



# 服气可人天混化

## 导引能结就金丹

—系列讲座第四讲·内丹修炼方法(三)

服气和导引法门被道教正宗视为旁门外道,其实它们对于提高人的健康层次、集中精神以至于结丹都是有益的,好的功法也是离不开意念导引的。

### 一、服气的方法

服气的方法有多种,服紫霄气、服日精月华、服北斗气、服五方气等,用意念、动作和口诀把自然界中的精气收到自己身体之中,为我所用,以促进人与自然的同一性。下面我们就这种方法略举一二。

首先看服紫霄气。要求意念集中,想到天空极高处,也可以是天河之上,引这里的气入头顶,下到腹中。意想自己是一个空人,如果在屋中,想像房屋也是空的。也可把气灌入四肢,或者是需要的地方,比如有病和不舒服的地方。关键是想像中的气要细,意念要空灵,不可重滞,不可找感觉。另外,还需有口诀和手印。这个方法在《云笈七签》卷35里有介绍,唐代药王孙思邈在《千金要方·养性·调气法》里也讲过这个方法:“闭目存思,想见空中太和元气,如紫云成盖,五色分明,下入毛际,渐渐入顶,如雨初晴,云入山。透皮入肉,至骨至脑,渐渐下入腹中,四肢五脏皆受其润,如水渗入地。”意念“太和元气”贯通全身为“一通”。孙思邈接着说:“一通二通,乃至日别得三通五通,则身体悦泽,面色光辉,鬓毛润泽,耳目精明,令人食美,气务强健,百病皆去。”孙思邈集黄、老、释各家之长,由于自己的医疗实践,他自己则高寿102岁。如果是有病,身体虚弱,做一做很快就有好的效果,这也是极好的开发智慧和特异功能的方法,用于修丹,则直走人天混化。

服日精月华是面对太阳和月亮,眼睛看着它们,接日、月的气入头和身体之中。服日精时间在阴历的三十、初一和初二的早晨和上午,服月华在阴

历的十四、十五、十六晚上11、12点。关键是用鼻尖,把气收入中天门。可同时伴随吃气,把吃进的气送入腹中下丹田,并用化气的方法,将气化开。

服北斗气的关键是用鼻尖正对北斗星斗柄的最后一颗星,叫天罡星,服天罡之气。每晚12点服气。服五方气,按东、西、南、北、中五个方向依次采气,每转一个方向都要叩头,采气时要念咒,还要运用不同的想像。如采东方气,想吸树木的气等。依次服气转动方向时要沉稳,脚跟不能离开地面。在服气之前要意念安静,叩齿36下,把口中津液咽下,意想下丹田。

对于服气的作用,《云笈七签》卷57《服气精义论》中说:“是知吸引晨霞,餐漱风露,养精源于五脏,导荣卫与百关,既祛疾以安形,复延和而享寿,闭视听以胎息,返衰朽以童颜。”服气的作用还是要肯定的,只是古人把许多方法复杂化了,比如服五方气的叩头、念咒,实际是要人辨明方向和集中精力。服五方气是立意于五行,而服日精月华是立意于阴阳,相对于立意于混元气层次的方法都过于复杂,实际上不用固定的方向,向任何一方服气,进入体内的都是混元气。按照五行学说,东方属木,对应的内脏是肝脏,吸入东方的气送入肝脏,就加强了肝脏的功能,而混元气学说则认为无论朝哪个方向吸人气,对任何一个脏器都可以加强它的功能。关于混元气理论我们将在以后的章节中详细介绍。所以,对于古代的方法不可以迷信,尤其是认识到这些方法是前人立意于不同的理论,并根据自己的练功体会搞出来的,适用的范围不同,适用的个人也不同。今天我们练功,认清各种方法的实质,用最简捷、有效的方法来为我们服务。

## 二、导引的方法

导引包括形体导引、呼吸导引和意念导引三个方面，导引可以使身体内的气机发生变化，也可以打开新的关窍，甚至是玄关窍；另一方面，它可以使习练者精神集中，专注于形体、体内的震动和气的运动，而达到形神合一、神气合一的状态。

《道外藏书》收阅小良的《古书隐楼丛书》，中有《养生十三则阐微》，是导引法的重要文献。其中两手握固、舌抵上腭、双擦腰肾、两手拖天等都是以动作引动气机。有的动作看似简单，但功效卓著，不可小觑。如过夹脊一关，用“频耸双肩”，即把头稍微向前，意念自下向上提，耸其两肩，气则从夹脊节节上升，升一节提耸一次，直到把气提到玉枕穴。又如“手攀两足”，俯身，两手攀住两足，要求两腿要直，一方面这个动作使下丹田的气很容易地从尾闾上升到夹脊、泥丸；另一方面气冲足心，而足心阳气，必自脚背而升，穿过尾闾而与下丹田之气会合同升夹脊。行功既久，自然心平气和、遍体常暖，而达到形神合一、神气合一的地步。

