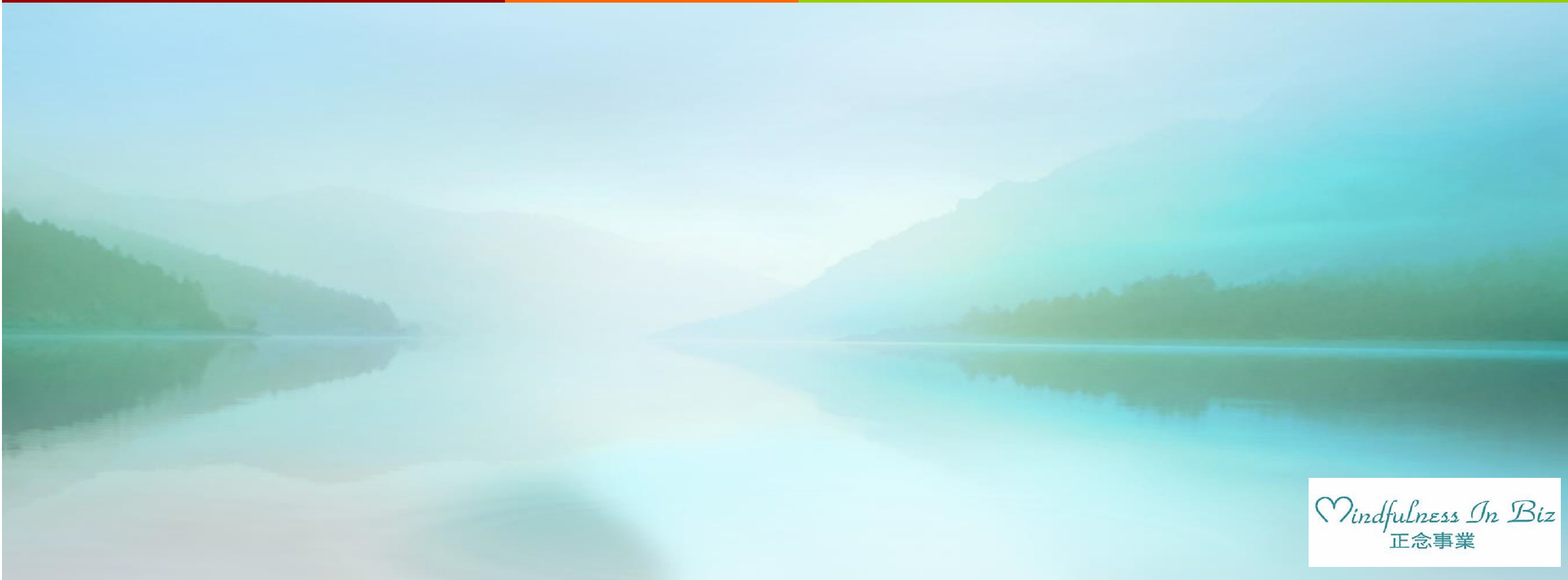




MIB TITER : Mind-Body Intervention (Qi Gong and Jing Gong C)

Take-IT-Easy, Relax 放心，放鬆



Mindfulness In Biz
正念事業

清靜功



清靜回光功法
補虧損法
周天搬運法
歸一清靜法



止~ a *quiet* moment

Mindfulness In Biz
正念事業

回光功法

回光功有多種不同的練法：

1. 光由眉心的天目穴進入大腦。
2. 光進入身體之後，下降到中丹田，意守中丹田的回光。
3. 中丹田有光之後，將光引導去背後的夾脊關，落兩腎，再落會陰穴，然後上下丹田。
4. 中丹田充滿光之後，送落下丹田，下丹田充滿光之後，自動行任督二脈。
5. 意守牛眠之地（歸一清靜法）。

TITER 靜功



清靜回光功法

1. 光由眉心的天目穴進入大腦。

清靜回光功法

- 放鬆身體。盡量清除雜念。擺好端坐的姿勢。
- 雙手虎口相叉。雙手掌心向下，放在大腿之上。
- 練放鬆功：從頭頂開始一直向下放鬆身體到腳底，重複三至五次。
- 想像眼睛望到天邊的盡頭。
- 意念留在天邊。
- 收回眼睛，垂簾或閉目。
- 兩眼從容地望著眼前三吋到十吋的空間。
- 眼前會出現亮光。
- 亮光會變動不居，會上下左右收放，或會呈獻各種顏色的變化。皆因心未平靜、氣未平穩、陰陽有偏盛之故。
- 要視而不見，不要著意。視線要與眼睛同一水平，虛火重者視線可以略低一些。
- 直到光色純粹穩定。
- 當光變得純粹沒有雜色，例如青色、紅色、黃色、藍色或黑色，顏色悅目。

