

张涛 著

清代清修内丹思想比较研究

——以柳华阳、闵一得、黄元吉为对象

儒道释博士论文丛书



儒道释

论文丛书

国家『九八五
社会研究创新基
地四川大学道教与宗教文化研究所项目
川大学宗教、哲学与
育部人文社科重点研究

ISBN 978-7-5531-0778-3



9 787553 107783 >

定价：25.00元

张涛 著

清代清修内丹思想比较研究

——以柳华阳、闵一得、黄元吉为对象

儒道释博士论文丛书

巴蜀书社

图书在版编目 (CIP) 数据

清代清修内丹思想比较研究——以柳华阳、闵一得、
黄元吉为对象/张涛著. —成都: 巴蜀书社, 2017. 5

(儒道释博士论文丛书)

ISBN 978-7-5531-0778-3

I. ①清… II. ①张… III. ①道教—内丹—思想—
对比研究—中国—清代 IV. ①B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 055805 号

清代清修内丹思想比较研究

——以柳华阳、闵一得、黄元吉为对象

QINGDAI QINGXIU NEIDAN SIXIANG BIJIAO YANJIU

张涛 著

责任编辑 王群栗 王承军

出版 巴蜀书社

成都市槐树街 2 号 邮编 610031

总编室电话: (028) 86259397

网 址 www.bsbook.com

发 行 巴蜀书社

发行科电话: (028) 86259422 86259423

经 销 新华书店

印 刷 四川五洲彩印有限责任公司

电话: (028) 85011398

版 次 2017 年 5 月第 1 版

印 次 2017 年 5 月第 1 次印刷

成品尺寸 203mm×140mm

印 张 6.375

字 数 150 千字

书 号 ISBN 978-7-5531-0778-3

定 价 25.00 元



本书如有印装质量问题, 请与工厂调换

《儒道释博士论文丛书》编委会

主 编：卿希泰（执行） 吉宏忠（执行）

王联章（执行） 罗中枢

副主编：盖建民 唐大潮 李 刚 潘显一 詹石窗

编 委（以姓氏笔划为序）：

田旭东 吉宏忠 吕建福 刘天雪 刘巧林

李 刚 李 纪 李阳泉 杨伯明 余孝恒

陈 兵 陈绍建 陈耀庭 张 钦 张泽洪

张晓林 林 建 罗中枢 周 旭 周 冶

周田青 段玉明 卿希泰 郭 武 唐大潮

黄小石 盖建民 詹石窗 潘显一

《儒道释博士论文丛书》由上海城隍庙和慈氏文教基金有限公司资助出版

《儒道释博士论文丛书》缘起

国家“985工程”四川大学宗教、哲学与
社会研究创新基地首席科学家

《儒道释博士论文丛书》

编委会主编 卿希泰

儒道释是中华民族传统文化的三大支柱，源远流长，内容丰富，影响深远，它对中华民族的共同心理、共同感情和强大凝聚力的形成与发展，均起了极其重要的作用，是我们几千年来战胜一切困难、经过无数险阻、始终立于不败之地的精神武器，在今天仍然显示着它的强大生命力，并在新的世纪里，焕发出更加灿烂的光彩。

自从1978年中国共产党十一届三中全会确立改革开放路线以来，我国对儒道释传统文化的研究工作，也有了很大的发展，在全国各地设立了许多博士点，使年轻的研究人才的培养工作走上了有计划有组织地进行的轨道，一批又一批的博士毕业生正在茁壮成长，他们是我国传统文化研究方面的一支强大的新生

力量，是有关各学科未来的学术带头人。他们的博士学位论文有一部分在出版之后，已在国内外的同行学者中受到了关注，产生了很好的影响。但因种种原因，学术著作的出版甚难，尤其是中青年学者的学术著作出版更难。因此还有相当多的博士学位论文难以及时发表。不及时解决这一难题，不仅对中青年学者的成长不利，且对弘扬中华优秀传统文化，促进学术交流也不利。我们有志于解决此一难题久矣，始终均以各种原因未能如愿。直到1999年，经与香港圆玄学院商议，喜得该院慨然允诺捐资赞助出版《儒道释博士论文丛书》，当年即出版了第一批共5本博士学位论文。此后的10余年间，在圆玄学院的鼎力支持及丛书编委会同仁的共同努力下，一批又一批优秀的博士学位论文通过这个平台展现在世人面前，到2013年，已出版了15批共130部；这些论著的作者，有很多已经成长为教授、博士生导师。2014年，圆玄学院因自身经济方面的原因，停止资助本丛书，我们深感遗憾，同时也对该院以往的付出与支持致以敬意和感谢！

令人欣慰的是，当陈耀庭教授得知本丛书陷入困境的消息后，即与上海城隍庙商议，上海城隍庙决定慷慨施以援手。2015年，慈氏文教基金有限公司董事长王联章先生也发心资助本丛书。学术薪火代代相传，施善之士前赴后继。在党中央弘扬中华优秀传统文化的英明决策指引下，本丛书必然会越办越好，产生它的深远影响。

本丛书面向全国（包括港澳台地区）征稿。凡是以研究儒、道、释为内容的博士学位论文，皆属本丛书的出版范围，均可向本丛书的编委会提出出版申请。

本丛书的编委会是由各有关专家组成，负责审定申请者的博

士学位论文的入选工作。我们掌握的入选条件是：（1）对有关学科带前沿性的重大问题做出创造性研究的；（2）在前人研究的基础上有新的重大突破、得出新的科学结论从而推动了本学科向前发展的；（3）开拓了新的研究领域、对学科建设具有较大贡献的。凡具备其中的任何一条，均可入选。但我们对入选论文还有一个最基本的共同要求，这就是文章观点的取得和论证，都须有科学的依据，应在充分占有第一手原始资料的基础上进行，并详细注明这些资料的来源和出处，做到持之有故、言之成理，避免夸夸其谈、华而不实。我们提出这个最基本的共同要求，其目的乃是期望通过本丛书的出版工作，在年轻学者中倡导一种实事求是地、一步一个脚印地进行学术研究的严谨学风。

由于编委会学识水平有限和经验与人力的不足，难免会有这样或那样的失误，恳切希望能够得到全国各有关博士点和博士生导师以及博士研究生们的大力支持和帮助，对我们的工作提出批评和建议，加强联系和合作，给我们推荐和投寄好的书稿，让我们一道为搞好《儒道释博士论文丛书》的出版工作、为繁荣祖国的学术文化事业而共同努力。

2015年10月1日于四川大学宗教、哲学
与社会研究创新基地，道教与宗教文化研究所

序

张涛博士是我指导的很优秀的学生。他最初跟我读硕士研究生，因为品学兼优又很喜欢所学的道教专业，就进入硕博连读。他经过刻苦努力的学习和钻研，用五年的时间顺利完成硕博学业，并写出了一篇很好的博士论文，通过答辩取得了哲学博士学位。作为他的指导老师我感到很欣慰，也为有这样热爱本专业的学生学有所成感到由衷的高兴！这次他的博士论文《清代清修内丹思想比较研究——以柳华阳、闵一得、黄元吉为对象》入选《儒道释博士论文丛书》出版计划，我祝贺他，也很高兴为他的这部著作写序。

张涛博士的这篇博士论文，得到了校外评审专家、博士学位论文答辩委员会的教授们和《儒道释博士论文丛书》编委专家们的充分肯定，现在也在他们指导意见的基础上，又做了进一步的完善，使这本著作更精致，也更完备。

这部著作精选了清代著名的有代表性的三位主张清静独修的内丹学大家柳华阳、闵一得与黄元吉的内丹思想作为研究的主体对象，从一个新的视角，用比较研究的方法阐论了三位清代内丹家的内丹思想及其理论的异同，并在前人研究成果的基础上，系统深入地收

集、整理和阐论了三位内丹家在清修法程上的主要内容及其异同；又在此基础上，创造性地提出八个方面的具体比较内容，即：1. 虚极静笃，2. 静极生动与动静循环，3. 精气的来源，4. 窍与脉，5. 气循脉道，6. 气的升华，7. 肉体的变化，8. 神的升华。这样的归纳体现了作者深入经典的文献功夫和条分缕析、细中见大的学术功底。

柳华阳、闵一得、黄元吉这三位丹家的丹道思想及其修炼法程的研究在学界已有不少研究成果，能在已有众多研究成果的领域出新是非常不容易的。张涛博士在本书的第六章大胆地提出了自己的新诠释，持之有故，言之成理，是本书最有创新和学术价值的内容，值得学界同仁和爱好者特别关注。在全书的结语里，作者带着高度的学术敏感和现实关怀，提出：“天仙信仰是种体验性的信仰。从个人心理上所获得的高峰体验与身体健康的维护来看，它是值得推广的。但是否能够得到广泛推广、走出困境，主要有两方面的因素决定着最后的结果。……只有这两方面因素能够较为和谐地配合起来，学术界、道教界与实践者做出更加积极的努力，才有走出困境的现实可能性。”这一观点很好地提升了本书的现实价值，也很好体现了作者的学术情怀。

在我指导的博士生中，张涛博士既是一位学者，同时又是一位道家养生的实践者，是将理论学习和养生实践结合得非常好的优秀学生。在他的这部著作出版之际，我祝福他在未来的学术生涯中创作出更多更好的成果！

是为序。

张钦写于四川大学文星花园

2016年11月13日

目 录

序	张 钦(1)
第一章 绪论	(1)
一 研究现状	(1)
二 研究方法	(6)
三 本书的创新点	(7)
四 柳、闵、黄三家著作引证说明	(8)
五 结构说明	(9)
第二章 炼己还虚的比较研究	(10)
第一节 炼己与真性	(10)
一 不著于相、对境无心	(13)
二 一念不生与恒性	(14)
第二节 炼己还虚的方法	(17)
一 炼己的目标	(17)
二 静处炼心:止念与得见真性	(20)
三 动处炼心:对境无心	(24)

第三节 小结	(32)
第三章 炼精化气之下手功法的比较研究	(36)
第一节 身心安静:虚极静笃	(37)
一 止念	(37)
二 虚极静笃的实现	(38)
第二节 调息	(39)
一 息相调整的差异分析	(40)
二 息息归根	(45)
第三节 凝神守窍	(48)
一 单一守窍	(50)
二 关联性守窍	(56)
三 玄关窍	(64)
第四节 小结	(75)
第四章 炼精化气之小周天的比较研究	(77)
第一节 阳气的积累与活子时	(78)
一 柳华阳的观点	(78)
二 闵一得的观点	(88)
三 黄元吉的观点	(94)
第二节 小周天运转	(106)
一 柳华阳的观点	(106)
二 闵一得的观点	(113)
三 黄元吉的观点	(117)
第三节 小结	(120)

第五章 化神和还虚的比较研究	(125)
第一节 大药过关与十月养胎	(125)
一 柳华阳的观点	(125)
二 闵一得的观点	(131)
三 黄元吉的观点	(135)
第二节 出神与还虚	(140)
一 柳华阳的观点	(140)
二 闵一得的观点	(142)
三 黄元吉的观点	(146)
第三节 小结	(148)
第六章 清代清修内丹思想新诠释	(152)
第一节 认识体系:简单的理论框架	(152)
第二节 信仰与维系	(161)
一 天仙信仰的维系	(161)
二 维系天仙信仰的困境	(167)
三 结论	(173)
参考文献	(174)
后 记	(181)

第一章 绪 论

柳华阳、闵一得与黄元吉是清代著名丹家，他们的著作较为晓畅明了，影响也较大。柳华阳与黄元吉均主张个人清修；闵一得虽然也讲双修，但其著作仍然主要论述清修之道。近来清代道教史与内丹学的研究日益深入，但是对柳华阳、闵一得等丹家的内丹思想研究尚缺乏深入而全面的研究，对于清代各丹家思想的比较研究，也较为少见。本书从清修的角度，将同时代的三位重要丹家的内丹思想进行比较研究，试图较为系统地整理出柳华阳、闵一得、黄元吉丹法主张的异同，并力图揭示这些主张背后所隐藏的知识系统与内丹天仙信仰所面临的困境。

一 研究现状

内丹学的研究近年来比较兴盛，但集中在清代清修主张的丹家的比较研究尚属少见。近来的研究，仍然集中在各位丹家思想的深入分析上。

柳华阳的研究方面。这方面的研究不多，专门的研究著作与

博士论文尚未见到。丁常春著《伍守阳内丹思想研究》中有一节内容将伍守阳与柳华阳的丹法进行了比较研究。但该著作以伍守阳为中心，并非以比较研究为专门的研究方向。此外又有论文如下：

高帅《重视呼吸的伍柳丹法》（《气功》1994年第2期），该文认为伍柳丹法中呼吸与丹田相连，能有效促成真种子产生。

刘亚明《柳华阳〈慧命经〉之仙佛合宗思想探析》（《宗教学研究》2004年第3期），该文认为柳华阳在道言佛，佛道双融，阐释了佛道一体的思想，其思想影响深远。

丁常春《柳华阳与伍守阳丹道思想之比较》（《中国道教》2009年第6期），该文认为柳华阳在炼己还虚论、鼎器论、调药论与小药论等方面继承并发展了伍守阳的丹道思想。

王林森《柳华阳丹道思想研究》（四川省社会科学院2008年硕士学位论文，作者还有《试析柳华阳对内丹修持之“炼精化炁”阶段的论述》，《中国道教》2006年第5期，该文观点也反映在他的硕士学位论文当中），该硕士论文首先介绍了柳华阳的生平、著作与思想源流，然后按照炼己阶段、炼精化炁阶段、炼炁化神阶段、炼神还虚阶段对柳华阳的内丹思想进行了梳理。在炼己阶段，该文认为炼己即要使修炼者达到“己”之本性，并从顿渐两个角度梳理了柳华阳的炼己方法。在炼精化炁阶段，该文从药物、鼎器、火候三个角度剖析了柳华阳的丹法主张，并分析了小周天时调、采、养的文武火候安排。在炼炁化神阶段，该文梳理了文武火候的应用、大药产生的景象、收丹养丹之法。但是，在此阶段，作者将“真种产矣”的景象与“小药产景”当作了大药产生的景象，这是错误的。在炼神还虚阶段，该文梳理了

其中的景象与方法。该文认为,柳华阳的内丹思想具有通俗易懂、佛道合宗、重视“风”的作用以及大小药物景象描述详细等特征,并进一步指出了柳华阳内丹思想的影响。

闵一得的研究方面。闵一得为清代丹法大家,专门的研究仅见于少数硕士论文与数量不多的论文资料。这些研究又多集中在闵一得生平事迹的考察上,专门讨论其丹法主张的论文又多集中讨论其医世思想、黄道的论述与真一、真元等意义的辨析,而对玄窍玄境有所论者不多,也缺乏对守窍路线的研究,尚未见到专门研究闵一得丹法主张的博士论文。相关论文如下:

于劲松《北宗阴阳法——也谈闵一得丹法中的双修内容》(《气功》1996年第1期),该文论述了闵一得丹法中的三种双修法,并指出了阴阳丹法的机理。

陈云《〈古书隐楼藏书〉之医世思想探析》(《中华文化论坛》2008年第4期),该文认为,闵一得的医世思想贯穿于整个《古书隐楼藏书》,指出医世说的哲学基础是“三才一气说”,其医世原则是即身以治世,笔者深为赞同。

汪登伟《闵一得皈依龙门时间考——兼说其出生、入滇谒鸡足道者时间》(《中国道教》2009年第3期),该文详细考订了闵一得的出生、皈依龙门、入滇谒鸡足道者的时间,为闵一得生平的研究提供了便利。

刘焕玲《试析闵一得之龙门方便法门》(《中国道教》2005年第5期),该文考订了闵一得的生平与师承,指出了闵一得之龙门方便法门的诀要是正心为第一义、三教同修、以身医世、直指太上心宗等。

谢正强《闵一得小考二则》(《中国道教》2004年第1期),

该文详细考订了闵一得的生年与谒鸡足道者的时间，其考订材料主要依据《金盖心灯》与《古书隐楼藏书》等资料，其证简洁有力。

吴亚魁《金盖山人闵一得传略》（《宗教学研究》2004年第3期），该文考订了闵一得的主要生平及其时间，内容详细。

唐大潮《试析闵一得“真一”、“真元”论及其三教观》（《社会科学研究》2003年第6期），该文从宇宙本原论、本体论的角度分析了真一与真元的内涵，认为真一是本始，真元为派生的先天气；守存、虚极静笃与梳理任督、打开玄窍是追回真一、真元的主要方法。该文还详细分析了闵一得的三教观念，认为在闵一得的思想中三教皆可法。该文是研究闵一得思想的重要参考文献。

盖建民《闵一得与道教“医世”思想》（《世界宗教研究》2002年第1期），该文分析了医世说的由来，梳理了《三尼医世说述》的六步功法；指出道教的“天人一体”观是“医世说”确立的哲学基础，“身国同治”论是“医世说”实施的宗教政治基础；认为医世思想反映了道教出世、入世并重的特点，也反映出道教顺应时代潮流的要求，该思想对于现代社会有着积极意义。该文思想，笔者深为赞同。

吴大振《闵一得内丹养生思想研究》（厦门大学2007年硕士学位论文），该论文介绍了闵一得的生平与著作，从道与真一、返本還元、性命双修三个方面展现了闵一得的内丹思想基础，并对开天心一目、回光法、中黄直透法与上品丹法等做出了解析。其不足之处在于未能理解开天心一目、回光法等方法具有统一性。

李汉超《闵一得道教养生体育初探》(湖南大学 2008 年硕士学位论文), 该文认为闵一得养生体育理论基础在于真一、真元论, 三教同修与性命双修说; 提出闵一得养生体育原则在于先修德后养生、动静有间而精进无间等原则; 该文从呼吸功、意念功、动功、饮食起居等角度分析了闵一得身体炼养的方法, 并进一步揭示了闵一得道教养生体育的积极意义。该文未深入解析闵一得内丹思想。

黄元吉的研究方面。黄元吉在清末民国时期影响较大, 较重要的研究有陈撄宁《口诀勾玄录》(可惜未完成), 邱陵《清黄元吉养生静功心法注释》, 戈国龙《丹道今论: 乐育堂语录注解》等, 以及少量论文。四川大学有硕士论文一份, 中国社会科学院有博士论文一份, 这些论文研究都就黄元吉的丹法理论进行了多方位的探讨, 但是都未曾从丹道进程的角度按程序分析讨论。相关著作及论文如下:

《丹道法诀十二讲》, 该书重新辑录黄元吉著作成《黄元吉丹诀》一文, 力图补齐陈撄宁未完成之《口诀勾玄录》。该文分法诀、程序、杂论三部分。然其分类亦颇多令人不解之处。如将《道门语要·运小周天之法》中论及真阳之炁壮盛、开展展窍之后方可运转小周天的一段, 放在“乾坤交媾”一节与大药景象火候同论, 这似乎不太合理。又如“炼虚”一节只有述及还虚境界的短短一段, 似乎并不能概括黄元吉关于“炼虚”的全部精华思想。

《丹道今论: 乐育堂语录注解》, 该书内容十分丰富, 从作者实修感悟的角度对《乐育堂语录》的每一段进行解说。但《乐育堂语录》本身是对弟子讲录, 已经有不少繁琐之处, 且不按照修炼程序与要点一一分类细细阐明, 使后来如陈撄宁等前辈屡屡有

整理之志；而该注解则是每段解说，未能详加梳理黄氏丹法，因此略显繁杂。

《清黄元吉养生静功心法注释》，该书按照黄元吉所论诸要点一一辑录其精华所在，然后结合丹经文献与个人体验加以注释，实为佳本。

冯永刚《黄元吉内丹思想研究》（四川大学 2007 年硕士学位论文），该论文从黄元吉内丹修炼的哲学基础、内丹入手修炼思想、阳生之道、玄关一窍、药物火候等方面剖析了黄元吉的内丹思想。该文认为，“凝神于虚，合气于漠”的守中之法是入手修炼的基本功夫，揭示了黄元吉处处有阳生的独特观点，分析了六种不同的玄关现象，指出了打开玄关的条件，是研究黄元吉内丹思想的重要参考文献。

余强军《黄元吉内丹思想研究》（中国社会科学院 2009 年博士学位论文），该论文从黄元吉内丹思想的基础范畴、炼己与筑基、玄关一窍、性命、火候、药物等角度分析了黄元吉思想。该论文最大的特色在于：一、结合佛学、精神分析学、中医理论以及个人实修体验，对黄元吉的内丹思想做出了独特的解读；二、较系统地给出了诸位丹家的相关引文，使黄元吉的内丹思想有了深厚的思想背景。

总体看来，丹家的比较研究的文章非常少，也没有专门研究丹家丹法主张异同的专著，因此，在这方面本书具有一定创新性。

二 研究方法

首先，必须坚持马克思主义的宗教观，坚持实事求是的基本

原则。马克思说过：“观念的东西不外是移入人的头脑并在人的头脑中改造过的物质的东西而已。”^① 对于宗教这种颠倒的世界观，我们“不应当到虚幻的彼岸，到时间空间以外，到似乎置身于世界的深处或与世界对立的什么‘神’那里去找真理”^②。

其次，文献学的方法。内丹学是高度实践的领域，这种实践带有明显的个体经验特征。在内丹学师徒传授的过程中，又有许多秘诀、口诀之类必须经过秘密传承而不可以公开。本书进行的比较研究，主要是建立在柳华阳、闵一得、黄元吉的著作基础之上，进行文献分析，而对于文献之外的口诀、师徒传承的特殊方法等等，不进行讨论，以免旁涉过多。

第三，采用比较研究的方法。将柳华阳、闵一得、黄元吉的著作进行比较分析是本书最主要的方法。本书比较研究的对象仅仅集中于柳、闵、黄三家，对于其嫡传弟子所论也不予讨论。因为，弟子所论究竟是否全是师父的主张，这一点很难判断。

三 本书的创新点

本书在前人相关研究成果的基础上，主要在以下三个方面有所创新：

第一，按照内丹修炼进程全面而系统地梳理了柳华阳、闵一得与黄元吉的内丹理论。

① 《〈资本论〉第一卷第二版跋》，《马克思恩格斯选集》第2卷第217页，人民出版社，1972年5月。

② 恩格斯：《英国状况——评托马斯·卡莱尔的“过去和现在”》，《马克思恩格斯全集》第1卷第651页，人民出版社，1957年12月。

第二，按照内丹修炼进程对比分析了三位丹家的差异，并给出了一定解释。

第三，初步建立了柳华阳、闵一得、黄元吉三家内丹思想异同背后的理论诠释框架。

四 柳、闵、黄三家著作引证说明

柳华阳的著作有《金仙证论》、《慧命经》。《金仙证论》主要论述炼己、下手至小周天完成一段的丹法；《慧命经》笔墨也主要集中在小周天一段，但是此后化神、还虚等步骤也得到了比较充分的阐述，这是由于化神、还虚等步骤从丹法操作而言较小周天部分简单了许多的缘故。但《慧命经》引用了许多佛经语句，并作出了与传统佛教不同的、更加符合柳华阳丹法主张的解释，这使得柳华阳的著作常常受到佛教徒的攻击。本书对柳华阳的研究，主要是从内丹学内部的比较角度出发，对于柳华阳著作中涉及的佛道之间的异同源流等诸种问题，暂不分析讨论。

闵一得主要内丹学著作见于《古书隐楼藏书》丛书中。该丛书辑入道书二十余种，数量较多。这些书籍也显示出闵一得一脉修炼方法的多样性，这种多样性又是以《天仙心传》、《上品丹法节次》及三尼医世等书籍为旨归。闵一得的著作中还包括了女丹丹法与双修丹法，由于柳华阳与黄元吉都不曾论及双修丹法，对于女丹丹法也只有黄元吉守乳房一段文字，难以形成柳、闵、黄的比较，因此本文不涉及女丹丹法与双修丹法。

黄元吉的著作有三种：《道德经讲义》、《乐育堂语录》与《道门语要》。其中，《道门语要》按照修炼次第较为详细地论述

了黄氏一脉的丹法理论。近来有学者称黄元吉有中黄直透的功法，其法与闵一得类似。但是检查《道门语要》及《道德经讲义》、《乐育堂语录》诸书，都没有直接指示其法其理的句子段落，故本书不采此说。

五 结构说明

本书按照炼己还虚、炼精化气、炼气化神、炼神还虚为主要修炼阶段来解析、比较三家丹法异同。其中，炼己还虚的理论相对较为统一，诸家所论虽有差异，但根本上并无二致，因此，炼己还虚一节采用了综合论述的方法展示三家异同。炼精化气阶段内容丰富，不论是柳华阳、闵一得还是黄元吉，都在这一步进行了大量讨论，因此炼精化气阶段文字篇幅较长。为了更加明晰地比较这一阶段的丹法理论，笔者又将炼精化气阶段分为下手功法与小周天两部分。柳、闵、黄三家的下手功法都集中在静心、调息与凝神守窍三方面，该章也由此得以展开。小周天功法则包含了两个阶段：一是小周天的准备阶段，这是指通过下手功法致使阳气出现，进而积累阳气以至活子时出现；一是小周天运转阶段，这是指小周天自开始运转以至止火一段。此后炼气化神、炼神还虚的功法论述，三家讨论都不是很多，因此本书又将化神与还虚合并一起论述。主要修炼阶段论述完毕，则开始综论其中内涵。除了炼己与下手功法本书提供了一个整体的理解框架之外，其余小周天、炼神还虚部分，本书均是先梳理诸家各自思想，再于小结处进行比较论证。

第二章 炼己还虚的比较研究

本章认为，柳华阳、闵一得与黄元吉在炼己方面的认识基本是一致的，但是方法却是多样的。这些多样的方法可以统一在一个框架之下进行理解。因此，本章从炼己的基本含义开始追问，提出炼己与真性的内涵，并由真性的基本内涵推导出炼己的基本目标。围绕着三位丹家都认同的基本目标，诸家的方法都得到了合理的解释，纳入了统一的框架。

第一节 炼己与真性

炼己的“己”究竟指什么？通常的解释都将“己”解释为自己，并有自己身体的含义。如：《广韵》解释“己”为“身也”，《礼·坊记》称：“君子贵人而贱己，先人而后己。”但是，对于柳华阳、闵一得与黄元吉等丹家而言，炼己的“己”有着自身特定的内涵。

柳华阳说：“盖己者，即本来之虚灵。动者为意，静者为性，

妙用则为神也。”柳华阳自注云：“四者未发之前，浑然如太虚，有何名目。因机萌而言，故有意性之喻。”^①简而言之，“己”并不是指自己的身体，而是指自己本来所具有的灵性，“它”既可称作意，也可称作性或神。

柳华阳之师伍冲虚说：“己者，即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。”其注云：“己与性、意、元神，名虽四者，实只心中之一灵性也。其灵无极，而机用亦无极。”^②可见伍柳二人意见是一致的。

此后的闵一得、黄元吉等丹家在关于“己”的本质的讨论中，并没有超出伍柳观点的范围。如闵一得说：“要知炼己即是炼心。”^③《黄帝内经》说：“心者，君主之官也，神明出焉。”^④炼心也即是炼神。闵一得所重纂的《泄天机》称：“己者土也，土者意也，即至诚无妄真意是也。”^⑤黄元吉认为，“炼己”即是要炼得“本性光明”^⑥。这些例证都说明柳、闵、黄对“己”的认识的一致性。

在柳华阳、闵一得与黄元吉等人的著作中，与“己”相联系的常用术语是真意、真性、元神、本性之类。这些术语中大都有真、元之类的定语用于区别不真的意、性、神之类。这本身表明

① 伍冲虚、柳华阳著，静虚子校订：《伍柳天仙法脉》，宗教文化出版社，2007年（下同），第347页。

② 《伍柳天仙法脉》，第76页。

③ 闵一得著，汪登伟点校：《古书隐楼藏书》，宗教文化出版社，2010年（下同），第247页。

④ 张景岳著：《类经》，人民卫生出版社，1965年（下同），第30页。

⑤ 《古书隐楼藏书》，第162页。

⑥ 黄元吉著，蒋门马点校：《道德经讲义·乐育堂语录》，宗教文化出版社，2003年（下同），第262页。

了心性实际上是由一种二元对立结构构成。这种结构，在诸家著作中通常有两种表述方式：

第一种即是识神元神对立结构，最常见的表述即是“识神退听、元神主事”、“人心死而道心生”等等。闵一得说：“《唱道真言》专以炼心为主者，盖以心即是道，而心为识神占居，故须加功炼死其识，识死，道心乃见。识心是轮回种子，道心乃金刚不坏之神。”^①

第二种表达方式是使用真性迷失的轮回观，在这种观念下，迷惑的心与天命之性的本来一灵真觉是相对的，心迷惑了，就见不到一灵真觉，就会进入生死轮回。

尽管这两种表达方式不同，但是其中的主要内涵仍然是一致的：元神即真性，是超越轮回的灵性，但是后天识神遮蔽了元神真性，因此才有了生死轮回。柳华阳说“仙佛成道是本性元神”^②，正是从这个角度提出的重要观点。从这种内涵来看，“炼己”实质上是指识神退听、元神主事，或者说祛除妄心得见真性常在，如此则超越生死轮回有了“灵性”方面的保证。

