

《筑基参证》 四版自序

经过将近三年，拙作三版又告售罄，益征仙学是一门男女老少咸宜的学术。其于却病延年，进德修身的价值，已经渐为国人认识。内心感到十分欣慰。

积十余年观察，发见多数自学静坐者，由于乏人指导，行工时普遍存有放任积习，因此往往偏于单纯养性一边。愚见以为单纯养性静坐，对于高血压与心脏病等确有裨益；惟于脉搏、呼吸缓慢和低血者。则殊不相宜，习后辄生面黄带青诸象。为除积习，已于七十年春撰妥（糖尿病数息疗养法），交付筑基本证班，以内外息分别实验。事后检讨，效验显着，习者称便。仙学于健身方面，愚于再版序中已作披露，今再补充自愈病例如次一坐骨神经痛；二远视；三近视；四过敏性鼻炎；五鼻窦炎；六便秘；七开刀后遗伤口隐痛；八妇女闭经；九失眠；十耳鸣等等。为了搜集更多自愈病例，希望阅过本书获得健康者，提供事实经过，便利后来参考研究仙学必须阅读正统仙经，以求明理。身体力行后，还宜参访品端行谨先进，执经叩问，以资印证。凡语涉偏激邪异，诲淫采战，非法教门，敛财骗身者，即应止步。果能如此，学道虽不成，犹不失为彬彬君子。

求生恶死，乃人之常情。修仙者得天地间浩然正气以却病，病却自能寿廷。廷寿之余，当发求生修己之心。照顾家庭。造福乡梓。否则，但寻深山枯坐。时刻关心区区血肉躯、臭皮囊，毫不干一点人事，虽寿数百岁，何尝是一件乐事？

许进忠

《筑基参证》 再版自序

仙学是一门很冷僻的学术，研习的人很少，因此仙学的书籍，看得懂的人当然更少。拙作初版发行二千册，经过六年，终于售罄，内心感到非常欣慰，足征“此道不孤。”今趁再版之便。特就数年来先进惠赐卓见，及接触各地读者，所得几点感想，写在书前，敬讲不吝指教。

（一）基隆方悟初老先生，对于拙作“静坐时的观照”五种方法中的数息法，表示意见，认为此法易滞于息。愚见以为数息法，如以静坐整个历程来看，不过是入门初阶“权法”，无非借径而已。此法为宋苏东坡养身常用之法，用到一段时候，继之以随息法，习者如能破除执着。自当不滞于息。详情请参阅“东坡志林”卷一。

（二）拙作“呼吸的种类及作用”中。提及呼吸的内容配合问题。这些一主要是说明呼吸在静坐中的历程，并非可以刻意模仿，而是静坐到了某种进度，可能会发生的现象。

（三）调息是静坐必要的方法，但是调息原为促进凝神，如果竟执滞于调息，那就不是静坐的本意了。调息的主张，约可分为二大类：① 自小周天前修到小周天阶段终止。多用调息。这种主张，显然着重技巧；② 自小周天前修到小周天阶段终止，以不调自调为主，只能在某些必要时候，稍稍外气以促进气机的发动。这样的主张，比较接近自然。以上两种调息方法，以现在社会环境而论，则法利于亲炙，尤须心静，后法可以私淑，随时可行。因为环境喧闹，已非古时所可比拟，因此现代人在调息时，须要特别留意内心是否宁静。须知心静然后息调，心如未静，妄调鼻息，往往有虚火上炎之弊。因此心难安静的人，最好还是采用后法为妥。

（四）静坐时如何凝神入静，是很重要的问题。入静不是坐时心才要静，而是在静坐以外的时间里，随时留意内心的宁静。如果能够随时保持内心宁静，静坐时自然容易入静。锻炼内心宁静的办法，可以参考明顺冲虚着《天仙正理》中“炼己直论”。《仙佛合宗》中“最初还虚”和清·柳华阳着《金仙证论》中“炼己直论”。或清·李涵虚着《三车秘旨》中“收心法”，他如《太上感应篇》、《阴隐文》，都是习静的人宜常参考，不可概视之为迷信。

（五）静坐对于身体健康极有益处，就愚所知，曾有许多读者按照拙作自习，自愈了高血压、糖尿病、后天性心脏病、神经衰弱、肝炎、肺结核、气管炎、风湿、关节炎、胃十二指肠溃疡、遗精、月经带病、妇女结扎输卵管后遗痛症以及无名肿瘤等等。以上虽非不治之症，而能在习后数月中，获得全愈，益倡自古相传之仙学，确有巫加研究之必要。希望阅过本书，获得健康之余，能百尺竿头更进一步，大家努力把仙学发扬光大。

（六）拙作仙学的研究，研读书籍，身体力行之外。还宜多事参访高明，细谈心得。以资琢磨，就愚所知现在海内外，修这有年，见解精辟，足资师范者，各地都有，请参阅李乐球先

生所著：《访道语录》自详。闺拙作内容大多侧重身内功夫，然仙家中亦有主张身外功夫者，其极致本无轩轻之分，第以篇幅所限，未能概略一叙，至以为憾。读者中，幸勿以身内功夫误为仙家唯一法门为感。好在现今交通发达，天涯已若比邻。倘获机缘，不难幸遇。

（七）愚自拙作发行以来，忙于生活。奔波劳碌。难得清闲。因此在数年中，没有机会好好进修，专心习静。虚掷光阴，毫无收获，甚感惭愧。值此再版之际，没有什么好的心得，可以报导，乞希鉴谅。

凌序

筑基功夫向无专集，虽散见诸书，亦语焉不详，且多述理而秘法多仅言梗概。

道友许进忠先生，少年好道，信笃行诚，穷理钩玄，已非一日，且抱不凡之志。慨乎古本丹经借喻繁复，读之令人眼迷，易足以言宏扬道法，而启后学之灵源也。故每有所得，辄记录备者，日久而积稿盈尺，乃将旧录整理成卷，又复谦恭自持，就正于玄门高士；简明精切，实况毕陈；无难解难明之弊，有新修渐证之功，既可免同志执经以问难！亦不虞旁蹊误入于崎岖，实大有功于玄门者也。

毁之者，或只为着相，去或误为气脉之学。然非上德之躯，岂无工无法而能返本哉？道体不立，命且不保，忽立命之工，务无为之道，乃自误误人之论，非丹道之全也。

试思“凝神聚气”、“采取烹炼”、“河车运转”、“调神脱胎”，节次工夫，用之不休。良以求之无极，而不可捉摸，易若体察动静而有实据。况有无相生，勤静相随，上下相倾，长短相形，皆由后天之阴阳，而返先天之无极也。朱注悟真云：“外药从后天返先天，以作为而返本，寂然之际，感而遂通，六根互用，不碍有为。”静则神凝，动则法应，无而有，有而有无者是也。

黄裳祖师云：“直造玄姻，真机显象，有为亦是先天；不然静寂枯坐，一无所觉，无为亦为后天也。易，有阴阳是道之论，是阳非道也，阴非道也。道乎，其在阴阳动静之间乎，理无气不立，气无理不行，且必盗其动静之机，采取真一之展，以为丹本。筑基之功，其在斯乎，读许先生手着：《筑基参证》一书，益知“补身”、“换身”、“出神”、“合道”，莫不以筑基之工，为其经始也。

自序

仙道授受素严，锤离十试吕祖；伍冲虚切问二十载于曹还阳；玉蟾三代感师恩，十年侍真驭，固皆节节传授，虽非一口吐尽，然亦非为秘也。余年来历事参访，复从师多年，亲炙既久，所闻自增，而今始得略窥门径。

是书印余参侍所获，而行之有验之实录也。初，每有所受，辄加笔记，日积月累，聚而成册。道友见之，摹促公开，余以尚无实学，不敢同意。无已，其假此为引玉之抛砖，求侣之纓鸣乎！兹承吾师赐题曰：“筑基参证”。

修士如不因音声色相而见弃愚忱，从此葫芦依样，挂杖别凭，共事真参实证，或亦不无攻错之益软！

筑 基 参 证

许进忠 撰述

虞阳子 审定

（修道静坐法门）

第一篇筑基的原理

第一章药物

第一节阳气浅说

我们开始静坐，经过一段时期修习纯熟以后，生理机能渐渐加强，脐下丹田发生一种暖力。这种暖力，通常称为元气，仙学家别称为阳气。清静派的修法，阳气是从修士本身脐下丹田产生。栽接派的修法，阳气是从同类彼家接来配合。同样的阳气，清静派的阳气略含阴柔，栽接派的阳气富有阳刚，两派阳气质虽然相同，效能则有区别。

第二节小药浅说

柳华阳说：“仙道元精喻药物，药物喻金丹，金丹喻大道，何喻之多也？”道藏经曰：“精者，

妙物也，真人长生根。”圣圣真真，莫不以此元精以阐明药物也。夫药物既根于元精，而又旦元氣者何也？且此氣从禀受，隐藏于氣穴，及其年壮氣动，欲有向外拱关变化之机者，即取此变化之机，回光返照，凝神入氣穴，则氣亦随神还矣。故谓之勒阳关，调外药，及至调到药产神知，斯之谓小药，又谓之真种子。

又说：“行大周天，初采药时，谓之大药。此处行小周天，初采药时，谓之小药，或谓之真种子。古人未言小药，及曹、伍二真人，始发小药之名。”

又说：“药产之效验，非暂时可得。至真之道，在乎逐日凝神，返照氣穴之工纯熟，而后有来之机。夫或一旦元关显露，或数月丹田无音，迟早各殊，而贵乎微显勤生，不失调药之工夫，则药产自有验矣。且氣满药灵，一静则天机发动，自然而然，周身融和，酥绵快乐，从十指渐近于身体，吾身自然耸直，如岩石之峙高山。吾心自然虚静，如秋月之澄碧水。痒生毫窍，身心快乐，阳物勃然而举。丹田暖融融，忽然一吼，神氣如磁石之相翁，意息如蛰虫之相会，其中景象，难以形容。歌曰：夺哉怪哉，元关顿变了，似妇人受胎，呼吸偶然断，身心乐容腮，神氣真浑合，万脉千窍开。盖此时不觉入于幻冥，浑浑沦沦，天地人我，莫知所知，而又非无为，幻冥之中，神自不肯舍其氣，氣自不肯离其神，自然而然，纽结一团。其中造化，似施似会，而实未见其施会；似走似泄，而实未至于走泄。融融洽洽，其妙不可胜言。此所谓一阳初动，有无穷之消息。少焉恍恍惚惚，心已复灵，呼吸自起，元窍之氣，自下而后行。肾管之根，毛际之间，痒生快乐，实不能禁。”

