



侠门“睡仙功”为陈抟（希夷）祖师所创，本门先辈获得此功后加以珍藏，并将其收录于侠门内功秘法体系之中。后世的丹经武籍虽有所披露，但均不完整，有些内容亦系托名伪传，与原著多有不符。现经整理，将具体功法与功理，详细介绍如下。

一服气导引术

修炼睡功，需要预备一间密不透风，清静干燥的卧室；要有一张铺盖舒适而柔软的床，和高约二寸的睡枕。每日练功前要宽衣解带，女性还要散发披肩；以使浑身舒畅，无为无欲，毫无束身之感。然后方可按照下列练功步骤和练功要领进行修炼。

1、调气：头朝南脚朝北正身仰卧，去枕。两眼轻闭，舌抵上腭。两手握固（即两手大拇指向掌心内屈，其余四指并拢卷握于拇指之上），两臂自然伸直，放置于距

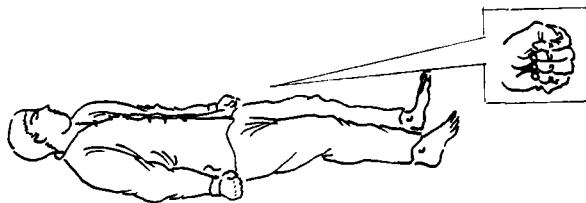


图 1

距离身体两侧约五寸处。两大腿自然伸直展开，两脚跟相距约五寸许，两脚尖朝向左右（图 1）。

按以上卧势躺好之后，排除各种杂念，专注于鼻子的自然呼吸，并将鼻息调节到细微绵长的状态，使两耳不闻其声。如此一吸一呼为一息，共行 360 息。

2、行气：接上式。用鼻子缓缓吸气，使腹部渐渐地凸起充满。稍停，再将腹部之气从口中细细吐出，不可一呼而尽，而且要使两耳不闻其声。一吸一吐为一息，

共行 180 息。行息时的意念观想如下：

(1) 每月的农历初一至十五，两拳展指，在用鼻子缓缓吸气的同时，意念观想体外清气由两手十指吸入腹内（具体气行路线不要观想的太清楚。图 2）。

(2) 每月的农历十六以后，两手握固，在用鼻子缓缓吸气时，不再进行意念观想。但在用口吐气时，意念

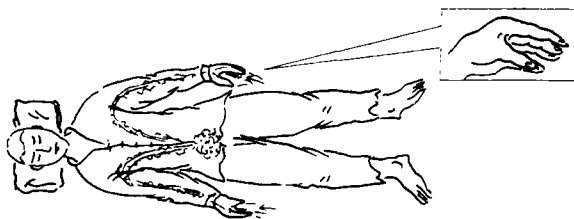


图 2

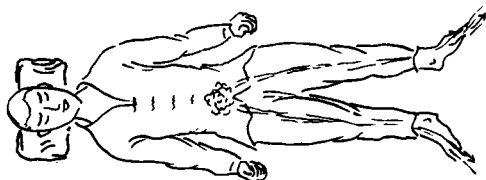


图 3

观想腹中之气从两脚十趾呼出（具体气行路线不要观想的太清楚。图 3）。

收功时，两手握固，停止意念观想。在用鼻子缓缓吸气，使腹部渐渐凸起充满之后即闭气（口不吐气鼻不呼气）；同时用心默数数字，以计算闭息的时间长短。当久不可耐时，仍从口中细细吐出。待呼吸调和平稳之后，即可将口中滋生的津液分三口咽下腹丹田，然后再下床收功。

注意：每次收功时只修闭气一次，并力求逐步延长闭气的时间。

修炼原理与功效：

调气亦称“调息”，为“睡仙功”的入手功夫。古人认

为,由于人心念头依着事物,往往使心与息散乱游离,不能自主。虽能暂定,不久则复散乱。所以,运用调息的功夫,可以使心息相依,拴系念头,由散而定。

睡功修炼的关键,在于调和身心,顺其自然。既不可急于求成,也不能执意追求,应遵循古人所讲的“无与意争”。如果能在修炼调气时保持健康稳定的心态,排除各种不良的思想情绪和杂念,即可达到气顺体健之目的。故此,古人常以调气作为入静的辅助手段,由调气过渡到息调,皆为收心止念的过程。后来内丹修炼又将其称之为内呼吸。

调气的初期,虽然会略感不适,日久便会感到鼻息调和顺畅,气至形安。当练功进入较佳状态时,似觉云行体中,经营周身,濡润形体,浇灌皮肤,五脏六腑皆悉充满。而且口中甘香多唾,饮食甘美,鼻息微细漫长,绵绵不断。

行气亦称为“服气”、“食气”、“长息”,是一种以呼吸吐纳为主,辅以导引的内修功夫。古人认为,行气之要在乎知门户出入焉。鼻者,天门也。亦称“天根”。《修真十书·外三要》载:“鼻通六腑,出者轻清之气,属阳,接其天,此乃天根”。口者,地户也。亦称“地根”。又说:“口通五脏,出者重浊之气,属阴;一切百谷诸味皆地之精,从口而入,与地相接,谓之地根”。所以,以鼻纳清气,以口吐浊气,则为顺气;反之则为逆气焉。故逆则壅塞,顺则宣通,此天地阴阳之理也。

