

千古绝学 要夺天地造化之功

内丹养生

功法指要

NEIDAN YANGSHENG
GONGFA ZHIYAO

王 沐◎著



東方出版社



内丹养生

功法指要

NEIDAN YANGSHENG
GONGFA ZHIYAO

1936年，我从师受丹功口诀，专炼全真派丹法，由博返约，渐有所悟。内丹功法，全赖苦行，必须厉阶而行，不能躐等而进，不可贪多务得。内丹门派甚多，丹经更如山积，学者唯按师传入手，在修炼中参照丹经细心体会，灵活运用，根据自己的体质禀赋，择善而从，方有所得。

入手功夫，现在许多气功家之专著或论文，都已讲到了，丹功大致相同。为了避免重复，所以我只就高一层的而旁人不肯说的略露端倪，亦谈谈这一功法对生理机能运用的体会，一偏之见，只供大家研究时参考而已。

——王 沐

责任编辑：陈来胜

装帧设计：人民轩 设计

ISBN 978-7-5060-0133-5



9 787506 001335 >

定价：55.00元



内丹养生 功法指要

NEIDAN YANGSHENG
GONGFA ZHIYAO

王 沐◎著

東 方 出 版 社



责任编辑:陈来胜
版式设计:陈 岩
封面设计:张新勇

图书在版编目(CIP)数据

内丹养生功法指要/王沐著. —2 版. —北京:东方出版社,2008
ISBN 978-7-5060-0133-5

I. 内… II. 王… III. 道教—养生(中医) IV. B958R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 017913 号

内丹养生功法指要

NEIDAN YANGSHENG GONGFA ZHIYAO

王 沐 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市文林印务有限公司印刷 新华书店经销

2008 年 3 月第 2 版 2008 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:24.5

字数:349 千字 印数:9,000—14,000 册

ISBN 978-7-5060-0133-5 定价:55.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539



内丹学家王沐先生委托胡孚琛教授为他编集《内丹养生功法指要》。(摄于1990年春)

序

儒、释、道三教是中国传统文化的三大宗教，这三教发生社会作用的时期有先有后。三教之中，佛教、道教传播时期较早，约在 4 世纪；儒教的产生约在 11 世纪，比佛教、道教晚了 500 年。

佛教传入中国后，首先借助道教的声势，依附于道教得以顺利传播。道教开始时即注意治病保健，还有一部分教义是治国安邦的主张，如最早的《太平经》即属于这一类经典。这种经典随着政治形势有升降起伏，也随着政治的需要有所改变。

道教原来自中国方士、方术、巫术。随着文化的发展、社会历史的变迁，道教内部也有了分门别类的衍化。道又有与佛、儒两家的思想交融，在中国哲学发展史上与中国哲学发展有共同关心的时代课题。如汉代天人感应的宇宙论，即与佛、道两教有共同的兴趣。魏晋南北朝以后，中国哲学发展思潮由宇宙论进入本体论，佛教、道教也都有与此相关的表现。由南北朝到隋唐，中国思潮已由本体论进入心性论，佛、道二教也有共同的兴趣。道教的外丹，从理论上说，带宇宙构成论的倾向和影响。道教的内丹学说则是时代思潮心性论在道教中的表现。

王沐先生从事道教内丹学研究多年，70 年代末，曾在中国社会科学院世界宗教研究所，与研究生讲授《悟真篇》。王沐先生为学深得学生们的敬重。

道教内丹学流派甚多，然真伪一时难辨，也有些著作，学术气味不多，科学性不够。王沐先生治学谨严，不哗众取宠，成一家之言。他把自己的文章集成一帙，公开出版，我相信此书的问世对道教内丹学的研究将会发





内丹
养生
功法
指要

2

生促进作用。应王沐先生之嘱，勿写这几句话，向读者推荐这本文集。

任 继 愈

1989年4月10日于北京



前言

中国的内丹学自古号称绝学，它在我国源远流长，至儒、道、释三教兴起之后，内丹学遂依附三教而传，特别是成为道教文化的核心。实际上，内丹学是一门高深的学术，它汲取了我国古代医学、道、儒、释各家的养生理论，是传统文化中的精华。然而，在中国家长制的封建宗法社会里，内丹学的发展一直备受压抑，被斥为惑众的左道、外道。在这种文化氛围中，古代内丹家将丹功法诀在师徒间口口相传，择师授徒极为慎重，默默地进行着人体内在奥秘的探索，使一线圣脉，不绝如缕，将这份凝聚着民族智慧的文化遗产保存下来。

现在社会上不少人对内丹学还茫然无知，甚至于因受习惯势力的影响而存在着不少误解。实际上，内丹学虽号称仙学，却与一般宗教有着本质的不同，它不以迷信骗人，唯重人体的实验。丹经中的“神仙”等字眼，只是一种比喻，它的确切含义是指那些修炼内丹功法取得成效的人。内丹学提出“我命在我不在天”的口号，实际上是要与造物主争权，要夺天地造化之功，要在人体内模拟宇宙反演之道，要做大自然的主人。这种思想，同保守落后的中国儒家传统以及追求来世、崇拜死亡的世界三大宗教都大相径庭。陈樱宁先生说：“神仙之术，首贵长生，唯讲现实，极与科学相接近。有科学思想科学知识之人，学仙最易入门。”（《读〈化声自叙〉的感想》）现在，内丹学正在引起国内外学者和科学家的注意，不同学科的专家都在进行人体科学的探索。我国著名科学家钱学森教授把它看作是带有战略意义的科研任务，他说：“这是一件影响深远的工作，我们要奋力去做，由整理材料入手，建立起唯象气功学，有了这个体系，然后再变为真正





的科学,那就是科学革命了。到那时,我们这些炎黄子孙也将无愧于自己的祖先,应该闻名于世了。”

我出生在一个医生的家庭,先父是老中医,家中多藏医籍道经,我幼年涉猎其间,颇受影响。而后初读丹经,不问门派,但贪广览,搜寻善本,杂炼各家丹功,进步较慢。1932年供职国立北平图书馆,得窥秘藏;后留学东京,每日闲步西神田旧书店街,又见到许多丹经佳本,因此兴趣颇高。陆游《剑南诗稿》云:“书中得来终觉浅,绝知此事要躬行”,治内丹学古来不尚空谈,只有在自己的炼功实践中才能获得真知。然而要想取得成效,还须处理好广度与深度的关系,我那一段炼功得之于广而失之于浅,因之歧路亡羊,未获真诠,这也是庄子所谓“多知多败”的道理吧。

1936年,我从师受丹功口诀,专炼全真派丹法,由博返约,渐有所悟。内丹功法,全赖苦行,必须历阶而升,不能躐等而进,不可贪多务得。内丹门派甚多,丹经更如山积,学者唯按师传入手,在修炼中参照丹经细心体会,灵活运用,根据自己的体质禀赋,择善而从,方有所得。

内丹功法以延年长生、返老还童为目标,其效果可以消除人体的疾病,可以调整人的情绪,可以激发人的青春活力(生命力),可以变化人的气质,可以开发人的智力。清代全真道教龙门派的道士,王常月(1520—1680年)、沈常敬(1523—1653年)、王永宁(1597—1721年)、陈清觉(1606—1705年)、白马李(1615—1818年)、高东篱(1621—1768年)等人,皆获百岁以上高寿,内丹功法延年益寿的效果是毋庸置疑的!世之习内丹而无效者,多为炼功不得法,有其名而无其实,或丹家无疾尸解,局外人不知罢了。然而内丹学的科学价值,主要在于它可以揭开人体的内在奥秘,是进行人体科学研究和探索的重要途径。

五十余年的炼功体会和经验教训,留下上万张卡片和资料,近年写成的文稿亦散见于各杂志。中国社会科学院的胡孚琛博士,见而惜之,劝我出版。胡君是哲学博士,兼具自然科学和社会科学的知识,亦随我修习内丹功法。我的这些文稿是由他整理成书的,其志在于用现代自然科学、心理学和哲学揭开内丹学之秘,致力于丹道的科学研究。我嘉其志,并希望有更多的中青年学者修习内丹功法,上根利器,必有所成,使内丹学这一

古老学术焕发青春,弘扬光大。

这本小书,记载了我个人的炼功体会。记得十年动乱期间我有一首记载当时行功心理状况的诗云:“年来久已废吟哦,沉默无言感慨多,自笑多年学行气,风来水面还生波!”此诗至今又有十余年矣,虽炼心较前确有进步,但尚未能尽如止水。敢献刍荛,以一得之愚,供国内同行参考。

王 沐

1989年3月9日



目 录

| | |
|----------|--------|
| 序 | 任继愈(1) |
| 前言 | (3) |

上 编

| | |
|------------------------------|------|
| 道教与道家的关系及其区别 | (3) |
| 道教丹功宗派漫谈 | (13) |
| 一、北派 | (13) |
| 二、南派 | (15) |
| 三、东派 | (17) |
| 四、西派 | (18) |
| 五、中派 | (19) |
| 李道纯之道统及其他 | (22) |
| 一、李道纯之道统 | (22) |
| 二、真常与丹功 | (23) |
| 三、真常与“化” | (24) |
| 四、常、变与道教修持 | (24) |
| 《悟真篇》丹法源流 | (26) |
| 一、《悟真篇》作者及其时代 | (26) |
| 二、《悟真篇》的内容 | (27) |
| 先命后性的丹法——由有为到无为 / 《悟真篇》命功的内容 | |
| 三、《悟真篇》丹法授受渊源 | (38) |
| 师承关系——继往部分 / 所传弟子——开来部分 | |





四、《悟真篇》与南北宗 (56)

两宗形成过程 / 两宗合并过程 / 两宗丹法均以《悟真篇》为祖经，

但派系不同，注解各异 / 南宗在道教史上的地位

五、结语 (65)

《悟真篇》丹法要旨 (68)

一、基本精神 (68)

二、《悟真篇》丹法的几个步骤 (71)

筑基阶段 / 炼精化炁 / 炼炁化神 / 炼神还虚

三、结语 (102)

中 编

内丹功法的缘起和发展 (107)

一、内丹功法的缘起 (107)

二、魏晋南北朝时代内丹的发展 (109)

三、唐代的内丹 (109)

四、内丹功法在宋代之兴起 (110)

五、《参同契》和《悟真篇》的内丹系统 (111)

六、钟、吕内丹派的发展及其影响 (113)

道教丹功四秘窍的体和用 (115)

一、筑基入手功夫阶段 (115)

筑基炼神 / 筑基炼气 / 筑基补精

二、炼精化气功夫阶段 (116)

秘窍之一——“玄关一窍” / 秘窍之二——阴跷 / 秘窍之三——丹

田 / 秘窍之四——玉枕

丹道功法纲要 (122)

第一讲 关窍及进程 (122)

第二讲 筑基名词浅解及参考资料 (125)

一、筑基炼神 (125)

神 / 炼神与静功 / 闭四门 / 丹田 / 意

| | |
|--|-------|
| 二、筑基炼气 | (127) |
| 三、筑基补精 | (128) |
| 第三讲 炼精化炁(上) | (131) |
| 一、释“三五一” | (131) |
| 二、药 | (132) |
| 区别 / 炼精化炁时之名称 / 化炁过程中之诸异名 | |
| 三、百日关 | (136) |
| 四、药的分类 | (136) |
| 第四讲 炼精化炁(中) | (138) |
| 五、设鼎安炉 | (138) |
| 第五讲 炼精化炁(下一) | (142) |
| 六、火候 | (142) |
| 释名: 炼丹最要者为水火 / 异名 / 术语解释 | |
| 第六讲 炼精化炁(下二) | (145) |
| 七、炼丹四口诀: 采、封、炼、止 | (145) |
| 释戊己土 / 采、封、炼、止总论(其一) | |
| 第七讲 炼精化炁(下三) | (152) |
| 八、炼丹四口诀: 采、封、炼、止 | (152) |
| 采、封、炼、止总论(其二) / 采、封、炼、止分论 | |
| 第八讲 炼炁化神(一) | (157) |
| 一、释“十月关” | (157) |
| 二、释“胎儿” | (158) |
| 三、释“四正” | (158) |
| 四、七日炼大药过程 | (159) |
| 采工 / 大药生 / 震动 / 过关 | |
| 第九讲 炼炁化神(二) | (163) |
| 五、大周天 | (163) |
| 六、定功 | (164) |
| 第一、二、三月 / 第四、五月 / 第六、七月 / 第八、九、十月 / 六通 | |





| | |
|--|-------|
| 七、抽铅添汞 | (165) |
| 八、移胎 | (166) |
| 第十讲 炼神还虚 | (167) |
| 一、释“九年关” | (167) |
| 二、乳哺 | (167) |
| 三、炼 | (167) |
| 四、玄关开 | (168) |
| 五、出胎 | (168) |
| 六、阳神 | (169) |
| 七、温养 | (170) |
| 八、还虚之后 | (170) |
| 第十一讲 《悟真篇》与南北宗 | (172) |
| 一、内丹传授源流 | (172) |
| 二、《参同契》是内丹经典 | (173) |
| 三、内丹名称是隋苏元朗提出的 | (173) |
| 四、《悟真篇》是继《参同契》的内丹主要经典 | (174) |
| 五、内丹与外丹之分 | (175) |
| 六、南北分宗之过程 | (175) |
| 两宗形成过程 / 两宗传统情况 / 南北宗对《悟真篇》的不同解释 | |
| 女丹概论 | (182) |
| 一、女子内丹派别 | (182) |
| 谶母派 / 南岳魏夫人派 / 谢自然仙姑派 / 曹(道冲)文逸真人派 / 孙不二元君派 | |
| 二、女丹典籍 | (183) |
| 三、女丹在炼精化炁阶段与男炼的区别 | (183) |
| 女丹名词解释 / 斩赤龙功法 | |
| 四、女丹问答 | (186) |
| 下 编 | |
| 析王船山《楚辞通释·远游》 | (191) |

| | |
|---|--------------|
| 一、《楚辞·远游》作者问题 | (191) |
| 二、《楚辞·远游》的内容 | (193) |
| 三、《楚辞·远游》与内丹丹法的关系 | (194) |
| 四、在《楚辞·远游》注解中体现的丹法重点 | (196) |
| 在《远游》篇之前,在《离骚》中已略谈丹法 / 《远游》进一步阐明丹法步骤 | |
| 五、船山先生注释《楚辞·远游》的目的 | (209) |
| 附录:《远游》本文 | (213) |
| 明陆西星《封神演义》的宗教思想试析 | (216) |
| 一、关于《封神演义》著者问题 | (216) |
| 二、陆西星生平 | (217) |
| 三、陆西星的宗教观 | (218) |
| 对神仙职位的改革 / 邪与正,生与杀 | |
| 四、从《封神演义》人物形象中隐寓对明代时政的影射和讽刺 | (224) |
| 五、关于小说中的诗文 | (227) |
| 六、《封神演义》在道教中的影响 | (227) |
| 三教合一的思想形象化 / 对道教神位的增添和补充 / 对民间信仰的影响 / 支配自然之理想 | |
| 《帛书老子校注析》序 | (232) |
| 道教养生法与《老子》的关系 | (234) |
| 一、中国古代养生法出现在《老子》之前 | (234) |
| 先秦三派养生方法 | |
| 二、《老子》一书怎样变成了内丹祖经 | (234) |
| 《大成捷要》丹功讲解 | (237) |
| 第一讲 《大成捷要》之来历及内容特点 | (237) |
| 第二讲 丹功步骤(一) | (239) |
| 一、性命双修是道家丹功的基本原则 | (239) |
| 二、性功是丹功的基础 | (239) |



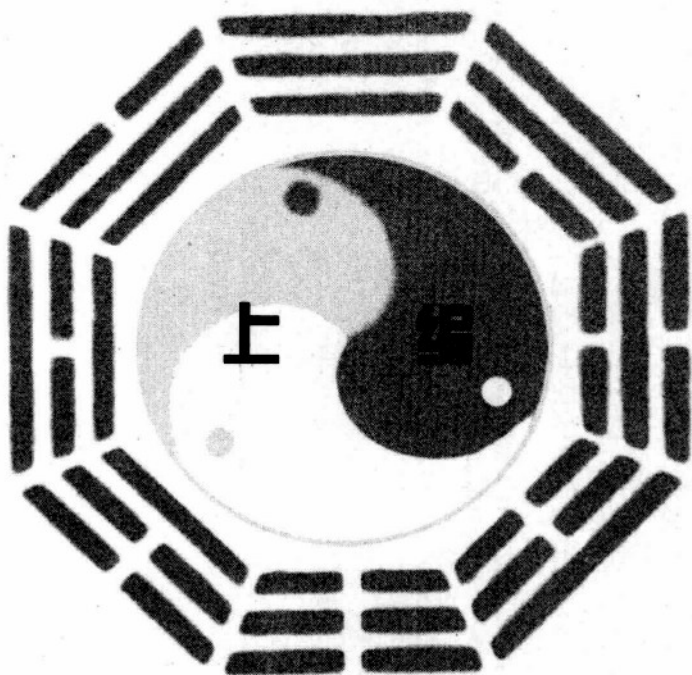


| | |
|-------------------------------------|-------|
| 三、小成筑基入手的几个关窍 | (240) |
| 四、入手方法 | (241) |
| 五、收心炼己口诀 | (241) |
| 六、验证标准 | (241) |
| 第三讲 丹功步骤(二) | (242) |
| 七、什么是天机 | (242) |
| 八、蛰藏气穴的作用 | (243) |
| 九、回光返照与入静 | (244) |
| 第四讲 丹功步骤(三) | (244) |
| 十、气海的穴位 | (244) |
| 十一、筑基期间神的作用 | (244) |
| 十二、先天元神与后天识神 | (244) |
| 十三、筑基阶段之主旨在求返还之道,以补后天亏损 之精 | (245) |
| 第五讲 百日筑基 | (245) |
| 附件之一: | |
| 内丹进程表——筑基阶段 | (248) |
| 附件之二: | |
| 一、《胎息经》原文 | (249) |
| 二、幻真先生《胎息铭》口诀 | (249) |
| 第六讲 百日关程序与方法 | (249) |
| 一、“通三关”是“百日筑基”的准备功夫 | (249) |
| 二、结合《大成捷要》以释金丹进程表 | (250) |
| 第七讲 七日大药与十月关 | (251) |
| 第八讲 《大成捷要》总结 | (254) |
| 一、本书特点之一 | (254) |
| 二、金丹进程第三阶段仙功表 | (255) |
| 三、特点之二 | (255) |

明五事 / 丹旨渊源 / 指出五个活子时 / 列出百日关、十月关的七

| | |
|------------------------------------|-----------|
| 次混沌 | |
| 四、特点之三 | (257) |
| 五、本书不足之处及应商酌之处 | (257) |
| 六、结语 | (257) |
| 附录一：道派与人物 | (258) |
| 一、道家与道教的区分 | (258) |
| 道家 / 道教 | |
| 二、道教的前身及教前各派 | (259) |
| 方仙道 / 黄老道 | |
| 三、早期道教 | (261) |
| 太平道 / 五斗米道 | |
| 四、道教的发展 | (263) |
| 北天师道 / 南天师道的四个宗坛 | |
| 五、南北教派比较 | (270) |
| 六、全真派 | (271) |
| 时代、环境、形势 / 王重阳创教 / 全真派经书 / 邱处机阐扬道教 | |
| 七、明清道派 | (273) |
| 附录二：精校魏伯阳《周易参同契》 | (275) |
| 附录三：张伯端《悟真篇》 | (286) |
| 附录四：《大成捷要》 | (308) |
| 编后记 | (373) |
| 王沐《内丹养生功法指要》再版书后 | (375) |









道教与道家的关系及其区别

“道”之古义有二：一曰行走的路；一曰人的主张。《说文解字》云：“道，所行道也。从辵从首。……𠂔，古文道从首寸。”“所行道”者，路也。道字“从首寸”者，人的主张之谓也。首，头脑。寸，尺度、准则。头脑中的尺度、准则是为主张。由路引申，有方向、规范、规则等义。由主张引申，有学说、道路、方法、引导等义。而“道”在儒家、道家和道教那里又具有不同的含义。

儒家的“道”，是指治国安邦、处世接物、敬德保民等仁义之方，不属于本文论述的范围。

道家的代表作《老子》一书中的“道”，在不同的国度、不同的学者那里，有着不同的解释。在欧洲，唯心主义者将其译为“神”，认为道即是“神”或“神的意志”、“神的意图”，也有译作“宇宙之力”、“世界的始因”等的；唯物主义学者则译为“万物所遵循的永恒的道路”、“遵循自然支配世界的一种法则”。也有的学者认为《老子》书里“道”这个哲学概念与一般习惯用法不同，主张有两个定义：(1)有时是指物质世界的实体；(2)更多的场合下是指物质世界变化的规律。

道家所称的“道”，探讨了造化的本源、发展的规律，看到了大自然从无到有、从虚到实等自然发展趋势，要求人们顺应自然发展规律、适应它的发展变化，用以治国、用以养生、用以尽其天年，因而主张“人法地，地法天，天法道，道法自然”。

《老子》的“道”常常是与自然同义的，虽然它讲得非常深奥，实际上是自然(即造化)的规律。《老子》“道”的本义，即是在大自然的规律里，指出一条道路，使世人得到遵循。例如雷电、风雨、生灭、荣枯等自然规律，道



家主张顺应其利益，避免其祸害，以增强草木的繁荣，延长人类的寿命。所以，“道”有时是指物质世界的实体，更多的场合下是指世界变化的规律。这种说法很有道理。

在《老子》书中，物质世界实体既被叫作“道”，也被称为“无”或者“虚”，许多地方应理解它们是同义或者近义词。至于体现这物质世界变化规律的方法，则被称作“德”，它是“道”在事物活动里的具体体现。有的同志认为，《老子》一书里凡言“道”者都属于自然范围，凡言“德”者都属于人事范围。也就是说道德关系就是天人关系。天为体，人为用；道为体，德为用。“道生之，德畜之，物形之，势成之，是以万物莫不遵道而贵德……。”这一章充分体现了道体德用的思想。指出“道”使万物生长，“德”使万物繁衍，道对万物的作用通过德来体现。因为它生而不有，为而不恃，不自居功，所以老子称它为“玄德”，即是最深远最高尚的德。

在人事方面，道的功能也是通过德来体现的。《老子》第五十四章认为，把道贯彻到个人、家庭、乡村、国家、天下则可以达到德真、德余、德长、德丰、德博的理想道德境界。德从不同的社会层次体现了道的功用。斯为“道体德用”之明证。

上面已经说到，“道”和“虚”、“无”是同义词或近义词，同样，“德”和“一”、“有”在《道德经》里也大部分是同义词或近义词。汉司马谈、魏何晏、王弼都认为，道既无方无体，必有用才能显示出它的功能。“用”是什么？当然是德，亦即一，也就是“有”。庄子的主张更明显，说明体现道的就是一，一就是“德”。马王堆帛书《黄帝四经·经法》与《道原》都体现了“虚”和“一”的关系。虚即道，一即德，道为体，德为用。道与德的关系就是体用关系。

以上是道家所主张的“道”的精神意义。

道教对“道”的解释并不同于道家的解释，既不祖述老子而贯彻老子自然无为的主张，也不推崇道家的著作，而以为道为神仙之道。

道教所称的“道”具有三个意义：(1)道即是神、神的意志，所以“神道设教”；(2)道者术也，包括道术、法术；(3)道与权同义。

道教认为一切自然现象，都由神灵主宰着、支配着，所以，神即是道。



道教之“道”，虽也标榜老子，但老子主张自然、无为、适应自然；而道教则认为自然中虽有神主宰着，但人如果得道，就可以掌握自然、支配自然、征服自然。道家主张无为、清静；道教则主张依靠天神列圣由有为达到无为。有为即祈祷祭祀，敬天事神，祈求降福免灾；进一步服食、烧炼、胎息，求得长生；再进一步代天神行法，如呼风唤雨、驱鬼降魔、拘魂制魄、召神访仙、控制天帝百神，来为自己服务。道教有为的目的就是长生久视、肉体飞升、离尘世、列仙班，这就是道家要达到的“无为”。所以，道教所谓道即长生，即成仙，与道家的顺应自然支配、享用自然的消极态度并不相同。

因为道教的道是指天神意志，所以供奉的天神是代表道的三清和代表天的玉皇大帝。代表道的神即三清。三清之下，代表“帝”的形象是玉皇大帝，玉皇大帝代表天，象征行政统治者。三清是“象帝之先”，应在玉帝之上。按道家的记载，玉皇大帝统辖诸天，是行政的最高权力者。在玉皇大帝之下，有六天帝君及三十二天帝，都是按星宿排列的。六天帝是：南极长生大帝，东极青华太乙救苦天尊，中宫紫微北极大帝，勾陈星宫天皇大帝，后土皇地祇，东华木公青童道君。

道家主张天有三十六天，除大罗、清微、禹余、大赤这四天外，其余三十二天各有帝君管理。至于扶桑大帝及水府诸神、酆都大帝及所属诸神、日月及诸星宿、五岳及诸山神，都归玉皇大帝统辖。

这就是道的形象化，除三清代表“道”以外，大部分是把天上日月星辰加以神格化，这其实是由原始信仰沿革和观星术而来，后来才与道德经的教义结合在一起的。

把“道”神格化、形象化，是由《老子》的“有物混成”而来的。《云笈七签》发挥其义，认为元始天尊的形象就是道的化身。这是三清里的主神，亦即道教之“道”的代表。三清第二位是太上道君。《云笈七签》卷二十六：“太上大道君者，盖二晨之精气，九庆之紫烟……三千七百年乃诞于西那天、郁察山、浮罗岳、丹玄之阿，于是受策紫皇，受书玉虚，眺景‘上清’，位司高仙。”这是本纪比较简单地略纪诞生、受封司上清天的经过，实际上是列为“道”的第二个代表的形象。另一记载说他是元始天尊的化身。三清第三形象是太上老君，道教推为教祖，唐代尊为混元皇帝。《云笈七签》



卷二十六说：“老君者，乃元气道真造化自然者也，强为之容，则老子也，以虚无为道，自然为性也。”“或玄冠素服，白马朱鬃……妙相不可具图，学上道之子，宜识真形，真形不测，但存此足以感会也。”这就是说道家图绘神像是体会道的奥义、体现道的精神。这就是道即神的意义，这就是道教之道。

《道藏源流考》解释道的意义说：“道者术也。”贾谊在《新书·道术》里说：“道者，所以接物也。其本谓之虚，其末谓之术。”以上说法皆有道理。各家对“道”按照自己的观点，分别作了不同的解释，认为道与术就是一种体用关系。如儒家的治术；道家的无为、清静、顺应自然；道教求长生的敬天事神，求仙治药，取得长生之术，都是以道为体、以术为用的。

而道教的道即神，道术即体现代行神的意志的方术。

道教是一种宗教信仰，认为天神主宰宇宙，安排祸福。所以，(1)有定命论的想法，唐代有《前定录》，都是记载命由前定的事；(2)认为命虽前定，但是用各种方法窥测神意，趋吉避凶；或者挽回神意，扭转天心；(3)用种种仪式向神表示虔敬，求神仙降福免灾；(4)代表天神控制、支配自然；(5)对于求仙访道，认为长生可致，仙道可成，所以，法术很多。总之，是以有为手段达到无为目的的。

晋葛洪《神仙传·老子》认为一切道术，都是老子亲传，他说：“夫人受命自有神通远见者，禀气与常人不同，应为道主。故能为天神所济，众仙所从，辟恶治鬼，养性绝谷，变化厌胜，教戒役使鬼魅之法，凡九百三十卷，符书七十卷，皆老子《本纪中篇》所记者也，自有目录，其不在此数者，皆后之道士私所增益，非真文也。”道教行术，因奉老子为传道教主(三清中第三位)。道教所举道的意义，包括一切道术而言，在道藏三洞四辅十三部中，有神符、玉诀、赞颂、表奏、方法、众术六部分，都属道术方面。

但道教方术，首重师传，口口相传，不著文字，一切口诀，全凭记忆。盖道教在道术方面，不作宣传，拜师、收徒非常慎重。道教称道、经、师为三宝。道师又有三种：经师(理论)、籍师(师徒传授关系)、度师(度化之师)。这都指出师传重要，而且在道术方面，常常单传一人，对道术的重视与其他宗教不同。而道家所谓“得道”，实指这种传授而言。至于那些广

收徒众人教,或故做神奇,不过左道而已。

“道教”名称来源虽早,但文献记载,汉代还只称宗教组织为道,例如太平道、黄老道、天师道等。《魏书》才出现“道教”这一名词。太上老君对寇谦之说:“汝宣吾《新科》,清整道教。”当时“佛教”已传入中国,初称浮屠道,南齐梁时儒、释、道已开始并崇了。当时虽这三教并崇,但宗教组织仍用“道”的名称。隋唐以后,常称道教,也有称为道门、道派的。所以,道与教在宗教组织方面为同义词,唐宋以后全真、太一,就都不称教而再称道了。这就是说道与教为同义语。

以上比较道家与道教对“道”一字的概念和意义,说明两家对道的定义并不相同。下面再从道教和道家两者的关系来谈谈道教的渊源和道家的区别。

从道教与道家的关系来看,道教是把中国古代信仰和民间风俗集中起来,逐步形成宗教组织,而不是以道家思想理论为基础而发展起来的,也不是道家的别派。我们探讨中国道教的起源约有下列三方面:

1. 古人崇拜自然,认为宇宙中一切现象都有神灵主宰。如祀天仪式,《礼记》载周代以后稷配天。《周礼·春官·司服》说:“王之吉服,祀昊天上帝,则服大服而冕。”此外如夏至之日祀地于方泽,秋分祭月,春分祭日。其他风雨雷电、山川江河,也都被认为有神灵在管理着。天上三十六天帝君、二十八宿,后来都成为道教的尊神。再后又创立了代表道的三清,称为天尊、道君、老君。

2. 在古代,除对自然崇拜现象外,还相信人死灵魂在。传说三代祭祀鬼神都立“尸”。尸用生人代表受祭者上坐,认为死者依附“尸”来享受供品。《诗经·楚茨》中的“神具醉止,皇尸载起,鼓钟送尸,神保聿归”就是送尸的歌辞。由于祭祀天地、日月、星辰和祭尸,便逐渐出现了专门事神和传达神意的巫觋,进一步发展到解梦、治病等方术。到了秦汉,巫觋与方士合流,后来成为道教基础的一部分。

3. 战国以后,方士传播炼丹服药长生不死的思想。战国时期的燕齐滨临渤海,美丽、奇特、瑰丽的海景引起了人们对海上有神山、神山上有神仙的想象。当时的方士受了稷下学派道家“养生尽年”的思想的影响,进





一步推想到神仙可以超脱自然，而必定有长生不死之药，且人们可以求得。战国七雄的统治者，穷奢极欲，只望长生不老，一些方士乘机迎合。齐国邹衍更把这种思想造成阴阳消息五德终始的理论而游说诸侯，受到敬重。齐威王、齐宣王之时，邹衍之徒论著五德终始之运。及秦并天下，齐人奏之，故始皇派人带着童男、童女入海求仙。汉武帝李少君，遣方士入海求蓬莱安期生之属。

以上先民敬天礼神、入海求仙等等，都是道教的起源。后来把东汉、三国、晋时期的金丹、仙药、黄白、吐纳收罗起来，把巫觋、医师的职务并入道教之中，将阴阳家、五行家、神仙家的理论吸收为自己的教义，并网罗一切民间信仰，在这些基础上，形成后来的道教规模，以后分为丹鼎派、符箓派、占验派。

道家是在战国百家争鸣时形成的，像提倡儒学思想的儒家、强本节用甘守辛苦的墨家一样，它是一种传播学说的派别。道教则是一种布道的组织。凡是宗教完成有四个要素：(1)有号召力最强的教主；(2)有可以取信的经典；(3)有严密的组织；(4)有完备的仪式。宗教是以神道设教宣传教义、吸收众徒的，与道家以学说争鸣、以学术授徒的性质截然不同。虽然道家思想与道教形成不无影响，但并不是一脉相承，所以两者是不能相提并论的。

但为什么道教标榜道家理论、崇奉道家人物，致使许多人把两者混淆在一起呢？我们可以从道教发展及其形成过程中找出下列原因：

1. 前汉统治者崇奉老子，引起民间注意。道家主要人物老子，生当春秋末期，针对当时周朝繁文缛节、口谈礼义心怀杀机等现象提出“自然”，针对强弱相欺提出“无为”。前汉灭秦后，又经楚汉之争，全国统一后，需要一个安定局面，以便休养生息，同时巩固自己的统治，因而老子的“清静”、“无为”政策受到统治者的重视。如萧何、曹参、汉文帝、窦太后、汉景帝尊奉黄老之学，皆有原因。因统治者的提倡，用黄老学说来安定人民，自然成了当时的风气。

2. 后汉时期，农民起义者崇拜老子，道家人物逐渐成为旗帜。后汉桓、灵时期，连年动乱，民不聊生，统治者为了笼络人民，桓帝在宫里为老



子设专祠,亲自祭奠。而起义者也用老子的旗帜,号召人民。如黄巾起义,张角自称大贤良师,奉事黄老道。四川张陵创五斗米道,陵死后,子张衡、孙张鲁三代修此法术。他们所用的经典,是教鬼卒(学徒)诵《老子》,但法术则是用方术的内炼外服的方法。这已初具了以方士丹鼎派为内容、以道家理论为外形的道教雏形,初步奠定了后世道教规模的基础。五斗米道虽口头上标榜老子,但没有尊奉为教主,只是以此作为号召而已。

3. 东汉末,道教已具雏形,但不够完备,后来汉末魏伯阳的《参同契》,晋葛洪的《抱朴子》,只不过充实道教内容而已,并未促成宗教形式,完成者是寇谦之。

《魏书·释老志》说了一个太上老君授道寇谦之的故事。寇谦之编造的神话有下列三个要点:第一,太上老君亲来嵩山授与《云中音诵新科之诫》,又老君之玄孙李谱文来嵩山授《图录真经》。表明他的教义俱系老君亲传及老君玄孙所传,说明教义渊源,确定老君教祖地位。而这位太上老君,已经是神化的老子。他的经典,已不是道家的《老子五千文》,而是老子所赐的《云中音诵新科之诫》和老子玄孙李谱文所传的《图录真经》了。第二,他的天师之号,是老子亲授,确定自己是老子代言人的地位。他的方术已革新了张陵、张鲁男女合气之术,以服食闭炼为主,讲究修炼金丹云英八石玉浆之法及修身炼药长生之术。第三,他制定的仪式:坛位礼拜、衣冠仪式,各有差品,盖令男女立坛宇朝夕礼拜。

寇谦之的天师道,组织比以前更加完备,但所尊不是道家的老子而是太上老君。道教和道家没有一脉相承的关系,只是在汉末黄巾起义以后,被统治者利用而已。

4. 唐朝在平定群雄之后,为了麻痹人民,防止反抗,欲假宗教以揽人心。唐高祖李渊确定老子李耳是皇室李氏的祖先,下诏在羊角山建立老子庙,并尊老子为太上玄元皇帝。到玄宗,道教更盛。《旧唐书·礼仪志》记载开元时,诏令各州置玄元皇帝庙一所,并置“崇玄学”,令生徒习《道德经》及《庄子》、《列子》、《文子》等。又天宝元年将玄元皇帝升入上圣,四配:庄子号南华真人,文子号通玄真人,列子号冲虚真人,庚桑子为洞虚真人。两京崇玄学各置博士、助教和学士等。这时道观林立。且令士庶人



家家购置《道德经》。

这样，到唐朝，道家的人物成为道教的偶像，道家的著作成为道教的经典。道教与道家融合成为一体，道教与道家并称，不再区分。

以上情况，说明道教是沿着统治阶级利用和民间借以组织反抗这两条线发展起来的。形成初期，汉朝统治者利用它来安定民心；张角、张梁等则利用它来组织反抗队伍。因老子的著作可以各取所需，老子的形象在西汉时已深入人心，逐渐神化，所以，都用他作为号召的旗帜。后来的统治者看到了利用这一点的价值，遂将老子由太上老君升为玄元皇帝、混元皇帝、大圣祖，将其著作升为《道德真经》、《太上道德真经》，老子变成了道教的至高无上的神。而道教、道家也就混淆不清了。

南宋赵彦卫《云麓漫钞》对于道家与道教的分合过程的叙述很分明，也很有见解。初本来是分，至寇谦之编造神话，始合为一。道教推崇老子，只是假其名以号召民众，实际上两者并不相同。而从南北朝以后，许多人误以为道教是继承道家学说，或误认为道教是道家的一个流派，以致两者混淆不清。

道教与道家界限混淆情况大致有这样几种：实质混淆，界限不清；概念不清；人为的混淆。

1. 实质混淆，界限不清。因为道教吸收改造了道家，所以在史籍里、在私人著作里、在学者讲学中，常常把两者相提并论，冶为一炉，产生了实质混淆，界限不清的情况。这种情况有三种表现：(1)认为道家发展为道教。南宋儒家朱熹把道家学术方面的问题与道教巫觋法术问题合在一起加以攻击，且把道教的一些缺点和流弊都算在老子账上，给后来研究者以极大的影响（详情可见《朱子语类》卷一二五）。(2)认为道家转变成为道教。如明王祚在《青岩丛录》里认为：“道教本于清静无为，以无为为本，以无为而无不为为用。”其后经历了三变，一变而为方士，再变而为巫觋，更变为全真教正一教，总称为道家。这也是实质上分划不清的典型例证。(3)认为道教是道家的一个支派。1912年梁启超著《中国学术思想变迁之大势》一书，将中国学术思想变迁分为胚胎、全盛、儒学、老学、佛学、儒佛混合六个时代。梁氏所谓“老学”，实乃道家，而将道教视为道家的一个



支流,也不恰当,没有把学术与宗教分开,因而将道教道家混为一谈。

2. 概念不清。有些著作认识到道教与道家两者并无传统和继承的关系,并不把两者相提并论,但在概念上仍称为道家,把道家这个大范围分成等次,而不是指出“家”和“教”这两个概念并不相同,也是造成混淆的原因。(1)道家三品说。梁刘勰“灭惑论”有道家三品说:“案道家三法,厥品有三:上标老子,次述神仙,下袭张陵。”(《弘明集》卷八)刘勰对此三者进行了详尽的论述,但所说三品中的上品实际是道家,中、下品是道教。因为概念不清,所以仍然把两者混淆在一起。(2)道家分等说。宋马端临主张道家分五种等次:“按道家之术,杂而多端,先儒之论备矣。盖清一说也;炼养一说也;服食又一说也;符箓又一说也;经典科录又一说也。”(《文献通考》卷二二五)但他仍将道家道教混在一起,不能区别二者概念上的差异,所以仍然引起两者的混淆。

3. 人为的混淆。如:(1)伪河上公注《老子》。《神仙传》中河上公是汉时人,而现行《老子》河上公注,却是后人伪造的。马叙伦、胡哲敏先生均有是说。(2)唐升庄子、列子、文子、关尹子为四配,将四配著作改称为四经。(3)唐朝以《神仙传》记载来作《史记》的注解。

道教因为要借助道家,崇奉老子为教祖,附合道家,人为地将道家、道教混淆起来。

关于两者区别的问题,我觉得清人方维甸《抱朴子内篇·序》中的见解非常公允。他详细透辟叙述了道家道教两者“名实交混”的过程以及分合之原因。虽然未用道教的名称,但所指“方士”、“神仙家”、“学仙者”实际都是道教的前身,因此阐明道教与道家关系及其区别,是至精之论。限于篇幅,恕不引述。

最后,对如何从实质上将道教与道家进行区别的这一问题谈几点个人不成熟的想法。首先,我们应该努力从实质上澄清。就是说,整个道教与整个老庄哲学本来是截然两回事,用比附的方法把道家纳入道教是极不恰当的。由于混淆,以致道教的许多问题算在老庄账上,而研究道家的也常常附会道教。更有甚者以道教教理来为《老子》、《庄子》、《列子》、《关尹子》等书作注,与道教教义相合者则加以充分发挥,不合者则置而不论。



如河上公注《老子》等。我们认为应该把思想学术方面的老庄哲学与神道设教的道教分清,使两者不相混淆。其次,编写一部系统的中国道教通史。至今为止,系统的中国道教史出版很少。许地山只出版过《道教前史》,重点在于道家的起源派别及发展。傅勤家的《中国道教史概论》,虽略提到老庄学说,但并未认为是道教渊源所自(与我们观点相同),遗憾的是未能进一步完成道教专史。日人小柳司气太《老子思想与道教》,材料比较丰富,但系论文性质而非通史规模。日人吉冈义丰毕生研究道教,惜《中国道教史》巨著未成而遽逝。近代日人富井康顺博士著有《道教之基础的研究》,颇多新解,可供参考。在日本研究道教的动向方面,有大渊忍尔《道教史之研究》、塚本善隆《魏书释老志之研究》等文章,皆可参考。只要一部科学的道教史问世,对于澄清道教和道家的关系,将起很大的作用。再次,必须严格使用道教与道家的名词,从概念上加以澄清。战国百家争鸣时,“道家”并未自称道家。到《史记》方出现“道家”一词。至于“道教”之称,则出现更晚,汉、三国、晋时都称为“道”,到《魏书·释老志》方才出现“道教”这一名词。道教正式称教,当在二教并立之时。因为在南北朝以前统称为道家,所以从使用上造成混淆的习惯,引起实质相混的结果。因此,使用名词时,须得严格区别,不再引起误会。

以上观点,是我的一偏之见,参考中外著作,和我看法相同的也有不少,因此把它提出来,供大家讨论。

(原载《湘潭大学学报》社会科学版,
1986年第2期)



道教丹功宗派漫谈

道教自唐末五代以后，由重视外丹转入内炼，成为一个内丹丹功系统，自钟离权、吕洞宾两真人留传功法以后，逐步分成五大派，师徒相传，至今未衰。兹简述于下。

一、北 派

北派名称，系由宗教而来，当时王重阳创全真教，本主张三教合一，“不主一相，不立一教”，以道教的《道德经》、佛教的《心经》、儒家的《孝经》为全真教祖经。实际当时北方已为金人所统治，立教比较困难，主张三教圆融，易于传教。至于在丹功方面，仍是祖述钟、吕，并以钟、吕内丹继承者自居。读其所著《金关玉锁诀》释金关玉锁意义，即明指炼功时如何无漏。他设问说：“假令白牛去时如何擒捉？诀曰：‘白牛去时，紧叩玄关，牢镇四门，急用仙人钓鱼之法，又用三岛手印指黄河逆流，白牛自然不走。’”（《道藏》第796册）“白牛”色白为西方金，象征元精。此段发挥《参同契》第二十三章而明显讲出，即契文“太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因”的含义。欲漏不漏时紧守丹田，不动耳目口鼻，“三岛手印”即“两支慧剑插真土，引得黄河水逆流”之口诀，这都是钟、吕系统的功法。他总结此功法诀曰：“一名金关玉锁定，二名三岛回生换死定，三名九曲黄河逆流定”，可以证明他的丹功渊源。又设问曰：“何者是神仙抱一？”回答说：“一者为道也。一生二，二生三，三生万物。三中四智功，五眼恁起，六根扫荡，七魄运开，八卦说，九思真，道凭无漏果圆融。意想自神长在丹田，抱守元气，莫教散失，此是抱一之法。”这更说明王重阳功法是钟、吕体系。





王重阳功法传与七个弟子，以邱处机成就最高、声望最著，他于王重阳逝后，在陕西磻溪苦修六年，陇州龙门苦修六年，冥思深炼，总结师承，开创龙门一派，传世至今。因为在教统上南北分立，此功法属于北宗全真派，所以在内丹分派上称为北派。

北派主张是先修性后修命，修性即是修心，修命即是修术，本来两者不能截然分开，因邱处机真人等强调先后之别、轻重之分，遂成为此派丹功特点。邱祖语录曰：“吾宗三分命功，七分性学，以后只称性学，不得称功。功者有为之事，性何功哉？”又曰：“吾宗惟贵见金，而水火配合，其次也；大要以息心凝神为初基，以性明见空为实地，以忘识化障为作用，回视龙虎铅汞，皆法相而已，不可拘执。不如此便为外道，非吾徒也。”此种开示徒众的话，实是拍板定弦。所以北派虽讲性命双修，仍以修心为主。

王重阳在甘河桥上所遇之二仙人，本未实指钟、吕，但确是传给他丹诀的人。当时重阳有诗曰：“四旬八上始遭逢，口诀传来便有功。”只提师传，未称姓氏。明王世贞在跋《王重阳碑》一文则讲后人追称二仙为钟、吕，乃邱处机之意，盖确定教祖身份，实为抬高本教地位的目的。后来元世祖封东华帝君及钟、吕、刘、王为真君，元武宗又均追封为帝君，在宗教上地位崇高，在丹法上全真一派，亦被内炼者尊称北派。但与王重阳创教时“不主一相，不立一教”之言已经有了发展变化了。

王重阳七弟子，在丹功上虽各立门户，但功法大致相同。邱祖龙门派则传流最盛，至元朝末年北派与南派合流后，互相融合功法，遂均以汉魏伯阳《参同契》、宋张伯端的《悟真篇》为祖经。

明末清初之伍冲虚、柳华阳，许多丹经中都列在北派之外，另称“伍柳派”。实际明末伍冲虚的丹功，仍以龙门派丹功为核心。伍冲虚名守阳，为龙门第八代，王常月之弟子，为教中之律师。他虽将龙门派丹功推进一步，但不离教内心传，贯彻了三教合一的精神，讲丹术而证以禅理，所著《天仙正理直论》、《仙佛合宗》，均贯彻三教圆融的丹功，不过内容仍以道功为主，其他不过参证而已。清柳华阳原为僧人，后自称拜伍冲虚为师，著有《金仙证论》、《慧命经》，发挥北派清修丹法之要旨，以佛语讲丹功，其《慧命经》实为别开生面之作。不过书内所引《首楞严经》经文，对照搜寻，



并无原句，盖多属自创之词，假佛经而说理之作。此两书对初步内炼的人影响很大，虽有人说它功法步骤过于琐碎，但以佛语为形式，寓口诀于其中，如果仔细思量，必有所心得，所以众推为启蒙的好书。同时有朱元育《参同契阐幽》、《悟真篇阐幽》，发挥心得，暗示口诀，道教界亦推为名著。其他有刘一明《道书十二种》，出入儒释，另创新词，说清修派之丹法，亦极透彻。

北派著作，在清朝同光年间，北京北郊天寿山桃源观道士盼蟾子、刘名瑞（又称刘琇峰）有敲晓三种计《道源精微歌》、《敲晓词章》、《易考》等著作，阐发了丹功清修秘旨，但行文艰涩，又多用道经奇字，颇难竟读。彼自称师承为南无派兼龙门派，又称为柳华阳的弟子，恐仅为私淑而已（南无派系谭处瑞系统）。

自称为刘名瑞的弟子赵避尘（1860—1942），是清末民国时代人，1942年1月29日羽化，他的丹功师承北宗，震动一时，但又拜僧人了然、了空为师。

他著有《性命法诀明指》，入手功夫先观两眉之间的祖窍，并看鼻准。这是佛家功法，与北派有异。

坐式“两手和合扣连环，四门紧闭守正中”的口诀，则是北派。

因师承较杂，所以自认为北派支流，自称千峰老人，创千峰派。此派在港、台间，现在尚有留传。

道教讲内炼功法，多以北派龙门派为正统。不过现在有许多假借北派名义来宣扬自己功法，或夸耀自己为龙门嫡传，但真伪杂糅，法术多端，所以全真教徒在教内传徒非常慎重，不肯轻易收徒，也是主要原因。

二、南 派

南派创始者为天台张伯端，生于北宋太宗雍熙四年（公元987年），羽化于宋神宗无丰五年（公元1082年），驻世96年，屡考参加科举未成，乃作胥吏，因小婢自杀，由此悟道，尽焚所作文书，放弃吏职。又以触犯焚毁文书罪，流放岭南，后随成都陆诜，在蜀遇刘海蟾，授以口诀，乃改名用成。



著有《悟真篇》、《金丹四百字》等，为南宗第一祖。中国道协前会长陈樱宁评曰：“紫阳师一刀笔吏耳。彻悟后，居然能用非常手段，斩绝尘缘，不可谓非大智大勇矣。《悟真篇》序自言：‘涉猎三教经书，以至刑法书算、医卜战阵、天文地理、吉凶生死之术靡不详究。’虽古圣哲何以加兹。除金丹玄旨直接魏祖心传之外，尚有悟真篇外集，深契达摩最上一乘之妙道，久已收入佛教禅宗语录部内，至师始集大成，前无古人，后无来者，呜呼，其初不过一刀笔吏耳。”对于南派初祖，评价极高。

南派始于北宋，传道则在南宋初期。张伯端丹功虽继承钟、吕之学，但未亲承教诲，其所以以钟、吕为祖的原因，实由刘海蟾推来。钟离权传吕洞宾，吕传刘海蟾，刘在四川传张伯端，所以互称为同祖同源，元末两派终于合并。

与南派丹法主张的最大歧异之处，是北派功夫主张先性后命，三分命功，七分性学。南派则主张先命后性。北派主张主者是性、宾者是命。南派张伯端则说：“命之不存，性将焉存？”又在自序中说：“世间凡夫，卒难了悟，黄老悲其贪着，先以修命之术顺其所欲，渐次导之于道。”

两派分歧，到元代晚期清修派理论渐趋接近，功法合流。至明清两代，如伍冲虚、柳华阳等，已将两者汇成一体。

但南派阴阳派一支，以陈致虚、翁葆光等著作为代表，将《悟真篇》解为男女双修，至明清两代，自成一个系统，也有信徒研究，如清代四川道士傅金铨《证道秘书十种》、《悟真四注》都是主张男女双修的，但也自言法、财、侣、地不易求得，此派今已逐渐衰微了。

南宗有五祖：张伯端、石太、薛道光、陈泥丸、白玉蟾。石太著有《还源篇》，薛道光著有《还丹复命篇》，陈泥丸著有《泥洹集》。白玉蟾本名葛长庚，琼州人，出生时，母梦一蟾蜍白物，故别号白玉蟾，幼年出家，拜陈泥丸为师。圆顿子称其以纯乾未破之身，学清静无为之法，较《悟真篇》之作用，大有不同。但他的丹功主张，强调清修，诗集中说：“怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎，自家精血自交姤，身里夫妻是妙哉？”又说：“神即火兮气即药，心为炉兮身为田，自耕自种自烹炼，一日一粒如黍然”，都突出清修秘义。



有的谈到南派丹功,认为全系阴阳丹法。有的说阴阳双修,乃对坐而使神气相通,二气相合,使生妙化。另一说则讲泥水丹法,如清傅金铨即是此类。

南派主张双修,是性命双修,道以养性,术以延命,一切道功,不离修真养性之法,正宗丹法,不传邪道,阴阳方法均属下乘,亦无成功之人。

三、东 派

东派为明嘉靖时陆潜虚所创。潜虚名西星,号长庚,青年时读儒书,后倾全力于丹功,自言在修炼期中,吕洞宾曾亲临其北海草堂,住二十多天,密传丹法,遂开东派丹功。彼既自称吕祖亲传,则应与北派王重阳、南派张伯端二师为同辈师兄弟,当然丹功亦自成一家。然其功法,虽有天元地元人元之别,但前面讲基本功法,筑基坚固后人元与天元合修,所谓人元,即阴阳同炼;所称天元,即进入上乘炼神境界。陆西星著有《方壶外史十五种》、《道缘汇录》、《宾翁自记》(吕祖的自传)、《南华副墨》等,笔墨简洁,说理透彻。《方壶外史》里的《参同测疏》、《悟真篇小序》论内丹丹功颇多发挥,但其丹功主张,传者极少。据云其法上达于道,不流于邪,行道双修,限于夫妇同炼,但所著书中对此无过多记载。

陆西星虽为道士,并未住宫观,《扬州志》载其于书无所不窥,娴文辞,兼工书画,中秀才后,名望很高,后来九次参加省试,均未考中,遂弃儒生之服,改装为道士,乃开东派丹法,纂述仙经数十种,尤其以《南华副墨》盛行于世。羽化后葬兴化县北郭外,碑书“陆山人墓”。

近人考据《封神演义》为陆西星而非许仲琳作,但因有所影射,所以不署作者姓名。

陆西星虽创东派,并未立教,所以师弟传授系统,记载不详,但继承东派丹功的,却是西派。

有的书记载东派朴真道人玄寥子(明末人)云东派之开关展窍诀、提吸追摄诀、过关服食诀,较密宗所传尤为上乘而简妙。但以上功法,我未曾寓目,仅以此证明明末尚有东派传流而已。



四、西 派

内丹

养生

功法指要

18

西派始创人为李涵虚，四川乐山县人，原名元植，自称于峨眉山遇吕洞宾，授以大道，于咸丰六年成道，乃改名西月，字涵虚，号长乙山人，又称圆峤外史。李氏在信仰上与陆潜虚相同，同称吕祖亲传而开派，于道统上自成一家。

但李对陆潜虚非常尊敬，整理其《道缘汇录》、《宾翁自记》为《海山仙迹》，并重订《吕祖年谱》。在《海山仙迹》中自序云：“谱成，有一老人携一扬州俊士莅临，见而悦之，并为旁批数十行，飘然而去。老翁必系吕师也，扬州俊士其即陆潜虚乎？”足见其倾倒之情怀。此书卷六中有一段“示冷生”说：“万历间有冷生者，不知其名字里居，业歧黄，喜游云水。生尝云：古来神仙，吾仰纯阳祖及今张三丰，隐显人间，逢缘普度。又云：纯阳有三大弟子，为群真冠：海蟾开南派，重阳开北派，陆潜虚开东派，吾愿入西方，化一隐沦，亲拜吕翁之门，身为西祖。一日上黄鹤楼，忽遇吕祖，谓之曰：汝欲临凡耶？今乃万历丙午，再候二百年丙寅之岁，降于锦水之湄，为吾导西派可也。”此段实托言冷生，自道身世。东派陆潜虚逝于明万历三十四年（公元1606年）；李涵虚则为清丙寅年即嘉庆十一年（公元1806年）降生，恰为二百年，所以《海山仙迹》此段，乃李涵虚暗示在明朝陆潜虚将化时，吕洞宾已示冷生去开西派，并有寓自己为潜虚后身之意。所以陆名西星，李改名西月，月与星同辉，且比其更亮。陆字潜虚，李改名涵虚，潜为隐于其中，涵字则包于其内；陆名长庚，李则自称为长乙山人，庚为西金之代称，乙则东木之术语，故李又常署名火西月，盖李字上为木字。木生火也；陆道号方壶外史，李自称圆峤山人，“方壶”“圆峤”同为三仙山之名，而方圆又对称之词。以上均证明李涵虚以东派陆西星后身自居，亦沿袭其丹法而继承之。

但因李涵虚曾受张三丰丹法，与钟、吕丹法会合，所以与东派又不尽相同。他将性功分为九层炼心，又将命功分为四层：开关、筑基、得药、炼己。其所著《道窍谈》开关展窍一章说：“学道者只要凝神有法，调息有度，



阴跷气萌，摄入鼎内，勿忘勿助，后天气生，再调再烹，真机自动，乘其动而引，不必著力开，而关自开，不必着力展，而窍自展，真气一升于泥丸，于是而河车之路可通，要皆自然而然，乘乍动而又静之际，微微起火，逼近尾闾，逆流天谷，自然炼精化气，灌注三宫。”此种功法，与各派接近。但李解《无根树》词，与刘一明的见解不同，曾合刊于木板《三峰全书》内，盖李涵虚主张炼丹之士，年老油干，必须用栽接之法，始能发出嫩枝。此种功法，清修派不同意，所以注《无根树》对张三丰丹功有两种解释。

李涵虚著述较多，有《太上十三经注释》、《无根树词》、《文终经》、《后天串述》、《道窍谈》、《三车秘旨》等。后两种陈撄宁先生曾加注解印行，可以研究。

西派有传代九字“西道通，大江东，海天空”。四川成都空青洞天印有木板三峰全书，包括李涵虚大部分著作，与今石印本不同。

西派创始人既自称为吕祖弟子，则与其他北、南、东等派并列，丹功虽殊途同归，功法则各有发展，但东西两派接近南宗阴阳双修派，所以在道教中不采其说。

五、中 派

中派并非教团，亦非金丹内炼派系，乃后来内丹炼师将接近中派学说及丹功功法，列在一起，称曰中派，实际都是北派南派的改革者，自行著书立说并传徒而已。

中派推崇元道士李道纯为代表人物，李道纯湖南都梁人，号清庵，道号莹蟾子，为南派白玉蟾之再传弟子，在扬州仪真长生观常住。其功法融会三教，主张中和。以儒家所言“喜怒未发之谓中，发而中节之谓和”之意，与内丹丹功结合，暗示一阳未发而内炼，阳气初动而中节（指火候），故其将《中和集》之中和，象征作玄关一窍。他著有《中和集》、《三天易髓》、《全真集玄秘要》、《莹蟾子语录》等，在语录玄关曰：“夫玄关者，至玄至妙之机关也，今之学者，多泥形体，或云眉间，或云脐轮，或云丹田，都皆非也。但著于形体上都不是，亦不可离此身向外寻求。诸丹经皆不言正在



何处，所以难形，笔舌亦说不得。故‘玄关’二字，圣人只书一个中字示人。”“易曰寂然不动，中之体也，感而遂通，中之用也。”

莹蟾子打破了三教界限，创一种新的丹功。

其次为黄元吉，元吉名裳，清末丰城人，因与元代净明派之黄元吉姓字均同，论者常误为一人。然检其所著《道德经自序》署光绪十年，当为晚清丹师。著有《乐育堂语录》、《道德经注释》。

其功法不用后升前降，《道德经注释》第二十六章注：“何以逆之克之？始用顺道，以神入气中。迨火蒸水沸（即以神引动元精），水底金生（元精发现），斯时玄窍开而真信至（活子时动），至是为真阳生而子药产，此为外药；于是木载金升（即神携精上升）切切催之，款款运之，上升乾鼎（泥丸），以真意引之下入丹田。即入坤腹，再候真阳火动，为内药生，合为大药。盖小药（外药）生在肾管外，其气小，故曰小药；此则生于气根根内故曰内药；以此内外交炼，结为金丹，此即《悟真篇》所言‘化成一片紫金霜是也’。”总之，黄元吉之法实为中黄直透，不讲开合，是其丹功特点。

还应重点提出的是闵小良的中黄直透法，闵小良道名一得，是北宗龙门派第十一代道士，隐于金盖山中，著有《古书隐楼藏书》、《全盖心灯》。

《古书隐楼藏书》多发挥中黄直透之丹功，非北派亦非南派功法，以清修为主，兹抄其中有代表性的《泄天机》一段，以示其功法之特点。

《泄天机》署泥丸李翁口授，闵一得重纂，似为闵自著而假泥丸之名。其第二段云：“于阳生之际，用天目照于阴跷，但随真息开合，吸动阴跷，随息起伏。自觉尾闾之前，启有灵窍，并觉窍内飕飕然，如磁引针，天地之真气，入于阴跷，升从脊前夹缝中，直达泥丸，存留约至三五息，听下华池，降由重楼下阙、下丹田，均留三五息，又至阴跷，吸接后息听入之气，始听上升，盖已寓升降于合辟中也。”闵小良对此段按语说：“丹家理气，原有三道、曰赤、曰黑、曰黄，赤者心气，黑乃督脉，性润下，法必制之使升，此二道精气所由出，人物赖以生存者。黄乃黄中，径路循赤黑中缝，而统率二气为开合主宰，境则极虚而寂，故所经驻，只容先天。此中黄也。”1985年北京西郊中医研究院以现代仪器测试后三关气通的情况，发现有赤黑两条上升之路，曾同我研究，我认为可以证实闵小良之说，惜尚未测出黄道，我

们当再努力。

总之,丹功派别虽多(以上只署举其大者),但目的则一,只看实践如何。我希望各派研究者再加努力,小之可用以医疗疾病,大之则可延长寿命,去伪存真,将来必有更多的成就。道教上乘功法,似较一般气功功法更高一层,我们当努力探求。

(原载《中国道教》1987年第2期)





李道纯之道统及其他

一、李道纯之道统

李道纯对“老学”深有造诣。从道统来说，李虽为宋白玉蟾传授下来的，但非南宗直系。他自创“先天派”，成为此派宗师（见白云观《道派总录》，又见日本学者小柳司气太著《白云观志》）。他以“中和”为教义，以《道德经》、《悟真篇》为经典（见陈国符《道教源流考》卷二）。闵小艮所辑《全盖心灯》为全真总谱，其中并无李道纯之名。其记载南宗五传至彭耜，在福建创细林宗，六传为萧了真（萧廷芝），亦未列李道纯，李在扬州一带开“先天派”，虽系南宗闰统，但功法则接近北宗，以炼心为主。

尝思学术性的研究《老子》与宗教信仰徒之研究《道德经》，观点当有不同。例如：《莹蟾子语录》卷二：“师命弟子念‘夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，静曰复命’，师曰：此四句谓观化知复。”此段大意为“复”、“化”，俱动态。“复”为一阳初生，“化”为炼养过程，如三归二曰炼精化炁，二归一曰炼炁化神，此均达炼神合道之过程。真常是目的，复、化是功法，是炼养过程（见《莹蟾子语录》卷三）。李道纯的“老学”虽广博深湛，但他毕竟是道士、丹功宗师，他以出世思想为核心，以“中和”为目的，他的思想方法和对“道”的认识，与道家的研究《老子》是不相同的。

故论“老学”著作，必须注意：一、道家与道教应分开；二、全真、正一各派及其派别主张应分开。李道纯自认为全真派，但其教理则融合各家，会通三教，援儒入道，参以禅理。其主要观点发挥在《中和集》、《莹蟾子语录》两书中。至于《道德会元》一书本为校正字句，略示理论之著作，必须与其他著作合参，方能探讨其奥义。而李道纯所创之“先天派”系以“中

和”立教，以“中和”代“玄关”，并非以“真常”立宗。《中和集》曰：“中和为修行之大本。玄关即‘中’字，玄关非形体，不可以向身外求。释云：‘不思善，不思恶，正恁么时，那个是自己本来面目’，此禅家之中也；儒曰：‘喜怒哀乐之未发谓之中’，此儒家之中也；易曰：‘寂然不动’，中之体也，‘感而遂通’，中之用也；老子云：‘致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复’，此玄关也。”《中和集》卷四“无一歌”云：“道本虚无生太极，太极变而先有一……抱无守一通玄窍，惟精惟一明圣教，太玄真一复命关，是知一乃真常道。”此均言抱无守一即玄关，玄关即真常，真常即一之义。又《莹蟾子语录》云：“圣人只书一个中字示人，此‘中’字乃玄关明矣。”这说明“中”字本意，实就炼养而言，而李道纯提出丹功玄关为道的中心，实冶两者为一炉。

道教丹功，宋明以来，共分五派：北派邱处机，南派张伯端，东派陆西星，西派李涵虚，中派李道纯。李为中派宗师。派名“先天”，载在典籍，并无真常派之名，亦不以南宗标榜。在《中和集》卷三全真活法一章中解“全真”为“全其本真”。

李道纯虽为湖南籍，但常住扬州。《扬州志》（康熙年版）云：“元都梁人，号莹蟾子，住扬州仪真长生观，世传其得道飞升云。”《中和集》序曰：“维扬损庵蔡君，莹蟾子门人也，……编次成书，题曰‘中和集’，盖取师之静室名也。”《莹蟾子语录》卷四：“师在维扬作绝句，令门人续一句……。”由以上诸记载，可证其静室是在维扬。

二、真常与丹功

无名、道、真、常，是同义词。李道纯《道德会元》注“真常”意义，在“无名”下曰：“道也”；“非常名”下曰：“即不中”，即不“中和”之义。第十五章注曰：“复命曰常，历劫寂尔”，后总解曰：“致虚静笃，复命归根，纯是神妙”，此与《清静经》常静、常应意同。吕洞宾《百字碑》发挥曰：“真常须应物，应物要不迷”，此即曰：“常”则应一切物而不变，“真”则排除虚幻而不迷。此实丹法性功核心，亦即道的本体，应、复均指功法动态而言。





三、真常与“化”

真、常俱非动态，“守静笃”，静也；“观其复”，动也。动极而静则曰复，复虽动而归根。本章曰：“观复则知化，知化则不化，不化则复归其根也。”此“化”字意为变化，动态也，炼精化炁、炼炁化神之化，皆归此“渐法”之范围。炼神还虚、合道，复归其根，此丹法之隐喻也。此章李道纯写时极其郑重，记述年、月、日，附门人之姓名，可见为核心重点（见《中和集》卷四）。尤应注意“观复知化”中“化”之本意（见《中和集》卷六）即由静生动之过程，说明真常者道之体；复、化则为道之用，用即为变为易，不能与体混淆。《中和集》卷一“体用”章曰：“常者易之用。无思无为易之体，有感有应易之用，全其易体，是以知常；利其易用，足以变通。”是则说明其常为道之体，与无为义同。

四、常、变与道教修持

苏轼《前赤壁赋》云：“哀吾生之须臾（变），羨长江之无穷（常）。”又曰：“客亦知夫水与月乎？逝者如斯，而未尝往也，盈虚者如彼，而卒莫消长也。盖将自其变者观之，则天地曾不能以一瞬（变）；自其不变者观之，则物与我皆无尽也（常）。”此亦证对常、变的看法。

道教论真、常，即炼神合道，为最高之水平、最高之目的。《中和集》“无一歌”即常中之变；“抱一歌”即变中之常。李道纯之“老学”，当结合道教丹功同参，如仅就玄理立论，似难尽其奥义。

《无一歌》、《抱一歌》是李道纯体会丹功的总结，包括性功（《中和集》卷四），但亦与白玉蟾功法有异。闵小艮《古书隐楼丛书》曾对其功法有所发挥，闵小艮亦丹法中派，所以讲具体炼功方法，结合玄理，分清体用，以后当另文评论。

李道纯为元代道教中主张三教合一之代表人物，融会三教要旨，体会玄理精华，不用丹书名词，创立中和之论。虽祖述宋张伯端丹论，但主张

先性后命；又主张渐法、顿法二途，既与南宗相异，而与北宗亦不相同。《莹蟾子语录》卷六有《咏儒释道三教总赠程洁庵》一篇长诗，其“不如守中”题下云：“说妙谈玄了不通，争如默默守其中。不偏不倚玄关透，不易方能合圣功。”又“可道非常道”题下云：“真常之道无言说，有说分明是背宗。若向不言中会意，不劳余力备全功。”这都说明他三教合一的丹功主张，也证明他提出“真常”两字的本意。

总之，李道纯之道统及丹法，在元代自成一家，独辟蹊径，冶儒、释、道于一炉，在道教思想史上自有其成就，我们应放眼大处，不必在“真常”两字多费工夫，以致混淆体用界限，忽略其创新精神实质。管见如此，敢质诸高明，不知以为然否？

（原载《船山学报》1986年第2期）





《悟真篇》丹法源流

一、《悟真篇》作者及其时代

《悟真篇》是道教内丹丹法主要经典，著录于《文献通考》、《宋史·艺文志》及《四库全书》之中，著者为北宋张伯端，是继《周易参同契》之后的丹经。书中以诗词形式总结了宋代以前内丹的正统法诀，继往开来，在道教史中为承前启后的一部名著。《四库全书提要》说：“是书专明金丹之要，与伯阳《参同契》，道家并推为正宗。”

张伯端，字平叔，天台人。生于宋太宗雍熙四年（公元 987 年），羽化于徽宗元丰五年（公元 1082 年），驻世 96 年。少年博学，屡试不第，乃云游四方，孜孜访道。宋熙宁二年，随陆洗入成都，佐机要，遇刘海蟾授以丹诀，遂改名用成，作《悟真篇》传世。

清仇兆鳌《悟真篇集注》卷首有《陆彦孚记》一篇，记张伯端的身世较为具体。彦孚为陆洗之孙，名思诚，幼年曾详闻平叔事迹。他说：“张平叔，少业进士，坐累谪岭南兵籍。治平中，先大父龙图公洗帅桂林，引置帐下，典机事。公移他镇，皆以自随，最后公薨于成都，平叔转徙秦陇。”这一段是陆彦孚记张与陆洗的关系。在张自序里谈他在四川遇到异人（传为刘海蟾）也在此时。陆记中另一段则叙述《悟真篇》原稿保存经过：“久之，事扶风马默处厚于河东，处厚被召，临行，平叔以此书授之曰：平生所学，尽在是矣，愿公流布，当有因书而会意者。”后来马处厚将此稿传于张坦夫，坦夫传于彦孚之父，彦孚幼年曾窃取读之而不能通。迨彦孚晚年好道，盟受丹法，更加宝藏原稿，并刊校流布。¹此文虽只叙刊书经过，但平叔身世，也可以略见端倪。

张伯端生于北宋初年,统治者在晚唐五代十国动乱之后,逐步统一了全国,为了巩固政权,收拾人心,利用宗教,所以道教极受尊崇,并仿唐朝以老子为先祖之例,以九天司命真君赵玄朗为圣祖,尊为太上混元皇帝,与唐代太上玄元皇帝并列,祭祀位于北极大帝之上。²又搜集五代兵火中散失的道经,编成《大宋天宫宝藏》。因为道教隆盛,统治者又极力扶持,民间道派也特别兴盛起来。钟、吕金丹派应时而生,逐步形成炼内丹的宗教集团,成为道教史中最重要的一派。

本来道功、道术包括较多,陈撄宁会长曾将《道藏》分为道学、道通、道功、道术、道济、道余、道总、道史、道集、道教、道经、道戒、道法、道仪十四类,而内丹仅为第三类道功里的一种。在《道藏》5485卷中,丹经只有130种上下,在比重方面,只是少数。但因道教思想重视现实世界,力图控制自然,所以他们特别探求生命奥秘,研讨养生方法。而且为了达到返老还童、延年益寿的目的,炼养方术常常成为修道的核心。本来内外丹并重,但因唐代统治者多数相信外丹,崇信烧炼,以致太宗、高宗、敬宗、宪宗、武宗、宣宗等,都因服方士金丹而死亡。³又加外丹所用药料,寻求不易,烧丹火候,亦难掌握,唐诗人白居易屡次烧丹未成,颇感失望,有诗曰:“空王百法未得,姹女丹砂烧即飞,事事无成身老也,醉乡不去欲何归?”⁴可以说明炼丹不易。因此经五代以后,人们对服丹可以延寿长生的信仰日趋薄弱。张伯端所生的时代,正是外丹信用已趋低潮、而内丹备受崇奉时期。

二、《悟真篇》的内容

(一)先命后性的丹法——由有为到无为

张伯端奔走四方,屡佐戎幕,似非出家道士。但其宗教思想,则自认为继承道教正统。所以《悟真篇》绝句第十二首阐明《道德经》中道与丹法的关系。诗句说:“道自虚无生一气,便从一气产阴阳。阴阳再合成三体,三体重生万物昌。”对此诗清刘一明《悟真直指》解释“道”说:“此性命之道,即造化之道,生生不息之道也。然此皆顺行造化之道,修道者知此顺行造化,逆而修之,则归三为二,归二为一,归一于虚无矣。”注解中所称





“道”为生生不息，即指生命的本源；“逆行”即必须扭转自然中生老病死的规律，使其永葆青春；所谓“一炁”分为阴阳，即以心为性、以肾为命；心为离为阳，肾为坎为阴，阴阳生三，即精、气、神三宝，由此而孳育万物。此程序本是顺行，但张伯端暗示丹法必须反此而行，使其归根返本，复归于道。此种对道的解释，是从炼丹家观点提出的。认为如此重返虚无，始得长生。刘注又说：“道者先天生物之祖气，视之不见，听之不闻，在儒则名太极，在道则名金丹。”⁵而《大丹直指》则进一步解释说：“金丹之理，在一性命而已，一炁由虚无而生，性命合炼，精、气、神三宝凝结，即复归于道。”李道纯《中和集》“无一歌”说：“三五混一一返虚，返虚之后虚亦无”，可以代表道教金丹派的思想。⁶

“性命”两字，三教各有不同解释，道教各派对此也各有不同的含义。钟、吕金丹派南宗和北宗的看法也有区别。一般谓性即理性，命即生命，修性即修心，修命即求术。白玉蟾说：“神即性也，炁即命也。”亦指炼心神为性，炼精气为命，与上面各注意思相同。盖内丹要素虽有三种，实分为元神和元炁。修性即为第一种修心炼性；修命即为第二种水底求玄。而共同目的则系求脱胎换骨、永葆青春。使精神变化与肉体变化合凝，作为成丹的初步。性功无为，命功有为，目的则一。

钟、吕金丹派内部对“性命”两字理论虽一致，方法、步骤则各有不同。北宗主张以修性为主，《重阳授丹阳二十四丹诀》说：“主者是性，宾者是命。”王常月《碧苑坛经》说：“应识命在性中，只以见性为主。”邱处机真人说：“吾宗惟贵见性，而水火配合其次也。”⁷

南宗《悟真篇》对性命修炼的安排，则与北宗看法不同。张伯端说：“命之不存，性将焉存？”又在《悟真篇》自序中说：“世间凡夫，卒难了悟，黄老悲其贪着，先以修命之术顺其所欲，渐次导之于道。夫修命之要，在乎金丹，始于有作，终于无为。”所以《悟真篇》绝句四十二说：“始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。”刘一明注解：“古真云：性命必须双修，工夫还要两段。盖金丹之道，为修性修命之道，修命有作，修性无为，有作之道者，以术延命也；无为之道者，以道全形也，故金丹之道，必先有为，于后天中返先天，还我本来命宝，命宝到手后，

不为造化所移，于是抱元守一，行无为之道，以了真空本性，直超最上一乘之妙道矣。”⁸朱元育《悟真篇阐幽》也说：“此诗言金丹大道，当从有而入无也，人但知有为所以了命，无为所以了性，不知其中自有缓急先后之序，有为之功，在乎结丹；及乎功深力到，身心一如，归根复命，与道合真，方见了手之妙。”所以丹法起手功夫，叫作命功，了手功夫，叫作性功。精、气、神三个生命元素配合，阴阳即元神元炁，元神元炁结成金丹，由有入无，重返虚空，这乃是张伯端运用《道德经》玄理，发展了《参同契》的火候阶段论，较北宗所传修真之法，更为明确。所以他更用老子的话，总结这一思想说：“万物芸芸各返根，返根复命即常存。知常返本人难会，妄作招凶往住闻。”从以上绝句第十二与第四十二两首联系来看，前一首讲生命顺行的发展，后一首讲生命逆行的归原。朱元育《悟真篇阐幽》将前者列为绝句第一首，后者列为第二首，是很有见解的。南宗白玉蟾再传弟子萧廷芝《金丹大成集》发挥《悟真篇》以上丹法思想说：“夫道也，性与命而已。命者有生也，无者万物之始也。夫心者，像日也；肾者，像月也。日月合而成易，千变万化而未尝灭焉。然则肾即仙之道乎？寂然不动，盖刚健中正纯粹精者存，乃‘性’之所寄也，为‘命’之根矣。心即佛之道乎？感而遂通，盖喜怒哀乐爱恶欲者存，乃‘命’之所寄也，为‘性’之枢纽矣。吁！万物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命，穷理尽性而至于命，则性命之道毕矣！”⁹《悟真篇》即以此观点，排列丹法次序，先以律诗 16 首、绝句 64 首、词 12 首以传命功，再用《悟真篇》外集诗文以示性功，仙佛合参，使学者领悟至道。所以陈樱宁会长说：“《悟真篇》巧妙地运用了《道德经》”，真是画龙点睛，一语破的，指出关键性的问题。

（二）《悟真篇》命功的内容

《庄子·养生主》讲解牛之术，“庖丁释刀对曰：臣之所好者道也，进乎技矣。”这是庄子以解牛比喻养生的关系。“道”是比喻养生最高的境界，“技”是比喻养生的法术。丹法是技术，所以道经称它为命；道学是心性还虚，因此道经称它为性。《悟真篇》的“了命”一词，即为完成丹法步骤的代号。





《悟真篇》丹法,主要包括:物质基础、运用方法及步骤、结丹的理想三部分,略述于下。

1. 物质基础

内丹的物质基础,专用语称之为“药”。药的构成成分,包括精、气、神三种。《玉皇心印妙经》说:“上药三品,神与气精,恍恍惚惚,杳杳冥冥。”白玉蟾说:“其精不是交感精,乃是玉皇口中涎,其气即非呼吸气,乃知却是太素烟,其神即非思虑神,可与元始相比肩。”闵一得注曰:“是即所谓元精元炁元神也。”道经称为“元”,即元始之意,刘一明说:“精气神而曰元,是本来之物,人未有此身,先有此物,既有此物,而后无形生形,无质生质,虽名为三,其实是一。一者混元之义;三者分灵之谓。一是体,三是用。盖纯一不杂为精,融通血脉为气,虚灵活动为神,三而一、一而三,所谓上药三品者,用也;所谓具足圆成者,体也。”¹⁰

精、气、神三种虽并称为“药”,但也有次序的不同,白玉蟾说:“神是主,精气是客。万神一神也,万气一气也,以一而生万,摄万而归一,皆生我之神也。”盖在全部丹法里,皆以神驭炁,以神炼精。始终不离神字,精气互化称为炁,炁神互化成为阳神,即道经所谓神为主宰,气为动力,精为基础,此三种为生命中三大元素,互相为用。宋俞琰云:“心虚则神凝,神凝则气聚,气聚则精生。”然后经过炼丹互化过程,成为返老还童的物质基础。《悟真篇》绝句第五云:“咽津纳气是人行,有药方能造化生。鼎内若无真种子,犹将水火煮空铛。”因为咽津纳气,乃后天滓质,并非生命精微。律诗第六:“人人本有长生药,自是迷徒枉摆抛。甘露降时天地合,黄芽生处坎离交。井蛙应谓无龙窟,篱鷃安知有凤巢?丹熟自然金满屋,何须寻草学烧茅?”这是说人人自己身中有丹药,可惜不懂得而白白地抛掉了。“天地合”者,按《河图》指示天一生水,水为精之代号;地二生火,火为神之代号。天地合即水火交,水火交而甘露降。坎离亦代水火,两者结合后,人体生命元素因代谢而新生。甘露即先天一炁,从泥丸下降;黄芽指大药丹母,从丹田而生。上下交会凝成圣胎,谓之丹熟。“金满屋”则指已达三花聚顶、百骸俱理之境。《悟真篇》丹法中所谓药料,就是作为生命本源的三个元素。此三者名词虽与中医所用者相似,但其实质则大有区别,所以



丹经中用名词必冠以“先天”、“后天”、“元”、“真”等定语，以示其不同用途。这是《悟真篇》中的命功基础。

2. 命功运用的方法及步骤

丹法分筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚四个阶段。但本书中作者认为筑基为入手功夫，为学丹法者所应先知，故不论列（内丹筑基功与今日气功养生方法相似），而从炼精化炁讲起。

在丹经中，称筑基部分为道术，称炼丹部分为仙术，仙术分初、中、上三关，亦称百日关、十月关、九年关。

初关即炼精化炁阶段。此处所称精和炁，是丹法的专用语，书中虽然隐现，阐明则赖师传。《悟真篇》谈此一阶段时均用暗示和比喻，但学者如能对丹法有初步了解，也就会按图索骥，豁然贯通。绝句四十四云：“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。有无由此自相入，未见如何想得成？”此诗是由《道德经》第二十一章而来。此章中云：“道之为物。唯恍唯忽，忽兮恍兮，其中有象，恍兮忽兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信，自古及今，其名不去，以阅众甫，吾何以知众甫之然哉？以此。”河上公注曰：“其中有精，实神明相薄，阴阳交会也；其精甚真，言其甚妙甚真，非有饰也；以阅众甫。阅，稟也，甫，始也，则指稟赋道气万物始生也。”此注本意实指真精即生命的本源，为道（金丹）的基础。清李涵虚注此章说：“以一物之真，观万物之性，无非重此初气，即察万物之初也。”初气即元精，亦即生命原始物质。《悟真篇》实即运用了老子的遗教，指出炼精化炁的初步工夫。称恍惚，称杳冥，盖阐明此真精并非有形有质，乃氤氲于五脏百体之中；讲“寻”，讲“觅”，即指出必须以神为体，以意为用，从似有如无中采而炼之。有无相入即互化过程，此第一步功夫使精气结合而成真炁。真炁的“炁”字在丹法中，与“气”字意义不同。按龙门师传，先天炁曰炁，后天气曰气；有药伴随的叫炁，调息叫气。炁就是丹母的同义词。在炼丹第一步炼精化炁与第二步炼炁化神之间，主要在“化”，化就是渐法，就是量变。第二步化神结束时用顿法，就是质变。《悟真篇》这一首诗，实是丹法第一步的口诀。

中关即炼炁化神阶段，此时元精元炁已结为“炁”而成“大药”，第二步



功夫即炼去大药的阴质而使它成为纯阳。《悟真篇》绝句第三十一云：“玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。十月霜飞丹始熟，此时神鬼也须惊。”玄珠，出于《庄子·天地篇》：“黄帝游乎赤水之北，遗其玄珠，使离朱索之不得，乃使象罔，索而得之。”《庄子集解》注：“象罔者，似有象而实无。”¹¹《悟真篇》引用此一故事，以玄珠比喻大药，由恍惚杳冥之中，逐渐觅得，阳炁渐增，阴气日消，大药既生，运火养之，寂照中下二田，真气升降，十月怀胎，霜飞信号出现，则炼炁化神成功了。律诗第十三云：“不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲。牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。漫守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。”此就是指在关中的还丹妙用，由颠倒逆行而归自然，绝句第四十四“有无由此自相入”更可以推进一步解释成在得药以后，有为无为可以任其自然了。盖火里栽莲，即神与药合，“火”比喻神，“莲”比喻“药”，也比喻“炁”，神炁已合。白虎归家，白虎是西方金，即元精也，坎也，“归家”即将坎水填入离火之内，而成纯乾。由于坎水原系乾象真金，今复还乾象成为纯阳，所以称为“归家养”，即取坎填离水火既济之意。填离以后，产个明珠似月圆，象征金丹成熟，在术语叫金液还丹。药既归炉，有为无为互用，所以炼时只以真息与元神相依，心意安定，任其天然，不加意导，即老子所云“绵绵若存，用之不勤”。在此渐法阶段中，群阴剥尽，举凡贪嗔痴爱、名利得失，一扫而光，于是跳出尘网，得到长生。这是由渐法到顿法的第二阶段。

上关为炼神还虚阶段，丹经中称为“玄珠成象，太乙归真”。因为道自虚无而来，一生二，二生三，精、气、神三者成为炼丹上药三品，经过丹法凝炼，木火会合，金水同宫，元炁元神两药类结合复返于一炁成为金丹，所以《悟真篇》绝句第五十四说：“药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”此时药已凝结，有为已成，哺乳温养，均属无为，所以说“道在希夷”，引用老子十四章的话：“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希”，即寂然不动、感而遂通的意思，合乎自然，无待勉强，了命了性，均待用顿法完成。灵丹入腹，即比喻顿悟，此时脱离生死，四大归空，扭转常规，青春永葆，这是还虚的最高境界。但还虚以后怎样呢？《悟真篇》又用禅理编为口诀，指出还虚意义说：“如来妙体遍河沙，万象森罗无



碍遮。会得圆通真法眼，始知三界是吾家。”这是说以玄妙为体，才能真空不空，我们每游颐和园看到“大圆宝镜”的匾额时，就想到还虚境地的无遮无碍、万象通明之景，所谓“圆”即无头无尾，无背无面，无前无后，无上无下，无内无外；所谓“通”即无处不在，无时不见，大包天地，细入秋毫，这就是称为“妙体”。雍和宫门前西牌楼匾额曰：“十地圆通。”十地出楞严经¹²，十地圆通，较六通更高一层境界，而光明朗照，故称“法眼”，此实即道之虚无，圆明即虚，虚即是道。“三界是吾家”则言与天地合一、与宇宙同体了。《外篇圆通颂》说：“见了真空空不空，圆明何处不圆通”，也是此意。

性命二者，本应双修，《悟真篇》则以有为了命，无为了性，复命功成，性功亦了，所以三归二，二归一，即达到性命还虚、金丹具足境界了。

3. 结丹的几个要点及其理想

丹法炼功过程：主宰者神，运用者气，化者精。在上述四段功夫中，筑基功夫是调补先天，炼丹功夫是炼和化，炼神功夫是七返九还，这是由低级到高级的进程，是由低标准达到高标准的步骤。在炼丹中，第一步先使精气合凝成炁，以神意运用，炁称为坎，神称为离，此即术语所称取坎填离；第二步再使炁和神互化互凝，结为一体，此为术语水火相交，氤氲一气；到了最高阶段，即是金丹。在以上三个步骤中有几个关于炼和化的重要用语，打算略加解释，以便勾画出内丹烹炼方法中的一个简单轮廓。

其一，筑基的功夫——三全。

在三化入手以前，丹经所指丹药原质即精、气、神在人身中均已亏损，有疾病的更是不足，必须先祛病补亏，达到精、气、神三全，才能正式研炼丹道。所谓三全，即精全、气全、神全，生命力达到旺盛地步。这只是初炼，未入化境，不过奠定基础而已。吕洞宾云：“大丹不漏要三全，苦行难成恨恶缘”，即是指入门功夫。此种功夫，钟离权《灵宝毕法》、施肩吾《钟吕传道集》、柳华阳《金丹证论》中均有论述。但《悟真篇》系由炼精化炁讲起，对丹诀基本功夫涉及较少，可能在炼丹开始之前，有口传心授的过程。今日气功师所采用的气功疗法，与道教内丹入门功夫基本相同，但只到炼气为止，因为以下就进入丹法问题，而仙道在道教传授中又不著竹帛，所



以医疗方法只停止于这一阶段。

其二，运转的功夫——河车。

丹法初步通任脉和督脉，是筑基功夫的第一步，督脉由虚危穴起，开三关，升泥丸，沿脊椎上行，此线路术语叫“银河”，以意引导丹药沿此经路逆行曰“河车”，比喻为载药而上行的车辆。这一术语因炼丹阶段不同名称也不一样，在筑基阶段叫“通任督”或“通三关”，仅为气的运转，从尾闾起，后升前降，只一气循环而已。此种内气循环系为炼丹开路，只神息相依，反复运转。气功家称此为小周天，丹法用语则与此不同，丹法必运药上行泥丸，去矿留金，下降丹田封固，才叫“小周天”，无药则俗称“转轱辘”。待三全以后，进入炼丹阶段，才称为“转河车”，也叫“水火双行”、“搬精补脑”、“进火退符”、“阴升阳降”、“朝屯暮蒙”等，丹诀总名之曰“小周天”。到了炼炁化神阶段，则名曰“大周天”，不称河车，因为重点在中下二田升降运转，不再循行河车之路。《悟真篇》西江月词第五：“河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。”此即指此炼精化炁阶段而言。吕洞宾诗：“四六关头路坦平，行人到此不须惊，从教棹驾轰轰响，尽使羊车轧轧鸣。”这也指有药时进火退符的功夫。

其三，凝炼的功夫——火候。

火候过程，即炼丹时以神为体、以意为用，掌握精气运行的紧急或缓慢。急行冲关之气叫“武火”，缓行升降之气曰“文火”。《悟真篇》西江月词第五说：“二八谁家姹女，九三何处郎君？自称木液与金精，遇土却成三姓。更假丁公锻炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。”此一词除上节所引“河车”部分外，均是讲火候及凝炼的。上半阙讲的是药的采取，二八、九三、都按河图的数字，南二为火，东八为木，木生火象离，离卦为中女，故称“姹女”，为大药三品中神的代号；西九为阳金，东三为阳木，金生水，木生火，水火同宫，象征坎卦，坎为中男，故称“郎君”，为炁的代号。木液先天之火，是元神，金精先天之水，是元精，“遇土”即真意为媒而调和，三家相见，药味俱全。“丁公”者文火也。按五行丙丁代号，丙为武火，丁为文火，用真意调和，用文火锻炼，“夫妻结欢”，即神炁会合。然后用河车沿督脉上升泥丸，即运入昆仑峰顶，去矿留金，进入还丹了。所

以第六首接着说：“七返硃砂返本，九还金液还真。休将寅子数坤申，但要五行成准。”《真诠》曰：“火候本只寓一气进退之节，非有他也，火候之妙在人为，用意紧则火燥，用意缓则火寒，勿忘勿助，非有定则，最怕意散，不升不降，不能结丹。”这一段说得很清楚。实际就是神炁相随，后升前降，但阶段不同，方法各异，筑基时火候即通任督；炼精化炁时火候即小周天；炼炁化神时即大周天；炼神还虚时无火候的问题，因此时精炁俱化，只微微寂照，重返于无，乃无为之境，不再有了，所以火候是有为、是命功，还虚就是性功了。《悟真篇》律诗第四讲小周天火候说：“此法真中妙更真，都缘我独异于人。自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾？金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。神功运火非终旦，现出深潭日一轮。”这一首诗曰妙、真，曰自知、曰谁识，曰欲留、曰先下，都是用提示方法，点出一个“悟”字，悟什么呢？要自悟极妙极真之法，是神功运火即火候方法。火候要运用河车使坎水倒流，使离汞之元神下降丹田，本来水轻下注，火旺上飞，现在使它主宾颠倒，泥丸宫的金鼎想存上飞的元神而留它不住，下丹田的玉池接受了坎水上行后下降的精炁而与元神相合，这种功夫不必很久，就使金丹成就，达到纯阳境界了。清伍冲虚《仙佛合宗语录》有诗说：“言铅言汞纵言非，日月双轮取炁飞，子并后升天上去，午同前降地中回，历神十二皆留伏，灌顶双双默转移，古圣强言为火药，不离神炁自相随”，就是此意。但《悟真篇》在绝句二十七、二十八又谆谆嘱咐说：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全借修持力，毫发差殊不作丹。”“契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。”盖道教丹法，本赖口传，尤其火候问题，时至神知，必须随时请师指点，并未系统讲述于丹经中。但丹经并非完全不涉及火候，只是若隐若现，诸待自悟，所以书名《悟真》，暗示学者必须主观努力，一意潜修，才能求得真知。

其四，凝化的处所——鼎炉。

鼎炉是借用外丹名词，比喻人身中炼丹穴位或处所。鼎比喻泥丸宫位置；炉比喻下丹田位置。聚炁之所曰鼎，藏药之处曰炉。神炁相入，归于下丹田，凝固于土釜，即为结丹过程。在河车运转过程中，脊椎全部很像寒暑表的水银柱。鼎即水银柱的上端，炉即水银储藏处所，为气之根；





火候即气温之影响，使水银柱上下降落。又如行车，河车是交通工具，鼎炉是中间站和终点站。

《悟真篇》讲鼎炉都是指炼精化炁阶段的，这阶段称为大鼎炉，以乾为鼎，以坤为炉，乾位即头顶泥丸，坤位即脐内下丹田。绝句一：“先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”乌兔即神炁，以神驭炁，黄道即河车，日日逆行，自然不生疏了。绝句四：“偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。只因火力调和后，种得黄芽渐长成。”偃月炉即下丹田也，玉蕊指元炁；朱砂鼎即泥丸宫也，水银指元神。用火候功夫引导两者调和，黄芽（即大药）遂渐渐长成了。至于炼炁化神阶段，则不用大鼎炉而用小鼎炉，以黄庭为鼎，以下丹田为炉，神炁氤氲于二田之间，上下烹炼，结为灵胎，因其距离相近所以称为小鼎炉，以示区别。实际大鼎炉为渐法重点，小鼎炉则进入顿法了。

其五，凝化的完成——还丹。

道教丹法目的，本是为求得延寿长生，名词上借用外丹烹炼名称，以表示成丹不易。但外丹的九转或九还的名词，实际指铅汞化合过程；而内丹所称七返九还，则系用河图的数字，以九代金（精），以七代火（神），金火同宫，水火既济，在内丹炼功中即元神元精元炁互化，复返混元先天纯阳之体，即称还丹。怎样炼到这种程度，《悟真篇》已经指出；绝句第四十五：“四象会时玄体就，五行全处紫金明。脱胎入化身通圣，无限龙神尽失惊。”这诗中所称四象，指金水、木火；五行，指金、木、水、火、土。木生火为一家，即元神；金生水为一家，即元炁；土为一家；即元神派生之真意。以意为媒，“和合四象”，即用真意使四象结合，使五行凝结，变为生命动力，重返童真时生命元素的本来面目。盖依丹法理论，人体在童年时生命力特别旺盛的原因，是由于精、气、神三种元素正在萌生焕发时期，活泼、充沛、纯真、完整，所以称为太初，它像春天一样草木始萌，所以又比喻为青春。等到年龄愈长，真元愈漓；消耗愈多，衰老愈速。道教丹法，即欲把握住生命的元素，探讨生命的本源，使其重返童年神旺、气足、精满、三全的生命机能，使三宝成丹，进入一个新的生命元素新陈代谢的更高级境界。

丹经丹法称为还丹即丹成阶段。什么叫“返”和“还”？清傅金铨注吕



祖《沁园春词》“七返还丹在人”一句时说：“去而复来回旋不断曰返；先天失落，今又自外返内曰还。”因童真生命机能逐渐消失，今用丹法补足，失而又得，去而复来，即长寿的根基，长生的原动力。例如现在正在测试研究的人体特异功能，大部分是在儿童时期，何以成人就很少这种功能呢？即是丹法所称后天识神用事，所以汨没先天。清纪晓岚在所著《阅微草堂笔记》中说：他儿时夜能见物，不用灯烛，和白天一样，十四五岁以后，逐渐变为常人，也是这种道理。

