

九鼎煉丹
返還自然

石堅



一九九〇年五月

天津市人大常委会副主任石坚题词

2016/12/1

前 言

有人问我：“你是物理学工作者，怎么研究上气功了？气功是否科学？你讲的开发人体抗寒功能是否符合科学道理？”气功是中华民族的瑰宝，由于历史上的种种原因一直未能以科学的面目出现。我国科技工作者及气功爱好者，经历了十余年的风风雨雨，终于把气功与有关气功的研究开发工作推到了人体科学这一高度，人体科学是建立在重事实的基础上的，走的是实践与思维活动正确结合的道路。目前气功健身，气功治病以及气功在工农业上的应用，无不生动地展现出气功这一古老而又具有崭新内容的交叉学科的生命力。关于气功，尽管尚需从多方面继续研究、探索，尽管现有的一些理论尚不成熟，但是建立在科学实践基础上的人体科

学有着光明的发展前景。正如钱学森同志说的那样：“气功、中医理论和人体特异功能蕴藏着人体科学最根本的道理，不是神秘的，而是同现代科学技术最前沿的发展密切相关的，因而它本身就是科学技术的重大研究课题”。

我涉足气功修炼有两个原因。一是我自幼体质很弱，最突出的是畏寒，腰腿疼痛，想通过气功来改善身体素质；二是想弄清使我困惑的气功态现象。这就得亲自去体验。炽热的追求使我练功非常认真刻苦，几个月后，我身体素质就发生了很大变化，不到一年的时间，我能身着单衣过冬。这时我对气功才由不信到确信不疑。

几年过后，我对气功的科学性及其研究的必要性有了进一步认识。有关“人体抗寒功能开发”的研究工作就是在上述认识的基础上开始的。

近年来，一些朋友来信、来电话询问

功法，向我表达冬天脱掉大衣的强烈愿望。这就促使我开始利用业余时间总结练功的经验和体会，并在勾真同志的帮助下把我练功的浅显体会借《八小时以外》一角向关心抗寒功的读者作了汇报。在这之后，我收到全国各地几百封来信，信中热切地希望见到练抗寒功的系统材料。为此，我才提笔写作这本书。

由于水平有限，文中定有不妥之处，欢迎读者批评指正。书中插图由李晓荷同志绘制，在此顺致谢意。

天津理工学院教授

郭善儒

1990. 2. 14

目 录

一、总论

- (一) 人体抗寒功能开发的重要性.....(1)
- (二) “九鼎炼丹”浅议.....(4)
- (三) 多方配合.....(8)
- (四) 筑基与彻悟.....(14)

二、“九鼎炼丹”动功部分——“设鼎点炉”

- (一) 功法内容.....(17)
- (二) 关于“三调”.....(18)
- (三) 功法简介.....(20)
- (四) 练功中的气感.....(64)
- (五) 功法特点.....(65)

三、“九鼎炼丹”静功部分——“五行颠倒”

- (一) 动静两种功法关系…………… (68)
- (二) “五行颠倒”功法介绍…………… (69)

四、辅助功法及“三浴”

- (一) 筑基功…………… (76)
- (二) 采阳功…………… (80)
- (三) 三浴功…………… (86)

五、注意事项

- (一) 练功时间的选择…………… (91)
- (二) 正功与辅助功的关系…………… (92)
- (三) “九鼎炼丹”功法的意念…………… (94)
- (四) 防止出偏…………… (95)
- (五) 过好“四关”…………… (96)

六、有关名词解释

- 附录A “外气”的旋子流猜想……………(104)

附录B	“抗寒”与“负熵”“有序化”	
	“同态旋子”	(114)
附录C	奇妙的气功抗寒	(125)

一、总 论

在总论中，将简述人体抗寒功能开发及其有关问题。

（一）人体抗寒功能开发的重要性

1. 人体生命顺过程

人是一个巨系统，由若干子系统（如消化系统、呼吸系统、泌尿系统）组成。人从生到死要经历一个由生命旺盛到衰灭的发展过程，即由开放到封闭的过程。这个发展过程称作人体生命的“顺过程”。

2. 人体生命逆过程

与顺过程相反，还有一个生命“逆过程”。这个过程是使人体从生命衰老到生命旺盛的转化过程，即使人“返老还童”，打破顺过程的生命发展程序，真正主宰自己生命发展方向。人体抗

寒功能开发是这一逆过程中的重要内容。

3. 抗寒功能在生命过程中的重要性

人体有多种多样功能，都以身体为载体，也就是说，各种功能都在这个载体上表现出来，没有身体，一切能力都无从表现。要开发身体潜能，首先要使身体健康。

身体健壮的主要指标是人体对自然界变化的承受程度。这是因为人生活在大自然中，一年四季的变化将周期性地使人体随之改变。一旦人体的变化与自然界的同步变化不同步，就出现失调或不平衡。其在人体的表现就是不适或生病。人体随四季的同步变化是极其困难的。为了解决这一矛盾人们想了许多办法，如天冷了多吃一些高热量食物或多穿一些保暖衣物等。但是，这些方法还是顺从人体生命的顺过程，不得已而采用的被动方法。一旦这些方法掌握不当，如忘记戴帽子或忘记增减衣服，就会受到与自然界不同步的惩罚——生病。

在解决人体的变化与自然界的同步变化不同步矛盾上，人体抗寒功能的开发与上述方法完全不同，是按生命逆过程理论，使人可以调节自己的

身体。做到可以不随四季温度变化而增减衣服。也就是说，使人体变成了一个寒暑不侵的系统，当人体达到这一地步后，人就会以超常简单的方式生活和高效率地工作。这样一来，以人为主体的社会就会发生重大变化。所有与人有关的活动，如产品结构、商品结构、医药卫生等，将相应地改变，特别是在部队建设上更有重要作用，即部队的着装将非常简单，这不仅在经济上有重要意义，更重要的是这种简单的着装将会有效地保证军事任务的完成。

4. 抗寒功能开发与“九鼎炼丹”气功

上面谈了抗寒功能开发的重要性，那么用什么方法可以把人体的抗寒功能开发出来呢？就本人所知，不少气功都有使人体产生抗寒的效果，但象“九鼎炼丹”这样试图以抗寒为主要目的的气功目前尚未见到。这个功法强调了人体这个小宇宙与自然界这个大宇宙的协同性，即使人“返还于自然”，从而实现人宇融融。

人类本来就是自然界万物中的一个组成部分。从根本上讲，人类只有适应这个大的自然环境，才能在自然环境变化时不被淘汰，为了这种人

与自然的适应，人类在与自然界抗争的过程中付出了很大的努力，想了很多办法，如：取暖设施及衣物，防暑设施及方法、防病治病方法及药物等等。所有这些无不是围绕“适应”二字而进行的。人生病当然原因很多，但是人为地这种适应被打破是致病的主要原因之一。可见，这种适应是被动的，不是与自然界主动协同的适应。可以这样说，谁取得了与自然界的主动适应 谁就实现了人自身这个小宇宙与自然界这个大宇宙的协同。这样一来 人就从被动地适应自然界变成主动地与自然界的协同。理论和实践都证明，这种协同是可以实现的。

（二）“九鼎炼丹”浅议

“九鼎炼丹”是为提高人体素质而编创的功法。通过该气功功法的修炼，可使练功者达到“天人合一”，“人宇融融”的境地，从而实现强身壮体，延年益寿之目的。

在阐明“九鼎炼丹”功法之前，应对“九鼎炼丹”这个名字作一粗浅解释。先看下面的诗。这是我对“九鼎炼丹”功的体会。

鼎鼎非金鼎，炉炉非玉炉；
火从脐下发，水向顶中符；
诸脉输九气，百穴助九州；
融融精气神，炼就灵丹物。

诗中有“鼎”、“炉”之说，在《性命圭旨全书·大小鼎炉》中有明确记述：“乾位为鼎，坤位为炉”，此系指大鼎炉；而“黄庭为鼎，气穴为炉”此乃小鼎炉。也就是说“九鼎炼丹”中的鼎并非我们通常说的“金鼎”、“玉炉”，而是将身体的某个部位喻作金鼎、玉炉。周易中“九”为阳，而“九鼎”自然有纯阳之意了。也就是说“九鼎炼丹”指的是“纯阳炼丹”，意指丹成必在火旺中。这就是为什么该功法有抗寒功之效了。

习练此功法的人在练到一定时间后，自觉火从下丹田而生，通过二十七经络（十二经脉，十五络脉）将所炼之“精火”输往全身（即诗中所云“诸脉输九气”）。在这个过程中，人体的几百个穴将全部开放，吸天地之精华，通过九州脏腑助鼎炉之“火”势（即诗中所云“百穴助九州”）。此时，“火”将越烧越旺，数百日不熄灭。

何谓“丹”？丹是指阴阳两种“药”物在体

内合炼成的特殊物质，是通过入静调息，吐故纳新，调动内气，进行生理的、心理的训练方法得到的。在丹门学里有所谓“龙虎相交谓之丹”之说（见《诸真圣胎神用诀·陈希夷胎息诀》）。炼丹要诀有二，一是明析龙虎相交之理，二是掌握龙虎相交之时。懂得此二要诀后，方得采药之法，才能实现“交媾于龙虎”，“采黄芽而成丹药”（《钟吕传道记》）之举。

这里，必须弄明白何物为“虎”，居于何处？怎样跃出？何物为“龙”？盘踞哪里？怎样飞腾？下面就谈这个重要问题。

“水中虎跃虎离宫，火里龙飞龙腾空，龙虎交合自有处，黄芽生时伴丹成。”这是我练功过程中悟到并遵从的道理。“龙从火里出，虎向水中生”是道家丹门的一句名言。在气功修炼中有“火龙水虎”之说，其意深刻、丰厚。我们知道，在五行为象中金为白虎，木为青龙；而在五行之位中，西方为金，东方为木。这就是说虎西方金也，龙东方木也。在五行相生中，金生水，水生火。亦即金反藏形于水中，木反克于火。认清了这个道理，就应水中驱虎跃，火中引龙腾。“火龙水虎”指的就是“五行颠倒”（后而专述）反

克而言。正如太白真君所说：“五行不顺行，虎向水中生，五行颠倒术，龙从火里出。”

对于人体，水火、龙虎也有对应之处。即肾为水应坎；心为火应离；肝为木应震；肺为金应兑。我们说的龙虎相交指的是心肾相交（也说成水火既济或坎离相合）。有所谓“肾气投心气，气极生液，液中有正阳之气，配合真一水，名曰龙虎交媾”（《钟吕传道记》）之说。再进一步讲，肾中元精（肾中之水）谓之虎，即肾水生气，气中有真一之水，名曰阴虎，虎见液相合；心中元神（即心液之气）谓之龙，即心火生液，液中有正阳之气，名曰阳龙，龙见气相合。

气盛则真一水亦盛，液旺则正阳之气亦旺。然肾气极易耗散，故难得真虎；心液难于积聚，故易失真龙。自古以来，炼丹者无不注重阴阳，而阴阳之精髓无非龙虎。为何久炼而丹难就，概言有二，其一元精、元神耗散而龙不成“形”，虎不成“体”，无从谈龙虎相交；其二尽管龙虎成形但不知交合之时，故失得药之机。这两个原因以前者为剧。精、气、神为人体三宝，若不守此三宝，老死近矣。《诸真圣胎神用诀》以精辟的语句道出了固守三宝之理，曰：“为人在世不

知根，一向贪心弃本真，不管元阳真息气，至今天怒病缠身”。我想把上面的最后一句话改两个字，即“天怒”改为“自寻”。因三宝是自失的，所以病魔缠身为自己所招。

可见，炼丹并不难，只要牢守三宝，苦练降龙伏虎，把握龙虎相交时机，就能功就丹成。最后还是用《丹经·悟真篇》中的佳句作为总结，“人人本有长生药，只是迷途枉自抛，甘露降时天地合，黄芽生处坎离交”。

（三）多方配合

“九鼎炼丹”的正功包括动功和静功两方面的内容。动功部分是“设鼎点炉”，静功部分是“五行颠倒”。因此，在习练“九鼎炼丹”时必须很好地进行“设鼎点炉”和“五行颠倒”功法训练。从而实现人体闭路“精火”输导，并进一步使人体向开放系统转化。为此，除了习练“九鼎炼丹”的两个主功法之外，还需进行综合训练。下面介绍一点个人练功的体会。

我除每天练主功法外，还严格地按下面四句话所规定的内容作全面配合练习。这四句话是：

不忘三种浴；勤练三种功；坚持三时练；物质常交换。

所谓三种浴就是指风浴、冷浴、阳光浴。我把它们称作三浴功。人本来是一个时时刻刻与自然界进行能量交换的有机体，即人体是一个开放的巨系统。开放指的是人与自然界的关系；巨系统是指人体由若干子系统（如消化系统、呼吸系统、泌尿系统）组成。由于人类物质生活条件的提高，人们对自己的保护措施和方法也相继变化。如有风就避一避，有雨就穿上雨衣或打上雨伞，有太阳就戴上遮阳帽，冷了就穿毛衣、毛裤、外套、大衣，等等。于是，把一个与宇宙本能相通的，好端端的开放系统——人体，人为地用衣物包裹了起来，渐渐地把人体变成了一个不能抵御自然界变化的准封闭系统（这里用准封闭一词，是为了区别于人处于垂危时的封闭状态）。上述弊端早已为人类发现，所以有阳光浴之说。但是，很多人距真正做到置于“浴”的境界还差得很远。一般人除了晒太阳之外，很少做风浴和冷浴。因为“风”和“冷”常给人以威胁。在文学家的笔下，时常把“风”和“冷”说成痛苦的灾难的前兆；在医学上也把病因多归于受风和受凉。因

此，“风”、“冷”就在多数人的意识中成了尽可能躲避的东西了，所以就更谈不到将身体置于“会”给人带来苦痛的“风”、“冷”之中了。

三浴功要强调“不忘”二字，即随时随地都不忘记浴于三种环境之中。例如，当你外出时应尽量习惯于让自己的肌肤最大限度地接触风、冷空气和阳光。这种练习就是对“九鼎炼丹”功法的有效配合。因为从功理上来讲，通过设鼎点炉、五行颠倒的修炼之后，身体中的气血在经络中流畅，“九州”气血盈盛，这是人体这个巨系统中的闭锁循环。在意念的诱导下应使身体趋于开放，从体外摄取天地宇宙之精华。精华寓于天地间，传播方式之一就是“风”、“冷”、“阳光”。所以三浴之本即是人体自我创造一个摄取体外营养的环境。这个环境有助于百穴通天，人宇融融，即有助于使人体从准封闭态向开放态转化。

所谓三种功就是静功、动功、采阳功。这里的静功就是指筑基功和五行颠倒功；动功是指“设鼎点炉”和“采阳功”（功法在后面介绍）。“采阳功”在清晨练，以太阳为交换能量的客体。三种功法互为依存和补充。对于三种功，我们强调

一个“勤”字，勤来自于“乐”（人乐于其事，必勤），现于“苦修”（勤要落在苦练上）。这是三种功法能否见效之诀窍。

所谓三时练是指晨（每日清晨7时之前）练、午（每日中午12时左右）练、子时（每晚12时左右）练。在三个时辰练功，不是要三种功法在每个时辰都练一遍，而是晨练“动”、午练“静”、子时修练“颠倒功”。对于三时练，我们强调“坚持”二字。习练气功的人，出于各种不同的动机和欲望，往往是一开始时能认真练，过了一段时间后，多数就不能坚持了，从而前功尽弃。所以，我这里特别强调持之以恒地练。

第四句话的中心意思是“物质交换”。其意是指人体这个巨系统中的物质与宇宙自然界的物质交换，亦即人们通常讲的能量交换和信息交流。这种交流不仅是人体从外界吸收有用物质（能量）的必要方式，而且也是开发人体智能的重要手段。

上述几句话是相辅相成的，它们构成了练“九鼎炼丹”功的全部内容与方法。因此，欲练“九鼎炼丹”功者应全面掌握这几句话的内涵。持之以恒者，能速达高层境界。我深深体会到

三浴三功三时练，
物质交换志要坚，
九鼎炼丹非神术，
数百日后可结丹。

综上所述，练“九鼎炼丹”功时，体内必然火旺雄雄，水盛盈盈。此处的火指“真火”，不是通常所言之火；水也不是可饮之水，而是“真水”。正如《了真子注》中所云：“坎中有阳，则肾中之气乃真火也”，“离中有阴，则心中之液乃真水也”。在道家丹门功法中经常说的抽坎填离，就是取坎中之阳（不是坎阳）与离中之阴相合。

道家有所谓后天返先天的逆修法门，它指的就是颠倒坎离复乾坤。在《易经》中有伏羲先天八卦（图1-1），其主要特征为乾上坤下，又有后天八卦（图1-2），其主要特点是离南坎北，水火相对，为后天阴阳水火之序。因此，常以后天八卦方位喻人体后天之自然方位（心应离，离指离卦☲，乾之体，外阳内阴；肾应坎，坎指坎卦☵，坤之体），进行修炼。当使离中阴爻变为纯阳而成乾卦☰，坎中阳爻变为纯阴，而成坤卦☷时，就把后天八卦的离坎之位变成了先



图1-1 先天八卦



图1-2 后天八卦

天八卦的乾坤之位，实现了后天逆先天的修炼。这些是易经八卦在气功修炼中的应用。

我们常讲“水火既济”就是上面讲的后天返先天之修炼。从阴阳学说来讲，水火既济就是指人体体内肾水和心火的升降，如同宇宙间的阴阳二气升降一样。心肾相交的实质似“气液升降，如天地之阴阳”。而运行方式有“肝肺传导，若日月之往复”之模型。正如《性命圭旨全书·取坎填离图》中所述，“丹阳住在阴海中，犹如坎里一支雄，擒来离内温温养，此即神仙颠倒功”。由此可见“五行颠倒”功在“九鼎炼丹”中的重要性了。尽管如此，万不可忘记“设鼎点炉”这个根本。因为不练“设鼎点炉”功法，就无法实现炼丹之举。故应牢牢记住：

“设鼎点炉”是根本，
“五行颠倒”是保证，
多方配合靠“三三”（三种浴，三种功，
三时练）
“丹”成蕴于彻悟中。

（四）筑基与彻悟

万丈高楼平地起，基础最重要。习练“九鼎炼丹”也不例外，必须有良好的基础训练。这个

训练就是靠“筑基功”（有关筑基功问题将在“辅助功法”一节中介绍）。

练功最讲悟性。我认为悟就是灵感加理解。它不是玄妙的东西，而是对功理、功法深刻体会和感受的必然产物。

“彻悟”从字面上讲，就是彻底领悟。当人对某一事物有些了解后，常常说“我对这件事悟出了道理”。这就是说，对他所思考的问题有了理解。这种理解是通过自己的思维活动得到的，不是照搬别人的见解和看法。我们这里讲的彻悟不是停留在一般的认识上，而是思维中的一种升华过程。值得注意的是，这种升华过程的出现有时需要借助于丰富的想象力和“直觉”。

对于想象力不必再加说明，人所共知，这里讲一下“直觉”问题。“直觉”指的是这样一种情况，即当人们长期反复思考某一问题时，在某个无法预知的时刻，突然对所思考的问题获得领悟和理解，或者一下子找到了解决问题的办法，或者脑中集思的问题有了头绪。“直觉”不是唯心的东西，它是头脑对某一事物长期逻辑思维过程的高度浓缩。由“直觉”得到的结论是大脑运动过程高度浓缩的产物。

“直觉”的上述内涵决定了人对某一事物“彻悟”的突发性。也就是说，“直觉”的出现是瞬息闪现的。我们把这一现象称之为“直觉闪现”。因此，抓住彻悟过程中“直觉闪现”的瞬时闪光是非常重要的。往往就在这一闪现时，人对某一事物就彻悟了。

由上所述可知，“直觉”是需要人去培养的，培养直觉感受力的方法是刻苦学习和勤于动脑。只有那些勤奋、刻苦的人才能在直觉的瞬间闪光出现时，不失时机地抓住它，用以促成大脑思维升华过程的实现。气功是一门实践性极强的科学。它筑基在物质第一性和认识——实践——认识这一认识事物本质的正确法则上。

二、“九鼎炼丹”动功部分 ——“设鼎点炉”

（一）功法内容

“设鼎点炉”是“九鼎炼丹”的动功部分（就习练程序来讲，动功在前，且动功的动作及意念活动较丰富，所以一般把动功部分习惯称作“九鼎炼丹”）。该功法由初级功法（又称作小宇宙功法）和高级功法（又称为大宇宙功法）组成。全部正功动作（不含起式和收功）为九节四十八式，分成“聚气功”、“天宫功”、“天河功”和“双宇功”等四部功法。“聚气功”，为初级功法，旨在对人体这个小宇宙进行锻炼，以使精气饱满、气血充盈；“天宫功”、“天河功”、“双宇功”为高级功法，旨在使人体置于“天体”这个大宇宙中，以期实现大小宇宙能量

交换和-information交流，从而达到人（小宇宙）宇（天体大宇宙）融融的最终目的。用句形象的话，就是使人“返还自然”。为清楚起见，把“九鼎炼丹”动功部分的具体内容按大小宇宙功法列出如下。

“九鼎炼丹”动功部分

小宇宙功法

第一节	气聚仙掌	} —— 聚气功
第二节	意守金球	
第三节	甘露洗面	
第四节	金刚拉气	

大宇宙功法

第五节	龙腾天宫	} —— 天宫功
第六节	金龙吐阳	
第七节	龙戏莲池	} —— 天河功
第八节	百穴通天	
第九节	双字相通	—— 双字功

（二）关于“三调”

作气功时，首先要使自己进入气功状态。所

谓气功状态是介于清醒态与睡眠态的一种中间状态，这是使人进入一种高度入静、虚空、愉悦的状态。这一状态，能促进身体内气血调和，诸脉通达，使体内有序化程度提高，激发人体内的潜藏功能。

要想练好气功，应力求作好“三调”，即调身，调息和调意。关于“三调”，各家气功都有自己的理解与方法，无论哪一家都是为了圆满地实现练功效果。这里只就自己的练功实践，谈谈体会。

1. 调身

是指对练功姿式的调整。姿式正确了，就能实现以松为主，松而不懈的练功原则。只有刚柔掌握适度，才能促使体内气血沿经络运行通畅。

2. 调息

是指调整练功时的呼吸。一吸一呼为一息。呼吸的调整是通过意识活动来实现的，即在意识的支配下，使呼吸做到匀、细、绵、长。良好的呼吸节律，可以有效地启动人体真气，调和气血，意气结合，使人进入最佳的气功状态。

3. 调意

是指调整意念，使自己处于意守之境。这包括，意境中的练功环境、意守部位和事物。在此，必须明确指出，意守必须遵从“似守非守，若有若无，绵绵若存”的原则。切忌死守和意守过重等弊病，以便使人体尽快达到由意守入静的境界。

（三）功法简介

【起式】

1. 调身

面向正南，两脚平行分开与肩等宽，脚掌平铺，身体重心落在两脚心连线的中点上。身体直立，收腹，含胸拔背，竖颈，收下颌，舌舐上颚，双目平视前方。双臂自然下垂，双肩内扣，虚腋，含掌。全身放松（图2-1）。

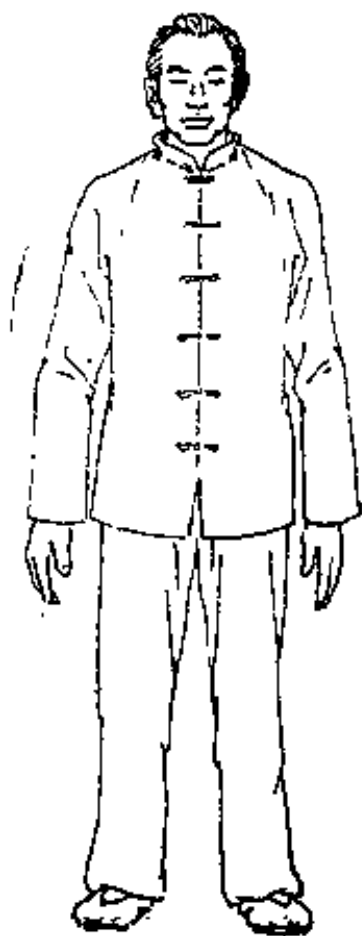


图2-1

2. 调息

由腹式呼吸 3 次，目光回收，双眼微闭，呼吸平松自然。

3. 调意

意想身体置于青松翠柏、万花盛开的环境中。要尽力作到意与景相合。一旦身置于意境中，调意完成，即可开始习练正功。

【正功】

第一节 气聚仙掌

●第 1 式：聚气成球

两臂侧举成体前抱腹，两手臂慢慢回收至腹前（掌余处），变右手在上，掌心向下，左手在下，掌心向上，两手相对似含球（图2-2）。含球的两手由两臂带动，随身体向右侧移动至体侧，含球之手形不变（图2-3）。

