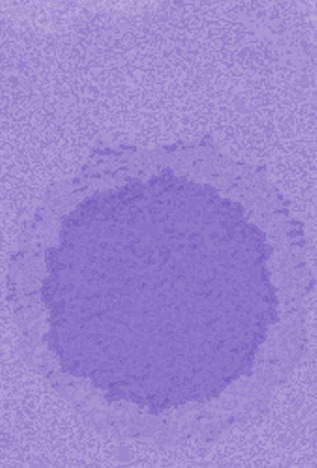




MIB TITER: Mind-Body Intervention (站樁與靜功)

TITER 呼吸

“呼吸是有規律的。感知應響行為。呼吸是配合著行為的。行為代表著人。而呼吸則反映這個人的內在環境。”

(Morgado-Valle)



呼吸：腹式順呼吸

順呼吸:

吸氣時肚凸出，呼氣肚陷入凹入

先把自己由動過度到靜的精神狀態

思想：萬緣放下，排除雜念

身體：或坐或站，作身體各部調適，以便練功

呼吸：自然呼吸，調適一下，沒有阻塞

止靜：身心經一段時間適應，自我暗示即將練功，用呼吸把精神進一步集中，閉咀呼吸數分鐘除雜念。

練習:

先做預備功夫，加強練功意念，排雜念，心平氣和，止靜安祥。自然呼吸一分鐘，感覺呼吸氣息。漸漸加大呼吸3分鐘，深長平均，仍然是胸式呼吸，順呼吸。

加深呼吸深度和量度，感覺由喉進展到胸部3分鐘。最終深吸氣到腹部，令腹部凸出為止。仍然是順呼吸階段。再感覺呼氣時，氣由腹部經上身，喉，口腔，鼻，出氣。多做三，四次，加深普通呼吸（順呼吸，自然呼吸）鍛練，熟習呼吸的節奏，作練功打基礎。

注意：呼吸是生理現象，吸盡自然呼，呼盡自然吸，量力而為，呼吸亦隨意念而調息 - 小息，中息，大息，短促息，細慢長深息等，注意配合腹部吸氣凸肚，呼氣收肚動作，有助增加呼吸抽送。



呼吸：腹式逆呼吸

逆呼吸：

腹式逆呼吸：吸氣時肚陷入凹入，呼氣肚凸出

呼氣時，內氣從鼻入脛，沿喉而下，至上身，再向下至腹部而令腹部凸起，是為一呼一吸。

練習：

先練呼氣36次，不用理會吸氣動作。呼氣要深長慢，吸氣不經意。

意守丹田，要用意去感覺氣的行走路綫，引導內氣沿路綫進入腹部。

在練呼氣時，本來是一呼出氣，但同時同步感覺另外一相反氣流從反方流動，經喉，上身到腹部，重複練同一呼氣動作數十次以感覺帶內氣到丹田。

初時可以用意念加些力度引氣下沈，同時做腹部脹起功夫，關鍵要克服這反常的矛盾動作，日久自然成功。

注意：先練呼氣，初時讓腹部正常自然凹下收縮36次，再練呼氣腹部微凸出，感覺分別之處，做36次讓腹肌習慣而記憶下來，以後一經指示便可以做到凸肚。同時吞口水有助引導氣下沈丹田作用。初時不太理會氣行走路綫，功力淺未有明顯感覺，祇用心多做練習，祇做但不要計成功多少，有沒有氣到，日久有功，用意念加呼氣法，終能感受到送氣到丹田。意守丹田，內視丹田，意識引氣流動。



TITER 靜站

“一個人站著不動，可以觀察到每一個玄虛。每時每刻都在出現，並且不斷地在變化，這是通往難以形容的奇蹟門戶。”
（道德經）



靜站：三體式發動十二正經

姿勢要点是：

上身要正直，不俯不仰，侧向前方，与目视方向成斜45度。头向上顶，颈要竖直，面部要自然，牙齿轻扣，下颏略向内收，两肩向下松垂，肩窝处略向后缩；前手肘部下垂，不可伸直；

头向上顶，颈要竖直，面部要自然，牙齿轻扣，下颏略向内收，两肩向下松垂，肩窝处略向后缩；前手肘部下垂，不可伸直；

食指要向上挑劲，拇指尽力向外撑开，虎口成半圆形，掌心内合；

后手前臂靠在腹部右侧，手五指也要撑开，腕部要塌住。胸部略向内含，不要紧张用力；两肋肌肉舒展(束肋)，心胸平静空虚，腹部自然充实(沉气)，但不要故意鼓腹；背部肌肉尽力向两侧伸展(拔背)；腰要塌住；臀部不可向外突出，肛门部位的括约肌注意向里收缩(谷道内提)。

