

周汝明 著

第二部



中国安堂山道家内功内丹术

四川科学技术出版社



中国安堂山道家内功内丹术

第二部

(平衡功)

中国安堂山道家内功内丹术二十代传人(法号仙明)

周汝明 著

四川科学技术出版社

一九九二年·成都

(川)新登字 004 号

责任编辑:梅 红

封面设计:朱德祥

技术设计:杨璐璐

责任校对:李 红

中国安堂山道家内功内丹术(第二部)

周汝明 著

四川科学技术出版社出版发行

(成都盐道街三号)

新华书店重庆发行所经销

重庆新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张5.25 插页3 字数135千

1992年9月第一版 1992年9月第一次印刷 印数1—6800册

ISBN 7-5364-2142-7/R·322

定价:3.50元



中国安堂山道家内功内丹术二十代传人

周 汝 明（法号仙明）

目 录

一、绪言	1
二、阴阳的概念	4
三、七情六欲与阴阳失调	6
四、自然界之气	7
(一)天地之气	8
(二)四时之气	9
(三)五行之气	10
五、人身之气	11
(一)精气	12
(二)神气	12
(三)真气——炁	13
(四)阴气与阳气	14
六、气、血、津液	16
(一)气	16
(二)血	16
(三)津液	16

七、脏腑	18
(一)五脏	19
(二)六腑	29
八、五脏间的相互关系	33
(一)心与肾	33
(二)肝与脾	34
(三)肾与肺	34
九、五脏与六腑的关系	35
(一)心与小肠	36
(二)肝与胆	36
(三)脾与胃	36
(四)肺与大肠	36
(五)肾与膀胱	37
(六)三焦	37
十、五脏病气传变的规律	38
十一、四季炼丹法	40
(一)春季炼丹法	41
(二)夏季炼丹法	42
(三)秋季炼丹法	44
(四)冬季炼丹法	45
十二、二十四节炼丹法论述	48
(一)春季炼丹法	51
立 春	51
雨 水	54
惊 蛰	56
春 分	59

清 明	61
谷 雨	63
(二)夏季炼丹法	65
立 夏	65
小 满	68
芒 种	70
夏 至	72
小 暑	74
大 暑	76
(三)秋季炼丹法	78
立 秋	78
处 暑	79
白 露	81
秋 分	83
寒 露	85
霜 降	87
(四)冬季炼丹法	89
立 冬	89
小 雪	92
大 雪	94
冬 至	96
小 寒	99
大 寒	101
附录:	104
(一)修炼一年四季二十四节注意事项	
(二)奇经八脉与十二经起止交会说明	
(三)公元一九九一年至公元二〇一七年 每年年历及一年二十四节气时刻对照表	

一、绪 言

古典“道教内功内丹术”是中国古代内功中的一种丹术，是先修命、后修性、性命双修的一种好方法。这套完整的功法迄今已有六百八十多年的历史。“内丹术”是古代道教内功法之一，动静相兼，性命双修，坐卧站动行，多种桩法组成一个严密而完整的修练人体功能的功法体系。它因时、因地、因人、因病辩证施功行法，灵活多变，运用自如，动作简单，易学、易练、得气(丹)快、对各种疾病有一定的疗效。

道教内功内丹术是以“救君生死在先，安乐长寿在后”为其主要宗旨。因其手法繁多，治病效果显著，又能激发人体潜在功能，是提高人的大脑思维能力，和人体性激素的一种方法，自古以来深受炼功者的喜爱。然而，数千年来，此功长期为极少数方家、术士以及民间气功家所把持，师徒单传，口传心记，秘而不宣、以致这一光辉千古的气功瑰宝——道教内功内丹术濒于危境。有鉴于此，同时又因中华内功内丹术为人民群众所喜爱，经有关领导和人民群众多次要求，本人反复思考，最后我愿意把道教内功内丹术献给千百万人民，让内功内丹

术大放异彩,使其基本功法为亿万群众所掌握,更好地为发扬中华民族的灿烂文化而贡献出自己微薄之力。

我祖父周少敏——安堂山法师培仙,三十多岁出家。在四川省青城山、峨眉山长期修炼道教内功内丹术,后又在四川省潼南县檬子乡安堂山任道长十几年。解放后,父亲接祖父回老家。我十三岁开始跟祖父学道,经祖父单传口授,在修炼中我深感内功内丹术奥妙无比,并感受到,只要苦心修炼是可炼出“超人”的智能。(这些“超人”智能原为人体潜在功能,只要苦心修炼,潜能均可得到开发)。

根据我三十多年的修炼经验,长期教功及诊治疾病的亲身体会进行归纳总结,将内功内丹术分为四层功夫:(一)入手功夫,(二)转手功夫,(三)了手功夫,(四)散手功夫。在已出版的第一部书中详细介绍了入手功夫和转手功夫。现将了手功夫(平衡功)作为第二部献给读者。这套平衡功的炼丹四时法是根据中医经济学说、将人体经络的气血运行规律和大自然的气候变化节律结合起来,把动静气功与人体神意结合起来,并将内五行、外五行、相生相克、一年四季、一年二十四节气、一天十二时辰等结合起来,以此作为“气功炼丹四时炼法”的指导思想。经过长期实践修炼证明,它具有防病治病、强身健体,延年益寿等作用。

