

国家社会科学基金特别委托重大项目（批准号：09@ZH011）
教育部哲学社会科学重大课题攻关项目（批准号：09JZD0005）

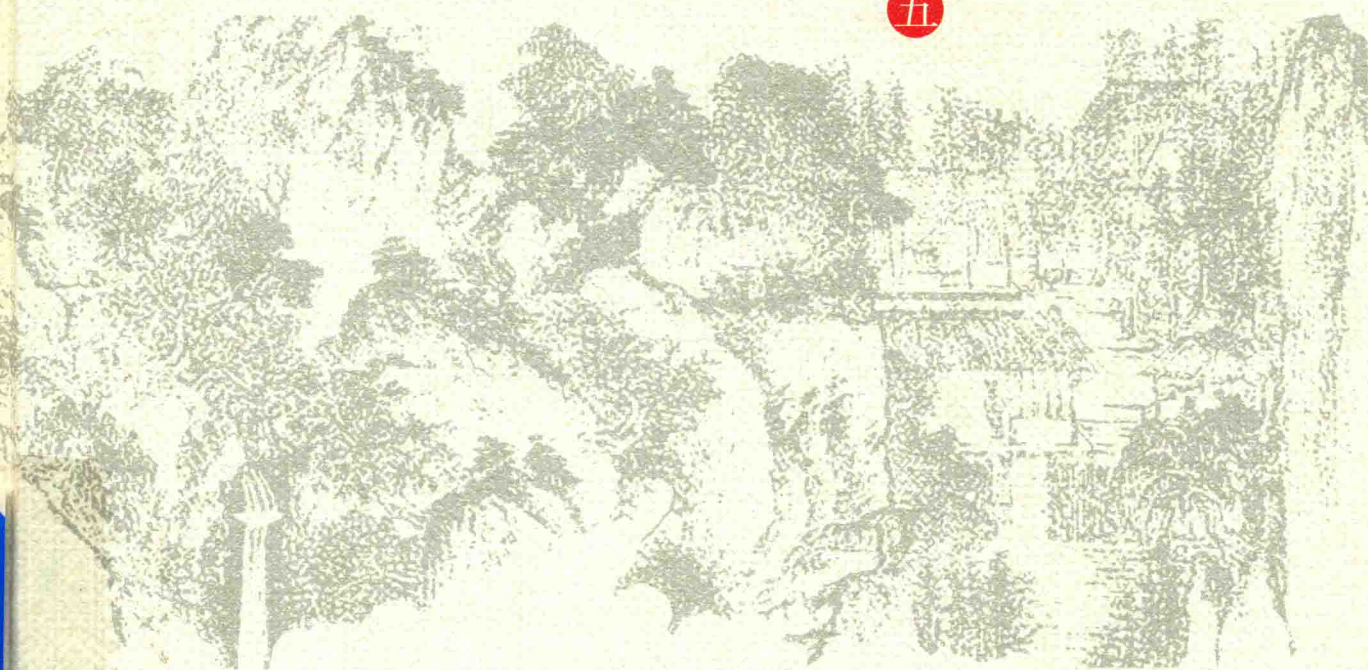
总主编 詹石窗

百年道学

精华集成

第四辑

大道修真 卷五



上海图书馆
上海科学技术文献出版社

总主编
詹石窗

百年道学 精华集成

第四辑

大道修真
卷五

国家社会科学基金特别委托重大项目（批准号：09@ZH011）
教育部哲学社会科学重大课题攻关项目（批准号：09JZD0005）
教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所重大项目
四川大学老子研究院重大项目
厦门大学道学与传统文化研究中心重大项目
中国福清石竹山道院文化建设重大项目

上海图书馆
上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

百年道学精华集成. 第四辑, 大道修真: 共8卷 /
詹石窗总主编. —— 上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7225 - 4