两胯略向后收缩(缩胯)，两膝微向里扣，前膝屈弓不要超过踝关节；臀部与后脚跟上下相对；两脚脚趾扣地；重心偏重后腿，前腿既虚且实，承担少部体重；呼吸要自然，精神要集中，身体力求稳固。



靜站：無極樁

無極樁

身體放鬆站立，姿勢不繃緊

腳：膝頭放鬆微曲，腳開與肩平，腳板放平地上，重心在腳趾，支撐全身重量，五趾齊開，放鬆腳趾

肚：輕忍大小二便，輕收肚

臀：盤骨輕向後坐，尾龍骨挺直，挺臀肉，脊椎自然升起

脊骨：垂直支撐身體，和肩部及大椎骨形成十字框架，身體重量下沉到盤骨再到腳跟

胸：不挺胸，不拉緊背肌，含胸拔背

肩膀：沉肩，鬆肩，雙手下垂，手肘底下拉

雙手：手臂彎開放鬆自然垂下放身旁(中指放褲骨位置)，兩腋下留有空位，兩脅鬆開

頭頸：平視，下巴內收，放鬆頸部肌肉，頭骨感覺放在大椎骨上

呼吸：注意呼氣，不管吸氣，每一呼氣，意感氣到丹田

三向合一：意守丹田，內視丹田，凝聽丹田

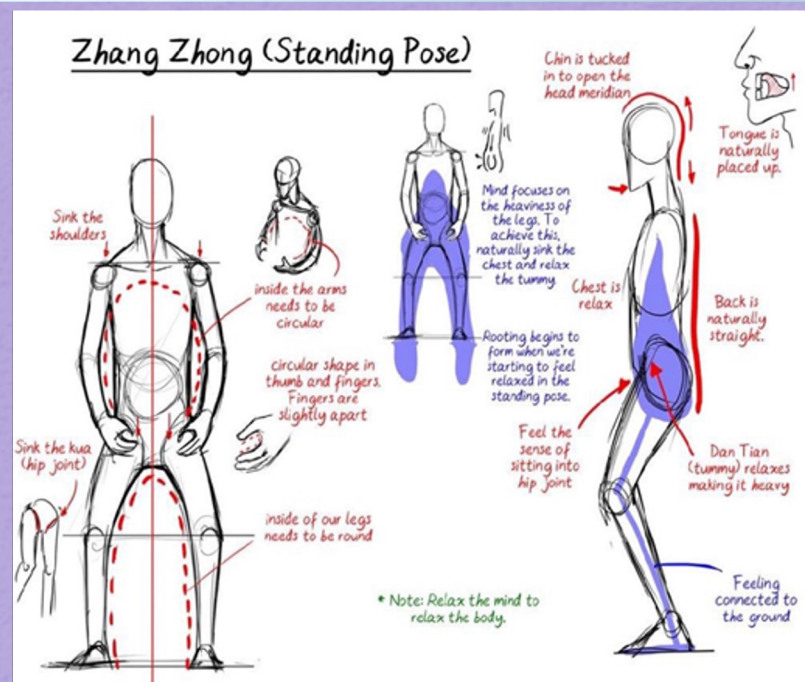
默念“鬆、靜、空”：身靜（全身不動）、心靜（內心不起雜念）、氣靜（呼吸微微）-

意守會陰、內照會陰：由動態走向靜態，由陽而陰

動態意守：陰極生陽時，微陽輕柔地從會陰上升到丹田，再下降到會陰

累積微陽：凝神在丹田區，神與陽氣合

引氣歸元



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。

Mindfulness In Biz
正念事業

引氣歸元

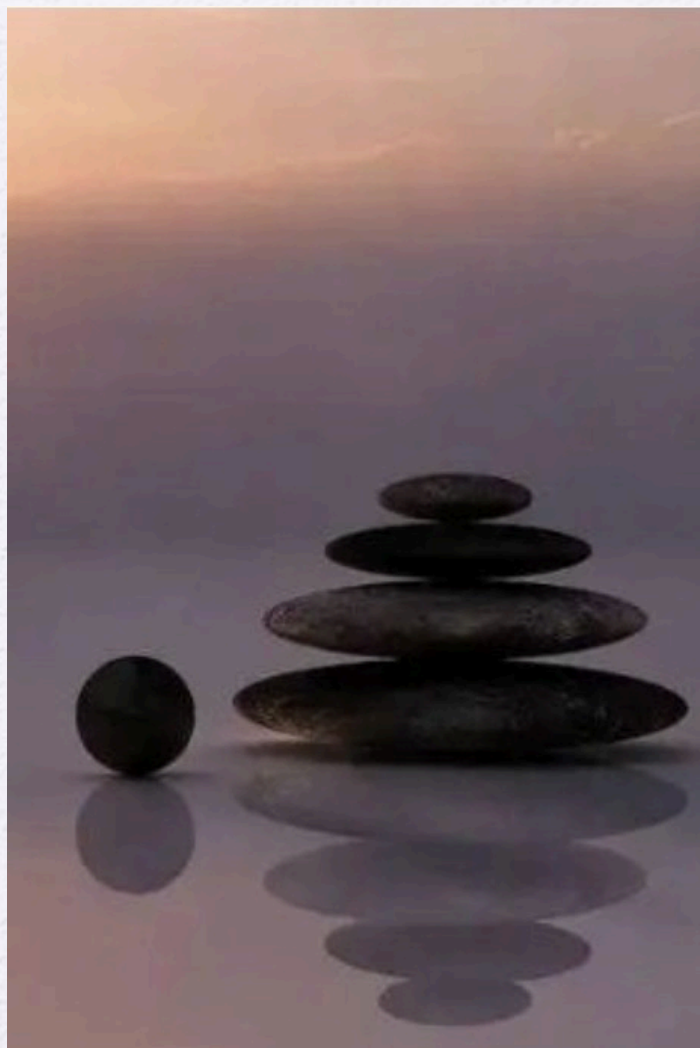
引氣歸元，五氣歸元

心肝脾肺腎

當意守、內照陰蹻到預備結束前幾分鐘，甚至十分鐘時，便改守丹田、內照丹田，這時便運用神意，輕柔地引導陰蹻一區的熱氣，一次又一次直線上升回歸到丹田去，一直到陰蹻的熱氣差不多都引導到丹田去，陰蹻已沒有溫和熱的感覺後，然後將神意和內照從丹田水平向後，停在比較靠近命門之處。傳統的說法，從丹田到命門畫一條直線，分為十等份，這個位置便是前七後三了，即從前腹計算，把意念放在進去的第七等份那一區；如果從後面命門向前計算，則是在三等份之處。但這一區應是立體。像一個豎立的鴨蛋那麼大，而不是平面。這便是炁穴，炁所出入收藏的地方。意守、內照這裏時，特別要注意思想盡量保持安靜，千萬不要有雜念；其次則呼吸要做到若有若無；第三，身體也要保持靜止不動。一言以蔽之，便是要達成精神、思想、內氣、肉體都從動回歸到大靜去。靜屬陰，陰的性質收斂，這樣便能把全身的真氣都收回炁穴。