离尘说：“筑基不得玄妙，一阳难生，外药不得玄妙，小药不产。又说：“小药产生是活子时。”又说：“药产神知，小药成矣。”又说：“调外药，调到动极，阳关犹如走泄。顺行之时候，即采运行。外药不调，小药不产，调到药产神知，再用采小药之工。”又说：“药产神知，不知者，当面错过。小药产时，两目金光，两耳风声，脑后铃声，气穴之中，犹是滚水。暖气推出阳关，回到丹田，又到尾闾、小腿、大腿，趣来推去。用神功降伏，辨老嫩采取，烹炼运一周后，动而复动，周而复周也。若如药老气散，则丹不结。药嫩气微，亦不成丹。必要不老不嫩，如浴之初起，暖风融融，此时不老不嫩，正好采用运行，丹可成矣。朱云阳说：“坎离交而产药，乾坤交而得丹。”

李涵虚说：“筑基既久，积累益澡，乃有一个时候，照常静坐，忽于丹田中，突出了物，有声如风雷之响，有色如星电之光，是为后天中先天药，即按第一车运之，至于泥丸，始化为液，饵而服之，方得玉液丹头。此得药结丹之始也。以后工夫，须要绵绵不绝，固蒂深根，乃尽善丹之妙。”

又说：“运精工夫，所以抽坎铅，制离汞，炼己性也。前此炼精已久，得了小药，结了丹头，以后绵绵内息，天然自在，固守丹田。”又说：“夫药有小药大药，道分先天后天。后天则结小药，结丹用之。先天则产大药，还丹用之。后天无形无而实有。先天则有物有用而实无。”

又说：“药有三层，始则取外药以制内药，继则由内药以修外药，终则食外药以合内药。取外药以制内药者，筑基炼己之事也。此般外药，乃是炼小药，炼精化气时也。”又说：“元神、元氣交媾，而筑丹基，生小药也。”以上各种有关小药的名论，现在再加一番分析，就可以有一个简单的认识了。兹将小药的特征略述如次：

一、小药又名真种子，即是玉液丹头。

二、小药产生于脐下丹田。

三、小药是行小周天时。产有了阳气后初次采得的药物，也就是说：小药是在筑基，即展窍开关之后，才能采得。

四、小药是后天中的先天药，作用是在促使结丹。从小药生起，如完成三百次以上玄妙周天，就须丹熟止火，有发生大药的现象。

五、小药是无形无质而实有，是小周天炼精化气的中期结果。

六、小药是元神，阳气的交媾造成。

七、小药产生时，脐下丹田生出白光。白光的出现，有渐现与顿现两种情形。渐现是由于药力未足，所以光明只能慢慢放出。现是由于药力充沛，所以光明能够立刻放出。

八、小药是生而后采。

九、小药产生时，有极高度的快感。快感发生的时候，开始是在脐下丹田，最后散播于全身。因为这种修炼上所获得的快感，胜过男女房事的快乐，不知若干倍，所以常常有静功不够的修士，在小药产生的时候，缺乏定力，而致走漏。

十、小药产生时，阳物会不自觉地壮举。这是气满药灵，刺激生殖机能所致。阳物壮举时，阳物里面同时会发生极高度的快感。这时要注意收心，否则会发生遗漏。

十一、小药产生时，脐下丹田附近又暖又热，热力会慢慢流布全身。尤其阴跷一带，热度最高，收心有问题时，也会引起遗漏。

十二、小药产生时，两耳会有风雷的声音，可以听到多这些都是修炼时发生的景象，不可有追逐之心。

十三、小药必须是在真息的情况下，才能产生。真息是由内在生机所致，其中有许多内景，各人由于功法、体质、勤惰的不同，却有许多差别。

十四、小药采得以后，平时下体的体积，都会自动收缩，开始如儿童的模样收敛，遗漏之患，从此可免。

十五、小药采得以后，食欲渐灭，食量渐少，尤其厌恶荤腥，而喜欢素食。

十六、小药采得以后，体力充沛，行动轻快，不易疲劳。

十七、小药采得以后，身体排泄量及次数会减少，流汗量也会减少。

十八、小药采得以后，心理上会起部份变化，由俗而雅，由华而实。心境较前爽朗、豁达、不喜言口笑，但爱清静。仙经所谓“调药”，就包括炼小药这部份而言。

十九、小药采得运转周天以后，生理上亦渐渐开始发生变化。

二十、小药之名，是曹、伍二位真人，出来提倡的。这个名词，以前没有，但这并不是说以前修炼就没有小药这段成果，是曹、伍二位为了使人不致误认，才将这个成果，赋予这么一个确切的名词。

第三节光明与光色

修炼到采得小药前后，有一种光明会从脐下丹田发生，到后来全身都有。有的人称之为性光，其实是阳气所发动，是修炼上必经的过程。通常在阳气未运行十二时位以前，宜以不见光为佳，如果是修仙的，则更不应该有。脐下丹田有了阳气，经过一段时间的养炼，结了小药。这个小药，李涵虚称为玉液丹头，有此一物，方能发光，以后光量更视此物轻重而定。

有了小药，脐下丹田中星光朗朗，但此时不可惊喜，要一意收心，守其自然，不可任其发展，尤其初见光时，更应如此，否则只怕药气下奔，缘熟道（阳关、谷道）而去。

有了星光之后，工夫照前行得一个时候，金光便来。金光和银光不同。金者黄也，即是命光。银者，白也，就是性光。

小周天的过程，此二光色，纯是正色，此外各种杂色，坏处多，好处少，不值得谈了。

第二章鼎器

第一节鼎器浅说

小周天的修炼，是以风（呼吸）、火（元神）、药（阳气）三项在身体内部交互进行的。呼吸、元神、阳气的活动范围，是在身体内部，所以身体在仙学的观点上，就称为“鼎器”。

清净法的鼎器，就是指修士本身而言。栽接法的鼎器，意义比较广泛，有内鼎和外鼎的分别，内鼎是指修士本身，外鼎是借“同类彼家”而言。

第二节守窍

窍的意思就是指空穴。身体有许多窍，是修士安神之处。守窍的意义，是仙学逆返常用的方法。人的心意经常往外跑，无法恒与形体共存共荣，因此心神外驰，久之形因而渐枯，最后不免形神完全分离，以至生命结束。

守窍，有身外与身内之分。一般来说，守身外比较没有弊病，但是易于落空，且开始效验很慢，甚至必须圆通的人才做得好，不是一般人所能做的。守身内比较便于捉摸，但易于着相，开始效验很快，一般人都喜欢做他，可是到相当时候要换窍而守，不是一窍守到底的，但换窍时比较费事。

现在把比较熟知的窍，开列于下，备供参考：一、泥丸：守泥丸是很普通的守法，守得太

紧头脑易昏，血压较高者不宜。二、擅中：在两乳之间空穴，坤道多守此窍。三、黄庭：在脐上四寸二分之间，遗漏者可守此窍。四、脐下丹田：守此窍最普遍，坤道亦有守此窍者。太松则火力不足，太紧则防成痞块。要在松紧之间严认得调和，才能活用的。五、阴跷：俗称海底，一名会阴，位置是在阴囊后，肛门前的小小范围，守此窍阳气容易发生。守到阳气生，就要略向上移。六、夹脊：守此窍比较容易生阳气，益肾，守到阳气生，就要换窍而守。七、准头：平易安全。八、山根：位置是在两眼之间，某善社多守此，但容易与守泥丸者生同样弊病。九、印堂：与“山根”之作用近似。

以上九种大约均为熟知之窍，守时要轻松自然，才无流弊。另有主张守不内不外者，大概最要讲究二个“中”字。此与守身外有异曲同工之妙。

第三章火候

第一节凝神的方法

凝神，原则上就是真意观照，即运用心神，凝聚内照的意思。元神在仙学的作用上，称为火，所以凝神又名用火。

在没有说到用火之前，先把“火”的意义，分四点加以说明：

一、火就是阳气：李涵虚说：“此气也，名壬铅，名后天，又名阳火。”混然子说：“时至气化，机动籁鸣，火从脐下发。”柳华阳说：“火者，氣也。”

二、火就是呼吸之气：柳华阳说：“火者，呼吸之气也。金者，元氣也。盖金不能自生，必假火以逼之，使朝于乾宫。”但风火二字连用时，则风指呼吸之气。

三、火就是真意、元神：白玉蟾说：“火者，神也。”柳华阳说：“炼丹全凭火以炼精。火者，神也，曰汞，曰日，曰乌，曰龙，皆我之真意也。”俞玉吾说：“肾属水产心属火，火入水中，则水火交媾。”邱长春说：“采二氣升降之际，若不以意守中宫，药物如何运得转？”元吉说：“用火有呼吸之火，有元氣之火，有元神之火。呼吸之火，能化谷精之气，而生元氣。而元氣之火，能化呼吸之火，而生元神，元神之火，能化元氣之火，而成大丹。”伍冲虚说：“元神不动为体，真意感通为用。元神、真意本一物也，言元神亦可也，言真意亦可也。”

四、火就是神，也是药：彭鹤林说：“火药原来一处居，看时似有觅时无。”陈虚白说：“采药时，谓之药，药之中，有火焉。炼之时，谓之火，火之中少有药焉。”性命圭旨说：“药非火不产，药熟则火化矣。火非药不生，火到则药成矣。”黄元吉说：“炼时谓之火，火中自有药在也。然只是一个动静而已，动而有形，喻之为药，静而无象，拟之为火。”又说：“神耶氣也，氣即火也。”