清靜回光功法

- 把光從眉心天目穴輕輕吸入前半邊的大腦。**紫色**和**金色**更是高級的光。
- 未見光、光色變動的、光色混雜的、光色灰暗難看的，都不可吸入去。
- 如果因為意念太輕柔，光不進入大腦，可以嘗試眼睛向後望，看著後腦的玉枕。
- 望著玉枕，最長只可以望兩三分鐘。
- 光千萬不可以超過大腦前半邊走到後面去。
- 如果吸入大腦的光仍然是光亮，就繼續從容輕盈地體會大腦前半部的光。
- 如果光色變得暗淡，就要用小小的意念，把大腦前半邊的光，從天目穴送出去。
- 送回去眼前三吋至十吋的地方。
- 再重復望著眼前的光，直到光變得光純粹，然後再吸回大腦前半邊。
- 到結束練功的時候：
 - 略為有意地將大腦前半邊的光從天目穴送出去到眼前三吋至十吋的地方。
 - 有糖尿、血壓高、意念重、虛火重的，則應該用意引導光從身體內下降到丹田，然後水平向左右分開約三吋，再從大腿內側下降，經湧泉穴送出去，將光變成兩個小光球，想像兩腳湧泉穴踏著兩個小光球。
 - 還未把光收入大腦的，則引導光沿着前身皮膚一直下降到湧泉穴。
 - 想像湧泉穴外有兩個小光球。
 - 想像雙腳踏著小光球，意守小光球。
 - 意守著、望著湧泉穴下的小光球練功，時間可以很長。
 - 對於亢陽、虛火重的人來說，更可以作為主要功法來練。
 - 因為意守腳底有助亢陽、虛火下降。

- 收功：
 - 將湧泉穴外的小光球收入腳，然後上升到丹田。
 - 心平氣和地內視丹田、意守丹田內光團的中心。
 - 光團會慢慢收縮到極細。
 - 光可能會自動移動到附近某個位置，這個位置便是《黃庭經》所說「黃庭」的位置。
 - 叩齒吞津。
 - 轉眼球，陽轉九次，陰轉九次，再陽轉九次，陰轉九次，共**36**次。切勿緊張、著意。
 - 意守雙腳湧泉穴，然後頭左右轉動各六次，目的引導頭上虛火下降。
 - 簡單地鬆鬆手腳身體，然後做按摩收功。
 - 散步一兩百步。

TITER 靜功



補虧損法

2. 光進入身體之後，下降到中丹田，意守中丹田的回光。
3. 中丹田有光之後，將光引導去背後的夾脊關，落兩腎，再落會陰穴，然後上下丹田。

補虧損法

- 鬆弛身心 吐氣三口 大腦安靜 進入氣功態
- 端坐 舌舐上齶 虎口交叉掌心向下放大腿上
- 輕閉雙眼或垂簾
- 意守內照絳宮（心窩）三至五分鐘，靜聽心跳呼吸，心氣平和
- 內視的目光和意念緣著絳宮到山根的路線慢慢上升，意守明堂三分鐘
- 意念和內視的目光順著山根向百會的路線上升
- 意守百會三分鐘，內視目光從百會緣後腦中線下降到夾脊，意守夾脊內視夾脊，空靈地意守著夾脊
- 熱流由山根循前額中線的先天呼吸孔道上升到頭頂，再走到後腦，再下降到夾脊
- 夾脊發熱，充滿熱氣
- 熱氣一分為二，一左一右向下降落到兩腎，神意跟者熱混走熱流停在腎區，內照的眼睛改而注視兩腎溫熱兩腎
- 練習多次後兩腎出現酸脹痛不舒服感覺，甚至漫延到脊椎，這在內氣治療或改善衰弱的兩腎過程中不舒服的感覺慢慢消失，跟著兩腎有受熱氣包圍或熱湯包圍的舒服感覺
- 收功時把內照的眼睛收回，跟著做叩齒吞津按摩全身，散步一二百結束煉功



意守

則看進來脊裏面一區，想象這一區是一個平靜、清澈的湖，天上一輪明月，照亮了湖水（假想身體是透明的），甚至月亮也倒映在湖水中。內視的眼睛便看著發亮的湖水或湖中的明月，最初可能甚麼都看不見，只是一片黑暗，但隨著煉功時日的增加，黑暗逐漸變為微亮，原本狹窄的地方變得越來越闊大，最後，內視這一區，便看見亮光，甚至呈現帶有顏色的亮光。如果能夠在煉功中看到夾脊之內有光，意念自然容易集中，雜念自然逐漸減少。再則湖水和月光，會產生聯想，令人比較容易進入清靜安寧的思想狀態之中，也就是說，容易進入氣功狀態，只要每次煉功有五分鐘沒有雜念，達到真靜的境界，便有很好的效果。煉完之後，便會感覺有一段時間頭目清寧舒暢，心中也充滿了和平、空靈、歡欣的感情。

TITER 靜功



周天搬運法

4. 中丹田充滿光之後，送落下丹田，
下丹田充滿光之後，自動行任督二脈。

周天搬運法

要诀与适应症：

这种方法的适应症，以“阳虚”或者“气虚”的人为最适宜。所谓“阳虚”的现象，一般症状，最主要的是怕冷；其次是打瞌睡，食欲不振，精神疲乏，容易感冒，脑力减退，全身酸困，消化不良等等。所谓“气虚”的现象，一般的症状，主要是自觉气短，打呵欠，胸膈闷，一劳动就出汗，容易疲乏，上下楼梯觉得气急等等。根据上述一般的症状，辨证“阳虚”或者“气虚”，再照这方法练功。

