

# 从圆光 到

# 胎息

□ 李 还 乡

64-65

胎息

被真气冲开，眼前呈现一片耀眼的亮光，立即惊醒。醒后行收功。这都是内气循行任督的表现。

## 二、气通十二经

我练通任督后，接着练十二经脉功，行功前均先通数次小周天，接着以意领下丹田内气，沿足三阳经下沉涌泉穴，按大周天循行线路习之。练功40天十二经脉通。内气沿手足三阴三阳经循行很通畅，有明显感觉，尤以手足

最为明显。有时领气通过经脉上某一固定穴位时，每次内气一到就出现跳动。内气一过，跳动停止。

十二经脉通后，在习小周天功时，如遇惊吓，自觉全身一震有触电感，下丹田内气迅速

我自学气功五年，在一月之内通了任督二脉，二月之内通了十二经脉、奇经八脉，并于一月前练出了“金丹”及“初级胎息”。金丹出现后一月，我惊奇地发现，当我面对太阳练吞纳法时，已不用再闭目。睁眼看太阳，几秒钟后，太阳被金丹遮住，光线渐失，变成一轮明月。

## 一、气通任督雷轰电掣

我于1989年春开始自学气功，先练小周天功，习功一月通任督。在内气冲尾闾、夹脊、玉枕三关时，当内气冲过玉枕时确似雷轰电掣，接着双眼被真气冲开，眼前出现一片耀眼的白色亮光，持续约数秒钟后，自觉一股热流落入下丹田。这样我知道任督已练通。以后，每次子午时练功约3至5分钟，内气自然冲开双眼。眼前出现银白色或淡黄色的亮光，接着下丹田落下一股热流。此现象功中反复出现数次至十多次不等，热流均为先稠后稀。至此，我把内气冲开双侧上眼睑，眼前出现亮光，内气灌入下丹田出现暖流，作为内气循环一次小周天的标志。有时练卧功，入睡时仍处于功态，常有内气突然冲上丹田，自觉全身一震，双眼

睛合上，意想精气聚集于体内。认真坚持练功数年，在气功态中感觉到脑中出现金色光环，眼睛能视暗为明。治疗眼疾还可以将两手相搓，使手心发热，然后将手心热敷双眼，每次按十四遍，这样就能预防眼病，使风邪不易侵入。经常用手按摩两眉下的空处，每次作二十七遍，又用手心及手指按摩眼与颧骨之间，然后用手提耳四十遍，按摩耳朵使之微微发热，再用手向上沿着额头按摩二十七次，从眉毛中间向上推行到发际，用口咽唾沫多次。上述功法经常习练，眼睛就会清亮明亮。对于极少数几十岁以前的少年，若能长期刻苦练习上述功法，有可能达到夜间读书不用点灯就能清晰辨认字迹的程度。

向双手劳宫穴、双足涌泉穴放射。

### 三、光球现眼前

一月前我习周天功，内气通过上丹田时，眼前出现圆形光球，时而月亮或太阳样大，时而圆桌样大，时而一张一弛，时而为银白色，时而为天蓝色，时而为灰黑色，时而为淡黄色。我用意闭目内视，内气通过上丹田时，总看到一个乒乓球大的圆形光球，呈天蓝色或金黄色，特别明亮。至此，我认为道家所谓的“金丹”已练成。

### 四、形成初级胎息

接着我用意把眼前出现明亮的光团送入下丹田。一周后，突然出现呼吸困难，这是我自习气功以来从未有过的现象，当时非常紧张。自觉空气中氧气不足，必须深长地吸气，但活动时呼吸困难不加重。一旦进入气功状态时，呼吸困难明显缓解。这样就只好强迫自己时时进入气功状态。如此持续十四天，第十五天我在列车上练功，突然感到胸部失去了控制呼吸的能力，气体交换全由下丹田控制。一呼一吸

似在小腹中进行，而且呼吸很通畅。至此，我认为已练成了“初级胎息”。

### 五、观日观月

近半月来，我面向初升或西下的太阳练习吞纳法时，惊奇地发现已不用再闭目了。当我处于功态后，睁眼凝视太阳，数秒钟后，看到太阳的周围先呈现一片红霞把太阳光线遮住。接着出现灰暗色一圈，恰好把太阳遮住。此圈比太阳稍小，仍可看见太阳边缘。但上下、左右稍转动头部，此圈不移动，仍在太阳之内。又过数秒钟后太阳周围的红霞自然消失，代之一片蓝色或灰色的云彩，太阳光也随着消失，视太阳变成一轮明月。

现我每日坚持看着太阳练功15—30分钟，凝视着的太阳已成明月，意念太阳的精光全被我吸入体内，降入下丹田。功中出汗较多，功毕眼前出现一金黄色圆桌大的光团，约几分钟后自行消失。中华气功如此神奇，有待我进一步实践和探索。

（联系地址：545305 广西省融水县中寨乡卫生院）