还丹是一种理想吗？1974年5月，瑞士玛哈瑞希欧洲研究大学做了一个最有意义的实验，对气功师脑电波变化的测试，发现气功可使脑电波频率减小，而波幅度增加，波幅可由常人的50微伏，增加到180微伏，波幅增加了三倍还多。作为人类生命活动的最高中枢系统，气功可使它的功能回到儿童时期慢波。不仅如此，还发现气功可使衰老的生化指标发生逆转；这可能是气功（内丹前段）之所以能延长寿命、甚至返老还童的物质基础。¹³

所以，内丹丹法，不仅要探讨生命的奥秘，也要研究生命的机能和物质，生命的元素——精、气、神的朽败和新生，本文限于篇幅，关于丹法丹诀，当另写一篇求教于师友之前，共作研究。

以上《悟真篇》命功中几个问题，说明张伯端主张丹法必须由有为到无为的道理。清悟一子陈士斌以丹法注小说《西游记》，在第98回后段说：“真经何以无字？盖无字为顿法，有字为渐法，顿为无为，渐为有为，由渐而顿，由有为而无为，皆真经也。真经不离无字之《河图》，有字之《周易》，故内有成仙了道之奥妙，发明万物本根之奇方也。”在同书第100回结语说：“此书本以金丹至道开示后世，特借玄奘取经故事，宣扬敷衍，明三藏之脱壳成真，由尽性而至命；三徒之幻身成真，由修命而尽性。虽各有渐、顿之殊，而成功则一，皆大道也。分而为五，则各成一圣；合而为一，则共成一真；皆太乙金丹也。紫阳真人曰：‘金公本是东家子，送在西邻寄体生。认得唤来归舍养，配将姹女作亲情。’又曰：‘学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。二物会时性情合，五行全处虎龙蟠。本因戊己为媒聘，遂使失妻镇合欢。只候功成朝北阙，九霞光里驾翔鸾。’此‘五圣径回东土成



真’之妙也，全部立言，总惟‘舍妄悟真’而已。”此论确为画龙点睛，指出内丹家还丹的方法、过程、最高理想境界。

人体特异功能，每人情况不同，但童真阶段，确有生命活力，道教丹法称归真返璞，即为达此目的。宋《王安石全集》中有《伤仲永》一文，叙述金溪民方仲永，出身农民家庭，未读书，五岁时忽然向父母索笔墨，立即做诗一首，全县传观，共惊奇迹。但他的父亲以此牟利，率其干谒权贵用诗易钱，不培养他学习。十二三岁后，聪明渐尽，和一般人一样了。王安石很为他可惜，认为是后天不学习的原因。实际从内丹角度来解释，人类童年除痴呆外各有不同程度的特异机能，如果把它保持下来，成丹极易。吕洞宾说：“上德者以道全其形，是其纯阳之未破；下德者以术延其命，乃因坎体之已成。盖以下德者必须假法以追摄之，法者术也。”清刘一明注《参同契》“上德无为，不以察求。下德为之，其用不休”一段说：“修道有二法：一以道全形之事，一以术延命之事，上德者以道全其形，抱元守一，行无为之道，即可了事；下德者以术延其命，由勉抵安，行有为之道，方能还元。上德下德，身分不一，故其用亦异，但下德到金丹成熟时，亦与上德者同归一途也。弃有为而入无为，由了命而后了性，到得自然之处，则同是一事矣。”

张伯端的由命入性的丹法观点，自称由《道德经》继承而来，“上德无为而无以为”，性功也；“下德为之，而有以为”，命功也。所以他的四传弟子陈致虚在《金丹大要·道德经总说》一章里讲：“老子之道，即金丹大道也。”

道教借黄老名义以传教，言必称黄老，所以继承的是非问题，无须深究。但下章要谈到《悟真篇》的丹法源流，所以必须把它的继往开来脉络，先作一番整理介绍，说明它的思想渊源有自，授受系统也就容易突出了。

三、《悟真篇》丹法授受渊源

（一）师承关系——继往部分

1. 古代记载丹法的《行气玉佩铭》与《悟真篇》

《悟真篇》师承最早的是《行气玉佩铭》的内炼方术，出土石刻《行气玉



佩铭》，是在一个十二面体的小玉柱上刻的铭文，文凡四十五字，每面刻三个字，篆书，九字重文，字体极为规整，与洛阳金村出土的韩国钟铭相类似。韩钟是周安王二十二年（公元前 380 年）制成的，是春秋末期战国初期的古物。¹⁴郭沫若先生认为此铭与韩钟应为同时制造的，也可能是洛阳金村韩墓中同时出土之物。铭文经郭先生译为近代文言如下：

行气——深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则夭。天几春在上，地几春在下，顺则生，逆则死。¹⁵

闻一多先生在全集内《神仙考》一文中录有此铭的篆体原文，他的译文则与郭先生稍有出入。对深则蓄的“深”字，闻先生译为“居”字；长则退的“退”字，闻先生译为“优”字；天几春在上的几字，闻先生译为“其”字，其他均与郭先生译文相同。¹⁶

英国学者李约瑟博士在《道家与道教》一文中，曾经引用此铭，我们也曾从英文回译过来登在《道协会刊》第四期里，回译的口语译文是：

行气——一定要用以下的方法呼吸：呼吸能稳定就能聚集了，聚集以后就扩张了，扩张后就下去了，下去后就安静了，安静后就凝固了，凝固后就出芽了，出芽后就生长了，生长后回去头部就上达头顶，这样上达天灵盖，下通四肢。顺着这个道理就可以延年，相反的就会死亡。

李约瑟博士把它引用在吐纳术部分中，但我们分析铭文含义，它应是内丹丹法的雏形，它的操作方法较行气吐纳更深一步，更进一层，若定它为古代丹法的前身，并非附会。所以我们根据以下几个问题，与导引吐纳作一比较，来探讨它是否古代丹法的初期思想，并分析内丹起源与《悟真篇》丹法系统继承的关系。

——“炁”

按照闻一多先生所录铭文篆体，气的原文作“炁”，可能是战国时期秦统一文字之前的异体字，但从道教角度来谈这个字的发展及含义，则后来变为属于火部“炁”字。道经中用“炁”字作先天气的代号，用“气”字作后天气的代号，在丹经里，精化之炁用炁字，吐纳导引之气用气字，“炁”字实即丹母的同义词。



《丹阳真人语录》云：“道者何物也？祖炁便是根源。”《性命圭旨》也说：“道者果何谓也，一言以定之，曰炁也。”清龙门道士闵一得注解《阴符经玄解正义》“禽之制在炁”一句说：“此专言炁，此炁何炁？坤元中炁是也，含有真精流珠，其性灵敏，《参同契》不云乎？太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因。金华者何？亦指坤元中炁也。”又云：“契文将欲制之，黄芽为根，炁即黄芽也。”

炁字不见于《说文解字》，若以一个字的区别来证明“炁”即丹之理，似较牵强，但从玉佩铭全文来看，则此字当有特殊意义。《抱朴子内篇至理》论行气之妙，凡有关道术的都用炁字，有关呼吸气则用气字，两字用法有明显的区分，则古代行炁法为丹法的前身，此篇颇可说明问题。1947年3月《道德杂志》《先炁、后气二者分合之原理》一文讲道：“首重养气，气之所关，本来甚大。不有此气，炁无所含，何以生火？不能生火，水无所孕，何以铸丹？”“按先天为炁，后天为气，宇宙万物，莫非炁所孕育。炁本至清至纯，故能运行不息。人禀阴阳二气以生，此二气虽为后天气，而实原本于先天炁。”此文解释二字意义不同之处更为明析。总之，我们以春秋时期古篆来附会今天丹经用语，证据还不够充足，但结论则是从铭文全体关系来加以肯定的，所以我们以以上理由，推论铭文标题——“行气”二字，用口语来说就是丹法妙用的意思，而非仅讲气功。

——“蓄”

在行气初步开始，蓄字解为聚气是对的，符合丹法运行步骤。深则蓄的“深”字或“居”字，我们同意闻一多先生的看法，应以“居”字为宜。英国李约瑟博士解作稳定，也是“居”字的意思。南宗白玉蟾说：“修丹口诀，第一是聚气凝神。”凝神即系“稳定”。“蓄则伸”的伸字，应解为“运行”为好，释为“扩张”似不确切。

——“定”

应解为入静功夫。“伸则下”，指运行后气降丹田，气降才能凝神入静。《参同契》说：“耳目口三宝，固塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。”此就是守窍入静的方法。

——“固”



把固字释为凝固是对的，即上述丹法中聚气凝固的第二步过程。《参同契》说：“先液而后凝，号曰‘黄舆’焉。”又说：“卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚”，即系由液结丹、由气成质的变化。黄舆、金华都是黄芽的同义词。¹⁷

——“萌”

郭沫若先生释铭文“萌”字说：“如草木之萌芽”，很是确切。但郭先生认为它是比喻行气作用，则应商酌。我们认为在丹经中“出芽”系比喻大药将成，所以称作黄芽。在丹经中用黄芽的名词地方很多。例如《参同契》云“玄含黄芽，五金之主”，俞琰注：“玄含黄芽者，水中产铅也。”玄是水，即精炁中含有灵药。此为精、气、神中含芽之喻。又如《悟真篇》云“黄芽生处坎离交”，上阳子注：“坎离之气交会，黄芽自生；龙虎二弦之气相交，金丹自结。”此为精、气、神中生芽之喻；再如：《悟真篇》云：“铅遇芽生须急采。”¹⁸铅指精炁，精炁已动，时至神知，急采缓烹，为炼丹关键，此为精、气、神中药生急采之喻；至于采后炼功，则如陈泥丸金丹诗所说：“丹头本是先天气，炼作黄芽发玉英。”未采之前是先天气，凝化后则完全成为黄芽。这是凝炼结果的比喻。从以上丹诀来看，“芽”字为内丹主要成分，如解为气的运用，似觉尚不够深入。

——“退”

退字原文为“退”字，闻一多先生则释为“优”字，我们认为郭先生释为“退”字是正确的。郭先生说：“呼出与吸入时的径路相反而退进，退到绝顶。”此路径指打通任督两脉，运转河车，引炁逆行，通过三关，上升泥丸（天）之意，丹经术语称为河车运转，坎水逆流。《参同契》曰：“反者道之验。”俞琰注：“退即返也。”

——“机”

机字原文为“丌”字，郭先生解释说：“铭文两个几字，可读为‘其’，也可以读为‘机’，应以读机为较适。”闻先生则按篆文释为“其”字，我们同意郭先生的意见。

铭文：“天几桩在上，地几桩在下。”此机字在丹法上即药生之时。闵一得注《阴符经》“天性人也，人心机也”一句说：“阳以星宿光明之机下照，



是发于天也；阴以龙蛇起腾之机出现，是发于地也。”机就是炼内药时运行的动态，是活子时发动的代称。在炼内丹时，外药周天循环，天几桩，指上鼎泥丸，为外药停留而去矿留金之处；地几桩，指下炉丹田，为外药归炉蓄藏之所。桩即指上鼎下炉的处所。李约瑟博士解为“四肢”似应商榷。盖丹法以天为鼎，以地为炉，以天地比喻人身部位。天地、炉鼎，都是比喻上下位置，非仅仅是气通八脉的四肢部位。

——“顺、逆”

丹法顺逆是讲精炁逆行，此处则指铭文的方法必须遵守。郭先生译为“顺此行之则生，逆行之则死”，很是确切。生指长寿，死指不能达长生的目的。

从以上分析来看，此铭文应属早期内炼方法，有些内炼过程与前面所讲《悟真篇》的丹法内容理论一致，当时虽不称内丹而云行气，但内丹的轮廓已具雏形，给后来内炼方法奠定了初步基础，也可能是《悟真篇》内丹思想最早的根源。

此铭刻制时间约在公元前380年，地点在洛阳，距老子在世以后约晚150年上下，应在三家分晋之前。而周代宝视玉器，《周礼》有司玉器库藏的“典瑞之官”，此铭应属当时珍品，可能是天府所藏。洛阳自平王东迁以后，久为东周首都，此铭刻制年代距平王迁都已有四百年上下，此时首都文化定较各封建列国为高。而老庄出生地点都在中原，活动地区也围绕洛阳附近各地，所以此处内炼长生思想必早已存在，且与燕齐海域的神仙、服食等思想应比较有一更高的境界，而与老庄思想互为影响，所以此铭文有系统和具体的内炁炼养方法，并不奇怪。铭文未记载作者，似此种方术早已流传，非个人所独创。而炼金术和服食法是否出现在内炼方法以前，在这铭文出土以后，可以再作研究了。总之，以此实物来说，这是古代很早流行的内炼方法，文字虽极简单，但轮廓和进程很和《悟真篇》丹法理论相近，所以我们认为这应是《悟真篇》丹法理论最早的渊源。

2.《悟真篇》远溯黄老，自称系师承《阴符经》、《道德经》的丹法

《悟真篇》继承《阴符经》、《道德经》是第二第三师承关系。从道教经典来讲，上述出土古文物的内炼方法还不算早，道教尊奉黄老，内丹经典



认为都是黄老所传，所以《悟真篇》叙述授受渊源，先称黄老。绝句第五十八说：“《阴符》宝字逾三百，道德灵文满五千。今古上仙无限数，尽于此处达真詮”，自认为是继承黄老丹法的正统。

元道士陈观吾在他讲内丹的著作《金丹大要》一书开篇一段即说：“金丹之道，黄帝修之而登云天，老君修之而为教祖，求于册者，当以《阴符》、《道德》为祖，《金碧》、《参同》次之，自河上公五传而至伯阳真人，诸老辈枝分派接，丹经妙诀，散满人间，惟紫阳《悟真篇》颇详，又得无名子诸公引而明之。”这是说内丹传授渊源系统主要是黄帝——老子——河上公——魏伯阳——张紫阳，他们的著作都是内丹丹法的重要经典，而且像大树和川流一样，枝分派接，源远流长。陈观吾是元代将钟、吕金丹派南北宗合并于全真教的一个承先启后的人物，他从道教角度论内丹源流及指出张紫阳《悟真篇》总结前人丹法的成就，是有一定的代表性的。

道教既以《阴符经》、《道德经》为内丹祖书，我们为了尊重《悟真篇》原书意旨，假定两经俱为丹法的最早经典，并沿着它们的内在联系，作为一个完整的授受系统，来说明《悟真篇》上有所本，下有所授，渊源经纶，一脉相传的发展过程。以下就作者的主张和观点，略加论列。

第一，《悟真篇》与《阴符经》的关系。

黄帝这个人，本是传说中的人物，但在道教中是很受尊崇的。他的著作在《汉书·艺文志》录有《黄帝四经》、《黄帝铭》、《黄帝君臣》、《杂黄帝》等书，但均已无存，也并没有《阴符经》的记载。《黄帝阴符经》是唐朝道士李筌发现的，自称得于石壁之中，有封识文字说：“上清道士寇谦之藏诸名山，用传同好。”清姚际恒《古今伪书考》认为是寇谦之的伪作；宋朱熹说恐是李筌所为；宋俞琰《席上腐谈》说：“《黄帝阴符经》、《素问》邵康节以为战国时书，托黄帝之名而为之也。”邵康节《皇极经世》中说：“素问阴符，七国时书也。”

我们认为邵康节的说法很有道理。宋朱熹说：“黄帝聪明神圣，得之于天，其于天下之理，无所不知；天下之事，无所不能。上而天地阴阳造化发育之原，下而保神炼气愈疾行年之术，以至其间庶物万事之理，巨细精粗，莫不洞然于胸次。是以前言有及之者，而世之言此者，因自托焉，以神



其说于后世。至于战国之时，方术之士，遂笔之于书，以相传授耳。”¹⁹黄帝形象是一个古代学术的象征体，是古时社会上发明创造成就的代表体，所以后人说他无所不能、无所不知。即使《阴符经》是后人托名著作的，但其内容保存了不少古代炼内丹的思想，则绝不只是后代一个人所能伪造的。证以《玉佩铭》的内炼法诀，足可说明。而且以后流传到汉代，作为《参同契》丹法的依据，是非常可信的。宋诗人陆游有诗曰：“存神止虑自长年，黄老遗书汉尚传，妙语虽传人不省，却从丹灶觅神仙。”诗后自注说：“汉武帝赐平津侯诏曰：君其存精神正念虑，辅助医药以自持。疑出黄老遗书，在汉尚传也。”存神止虑，概括了内炼要旨。《阴符经》曰：“至静之道，律历所不能契。”从内在联系来看，《悟真篇》以《阴符经》为祖书，渊源有自，无须“置疑”。所以我们就《悟真篇》的内容，与《阴符经》略作比较。

《悟真篇》绝句第五十七：“三才相盗及其时，道德神仙隐此机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。”这是发挥《阴符经》“天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗，三盗既宜，三才乃安”一段意义。“盗”是取得的意思。正取叫取，不正取叫盗。在丹法上，顺行称取，逆行叫盗。《阴符经》说的三才即天、地、人，丹法是天地与人互相盗取，天地盗取是顺行，人盗取是逆行，《悟真篇》继承道教精神，企图扭转自然发展规律，想达到“一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天”的境地，所以强调逆行。天、地、人之外三才又指精、气、神，闵小艮《阴符经玄解正义》解释“三才乃安”一句说：“精充则气充，气充则神充，神充精乃足。”所以盗的含义，在丹法上实即是采取药物而已。《阴符经》又接上段说：“故曰：食其时，百骸理，动其机，万化安。”这是绝句后两句的根据，经文“时”和“机”是同义，这是一个并列句，炼精化炁阶段，其机在候活子时以为采取之功；炼炁化神时，其机在候正子时以为锻炼之准，锻炼以后，身心大定，寂然不动，大地皆春，此时万化既安，诸虑尽息，百骸俱理，进入性功。此即陆游诗内所称：“存神止虑”，亦即契《阴符》之作用，寓《道德》之自然，由了命而了性之理，所以《悟真篇》的丹法许多地方是就《阴符经》的内容加以发挥，从这一首绝句就可以窥见一斑。

《悟真篇》依据经文，强调“机”字，如绝句第三十八：“天地盈虚自有



时,审能消息始知机。”第六十:“了了心猿方寸机,三千功行与天齐。”它们都和《阴符经》内容“机”字有关,三十八绝句是强调时和机,与绝句五十七相同,是指活子时;六十绝句是强调以心役机,则能成丹。前一首见上文解释,后一首则与经文“心生于物,死于物,机在目”有关。盖心假目为用,以目观“机”,不为物所干扰,始得真机,这和《吕祖百字碑》“真常须应物,应物要不迷”意思相同。盖神藏于心,发于二目,神附于目而内视,得时而动,得机而采,不被外物所迷,元神自能专一,这叫“心目同用”的功夫。后来“机”字成为丹法的专用术语。宋周敦颐解释“机”字说:“动而未形在有无之间者曰机。”²⁰ 丹经指此为药生的时间,也指火候的应用。所以《阴符经》内又说:“其盗机也,天下莫能见,莫能知,君子得之固躬,小人得之轻命。”这里明指盗机即逆行成仙的道理。何以说小人得之轻命呢?《悟真篇》绝句第二十四:“火生于木本藏锋,不会钻研莫强攻。祸发总因斯害己,要须制伏觅金公。”这是发挥《阴符经》“火生于木,祸发必克”的含义。上文我们引《悟真篇》绝句“了了心猿方寸机”一首,指出系以心役物,以目御机。但人心本静,如木之本,而木能生火,即喻感物而动,如果钻木取火,用不如法,后天欲动,烧却本真,即“祸发总因斯害己”之意。经文只讲祸发必克,但如何制伏,并未明说。《悟真篇》则指出应觅“金公”,金公为铅的隐语,即以铅制汞、以水定火之意。水火互用,大丹可凝,这是《悟真篇》祖述《阴符经》的目的。

对《阴符经》有不同的许多解释,但我们比较两者内容,指出渊源所自,而两书内在的密切关系,也就极其明确了。

第二,《悟真篇》与《道德经》的关系。

钟、吕金丹派,以《道德经》为丹经祖书。而老子《道德经》中,语言极其概括抽象,故儒、释、道三家,对《道德经》各有不同的解释,易于各取所需,而经文内容,又多修养内炼思想,故元陈致虚《金丹大要》内《道德经》总论一章说:“老子之道,即金丹大道也。”“如恍惚中有象有物,杳冥中有精有信,此皆指大道,显露玄机者也。经内隐八十余异名,如众甫、神器、玄牝、橐籥之类。盖深注意于道,使后人从是而悟,因悟而入,因人而有为,有为者即金丹也。”这些话代表了钟、吕金丹派的见解。但《道德经》虽



系讲玄理,《悟真篇》则将玄理化成丹诀丹法,亦即丹法家所称既有渊源,复加自悟,发挥奥义,自成一派。兹比较两经内容如下:

《悟真篇》绝句第三十九:“要得谷神长不死,须凭玄牝立根基。真精既返黄金室,一颗灵光永不离。”张伯端所指“玄牝”,清刘一明《悟真直指》解释说:“谷神之动静,即玄牝之门也。这个门在人身为四大不着之处,天地之正中,虚悬一穴,开阖有时,动静自然,号之曰玄关一窍,又号之曰众妙之门,玄牝之门,是为天地之根,盗机妙用,须从此处立基。”他这意思是说“玄牝”即丹法所指玄关一窍。张伯端《金丹四百字》说:“此窍非凡窍,乾坤共合成,名为神气穴,内有坎离精”,说明这一窍是结丹之处。而谷神则是结丹的药物,刘一明指为真一之精的别名,实际就是丹母。他在注释中又说:“谷神、真精、灵光,仍是一个物事,不过就已成未成分别言之。”按他的解释推论,黄金室与玄牝自亦是同义之词,都指盗机之后,采药归炉,加以锻炼之意。但玄牝地点,河上公注为口鼻。《悟真篇》则反对这种说法。绝句四十云:“玄牝之门世罕知,休将口鼻妄施为。饶他吐纳经千载,怎得金乌搦兔儿”,反复说明结丹处所的重要性,不要被河上公注释所误。

《悟真篇》绝句第十说:“虚心实腹义俱深,只为虚心要识心。不若炼丹先实腹,且教收取满堂金。”这是发挥《道德经》第三章“虚其心,实其腹,弱其志,强其骨”之义。河上公注:“虚心是除嗜欲去乱烦,实腹是怀道抱一守五神也。”诗中的“满堂金”,指金丹而言。清仇知几《悟真篇注》曰:“虚心是性功上事,实腹是命功上事,应先炼铅实腹,再行抱一之法以虚心”,这是说先实腹再虚心。实腹,指炼气筑基,守丹田,结丹母;虚心,指凝神入静,扫除万虑,达到万化既安、百骸俱理境界,这也符合张伯端先命功后性功的主张。

关于两书内容比较,仅举以上二例,以便窥见一斑。

在道教丹法上认为《阴符经》、《道德经》、《悟真篇》三书内容是一致的。陈致虚在《悟真四注》绝句五十八注内说:“《阴符》、《道德》丹经之祖书,上仙皆藉之以为筌蹄,修之成道。是知《阴符》、《道德》、《悟真》三书同一事也。”

但也因为两书文字古奥简括,领会各有不同。清朱元育在《参同契闡



幽》中说：“《阴符》、《道德》两经，垂示真诠，然其书乃直指归根复命至真之要道，尚未落丹经诸名相也。魏伯阳建立火候药物诸名词。”又在《悟真篇阐幽》说：“此书源头出自《阴符》、《道德》两经，其作用则略仿《参同契》，大抵是恐泄天机，不敢直说，故有药物、炉鼎、火候之法象，有乾坤、坎离、龙虎、铅汞之寓言。”

大抵内丹丹经，都引用《阴符经》、《道德经》以表示自己为黄老正宗，学有所本。至于两书是否讲丹法，各家看法不同。本文重点谈《悟真篇》丹法渊源，既然作者自称师承出自黄老，我们也就尊重作者原意，从三书在丹法上的内在联系中摘出几个重点来，说明本篇源流分明，师承有自，是一脉相传而来的。

本来古代道经，言简意赅，各家注解者可以各取所需，作为自己著作的根据。《悟真篇》尊黄老之古经，借教主之声望，取抽象之文章，作具体之解释，既表示师传之渊源，又可以启后学之信仰，一千年来，道教谈内丹的都认为它是承前启后、继往开来的著作，并尊为规范，成为南北两宗同尊之祖经，这种成就，实在不是偶然的。

3.《悟真篇》直接继承《参同契》

《悟真篇》与《参同契》关系更为密切，这是第四个师承。关于《阴符》、《道德》两经，词句简奥，含义深邃，虽寓丹法之旨，未落名相之中，并非系统地完备地讲述丹法。而系统谈丹法的著作，应以《参同契》为最早最完备的经典。《悟真篇》也是用它作为主要的依据。

张伯端既尊《阴符》、《道德》为内丹祖书，又依据《参同契》内容加以发挥，并袭用其内外丹通用的术语，来阐发丹法的奥旨，所以两经授受渊源，最为密切。

但作者对自己使用《参同契》的术语，也担心会将读者引入迷途，所以在《悟真篇》“读参同契歌”中，列举书内所用“两仪、四象、八卦、乾坤、吉凶、悔吝”等卦象爻辞后，总括一句说：“百姓日用不知，圣人能究本源，顾易道妙尽乾坤之理，遂托象于斯文。”这是告诉读者，术语都是托象，就是用卦象作比喻，不要拘泥在这形式上面，而是悟出它内蕴的真诀。所以在此歌中又进一步说：“犹设象以指意，悟真意则象捐，达者惟简惟易，迷者



愈惑愈繁，故修真之士读《参同契》者，不在乎泥象执文。”这更明确地告诉读者，“象”只是一种比喻，必须透过形式而悟其内涵真意，才能掌握内丹丹法。这也就是作者把他所著丹经命名为《悟真篇》的原因。²¹

首先谈谈《参同契》的作者及其时代。

《参同契》著者魏伯阳，会稽上虞人，名翱，别号云牙子。在晋葛洪《神仙传》中，记载他入山做神丹，服后成仙的故事。又记他著《参同契》、《五行相类》凡三卷，似把他列成烧炼丹药的方士一类人物。

后蜀彭晓《参同契分章通真义序》说：“世袭簪裾，惟公不仕，修真潜默，养志虚无，博瞻文词，通诸纬候，恬淡守素，唯道是从，每视轩裳，如糠粃焉。不知师授谁氏，得古文《龙虎经》，尽获妙旨。乃约《周易》撰《参同契》三篇，……所述多以寓言借事，隐显异文，密示青州徐从事，徐乃隐名而注之。至后汉孝桓帝时，公复传授与同郡淳于叔通，遂行于世。”《历世神仙体道通鉴》记载与上文相同，但结语说：“《参同契》二卷，其说似解《周易》，其实假借爻象，以论作丹之意”，则认为它是炼内丹的祖书。

关于魏伯阳的身世，历代正史及典籍中很少记载，除上述材料外，《参同契》书中简单叙述了他自己的身世和心情，他说：“邻国鄙夫，幽谷朽生；挟怀朴素，不乐权荣；栖迟僻陋，忽略利名；执守恬淡，希时安平；宴然闲居，乃撰斯文。”

他是会稽人，但他不肯直说，却用“邻国”来暗示，邻字拆开是“会邑”，隐寓会稽地方。他说自己是幽谷朽生，是自称隐居山谷中似朽木不可雕的闲人，有人认为朽是衰朽，似不恰当。他自述内心朴素，不喜名利，中怀恬淡，所以退隐。但也盼社会安宁，所以埋头写作，欲罢不能。这是自己心境的写照，也是著此书的动机。

作者生卒年月，虽资料缺乏，但按照彭晓所记时代，系在桓帝以前。此时国势衰微，宦官外戚专权，党锢株连，接踵不断，加以灾祸频仍，生民饥谨，社会动乱，遍野哀鸿。《参同契》虽与《太平经》同时，但《太平经》大部分为民间著作，教义广泛，语言朴素，虽非成于一时一地一人之手，又限于时代，因而有不少宗教迷信及维护封建统治阶级利益的思想，但主要是指摘不平，寻求生路。内容多反对恃强凌弱和享受特权，反映了当时受剥



削、受压迫的群众的痛苦，表示出对贫穷者及弱者的同情。这些教义当时代表了劳动人民的呼声，起了积极的作用，成为黄巾起义的先声。而四川三张，也借此经义，改革社会的组织，以平衡阶级矛盾，此经含义是奋发有为的。与此同时，《参同契》作者则是世袭簪缨的人，对当时社会动乱颇致不满，又不能力挽狂澜，于是消极遁世，退隐山谷，埋首著作，与世隔绝。其自序中有“委时去害，与鬼为邻”的话，虽系暗示作者是魏姓，但也借此抒发内心的积郁。所以如果仅认其纯为炼丹方士，似亦为臆测之词。但《太平经》来自民间，尊奉者立教授徒，组织起义，有教义，有组织，有行动，已初具道教规模，成为开创宗教的基础；而魏伯阳则出身士族，避乱退隐，专研丹术，与世隔绝，因此《参同契》与《太平经》的性质及作用、教义与丹法未可相提并论，但魏伯阳在《参同契》里，表示了写此书时的心情：“文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居。窃为贤者谈，曷敢轻为书。结舌欲不语，绝道获罪诛。写情寄竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俛仰辄思虑。陶冶有法度，未忍悉陈敷。略述其纲纪，枝条见扶疏。”这一段，可以看出他当时苦闷彷徨的心境。他研究丹法，心有所得，但惧天罚，惧人祸，既不肯自己珍秘，又恐全泄灵机，于是用繁多的比喻，深晦的语言，创立了丹经一种特殊文体。而且在当时文网密布之下，也不愿广做宣传，于是隐姓埋名，故作哑谜，秘母言子，舍本逐末，以略示丹法的途径。在上面诗中，已说明欲罢不能的心境、藏头露尾的苦心。他是搞内丹方术的方士，无意创教，自然同创教的人不能对比，但他在道教丹法丹诀上，却奠定了他不朽的事业。而在养生保健方面也做了卓越的贡献。

他在《参同契》结尾说：

委时去害……与鬼为邻……百世一下，遨游人间……汤遭厄际，水旱隔并。

宋俞琰在《参同契发挥》中解释这几句话说：“委与鬼乘，魏字也；百世一下加人字，伯字也；汤遭旱灾无水加际边‘际’，阳字也。”这更说明这书写完时，是没有署名的，而著者的名字，是后人加上的。为什么当时连姓名也用隐语呢？盖畏讥惧谗，不得不这样隐姓埋名。不但对身世、对姓名隐晦，就是《参同契》书中所用三种比喻，大易、黄老、炉火，对于丹法都是



用的隐喻手法，借三者之形式，写内蕴之丹诀。因其词意隐晦，读时很像猜谜。但道教中人，于经典之外，另传口诀，使用简易语言，点破其中诀窍，凡属关键性的操作方法，均系师徒口口相传，不落文字，而且非常慎重，不肯轻谈，此种禁戒与《参同契》“窃为贤者谈，曷敢轻为书。写情寄竹帛，又恐泄天符”的话有关，所以《参同契》在隋唐以前，传者较少。

至于怎样在书中用大易、黄老、炉火作炼丹方法的比喻呢，我们想在下面略加解释。

其次谈谈《参同契》丹法的内容。

第一，《参同契》假借易象作丹法比喻。宋朱熹在所著《周易参同契考异》里说：“《参同契》书名意义即参为杂，同为通，契为合”，认为与周易之理混杂意通而义合。这是儒家独尊周易的解释，实际魏伯阳不过借易经的形式讲丹法的内容，他的易学是根据西汉宣帝时京房易，用纳甲方法把卦象与五行结合起来，以阐明易理的象数，在《参同契》三相篇小序中解释《参同契》三字的意义说：“三相者：一相大易性情；二相黄老之术；三相炉火之事。三道由一，故名三相类。”

魏伯阳为什么选择用易象作为丹法的比喻呢？这是因为在两汉时期，周易已被社会上重视，阴阳五行学说更是盛行，所以他采用了易卦的外形，运用了纳甲方法把八卦和五行结合起来，以加强自己著作的神秘性。他说明这理由时说：

若夫至圣，不过伏羲，始画八卦，效法天地。文王帝之宗，循而演爻辞。夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，迭兴更御时。

伏羲、周文王、孔子三位圣人既依次以易象说明天地的奥秘，因此自己也继承易经象数之理，来作为推论丹法的依据。但他的讲义理、讲象数，都是丹法的比喻，并不是探讨易经哲理的。

第二，《参同契》以黄老著作为自己的理论的依据。《三相类》中说：“大易性情，各如其度，黄老用究，较而可御，炉火之事，真有所据，三道由一，俱出径路。”²²按他的解释：大易者，丹法外形也；黄老者，丹法理论根据也；炉火者，丹法道术也。三者同参，归于真一，所以书名叫《参同契》，而以黄老著作为理论根据。



魏伯阳自序中谈到黄老,他说:“引内养性,黄老自然。含德之厚,归根返元。近在我心,不离己身。抱一毋舍,可以长存。”此处发挥老子道家自然的道理。清朱元育注释说:“养性,养祖性也,即上德也。学人若洞明此性,即可以归根复命,返本还原。祖性一体分为两用,便是身心,必须守中抱一,则长生久视之道得矣。”注内所列“上德”、“归根复命”、“守中抱一”、“长生久视”,都是引用《道德经》内容,可以说明作者发挥《道德经》的地方不少。²³

第三,《参同契》使用炉火的比喻阐明内丹的内炼方法。《参同契》除引用《周易》黄老外,更将天地日月等自然现象作为人身系小天地的比喻,并用外丹炉火烧炼的术语比喻内丹的炼法,把人身比作外丹所用的鼎炉,以身中精气为药物,以神为运用的火候,使精、气、神凝聚不散而结为金丹。因此外丹所用的术语如:药物、铅汞、丹砂、火候、水火等,都被借用为内炼丹法的词语。

他全书大部分谈的是内炼方法的丹术丹诀,例如在“性命归元章”说:

九还七返,八归六居。男白女赤,金火相拘,则水定火。五行之初……道之形象,真乙难图。

他这一段主要说炼丹的药是“金”和“火”。“相拘”是互相制约、互相配合。“金”是先天药的代号,“火”是元神的代号。“则水定火”就是使水火互相凝结到一起。“五行之初”是说这是五行里最基本的东西,把这些配合一起,成为金丹。这是用外丹炉火的术语来讲内丹操作方法的实例,这种隐喻的方法,为以后丹鼎派开一先河,后来属于内丹丹法著作,大部分所用术语是由《参同契》来的。

道教经典,浩如烟海,范围广泛,内容繁多,丹经仅为道术的一部分,自不能以偏概全,认为它是道教中心。但道教认为它是长生阶梯,所以置于公开传教之外,而将其宗教化神秘化,并将人身比附宇宙,主张天人合一,建立了一种神秘性的生命哲学,并认为是不传之秘。张伯端继承《参同契》丹法,并得到口授心传,袭用了《参同契》的内容及术语,写出自己炼功心得。但相距九百多年,沧桑变迁,道术发展,自不能墨守成规,停滞不变,后者胜于前者,是必然发展的规律,所以《悟真篇》的丹法丹诀,当然比



《参同契》更明显更完备。我们将两书内容提出下列三点稍作比较,来说明后者对前者加以发展的情况。

最后须指出,《悟真篇》进一步明确并发挥了《参同契》的丹诀。

第一,《悟真篇》确定《参同契》是内炼丹法,反对烧炼和服食。因为《参同契》用语过于抽象,所以外丹家解为烧炼,选药草者解为服食。《悟真篇》为了确定丹法性质,指出这些理解都是歧途。律句第八说:“休炼三黄及四神,若寻众草更非真。阴阳得类方交感,二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭,山头月白药苗新。时人要识真铅汞,不是凡砂及水银。”这说明内丹既非烧炼,也与服食不同。又明确指出:“咽津纳气是人行,有药方能造化生。鼎内若无真种子,犹将水火煮空铛”,指出咽津液、吐纳术也都不是内丹。但为什么一部分丹法炼士把《参同契》解为烧炼呢,就是因为《参同契》把“药”字用“金”来代替,纳甲方法是包括五行的,金生水,金为先天精的代号,水为后天精的代号。《参同契》讲金水配合凝炼说:“以金为堤防,水入乃优游。金计有十五,水数亦如之。”“金来归性初,乃得称还丹。”“金以砂为主,稟和于水银。变化由其真,终始自相因。”“金入于猛火,色不夺精光。”“巨胜尚延年,还丹可入口。金性不败朽,故为万物宝。术士伏食之,寿命得长久。”因为这个代号不明显,所以外丹说内丹说,两者争论不休。《悟真篇》则大部分用铅代药物,而与汞并提,虽仍是外丹名词,但不致引起误会了。铅是什么?《悟真篇》绝句六:“调和铅汞要成丹,大小无伤两国全。若问真铅何物是,蟾光终日照西川。”蟾光系元精的代称,西川是丹田的位置,这是针对《参同契》迷离恍惚的艰深术语,加以显解,但碍于教规限制,又不能明言,不过已明确指出《参同契》是讲内炼的,不是烧炼,也不是服食。

第二,内炼的药物,非金水实物,也非黑铅及水银,那么究竟是什么,从什么地方采取?《参同契》未加详细说明,《悟真篇》明指药物是自身所有,绝句七云:“未炼还丹莫入山,山中内外尽非铅。此般至宝家家有,自是愚人识不全。”家家有即是自身所有,这就是药的来源。这是在使用代号上比《参同契》更进一步,更明确一层。药在什么地方呢?《参同契》未提,《悟真篇》律诗第七则说:“要知产药川源处,只在西南是本乡。铅遇芽

生须急采，金逢望后不堪尝。”铅金并提，明确它们同是药物的代号，这在研究丹法上，就不会再误会为外丹炼法了。还有，《参同契》称先天精气为水，元神为水银。《悟真篇》则将这些名词加以统一，在并列时也明示为同义词。如律诗第十曰：“好把真铅着意寻，莫教容易度光阴。但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金”，“地魄”即真炁，制心制意，“天魂”即元神，制肾制铅，于是金木交并，水火既济，而金丹凝结完成了。这就明确了药物的性质。

第三，积极奋斗的精神，坚持不懈的信心，是《悟真篇》与《参同契》的不同处。《参同契》代表了士族没落阶级失意的情绪，退隐避乱，与世隔绝，恬淡自处，纯任自然。张紫阳则在丹法上信心坚定，不同意魏伯阳的处世态度，虽同为士族，但对人生观各有见地。张伯端反对隐遁的办法，他说：“自古大隐居廛市，何必深山学静孤。”²⁴他对丹法成功的信心很足，诗中说：“已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。”他的丹法是充满道教扭转天地规律支配自然法则的积极精神的。他说：“大药修之有易难，也知由我也由天。”进一步更说：“药逢气类方成象，道在希夷合自然，一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”这种精神，是道教积极逆转乾坤精神的体现。这种精神是魏伯阳所缺乏的，原因是两人遭遇不同。魏仅是修炼的方士，张伯端生在他九百年以后，以居士身份来研究丹法，继承了东汉以来宗教中逆修成丹的信仰，扭转天地规律的魄力，一种宗教性的生命哲学已逐渐定型。所以他对内丹丹法的态度，当然比魏伯阳方士思想更高一层。而张伯端这种气魄和信心，也就给南宗的丹法思想奠定了初步基础。这也说明道教内丹思想并非逃避现实而是重视现实，想跳出现实而就肉体炼养，最后进入更高的理想境界。

4.《悟真篇》与陈抟《无极图》、《先天图》

《悟真篇》第五个师承是陈抟的丹法思想。陈抟，五代末北宋初的道士，字图南，又号扶摇子，亳州真源人，曾在华山修道，宋太宗赐号希夷先生。著有《无极图》刻于华山石崖之上；又著有《先天图》及《指玄篇八十一诗》（今佚）。

《先天图》传至邵雍（康节）演化为周易象数体系，著有《皇极经世》。





《无极图》传至周敦颐(濂溪)演化为太极图,著有《太极图说》。

宋朱熹在《周易参同契考异》中说:“伯阳参同契,恐希夷之学,有些是源流。”又说:“邵子发明《先天图》,图传自希夷,希夷又自有所传,盖方士技术,用以修炼,《参同契》所言是也。”

清胡渭《易图明辨》说:“自种放之后,儒者受此图,皆有所变通恢廓,而非复希夷之旧,唯蜀之隐者,得其本真,私相授受,以为丹家之要诀,蔑叟篱翁之徒是也。故虽朱子之博洽,而必属蔡季通入蜀求之,盖即酷爱《参同契》之意。”同书载:“或问朱子谓希夷之学源出《参同契》,何以知之乎?曰:‘即其阴阳盛衰之数以推晦朔弦望之气而知其理有符合符节者矣。’”“盖望夕日东月西,坎离易位,其黑中白点即是阳光;白中黑点即是阴魄,东西正对,交往于中,此二用之所以纳戊己也。举《参同》千言万语之玄妙,而括之于一图,微而著,约而赅,丹家安得不私之以为墨宝,而肯说出示人耶?”

陈抟生于五代,至公元986年羽化,张伯端生于公元987年,羽化于公元1082年,从年代来看则张出生第二年,陈抟即已谢世。但以陈抟当时声望,交游吕洞宾等仙人高士;又受周世宗宋太宗的尊礼,张伯端必已私淑,但以生不同时,未及亲炙,不过从《悟真篇》中内丹理论来看却颇受陈抟一派的影响。而陈抟传人如邵康节、周濂溪,又均同一时代,耳目所及,必有所闻。且又如清《华岳志》朱彝尊《太极图授受考》说:陈抟居华山,曾以无极图刻诸石为圜者:四位,五行,其中自下而上,初一曰“玄牝之门”;次二曰:“炼精化炁;炼炁化神”;次三曰:“五行定位,五气朝元”;再次曰:“阴阳配合,取坎填离。”最上曰:“炼炁还虚,复归无极。”故谓之“无极图”。依此所记图形,实寓丹法次序,其初一系示炼丹穴位,初二至次图示炼丹进程,最上示炼丹成就。比《参同契》丹法系统较清,步骤较明,《悟真篇》即根据此图丹意将《参同契》丹诀融会贯通于书中。所以张伯端的丹法除师承《参同契》以外,又受陈抟影响较大。而《授受考》结尾说:“相传抟受此图于吕岩,岩受之于钟离权,权得其说于魏伯阳。”若按这一说,则陈与钟吕更是直接渊源了。²⁵

《悟真篇》绝句第十一:“梦谒西华到九天,真人授我《指玄篇》。其中



简易无多语，只是教人炼汞铅。”这一首虽是游仙诗的体裁，但所指西华似是暗指西岳华山，是陈抟修道的地方；所授《指玄篇》，是陈抟的丹法著作，所以此诗虽托为梦游，实际暗示自己师承，词意是很明显的。清陶素相认为此诗“西华”系指西华夫人；朱元育说西华指西蜀，真人指刘海蟾，均属牵强。所以我们认为这一首是他自述与陈抟的继承渊源和精神相通的关系是比较恰当的。

在《参同契》与《悟真篇》九百年之间，《先天图》及《无极图》是继魏伯阳系统推进丹法前进一大步的重要图书，不仅影响宋明理学，而且更给予张伯端丹法思想以极大启发。

5. 张伯端的直接师承

张伯端虽属钟、吕金丹派，但从与陈抟关系来看，与吕洞宾并无直接渊源，列入钟、吕系统，是门弟子等由刘海蟾关系上溯师承而尊奉为师祖的。

在陆彦孚序内谈到张的师传说：“先公帅秦，阳平王箴在幕府，因言其兄仲熙先生学道，遇海蟾得金丹之术。仲熙谓举世道人无能达此者，独张平叔知之。”后传说张伯端于己酉岁遇仙师，得大道，其师即系刘海蟾，与王箴所谈相符。海蟾为吕洞宾弟子，吕为钟离权弟子，则张伯端应是钟、吕金丹派嫡系。

全真教《甘水仙源录》记载钟、吕传授系统是：

东华帝君——钟离权——吕洞宾——刘海蟾——张紫阳、王重阳、董凝阳

海蟾三大弟子称为三阳，张伯端与王重阳并列，同为吕祖传人。

至于以后北宗鼎盛，凌驾南宗而上之，后来元陈观吾提出两宗合并主张，以上师承系统又随祀典而变化，变化的祀典次序及过程拟在后章详述。

(二) 所传弟子——开来部分

张伯端所传弟子，有四个系统。《悟真篇后叙》说：“伯端向己酉岁于成都遇师，传授丹法。自后三传于人，三遭祸患。忆师之所戒云：异日有



与汝解纆脱锁者，当宜授之。余不许尔。”后来伯端遭遇危难，黥窜邠州，得遇石太援助，同诣邠守，一见获免，遂遵昔日师教，传以大法。宋崇宁丙戌，僧人薛道光到郿县听讲佛事，遇石太于缝紵肆中，谈话间知道石太是张伯端的弟子，就拜师受学，传得口诀，改道装，游都市。后将大法传于陈楠，陈传白玉蟾，白传彭耜，是南宗第一系统。

据陈达灵《紫阳真人悟真篇注疏》记载，张伯端除传石太外，还传授刘永年，刘传翁葆光，别号无名子，这是南宗第二系统。²⁶

此外有北宗宋德方三传弟子赵缘督，又得石太真传，再传于陈观吾，这是南宗第三系统。

在以上三个系统外，还有天台紫阳派。据紫阳派自称，系北宋太宗雍熙年间(公元990年)由张伯端在台州府天台县流传下来的。道派世系排行留有“陵源觉海静，宝月性天明，随景无华谷，得符瑞黍清”等60个字。但如果张伯端生于公元987年确实的话，则此时还是幼儿，没有创立教派的可能。或者是道众为了尊崇教祖故示神异，就将时间前移了。又按《历世真仙体道通鉴》记载，张伯端在四川、陕西等地云游的时间较长，并称其得道巴蜀，传道秦陇，羽化广南，并未涉及在天台出家为道士的事情。陆彦孚所记伯端事迹中也没有提过。因此推测可能是弟子辈私淑教祖，成立教派，自行创立的。紫阳派后来并入全真教中，属于全真南宗，但以清修为主。应属于南宗第四系统。

四、《悟真篇》与南北宗

(一)两宗形成过程

北宗——内丹由唐五代以后，逐步受到重视。钟、吕金丹派地位渐高。尤其是在辽、金、元长期统治的北方，兵荒马乱，颠沛流离，道教信徒，处境艰苦，因而苦行励志，潜晦韬光，于求得长生久视之中，怀仁济世之志，所以他们的修炼方法是求自力、尚苦行，形成北宗宗风。北宗教祖王重阳著立教十五论(住庵、云游、学书、合药、盖造、合道伴、打坐、降心、炼性、匹配五气、混性命、论圣道、超三界、养身、离凡世)都表现出以外体勤



劳、内心静养来求得真道的纯朴宗风，而且不追求形式而以炼性为重点，严格要求自己，以适应北方特殊环境，所传养生口诀有：“静处炼气，闹处炼神。”“黑云散尽月偏明，照耀尘寰灭有情，烦恼不生全妙理，是非去彻出深坑。”²⁷这都是总结修道时对付环境的经验。《吕祖百字碑》云：“真常须应物，应物要不迷，不迷性自住，性住气自回，气回丹自结，壶中配坎离。”文中所指“应物”、“不迷”也都是全真教丹派的灵活宗风。虽后来金、元统治者想推崇全真教以笼络汉民族，地位逐步提高，但北宗的朴素宗风、清修传统，则一直保持，并无改变。

南宗——南宗虽以张伯端为教祖，但实际是南宋时期在南方发展起来的。石太(公元1022—1158年)得张伯端真传时虽在陕西邠州，但石太为常州人，行道时期已在高宗建炎之后；薛道光(公元1078—1191年)为四川阆州人(一说为陕府人)；陈楠为惠州人；白玉蟾(公元1194—1229年)为琼州人；他们都在长江以南，时期始于南渡之后。这时北方已长期沦陷于异族统治之下，而南宋还在杭州偏安，诗人林洪咏那时首都临安的情况是：“山外青山楼外楼，西湖歌舞几时休，暖风熏得游人醉，直把杭州作汴州。”自公元1132年定都到1276年(德祐二年)元军入杭，150年间，迄未衰歇，虽系偏安，未遭兵燹，生活胜于北方。又因南北长期隔绝，北方与南方道教并无联系，钟、吕金丹派各自发展。南方另一教统龙虎山正一教，重科仪，尚符篆，与内丹系统不同，也互相对峙。当时南宗道士有一部分遂主张炼内丹必法、财、侣、地四条件齐备，方能成功，所以必须寻得大力者支持，于是常以富贵之家为传教对象，与北宗励志苦修的风尚不同。因此虽同属钟、吕金丹派，但际会不同，环境各异，立教传徒，各自发展；丹诀丹法，各秉师传，因而这一派在金丹派里称为南宗，以示与北方全真教有所区别。

在丹法丹诀方面，南宗也有两个系统，依上节四个传授系统来分，第一、四系统为清修派，第二、三系统为阴阳派。

《悟真篇》本系清修丹法，亦道亦禅，先命后性，在第二章已经叙述。不仅《悟真篇》是这样，张伯端其他作品如《金丹四百字》及真传弟子王邦叔所辑《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》都是主张“神为主，气为用，精



为基”，“以精气合药，以神运药，以意炼药，意生于神，为神之用”等清修炼法。

南宗五祖中继承《悟真篇》传统清修炼法即上述第一系统，如二祖石太的《还源篇》讲：“气是形中命，心为性内神，能知神气穴，即是得仙人。”“只寻身内药，不用检丹书。”²⁸四祖陈泥丸的《泥洹集》金丹诗诀五十七：“大药须凭神气精，采来一处结交成，丹头只是先天炁，炼作黄芽发玉英。”又说：“莫向肾中求造化，却从心里觅先天。”五祖白玉蟾则早岁出家，终身云水，不娶妻，不茹荤。他在《曲肱诗》中自叙说：“跣足蓬头破衲衣，闷来饮酒醉吟诗。”生活潇洒，才气横溢，形骸放浪，著作等身。他主张清修丹法，在集里更为明确。他指出炼丹基础说：“怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎，自家精血自交姤，身里夫妻是妙哉。”²⁹又在《快活歌》中说：“神即火兮气即药，心为炉兮身为田，自耕自种自烹炼，一日一粒如黍然”³⁰，都突出自己的丹法主张。

据宋俞琰《席上腐谈》下卷记载：“张紫阳《金丹四百字》，石杏林《还源篇》，其文辞格调，与白玉蟾作品无异，盖玉蟾托张、石之名为之耳。陈泥丸《翠虚篇》亦是玉蟾所作，其首篇数首诗，皆元阳子诗，其后《紫庭经》，‘罗浮吟’、‘归一论’与玉蟾之《武夷》等集，如出一手。”此一论断似属可信，如上述玉蟾的“怪事教人笑几回……”一诗，又出现于陈泥丸《泥洹集》金丹诗诀第八十九中，语句相同，不论是否臆入，都足以说明白玉蟾的清修丹法是石太系统一脉相传下来的。

至于三祖薛道光，许多人误认其为阴阳派，这是因《悟真篇三注》署有薛名而来的。宋戴起宗认为薛注是翁葆光托名。³¹明王阳明则认为是陈致虚的伪注。陈致虚编《悟真篇三注》署薛道光、陆墅、陈致虚三人之名，内容以阴阳丹法为主。王阳明在《书悟真篇答张太常诗》云：“悟真篇是误真篇，三注由来一手笈，恨杀妖魔图利益，遂令迷妄竞流传，造端难免张平叔，首祸谁诬薛紫贤，且说与君惟个字，从头只看野狐禅。”³²王阳明是理学儒家，其攻击道教的语言难免有门户之见，但这诗可以作为《悟真篇》薛注并非真实的旁证。

薛道光本系僧人，自幼出家，号毗陵禅师，后遇石太，授以张紫阳金丹

秘诀，乃弃禅皈道，云游京师。其师石太既非阴阳派，则戴起宗、王阳明指摘薛注为伪作，自属可信。证以薛集《还丹复命篇》丹诀诗歌，都以自身独修为主。例如《丹髓歌》中说：“昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴，以精化炁炁化神，炼作黄芽并白雪。”³³“遇师”即遇其师石太，“口诀”应是石太口诀。又同卷七言句十二：“火候抽添思绝尘，一爻看过一爻生（指抽坎中之阳爻填离中之阴爻，由六阳升而进火，由六阴降而退符的火候循环周天），阴文阳武依加减，一颗还丹火里成。”（即神炁相结而还丹）以及同章第二十二：“归根复命复元真，气入四肢精养神，若还神炁俱不散，混同尘世一闲人。”³⁴也都是清修丹法的丹诀，更可说明石太非阴阳派。

至于第二系统刘永年，似是一个传说中人物，也并没有著作流传下来。据仇兆鳌《悟真篇集注》说：“按张真人初传于石杏林，石传于薛紫贤，系宋神宗时人；真人别传刘永年，号广益子，刘传翁葆光，号无名子，乃宋孝宗时人。”因“真人”二字有些笼统，对这传统渊源有了两种解释：（1）刘系张伯端弟子；（2）刘系石太弟子，与薛道光为师兄弟。陈致虚合并南北两宗时，主张后说，把南宗五祖改为七真时，加入刘永年，其系统为：张伯端——石太——薛道光、刘永年——陈楠——白玉蟾——彭耜。其中把刘永年列到第四位，认为其系石太弟子而非张弟子。按《神仙体道通鉴》张用成转载：“后传弟子白龙洞道人名奉真，即建康府刘斗子也。”³⁵又元吴兴林净云：“刘奉真即刘广益，别号顺理子。”

以上说明刘奉真为张弟子；刘永年系另一人，为石太弟子，传道于翁葆光（象川）；翁葆光为抬高本师，使其上接教祖，所以将两人混同，以利号召，并示神奇。道教中这种以名师为号召的传教方法屡见不鲜，这不过其中一种而已。

此派主要人物系翁葆光，他用阴阳派丹法注解《悟真篇》，著有《悟真篇注释》、《悟真直指详说三乘秘要》、《紫阳真人悟真篇注疏》等数种，所以第二系统应属于阴阳派。

对于《悟真篇》丹法的解释，当时就聚讼纷纭，各行其是。因此白玉蟾在《快活歌》中说：“思量从前早是早，紫虚翁已难寻讨，我今不见张平叔，便把《悟真篇》骂倒。从前何知古圣心，慈悲反起儿孙祸，世人若要炼金





丹，只去身中求药草。”³⁶从此诗夹缝中窥测，已流露出当时即有见解各异、分道扬镳的对立主张，以后更向两种不同方向发展了。

第三系统是北宋宋德方第三代张紫琼的弟子赵缘督，饶郡人，宋宗室，遭逢国变，云游四方，著有《仙佛同源》、《金丹难问》等书，后遇石太，又得其真传³⁷，以后传陈观吾，兼承两宗，但以阴阳炼法为主。陈著有《金丹大要》、《悟真篇三注》，一般研究南宗阴阳丹法的，都以他们为代表。

至于紫阳派道士，系清修一派，未见有著作流传，后来合并于全真教内。

据以上材料，南宗只有第二、三两系统是阴阳派，第一、四系统则为清修派。

至于第一系统薛道光，第二系统刘永年，第三系统赵缘督，都自称是石太弟子，那么石太究竟是阴阳派抑是清修派呢？根据《还源篇》应属清修，按照刘、赵传授又似阴阳。但第二、三系统上接石太，本属渺茫之调，标榜名师所传，更为当时重视。刘、赵二人是否为翁葆光、陈致虚等托名，借以自高身价，颇难肯定。至于口诀妙秘又不著竹帛，所以只能从诗文集内容加以推定，提出以上分派的结论。

证以南宗阴阳派主要人物陈致虚，即师承兼通南北两宗丹法之秘的赵缘督，又自称遇青城老仙得其真传，他在三注序言中说：“致虚首闻赵老师之旨，未敢自足，后遇青城老仙之秘，方知阴阳造化顺则人逆则仙之理。”是其阴阳派丹法，以青城老仙所传最秘，但此青城老仙迷离惝恍，恐亦为托名，所以石太问题，也不能完全依后人记载来论定它。

（二）两宗合并过程

南北两宗，从性质上讲，应同属于钟、吕金丹派，但因辽、金、元与两宋长期南北对峙，互相隔绝，各自发展，因而道统虽同，而在理论、丹法、传授对象、所著丹经上面则分道扬镳。不过因同祖同源，而且同属内丹的关系，虽南北分立，谈内丹的往往相提并论。

王重阳生于北宋徽宗政和二年（公元 1112 年），比张伯端晚 125 年，所以按先后来说，南宗开始较北宗时间在前，但张伯端本来无意成立道



派,从他的事迹来看,似为云游性质。看他的自序和陆彦孚所记,都没有广收徒众的记载。后来北方全真教鼎盛,一般人因为他们同祖同源,丹法一致,所以按地区称呼为南宗北宗。

南北宗区分进一步形成的原因,是北宗全真教的变化给予南宗以影响。元宪宗八年(公元1258年)全真教参加释道辩论不胜,道士17名被迫落发,颁旨焚道经45部的经文印板,当时全真教掌教大宗师张志敬,为了维持全真教的声望和提高信徒们的信仰起见,遂将全真教东华帝君、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳五祖提出,请朝廷予以封赠。于是元世祖至元六年(公元1269年)下诏封教主东华紫府少阳帝君,钟离权正阳开悟传道真君,吕洞宾纯阳演正警化真君,刘海蟾明悟弘道真君,王重阳全真开化真君。南宗各祖虽无封赠,可是因吕、刘为同一教祖,地位也随之提高。这时南北两宗的关系,遂又接近一步。这时上距释道辩论失败之辱,又11年了。

经过41年以后,全真教更加贵盛,元武宗至大三年(公元1310年),加赠全真教主为东华紫府辅元立极大帝君,钟离为正阳开悟传道垂教帝君,吕为纯阳演正警化孚佑帝君,刘为海蟾明悟弘道纯佑帝君,王为重阳全真开化辅极帝君。各教祖既加帝号,神位更加崇高,可以冠王冠,用黄瓦,道流宗派随之也兴盛起来。同属钟、吕金丹派的南宗,以当时北宗声望高,信徒广,对同祖同源的关系,自己也承认并加以传播。又20年后到了元朝后期,陈致虚(元顺帝公元1333年前后)兼受两宗师传,遂主张合流,称为全真教南北宗,全真教本是北宗名称,这时就吸收了南宗,合并在一起了。

陈致虚,又号上阳子,他是北宗全真教嫡传弟子及兼承南宗符节(衣钵)的赵缘督的弟子,他的师传系统是:

| | | |
|---------------|---------|-------|
| 宋德方——李太虚——张紫琼 | } 赵缘督—— | } 陈致虚 |
| 张紫阳——石太…………… | | |
| 青城老仙…………… | | |

他的传教活动在元顺帝(公元1333年)前后时期,此时已临元朝后期,北方全真教已经重兴,南方的正一教也受统治者的重视。南宗在南方



的活动，以游方道士为多，大部分倚有力的人修炼内丹，做为清客，并注解丹经，研讨丹法，所以陈观吾以全真道士身份在南方行道，既利用全真教地位势力以加强号召力，又可以在南方与正一教对峙，复提出三教合一的议论，以调和各教派的矛盾。并因这时全真鼎盛，所以他提出把南北两宗合并在全真教之下，改称全真教内部的南宗和北宗的主张，遂被两宗普遍接受。

两宗虽在名称上合并，但教祖地位尚须调整来适应扩大的规模，原来两宗的教祖地位是：

北宗 { 五祖：东华帝君、钟、吕、刘、王
七真：马、邱、谭、刘、王、郝、孙

南宗——五祖：张、石、薛、陈、白

统一以后，南宗确认以北宗五祖为祖师，经陈致虚的倡议，在同一五祖之下，各设七真。北宗七真不变，南宗将原来的南五祖降格，加上刘永年、彭耜，改称为南七真。

这一主张为北宗所接受，于是在南北宗祀典中，南五祖降为七真，张紫阳与邱长春并列，俱以王重阳为祖，而且张在邱之下，这两真人祀典中各代表本宗。³⁸

至于五祖中刘海蟾的地位，也有了变化，李道谦《甘水仙源录》排列次序是：

东华——钟——吕——刘海蟾——张紫阳、王重阳、董凝阳

陈观吾在《金丹大要》中则改为：

东华、钟、吕、 { 刘海蟾——张紫阳
王重阳

他将王重阳的地位提高到与刘海蟾并列，认为都是吕洞宾的弟子，来抬高全真教的地位。

两宗合并经过这一变动，祀典中均按此次序排列，统一全真教遂在元代末期完成。

(三)两宗丹法均以《悟真篇》为祖经，但派系不同，注解各异

一般谈论南北宗的时候，常常说他们是同一祖师，同一丹法。实际两



宗开山时正是南北隔绝,所以各自发展,丹法也并不相同。到元朝统一全国后关系才逐步接近。南北当时两大道教对峙的是北方全真教与南方正一教,至于钟、吕内丹派,只是从丹法上分类,与全真、正一等教派分类并非同一性质,而且南宗的宗教地位在并入全真教以前,并不能在南方与正一教抗衡。但这一道派主要在炼养方面流传下来的著作较多,内丹研究较深,传播范围较广。在《道藏》中则占有一定的地位,所以下面打算把他们注解《悟真篇》的情况略作介绍,也说明各取所需的不同理解。

1. 清修派注解

——宋《悟真篇讲义七卷》,夏宗禹注,南宋人,属南宗第一系统。卷首有真德秀序文。清修派,主张自身修炼(《道藏》洞真、玉诀)。

——宋(元)《参同契发挥》,俞琰著,宋元间人,以《悟真篇》注《参同契》,互相发明。清修派。

——宋《悟真篇注解》,叶文叔注,南宋人,属南宗第一系统,清修派(《道藏》洞真、方法类李字修真十书内)。

——宋《道枢·悟真篇(简编)》,曾慥辑,南宋初人。绍兴六年选道教修炼资料,编为总集《道枢》40卷,此为其中之一部分(《道藏辑要》觚集四)。

——明《悟真篇注解》,张位注,清修派。

——清《悟真直指》,刘一明注,在道书12种内,北宗龙门派。

——清《悟真篇阐幽》,朱元育注,在南宗书内,北宗龙门派。

——清《悟真篇正义》,董元真著,清修派,收入医学书局出版《道藏精华录》百种内,又收入《道贯真源》内。

2. 阴阳派注解

——宋《悟真篇》三注,署薛道光、陆墅,陈致虚三家注,实际均出陈致虚之手,阴阳派,此书流传较广(《道藏》洞真、玉诀、律字)。属南宗第三系统(实际是元代的作品)。

——宋(元)《悟真篇注释》,署象川无名子翁葆光渊明。翁为刘永年弟子,属南宗第二系统,阴阳派。

——宋(元)《悟真直指详说三乘秘要》,翁葆光著,阴阳派,第二系统



(《道藏》洞真玉诀、律字)。

——宋(元)《紫阳真人悟真篇注疏》，戴起宗疏，陈达灵传，翁葆光注，南宗第二系统，阴阳派。

——明《悟真篇小序》，陆西星著，东派阴阳派。

——明《悟真篇直注》，李文烛注，阴阳派。

——明《悟真篇注》，彭好古注，阴阳派。

——明《悟真篇翼注》，甄淑注，阴阳派。

——清《悟真篇脉望》，陶素相注，阴阳派。

——清《悟真篇集注》，仇兆鳌辑，以 25 家注辑为 4 卷，加以“例言”、“提要”，南宗阴阳派。

——清《悟真篇》四注、傅金铨辑陈致虚等三注，自加眉批。傅为四川游方道士，阴阳派。

以上仅就曾经过目的各种注解，选择列举一部分，以供参考。至于仅见过书目，未能读到的尚有不少，则皆从略。

(四)南宗在道教史上的地位

南宗虽与北宗同一教祖，但教徒大部分是云游道人或在家道教信徒。南宗五祖，从文献记载来看，均非住宫观的道士，而师徒传授重在丹法方面，他们的教理教义，大部分在丹法修性修命的范围之内。所以两宗并列，只是从钟、吕金丹派内部划分；而全真教与正一教也称为南北两大教派，则是从宗教道统上来区分。从以上划分概念上来看，这两种分类方法是从不同角度提出的，不能混同。

有的著作中认为南宗是从白玉蟾开始创教，而在他以前的张伯端、石太、薛道光、陈楠南宗四祖则系白玉蟾捏造出来的道统。他们的根据：(1)宋俞琰《席上腐谈》说张伯端《金丹四百字》、石太《还源篇》、陈楠《翠虚篇》都是白玉蟾伪作的；(2)白玉蟾弟子彭耜对林伯谦说：“尔祖所治碧芝靖，予今所治鹤林靖，尔所治紫光靖，如汉天师二十四治是矣。”³⁹我们认为：第一，伪作经典与捏造道统应是两个问题，不能因作品系伪作即推论道统亦系捏造；第二，按白玉蟾生于宋光宗绍熙五年(公元 1194 年)，卒于理宗



绍定二年(公元1229年),驻世仅35年。于嘉定十年(公元1217年)收吏部彭演之子彭耜为弟子,时年23岁,又5年为彭演超度行黄箓事建鹤林靖行斋醮事,同年(公元1222年)赴首都临安伏阙上书,因醉被逮,离开临安。此后即时隐时现,来去飘忽,一衲百结,辟谷断荤,托死隐居,闭户写作。又7年羽化。从时间和踪迹来说,这些仅属于云游道士授徒设醮的活动,似不能组织很大的教团。而将立坛设醮建靖的活动与张陵政教合一的二十四治相比,也似为彭耜对门徒夸张之辞。而且设靖与开宗,亦不能混同为一事。至于彭耜所开之细林宗,亦仅在《金盖心灯》一见,《华北宗教年鉴》记其在闽传道,未大开展。所以我们对南宗为白玉蟾开山首创的说法,尚未敢苟同。

而且白玉蟾在南宗教统中仅系第一系统的清修派,此外尚有三个系统,都属南宗,并均认为是石太所传,有两个系统未涉及白玉蟾,由此来看,主张白玉蟾开创南宗的说法似为臆测之词。

至于南北二宗合并于全真后,形式上统称全真,祀典一致,但丹法则各有师传,并未统一。陈致虚在合并两宗问题上很是尽力,他自称受南北二宗嫡传,兼承二宗道统,实际在金丹炼养方面,他不过是属于南宗旁支而已。

五、结 语

《悟真篇》属于道教经典,裹有宗教外衣,带有神秘主义色彩,必然鱼龙混杂,玉石不分,必须加以澄清,去粗存精,去伪存真,将内涵养生祛病的实际经验,加以整理,使人们用这些方法提高健身疗疾的效果,则化无用为有用,化消极为积极,这种理想是可以实现的。

清名医汪昂在《勿药玄诠》里说:“道家谓修炼金丹者,即调养精、气、神之功夫也。故曰:金丹之道,不外吾身。若修养之功夫纯熟,则精神充足而内守,心性圆明以自照,恬淡虚无,若存若亡,即是金丹成熟,非真以药物、火候修炼金丹也。”这议论很是切实精辟。

科学家钱学森同志说:“我们应该利用现代科学技术,从思维科学、从



气功去开发人的潜力,建立起人体科学体系,将诸如人体特异功能、气功、中医理论等列入这个体系之中。”是否可以将这些丹法作为一种学术也纳入这体系来研究,加以发掘整理,以供医疗养生方面参考呢?我们认为这样做对人体科学的研究并不是没有裨益的。

(原载《道协会刊》第7期)

注 释

- 1 清仇兆鳌《悟真篇集注》卷首序。
- 2 宋赵产卫《云麓漫钞》卷八,第112页。
- 3 赵翼《二十二史札记》。
- 4 白居易诗集。
- 5 清刘一明《悟真直指》。
- 6 《道藏辑要》鼎集第60页《中和集》“无一歌”。
- 7 《古书隐楼丛书》碧苑坛经卷一,又《道藏》第788册。
- 8 清刘一明《悟真直指》(湖南版)卷二,第40页。
- 9 《道藏辑要》鼎集四,《金丹大成》,第2页。
- 10 清刘一明《悟真直指》。
- 11 王先谦《庄子集解》,国学基本丛书版,第66页。
- 12 十地——《首楞严经》菩萨修行所历十种境界:1. 欢喜地;2. 离垢地;3. 发光地;4. 焰慧地;5. 极难胜地;6. 现前地;7. 远行地;8. 不动地;9. 善慧地;10. 法震地。
- 13 张惠民《气功疗法趣谈》,第24页。
- 14 见《三代吉金文存》。
- 15 郭沫若《奴隶制时代》“古代文字之辩证的发展”。
- 16 《闻一多选集》,第153页。
- 17 清刘一明《参同直指》笺注中篇第5页。
- 18 宋俞琰《席上腐谈》,丛书集成版卷下,第19页。

- 19 《朱文公文集》“古史余编”。
- 20 《周子全书》万有文库本上册。
- 21 清朱元育《悟真篇阐幽》卷一杂著类第1页,《读周易参同契》。
- 22 清朱元育《参同契阐幽》卷七,第27页,“三道由一章”。
- 23 同上书,第41页。
- 24 《悟真篇》律诗五。
- 25 清李榕《华岳志》卷四,第14页。
- 26 清仇兆鳌《悟真篇集注》,第21页。
- 27 见《重阳全真集》中卷。
- 28 《道藏辑要》奎集四,第116页。
- 29 《道藏辑要》,娄集三白真人“华阳吟”第十三。
- 30 《道藏辑要》,白真人集第33页。
- 31 《道藏、洞真、玉诀、律字》。
- 32 《王文成公全集、外集》。
- 33 《道藏辑要》奎四第116册,第18页。
- 34 同上书,第13、14页。
- 35 《神仙体道通鉴》第49卷。
- 36 《道藏辑要》娄集三,第34页。
- 37 《金丹大要》紫琼真君、缘督真人传记,《道藏辑要》昂集三,第59页。
- 38 吉田义丰《白云观之道教》。
- 39 《道藏辑要》娄集七,第27页。





《悟真篇》丹法要旨

一、基本精神

《悟真篇》收入于《道藏》、《释教大藏》、《古今图书集成》、《四库全书子部》中，在《文献通考》、《宋史·艺文志》中也均有著录。《四库提要》说它与魏伯阳《参同契》均为道教丹法正统著作。近人丁福保《道藏精华录百种》中，赞之为“辞旨畅达，义理渊深，乃修丹之金科，为养生之玉律”。可见在三教中对它加以重视的程度。它在丹法方面既总结了宋朝以前的丹法丹诀，又继承了《参同契》的修炼奥义。但它是为内功造诣较深的人讲述的，所以不从基本功夫讲起，也没有按丹法步骤作系统的安排，诗词隐晦，次序颠倒，使初读的人易感深奥。

但《悟真篇》本书虽未涉及入手功夫，而在著者其他三种著作中，则提示较详。他所著的《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》¹中对丹法筑基口诀已有系统记载，在《金丹四百字》²、《张紫阳八脉经》内也叙述了入手功夫的具体方法，这些都可以补《悟真篇》的不足。所以本篇将四种著作合参，加以整理，以便由浅入深，拨开迷雾，略示张伯端丹法的全面轮廓。至于如何进一步融会贯通、由此及彼，是在读者自悟，本文仅略示端倪，以作参考资料而已。

《悟真篇》丹法主张，是先命后性，先有为后无为，但并不是在入手开始时就只讲丹诀，不讲修心，不过按照丹法内炼步骤，每阶段有所偏重，实际并非独修的。

张伯端的丹法思想，由四种著作合参可以看出，在初步奠基阶段是性命双修的；到了第二阶段即炼精化炁阶段，主要则偏重命功；第三阶段即



炼炁化神阶段则性功多于命功；第四阶段即炼神还虚阶段，则纯入性功。所以它主性主命的比重程度，是随功法进度而变化的，但入手功夫是在其他三书中，《悟真篇》则是由第二阶段论起的，所以把命功放在前面，最后则纯入性功，即《悟真篇外篇》中发挥禅理的诗歌论颂，他以此为性功的比喻，以便学者领悟本源。

至于《悟真篇》读法，则不能尽从表面词义研究，清傅金铨在《悟真四注》中说：“丹经有微言，有显言，有正言，有疑似之言，有比喻之言，有影射之言，有旁敲侧击之言，有丹理，有口诀，似神龙隐现，出没不测，东露一鳞，西露一爪，所以读者必须细心寻求也。”《悟真篇》绝句第三十七也说：“卦中设象本仪形，得象忘言意自明。举世迷徒惟执象，却行卦气望飞升。”这就是告诉读者不要在形式上打圈子，以致陷入迷阵之中，必须从正面、反面、夹缝中、边缘外找出真正含义；更从比喻词、影射词、暗喻的隐语中，以及反语的机锋内，寻其含义，破其哑谜。然后六辔在手，驰骤由心，掌握主流，一以贯之，才能剥去掩饰的外衣，看到它本来的面目，例如精、气、神三种内炼主要成分，在宋翁葆光《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》中，举出“精”的代号就有 29 种，“神”的代号有 37 种：

——精

坎、庚、四、九、金、月魄、兔脂、老郎、坎男、真铅、白雪、金液、水虎、金华、黑铅、丹母、玉蕊、虎弦气、黄芽铅、黑龟精、潭底日红、素练郎君、白头老子、黑中有白、兔髓半斤、生于壬癸、九三郎君、上弦金半斤、坎戊月精。

——神

离、卯、甲、东、三、八、木、日魂、乌髓、姹女、青娥、真汞、木液、火汞、火龙、金乌、雌母、流珠、红铅、朱砂、交梨、玉芝、真火、水银、日中乌、龙弦气、赤凤髓、砂里汞、离之己、山头月白、青衣女子、碧眼胡儿、乌肝八两、生于丙丁、二八姹女、朱砂鼎内、下弦水半斤。³

以上精、神两种代号，仅列其一部分，就可以说明丹经用语五花八门，故设迷障，以掩真诀。本来宗教宣传的目的是引人信仰的，何以丹经竟如此隐晦？盖道教丹法，内部所秘，选徒较苛，盟誓乃传。而且在关键问题上，不著文字，师徒面授，口口相传，所以写书之时，非常戒慎，秘母言子，



舍本逐末，比猜谜语还难。不过读者果能明了几个关键性的要点，寻出线索脉络，则豁然贯通并非难事。因为它的比喻内容，不外八卦卦象、五行生克、河图数字、外丹名称以及烧炼器具，花草形象，假借日月阴阳变化，引用四季节令推移。实际去其表面，直探真诀时，不过以人身精、气、神为基础，运用道功，使其互化，聚集丹田，互为凝结。然后静坐调息，以意导引，逐步加深，使五官百骸，充满活力。因而在行功中气血通畅，经络内摩，使生机活跃，充分发挥生命力的本能，所以能健身防病，推迟衰老。丹经虽设种种比喻自神其说，实质上并非特别神异，而仅是一种苦行内炼功夫的养生方法而已。

道教思想是唯心的，但精神却是积极的，它的思想是企图支配宇宙，控制自然，所谓逆行成仙，不仅应用在炼养上，也扩大到宇宙观中。“逆行”即扭转正常规律，一切归炼士指挥，它的理想是可以呼风唤雨，可以变化四时，可以驱役百灵，可以起死回生；在人体上，认为能用本体机能疗疾，可以用炼养方法推迟衰老甚至长生。此即《阴符经》所说：“宇宙在乎手，万化生乎身。”而《悟真篇》一书，即是充满这种宗教精神的。这虽然是幻想，但因为有这种精神，才认为只要丹法运用恰当，则长生可致。本书绝句第五十四：“药逢气类方成象，道在希夷合自然，一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天”，即是这种积极精神的体现。我们并不是认为这种思想不是主观唯心的，而是说明道教精神的特点虽以无为为目的，但其修炼过程是有为的、积极的、现实的。应用到南宗丹法上，也是主张先用“渐法”即按步骤按阶段行功；后用“顿法”即功夫达到一定阶段即发生突变的成就。《悟真篇》绝句第四十二说：“始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。”全部丹法，就是用这一精神贯穿起来的。

《悟真篇》所指有作，即对人的身体机能加以修复、补充、增益，推进到更高一层的健康境界。

张伯端丹法著作，《悟真篇》为其自著，已无疑义。其他三种著作：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》、《金丹四百字》也都已收入《道藏》中，《张紫阳八脉经》则由李时珍引入《本草纲目》之内。三书源流明确，师传系统相同，确属南宗清修一派。虽然宋俞琰怀疑《金丹四百字》为白玉蟾托名，

也有人怀疑《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》系明道士李朴野托名自著，但此类说法均属个人臆测，并无充足证据，自无须多作考据。

二、《悟真篇》丹法的几个步骤

钟、吕金丹派论丹法，一般是分四个阶段，即(1)筑基；(2)炼精化炁；(3)炼炁化神；(4)炼神还虚。筑基是修复身体补充三元的功法，炼精化炁为内炼初关，达到元精元气与神合凝，成为精气结合的“炁”，也叫作大药；炼炁化神为内炼中关，把大药与元神合凝，成为三元凝结的神，也叫作丹；炼神还虚为内炼上关，连神也炼成虚无，即理想的最高境界。下面分论这四个阶段。

(一)筑基阶段

筑基一词，是丹经的比喻，如造屋建阁，必先奠基，使基础稳定，结构坚实，然后才能竖柱安梁，砌砖盖瓦。修炼内丹，也是同样道理。

但丹法既以身为基，则内丹入手功夫，必须将此身条件补足，符合初步炼功要求，才能进入正式炼丹阶段。在身体条件不符合要求之前，对身体机能用内功加以修复、补益，达到精、气、神充足的境界，都是属于筑基阶段。

道教认为精、气、神是生命三大要素，丹经称为三宝，三宝健旺则身强，三宝枯竭则生病。丹经所称炼丹，实即炼此三宝。陈致虚《金丹大要上药篇》云：“精气神三物相感，顺则成人，逆则成丹，何谓顺？一生二、二生三、三生万物，故虚化神、神化气、气化精、精化形、形乃成人；何谓逆？万物含三，三归二，二归一。知此道者，怡神宁形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成。”翁象川注《悟真篇》云：“精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此，养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明。”陈致虚讲三者关系，是从顺逆次序方法来说；翁象川是从物质基础来说。而实际筑基任务有二种：一为保持现在精炁状况，二为补足过去亏





损，达到精足气满神旺三全的境界，这一阶段功法才算完成。

筑基功夫，因基础不同，年龄不同，体质不同，起手功夫也不一样。丹经分为上德下德两种：上德者指童真及少年，下德指壮年老年。按丹法理论，人的身体在少年时期，似幼苗一样茁壮成长，丹法上用《道德经》名词叫作“上德”，因为神气充足，不用再做奠基功夫；而在发育成熟以后，精、气、神三者都有消耗，必须补足，这阶段丹法叫作“下德”，必须加以修补。丹经中有诗说：“上德无为入性功，何须修补调亏盈。”《参同契第七明知两窍章》说：“上德为之，不以察求；下德为之，其用不休。”清刘一明《参同直指》解释这两句说：“修道有二法：一以道全形之事，一以术延命之事。上德者，以道全其形，抱元守一，行无为之道即可了事，故曰上德无为也；下德者，以术延其命，由勉抵安，行有为之道，方能还元，故曰：下德为之，其用不休也。夫上德之所以不以察求者，以其上德之人，天真未伤，客气未入，若顿悟本性，无修无证，察求之功无所用；下德所以用不休者，以其天真已亏，知识已开，虽能顿悟本性，不能立即驯顺，必用渐修之道，增减之功，此不休之用所由贵也。上德下德，身分不一，故其用亦异，但终同归一途。”又说：“上德者，行无为之道以了性；下德者，行有为之道以了命。”⁴所以《悟真篇》绝句第四十二强调功夫先后次序说：“始于有作人难见，及至无为众始知，但见无为为要妙，岂知有作是根基。”盖指上德指童真之体，先天一点灵光未破，所以无须再做筑基功夫。下德指天真已亏之体，必须筑基炼己，才能返老还童，性功命功在起手功夫上区别在此。筑基就是“有作”的开始，丹经反复论述，也是这个原因。

丹经认为精、气、神是一个整体，并非并列的物质，不过在功法上，又不能不分别主次。张紫阳在《玉清金笥青华秘文》里，分作五级来论述，即：心为君、神为主、气为用、精从气、意为媒。这是三者在建基阶段的作用。实际心与神应均属于神，意实际也是神的动态，所以虽列五种，实系精、气、神三家，所以下面就按这三部分，分别叙述筑基功夫。并在讲这三者之前，先解释几个有关筑基炼己的部位，以便对功法更易于理解。

1. 筑基炼己的几个部位

——窍



功法第一步是守窍,也叫守一、守中。这三个名称意思相近,但也有区别,守一是指静守一处,守窍是指把意念集中在关窍上面,守中则系指身体的中央。提出的角度不同,所以三者还不能完全混同,本段所指“窍”,是按张伯端《金丹四百字》提出的。

本来道教丹经所称“玄关一窍”,解释不同,各行其是,有说是两眉之间的祖窍,有说是脐上的黄庭穴,有说是脐内三寸的下丹田(前三后七),有说并无此窍,亦无定处,乃是虚比。实际丹法名词,不能拘泥文字,必须灵活运用,始能水底求玄。清刘一明《悟真直指》曰:“玄关一窍,无方无所,无形无象。”又曰:“玄关一窍,重在一字,守中抱一,即守一窍也。丹书万卷,不如守一,能知一,万事毕。所以此一字即注意静守之处。”由此推论,即筑基守下丹田,百日关守下丹田及虚危穴,十月关守中丹田,九年关守上丹田都是守一。

下丹田又名正丹田,它的位置,说法不同,医经一般指在脐下一寸三分处,丹经则指脐内一寸三分。在小腹外形轮廓中,冲脉的直线与带脉交叉地方与脐相平,形成田字,所以叫作丹田。为什么又有说在脐下一寸三分呢?明赵台鼎《脉望》里解释说:“脐下一寸三分者,谓仰卧而取之,入里又一寸三分为是,即肾前也。”⁵又有一说认为,丹田乃结丹之所,如播种于田中,自然生苗结实,成熟可期,故名曰田。总之,丹田位置,医家与道教有几种不同的主张,所以近人蒋维乔在《因是子静坐法》中说丹田在脐下腹部,他不取丹田的名称,而称为“重心”,他认为重心既定,由勉强达于自然,于是全身细胞,悉皆听命,凡儒家之主静,老氏之抱一,佛家之禅观,命名各异,究其实,无非求重心之安定而已。此又一说也。⁶

中丹田在脐之上,是炼炁化神阶段结胎的地方。张伯端在《金丹四百字》里说:“此窍非凡物,乾坤共合成,名为神气穴,内有坎离精。”此实即指黄庭也。为什么说是“乾坤共合成”呢?《性命圭旨》说:“天之极上处距地之极下处,相去八万四千里,而天地之中,适当四万二千里之中处也。若人身一小天地也,心脐相去亦有八寸四分,而中心适当四寸二分之中处也。”是人一身天地之正中乃藏元始祖炁之窍,所以又叫作祖气穴。张伯端又在《金丹四百字叙》中说:“身中一窍,名曰玄牝。此窍者非心、非肾、



非口鼻、非脾胃、非谷道、非膀胱、非丹田、非泥丸，能知此一窍，则冬至在此矣，火候亦在此矣，沐浴在此矣，结胎在此矣，脱体亦在此矣。”按以上位置，实即黄庭，但丹家谨密，不肯明言，故意罗列各关窍位置，独遗黄庭，非无意遗漏，实即反面暗示玄牝一穴即黄庭也。《悟真篇》绝句第三十九云：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。”第四十云：“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。”叶文叔注：“玄牝之宫，即中宫也，中藏真一之炁，生金精也。”⁷

上丹田在头顶中，又名泥丸宫，丹家称为乾宫，因为象征人身一小天地，而头顶象征上天，丹法在炼精化炁时，此窍为还精补脑、去矿留金的处所；在炼炁化神时为阳神上迁的地点。《悟真篇》律句第十六说：“万卷仙经语总同，金丹只此是根宗，依他坤位生成体，种向乾家交感宫。”《性命圭旨》解释此句说：“运北方水中之金以制南方火中之木，是谓以黑见红，则凝神入乾顶而成丹。”汉崔希范《入药镜》说：“产在坤，种在乾，但至诚，法自然”，都是指上丹田说的。丹法专用语“火逼金行”即以神运精炁，“去矿留金”即在泥丸宫提炼阳炁。黑的比喻水，红的比喻神，泥丸即脑，所以术语称此处叫还精补脑的地方。至于“天门”一窍，系在泥丸之上，留在第四段解释（泥丸位置有主张在眉间内入三寸处）。

《性命圭旨》反照图中，有同窍异名图表，下丹田列“北海”、“蓬壶”等34种；中丹田列“中黄”、“规中”等58种；上丹田列“紫府”、“天宫”、“玉京山”等48种，在丹经中错杂互见，读丹经时可以参考对照。⁸《悟真篇》绝句第四十一首说：“异名同出少人知，两者玄玄是要机。”“玄玄”，清李涵虚《道德经注》说：“玄之又玄，众妙之门。系丹家以玄关为有无妙窍，‘妙’，即无名之物，故用无欲以静观之；‘微’，即窍，为有名之物，故用有欲以应观之。”实际观窍两玄，静即守一内照，动即意导转轮通关，有为无为互相应和，即是玄牝之门。玄牝之门，包括上、中、下三田，不是另外还有一窍。⁹

——脉

功法第二步是通关，包括通任督，通八脉。本来奇经八脉，中国最古医经《灵枢经》已有论列，但应用于丹诀中，是《悟真篇》作者张紫阳明确提出来的。



按医经经络学说：人身有正经十二条，奇经八条。明李时珍《本草纲目》中有《奇经八脉考》二卷，在“阴跷脉”条目下引《张紫阳八脉经》云：“八脉者：冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分，凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳炁冲开，故能得道。八脉者先天大道之根，一炁之祖，采之惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通，次督、任、冲、三脉，总为经脉造化之源。”张紫阳所谈奇经八脉位置，与医经不同，但李时珍则认为丹经理论可与医家脉诀并存。他说：“丹书论及阳精河车，皆往往以任、冲、督脉为说，未有专指阴跷者，而紫阳八脉经所载经脉，稍与医家之说不同，然内景隧道，惟返观者能照察之，其言必不谬也。”他对张紫阳的主张是非常尊重的。

奇经八脉在道教丹法里，以任督二脉为主，丹经载督脉起尾闾（会阴）、经夹脊、通玉枕、上泥丸至上唇兑端穴止；任脉起于会阴，循腹上行于身之前，至唇下承浆穴止。李时珍在《濒湖脉诀》里说：“任督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。崔希范《天元人药镜》云：归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。俞琰注《参同契》云：人身血气，往来循环，昼夜不停，医书有任督二脉，人能通此二脉，则万脉皆通。《黄庭经》言：皆在心内运天经，昼夜存之自长生，天经乃吾身之黄道，呼吸往来于此也。鹿运尾闾，能通督脉，龟纳鼻息，能通任脉，故二物皆长寿。”¹⁰

何以张紫阳把任督二脉定在脐前脐后呢？李时珍为了阐明这个问题，他在同书里引王海藏的解释说：“张平叔言铅乃北方正气一点初生之真阳为丹母，阳生于子，藏之命门，元气之所系出入于此，其用在脐下，为天地之根，玄牝之门。……升而接离，补而成乾，阴归阳化，是以还原。”是张紫阳认为脐前脐后为阴阳运行之根源，丹法循督上升，沿任下降，即是阴归阳化过程，与医经没有特大的分歧。¹¹

丹家筑基，首先要打通任督两脉，使其循环。但因功法步骤不同，名称也不一样。开始行气由任督循行，称为“通任督”，也叫“通三关”，此时只是气通热通，为将来炼药开辟道路。近人蒋维乔《因是子静坐法》叙述



自己经验说：“在静坐里忽感震动，热气由尾闾上升头顶，沿任督循环，复透过顶，自颜面徐徐下降心窝而达于脐下，久之则此动力，自能上下升降，并可以意运之于全身，洋溢四达。”此种功法，只为通气通脉阶段，医家认为任督两脉一通，即为小周天，八脉全通为大周天，实际从丹法角度来论，这种功法只是奠基开路，属于入手功夫。所以丹经名称与今日气功名称也有不同：通气为通任督，运药为转河车（小周天），养丹为大周天，路径虽同，用途各异。其他异名在百日关中有：阴升阳降，进火退符，三车运转，朝屯暮蒙，翻卦象，转法轮，进入十月关时还有芦芽穿膝、五龙捧圣等术语。

筑基阶段，目的是补足人体生理机能的亏损，通任督，通三关，只是“后天气”贯通两脉而已，循环之路，使其自然开合，此时尚无药可言，只是做炼精化炁的准备。但从医家疗疾角度来谈，气血周流，经络畅通，对养生祛病是大有裨益的。

任督两脉的总枢，按照张紫阳的主张，是在阴跷穴。本来医经所指阴跷一脉，为足少阴的别脉，由足踝内“然谷”穴起直上“睛明”穴止，并非一窍，张紫阳则认为在尾闾前，实即今之会阴穴位置，所以他在《八脉经》里说：“阴跷一脉，其名颇多；曰天根、曰死户、曰复命关、曰生死窍。上通泥丸，下透涌泉，倘能知此，使真炁聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”在《性命圭旨》卷一反照图中即明确将此位置列于会阴穴，称之为虚危穴（按人身周天黄道，此穴排在二十八宿虚日鼠危月燕方向，亦有日月交并之意）。并罗列 34 种异名，张紫阳所举，都包括在内。

清刘鹗《道源精微歌》第十一“虚危直论”说：“虚危穴，即地户禁门是也，上通天谷，下达涌泉，真阳初生之时，必由此穴经过，故曰关系最大。昔日吕祖教刘海蟾曰：‘水中起火妙在虚危穴。’故海蟾长坐阴跷，而转老还童矣。道经认为，人身精炁聚散，水火发端，阴阳交会，子母分胎，均在此处，所以《黄庭经》有闭塞命门保玉都之句，玉都即在此穴也。位在任督下部中间。”¹²



按医经所指，任督两脉为干脉，督脉为阳脉的总督。任脉为阴脉的承任，为阴脉之海，居其他各脉的主导地位，所以任督一通，其他六脉逐步皆通，如大海与江河一样。尹清和《继前歌》说：“一阳动处众阳来，玄窍开时窍窍开”，实际是指八脉齐通而言（李时珍引《大道直指》认为玄牝即任督二脉，此说与丹经稍异）。

任督运转，此时只通路而已，至于河车升降，则为炼精化炁的功夫，留待下章详述。

晚清丹师赵避尘传“通八脉法”，是冶张紫阳之说及李时珍之说于一炉，融会贯通，简易清楚。他在《性命法诀明指》里说：“人身气通八脉总根在‘生死窍’（会阴穴）上通泥丸，下通涌泉，真炁聚散，皆以此窍为转移，血脉周流，全身贯通。每日清晨早起，先行八脉之气，闭口鼻气，心意先由生死窍起，一吸由尾闾关升至头中为督脉；二呼由前任脉降至生死窍；三吸由生死窍上升至炁穴为带脉，双分至背后双腰眼，双上双膀凹定住；四呼由两膀窝双走两肘外为阳俞走中指至手心定住；五吸由两手心走阴俞脉双回至胸前定住；六呼由胸前双降至带脉合归一处，回生死窍；七吸由生死窍直升至绛宫定住为冲脉，不可过心；八呼由心下降至生死窍穴分开双走两腿外为阳跷脉，过脚指到足心涌泉穴定住；九吸由涌泉穴双回两腿内面为阴跷脉，过生死窍至炁穴定住；十呼由真炁穴降至生死窍定住。此八部脉通后，能驱逐一身之阴邪，盖阴气不除，为结丹之障碍，则无法采药结丹。”所以阴跷一脉是八脉之总根，即生死窍（会阴）之穴位，而张紫阳特别强调此处，因为必须明确它是炼药重点的缘故。

——三关

沿督脉由下上行有三处通过较难的地方，丹经称之为三关，张紫阳五传弟子萧廷芝《金丹大成集》“金丹问答”部分有：“问：背后三关？答曰：脑后曰玉枕关，夹脊曰辘轳关，水火之际曰尾闾关。”这三关的位置：尾闾关在脊椎骨的最下段；夹脊关在背中，与心相对；玉枕关在后头部，在针灸穴位的玉枕穴之下，与口相对。在《悟真篇》中，涉及三关较少，因当时还是口传，萧廷芝为彭耜弟子，彭耜得白玉蟾真传，所以张紫阳并非不讲三关，不过在书中并未明确指出而已。



三关实即督脉的三个部分，是丹法河车运行的通路。气行至此，常有障碍，以玉枕关通过较难，所以《钟吕传道集》里比喻通此关时须用牛车。因为气流至此，内气常上下回旋，往返抵触，非大力缓行，不能畅通，但只能用文火引导，微微着意，不可猛冲，以免惹出偏差。

所谓百脉齐开，即气通、热通、前通、后通、一身通，但只为初步打通经路入门功夫，不是升堂入室境界。

炼丹径路叫前三田，后三关，后升叫进阳火，前降叫退阴符。循环一周，筑基阶段称通任督，有药时叫小周天。伯端弟子石太《还源篇》第十六说：“一孔玄关窍，三关要路头，忽然轻运动，神水自然流。”萧廷芝《金丹大成集》绝句第五说：“妙运三田须上下，自知一体合西东，几回笑指昆山上，夹脊分明有路通。”石太是伯端大弟子，萧廷芝是五传弟子，“三关”说法，都系张伯端嫡传。而萧廷芝绝句指出先运前三田上下，再由督脉沿夹脊之路上升，昆山是头顶，即通向泥丸宫，这种歌诀指示是更加明确的。¹³

