀疑了，有更多的人以为真气就是气，气就是冷的，所以就带着冷气到处走，还自以为得道了，其实是坚持不下去的狗屁真气。

每个人因为自身的身体条件不同，在开始适应的时候会有各种各样的情况。神经衰弱的感觉头晕，却偏以为自己入静很深，肾亏的感觉腰酸，却偏要往精动上面靠，经常抽烟的气短，却以为自己进入胎息，都是自大惹的祸。因为我们的身体有各样的毛病，毕竟每个人都不是百分之百健康，所以必然有一些不适应，这些不适应是千姿百态的，因人而异。如果你左侧感觉有凉气，那么很有可能是肾亏的表现，左右肾的健康状况不一样，一边亏一边正常，无论有无凉气，都不要想它，慢慢凉气就没了。

Q6:小弟以前高中的时候也炼过几回小周天，都因为过不了性欲这一关而不了了之，想请老兄就如何炼好性功达到小周天多指点一些，另外就是不知小周天对于小弟的高度近视是否有帮助，感觉小弟的视力还在下降，而医生说小弟眼睛还处在半真半假性近视阶段，还有救，但眼睛就是容易疲劳，其实一天工作用眼时间并不太长。

A6:这个我不是很清楚，但是有病的话，上医院始终是第一的，有很多近视的问题与体质有关，与幼年的饮食有关，如果在你三到五岁的时候很注意补充鱼肝油的话，眼睛会一直很好，不会得什么近视。炼周天对眼睛是有好处的，但是不能乱炼，要配合时间，相信五行脏相的学说你是清楚的，眼不视而魂在肝，你去查一查真气流注肝经的时间，把练功的时间段改在这个时间段，自然有好处，能否治疗我不敢说，毕竟我也不是中医疗。

关于性欲的问题，我一般是不说的，因为大家都是年轻人，上有老，你结婚了没有我也不清

楚，有一些秘传的法门可以断欲，但有很大的副作用，其中最明显的就是会让你断子绝孙。很多人问我马阴藏相，饱含羡慕地问我，那是多么伟大啊，哎，马阴藏相，以周天为根基，做到马阴藏相并不是很困难，但是你做到了，你也别想生孩子，怎么对得起自己的父母，对得起结发妻子呢。你们也不是出家的道人，都是有家有业的，趁早打消这些念头。

Q7:

1.气至尾闾与夹脊之位置便没有感觉，但百汇位置就很大感觉，请问有没有能未通脊骨的穴位而气仍能通往百汇，如没可能的话，头顶发麻的感觉是甚么呢？其实，基本上我练一段时间后，会全身有发麻的感觉，我是站着练的。

2.请问甚么是内视？应如何操作？

3.我的目标是练至玉液还丹，请问如果达到这目标后，应如何练功？不段的喝这些玉液会有问题吗？因玉液还丹之后的练法看不懂，而且你说比较危险，所以想知道不断的练玉液还丹会不会有问题？

A7:

1.站着练是容易出现这样的情况，我看您还是试着坐下，没必要单盘双盘，我估计您坐不习惯，找个凳子坐就行，凳子最好矮一点。你站着练的话颇像南宗意守涌泉的功夫，立地顶天，涌泉穴会发涨酸痛，进而影响足厥阴，会连到额颤，你百会发麻，然后会前额发麻，然后从鼻子一直向下，这都很正常，只要坐下，则没有这些问题。站着练和坐着练完全不一样，站着的功夫往往从足底涌泉向上，而不是意守下丹田，这是太极功夫，要注意。

2.内视什么都不是，是你练到一定的境界，闭上眼睛，可以感觉身体恍如虚空，而真气像一条条热线在虚空中运行。入静深了自知，没有必要追求内视。

3.以后的功夫简称为“三田反复”真气走中下和中上两丹田循环，然后贯通中脉，我不便多说。不停练玉液是可以的，到那时请降低练功的强度和次数，要降火，如果你能绝欲，可以寻明师求大成，若不能，则强身健体，祛病强身。其实，只要坚持练玉液并且注意玉液转化为还丹，做到松静自然，会有意想不到的境界出现，因个人的悟性而定。不要相信那些怪力乱神的说法，否则易走火入魔。

丹功后面的变化，有一些我还没达到，我不是一个明师，只是一个入门的引导者，我不能乱说。还是那句话，把它当成一个健身项目吧，那样会轻松很多。

这是第二步采药。这一步非常重要，这也是丹功和一般的周天功最大的区别！

这一步的关键在于时机，对于内景的把握，不要太早了，也不要太迟了。

三、丹功基础第二步——采药

我们首先要了解一下的是，药与丹的区别。所谓的药，是体内的精气神，在内景上，则是指

的是那股沸腾的真气，而丹，是在真气(也就是药)的运行之中产生的。古语云"产在坤种在干"，什么东西是产在坤种在干呢，指得是药。以我的经验和浅薄的理解来看，无论玉液还是金液，其产生的过程都是由上至下。也就是说，当产生丹时，情况是这样的，当你的药通过督脉而经百会下任脉时，才会产生丹，所谓的玉液，是药物(真气)通过雀桥时的一种附属物，从内景上看，是当真气直通雀桥的时候，就产生了玉液，当你专注于河车时，是很难发现的，通常在你运转了很多次之后，才会发现有满口的玉液。当然，从采药到产玉液，需要一个过程，有的人长，有的人短，长则数月，短则数天，命功成就与性功紧紧联系，你入静越深，其速度也必快。另外，虽然有很多小说和道友大加吹捧什么通任督的神奇，我可以告诉大家，通任督是没有什么神奇的，非但通任督无神奇之处，通大周天也无神奇之处，如果各位要求的是神通，趁早别练。而且，如果说自己通了小周天就如何厉害，百分之百是个骗子。可以这么说，凡是学丹的人，一百人里有九十九个都是通小周天的，这是基础，毫无神奇之处。至于到了后来，我想那是因为后面的功夫因个人情况不同，所以生出不同的方法，而且，到了炼气化神，炼神还虚的阶段，更是因人而异。开始一点点的差别，会被放大很多倍，方法也就不尽相同，适合你的也未必适合别人。