这种练功的方法，分为三部。一曰坐的姿势。二曰练气吐纳。三曰修脉搬运。这三部方法是互相联系的。而“练气修脉”的口号和关系，如下：

神于气合 舍气从脉 神与脉合

再就这三个口号和坐的姿势，分别叙述它的用法，和相互间的联系。如法掌握去操作它，慢慢练习纯熟，循序渐进，逐步进入清静境界，练这种功夫，就算成功了。

坐的姿势：名叫“跏趺坐”，分析如下：

①盘腿：先准备好一个坐凳，用二只见方，前面两只脚高度二寸，后面两只脚高度五寸，使前低后高成为缓徐的斜度。上面再铺上一个薄棉垫子。如没有这种特制的凳子，改用硬板的床上后面铺个垫子也可以的。但不能坐软的沙发或钢丝床。又冬天盘腿，须用一条薄毛毯围复着双腿。夏天用一条布巾复着。把这工具准备好，再开始盘腿。盘腿的操作，初步练功的人，不宜用“单盘”，更不宜用“双盘”，只宜“散盘”。先把双腿放平，贴着坐凳，同时要把腰腿放得很松，随即先蜷盘右腿，把右足的后踵，轻轻抵触“会阴穴”（穴在前阴与后阴的中间）。再把左脚蜷盘，同时将左足的后踵，轻轻抵触右足的“趺阳穴”（穴在足胫弯的凹陷中）。一直到练习纯熟了，腿不发麻，再改进为“单盘”，单盘也练纯熟了，再进步到“双盘”。如果在练功中，发觉腿盘麻了，可以左右交换一下。但仍须照旧轻轻抵触会阴穴和趺阳穴。这样盘腿，腰腿会自然放松，臀部自然稳坐，不必故意把臀部向后凸出。

②竖脊：在盘腿之后，须要把背脊骨调整笔直，不可驼背弯腰，前俯后仰。但，又要放松，不能硬劲强直，才合标准。其方法是把双肩微微上耸二三分高，则每一个脊椎骨，自然重迭笔直，松紧合度，不会硬劲强直。

周天搬運法

③含胸：在调好脊柱之后，随即调整胸部，以胸部微微向内陷凹为标准。陷凹的部分限于“膻中穴”与“玉堂穴”之间，即在两个锁骨交接之处与两乳之间，成为三角形的地带，使这胸部的三角地销微微陷凹进去，叫做含胸，这是控制肺部呼吸量的一种主要方式。它的方法，在把两手掌握好之后，放在脐下的同时，把商肘尖微微向前“飞开”。即把左右两个肘关节从后面反向正前方分开约二三分，有如雀鸟张翅欲飞的样子。这样，就会很自然地做到含胸的标准。

④握手：盘腿、竖脊做好之后，含胸和握手的操作是同时进行的。按：握手的方式很多，旧说名叫“结手印”，根据内景的经络理论，手三阴和手三阳的气脉远行，都出入循环于“井穴”，并穴又皆在十指尖上，而手部的三阴三阳气脉经络，又统辖于足部的。因此，在练功的时候既要盘腿，又要握手，是控制气脉循经流注的一种有效方法，而不是儿戏，也不是迷信，它具有生理作用的。单就阳虚或气虚的练功，握手的方法，应当把掌心向上，手背向地，把左掌放在右掌上，或右掌放在左掌上，都可以随意，不必拘执。两掌重迭好之后，顺着自然的姿势，放在肚脐之下，微微摆在腿上，或随自然倚托在小腹外边也可以的。这个握手方法的要点，必须把两个大拇指尖微微接触，接触之后，将大拇指略略向掌心内收，以两指笔直，自觉有一股内劲自然发出，互相抵触为标准(注意：不是故意用劲。照法操作，那股内劲是自然发生的)。

⑤垂帘：所谓垂帘，即旧说把眼皮微微合拢，只留一线微光的方法。按。这种方法，有两种操作形式。一种是把上眼皮向下合，微露一线外光。一种是干脆把眼皮轻轻合上，一点光也不露。初学的人，以采用微微合拢，留一线外光为最合理。因为功夫练到归元的境界，眼会自然的闭合，向内抽缩似的闭着。又因为初学的人完全闭着眼，容易昏沉，念头易生。

⑥砭舌，砭舌即是舌抵上颚，这种方法操作不当，影响静功很大，千万不可用意识或者着力翘着舌头，向上颚去抵砭它。应当在自然的规律下，如法操作，舌头自然会向上抵颚，用不着故意或者用力去抵砭。如果功夫深厚了，舌头还会自动蜷折锁着“鹊桥关”，这种原理在内景功夫有很精细的经络理与气化论的生论基础。有些书籍误载，叫人把舌尖有意地翘起去抵达上颌，是不合理论的。砭舌方法，其要点在轻轻把齿扣拢，同时把上下唇吻合闭拢，舌尖即会自然抵砭上颌与上牙朗之间，这才是符合往舌的标准。如果把上下唇微微张开，舌尖则马上会自颚龈之间落下，回复平直的姿势。