“己”即是本来虚灵，即是真性。那么，什么是真性呢？对于真性的内涵，经过长期的理论发展，到了柳华阳、闵一得与黄元吉这个时代，已经较为统一，只是在表述方式上各丹家自有不同的倾向。本书认为，真性的内涵主要包括两方面内容：

^① 《古书隐楼藏书》，第247页。

^② 《伍柳天仙法脉》，第354页。

一 不著于相、对境无心

从柳华阳等丹家的论述来看，不著于相与对境无心实际上内涵是一致的，只是强调的角度各自不同。不著于相，即各种“相”，不论众生相、寿者相，或者是过去、未来、现在的一切境遇，都不会影响修道者内在的灵性。而对境无心则意味着在各种境遇中，修道者的心中灵性不可有任何执着，不可以执着于人，也不可以执着于事。对境无心中的“无心”，并非没有了心，而是有无俱遣，唯有真性长存。这样二者的实际含义完全一致。

柳华阳对这种境界做了这样的描述：“不存有无之念”、“不著一点形迹”、“过去心则无了”、“未来心不萌”、“现在心不存”、“照而寂……寂而照”等等^①。这说明了在这种境界中，各种形迹都不会影响修道者的心中灵性；不论各种事物还是过去未来的时空变化，修道者都毫不执着，唯有活活泼泼的虚灵本性通天彻地、如杲日当空。对这种境界的追求，柳华阳称之为“还虚之炼法也”。

闵一得《大涤洞音》中说：“瞿又唱：‘事相须则济，物相让则余。’太虚续曰：‘得失本无常，与计非过欤。’……沈又唱：‘大道本无我，观空即住空。’瞿乃应曰：‘有无都不立，真在有无中。’”^② 这是说：得失不萦于胸怀，不触动我心中的灵性；有无不立，不住于相。

黄元吉在《道门语要》中说：“性者何？即太虚中虚无湛寂

^① 《伍柳天仙法脉》，第347—348页。

^② 《古书隐楼藏书》，第656页。

之妙，张子云‘太和所谓道’者是。……总之，无内无外，无动无静。……有如明镜当空，美者自美，恶者自恶，而已毫无容心于其际……能合内外、平物我、等动静、泯人已而一之者……佛氏所谓‘过去心、未来心、现在心’三心永灭，‘人相、我相、众生相、寿者相’四相皆空，如此存其虚明广大之体，涵养深纯，于以措诸天下后世而胥宜矣！”^①

由上述引文可见，关于真性，闵一得、黄元吉与柳华阳在描述上略有差异，但是“不著于相、对境无心”的内涵却是一致的。不仅内涵一致，主要的描述语言也有很多是相通的，如柳华阳、黄元吉都使用了佛教三心永灭、四相皆空的教义；柳华阳的“不著一点形迹”，与黄元吉的“毫无容心于其际”在含义上是一致的；至于闵一得所说的“得失本无常，与计非过欤”、“有无都不立”与黄元吉所说的“合内外、平物我、等动静、泯人已而一之者”实是同一含义。

二 一念不生与恒性

“一念不生”与“恒性”本身就是“不著于相、对境无心”的具体内容之一，只是这两方面的内容实有单独列出予以强调的必要。这种必要性，我们可以从稍后炼己的具体目标的分析中明确看到。

“一念不生”，即是“止念”，即是“无念之念是谓正念”。柳华阳所说的“不存有无之念”，有无、是非、人我等都等一而观

^① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第462—464页。

之，自然一念不生；柳华阳之师伍冲虚所说的“万象空空，一念不起；六根大定，不染一尘；此即本来之性体完全处也”^①，更是十分清楚地表达了真性对一念不生的要求。闵一得在《天仙心传》中说：“道以止念为经。”^② 黄元吉说：“此希言自然，不外一个清静。何谓清？一念不起时也。何谓净？纤尘不染候也。总要此心如明镜无尘，如止水无波，只一片空洞了灵之神，即清静矣。”^③ 更是清楚地解释了清静元神对一念不生的要求。

由上述引文可以明确看出柳、闵、黄诸丹家在讨论修性时都对止念提出了明确要求。这些丹家对一念不生如此强调，是由于这是得见真性的必由之路，即是诸丹家常常引用的诗句“一念不生全体现”的含义。当真性得见，自然会有真性具备湛然光明、寂然常照等特性的感受，这即是“光明寂照遍河沙”的含义。黄元吉对以上两点常加论述，柳华阳也多有“照而寂……寂而照”之言，闵一得的弟子薛心香在闵一得的鉴定之下写下了这样的论述：“欲习性功，先须静定，静者静其念，定者定其神。神即性之用，心为神之舍。念静则心清，心清则神定，神定则性见，性见而心明矣。古人云：‘大道教人先止念，念头不住亦徒然。’”^④ 这段话对由止念而见性之道论述得非常清晰。

实际上，“不著于相、对境无心”不仅要求一念不生，也提出了这样的要求：修炼者应当时时刻刻、永远处于“不著于相、对境无心”这样的状态中。这种要求即是“恒性”。这种恒性意

① 《伍柳天仙法脉》，第76页。

② 《古书隐楼藏书》，第675页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第63页。

④ 《古书隐楼藏书》，第801页。

味着要打破专门静坐立功与日常生活之间的界限。这样的要求也会让人产生一些疑惑，例如：如果真性的状态要求一念不生，那么处理各种事务时就不需要动心念思考了吗？对于这个问题，黄元吉所使用的明镜当空照鉴万物的比喻就是一个明确的答案。当修炼者达到一念不生的境界时，自然会体会到一种特殊的精神状态，在这种精神状态之下，既能够清醒地觉察到外界的各种情形，也能够对外界事务做出自然的各种反应，但是内在的心灵却是一念不生、丝毫不动，如同明镜照万物一般，有照有应而纤尘不染。这即是道教经典《清净经》所说的“常应常静，常清净矣”。这样的特性，实际上是让修炼者打破专门的修炼与日常生活的界限，使自己时刻处于这种真性的特殊境界之中。

站在真性的角度来看，以上两条内涵都不值得言说。因为既然不著于相，就没有真与妄的区别，若有区别，仍然著相；由此也无所谓止念，也无所谓杂念；也无过去，也无未来，不过本来真性如此而已。然而，站在修炼者的角度来看，也只有明确指出这些区别，才有一个门径所在。黄元吉说：“夫性无动静，却又赅乎动静之中，贯乎动静之内，不可以体分性、用分心，明矣。虽然，为示后学方便法门，不得不分心性为二物，以性无端倪，无从下手，惟存后天真知真觉之心，以养先天无声无臭之性，其实存而不存，不存而存，养而不养，不养而养，庶得心性之本原，而不流于后起人为之造作。此在生等默会其机，吾亦不过道其大概如此。”^①虽然这段话是针对心性分体用之说而来，但也解释了区分心性之类的概念、反复申说真性内涵的必要性。

^① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第426页。

经过上述讨论，我们得出这样一个简单的界定：在柳、闵、黄三家理论之中，炼己即是炼心，即是修性，即是要使修道者的心中灵性永远处于超越时空的虚无湛寂、灵明寂照之中。

第二节 炼己还虚的方法

一 炼己的目标

炼己，是明清以来清修派的重要概念。主张清修的丹家认为，如果炼己不纯熟，则水源的清浊、采药以及周天运转火候的掌握、养胎成功的可能性等都不能得到保证。因此炼己极其重要。炼己在修炼次序上常常排在首位，柳华阳说：“夫道从炼己起手。”^① 闵一得续纂的《上品丹法节次》将“炼己存诚”放在了节次的第一位；黄元吉说：“以炼己而筑基。”^② 人每时每刻都起伏着无数充满了各种思虑、欲望的念头，如果这些念头都安静下来了，也就逐步开始了炼己之道。如果不能实现止念，则“人念头一动，先天淳朴即散，先天既丧，后天虽存，究何益于身心，不过聊存其四大而已”^③，根本无法进行修炼。因此，在修炼过程中首先要求收心求静，念中无念；将炼己放在正式修炼的第一个环节，也是因为这个缘故。

如上文所分析，炼己即是修性，即是炼心，即是要使自己回

① 《伍柳天仙法脉》，第389页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第476页。

③ 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社，1990年（下同），第17页。

到对境无心、不著于相、一念不生、六根大定的恒常不变的本来真性当中。如闵一得说：“故必先存诚以炼己，炼净后起之习染，独露先天之真体，即孔子所谓克己复礼之意。”^①又如伍冲虚所说的炼己还虚即“完夫本来之性体”。综合前文，炼己的理想境界包括了以下三点：

首先，在静功修炼的过程中，会有“心无杂念，体若太虚，一尘不染，万虑皆空”的感受。这种感受意味着初步进入了真性之门：不著于相，处于无念之念的正念之中。

其次，在日常生活中的接人应事，也处于对境无心、触境不动的状态。“纵有时念起心动，亦是物感而动，非无故自动。如此动心，心无其心，虽日应万端，亦真心也。”^②如此，渐渐达到见一切事物了无痕迹、万象皆空的境界。

第三，炼己到高深处，修炼者会打破日常生活与专门静修炼功的界限，“合动静而一致”^③，时时刻刻都处于这种真心当中，修炼与日常生活完全合为一体。

当然，炼己纯熟，自然会对命功发生影响。“心死则神活，体虚则气运”^④之言充分表达了这一点。

达到这样的理想境界，修炼者就会彻底进入到一种完全不同与普通人的精神世界。这样的精神世界给修炼者带来了心理上的高峰体验。按照心理学家马斯洛的观点，这种高峰体验即是感受

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第626页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第220页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第464页。

④ 《张三丰全集》，第18页。

到一种发自心灵深处的战栗、欣快、满足、超然的情绪体验^①。从现代心理学的角度来看,这种修炼实际上改变了人的心理反应模式。通常而言,人受到外界刺激之后,思维与心理都会出现相互关联的反应。但是,通过这种训练,却可以使人在任何外界刺激之下都保持一种平和而超然的状态。

人体的稳定状态取决于生理、心理的状态,以及社会和自然等外界各方面对人体生理心理的刺激情况。社会环境,特别是人所处的特定圈子之内所发生的各种事件都包含着大量的刺激信息,人们必须对这些庞大的信息进行主观评价并且做出相应的反应。在这个处理过程当中,人们就会自觉或不自觉地接受这些信息的刺激从而引起心理活动的改变,并由此引起激动、失望、兴奋、沮丧、愤怒、忧郁等各种各样的情绪。按照传统中医理论,这些情绪一旦失调到一定程度,就会影响到内在脏腑的正常工作。现代心理学认为,负面信息刺激的积累,会导致心理逐步出现一些疾病,如抑郁症等,心理活动的变异会进一步导致生理功能的失调而引发各种疾病。

就人体而言,人体自身所具有的自我调控能力在各方面都表现出惊人的智慧。例如,人体会根据内外环境状态的不同自动调整血压,以及与血压相关的所有的人体机能。而这种能力如果用目前的计算机进行模拟,则有一定困难。又如大脑记忆生理机制的调控等等。重要的是,人体的自我调控能力并不需要人主动应用人的意识进行控制,相反,人对各种刺激信息的处理,以及处理时所附带的情绪都反过来影响着人体本身所具有的良好自我调

① 马斯洛著,成明编译:《马斯洛人本哲学》,九州出版社,2003年,第357—390页。

控能力。

炼己纯熟而回归真性，可以达到对境无心的境界：一方面正常地处理各种事务，而另外一方面这些事务所带来的各种刺激信息都不能够触动修炼者的内心世界。内心世界不动不摇，意味着内心世界十分清净平和而不会干涉到人体的自我调控能力。这样人体正常而奇妙的生理功能就能够得到正常的运动。

要建立这样的心理反应模式，进而逐步达到炼己还虚的理想境界，需要一些特定的方法。依据炼己的理想境界，炼己的方法实际可以分为两类：一种是专门的静修，也即是静处炼心，以求达到不著于相、念中无念、得见真心，并在静处时刻保持离相绝念的真性状态；一种则是动处炼心，在各种境遇、各种刺激之下以达到对境无心、触境不动。这两方面的炼法纯熟之后，就可以实现动静如一。这样，炼己还虚的理想境界就彻底实现了。这种两分法出于《唱道真言》。该书认为，静处炼心，即炼无闻无见之心，使人做到离相绝念，得见真性，进而在静处常在真性之中；动处炼心，即炼闻见之心，要做到的，即是应物不迷、对境无心^①。

二 静处炼心：止念与得见真性

静处炼心，首要在止念，进而由念中无念而得见真性。对于初下手修道者而言，止念是初步的功夫与考验。

第一种，见真性而自然止念与万缘放下。

^① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第501—502页。

只要能够直接体认到真性，然后时刻保持在此真性之中，自然能止念，自然能够做到无论动静都不著于相，眼耳鼻等都能受而不纳，实现柳华阳所主张的顿法炼己。

对于这种方法，也有一个入手处，即柳华阳所说的“真炼法”：使眼所看、耳所听、鼻所闻，都知晓而心不稍动。闵一得所收录的《就正录》^①也提及了类似的人手法，该书认为，对于心中念头不停，不必管他，只要见到真性，“群妄自息”^②。因此，初下手时，只需要做到对于奔流不止的念头不加理会即可。由此入手，自然能够渐渐得见真性。这种方法也即是闵一得在《天仙心传》所说的“缘起漠视，听缘自缘”^③的方法，也即是黄元吉所说的：“纵有念起，我总总一个不理他，那知觉心、惊讶心、喜幸心一概自无。”^④

第二种，借观法止念见性。

闵一得认为，炼心之道当循《唱道真言》之法。《唱道真言》提出的内观之道可以去妄念游思，也可以由此得见真性。《唱道真言》说：“寂寂返照，朗朗内观，无人见，无我见，无有见，无无见，无无有见，无无无见，有镜之光而实无镜，有珠之彩而实无珠。当此之时，大觉如来亦当让子一座，而诸色声界尽在子光明白毫中矣。”^⑤由此内观，就可以得见无念无相的真性。

其实《唱道真言》的这一逻辑理路源自唐代的《清净经》^⑥。

① 闵一得认为，《就正录》“则则法有据……辅以医世，得效无偏”，而该书中之论与闵一得的观点有相通之处。

② 《古书隐楼藏书》，第94页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第660页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第348页。

⑤ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第501页。

⑥ 任继愈主编：《道藏提要》，中国社会科学出版社，2005年，第271页。

《清静经》认为，人的各种欲望牵动扰乱了清静的心神，可以采用观法对治：“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟，惟见于空。观空亦空，空无所空；所空既无，无无亦无；无无既无，湛然常寂；寂无所寂，欲岂能生？欲既不生，即是真静。真常应物，真常得性；常应常静，常清静矣。”此中的观空不住空，观无不住无，实际上体现了不著于相、念中无念的境界；常应常静，表达了触境而不动，永远处于清静境界的含义；很显然，《清静经》追求的常清静的境界，实际上就是常在真性的境界，也即是炼己还虚的纯熟境界。《清静经》是通过观法，消解掉各种欲望、各种著相之心逐步进入到真心的清静境界。很明显，《唱道真言》继承并发展了《清静经》的思想与内在的逻辑。

第三种，由守窍而达到止念之效。

最常见的止念之法是守窍。柳、闵、黄三家都采用了这一方法以止念入静。这种方法将自身的念头集中于一处，以一个延续不变的念头来代替不断变化的杂念，以去掉杂念。念头集中处即是关窍。依照守窍之法，久久修炼，所有的念头都会消失，只有那一点灵光照耀在那里，能进入较深层次的静定当中，也能够促使真性得见。如黄元吉所说：“吾再示止念之工。……惟有以神入于丹田……即是止念之正法眼藏也。……盖神气一交，浑然在抱，即得本来真面。真面现前，即正念现前，那一切邪私杂妄自不能干。”^①

守窍，一方面能够收摄人的心念，使心猿意马都得到降服，

^① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第333页。

心灵能够逐步实现安定，甚至能够进而明心见性；另一方面，则能够更进一步刺激人体关窍，激发、招摄真阳之炁，具有极强的命功效果。这一步骤有着明显的性命双修的特点，也是清修实践的下手功夫。

除了以上三种方法之外，诸位丹家还传授有其他的方法。

例如数息法，黄元吉说：“吾教生等用数息之法以收敛其心志，平居无阳之时，有此法工，可以把持自家的心不至乱走。”^①但这种数息之法也有丹家反对，如《唱道真言》说：“数息者，所以收其放心。若能静观，刻刻内照，安用数为？”^②又如闵一得收录并推荐的《碧苑坛经》以持戒为止念之法；再如，黄元吉又将持戒以修心之法与止观之法结合在一起以止念^③。可见闵、黄的主张中，摄心止念之法较为灵活。但是前文所论的三种方法仍是论述最详、最主要的方法，此外的清代大多数丹家著作止念的基本方法都难出此范围。

从综合的角度来看，也可以这样理解：内观即是寻觅；守窍而深入静定之后的呈现，也是一种观，一种寻觅；而内观之道，实际上也是在守窍，只是这一窍不具有任何形象，或者可以称之为虚无窍，或者玄关窍。《唱道真言》说：“夫玄关一窍，乃诸圣诸仙特从明心见性时节，提出两字以教学者。心何以明？忽然而明，此玄关也。性何以见？忽然而见，此玄关也。”^④这样看来三方法也就相通了。当然，这只是另外一个角度的诠释而已。

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第226页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第512页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第424页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第504页。

另外需要说明的有以下几点：

1. 见性之后还需要保持觉心

初见真性，要维持这种状态，是十分困难的，稍有懈怠，真性就会被凡心打散。因此，黄元吉主张，明心见性之后，应当再定再静，如此调习温养方可^①。

2. 见性之后在体会上还有层次可分

从理论上讲，“性”的内涵是恒定的，无所谓大小，也无所谓初步与进一步。但是在实际修炼过程中，初步得见真性的体会，与经过长期止念、常存真心等过程之后对于真心的体会，理念相同，但感受却有层次性的差别。

如《就正录》中所论述的，心斋坐忘是一种体会；由此而上，当心量之大扩充至无限时间与空间，有“无我然后万物皆我”^② 则又是另一种体会。又如黄元吉所说，由动静不一致到动静一致，由局限于一处而扩充至一念之仁包罗无限时空，此中体会，一定会有层次的区别^③。

三 动处炼心：对境无心

这里的动处是指修道者除去专心静修以外的一切活动之处。静修止念见性，固然可以达到对境无心的境界，但是静修之外要做到这一点却并不容易。人性总是有喜有怒，有是非取舍，若要达到经历各种是非而心不稍乱，甚至常在真性寂照之中，实非易

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第348页，并见同书第365页。

② 《古书隐楼藏书》，第97页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第464页。

事。柳华阳论炼己渐法，多从这一角度讨论；黄元吉的语录中，勉励宽慰其弟子，希望弟子先要看破红尘，凡心死而道心生。要达到去人欲，纯净心灵以至于对境无心、触境不动，是一个长期渐进的过程。《坐忘论》说：“心有五时者，一、动多静少；二、动静相半；三、静多动少；四、无事则静，事触还动；五、心与道合，触而不动。心至此地，始得安乐。罪垢灭尽，无复烦恼。”^①五时之论，深刻地表明了净化人心，达到触而不动之境，是一个长期的过程。

为了达到对境无心的炼心目标，柳、闵、黄诸丹家也继承并发展了多种方法。这些方法可以分为三种：

第一，改变人所处的环境。

既然是外在信息刺激了人心，那么，如果尽力减少外在刺激，是不是就可以达到心不动呢？出于这种考虑，有部分丹家主张修炼应当选择人迹罕至、鸡犬不闻的地方进行修炼。也有丹家主张应当采取男女隔绝的办法，使男不见女，这样就不容易因为淫念而动摇内心。而且，随着静修的深入，肾气必然会增强，这个时候最忌有淫念产生。虽然行为清净，但随着淫念的产生，身体状态已经改变，先天真炁已经化为后天之液，在这个基础上修炼，纵然结丹也只能成为幻丹。如果男女隔绝，淫念不动，那么命功的修炼也会容易很多^②。

这种意见也招来了许多反对意见。反对者认为，炼己应当在

① 《道藏》第22册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社，1988年（下同），第897页。

② 席春生主编：《中国传统道家养生文化经典》上册，宗教文化出版社，2004年，第399页。

红尘俗世中完成，应当大隐于市廛。因为如果信念坚定，则可以通过在充满各种刺激信息的环境，反过来磨炼自己的心境。其中的典范是吕洞宾炼道于酒肆淫房，丘长春养丹于丽春院等事例。这些事例常常被柳华阳、黄元吉等丹家引用。闵一得则在《天仙道戒忌须知》中说：“知置身于烦恼场，而一守其闲逸之趣，兼能刻省得失，便是大善知识。”^①

更进一步来说，对境无心的含义，并不是无境自然无心，而且人不可能完全脱离社会环境与自然环境。从这个意义上来说，专门寻求脱离尘俗的环境来炼心是不正确的。《唱道真言》认为，对境无心应当在“动处炼之”：“炎炎火炕，焦天烁地，而我心清凉自在，如一滴杨枝露水，此谓动处之炼。”^② 这焦天烁地的炎炎火炕才是炼心的场所。

但从另一个角度来看，选择人迹罕至、鸡犬不闻的地方进行修炼也有一定的合理性。首先，在炼心的初期，通过营造一种清净的环境，使人心受到感染而逐步开始炼心之旅，这种做法有一定合理性。《坐忘论》提出先须简事、断缘，而后才可以真观、泰定，这也说明了一个适宜的外在环境对于初学入手是有一定帮助的。其次，《悟真篇》说“未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅”^③，从反面也指出，若炼至还丹的高深境界，是需要入山修炼的。实际上，诸位丹家都主张，在十月温养阶段，是需要“不近人之往来”的“静地名山”修炼。也即是说，在性命功夫达到较高深的程度之后的某些特定阶段，是需要到一些远离尘俗

① 《古书隐楼藏书》，第189页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第501页。

③ 张伯端撰，王沐浅解：《悟真篇浅解》，中华书局，1990年，第41—42页。

的特定环境进行修炼的。

第二，改变人的心理与行为。

柳华阳说：“且谓炼者，断欲离爱、不起邪见、逢大魔而不乱者，曰炼；未遇，苦行勤求、励志久而不退者，曰炼；虚心利人、不执文字、恭迎而哀恳者，曰炼。”^①

柳华阳的“炼”字所包含的内容大抵可以分作两类：第一类，鼓励去做应当做的事，即是苦行、利人、恭敬诚恳，精进励志求其必成；第二类，是去除不应当有的心理与行为，即禁止不当为之事，割绝贪爱，禁止邪见，逢魔不乱。应当与不应当的标准，完全以利不利于修炼为准。渐法炼己之道，实际上就是从改变个人的思想行为做起，使之逐步符合修道的要求，逐步达到对境无心的境界。

柳华阳初步说明了修道者应该有的心理、行为与不应当有的心理、行为，为修道者纠正自己的心理与行为提供了初步的规范。

仔细论来，《碧苑坛经》即以戒律规范修道者的心理、行为，进而止念、了悟真性，最终获得解脱，其思路与柳华阳炼己的思路基本是一致的。

诸位丹家对于改变修道者的心理、行为非常重视，其著作中都有这部分心理行为规范的内容。如黄元吉特意提到以《太上感应篇》等书籍规范行为，并指出炼己最重要的两端在除去物欲与转化自身的气质。当心理与行为逐步达到恬淡虚无，那么外界对内心世界的影响就会逐步减弱，最终会自然达到念中无念、对境

^① 《伍柳天仙法脉》，第348—349页。

无心的境界。

第三，静处炼心诸法的进一步应用。

1. 《就正录》的演习法

在规范心理行为的基础上，伍柳还提出了渐法炼己的“真炼法”。伍冲虚说：“能炼之者，因耳逐声而用听，则炼之于不闻；目逐色而用观，则炼之于不见；神逐感而用交，则炼之于不思。”并注释说：“此三者，皆真实炼法，正释上文割绝其所爱之说。”^①柳华阳说：“眼虽见色，而内不受纳者，曰炼；耳虽闻声，而内不受音者，曰炼；神虽感交，而内不起思者，曰炼；见物内醒，而不迷者，曰炼。”并注释说：“此三者真炼法。”^②可见炼己的真实炼法是：使外在世界通过自己感官得到反应，但是这些反应不能丝毫影响心中的真灵——这即是对境无心的另外一种表达。

但是，这种炼法实际上伍柳也只是初作提示，并未指出究竟该如何才能做到眼见色而内不受，耳虽闻声内不受音，神虽感交而内不起思，见物内醒而不迷。

陆世忱所著的《就正录》提出了一套演习的办法，正是渐渐达到伍柳所说的境界的一种方法。他说：“操存之初，能静不能动，此须用演习法，其法先坐定，内顾其心，将此点灵明提定，然后立起身来走走，亦只如时提定，将目游望四处，或看物类，亦只如是提定。习听亦然，总是耳目肢体照常运用，而心中只不少放。演习数日，乃知视听无碍于存心，而存心实有功于视听。然又苦不能思虑，才思虑，心又驰去。此亦须用演习一法。其法或用文章一篇置前，先将心提定，后看文章。始之以神方内敛，

^① 《伍柳天仙法脉》，第77页。

^② 《伍柳天仙法脉》，第349页。

看物必格格难入，且勿管他，只将此心提定，反复看。大要宁可文章混混，断不可一念不存。如此数日，自然渐熟。初能少看，渐能多看。初能仿佛大意，渐能深得义旨。纵心思叠用，而灵明不昏，此炼心思运用之法。”^①

这种方法从视听不动而渐及于思，与伍柳所说的真正炼法，在内容上基本一致，在方法上却更加详细。不过陆世忱的办法要求首先要提定“灵明”，这点“灵明”即是真性，也就是说，这要求初步见到本来真性之后才能演练这种方法。这种炼法，也可以进一步打破静坐与日常行动之间的界限，使修道者时时莫不在此之中。此外，也有一种意见认为，演习法中提定“灵明”并非真性元神，仍然是识神分别心的作用。

能够实现伍柳所说的眼、耳、神受而不动的对境无心的方法还有很多。

2. 观法的进一步应用

“观心心不有，心无境自空。”^②一旦起心动念，只需回观本心，“但回光一照，当处即寂”^③，如此只要时常返照内观即可。换言之，这种方法要求修炼者时时刻刻提起觉悟之心，一旦看见美色，心中略起动念，就要立刻回转，观照本心；一旦看见荣华富贵，心中略有贪慕，也要立刻回观本心，心不动念。如此锻炼，则眼所见，耳所闻，心神因事务起到的任何反应，都不会动摇自己的心灵，如此应物不迷，就能进入到对境无心的境界，一

① 《古书隐楼藏书》，第95—96页。

② 《藏外道书》第10册，巴蜀书社，1994年（下同），第819页。

③ 《藏外道书》第10册，第817页。

尘不染、一心返照清净^①。

《唱道真言》说：“初学不但于坐时存心，凡操作经营，须要把打坐时所悟所得时时护持，则定力易成，妙境易至，入定益深，遍体融化，如岭云川月。”^②这也说明，自静观中领悟到的“空无所空、无无亦无”等应用到日常生活中。日常之中但有起心动念，都可以回观“空无所空、无无亦无”之类，心念自消而实现对境无心。

实际上，这只是把静处炼心的观法直接照搬到动处而已。

3. 守窍的方法

这种方法同样是静处炼心的方法在日常生活的应用。前文已经述及守窍有止念并进而有见性的功效，因此，用这种方法来收摄心念并实现对境无心是完全可行的。清代清净派丹家著作中屡屡提及，二六时中恒常在此一窍之中，也有这方面的考虑。柳、闵、黄诸家还屡屡提及，在日常中若有动念，立即回光返照炁穴，自然神定气和，也表明了这一点。

黄元吉说：“至有事应酬，我惟即事应事，因物而施，称量为予，务令神气之相交者仍然无异于其初，断不使外边客气夺吾身之主气，其工不过些些微微以一点神光觉照之，不使气离神、神离气，即止念矣。不然，一念起而随止之，一念灭而随灭之，起灭无常，将有止之不胜止者。似此之不止，更甚于克制私欲之功多矣。何也？盖神气一交，浑然在抱，即得本来真面。真面现前，即正念现前，那一切邪私杂妄自不能干，任他千奇百怪、遗大投艰，我惟守我本来，还他外至，斯又何恶于事物之烦哉？然

^① 《中国传统道家养生文化经典》上册，第280页。

^② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第508页。

而纷至沓来，未必全不理他，不过如我前所云：惟因物付物，以人治人，斯得应而不应、不应而应之旨也。”^①

这一段要求日常应事时，“务令神气之相交者仍然无异于其初”，即是要凝神入丹田，使神气相抱，这样就可以实现应物而不迷，对境而无心的理想境界。

此外，闵一得也有这样的主张：行坐住卧，应酬人事守不同的窍来达到动静无间的境界。例如《天仙道戒忌须知》要求“行则凝神于涌泉，立则凝神于海底，坐则凝神于绛宫，卧则凝神于坤腹”，应酬之间也有特别的观想方法以求达到“应对神静，而语言调达”^②的目的。