采小药需要看时机，古书上所谓的天时地利什么的都可以不看，只要找个清静的地方没人打搅就是了。采药时大致的景色，书上的语言比较概括："丹田融合，全身绵酥快乐，身体耸直，心自虚静，四肢似不由自主，恍恍惚惚，似走泄而未走泄，丹田之气，自下往复行，身体皮毛受气，痒生难禁，光透眼帘，阳物勃举。"(《类修要诀》)。别以为我在胡说八道，这样的景象很容易就能体会到，我保证！但是不是说你遇到了就能采，而是要做到能经常遇到，用句套话，这才叫"炼己调身"已经纯熟。由开始练到这个阶段，非常需要耐心，比喻为"母鸡下蛋"是毫不为过的。

说了这么多废话，进入正题。采药非常简单，丹书中名之"火逼金行"，火，指的是心神和呼吸，金指的是你第一步练出的先天精气。时机非常重要，当你有了我所说的那种状态时，要及时采药，早了力道不足，难以运行，迟了药物太老，运行的结果是导致你虚火上升，有的人早上起来还会流鼻血。

此时需要加强意识的作用，引导丹田热气向下向后而行。如何引导呢，四个字"吸，抵，撮，闭"

吸者，吸气而不呼，并不是说你只吸气不呼气，那还不憋死了你，是深呼吸，长吸气而闭气，在闭气的时候加强意识引导。能运行河车的人都知道，吸气时对药物运行有莫大的推动作用，所以吸气时，气走督脉，而呼气时，气走任脉，一个呼吸，是为一个周天。此时要忘记所谓的"呼吸无声，若有若无"，要加强呼吸。用术语说，就是"用武火"，武火，就是加强的呼吸，而文火，则是缓慢悠长的呼吸。以呼吸(意识)为火，以真气为药，以周天路线为鼎，则可在干地(上丹田)生小丹，丹降过雀桥而化为玉液。以玉液为药，再入鼎炼之，可得金丹，金丹生于中丹田，降之种入下丹田，方可养婴儿，金丹乃是婴儿之种。养婴儿使之生长，配合元神，方可成就阳神，阳神气足，破体而出，才是最终目标。

抵者，舌抵上腭，名之"通上雀桥"，这人人都知道，但是该抵什么位置未必人人皆知。在上腭顶有一个如缝隙一般的小窍，以舌尖抵住，才是正确的。当然，初学者如果抵得久了，舌头僵硬而酸痛是难免的，但时间久了，自然而然，不会有不适。力度不需太大，只要接触有感觉了就行。当然，如果实在不舒服，就简单抵住牙齿上面一点也行，随着功力深入自然会

进步。

撮者，微微收紧谷道(肛门)，名之曰"通下雀桥"，注意的是，一切以舒服自然为要旨，别弄得自己不舒服就行。通上下雀桥，则任督则连成一体。

闭者，闭目上视，此时意守上丹田。注意，不是说你什么时候都守上丹田，只是这个时候守一下，会对采药有莫大帮助。

总结：坐下，入静，药生，通上下雀桥，闭目上视，意守上丹田，深吸气，闭气，以意念引导药物向下向后，直指会阴，过会阴，走上督脉。一次是不可能成功的，但要反复去做，呼一口气，再深吸气，再引……反复去做，自然能成。

虽然我说了很多次，还是要说，如果你调身炼己功夫不到，药物不纯，不能练这一步，否则，后果自负。这时用不着绝欲，小周天还是很容易的，但是不绝欲想有大成就，难如登天。还有就是，你有女朋友或者老婆的话，练这个会有一个很明显的效果，就是性欲高涨，性能力会不断提高。次数和时间都会有质的改观。

Q1：入静好难啊，杂念接踵而来，如何是好？

A1：这个问题我答得都不想答了，入静是很简单的事，当然是小静，入静有很多层次，要入大静需要命功的支持。当杂念来的时候，你，不能，以人力抗衡，而，是要，随着它起伏。杂念如海浪一样一浪接一浪，抗也抗不住，你是这波浪中的船，任它如何起伏，你要安如泰山。

基础入静记得三个字——懒，呆，随。每个人都有那种懒懒的什么都不想动的时候，比如你坐在那看电视，想换个台，又不想去拿遥控器，为了换台极度不情愿从沙发上起来拿放在电视机边上的遥控器。要的就是那种懒劲，有的时候你懒得什么也不想去想，就想迷糊一会，这就是懒。所谓的呆，是发呆，懒着懒着你可能睡着，但是你总有发呆的时候。你发呆的时候什么状态，回忆一下。如果还控制不了，就跟着杂念走，当然是懒懒地跟着，当你跟了一会，你就发现自己安静了。如果想睡觉，就睡一觉再练。至于守下丹田，爱守不守，先入静，等静了，只要带着一点点就可以了，带不上也关系不大。

Q2：我看有点书上说，是不是100天以内不能射精和遗精呀，否则就要从新来？

A2：像小周天这种垃圾功夫，根本不需要什么一百天不射精和遗精，你只需要稍微控制一下自己的欲望就可以了。可以过正常的夫妻生活。一百天不射精，开玩笑，如果能做到一百天不射精，至少需要几年的功夫才能随生随化。别把它看得如何神秘，这是很简单的功夫，非常简单，我一再强调的就是简单两个字。其实最关键的只在开始的两个星期，开始两个星期只要做得好，感觉会非常快。但是开始的两个星期，一定要有耐心。如果你年纪在十六以下，那么大概一个星期就有感觉，如果超过了二十，大概需要两个星期，如果到了三十以上，至少需要三个星期的耐心。我说的都是废话。

Q3：怎么知道自己是不是不老不嫩的时候啊？

A3：这个问题当真很难回答，因为每个人的实际情況都不一样。“这个人的美食是那个人的毒药”一萨特。什么时候是不老不嫩，我只能这样简单的来回答你，用内景来说，丹田暖气充足，阳物勃举，浑身酥软时就可以了，以暖气充足为要点。但是如果暖气充足了还没有采，则会化为虚火，那时候会面热舌干口燥，感觉热气在熏自己而且熏得厉害，这时候就老了，也就不能用了。

Q4：所谓的采药这步是真气已经冲过后三关，到鹊桥时，产生了琼浆玉液，才开始用武火，还是在什么时候啊？

A4：所谓的武火，是在采药的时候就使用，如果不使用武火，则难以引导其走向正途。当然，在开始冲三关的时候，也是要用武火的，但不是一直用武火，需要用文火来积蓄力量，而以武火冲开三关。当通了三关之后，其真气上下行走已经不需要用武火，就过渡到以文火来炼丹的地步。到了最后，任意呼吸，周天也会自然运转。