I. ①百… II. ①詹… III. ①道教—文集 IV.
①B958 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 270763 号

选题策划: 张 树

责任编辑: 张 树 苏密娅 杨怡君

《百年道学精华集成》第四辑《大道修真》

詹石窗 总主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 889mm × 1194mm 1/16 印张 204 字数 4080000

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7225 - 4

定价: 5660.00 元(全 8 册)

[http:// www. sstlp. com](http://www.sstlp.com)

百年道学精華集成

第四辑

大道修真

卷五

分辑主编◎黄永峰

编校◎周克浩

《大道修真》卷五·行气术、房中术、存思术

目 录

行 气 术

道教气法概论	吕鹏志 (3)
不传之秘	
——先天气功筑基要诀	匡常修 (8)
道家修炼的主要呼吸形式——逆腹式呼吸	刘天君 (13)
道教行气术研究的一点心得	张 钦 (17)
老庄论梦与中国古代气功	徐仪明 (20)
老庄的气功思想	葛荣晋 (25)
《管子·内业》的气功养生思想	乐爱国 (31)
六字吐纳养生诀	华玄子 (35)
司马承祯的服气论	李 刚 (39)
《服气精义论》道教医学养生思想略析	盖建民 (46)
张果及其服气论	李 刚 (52)
《幻真先生服内元炁诀》辨析	黄永锋 (61)
全真道的气功养生说与易学关系略论	詹石窗 (65)
五脏回环调气法	
——峨眉宗气剑派养生功	郑文胜 (口述) 郑李茹 (整理) (73)
道教服气术对佛教的影响	黄永锋 (86)

房 中 术

道教房中术的性医学思想及现代价值	盖建民 (93)
------------------------	------------

论道教的性哲学和性观念	吴成国 (102)
道教房中的还精补脑术	张 钦 (107)
早期基督教与汉晋道教的性伦理观比较	官哲兵 (111)
马王堆帛简书房中术产生的背景	朱越利 (117)
马王堆帛书房中术的理论依据	朱越利 (135)
马王堆帛书房中术的内容	朱越利 (153)
方仙道和黄老道的房中术	朱越利 (172)
试论《太平经》的“广嗣”之术	
——兼论秦汉时期子嗣观念之演变	姜守诚 (184)
试论《太平经》的房中术	姜守诚 (197)
论《老子想尔注》中的黄、容“伪伎”与天师道“合气”说	刘昭瑞 (213)
《周易参同契》的黄老养性术	朱越利 (219)
论葛洪的阴丹术	朱越利 (233)
民间道教新房中术的产生	朱越利 (241)
六朝上清经的隐书之道	朱越利 (250)
隐书以外的上清房中经	朱越利 (264)
《黄书》考源	王 卡 (274)
论六朝贵族道教新房中术的产生	朱越利 (283)
六朝黄赤道经的内容	
——早期房中养生术典籍考析	朱越利 (293)
隋唐五代的性风气与阴丹术源流 (上)	朱越利 (304)
隋唐五代的性风气与阴丹术源流 (下)	朱越利 (313)
孙思邈《千金方》房中养生研究	蒋力生 (317)
唐代非参同阴丹术	朱越利 (326)
宋元社会与阴丹术的流行	朱越利 (337)

存思术

“存思法”源流考	丁贻庄 (355)
道教存思术及其养生价值	张崇富 (360)
内视存神术与道教及道家学说之内在联系	吴述霏 (368)
医学的宗教化：道教存思修炼术的创造机理与渊源	刘永明 (374)
从《周易》考察道家“心斋”思想的起源	羊列荣 雷恩海 蒋 凡 (383)
论《太平经》中的养生思想与守一法诀	李远国 (390)



走进道教神界：道医身神的后现代诠释及其意义

- 以《黄庭经》为例 刘雄峰 (396)
- 早期道教的日月崇拜与存思日月法 尹志华 (402)