4. 觉心常照不动

前文已经述及此点。黄元吉说：“只要此心常常了照，稍有闲思杂虑，我能随时觉照，即惺惺常存矣。”^③这种觉心需要见性之后提起，“本性一见，又要有个觉心，照而不照，不照而照，此即主宰常存”^④。因此，这与未见性的守有形之窍的方法不同。

在日常生活中随时觉照，自然能够逐步改变气质，进而达到应物不迷，对境无心之境。当然，在日常生活中应用这种觉照之心，也有一个渐进的过程。黄元吉说，在刚开始的时候，这种“一灵内蕴，眼光内观，鼻息内藏，舌华内蓄，四肢运动而有常，一心返照而清静”的状态只能勉强支持，久而久之自然达到“动而不动，静而不静，至无而含至有，至虚而浑至实”的理想境

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第333页。

② 《古书隐楼藏书》，第185页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第365页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第364页。

界^①。

当然，见性止念的方法及于此的应用，不止这些。本章略举这四种方法，旨在说明静处炼心的方法，通常被诸丹家直接移用于动处炼心之中，而这些方法也是炼心的最重要的方法。

以上三种动处炼心的方法并非割裂的。并不是说，采用了规范心理行为的方法，就不必进一步应用静处炼心诸法。在诸家的论述中，这三类方法常常是共同使用的：他们在红尘俗世中，严格遵守着修道所要求的心理行为规范（如守戒），同时采用时时内观返照，或者时时守窍等各种方法炼心。

第三节 小 结

在清代清净派丹家的语言系统中，“性”有很多别名，例如元神、真心、真灵、法身等等。柳华阳更是明确指出，真正的“自己”，其实就是性，就是心中的那一点灵性。“性”的这些名称，不同的丹家有着各自在使用上的偏好，有的更乐意用真性，有的更常用真心；这些丹家也常将这些名称换着使用，有时候用元神，有时候用法身。总之，他们使用这些名词非常灵活。当然，也有些名词各丹家说法并不一致，例如真灵，伍冲虚喜欢称之为“灵性”，柳华阳更喜欢称它为“虚灵”或者“灵光”，黄元吉有时候会说“灵觉”，朱元育或许更乐意直接称呼它叫作“灵”，闵一得有时会称之为“道心”；当然，还有更多的其他的

^① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第473页。

别名，例如“无位真人”、“本来面目”之类。不过，最常见的名称仍然是这一组：真性、元神、真心、真灵、真意、“己”。

尽管名称如此之多，但是这些名称的内涵都是一致的。真性的基本内涵是对境无心、不著于相。此中，又对止念与恒性有着具体的要求。当然，如果完全站在真性的角度来看，既然不著于相，就没有真心、非真心的区别，若有区别，仍然著相；也无所谓有念无念；也无过去，也无未来，不过本来真性如此而已。这样彻底离相绝念，虽然彻底，但是也使得真性的内涵脱离了言语，变得难以被初学琢磨透。因此，从修炼者的角度来看，只有明确指出真性的含义，才有一个门径所在。

在内丹学体系中，性与命是对称的概念。清代清净派丹家充分地认识到了性功与命功的交互影响：命功可以促进性功的进步，而性功更是命功的基石，从最高的“道”的角度来看，性与命最终会融为一体，不分彼此。

以上这些内容就构成了修性的基本理论。实际上修性的方法也是从这些基本理论中衍生出来的。

修性，当然也可以称为炼心。依据“己”的定义，“己”是心中本来的灵性，那么炼己就应当是炼心，实际上也是还虚，是贯彻整个修炼始终的。只是，一来因为炼己与筑基常常并称，让一些丹家认为炼己与筑基实际上是一体的；二来炼己中的守窍之法又向来被视作筑基入手之法；三来炼己要求止念等内容是命功展开的基础，因此炼己就成了整个内丹正式修炼的第一个环节，而不是贯彻始终的环节。

真性的三点基本内容衍生出了修性炼心的主要内容：一、静处炼心要达到一念不生、不著于相，得见真性，并在静处时刻保

持离相绝念的真性状态；二、动处炼心要达到对境无心，动静两处炼到纯熟，自然动静打成一片，从而逐步实现真性的恒性。

首先，在静处炼心方面，主要的方法有以下三种：一、由见真性而自然止念；二、借观法止念见性；三、由守窍而止念见性。当然方法不仅有这三种而已，还有数息、持戒等多种方法，不过论述较多的是这三种而已。其实，真性诸家眼中，并不仅仅只是拥有三点基本内容的名词，它实际上代表着一种体验。他们把这种体验叫作见性，当然也可以称为明心见性，因为心即是性。见性绝不是指在理论上明白了“性”究竟是什么，更重要的是修炼者自己的个人体悟。止念与见性有着紧密的关系，在方法上，它们是密切相关的，从上述三种方法就可以看出二者的连带关系。当然，止念不能等同于修性。止念见性之后，还需要保持觉心不动，在进一步修性的过程中，对于真性的体会也会不同。静处炼心最重要的，即是要实现无念之念、得见真性，并在静处时刻保持离相绝念的真性状态。

其次，在动处炼心方面，主要的方法也有以下三类：一、改变人所处的环境；二、改变人的心理与行为；三、静处炼心诸法的进一步应用。这三类方法并非孤立的，这些方法可以综合在一起使用。动处炼心最主要的目标是要在日常生活中达到对境无心。所谓动处，是指非静修的日常状态。

除了这些方法以外，伍柳还提出了顿法炼己，即下手还虚，直接体悟到真性，从此直接进入无为之化境。这种顿法不论动静，直接打成一片。不过，柳华阳认为，这种方法只有上根者可以实行，中下之流恐怕难以直接体悟到真性而“顿证最上一乘”。

之所以在方法上如此喋喋不休，是由于内丹学本身是一种体

验的学问，或者说，是一种力图成“仙”的技术。因此，“己”与真性基本含义的展开即是修性方法的要点，而方法的根本目的就是为了让在修炼者的个人体验世界中实现真性。当修炼者在个人体验世界中，彻底实现了真性，达到了真性真命向“道”的统一，修性的理论（包括基本理论与方法）就完成了自己的使命。

第三章 炼精化气之下手功法的比较研究

仔细分析柳华阳、闵一得、黄元吉的下手功法，很自然就会发现他们的下手功法都集中在以下三个方法进行阐述：（1）身心安静，虚极静笃；（2）调息；（3）凝神守窍。随着（1）（2）（3）的共同作用，会形成心息相依、神炁相合，并逐步进入较深的静的状态之中。静久之后，就会有气机运动在出现，并进而出现阳气的积累。因此，在这一章，我们将从以上三方面较为深入地探讨柳华阳、闵一得、黄元吉的内丹功法及思想。

一般说来，下手功法还应当有调身的内容，即端正姿势。《琐言续》说：“何以端直其体？要知任督二脉，体不端直，则气机塞，体一端直，则气机无阻，百络通利，关系非细。”^①可见身体的端正，与修炼过程中身体姿势的调整都非常重要。道教内丹学中行坐住卧都有相应姿势与功法，但是这方面资料尚不够详细丰富，所以暂不详论。

此外，静坐一般还配有专门的静室。柳华阳说：“静室者，

^① 《古书隐楼藏书》，第211页。

不近闲人之所，恐来搅我之静也。”闵一得在《古书隐楼藏书》中也多次提到静室宴坐。静室专门用于静修，能够起到排除外界干扰的作用。在固定的时间，在特定的静室用功，久久习惯，也能够使修道者更快更加顺利地进入到特定修炼状态中。

第一节 身心安静：虚极静笃

— 止念

在身体摆好特定姿势，安静下来之后，还需要在心灵上彻底安静下来，这涉及到修性的理论。实际上，下手功法中对虚极静笃的要求，本身就是在静修中对性功的要求，其具体内容主要是止念与见性。只有达到虚极静笃之后，真炁的运动才会逐步产生。

柳华阳认为，整部金丹之道，是由静而入，《道德经》所说的“致虚极，守静笃”的虚静安宁的状态正是丹功开启的第一道门户。而只有达到“性能虚静，尘念不生”才能够“真机自动……是炁之动也”^①。这也指明了炁机真实发动的首要条件是虚静，是心念上做到尘念不生。

闵一得在《天仙心传》中认为，首先要放下万缘，念中无念，然后外在呼吸之气会自然安静，心念自然有虚无的感受，久

^① 《伍柳天仙法脉》，第376页。

之则真气自现^①。

黄元吉说：“诸子谈及阳生之道，已非一端，总不外无思无虑而来。”^②可见至静之后可致阳气产生。又如黄元吉还有“将一切为身为家恩爱牵缠念头一齐扫却”，“百无存想，万虑潜消”^③等具体要求，但实际上也是对心念安静的要求。

在这方面，诸家之说虽然略有侧重，但基本一致。

二 虚极静笃的实现

虚极静笃的实现是多方面的，并非仅仅是心上用功夫。首先，如上一章所论，守窍可以逐步帮助人实现“性能虚静，尘念不生”、“万缘放下，身自寂虚”、“百无存想，万虑潜消”。第二，呼吸的调整也可以帮助实现心灵虚静的要求。如黄元吉所说的“或数息，或不数息，总要百无存想，万虑潜消，顺呼吸之来往，听炁息之自然”。又如《先天虚无太乙金华宗旨》认为心中的妄念与呼吸相关，有呼吸即有妄念，有妄念即有呼吸，因此主张用听息的方法使心息相依，以求达到心灵的清静。这些都说明了呼吸的调整可以帮助实现心灵的虚静安宁。当然，反过来说，心静也能够促进呼吸的安定，并进而出现真息等境界。这种观点是闵一得极力主张的。第三，下手功法中心静、调息与守窍的三方面内容实际上是一个相互促进的整体：守窍有利于心静，心静也有利于守窍；呼吸的调整有利于心静，心静当然也有利于呼吸的调

① 《古书隐楼藏书》，第660—661页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第215页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第467页。

整。因此，我认为心灵的虚静状态、息息归根、凝神炁穴，其实是一个整体的要求，只是由于论述方便而加以分论而已。

第二节 调 息

调息对于加深入静、促使真气出现、促使真气壮大等方面有明显的促进作用。调息通常是指外在的肺部呼吸的调整（即外呼吸）。当外呼吸得到合理的调整之后，真气就会出现。柳华阳、闵一得、黄元吉三位丹家在调整呼吸的方式方面，主要有息相（即呼吸状态）的调整与息息归根两方面具体要求。

然而，在息相的调整方面，诸家主张分歧非常大。柳华阳认为应当积极地调整外呼吸，使真气的运动与外呼吸的运动发生联动效应，以有效地炼化五谷之精；而闵一得与黄元吉则主张使修炼状态下感觉不到外呼吸的痕迹，不让外呼吸对修道者的虚静状态发生任何干扰，以有效地采取外界的真气。柳华阳充分利用体内真气，而闵、黄则积极创造条件利用外在真气。可见这些差异来自于诸家在精气来源问题上理解的差异。

在息息归根方面，诸家都要求呼吸通达下丹田。尽管通达下丹田之后真气会出现，这一进程诸家观点都一致，但是对于真气出现的解释仍然出现了明显差异：柳华阳认为这是由于体内五谷炼化、体内水火相交；闵、黄则更倾向于“夺取天地无涯元气”。因此，本章认为精气来源是理解这些差异的有效角度。

一 息相调整的差异分析

1. 息相调整的三种方式

调整呼吸的主要目的在于加深入静、促使真气出现与壮大两方面。哪一种呼吸状态最有利于达成这样的目标，诸位丹家认识并不一致。按照使用外呼吸的积极程度区分调息方法，柳华阳、闵一得与黄元吉三位丹家对此的认识可以分为三种：第一种积极借助外呼吸，使真息与凡息出现联动效应；第二种不太积极使用外呼吸，只要求护卫神气；第三种消极态度，认为外呼吸阻碍真气出现，只有在知觉认知中，外呼吸的痕迹消失之后，真气才能够出现。第二种实质上是倾向于第三种的过渡形态。

第一种：积极借助外呼吸，使真息与凡息出现联动效应。

柳华阳认为：“凡借后天之息，以为吹嘘逼运者，是炁穴之内，有生机之动者，因此而调息。既调炁穴内之真息，而后天之息，则自然而至于炁穴，相兼相连以同动矣。……凡调息之时，其神专重于先天之炁，内以熔化于行住起止；不过借后天之息，以为熔化行住起止之权。先天之炁既有生机，若不得后天，则先天亦不能自熔化行住起止矣。”^①

借助外呼吸的调整，可以促使下丹田炁穴之中的先天炁出现；而出现的先天炁的运动，又会与外呼吸形成相互联动的运动状态。其中，“神专重于先天之炁”，而外在呼吸是借助之具，处于次要地位。柳华阳对内呼吸的重视，不仅仅是在下手调药阶

^① 《伍柳天仙法脉》，第374页。

段，在小周天炼药阶段，内呼吸的作用也非常重要，柳华阳说：“人若能明乎内呼吸，则橐籥自鼓，而乾坤自运矣。”^①至于调息应当调至深、细、匀、长，这方面后来学者发挥甚多，而柳华阳的著作中并未细论其中操作。

萧天石先生认为，内呼吸即是先天的呼吸运动，其理论可以与柳华阳之论相互印证。他说：“凡息则为口鼻为用之‘外呼吸’功夫矣。内呼吸，即先天之呼吸，实乃‘身中真气，被息引动，悠悠来往。息中有气，则曰真息氤氲；气中有息，则曰真息橐籥’。”^②这段解释的内容表明，真气被外呼吸引动而悠然往来，内外呼吸联动则形成炼丹的橐籥。

第二种：外呼吸只用来护卫神气。

黄元吉并不讲究内外呼吸的联动效应，相反，他认为外在呼吸应当护卫修道者的神气，并且不允许内外呼吸的出入动摇自己的神气。他说：“修行人以无形之真火为用，而外面呼吸有形之火非谓全然不用，不过如铁匠之风扇吹嘘于外，周遭包裹，以卫中间神息而已。”^③而其中操作要点，则在“不许内外呼吸出入动摇吾固有之神气”与“内外两个呼吸只是一般绵密而已矣”^④。

第三种：调息须调到凡息痕迹消失。

闵一得与黄元吉都支持这一观点。闵一得认为，心越静则呼吸的痕迹越微小；当心进入到较深度的静的状态，会渐渐感觉不到自己的呼吸。闵一得认为，这种状态下的呼吸才是“真息”。

① 《伍柳天仙法脉》，第369页。

② 萧天石著：《道海玄微》，华夏出版社，2007年，第213页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第228页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第478页。

当这样的状态出现之后，身体自然会有真炁氤氲周身的感受。

当然，尽管感觉不到呼吸，而实际上呼吸仍然存在。呼吸的完全停止，是真正胎息的状态。要进入这种状态，闵一得也认为至少需要小周天通达之后才有可能出现。

对于这种真息的状态，陈樱宁先生曾经有过生动的说明，他说：“真息与凡息不同。凡息粗，真息细；凡息浅，真息深；凡息快，真息慢。真息是凡息的根源，凡息是真息的发泄。真息可以化为凡息，凡息也可以化为真息。譬如山中石头缝里流出的泉水，就是真息。江河中风翻浪涌的长流水，就是凡息。”^①

黄元吉的观点可以这样概括：“凡息自停，真息乃见。”^② 凡息停止，并不是指口鼻呼吸完全停止，而是指静心守窍久久之后，呼吸之气细微到口鼻呼吸似乎没有了出入一般^③。黄元吉反对着意于呼吸的调整，认为在静心的前提下，顺其自然即可。他说：“切勿气粗而按之至细，气浮而按之使敛，致令有形凡火烧灼一身精血可也。”^④ 如此“慢慢操持，始而有息，久则息微，再久则息无，始是命学之真”^⑤。此论与闵一得“心静则迹细”的观点相同。

黄元吉所说的真息是指真气，又被称为“元息”，其表现即是“丹田中悠悠扬扬、旋转不已……在丹田，若有若无，不寒不暖，如火种者然，外不见有焰，内不知有火，只觉暖气融融，熏

① 陈樱宁著：《道教与养生》，华文出版社，1989年，第224页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第57页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第270页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第227页。

⑤ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第262页。

蒸在抱，斯无形之神火自能变化无穷，神妙莫测”^①。由此自然可知，凡息灭则真气自然出现：“凡息断灭，然后元气始来归命。既得元气来归，氤氲活泼，宛转悠扬，如活龙动转，十分爽健。”^②

2. 息相调整的差异分析

上述三种方式的差异是非常明显的。其中，我们可以把第二种方式理解为向第三种方式的过渡形态，因为要求外呼吸不可以动摇自身固有神气，本身就是对外呼吸作用的否定。第一种积极肯定外呼吸的作用，第二种则抑制外呼吸的感知痕迹，为什么会有差异如此大的呼吸调整方式？本章认为，很大一部分原因是因为诸位丹家对精气来源与转化问题的认识不同。

人体最初的元精是出生时由父母给予的。而出生之后，则通过饮食等各种方式与外界沟通交流再进行转化而来。柳华阳的主张是风吹火化炼谷精。五谷精华通过转化之后，可以成为元精。而五谷消化的主要场所则在肠胃，特别是小肠区域。柳华阳所守的炁穴也在小肠区域。如此一来，凝神炁穴，以适度的精神刺激此区域，调整呼吸，使横膈膜升降期间，加大肠胃的消化功能，在重度的有效刺激之下，五谷精华就会得到更好的消化与进一步的提纯，从普通的五谷之精转化为元精。从这个角度来说，外呼吸的作用是积极的，内外呼吸的联动效应能够有力地进一步转化五谷精气成为元精元气。因此，柳华阳的选择是合理的。

与柳华阳不同的是，闵一得与黄元吉都更加强调直接从虚空中招摄真气，而不强调转化体内五谷精华。

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第228页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第187页。

闵一得一脉的宗旨不外“呼吸之气不无，则真炁不现，真炁现而玄关始开”。玄关窍开，才算进入了闵一得一脉的大门。因为玄关一窍包罗天地人三才，其中蕴藏的先天真气无穷无量。如果能够在玄关窍开的特殊状态下直接摄取天地真气，又何必在小小的肉体形骸中反复推究呢？要打开玄关窍，就要使身体逐步进入到较深的静定状态中。在这种状态下，外在呼吸之气的起起伏伏、来来回回，自然会转为安定与微弱。而精神与身体的感受反而会因为这种状态而变得活跃：气机会呈现，精神的感知会稳定而敏锐。

对于黄元吉而言，下丹田虚无一窍是沟通身体内外灵气的桥梁。他认为，“虚”是沟通内外的基本条件。因为，“夫元神，虚也，元气，虚也，以虚合虚，形神俱妙，与道合真”^①。正是元神元气的“虚”的属性是相同的，而外界灵气也是“虚”，因此可以通过虚无一窍，以虚合虚，招摄到外界本质属性也是虚的灵气。当然，招摄属“虚”的灵气，需要修道者自身也在“虚”的状态之下。在“虚”的状态下，人体可以“与太虚同体”。这要求人的心灵状态是虚的，人体的呼吸也不可以干涉到“虚”的状态——最好，外呼吸没有任何痕迹，促进修道者进入“虚”的状态。因此，黄元吉说：“只怕人心不死，道心不生，凡息不停，胎息不动，则不能与天为一，难以采天地灵气矣。”^②又说：“道家始终修炼，惟以虚无为宗。”^③

如果我们将闵一得与黄元吉的逻辑加以简化，则可以得出这

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第310页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第310页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第99页。

样的认识：心灵进入较深的静定状态下，呼吸的痕迹逐步减弱以至于感受不到呼吸的存在时，人体就会进入一种特殊的状态。在这样的状态下，能够自然招摄到外界的真气，感受到体内真气的出现增强。

如此一来，我们可以非常容易地理解诸位丹家的差异。但是，这些理论究竟谁正确呢？或者谁优谁劣呢？这样的问题就成为实证性的问题了。中国传统丹道一方面有着强烈的实践精神，另外一方面又缺乏严肃与精细的记录与分析。黄元吉弟子上千人，可是并没有弟子修道的清晰记录。柳华阳与闵一得也是影响很大的流派，但是其弟子的修道记录也极度匮乏。我们无法从传统的文献中知晓以上调息方法哪一种适用于哪一类人，哪一种方法效果更加迅速，这些方法中哪一些关键性的细节或程序是容易失控的……我们可以在本书其他章节中看到同样的问题。这样的问题不仅仅是古代丹道的普遍问题，在现代的丹道发展中，也同样缺乏这样的精神。

二 息息归根

调息的另外一个要点是要归根。通常而言，归根是指呼吸之气通达下丹田。这一点柳华阳、闵一得与黄元吉的说法基本一致，不过下丹田的位置与名称略有不同。

柳华阳所主张的下丹田炁穴的位置在“脐后肾前稍下，前七后三中间空悬一穴”^①，大致在肚脐内一寸三分处。

① 《伍柳天仙法脉》，第357页。

闵一得在注解《东华正脉皇极阖辟证道仙经》时认为，心静之后呼吸之气自然下达下丹田与先天祖气相接。而下丹田的位置则在“脐轮之后一寸二分”^①处，“为炼精化气、炼气上升之地，是故又号坤炉。按即丹书之下田”^②。

黄元吉也主张下丹田气穴为归根复命之窍^③，但是他的主张更加宽泛一点。例如，他虽然主张下丹田为脐下一寸三分，但是他的主张中又有内外丹田之说，其中外丹田在“脐下丹田离肉一寸三分之间，氤氲氤氲，凝成一片者是”^④，而究其要点，则在于呼吸之气与外界虚空之气在此处通达。

以上是归根具体位置的差异。

柳华阳认为，凝神入下丹田炁穴之中，久而久之则呼吸之气也自然通达下丹田，这样就能够出现神炁相合，先天之炁就会逐步出现动机，“自觉窍中融融，暖炁旋动”。这样的进程为其余二家接受。

呼吸之气通达下丹田，可以有效刺激到下丹田，进一步促使丹田中出现真气。这一过程中，对于真气的出现或增加，诸家也有不同的解释。柳华阳认为，这与化炼谷精、水火相交有关。闵一得在其订正的《东华正脉皇极阖辟证道仙经》中认为，当呼吸能够做到一呼一吸入于下丹田，则人身本来的元气就能够和天地之间的元气相通。这两种元气就会如同母子相恋一样相互感召，于是人身中的元气就会越来越充盈。这即是“天地无涯之元气，

① 《古书隐楼藏书》，第 527 页。

② 《古书隐楼藏书》，第 553 页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第 218 页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第 136 页。

续成有限之形躯”^①。黄元吉主张，守窍于“脐下丹田离肉一寸三分之间，氤氲氤氲，凝成一片”的“虚无一穴之中”，久而久之，自然可以使“脐轮之气与外来之天气相接”^②。这是因为肚脐本来是胎儿与母体连接的纽带。当凡息停而真气渐渐出现时，这时修行者的状态就如同回到了母体一般，肚脐就重新恢复了内外沟通的功能，丹田之气与外来天气就更加容易相接，两两混合，打成一片^③。

几乎同样的要求（息息归根，只是下丹田具体位置略有差异），同样的过程与结果（呼吸刺激到下丹田，丹田出现真气运动），而解释完全不同。柳华阳仍然偏重于刺激自己体内产生元气，闵一得所订正的《东华正脉皇极阖辟证道仙经》与黄元吉的主张仍然从不同的角度强调获取外在天地的元气以补充体内自身的元气。由此可见，精气的来源问题是理解调息的各种差异的基本角度之一。

除此之外，归根还具有归于虚静的含义。《道德经》十六章说：“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是为复命。”这就指出，静才能归根。对于这一点，闵一得、黄元吉等人也非常赞成。黄元吉说：“生等欲复命归根，以臻神化之域，亦无他修，只是凝神令静，调息令匀，勿忘勿助，不疾不徐，使心神气息皆入于虚极静笃而已矣。但非造作之虚，乃自然之虚。故天地鬼神人物，同一源也。”^④从这个角度来看，息息归根中的归根，不

① 《古书隐楼藏书》，第528—529页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第136页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第135—136页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第219页。

仅仅是指呼吸通达于下丹田这样一种形式上的根，也是指呼吸与精神真正安静下来——静才是真正的归根。

第三节 凝神守窍

凝神守窍是清代清净派丹家下手功法中最重要的一条。从上文的论述来看，不论是静心还是调息，都与凝神守窍有着密切的联系。凝神守窍有两方面内容，首先是如何凝神而守，其次是守哪一窍。

凝神是指凝聚精神意念于某一处，也可以说是将注意力集中于某一处。这里的某一处即是“窍”。“凝神”所面临的问题主要有两个：一、凝神的时间长度应当是多长；二、凝神的强度应当如何控制。对于时间长度来说，丹家们希望修炼者最好做到一天十二个时辰二十四个小时全都“念兹在兹”。而对于凝神的强度控制方面，柳华阳、闵一得与黄元吉三位丹家虽各有所论，而实际上则相互贯通。

柳华阳认为，凝神的强度须极轻微，勿忘无助、不即不离，通常是这种用力程度的描述。再如“其妙总在不急不怠，勿助勿忘而已”^①等语都指明了这种强度。

闵一得一脉则主张凝神应当是一个过程：首先，先用目光内视关注凝神之处，微微用意念收敛真炁；其次，待到真炁氤氲之时，用“和”的诀窍撤出意念；再次，待到若存若忘之时，则用

^① 《伍柳天仙法脉》，第381页。

“忘忘”之诀。神的凝聚“在于忘忘时也”^①，可见这一过程本身也是强度逐步减轻的。

柳华阳称：“当忘之时，其心湛然，未尝不照；当照之时，纤毫不立，未尝不忘。是谓真忘真照也。”^②此语可作闵一得“忘忘”之说极佳的注脚。

黄元吉认为，凝神本身就是性功的应用，因此在于静，在于见性。由此，凝神就不再是用力使用意念观照的事情，而是悠扬活泼、自在安然中的照见。他认为凝神须做到“心无烦恼，意无牵挂，觉得心如空器，一点不有”^③，在这样状态下寂照气穴才是正确的。这种方式也符合柳华阳“其心湛然，未尝不照”、“纤毫不立，未尝不忘”的议论。

因此，本章认为柳华阳、闵一得与黄元吉在凝神的强度方面的讨论是完全相通的。他们都主张以极轻的力度安然观照那一“窍”，若即若离，而又不即不离。

相对于凝神的理论而言，关于“守窍”的理论则复杂了很多。本节的讨论主要集中在“守哪一窍”这一问题上。对于守窍，本章分作单一守窍与关联性守窍两类进行论述。所谓单一守窍，是指下手阶段单独守某窍；所谓关联性守窍，是指守某窍达到某一特定境界之后需要继续再守另外一窍，如此连续守窍。在单一守窍与关联性守窍之外，本章又特将玄关一窍单独列出，以作稍微详细的讨论。

① 《古书隐楼藏书》，第176页。

② 《伍柳天仙法脉》，第389页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第83—84页。

一 单一守窍

很多丹家都主张通过单独守某一窍以跨入丹道大门，柳华阳如此，黄元吉如此，闵一得所收录的《古书隐楼藏书》中部分丹经也如此。在单一守窍的主张中，守下丹田、守中宫是较为通常的主张，闵一得又非常郑重地提出了守下极的主张。对于守下丹田而言，黄元吉与柳华阳的差异也非常大。可见诸家对于守哪一窍的主张差异是明显的。

诸家守窍的理由可以分作三种：1. 水火相交；2. 转阴化阳；3. 纳外在之灵气。这些理由凸显了各丹家对于真气增加的方式理解不同。第一种方式促使体内水火相交，进而促使真气增长；第二种方式则以下极真阳吸引周身阴精下降，进而以真阳之火化阴精为气，再进而转化为炁，如此则真阳得以增长；第三种方式守虚无一窍则能吸引外在灵气，使自身真气得以增长，进而达到与太虚同体的理想境界。前两种方式都在体内用功，水火相交重在体内神气交媾，转阴化阳重在转化体内之阴使体化纯阳，守虚无一窍则重在采天地灵气为己所用。各自真气增加的理论截然不同。

但是，这些传统的守窍理由本身是含混的，例如水火相交能够同时支持守下丹田、守中宫乃至守下极等各种窍。这种情形模糊了守不同的窍穴所带来的差异。本章认为，站在生理位置的立场能够有效地诠释守不同的窍所带来的不同效果，能够更加清晰地看出守窍的本质：刺激人体的特定位置以求产生特定的效果。

1. 水火相交

到了清代，水火相交已经是比较成熟的理论。从丹道易理来

看，后天八卦以坎离水火为上下，水火相交，就意味着坎离中间一爻会进行交换。这种交换的结果就是坎离变成乾坤，如此就成了乾坤为上下的先天八卦。水火相交的完成，意味着修道者从后天的状态转化成为先天的状态，这即是丹经常说的“后天返先天”。从另一个角度来看，水火相交又意味着心肾相交，因为心属火，心藏神，肾藏水。