Q5：在修炼中，第一次出现了阳举，酥软，要射不射的时候，就是采小药的时候啊？那个时候往往还没有足够的真气冲关，那时就要火逼金行啊？

A5：至于阳举，酥软，我觉得不是最重要的，是丹田热气足，才是最重要的，因为你靠得是它来冲关。没错，是采药的时候就要火逼金行。先上督脉，名之曰，封炉，至于是否能冲过，有另外的一套。

有一个词用在丹道里面非常适合：欲速则不达。如果你以前功夫扎实，这一步很容易，如果你总是想投机取巧走捷径，只怕捷径没走到，走到岔路上去了。

四、丹功基础第三步———过三关

当第二步采药练好之后，马上就可以做第三步过三关了，也就是河车的开始。实际上过三关并不是很难，但丹书上都写得很难，我也不知道是为什么。当然，也有的丹书说采药之后要封炉，我觉得这一步有点多余，所以略过不谈，我觉得说封炉反而有害，原因暂时说不清楚，各位练得小有成就了自然有体会。所谓的过三关，是引导药物(真气)通过督脉上的三个关口，之所以要提出这三个关口，是因为这三个地方最难过，而任督循环中督难任易，所以，过得三关，驾河车是轻而易举的事。

所谓的三关，是指的尾阙，夹脊，玉枕三个地方。尾阙在脊椎的尾巴上，一上督脉第一个遇到的就是这个。过不了尾阙，也就走不上正确的路线，所以有很多人造出了什么卯酉周天，说是什么在督脉的两侧，这完全是胡说八道。说出这种话的人，肯定是尾阙穴过不了。实际上过尾阙是非常简单的，加猛火催逼，反复冲击，如果用鼻子呼吸觉得不够力度，就换嘴来吸气，当然，鼻子是足够了。吸强而呼弱，自然力道出来了，然后就是用意念引导。没什么好说的，基本就是死功夫，如果药物力量够大，过尾阙是很容易的。如果实在过不了，继续培养药物，再回头意守下丹田，积蓄力量，再冲击。

夹脊关比尾阙难过，位置大概在至阳穴(注：在檀中的正对着的背面)，过了尾阙，如果过不

了夹脊，则真气会在夹脊的位置集结，至阳穴虽如炭火在烧，却始终烧不上去。此时要提撮肛门双手微用力夹紧两肋用意上引，当真气到达至阳穴时，加武火的作用并不明显了，关键是意识和真气的力度。如果实在通不过，则试着意守大椎穴，要通过并不难。还是死功夫。

三关中最难过的是玉枕。玉枕的位置比较特殊，使你的头看上去像一座无法爬上去的大山。此时意守百会穴或上丹田，闭目上视，会有莫大的帮助。此时你的目标是通过，所以入静不深也由它，抬头，低头，反复运动，自然能过去。

三关其实并不难，难的是前面的产药和采药，只要前面做得好，一切水到渠成，至多只是时间的问题。虽然道法自然，但过三关，还是要点狠劲的。如果反复过不了，则真气在背上来回行走，常常是一背的汗水。虽然你最后过了三关，在以后的周天运行中，也会感到在三关的位置上有三个小小的热点，非常明显。

顺便说一句，过了三关之后，也不要急于走任脉，多多练习督脉是很有好处的。过了三关到达百会，大多会感觉到百会膨胀，四神聪穴也跟着发热。过三关远没有那么神秘，花费的时间也是很短的，也许你产药，调药要一两个月，过三关只是个把星期的事。如果你三天打渔两天晒网，那时间就长了。

过三关要注意的几点

在产药调药的阶段所花费的时间比较长，那时候的要求是意守下丹田，所谓的意守，用意当然是若有若无，要入静比较深。但在过三关的时候，要加强意守的力度，不需要在意是否用意过度。意念要纯，否则容易走火。纯和力度是两回事，纯的意思是要少杂念。只有少杂念，才能内照，才能很好地控制进火，正确地引导真气走向。但是也别把走火看得这么可怕。走火入魔是不错，但是在这个阶段，你想入魔也没那么容易，功力太浅，但是如果不能及时纠正，随着功力的深入，那倒真有可能入魔。

路线要清晰，不能自欺欺人，明明没有走上督脉，自己在脊椎的两边跑来跑去，却不肯回头，一味地自大。你这才到哪里，万里长征才迈开了第一步。要确保自己走上的是督脉而不是什么卯酉周天。周天就是周天，只有这一个。走错了就回头再来。

发现自己路线错了，不要马上又来练，习惯的力量是惊人的，应当休息一段时间，或一两天，或三五天。这都才入门，及时纠正错误是很必要的。也不用担心休息了之后真气没了。这种情况是不会出现的。我知道各位对自己练了个把月的真气都很珍惜，但是放心，它不会跑。你休息了个几天之后，大概需要花个一天时间，就能恢复以前的水平。这种真气就像鬼一样，你赶都赶不走。当然，你休息的时候和女人这个那个起来，那就不好了。需要控制欲望，但不需要绝欲，等到了大周天的阶段，才是非绝欲不可。练这个必然是欲望高涨，如果你纵欲了，要适当休息恢复精力，不是你找不到真气的感觉，你找得到，但那不是真气，而是虚火，而且虚火照样很旺。但是练下去的结果是得不到玉液，你得到的是口干舌燥流鼻血，热得你头晕眼花。

Q1：真气足时，武火催逼，呼吸加强，呼、吸的意念是什么？吸，意想真气循督脉达百会；呼，意想真气循任脉达丹田。对否？

A1：这个问题实际是非常简单的，等你采过了药就自然知道了。简单来说，呼气的时候是不加意念的，而吸气的时候向内向下挤压和牵引真气。至于说意想真气通过督脉直达百会等等，这是对的，但是在过三关的时候是完全错误，过三关的时候真气走起来其慢无比，你想得再多也没有用，还容易出偏。过三关的时候是用意识在引导真气，遇到阻碍去意守某一个督脉上的穴位，也只是临时的方便法。你的意识只做一件事，就是催，逼。