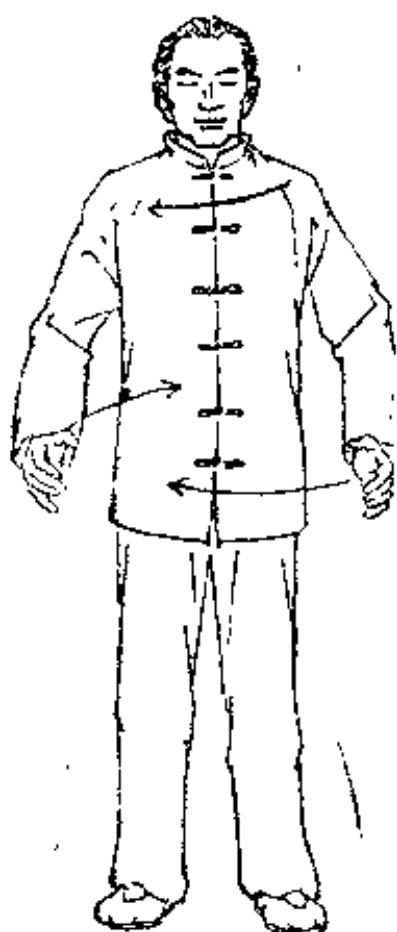


图2-2



图2-3

●第2式：左转推球

身体向左转动，同时带动手臂使含球之手随之转动，待到正前方（即腹前）时右手成立掌（图2-4）。身体继续转动，左手成托球式，右手立掌成推球式，随着身体转向正东的同时，右手推出但高不过头，左手托球放在左侧，但不低于腰，此时上身直立，左腿在前成弓步，右腿向

后伸直（图2-5）。在身体由图2-3转至图2-5的整个过程中，双脚由身体带动与地面摩擦转动。



图2-4



图2-5

●第3式：右转推球

右手成弧形落至身体左侧，手心向上并与托球之左手十指相对成双手托球（图2-6）身体向

右转动，同时左手成立掌，右手托球，随身体转至正南（图2-7）。继而右手托球，左手推出，身体转至正西（图2-8）。

以上第2、3、4式重复三遍，由图2-9接第二节。

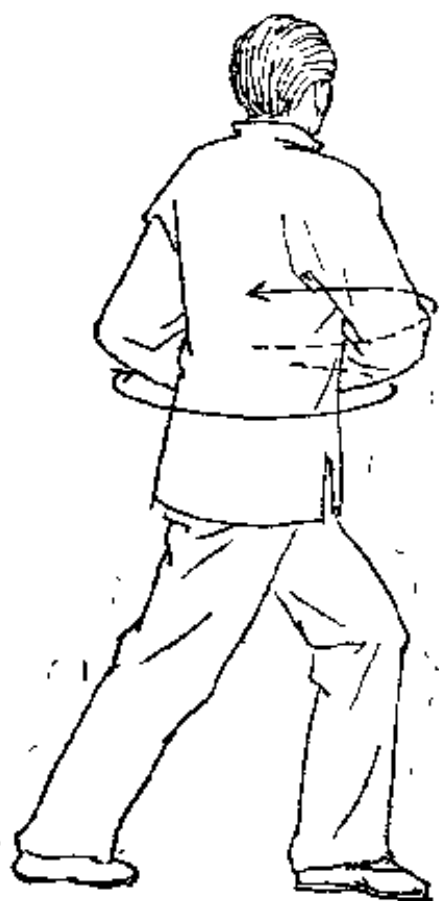


图2-6-1



图2-6-2



图2-7

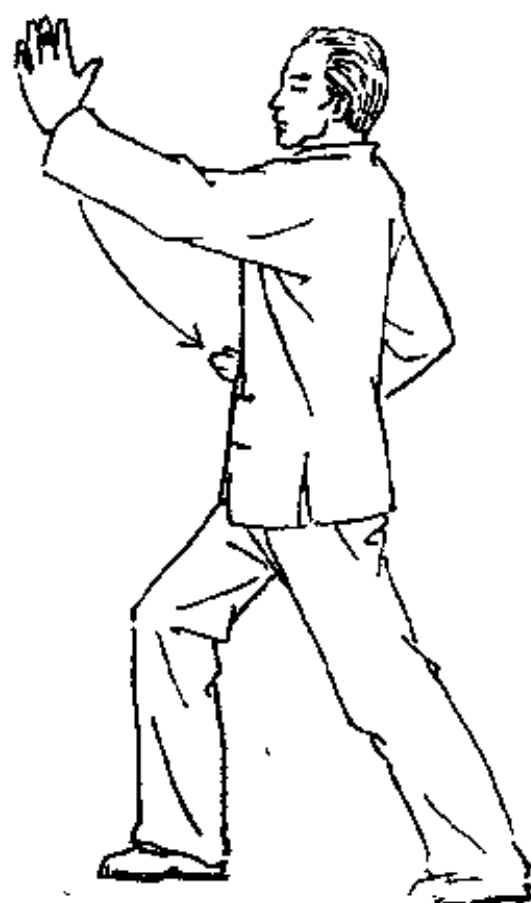


图2-8

第二节 意守金球

●第1式：金球侧举

由图2-8成图2-9式后，两手成含球式，左手在上，右手在下，随身体左转，双臂带动含球之双手转至身体左上方（图2-10）。



图2-9

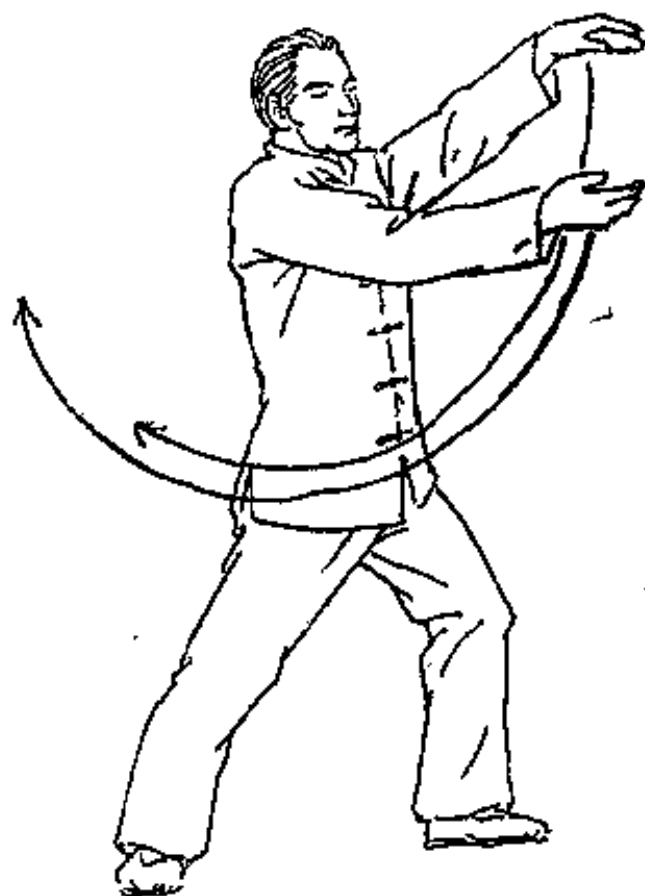


图2-10

●第2式：全球右旋

双臂带动双手自上而下转动，从腹前逆时针划弧，举至右上方（图2-11），顺势高举双臂带动含球之手按逆时针划弧（图2-12），此二弧构成一圆。以上动作身体保持直立，略有摆动。由图2-13，双臂继续按逆时针方向转动，此时含球之手

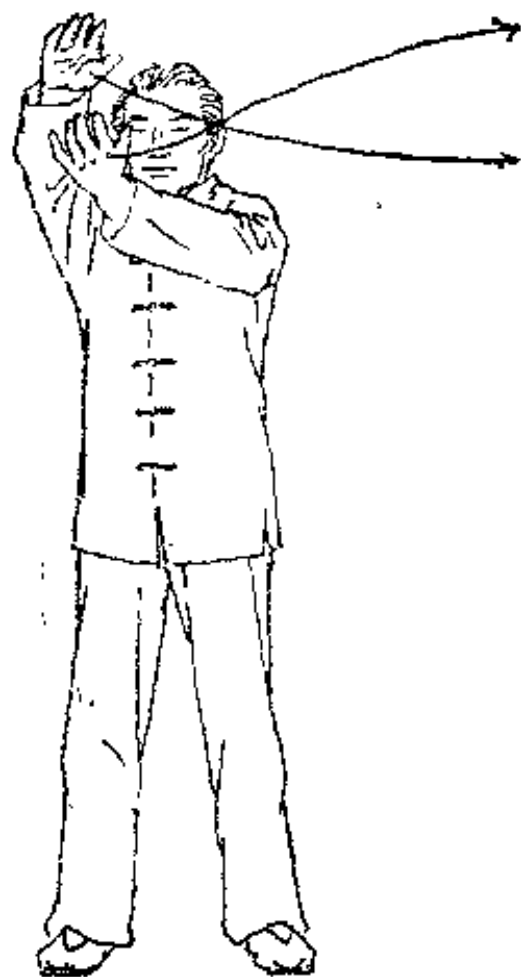


图2-12



图2-11

从膝下经过（图2-14）成金球侧举（图2-15）。由图2-13到图2-15，两腿跨步分开，身体随之俯下并随转动方向转动，直至金球侧举。



图2-14

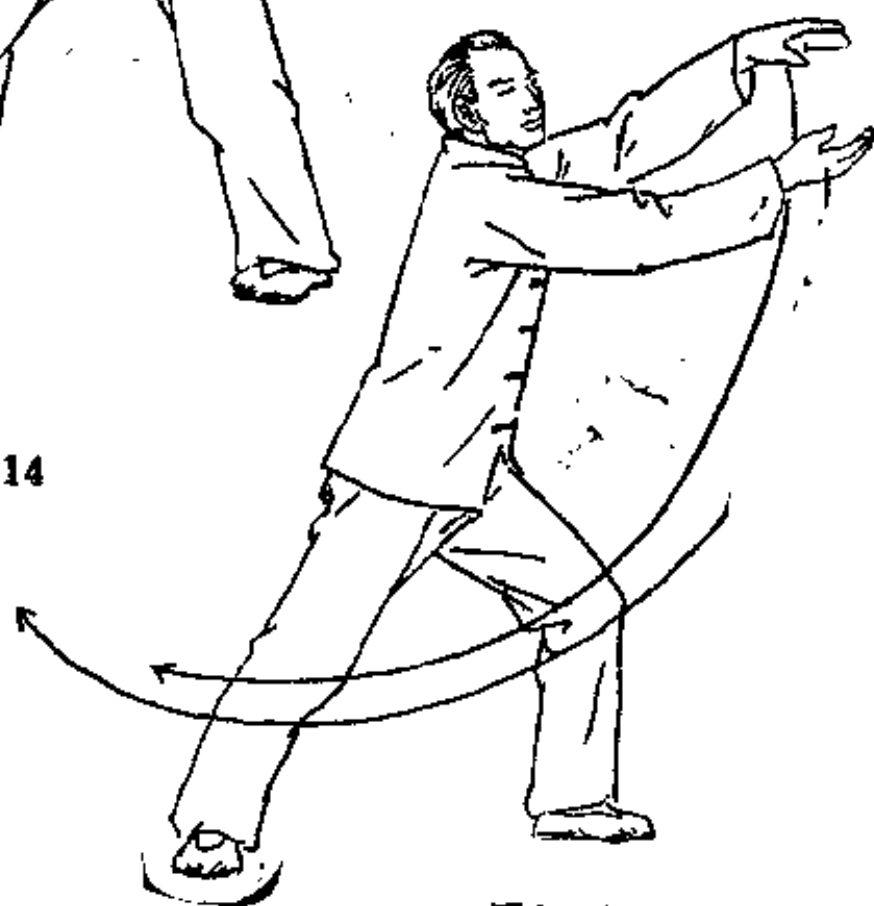


图2-13



图2-15

●第3式：金球左旋

金球左旋与金球右旋的动作基本相同，只是把第2式中的右字改成左字，逆时针改为顺时针即可。

将第2式、第3式重复三遍。

●第4式：气归丹田

双臂带动两手从身体左斜上方缓缓落至胸前，成抱球式（图2-16-1），而后两手向丹田回收，伫至腹前掌余处，继而两手沿腹部两侧轻轻下落（图2-16-2）成图2-1。

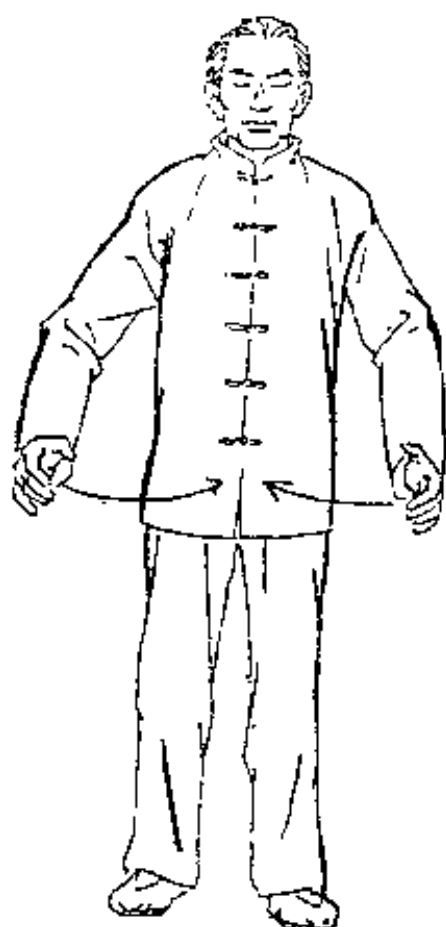


图2-16-1

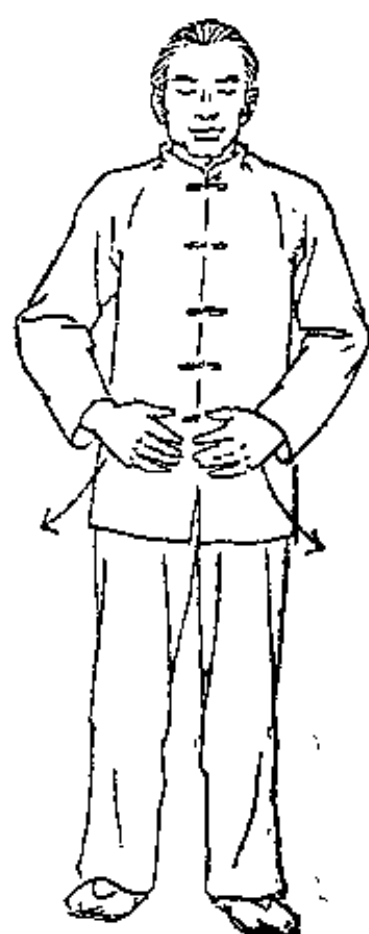


图2-16-2

第三节 甘露洗面

●第1式：双提地气

两手由腕带动转至掌心向前，继而掌心向上，由小臂将两手慢慢提起置于腰部两侧（图2-17，图2-18），两小臂微微向前平伸。

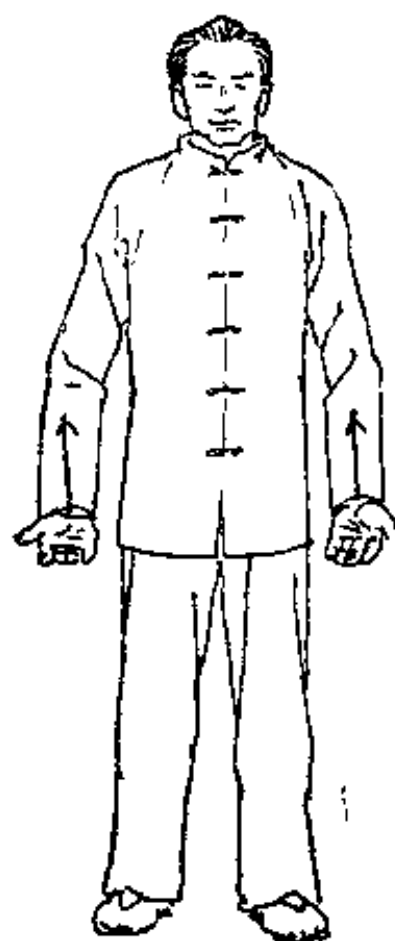


图2-17

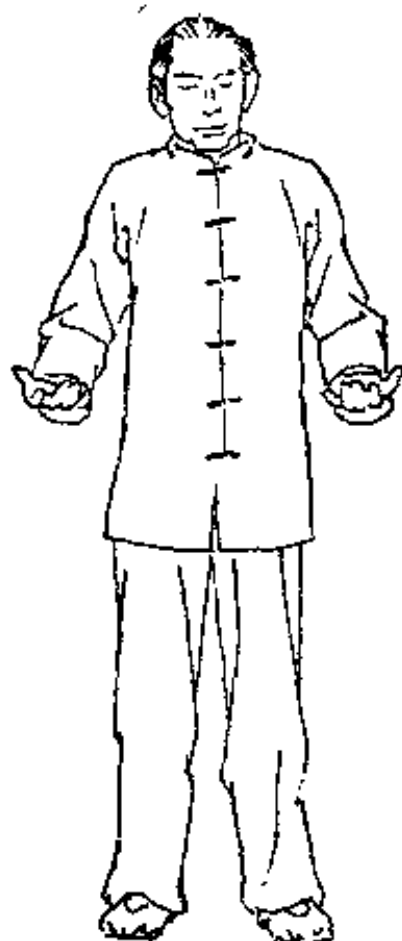


图2-18

●第2式：左手右洗

身体向右转，同时左手举至身体左上方，掌心朝向身体右侧（图2-19），手臂在头部前方自左向右划弧，同时手掌由腕带动向下转，使掌心

与右脸颊相对（图2-20），手臂继续划弧，使左手经右脸颊（似洗面）下落，过臆中回到体侧成图2-18。在上述左手洗右脸颊的过程中，身体渐渐转至面朝正南。



图2-19



图2-20

●第3式：右手左洗

身体转向与第2式相反，左手换成右手，动作与第2式相同。（图2-21，图2-22）。

待第2式、第3式重复三遍后成图2-18。

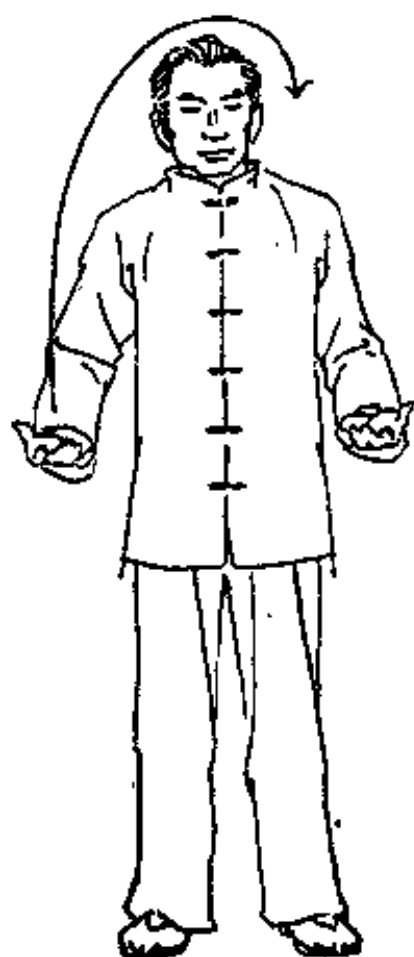


图2-21



图2-22

●第4式：

双洗玉面

两臂微曲成弧形上举，此时两手十指向上，掌心向内，当手举至发际时，变十指相对。两掌随手臂徐徐下落（似洗面）直至腹前（图2-23）。此动作重复三次成图2-18。

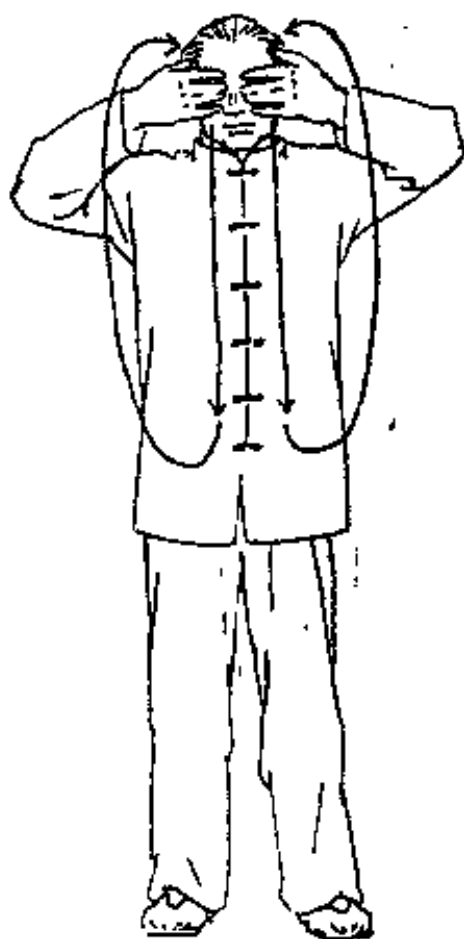


图2-23

●第5式：左手洗面

左手掌向内，小臂水平放在腹前，由大臂带动慢慢平举，至眉，而后左手立掌置于面前。左手从上额经过，继而洗右面，顺势经胸前落至腰侧（图2-24，图2-25）。



图2-24

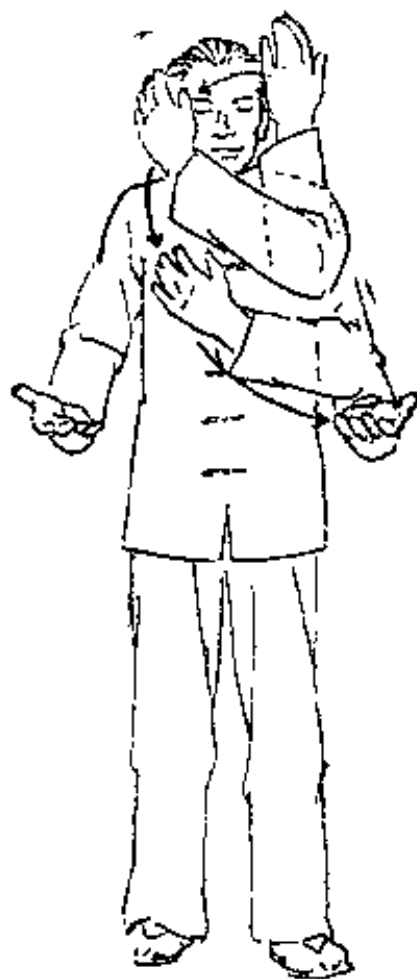


图2-25

●第6式：右手洗面

将第5式中的左手改为右手，动作同第5式。

第5式，第6式重复三遍。

●第7式：气归丹田（同第二节第4式）

第四节 金刚拉气

●第1式：提气含球

按第三节第1式双手提地气成图2-18后，左掌向右移至腹前的同时，右掌翻转使掌心向下，并与左掌在腹前成含球式（图2-26）。



图2-26

●第2式：右转拉气

身体向右转 45° ，右臂带动右手向右上方、左手向左下方相对运动，使含于掌中之球随两手运动而拉长（图2-27）；继而两手相向运动，使被拉长之球又恢复成圆球状（图2-28），随即两掌心相对作 90° 捻动。上述动作重复三次（即三次拉伸、压缩，捻动）后转体至正前方，含球两手交换位置，即左手在上，右手在下。