百年道学精華集成

第四辑

大道修真

卷五

行气术、房中术、
存思术



行气术

道教气法概论^{*}

吕鹏志

在世界各大宗教中，道教尤其注重将其世界观向宗教实践活动的方向转化和发展，这是道教在实践方法上无比繁复的主要原因。不过，道教的许多实践方法虽然在形式和手段上各有千秋，但其所依据的世界观则是相同的。因此，我们可以在形形色色的具体方法中根据其相同的世界观基础概括出最普遍和一般的方法。在我们看来，气法就是道教的宗教实践活动中运用得最为普遍的一种方法。

气法以气本体论世界观为理论基础。气本论认为，宇宙万物和人皆由气生成，气乃是人和万物的本质。气本论明确指出了生命的实质就是气的存在，气是生命的根本要素。先秦时代的古人就有这种认识，如《庄子·知北游》说：“人之生也，气之聚也。聚则为生，散则为死……故曰通天下—气耳。”道教吸取了先秦气论和秦汉时流行的元气说，气为生命之本的思想为各时代的道教徒普遍接受。如早期道教经典《太平经》说：“夫气者，所以通天地万物之命也；天地者，乃以气风化万物之命也。”^①唐司马承祯说：“观夫万物，未有有气而无形者，未有有形而无气者。”^②从气本论的观点进一步来看生死问题，自然会得出“有气则生，无气则死，生者以其气”^③的结论。所以《抱朴子内篇·极言》称世人一般都认为：“气绝之日，为身丧之候也。”^④司马承祯说：“气全则生存。”^⑤《云笈七籤》卷五十六《元气论》也说：“人与物类皆禀一元之气而得生成，生长养，最尊最贵者莫过人之气也。”^⑥要想长生不死，除非炼气养气，使气在人体之内聚而不散。如《太平经·包天裹地守气不绝诀》说：“然天地之道所以能长且久者，以其守气而不绝也。故天专以气为吉凶也，万物象之，无气则终死也。子欲不终穷，宜与气为玄牝，象天为之，安得死也？”^⑦当道教如此思考时，实际上就已将气本论世

* 本文原载《中国道教》2000年第5期，第49—52页。

① 见王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第317页。

② 《服气精义论·服气论》，《道藏》第18册，文物出版社、天津古籍出版社、上海书店1988年（影印）版，第448页。

③ 《管子·枢言篇》。

④ 见王明：《抱朴子内篇校释》增订本，中华书局1985年版，第244页。

⑤ 《服气精义论》，《道藏》第18册，第447页。

⑥ 《道藏》第22册，第383页。

⑦ 见王明：《太平经合校》，第450页。

界观转化成了方法论意义上的气法。在道教的炼气养气之术，气本论是其哲理上的依据，而炼养的方法则从实践上体现了气本论这一根本规律。如《西山群仙会真记》引《太上隐书》说：“形为留炁之舍，炁为保形之符，欲留形住世，必先养炁。至大至刚，充塞乎天地之间；炁聚神灵，遨游于风尘之外。善养生者养其形，善养形者养其炁。”^①《真元妙道要略》说：“人本从元气成身，再得灵元之精气补之，可以长生。”^②《真气还元铭》也说：“一者道之所立，气者一之所生……道经云：‘无名天地之始，有名万物之母。’无名言道也，有名言气也。言道者是一气之父，言一气者万物之母。有相有形，未有不因一气而生者也，是故修生则贵道，修道则重气。言气是精神之本，性命之源，神明之主，人若得法修之，克为神仙矣。”^③可见，道教的炼气养气之术并非纯粹的实践方法，而是直接奠基于气为生命之本的世界观之上，与世界观可谓一体两面，不可分割。不过，实践方法虽由世界观转化而来，在性质上则与后者大有差异。因此，在承认世界观为其前提的同时，应认识到实践方法也有一定的独立性。在同一种世界观基础上，可以从方法学的角度发展出多种方法。如道教的炼气养气之法都立足于气本论，但具体的实践方法则各有不同。《云笈七籤》卷五十七至六十二载有《诸家气法》，于此可见一斑。当然，各种炼气养气的方法虽然在实践方式和实践程序上有别，但在性质上则是相通的，即都不出“气法”这一范围。正如《西山群仙会真记》卷二所说：“然而调炁、和炁、布炁、咽炁、聚炁、行炁、保炁、换炁，皆不出养炁之道。”^④哲学的基本特点之一就是概括性，因此，对于道教哲学来说，并不需要去描述每一种具体的养气之术，而是要在“诸家气法”的基础上，概括出最一般的实践方法。在我们看来，道教的气法主要有以下三类。