2. 筑基炼功中精、气、神的作用

在《〈悟真篇〉丹法源流》一文中，已谈到内丹的物质基础是“药”，药的构成包括精、气、神三品，丹经称之为三宝，实际即指人身生命中的三大要素，道教练内丹即分段炼此三宝，首段将精化为炁，精与炁合后再炼为神，此即三归二、二归一的过程，三宝归为一神，再炼神还虚。道教内炼的基础，实际乃此三者的凝化，而筑基阶段，即一者保三宝圆满无亏，二者补三宝充盈旺盛，三者炼三宝凝化成为重返青春的源泉——内丹。兹分别叙述于下：

——神

丹经以炼神为主，自筑基至还虚，都由神主宰。《悟真篇自序》中说“欲体至道，莫若明乎本心，心者，道之枢也。”按照张伯端的主张，心与神的关系是：心是最根本的，神是由心而生的，心的本体是无为的、不动的，动则叫作神。所以张伯端在《玉清金笥青华秘文》开篇中就说：“心者神之舍也。”又说：“盖心者，君之位也，以无为胜之，则其所以动者元神之性耳；以有为胜之，则更所以动者，欲念之性耳。”这是说神藏于心，动则为神，无为之动为元神，有为之动为识神。所以他又说：“心静则神全，神全则



性现。”

心、神两个代号概念虽然相近，但主次不同，按张紫阳的主张，寂然不动是心，感而遂通是神。道教所称炼性，即是修心，炼命即是精、气、神三宝合炼。按陈抟《无极图》所示，无极是心，阳动阴静是神，以土来攒簇五行是意。所以他提出心为君神为主的主张。

张伯端丹法虽主张先炼命后炼性，但筑基阶段则是性命双修，因为这是补足命宝涵养本源的功夫，必须两者兼顾。如筑基入手功夫有：收心、守一、止念、入静等。这四个术语，都是指筑基中首先要排除杂念的功夫。《玉清金笥青华秘文》在以上“口诀”中说：“但于一念妄生之际，思平日心不得静者，此为梗耳。急舍之，久久纯熟。夫妄念莫大于喜怒，怒里回思则不怒，喜中知抑则不喜，种种皆然，久而自静。”这是一种断念的方法，所以收心是人坐时首务，收束内心，寂然不动，杂念虽来，立加抑制，这是第一步功夫。

“抱一”则是心专于一处，可以屏除杂念。抱一之“一”，应从广义解释，即集心神于一处，守丹田，守祖窍，都可以达到收心止念的目的。¹⁴

内视也是收心的方法，《玉清金笥青华秘文》“心为君”章有口诀说：“心之不能静者，不可纯谓之心，盖神亦役心，心亦役神，二者交相役，而欲念生焉。心求静必先制眼，眼者神游之宅也，神游于眼而役于心，故抑之于眼而使之归于心。”道教丹法理论，认为神藏于心，发于二目，内视方法，主要在“观”，当以目内视的时候，思想集中，元气奔流，返视内照，万虑皆空，妄念自消，心平躁释，是人静第三步。《胎息经》说：“天之神发于目，人之神发于目，目之所至，心亦至焉。”所以丹家坐炼时，凝神定息，舌柱上腭，心目内注，俯视丹田，很快就入静了。

《玉清金笥青华秘文》又说：“意为媒。”“意”者神之用，所谓真意，是意念，是思想活动，是由神发出的。如果心是大脑，脑的机能是神，脑的思维即意。用意识控制三宝配合，能起中间媒介作用，所以称为“媒”，又称意土。“媒”的含义是介绍阴阳交感，所以丹经又称作“黄婆”，黄色暗示属于中央土，婆即媒婆的简称，喻配合阴阳的引入人。

《悟真篇》重视意土，认为真意重要作用是贯彻于丹经全部，金、木、



水、火，都借真意完成，所以在律诗第十一说：“四象五行全借土，三元八卦岂离壬。”“四象”，刘一明解释为金、木、水、火的四气，并土而为五行。意土调和四气，成为一家，即是金丹。

本来按丹法理论，“火”为神的代号，因木生火，所以以木代元神，以火代后天神；水为精的代号，因金生水，所以以金代元精，以水代后天精，金水为一家，木火为一家，土为一家。《悟真篇》律诗第十四云：“三五一般都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结胎儿。婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。”“三五”系三个五数归于一的意思。

筑基阶段，守丹田时称为“意守”，将真意置于丹田；通任督时称为“意导”，即以意领气，气贯任督，入静时称为“意随气转”，要勿忘勿助，不荡不滞，这都属于真意的运用范围。

真意在丹法凝炼三个阶段里，各有不同的作用，本段只讲筑基时的活动及解释名词含义，更深一步的意义，留待后章详述。

——气

丹法中的“气”是广义的，包括呼吸气和先天气即内气。筑基阶段，炼气是主要部分，在收心止念开始时用正呼吸，即呼气时小腹内缩，吸气时小腹外突，称为调息，调息方法虽多，但引导入静是同一目的。到通任督之前，应逐步转入逆呼吸，即呼气时小腹外突，吸气时小腹内缩，此术语中称为橐籥（风箱）功夫，因为将来外药运行时，吸由督脉进升，呼由任脉下降，呼吸必须配合，非逆呼吸已成习惯，不能运转河车，这在丹经里称为“调真息”。再进一步不借呼吸，内气自行运转，称为“潜气运行”。此潜气运行在现代气功里称作小周天，在科学研究中有的认为是神经感觉，有的认为是电流作用，现在尚无定论，但已不强调呼吸之气，也离开吐纳等初步功夫了（丹经则不称此阶段为小周天）。

筑基到了补精阶段，神、气、精已渐合凝，生药以后，伴随神合炼，龙门师传称此时之气为“炁”，炁是精、气相合的代号。

丹经关于调气部分，常常将呼吸与调息分列。“息”字本意为呼吸之气，但道经用此字时则冠以定语，以示区别，如《庄子大宗师篇》说：“真人



之息以踵，众人之息以喉。”《庄子集解》注：“踵，足跟也，谓呼吸通于涌泉也。”郭庆藩注：“踵息，深深之息也。明其深静也。”《性命圭旨》加以发挥说：“一切常人呼吸皆随咽喉而下，至中脘而回，不能与祖气相连，如鱼饮水而口进腮出，即庄子所谓众人之息以喉是也；如是至人呼吸则直贯明堂而上，至夹脊而流入命门，得与祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲，即庄子所谓真人之息以踵是也，踵者，真息深深之意。”所以按《庄子》说法，真人之息以踵，乃先天炁即潜气之运行；众人之息以喉，乃后天气之呼吸。若能以先天炁为主，起涌泉，上夹脊，冲泥丸，降丹田，与后天气配合，二气合一，吐纳深深，此即汉崔希范《入药镜》所说：“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”此先天炁就是气通八脉之气。

庄子虽分息为“喉息”、“踵息”，对息字都解为呼吸情况，但以后丹经用“息”字时则常常指为内呼吸即潜气运行的代词。如“胎息”一词，即指练气到一定程度，鼻息微微，若有若无，似外呼吸已经停止，而八脉齐通，遍身舒适，和胎儿在母腹中没有外呼吸、只有内气潜行一样。实际这种境界，就是在做功中初步功夫，息调而心安，心安而理得，进一步，心神一如，心息相依，达于忘我境地，然后静中生动，则外药自生，筑基将成了。

《悟真篇》卷一律诗第十三说：“漫守药炉看火候，但安神息任天然。”此指神息俱安后，方能炼药，而求得这种神息俱安的境界，非用“踵息”、“胎息”等功法不可。

《道藏》洞真部玉诀类成字上有《胎息经》，后附《胎息铭》说：“三十六咽，一咽为先，吐惟细细，纳唯绵绵，坐卧亦尔，行立坦然，假名胎息，实曰内丹，非只治病，决定延年。”经内本文也说：“心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。”这都是胎息的具体功法。

——精

丹经所用精、气、神三个名词，是专用语，与医书所用词语实质上并不相同，所以为了判明两者的区别，常常冠以元精、先天精、真精及后天精、交感精等定语。白玉蟾解释说：“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎。”玉皇，比喻元始；口中涎，比喻先天。实际阐明与医书所用的名词不能相混。闵一得注指出：“是即所谓元精也。”丹经所谓“元”，即元始，是本来之物，



非后天所生。所以许旌阳《石函记》说：“元阳即元精，发生于玄玄之际。元精无形，寓于元炁之中，若受外感而动，与元炁分判，则成凡精。”明陈眉公《宝颜堂秘笈·听心斋答客问》说：“精在先天时，藏于五脏六腑，氤氲而未成形，后天之念一动，则成为后天之精。”体会丹经的“精”字，实即指生命机能，是生命的本源，似相当于内分泌或激素，道教以此为炼养的丹母，由此探讨生命的源泉，认为生命的元素在此。而它的朽败，可招致人的衰老；它的新生，可导致人的长年，旺盛精力即青春活力的基础，此元素与神炁合凝，则成为丹。如果将丹经这一代号与医书生理精的名词混同，则易得出错误的理解。

明伍冲虚《仙佛合宗语录》说：“元精何故号先天，非象非形未判乾，太极静纯如有动，仙机灵窍在无前。”乾为天，未判乾，即天地未分混沌之时，无形无象，唯有虚无之炁，此句比喻元精似宇宙元始之初，精华大气氤氲，寓于五脏之内，并非医书所谓生理之精。太极者，虚无也，虚极静笃也。先天元精，在抱一调息之后，静到极纯境地，微觉有动，即药将生。“如有动”的“如”字，似动非动，并无后天精质，即是炼丹灵药可用的原料。仙机灵窍，指似动的处所，在“无”前，无是尚未有质，在无之前，则无形无质，炁至足而源至清，这就是先天精即元精的性质。伍冲虚虽是北宗丹师，但生于明末，已兼承南宗丹法药物的传统，对元精论点，已在两宗统一以后，所以主张是一致的。

炼丹所用精、气、神三宝本系一个整体，三者不能截然分开，但筑基阶段则为修补功夫，因精为丹基，神为主宰，气为动力，而此段需要补足的常常是元精，所以保精、补精、调精都是为了打好基础。然后精、气、神互相调和、转化、合凝，达到精满、气足、神旺，即可开始炼精化炁功夫。

张伯端在《玉清金笥青华秘文》中主张精从气，他说：“神有元神、气有元气、精得无元精乎？……元神见而元气生，元气生则元精产。”这和伍冲虚论法相合，“非象非形未判乾”即元神情状，“太极静纯如有动”，即元气生，“仙机灵窍在无前”，即元精初产之时。但张伯端在同节中又说：“大药不离精气神，药材又精气神之所产也。三者孰为重？曰：神为重。金丹之道，始然以神而用精气也。神气精常相恋，而神者性之别名也，至静之余，



元气方产之际，神亦欲出，急庸定以待之，不然是散而无体之体也。”此即三者相合，始成为药，有一未足，则筑基未成，不能用作灵药，无药则不能炼精化炁。所以绝句第五首说：“咽津纳气是人行，有药方能造化生，鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”而后天滓质之物，不能生先天至灵之丹，所以叫它作“真种子”，和有质之物迥不相同，绝不可将其等同而为错误理解。《悟真篇》五言律诗更进一步说明：“见之不可用，用之不可见”，阐明元精无形无质，一生质即不可用为丹母了。吕洞宾说：“息精息气养精神，精养丹田气养身，有人学得这般术，便是长生不死人”，则阐明三者必须合炼。

《内经金匱真言论第四》说：“知之则强，不知则老，故同出而名异耳。智者察同，愚者察异，愚者不足，智者有余。有余则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。是以圣人为无为之事，乐恬淡之能。”智者察同，就是说明精、气、神三者是个统一体，相互为用，三者转化是通过人体的气化作用实现的，所以张伯端在《玉清金笥青华秘文》中主张“精从气”说，即是主张筑基时必须三宝合炼，始能成药，始能为进入百日关打好基础。

3. 筑基阶段凝炼三宝功法的用语

——炼

这个名词是由外丹借用而来的。外丹用火炼药，内丹则以神炼精，所以将神喻火，将精喻水，以火炼水，即以神御气炼精。

“炼”字包括筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚四个阶段。本段只论筑基时的“炼”功。

“炼”字在外丹本意为烧炼，内丹借用之以喻修炼。丹法入手功夫，因人体过了童年以后，精、气、神都有亏损，必须加以补足，始能成药炼丹，虽炼神属于性功，炼精气属于命功，但入手阶段，必须性命双修。炼神即炼心，吕祖《唱道真言》说：“炼丹先要炼心，炼心之法，以去闲思妄想为清静法门”，即以静坐为主要工夫。玄中子说：“当坐时，欲求能静，务宜万缘放下，一念不生，是非莫问，人我两忘，百恶俱息，八风不动。”白玉蟾说：“大道以无心为体，忘言为用，柔弱为本，清静为基。”张紫阳在《玉清金笥青华秘文》中说：“心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应矣！欲求心和，



惟在静字，收视反听，不喜不怒，方能静心。口诀曰：目不乱视，神返于心，神返于心，乃静之本。”张紫阳的主张是收心寻气为初步功夫的重点，这与北宗方法是相同的。王重阳说：“大凡学道，先要炼性，炼性之道，要混混沌沌，不识不知，无人无我，炼之方得入法。降龙伏虎之道既行，又必锁心猿而拴意马，使归于静定。”北宗所说的炼性方法，与南宗炼神是相同的，也就是修炼元神的方法。

心平则气和，所以炼神即是炼气，炼气也就是养神，相辅相成，互相为用。上章所谈调息功夫，即是炼气，即《悟真篇》所指“但安神息任天然”之意。

南宗与北宗在筑基阶段不同点，即南宗强调补、炼元精的功夫。他们主张人体虽然强弱不同，但童年以后，元精必有不同程度的亏损，所以必须加以调炼，始能补足元精以为丹母。元精即旺盛的生命力的源泉，青春初荫的动态，与生理机能有关，也和内分泌有关，调之补之，即炼的过程，炼到精足气满神旺，则三宝合凝成药，进入百日关三化功夫了。

筑基一词，也称炼己。“己”字有两种解释：第一种解为“自己”，说炼己就是炼自己本身三宝，打好基础；第二种则说“己”是“己土”，因己纳离卦，为元神（亦称心性、真意）代号。《性命圭旨》说：“炼己土者得离日之汞，炼戊土者得坎月之铅。”戊土上行，己土下降，术语称作“流戊就己”，也叫“取坎填离”，或称以肾补心、还精补脑等。这些术语各家虽不一致，但强调炼字则是相同的，都是指入手阶段的操作功夫。《悟真篇》绝句第十四讲：“离坎若还无戊己，虽合四象不成丹”，也点出炼己的功夫。

——调

调和均匀、调节合适叫调(tiáo)；调(diào)字为调动、调配之意。丹经中这两个念法都常见，本段是用第一个意义。

调神、调息、调精，实为一事，分论之为三，其目的则一。

张伯端在《玉清金笥青华秘文》“直泄天机图论”中讲“调神”问题时认为，必须内视、内听、内嗅，理由是：“夫两目为役神之舍，顾瞻视瞩，神常不得离之；两耳为送神之地，盖百里之音，闻于耳而神随之而又去；两鼻为劳神之位，随机而辨之。所以忘于目则神归于鼎而烛于内，盖绵绵若存之时



目垂而下顾也；忘于耳则神归于鼎而闻于内，盖绵绵若存之时耳内听于下也；忘于鼻则神归于鼎而吸于内，盖真息既定之时，气归元海也。”他又在“采取图论”中说：“意生于心，心生于目，故老子曰：‘吾尝观心得道。’夫真息既定，内光乃神光，此心乃真心，真心生意，神光烛心，故常为之说曰：‘目视心，心生意，意采铅。’”《阴符经》云“机在目”，盖神藏于心，发于二目，如果神已内敛，则神附于目而内视，即神与目共同观照，扫除六贼，导入入静之功，亦称“回光返照”，或“止观”，“内视”，实即三调的活动。

邵康节也强调调神时用眼内视，帮助导引，他有诗说：“乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根，天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”因人体在卦象中，顶为乾，腹为坤，在内气运行到头顶天风姤卦时守月窟穴（祖窍），运行到地雷复卦时守天根（尾闾穴），曰观，曰见，都指用目而言。心目同用，神气合一，上视月窟，下见天根，则内气循环，贯三关，注三田，此即调神的作用。

丹经有“下手先凝神”的口诀，张伯端在《玉清金笥青华秘文》中解释说：“所谓凝神者，盖息念而返神于心，神融于精气也。”神与精气合一，即调神的收获。《悟真篇》绝句第九说：“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。”刘一明注解：“虚心者，虚人心修性之事；实腹者，实道心修命之事。”人心，道心，皆指炼思虑神为元神的过程，凝神和识心，都是调法的运用。

调息与调神同功，《玉清金笥青华秘文》“坎离说”云：“持心论于前，然后参下手工夫于后，盖心始欲静而欲念未息，欲念者，气质之所为也，其所以役神者，以外物诱之耳。故静坐之际，先行闭息之道。闭息者，平常呼吸本一息未际而一息续之。今则一息既生而抑后息，后息受抑，故续之缓缓焉。久而息定。抑息千万不可动心，动心则逐于息，息未止而心动矣。所以闭息而又存心，则心不动而息亦息矣。”张伯端此论，系以调息为辅助入静之功，后来丹师称为“内呼吸”，即呼吸用鼻，气要细长，绵绵不断，谓之“息调”，由“调息”到“息调”，皆收心止念的过程。

吕洞宾《指玄篇》曰：“但能息息常相顾，换尽形骸玉液流。”注曰：“息息归根，金丹之母，调息乃入手之功，凡人心念依著事物，忽而离境则不能



自主，虽能暂离，未几则复散乱，所以用心息相依之法，拴系此心，由粗入细，才得此心离境而独存其真。”

丹经讲调精说：“积神生气，积气生精，此自无而至有也；炼精化气，炼气化神，炼神还虚，此自有而至无也。”所以神、气、精相生相成，未可分论，心神既调，则精亦生，《悟真篇》绝句第八首云：“竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。万般非类徒劳力，争似真铅合圣机。”筑基阶段，重在补足三宝，三宝中之元精为炼丹基础，必须生之补之，补时重在调，用什么来调，当然用自己本身生理机能，使其恢复童体，所以张紫阳强调竹破竹补。《石杏林还源篇》第六十说：“鼎破修容易，药枯生不难，但知归复法，金宝积如山。”“归复法”即调法。明伍冲虚《仙佛合宗语录》云：“唯自家以此精补精，以此炁补炁，不必别行异术，何其易修。”《性命圭旨》云：“一者，有物混成，先天地生是也。以其流行谓之炁，以其凝聚谓之精，以其妙用谓之神，始因太极一判，分居阴阳二体之中。是以圣人明天地之要，知变化之源，取精于水府，召神于灵阙，使归玄牝窍中，三家聚会，合为一体。”根据以上各家说法，调精必须精、气、神合炼，并非孤修一物。所以《悟真篇》律诗第九谆谆告诫说：“阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。劳形按影皆非道，服气餐霞总是狂。举世漫求铅汞伏，何时得见龙虎降？劝君穷取生身处，返本还元是药王”，即指元精、元炁、元神不能分割，必三者合修。清刘一明《悟真直指》注此诗说：“劳形按影，服气餐霞，不是炼阴精便是补阴精，与道相隔，愈修愈远，安能伏真铅真汞而归于一气耶！”这一段更深论出三者合炼的要旨。

4. 筑基完成

丹法把炼功总分为两大阶段：筑基是入手修补功夫亦即炼丹的准备功夫，丹经称这一段为“道术”；百日关（炼精化炁）、十月关（炼炁化神）、九年关（炼神还虚）这三部总称为“仙术”。

精满、气足、神旺，称为三全。精满现于牙齿，气足现于声音，神旺现于二目，筑基完成后，牙齿健全，声音洪亮，二目有光，就可以达到去病延年的目的。实际此段功夫是调动人体生命的潜力，运用本身自然的灵能，以精神支配肉体，以意念控制神经，使疾病潜消，达到延年的目的。今日

应用于医疗的各家气功,多数系由初级道功发展而来。

但《悟真篇》作者张伯端认为此段功夫应由师传,在篇中不多作指示,只散见于所著其他三书中,所以本文筑基部分,不专引《悟真篇》诗文,以便全面体会张伯端对筑基部分所示的功法,其中具体功法不显明时,则以《悟真篇》内在精神加以贯通。但《悟真篇》讲的是高级仙术,所以从炼精化炁讲起,我们所注重的是入手功夫,所以对道术筑基部分论述独详,盖此阶段在医疗保健、养生延年方面简单易行,收效稍速,所以不惮烦琐,总结南宗清修派的道术初阶功法,以便读丹经时容易理解,对探讨下一步三个较高丹法,也就可以迎刃而解了。

(二)炼精化炁

道教养生丹法,炼精化炁这一阶段是关键性的重点,因为它较筑基功夫更高一层,它是在筑基基础上进一步炼精、气、神。

精、气、神在炼精化炁阶段总称为“药”。筑基功夫是修补三者的不足,是初步预备功法,术语称为“道术”阶段,三宝——精、气、神补足后,才能进入炼内丹阶段,术语则称为“仙术”阶段。

筑基时三宝补足的表现有的说是:“精满不思欲,气满不思食,神满不思睡”,但这只是一个概念,而炼师在指导时则观察眼睛、牙齿、声音来判定进益程度,即口诀所称:“神足现于目光、气足现于声音、精足现于牙齿。”另外,丹田紧满如石,步履轻柔如飞,每当开始行功,则药源活泼、天机畅旺、水质清真,此时即转入炼精化炁功夫了。

炼精化炁阶段也称“百日关”,比喻百日功成,其实只是泛指,并非必须一百天完成。

因为这一阶段是在筑基基础上提高的,所以除前面几个术语外,需要解释几个新的术语,在解释中,也打算把这段功法勾画出一个大致轮廓来,兹分释于下:

——药

丹经中所常称的“药”,即筑基阶段中已经补足的精、气、神,也叫三全。丹经所称“大丹不漏要三全,苦行难成恨恶缘”,即是此意。丹法中所





称的“药”，因应用阶段不同分为三种，即外药、内药、大药。这种区分实是精、气、神合凝的进度和过程。炼精化炁初级运炼时称“外药”，初级运炼完成时称“内药”，内外药合凝后进入炼炁化神阶段称为“大药”，“大药”经过“入环”（释称“坐关”）大关后称为“道胎”，亦称“婴儿”。

道术、仙术的区别，是用在任督两脉周天运转时有药无药来划分的，筑基时无药阶段，只是炼气阶段而已。

药的成就过程，有二生二采。二生即外药生、内药生，二采即采外药、采内药。所不同者，外药生而后采，内药采而后生。

外药生时，即活子时已来，精、气、神发动，源头清，元精满，此时用小周天火候上摄泥丸，下重楼，过黄庭，纳入丹田存储，算作炼药一次，因其由外转内，所以称为外药。外药须按合于“玄妙机”的标准运满三百次，才开始用丹功使内药生出。即用积累三百次之外药初步凝成，促生内药。

内药的发生，先运元神，使其与已经积累三百次的元炁在下丹田交接始能发生较外药更高级、更精粹的内药。但内药乃系采而后生，并非外药凝成，所以是仙术中的一种顿法，它在下丹田生出后，才和所蓄外药，逐渐结合，所以叫采而后生。内药不用周天运转，生后即迎外药结成丹母。丹经云：“外药所以了命，内药所以了性。外药者，外夺造化，以复先天；内药者，内保本真，以化后天。先天真阳，从虚无中来，乃属于彼，所以称外；先天既来，归根复命，即属于我，所以称内也。”

外药有作，用小周天炼；内药无为，止火之后，神入丹田，与所储之药会合，即已成就。“神入”即所谓“采”，称为“凝神入气穴”，不运周天。

大药用大周天炼，即以元神寂照，并不运转，是炼炁化神阶段中的事，在此不作详论。

《悟真篇》词第一首说：“内药还同外药，内通外亦须通，丹头和合类相同，温养两般作用”，即是指出内外药凝结化合的过程。

内外药合凝后，有阳光三现之信号，即可止火准备“入环”七日，将内外药合凝之丹母，炼成大药，即入“炼炁化神”阶段。

内外药合凝即精、气结合之药，术语称为“炁”，丹经中所用“炁”字，是此阶段经过凝化功夫结合物的代号。炼精化炁的“炁”，即是本阶段完成

的目标。

——化

精、气、神合凝成药后，用调炼功法，使精华会合，促成丹母，进一步升华提高为内炼的物质基础叫化。

第一阶段叫炼精化炁，因为成药前为补足阶段，是身体机能恢复的过程；成药后为运用阶段，是生命活力健旺的发展。“化”即道教三归二、二归一、一归无的理想。

按道教的丹法理论，炼丹的药是精、气、神三宝构成，三宝以精为基础，元精本身虽属先天，亦多杂质，有质之物，不能通过河车路径（脊柱）上升泥丸，所以必须与气合炼，化为精气相合之“炁”，轻清无质，始能随河车运转，此合三为二过程，称为炼精化炁。炼后只余神炁两个炼丹成分，构成大药。

第二阶段炼炁化神，“化”字之意与上相同，将炁化归神内，只除神一种，即成圣胎，圣胎即丹。此即由有入无的过程。再炼则称炼神还虚，不再称化而称还，即返还先天无极之义。朱元育注《参同契》曰：“凡阴阳对待，一往一来，俱谓之化，神则浑然在中，寂然不动也。”

——河车

张紫阳《奇经八脉考》中，曾详论任督二脉，由尾闾到泥丸的督脉，运药时丹经称为河车之路。尾闾、夹脊、玉枕称为三关，此为河车上升之路；泥丸、黄庭、丹田称为三田，此为河车下降之路。上升叫进火，下降叫退符。循环一周，丹诀名之曰小周天。《悟真篇》西江月词第五说：“河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶”，即指此阶段而言。至于河车运转目的，张紫阳在《金丹四百字》后附一首七律说：“鹊桥有路透玄关，立鼎安炉自不难，四象和合凭藉土，三花聚会返还山，子初运入昆仑去，午后周流沧海间，更待玉壶点化后，顶门进出换仙颜。”这一首七律全面复述了河车运转的径路和效果。¹⁵“鹊桥”出后汉崔希范《入药镜》，他说：“上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。”¹⁶白玉蟾再传弟子萧廷芝注：上鹊桥在舌，下鹊桥在阴跷穴，两桥系任督两脉接通的道路。子时系比喻机动之时，从阴跷起火；午时系比喻运药至头顶的时候，在这以后，就送药到下丹田。“昆仑”，比喻泥丸；





“沧海”，比喻下丹田。“玉壶点化”重在“化”字，吕祖《百字碑》中说：“气回丹自结，壶中配坎离。”壶中即结丹处所，就是指鼎炉而言，配即化。丹经虽然设象、比喻较多，但张紫阳在讲河车时也告诉这些行功法则可以活用。他在《金丹四百字》中指出：“震兑非东西，坎离不南北，斗柄运周天，要人会攒簇。”按文王后天八卦方位，震东兑西、离南坎北；但按先天卦象，则乾南坤北、离东坎西。所以起火应从坤至乾，运转东方的离火来填西方的坎水。斗柄比喻周天运转。但他还有一层意思，即虽已知河车运转方法，但炼时必须活用，不必过于拘泥。“要人会攒簇”即指用前章所述“三五妙合图”的方法，攒簇五行，归于一家，即河车运行时，以震巽之木配合离火（元神），运载乾兑之金配合坎水（元精），结合坤艮之土（真意）送至丹田凝炼成丹，所以陈眉公注为：“此即攒簇大气，运转守一之谓也。”清道士刘敞疏注《金丹四百字》中“真土擒真铅，真铅制真汞，铅汞归真土，身心寂不动”时说：“下窍阴中有阳气升，摄归得中土即至，上窍阳气有阴气降，得中土即止，艮止之极，阳气上蒸，木液下变，是为真汞；阴气下注，金精上升，变为真铅，此乃真土之功。”而阴阳之气运行，则指河车的功夫。所以，关于河车运转，张紫阳认为，每人情况不同，可以灵活运用，不可拘泥成法。

——火候

火在丹经中是比喻元神，元神与精气结合，在任督二脉路径上运行，起了运转烹炼的作用叫“火候”。“候”字是阶段的意思，即运转外药时进退、缓急、升降等几个阶段。张紫阳说：“进升主于采取，退降主于烹炼，其六阳时（子、丑、寅、卯、辰、巳）火专于进升，六阴时（午、未、申、酉、戌、亥）火专于下降，此即颠倒进退之义。”急运叫武火，缓行叫文火，采药火候，常用武火，术语叫作舐吸撮闭；烹炼常用文火，术语叫意随炁转、微微观照。丹经曰：“武火者，火逼金行也；文火者，舒徐而不迫切也。”《真诠》曰：“火候本只寓一气进退之节，非有他也，火候之妙在人为，用意紧则火燥，用意缓则火寒。”所以火候这一名词实际只是运炼功夫。

道教相传有“圣人传药不传火，从来火候少人知”的话。师徒相传，只赖口诀。《悟真篇》在火候问题上，论述时也非常慎重。绝句第二十八说：



“契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。”这是说火候问题不许写在书上，但不懂又是不行的。他在绝句第二十七说：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全借修持力，毫发差殊不结丹。”清刘一明《悟真直指》注曰：“金丹全赖火候修持而成。火者修持之功力，候者修持之次序，采药须知迟早，炼药须知时节。有文烹之火候，有武炼之火候，有下手之火候，有止歇之火候，有进阳之火候，有退阴之火候，有还丹之火候，有大丹之火候，有增减之火候，有温养之火候，火候居多，须要徹悟，知始知终，方能成功。”清朱元育《悟真篇阐幽》则说：“真火者我之神，真候者我之息，以火炼药而成丹，即是以神驭炁而证道也。”但他又进一步跳出这些规范而总括说：“火候之秘，只在真意，大约念不可起，念起则火燥；意不可散，意散则火冷，必须一念不起，一意不散，时其动静，察其寒温，此修持行火之候也”，说明火候即进退一节的道理。

但张紫阳的《悟真篇》是继承《参同契》的，《参同契》第十九章用卦象解释周天火候说：“朔旦为复，阳气始通；……临炉施条，开路正光；……仰以成泰，刚柔并隆；……渐历大壮，夹列卯门；……夹阴以退，阳升而前；……乾健盛明，广被四邻，阳终于巳，中而相干；姤始纪序，履霜最先，井底寒泉。午为蕤宾……遁世去位，收敛其精；……否塞不通，萌者不生；……观其权量，察仲秋情；……剥烂肢体，消灭其形。化气既竭，亡失至神；道穷则反，归乎坤元。”这就是指六阳六阴消息变化，阳刚阴柔，柔极则化。盖丹经在炼精化炁阶段，所要炼而化者是阳精，地雷复谓一阳生，必须采之炼之，历六阳以至于纯乾，阳刚至极，物极必反，比喻阳精已足，但为有质之物，未能成药，必须转刚变柔，由柔而化，六阴即逐步化尽有质之刚气，而成为精气合一之炁，这样才达到了合三为二的目的。《道德经》第十章说：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？”进阳火采炼以消刚气，退阴符收敛以致柔气，这就是“专气致柔”的功夫。运小周天时，上升叫进阳火，火逼金行；到泥丸后退阴符，即以真阴气以化阳刚。刘一明在《参同直指》说：“退阴符者，阴阳符合之谓，即阳极当以阴养之也。”

张紫阳《悟真篇》就是根据上说加以发挥的。律诗第五云：“虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊？南北宗源



翻卦象，晨昏火候合天枢。须知大隐居廛市，何必深山守静孤。”“风浪”指精气运转，“中央正位”指丹田（一说指黄庭），“玄珠”即内丹的别名。南北宗源即《参同契》指“子南午北，互为纲纪”。子指会阴穴，六阳由此而升；午指泥丸宫，六阴由此而降，为人身的方位。“宗源”以子午为起点即会阴穴和泥丸宫，《参同契》云：“天符有进退……升降据斗枢。”合天枢者，“天枢”斗星之首，河车运转像天上的北斗星一样回旋。“翻卦象”即六阳六阴卦体颠倒，象征火候十二阶段，亦即卦象五个互体循环，所以称作翻卦象，以子午作为宗源即中心点，做升降开合的周天功夫。

诗中所说“晨昏火候”，晨昏是比喻，即指起火和降火而言。《悟真篇》词第八解释晨昏说：“天地才交否泰，朝昏好识屯蒙，辐来辘轳水朝宗，妙在抽添运用。”屯卦即水雷屯，如朝升太阳，由尾闾上升，一阳载水而起，水象征药物；蒙卦山水蒙，如午后太阳，由泥丸下降，一阳随水而下。又一说屯卦第一爻为初阳，阳升之象，蒙卦第一爻为阴爻，阴降之象。清刘一明则说：“水雷屯系震卦为主，地下雷轰火逼金之象也；山水蒙系艮卦为主，阳刚已止转为阴柔，专气致柔精化为炁之象也。”此说亦合乎丹法，应了解前之十二消息卦象，乃河车径路之循环，所以用“才交”，此即邵康节《恍惚吟》中所说：“恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。”否泰阴阳易位，阴阳各半而位置不同；至于屯蒙变化，以水为基，则指药物之变化，所以用“好识”，告诉人必须认清这个法则，用小周天炼药，才能精化为炁，完成这炼丹初关。屯蒙在卦象中是互相颠倒，也是用“翻卦象”来作比喻的。邵康节诗：“乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根，天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”月窟在泥丸（一说在两眉之间），天根即会阴穴，屯卦起处；月窟，则是蒙卦降火起处。水即元精的代号。

丹法在讲运火采药时，用火候有三个阶段即羊车、鹿车、牛车。由尾闾关至夹脊关，细步慎行，如羊驾车之轻柔；由夹脊关至玉枕关巨步急奔，如鹿驾车之迅捷；由玉枕关至泥丸，因玉枕关极细极微，必须用大力猛冲，如牛驾车之奋猛。此种比喻，必须有药时才用，所谓“载金三车，直上昆仑”亦即第八首词所说：“辐来辘轳水朝宗”之意。

至于火候中卯酉沐浴一词，乃由占星术中借用。实际指行气至此，换



气略停。位置虽列在卯酉即前脐后肾之间，实际是指河车运行时上升转下降、下降转上升时换气功夫。所以张紫阳在《金丹四百字》中说：“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉成虚比。”此即告诉我们爻象只是比喻，不可呆看，要人自悟。

不仅沐浴如此，所有十二消息，屯蒙升降，他告诉我们都须活用。前章所引《金丹四百字》又说：“震兑非东西，坎离不南北，斗柄运周天，要人会攒簇”，也都是点出丹法是灵活的，不是固定的，爻象更不是绝对的。《悟真篇》绝句第三十七说：“卦中设象本仪形，得象忘言意自明。举世迷徒惟执象，却行卦气望飞升。”刘一明《悟真直指》注曰：“卦象不过阴阳仪阴仪之形象耳，世之迷徒，不解其意，如六十四卦始于屯蒙，终于既未，即按象朝起而行屯，日暮而行蒙，此谬之甚矣。不知阳生即屯，阳陷即蒙也。阳生如昼之朝阳，陷如黄昏落日，当阳生之时，而即进阳火以采阳，是谓朝屯；当阳陷之时，即运阴符以养阳，是谓暮蒙；即济未济，亦指阴阳合凝与否耳。”总之，丹法用象，不必拘泥，用火自如即可达丹法要求。

——鼎炉

鼎炉名词是从外丹借用的，比喻内炼金丹的位置。鼎在泥丸宫，炉在下丹田，在河车运转中，将外药运升于泥丸，下降凝固于土釜，升沿督脉到头顶，降由头顶下接任脉入下丹田。这一段在丹法中叫大鼎炉。《悟真篇》绝句第一：“先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”这就是指出鼎器位置，乾天在上，坤地在下，乌日兔月象征坎离，日喻元神，月喻元精，采以为药载入黄道即河车，到头顶略停叫去矿留金，由头顶下降叫送药归炉。这是炼精化炁中鼎炉的作用，实际是比喻药的循环过程。青霞子鼎炉诗曰：“鼎鼎非金鼎，炉炉非玉炉，火从脐下发，水向鼎中符，三姓自会合，二物自相拘，固济胎不泄，变化在须臾。”以火即元神上运，载水即元精入鼎，三姓即《悟真篇》词五所说“自称木液与金精，遇土却成三姓”，即元精、元神二姓，经意土凝化，二五妙合，称为三姓，实即五行攒簇。《悟真篇》律诗第三说：“二物会时性情合，五行全处虎龙蟠。”二物即阴阳，互相制约交会，在炉中炼成灵药。固济指水火既济，闭固种室，不许漏泄，又称为封固，这样做就像《参同契》所说：“先液而后



凝，号曰‘黄舆’焉。”这就是大鼎炉的作用。

《悟真篇》所讲大鼎炉¹⁷，乃是炼精化炁阶段的升降地点，至于炼炁化神阶段，则不用大鼎炉而用小鼎炉，即上以黄庭为鼎下以丹田为炉，氤氲二穴之间，以神静守，不用沿任督两脉循环，大鼎炉是初级阶段，小鼎炉则是中级阶段了。

——采、封、炼、止

这是炼精化炁的完成过程，称为四口诀。《悟真篇》律诗第七讲采药：“要知产药川源处，只在西南是本乡。铅遇癸（芽）生须急采，金逢望后不堪尝。”就是说精、气、神的丹母，由西南即腹部产生，有药即须采运归炉，因生药景象机动有时（即活子时），不能错过。同诗后半段讲封固，即上段所讲“固济”；“送归土釜牢封固”，土釜即丹田（与中医穴位不同）；“次入流珠厮配当”，即以元神与元精相配合；“药重一斤须二八，调停火候托阴阳”，按旧度量衡一斤为十六两，二八即金半斤水半斤，比喻在有质无质之间。末句讲炼药，即用河车运转，进火退符，由阳刚变为阴柔，再归丹田炉内，矿尽金纯，无质成炁，即炼成丹母。所谓采、封、炼是一系列的有为方法，这是炼精化炁的关键。封固以后，再炼新药，完成三百次，即成丹药。绝句第三十九所称“真精既返黄金室，一颗灵光永不离”，此即《道德经》的“返根复命”，也是绝句第五十一“万物芸芸各返根，返根复命即常存”的进一步发挥。

采、封、炼三者经过三百次，眼前出现阳光，二现时即须止火。绝句第六十一讲：“未炼还丹须急炼，炼了还须知止足。若还持盈未已心，不免一朝遭殆辱”，即指功力已到，药气已足，有为事华，无为事彰矣。刘一明注曰：“还者还其所本，有如物已失而复得，已去而仍还也。若丹已还，速当住火停轮，用温养之功。”此时即可转入炼炁化神阶段。因精气相结，三已归二，精已化尽，成为真炁，下一步将此炼成之炁化神，即二归一的过程。

以上是丹经功法中初步功夫，南宗自陈致虚（观吾）于元末将南北两宗合并后，丹法也逐渐合流，不分南宗北宗系统，而以炼法为主。南宗除阴阳派仍守其师传外，清修派则南北不再分立，明代则不仅将南北功法融会贯通，并参以禅理，且吸收儒家一部分修养方法，会合成为三教合一的



丹法。

上节述筑基、炼精化炁两丹法程序，系丹法前段功夫，炼法也比较切实，在道教认为是修养的门径，虽然不无理想成分，但祛病保健确有一些实效。

丹法分为四个阶段，在古代丹经《参同契》、《入药镜》中都未明确提出。唐施肩吾所著《钟吕传道记》、《西山群真会真记》都称这三段为：“炼形化炁、炼炁化神、炼神合道。”并解释说：“炼形即炼精也。”《西山群真会真记》中还列有第四为：“炼道成圣”，其他书刊未载。但施肩吾有两人：一为唐朝诗人，一为宋朝道士。道教各书均称施肩吾系唐朝人，所以把他的著作列在唐代。

五代时陈抟创《无极图》刻于华山石壁，《华岳志》载清朱彝尊《太极图授受考》说：“图形自下而上：初一曰玄牝之门（丹经解为指示丹法始基的玄关一窍）；次一曰炼精化炁，炼炁化神；次三曰五行定位，五气朝元（丹经解为铅汞的运用）；再次曰阴阳配合，取坎填离；最上曰炼神还虚，复归无极。”虽则五环，实为丹法三部分。张伯端与陈抟同时，均属吕洞宾丹法系统，丹诀步骤，自无出入。在《悟真篇》中虽未明指，但他在《金丹四百字》序中则明确指出：以精化为炁，以炁化为神，以神化为虚，故名三花（化）聚顶。盖伯端之意，花与化同音，化与炼同义，即指修炼阶段而言。“化”是促成、提高、恢复、变易的替代词语。

南宗清修派继承此种炼法，陈泥丸传白玉蟾，白玉蟾则更加以发展。他在《快活歌》里说：“忘形养气乃金液，对景无心是大还，忘形化气气化神，斯乃大道透三关。”¹⁸白玉蟾再传弟子（王金蟾的徒弟）李道纯于元代末期著《中和集》，出入儒、释、道三教修养理论，综合全真南北两派清修丹法，在《论还丹》中更明显地指出这三段要点，他说：“炼精化气、炼气化神、炼神还虚，谓之三花聚鼎〔意与顶同。——本文作者〕，又谓之三关。”又在同书“述工夫”杂诗中说：“三元大药意心身，着意心身便是尘；调息要调真息息，炼神须炼不神神，顿忘物我三花聚，猛拼机缘五气臻，八达四通无窒碍，随时随处阐全真”¹⁹，概括了三种炼法的精髓。但此皆清修派的传授，阴阳派则与此主张不同。



合并全真教南北两派之陈观吾虽讲阴阳，又重清修，其《金丹大要》中则讲清修较多，在《上药篇》中讲述此种分段理由说：“万物合三、三归二、二归一。知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成。”此种论法是因为自元朝末期全真教南北两宗合并后，清修派已无南北畛域之见，丹法大致统一，而只是与阴阳派对立了。

集清修派各家大成的是全真教第八代晚明伍冲虚，著有《天仙正理直论》、《丹道九篇》、《仙佛合宗语录》，对丹法三个步骤及其操作方法，论述弥详。在《丹道九篇》中将筑基功夫称为“最初还虚”，又称“最初炼己功夫”，至此遂完成了四个阶段丹法的系统论。

本文着重解释前两个步骤的词语，是因为炼精化炁的目的是在经过筑基功夫使身体机能恢复后，体力更进一步强壮起来，生命力更进一步旺盛起来，由衰变强，由无至有，这是丹法所称“化”的功用。“三化者，三炼三变也。”此种术语，似带有神秘性质，实际不过是调和气血，修养精神，平衡神经，调动青春活力，以心役身，用一种暗示方法，使全身机能受自己支配，以达到祛病延年的目的，并不神奇。古代丹师，有所避忌，以艰深文饰简易，遂造出许多比喻语言，引用周易爻象，纳甲干支，水火五行，金铅砂汞，露尾藏头，论玄说妙，遂致研究者难寻端倪，炼功者自夸奇术。其实本段功法，不过道教中气功之一种，而且平实简易，不侈谈神授仙传，灵机妙术，只告诉炼养者苦行功夫，以坚信念而已。

元李道纯《中和集》说：“予前所言金丹之大概，若向这里具只眼，方信大事不在纸上，其或未然，须知下手处，既知下手处，便从下手处做将去，自炼精始，精住然后炼气，气定然后炼神，神凝然后还虚，虚之又虚，道德乃俱。”本段即李道纯所指下手功夫几个名词的解释及说明，一鳞一爪，亦见真机，用供读丹经者按图索骥，直探本源，使知道教丹法，并非只是玩弄词华，故做迷障，以文肤浅，以示神奇了。

（三）炼炁化神

炼精化炁为初关，将精与炁合炼而成为“炁”作为丹母，为三归二；炼炁化神，则“炁”与神合炼，使炁归神，则为二归一，亦称中关，中关以后，只

存一神，则将进入上关了。

中关也叫十月关，中间有几个特殊名词，如大药、圣胎、四正沐浴、移鼎、二田反复、大周天等。十月关是比喻十月怀胎，孕育灵药。功法到此阶段，已进入理想部分，认为此部分如果炼好，可以返老还童，延长寿命，并为炼神还虚打基础。

此段虽多宗教性的理想，但功法则主张苦行。内丹丹法，系由方士修养术发展而来，与古代医学有关，但未引巫术，不作奇幻之论。不过操作方法讲得复杂，所以炼到这一阶段的人较少，虽不成功，但对养心健身，是有好处的，所以还是提出几个有关名词，略作解释，以便读道经者参考。

——大药

按丹法理论，由炼精化炁到炼炁化神中间有过渡阶段，此时内药与外药会合凝结，先由外运周天积成外药，再用神运下丹田促成内药，在下丹田会合凝结，成为大药。此即所称“丹母”，再经七日“入环”而炼，即成为圣胎（又名婴儿）。“入环”又称为“坐关”，佛家则称为“闭关”。

——圣胎

《悟真篇》律诗第十四说：“三家相见结婴儿。婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。”清刘一明解释说：“和合四象，攒簇五行，则精气神凝结，曰三家相见，名曰婴儿，又曰先天一气，又曰圣胎，又曰金丹。”明伍冲虚《天仙正理直论》解释说：“胎即神炁耳，非真有婴儿也，非有形有象也，盖大丹之成，先以神入乎其炁，后炁来包乎其神，如胎儿在胞中无呼吸又不能无呼吸，生灭之相尚在，出人之迹犹存，若胎孕之将产时，故比喻之曰怀胎、移胎、出胎。”这是本阶段神归大定的比喻语，江湖术士故意将其夸张说“中田怀胎”，则为浮夸之言，丹经中并没有这些实质的有具体形象的说法。

——四正沐浴

四正一词，指子午卯酉四个时辰，也指春夏秋冬四个季节，子午是南北位置，在先天卦象是乾坤，卯酉是东西位置，在先天卦象是坎离，在位置上四个都是正位，所以叫作四正。也指子午卯酉四个时辰，为沐浴的四个正时。《参同契》说：“子南午北，互为纲纪。”又说：“虎西龙东，建纬卯酉。”





即从位置言，子为会阴穴，午为泥丸宫，卯为命门，酉为绛宫，在小周天为卯酉沐浴之所，在大周天则为沐浴的时间。因阳生于此四正位，当于这四正时间内行沐浴之法，所不同于小周天沐浴者，小周天至卯酉位置行炁暂息为沐浴；大周天则不行河车运转，二炁氤氲于黄庭、丹田之间，此时所谓沐浴者，则洗心涤虑，以真气熏蒸，以目绵密寂照，防止此心外驰而安定，所以虽有定时，亦无定时。张紫阳《金丹四百字》云：“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉成虚比。”此指四正应灵活应用，不可泥象执文，以自束缚。钟离曰：“一年沐浴防危险。”一年是泛指，即春、夏、秋、冬四季，也是四正的另一说法。春东方夏南方秋西方冬北方，沐浴可以在此中灵活活动，但不可太过，亦不可走神，心神一驰，即是危险。《金丹四百字》曰：“沐浴防危险，抽添谨戒持，都来三万刻，差失恐毫厘”，即指四正沐浴不可驰放的注意问题。

大周天沐浴用“常”，以《道德经》“常无欲以观其妙，常有欲以观其微”的精神，在沐浴中常定常觉。这和小周天沐浴不同，因其常定则意念若无，因其常觉则必须按四正行动。

但这功夫只是内观，与小周天到卯酉停顿不同。《悟真篇》绝句第三十四云：“兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危。”卯兔为春分、为木，生气也，所以叫德；酉鸡为秋分、为金，杀气也，所以叫刑。这都是四正的位置。“药象之”是药象征卯木酉金，即必须在此时静止内视，以真气熏蒸丹母。汉崔希范《入药镜》中说：“初结胎，看本命；终脱胎，看四正”，也特别指出重要意义来。

——大周天

在七日得大药后，关塞全通，便进入炼炁化神阶段。大小周天的区别在于：小周天是采外药运河车入下丹田，经过上鼎即泥丸宫到下炉丹田而封存；顶曰乾鼎，下田曰坤炉。大周天则以鼎下移，以黄庭为鼎，以下田为炉，元炁只氤氲二田之虚境，修持只守此二田之间，不固定于一田，任其自然灵活。待守到昏睡全无，灵光不昧，实际即是入定功夫，由有为到无为，“炁”的本身，由微动到不动而尽化，真意的运用也由用双目观照而至无觉。《悟真篇》律诗第五云：“果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊”，即指此

境。丹法口诀中说：“三万刻中无间断，行行坐坐转分明”，实际即是指明大周天非运炁循环而是用绵密寂照之功，入定之力，使元神发育成长而已。

——正子时

炼精化炁用活子时，虽名子时，实为代号，即药动的时候就炼。汉崔希范《入药镜》说：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”不拘守于时间。炼炁化神则因大药已成，不再有活子时的到来。正子时为产大药之时，亦非十一点至一点的时间，而是一种景象，也可以叫完成大药的信号。此时丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐，即得大药的时间到了，这时叫正子时，下一步可以进入中田烹炼，凝结成丹了。

炼炁化神阶段，实际是进一步炼药功夫，是丹法中由有为到无为的阶段，大药称为圣胎，称为婴儿，实际是神炁凝结的比喻。明伍冲虚解释这一名词说：“夫即喻之曰胎，宜若真似有胎矣，虽曰似胎，而实非胎也。何也？生人之理，胎婴在腹；修仙之理，胎神在心。世人但闻胎之名，而遂谓腹中实有一婴儿出而为身外身者，实可笑也。盖人性至虚至灵，无形无体，我今不过以得定之性，出定而为神，亦只虚空无形体，非拘拘于身外有身形也。”伍冲虚秉承南北二宗丹法，虽在北宗邱祖第八代派下，但不悖南宗张祖紫阳《悟真篇》及《玉清金笥青华秘文》之旨²⁰，所以上述对圣胎的解释，也是申述《悟真篇》的主张，可以说明丹法“炼炁化神”阶段，亦只是进一步使神炁凝结，由有为过渡到无为，寂寂观照，常定常觉，做到一切归乎自然，进入炼神还虚阶段，并无神奇浓厚的宗教色彩，也无夸张的语言，只是就炁言炁，就神言神，阐明道教养生功夫的第二阶段。读丹经的人可以就此加以研究，再从中提炼合于科学的部分，对研究人体功能奥秘，促进生理机能，定有可取之处。

（四）炼神还虚

炼神还虚为丹法理想的最高境界，又称为上关、九年关。所谓九年者，不是说九年完成大丹，而是用达摩老祖面壁九年的故事，比喻本阶段纯入性功，常定常寂，一切归元，所以也叫炼神合道，这个“道”即“虚无”。





《悟真篇》绝句第十二云：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”这是讲的道源，是顺化的。金丹法则主要是进逆行，所以主张三体归二，即精、气、神炼化成神和炁二体，返是炼精化炁阶段。再进为二体归一阶段，只余元神，这是炼炁化神阶段。再进为炼一还无，即炼神还虚阶段。按照诗中解释，还虚无即归道，所以丹经中常以“○”代虚，即一切入于虚空，一切成为圆明，返本归根，明心见性，即《悟真篇》最高目的。

张紫阳丹法主张先命后性、先术后道。他在《悟真篇拾遗序》中说：“悟真篇者，先以神仙命脉诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真知觉性遗其幻妄，而归于究竟空寂之本源。”²¹所以它的丹法理论到了第四最高阶段，则以佛教理论解释“还虚”，与《参同契》既不相同，与东汉崔希范《入药镜》也不一致。它自辟径路，以禅喻道，论法虽有不同，但基础仍是讲道教丹法性功，不过多方引喻，以开扩学者的胸襟，以佛教“真如觉性”显言“还虚”的奥义。本来三教合一思想在晚唐五代时期互相吸收，渐趋融合，至北宋更有合流趋势，并且互相启发，互相引用。而张伯端是一个由儒入道、由道参禅的道教徒，他在《悟真篇》自序中说：“仆幼亲善道，涉猎三教经书以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术，靡不留心详究。”由此可以看出他接触三教理论，非常广博，但他终究是道教的金丹炼师，并非皈依佛教。清雍正降诏说他深明禅理，将《悟真篇》收入大藏及御选语录中，并封他为“禅仙”，这是雍正精研禅理、有所偏爱所致。实际道教金丹清修派的理论与禅宗的明心见性一致，所以张伯端加以引用，而本意仍是阐明炼性的奥义，并非亦仙亦佛，“禅仙”之称，重在“仙”字。雍正在《御选语录序》中主张宗教合一，这不过是他对宗教及政治思想的反映而已。

钟、吕金丹派在讲炼神还虚中，本来主张在炼炁化神基础上，要把婴儿由下田移到中田，加以炼养；再由中田移到上田，叫作移胎，然后炼成阳神，由天门而出，叫作“出胎”，并进一步叫“温养”。但张伯端著作中都未涉及。《悟真篇》绝句第五十四说：“药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天”，这是引《道德经》“视之不见名曰夷，



听之不见名曰希”，即常定常寂，感而遂通，四大归空，脱离生死之意。他不讲出阳神等等幻想境界，而是认为“还虚”即纯入无为，圆通无碍，与天地永存，得大解脱。《悟真外篇》西江月云：“法法法原无法，空空空亦非空，静喧语默本来同，梦里何劳说梦。有用用中无用，无功功里施功，还如果实自然红，莫问如何修种。”这就是《悟真篇》炼神还虚真谛。又外篇律句说：“如来妙体遍河沙，万象森罗无碍遮。会得圆通真法眼，始知三界是吾家。”这种还虚理想与禅宗相同。所以了手境界一致。翁葆光《悟真直指详说三乘秘要》解释说：“九载功圆，则无为之性自圆，无形之神自妙，神妙则变化无穷，隐显莫测；性圆则慧照十方，灵通无破。故能分身百亿，应显无方，而其至真之体，处于至静之域，寂然而未尝有作者，此其神性形命俱与道合矣。”这是《悟真篇》还虚的理想，《悟真外篇》比喻说：“我有一轮明镜，从来只为蒙昏，今朝磨莹照乾坤，万象昭然难隐”，即是无遮无碍，万象通明，与天地合一，与宇宙同体的境界了。

但张伯端究属道教金丹派，关于形神问题，他的思维方法与佛教是有区别的。佛教修行的目的是“彼岸”、“轮回”、“往生极乐”，视形骸如暂寄；道教则主张形神一致，留形驻世，形神相依而延长生命，出阳神可以离形，但化身千万仍可回入形骸，最高理想是肉体冲举，拔宅飞升。虽也有羽化、尸解，但所弃形骸并不是真的形体而是幻化，《纸舟先生全真直指》说：“念念相续，专炁致柔，照一灵而不昧，返六用而无依，守一忘一，至虚而静极，静极则性停，性停则命住，命住则丹成，丹成则神变无方，人之化仙，与物之触炁而变化无有异也。”《七返七真合同图》讲：(1)形神相顾，入道初真，即指入手开始；(2)形神相伴，名曰得真，即指筑基功夫；(3)形神相入，名曰守真，即指炼精化炁；(4)形神相抱，名曰全真，即指炼炁化神；(5)形神俱妙，与道合真，即指炼神还虚；五形神双舍名曰证真，即指还虚以后形神两忘境地。“形”指身，亦指精气；“神”指元神、阳神。张伯端虽未这样详述，但在他诗中是讲形神一致的，如律诗第三云：“只候功成朝北阙，九霞光里驾翔鸾。”律诗第十云：“已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。”律诗第十三云：“群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。”绝句第五十一云：“万物芸芸各返根，返根复命即常存。”这里都显示出形神一致、长生久视思想。



他对佛教轮回转生的说法更不同意，七言绝句第一首说：“饶君了悟真如性，未免抛身却入身。何似更兼修大药，顿超无漏做真人。”这是说佛教讲形神分离的二元论，而道教金丹大药则是一得永得，炼形成真，所以在第四首再进一步说：“释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。大都色相惟兹实，余者非真漫度量。”“金方”有双关意义，第一代表西方，第二代表金丹，金丹完成，金质不坏不灭，与天地同寿，这才是实际的色相，所以清刘一明注解：“空非寂灭之谓，乃因物付物，随方就圆，以无心应之。”这与佛教形神分离的最高理想是不同的。所以小序中说的以诸佛妙用广其神通，主要是使学者参同佛教性理，而对真知觉性，则自有不同的解释，并不与佛教相同。所以《悟真篇》在外篇虽阐述禅理以明性宗，但终于以道教最上理想结尾，所以讲禅理诗词称为《外篇》，是用作参考之意，清雍正以佛教为国教，思用佛教以羁縻蒙藏，以道教笼络汉族，所以尊为禅仙，列入大藏，此种政治手腕，不过利用宗教以达其目的。

总之，炼神还虚，纯入性功，这步功夫，颇多宗教幻想，《悟真篇》主题，无非由迷人悟、由悟成真之意而已。

三、结 语

道教的道术，是由两个方面继承下来的：一是巫术，如符箓、禁咒、祈祷、扶乩等；二是方士的修养术，如吐纳、服食等，原均在道术总称之内。晚唐以后，内丹一派逐渐受人重视，清修派又吸收了一些佛教理论，总结为内炼丹法。张紫阳即集各家之大成，成为《悟真篇》的内丹理论基础，并自认为是道术的核心。

《悟真篇》著者由儒入道，涉猎经史，学识渊博，广求师友，所以，他的丹法着重实炼，提倡苦行，不作奇幻之论，不为鬼神之言，只提倡培养三宝，克制身心，探索生命本源，指明修养途径。他既明医理，又深究天文地理之学，所以他的丹法着重实际。他的《八脉经》为明李时珍录入《本草纲目》中，为研究中医者所珍视；他的炼精化炁及入手功夫，亦被今日研究气功疗法者所袭用，实际上他主张的“止念”、“调息”、“意领”、“通关”、“内

视”等都和健身防病有关,所以可以视作静坐治病健身的宝贵遗产。当然他是道教徒,难免有宗教性、神秘性及唯心的观点,但他在《玉清金笥青华秘文》中主张“心为君、神为主、意为媒”,实际是指心为大脑即神的物质基础,神为大脑的机能,意为大脑的活动。虽然他强调精神意念的作用,但实际所列位置是第二性的。至于生命根源的探讨,他强调“药”即精、气、神合凝的作用,以及以精为生命基础的看法,以意念专注引导真炁运行的操作方法,都不悖于人体构造及运用本能疗疾的道理。他这种由探究生命起源以求达到延寿的途径,以及认为人体活动与天地运行有关的看法,颇有古代朴素的唯物的生命哲学因素。他发展了古丹经《参同契》的理论,结合了佛教修养心性的禅理,更消化了古代吐纳、导引、内视、胎息、存思、运神等养生杂法,作为自己丹法内容的一部分,方法翔实,不作空论,可视为古代医学遗产,也可以作为古代先民健身延寿的方法总结。所以我们加以分析整理,作为研究生命哲学的资料,作为探讨生命奥秘的遗产,对今后研究者不是没有用处的。

(原载《道协会刊》第9、10期)

👉 注 释

- 1 《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》,张伯端著,其弟子王邦叔辑录,在《道藏》洞真部方法类称字上。
- 2 《金丹四百字》,张伯端著,在《道藏》洞真部方法类珍字上《修真十书》内,俞琰认为系白玉蟾托名,但未证实。
- 3 《道藏》洞真部玉诀类律字下。
- 4 《参同直指》,清刘一明著,中篇,第9页。
- 5 《脉望》,明赵台鼎著,在宝颜堂丛书内。
- 6 关于下丹田位置,还有许多不同说法。《抱朴子·地真篇》说:“脐下二寸为下丹田,心下为中丹田,两眉以上为上丹田。”《仙经》说:“脑海为上丹田,藏神之府也;

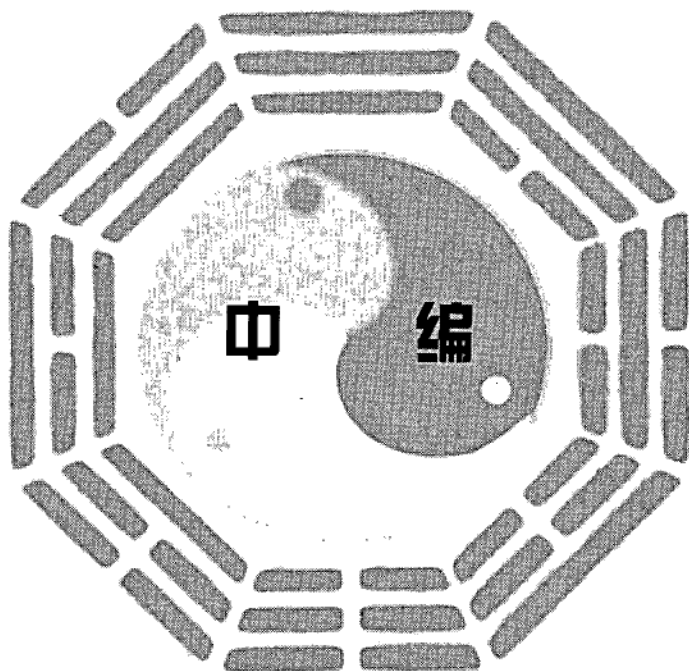




绛宫为中丹田，藏气之府也；脐下三寸为下丹田，藏精之府也。”我们是研究《悟真篇》丹法，所以以张伯端著作为准，并参考南宗著作，其他则不作比较论述。

- 7 《道藏》洞真部方法类柰字上修真十书悟真篇卷二十八。
- 8 见尹真人《性命圭旨》第一卷“普照图”、“反照图”。
- 9 《悟真篇直指》，清刘一明注，绝句第四十注解。
- 10 见《本草纲目》“奇经八脉考”。
- 11 《悟真篇》，作者名张伯端，字平叔，后改名为用成，门弟子尊称为紫阳真人。本文内四种称呼互见，盖因引用原文的关系，未便统一。请参看本书“《悟真篇》丹法源流”文内“一、《悟真篇》作者及其时代”。
- 12 清刘敞《道源精微歌·玄珠串贯直诣》第11章。
- 13 《道藏》洞真部方法类珍字上《还原篇》，又称字上《金丹大成集卷十一》。
- 14 《性命圭旨》讲守中抱一，认为有定在之中，有无定在之中。有定在之中，即是黄庭穴；无定在之中，即天地合处本体之中，即心之中也。抱一，即守其一处，文中说：“守一者，以其一而守乎其中也”，即静守任何一窍的意思。
- 15 《道藏》洞真部方法类珍字上第122册。
- 16 《道藏》洞真部方法类珍字下第123册《人药镜》。
- 17 萧紫虚《金丹大成集·金丹问答》。
- 18 白玉蟾《上清集》“快活歌”（《道藏》洞真部方法类柰字下）。
- 19 李道纯《中和集》“述工夫”杂诗。
- 20 伍冲虚《丹道九篇》。
- 21 《道藏》洞真部玉诀类律字下第64册拾遗第一。







内丹功法的缘起和发展

一、内丹功法的缘起

现存文献中记载内丹功法的，以东周安王时期的《行气玉佩铭》为最早（公元前 380 年制成，距今已二千三百多年）。在这个文物上，系统地记载了古代的行气方法——即最初的内丹功法。此物现存天津市历史博物馆，其内丹功法，似为近代的小周天丹功，包括行气、炼、化的过程，这说明我国战国初期丹功已成系统。

《四库提要》说：“后世神怪之迹，多附于道家，原其本始，则始于清静自持。其后长生之说与神仙家合而为一，而服饵、导引入之；房中一家近于神仙者亦入之；《鸿宝》有书，烧炼入之；张鲁之教，符篆入之；北魏寇谦之等又以斋醮章咒入之，大抵多附会之文，非其本旨。”

盖内丹开始只称为内炼或行气，无“丹”的名称。当时晋楚地区，很加重视，称为赤松子、王乔所传。王乔为东周灵王太子（公元前 571—前 543 年），与老子、孔子同时，他与赤松子均为行气派功法的祖师。

《楚辞·远游》篇具载屈原向王乔请教功法的问答之辞，并指点出行气的奥秘。文中“见王子而宿之兮，审一气之和德”，原注“宿与肃通，敬问也”，一气，即行气之意，故曰“一气孔神兮，于中夜存”。屈原生于公元前 340 年，自沉于公元前 278 年，《楚辞·远游》约作于公元前 310 年前后，距《行气玉佩铭》近七八十年，此时王乔之术在社会上更受尊重。屈子秉王乔之教，希望养生健体，以待复用，后终因睹家国沦亡，未忍出世，怀国伤时，以至自沉。他所承王乔养生遗教，则写入《楚辞·远游》篇中，以示后人。从内丹渊源来说，斯篇实揭示了古代丹法的奥秘，并非仅为叙怀





而作。清王船山在《楚辞通释》中说：“王乔，或曰周灵王太子，未详是否？要古之学仙者也。仙术不一，其最成理者为内炼保命。此篇之旨，融会玄宗，魏伯阳以下诸人之说，皆本于此，迹其所由来，盖王乔之遗教乎？”

魏伯阳为《周易参同契》作者，内炼之法属于吴越系统。而后《悟真篇》的著者天台张伯端，以至南宗之白玉蟾（葛长庚），均属此系统。因此王船山在《楚辞通释》中说：“所述游仙之说，已尽学者之奥。后世魏伯阳、张平叔（伯端）所隐秘密传，以诧妙解者，皆已宣泄无余。要在求神意精气之微，而非服食、烧炼、祷祀及素女之邪说可比。故以魏张之说释之，无不吻合。”此论极有创见。

盖《周易参同契》的作者魏伯阳与道教创始人张陵先后同时（张陵生于公元 34 年，魏伯阳生于公元 107 年）。张陵属于黄老道徒，后到四川创教；魏伯阳则为方士，属吴越方士系统，以《易经》解释功法。而后继承此功法作《悟真篇》的张伯端，亦非职业道士。从思想体系来讲，《易经》自孔子加《系辞》之后，被列入儒家五经之内，汉初易学各家，皆有对《易》的不同理解，但以易理解释道教丹法的，实自魏伯阳始。魏伯阳本系儒生，在丹功中融入儒家典籍，乃必然之事。实际上自《参同契》而后，已开三教合一之端。

魏伯阳用易象论丹法，乃是适应了当时学术的时代风潮。盖汉末文网严密，党锢之狱屡兴，著作书籍，易遭祸患，加之西汉以来《周易》已被社会重视，阴阳五行学说更为盛行，所以魏伯阳采用了易卦的外形，运用汉初田何系统京氏易的纳甲方法，把八卦和五行相融合，结合天人合一思想，作为自己丹功理论的依据。他在《参同契》中说：“若夫至圣，不过伏羲，始画八卦，效法天地；文王帝之宗，循而演爻辞；夫子庶圣雄，十翼以辅之，三君天所挺，迭兴更御时。”于是魏伯阳套用了易理的框架，加以改造，以阐述自己养生仙术的内容。他在《参同契·三相类》篇中说：“大易性情，各如其度；黄老用究，较为可御；炉火之事，真有所据；三道由一，俱出径路。”这样以易理论玄理，以黄老思想讲性功，以炉火药物名称代命功，开创了以丹鼎派炉火名词隐喻丹法的先例。后世内丹功法的名词用语，多是由《参同契》中沿袭来的。

二、魏晋南北朝时代内丹的发展

魏晋以来道教教团在社会上广为流布，道士融会各家养生术作为道教修持方术，古来流传的内丹行气之术亦被道教吸收进来。此外，民间各种养生延年术、中医医理和方技、佛教修养理论，皆被吸收。此时内丹功法虽未成熟，且当时一般也不称为内丹，但其功法中却注入了新的血液，较重视内炼养生。而后，上清派整理群经，又将功法推进一步，如魏华存《黄庭经》及陶弘景的《服气导引法》均属此例。要之，此时内丹功法为道教养生学的一部分。

三、唐代的内丹

唐帝尊老子为祖，因而推重道教，道教修炼方术亦盛极一时。然而当时在道教方术中最为兴盛的，是外丹黄白术。内炼之术虽亦受重视，但远不如外丹服食之术在社会上普遍流行。而后，唐代皇帝多服金丹而死，朝廷重臣及士大夫亦屡有服食外丹毙命者。《白居易集》中有炼药无成感赋诗云：“百法空王学未得，姹女丹砂烧即飞。事事无成今老也，醉乡不去欲何归？”这反映了唐代养生术的时尚。

然而《参同契》的内丹功法，亦在此时受到重视。如明皇朝绵州昌明令刘知古以神仙大药，无过《参同契》，乃著《日月玄枢篇》上于朝，即可说明《参同契》的研究也提到日程上来。

茅山上清派道士司马承祯，为陶弘景第四代弟子，著《坐忘论》、《天隐子》，以黄老思想为主体，融会佛教止观禅定学说，阐发了内丹静坐的理论，接近了内丹功法。他又著《服气精义论》（自号天台白云子），发挥了服气奥理。

民间功法，亦尚静坐，在巴黎所藏敦煌遗书中编号 P3810 有《呼吸静功妙诀》，亦属唐末流传。由此看来唐代已有融会楚越内丹功法的趋势。





四、内丹功法在宋代之兴起

唐代虽奉道教为国教，但内丹功法流传未广，从《云笈七签》中的资料看，其中所列“诸家气法”及“内丹诀法”，多属唐代作品，大都是些养生杂法，和内丹功法尚有别。其第70卷《内丹诀法》虽全文录彭晓《还丹内象金钥匙》及陶植《还金术》三篇，包括第73卷的《古龙虎歌》，略述对《参同契》之理解，但文字简古，语焉不详，这类作品且较少。至唐末五代，外丹术败落下去，内丹术遂代之而兴。

彭晓于此时著《周易参同契分章通真义》，阐述内丹之奥旨，《参同契》的内丹功法始因之大彰。化学史界有认定彭晓之《参同契》注本为外丹铅汞说注本者，乃是观点不同。彭晓为五代后蜀人，其对内丹功法之推广起了重要作用。

钟离权传为唐代人，为吕洞宾之师，自称天下都散汉，因此后人将汉字下移，传为八仙中的汉钟离，著有《灵宝毕法》。钟与吕洞宾的关系及其丹法，施肩吾《钟吕传道集》有记。吕洞宾为山西永乐人，在宋史《陈抟传》中有记载，年64岁游终南山，遇钟离权，授以丹道，后来被尊为道教内丹祖师。

五代至宋朝内丹功法盛极一时，成为道教练养术的核心。张紫阳著《悟真篇》继《参同契》之学，尚未直接称引吕祖，然而后吕祖丹法，却由微而著，成为南北两宗内丹功法的核心。其内丹学讲天人关系，讲坎离配合，讲五行变化，不离《参同契》的玄理。宋初高象先《金丹歌》赞美《参同契》云：“准连山作《参同契》，留为万古丹中王。”《悟真篇》云：“草木金石皆滓质，云霞日月属朦胧”，认定《参同契》为内丹书。盖吕祖金丹宗《参同契》，其丹法与天地造化同途。自宋以后，钟吕金丹派遂成为道教练养术的主流。

北宋创立者王重阳，生当河北沦为金地、道教日衰之时，乃援儒入道，以养心为主。这是因为时势所迫，必须忍辱负重，始能创立新教，故以炼心为主要方法。王重阳著有《立教十五论》，其第七论打坐，第八论降心，



第九为炼性,第十为正配五气(五行之气),第十一为混性命(由性至命即由炼心而得术),都把炼心放首位。这种丹法,也包括行气在内,而以静功为主。从根本上说,张伯端之南宋丹功为中国仙学的直系,为古代楚越功法系统,而北派静功实为《参同契》之支流。后来两宗合并,独尊“龙门”,则为合并后功法发展的结果。

张伯端本无意创教,只论丹功。然而钟吕内丹派兴起之后,丹派与教派相混,功法成为核心,北方有全真派的北宗丹派,南方道徒为区别师传,遂有南宗之称。两派区别,北宗主张先性后命,南宗主张先命后性,其实性命双修,功法日趋统一。元代末期,两宗合并,均以东华帝君为道祖。北五祖为东华帝君、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳;南五祖为张伯端、石太、薛道光、陈泥丸、白玉蟾,而张伯端之师为刘海蟾。这样,两派在丹法渊源上统一起来。

五、《参同契》和《悟真篇》的内丹系统

道统与丹统,实际上并非一事。清王船山先生《楚辞通释》认为内炼功法系周代赤松子、王乔所传,至魏伯阳集其大成,至张伯端、葛长庚加以发扬光大。这个丹统可从其授受渊源中看出。

陈抟为五代宋初人,以《无极图》讲内丹功法,其图自下而上,初一日玄牝之门;次二曰炼精化炁,炼炁化神;次三曰五行定位,曰五气朝元;次四曰阴阳配合,取坎填离;次五曰炼神还虚,复归无极。这个图形实寓内丹功法步骤,其初一示内炼窍位;初二、初三、初四示内炼进程;最上示炼丹成就。清朱彝尊《太极图授受考》说:“相传授受之吕岩,岩受之钟离权,权得其说于伯阳。”(清李榕《华岳志》卷四)据此,则钟吕金丹派实为《参同契》丹功的延续,而张伯端之师刘海蟾为钟离权弟子,一脉相传,确为嫡系。宋元以来,从宗教系统来说,以全真教声望最隆,从内丹功法来说,则钟吕内丹派实为主流。有人认为,道教在教理教义上系显宗,在内丹功法上为密宗,因其丹统系单独授受,口口相传,不立文字,且非每一道徒均得丹法。明代有丹功著述者,如陈眉公、王文禄、周履靖等,却皆为儒生。南



宋朱熹为理学大儒，却著有《周易参同契考异》，对《参同契》的流传颇有功绩。由此看来，内丹功法虽为道教的核心，实际上却独成系统，为儒道两家所重视，非只道教的不传之秘。因之，近代道教学者陈撄宁定内丹学为“仙学”，超乎两教之上，实系研究有得之言。

《参同契》虽用易理，实非论易，而是用易理讲内丹功法。所以朱熹说：“《参同契》本不为明易，姑借此纳甲之法，以寓其行持进退之候。异时每欲学之，而不得其传，无下手处，不敢轻议。然其所言纳甲之法，则今所传京房占法见于《火珠林》者，是其遗法。所言甲乙、丙丁、庚辛者，乃以月之昏旦出没言之，非以分六卦之方也。此虽非为明易而设，然易中无所不有，苟其言自成一家的，可推而通，则亦无害于易。”又曰：“伯阳《参同契》，恐希夷之学有些是其源流。”

张伯端《悟真篇》内容虽自称祖述《阴符经》、《道德经》，实际上功法亦本《参同契》。他有《读周易参同契》一文，写自己读书心得，说明设象忘言之旨。俞琰解《参同契》之“参”字为“三”，即“三相类”篇，一为大易性情，二为黄老之术，三为炉火之事。实际上后汉以来，讲五行，崇谶纬，认八卦，为一时风尚。魏伯阳将三者混合，借易纬之学、黄老之辞以加强自己著作的神秘性，此后内丹学家沿袭了《参同契》的理论形式和名词术语，成为后世丹经的风格。

张伯端距魏伯阳时已九百多年，内丹功法有了很大发展，他的《悟真篇》加深了对《参同契》的理解：

1. 指明了《参同契》是专讲内丹的著作

由于《参同契》用语抽象，注解者有内丹、外丹、房中、诸家之说。《悟真篇》力主内丹说，认为其他各家皆是曲解。张伯端在律诗第八中说：“休炼三黄及四神，若寻众草更非真。”“时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。”《参同契》以“金”喻元精，易生曲解，《悟真篇》则改为“铅”，其绝句六说：“调合铅汞要成丹，大小无伤两国全。若问真铅何物是，蟾光终日照西川。”蟾光代表元精，西川是丹田的位置，指明了内炼的物质基础。

2. 明确了《参同契》并非讲男女双修

《悟真篇》绝句第五十云：“不识阳精及主宾，知他那个是疏亲。房中

空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人？”又律诗十四曰：“三五—都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。”这都阐明清修派的真义，说明房中派的主张是附会之说。

六、钟、吕内丹派的发展及其影响

内丹承传系统和道教的宗教系统并非一脉，楚越古代功法实为其发源地。道教成立后吸收各家养生术，融会为宗教炼养术的核心，以致现在许多气功家也依附于道教，标榜自己的功法是道教所传。实际上，内丹的功法在周代已有承传系统，是一种独立的养生方法。内丹功法和道教系统并不一致，也不是宗教集团所创立的。内丹学并不必然具有宗教的性质。

然而宋代以来，内丹家均以钟、吕为祖。北宗创始人王重阳甘河遇仙，《金莲正宗仙源像传》有详细描述，后人多以为王重阳所遇为钟离权、吕洞宾二人，从而确认王重阳为吕洞宾弟子。此后，南北二宗皆归入钟、吕丹功系统。

明代嘉靖年间，扬州人陆西星自称吕洞宾降于其草堂，住二十余日，亲授丹诀，命其创立东派。

西派创始人为李涵虚，自称于峨眉山遇吕洞宾，授以大道，于咸丰六年成道，其创教与陆潜虚同，亦开西派丹功。东西派创始人和王重阳、张伯端既同列为钟吕弟子，以示地位平等，目的是为抬高自己内丹功法的社会地位。

宋元以来自称山人而学丹功者，多为方士一流人物。如陆西星虽自称道士，但未拜师住庙，乃因屡试不中，愤而改为道装。李涵虚亦自称山人，自称得吕祖亲传，又服膺张三丰丹功，编《三丰全集》，著《道窍谈》，其渊源实属《参同契》一派。以上金丹之北派、南派、东派、西派虽皆以道教为宗教形式，实际上却秉承王乔、彭祖之遗法，为楚越文化的发展而已。

内丹功法尚有中派，此派乃将在丹功上提倡中黄直透法的炼师列为





一个系统，推元代道士李道纯为代表人物。李道纯功法融会儒、释、道三教之理，主张中和，暗示一阳未发而内炼，阳气初动而中节，故将其所著《中和集》之中和，象征作玄关一窍。这种丹法对内丹作了革新和发展，其术更接近楚越古法。

中派还有一个浙江金盖山的闵小艮，道名一得，北宗龙门派第十一代道士，其功法主张中黄直透，非北派亦非南派功法。这种功法在炼精化炁阶段不用周天方法，只日照阴跷，随息起伏，升从脊前夹缝中，直达泥丸，听下华池，由重楼下降丹田，又至阴跷。因其由泥丸上下，故亦归入中派。

以上五派，虽不足以囊括内丹功法的全部，然自《参同契》而后，丹功流派均受其影响。丹经本身艰涩难解，其隐语借喻，均是烟幕，实则口传心授，另有捷径，一得真诀，即豁然洞晓，因而吕祖曰：“行者妙，说者丑，惹得旁人笑破口”，即因此也。

现在气功界百花齐放，各种功法均被发掘出来，而内丹功法，也应洗去其宗教色彩，还其传统文化的本来面目。楚越文化是内丹功法的源头，近年湖南马王堆出土之养生方法，敦煌所存之古代丹功，《道藏》中搜集的内炼密传，均已广泛印行，公开于世。我们要溯本追源，弄清内丹功法与各类气功养生术的联系，并推陈出新，开辟内炼功法新的蹊径。现仅略陈梗概，以作近年来炼功之一得而已。



道教丹功四秘窍的体和用

道教养生,以阴阳为主,阴静阳动,各有不同。一般讲“体”指静态位置,讲“用”指动态的运用方法。兹分别对“四秘窍”以及它的“体”和“用”,略加介绍。

四秘窍是:一、玄关一窍;二、阴跷;三、丹田;四、玉枕。

因为丹功炼的是返老还童、益寿延年的方法,而以调动本身青春活力为主。此四秘窍不只停留在炼气上,在叙述之前,先将功法前段体用进度列一简表:

一、筑基入手功夫阶段

(一)筑基炼神

体——心、神。

用——守中、内视。

信心、止念、松身。 } 人静

(二)筑基炼气

体——气:先天气,后天气。

用——呼吸(后天):正呼吸(后天),即用肺的自然呼吸;逆呼吸(向先天过渡),吸气腹向内收,呼气腹向外鼓。息(先天用)——胎息、踵息(气归脐为息,归丹田为胎息)。气通任督。

(三)筑基补精

体——精亏不全,年龄在15岁以上。





用——调肾，接举丸，暖信(例：一擦一兜，左右换手)。

调用活子时(恢复旺盛的青春机能)。

此段目的，达到精满气旺神全，再进入第二阶段。

二、炼精化气功夫阶段

体——药(小药、大药、内药、外药、上鼎、下炉)。

用——采药、小周天、封炼、合凝、止火。

以上仅是这一段“体”“用”的阶段提纲，但许多丹法家未加区别，所以进度常常不够明确。

我打算用问答方式，提出几个问题来讨论。

(一)秘窍之一——“玄关一窍”

问：此窍为什么称作秘窍？

答：内丹功法，常常涉及生理机能。为防受到非议，所以不愿公开。

问：玄关、玄关一窍、玄窍、玄牝、玄牝之门，是同义词汇还是有区别？

答：是同一个词汇，但有时用法不同。

问：玄关一窍有无“体”“用”分别？

答：玄关一窍无体有用，所以在丹经上说：“此窍非心非肾，非口鼻也，非谷道也。……非膀胱也，非丹田也，非泥丸也。夫此一窍亦无边傍，更无内外，乃神气之根，虚无之谷。在本身中求之，不可求于他也，所以无体可寻，寻则着相。”《性命圭旨》把玄关画在中田，把玄窍画在下田，就是过于拘执，其实不必指实位置。《普照图》和《反照图》窍位画的都不准确。

问：那么一窍运用方面是什么样子？玄关窍开是什么景象？在丹田过程是否一样？

答：筑基阶段的后期即微现此感觉。至进入百日关开始，开窍不明显，常与活子时同时而动。明李虚庵说：“一阳初动即玄关，不必生疑不必难。正好临炉依口诀，自然有路透泥丸。”这就是说在恍恍惚惚杳杳冥冥之时，关窍随之而开，此时即由筑基转入炼精化炁阶段了。



《参同契》卷中说：“耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。”“规中”即玄关一窍。陈虚白《规中指南》专论此功法。“真人”即精气相结，“浮游”即上下交流移动，所谓坎离交接，水火调和。这是从一阳初动时开始的。

元尹清和诗：“闻欲不闻好温存，见于不见体惊怕。（指精气）只在勿忘勿助间，优而游之使目化。（静坐内观）一阳初动众阳来，玄窍开时窍窍开。收拾蟾光归月窟，从此有路到蓬莱。”这是伴同活子时而窍开，所以玄关运用是虚境。南宋二祖石杏林曰：“一孔玄关窍，三关要路头。忽然轻运动，神水自然流。”明伍冲虚诗：“太极静纯如有动，仙机灵窍在无前。”都是此意。

以上皆言清修各派之论，但师传不同，不过一得之见而已。具体功法，《规中指南》可以参考。

（二）秘窍之二——阴跷

秘窍名称与中医穴位相同，但位置不同。

问：丹法阴跷位置在哪里？

答：此“体用”关系与医经不同。阴跷在医书中为针灸经穴，但宋张紫阳则认为是修炼功法的总枢纽。丹经又名危虚穴，也称会阴（方位在人身北方危月燕、虚日鼠的位置，也有日月交并之意）。

丹经论及阳精河车，皆往往以任、冲、督脉为说，未有专指阴跷者，而张紫阳所载经脉稍与医家不同。

李时珍说：“阴跷一脉，与医家不同。然内景隧道，惟返观者能察之，其言不必谬也。”

问：那么这一窍运用效果是什么？

答：《八脉经》认为是众脉总枢，实际是调动青春活力的中心。《慧命经》返还图指的“一候”位置，即指此处。清刘名瑞《虚危直论》说：“此穴上通天谷，下达涌泉，真阳出生之时，必从此穴通过。刘海蟾长坐阴跷而转老还童。”清柳华阳曰：“一候生妙用，二候采牟尼。”此窍即生采之地。明李时珍《本草纲目》附载《八脉经》中云：“八脉者，先天大道之根，一炁之



祖。采之惟阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通。”

问：这一窍还有不同名称吗？

答：有海底、会阴、三岔口、上天梯等。

问：那么丹功是守丹田，还是守阴跷？

答：这是动态，不用死守，所谓三关要路头，即是此处。所谓秘窍，均与内分泌有关，即炼精的重点。阴阳交会，以这里为重心。

（三）秘窍之三——丹田

问：丹田有几个部位？在炼丹中哪一窍最重要？

答：一般分三部分，上丹田也叫祖窍，在两眉之间；中丹田在脐上；下丹田在脐内。平日炼功以守下丹田为最有效。

问：下丹田究竟在什么部位？

答：因门派不同，说法也很多。我们全真派系统传授是在脐内一寸三分处，与肾相对。明赵台鼎《脉望》云：“丹经说丹田位置在脐内一寸三分，乃仰面而取之也。”仰卧由脐向下即将接命门之处。所以丹田位置应在腹内为是。道教在通三关后下降退符时，系走任脉，下十二重楼，过绛宫，达下丹田，此系与中医不同之处。所以在养生方面，以脐后肾前位置为是。今年太湖疗养院严伯正气功师在行功时，用最精密摄影机拍摄丹田位置。很明显地看出丹田在腹部正中，从放光看系在脐内（见《气功》1986年第6期第269页），可以证明道教传授是正确的。另有一说丹田位置是由神阙（脐）至阳关，也可以讲得通。主要在运用上，而不在执著呆守。

问：下丹田的部位是这样，不知它的运用如何？

答：丹田一处，位居重心，百脉之枢纽，生命之根源。在丹功四步功时的名称，第一步筑基为守中之处；第二步为炼精化炁，为坤炉（上鼎为泥丸）；第三步炼炁化神时为下炉（上鼎为黄庭）。第二步和第三步作用是为收纳神气、内炼归炉的地方。尤以第三步为开始初步结丹之处。

问：丹田处所，丹家各派均已公开讨论，何以您还称之为秘窍？

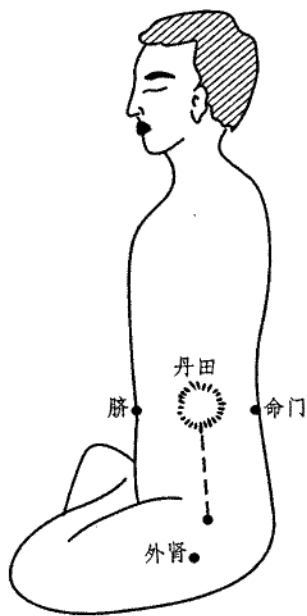
答：丹功是为了达到调动青春机能，主要和肾的机能有关。而且与内分泌激素（荷尔蒙）有特别关系。因为，丹田是总的根基，静守以后，元气

自充,尤其与肾连接最近,练功至任督通了以后,肾气入脑,从而使肾上腺与脑下垂体(玉枕)互相联系以增强生命机能。

近代气功家胡耀贞先生的“升阳法”,即系道教秘窍的运用。我记得有一天他说:“今天是冬至,一阳生时,可以接我方法炼下去。”

这也是道教的一种方法,虽然未用周天,但用此刺激脑肾,使其互相补益,也就是丹田法所称“还精补脑”的方法。但此乃小补,未调动全部力量。也是用肾气补脑,开发智能。(升阳法是由命门将阳气送丹田,然后再由丹田下降睾丸,由睾丸通至外肾,由外肾返回经会阴,再归命门。每日做三十六次。由冬至日开始最好,如不遇冬至亦可随时开始。)

我们重视人身自控恢复生命机能,也重视身体内元精元气元神互相平衡调动。宋张紫阳说:“神为主,气为用,精为基。”说明元精是丹功的物质基础。而丹功内炼时需经过调动、发生、凝集、结成四个步骤。上述第一步大都为入手功夫。如何做到化精为气的变化,是有一定法则的,四秘窍都是调动青春活力的处所,互相关联,互相呼应,不能每窍孤立来炼,而以发动青春活力为其共同目的,因为口诀是口口相传,不公开传授,写在书上的也只是点到为止,丹田一窍,也是如此。



问:秘窍的位置应是有孔的地方,如《阴符经》说:“九窍之邪,在乎三要。”今丹田无孔何以称窍?

答:丹经中除九窍外,认为在人身深处可以运用调动生命机能的处所,都称为窍。如清刘名瑞著的《道源精微歌》下卷“知窍章”云:“夫人身有四窍,泥丸之外,别有三窍,上一窍是为天枢,属心,下一窍是为天根,属身,前对脐,后对肾,中一窍是为虚间之地〔即玄关——本文作者〕,能知中黄者,亦晓阴阳出入门户。”此窍的名称,都是从它的作用而来,不是从外形而命名的。





(四)秘窍之四——玉枕

玉枕名词与中医针灸穴位不同,位置

与口相对。平日丹经所称玉枕,系(尾闾、夹脊、玉枕)三关之一,在背后督脉之上端,是三关中难通之地。故丹经称为三车里的牛车,因为通过费力,比喻非牛的力量过不去。但三关小周天,只是运转督脉而已。人身还精补脑的功夫,也要从此升达泥丸,这正是丹功最主要而不详讲的地方。

问:为什么丹经不讲?

答:人身情动之处,精动之源,都是脑下垂体支配。此处正当此总枢纽处所。人身炼功是一整体,不能截然分开。肾气上升于脑,丹功称为“还精补脑”。究竟这一名称如何解释,说法不同。实际调动此处,使激素萌生,内分泌旺盛,调动全体有关生命机能,如活子时,丹田、肾气、精气、玄关、阴跷等皆是。

问:玉枕一处,气通精通时称“关”,还精补脑时称“窍”,究竟内炼是停留而守,还是通过即可?

答:通三关时气从夹脊上升,不可用力相助,自然通过最好。但窍的作用,实系通过时起的关联效果。所以在未通前的冲关活动,也先有此功效,但不可强守,不必强作停留,打通肾气与泥丸连接,即是此秘窍发挥作用。如果常用“左右鸣天鼓、二十四度闻”的方法,也是辅助功,不限次数,以早晚为好。

问:不明此窍行动时也有这功效吗?

答:丹功在养生上,是求得复返青春,巩固青春。青年时代有了内炼方法,可以巩固下去,不再衰败,所谓“上德无为”(即专注性功)。中老年时代,从年龄方面来看,青春年龄虽已过去,四秘窍一调动,却使生理方面青春再来。就像菊花一样,在深秋中开放灿烂的花朵,创出更大的有益于人类的成就。所以道教丹功,就是在生理上找寻返老还童的途径,觅到青春活力的根源。这秘窍称“秘”,是有它种种根源的。

至于体用分开论述,正是讲在这四个秘窍的功法,在术语属于命功,要研究的是人身(体)和生命(用)的原理和方法,使其全面发挥作用,不着

相在一点上,不拘束在每一派的功法上,自会收效较快。

问:四个秘窍炼时是不是要分先后次序?

答:是的。我已经在开始时及分节内分别论到了。因为丹功有四个步骤,所以筑基阶段着重意守丹田,有了进展,再注意阴跷,再一步,活子时有动态,进而着重玉枕及玄关一窍。但方法要灵活,不可拘执。因为炼功的人性别不同,年龄不同,造诣不同,生理现象不同,任何理论方法,均不能一以概全。如人饮水,冷暖自如,必须立信心,减疑虑,勤加体会,始能悟到真诀。

问:为什么您不把道教丹法系统讲述,而仅论此四窍?