但是却有两种不同的守窍方法，其理由都在于促使人体发生水火相交，进而促进真气的增长。

第一种方法是守下丹田。柳华阳所主张的下丹田是“脐后肾前稍下，前七后三中间空悬一穴”^①。柳华阳认为，凝神下丹田炁穴之中，神可以与下丹田之气相合而打成一片，也即是“和合凝集”。其中神属离火，气属坎水，因此凝神炁穴、神气相合也即是坎离水火相交之道^②。

第二种方法是守中宫。闵一得校订的《上品丹法节次》就主张守中宫，其文云：“在人身中，心下肾上，中余一寸二分之中，此乃先天元始祖炁之窍。”^③ 黄元吉曾论及守心之下、肾之上的虚无窟子，也是指此中宫一窍而言。中宫由于在心肾之间，守此一窍至一定程度能够感受到“斯时也，于此念中，活活泼泼，于彼气中，悠悠扬扬，呼之至上，上不冲心，吸之至下，下不冲肾”^④，且能感觉到有气往来于心肾之间。这种感受很明显地指向心肾相交这一理论。

① 《伍柳天仙法脉》，第357页。

② 《伍柳天仙法脉》，第357页。

③ 《古书隐楼藏书》，第627页。

④ 《张三丰全集》，第9页。

这两种方法统一在水火相交这一理论之下是很容易得到解释的。因为水火相交本身具有意义的多重性。柳华阳的主张，是神投往炁穴之中而发生神气相交。而守中宫的妙处则在于所守的位置在心肾之中，守中宫能够借助凝神的力量，促使心肾所藏的神气在心肾中间的位置发生交媾。

2. 转阴化阳

转阴化阳这一理由所支持的守窍，是守下极。下极是指人体主干躯体的最下方的一窍，即阴跷穴。元代滑寿《十四经发挥》在《督脉之图》后说：“督脉者，起于下极之腧。下极之腧，两阴之间，屏翳处也。屏翳两筋间为篡，篡内深处为下极；督脉之所始也。”^① 闵一得又常以海底形容此窍，如“用我目光，时巡海底，则下极自得热腾如沸”^②，“按吸，吸自海底阴跷穴。自穴逆吸，透尾经脊……”^③ 等等。张松谷云：“阴跷在谷道前，肾囊后，空地正中央处，入肉一寸二分，即是肉茎尽根处。医书名海底穴，《道藏》名三岔路水口。”^④ 此言指明了阴跷穴的具体位置。

安守下极，是因为下极是“阴浊会地”^⑤，在此处烹炼，形成真阳，可以吸引周身之阴下注到下极接受炼化，而最终化为纯阳之体。闵一得说：“以意凝神，聚存海底，则阴自求偶，翕然下会，我则加以定守之功，真火益旺，阴来立化，变气附守，充

① 滑寿编著，许敬生校注：《十四经发挥校注》，河南科学技术出版社，2014年，第51页。

② 《古书隐楼藏书》，第181页。

③ 《古书隐楼藏书》，第275页。

④ 周立德、刘渺选编点校：《丹功丹经真解》，内蒙古人民出版社，1991年，第105页。

⑤ 《古书隐楼藏书》，第196页。

则遂炁达肢，阴得阳烘，油然纯活，随神会气，而朝阳下极，又必旋化气炁，而达而守。日积月累，群阴咸化，真阳始纯，而仙道且成。”^①这段话很清楚地表明了安守下极的理由：炼化周身之阴，体证纯阳而为仙。

3. 守下丹田虚无一窍

从《道门语要》来看，黄元吉是主张守下丹田的。他说：“下手兴功，必先垂帘塞兑默默观照脐下丹田一寸三分之间。”^②不过，他所主张的守下丹田与柳华阳相比较，又有以下不同：

(1) 在黄元吉看来，丹田所在的区域是内外元气沟通之处。因此，守下丹田一寸三分之间又常常是守“脐下丹田离肉一寸三分之间”。他说：“惟凝神于脐下，离色身肉皮不远，此即不内不外之说也。以意照于此，但觉口鼻呼吸之气一停，而丹田之气滚滚辘辘在于内外两相交结之处组成一团；直见绵绵缦缦、浑浑沦沦、悠扬活泼之机，一出一入，真与天之元气两相通于无间。生精生气生神，即在此处，与天相隔不远。此即合气于漠之说也。”^③

(2) 黄元吉强调不可死守丹田，不仅认为需要有悠扬盘旋之意，也专门指出了守下丹田仍须有“提摄而上”的方法。之所以需要提摄神气而上，是为了避免昏沉，使周身神气得以运转以化浑身阴气。他说：“诸子近时用功，不可专顾下田。虽下田气壮，自能升至泥丸，销铄上田渣滓；若神气犹懦，未至圆明，须久久顾蛄，不妨以真心发真意，回顾上田，则泥丸阴气被阳气一照，

① 《古书隐楼藏书》，第178页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第462页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第135页。

自当悉化，而头目不至昏晕也。……若单守下田，则神光一时不能自整，未免多昏沉散乱。……夫以神气不运于周身，则周身阴气不化……又不可贪神气之周于一身，苏软快乐、流荡忘返，还要收之回宫，不准外泄……”^①

(3) 黄元吉认为，凝神于虚无一窍，是为了打开身心，使本来真性与本来真气显现合一以至于与太虚同体。他说：“所谓‘凝神于虚无一窍，实无虚无一窍，与太虚同体’者是。”^②又如：“夫元神，虚也，元气亦虚也，以虚合虚，即是以虚合道，形神俱妙，与道合真。只怕人心不死，道心不生，凡息不停，胎息不动，则不能与天为一，难以采天地之灵气矣。”^③守丹田是重要的，但是守丹田只是通达虚无而与太虚同体的路径与手段，因此，站在这个层面重新审视黄元吉的守下丹田之论，就会更加清楚地明确其独特之处。

以上三种守窍方式，各有自己的一套成熟圆融的理论，无论水火相交、阴向阳转化，还是以虚合虚而纳虚无灵气，这些真气增加的方式在中国传统思维观念下都是成立的，尽管这些真气增加的方式截然不同。但是，这些理由本身是可以支持多种方式的。例如，水火相交可以支持守下丹田与守中宫，但是守下丹田与守中宫的效果未必相同。而且，以下极阴跷而言，阴跷又为海底，那么凝神海底，依然可以解释为水火相交。黄元吉主张的“脐下丹田离肉一寸三分之间”，仍然可以照例解释为水火相交。再如：守下丹田或者中宫，同样可以引阴下降，然后被下丹田或

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第230—231页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第445页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第310页。

中宫积累的阳气熏蒸转化为阳，因此，化阴为阳的理由同样可以支持这些主张。至于以虚合虚，以“脐下丹田离肉一寸三分之间”为内外沟通的桥梁更是假说。按照这样的逻辑，守中宫、下极离肉某分寸处，在“虚”的状态下应当也可以沟通内外才是。因此，这些理由看似成熟，实则含混——尽管这些理由凸显了各家对真气增加方式理解的不同。

本章认为，如果能够理解所守诸窍的生理位置，应当能够更好地解释守窍的差异。柳华阳所说的下丹田一窍，前为肚脐后为命门，命门附近为两肾，柳华阳又将此穴称为内肾^①。可见凝神于此对肾精之气有强烈的刺激作用。且柳华阳认为，久久守此，外阳必然兴起，这也是肾气旺盛的显著表现之一。下极阴跷本身居于体腔最下，因此必然会引导气机下降。依据丹经所论，阴跷为摄精之路，因此守于此处对于调摄下元精气应当有明显作用。当精气充盈，元气壮盛，也自然能够熏蒸浑身阴气，使之转化为阳。对于中宫而言，居于心肾之间，藏于肠胃之际，能够有利地调节腹腔脏腑精气的运行，其体会又必然与其他方式不同。黄元吉所论，虽然强调了对外界灵气的摄取，但也强调了对下丹田的刺激。假设此法果然能够摄取外界灵气，那么这种方法会比柳华阳守下丹田的方式更快地刺激到下元精气。与柳华阳主张不同的是，黄元吉在守下丹田的同时也有提摄之法，使单纯对下丹田的刺激变为对人周身气机的调整。于是这种方法不但能够有效刺激到下元精气，也能够借此调整周身气机。

以上解读表明，站在生理位置的角度进行分析，能够清楚地

^① 《伍柳天仙法脉》，第357页。

看到守不同的窍有明显不同的效果。而这些效果则是由窍所在的生理位置与守窍方法决定的。这些明显的不同，绝不会因为“水火相交”等传统理论而混淆。因此，本章认为，生理位置的角度能够给予守窍的原因以新的诠释。

二 关联性守窍

关联性守窍，按照一定次序守一系列关窍之后，才能够实现一阳来复、小周天运转。千峰老人一派即主张先守山根，而后再守下丹田。这样的方式乍看是增加了若干步骤，而对于某些体质的人来说，这样的方法或许比单守一窍效果更好。现代张苏辰先生曾自述说自己年老阴茎不能举动，把目光凝视于两眼之前的正中处——即山根齐平处，而后慢慢收回目光，守在两眼中间祖窍穴——即山根，而后引“空虚之光”向脐下丹田照视，在心神安静时就出现了阴茎勃起^①。现代庞祝如称，自己初下手守下丹田久而毫无感觉，后来改守山根祖窍，不久之后下丹田就相应发热、鼓荡。可见守窍当因人而异，而关联性守窍也有着自身的独特价值，不应当因为不少丹家都主张独守一窍就轻易否定关联性守窍的价值。

在主张关联性守窍的清代诸多丹家中，闵一得是其中论述最详细、著述最丰富的一位。对比起来，柳华阳的著作中并没有明确展现他关联性守窍的主张。黄元吉的著作中这方面的讨论非常少，从现有的资料看，黄元吉似乎有强调目光下照丹田，以及守

^① 詹石窗主编：《道韵》第八辑《方域道迹考原》，台湾中华大道出版部，2001年，第122—123页。

山根的主张。例如：“吾道教人，必以心光目光了照丹田，是千真万圣返本还原、复命归根、滴滴归原之正宗也。”^① 这是强调目光下照丹田的例子。又如：“人身还有紧要之处，如山根玄膺二窍，皆是通精气往来要道。人能存想山根，则真气自然上下，复归黄庭旧处。人能观照玄膺，则真津自然摄提而上。尔等每行一次，此二穴不可忽也。古云：‘玄膺气管受精符。’又曰：‘玄膺一窍生死岸。’又古云：‘山根是人初生命蒂。’吾人开督闭任，通气往来，即是此窍；苟能存神于兹，自可长生不老，却病延年。”^② 这是强调守山根玄膺。但不知守山根玄膺之后是否要引入下田。总之，这方面资料非常有限，目前尚不能清楚地判断黄元吉一脉的此种丹法的具体情况。

闵一得关于关联性守窍的主张，主要体现在《二懒心话》、《三尼医世说述》、《天仙心传》、《太乙金华宗旨》、《东华正脉皇极阖辟证道仙经》等五部丹经中。经过对以上五部丹经守窍路线的分析，本书认为：1. 守窍路线的安排有着深刻的经络背景；2. 守头部诸窍与对“光”的感受有密切关系；光感的表现，来源于虚静状态之下的气机反应；而且通过引光下照，能够实现人体与外界的内外沟通，并在光感的世界中体会到人体小天地与外在大天地的合一。

1. 守窍路线的经络背景

我们可以将上述五部丹经分成三组：《二懒心话》一组，《三尼医世说述》与《天仙心传》一组，《太乙金华宗旨》与《东华正脉皇极阖辟证道仙经》一组。这样分组的理由是：《天仙心传》

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第324页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第318—319页。

的主张与《三尼医世说述》的主张互为表里，《太乙金华宗旨》与《东华正脉皇极阖辟证道仙经》也互为表里。证明如下：

《天仙心传》有言：“法详医世功诀”^①，“谨按混化，乃即吕祖三尼医世功诀”^②，“我师泥丸氏体之，谓可直承吕祖天尼医世功诀入手”^③。可见，三尼医世功诀与《天仙心传》所记载的功法是基本一致的。

闵一得说：“神人尹蓬头，亦有寥阳殿演出一书，名曰《东华正脉皇极阖辟证道仙经》，与此书互为表里。”^④ 这里的此书是指《先天虚无太乙金华宗旨》。因此，在闵一得的诠释体系中，二者可以一同互参并论。

我们可以将上述三组丹经守窍路线归纳如下：

《二懒心话》：头顶引光—泥丸—绛宫—中黄—下丹田^⑤。

综合《三尼医世说述》与《天仙心传》：头顶引光—眉心天目—山根—阙盆—玄窍（黄中），而后仍然有向下引照的暗示^⑥。

综合《先天虚无太乙金华宗旨》与《东华正脉皇极阖辟证道仙经》的注释：天目—山根—泥丸—绛宫—黄中—下丹田^⑦。

简而言之，其路线可以汇总如下：头部—阙盆/绛宫—黄中/中黄—下丹田。

闵一得重订的《如是我闻》中明确表示下丹田区、中丹田

① 《古书隐楼藏书》，第 663 页。

② 《古书隐楼藏书》，第 659 页。

③ 《古书隐楼藏书》，第 660 页。

④ 《古书隐楼藏书》，第 500 页。

⑤ 《古书隐楼藏书》，第 143 页。

⑥ 《古书隐楼藏书》，第 581—583 页、第 661 页。

⑦ 《古书隐楼藏书》，第 516—517 页、第 528—529 页。

区、上丹田区与绛宫都在一条连线上^①，而眉心一口一重楼一阙盆一绛宫这一路线属于任脉赤道，下降须循此任脉^②。这里需要说明的是，绛宫指心下一窍，而阙盆即“胸膺是也”^③，“即绛阙化血之府，又名炁藏”^④。

黄中与中黄实际含义是一致的。从字面上看，黄中、中黄二者顺序上发生了颠倒。但是，从内丹隐语系统中，中与黄实际上是一个含义。在该系统中，中数五，属土，其色黄。闵一得在《先天虚无太乙金华宗旨》中也清楚地表达了这一点，他注释说：“盖以中黄，在人身地天之正中，即《易》之‘黄中’。”^⑤从具体位置来说，中黄一窍，其有形之窍在心后脊前，打开即为玄窍，属黄道。按照闵一得的解释，黄道是贯穿上、中、下三丹田的。

在上述汇总路线中，从头部下降至绛宫是沿任脉而下，再由中黄转入下丹田。这样一种路线，在闵一得眼中是梳理任脉的成法。他在《悟元子修真辨难参证》中说：“呼则起自华池，顺经重楼……从此顺降绛阙……从此达中黄……从此达腹，驻于脐后深处。处曰气海，即是下丹田。从此达阴跷穴。穴在粪门之前，卵囊之后，乃任督交聚处，是为理任之成法。”^⑥

因此，以上诸丹经所安排的守窍路线实质是按照梳理任脉的路线而设计的。

① 《古书隐楼藏书》，第154页。

② 《古书隐楼藏书》，第155页。

③ 《古书隐楼藏书》，第155页。

④ 《古书隐楼藏书》，第200页。

⑤ 《古书隐楼藏书》，第509页。

⑥ 《古书隐楼藏书》，第275页。

如果进一步扩大关联性守窍的研究范围，则能够更加清晰地看到守窍路线的经络背景。如：晚清民国间张松谷《丹经指南》的补亏正法秘传称，上座先守绛宫令万缘澄寂，安定之后，则守天目，然后以意倒转玉枕，贯注入夹脊；久之夹脊有火热肫痛等感受，然后将此热送入两腰，待腰部跳动不已即送入阴跷，如此守定观照，自然感到阴跷与脐轮有气往来，而气自然化精。张松谷的路线，很明显是从绛宫沿任脉倒转回天目，再沿着督脉转回丹田：由玉枕而下夹脊，夹脊至后腰，由此而下阴跷海底，再逆上下丹田^①。这样的路线仍然是按照任督二脉的路线进行梳理设计的。

但是，总的看来，从头部下照的诸般关联性守窍功法中，下丹田始终是精气汇聚之所，是关联性守窍的一大节点。经过下丹田精气的积累之后，再发生小周天的运转，也是关联性守窍希望达成的目的之一。

2. 守头部诸窍与“光”

上述五部丹经中，都主张引光下照。其中引光方式有两种，一种是自头顶引光，一种是自眉心引光而后汇注山根。从头顶引光下照，这种方式要求先要凝神脑部，然后注照头顶。在往下照的路线中，自头顶而下，脑部中间的泥丸是不可避免的位置。《二懒心话》、《三尼医世说述》主张该方式。自眉心引光而后汇注山根，进而渐透泥丸再往下照，是《先天虚无太乙金华宗旨》与《东华正脉皇极阖辟证道仙经》注释中主张的方式。《天仙心传》则补充从头顶下照之后须经过眉心，而后在山根注照之后再

^① 《丹功丹经真解》，第105页。

下照，这种方式其实是汇聚了以上两种引光方式的方法。

为什么要在头顶百会与山根引光？《三尼医世说述》认为，头顶百会是“三元聚会之所，上接三天真一”^①，也就是说头顶是通达外界“真一真元”的通道，或者途径。《先天虚无太乙金华宗旨》中闵一得注解道：“天目为三光之都会，而山根为人身之性户，上达泥丸，中达黄中，下通脐后者，故须凝聚光于此处，由此而下注，是乃不易之功法。”^②这意味着天目可以聚光，而山根可以贯通重要关窍，因此使光凝聚于山根有利于贯通诸窍而下照。可见天目山根也是沟通内外的桥梁。这两种方式，背后隐藏的是对人体与外界的沟通的认识。

自头部往下观照的一系列功法中，都涉及了光。那么，“光”究竟是什么？又有什么样的意义？

首先，光感的表现，来源于念中无念、处于虚静状态之下的气机反应。一方面，此光被称为“性光”，要处于心无分别之念时，见到的光才是真正的“性光”，才是正确的^③。另一方面，此性光即是先天真炁，即是药物，“然必于大定后方见……见之既久，心地光明，自然心空漏尽，解脱尘海”^④。

提及的“性光”，此后丹家对此发挥实多，并有丹家认为这是修性的行为而引起的。但从引文“用心即为识光，放下乃为性光。……于此锻炼识神，断除妄见，然后药生，药非有形之物，此性光也，而即先天之真炁”^⑤，以及引文“真一是性，真元是

① 《古书隐楼藏书》，第581页。

② 《古书隐楼藏书》，第509页。

③ 《古书隐楼藏书》，第522页。

④ 《古书隐楼藏书》，第523页。

⑤ 《古书隐楼藏书》，第523页。

气。……向顶注之，真一感通，真元汇注，得见红黄星点若雨洒下为验”^①等来看，这种光感仍然是心处于不假分别的虚静之下，由气机运动而自然产生的。换言之，性功的程度是必要的前提，而气机的运动变化是必备的条件。

其次，于意义而言，通过引光下照，以及廓充光感，能够实现人体与外界的内外沟通，并在光感的世界中体会到人体小天地与外在大大地的合一。《二懒心话》在“气动于中”之后有任督运转的周天功法，均要求光的配合，然后行上冲下透之法，最后要达到“行之久久，觉此清光，上透九霄，下破九渊。斯时我身已不觉有焉”这种境界^②，是通过光真切地感受到了人与外界宇宙的合一。其余如《三尼医世说述》、《天仙心传》等诸丹经，引光下照，都是为了更好地使人体与外在世界合一，使天地人三才如同鸡卵一般混然包裹，如此“以太虚为炉鼎，而以三才为药物”^③，进而实现身世同治的理想^④。

总的来说，关联性守窍总与引光下照有关，而下照下行的路线则有着深刻的经络背景，丹家们按照对经络气脉运行的理解，设计了守窍的次序。可以说，经络气脉方面的理解意味着丹家们对人体本身的理解，而光则是打开人体与外界相交的桥梁。

闵一得对这一类自头顶引光下照的关联性守窍的功法做了这样一个总结，他说：“大凡功从活午入手者，乾宫为至要之功，淘此炁机，下注华池，灌夫绛阙，活子到来，但凭神审，子午会

① 《古书隐楼藏书》，第 581 页。

② 《古书隐楼藏书》，第 144 页。

③ 《古书隐楼藏书》，第 666 页。

④ 《古书隐楼藏书》，第 677 页。

交，惟凭性情，功以终造清新为合度。……若夫闭目内观，自有种种灵境得现，法贵无著，逐步进功，而移步换影，境不胜数，法惟毋住焉而已。及至炁到坤位，总以得暖为功，俟炁后透，达巅降阙，总以得凉为功，大旨如此，惟能内观不二而一者，全以神体而神会之，此天仙功法，能者从之。”^① 此处乾宫指头顶，坤位指腹部，二指两目，一指天目。这可以说是高度概括了这一类功法的特点与要点。

需要补充说明的是，关联性守窍中，先守某窍到某种程度之后才能守下一窍，这是非常重要的规则。但是，守某窍到某种程度则难以详细讨论。例如，头顶引光，《二懒心话》是“觉有微明如黑夜月色然”，《三尼医世说述》则是“得见红黄星点若雨洒下为验”。至于守绛宫至什么样的程度可以专守中黄，《二懒心话》称要感到“绛宫纯白”再引至中黄。《二懒心话》中，大懒依法守窍之后，向懒翁报告自己的体验，也没有述及守绛宫有纯白一类的体验。这些体验也许仍然存在个体的差异。因为，连闵一得自己也说“所历之境，不必尽泥，盖各有精神诣力之不同，不可按图索骥也”^②。其实，有个体差异没有关系，只要有足够多的个体体验的材料，例如数以千计的严格可信的材料，这些材料就会从个体的差异中体现出共性的一些东西。可惜这样的材料直到现代的内丹流派中也没有，更何况数百年前的清代。因此，这一方面虽然非常重要，但是本章并没有详细讨论。

① 《古书隐楼藏书》，第207页。

② 《古书隐楼藏书》，第596—597页。

三 玄关窍

玄关窍历来为丹家所重。柳华阳所说的玄关窍较为简单，他认为，玄关窍就在炁穴，在先天一炁出现动机时显露出来^①。黄元吉论及玄关则与整个修道体验的层次有关，他说：“但玄液玄关，要凡息停，真息见，方得现象。若到胎息停，六脉俱尽，则玄关窍开更有不同。非玄关有二也，只是气质之性净与未净之分耳。”^② 丹道的整个过程是神气升华与打成一片的过程，黄元吉认为，在这个过程中，真性觉醒、真气的出现及踊跃，乃至神气打成一片时，无一不是玄关大开的表现。对于这方面的讨论，已有学者进行了较为深入的探讨。而闵一得关于玄关之论，尚未得见梳理，故特设本节以作讨论。在闵一得的丹道体系中，玄关一窍是最核心的环节，若无相应梳理，则不能够理解闵一得的丹道思想的内在逻辑。

从三家比较的角度来看，柳华阳、闵一得与黄元吉三位丹家关于玄关之论完全不同，这与诸位丹家内丹思想的基本逻辑差异有关。于柳华阳而言，精气化炼积累则能够产药，因此以产药炼药之所为玄关；闵一得一脉功法则全在玄关中升华完成；黄元吉则以修道体验的层层升华为经纬，步步细论心肾、玄液等诸多玄关现象，终以性命打成一片为归旨。

于闵一得而言，心后关前的黄中就是玄关所在。此窍“有形无形，未开谓之玄关，既开谓之玄窍。学者行到虚极静笃时，此

^① 《伍柳天仙法脉》，第379页。

^② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第437页。

窍乃现，胎息于此也”^①。闵一得与诸家丹法不同之处，不仅仅在于玄关位置与含义不同，更重要的是，闵一得孜孜以求的是深入玄窍，玄窍大开，在玄窍之中做功夫。可以说，玄窍就是闵一得一脉丹法的根本核心。炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚乃至与道合真，全都在玄窍统摄之中。在此，本章将对闵一得关于玄窍的观点略加以梳理如下。

1. 玄窍贯通整个时空

通常而言，清代丹家都承认，这个世界是由两个世界重叠组成的，有时候他们会用“两重天地，四个阴阳”来描述。具体地说第一重天地是后天世界，第二重天地是先天世界。后天世界是由具体的物质构成，而先天世界则有先天炁构成。后天的世界是相互阻隔的，而先天的世界则是相通的。既然都是由炁构成，炁又无处不在，又怎么会不相通呢？更进一步说，炁的世界不仅相通，而且由于都是炁构成的，所以还相溶混化成为一个整体。由此，炁的世界布满整个空间。

从“道”的角度来看，炁与神是相统一的，这个神炁统一的世界，在闵一得看来，是超越了普通的先天炁的世界。闵一得又用“在造物为先天，在道为后天”的语言以及他的太极理论来区分这两个世界的区别。为了说明这样的世界，或者“炁”，从道的角度看，也是先天的，他又使用了“先天之先”这样的语言。由此，布满整个空间的炁的世界同时也是一个充满“神”的灵性的世界。在本性真如，或者称为元神面前，万物的分别总是幻象，时间的距离也是幻象。因此，在这样的先天之先的世界里，

^① 《古书隐楼藏书》，第530页。

时间的距离与空间的范围都是被统摄其中的。所以，常常有“圆裹三世，平等十方”之类的描述。

在闵一得看来，玄关一窍就是从滞碍不通的肉体的后天世界，返回到先天乃至先天之先的枢纽。只要玄关一窍打开，修炼者的神与炁就能回到先天之先的世界中。这时，修炼者的神与炁机不仅与天地相通，更与整个时空打成了一片，融成了一个整体，由此，整个时空就是我，我就是整个时空。由此，即可与道合真。

所以，玄关一窍在色身肉体上的部位，又可以称之为“假法”，因为这是属于后天的，是不真的。但是，玄关一窍打开之后，渐渐深入其中，回到先天的无限世界，这即是“真法”。真正深入到先天的无限世界，也就是真正深入到了玄窍。这个时候的玄窍，不再是肉体上的某个部位，而是整个神炁统一的先天之先的世界，也就是修道者的不朽法身。因此，天仙由此玄窍而成，或者说，仙由此先天之先的世界而成，如闵一得所说：“大修行人无不于此筑基者。天、水、地、人、神、鬼，六种仙眷，皆于此出。”^①

接下来，我们将闵一得的论述略加引证、解释。

引证 1：“要知玄关一窍，外包三才，内充四大，本无内外，无处无所，乃是一气，何有通闭？待为外物，自堵自塞。能置身心于先天之先，三才与我，本是一物。个中真元，原无得失，所失种种，犹如内库珍藏，移于外库。我但靖我内库，物物件件，取归如寄。……人知自悟，但自靖我内库，步步不离还返。行我

^① 《古书隐楼藏书》，第 227 页。

炼精返气，炼气返神，炼神返虚，炼虚返道；造至道返自然，则我内库已成无上法藏，三世三才，返成一粒黍珠，有何上德下德可分也哉？那有了性了命之别乎？是乃太上心宗还返之诀。”^①

三才是指天地人，也是天地万物整个宇宙的代称。三世，指过去、现在、未来三世。玄关一窍能够包含宇宙，能够包含过去、现在、未来三世的宇宙，无内外，无方所，是因为它是由先天之先的气构成的。闵一得将此气称为真元。他曾说：“真一是性，真元是气。……盖真一无形，所可见者真元。真元者，真一所生之气也。”^② 由此来说明神与气完全是一体的两面。这样的玄关一窍，不再是肉体的某个窍，而是整个先天之先的世界。这样的世界，自然可以承载内丹术的所有进程。也只有玄关之内包含三世三才，才能够实现闵一得孜孜以求的身世同治，医世之功。

引证 2：“行从先天立脚，天、地、日、月、云、霞、红铅、梅子等等，质皆是假，气皆是气，气岂类外气哉！古哲缕示，皆有妙用，第非初学所能，更非执着者可行。惟能步步不离先天，从头寻讨先天之先。玄关八达，触着撞着，无不先夫，如一亮纱大罗罗帐，物物珍珍，洞明洞见。只须具得千手千眼，随意检收。向所失物，全在此中。”^③

这说明有质的后天世界是假，先天的气的世界是真。在气的世界，一切皆相通。通过打开玄关，进入到先天之先的世界，就会发现先天世界充满先天气，而且还与修炼者的精神相感相应。

① 《古书隐楼藏书》，第 240—241 页。

② 《古书隐楼藏书》，第 581 页。

③ 《古书隐楼藏书》，第 225 页。

于是，于此采取烹炼，自然是成就天仙的捷径。

引证 3：“学者要知一身关窍，各有真幻二气，是即《易经》所谓‘一阴一阳之为道’者是也。玄门所重，在于感应。真感则真应，幻感则幻应。感应从类，其理如是。若然，彼家我家，亦各具有真幻二气者也。古哲事空事寂者，志在克己以全真也。至道真源，不在气机之隐现，而在隐现莫测。心不之摇，念不之动，乃为全真。以真感真，玄关乃开。开真，则所现所隐亦真。隐现既真，则取炼还返无妄，而得效亦真。盖此玄关一窍，上包过去，下包未来。个中真妄，各随类感。随感随应，神祇无得暂阻。有此要妙，古哲鉴之，是以致功玄学，首以克己为第一着。”^①