一、纳气

从气本论到纳气的思维逻辑是很显明的。既然气为生命之根本，当人体内的气不足以长久维持生命的存在时，就需要纳气以资补充。不过在这同时，须将体内的浊气排泄出去，因为浊气是导致疾病和不健康的主要原因。所以，纳气时通常伴随着吐气，养生典籍中常称之为“呼吸”或“吐纳”。总之，纳气法的基本原则就是将清新之气纳入体内，而将体内的污浊之气吐出体外。这是一种最古老的练气功法，战国时代即为神仙方士所习练。《楚辞·远游》称仙人赤松子“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞；保神明之清澄兮，精气入而粗秽除”。《庄子·刻意》描写当时有一些方士“吹响呼吸，吐故纳新”。后世道教承袭了方仙术，也将纳气法作为其炼养术的重要方法。如《养性延命录》卷下说：“刘君安曰：‘食生吐死，可以长存。’谓鼻纳气为生，口吐气为死也。”^⑤《备急千金要方》卷八十二《养性·调气法第五》也说：“口吐浊气，鼻引清气。”其注云：“凡吐者，去故气，亦名死气。纳者，取新气，亦名生气。”^⑥

① 《道藏》第4册，第428页。

② 《道藏》第19册，第295页。

③ 《道藏》第4册，第879页。

④ 同上书，第429页。

⑤ 《道藏》第18册，第481页。

⑥ 《孙真人备急千金要方》，《道藏》第26册，第538页。

为了达到吐故纳新的目的，道教练养术特地区分了生气和死气，并强调只可纳生气而不可纳死气。《抱朴子内篇·释滞》指出：“一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半六时为死气。”并主张“行气当以生气之时，勿以死气之时”，因为“死气之时，行气无益也”^①。《云笈七籤》卷三十六《食气法》引《仙经》也说：“食炁法，从夜半至日中六时为生炁，从日中至夜半六时为死炁，唯食生而吐死，所谓真人服六炁也。”^②在道教练养术中，因为对气的理解和认识不同，纳气又有纳外气和纳内气之分。纳外气主要指吸纳人体之外的天地之气、日月之气或日月之光、山林雾气等。在此过程中，人可以同宇宙进行物质、信息和能量交换，即将宇宙大气场中的优良气息纳入自身，而将体内的不良气息排泄于宇宙之间，从而达到强身健体，长存不死的目的，如明周履靖《赤凤髓》说，道藏中有《玉轴经》，载有“六字气诀”，其法“以呼而自泻出脏腑之毒气，以吸而自采天地之清气以补之”^③。宋曾慥《道枢·众妙篇》称有上清紫文之言，“曰吞日月之气与其光焉”。倘“能修此，则奔入于日月为仙矣”^④。同书《服雾篇》说：“雾者，山泽华精，金石之盈气也，久服之能散形入空，与云合体矣。”^⑤纳内气就是不以口鼻呼吸，而以服自身体内之气为主。这种功法“能不以鼻口嘘吸，如在胎胞之中”^⑥。通过脐带呼吸，所以通常称为胎息。其作用是加固体内的元气，使人健康长寿，以至长生不死。《云笈七籤》卷五十八收入《胎息精微论》，其中述胎息之要旨云：“身不衰老，内食太和元气为首，清净自炼，委身放体，志无念虑，安定脏腑，洞极太和，长生久视，潜气不动，意如流水，行之不休，得道真矣……至道不远，近在己身，用心精微，命乃延永。”^⑦以上所说的纳气之术，在道教中又常称为“服气”“食气”“行气”等，名虽不同，实质上无太大差异。