答:入手功夫,现在许多气功家专著或论文,都已讲到了,丹功大致相同,为了避免重复,所以我只就高一层的而旁人不肯说的略露端倪,亦谈谈这一功法对生理机能运用的体会。一偏之见,只供大家研究时参考而已。

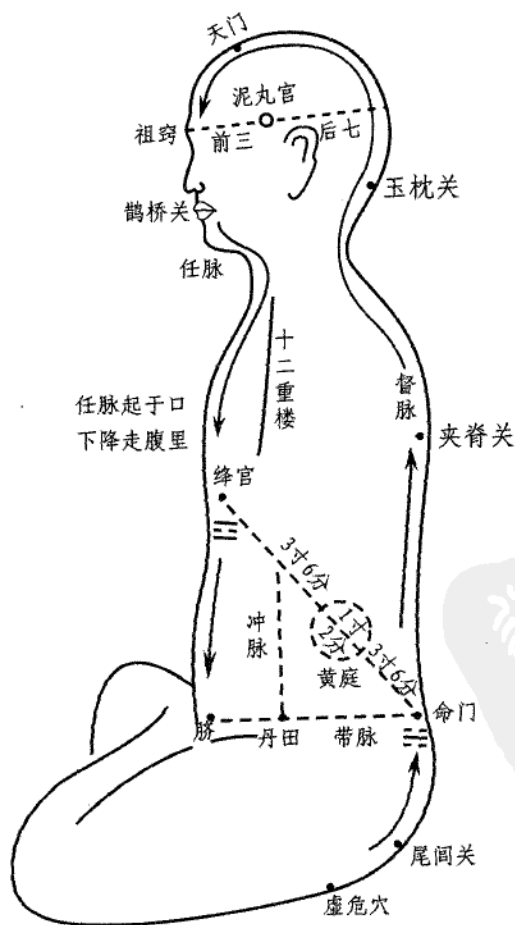
(原载《中国道教》1988年第2期)



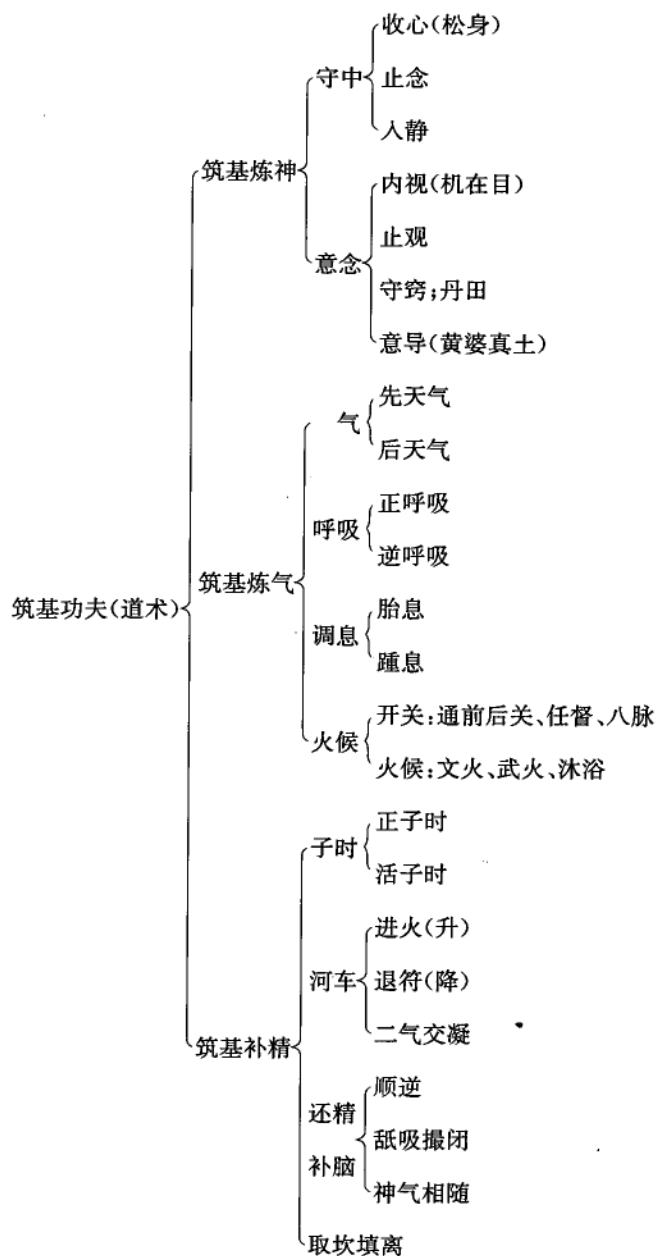


丹道功法纲要

第一讲 关窍及进程



内金丹进程表(一)





内金丹进程表(二)

| | | | |
|-------------|------------------|-------|---|
| 炼金丹 (仙术) | 百日关 炼精化炁(三归二) | 药 | <ul style="list-style-type: none"> 内药 外药 大药、丹 |
| | | 采药 | <ul style="list-style-type: none"> 药生之时:动,铅华吐白 采药之方:提肛,上视(武火) 药之斤两:金半斤,水半斤 |
| | | 鼎 | <ul style="list-style-type: none"> 上鼎——泥丸,外药(周天用) 下鼎——黄庭,小鼎(内药用) |
| | | 炉 | 下丹田(大小同用) |
| | | 火候 | <ul style="list-style-type: none"> 顺逆 沐浴 小周天 |
| | | 采 | 识清浊,明老嫩,分金水,计斤两 |
| | | 封 | 过中鼎,存下炉,送土釜,牢封固 |
| | | 炼 | 小周天(三百息,三百候),交媾 |
| | | 止 | 神精会合,结凝,停火,上移中田,准备 |
| | | 丹 | <ul style="list-style-type: none"> 金丹(玄珠,胎儿,婴儿,圣胎,舍利) 小药和大药 |
| | | 信号 | —— |
| | 十月关 炼炁化神(二归一) | 内外药会合 | (七日大药) |
| | | 大周天 | 运转 |
| | | 防危虑险 | |
| | | 结丹 | (大丹,元神初成有象) |
| | | 信号 | ——六种震动,天花落,白雪飞 |
| | | 六通全 | |
| | 九年关 炼神还虚(一归无) | 温养 | 开天门 |
| | | 乳哺 | (防魔) |
| | | 出舍 | |
| | | 神游 | |
| | | 还虚 | |

第二讲 筑基名词浅解及参考资料

一、筑基炼神

(一)神

1. 炼功过程中“神”的变化

神(火)——以神驭(气);以神炼(精)——凝成元炁(初关),结为元神(中关)。精+气=炁(丹母);炁+神=元神——阳神(仙)。

2.《仙佛合宗》

汞言火药总皆非,日月齐轮御炁飞。

子并后升天上去,午同前降地中回。

历辰十二皆留伏,灌顶三双默转移。

古圣强名为火药,不离神炁自相随。

3.《丹诀奥旨》

金丹之道始终不离“神”字和“炼”字,皆神之妙用也。炼者火也,火者神也。

炼精化炁之法譬如造酒,粮谷酿成,用火蒸之,其气上升而为酒,炼精化炁亦同此,上升而名丹母也。

(二)炼神与静功

入静之法,贯彻丹法始终。自筑基至大成,均以静功为主,不定而阳不生,不定而丹不结。

(三)闭四门

1.《参同契》

耳目口三宝,闭塞勿发通。

真人潜深渊,浮游守规中。

2.《阴符经》:“机在目”





《仙佛合宗》：

心中元神属无形之火，肾中元炁属无形之水，用目光专视，神凝于上，水气蒸腾，即以火炼水，心肾相交也。

《性命圭旨》：

两只慧剑插真土。

慧剑喻目也。

邱长春曰：

学人但能回光即了性命。

回光即内视。

（四）丹田

1.《黄庭经》

上有黄庭，下有关元。前有幽阙，后有命门。

（脐——亦称幽阙，与丹法所指不同，但系指脐内的一寸三分处）

2. 玄关祖窍（四种说法）

司马子微诗：

虚无一窍号玄关，正在人身天地间。

八万四千分上下，九三六五列循环。

大包法界浑无迹，细入尘埃不见颜。

这个名为祖炁穴，黍珠一粒正中悬。

此一派系指玄关一窍为黄庭。

白玉蟾诗：

此窍非凡窍，阴阳共合成。

名为二气穴，内有真阳生。

此一派系指玄关一窍为会阴。

尹清和诗：

一阳动处众阳来，玄关开时窍窍开。

收拾蟾光归月窟，从兹有路到蓬莱。

此一派系指玄关一窍即活子时。



3.《悟真篇》绝句三

休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉。

自有天然真火候，不须柴炭及吹嘘。

4.《悟真篇》绝句四十

玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。

饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿。

此一派南宗是暗示阳生之处。

(五)意(意土作用后面有详论)

1.《悟真篇》绝句十四

离坎若还无戊己，虽合四象不成丹。

只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。

2.《悟真篇》绝句十九

华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟。

黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。

3.《悟真篇》绝句二十

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。

两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。

参阅拙著《悟真篇笺注》。

4.邵康节诗

耳目聪明男子身，鸿钧赋与不为贫。

因探月窟方知物，未蹶天根岂识人？

乾遇巽时观月窟，地逢雷复见天根。

天根月窟闲来往，三十六宫总是春。

二、筑基炼气

1.《悟真篇》绝句十二

道自虚无生一气，便从一气产阴阳。





阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

气之逆行，三归二，二归一。

2.《龙门丹诀》

神为主宰，气为动力，精为基础，所以必须炼神，调气，养精。达到三全才可以进入百日关。

3.“踵息”

“踵息”为先天气之运行，众人之息以喉，乃后天气之呼吸，二气合一，深深吐纳，呼吸细长，此即炼气初基。

4. 开关(炼气后期，另有详解)

三、筑基补精

1. 精的区别

补亏之精，成药之精，丹母之精(炼后)。

2. 精的重要性(药的原质)

《悟真篇》绝句五：

咽津纳气是人行，有药方能造化生。

鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。

《悟真篇》词：

用之不可见，见之不可用。

3. 精的来源

《悟真篇》绝句七：

未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。

此般至宝家家有，自是愚人识不全。

“家家有”即本身有。

4. 精的发生处所

《悟真篇》律诗七：

要知产药川源处，只在西南是本乡。

铅遇癸(芽)生须急采，金逢望后不堪尝。

送归土釜牢封固，次入流珠厮配当。

药重一斤须二八，调停火候托阴阳。

《悟真篇》律诗九：

阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。

劳形按影皆非道，服气餐霞总是狂。

举世漫求铅汞伏，何时得见虎龙降。

劝君穷取生身处，返本还元是药王。

5. 精的性质

刘盼蟾诗：

鼎破修容易，药枯生不难。

但知归复法，金宝积如山。

注意“复”字即活子时。

《悟真篇》律诗十一（壬水）：

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。

四象五行全借土，三元八卦岂离壬。

炼成灵质人难识，消尽阴魔鬼莫侵。

欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

壬水先天，癸水后天。

《悟真篇》律诗七（癸水）：

要知产药川源处，只在西南是本乡。

铅遇癸（芽）生须急采，金逢望后不堪尝。

送归土釜牢封固，次入流珠厮配当。

药重一斤须二八，调停火候托阴阳。

在癸生初动之时采药。

《悟真篇》绝句二十九（旺盛时）：

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。

若到一阳才动处，便宜进火莫延迟。

《听心斋客问》：

元精与交感之精何以异，曰：非有二物，未交之时，身中五脏六腑





之精，并无停泊处，却在无炁中未成形质，此为元精。

及交感下流遂成渣滓，遂为交感之精矣，炼精化炁，即养此元精，须从一阳初动处，逆行上升，不令成质也。

6. 补亏损材料

《悟真篇》绝句八(竹破竹补)：

竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。

万般非类徒劳力，争似真铅合圣机。

真铅即元精。

《悟真篇》律诗八(阴阳得类)：

休炼三黄及四神，若寻众草更非真。

阴阳得类方交感，二八相当自合亲。

潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。

时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。

7. 生精方法

《悟真篇》绝句五十三：

敲竹唤灶吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。

途来透体金光现，不与凡人话此规。

8. 取坎填离

《悟真篇》绝句十三：

坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳。

二物若还和合了，自然丹熟遍身香。

《悟真篇》绝句十五：

日居离位翻为女，坎配蟾宫却是男。

不会个中颠倒意，休将管见事高谈。

《悟真篇》绝句十六：

取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。

从此变化成乾体，潜藏飞跃尽由心。

9. 防危(防溃、指顺行、失药)

《悟真篇》绝句二十四：



火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻。

祸发总因斯害己，要须制伏觅金公。

《通真契言》：

命门一藏，精炁著于脉络。守其位曰气，离其位曰精，化而为液，积不炼极易走火。

10. 有为

《悟真篇》绝句四十二：

始于有作人难见，乃至无为众始知。

但见无为为要妙，岂知有作是根基。

有为即采炼功夫。

第三讲 炼精化炁(上)

一、释“三五一”

1. 《悟真篇》律诗十四

三五一都三个字，古今明者实然稀。

东三南二同成五，北一西方四共之。

戊己自居生数五，三家相见结婴儿。

婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。

2. 《周敦颐太极图说》

无极之真，二五之精，妙合而凝。

3. 《周敦颐太极图说》

河图之象，自一至五谓之生，自六至十谓之成，生者一气之所化，成者五土之所成。

4. 《周敦颐太极图说》

二气五行之精，能升降变化者也。攒簇五行，归于一气。

5. 刘敞《戏蟾图》

日月黄亦道路旋，至隐学人辨悟参。





三五妙合归真土，三五一都一家圆。
妙合枢机精无漏，四季生成一担担。
太极始萌防变质，乾鼎坤炉复升天。

二、药

(一)区别

初生曰精，炼时曰药。

炼成时曰丹(丹母；丹母至丹，中有过程)。

《悟真篇》绝句五：

咽津纳气是人行，有药方能造化生。

鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。

《悟真篇》绝句三十二：

前弦之后后弦前，药味平平气象全。

采得归来炉里炼，煅成温养自烹煎。

(二)炼精化炁时之名称

1. 真精(外药阶段)

《悟真篇》绝句四十四：

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。

有无从此自相入，未见如何想得成。

2. 水中银(外药阶段)

《悟真篇》律诗四：

此法真中妙更真，都缘我独异于人。

自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾。

金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。

神功运火非终旦，现出深潭日一轮。

《悟真篇》绝句四：

偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。



只因火力调和后，种得黄芽渐长成。

3. 壬水(外药阶段)

《悟真篇》律诗十一：

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。

四象五行全借土，三元八卦岂离壬。

炼成灵质人难识，消尽阴魔鬼莫侵。

欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

4. 阳精(指误纠谬)

《悟真篇》绝句五十：

不识阴阳及主宾，知他那个是疏亲。

房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人。

(三)化炁过程中之诸异名

1. “蟾光”

《悟真篇》绝句六：

调和铅汞要成丹，大小无伤两国全。

若问真铅是何物，蟾光终日照西川。

2. “蟾辉”(指精旺之机)

《悟真篇》绝句二十九：

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。

若到一阳才动处，便宜进火莫延迟。

3. “虎”

《悟真篇》绝句十三：

坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳。

二物若还和合了，自然丹熟遍身香。

《悟真篇》绝句十七：

震龙汞出自离乡，兑虎金生在坎方。

二物总因儿产母，五行全要入中央。

《悟真篇》绝句十九：





华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟。

黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。

4. “黑虎”(癸水)

《悟真篇》绝句二十一：

赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。

复始自此能运用，金丹谁道不成功。

5. “白虎”(金水——壬)

《悟真篇》绝句二十：

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。

两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。

6. “铅”

《悟真篇》绝句九：

用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。

此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。

7. “真铅”(元精)

《悟真篇》绝句七：

未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。

此般至宝家家有，自是愚人识不全。

已见前篇，但此处强调“家家有”即本身具有，不必外求，与阴阳派不同。

《悟真篇》绝句九：

虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。

不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。

南宗先命后性，先命之道先炼元精。

8. “黑铅”

精之异名，黑水之代称。

9. “金精”(元精)

《悟真篇》《西江月》词五：

二八谁家姹女，九三何处郎君。自称木液与金精，遇土却成三

姓。更假丁公锻炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。

《悟真篇》律诗十：

好把真铅着意寻，莫教容易度光阴。
但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。
可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦。
已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。

10. “金公”（“铅”字古体）

《悟真篇》绝句二十四：

火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻。
祸发总因斯害己，要须制伏觅金公。

11. 壬

《悟真篇》律诗十一：

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。
四象五行全借土，三元八卦岂离壬。
炼成灵质人难识，消尽阴魔鬼莫侵。
欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

12. 九（九，河图金数，即元精代称）

《悟真篇》《西江月》词六：

七返朱砂返本，九还金液还真。休将寅子数坤申，但要五行成准。
本是水银一味，周流历遍诸辰。阴阳数足自通神，出入岂离玄牝。

13. 北一西四

《悟真篇》律诗十四（见周天火候图）：

三五一都三个字，古今明者实然稀。
东三南二同成五，北一西方四共之。
戊己自居生数五，三家相见结婴儿。
婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。





三、百 日 关

内丹

养 生

功 法 指 要

136

1. 释名

仙术初级阶段运用者“气”，主宰者“神”，化者“精”，最后“精”化为“炁”，炁即炼丹时之丹母也，由精炁合成。称百日者，约数也。炼时进展情况不同，所以可长可短。明伍守阳曰，用九十天即已完成，但亦有一二年未成者，主要此为初级，故又名“初关”。关者，不易通过之关隘也。

2. 何时由筑基过渡(由道术到仙术)

首先，条件：三全有药。

其次，无意念而有动。

“炼”即提炼过程，“化”即锻炼结果，重点在化是由渐法至顿法。

四、药 的 分 类

1. 外药

外药系由“先天精”提炼而出，作为外药材料，因摄取先天精经过烹炼，归入丹田(炉)，此即外来也。外药与神并行。伍诗：“子并后升天上去，午同前降地中回”，即药与神自相随而炼，又称“还丹”，已失而复得谓之还，先已亏损未能全，所以使元精自外返内，以彼还我，玉液还丹，七返九还即炼外药也。李虚庵真人诗：“忙里偷闲调外药，无中生有采先天。”(积累过程用小周天)

2. 内药

内药外药已炼，精将化，反复送入丹田(炉)储存，等到积累已足，信号有象，内觉已明，即用丹田内之元神迎之，以积累之药凝合之，将外药变为内药，神炁混融，二物归一准备上移中田(黄庭)成为婴儿。炼内药过程，在丹母积累时，以丹田已有之炁与元神，迎外药而烹炼元精，合神而凝，使其阳盛阴消，炼足时即成内药矣。

内药曰“大还”，即完全归还之意。内药与外药会合曰“凝炼”。内药

即外药归炉之名称，内药成，外药不再用，一返永返，进入炼神阶段。

3. 药的“二生二炼”

——二生：外生，内生；药生，火生。（活子时为外生征兆）

——二炼：有作炼，小周天炼（初关）；无为炼，大周天炼（中关）。

4. 大药（留中关释解）

参 考 资 料

1.《参同契》养性立命章二十：“九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘，则水定火。五行之初，上善若水，清而无瑕。道之形象，真乙难图。变而分布，各自独居。类如鸡子，白黑相扶。纵横一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃俱。弥历十月，脱出其胞。骨弱可卷，肉滑若饴。”

2.《参同契》明知两窍章十二：“白者金精，黑者水基。水者道枢，其数名‘一’。阴阳之始，玄含黄芽。五金之主，北方河车。故铅外黑，内含金华，被褐怀玉，外为狂夫。金为水母，母隐子胎。水为金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮。进退分布，各守境隅。采之类白，造之则朱。炼为表卫，白里贞居。方圆径寸，混而相拘。”

3.《悟真篇》绝句十四：“离坎若还无戊己，虽合四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。”

4.《悟真篇》绝句十七：“震龙汞出自离乡，兑虎金生在坎方。二物总因儿产母，五行全要入中央。”

5.《悟真篇》绝句十九：“华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟。黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。”

6.《悟真篇》绝句二十一：“赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。复姤自此能运用，金丹谁道不成功。”

7.《悟真篇》绝句七：“朱炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。此般至宝家家有，自是愚人识不全。”

8.《悟真篇》绝句四十三：“黑中有白为丹母，雄里怀雌是圣胎。太乙在炉宜慎守，三田聚宝应三台。”





9.《悟真篇》《西江月》词一：“内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。 内有天然真火，炉中赫赫长红。外炉增减要勤功，妙绝无过真种。”

10.《悟真篇》《西江月》词五：“二八谁家姹女，九三何处郎君。自称木液与金精，遇土却成三姓。 更假丁公锻炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。”

11.《仙佛合宗》：“元精何故号先天，非象非形未判乾。太极静纯如有动，仙机灵窍在‘无’前。梦回妙觉还须觉，识到真玄便是玄。说与后来修道者，斯言不悟枉谈仙。”

12.《悟真指南》：“在送元炁(精气相合后)入炉时(丹田)必须用神(真意、真火)导引，神导炁下降时，逐步凝结，在心下脐间相会。此凝结过程，道经名之曰‘龙虎交姤。神凝气住，即为丹头，又称为和合。凝集’，即程子所称‘二五之精妙合而凝者也’。”(二五即东三南二同成五，北一西方四共之)

13. 刘一明曰：“外丹即还丹之别名，因其去而复来，从外而还于内，故曰外丹。”

第四讲 炼精化炁(中)

五、设鼎安炉

1. 释名

炉鼎之名，系由外金丹名词借用。

伍冲虚曰：“身中借乾坤，虚比鼎器。”以乾坤为鼎炉者，使其稳固不摇也。药分内外，鼎有大小，炼丹阶段不同，用途不同，所以按其先后加以区别。

2. 炼精化炁阶段即初关炉鼎分类

——炉(丹田)

前段——采外药时的作用；炼外药时的作用。后段——炼内药时的作用。

——鼎

大鼎——采外药时用(乾鼎在泥丸宫)。小鼎——炼内药时用(坤鼎在下丹田)。

3. 炉鼎用法

——采外药时之炉

在采外丹时,此为聚炁合神之所,储存神炁之地。外药以炁为主,内药以神为主。外药成炁精已合,自外返内。以神运之达到还丹的目的。因火候有三百六十次周天,也就需有三百六十次储存。此即神凝气聚之所也。

——炼外药时之炉

外药入炉后,与元神有会合凝结过程,即称为反复烹炼。此炉即反复烹炼之地,术语称为烧炼丹药,实际即蓄积、储存、凝聚之初步过程耳。

——炼内药时之炉

外药仅为丹母之原料。采外药有反复过程,必须积累已足时,内药开始自生,内药已现,外药即开始转化,互相凝结会合成为大药。烹炼者,神炁凝聚之过程也。炉者,储存之处所也。炼,即以旧炁迎新炁,吸收结合之过程。

——大鼎(泥丸)

用于采外药。以河车运转小周天行功,为滤药之用。去矿留金,转轮至此稍停顿下降。炁与神合,交媾于脐上,输送于丹田(炉)。小周天运转一回,升降一回,阳气增一分,阴气减一分。“三姓会合,二物相拘”,归入炉中,与已有之炁凝炼。

——小鼎(黄庭)

内药一生,外药输送停止,不再转河车。运周天只从内药上迎元神,下炼元气,在丹田黄庭间上下翻复。将炉中所存之炁加以凝固,不用意导,使其自然浮沉。炼精化炁至此阶段,功夫将满,大药将成。小鼎炉反复过程很短,因炼精至此阶段只为加固功夫也。

4. 《悟真篇》论炉鼎

——安炉立鼎





绝句二：

安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂。

聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。

“精”——日精即元神。“华”——月华即元精(炁)。“魄”——元精被制。“魂”——元神被制。以精摄神，以神运炁，互相制约，三姓会合。

——采药入鼎

绝句一：

先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。

既驱二物归黄道，争得金丹不解生。

“乌”——元神。“兔”——元精与气(炁)。“黄道”——河车之路。“解生”——解除生硬得到成熟。

——炼药入炉

绝句三：

休泥丹灶费功夫，炼药须寻偃月炉。

自有天然真火候，不须柴炭及吹嘘。

“偃月炉”——丹田，形如偃月 \cap 初三之月也，此为象征语言。

——烹炼小药

绝句四：

偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。

只因火力调和后，种得黄芽渐长成。

“玉蕊”——元精成炁。“水银”——汞，元神。“朱砂鼎”——黄庭。“调和”——烹炼。“黄芽”——大药。

——外炉、内炉

《西江月》词一：

内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。 内有天然真火，炉中赫赫长红，外炉增减要勤功，妙绝无过真种。

“外炉”——炼外药用武火。“内炉”——炼内药用文火。未来为外，已来为内。

——还丹景象

绝句四十九：

雪山一味好醍醐，倾入东阳造化炉。

若过昆仑西北去，张骞始得见麻姑。

“雪山”——在西为金象。“醍醐”——为水象。“东阳”——为木象，炉中火也。“造化炉”——炼炉。此言以金水倾入木火，金木相并，水火相济，四象和合，而丹凝。“昆仑”——泥丸。“西北”——月窟（天风姤）在退符之初。“张骞”——阳（因其为男性）。“麻姑”——阴（因其为女性）。

坎离会合，大丹内还矣。

——三田反复

绝句四十三：

黑中有白为丹母，雄里怀雌是圣胎。

太乙在炉宜慎守，三田聚宝应三台。

“太乙”——大药、丹（亦称太一）。“三田”——在初关、中关、下关，作用不同，三层功夫，凝成大药，化为阳神，所以三田在鼎炉作用反复使用也。“聚宝”——逆行成仙。“三台”——以行政中央机关为比喻。北斗之上有三台星。

参 考 资 料

1.《参同契》刘一明笺注本中篇下十二：“以金为堤防，水入乃优游。金计有十五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余。二者以为真，金重如本初。其三遂不入，火二与之俱。三物相含受，变化状若神。下有太阳气，伏蒸须臾间，先液而后凝，号曰‘黄舆’焉。”

2.《参同契》刘一明笺注本上篇十一：“太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。金华先倡，有倾之间。解化为水，马齿珮环。阳乃往和，性情自然。迫促时阴，拘蓄禁门。”

3. 吕洞宾《沁园春》词：“七返还丹，在人先须，炼己待时，正一阳初动，中宵漏永，温温铅鼎，光透帘帷。造化争驰，龙虎交会，进火功夫牛斗





危。西江上，见月华莹净，有个乌飞。当时自饮刀圭，又谁信无中养就儿，辨水源清浊，木金间隔，不因师指，此事难知。道要玄微，天机深远，下手速修犹太迟，蓬莱路仗，三千行满，独步云归。”

4. 白玉蟾曰：“鼎用乾坤，药须乌兔。”

5. 刘长生《先药集》：“一窍虚空玄牝门，调停节候要常温。仙人鼎内无他药，杂矿销成百炼金。”

6. 青霞子曰：“鼎鼎非金鼎，炉炉非玉炉。火从脐下发，水向顶中符。三姓自会合，二物自相拘。固济胎不泄，变化在须臾。”

7. 吕洞宾诗：“四六关头路坦平，行人到此不须惊。从教犍驾轰轰转，尽使羊车轧轧鸣。渡海经河稀阻滞，上天入地绝欹倾。功成直入长生殿，袖生神珠彻夜明。”

8. 《参同契》下卷《鼎器歌》：“阴阳得其配兮，淡泊自相守。青龙处房六兮，春华震东卯。白虎在昴七兮，秋芒兑西酉。朱雀在张二兮，正阳离南午。三者俱来朝归兮，家属为亲侣。本之但二物兮，末乃为三五。三五并与一兮，都集归一所。治之如上科兮，日数亦取甫。先白而后黄兮，赤色通表里。名曰“第一鼎”兮，食如大黍米。自然之所为兮，非为邪伪道。山泽气相蒸兮，兴云而为雨。泥竭遂成尘兮，火灭化为土。如槩染为黄兮，似蓝成绿组。皮革煮为胶兮，曲蘖化为酒。同类易施功兮，非种难为巧。”

第五讲 炼精化炁(下一)

六、火 候

(一)释名:炼丹最要者为水火

肾之气曰水，心之气曰火。肾气即精，心气即神。火者，心神也，亦意也离也(与真土之意有区别)。候者，节符之候也。此名词借外金丹柴炭烧炼时火景之运用，定内金丹火候之刚柔，用火载金上升时有抽添(抽火添柴)，有进退(进火退符)，有沐浴(平缓火势不进神火)。对于火力调整方面，亦系借外金丹名词，如文火、武火。文火柔缓，武火猛烈。

除以上象征性名词之外，运火亦称为斗柄运转，盖以丹田为中心，如北斗之柄四时环天一周运转也。

（二）异名（炼丹之不同阶段有不同名称）

1. 筑基时

通八脉，开三关，通任督，转轱辘，河车初动。

2. 炼精化炁时

小周天（盖循环一度，象天三百六十圆周，故象征曰：“周天”）；六候（河车真功，水火双行，运火，载金三车）。

3. 炼炁化神时

大周天，五龙捧圣，芦芽穿膝。

4. 炼神还虚时

微微观照。

（三）术语解释

1. 三百息

炼精化炁时每一循环称为三百息，实即一次呼吸也。丹经用语常含玄理，三百之数，象征也。真息循环一周，称为周天火候。系以三百六十度比喻。《易经·系辞》乾之策二百一十六，为进升之数（六规，每规得三十六），坤之策一百四十四，为退降之数（六规，每规得二十四），总数为三百六十，非小周天循环一次要三百六十息（呼吸）也。此处易被混淆。三百息外，亦称“闰余”。

2. 玄妙机

此为百日关之枢纽，有六个要求：（1）水源清真；（2）采封如法；（3）炼止合度；（4）心不散乱，意不昏沉；（5）三百息数混合；（6）神气贯彻始终。

能完成此一周天，完全符合要求，即为得玄妙机的一周天，即完成小周天中三百候之一候。如果水源混浊，采封违法，炼止失度，昏沉散乱，三百息数断而复续，神气不匀，似离似合，小周天即未能完成，为失玄妙机之小周天。百日关小周天只计算得玄妙机之周天，要满三百次，始为足候，





即火足止火之候。玄妙机之“机”即“活子时”也。

3. 三百候(候——火候)

小周天以三百息为一周，喻一日，日月之循环，又以三百六十周喻一年，称为一炼(每一炼必须得有三百六十次得玄妙机之小周天)，合于玄妙机之周天，每次称为一候。“息”与“候”用法不同，区别在有无玄妙机上面。有三百息而未得玄妙机，只是一次空转轱辘而已。

玄妙机每次必须有活子时，始能行动。

三百候完成，始能准备止火，但外肾内缩，阳光二现，均为止火信号。

三百六十候完成(包括闰余)，阳光未现，则止火静坐以待之。如三百六十候未完成，阳光已现，则以阳光为准，不必待数字完成也。

4. 六候

柳华阳《慧命经》曰：“六候别神功，二候采牟尼，四候有妙用。”盖进升为一候，退降为一候，沐浴为两候，生药为一候，采药为一候，共六候也。此指火候重点，第一候生药，第二候采药(包括归炉)，第三候、第五候沐浴，第四候进火，第六候退符。此指小周天六个重点也。

5. 沐浴

“沐浴”一词，本系借用五行生克之名词，讲盛衰之理，不从字义解释，实即休息略停之意，在周天中排在卯酉之位，陆子野注《悟真篇》曰：“卯酉不进火，但以真气熏蒸而为沐浴。”在图中常画在东西两个正方向，但停顿并不在前后而在换气之时，即后升前降过程中有两度换气，换气时必须略停，此即沐浴。有时有四个停顿亦可，在每人灵活掌握。张伯端《金丹四百字》第十三云：“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉成虚比。”俞琰注：“丹法子午卯酉，不过取象而已”，说明不宜泥象执文也。

6. 顺逆

经曰：“五行颠倒术，龙从火里出。五行不顺行，虎向水中生。”盖炼丹之法，均为逆行。

《道德经》曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”又曰：反者道之动，道术逆此而行，由三化二，炼精化炁，由二化一，炼炁化神，由一归无，炼神还虚，此即顺去生人生物，逆来为神为仙，还精补脑逆行也。金液还

丹，亦逆行也。药行之路均系逆溯归源。倒流上升，五行之中，从金取水，从火中取木，儿产其母，亦逆行也。

7. 文火、武火

(1)小周天中，有药上引时名曰“三车载金上升”，三车为羊车、鹿车、牛车，比喻火力之急缓。羊车细微缓慢，由尾闾上升，文火也。鹿车由夹脊至玉枕迅速迫急，武火也，通玉枕升泥丸，必须着力，此则文武兼施，灵活掌握，载金而上即将药送至泥丸也。(2)由泥丸下降时主要为烹炼，肾炁(药)去矿留金，药质已纯，经泥丸以后，与心炁结合，送至下炉，积累凝固，此烹炼应用文火。有主张下降烹炼用武火者，我们不采此说。

8. 二气交

又名龙虎交姤，盖肾气与心气融合之名称也。经云：“肾气上升，心气下降，会于黄庭。”但在小周天运转中，神炁本同升同降，心气即元神，何以又独自下降再与肾气会合？盖心气一词本为泛指元神和意念而言，采药之前，元神已先下降到虚危穴，载药俱升，两者并行时尚未会合，经过泥丸，去矿留金后，阳气增加，阴气渐减，在心下脐上氤氲交结，融合在一起，送入坤炉储存。经云：“神入炁为药”，即指此也。虽名交姤，实则聚结耳。

第六讲 炼精化炁(下二)

七、炼丹四口诀：采、封、炼、止

(一)释戊己土

丹经以精、气、神为三宝，又以火代神，以水代精，气一字在初关无代字，中关用炁，上关只剩“神”一宝，因精炁皆已炼化，不再使用此词。

“神”又分成“身”、“心”、“意”三家。静时为“身”，“神”之所出也。动时为“心”为“意”，“心”者“神”之体，“意”者“神”之用，均属“神”之范围也。“心”之代字即用“神”之总称“火”，“意”之代字则用五行中之“土”代之，实际丹经中名词虽多，但只两种，木火为一类，金水为一类，土则附属于木火之下，为“意”之代号，为“神”之运用，所以称火者皆神也。





本章所指四口诀大都为神之运用。除“药”生之作用外，皆土之运用。土者意也。即以意领导，使已化之药随河车运载、烹炼、储存，以成大药。

《悟真篇》系阐发《参同契》奥旨，依纳甲理论，以戊己土为重，盖纳甲方法，以坎纳戊，以离纳己。流戊就己一词，与取坎填离同义。坎水离火使其凝结必须意领，意领作用，即集中作用，所以称为戊己土也（又称中央戊己土）。

伍冲虚《仙佛合宗》言，元神真意本一物也。言神亦可，言意亦可，返视内照即真意之妙用也。盖元神不动为体，真意感通为用，以此真意照于炼精百日，炼炁十月，炼神前三年，行工时以心为天君，意为黄婆，目为使者，托黄婆及使者，引气呼鼓吸纳，借气进火，使火药坚固，长镇下元，名曰采炼。

俞琰注《参同契》言，土克水，水克火，今土为水火之媒，在其间调停配合，使水火结为夫妇，所以和谐也。

关于本章，可参看：

《悟真篇》绝句十四：

离坎若还无戊己，虽合四象不成丹。

只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。

“四象”——此处指金木水火；“怀”——对土之向心力；“返还”——九还七返即玉液还丹简称。

《悟真篇》律诗三：

学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。

二物会时性情合，五行全处虎龙蟠。

本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。

只候功成朝玉阙，九霞光里驾翔鸾。

《悟真篇》律诗十一：

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。

四象五行全借土，三元八卦岂离壬。

炼成灵质人难识，消尽阴魔鬼莫侵。

欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

“黄芽”——汞之别名。“白雪”——铅之别名（即火水）。“达者”——



炼丹之士。“四象”——金、木、水、火。“五行”——金、木、水、火、土。“三元”——元精、元炁、元神。“八卦”——指纳甲之卦象。《纳甲图》——壬、水配天，指先天最清之精，即药也。“灵质”——丹。“鬼”——魔难，阻力。

《悟真篇》词五：

二八谁家姹女，九三何处郎君，自称木液与金精，遇土却成三姓。

更假丁公锻炼，夫妻始终欢情，河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。

“二八姹女”——卦象，离为中女，南二为阴火，系东八阴木所生，实即汞之代词。“九三”郎君——卦象，坎为中男，西九为阳金，东三为阳木，借用两阳数，为铅之代词。“木液”——火也。“金精”——水也。“三姓”——即三家，木火（汞）一家，金水（铅）一家，土一家。“丁公”——真火。“夫妻结欢”——凝结成丹。“河车”——周天运转。“昆仑峰顶”——泥丸之别称。

《悟真篇》发挥戊土之功能，盖即消除木金之间隔，调和四象之分离。土能生金即以土气抑制金之刚气，壅塞水之泛滥；木能克土即以土气增强木之柔气，调节火力之强弱，五行生克关系，皆被土所利用，使四象俱怀真土，达到还丹成果，所以称之为媒娉，誉之“黄婆”。

即因真意（土）之运用，系掌握火候之文武，铅汞之抽添。外丹如此，内丹亦如此。明此名词，则下面采、封、炼、止口诀之运用，可以迎刃而解矣。

（二）采、封、炼、止总论（其一）

此为百日关炼丹四口诀，又名行、住、起、止。因百日关应经 360 候，每候有一次循环，起首之采，必有玄妙机，故称之为“行”。即行动而采取也。每候采药以后应送入炉中储存。送入以后，必有停顿，待下次玄妙机之来，再运第二次周天火候。

采药后送至下炉（丹田）反复 360 次，逐步积累，将所得之药，封固于此，使不泄漏、不走失。因系反复过程，药不足不可烹炼。药足后设小鼎于中田，作为神照气凝之中心。积药已足，用河车方法烹炼，此时在丹功上始称为小周天。开始升降一回，阳气增一分，阴气减一分，此时神炁氤氲于黄庭下丹田上，化炁成分日固，内药自生，开始与外药在小鼎炉上下凝炼。

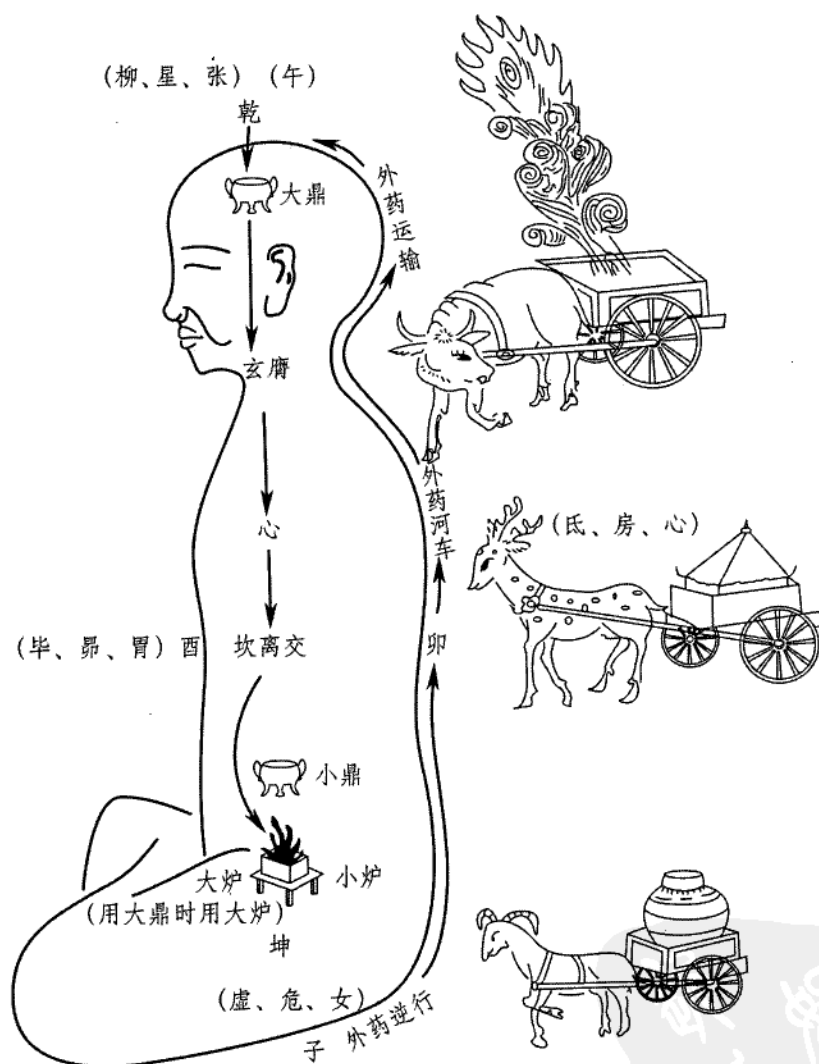


内丹
养生

功法指要

148

内外二药、大小两鼎图



周天火候图(一)

晨昏火候合天枢象

“阴气方生”，喻身中起阴符之地。阴符者，阴阳符合也。驯致其道，逆归丹田不可慌忙急速。盖一阴用事，众阳为宾，害者敬也。阳极当以阴养之（即从坎之阳填离卦之阴）。

收敛曰退符，因本卦去午位收敛而降也。

“阴伸阳屈”，退符至此，宜力求安稳。

退符过半，降入丹田，刚为柔养，内蕴之机。

刚气俱消，柔气已纯。

阴符穷尽，返本复静，神归气内，六阴穷极，一阳未生（无中生有之转机阶段）。



阳气纯健，阴邪消灭，丹光发现，可以畅遂周身，但万物育焉之后，可以准备收敛矣。阳敛阴生由开而收。

泽阳既盛，逼近天际，阳旺阴柔，清除邪气。

身中阳火相半，气候停匀，如物当春发生，勿忘勿助。

刚柔相济，阴阳调停，河车急驾，不可停留。

阳光渐长，临炉下功，抑阴开路，以随化机。

复卦火候既动，阳气始通，默运之机，以微刚为准。因阳气方萌，其气尚微，当养此一点生机，以为返本还原之机。

丹道功法纲要





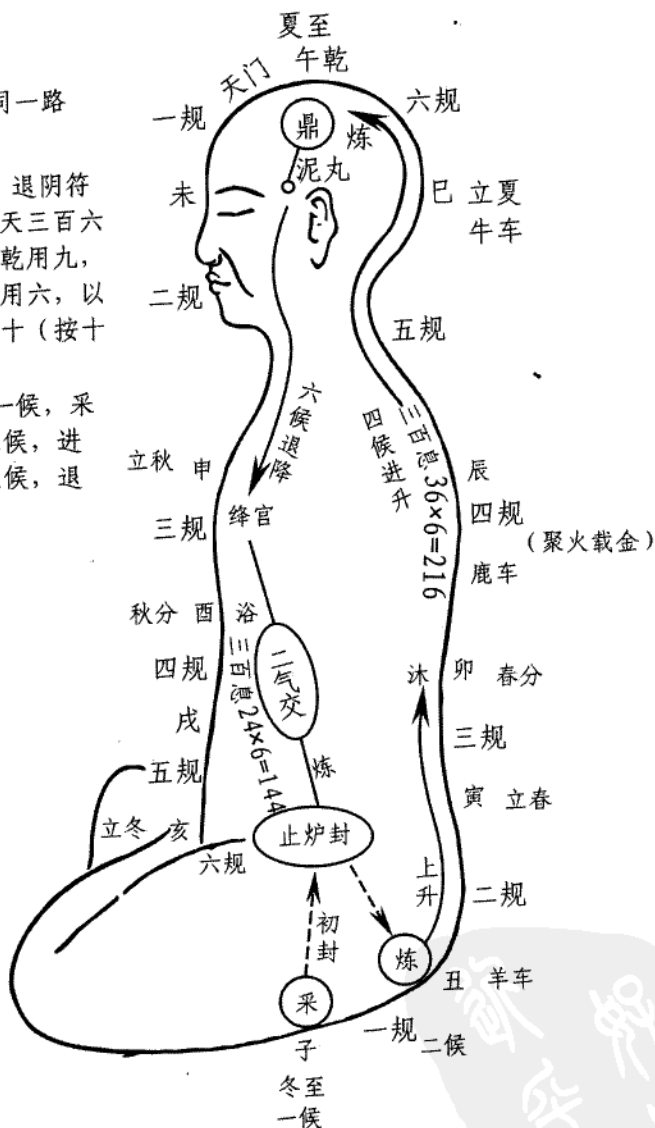
養生

功法指要

150

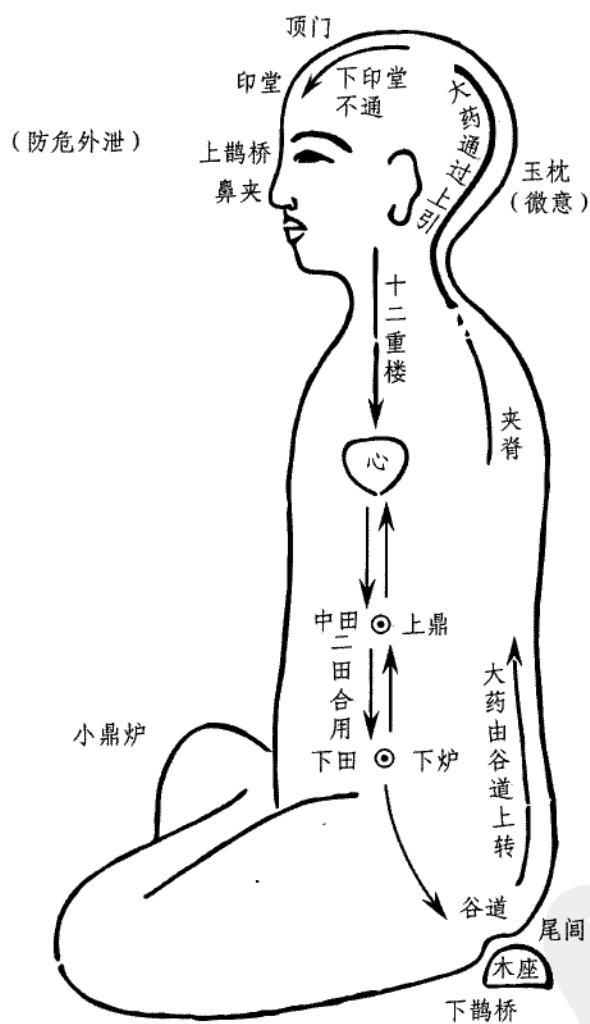
周天火候图(二)

1. 三百候与三百息同一路径，故未另列。
2. 进阳火“六规”，退阴符“六规”，为小周天三百六十进退次序。阳火乾用九，以四揲之，阴符坤用六，以四揲之，共三百六十（按十二规计算）。
3. 六候为：活子时一候，采药二候，卯沐浴三候，进升四候，酉沐浴五候，退降六候。



七日大药过关图

(由此完成后过渡至十月关——炼炁化神)



丹道功法纲要



151



第七讲 炼精化炁(下三)

八、炼丹四口诀:采、封、炼、止

(一)采、封、炼、止总论(其二)

伍冲虚主张:行则采取,以合神炁之真意也;住则封沐,以伏神炁之真意也(采运息,封沐停息);起则封采之后,其真意运息,合神炁于十二时中(指人身周天十二时),自子时而起火也。止则象闰于火候之真意停息,合神炁于本根而止火也。可见四者悉皆凝神入气穴也。

柳华阳《慧命经》言:真药产时,以采归炉,在炉中封固后,即当速行周天升降药物,以转法轮。从督脉上升泥丸,从任脉下降丹田。再加封固,以待止火信号。

大鼎炉:外药阶段,大鼎设于泥丸,大炉设于丹田。《悟真篇》称为“土釜”(律诗七)。
 采:铅遇癸生、外药生而后采,即《悟真篇》“牵将白虎归家养”(律诗十三)。
 时:活子时,即《悟真篇》“八月十五玩蟾辉”(绝句二十九)。
 斤两:即《悟真篇》“便好用功修二八”,“药重一斤须二八”(绝句十八,律诗七)。

《悟真篇》律诗七:

要知产药川源处,只在西南是本乡。
 铅遇癸(芽)生须急采,金逢望后不堪尝。
 送归土釜牢封固,次入流珠厮配当。
 药重一斤须二八,调停火候托阴阳。

《悟真篇》律诗十三:

不识玄中颠倒颠,争知火里好栽莲。
 牵将白虎归家养,产个明珠似月圆。



漫守药炉看火候，但安神息任天然。

群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

《悟真篇》绝句二十九：

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。

若到一阳才动处，便宜进火莫延迟。

《悟真篇》绝句三十：

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帷。

受炁之初容易得，抽添运用切防危。

《悟真篇》绝句十八：

月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。

便好用功修二八，一时辰内管丹成。

封 { 二候妙用：药生一候，药产一候。药产后立即先运入丹田，
一停顿称为“初封”，即律诗七所称“送归土釜牢封固”
也（伏炁）。
积累药物：外药须炼三百六十次，初封后运河车，炼后再送
入下炉，待内药自生后会合，即凝结过程也（此即三、四、
五、六候）。
炼 { 河车运转：三百六十度，三百六十候，升、采、取、降、烹炼。
沐浴：即运气略停、换气。
凝结：烹炼在绛宫之下，脐轮之上，交媾中田，凝入下田。
止 { 数目至三百六十候（玄妙机）。
阳光二现。
内药生。

（二）采、封、炼、止分论

1. 采

药生之时，采药之候在词汇中已反复使用，具体用法，不仅在理论上研究，还应在实做上体会。《悟真篇》绝句三十七讲的“卦中设象本仪形，得象忘言意自明。举世迷徒惟执象，却行卦气望飞升”，即指示学人应灵





活运用，不可拘泥于卦象及文字上面。律诗十六讲的“万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。依他坤位生成体，种向乾家交感宫。莫怪天机俱露泄，都缘学者自愚蒙。若人了得诗中意，立见三清太上翁”，也是说铅汞、水火、龙虎坎离、戊己、心肾等，其实是一回事。《悟真篇》常从几个方面反复讲一个功用，可注意其用词重复，故意布成烟幕。

“采药”一词系从外丹及炼丹方术中借用，原指采取植物及金石。而内金丹虽用此名称实际是指化精为炁过程。而此中所设元精与医书所指“生理之精”迥不相同，乃是一种元气，在静坐中发生，微有感觉即速上运，此微动之元精称“药”，此运行使其升华过程称“采”，乃丹功之手法，并无神秘。

药生口诀：“静中才一动，便是癸生时”，此所谓药动神知。关于此“动”，柳华阳《慧命经》描写云：“功到时，不知不觉，忽然丹田融融洽洽，周身苏绵快乐，痒生秋毫，身心无主，丹田融暖，心物如磁石之相翕，意息如蛰虫之相合，不觉入于恍惚，顿忘天、地、人、我。”此即所谓一阳初动，有无穷之消息。此时急摄归炉，从阴跷穴上转丹田，即称为急摄，迎归炉内。此时任督自开，由炉提取，丹田之炁自下往而后而行。此时急以真意转大法轮，上大鼎下绛宫，氤氲于黄庭之上，转入下炉封固积存，此行功术语称“回风混合，摄药归源”。此路径称为“逆行成仙，转大法轮”，又名小周天，即烹炼过程也。

“斤两”为比喻方法，实际指有质无质之间，无质未成为药，有质则不能上摄，所以称为“老”，因其已不能化炁也。

“采”指外药而言，外药生而后采。内药实即届时自生，生即在七日炼大药阶段，外药未足，不运内药。

关于药物清浊问题，以前已经讲过，从有念无念区别，不再详叙。

此功切忌执著，必须灵活，静时而养，动时而取。《入药镜》云：“一日内，十二时，意所到，皆可为”，即灵活应用之意。

盖一阳始生，《易经》谓之复卦，此即活子时至矣。但初爻之显象力微，不可起火，必须先“采而归源”，加以温养，静涵片时，待其复动，谓之临卦（二候）䷒（地泽临），即《慧命经》所指“二候采牟尼”也。



缓待重动，术语曰：“斗牛冲开复现，三阳开泰缓行。”“三阳开泰”即任督两脉齐放，尾闾自开，药气由炉又出，冲开虚危穴。“斗牛”者，虚危穴也，又名“河车路口”。此时略用真意，以呼吸鼓之，以武火引之（略摄），用三车载金上升，至上鼎泥丸，“火逼金行”，略加沐浴（换气），此即尹清和所指：“只在勿忘勿助间，优而游之使目化（真意观照）。一阳动处众阳来（指三阳开泰，药动窍开），玄窍开时窍窍开。收拾蟾光归月窟，从兹有路到蓬莱。”

神者先天，意者后天，小周天行动系神与意同用，但不可着相求之，必须从自然中得之，似觉非觉，微微观照，冲虚子所谓“太极静纯如有动，仙机灵窍在‘无’前”是也。

2. 封

刘盼蟾《道源精微歌》曰：“药者真气也，药生后使之逆行，故用神气采之归炉诗曰：‘先天初现力未全，采而归炉两忘间。二候长旺三阳泰，斡运斗柄路程虔。紧缓前文安沐浴，升降旋周度三关。入炉潜藏如顾旧，再起规途又循环。’”

封分两次，初采归炉曰“初封”，药在炉中略停初封也，但停留时间不长，勿忘勿助，以真意觉照即下虚危穴，循河车路，开始小周天。小周天即烹炼过程也，在循环中上泥丸上鼎也。去矿留金之后下十二重楼，过绛宫，两炁相交于心下脐上，再入下炉（丹田），术语称为“继周还源”。此为再封，再封之后药再储于丹田之中，再待下次药生，再如法采封至三百六十候为止。神凝则炁聚，聚炁之所曰鼎，藏药之处曰炉。

3. 炼

炼即小周天也，包括（1）升降运转三百息，三百候。（2）大鼎炉升降（炼外药），鼎炉即真炁运行及停留之重点。（3）小鼎炉烹炼（内药自生后与外药储积会合而大药渐凝）。（4）内药自炉中生，不采自生，与外药会合凝结，用小鼎炉烹炼，在黄庭丹田之间，氤氲上下，七日间化成大药（即丹母）。外药系精与气合成之炁，内药则内生之元神也。经云：“神入炁为胎”，即此理也。

交媾二气凝入气穴，即烹炼入炉，外药以炁为主，内药以神为主，神凝



气合，归入下炉即为丹，鼎炉作用主要在凝聚。

小周天必须用逆呼吸法，始能将药送至鼎炉之内。

4. 止

(1)三百六十候完成，均符合玄妙机要求，此时如再有药生，即用真意径送至下炉，术语曰“闰余”，象征一年三百六十天之外有闰月也。闰余至闰月之数为止，实即结尾工作，如阳光尚未二现则静坐温养，以候之不再采药。(2)阳光出现景象：出现于两眉之间，恍如掣电，略有停留，虚室生白，光彻左右；一现：在采药中不停火；二现：有三个景象，其一是药不再生，其二是信不再动，其三是三百妙周天圆满完成（三事如果齐来即不再采药，只入定以培真阳，待至阳光三现）；三现：真阳团聚，大药纯乾，始有三现，此时纯阳真炁已凝聚于鼎中，但隐而不出耳。始见鼎中火珠成象，内动内生，不复外驰，故名“内药”，又名“金液还丹”，与炉内储存之外药结合，内外凝炼成为大药，上移丹田，入“化神”阶段矣（二现之三个条件未能同时出现，则以阳光出现为准。二现以后虽不足三百六十候，亦须止火静待。阳光二现有幻景，应细致加以区别）；四现：不使出现，如有四现将有走火倾危。七日炼大药问题。

阳光三现后，内药已生，用小鼎炉凝炼七日，此七日即内外两药凝炼过程。凝炼以后即成大药，又名丹。

《悟真篇》律十三：

不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲。

牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。

漫守药炉看火候，但安神息任天然。

群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

“颠倒”——逆行成仙。“栽莲”——成丹。“白虎”——铅。“明珠”——丹。“药炉”——丹田。“神息”——三百息，三百候。“樊笼”——名利。

《悟真篇》绝句十三：

坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳。

二物若还和合了，自然丹熟遍身香。

“坎电”——药。“金水方”——虚危穴。“昆仑”——泥丸。“二物”——水火。

《悟真篇》绝句二十七：

纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。

大都全借修持力，毫发差殊不结丹。

《悟真篇》绝句二十八：

契论经歌讲至真，不将火候著于文。

要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。

《悟真篇》绝句三十：

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帷。

受炁之初容易得，抽添运用切防危。

《悟真篇》绝句三十四：

兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。

到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危。

《悟真篇》绝句六十一：

未炼还丹须急炼，炼了还须知止足。

若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。

第八讲 炼炁化神(一)

一、释“十月关”

炼精化炁曰“初关”，将精与气合炼而化为“炁”，作为丹母，为三归二。十月关为中关，将炁与神合炼，使炁归神，名曰“二归一”。中关之后只余神存在，将进入上关。

由百日关过渡到十月关，中间有七日采大药之变化，包括采大药、生大药、过关、移鼎、服食，然后进入十月大周天。

称“十月关”者乃约数也，可以缩短，可以延长。“十月”之名系阳光三现后，七日得大药喻为“胎儿”或“婴儿”，乃阳神之初孕。既比喻为胎儿，





则十月怀胎之过程，均成炼大药之景象。“十月关”之名，本由此而来，但金丹秘要中常称为“中关”，因十月数字易使人泥象执文也。

十月关为得药及大周天阶段炼法，与百日关不同，其进程是：

- 十月关 {
- (1) 七日采大药过关，移胎，服食。
 - (2) 开始一至三月守定，只脐轮间尚有微动之二炁。
 - (3) 四至五月间，二炁因元神寂照皆归定机，阳明不昧，得证真空。
 - (4) 六七月间，不但心不生灭，而且昏睡全无。
 - (5) 八九月间，因寂照已久，百脉俱住。
 - (6) 守至十月间，神归大定，于是定能生慧，有六通之验现出神前之景象矣。

二、释“胎儿”

“胎儿”为大药之异名，亦名“婴儿”。伍冲虚《天仙正理直论》云：“胎即神炁耳，非真有婴儿也，非有形有象也。”盖大丹之成，先以神入乎其炁，后炁来包乎其神，胎中无呼吸，又不能无呼吸，生灭之相尚在，出入之迹犹存，若胎孕之将产时，故曰“怀胎”、“出胎”、“移胎”。

三、释“四正”

“四正”一词指子午卯酉四个时辰，亦指春夏秋冬四个季节。子午南北也，卯酉东西也，四个正位，故称四正。大周天功夫常定常觉，因其常定，则定意若无，因其常觉，所以仍须沐浴。此沐浴与小周天不同，而为常觉作用，故四正时间，沐浴亦比喻耳，故钟离云：“一年沐浴防危险。”此沐浴者洗心涤虑，防止心神外驰而不定也，故汉崔希范《入药镜》云：“初结胎，看本命，终脱胎，看四正。”

四、七日炼大药过程

阳光三现后进入七日采大药阶段，此七日为初关到中关之过渡阶段，非常重要。七日亦约数耳，必以完成以下过程为准，未完成不能进入十月关。

（一）采工

阳光三现之时，纯阳之真炁已凝聚于鼎中，但隐藏于内而不出，必用七日，采工始见鼎中火珠成象，但只内生内动，不复外驰，此即大药也。在此七日中呼吸之火，自然内运，任其自己流动，不必着意，不用阻拦，只须凝神入定，专用目光内视，日夜观照中田，大药自生。邱长春真人有诗云：“金丹大道不难求，目视中田夜守留。水火自交无上下，一团生意在双眸。”此言大药采工，用人定及观照渐入无为功夫矣。

（二）大药生

外药与内药凝结阳光三现，不能即称大药，必须经过采工，大药始生，生药情况有四种说法：

1. 交感而后生

心中元神属无形之火，肾中元炁属无形之水，心中无形之火神因目光专视而得凝于上，则肾中无形之水炁自然熏蒸上腾，与元神交感而无上下之间隔矣。无形之水火既已交感于上，则积久耗阳之气自然团成大药，如火珠之形发露于下关，如天地之氤氲万物之化生者然，盖无形能生有形者，自然之理也。

2. 媒合而后生

双眸之光乃神中真意之所寄，眸光所至真意生焉，真意属土，土乃中宫之黄婆，即凝炼之媒介也。黄婆引于上，则大药自相随而出于下矣。

3. 静定而后生

元神因目光专视，归凝于上方本位。而得定机，则元炁亦归凝于下之





本位，而得定机，神炁俱得定机，由是元炁成形，因定而生动，大药因内动而生矣。

4. 息定而后生

先天元神之炁因目光专视而得定机于上下之本位，则后天自运之火亦因神炁之定而有所归依，自然伏定于炁根而上下运行。真息一定，大药自生，真息不定，大药不生也。

以上四项虽分论较详细，但概括起来不过谈入定与观照作用，实即均属采工动作。初关系有为阶段，中关则渐向无为过渡，大药逐渐完成矣。

(三) 震动

七日生药景象开始三四天，于真定未定之际有以下六种震动景象，此即得药景象也。

六种震动名曰“六根震动”。(1)丹田火炽。(2)两肾汤煎。(3)眼吐金光。(4)耳后风生。(5)脑后鹫鸣。(6)身涌鼻搐。

此景象系在开始后三四日间次第出现。

(四) 过关

六种震动系药生信号，大药生后即可开始过关。

1. 正工关窍

气穴之下，尾闾界地，有四通歧路上通心位，前通阳关，后通尾闾、谷道。此阳关尾闾二窍因髓实，呼吸不能畅通，谷道一窍虚而且通，乃气液皆通之熟路，故称之为：“下鹊桥”。

尾闾关以上夹脊关，玉枕关与夫鼻上印堂之类皆因髓实而塞，呼吸不通，鼻下二窍虚而且通，乃呼吸往来之路，印堂鼻窍一虚一实，故称之为：“上鹊桥”。

2. 防止六漏

大药来时有六种震动，此六根震动也。六根(身、鼻、目、耳、舌、意)必须不漏，以助其旋转，盖大药已生，即宜迁入中田，必须旋运河车，以超脱之于下炉，防危虑险，所以(1)设木座如馒头之形，用棉垫覆盖，务

使松软，以使身根不漏；(2)上用木夹牢封鼻窍，以使鼻根不漏；(3)含两
根之光勿，令外视，使眼根不漏；(4)凝两耳之韵，勿令外听，使耳根不
漏；(5)齿唇相合，舌抵上腭，以使舌根不漏；(6)一念不生，一尘不染，以
使意根不漏。

3. 保全大药

大药生于气穴，流动活泼而自上腾于心位。心位不贮，又自转向下
田，而后冲尾闾。尾闾不通必转向谷道，谷道易开，大药泄出，此下鹊桥之
危险也，故用木座以塞谷道，并轻摄以禁之，但药不下冲，不可轻摄。

大药既冲尾闾不透，如果又自动上冲，即随其动轻轻上引，过尾闾奔
夹脊，如不能通过玉枕，即用微意轻引，直贯顶门，向前下降，至于印堂，印
堂髓阻不通，自转动而冲鼻窍。如果鼻窍无木夹之锁闭，必将大药泄出，
此上鹊桥之大危险也。

渡过印堂后即下降十二重楼，下丹田，神炁凝结，存于中下二田，名曰
“服食”。

邱长春真人有诗曰：“金丹上冲斡天罡，何患阻桥又阻关。一意不生
神不动，六根不漏引循环。”

4. 安宫旋转

大药下降十二重楼，忽然溶溶如谷云，霏霏似春雨盘旋敛聚于中宫黄
庭。此时百脉冲和，畅于四肢，急将心目左旋右转 36 次而定，又右旋左转
24 次而定，然后稳定于中宫黄庭，此即换鼎移胎之功夫。

5. 守中

即采得金丹大药，服食后入于黄庭之中，此时必须合神而炼，目光常
照，伏炁于中田。但此时元神大药虽居中田，却运合下田二炁以为妙用，
使二炁助神结胎。所以二田都是应守之处，若守于一田则神有滞碍，失却
灵活，此时元神寂照二田成一虚境，所称二炁非先天后天两炁，乃合神之
元炁而已，此炁为化神之炁。再五个月后，此二炁将俱定矣。

6. 开窍通关

服食大药之后，三关九窍阻塞之处尽已开通，此后二炁勤生，自然运
动于已通之路，即入十月关，开始大周天，结束此七日炼药之工。





7. 助工

炼炁者为童真或年龄较轻、精炁充足之人，可不用以上“正工”，而用五龙捧圣之秘法。龙者元神也，五者属土，真意也。以元神为真意之体，以真意为元神之用，体用同功，径用真意捧大药过关，而不必防危虑险，此方法称为“助工”。但无童真及接近童真之条件时，不可轻用。

以上各项为阳光三现后七日内之炼工，但不限于七日，以条件完成为准。

关于十月天，参看《悟真篇》律诗十四：

三五一都三个字，古今明者实然稀。

东三南二同成五，北一西方四共之。

戊己自居生数五，三家相见结婴儿。

婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。

“一”——大药也，丹也。太乙即丹母，与大药同义。关于无为，参看《悟真篇》绝句四十二：

始于有作人难见，及至无为众始知。

但见无为为要妙，岂知有作是根基。

“有作”——指筑基，炼精化炁。“无为”——指炼炁化神。有作以术延命，无为以道全形。

关于服食大药，参看《悟真篇》绝句四十五：

四象会时玄体就，五行全处紫金明。

脱胎入化身通圣，无限龙神尽失惊。

关于结胎，参看《悟真篇》绝句四十七：

要知炼养还丹法，须向家园下种栽。

不假吹嘘并着力，自然丹熟脱灵胎。

并参看《悟真篇》绝句五十四：

药逢气类方成象，道在希夷合自然。

一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

此诗表现张伯端炼丹成功之信心。

关于守中，参看《悟真篇》绝句三十九：

要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。

真金既返黄金室，一颗灵光永不离。

“谷神”、“真金(精)”、“灵光”——均指大药：“玄牝”、“黄金室”——指中田。

第九讲 炼炁化神(二)

五、大 周 天

中关之火候，进入十月关后，开始运行大周天火候。此火候与小周天不同，主要在人定及观照功夫，当七日炼得大药以后，便进入十月守关。此时功夫有和小周天相同之处，如(1)守中；(2)沐浴；(3)真意；(4)内视。但此四者名词虽同，运用方法迥异，如(1)守中：此时只守二田之虚境，不再固定于一田；(2)沐浴：则常觉常照，不使昏睡，不再在卯酉沐浴；(3)真意：在大周天中不用意引导，不着意于火，以免滞碍元神之大定；(4)内视：则元神寂照二田，守到食脉两绝，昏睡全无，灵光不昧，照脱尘根。此则与小周天不同处也。

至于两者最主要之区别，小周天是有为阶段，使三化为二。所以炼化两过程中必须真意为媒，使二五妙合，铅汞成丹。大周天则是由有为过渡到无为阶段，化炁为神，使二化为一，使元神纯阳可以出景。此大周天阶段，又喻为养胎，盖入十月关后大周天功夫，实际即是人定功夫也。炁之本身由微动到不动而尽化，真意之运用亦由双目观照而至无觉，此时由定生慧入六通灵境，果能慧而不用，转识成智，则胎圆可证，阳神可成。口诀曰：“三万刻中无间断，行行坐坐转分明”，实即指出大周天非运炁循环，而是十月养胎，用绵密寂照之功，人定之力，使元神发育成长而已。《悟真篇》律诗五“果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊”，即指“十月胎圆入圣基”也。伍冲虚有诗咏十月周天云：“阳炁生来尘梦醒，摄情合性归金鼎。运符三百足周天，伏炁四时归静定。七日天心阳复来，五龙捧上昆仑顶。黄庭十月产灵童，云霄驾鹤任游骋。”此诗概括十月关火工，实即大周天之口





诀也。在这里，性指金，情指木；符火候即进火退符；伏炁指沐浴；四时即四正；昆仑指头顶非泥丸；灵童意为婴儿成形。

六、定 功

（一）第一、二、三月

此时虽得大药，系神与炁之结合，但二炁尚未化尽，大药只有胎孕初期，主要在稳定阶段。盖服大药之后，全身关窍全通，二炁仍存并活动于已通之路，而且一升一降，循环不已，应微微用真意寂照定其动机。至守定三个月，二炁不再升降循环，只微微运动。到了第三个月，则余炁只微微动于二田上下脐轮之虚境，此时必须守中致虚，二目观照，一念不生。《金碧龙虎上经》云：“自然之要，先存后忘。”俞琰注曰：“先存神于炁穴（此处指中田），而后与之相忘，神自凝息自定也。”

（二）第四、五月

大周天之火不计爻象，亦非有为，温温相续，初似如有如无，终则全归大定，不可执著火候，亦不可任意住火而不顾，所谓将有还无之象也。广成子曰：“丹灶河车休矻矻，鹤胎龟息自绵绵”，亦系指百日之关已过，不再运转河车之意。此时炼炁已过三个月，二炁俱定，食味两性均渐减少。二炁既定，元神日强，以为胎仙之主，此神与灵胎合一渐成阳神。阳神即金丹，即化炁后所炼成者也。二炁在初期三个月未归定机之时，有培育元神之作用，四、五月中渐炼渐化，遂不再动，有炁则神未纯阳，二炁已定，阴气渐减，阳气日增，胎儿日渐成长矣。

（三）第六、七月

大周天者，入定之功也。入定必先守中，故寂照于二田之虚境。迨六七月后，定功已纯，不但心不生灭，而且昏睡全无，此时化炁为神之功夫已经日有进境，常住常觉，意境两忘矣。

(四)第八、九、十月

此十月关之后三个月，此时寂照已久，百脉俱和，如有如无，似停似止。

定者，性功也，除妄念，除知、情、意。妄念不生，知情意不起，内不见身心，外不见世界，则节候纯阳，神归大定，于是定能生慧，有六通之证验，收胎圆之结果。迨出神之景验一至，即准备移阳神入上田。

(五)六通

1. 天眼通：能见天地一切之事；
2. 天耳通：能闻天地间一切语言和声音；
3. 宿命通：能知一切前因后果；
4. 他心通：能知他人思想、未来事物；
5. 神境通：能洞察一切；
6. 漏尽通：重返童真。

大周天以后，定能生慧，即由定中生出极大智慧，大彻大悟，一切洞明。但必须有慧不用，知而不言，如果玩弄聪明，定伤元胎，慧多定少，则发狂慧，所以十月关中处处防危虑险，尤其丹成之前易生幻象，葆真返璞是在元功矣。

七、抽铅添汞

此为大周天火候中之名词，七日得大药火候中，搬运服食谓之抽铅。大周天行功要神旺炁定，炁动则有阴，有阴则非纯阳。炼金丹者，炼阳神耳。故炁定一分，阴消一分，阳长一分，二炁全化。阴气已消，至十分即成纯阳矣。

汞，火也，阳也，“添汞”之名称即阳气渐增之术语也。但无论在十月关内外，如留有一毫之意欲，则余阴尚在，有一毫之散乱，则神未纯阳。必须守到昏沉尽绝、散乱全无之时，方成为纯阳果满之神胎。





八、移 胎

十月功夫完成，神已纯全，胞亦满足，必不可久，留于胎，则宜用迁法由下中田而迁于上丹田（泥丸宫），将上丹田化成一虚空之大境，以阳神寂照于上田。但此时阳神尚未壮健，必须加以存养、乳哺。此际十月关功夫已经完成，移至上丹田后，即将向九年关过渡。所有过渡阶段之存养、乳哺、出神之景，天门开阖，均将于下章详叙之。

参 考 资 料

《参同契》——炼己立基章：“内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。……勤而行之，夙夜不休。伏食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡。能存能亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时。太乙乃召，移居中洲。功满上升，膺箓受图。”

此章即魏伯阳述大周天之工也。大周天是无为，是炼性，当金丹成就，命基已固，急须修性以成法身，故曰“养己”，曰“隐明”，隐明者韬光养晦也。“内照形躯”即观照守中也。“闭塞其兑”，兑口也。“灵株”，婴儿也，言只以二目观照于胎宫。“三光陆沉”，即将精、气、神三宝内敛，用作护持温养元胎之用。婴儿本有炁无质，故曰“视之不见”。婴儿即在我身中，故曰“近而易求……勤而行之”者，即吕祖所示：“目视中田夜守留”也。必须绵绵若存，勿忘勿助。朝乾夕惕，勤而行之，夙夜不休，十月丹熟，群阴剥尽，时至移胎，阳神成长，更加三年乳哺之功，伏其炁以壮神，食其时以固形，则来去自如，轻举远游，跨火不焦，入水不濡，聚则成形而存，散则化炁而去，无灾无难，长乐无忧，德就道成，与群真同游，成为真仙矣。

第十讲 炼神还虚

一、释“九年关”

炼内金丹至第三步，道教称为“上关”。盖炼丹至此，神已大定，精与炁俱化，止余一神。此神纯阳，故曰“阳神”，如果有一分精，则未达漏尽通；如果余一分炁，则未达纯阳境地。此在术语曰“阴气未尽”。至于九年之数，亦属虚数，盖因传说达摩老祖面壁九年，所以以此为喻耳。实际九年间，最主要部分为前三年之乳哺阶段，后六年则出神入景，逐渐壮大成长矣（后六年称为“温养”）。

二、乳 哺

金丹即喻为婴儿，当神已纯全，胎已满足，必不可久留于胎，再用迁法自中下田而迁于上丹田，以加三年乳哺之法。盖上丹田即泥丸宫，阳神归伏之本宫也。此时阳神未壮健，如婴儿幼小，必凭乳哺，故有“乳哺”之名。但非将阳神拘束于上田之小境，而要灵活自如，因存养之功，不着意于上田，唯将阳神寂照于上田，相与浑融，化成一虚空之广大灵境而静守之。所以“乳哺”一词，比喻也。实即阳神尚未稳定，以入定为乳哺也。乳哺之人定，入定时多而出定时少，而且出少入速，几乎常在定中。此时如无出神之信号，无出神之景象，不可着急，恐有幻觉、错觉，使功败垂成也。

三、炼

初关曰“炼精化炁”，重在“化”。中关曰“炼炁化神”，重点也在“化”。上关曰“炼神还虚”，则曰“炼”曰“还”，不谈“化”矣，但“还”是目的，“炼”是达到目的的方法。所谓“乳哺”者，实际即“炼”也。炼而又炼，至合于自然、真虚方止。盖出阳神之前，定力小则神通小，定力久则神通大，不可着





急，不可躐等，由渐法到顿法。所以乳哺不能离定，若离定过久则易失神通，故曰入定即炼之过程也。

四、 门 开

有人自称顶门开，以手验之，则顶门边前后一路皆动。自认为修炼已达出神地步，实际乃假象也，不修炼至成熟地步，不能先开天门。完成此条件有三：

1. 六通已全。如只有五通乃系阴神，不可有脱胎思想。
2. 性合虚空，一尘不染，一丝不动。
3. 在入定中忽见雪花在眼前飞舞，天花乱坠。

此出神之时至矣。若无以上条件而云 门自开，此一般行功者常有之现象，非炼炁化神之功也。“ 门”即天门，赤子之时本系开而不合，年龄日长， 门日合，但其可动可开，非绝对坚固不动也。例如用眼珠上下翻动， 门即随之而动。所以不能被假象所迷惑，以致失丹（天门骨开，外皮不开）。

五、 出 胎

圣胎既上移泥丸，常观常照，无昏睡，无食欲，盖所谓“精满不思欲，气满不思食，神满不思睡”也。十月胎圆者，都不思食。入九年关后，初一月即能减食，三月后即能辟谷，四月以后，不再思火食，止即气满也。三宝尽满，实际上精炁已化，独有神留，神再炼尽，则二归一，一归无，完全还虚矣。张虚靖天师有诗云：“阳神一出便收来，神返身中炁自回。如此朝朝并暮暮，自然赤子产灵胎。”（“产”，一作“结”，义同）《还真集》云：“湛然不动者谓之定，定中觉灵者谓之慧。”“慧”者六通也，六通已全，大景即现，瑞雪纷纷，散花乱舞，天门忽动（同“霍”huò），然分开微感痛苦，即胎儿欲出时也。此时胎儿系阳神初期，若任其上出，必至失迷，应继续入定，神不外驰，可露形亦可不露形，由九年中之三年乳哺阶段进入六年温养阶段，

此即出胎景象也。刘海蟾有诗云：“卦行火候周天毕，孕个婴儿镇下田。霹雳一声从地起，乾户掰开光万里。翻身撞出太玄关，这回方是真仙子。”《参同契》曰：“寢寐神相抱，觉悟候存亡。颜色侵以润，骨节亦坚强。排却众阴邪，然后立正阳。修之不辍修，庶炁云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫披谷中。反者道之验，弱者德之柄。”此章即讲入定之功切忌昏迷，须是行住坐卧绵绵若存。盖金丹大药本由三宝炼成，结成圣胎，如一昏睡，则火冷丹迟。在此三年乳哺颜色日好，身体日强，群阴除尽，形变纯阳，此即《悟真篇》所谓“群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年”也。《内指通玄秘诀》云：“昼夜无休作大丹，精华透顶百神攒。”出胎之前和气周匝于一身，溶溶然如山云之腾太虚，霏霏然似膏雨之遍原野，反复而逆行之，致虚极，守静笃，专气致柔，则“乳哺”日见收功。《悟真篇》曰：“专气致柔窥内景，自然神室产牟尼”，即出胎之时也。“反者道之验”者，逆行成仙则神全矣。

六、阳 神

阳神有二种说法：

其一，为人的灵质，所谓炼性通神，即灵性由隐而显，较元神更高一层，运用自如，千变万化，不一定有形有象，身外有身，盖因人性至灵至虚本无形体，出阳神者不过以得定之性，出定而为神通耳必可隐可显，始为至灵。

其二，阳神应有形有象。“出胎”与“出神”名词不同，阶段不同。出胎为婴儿阶段，不宜轻放，不宜外出。俟胎儿已为健全之阳神，再从顶门出景，先行一二步即便召回，又行三四步，逐渐熟练，则炼神还虚即可开始。还虚者可散可聚，可分可合，无滞无碍，不染不著，与天地虚空合为一体，飞行大地，普照天空，此第二说也。按此说法，出胎似婴儿学步，出神似青春成长，出神后再加六年温养，则长生可冀矣。得丹为小成，出神为大成。





七、温 养

九年关按照理论是九年完成，实际重点是前三年乳哺阶段。三年出神，出神后有六年温养。将出未出之前，严防幻景幻象干扰，不回答任何人问话，不相信任何仙境仙姿，只用定念沉游定中。迨至出神以后，阳神随出即入，不可远游。此时常在离凡躯二三尺周围现出一轮金光，此时可将法身（即阳神）近于光前，以念聚光，取于法身之内，遂将法身收入凡躯之中。此金光即温养法身之乳汁也。温养由于大定亦即元神已定，而又加定之意加至于常，法身已老成，似大人一般，但此仍不能称为了道，只是了命功、人性功，为末后还虚奠定基础。伍冲虚《天仙正理直论》云：“出神之后，不可认为初乘既得，遂称成道，而不行末后还虚。盖神通者化神时之神也。虽通灵而无碍，但仍着相，非完全超脱也。至还虚阶段，神更通灵，出神第七日开始分法身为二，七七四十九日分法身为七，愈久分身愈多，不能放任。分身以后必须急收，一身入定，寂照凡躯，兀然端坐，法身还虚，凡躯亦还虚。”无人无我，只用灵性。这一段是古代传说的话，记录下来，只作为资料而已。

八、还 虚 之 后

《悟真篇》著者张伯端于阐述炼内丹以后，认为命功已经充分发挥，但性功涉及过少。还虚者，入道也，性功也与道合一也。为开阔炼者胸襟眼界，后段又假佛法以论还虚，卷末称为外篇，有绝句四首，颂十二首，歌三篇，词十二首，借佛法以言道，用禅理以证还虚。有人认为《悟真篇》亦仙亦佛，则仅皮毛之论耳。

附录：

第一，悟真外篇有两首诗与还虚之主张相同。

其一为：

如来妙体遍河沙，万象森罗无碍遮。

会的圆通真法眼，始知三界是吾家。

“妙体”——真空，以妙为体，才真空不空。“无碍遮”——颐和园中匾额多写“大圆宝镜”四字，此即无遮无碍、万象通明之义也。“圆通法眼”——圆者无头无尾，无背无面，无前无后，无上无下，无内无外，通者无处不在，无时不见，大包天地，小入秋毫，即妙体也。唯圆能通，唯通故圆，光明朗照，故谓法眼。老子曰：“天下万物生于有，有生于无”，其实此论即已返虚无，无即道也。“始知三界是吾家”——即与天地同体矣。

其二为：

见了真空空不空，圆明何处不圆通。

根尘心法都无物，妙用方知与物同。

第二，《悟真篇》末篇有绝句五首与出神有关，选抄于下：

饶君了悟真如性，未免抛身却入身。

何似更兼修大药，顿超无漏做真人。

“真如”——天真自如；“抛身入身”——生死也；“顿”——顿法。

投胎夺舍及移居，旧住名为四果徒。

若会降龙并伏虎，真金起屋几时枯？

“四果”——投胎、夺舍、移居、旧住，此只炼阴神，皆非正道，所以《悟真篇》指出此种外道与炼元神完全异途也。

第三，关于炼神还虚，参看《悟真篇》绝句五十一：

万物芸芸各返根，返根复命即长存。

知常返本人难会，妄作招凶往往闻。

“返根复命”——常道也，但因其理幽深，其功细微，所以有些人不下苦功而趋外道，所以张紫阳特指出之。

《悟真篇》绝句五十五：

赫赫金丹一日成，古仙垂语实堪听。

若言九载三年者，尽是迁延款日辰。

九年关系虚数也；三年乳哺亦虚数也。只要苦行坚忍，则一日可成。渐法至顿法，看每人用功而异。一日成即指顿法也。





《悟真篇》绝句五十七：

三才相盗及(食)其时，道德神仙隐此机。

万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。

“盗”——出阴符经，机即丹也。何以称“盗”？按自然发展应一切顺行，今丹法一切逆行，皆用盗法夺取天地万物之灵机，为我长生永驻之妙药，终于无为之妙也。

第十一讲 《悟真篇》与南北宗

一、内丹传授源流

内丹方术来源很早，元上阳子陈致虚《金丹大要总旨》云：“金丹之道，黄帝修之而蹬云天，老君修之而为道祖，自河上公五传而至伯阳真人，祖天师而得伯阳之旨，丹成道备。”按道教源流，内丹系传自黄老，黄帝著《阴符经》（据考证为唐李筌伪著，但在道教中不作否定），老子著《道德经》，为道教内丹经经典之根据。内丹“逆行成仙”的理论，系引自《阴符经》“其盗机也，天下莫能见莫能知也”。“盗”即指不按生理之顺行而逆行，不按一生二、二生三、三生万物的规律反而行之，不顺而逆，就是盗取自然的灵机、长命的本源。又道教内丹云“机在目”，这也是引《阴符经》而发挥观照作用。《道德经》“弱者道之用，反者道之动”，以及第四十章“谷神不死，是谓玄牝”，“归根复命”，都是内丹思想的依据。

陈致虚认为魏伯阳得河上公的真传写成《参同契》，河上公《史记·乐毅传赞》称为河上丈人，授盖公为曹相国师。皇甫谧《高士传》认为河上丈人即河上公，注为老子（但今考据家认为今河上公注为老子非古本）。我们只从传授渊源及今河上公注本来看，则河上公内丹思想确和魏伯阳相近，其他同时或后出内丹作品，如魏夫人所传之《黄庭内景经》，崔希范之《入药镜》，皆非内丹直接渊源，所以我们认为有系统地叙述内丹的经典应该首推《参同契》。

二、《参同契》是内丹经典

《周易参同契》著者魏伯阳，东汉会稽人，葛洪《神仙传》记载他人山炼神丹事，指为丹鼎派。后来也有人说《参同契》是阴阳派（均属无稽传说）。就《参同契》本书而论都是讲述内丹的。《神仙体道通鉴》说魏伯阳“世袭簪裾，惟公不仕，修真潜默，养志虚无，得古人《龙虎经》，尽获妙旨，乃著《参同契》。其说似解周易，其实假借爻象，以论作丹之意”。《四库提要》关于彭晓《参同契通真义》条下论彭晓序云：“晓序谓伯阳先示青州徐从事，徐乃隐名而注之。至桓帝时复以授同郡淳于叔通，遂行于世，而传其诀者颇少，其或然欤。”彭晓系研究内丹的人，注《参同契》外，又著《还丹内象金钥匙》（《云笈七签》卷七十署真一子撰），对内丹颇有发挥，但此时无丹之名。由晋至隋唐道经中对《周易参同契》内容援引亦很稀少，北方之冠谦之，南方之陶弘景，与魏伯阳非同一丹功系统，也没有提出过“内丹”这一名称。

三、内丹名称是隋苏元朗提出的

内丹思想和内丹方术是道教形成之前就有的，但都归入养生一类，不称内丹。魏伯阳借用炼外丹名称，但只称金丹，不区别内外丹。据现有资料，“内丹”名称是从隋朝青霞子苏元朗开始的。苏元朗著有《龙虎通玄要诀》，今不传。《云笈七签》卷七十三“金丹金碧潜通诀”，传即苏依照古文《龙虎经》所著，但内容多与《参同契》相同，后人疑为系《参同契》之节本。苏元朗原在大茅山学道，隋开皇中到罗浮山著《旨道篇》，始提出“内丹”名称。《罗浮山志》说：“自此道徒始知内丹矣。”

把《参同契》提到内丹经典地位的是唐朝刘知古，明皇时曾任绵州昌明令，正值明皇下诏寻求懂得丹药的人和著作。刘知古上奏说：“神仙大药，无过《参同契》者”，因著《日月玄枢论》上于朝（宋·曾慥《道枢》卷十六《日月玄枢篇》即此书节录，发挥《参同契》内容，纯系内丹的主张）。宋祥





符年间高象先《金丹歌》“准连山作参同契，留为万古丹中王”，说明《参同契》是由汉、唐到宋而逐步提高地位的。

四、《悟真篇》是继《参同契》的内丹主要经典

北宋熙宁八年，天台张伯端著《悟真篇》，用诗词形式阐发《参同契》奥义，系统地指出炼内丹的道理。他在书中已自己说明他的师承系统。如绝句五十八：“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文满五千。今古上仙无限数，尽于此处达真诠”，这是说明他的道统是继承黄帝和老子的。又如绝句二十八：“契论经歌讲至真”，“契”即指《参同契》，“论经歌”泛指古代内丹经典著作，表明自己是根据《参同契》而写的。

张伯端字平叔，天台人，后改名用成，生于宋太宗丁亥（公元 987 年），羽化于元丰五年（公元 1082 年）壬戌，驻世 96 岁。初在桂林依陆詵典机密事，后随入成都，遇刘海蟾授以仙术，遂悟道法，研内丹，后传石太、薛道光，开南宗一派，主张以命宗立教，故详言命而略言性。《悟真篇》本为发挥《参同契》丹法，《周易参同契》既肯定为内丹经典祖经，则《悟真篇》自然为清修之内丹，而非论双修之阴阳家。张紫阳于熙宁八年著《悟真篇》，下距王重阳立教早九十多年，是张在前而重阳在后。按紫阳道派记载，系太宗雍熙年间（公元 990 年前后）在台州府天台县崇道观留传，有陵、源、觉、海、静、宝、月、性、天、明、随、景、元、华、谷、得、符、瑞、黍、清等 60 个字作为道派世系排行。但如果张真人生于公元 987 年，则此时正是幼年，无创教派之可能，大约流传时代有误，或本派道众有意将年代提前。又考《历世真仙体道通鉴》，记载真人足迹在西蜀秦陇时多，最后尸解于广南，未涉及在天台出家为道士事。宋陆彦孚记《悟真篇》流传始末，亦未言创立教派事，因此紫阳道派可能为弟子辈成立，但也可能记载有缺，叙事未详。张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》记载其由成都归天台事。《三洞群仙录》载其在武进红梅著《悟真篇》，则传说很多，由此可见。

五、内丹与外丹之分

《云笈七签》卷七十起至七十三止，分类为内丹、内丹诀法，在此以前统称“金丹”，不分内外。《云笈七签》则称外丹为“金丹”，对内丹则另列为“内丹”。明清以后则常称“外金丹”、“内金丹”。此外咽津纳气、存思按摩等，《云笈七签》均归入“杂摄养”类，不与内丹混同。盖内丹为道教之大法，属于登仙之术，不能和杂法混同。

内丹炼法有两种，一为清修，以身中精气为药物，以本身为丹鼎，以神为运用，在自己身内烧炼，使精、气、神归一而成大丹；二为双修，其鼎炉、铅汞、药物，求之于“他家”，与清修炼法完全不同。此两派均以《参同契》、《悟真篇》为主要经典，但解释不同，口诀不同，方法不同，甚至互相攻击对方为邪法而自称为正法。内丹书籍隐秘难读，口诀秘法大都师徒相承，传授时必须盟誓告天，决不外泄，道众虽多，并不普传，唯选有道缘仙缘而且领悟敏捷的人才肯为对象，加以试验试以艰难困苦。必须经过此试验之关（名利关、得失关、生死关），均能坚忍不拔，而且性情善良，心地淳厚，才能得到真传。所以获口诀者非常之才，盖防止传非其人，发生流弊也。

六、南北分宗之过程

南北分宗是以地区分划的（可能受佛教影响）。南宗紫阳真人张伯端，随宦浮沉，求师访友，既得真传，亦并无意创立教派，观陆彦孚所记可知，而且在宫观庙宇神像祀典中祀南宗诸仙者较少。在南五祖下（东华、钟离、吕、海蟾、紫阳），七真的名位也不统一，与北宗受统治者尊崇，建三祖庭，设大丛林，两次加封帝号的地位相差悬殊。为什么两宗并列而地位不同呢？下面打算分别说一下两宗形成过程、传授情况、信徒对象、政治地位、炼丹成果，然后以对比方法分析它们的区别。





(一)两宗形成过程

1. 南宗

道教提倡内丹,在隋唐时期、宋金以后,以炼养为主的内丹特别受到重视。从环境来看,辽、金、元间长期受异族统治,颠沛流离,所以北方道教信徒处境艰苦,因而苦行励志,潜晦韬光,于长生久视之中,怀仁民利物之志,以致修炼方法,求自力,尚苦行,形成北宗风格。南宗则发展于会稽天台一带,接近宋末偏安首都的杭州,豪华未歇,尚有回光返照,生活条件自较北方为好,而道士传道对象亦偏重于官宦士族豪富之门。所称南宗丹法之“法、财、侣、地”四条件容易做到,所以阴阳派为多。但南宗丹法的传授及其主张亦不一致。有认为《参同契》、《悟真篇》是讲双修的,有认为系清修的,紫阳派道士系主张清修,所以真正南宗风格应以此派为代表也。

南北两宗均以东华帝君、钟离权、吕洞宾、刘操为道祖,均以炼内丹为达到成仙之目的,所以统称之为钟、吕内金丹派。张伯端生于公元 987 年,王重阳生于公元 1112 年,是张伯端较王重阳早生 125 年。南宗传授时间较早,但南宗本来无意成立道派,似为云游性质,后来北宗全真教鼎盛,一般人如有按地区分南、北宗的称呼,以其道祖同源、丹法一致也。迨全真教于元宪宗八年(公元 1258 年)释道辩论,道教不胜,道士 17 人被迫落发。当时掌教大宗师张志敬为了维持全真教的声望和信誉,将已经流传的王重阳教义肯定为出于东华、钟、吕、刘四祖,请朝廷予以封赠,因此在元世祖至元六年(公元 1269 年)下诏封教主东华紫府少阳帝君,钟离正阳开悟传道真君,吕真人纯阳演正警化真君,刘海蟾明悟弘道真君,王重阳全真开化真君,令掌教张志敬执行,于是南北宗同祖,遂由统治者加以肯定,南宗地位也因而提高。这事上距释道辩论失败之辱又 11 年矣,迨 38 年后全真教又复贵盛。武宗至大三年圣旨加赠教主为东华紫府辅元立极大帝君,钟离为正阳开悟传道垂教帝君,吕为纯阳演正警化孚佑帝君,刘为海蟾明悟弘道纯佑帝君,王为重阳全真开化辅极帝君。各教主既加帝号,地位已崇,道流随之兴盛。南宗虽无封赠,但以教主地位影响,

南、北宗在道教中遂相提并论,实际南宗并无全真之声望(雍正封张紫阳为禅仙,《悟真篇》收入《大藏经》内)。

2. 北宗

北宗即全真教派,从丹法上说北宗教派虽多,但均以清修为主,遵戒律守清规,丹法虽不是每一出家人都得到师传,但系统则完全一致。现在全国各丛林、宫观以龙门派为最多,注解《参同契》、《悟真篇》也以北宗系统为最完善。

(二)两宗传统情况

1. 南宗

南宗的发展是东华帝君——钟离——吕——刘——张伯端——石一太——陈楠——白玉蟾——彭耜、王金蟾——李清庵(南宗以东华、钟、吕、刘、张为五祖)。

2. 北宗

关于北宗传授情况可参看陈垣《南宋初河北新道教考》,不再列举。所需阐明的是,同时的北方大道教和太一教,从宗教史上来说与全真同一地位,但从丹法上来讲,并不属于钟、吕内金丹派。实际上从宋、元以后,在教统上南北两大教派是北方全真教和南方正一教。南方的钟、吕内丹派只是内丹丹法上的一个派系,在道教中并不占重要地位,庙宇宫观极少,科仪方面排圣号时在八仙之后,但排列南北两宗时与邱长春祖师并列,在邱祖之下代表两宗,所以南宗并不能在南方与正一教抗衡。此一道派主要在炼养方面成就较大,留传内丹著作也多,在道藏中有一定的地位。

(三)南北宗对《悟真篇》的不同解释

南宗注解:

1. 宋《悟真篇三注》(著者薛道光、陆墅、陈致虚,均南宋人)。
2. 宋《悟真篇注释》(著者翁葆光,署名象川无名子翁葆光渊明,系刘永年弟子)。





3. 宋《悟真篇直指详说》(著者翁葆光)。
4. 宋《悟真篇讲义》(七卷,云峰散人夏宗禹著),似主张清修一派。
5. 元《悟真篇注疏》(戴起宗著)。
6. 清《悟真篇集注》(仇兆鳌、知几子辑,宋翁葆光、陆墅、元戴起宗、明陆西星、李文烛、彭好古、甄淑、陶素昶等注,三卷)。
7. 清《悟真篇四注》(三注外,又有清傅金铨顶批,此人系游方道士,讲内外丹,属南宗阴阳派)。

北宗注解:

1. 宋《参同契发挥》(俞琰著,以《悟真篇》注《参同契》,清修派)。
2. 宋《道枢·悟真篇》(曾慥著)。

注《参同契》及《悟真三注》的上阳子陈致虚传授系统又为全真派嫡系,道系是王嘉——马珏——宋德方——李太虚——张紫琼——赵缘督——陈致虚(号观吾,即上阳子),注解则属南宗。《悟真集注》陈序下介绍其小传云:“上阳子,元至顺间人,师事赵缘督。”缘督得石太真传,故为南宗。其自序则云:“致虚首闻赵老师之旨,未敢自足,后遇青城老仙之秘,方知阴阳造化之理。”是则此人兼修北宗和南宗,其注书以南宗阴阳说为主也。此外著有《金丹大要》、《金丹正理》,则又阐述北宗清修矣。

3. 清《悟真直指》(刘一明著,道书十二种)。

附庐山山人万尚父《听心斋客问》一则:

阳生则心虚空,空无丝毫罅碍,神当自出,不从口出,从目出,目有异光,从耳出,耳有异音,从鼻出,鼻有异香。当是时六脉俱息,呼吸并止,此游于混沌未判之初,须令人守护之,不可惊动,只待分阴分阳或一七二七,自然来复,却以大定静守之,意不可散,念不可动,久之,自然见性,如月受日光,一得永得矣,然未离体也,还须养虚。待九年之功已满,忽有一人与我相似,立于吾前,乃真人也。其面向外,是阳纯矣,而我则余阴未尽,再从鼻一吸,即收回,只待面外,方可放行,初一步二步三步五步十步而止,恐其远去,认自己躯壳不得,迷入邪径,前功尽弃矣。必从近而远,渐渐认熟,则百千万里,顷刻可至,此调神出壳也。然阳神虽妙,犹未能变化,又有炼虚合道之功,到此

地位，无他作用，惟大清静，止是留神在内，不令出外，如用慧一般，要含光藏辉，留一刻有一刻之变化，愈久愈妙，形自化而为炁矣。此谓脱胎神化，此谓返本還元。

移胎乳哺图

十月关末期，先于二田关驻意百日，沐浴两个月，迁时用真意随元神而上，神归泥丸曰“移胎”。

九年无为山中坐，忽然一朝顶门破。天门跳出小神童，却遇神仙皆来贺。
——刘名瑞



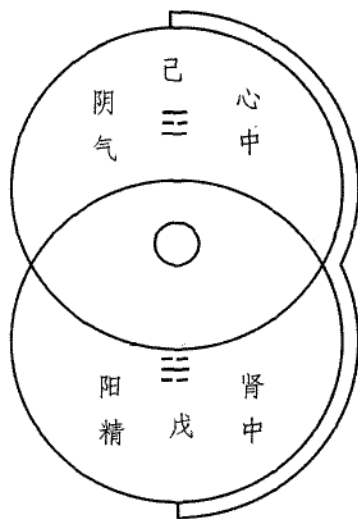


二土成圭图

(流戊就己,取坎填离,自成刀圭,土乃合二为一)

人身“真意”是为真土,动极而静,此“意”属阴,是为己土,静极而动,此“意”属阳,是为戊土。炼己土者,得离日之“汞”,炼戊土者,得坎月之“铅”,铅汞既归,金丹自结,戊己者重土之象也。

——《性命圭旨》



注：
河图三五一是从象数上谈“戊己”，纳甲图是从卦象上配合五行谈“戊己”，土旺四季图是从干支五行配合上谈“戊己”，总名曰五行攒簇，合成“大丹”。

五行生克关系

子午数合三，戊己号称五。
三五既和谐，八石正纲纪。

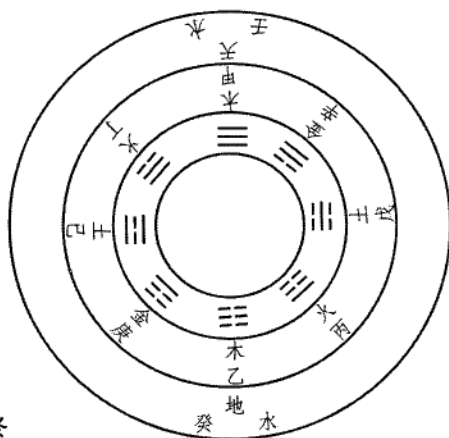
.....