在导引方面,陈抟根据人体“凡纳气则气上升,吐气则气下流”的生理特点,结合“天人相应”的传统观念,运用月亮盈亏、阴阳消长的自然规律,创编出这套行气导引术。

在八卦学说中,艮为鼻,兑为口,巽为手,震为足。而艮巽两卦互为意气,为阴中生阳;震兑两卦则互为魂魄,为阳中生阴。故此,当每月农历初一至十五前后,月亮阴消阳长的上弦月之际,鼻引清气,气从体外由两手十指吸入。当每月农历十六至二十三前后,月亮阳消阴长的下弦月之际,口吐浊气,气从两脚的十趾呼出。如此导引日久,借助大自然的阴阳运化之力贯通手足,即为下一步的胎息修炼打好了基础。

练功要领和注意事项:

我国的道教修炼,非常重视气对人体生命的重要作用。孙思邈曾经讲到:养生修炼的方法虽然很多,而其下手之诀,皆不外呼吸作用。气存则人生,气竭则人死,呼吸所关,顾不重重欤!普通之人,徒知以口食谷,不知以鼻食气,虽终日呼吸不断,然此等呼吸,大多出多入少;粗而短,不能细而长;急而浅,不能缓而深;此乃修炼家之大忌也。晋代的养生名家葛洪,也特别推重行气之术。他在《抱朴子内篇·至理》中说道:“服药(指

丹药)虽为长生之本,若能兼行气者,其益甚速。若不能得药,但行气而尽其理者,亦得数百岁”。

古代世传的行气方法甚多,仅《云笈七签》就记载有数十家。具体方法虽然不一,但练功原则大致相同。均要求在行气之际,凝神净虑,专气致柔;呼吸吐纳时,要做到轻、缓、匀、长、深。

所谓的轻,即指呼吸轻细若无;所谓的缓,即指气息舒缓不躁;所谓的匀,即指节拍有致,不时粗时细;所谓的长,即指吸气的间隔时间要长;引气入鼻中而闭之,并以心数数,至二十、三十、五十乃至百至千,方可张口徐徐吐出。所谓的深,即指闭气之时使气渗透脏腑百脉,贯通全身。此外,在修炼“服气导引术”期间,还要注意以下事项。

(1)练功时间应安排在每天的夜半后至日中前。即每天夜间的2时至午前的11时之间。此时天地运化之气为阳气,亦称生气;而午后13时至夜晚23时之间,天地运化之气为阴气,亦称死气。故服气吐纳的导引之气应采生气。

(2)当身体发热出汗时,要注意避风,以防风邪侵入体内,引发疾病。收功时切莫急于起身,应安心静卧片刻,以防心神不安,影响练功效果。

(3)握固是“睡仙功”中最主要的手诀。但在修炼初期,即修炼“服气导引术”之际,由于气道未通,应在导引之时开拳展指,严格按教材所示进行练功。待四肢气机畅通,掌中出汗,进入胎息的修持阶段之后,方可长期握固,不再展指。

(4)练功中忽有昏闷欲睡之感,即可睡觉,不必强为。若在昏闷之际强为,反而乱其心意;意邪气乱,失其正道也。这是初习“服气导引术”时应十分注意的地方。

(5)行气导引日久,感觉遍身湿润或出汗,毛孔张开,手足俱已通气之后,即是此术功成之效验。然后方可修炼“锁鼻胎息术”。

三锁鼻胎息术

头南脚北正身仰卧,头下垫枕。两眼轻闭,舌抵上腭。两手握固,两臂自然伸直,放置于距离身体两侧约五寸处。两腿自然伸直展开,两脚跟相距约五寸许,脚尖朝向左右方(图4)。



图4

按以上卧势躺好后,排除各种杂念,先叩齿 36 次(即两唇闭拢,上下齿互相叩击),然后再将口中滋生的津液分三口咽下,并用意念导引至腹丹田内。

在用鼻子细细吸气的同时,腹部渐渐凸起充满,随后闭息,于心中数数,以计停息时间的长短。待体腔气闷,难以忍受之际,便从口中再细细吐出。如此练功为一遍,当调息平稳之后再练第二遍。练功遍数不限,但力求每次闭息的时间逐步延长;若能将闭息之数由百至千,且鼻下放羽毛而不晃动者,即胎息初成。

若依古人所言,修持者能闭息至二百五十数,即可华盖(眉)明,耳目聪,举身无病,邪不干人,便可长生矣。如继续坚持修持,可逐渐达到不再用口吐气,惟鼻中有绵绵短息的大成境界。

练功要领和注意事项:

(1) 此术务于每日夜半后至日中前生气时修炼,日中后至夜半前死气时勿练。

(2) 凡遇天阴、大雾、大风等恶劣气候,或室内太过寒冷时,暂停修炼。

(3) 无论吸气或吐气,均要做到两耳不闻其声,使呼吸达到微细连绵状态。

(4) 修炼胎息前,可暖一杯温酒饮之,能起到润六腑,引气开关,有益胎息修炼的作用。

(5) 饮食上戒酸咸油腻之物,特别是猪肉和生水果,最为忌讳。

(6) 进入“锁鼻胎息术”的修炼之后,便可配合“睡禅功”同时修持,“服气导引术”即可废弃不练。

修炼原理与功效:

闭息之术是一种非常古老而流传甚广的养生功,早在南朝陶弘景的《养生延命录》,初唐《幻真先生服内元气诀》以及孙思邈的《千金要方》中均有记载,也是古人用以祛病疗疾的重要手段之一。