我少年,跟随祖父修炼此功,长期以来,不病不药,身体健壮。在三十多年的修炼中,不断探索,进一步加深了体会。炼丹四时炼法在姿势上要求左右对称,在炼气修脉上,内可以锻炼五脏六腑之气脉,外可以强壮筋骨肌肉,整个锻炼过程由浅入深,由动入静、动静相兼、刚柔相济、升中有降、降中有升、开合如一、内外平衡。整套功法分为“春、夏、秋、冬”炼气炼丹法

和“二十四节气”炼气炼丹法。每种炼法、书中都作了详细介绍,并附有图例说明。整套功法动作简单易学,老少皆宜。有病者不受时间限制,可选择适合于自己病情的图例和章节进行修炼,久病者为早日恢复健康,还需药物辅助治疗,以收速效。病愈后不必服药,可开始选择适合自己病情的静功进行修炼,随静功的逐步深入可相应减少动功,进而专修静功,达到上德功夫,这时则需按相生相克之规律——我克它要炼它、它生我要炼它,它克我不炼它。只要按这种道法持之以恒、长期修炼,不仅能促进人体新陈代谢,而且能增强人体免疫力,从而达到健康长寿的目的。

炼丹四季二十四节修法是本人根据祖父培仙法师单传口授而记存,并通过自己几十年修炼实践,有所体会、有所发展。然一孔之见、缺点在所难免;望气功同道者、爱好者及读者提出宝贵意见,谨此感谢!

二、阴阳的概念

阴阳是我国古代自发的、朴素的辩证哲学学说,对医学领域和修炼人体精微物质等具有指导作用。

古人在长期的生活实践中,在对自然界各种现象(如天地、日月、昼夜、寒暑)的观察中,深刻意识到了一切事物都具有对立统一的两个方面,即相互排斥,又相互联系,即用“阴阳”进行概括,并以二者间的相互作用和相互影响的性质,作为解释事物发展变化的指导思想。《素问》说:“阴阳者、天地之道也,万物为纲纪,变化之父母,生杀之本始。”就是说阴阳是自然变化之规律,一切事物发展的纲领和根据,是事物从生到死的本源,贯穿于一切事物的运动发展之中。

阴阳合一的作用是,凡静者为阴,动者为阳;有形有质者为阴,无形有气者为阳;浊而下降者为阴,清而上浮者为阳。以天地运转而论,天为阳,地为阴;昼为阳,夜为阴;日为阳,月为阴;以气流运行而论,热为阳,寒为阴;以四时而论:春夏为阳,秋冬为阴;以人身而论:整体物质为阴,功能为阳;男为阳,女为阴;以病症论:寒阴,热阳等等;即“阴中有阳,阳中有阴”阴

阳相求，则合、则生；阴阳相斥，则离、则化。总之，对阴阳变化发展的规律的认识，是修炼者首要注意的问题。

三、七情六欲与阴阳失调

从修炼气功的客体来分析,不外乎七情六欲的病变。六欲为患,不外寒热两端,寒邪伤人阳气,热邪伤人阴气。伤寒按阴阳之气的多少分六经,温病则按阴阳之气的多少分之焦或卫气营血。归纳起来,这一寒一温的病变属于“气有多少”这一体系。因七情所导致的五脏病变,也不外乎阴阳两种变化,如喜则气散,怒则气上,惊则气乱,乃气机向上向外亢奋的表现,故在病变上应该属阳;悲则气消,思则气结,忧则气郁,乃气机向下向内消沉的表现,故在病变上应该属阴。

由此可见,无论外感内伤,修炼者却该细致分辨阴阳虚实水火的变化。如阳气偏多,则出现阳盛则热的病态,阴气偏多,则出现阴盛则寒的病变。而阳气偏少,则出现阳虚火衰的病变,阴气偏少,则出现阴虚内热的病变。人体如果病变达到极点,则会阴损及阳,阳损及阴,甚至阴盛格阳,会出现真寒假热症;阳盛格阴,则出现真热假寒症,阴阳决离,则出现阴阳决离症。

以上这些都是阴阳之气的偏差多少,失去平衡,从而引起修炼者的机理病变。因此,一定要注意七情六欲对人体的干扰。

四、自然界之气

自然界之气是指与人体生命活动相关的外界环境的物质及其运动规律,包括天地之气、四时之气、五行之气等。

天地之气、四时之气是根据宇宙间的自然变化和各季节的属性而命名的。五行之气则是修炼人体之气时运用比类取象的方法,将人类赖以生存的自然界物质与人体的脏腑组织、生活、病理现象等作了广泛的联系和研究而总结出来的概念性术语。天地、四时、五行之气的变化运动规律揭示了人体与外界环境之间相互联系的统一性,具体地应用于人体生命活动,病理机制,并指导修炼者对人体疾病的诊断和治疗。

