

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

後天顯意識，先天潛意識

識神，後天顯意識 (consciousness)：

1. 出生之後，所接收和儲存的感受、知識、記憶。
2. 以自我作為中心。以情慾、思想主導。
3. 注重外在的東西。
4. 由於思想和感觀有局限，所以不能完全了解事物的真相。
5. 求貪慾(名、利、情、享受)；埋沒了先天的本能，違背先天良知。結果錯誤判斷事物、損害健康、煩惱痛苦、短壽、犯罪等等。

元神，先天潛意識 (subconsciousness)、集體無意識 (collective consciousness)：

1. 蘊含、秉承宇宙之道(宇宙規律)。因為人類和宇宙都是來源於道。
2. 與道的規律互相呼應、互相配合來發展、調整、平衡人體生命的規律。

若果能夠開發先天潛意識(元神)：

1. 就能發揮先天生理的本能，使我們健康長壽。
2. 將30億年隱藏的遺傳基因(原始本能)，以直覺本能反應(特異功能；神通，如天耳通，天眼通)重新顯現。
3. 通過遺傳基因，打開祖先留傳的知識和智慧，人的聰明才智才會突飛猛進。
4. 能重顯宇宙至善的本性，回歸於天地 。

Mindfulness In Biz
正念事業

識神退位，元神歸位

佛、道的修行作用：

1. 減少識神對元神的影響。
2. 重顯元神主宰生命。

可惜識神無法直接與元神溝通。

丹道重顯元神的方法：

1. 元神為陽，識神為陰。陰陽互補、相反相成、互相推動。
2. 先以正念代替雜念，以一念代萬念。
3. 最後連識神的一念都沒有，回歸到虛極靜篤。
4. 漸漸識神退位，元神歸位。與道合真。

- 採用放鬆入靜的方法，由低層次到高層次，從識神回歸到元神。
- 練功先以正念排除所有雜念，使後天識神受制，讓先天元神開始顯現 。
- 進一步，正念都無，回歸到空靈，識神主宰身體的作用消失，元神復位和宇宙的真理相通，把人體的功能修正、發揮，讓人體的本能發揮到盡至。
- 無論在肉體的生理、心靈的思想和智慧都達到最高的境界。

Mindfulness In Biz
正念事業

識神-意，元神-神

在气功修炼中，“神”与“意”是两个关键的概念，它们的区别与配合直接影响修炼效果。以下是分析及说明：

一、本质区别

维度	神（元神）	意（识神）
来源	先天本源意识，与生俱来	后天思维活动，由经验形成
特性	无为、自然、整体性	有为、主动、局部性
作用层面*	深层能量调控	表层指令执行
状态	静定中显现	日常清醒时主导

二、气功中的具体表现

1. 神的作用
- 主导内在气机：如丹田自发跳动、任督二脉自动循环
- 整体感知：无需刻意即能觉察全身气脉流动
- 高阶功能：胎息、入定等超越思维的状态

2. 意的运用
- 初步引导：如"意守丹田"时的专注力
- 动作控制：导引术中的形体规范
- 火候调节：呼吸快慢、意念轻重的把握

三、修炼中的演进关系

1. 筑基阶段
  - 以"意"为主：通过有意识的意守、导引建立气感
  - 例：意守下丹田时需刻意维持注意力
2. 中级阶段
  - 意气相随：意到气到，但仍有主观控制
  - 例：小周天运行需意念引导到神的体会
3. 高级阶段
  - 以神驭气：进入"勿忘勿助"状态，神气自然相抱
  - 例：大周天运行完全自发进行

四、关键配合要点

1. 用意原则
  - "似守非守"：用意要轻，如鸿毛拂过
  - 避免强守：过度用意会导致上火、气滞

2. 养神方法
  - 通过虚静功法（坐忘、心斋）减少识神干扰
  - 例：站桩时"视而不见，听而不闻"的状态
3. 转化契机
  - 当气足时会出现"神气相搏"现象
  - 此时应"舍意从神"，停止主观引导

五、常见误区辨析

- 误区1：认为"不用意"就是完全放空
- 正解：初级需"用意不用力"，高级才可"不用意"
- 误区2：追求"出神"而忽视基础
- 正解：需先通过"炼己"纯化意识

六、实际修炼建议

1. 初级阶段（3-6个月）
  - 以意引气为主，配合形体导引
  - 每日练习：意守丹田+高氏養生功/八段锦
2. 中级阶段（半年-3年）
  - 训练"意"的精准度与灵活性到“神與氣合”
  - 推荐功法：高氏養生功/
    太极拳配合小周天
3. 高级阶段
  - 进入"神为主宰"的自然修炼
  - 典型表现：行住坐卧皆在功态中

Mindfulness In Biz
正念事業

掌握"神"与"意"的区别与转化，是突破气功瓶颈的关键。建议从基础意守开始，逐步体会"神"的自发作用，最终达到《黄帝内经》所言"独立守神"的境界。

十牛圖

反
醒、觀
察、克
制、治
理



從靜坐中思考
知識，人格，道德；
察知先天潛意識，提升後天顯意識，達到表裡如一。

Mindfulness In Biz
正念事業

涵養本原，救護命寶。 性命圭旨

觀心、內觀：守玄關，止雜念，涵養本原

欲息輪迴，莫若體乎至道。
欲體至道，莫若觀照本心。
欲照本心，應須普眼虛鑒，常教朗月輝明。
每向定中慧照，時時保得此七情未發之中，時時全得此八識未染之體。
外息諸緣，內絕諸妄。
含眼光，凝耳韻，調鼻息，緘舌氣，四肢不動 ， 使眼耳鼻舌身之五識，各返其根，則精神魂魄意之五靈各其位。
二六時中，眼常要內觀此竅，耳常要逆聽此竅，至於舌准常要對著此竅，
運用施為，念念不離此竅；行住坐臥，心心常在比竅。
不可剎那忘照，率爾相違。
神光一出便收來，造次弗離常在此。
即子思所謂”不可須臾離”者是也。
先存之以虛其心，次忘之以廓其量。
隨處隨時，無礙自在，正合龍虎經云：”至妙之要，先存後忘”。
此又口訣中之口訣也。

若未能盡心，而安能知性？
　未能明心，而安能見性？
未明心盡心之要者，
時以善法扶助自心，
時以赤水潤澤自心，
時以境界淨冶自心，
時以精進堅固自心，
時以忍辱坦蕩自心，
時以覺照潔白自心，
時以智慧明利自心，
時以佛知見開發自心，
時以佛平等廣大自心。



召攝靈陽，救護命寶。
守夾脊，上通天谷，下達尾閭，中通心腎

心齋

莊子。人世間

若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之心而聽之以氣。聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。



你要使心志高度集中，屏除一切集念，不要用耳朵去聽，要用心靈去聽；再進一步，不要用心靈去聽，而要用氣去聽。耳朵的功能僅只是聽而已；心靈的功能僅只是自己和外物吻合而已；氣，它以空虛來對待萬物，只有道才可以把空虛集中起來。這種空虛，就是內心的齋戒。(王世舜 - 莊子譯注)

Mindfulness In Biz
正念事業

靜功聽息

由耳聽進入心聽，再由心聽進入氣聽，最後心氣合一，進入靜境

身靜（全身不動）、心靜（內心不起雜念）、氣靜（呼吸微微）- 由動態走向靜態，由陽而陰，從入靜到虛靜，達到一念不起和進一步虛極靜篤的境界。



陳櫻寧~心齋五步功法

- 若一志：思想專一、排除雜念（止念）。
- 無聽之以耳而聽之以心：聽鼻中呼吸之氣。
- 無聽之以心而聽之以氣：當聽息做到心和氣打成一片，神和氣團結在一起，在有知覺和無知覺中以氣感知氣的存在。
- 聽止於耳，心止於符：進入混沌境界，身中是神氣合一，心的知覺不起作用。
- 氣也者，虛而待物者也，唯道集虛。虛者，心齋也：從無知無覺自然到達虛的境界，心與氣均化歸虛無，忘我，進入空洞太虛的高層境界。