以上火的概念既经分析，现在就说到用火的方法了：

小周天的工程，实在很像古人的导引、吐纳术，不是毫无作用。只是在作为之中，要暗合规矩，不能轻举妄动。小周天的修炼，有文火、武火的交替配合，就是要避免火候上的太过租不及的弊病。

武火的意义，简单的说，就是收心。人的心意，一向都是外驰的，不是经常能够和形体同住的。仙家认为心意外驰，会损耗身体固有的精气神，以致身体衰老。要防止精气神的损耗，进而目烱月盆，惟一的方法就是：要把外驰的心意收回，隐藏在身体里面。身体得到心意的照顾，慢慢就能产生阳气。

柳华阳说：“已熟或坐或卧，不觉忽然肠生，即回光返照，凝神入氣穴，息息归根。此神气欲交未交之时，存神用息，绵绵若存，念兹在兹，此即谓之武火矣。”

又说：“武火者，用息摄氣之法也。且氣之生而下行，不自逆而上行，欲逆而归乎其源者，非息之招摄，无能还乎其炉矣。”

又说：“呼吸乃采运元氣之法，则逆吹微缓，谓之文火，紧重谓之武火。”

黄元吉说：“火候文武，只有意无意之分焉。”又说：“夫武火何以用？何时用哉？当其初下手时，神未凝，息未调，神气两者不交，此当稍着意念，略打紧些，即数息以起刻漏者，是其武火也。”李涵虚说：“心太散，则冷，务必守其自然，即武火也。”

文火的意义，简单的说，就是放心。人的心意收回身体里面，观照凝聚一番后，稍久它的“真意”的程度，便要慢慢消失，仅仅剩余“凡意”。这种“凡意”对于阳气无益，真正能影响阳气的，却是“真意”，因此到了这时，就要把心意放松，让“凡意”澄清一番，同时阳气也才能得到温善的妙用。

柳华阳说：“文火者，吹嘘之声也。”又说：“文火者，乃神氣相定而不动之旨也——夫既曰不动，而又曰文火者何谓也？盖神氣虽曰不动，而呼吸之气，又在此吹嘘，绵绵不断之旨也。古曰吹嘘曰温养，是定而吹嘘之意也。且火得风之所嘘，火不息冷，药则融而温暖。”又说：“神气既交，阳气已定，又当忘息忘意，用文火以养之。”又说：“照顾温养之，此即谓之文火矣。但不在交媾与周天之时，俱是用文火之法，以时刻温养之，而炼己之工，亦是用此法。”

黄元吉说：“迨至神稍凝，气稍调，神氣二者略略相交，但未至纯熟，此当用文火，以固济之。意念略略放轻，不似前此之死死者数，是即文火也。”

李涵虚说：“停神安息，以自然为主，心太严则炎，务必顺其自然，即文火也。”

第二节呼吸的种类及作用

静坐与呼吸，关系至为密切，几乎没有一本仙经，不谈呼吸的问题。火候上的运用，主要是风火两项。火是真意、元神；风，是呼吸。没有呼吸，人类即不能生存，修炼亦必无法进行。由此可知，对于呼吸的了解，实在非常必要。

呼吸分类，有外呼吸及内呼吸两种。现在就外呼吸及内呼吸的范围，逐步加以说明：

一、外呼吸

外呼吸，又名体外呼吸，是指人鼻孔出入空气而言。这种呼吸又可以分为：

（一）胸式呼吸：又名凡息，即一般人之正常呼吸。呼吸时，肺部张缩，不待学而能。

（二）腹式呼吸：因是子称腹式呼吸为自然呼吸。这种呼吸，吸气时腹部外凸，呼气时腹部收缩。作用比胸式呼吸稍佳。

（三）逆呼吸：因是子称逆呼吸为正呼吸，完全与腹式呼吸相反。吸气时，腹部收缩，呼气时，腹部外凸。这是比较特殊的一种呼吸，普通人不易学，甚且往往流弊丛生。

二、内呼吸

内呼吸，又名体内呼吸，是指人之呼吸，不经口鼻，而在体内自然存在，维持生命的一种呼吸作用。这种呼吸是以外呼吸为基础，然后逐步修炼出来的。这种呼吸是修仙的必经过程，亦锻矿出金所必须。人的生死，完全由于呼吸的宰制。因为人体自母体内带来的一点元阳，是人的固有生存元素，是外界任何物质，无法完全代替或补充的。（仙学尚有天元、地元的方法，可惜现在知道的很少。）这个固有生存元素，有一天使用完了，这个生命也就终结。这个生命的个体现象，好像搜集业（Extractive Industries）中的煤矿产业，一经人类采掘燃用，只有减少，竟至一点都没有，除仙家返还之法外，是无法人工再造的。

得小药，是筑基的事情。筑基的意义，即是说把破漏的身体重新补充，要到阳气旺盛，探得小药，才算完成。能得此小药，身体始能如十六岁纯阳之体。这是对于身体业已耗用之元素，利用仙学原理及诀法，使其再生再造所致。这种再生再造的能力，是在内呼吸的作用下完成的。内呼吸所以能促进长生，道理就是如此，现在再就内呼吸，按其程度，加以分析如次：

（一）武息：火有文武的分别。为了风火同用的道理，风亦有轻重的分别。因此息亦有文武的分别。武息、文息的名辞，即缘此而产生。所谓武息，即呼吸紧重之谓。武息由呼吸的长短，有三种不同的方式和用途：

呼吸等长时：用于子时位的武火，有念时亦可用之。

呼长吸短时：用于退阴符时的武火。

呼短吸长时：用于进阳火时的武火。

（二）文息：呼吸轻微，出入相等，绵绵不绝，微妙自如，用于沐浴的时位。

（三）真息：静坐之际，无口鼻的呼吸，虽有呼吸器，似乎没有用了。但在静坐之外，则与常人同。真息初现时，会感觉（仙学的修炼过程，所产生之内景，都是感觉，不是知觉，否则必非真境，而属幻境，千万注意。）胸腹一片光明，这种光明，有的人是渐现，有的人是顿现。

光明刚开始时，如云雾罩置在胸腹一带，稍后“云雾”慢慢消失，只有明明白白一片，有气一上一下，往来口鼻、脐下之间。稍久，气机更加旺盛，往来口鼻、脐下之气，渐渐不见。工夫到此，即到达真息的境界。这种真息的情形，虽是大静，但是还不能入定，必须再下苦工，方有希望。真息的主要用途，是在“炼精化气，'o

（四）胎息：做完真息工夫，以后才能采得大药。在采大药之前后，有一段时间会入定（定有昏定及正定之分），这一定有好几天，能不能采得大药，要看工夫是否真实而定。胎息的情形，初时是必须入定才能有。否则还只是大静。胎息的工夫，到末后来是不管任何时候，皆可达到“无口鼻呼吸”的程度。在开始的三个月之间，只觉得二气在脐轮之虚境，微微震动。到了四、五个月之间，二气都定了，食气已经绝灭。到了六、七个月之间，心不生灭，完全没有昏睡（睡而神不昏）。到了八、九个月之间，百脉已经停住，不再跳动。到了十个月，胎就全了。精气神合一的“神”，归于大定。这一定，就有六通的效验。这六通是：漏尽通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神通通。以上不过是胎息的过程，至于胎息的主要作用，便是“炼气化神，'o

内呼吸的程度，是一层一层深入的，前面把武息、文息列在真息、胎息之前讨论，是基于它是内呼吸的初步训练，是必经的调息工夫所以一起论及。这一点并不是说武息、文息，就是纯正的内呼吸，只是表明它是内呼吸的训练过程，与内呼吸有极深刻的渊源。

第三节阳气开关的分析

静坐的最大目标，就是要沟通先天，使后天的形质，直接受到先天气的滋润。由此可知“钻杳冥”是一件重要的事情，筑基的可否完成，完全就在这件事上看。钻得杳冥，才能生出阳气。以后阳气日积月累，达到某个饱和程度，就不怕冲不开关窍，达成荡秽去污，变化气质的目的。

笔者看到许多静坐的朋友，都已经炼出阳气的，可惜由于各人遭遇不同，因此阳气的开关情形，也就有许多不同。这些不同的开关情形，经过一番归纳分析以后，发现一般情形大约不外三种：

一、阳气开关时呈直线升降

经过一段时间的静坐，阳气在脐下丹田发出，丹田一时拉拉扯扯不已。又经些时，阳气力量更大，开始左闪右烁，前后冲击，上下乱窜。遇到这种情形，即是李涵虚所说的：“开展窍”的时候了。阳气在脐下活动到一个相当时候，即有开关的景象。这时阳气集中于尾间，开始钻动，尾间经过阳气一番开凿，自然就会寻出一孔，给阳气通过。阳气一过尾间之后，接着就会再上夹脊。阳气通过夹脊，就会直上玉枕，最后徘徊于泥丸宫里。

阳气在泥丸宫里停留一会后，就朝印堂而下，经重楼，下降绛宫，最仿回归脐下丹田。以上阳气开关的情形，是一直沿着督脉上去，再由任脉下来，经过路线形成一线，是一种正常的情形。这种开关情形是破体的人最常见的。至于一般人开关所需时间，不能有一定的标准，只能看各人勤惰、体质、工法而定。

二、阳气开关时呈平面升降

经过一段时间的静坐，阳气在脐下丹田发生，丹田一片温暖，精神愉快。阳气在脐下往来动荡，有展窍开关之兆。于是阳气渐渐集中于尾闾一带。这是脐下丹田阳气充满的证明，必定感到尾间一片痒一片痛，压力奇大，有热流渗透，温暖逾常。这时才可断定阳气已在开关。此关一过，夹脊一带，立感热气弥漫，雍胀难喻，浑身有不可言之温暖。阳气过夹脊，通常除了胀热之感外，其它以不痛不痒最多。阳气到了玉枕时，开关情形就不同以前二关了。这一关是比较费时，而又费力的一关，凡是开过这一关的，大家的印象总是比较深刻。因为不管是破体或童体，这一关的痛苦可说最多，稍一犹豫，往往就开不了关。阳气群通过玉枕时，免不了有酸痛的感觉，这种现象过几天就会好。阳气既通过了玉枕，接着就会一大片的冲入泥丸宫。这时头脑一片感到昏闷、热娠。这种现象即是阳气进入泥丸宫的证明。这样的开关，从尾间开始，通过夹脊、玉枕，一直到达泥丸宫，都似一片进升，形成平面。