此条说明了玄关一窍中蕴藏的世界与修炼者的关系，这种关系即是感应。玄关真正打开，就会出现真实的感应现象，通过这些感应而进入到先天之先的世界。这种感应，有气机变化上的身体感受，也有闵一得所说的“灵境”。这一条引证，其实是《易经》中“寂然不动，感而遂通”的展开与引申。

引证 4：“其所以太虚为炉鼎者，太虚包含六合，天地万物皆在其中。我之玄关与太虚同体，以天地为心，真空为用。天地之太虚为鼎，我之太虚为炉，故假以太虚为炉鼎也。鼎乃置物之器，炉为贮火之具，无非言安贮药火之物耳！又何必分其是炉是鼎哉？”^②

此条是闵一得门人薛心香所说。这一条充分解释了闵一得丹法中，将玄关一窍与整个太虚世界等同起来的观点。闵一得曾

^① 《古书隐楼藏书》，第 324 页。

^② 《古书隐楼藏书》，第 779 页。

说：“其法盖以太虚为炉鼎，而以色法两身作药物。一以定慧二义为水火，更以无间为火候。火候功足，真吾乃现，不劳破顶升遐，而隐现随心，并无方所远近，惟觉动静焉尔。”^①也说明了太虚包裹之下的至简丹法。

2. 以玄关一窍为关键的修炼体系

闵一得的论述围绕着玄关，有着独特修炼体系。首先，通过炼己、调息、守窍的方法打开玄关一窍。当玄关窍一打开，就会出现种种景象，这时就有十二时活法，可以进入到身世同治的医世功法展开的进程当中。然后，不断在此中采取烹炼、积累功德，直至成仙，直至肉体生命的完结。实际上，玄关一窍是闵一得一脉修炼体系的关键。闵一得说：“据鄙见，玄关窍不开，真功没捉摸。天铅积如山，取毋遗钥囊。非囊取数穷，有钥采归柜。欲完大道基，功只有慎独。”^②又说：“是以古哲于此一道，必自炼心入手，乃能步步返元，造至虚无可虚，寂无可寂，先天乃现。如是虚寂，造至自然，玄关乃开。关开，始能左右逢源，天宝始从此得。如是圆结，故能聚则成形，散则成气，无须加行面壁也矣！”^③

但是，闵一得一脉的修炼次第仍然完全承认传统北派丹法的次第意见。这一脉的修炼体系也仍然可以用传统的炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚等等加以澄清与描述。这一点从《上品丹法节次》与《东华正脉皇极阖辟证道仙经》的次第就能够看出来。闵一得在《天仙道程戒忌》中引述闵一得的老师太虚翁之言云：

① 《古书隐楼藏书》，第663页。

② 《古书隐楼藏书》，第318页。

③ 《古书隐楼藏书》，第243页。

“余荷师授，百日筑基，十月胎圆，行三年之乳哺，养十载之忘忘。”^①而且闵一得一脉，下手炼己，筑基培补而至小周天运转，而后过关采药，进入大周天阶段，温养而后出神入化，这一系列流程都与传统北派丹法相同。

（1）玄关一窍的打开

前文已经指明，按照闵一得所主张的静心炼性之法，以及相应的调息、守窍的方法，就能够打开玄关一窍。其文云：“其诀总从事于忘忘一功，厥关自开……一尘不染，则其无杂念也可知，念无而后息住，息住而后关开，此一定之理。”^②其中，念无是指无念之念的正念，也即是性功炼己心静的内容；息住即是调息至呼吸之气的痕迹也体会不到的真息状态，在此状态下，真炁也会出现；忘忘一诀即是凝神之法；由此，玄关一窍就会打开。这里没有提及守窍，但守窍仍然是玄关窍打开的途径之一，这从关联性守窍的路线就能看出来。

在闵一得看来，所有的守窍都是为了借助守窍而打开玄关一窍。闵一得在《上品丹法节次》中议论守心下肾上的中宫祖窍时说：“三才都在玄窍之中，我身岂在玄窍外哉？我身既在窍中，我身祖窍反在玄窍外乎？得故信从祖窍直入，随而念绝情忘以事之，果头头自在矣！”^③如果按照这种观点，身体上所有的窍位都可以直通玄关，只要做到“端在克己功纯，造至自然，以致虚极而静笃，则已深入彀中矣！一失虚静，便堕窍外。惟随机动

① 《古书隐楼藏书》，第178页。

② 《古书隐楼藏书》，第175页。

③ 《古书隐楼藏书》，第628页。

静，不杂己念，则自头头合道”^①。

(2) 十二时活法

玄窍打开，就有无穷景象。玄窍初开的景象，闵一得论述不多，只是强调自内而开的玄关才是真正的玄关打开。闵一得说：“得开真境惟何？宽广无涯，深邃如之。”^② 闵一得门人薛心香也说明了类似的玄关景象，他说：“若夫混穆中忽觉无涯无际，或星月在海，月印波心，或平波万顷，草木繁庶，种种玄况莫可名言，是则玄关开矣！然或念动而着，玄关立隐，故以寂视为寂。盖此关开已与太素一鼻出气，三才六合不包而包，直一太虚若也。个中机到，神无不觉，自有种种真面目假面目相将而现者，故只可觉不可着。”^③

实际上，玄窍一开，气机运转，就进入了十二时活法的范围之中。闵一得对十二时活法的论述较多，此处以《琐言续》、《三尼医世说述》中的论述略加整理如下：

子：“水月交映，得之自然者，子正有之。”

丑：“我无觉有，丑正有之。”

寅：“觉气通流，寅正也。”

卯：“气机洋溢，卯正也。”

辰：“存无守有，辰正之功。”

巳：“隐现莫测，巳正气象。”

午：“万象罗列，午正气局。”“中元运旺，既庶且富，无物不备，有日中则昃、月盈则阙之惧，故当有勒照作用。”

① 《古书隐楼藏书》，第628页。

② 《古书隐楼藏书》，第200页。

③ 《古书隐楼藏书》，第778页。

未：“真幻无常，未正如之。”“已值未正，正本清源。”其注解云：“世泰已久，则民惟逸是安。逸是安，则忘善，忘善则恶机已伏，自然之势也。宜体‘正本清源’句入，乃有下手处。”

申：“念起即扫，申正功法。”“一入申正，植培而已。”其注解云：“盖值申正，运当下元之初，其时人民，燕安成性，罔知奋勉，无有远虑，风气浮华，举止文胜，故曰‘外强’。惟民生厚，其气已离，百产亦渐耗竭，故曰‘中干’。一旦劫临，挺而走险，适以速毙，诚可哀也。志斯道者，诀惟植培为事，所以思患预防也。”

酉：“一灵独露，是酉正兆。”“若值酉正，诀惟致新。”其注解云：“酉正者，下元之中运也，旧染污俗，迎乾气以廓清之，使民自新也。”

戌：“闻见顿泯，觉无端倪，非戌不现；切戒惊疑，守戌正法。”“大元运之戌亥，万物皆息，小元运之戌亥，亦贵息养元气。吕祖曰：‘究其致此之由，总因失照失培之故。’”

亥：“湛如寂如，是值亥正。”

这十二时中，自子至午为阳升，自未至亥为退阴，其中气机变化之理完全符合阳生阴藏的传统易理。

《琐言续》中所描述的十二时与《三尼医世说述》略有不同。一方面，《三尼医世说述》只言及了自午至亥的六时功法；另一方面，《三尼医世说述》的论述更加侧重于内景世界中“世界”的变化。十二时的变化，涵盖了玄窍开通之后修炼者所感受到的体验。修炼者可以依据自身的感受，判断自己处于十二时的相应阶段，然后采取灵活的方法以对治之。

从论述的情况来看，闵一得最重视的是十二时活法中的子时与午时。关于活子时，后文有专门的讨论；对于活午时，闵一得发挥描述也较多。他曾细致地描述玄窍大开之后，气机运动，灵境展现而至于午时的情形。他说：

方到正午之际，万路齐开，无奇不现、无巧不彰，命之有者，咸呈勿隐。大凡命功足者，所现必愈精妙，（原注：古哲产自知之明者，行功至午，半垂其帘，有目若无目，一凭神会以调气机，归以清和，炁得藏处而止。）非仅得声得色：上而天官，琼楼霞馆，中繁玉女金童、琪花瑶草，莫可数述；即现中下，亦必名山胜地，或献女乐，或供仙馔；最下灵境，亦自超尘，人物之美，铺陈之精，大足令人顾惑。偶一情系，便滞勿超，迟其升证，如恋兜率。次则神滞泥丸，脱胎无望；更或舍为魔踞，而神遭啖，是皆昧却活午功诀所致也。

对于这种午时现象，有三点内容需要说明。

第一，闵一得在此描述的午时情形，与《读吕祖师三尼医世说述管窥》的第六条中述及身世同治的医世境界极为类同。这些景象是由气在人体运动所形成的，闵一得也承认，天宫兜率，“实人身之元首”^①。但是，按照闵一得一脉的逻辑，人体之气与天地宇宙之气相互影响，相互贯通。因此，午时所见到的景象，又不仅仅是修炼者自身气脉变化运转的情况，也是外在世界在人体的投影。例如，在午时中见到往来众人，“斯时心目中，觉众庶非众庶，直是一我所分现，众庶之悲愉忻戚悉无所隔，直是一

^① 《古书隐楼藏书》，第596页。

我所亲尝。此即融万为一、物我无分之真境也”^①。这也充分表明了，闵一得一脉认为，在这种境界中，身体与外在的世界已经混融统一。

第二，黄金世界、红紫净境等独特的内景世界的描述。闵一得的老师太虚翁提及在活午时出现的“黄金世界”，并且认为，在未时景象，若能加功凝定，能够使身世之运返回到午时，出现“黄金世界”。在此世界中，药物最足^②，在午时的黄金世界真境之中，可以不断采取烹炼，直至达到“聚则成形、散则成炁”的理想的修真境界才可以停止^③。实际上，这种内景世界并不是仅仅只有黄金世界。闵一得在《天仙道戒忌须知》中说：“始成水月境界，次成黄金沙世，终成红紫净境。卒忽现境缩小，如米如粟，我则以真意摄入玄关，如磁吸铁，透入玄胎，乃为安灵入圣之妙用。”^④由水月境界而渐渐成为黄金沙世，并最终成为红紫净境，这也反应了这种内景世界的升华。

第三，对于内景世界，可以通过相应法诀使内景世界得到调整。如：“若夫功见坍塌败屋，种种衰象，乃是学者阳衰阴损之验，法惟念念崇真，行行合度，加以存守命门，兼事虚心，致乎实腹，切戒忧恶念生，此亦古哲功从活午入手之口诀。”^⑤又如，在申正之时，处于外强中干的状态，此时“诀惟植培为事”，就能够预防祸患；在酉时可以“迎乾气以廓清之”。这些都说明，在相应的内景世界中，可以用相应的法诀调整内景世界的状态。

① 《古书隐楼藏书》，第596页。

② 《古书隐楼藏书》，第209页。

③ 《古书隐楼藏书》，第206页。

④ 《古书隐楼藏书》，第188页。

⑤ 《古书隐楼藏书》，第209页。

总的来说，对于这些内景见闻，须以心静不动以观之。闵一得说：“诀惟以不动二字以付之。且要深明夫一切见闻，悉是幻妄，似实非实，譬如目眩之人，认晕成见，因见惑志，且要深明夫我道本体，原无不包，原无不有，凡彼见见闻闻，仍非外物，是我一体，心生分别，遂有见闻，因有生灭，生灭知妄，喜惧无因，心便泰定，行功无阻矣。”^①

第四节 小 结

本章认为，在安静身心、调整呼吸及凝神守窍三种方法的综合作用下，能够使修道者逐步进入到较深的虚静的状态之下，久久行之，能够体验到气机在体内的运动，并进而出现阳气的积累。

当身体静下来之后，再逐步使心安静下来，逐步实现念中无念乃至明心见性，这一点柳华阳、闵一得与黄元吉三位丹家观点基本一致。而在实现静心这一点，则又需要调息与守窍等方法的配合。

于调息而言，三位丹家对呼吸状态的调整与息息归根两方面有具体要求。但是在呼吸状态的调整方面，三位丹家观点有相当差异。这主要表现在是否应当积极利用外在呼吸。柳华阳认为应当积极利用外呼吸的运动以使之与内呼吸产生联动效应；而闵、黄二位丹家则主张将外呼吸调整到细微以至于感觉不到的程度。

^① 《古书隐楼藏书》，第173页。

这是因为诸家在精气来源上理解不同：柳华阳强调风吹火化炼谷精，而闵、黄二位丹家强调在虚静的状态下采取外界真气。三位丹家对息息归根的要求基本一致，但在归根作用的解释方面，仍然出现了差异：柳华阳强调体内的水火相交，而闵、黄二位丹家更强调获取外在天地的元气。这也是因为诸家在精气来源上理解不同。

在凝神守窍方面，诸家都认为凝神的强度应当极轻微，但在守哪一窍方面差异非常大。本章从单一守窍与关联性守窍两方面对此进行了讨论。本章指出诸位丹家在单一守某一窍的理由方面是含混的，并认为从生理位置的角度分析“窍”能够更加清晰地认识到守不同的窍所产生的差异；本章认为关联性守窍的守窍路线安排是有着深刻的经络背景的，并进一步分析了守头部诸窍与光感的一些问题，认为光感源于虚静状态下的气机反应，能够在体验的世界中帮助修道者实现人体与外在天地的合一。最后，本章梳理了闵一得关于玄关窍的理论，指出玄关窍是闵一得一脉修道理论中最核心的组成部分，并认为柳、闵、黄三家关于玄关窍理解的差异源自诸家内丹思想基本逻辑的差异。

第四章 炼精化气之小周天的比较研究

现代的学者对小周天的梳理多倾向于从药物、火候、鼎器等角度逐一分析。本章认为，按照丹道修炼本身的程序进行梳理，一方面能够更清楚地看到丹道进程中景象与方法的对应关系；另一方面能够更加清楚地看到小周天的本质在于“气”的积累。当“气”积累到一定程度，身心会出现相应变化，如活子时现象；当“气”积累到一定程度，其运行则会沿着任督二脉进行循环，这本身则是“气”的运动。而“气”的这种积累，是大药的产生乃至化神还虚阶段的种种变化的基础。

在“气”的积累过程中，柳华阳、闵一得与黄元吉三位丹家的程序大致相同，但是对于关键概念以及程序的理解方面都有着明显的差别。本章按照丹道程序梳理诸家的丹法，同时也对这些差异进行了比较分析，发现这些差异的本质是由“气”积累程度的不同导致的。

第一节 阳气的积累与活子时

随着下手功夫的深入，阳气逐步出现积累，就会出现活子时。但柳华阳、闵一得与黄元吉对于阳气的积累与活子时各有所论，兹以析之。

一 柳华阳的观点

对于阳气积累与反应的程度，柳华阳很明确地区分了阳气产生的活子时与小药产生的活子时。因为，从阳气产生到小药产生，这本身就是两段工夫，不可以混为一谈。他说：“然阳生谓之活子时，而药产亦谓之活子时，两段工夫当明次序。”^①此外，运转小周天的时候还有周天子时，与阳生、药产活子时又不相同。由此，本节按照其功法次序进行讨论。

1. “微阳初动”阳生活子时的情状与处理

在阳气没有发生之时，应当用上一章柳华阳所说的下手调药之法来培育、积累微阳，即收敛细微之神入于丹田，以静定为本，以虚无为体；如此将自己的心神放在丹田，呼吸往来也放在丹田，不死守、无迟滞，杂念消亡，含光默默，调息绵绵，渐渐入静。如此混混沦沦听其虚灵之自然，“则神炁浑然如一，恍恍惚惚若太虚然。古云：‘先天一炁从太虚而来’者，即此也”^②。

^① 《伍柳天仙法脉》，第390页。

^② 《伍柳天仙法脉》，第381页。

这时，一点阳气自然会在丹田之中产生，会有丹田发暖，逐步有气机运动旋转的感受，身体也犹如沐浴一般，浑身融合，恍恍惚惚，浑然一团。这即是“微阳初动”的阳生活子时。这时应当继续凝神炁穴，使息风徐徐吹嘘，绵绵不绝；将真意轻轻放在这一点运动的气机之上，继续以静应之，时刻观照。这即是“炁之既动，以神聚之；而顾命之旨，尽在斯矣”^①。

在柳华阳的观念中，元炁动则为元精，实际上元精、元炁本为一体。然而，元精很容易按照平时走惯了的道路向下而行，转化成后天凡精，并在思虑欲望等的作用之下泄漏出去。因此，在微阳初动之时，须继续凝神炁穴使运动的元炁回归丹田本位。至于使用真意与呼吸之气的原因也非常明确，继续使用真意与呼吸之息，是因为有部分元精还没有转化成为元炁，还很有可能转化成为后天凡精扰乱心神，而真意与呼吸配合则能够有效地“将此阴魔，化为阳光”。

所以“以意定而为火，以息嘘而为风，镕灼一时漏尽之资，则尽化而为炁”^②，如此“以暖信为效验，以畅快为无事，久久锻炼则机自死，淫性自断，断性亦无，身心太平”^③。这样的操作是非常必要的，因为这样的操作可以有效避免这样的现象：色欲浓烈、睡梦遗精等。一旦元炁化为精液冲关而出，则元炁出现耗损，丹田暖信也会降低甚至消失。这就加大了微阳积累与培补的难度。

在丹田暖信出现之后，又应当逐步做到铅鼎常温，真阳不

① 《伍柳天仙法脉》，第381页。

② 《伍柳天仙法脉》，第427页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第426页。

散。柳华阳说：“欲其炁之常聚而不散者，总在炉火勿失温养其元，使神炁如子母之相恋。”^①

但是阳气产生的时间并不一定，有的早一点，有的晚一点。总之，只要实行调药工夫，小药总会产生：“夫或一月元关显露，或数月丹田无音，迟早各殊，而贵乎微阳勤生；不失调药之工夫，则药产自自验矣。”^②

阳气产生时间的早迟与修炼者的身体情况有着密切联系。柳华阳说：“前所谓调药用之日久者，是为虚耗之躯言之耳！若壮旺之体，只于运周天之当时调之，不用日久。若调之日久，不运周天，则阳极而精满，满则又溢矣。不知法则活而诀则一。故童贞只用大周天，不必用小周天。壮旺之体，虽不可不用小周天，亦不必调之日久，只候药产景到时，调其老嫩。”^③

这实际上是以精气耗损的程度差别而建立了三个坐标：童贞—壮旺—虚耗之躯。对于没有消耗的童贞之体，可以跳过调药与小周天一步，直接进入大周天；对于壮旺之人，则只需要在运转周天之前调药即可；对于虚耗之人，则要调药许久。进一步来说，如果虚耗不重，虽然不是壮旺之人，调药时间也会较短；而且虚耗越少，身体情况越接近壮旺则越短；同样，虚耗越多，则调药时间越久。

虽然，上述坐标是以精气耗损程度差别而建立的，但柳华阳更加强调精的耗损。因为，精由元精所化，元精可以化元炁，而元精的耗损也是元炁的直接耗损。因此，对于精已衰少的人来

① 《伍柳天仙法脉》，第380页。

② 《伍柳天仙法脉》，第375页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第376—377页。

说，补精是第一步。柳华阳说：“如精已败者，以精补精，保而还初，所谓得生之由。”注云：“中年年迈之人，因精已耗散，故必用补精之法助之。”^①至于其中的补精法，其实质仍然是炼元精以补元炁：“凡炼丹下手之仙机，即炼肾中之元精。精满则炁自发生，复炼此发生之炁，收回补其真炁。补到炁足，生机不动，是谓丹也。”^②也许柳华阳也传有另外的补精法，但不见诸书，可能为师徒传授。

既然元精的耗损会直接导致元气的耗损，因此，在填补元气的过程中，最好能够避免精的耗损。“神从炁化，炁从精生。欲望成其道者，先当保其精，精满然后气生，以此生气是名药物。”^③避免精的耗损，也就意味着禁房事、禁淫欲。

总的来看，从阳气没有产生，到产生之后采取归炉，有着严格的次第程序与火候要求：阳未生当培育阳气，用绵绵不断、息息归根的文火；阳气产生应当重用神息以采取，这是武火；采取之后应当归炉，当用神息相守相住的文火；进而在炉中锻炼，炼精化炁，当用神息之武火。此处即按照这种火候次序进行论述^④。另外，真正实施修炼，正如柳华阳再三强调，必须“得真传授，方敢无疑自用”^⑤。

2. 药产活子时

微弱的阳气经过积累之后，阳气越来越旺盛，到“炁满药灵”而静到极处的时候，就会出现药产活子时。柳华阳对于药产

① 《伍柳天仙法脉》，第342页。

② 《伍柳天仙法脉》，第342页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第350页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第470—471页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第470页。

活子时的描述非常多，其中最重要的一篇是《金仙证论》中的《效验说第七》，其题注云：“尽言小药产景。”其文云：

夫或一月元关显露，或数月丹田无音，迟早各殊，而贵乎微阳勤生；不失调药之工夫，则药产自有验矣。且炁满药灵，一静则天机发动：自然而然，周身融和，苏绵快乐，从十指渐渐至于身体；吾身自然耸直，如岩石之峙高山；吾心自然虚静，如秋月之澄碧水；痒生毫窍，身心快乐；阳物勃然而举，丹田暖融融。忽然一吼，神炁如磁石之相翕，意息如蛰虫之相舍，其中景象，难以形容。歌曰：奇哉！怪哉！元关顿变了，似妇人受胎。呼吸偶然断，身心乐容腮。神炁真浑合，万窍千脉开。盖此时不觉入于窈冥，浑浑沦沦，天地人我，莫知所之，而又非无为。窈冥之中，神自不肯舍其炁，炁自不肯离其神，自然而然纽结一团。其中造化，似施似翕，而实未见其施翕；似走似泄，而实未至于走泄；融融洽洽，其妙不可胜比。所谓一阳初动，有无穷之消息。少焉，恍恍惚惚，心已复灵，呼吸复起，元窍之炁，自下往而后行；肾管之根，毛际之间，痒生快乐，实不能禁止；所谓“气满任督自开”，又云“运行自有径路”，此之谓也。迅时速采、烹炼、烹炼复静。动而复炼，循环不已。少年不消月余，中年不过百日，结成金丹，岂不乐哉！^①

结合柳华阳的其他论述，略将药产活子时体验整理如下：

(1) 在静定中感到恍恍惚惚，浑然一团。如：“盖恍惚者，

^① 《伍柳天仙法脉》，第375—376页。

静定之中浑然一团，外不见其身，内不见其心，恍恍惚惚。”^①

(2) 在恍惚之间感到融融和和，如沐如浴，真炁旋动，丹田暖融融，恍然间春意生机盎然。如：“初变化者，即此恍惚之间，忽然不觉融融和和，如沐如浴，故寂无禅师云‘六合同春乍’者。”^②又如：“周身融和，苏绵快乐，从十指渐渐至于身体。”^③

(3) 真炁进一步熏蒸运转，浑身有痒生毫窍，肢体如绵的感受。在身体上，则“吾身自然耸直，如岩石之峙高山”；“万窍千脉开”^④。

(4) 此时“身心快乐”，又有“吾心自然虚静，如秋月之澄碧水”^⑤的感受。

(5) 有“顿然而觉”之感，但此时“不可起太明，觉须恍惚而待之。若起明觉之念，则后天之气随念而起，包裹先天之炁。先天既被后天所裹，则其所发之炁不得融盛，亦不能采取矣”^⑥。之所以会有此一觉，是由于炁的运动带来了神的“觉”。《金仙证论》称“动而觉”，柳华阳注云“动者炁也，觉者神也”，正是此意。

针对这些现象，柳华阳认为，此时不可以惊讶心动，也不可以急于采取：“此乃药产之法象，不可惊怪。一起惊疑之念，则神驰炁散矣。务须思虑顿息，以虚待之。不可妄起刻漏之武火，亦不可迷失真候，静听炁之动静，则元窍之阳自旺生矣。”^⑦

① 《伍柳天仙法脉》，第429页。

② 《伍柳天仙法脉》，第429页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第375页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第375页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第375页。

⑥ 《伍柳天仙法脉》，第363页。

⑦ 《伍柳天仙法脉》，第362页。

(6) 神炁扭结成一团：“忽然一吼，神炁如磁石之相翕，意思如蛰虫之相含。”而外在的肺部呼吸有“偶然断”的现象^①。

(7) 此时发生最重要的现象：“阳物勃然而举，丹田暖融融”，阳物有“似走似泄，而实未至于走泄”的感受^②。又如：“其发动之形容，熏熏乎如浴之融暖，烈烈乎似火之将炽，一派壮旺强烈之性，熏蒸下行于淫根，威镇独立；周身之精华，无不听令于他；医家谓之外肾兴。”^③

(8) “少焉，恍恍惚惚，心已复灵，呼吸复起。”^④ 这即是“冲虚谓之复觉”^⑤。

(9) 此后，“玄窍之炁，自下往后而行；肾管之根，毛际之间，痒生快乐，实不能禁止；所谓‘气满任督自开’，又云‘运行自有径路’，此之谓也”^⑥。由此小周天运转的路径才真正打开。

此外，还有肾水有沥沥波涛之象。如：“肾水果得以前所论之工法，到此自有沥沥波涛之象，乃真阳所产之时也。”^⑦

这些体验被柳华阳反复描述，非常细致而形象。但是每人身体不同，感受也未必一致，且这些感受也未必完全描述了活子时的所有高峰体验。柳华阳在描述了自己活子时体验之后，引用“一阳初动有无穷之消息”，述说了自己的这种感叹。不论每人体验如何，伍柳一派总是以静到极处，没有丝毫欲念而阳举，且阳

① 《伍柳天仙法脉》，第 375 页。

② 《伍柳天仙法脉》，第 375 页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第 422 页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第 376 页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第 351 页。

⑥ 《伍柳天仙法脉》，第 376 页。

⑦ 《伍柳天仙法脉》，第 367 页。

物壮盛到似泄非泄的境地，为活子时最重要的特征。如果阳物没有壮盛到这种程度，则依然属于调药积累微阳的阶段。一旦到达活子时，即须迅速进入到采药、炼药的阶段。

对于药产活子时有清与浊的辨别，柳华阳认为，只有阳物兴起而没有任何欲望，甚至是没有任何存想思虑念头的情况下发生的活子时才是真正的活子时，才是属清的先天壬水；有任何念头而发生的举动，都是属于浊的后天癸水^①。

至于睡眠当中，无丝毫欲念而阳举，也属于活子时，也应当采取炼化。对于睡眠中的阳举，柳华阳与其弟子有这样一段对话：“浑然问曰：假若睡浓之时，不觉而自举，及偶然觉之，此时下手，亦成幻丹否？华阳云：正睡浓时，自己身心俱已不觉，念从何有乎？”^②有时，柳华阳也会在自己的著作中引用“运罢河车君再睡，来朝依旧接天机”^③来说明这个问题。不论如何，只有没有丝毫欲念的状态下出现的阳兴，才是活子时；只要丝毫涉及淫念，即为水源不清，只可收摄，不可运周天炼化。

3. 采药、归炉封固与炼药

活子时来临之际，即是小药产生的时候。这个时候应当迅速采取，以免元炁像平常那样转化成为精液然后冲关而出。“先天之炁生时，仍行熟路。”^④“盖炁生，易下流顺出，故以呼吸摄之。”^⑤这里的“熟路”、“下流”，就是指在一般情况下，先天炁产生之后会自动转化成为后天精液，然后按照往常“熟路”，向

① 《伍柳天仙法脉》，第338页。

② 《伍柳天仙法脉》，第357页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第371页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第363页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第427页。

下向外拱关而去。因此，这时候一定要借助呼吸的武火将先天炁摄回炁穴。虽然微阳产生之后也有收摄之法，但很明显，小药给身心带来的反应是微阳不能比拟的；同样，收摄微阳会炁穴用意用气的力度要比收摄小药小很多，也容易很多。但是尽管如此，柳华阳仍然强调呼吸须若有若无，不过真意须略有徘徊之意。

具体说来借助后天呼吸之气的奥妙如下：“然呼吸之火，本自有形，而用之必如无形；若着有形用之，则长邪火。果能有：有而若无、无中得有之妙，二炁用之如法，则药自归炉矣。”^①可见纵然是武火，后天呼吸仍然是处于若有若无的状态，而不是强行用火。与此同时，还需要注意先天炁与后天气之间的配合，要做到“起呼吸之气留恋元精”^②。