二、守气

道教气法不仅主张要纳气，而且还强调要守气。只纳不守，气即有可能走失，这就达不到气法的目的。因为气为生命之本，若体内之气走失，则命将难保。反之，若守气不失，则命可长存。《三天内解经》卷下称：“老子教化，唯使守其根，固其本。人皆由道气而生，失道气而死。故使思真念道，坚固根本，不失其源，则可长生不死。”^⑧《云笈七籤》卷五十八《尹真人服元气术》说：“夫人身中之元气，常从口鼻而出，今制之令不出，便满丹田。丹田满即不饥渴，不饥渴盖神人矣。”^⑨《诸真圣胎神用诀》亦称：“若金坑宝贝（喻指气）坚实，六门不开，

① 见王明：《抱朴子内篇校释》增订本，第149-150页。

② 《道藏》第22册，第253页。

③ 《藏外道书》第9册，巴蜀书社1994年版，第737页。

④ 《道藏》第20册，第799页。

⑤ 同上书，第649页。

⑥ 《抱朴子内篇·释滞》，见王明：《抱朴子内篇校释》增订本，第149页。

⑦ 《道藏》第22册，第402页。

⑧ 《道藏》第28册，第416页。

⑨ 《道藏》第22册，第405页。

邪气不入，一身无病患。若六门不闭，盗尽金宝，人生疾也，道自不成矣。”^① 那么如何守气呢？道教在此问题上常采取“闭气”之法，即吸气后停闭呼吸，以尽可能保留所吸之气。梁陶弘景《养性延命录·服气疗病篇》说：“常以生气时正僵卧，瞑目，握固，闭气不息，于心上数至二百，乃口吐气出之。日增息。如此身神具，五藏安。能闭气至二百五十，华盖明，耳目聪明，举身无病，邪不干人也。”^②《摄生要义》说：“以鼻吸入，渐渐腹满，乃闭之。久不可忍，乃从口细细吐出，不可一呼即尽。气定，复如前闭之……但能闭至七八十息以上，则脏腑胸膈之间，皆清气之布濩矣。至于纯熟，当其气闭之时，鼻中惟有短息一寸余。”^③ 闭气的效果如何，可以从鼻端是否还有气息出入检验出来。《抱朴子内篇·释滞》说：“初学行炁，鼻中引炁而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之。及引之，皆不欲令己耳闻其炁出入之声，常令人多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐炁而鸿毛不动为候也。”^④《千金要方·养性》也说：“闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思。”^⑤ 在主张闭气、守气的同时，道教又主张保精守精，这两者是有关联的。精是人体中的一种精微物质，由气凝结而成，表现为津唾和精液等物质形式。气可以化为精，精又可转为气，两者同是生命不可或缺的要素。因而道教主张重精守精，实质上也就是守气，其目的都是延年益寿。要做到守精不失，主要的方法就是节制欲望，在房事上做到多交少泻。如《备急千金要方·房中补益》说：“能百接而不施泄者，长生矣。”^⑥ 道教一方面宣称固精守气有神奇的功效，如《黄庭经》称：“仙人道士非有神，积精累气以为真。”^⑦ 另一方面则指出恣情纵欲，必使精气耗散，损人寿命，如《三元延寿参赞书》卷一引《书》云：“欲多则损精……若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。”^⑧ 与守气一样，道教也从正反两方面阐明了守精的重要性。

三、流气

道教气法并不止于纳气和守气，而是在此基础上进一步提出要使气周流运转。古人认为，风、寒、暑、湿、燥、火等外邪常侵袭人体，使经络气血郁闭不通。本来生命在于运动，而在这种情况下，生命的要素——气、血（血从本质上说也是一种气^⑨）无法正常运作，因而疾病由此而生。要想治病健身，就必须采取办法有效地疏通经络和气血，使气流动起来，从而赶走邪气。在道教练养体系中，使气流行之法主要有两种，一是导引，二是辟谷。所谓导引，就是修炼者通过俯仰屈伸等肢体运动方式推动体内血气的流行。导引与流行于西方的体操不同，后者重锻炼肌肉、骨骼和韧带，而导引是为行气服务的，在行导引术的同时总是伴随着呼吸和闭