阳气在泥丸宫，经过一阵变化，就会缘着印堂，降下重楼、绛宫。回归脐下丹田。这种阳气开关的情形，是一直沿着督脉上去，再经由任脉下来，经过路线都似形成一片，这种开关情形可算是好的一种，但仍应仔细约束，这是童体或破体未久的人最多。这种开关情形，通常自静坐日起不过七天，即可完成，时间很短的，也有从初坐两小时便可开关的。这是因为他在

胞胎时所运行的河车道路，尚未壅塞之故。但应注意分别，不要与未曾打通督任，而形成一片泛滥者误会而走上同一错路。

三、阳气开关时呈曲线升降

静坐一段时间，阳气开始在脐下丹田活动，向尾间进入，通过尾间之后，阳气开始在夹脊一带活动。活动路线，有时进升，有时迂回。有的阳气再上玉枕，入泥丸宫。也有从此再无进行的。种种情形，不能一致。

阳气既入泥丸宫，就朝印堂而下，在印堂这一带，一般人可能尚有感觉，以下恐怕就感觉不出了。可以说，阳气除了在印堂略有滞塞不畅的感觉外，至于如何经过重楼，进入绛宫，就完全不晓得了。这种开阴情形，是破体的人最多，当然工夫是较前两种差一些。再说开关所需时日，一般也比前述二种情形为多。这种情形，如果要加以修正是可能的，假如不及时修正，虽然暂时没有弊病，到后来终难成正果，未免可惜。

静坐是拿身体来实验健身的方法，工夫稍有差异，效果立见不同。有时不惟无益，如果发生严重错误时，反而会损害健康。阳气在督脉进升时，何以会迂回而进呢？这是由于阳气尚未充盈，有的由于配合运转不合法度，有的由于喜功急进，不知初行阳气运转时，要注意慢行，运转时须要注意时位的沐浴，以及元神一步不离的配合阳气，要按着时位的程序，一步一步的迈进。所以阳气虽有真意在脐下丹田，遥遥催行，但毕竟缺乏领导，因此不免有迂回而进的现象。

至于阳气自泥丸宫落入印堂，又何以在重楼、绛宫便没有感觉了呢？要知道泥丸宫是精气转化的一个重要时位，也就是阳气运转十二时位里面，最重要的一个起变化的地方。一般人运阳气到此，大多急躁不已，不知子午卯酉，同为沐浴之位，不知要有一阵温养，就逼迫着阳气，直下任脉，未能使阳气在此时位，酝酿生化一番。因而阳气运行到此，力量就显着的变小，甚至完全消失。因此要是不懂得这个道理，阳气一落入任脉，自然就感觉不出什么作用了。固然任脉与督脉不同，非神经通过的路线，也是主要原因。

第四节阳气运转的程序

如图子午卯酉四个时位，在阳气运转时，这四处要正式停火、停符、进火、退符的。

静——是静笃的意思。开始静坐的时候，要先用文火温养，文息一一吹嘘，然后阳气始可壮盛。以上为静极。

动——阳气震动的意思。此种情形，属于静笃，阳气发生。当此时，宜弃文火的温养，而为武火的采取。以上为阳生。

子时位——阳火：火即是气，因为阳用，故曰阳火。阳气既生，是——为子时。阳气既生，而趋壮盛，有活动之机，因非固定时辰故谓活子时。当此时，仍宜使用武火，采取脐下丹田中之阳气，以为进升督脉之用。此时火为武火，吸为武，呼为文，呼在此时稳定，不起作用，吸则不然，作进升之用。以上阳火为动。

卯时位——停阳火：当此时，宜使用文火，不可使阳火进升不已，动静刚柔，应予调节，勿使太过不及。此时火为文火，息为文息，要行温养之工，休歇一番。以上阳火为静。阳火既经温养休歇，而有静止。稍后则有活动之机。当此时，续行武火，阳火即可继续进升。以上阳火为动。

午时位——停阳火：阳火到此时位，宜即刻放弃武火不用，而应使用文火、文息，法即微微的凝神观照泥丸宫，呼吸则轻松自然。此即文火温善之意，亦恐阳火一路进升，未经转化，遂降任脉，过刚为害，成为凡火。故午时位宜行文火、文息，温养一番。此时位之温善时间，可为卯酉二时位之和，而此子时位为少。以上阳火为静。退阴符：阳火既到午时位，呈现静止状态，稍后温养一番，则又有活动之机，有下降印堂、重楼之势，是为一阴始萌，阴符产生是为午时。符即指气，因为阴用，故曰阴符。阴符既生，有活动之机，亦称活午时，当此时，宜变文火，而为武火，烹炼泥丸宫下降之阴符，以为退降任脉之用。此时火为武火，呼为武，吸为文，吸在此时稳定，不起作用，呼则不然，作退降之用。以上阴符为动。

酉时位——停阴符：当此时，宜使用文火，不可使阴符迟降不已，仍应予以调节。此时火为文火，息为文息，阴符呈现静止，要行温养之工，休歇一番。以上阴符为静。阴符既经温养休歇，而有静止。稍后则有活动之机，当此时，续行武火，阴符即可继续退降。以上阴符为动。

子时位——停阴符：阴符落入脐下丹田，是为子时位，亦称闰余。此时阴符作用已无，唯有一团

阳气，静止于脐下丹田。阳气静止，则须用文火温养，文息吹嘘。便阳气得到一场大休息，然后始可重生，恢复壮盛。以上为静极。阳气经一番温养之后，又有阳气重生。以上为阳生。进阳火：阳气既生，是为子时。阳气既生，渐趋壮盛，而有活动之机，是为活子时。当此时，即宜复用武火，采取脐下丹田之阳气，以为进升督脉之用。此时火为武火，吸武呼文，呼在此时稳定，不起作用，吸则不然，有进升之用，以上阳火为动。

（泥丸宫）午

附注：阳气到酉位（即降宫），有清爽而愉快的感觉，即为酉时之证明。阳气到卯位（即夹脊），有温暖而壅胀的感觉，即为卯时之证明。

柳华阳说：“夫升降之火，兼文武而用之，故曰柔而变刚，刚而变柔，刚柔乃丹道之妙旨。及乎六阳吸机之入而升，是谓武，然呼机之回而定，即属文。且以六阴呼机之退而降，是谓武，吸机之进而定，即属文。故曰：时时有沐浴者此也。”

这段话就是说，阳气经过的十二个时位，每个时位都兼有文火、武火，除子卯午酉四个时位之熄火，用以调节刚柔，稳定气机外，其余八个时位，均仍有自然默化的文、武火。

阳气的运转程序，大约如上。现在再将阳气运行时，神气同行同住的原则，加以说明如下：

混然子说：“内伏天是斡运，外用斗柄推迁。”

柳华阳说：“冲虚云：斗柄外移，而天心不离常处。若以内伏天是，而外不推斗柄，则真氣不升降。若外推斗柄，而内不伏天罡，则真种不结。”

又说：“周天之路，凡行火时，神氣必由此路而运。”

又说：“若行氣泛然于道外，不成路矣。或神不知其氣，或氣不能随神。空空锻炼则金丹不成矣。守阳云：‘有雨相知之微意是也。’

又说：“立乎天心，依乎任督。”

又说：“凡转法之时，必以真意坐于中宫，而为车轴之心，使爪之运转矣。”

又说：“凡**之时，意、命必须依乎任督而行。或意行而命不行，或命行而意不行，则不成。”

第五节阳火阴符的生理作用

阳火、阴符本来都是阳气，因为作用不同，所以才有文字上的分别。什么是阳火呢？

李涵虚说：“此气也，名壬铅，名后天气，又名阳火。”

曹还阳说：“凡进则曰进阳火。”

又说：“亦以阳用者曰火。”

柳华阳说：“运火之时，后天气进，则谓之阳火。”

由此可知阳火的意义如次：（一）小周天炼精化气的工夫，在子时位（一阳）的阳气，有进升的作用，故称为阳火。（二）在督脉进升的阳气，因为督脉属阳，所以称为阳火。（三）火就是阳气。

进阳火时必须配合二种呼吸，才能发生作用。进阳火所要配合的二种呼吸，是侧重呼吸的吸入部份。进阳火的作用是采取，就是采取脐下丹田里的阳气，经过督脉进升到泥丸宫，使起“变化气质”的作用。进阳火时，夹脊一带应有温暖的感觉。

什么是阴符呢？曹还阳说：“凡退则曰退阴符。”

又说：“以阴用者曰符。”

柳华阳说：“运火之时，后天气进，则谓之阳火，后天气退，则谓之阴符。”

三皇玉诀说：“阴符者，暗合也，暗合天地之机，采运长生之本，故曰阴符。”

黄元吉说：“符即阳气也，以阴用故曰阴符。”

由此可知阴符的意义如次：（一）小周天炼精化气的工夫，运行到午时位（一阴）的阳气，有退降的作用，称为阴符。（二）在任脉退降的阳气，因为任脉属阴，所以称为阴符。（三）符就是阳气。

退阴符时必须配合二种呼吸，才能发生作用。退阴符时所要配合的二种呼吸，是侧重呼吸的呼出部份。退阴符的作用是烹炼，就是烹炼泥丸宫里的阳气完成“变化气质”的作用，然后经过任脉退降到脐下丹田。退阴符时，绛宫一带应有清爽的感觉。