你提出这个问题来说明你对流行气功的练法已经根深蒂固了。在流行气功里，这样的东西是很多的，出了点真气就直接想某些东西。要知道，在采药之后，药物的感觉是非常明显的。非常明显！你自己想想，你下丹田内有一团热腾腾的东西，你要让它走动，当然意识是围着它在打转，怎么可能就闭着眼睛想快到百会，快到百会。任你怎么想，它一动不动，想也是白想。而是要实打实地一步一步催它走，拉它走。它走到了什么位置走不动了，其内景是非常明显的，明显到像眼睛看到一样。所以，丹功是非常实在的，更本不需要一些虚无缥缈的联想，而都是实在的意识。就像你早上起来穿衣服一样，你不能在那想，快穿上衣服快穿上衣服吧，而是要自己动手去穿。药物其就像你眼前的衣服一样实在，你去穿衣服，就像过三关一样实在。因为它实在，所以根本没有什么虚无缥缈的冥想，联想。

而你说的吸气，让药物走督脉上升，而呼气，经任脉回到下丹田，是对的。但是现阶段你是绝对做不到的，做不到你想它有个屁用呢。要通了小周天之后，并且周天纯熟之后，才能这样运行。你为什么做不到？还是那个词，实在。周天纯熟之后，这并不是一种单纯的联想或空想，而是非常实在的，你能切实感受到药物(真气)的行走，你吸气，它经三关到百会(或者越过百会)，是你几乎能看得见的运行，根本不是想象。实在到你一旦练熟了，不需要经过意守，它会自动行走，跟随你的呼吸。正因为如此，所以才有那么多睡功，这么说吧，只要你熟悉了，你睡觉的时候它都在走。但是因为睡觉的时候缺少神的作用，所以不生玉液(这是我的看法，可能也有人生玉液，那样的人是天才吧)。

Q2：三关一次过不了，又坐不住了，怎么办？重新引气归于丹田？

A2：这次过不了，下次继续过。过不了意守下丹田，继续凝神入丹田几分钟，然后该干什么干什么去。你问的这些问题都是自己凭空想象出来的问题，等你到了这个地步，这根本就不是问题。这就好比骑自行车一样，还没会的时候总想，如果我要转弯要怎么做，等你会了，那些想出来的根本就没用，自己一下子就转过去了。

Q3:我昨天用这法子一次性静坐了 50 分钟左右，从没有所谓静坐如此久的。一般都只有 20 分钟，我太懒了，不想在坐下去了。

A3:一般来说，入静的时间会随着命功的进步而逐渐加长。举例来说，你开始单盘的时候，必然会出现腿痛腰酸的情况，你想坐得久一点也不行。但是命功进步了，一系列的不适情况会逐渐消失。但是消失也不一定是好事，随着坐得越来越舒，会有另外的问题出现。这些具体问题以后会慢慢说到。

五、丹功基础第四步——运转河车

虽然我写得比较简单，但是各位真的去做的话，将是一个比较漫长的过程。如果你练得比较勤快，最多两个月就能通三关，如果你练得乱七八糟，一年也通不了。至于在练习中会出现

的问题，因人而异，只能根据每个人的情况不同而用不同的方法来化解，十根手指也不一样长，每个人的情况肯定也不一样。在过三关的时候，因为真气总在督脉行走，那么感觉不免有点不好，就是全身发热，尤其背上更是热汗滚滚，因为督脉总一身阳脉之纲。有的时候更是满头大汗，头上冒热气(准确的说是汗水的蒸气)，就像电视里描述武林高手一样，这些都是正常的。本身虚火旺的人，应当注意减轻用意的深度，避免早上流鼻血，而本身就阴盛的，则可加大用意的力度。但这个时间是比较短的，顺利的话，两个星期，过了三关，一切就恢复了。

废话少说，过三关是河车里最难的部分，过了之后剩下的事就顺理成章。自古督难任易，唯一要注意的是火候。真气通过三关，过百会，向下，过上丹田(注意，印堂穴不是督脉穴，而是奇穴)，继续向下，然后通过舌头进入任脉。一路向下过气海直到下丹田再到会阴。这一条路线是比较容易的，比过三关至少容易这么十七八倍。虽然容易，但是也有几点值得注意。

第一是火候，此时通了三关，药物走督脉已经比较容易了，所以要改用文火，即呼吸要重新渐渐悠长。每一个吸气，将真气(药物)由会阴经督脉上升到百会，每一个呼气，将真气由百会降到会阴。一个呼吸是一个周天。进阳符(就是吸气的时候真气上升的过程)和退阴符的节奏要自己把握好。此时逆腹式呼吸是必须地。因为腹部的起伏刚好配合了真气的流动。如果到这个时候你还没学会逆腹式的呼吸，那你就重头练起。这时候还不会呼吸，你还混个屁啊。

第二是走丹的问题。通常在运转的时候，有两个地方是比较容易走丹的，就是上下雀桥。有两处地方必然会发热，第一是肛门发热，第二是鼻孔发热，之所以肛门发热，是因为真气打那过，鼻孔发热，是因为人中也是督脉穴。所谓的穴，是经络与体表相通的地方，经络里有真气流过，是发热的原因。怎么对付呢，还是靠意识，见怪不怪，你越是注意这两个地方是否发热，它就越热，以至于影响你的意守下丹田，老是打搅你的意识。只要你的意识够纯，这就不是问题。我见过那种人，烧得自己人中起红丘了，还是转不过弯来。这是一个恶心循环，你越注意它，越怕走丹，它就越热，它越热，你越集中不了注意力。要见怪不怪，到目前为止你的练法都没错，走自己的路，让它热去吧，它也就热那么一会，你一专心，就把它忘了。

第三是关于路线的问题。本来走任脉的时候是要直走到会阴，但是如果你刚刚能够运转河车，你药物的力度是不够连续运转的，所以在刚开始可以转的时候，不要急于下会阴，而是下到下丹田就够了，然后继续运转药物走督脉，再下到下丹田，等力道足够了，再直下会阴，重上督脉。当然，这只是一个方便法，只是让你先适应一下。你适应了，就直接下会阴上督脉，不用在下丹田停留，也不能停留，否则就不是周天。