呼吸是人基本的生命活动之一，它不但用肺来进行氧气和二氧化碳以及其他物质的交换，而且可以促进人体气机的升降开合和强化真气的生发。用意识和呼吸结合起来引导气的升降开合和真气的发生成为修炼内丹的重要方法。例如在龙门派卦爻周天的进阳火、退阴符中使用呼吸，进阳火时用吸不用呼，退阴符时用呼不用吸。道家认为呼、吸及它们之间的停顿各有自己不同的作用，呼出与心肺有关，吸入与肝肾有关，中间的停顿是脾为之斡旋。据师传，呼吸之间的停顿十分重要，如果意念能与呼吸结合起来，注意呼气与吸气之间的停顿，天地之间的精气就能为我所用，它可以引发修炼者直入上乘境界。

经过训练，我们可以通过后天的呼吸，逐渐达到先天的体呼吸和胎息。体呼吸是在人体体表进行的呼吸。吸气时，气从外面透过皮肤的毛孔而入；呼气时，气从毛孔而出。这时肺呼吸若有若无。胎息是人的内气到了结胎的程度，胎内气机自动开合呼吸，这时肺的呼吸也基本停止。张景和胎息诀说：“真玄真牡，自呼自吸，似春沼鱼，如百虫蛰，灏气融融，灵风习习，不浊不清，非口非鼻，无去无来，无出无入，返本還元，是真胎息。”

呼吸导引往往配合一定的声音。以声音引气，就是通过发一定的声音引动体内气机的运动，一方面声音会引起声腔共振，有颅腔、鼻腔、

口腔、胸腔、腹腔等，另一方面声音能够引起气机的升降开合的运动。一般地说，发音属于开口呼的，无iuü的音，多引气外开；发音属于合口呼的，有iuü的，多引气内合。如修炼五脏的著名的五元庄法，对应于肝脏的发音有“聚”和“灵”字音，前一字发出来的音有聚合肝脏之气的作用，后一个字的发音则使肝脏之气外开。对应于肾脏的发音有“吁”和“英”字，前一个字是内合，后一个字是外开。《黄帝内经》把五音：角、徵、宫、商、羽和五声：呼、笑、歌、哭、呻与五脏联系起来，即五音和五声与五脏的气机、情志活动紧密相联，这就为以声音引动五脏的气机奠定了理论基础，利用音声强化气机与情志的相互激荡。古代也有把声音导引和意念周天结合起来练的，如把嘘、吗、呢、叭、咪、吽六字分布在小周天路线上的不同部位，以此来加强凝神的作用，并激发体内元气的生发。

《灵宝毕法》是钟离权、吕洞宾所传，为转意念周天而结丹的典范。宋曾慥的《道枢·灵宝篇》对此做了很好的解释。首先精神内定，鼻息绵绵，把心液中的真气和肾气中的真水与脾之气混合起来，随着呼吸运送到命府黄庭，而气液变为精，精变为珠，珠变为汞，汞变为砂，砂变为金，为内丹之成。修炼三百日，而内丹坚固，“则加火候以至于小周天，胎全气生则加火候以至于周天”，这时“心在内观，是内境不出，外境不入，尤龙之养珠”，实际已经进入到玄关之中，在玄关之中用意念转周天。之后就是肘后飞金晶、玉液和金液的还丹与练形，最后形神俱妙而与天地齐。

以上介绍了许多修炼内丹的方法，大家应该着重领会这些方法的实质和作用机理，而不是方法本身。介绍的目的是启发人的创造性，而不只是教一些练法。从根本上说，方法并不重要，重要的是对方法的理解。理法圆融，理法不二，方法与理论结合起来才有生命力。意识要透过方法，总结出规律性的东西来。如它们中有练内气的，有练外气的。有从形体上走的，有从气上练的，有直接从神上练的。它们都要求意识清静、集中精神、内向性的运用意识，要注意体内，打开玄关窍。用各种方法来达到神气合一、全身通透，人天混化的目的。

我们还必须认识到人是一个复杂的整体，身心是完整的整体，必须从提高自我的整体素质着手，气要充实，气质要高，进步才快，炼丹才有保障。拘泥于一法一术，是成不了大道的。