收功到甚麼時候才真正完成？原則之一是煉功的時間長，收功的時間也應比例加長；原則之二，在煉功之際，由陽轉陰，由動回歸到靜做得好的話，收功的時間可以相應減少；其中比較容易作為準則的，是大腦是否在清涼寧靜狀態之中，如果感覺一念不生，心靈肉體都處於非常清涼舒適安寧的狀態之中，則收功時間可以縮短；但如果雜念紛紜，或者心煩意躁，則收功的時間要相應延長。

另外，也可以用自己身體的感覺作為標準，收功收得好的話，溫暖的身體，尤其溫熱膨脹的手指和掌心，逐漸降溫或者涼下來，便是五氣歸元的象徵。起座之後，感覺大腦清涼輕快、身體微溫，手足清涼，便是回歸到陰靜，內氣收斂回到丹田炁穴去了。但最初練習收功，幾天或十數天，並不出現這些現象亦不要灰心，只要耐心練習下去，終有這種感覺的。



TITER 靜坐

“我祇要挺直脊椎，肌肉不繃緊，姿勢不僵硬地坐著，便能把整個身體放鬆。”

（一行禪師）



靜坐：靜心冥想

端坐在椅子上，雙腿平放在地板上，腳趾向正前方，雙手虎口相叉。掌心向下，放在大腿盡頭之上。

腋下留有空間。不要靠在椅背上。身體挪到椅子中間，在坐骨下放一個墊子或折疊的毯子，使臀部向前傾斜，會陰處乘在椅前邊上。如有需要可以在下背部後面放一個枕頭做支撐，幫助背部保持自然筆直，並使頭和頸部與脊柱對齊。這樣做的目的是讓自己保持警覺，但保持姿勢卻毫不費力。

合上眼睛，心息相依，去除雜念。內視眉心上丹田，聚集陽氣。

目光導引上丹田陽氣由任脈下降到下丹田，腹式呼吸，讓身體和精神慢慢放鬆。

放鬆級別：

鬆弛（全身感覺鬆暢自然）

在練功中，身體姿勢自然調整

半小時後，身體有毛病的位置有酸脹麻痛的感覺，如青光眼、神經衰弱、血壓高，有頭眼不適，如肝腸胃有毛病，這些部位有不適，用意念放鬆十多次

鬆開（肌肉與骨骼鬆開的感覺）

鬆靜（精神安靜，若有若無）

全身血液暢通運行

大腦處於靈靜境界

上丹田陽氣與下丹田陰氣混合，陰陽氣結合。

引氣歸元，意守內視下丹田，氣聚下丹田。下丹田腹部肌肉收縮，內視收縮接點，打開炁穴，發動在下丹田氤氳的境象，直至炁穴關閉。



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。



神與意

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：小周天运行需從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）