Mindfulness In Biz
正念事業

清靜回光功



回光功法
補虧損法
周天搬運法
歸一清靜法



止~ a *q*u*i*et 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）。

Mindfulness In Biz
正念事業

TITER 靜功

一則坐去，神入谷中



回光功法

1. 光由眉心的天目穴進入大腦。

五行光色變化的三個階段:

1. 金(肺、白)+木(肝、青) -> 銀白光(明月)
2. 水(腎、藍黑)+火(心、紅) ->紫光
3. 金+木+水+火 -> 土(金黃色)

內丹修煉:

命功: 紅 -> 金 -> 紫

性功: 白

Mindfulness In Biz
正念事業

回光功法

- 放鬆身體。盡量清除雜念。擺好端坐的姿勢。
- 雙手虎口相义。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。
- 目光鬆容地欣賞天邊光色。想像目光和陽氣混合。
- 收回眼睛，想像天地的陽氣帶到眼前，垂簾或閉目。

- 兩眼從容地望著眼前眉心下五吋到十吋的空間。
- 眼前空間慢慢出現亮光。
- 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。

回光功法

- 把銀白光從眉心天目穴輕輕吸入前半邊的大腦。紫色和金色是高階的光。
- 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。
- 送回去眼前五吋至十吋的空間。
- 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。用此法張天地的陽氣吸入自己身體。

- 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五吋至十吋的地方。
  - 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黃庭宮，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、降血壓。

- 收功：
  - 將湧泉穴外的小光球收入腳，然後上升到黃庭宮(兩腎之間，命門之前，丹田之後的空間)。
  - 心平氣和地內視黃庭宮、意守黃庭宮內光團的中心。
  - 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》所說真正的「黃庭」的位置。
  - 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。
  - 叩齒吞津。
  - 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。

Mindfulness In Biz
正念事業

TITER 靜功

一則坐去，神入谷中



艮背補虧損法

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。

意守夾脊，內照夾脊

性命圭旨：“認定此心退藏夾脊之竅，守而不離，久久純熟，則裏面皎皎明明，如月在水相似，自然散其邪火，銷其雜慮，降其動心，止其妄念。妄念既止，真息自現，真念無念，真息無息。息無則命根永固，念無則性體恒存。性存命固、息命俱銷，此性命雙修之第一步也”。

功法：端坐，意守山根，一直守至和天地正氣相通，天地正氣直接從山根透入泥丸上丹田，然後在身體中線下降到中丹田守夾脊，再引天地正氣吸人下丹田，凝神入氣穴，真陽與自身元精、元氣結合拱固，天地正氣才變為己有。

先天呼吸孔道:
肚臍到會陰，會陰到命門、雙腎，上通夾脊、經後腦到明堂而至雙竅。

中黃督脈(金蓋山龍門派閔一得)：
鼻入天地正氣到山根，上泥丸，中落丹田，從丹田呼濁氣返上泥丸、山根、鼻出 (避免著意上中脈防鬧黃風險)。





- 意守夾脊、內照夾脊。打開生命物質夾脊庫，開通中黃督脈，止念，發展胎息，調心肺，平衡心腎，冶療三高。
- 先天呼吸: 一吸氣到踵如到大地，一呼氣到泥丸宮百會如到天上。
- 呼氣為陽的發動、吸氣為陰的發動。
- 氣穴丹田為腹為爐為坤地，黃庭為頭為鼎為乾天。

人若根源牢固，呼吸之間，亦可以奪天地之正氣，而壽綿長。人若根源不固，精竭氣弱，所吸天地之正氣隨呼而出，身中元氣不為己之所有，反為天地所奪。

Mindfulness In Biz
正念事業

艮背補虧損法

- 鬆弛身心、吐氣三口、大腦安靜、進入氣功態
- 端坐、舌舐上齶、虎口交义掌心向下放大腿上、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，意守山根三分鐘，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督脈下降到夾脊(先天呼吸孔道初開通時熱流循前額中線上升到頭頂，再走後腦下降到夾脊) 或
- 回光由眉心天目穴進入大腦，再水平弧形投入後腦內區，導引回光緣後腦中線督脈下降到夾脊或
- 導引回光從前半邊大腦下降到後胸底中部，從胸底中部心區照亮到夾脊(胸部心區)
- 空靈地意守內視夾脊，至夾脊發熱，充滿熱氣或亮光
- 熱氣或亮光一分為二，一左一右向下降落到兩腎或中線下降到黃庭宮(腹部腎區)溫養。然後再下降到會陰，兩氣合而為一
- 練習內照兩腎或黃庭宮，熱氣或亮光出現在兩腎或黃庭宮。在多次後兩腎出現酸脹痛不舒服感覺，甚至漫延到脊椎，這在內氣冶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
- 靜時正要得機得竅(靜極生陽)。當光或熱從靜已動，神意跟隨熱流或亮光在腎區升降，意守內視光或熱自升自降在壇中或黃庭宮之間(心腎相交)或會陰和丹田之間(動態意守產真陽)或法輪自轉靈光旋轉法(金木合併)
- 收功時把熱氣或亮光導引回黃庭宮。或意守內照丹田， 引氣歸元，全身真氣收回炁穴。跟著做叩齒吞津按摩全身，散步一二百步結束煉功





Mindfulness In Biz
正念事業

TITER 靜功

一則坐去，神入谷中



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。

在煉功時所守的竅發生阴阳轉化，從阴極生真阳，這個位置的竅便是玄關，太極是阴阳混合為一體的狀態，要達到這狀態，先要阴靜臻於極限，然後阴靜極而停止再發展，而阳尚在醞釀未生，達到無極而自然而然才太極阳生。

由於頭為阳為乾，腹為阴為坤；而且背為阳，前身為阴，再加上手足三阴經脈都經腹部，所以腹部是群阴聚集的地方，練功在此便容易使阴發展至極限，之後，便會自動進入太極狀態，而产生真阳，但在初階，由於本身的阴層次不高，所以進入太極的層次也不高，由不高的太極靜極而動所产生的真阳，層次自然不高。但在利用督脈煉阳上升到乾頂，使此真阳發展到極限，進入太極狀態，使太極動極而靜产生真阴。由於這時太極的層次高於煉功之前，产生真阴的層次便也提高了。而此真阴，在循任脈下降，凝結群阳，回歸到腹部下丹田時，再進入太極靜極而動的狀態，产生高一層次的真阳，也藉質素提升的真阳，推動全身的生化功能，使其生命力較前更旺盛了。因此，在每次煉功後段，應該以較長的時間，在下丹田區靜養，直到靜養至極，產生真阳，才是收功。如此身體的阴阳層次便較之前提高。長期煉功，逐步提高，才可回到較高的太極層次去。

Mindfulness In Biz
正念事業

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”的口诀和关系，如下：

神与气合 舍气从脉 神与脉合

再就这三个口诀和坐的姿势，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，用二尺见方，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“跌阳穴”(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。

Mindfulness In Biz
正念事業

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，把商肘尖微微朗前方“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砝舌，砝舌即是舌抵上颚，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，向上颚去抵砝它。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砝。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领，是不合理论的。砝舌方法，其要点在轻轻把齿扣拢，同时把上下唇吻合闭拢，舌尖即会自然抵砍上领与上牙朗之间，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。