周天搬運法

周天搬運法练气吐纳：

练气吐纳即是运用呼吸，一吐一纳，呼气吐气，以锻炼脏腑的内动方法。这种方法分为“顺呼吸”和“逆呼吸”两种。照平常的习惯呼吸，一吸小肚皮鼓起，一呼瘪进去，这叫做顺呼吸；与此相反的一呼小肚皮鼓起，一吸瘪进去，名叫逆呼吸。

周天搬运的练气法，其呼吸的运用，完全采用“鼻呼鼻吸”的方式。初学的人，以采用顺呼吸为最方便而又合理，一直练到火候深了，再进一步采用逆呼吸，才容易掌握。

鼻呼鼻吸的方式，须配合“神与气合”的口诀。所谓“神与气合”的意思，是把念头与呼吸的一进一出、一吐一纳合而为一，不可分离。也就是说把思想集中，随着呼吸运动。当呼气的时候，气向外面吐出，同时肚皮相应地向内瘪，念头也随着它瘪进去，自下丹田呼气外出。当吸气的时候，气自鼻孔内吸，下至丹田，同时小肚皮相应向外鼓起，念头也随着它吸气内入，下至丹田。这种吐纳方法，在练气的理论而言，叫做“升”、“降”的作用。以“活泼自在”为原则，而不用“意守丹田”的死守方法。

呼吸要调得细软绵长，不可故意用力拉长和求细，须顺应自然，朗调几许长或者几许细，就适可而止。久久锻炼，自然会达到“若存若亡”的最高标准。



周天搬運法

修脉搬运：

在上坐之后，运用呼吸的方法，“神与气合”的口令，调息练气，进出吐纳，上下升降，不断呼吸着。如果在练气的当中，把“神与气合”的口令掌握纯熟了，即会产生一种特别的感觉，感觉在下丹田里因呼吸的升降而产生一团“热气”，这种热气，古人叫做“先天真气”，其意思是与呼吸“后天空气”有分别的。“真气”的象征是一个“热感”，这团热气因呼吸的深、长、升、降作用，会愈聚愈多，聚到了相当的程度，它即会随着一定的道路流行着，这种热气流行的滋味取名曰“脉”，脉所流行的一定路线，名叫“脉道”。综合全身的脉道，即手足十二正经和奇经八脉的“经络”。运用呼吸方法，把这股真气的热流，循着脉道的经络循环流注，周遍全身，周行一个大圈子，仍旧回到丹田里，这种练功方法叫做“周天搬运法”。

所谓“神与脉合”和“神与气合”是两个阶段，联系这两个阶段的口令叫做“舍气从脉”。

上述口令的意思，是说呼吸吐纳要专心一志地运用“神与气合”的口令，将调息的基础打好，在调息当中，是第一个阶段。因呼吸作用而丹田里产生了热气，在热气产生以后是第二个阶段。在热气产生的时候，随即放弃“神与气合”的方法，改变为把念头与那团热气合而为一，那团热气在丹田里，因生聚壮满了，而会自然循经流行。再继续把念头与它合一，随着它流行的道路跟着前进。这种方法，叫做“神与脉合”。当热气产生的同时，放弃“神与气合”的口令，而改用“神与脉合”的口令，这种交换联系的口令，叫做“舍气从脉”。也就是说最初把念头集中，随着呼吸一吐一纳，继而丹田产生了热气，则根本不管呼吸了，而要把集中的心念，掉转箭头射向丹田的热气，把念头与那团热气吻合在一起，不要开小差。继续发展下去，则丹田的热气会在经络的道路上，循着生理的自然规律，从丹田内开始流注循环，这时的念头必须跟随着它流走。一直从背后上行到头顶，下至面颊再下入胸腹，仍然回到丹田，自始至终，念头部要跟着它，这样才其是真正做到了“神与脉合”的标准。

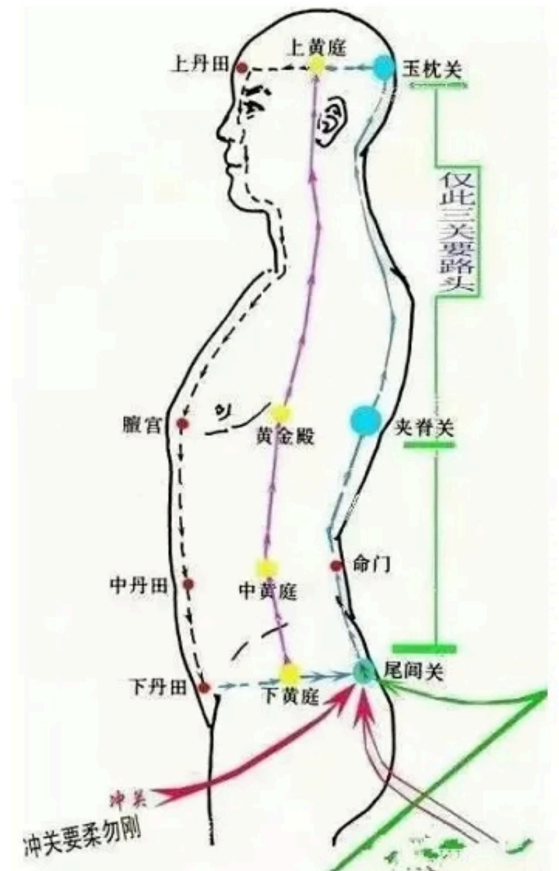
周天搬運法

在真气发动之后，不论在丹田里酝酿生聚，或者已循着经络道路流行的当中，千万记着，决不可用意识去引它领它。只能跟随着它自然流行，一步一趋，顺应自然，一点也不能勉强或者急躁。这是运用“神与脉合”的要点，名叫“照法”，是“内视”功夫的初步。以做到活泼自在为原则。