吸呼相含育，伫息为夫妇。
黄土金之父〔即土生〕，
流珠水之子〔即水生木〕。
水以土为鬼〔克制之物〕，
土镇水不起。朱雀为火精，
执平调胜负〔即汞〕。水盛
火消灭，俱死归厚土〔神凝
气住〕。三性〔水、火、土〕
既合会，本性〔药〕共宗祖
〔成为金丹矣〕。

——《参同契》二土
全功章第十一

纳甲图

(君房易先天卦)
 魏伯阳参同契(东汉)
 虞翻以纳甲注易(三国吴)
 甲乾 > 相得合木
 乙坤 > 相得合火
 丙艮 > 相得合土
 丁兑 > 相得合金
 戊坎 > 相得合水
 己离 > 相得合木
 庚震 > 相得合火
 辛巽 > 相得合土
 壬天 > 相得合金
 癸地 > 相得合水
 壬癸配甲乙 乾坤括始终



土旺四季图



乾坤设位章

坎戊月精 离己日光
 日月为易 刚柔相当
 土旺四季 罗络始终
 青赤白黑 各居一方
 皆禀中宫 戊己之功

(土旺于辰戌丑未月)





女丹概论

一、女子内丹派别

(一) 谌母派

晋代江西西山开山祖师许逊(净明派),本拜吴猛为师,后许逊尽得谌母丹功秘传,吴猛遵谌母之命,转拜其徒许逊为师,受丹诀。许逊真君著有《石函记》,吴猛著有《铜符铁券》,传谌母派天元大丹之法。

(二) 南岳魏夫人派

西晋末至东晋初,景林真人授魏华存(即南岳魏夫人)《黄庭经》。《黄庭经》分为《黄庭内景经》和《黄庭外景经》,其功法以精思、存想为主,为古代内丹之经典,亦为女丹之祖经。

(三) 谢自然仙姑派

谢自然自十余岁童女身,即已学道,主张辟谷休粮,以《太清中黄真经》功法为主,并涉及诸家气法。

(四) 曹(道冲)文逸真人派

主张清心寡欲,神不外驰,专气致柔,元和内运,著有《灵源大道歌》阐述其功法。

(五) 孙不二元君派

主张以太阴炼形法行斩赤龙的功法,以炼血为主,著有《孙不二女丹》。

根据我国现存的女丹经书和功法,将女子内丹划分为以上五个流派。

二、女丹典籍

- 1.《黄庭经》,晋代南岳夫人魏华存著。
- 2.《中黄经》,载《云笈七签》卷十三。
- 3.《灵源大道歌》,宋代文逸真人曹道冲著。
- 4.《坤元经》,载于《大成捷要》之后。
- 5.《女功简便法》,亦附于《大成捷要》后。
- 6.《孙不二女丹诗注》,陈撄宁注。
- 7.《女修正途》,载《古书隐楼丛书》第十册。
- 8.《女宗双修宝筏》,载《古书隐楼丛书》第十册。
- 9.《女真修》,刘名瑞著《道源精微歌》卷下。
- 10.《清静元君神元经》,载《吕祖全书》卷中。
- 11.《女金丹》、《女功炼己还丹图说》。
- 12.《女丹汇解》。
- 13.《女丹十则》、《男女丹功异同辨》。

三、女丹在炼精化炁阶段与男炼的区别

女丹因传授不同,各派功法不尽一致。女丹在筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚四个步骤中,同男子功法相同或相近处较多。但因女子生理上和男子不同,故也有很大区别,其中以炼精化炁阶段区别最大。在这一阶段,男子是炼精,女子是炼血。男女性别不同,身体构造不同,生理和心理状况不同,同是女子,也有老少、强弱、功法深浅不同,所以在炼功过程中要灵活掌握步骤和功法,并不强求一致。男女修炼的目的都是调动青春活力,平衡阴阳,发掘身体的潜藏机能。《易·系辞》说“刚柔相推而生变化”,阴阳象征男女,也象征动静和刚柔,女丹功法的阴阳体用也有其特点。分别体用,辨清异同,是掌握女丹功法的首务。





(一)女丹名词解释

属于性功方面的词语：

1. 入世、出世

世，指的是世俗社会。入世指未能脱离社会因素的干扰，被名利、是非之环境和家庭、财产所牵缠或受感情的困扰。出世指跳出社会矛盾纷扰的圈子，专心信仰，一念修真。在行动上可以挫锐解纷，和光同尘，实际上要超脱名利，纯化自己的心理境界。

2. 松、静

松和静，是内丹功法贯彻始终的原则。要做到松而不散，紧而不僵，静动坐忘，亦同于此。

3. 不争

《道德经》云：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”人在炼功中能专气致柔，不动肝气，这本身就是道的实行。

属于本体方面的词语：

1. 赤龙

《参同契》云：“男白女赤，金火相拘。”白为西方之色，象征元精，属金；赤为南方之色，象征离女，属火。在炼精化炁阶段，男女同是炼药，但男药以精气为基础，女药以炼血为基础。炼药的本体口诀云：“男伏白虎，女斩赤龙”，“白虎”和“赤龙”是精和血的象征性词语。

2. 膻中

在女丹中称为穹，在两乳之间，心窝之处，乃女丹炼气的总枢，修炼的中心，不能仅看作针灸穴位。

3. 乳房

指女性的两乳位置，包括突出部分。

4. 血海

即子宫所处的位置。女丹以炼血为主，血海为生血之处，也是产生激素的部位之一，所以女丹对血海极为重视。它是女丹中的本体名词，不可仅从解剖学上去理解。

5. 海底

在会阴穴位置,又称阴跷。

6. 后三关

女子以前部为阳,背部为阴,膻中、血海等都在身体的前部。炼精化炁阶段以前部为主,以后三关为次。过了炼精化炁阶段,就和男子炼法一样了。

属于功法方面的词语:

1. 天癸

丹功中男性用八,女性用七。一七生,二七现,七七绝,即是说女子至14岁天癸始至,至七七49岁天癸断绝,月经终止。在月经期中,体中之气清者上升两乳,气之浊者下降为经血。女丹功法在经期前后可炼,经期中不可炼。

必须经期准,血色正,始可用,否则须炼调经功夫。

(二)斩赤龙功法

1. 下手功夫

闭目存神,使心静息调,而后收神入炁穴,即内视膻中。

2. 炼形

女丹称为炼形,实为化阴体为阳体的功夫。炼形阶段,主窍为膻中,炼的位置是乳房。其法一为内守,二为按揉,都有度数。炼形为斩赤龙阶段,和男炼不同。

3. 时间

有壬水和癸水之分,月经前开始有腰酸腿疼等感觉时即可行功,月经期间中止,经期后三天则可继续行功。经前期称为壬水,经后期称为癸水。壬水至清,在女丹中用为重点。

4. 九转功夫

炼形之丹法,当其静坐之时,舌舐悬膺穴,候口中津液满,微嗽数遍,俟其清澄,然后用鼻引清气,随同玉液咽下重楼(食管),入于心舍,下降黄房,至关元血海而止。





然后略凝固一下,从血海运至尾闾,升上夹脊,透顶门,径入泥丸,仍从泥丸下降至两乳间而止。

停聚一段时间,使津化为炁,为一番运转。这一番循环,并不是小周天的任督运转。

如此转三番,然后以两手揉乳房回旋 36 次(两手交叉向外转 36 次),再以两手捧两乳到膻中,轻轻用意运至血海而止。总称为第一转功夫。

第一转功夫完毕,再依前法开始咽津运转,共炼三转九番而止,所以叫九转炼形。

5. 火候

此段功夫,是使五脏之血,皆化为炁,自然血有变化。

炼到丹田血海之中,感觉气机温暖,自然有清气一缕,上冲心舍(不可过心),直至两乳及膻中。这时切记不可分散思想,仍前依旧行功运转,清气复行下降,仍然归入血海。

此时真气已生,赤血化白(先黄后白),这时凝一念固守中宫,停聚良久,自然向上冲关,过尾闾,升入泥丸。然后化为玉液,以意引下重楼,还至膻中而止,再用凝气之法,以混合之,使其聚而不散。久久行之,自然返本還元。

6. 胎息

息,是缓慢悠长的呼吸,炼至极微极细,便是先天呼吸,虽随口鼻出入,而为内运功夫。这样息息归根,无碍无滞。功夫至此,已与男体相同,可以按十月关同炼了。

7. 防干扰

必须真正入静,严防心情散乱。女丹中间有些魔难,要品德修持,信仰坚定,才能成功。

要求性功与命功合炼,先明心见性,再按次序炼气、炼血、炼神。

四、女丹问答

问:为何坤道班的同学彼此称师兄、师弟,而不称呼师妹、师姐?

答：这种称呼也含有女丹奥义。盖丹功炼法，乃取阴阳平衡，女丹到炼精化炁阶段的末期，月经由粉色而黄而白，两乳如童年一样平板，便修成了中性之体。尔后进入七日采大药，炼炁化神，则是男女功法无别了。

七七 49 岁天癸已绝的女性，要依功法先炼出月经，再斩赤龙。

问：怎样炼？

答：赤龙重现，即可按功法守臆中，运用意念，停其血脉。伍冲虚《天仙正理直论》曰：“旌阳曾为斩蛟来，一剑功成径自回”，便是这个意思。

问：女丹既与男炼不同，药的物质基础也不同，何以到过大关时功法一样？

答：炼功的药物，不是质，所以称为元精，先天气，“元”和“先天”就说明必须在成质以前采用。女丹用血，分壬水癸水，其理相同，都是用未成质的先天之物做药，这和男炼的道理一致。

问：先天血既非元精，何以也叫作炁？

答：经期之前，清血上升乳房，乳房按揉，臆中归窍，其作用相同。女丹按揉乳房，称为炼形，以与男炼区别，实际上都是调动激素而已。

问：女丹亦有阳光三现而止火否？

答：这是男女丹功的相同之处。不同之处是男丹太阳炼药，女丹太阴炼形，“形”指“乳”而言，丹法重点不一样，归趋却均相同。

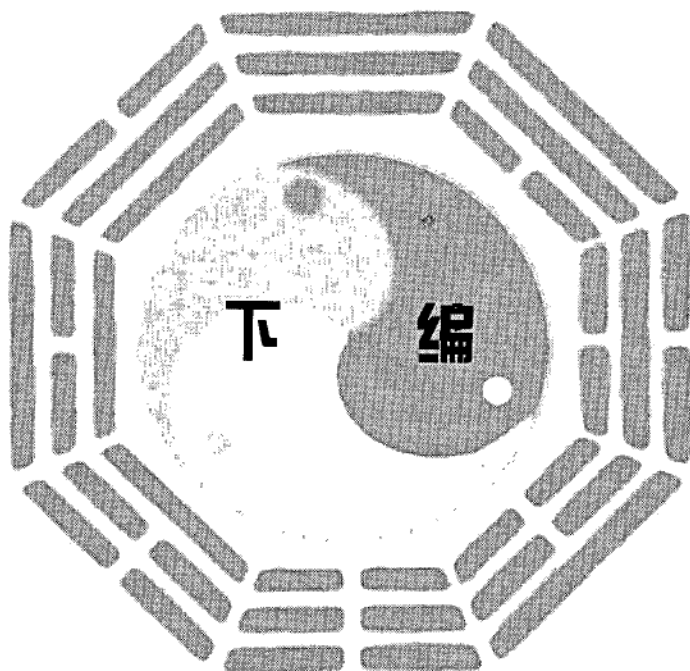
问：女丹既以炼形为主，还炼心肾否？

答：心为性功，肾为命功。所谓肾，是指肾气，也就是精气。精为血化，血乃是先天精气的基础。男女丹功有炼形一段功法的区别，但目的相同，因而女丹也必须炼心肾。

清道士刘名瑞《道源精微歌》中有“太阴炼形歌”曰：“女人学仙指掌间，奇门二穴〔指任督脉——本文作者〕通泥丸。常依潮候调真息，神归天谷〔泥丸——本文作者〕自盘旋。先将真火烧两乳，移入丹田化作铅。至诚炼就纯阳体，返老还童寿万年〔守臆中，炼纯阳——本文作者〕。”它讲明了女子内丹功法的特点。









析王船山《楚辞通释·远游》

《楚辞·远游》篇，自汉代以来，注者虽多，解释各异。王船山先生博览群书，独辟蹊径，解为玄言，以昭示内丹之渊源，阐述屈子之怀抱。他认为此篇系屈子在楚怀王时期退居汉北所作，并指出，屈子彭咸之志虽夙，而引退存身以待君悔悟之望，犹迟回而未决，故达生知命，远害尊生，畅谈王乔之仙术以自砥砺。船山身世，颇似屈子，献身大业，抱负相同，注释本篇，实多自道。其自强不息之精神，以探讨黄老养生之学而益彰；待机而动之抱负，因研王乔炼气之法而更显。屈子与船山，均为生活中之强者，盖有坚强之体魄，始能保持坚忍不拔之精神，两者实并行不悖，无可置疑，臆测者或未肯全面体会作者之精神，故多偏向之论。因此谨就本篇及船山先生笺释，试析于下。

一、《楚辞·远游》作者问题

《楚辞·远游》在后汉校书郎王逸章句中以及宋洪兴祖补注中，均确定是屈原所作。王注说：“远游者，屈原之所作也。屈原履方直之行，不容于世。上为谗佞所谮毁，下为俗人所困极，章皇山泽，无所告诉，乃深惟元一，修执恬漠，思欲济世，则意中愤然，文采铺发，遂叙妙思，托配仙人，与俱游戏，周历天地，无所不到。然犹怀念楚国，思慕旧故，忠信之笃，仁义之厚也，是以君子珍重其志，而玮其辞焉。”王注这一段叙述屈原写作本篇的动机及思想感情，是本篇最早的注释，后来的洪兴祖、朱熹对此篇作者都没有不同看法。

但洪兴祖在补注里提了一个问题，说《远游》与汉司马相如《大人赋》





非常接近。他说：“长卿作大人赋……其语多出此，至其妙处，相如不能识也。”本来他说相如的模仿只是皮毛，没有得其真髓。这不过怀疑相如仿作而已，却引起了后来极大的论争，有了以下几派议论：

第一，主张《远游》系司马相如所作。如郭沫若先生在《屈原赋今译》中说：《远游》结构与《大人赋》极相似，其中精粹语句甚至完全相同，可能即是《大人赋》的初稿。相如本言尝为《大人赋》未就，其稿或被保存下来，以其风格类似屈原，故被人误会了。

第二，主张此篇是屈原之后另一个人写的，不是屈原作品。如近人何其芳说：《远游》的思想如无为、至人、登仙等等和屈原根本不同，如果屈原的思想是这样，大概就不会自杀了，这显然是一个有道家思想的人写的，不过在文学上模拟屈原的作品而已。

第三，主张此篇是后人仿《大人赋》写的。如清吴汝纶说：“此文体格平缓，不类屈子，世乃谓相如袭此为之，非也。辞赋家辗转沿袭，盖始于子云、孟坚，若太史公所录相如数篇皆其所创为，武帝读《大人赋》飘飘有凌云之意；若屈子已有其词，则武帝闻之熟矣。若夫神仙修炼之说，服丹度世之旨，起于燕齐方士，而盛于汉武之代，屈子何由预闻之？”谭介甫先生在《屈赋新编》中更主张是西汉末年班嗣写的，但仅以其有道家思想，论据还不够充足。

姜亮夫先生在杭州楚辞专家进修班讲课时，对《远游篇》曾有专论，他对以上各家说法，均不同意。他说：“这里我还要谈一下《远游》这篇文章，近80年来已被搞得乌烟瘴气，给它涂黑了。这当然不是近代才开始的，《洪补》里已有这个话了。说《远游》同司马相如《大人赋》非常接近，我们现在楚辞专家根据这句话就说《远游》就是《大人赋》，说《远游》中一些句子同《大人赋》中的句子对照一下有很多相同处，说是一篇文章的两个底子。这话乍听来是可信的，但细想一下，这是骇人听闻的考据，骇人听闻的辨伪。说二者有关系，或说这两篇文章一是初稿，一是二稿，甚至于说《远游》是抄《大人赋》的，但反过来我可不可以问，会不会是《大人赋》抄《远游》呢？……扬雄的《反离骚》、《畔牢愁》，都是学《离骚》的，但他并不学《远游》，而司马相如的《大人赋》是学《远游》的，可是两者思想基础完全



不同。”姜亮夫先生的议论很深刻，也很透辟，可以说明《远游》确是屈原作品，而非后人拟作。

王船山先生肯定此篇为屈原自作，他在本篇注释前言中说：“按原此篇与《卜居》、《渔父》皆怀王时作，故彭咸之志虽夙，而引退存身以待君悔悟之望，犹迟回而未决。此篇所赋与骚经卒章之旨略同而畅言之，原之非婞直忘身亦于斯见矣。”

我们是同意王船山先生看法的。本篇所论，均以汉王逸注及王船山所注为根据，肯定为屈原作品。

二、《楚辞·远游》的内容

《远游》的中心思想，王船山先生在序例里已经指出，他说：“《远游》极玄言之旨，非《诺皋》、《洞冥》之怪说也。后世不得志于时者，如郑所南雪庵类逃于浮屠，未有浮屠之先，逃于长生久视之说，其为寄焉一也。”这是本篇重点，虽畅言元修，实则寄托热爱祖国的情怀，欲以远害尊生之道、修持百炼的体魄以等待良机，而为祖国献身。所以关于写作时代，船山先生定为怀王时期在汉北写作的。《楚辞通释序例》曰：“《远游》之情，唯怀王时然，既迁江南，无复此心矣。”盖自沉之念，已萌生于心，不再作长生不死之念，因而船山先生赞美说：“志士仁人，博学多通，而不迂其守，于此验矣。”

船山先生遭遇，颇似屈子，未展雄才，即逢国变，辗转衡湘，备尝艰苦，恢复无望，国破家亡，深惟元一，以寄旷远。因情感有所共鸣，所以对此篇探讨较深，虽系解释《远游》，实夫子自道也。

《远游》一篇分四个部分：

1. 游仙动机——开头就讲离尘游仙的动机，是因为环境迫厄，愿脱尘世羁绊。但夙质菲薄，难遂心愿。然更思天地无穷，人生如寄，神去形存，难免枯朽，所以想求无为之道，以求达到求仙的目的。

2. 幻想的仙人境界——这一段自“闻赤松之清尘兮，愿承风乎遗则”至“余将焉所程”三段，是说仙子如赤松子、傅说、韩众都已升举。他们精灵照耀，变化往来，忧患莫侵，越世离俗，虽系内心向往，但仙人已远，怎样寻求呢？



3. 王乔所授的丹法及行功体会——此一部分自“重曰”起至“左雨师使径待兮，右雷公为卫”，都是讲行功的方法。

4. 大丹已成，不忍离去——这一部分由“欲度世以忘归兮”至“与泰初而为邻”，讲刀圭入口，将度世上升，乃复回顾故国，不忍离去，盖借王乔之言，阐养生之术，实则欲去未能，不过以此舒怀而已。船山先生在注解此一部分结语里说：“屈子厌秽浊之世，不足有为，故为不得已之极思，怀仙自适。乃言大还既就，不愿飞升，翱翔空际，以俟时之清，慰其幽忧之志，是其忠爱之素，无往而忘者也。”但本文至此，已想象丹已大还，周流于上下四方，无所窒碍，所以说：“超无为以至清兮，与泰初而为邻。”虽此时暂不冲举，也“出入有无”了。

三、《楚辞·远游》与内丹丹法的关系

《远游》篇是讲游仙还是讲丹法呢？研究《楚辞》学者观点分歧，主张各异，王船山先生独具慧眼，认为是内丹丹法著作，并分别加以注释。他在序例中说：“黄老修炼之术，当周末而盛，其后魏伯阳、葛长庚、张平叔皆彷彿立言，非有创也。故取后世言玄者铅汞、龙虎、炼己、铸剑，三花五炁之说以诠之，而不嫌于非古。”《远游》小序曰：“所述游仙之说，已尽学元者之奥，后世魏伯阳、张平叔所隐秘密传，以诧妙解者，皆已宣泄无余。盖自彭聃之术兴，皆为湔洗之寓言，大率类此，要在求之神意精气之微，而非服食、烧炼、祷祀及素女淫秽之邪说可乱，故以魏张之说释之，无不吻合。而王逸所云与仙人游戏者，固未解其说，而徒以其辞耳。”是屈原养生之术，为周代王乔之遗教，船山先生就丹法注释，认为与汉唐宋各代之丹法，无不吻合，所以详加注解，加以肯定。此种见解，来源脉络，极为清楚，引经据典，论证确凿，本无可怀疑。但儒家道家，学派不同，理学文学，观点亦异。各主宗风，自多争议，对船山先生主张，颇有怀疑之论。尤其有一派认为，中国养生之术，虽肇自周代，然仅为萌芽阶段，何以楚辞中有如此完整系统的内丹理论，似觉牵强，因此聊陈鄙见，以供采择。

《四库提要》说：“后世神怪之迹，多附于道家，原其本始，则至于清静



自持。其后长生之说与神仙家合为一，而服饵、导引入之；房中一家近于神仙者亦入之；鸿宝有书，烧炼入之；张鲁之教，符箓入之；北魏寇谦之等又以斋醮章咒入之。大抵多附会之文，非其本旨。”

其实道教发展，最初系由各不同地区及民族风俗而形成。西南地区五斗米道原为西南民族之宗教，巫术及符箓都由西南少数民族传来，为张修立教所吸收。蒙文通先生说：“符箓固非中国汉字也。”张鲁灭张修，又将这些内容接收下来。燕齐地区神仙家则主服食，初服草木，继服金石，成为服食一派。楚国于巫术降神外，颇言行气，称赤松、王乔所遗。此派传丹法最早，远之如洛阳韩墓出土之《行气玉佩铭》，约在东周安王二十二年（公元前 380 年），即系统地介绍了内丹丹法，颇与后来《参同契》、《悟真篇》所述丹法吻合。王乔传为周灵王（公元前 571—前 543 年）太子晋，未详是否，但其为在屈原之前一古代仙者，则无疑义。王乔、赤松均为楚国内行气派之祖，且沿汉水流域，流传于大江南北，则《行气玉佩铭》为此派所传，似极可能。更证以 1973 年马王堆出土的西汉帛书《却谷食气篇》、帛画《导引图》也都在楚地出土，图内关于内炼方法如“蟾息、胎息、雁息、龙息、沐猴唤引戾中”等，虽皆为站式，但就图而观，皆属静立微举两手，胎息且肃立两手下垂。此种功法，均与丹法筑基方法的收心、止念、调息、守一的姿式和理论相吻合。此墓葬在公元前 168 年，此图当为西汉早期绘制，也可以说明行气内炼功夫兴于楚地，为后代内丹之祖。

至于东汉魏伯阳著《参同契》，为丹法之祖书。魏为会稽郡人，那里在战国晚期为楚地。他于汉末总结丹法，也可为行气一派盛于南方之旁证。

所以《楚辞·远游》篇承王乔之遗教，为系统之叙述，其渊源有自，并无可疑。但道教丹法，本系秘传，师徒单传，知者甚少。所以注楚辞各家，从儒家观点立论，则认为全不对头，对于朱熹注《参同契》，亦认为系文字游戏；从文学观点立论，则认为游仙幻想，乃文人之夸张，甚至说是全抄司马相如《大人赋》的，其实皆皮相之谈。其所解析，亦多臆测之论。此种文章，仅为标奇立异而已。盖养生行气之法，早在楚国流传，以后经道教吸收整理，遂为道术一重要部分。所以深究丹法渊源，并非道教独创，而为荆楚地区宝贵遗产，发源于道教成立之前，是以不能与宗教完全混同。



船山先生既尊重此楚国养生方术遗产，又寻绎其发展系统，认为继承此派者为汉魏伯阳的《参同契》、宋南宗的张伯端《悟真篇》及白玉蟾的丹法著作。所以在《楚辞通释序例》中，特别提出汉魏伯阳、宋张平叔（伯端）、葛长庚（白玉蟾）等，认为他们都是仿王乔遗教立言，亦引为注释的重要依据。

四、在《楚辞·远游》注解中体现的丹法重点

（一）在《远游》篇之前，在《离骚》中已略谈丹法

船山先生在《离骚》后段注解中，已略示屈原的内丹思想。在“及余饰之方壮兮，周流观乎上下”一段以下，注解曰：“饰方壮，道家所谓鼎未败也。周流观乎上下，游神物外，体天地之和也。”又曰：“自曰‘勉升降’以下至此，皆巫咸降神之言，托于神告，以明其自审以处。放废者从俗求容，既义所不可，求贤自辅。而君德已非，风俗尽变；若委质他国，又心之所不忍为，惟退而闲居，忘忧养性，以自贵其生，审彼二术，唯此差堪自慰。……所以退居汉北，终怀王之世，抑《远游》篇所由作也。”这就解释出屈原讲求养生之术的动机。

注解自“吾将远游以自疏”以下，均释屈原谈养生之旨。此段只讲两个部分：（1）元气运行之径路；（2）和气守中之玄诀。

1. 讲元气运行之径路

从“遵吾道夫昆仑兮”至“指西海以为期”，注解之释“昆仑”说：“群山之祖，最高者也，在人身为泥丸，诸阳之舍；云霓，御气上行也。”关于“朝发轫于天津兮，夕余至乎西极”，解曰：“天津，析木之津，在箕斗之间，东北之隅，（东北艮方，艮其背，背部也。《参同契》讲行气也说：‘始于东北，箕斗之乡。’）真铅之所，生气之海也。西极，魄之宫也。……魂乘气而游历以映魄，自东徂北而西，所谓逆之则仙也。”魂为元神代号即木魂，魄为元精代号即金魄。关于“忽吾行此流沙兮，遵赤水而容与，麾蛟龙使梁津兮，诏西皇使涉予”，注解：“流沙：西方大泽；赤水：南方真汞，神之舍也。魂映魄，魄不滞而流行，以合于神，蛟龙为梁以渡魄而南，所谓龙（汞）吞虎（铅）髓也。”又注“路不周以左转兮，指西海以为期”说：“不周，西北之山，天之

柱也。……左转，谓已遵赤水而复归不周，逆折而反其所映之魂也。”在人体穴位上，不周比喻两眉间祖窍，左转，指退存下降，西海，位置在腹，藏魄（元精）之地。所谓“虎吸龙精”，即元神元杰会合于此。丹家所称取坎填离、送药归炉，炉即腹内三寸之丹田，聚药之所。

2. 讲和气守中之玄诀

船山先生注“屯余车其千乘兮，齐玉轸而并驰，驾八龙之婉婉兮，载云旗之委蛇”一段说：“……车千乘而皆屯之，万念归于一念，一念归于无念，无念之念，神光照乎八牖，浑合流行，玉馭并驰矣。”此实际是讲周天火候以后，八脉齐通，气沉丹田，送药入炉，药与神合之景。所以注解总结一句说：“婉婉、委蛇，和气守中，长生之玄诀也。”

以上是在《离骚》注中，略示径路。也启示出作者退居汉北，以忘忧养性自贵其生以自慰。但此处仅示端倪而已，屈子以言有未尽，故更写出《远游》一篇，借王乔之言，畅谈玄旨，则更深入一步了。

（二）《远游》进一步阐明丹法步骤

船山先生注《远游》系依王乔丹法之遗教。注中曰：“王乔，或曰周灵王太子晋，未详是否？要古之学仙者也，仙术不一，其最近理者为炼性保命。”本篇《通释》语尾说：“此篇之旨，融贯玄宗，魏伯阳以下诸人之说，皆本于此，迹其所由来，盖王乔之遗教乎？”魏伯阳会稽人，内炼之法属于楚越系统，后来天台之张伯端，琼州之葛长庚即白玉蟾，后称为南宗的，都是继承吴越丹法系统。所以注者又说：“所述游仙之说，已尽学玄者之奥。后世魏伯阳、张平叔所隐秘密传，以诧妙解者，皆已宣泄无余，盖自彭聃之术兴，皆为淌洗之寓言，大率类此，要在求之神意精气之微，而非服食、烧炼、祷祀及素女之邪说可比。故以魏张之说释之。无不吻合。”此即由《参同契》、《悟真篇》以下，《海琼集》、《武夷集》等南宗清修派丹法著作一脉相传之渊源，所以本篇循著者本意，作几个关键性问题的浅解。

1. 见王子之前，自修的准备功夫

——炼己

在“餐六气而饮沆瀣兮”注解曰：“此学仙之始事，其术所谓炼己也。”





在注中释炼己曰：“念不妄动，养气清微，则息不喘息，从踵而发生于至阴之地也。”实即收心止念、内照澄神而已。

——胎息

凝精除秽，保持先天清气，除去后天粗秽浊气。

——先天炁后天气

在丹经中称为“二炁”。上药三品，神与气精，但用之为药，则只有神炁二者，神者，元神也；炁者，先天炁也。先天是在有形有质之前，人身在最初时，精炁氤氲，并未划分。此即先天之炁，亦即先天之精。后天之念一动，分为精气，再动则变为呼吸之气，后天之神。按照龙门丹法，称“炁”时是包括元气元精在内，称“气”时则指后天呼吸之气。

先天炁与后天气的关系，清柳华阳说：“先天之炁，不得后天之气，则不能招摄转运；后天之气，不得先天之炁，则亦无从施功。”实际先天炁即“药物”，后天气即“火候周天运转”。明伍冲虚解炁与精之关系曰：“未动曰炁，动而未发曰元精。”丹法炼精化炁，即炼已动之精使其还于元始，称为“大药”。所以《远游》“保神明之清澄兮，精气入而粗秽除”一段，注曰：“精气，先天之气，胎息之本也。粗秽，后天之气，妄念狂为之所自生。凝精以除秽，所谓铸剑也。”但此先天炁性质，既非调息之气，亦与现代所称“内气”、“潜气”有别。盖其概念为精在炁中，二炁本为一事，自然不是新创名词所能概括的。

——沐浴

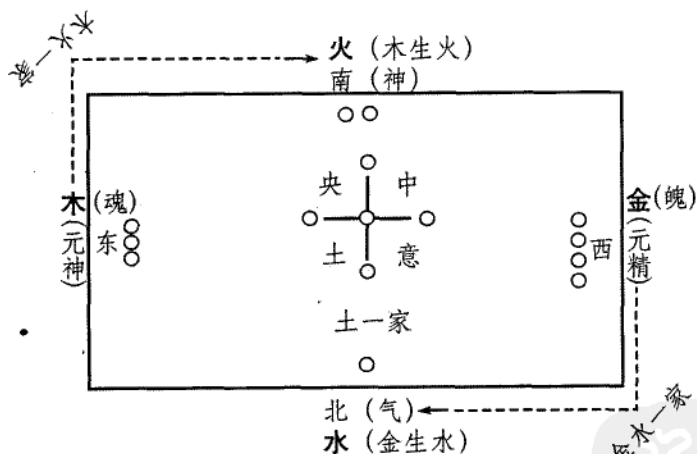
《通释》“顺凯风以从游兮，至南巢而一息”一段说：“南风，生物之风，北则杀也。保精除秽，心融气怡。学仙者得此，则暂息以候魂魄之澄定而用之，所谓卯酉沐浴也。”沐浴一词，在丹经中为行气稍加停顿之义。炼精化炁时，后天炁载先天炁沿任督二脉循环之中，至（东）卯（西）酉位置而暂息也。按周天循环位置，卯位在肾上对脐，酉位在脐上对肾，行气至此，稍加顿挫，只一稍停，并不换气，因换气只在会阴穴、泥丸宫两处，即子午位置。此在火逼金行阶段，起调解作用。背后之沐浴，为和缓急火，腹上之沐浴，则调和火药，使坎离融会，以便入炉也。《悟真篇注疏》曰：“子进阳火，息火谓之沐浴；午退阴符，停符亦谓之沐浴”，即是此意。

以上四项，系见王乔之前，按内炼方法试行，以便体会真谛，向王子请益。所以此四者所述，只是初步自修体会而已。

2. 见王子所受的教诲

——三五致一

《通释》“见王子而宿之兮，审一气之和德”一句说：“宿与肃通，敬问也。”这段是敬问王子以后，王子答词。“一气，老子所谓专气，东魂、西魄，南神、北气，中央意。皆含先天气以存，合同而致一，则与太和长久之德合，所谓三五一也。”王敬加按语说：“三五即河图中宫之数。道书云：东三南二还成五，北一西方四共之。”注释所指三五，王敬所引道书为《悟真篇》律句第十四。全文说：“三五都三个字，古今明者实然稀，东三南二同成五，北一西方四共之，戊己自居生数五。三家相见结婴儿，婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。”这是指五行配合说的，道教丹法，借用河图说明。现图解如下：



丹法方位是按文王八卦方向，即：离南坎北震东兑西。运用到人身方位则会阴穴为北，泥丸宫为南，背东腹西，一气升降。

如以河图方位来比，则北一南二，东三西四。北一为水，南二为火，东三为木，西四为金。《周易·说卦》篇释方位部分说：“震，东方也；离，南方之卦也；坎者水也，正北方之卦也；兑；正秋也（西）。”

《参同契》第十九章指出：复卦（虚危穴、北方）子时；大壮卦（背部、东





方)卯时;始卦(头部、南方)午时;观卦(腹部、西方)酉时。清刘一明《参同直指》注此段说:按节令言,子为冬至,属复卦(北);午为夏至,属始卦(南);卯为春分,属大壮卦(东);酉为秋分,属观卦(西)。这是《参同契》明确指示方位部分,即以天时比人身,子北午南卯东酉西。图中下北上南,即依此而定。

至于《参同契》中方位颠倒,系比喻刚柔互化。《参同契》第二十九章说:“刚柔迭兴,更历分布,龙西虎东,建纬卯酉,刑德并会,相见欢喜,刑主伏杀,德主兴起。二月榆落,魁临于卯,八月麦生,天罡据酉,子南午北,互为纲纪,一九之数,终而复始,含元虚危,播精于子。”这一段即方位互变之象。“刚柔迭兴”即阴阳互运,位置颠倒。“龙西虎东”是龙为元神,本居东方位阳,由河车运转而至西阴之位;虎本元精,原居西方阴位,因河车运行而至东方阳位。此即河车上下阴阳相交之景。“子南午北”也是颠倒变化。子本在北为会阴穴,午本在南为泥丸宫,今倒转为子上午下,这不是指方向,而是讲运转升降的径路。子水上升,午火下降,纲为阳,纪为阴,阴柔上升,阳刚下降,此种倒转即阴阳相济之功。一为河图生数,为水之代号;九为河图成数,为药之代号;一九之数,即由精生至药成的过程。虚危为会阴穴,活子时之动处。“播精于子”一句,点出真诀。真铅由此而动,灵药由此而成。此“龙东虎西”“子南午北”颠倒之动功,非方位之静态,应加区别。

至于左右方向,也是以卦象坎北离南定位的。文王卦位,离上坎下,左东右西。如《远游》“历太皓以右转兮”,即由坎位经震卦(背部)经离卦向西而转;“路不周而左转兮”,即指由头顶下降腹部转向尾闾。所谓左右,皆设象明意之用。其实元神元精运转,乃前后运行,沿任督两脉升降,并非左右流转。解释左右两词,不必拘于八卦方位,不执著形式,应从人身上下前后加以理解为宜。

此图为东三木,南二木,木生火,即魂生神之意;西四金,北一水,金生水,即魄生气(精气)之意。中央五土为意,意土调和水火,自成一家,丹法术语称和合四象,攒簇五行,则魂魄精气神凝结,称为三家相见,成为先天一炁,又称婴儿。统于一炁以后,即为合德,合德即成道之意。冯友兰先



生解“一”为精气，实即指成丹而言。

——收心

释文：“无滑而魂兮，彼将自然。”滑(gǔ)，动乱不定之意，魂属东木，元神也。神不可散。“而”同“尔”，指问者，此指三五致一之前，必先收心安神，放松全身，“彼”，身体也，全身自然，自能入静。即“壹气孔神”之意。释文称：“魂生于气中，水生木也；神生于魂中，木生火也。任其相生而流，则存者寡矣。”此注即指顺行成人之意。“壹气者，领魂归气而气盛，孔神者，摄神归魂而不驰于意，则神之存者全也。”敛魂归气，指木返水中，即神精相结，丹经所称母子相恋；摄神归魂，指火入木中，即子归母体，先天后天之神相会。伍冲虚论伏气之法曰：“二炁初结之基，在丹田隐然藏伏为炁根，久伏于静则动而生呼吸，是知由静伏而后生呼吸之气以成人道者，顺生也；而是逆修曰成仙者，当必由呼吸之气而返还藏伏而静，此气伏伏气之逆顺理也。”这一注释则指出逆行成仙之理。

——活子时

释文：“中夜所谓冬至，子之半也。……受一阳自生之机，光映灵枢，此之谓中夜，一谓之活子时，一谓之活。初生之月，于此存之，所谓火候也。”子时即药生之时，人身至夜中，阳气蓬勃，精炁欲动，而活子时之候，子时曰活，即不必拘泥于定时，凡遇此征象，不是在正子时发生也叫活子时，所称冬至，即阳生之意。“存之”即存想之意。遇此境界，只宜静守以待之。所以称“虚以待之，无为之先”。释文更进一步发挥说：“中夜自生之妙，不可以有心先为将迎，惟虚静而俟其至。”此言活子时须自来，不可有欲念以促其先动。

——逆行摄取

释文注“此德之门”说：“门者所以出入者也，顺之则出，逆之则入。反庶类(物)之所自成，函于中而不出。以保命全性，仙者之术尽此矣。”“门”为阴跷穴之代称。“德”指保命全性之德，指还丹之功。

以上四项，系指见王乔时得到行功要点指示。

3. 见王乔得到指示以后，记述依法炼功的过程

——炼精化炁(虎吸龙精，炼三归二)

《通释》云：“下文皆行之事，仍效之也。”意谓王乔传授以后，开始实



行。以下将丹功分为炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚三个步骤。自释文中所述：“漱飞泉、怀琬琰、历南州者，乃调气以归魂而铃魄，所谓虎吸龙精也”，是叙活子时得药之景。“南州”指头顶泥丸宫，“飞泉”注：水上涌也；“琬琰”注：玉色，西方白虎之章，指金精也。魄为元精之代称，魂为元神之代称。释文曰：“魄金生水则顺流而易竭，领气归魂，故为飞泉逆流而上。”均系指以水制火，铃魄即制火不使先飞，水火系精神两者代号，神易先驰，故以精制之。明伍冲虚说：“称铅称汞总皆非，日月双轮御炁飞。……古圣强名为火药，不离神炁自相随”，即精神并行之意。而所称“虎吸龙精”者，即本段所称炼精化炁阶段，也是王乔指示的第一阶段，此阶段由尾闾穴起。一阳初生，至乾卦头顶处，阳光经复（尾闾穴）、临、泰（命门）、大壮（夹脊）、夬（玉枕）五卦位，逐步增加。而同时火逼金行，坎水逆流，如飞泉上升头顶，明伍冲虚称为“日月双轮御炁飞”，即是此功，丹法称为小周天。经由尾闾关、玉枕关而上至泥丸宫，即释所称“金虎化气”之象如金熔于冶，即在泥丸宫略停而经过去矿留金升华过程，逐步轻清。这就是进火功夫。释文曰：“飞泉，水上涌也，北方坎水为铅。”敛气归魂，即以火载金逆流而上。释文：“魄（精）乃壮可以铃魂（神）”者，即因火性易飞，必元精充足始能制火，丹经所谓“聚火载金夺圣机，三车上运过曹溪”，就是这种丹法。

“嘉南州之炎德兮，丽桂树之冬荣”，转轮至南州，火候已达泥丸。“载营魄而登霞兮，掩浮云而上征”，即药已至顶。“天阁开关，丰隆前导”，通关时有震动之景。始得关窍齐开，所以用丰隆前导，此言炼精化炁阶段，外药通关之象。

神既与天门通，即将引药归入黄庭穴。《通释》说：“太微中宫也。为戊己土，乃水火金木之枢，故谓之黄婆。”在丹法，阴阳之气相交，坎水离火之合，皆在此处，所以释文称之为曰：“铃魂（制火）映魄（炼精）专气存神皆以此处开合为用。而元精元气元神至此会合为一。”此一阶段化合，称为虎受龙施。“造旬始而观清都”，“旬始”为甲木即元神之代称，用魂（元神）内视，送药归炉，炉为下丹田即“清都”也。盖中宫集结之后，含光内照，第一次成为丹母了。

采药归炉以后，应再继续运行，这样经三百次，始满炼精化气的小周天。所以原作接言：“朝发轫于太仪兮，夕始临乎于微闾。”注释：“太仪天

庭，微间即尾间，以意御曰神，周历乎身之上下，上彻至阳之原（泥丸），下入至阴之府（丹田）。”此六阴六阳进火退符之功夫，亦即采药之继续也。

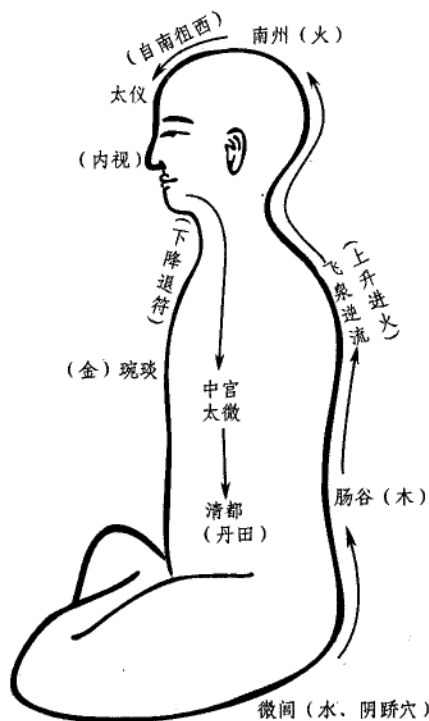
小周天功夫，先通三关，后通八脉。所以说：“屯余车之万乘兮，纷溶与而并驰。驾八龙之婉婉兮，载云旗之逶迤。”释文言：“此皆言心意御神气以行，游历上下，五官百节，皆为灵飞之状。”此言小周天得药以后，前通后通，气通热通一身通，八脉齐开的景象。

原文至此，作了一个小结，即释“骑胶葛以杂乱兮，斑漫衍而方行”句下之说：“学仙之术，凡有数进，前云漱飞泉、怀琬琰、历南州者，乃调气以归魄而铃魂。所谓虎吸龙精也。”虎为元精，龙为元神，虎吸龙精，即精与神会，水火交并。此小周天之成就也。这就是丹法炼精化炁初步完成。此为炼三归二的过程。

以下为丹法第二阶段，即炼二归一的丹诀。

炼精化炁，虎吸龙精图

（小周天）





——炼炁化神(龙吞虎髓,炼二归一)

此在见王子受指示之后内炼第二阶段,丹法称龙吞虎髓,即炼炁(虎)化神(龙)之意,吞者化也。

此段于炼精化炁将成以后,再得三(木魂)、二(火神)、一(元精水)、四(金魄)以意领导,内外药会合,经过七日,丹母凝结,所以释文至此,指出即“万事毕”矣。万事毕是准备工作已毕,下面则进入化神阶段了。

炼炁化神是将已凝之药,变成婴儿,成为阳神阶段,即不再采药,而以神为用也。《通释》云:“意之为用,婣媛微至,不沉不掉,周游四宫,如列骑序班,从主雍容而游衍无方焉。方行,始行也,意用方行,以黍米之丹,为大还之药,功之始也。”按丹经去而复回谓之返,指还精补脑;先天失落,今乃自外返于内,自彼还于我曰“还”。李涵虚云:“丹有三品,法有三乘。初乘从壬癸取药料,以玉液培之,称玉液还丹;中乘以丹液还丹之丹母,补足先天,化成圣胎,名七返还丹;上乘以婴儿炼为阳神,名九转大还丹。”通释所称大还之药,即是指丹母而言。

七日得药以后,进行大周天功夫,大周天不按任督脉路循环,不通过三关,而是用眼光内视,氤氲于泥丸、尾闾、命门、腹脐之境,称三田反复;神炁往复于黄庭和下丹田之间,称为小鼎炉。

七日大药中,称为入环(闭关),这七天内,精已化尽,只歇气静宁,不再搬运河车。此为大周天火候。丹经曰:“丹灶河东休砭砭,鹤胎龟息自绵绵。”钟离曰:“圣胎既凝,养以文火,安神定息,听其自然。”但潜气未尽,上下冲关,必有丹法制伏之。此丹法称为阴极阳动,在其动时,必须丝毫不泄于外,肛门用木垫堵塞,鼻用鼻夹夹住。《远游》叙此功夫云:“撰余辔而正策兮,吾将过乎句芒。历太皓以右转兮,前飞帘以启路。……凤凰翼其承旗兮,遇蓐收乎西皇。”在人体方位,东为背部,西为腹部,南为头部,北为会阴穴。此段言“过乎句芒”(东方之神)释文:“右转,向西也,蓐收西方之神,西皇,西帝也。此言以东木之精,注于西金,龙吞虎髓也。(炼炁化神)始于以魄铃魂,即以水制火,至此以魂映魄(以火熔金,即以神吸精为融结)如日映月,自然圆满。”“时暖燄其晞莽兮,召玄武而奔属。”此言玄武虽北方之神,非指方向,乃得药之景也。这一章由“擎彗星以为旂兮”至



“右雷公而为卫”，皆言七日大药之境界。丹经记载有此景象为：“丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鸢鸣，身涌鼻搐为得药六景。”飞帘、风神、雨师、雨神、雷公、雷神，即指全身震动也。“阳杲杲其未光兮，凌天地以径度”，眼吐金光而将现也；“凤伯为余先驱兮，氛埃辟而清凉”，耳后风生之景也。此段谈大药将生，元武北方之神，象征真铅之气，释文曰：“龙虎配合，真铅之气应之，从容指麾，如惊流波，氤氲愔愔，散于百脉，此刀圭入口之效”，即指大还已成，得丹景现了。《后愚鼓词·刀圭入口》篇说：“汗浹石人喧木耳，真不二，蓬壶只在潇湘沚”，即丹经所称：“六神震动发生，惊汗四溢，耳后风生，如庄子所称大木百围之窍穴，大块噫气之声也。”此时即“大还已成，刀圭入口，精已化炁，炁又化神，三宝只余一神，此即合二为一矣”。

大还已成，婴儿初就，阳神将出，犹不忍去，眷眷故国，抑志自弭。在此过程，则命功已就，性功将圆，欲海无波，万念俱息，在丹法中则入于温养阶段了。

丹法在得丹以后，阳神未成，圣胎已就。必须将未尽之余炁合神为炼，以成纯阳。此法有二要点：一曰四正沐浴，二曰元神寂照。

本段所称沐浴，和炼精化炁时的沐浴不同，是氤氲于四正之间。四正为南午北子，东卯西酉，均为沐浴之位，与前者只以卯酉为沐浴之位不同。此言沐浴者，洗心涤虑也，真气熏蒸。释文曰：“神和而气应，神乃入气之中，而化气为神矣。”《后愚鼓词》“刀圭入口”词以后，即讲“后天气接先天气”。后天气接先天气者，以元神役后天呼吸之气催动人身先天潜气，即所谓二炁合神为炼也。此熏蒸之功，即词中所称：“忒煞调和功用大，交无碍，菱花背面何分界。”二炁浑融凝结，即四正沐浴功夫，也即是温养七日大关得大药之功夫，此实为重要阶段。

本段所称元神寂照，即内观二田，成一虚境。在此阶段有元神之寂照，以为二炁之主持，有二炁运行周流以为元神之助养，使胎神归于大定，观照脐轮虚境，寂照同功，即四正之境内，元神皆是落处。所以船山先生释文中有释南方即黄庭以上说，还有北方即会阴穴下丹田脐下之境说。第一说为：“炎神南方朱雀，真汞之精也；南疑者疑有疑无也，荒忽寥廓之



谓：祝融南方之神，谓真汞也。”此段释文，既讲四正之方向、沐浴之时间，亦讲在寂照功夫中脐上之动作。第二说为：“寒门、北方，气之府也，‘颛顼’北帝，‘增冰’至阴之积，后天之气也；‘元冥’北方之神，气之母也。”此阶段专言南北范围铅气（宓妃）与汞气（祝融）会合，而绵密寂照所致，所以释文中有“祝融不往，宓妃自来，太和缁缁，歌舞妙丽”。此即丹经所称口诀曰：“金丹大道不难求，目视中田夜守留，水火自交无上下，一团生意在双眸。”“双眸”即观照之意。《阴符经》曰：“机在目。”何以在目？绵密观照之功也。船山先生《后愚鼓乐·光透帘帟》一章末尾说：“以我观他用处裂，以他观我眸中屑，不动丝毫堆里雪，通明穴，惺惺二六时中诀。”这是指元神寂照说的。“光照帘帟”不是仅言目现金光，“帘帟”是障目之阴神，目光纯阳之光，“二六时”即一日十二时，即六阳六阴时，内景通明，如雪晶光，所以以我观他，障碍全消，即用处裂开一隙；以他观我，此他即“彼家”，即先天元神（未还时属他，还后属我），成为我眸中见到之物，定观既久，盗得真汞真铅，而圣胎即大还成功了。所以此词开头说：“盗道多言皆强说，只因未见成痴劣。”《阴符经》说：“天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗，三盗既宜，三才既安。”所以观照的功夫就是盗机的功夫，机即大丹，所以不用此功，盗道仅为名词而已。

船山先生此后一章中，讲到得丹以后，刀圭入口，怀念故乡，太息掩涕，于是又食息人间，做进一步内炼之术。

在过渡段中谈：“龙虎既合，而不死之道得所以在调伏铅汞，魂魄氤氲，构精自易：吸精吞髓，而有密功，神至清而气至浊，有无不相为用，自然凑合，乃保合大还之极致也。”这是讲四正沐浴，内视氤氲之功，即称为“温养”初丹之功。但船山尚觉论之未畅。又在释“寒门、增冰”句中：“寒门北方气之府也，颛顼北帝，增冰至阴之积，后天之气也。神和而气应，神乃人气之中，而化气为神矣。盖以后天气接先天气者，初时死汞之功，（死汞即抑神志不使飞扬）以先天气化后天气者，浑沦自然之极至。……自兹以往，唯用一色真铅出入天根月，而龙虎婴儿，皆虚设之名矣窟。”

内观用目，称为“列缺”（电）；注意地区为下田，称为大壑（海），不专守一处而在四正（东、西、南、北、子午卯酉）之间，所以称为四维。释文在“元



冥”一段中说：“上下四方为六间，四隅为四维。天地之间，一气而已。亘古今，通上下，出入有无而常存者也。气化于神，与天合一矣。然仙者既已生而为人，而欲还于天，故必枉道回执天气，以归之于己，乘天之动几，盗其真铅（元精元炁也）反顾而自得。《阴符经》所谓天地人之盗，勿任天地盗己，而已盗天，还丹之术，尽于此矣。”此段讲大周天温养火候的功夫。伍冲虚发挥这一功法说：“大周天之火，不计爻象，固非有作：温温相续，又非全无。紫虚曰：‘看时似有觅时无’。初似不着有无，终则全归大定。”所以船山先生在解释“为余先乎平路”一句时说：“造化在我，乃以翱翔于四荒六合，而不自丧。”又解释“经营四方兮，周流六漠。上至列缺兮，降望大壑”一段说：“龙虎合铅汞，化至此而天元之气，轻微杳忽，经营以无所经营，自然周流于上下四方，无有窒碍矣。”这都是指温养火候（温养图），在四正之方位，氤氲于四时之间。而其机在目，“列缺”电也，即目也；“大壑”海也，即下田也。“天地之气可至者，神气皆可至，而变化在我也。”此处特指列缺即目的原因，盖即行功中“目视中田夜守留，水火自交无上下”的意境，此则一神寂照，以成纯阳，大还已就矣。

——炼神还虚

《远游》最后一段说：“下峥嵘而无地兮，上寥廓而无天；视儵忽而无见兮。听惝恍而无闻。超无为以至清兮，与泰初而为邻。”注释曰：“化至阴为重阳，则下之峥嵘者，销熔而无地；盗真铅于在己，则上寥廓者，非此外之有天。……无为者，天之所以为天，道之所以为道也。超之者，知其无为，而盗之在己，则凡浊皆清，而形质亦为灵化，此重玄之旨，不执有，不堕无，虚无之所以异于寂灭者也。”这就是化一为无之功夫。“与泰初为邻者，不急冲举，乘元气，御飞龙，而出入有无也。”泰初为元始之称，即无极之意，此时由有返无，并非寂灭，而是灵化无方，可以化身亿万，可以无不圆通。《悟真篇》说：“万物芸芸各返根，返根复命即长存。”《老子》返根之意境，即是返还“泰初”之境地，出有人无，灵通无碍，此即炼神返虚之极致，炼到无神神亦无，这才是成道的归宿。



龙吞虎髓图

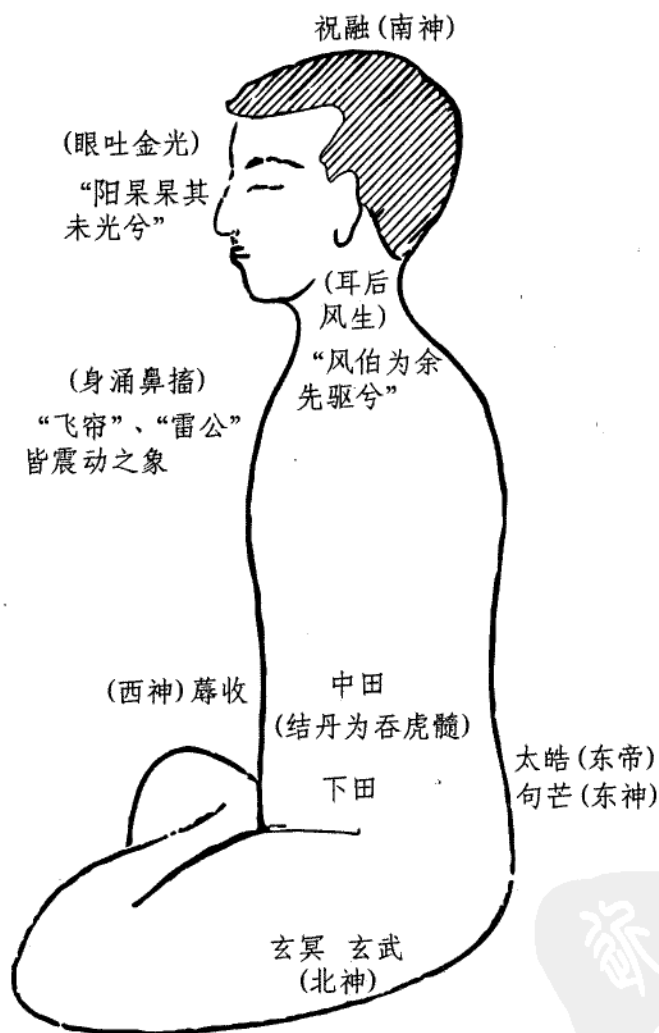
(七日得药、大周天)

内丹

养生

功法指要

208



知盈医学资源网

PDG

五、船山先生注释《楚辞·远游》的目的

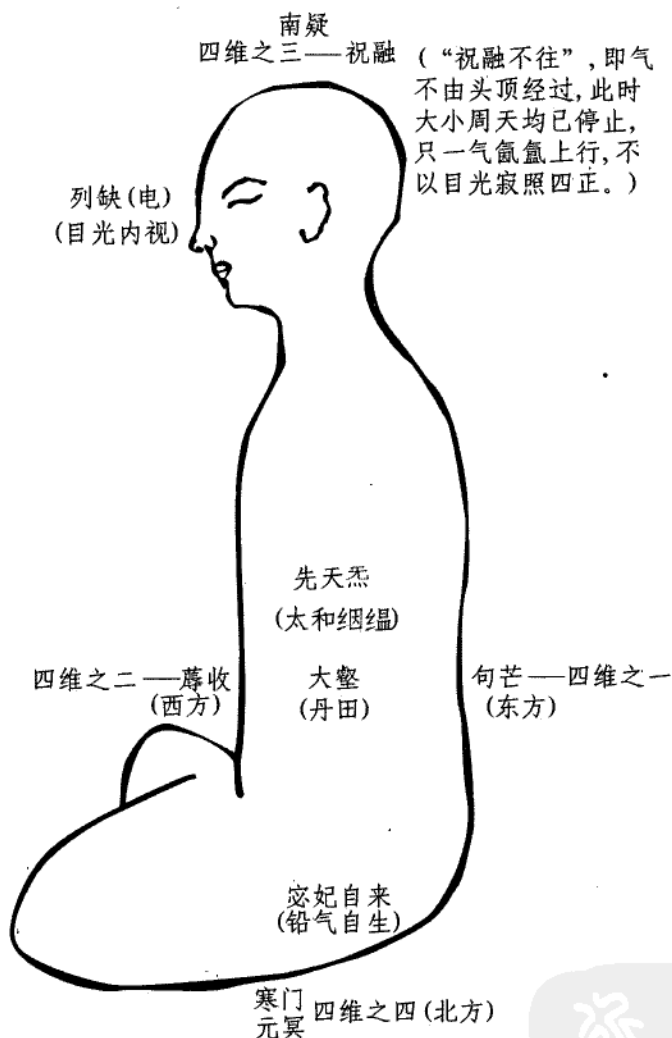
1. 身世相似，感情共鸣

船山先生生于明代末季，自少年即流转四方，起兵失败，恢复无望，一度任南明桂王政府行人司行人，又参奏佞臣未成，遭谗被逐而退。以后避地瑶区，隐居衡湘，实与屈原泽畔行吟、待时而动之身世相似，所以晚年通释楚辞，实多自寄隐痛。《通释》中说：“游仙之志，乃遭世不造，孤清无侣，幽忧自怀，思所寄托而寓意也。”此虽释屈赋之旨，亦先生以此自比。所以在干戈扰攘之中，河山变色之际，起兵失败，捭奸未遂，不得已退隐山中，专心著述。且自署门联曰：“六经责我开生面，七尺从天乞活埋。”此意盖夙愿未伸，无苟且偷生之理；春秋尚富，有待机报国之心，愿活埋退隐于败叶庐中，发挥经史奥义及心得。此乃在复国未成、政治上失意后，拟留报国种子于著述之中，晚年通释《楚辞》，抒发此种情怀，更为明显。然欲完成此种愿望，必须有健康之体魄，有不老之精神，而先生身体夙弱，忧患频经，不求养生之术，无以达此目的。所以在释游仙中说：“志欲游仙，以蝉蜕污浊之世，而白日不留，春秋代谢，玩日愒岁，恐终不能成而已衰老，故亟闻道于知者，而古人已邈，无从取法，所取程者惟王乔之明训。”此段解释屈子赋游仙之本意，实则喻自己研求养生方术之目的。屈子所取者为王乔之明训，通释则循王乔丹法之渊源，探求内丹丹功之奥秘，每读《远游》通释内容，即感到船山先生对养生真诀，不仅从《参同契》、《悟真篇》等书本中吸求，而实有师传及实践之心得。观其在《夕堂残墨·愚鼓词》中小序说：“无师之师，其唯梦乎，无梦而梦，非师而谁。”前愚鼓词曰梦授，后愚鼓词曰译梦，因梦而得，乃系托词，避言师传，已表示非沉溺于丹士之术，而假通释楚辞，畅言玄修，则因屈原求丹术之旨，与己意相同。所以在注《远游》中有：“则尊生自爱，疏远而忘宠辱，修黄老之术，从巫咸之诏，所谓爱身以全道也。”又说：“得修性养命之术，与天为徒，精光内彻，可以忘物忘己矣。乃倏尔一念，不忘君国之情，欲禁抑而不能，则生非可乐，和不可久，魂离魄修，若仆悲马怀，而远游之念顿息，盖其忠爱之性，植根深固，





温养图



四维，丹经称四正，即子午卯酉，即东西南北正位、正时。

超然于生死之外，虽复百计捐忘，而终不能遏。即以巫咸之告。于道无损抑，无以平其不已之情，而况比匪奸邪以求荣，背去宗邦而外化，曾足以动其孤贞哉？”此为屈原赋《远游》之隐衷，亦即先生以丹法解释本篇之本意。家国之痛，自强不息之心，前后辉映。所以先生在注《远游》结尾说：“屈子



厌秽浊之世，不足有为，故为不得已之极思，怀仙自适。乃言大还既就，不愿飞升，翱翔空际，以俟时之清，慰其幽忧之志，是其忠爱之素，无往而忘者也。”这虽是论屈原，也是发抒自己的怀抱，所以叙《远游》目的说：“游仙之志，乃遭世不造，孤清无侣，幽忧有怀，思所寄托而寓意也。”所以通释《远游》，亦借他人之酒杯，浇自己之块垒，叙屈原即自叙也。

2. 撷取养生方法，以传来者

船山先生在治学方面非常广博，于稗疏六经、精研理学外，旁及佛道经典，无不含英咀华，提要钩元。于佛教有《相宗络索》，于道教养生则有《愚鼓词》、《十二时歌》，盖广猎诸子，撷其精华，以为我所用，去粗存精，并非完全不谈佛老。据最近发现王敌所写《大行府君行述》中记载：“尤其二氏之书，入其藏而采之，所著有《老子衍》、《相宗论赞》，以为如彼之说，而彼之非自见也。山中时著道冠，歌愚鼓。”是先生不仅采撷道藏精华，以为己用，而且时著道士衣冠，并以道教玄唱所用之渔鼓以自遣。先生《遣兴诗》云：“珍重智镫逢室暗，凄凉愚鼓背人敲。”是知先生在宇宙观、本体论上，虽坚持儒家正统立场，而对道家亦出入自知，并非坚拒。所以敲渔鼓歌道情，借以遣幽郁之怀，亦以此为自隐之地。因此以道教内丹丹法释《离骚》、《远游》，实对此养生方法有感情、有造诣，所以释之极详，论之极深。而挚友方以智在青原时，屡以书劝先生逃禅，先生诵人各有心以答之。然方以智先生虽出家为僧，亦好养生家之言，与先生所受方法不同，目的则一。而其方法亦杂参佛老，如所著《药地炮庄》，即深参玄学之作，于船山先生影响极深。所以先生在《十二时歌和青原大师》小序中说：“虽云渠自有拍板摇槌，亦但歌活者死死者活耳。”“不道未吃药地药，便掇开药囊向一壁也煮。”即是说不用方先生的养生方法，但也要共同商量，不是另起炉灶。证明王、方二先生处国破家亡之际，觅自强不息之途，徐待机缘，以报旧国，心心相印，思想交流。所以船山先生答极丸老人（以智别号）诗云：“知恩不浅难忘此，别调相看更惓然。”别调即方法殊途，难忘即同归长年之路。船山先生以炼养方法释《远游》，即探讨道教内丹丹法渊源，以王乔、屈原为正统，既不悖于儒家，亦不反对道教丹师，而其一脉相传之统系，则与道教神秘之说区别，盖不欲与道教混同，亦不驳斥黄老，在



这一角度，广收博采，冶于一炉，所以释文中仍用龙虎鼎炉之词，取其易于理解，而王乔、屈原以下，则继承者列魏伯阳、张伯端等，将内丹授受系统另加排列，虽多述旧，实亦创新之举，不受任何公式束缚。

每思船山先生所谈丹法，实有师传，但彼不肯明言，幻托梦境。《前愚鼓词》小序中云：“梦授鹧鸪天词十首。无师之师，其唯梦乎，无梦而梦，非师而谁任为师？”何以无梦而梦，非梦也，乃实境而虚言之耳。先生之师果系何人，在丹师照例不肯自言，然此小序随即续言：“明日中湘笃生翁投余诗云：‘三一从兹守，策名玉洞仙’不期而与梦应，然则梦果余师也。”此段文章有实境，寓实于虚，以笃生翁来函略作点睛之笔。笃生翁名刘培泰，湘潭人，崇祯三年举人，为船山先生前辈，明亡以后，语不及时政，好养生家言，从南岳道士李常庚游，若有所得，与船山先生及方以智往还甚密。是笃生翁之师为道士，而与船山先生常共论丹法，同气相求。船山先生的丹法来源，亦必来自道教，特因先生在宇宙观上为儒家正统，养生方法，仅以方术视之，所以不作标榜之论，以乱治学系统。但丹法传流，必由丹师口授，在清初之际，内炼丹功，道家所秘，而先生流转四方，必有所遇，体弱多病，更需内功，为体魄健康而求师，此种动机，与求医相同，与由宗教信仰而修持者出发点不同。至于炼功实践，从著作中来看，似在 36 岁前后，避兵零陵山区，居住耶姜山中，著《老子衍》、《周易外传》时，即已开始。43 岁《寄咏落花诗》中有一首云：“听之无闻杳希夷，可左汜兮可右移，丹灶烟轻飞武火，明窗尘细弄婴儿。动而愈出弱频用，失亦若惊辱较宜，气母欲转转不得，流珠常惜去人时。”此诗即借玄理而谈内炼，更体现出在性功命功上之造诣。及写前后愚鼓词时为 53 岁，距初炼时已近 20 年功夫。所以前后愚鼓词实为先生炼功总结，所谈者均寓实践中之体会。逮《楚辞通释》写成已 67 岁，距写成愚鼓词又 14 年，此阶段经过了苦行实践，融会贯通，所以通释《远游》，则系在三十余年内炼功夫上加以提高，成为系统的丹法理论。虽释《楚辞·远游》，实为丹功系统论述，既阐发屈作之奥旨，亦将自己对丹功创见，昭示后人。所以我们认为，船山先生之丹法，既有师传，又有刘笃生、方以智等友人互相切磋，所以自成一格局。借释《远游》加以系统概括。如果认其并非仅为《远游》笺注而实系养生内炼详论，



并非臆测之词。

3. 名山事业，自强不息

船山先生生于明末清初之际，战乱连年，民生疾苦，当时知识分子，在民族矛盾尖锐中，既不肯出仕异朝，又不能恢复河山，于是徘徊两间，心情苦闷，逃玄逃禅，借以自隐，实则不忘救国，待机而发。船山先生之退居败叶庐中，潜心著作，实际也是以此健身祛病，以出世之精神，为入世之事业，与屈原抱负相同，实即为国为民而献身，“无为而无不为之”，正是此精神的体现，所以船山先生虽以丹法注《远游》，而悲天悯世之心，献身报国之志，均寓此中，是以在序例中指出：“《远游》极玄言之旨，非《诺皋》、《洞冥》之怪说也，后世不得志于时者，如郑所南、雪庵类逃于浮屠。未有浮屠之先，逃于长生久视之说，其为寄焉一也。”这是先生讲丹功为求健身之途径，而非其思想之主流。仙道即成，亦难忘怀家国，所以在释《远游》中说：“大还已成，刀圭入口，将度世上升，不复游于人间，乃回顾故国，不忍即去，复抑志弭节，近回于世，以寄其忧国望治之情。”此实道其思想之主流，即其生死观的体现，养生以报国，超生死而合道。其在《前愚鼓词》小序中说：“抑余欠人间唯一字，疑与梦相荏楹。……缘未就，功不我报，未能为郭景纯、颜清臣耳，奚守尸之足消？”“一”字指为国而死之“死”字，说明夙志愿为骂贼而死之颜真卿，劝阻王敦叛乱而被害之郭璞，与长生之事，真如小草与大木之比。盖先生虽论丹功，亦随时点明此为健身小术，而其思想主流乃系儒家之献身报国精神，也是他内炼的主要目的。两者相衡，实判云泥。而其以屈赋发挥不忘家国之精神，则实为其文章思想中心，不能因详论丹法而喧宾夺主，轻重倒置，所以先生不惮烦琐，反复详言，其忠爱之怀，犹如日月行天，光照大地，从对比中，更加鲜明了。

附录：《远游》本文

悲时俗之迫阨兮，愿轻举而远游。质菲薄而无因兮，焉托乘而上浮？遭沉浊而汙秽兮，独郁结其谁语！夜耿耿而不寐兮，魂茕茕而至曙。惟天地之无穷兮，哀人生之长勤。往者余弗及兮，来者吾不闻。步徙倚而遥思兮，怊惝恍而永怀。意荒忽而流荡兮，心愁凄而增悲。神倏忽而不反兮，



形枯槁而独留。

内惟省以端操兮，求正气之所由。漠虚静以恬愉兮，澹无为而自得。闻赤松之清尘兮，愿承风乎遗则。贵真人之休德兮，美往世之登仙。与化去而不见兮，名声著而日延。奇传说之托辰星兮，美韩众之得一。

形穆穆以浸远兮，离人群而遁逸。因气变而遂曾举兮，忽神奔而鬼怪。时仿佛以遥见兮，精皎皎以往来。超氛埃而淑尤兮，终不反其故都。免众患而不惧兮，世莫知其所如。

恐天时之代序兮，耀灵晔而西征。微霜降而下沦兮，悼芳草之先零。聊仿佯而逍遥兮，永历年而无成！谁可与玩斯遗芳兮？长乡风而舒情。高阳邈以远兮，余将焉所程？

重曰：春秋忽其不淹兮，奚久留此故居？轩辕不可攀援兮，吾将从王乔而娱戏。

餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞。保神明之清澄兮，精气入而麤秽除。顺凯风以从游兮，至南巢而一息。

见王子而宿之兮，审一气之和德。曰：“道可受兮，而不可传；其小无内兮，其大无垠；毋滑而魂兮，彼将自然；一气孔神兮，于中夜存；虚以待之兮，无为之先；庶类以成兮，此德之门。”

闻至贵而遂徂兮，忽乎吾将行。仍羽人于丹丘兮，留不死之旧乡。朝濯发于汤谷兮，夕晞余身兮九阳。吸飞泉之微液兮，怀琬琰之华英。玉色頔以脆颜兮，精醇粹而始壮。质销铄以约约兮，神要眇以淫放。嘉南州之炎德兮，丽桂树之冬荣。山萧条而无兽兮，野寂漠其无人。载营魄而登霞兮，掩浮云而上征。命天阍其开关兮，排阊阖而望予。召丰隆使先导兮，问太微之所居。集重阳入帝宫兮，造旬始而观清都。朝发轫于太仪兮，夕始临乎于微闾。屯余车之万乘兮，纷溶与而并驰。驾八龙之婉婉兮，载云旗之逶迤。建雄虹之采旄兮，五色杂而炫耀。服偃蹇以低昂兮，骖连蜷以骄骖。骑胶葛以杂乱兮，斑漫衍而方行。撰余辔而正策兮，吾将过乎句芒。历太皓以右转兮，前飞廉以启路。阳杲杲其未光兮，凌天地以径度。风伯为余先驱兮，氛埃辟而清凉。凤凰翼其承旗兮，遇蓐收乎西皇。擎翬星以为旂兮，举斗柄以为麾。叛陆离其上下兮，游惊雾之流波。时暖隧其

晚莽兮，召玄武而奔属。后文昌使掌行兮，选署众神以并轂。路曼曼其修远兮，徐弭节而高厉。左雨师使径侍兮，右雷公而为卫。欲度世以忘归兮，意恣睢以担桥。内欣欣而自美兮，聊嬉娱以淫乐。涉青云以泛滥游兮，忽临睨夫旧乡。仆夫怀余心悲兮，边马顾而不行。思旧故以想像兮，长太息而掩涕。汜容与而遐举兮，聊抑志而自弭。

指炎神而直驰兮，吾将往乎南疑。览方外之荒忽兮，沛罔象而自浮。祝融戒而还衡兮，腾告鸾鸟迎宓妃。张咸池奏承云兮，二女御九韶歌。使湘灵鼓瑟兮，令海若舞冯夷。玄螭虫象并出进兮，形蛟虬而透蛇。雌蜺便娟以增挠兮，鸾鸟轩翥而翔飞。音乐博衍无终极兮，焉乃逝以徘徊。舒并节以驰骛兮，连绝垠乎寒门。轶迅风于清源兮，从颢项乎增冰。历玄冥以邪径兮，乘间维以反顾。召黔羸而见之兮，为余先乎平路。

经营四方兮，周流六漠。上至列缺兮，降望大壑。下峥嵘而无地兮，上寥廓而无天；视倏忽而无见兮，听惝恍而无闻。超无为以至清兮，与泰初而为邻。

（原载《船山学报》1984年第1期）





明陆西星《封神演义》的宗教思想试析

一、关于《封神演义》著者问题

《封神演义》又名《封神传》，成书约在明代嘉靖万历年间，共一百回。因当时小说作者多不署名，所以引起争论。兹将各家的不同说法分列于下：

第一说：清果亲王昭璘所著《嘯亭杂录》认为是明钟伯敬（惺）所著，小说人物事迹，皆暗指当时朝政。此说系因《四雪堂订正本封神演义》刊本题：“钟伯敬先生原本，四雪草堂订正”，遂误以为系钟惺所著，证以北大图书馆所藏蔚文堂复明本题“钟伯敬先生评”，可以明了昭璘实误以评者为作者，遂有此失。

第二说：梁章钜《归田琐记》云：“昔有士人，罄家所有嫁其长女者，次女有怒色，乃因尚书武成篇‘唯尔有神，尚克相予’语演为《封神传》以授女。”此说并未谈作者姓名，仅传闻而已。

第三说：鲁迅先生《中国小说史略》据日本内阁文库藏明刊本卷二第六回下，有“钟山逸叟许仲琳编辑”一行与“金闾载阳舒文渊梓行”并列，遂认为系许仲琳所著，然此一部书仅在第二卷有此一行，且“编辑”为编书人之通称，难以断定是否即为著者。

第四说：此书实系明代陆西星所著。据《曲海总目提要》“顺天时”剧目按语，指出《封神传》作者为陆长庚，唯误“明时”为“元时”。¹此条系由孙楷第（子书）先生首先发见。孙先生当时供职于国立北平图书馆，到日本访书，归来后著有《日本东京所见中国小说书目》，提出金闾载阳本所题本书之著者为许仲琳，但彼对此说并未加以肯定。后在其所著《中国通俗



小说书目》中《封神演义》第100回条下云：“按：封神演义作者，明以来有二说：一云许仲琳撰，见明舒载旧刊本卷二，题云钟山逸叟许仲琳编辑，仲琳盖南直隶应天府人，始末不详。且全书惟此一卷有题，殊为可疑。一云陆长庚撰，余始于石印本《传奇汇考》发见之。卷七《顺天时》传奇解题云：‘封神演义系元时道士陆长庚所作，未知的否？’张政烺谓元时乃明时之误，长庚乃陆西星字，其言甚是。按西星，南直隶兴化县人，诸生。明施有为万历中所选明广陵诗卷二十二陆西星诗二十四首，有‘出世已无家’之语，即《传奇汇考》所云道士陆长庚作《封神传》是也。此说颇可注意，惜不书所据耳。”（《中国通俗小说书目》卷五《明清小说》部乙）按孙楷第先生之意，亦偏重此书为陆西星所著，明代著作风气，著小说者向不列名，而书肆或请人编纂校订，遂列校订者姓名，或列当时名人姓名审定，以资号召，鲁迅先生在《中国小说史略》中，对著者亦致怀疑，所以许仲琳之说，似无确据可证。

谭正壁先生在其《曲海作者谈》一文中说：《封神传》为陆西星所作，陆为嘉靖时人，与吴承恩同时，封神榜应在《西游记》之前，现书内“陈塘关哪叱出世”一回，《西游记》第83回系抄《封神传》内容。又杨戩故事亦系由《封神传》梅山七怪衍变为梅山七圣，《封神传》有些形象较朴素，《西游记》则就这些片段的素材再以艺术加工，引入书内。

近来赞成第四说的比较多，柳存仁先生也著专论加以肯定。

我们细绎小说内容，也认为此书以陆西星著为可信。且此书著者如非道教中人，也不能有这样熟悉的充实的材料。

二、陆西星生平

陆西星（公元1520—1606年）字长庚，号潜虚，明扬州兴化县人。《兴化县志》说他自幼聪明，才华横溢，工诗文，擅书画。为秀才时，声望很高，但九次参加乡试，均未得中，因而弃去，乃着道士服装，隐居山下。旋自言吕洞宾祖师降临其北海草堂，住20日，亲授丹诀，并将授受情况，写成《宾翁自记》、《道缘汇录》，由此宣称得内丹真传，遂开内丹东派。但《扬州府



志》只说他“从黄冠游，数遇异人，授真诀”，似未拜师住庙，而仅自认为道士。他著有《方壶外史丛书》，包括经典注解及丹法 15 种。此外有《南华副墨》，以玄理解释《庄子》，晚年参禅，复著《楞严述旨》。因屡试不第，愤而入道，既对当时政治有所不满，更对当时道教一部分混乱情况心存厌恶，因此著作本书，暗寓对朝政的抨击，对宗教的指摘。此书虽言天上星宿，实指人间实况，借以剖析腐朽的现实，发挥其改革的畅想。他的革新现实的精神，有许多地方是可取的。

三、陆西星的宗教观

陆西星虽自称道士，但并未拜师出家及住庙，只是九试不中，转而由儒入道，从其著作来看，系以内丹钟、吕派为主，而又自认为吕祖亲授的弟子，与王重阳同辈，所以东派只能属钟、吕一派的支流，而非全真或正一道派系统，所以他的宗教观，似接近全真，但思想上未受两教束缚，一方面以仙在神上来安排神职神位，一方面以对神职改变暗寓对明朝腐朽政治的抨击，兹将其宗教改革思想，分述于下：

（一）对神仙职位的改革

作者系以丹法方士而戴道冠，并未受道教科仪的约束，加以作为小说，更可尽情虚构。所以他的宗教观虽未脱离三教合一的基本观念，却将道释神佛按自己想象作了新的安排。

按照书内思想，书内人物，系以仙为主，不受天上宫阙管辖，自成一个境界。如《封神演义》第 15 回叙述元始天尊封神的原因，实因仙与神的矛盾。书中说：“昆仑山玉虚宫掌阐教道法元始天尊因门下十二弟子犯了红尘之厄，又因昊天上帝命仙首十二称臣，故此三教会谈，将阐教、截教、人道三等，共编成三百六十五位应劫成神。”²在作者意思是仙在神上，不应称臣，为了缓和这种争执，从三教中拨出 365 人为神而向昊天上帝称臣，而上仙一级，仍旧超然于宫阙之外。且这些神，都是元始天尊敕命所封，不经玉帝签署。且书内称为上仙的仙人，都在人间而不在天上，如元始天



尊在昆仑山，老子在玄都洞，通天教主在碧游宫，西方准提在灵鹫山，其他仙人，均住名山，即王母瑶池，也是虚写。

仙神关系经过封神以后，十二弟子也并未向玉帝称臣。在书中所记十二弟子是：(1)九仙山桃源洞广成子；(2)九华山云霄洞赤精子；(3)二仙山麻姑洞黄龙真人；(4)乾元山金光洞太乙真人；(5)崆峒山元阳洞灵宝大法师；(6)五龙山云霄洞文殊广法天尊(释)；(7)九功山白鹤洞普贤真人(释)；(8)普陀山落伽洞慈航道人(释)；(9)狭龙山飞云洞惧留孙(释)；(10)玉泉山金霞洞玉鼎真人；(11)金庭山玉屋洞道行天尊；(12)青峰山紫阳洞清虚道德真君。这十二弟子中，实际将释教文殊、普贤、观音、惧留孙都收在里边(仙称真人，释称道人)，这是明代三教合一思想的具体化，而这十二弟子既没有最后向玉帝称臣，也不在封神之内，所以作者此种设想，很明显是将仙权与神权分开。³而崇仙抑神，则因自己是修仙者，又反对统治政权，所以寓意双关，借封神以抨击现实。他与同时的《西游记》作者吴承恩(公元1500—1582年)，都是淮扬士族，在写大闹天宫时玉帝及众神懦弱无能的情况，同样有指摘明代朝廷之意，而孙悟空虽受佛制，但其能力则属仙传(第一回)，陆、吴两个人的思想颇相接近。

对于神仙职位的改革，则更大胆创造，不袭故常，亦本书特点之一。

在道教未成立之前，列国祀典均不一致，神祇名称，互有同异。早期道教以祀黄老为主，汉桓帝始祠老子，张道陵以老子为教主外，更供奉上元天官、中元地官、下元水官，以此为祈祷的主神。晋代始有神职系统排列。如葛洪《枕中书》(道藏称《元始上真众仙记》)⁴始以元始天尊排列于老子之上，书中说：“元始天王，在天中心之上，名曰玉京山，复经二劫，忽生太元玉女，阴阳调和，生扶桑大帝、东王公、九光玄女号西王母；又一劫生地皇，地皇生人皇。神农庖牺，是其尚胤也。”但此书记载，仍极简单。迨南北朝时梁陶弘景纂《真灵位业图》⁵始将神职神位定为七个部分：(1)上第一中位为元始天尊；左位列八位道君(与今尊号均不同)；右位也列高上元皇道君等八位道君，以及玉皇道君等；(2)第二中位为上清高圣太上玉晨玄皇大道君，左位有赤松子、王方平等；右位王晋、董双成等；(3)第三中位为太极金阙帝君，姓李，左位有左仙公、尹喜、孔丘、颜回等；右位为老



聃(似是另一人)、庚桑子等;(4)第四中位为太清太上老君;(5)第五中位为九官尚书等仙官;(6)第六中位为三茅君;(7)第七中位为酆都北阴大帝(此为道教提出地府的第一次)以及周文王等。此种排列法似较错乱,尤其老子的尊位,似在第三中位,但又在右位提出老聃,第四中位又提太上老君,且抑为第三位,所以此图虽较《枕中记》为详,但也使人感到凌乱。迨至宋朝,崇信道教,宋真宗对神祇名目作了大规模的整理,哲宗时道官贾善翔编《太上出家传度仪》,神位安排是:“三清、玉皇、紫微天皇、北极、后土、圣祖、三十二天帝,天地水三官,南北二斗,二十八宿、四圣、五岳、五湖四海、地府酆都北帝”等,系统比较完备,但列宋圣祖赵玄朗于四御之后,反对者多,所以后来另祠供奉。⁶宋徽宗崇道更是高潮,道士林灵素重又制定新醮仪制度,增加了新的神祇名目,后来开封道士宁全真在《上清灵宝大法》⁷中记录真君三百六十分位,较《太上出家传度仪》有所增益,大致是:(1)三清;(2)六天帝;(3)三十二天帝;(4)十太乙;(5)日月及诸星君;(6)三官;(7)四圣;(8)五岳及诸山神;(9)扶桑大帝及水府诸神;(10)酆都大帝及所属诸神;(11)天枢院驱邪院及雷府诸神;(12)功曹、城隍、土地、使者。在此以后,南宋、元、明、清各代虽有增减,但不出这一系统安排。

以上神祇设想,大体是按照人间各级组织而安排的,也就是封建社会制度的雏形,无论小说所讲的是商朝是周代,但它所反映的都离不开现实。

但作者是对现实社会不满的,自己又非正统出身的道士,所以他设想的最高神仙当在元始天尊之上,于是塑造一尊鸿钧老祖形象;又因为自己是文人而易黄冠,在《方壶外史·老子玄览》中称老子为老圣,称吕祖为圣师,自居于钟、吕系统,所以小说中以老子为第一位,元始为第二位,通天教主为第三位,但又按道教习惯,老子处于超然地位(按历史上老聃此时尚未降世);元始天尊掌握仙权,封神均由他发布敕命。至于通天教主本是小说虚构,实际是魔道首领(最近有在《崂山行》一篇文章中认通天教主即灵宝天尊,有误),在作者似有意指斥以道教招摇天下干扰政治如邵元节、陶仲文之流,“通天”即上通最高统治者之暗喻。观其手下的四大弟



子及七大门徒,无非精怪妖魔。如四大弟子中多宝道人(后归佛)、金灵圣母(封斗姥)、火灵圣母(封火神),龟灵圣母是乌龟所变,后为蚊虫所噬。七弟子乌云仙(鳌鱼)捉归西方,金光仙(玃)、灵牙仙(象)、虬首仙(狮)均被降伏为普贤、文殊、观音三道人的坐骑,长耳定光仙是兔精,盗走六魂幡投了西方,金箍仙没于战阵,说明作者有意对通天教主门下的一切精怪加以抨击,书中塑造这些丑恶形象不过针对现实,对左道旁门表示厌恶而已。

但作者在封神榜上,列举了 365 人,分作四部正神,实际是按八卦天地山泽水火风雷分类:天上北斗列宿,地下山泽五岳,雷部闻仲,风部菡芝仙,水部鲁雄,火部罗宣。但占数最多的为斗部众星,是代表天上的。斗部列宿共 278 位,占 365 位的 76%。且封金灵圣母为斗姥,坐镇斗府,更封伯邑考为中天北极紫微大帝,领袖群星。这是《论语》中所讲的:“譬如北辰,居其所而众星拱之。”封神既以北斗为中心,当然将昊天上帝置于虚位,从明代现实来说,这一思想似乎是无视朝廷的存在。不但这样,且在封神中将天上的武装保卫神职,西方佛教的护法武神,均由元始天尊分派,例如封九龙岛王魔、杨森、高体乾、李兴霸四仙为镇守灵霄宝殿四圣大元帅;封魔礼青、魔礼红、魔礼海、魔礼寿为四大天王,辅弼西方;封郑伦、陈奇为哼哈二将,镇守西释山门,此则统三教于一尊,列仙权于无上。这里并不按明代政治设想神权,而对现实也有并不尊重之意。

至于小说第 15 回所称八部是上四部雷火瘟斗,下四部是群星列宿、三山五岳、步雨兴云、善恶之神。此种分类,作者在第 99 回封神榜内,也未完全按此系统排列,所以探讨作者本意,略加论列如上。至于瘟部、痘部,在明代是普遍的危险灾病,所以设神管理,封吕岳等为瘟部正神,封余化龙为痘部正神,是针对现实祈求免灾的,但是痘部正神职称为“主痘碧霞元君”之神,是有错误的。道教称男仙为真人,女仙为元君,元君实为女神的尊称,此则作者疏忽之处。其次主管生育之神即云霄、碧霄、琼霄三姐妹,在后来合并一神为催生娘娘,但也有列为三位娘娘的(如妙峰山)。

除封神外,肉体成圣者均为上仙而不称神,除老子元始外,十二弟子仍为上仙或成佛果,陆压、杨戩、李靖、哪吒、南极仙翁,均不称神,在本小



说中，似死后为神，神并不比仙高贵。

（二）邪与正，生与杀

小说里塑造的正反两方形象，配角虽多，实际上只突出了几个主要人物，而分辨邪正，却难以从周殷两个阵营着眼。依附殷方的，不见得都是坏人；依附周方的，也不一定都是正人。从人的方面分析，如闻仲三朝太师，耿耿孤忠，最后为朝廷捐躯，从封建道德来看，是可以称赞的，但他献忠心的对象是一个害民贼，从立场来讲，仍是被人民所厌恶的；又如黄飞虎横遭迫害，不得不奔向西岐，则其情可悯，仍属正人；至于反面人物如申公豹挑拨是非，费仲、尤浑残害忠良，招权纳贿；飞廉、恶来机巧奸诈，在各方面均属可憎之人。在左道妖仙之中，如梅山七怪袁洪等均属虫兽幻化，倍极奸狡；罗宣、吕岳等，残害生灵，亦极为读者所憎恨。从小说形象描写上，邪正都很突出，但在封神榜上，却一律封为正神，虽名号有凶煞吉曜之分，但无轮回之苦。看来结论似无是无非，不分善恶，既无劝惩之戒，也缺褒贬之心。何以作者作了这样的结尾呢？

这实是作者宗教观的反映。

本来道教好生恶杀，元邱处机真人且以劝成吉思汗止杀而留传青史，杀字也是老君五戒之首。而封神榜被封的，却全是被杀后的灵魂，甚至封神以后，还杀掉降臣飞廉、恶来，以封冰消瓦解之神。这种思想，和邪正观结合起来看，对付邪与正和生与杀的看法都是从《阴符经》来的。

陆西星在其所著《方壶外史·阴符经测疏》中注第一章“天发杀机，移星易俗；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反复；天人合发，万化定基”一段说：“生杀互藏，祸福倚伏，如下篇所谓生者死之根，死者生之根，恩生于害，害生于恩。机之用，可易言哉？故天发杀机则移星易俗矣，地发杀机则龙蛇起陆矣，人发杀机，则天地为之反复矣，杀机即生机也。以其生死互根，故反言而曰杀。”作者以此思想来写《封神演义》中人物的生杀：“杀人以成其为神，此恩生于害也。”这就是作者对立统一论法，既然杀即是生，则必杀之以成为神，遂创造了以杀为生的封神榜，以此促成一部分生则为英死则为灵的神职；又对另一部分邪恶人物以杀戮来洗濯他们的



邪恶和污浊,结果都列入神位。此种想法一方面是体现了道教众生平等恩仇都泯的悲悯胸怀,一方面则仅用凶神吉煞名称来区别善恶,结果则是非未判,邪正同运,害之以后,一律加恩。作者在《南华真经副墨》注《齐物论》“方生方死,方死方生;方可方不可,方不可方可;彼亦一是非,此亦一是非……彼是莫得其偶,谓之道枢”一段,发挥己见甚多。在《达生篇疏解》更说:“天地与我本同一气,气合则聚而成形,天之未始不为人也;散则返于元始,人又未始不为天也。犹道言宇宙在乎手,万化生乎身也。”他对生死观是如此理解,所以小说以无爱无憎结尾。鲁迅先生在《中国小说史略》中说它:“封国以报功臣,封神以妥功鬼,而人神之死,则委之以劫数,其间时出佛名,混合三教,略如《西游》,然其根柢,则方士之见而已。”郑振铎先生在《插图本中国文学史》中说:“《封神演义》较《武王伐纣平话》及《列国志传》详细,且规模宏伟,幻想新奇,实为说部的巨作。”这都是从中国文学史及文章价值评述,而非从中国道教史角度来论。实际明代道教此时正在奉行《太上感应篇》和《功过格》,在士大夫中成为高潮。虽讲劫运,讲因果,但更是别善恶,寓劝惩。虽然以封建道德的标准来区别是非不一定确切,但绝不会像本小说结尾这样模棱,所以作者的宗教观表现在结束部分中,使人感到完全是宿命论的说教。例如“成汤气数已尽,周室天命当兴”,“天数已定,万物难逃”,都是定命难移,而封神榜为三教合议,定出这 365 人必须阵亡,所以战死者均为封神榜有名之人,甚至能力过于高强的敌人,姜子牙便祭起打神鞭送他归天。榜上无名的,打神鞭也就不灵。结果无论是好人还是坏人,死后都化为一股清风,飞到封神台上等候受封。生前是冤家对头,死后都归入封神一队,这就看不到一点是非邪正关系。只是劫运,数定,此种平等观思想,在陆西星著作中时时隐现,与道教其他著作强调赏善罚恶以及天堂地狱的处置是不同的。