Mindfulness In Biz
正念事業

周天搬運法

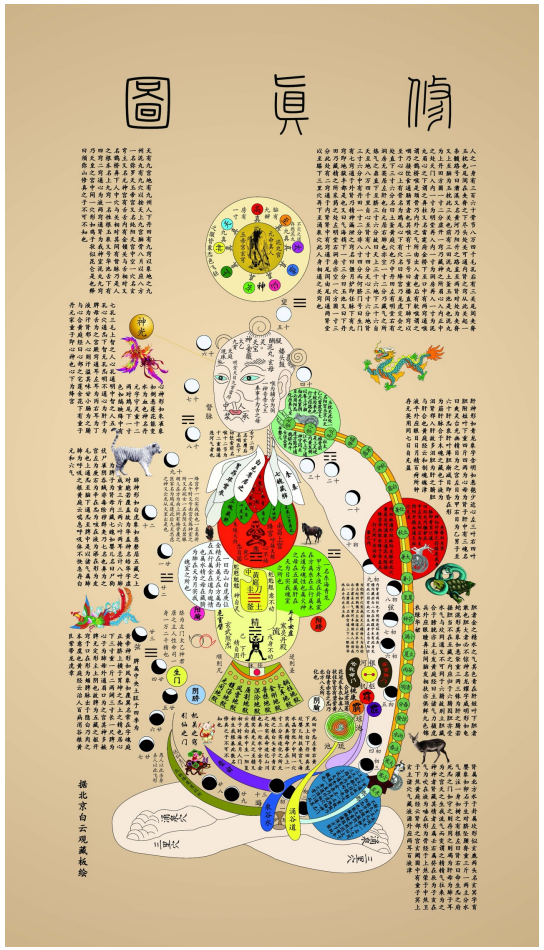
周天搬運法练气吐纳：

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。



如在收功時，神與氣合是指神落到氣間中，氣包神，神是陰、氣是陽，陰陽混合即神氣混合回歸到太極被激發成生命力無窮的丹藥，妙合而凝，此之謂性命妙合。(凝神入氣穴)

Mindfulness In Biz
正念事業

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”的口诀，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”的口诀掌握纯熟了，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诀叫做“舍气从脉”。

上述口诀的意思，是说呼吸吐纳要专心一志地运用“神与气合”的口诀，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”的口诀，而改用“神与脉合”的口诀，这种交换联系的口诀，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。

Mindfulness In Biz
正念事業

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，只有感覺温暖舒适便宜。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)。



Mindfulness In Biz
正念事業

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“铞辘关”。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，连氤员紫气也不动了。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。

Mindfulness In Biz
正念事業

峨嵋臨濟周天搬運法九次弟

第一阶：氣满任督
通過神与气合，神与脉合，真气經尾閭上督脈，到百會下任脈。真气在任督二脉，初在浮支(近肌肉)後到裡支(近脊柱)自然循环，打通三关，讓十二經絡吸收真氣，外臟陽和内腑陰的氣都得到改善，幫助提升臟腑的生命功能 。核心是“勿忘勿助”，意念只跟随气走，至真气能昼夜自动循环，方为功成。

第二阶：五氣歸元
五脏真气（肝青、心红等）不再外散，收敛归入中宫黄庭。改善後的相對平衡的五臟屬陰的精氣到黄庭/丹田，聚集的陰氣在相對平衡的比例下自然混合和收縮，自動吸入氣穴。生理上会出现“内气不出，外气不入”的胎息前兆，腹部自动起伏。

第三阶：五臟朝元，坐忘
内視（肝）内聽（腎）内息（肺）息語（脾）息思（心），不受外境影響，進入“清靜境界”。庄子“堕肢体，黜聪明”空間消失之境。大脑皮层深度抑制，身体如枯树，大腦出現穩定的強光，身體消失，识神退位，元神显现。此阶段是境界，非操作法门。

第四阶：大定
比“坐忘”更深，玄关大开。表现为“息住”（口鼻呼吸几乎停止），“脉停”（心跳减缓如冬眠），是元神主事状态。顯意識受壓，潛意識柏頭，幻像出現，經歷離相自悟，心無罣礙，佛來佛斬、魔來魔斬的修行。面對任何好或壞的境界都不執著、不動心。

第五阶：心光發现/性光初现
入定极深时，眉间或黄庭出现稳定光团（萤火/月华状的燈芯光），白光覆蓋頭和全身。核心口诀“光而不耀”，只需静静觉知。

第六阶：金光罩顶
性光转为纯金色，充盈泥丸宫，金花聖光出現。可内照五脏通透，但若“头上安头”去追逐，极易头胀欲裂，需用“无住”心法对待。

第七阶：中脈貫頂/顶门贯气
此“中脉”非藏密概念，指先天一气从天门（百会）灌入。出现“顶门跳动”和清凉感，瞬间空明。切记此时意识不能出顶，否则成“孤魂野鬼”之果。

第八阶：三花聚顶/三华聚顶
“三华”即精、气、神。三者高度凝聚于泥丸，化为纯阳“大药”。外在标志是“马阴藏相”，内在是“大乐”与“大定”并存，凶险异常，若无明师护持极易丢失生命能量。

第九阶：火裡生蓮/红炉点雪
指在旺盛的“三昧真火”（红炉）中，生出定慧的“清净”（点雪）。实为转化拙火的过程，能“火烧业障”，最终在极度烦热中一念回光，成就清静法身，達涅槃。

Mindfulness In Biz
正念事業

TITER 靜功

一則坐去，神入谷中



歸一清靜法

5. 意守牛眠之地（歸一清靜法）。

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，眼內有红絲斗睛，白眼膜黃色渾浊，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。自觉上重下轻，或者兩腿疲乏。



坐的姿势：名叫“跏趺坐”，分析如下：

①盘腿：先准备好一个坐凳，用二尺见方，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“跌阳穴”(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。

Mindfulness In Biz
正念事業

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，把商肘尖微微朗前方“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。单就阴虚或火逆的练功，握手的方法，兩手掌心向下，兩掌交叉於虎口，右手大拇指貼在左手掌無名指和小指的歧縫之間，掌心的橫紋之上，同時右手的食指、中指、無名指、小指順手自然地輕輕挨聯著，貼在以左手背上的四個凸起的掌指關節骨和手腕之間的左手背上，小指傍掌指關節骨，食指傍手腕。這樣輕輕把手握好，放在小腹之下，或放在盤腿之上，要舒適自然。練功有了基礎之後，兩手會逐漸自動握緊，如有一種潛力吸著。再堅持練下去，會自覺兩手空空，好似沒有形跡，手不存在。這時千萬不可驚奇，或者張眼查看，以免分散念頭，影響入靜。

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砝舌，砝舌即是舌抵上颚，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，向上颚去抵砝它。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砝。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领，是不合理论的。砝舌方法，其要点在轻轻把齿扣拢，同时把上下唇吻合闭拢，舌尖即会自然抵砍上领与上牙朗之间，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。