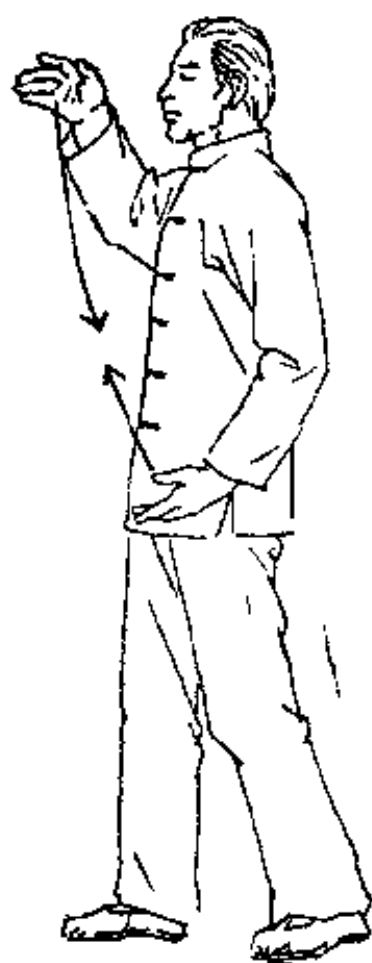


图2-27

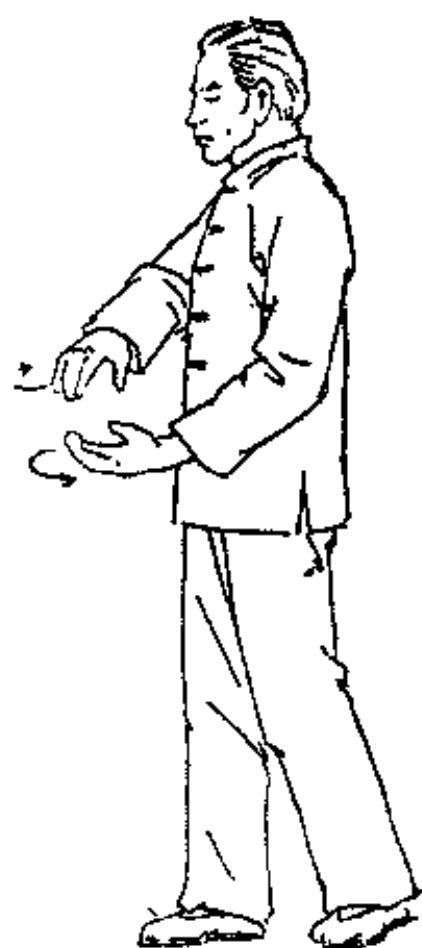


图2-28

●第3式：左转拉气

身体左转，动作与右转拉气相似，只是上式的左右手及方位交换进行（图2-29，2-30）。

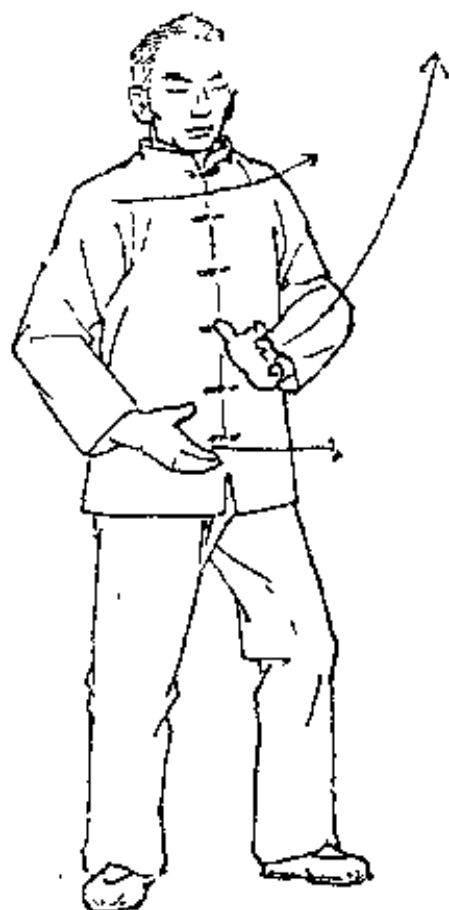


图2-29

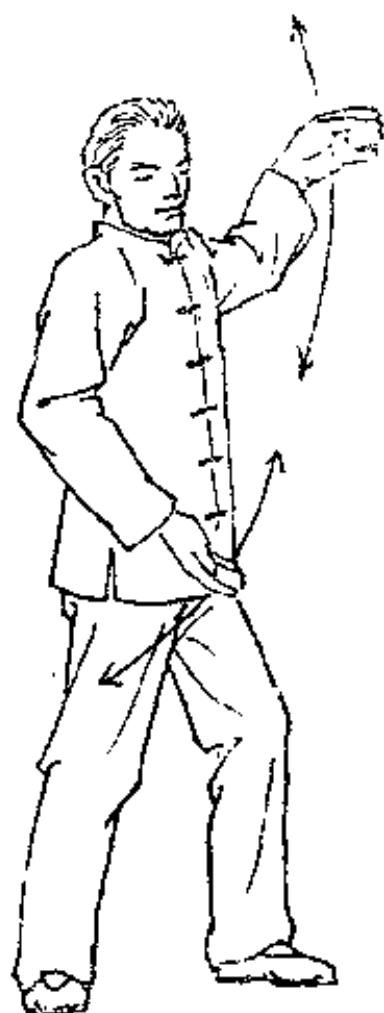


图2-30

●第4式：气通中脉

从腹前两手含球开始(右手在上,右手在下)(图2-31),右臂慢慢抬起,小臂和右掌成水平。抬至发际,左手掌心向上微下移,置于腹部(图2-32),随后,两手按原拉动方向返回,并成腹前含球式,左右掌捻动一次。重复拉气动作三次,两手交换位置,重复拉气动作三次。



图2-31



图2-32

●第5式：腹前拉气

两掌上下含球变成左右含球（图2-33），然后两掌左右拉动，重复三次。

第6式：气归丹田（同第二节第4式）



图2-33



图2-34



图2-35

第五节 龙腾天宫

●第1式：真龙出洋

两手提气分置于腰两侧（图2-34），继而两臂带动两手向前移动，直至小臂与大臂成 120° （图2-35，图2-36）。

●第2式：龙至天门

回收小臂，两手回照膻中（图2-37），继而两手背相对回转一周成立掌（图2-38）。与此同时，双腿屈膝下蹲，两臂向前平伸（图2-39）。

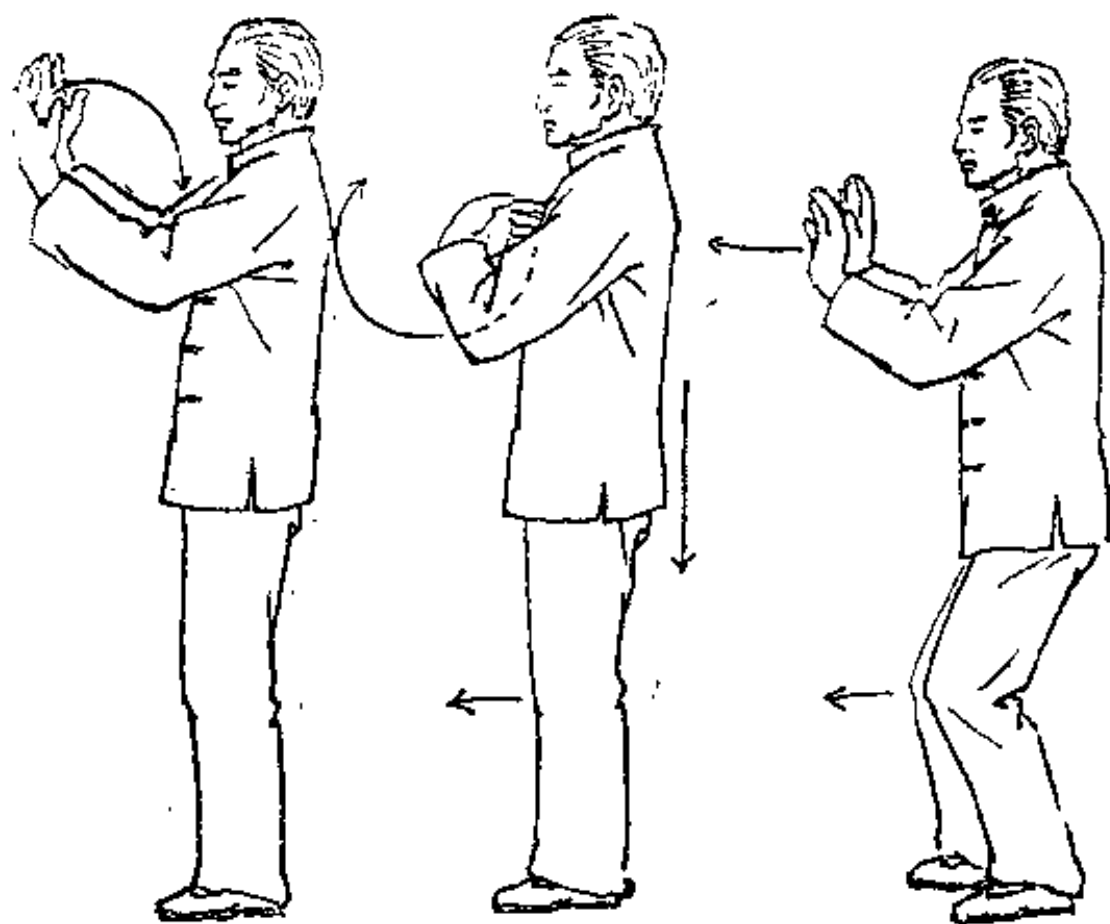


图2-36

图2-37

图2-38



图2-39



图2-40

●第3式：拜开天门

两手水平分开，置于体侧，立掌(图2-40)。

●第4式：金龙吸水

两掌变掌心向下，并作含掌式抓地姿势，然后身体慢慢直立，两只抓地之手变为立掌(图2-41，图2-42)。

●第5式：天宫取气

手由立掌变掌心向下，两臂按一字形回收的同时两手再变成立掌，随后两手向两侧慢慢推出（图2-43，图2-44）。两臂一收一伸，重复三次。

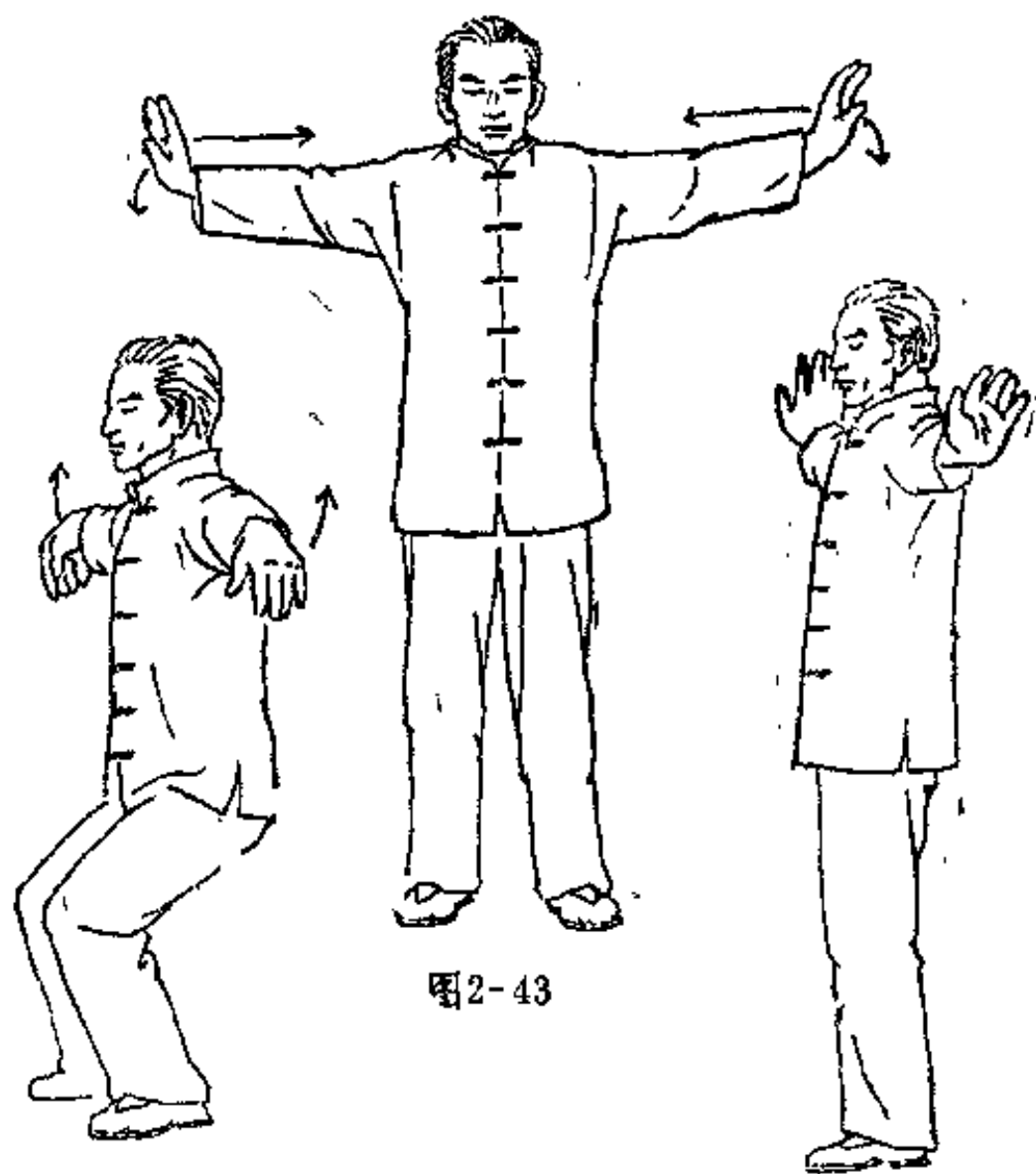


图2-43

图2-41

图2-42

●第6式：二龙戏水

两手成含掌式抓地姿势，并随手臂从两侧举至头顶（图2-45），此时两手指尖指向百会（图2-46）然后两臂向后摆动，从侧下方向体前划弧，待两手在腹前成抱球式，双手回照丹田（图2-47）。