因为这种思想,也影响了本小说的布局,《汲冢周书·世俘篇》写道:“馘魔亿有十万七千七百七十有九,俘人三亿万有二百三十。”既斩杀如此之多,而封神则仅 365 人,其他被杀者如何处理?且小说中所虚构人物,重点描写者不多,其他人物则极多拼凑痕迹,如第 45 回破十绝阵时,必须阐教门下有一个先被杀死,然后再出高手。如天绝阵先出邓华阵亡,再出



文殊道人破阵；地烈阵先出韩毒龙，被杀后再派惧留孙破阵，在十绝阵中，为封神台凑了十个魂魄，此种安排，显见硬行拼凑的痕迹。又如方弼方相，为救纣太子殷郊、殷洪逃亡，久已隐姓埋名，第45回方写因抢定风珠为黄飞虎收伏，第46回便命方弼破风吼阵而亡，故事过于简单，无非为凑显道神、开路神之数而已。

四、从《封神演义》人物形象中隐寓对 明代时政的影射和讽刺

明朝自世宗即位起(公元1522年)至万历末年止(公元1619年)一百年间，政治混乱，民生凋敝，逐步现衰败之机。陆西星生历两朝，目睹秽暗，于是借写殷纣之时，为影射抨击之作。清昭珽《嘯亭杂录》中说小说人物事迹，皆暗指当时朝政，似颇有可能。例如：

1. 宫闱冤案

小说第7回姜后剜目，第17回造蜚盆处死宫人，第34回黄妃坠楼，而当时明宫内情况，嘉靖七年皇后陈氏以惊惧坠娠死，十三年又无故废皇后张氏为庶人；嘉靖二十一年冬，皇帝宿西苑端妃处，宫婢伺其睡熟，拟将其勒死，因力弱未勒毙，抢救得活，遂将端妃曹氏、甯嫔王氏及宫婢曹金英等，俱处凌迟，并诛族属。因宫闱事秘，记载简单，但情况复杂，颇似封神传中讲的宫内一些明争暗斗的场面。后来在封神榜中封姜后为太阴星，黄妃为地后星，杨妃为红艳星，黄妃之嫂贾氏为貌端星，似都有为宫闱冤案鸣不平之意。

2. 杀戮直臣，信任奸佞

明代嘉靖年代，信任奸邪，政治混乱，民生凋敝，有些直言敢谏的大小臣工，多遭杀戮，大臣如夏言，武将如总督张经，直谏者如杨继盛、沈炼，都被权臣所害，尤其如严嵩、赵文华等权臣，招权纳贿倾害正人，在当时陆西星耳闻目睹，必然愤愤不平，所以借影射的人物，表现出明代逐步走入衰颓途径。所以封神榜上，封尤浑为勾绞星、费仲为卷舌星，且以飞廉、恶来殿于榜后为冰消瓦解之神，寓意很是明显。至于封商容为玉堂星、比干为

文曲星,也是表示尊重。所以小说虽虚构封神,实是对嘉靖一朝时政的褒贬,而不仅是神话。

3. 异端乱道

明世宗信任道士邵元节、陶仲文。元节任礼部尚书,仲文任尚书,后进少师。除醮祭外,用段朝用炼黄金,献红铅;由盛端明进秋石。嘉靖三十年选童女 300 人,三十六年又选 10 岁以下童女 160 人。其弟子王金、胡大顺,则以炼丹药取宠。此类身披道装、以异端邪术取宠者甚多,小说中之通天教主,即为妖魔领袖,实际则影射当时上层道流胡作非为的情况,而上通朝廷,下扰黎庶,助桀为虐,残害人民,实为通天教主门下一群狐群狗党、牛鬼蛇神写照。作者以吕祖正统自命,对此辈充满愤嫉之情,发泄于作品描写之中。所以神仙系统中本无通天教主,何以小说中重点创此截教一派,盖深恨这一群道教中败类之故。封神对这些妖魔也封作凶星,如猴精袁洪封为四废星,蜈蚣精吴元封为破碎星,羊精杨显封为反吟星,猪精朱子真封为伏断星等,都有寓褒贬别善恶之意。虽然爱憎感情表现得还不彻底,这是作者宗教观“由害生恩”的影响以致搞了一个模糊的结尾,但作者在讽刺时政方面,表现出他是一个有骨气、有脊梁的宗教徒,虽局限于当时思想境界,但他还是有正义感的。

4. 才士埋没

小说中主角姜子牙,性格似不统一,有时足智多谋,有时又平庸迂执。在第 15 回子牙下山一段,既讲他在昆仑山玉虚宫修炼 40 年,72 岁下山,则道术亦不平常。临行时元始天尊赠诗曰:“二十年来窘迫联,耐心守分且安然,磻溪石上垂竿钓,自有高明访子贤”,也明示了他的前途。但他下山却投朝歌宋异人,娶马氏,卖策篱,做面贩,运蹇时乖,一筹莫展,在面摊前吟诗曰:“四入昆仑访道玄,岂知缘浅不能全,红尘黯黯难睁眼,浮世纷纷怎脱肩。”好像既非前知,又无道术,俯首妻小,追逐衣食的庸夫,这与后来第 23 回飞熊入梦,辅佐周朝,运筹帷幄,大展宏才的性格,颇不相称。虽在《史记齐太公世家》中记吕尚生平列了三种说法:(1)“吕尚盖常穷困,年老矣,以钓鱼干周西伯”;(2)或曰:“太公博闻,尝事纣,纣无道去之,游说诸侯无所遇,而卒西归周”;(3)或曰:“吕尚处士,隐海滨,周西伯居美





里，散宜生招与共谋，赎西伯，西伯得以反国”。以上说法，并不相同，太史公并列三说，以作读者参考。陆西星却将三者合为一事，在故事衔接处难免矛盾。可是作者写姜子牙，也是写自己的牢骚，他幼年生活艰苦，中秀才后，九次参加省试，都没考中，在著小说时已近晚年，所以颇以姜子牙未入飞熊梦前生活自况。迨改服道装，为丹经《十种测疏》，暨自己所著《玄肤论》、《就正篇》大部分成于隆庆初年，推测《封神演义》，亦系中年以后著作。所以以姜子牙晚遇自比，而赞颂这在人间则涤除政治污秽，在仙界则扫荡妖魔；列土封侯以奠新朝，更易新神以安天上的人物。这是姜子牙的身世，也是自己的抱负。但现实则夙志未达，怀才莫展，所以写姜子牙厄运，也是描绘自己的形象。

但陆西星是学仙的，他虽羡慕姜子牙那样澄清海隅的功绩，但自己又想成为真仙，因姜子牙在修仙上无何成就，于是又虚构出一个散仙陆压，他既非元始弟子，又非鸿钧老祖传人，在第48回会见燃灯道人作歌曰：“贫道乃是昆仑客，石桥南畔有旧宅。修行得到混元初，才了长生知顺逆。休夸炉内紫金丹，须知火里焚玉液。不去玄都拜老君，不去玉虚门上诺。三山五岳任我游，海岛蓬莱随意乐。人人称我为仙癖，腹内盈虚自有情。”他有一个葫芦，能出一有眉有目的宝物，只要陆压请它一转身，便将最利害的妖魔消灭，以后戮袁洪、斩妲己，皆是此物，陆压即为姓陆的人能压倒一切妖魔之意。柳存仁教授认为陆压为作者自况，也颇有理，盖其不属道教任何派系之故。写姜子牙为其怀才不遇之现实景况，而写陆压则为其学仙以后自己创派开宗后之理想境界，实际则均有自己影子在形象里隐现，也是写这本书的动机。

除以上几点外，在封神榜里流露出对政治不满的是：天上的政体系以斗部为中心，而不以玉皇大帝为最高权力者。如封金灵圣母为斗母正神，元始天尊敕命说：“特敕封尔执掌金阙，坐镇斗府，居周天列宿之首，为北极紫气之尊，八万四千群星恶煞，咸听驱使。”对封姬伯邑考为中天北极紫微大帝。如果比拟现实政治，则玉帝之权力已经架空，这也是影射当时嘉靖皇帝无能的情况。所以玉皇大帝与西王母所生之女儿龙吉公主因失礼谪降人间，又与截教洪锦婚配，最后阵亡，被封为红鸾星。历劫虽多，名位

不崇,比较元始弟子,还不如哪吒、杨戬,肉身成仙,这些讽刺,略一比较,即可看出。

至于所列斗部众星一百十五星君,系杂采占星术、星命学等各种吉星凶煞名称而拼凑起来,既非已有的神祇名称,有的在天象上也寻不到出处,有些是作者用以寓意。如“冰消瓦解之神”,在道教中并无这样名号神职。

五、关于小说中的诗文

诗文来源很多,有的是《武王伐纣平话》、《列国志传》旧有的,有的是其他小说中引来的,至于陆西星自作的并不太多,核对《扬州府志》中所录陆作几首,与小说内风格相同的不多。大概一是为了通俗,类似宣卷;一是为了刻画人物,不注意格调的工整。而《洪武正韵》在明朝定为官书必须遵守,所以与清代韵律也不相同,所以诗里常常出韵。

有的诗和《西游记》里相同。如第 61 回准提道人作诗曰:“大觉金仙不二时,西方妙法祖菩提,不生不灭三三行,全气全神万万慈,空寂自然随变化,真如本性任为之,与天同寿庄严体,历劫明心大法师”,这一首与西游记第一回孙悟空师父所吟诗相同。也可以看出封神与西游作者是有渊源的。

有的把佛菩萨写成阐教中人,所吟的诗则似陆西星自作。如慈航道人在第 46 回出阵歌曰:“自隐玄都不记春,几回沧海变成尘。玉京金阙朝元始,紫府丹霄悟妙真,喜集成千岁鹤,闲来高卧万年身。吾今已得长生术,未肯轻传与世人。”文句对仗工整,则颇似陆自作,却把观世音菩萨完全写成一个道教真人了。这也是他三教合一思想的表现。

六、《封神演义》在道教中的影响

作者打乱了传统的神位系统,按自己设想作了另外的安排,而道教中只看作是神话小说,在醮坛科仪中并未加以参考。但这部小说出现以后,





在宗教观及神职神位各方面,都有了很大的影响,兹略举数例,以见一斑。

(一)三教合一的思想形象化

这部小说全部体现了三教合一观点。为了写起来容易,作者选择了商末周初时代,这一时期在道教经典记载中代表道的尊神传说已经存在,但在世间则三教教主都没有降生,所以作者用了避实就虚的写法。在道教鸿钧老祖下,神化的老子列于第一位,虽领袖群仙,但不管实际事情,而仙在神上,以元始天尊为尊。对佛教则只称西方,以准提道人为尊而不提释迦。因为释迦此时尚未降世,“人间的老子”也是在东周才诞生,并未成立道、佛、儒三教,所以第15回谈到三教会定封神榜的三教是阐教、截教、人道。“人道”是哪一教,此回以后并未再提。所以书中避实取虚,在此以后凡后来历史上有姓名记载的,均不列入,只采神仙传中的古代仙称神号,以免有时代不符之嫌。间又将佛教几位菩萨列于元始天尊十二弟子之内,这就是说佛受仙传,由无生有,三教本源,皆是仙派,这部小说实际是在明代三教合一思想上,又用塑造形象、创造故事将其更加具体化,在道教思想上消灭了对立的因素。而道观中供奉慈航道人(即观世音菩萨),就是这部书出刊以后开始的,这种影响是泯灭了两教界限,起了混合两教的进一步促进作用。后来流行的“红莲白藕青荷叶,三教由来是一家”的诗句,也是这部作品的影响。

(二)对道教神位的增添和补充

“封神”系统,道教中并未采用。庙宇尊神,仍按宋代系统未变。但因这部小说的影响,增添了不少的神祇,例如:

1. 玄坛殿,是供赵公明的庙宇,因《封神榜》封赵公明为金龙如意正一龙虎玄坛真君,主管迎祥纳福,并有招宝天尊、纳珍天尊、招财使者、利市仙官四个部下大神,所以自此尊赵公明为财神,过去北京东岳庙东院玄坛殿,香火最盛。

2. 清源妙道真君二郎神传说的变化。二郎神话本由李冰父子治水衍变而来,后来在宋元杂剧中已渐神化,朱子语录中还说他是李冰第二个



儿子，自《封神演义》、《西游记》两书流行，遂尊杨戬为二郎尊神，在《封神演义》中梅山七怪为杨戬所歼灭；在《西游记》则成为二郎神的梅山七兄弟。二郎神由李冰第二个儿子一次衍变为隋代嘉州太守赵昱，再衍变为杨戬，确是受《封神演义》的影响。

3. 东岳大帝及其子炳灵公，为泰山之神，神位来源很早，即炳灵公封号，亦在宋代。但本书行世后，一般信奉的人，却认为东岳大帝是黄飞虎，炳灵公是黄天化。

4. 甲子太岁神像，虽姓名为金辨，但形象却为目眶中生两只手，手心中有二目，很明显是受小说中杨任形象的影响。而且杨任在书中是封为甲子太岁的。

5. 此外北京东岳庙有瘟神殿，也是明代所增修。

以上仅列举几个显著的例子，实际道教神位受本书影响，尚不止此。

（三）对民间信仰的影响

小说中的形象，如开路神方弼、方相，古书虽有记载，但颇简略。自本书刊出后，在旧社会大殡葬行列中，前面均有此二开路神纸扎的巨像，《垂帘听政》电影中也在咸丰归葬殡仪行列前出现此两偶像。民间在建房竖柱之际，贴一红纸，上写“姜太公在此，诸神回避”，盖因相信姜太公是封神之人，一切凶煞均在其属下，不敢为非之故。

（四）支配自然之理想

作者思想基础，受《阴符经》影响较大，他相信“宇宙在乎手、万化生乎身”的道理，要从有为到无为，所以放开想象，塑造仙神异术，如雷震子背生双翼，飞翔天空，土行孙土中穿行，地下无阻；杨戬八九玄功，随心变化；哪吒脚踏飞轮，驾风御火；又如魔道中高明高觉，眼看远方，耳听千里；闻太师额生一目，时发神光。这些都是作者认为“万化生乎身”，人类可以支配自然、征服自然的体现。当然在今日科学发达时代，这些事本不为奇，但在五百年前有此畅想，也是从道教从有为到无为的思想来的，因为先有有为，所以要扫荡尘氛，支配万物，廓清宇宙，以达到理想境界，在小说里



实贯彻了作者这种宗教观。

作者在小说中有不少定命论的思想,认为一切都是前定。周武王当兴商纣当灭是前定;封神也是三教会谈预定的名单。这一种想法导致了他是非不分、邪正同炉的结论,不论好人坏人,都到封神台上受封,这样结尾,是一个最大的缺点。

但作者生于明代中叶,因九试不第,才皈依道教,疏解道经。从他的思想变化来看,虽然受到时代局限,存在着宿命论的观点,可是目睹朝政日非,生民疾苦,贿赂公行,怀才不遇的局面,充满了嫉恨这种丑恶现实,也不满意当时号称道士而获得高位的教徒。所以他的理想是从政治上荡瑕涤秽,在宗教上廓清异端。所以在宗教上自行创派开宗,自称东派;在政治方面,歌颂了吊民伐罪的周武王和姜子牙,而不责备他们以臣伐君;肯定了哪吒对李靖的对抗行动,赞许了为了正义以子攻父。他受《阴符经》影响较深,认为“观天之道,执天之行”是正确的,所以用“人发杀机,天地反复,天人合发,万化定基”的精神,认为有明中叶混乱局面,非有大力者如周武王、姜子牙这样人物加以澄清不可。在那人魔不分时代,所谓魔即是丑恶的代称,作者颇以安天上定人间的姜子牙自许,所以用系统的宗教语言,比较隐晦地曲折地表达出他对当时政治不满而希求改革的思想,在这一方面是有其可取的成就的。在宗教上它的影响也比较大。因此,这一部小说在道教史上是值得一提的。

(原载《道协会刊》第13期)

👉 注 释

- 1 《曲海总目提要》1959年版卷三十九。
- 2 《封神演义》第15回,第144页。
- 3 《封神演义》第44回,第429页。
- 4 葛洪《枕中记》道藏洞玄部威仪类民字。

- 5 《真灵位业图》道藏洞真部致字上。
- 6 《云笈漫钞》第八卷,第 112 页。
- 7 《上清灵宝大法》道藏正乙部灵字上。





《帛书老子校注析》序

我阅读过的《老子》校注本，约有二三百种之多。这些注释都因注者出发点不同而看法多异。宗《王弼注》者重玄学，宗《河上公注》者主炼养。甚至于章节不同、文句错简，孰是孰非，难以定论。1973年长沙马王堆第三号汉墓出土了甲乙本《帛书老子》，我们终于见到了秦末汉初的古抄本。这两种本子，虽在地下历时两千余年，破损太多，但其残余部分，还是给我们以很大的帮助，解决了很多疑难问题。吉光片羽，弥足珍贵。

我们幸运地生于现代，得见到前人未见的佚经。《老子·想尔注》于清末出现于敦煌，今《帛书老子》又出土于长沙汉墓，吾辈研《老子》，幸莫大焉！

《老子》，古称“五千言”。但详校各本字数，多不相同，河上公本为5555字；王弼本为5683字，《想尔注本》之经文为求便于教徒诵习，压缩衍语及清除虚词，简成为5000字（“三十幅共一轂”之“卅”，实为两千字）；帛书乙本则为5467字。分章方面，帛书则道经在后，德经在前；《想尔注》则只存道经，结尾一行曰：“老子道经上”，下横书小字“想尔”。按西汉高祖建国为公元前206年，至东汉献帝末为公元220年，共约426年，由汉初帛书至汉末《想尔注》（姑暂定为张鲁著），中间已历遭世变，几经篡改，以致经文参差，注者臆新，争议不休，历时已久。自帛书出现以后，研究者对此两抄本的评价，又多异议。

例如道经首章“故常无欲以观其眇，常有欲以观其所噉”两句的断句问题，历来为研究者争论之点。帛书出土后，因这两句“无欲”、“有欲”之下均加虚词“也”字，句式明确，以此断句，似无可怀疑了，但又有一些帛书研究者，认为不符合《老子》全书精神，推论帛书多误，不足作为校注的定

本。又如通行本第八章“上善如水、水善利万物而不争”两句，“不争”，帛书甲本作“有静”、乙本作“有争”，似不确。但有的论者却赞扬说：这表明老子重今而不重古，此亦治学必有思想，探求真理，未可厚非。

两千多年来，解老注老之书汗牛充栋，异说新见，纷纷纭纭。且帛书出土后遇上“评法批儒”的政治风云，整理原文的人也难免有倾向性，甚至曲解，应如何加以澄清，尚有待于帛书研究者沉潜各家，详校诸注，冥心探讨，深入剖析。真理愈辩愈明，只要认真探索，终可以去伪存真。虽此工作艰巨，但造福来者，启发后人，意义尤深。

湘潭大学黄钊同志，身居湖湘，对于《老子》一书，研究有素，近年更对帛书深入钻研，分别辨正，比较各家同异，去取严谨，分析古今注释，态度冷静公允。我读到原稿，受益良多。在书内列校注一栏，指出古今各家注者见解同异的原因；又辟简析一栏，写出作者自己的体会，而校注之后，附译原文，更便于初学者理解。这是作者对帛书研究方面一个大的贡献，必将有助于把“老子”研究向前推进一步。

“老学”从来是一个有争议的老问题，近来帛书出土，又给研究者提供了新的课题。而作者芟刈草莱，独辟蹊径，广猎博采，继往开来，在研究的苗圃中，辛勤浇灌，得以开放新花，收获硕果。所以本书的出版，实能扫去陈言，放一异彩，我于兴奋之余，聊贡数言。是为《序》。





道教养生法与《老子》的关系

一、中国古代养生法出现在《老子》之前

先秦三派养生方法

1. 燕齐方仙道

《史记·封禅书》称先秦方士，以烧炼服食求不死，主张服丹度世，神仙家则称海上有三神山神仙居之，如能会见，可以长生，时当战乱频年，诸侯互相争杀，短命者多，所以此种议论易被蛊惑。《史记》总称为“方仙道”，实际并非宗教，而是一派讲长生的方士。

2. 中原的内炼派

晋楚地处中原，主张行气内炼。现在能见到的资料为最古的《行气玉佩铭》，郭沫若先生定为周安王二十二年前后。其文共45字：“行气——深则蓄，蓄则深，深则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下，顺则生，逆则死。”这是从洛阳出土的最早记载。屈原《楚辞·远游》也提到仙人王乔，并说“见王子而宿之兮”，谈王乔教给他的内炼方法。

3. 秦地的房中派

房中派后为丹鼎派所吸收，到秦统一六国后渐信方仙道。

以上都是方仙道和神仙家的养生方法，但都未成为宗教，黄老道此时为黄老学派，尚未与方仙道合流。

二、《老子》一书怎样变成了内丹祖经

西汉初期，在兵革之后，土地荒芜，人口减少。萧何、曹参，都是研究



过黄老学派学说的人。针对当时的情况,以与民生息的治国方针,在秦朝暴政之后,是易得民心的。但黄老之治的内容,实际也杂有法家思想。我们看到《汉律令》的一部分内容,实际是以法入道,虽并称黄老,实以黄帝为主。我们看到马王堆三号墓《黄帝四经》的内容,可知老子学说此时不过居次要地位。所以西汉黄老之学,实为道家学说,并非宗教,即《淮南子》亦当归在新道家之内。

王莽夺取政权以后,自称黄帝嫡系,借以革新汉制,但反而失去人心。失败以后,黄帝地位亦受影响。到了东汉的黄老道,结合谶纬之说,吸收方仙道的杂法,混合了稷下派的阴阳五行之说,独尊老子为教祖。但此系道家向道教过渡阶段,尚未具备宗教四大要素,仅为宗教雏形。东汉各皇帝寿命大部分在40岁以下,他们震惊于寿短,所以对长生思想的道教,日益倍加重视,加以朝政混乱,连年灾荒,信奉黄老道的人民,要求社会地位平等,遂由《太平清领书》发展为《太平经》,教徒都要诵习。所称太平者,大平也,即非常平等的意思,后来以此思想组成了太平道,以老子为教祖,以《道德经》、《太平经》为教义经典,严密组织,制定科仪,于是宗教形式始行完备。但黄巾起义之后,太平道因失败被禁。

五斗米道张陵,本系太平道教徒。在四川行道。在黄巾起义失败后,更加崇奉老子,以《道德经》为祖经,亲加注解,称《老子想尔注》,教徒必须诵习。以上两经大部分为教义,但养生方法,亦主张“精气”说。

《想尔注》将《道德经》压缩为五千文字,注解内亦主张精气说,其“男女合气术”在敦煌残卷内未见。宝精说如:“绵绵若存”注下有:“古仙士宝精以生,今人失精以死,大信也,所以精者,道之别气也,入人身中为根本。”但把《老子》说成炼养祖经,实以《河上公注》为最系统。其注解集黄老道、方仙道之大成,突出炼养的精气学说,变道家的《老子》为宗教中道教的丹经养生祖书,于是丹功由攀附标榜老子的教祖声望,而变《老子》一书为最古丹经。

《老子》一书,有一部分是讲修养的,有关于修心的性功及修丹的命功,但非全部。后来道教据此经,引伸《河上公注》,遂成为丹功祖经。我们应澄清道家与道教的界限,再研讨原书讲养生的真意所在。留存其有



效部分，作今日研究生命科学之用，似也是必要的，有用的。

（编者按：道学本为“身国同构”之学，既可用于治国，又可用于治身。盖老子、庄子、列子、文子发现人体之生命规律和国家之社会规律是同一的，故老子《道德经》既可为“人君南面之术”，又可为丹道之祖经，故饶宗颐教授《先老学之研究》，竟考定老子师容成，则所传为双修丹法矣。王沐师文中所论，乃就当时学术界流行观点而言，以为道教学院学员之基础知识耳。）



《大成捷要》丹功讲解

第一讲 《大成捷要》之来历及内容特点

据称,此书乃丹功练师王乾一游河南中岳嵩山崇福宫时发现的,抄录后带回辽宁,后又辗转传至青岛崂山太清宫,经众道长研读认为,立论精当,实为一部难得之“玄门秘典”,后又经王全启道长转赠朱文彬,经朱文彬编辑整理后传抄。此皆朱君文彬乐道之诚心,济世之善念,使《大成捷要》一书得以流传于世。据说朱得此书后潜心研读,默识揣摩,刻苦锻炼,虎伏龙隆,坎离既济,功力猛进,精神焕发,身健童颜,得益非浅,后全真派用为秘本。本书是一部编辑颇有特色的版本,它广采各家丹经口诀,引证丹经经典达164部之多,汇为3卷而成书。各家丹功功法秘诀摘引堪称详尽,文字内容亦属深入浅出,从这个角度看,对我们气功爱好者来说,不失为一部有价值的参考书。对初学者来说在阅读过程中还会有不少困难,修炼过程中也必然会遇到许多问题,因此需要老师的指导和提示,不论过去和现今都是必不可少的。现主要按照本书的体系讲解,也要根据我的认识和体会做出必要的补充和解释,以共同切磋。

此书认为道教丹功之全程应该分为四个步骤:(1)炼精筑基功夫,百日关,为小成;(2)炼炁化神功夫,十月关,为中成;(3)炼神还虚功夫,九年关,为大成;(4)炼神合道功夫,为了手功夫。丹功全程至此完成。此书内容简明完整,故称之为达到丹功大成之捷径。

关于道家丹功的分步修炼,应注意掌握两个重点:

1. 打好基础,循序渐进

这是它的客观规律决定的,是必要的,不是人为的。丹功的节次性极





强，绝无逾越之可能。无论哪家哪派都无法改变这个客观规律。高级功是从初级功炼起的，绝不能主观地、人为地随意称某种功法是所谓高级功法。任何炼功者若欲修炼道家丹功，必须按部就班循序练习，先从筑基入手功夫开始，完成一步再进下步，从小成乃中成至大成。否则必然要落得欲速而不达，欲进而反退的后果。筑基小成阶段是一个十分要紧的一步，希望大家引起重视，且不可好高骛远，幻想一步登天。俗语说：万丈高楼平地起，况且不仅是从平地上盖高楼，还必须挖掘深厚的地基才有可能建造起崇楼峻阁，否则勉强建造则必将倒塌而无疑！这正是老一辈丹功家把丹功的第一步称为“筑基”功夫的良苦用心，告诫练者切勿急躁冒进忽略而成。为此，我想把小成筑基功夫作为讲解重点，以便大家学有所得，为以后学炼丹功打好基础。实际上在这个阶段里也包括治病、强身两个内容，因为有病之躯，五脏元精化生无着，更谈不到“化气”了！在炼精的过程中病体将渐愈，体健精足。丹经云“有药方能造化生”正是此意。炼功者必须正确把握小成筑基阶段的重要性。以下各步只做适当讲解和介绍，以便于大家以后阅读古籍经典。

2. 在阅读丹经和修炼中应注意以理统法

对于上述丹功的四步，在过去有天元、地元、人元之说；还有称大成、中成、小成者；又有大丹、神丹、金丹之称，总之都是对丹功进程的不同阶段的命名而已。我们在阅读丹功著作时，应紧紧把握丹功原理以为准绳，详细验证辨析，而不要为某些错误的议论所左右，以致危及锻炼之实践。

对于一些历史上有影响的丹经著述的分类，举例言之，如《敲爻歌》、《金丹真传》等，是专指人元金丹而言；《慧命经》、《性命圭旨》等书则专指天元大丹，以静功修炼为主旨的；再如《道德经》和《阴符经》是兼顾三元而总揽全程之作。

当前，我国气功功法异彩纷呈，真是一派兴旺景象，在保健、医疗乃至科研等等方面，做出了许多新成绩，因而产生了举世瞩目的影响，让人十分欣慰。但也有人反映，在气功的普及上也存在着理论研究不足的问题，法多而理不足，有待加强。在学习《大成捷要》中，希望能帮助大家掌握一些中国道家丹功的基本知识，以便大家今后不论在读丹经和学功中有所

遵循,少走弯路。

第二讲 丹功步骤(一)

《大成捷要》一书,对各家丹功口诀选摘详尽,出处清楚,这是它的特点和优点。但在顺序的安排上,尚欠明晰妥当,部分内容也有错误,这是它的不足之处。特别是对初学者,阅读起来有不少的困难。我准备按修炼程序予以明确和订正,以便于大家在阅读和实践中有验证和遵循。

一、性命双修是道家丹功的基本原则

在各家功法中,有只重修性而不注重修命的;也有只重修命而忽略修性的。唯有道家丹功是将“性命双修”贯彻于从筑基入手小成功夫直到大成了手功夫的丹功全程,并视此为丹功成就之保证,这是有科学根据的。

人一落生即称之为一条性命,可见性命对于一个人,是一对密不可分的对立统一的整体。人生之初,孕育在母体中,性命一体,混沌不分。一落后天,即一分为二,性归于心而上,命归于肾而下,并转接后天顺规律发展,日益破坏其相依相助之本性。因此我们说“性命双修”是人体生命科学的本质决定的,反映了人体生命的客观规律性。违背“性命双修”的规律,就难以达到贵生养命之目的,丹功亦难有所成就。

二、性功是丹功的基础

讲性命双修,从其先后顺序上看,必须先性后命。后天顺欲而行,耗气乱神,乃致病致死之道;反之,制欲无为,则是积气养神之法。“顺为凡,逆为仙”即是此意。因此修炼道家丹功,必须首先注意性功,即思想性格的修养,以为丹功修炼创造一个良好的主观条件。





三、小成筑基入手的几个关窍

在筑基阶段中，又可细分三个小阶段，即：(1)炼神入静；(2)炼气以通任督二脉；(3)补精，以达到精满、气旺、神全，为进入下一阶段升级做好准备。正式进入筑基下手阶段，关窍是丹家炼功的重要手段，必须正确掌握才能下手炼功，取得功效。针对当前在各类气功文字和不同功法中，对关窍各持所见，众说纷纭引起的疑问，我准备在此分段加以介绍，以供诸位参考。

1. 玄关一窍

此窍历来为丹家称之为秘窍。这是因为丹功功法，常常涉及生理机能，为防受到非议，所以不愿公开明言。此窍的名称颇多，玄关、玄关一窍、玄窍、玄牝、玄牝之门等等，都是指此一窍。玄关一窍有用而无体，故有“此窍非凡窍，乾坤共全成，名为神气穴，内有坎离精”的描述。

丹经上说：“此窍非心非肾，非口鼻也，非谷道也。……非膀胱也，非丹田也，非泥丸也。夫此一窍亦无边傍，更无内外，乃神气之根，虚无之谷。在本身中求之，不可求于他也，所以无体可寻，寻则着相。”《性命主旨》把玄关画在中田，把玄窍画在下田，就是过于拘执，其实不必指实在位置。

关于玄关一窍的景象，即玄关窍开的感觉，在丹功过程中本不应预先说破，而应在炼功的过程中亲自体验。现在为给大家破疑，稍作提示，但大家不可就此过分追求，以防偏差。它是在筑基阶段后期微现的一种感觉，至进入百日关开始，开窍不明显，常与活子时同时而动。明代李虚庵说：“一阳初动即玄关，不必生疑不必难，正好临炉依口诀，自然有路透泥丸。”这就是说在恍恍惚惚、杳杳冥冥之时，关窍随之即开，此时即由筑基阶段转入炼精化炁阶段了。

2. 丹田

一般分三部分，上丹田也叫祖窍，在两眉之间；中丹田在脐上；下丹田在脐内。因门派不同，说法很多。我们全真派系统传授是在脐内一寸三

分,与肾相对。

丹田是道教丹功中十分关键的一个窍位,它位居重心,百脉之枢纽,生命之根源。它在丹功四步功中的名称,第一步,筑基为守中之处;第二步,为炼精化炁,它叫坤炉;第三步,炼炁化神时,称为下炉。二、三两步作用为收纳神气、内炼归炉的地方,尤以第三步为开始结丹之处。

丹田虽已公开,仍称之为秘窍,这是因为丹田在丹功中的关键作用。四秘窍都是调动青春活力的处所,它们互相关联,互相呼应,不能每窍孤立来炼,而以发动青春活力,为其共同目的,因此口诀是口口相传,不便公开传授,写在书上也只是点到为止。

这里我们从入手开始,主要讲“凝神入气穴”,首先要用这两个秘窍,其他两窍我将在下一讲中介绍。

四、入手方法

静室端坐,返观内照,凝神入于命门之地(气穴)。虚心凝神,不着色相,不落空亡。知而不守,先存后亡。勿忘勿助,顺其自然。

五、收心炼己口诀

“真意往来无间断,知而不守是功夫”;“着意头头错,无为又落空”;数息、心意相依而行,此即锁心猿拴意马之法。总要以虚空为藏心之所,以昏默为息神之乡。

六、验证标准

调息入顺,心息相依,呼吸和缓,空洞畅快,神气融和,恍然阳生,如醉如浴。





第三讲 丹功步骤(二)

下面解释一下筑基阶段的天机问题：

七、什么是天机

为了弄清“天机”的内容，让我们先来阐释道家丹功中“机”的概念，不论在丹功功法或功理中都经常使用这个词，它是道家丹功中的一个重要概念。它是在炼功过程中的一种稍纵即逝的实感和现象，其内涵比较灵活，比较广泛。所以可以说，对“机”的理解过程就是炼功的过程。也可以说只有在实际炼功中，并且在炼功中取得功效，有了进展之后才能真正比较准确、比较完整地理解它的内涵。日常生活中有一句脍炙人口的谚语：“天机不可泄露”，正是一种客观的、甚至是实际的表述。“机”者初动也，始变也。更准确地说应是萌动、萌发，是一种动态，一种趋势，也可作微兆解。“天机”则可解为自然规律中自然现象的萌动，它预示着一一种新事物的萌发和这种新事物从萌动到酝酿成熟的可能性和趋势，邵康节说“动而未发曰机”。至于这种趋势究竟是一种什么样式的具体事物，就必须结合实际炼功实践的进展去体会了。它的内容是非常广泛又非常活动的。说广泛，是指在丹功的不同阶段，有不同的“天机”；说活动，是说它的瞬时性、变动性，它的实现可早可晚，这是由它的诸多影响因素决定的。用现代科学语言表述，即是决定它的参变函数多，而这些参变函数本身又都是变量，因此就愈发增加了它的活动性或难以捕捉性。从社会角度、人际关系讲则更为复杂，先贤不是有“天性人也，人心机也”和“人心惟危”的警言吗？一种人体生命现象，受到主观（智力的和情志的）因素和客观（宇宙即时空超巨系统）因素的影响是十分复杂的。各种参变函数极大地、微妙地、瞬时地左右着这个坐标点的具体位置，我们实在不该主观地随意地预先把这个难以把握的“天机”提前徒劳无益地予以“泄露”！

此外，从炼功角度讲，还有一个真假的问题，即炼功效果问题。天机

的预先“泄露”，容易造成假象、幻象。如果在炼功过程中出现这种假象，对于丹功进展是十分不利的，至少是“欲速则不达”的。根据以上的理解，还是让我们遵守这条自然法则，不去试图轻泄“天机”吧！让我们把注意的重点放在“炼己”上，以待天时的到来，以便不失时机地合成它，所谓“炼己待时”者是也。

简而言之，“机”是动之前的象征；天机在此处指天元神丹之机，所以24个天机，都列出不同的重点。

八、蛰藏气穴的作用

去而复归曰返，失而复得曰还，返还之道讲的是“还虚”。虚静本是人之天性，人处先天，元神执政，人身内气旺盛运行，阴平阳秘，故人得以享高年长寿；一交后天，在社会人际关系中七情六欲充斥，名利缠身，夜思日逐，以假作真，耗精乱神。天地之气、四时之法皆被扰乱，本来虚静恬淡之人性大失，后天识神用事，元神退位，内气运行失常，人体健康恶化。为求康复延年，得求返还之道，补精养神，精满气足神全，生命活力旺盛。昏默以止息识神之欲火，元神兴则水火交，以神抱气，神气结合而为丹母。

有说气穴在脐下（应认为泛指下丹田），上通泥丸，下贯涌泉，为先天大道之祖，逐日生气之根，为产元精之地。千变万化之道，神妙莫测之机尽从此出。医家则称气穴为命门，故又有“命门旺，十二经皆旺，命门衰，十二经皆衰；命门生，则人生，命门绝，则人死”之说。

铅即元精之别称，为人身精、气、神之物质基础。神入气穴，坎离相交则元精产出。坎离之合须真土调合，真土即真意之别称。真土又分戊土和己土。阴中之阳为真阳。阳中之阴为真阴。动静相兼，动中之静为真静，此为道家丹功功法之核心。凝神入于气穴，久而久之，静极生动，动极愈静，虚极静笃，恍然天机发动，真铅产矣，也就是玄关开时活动之地。





九、回光返照与入静

上窍之神称为离火，结合内视照射下窍丹田之中；下窍称为坎水，照之守之，万籁俱静，唯有呼吸，吹之嘘之，渐凝渐静。离火神光射于坎水之中，始觉空洞无物，渐则视如黑色之球。继守继照，由暗转亮，黑中生白，水里火发。回光返照的过程即是入静过程，愈照愈静，静极生动，无中生有，暖信传出，是谓天机发动。

第四讲 丹功步骤(三)

神蛰气海的步骤和方法如下：

十、气海的穴位

丹田有三，气在中丹田，神在上丹田，精在下丹田，气海穴亦称为下丹田，为生精之地，位于脐内一寸三分(与医学穴位不同)。

十一、筑基期间神的作用

道家丹功以元神元气二者双修而不可分，故有性命双修之说。“性命双修”始则以神主之，以上窍元神，内视凝照，凝神入于气穴。神为修丹功之主，不以元神主乎气，便不培育真气，便不得真药。

十二、先天元神与后天识神

人之先天元神，为人之本性，良知良能，“天性人也”，亦称“道心”。人落后天，“为学日益”知觉发达，与私欲合则生识神，识神生则借灵生妄，见景生情，随风扬波，七情六欲无所不至，称为“人心”，“人心惟危”。元神与

识神，非此即彼，调息凝神为抑止识神之法，以后天呼吸渐入真息之境，动极生静，元神渐为主位了。

十三、筑基阶段之主旨在求返还之道，以补后天亏损之精

精产于下丹田气穴之中，以内视之法使上窍元神驻于下田之中，以神入气，随呼吸之出入，神不离气，气不离神，神气相抱，如虫之蛰，渐渐神定气息，丹田暖气回旋于气穴之中。

第五讲 百日筑基

在我国以自身锻炼，活动肢体，调整呼吸以保持健康，提高体质，祛除疾病的养生方法甚多，一般称为吐纳、导引，以各种仿生肢体活动及调息为其特点，其主要原理即是所谓“流水不腐，户枢不蠹”。其门派支流颇多，除此以外还有以提高某种技能为目的的，其中如锻炼硬功的铁砂掌、红砂手、铁裆功、金钟罩等硬气功，还有轻功乃至各种体育、体疗套路等。总之涉及面大，范围甚广。但它有一个共同的目的，都是以追求祛病、健身、延年益寿为目标的。

道教丹功从总的目标看可以说与气功有共同之点，但又有明显的区别。其区别在于道教丹功有其严谨的系统性和明确的步骤，练道教丹功必须严格遵守它的步骤和方法，一步一步地前进，不可忽略而成。在前面三讲中讲到“丹功步骤”，介绍了进入“百日筑基”功法之前的一些准备知识，如性命双修的道理，丹功秘窍的具体位置与作用，以致天机内涵的解释等，为我们进一步了解丹功功法做了一些必要的准备。在我们进入具体功法之前应该了解，如果说道教丹功与当前气功有共同之点的话，就是在这个准备阶段。其目的是有病医病，无病强身，以便为修炼丹功做好物质准备。在本讲中为了使大家有一个对气功与丹功的明确区分的概念，我们不妨用列表形式加以说明，





以便于大家容易把握。

道教筑基功法(入手功夫)

1. 炼神初步

其中包括：

- (1)收心；
 - (2)松身；
 - (3)入静；
 - (4)内视丹田。
- }与气功相同。

2. 炼功初步

其中有：

- (1)调息、行气；
 - (2)由后天气炼到先天气；
 - (3)通任督脉并通三关；
 - (4)炼逆呼吸。
- }功法与气功同。

3. 补精初步

补精之说与具体功法步骤为道教丹功所独有，亦称补漏。气功则仅炼神炼气而止，应加以区别。这里所说的精，即人身内之精微物质、精华物质。人之元精有用而无体，似为人体内之内分泌、激素之类的物质，是先天元精与后天谷水合成之产物，为炼气之物质基础。经过“风吹火炼”将现萌动之机，即肾脉初动之征兆，此时之火候分寸甚为微妙，难以把握。总之至静未动曰元气，静而将动则称元精。此步功夫所需功时之长短取决于亏损程度，如人在16岁以前为先天未破之元身，元精元气完好无损，稍加指点化即可进入炼精化气的第二步转手功夫，而无须补精之法。人人16岁以后，因体力和精神耗损，故需补精，功程之长短，则以亏损程度而定。

以上入手功夫中的三步功中，前两步与气功部分同。从第三步补精初步起则全为道功。至于以后的“转手”、“了手”、“撒手”的三步高级道功，则与气功完全分道扬镳了！筑基为道功，炼精化炁、炼炁化神为仙功。



1. 炼神

这是百日筑基的第一步功夫。“昔日逢师传口诀，只教凝神入气穴”，凝神即收心、收神，以达到固精养气之目的。凝神之法，属修性范围的功法的一部分，要求炼功者下一番静修内省的功夫，要选择静室或夜静时间，去除一切忧虑，排除一切干扰，闭目内视，不使思想有一毫之牵挂，截断外缘干扰。“凝神入气穴”则属内修入静的功夫，要在不有不无中讨消息，外无所着，内无所思，空空洞洞虚虚灵灵，心不得因外缘牵动而放驰，在这种内外条件下进行凝神调息。关于气穴的位置及作用参看《大成捷要》原书之“性命双修心印口诀天机秘文”。关于炼神的回光返照天机与蛰藏气穴天机已经在上讲初步谈过，这里就不赘述了。

2. 道功的文武风火

风为呼吸的代号，火为神的代号，关键在于使用的时机和达到的目的。不论文风文火或武风武火，都是我们用以达到炼精炼神目的之方法。我们的着眼点或着意点是调息、入静。文风文火是指无为之风火缓细悠长，用在调息方法之中；而有为之武风武火则是用在仙功阶段，要掌握恰当时机进行猛烹急炼，以防仙药走失。

3. 动静无偏

这是丹功中极其重要的核心功法，亦可称之为火候，很难掌握，道功阶段即应当细心体会，反复练习。所谓乾坤为体，指身体上下位置。按丹功步骤：(1)外动多，内动少；(2)内动与外动相应；(3)外动少，内动多；(4)内动为主，外动极少。

阴静阳动，从理论上说：坎☵中一阳爻象中男，代表肾水，以此填补元神，抽坎填离。以心肾交融曰炼气；以离☲中一阴爻象中女，阴气在中，干扰性功。道功即以坎卦一阳补足心中阴气，使逐步阳长阴消。丹功讲炼讲化，都是在筑基基础上做的，才能由阴化阳，丹成即纯阳成就。周天即以阖辟为阴阳变化的炼法，吸为阖，至泥丸而止，下转任脉为天风姤，一阴生于五阳之上，以至于丹田。卦象纯阴，需一阳之再生，故《参同契》曰：“三光陆沉，温养子珠”，指阴极阳生也。

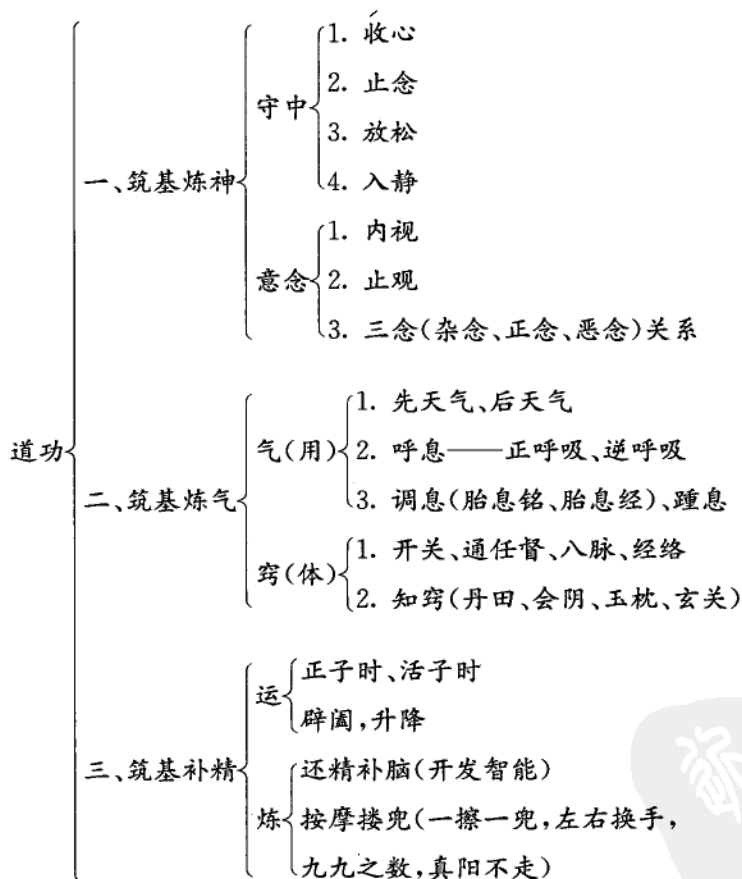


本段只讲道功,即打通任督阶段,目的是气通,为下一步运药小周天铺平道路,也就此运转来做初步炼精炼气补精的渐法。

这里讲的都是以“炼己”为主,达到祛病延年的健康水平,为仙功打基础,至于发气治病,及求灵异神奇,我们暂对此不作专论。

附件之一:

内丹进程表——筑基阶段



附件之二：

一、《胎息经》原文

“胎从伏气中结，气从有胎中息，气入身来谓之生，神去离形谓之死。知神气可以长生，固守虚无，以养神气。神行即气行，神住即气住，若欲长生，神气相注。心不动念，无来无去，不出不入，自然常注。勤而行之，是真道路。”

二、幻真先生《胎息铭》口诀

“三十六咽，一咽为先，吐唯细细，纳唯绵绵，坐卧亦尔，行立坦然，戒于喧杂，忌以腥膻，假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年，久久行之，名列上仙。”

第六讲 百日关程序与方法

一、“通三关”是“百日筑基”的准备功夫

上节讲气功与丹功之异同，意在引导大家在气功治病全形的基础上继续上进提高，理解先哲所传之“心印口诀，秘旨灵文”，锻炼之程序节次。

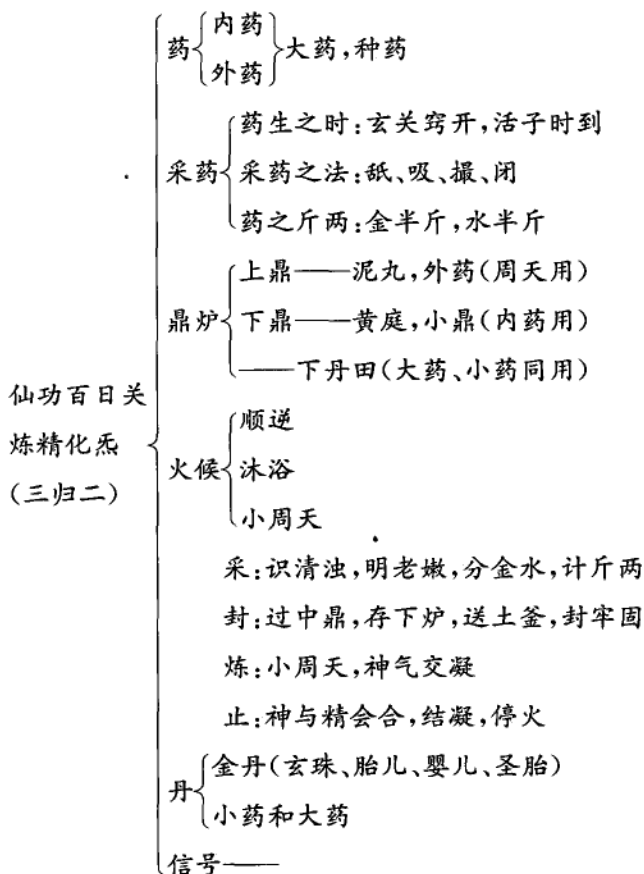
在通三关问题上，气功与丹功是相合的。但在气功功法中有人把通尾闾、夹脊、玉枕三关，打通小周天，作为锻炼的目标，认为内气能在任督二脉中循行，小周天通了就可以再通大周天。其实“通三关”在道教丹功中只是“百日筑基”的准备功夫，在这个准备阶段中，运用逆呼吸法进行调息练习，使自己习惯此种反向的腹式呼吸方法，以为日后“药产神知”之时进行调药、炼药、采药之用。道教丹功认为，“有药方能造化生”，锻炼丹功功夫关键在于炼药，药是丹功修炼之物质基础，药是身内之元精。只有经过入手功夫达到精满、气足、神全程度，外药发生，才是丹功之通关





阶段。

金丹进程(一)



二、结合《大成捷要》以释金丹进程表

1. 种

比喻生精,“有情来下种”,是一个锻炼过程。下种的方法即指返观内照之法,神气凝聚下田,即所谓“和合凝集决定成就”。

方法即凝神入气穴,使心力目光返观,内照,凝聚下田,静之又静,沉之又沉,直沉静到忘人忘我无我无他之境,忽然静中生动,精气萌生,则活子时动了。



2. 采

采药天机口诀一章，讲得较细，所称扇开炉焰，即神驻丹田（不必拘泥于呼吸上面，目的是精还本位，也叫归炉）。

上表列出识清浊，什么叫清，即活子时系无欲念而生；什么叫浊，即有欲念才动。清者可采，浊者不可采，因其不能用也。

什么叫不老不嫩？《性命圭旨》云：必须金水相平，金，先天元精；水，后天精。先天无质，后天有质，不老不嫩，即在有质无质之间。所谓归称一斤，金八两，水八两，即是此种比喻。

什么叫舐、吸、撮、闭？即舌舐上腭，吸气内运沿脊椎上升，撮肛门以上提至三关，闭四门以防外驰。

什么叫封固？即采药后凝神聚气加以温养的功法。将采来之药，收入丹田存储，待三百次数满，即成为丹母。

什么叫炼？五次活子时，七次大混沌，应详读。《慧命经》：“炼者以火而化物。”俞玉吾曰：“内炼之道，惟欲降心火于丹田耳。”

止火景象：（1）阳光三现；（2）止火信号。止火之候、采药之景至关重要，火未足而止火，则大药不生，火已过而止火则真气不聚，失之过嫩、过老是为倾危。阳光一现，火候未足，凡遇阳生再采再炼至三百周天之限数，直至龟缩不举，阳光二现，即当止火，此后再有生机只内动于气根，气机在内萌动。此时不可再行周天之功，须速入定凝神默视，只等阳光三现。此后为七日采大药阶段。

大药：七日混沌天机，大药产生天机，此段只作一般介绍，不拟细述。

第七讲 七日大药与十月关

炼精化炁为百日初关，它的内容是在三全的基础上把精与气合而凝炼，使化为真气，以作炼丹之本，称为丹母，为三归二。初关过后得丹母，而具备进入十月中关的基本条件。其内容为将气与神合炼，精气皆无而化为神，名曰二归一。在初关与中关之间有一个至关重要的过渡阶段，俗称“过关”，又称“入环”。这是丹功进程中功力发生质变的转折点，七日

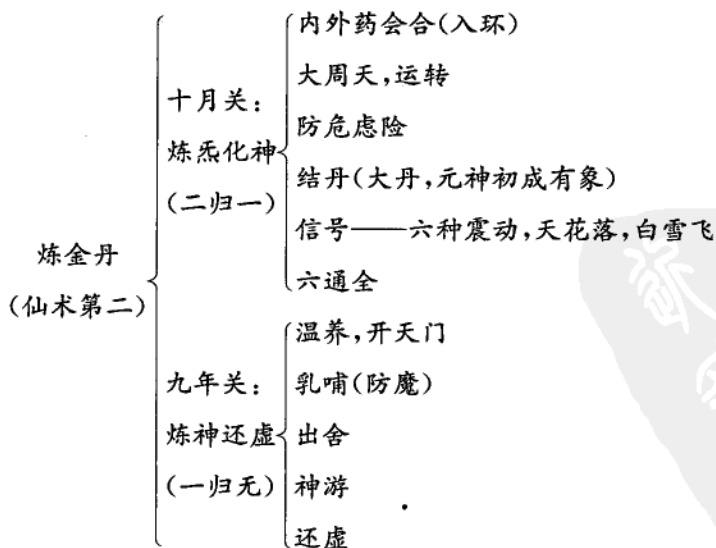


关需要严格的条件，“大药”是基本条件，“法、财、侣、地”也必须充分准备，始可谨慎施行。

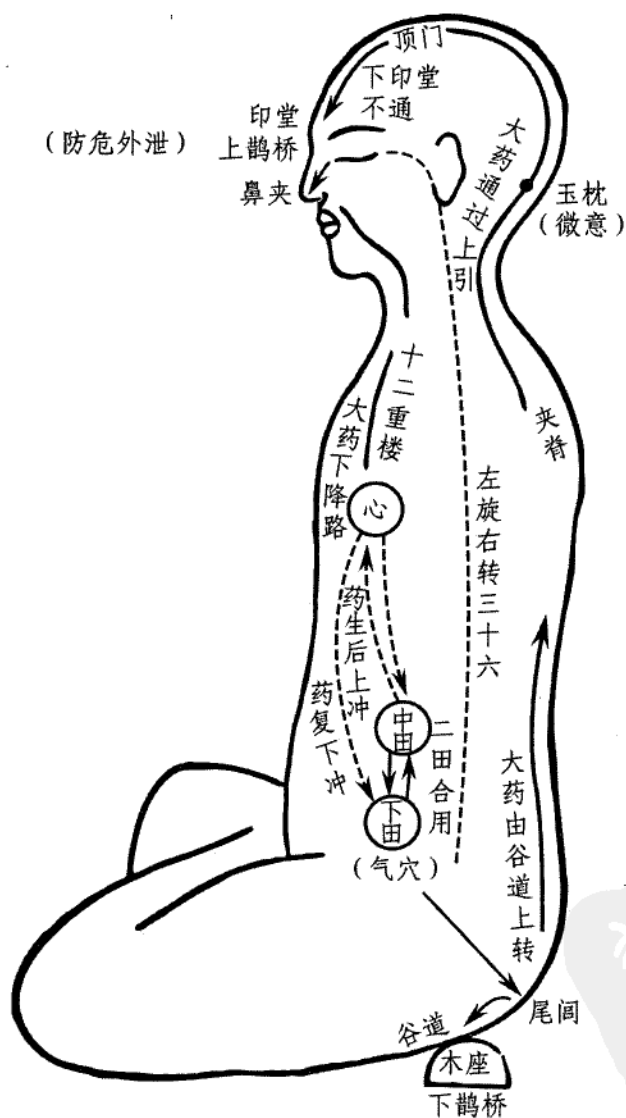
十月关亦称中关，为一种对丹功进程中人体真气发生质变飞跃的一种比喻。其内容是指百日关后期阳光三现后，顺利渡过七日关始得大药，阳神初孕，喻为胎儿或婴儿，其孕育过程状似“十月怀胎”之景象，故名曰：“十月关”，炼炁化神，炼大药功程的完成是有时间界限的，但非拘泥十个月的整数，可略有长短。以经历炼大药之各种景象为准，最后达到出阳神之最终目标。

对于称为“过关”、“入环”的七日关，学者应予充分注意，从其名称可得其意，实由此始得进入丹功实质性之阶段。百日筑基阳光三现为炼精化炁已成之信号，至此气根之内已有大药，二现、三现皆为止火之景，特别是阳光三现，是为采大药之景，大药之候。此后万不可再次妄自行火，以防大药溢出于体外化为后天有形之精。阳光三现后，纯阳真气已凝于鼎中，但不经七日采大药之功，则大药隐而不现。经过七日关之采炼，始见于鼎中火珠呈象，自此只在鼎内内生内动，不再外驰，内药真铅因而得名。

金丹进程(二)：



七日得药图



《大成捷要》丹功讲解



253



第八讲 《大成捷要》总结

关于《大成捷要》，前几次仅就丹功进度略述，重点详于筑基，简于化神，盖躐等而进，道家所忌，必须筑基稳固，方能进入仙道。如果过早详述，则炼者偏重命功，易生偏差，所以这七讲以性功为基，而以命功功法为用，实际是拟求性命功达到平衡，简易而悟。我们研究的是道功、仙功功法，欲达到大成，门派不同，进度自异。

本书我已通读八遍，稍的心得，谨将心得及其优缺点，分别提出，算是我自己一点体会，望各位学者不吝赐教，以矫正各处错误，则幸甚矣。

一、本书特点之一

《大成捷要》一书，目的在达到“大成”，所以讲入手功夫较简，并合并于百日筑基之中。实际龙门派有第四步功法即：筑基、百日关、十月关、九年关。筑基与百日关应分为两步，但丹经并未明显标出。《慧命经》虽有入手功夫、转手功夫、了手功夫、撒手功夫，但其入手功夫系自炼药讲起，如《金仙证论》，将炼丹列为第一章，即为实例。

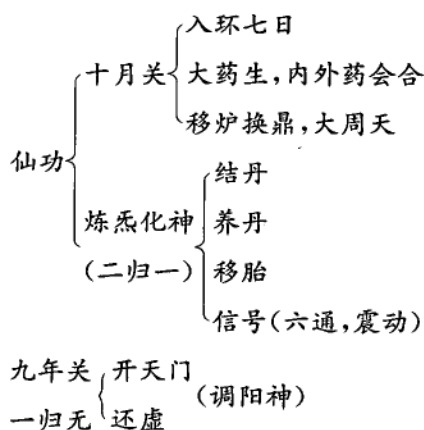
因此，本书所列二十四天机中，第一至第五止火天机，为百日关重点；第六、第七谈采大药及过关天机、过关、七日混沌。

出关以后，功法也很详细，第十至第十三讲中宫养胎、移胎，第十四至第十九谈阳神成长。以下第二十至第二十四为还虚天机（开天门，调阳神出入）。

所以，本书重点放在大成部分，而我们要明确的是筑基部分，讲此限于照顾全面，因此大成部分仅能画一轮廓，其余留待炼者自悟可也。

本书讲的上乘功法，对求大成者有极大帮助；对求速效者则简略异常，难于满足。因观点不同，难以轻下优劣之断语也。

二、金丹进程第三段仙功表



三、特点之二

(一)明五事

1. 明先天三宝;
2. 明炼己还虚;
3. 明凝神气穴;
4. 明机动调药;
5. 明药产采药。

(二)丹旨渊源

1. 六候说: 宗《天仙正理》、《慧命经》;
2. 炼心旨: 宗《唱道真言》;
3. 止念旨: 宗《青华秘文》;
4. 主敬存诚旨: 宗“人心惟危, 道心惟微, 惟精惟一, 允执厥中”十六字心传;
5. 主静立极之旨: 宗《太极图说》;





6. 文武火候之旨：宗《金仙证论》、《慧命经》；
7. 玄关一窍之旨：宗《修真辨难》、《唱道真言》；
8. 阳火阳符，小周天之旨：宗《天仙正理》、《慧命经》；
9. 七日大药之旨：宗《仙佛合宗》及《仙佛合宗语录》；
10. 五龙捧圣之旨：宗《仙佛合宗语录》；
11. 胎元止火之旨：宗《金丹心法》；
12. 九年面壁之旨：宗《金丹心法》。

以上渊源，本自全真龙门派，虽抄他书较杂，但神机来源，比较明确。

(三)指出五个活子时

丹经以子午卯酉为四正时，采药为活子时(包括正子时)，本书则分之为五：

1. 机动活子时；
2. 产小药活子时；
3. 息住活子时；
4. 玉管双吹，痒生毛窍之活子时；
5. 产大药时有火珠显现之活子时。

此种分类，比较合理，因百日关、十月关功法进度不同，称为活子时，自不限于炼精化炁，虽抄列各书功论，实为实践所得之经验也。

(四)列出百日关、十月关的七次混沌

1. 第一次玄关窍开产出真种；
2. 阳光三现；
3. 初结道胎；
4. 日月合璧，二阳生；
5. 三花聚顶，五气朝元；
6. 六通出现；
7. 金光如轮。



四、特点之三

1. 语言简洁通俗,比喻少;
2. 无冗长之议论;
3. 抄录要点明显,口诀寓于语言之中,不离全真清修派宗旨及功法理论;
4. 采真种,封固,沐浴,都将口诀消化在内;
5. 天元丹法,作者均已披阅,炼者按图索骥,可免涉猎之劳。

五、本书不足之处及应商酌之处

1. 书目列天元地元人元书名 145 种,但抄录只限于天元书目之内,其他地元人元 75 种,并未涉及。作者三本书尚有下册,但书中无有。
2. 目录与书的内容不配合。
3. 讲小周天不具体。书中“元神领元气升降口诀”不具体;“周天文武之妙用”有错误,尤其文武火论法与全真功法不合。
4. 道教源流谱有误。有许多误点,如伍中虚真人为龙门第八代弟子,误为第四代(伍名守阳,守字辈),陈观吾事迹则尽属传讹。
5. 插入胎息经,不系统,无意义。

六、结 语

本书抄录者,侧重上乘功法,顾名思义,目的在大成真段,所以前段简略,后段繁重。但仁者见仁,智者见智,可以按照各人水平,各取所需,不必指摘本书,多加否定。因此项工作,既不用术语,又混入口诀精神,创作不易,当善于应用之。

至于功法有些地方与全真有异,则去粗存精,善加选择可也。

此次努力加以说炼,按龙门丹功步骤,另排次序,目的是为读者醒目,可以直探骊珠,至于不足之处,未能尽补,希读者谅之。





附录一：道派与人物

本文重点在道派的起源发展与道教教史的连贯情况。论述方法：(1)注重基本知识，不打算作学术上的发挥，主要根据史实奠定基本常识的基础；(2)明确名词概念界限，理解区分；(3)人物重点在与道派有关的人，不作广泛介绍，重在资料。

一、道家与道教的区分

在书籍和论文中，常常把道家与道教并用，容易混淆，所以有必要先说明它们的界限。

(一)道家

道家是指学术性的研究。在春秋战国时代，百家争鸣，道家是诸子争鸣中的一种学派，其思想观点重在于哲理探讨、学术研究，对于宇宙观、人生观的认识，发挥自己的主张。其代表人物及其著作则以老庄哲学——老子《道德经》、庄子《南华经》为重点，非宣传宗教的学术团体，因其研究对“道”的解释论述，所以称为道家。

(二)道教

道家的始祖是老子，道教的创教人是张道陵，道教信奉的是老子之“道”，有其宗教仪式的体现和形成宗教组织要素的体现，从源流看它与道家的学术思想是有内在联系的。但是道家只是学术性，并没有真正信仰以及宗教信奉的体现。而道教，既有信奉的尊神（由“道”人格化的三位尊

神),又有符合宗教形成的四种要素(即教祖、经典、组织、仪范),能符合于这种要素的是东汉末期的五斗米道。凡是不完全符合这一标准的各派,我们都列在道教的前身,因为一切都有过渡的阶段。

二、道教的前身及教前各派

道教思想,一部分受道家学派思想的影响,也吸取了战国时期的方仙道和西汉的黄老道,逐步融合,向宗教转化,这就是道教前史的方仙道、黄老道。

(一)方仙道

方仙道名称出现于史记《封禅书》,实际是指方士与神仙家,春秋战国时期,由于受殷周时代巫觋信仰的影响,引起人们对神仙的羡慕和追求,而求人神相通,以达成仙或长生的目的。由于神仙之说的产生,出现了方士求仙。

方士指持有方术的人,又称术士,活动于燕齐一带地区(今山东渤海一带),地近海滨。长期生活在海边的人,易生遐想,对大海那汹涌的波涛,隐现莫测的迷雾,对于海山产生一种神秘感。又因“海市蜃楼”的出现,认为海上有三神山(方丈、蓬莱、瀛洲),山上有神人居住,有长生之药,不死之方。这种可望而不可及的神仙世界,对于当时求仙者是羡慕不已。

历史上记载秦始皇为了追求长生不死,求仙丹,命方士徐福带童男童女三千至海上求仙药(《史记》武帝本记)。方士李少君上言武帝,海上有安期生,食巨枣,大如瓜。安期生仙者,合则见人,不合则隐。

神仙家追求人仙相通,以求不死之药,由于当时求仙丹采仙药风盛,出现了大批方士,如蒔泓、徐福、安期生,燕齐的宋毋忌、正伯桥、羡门高等大方士。相传蓬莱一带(今山东蓬莱县)有“海市蜃楼”的出现,中有亭台楼阁,有人来往,神仙家认为只要能到“蜃楼”求得仙丹,就可以成仙或长生不老。

楚国时代有南方仙道,创始人为王乔,与北方的方仙道没有多大联





系。《楚辞·远游》篇记载王乔授丹法于屈原。

汉桓帝时魏伯阳《参同契》总结了汉前期的内丹法，世称“万古丹经王”，乃集方仙道神仙家理论之大成。

(二) 黄老道

黄老道渊源于齐(临淄)稷下(齐国首都)黄老学派，齐宣王即位后，雄心勃勃，养士于稷门之下，待遇甚厚，与以上大夫之爵，宏发议论，成为学派。

稷下学派为道家学术研究的一种流派，代表人物是邹衍，他倡《五德终始论》，认为五朝兴衰乃五行之运转：夏属(木德)，商属(金德)，周属(火德)，秦属(水德)，用五行相克说衍化于政治。东汉末年太平道领袖张角发动的著名的“黄巾起义”以“苍天已死，黄天当立”为号召，苍乃东方属木，黄乃中央土，水生木，土克水，说明五行相生相克在当时有一定的影响。

两汉时期的黄老道是道家思想理论的主要部分，也是神仙术的核心内容。西汉初年，萧何等针对当时大乱以后的社会，提倡与民休息、清静无为的政治方针。文景之治都是采用黄老清静之术治天下，不任儒者，而景帝母窦太后又好黄老之言，所以太子及诸侯，均自读习。

由于黄老学派在东汉初逐步与方仙道合流，东汉时一批研究黄老的术士司马季主、严君平等把传奇神话附会在黄老身上，所以黄帝的形象成为民族的象征。相传在纪元前 29 世纪(公元前 2700—前 2601 年)，黄帝发明衣裳、舟车、宫室、医药等，集中了人民的智慧，最后乘龙升天。各学派许多著作皆托名黄帝如《阴符经》、《黄帝内经》、《灵枢·素问》等。

在宗教界神话传说黄帝败炎帝于阪泉(涿鹿县)，杀蚩尤于涿鹿，代神龙氏而称黄帝。《云笈七签》轩辕本记，黄帝为五天帝之一，《真灵位业图》称为元国真人。

老子神化后为天尊和教祖，《史记》载，他为楚苦县历仁乡曲里人，名耳，字聃(又字伯阳)，周守藏吏，孔子问礼于老子，西出函谷关为关吏尹喜著道德五千言。《史记》中记老子有一百六十岁或言二百余岁，以其修

道而养寿也。《后汉书·魏书》称太上老君,《唐书》称太上玄元皇帝、太上老君混元上德天尊、道德天尊等尊号。

三、早期道教

(一)太平道

汉灵帝时(公元167—189年),巨鹿(今河北平乡西南)人张角、张宝、张梁兄弟,信奉黄帝老子,以《太平经》为主要经典创立“太平道”。

太平道是黄老道的后身,是比较完整的早期道教体系。由于最初民间信仰黄老道的人很多,此外统治者也颇重黄老道,在民间信仰上神化了黄帝老子,民间的方术与黄老道逐渐合流,在理论上转化为神仙之学,所以使黄老道的信仰过渡到太平道的信仰。汉成帝时,甘忠可(是研究黄老道的方士)著《包元太平经》,但未得到统治者的采用,以妖言惑众之罪被诛,后来此书流传于民间。

东汉末期,汉桓帝时方士得《太平青领书》,于是两经都秘密在民间流传,即汇集成为后来张角的《太平经》,黄老道的信徒张角、张陵都以《太平经》来组织宗教集团,张角以《太平经》为祖经。

太平道尊奉的教祖是九玄帝君——后圣李君,另外还供奉圣君、真人、天师。这说明了太平道的宗教组织由人变为神及神化教主的过程。

太平道信奉的主要经典为《太平经》,也是太平道的最高经典。《太平经》主要内容推阴阳,演斋仪,论道德。张角的太平道处于当时社会动乱中,他所信奉的最高经典《太平经》的主旨是同情人民百姓的艰苦生活,主张平等(太平即大平,一切平等之意)。《太平经》的理想是安定社会动乱,改变人民艰苦的生活,其内容大部分来源于民间。

太平道有宗教仪范如首领祭酒师持九节杖为人治病、祈祷、令人忏悔。

太平道组织信徒反对封建统治,解除人民的痛苦,反对统治阶级的奢侈生活。为了使人民生活平等,太平道以《太平经》的教义,组织教徒集会,分布36万,大方万人,小方六七千人。据史书记载,当时参加的人很





多，起义者约 50 万多人，每方设鬼卒、祭酒等执事人。

公元 184 年张角以黄巾为标志，率众数十万，发动农民起义。张角自称“大贤良师”，为“天公将军”，张梁为“地公将军”，张宝为“人公将军”，喊出“苍天已死，黄天当立，岁在甲子，天下大吉”口号。由于叛军告密，起义失败，在统治者的残酷镇压下，起义军以悲剧而告终。因为太平道本身是以宗教的武装为基础，亦随着武装起义的失败而失败，宗教的宣传也被统治阶级禁止。太平道的组织遭到了严重的破坏，最后一部分流传于民间。现存的《太平经》在《道藏》中已不完整，除《道藏》外，有今人王明的《太平经合校》，有敦煌石窟出的残本。

（二）五斗米道

东汉顺帝时，(126—144 年)，沛国丰（今江苏丰县）人张陵在四川鹤鸣山造作道书，奉老子为教主，尊为“太上老君”，以《道德五千言》为主要经典，创立了“五斗米道”。

五斗米道是早期道教最完整的教派，组织庞大，不仅有完整的经典教义，教规仪范，更因系师张鲁而继承了天师符法，雄踞汉中近 30 年，在民间影响很大。五斗米道的《道德经》、《想尔注》是教徒必诵之经典，其宗教仪式，以五千文为教理，治病、礼神、祈祷，划辖区为二十四治，设“静室”，跪叩首过，信仰三官之神。

汉中是汉代末年最太平的地方，也是当时人们所向往的地方。张鲁在该地以五斗米道（天师道）的教义治理人民，设“义舍”以安游民，具置米肉以给行旅，食者量腹取足，过多者则鬼能病之，使流失之民竞向往之。另外，还加设“静室”，犯罪思过，犯法者是加三次原谅其罪，再犯然后行刑。

其主要经典是：《太平洞极经》、《老子想尔注》、《三天正法》、《正一盟威》、《道德经》。西晋末期，连年内战，五个少数民族占据北方，晋室迁至长江以南，五斗米道改称天师道，分别在长江南北发展。

四、道教的发展

(一)北天师道

晋室东迁,军阀割据,在北方发展起来的为北天师道,在南方为南天师道。

南北朝时代的北魏拓跋氏统治黄河流域一带,都城晋州(今山西大同),后迁都洛阳。

北魏武帝自认为黄帝后裔,其所统治北方地区是汉族,他说:鲜卑族拓跋氏非外人,我们也是黄帝昌意的后裔(昌意为黄帝第四子,昌意封于北国大鲜卑山,因此后人为鲜卑族),和汉人是一家人。为了消除与汉人之间的隔膜,为了证实自己是汉族后裔,消除人们在思想上对异族产生异念,他对道教特别信奉,尊道教为“国教”,并请北天师道嵩山道士寇谦之(北天师道代表人物)主持建立新的道教系统。据《史记》记载:神瑞三年,老君下降,授寇谦之《云中音诵新科》,告诉他说:宣吾新科,清整道教,革去三张伪法。寇谦之遂利用皇权对道教改革以弘扬道教、整顿五斗米道内容。

寇谦之施以改革的内容为:(1)革去租米钱税及男女合气之术;(2)专以礼度为首而加以服食闭练;(3)取消了二十四治;(4)改革道教仪范,举行国典(皇帝登基)授策制度。魏武帝崇奉道教,抑制佛教,使道教在北魏初年时十分盛行。后来丞相崔浩在政治上遭谗失败,在寇谦之死后,北天师道受到很大影响,也就失去国教的地位。但是,也说明了寇谦之的改革取得了一定的成功,推动了南北朝道教的发展。

(二)南天师道的四个宗坛

汉代末期张道陵传教起自民间,逐步发展扩大,信徒众多,成立二十四治,系师张鲁雄踞汉中实行政教合一,曹魏时代张鲁靠曹操封侯,天师道得到发展,司马炎统一三国后,天师道已遍布大江南北。

西晋武帝时(公元266—290年),陈瑞在四川益州(今成都)立传舍,





推行张鲁之道，自称“天师”，于是五斗米道转化成了天师道。

八王之乱中，晋室东迁建康（今南京）。“天师道”在东南沿海一带流传，当时的权贵名人如王羲之、谢灵运、殷仲堪、司马道子等都信奉天师道。从此五斗米道在统治阶级上层重新开始传播。钱塘人杜子恭是当时民间最有名的传教师，很受信徒尊敬，他是张道陵再传陈文子的弟子，曾从张鲁受法，东土的豪家和贵族都皈依他的门下。他的弟子孙泰、孙恩利用“天师道”掀起一场起义，活动于沿海一带。孙恩起义虽然失败，但动摇了东晋统治者的政权。

由于受东晋时的民族大移动的关系，南天师道的活动中心集中在下列四大宗坛：

1. 茅山上清宗坛

茅山在我国江苏省西南部，是道教名山之一，风景优美，树木葱郁，流水潺潺，白云满山。据《道藏》“洞天记”所载，江东句曲山称谓“第一福地，第八洞天”。

茅山上清宗坛是道教的三大宗坛之一，南北朝道教经篆派向义理方面发展，在历史上出了许多著名的道教学者。

——茅山上清宗坛第一代真人魏华存

魏夫人华存，字贤安，晋代任城人，司徒魏舒之女，生于魏齐王嘉平三年（公元 251 年），卒于晋成帝司马衍咸和九年（公元 334 年），少时好道，爱读老庄书，年二十四，适太保刘文（字幼彦），生二子，长子曰璞，次子名瑕。华存为天师道女祭酒。太康九年十二月十六日清虚真人王子登传授道经 31 卷，又传授魏夫人《黄庭经》，晚年修道于衡山黄庭观，死后传子刘璞，又传杨羲。

——茅山上清宗坛第二代真人（宗师）杨羲

杨羲，字义和，是道教经篆派的重要人物，吴郡人，后迁居于句容，生于晋代咸和五年（公元 330 年），幼工书画，能与王右军并名海内，于护军长史许穆皆神明之交。永和六年，请魏夫人长子刘璞传授经篆，居茅山，设“静室”，扶乩授《上清经》31 卷，后传授给许穆，于太元十一年（公元 386 年）解化，时年 57 岁。



——茅山宗坛第三代宗师许穆

许穆，字思玄，又名谧，汝南平舆人，后移于丹阳，生于晋惠帝永兴二年（公元305年），幼好学道，尝慕其兄远游之清高，早与杨羲深结神明之契，后拜杨君为传授真经之师，解化于太元元年（公元376年），享年70岁。

——茅山宗坛第七代宗师陆修静

陆修静是南朝道士，早期《道藏》编纂者，道教仪范奠基人，为东迁人（今浙江吴县东），字见寂，生禀异相，目重瞳子，掌有篆字，背有斗文，博采象纬，好方外游，常与陶渊明、僧惠远聚于庐山，世传“虎溪三笑”。公元453年宋文帝宣诏他进宫讲经说法。公元467年宋明帝又请他入京都建康（今南京）建立崇虚馆，请他主持。他于是广集道经，如东晋茅山杨羲传的《上清经》，葛巢甫传的《灵宝经》，葛洪的《金丹仙经》，张陵的《正一法文》等，整理校刊，分为三洞，撰成最早的一部道藏《三洞经书目录》，奠定了《道藏》基础，从而促使南方各道派汇归一流，成为后来的正一派。

陆修静还编著了道教斋戒仪范如《金录》、《王录》、《解考》、《涂炭》、《三元》等书一百余卷，还注有各种经注、法论和步虚章洞等（均收入《道藏》内），甚至道士所饰的霓裳羽衣也是他制订的。自此道教仪范制度遂告完成。陆修静是茅山宗道教发展的重要人物，他多才多艺，于元徽五年（公元477年）三月二日尸解，谧简寂先生。

——茅山上清第九代宗师陶弘景

陶弘景（公元456—536年）系南朝齐梁时道士，医学家，药物家，丹阳秣陵（今南京）人，字通明，幼得葛洪《神仙传》，便有养生之志。他读书万卷，善琴棋，工草隶，从陆修静弟子孙游岳，学道教符篆经法，后隐于句容句曲山（茅山），自号华阳隐居，晚号华阳真逸。他性好著述，尚奇异，尤明阴阳五行、风角、星算、山川地理、方圆产物、医术本草。梁武帝萧衍准备篡齐，他上书赞成，陈述符合图谶，建议改国号为梁。武帝即位后，每有凶吉征讨大事，无不咨请他，时人谓之山中宰相。他深感道教经书历经长期辗转传抄，难免脱漏成误，于是遍游名山，博访远近，搜寻道书，从事校正整理。



他学识渊博,主张儒释道三教合流,一生勤于著作,著有《真诰》、《真灵位业图》、《本草经集注》内外丹书等,《真灵位业图》将道教神仙系统化,分级定位,分为七阶层,确立了太上老君、玉皇大帝、酆都大帝(东岳大帝)等神仙体系。《真诰》吸收了民间信仰的神仙,扩大了道教的神团。他于大同二年(公元536年)三月十二日作《告逝篇》后尸解,时年八十五,或传其仙去,谥号贞白先生(1985年南方发现陶弘景墓中有佛道两种经典)。

——茅山第十代宗师王远知

王远知,字德广,琅邪临沂人,又云台州人,梁大同二年(公元528年)生,少时警敏,师事陶弘景,传三洞之法(洞为通晓之意,洞神,懂神;洞灵,懂星宿;洞真,懂真人),善易,能知人生死祸福。隋炀帝在他的座下称弟子,不受。认为李渊乃是真命天子,密语天命。后太宗欲官之,不受。享寿126岁,高宗追谥升真先生,武后改谥升玄。

——茅山第十一代宗师潘师正

潘师正,字子真,贝州宗城人,少以孝闻,幼年得母亲口授《道德经》,事远知为道士,得王之法术。唐高宗非常器重,召见问所需,对曰:茂松清泉,臣所需也,高宗诏即修崇唐观。潘师正著《道法经门相承次第》被收入《道藏》,书中记载潘与高宗谈话时的内容,有关道教的养生术的问答。

南北朝是道教的开花时期,唐朝是结果时期。唐朝时道教不仅在仪范上发展,教理方面也逐步完善。当时已有了戒律,五戒、十戒、三百戒,总称有得戒,最高的是无得戒,修心忘我无为,说明了唐朝的天师道从讲科仪、斋醮、符篆、经咒求神方面逐步转化到内炼的重大转折,第十二代司马承祯其大成。

——茅山第十二代宗师司马承祯

司马承祯,唐河南温县人,字子微,号白云子,幼年善言,20岁从嵩山道士潘师正学符篆,传辟谷导引术。睿宗时为了重兴道教,派人接司马承祯到长安,谈论治国方面以及养生之道,未答,后徙居天台王屋山。玄宗继位,派人到天台招司马承祯,亲授法篆。司马承祯的地位很高,于王屋山置坛室以居,以三体写老子,后玄宗御注道德经按司马承祯的三帖注解。司马承祯著有《坐忘论》、《服气精义论》、《修真秘旨》、《天隐子》、《坐



忘论》是继潘师正之“忘我”、保内炼功夫之大成。他于开元二十三年辞世，终年 89 岁，谥贞一先生。

——茅山第十三代宗师李含光

李含光，本名弘，唐广陵江都人。唐中宗神龙初年，以清行度为道士，居龙兴观，茅山。幼年颇工篆籀，隶书尤妙，客或赏之曰，家世业儒。父名孝感，乃精黄老之术，公慕其道，开元十年，公从事师司马先生于王屋山，一见之曰：“真玉清之容也”，后被玄宗诏居阳台观，清传道法，辞疾而退，还句曲山撰修经策。天宝七年三月十八日，玄宗受《上清经策》于大同殿，遥礼度师赐号玄静先生，法衣一袭，以申师资之礼。唐代宗大历四年（公元 769 年）十一月十四日解脱于紫阳别院，执简如生，享年 87 岁，以左玄大夫赠正议大夫，继承了司马承祯的道法，很受玄宗崇敬。

天师道（派）授法箓（相当于全真派的传戒、受戒）后即为正式道士，所以有三山符箓之说，将净明派划在龙虎山系统内（明朝时才得承认）。三山符箓各不相同。

总之上清派有“三高”，即人物水平高，文化知识高，政治地位高，对道教贡献很大，尤其陶弘景、陆修静，奠定了道教道藏仪范基础。

2. 阁皂山灵宝宗坛

阁皂山，位于江西省清江县境内，山形如楼台，山色如皂而得名，被道教称为三十六福地。《寰宇记》谓之“神仙之宅”。道教著名炼丹家葛云、葛洪、葛巢甫均曾在此修道炼丹，太极左仙公葛玄得道处，徽宗朝给“元始万神”铜印，故道教中尊为“元始宗坛”为有名的三山符箓之一。

——阁皂山灵宝宗坛开创人葛玄

葛玄（公元 164—244 年），三国时吴国丹阳（今江苏句容）人，字元先，慕长生不死之道，因遁迹灵岳，入无台赤城，上罗浮遇苏元朗，授与金丹之旨。后又事师左慈，有奇术未卜先知之能，授九丹金液仙经，汉建安中游阁皂山于东峰坐卧云庵修炼，复得仙，号葛仙翁，后传道于郑隐、南海太守鲍。

——阁皂山灵宝宗坛第二、三代传人郑隐、鲍靓

鲍靓，字太玄，琅邪人，约生于公元 260 年，晋代道教徒，“禀性清慧，



学通经史，修身养性，学兼内外，明天河洛书”。他官至东海太守，为葛洪岳父，精通医术，晋元康三年（公元 292 年）登嵩山入石室，得《三皇文》后传葛洪。

据道书记载，晋元帝大兴元年在龙山遇阴长生受道诀，又说鲍靓师事左元放（慈）（《广弘明集·三教论》）。晋元康中鲍靓造三皇经被杀。

——阁皂山灵宝宗坛第四代传人葛洪

葛洪（公元 283—343 年），字稚川，自号“抱朴子”，丹阳句容（今江苏句容县）人，曾从郑隐学道，后又拜鲍靓为师（《资治通鉴》卷八十二《晋纪四》），后师南海太守上党鲍玄，玄亦内学，逆占将来，见洪深重之，以女妻洪，洪传玄业，兼综炼医术，凡所著撰，皆精核是非。从以上内容看，葛洪受郑隐、鲍靓的亲传道法。他是东晋著名的道教理论家、炼丹家、医学家，外丹金丹派集大成者，是阁皂山灵宝派的开创人之一，与茅山宗杨羲、许谧同时人，但与杨、许又有亲姻关系。葛洪出身于贵族家庭（晋时十分讲门第），早年封为关内侯，见天下已乱，欲炼丹以祈遐寿。

西晋时谈玄之风盛行（玄学探讨宇宙、探讨人生），重点于三玄（即老子、庄子、易经），谈玄之道，形而上学谓之道，形而下者为之器，实践行动中所得的具体事物。葛洪生于这个时代，看到谈玄越谈越空，所以他反对玄学的空洞谈论，虽然遵循《老子道德经》，但又不赞赏，说五千文永无至言。

葛洪本人博学，不仅在炼内外丹（相传葛洪炼丹有三个地方：江西阁皂山、葛岭即今杭州抱扑道院、广东罗浮山，晚年炼丹于罗浮山）上有巨大成就，而且在医学上很有造诣，在广东一带受到很多人的尊重，著《肘后方》一百卷，还有《神仙传》、《金匮药方》、《枕中方》，总结晋代以前的道教养生方法的理论，还提出了怎样处世等问题，《抱朴子》乃是他思想理论集大成的著作。

灵宝派经典有《灵宝无量度人上品妙经》（《道藏》天字第一部经典，共 63 卷，《道藏》称为群经之首，万法之源，在灵宝派的仪范中被认为是众经之祖）、《三皇经》、《五岳真形图》（讲符篆的，上品五岳讲星宿，下品五岳讲用山形符篆镇邪）、《灵宝领教济渡金书》（宋代林灵素辑，是研究道教仪范



最主要的一本经书)。

葛洪孙葛巢甫创立灵宝派组织系统,巢甫立仪范制度加以补充,使灵宝派的制度更加严格,科仪更完备,宋朝时是独立一派,宋真宗统一三山符箓,赐阁皂山铜印“元始万神”,承认阁皂山是最高符箓,使阁皂山在道教史上有更高地位。

3. 南昌西山净明宗坛

西山,古称散原山,又称逍遥山或南昌山(今称西山),位于江西新建县。据《新建县志》及《西山万寿宫通志》载:晋代南昌有一许逊,曾任四川旌阳县令,居官清廉,为民除害兴利,后弃官东归在此修炼。

教祖元始天尊,教宗许逊(旌阳县人),东晋时人,与茅山许谧、许迈是同族弟兄,曾在西山修道。传说他曾炼飞剑斩蛟龙,明朝道士伍冲虚自称是旌阳真人转世,并做诗为证:“旌阳曾为斩蛟来,一剑功成径自回,五百年后吾复至,几微一窍气重开。”斩蛟后到四川任旌阳县令,后弃官退隐西山修炼,有师吴猛为西山十二真人之一,后来吴反拜许为师,著有《玉匣记》。净即干净不污染,明即不接触事物,称为忠孝派,以忠孝净化自己的内心。主要经典《净明忠孝全书》收入道藏太平部,北宋徽宗赐号“神明功妙济真君”。净明派也主张三教合流,认为“以本心净明为要,而制行以忠孝为贵,才能合乎于中黄八极天心”,达于“无上清虚之境”。其道术侧重于以符箓禁咒驱邪治病,元代以后归入正一教。

4. 龙虎山正一玄坛

龙虎山在今江西贵溪县西南上清镇,为张氏世居之地,南天师道所在地。传龙虎山张天师法箓,法箓代表天的意志,这种仪式始于唐朝,玄宗设“授箓院”管理天师授箓。玄宗十分尊奉道教,敕张天师道陵为“太师”,其地位在唐朝也是很高的,其时茅山宗是经箓,龙虎山是授箓道场。

最早张道陵曾建草堂于此炼丹三十余年,后赴蜀都于鹤鸣山一带,在结合当地少数民族的巫道的基础上创立道教第一个完整的教派——五斗米道。第四代天师张盛迁居龙虎山,建传箓坛于道陵昔日炼丹处,每于三元之日传授法箓,是为正一宗坛之始。唐玄宗时嘉许天师符箓,册封张陵为太师,于京城建授箓院,龙虎山置传箓坛。武宗会昌时(公元841—846



年)赐帛于龙虎山立宫,额其传坛曰“真仙观”。这是龙虎山最早的道教官观。

宋徽宗自封道君皇帝,崇奉道教,与天师龙虎山有密切关系,封三十代天师张继先为“虚靖先生”,令总管三山符箓,从此茅山、阁皂山、龙虎山合并,正式称为正一派。元朝统一中国后,多次拨款修缮上清宫,并召见第三十一代天师张于材封正一教主兼领三山符箓,特授紫光禄大夫,封国公,留法官张留孙于京都,很受忽必烈器重,请求修朝阳门外东岳庙,庙内有元赵孟頫书道教碑详细记载事实经过。明朝嘉靖敕赐大印:“龙虎正一玄坛”。清朝皇帝信奉黄教,龙虎山地位遂低。

从五斗米道张道陵到现在一直未间断过,魏为北天师道寇谦之南朝南天师道陆修静、陶弘景,后来称天师道,三山符箓从明朝统一后,合归龙虎山掌管,统称为正一派。三山符箓的统一,说明了道教逐渐统一化,现在正式成为正一、全真两大派。

五、南北教派比较

南宋末年黄河以北被金国统治,长江一带为南宋,它建都临安(今杭州)后,南北隔离,这就是道教南北分派的根源。当时龙虎山管理的三山符箓,在北方新兴起道派——全真派,创教人王重阳与弟子七真人,活动于黄河流域(陈垣《河北新道教考》)。南北两派是对宗教系统而言(南派龙虎山,北派北京白云观)。南宗、北宗名称在教统及修炼方面内容不同,前者指教统上的宗教区别,后者指修养上的区别。南派可以结婚,不必住庙,衣服不限制,除斋戒外可以吃荤。北派则住道观,素食,蓄发,有丛林制度,道装保持威仪。在教理教义方面,北派是新的道派,以《道德经》为主,还有五祖七真等祖师著作,有传戒制度。在修炼方面,南派以符箓为主。而北派讲内炼。内丹外丹开始是在唐末钟、吕的金丹派,北派在内炼方面主张先性后命或性命双修。邱祖讲修炼以炼心为主,三分命功,七分性功。钟、吕金丹派的出现是道教理论的一大转折——从外炼转化到内炼的理论思想。

在南宗方面,刘海蟾弟子张伯端主张内炼先命后性,认为人的心是不能够即可平静的,先从道术上取得信心,自然由命功进入性功,从浅入深。张伯端《悟真篇》是南五祖(张伯端、石太、薛道光、陈楠(泥丸)、白玉蟾)的代表作。南五祖重点放在修炼上,对教理教义的发扬,白玉蟾(一说活了36岁,又一说为86岁。他文才好,学问好,着衣随便,好喝酒)较注重。他是南宗的主要传教者,编了很多道书。薛道光注《悟真篇》,陈泥丸道法很高,医道好,为人治病拈土为丸,吃了病除,人称“泥丸”。南五祖均为清修派。元代北五祖地位较高,均受元统治者封为帝君。南五祖未受封,民众尊称为真君。

六、全真派

道教前期为魏晋南北朝,中期随唐五代,晚期为宋、元、明、清,这段时期按道教史上来看是改革阶段。此时北方兴起新的道派——全真派,以三教合一(以前道士都是在家,全真派比较严格),吸收其他教的要点:蓄发、吃素、住庙、不娶妻室,以重阳立教十五论为主要教义,可以说全真派的兴起是一个重大改革时期。

全真道派是道教的革新道派,每个道派的兴起与当时社会的环境变化都有着密切的关系。

(一)时代、环境、形势

北宋末期,朝廷腐败,北方的女真族日益兴盛。北宋的大片国土被占,黄河流域危在旦夕,金兵乘黄河冰冻兴兵强渡黄河,势如风火。北宋的大片土地被金所占,宋徽宗钦宗被俘,北宋灭亡,宋高宗逃到西湖临安,建立南宋,汉民大量迁移南下。当时北方的道教也跟随南迁,道教的主要中心集中在长江以南地带。

金女真族是半封建、半奴隶社会,金国帝王为了安定汉民族以信服其统治,就利用宗教来统一汉民族的思想,在北方统治者的扶持下兴起新的道派。





(二)王重阳创教

王喆(公元1113—1170年),字重阳,陕西咸阳人,生于宋政和二年壬辰,卒金大定十年庚寅正月初四,寿应五十九,因其庵壁留题,有“害风害风旧病发,寿命不过五十八”之句,所以传记称为58岁。

王喆所处的时代是战乱的时代,他所处的环境——终南山是宋金交界处。王喆14岁就遇到“南渡之变”,考试未取,1159年在甘河桥遇异人,谓王有仙缘,可离家向道,传其道法,要其将来为道教尽力。并示其机遇在东方,有七朵金莲有待其去度化,《金莲正宗记》有详细记载。金莲:光大道门的象征,也是全真教的标志,也是象征全真教的七真(教徽)。甘河桥象征王在桥遇钟、吕祖师传道。北京白云观有窝风桥,每逢正月初一至十九日有老道士坐桥下。甘河桥在终南山刘蒋村西边。《甘河桥遇仙记》记载王重阳在河边受钟、吕传道之后改为今名。第二年他又遇这二仙人,得知道缘在东方,要弘扬教门募化向东去,此时装疯,起草庵潜修一年。自己起名王害风,修一坟穴,居穴修炼谓活死人墓。

以后居山东半岛昆仑山(据说麻姑神曾在此山修道),在临海先收马钰,后收邱、刘、谭、郝、王、孙,成立了五个法会,信徒颇众。

王重阳创教义——《立教十五论》,内容为:(1)住庵;(2)云游求道;(3)学书以心解为主;(4)研究药物;(5)修建;(6)道伴;(7)静坐;(8)求定心;(9)调气;(10)炼性;(11)修性命;(12)积功德;(13)出三界:欲界、色界、无色界;(14)养身;(15)离凡世。其中几条与北宋时的丹法都有关系,求清静必须先要从这几条修起,修性命——心术,出三界实际上就是炼神还虚,养心实际是外功,服饵,最后离凡世,出世,不能被尘世的矛盾所缠,进得去,跳得出,所以南北宋宗教一开始与诵经、拜忏有根本的不同之处。