Mindfulness In Biz
正念事業

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」。

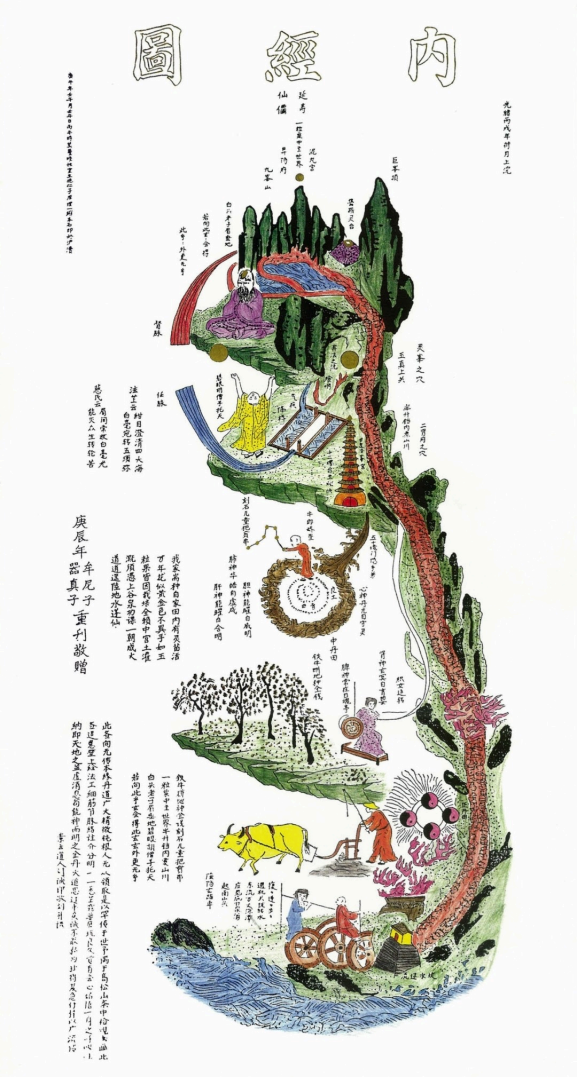
Mindfulness In Biz
正念事業

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，洋洋灩灩，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，可參看前述。
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「呸」字音，雜念即可消散。這個「呸」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。

Mindfulness In Biz
正念事業

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，詳和而平靜。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」。

Mindfulness In Biz
正念事業

丹道周天功



入藥鏡

唐朝：崔希范



止~ a *qu**i**et* moment

Mindfulness In Biz
正念事業

丹道小周天

- 金丹大道的初步功夫是先從腎中生精。精生最初是微陽生，經持續鍛練後達到**陽生活子時**。精生要到一定的成熟程度才採取，用周天搬運提煉最初的後天精，持續的陽生和以周天搬運提煉，精的質和量提升，把藏於腎的后天精提煉成初形的先天精。
- 陽生的法門是靜守，腎是陰中之陰，在陰極時真陽生。靜守是大腦清靜無雜念，呼吸微微，意守丹田。在靜極中的陰極狀態，感知性器有微弱性興奮感覺，這就是精生。待精生感覺由微弱到較明顯，送到丹田風吹火化，後再用周天搬運或直接用**周天搬運**，行任督二脈的浮支把精生提煉。
- **陽生採陽**時先以輕忍大小二便來提肛，用輕微吸氣和意念帶動陽氣從督脈之浮支一口氣帶陽氣上頭頂，陽氣到頭頂後再由吸氣改變用呼氣，用意念引導陽氣從前身中線的任脈浮支下降回下丹田。一般在不多過七次的周天搬運，伴隨微弱性興奮感覺的精生便能完全搬送回丹田。
- 精回丹田後，持續地用神意守住丹田中的精。神注視下丹田，經络中的氣招攝回到下丹田。同時用**風吹火化**，以神火一心一意地煉精，用呼氣加強火力，把精由動態變成靜態，由精變成氣。
- 在丹田完成風吹火化，再次意守丹田，激發腎再精生，在陽生话子時，陽生採陽，再行周天搬運，在下丹田風吹火化，直至再無精生才收小腹收功。在神光朗照、意守丹田中到一定程度，丹田自動向後收缩，五氣達到平衡，五氣收缩，**五氣歸元**，封固陽氣。丹田中的先天精得到補充，身體狀態開始得到改善。
- 在不斷的周天運行，以周天功來提煉初步的先天氣，同時續漸提升經連结任督二脈的十二經络內運行的後天氣的品質，后天氣得到改善，身體本質也得到改善 。
- 當腎在下丹田坎宮的精華物質充足，帶動中丹田離宮的心也得到改善，在周天功中，**藥生活子時**。心真液即真陰（元神）下降到丹田和賢真氣即真陽（元精）混合，產生作用，形成生命的種子，煉出真種子，完成小周夫。
- 最初陽生是從腎中真陽生，到心液從心中真陰生。龍從火裏出，虎向水中生。坎產生的陽為外藥 (小藥)，離產生的陰為內藥 (大藥)。腎水氣變肝木氣上升，心火氣變肺金下降。通過脾土真意黃婆撮成鉛龍升汞虎降。



呂祖百字碑

呂祖百字碑 ：

養氣忘言守，降心為不為。動靜知宗祖，無事更尋誰？
真常須應物，應物要不迷。不迷性自住，性住氣自回。
氣回丹自結，壺中配坎離。陰陽生反復，普化一聲雷。
白雲朝頂上，甘露灑須彌。自飲長生酒，逍遙誰得知。
坐聽無弦曲，明通造化機。都來二十句，端的上天梯。

入藥鏡

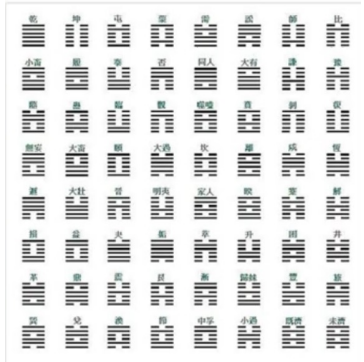
先天炁，後天氣，得之者，常似醉。日有合，月有合，窮戊己，定庚甲。
上鵲橋，下鵲橋，天應星，地應潮。起巽風，運坤火，入黃房，成至寶。
水怕乾，火怕寒，差毫髮，不成丹。鉛龍升，汞虎降，驅二物，勿縱放。
產在坤，種在乾，但至誠，法自然。盜天地，奪造化，攢五行，會八卦。
水真水，火真火，水火交，永不老。水能流，火能焰，在身中，自可驗。
是性命，非神氣，水鄉鉛，只一味。歸根竅，復命關，貫尾閭，通泥丸。
真橐籥，真鼎爐，無中有，有中無。托黃婆，媒姹女，輕輕地，默默舉。
一日內，十二時，意所到，皆可為。飲刀圭，窺天巧，辨朔望，知昏曉。
識浮沉，明主客，要聚會，莫間隔。采藥時，調火功，受炁吉，防成凶。
火候足，莫傷丹，天地靈，造化慳。初結胎，看本命，終脫胎，看四正。
密密行，句句應。



丹道目的是聚斂體內的精氣神凝結成為丹藥，再進一步聚斂天地的元炁使自己的身體產生質的飛躍。關鍵是在練功時要做到無雜念，讓真意自然產生，由真意調動身體的真陰真陽，達成真陰真陽結合，回歸到太極，結成金丹。

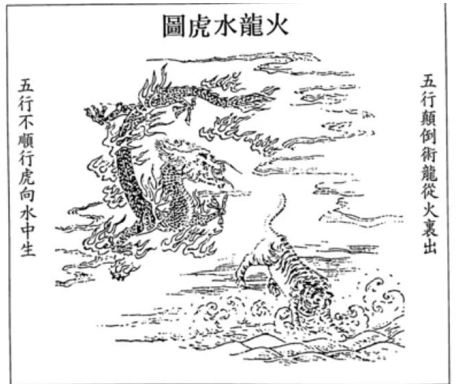
Mindfulness In Biz
正念事業

伏氣凝神，陰陽結合



乾鼎坤爐
坎離為藥

知
昏
曉



鉛真陽火.乘逆生先天火即龍是先天的木升，
汞真陰水.乘逆生先天水即虎是先天的金降。

腎水氣變肝木氣上升，心火氣變肺金下降。
通過脾土真意黃婆撮成鉛龍升汞虎降

先天八卦 ← 後天返先天 → 後天八卦

元神
元炁

甲木東 壬北

月體納甲法

種在乾
輕輕地，默默舉
金行到泥元宮

午退陰符

離有中無 汞虎降
金來歸性初，乃得稱
還丹
文火溫養

望

月窟

辨望

陽極陰未生至生

辛西

丁南

識浮沉，明主客，要聚會，莫間隔。

逆轉汞浮鉛沉

先命後性，元精聚合元神

飲刀圭

己 戊

托黃婆，媒姹女

火迫金行

庚金西

氣由尾閭發動，鉛龍升
坎無中有

微陽生

辨朔

晦

武火煉精
陰極陽未生至生

子進陽火

產在坤

天根

冬至

癸北 乙東

主命 陽

主性 陰

真種
太極

天地氤氳，萬物化淳，
男女構精，萬物化生。

性－元神

離中陰為木為汞為青龍

離	火	太陽	心	神
坎	水	月亮	腎	精氣

黃庭祖竅 先天金木

坎中陽為金為鉛為白虎

命－元精、元炁

丙南

逆行 離 震

順行 坎 兌

性命/神氣/心腎(心身)