图2-14

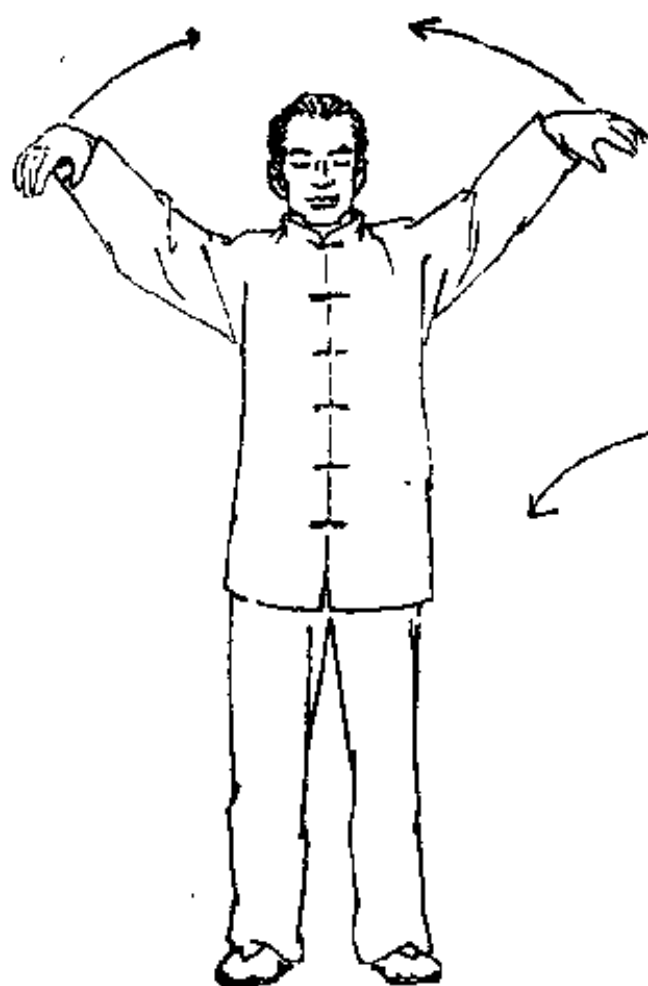


图2 45

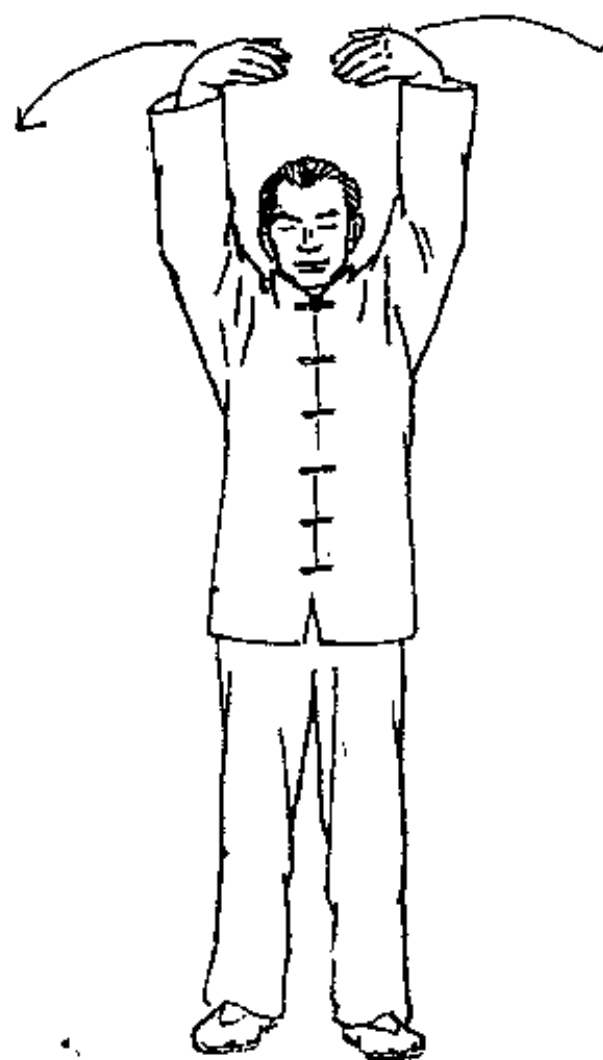


图2-46

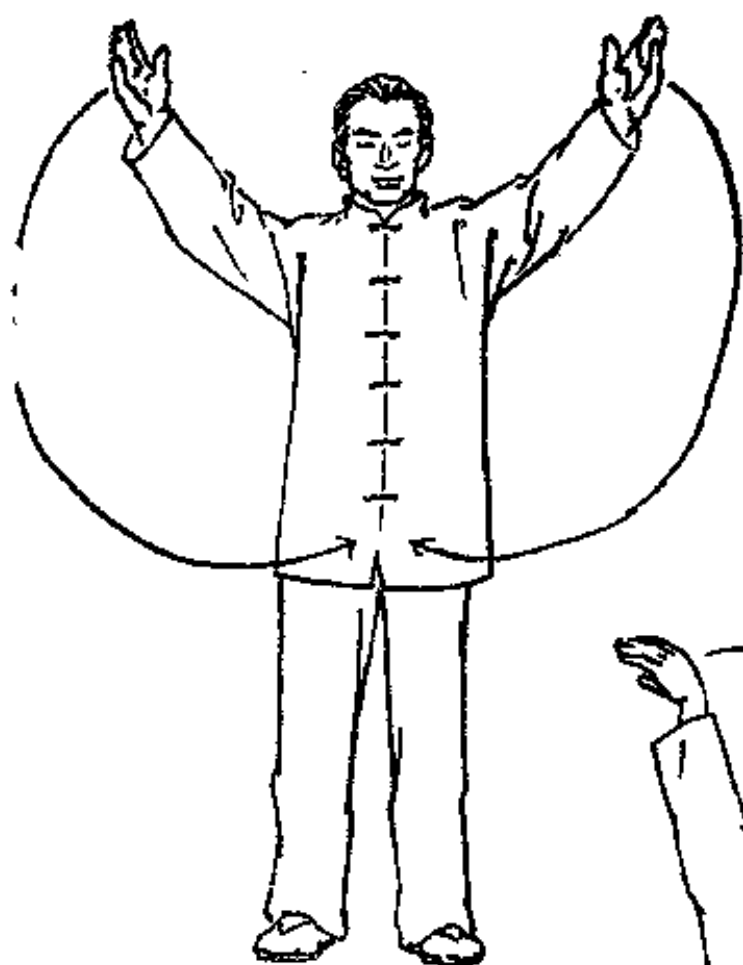


图2-47-1



图2-47-2

●第7式：二龙回宫

回照丹田之双手，慢慢向腹部回收，继而两手从腹前两侧慢慢落至身体两侧，身体恢复直立式。从第1式到第7式重复三遍。



图2-49-1

第六节 金龙吐阳

●第1式：引龙出宫

两手提气分置腰部两侧

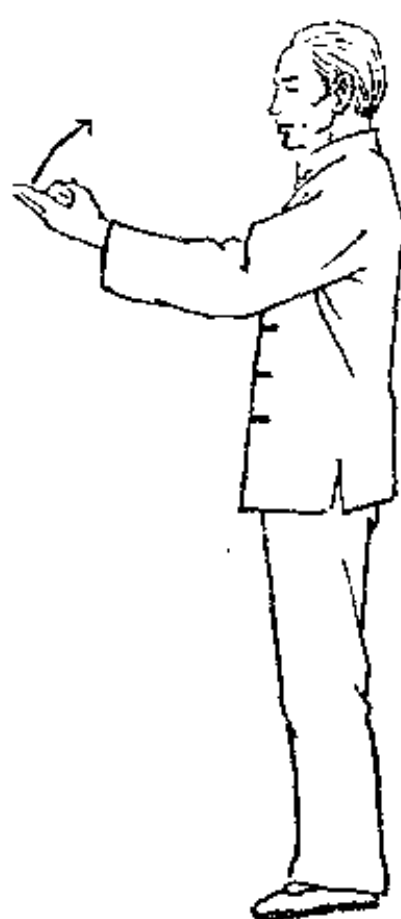


图2-48



图2-49-2

(图2-34)，继而两臂带动两手向前移动，直至小臂与大臂成 120° ，与此同时，平掌之手变成剑指（图2-48）。

●第2式：双龙翻飞

剑指回收向胸，继而向下，于胸前回转一周，两臂平举，剑指的指背向上（图2-49）。

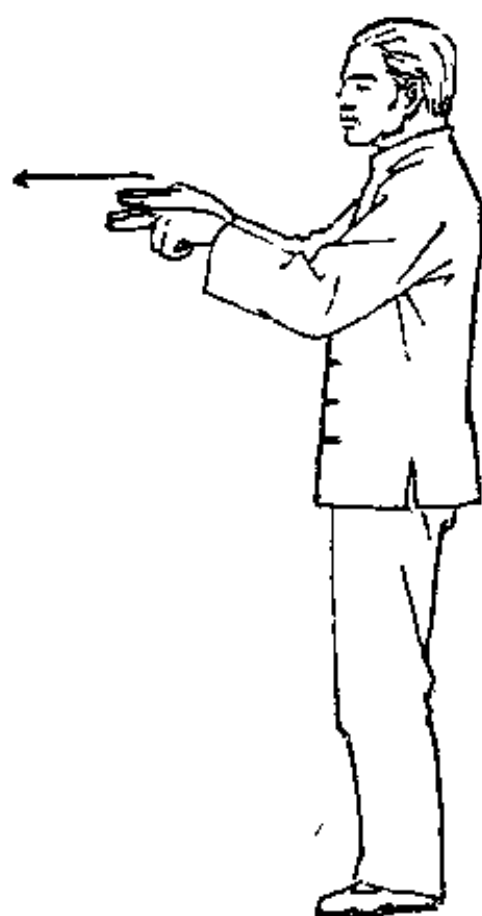


图2-49-3

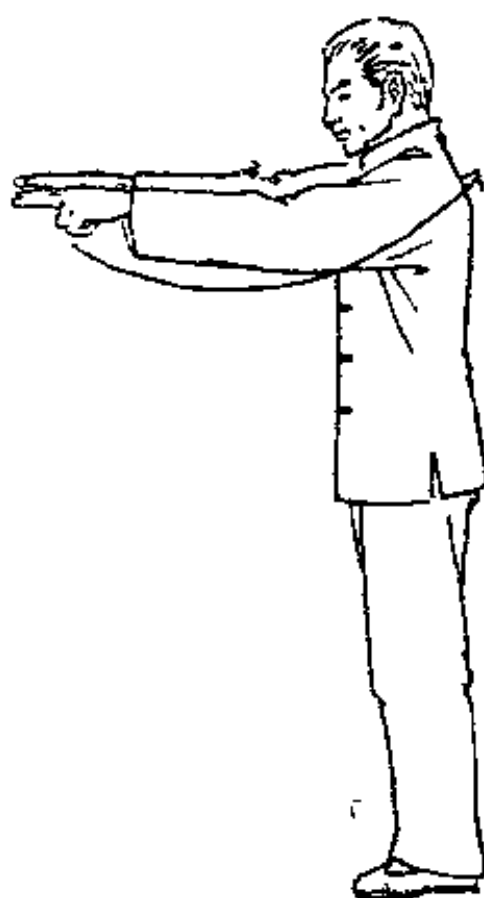


图2-49-4

●第3式：赤龙得气

两臂水平分开置于体侧，继而剑指指尖向上（图2-50）。

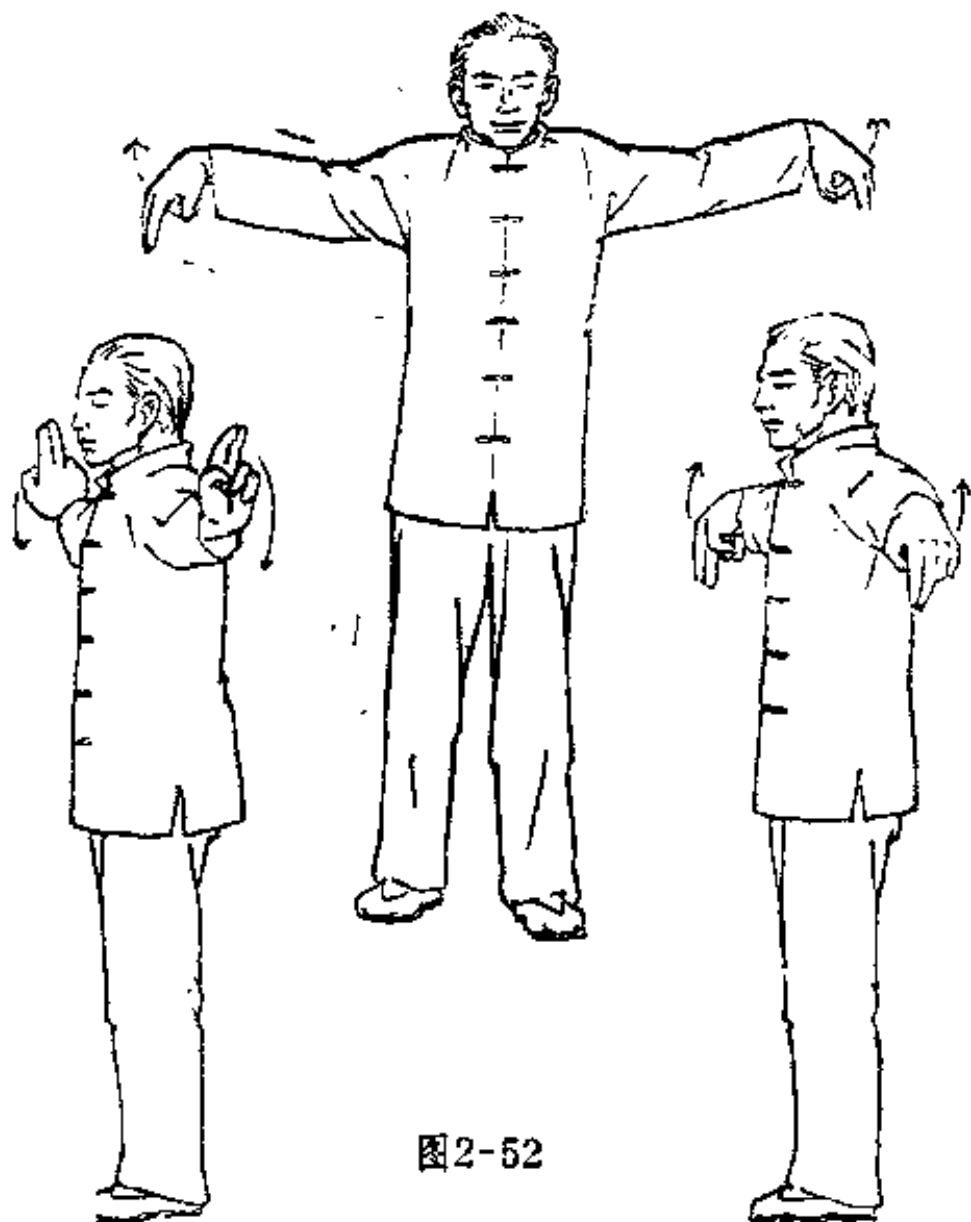


图2-52

图2-50

图2-51

●第4式：龙云气海

双臂下落 15° ，同时剑指指尖变成指向下向（图2-51），随后缩肩，微收臂（图2-52），双臂渐渐平伸，指尖转指上方（图2-53）。第4式重复三次。

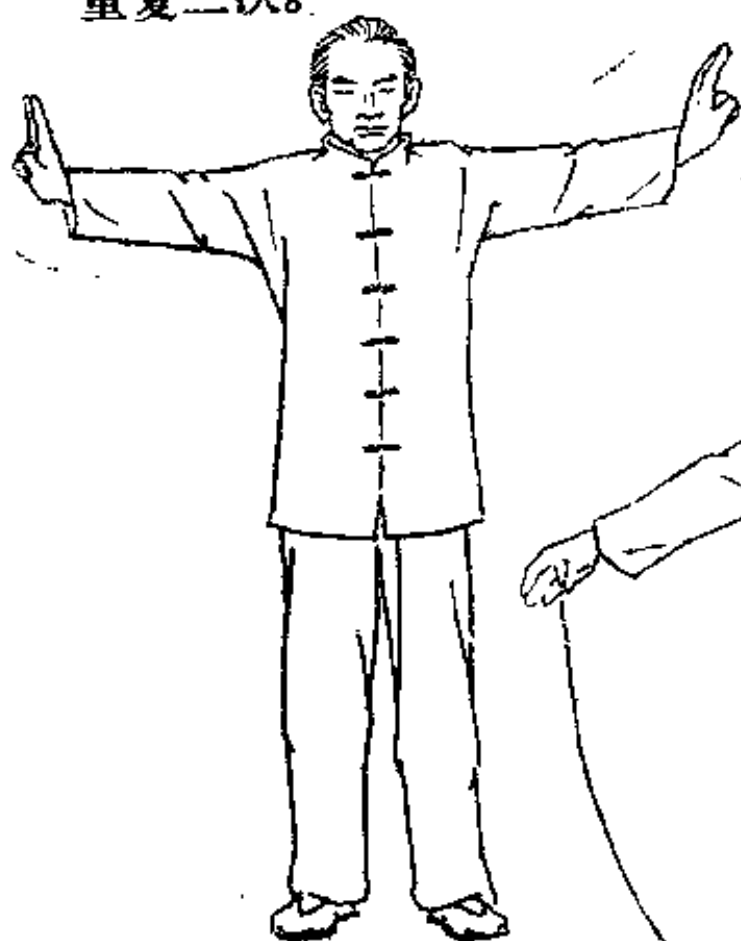


图2-53

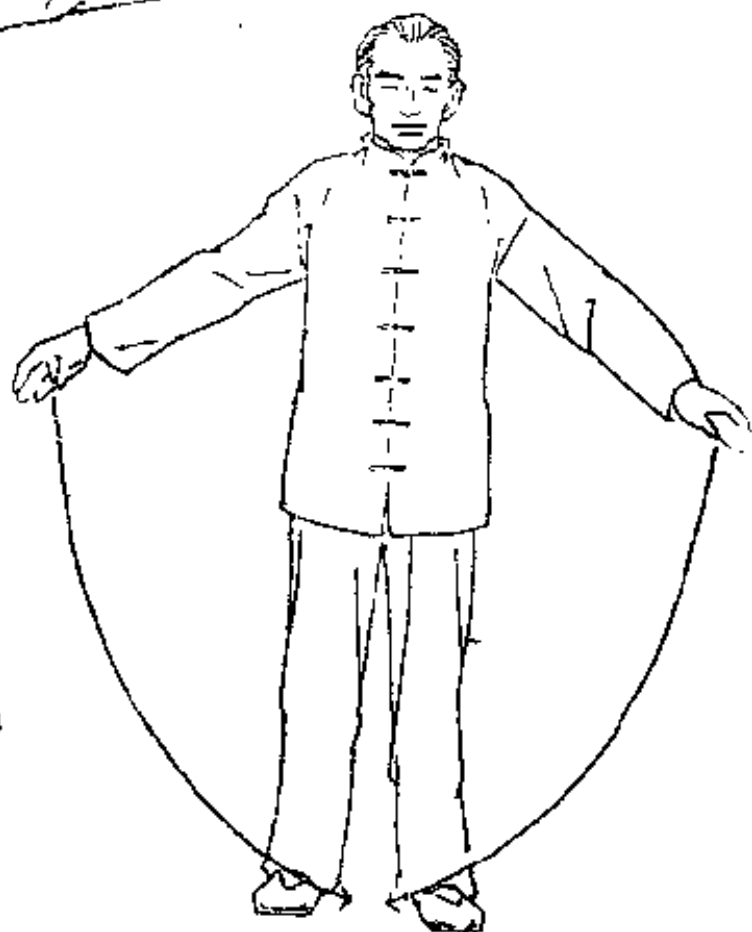


图2-51

●第5式：二龙戏水（同第五节第6式）

●第6式：二龙回宫（同第五节第7式）

第七节 龙戏莲池

●第1式：莲池引龙

双手自体侧轻轻抬起与身体成 45° （图2-54），随后屈膝下蹲，双臂慢慢收拢似从身体两侧抱住一球，并将球置于足上和小腿前方（图2-55）。



图2-55-1



图2-55-2

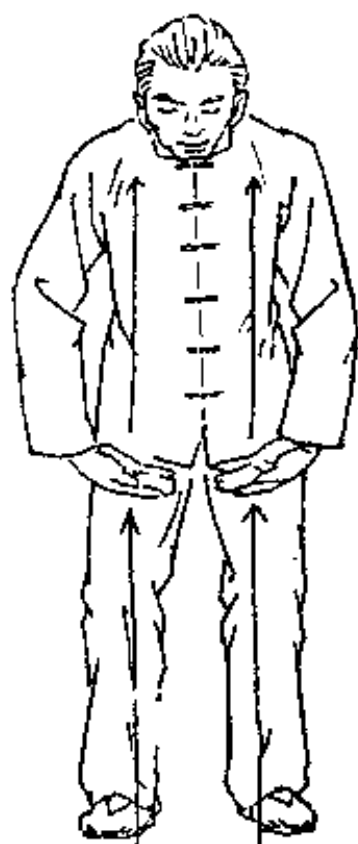


图2-56

●第2式：手捧蓓花

上身慢慢抬起，同时双臂将抱之球慢慢提至腹前（图2-56），继而双手变成莲花掌，使球托于掌心，身体缓缓直立，双臂举过头顶，双掌姿势似莲花盛开（图2-57）。



图2-57-1

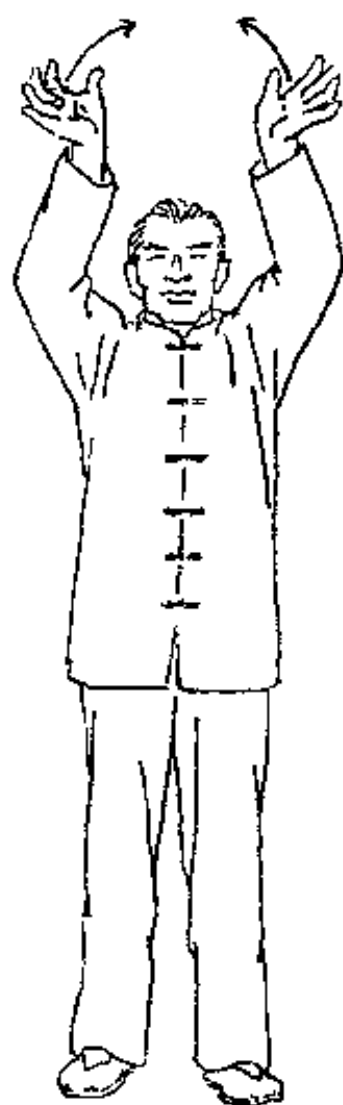


图2-57-2

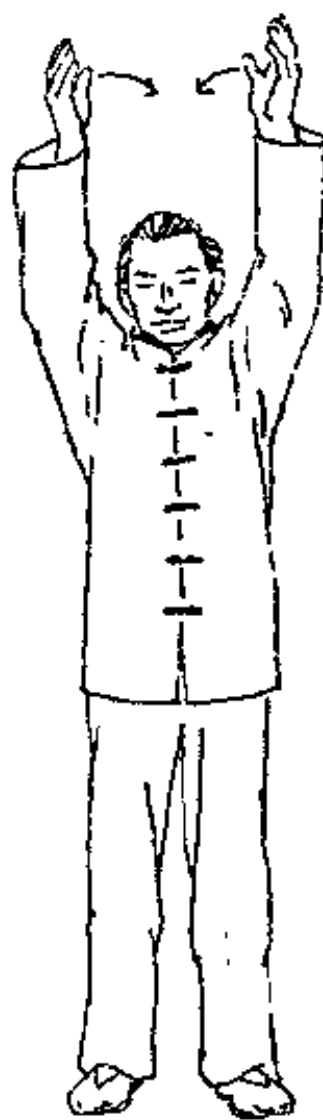


图2-58

●第3式：甘露滋莲

双臂伸直，双手立掌，掌心相对(图2-58)。片该后，变双掌回照百会，继而双臂带动双掌向头顶贯气，顺势双手自头顶经面部沿体前慢慢下落至腹前(图2-59，图2-60)。