武火是呼吸之气，而摄取先天真炁回归炁穴，则又需要真意主宰。此时的真意，同时主宰了两处：一是后天呼吸之气要用之如同无形；二是凝神于丹田，略略用意使之收回炁穴：“以我之正念，敛收微细之神，诚志专意，探入其炁之动所，招摄已生之精，归于本穴。”^③真意所主宰的先天炁与后天气两处，即是“一意驰二炁，鼓舞摄归；总在乎意之能耳”^④。整个采取过程，真意重点关注的仍然是元炁的运动，而且需要略有“往来活动”^⑤徘徊之意；至于呼吸，只是借助呼吸之机将元炁重新收回炁穴，因此保证用之如同无形就已经足够了。

真意配合呼吸之气，须从阴跷穴将元炁迎接回到炁穴。“阴

① 《伍柳天仙法脉》，第363页。

② 《伍柳天仙法脉》，第344页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第338页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第427页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第365页。

跷者，乃摄精之路也。正在谷道前，膀胱后，上通乎丹田，是采药之路。故张紫阳《八脉经》云：阴跷一脉，诸圣秘之，高人藏之，乃仙佛采药之所。”^① 这指出，阴跷是摄取真精之路，是采药的路径。采小药必须由此而采。这样，在真意主宰之下，借助呼吸鼓舞，从阴跷摄归，“或十迎，或数十迎，外形倒则止矣”^②。

采取药物之后，要归炉封固，此时用文火。“且皈炉之法者，亦是神息之相守相住，文火之谓也”^③。皈炉之法即是封固之法，《慧命经》称“文火封之”，柳华阳注解云：“封之者，神息相守相住也。”^④ 可见皈炉之法与封固之法二者是一致的。“封固者，温养之义。停息者，亦非闭息，是不行其鼓嘘之法；将神炁俱伏于炁穴。”^⑤ 因为封固的方法与沐浴之候的方法基本一致，因此，柳华阳又称封固即是“运周天子时之头”，即是子时的“沐浴之候”^⑥。显然，采取封固之后，就进入到小周天运转阶段。

在柳华阳看来，运转小周天是阳气积累的必然要求。因为阳气积累充足之后，如果不运转周天，就很容易发生泄漏，不能达到不漏的要求。他说：“调之日久，不运周天，则阳极而精满，满则又溢矣。”^⑦

整个过程，可以概括为“武火采之，文火封之，武火炼之”。这里的“武火炼之”是指周天运转，与微阳的炼化完全不同。然

① 《伍柳天仙法脉》，第473页。

② 《伍柳天仙法脉》，第427页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第470—471页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第471页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第363页。

⑥ 《伍柳天仙法脉》，第364页。

⑦ 《伍柳天仙法脉》，第377页。

后在“文火养之，忘火以待其自生之故耳！”^①

二 闵一得的观点

闵一得的著述中，对于阳气的积累与活子时现象主要探讨了以下两个方面：1. 阴精遇阳而化；2. 活子时的三种类型。阴精遇阳而化，是阳气积累过程中闵一得一脉所有的特殊体验与理论；而活子时的类型分辨是对活子时的更加细致的分析。

1. 阴精遇阳而化

在阳气积累的过程中，会有阴精遇见阳气而化为凉气的体验。这方面的论述见于《琐言续》、《二懒心话》、《天仙道程戒忌》等书。对于化凉气的感受，《二懒心话》中大懒的体验较为典型。大懒说：“余此去从事内照，继事无相，未几而心地清朗……惟觉遍体冲和……惟觉呼吸之气无，而下部腾腾气热；忽于极热之际得有几缕凉气，或自胸腹下降，或自腑后脊前流下，溯洄于男根左右，若有走泄之机，恐非妙境，中道而止。”^② 对于阴精遇阳而化这一主张，略述其要如下：

（1）正常的饮食会转化为液体并进而转化为血液的一部分营养全身，而废弃物则通过大小便排出。但是，还有一部分饮食已经转化为液态了，但并没有经过转化为血液这一步骤而停滞于体内，这就是闵一得所说的阴精。阴精一旦得到阳气的熏蒸，会随气流注，其感觉多为凉。

《二懒心话》云：“我之所言阴精者，其形似精而非精，乃饮

^① 《伍柳天仙法脉》，第471页。

^② 《古书隐楼藏书》，第144页。

食所化之液，未经化血，流滞于百络之间，乃成痰类。停滞中焦，则成饮证；流注膀胱，则成滑液。我之一身三百骨节之缝，八万四千毫窍之内，不乏此品盘踞其间，外邪乘隙入，与此品朋比为奸，为害非细。今因我真炁周烘，斯物融活，随气护炁，流注下田，其性阴寒，故其流注也，机趣惟凉。然使积而不化之，则又必化火而出，世人认为流火症，亦此品也。”^①

(2) 如果阳气微弱，停滞于体内的阴精会导致各种疾病。因此，培补并积累阳气来转化阴精，就能够消除体内导致疾病产生的因素^②。

(3) 阴精经过阳气熏蒸，会化为凉气降至丹田。此时加火锻炼，阴精化气沿着督脉上升、任脉下降，变为血，进而可以转化成炁^③。

由此“日积月累，群阴咸化，真阳始纯，而仙道且成”。《天仙道程戒忌》云：“吁！要知我身之阴，皆我真阳失守而化。业已散注于三百骨节之间，四肢五脏之内。待我真阳一尽，崩然委地，随彼地阴，靡然入土，无复生理。圣人惜之，立此修复一门，以度迷者。其诀惟有以意凝神，聚存海底，则阴自求偶，翕然下会，我则加以定守之功，真火益旺，阴来立化，变气附守，充则随炁达肢，阴得阳烘，油然纯活，随神会气，而朝阳于下极，又必旋化气炁，而达而守。日积月累，群阴咸化，真阳始纯，而仙道且成。”^④

① 《古书隐楼藏书》，第145页。

② 《古书隐楼藏书》，第210页。

③ 《古书隐楼藏书》，第145—146页。

④ 《古书隐楼藏书》，第177—178页。

这些理法有着中医脏腑理论的考虑，这种考虑主要源自于四海说。胃为谷海，化饮食为液；心为血海，有化液为血的“赤化”作用；肾为气海，有化气或炁的作用；脑为髓海，有将气或炁转化为液的作用。其中，对于肾脏气海，可以将它看作一个区域，这个区域以肚脐、命门、海底为三个基本点围绕而成。其功能也由这个区域的脏腑功能、经络走向决定。其中，命门之火为相火根本，因此培火之说即培补命门之火。因此，凉气经由肾化气上升，经脑凝聚成液，降至绛宫得心火而化为血，由此再降入肾，再经提炼而成炁。整个方法即由此理而成。

(4) 阴精还会化为内魔之境相搅扰，闵一得认为，此时应当集神海底以化阴精，而丝毫不管身体上的各种反应与精神上的幻境。《天仙道程戒忌》云：“而方其矢志修时，必多魔试。其相试也，自百倍千倍于地仙人仙之道。其为怪怪异异，出人意表之见见闻闻，如何蔑有？诀惟以不动二字以付之。”^①

2. 活子时的三种类型

归纳闵一得关于活子时的讨论，可以将其所论的活子时分作三种类型，其中理想的真正活子时是第一种，而后面两种各有偏颇，均须相应的炼化方法将其炼化之后方无弊端。

第一种，闵一得认为是真正的活子时。真正的活子时应该在无形无象中寻求。因为活子时的“活”字本身就应当这样理解，闵一得说：“第斯‘活’义，固不得于有为，而又每失于无为，惟能会夫‘有用用中无用、无为功里施功’两句意义者，万无或失，而所得必真。”^②

^① 《古书隐楼藏书》，第173页。

^② 《古书隐楼藏书》，第208页。

真正的活子时的产生，有初期、正象、已充盈三个阶段。《琐言续》云：“其说惟何？乃于功到寂无所寂，忽觉内机有若得焉，此是活子之初；继觉勃然机现，乃是活子正象；油然内透，将达男根，已是活子内炁充盈。”^① 因为虽然内炁充盈，但却是“将达”男根，“将达”就意味着内炁还没有抵达男根，男根也就无法兴起。闵一得主张，在这个时候，就应当运转河车：“法用天目凝之，其炁自循督脉逆上昆仑；微以意留，觉此髓海波宁，油然下注，华池生风，汇临绛阙。斯时天君泰定，万国咸安，是名取坎填离。”^②

此后的体验与采取又与活午时相关：“已而华池液涌，咽咽咽下，觉此绛阙金碧辉煌，旋更宽广无涯，现有海市蜃楼气局，而有乍远乍近情形。学者于此，始悉性功为保命之鄞壖也。法惟置而勿着，否必现有淫席，荡吾心志。法惟以意一包一敛，置之勿审，急将目光耳神，敛入无见无闻之处。如是一存，即造身世咸亡之境。已复觉有氤氲气象，现于湛如寂如之中，法亦置而勿问，则又造夫人法双忘。到此地位，忽觉有身，乃以意审窍中窍而止。丹书名曰采药入炉，又曰活子行功，其效乃尔。”^③

对于真正的活子时，尚有三条须加以进一步的讨论：

(1) 坎离交媾的体验并不是周身通畅之后有“周身麻颤、身震、气喘之状”，而只是通畅之极、一片氤氲气象。闵一得的师父太虚翁说：“我道之所谓交媾者，通畅之极，盖和之至，有不知天地人我，中惟见氤氲气象而已，声息尚未之有，而况震颤也

① 《古书隐楼藏书》，第205页。

② 《古书隐楼藏书》，第205页。

③ 《古书隐楼藏书》，第205—206页。

哉。倘或有之，诀惟加澄我心志，而置此身于无何有之乡，亦无须住手，此亦要嘱。”^①

(2) 为什么闵一得不主张男根兴起呢？这里涉及闵一得对漏精与未漏精者在阳生的时候气机运动的方向的观察。他认为，在阳气生发的时候，到了坎离交媾的地步，如果没有漏精的童男遇见了，只会感到“遍体酥麻而气机向上”；而对于已经漏过精的人来说，这时候“气机易以向下”。向上与向下有着明显的区别：“向上者不化精即化气，故安稳。若一向下，念触凡趣，则必直注玉茎，大危大险。此亦至情，极宜急行兜勒，后透尾闾上升，乃可无漏。”^② 换言之，如果向下直接下注男根，就很容易引起情欲，也容易发生泄漏。这为这个问题提供了一种解释。

(3) 活子时之后，会有活午时现象。闵一得说：“盖其所谓活午者，核即古哲活子后事，并非别开生面也。”^③ 至此，传统的修炼方法与闵一得师父太虚所创的十二时活法融合在了一起。对于这种活午时现象，闵一得说：“第古哲之行动，起自活子，而太虚说法，重在活午，味其创申十二时诀，谓到现有黄金世界，此正活午上上真境，功宜事采。究其采诀，为用《清静经》三观功法，其最上者，从事无无，而又不住于空寂，及其归缩，仍寄于无，如是循环，炼至聚则成形、散则成炁而止。”^④

第二种，外肾无念而举。这种类型闵一得也承认是活子时阳生，不过在此后采取封固之法与柳华阳并不相同。《琐言续》云：

① 《古书隐楼藏书》，第 174 页。

② 《古书隐楼藏书》，第 310 页。

③ 《古书隐楼藏书》，第 206 页。

④ 《古书隐楼藏书》，第 206 页。

“若照丹书所示，外肾无念而举，洵是活子阳生，然须加行引提到脑，脑中一存，引下中黄方始事采，而用加无念一诀，再示封炉。”^①

第三种，外肾已经举动，而且“更值念生，斯时外肾必大举”。这一种已经是柳华阳认为是水源不清类型了，因为有了“念生”。但此时闵一得仍然主张应当引回而后上督脉，《琐言续》云：“古哲于此急以意引回，乃循海底逆透上巅，存于乾鼎，勿忘勿助。气得髓涵，自化玉露，油然注池，下降阙盆。”需要注意的是接下来一段：“露得盆存，自化赤液，分注心后，得遇坎阳应升而上者，另有一种春深趣味得尝。”^②也就是说，经过泥丸化为玉露之后，再经过阙盆化为赤液——即血液，然后“分注心后”而并不是归于丹田。这时所转动的线路并不是完整的小周天。

《泄天机》对于有欲念的外肾举动提出了另外一种处理方法：下照阴跷穴，引导气机冲尾闾沿着督脉上升，而后由督脉“径透虚空”，这样就能达到“其念自灭，其欲自消”的效果。此外，《泄天机》还提出了这样的观点：这种阳气中含有欲火，不能够在住于泥丸，如果没有点化的方法，“则后来积聚数满，必致喷顶坐化。救法：须用天目，自绕泥丸，用意左旋三十六转，右旋二十四转，少停，则此阳气，亦自化为寒泉，而下入绛宫，并即散归脉络矣。静坐片时，亦得小补”^③。这一则的路线基本与《琐言续》类似，其中绕泥丸的方法《琐言续》并未言及。

① 《古书隐楼藏书》，第205页。

② 《古书隐楼藏书》，第205页。

③ 《古书隐楼藏书》，第162页。

此外，对于活子时的采取，闵一得的主张与柳华阳也有不同。闵一得说：“第尚有一大疑窦，古今丹书罕述，是书亦不述及，不知误了多少志士。得知不敢不辨。……疑窦惟何？一采字也。……是采取只在端坐习定。此疑不解，致有南辕北辙之误。……乘虽有三，采取功诀并无二说也。”^① 不论小乘、中乘、大乘，其中的采取功诀，都只是端坐习定而已。当然，端坐习定仍然有“法用天目凝之”之类的方法可资使用，并非一味静定，也不是浑然间完全归于坐忘。换一个角度来说，兼忘忘自然之道与具体方法，正是此派特点所在。

三 黄元吉的观点

黄元吉对阳气的积累有很多过程性的描述与理论上的说明，其中有一段文字将整个过程进行了论述。他说：

修行人但将万缘放下，静养片晌，观照此窍，惚兮似无，恍兮似有。虚极静笃之中，神机动焉，无象者有象。此离己之性光，木火浮动之象，即微阳生时也。再以此神光偶动之机，含目光而下照，恍兮若有觉，惚兮若无知，其中阳物动焉，此离光之初交于坎宫者。其时气机微弱，无可采取，惟有二候采牟尼法，调度阴跷之气，相会于气穴之中。调度采取为一候，归炉温养为一候。依法行持，不片晌间，火入水底，水中金生，杳杳冥冥，不知其极，此神气交而坎离之精生也。然真精生时，身如壁立，意若寒灰，自然而

^① 《古书隐楼藏书》，第634页。

然，周身苏软快乐，四肢百体之精气，尽归于玄窍之中。其间大有信在，溶溶似冰泮，浩浩如潮生。非若前此之恍恍若有，惚惚似无，不可指名者也。此个真精，实为真一之精，非后天交感之精可比；亦即为天地人物发生之初，公共一点真精是矣。如冬至之阳，半夜之子，一岁一日之成功，虽不仅如此，而气机要皆自此发端。^①

这一段清晰说明了微阳生起到一阳来复药物产生整个过程的基本变化情况，兹整理如下：

一、“离己之性光，木火浮动之象”。初步的微阳产生的景象，是性光浮动之象。此时应该用偶动的神光下照丹田。

二、丹田中有气机发动的情况，但此时气机微弱，应当调度阴跷之气与神相交于丹田。如此归炉温养，就能够使神气打成一片而真精药物产生。在这一步中，调度阴跷之气是一个步骤，而归炉温养又是一个步骤。温养的实质，就是进一步进行坎离交媾，神气打成一片以图真精药物产生。

三、真精药物产生。这即是一阳来复之机，即是真阳生，也即是活子时所在。

因此，整个过程可以分作以下四个步骤：1. 性光浮动；2. 丹田气动；3. 坎离交媾：调度阴跷归入气穴；4. 真精药物产生。其中，对于性光浮动，黄元吉称之为性阳生；丹田气动，黄元吉称之为命阳生。本节即按照以上步骤分而论之，其中不便纳于以上四个步骤的内容则列之于后。

1. 性阳生

^① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第56页。

对于离宫性光浮动，黄元吉称之为“性阳生”，他说：“玄窍初开，只见离宫元性，所以谓之‘性阳生’。然此是神之偶动，非气之真动，只可以神火慢慢温养，听其一上一下之气机往来内运，蕴藏于中黄正位。”^①

在静定中得见性光浮动，宛如恍惚中有物而乐在其中，即是性阳生，即应当采取。其采取之道，即是将浮动的性阳收回以下照坎宫。至于其中气机运动，不过是任其往来自然而已。

2. 丹田气动命阳生

黄元吉说：“到得神火下照，那水见火自然化为一气，氤氲氤氲，兀兀腾腾，此方是水底金生，古人云‘阳生活子时’是，又曰‘命阳生’。”^②又说：“何谓身命之药？即杳冥中精，此精之动，大有凭据：丹田有氤氲之象，活动之机，或一身上下流通，洋洋充满，真有无孔不钻，无窍不到，此即命中阳生。在初学人采取，又不必如此壮旺，只要身之不能伸者，至此而略有伸机，心之无可乐者，至此稍有悦意，即可采取。夫以天下物稚嫩者有生机，老壮者少生意，故丹家取嫩而不取老，老则气散不堪用矣。果得新嫩药气，自然宿疾潜消。”^③

可见命中阳生，是丹田有气氤氲其中，而且这种气机会流通充盈于一身上下。但是，黄元吉认为，对于初学者，只要初步感受到这种气机运动的景象就可以采取，而不必等到气机壮盛之后再行采取。这种采取是收摄此气归于中宫，以与离宫真液进行配合。

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第359页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第359—360页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第372页。

3. 坎离交媾：调度阴跷归入气穴

随着这种气的积累，当它经过阴跷时可能会引起阴跷一脉的特殊反应，黄元吉说：“如其有动，我当收回空中，即无有动，亦当收回空中，即精生时也。”^①

阴跷的特殊反应意味着精的产生，这时应当“再运天然神息，自阴跷而摄入中宫，与离中之精配合，自然水火既济，神气纽结一团。此须知‘常守药炉看火候，但安神息任天然’，切不可再向阴跷问津可也。此为要紧之嘱”^②。当然，如果阴跷没有特殊反应，当“玄关火发，杳冥冲醒，即无动亦精生”^③，这时也应当收摄入中宫与离中之精华进行配合，实现坎离交媾。

从理论上讲，坎离二卦之精进行交媾就能够得药。坎卦之精即是汞，离卦之精即是铅，坎离交媾，也即是铅汞合。从坎宫精生的情况来看，阴跷一脉可能有特殊反应；相应而言，离宫也应当有一定特殊反应，以表明离宫的精生。对于离宫之精，其凡精即是“口中之甘露”，其元精即是“甘露中一点白泡，如珠如玉，精致莹洁者是”^④。

从实践经验来看，当心中灵液下降之时，就会有气动于阴跷而上升，由此即可在黄庭之内使神气打成一片而产生真阳^⑤。于此而言，性阳生、命阳生，只是真阳产生的前奏，由此而阴跷之气与心中灵液会合于中宫，才会产生真阳药物。

坎离之精的这种配合在开始的时候并不能够融为一片，“迨

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第316—317页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第344页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第316—317页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第375页。

⑤ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第80页。

至神与气融成一片，宛转于丹田中，悠扬活泼，吾身灵气与天地外来之阳气不觉合而为一”^①。“坎离一交，凡息一停，此气即与天地相通，此即气生之候，由涌泉而上，自十指而起，渐渐周流一身，一如天地气机运行不息。苟有一处暂停，即为死物，为病机，非活活泼泼圆通不滞者也。”^②如此积累，真阳药物常常产生，时时采取，久久温养，“便觉浑身上下气欲冲天，此正当运河车时也”^③。

4. 真精药物产生：一阳生

对比“丹田有氤氲之象，活动之机，或一身上下流通，洋洋充满，真有无孔不钻，无窍不到”的命阳生，真精药物产生的感受又有所不同：“真精生时，身如壁立，意若寒灰，自然而然，周身苏软快乐，四肢百体之精气，尽归于玄窍之中。其间大有信在，溶溶似冰泮，浩浩如潮生。非若前此之恍恍若有，惚惚似无，不可指名者也。”^④

如此真精产生，即应采取。采取之法，有呼吸、意念两方面的内容，黄元吉所主张的要点如下：

(1) 药产而气未壮盛与气已壮盛的采取之法不同。“即如阳生药产，总以端庄正坐盘膝为主，呼之至上，上则无形，吸之至下，下则无象，以眼微微向上而观，即采取也。若药气已壮，用吸舐撮闭之法，紧闭六门，存神定虑，此正法也。”^⑤

(2) 以意凝神于丹鼎，用外呼吸之气包裹药物以采药。“采

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第345页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第317页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第344页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第56页。

⑤ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第240页。

药是用外呼吸之气，一升一降，一出一入，顺其自然是也。若阳动药生之时，即将内之精神，一意凝于丹鼎，即是进火；将外之呼吸出入升降以包裹之，即是采药。进火是进火，采药是采药，不可混而为一也。若但用外呼吸升降往还，而神不凝于丹鼎，则虽真机勃发，必散漫一身，而无归宿之处。若但见阳气勃发，以意凝注，而不用后天呼吸以包裹之，则药气止于其所，惟以壮旺下元，冲举肾气而已。”^①

(3) 以意凝神须用火无火，以呼吸采药须采药无药。黄元吉云：“吾教生等用数息之法以收敛其心志，平居无阳之时，有此法工，可以把持自家的心不至乱走。一到阳生药产，须采之归炉，神火温养，尤须要用火无火、采药无药，方合天地氤氲元气可以生生不已、化化无穷者焉。”^②

(4) 药生之后，须元神真意为之主持，而不可以被后天识神打搅而散。黄元吉云：“药生不难，必要元神驾驭其间，诸子须知真神发为真意以为主持，自可由微而之著，不至为后天知识之神打搅而散矣。此为要诀。何也？神清则气清，神浊则气浊，一定理耳。”^③

(5) 采取只需微微用外呼吸招摄，不可以立即运转河车。“神气两两相依，乃是一阳初动之始，切不可加以猛烹急炼，惟以微微外呼吸招摄之足矣。……然气机尚微，药物未壮，不可遽用河车，以分散其神气也。……否则，水尚初潮，金生未兆，而遽以神火猛烹急炼，不惟金气不生，反因凡火炽热，烧竭一身元

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第225—226页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第226页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第322页。

精元气也。”^①

(6) 文武火候。“足见药生之火，武火也；药还之火，文火也。火候文武，只有意无意之分焉耳。其余周天火候，只一个温温神火，不即不离，斯无危殆焉。故曰：凝其神，柔其意。盖神不凝，则丹不聚；意不柔，则火不纯；火不纯，而丹亦难成也。”^②

至于采取之后，又当久久温养，养育真阳，以使真阳频繁产生，积精累气的进程加快。黄元吉说：“诸子起初下手，阳未生，须虚以待之，阳既生，须勤以采之，收回中宫，久久温养，以真意为媒妁，以呼吸元息为作用，而以精血为养育，大丹于是可成矣。切莫贪淫纵欲，喜动好言，以消散其元气也。唯有温温铅鼎，以养此真阳而已。养之工何在？在回光返照，无一时一刻而或离，即无一时一刻而不养。果能动静有常，朝夕无间，又何患真阳之不生哉！今日所言，确是归真返本之学，生各勉之，勿负吾训也。”^③

以上四点，按照真阳积累的过程概括了黄元吉丹法主张的基本内容。除去以上四点之外，黄元吉在这方面的主张还有以下几点值得探讨。

1. 日常即有的阳生之道

黄元吉认为，阳生之道，“总不外无思无虑而来”，但是这种无思无虑并不一定要静坐修炼才会有阳生。对此，黄元吉提出了一个新观点：日常生活中也有阳生之道。这包括了以下这些行

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第239页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第267—268页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第285页。

为：

(1) 善事义举做得恰到好处的时候，那一片欢欣鼓舞的状态，即是阳生的时候^①。

(2) 读书诵诗，“忽焉私欲尽去，一灵独存，此亦阳生之一端也”^②。

(3) 顺从自己的天性，无欲无求而优游自得之时，即是阳生之象。这可以包括与朋友聊天，乃至琴棋书画，渔樵耕读，都可以有阳生之象^③。

(4) 进一步扩充言之，仁义礼智在无思无虑状态下的发生，都是阳生的表现。“至云惻隐之心为仁，羞恶之心为义，辞让恭敬之心为礼，是非好恶之心为智也。此四端之发，其机甚微，世人忽略者多，即尔等亦往往错过。……若能乘得此机采而取之，饵而服之，正所谓遍地黄金，满堂金玉，无在非炼丹之所，无时非药生之候也。……要之，四端发动之初，出于无思无为者为真，有思有为者为伪。”^④

对于这些阳生的现象，黄元吉提出的方法是要及时收回。他说：“总要一动即觉，一觉即收，庶几神无外慕，气有余妍，而丹药不难于生长，胎婴何愁不壮旺？即或不至成仙，果能持守不失，神常返于穴中，气时归于炉内，久久真阳自发生矣。”^⑤

仔细分辨就能发现，这里的阳生，既有积累的性阳生，也有气阳生的发生。其中人心私欲尽去而一灵独存，这正是元神显露

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第215页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第215页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第215页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第358页。

⑤ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第215页。

性阳发生；而后或优游自得，或惟义是从，这都是气机勃发的表现，是气阳生的表现。当气阳生之时，又应当及时收回而采取，不要让神气过于往外发散，而要“知纳入丹田”。黄元吉说：“今为生道破，自此以往，举凡日用云为，一切喜怒哀乐之生，皆我真机发动，我须收之养之，回光返照足矣。”^①

2. 活子时与外阳勃举

从卦象的角度理解活子时，活子时是指地雷复卦，复卦上地下雷，“震下有一阳来复，即是纯阴之下忽然有一阳生，即阳生活子时也。……学者须从地下雷动时采之炼之，方有踏实地步，可为仙圣阶梯”^②。从这个角度理解，黄元吉所谓的性阳生，即是性中群阴之下一阳生气之时；所谓命阳生，即是命中群阴之下一阳生气之时。而此时性命阳生，均是凡铅凡汞，须得铅汞坎离交媾，真精才会产生。此时的真精，即是药物，也即是活子时。对于此中景象，黄元吉强调神须虚无清静，气当流通活泼^③。

从这个角度来看，阳物的勃举，虽是活子时的凭据之一，但绝非唯一凭据。这也可以很好的解释以下现象：在黄元吉所著的《道德经讲义》、《乐育堂语录》中很少找到关于阳物勃举即精生药产活子时之类的语言，而在其所著的《道门语要》中才有关于阳物勃举的数段论述。

与柳华阳所论类似，黄元吉也认为：“不论何时何地，忽然阳物大举，此即精生药产之明效也。……总要不触欲念才是水源之清，稍触欲念则浊。学者审此阳物之勃举，果系无欲念计较，

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第358页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第288—290页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第264页。

于是乃用收摄之法上升于丹田土釜之中，以目上视，以意上提，稍稍用意，久之外阳缩尽，外囊收尽，然后温温铅鼎，须以有意无意行之，微微观照而已。然此多在夜间酣眠之时，切不可贪眠不起，致使阳动而生淫心、起淫事以伤损乎真精焉可矣。”^①但是，黄元吉认为：阳物勃举，只是微阳初动，并非真阳大动。真阳大动，尚需常常采取、时时温养、久久积累方能出现；而且他并不主张阳物勃举即当运转河车，而应当等到药气充盈壮盛乃至“浑身上下气欲冲天”^②，才是运转河车的时机，这一点又与柳华阳所论不同。以下两段，可以概见黄元吉对此的观点：

守中既久，微阳初动，是为精生。斯时不用周天之火，但一升提收回中宫，待至阳物收缩有如童子之状足矣；若起周天之火，则药微火盛，药反随火而耗散，且用火不善，还有许多疾患在此。……况精之初生，其气尚微，斯时仅有暖气，其实无精，若任其外阳勃举，久而不收，亦或知而不采与不知而随其所举，转眼之间，气必化成精而由熟路趋走向外而泄矣。此所以下手之初，欲其阳生智长，必先积精累气，如生得一分精，即采得一分气，久之精盈气满，方有一阳来复之象。^③

若但外阳勃举，则是微阳初动，非真阳也，只可以目引之而上升，以意引之而归壶，不可遽转河车，若转河车，则一身骨节之间精血未充，遂以意运炁，势必烧灼一身精血，为害不小；而况心意未静，不能不有凝滞。……必也丹田有

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第467页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第344页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第485—486页。

温暖之炁冲冲直上，自脐至眉目之间一路皆有白光晃发，如此至再至三，审其属实，其炁冲冲绝非虚阳显露，然后行河车搬运之法。尤要知得真阳之炁至刚至壮，其必丹田炁突始能开关展窍，不须多用气力引之上升而下降也。^①

3. 小周天河车运转的时机

黄元吉并不赞成用意念导气运转河车，他认为这种方法是旁门左道，是“以自家私意空空去运，死死去行，不观他自动自静，而为之起止也”^②。黄元吉不赞成这种方法的理由有两条：一是丹田药气不足，私意运转，其实并没有真阳为之配合，这即是空转任督，“若非真机自动，漫将此气死死用意翻上河车，鲜有不烧灼一身精血，变生百怪诸症者”^③。由此可见其害。二是河车运转应当顺应气机运转的自动自静，而不应当以意念强拉气动。