陈抟所传的这套“锁鼻胎息术”有所不同,其闭息原理不仅仅是为了使气渗透脏腑百脉,通润全身,而是在“服气导引术”的修炼基础上,力求人体的生命能量(内气)不外泄,或减少到最低程度,由此而作为延年益寿的根本。《服气经》曰:“道者气也。保气则得道,得道则长存”。故《太微升玄经》云:“气绝曰死,气闭曰仙”。

北宋杰出的文学家苏轼(号东坡居士),因读了唐代孙思邈《千金要方》中的养生要旨,便身体力行,勇于实践,先后治愈了多种疾病,屡获效验。他将自己的切身体会和练功方法推荐给好友张安道。苏轼所推荐的乃是“胎息术”,系苏轼阅读孙思邈《备急千金方》养生门第五篇“调气法”的心得体会。文中记述切实,颇合自然之理,文词朴实易懂,对我们理解陈抟的“锁鼻胎息术”

有很大的参考和启迪作用。故摘录如下,以便参照领悟。

“养生之方,以胎为本,此固不刊之语,更无可议。但以气若不闭,任其出入,则眇绵沆漭(guāng, mǎng, 形容似水域那样广阔无边,空旷迷茫的意思),无卓然近效;待其兀然自住,恐终无此期。若闭而留之,不过三五十息,奔突而出;虽有微暖养下丹田,益不偿于损,决非度世之术。

近日深思,似有所得。盖因看孙真人养生门中第五篇,反复寻究,恐是如此。其略曰:和神养气之道,当得密室闭户,安床暖席,枕高二寸许,正身偃卧,瞑目,闭气于胸膈间,以鸿毛著鼻上而不动。经三百息,耳无所闻,目无所见;如此,则寒暑不能侵,蜂蜚(chài, 蝎子类毒虫的古称)不能毒,寿三百六十岁,此邻于真人也。

此一段要诀,弟且静心细意,字字研究看,既云闭气于胸膈中,令鼻端鸿毛不动,则初机之人安能持三百息之久哉!恐元(“元”通“原”)不闭鼻气,只以意坚守于胸膈中,令出入鼻似动不动,氤氲缥缈;如香炉盖上烟,汤瓶嘴上气,自然出入,无呼吸之者,则鸿毛可以不动。若心不起念,虽过三百息,可也。仍须一切依此本诀,卧而为之。仍须真以鸿毛粘着鼻端,以意守气于胸中,遇欲吸时,不免微吸,如此,出入元(原)不断,而鸿毛自不动,动亦极微。则又加意制勒之,以不动为度。虽云制勒,然终不闭,至数百息。出者少,不出者多,则内守充盛,血脉流通,上下相灌输,而生理备矣。

兄悟此元(原)意,甚以为奇。恐是夜夜烧香,神启其心,自悟自证。适值痔疾及热甚,未能力行,亦时时小试,觉其理不谬。更俟疾平天凉,稍稍致力,续见效。当报弟,不可谓出意杜撰而轻之也。”

为了帮助理解苏轼所悟出的“出入原不断”和“然终不闭”之理,特摘录佛藏《安盘守意经》中有关调身调息方面的论述,以供参证。

“以谓凡出入鼻中而有声者,风也;虽无声而结滞不通者,喘也;虽无声亦不结滞,而犹粗悍不细者,气也。去是三者,乃谓之息。然后自鼻端至脐下,一二数之,至于十;周而复始,则有所系而趋于定。定则又数,以心随息,听其出入。如是反复调和,一定而不乱,则生灭道断,一切三昧,无不见前”。正如《道枢》所讲:“闭气者,非闭噎其气也,乃神定气和,绝思忘虑,使鼻之息悠然,若有若无”。即渐可达到呼吸之息氤氲布满身中,一开一阖,遍布毛窍与之相应,而鼻中反不觉气之出入,直到呼吸全止,开阖俱停的入定境界。(待续)

(责任编辑 乔汉)



三、睡禅功

1、**蛰龙眠**：头下垫枕，头东脚西，左侧身而卧，舌抵上腭。左臂屈肘枕头，右手掌心覆盖于脐腹处。左腿屈膝，右腿自然伸直，膝盖压在左腿膝盖稍上部位的大腿内侧(图5)。



图5

卧姿躺好之后，先将双眼轻轻闭合，排除各种杂念，心系于息的往来，逐渐进入致虚静笃的禅定功态。

2、**蟠龙眠**：头下垫枕，头东脚西，右侧身而卧，舌抵上腭。右臂屈肘枕头，右掌心贴面颊(四指置于耳门旁，大拇指轻按耳后根处，使耳窍留空)；左手掌指攀按右肩井穴。两腿卷曲相叠，膝盖弯曲上跷，愈接近肘部愈佳(图6)。

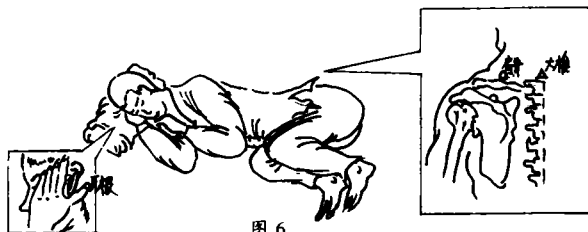


图6

卧姿躺好之后，先将双眼轻轻闭合，再将两目神光 and 神意寂照于腹丹田，专一凝神，心息相依，逐渐进入心空意凝的禅定功态。

修炼要领和注意事项：

(1)“睡禅功”可在修炼完“锁鼻胎息术”之后接着修持，有助于胎息的早日形成。

(2)“蛰龙眠”主修的是睡魔，能起到克制困倦贪睡，排除昏沉的作用。“蟠龙眠”则是主修内气，促使内气流布周身。研修者可根据自己的切身感悟，加以灵活选修。

(3)当进入“睡禅功”的专修阶段之后，便以“蟠龙眠”为主修功法，“锁鼻胎息术”可废除不练；睡禅时不再受时辰和气候方面的局限，随时均可习修。

(4)若在睡禅中进入睡眠，醒来后应慢慢辗转身躯，尽量保持刚睡醒时的那种心地湛然，良知自在的心态。正如《性命圭旨·亨集》所云：“此时正是前后际断处，一念未生时；此际若放大静一场，效验真有不可形容者”。