① 《道藏》第18册，第437页。

② 同上书，第481页。

③ 《摄生要义》，《格致丛书》本。

④ 见王明：《抱朴子内篇校释》增订本，第149页。

⑤ 《道藏》第26册，第538页。

⑥ 同上书，第545页。

⑦ 《道藏》第22册，第83页。

⑧ 《道藏》第18册，第531页。

⑨ 参见汤一介：《魏晋南北朝时期的道教》，陕西师范大学出版社1988年版，第175页。



气等功法。在道教徒的眼里，导引实为炼气方法的一种。故《云笈七籤》卷三十四称导引之法“与调气相须，令血脉通，除百病”^①。导引术起源甚早。《吕氏春秋·古乐》称：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故为舞以宣导之。”此所谓“舞”，盖为导引术之雏形。而据《庄子·刻意》所说，已有仙人彭祖一类的“道引（导引）之士”，将其作为养生法门。道教承袭先秦神仙信仰，接受并发展了导引术，将其作为疏通血气筋骨，治病健身的重要道术之一。如《抱朴子·别旨》说：“夫导引疗未疾之患，通不和之气。动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大津，祛疾之玄术矣。”^②《云笈七籤》卷五十九也说：“凡用气法，先须左右导引，令骨节开通，筋柔体弱。”^③与导引相类似的养生术是按摩，它偏重于按捏身体的有关部位，但基本原理则与导引相同，即都是借此增进血气之流行。如《养性延命录》卷下云：“引两鬓发举之一七，则总取发，两手向上极势抬上一七，令人血气通，头不白。”^④所谓辟谷，又称“却谷”“断谷”“绝谷”“休粮”“绝粒”，是使气血流动的另一种方法。道教认为，人所食五谷杂粮，会在肠中积结成粪，产生浊秽之气，阻碍气的正常运行。《黄庭内景经》云：“百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从反老得还婴？”^⑤《云笈七籤》卷八十三《庚申部·中山玉枢经服气消三虫诀》也说：“既食百谷则邪魔生、三虫聚。贯穿五藏，环凿六府，使丹田不华实，津液不流注，血脉不通行，精髓不凝住，胎魂不守宫，阴魄不闭户，令人耽五味，长贪欲，形老神衰，皮皱发落。”^⑥正是由于这一原则，道教一直传习辟谷之术，冀望由此使身中血气不滞，长生不死。如果说导引是从积极的一面去推进血气之流行，那么辟谷之术则是试图从消极的一面达到同样的目的。

总之，道教的气法基本上可以概括成上述三种形式。对于我们来说，只要去除掉道教实践方法中的错误内容和神秘成分，上述各种道教气法在今天对生命科学的探索仍然是有启迪作用的，从方法论的角度来看亦不失为一笔可资借鉴的历史遗产。

① 《道藏》第22册，第245页。

② 《道藏》第28册，第251页。

③ 《道藏》第22册，第415页。

④ 《道藏》第18册，第482页。

⑤ 《道藏》第22册，第84-85页。

⑥ 同上书，第589页。



不传之秘

——先天气功筑基要诀*

匡常修

先天气功是道家一种性命双修的功法，是古代道家和养生家经过实践成功的保健延年要法。自古以来，代代相传对于祛病强身、延年益寿有很大的作用。此功法过去都是口传心授，没有文字记载，即使有书，也多是含糊其辞，深奥莫测，其理难明，真实用法，更不落纸笔。所以后人用得很不广泛，只有少数得传者，借以延年。吾今已八旬有余，一生受益于此功，特结合自身体会，浅注详解，公之于世，以为后学者修炼之用及供研究者参考。