黄元吉也不赞成外阳勃举之后运行河车，因为阳物勃举不过是微阳初动，并非真阳大动。只要待到药气充盈壮盛，河车之路自然开通。药气壮盛充盈，河车运转的时机到临，有种种征兆，其旨要如下：

(1) 真气流动充盈。黄元吉云：“有真气熏蒸，上朝泥丸，下流丹府，透百脉而贯肌肤，勃然有不可遏之状，此河车之路，自然而通。我不过顺其所通，而略微引起足矣。”^④

这种真气流动充盈之感不仅仅在于气机方面运行于一身内外

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第469—470页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第85页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第411页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第85页。

之感，在精神层面也有别样的体验。黄元吉说：“不知此气此神从何而有，于何而生，但觉天地之大、日月之明，皆不足拟其分量，我自有一重天地，两轮日月，不与凡人同此天地日月也。”^①

(2) 开关展窍。开关展窍的要点，在于真阳积累过程中，气机熏蒸流转周身。当此真阳久久积累，真气流通活泼，元神虚明洞达，而“浑身上下气欲冲天”，乃至“真气冲冲，包固一身内外”^②，则自然关窍大开。这一点是第一点真气流动充盈的进一步展开。“若但气机微动，或仅冲心府，不见七窍大开，又不见一身毛眼皆开，此非真展窍时，切不可骤运河车。”^③

(3) 白光晃发。这一现象记载于《道门语要》，其语云：“必也丹田有温暖之炁冲冲直上，自脐至眉目之间一路皆有白光晃发，如此至再至三，审其属实，其炁冲冲绝非虚阳显露，然后行河车搬运之法。尤要知得真阳之炁至刚至壮，其必丹田炁突始能开关展窍，不须多用气力引之上升而下降也。”^④

(4) 河车之路通达的时间。黄元吉认为，自真阳产生算起，在一、二月之间就能够使河车之路自然通达。他说：“久久积精累气，则真气冲冲，自踊跃于一身……如此再加积累工夫，肾精不泄，耳目口三宝亦无发通之处，不过一月两月之久，河车之路自通。”^⑤

(5) 河车路通需要运转河车，不运反有倾倒的危险。其语云：“吾见生等河车之路已通，此时不用河车流通一身，灌溉丹

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第347页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第344页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第315页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第470页。

⑤ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第411—412页。

田，势必精盈气满，有倾倒之患。故《易》曰：‘日中则昃，月盈则食。’天地尚且如斯，而况于人乎？”^①

第二节 小周天运转

一 柳华阳的观点

柳华阳认为，药产活子时到来之后，经过采取、归炉封固之后必须进入到小周天运转以炼化^②。如果药物归炉之后没有立即行小周天，“则真炁断而不续，亦不成大药”^③。行小周天火候，必须使神炁相均相合，借助呼吸之气，一吸则自下而上，一呼则自上而下，沿着督脉、任脉循环。如此一旦遇见一阳来复活子时到，必须采取炼化一周，柳华阳说：“凡丹田有动之炁，即要炼之，以完一周天。如若不炼一周天，则本根之炁不得满足而亦不能成大药。”^④

小周天运转，即是药炁从督脉上行至泥丸，并顺任脉而下降的过程。任督二脉的路线，柳华阳所言十分详细，但却与通常的医家有着区别。医家通常“谓督脉在脊骨外，而任脉止于上下唇”^⑤，柳华阳反对这种意见，他认为督脉在脊椎之内，任脉直接穿过喉咙而下，并不经过口唇两处：“任脉者，起于丹田前弦，

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第319页。

② 《伍柳天仙法脉》，第83页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第83页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第346页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第392页。

循环腹里，穿二喉之中，上顶也。督脉者，起于丹田后弦，并绕脊里上风府，入脑顶，与任脉会合。二脉通时，则百脉俱通矣。”^① 并在其著作中绘图加以说明。

柳华阳论小周天，其理论要点可以分作以下四点：子午卯酉行周天、神意呼吸的配合、火候度数、止火之景象及相关，兹分而论之。

1. 子午卯酉行周天

药炁在任督二脉循环一周即是一个小周天循环。在这个循环中，又将十二地支标注在人体任督二脉上，以图明确其中的确切位置。一般来说，子在会阴至尾闾一带，午在透顶，卯酉在胸背之间。由于十二地支通常表示时间，因此，任督二脉的十二地支也可以称为“某时”，如子时、午时等。

小周天开始于子时，此时须借助呼吸之气以行火。“然炉中真炁，初起火之时，药物未旋，不可即行武火，须以柔温之火逼之。金有旋机，则火当长矣。若药未甚动，炁伏而缓，先起武火，则内之炁，亦不顺随大路，堕于蹊径。欲归正路，不亦难乎？故曰：宜柔也。”^②

在药炁沿着督脉上升时候，又有尾闾、夹脊、玉枕三关之说。在尾闾关上升时宜细微缓慢，用文火；在夹脊至玉枕宜迅速急迫，用武火；通过玉枕到泥丸，须灵活运用，文武兼施。这个过程即是进阳火。而后沿着任脉下降，由午回到炁穴，则为降阴符，此时药物经过提炼，过泥丸下重楼，与心炁融合交结，重归炉中。

① 《伍柳天仙法脉》，第431页。

② 《伍柳天仙法脉》，第365页。

其中，炁行到子午两处均宜略加徘徊之意。柳华阳说：“药炁既承受以归炉，须当徘徊于子午。”^①

在药炁循环于任督子午时，又有卯酉两处需要注意用沐浴之法。卯的位置在督脉中间，酉的位置在任脉中间^②。卯酉二处沐浴熏蒸，则是停住呼吸武火，真意默照之下，神炁相抱相守，任真炁略定而后自然运行。柳华阳云：“不行呼吸，神炁相抱相守，定而再转。”^③又云：“息火停符者，停住有作而行自然之妙运；非是停住先天而不行，是停住后天之武火。……卯酉不进火，但以真炁熏蒸而为沐浴。”^④

对于卯酉沐浴，柳华阳进一步说明，不仅仅卯酉有沐浴，在行周天时，呼吸回转之机也是沐浴：“行法轮之时，呼吸之气，有回转之机，就在此回转处，而有沐浴也。”^⑤“及乎六阳吸机之人而升是谓武，然呼机之回而定即属文；且以六阴呼机之退而降是谓武，然吸机之进而定即属文；故曰：时时有沐浴者，此也。”^⑥“时时有沐浴”是药炁升降的速度与外呼吸的节奏相互匹配的要求，因为药炁不能在一个呼吸之间沿着督脉而直上头顶。柳华阳云：“凡行周天之时，其后天之气有回转之机，故在此回转处，内藏阴符阳火之秘机。既有六阳六阴之限数，焉得一息而运至于天哉？”^⑦

如此经过任督二脉子卯午酉的升降循环之后，又应当改为文

① 《伍柳天仙法脉》，第345页。

② 《伍柳天仙法脉》，第345页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第434页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第370页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第434页。

⑥ 《伍柳天仙法脉》，第478—479页。

⑦ 《伍柳天仙法脉》，第371页。

火温养。“文火何也？答云：文火者，不存而守，不息而嘘，时时刻刻不昧，惺惺绵绵不断，息息归炉。……切忌昏迷散乱，一念不起，一意不散，犹如炉中火种。”^① 这样，从动的一面又回归到静的一面，等待元炁的积聚，再次出现活子时阳生景象，然后继续按照采药炼药的办法行功，如此循环。

2. 神意呼吸的配合

小周天火候复杂之处，在于整个过程涉及到意念、真炁、呼吸之炁在任督二脉中循环的配合问题。这要求在小周天过程中，一边要静守中宫不动，一边要真意默照真炁，一边要用呼吸配合真炁运转使之符合法度。这三点稍不如意，或者神气不能配合贯彻始终，或者散乱浑身意不静定，或者呼吸意念火候不合法度，或者阴阳不合路径偏差，在整个火候的每一步，都会出现失误，因此柳华阳反复强调要防危险。

（1）静守中宫不动

“中宫者，炁穴也。药物者，元炁也。升降之际，中宫若无主宰，则药物不转矣。然全在中宫之真意使真炁之运动矣。”^②

（2）真意默照真炁

首先，要神炁相依相行，若神炁离散，则炼药运周天不成。柳华阳云：“凡行火之时，炁依神而行，神依炁而住。火候当行，则神炁亦当行。火候当住，则神炁亦当住。火候当止，则神炁亦当止而止。如此而炼，则金丹无不成矣！”^③ 又云：“外除耳目，内绝思虑，一点真神，领炁循环。稍有他念，则炁散于别络，空

① 《伍柳天仙法脉》，第 427 页。

② 《伍柳天仙法脉》，第 366 页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第 342 页。

转无益。”^①

其次，在整个周天运转的过程中，真意需要不着相、顺随而行。在“周天息数微微数”一句中，柳华阳注解云：“微微数者，不著于相，顺随而行火候。”^②正是此意。

（3）呼吸配合真炁运转使之符合度

首先，须借呼吸之气催逼真阳沿着任督二脉循环。柳华阳云：“盖真阳之炁，不能自循环于乾坤。须假呼吸之气，吹动元关橐籥之消息，逼迫真阳，通任督，达乾坤，合元关而为天地。”^③因此，可以说小周天全凭借呼吸往来之消息以成功。

其次，呼吸之气须与药炁运行配合。这种配合是指：吸气的时候，呼吸之气向上，而身体里面运转的药炁向下运行；在呼气的时候，呼吸之气向下，而身体里面运转的药炁向上运行。这种呼吸方式即是内呼吸。进一步来说，里面之炁升，即是进阳火，进于顶则须退阴符；里面之炁降，即是退阴符，退于腹则须进阳火^④。

尽管内外呼吸有着密切的配合，但是重点关注的仍然是内里之炁，呼吸不过是借其机而已^⑤。

第三，小周天各处呼吸并不相同。如：“如起火之时，则用起火之呼吸。沐浴之时，则用沐浴之呼吸。金丹始终全仗呼吸，故曰节序。”^⑥其中呼吸用法，可参见“子午卯酉行周天”一节。

① 《伍柳天仙法脉》，第436页。

② 《伍柳天仙法脉》，第370页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第345页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第368页，并见同书第369页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第432页。

⑥ 《伍柳天仙法脉》，第339页。

呼吸配合真炁运转之道，较为复杂，柳华阳提出后天呼吸的应用“必待师传”，而且不仅仅要靠师父传授，其“精微之处，又在自悟”^①。

(4) 诸法配合之要

上述静守中宫、真意默照真炁、用呼吸配合真炁运转三点，并不是独立使用的，而是在运转小周天时同时配合使用的。这使得柳华阳的弟子提出了这样的疑问：“如老师言，三处都有动静知觉之意，不知其神其意重在何处？又不知其神其意如何分别用度？我闻之丹经曰：‘行则神炁同行，住则神炁同住。’今此分别神意，其不相合，何也？”^②对此，柳华阳用织布的比喻，解释了这个问题。他认为，如同乡人织布，手足头目上下左右都要照顾到，对于初学很难，但是如果熟练了，则“不知不觉手足头目，上下左右照顾接送，亦不知从何而主持，乃自然而然之消息”^③。至于修炼之道，也是如此。

3. 止火之景象及相关

经过如此不断的小周天运行的积累，小周天带来的体验也会变得强烈：在两眉间会有像电光一闪而过，有虚室生白之感，这即是阳光一现；如此继续采取炼化，周而复周，静而复静，即有阳光一现的景象再次发生，称之为阳光二现；到阳光三现的时候，即是止火的时候。柳华阳认为，当炁聚集饱满，则淫根尽断，外肾马阴藏相，“龟如线焉，缩而不举”；丹田元炁充盈，则会有光辉出现，从肚脐到眼睛，一路皆有虚白晃耀的光感；在这

① 《伍柳天仙法脉》，第450页。

② 《伍柳天仙法脉》，第368页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第436页。

种情况下配合出现阳光三现，才是真正的止火景象。否则仅凭外光发现来判断，有可能是因为妄想而产生的，并非真正的阳光三现^①。简而言之，止火需要两个标准：一、阳光三现；二、丹田如汤煎、马阴藏相、龟缩不举。

对于这两个标准，柳华阳批驳了因妄想而出现的阳光晃耀，与年老阴茎不能举动而误以为自己达到了止火标准的情况。对于柳华阳来说，这就意味着舍利成就，他说：“其舍利成之时，虚室生白，而丹田如汤煎，龟缩不举。即用收取之法，运过脊后三关，还之中宫，以养道胎，故回收取也。”如果外阳还有微微举动，都不可认为成功，还需要继续运转周天^②。

但是，对于达到这两个标准的修炼者来说，需要立刻进行止火。止火，即是不再进行小周天升降，“然虽不行升降，时刻不可须臾离火，常常温火熏蒸”^③；止火，即是“止其呼吸之武火，用神光返照之文火。且真意又当时刻照顾，保之防危”^④。如果还要再转动小周天，就有“舍利已成，而被火逼漏，依然是个凡夫”^⑤的危险。

柳华阳认为，只要达到这个标准，就可以做到丹成而不再有精，没有精则阳物再不会举动，阳物不举动，则漏精的阳关窍就会关闭。由此，“无精漏，则是不死之真人”^⑥，由此则可以不死^⑦。

① 《伍柳天仙法脉》，第373页。

② 《伍柳天仙法脉》，第435页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第373页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第450页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第435页。

⑥ 《伍柳天仙法脉》，第346页。

⑦ 《伍柳天仙法脉》，第237页。

从小药产生开始推算，至止火，整个过程顺利则可以百天之内完成。柳华阳说：“百日是炼精之名目，但凡有二候之机来者，则百日可期。少而勤者，成之速。若中年年迈而又不勤者，未可定其日期。凡有精漏者，则未成漏尽通之道。如精不漏者，则精尽还成炁，不死长生之果得矣！”^①

二 闵一得的观点

闵一得关于小周天的论述散见于诸书之中，其法较为灵活，其论也较为疏散，故本节选取闵一得关于小周天的议论数点分而论之。

1. 任督二脉与黄道

闵一得认为，任督二脉之中的关窍是关闭的，只有等到药气充盈，才能够冲开三关。《东华正脉皇极阖辟证道仙经》云：“此境必待神炉药生、丹田火炽、两肾煎汤，方见此效，方可行开关之功。”^② 丹田火炽、两肾汤煎，这些体验也成为正式运转任督二脉的标志^③。

闵一得认为，“丹家理气，原有三道”，即是任督二脉与黄道。对于任督二脉的具体位置，闵一得没有明确指明，只是说“丹家医家详述如此”，可知其道路大致与医家之说相同。闵一得认为，任脉是“心气所由之路，心色赤，故曰赤道”，而心气属火而炎上，因此“法必制之使降，则心凉而肾暖”；督脉是“肾

① 《伍柳天仙法脉》，第372页。

② 《古书隐楼藏书》，第533—534页。

③ 《古书隐楼藏书》，第160页。

气所由之路，肾色黑，故曰黑道”，而肾气属水而润下，因此“法必制之使升，则髓运而神安”。由此任督二脉的旋转就与颠倒坎离、水火相交的传统理论吻合了起来。此任督赤黑二道，是“精气所由出，人物类以生存者，法故标曰人道”^①。

任督二脉之外的黄道，在“赤黑中缝，位在脊前心后，而德统二气，为阖辟中主，境则极虚而寂，故所经驻，只容先天，凡夫仙胎之结之圆皆在斯境，虽有三田之别，实则一贯，法故标曰仙道”^②。闵一得认为，黄道的循环，须从后天状态还归先天本位之后进行，且结胎温养都在此境当中。

赤道、黑道与黄道在人体中又有交会之处，闵一得说：“黄道循肾前脐后中缝直升，是由脊前心后中缝直透泥丸者；赤道则由绛逆循、会黑附黄、顺升抵镇，复又会黑附黄而归绛；黑道由海会赤附黄逆循，穿闾而透枕，复由镇位，会赤附黄，循额抵池，顺下绛宫，复归于海。三道蹊径如此。”^③

2. 不同的周天运转

关于周天运转，闵一得在诸多论述中提及了多层次的周天运转之法，兹分述如下：

(1) 据《上品丹法节次》，可以将小周天运转分为气动周天与小周天真动两种。

其中气动周天即是坎离交媾，其主要感受是有热气在意念的引导下上督脉而下任脉，在经过口腔时，有“温温然如滴水之

① 《古书隐楼藏书》，第161页。

② 《古书隐楼藏书》，第161页。

③ 《古书隐楼藏书》，第634页。

状，香似醍醐，味如甘露”^①之感。

真正的小周天运转则感受强烈很多：“登时丹田火热、两肾汤煎，得此证候，即自全身顿于海底，目送转间，意迎上透，三关轰轰，龙雷如火，直上云衢，旋觉滃然，翕聚泥丸，即是月窟风生。随觉眉间内涌圆光，不知不觉，经由鹊桥而下重楼，第觉味如冰片之美、薄荷之凉，沁入心脾，即是绛宫月明。旋即送归土釜，是为采药归还。”^②

这两种周天运转有着明显差别：气动周天是海底有特殊感受，进而有热气循环于任督；小周天真动，则有丹田火热、两肾汤煎为先兆，运转之际感受也较气动周天强烈。这两种周天循环，在初运转时，气动周天需要略用意念引导气机穿过尾闾，而小周天真动则更是心目兼用以引导上行。这些体验虽然略有意念引导，但主要仍是在“不知不觉”之中自然运行。至于外呼吸的配合，则更没有提及，因为真息只有凡息停后才能出现，因此凡息对于真气运行周天是没有丝毫关系的。这使得此派小周天运行方法较柳华阳一脉更为简易。

关于小周天真动之后的火候，闵一得一脉则强调“教人行功于自然符合之密旨”，其语云：“只期学者功夫到此，但将‘微微滴滴’字样默会循行，自然意无渗漏，只觉心息相依，息调心静，即是玉液还丹告成之候矣！”^③又云：“果能用志于寂，置心于虚，不照而照，一灵常存，何时之或失，机之或蒙也哉？苟遗斯诀而他求，纵得洞悉卦爻等等，诀繁条琐，适足紊扰，万难保

① 《古书隐楼藏书》，第634页。

② 《古书隐楼藏书》，第636页。

③ 《古书隐楼藏书》，第637—638页。

无毫发之差殊也。是于太上正宗，一概扫除，专一致虚致一为体，亦以‘中和’、‘清和’为用。”^①

此外，由于任督二脉关窍并不通，闵一得提出了理任督以通关的方法，即是借助呼吸用意引导引气机循环于任督：“盖皆以意导气，由想合道，乃初学通关必用之成法。……学者初事通关，且循吸呼意导入手。关限已通，三田不芜，功加虚极静笃，则此胎息已泯，乃为真息息。”^②

（2）周天运转的灵活应用

对任督二脉运转的灵活应用主要见之于《琐言续》，其文云：学者“秉性有明暗，体质有厚薄，阴阳有偏胜，境地有忙闲，天时有冬夏”，因此“其功法增减，第可自审而维持之”^③。该书中提及了多种周天运转的变化之法，这些方法有专门为健康人设计的冬春功法与夏秋功法，也有专门为积寒内滞者、多痰者、内热发躁者、血热气滞而胸膈板满者等各种病患者设计的相关功法。这些功法大多都与任督二脉的梳理有关。这虽非真正的小周天，但也可视为梳理任督、渐通关窍的方法的变化。

至于《二懒心话》中的小周天运转，虽可视为正式的小周天运转，但是其中的上冲下透之诀仍属新的衍生与应用。其诀借助河车运转而用上冲下透之法，以至沿着任督二脉的气光“上冲下透、并行不悖”，如此“行之久久，觉此清光上透九霄，下破九渊。斯时我身已不觉有焉”^④。可见其法与其他法脉的差别。

① 《古书隐楼藏书》，第296页。

② 《古书隐楼藏书》，第275页。

③ 《古书隐楼藏书》，第195页。

④ 《古书隐楼藏书》，第144页。

三 黄元吉的观点

黄元吉关于小周天之论精审而详细，兹按照黄元吉所主张的小周天运转次序与大要分而论之。

1. 子时起火

黄元吉所主张的起火之法要点有二：一是略略微微以真意下注尾闾，语云：“其升也以神不以气，但须凝神了照尾闾，一路之上足矣。”^①二是气至腰脊之处，真意略加紧密，语云：“到得升而至于腰脊，斯时气机蓬勃，略有冲突之状，又不妨意思着紧。”^②

以上二法，即是黄元吉所说的“真阳初动，必须用点气力，然后可升可降”^③，至于日后熟练，则一切顺自然之常。

此外，言及“火”字，须知黄元吉所主张的火是指神火，而非外呼吸之火，这一点与柳华阳之论大不相同。黄元吉云：“总要将后天凡息停止，不可丝毫运用。盖后天之息，凡火也，凡火伤人，不可用他，必须以先天神息无形无象者为主。纵有后天之息未止，我亦不理他，只心心念念融会先天神息，而后天凡息一听上下往来，我不采他张他、与他作一个主，即得先天神息之用。”^④这种火，“只是除却凡火，纯是一团无思无虑，安然自在之火”^⑤。这一点尤其需要注意。

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第185页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第323页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第185页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第254页。

⑤ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第255页。

2. 午时至泥丸须略停止

河车运转至泥丸宫内须“凝聚一时，烹炼成药”^①，今天看来，此说在清代内丹典籍中较为常见，而黄元吉则对此做出了相应的解释，非常有价值。他的理由是：真阳此时尚有杂质，需要凝神片晌以使其清者升浊者降；且泥丸宫本身是清虚玄朗之地，如果真阳至此不经烹炼，则其中的渣滓会窒塞于泥丸以使人头脑不清；而一旦经过烹炼，则神光益清^②。因此，整个过程即是：子时起火，是为了采取真阳，使真阳在泥丸宫得到烹炼；午退阴符，是因为重浊至阴之物需要下降退却^③。

3. 卯酉沐浴

卯居于“阳气上进于中正之位”，为了防止阳气太刚，以至于“将凡火引而至上，以为患于上焦”，因此需要停工温养以作沐浴。此时虽然停工不用，但“气机之上行者，犹然如故”。且此时应当“敛神于泥丸”。

酉居于“阴气下退于中正之地”，若着意于退，“反将阴气收于中宫，使阳丹不就”，以至于“阴气反来作主，私欲憧憧，往来无息，身亦因之懦弱不振”。因此，此时“又当停工不用，专气致柔，温之养之，以俟天然自然”。且此时应当“收敛神光，落于绛宫”^④。

卯酉沐浴之法，概括言之，即停工不用，专气致柔，温之养之，“以神了照之，提摄之，不使阴气潜滋暗长于其中，自然阳

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第268页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第268页，并见同书第442页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第240页。

④ 以上综述《道德经讲义·乐育堂语录》，第240、238、289页相关内容。

长而阴消”。因此，卯酉沐浴实质是为了“以存真阳者也”^①。

4. 归炉封固

当小周天升降结束，丹田气满，心神安泰，就应当行归炉封固的温养之法，“此时用火无火，采药无药，全然出于无心无意，其实心意无不在也”^②。此法不过是“顺其气机而为之足矣。此虽勉强，亦是自然当如此者，生须照此行持可也”^③。

此外，从火候的角度而言，除却子午卯酉四时之功以外，还有其余的细节需要注意。黄元吉云：“火生于寅，不可不知火墓于戌，此中皆有微意，吾亦不敢一口尽泄，有志修士自家揣度其真谛可也。”^④从火的角度来看，依照十二长生诀，火生于寅，旺于午，墓于戌，绝于亥，胎于子。因此，子时应当以微微之意引导，而寅时阳火开始壮盛，而至于戌（即腹部），则应当逐步完全停火不用。由此可见，火候还有很多细微处，这需要得到真师口传心授，方能知晓全部。

5. 止火之景象

黄元吉认为，止火需要有以下两个标准：

第一，外阳收缩如童子，精窍关闭再无漏精之患。“顾何以知其精尽化炁哉？外阳收缩尽净，精窍知其已闭，若有一分精未化，必其阳不收、其窍不闭，炁不团聚，不能变化而成六种之神效。此的口传心授，学者照此行持，勿忘勿助，斯道得矣。”^⑤

第二，一夜能行十五周天，且有六种震动之验证。这其中，

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第240页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第238页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第185页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第471页。

⑤ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第471页。

一夜行十五周天只是大概之言，并非人人必然如此。“然始也一夜或行一二周天，久之或行三五周天，再久之或行十五周天，如此大药将产、河车将停之候也。然亦必有六种效验方可停工：目有金光，鼻有抽搐，耳有风生，脑后有鹭鸣，丹田有火珠之耀，腹中有震雷之声，如此方可停火，而行七日过关大周天之工夫。此所谓龙虎交而黄芽产，小河车之事也；又谓百日筑基以成不老之丹者此也。”^①

6. 小周天的层次

黄元吉提出，小周天可以划分为三个阶段：初关、中关、上关。这种提法与闵一得处河车真动与否的划分截然不同。这种提法注重的是修炼趋向于自然的程度。初关时尚有勉强，而中关时已能做到天人合发而与外界天地相应，至于上关则一任虚无自然之造化。其言云：“修炼别无他法，只是一个河车运转。初关河犹须勉强；中关河车，天人合发；到得上关河车，纯乎自然之天，不失其时而已。至于卯酉沐浴诸法，不过恐初学人心烦火起，行工不得不然。若到纯熟，不须法矣。总在学人神而明之可也。”^②

第三节 小结

据柳华阳的理论，阳气积累的程度可以划分为阳生活子时与药产活子时，阳生之时，丹田发暖，气机旋动，身体如沐如浴，

^① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第470—471页。

^② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第168页。

浑然一团；而药产活子时除去这些感受之外，最大的特征是外阳兴起。黄元吉的理论则较柳华阳繁杂了些，他仔细区分了性命阳生及坎离交媾之后的真阳产生，但从气的角度来看，也不外命阳生与真精药产两种。命阳生，丹田有气氤氲其间，气机流转充盈于一身；真精生时，气机更加旺盛，周身酥软快乐。于此，黄元吉未曾提及外阳兴起与否。（黄元吉认为，外阳兴起只是微阳生，不是真阳生。）但若对比柳、黄二人关于药产活子时体验的描述，除去外阳兴起等少数描述不同，其余都基本一致。因此，可以认为，据柳、黄二丹家的理论，阳气积累程度的关键点有两种，一是丹田气暖，气机旋动为标志；一则是丹田中的气得到进一步的生长，修道者在体验上明显感到了某种增进，如气机更加壮盛，身心愉悦的感受更加强烈等等。

这里最大的争论是关于外阳兴起该如何理解。在此，闵一得提出了这样一种思路：阳气壮盛，将达男根而尚未抵达，是活子时充盈之象，是真正活子时，即可由此运转周天。再进一步，阳气抵达男根，外阳兴起，此时若无念，则是柳华阳所说的药产活子时。再过，即有念而大举，已经不堪用了。不论抵不抵达男根，此后都应当运转河车。但黄元吉的观点与此不同。他认为，纵然男根兴起，不过是微阳初露，不可以运转河车，必须等到真阳大盛，河车之路自然开通才能够运行河车。真气积累到某种程度才可以运转河车，从这一观念来理解这种差异则表明：黄元吉对运转河车所要求的真气积累程度较闵、柳二人更高。

于闵一得而言，正式运转周天之前有借助意念呼吸导气梳理任督二脉的功法，他认为，久久行之，可以使任督二脉关限打开，为进一步的河车运转打下基础。而后又有热气循环于任督的

气通任督与河车真动两种不同层次的周天运转。但气动周天与小周天真动都不需要呼吸配合。对于柳华阳而言，借助外呼吸之火催逼真气运行是关键性步骤。从这一点来看，闵一得小周天真动起来，是气机的自然发动，不需要呼吸外力催逼。因此，有理由认为闵一得一脉小周天的真正运转所需要的真气较柳华阳一脉更多。真气更多，身体感受也自然更强烈。所以闵一得主张小周天真动的标志是丹田火炽、两肾汤煎，于柳华阳而言，丹田汤煎这一现象却是止火的景象之一。

黄元吉对真气积累的程度要求更高。他否定了意念呼吸转动河车以梳理任督的方法，他等待着体内阳气逐步积累到可以自然冲开关窍，自然开通河车之路之后，再运转小周天。因此，于黄元吉而言，止火景象的重要标志之一是需要出现六种震动，大药将生方可。而六种震动，对于柳华阳而言，已经意味着大药产生。此外，黄元吉指出初行小周天，真气只能一夜行一二周天，至一夜十五周天，则是止火之景，河车将停。这一点也表明黄元吉对真气积累的重视。