工夫日渐进步以后，当阴符从泥丸宫，下降印堂、重楼之前后，有时会感到一种液体分泌出来，落入口中，经重楼，达绛宫。稍后落入口中的津液，渐渐甘甜。以后阴符下降时，绛宫一带感到清爽而愉快，好像大暑天，冷水冲淋身体一样。同时鼻孔之间，可以闻到香味，如桂花香，或玫瑰香味等。但是如果感到鼻孔间特别冰凉，好像嗅到薄荷冰时，就要凝神（稍紧）内照了。脐下丹田有冰凉的情形时也同上法处理。以后更有许多景象，继续产生津液或香味等，一切以不着相为原则，才能得到真正的利益。第六节内外火候浅说

栽接法的工夫，他的过程与清净法略有不同，功法亦各家各异，下列是就一种方式，加以此较：

栽接法下手时是和清净法相同，转手时才用栽接法，了手时又是和清净法相同。转手时的栽接工夫，需要两类鼎器的配合。这两类鼎器，就是指内鼎和外鼎而言。因此凡是发生于内鼎的火候，就称为内火候，发生于外鼎的火候，就称为外火候。

仙经说：“真气积久，其窍自开。”

又说：“其时泥丸风生，而肾气上升，少刻鹊桥瑞香，而甘露下降。”又说：“外火候至，于是忙抽鼻息过关。诀曰：垂帘闭兑目观顶，鼻引清风入金井，拳手缩脚似猿猴，明珠自上泥丸顶。”

又说：“降药活子时也，于内肾就近处，运一点真汞，迎药过桥，此吾身活子时也。”以上所引文字，均指内火候而言。

仙经说：“至玉漏寒声，铅鼎温温，此降药活子时也。”又说：“上桥既冷，药已下降，炉中火发，熟如滚汤，铅鼎温温即外火候至。”以上所引文字，则是指外火候而言。

现在将栽接法中一种方式与清净法修炼的异同比较如次：

一、凝神定息：

收已清之心入内，以安定浮躁之凡息，稗能心息相依。此段工夫，栽接法和清净法相同，不需要外鼎。

二、运气开关：

甲、积气开关法：神凝息定，则阳气发生。阳气初生力量甚微，必须日积月累，才能运过十二时位。此段工夫，系积气开关，栽接法与清净法相同，不需要外鼎。

乙、聚气开关法：神凝息定，此时阳气已生或未生，只要审得彼家活子时来，即可以接引到我家来，然后导它运过十二时位。此段工夫是栽接法所独有，一定需要用外鼎。

以上两种方法二前法较易，效验较慢。后法较难，效验较快。

三、保精炼剑：

运气开关以后，仍要保精，不使外耗。根本坚固，才能铸剑。此剑称为青龙剑，须炼至刚柔遂心，龙口无涎，方称通灵。此段工夫，是栽接法所独有，一定需要外鼎。

四、采药筑基：

甲、运气开关既久，脐下丹田，突出一物，称为小药，又名真种子。此段工夫系清净法。栽接法于此阶段中，如果环境发生问题，不克运用外鼎，可以接着做清净法。

乙、剑既通灵，审得彼家活子时来，即接引到我家来，小药即得。此段工夫，为栽接法所独有，一定需要外鼎。

以上两种方式，前法较易，效验较慢。后法较难，效验较快。五、还丹结胎：

甲、大药内生。此段工夫，系清净法，不需要外鼎。栽接法于此阶段中，如果环境发生问题，不克运用外鼎，可以接着做清静法。

乙、大药外来。此段工夫，为栽接法所独有，一定需要用外鼎。大药既得，结胎以后工夫，栽接法与清净法大抵相同。不过，此外尚有“既末炼已”“屯蒙抽添”等之过程。

在此五个阶段中，用接栽法，环境如发生问题，随时可以接着做清静工夫。但是清净法如欲接着做栽接工夫，则需要铸剑，否则无法运用外鼎。且栽接法系晚年适用之修炼法，如属童体或破体未久，则殊不相宜，当以清净法为善。

实验健身静坐法（《筑基参证》节选）

实验健身静坐法

许进忠

[编者按]实验健身静坐法为台湾青年气功家许进忠所编写，包括了道门气功炼精化气阶段，亦即筑基的全过程。

许氏应用现代语言，根据传统养生静功古籍的精华，以及自身和他人习练此功的经验。深入浅出地介绍道门气功的初阶，功法纯正，内景叙述周详，实有助于学者入门修习升功，免却许多摸索之苦。学者完成倍习此功，即已真正打通了小周天，身体体质及生理达到超人地步。

此篇选自台湾出版的开氏《筑基参证》一书。许氏为台清《仙学杂志》（已停刊）主编，曾校订《伍柳仙宗全集》等书出版。

一、静坐前后应注意事项

- 1.要准备静室一间，或就寝室作为静坐之用。静坐时，要将门窗关闭，不使他人骚扰。如退天气炎热，可以酌情开放，切忌以送风机器吹袭身体。
- 2.制软厚的捕团一个，准备久坐定用，或者用被、毯折叠，高约6—10厘米代替亦可。
- 3.静坐前后，应竭力避免情绪激动，心情不受扰乱，以保持身心安宁。
- 4.静坐时，如发觉心情烦闷，不宜立刻上坐；这时可以先行散步一番，以求发散此等情绪，挨到心平气和时，再上坐。
- 5.入坐前宜宽衣解带，使筋骨轻松。
- 6.平直身体，端正就坐。
- 7.静坐完毕，要慢慢张眼，抚摸上下腹，及舒放手足，切忌匆匆这下座。如身热流汗，必须热退汗干以后，才可见风。流汗若多，须要擦干。
- 8.初习静坐，如遇天气寒冷，两膝应该用衣裳或被毯覆盖，以免受寒；致成风湿病。阳气运转十二时位以后，这项保护工作，可以酌情省略。
- 9.初习静坐，在阳气尚未运转十二时位以前，应该绝对避免“房事”，以后也应该酌情尽量避免，以免妨碍静坐的进步。

二、静坐时的两腿

- 1.盘腿而坐，以左脚加于右股之上，再以右脚加于左股之上、此式称为双盘膝，如图1.初学者不易仿效，年龄较长，学之更难，不必勉强。
- 2.或以左脚加于右股之k，或以右脚加于左股之上，均可随意。此式称为单盘膝，如图2.初学者不能双盘膝。自以单盘膝为宜。唯须注意姿势端正、平直，其功效与双盘膝相同。

3.以右脚置于东股下。再以左脚置于右股下，两小班向后成交叉形。此式称为下盘膝，如图 3.如因衰老，筋骨比较僵硬，单盘膝亦不易办到，可用下盘膝，其功效亦同单盘坐。

4.无论双盘膝，单盘膝，或下盘膝，三种坐姿，均需用软裤或蒲团垫高 6 — 10 厘米，使腿部略高，以免腰部弯曲，重心不稳。

5.初习盘膝时，容易麻木，可以稍加忍耐，倍习日久则渐趋自然。

6.麻木不能忍耐时，可以，上下交换两腿。如果再不能忍耐，可以暂时下坐，等待麻木过后，再行返坐。

7.如果能十分忍耐，任其极端麻木，则麻木之后，自然能恢复原状。若经过此阶段，以后再盘坐，即永不再麻木。

三、静坐时的胸腔臀部

1.胸部要顺其自然，微微向前，使气机容易下降。但是不可使腰部弯曲，以致阻碍气机。

2.胸部以下要镇定。镇定下腹，就是要安定身心。然而并非有意运力入腔。是集中真意于下腹部，使心平气和，身心比较容易安定而已。

3.臀部要向后稍稍凸出，使脊椎骨姿势自然，才能便利久坐。脊椎骨的形状，很象英文字母“s”，在臀部的位置。

略向外弯。然而尔可行意用力凸出，只要循其自然的姿势即可。

四、静坐时的两手

1.两手轻轻交握，贴附于下腹之前。

2.交握的方法，是以一下轻捏他手四指，两拇指结成交叉的形状。

3.或者以左手捏右手，右手握左手，均可随意。

4.两手交握垂置的位置，各随个人肢体所宜，或在腹上，或在股上，不必一致。

5.两手下垂及交握的指尖，要任其自然，不须着力

五、静坐时的面目耳口舌津液

1.头颈正直，面要向前。

2.两耳要家聋了一般。不要有意去收听外来的声音。如果在无意中听到，也不要分析声音所含的意义。

3.眼要轻轻闭合。眼睛闭合，脑才容易安静，不致起许多妄念。静坐以前，一定要睡足，普通人大概八小时就行。

睡足，精力才能充沛。不然一上坐就昏睡了。这样就不算静坐。睡眠一方面要足，另一方

面也要考虑到是否太多。睡多了，精神昏沉，直同渴睡，还是不能静坐。

4.口要轻轻吻合，舌要沿着上腭。

5.口中如果生出津液，应该吞下。如果没有津液。就不必理会。

6.呼吸的候，不可以口代鼻。

六、静坐时的观照

静坐时，意念的处理，是一个很重要的问题。人的意念，大致区分有两种；一种是平常一般的思想意念。叫做凡意，或叫做人意，是后天的，所以其中含有许多复杂的欲望，另一种是经过了自我催眠，进入另一种精神境界活动的范畴。只是单纯的净化了的一点真诚的意志，叫做真意，或者叫做诚意，是比较先天的，所以其中只是涤化而专一的。

关于意念的处理，比较简单而具体的方法；大约有五种，现在分别说明如下：

1.内视法要把一切思想放下，不要起任何妄念。内心先要有一层“我在静坐”的单纯意念，然后再把这个单纯的意念——真意，继续净化，凝起神来，存入脐下丹田的适当一个部位。这时眼睛虽然轻闭着，但要注视那个部位，要好象能看到的樣子。这个作用，就是以目光、心意集中一处，但仍应“勿忘勿助”、“若存若亡”。因为环境、体质、年龄的不同，有的人不集中一些就不见生效。有的人集中不善就发生了弊害。一方面根除其他妄念，另一方面，是要净化单一的意念，不要使新的妄念继续产生。这也可算得是“有欲观窍”的一种浅释。这个意思就是：有妄念的时候、要用真意观照（内视）身上的窍（脐下丹田是身体的一个很重要的窍），这样妄念就能很快的消失尽净了。