(三)全真派经书

《孝经》、《心经》、《道德经》以三者精华熔炼成一体,儒家思想融入教义。《心经》讲如何炼心,重点是《道德经》,全真教《立教十五论》是基础,但是后来随着时代的变化,也开始诵经。据道经记载,邱祖诵经上香能招

来仙鹤。

(四)邱处机阐扬道教

邱祖 19 岁在昆嵛山拜重阳为师,重阳羽化时他才 22 岁。重阳临终前告诉马钰,要精心培养,邱与马是半师半友,在刘蒋村守墓二年,丹阳让他西去,至陇州龙门山七载,磻溪六年。后至燕都十方天长观,金世宗请他讲道,回答说要清心寡欲,敬天爱民。在燕京住八个月,回刘蒋村,后又到胶东。金世宗赐太玄金都宝藏一部。当时宋朝派人请他,金朝也派人来请他,都未去。蒙古成吉思汗闻其道高,特派近侍刘仲禄亲召长春,允,赴行。在途中二年多,到达时劝说成吉思汗应清心寡欲,少杀生,敬天爱民。清高宗乾隆诗赞邱处机:“万古长生不用餐霞求秘诀;一言止杀始知济世有奇功。”

七、明清道派

随着社会历史的发展,宋元时期道教的丹道较兴盛,形成了钟、吕金丹派,对元末明清道教产生积极影响。明代道派是以正一派为主要的道派,因元朝重视利用道教统一中原,成吉思汗尊邱处机为大宗师神仙。忽必烈时佛教盛行,以西藏活佛为国师,道教受抑制,遭受焚经之厄。由于这种民族的关系,宗教的力量还是存在。明朱元璋建都南京,正一道中心在江苏茅山、江西龙虎山,距南京较近,对正一派的斋醮符箓较重视。而明正一派第 43 代天师张宇初则负责编纂《道藏》。

北京建有朝天宫(天师府),明朝尊道教正一派为正统,嘉靖时很重道士邵元节、陶仲文。万历故宫内专设钦安殿供真武大帝,是宫内举行斋醮道场之所。万历以后,崇祯时期国家日益衰落,道教也就随之衰落。但是道教在明朝开始至晚期,都是以正一派为主要政治力量。明朝有专设道箓司,负责全国道教,在明代白云观的方丈由道箓司指派。

清朝全真派主要人物乃龙门第七代祖王常月,是清朝道教振兴者,在白云观方丈时公开传戒,据传说第一次有 99 人受戒,时康熙为太子,愿满





百人之数也受记名戒。即位后，送白云观金钟、玉磬（现保存在白云观东文物陈列室内）。王常月对复兴白云观有重大功劳，羽化后敕封“抱一高士”，葬于白云观祠堂内，并供奉其像。

清朝的丹功也是较兴的，共有五派：

1. 北派丹功（先性后命，性命双修）；
2. 南派丹功（先命后性，命之不存，性功何在？）；
3. 东派丹功（明陆西星）；
4. 西派丹功（清李涵虚）；
5. 中派丹功（元李道纯、清黄元吉）。

我们认为，南宗是方术，并非道士真传，东西派属于阴阳派，清朝主要流传东西中三派。陆西星自称是吕祖亲传。李涵虚自称是陆西星转世，也是吕祖真传。

清末，白云观再复兴乃赖二十代方丈高仁峒，号云溪，颇有才华，山东人，出家于山东蒙山白云岩，后至白云观选为方丈，深得慈禧赏识。八国联军侵入北京，太后逃西安，回京前先听高仁峒的意见，说明了高道士的政治地位。《白云观诸真宗派总簿》记有 86 个宗派，历经沧桑，现在都合并于正一、全真两派之下。全真本分七派，即龙门、随山、南无、遇仙、华山、嵒山、清静，现以龙门派人数最多。



附录二：精校魏伯阳《周易参同契》

按语：东汉桓帝时魏伯阳著《周易参同契》，密授青州徐从事及会稽淳于叔通，徐从事曾著《阴阳统略周易参同契》阐述其义，即葛洪所谓“以阴阳注之”的本子，在黄老道中密传。其所谓“阴阳”者，即汉墓竹简《合阴阳》、《天下至道谈》中之“阴阳”，实即男女合气之术。此书融会古代房中、行气、服食三家丹道之传，以“日月为易”（日月运行变易之理）的象数易学为框架，以烧炼金丹的“炉火之事”为法象，隐藏了男女合气的人元大丹秘诀。入唐以来，《周易参同契》被精于外丹黄白术的外丹师、主张清静孤修和男女双修的内丹家共同尊为丹经之祖，成为中国浩瀚古籍中万人瞩目的一部奇书。《参同契》之学贯通地元灵丹、人元大丹、天元神丹，故有“万古丹经王”之称，乃是开启中国道教内丹学和外丹学之门的钥匙。然而《参同契》一书是用隐语写成的，仙家秘术借“法象”比喻而传，费解难懂。宋代朱熹作《周易参同契考异》，称此书“词韵皆古，奥雅难通”，“其用字皆根据古书，非今人所能解，以故皆为人妄解。世间本子极多”。郑樵《通志·艺文略》立“《参同契》”一门，载注本 19 种 31 卷；纪昀《续通志·道家类》，又有张位、俞琰、陈致虚、蒋一彪的注本 5 种 13 卷，是俨然成一门“参同学”矣。《学津讨原》中所收蒋一彪《古文参同契集解》序云：“昨偶检先大夫云龙公遗籍，得《古文参同契》一帙，魏伯阳所著，上中下三篇，序一篇。徐景休笺注亦三篇，序一篇。淳于叔通补遗《三相类》上下二篇，后序一篇。合为十一篇，惟白文无注，是未经后人妄紊者，为成都升庵杨慎氏所序本。览之始知往年所阅者，乃以魏君序及景休、叔通二家注序窜入魏君经文中，大相混乱。后人注者，不知所言，讹以因讹，经注莫辨，皆缘饰以成文，则不无牵引附会之误。又无怪乎最后之观者，见其重文复意，不





达所指，咸即成说，而一切草草错会焉。”其实这种古本《参同契》的始作俑者，是多年研究《参同契》的俞琰。俞琰在著《周易参同契发挥》、《释疑》之后，伏案沉思，忽来灵感，似有神人来告，谓四言句乃魏公自著之经，五言句乃徐从事之注云。后姑苏云岩道人杜一诚然此说，遂据以整理成书。杨慎声称“南方有掘地得石函，中有《古文参同契》”，将杜一诚本托古流传于世。清代仇兆鳌据《古文参同契》本，集 17 家注，训诂文句，推敲音韵，历时 9 年，始告杀青，为“古本”之最优者。《参同契》其他注本，有彭晓、朱熹、俞琰、朱元育、陈致虚、陈显微、陆西星之校注本较为著名。可见古来学者，为校注《参同契》文句，已经竭尽心力，但终未形成一个公认权威的本子。

近世以来，又有吴鲁强、曹元宇、王明、袁翰青、李俊甫、孟乃昌、萧汉明等人发表过研究《参同契》的文章，但引文多依朱熹本或彭晓本，没人重校《参同契》的文句。据袁翰青说，现存最早的刻本是明嘉靖赵府味经堂刻本，全书分三卷，白文无注，藏在北京图书馆善本书库。1981 年湖南出版周士一、潘启明的《周易参同契新探》一书，在全国又兴起研究《参同契》的热潮，几乎每年都有关于《参同契》的论文发表。余亦于 1981 年致力于《参同契》的研究，曾在《文史哲》1983 年第 6 期发表《中国科学史上的〈周易参同契〉》，在《中国哲学史研究》1984 年第 1 期发表《〈周易参同契〉作于汉代考》。这十多年始终对《参同契》苦苦探索者，除湖南的周士一先生外，当推太原的孟乃昌先生和武汉的萧汉明先生。其中孟乃昌先生竟为此书耗尽了生命，留下一本研究《参同契》的遗著。

现存《周易参同契》注本，余所经眼者凡四十余种。后因研究道教内丹学，四处搜寻内丹秘传法诀，遍访海内外有真修实证的内丹功法传人，得知陈撄宁先生亦曾为《参同契》一书竭尽终生精力，推敲各种本子，依陆西星本校定原文，逐句注释，但未全，余曾为之补齐。而后，余参照现存《参同契》的多种版本，重新精校了《周易参同契》的原文。此精校本集中了笔者十多年心血，现予公布，自信为《参同契》文本中谬误最少者，今为篇幅所限，省去校注文字，仅将《参同契》正文刊出，以飨读者，并述其始末云。

胡孚琛 甲戌中秋撰

上 篇

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运轂正轴。牝牡四卦，以为橐籥。覆冒阴阳之道，犹御者之执衔辔，准绳墨，正规矩，随轨辙。处中以制外，数在律历纪。月节有五六，经纬奉日使。兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至昧爽，终则复更始。日辰为度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳。秋冬当外用，自午讫戌亥。赏罚应春秋，昏明顺寒暑。爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其序。天地设位而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离。坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚。往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中。包裹万物，为道纪纲。以无制有，器用者空。故推消息，坎离没亡。

言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明。推类结字，原理为徵。坎戊月精，离己日光。日月为易，刚柔相当。土王四季，罗络始终。青赤白黑，各据一方。皆稟中宫，戊己之功。易者，象也。悬象著明，莫大乎日月。穷神以知化，阳往则阴来。辐辏而轮转，出入更卷舒。易有三百八十四爻，据爻摘符，符为六十四卦。铢有三百八十四，亦应卦爻之数。晦至朔旦，震来受符。当斯之时，天地媾其精，日月相禅持。雄阳播玄施，雌阴统黄化。浑沌相交，权舆树根基。经营养鄮鄂，凝神以成躯。众夫蹈以出，蠕动莫不由。于是仲尼赞乾坤，鸿蒙德洞虚。稽古当元皇，关雎建始初。冠婚烝相纽，元年乃芽滋。故易统天心，复卦建始萌。长子继父体，因母立兆基。圣人不虚生，上观显天符。天符有进退，诎伸以应时。消息应钟律，升降据斗枢。日含五行精，月受六律纪。五六三十度，度竟复更始。三日出为爽，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月烝双明。蟾蜍视卦节，兔魄吐生光。七八道已讫，屈折低下降。十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，东方丧其明。节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相应。四者





合三十，易象索灭藏。象彼仲冬节，草木皆摧伤。佐阳诘商旅，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈。天道甚浩旷，太玄无形容。虚寂不可睹，匡廓以消亡。谬误失事绪，言还自败伤。别序依四象，以晓后生盲。

八卦布列曜，运移不失中。元精眇难睹，推度效符徵。居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶。发号顺时令，勿失爻动时。上察天河文，下序地形流。中稽于人心，参考合三才。动则依卦变，静则循彖辞。乾坤用施行，天下然后治。可不慎乎？御政之首，鼎新革故。管括微密，开舒布宝。要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，应时感动。四七乖戾，谄离仰俯。文昌统录，诘责台辅。百官有司，各典所部。原始要终，存亡之绪。或君骄佚，充满违道；或臣邪佞，行不顺轨；弦望盈缩，乖变凶咎。执法刺讥，诘过贻主。辰极处正，优游任下。明堂布政，国无害道。内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。黄中通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立未可持。一者以掩蔽，世人莫知之。

上德无为，不以察求。下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相胥。知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。水者道枢，其数名一。阴阳之始，玄含黄芽。五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华。被褐怀玉，外为狂夫。金为水母，母隐子胎。水者金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无。仿佛大渊，乍沉乍浮。进退分布，各守境隅。采之类白，造之则朱。炼为表卫，白里贞居。方圆径寸，混而相拘。先天地生，巍巍尊高。旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通踟蹰。守御固密，阙绝奸邪。曲阁相连，以戒不虞。可以无思，难以愁劳。神气满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。勤而行之，夙夜不休。服食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡。能存能亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时。太乙乃召，移居中洲。功满上升，膺箓受图。是非历藏法；内视有所思；履斗步罡宿；六甲以日辰；阴道厌九一；浊乱弄元胞；食气鸣肠胃；吐正吸外邪。昼夜不卧寐，晦朔未尝休，身体日疲倦，恍惚状若痴，百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祀，鬼物见形象，梦寐感慨之，心欢而意



悦，自谓必延期，遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万余。前却违黄老，曲折戾《九都》。明者省厥旨，旷然知所由。《火记》不虚作，演易以明之。偃月作鼎炉，白虎为熬枢。汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘。上弦兑数八，下弦艮亦八，两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明。金不失其重，日月形如常。金本从月生，朔旦受日符。金返归其母，月晦日相包。隐藏其匡廓，沉沦于洞虚。金复其故性，威光鼎乃燿。子午数合三，戊己数居五。三五既和谐，八石正纲纪。土游于四季，守界定规矩。呼吸相含育，伫息为夫妇。黄土金之父，流珠水之子。水以土为鬼，土填水不起。朱雀为火精，执平调胜负。水盛火消灭，俱死归厚土。三姓既会合，本性共宗祖。巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士服食之，寿命得长久。金沙入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦怿好，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆姬成姹女，改形免世厄，号之曰真人。

欲知服食法，事约而不繁。胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，稟和于水银。变化由其真，终始自相因。欲作服食仙，宜以同类者。植禾当以黍，覆鸡用其卵。以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成橧。同类者相从，事乖不成宝。是以燕雀不生凤，狐兔不乳马。水流不炎上，火动不润下。世间多学士，高妙负良才。邂逅不遭遇，耗火亡货财。据按依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣冶羌石胆，云母及礞磁，硫磺烧豫章，泥汞相炼飞，鼓铸五石铜，以之为辅枢。杂性不同类，安肯合体居。千举必万败，欲黠反成痴。侥幸讫不遇，圣人独知之。稚年至白首，中道生孤疑。背道守迷路，出正入邪蹊。管窥不广见，难以揆方来。若夫至圣，不过伏羲，始画八卦，效法天地。文王帝之宗，循而演爻辞。夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，迭兴更御时。优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢。有形易付量，无兆难谋虑。作事令可法，为世定此书。素无前识资，因师觉悟之。皓若褰帷帟，瞋目登高台。《火记》六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居。窃为贤者谈，曷敢轻为书。



结舌欲不语，绝道获罪诛。写情寄竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俛仰辄思虑。陶冶有法度，未忍悉陈敷。略述其纲纪，枝条见扶疏。以金为堤防，水入乃优游。金计有十五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余。二者以为真，金重如本初。其三遂不入，火二与之俱。三物相含受，变化状若神。下有太阳气，伏蒸须臾间，先液而后凝，号曰“黄舆”焉。岁月将欲訖，毁性伤寿年。形体为灰土，状若明窗尘。捣合并冶之，驰入赤色门。固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，昼夜声正勤。始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更亲观。气索命将绝，体死亡魄魂。色转更为紫，赫然成还丹。粉提以丸，刀圭最为神。推演五行数，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相激薄，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。名者以定情，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。吾不敢虚说，仿效圣人文。古记题《龙虎》，黄帝美金华。淮南炼秋石，王阳嘉黄芽。贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐新谋。学者加勉力，留念深思维。至要言甚露，昭昭不我欺！

中 篇

乾刚坤柔，配合相包。阳禀阴受，雄雌相须。偕以造化，精气乃舒。坎离冠首，光耀垂敷。玄冥难测，不可画图。圣人揆度，参序元基。四者混沌，径入虚无。余六十卦，张布为舆。龙马就驾，明君御时。和则随从，路平不邪。邪道险阻，倾危国家。“君子居其室，出其言善，则千里之外应之”，谓万乘之主，处九重之室，发号施令，顺阴阳节，藏器待时，勿违卦月。屯以子申，蒙用寅戌。余六十卦，各自有日。聊陈两象，未能究悉。立义设刑，当仁施德。按历法令，至诚专密。谨候日辰，审察消息。纤芥不正，悔吝为贼。二至改度，乖错委曲，隆冬大暑，盛夏霰雪。二分纵横，不应刻漏，风雨不节，水旱相伐，蝗虫涌沸，群异旁出；天见其怪，山崩地裂。孝子用心，感动皇极，近出己口，远流殊域，或以招祸，或以致福，或兴太平，或造兵革，四者之来，由乎胸臆。动静有常，奉其绳墨。四时顺宜，与气相



得。刚柔断矣，不相涉入。五行守界，不妄盈缩。易行周流，屈伸反覆。

晦朔之间，合符行中。混沌鸿蒙，牝牡相从。滋液润泽，玄化流通。天地神明，不可度量。利用安身，隐形而藏。始于东北，箕斗之乡。旋而右转，呕轮吐萌。潜潭见象，发散精光。昂毕之上，震出为微。阳气造端，初九潜龙。阳以三立，阴以八通。三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明。三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。盛衰渐革，终还其初。巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危。艮主止进，不得逾时。二十三日，典守弦期。九五飞龙，天位加喜。六五坤承，结括终始。温养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野。用九翩翩，为道规矩。阳数已讫，讫则复起。推情合性，转而相与。循据璇玑，升降上下。周流六爻，难以察睹。故无常位，为易宗祖。朔旦为复，阳气始通。出入无疾，立表微刚。黄钟建子，兆乃滋彰。播施柔暖，烝黎得常。临炉施条，开路生光。光耀渐进，日以益长。丑之大吕，结正低昂。仰以成泰，刚柔并隆。阴阳相接，小往大来。辐辏于寅，运而趋时。渐历大壮，夹列卯门。榆莢堕落，还归本根。刑德相负，昼夜始分。夬阴以退，阳升而前。洗濯羽融，振索宿尘。乾健盛明，广被四邻。阳终于巳，中而相干。姤始纪序，履霜最先，井底寒泉。午为蕤宾，宾服于阴，阴为夫人。遁世去位，收敛其精。怀德俟时，栖迟昧冥。否塞不通，萌者不生。阴伸阳拙，毁伤姓名。观其权量，察仲秋情。任蓄微稚，老枯复荣。荠麦芽蘖，因冒以生。剥烂肢体，消灭其形。化气既竭，亡失至神。道穷则反，归乎坤元。恒顺地理，承天布宣。玄幽远眇，隔阂相连。应度育种，阴阳之原。廖廓恍惚，莫知其端。先迷失轨，后为主君。无平不陂，道之自然。变易更盛，消息相因。终坤始复，如循连环。帝王承御，千秋常存。将欲养性，延命却期。审思后来，当虑其先。人所秉躯，体本一无。元精流布，因气托初。阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。性主处内，立置鄞鄂。情主营外，筑垣城廓。城廓完全，人物乃安。爰斯之时，情合乾坤。乾动而直，炁布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘，则水定火。五行之初，上善若水，清而无瑕。道之形象，真乙难图。变而分布，各自独居。类如鸡子，黑白相扶。纵横



一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃俱。弥历十月，脱出其胞。骨弱可卷，肉滑若饴。

阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆？二气至悬远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效微。

耳目口三宝，固塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开阖皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。离炁纳营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿濛。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证验自推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉悟候存亡。颜色浸以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。修之不辍修，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，拂拂披谷中。反者道之验，弱者德之柄。芸锄宿污秽，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。

世人好小术，不审道浅深。弃正从邪径，欲速阙不通。犹盲不任杖，聋者听宫商，没水捕雉兔，登山索鱼龙，植麦欲获黍，运规以求方。竭力劳精神，终年不见功。太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。金华先倡，有倾之间。解化为水，马齿阑干。阳乃往和，情性自然。迫促时阴，拘蓄禁门。慈母育养，孝子报恩。严父施令，教敕子孙。遂相衔咽，咀嚼相吞。五行错王，相据以生。火性销金，金伐木荣。三五与一，天地至精。可以口诀，难以书传。

子当右转，午乃东旋，卯酉界隔，主客二名。龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪并。荧惑守西，太白经天，杀气所临，何有不倾？狸犬守鼠，鸟雀畏鹞，各得真性，何敢有声！不得其理，难以妄言。竭殫家产，妻子饥贫。自古及今，好道亿人，讫不谐遇，希能有成。广求名药，与道乖殊。如审遭逢，睹其端绪，以类相况，揆物终始。五行相克，更为父母。母含滋液，父主稟与，凝精流形，金石不朽。审专不泄，得成正道。

立竿见影，呼谷传响。岂不灵哉，天地至象！若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，虽周文操蓍，孔丘占象，扁鹊操针，巫咸扣鼓，安能令苏，复起驰走？河上姹女，灵而最神。得火则飞，不见埃尘。鬼隐龙匿，莫知所存。将欲制之，黄芽为根。物无阴阳，违天背元。牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连。三五不交，刚柔离分。施化之道，天地自然。犹火动炎上，水流润下。非有师导，使其然者。资始统



政，不可复改。观夫雌雄，交媾之时，刚柔相结，而不可解，得其节符，非有工巧，以制御之。若男生而伏，女偃其躯，禀乎胞胎，受炁元初。非徒生时，著而见之，及其死也，亦复效之。此非父母，教令其然，本在交媾，定制始先。坎男为月，离女为日。日以施德，月以舒光。日改月化，体不亏伤。阳失其契，阴侵其明。晦朔薄蚀，掩冒相倾。阳消其形，阴凌灾生。男女相须，含吐以滋。雄雌错杂，以类相求。金化为水，水性周章。火化为土，水不得行。故男动外施，女静内藏。溢度过节，为女所拘。魄以铃魂，不得淫奢。不寒不暑，进退合时。各得其和，俱吐证符。丹砂木精，得金乃并。金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎。龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母，肾黑为子，心赤为女，脾黄为祖，子五行始。三物一家，都归戊己。刚柔迭兴，更历分部。龙西虎东，建纬卯酉。刑德并会，相见欢喜。刑主杀伏，德主生起。二月榆落，魁临于卯。八月麦生，天罡据酉。子南午北，互为纲纪。一九之数，终而复始。含元虚危，播精于子。关关雉鸣，在河之洲。窃窃淑女，君子好逑。雄不独处，雌不独居。玄武龟蛇，蟠虬相扶。以明牝牡，更当相须。假使二女共室，颜色甚殊，苏秦通言，张仪合媒，发辨利舌，奋舒美辞，推心调谐，合为夫妻，弊发腐齿，终不相知。若药物非种，名类不同，分剂参差，失其纲纪，虽黄帝临炉，太乙执火，八公捣炼，淮南调合，立宇崇坛，玉为阶陛，麟脯凤腊，把籍长跪，祷祝神祇，请哀诸鬼，沐浴斋戒，妄有所冀，亦犹和胶补釜，以卤涂疮，去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。

下 篇

惟昔圣贤，怀玄抱真，伏炼九鼎，化迹隐伦。含精养神，通德三元，精溢腠理，筋骨致坚。众邪辟除，正气常存，累积长久，变形而仙。忧悯后生，好道之论，随傍风采，指画古文，著为图籍，开示后昆。露见枝条，隐藏本根，托号诸名，覆冒众文，学者得之，韞藏终身。子继父业，孙踵祖先，传世迷惑，竟无见闻，遂使宦者不仕，农夫失耘，商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录斯文，字约易思，事省不烦，披列其条，核实可观，分两有数，因而相



循。故为乱辞，孔窍其门，智者审思，以意参焉。法象莫大乎天地兮，玄沟数万里。河鼓临星纪兮，人民俱惊骇。晷影妄前却兮，九年被凶咎。皇上视览之兮，王者退自改。关键有低昂兮，周天遂奔走。江河无枯竭兮，水流注于海。天地之雌雄兮，徘徊子与午。寅申阴阳祖兮，出入终复始。循斗而招摇兮，执衡定元纪。升熬于甑山兮，炎火张于下。白虎唱导前兮，苍龙和于后。朱雀翱翔戏兮，飞扬色五彩。遭遇罗网施兮，压止不得举。嗷嗷声甚悲兮，婴儿之慕母。颠倒就汤镬兮，摧折伤毛羽。刻漏未过半兮，龙鳞甲鬣起。五色象炫耀兮，变化无常主。滔滔鼎沸驰兮，暴涌不休止。接连重叠累兮，犬牙相错拒。形如仲冬冰兮，阑干吐钟乳。崔巍以杂厕兮，交积相支柱。阴阳得其配兮，淡泊自相守。青龙处房六兮，春华震东卯。白虎在昂七兮，秋芒兑西酉。朱雀在张二兮，正阳离南午。三者俱来朝兮，家属为亲侣。本之但二物兮，末乃为三五。三五并危一兮，都集归一所。治之如上科兮，日数亦取甫。先白而后黄兮，赤色通表里。名曰“第一鼎”兮，食如大黍米。自然之所为兮，非为邪伪道。若山泽气蒸兮，兴云而为雨。泥竭遂成尘兮，火灭化为土。若槩染为黄兮，似蓝成绿组。皮革煮为胶兮，曲蘖化为酒。同类易施功兮，非种难为巧。惟斯之妙术兮，审谛不诳语。传于亿代后兮，昭然而可考。焕若星经汉兮，曷如水宗海。思之务令熟兮，反复视上下。千周灿灿兮，万遍将可睹。神明或告人兮，心灵忽自悟。探端索其绪兮，必得其门户。天道无适莫兮，常传于贤者。

鼎器歌 圆三五，径一分；口四八，两寸唇；长尺二，厚薄匀；腹齐三，坐垂温。阴在上，阳下奔。首尾武，中间文。始七十，终三旬。二百六，善调匀。阴火白，黄芽铅。两七聚，辅翼人。瞻理脑，定升玄。子处中，得安存。来去游，不出门。渐成大，性情纯。却归一，还本元。善爱敬，如君臣。至一周，甚辛勤。密防护，莫迷昏。途路远，极幽玄。若达此，会乾坤。刀圭沾，净魄魂；得长生，居仙村。乐道者，寻其根；审五行，定铢分。谛思之，不须论。深藏守，莫传文。御白鹤兮驾龙鳞，游太虚兮谒仙君，受图箴兮号真人。

三相类 《参同契》者，敷陈梗概，不能纯一，泛滥而说，纤微未备，

阙略仿佛。今更撰录，补塞遗脱，润色幽深，钩援相逮，旨意等齐，所趣不悖。故复作此，命《三相类》，则大易之情性尽矣。大易情性，各如其度；黄老用究，较而可御；炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。枝茎华叶，果实垂布；正在根株，不失其素。诚心所言，审而不误。邻国鄙夫，幽谷朽生；挟怀朴素，不乐权荣；栖迟僻陋，忽略利名；执守恬淡，希时安平；宴然闲居，乃撰斯文。歌叙大易，三圣遗言；察其旨趣，一统共伦。务在顺理，宣耀精神；施化流通，四海和平。表以为历，万世可循；序以御政，行之不繁。引内养性，黄老自然。含德之厚，归根返元。近在我心，不离己身。抱一毋舍，可以长存。配以服食，雄雌设陈；四物念护，五行旋循。挺除武都，八石弃捐；审用成物，世俗所珍。罗列三条，枝茎相连，同出异名，皆由一门。非徒累句，谐偶斯文，殆有其真，砾硌可观。使余敷伪，却被赘愆，命《参同契》，微览其端，辞寡意大，后嗣宜遵。委时去害，依托丘山；循游寥廓，与鬼为邻。化形而仙，沦寂无声；百世一下，遨游人间。敷陈羽翮，东西南倾；汤遭厄际，水旱隔并。柯叶萎黄，失其华荣；吉人乘负，安稳长生。

赞 序

《参同契》者，辞陋而道大，言微而旨深；列五帝以建业，配三皇而立政。若君臣差殊，上下无准，序以为政，不至太平；服食其法，未能长生；学以养性，又不延年。至于剖析阴阳，合其铢两，日月弦望，八卦成象，男女施化，刚柔动静，米盐分判，以经为证，用意健矣。故为立法，以传后贤，惟晓大象，必得长生，强己益身。为此道者，重加意焉。

（原载《中国哲学史》1994年第3期）





附录三：张伯端《悟真篇》

自序

嗟夫，人身难得，光景易迁，罔测短修，安逃业报。不自及早省悟，惟只甘分待终，若临歧一念有差，堕三途恶趣，则动经尘劫，无有出期。当此之时，虽悔何及。故老释以性命学，开方便门，教人修种，以逃生死。释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸。如有习漏未尽，则尚徇于有生。老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位；如其未明本性，则犹滞于幻形。其次《周易》有穷理尽性至命之辞，《论语》有“毋意、必、固、我”之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也。然其言之常略而不至于详者何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐之教，故于无为之道，未尝显言，但以命术寓诸易象，性法混诸微言耳。至于庄子推穷物累逍遥之性，孟子善养浩然之气，皆切几之。迨夫汉魏伯阳，引易道交媾之体，作《参同契》，以明大丹之作用。唐忠国师，于语录首叙老庄言，以显至道之本末如此。岂非教虽分三，道乃归一。奈何后世黄缙之流，各自专门，互相非是，致使三家宗要，迷没邪歧，不能混一而同归矣！

且今人以道门尚于修命，而不知修命之法，理出两端：有易遇而难成者，有难遇而易成者。如炼五芽之气，服七耀之光，注想按摩，纳清吐浊；念经持咒，喂水叱符；叩齿集神，休妻绝粒；存神闭息，运眉间之思；补脑还精，习房中之术，以至服炼金石草木之类，皆易遇而难成者。以上诸法，于修身之道，率多灭裂，故施力虽多而求效莫验。若勤心苦志，日夕修持，止可以辟病，免其非横。一旦不行，则前功渐弃。此乃迁延岁月，事必难成。



欲望一得永得，还婴返老，变化飞升，不亦难乎？深可痛伤。盖近世修行之徒，妄有执著，不悟妙法之真，却怨神仙谩语。殊不知成道者皆因炼金丹而得，恐泄天机，遂托数事为名。其中惟闭息一法，如能忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神属阴，宅舍难固，不免长用迁徙之法，既未得金汞返还之道，又岂能回阳换骨，白日而升天哉？

夫炼金液还丹者，则难遇而易成。要须洞晓阴阳，深运造化，方能超二气于黄道，会三性于元宫；攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫倡妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠有象，太乙归真。都来片晌工夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添；养正持盈，要在守雌抱一。自然复阳生之气，剥阴杀之形，节气既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。

今之学者，有取铅汞为二气，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神气为子母，执津液为铅汞。不识浮沉，宁分主客？何异认他财为己物，呼别姓为亲儿？又岂知金木相克之幽微，阴阳互用之奥妙？是皆日月失道，铅汞异炉，欲望结成还丹，不亦远乎？

仆幼亲善道，涉猎三教经书，以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术，靡不留心详究。惟金丹一法，阅尽群经及诸家歌诗、论、契，皆云：日魂月魄，庚虎甲龙，水银朱砂，白金黑锡，坎男离女，能成金液还丹，终不言真铅真汞是何物色。不说火候法度，温养指归。加以后世迷徒，恣其臆说，将先圣典教，妄行笺注，乖讹万状。不唯紊乱仙经，抑亦惑误后学。

仆以至人未遇，口诀难逢，遂至寝食不安，精神疲倦。虽询求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通晓真宗，开照心腑。后至熙宁二年己酉岁，因随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人授金丹药物、火候之诀。其言甚简，其要不繁，可谓指流知源，语一悟百，雾开日莹，尘尽鉴明。校之丹经，若合符契。因念世之学仙者，十有八九，而达真要者，未闻一二。

仆既遇真筌，安敢隐默，罄所得成律诗九九八十一首，号曰《悟真篇》。



内七言四韵一十六首，以表二八之数。绝句六十四首，按诸周卦。五言一首，以象太乙。续添《西江月》一十二首，以周岁律。其如鼎器尊卑，药物斤两，火候进退，主客后先，存亡有无，吉凶悔吝，悉备其中矣。于本源真觉之性，有所未尽，又作为歌颂乐府及杂言等，附之卷末。庶几达本明性之道，尽于此矣。所期同志者览之，则见末而悟本，舍妄以从真。

时熙宁乙卯岁旦天台张伯端平叔叙。

卷 上

其 一

不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫？百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。只贪利禄求荣显，不顾形容暗瘁枯。试问堆金等山岳，无常买得不来无？

其 二

人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知。昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。妻财抛下非君有，罪业将行难自期。大药不求争得遇？遇之不炼是愚痴。

其 三

学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。二物会时性情合，五行全处虎龙蟠。本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。只候功成朝北阙，九霞光里驾翔鸾。

其 四

此法真中妙更真，都缘我独异于人。自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾？金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。神功运火非终旦，现出深潭日一轮。

其 五

虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊？南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。须知大隐居廛市，何必深山守静孤？

其 六

人人本有长生药，自是迷徒枉摆抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。井蛙应谓无龙窟，篱鷁争知有凤巢？丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅？

其 七

要知产药川源处，只在西南是本乡。铅遇癸生须急采，金逢望后不堪尝。送归土釜牢封固，次入流珠厮配当。药重一斤须二八，调停火候托阴阳。

其 八

休炼三黄及四神，若寻众草更非真。阴阳得类方交感；二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。

其 九

阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。劳形按影皆非道，服气餐霞总是狂。举世漫求铅汞伏，何时得见龙虎降？劝君穷取生身处，返本还元是药王。

其 十

好把真铅着意寻，莫教容易度光阴。但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦。已知寿永齐天地，烦恼无由更





上心。

其 十 一

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。四象五行全仗土，三元八卦岂离壬。炼成灵质人难识，销尽阴魔鬼莫侵。欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

其 十 二

草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲。初开绿叶阳先倡，次发红花阴后随。常道即斯为日用，真源反此有谁知？报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。

其 十 三

不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲。牵将白虎归家养，产个明珠是月圆。漫守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

其 十 四

三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。

其 十 五

不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。休妻漫遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空；草木金银皆滓质，云霞日月属朦胧。更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。

其 十 六

万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。依他坤位生成体，种向乾家交感

宫。莫怪天机俱漏泄，都缘学者自迷蒙。若人了得诗中意，立见三清太上翁。

卷 中

其 一

先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。

其 二

安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂。聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。

其 三

休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉。自有天然真火育，何须柴炭及吹嘘。

其 四

偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。只因火力调和后，种得黄芽渐长成。

其 五

咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。

其 六

调和铅汞要成丹，大小无伤两国全。若问真铅何物是？蟾光终日照西川。





其 七

未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。此般至宝家家有，自是愚人识不全。

其 八

竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。万般非类徒劳力，争似真铅合圣机。

其 九

用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。

其 十

虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。

其 十 一

梦谒西华到九天，真人授我《指玄篇》。其中简易无多语，只是教人炼汞铅。

其 十 二

道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

其 十 三

坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳。二物若还和合了，自然丹熟遍身香。

其 十 四

离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。

其 十 五

日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会个中颠倒意，休将管见事高谈。

其 十 六

取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。

其 十 七

震龙汞出是离乡，兑虎铅生在坎方。二物总因儿产母，五行全要入中央。

其 十 八

月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。便好用功修二八，一时辰内管丹成。

其 十 九

华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟。黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。

其 二 十

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。





其二十一

赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。复姤自兹能运用，金丹谁道不成功？

其二十二

先且观天明五贼，次须察地以安民。民安国富当求战，战罢方能见圣人。

其二十三

用将须分左右军，饶他为主我为宾。劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。

其二十四

火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻。祸发总因斯害己，要须制伏觅金公。

其二十五

金公本是东家子，送在西邻寄体生。认得唤来归舍养，配将姤女作亲情。

其二十六

姤女游行自有方，前行须短后须长。归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎。

其二十七

纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全借修持力，毫发差殊不作丹。

其二十八

契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。

其二十九

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。若到一阳来起复，便堪进火莫延迟。

其三十

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帟。受气之初容易得，抽添运用却防危。

其三十一

玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。十月霜飞丹始熟，此时神鬼也须惊。

其三十二

前弦之后后弦前，药味平平气象全。采得归来炉里煅，炼成温养自烹煎。

其三十三

长男乍饮西方酒，少女初开北地花。若使青娥相见后，一时关锁在黄家。

其三十四

兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。到此金砂宜沐浴，若还加火必倾危。





其三十五

日月三旬一遇逢，以时易日法神功。守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。

其三十六

否泰才交万物盈，屯蒙二卦稟生成。此中得意休求象，若究群爻漫役情。

其三十七

卦中设象本仪形，得象忘言意自明。举世迷徒惟执象，却行卦气望飞升。

其三十八

天地盈虚自有时，审能消息始知机。由来庚甲申明令，杀尽三尸道可期。

其三十九

要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗明珠永不离。

其四十

玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿。

其四十一

异名同出少人知，两者玄玄是要机。保命全形明损益，紫金丹药最灵奇。

其四十二

始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。

其四十三

黑中有白为丹母，雄里怀雌是圣胎。太乙在炉宜慎守，三田聚宝应三台。

其四十四

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。有无由此自相入，未见如何想得成。

其四十五

四象会时玄体就，五行全处紫金明。脱胎入口功通圣，无限龙神尽失惊。

其四十六

华池宴罢月澄辉，跨个金龙访紫微。从此众仙相见后，海田陵谷任迁移。

其四十七

要知炼养还丹法，须向家园下种栽。不假吹嘘并着力，自然丹熟脱灵胎。

其四十八

休施巧伪为功力，认取他家不死方。壶内旋添延命酒，鼎中收取返魂浆。





其四十九

雪山一味好醍醐，倾入东阳造化炉。若过昆仑西北去，张骞始得见麻姑。

其五十

不识阳精及主宾，知他那个是疏亲。房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人。

其五十一

万物芸芸各返根，返根复命即常存。知常返本人难会，妄作招凶往往闻。

其五十二

欧冶亲传铸剑方，模铍金水配柔刚。炼成便会知人意，万里诛妖一电光。

其五十三

敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。近来透体金光现，不与凡人话此规。

其五十四

药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

其五十五

赫赤金丹一日成，古仙垂语实堪听。若言九载三年者，总是推延款日程。

其五十六

大药修之有易难，也知由我亦由天。若非积行修阴德，动有群魔作障缘。

其五十七

三才相盗食其时，此是神仙道德机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。

其五十八

《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文满五千。今古上仙无限数，尽从此处达真诠。

其五十九

饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。只为丹经无口诀，教君何处结灵胎？

其六十

了了心猿方寸机，三千功行与天齐。自然有鼎烹龙虎，争奈担家恋子妻。

其六十一

未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。

其六十二

须将死户为生户，莫按生门号死门。若会杀机明反复，始知害里却生恩。





其六十三

祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。若能转此生杀机，反掌之间灾变福。

其六十四

修行混俗且和光，圆即圆兮方即方。显晦逆从人莫测，教人争得见行藏。

卷 下

五律(一首)

女子著青衣，郎君披素练。见之不可用，用之不可见。恍惚里相逢，杳冥中有变。一霎火焰飞，真人自出现。

西江月词(十三首)

刘一明曰：《西江月》十二首，以象十二月。西者金之方，江者水之体，月者丹之用。

其 一

内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。内有天然真火，炉中赫赫长红。外炉增减要勤功，绝妙无过真种。

其 二

此道至神至圣，忧君分薄难消。调和铅汞不终朝，早睹玄珠形兆。志士若能修炼，何妨在市居朝。工夫容易药非遥，说破人须失笑。

其三

白虎首经至宝，华池神水真金。故知上善利源深，不比寻常药品。
若要修成九转，先须炼己持心。依时采取定浮沉，进火须防危甚。

其四

若要真铅留汞，亲中不离家臣。木金间隔会无因，须仗媒人勾引。
木性爱金顺义，金情恋木慈仁。相吞相啖却相亲，始觉男儿有孕。

其五

二八谁家姹女，九三何处郎君？自称木液与金精，遇土却成三性。
更假丁公煅炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。

其六

七返朱砂返本，九还金液还真。休将寅子数坤申，但要五行成准。
本是水银一味，周流遍历诸辰。阴阳数足自通神，出入岂离玄牝。

其七

雄里内含雌质，真阴却抱阳精。两般和合药方成，点化魄灵魂圣。
信道金丹一粒，蛇吞立变龙形。鸡餐亦乃化鸾鹏，飞入真阳清境。

其八

天地才经否泰，朝昏好识屯蒙。辐来凑毂水朝宗，妙在抽添运用。
得一万般皆毕，休分南北西东。损之又损慎前功，命宝不宜轻弄。

其九

冬至一阳来复，三旬增一阳爻。月中复卦朔晨超，望罢乾终姤兆。
日又别为寒暑，阳生复起中宵。午时姤卦一阴朝，炼药须知昏晓。





其 十

不辨五行四象，那分硃汞铅银。修丹火候未曾闻，早便称呼居隐。
不肯自思己错，更将错路教人。误他永劫在迷津，似恁欺心安忍？

其 十 一

德行修逾八百，阴功积满三千。均齐物我与亲冤，始合神仙本愿。
虎兕刀兵不害，无常火宅难牵。宝符降后去朝天，稳驾鸾车凤辇。

其 十 二

牛女情缘道合，龟蛇类禀天然。蟾乌遇朔合婵娟，二气相资运转。
总是乾坤妙用，谁能达此真诠。阴阳否隔即成愆，怎得天长地远。

其 十 三

丹是色身至宝，炼成变化无穷。更能性上究真宗，决了无生妙用。
不待他身后世，现前获道神通。自从钟吕著斯功，尔后谁能继踵。

七绝(五首)

之 一

饶君了悟真如性，未免抛身却入身。何似更能修大药，顿超无漏作真人。

之 二

投胎夺舍及移居，旧住名为四果徒。若会降龙并伏虎，真金起屋几时枯？

之三

鉴形闭息思神法，初学艰难后坦途。倏忽纵能游万国，奈何屋旧却移居。

之四

释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。大都色相惟兹实，余二非真漫度量。

之五

俗语常言合至道，宜向其中细寻讨。能于日用颠倒求，大地尘沙尽成宝。

悟真外篇

读《周易参同契》

大丹妙用法乾坤，乾坤运兮五行分。五行顺兮，常道有生有灭；五行逆兮，丹体常灵常存。一自虚无兆质，两仪同一开根，四象不离二体，八卦互为祖孙。万象生乎变动，吉凶悔吝兹分。百姓日用不知，圣人能究本源。顾《易》道妙尽乾坤之理，遂托象于斯文。

否泰交则阴阳或升或降；屯蒙作则动静在朝在昏。坎离为男女水火；震兑乃龙虎魂魄。守中则黄裳元吉；遇亢则无位而尊。既，未慎万物之终始；复，姤昭二气之归奔。日盈亏，应精神之衰旺；日出没，合荣卫之寒温。

本立言以明象，既得象以忘言。犹设象以指意，悟其意则象捐。达者惟简惟易，迷者愈惑愈难。故知修真上士，读《参同契》者，不在乎泥象执文。





赠白龙洞刘道人歌

玉走金飞两曜忙，始闻花发又秋霜。徒夸钱寿千来岁，也是云中一电光。

一电光，何太速？百年都来三万日。其间寒暑互煎熬，不觉童颜暗中失。纵有儿孙满眼前，却成恩爱转牵缠。及乎精竭身枯朽，谁解教君暂驻颜。

暂驻颜，既无计，不免将身归逝水。但看古往利名人，几个解留身在世。

身在世，也有方，只为时人没度量。竟向山中寻草木，伏铅制汞点丹阳。

点丹阳，事迥别，须向坎中求赤血。捉来离位制阴精，配合调和有时节。

时节正，用媒人，金公姤女结亲姻。金公偏好骑白虎，姤女常驾赤龙身。虎来静坐秋山里，龙回碧潭奋起身。两兽相逢战一场，波浪奔腾如鼎沸。黄婆丁老助威灵，撼动乾坤走神鬼。须臾战罢云雨收，种个玄珠在泥底。从此根芽渐长成，随时灌溉抱真精。十月脱胎吞入口，不觉凡身已有灵。

此个事，世间稀，不是等闲人得知。夙世若无仙骨分，容易如何得遇之。

得遇之，宜便炼，都缘光景急如箭。要取鱼时要结罾，莫待临渊空叹羨。闻君知道已多年，何不收心炼汞铅。休教烛被风吹灭，六道轮回莫怨天。

近來世事人多诈，尽言布袍称道者。问他金木是何般，嚙口不言如害哑。却云伏气与休粮，别有门庭道路长。

君不见，“破迷歌”里说，太乙含真法最良。莫怪言辞多狂劣，只教时人难鉴别。惟君心与我心同，方敢倾怀向君说。

石 桥 歌

吾家本住石桥北，山锁山关森古木。桥下涧水彻昆仑，山下有泉香馥郁。吾居山内实堪夸，遍地均栽不谢花。山北穴中隐藏虎，出穴哮吼生风霞。山南潭底藏蛟龙，腾云降雨山濛濛。二兽隐伏斗一场，玄珠隐伏是真祥。

景堪美，吾暗喜，自斟自酌醺醺醉。醉弹一曲无弦琴，琴里声声教仔细。可煞醉后没人知，昏昏默默却如痴，仰观造化工夫妙，日还西出月东归。

天是地，地是天，反复阴阳合自然。识得五行颠倒处，指日升霞归洞天。

黄金屋，白玉椽，玉女金童日侍前。南辰北斗分明布，森罗万象现无边。

无昼夜，要绵绵，聚散抽添火候全。若问金丹端的处，寻师指破水中铅。

木生火，金生水，水火须分前后队。要辨浮沉识主宾，铅银砂汞方交会。

有刚柔，莫逸意，知足常足归本位。万神齐贺太平年，恁时国富民欢喜。

此个事，好推理，同道之人知此义。后来一辈学修真，只说存养并行气。

在眼前，甚容易，得服之人妙难比。先且去病更延年，用火烹煎变阳体。

学道人，去思己，休问旁门小法制。只知目下哄得人，不觉自身暗憔悴。

劝后学，须猛紧，莫徒抛家住他地。妙道不离自家身，岂在千山并万水。

莫因循，自贪鄙，火急寻师觅玄指。在生若不学修真，未必来生甚





胎里。

既有心，要终始，人生大事惟生死。皇天若负道心人，令我三涂为下鬼。

悟真篇后序

窃以人之生也，皆缘妄情而有其身，有其身则有其患，若无其身，患从何有？夫欲免乎患者，莫若体夫至道，欲体夫至道，莫若明乎本心。故心者，道之体也，道者，心之用也。人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自成，不假施功，顿超彼岸。此非心境朗然，神珠廓明，则何以使诸相顿离，纤尘不染，心源自在，决定无生者哉？然其明心体道之士，身不能累其性，境不能乱其真，则刀兵乌能伤，虎兕乌能害，巨焚大浸乌足为虞？达人心若明镜，鉴而不纳，随机应物，和而不唱，故能胜物而无伤也，此所谓无上至真之妙道也。原其道本无名，圣人强名；道本无言，圣人强言耳。

然则名言若寂，则时流无以识其体而归其真，是以圣人设教立言，以显其道。故道因言而后显，言因道而反忘。奈何此道至妙至微，世人根性迷钝，执其有身而恶死悦生，故卒难了悟。黄老悲其贪著，乃以修生之术顺其所欲，渐次导之，以修生之要在金丹，金丹之要在神水华池，故《道德》《阴符》之教，得以盛行于世矣，盖人悦其生也。然其言隐而理奥，学者虽讽诵其文，皆莫晓其意，若不得至人授之口诀，纵揣量百种，终莫能著其功而成其事也。岂非学者纷如牛毛，而达者乃如麟角也？

伯端向己酉岁，于成都遇师传授丹法，“当年且王公倾背”。自后三传非人，三遭祸患，皆不逾两句。近方忆师之所戒云：“异日有与汝解韁脱锁者，当宜授之，余皆不许尔。”后欲解名籍，而患此道人不之信，遂撰此《悟真篇》，叙丹法本末。既成，而求学者接踵而来，观其意勤，渠心不忍恡，乃择而授之。

然而所授者皆非有巨势强力能持危拯溺、慷慨特达能仁明道之士，初再罹祸患，心犹未知，竟至于三，乃省前过。故知大丹之法，至简至易，虽愚昧小人，得而行之，则立超圣地。是以天意秘惜，不许轻传于非其人也。

缘伯端不遵师语，屡泄天机，以其有身，故每膺谴患。此天之深戒如此之神且速，敢不恐惧克责。自今以往，当钳口结舌，虽鼎镬居前，刀剑加项，亦无复敢言矣。

此《悟真篇》中所歌咏大丹药物火候细微之旨，无不备悉，倘好事者夙有仙骨，观之则智虑自明，可以寻文解义，岂须伯端区区之口授之矣。如此乃天之所赐，非伯端之辄传也。

其如篇末歌颂，谈见性之法，即上所谓无为妙觉之道也。然无为之道，济物为心，虽显秘要，终无过咎。奈何凡夫，缘业有厚薄，性根有利钝，纵闻一音，纷成异见。故释迦文殊所演法宝，无非一乘，而听学者随量会解，自然成三乘之差。此后若有根性猛利之士，见闻此篇，则知伯端得闻达磨六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也。如其习气尚余，则归中小之见，亦非伯端之咎矣。

时元丰改元戊午岁仲夏月戊寅日天台张伯端平叔再叙。





附录四：《大成捷要》

（一）集古丹经目录弁言

道本一理，法分三元，天元、地元、人元是也。丹宗九品准三成，初成、中成、上成是也。其三元丹经分而言之，天元曰大丹，地元曰神丹，人元曰金丹。合而言之，初成曰金丹，中成曰神丹，上成曰大丹，是三元皆有大丹、神丹、金丹之名也。

在天元尽性了命，地元擒砂制汞，人元移花接木。在初成百日筑基，中成十日养胎，上成三年乳哺。而要天元大丹之旨，不外彼铅我汞，盗取互藏之天宝。其实皆是一阴一阳，配合混炼而成造化者也。

盖此三元丹道，理同法异，作用原自悬殊。而世之修真悟道者，大都知其一，不知其二者多矣。究之，能列开门户，真知一端者，亦万中无一也。

吾曾见有得闻天元大丹，而从天元了道者，则只知天元之尊贵，而不知复有地元、人元之玄妙。有得闻地元神丹，而从地元服食登仙者，则只知地元之尊贵，而不知复有天元、人元之奥妙。有得闻人元金丹，而从人元金丹了道者，则只知人元之尊贵，而不知复有天元、地元之旨归。更有崇尚人元，而尊为金液。藐视天元，而为玉液。是不知人元为接命之初乘，天元为了性之上乘，地元为服食之中乘。悲夫！

试观古有得闻地元神丹，而兼闻天元大丹者，许旌阳真君是也。有得闻地元神丹，而兼闻人元金丹者，葛稚川真人是也。有得闻人元，而兼闻天元、地元者，吕纯阳、张三丰是也。至于南五祖，皆以人元金丹了道。北七真，皆以天元大丹登仙。而地元神丹无闻焉。

他如崇释者，只知念佛诵经。奉圣者，只知敦伦守常。究之，能专一，



即能致精微。能至诚，即能格天心。只要能圆聚得一点真性灵光在，而皆不至于磨灭。

所以，一心念佛者，能超生净土。诚心敦伦者，能流芳百代。都是历代仙师道祖，传经演法，立说垂训，各心得妙谛，必不能同归一辙。是在善学者，暗炼揣摩，会其旨归耳。

有专一元而立言者，有兼三元而立言者。有兼三元以立言者，而侧重人元者。有兼三元以立言，而侧重地元者。不得一概而论之也。

如《金丹心法》、《性命圭旨》、《天仙正理》、《仙佛合宗》、《金仙证论》、《慧命经》等书，是专指天元大丹，清静修炼而言者也。

如《金丹真传》、《醒道雅言》、《玄要篇》、《敲爻歌》等书，是专指人元金丹，阴阳修炼而言也。

如《黄帝九鼎》、《太清丹经》、《地元真诀》、《承志录》、《渔庄录》等书，是专指地元神丹，铅砂修炼而言也。

若《道德经》、《阴符经》，是兼三元而言也。

若《悟真篇》、《参同契》，亦兼三元以立言，而侧重人元者也。

若《龙虎经》、《石函记》，亦兼三元以立言，而侧重地元者也。

后世未来圣真，心乎至道者，得见此论，知道分三元，理本一贯，庶不至望洋而兴靡涯之叹也。

要知丹经道书，虽曰汗牛充栋。除此三元一理，先天大道之外，其余尽属九十六种外道，三千六百旁门。任它一切皆幻，总于大道不通。

世尊曰：“唯此一事实，余二即非真。”所谓一事实者，即吾人之乾元面目，固有真我。不着色相，不落空亡之虚灵圆明性体是也。

释氏曰：“真空正觉。”道家曰：“不神之神。”故人之所以断生死轮回者，全凭性宗了当。至于人元金丹，乃接命之术。地元神丹，乃服食之道。而天元大丹，乃性命双修之全体大用也。

吾今怜悯后学，指明经义。将历仙佛祖师所传三元大道、丹经，分晰开列于左。愿天下仁人君子，有志斯道，得遇师传者，好援古证今。前后印考，必须上下吻合，方不坠入旁门。而且斯集一出，使学者披古览今之下，一见即知作者之本意。归宗某家之著述，则泾渭立分，真伪立辨。而



趋向可定，遵行无差，永不为异端邪说所惑矣。

是为序。

(二)性命双修、纲领条目、心印口诀、秘旨灵文

务成子曰：“儒教有三希真修。曰：士希贤、贤希圣、圣希天。”

“释教有三皈大戒。曰：皈依僧、皈依法、皈依佛。”

“道教有三炼实功。曰：精炼炁、炁炼神、神炼虚。”

夫道之初节炼精化炁功夫，名曰小成筑基。欲除疾病、去衰老、延寿考、返童颜，当行百日筑基之功。

明五事，则入首有准。辨六候，而运行无差。调元精以炼外药，须凭风火文武之妙。采真种以炼小药，要假周天火符之玄机。火足药灵，龟头缩，而丹放毫光，意采眸取。六根震，而五龙捧圣，透三关、过九窍，永成金刚不坏之体。升乾鼎、降坤炉，定做长生不老之人。此百日筑基之功，已返到本体未破，乾坤交泰之地。名曰人仙者是也。

郁华子曰：次节炼炁化神功夫，名曰中成养胎。欲知往测来，趋吉避凶，立功扬名，光宗耀祖，而行十月养胎之功。按七禅以返寂灭，随六机以证圆通。守中抱一，乃养胎之主脑。不分昼夜而并进，动应静蓄，是炼丹之神机，无论始终而皆然。时时刻刻，勿忘勿助而养。绵绵密密，常定常照而温。将见真上运，甘露下降。行卯酉之周天，以收内药。分左右之升降，以固胎元。或太阳当空，催逼久，而玄珠下降炉中。或丹光如莲，开放极而金花上飘鼎外。或真火炼形，或赤蛇透关，或龙虎交战，或婴姁团圆，或龟蛇盘结，或仙佛来参，或中炁周匝而生芒，或电神施威而监坛，或现天堂美景以诱我，到处是琼宫阆苑，或见地狱恶形以惊人，随神头鬼脸，愈出愈奇。要皆金丹之变化，或真或幻，总宜心死于见闻，直至铅尽汞干。

二炁住，则璇玑停轮，阳长阴消。六脉回，而日月合璧，自然饥渴永绝，而炁化纯阳。身能耐寒、却暑，昏睡全无，而丹光常明，心必达圣通灵。由是灭尽定极，心空性现，神俱六通，气充两仪。金莲匝地涌，白云满天飞。聚三昧真火，功百会乾鼎。雷声震震，轰开紫府内院；电光闪闪，调出入定阳神。产仙婴于凡躯之外，聚金光于法身之中。方谓渡过苦海，正是

高登彼岸。此十月养胎之功，已返到乾元面目。固有真我之位，名曰地仙是也。

太乙元君曰：“三节炼神还虚，名曰上关乳哺。”欲超凡入圣，成仙做佛，经纬天地，辅助造化，而行三年乳哺之功，是必炼神以还虚。及能出有人无，要完六六乳哺之功，须明七七存养之道。依阳光之收放，准调神之出入。

然阳神之出也，主乎动。动则宜暂不宜久，宜速不宜迟。

而阳神之人也，主乎静。静则贵久不贵暂，贵迟不贵速。其功必由暂而至久，其效必因迟以及迟。盖愈静定斯愈笃实，而阳神愈坚，慧光愈明。亦愈调演，斯愈纯熟，而阳神愈灵，变化愈妙。

直至三年功成，性体老炼。觉得调神出壳之际，而阳神直以太虚为宅舍，极大地山河，尽是我之家庭田园、游赏栖迟之所也。及收回入定之时，而阳神又以色身为寝室，合内院中宫，尽是我之床枕几席、偃仰宴息之处也。将见举足千里，遍游万国，真空妙有，隐现莫测，通天达地，步日玩月，入水不溺，入火不焚，入金石无碍，殆无人而不自得焉。

阴阳不能陶铸，而反能陶铸阴阳。五行不能变迁，而反能变迁五行。阎罗不能制其死，帝释不能宰其生。纵横自在，出入自由。欲少留在世，则护国而佑民，建功而立业。欲超凡入圣，则凌霄而霞举，飞升而拔宅。无论在尘、出尘，皆能济世利物，辅正除邪，救旱救涝，消灾消劫。或说妙演经，日赋万言以阐道。或立法垂训，度尽众生而传灯。任其所为，无不神通灵应，变化而莫测。即十、百、千、万、亿、兆浩劫，永远住世，亦不生不灭；即分形散影，百、千、万、亿化身，遍满三千大千恒河沙界，亦无穷无极。此大丈夫得意之秋，功成名遂之日也。人生至此，宁不快哉！

此三年乳哺之功，已返到性体坚刚、神化无方之位，名曰神仙者是也。

尹大真人曰：“予观汉、唐、宋、元，历代诸仙，多从此处超脱，尸解而去。”然神虽妙，而形不妙，不能浑于无极。虽曰名登仙籍，逍遥洞天，而少却末后一着。炼虚合道功夫，要知有些欠稳处，不得究竟。吾今演出千佛秘藏，万祖心印。末后一着，最上大成，此九年面壁之功，已返到无余涅槃，大觉金仙之位，其见趣可谓度尽群仙矣。此下卷详解，兹不复赘。





众真曰，世人不知顺此机。而应事接物，贪尘缘以丧精神，劳筋骨而致衰老，卒至病死，坠入轮回。人尽是沉苦海，而大失觉路。由是迎此机，而风吹火炼，调元精以育真种，运周天而产大药，养成气母，永镇下田。

撑法船，而高唤迷津。此存理养气之功，乃古圣先贤，佛祖仙师所心心相印，口口相传，而不许轻意妄泄于非人也。今则尽泄于此书矣。

孔子云：“知我者，其唯春秋乎？罪我者，其唯春秋乎？”而汇纂此书，亦然也。

（三）返还证验说

太上曰，七返九还之法，下手兴功，先将上窍离中真阴（元神是也），送入内金鼎炁穴之中，与下窍坎宫真阳配合（元炁是也）。以神合炁，以炁育神，使神炁混一。绵绵密密，存无（元神）、守有（元炁），渐入化机。久久坐忘，结成胎息，胎息定，则呼吸住，而真种产矣。

每日如外夫妇，交情媾精，苏绵美快，切不可着它。水火自然既济，龟蛇自然蟠结。发运四肢，贯通百骸。真炁熏蒸，如火之生，焰焰相似。此真阳祖炁，透三关、过九窍时也。只要水火均平，不可太过、不及。太过则伤丹，不及丹不成。此是小周天火候。

调和协宜，喉息自然。倒回元海，外阳自然缩入腹里，真火自然上冲，浑身苏绵，美快无穷。腹内如活龙动转。真炁升降，一日有数十样变化。婴儿姹女，自然交欢配合。此是采阴补阳一节。

修炼我身内玉液还丹，乃筑基炼己。积我固有之法财，终日逍遥，昼夜常明，而为长生久视之初阶也。不过是炁满、精盈、神全而已。奉劝学道志士，诚心参访宗师。恳求心印口诀，抉破一身内外两层真天机。内天机产在坤炉，外天机发于乾鼎。明白下手速修，炼己待时，候一阳生。

筑基时，一阳生于九地之下。结丹后，一阳生于九天之上。择地入室，人迹罕到之处、鸡犬不闻之所，炼此龙虎大丹，外边又要知音道友护持，不许一个闲杂来往，恐怕惊散元神。古人谓，接命之处，正是伤命之时也。

先言和光同尘，今言僻居静处者，何也？炼己于尘俗，使对景忘情。



养炁于山林，是炼虚合道。要知超凡入圣，乃尘世稀有大事。必须一尘不染，万虑皆空，丝毫不挂，一刀两断。永作他乡之客，不起寰中之想，终无退悔之心。忘形无我，持空炼神。浑身脏腑、骨肉、血脉，都化成青炁，透金贯石而无碍也。

当此之际，七窍生光，昼夜常明，心如止水，身若太虚。这才是炁满神全，法财广大也。方可炼此龙虎大丹，去夺身外天机。下手擒拿，采吾身外真铅。

先以龙伏虎，次驱虎就龙，若会攒簇，不失时节，湛然摄起海底之金。使其透尾闾、贯夹脊、上泥丸，化为金液。降下重楼，直入水晶宫中，与我身内木汞配合。不过半刻时辰，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨肉，火烧刀割相似，最难禁受。就是十分好汉，到此无一分主张。虽如此说，总要咬定牙根，拿稳主意。忍人所不能忍，为人所不能为。舍死忘生，忍一时刻之苦，享亿万年之福。防危虑险，沐浴身心，铅汞投而水火交。顷刻之间，浑身骨节关窍，如炒豆子一般，一齐爆开。周身气血，都会说话。就在身上，闹成一堆。

舌根下有两穴，左为丹井，右为石泉，此正是廉泉穴。随骨脉一齐爆开。心火下降，肾水上涌。功夫到此，舌下灵液，如外水泉一般，昼夜咽纳不完。滋味甚异，比糖蜜更强十分。

又有至妙者，临炉下手之初，地将产其金莲，天先垂乎宝露。忽然一点真炁下降，透心如冰之凉。即运一点神火随之，攒簇于交感宫内，浑然一团，湛然常明。如千千战鼓之鸣，万万迅雷之吼。此是自己一身百脉气血变化，切莫惊怕。只要咬钉嚼铁，死心不动，定静至极，于虚空中，或见龙虎交会，天地交泰，日月交宫，或见众仙诸佛来贺丹成。功夫至此，一切苦乐景象，尽皆发现。切不可认它，恐着外邪，坏我功修。莫问是真是幻，我自见如未见，闻如未闻。一味死心不动，守定真性阳光。阴魔自然消散，铅汞自然和合。

三日才生大药，三日内，最难过。遍世界都是魔境，四面神哭鬼号，八方杀气狼烟。直闹得天昏地暗，此正是大开关功夫。到此，十个、九个都吓煞了。切记，此皆三尸作祟，阴灵幻化，切莫理它。不惊不怕，才是道



器。盖己汞虽化成神，却是阴神。阴神最灵，能千变万化，现出诸般景象，害我功修。纵有坚志恒心，它岂肯善被降伏？

前人说得好，你会六通神，才能脱生死。不然，休想成道。此是金液还丹，混沌两日半，炁炁相通，窍窍光明，气满神全至极，忽然活泼泼地，迸出太阳流珠，脱壳入口，百万龙神尽皆失惊，此是七返九还。

金液大丹入口，始知我命由我，不由天也。仙经云：“这回大死今方活。”又云：“一战而定太平。”即是此等地位。真阳之药，脱入口中，顷刻周天火发，骨胎化作一堆肉泥。阳神脱体，撒手无碍。

专心致志，持空养虚，以虚养神。神化为虚，虚化为神。千变万化，名曰全真。厌居尘世，逍遥洞天，自有三千玉女来侍。终日蟠桃会上，饮仙酒、戴仙花、四大醺醺。浑身上下，彻底玲珑。天地交泰，日月交光。风云际会，龟蛇盘结。千灵听命，万神受使。紫光腾腾，瑞气霭霭。此是五龙大蜃法也。

如此守中抱一，炼之百日。此百日，乃十月养胎。前三月之百日也，玄关自开。此玄关，乃太阳真火，烧开顶门之玄关也。

婴儿现相，金光罩体，现出天地日月。龟、蛇、龙、虎，皆是铅汞余气，结成护法神将。到此地位，口中才乾得外汞。又能使乾汞化为紫赤金，而为住世之宝。

再炼之六个月，体是银膏，血化白浆，浑身香气袭人，口中出气成云，此是炼丹成熟。一块乾汞，人服之，永不死矣。亦能治死人复活。

炼至十月胎圆，阳神脱壳，一身能化千万身。

养至十二月，夺尽天地全数，能化出八万四千阳神。个个通灵达圣，隐现莫测，变化无穷，步日月无影，入金石无碍，水火不能焚溺，刀兵不能损伤，鬼神不能窥其奥妙，帝释不能宰其生死，此大丈夫功成名遂之时也。浑身炁机，无不是大药。鸡餐成凤，犬饵成龙，凡人服之，皆得长生。此理鬼神也难明。

仙云：“内丹成，外丹就。”言修内即兼乎外也，何须更劳炉火哉？盖积精累气，养得炁满神全，金光发现，昼夜常明，则内丹就。而身外之丹，亦呈象矣，此内真外应必然之理也。

待默朝上帝，授以天爵，万神朝礼。能拆天补地，摘星换月，驱雷转斗，呼风唤雨。举心动念，天神地祇，无不听命。这福德胜似三辈天子，智慧赛过七世状元。

凡俗愚夫，福薄缘浅，皆以先人者为主，自以为已得真传，其实坠入旁门而不知，迷入歧途而不醒，反贡高自是，满腹傲慢而不堪亲，一见其声音颜色，拒人于千里之外。高人贤士，犹望而飘然去之，而况仙圣乎？

吾勉学者，未遇明师时，当虚心下气，积功累德。诸恶莫作，众善奉行，自然感动真仙，得遇至人。高明贤士，笃志恳求，必能抉破一身内外两层真消息、三个大天机，指日可与仙佛并驾齐驱矣。

（四）道身证验说

九灵老人曰，静中忽闻异香满室，舌涌甘泉，心火下降，肾水上升。黑夜隔壁见针，上达天堂，下通地府。顶上红霞旋绕，眼中电光闪烁。或一炁偶冲于心，耳闻狂风飘烈，雨声淋漓，仙音天乐，声韵嘹亮。真炁后升，甘露下降，循环不已。

青天朗月，雪拥晴空。龙虎际会，日月交光。内观脏腑，朗如烛照。通体上下，如水晶宝塔，金光罩体。寒泉沥沥，温气绵绵，皆非幻化，尽是真功做出实验，一一皆须认之。降下咽入丹穴，不可吐损，是乃金丹之根。或肾中真气发泄，上透泥丸，下至涌泉。耳闻千战鼓、万万雷鸣。狂风揭地，雷光掣天。周天火发，上下通红，穿筋透骨，四肢八脉，处处流通。

或迷醉三五日，恍惚之间，忽闻天语。觉得心花大开，地理山河，了如指掌。过去未来，天上地下，一切事情，无不周知。

有时毫光发现，冲出丹房，忽然一性跳出身外，便嫌四大秽污。此乃阳神出壳之兆，须急收回。照依前诀，演之三年，自然能千、万、亿化身也。

以后百日不食不饥，一日百餐不饱。当十月温养，金液还丹之际，觉得尾闾有物，直冲夹脊双关，历历有声。逆上泥丸，如有物触脑状。自上腭颗颗降入口中，状如雀卵，味似阳酥，香甜软美。徐徐咽归丹田，一连九日咽纳不绝。

自此以后，五脏清虚。闭目内观，脏腑历历如烛照。渐次有金光万





道，灿烂透出身外。其丹光如火轮云霞，上下盘旋缭绕，笼罩禅坐，渐渐引阳神入于大定，而为超凡入圣之实验。非比喻也，乃真景象也。

仙家亲证此异，不敢语人，盖非常人所能见闻之事也。有仙缘道骨，而得遇是书者，则宝之、秘之可也。

(五)关窍秘诀

夫人身后有三关：尾闾、夹脊、玉枕是也。

尾闾在夹脊尽头之处，其关通内肾之窍。上行乃是一条髓路，名曰漕溪，又曰黄河，此阳炁上升之路。直上至第七节，与内肾两相对处，谓之夹脊关。又上至脑后，谓之玉枕关。此身后三关也。

人身前三田：泥丸、土釜、华池是也。

泥丸为上丹田，方圆一寸二分。虚间一穴，乃藏神之所，其穴在眉心。入内一寸为明堂宫，再入内一寸为洞房宫，再入内一寸为泥丸宫，即上丹田。

眉心之下，向口中有二窍，即口内上腭，谓之鼻梁金桥，又曰上鹊桥。

舌下亦有两窍，下通气管喉咙。盖颌下硬骨为喉，乃内外气出入之处也。颌下软骨为咽，乃进饮食，通肠胃之所也。其气管有十二节，名曰重楼。

直下接肺窍以至于心。心下有一窍，名曰绛宫，乃龙虎交会之处也。

直下三寸六分，名曰土釜黄庭宫，为中丹田。左明堂、右洞房，亦是空间一穴。方圆一寸二分，乃藏炁之所，炼丹之鼎。外与脐门相对，约有三寸六分，故曰天上三十六，地下三十六。自天至地，八万四千里。自心至肾，八寸四分。天心三寸六分，地肾三寸六分，中丹田一寸二分，总计八寸四分，合天地之全数，人身一天地也。

脐门内，号生门。中有七窍，下通外肾，外肾乃精气走泄之处。脐之后，肾之前，中间一穴，名曰偃月炉，又曰炁海。稍下一寸二分，名曰华池，乃下丹田藏精之所，采药之处。左明堂、右洞房，亦是虚间一穴，方圆一寸二分。此处有二窍，向上一窍，通内肾。直下一窍，通尾闾。中间强名曰“玄关”，无中生有之处。炼精炼到精满炁足，自然产出真一之炁，玄关

自开。

又云，人身中，有修炼金丹三窍，不可不知也。上窍离宫心位，外阳而内阴。中藏元神，为性、汞、龙、灵山是也。下窍是坎宫、肾位，外阴而内阳，中藏元炁，为命、铅、虎、炁穴是也。又云命宫、坤炉、生门、密户，皆此一处。

人能凭真意，元神下凝命宫，自然超生了死。此上下二窍中间，又有养胎一窍，是空洞之所，虚无之窟，乃人身之正中。在心下、脐上黄庭之处，中丹田是也。

此人一身之关窍也。

（六）道教源流谱

粤自鸿蒙初开，五老治世。道祖则统理乾坤，而无世不出。儒宗则维持纲常，而代有传人。佛祖则逍遥西天，亦历劫显化。唯道祖金光玄玄，主宰昆仑。阐扬玄风，治世五行。培养两仪之正气，裁成一元之仙真。

自混沌开辟，不能一概而论之。初，黄帝访道崆峒，广成子授以至道，而得跨龙飞升。

至周末太上老君，转劫降世，度儒化释，传道尹喜，而为百教之宗，万真之主也。

故时至东汉，金母将伏羲所演太极八卦、先天之灵文及老君所传复性立命大丹之秘旨，默授于青州王玄甫。及道成以后，金母赐号，为东华帝君。帝君誓愿宏深，欲广开法门，永垂道脉。因于本朝桓帝永寿丁酉年，传道于正阳祖师钟离权。

至唐朝武后天授二年，正阳祖师传道于纯阳祖师吕洞宾。时吕祖六十四岁，事师七年之久，始闻道。至咸通十三年，道始成。

后至五代，梁太祖乾化辛未年，正阳祖师又渡燕国宰相刘操，号海蟾子，时操亦六十四岁矣。事师五年，至六十九岁，始闻道。七十余岁，道始成。遂混迹于青城，又自号青城丈人。后度八十三岁张伯端，道号紫阳，因开南宗一派，故有南五祖之称。石杏林、薛道光、陈泥丸、白玉蟾、彭鹤林皆其最著者也。





至宋太宗时，吕祖同海蟾、麻衣游华山，遇陈抟习蛰龙法，因传出神玄机，遂端坐羽化而去。

至于北七真，乃钟、吕二祖师，于南宋高宗三十三年己卯岁，同到终南之甘河镇，度重阳祖师王中孚及受先天大道。已毕，举首忽见东方，现出七朵金莲，开花结子。因问其故。祖师答曰：“岂止七朵金莲而已，将来必有万朵玉莲房也。”俟后，重阳祖师于孝宗乾道年间，传道于马丹阳、孙不二、邱处机、王处一、刘处玄、谭处端、郝大通，以为七朵金莲之兆。

此七真之中，唯邱祖大开普渡之门。后携无数弟子归天上，帝封为天仙状元。

而马祖亦阐真一之化，故于光宗绍熙庚午年传道于宋披云、李大成、赵蓬莱、韩清甫。此四人道成以后，唯宋披云能永其心传，自号黄房公。于元朝成宗时，西游至蜀。传道于李太虚，太虚授之张紫琼，紫琼授之赵缘督。缘督子于元时明帝天历己巳年，度庐陵之陈致虚，字观吾，号上阳子。其闻道以后，欲炼无资，遍觅有缘。游至西南粤地，獠人强求其道而不得。将观吾以酒灌醉，置之鼓中，投之大洋。惊动天妃，命海神阿护，送至南滨。遇田侯奉命来祀天妃，于水中救出。问明被难之由，带回京师，助以资财，遂得了道成真。自念予不死于水鼓之中，致有今日，是天将假予以传道也。于是遍访有缘，大开道门。所传弟子，超凡入圣者二十余人。至元末顺帝至正癸未年，声闻于上。顺帝使命征聘，真人知其国运将终，预先示化，遁入灵墟而去。

以上叙马祖丹阳，一脉所传授。

初，元朝廷祐元年，有张三丰，访道参玄，几三十年，均无所遇。徒劳勤苦，性命惶惶，不得一遇圣人，以了生平之愿。乃西之秦陇。挹太华之气，纳太白之奇。走褒斜、渡陈仓、见宝鸡山泽，幽邃清秀，乃就金台观而居焉。慨至道之难闻，遂日夜焚香以告天，求天助道也。时六十七岁矣。因感陈抟老祖弟子火龙先生传授至道及炉火外丹，因得超凡而入圣矣。

待至明朝嘉靖年间，又有虎皮坐张静虚真人，访道于西蜀之碧阳洞，得遇符阳祖师邱长春，传授至道，随止洞中修炼成真。祖师命静虚真人下山，复开普度之门，真人访遍天涯，寻觅有缘。至万历己卯年，仅度李虚庵

一人而已。虚庵真人，又于万历丁亥年，度曹还阳兄弟二人。还阳真人于万历甲子年，度伍冲虚；冲虚真人为龙门邱祖第四传弟子。道成以后，著《天仙正理》、《仙佛合宗》等书，而斯道遂大明于世。

至我国清雍正年间，有寂无禅师出世。上接邱祖真传，扬玄风于释门。至乾隆年间，又有华阳禅师。遇合冲虚祖师，遂得宗其道，而永其传，著有《金仙证论》、《慧命经》以行世。蔓延至今，传遍华夷，赖此超凡入圣者，不可胜数。是将应万朵玉莲房之兆也。

晋时许旌阳真君，亦有明谶。言一千四百年后，当出三千天仙、八百地仙。但看豫章江中，有一道仙佛地脉，流沙现出，此其时也。

童谣云：“沙壅豫江口，神仙满街走。”而时至今日，适逢其会。此时豫章江中，现一沙滩，名曰新洲也。盖普度群迷，虽云万劫奇遇，犹恐玉石之不分。而收原结果，故属一元佳期，不无龙蛇之混杂。将见邪与正，各立门户，著书立说以行世。真与伪，互相传道，开坛演教以度人。

有守山根，而为玄关者，是不知玄关为无中生有之妙喻，不炼真阳，必终归空亡。有贪采战，而求女鼎者，是不知女鼎为借花献佛之玄机，无得于人，而先失于己。以及渔利狂徒，借炉火而入骗局。疗病小术，学导引而勤吐纳，尽属外道，难以悉举。类皆旁门，不能殚述。怎比先天尽命之学，存理养气之功？有志真修实悟者，可不详审明辨，而定其趋向乎？

吾于太上所传无极大道，得自静觉祖师心印口诀，先天之灵文，苦无资财伴侣，不能静修密炼。又有父母，衣食累身，不能坐进此道。恐大道失其真传，上辜师父一片乳哺之恩。钦将至理口诀，著于竹帛，下表弟子半生饥渴之苦。使今世文人学士，借此书以成圣；后代佛子仙种，赖吾言以登真也。则吾亦有余荣矣。

是为之著书，并留谱云：

劝君莫虑无知音，自有同心合德人。

只管中流作砥柱，何愁孤树不成林。

时来自有风云会，运转岂无龙虎吟。

好个霾消天朗朗，一轮红日照乾坤。





(七)百日筑基

初节炼精化炁功夫，名曰小成筑基。

尹喜真人曰：“夫筑基之功，调药补精，炼精化炁。收心以还虚，即收神固精养气之诀也。”

夫身内精气充实，骨髓坚强，方可入室下功，而求返还之道也。

养气固精及止念主敬、观心存诚之功，从晨至暮，涤虑洗心，退藏于密，回风混合，心目内观，主静立极，不使有一毫之累，留于方寸。涵养于不有不无之中，外无所着，内无所思，空空洞洞，虚虚灵灵，心不得随缘而放驰也。“昔日逢师传口诀，只教凝神入炁穴”，正谓此也。

炁穴即命门，正在脊骨第七节之下，脐后肾前，前七分，后三分，两肾中间。右属水、左属火，其中空悬一穴，上通泥丸，下贯涌泉，为先天大道之祖，逐日生炁之根，产铅之地。而千变万化之道，神妙莫测之机，尽从此出。故曰：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神炁穴，内有坎离精。”

道家曰炁穴，医家曰命门。命门旺，十二经皆旺。命门衰，十二经皆衰。命门生，则人生。命门绝，则人死矣。

(八)最初还虚蛰藏炁穴

守阳真人曰：“入室下功，而求返还之道，必须静室端坐，返观内照，凝神入于命门之地。”

知而不守，先存后亡，虚心凝神，不着色相，不落空亡。虚灵不昧，存养寂照，以三炷香为度。但觉呼吸和缓，空洞畅快，即是真正存神达化之功。

行不过七七日，水火交而真阳产矣。凝照三月，方可近内，渐凝渐住而结丹。凝照百日，方能透关过窍。

心止于脐下，曰凝神。气蛰脐下，曰胎息。心息俱伏藏于脐下，守其清静自然，曰勿忘。顺其清静自然，曰勿助。总以虚空为藏心之所，以昏默为炼神之乡。三番两次，澄之又澄，沉之又沉。渐渐心息相依，神炁融合，不觉恍然阳生，而人如醉矣。



(九)绝食腥、荤、香、辣

上阳子曰：“下手入静，先绝食腥、荤、香、辣之物。”

盖腥、荤之物，味主沉浊。食之，必致后天之气粗而难伏。香、辣之物，性主轻浮，食之，必致先天之炁散而不聚。

要知存乎理者，禁食腥、荤、香、辣，专持清斋，素食淡饭，以除原味。

不食过饱，过饱则伤神。不食过饥，过饥则伤气。饮食要调和得中，饥则加餐，食可则止。

此节即饮食之道，后世修真，不可不知也。

(十)收心炼己口诀

正阳祖师曰：“入手修真，总以炼心为主。”

专看念头起时，坚持正觉，使杂念扫除，而归于一念。

主静立极，还虚入定。扫除三心，灭尽四相。直待心地静后，性天清凉，凝神入定于炁穴，一心默守。阖辟之机，出入之数。

一呼气机辟开，一吸气机阖住。神存炁穴，存想呼吸之气，由督脉，如红日上升乾顶。似皓月，由任脉下降坤炉。一数记十数，十数记百数，千万之数无差。摄心在数，务令念不散、意不乱。心息相依而同行。此是心猿牢拴，意马高牵。古云：“真意往来无间断，知而不守是功夫。”“着意头头错，无为又落空。”从有心化为无心，使心体空空洞洞、虚虚灵灵，则无生灭。

欲除妄念，先持正觉。有觉自然无念，无念积习纯熟，可致无梦。无梦则心死神活，现在之大事也。

盖心不炼则神不定，性光必摇。意不炼则情不死，而命根不固。必须灭尽心头之火，消尽无穷之欲。时时一真内守，处处万缘皆空。而性天清凉，方不为欣喜所迷，此炼己之功耳。故曰：“未炼还丹先炼己”，炼己纯熟，而后还丹。收回来，须放下。久久行持，焉有不成者乎？

(十一)回光返照天机

白玉蟾云：“内炼之道，至简至易。唯欲降心火入水府丹田耳。”盖丹



田乃坎宫属水，心乃离宫属火。火入水中，则水火交。而真阳产矣。古人谓之心肾，非坎离也。

正阳真人曰：“降心火，是南辰移入北辰位。”

石杏林云：“以神归气内，丹道自然成。”

刘海蟾云：“我悟长生理，太阳伏太阴。”

许旌阳云：“与君说破我家风，太阳移在明月中。”

王重阳祖师曰：“初筑基之时，先将上窍之神，沉潜在下窍炁穴之中，心息相依，使真意常觉。一呼一吸，往来造化炉中。久久纯熟，自然火从脐下发，虎向水中生，不归中而自归中。”

初守脐下一窍，回光返照原是一团黑球，如月之阴魄。纯阴之地，月魄被此离火凝照，巽风吹嘘，自然黑中生白，水里火发。温暖之气，旋绕炁穴，而为真阳初动，无中生有。

又曰：“纯阴之下，须用风火锻炼，方得阳炁发生。”

此皆发明存养一点虚无元神，下藏于炁穴之内，谓之送归土釜牢封固是也。

先天元神虚灵性光，安于其中。如龟之藏，如蛇之蛰，勿忘勿助，若存若亡，久而呼吸相含，神炁相抱，自然玄关窍开，而真种产矣。

（十二）文武风火妙用

邱祖云：“入手功夫，每当半夜子时以后，虚极静笃，天然醒觉，一阳来复，外肾兴起之时，元精吐露，外药发生之际，即当行调药之功，运动风吹火炼之玄机。”

夫风者，呼吸之炁；火者，虚灵之神。文者，无为之风火；武者，有为之风火。盖无为之文风、文火，用在调外药前后两头；而有为之武风、武火，用在调外药元精正旺之时也。

盖真气动时，最易下流顺出。必用真意眸光，凝入命宫炁穴之中。主照统摄，真炁即下行，而化为元精。非呼吸之息，以风助火，以火销金，而元精必不能复化为元炁，归宿坤炉本宫之中矣。

然用呼吸之息，在丹田之中，一出一入，必须提起精神，目光窥定，一

意不散，万缘皆空，鼓动巽风，扇开炉焰，使息息归根，方合猛烹急炼之神功。而炉中之意，切莫着于呼吸，只专意于元炁，不过借呼吸之机，以为采取烹炼之旨也。

（十三）神蛰炁海

吕祖曰，当行神住下田之功，将虚无元神，轻轻送入真人呼吸之处，蛰藏于坤炉之中。主静立极，沉之又沉，静之又静，不有不无，先存后亡，直将身心沉静到无何有之乡。

此时一点真意，虚灵性光，潜藏于深渊九泉之下，伏而不动，化为无有。如龟藏、蛇蛰，神气相抱，永镇下田。谓之已土一到，即入杳冥者此也。后天息住，先天炁接，玄关窍开，而真神产矣。

（十四）动静无偏

赵蓬莱云：“清静无为之功，动静失宜，则有阴阳偏盛之患。”

盖动极当静，不静则阳盛又伤神。静极当动，不动则阴盛而伤炁。总在戊己二土交合成圭，动静循环，而不临于一偏，则得之矣。

古云，世有性功足而命功亏，纵能养至丹田如朗月，必不能炼至龟缩不举。世有命功足而性功亏，纵能炼至龟缩不举，必不能养至丹田朗月生辉。唯双修无偏，性命功均，功到时至，则无阴阳偏盛之患。自然马阴藏相，而丹光生辉，丹田如皓月之印者乎。

（十五）武火妙用

郝祖太古真人曰，当武火烹炼之际，鼓动巽风，扇开炉焰。心力提起，目光射定。一意不散，万虑皆空。存想丹田炁穴之中，火焰腾腾，光耀烈烈，如分金炉中一般。抽动风匣，炭燃焰生，以为采取烹炼之具，将向外发生之慧命金精，摄归本位。直至机回炁转，外肾消缩净尽。然后再烹再炼，元精尽化为元炁，自有一阵天朗气清之景况，即当止住，武火之真候也。





(十六)文火妙用

华阳禅师曰，此调外药，中间用武火锻炼，元炁归宿本宫，即当止住有为之风火，再用无为之神火。时刻温养，以真意轻轻主照，若存若亡，勿令间断。安神于炁穴之内，知而不守，使自然之吹嘘，绵绵不绝，念兹在兹，先存后亡，而入于混沌杳冥者也。

吹嘘之气，乃后天之呼吸，引动先天之炁机。神不离于炁穴，自然往来无穷。行住坐卧，不离方寸之地。

盖文火温养，是处常也；武火锻炼，是达变也。又曰，武火烹炼，文火沐浴，炼精化炁，俱是文武二火用事者也。

(十七)种采炼养调外药天机

重阳祖师曰，入手调药补精，名曰勒阳关，有种、采、炼、养四字口诀。

夫种者，凝神入炁穴，使心力目光，返观内照，凝聚下田。静之又静，沉之又沉，直沉静到无何有之乡。深入寂灭场，入于混沌。忘人无我，谓之虚极静笃是也。

只待混沌开基，元炁发动，化为元精，冲动阳关。胀满难禁，令人恣情纵欲，此时坚持正觉，速行采炼之法。若有迟误，外药走脱，精败气耗，而静动难行。岂不悲哉！

又云，凡修真之士，必须先虚心实腹，方可却病延年，长生住世。仙道岂有不成乎？

(十八)采药天机口诀

马祖丹阳问曰，所谓采者何也？

祖师答曰，直待混沌开基，一阳来复，外肾兴起，活子时到此，即回光返照，神住炁穴。一呼吸之巽风，逆吹命宫之离火，扇开炉焰。而炉中之意，切莫著于呼吸，专意于元炁。

诀曰，要知采时之呼吸，而吸则有心，呼出无意，心力提起，目光射定。一丝不挂，万缘皆空。是用吸不用呼，而呼出乃后随之而已。或十息、或

数十息，以外肾消缩净尽为止，阳物绝无动机，谓之采药归炉，元精归还本位是也。

又曰，时至神知，始举即采，则易优。倘睡浓觉迟，阳壮性烈，不能强采久战，以伤其炁。只凝神照定阴跻一脉，将身心放下，忘形无我。使息息归根，自吹自嘘。待旺极将衰，欲回未消之际，不过吸提三五息之顷，即将元炁收回净尽。药既归炉，即当止住采取之武火，接行半文半武之火，锻炼之法也。

（十九）炼药天机口诀

刘祖问曰，所为炼者何也？

答曰，药既归炉，速行锻炼之法。炼药真诀，是呼吸并用，神存炁穴。听其自然之息，以烹以炼。升则有心，降则有意。吸谓采取，呼谓烹炼。总要悠扬条畅，切忌猛烈短促。以三十六息为度，或七十二息亦可。将丹田炁机扇开，炼得丹田自吹自嘘为止。

从有心以至于无心，由有为之呼吸，以至于无为之吹嘘，元精尽化为元炁，归宿于命宫，谓之炼也。

此时炼药以后之文火，要多做百十息之久，方可宴息而卧，归入混沌。若罢功太早，而真精不能尽化成炁，终有走失之患也。

（二十）文火温养口诀

王祖玉阳问曰，所谓养者，何也？

答曰，止住有为之呼吸，用自然之吹嘘，熏蒸温养，始而有觉有照，而无为也。

虚心安神于炁穴，时时以真意守之，缓缓以呼吸嘘之。似炉中火种，绵绵不绝，悠悠常存。心息相依，神炁相注。不存而自存，不息而自嘘，神炁皆归静定，不知不觉，入于混沌杳冥中矣。此谓之温养，又谓之沐浴，文火是也。

如此夜夜勤行，日日寂照。少年不过月余，中年不过百日，衰老不过期年，自然而然，不知不觉，无中生有，天机发动，方到呼吸，顿然倒回





炁海。

玄关窍开，真种产出之时，接行周天火符，炼成大药，超凡而入圣矣。

(二十一)清浊用火口诀

果老张祖曰，此一节，有清虚中来者，用吸舐撮闭之功，采药归炉，方可行周天火符，以清道路。

有从梦寐中来者，气清而神昏，用半文半武火以采之。

有淫欲中而来者，此神气昏浊，纯是后天，纯用武火采炼。此清浊之妙用也。

总而言之，心力目光提足，用真意吹嘘为武；有觉而无念为文。若不然，阴精锻炼不化，必然在内作怪，人生疾患，静功难行矣。

(二十二)锻炼阴精以分先后天口诀

悟明子曰，盖先天元精之子时，身已向晦宴息，而寂静无为也。来自虚无杳冥之中，先天地人物，空空洞洞，虚虚灵灵，而冲动阳关，乃是元始祖炁，纯是先天之英华，而无渣滓，可为真药物。即当采取归炉，接行周天火符，以烹以炼，结成金丹，方能超凡而入圣矣。

盖后天媾精之子时，心犹牵缠根尘。来自梦魂颠倒之中，有天地人物，而冲动外肾，为情欲交感所变之阴精，不堪为药物。必须用风火采归，猛烹急炼，运动武火之神功，扇开炉焰，务使化而为炁，方不为害。

其烹炼之法，以呼吸之凡火，引动命宫之真火。再以性中之神火主之，使三火腾光，发焰于炉中。而丹田内，一呼一吸，息息往来，归于乾顶。神存炁穴，目无转睛。阴精顽金，焉有不化者乎？

此调药、炼药之真天机，而为炼精化炁之真口诀也。

(二十三)文武采取烹炼妙用

宁玄子云，文火温养，绵密不绝，而无始终。

武火锻炼，战守以时，而有起止。

至于巽风，又专候一阳来复之际，而有文有武之妙用。

其采取用吸不用呼，乃烹炼则呼吸并用。但离火温养，必无太过之弊，妙在若存若亡之间，而橐籥亦无不足之患。切忌猛烈短粗，总要悠扬条畅。常觉其炁，息息达于命蒂，方保无患也矣。

(二十四)文火沐浴口诀

张三丰祖师云，天元大丹一段静功，火候之次第，文武之妙用，必须真师口授，方能自用无疑。

如元阳未生之时，存之以神，嘘之以息。常教绵绵不断，息息归根，乃得文火沐浴之功。谓之炉中火种，又谓之回风混合。

及其阳生，以武火采之于外，复以武火炼之于内，谓之勒阳关、调外药是也。

药既归炉，化而为炁，神息仍然相守相注。凝神入定于炁穴之中，依灭尽定，而寂灭之。直至混沌之极，自然有来复之机。机动即调，调过再入混沌。久久行持，无论昼夜，下手行动，精满炁足，自有玄关窍开，真种产生。皆当文火种之，武火炼之耳。

(二十五)武火轻重采药之危

广成子曰，采药归炉，失于武火轻重不均，必倾危也。

盖武火太轻，则呼吸浮而不能归根，以致阴精积累腹中，停蓄不化，终有走失之患。

若武火太重，则呼吸粗而不能调畅，以致外吸冷气入内，停蓄腹中，难免肚腹疼痛，大便溏泻之患。

要知武火不是着意于口鼻，并不是呼吸猛烈。只是将心力提足，眸光窥定，一团真意，盘结凝聚，而不知有他。

存心结想丹田之内，如分金炉火一般。鼓动巽风，即是抽动风箱。扇开橐籥，不过借后天之气机，一呼一吸，息息归根，激动先天之炁机，使二气鼓荡于丹田之内，盘旋于炁穴之中，自然阖辟相应，悠然橐籥自鼓，如同冲出炉焰。以烹以炼，总要以神合炁，以炁会神。只觉丹田内，炼得如金汁银浪，晃晃滚滚，似皓月之印，阴精复何有哉？





(二十六)武火锻炼

轩辕黄帝曰，药既归炉，仍用武火锻炼。

盖采药之阖辟，重在吸。是用吸不用呼，曰呼短吸长。是吸则有心，呼出无意。其中有升中降，降中升。而炼药之阖辟，是呼吸并用，往来均停，而呼吸皆出于有心，此乃升中降，降中升，半文半武炼药是也。

要知武火烹炼，全在一南一北，上下交入，而和合四象。文火沐浴，全在不即不离，中宫温养，而攒簇五行。

此调外药天机，尽泄无余矣。

(二十七)文火寂照

韩祖湘子曰，文火温养，是自然之吹嘘。只用凝神炁穴，绵绵不绝，念念在兹。行、住、坐、卧，不离这个。而吹嘘自不离于丹田，此谓之文火温养。

吹嘘之气，乃后天之呼吸，引动先天之炁机。神不离于炁穴，自然往来不穷。

一呼一吸，是两个往来为阖辟，是凡夫后天之气机。阖辟者，神气往来举动之意也。

(二十八)梦寐走丹

火龙先生云：或有沉寐之时，外阳不举，意自走泄。是何故也？

此炼精时，用风火不足，熏蒸不到之故耳。此乃火候有不到之处，是断而不续，而无绵密之功。或神昏贪睡，知采而不知炼。是阳精收摄不尽，知炼而不知养。是阳精熔化不完，不能尽返成炁。则火寒丹冷，梦寐中多阴魔来扰，使有走泄之患。或巽风太过，而离火不足。或意住口鼻，外吸冷气入门，以致肚腹疼痛，大便溏泻，皆火候不精之故也。

锻炼之际，要神住于内，心忘于外，而真意总不离乎丹田炁穴之内。盖劳心，则神驰而无主；劳力，则炁散而精耗。若心力劳碌，睡坐不安，则神气不交，而真精欲脱之患。心火既上炎，肾水必下流。总要先放下身