修炼原理与功效：请详见“仙道求索”一文。

四、绝谷食气法

面南背北或面东背西盘膝而坐，二目轻闭，双手握固，自然垂放于胯骨两侧，静心排虑，徐徐调息……待息调平稳之后，口腔鼓气令满，然后徐徐咽之，腹部也随之凸起，并用意念观想所咽之气流入五脏六腑，从手心脚心和三关九窍(这里指尾间夹脊玉枕三关；眼耳鼻口七阳窍及大便小便两阴窍)流出(图7)。

如此，口腔鼓气、吞咽、努腹(腹部凸起)，以令腹丹田充满为度。练功时间的长短可自行掌握。

收功动作：

用舌头在口腔内搅动



图7

滋生的津液数遍(古称“赤龙搅海”),然后分三次咽下腹丹田。叩齿 36 次,再将双手掌搓热,揩拭面部九遍。两手卡腰(拇指在前,四指在后),以四指搓摩两肾俞穴,遍数不限。动作做完后即可起身收功。

修炼要领和注意事项

(1)在胎息初成阶段即可配合修炼。练功时间依然掌握在夜晚 2 时至午前 11 时之间,且可随时抽空习练。切勿采用卧式修炼。卧式使气难下,有损于心肺。

(2)鼓、咽、努要与意念观想协调相应。鼓咽之时不能张口,以免生气入腹而造成肚痛腹泻。鼓咽时的鼻息出入要任其自然,不必强制。

(3)修炼要诀重在“神安志定”。特别是在咽气时,应徐徐咽之,不能过急,而且勿令口中有声。急咽易使下部气秘,心胸部位气结不散,不仅易患脱肛之症,也容易引起胸肋气窜疼痛。须慎之!

(4)如练功初期产生噫气(即内气上涌)现象,即鼓而再咽之,切莫让内气从口走失。如果感觉下部(主要是肛门)有较强烈的泄气现象,不必理睬,但泄不妨。

(5)修炼过程中,腹部常有“雷鸣电激”之声,此是内气流润百关,陶炼阴气之景象,为较佳功态,切莫惊慌失措,心生疑惧。

(6)正式辟谷的最佳期,应选择在胎息功成,自觉厌恶饮食之后。辟谷的初期若感到饥饿,可努咽三五次,并以意调之。以后无论鼓咽多少,应常以腹满为度。

修炼原理与功效

古人认为,世人均以五谷为肥肤之具,但不知为坏身之本。《道枢·中黄篇》云:“咸味辛酸五脏病,津味入牙昏心镜”。《黄庭经》也指出:“百谷之实土地精,五味外美邪魔腥,臭乱神明胎气零,哪从返老却还婴”。故此,古人为了达到辟谷(绝谷)之目的,常将其与食气(服气)结合起来进行修炼,形成了传统仙学中重要的修持手段之一(有关辟谷的专题论述,请详见《灵光法仙术》)。

古传的各种服气方法很多,如五行食气法、十二时辰食报法、服日月精气法、服六戊法等,而经常采用的则是“取六阳时法”。我们这里所介绍的“绝谷食气法”,是秘传的“服内元气法”。古传服气法虽然颇多,终不如此法之神妙。

在古汉语中,“元”通“原”,本指产生和构成天地万物的原始物质及阴阳二气混沌未分时的实体,即“元气”。古人认为,天地人本同一元气,分而成为三体。这种产生于汉代的古典元气说,使其形成了“万物之生皆禀元气”的宇宙生成论。

从传统修炼学的角度讲,元气也被称作“炁”。即运化为万物的原始祖气,亦称先天气。《难经》云:“气者,人之根本也。根绝则茎叶枯矣”。《抱朴子内篇·至理》也说:“夫人在气中,气在人中,自天地至于万物,无不生气以生者也”。既然人是由炁的运化而成形的,如果将“炁”运用到绝谷治病,延年益寿中去,其效验是不必怀疑的了。故此,养生之至要就在于“宝(通“保”)精行气”。

从人体的生理结构来看,这种先天的原始祖气静伏于会阴穴稍上部位的命门之中。此气与人体的呼吸系统相沟通,使命门具有纳气功能。所以,命门处的元气能量,时常会从口鼻呼出耗散(详见《元始丹坤亚方术》)。“服内元气法”的实质,就是尽量不让这种先天的原始生命能量流失,通过鼓、咽、努等修炼方法,使之回归于生命能量的储存库——腹丹田,以此作为辟谷的物质基础。《云笈七签》卷五八,对服食元气的功理讲得非常透彻:“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,不饥渴盖神入矣。是故人之始胎,不饮不啄,故无出入息,即元气复。元气复,即长生之道机也。”

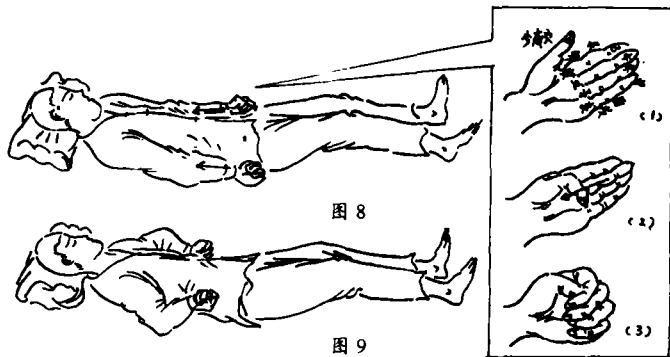
五、辟谷辅助功

1、辟谷净志法

《道枢·中黄篇》曰:“服气五旬,而未能绝水谷之气”,何谓也?