脐下丹田虽是在肚脐下一寸到三寸的位置（约为三个至四个指头合拢的宽度），但是内视时、只须注入真意于脐下附近适当一个部位就可以了，不必拘泥于尺寸。这样内视稍久以后，所要内视的那个部位就渐渐显明出来，而哪些妄念位就慢慢消失干净了。这时身体内境感到很清朗，没有其他妄念杂想，真意就能纯净的留守在脐下丹田的那个部位了。能够达到这样的境界，就是内视收到效果的证明。

真意纯净地留守在脐下丹田以后，身体内境慢慢的就会感到非常恍惚，非常愉快，内心没有丝毫的渣滓。这样的境界，也可算得是“无欲”的初阶。达到“无欲”的境界后，就不必再象起初“有欲”时那样凝聚真意，以眼内视。只要顺着这种境界，任它自然发展就可以了。故丹经云：“知而不守”，“先存后亡”。‘这样一场放任的结果。连真意都淡得好象没有了。身体也显得好象没有了。这个作用，丹经称为“无欲观妙”。

“无欲”的境界，是非常轻松，非常愉快的。这时所有的感觉作用，好象都停顿下来，完全是一片无人无我、清净空寂的妙境。保持这样妙境，丹经喻之曰“守城”。可是再过一些时候。这样奥妙无念的无欲境界，就会据自然的逐渐消失下一去，代之而起的是妄念杂想，渐渐的又滋生起来了。

妄念再生起的时候就是“有欲”的时候，工夫就要象前时“有欲”那样的作法去做。这种打扫杂念的过程，丹经喻之曰“野战”。稍过一些时候，”无欲“的境界，仍然就会重新来临。

观照的过程，是取应着“有欲”、“无欲”，反复变换交替，而清净的程度，也是顺应着“有欲”、“无欲”的反复，一层一层的深入。

2.返听法上坐的时候先要自动自勉，把一切放下。以前的事，不去追思，未来的事，不去幻想。内心要有一个观念，就是“我在静坐”。这样把内心澄清一番以后，就要把心意凝聚起来，存入脐下丹田的适当一个部位。这时就要使耳朵的作用扭转回来，不去收听外界的声响。而专一的贯注到脐下丹田里面。这层作用，就同前面假设的“有欲观窍”。

人的听觉是非常微妙的，它经常在收听外界所发生的一切音响。音响的含义，通常都会去分析。尤其在静坐的时候，音响的干扰，要比妄念还难处理。耳朵收听音响，耳识生起来以后，就有分辨意识同时生起，这一分辨意识生起的结果，就会使入的妄念更趋复杂。

要使妄念不滋生的方法，就是要把耳朵的生理作用扭转过来，不要它去接触外界，让它直接去返听脐下丹田的部位。

假如真意能够凝定在脐下丹田的部位，那么耳也才能返听到这个部位。相同的，假如耳能迟听到脐下丹田这个部位，那么真意也才能凝聚在脐下丹田这个部位。能够做到这样的程度，妄念就能控制了，真意的作用就出来了。返听脐下丹田到了一个相当时候，返听功这个部位，渐渐清楚明显出来。这时妄念就可以慢慢消失、慢慢清静了。这时身体内境可以感到很清朗，丝毫没有妄念。那么真意就能很确实地留守在脐下丹田的这个位置上。能够做到这样的境界，就是返听的工夫收到效果的证明。

真意安稳纯净地留守脐下丹田以后，身体内境慢慢地会感觉到非常恍惚，非常愉快，内心没有任何渣滓。这样的境界。也可算得是“无欲”的初阶。

达到“无欲”的境界后，就不必再象起初“有欲”时那样凝聚真意，以耳返听。只要顺着这种境界任它自然发展就可以，故丹经曰“知而不守是功夫”。

这样一场放任的结果，就会使真意淡得好象没有了，身体也好象不存在了。这一层作用，就是前面所说的“无欲观妙”。

“无欲”的境界，是非常轻松，非常愉快的。这时所有身体的感觉作用，好似突然停顿下来，完全是一片无人、无我，清静空寂的妙境。可是再过一些时候这样奥妙无念的“无欲”境界，就会极自然地消失下去，代之而起的是妄念杂想逐渐又滋生了。妄念再滋生的时候，就是“有欲”的时候，工夫要比照前面“有欲”时的作法去作，这就叫做“野战”。稍后“无欲”的时候，仍然会再来临，做法仍同前面“无欲”时的情形相似，不必赘述。

3.观息法开始静坐的时候，要把一切搁下，不去思想，有了妄念的时候，要拿正念来消释它，要认清妄念是妨碍静坐的，必须清除，才能实行静坐。

经过自动自勉一番以后，内在就有一片诚意了。这样诚意才能有效地运用。这时就要把心意专一起来，观想着鼻孔间出入的呼吸。

人的注意力，常常因为目标不向，而有差异。凡是动的比较能引起人的注意，静的就不容易引起人的注意。时吸的出入，是一种动的现象，如果要加以注意，自然是比较容易的。能够集中用神，去注意单一的现象，人的意念就很容易单纯，真意才能发生心理影响生理的作用。

观想（注意）呼吸的出入，经过一段相当的时间之后，妄念就可以渐渐减少，一直达到没有的程度。

能够做到静时没有妄念，这是真意能凝聚得住了。真意能够凝聚起来了，就要把真意存入脐下丹田里去，依照前面所提出的内视法或返听法下手去做。按此种现息法，并非“心息相依法”。“心息相依”是正功，此是去除妄念之权法。

4.数息法 一呼一吸，叫做一息。在静坐的时候，从一息到五息，或者到十息、自己要保持一片诚意，使在这五息或十息中，不起其他妄念。假使在达五息或十息中，有了妄念来侵扰，那么就要把已经数过的放弃，另外再从头数起，一直数到底，保持没有妄念混杂进来。

假如能数完十息，那么既要慢慢增加总数。增加到五十或一百息都可以。

数息的作用，就是要排除妄念，使人的心意安静下来。

数息时，假使能够数到心平气和，毫无妄念，呼吸细微极了，那么就可以不数了。这是心意已经澄清，可以发生真意了。到了这个程度，是数息已经纯熟了，还经从内视法或者返听法下手。

5.吐纳法 没有静坐之前，要先做一番腹式深呼吸。腹式深呼吸的方法如下：

先仰卧在床铺上面，平伸两腿，两手交结在脐下一带，然后以鼻吸气。吸气时，要尽量把空气缓缓吸入，同时腹部也要尽量凸出。呼气时，要以口呼气。把吸入的空气尽量缓缓解出，同时腹部也要尽量收缩，必要时可以用两手按脐下，帮助腹部的收缩。

做腹式深呼吸，腹部的张缩一定要逐步做到尽量。所谓尽量，不是勉强行事（勉强特使内脏受伤），而是要逐渐地使呼吸加深加长。这样内脏才能充分得到运动，生理机能才能旺盛，吐纳法的最高效用才能发挥。

一呼一吸，叫做一息。做腹式深呼吸，只要做二十息就够了。这二十息做完以后，就要接着起来静坐。这时静坐必然会感觉到脐下一带，由于刚才进行腹式深呼吸的关系，而有起伏不停的张缩动作，呼吸也就自然地息息归根（脐下丹田为一身之根）了。

脐下有了张缩的动作，就容易引起注意的集中了。注意能够到达脐下丹田的时候，这是吐纳法生效的证明。这时就要顺其自然，息息止于脐下，心意亦凝聚于脐下，只要能够把呼吸及诚意归于脐下，以后使要依着内视法或返听法下手。

以上仅是吐纳法卧姿一种，其他还有坐姿、立姿两种，形式虽有差别，作用大致相似，可以就便择行，不必拘泥。

以上一共提出了五种方法，其中内视法、返听法是属于道家的传统方法，它的好处是方法简易、生效迅捷，比较适合达观超脱的人。其他心境繁杂的人，恐怕比较难以收效。

观息法、数息法、吐纳法都是权法，主要是适应各人的差异，方法比较笨拙，但是具体而确实。这些权法，可以说是内视法、返听法的过渡办法，只要内视法、返听法修习纯熟生效以后，就可以放弃不用。

观照是静坐中很重要的工作，它与阳气的生长，有很重大的关系，这是非常抽象的，不容易说明。希望修习者要充分研究，领会其中的道理，静坐才能进步。

七、静坐的时间

1. 静坐的功夫，第一要有恒，不论晴雨寒暑，每日都要坚持，应该视如睡眠、饮食，算是每日的固定生活方式。

2. 初习静坐，每日应该两次，第一次是在早晨起床后，第二次是也晚就寝前。

3. 每次静坐的时间，最好是三十分钟以上。静坐的时间，本来是越久越妙，但是还须顺应自己的能力，不可勉强久坐。假如坐到心里厌烦，或者是筋骨酸麻不耐再坐，就应该下坐。

4. 假如事情很忙，每天没有长久时间静坐，那么一次几分钟，也要争着去做，千万不要把希望寄托在明天。要知道坐几分钟，就有几分钟的好处，只要坐得殷勤，年久月深，积累的效益也就非常可观了。

5. 静坐的时间，每天应该固定；不必分昼夜，只要有决心，昼夜的静坐作用都是一样的。

6. 静坐的时间，随着修习的深入，越坐越久，到极深的时候，应该终日随时静坐，心意不可外驰，行住坐卧真意须臾不离。同时要立下决心更进一步，争取到超凡的生命和创造无为而无不为的圣功。

八、静坐时的呼吸

1. 一呼一吸，叫做一息。静坐时的呼吸，从程度区分可以区别为四个阶段：

第一种是初习静坐前后的呼吸，叫做凡息，与常人大同小异。

第二种是内呼吸的养成。

第三种是静坐渐有进境时，即阳气已经打通十二时位以后发生的呼吸，叫做真息。

第四种是静坐较深时，即真息以后发生的呼吸，叫做胎息。

2. 静坐初期的呼吸，是与常人相似，唯一不同的地方，就是呼吸经过一番调理，不是毫无作用，而是要暗合规范有些象古时的吐纳术。这个作用就是以心意的观照，配合呼吸的吹嘘，鼓动身体内部的阳气，使阳气能够运行于身体各部。