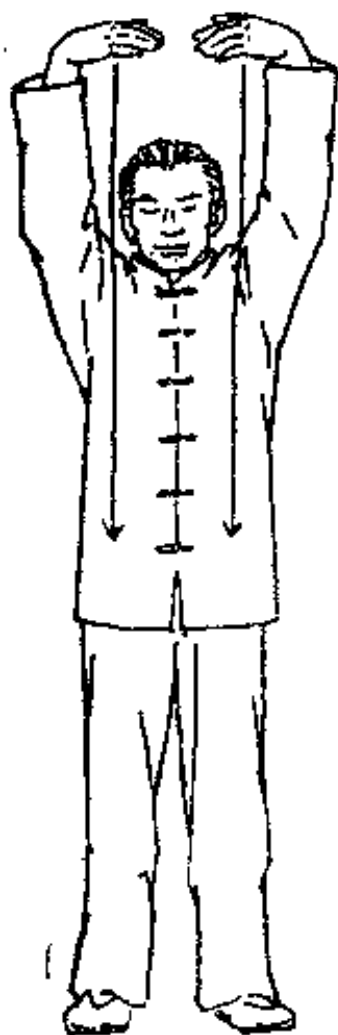


图2-59

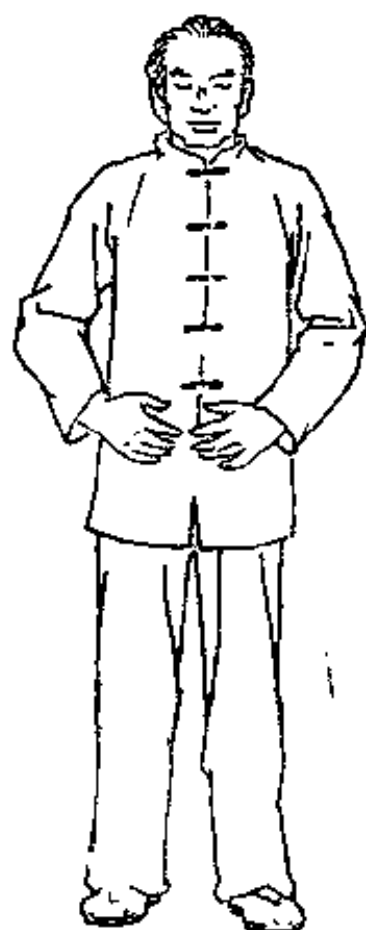


图2-60

●第4式：二龙回宫（同第五与第7式）

以上第1式至第4式重复三遍。

第八节 百穴通天

●第1式：龙至天河

双臂自体前平举，手心向下（图2-61），继而立掌（图2-62）。

●第2式：天河取气

变掌心向下，双臂慢慢回收（图2-63），继

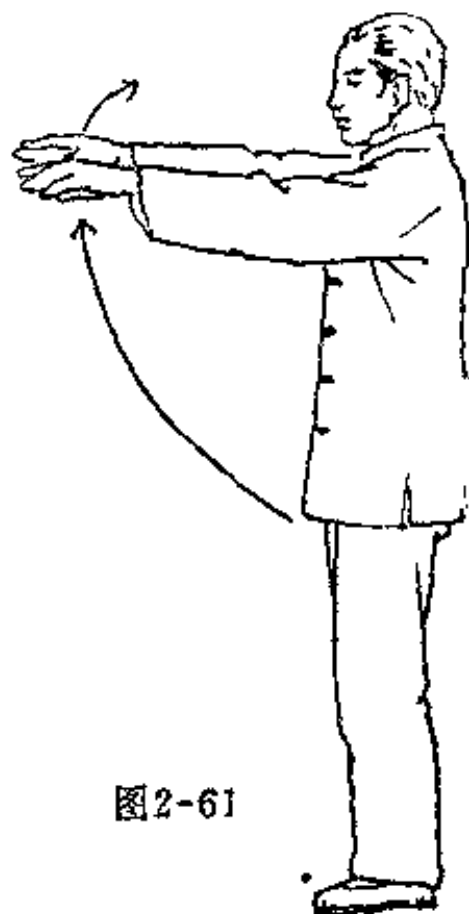


图2-61

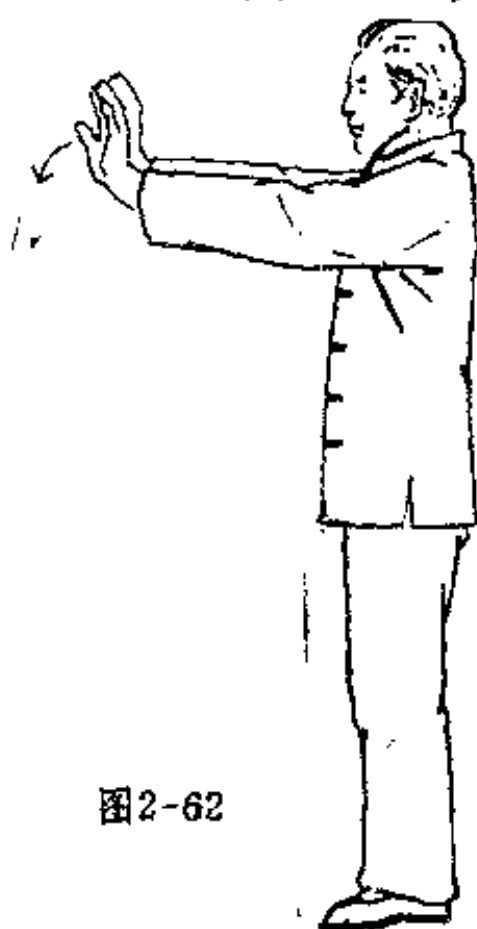


图2-62

而双手变立掌缓缓向前平推（图2-64）。此式重复三次。

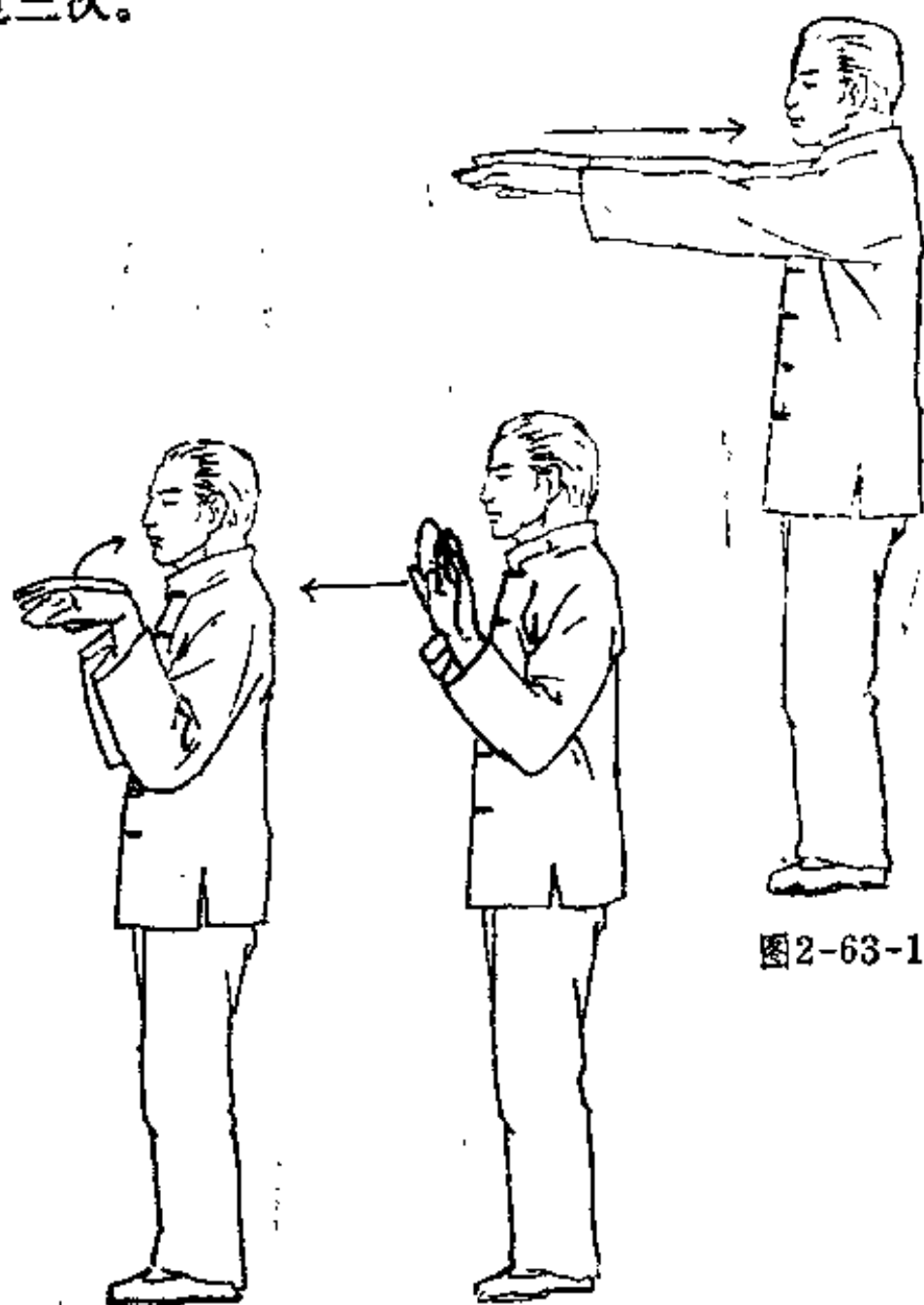


图2-63-1

图2-63-2

图2-64-1



图2-64-2

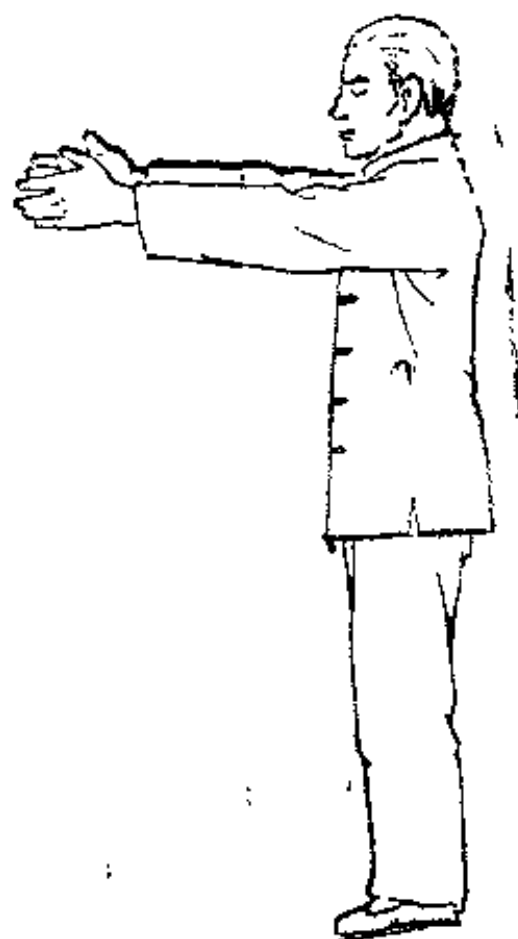


图2-65

●第3式：二龙戏珠

变立掌为左右手含球式（图2-65），双臂带动两手水平拉开（图2-66），尔后按原路径靠拢（即一拉一合）。此式重复三次。

●第4式：天河龙腾

含球两手由双臂带动水平展开，置于身体两

侧，继而微微前摆，在此同时，两手掌略有转动（图2-67）。此式重复三次。

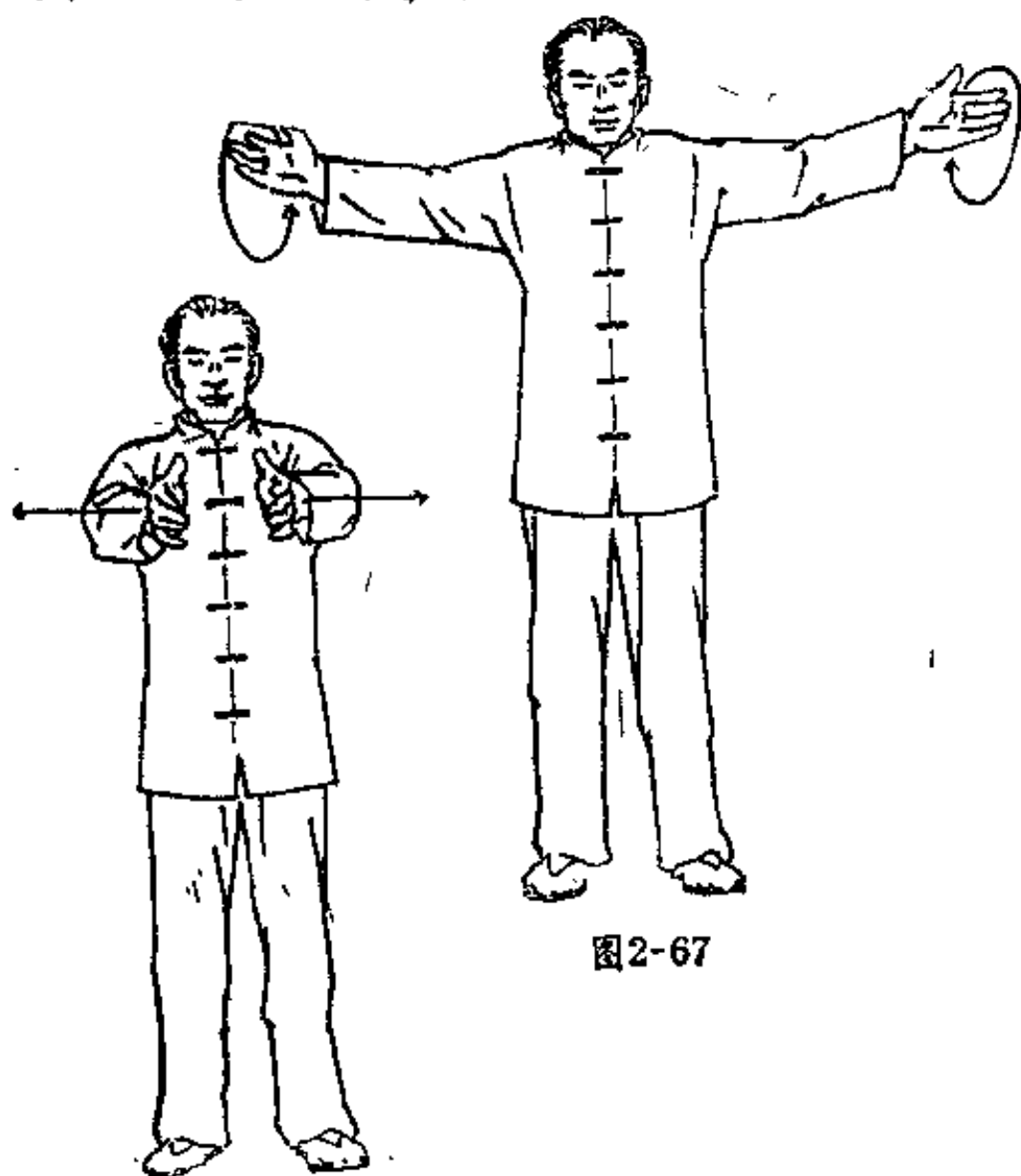


图2-66

图2-67

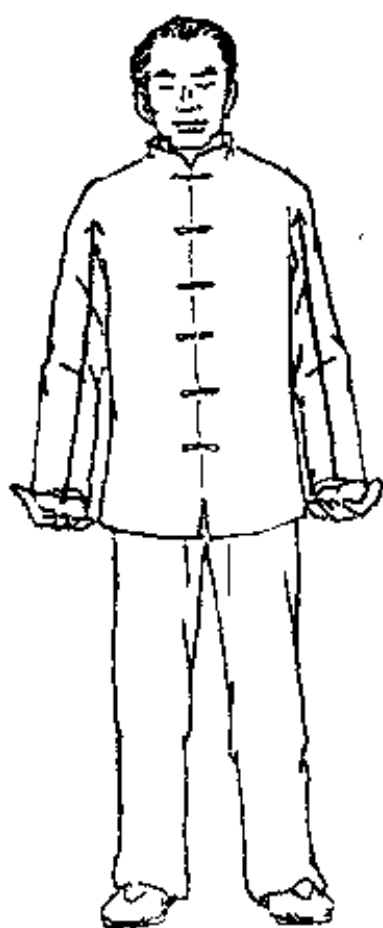


图2-68-1

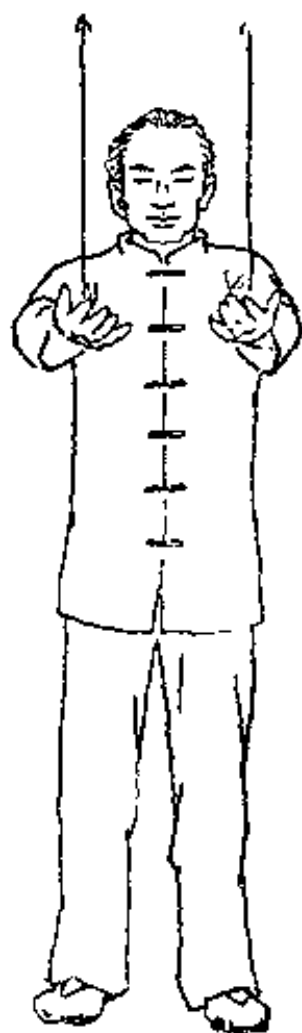


图2-68-2

●第5式：二龙戏水（同第五节第6式）

●第6式：二龙回宫（同第五节第7式）

第九节 双掌相通

●第1式：收天宫之气

两臂向前平举，掌心朝上，举至头顶（图2-68），随后双手向上划弧，掌心照百会（图2-69），

继而双手经体前下移，落至体侧（图2-70）。此式重复三次。

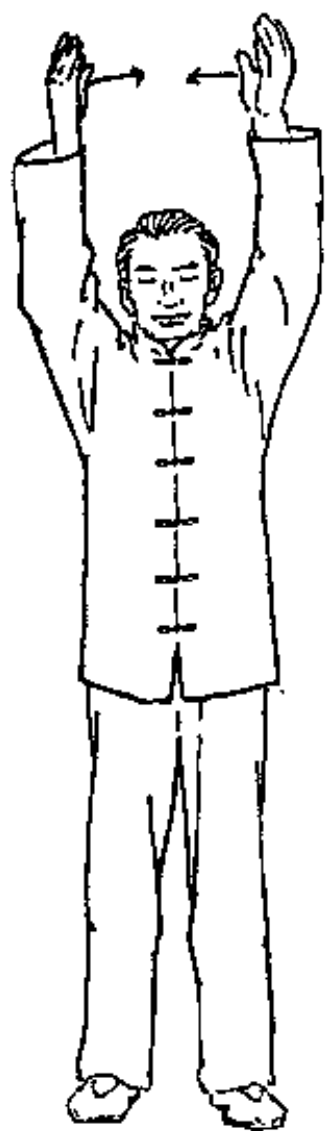


图2-68-3

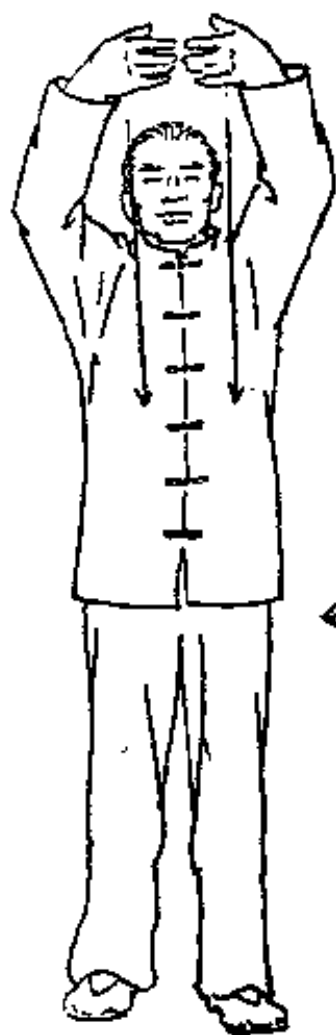


图2-69

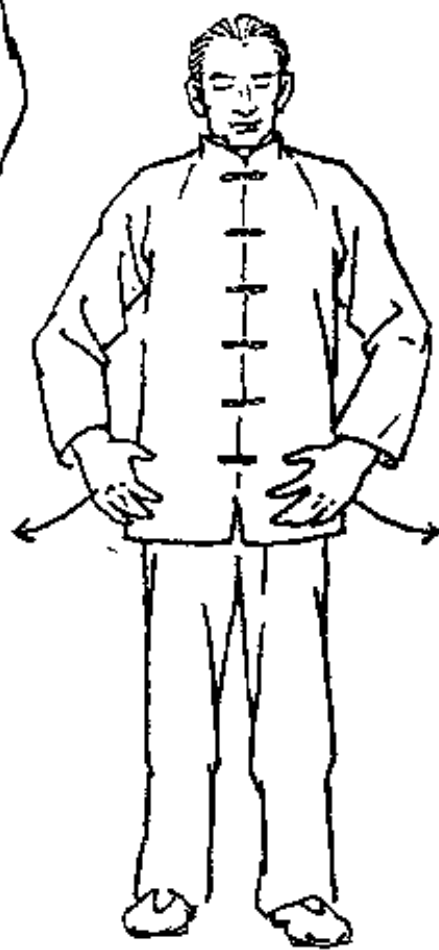


图2-70

④第2式：收天河之气

两臂从体侧举至头顶，十指相对，照百会。
继而双手经体侧下移，落至体侧（图2-71）。此
式重复三次。

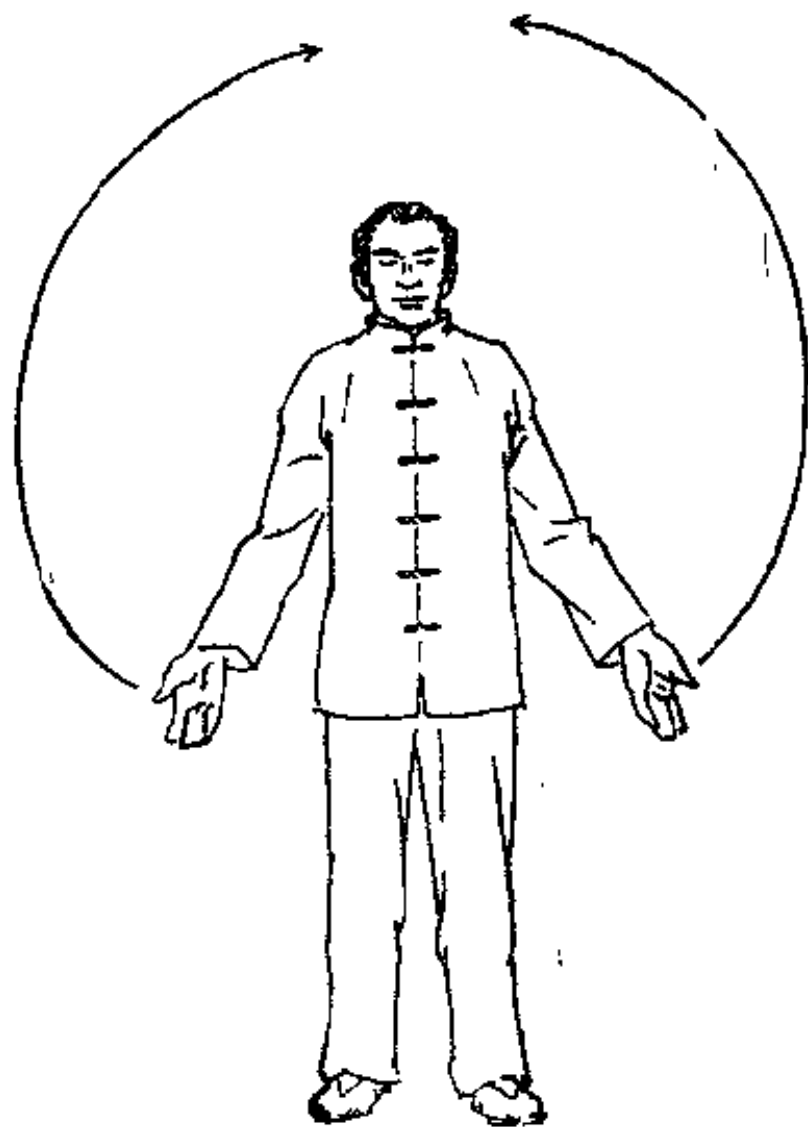


图2-71-1

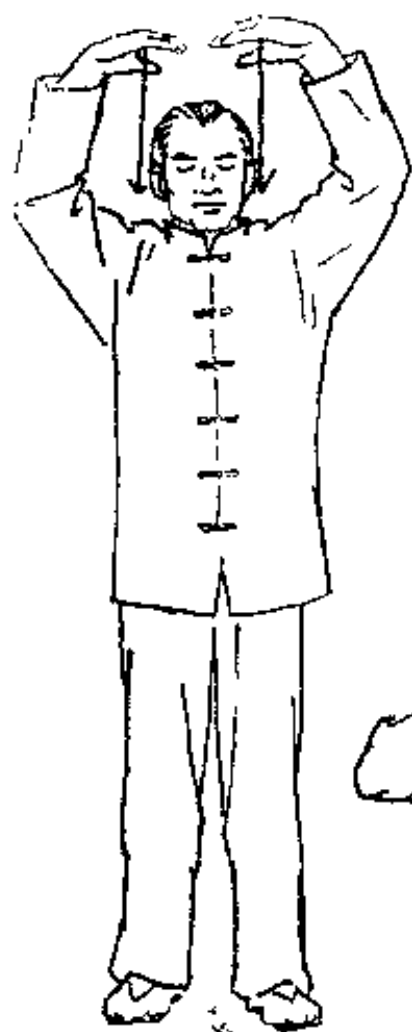


图2-71-2

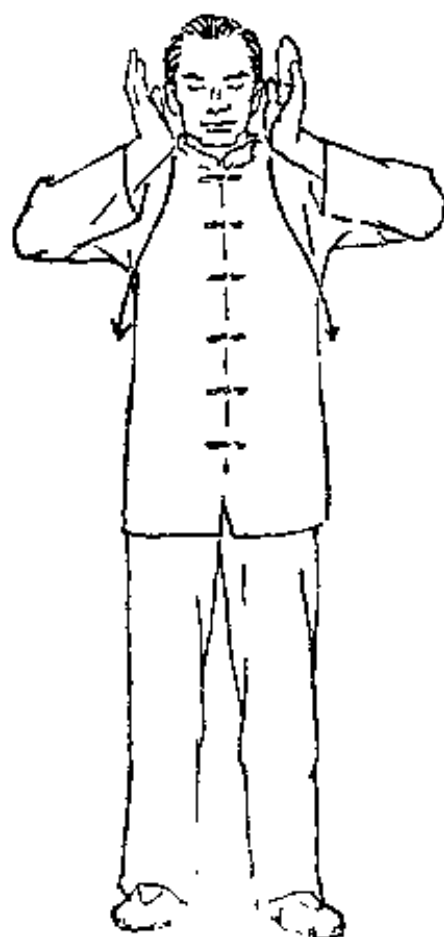


图2 71-3

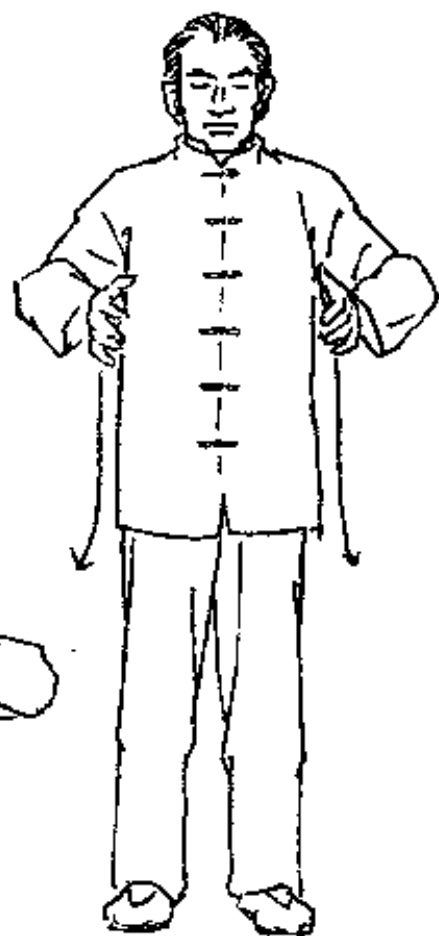


图2-71-4

●第3式：收万物之气

双臂从体侧抬起，在腹前成抱球式(图2-72)，继而慢慢使双手向腹部靠拢，随后从腹部两侧慢慢落至体侧。此式重复三次。

●第4式：人字融融

双手掌心朝向腹部重叠于腹前丹田部位(靠

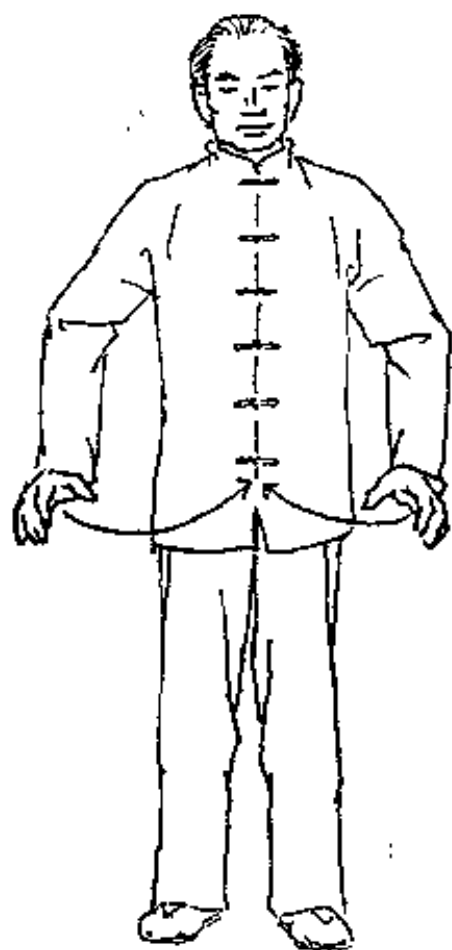


图2-72



图2-73

近丹田之手，按男左女右放置），形成四心相对（即命门、丹田、劳宫在一条线上如图2-73），手与手、手与腹部有一拳之距，静思、默念采气。待九次呼吸之后，两手从腹前轻轻回到体侧，身体成直立式。

●第5式：内视静养

身体直立，内视下丹田处之金丹，深呼吸6次。

【收功】

双手慢慢举起至胸前，搓手数次，待微热后，用双手搓面三次，继面用双手向后梳理头发三次。至此，双眼慢慢睁开，全功结束。

【注意事项】

练功时，除动作按规范进行外，还应对以下几点细心体察。

（1）作功时，双眼微闭，双脚始终不离开地面。

（2）动作要求：①所有动作力求做到圆、柔、轻、慢；②保持动作的连续性，切忌木偶式动作

出现。

(3) 手式：①全功手的姿势均为含掌；②凡两手相对时，均似含球。

(4) 呼吸：①练功时用腹式呼吸。气流由鼻进出，力求做到匀、细、绵、长；②动作与呼吸要密切配合，每一式都应在一吸一呼的时间内完成。

(5) 练此功有否成效，除姿势、呼吸配合适当外，意念也是重要的因素。初练时，不必加意念，待对本功法有了认识之后，再把意念加上。意念力求做到由重到轻，继而由轻到无。即随着动作熟练程度的提高，所加意念的深度按“重—轻—无”的方向变化。

(四) 练功中的气感

习练“九鼎炼丹”功法，得气快，气感明显。但久练此功进入高层次时，练功者对“气”的感觉将经历一个由无到有、由有到无、由无到浴、由浴到升的变化过程。这一过程能否完美实现，取决于练功者的素质和修炼程度。这个气感四步曲，是衡量练功者功底是否深厚的重要标志，也

是抗寒能力已基本具备的标准，即是说，当练功者的气感出现“浴”或“升”感之后，就意味着他已具备了抗寒能力和其它前期特异功能。换句话说，是练功者通过练功已对自身抗寒能力和其它功能进行了成功的诱发或激发。此时，只要对其加以必要的引导或指点，寒暑不侵将成为现实。

这里必须强调两点，一是练功中无论哪种气感，在出现之前不能追求；二是气感出现之后，不要助长，即一切顺其自然。

（五）功法特点

每一种功法都有其主要的特殊功效，并体现在功法的编排及动作选择上。这里不对“九鼎炼丹”动功部分中每一节功效进行分析，只就该功法对阴阳之调动作一些简要说明，从而阐明该功法的壮阳特点。

1. 数字的运用

古代各气功流派都非常注重利用阴阳数术来提高练功效果。尽管功法的每一式、每一动作各

有不同，但总体上都是围绕着补阳、泻阴、补阴、泻阳这四个方面下功夫。

为补阳，在数字上应取四或九；

为泻阴，在数字上应取三或八；

为泻阳，在数字上应取二或七；

为补阴，在数字上应取一或六。

根据阴阳补泻原则，在“九鼎炼丹”动功的编排上，以补阳泻阴数字为主，兼以少量补阴和泻阳之数字。因而该功法能通过对阴阳二气的调动实现壮阳。现举几例加以说明。

(1) 功法名称为“九鼎炼丹”四个字。其中有“九”字。可见数“九”、“四”有补阳之效。

(2) 动功、正功功法节数为九、数九为补阳。

(3) 每节的式数，在阴阳平衡上也作了考虑。

(4) 每一式的重复次数一般为三次，数三为泻阴。

(5) 当仔细分析每式并作整体考虑后，会得出“九九归一”的结论(略)。

2. 功法名称对意念的引发

“九鼎炼丹”包含有纯阳炼丹之意。一听到

这四个字，就会给人一种火势熊熊的炼丹意境。

综上所述，“九鼎炼丹”功法是以壮阳为主要特征的功法。因此在习练此功法时，要注意补阴之动作，以免阳壮太甚，而导致不适。

3. “返还自然”是该功法最高追求

“九鼎炼丹”是健身方法，“返还自然”是功效的最高层次，也是习练“九鼎炼丹”的目的。所以在练“九鼎炼丹”正功和辅助功法的全过程中，始终要抓住本功法“返还自然”的特点。

本功法还有其它特点，不再一一列举。

三、“九鼎炼丹”静功部分 ——“五行颠倒”

(一)动静两种功法关系

修炼“九鼎炼丹”功法的全部过程和内容是晨（卯时）练动（“设鼎点炉”），午（午时）练静（“筑基功”），子时习练颠倒功（“五行颠倒”）。其中静功“五行颠倒”和动功“设鼎点炉”关系如下。

“设鼎点炉”侧重“命”，

“五行颠倒”侧重“性”，

“性命双修”是宗旨；

勿忘炼丹全过程。

古有“性命必须双修，功夫还要两段”之说。即性命之功，有缓急先后之分。修命第一，

修性第二。然而修性是修心，练命是求术，修命、修性又不能截然分开。“九鼎炼丹”既能实现性功修性练心之求，又能得到命功中练气壮体之道。所以说“九鼎炼丹”是以修命为主为先，性命双修的功法。

（二）“五行颠倒”功法介绍

“五行颠倒”功法，分四步进行。

● 第一步：调形意守

调形是非常必要的，因为“形不正则气不顺”，气不顺则意不守，意不守则气散乱”。调形意守的具体作法如下。

身体平卧在床上（或端坐，面朝南），头部高低适当，头朝北，脚朝南，两手放在身体两侧，手心向上。口微闭，舌舐上颚，双眼闭合。全身放松，平松自然。取用腹式呼吸，吸气时意想丹田处真气聚集，并意守片刻；呼气时意领丹田之气到肾。按此方式呼吸九次。此步目的：意守丹田为养气，丹田真气助“冀州”。

●第二步：进阳火，退阴符

在丹田得气之后，以意行气，使真气沿督脉上行至泥丸，此即进阳火。而后以意领气，使行至泥丸之气沿任脉下行回至丹田，此为退阴符。

进阳火、退阴符在八卦中是指垢卦复卦之阴阳生复。

复卦（䷗）是下震上坤，是坤阴复阳之卦。即一阳生于五阴之下，阴极而阳复。

垢卦（䷮）是下巽上乾，是乾阳转阴卦，即一阴生于五阳之下，阳极而阴生。

复垢两卦是六十四卦中阴极复阳，阳尽转阴的关键卦爻，也是习练阴阳水火的重要功法代称。从时辰来讲，复垢为阴阳交替之枢机，故在子时练“五行颠倒”有事半功倍的效果。这就是要子时练颠倒功的原因。

每进一次阳火，退一次阴符为一“循环”，以九次“循环”为一九，重复二九。

●第三步：肝传肺导，气液升降

肝传肺导，气液升降是“五行颠倒”之精华，亦即抽坎填离，水火既济之功夫。丹书皆认为，

应通过心肾相交，水火既济，来实现乾（☰）坤（☷）复位的炼丹目的。练功中取肾阳（即坎中之阳）与心阴（即离中之阴）结合产金丹，称作抽坎填离。故将肝传肺导，气液升降视为气升朝心为抽坎，液降还肾是填离。