这里的意思是说,年龄已过五十岁,服气修炼未达到辟谷的层次,是什么原因呢?应该怎么办?故此,才有了“辟谷净志法”的传承。

此法必须在晴天或雨后雪后转晴的气候条件下修炼,于正午之时(11 时—13 时)入静室,散发于枕,头南脚北仰身而卧,二目轻闭,舌抵上腭。两手握固(即两手大拇指尖各掐两手亥子纹间,再以四指包握大拇指;须用中指中节压盖在大拇指甲之末处),两臂自然伸直,放置于距离身体两侧约 5 寸处,两拳心向上,拳背向下。两腿自然伸直展开,两脚跟相距约 5 寸许,脚尖分别朝向



左右方(图8)。

卧姿躺好后,先将握固之双拳上抬于两肋旁(图9),然后叩齿7次,排除各种杂念,静心瞑目,行“锁鼻胎息”之术。在闭气过程中感到微闷之际,两拳即用力握固,便可起到筋脉徐开,内气渐透骨肉之间,津汗润泽皮肤的功效。

修炼原理与功效

辟谷能否成功,取决于胎息功能层次的深浅。此法的修炼,看起来与“锁鼻胎息术”没有太大的区别,只是在指法的掐诀上和闭气过程中的用力握固方面有所不同,这便是“辟谷净志法”的绝密之处。

手为人体生理气息的全息元,十指与经络的关系是:大拇指应肺经,食指应大肠经,中指应心包经,无名指应三焦经,小指应心经和小肠经。若按“子午流注”的传统理论来认识,亥时(21时—23时)入定,属于坤卦(䷁);人体气血归于气海(泛指腹丹田)。子时(23时—1时)夜半,属于复卦(䷗);人体气血一阳复出,流注于尾闾。古人用拇指掐定在无名指和小指间的亥子纹,其目的是为了压制三焦经和心经,制约两经气血的运化活动,以便使阳气充实于人体的气海内部,起到透骨蒸筋,润泽皮肤的功用。而且又以中指中节的平处压盖在大拇指肺经的井穴(少商)之上,控制和调节肺经的呼吸功能。故此,《长生不老秘诀》说:“固握双拳,所以敛其气也。此闭关却邪之无上妙法也”。南朝陶弘景也在《养性延命录》中,将握固视之为拘魂制魄的法门。并且指出:“此固精明目,留年还魄之法;若能终日握之,邪气百毒不得入。”

握固,作为古代早期“闭气炼形”的养生要诀,又常与冥心养性相结合。《古法养生十三则阐微》曾讲到:“人身之心,其名有三。心之本位曰人心,其神脑注曰天心,其神服注曰地心。其用有三,天心生精,地心生气,人心生血”。这是从意识形态的角度来论述人心与三部丹田的生理机能。故此提出了“欲收人心,必须握固”的论断,并且进一步解释道:“盖心乃至灵之物,……一经掐夫亥子纹而握固之,则我之人心得注于本位矣。心居本位,则一身之气,咸自相拱护,不劳招聚,而自相聚于绛阙(即中丹田)上下四傍也。”

古代的炼养理论认为,绛阙为神之舍宇,绛宫不动则精不驰,而神不疲。我们从以上的论述中可以看到,握固与冥心紧密相连,相互配合。能够正确地理解“握固冥心”的内涵,即可收到先聚气以至极,后得生理变化之奇效。这正是所谓“气足不思食,神全不思欲”的精妙所在。

2、辟谷胎食法

此法宜在每天早晨醒来后空腹修炼。

头东脚西仰身而卧,去枕。二目轻闭,口含一至两

粒花椒(激发口腔内津液的滋生)。两手握固(不掐亥子纹),两臂自然伸直,放置于距离身体两侧约5寸处。两腿自然伸直展开,两脚跟相距约5寸许,脚尖分别朝向左右方(如图10)。



图10

卧姿躺好后,排除各种杂念,静心调息。待心息平稳之后,将二目神光和意念集中于上丹田,内照意守约1分钟左右,再将二目神光和意念下移,内照意守中丹田约1分钟,再次将二目神光和意念下移,内照意守腹丹田约1分钟左右。

三部丹田分别意守之后,再将神意内注于舌下。鼻子徐徐吸气后,将口中滋生的津液一次咽下,喉中有声,并用意念导引至腹丹田,随后自口中微微呼出其气。此为饮胎食一遍,连续饮咽90遍。稍微调息之后,再继续饮咽90遍。每天需饮咽四个90遍为一顿,共饮咽360遍为全功。

待饮咽津液满100天,便可在每次饮咽津液90遍的调息之间,或全功之后,加修“六气法”,以防出偏和治疗各类疾病。

练功要领和注意事项

(1)每次咽津时要在呼气时咽之。若在吸气时咽津,容易导致风邪入腹。应慎之!