3. 静坐进步以后。呼吸的现象，慢慢就与常人有了差异。这是由于外呼吸的配合而自然感应养成的体内一种阖辟运动。由此身体内部逐渐阳气旺盛，直接影响了生理机能。

因此有鼻孔间呼吸自动停止的生理现象。这种外呼吸停止现象。大概在得到小药（喻元精）前后，静坐时都会经验到的；是静坐必经的过程，不可以病态视之。

4. 真息和胎息，都是功夫一步一步做出来的，不可有意求得，或刻意模仿，要听其自然发生，才不致弄出许多弊病来。

九、静坐时阳气的首次运转

1. 静坐纯熟以后，生理机能渐渐强壮，身体内部脐下丹田，会发生一种暖力。这种暖力，通常称为元气，气功家则称为阳气。

2. 阳气积存在身体内部脐下丹田，达到某种程度时，就会在脐下丹田附近发生一种震动。

3.在震动发生之前，通常都会感到有一股阳气，在腹内往来动荡，有的人是感到放阳气很暖，或者很热，这就因人而异。

4.阳气动荡到某一程度后，就会很自然地依附真意，进入易内固有的脉络上去。阳气经过的脉路，最初是督脉，其次是任脉，以后再及其他各脉。

5.阳气在脐下丹田发生以后，每次静坐时，只要把真意凝聚于脐下丹田。阳气就会很快地集中在一处。

6.阳气能够听命真意而集中，这是真意和阳气能够发生依附作用的证明。到这时候阳气越积越多，就有展窍开关的功效。

7.阳气在脐下丹田越积越多，达到某种程度时，脐下丹田不能再加容纳，阳气就又开始震动，一向各方寻觅窍道。上冲时（展窍），因为有心肺的压迫，无法运动‘于是就会下奔阳关、谷道、尾闾等处。当阳气到达时。就是阳气开关的前兆，有的人会感到很痛、很痒，或者很热；也有少部分是毫无感觉的。

8.当阳气到达尾闾时，为了加速使阳气通过尾闾，这时就要以真意（稍轻）观照于尾闾，使阳气能够依附真意的现照，集中于尾闾。

9.尾闾的阳气得到真意的观照，就会依附真意而继续集中起来，当其达到某种程度时，就会发生震动。这是阳气将要通过尾闾的景象。这时要把真意（稍紧）移动观照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的观照，吹嘘于脐下丹田。阳气经过真意的观照，以及呼吸的吹嘘，就能源源通过尾闾。

10. 但是有时不免因为调理欠佳，或者阳气足，以致阳气虽然能够到达尾闾，而仍然不能通过。这时可以不必勉强使阳气通过，仍旧要把真意（稍轻）移动观照于尾闾，当阳气达到某种程度，又会发生震动。阳气将要通过尾闾时；就要把真意（稍紧）移动，观照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的观照，吹嘘于脐下丹田，阳气经过真意的观照，呼吸的吹嘘，就能通过尾闾。

11. 阳气通过尾闾，也许一次就能成功。如果一次不能通过。那么就要再三再四地去进行，只要遵守前面的方法。

精勤修炼，阳气终有通过之一日，不必烦恼，不要灰心。

12. 阳气通过了尾闾，这时夹脊一散通常都会有温暖的感觉，这是很正常的情形。

13. 阳气通过了尾闾，就会继续向上，准备通过夹脊。夹脊的位置，是在脊椎骨的中段，与肾脏相对（肾脏距离脊椎骨最近）之处。

14. 当阳气到达夹脊时，为了加速使阳气通过夹脊，这时就要以真意（稍轻）双照于夹脊。真意观照于夹脊的时间，是停息（绝非闭息，即呼吸无心，微妙自如之意）三十六息（戳数三十六吸）左右，以使阳气能够依附真意的观照，集中于夹脊。

15. 夹脊的阳气得到真意的观照，就会依附真意而继续集中起来。当其达到某种程度时，就会发生震动。这是阳气将要通过夹脊的景象。这时要把真意（稍紧）移动，观照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的现照，吹嘘于脐下丹田。阳气经过了真意的观照，‘以及呼

吸的吹嘘，就能源源通过夹脊。

16. 但是有时不免因为调理欠佳，或者阳气不足，以致阳气虽然能够到达夹脊，而仍然不能通过。这时可以不必勉强使阳气通过，仍旧要把真意（稍经）移动观照于夹脊。当阳气达到某种程度，又会发生震动，将要通过夹脊时。就要把真意（稍紧）移动观照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的观照，吹嘘于脐下丹田。阳气经过真意的观照，呼吸的吹嘘，就能通过夹脊。

17. 阳气通过夹脊，也许一次就能成功。如果一次不能通过，那么就要再三再四地去进行，只要遵守前面的方法，精勤修炼，阳气终有通过之一日，不必烦恼，不要灰心。

19. 阳气通过了夹脊，就会继续向上，准备通过玉枕。

玉枕的位置，是在大脑后下方附近。

20. 当阳气到达玉枕时，为了加速使阳气通过玉枕，这时就要以真意（稍轻）现照于玉枕，使阳气能够依附真意的观照，集中于玉枕。

21. 玉枕的阳气初到真意的现照，就会依附真意而继续集中起来。当其达到某种程度时，就会发生震动，这是阳气将要通过玉枕的景象。这时要把真意（稍紧）移动观照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的现照，吹嘘于脐下丹田。阳气经过了真意的现照、以及呼吸的吹嘘，动能源源通过玉枕。

22. 但是有时不免因为调理欠佳，或者阳气不足，以致阳气虽然能够到达玉枕，而仍然不能通过。这时可以不必勉强使阳气通过，仍旧要把真意（稍轻）移动现照于玉枕。当阳气达到某种程度时，又会发生震动。阳气将要通过玉枕时，就把真意（稍紧）移动观照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的观照，吹嘘于脐下丹田。阳气经过真意的观照，呼吸的吹嘘，就能通过玉枕。

23. 阳气通过玉枕，也许一次就能成功。如果一次不能通过，那么就要再三再四地去进行，只要遵守前面的方法。

精勤修炼，阳气终有通过之一日，不必烦恼，不要灰心。

24. 阳气通过了玉枕，这时泥丸宫一带，通常都会有清爽的感觉，这是很正常的情形。

25. 阳气通过了玉枕，就会继续向上。准备通过泥丸宫。

泥丸宫又名上丹田，位于头部中央。

26. 当阳气到达泥丸宫时，为了加速使阳气通过泥丸宫。

这时就要以真意（稍轻）观照于泥丸宫。真意观照于泥丸宫的时间，是停息六十息（默数六十息）左右，以使阳气能够依附真意的观照，集中于泥丸宫。

27. 泥丸宫的阳气，得到真意的观照，就会依附真意而继续集中起来。当其达到某种程度时，就会发生震动，这是阳气将要通过泥丸宫的景象。这时要把真意（稍紧）移动现照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的观照，吹嘘于脐下丹田。阳气经过了真意的观照，以及呼吸的吹嘘，就能源源通过泥丸宫。

28. 但是有时不免因为调理欠佳，或者阳气不足，以致阳气虽然能够到达泥丸宫，而仍然不能通过。这时可以不必勉强使阳气通过，仍旧要把真意（稍轻）移动观照于泥丸宫。

当阳气达到某种程度时，又会发生震动。阳气将要通过泥丸宫时，就要把真意（稍紧）移动观照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的观照，吹嘘于脐下丹田。阳气经过真意的观照，呼吸的吹嘘，就能通过泥丸宫。

29. 阳气通过泥丸宫，也许一次就能成功。如果一次不能通过，那么就要再三再四地去进行，只要遵守前面的方法，精勤修炼，阳气终有通过之一日，不必烦恼，不要灰心。

30. 阳气通过了泥丸宫，这时印堂的一带，通常都会有清爽朗感觉，这是很正常的情形。

31. 阳气通过了泥丸宫，就会继续向下，准备通过印堂。

印堂的位置。是在两眉之间附近。

32. 当阳气到达印堂时，为了加速使阳气通过印堂，这时就要以真意（稍轻）观照于印堂，使阳气能够依附真意的观照，集中于印堂。

33. 印堂的阳气，得到真意的观照，就会依附真意而继续集中起来。当其达到某种程度时，就会发生震动。这是阳气将要通过印堂的景象。这时要把真意（稍紧）移动观照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的观照，吹嘘于脐下丹田。阳气经过真意的观照，以及呼吸的吹嘘，就能源源通过印堂，降下重楼、绛宫。

34. 但是有时不免因为调理欠佳，或者阳气不足，以致阳气虽然能够到达印堂，而仍然不能通过。这时可以不必勉强使阳气通过，仍旧要把真意（稍轻）移动观照于印堂。当阳气达到某种程度时，又会发生震动。阳气将要通过印堂时，就要把真意（稍紧）移动观照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的观照，吹嘘于脐下丹田。阳气经过真意的观照，呼吸的吹嘘，就能通过印堂，降下直楼、绛宫。

35. 阳气通过印堂，也许一次既能成功。如果一次不能通过，那么就要再三再四地去进行只要遵守前面曲方法，精勤修习，阳气终有通过之一日，不必须恼，不要灰心。

36. 阳气通过了印堂，这时绛宫一带，通常都会有清爽的感觉，这是很正常的情形。

37. 阳气通过了印堂，就会继续向下，经过重楼，准备通过绛宫。绛宫的位置，是在脐上约 14 厘米（四寸二分）的位置。

38. 当阳气到达绛宫时，为了加速使阳气通过绛宫，这时就要以真意（稍轻）观照于绛宫。真意观照于绛宫的时间，是停息二十四息（默数二十四呼）左右，以使阳气能够依附真意的观照，集中于绛宫。

39. 绛宫的阳气，得到真意的观照，就会依附真意而继续集中起来。当其达到某种程度时，就会发生震动，这是阳气将要通过绛宫的景象。这时要把真意（稍紧）移动观照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的观照，吹嘘于脐下丹田。阳气经过了真意的观照，以及呼吸的吹嘘，就能源源通过绛宫。