歸根竅 神歸心

性－元神

檢妄回情，情返為意，
攝意安心，心歸性地。

活午時產真陰、元神。

是性命，非神氣，水鄉鉛，只一味。



上鵲橋，下鵲橋，天應星，地應潮。

活子時產真陽、元精。

水鄉鉛

命－元精、元炁

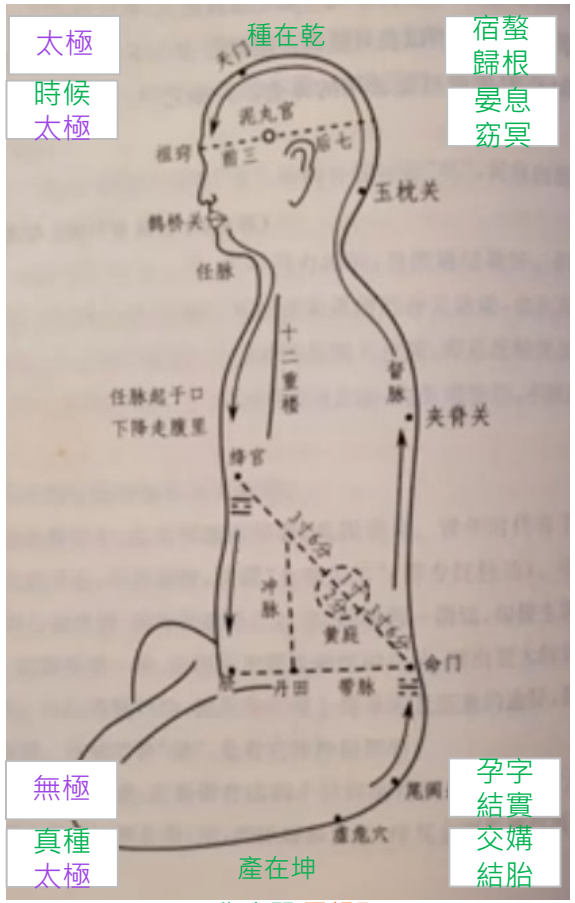
復命關 炁歸腎

腎精，心神
外藥，內藥
一念不起， 虛極靜篤
微陽，一陽

Mindfulness In Biz
正念事業

丹道小周天及任督二脈

歸根竅 神歸心



復命關 炁歸腎

自形中之神以入神中之性，此之謂歸根復命。

歸根竅，復命關，貫尾閭，通泥丸。

頭在上爲南爲陽，丹田區在下爲北爲陰，而南方溫暖爲火，北方寒冷爲水。在下在前的腹部屬陰中之陰，如果再加上煉功時身體不動，思想安靜，便使腹部之陰發展到極限，於是陰極生出微陽，微陽在逐漸生長壯大的過程中，便緣著後背屬陽的督脈上升到頭頂，而頭頂和腹部恰巧相反，是人身陽中之陽，由於陽氣不斷從下產生送上來，於是令到頭頂的陽氣發展到極限，於是陽極生陰，陰性收斂下降，在它下降時，便帶著頭頂的陽氣從前身屬陰的任脈下降，而在陽氣下降時，陰氣不斷地增加，而增加的陰氣，和陽氣混合凝結，當陰氣帶領陽氣下降回歸到丹田時，也就是使陽氣和陰氣凝合，回到純陰的過程，或者就是陰陽兩氣混合，回歸到太極或無極的混然一氣的過程，而這混然不分陰陽的一氣，便是丹藥，便是努力煉功得到的成果。當陽氣循督脈上升時，稱爲「進陽火」；當陰氣循任脈下降時，稱爲「退陰符」。進是上升和增加的意思；退是下降和減少的意思。「進陽火」是指陽循督脈上升而陽氣逐漸增多，火便是陽氣。而「退陰符」的退字，則切勿望文生義，誤解其義。因爲陽以進爲增，陰以退爲增，所以退陰，其實就是陰在下降時，陰氣逐漸增強增多的意思。如果能從冷縮熱漲聯想，便明其義了。正是因爲陰寒的增加，所以收縮。收縮從外表看，便是減少了。而符字的字義是合，即陰氣和陽氣相合。所以「退陰符」便是指陰氣在逐漸下降增加的過程之中，和陽相合爲一的煉功過程。進陽火，退陰符可簡單稱爲火和符。因此周天功法，其實就是火符為用了。但當我們說它們是陰陽兩氣時，已是煉功高層次時才有的現象。最初煉功，如果能夠調動體內的心氣和腎氣，使它們循任督升降，達成中醫所說的心腎相交已經是不錯的成績了。（腎氣從身體中央或前身上升到丹田或心區，再使心氣從前身或身體中央下降到腎區，兩者交替上下升降。亦是心腎相交的好方法之一。再進一步，是水火相交，坎離相交，亦可利用此方法。）如果心腎相交，心腎的功能達到平衡，功能改善後，心臟可推動脾臟的功能；腎臟可以加強肝臟的功能。而初步煉功和練氣有關，宗氣加強後，肺的功能也加強了。於是最起碼的五臟功能，便可通過煉功得到改善。五臟功能的改善，便可影響和它們表裏陰陽相關的六腑，六腑的功能也能間接得到改善了。

當五臟功能得到初步的改善後，煉周天功時便由具體的臟腑上升到抽象的五臟之氣的階段，心氣屬火，腎氣屬水，於是在任督二脈所行的，便是水火二氣。只有到了煉功是水火二氣循行於任督二脈之中，才是丹道的開始。而在水火二氣循行時，可向上和向下發展，如果是向下的話，水氣強盛以後，便產生木氣；火氣強盛後，便產生土氣；這只是初步的順生，如果向上，便是進一步採用丹道用逆的五行相生，則水氣產生金氣，火氣產生木氣，於是金水和木火之氣都得到鍛煉，達到相對的平衡。這便是丹道的初階，有了凝合成爲初級丹藥的材料。