(2)每次咽津后,神意由腹丹田上移至舌下,待口腔内再次滋生津液,即再行饮咽。

(3)“六气法”亦称“六字气诀”,应在呼气时发声念出。发音务求正确。实修者可根据自身的体感和领悟加以灵活运用。

修炼原理与功效

何为津液?饮食津液有什么益处呢?

《本草纲目》卷五十二载:“人舌下有四窍,两窍通心气,两窍通肾液……肾液流入舌下为灵液”。若按传统养生学的理论来认识,“津液”是人体内正常水液的总称。如唾液、胃液、肠液和关节腔内的液体,以及泪、涕、汗、尿等液体,均可统称为津液。但津液又因清浊有所区分,其中清而稀薄的叫作“津”,浊而稠厚的叫作“液”,两者之间可以相互转化,所以一般多用“津液”来并称。

古人认为,人之口中津液,譬如山中之泉水,水性本就下;而泉水能至山顶者,皆因地下水气循土脉透隙而上蒸也。故修炼功夫已久,口中自然发生一种甘津,清凉爽淡,寻乎常时。此亦因身中团聚之热力,蒸动下焦



六、睡仙神通术

按上述“绝谷食气法”修持日久，能够辟谷 50 日而不食者，始可修炼此术。

于每日五更鸡鸣时（丑时，即晚 1 时—3 时），头北脚南仰身而卧，头下垫枕，两手握固，闭目内视，观想脾脏之气如同黄云般从心脏腾起，漫延散布于全身和四肢（图 10）。咒曰：“中央戊己，内藏元气，黄色力坚，运之可治，丹阳莫辞，朱阴共议，得到四肢，黄云大起。”

如此修炼 27 日，便可内视到脾脏中腾起的黄云透满胸腹和四肢。以后便可运用意念观想之力（谓之念力）来支配黄云之气遮体隐形，无人能见。亦可兴起黄云大风，百步之内吹火灭烛，自卫御敌。

修炼要领和注意事项：

（1）此术必须在辟谷功成，50 日内未食百物的前提下进行修炼。

（2）每日的练功时辰不可错过；如果不能坚持或少练一日，将前功尽弃。

（3）咒语须在观想前出声诵念三遍，但要慎重虔诚，字字清晰。

1、睡仙功的研修步骤和程序：

（1）首先要练好“服气导引术”，这是进入“锁鼻胎息术”的基础功法。

（2）当进入“锁鼻胎息术”的修炼之后，“服气导引术”可废弃不练，并配合“睡禅功”同时修持。但要注意：“蛰龙眠”与“蟠龙眠”的主修内容和功用不同，实修中应根据切身体验及需要，有选择地加以灵活运用。

（3）应以“蟠龙眠”为长期的主修功法。当修持者能够进入禅定功态之后，即可加修“绝欲食气法”，以巩固和提高禅定的功境层次。

（4）如果修持者在三年的研修中，始终不能进入辟谷状态，说明“睡禅功”的功力基础并不稳固。故此，必须加修“辟谷净志法”，并长期坚持。“辟谷胎食法”可根据功态感受而为之，以辅助辟谷的成功。

（5）修持者能在睡禅（蟠龙眠）的修持中，50 日内不吃任何食物，而且体力充沛、头脑清楚、思维敏捷，即可研修“睡仙神通术”，直至功成。

胎息和辟谷是“睡仙功”中最基本的核心功力基础，而辟谷的实现和保证，则又取决于胎息修炼的成功。失去了功力基础，很难进入真正的禅修境界，神通术的研修也是难以实现的。

2、睡卧的姿势与方位：

睡卧的姿势多种多样，但归纳

起来，基本上不外乎仰卧、俯卧、左侧卧和右侧卧。要想知道睡卧姿势对人体所造成的影响，首先就应了解人体生理结构的基本特征。

历代养生家们认为，右侧卧是一种最佳的睡卧姿势。如《老老恒言》中说：“如食后必欲卧，宜右侧以舒脾气”。所以，右侧卧有利于心脏输布血液，使肺呼吸通畅，也有利于胃肠道对饮食物的消化和代谢，还可使肝脏处于身体右侧的最低位置，使肝脏获得较多的供血，从而对肝脏的造血、凝血及其解毒功能都得到很好的补益和促进。

但仙学修炼与传统养生学有着很大的区别。拿仰卧势来说，它是大多数人不习惯的睡觉姿势。这种睡眠姿态容易使颈部的肌肉下垂，嘴巴张开，导致呼吸道不畅，极易引起打鼾。但睡功的修持却大都采用仰卧势来锻炼呼吸功能，不仅能有效地治愈鼻窦炎、鼻咽炎和扁桃体肥大等病症，而且能从根本上确保呼吸道的畅通无阻，根绝上述各类疾病的发生。

采用仰卧势进行修炼，虽然有避免压迫五脏六腑的优点，但却使背部的阳经受到压迫。故此，在修炼过程中常会出现背部跳动，身体似有腾空感，凡此种种，均为较佳功态。

“蛰龙眠”所采用的左侧卧势，恰恰与养生学的要求相反。其目的

就是为了压迫和抑制人体的代谢功能,促使呼吸道的后天呼吸降低到最缓慢的程度,从而激发和训练先天呼吸(元气)的生理功能。

而俯卧势压迫五脏六腑,阻碍呼吸道的通畅,故养生学和修炼学多不采用。但在睡功治病法中,亦有采用俯卧势治病疗疾的特殊范例,可供参考。

饭后睡卧,无论是养生学还是修炼学都是禁止的。因为饭后睡卧会导致人体的血液向消化系统倾斜,使大脑和肢体的血液相对减少,大脑和四肢得不到足够的营养供给,使代谢物无法及时排除,较易引发一系列的不适应症。古人“睡眠有助于消化”的论述,似乎也有一定的道理,但终归利少弊多,应引起注意。