本功法之精要，在于“逆行”。我们知道，在五行相克中，水与火相克。若促使水到火里去，火往水里行，将形成水火相克的不顺行局面。五行与人体五脏有对应关系，即肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。气功中的抽坎填离，就是使心肾相交。“肾，水也，水中有火，升之为气，因气上升，以朝于心”，“心，阳也，以阳合阳。太极生阴，乃积气生液，液自心降，因液下降，以还于肾”（《钟吕传道记》）。这就是说，肾气上升以朝于心，从而实现水到火里去；心液下降，以还于肾，就是实现火往水里行。这就是所谓的“龙虎相交”，“水火既济”之内容。“龙虎相交”只是一比喻，气机本质是气升液降，所以才有“气液升降，如天地之阴阳”之说。

从人体这个大鼎炉来看，属火的“心”位于上焦，属水的“肾”位于下焦，形成离火在上，坎水在下之势。因此，为实现鼎炉内火烹水，必

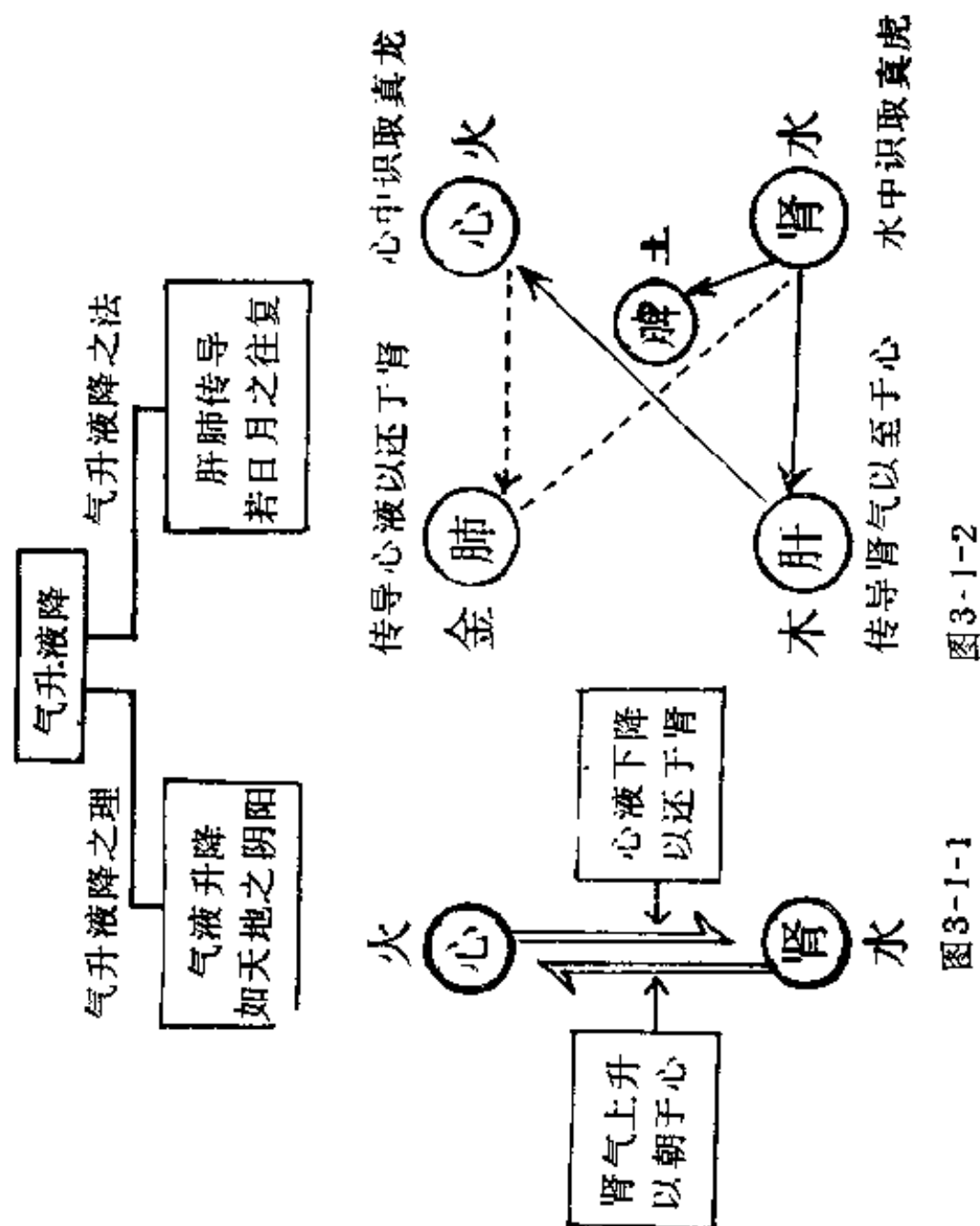


图3-1-1

图3-1-2

须引“火”下行，导“水”上升。可见，不论从五行的水火既济，还是从气机上的气升液降，都象《指归集》中关于内丹所说的，是“心肾交会，精气搬运。”以上说明了气升液降之理，那么用什么方式来完成气升液降这一过程呢？

气升液降，不是心、肾两脏器直接传导气液，而是通过肝传肺导来实现“龙虎相交”，即肾气是通过肝传导到“心”，而心液是通过肺传导到肾。此乃“肝肺传导，若日月之往复”。此外，“龙虎相交”，“黄芽”初生，需在属土的“脾”中温养。

为了便于理解和记忆，现将气升液降的机理进行图示(图3-1)。

气液升降方式，符合逆五行理论的炼内丹法则。《河图》中，有水一，金四，火二，木三，土五之说。而火二水三相合为五，金四水一合为五，加上土自成一五，便三五归一而结丹。从图3-1-2中可见，肝（属木为三）传肾气于心（属火为二），火、木相合为一“五”；肺（属金为四）导心液于肾（属水为一），金、水相合为一“五”。黄芽在脾（属土为五）中温养，又是一“五”。于是实现了三五归一。《悟真篇》中指出，“火、木为侣一家，金、水合处为一家，中央戊己土为一家”。此乃三家相见，五行聚首。

以上是“五行颠倒”功法的功理概要。下面介绍“五行颠倒”的练功方法。

在讲具体操作之前，先讲一下气的起始与归宿。从五行相生来讲，肾属水，“水生木，为肝之母，故为五行生化之源”（《中华气功学》），即五行的起始处应从属水的肾开始。“脾土为先天五行化生之母”，故气在运行之后应归根，即初结之丹要送入母体中温养。也就是说，五行始于肾而终于脾。

气的运行路线如下。

意守丹田（吸气）→气传两肾（呼气）
→右肾之气传左肾（吸气）→左肾之气传肝
（呼气）→肝将肾气传于心（吸气）→心液
传肺（呼气）→肺将心液导于右肾（吸气）→
脾中温养黄芽（呼气）。

上述肝传肺导的过程，每进行一次为一循环。
（每一循环经历四次呼吸），九循环为“一九”。
整个气液升降历时“三九”，即历时一百零八次
呼吸。

●第四步：温养黄芽

黄芽乃“龙虎相交”而生。黄芽初生，示丹初成。然丹需温养。因此，在肾水向脾土流去，形成水灌沃土之势时，需静思、意守、内视金丹

等意念活动，从而达到“芽”茂“丹”实之目的。这一步在第三步的第一百零八呼完成之后开始，历时九呼吸，而后转入收功。

【收功】

两手搓热后，双手洗面，梳理头发三次，双眼慢慢睁开，全功结束。

“五行颠倒”功法的整个过程可用下面口诀概括如下。

意守丹田为养气，
丹田真气任督行，
气升朝心为抽坎；
液降还肾是填离。
三五相合归一处，
龙虎相交黄芽生，
水灌沃土初芽壮；
温养金丹助药成。

注意，“五行颠倒”功法应在练“九鼎炼丹”动功有较好成绩之后进行。初学者，应由练功有素的人指导，以免出现不适。

四、辅助功法及“三浴”

“九鼎炼丹”的辅助功法同正功一样，也有动功与静功之分。动功为“采阳功”，静功为“筑基功”。按习练程序，先介绍静功。

（一）筑基功

筑基功又称作壮肾功，其功能在于壮肾固精，是辅助功法的重要组成部分。从字面上讲，筑基功是打好基础的功法。只有打好基础，才能练功神速见效。

一般而言，静功的特点在于外静而内动。静功功效依意念活动不同而不同。

肾为五脏之本，肾气充盈精力方能旺盛。肾的功能主要是促进人体生长发育和生殖。肾有藏精、纳气之作用。肾脏功能的动力是命门之火。命门之火，强则生机壮，衰则生机弱，灭则生机止。命门火即是人体的阳气，常被称为“肾阳”、“真阳”、“真火”。

肾的重要由上可见，可是，人随着年岁的增长，肾功能相继衰退。因此“九鼎炼丹”的筑基功就放在了健肾这个基点上。

下面就筑基功的姿势、呼吸、意念活动和气行路线几方面作简要介绍。

1. 练功姿势

筑基功的练功姿势取站式、坐式和卧式均可。三种姿势各有长处，站式有利于壮体和真气发动；坐式可使真气不外散，有利于经络疏通；卧式适于身体虚弱者。我体会，练功者感到哪种姿势顺心就可取用哪种姿势。

（1）站式。站式又称站桩，方式有多种。我倾向于采用曲膝站桩和直立站桩。

曲膝站桩：身体直立而两脚分开与肩等宽。双脚平行，身体重心放在两足心连线的中点处。双手自然下垂放在大腿两侧。含胸拔背，双膝微微下曲。竖颈，微收下颏，舌舐上颏。口微闭，双目轻轻闭合。而后双手置于腹前成抱腹式。

直立站桩：体质较弱者宜取直立站桩姿势。该站桩法与曲膝站桩方式基本相同，只是在直立站桩时，双腿直立而不必弯曲。

(2) 坐式。坐式种类更多，一般取端坐和盘坐两种。

端坐：取一方凳（或椅子），身体直立，背对凳子站在凳子前少许。而后轻轻端坐在凳子上。上身仍保持直立站桩姿势。双手轻轻放在大腿上，手心朝上（或朝下）。木凳高度要适当，使人坐在凳子上时，脚与小腿、小腿与大腿、大腿与躯干均成直角。故有时把此端坐方式称作“三直角端坐”（图4-1）。



图4-1



图4-2

盘坐：盘坐方式也不少，诸如自由盘、单盘、双盘等，各有长处。取用哪种盘坐方式视个人能够实现的盘坐程度而定。盘坐时上身与端坐同，腿的盘法与手的放法参看图4-2、图4-3、图4-4。



图4-3



图4-4

(3) 卧式。尽管卧式也有多种方式，但以自然卧式为宜。卧式指身体自然平卧，双腿微分开、双手放在体侧。枕头高低适宜。舌舐上颚，口微闭，双眼轻轻闭合。

2. 呼吸

无论哪种练功姿势，一律取用腹式呼吸。要

力求尽可能减少每分钟呼吸次数。一般来讲，不练功时，人每分钟呼吸16次左右，而练功时，可做到每分钟几次，对于练功有素者呼吸次数可减少到每分钟1次或数分钟1次。呼吸频率不可强求，应以不憋气为原则。

3. 意念活动和气行路线

吸气时，气送入丹田，意守片刻后开始呼气。呼气的气行路线为，意念丹田之气输送到命门，然后分向两边传导到两肾，继而使气从两肾沿两大腿导至两足涌泉穴，并从涌泉穴排出体外。

在上述气行的全过程中，均伴有意念活动，即吸气时，意想清气送入丹田；呼气时，清气通过命门后洗肾。意念把肾中浊气从涌泉穴排出体外。

以上是习练“筑基功”的方法。至于每次练功用多长时间，我认为时间不拘，可长可短，但以半小时以上为宜。

（二）采阳功

采阳功是“九鼎炼丹”辅助功法的动功部

分。该功法在卯时练，以太阳为能源（即温、暖、热、火的供应处），在调动意念及部分动作的帮助下，将太阳之精火通过百穴输入体内，以助鼎炉炼丹之火势。采阳功共六式，简而易学。

【起式】

面向太阳（卯时太阳位于正东方），双脚分开、平铺与肩等宽。身体重心放在两脚心连线的中点上。继而进行“三调”。然后正功开始。

【正功】

●第一式：目视朝阳

双手提地气，屈臂，双手置于体侧，掌心向上（图4-5）。随后双臂侧举，双手举过头顶，掌心朝向太阳，头略向上仰，双目正视太阳。此时人体四肢和头部成义字形（图4-6）。

意念：太阳金光四射，普照身躯。上丹田、中丹田、下丹田的开窍处（即印堂穴、膻中穴及神阙穴）和两劳宫穴将太阳之精火导入体内，并渐渐向下丹田汇聚，在丹田处燃起炼丹之火。上述意念活动，维持九呼吸后，双手按上举之路线慢慢下落，双手置于体侧，手心向上，如图4-5

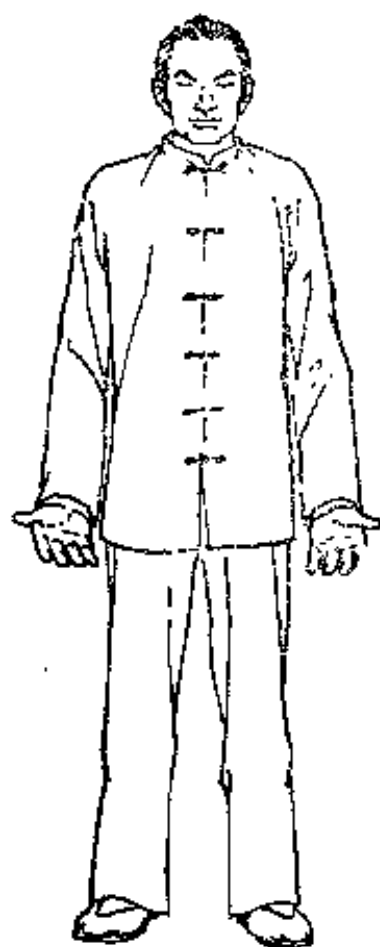


图4-5

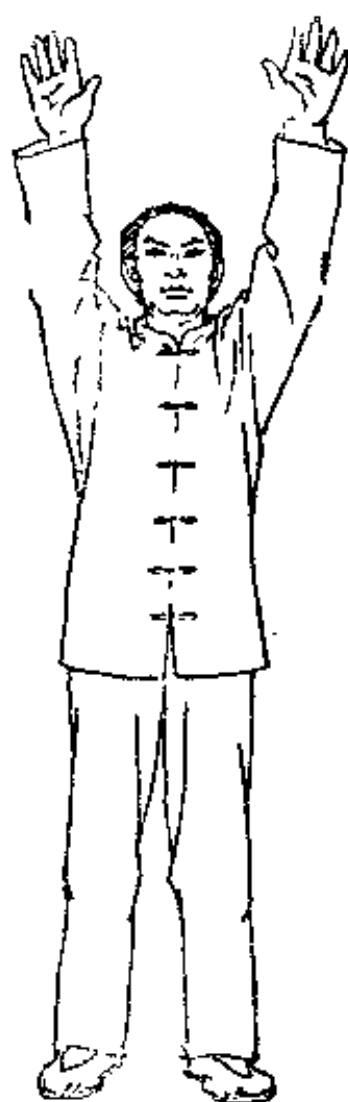


图4-6

所示。双眼微闭片刻后接第二式。

●第二式：双阳助火

以左脚为轴，身体转动，使面朝正北，在转动过程中，右腿随身体向左转动半步，使双脚平行与肩等宽。与此同时，一方面左臂向上侧举，手高于头顶，掌心朝向太阳；另一方面，右手翻

掌，使掌心向下，落至体侧环跳处（图4-7）。

意念：正东和北方均有太阳照耀。地气从右手掌劳宫穴进入体内；太阳精火从左掌劳宫穴及其它穴窍处进入体内，地气和太阳精火均汇聚于下丹田，意想鼎炉火势加旺。

保持图4-7姿势，呼吸九次后，双手回到体侧，姿势如图4-5所示。片刻后接第三式。



图4-7

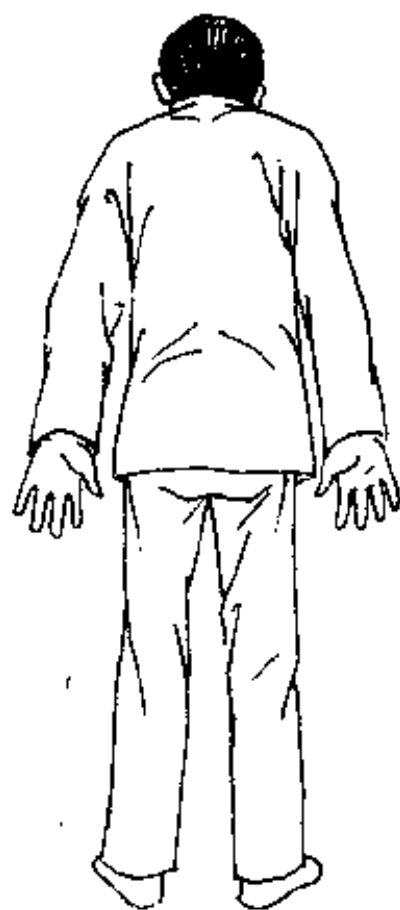


图4-8

●第三式：三阳助火

仍以左脚为轴，身体继续转动九十度，使身体朝向正西。在身体转动的同时，双臂向斜下方伸直，手掌略向上跷，使掌心正对太阳（图4-8）。

意念：东、北、西三个方向均有太阳照体。太阳精火从命门和劳宫穴导入体内，自觉鼎炉火势加旺一成。

保持图4-8姿势，呼吸九次后，双手回到体侧，手心向上，如图4-5所示。而后接第四式。

●第四式：四阳助火

继续以左脚为轴，身体转至面朝正南，两手及手臂动作与第二式相似，只是右手上举掌心向阳，左手在下掌心朝下（图4-9）。

意念：此时，意想东、西、南、北四个方位均有太阳照体。身体百穴输导太阳精火到下丹田，地气由左手劳宫穴进入体内，汇于下丹田。意念鼎炉炼丹火势再加旺一成。

保持图4-9姿势，呼吸九次后，双手回到体侧，手心向上，如图4-5所示。然后接第五式。



图 4-9

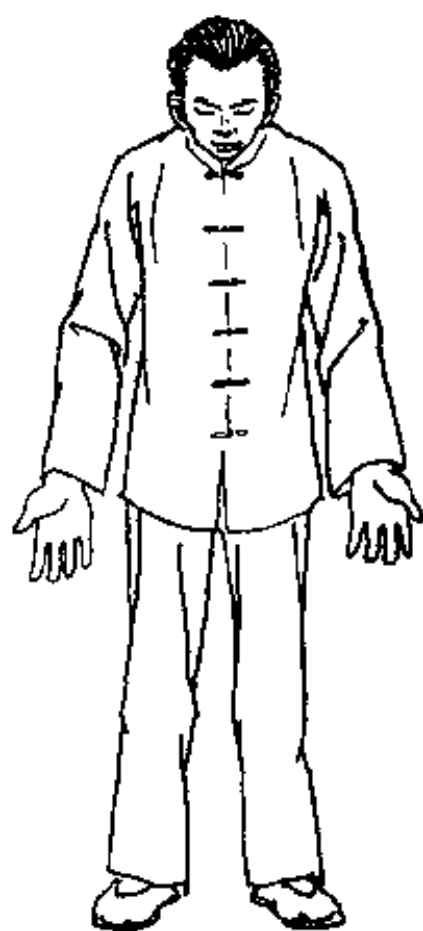


图 4-10

●第五式：九阳烘顶

以左脚为轴，身体转至面朝正东。随后身体略微下倾，使头顶百会穴正对太阳。与此同时，双手向身体侧下方伸直，双手掌心向阳（图 4-10）。

意念：在人体的东、南、西、北、东南、东北、西南、西北等八个方位有八个太阳按八卦形式排布，此外头顶上方还有一太阳，成九阳烘顶态势。自觉身体浴于金光笼照，火焰熊熊的意境中。九阳之精火从身体每个孔穴导人体内，汇入下丹田。此时鼎炉火势达到最旺，同时默念：“九阳齐照气血腾，鼎炉赤丹魂魄凝。”保持图4-10姿势呼吸九次，而后身体还原成起式前的直立姿势。

●第六式：内视金丹

双目内视鼎内金丹。

意念：见炉鼎内金丹闪现。默念：“鼎炉火势熊熊，金丹闪闪已成。”此式持续九次呼吸后，收功。

【收功】

双手搓热后洗面，双目慢慢睁开，此时采阳功全部结束。

（三）三浴功

三浴功分意念调动和实际操作两方面。其中

意念活动最为重要，而意念活动的主要内容是使自身进入有关“三浴”的意境中。《养生醍醐》中有记载：“人心想火则体热 想水则体寒”。即是说明人的意念活动的重要作用。不过这里需要说明一点，上面这句话虽有道理，但若用于三浴功的意念调动，应改动两个字，即改作“人心想火则体暖，想水则体爽。”这是因为在“九鼎炼丹”的系列功法中，主张人体通过修炼达到最佳的生命状态。而最佳的生命状态对应的不是“热”和“寒”，而是“暖”、“温”、“爽”。下面我们将看到把“暖”、“温”、“爽”三个字作为三浴态的标志。

1. 意念调动

每次进行三浴之前，都要作短时间的意念调动。其时间长短取决于意念调动的熟练程度。若调动的快，一两秒钟就可进入三浴境界。进入三浴境界的标准和意念调动方法如下。

(1) 风浴应出现“冷风回春效应”。当你外出，遇到室外寒风呼啸，可作如下意念，想象自己处于暖风吹拂之中，且这股暖风自衣袖，衣领徐徐进入皮肤与衣服之间，随即默念“暖、暖、

暖”三遍。这时你会自觉身体温暖如春，冷风似春风，就说明你出现了“冷风回春效应”。

(2) “冷浴应有体暖”之感。顾名思义，冷浴就是把身体置于冷环境中。这“冷”，既包括自然环境的“冷”（如冬天少穿衣服），又包括人为环境的“冷”（如冬天洗冷水澡）。无论自然冷环境还是人为冷环境，都应在人体进入冷环境之前作“温”与“暖”的意念调整，默念：“暖膜生成，覆盖全身，温温暖暖，寒气不进”。随后再默念“温”、“温”、“温”。通过这种意念活动后，再作冷浴。例如作冷水浴，你会产生“水过而体暖”的感觉，并且这种感觉越来越强，伴随你完成整个冷水浴的全过程，这就是进入冷浴境界了。

(3) 阳光浴应在阳光照射下热后而觉温，温后而觉清爽。如你在烈日下行走，可先默念：“温、温、温”，继而默念“爽、爽、爽”。若你的功练到一定程度，消除了烈日下的燥热感，有清爽感觉出现时，就标志阳光浴成功了。

下面四句话是描绘练功进入三浴境界的小诗。

寒风吹来暖似春，

冷水浴时温温温，
烈日之下有爽意；
温暖清爽永伴身。

2. 实际操作

三浴功操作很简单。一句话，就是二十四小时都置于三浴之中。在户外活动之前（离开办公室到室外 由家中外出上班……等）请先用几秒钟作一次意念调动，然后再外出，这是第一点；在室外活动时，行走路线要顺其自然。不要有意躲避风、冷、阳光，这是第二点；晚上睡觉时少盖被子也是进行冷浴的有效方法。

看了上面的操作，有人会说，三浴功就这么简单，有那么大作用吗？我的回答是：作法简单，内涵丰富。这是因为第一，三浴功是在“九鼎炼丹”功效有所长进的前提下进行的，只有“九鼎炼丹”练好了，三浴功的功效才能明显出现；第二，三浴功的核心是置身于大自然的怀抱中，是使人体肌肤有效的接触大自然的良好方法，是使人体“返还自然”的动力，一旦你对这些有了本质认识，就会悟出三浴功的丰富内涵，从而认真修炼。

3. 切忌“过头”和“不足”

所谓“过头”，就是不要操之过急。若你的“九鼎炼丹”功效尚未出现时，你非强行把衣服减下来，这就是过头了，就会走向反面，导致生病；所谓“不足”，就是说，当你练功已见初步功效后，应适度地减少衣服，该减而不减就是“不足”。为此，在整个练功过程中应细心体察。

五、注意事项

(一) 练功时间的选择

一般初学气功的人，练功时辰的选择是否得当对练功效果影响不大。但习练了一个阶段，欲求较高练功效果，练功时间的选择就非常重要了。这是因为人体五脏六腑中，气血的充注情况与时辰有密切关系。

在十二个时辰中，子、丑、寅、卯、辰、巳六个时辰为六阳时；午、未、申、酉、戌、亥为六阴时。在练功时辰选取上，各派均有不同说法。我体会取以下三个时辰练功为最佳。即：子时、卯时和午时。

子时是六“阳”时之首，在该时辰练功可以收到事半功倍之成效。这是因为在子时，人体体内真气恰好流注胆经。从五行上讲，胆属火相；从阴阳学说讲，子时为一阳生。故有“凡十一脏，取决子胆”（《内经》）之说。