一、先后三宝论

天、地、人为三才，三才皆有三宝。天有三宝：日、月、星。地有三宝：水、火、风。人有三宝：神、气、精。人的三宝若少一宝即死亡。人的三宝又分先天、后天：先天三宝为元神、元气、元精，后天三宝为识神（思虑神）、呼吸气、交感精。先天后天互相配合，不易分析，不到最深功夫，是分不开的。后天思虑之神和先天不神之神（即不用意念而自然的知觉，也叫真觉）虽是能分，也有连带关系。先天元精（即先天而生的不知不识、静到极处而发生的真一之精）和后天性欲之精，也是不易辨明。后天呼吸之气和先天真一之气易辨而难分清浊。但只要静心修炼和体察，也终能分明。有道是：世上无难事，只怕有心人。

二、炼精化气

（一）静养化气

习静是先天气功的主要功夫。心若不静则气无所归。在行动时不免心意昏迷或万念丛生，以至精神弛散，功无所行。要想达到习静，必须在日常生活中养成习惯，在言、听、视、动等方面都不要着相，要保持安静，在行、住、坐、卧之间，也要养其浩然之气，这才能不滞其入静之机。古人云：行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则调丹田之息，卧则守脐下之珠。生

* 本文原载《精武》2008年第8期，第36-37页。



生不已，浩然长存，脾气自然去掉，性情自然温和，心无燥火，如此则方好行功也。

（二）聚性止念

练功时心一静，往往就杂念丛生，浮游乱想，心息不能相依。对此可以用观光之法，收其散性聚而为光。做法是一面守静聚性，一面观光止念，互相利用。行功后，初时如白云片片，由外飞来。继则似浪水之波动，由外聚内。久则眼前虚白一片，不见波动，这时方知性不乱矣。光者性之表现，性散光即散，性聚光即聚，性定光即定，性满光即圆。所以，光之表现，即知性之聚散矣。观光之具体练法，先待静坐片时，身心定了，方将微意止于目前（位置约在眉前大约二十公分处），似照似定，若有若无，不久就有白云现于目前，以意照于白光中，从微白而至浩白，从光小而至光大，从波动而至光定，从不圆而至光圆。但光圆必须入大定才有，不能用意太急，更不能追求。

子、丑、寅三个时辰（夜 11 点至早 5 点）练功，最易见光，因为此时是生阳之时，初学练功者，尤要重视这个时机。

（三）凝神气穴，心息相依

在聚性止念基础上，当眼前呈现一片浩白，如若不动时，即将微意移于丹田（脐下一寸三分），心守太虚，意照气穴，不即不离，勿忘勿助，寂而照，照而寂，久则寐寐惺惺，永无昏沉，睡魔自遗，真心独立，空空荡荡，但觉微息相随期间，吸气下不过气穴，呼气上不过心，绵绵若存，在心息相依之时，即把知觉泯去，心在气中而不知，气包心外而不晓。氤氲氤氲打成一片。此炼心合气之功也。

（四）炼液化精

老人练此功最好。口内津液是养生之宝，人能练之祛病延年。津是肾水所生，液乃心血所化，此二物能助消化，补元精。在行、住、坐、卧之时，舌抵上腭，自然生出津液，待满口时，引颈而吞之，自然响声波波，直达丹田。少时心意入定，不知身在何处。待物极必反，静极生动，外阳举而元精生矣。

（五）生精子时

天地子时一阳生。人身气质合乎天地，故子时元阳亦生。但人为情欲所牵，乱其自然，不能合乎天地，故生阳多在寅时，故称为“活子时”。内阳生外物即举，但需知水源清浊，方好施功炼化。无念无欲，由静而生者谓之水源清，从情欲而生者谓之水源浊。