关于睡卧朝向的方位问题,古人普遍采用的是《周易》理论,而且非常重视日月星辰对人体的影响。从古代经典中可以看到,睡床一般要求南北放置,人躺其上,可以头北脚南,也可以头南脚北。因为子时之后,天地间的磁场对人体的影响主要为垂直方向,它顺向切割人体,对人的思维意识有很大的益处。

如果头东脚西或头西脚东而卧,天地间的磁场便是横着逆向切割人体。例如“睡禅功”和“辟谷胎食法”,即是借助磁力场的横向切割来提高功力。故此,在“睡仙功”的睡卧朝向问题上,应按照功法所示,严格遵守。

3、睡仙功的饮食禁忌:

在我国的传统医学中,将饮食物分为酸、苦、甘、辛、咸五种气味,亦称五味。对这五种饮食物所引起的疾病,也阐述的十分深刻。酸入胃走于筋;苦入胃走于骨;甘入胃走于肉;辛入胃走于气;咸入胃走于血。故在仙道禁忌中,非常重视饮食物的选择,对辛味饮食物更是

严禁。

从整体上来说,“睡仙功”是以胎息和辟谷为功能基础的修持法,因此在饮食的摄取上有很多的禁忌。一般来讲,在修炼“服气导引术”的初期,应加强饮食物的营养,也没有太多的禁忌。但在进入“锁鼻胎息术”的修炼之后,就必须严禁食用生菜和辛臭之物。诸如葫葱(hú,即大蒜和葱)、芫荽(yán, suì,即香菜)、韭菜、香椿、芸苔(即油菜)等五种辛味蔬菜(亦称五荤),均会损脾乱气败仙相。

《真诰·协昌期》中说:“勿食酸咸油腻之物,食之损五脏,神不安。狗猪肉、生果子,尤忌!”以上这些饮食物方面的禁忌,是古人长期实践的经验总结,可供实修者参考。

4、睡仙功为什么要强调战胜睡魔?

传统的修炼理论认为,阻碍仙道修持的最大障碍,主要是“三魔”。即所谓的“食魔”、“睡魔”和“色魔”。而在这三魔之中,最难制伏的当属“睡魔”。故《性命圭旨·亨集》叹曰:“然色魔食魔易于制伏,独有睡魔难炼”。

现代科学认为,睡眠是人类在长期的进化过程中,对自然界的昼夜节律变化而适应的结果,是人体一种主动的自我调整过程。如果一个人一两天不睡觉或睡眠欠佳,就会出现倦怠乏力,精神不振。如果连续60多个小时不睡眠,就会产生头昏、头痛、耳鸣、健忘和全身无力等病症。由此可以看到,睡眠在人类生存的过程中是多么重要。人类的一生几乎有三分之一的时间是在睡眠和梦中度过的。虽然司空见惯,却又感到莫明奇妙。

古人对于睡眠的认识是从卫气开始的(详见“仙道求索”一文)。并且普遍认为,人在夜间熟睡之际,便进入了阳为阴浊所陷,昏

多觉少,如同死人一般的状态。此即古人所说的“睡魔”。此时如果稍有不谨,则元精下漏,元气从口鼻泄出,使元神无所依存,以致魂梦纷飞,三宝(精气神)各自驰散,人身何能健康长寿?故此得出了“昏者死之根,觉者生之兆”的论断,主张少睡多炼,以功代眠,减少昏睡的修炼理论。

对于修炼学中炼睡的理论,《修真辨难》讲得十分清楚:“凡人卧睡,神入阴窟,气散四肢,梦寐颠倒,罔获陷阱(井),无不投之。日所积者,不如夜所耗;故必打炼睡魔,使心神居室清气上升,浊气下降,庶行道无阻也。古仙云:睡了一时,死了一时;睡了一日,死了一日;日日有功无睡千日,便了事也。又云:一年不睡下丹结,二年不睡中丹结,三年不睡上丹结。若虚室生白,神明常照,虽寐(睡着)犹寤(睡醒)不妨去睡”。

然而,睡魔在功态中的表现为两种,这就是神驰而散乱和神未清而昏沉。

古人认为,神驰而散乱乃属魂灵游动不定,可以通过静心摄意加以整理,较易控制。昏沉则属于魄气用事,乃纯阴为主,蠢蠢冥冥,麻木不仁之症也。如练功中欲睡去,即是昏沉的表现。《吕祖师先天虚无太一金华宗旨》指出:“却昏沉,只在调息。息即口鼻出入之息,虽非真息,而真息之出入,亦于此寄焉。”故练功时须静心纯气,方能有效地克制昏沉。

那么,怎样才能心静气纯呢?《吕祖师先天虚无太一金华宗旨》曰:“(将心)用在息上,息之出入,惟心自知;不可使耳闻,不闻则细,细则清。闻则粗,粗则浊。浊则昏沉而欲睡,自然之理也。”这便是调息法中强调的“不使耳闻”的功理所在。

虽然“心用在息上”是克制昏



沉的诀窍,但在具体应用时,要以两眼微微内照而不外视,两耳内听而不外闻;视者视之无形,听者听其无声。这种既不外肆又不内驰而“中”的心息法,就是“蛰眠法”修炼之精髓,古称“日月交精交光法”。