然後進一步有兩種方法使煉功的層次再向上提升。第一種是強盛了的金氣全部轉化爲水氣，強盛的木氣全部轉化爲火氣，結果又是水火二氣在任督二脈循行，但這時的水火二氣，已和原先的水火二氣，有品質和先後天的分別了。這品質較高，接近先天的水火二氣再向上提升，便是陰陽二氣，陰氣便是水氣的提升，陽氣便是火氣的提升；於是陰陽兩氣便通過任督二脈作爲工具，在運轉的過程中，凝合爲一，回歸到太極或無極去，而陰陽凝合，既是丹藥的凝成，也是未來更高一級丹藥產生的基礎。而到了高一級丹藥的產生，又可通過陰陽鍛煉，變成更高一些品質的丹藥。如此不斷的鍛煉，不斷的提高丹藥的質和量，便使產生的丹藥，由陽氣而元精，而外藥而內藥，成爲大藥、金丹了。從此亦可知在丹道之中，任督二脈所運送的「物質」，隨著煉功程度的不同而有所不同；如果所搬運的是元炁，就是小周天的運火；如果所搬運的是元精，就是小周天的運水，但須注意後天精有形有質，先天元精則形質不顯著，近乎元炁；如果再進一步是元精、元炁同時搬運的，已超乎小周天的階段，而進入大周天中關煉炁化神了。而從上述便可得到啓發，在丹道之中，只有在有元炁或有元精時才運轉任督，如果沒有元精或元炁產生時，則煉功只凝神於炁穴，並不運轉任督。因爲有藥（即陽或元精）運轉，使藥的品質提高，才是運轉的目的，才能使身體改善，提高煉功的水準；如果沒有藥物，運轉任督便沒有意義。而且後天氣運行任督，由於後天氣，火力過猛，反而因爲運轉，把身體的眞陰燒灼損耗，長期這樣，於身體不特無益，反而有害，自然丹功的水準亦不會提高了。這便是北宋張紫陽在《悟眞篇》中所說的「鼎內若無眞種子，猶將水火煮空鐺」（《七言絕句》之五）。因此在丹道之中，只在有藥運轉任督時，才叫「轉河車」。

通過上述，可以知道小周天任督二脈運轉，其實是以水火爲基礎的，而水火的運轉，則以南北爲軌則，在五行學中，以子爲正北爲水，以午爲正南爲火，因此這種運轉便稱爲子午周天，或者籠統稱爲周天。而水火爲天地，人物之大用，煉功先從水火著手，亦是極爲合理的。

Mindfulness In Biz
正念事業

女性活子時陽生

神元經

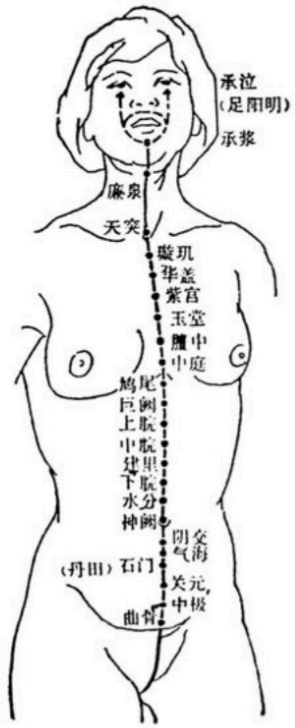
清光緒一九零六年版

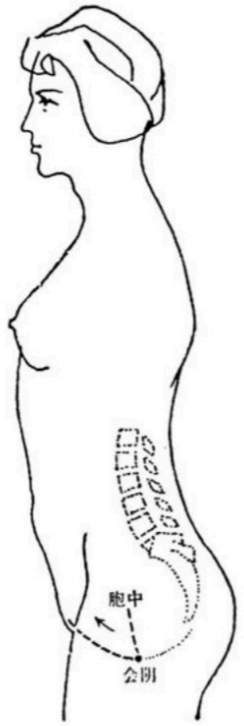
「女子濁陰，居於下藏，年十四經滿而漏。因身體合乎太陰行度右旋，二日半行一宮，三十日行一周天。古今女子初來北海潮水，都在月之初三，應月出庚之義；也有十五，應月生甲之理，如太陰一月一圓，月經一月一來也。斯經由周身血管經絡，到肝入心，下至血海胞裏，上接命門眞火，下接膀胱眞水。一薰一蒸，化行生氣，貫通百脈，內潤養臟腑，外遊運皮膚。行至二十七八日之間，血海所蓄，氣之將動，血之欲鎔，引起先天中先天眞一元炁，隱涵玄根之內，壬水始生。在月信將至之時，人必腰痛身軟，頭昏脛疼，日好喜睡，不思飲食。如客還家，先有信至一般。赤龍洪濤，三十時辰即止。癸淨壬現，先天眞一元炁，復在眞陰動時，七蓮花放，露蕊含包。此時順受生人，逆煉成仙。天機實在攸關於此。女子修煉，先要算定某日某時，月信對期必至，早自留心。靜候信到。要避風寒燥濕，忌葷羶辛酸，掃去妄想、煩惱、憂思，割斷身心牽纏掛礙。惟日靜坐，光定神凝，意和氣平，耳不妄聽，目不妄視，鼻不妄吸，口不妄開，身不妄動，一切凡情，不沾一絲，靜不著相，呼吸綿綿。身覺信至，焚香靜坐，閉目存神，兩手如抱如拳，心守玄關，意默血海，回光返照乳中炁穴。運息如前，丹田血海，起意上照神室。少刻覺生清氣一縷，自下生上，入乎炁穴。微微運落中極，回光照定。意引下照復還海中，仍舊運息，呼由丹田起意，上照神室；吸由炁穴回返，下籠血海。用意抱神，隨息歸根，丹田自然生熱。斯時血化之炁，復入血海。若不相投，如客在外，變相還家。相見不識。此純陰逢眞陽之炁。引動玄根。眞一炁鼓，眞陰發動，在血海之中，如魚吸水一般。此時身體綿軟，醉人相似，其味較人難容，景象莫言。若動淫念，慾火發動，不能禁止，大喪品節。苟或強制，大傷精氣。即覺妙景，速急回光，返照海底，意抱氣住，神籠息住，涵蘊自然，團聚熱氣，下尋去路。微微升身，用意潛引尾閭，穿上夾脊，緩步三台，直上泥丸，下過玄關，落在鵲橋。炁化甘汗，和舌下泉中生液，咽下重樓，至乳間炁穴。運液化氣，凝聚片時，調息運化。由兩乳經絡，氣通脊上，貫乎百脈，舒散周身。息中若覺，周身皆玉乳化成沖和之氣，則沖和之氣，若滿周身，渾合呼吸，如同一氣，斯妙化全在行乎自然之中也。此坐工在信將至，用此默運化氣養形之法。赤龍正旺，兩日半中，不可妄行運煉。果若胡行妄動，必有血中奇症，仙人難治，自取喪命。惟悠悠自在爲妙。待到將止未淨之時，癸淨壬生，玄根所隱藏先天眞一之氣，忽又發動。在無意自動眞陰，如魚吸水，自覺七寶蓮開，速閉目存神，默守關竅，回光照定，用意含聚，神抱息住。烹蒸熱生，下尋去路，意引如前，由後逆行轉輪，落在炁穴。由乳房貫通周身，自覺舒暢，然後升足退符下坐。若養到氣旺，一日之內，眞陰若動數次，即要靜煉數次，不可輕視錯過。女子還乎元貞之體，全借眞陰，動出先天眞一元炁。在動機中，煉而運之，妙化無形，靜養乎體也。月月如此，信到化氣以養形，經止煉形以和氣。平常靜坐，工不可怠。待養到氣活經化，自有效驗。」

（《知時煉形第二章》）

由於女性煉功，一般丹道著作罕所論及，所以全引《坤元經》有關文字，以供女性參考。

任脈





Mindfulness In Biz
正念事業

開通會陰穴及奇經八脈

趙避塵（性命法訣明指）

- 開通奇經八脈是整個性命雙修工程的下手階段，煉精化氣、行氣所必由之路。它基本上可分為意通、氣通、精通三個部分。在每種具體用法中都起著不同的作用。首先是在初步用功的基礎上解決初學出現的腿腳麻木，氣血壅塞。用後天呼吸之氣，以意領之，使周身氣血流通，經脈暢通，消除不適感，逐步驅除一身百竅陰邪之氣。繼而在熟通的基礎上，當轉法輪收氣，降龍之後以真一之氣，將八脈逐一衝開為氣通八脈。《奇經八脈考》中曰：蓋正經猶夫溝渠，奇經猶夫湖澤。正經之脈隆盛，則溢於奇經。