40. 但是有时不免因为调理欠佳，或者阳气不足，以致阳气虽然能够到达绛宫，而仍然不

能通过。这时可以不必勉强使阳气通过，仍旧要把真意（稍轻）移动观照于绛宫。当阳气达到某种程度时，又会发生震动。阳气将要通过绛宫时，就要把真意（稍紧）移动观照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的观照，吹嘘于脐下丹田，阳气经过真意的观照，呼吸的吹嘘，就能通过绛宫。

41. 阳气通过绛宫，也许一次就能成功。如果一次不能通过，那么就要再三再四地去进行，只要遵守前面的方法，精勤修习，阳气终有通过之一日。不必须恼，不要灰心。

42. 阳气通过了绛宫，这时脐下丹田一带，通常都会有清爽的感觉。这是很正常的情形。

43. 阳气通过了绛宫，就会继续向下，准备降落脐下丹田。

44. 当阳气将要降落脐下丹田时，为了加速使阳气降落脐下丹田，达时就要以真意（稍紧）观照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的观照，吹嘘于脐下丹田。阳气经过了真意的观照。以及呼吸的吹嘘，就能源源降落脐下丹田。

45. 但是有时不免因为调理欠佳，或者阳气不足，以致阳气虽然准备降落脐下丹田，而仍然不能降落。这时可以不必勉强使阳气降落，仍旧要把真意（稍轻）观照于脐下丹田。

当阳气达到某种程度时，又会发生震动。阳气将要降落脐下丹田时，就要将真意（稍紧）观照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的观照，吹嘘于脐下丹田。阳气经过真意的观照，呼吸的吹嘘，就能降落脐下丹田。

46. 阳气降落脐下丹田，也许一次就能成功。如果一次不能降落，那么就要再三再四地去进行，只要遵守前面的方法，精勤修习，阳气终有降落之一日，不必烦恼，不要灰心。

47. 阳气降落脐下丹田后，接着就要以真意（稍紧）观照于脐下丹田，同时呼吸（稍紧）也要配合真意的观照，吹嘘于脐下丹田，以使从脐下丹田出发的阳气，完全回归脐下丹田，集中起来。

48. 阳气回归脐下丹田以后，接着要以真意（稍轻）现照于脐下丹田。真意观照于脐下丹田的时间，是停息五、六十息左右。不要急着再行升降阳气，使阳气能够真正大休息一场，然后再让内境归入混沌杳冥之中。

阳气首次运行十二时位，过程大约如此。阳气的运行，不外是真意与呼吸的配合推动。只要能够运用这个原则，闲气的运行，必定可以如意息完成。

上述运转情形，是述明一种方法的过程，别家容有未尽相同之处，可弗必过于拘泥。

真意的观照，前面曾有“稍紧”、“稍轻”的提示。这是很抽象的分别，程度上以能配合修习为主，切勿太过执着。呼吸方面，也是一样。

阳气的运行，除了十二时位之外，还有四肢运行的现象。这个现象是随着阳气运行时位，而同时或不同时的前后发生，有“水到渠成”之妙，不再费辞。

坤道（女性）静坐，在月经期中，只要常常收拾心意，不使外驰即可，不必守窍，不得运转阳气。经期以外，则与乾道（男性）静坐，大致相同。

十、静坐时阳气的继续运转

1.阳气从脐下丹田出发，运行了十二个时位，又回归脐下丹田。经过了一番温养以后，阳气就有第二次的继续运行。

2.阳气的继续运行，原则上与第一次的运行相似。阳气第一次的运行，重点在开拓十二时位，第二次以后的运行，重点在养炼阳气和改造体质（筑基）。

3.阳气经过十二时位是：子时位（脐下丹田），丑时位，寅时位，卯时位（夹脊），辰时位，巳时位，午时位（泥丸宫），未时位，申时位，酉时位（绛宫），戌时位，亥时位。

4.子、午、卯、酉四个时位的温养时间，可就阳气远行的通畅程度，酌情加减温养的停息数（时间）。

5.子时位的温养，是包括阳气出发前和归位后。阳气出发前的温养，作用是升火待发，归位后的温养，作用是集中封固。卯时位的温养，作用是防止进升阳气时，阳气进升太过与不及，所以须要停息。午时位的温养，作用是转化阳气的性质，并使进升的阳气，转换为退降。酉时位的温养，作用是防止迟降阳气时，阳气退降太过与不及，所以须要停息。

6.阳气的继续运转，如非必要，通常应该避免真意引导阳气，使真意先行，而阳气不行，或者真意先行，而阳气后行，以致着相太过，或空转的害处。必须是阳气和真意同行同住，才是正确的阳气运转方法。

以上是阳气通关，河车转运。下章小药采取后，方是踏上了三百妙周，百日筑基之正功。

十一、静坐时小药的采取

1.阳气运行十二时位之后，阳气就可本能地渗透身体各部，促进身体的生理机能，达成却病、健身、延寿的效能。

2.阳气经过多次运转十二时位以后，就会调整生理的一般现象，发生许多“修炼的生理”。

3.阳气多次运转十二时位之后，每当咽气远行到午时位，经过一番温养，阳气就会自动变化气质，促进生理分泌一种甜蜜的津液，落入口中。凡遇这种甜液产生时，要将它吞下去，其余的阳气就沿着印堂、重楼，下降到胸、腹。

4.阳气再经多次运转十二时位，以后每到午时位，促使分泌出来的甜蜜津液，就会发生香味。这种香味起初是从鼻孔感受，以后满口生出芳香，渐渐全身也有芬芳的。同时那些附着身体上的浊臭之气，也就会在气质变化前后，逐渐消失。

5.香味的出现，在开始时大多呈桂花香味，以后香味则由浓烈而渐变清淡。这时浑身清香，心情愉快不可名状。

6.这种甜蜜津液及香味，出现到某一个时期后，在静坐时就会感到脐下丹田一带，呈现濛濛如雾的状况。再坐一些时候，这些迷濛的状况，就逐渐清晰起来，而身体内部就似经过透视一般，呈现在眼下。要注意的是，这些现象都是感觉，千万不能执着。现象的发生，亦因人而略有差异。

7.再经一些时候，脐下丹田渐渐现出一点光明，以后光明逐渐扩大，全身都呈现着光明。这时光明仍然越来越大，就在此刻突然在脐下丹田中，产生一团气体。这团气体，起初早迷蒙

状况，继而以丹田为轴心自动向右旋转。旋转越久力量越大，而气团形体越小。这时下体只觉酥麻快美。

胜世人道不知若干倍。这团气体出现前，呼吸起初只觉得绕绵密密，似有似无，稍后突然自动断绝。这时全身略有窒息的感觉；瞬息间鼻腹之间，有白光上上下下，来来往往。又经一些时时候，这些来往的白光，往来的距离越来越短。最后只感到胸、腔之间，有些白光的现象，稍后则全无感觉，不知呼吸何在，但知全身寂然，与身外一切，完全隔绝，好象真空，无法与身外接触。就在这时脐下丹田中的气团，形体小如玻璃珠子，钻劲颇大，有逼迫阳关、谷道，冲开民间的状况。这是阳气将要开通尾闾的现象。

8.当阳气功达民间时，要紧加收心，凝神于身体最妙一点，不必观照他处，也不必勉强以真意引导阳气，就在凝神之际，阳气就会通过尾闾，到达夹脊。

9.阳气到达夹脊时一停，然后又在凝神之际，阳气就会通过玉枕进入泥丸。

10. 阳气到达泥丸宫时一停，这时全身融和清爽，妙不可言，阳气自动变化气质。纷纷促使分泌很多香甜津液，落入口中。其余阳气就在凝神之际，通过印堂、重楼，到达绛宫。

11. 阳气到达绛宫时一停，然后又在凝神之际，阳气就会落入脐下丹田。阳气降落脐下丹田时，就要凝神轻轻内照，勿令升降，使之封固一番。修习到此，小药已得。

此段采小药，仅系简述过程。所消气满而任督自开，然亦宜慎防其轻车走向熟路，至于药产老嫩及抵吸摄闭等若干细节，功夫到此，仍应与高明参究。

12. 小药开关，与阳气首次开关，方法略有差异，但是原理相同，主要在凝神内照，心意不可外驰，更不可起惊疑之心，致将此难逢之机会错过。

13. 小药得到，在道学中已经完成第一阶段“炼精化气”

过程的大半阶段，此后渐有其他神奇效验，超出健身范围极多，暂且就此打住。

按此章所述功用，乃指小药产生前，河车业已顺利畅通者而言。因证验程次，各各不同，功法自应变化修正，慎勿刻舟求剑。

修习者于采得小药以后，如有兴趣进修三百妙周正功，就得准备日后止火采大药一段步骤，当另觅高明学习，以昭慎重，且免危险。

十二、小药得而周天起运后的生理及保养

1.小药得而周天起运后，最怕秽污、腥膻的物品，嗅觉极端灵敏。

2.遇有七情六欲，渐能不动其心。

3.寒热的抵抗力增加，冬可不盖棉被。

4.皮肤温润，逐渐细腻光泽。

5，身体常觉融和，不喜荤食，食量减少，但体力增大。

6.视力、听力加强，老衰之视听障碍可以消除，眼睛黑白分明，神光益盛。

7.睡眠时渐不昏沉，时间减少，而精神转佳。

8.行住坐卧，身体轻快。

9.外肾逐步收缩，遇有人事，亦仅气出而已，修，则渐渐成液而出。

10. 功夫到了这个阶段，身体精力已经充沛，如能更进一步，当可更上一层楼。

11. 以后的修习，当依高明指导继续进行。如果不欲深入，可以减少静坐的时间，如果欲恢复静坐前通常状态，可以就此从俗，以散耗其气。

12. 静坐中如有其他不可理解之慧力或修炼的生理现象发生切勿随便张扬，遇有偏差，应就高明指正，切忌遽找医师诊治。