人的生存与自然界是息息相通的。“人以天地之气,四时之气结成”,自然界的运动变化直接地影响人体,而人体对这些影响也相应地必然反映出各种不同的生活、生理活动或病理变化。这种人与自然界相渗透的认识,对我们炼功之人具有实践指导作用。

(一) 天地之气

天地是自然界的基本结构。“无者，气也，无形以起、有形以分、造取天地、天地之始也。”气是构成天地的原始物质。《内经》中对天地的论述，结合了古代宣夜、浑天二家天文学派的思想，宣夜派认为天体为元气构成；浑天则认为天地皆圆，天在外，象蛋壳，地在内，象蛋黄。《五行大论》说：“地者，所以载生成之形类也，虚者，所以列应天之精气也。地为人之下，太虚之中者也。帝曰：冯乎？岐们曰：大气峰之也。”这在科学不发达的当时，显然是非常先进的。

天为阳，包括阳光、空气等；地为阴，包括温度、湿度等。昼日照风动，夜晚日入风静，此天之异，西北之地，高寒且燥，东南之地，常温而润，此地之异。然天地相须相成，阳光下降水而上升，空气流通，温度适宜，有利于动植物的生长发育。以四季言：春夏为阳，天气主之，秋冬为阴，地气主之。阴阳有序，四时有节则万物生长化收藏。周而复始，人体长壮老已，生生不息。

人与天地之气相生，与自然界相互渗透，《内经》采用此类取像的方法，将人体结构，功能活动等比拟天地，身半以上类似天气，身半以下类似地气；与呼吸有关的肺、喉通于天气，与饮食有关的嗝、咽通于地气；内脏主藏而不泻象乎地，主泻而不藏象乎天等，并且告诉修炼者要顺应天地，预防疾病，才能保持健康、延年益寿。

(二) 四时之气

一年分为春、夏、秋、冬四季。《内经》将四季与五行之数相应，由夏季分出长夏，但仍称为“四时”。四时之气配合五脏、肝主升发，合于春气。心主火，合于夏气，肺主清肃，合于秋气，肾主蛰藏，合于冬气。长夏之时多温且为万物化生旺盛之时，故于水谷之化源脾脏相合；但也有脾不主时，寄旺于四时之米二十四天的说法，此说虽仍保留，然现已少用。

《内经》以四时之气喻人体结构功能，从表里来看，是以冬、春、夏、秋为序，由筋骨经脉、经络至肌肉、皮肤，即由里及表；而《灵枢》则是《春始至冬终》由毛、皮肤至肌肉筋骨，即由表及里。除冬气在骨外，两者相差较大，一般皆以《灵枢》所论为准。以下上分则春季多风与肝相应，病头；夏季多热与心相应，病脏与胸肋；秋季多燥与肺相应，病肩背；冬季多寒与肾相应、病四肢。可见，四时气候与人体脏腑，体表组织及发病关系相当密切。

生气为生升之气，与者俱兴，万物将此生气，则草木荣，禽兽生；人体有此生产，则气血平和、生机旺盛。生机倾危，则邪气外侵、五脏内伤，所以，必须谨养生气、保全天真、谓养生之道。

雷气、雨气、与夏供盛。雷气象火有声，故通于心；肾主水，故雨气通于肾。《内经》对此记载很少，只为单传口述，因它对一般人来说实用意义不大。

(三) 五行之气

水、木、火、土、金之气是五种不同物质属性的抽象概念。人们在生活、生产实践中用此来说明各种事物之间的客观联系。按《内经》将五行的理论应用于古人修炼内丹，以此说明人体生理、病理及其内外环境的相互关系，并指导修炼者对各种疾病的诊断和治疗。

根据人体生理功能将五脏分为五行，肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。常太炎在《论五脏腑五行不定说》一文中指出。古《尚书》说：脾木也，肺火也，心土也，肝金也，肾水也。五气，五脏所出之气也，肺气热心气次之，肝气凉，脾气温，肾气寒……盖肺为火，故热；心为土故次之，肝为金故凉，脾为木故温，肾为水故寒，此与古《尚书》无大异。由此可见，五脏分属五行之说是经过了反复运用加以丰富后逐渐形成的理论。

五行之气的重要意义在于“生克制化”的整体观。水生木、木生火、火生土、土生金、金生水；木克土、土克水、水克火、火克金、金克木，与五脏的生理活动有机地结合成为一整体。肾精养肝，肝血济心，心火温脾，脾生于肺，肺气助肾，肺降抑肺亢，肝气疏脾郁，脾土遏肾水，肾水制心火，心阳助肺金。因五脏互助资生、互相制约，从而来维持人体的正常生命活动。

修炼时，要恰如其分地把握“木极似金，金极似火，火极似水，水极似土，土极似木”的特点，要条理性、系统性地进行。

此外，五行的“生克乘侮、母病及子、子病犯母”等变化的规律，这也是修炼者对疾病辩证绝治的方法。