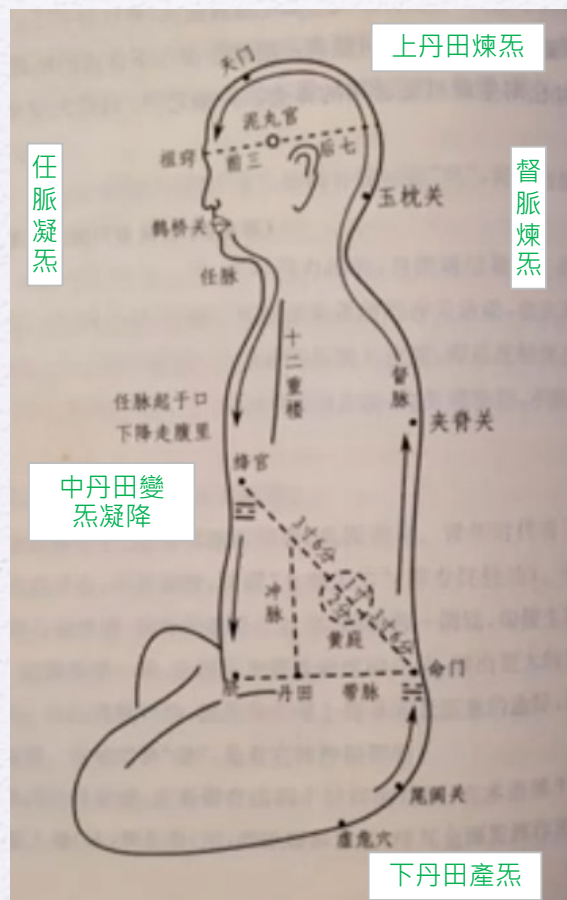
- 训练“意”的精准度与灵活性到“神與氣合”
- 推荐功法：高氏養生功/太极拳配合小周天

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

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。

凝神入炁穴



在收功時，神與氣合，神落氣中，氣包神內，神是陰、氣是陽，陰陽混合即神氣混合回歸到太極，妙合而凝，此之謂性命妙合。

在煉功時所守的竅發生陰陽轉化，從陰極生真陽，這個位置的竅便是玄關，太極是陰陽混合為一體的狀態，要達到這狀態，先要陰靜臻於極限，然後陰靜極而停止再發展，而陽尚在醞釀未生，達到無極而自然而然才太極陽生。由於頭為陽為乾，腹為陰為坤；而且背為陽，前身為陰，再加上手足三陰經脈都經腹部，所以腹部是群陰聚集的地方，練功在此便容易使陰發展至極限，之後，便會自動進入太極狀態，而產生真陽，但在初階，由於本身的陰層次不高，所以進入太極的層次也不高，由不高的太極靜極而動所產生的真陽，層次自然不高。但在利用督脈煉陽上升到乾頂，使此真陽發展到極限，進入太極狀態，使太極動極而靜產生真陰。由於這時太極的層次高於煉功之前，產生真陰的層次便也提高了。而此真陰，在循任脈下降，凝結群陽，回歸到腹部下丹田時，再進入太極動極而靜的狀態，產生高一層次的真陽，也藉質素提升的真陽，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，產生真陽，才是收功。如此身體的陰陽層次便較之前提高。長期煉功，逐步提高，才可回到較高的太極層次去。

凝神有兩步，第一步，凝指凝聚、凝固，神是心神，就是把多雜念的心神穩定下來，把念頭集中，守住上丹田。第二步的凝神是把心神中的陽炁下降到腎區，同腎水中的陰炁凝結成為一。即心中的神和腎中的精、氣結合。陰陽兩氣合一，玄關顯現。

靜坐：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：

神与气合 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“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。

靜坐：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砥舌，砥舌即是舌抵上颚，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，向上颚去抵砥它。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砥。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。砥舌方法，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，舌尖则马上会上颌颚之间落下，回复平直的姿势。

靜坐：周天搬運法

圖真修



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。

靜坐：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。

靜坐：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，活泼自在的顺应自然，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)。



靜坐：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“辘轳关”。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，越过颠顶的“百会穴”，和“厥阴肝经”的气脉会合，仍旧前行，转变为向额颞面颊而下注，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“如濯醍醐”。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。



止~ a *quiet* moment

MIB TITER

Take-IT-Easy, Relax~

放心, 放鬆~

Take-IT-Easy, Relax~

Wellness Program

Mindfulness In Biz
正念事業