真气在丹田里产生以后，因为“火候”不足，先期只能在丹田里酝酿着，一直到火候充满则必因满而溢，发生流注调节的作用，才开始向外流行。在这一阶段当中，必须谨守禁忌事项的要求，身心二者，都要放松，恬然怡静，不能紧张，免除急躁，连欢喜的意识也不能有，只可平淡视之，把念头与它合而为一，活泼自在地顺应自然，跟随着它流注，循环一个大周天。

真气在丹田里发动生热的时候，或者在背后循着经络上行的当中，那股热流的程度，不可太热，只有感觉温暖舒适便宜。这种生热发暖的现象，旧说名叫“起火”。。暖热的大小程度，旧说名叫“火候老嫩”。如果火候太大，热气过高，必须另用口诀去调伏它。这个口诀如下：

“哈”……………→凡是热气太大了，即运用“哈”字口诀去调伏它。这“哈”字诀的运用方法，张口平舌念“哈”字音，音符陆续下降，而把气绵绵不断向外呼出，如此一经念动“哈”字音，则热气即会减低，同时胸部的气也立刻下降，但，不可念动多次，只能适可而止。否则热气全消了(注：……………→表示音符下降的)。



周天搬運法

所谓大周天的循环，有它一定的轨道。这轨道的规律，是循着二十部脉道的经络路线，流注运行的。根据内景的理论，用练功的方法去运转它，则真气在丹田里首先向锁钥任、督、冲三脉的“阴跷库”（即会阴穴，在两阴之间）流注，折而走向“尾闾关”（在尾闾骨第二节中），达两个地方，冲力比较大，动触的感觉很明显。再由尾闾关分两支流注，夹脊上行，直上腰脊第十四椎两旁的“轳轳关”。由此继续上行，通过背、胛、肩、颈部，直达后脑枕骨棱下的“玉枕关”。初学的人只觉一片热气上升，但功夫深的人还分四支上行，这一段的行程，即所谓“逆运法，通三关”的说法。气脉运行至此，其势已缓，放一般练功的过程，在玉枕关通过较慢而热气亦减小了，再由玉枕关继续上行，越过颠项的“百会穴”，和“厥阴肝经”的气脉会合，仍旧前行，转变为向额颅面颊而下注，与手三阳的气脉大会于“祖窍”（两眉中心略下些，又名山根。但非天目）。由“月窟”下入目中，复出于“龙宫”（在大眼角上下眼睑有穴如星之处）。循鼻两旁夹井灶（即鼻孔），下至上唇，左则转而向右，右则转而向左，在“人中穴”交叉而过，与“任脉”“冲脉”相会（女同志则会于“乳根”穴）。这一段的行程，在头面部分，已不感觉热力，而明显感觉是分五条道路，自头下面，有如小虫爬行，又似涂抹薄荷冰的滋味。再从此下前项至“挨刀纹”（即项部横纹），循“人迎”“气口”两穴（喉结旁）下入“缺盆”（肩窠凹中），与全身气脉大会于“膻中”（两乳之间）。这一段行程，虫爬现象减久若有若无了。从膻中分主从二支，主支由内里直下，归入下丹田，名叫“中脉”。其从者则由“乳根”自胸膈下行，入于“日”“月”双穴（在脐中两旁微上凹中，非针灸之日月穴），还合于下丹田，入窍归元。这样循环一遍，即是大周天的功夫。此时归元入窍的感觉，则另是一番滋味，微微出汗，神清气爽，轻松愉快，所谓“如灌醍醐”。真气归元，还于下丹田的时候，另外觉得有一股潜在吸力，把小肚皮向里吸紧，很象肚皮已贴着了背脊骨似的。同时又觉得丹田里的真气，有似香烟缭绕，悠游自在，荡漾漾，轻飘飘，似动似止，载浮载沉的滋味。又象钟表的摆，左右相应摆动似的。即旧说“氤氲紫气”的象征。当此之时，念头已到相当高度集中的程度了，仍然把念头与向内吸紧的道路吻合在一起。一点也不能分心动念，既不可欢易也不可惊诧恐惧，切切实实跟随着它向里吸入。一直到觉得真气已不再向内吸的程度，同时即把念头集中在吸贴最紧的地方，这地方不会很大，一般说来只有鸡蛋大，或者鸽蛋大（功夫深了只有豆大）。如此把念头集中在这最后一点，一心一意“定住”在那里，连氤氲紫气也不动了。久久练习，功夫即会进步到“清静境界”。牙关也会闭紧，眼睛也会内吸，呼吸微细绵绵不断，吸多呼少，这样已经达到比较高度的休息程度。比较睡觉恢复精力，收效快而又省事。如果不想继续久练，则把念头分开，全身放松，慢慢起坐，算是练完一趟功夫了。