午时是六“阴”时之首，是真气运行于心经之时，然五行中心属火相，而心为阳中之太阳，

必阳气亢盛；但从阴阳学的观点看，午时一阴初升，阳气下降，故此时练功可助元阴之气生长，从而使亢盛之阳得以缓解。

除子时、午时之外，我认为还应加上一个卯时。因卯时正值清晨五点至七点，是日出之时，人体内阳气旺盛，真气流注大肠经。抓住这个时机练功，可做到扶阳助长。

上述三个时辰不仅在生理上有利于练功，而且对八小时上班的在职人员也是方便的（因这三个时辰都是在下班之后）。

以上是一天之内练功的最佳时辰。对“九鼎炼丹”来讲，还应注意选择开始习练此功法的节气。我以为开始练此功法，应在夏至或冬至两个节气，而其中以冬至为最好。

人体是阴阳平衡的生物体，通过练功可对外采四季精华，对内炼五脏真气。为此，练功时必须把人体内气血运行与四季阴阳，以及每日之时辰紧密地联系起来，以求阴阳相合，功效突出。

（二）正功与辅助功的关系

前面讲过“九鼎炼丹”的主功法包括两部

分：一是“设鼎点炉”；二是“五行颠倒”。还有辅助功法(筑基功、采阳功)和三浴功。

主功法是体现创编“九鼎炼丹”宗旨的功法，在习练的全过程中处于支配的地位。辅助功法是促进或加速主功法宗旨实现的措施，是达到性命双修，全身素质整体提高不可缺少的内容。

由九节四十八式组成的“设鼎点炉”以修命为主，有两个目标：一是实现人体这个小宇宙的闭路“精火”输导；二是促成小宇宙完全开放，与大宇宙相互沟通，最终达到人宇融洽的高层境界，完成“返还自然”，使人体成为寒暑不侵的超有序自控机体。“五行颠倒”立足于促使“水向火里去，火往水里行”，即是通过肝传肺导达到气升液降之目的，以实现生命逆过程。“设鼎点炉”是养气壮体，使黄芽初生，“五行颠倒”是使芽茂丹实，实现性命双修。

主功法是定时定点进行的，“三浴”功是除睡觉时间以外随时进行的。采阳功意在九阳烘顶，借太阳之“精火”助“鼎炉”之火势，促进金丹“烧炼”，筑基功是培养丹田真气，壮肾所必需，而丹田之气充盈才能有效地进行“五行颠倒”之功法。如学“九鼎炼丹”气功，要注意主

功法与辅助功法之间相辅相成的辩证关系。

初学“九鼎炼丹”气功，可先从“筑基功”入手，兼练动功“设鼎点炉”。当“筑基功”已经掌握，九节四十八式的动功也已记熟之后再辅以采阳功。三浴训练在练功一开始就可进行。“五行颠倒”功法应在“设鼎点炉”功已见初步成效之后方能进行，否则就有出偏之可能。

练功是人体体内复杂的生命过程，很难用一两句话说明白，这里只是开个头，真正的理解还得靠每个练功者自己去领悟。我深深地体会到：“金丹可获靠修炼，悟性不到结丹难。”

（三）“九鼎炼丹”功法的意念

“九鼎炼丹”功法对意念的要求是较高的，尤其是练到天宫功、天河功和双宇功时，功效能否快速出现，意念活动起决定性作用。如果练功时只是按功法的动作要求去做，形动而神（意念）不动，那么充其量是做体操，而决不是练气功。

如何进行意念活动，我根据自己体会介绍两个简便可行的方法。其一是自己去悟，即是在“直觉闪现”的一瞬间把握住事物的真谛。这个

方法最好，见效最快；其二是练功者在一起交流，这样可取长补短，一人得益大家共享。

关于意念的深度，我的体会是，先重一些，后轻一些，待功法已全部纯熟，意念不必去加，可以自然而生。

（四）防止出偏

一般来讲，初练气功的人在练功时往往安静不下来，有时越想静，反而心绪越乱，并伴有出偏的恐惧，往往越是怕出偏，就越出偏。

“九鼎炼丹”的习练是在美好的意境中进行的，一旦进入这一练功意境，你的一切忧伤，一切杂念就不复存在。所以习练“九鼎炼丹”不存在出偏问题。尽管习练“九鼎炼丹”不会出偏，但是为使练功者永远保持心理上的洁净，有必要就出偏问题多说几句。

我认为，出偏主要来自于自己思想紧张而不能自解。因此，要想练功练出效果，就得一切顺其自然，不刻意追求，不疑神疑鬼；使自己思想平静下来，做到思想轻松、自然、愉悦，确信自己有驾驭自己的能力，相信“九鼎炼丹”不会出

偏（实际也不出偏）。这样，练功就会在正确的轨道上进行，气感就会从无到有地自动出现。

（五）过好“四关”

“九鼎炼丹”气功与其他气功在习练方式和产生的效果上均有所不同。因此，练功上也有其特定的要求。

一是要精通主功法，即“设鼎点炉”和“五行颠倒”。

二是要练好辅助功法，即筑基功和采阳功。

三是要注意三浴、三功、三时练，作多方配合。

四是要过好信心关、持久关、评论关、自满关。

上面四点，前三点已讲过，这里只讲第四点，即如何过“四关”。

1. 信心关

在决定练“九鼎炼丹”前，要树立自己一定能学好的信心。要坚定该功法能使自己体内的抗寒潜能得到开发的信念。只有这样才能在练功一开始就有一个良好的意念支配自己。就象人外出上路一样，如果上路前就坚信自己能克服路途上

的一切艰难险阻，树立必胜信心，那么他就能在这个良好信念的支配下，坚定地向着最终目标前进。可以说，树立必胜信心是打开体内潜能的第一把钥匙。

2. 持久关

练功最忌“三天打鱼，两天晒网”。这就是说，练功要求有持久性。一般来讲这一关很难过。往往是人在练功前信心很足，决心很大，也能坚持修炼一段时间，但时间一长或短时间内功效不明显，就难以坚持了。也可能就在功效即将出现之前，你松下来不练了，于是，前功尽弃。我们强调持久就是希望练功者要持之以恒，决心数年如一日，坚持不懈地练下去。若真能如此，你身上的潜在功能总会得到激发。

3. 评论关

过评论关就是当外界对你练功尚不理解，说三道四时，你该持何种态度。比如，当你练功专心时，有人讲：“看，练呆了！着魔了！”；当你练出了抗寒功能时，有人讲：“看，这个人，天这么冷，不穿棉衣，是有精神病吧？”

周围的人有这样或那样的议论是正常的，问题是我们应该怎样对待？我认为，如是从关心爱护的角度议论、询问，你应实事求是地回答，对不理解处作出解释；如是说风凉话，你要稳住情绪，别怕和周围人不同。如已练得能穿单衣过冬，为怕人说“个别”，又倒回去穿上毛衣、棉衣。这样，会使已显出的抗寒功能夭折。

这里，我谈一点穿衣服的个人体会。衣服的功能有两个，一是御寒、二是保持仪容美观。但对有抗寒功能态的人来讲，衣服的御寒作用已显得不那么重要。因为在某种意义上讲，他们已初步返还自然，能经得起自然条件大幅度变化的冲击。于是，穿衣服只剩下保持仪容美的目的。严格地讲，抗寒功能态人可以在冬天赤背，但是这样太不雅观。为此，穿上件单衣也就够了。另外，对抗寒功能态人来讲，穿单衣过冬也有好处，即有利身体健康和头脑清澈，可提高工作效率。总之，我认为应大胆地顺应自然，不去追随常人去穿御寒衣物。

4. 自满关

当上述三关通过之后，功能会越来越强。除

了御寒功能得到深层开发外，还可能有其它一些功能（如开智）呈现出来。这时千万要一分为二地看待自己。不要为得到的点滴成绩沾沾自喜。只有这样，才能保持住已有的功能并对其它功能进一步开发。

六、有关名词解释

九气——在《黄庭内景经·上清章》中认为“九气”为三丹田之气。在《大洞经》中亦说“三丹田、三元、三洞房合为九气”。

九州——“人身之中，万象存焉。以九州言之，肾为冀州，膀胱为徐州，肝为青州，胆为兖州，心为扬州，小肠为荊州，脾为豫州，肺为梁州，大肠为雍州”（《修真太极混元图》）。这是把《尚书·禹贡》所载的九州与人体中的内脏相配。

九鼎——“九鼎者，阳鼎也，太阳居一而合九，九仍阳之数也”（《古文周易参同契》）。九鼎意指鼎为纯阳，从始至终，自一而九，为炼就纯阳之意。

丹——不是练功所意守的部位，而是指通过练功，体内形成之物（真元内气）的泛称。

丹田——在气功学中，练丹时产丹的部位叫丹田。丹田有上丹田，中丹田和下丹田之分。上

丹田在颅腔内，头顶百会穴向会阴穴作直线（此线称作中脉），从印堂穴再向中脉作垂线，两线的交点即是上丹田的中心所在处。上丹田在表皮的开窍处是印堂穴。中丹田在胸腔内，从膻中穴向中脉作垂线，交点处就是中丹田的中心所在处。中丹田在表皮的开窍处是膻中穴。下丹田在腹腔内，从神阙穴向中脉作垂线，其交点处就是下丹田的中心所在处。下丹田在表皮的开窍处是神阙穴。上述三丹田分别为“上田神舍，中田气府，下田精区，真水真气合而成精，精在下田。”

气穴——《玄肤论》指出：“夫气穴者，乃吾人胎元受气之初，所禀父母精气乃成者，即吾人各具之太极也。其名不一，曰气海，曰关元，曰灵谷，曰下田，曰天根，曰命蒂，曰归根窍复命关，即一处也。”气穴意指下丹田。

五行——指水、木、火、土、金。对人来讲指五脏，即肾属水、肝属木，心属火，脾属土，肺属金。

龙虎——龙喻元神，虎喻元精。心为火（离卦），肾为水（坎卦），龙虎指水火。

龙虎交媾——交媾，阴阳和合的意思。其一指气功锻炼中阴阳和合而成丹，其二指心肾相交。

玄牝——其指较多，与本书有关者略举一二。

其一，指身中一窍。《冯氏锦囊》中有：“身中一窍，名曰玄牝。受气以生，实为府神，三元所聚，精神魂魄会于此穴。乃金丹还返之根，神仙凝结圣胎之地也。”其位置“正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离交媾之乡，一身之正中，不依形而立，推体道而生，似有似无，若存若亡，在允执厥中而已”。

其二，二肾之间为玄牝。《养生秘录》中有：“二肾之间，虚生一窍，是谓玄牝，二肾之气贯通玄牝之间。”

其三，指脐下气海。《胎息经注》中有：“脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。盖玄者，水也；牝者，母也。……修道者，常伏其气于脐下，守其神于身内，神气相合而生玄胎。玄胎既结，乃自生身，即为内丹”。

其四，指身体内阴阳两方面。《金丹问答》中有：“玄牝：在上曰玄，在下曰牝。玄关一窍：左曰玄，右曰牝。”

其五，指中宫脾。《养生秘录》有：“中宫，即黄庭，即玄牝，即先天一气，即玄关一窍，即

至善之所，即黄极之道，即久执厥中。在五行谓之土，在五脏谓之脾，在五常谓之信。药物三气，五神火候，呼吸尽在见矣。”

命门——所指较多。一般指与下丹田相对应的背部穴位。“命门者，诸神精之所舍，原气之所系也。男子以藏精，女子以系胞，其气与肾通”。

真火——指心火。“心属南方丙丁火。心者，是火藏。心中有气，名曰朱雀。其真气属前三道宝塔，从前中心脉路上来，入舌下，化津，却咽入心，心中化血，一名真火”。

真一之水——父母之真气，合而为一，纯粹而不离。既成形之后，而藏在肾中，二肾相对，同升于气，乃曰元阳之气，气中有水，乃曰真一之水，即指肾中之水。

真水——心生液，以液生于心而不耗散，故曰真水。心，火也。火中生液，名曰真水。

黄庭——指身体内之中虚空窍。在《黄庭外经·石和阳注》中指出：“命门之上，有玄关二窍，左玄右牝，中虚一处，名曰黄庭。”

黄芽——关于黄芽的解释甚多，本书中，主要指两方面，一是指脾液，二是指真龙、真虎，即心液之气，肾中之水。

附录A

“外气”的旋子流猜想

郭善儒

气功师发出的“外气”是什么？“外气”是怎样从体内发放出来的？目前已成为气功机理研究的一个重要课题。从某些用物理手段探测外气的报告看〔1〕〔2〕，均认为“外气”具有场属性和粒子流属性。然而都未见有关这类场和粒子流的描述。本文着意对“外气”的粒子属性作一系统描绘，以期对气功机理的研究有所帮助。

（一）旋子流及其属性

气功师发放的外气是由称作“旋子”的超微粒子组成的“旋子流”。“旋子”具有粒子属性，即有质量和能量。但“旋子”又与一般粒子不同，它区别于其他粒子的最重要标志，就是旋子是信息载体。这就是说，外气是由载有生命信息的具有质量和能量的旋子组成的旋子流，旋子有如下属性。

1. 旋子的态参量为 $\vec{\omega}$ 和 \vec{v}

旋子具有自旋角速度 $\vec{\omega}$ 和平动速度 \vec{v} ，并将此二物理量定义为态参量。当 $\vec{\omega}$ 和 \vec{v} 发生变化时，旋子的态也

随之改变，从螺旋理论[3]的角度讲，旋子的态是由螺旋表征的。

2. 态参量 ω 是信息量

旋子的自旋角速度 ω 是携带信息的参量，即旋子的 ω 不同，它所携带的信息就不同。

3. 临界 ω

ω 是高速量，有临界值 ω_c ，当 $\omega < \omega_c$ 时，诸旋子无同步性（即旋子的旋转轴不同），或无定向性。当 $\omega > \omega_c$ 时，诸旋子的同步性出现，亦即定向性加强，随着 ω 值不断增加，旋子的同步性和方向性也相应变好。

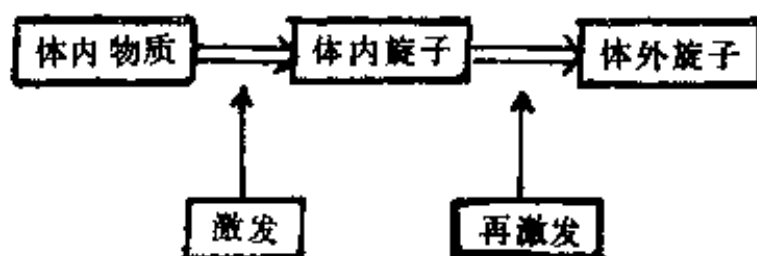
4. 旋子的量极

旋子远远小于原子，它可在原子间旋进。

（二）旋子的产生与频段

1. 旋子的产生

旋子是由气功师体内发放出来的，从体内物质变成体外旋子经历如下过程：



图A-1

气功练的是“精、气、神”，它们都是物质。这些物质储藏在人体这个巨系统中，在正常态时，这些物质维持人生命过程的正常运行；在气功态时，蕴藏在人体中的这些物质将被激发成体内旋子（态参量为 $\omega \neq 0$ ， $\vec{v} = 0$ ）。这些体内旋子沿经络集束排列着。通常，对于体内某一子系统来讲，这些体内旋子均按同一方向排列着（即有序化排列），并一个旋子接一个旋子地沿经络高速地传递着信息。因此体内旋子是具有高能量的信息载体。这些体内旋子再度受激发后，将从体内发出，形成体外旋子（以下简称旋子），其能量取决于气功师的激发能，这就是气功师在发放外气时要消耗自身能量的缘故。

2. 旋子流频段

受激体内旋子离体后，在无干扰旋进过程中，旋子频率（简称旋频） ω 是特定的， \vec{v} 也不在变化，即体外旋子的态参量恒定。只有当气功师的激发能变化时，旋子的状态才发生变化，设在某一 Δt 时间间隔内，气功师激发体内旋子的激发能不发生变化（气功师越训练有素，激发能维持不变的时间 Δt 就越长），体外旋子的态参量就不发生变化。于是在激发能不变的时间间隔内，这些具有同一 ω 和 \vec{v} 的旋子称为同态旋子，由同态旋子组成的粒子流称为同态旋子流。

由于气功师在发放旋子的过程中，激发能不可能总维持在同一水准，所以气功师发出的旋子并非为同一状

态，即旋子的状态是随时间变化的。训练有素的气功师可在较长的时间内使激发能近似达到同一水准，于是在较长的时间内可得到同态旋子，尽管旋子态随时间变化，然而总有同态期。这样一来，一个状态的旋子维持发出一段时间后，另一段时间又发出另一状态的旋子流。这样诸多不同状态的同态区称作不同频段（以 ω 划分）。根据上述推想，我们可以把气功师发放旋子流的情况用图表示出来。

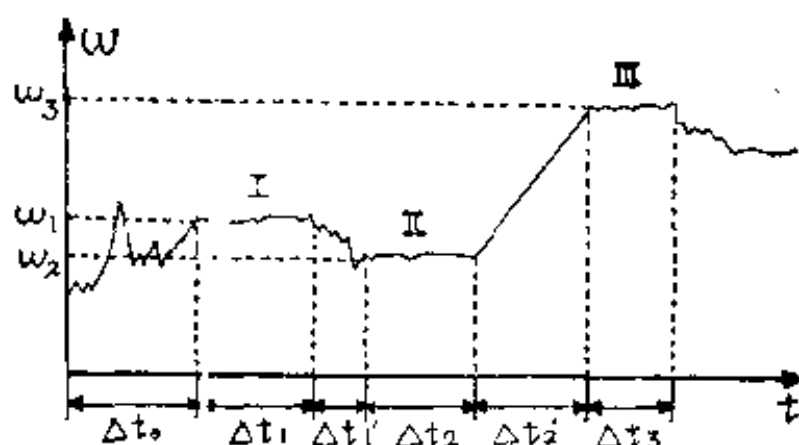


图 A-2

3. 用旋子流假说来评价气功师发放外气的素质

如果我们承认上述假说，就可以对气功师发放外气的素质进行评价。

(1) Δt_0 ——同态旋子流形成期 在气功师从体内发出旋子的初始阶段，诸旋子的态参量并不相同，即无同态旋子流形成，经气功师调频（见意念场与旋子流部分），可使旋子很快进入同态期，这个调频时间就是 Δt_0 。由此可见， Δt_0 越短，同态旋子流形成得就越快。

(2) Δt_1 (Δt_2 、 Δt_3 ...) —— 同态旋子持续期

气功师发放外气对病体的作用，实质上是生命体间的信息相互作用。从信息论的观点讲，只有信息才能抵消或加强信息。治病时，载有良好信息的旋子流对病体的不良信息作干扰，就能达到治病的目的。外气质量的好坏指的是旋子流的同态情况的好坏，以及旋子流同态持续时间的长短，同态旋子流维持的时间越长，外气对病体谐振作用的时间就越长，于是疗效越高（详见本文第三部分）。

(3) Δt_1^1 (Δt_1^2 Δt_1^3 ...) —— 调频期

前面已讲过，气功师发出的外气，不一定是同态旋子，就是形成同态旋态后，经过一定时间也会从一个同态旋态变化到另一个同态旋态（即频段发生了变化）。两个不同态的同态旋子流相互转化的时间称作调频期 Δt_1^1 ， Δt_1^2 ...，其中 Δt_1^1 是从旋子态 I 调到旋子态 II 所需的时间（ Δt_1^2 ...依此类推）。于是 Δt_1^1 、 Δt_1^2 ...等越小越好，调频期越短，气功师调频能力越强，调频越迅速，因不同的病灶，需要用不同的同态旋子流干扰，所以气功师的调频能力也就成为衡量其素质的另一个重要参量。

(4) ω —— 旋频

气功师发出的旋子，其频率 ω 的覆盖面越大越好，这就是说，气功师发出的旋子流若有较宽频段，就可满足对多种疾病治疗的要求。另外 ω 越大越好，因 ω 越大，不仅旋子流能量大，而且方向性好。

(5) $\Delta\omega$ ——同态旋子频宽

所谓同态旋子流，并不是所有旋子都一点不差地具有同一频率，而是在一个窄小的频率范围内（就好似所谓单色光的单色性一样），同态旋子频宽 $\Delta\omega$ 越窄越好，因 $\Delta\omega$ 越小，同态旋子流的曲线就越平滑，可以讲，曲线的平滑程度标志着同态旋子流的质量好坏。

(6) I ——旋子流密度

旋子流密度在曲线上没有反映，然而 I 也是气功师素质好坏的指标， I 越大，旋子流强度就越大，疗效就越高。

4. 同态旋子流频段划分

同态旋子流的频段可划分为特异可视区与非可视区，非可视区又分为低频与高频两个区域。

(1) 满足 $\omega_1 < \omega < \omega_2$ 的旋子频率 ω 为可视区，具有特异功能的人可看到旋子流，且不同的 ω 值有不同的颜色。

(2) 满足 ω 在 ω_1 区， ω 在 ω_2 区的旋子流称作非可视区，前者为低频非可视区，后者为高频非可视区，一般来讲，气功师发放的外气包括上述三个成分，然而好的气功师可把频率调到某一区域和某一个特定频率上。

(二) 意念场与旋子流

气功师发放的旋子流，除具有上述特征外，还有受气功师的意念场支配的属性。其中最主要之点就是意念场对旋子流的聚焦作用，聚焦后的旋子流可对物质产生

强大的推动作用（就如同激光聚焦后会发生强大的热效应一样）。任何训练有素的气功师，在其周围均有意念场产生，这种意念场对体内旋子和体外旋子都起支配作用，即：

- （1）对体内旋子起激发与调频作用；
- （2）对体外旋子起聚焦作用。

意念场是由气功师大脑发出的，它对旋子流起着“意念调频”和“意念聚焦”作用。所谓意念场调频就是在意念场的作用下或使同态旋子的态参量发生变化，或使同态旋子流的态参量稳定在一个特定的时间间隔内。所谓聚焦作用，就是通过意念场可使同态旋子的趋同效应（同一前进方向，同一作用区域）加速实现。

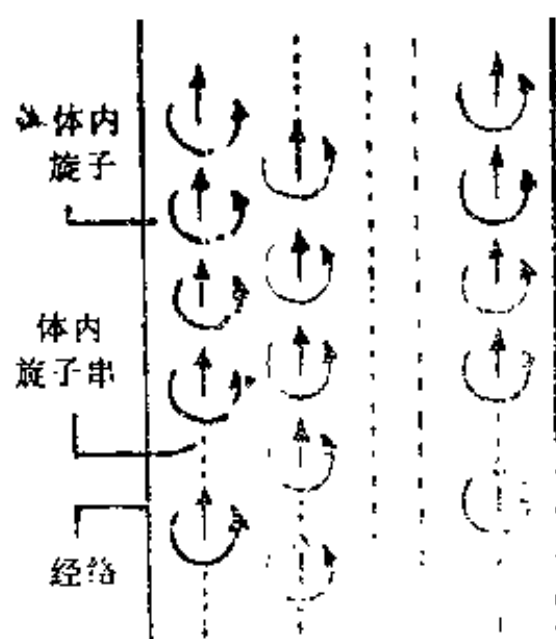
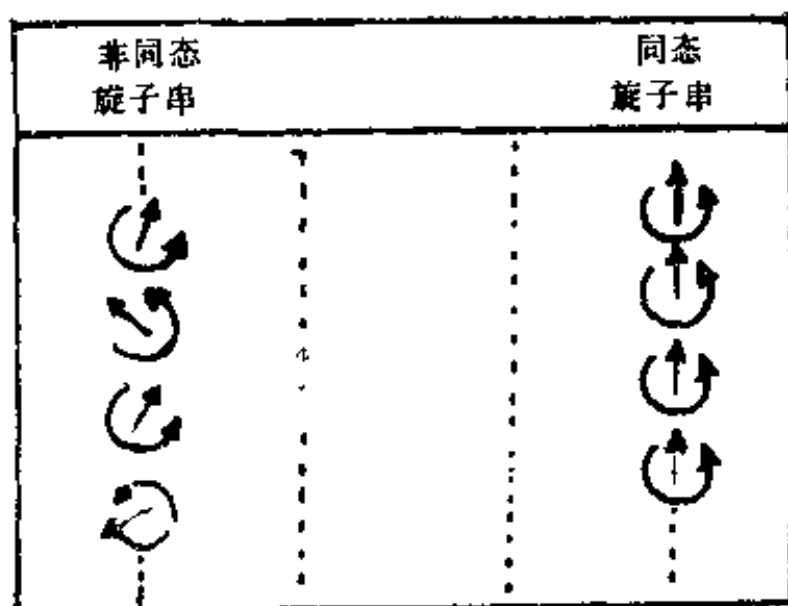


图 A. 3

（三）发病与治病的旋子流解释

人体这个巨系统中的经络是由千百万束的体内“旋子串”聚集而成的（图A-3）。体内旋子一串一串的排列着，在正常态（即人的健康态），子系统（人体某一部分）中的体内旋子的旋向完全相同。由于旋子的状态相同，所以由体内同态旋子组成的旋子串称作“同态旋子串”。巨系统中各子系统的信息迅速地由同态旋子串传导着。