- 一般人不乏雜病叢生，竭因內火外寒，氣血虧損，血脈不暢引起五行失調，水火未濟。性命雙修功法首先是築基煉己，待子時用功收氣降龍采小藥，用以小補自身之虧損，驅逐陰邪，使五行生剋協調，水火相通，內氣充盈十二經，十五大絡溫養周身，減輕病症以致漸漸消逝，體力明顯恢復。溝渠滿後，陽氣才能一一將八脈打開。以後全身才有陽氣，才能使陽氣遂漸增加，陰氣減少，陰盡陽純，才能結成小藥。

- 會陰穴在任督衝三脈相連的位置上，是開通奇經八脈的關鍵，開通此竅，才能使奇經八脈內氣流通，奇經八脈開通之後，體內之氣才由陰變陽，才有真正的藥物。會陰穴也是人體陽氣產生的處所，凝神入炁穴，真陽產生之處。

- 意通八脈法為：取坐勢，二目垂簾，含光凝神，閉口藏舌，心不外馳，一意歸中，待呼吸氣調勻後，用鼻根呼吸。**一吸**由會陰穴沿督脈徐徐以意領氣走尾閭，夾脊，玉枕至百會稍停，**二呼**沿任脈走祖竅， 絳宮， 氣穴至會陰穴微停。**三吸**由會陰穴提起至氣穴處分開至背後兩側上升至兩肩窩。**四呼**由兩肩窩分開雙行走兩臂外側陽維脈過兩手中指至兩手勞宮穴。**五吸**從勞宮穴走兩臂內側陰維脈到胸前雙乳稍上處稍停。**六呼**雙下至帶脈沿氣穴歸併一處回到會陰穴。**七吸**由會陰穴直上走沖脈上升於心下一寸二分的絳宮穴稍停。**八呼**由絳宮下降至會陰穴分開雙走兩腿外側陽蹻脈至湧泉穴稍停。**九吸**從兩湧泉上升走兩腿內側陰蹻脈至會陰穴合併升至氣穴稍停。**十呼**由氣穴下降至會陰穴定住。



Mindfulness In Biz
正念事業

陽生採陽法

I. 意守，凝神會陰，待會陰跳動，產生熱氣，熱氣從會陰上升到丹田，稍作停留，然後再從丹田下降，回到會陰。通過此動態意守，會陰微陽生(活子時)。在動態意守中，神與氣合，心意集中於熱氣上下升降 ，需要時用逆呼吸法，即呼氣時內氣從丹田下降到會陰，吸氣時內氣從會陰升到丹田 ，幫助達到一念不起 ，初階陽生採陽。

II. 陽氣產生增多，累積至由量變引起質變，元精自然產生。在陽生時，男陽舉，女子宮收縮。但微陽時不採，要到一陽時才採，一般是在陽生一兩個月後。在當中，祇用不採之採，即用輕柔的神意，引導微陽從會陰上升到丹田，凝神在丹田區，神與陽氣合。累積微陽，才使陽氣增加，由微陽而一陽。

III. 採陽法則是水源清採，水源濁不採。一陽 （真陽，元精生） 在虛極靜篤中生 （元性現，玄關現） ，心無慾念、無雜念，眼前出現白光/性光或金光/命光是採取的適當時刻，無慾而舉才是真正活子時。 陽生採陽 ，採藥時要輕柔自然地用吸、舐、撮、閉法：
    - 吸：逆呼吸吸氣小腹收縮內氣緣督脈上升，呼氣內氣緣任脈下降到會陰；
    - 舐：閉嘴唇，舌舐上齶，把任督二脈接通，方便氣從督脈上升到頭頂；
    - 撮：意念放在肛門和性具之間，忍大小便狀態，輕輕把性具中的的陽氣吸到會陰，同時提撮肛門括約肌，使括約肌向上收緊，配合將陽氣繼續不停送到尾閭上督脈，不快不慢，不急不忙，神與氣合地送上去；
    - 閉：意念勿再停在會陰，只是神與氣合向上升，陽氣升到夾脊後勿停，繼續利用吸氣和神意，專心送陽氣上升到頭頂，同時閉目兩眼內照，目光自下和神意同時帶領陽氣上升通三關，先內照頭頂，向上一領，陽氣過玉枕關到頭頂進入泥丸宮，讓陽氣停在泥丸宮，靜守到陽極生陰。 *

IV. 採真陽到頭頂泥丸宮，略為停頓後，用呼氣和意念引導頭頂的陽氣從前身任脈下降回到會陰，然後澄心靜慮守著會陰一區，當內心達到靜定沒有念慮後，虛靜陰生(活午時)，把採到的陽氣涵藏於真陰之中， 再做卯酉周天，使陽氣鞏固於體內。 (如水源濁，採後通過周天搬運煉化它，使它分散到全身，切忌採後收進會陰或丹田中去)

- ❖ 陽盛不消，可繼續一次又一次的吸、舐、撮、閉，把陽氣從督脈引導上升頭頂，如未全消，可繼續做到四九三十六次陽的大數。後用呼氣和意念引導頭頂的陽氣從前身任脈下降回到會陰，然後靜守丹田，神與氣合三數分鐘 ，再以腹部中心為圓心，做卯酉周天，眼內照左旋36小到大圈、右旋24大到小圈，使陽氣或外藥鞏固於體內 。
- ❖ 當陽生的次數多而力猛，先做九次的吸、舐、撮、閉， 後用呼氣和意念引導頭頂的陽氣從前身任脈下降回到會陰，跟著凝神會陰，再從會陰向上一提，同時用逆呼吸，吸氣時用神意把會陰的陽氣提引上昇到丹田，而呼氣時，則把絳宮的氣，用神意引導下降到丹田，心腎相交，一般三次可使陽具收縮或子宮放鬆，如不成，可共做七次陽數，然後靜守丹田，神與氣合三數分鐘，再做卯酉周天，使陽氣或藥物鞏固於體內。
- ❖ 陽虛虧弱，年紀衰老的， 採陽到頭頂泥丸宮時， 略用意念帶領泥丸宮的陽氣和兩眼一起自然地轉法輪陽轉三十六，轉完後虛靜地坐三至十分鐘，讓陽氣停留在泥丸宮內，停留不超過十二小時，再把頭頂的陽氣送還到會陰。方法是先端坐，兩手虎口相叉掌心向下放在大腿盡頭，張口噓出體內粗濁之氣二三口，意守絳宮，閉目內視絳宮，耳細聽絳宮內心跳聲，神意集中在絳宮中，約三五分鐘。再把神意移到山根明堂，凝神定息，跟著神意再向上移，凝注於泥丸宮，然後用神意帶動泥丸宮的陽氣和兩眼一起轉法輪陰轉三十六，完畢後，引導陽氣從後腦下夾脊，經過兩臂中間，回歸到會陰。氣到會陰後，讓氣在會陰一區做卯酉周天，轉法輪陽轉三十六，小圈到大圈，再陰轉二十四，大圈到小圈，旋轉完畢後，澄心靜慮，靜坐數分鐘到十分鐘，完成採藥收歸會陰。

Mindfulness In Biz
正念事業

丹道子午周天與卯酉周天

有為地循子午周天煉成外藥(虛極靜篤活子時二陽生，元精產採藥，藥稱真種、真種子、小藥等)，再由外藥在無為中促生內藥(丹田儲存積累的外藥和元陽元神凝合融化成還丹、大藥)，然後內外二藥融合凝結而成大藥，再運卯酉周天穩固轉化了的內藥。