自古以来,仙道以人道为本。睡眠即为人人生所需,亦为仙家所不能废。然仙凡终归有别,实乃顺逆之道也。故修仙之人初学之际,睡眠不可过多,也不可太少。过多则精神昏昧,心智迷蒙,而流于怠惰。太少则休养不足,身体疲软,易受病疾,亦失正道。《黄庭经》云:“真人在己莫问邻。”故初始阶段,必须加上一定的人为强制因素,否则难以从有为臻于无为,达到大定生慧的美好境界。

5、修炼过程中的各类注意事项:

“睡仙功”是以服气为基础,渐达胎息功境,而后进入辟谷阶段的修炼功法。因而,基础功力是否牢固,是“睡仙功”修持成败的关键。

这里特别需要指出的是饮食和睡眠与炼气的关系。清代梁章钜在他的《归田琐记》一书中指出:今人常以饱食安眠为有生乐事,岂不知多食则气滞,多睡则神昏,养生家所忌也。昔应璩诗言中叟得寿之由:“日量腹节所受”。《博物》言:所食愈少心愈开,年愈益;所食愈多心愈塞,年愈损。孙思邈方书云:“口中言少,心中事少,腹中食少,神仙诀了。”马总《意林》引道书云:欲得长生腹中清,欲得不死腹无屎。此等话语皆为古人修仙之要诀,须刻意领悟。

在修炼“睡仙功”的过程中,如果能按练功要求认真修炼,一般不会产生偏差。随着功力的逐步提高和功境的深入,生理上也会出现较大的变化。现将服气阶段和辟谷阶段应注意的各类事项明示如下。

服气阶段:

(1)服气练功初期,寝室温度不可太冷或太热;饮食宜温,勿食冷饭。

(2)练功时定要宽衣解带,摘掉手表戒指等物;如若身有紧处,气海发闷,有损气机。

(3)修炼初期,因内气还不坚固,应避免过重的体力劳动,过于劳累则会损气。练功结束之后,应经常到室外散步,有利于气血的下行。

(4)在服气修炼的过程中,如丹田充满发闷,可运气从四肢导引,切莫从口鼻呼出。

(5)在服气修炼的过程中,如小便黄赤,切勿惊慌失措,练功日久,自变如常。

辟谷阶段:

(1)绝谷食气的初期,心态必须坦然安稳,内气方能自行流通。如果心有所拘,或者急于求成,或心存疑虑,或畏惧失败,均会导致内气窒塞。只管勤奋进取,功到自成。

(2)食气绝谷的初期,因内气能量不够,心神还不能自静,时常产生思食之欲望。此时切须克制忍耐,如果服食,恐滓秽积存腹中,使气难行。若思食之念急切难忍,或感到口渴身热,可用少许生姜与蜂蜜煮成“姜蜜汤”,饮之即解。如感觉胸腔满闷难受,可咀嚼甘草、桂心或五味子等中草药调节之。

(3)如果能绝谷二十日不食,表明腹中谷气已尽,每天可用芥菰(即芥菜和白菜)煮熟,调香油酱醋取味食用一至两碗,四五日后,可除菜饮汁,即能起到益气、排泄肠中恶物的作用。再过三日后,即可停饮菜汁,进入真正的绝谷状态。

此外,《神仙食气金柜妙录》中有这样一段记载:“腹中饥饿或小便赤黄,取好枣九枚,念食则吃一枚,若二枚至三枚。一昼一夜,无过此九枣。意中不念食者,不许啖也。常含核受气,令口中行津液。”

大枣性甘,微温,入脾经。具有

补脾和胃、调和营卫、益气养心、壮中强志、健脾生津、开九窍、理四肢、除烦闷、治肠痺等功效。久服,可轻身,长年不饥,被誉为“活的维生素丸”。我平时惯用大枣沏茶,长年饮用,可供实修者参考效仿。

胎息虽然是辟谷的功能基础,但辟谷必须依赖于服食元气和服食津液方可成功。欲绝饮食,应量力而行,并没有快慢和远近的日期限制。由于元气回归腹丹田时需要经过体内的三处隔膜,故首先会感到胃中胀满。此时饮食不可过饱,尽量少食。随后便可感觉到元气通布五脏,进而回归腹丹田。一旦元气回归腹丹田,便可体验到气行周身,遍体舒畅的功效。

若按《道枢·中黄篇》所述,辟谷需用九十日便可获得成功,而且元气会在三部丹田依次停满,人体的生理机能也随之发生显著的变化。特此摘录如下,以供参考验证。

“三十日下田满,则神气足而不泄,且不饥矣。六十日中田满,则体无虚羸,行步健矣。九十日上田满,则内凝结而外克服矣。于是三焦平实,神凝体清,淡无所思,可以栖心圣境,以学胎仙。若夫或食或断,使人志散,喜贪诸味,则谷之气难遣,求仙者之大病焉”。

据侠门先辈的有关记载,绝谷功成之后,即便是终日不食气,气亦自足。虽整天言语呼唤,种种劳作,其气力不衰,百无妨废。须食即食,须休即休;复食复气,唯意所在。而且自觉精神有异,四肢日渐强壮。闭目内视,五脏六腑历历分明。神清形静,五脏得安;言谈举止超凡脱俗,仙风道骨,潇洒飘逸。且能视表及里,知人善恶,产生超觉灵感。

有关辟谷方面的其它经验之谈,请参阅《灵光法仙术》中的“仙学秘课”一文。

(责任编辑 乔汉)