在中医学里就说成经络畅通，在气功理论上就叫作同态旋子串上的旋子作有序排列（旋向，大小相同）。然而一旦旋子串上的体内旋子有序排列被破坏，即旋子串不是同态旋子串时（图A-4），通过该旋子串传递的信息立即受阻。随着不畅通的旋子串数目增加（此时，



图A-4

同态旋子串数目减少），信息受阻情况加剧，当某处的绝大部分的同态旋子串的有序排列被相继破坏时，信息传递受阻将急速加剧。这时，在大量体内旋子无序排列处，就出现病痛。从信息论的观点看，我们可以把出现的病症（如红、肿、疼等）称作“信息受阻警报”，这一警报信号一旦被大脑接收，就认为有病了。

气功师发放外气治病，就是设法使发出的同态旋子流与病员病灶处的紊乱无序的体内旋子相互作用，使被破坏了同态性的旋子串恢复到同态旋子串状态。但应指出，不是所有的体外旋子流都能使杂乱无章的体内旋子排列整齐，只有那些与体内旋子的频率相同的体外旋子流方可使体内旋子从无序排列而趋向有序化，从而实现旋子串重新无阻传递信息的状态。气功师在治病时，有时要询问病员有什么感觉（热、麻、胀等），若病员有感觉，说明气功师发出的同态旋子流与病员体内的无序旋子起了作用。由此看来，气功师在治病时，最困难的就是调频，而这一调频过程在很大程度上是在气功师意念场的支配下进行的。当病灶处的无序旋子全部排列有序后，人体巨系统的神经中枢处的病症警报信号随之消失，亦即病症消除。有时病员的病情次日复又重现，需要再发功治疗。这个病情复现而再行治疗的过程就是旋子串由同态到非同态，又从非同态到同态的过程，几经反复，随着同态旋子数目的增多，病情就渐渐好转了。

根据上述有关生病与治病的旋子理论解释，不难看出

出：

1. 气功师在治病时要有能量消耗、一部分耗散在体外，另一部分注入病体以激励无序旋子使其有序化。

2. 用旋子流假说评价气功师发放外气的素质的指标是合理的。

3. 人练气功可以防病健体，其根本就在于通过修炼，使同态旋子串的态参量中的 ω 增频，并使少许处于无序化的旋子随时恢复到有序态。

4. 既然同态旋子流是从人体这个巨系统的某些子系统发出的，这个同态旋子流就必然最容易与人体内的旋子串发生作用（也可说成共振效应），这是能利用外气治病的根本原因所在。

（四）结束语

上述旋子流假说，仅是在几年气功修炼和气功机理探索的基础上提出来的。尽管使用该假说能较好地解释发病、治病以及强身健体等气功效应，但是，气功机理的研究是面对人这样一个复杂的巨系统，所以任何一个理论都有局限性，本文所陈述的旋子流假说也不例外，因此该理论尚需完善，敬请指教。

参 考 文 献

- <1>马健南《气功机理——磁共振》，《中华气功》1989, No. 1

<2>叶晓新《关于中国气功的思维》,《潜科学》1987.No. 4

<3>郭善儒《螺旋动力学初探》,天津市科学技术出版社
1986年10月第一版。

(载《气功与科学》1989年No10)

附录B

“抗寒”与“负熵”“有序化” “同态旋子”

郭善儒 杨素范

内 容 提 要

我们的实践证明,人体可通过气功修炼达到快速抗寒的层次,这对社会有极大的应用价值,因此本文力图研究抗寒机理,提出用同态旋子揭示有序化的实质,并对人体超有序化状态(抗寒功能态)进行了多层次分析。用物理学、统计物理学和生物学的有关理论阐述了人体抗寒这一生命现象,为气功抗寒找到了某些理论依据。

(一) 有序化与同态旋子

在《外气的旋子流猜想》[1][2]一文中,提出了旋子,旋子流以及同态旋子等一系列概念。文中指出,旋子是具有质量和能量并携带人体生命信息的超微粒子。这种超微粒子按生命体的特定要求一串一串地排列着,

即所谓旋子串。大量旋子串的集束形成经络的信息传导躯干。正常人经络中组成旋子串的旋子呈有序化排列，即旋子串中的旋子态参量（线速度 $\vec{v} = 0$ ，旋频 $\vec{\omega} \neq 0$ ）是相同的。也就是说，这些旋子具有同态性。由这些同态旋子组成同态旋子串，集束排列在经络中。同态旋子串是保证人体生命信息在经络中传导的重要通道。因此同态旋子及同态旋子串的数量多寡，将直接影响人体内部生命机制的有序化程度。可以讲，人体内生物机制越谐调，宏观上显现出的健康状态就越佳。可见人体健康的微观表象应是旋子的有序化程度的好坏。尽管有序化与同态旋子不能划等号，然而有序化是体内旋子同态化程度的一种描述。

（二）超有序化与人体抗寒

既然体内旋子的有序化程度影响着人体内各子系统的谐调运转，那么就应对人体的有序化程度作一粗略描绘。我们暂且把体内旋子的有序化程度分为无序、有序和超有序三种。其中无序化对应着人体非健康状态；有序化对应着人体健康状态，而超有序化对应着人体生命过程的最佳状态——抗寒功能态。

为讨论方便，我们把人在冰天雪地着单衣生活的状态称之为人体抗寒功能态〔3〕。这一状态是可以通过气功修炼获得的，在这里我们不强调这一功能的获取方法〔4〕，而是着重人体抗寒功能的旋子流解释。

人在“三九”天（零下十几度）能着单衣，并不神秘，其原因就在于人体取得了驾驭体内产热和向体外散热这两个过程的动态平衡的协调关系。我们知道，天冷时人要穿上更厚一些的衣服，目的是防止热量的过量耗散；另一方面，是吃一些产热高的食物。用进食提高热量的产出，用衣服防止热量的耗散是正常人习惯使用的御寒方法，我们称之为抗寒的“常规措施”。然而通过气功修练可以得到与“常规措施”正相反的抗寒“逆向措施”，即减少衣服，不增加进食或少进食。初看起来这个“逆向措施”太不符合辩证法，认为是不科学的“盲目举动”。究竟是科学还是盲目举动，通过下面分析不难得出正确结论。

1. 冬天着单衣的人与正常衣着的人在热量耗散方面有所不同

由于人体向体外散热的方式很多，如通过皮肤的辐射、传导、对流，皮肤水分的蒸发，肺的水分蒸发，随呼吸、尿粪等排泄物的散发等。但散热的主要部位是皮肤，它占总散热量的90%以上〔5〕。而皮肤散热方式中又以辐射散热居于首位（安静状态时占60%）。实验表明，辐射散热取决于体表温度与环境温度之差。体表温度越高，环境温度越低，辐射越多。当环境温度一定时，体表温度稍有变化，对通过辐射散失的热量就有很大的影响。这就是为什么人在冬天（环境温度下降）都习惯穿上御寒之物的原因。着厚衣物的目的就是人为地制造一

个小的体外环境温度场，以减少辐射热量的散失。此外，着衣还可以减少热传导及对流引起热量散失（因衣物等是热的不良导体且棉毛纤维间空气不易流动）。由此可见，冬天着单衣，人体向环境散发的热量必然增多。随着环境温度的下降，散失的热量就越多。这是我们应该承认的第一个事实。然而人体为了维持生命的正常运转，体内必须有足够的热量提供，以保持体内深部温度的稳定。这是体内进行新陈代谢和正常生命活动的重要条件。这样一来，对于穿单衣过冬的人来讲，必须具备以下两点。其一是要尽量减少热量的散失；其二是要尽可能提高体内热量的生产效率。我们就这两个问题进行讨论。

2. 体表温度对辐射的影响

上面讲了辐射与体表温度和环境温度之差有直接关系。因而人体在冷天多穿衣物，制造人为体外环境，以便减小体表温度与人造体外环境温度之差，从而达到防止大量热量辐射的目的，这是问题的一个方面。然而实践证实皮肤温度的微小变化，对通过辐射散失的热量有很大影响。这就使我们想到防止热量辐射可另辟新途，即不是制造人为环境温度，而是降低体表温度，以体表温度的下降来实现体表温度与环境温度差值的减小。尽管多着衣物与降低体表温度都能形成体表温度与环境温度差值的降低，但是使用的方法却有本质不同（一是多穿衣，一是少穿衣）。从而对身体健康水准将会产生截

然不同的影响。前者被动御寒使人体逐渐失去主动御寒能力，造成感冒多发，并易由感冒诱发其他疾病；后者则是主动御寒，使人成为寒暑不侵的自控机体，从而达到祛病延年之目的。

3. 御寒的“逆向措施”与“常规措施”对体内产热的要求

上面阐明了通过皮肤温度下降实现减少热量散失的方法，回答了1. 中提出的第一个问题。现在我们回答第二个问题，即产热问题。

人体通过肌体内的产热过程和散热过程的调节来保持体内温度的相对稳定。着单衣过冬的人能在热量散失较大的情况下正常工作与生活，必然其体内产热增多。肌体热量生产的原料来自于输入体内的食物、水及氧气。可是抗寒功能态人的进食不仅不增加，有时还略有下降。这就迫使我们另辟新径，从产热率来寻找答案了。

生物体内的产热过程是非常复杂的，影响产热过程的因素也较多。

人体一日三餐通过进食摄取糖、脂肪和蛋白质。这三种营养物质的分子中的碳氢键内都蕴藏着能量。在这些营养物质的分解代谢过程中，碳和氢分别被氧化为 CO_2 和 H_2O ，伴随碳氢键的断裂，就有能量释放出来。

代谢物分解氧化过程中释放出来的能量，约50%左右直接以热能的形式维持体温并散发于体外，约45%则转移到ATP（三磷酸腺苷）的高能磷酸键中，以提供生

理机能活动所需之能量。ATP在能量代谢过程中起着营养物质与生理机能系统之间能量传递者的作用。我们知道，糖是肌体重要的能源物质，人体所需能量约有70%由糖提供。然而糖氧化分解的方式将根据供氧条件不同而异。在供氧不足的条件下，葡萄糖经过无氧酵解分解为乳酸，此时放出少量能量^[6]。以1克分子葡萄糖为例，经酵解释放能量52千卡，可净合成2分子ATP。可是在氧气供应充足的条件下，葡萄糖彻底氧化分解为CO₂和H₂O，放出大量能量。同样1克分子葡萄糖完全分解可放出能量686千卡，净合成38分子ATP。不难看出，供氧充足是在有限能源物质中获取较多能量的重要方法。气功修炼可以提高体内供氧量，从而增加代谢物分解氧化过程的产热量及ATP产量。这就是说尽管抗寒功能态人的进食量不增加，然而对食物产热的利用率大大提高了。无疑这是气功修炼对人体能量代谢进行调节的结果。

4. 功能态人与非功能态人两种不同抗寒方式

综合上面的叙述，不难看出，功能态人与非功能态人采用了两种完全不同的抗寒方式。

对普通人讲，冬天对待寒冷的方式有两条：一是用增加进食以增加产热量；二是用包裹的方式制造人为小环境温场以防热量大量散失。即一是多产热，二是少散失。

对功能态人来讲，冬天抗寒的方式也有两条：一是

在进食不增加的前提下提高产热率；二是降低体表温度以防止过量热能散失。概括起来也是两条，一是多产热，二是少散失。

初看起来普通人和功能态人一样，在御寒方面都力图实现以多产热少散失来调节人体与环境的关系，但是方法截然不同；因而对肌体产生的效果就有本质区别。非功能态人对待寒冷不是去“抗”（暂用“抗”字）而是“防”，所以这种人体的防寒措施应说成御寒，他是一种人为制造的封闭型保温体。当冷风袭来或气温波动时，他们很易生病（以感冒最普遍）。功能态人则完全不同，他们对待寒冷的态度重点是“抗”而不是“防”，所以功能态人是一个开放型保温体。他不受环境温度波动的影响，在不加减衣物的情况下正常生活和工作，甚至在室温 20°C 和室外 -10°C 的室内外温差达三十几度的情况下，出入室内外，而能使肌体快速调节达到与体外温度的谐调一致。试想这样能承受大幅度的温度降落的肌体怎么会感冒呢。“逆向措施”是使人的生命过程“逆向”发展的过程——“生命逆过程”，而“常规措施”是使人的生命过程加速“顺向”发展的过程——“生命顺过程”。由此可见，不同的御寒方式会给人体生命的发展方式带来截然不同的影响。这就是我们着力研究人体抗寒功能的原因。为了更好地说明问题，我们把上述讨论的结果列在下表中。

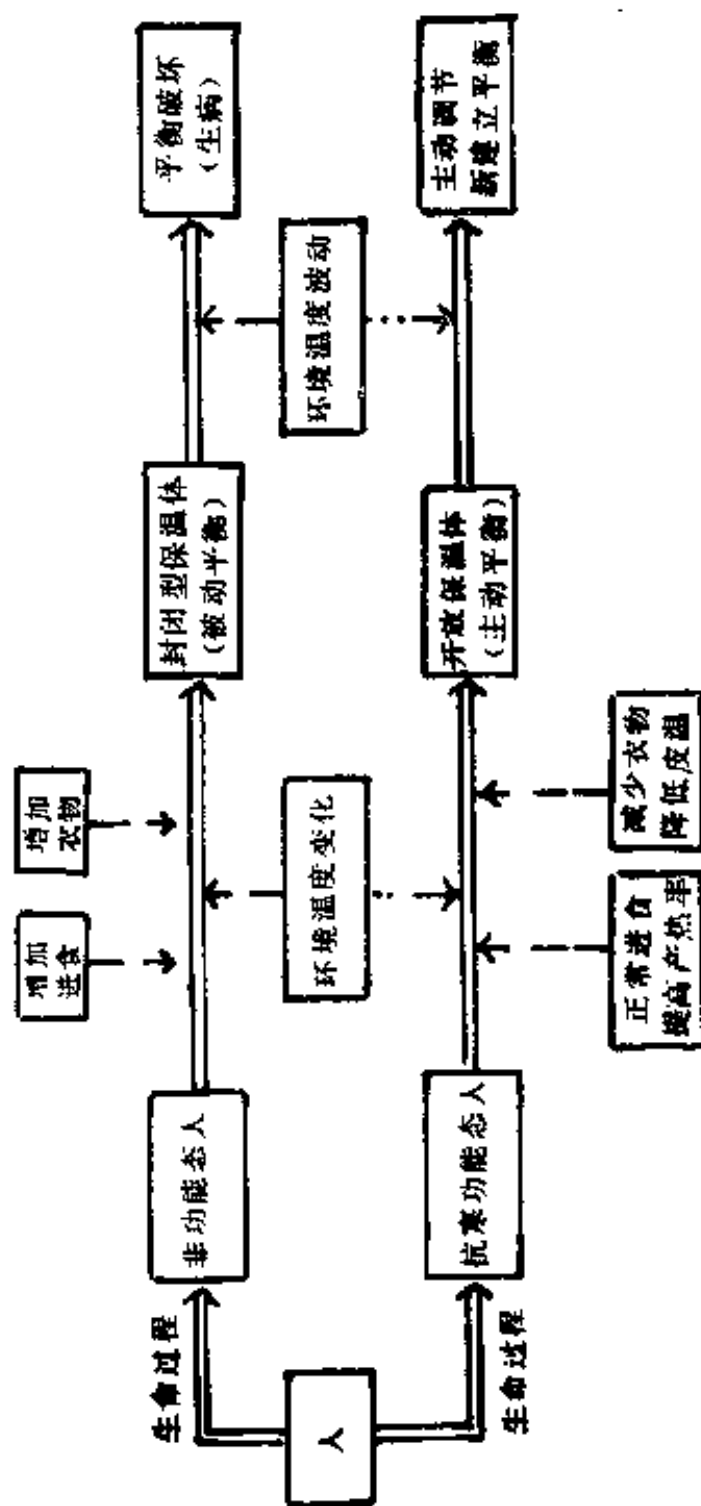


图 B-1

人要长寿，要健康生活、学习和工作，就得采用“生命逆过程”的生命发展方向。而实现“生命逆过程”的最佳方法就是练气功。

（三）系统有序化程度的判据

从微观态统计物理学的观点讲，某一子系统中的旋子的同态性越差，就意味着该系统可能有的状态数（用 W 表示）越大。根据熵 S 与状态数 W 成正比的玻耳兹曼关系[7] $S = K \ln W$ 可知，子系统可能有的状态数 W 越大，子系统的熵越大。可见熵是表征系统无序度的物理量，即系统的熵越大，该系统的无序程度就越大，熵就成为系统无序度的标志。

从旋子的观点出发，子系统中旋子的同态性越好，该系统可能有的状态数就越少，反映系统无序度的熵就越小，可见旋子的同态性好坏就成了系统有序化的一个判据。

根据文献[5]，微观态统计理论中系统有序化的判据是负熵，用 $-S$ 表示，即 $-S = K \ln \frac{1}{W}$ 。

我们从微观统计理论和旋子概念，引入了两个量度系统有序化程度的判据：一个是负熵，另一个是旋子的同态性。即

系统 { 无序——判据：熵
 { 有序 { 判据之一：负熵
 { 判据之二：同态性

从大量的报导可知，在人体生命现象的研究中，有序比无序更重要。因此人体理想的生命过程应是无序减弱和有序加强的过程。从宏观上说，这个过程是人们通过练气功实现益寿延年的过程。

(四) 气功与同态旋子串

练气功可以使人体有序化程度提高，这是确凿无疑的。然而气功与有序化并不是一对因果关系。通过上面的分析可看出，有序化只是宏观训练(练气功)与因之而引起体内某些方面谐调变化(同态性加强)的表象[8]，而训练能促成体内同态旋子串增多才是问题的实质。因此我们认为，“气功”——“同态旋子串”增多才是一对真实的因果关系，而有序化则是从练气功到微观机制变化(同态性加强)的表象。

上述看法，是从物理学、统计物理学和生理学得到的结论。我们认为这是对某些气功现象的本质理解。这种理解可概括为：练气功——体内旋子同态性加强——微观态数下降——熵下降或负熵增加。不少气功动作都能使人体在一定程度上负熵化。“负熵越大，代表有序度越高，机体就越健康”[9]。

（五）结 语

在本文中，我们只是就自身的练功体会和近期的研究提出了人体抗寒功能与练气功的关系，以及负熵、有序化、同态旋子串对抗寒功能的微观解释。指出用物理学（特别是螺旋理论[10]）、统计物理学和生理学研究气功的必要性。

人体抗寒功能开发是一项具有巨大社会效益的工作（尤其在军事上更有特殊作用）。该项工作不仅有理论价值，而且有很现实的应用价值。

参 考 文 献

- [1] 郭善儒《外气的旋子流猜想》，气功与科学，1989，№10。
- [2] 郭善儒著《螺旋理论引论》天津科学技术出版社，1989年10月第1版。
- [3] 郭善儒《奇妙的气功抗寒》，《八小时以外》，1990年№2。
- [4] 郭善儒《“九鼎炼丹”功法要领》，《八小时以外》，1990年№4。
- [5] 谢焕章《气功的科学基础》，北京理工大学出版社，1988年9月第1版。
- [6] 上海第一医学院等编《生理学》下册，1978年10月。
- [7] 熊吟涛编《统计物理学》，高等教育出版社，1981年12月第1版。
- [8] 郭善儒、徐汉著《物理学模型及其作用》，天津理工学院学报，1987年№2。

[9]黄兴华、许小平、沈肖军《新的视角：辟谷与负熵》，《气功与科学》，1989年№6。

[10]郭善儒著《螺旋动力学初探》，天津科学技术出版社，1986年8月第1版。

（中国气功医疗理论研讨会论文，1990年5月于南岳）

附录C

奇妙的气功抗寒

郭善儒

我是物理学工作者。身体从年轻时就很弱，最突出的是怕冷，腰腿病痛。到了冬天，身穿毛衣、毛裤、棉衣、棉裤还不行，出门还需穿上大衣，带上皮围腰，稍不注意就感冒。晚上睡觉时棉衣、毛毯、大衣统统盖在身上，一觉醒来累得不得了。1983年，调到学院工作后从事专业的时间很少。为不脱离教学和科学研究，我只好晚上开夜车和节假日不休息。这样苦熬了一个时期，体质又下降了。畏寒、腹鸣、腹胀加剧，腰肌劳损病复发，不得已又把皮围腰带上。到1986年，心律不齐现象出现，肋间神经炎也找上门来。

在“气功热”浪潮不断升温时，不断看到气功治病

的报道，我也萌发了学点气功用以改变身体状况的念头。与此同时，无数“气功态”现象公诸于世。也许是多年从事物理工作的原因，我又萌生了研究一下气功的愿望。就这样，一是身体需要，二是职业特点的驱使，我业余涉足了气功修炼和研究工作。说也奇怪，练功三四个月，神奇般的功效出现了。首先，心律不齐消失了，随后腹鸣、腹胀减轻了。五个月后，肩周炎、肋间炎也不知不觉的好了。身上病痛的消除，给我带来极大的喜悦。这时我对气功才从半信半疑转到相信无疑，并力图攻下畏寒关，把自己从衣服堆中解放出来。强烈的意愿，使我在练功时更加认真和刻苦。一年后，我真的战胜了寒冷，神奇地穿一件单衣过冬。身体素质的变化，促进了工作效率的提高。面对着这个质的飞跃，我是极其兴奋的，但在兴奋过后，我又陷入了迷惘之中，为什么人能抗寒？为什么体弱多病的人能快速返还自然？以后，我业余注意总结抗寒功能机理和抗寒功能开发的研究。

我练的功法，是我在练功中反复琢磨自悟的“九鼎炼丹”。该功法由9节48式组成，其目的在于实现人体闭路“精火”输导，并进一步使人体向开放系统转化，实现人与自然界的动态平衡。我除了习练该功法外，还进行多方配合，即综合训练。这样练见效快。

我练功是严格按照下面这四句话进行的：不忘三种浴；勤练三种功；坚持三时练；物质常交换。

“三种浴”，是指风浴、冷浴、阳光浴。人本来是一个与自然界随时进行能量交换的有机体，即人是一个开放的巨系统。开放指的是人与自然界的关系；巨系统是就人体由若干个子系统（诸如消化系统、呼吸系统等）组成而言。由于人类物质生活条件的提高，人们对自己的保护就日益加强。随着自然界的变化，人对自己的保护措施和方法也相继变化，如有风就避一避，有雨就穿上雨衣或打把雨伞，于是把一个与大自然本能相通的好端端的开放系统——人体，人为地用衣物包裹起来，从而使人成为一个不能抵御自然界变化的封闭系统。现在，人们除晒晒太阳外，很少听说要做“风浴”和“冷浴”。我这里所讲的“三浴”是强调“不忘”二字，即随时随地都不忘将身体浴于三种环境中。这种作法是对“九鼎炼丹”的有效配合。从功理上讲，通过修炼该功法后，身体中的气血在经络中流畅、通达，“九州”气血盈盛，这仅仅是人体这个巨系统中的闭锁循环。这还不够，还应在意念的诱导下，使身体趋于开放，从体外摄取宇宙之精华。然而精华寓于天地间，而传播方式之一则是通过风、冷空气、阳光。所以“三浴”之本在于人体自我创造一个摄取体外营养的环境。这个环境有助于百穴通天，人字融融，即有助于把人体从“封闭态”向“开放态”转化。

所谓“三种功”，就是静功、动功、采阳功。这里的静功就是“筑基功”；动功就是“九鼎炼丹”（主功

法)；采阳功是在清晨以太阳为交换能量的客体，与之进行能量交换。对这三种功法，要强调一个“勤”字，勤来自于“乐”(当人乐于某事，必勤无疑)，而勤要落在“苦修”上。这是三种功法能否见效的诀窍。

所谓“三时练”，是指晨练(晨7时之前)，午练(中午1点前开始)，子时练(每晚11点后开始)。在这三个时辰练功，并不是把三种功法在每个时辰都练一遍，而是晨练动功，午时、子时练静功。每次半小时即可。对于“三时练”，强调“坚持”二字。

第四句话的中心意思是“物质交换”，是指人体中的物质与自然界的物质进行交换。这种交换，不仅是人体从外界吸收有用物质的必要方式，而且也是开发人体智能的重要手段。

上述这四句话是相辅相成的，它构成修炼“九鼎炼丹”功的全部内容与方法。因此，欲炼“九鼎炼丹”功者，应全面掌握这几句话的内涵。

(本文作者是天津理工学院副院长、天津市人体科学学会副理事长)

(载《八小时以外》，1990年第二期)

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 抗寒气功 九鼎炼丹

作者 = 郭善儒

页数 = 1 2 8

S S 号 = 1 0 0 5 8 8 1 3

出版日期 = 1 9 9 2 年 0 2 月 第 1 版