TITER 靜功



歸一清靜法

5. 意守牛眠之地 (歸一清靜法)。

十牛圖與清靜功



歸一清靜法

要诀与适应症：

清靜歸一法的适应症，以“阴虚”或者“火逆”的人最为适宜。所谓阴虚、火逆的一般现象，最主要的是怕热，不論冬夏天都怕热。长期失眠，睡不沉熟，合眼则夢，烦躁不宁，無故善怒，面如酒醉，或面色青蒼，眼内有红絲斗睛，白眼膜黄色渾浊，五心出汗，入眠后每出盜汗。頭昏不清，手足時發微烧，小便每觉余滴未完。自覺上重下轻，或者兩腿疲乏。

坐的姿勢：名叫“跏趺坐”，分析如下：

①盘腿：先准备好一个坐凳，用二只见方，前面两只脚高度二寸，后面两只脚高度五寸，使前低后高成为缓徐的斜度。上面再铺上一个薄棉垫子。如没有这种特制的凳子，改用硬板的床上后面铺个垫子也可以的。但不能坐软的沙发或钢丝床。又冬天盘腿，须用一条薄毛毯围复着双腿。夏天用一条布巾复着。把这工具准备好，再开始盘腿。盘腿的操作，初步练功的人，不宜用“单盘”，更不宜用“双盘”，只宜“散盘”。先把双腿放平，贴着坐凳，同时要把腰腿放得很松，随即先蜷盘右腿，把右足的后踵，轻轻抵触“会阴穴”（穴在前阴与后阴的中间）。再把左脚蜷盘，同时将左足的后踵，轻轻抵触右足的“趺阳穴”（穴在足胫弯的凹陷中）。一直到练习纯熟了，腿不发麻，再改进为“单盘”，单盘也练纯熟了，再进步到“双盘”。如果在练功中，发觉腿盘麻了，可以左右交换一下。但仍须照旧轻轻抵触会阴穴和趺阳穴。这样盘腿，腰腿会自然放松，臀部自然稳坐，不必故意把臀部向后凸出。

②竖脊：在盘腿之后，须要把背脊骨调整笔直，不可驼背弯腰，前俯后仰。但又要放松，不能硬劲强直，才合标准。其方法是把双肩微微上耸二三分高，则每一个脊椎骨，自然重迭笔直，松紧合度，不会硬劲强直。



歸一清靜法

③含胸：在调好脊柱之后，随即调整胸部，以胸部微微向内陷凹为标准。陷凹的部分限于“膻中穴”与“玉堂穴”之间，即在两个锁骨交接之处与两乳之间，成为三角形的地带，使这胸部的三角地销微微陷凹进去，叫做含胸，这是控制肺部呼吸量的一种主要方式。它的方法，在把两手掌握好之后，放在脐下的同时，把商肘尖微微向前“飞开”。即把左右两个肘关节从后面反向正前方分开约二三分，有如雀鸟张翅欲飞的样子。这样，就会很自然地做到含胸的标准。

④握手：盘腿、竖脊做好之后，含胸和握手的操作是同时进行的。按：握手的方式很多，旧说名叫“结手印”，根据内景的经络理论，手三阴和手三阳的气脉远行，都出入循环于“井穴”，并穴又皆在十指尖上，而手部的三阴三阳气脉经络，又统辖于足部的。因此，在练功的时候既要盘腿，又要握手，是控制气脉循经流注的一种有效方法，而不是儿戏，也不是迷信，它具有生理作用的。单就阳虚或气虚的练功，握手的方法，两手掌心向下，两掌交叉于虎口，右手大拇指贴在左手掌无名指和小指的歧缝之间，掌心的横纹之上，同时右手的食指、中指、无名指、小指顺势自然地轻轻挨联著，贴在以左手背上的四个凸起的掌指关节骨和手腕之间的左手背上，小指傍掌指关节骨，食指傍手腕。这样轻轻把手握好，放在小腹之下，或放在盘腿之上，要舒适自然。练功有了基础之后，两手会逐渐自动握紧，如有一种潜力吸著。再坚持练下去，会自觉两手空空，好似没有形迹，手不存在。这时千万不可惊奇，或者张眼查看，以免分散念头，影响入静。

⑤垂帘：所谓垂帘，即旧说把眼皮微微合拢，只留一线微光的方法。按。这种方法，有两种操作形式。一种是把上眼皮向下合，微露一线外光。一种是干脆把眼皮轻轻合上，一点光也不露。初学的人，以采用微微合拢，留一线外光为最合理。因为功夫练到归元的境界，眼会自然的闭合，向内抽缩似的闭着。又因为初学的人完全闭着眼，容易昏沉，念头易生。