第四，随着河车的纯熟，你周身的一些穴位会发热，比如太阳穴，四神聪穴，晴明穴，肾俞穴，章门穴，涌泉穴，曲尺穴，甚至是少商穴，中冲穴。这些都是正常的，你的意识不要受到干扰，要继续运转，别这里那里热起来了就一顿乱跑，就胡思乱想。这些都是正常的。任督是一身阴阳之纲，任督通则会慢慢通其他的经脉包括奇经八脉，但这个和通大周天是两回事，别在那沾沾自喜，总之，老老实实走你的小周天，至于别的，你别管那么多。总之，还会有很多现象出现，一言难尽。

总之，命功需要性功的支持，你入静的功夫不到，除不了杂念，就控制不了意识，控制不了，就容易出问题。但是也别怕，你就算练到这个地步，也还只是初步中的初步，问题不大，大不了你重头来过。

这些都是基础中的基础，我从十四岁起开始练这个，那时候杂念少，进步快，时间又多，前后不过是几个月的功夫。我绝不吹牛，只要是个普通人，不是特别蠢，练到这一步也只要几个月就可以了，多则半年，少则三个月，练了一年还不行的大部分都是白痴。像这种基础的东西，还用得着供起来啊。

任何事都有一个循序渐进的过程。我在前面已经说得很清楚了，练这个，练来的东西永远甩不掉，像个鬼一样跟着你。你今天练到这个地步花了两个小时，你明天到今天这个地步只要一个小时五十分钟，你练了一个月，然后不练了，等过了一个月，你只要花个一两天就能恢复到你练了一个月的水平。如果每天都是从零开始，跟没练过一样，那还练个屁啊。练武术，练体操都是一样的嘛。一个体操高手，坚持练了十几年，然后休息了一年，再练，难道跟没练过的一样差吗。如果是这样，那文明也就无法进步，社会也无法发展，大伙儿只好上吊了。哈哈。

Q1：你对这套功法这么自信，一定是你十几年的结晶，又认为它不可能成功，为什么呢？你的这套功法是唯一的方法吗？

A1：每一个人的经历不同，学过的东西不同，那么无论我怎么解释也是解释不好的，你没有体会过你自然不知道，一切你都是在凭空想象，无论佛也好，道也好，是要自己去体会的，体会并行动，是为证道，是先提出一种假设，然后用实验去证明这个假设的合理与否，至于这个逻辑上的思辩，我说了很多次了。丹道是由哲学推导和操作经验相结合的产物。

道的道理摆在那里，丹道首先只是从一种逻辑思想里变出来，先是一种思想，然后将这种思考的结论用之推导于人的自身，然后得出一个假想，应当怎样去符合、利用道的道理，然后经过历代人的实践，逐步成熟。科学也一样，数学是一种纯纸上的思维上的科学，但是可以运用于其他的科学，数学是自然科学之母，如果没有数学，其他的科学也不可能有成就。也就是说，道的唯心主义思想像数学，丹功只是运用这个理论，符咒也一样。再举个例子，爱因斯坦首先发现了物质和能量之间的关系： $E=mc^2$ ，这是一个根，就像道的唯心主义本体论，而原子弹只是将这个发现用于实践，当然，你可以造原子弹，也可以造发电站，那是将这个发现的具体应用问题，就像丹道和符咒来源于最根本的哲学思想。

我不是对这个自信，你不理解来源于你的无知，对不起，我说话就这么直。内丹道基础只这一个练法，至少开始就是这样，无论你哪一个来都是这么练。你不知道，只能说明你根本没有看过丹书，也没有具体考证过，你倒说说看，不是这么练的是怎么练的。话说三遍无人听，我说过，无论东西南北中派，都是从这个基础开始，无论你王常月，陆西星，王重阳，丘处机，吕洞宾，钟离权，还是张紫阳，白玉蟾，闵一得，陈撄宁，都是这么开始的。就像你读大学可以学中文，也可以学数学，但是每个人的小学课程总是大同小异。那么你说我该不该自信，如果一加一等于二我还要怀疑半天，我还练个屁啊。你之所以不懂，是因为没有什么说像我说的这么直白而浅薄，没有给你拽文，所以看上去就显得不够高深。这本来就不

是高深的事。我一再强调，这不是我创造的功夫，而是从来都是这样。

至于你扯到六祖的事，我只能这么说，佛和道完全是两回事，毫无可比性。世界上有没有佛，有没有仙，我都不敢肯定。我退一万步，假设六祖成佛了，那么他成佛的方式和内丹可完全是两回事。再说，六祖只是领会到一个道理，领会道理和成佛可是两回事。我们今天看六祖，只是把他当高僧，可没把他当佛。你一再拿佛来说事，我倒要问问，你对见性成佛又有多少了解呢。见性成佛有很多阶段，打机锋，悟，真的能成佛吗，我表示怀疑。在佛教的内部，对这个也是贬大于褒。佛教内部复杂得很，有那么多宗，你说你的，我说我的，净土宗未必赞成天台宗，律宗未必赞成禅宗，色宗未必赞成密宗。像马祖，曹溪，石头，药山，包括青原行思，庞蕴等一批见性成佛派，历史上有多少高僧大德称其为野狐禅，你考证过吗？像六祖，慧可，道信，弘忍，达摩等一批正宗的禅宗，提出过悟了就能成佛吗？我是查不到这样的言论，悟只是领会，领会和做到是两回事。六祖是禅宗六祖，禅宗的修行和次第比内丹要复杂得多，难度也是大大的有。所谓的得法，是对世界的一种认识，而不是具体的修行法。对于禅功，我也略知一二，谁有兴趣我们可以换个贴子交流，我当初学禅功只是作为炼性的辅助方法。内丹要性命双修，性功和禅功不同，但是可以有所借助，顺便说一句，如果你真走上了禅功的路子，对丹功有莫大的害处。

至于我说丹功难以成功，是因为后面太难了。第一条，你必须要完全绝欲，又有几个人能做到，第二条，你的性功必须纯到极点，不能有一丝杂念，否则走火入魔，那时候的走火入魔可不是你小周天的这种效果，要了你的命是轻而易举的事。所以到了适当的时候我要适可而止。不是我不知道，是说出来只是害人而已。我一直在找另一种方法，即如何利用命功来促进性功，可惜没什么成就。全国只怕也找不出几个这样的人来。丹功虽然处处说命功，但是性功实在是最重要的东西。有了性功，练命功没有不成的。我曾想过，虽然我十四岁起就练这个，但是还是太迟了，如果要想有成就，从懂事起就该练了，小孩子的性功练起来容易得多。