心，大休歇一回，定静一时。

古云：欲静其心，先安其身，然后虚心凝神于下田，当速以武火锻炼。三十六息，然后凝神炁穴，入于混沌杳冥之中。不然，真精必外泄而不固矣。

又云：虚其心，使心不动，以养其神；惜其力，使力不疲，以养其炁。神得所养则凝，炁得所养则聚。既神炁不散，而大丹焉有不结者乎？

（二十九）玄关窍开

崔希范云，玄关透露，真种将产，贵乎知时。无中生有，真种产出，即其时也。

然又不可太早，急于采之。太早，则药嫩气微而不灵。亦不可太迟。太迟，则药老炁散而不聚。必须不老不嫩，方是采取真时。

何谓老？玉洞双吹已过，阳物兴起已衰是也。

何谓嫩？一吼气住，呼吸倒回元海之际是也。

又云，当收心炼己，炼精化炁。真种产出，即回光返照精炁于下田。然不可着相于外而用照，亦不可着内而用照。盖着内、着相，皆落空亡。唯知而不守，神潜太虚，方能默符化机。一念不起，万缘皆空。一灵真性，寂然不动，巍然独存。谓之“收回来、须放下”是也。

（三十）产真种不老不嫩天机

邱祖真人曰，先天真种，本来无相。因神炁交感，混合已极，不知不觉，忽然丹田融融洽洽，周身酥绵快乐，痒生毫窍，身心无主。丹田温暖，炁机渐渐流动，阳物勃然兴起，顶门有冷气吹入。而炁穴之中，忽然一吼，呼吸顿断，离于口鼻，倒回元海。只觉得下田之中，咚咚有声，惊战移时，忽又停住不动。只觉得气息浮起，或透出鼻息，或未透出鼻息，或至喉而返。忽又吼的一声，呼吸顿然倒回炁穴，不出一入，咚咚有声，惊战移时，一连三次、五次，或六七次而后已。

丹田空洞无际，上无覆，下无基，中含一物，此乃是药苗。炁机将嫩之时，切不可动念采取，当还虚以待之。



其心息如磁石之相翕，神炁如虫蛰之相含。如在母腹未生之前，恍恍惚惚，我自不肯舍彼，彼自不肯离我。相亲相恋，纽结一团。不知不觉，入于混沌。其中景象，似含似翕，而实未见其含翕。似泻似漏，而实未至于泄漏。其妙真有，不可言语形容。

此时，四肢百骸，皆不能动转，无非耳能听人之语。护道之侣，谨谨看守，千万莫惊入定之士。

接命之时，便是伤命之处。少焉痒生毫窍，肢体如绵，恍惚之间，心性复灵。上则呼吸复起，下则阳物复兴，丹田之炁，自下往后而行肾管之根，毛际之间，其痒生快乐。

所谓炁满，任督自开，琼钟一扣，玉洞双吹，鼻息复出，时至气化，药产神知，这才是玄关窍开，真种产出。正是不老不嫩，身中自然之化机。

顺行之际，正是逆运之时，千万不可错过。速用吸、舐、撮、闭四字真口诀，凝神入炁穴。采药归炉，封固严密。运动周天火符之玄机，转大法轮之妙用，以烹以炼，结成金丹大药。三百周天数足，而为超凡入圣之基。此精满而返到乾体，未破之时也。

又云，呼吸倒回元海，蛰藏八九十息、或一二百息，方有炁息冲出，此是真正火候。行到妙处，若不得火符之玄机、调药之口诀，万万不能也。

（三十一）产真种次第天机

李太虚曰，玄关窍开，快乐之景，有一连开二三十次而后止，有连开一二十日而后止，久暂原自不同。

人之神气，皆日主动、夜主静，气至神知。运一周天，真气愈炼愈旺。炁动，机愈勤，日夜并进，时刻不懈。

一日行过三五周天，以至十余周天，则功将彻昼夜而无休歇。渐渐觉得精尽化成炁，其动机日日减少。

昼夜之间，又渐渐退至三五周天。觉得炁机随动随消，不能冲满玉茎，阳兴即衰。随兴随采，运行周天，万不可神离下田，走泄神气，三宝分离，而无用矣。谨慎行持，功勤效速，而炼精化炁，做出真景实验也。

玄窍开一次，行周天火符一次，谓之颠倒阴阳，三百六十息。久久马

阴藏相，火足药灵，龟头缩回，周天数足，而阳光三现，接行七日采大药之功矣。

（三十二）采真种天机口诀

刘海蟾祖师曰，此时采真种小药以归炉。有吸、舐、撮、闭之妙焉：

吸者，鼻中吸气，以接先天也。

舐者，舌舐上腭，以迎甘露也。

撮者，紧撮谷道，内中上提也。

闭者，塞兑垂帘，回光返照，紧闭穴门。下不闭住，则火不聚，而金不升。上不闭住三关，则神外驰，而药不凝。

除去撮字，余皆并行。而撮字用在炁机将回之时，神返身中，除却杂念，炁自回矣。

（三十三）封固口诀天机

伍冲虚真人曰，药既归炉，须用真意封固。停息以伏神炁，即是运周天子时之头。故曰，子时有沐浴之候，即此也。

封固者，闭塞耳、目、口三关，有凝神、聚炁、温养之义也。

停息者，非闭息也，是不行采药鼓嘘之法，将神炁随呼入，俱伏于炁穴。略停一息之顷，盘旋于丹田之上。待息起，随呼出。接吸之际，以神驭炁，由督脉后升并行。用真意率领元气，自坤腹逆上乾鼎，则小周天进阳火为采取，即是周天子时之第一息。

用在六阳时，周天火符，自此而运起，以呼出为沐浴，文火者是也。六阳时数足，午退阴符。然而其中先天炁机，用真意率领元气，从昆仑呼入，由任脉降下坤炉，为烹炼。

用在六阴时，正是乾鼎之元气，随真意由上腭，下重楼，降于炁穴之内。吸人为沐浴，文火者是也。

（三十四）卯酉沐浴天机真诀

莹蟾子曰，安排鼎灶炼玄根，进退须明卯西门。旦暮寅申知火候，沐





浴分胎卯酉门。

沐浴者，乃是炼丹之正功。

卯酉门者，是沐浴之位也，夹脊黄庭是也。

盖沐浴是成仙、作佛最紧要、最玄妙之功。沐浴是还虚入定，休息无为之功也。

沐浴之中，而有进退之理，可不用升降之功，璇玑一时停轮。盖金丹未结以前，非沐浴不能凝珠呈象。而仙胎既结以后，非沐浴不能出神达化，沐浴为炼丹之总括妙用。

沐浴者何也？

进阳火后升之沐浴，神住夹脊为卯时。默记吸数三十六，谓卯时足矣。

退阴符前降之沐浴，神住黄庭为酉时，默记呼数二十四，谓酉时过矣。

沐浴皆是有觉而无念也，寂然不动，而无为也。

古云，谓大休歇一场，文火温养之义也。虽无为而不昏沉，虽有数而不勉强。沐浴已毕，神意率领元气，如此进阳火、退阴符，必然行满周天数足。源头清楚，元气方保无有走脱之患。

进火、退符，卯酉沐浴，周天恍惚，金丹终有走失之患。修真之士，须要小心谨慎，方免危险之弊。沐浴潜藏总是空，此沐浴真空之实景也。

又云，周天火符三百六十息，息息皆有沐浴。后升之时，呼出为沐浴。前降之时，吸入为沐浴。乃是凡夫后天之呼吸，皆是自然之理，何必勉强哉！

沐浴天机，泄尽无余矣。

（三十五）阳火阴符口诀天机

寂无禅师曰，药既封固，即当速运周天法轮，子时进阳火后升，至巳时止。午时退阴符前降，至亥时止。

进阳火中间，有卯时沐浴。退阴符中间，有酉时沐浴。

所谓有妙用者，何也？

盖自子至巳，用在神住下田，呼文而吸武；自午至亥，用在神住下田，呼武而吸文。卯时沐浴之妙用，在神住夹脊，呼吸无心，默记三十六吸。

酉时之沐浴，在神住黄庭，呼吸无意，默记呼数二十四。

是卯酉二时，息运无为之文火，而心定有觉有照，而无为也。此阳火阴符沐浴之位也。

筑基之功，非此火符别无漏尽之术，而马阴不能藏相者也。

（三十六）采小药天机口诀

圆通禅师曰，前言炼精化炁之实验，玄关窍开，而真种产出。上则呼吸复起，下则冲动阳关。玉洞双吹，时至神知。即用吸、舐、撮、闭口诀，采小药真种以归坤炉，详未发明透彻。

今言先天真一之气已动，切不可宁静。速凝神炁穴，目光照定，心力提足，一意不散，万虑皆宁。用吸字往上提，用舐字舌舐上腭，用撮字紧撮谷道，用闭字闭住三关耳、目、口是也。神返身中，目光窥定炁穴玄关一窍。用吸不用呼，呼乃后随之而已。吸则归入乾顶，采小药以归坤炉。只可后升，不可前降，此乃采真种之真口诀也。

莫待外肾消缩净尽，须用真意封固严密，接行周天火符之玄机。进阳火、退阴符，以烹以炼，结成大药。服食过关，超凡而入圣矣。

（三十七）元神领元气升降口诀

张虚静云，子进阳火，用真意封固已毕，元神领元气，存想一轮红日，由督脉而后升，自坤腹移上乾首。当升之时，千万不可降，只等二百一十六吸数足。

午退阴符，元神领元气，存想一轮皓月，由任脉自乾顶降下坤炉。当降之时，万不可升，只待一百四十四呼数足。

古曰，颠倒阴阳三百六十息，小周天火候满足，复入混沌，文火温养，寂照下田不动，依灭尽定，而寂灭之。只等玄窍开，真种产，而复行周天法轮。真气发动，全凭真意之主宰，呼吸之催逼，方能结丹而超凡矣。

（三十八）真意散乱危险详说

抱朴子曰，火符之义有利弊，不可不知也：





一在念不可起，念起则火炎。

一在意不可散，意散则火冷。

一在目不可外视，外视则神驰而伤魂。

一在耳不可外听，外听则散精而伤魄。

一在呼吸不可骤，骤则散漫无归。

一在呼吸不可停，停则继续无力。忽断忽续，或燥或寒，种种弊端为害。若不小心谨防危险，万无一成。

然念起不必是外驰，就起阳火中，稍有妄想，便为念起。

意散不必是神昏，就起火时，稍不经心，便为意散。

外视非邪视也，而时闭时睁，便伤其魂。

外听非乱听也，而知风知雨，便伤其魄。

骤非燥暴之骤，心欲速成，便是揠苗助长。

停非留住之停，意欲坐获，便是待兔守株。

欲除此数弊，法在运炼周天时，振其精神，奋其志气。一念不起，一意不散。内不知有我，外不知有物。主敬存诚，一志凝神。使一灵性光，率领元气，循行任督，无勤无惰，毋忘毋助。

进阳火，如赤日之后升。退阴符，似皓月之前降。随息上升下降，历历如见。不粘不脱，不即不离，不缓不急，不有不无，安安闲闲，绵绵密密，空空洞洞，悠悠荡荡。速无躁等之弊，缓无停滞之患。刚柔得中，神炁合一，上下一贯，前后同轨。我只一念归乎中道而行，自然恰好，至当无过不及，而无泛滥流窜，停留濡滞之弊也。

（三十九）炼药炁荡炁滞之危险

觉真子曰，炼药时，不失于炁荡，即失于炁滞。

盖炁荡之失，或因心生懈怠，或因神运太速，以致真气泛滥无羁，而不能由中道以升降，难免流窜经络之患。

抑炁滞之失，皆因用心过执。元神迟钝，真气停留。既不能运用自如，怎得冲和调畅？故不免壅塞濡滞之患。

周天度数，失于太过、不及，必倾危也。太过，则有迫炉而出之患。不

及，难免龟身不缩之疾。法在参明内外三事，次第并至：

第一事，火符无差，除无火无候外，要恰恰运满三百周天之数。

第二事，马阴藏相，龟身缩入腹里，绝无举动，再无生精之理。而真气只觉在阴跷脉中，有时一动二动，但萌于内，而不能达于外。

第三事，阳光二现，掣电于两眉之间，此正是止火之候，不然休想成道。

修真之士，谨慎小心，参明透彻三事口诀，方能超凡入圣而无危险哉。

（四十）周天文武之妙用

李虚庵云，小周天法轮，有文武之妙未言：

当六阳后升之时，呼出为文。当六阴前降之时，吸入为文。

子、午、卯、酉四正时之沐浴亦为文，言真意寂照于下田、上田、夹脊、黄庭之间，安心养性，还虚休息而无为也。

所谓武者，当阳火后升之时，吸进为武。当阴符前降之时，呼退为武。一志凝神，一念不起，一意不散，元神领元气，运行于前任后督之间，而有作有为也。虽曰有作，而火不燥。有为，而息无象，方合天道自然之玄机。

古云“人心若与天心合，坎中真铅出世来”。正谓此也。

（四十一）小周天度数天机口诀

钟离祖师曰，进阳火，退阴符，是后天之呼吸，引动先天之炁机。

封固已毕，第一吸，进阳火，子升三十六吸，为一时。丑寅二时，再行七十二吸。一时三十六，共三时，一连行一百零八吸。

到卯时沐浴，神住夹脊，默记吸数三十六，有觉有照而无为也。谓之大休息一回。

数足三十六，再行辰巳二时七十二吸。共五阳时，一百八十吸，卯时不算，沐浴若在其数，六阳时，共二百一十六吸。古曰，乾用九，四策四揲之数，皆是呼吸之体也。

总曰，四九三十六吸，积得阳爻二百一十六吸，曰后弦长。进阳火，神住下田。退阴符，神住上田。





午降二十四呼，为一时。未申二时，再行四十八呼。一连行三时，共七十二呼。

到酉时沐浴，神住黄庭，默记呼数二十四，亦谓之休歇一场。亦是有觉有照，而无念也。

默记数足二十四呼，再行戌亥二时，四十八呼。五阴时，得一百二十呼，沐浴不在其数，酉时算上，六阴时共一百四十四呼。古曰，坤用六，亦四揲四策之数，亦是呼吸之用也。

总曰，四六二十四呼，合得阴爻一百四十四呼，曰前弦短。周天合度三百六十数，乃乾九坤六。乾旋无误差者，仙道乃成。差之毫发，失之千里。

沐浴谨防危险，我自一丝不挂，万缘皆空，有何难哉？

万古不泄之天机，吾今演出周天之度数、炼药之秘诀。度尽群生，以满心愿。若后士学人，知之不可轻而言也。张紫阳祖师何以三遭天谴乎？

又云，非此火符，别无结丹之理。而火珠不能现行，再无人圣之天机。

修真之士，阅尽丹经千万篇，自古火候无人传。所以火符至尊至贵，为口口相传，心心相印，万古不敢轻泄之。秘密天机，知之者，可不慎哉！

（四十二）真阳发生天机

达摩祖师曰，玄关窍开，真种产出，封固沐浴，进火退符。

三百六十周天数足，不使进退之间，有太过不及之患。

吕祖还丹，三次未成。邱祖还丹，四次皆败。火候细微，若有运炼不到之处，丹必出炉走火，而前功废矣。

以至马阴藏相，阳关一闭，火足药灵。龟头缩回，丹放毫光，言小周天火足丹熟，当知止火之候。

要知大有危险在焉。盖火未足而止火，则大药不生。火已过而止火，则真气不聚，必倾危也。

龟头缩入腹里，不得认为火足，纵有外光发现，必非大药之苗也，多属妄想而发。

火候未足，若真能马阴藏相，龟头缩回，丹放毫光，如云中掣电，虚室

生白之状。初发现于眉前，久则自下田上达于目。光明闪烁，即阳光一现之景到也。

掣电于两眉之间，阳光一现，火候未足，淫根未缩。凡遇阳生，即当采炼一周，以至采炼多番。周而复周，静而复静，务期圆满三百周天之限数而后已。

直炼至龟缩不举，阳光二现。静定之中，忽觉坤田之内，丹光上涌，外达于目而生辉，直将二目催开，光耀闪烁，一连二三次而后已。

或丹光涌出，明如金钱，赤如火珠，从大眼角流出，累累成珠，一连二三颗，滚滚下滴，落在身上，似觉有声。

到此阳光二现之时，只要龟缩不举，纵有生机，亦不外驰于肾管，而生机只内动于炁根。

故炁机在内萌动，或一动、或二动亦所时有，万不可复行周天之火。速宜入定，含光静养。凝神默守，只等阳光三现。景到时至，接行七日采大药之功，方能登仙阶而上大罗也。

（四十三）神炁归根口诀

力默子曰，要知采大药之际，神不归入大定，则丹不结，息不蛰藏于元海炁穴，则珠不现。

心息俱要蛰藏于丹田之内，纵息有时出，而心则无时离。一连七日，不分昼夜。心力眸光，守定炁穴。直守至后天呼吸之气，蛰藏元海，隐伏不动。则先天真一之气，自然凝结成丹，状如火珠，大如弹子，产于坤炉之中矣。

盖采药之旨，总要二目阳光，窥定玄关一窍，瞬息不离。一连七日，直使神归大定，而真气自凝，金丹自结矣。

（四十四）止火口诀

乾阳子曰，不知止火之候，亦不知采大药之景。故曰：万无一成。吾今怜悯后学，传出止火之候。正在龟缩不举，阳光二现之时，传出采大药之诀：





正在月华明净，阳光三现之际，不误景初至，而即止火，以失之速。亦不待景四至，而后止火，以失之迟。

不速不迟之间，二现止火，三现采药，断无有不得龙虎大丹者也。

此万古不泄之天机，有缘得遇者，可不珍之、秘之哉！

（四十五）采大药天机真诀

尹喜真人曰，行采大药之功，初采以真意眸光凝聚丹田玄关窍开之处。轻轻寂照，绵绵看守，过三日方可加意采取。

心力要提足，目光要窥定。其呼吸之气，任呼吸自运，不可着意于呼吸。单候呼吸一住，而大药即产。呼吸不住，则大药不生。除一日、二日、三日之前，守之速而不能得丹。于五、六日之间，守之迟，亦不能得丹。

前三日，不有不无，若存若亡，轻轻寂照。后三四日，瞬息不离，如猫捕鼠，如鳖啖卵。一念不起，一意不散。而六根震动之景呈现也。

所谓六根者，耳、目、鼻、舌、身、意是也。必须先将六根斩断，然后方得震动之景。真意眸光，专视谨守下田炁穴之上。必须紧闭六根，使六根不漏，以聚大药之生机也。

（四十六）六根不漏天机口诀

太乙真人曰：所谓紧闭六根者何也？

下用木座抵住谷道，所以身根不漏。

上用鼻夹牢封鼻窍，所以鼻根不漏。

凝耳韵切莫外听，所以耳根不漏。

唇齿相合，舌舐上腭，所以舌根不漏。

塞兑垂帘，回光返照，寂然不动，目不外视，所以眼根不漏。

一念不生，一意不散。六欲不起，六尘不染。所以意根不漏。

既能紧闭六根，大药焉能有不生之理？神炁不漏，命根必然固矣。

（四十七）六根震动天机

冲虚真人曰，六根不漏，自然有六根震动之景次第呈现。将见以神主

乎炁，以炁育乎神。直养至神炁真归大定，混为一体，结成金丹大药。自然丹田如火热，两肾如汤煎，眼内吐金光，耳后若风生，脑中鹭鸣，以及身涌、肢战、鼻搐之类，皆是震动之景呈现。

以后真意已定，而真息即住，大药即产。

盖此以上七段功夫，入圣天机，教外别传。吾今演出千佛秘藏口诀，后士而不敢妄泄于非人也。

(四十八)大药产生天机真诀

太上曰，盖大药发生之时，而炁穴之内，有惊战旋动情状，或一日、二日不等，忽然觉得丹田炁穴之内，有一动、二动之机，微带疼痛之意。直待动过数次以后，渐渐觉得丹田之中，现出一物，游行旋转于脐间。大如弹子，热如火珠。再寂再照，再静再定，直静至空定衡极，神藏炁蛰之余，自陡然呈现，滚滚转转。上冲心位，而心位不贮。下趋阳关，阳关闭而不开。滚转谷道，谷道有木座抵住，即隐藏炁穴，伏而不动。

若用意勾引，便入导引之旁门。若不用意勾引，又违相随之相理。此两失之矣。

应不前不后，毋忘毋助，若存若亡，只等大药动而后引，不可引而后动。以待动过三次，真意大药相依而同行，方能透三关、过九窍、入泥丸、落于黄庭。故曰：服食。此五龙捧圣之天机也。

(四十九)走丹歧路天机

汉张良曰，大药呈现，动于炁穴。

须知炁穴之下尾闾地界，有四通歧路。上通心位，下通谷道，前通阳关，后通尾闾。

其尾闾一关，天生七窍。正中间，有上、中、下三窍，是黄道督脉正路。

左右四窍，是赤道督脉歧路，皆髓实呼吸不通。

谷道一窍，虚而且通，乃是气液通行之熟路。

尾闾与谷道，一实一虚，名曰下鹊桥。尾闾关、夹脊关、玉枕关与夫鼻上印堂，皆髓实填塞，而呼吸不通。





鼻下二窍，虚而且通，乃呼吸往来之常路。印堂与鼻窍，一实一虚，名曰上鹊桥。盖上下鹊桥，皆能走泄真气。须要小心，谨防危险之道。

故曰，下用木座，上用鼻夹。一意不散，万缘皆空。有何难哉？

(五十)危险详说口诀

紫阳真人曰，要知百日采炼，七日过关，正多危险：

药产有时，玄关窍开，即其时也。不知其时，当面错过，是失时之危险。

采药有候，玉洞双吹，即其候也。不知其候，则不得真种，是候过之危险。

后升前降，分赤黄二道。督脉正中，即是黄道，两旁即赤道。倘茫然恍惚，不见其循由，是周天升降之危险。

进火不知坤炉，坤炉为起火之处，乾顶为灭火之地，是进火之危险。

退符不知从上田起，至下田止，是退符之危险。

关窍开通不真，真气已聚而复散。升降不由黄道，上下流窜于周身，是过关之危险。

三关已过，而危险在上鹊桥渡矣。

而服食以后，归于黄庭，接行七日大蛰之功。若不小心谨守，妄自出静，神驰于外，大丹即泄于此。

步步向前，俱有许多危险在焉。

直至乳哺三年以后，方能免夫危险矣。

(五十一)大药过关天机妙诀

纯阳吕祖曰，当大药过关之际，金丹在炁穴。复动三次，当用真意引圣胎。自尾闾穴上升，如蛆行、似火熏，又似热气盘旋。自腰而起，拥上夹脊。此时存想夹脊有红黑二气，分拥丹走。自然火龙护右，水龙护左，慎勿开关。

竖起脊骨，默守圣胎，直待热甚气壮，渐冲开夹脊，放气过关。一意想就水龙护左，火龙护右，青龙、白龙、黄龙拥丹上行。以微意引过，直抵玉

枕。仍仰面脑后，掩闭玉枕上关。默守玄珠，慎勿开关。

待热极气壮，忽然开关，以微意引入脑宫，以补泥丸、髓海，以意守之。
名曰三华聚顶。

略停一息之顷，只觉口中甘霖下降。状如雀卵，颗颗降下，似糖蜜累累下滴。

鼻窍关须要谨慎，随觉随咽。过重楼，一意送入黄庭。待大药降完，接行卯酉周天一遍。然后七日蛰藏之功，死而复生。

自此以后，不行采炼小周天之法轮，亦不行进火退符，七日采大药之玄机。当行玉液、金液还丹，卯酉周天，左升右降，十月养胎之功矣。

（五十二）七日混沌天机

薛道光祖师云，大药过关，服食以后，谓之大河车。又曰，五龙捧圣。

服丹以后，必须先行卯酉周天一遍，团聚大药。然后主静立极，行七日大蛰之功，深入寂灭，大休歇一回。

混沌七日，轻轻寂照。绵绵若存，不即不离。

文火沐浴，忘形无我。外不知有身，内不知有心，时刻不可有一毫杂念。

守中抱一，直至死而复生。如睡醒初觉，换过后天卦爻，露出先天根苗。此时非用侣伴调水火，安能保其全哉？

（五十三）过关不真危险天机

李虚白云：过关不真，服食模糊，则有真气散漫、元神无依之患。

盖真正过关服食真功，而中宫必有胎息、异常闻见。静定之中，而任督二脉，必有化景：或督脉化为天梯，或任脉化为宝塔，或中宫化为丹炉，或中下二田，化为虚空大界，别有天地，非同人间。即一日之间，有数十种变幻，奇见奇闻，等等不一。此乃真过关、服食之真景实验也。

若过关杳茫，服食恍惚，而中宫必无胎息、真觉。任督二脉，必无化景。中下二田，必无天地、虚空大界之景象。势必寂然无所闻，茫然无所见。是真气散漫，化神无依，岂不危哉乎？





诀曰，运炼周天时，速而不荡，缓而不滞，后升前降，协同关窍，开通真切，有何危险哉？

（五十四）甘露下降用火天机危险

曹还阳曰，盖真能过关者，当服食之际，金丹从上田降落口中，自然觉得圆陀陀、光灼灼、浑然一团，聚在舌上。

此际，切记耳、目、口三关闭塞，勿要发通。静要还丹入口，随觉随咽，送下重楼，归宿中宫。接行卯酉周天一遍，即凝神入定。静养七日，深入混沌，而圣胎方能凝胞。

若丹入中宫，不争凝神入定，以行结胎之火，则胎息无主而不灵。后虽入定行火，终不得号为灵胎。

或入定，而定中多驰，则时离时合，难得十月果满。历十月，而果不满，必为幻胎，而阳神不就。

故曰，未炼还丹先炼己。炼己纯熟而后还丹，则心死神活也。

盖养胎之际，总无乍离乍合之患。初百日，总要神炁混一而不离。离而复续，则火不成火，而胎不成胎矣。

中百日，神炁要全归大定。以不息为息，不火为火，方为真息、真火。倘犹知有息，而不能定，犹知有火而有觉为行。是未入虚无寂灭大定之境，难免幻胎之弊也。或守胎息而着于守，生守之妄想；不行火而全然不行，则失行火之真理。是只静不动，只空不色，而落于小成之果矣。

末百日，行灭尽定极之功。无出神之景，不得起出神之念。又不许心着闻见，离定而出静。不然，纵十月辛勤，亦只成尸解小果，而欲出胎神化，飞升冲举，不亦难哉！

（五十五）大药到顶实验天机

正阳祖师曰：五龙捧圣，大药过关。若气壮之人，一撞三关即过，升至泥丸。气弱之人，必须三次，方到顶门。

三关已过，升至泥丸。而九阳之气，到了九天之上。其头有颠鸾之状，其身似麻酥之样，如凭虚御风，快乐无边。满面如蛛走蚁行，痒痒欲

搔，散之印堂，次到鼻柱眼眶，两颧两腮。牙关口中，津液充满，咽纳不尽。

此时口合懒开，身沉懒动，入于混沌，化为无有，并不知身在何处。自然息住脉停，真气充满，而不思食。

初一月，息脉停住，则谷不绝，即能减食。三月而谷自辟。四月以后，永绝烟火，乃真不食。故曰“气满不思食”。

至此，谷不绝，而阴气难消。阴气不消，则阳不纯，而犹思食，犹是有生死的凡夫，无定力也，不得谓之炁满。

直至寂照功勤，自然到神满不思睡，炁足不思食。功夫至此，心无生灭。常寂常照，息无出入。不来不往，只觉有一团祥光，在不有不无之中。此乃凝胞之际，如在母腹相似，虽有鸣锣响鼓，并不知耳。

此时，正要侣伴护持，过三七日，理宜唤醒。若不唤醒，恐元神于静中出舍，坠入轮回。须从阴跷穴点之。阴跷穴，即炁穴也。或轻轻拍背，呼其名字，方能复生。

功夫到此，而印堂自有月光常明。只用死心守中抱一，此光自然常明两眉中间，似电光闪烁，此时身命自坚矣。从此元气不能走泄，方能在世长年。

百日筑基，周天玄妙万古不泄之天机，吾今演出。千佛秘藏之口诀，尽皆泄矣。若得明师指示，至人口授，方能超凡入圣，而登大罗天仙矣。

天朗气清金鸡鸣，吾今服药欲长生。

吾今不饥复不渴，赖得神仙药有灵。

铅汞鼎中居，炼成无价珠。

都来两个字，了尽万家书。

此是元皇诀，度尽世上迷。

（五十六）《心印经》曰回风混合百日功灵

回风者，回旋其呼吸，气之喻也。混合者，因元神在心，元气在肾，本相隔远，及炁生而驰外，神虽有知而不能用者，无混合之法也。

故此经示人用呼吸之气，而回旋之，方得神炁归根复命。而混合之，





方得神宰于炁而合一。倘无回风之妙用，则神虽在宰炁，亦未知炁曾受宰否？此为炼金丹至秘之至要者。

若用至于百日之功，则灵验已显。炁已足而可定，神已习定，久而可定。故小周天回风法之火所当止也。自此以下，皆言小周天火足当止。

又曰：“不刻时中分子午，无爻卦内定乾坤。”

（五十七）《胎息经》注

胎从伏炁中结

脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之门。

盖玄者水也，牝者母也。世人以阴阳气相感，结于水母。三月胎结，十月形体具，而能生人。修道者，常伏其炁于脐下，守其神于身内，神炁相合而生玄胎。玄胎既结，乃自生身，即为内丹不死之道也。

炁从有胎中息

神为炁子，炁为神母。神炁相逐，如形与影。胎母既结，即神子自息，即元气不散。

气入身来为之生，神去离形为之死

《西升经》云：“身者，神之舍。神者，身之主也。”

主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神去炁散，安可得生？

是以人耳、目、手、足皆不能自运，必假神以御之。学道养生之人，常拘其神，以为神主。主既不去，宅岂崩坏耶？

知神炁可以长生，固守虚无以养神炁

道经云：我命在我，不在天地。天地所患，人不能知。至道能知，而不能行。

知者但能虚心绝虑，保炁养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即长生之道毕矣。

神行即炁行，神住即炁住

所谓意，是炁马，行止相随。欲使元气不离玄牝，即先拘守至神。神不离身，炁亦不散。自然内实，不饥不渴也。

若欲长生，神炁相注

相注者，即是神炁不相离。《玄纲》云，缢铢阳气不灭不为鬼，纤毫阴气不尽不为仙。

元气即阳气，食气即阴气也。常灭食节欲，使元气内运。元气若壮，即阴气自消。阳壮阴衰，则百病不作。神安体悦，可覬长生矣。

心不动念。无来无去，不出不入，自然常住

神之与炁，在母腹中本是一体之物。及生下为外境爱欲所牵。未尝一息暂归于本人。知此道，常泯绝情念，勿使神之出、入、去、来，能不忘，久而习之，神自住矣。

勤而行之，是真道路

修真之道，备尽于斯。然圣人言，不可妄求。

凡胎息，用功后，关节开通，毛发舒畅，即从鼻中微微引气，相从四肢百毛孔中出，往而不返也。

后气续到，但引之而不吐也。切切于徐徐，虽云引而不吐，所引亦不入于喉中。微微而散，如此，内气亦下流散于身中矣。

《胎息铭》：

三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥羶。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。久久行之，名列上仙。

看花容易绣花难，绣到难时莫惮烦。

处世为人多缺陷，千魔无改成佛仙。

百折不回作圣贤，争夺名利少周全。

直待空中云雾散，扬眉吐气见青天。

欲整锋芒敢惮劳，凌晨开匣玉龙泉，

手中气概冰三尺，石上精神蛇一条。

奸血暗随流水尽，凶顽今逐渍痕消，

削平浮世不平事，与尔相将上九霄。





(五十八)赠剑仙二首

三清剑术妙通灵，翦怪诛妖没影形。
白雪满天浮太白，青龙离地走空青。
飞腾万里穷东极，化作长虹下北溟。
出入纵横无阻碍，归来依旧守黄庭。

剑术如君妙入微，手操神技碧空飞。
春秋二炁兼生杀，龙虎两条并德威。
斩尽魔光乐清净，醉来酒气立崔嵬。
驱雷主电无多日，天上虚皇诏汝归。

(五十九)十月养胎

次节，炼炁化神功夫，名曰中成养胎。

魏伯阳曰，养胎之时，须幽栖静馆，闭户潜修，远鸡犬妇女，避秽物触犯，勿令左右有声。

养胎之功，当以元神为胎仙之骨，以大药为胎仙之肉。以元神为大药之主人，以大药为元神之宅舍。

若有元神主照，而无大药服食，纵能入定出神，而不能脱胎现象。若得大药服食，而无元神主照，虽能通关透窍，势必旋得而旋失。

唯是大药服食之后，总以元神为大药之主，总以大药为元神之依归，相与混合而不离。

必须先把耳、目、口、鼻、四肢、百骸尽归于虚，如未曾托生一样，无有执凭。一点虚灵性光，安居于丹田、中宫之内。以温以养，若存若亡，不有不无，常寂常照，炯炯不昧，巍然独存。

古云：“火候无为合自然，自然真火养胎仙。”心无妄想，久而守中抱一。自然阳气日日发生，运行于正路，点化神中之阴，阴神自然渐渐消灭，而念虑不起，使阳神愈旺而愈明，以至昏睡全无，而能长生住世者也。

(六十)安神祖窍用火口诀

许旌阳真君曰，十月养胎之秘旨，总以安元神于祖窍之内，杳杳冥冥，还乎太虚，若存若亡，不有不无。文火以养之，调和得中而无燥寒之患。若失之于燥，则有火焚禅坐之危险。而阳神无依归，全在有觉无念之间。盖有念则火燥，无觉则火寒。火寒则有鼻垂玉柱之危，而坐化尸解。

总以真意不散，含光默默，真息绵绵，寂寂惺惺，神光普照，此十月养胎之真火候也。

药物调停，悟之甚易。火候消息，行之最难。

古人云：“真意往来无间断，知而不守是功夫。”要知结丹在炁穴，养胎在黄庭。居一身之正中，黄庭虚无之灵窟。此结丹在下田，而不能移炉换鼎，迁入中田，将来必出阴神，而为鬼仙矣。

(六十一)蛰藏七日阴跷复生天机

沧海老人曰，五龙捧圣，大药过关，甘露下降。服食以后，当行七日大蛰之功。外想不入，内想不出，于正念中，只知有元神轻轻寂照，绝不知有呼吸绵绵往来，方合不有不无之文火温养也。

养胎之机，非元神常常主照，元气不能日日发生。若真能神蛰气藏，深入混沌，大蛰七日，如气绝身死一般。

七日之外，方有来复之机，玉液依旧复生，名曰七返九还。

七日之外，仍然不醒，可以用钟磬在耳边击鸣，再用手掌，缓缓揉拍其背心，呼其名字。或从阴跷穴点之，自然还阳。此时不可出静，恐火冷丹力迟也。阴跷穴，即命门炁穴是也。七日之外，若不唤醒，恐元神静中出舍，坠于六道轮回。世人以为坐化尸解，岂不知非也，而前功废矣。

(六十二)金液还丹天机口诀

三茅真人曰，养胎以入定为主。若静定日久，自然觉得坎中一点热气，上冲心位。当用真意引过尾闾，由夹脊、透玉枕，入泥丸，如有物触脑，自上腭颗颗下降口中，状如雀卵，味似阳酥。化为金液，沥沥如淋水之状。





香似醍醐，味似甘露。速当以意迎之，徐徐咽下重楼，以目送之于炉鼎之内，畅于四肢，美在其中矣。

一连九日，咽纳不绝。如此一回，即行卯酉周天以收之。收取净尽，速以凝神入定，静养寂灭，此是小坎离交媾之妙也。

(六十三)玉液还丹天机口诀

张三丰祖师曰，自此以后，渐渐又入于大定。有时日月停轮，璇玑不行。

每到杳冥混沌之极，天机自动。坤宫忽然如雷震之声，腹中如裂帛之状。真气上冲，周流六虚，飞上泥丸，月窟生风，眉涌圆光，化为玉液，降在口中，如冰片之香，似薄荷之凉，随觉随咽，沥沥降下重楼，当用真意送入中宫。如此七日，咽纳不尽，即运卯酉周天以收之。

待玉液降完，即凝神入定，守中抱一。金液玉露还丹之景，皆从静极、无心中而动，千万不可当面错过。此大坎离交媾之妙也。

(六十四)卯酉周天口诀

钟离祖师曰，一点金液玉露，自上田落于黄庭，急行卯酉周天以收之。须用真意降光，从坤脐，至乾顶。左升右降，四九三十六而定。右升左降，四六二十四而定。此卯酉周天之度数。日月之升降，收尽真阳，战退群阴，名曰收内药以固胎圆。大周天火符数足，日月停轮，自然现出一粒玄珠，而超脱也。

又云，金液玉露，日日后升前降。每次降讫，当行一遍卯酉周天以收之。还丹已毕，自然息住脉停，而现出日月合璧之景也。

此乃是丹放毫光，化出真景之实验也。

(六十五)日月合璧天机口诀

紫青真人曰，还丹以后，归入中宫，温养成胎，久久熏蒸。

若坐至静定之极，不醒人事，炁息全无，六脉皆住。大定之中，只觉得有风从天降下，灌入泥丸、两目之中，径透通身，百节齐开，骨节如断，心冷



如冰，丹田似火。切勿恐怖，只用凝神入定。此是金木交合之际，三宫炁满，二炁俱足。神炁大定，恍如醉梦。

万火万水，千颗雷鸣，万道霞光，只死心凝神入定。久之定极，真铅之气，化为一轮明月之象。真汞之气，化为一轮红日之形，是铅汞相投。

静定之中，忽见一轮明月，缭绕不定，现于目前，须用真意留而待之。

静定不久，不过三五息之间，又觉有日光发现，来与月光相合。日月交光之中，合发金花二朵，状如仙丹，金红赤色，五瓣分明。此乃是三华结成胎息，名曰玉蕊金花。得见此景，当着实牢把念头。

此日光与月光，伴归一处，悬于印堂之上。即当运动真意，凝聚收敛而蛰藏。以鼻吸入丹田虚危穴，自然后升前降，归入中宫，与仙胎混而为一。急行卯酉周天，左升右降，用采取之功以收之。

仍须静定，深入寂灭，还于太虚。使丹光在印堂，昼夜常明。名曰：“圣日圣月，照耀金庭”者也。

（六十六）真火炼形天机

张三丰祖师云，日月合璧以后，有一大难。大定之中，忽觉右脚底下涌泉穴内，如冰冷之疼痛上来，穿腿过膝，痛至两肾中间，过二日而止，名曰：“芦芽穿膝。”

直待痛极，透过玄窍，过夹脊至泥丸，即将印堂一轮红日，吸入中宫，降下丹田，以意送至疼痛之处。用目光一绕，则红光一结，似火珠之形，透尾闾穴倒转上升。

我再发三昧真火以攻之，此时浑身骨节，如炒豆之声爆开，响炸不绝。骨肉火热，刀割相似，十分好汉，到此无一分主张。

再发再攻，三攻以后，三百六十骨节之神炁，一直冲上泥丸。头上霹雳一声，顶门开也。此时如鹰捉兔，如猫捕鼠。铅龙汞虎，死抱不放。头如石块之硬，腹似火炉之热，不可言状。浑身血气，都会说话，就在身上闹成一堆。忽然甘露下降，即运一点神火，攒簇于交感之中宫，乃是金液玉露，结成黍米玄珠，降下黄庭之际。

到此，内观五脏六腑，历历如烛照。只觉烧得通天彻地，都是红光，充



塞流注，而变为纯阳之躯矣。

此时一身无主，切记不可心生恐怖。此阴神不肯受真阳降伏，化为诸色境界，害我向道之心。只用死心不动，深入大定，万魔自退。

急在眉间存想黑球一团，其大如拳。觉得冷气逼人，即当以意吸入中宫，自然似甘露滴心，得其清凉自在。此正是十月结胎，得药之景也。须要留心记着，某月某日，得玄珠大药，是为男子怀胎矣。

下大功，须是守中抱一，入定百日，处于静室。外无所着，内无所思，虚空同体，守定一灵性光，凝聚中下二田，昼夜不离，化为一个虚空大界。行五七日，自然心定气和，大开关功夫到此矣。

(六十七)珠落黄庭天机

蓝祖云，金液玉露还丹以后，日月停轮，璇玑不行，铅尽汞干。而乾顶之中，金精贯顶，银浪冲天。聚火载金，猛烹急炼。霎时间龙虎交战，金炉火散，黄芽遍地，自然现出一粒黍米玄珠。存养久之，渐渐长大，色如丹桔，必须借内外真火，催落黄庭，降下土釜之中。动机由此而定，幻化由此而安。百、千、万、亿浩劫，皆有此一粒元始宝珠，而能超脱也。

宝珠者何也？

龙吟虎啸，阴恋阳魂，阳抱阴魄，合一于上田。铅精汞髓，凝结如丹桔。此时乾鼎之中，玄珠呈现，矿去金存。

外借太阳神火，内聚三昧真火。内外夹攻，而一点金液，复落黄庭旧处。

见此实效，当行卯酉周天以收之。收讫，即凝神入定，而为胎息凝胞之始也。

厥后渐生渐大，其色渐明渐赫。唯定之一机，机由我立，化由机生。一机万化，玄珠而为变象之祖也。

此玄珠似乎在外，闭目却分明。似乎在内，开目极清白。真有不内不外者存，通乎幽冥，贯乎阴阳，而为万化之祖也。

珠落黄庭，乃是明心见性之真功实验也。

(六十八)归根复命

致一子曰，珠落黄庭以后，必须凝神死心入定。

前言只知有元神，轻轻寂照，绝不知有呼吸绵绵往来，方合不有不无之义也。

若坐至静定之极，不醒人事，气息全无，六脉皆住。

小静一日，混沌无知，如气绝身死一般。中静三日，大静七日，不可疑为坐化。是神气归根复命之时，结胎养元之始也。正要伙伴护持，千万不可惊动人定之阳神。修士亦不可因机而动，妄自出静。

要当由炁住，急引神入于大定，将见先天一炁，自虚无中来矣。

古云：“人有生死，因有呼吸；苟无呼吸，自无生死。”

无呼吸便为入定，由息住，而胎稳如山。用功久之，小静一百日，中静二百日，大静三百日，万象凭虚生感化，昼夜凝神于其中，而神丹即凭虚而结矣。

若不能入定归于虚无，永无结丹之理也。

(六十九)呼吸蛰藏大周天

左玄真人曰，初行大周天火候，神住、息停，身心入定。不过蛰藏八、九十息。

半刻之顷为一周，渐渐入于大定，蛰藏一百八、九十息。

一刻之顷为一周，蛰至一千三百四、五十息。

一时之久为一周，蛰一万三千五百息。

一日之久为一周，以至于大定，或十日、一月，或百日、十月为一周。而元神元气，随呼吸之气，俱化为一团灵光。无昼无夜，普照常明，日魂月魄，一时停轮，如命将绝。然绝后复生，乃见化功。

如何死后，又有复生之验？此系立命之正子时。当铅汞相融，万虑俱寂，入于混沌之窍，一不小心谨守，神离窍中，丹走鼎外。接命在此，伤命亦在此。死心入定，凝神于窍中，而为紧要之口诀。

古云：“当初一念转动，坠入苦海；我今一念主静，渡过彼岸。”





生死轮回，皆由一命耳。其初，非息火猛烹急炼，而乾金不能出矿。其继，非神火绵密温养，而金不能变化。

四大威仪，一空所有。时时返照，刻刻内观。火候到时，自然性月当空，则阴尽阳纯矣。

(七十)魔境危险详说

白乐天云，入室下功之时，而三魂七魄、三部八景、三尸九虫、五脏六腑……一切阴神，在人身中，皆不耐静。

每到定极之际，变化出幻景。或见红蛇，或见王母，凤辇龙车，朱雀玄武，景象不一。天师仙子，玉女真官，音乐嘹亮。奇禽怪兽，异状异形。仙女对对，前来论道。白面书生，相为问答，长幡宝盖，接引迎迓。天书圣章，诏临宣谕。生前死后，父母妻子。变化万般，显示不一。认即入于魔窟，为魔所诱，而前功废矣。

须要垂帘塞兑，死心不动，万魔自退。或时开两目，发出神光。闪烁照耀，即为我之慧剑。加意一摄，收入炁穴。唯深唯寂，不视不听。任彼妖魔，变化来扰，我只一概不理。坚持正觉，自然魔景消散。

倘或智慧踊跃，自歌自舞，口发狂言，题诗作赋，说妙谈玄，自言已得无上妙道，要知皆是识神伎俩，三彭鼓弄。若稍有喜怒忧惧、悲伤情形，即是神已摇动。哭了又笑，喜尽复悲。皆是元神已动，未能守住丹田，以为三尸所使，急宜禁止。

勉强入定，不得听其狂妄，时时警省，刻刻把握，庶免坠入魔窟，而废我功修。

或见白翁，乘龙乘鹿，呼我名姓，当以心却之，切不可应声也。或见三官来考功过，宗亲尽受刑逼，当以心却之，切不可动忧惧悲悯之情也。

若认为真实，即惊醒如梦相似，是必坠我功修，而真可悲哉！

(七十一)邪水潮生危险天机

黄石公云，养胎入定之士，静中或见水生，而不能使之退。此皆因自然之吹嘘间断，元神不守乎舍，温养不到，而丹田火冷，丹光不现，故有此

阴魔之景。

然而阴景之变象，亦自多端，要皆不离乎水象，而黄庭中之丹光杳然矣。

法在聚我三昧真火，而锻炼之：凝神于中宫，注意于胎息。以眸光射定，武火吹嘘。存心结想一团真火，烈焰腾腾，满鼎神光，照耀周身，熏蒸四大，则阴魔坏景，自然消灭，而中宫之丹光复明矣。

（七十二）邪火潮生危险天机

李虚庵云，养胎之士，静定之中。忽然火生，而不能使之灭。此患因多饮食有动火之物。或因热水沐浴身体，引动丹火，到处流光，炎焰焚身者有之。其幻景亦自多端，要皆不离乎火象。或觉心热，烦燥发渴，饮水不休，倘不知制伏，亦同走丹之患。

诀曰：存心结想面前一团黑球，其大如拳，即以真意凝聚，而留恋之。想就此景，其凉如冰。用意以吸，即回光返照，引入中宫，而邪火自然消灭，心地自然清凉。其想面前黑球吸入中宫，不拘三次五次，总以热气邪火退尽为止。从此安乐太平，神清气爽，方保无失矣。

（七十三）神俱六通

罗状元真人云，前有六根震动之景，日月合璧以后，有神俱六通之验：深入大定，混沌无知，心窍豁然开通。上观天堂，下视地狱，三界十方，一览无余，此是天眼通也。

能闻十方之音，如在耳边。天上、地下，闻神人言语，是天耳通也。

渐入大定，灵觉透露，能知十方众生，他心内隐微之事，此乃他心通也。

又能知我生前死后之因，无数劫来，是宿命通也。

再静再定，复寂复灭，陡然心花怒放，预知吉凶。又能隔壁见物，及风云雷雨之所，此是神境通也。

合前炼精不漏，到马阴藏相，是漏尽通也。

名曰：“六通”，是前来大药，六根震动之变化也。神俱“六通”以后，复





有真空炼形一法也。

(七十四)真空炼形天机

葛仙翁曰，养胎入定之士，或有身体困倦，胸膈刺痛胀闷，吐出紫血三五碗，其病渐退，不必惊虑。此乃平日用力劳伤心血之故耳。

以后，凡有痼疾沉痾，无不俱消。或脐中刺痛，两肋如锥扎，六腑如裂帛，或如大斧劈脑，或心觉恍惚，坐卧不安，大小便下出恶臭血块，异物有五样颜色，或九窍出脓，臭秽难当，此乃以去胎毒积秽。待他去完，变出香气满室。或眼中出毒难开，须用人乳洗点。日夜迷闷，百节疼痛。骨节粉碎，周身大汗。不得惊怪，乃真超脱也。

此时如龙脱骨，如蛇蜕皮，或周身火发，疼痛难禁，透骨穿筋，终日迷闷。一连三、五日，不省人事，休得恐怖，任凭天断。只用死心入定，自然神涌慧生，而六通顿足。

六通以后，而身中三部八景，诸神皆现像，而为我护法神王矣。

(七十五)三部八景危险详说

太乙元君曰，神俱六通以后，而身中三部八景，二十四真，诸神皆现像，而为我护法神王。

所谓二十四真，六根、八识、三魂、七魄也。皆有名字。

上部八景：脑神觉元子，字道都。发神玄文华，字道衡。聪神通伸众，字道连。目神虚鉴生，字道微。舌神始梁峙，字道歧。齿神灵漠盖，字道周。口神盖历辅，字道柱。鼻神冲龙玉，字道平。

中部八景：喉神百流放，字道通。肺神素灵生，字道庚。心神焕阳昌，字道明。肝神开君童，字道青。胆神龙德拘，字道放。左肾神春元真，字道卿。右肾神象地元，字道生。脾神宝元全，字道骞。

下部八景：胃神同朱育，字道辰。肾神兆腾康，字道还。大小肠神蓬送留，字道厨。胴中神受享勃，字道灵。胸膈神广英宅，字道仲。两肋神辟假马，字道成。左阴右阳神扶留起，字道圭。右阴左阳神包表明，字道釜。



又云，身中有九宫真人，不可不知也：

心，为绛宫真人。肾，为丹元宫真人。肝，为兰台宫真人。肺，为尚书宫真人。脾，为黄庭宫真人。胆，为天灵宫真人。大肠，为长灵宫真人。小肠，为玄灵宫真人。膀胱，为玉房宫真人。

至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神，不能一概而论。修真之士，须要小心谨慎。到此时，见诸神现像，必须见如不见，闻如不闻，死心入定，方保无失矣。

(七十六)纯阳祖气助胎天机

阴长生曰，日月合璧以后，静极之际，忽觉有二道纯阳之物，从涌泉穴透出。穿膝过股，蓬蓬勃勃，滚滚上腾，至于下田，会聚一处。我再发三昧火以攻之，由背后督脉，穿夹脊，过玉枕，直贯泥丸。过重楼，降下中宫，混入仙胎之中，相亲相恋，合为一体。自然真炁熏蒸，周身融和，寒暑不侵。

每于曦驭未升，暘谷晞微之时，凝神静坐，虚以待之。内舍意念，外绝尘缘。顿忘天地，粉碎形骸。自然太虚空中，有一点如露、如电之阳光，勃然入我玄关，透泥丸，化为甘霖，下降吾内。我即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关、九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，煅淬销霾，抽尽秽浊，变换纯阳之躯矣。

(七十七)绝谷定慧天机

缘督子曰，变为纯阳，如果心牵世味，而食不绝，则阳不纯，而有阴魔来扰之患。

盖有一分食在，即有一分阴来。如欲阴尽阳纯，必须窥破世味，斩断尘缘，方能顿足生慧，而绝谷不思食矣。

而能绝食速，则得定出定亦速。若绝食迟，则得定出定亦迟。而能绝食入定者，若念头不住，心多感思，火寒丹冷，元神不能守乎炁，而又化为呼吸之气，变为交媾之精。

人心不绝，欲念不消，绝不能绝食。难归大定，尽败前功者有之。

直待金液降完，璇玑停轮，当加净肚除梦之功。直至世味永绝，昏睡



全无，息脉俱断，则胎圆而神全矣。

太和元气，充满于中，而不见有饥。五蕴皆空，六通顿足。慧光稍开，须有前知，不可妄用其慧。慧而不用，慧乃愈生。

若韬光妄用其慧，定招外魔，如云遮日，而慧光消灭，即无前知，则通而不通矣，可不戒哉？

（七十八）五气朝元天机

纯一道人云，盖养胎人定，心不牵世味，凝神深归寂灭，乃能性命合一，自然重生五脏，再立形骸，无质生质，结成圣胎。一心主静，万缘俱息。外想不入，内想不出。终日混沌，如在母腹，方为活死人也。

此时心中阴气将尽，世有可乐之事，则心不动摇。而心经真气，自然吐露，化为红色云霞，朝于昆仑。

肝中阴气将尽，世有可喜之事，则肝不动。肝经真气吐露，化为青色云霞，朝于昆仑之左。

脾经阴气将尽，世有可欲之事，则脾不动。脾经真气吐露，化为黄色云霞，朝于昆仑之顶。

肺中阴气将尽，世有可怒之事，则肺不动。肺经真气吐露，化为白色云霞，朝于昆仑之右。

肾中阴气将尽，世有可哀之事，则肾不动。肾经真气吐露，化为黑色云霞，朝于昆仑之后。以上五脏之气名曰“五气”。

所谓朝元者，不须用意念引其炁，静极自然上朝。将见青气出自东方，笙簧嘹亮，旌节车马，左右前后，不知多少。须臾南方赤气出。西方白气出。北方黑气出。中央黄气出。五气朝于上元，氤氲盘旋。千万不可看它，死心入定。

古人云：“神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。”

吾身之灵，感天地之灵，则内真外应，外真内应，浑然混合。这段工夫，全以至静为主，不动为宗。

老子云，人能常清静，天地悉皆归。则太虚空中，自然现出一轮太阳，与我丹光上下相映，合而为一也。



(七十九)盗天地正气天机

上阳子曰，下大功，处于静室，外无所着，内无所思，功深日久，朝元以后，息脉俱寂。忽觉心火下降，肾水上腾，五脏生津，百脉流通，心经上涌，鼻闻异香，舌生甘津，已绝饮食，昼夜不寐，夜间隔墙观物，预知前事、未来吉凶。夜间真气发生，顶上红霞缭绕，眉间涌出圆光。此是仙胎药力初生，是关窍处处开通。

此时若五谷不绝，则阴气难消，阳难得纯，疾病易生，犹是一凡夫者。总要内外两忘，铅尽汞干。

腹中常常如雷鸣电掣，风云发泄，饮食或多或少，鼻流浊涕不止，口出臭秽，呕吐如黄沙相似。或美或不美，前后俱开炼谷如弹丸，腹中泄出，如小豆汤相似，臭秽难当。次后泄下酥酪油腻，鼻闻异香，诸人皆觉。又大小便，下出五方颜色，如朱砂一般。此是盗天地万物正气之验也。若不谨守，深入大定，则元神出舍，真气走矣。

而丹台无主，心生懈怠，三尸齐起，六耗皆来，搅乱心君。静坐生疑，恐怖不安，睡卧惊悸，恶境无穷。不知惊醒，勉强入定，心动神驰，身坐丹走，而前功废矣。

(八十)三宝现像天机

泥丸翠虚真人曰，日月合璧以后，而上、中、下三田之中，现出三座莲台。莲台之上，盘膝端坐三个婴儿。此乃金丹之化机，变出之幻象，切不可着他。速以冥心入定，以致灭尽定极。

金莲从黄庭产出，上透顶门，直冲霄汉。散作金花，开极自谢，缤纷降下。即凝神入定，心意留之。而金花仍归仙胎之中，育我仙婴也。

(八十一)赤蛇透关天机

庄周先生云，赤蛇透关，是金液还丹，日月合璧之变化。

而心君大定，丹光化为赤子。初现之时，形如丹蛇，其光照人，忽然破空而来。金液入顶，满顶银浪金汁，晃晃滚滚，现出赤蛇一条，从顶门而



人。口吐祥光，若炬火之声。窜入周身，驰骋于骨节之间，无处不到。即当死心入定，任其所为，须臾即不见矣。

人若惊动，则赤子不能升入泥丸，难出昏衢。若丹蛇飞来，心不惊恐，能与神人共语。大定之中，见西王母，乘凤凰之辇。前有三朱雀引路，神鬼仙佛，一切与你答话。千万不可共语。不答，王母则怒而不止，言讫自去。

总而言之，眼见耳闻皆是假，都不可认真。或龙虎交战，婴姁团圆，龟蛇盘结，仙佛来参，皆是幻象。不可认为真实。若理它，心动神驰，而败我功修。总要神凝气住，皈入大定，方能超脱而入圣矣。

（八十二）赤蛇归身天机

陈虚白云，赤蛇透关。

要知此际，是空中太阳，被我丹光引来，要归身中，育我仙胎。

下降之时，缓急不同，切莫惊怖。待降入身中，即化为无数火箭，穿扎周身，总要死心不动。镇静已毕，渺然即不见矣。自然窍窍发出毫光，心死而道成矣。

（八十三）雷神监坛天机

白骨真人云，日月合璧以后，中宫丹光洋溢流注，扬辉散彩，从背后夹脊，透出顶门，祥光大如车轮，光彩射目，护住禅座，而昼夜常明。

若雷神监坛，皆因人心炼死，道心养纯。性体静定圆明，而识神闲而无倚，化为雷公，恐吓于我，害我功修。仍死心镇静不动，归入大定，识神自然化为护法神王者也。

（八十四）火焚禅坐危险详说

尹大真人云，盖养胎以死心为主，深归大定为宗。

若胎圆之时，心动神摇，引起丹田三昧真火，七窍吐焰，遍身火光灾烈。若不知禁止，霎时间，火焚禅座之倾危也。

即当速用真意目光，存心结想面前太虚空中有一团黑球，大如车轮，

其冷如冰，凉气逼人。想就此景，即用真意吸入腹中，镇静不动，深归寂灭。顷刻之间，天朗气晴，仍归大定，而寂灭之。

想此黑球，不拘三次、五次，总以邪火退尽为止，方无焚身之患矣。

（八十五）战内外阴魔天机

黄房公云，养胎入定，或现天堂美景，琼宫阆苑，地狱恶像，神头鬼面，或真或幻，愈出愈奇。任他千变万化，总以死心为主。

内外阴魔，及一切阴人幻景现像来扰，而不能驱除。法在见如不见，听而不闻。一心内守，一志凝神。默诵金光神咒，则魔自退。如闻见不去，速炼火焚身，魔障自散。

焚身之法，存心结想空中太阳，被我丹光引来。丹田之内，又有一团真火，滚滚上腾，透出顶门，使二火交光，轰轰烈烈，漫天幕地，皆是炎焰火光，万物尽被我焚烧。直至烟消火灭，天朗气晴，一切魔障，自化为无有矣。

（八十六）春水潮生天机口诀

混然子曰，养胎入定，寂照日久，忽然觉得丹田如春水潮生。即当守定自然之内息，与无为之神火。以烹以炼，其水自然化为热气。由两胯内边，流至涌泉。须要神注两踵，真意随之，下透足心。

如此片时，涌泉穴定静。即用意返照尾闾，默默守候。忽觉得有一物上冲，来至尾闾。似绵陀、如馒首，又似气块，沉滞难行。专心一志，猛烹急炼，自有一股热气，透过尾闾。穿夹脊，滔滔入泥丸。

至此泥丸宫中，自觉得水声响震，滔滔不绝。久之水声自上息，神住其中。持守片时，舌抵上腭，三关紧闭。静后金液满口，流入气管，下重楼，心地清凉。

对境忘情，入于大定。或见喜怒忧惧，万不可心动神摇。死心入定，永不出静。守定性光，直证胎圆。

阳神出现，大地山河，如在掌中。而神炁不能合为一体，势必炁留身中，神游身外，终为投胎夺舍之阴神，不得复为阳神。圣胎将圆，而色身万





不可出定。圣胎既圆以后，而法身不可久留壳中而不出，以失神化之机。则又是一凡夫尔。

总要神炁合一，方无分离之患也。

(八十七) 天花乱坠止火天机口诀

轩辕黄帝曰，胎圆以后，灭尽定极之余，露出性光。静中外视，紫霞祥烟满目。顶中下视，一团金光罩体，不可着它。

死心入定，自有金莲从地起，白雪满天飞。金莲从地涌出，上透九霄，自然化为雪片，从天飞来，缤纷而下。心意留之，仍归身中，育我仙婴，乃十月胎圆，止火之候。

一旦天花乱坠，不知止火，婴儿又有火焚禅座之危险。天花乱坠是出定中宫，迁入上田之景到也，必须止火以化神，不须再用寂照之功。只用一味还虚，心住于无，俱入于虚无，而火方得止。

又，入定、出定：出定者，离中田，迁入上田。入定者，凝神于天谷泥丸，使耳目重开，聪明再启。出定之时，在止火一日。倘在止火前出定，神必迷荡而远矣。若在止火后出定，神又顽钝而不灵矣。

(八十八) 超脱上田危险

南极老人云，圣胎初脱，由中宫超入上田。

上田乃是天宫内院。若无正觉主宰，不知不觉，当五色五音，蜃楼海市，宇内之奇观，杂投猝至，繁华内院，一切境界，仙佛诸神，千万不可交头片语，百出相尝，真人一坠其间，鲜不昏沉而死。真人既死，前功废矣。真可悲哉！

必须心定性定，死心不动。万般景象，闻如不闻，见如不见，真人方保无失矣。

昔刘祖插花真人，当神超内院，迷入繁华之境，而不能出昏衢，以登彼岸，所以有花街炼性一节。

大周天之火候，自还丹至此，是真是幻，一概不理，必须死心入定，方保万无一失者也。

(八十九)阳神迁过重楼天机口诀

广成子曰，当阳神由中宫迁上田，必须从十二重楼经过。重楼一关，诚綦重矣。

唯是默然端坐，若有知无知，若用力不用力，但存一息千里，千里一息之念，才是倏忽过重楼功夫。功夫至此，其细如丝，神亦难传，自领自悟耳。

真人过重楼、超内苑，此时天门将开、未开之际，心若昏沉，阳神杳然而飘荡。唯灵真不寐，昏默中有所把握，将阳神迁出中田，寂照于上田泥丸之中，速引入灭尽。定而寂灭之，即凝神于泥丸。不着意于上田，以阳神寂照于上田。

存想三田，化成一个虚空大界，无边无际，无内无外，空空洞洞，明明朗朗。阳神迁到囟门之时，千万不可下视，恐神惊怖，恋壳而不敢出。此是第一层。

色身虚空大界打不破，难出昏衢。自待内真外应，二火交光，天门自开矣。

(九十)调神出壳天机口诀

刘樵阳云，阳神由中田迁上田，混合静定。待静极之际，忽然霹雳一声，轰开顶门。即当闭目冥心，凝神入定于天谷内院。觉得身体如在虚空，神炁飘然，明朗不昧，逍遥自在。而色身之五官百骸，自不见有。冥然不知有尘世之累，只觉真我在虚空大界之中。

到此际，五气自然结为彩云，拥护法身，此时演调神出壳之功：

或见音乐嘈杂，喜气盈盈，金童玉女，左拥右护。或驾火龙，或乘猛虎，自下而上，所过之处，楼阁观宇，人间帝王，一切魔境，不可着它。

必须见如不见，闻如不闻，无人大过于我。只管乘驾上升，左右前后，官僚女乐，随行侍从，留恋而不忍离，虽然，终是教我过门不得。

如此升降，不厌其数，积习纯熟，一升而到天宫，一降复归旧处。上下往来，绝无滞碍。自下而上，如登七级宝塔，如上十二琼楼，一级复一级。





候雷声响震，电光闪烁，红光遍界，紫焰弥空，二火交光，响震一声，顶门大开。一念想出天门之外，迁出凡躯，而身外有身矣。

（九十一）开天门口诀

魏伯阳曰，阳神迁于顶门。此时，静中内观，顶中有三昧真火。静中外视，顶上有太阳神火。须用真意寂照凝聚，使上火下射，下火上炎。内外夹攻，以烹以炼。百会乾顶，如一池银浪，满顶金汁。两火交攻，雷声震震，轰开紫府内院。

一霎时间，觉得红光遍界，紫焰弥空，迅雷霹雳，响震一声，顶门开也。如生小儿一般，呼吸动静，囟门未合，其大如钱，其薄如绵。头骨似崩，盖骨烧化。顶门初开，如大斧劈脑，疼痛难忍。切勿惊骇。疼过三日，自然痊愈矣。

（九十二）身外有身收金光天机口诀

慈航道人云，神既迁到顶门之上，顶门如同天门，脑宫即是天宫。切勿惊悚，只管放心大胆，一志凝神，存想法身。一念思出天门之外，遂闭目往下轻轻一跳，如梦初醒，而身外有身矣。

阳神初出之时，居于色身之旁三四尺许。凡身外所有一切，万不可起视听之心。无论三亲六故、祖父妻子、诸仙佛来参，天书下诏，王母来请，或真或幻，一切境界，皆当置之度外，一切莫认，一切莫染，切不可着他。只死心不动，绝虑忘情，一味入空，不睹不闻，静以待之。

顷刻之间，而自己身中，即透出一道金光或白光，大如车轮，现于面前。即用真意，将法身移到光前，凝聚留恋。真意一定，存想金光渐渐收敛，金光即缩小如寸许，状似金钱。即将此光用意一吸，收入法身之中。而法身即入于凡躯性海之内，收回本宫。仍依灭尽定，而寂灭之，深入大定。

古云，金光为化形之妙药，千万不可错过。此时金光散去，再无有矣。终有留形之说，不能化为无形者也。



（九十三）聚金光布五芽灵气天机口诀

太极真人曰，阳神初出凡身，形仅三寸。盘旋左右，回顾禅坐，立即收入上田神室，寂灭静养。九九次，方布本身五芽灵气。此五芽之气，即静极之后，五炁朝元之为也。

照耀空中，化为五色祥云，然后再将本性灵光，运动真意，射入祥云之内，化为一团金光，大如车轮，而阳神端居金光之内。其丹光余气，悉化为天魔外道，百般景象，引诱阳神。若稍着声色于闻见，阳神即一去而不返，入于魔境，转生六道。世人以为坐化小成之果，非也，而前功废矣。真可悲哉！

此皆因炼己未纯，心无真死之过也。必须一意守定金光，死心不动。一切魔境，不着自退。

待魔境退尽，金光缩小，须用真意，照定金光一吸，连法身收回性海本宫，混而为一。静定之久，以后而复出之。此阴魔皆化为真神，现我面前，于色身一样，方保无失矣。

邵康节云，但阳神出日，升降纯熟，须择黄道良辰之日，天朗气清，乃可调神出壳。如护小儿一般，大雾莫出门，大雨莫行路。时刻调理，不可一时心有懈怠，恐阳神一出而不回也。入于轮回，而前功废矣。

（九十四）调阳神出入天机口诀

陈希夷老祖曰，阳神一出而不返，皆因炼己未纯之过耳。

阳神出去，必须一意守定金光，死心不动，其魔不着自退。阳神不可轻出轻放，速去速回。又恐见自己色身形壳，如一堆粪土相似，而阳神不肯复入，必须从旧路出入，不可回视，恐阳神见而生惧。俗曰，回头不认尸，总要演习纯熟。出则一步，即速收回本宫。九九数足，再学二步，收回本宫。以至九九数，向后皆同此意也。

调至三年，先去西方，次出东方、南方、北方，上下统演三年。

总以过境不染，见物不迁，收纵在我，来去自如。一进泥丸，色身便如火热，金光复从毛窍间发出。倘一见可惧则怖生，一见可欲则爱生，流连



忘返，坠入魔道，而难成正果。

总以死人定为主，喜、惧、哀、乐不动为宗。

（九十五）三年乳哺

老子曰：乳哺者，调养训练之谓也。

阳神初出，圣体尚嫩，欲其慧光凝结不散，必须调养，乃能坚固老成。法力广大无边，乃能神通变化。

盖乳哺者，炼神入定之谓也。初出定之阳神，易于摇动。调养入定之久，方能镇静而不妄动。故定而又定，合乎自然之虚空。乳而又乳，养成真空妙相之性体也。

白玉蟾云，行三年乳哺之功，七七存养之道，是必炼神以还虚，凝神而入定。

初调神出壳，旋出而旋入。依灭尽定，而寂灭之。

一定七日，再调出而旋入。仍依灭尽定，而寂灭之。

一定二七始，再调出而旋入。

一定三七始，调出旋入。

一定四七始，以至于五七、六七、七七始，调出而旋入。渐次调养，三年而后已也。

总依阳光之收放，准调神之出入。当神居上田，灭尽定极之余，总先布阳光，透出顶门，然后一念思出，随光超脱于身外。如欲敛神入壳，先将毫光，收入法身之内。然后阳神由旧路复归色身上田之中。仍依灭尽定，而寂灭之。调出旋入，灭尽寂灭。三载以后，性体老练，方保无有惊恐之患也。

彭鹤林曰，前所谓一定七日，非为七日，与七七日之内绝无动机。纵有阳光透出之景，即当以意留之，收入法身之内。依灭尽定，而寂灭之。必定到当出定之期，先将阳光透出身外，而阳神即随光调出顶门，亦不可在外多停，当看调养深浅，若乳哺三年，方保无有遗失之患也。

达摩祖师曰，阳神调出旋入，若风吹则颠，日侵则燥。在内在外，俱以不见风日为安。



调至三月以后，知觉稍开，宜防惊恐。或出或入，俱按常期。收纵往来，不可任意。

故三月前，一日出神三次，夜必不可出神。半载以后，一日出神五次。一年后，一日出神七次，只在身边运动。二年以后，不拘日夜次数，洞内洞外，可以暂离色身。三年以后，则一里、十里、百里、千里、万里一时可到也。

东华帝君曰，其调神之始，一七、二七、三七而放出，一步、二步、三步而旋入。或五七、六七、七七而放出，一里、二里、三里而旋入。一年、二年、三年而放出，百里、千里、万里而旋入。调养三年之久，不可久留在外，还有一定九年之功。

又云，调神出入，待天朗气清，无风、云、雷、电，演神出壳。三年以后，性体老练，以大虚为宅舍，天地山河，尽是我之床枕。举步千里，遍游万国，出有人无，通天达地，入金石无碍。分形散影，百、千、万亿化身，遍满三千恒河沙界。乳哺功成，名曰神仙者是也。

三年乳哺之功，总而言曰，而阳神不过调出旋入。演习纯熟，圣体老练，总以在内者多，在外者少。三年功成之后，当行一定九年还虚之功。面壁大成，名曰带肉金仙是也。

（九十六）还虚面壁

炼虚合道九年功夫，名曰面壁大成。

吕祖曰，炼虚功夫，妙在忘形。无人无我，混沌中有一点真气。身热如火，心冷如冰。炁行如泉，神静如岳。虚其身心，去其作用。而听诸大道，自然之运行。

是我非我，是虚非虚。造化运旋，人能达到忘形地位。阳神与太虚同体，谓之炼心。

阳神无像，故曰炼虚。而九年之功，炼虚之妙，变化无穷。可以踏霞驾云，粉碎虚空。浑身飞去，谓之大觉金仙矣。然此一着，最不容易，千万人中，难得一二人也。

太上曰，还虚一着，是将从前千磨百炼，分形散影，通天达地之阳神，



复归于旧躯，收入性海，天谷内院，将色身炼化，浑入法身之中。又是性命合炼，复将阳神送入性海，退藏祖窍太虚无极之位。

要将色身炼铸陶熔，得不有不无、非色非空、无内无外、不出不入、无始无终。如龙养珠，蛰藏而不动。如鹤抱卵，安眠而不起。沉之又沉，静之又静。从前所修所证，百千万亿化身，乘龙跨鹤，步日玩月。千变万化，一齐收入无生国里。依灭尽定，而寂灭之。必须大死一场，紧紧护持，毋容阳神再出。

盖阳神百炼而愈灵，千炼而愈静。炼之而复炼之，炼炼不已，则阳神之慧光神火，收之愈密，斯放之愈普。隐之无可隐，斯显之无可显也。

将阳神蛰藏祖窍之内，定极灭尽之余，或百日，或十月，而一炉神光，兀兀腾腾，满鼎真火，炎炎烈烈。自内窍透出外窍，由大窍贯入小窍。无内无外，无大无小。透顶彻底，光光相烛，窍窍相映。而人也、物也，莫不照耀于神光中矣。是则是矣，犹非其至也。

王少阳云，虽然不能充塞乎其间，即未满东鲁圣人，参天两地之分量也。再敛神韬光，归于心下肾上，金鼎黄庭祖窍之中，一切莫染。仍依灭尽定，而寂灭之。

寂灭既久，或一年、或三周，形神渐至浑化，色空渐归真常，直至空定恒极，灭尽无余之际，而神光又自渐渐发露，如云电烟霞，从太虚无极窍中，洋溢蓬勃，滚滚而出，贯于上窍下窍，大窍小窍，窍窍皆有神光也。光明洞彻，照耀十方，上彻天界，下彻地界，中彻人界。三界之内，觉得处处神光充塞。若秦镜之互照，犹帝珠之相含。重重交光，历历齐现。而神也、鬼也，莫不照耀于神光中矣。妙则妙矣，犹非其至也。

寂无禅师曰，虽然不能遍入尘沙法界，是未满西天圣人，毗卢遮那佛之分量也。再敛神韬光，销归秘密玄窍之中。一切不染，仍依灭尽定，而寂灭之。

寂灭日久，直至三年九载，空定恒极，灭尽无余之际，神光周足，法相圆满，色空俱泯，形神俱妙。

其敛也，至精至彻，纳入芥子而无间。其放也，至大至刚，包罗须弥而无外。将见无极神光，化为太阳红光。恰似赫赫日轮，从太虚无极窍内，



一涌而出。崩开分散，灿烂弥满，无边无量，为万道毫光，透彻于九天之上，贯通于九地之下。若千万杲目，放大光明，普照三千大千世界。而圣也、贤也、仙也、佛也及森罗万象，莫不现于太阳红光中矣。然至则至矣，而犹未尽其妙也。

上阳子观吾云，虽然不能照耀四大部洲，三十六天以上。是未满道运、虚空之分量也。

再敛神韬光，依灭尽定，而寂灭之。或百年、千年、一劫、万劫，直至虚空粉碎，与道合真。将见复放无量宝光，直充塞于四大，得与贤圣、诸仙佛相会。自无始分离，今日方得会面。彼此交光，吻合一体，广无边际。

颂曰：“诸仙佛似一大圆镜，我身犹如摩尼玄珠。仙佛法身入我体，我身常入仙佛躯。”此九年面壁之功，已返到无余涅槃、大觉金仙之位。待功圆行满，天书下诏，九祖升天上朝金阙，封以真诰，授以天爵，名曰天仙者是也。

致一子引水一子诗曰：“阅尽丹经万万篇，末后一着无人传。”盖炼虚合道，面壁之功难遇也。总而言曰，最后还虚，凝神炁穴，不过忘绝凡情。至此末后还虚入定，不过忘却仙情而已。依灭尽定，而寂灭之。不出一入，忘人无我。三千大千世界，大地山河，尽归于虚。死心归入大定，或百日、十月、三年、九载、百年、千年、千劫、万劫，直待四大崩散，虚空粉破，无形无迹。此乃带肉大觉金仙，万劫不坏金刚之体。书著于此，永无秘诀也矣。

华阳禅师曰：“予观汉、唐、宋、元、明、清诸仙，无不从此处而超脱也。”

后世学人，佛子仙种，得遇斯书，细阅数遍，即能得诀达窍。而欲成仙做佛，不须登山涉水，寻师访道。只用有财有侣，真心修炼，即能超凡而入圣矣。

古人云，任地三千六百傍门，九十六种外道，总于太上存理养气，尽性至命。大道不同，丹经万卷，俱藏头露尾。此册二十四节真诀，三十六层危险，口口相传，心心相印，句句可考。细究此书，无不成就。

自古至今，仙佛真人，大成天机，隐而不发，今则尽泄于此书。指点诸字，所注《捷要》一册，话语虽浅，意理情真。天机口诀，句句明言。勿轻视



天宝，慎哉！慎哉！免遭天谴。妄传非人，雷诛火焚，可不慎欤？

闭门潜修不计年，著书立说阐真诠。

剖符泄秘通天地，采古酌今契圣贤。

劈破鸿蒙寻缥缈，打开太极见玄玄。

待看功满行圆后，留个芳名万古传。

混沌生前混沌圆，个中消息不容传。

劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。

斗柄逆旋方有象，回光返照始成仙。

一朝捞得潭心日，觑破胡僧面壁禅。

打破虚空消亿劫，即登彼岸舍舟楫。

阅尽丹经万万篇，末后一句无人说。

广成子谓黄帝曰，至阴肃肃，至阳赫赫。赫赫发乎地，肃肃出乎天。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也。为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。

（九十七）睡功秘诀

诀曰：东首而寝，侧身而眠。如犬之曲，如龙之盘。一手曲股肱枕头，一手直摩脐腹。一只脚伸，一只脚缩。收神下藏丹田，与炁交合。水火互相溶溶，则神不外驰，而炁自安定。

必要未睡心，先睡目。致虚极，守静笃。神炁自然归根，呼吸自然育清。不调息而息自调，不伏炁而炁自伏。陈希夷留形于华山，蒋青霞脱质于王屋。此睡法之旨，非导引之术，乃主静立极之功也。

至醒来慢慢辗转，此即一念未生，心似虚空。若能放下大静一场，其效验有不可形容者。

又，上古有“宴息法”：每当晦时，耳无闻，目无视，口无言，心无累，息无喘，形无动。那一点元神真气，相依相连，如炉中火种相似。久久纯熟，自然神满不思睡。所谓睡魔，不如从何而去矣也。

陈希夷睡诀三十二字，名“蛰龙法”。其词云：“龙归元海，阳潜于阴。人曰蛰龙，我却蛰心。默藏其用，息之深深。白云高卧，世无知音。”

(九十八)蛰龙秘诀

诀曰，道在守本命，暖外肾。回光内视，神住丹田。

先向左边侧身而眠，左手托腮，右手紧握外肾。左腿全屈，右腿半屈半伸。神凝下田，默数呼吸出入之数三百六十息。心息相依，不得外驰。绵绵密密，不即不离。数够一周，正身仰卧。两手紧握外肾，着力往前挣十二下。两腿往前用力伸，闭炁腾身。玉枕脚跟，手掌着床。一炁一次，连腾三次，还虚休息。

再向右边侧身，照前行功一周。仍正身仰卧，两手紧抱外肾，照前行功。着力十二下，向上闭息腾空三次，还虚休息。

然后，侧身用手紧抱肾囊，神蛰下田，若存若亡。一丝不挂，主静立极，先存后亡，入于混沌。此陈希夷蛰龙之法。

安寝睡醒时，有一阳发生，即行调药功夫、炼精化炁之口诀。临明时，再照前行上数息、暖外肾、腾身运气之功。至此则一宿之功毕矣。

养得肾囊如火热，就是神仙真妙诀。

行、住、坐、卧四步功，各有法也。行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则调丹田之息，卧则抱脐下之珠。故曰：“行、住、坐、卧不离这个”是也。

(九十九)坤元经

凡坤道修炼，用功入手，当于子后午前，阳气发生之际，按法行持。

先还虚静定，深入混沌。候混沌开机，即凝神吸气以守乳溪，存想息息在乳溪中。呼吸往来，默调呼吸三十六息讫。仍还虚静养，以致虚极静笃。依灭尽定，而寂灭之。待静极复觉之际，仍照前调息守中，一连行持三五次而后已。

炼至半月以后，两乳之中，觉得有动机发热，即用两手捧乳吸气，使息息归根于乳溪。绵绵密密，若存若亡以守之。守至两乳之中有呼吸出入，即迁移其神，下守黄庭。用手轻轻揉搓两乳，左右各三十六次。

再用真意，目力神光，从左右两肋稍间，往后迁移。由夹脊两旁，赤道上升。过玉枕、入泥丸，至明堂额上交个尽。从耳后降至胸前相会，仍交





个尽。

从两乳中间行过去，将左右两乳，各旋转一周，仍从两乳中间，一并送入黄庭以还虚。

略停一时，再捧乳吸气。左右两乳，揉搓三十六次，用意照前后迁移，一连三次而后已。

直守至黄庭发亮，再迁移其神，下守脐轮。守至脐中发痒出水，两乳即渐渐缩回，如男子状。

再迁移其神，下守丹田，默调呼吸三十六息以还虚。守至丹田发热，或觉微痛，如刀刺之状，不须惊惧，并无妨碍。

凡赤龙来时，当还虚静养，不用调息持守之功。十六、七岁至二十四、五岁，赤龙来七日方回。二十六、七岁至三十四、五岁，赤龙来，五日方回。三十六、七岁至四十四、五岁，赤龙来，三日方回。

候赤龙过去，月经净时，仍照前守丹田，调呼吸。

初守丹田，要轻轻守视，绵绵存养，密密照顾，守至丹田发热。

阴气至，情欲动时，即用真意目力神光，往后移运。仍由赤道上升，入头顶，到明堂不交尽，分左右两路，从耳后降至胸前，交个尽。不绕两乳，即从两乳中间，一直送入丹田。略停一时，仍往后转移。要细心速行，一连三五次，直运至阴气消尽，情欲寂灭方止。

盖阴气发动，令人恣情纵欲，而生交媾之心。若不以正念主之，使后升前降，战退群阴，未有不败其功者。故当炼至阴消情灭而后已也。

此外，只用虚心静守功夫，但不可着意紧守，使丹田骤然发热。要轻轻守视，绵绵存养，使丹田内真气发现，先温后热，渐渐大热，如火烧，似汤煎。虽隆冬数九，而上衣下裳，亦皆脱尽，即裹脚亦要解去。此时要用道侣护持，紧闭房门，深居帐内，切莫惊动。只用一味静守，自然渐入混沌。

候混沌开基，仍然照前静守。守至交骨忽开，真气吐信，即用温水，将手洗净，轻轻托上。运动真意，目力神光，从丹田向后转移，由夹脊两旁赤道上升乾顶、下至明堂，不用交尽。即从左右耳后，降至胸前，交个尽。相并由两乳中间，降至黄庭，送下丹田。再用手轻轻托上，送入密户。仍用真意，后升前降一周。一连三五次，直运至真气吐出之信，缩入净尽而后



已。则还虚入定，依灭尽定，而寂灭之，而交骨合矣。

每当热极，骨开吐信，收回逆运讫，必须深入混沌，交骨方合。如此日夜行持，则周身骨节关窍，尽皆开通。河车自然逆运，真气自然熏蒸。

古人云：“万朵紫云朝玉宇，千条百脉种泥丸。”自觉一点灵光，不分内外，无论昼夜，而照耀周身矣。十月功完，阳神出现，与男子同体，初无彼此之别也。

又云：“夫乳房，上通心肺之津液，下彻血海之经脉。”炼得乳房如处女小儿之形，便是女换男体。其功只在送甘露时，不许送下丹田，只用送至绛宫。用意注在两乳，将门牙上下两齿，紧紧咬住，以两鼻孔闭住，用内呼吸，在内收拾。外以两掌心左右各揉七十二次。先缓后急，先轻后重。如此百日，可如两核桃形也。

（一百）女宫简便法

每于夜半子时以后，天然醒觉。心不着于色相，又不落于空亡，自觉月窟生潮，正是一阳来复。即将神炁收于乳溪，回光返照命宫。塞兑垂帘，捧乳吸气，左右揉搓。下则牵动牝户，上则贯通两乳。一呼一吸，息息皆要归于命宫。每次运行七十二息为一周。

前六时做功，后六时静养。每次运讫，要咽津三口，送入子宫。日日按子前午后、阳气发生之际常常行持，直至阳三后三之期，再行炼形之功。

修炼不过百日，月事即绝，乳头即平。而面如桃花，终日如醉。昏昏默默，昼夜灵光不散，静中自觉常明。

行持十月，自有信法来报，预知吉凶。初将精血收归乳房，随收随揉，使提上乳房之精血，尽化为甘露。降下丹田，结为胎息。则月水不潮，而乳头自平矣。下丹田内，自然结出圣胎，不用采取之功，只凝神胎息之中。依灭尽定，而寂灭之。

寂照百日，恍惚之间，而圣胎似有动转之机。其女子如醉夫之状，目常合而懒开，面发光而耀彩，日夜金光罩体。

养至十月，圣胎圆满，自然脱质成仙，神化莫测矣。



此《捷要》一册，泄尽乾坤性命之旨，道破理气之归，真可谓考诸三王而不谬，建诸天地而不悖，质诸鬼神而无疑。百世以俟圣人而不惑之真常至道也。

内丹
养生
功法指要

372



编 后 记

目前,社会上广为传习的以锻炼人体的精、气、神为主的防病健身之术,通称之为气功,相当于内丹功法筑基阶段的道术。内丹仙术严格区分后天气和先天炁,以炼先天的元精、元炁、元神为主,乃是比气功高一个层次的炁功。实际上,丹家称炼炁之术为命功,称炼神之术为性功(如佛教禅功就是以性功为主),丹道主张以后天合先天、性命双修的金丹大道,它不仅是一种养生方术,而且是一门高深的学问,称之为内丹学。内丹学寓道于术,它既是我国古代的巫史、方士、道士、神仙家、养生家经过数千年的实践逐渐摸索出来的修持方法,又是一种综合道家宇宙观、人生观、道教哲学、古代人体科学为一体的理论体系和行为模式。因之,内丹学虽然被道教视为修持方术的核心,实际上却汲取了中国医学、佛学和儒学文化中的精华。金丹大道本与天地造化同途,与宇宙的自然本性契合,是人体向道的反演和复归,是我国传统文化中的瑰宝。

我国现存的各类内丹学著作,足有上千种之多。这是古代内丹家为了同死亡作斗争,终生从事人类身体内在奥秘的探索而作出的实验记录,是留给我们的一笔闪烁着科学智慧光芒的宝贵文化遗产。现在国内学术界尚视内丹学为千古绝学,热心此道的学者寥若晨星,足见它是一个亟待开发的学术研究领域。然而从事内丹学的研究,又谈何容易?盖因内丹学是寓道于术的文化体系,丹道功法的关键法诀,自古以来靠师徒口口秘传,从不写在书上。《悟真篇》云:“饶君聪慧过颜闵,不遇真师莫强猜。”内丹学命功靠师传口授,性功靠修炼体悟,万卷丹经,只不过足资参证而已。内丹学自古非依文释、义之学,亦非考据训诂之学。因之治内丹学者,如果不肯拜师炼功,仅据丹经搞纯学术研究,无异于纸上谈兵,必将谬误百





出，贻误后学。吾亦有志于此道久矣，多年来徒读丹经，多方参悟，终不得其门而入，故决心觅一真师，学习内丹功法，以便开展人体科学的研究。1982年春我访道于崂山太清宫，匡常修道长告诉我中国道教协会研究室的王沐先生，曾得丹家真传，足可以为吾师。后来机缘凑巧，我因攻读哲学博士学位，毕业后留在北京工作，遂师从王沐先生学习内丹功法。蒙王沐师推诚相教，我一面炼功，一面研读各家丹经，恍然颖悟，确有“得诀归来好看书”之感。近来王沐老师嘱我将他多年研究内丹学的文章和手稿，编集成书。于是，我按先生的吩咐，将文稿抄改整理，集为一册，名之为《内丹养生功法指要》。先生的丹法口诀，亦隐于书中，其中有数篇乃多年秘而不宣者，皆公诸于世，以广度有缘，读者苟能留心研寻，必有所得。幸而东方出版社的资深编辑陈来胜先生，闻而悦之，将此书出版，实大有功德于社会！

王沐师能诗能文，学无不窥，早年慕道，在东渡日本求学时便广罗丹经，热心于内丹学的研究，后来又拜道门高人为师受丹法秘诀。先生自得诀至今五十余年，内炼丹功始终不懈，外修道德和光同尘，从不在社会上自我张扬，是以几十年间虽大故迭起，包括“文革”期间的查抄批判，先生竟能安然无恙，丹书手稿也无一损失。国内学者今天专心研究内丹学六十余年如王沐先生者，应属绝无仅有。苏东坡诗云：“谁道人生无再少？门前流水尚能西，休将白发唱黄鸡。”今王沐先生已至耄耋之年，犹神采奕奕，满面红光，望之如六十许人。先生为人诚实可亲，性情平和，谈吐从容，举止如苍松翠柏，闲云野鹤。现先生离休居家，犹终日著书授徒，吾每有所问，先生都细为开解，孜孜不倦。吾读其书矣，吾闻其语矣，吾见其人矣！

胡孚琛

恭记于中国社会科学院哲学研究所

1989年3月19日

王沐《内丹养生功法指要》再版书后

如果我猜想得不错,季羨林教授似乎认为大国崛起的根基在于其民族文化。汤一介教授在 1987 年至 1991 年间邀我写了两本小书,收入他们主编的《神州文化集成》丛书中,开头有主编之一季羨林教授的“总序”。季羨林教授认为文化大国的崛起是“三十年河东,三十年河西”。“三十年”这个数字在人类历史上不过倏忽一瞬,对大国的崛起和民族传统文化的觉醒也稍嫌短了一些,但对人的一生来说却足以使人们做一枕黄粱梦。有的人一生如在梦中,至死只能做一次梦。有的人三十年梦在河西,梦醒时分,若有所悟,再倒头睡下去,又三十年梦在河东。人生的坐标点发生变化,不断对人生的使命有所领悟,也可称之为“三十年河东,三十年河西”。吾少时雄心勃勃,对世事多所砥砺,此“三十年河东”也;而后求师问道,在学术上励精图强,此“三十年河西”也。1982 年我接受钱学森教授的建议由自然科学改行研究道教内丹学,以便为他所倡导的人体科学做出贡献,为此那一年我访道崂山太清宫,匡常修道长介绍我到北京白云观参访王沐先生。我到北京工作后,王沐先生在丹道修炼上多有指教,直到他 1992 年初仙逝,相互交往有十年之久。王沐老师时任中国道教协会道教研究室的研究员,他曾告诉我早年曾在济南皈依郝姓高道受龙门律宗戒,为“忠”字辈,新中国成立后政治运动不断,竟不再提起。王沐师为人有长者之风,我忘不了那些和他促膝长谈的日子。后来我将他的著述集成此书出版,不觉亦过去 16 个年头。忆昔问道王沐先生至今 25 年,我已完成丹道法诀的全部调研,其调研报告《丹道法诀十二讲》即将问世,这“三十年河西”的梦也该醒了!

吾自 1980 年算起至今年写定《丹道法诀十二讲》止,为求取丹道法诀





和藏传佛教密宗的修持法门访道 26 年，其中和先师王沐先生相处最久。王沐先生专主自身阴阳的清静丹法，斥同类阴阳丹法为邪术，但他仙逝后我却在他给我的“阅读书目”中找到《添油接命金丹大道》一书，为龙虎丹法秘本。现在回过头来看，王沐先生对内丹学研究的贡献有三：一是论定张伯端的南宗，先命后性，重在命功；王重阳的北宗先性后命，重在性功，二者俱是性命双修。二是论定丹道修持是“三归二”，“二归一”，“一还〇”的过程；即精、气、神炼合为炁和神，炁为精、气合一的代号。三是梳理出丹道承传过程、自身阴阳清静丹法的全部程序和揭示了人体四秘窍及玄关一窍的特点。此三点学术贡献为将内丹学从江湖文化提升到学术殿堂铺平了道路，彰显了内丹学的科学精神。先师在世时，正值全国气功大潮，许多知名气功师如张志祥、赵光、严新辈都曾执弟子礼参访于他，他对将内丹学知识普及到气功界起了不可替代的作用。王沐师生于 1908 年，逝于 1992 年，2008 年恰值他的百年诞辰，中国道教协会的多名道长都在道教学院听过他授课，此书之文章多为王师当年授课之讲稿，今日再版，应是对王沐先生一生功德的纪念。

回顾一个多世纪以来中华民族在西方列强和日本强盗面前遭受的种种刻骨铭心的屈辱，我和我的同龄人一样终生做着中华民族崛起的大国之梦。我也确信，中国从东方崛起的根基在于中华民族的传统文化，而中华民族传统文化的根基在于道学文化。当年王重阳于国破家亡之际创立全真道，就是要将儒、道、释三教的精华寓于丹道之中，如此全真道不灭，丹道不失传，中华民族传统文化的火种不熄。今年 12 月 11 日是钱学森教授 95 岁寿辰，也是他接受毛泽东主席、周恩来总理交给的导弹研制任务 50 周年，因之也是我国航天事业起步 50 周年。在西方高消费的价值观横扫东方、物欲横流的年代，少数人似乎将号称“中国航天之父”的钱学森教授忘记了，而忘记自己科学家的民族是不可能真正崛起的。好在历史终归是由人民书写的，中国人民永远不会忘记钱学森！我有《贺钱学森老师九五华诞》诗云：“燕雀落处起鲲鹏，抱道图南振雄风。宗师耄期仍不倦，广开民智奔大同。”我们要振兴中华民族，要提升我们的综合国力，就不能不复兴中华民族的传统文化。为此，我们不得不从古老的丹道文化

中提取火种，以燃起道学文化之龙灯，为中华民族的传统文化注入活力。面对《内丹养生功法指要》这本书，我情不自禁地回忆起最早引领我走上此途的钱学森教授，也更加怀念我在 26 年访道求法期间遇到的王沐老师等内丹学家们。时过境迁，我也年过花甲，已到了退休的年龄，回首六十余年光阴，宛如一梦。梦醒时分，愕然四顾，若有所悟，遂口占一诗云：“火里栽莲岂风流，赋归犹携素女游。菩提树上花满枝，大木何患不成舟！”

胡孚琛

丙戌冬至日识于中国社会科学院哲学研究所

王沐《内丹养生功法指要》再版书后



377

[General Information]

书名=内丹养生功法指要

作者=王沐著

页码=377

定价=¥55.00

SS号=12013568

dxNumber=000006535361

出版时间=2008

出版社=东方出版社

试读地址=<http://book.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006535361&d=7F1CE3009CA6490D2C6420020B908CB7&fenlei=16050302&sw=%C4%DAB5%A4%D1%F8%C9%FA%B9%A6%B7%A8%D6%B8%D2%AA>