⑥砭舌，砭舌即是舌抵上颚，这种方法操作不当，影响静功很大，千万不可用意识或者着力翘着舌头，向上颚去抵砭它。应当在自然的规律下，如法操作，舌头自然会向上抵颚，用不着故意或者用力去抵砭。如果功夫深厚了，舌头还会自动蜷折锁着“鹊桥关”，这种原理在内景功夫有很精细的经络理与气化论的生论基础。有些书籍误载，叫人把舌尖有意地翘起去抵达上颌，是不合理理论的。砭舌方法，其要点在轻轻把齿扣拢，同时把上下唇吻合闭拢，舌尖即会自然抵砭上颌与上牙朗之间，这才是符合往舌的标准。如果把上下唇微微张开，舌尖则马上会自颚龈之间落下，回复平直的姿势。

歸一清靜法

(一) 坐忘法

1. 把上坐的姿勢、盤坐、豎脊、含胸、垂簾、握手、柱舌等一系列身相調整好之後，全身必須放鬆，從容不迫，輕鬆愉快。
2. 坐好之後，長呼2-3口氣，只向外吐出，不吸氣，使內里的臟腑放鬆，胸膈舒暢。這時自己能初步體會到輕鬆愉快的滋味。呼氣之後，隨即不管呼吸，隨意照平常一樣呼吸，根本不問呼吸長短粗細和吐納出入。
3. 垂簾的兩眼或微微閉合的兩眼很輕鬆自然地用意識透過眼帘，以45度角默視盤腿的兩膝之間，即默默地「觀」著那一團地方，舊說所謂「牛眠之地」。
4. 在觀「牛眠之地」當中，雖然那地方空無一物，但在意識集中之下，它會自然地反映出臟腑氣脈的盛衰情況。這些情況大約分為青、黃、赤、白、黑五種顏色，這是臟腑氣脈反映的幻景；由於各人的氣脈盛衰不同，所觀見的顏色也有差別。一般的人，大多數先觀見「蒙蒙如霧」的白色，或者如天上星子閃動的白光，而又會時時變幻各種顏色。觀見五色之中，以白光為純正顏色。久久鍛鍊，各種顏色退盡，只見白光。白色的程度會由「蒙蒙如霧」逐漸變成「月光皎潔」，仿佛中秋時節的一輪明月，懸照在面前。把意識集中與這白光合而為一，則自覺皓月當空，遍體清涼，煩躁去盡，這已接近「清靜境界」了。
5. 在觀看時，念頭千萬不可去追求「有光」。當各種光色出現時，更不可去理睬它，或者用力去觀看究竟，只能把念頭集中，平平淡淡地觀看它，不管它忽而明顯，忽而隱晦，或去或來，變大變小，有光不歡喜，無光也不著急，光來也觀，不來也觀，始終平淡輕鬆地觀看「牛眠之地」。關於這一點，極為重要，關係到練功成效大小。這些光色雖然是「海市蜃樓」，都是幻景，但有它反映和影射的物質來源，所以舊說肯定認為它「雖幻亦真」。因為它有物質基礎，當然有物質的作用，故能治病保健。練這種功夫下手很難的地方，即在此處，進步的關鍵也在此處。但經過認真練功，一經入門，得著經驗，則一得永得，不會退轉，反而進步得快，能很快進入清靜境界，獲益無窮。



「坐忘」的原文是：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」這段文句意釋如下：忘卻自己的形體，拋棄自己的聰明，擺脫身心兩重束縛，與大道融通為一，這就叫「坐忘」。

歸一清靜法

6. 觀見五色時，在最初第一個階段，任它如何變幻，不可理睬。接著漸漸地五色退盡，只見一團白色光輝，洋洋灑灑，懸照當前，這表明已進到第二個階段。這時如果觀見白光中有青、赤、黃、黑的顏色忽然出現，則須用「吹」字口訣，對準那些雜色，「撮口抵舌」向它一吹，如像平日在生活中吹紙捻似的。一吹之後，雜色化去，會仍然只存在白光。但不可多吹和任意亂吹。尤其要注意，如果只有一種「紫色」，顏色鮮明，嬌艷，柔和，不似光線強霸，千萬不可吹它，它一樣能使人入靜，得到極好的休息。
7. 觀見白色光輝之後，把念頭與它合而為一，意想「光即是我，我即是光」，「光我不二」，「我光如一」。這樣，那白光即會與自己的身軀合而為一，先是感到接近的兩手、兩腿不復存在，自覺「化光、溶化無物」。這樣久久鍛鍊，會逐漸遍及全身，自覺通體光明，空無一物，不知道自己的身軀存在何處，唯覺如像一輪明月，恬靜生輝，光艷明朗，文風不動，舊說所謂的「恍恍惚惚，其中有物，杳杳冥冥，其中有精」，這是指此。練到這般地步，即到達「坐忘」或「忘身」的火候，也就是真正的「清靜境界」。這使神經系統得到了極好的休息，氣、神極易得到恢復，身體自然因此而很快增強了。
8. 初練功時，時間不可太久，可由20—30分鐘，進步到30—40分鐘，再進步到40—50分鐘，甚至可以再長一些，應依自己的練功程度而定，不可硬性規定，以練功後感到舒適為度。
9. 要停功時，只把念頭與光色分開，不集中在光上，則光色即會消逝，身軀也會顯現出來。
10. 收功下坐時導引方法，與練周天搬運法時相同，可參看後述。
11. 此功雖然下手很難，不容易得著要領，但一經得手，就很容易上路。即使一時練習不好，觀看不見什麼景象，但只要能如法觀著身心清靜，也一樣會有功效。這種功夫和鍊氣功搬運的方法不同，它不會發生運氣出現偏差的流弊，這是這種功法的優點。
12. 在練功當中，念頭常常要開小差，不容易集中掌握，雜念紛來，妨礙入靜。必須使用調伏雜念的方法來驅除雜念，純潔念頭，使它集中，一心一意地觀「牛眠之地」，或者觀面前已發現的光色，這樣才能逐漸進步，練到與光合一的火候。當雜念已來，紛紛攀緣的時候，可輕輕張口，念一聲「呬」字音，雜念即可消散。這個「呬」字要念「唇舌音」，而且要念得輕，以自己的耳朵能微微聽見為度；而且還要念得急，要像機車「剎車」似的。經用這方法，念頭即會停止。但不可隨時亂念，一定要在雜念紛紛湧來的時機，才可使用。