Q2：看过很多道家功法中练完功都有一套收功的法子，请问这个应该怎么做啊？还有练功时间地点之类应该注意的问题。

A2：这是个好问题，在这样基础的阶段，收功是很简单的。气沉丹田，引真气降到丹田，安静个两分钟，然后出定，用手摩摩脸（俗称摩天根），转转头，活动下身体，然后，该干嘛干嘛去。这个阶段还没那么多讲究，呵呵。

Q3：请问体内的气已形成自动的模式，是否还需引导呢？我的气走的较为不同，一开始也是走尾闾，夹挤，玉门，百会，印堂，后来直接转入中丹，下丹。。但一阵子之后，变成走尾闾，夹挤，中丹再直窜天突，再由大椎窜出直奔百会转而入印堂，中丹...有时也会走会阴，尾闾，命门，再转入下丹，形成一周天。

A3：首先，你要先问自己，是否打通了任督，如果没有打通，那么就老实地按小周天的路走，不要走别的地方。如果打通了，那么你出现的现象是正常的，是体内其它经脉受激的现象，这个我曾经说明过，不要手干扰，我说过，还会有其它经脉的真气流动现象出现。我猜想你的手少阴心经也会有真气流动：是否有一条热线在心窝到手无名指端若隐若现呢？不要受它干扰，你还无法控制其余经脉的走向，回头继续走小周天为上。

Q4：感谢您的回答，我的确是有如您所说的，两手的无名指和小指确实有很明显的温热气流慢

慢转成电流。。。还有几个问题就是

1. 为何中丹附近会有向一片云状的感觉,而且有左右上下移动之感受,有时会形成一个球状的气团在中丹附近盘旋,走的路线大都是膻中,下丹,会阴,尾闾,命门和夹脊之间活动。。。

2。任督我想应是通了,因为我确感感觉到上大椎,逼玉枕,空百会,爬到印堂。。。最后汇集于中丹,这过程中口水布满于嘴里,真是又甘又甜。。。但我想请问的是您如何应验任督真通的生理和心理感受。。。。。虽然我可以感觉任督通的舒服,可是又有时候为何又如同空掉了,什么都没有。。。又有时好像在通十二经脉的肾经和肝经,尤其是在脖子这段,更是激烈,身体会不由自主的缓慢扭动,有如调身。。。

3。不知您也看灵宝毕法吗?可否请教"肘后飞晶经"跟小周天的何车运转有何不同?

A4: 1。这个问题在前面的贴子里我说过,而且说得很清楚,你自己查查,是正常的。

2。玉液不常有,也很正常,只有在精气神都很充沛的情况下产生,我想你没有产生的情况大多属于入静不够深,或者时间过短。你的脖子震动,说明你的脖子本身有毛病,或是间盘突出,或是因为睡觉或其它原因留有宿疾。身体感觉到转动和跳动是正常的,是在入静的过程中出现的必然现象。如果你学过禅,可以知道这是“八触”,有时可以感觉到有电光闪现,也是正常的,坚持过这个阶段,会感觉身体忽大忽小等情况,进入大定。

3。灵宝我看过了,肘后飞晶和转小周天不同,虽然文字描述和通督脉过三关非常相似。钟吕丹法虽然和小周天类似,但是从发展阶段来说,那时候还没有“小周天”这个词,还没有系统的小周天运转的学说,只说是“上天梯,饮刀圭”,是小周天的雏形。我说过丹道是一门实验性的发展性的学科。

六、丹功基础第五步——饮刀圭

在说到饮刀圭之前,我还是要说点注意事项,这点是对大家负责。练到这一步之前,前面的必须一步一步好好做好,做好了,自然成就,没做好就乱练下一步,出了问题只能说明你是个傻子。贪财贪色是贪,贪功也是贪,你贪了,只能说明你性功不到,性功不到又要强练命功,只能说明你傻。

饮刀圭,又称上天梯,各本书的说法不一,但其实是一样的。所谓的饮刀圭,就是服用玉液还丹。这里涉及两个问题,第一是如何得到玉液还丹,第二是如何服用的问题。在前面经常说到药,但那是小药,而玉液产生后,就会产生大药,大药由玉液温养而来,但大药不是玉液。产大药和采大药的功夫是比较难的,相对于小周天至少难上几倍。而采了大药来炼,就能获得金液还丹。

玉液还丹,实际包括两个部分,一个部分是玉液,一个部分是还丹,还丹由玉液而来,但还丹却不是玉液。如果你能把前四步都做好,那么纯熟之后,行小周天是很容易的。你要练到什么地步呢,就是每一个呼吸真气能自动运转一圈。玉液的产生除了需要运转周天外,神的作用是很重要的。可以这么说,你可以运小周天非常熟练,但不一定产生玉液,更谈不上还丹。想要获得玉液,一定要专心,专心致志,就是神,有神才有玉液,否则你转得再多,满

脑子胡思乱想，也是白费。玉液也不是次次都有，只有你非常清静，非常专注，才会有。

产生玉液需要一个相对比较长的时间，你想坐这么十几分钟就能产生，几乎不可能。大约需要个把小时的时间。找个清静没有人打搅的地方。坐下来，气沉丹田，然后开始运转小周天。此时要意守下丹田，不停地运转，用意不可太重，呼吸要长而深，但要注意自然。普通来说，由于命功的进步，此时你基本听不到你呼吸的声音，你已经忘记了呼吸，唯一可以看见的是那一团药物在任督两脉循环运行。此时杂念会横生，一定要注意驱除杂念。当你完全沉进去时，时间会过得非常快，不停地运转，入静，什么都别想。大约过了很长一段时间，你突然会觉得，口里已经充满了一种鲜美无比的唾液，几乎满嘴都装不下。这就是玉液，实际你得到的时候根本不会产生任何怀疑，因为你从没感受到如此的鲜美，就像书上说的一样。不要过于兴奋了，玉液也就那么回事。只是很小的成就。当得到玉液的时候，要轻轻叩齿这么十几二十下（有的说什么三十六下，无所谓），然后将玉液分为三口，吞下去，同时用意念送入下丹田。