（六）采精火候

采精者是将所生之元精采而归炉（炉即指丹田气穴）。但采时需知其火候，方能炼精化气，否则采而复生，难免漏精之患。火候者，生精时谓之生精之候。当采精时，谓之采精之候。采精者，是采静而后生之元精也。元精内生，外物立举，这时要身心勿动，速凝神太虚，意照丹田（微意照在丹田）。待所生之元精欲返回之时，速一吸气，下达会阴穴，一呼用意提引入丹田。如此数遍或十几遍，内精归炉，外物自然缩尽，此谓之采药归炉。

若由浊源生精阳举时（白天有欲念者亦谓之浊源），用采药归炉法，少时又生。凡采而不动者，即为浊源。即用吸、抵、撮、闭口诀，一吸由后三关直升乾顶（泥丸），一呼由乾顶而降于丹田，如此数遍，再温养之，至外物缩尽为止。

（七）炼精化气

接上述精归炉之后，须以火炼之，复化为元气，则无漏精之患。方法是先武后文。有意于呼吸，行三十六息，息息归根，不离丹田气穴，谓之武火。再以神寄照之（忘息的意思），行二十四息（数息而不着意），即谓之文火。如此夜夜行功，火候无差，不几日，丹田温暖，精生更旺，感觉丹田常有一种太和之气，氤氲不散，如此日久，自有开关之候矣。以上谓之调药。

三、聚火开关

（一）气足开关，八脉俱通

开关者是通过以上练精化气，丹田气足，日久在静定之时，急觉丹田发热，气生气穴，这时千万勿动勿惊，心归杳冥，任其自然自生，不即不离，勿忘勿助，决不能昏迷，以防气散。待到热极欲动之时，我以真意领之，入尾闾之穴。原则是气不动我不动，气将动我先动。气足者自然一撞直上乾顶，须臾化为甘露，深入任脉香甜满口，脑髓清定，响声隆隆，直达丹田，非同前咽津之响声也。从此，八脉俱通矣（八脉者即任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维、阳维、阴跷、阳跷）。气不足及体弱者，气力稍差，不能一撞直上乾顶，须以神守之。待气欲动时，以意引之，过尾闾至夹脊。如无力上冲，需任其休息，以神守之。待将动时，以意领之，一撞而上过夹脊，直至玉枕。再无力上行时，仍需任其休息，以神守之。待其欲动，以意领之，一撞而过玉枕，再入泥丸，少住片时，化为甘露，降至丹田矣。

（二）周天运法，还精补脑

周天者，是每次气生，引气入任督行一周而归丹田，故谓之周天。此后静极气又生矣，外物立举。这时需不动不惊，待气足欲回时，以神领之，一吸而神气直上乾顶，一呼神气下降丹田，谓之一周。以神守之，寂而照，照而寂，在杳冥之间把知觉泯去而入定矣。此后复生如此，谓之还精补脑。

（三）气就神交，任督自转

以上周天运法，行之久而定静之时，忽觉丹田温暖，元气生矣。所生之元气自不外驰，而上入中宫，与神相交，氤氲配合，恍惚之间，已入定矣。少时元气又动，一股热气（不行阳关矣）由丹田入尾闾过夹脊，经玉枕直达于泥丸。又下降丹田气穴。此时神随气行，不由自主，非人力所能为也。此后复生如此，行之久，继而归入大定。在定静之中，一道白光亮如水银，由任督二脉旋转不停，三百余周，自然而停。此后复生如此，谓之法轮自转矣。

（四）阳火止闭，保健延年

接上述法轮自转后，真气已不行阳关，外物自不举也。此时身之宿疾，不治而愈，夏不畏热，冬不畏寒，神气充足，精神愉快，如如自悦。但还需要常乐我静，不使神奇外驰，保持自然，这样使耳能返聪，目能返明，气足可以防病，身强自能延年。

以上所说是根据亲身体验，并非虚言，有志于此道者，若能诚心参悟，照诀而行，便可成功。现提出几点意见：

（1）本文所述是先天气功筑基部分，作为一般人修炼强身延年之用，对周天长生上乘功