歸一清靜法

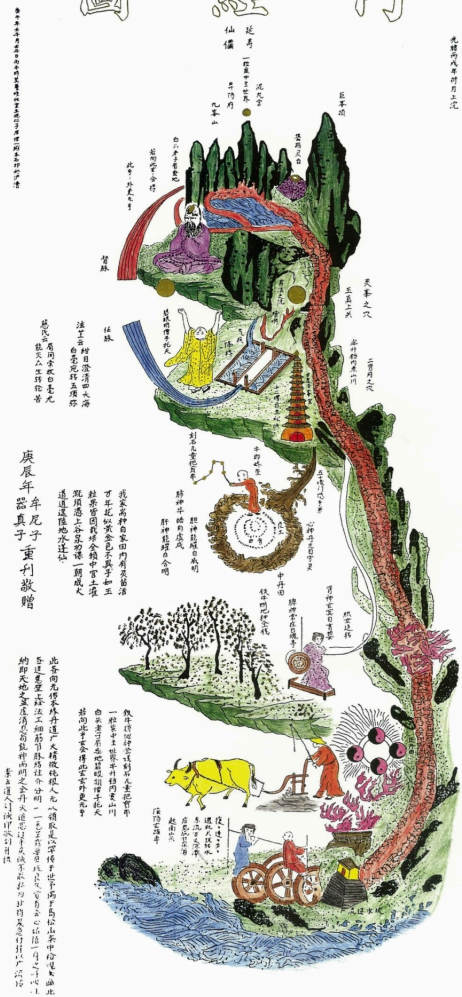
(二) 內景返觀法

此法為觀照外象進而過渡到觀照內景的方法。「坐忘法」有了一定根基後，不將較大片光色與自身融為一體，而是繼續在外象光色下觀照下去，以後再守住白光的中心，久之，如月光之白會逐漸濃縮，最後小至微如芥子，其光晶瑩透亮而不耀眼，祥和而平靜。此時，即可用意將此虛幻圓物撥之，使其呈「自然遊動浮離」狀態，然後將其慢慢引導，從神闕穴緩緩入黃庭(亦稱玄牝之門，玄關一竅，位在神闕之內，命門之前，膀胱之上，小腸之下，身體中線處。具體部位又因人而稍有異。不明位置者，其光球至彼處不動，即其正處所)。行功意領時，意念要強，要虛，要微，切不可著意發力；氣息要自然，順暢，細勻，綿綿。至此功候，則可每次坐功時引入黃庭，守住黃庭部位宜使之歸元內斂，繼則引領其光球可上可下，可照頭亡頭，照身亡身。亦可引領光球返照觀察五臟，即光球由黃庭所發，內視五臟之逆向傳遞。即按五臟相剋之逆道，由黃庭入腎之火門，經心過肺入肝至脾再還腎之水門，繼再循腎之火門至心……；如此周流沛轉，共路線如倒立之葫蘆。其時盡可內視見己之五臟生成及形狀。意念仍以平淡無奇而視之。亦可引光出黃庭，經日月穴(左日右月，神闕穴旁開3-5分處)變兩條線路，沿足三陰經下足，繼將光球由湧泉穴從內出外，兩足如分踏二「水晶球」，久之自可視見湧泉穴下如踏口月(圓形)「風火輪」之物狀，練片刻後，再回收入轆轤關，返歸黃庭後，化為一點(初則為黑下白上)，繼收黃庭後，再行收功。

(三) 分光治病法

患者用於治病練功時，可將體外圓球引歸黃庭後，引光直達病所，行分光治病方法，或引領趨歸相應竅位。施術治療者，亦可將自己光色觀照患者的病灶區域，行「分光治病外治法」。

內經圖



A Taste of TITER Take-IT-Easy, Relax~

止~ a *quiet* moment

MIB TITER

Take-IT-Easy,Relax~
Wellness Program

Email: info@mindfulnessinbiz.org.hk

Mindfulness In Biz
正念事業