此时只是玉液而已，要控制练功的频率，不要太急。玉液虽然鲜美，但是不一定每一次都能得到，只能说你如果每天能得到一次，就很不错了。周天不熟，得不到玉液，性功不到，也得不到，得到了，也要看机会，不是每次都能得到，得不到也正常，要有平常心。

当你得到玉液的次数很多了，运入下丹田的时候，在玉液经过喉部的时候，就会感觉仿佛那不是液，而是化作只有米粒那么大的一粒炭火，此时，你自然明白《秘传大丹直指》里的“米”是什么意思“始觉咽干，以觉心冲，次觉无味，如哑子吃汤，其味难说。是以气交合，而曰交媾。每一日行一交，得一物，状如黍米。还于黄庭，自然可益寿延年。”

此所谓还丹也。这是玉液所化之丹，是为小丹，每日都可以得。没有什么神秘的。这个丹不是长久的丹，练时可见，平常却无什么感觉，不要过分执着。

七、以下的东西是比较危险：

我可以写下去，但是以下的东西是比较危险的。如果不是练到我说到的第五步是绝对不能学习的，否则你傻了呆了别怪我，上当受骗，自觉自愿。实际上大家对于走火入魔的看法并不成熟。所谓的走火入魔，大部分情况不是像武侠小说上写的那样是残废，而大多是首先对心性产生影响。之所以会有这样的影响，是因为你性功不到的原因。而心性受损，则会影响到身体，比如气走错路，有很多人性功不到，练到后来，一条腿或者一只手每天像在火里烧，恨不得砍下来，而任督却空空如也，还有的人想出功能，发外气什么的（老实说，周天里没有发外气的说法），结果少商和中冲两个穴肿起来，又热又痛，那可是真真切切地痛。你也许会听说某人练到神经失常而自杀，自残，实际都是这么来的，他并不想自残，只是那样实在太痛苦了，他少冲穴每天都像火烧，受不了就自己砍了下来，因为那样还舒服得多，有的人自杀，因为他自以为自己胎神有成就，在体内乱撞，控制不了，一心只想出阳神，而身体却是莫大的阻碍，他怎么都破不了这个壁，所以就妄想以自杀来解脱，临死还说自己是尸解了，当神仙去了。这样的人多得是。如果没有明师及时纠正，十有八九就都走上这条路。

更多的情况是这样的，小周天的运转会导致性欲大涨，涨到几乎控制不住，各位也不是圣人，所以，百分之九十九的人都会找女人解决。而小周天又有特点，就是善能补亏，所以解决了之后隔不了多久又会想，这就形成一个恶性循环，性生活的频率会大大增加。长此以往，

则形容枯槁，精枯神竭。当然，性功到的人，会控制好自己，所以性乃命之本。至于种种魔境，更是多如牛毛。这些魔境如果是有火来烧，有鬼来袭都好办，大家都知道是假的，但是如果是美女，那就危险得很。我说得是大实话，在命功有小成的时候，因为命功的作用，入静非常容易了，因为你一行动，则什么都看不见，什么都听不见，只看见自己的体内，身体外壳像由铁打成的一样，会觉得非常坚硬，像个壳子，这种坚硬首先从下丹田开始，然后往上行，直到全身都觉得像铁一样，这只是你的感觉，并不是真的铁。既然是铁，那么也就没有什么感觉，可能你的皮肤会变得白嫩，变得柔软，但你自己感觉却是坚硬得像铁一样。那时候，你坐下的时候没有任何不适应，所以一下就能入静。而且入静的程度非常深。入静深了，会有一些想象不到的效果，比如，你一想到某事，就如自身在做，非常清晰。你想哪个女人了，她就如在你身边一样，你要她做什么就做什么，注意，这虽然是幻觉，但是其真实的程度难以置信，难以置信！你梦寐以求的女人缠了上来，有几个能抗拒得住呢？？？所以有不少人练着练着就泄了。这难道是好事吗？

还有，以下的东西也因人而异，你功力达不到，就根本不能体会，说了也白说，我只能简单地说。我之所以迟迟没有写这后面的内容，是基于下面几方面的考虑。第一，前面的这个基础是绝对可靠，练了不会有错，无论你以后跟哪个师傅，都要这么开始。第二，这个虽然是基础，但是练下来至少要半年的时间，可以说，如果要有点根基，练个两年也不算长。第三，后面的内容各家说法不同，因人而异，如果要写得有点道理，要能有说服力，必然要引经据典，并且要引到各家的经典，这是需要花一点时间和精力去考虑写法，并且要结合实际。这是要耗费点时间的。第四，这年头好大喜功的人很多，写出来害的人会不少，哈哈。所以，我要仔细考虑一下该怎么写。

后面的东西因人而异，而且各派的说法不一样，我这一派的做法又有所不同。肯定骂我的人会更多。而且，我只说教到玉液，前五步基本就是玉液的炼法。有什么不懂的我可以详细地跟你说，说到你会，这是我答应过的，但是后面的我可没答应。这几天老收到消息，都叫我别写了，尤其叫我别写内景，容易误导人，但后面的基本都要参造内景来炼，内景就是一个指标，所以我也很为难。不过大家的热情这么高，我不写下去有点对不起人。我希望我下面的东西大家别练，等找了个好师傅再练。再说，你的师傅跟我很有可能不是一门的，到时候要改起来可麻烦得很，嘿嘿。希望大家把我以下写的当成一篇学术性的文章，而不是什么功夫。我正在整理手头的资料，难啊，资料太多。

首先我们需要对小周天的内景做一个总结。从调心炼己到产药，到采药，到最后通小周天，到小周天相当纯熟，其必然经历一个这样的过程。开始空空无一物，然后产生热感的药物，然后到药物熟了非常热，然后到通三关，体内的感觉是非常强烈的。但是小周天纯了之后，会有以下变化，真气热度变低，甚至没有采药时候感觉强烈，全身温暖如春，正因为热度降低了，所以渐渐有了种温养的状态，这种状态是比较舒服的，然后是自下丹田起渐渐发硬，这个硬不是指的整体硬，而是感觉到有如加了一个壳，壳里面是三月份的天气，非常温暖，但一点都不热，然后是硬度区域渐渐扩张，直到全身都有如结了一层壳，这是内景，不是说你真的结壳，然后是全身又逐渐恢复柔软，而且比当初更柔软。有的人说练这个的会很软，这是太夸张了一点，不过，你纯了之后确实感觉柔软。而下丹田的真气不再结成一块，而是慢慢扩散，形成一团比较大的（大概只比你的肚子小那么一点点）热气。如果你练到这个地步，就表明小周天已经纯了。这实际也容易，如果意志够坚定，通了小周天之后最多再练三

