

内经图解/王力平



“经图”解决的秘诀是关和窍。背后闯三关过九到窍为暗中之窍。一旦气串动到这些部位时，就要注意了。

三关为尾闾关、夹脊关、玉枕关。

尾闾关在脊背的尽头之处，有七个骨节，七个穴位。们练的就是这七个穴位的通道，其内关通内肾，一男一女。内肾为藏精孵卵之地。上行一条髓道，髓道过去叫河车、黄河，也叫漕溪，上通到泥丸，此阳气上升之路。直到第七节与内肾相对之处，谓之夹脊关。

一旦气到夹脊关，一旦气在两肾中间停留不动，这时要用急火烧。要看看时辰，什么时候要吸长，什么时候要呼短，什么时候腹腔要往里去，要进风，要想办法鼓风，现在叫巽风。

夹脊关再往上，上到脑后灵风之穴，就到玉枕关。

炼丹的第一个过程就是将这三关把握住。把握住三关后，才能通过三关到泥丸，再往下降，变玉液还丹为金液还丹。

把“智能法”和“三仙功”结合起来练就方便了，前面拉动的三条线，正好是身后的三个关。

人的前身有三田。上田叫泥丸，也叫华池，第一个华他、上华池，方圆一寸二，虚间一穴，乃藏神之所。从眉心往里，一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为泥丸。洞房内坐一位白头老人把关，看你能不能进去。练到进气二寸时，人头上戴一个箍，箍叫罗台，这时人很难受。如果不练功，也不想它，就会功弃重来，没有了，又下去了。这时一定要把握住玉枕和天目穴两点力的平衡，即想办法犁出中田。一定要闭眼做，肝开窍于目，睁眼就是阳神之漏，桌就不能从肾升到肝上来。

眉心往下向口行，有两穴，是暗窍，就是一个人两手托住的两个穴，在腭上，即鼻子上。过去把鼻梁上的两穴叫金桥，也叫上鹊桥。封上鹊桥必须用鼻夹。

舌下两穴要开开，开开后下通气管喉咙喉为十二节，叫重楼，可进食进气，又可通向胃肠。

气管之下到肺，肺的暗窍比较多。肺窍一般都叫金，液体气体都从这里出来，可以出现一些气体，医生说还可以出现一点液体。液体怎么出来的，还没弄清。

心上有一窍，就是图上坐的一个小人，小人上有一窍，也是暗窍，名回绛宫，是金公、黄婆约会、龙虎交会的地方。再直下三寸六，叫土釜黄庭宫，为中田，方圆一寸二，是藏炁之所，炼丹之鼎，外与脐门相对，约有三寸六分。故曰天上三寸六，地下三寸六，（这就转到灵宝毕法上了）自天至地八万四千里，自心到肾是八寸四分。脐门内有一个生门，内有七窍下通外肾，外肾乃精气行走之处。这时男女要分开练，女同志没有外肾，气门有一窍通到卵巢。男的要提肾，女的要收腹。

脐后肾前有一穴叫炁海（它不是穴位的气海），方圆一寸二，里面有华池，古人称为下田，是藏精之所，采药之处。这里是炉，炉是倒放的，鼎在上，炉在下，放曰：逆行成仙，顺行成人。

再往下有两窍，向上一窍通内肾，向下一窍通尾闾，尾闾的中间为玄关（玄关不是一个窍），此为无中生有之处。玄关也要火烧，火不烧玄关不开，练功练到精满炁足时它就自然产生一种炁了，玄关自开，就可以炼成金丹三穴。这时要注意流量的变化和下鹊桥的变化。下鹊桥的下窍、整个小腹部叫坎宫：为肾位，外肾外阴而内阳，中藏元气，为命、铅、虎、吞穴是也。坤炉就设在脐后尾闾前。下鹊桥尾闾处有几个穴位，有谷道，是阴窍，是虚的，可以出气出食的穴位。前面有前阴穴，是内阴外阳。这两个穴位必须搭通，搭一个桥，就是靠会阴穴。所以告诉大家一定要封住底三阴。底穴封住，人可以养生长寿。

现在练功想办法做到六根不漏：一、抵住谷道，封住下三阴，即生死之根，叫身根不漏；二、用鼻夹夹住鼻窍，夹住上鹊桥之穴，叫鼻根不漏；三、耳不听外物，叫耳根不漏；四、吻齿相合，舌顶上腭，舌根不漏；五、闭目，回光返照，自然不动，眼根不漏；六、一念不生，一意不散，六欲不起，六尘不染，意根不漏，这是最难练的。

六根不漏才能采药、炼丹。炼丹实际上就是一种静坐。老年人体弱多病，最好不要炼丹。

六根不漏自然有六根震动之景。有人感到震动就属六根震动之例，有三十六动，三十六个真人，三部八景。六根震动现象摘自“灵宝经”：神主气，用神控制自己的气路；气育神，气养育着神，气足了神才能旺，神旺才能自己支配自己真养至神炁真皈大定，混为一体，结成金丹大药。一震，脐下至外阴上，小腹发热，会引起全身发烧，震动得厉害。这时一定要封住下三窍，搭住下鹊桥，不使热感缓解了，一变凉，马上把意念转入到舌下两窍；二震，两肾烫，急热，意念要转到脐下；三震，两眼内吐光，流泪；四震，耳后生风，要注意两个***的变化，女的注意卵巢的变化，做到雌龙退回阴府；男的注意外肾的变化，做到龟头回缩，缩到腹腔里去，这时开始炼丹；五震，脑中鹫鸣，震动，身体发抖，受不了。这时要运行卯酉周天，高不出心，低过脐下。卯酉周天就是肾、肝、心、胃、肺相转；六震，鼻根震动，流的不是鼻涕，根似水，要让它流空，流空以后上鼻夹。上鹊桥有两穴，要看到鼻孔内的两穴。六震正符合咱们的练功过程，已经开始有小药了。

从内经图和修真图里可以看出一个人有什么病，练功之前有什么病，练功之后病情有什么变化。还可看出一个人练功练到什么程度，练得好坏。道家讲看问题应当跳出界外，要客观地对待事物，从旁观来观察事物，聪明难，糊涂更难。修炼“引仙法”应当难得糊涂，少管闲事，要跳出私利因子，处理好家庭事物，方能练好功。

经络总则：手之三明，从藏走到手；手之三阳，从手走到头；足之三阳，从头走到足；足之三明，从足走到腹。

此为大周天走向，从藏开始，从肺经～大肠经～胃经～脾经～心经～小肠经～膀胱经～肾经～心包经～三焦经～胆经～肝经。做功时哪个经络抖动，哪个经络就开了，看看与哪个脏腑有关系。第一个开通的都是肺经。

十二经络转后一闭死，大周天才算走完，任督二脉才开通，小周天这才开始运行。十二经络闭死后，练功是热在转，将会是另一个景象。