子午周天收外藥

炁或元精在任督二脈之中循行，後升前降，南北方向運行

心腎相交 坎離交媾水火既濟，陰陽相合

心腎相交的練法，其理論是陰蹻即腎區，產生腎氣，腎氣性質本來下降，現在使它上升到丹田；絳宮是心區，產生心氣，心氣性質本來上升，現在使它下降到丹田去。這便是丹道用逆理論的又一應用。心、腎兩氣在丹田會合，互相吸引，凝合在一起，這便是心腎相交了。又心屬火，腎屬水，火在上，更向上升，水在下，更向下降，本來沒有交合的可能，但現在使它們逆行，結果水火便在丹田一區相遇，水火相剋，但相剋正以相生。例如水本來要去剋火，但當它要去剋火時，水一動便生木，木反而生火，結果水剋火，反而生火了；同理火受水剋，火一動便生土，土反剋水。結果水火相反而相成，達成既濟的功用。如果更進一步，則腎在八卦之中屬坎卦，心在八卦之中屬離卦，現在屬腎的坎卦上升，屬心的離卦下降，坎卦中爻爲陽爲眞陽，象徵腎中有眞精之氣，離卦中爻爲陰爻，爲眞陰，象徵心中有眞神，現在它們在丹田會合，眞陰眞陽既可因此凝合結爲藥物，而離卦中爻回歸到坎卦去，坎卦便變成坤卦；坎卦中爻回到離卦去，離卦便變成乾卦，於是坎離兩卦便由後天回到先天的乾坤去，這便是傳統所說的「坎離交而產藥」。這是比採陽高一級的採藥，而煉功便由原本的築基升爲煉精化炁了。正是由於這煉法高了一層次，凡高一層次的煉法，便須從有爲逐漸過渡到無爲，因此在心腎相交時，神意要虛靜，操作過程要盡量從容自然，然後所產生的陽，品質才較高級，更不會因爲操作勉強而落於後天，連帶陽氣也迅速發展到後天去，因而降低了品質。

卯酉周天收內藥

先左旋進陽火，由丹田開始，炁到身體左側上升到肩頭，再到左頸側，上升到兩眼水平，經左眼側入過山根，在山根略停，從右眼側出，到右頸側，經身體右側下降再回丹田，共轉三十六次(9x4)。轉動時閉目，觀光時也閉目。之後，循相同路線，反方向，做右轉退陰符合，共轉二十四次(6x4) 。轉動時開目，觀光時閉目。

性命圭旨法輪自轉

起初用意引氣旋轉，由中而達外，由小而至大，口中默念十二字訣曰：「白虎隱於東方，青龍潛於西位。」一句一圈，數至三十六遍而止。及至收回，從外而旋內，從大而至小，亦念訣曰：「青龍潛于西位，白虎隱於東方。」亦數三十六遍，復歸太極而止，是為一周天也。久則不必用意，自然璇璣不停，法輪自轉，真個有歇手不得處。

心腎之間，順轉下左上右三十六，由小圈到大圈，逆轉上左下右三十六，由大圈到小圈一個。自東方向西方（木火金水）和自西方向向東方（金火木水）運行。

Mindfulness In Biz
正念事業

丹道周天功產藥採藥

有作以成其始，無為以成其終。無為而有為，由有為過渡到無為。先修外藥(採藥作丹，有為有以為) ，後修內藥(煉丹眙，無為無不為順從宇宙規律自然運行)。

種在乾產在坤

天地之氣氤氳，甘露降。坎離之體交併，黃芽(藥物)生。龍虎二弦之氣會合，則真一種子(丹頭)產。則為把柄(操持)而凝成金液大丹。

交媾之理有二，有內交者，有外交者。

坎離龍虎交，內交也，產藥也。 活子時 脈住息停 結胎 後天八卦 採藥後升前降。天陽氣左旋 煉胎左右升降。地陰氣右轉 小周天

乾坤子午交，外交也，結丹也。 正子時 脫眙 先天八卦, 子午為南北 大周天

命 煉己築基 本身陰氣產生出的陽氣或補充的陽氣，讓陽氣增多積蓄，質量提升

性命 煉精化氣 由坎離水火逆生金木，此自身身體內產生的陰陽金木混合就叫內交媾，產小藥

自身陰陽混合的藥對天地為真陰，產生對天地真陽的吸引，招引先天虛無真一之氣作

性 煉氣化神 外交媾混合為一，再經溫養結合成大藥，煉精化氣完成，煉氣化神開始

最初的無為是短暫的初步低層次的無為，通過無為增長有為的效果。
然後到第二步的真正有為。
第三步是以有為慢慢過渡到無為。
到第四步是真正無為的功夫。

煉己築基 內照丹田，湊集神意，累積神而生氣，氣多生精
煉精化氣 內照丹田，神火薰蒸元精，元精化炁
煉氣化神 內照神與炁合，結成大藥，孕育聖胎
煉神還虛 寂照至寂無所寂，空無所空，粉碎虛空，與道合一



周天功產藥的關鍵是凝神入氣穴。即是念念不忘、綿綿蜜蜜意守丹田，內視丹田，起初讓心神的陽氣下降到丹田，和腎水陰氣混合；由心腎交(顯性陰陽)、到火龍水虎交(隱性陰陽)、到坎卦真陽離卦真陰交返乾坤(外表性質相反的陰陽)、到元精/元炁(外藥)元神(內藥)交合。即在真種太極時，利用下降的心神、先天清陽之氣和腎中精氣在丹田氣穴混合凝結為一，在不同的階段成陽氣/微陽、一陽/元精、二陽/小藥、還丹/大藥、金丹。小周天活子時一陽生產藥 - 內氣在運動後回歸到靜止，氣血流動有一片刻短暫停止的感覺，脈靜氣停；大腦清醒而安靜，無思慮 ， 入靜；呼吸悠和緩慢深入到丹田，到腳跟，一呼一吸時間可長至一分鐘或更長；清楚察覺身外周圍的事物，但心所不起任何反應；清楚察覺體內的狀況，但一樣沒什麼想法做法。 通過清靜無為，漸漸進入悠然穩定寧靜的境界。然後虛極靜篤，大腦特然出現一覺醒的感知，身內特然感覺靜極生動， 男陽舉、女宮縮、性光現 ， 一陽在特然一刻產生 。

微陽發展到適當的質和量， 由微陽到一陽、從先天返後天之間、在老嫩之間才採取。 當採取後，元炁運行于任督，心境安靜、自然生起舒適、自信、輕快、愉悅的感覺。切要保持內心靜定，防督脈運行時走火，任脈運行時入魔。藥煉到精純，要靠沐浴溫養來守藥。在採藥溫養的過程中，藥的質量不斷提升。 到二陽生，採小藥要從會陰到尾閭上督脈到頭頂，關鍵要用適當的火候，在會陰把藥氣化要有火功，火功的最重要原則在於調和，即調整火候到中和，木火達平均的程度，把水中金、真一之炁，火迫金行 - 用真火把水中金/元精迫起行督脈上升到泥丸宮頭頂和元神混合，去礦留金，再從任脈下降到丹田，採藥歸爐，凝神入氣穴，外藥(腎精)及內藥(心神) 神炁相合而產大藥。 整個產藥採藥過程，待虛極靜篤，祖竅、玄關、太極顯現，陰陽先天炁後天氣結胎，煉精化氣才完成 ，煉氣化神才運作 。

Mindfulness In Biz
正念事業

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

止~ a *qui*et moment

MIB TITER
Take-IT-Easy,Relax~
Wellness Program

本練習指引的素材來自黃漢立老師的著作及課堂的備忘錄

Email: info@mindfulnessinbiz.org.hk

Mindfulness In Biz
正念事業