个月就可以到达这个地步。当然，别碰女人。

练到这个地步，我们就可以看看后面的了。内丹道虽然在汉魏时期就有，但真正开始自隋代苏元朗，而到了钟吕二人才开始真正大行其道。《道藏》内最好的大概是《钟吕传道集》了，因为里面对炼形和朝元有专门操作上的论述。《百字碑》为历代丹家所重视，可惜太过简单，只有参看各家注本，明张三丰注本说得很明确，但原文太长，各位自己去找吧，我只节选我认为比较重要的"阴阳生反复，普化一声雷……阳产于西南之坤，忽然一点灵光，如黍米大，即药生之消息也。赫然光透……则其气如火，逼金上行，穿过尾闾……化成神水甘露，内有黍米之珠，落于黄庭之中，点我离种灵汞，结成圣相之体，行周天火候一度……丹自结也。白云朝顶上，甘露洒须弥……甘露满口，以目送之，以意迎之，送下丹釜，凝结元气以养之"这基本上就是小周天的套路，得玉液还丹，我在前面说过内景，当玉液送入丹田过喉的时候会化为一点只有米粒大小的炭火，这是很明显的。张三丰说，将这个还丹送到下丹田养着，凝结元气，就能结丹。日日得之，日日养之，自然得到。由此可见，在《百字碑》里，还没有很明确的答复，只一个字，得了玉液还丹，给我养着罢。养了之后又如何呢？说到这里就没说了，所以我说，丹道和物理化学一样，是一门不断前进的学问，不是越老的越好。但这也同时说明一个问题，就是玉液还丹的重要性，别看小周天傻，你还是要多花点功夫去练基础。小周天是一门死功夫，但是它自然会涨，涨到令人鼓舞的地步，我想，这就是从百字碑里的得到的理解吧但是这不足以解答我们的疑惑。各位可以自己去看，把几个有名的注本都看一遍，自然有所得。百字碑里还没有养胎和阳神的论述，可见看法各异，我个人觉得，内丹理论到这里还未成熟。

那么我们接着来看看崔希范的<入药镜>，当然也有各家注本，<入药镜>里直到"采药时，调火功，受气吉，防成凶"才超脱了小周天的范围，实际这一句还没有超脱，后面只有两句了，意思是炼得玉液之后，要注意火候，用意不可太过，用火也不可太猛，要注意温养二字。如果功夫到了，则要在卯酉子午四个正时，才有机会调神出壳。这里提示了两点，第一，小周天熟后，要降火，注意止火，否则伤丹，第二是要看时机，才能调神出壳，至于如何调神出壳，还是没有说，由此可见了手的功夫不易得到。注家说，了手之功，非自悟得，须求师传。这里才是宝贵的丹诀所在，关键的就那么几点，你养到那个份上自然明白。

但《入药镜》毕竟也没有解答我们的疑问，而且崔希范和吕洞宾是同时代人，其丹法也就是，采药，炼药，还丹（刀圭），温养，然后是调神出体。其中复杂之处，一点没说。这也难怪，内丹道在那个时期就是这个水平，其具体操作法远没有成熟，只是一个加猜想的推断而已。而从钟吕之后，内丹道非常流行，自然会涌现出许多天才，这些才会把自己的经验和操作逐步加进去，来告诉我们后面的发展。内丹道和科学一样，科学是不断进步的，内丹道也在不断进步。我的想法是把发展的脉络先理一遍，然后才具体说到内景和操作问题。当然，今天是写不完地，留待下次吧。

我可能写的比较麻烦，因为大小周天，炼大小药是一个整体，所以有些景象是紧接着小周天的。我要把比较重要的经典里关于小周天之后的内容做一个梳理，让大家知道各家对于这后面的功夫是怎么说的。当然，进行了探索之后，我会把实际的内景和操作手法总结出来，并加上自己实际进行时的具体经历，还有师傅教的一些东西。当然，有的我经历到了，有的还没经历过，我都会说明。如果我就一直就写具体操做，第一，脱离了经典，以后大家自己看

书的时候会没有依托，第二，也比较危险，因为各派的不一样，我是这么练的但不一定别人都这么练。所以，对于重要经典的分析和论述是很重要的，别人必须知道是怎么做的，还要知道为什么要这么做，要在各家的方法里找到适合自己的。对学这个的人来说，这是必要的。你需要的具体操作，我也会说明，但我说的不能照着学。

从钟吕丹道里,我们只知道,小周天之后是温养,然后就可以最后得丹。这样模糊的说法,自然很难知道具体的做法,其内景更难体会。到了南宋,就相继出现了张紫阳为代表的南派和以王重阳为代表的北派丹法。据说张紫阳得金液还丹于刘海蟾(有的说是"青城丈人"),其套路是跟着钟吕的。

《悟真篇》其中的六十四首七言绝句,到"偃月炉中玉蕊生,朱砂鼎内水银平"之后是对于钟吕所说"温养"之道的具体总结,"只因火力调和后,种得黄芽始长成"这里提出了调和,也就是要降火,关于要降火的字句有很多。其中关键一句是"到此金丹宜沐浴,若还加火必倾危"这里提出了黄芽和沐浴两个概念,就是降火之后会生黄芽,然后要沐浴来养黄芽,那么首先,什么是黄芽什么是沐浴。我就给大家解释一下,所谓的黄芽,指得就是当周天纯熟之后,在下丹田温暖的天气里会仿佛若有物,开始只一点点感觉,但是感觉在慢慢长大,你练到那一步自然知道。当你的丹田不热了,而很温暖了,降火,调呼吸悠长以至于几乎感觉不到,过得一段时间,就会觉得在那个温暖的天气里,仿佛有一个种子长了出来。其位置在下丹田的底部,黄芽的比喻是非常贴切的,仿佛有一个东西,但起初感觉不到,慢慢会有一点感觉。那么就要开始沐浴。