以上分析可知，从真气积累的不同程度切入到小周天运转当中，是三家差异的根本原因之一。

此外，外呼吸始终是柳华阳关注的重点之一。因此，神意、真气与呼吸在周天运转的配合显得复杂了很多。而闵、黄运周天主要依照自然之火候，只有神意与真气运转的配合，因此又简易了很多。但子午徘徊、卯酉沐浴等基本要点，诸家大旨又相同。

小周天本质是什么？于柳华阳而言，是炼精化气。精是指元精、元气。当元气运动至外阳后，会沿着熟路化凡精而出。炼精即是要使此气归于丹田本位，再转动任督以炼化元气化精之机。

如此元气一到外阳，即得收摄炼化，久久行之，元气在得到积累的同时，精窍也自会关闭，从此元气再不会走熟路下行至男根了。这种方式改变了正常的气机运转方式，使外耗完全转为积累，也改变了人体的生理机能，从此不再兴阳。闵、黄二丹家都赞成此说，闵一得甚至认为，气下行至男根也是危险的，不如在将至未至时就调摄而上，转动任督，如此转变生理机能会更快。与此同时，闵一得还认为，任督转动也是真气得进一步提纯的过程。这一点黄元吉尤为赞同，并认为小周天上泥丸就是为了使真阳得到锻炼，下任脉就是使重浊之物得以下降。综合来看，小周天任督二脉的运转起到了以下三个作用：1. 改变了气机运转方法，也改变了生理机能；2. 使真气进一步向积累的方向迈进；3. 提纯真气。

在理解气循任督二脉运转的小周天方面，闵一得更向前进了一步。他结合了中医四海说来理解周天运转。胃为谷海消化饮食，经络宫血海（此处血海指心，非女子血海）赤化为血而营养周身；血至肾化为气（肾为气海，有化气的功能），气经督脉上行进入脑部髓海而化液；此液沿着任脉下经络宫再化血，经气海再转化为先天一气，由此再上行经髓海凝聚可以化为玉液。如此循环，渐渐积累，可得玉液还丹。正是由于这样一种理解，他为各种病症设计了各种功法，这些功法或顺或逆或起止不同地运转着任督二脉。他的目的是以此梳理任督，任督通，百脉通，自然病症全消。而设计如何顺逆起止的核心，则在于对四海说的理解与阴精转化理论的建立。总的来说，于闵一得而言，小周天运转不仅仅是上述三点，还涉及到任督二脉所联络的脏腑功能的发挥。这一点也是柳、黄二位丹家未言及的。

综上所述，本章认为，真气积累程度的不同是理解三家关于活子时、小周天理解差异的重要角度；小周天运行提纯了真气，使之得以进一步积累，并转化了常人的生理机制；小周天作用的发挥也在于任督二脉所联络的各脏腑充分发挥了自己的功能。

第五章 化神和还虚的比较研究

第一节 大药过关与十月养胎

— 柳华阳的观点

1. 七日大药过关

(1) 大药产生

阳光三现出现的时候，纯阳真炁已经凝聚在丹田之中了，但是隐而不出，这时需要用七日采取之功。这七日“又须昼夜无歇，念兹在兹”^①，“尤当入定，而专用眸光之功，时以日间用双眸之光，专视中田；夜间用双眸之光，守留不怠；如是以采之，大药自生”^②。换言之，即是以目光守定中田，如此入静入定，以让大药自然产生。

大药产生有着明显的景象：六根震动与“眉间常放白毫光”。

① 《伍柳天仙法脉》，第437页。

② 《伍柳天仙法脉》，第111页。

六种震动是指身体中的六处震动，即“眼有金光，耳有风声，鼻有气搐，脑后有鹭鸣，身有踊动，丹田有火珠驰，是为六种动矣”^①。其中，丹田中的大药呈现火珠一般的形状，其色“里面红，放光则白矣”^②。柳华阳云：“此言舍利所产之景也。”放白毫光是指：“此乃舍利已成之时，常于暗室之中，或见白光，一二四五，俱无所得。不多不少之间，采而即得矣。佛道妙用是其时也。且舍利将出炉，自丹田至目，一路皆虚白晃耀，如月华之明。”^③

一般说来，采大药到第三四天的时候，“真息将定未定之时，得药六景，即次第而现”。到第五六天的时候，真息一定，大药就已经出现了。于此，柳华阳认为：“至于三五日间，丹田渐次温暖，团成牟尼，形如火珠，效验渐次而至，妙境不可胜比矣。”^④七日采取大药，也不过是因为“七日来复”这种传统易理，实际上，“或五日而得，或六日而得，岂有定哉！”^⑤

（2）过关服食

大药产生之后，并不像小药一样冲动阳根，而是仅在炁穴活动。当大药力量强到一定程度，即会上冲心位，心位不能容纳大药；于是又转回下田，前冲阳关，阳关已在炼小药阶段关闭；于是又冲向尾闾，尾闾不通，于是又冲向谷道。谷道即肛门，此时谷道容易被大药冲开，于是又专门设计了一种状如馒头的木座，用它抵住谷道，不使大药泄漏。若见大药冲向谷道，还可以微微

① 《伍柳天仙法脉》，第437页。

② 《伍柳天仙法脉》，第458页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第437页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第437页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第437页。

收紧肛门肌肉，即提肛，使大药不能通过。于是大药又附于尾闾。此时守住大药，一意不散，凝神不动，大药自然能积聚力量，冲开尾闾，通过脊椎骨，直贯顶门，然后又从印堂下鹊桥，降下重楼，如同服食一般，回到中宫。在沿着脊椎骨上升期间，大药如果遇见阻碍不能往上走，则如同过尾闾关一样，守住不动，候其自动。在从印堂下降到鹊桥的时候，大药容易从鼻孔泄出，一旦泄出，前面所做的功夫全都白费，于是又用木夹将鼻孔夹住，候大药自然降下^①。

至于此中意念运用，柳华阳称：“若用意穿，属于导引傍门；而不用意，失于相随之机；此两俱不能过。不引不失之间，内有天机，必待师传，谁敢妄泄？此乃千佛万祖至秘至要之诀，自当恳切求师而后有所望焉。”^②但总之，仍然是需要真意主持，如：“背骨之髓路也，上下有不通之处，必要真意度过此处。”^③且须注意“以静而照，以柔而用”^④的诀窍。

至于舍利回到中宫，结成道胎，柳华阳详述云：“盖舍利登中宫之时，周身如云之腾，似雨之施，百脉冲和，畅于四肢。急将心目左旋右转四九而定；右旋左转四六而定。性命盘聚于中宫，结成道胎矣。”^⑤

以元神寂照中下二丹田，中下二丹田逐渐浑融，化成一“虚空之大境”^⑥，如此一念不生，寂然不动，寂照不已，则大药常

① 《伍柳天仙法脉》，第438页。

② 《伍柳天仙法脉》，第437—438页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第454页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第442页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第455页。

⑥ 《伍柳天仙法脉》，第116页。

常发生，运转不已。这种运转，是气机自然运动，不需要意念引导，也不需要借助呼吸之气帮助运行。这种火候，即是大周天火候。

当大药冲开三关九窍淤塞之处后，经元神寂照中下二田，大药勤生，自然运行于已经开通的道路之中。此后即进入十月养胎的阶段。

很明显，大药运行路线仍然是任督周天路线。但是不同的是，大药运行是在骨髓之间。之所以有尾闾、夹脊、玉枕三关难过，是因为这三窍由骨髓填实，因此不通，所以大药过这三关需要有充足的力量。柳华阳对此做了进一步说明：“尾闾、夹脊、玉枕，三关左右皆有窍，故曰九重。当过关之妙法，必由中窍而运行，若驰别路，不能得道矣。”^① 因此，称此路线为髓道周天是理由充足的。

2. 十月养胎

十月养胎阶段不同于此前炼精化炁阶段，这需要法财侣地多方面的准备，柳华阳云：“夫下大功之际，择于静地名山，房屋不宜高大，墙壁坚厚，明暗得宜，饮食最当净洁，备购诸般法器。室之时，师徒誓立同心。”^②

何谓道胎？柳华阳说：“盖胎者，非有形有像而别物可以成之，实即我之神炁也！先以神入乎其炁，后炁来包乎其神，神炁相结，而意则寂然不动，所谓胎矣。”^③ 可知道胎即是凝结的神炁。按照柳华阳的理论，小周天结束之后真阳之炁即成舍利子，

① 《伍柳天仙法脉》，第438页。

② 《伍柳天仙法脉》，第462—463页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第406页。

舍利子经过过关服食之后形成牟尼珠，牟尼珠再“归于中宫，与意两相合一，意在珠中。犹如磁石吸铁一般，故名曰道胎矣”^①。

十月养胎之法，只在一心守定，寂照中下田。柳华阳说：“养道胎之法，虽在中田，必兼下田，合化成一虚境。若神之执住中田，则道胎有所滞碍，而非七宝坊矣。……且定者，非兀坐枯禅，顽空强制而能定也。是有自然之定静。夫舍利归于中宫，识死性活，法喜禅悦，真安妙乐，无内无外，浑然一团。禅定非凡僧之可比，朗朗兮性如秋月，融融兮命似醉熏。心目内观舍利，熏蒸其骨肉如沐浴，而心性似太空。了达无为兮，安寂六根；静照八识兮，空其五蕴。虽有循环之机，而真性安然无余矣。”^②

从体验与方法角度来看，初步服食大药之后，二炁仍然并存在已经开通的道路升降循环。此时仍旧寂照中下田、心息相依，会有相应的景象出现：

(1) 守定到三个月，二炁则不再升降循环，而是在脐轮周围由中下丹田形成的虚境中微微运动。

(2) 自然出现辟谷不食。“真炁既归中宫，渐渐不食，故曰充满。其间有三月不食，有四月不食。定力专者，得断食速。定力散者，得断食迟。且断者，非勉强也，炁满神定，自然而然不食矣。”^③

(3) “更守至六七月间，不但心不生灭，亦且昏睡全无。更守至八九月间，则寂照已久，百脉俱住。更守至十月，则候足纯

① 《伍柳天仙法脉》，第467页。

② 《伍柳天仙法脉》，第440页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第438页。

阳，神归大定。”^①“而识性渐渐消磨，真性渐渐灵觉，妄念无，正念自存。”^②

在十月养胎期间，景象颇多。如静极而动，“太空中一点甘露”出现，此时“以意逆至于中宫”^③。此后又归于静定。“静定之中，忽觉一轮浩月，悬于当空，留而待之；一轮红日，升于月中，收而藏之。”^④如此再复归于“寂照柔默之中”，“有一点纯阳之物，从涌泉自升于中宫，与道胎相亲相恋和合，合而为一者矣。……且此物既归道胎，则自往下，由尾闾上顶，降于中宫，是谓助胎源之至宝矣”^⑤。由此再归静定，就会有脉住息停之验。

在养胎期间，“太空有一炁自明堂而来，归于中宫；我则鼓动阖辟，使入周身，逐其周身阴气，变成纯阳之体。三百六十骨节，八万四千毛窍，无不通达，所谓阴信冥通。凡躯自忘，道胎以存，一派天真佛体，所谓如来种。虽居道胎，无形无象，定慧圆明，所谓生贵住矣”^⑥。

经过十月养胎，炁也不再运动，身体的感受由如沐似醉、骨肉融和渐渐变为如有似无之感，唯有神光寂照，这样静定至极，自然产生六种神通。“六通者，漏尽通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神境通也。”^⑦不过，此时强调慧而不用，不可以使用神通，以免给自己心灵的平静带来障碍，伤及道胎；同时也以免妄言祸福给自己带来祸事。与此同时，这一阶段也容易产生

① 《伍柳天仙法脉》，第117页。

② 《伍柳天仙法脉》，第438页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第459页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第455页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第455—456页。

⑥ 《伍柳天仙法脉》，第440页。

⑦ 《伍柳天仙法脉》，第117页。

各种幻象，需要以定力降伏。此时只待“胎圆炁足，天花乱坠”^①，就进入了阳神出窍的阶段。

在大药过关服食与十月养胎阶段中，药物名称发生了一些明显变化：小周天阶段结束，药物成舍利子；大药过关之后成牟尼珠。

二 闵一得的观点

1. 七日大药过关

(1) 法财侣地的准备

《泄天机》云：“前药乃外真铅，是谓外金丹，又名玉液还丹，地仙之药物也。玉液既满，急宜入圜，寂俟金液产生，点化元神，结成圣胎，点化元气，凝为神宝。须择名山福地，筑立圜室。高低明暗适宜，用志心道友三人卫护。房中设平榻一张，四面帟帐，上悬明镜，左右插剑，床下镇雄黄三斤，上置蒲团，并混元衣一领，起臀一个，余外不安一物于前，四维安列八卦，须择吉奏达上帝。入圜静坐，无为无著，一意规中，身如槁木，跏趺端坐，昼夜不间，只存胎息，神气相抱，出出入入，如在母腹，外人视之，宛同不省人事，是乃归根复命，金液产生之际，有或七日十四日，甚有二十一日者，志友护卫，不可暂离，大戒音扰，尤忌声惊，盖以学者斯时，神休应谷，音触则觉，声触则惊，觉虑出定，养功失矣。惊则神散，祸莫大焉，泥丸故曰：外护一职，生死系之。”^②

① 《伍柳天仙法脉》，第456页。

② 《古书隐楼藏书》，第164页。

这一段中有以下要点值得注意：

第一，较为明确地指明了在名山福地设置静室的具体布置，这包括平榻、帟帐、明镜、剑、雄黄、蒲团、混元衣、起臀等等。且正式开始行功，还需要选择良辰吉日举行奏达上帝的宗教仪式。

第二，入圜之功在大药产生之前就应当进行。

第三，七日过关服食，可能需要十四日，甚至二十一日，可见七日之说不过是取七日一阳来复之义，而具体情形则须具体对待。闵一得在《悟元子修真辩难参证》中对大药发生，采取服食之后须混沌七日的观点做了说明：“所谓混沌，直是阳陷于阴，故须七日，阳始得透。”^① 由此更见七日阳生之义。

第四，需要“志心道友三人卫护”，且是“生死系之”。可见修道至此，并非是一人单独修炼之事。闵一得非常强调外护伴侣，外护伴侣不仅能以引磬唤醒入定者，还能够帮助入定者解决神魂迷昧之厄。但是这意味着修炼对外护伴侣要求相当高，闵一得认为一旦处理不当，会造成入定者生病，甚或死亡。其语云：“我师太虚翁亦尝论及此，谓此一段功法，孤修双修，均须外侣维持。孤修者，入定而已，嘱备上品引磬，耳边击之，俟韵垂绝，复又击之。定浅者，一击即醒。定深者，或三、或五、或七，无不醒也。若或移动其躯，得醒者，十无二三。既醒，必发奇症。双修亦然。如是不醒，须嘱外侣移神注定，或竟与定，口鼻紧对，自能致醒。苟或迷昧，双修则双死，单修则单死。”^②

(2) 结丹

^① 《古书隐楼藏书》，第235页。

^② 《古书隐楼藏书》，第236页。

《上品丹法节次》认为：在小周天满足、恢复到先天乾坤之位以后，修炼“从此绝不可从形相推求”^①，应当继续虚心实腹、虚极静笃，逐步凝然大定。静到极处，便可得金液还丹：

先是“纯粹以精，勃然机发，顿失我与天地现存形相，第觉虚灵朗耀，无际无边”^②。此时“一觉急收，登时冥息，即自入于窍中，混混冥冥、不识不知、无声无臭，斯为大开玄关、深入一窍”^③。片时之后，感到有先天一炁直落黄庭，然后炁机自然周流。此间我只需真意处中不动，而身心自然得到锻炼。此时有神清气爽、身心和畅，甚至感觉天地日月软如绵。此时虚灵独露，“只觉圆陀光烁，浑如元珠之在晶盘，其实无形无象”^④。这即是结就金液还丹的景象，即是所谓“乾坤混合，完我太极”。这即是白玉蟾所说的“片晌凝结，十月胎圆，既无卦爻、亦无斤两”。此后即进入十月养胎阶段。

《上品丹法节次》是闵一得临终遗言中所认为属于经常公正之论的正书。从上可知，该书主张：第一，药物在“虚灵朗耀，无际无边”的体验中产生，而收入于玄关一窍。第二，先天一炁直落黄庭之后，会自然周流，只需真意处中不动，顺其自然即可。第三，如此修炼，自然结就“圆陀光烁”的金液还丹。该书并未提及日月合璧；也不主张神意略加引导真炁运动；而对于周天循环，只是提及“炁机自然周流”数语。然而，这种简单直接的风格，正是闵一得一脉家风。这种风格同样可以在闵一得临终

① 《古书隐楼藏书》，第638页。

② 《古书隐楼藏书》，第638页。

③ 《古书隐楼藏书》，第639页。

④ 《古书隐楼藏书》，第639页。

遗言中最为珍视的著作《天仙心传》中得到印证：该书只是叙述下手功法之后，即直指基本心法与境界，而对于大小周天等阶段，不过只有一言：“温养、沐浴、乳哺等等，虽有成说，备载丹书。然有活法，一如禹疏九河，随势顺导，凭我玄况而心维之，自然从心不踰，以期致中致和而已。”^①“随势顺导、致中致和”，即是此派火候大要。

2. 十月养胎

按照《上品丹法节次》的观点，到此阶段，“当刻刻操持、时时照顾，如龙养珠、如鸡抱卵，暖气不绝，始得灵胎日渐坚固。一意温和为主，念不可起，念起则火炎；意不可散，意散则火冷。第令无过不及，惟以炉里温温为是，别无他法也。若有作为，危险立至，慎之哉，慎之哉！”^②这要求十月功夫要始终如一日，时时刻刻都应当保持“七情未发”、“八识未染”的状态，并要求意念长期保持在温和不散的状态。此外别无方法。此外，对于一些异常情况，闵一得在其他书中也述有对治方法，例如：如果有丹火发热的感受，应当“存两眉间有一黑球如碗大，收摄入于神室，其热自退”^③。这一方法纯用存思观想而得。

《泄天机》所论，大体与《上品丹法节次》同，其细微处又有三点可视为《上品丹法节次》的补充。第一，描述了十月养胎的感受。第二，指出十月养胎仍然在招摄吸聚太虚元阳，此时全仗“罡镇两星，刻时葆照”。第三，指出具体时间的推算，当然，它的示例不过表示大概，未必人人都是如此准确的九月功夫。至

① 《古书隐楼藏书》，第663页。

② 《古书隐楼藏书》，第639页。

③ 《古书隐楼藏书》，第639页。

于具体功法则完全与《上品丹法节次》同。《泄天机》所论的相关文字如下：

神宝既得，还须加行十月温养，谨持九转，始得胎完珠化，身证圣婴。然此温养，此火候，与前不同，前有抽添升降之别，此则一意规中，如春沼鱼，如百虫蛰，吸聚元阳，灵气不散，招摄太虚，培育元精。此一步也，全仗罡镇两星，刻时葆照，而功法不外若存若亡、勿忘勿助焉。泥丸氏曰：意不可散，意散则火冷，念不可起，念起则火炎，二俱伤胎，切宜详慎。如此一年，实则九月之功，故谓之九转。一年除二八两月，不用火功者，非撒手抛空，竟置膜外，只如无心照顾，不复加意耳。然退火则水潮清静之象，乃沐浴之候，灌溉黄芽之时，此法只以结丹日，为十一月冬至节，算至九十日，候即沐浴一节，为二月节，月以结丹之日为初一日，至八月二十三沐浴一节，至次月一日，又为十二月初一日也，则以结胎之时，至第四时为卯，第十时为酉月也，以此活法。^①

至于其余景象，闵一得并未多论。

三 黄元吉的观点

1. 七日大药过关

(1) 大药产生的景象

黄元吉所论的景象与柳华阳类似，都认为六种效验是大药发

^① 《古书隐楼藏书》，第165页。

生的标志。这六种效验即是：“丹田火热，两肾汤煎，目有金光，口有异味，耳有鸛鸣，脑有气生，六种效验。”^① 对比柳华阳所论：“眼有金光，耳有风声，鼻有气搐，脑后有鸛鸣，身有踊动，丹田有火珠驰，是为六种动矣。”^② 其中，柳华阳所论的鼻有气搐、身有踊动、丹田有火珠驰三者与黄元吉所论不同，黄元吉没有提到鼻与身的感受，而丹田也仅火热而非火珠呈象。至于耳与脑的风声、鸛鸣配合也有差异。而柳华阳也没有论及黄元吉所论的两肾、口的情况。这是二者的不同之处。

对于这六种效验，黄元吉还有进一步的说明：

首先，眼有金光等效验是这样一个过程：“及至真气冲冲，犹有多般景象。古人谓：‘虚室生白’，自腹至眉端，一路白光晃发，久之眼有金光，耳有琴韵，脑后若鸛鸟之鸣，丹田似热汤之沸。”^③

其次，口中异味，实际是指“口有甘露来朝”^④。

第三，大药将生时，口鼻呼吸没有丝毫动机。黄元吉云：“口鼻之息绝无动机，此大药将生时也。故曰：‘结丹于无。’”^⑤

第四，这六种效验，是无形之气附于后天有形的“尸气”而显现的，并非是浩然之气。大药显现的实质，是壮盛之至的气机反应。黄元吉云：“虽有，然亦无形之形附于后天有形之尸气而昭著，实非有浩然之气至刚至大在于目前而充塞于两大之间者也。……吾教谓之真阳大动，又曰大药发生。以其实有可拟，故

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第363页。

② 《伍柳天仙法脉》，第437页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第448页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第252页。

⑤ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第311页。

曰真阳；以其气机之大，不似以前之微动，故曰大药。生等识此，始不错动凡火，错走路头，为后天尸秽之气所害焉。”^①又云：“迨至积精累气之日久，筑基炼己之功成，其气油然潏然，融融似冰泮，浩浩似潮生，滔滔汨汨，直周流乎一身之内，势有不能遏者，于是乃用炼气化神之工，行七日半过关服食之天机。”^②

（2）大药过关

虽然黄元吉没有明确指明大药过关是经过髓道周天运行，但他仍然暗示此时应当“用五龙捧圣之真诀，时至神知，妙用现前，阳光发动，大药呈形，于是轻轻然举，默默然运，微以意而动气，运造化之枢机，自然水见火化为一气”^③。

在大药过关服食之际，会有磨难出现。此时，生理状态上是气绝如死，而精神上会出现各种幻觉。修炼者唯有炼己纯熟，心性纯洁，广积善因，天神护佑，才能够渡过这一关卡。对此，黄元吉云：

但前过关服食之时，气绝如死，若非多培心田广积善因，亦多有为魔劫去而没者。此须审得自家心性毫无一点渣滓，然后行此大功以还玉液之丹，此自古仙家多有不肯泄露者，恐为奸邪窃效。^④

且到此境地，更宜澄神汰虑，或礼斗、或步罡，上求天神之佑，以行七日过关之工。总之，真景到时，此心安然，

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第363页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第472页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第472页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第472页。

才为实据，切不可生一喜心，起一怖心，听其自消自息，庶不为魔鬼所骚扰也。^①

2. 十月胎养

黄元吉认为，进入温养阶段之后，应当入山修炼。他说：“再炼金液之丹，不得不寻僻静之区，鸡犬不闻、人迹不到之处以修之，古云‘养气于山林’是也。盖以此时之工全在先天一气，不得静地以修之，则元气不得充满，故古云‘入山采药’是也。”^②

十月养胎之际，最重要的是使神气进一步的融合。“务使神冲气，气冲形，熏蒸百体；火炼铅，铅炼汞，会合三家。功到此时，如龙养珠，如鸡抱卵，念念在兹，日夜不忘，自然见先天一气，混合离宫之阴精，化成一体，有不知神之为气、气之为神者。”^③至神气交融和畅，就可以逐步达到“自此不饥不寒，四时皆春，别有一重天地在我主持，而我有真我”^④；“百脉自停，胎息自住，可以长生不死而成人仙”的境界^⑤。

这一阶段属炼气化神阶段，其旨要还在于不许精气渗漏，使气入于神中，渐渐使元气化为元神。“此时淫具缩尽，阳关固闭，绝外吸呼，用内神息，不许一点渗漏，务令息息尽归真，神神齐听命，使此气入神中，神包气外，久之浑然无气息往来，惟觉一点灵光隐约在灵台之上，则元气已化元神矣。”^⑥如此自然“气

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第448页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第286页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第472页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第253页。

⑤ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第472页。

⑥ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第252页。

即神，神即气，混合无分”^①。

元气既能养育元神，因此又当养浩然之气使元气充盈。黄元吉云：“若非以元气养元神，元神安得充壮？既不充壮，凡遇一切忧郁逆境，皆能动之，盖以神不壮而懦弱故也。孟子养浩然之气，至大至刚，塞乎天地，又有何事之可扰哉？”^②

这一阶段功法要点有三：

(1) 寂照中下二田。在这一阶段，虽然是“移炉换鼎于中田”^③，但仍以寂照中下二田为主。黄元吉云：“即是以元神寂照于中下二田，内之元阳发耀，外之元气自蓬蓬勃勃包裹一身，浑不知天地人我。此殆内外合一，盗得天地灵阳归还于我形身之内，久之则炼形而化气，所谓神仙无别法，只是此气充满一身内外焉耳。”^④

(2) 一心觉照静定，不可间断。“若行大周天工法，则不似小周有间断，所谓无来无去，无进无退，不增减，不抽添，一日一夜，唯有绵绵密密，不贰不息，动如斯，静如斯，行往坐卧亦无不如斯，而要唯以一个了照心常常觉照，不稍间断而已，若稍有间断，即与走丹无异。”^⑤

(3) 日常须戒除累神之事，且当一心内照。“如饱食闷神，饥餐伤神，久睡昏神，好动乱神，多言损神，多思挠神，多欲耗神，种种害神之举动言语饮食，早宜切戒，惟有此心中存一灵独

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第311页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第311页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第473页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第310页。

⑤ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第262页。

运耳。”^①

第二节 出神与还虚

一 柳华阳的观点

1. 胎足出神

十月功夫一旦完成，则“神已纯全，胎已满足”^②，不必久留在中下田，而应当团聚神光犹如满月，随性收摄而归于上丹田。由此寂照上丹田，通于中下丹田，使三田混融，化成虚空之大境，如此进行乳哺、存养。

如在乳哺存养静定中，见空中的白光犹如雪花纷纷飞扬。雪花飘空，是出神景象，柳华阳反复强调：“未到大定，无出定之景象到，妄出则入魔道；有景到而不出谓之守尸鬼，亦无神通之智慧，又是一愚夫耳。”^③ 此时应当移念于顶门上，神光随着念头离开肉体三五尺，静定等待，“直等一金光如车轮大”^④，则将“法身近于光前，以法聚光，取于法身内；遂即法身入于凡身。久久乳汁，则凡身立可化为炁矣。恐不得此金光者，则凡身不能化为炁，故有留身之说，皆谓此也”^⑤。将金光收回法身之后，即当回到上田继续存养。

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第473页。

② 《伍柳天仙法脉》，第118页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第442页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第444页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第456页。

初出神，容易见到各种幻境，一旦将这些幻境当作真实，就会出现严重的偏差，因此不论见到或美好或恐怖的各种景象，都不可以被其迷惑。

对于出神，“须知出收之时少，而存养之时居多；又出宜暂而不宜久，宜近而不宜远”^①。柳华阳甚至明确指出：“初出定时，养至一七再出，又至二七再出，至三七再出，至七七一出。”^②随着阳神的成长，渐渐延长出神的时间、距离，久之自然能“全虚空之全体于往来之中”。如果“乳哺谨慎，能还虚于三年，则阳神始得老成。自可达地通天，入金石而无碍矣”^③。

2. 末后还虚

经过三年乳哺存养之后，继续真心常定，本性如同虚空又丝毫不着虚空相，不识不知，唯寂唯空，以此炼神则法身一分为二，渐渐分身越来越多。分身以后，须要将这些法身收回入定，继续寂照身躯。

如此炼神还虚，即是要练到无神可凝，“神不自神，复归无极，体证虚空。虽历亿劫，只以完其恒性”的境界^④。这一境界，肉体与精神都复归于虚空，永恒存在。柳华阳云：“空而又空，虚而又虚，故曰虚空界尽，我此修行，终无有尽。”^⑤即是此意。

这样修炼，“或一定三载，或一定九年。一点金光真火收藏

① 《伍柳天仙法脉》，第119页。

② 《伍柳天仙法脉》，第445页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第119页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第119页。

⑤ 《伍柳天仙法脉》，第446页。

于内，日久月深，则凡躯亦化而为炁，神既妙而形亦妙矣”^①。如此继续将真性收归于中宫性海，“依灭尽定而寂灭之”。久而久之，定中有光出现，这时要将光收回，继续依灭尽定而寂灭之。“定而又定，久而性光化为舍利光，从性海中冲出，化万万道毫光，贯于太空，与古佛如来相会。”^②如此，这修炼就达到了成佛做祖的最高境界。

二 闵一得的观点

1. 移神换鼎、泥丸养慧与炼神还虚

十月养胎功夫完成之后，即有神全气足、婴儿现相的景象，此时应当由中宫直升泥丸，在此温养婴儿。此时修炼应当正位居体，寂然大定^③。在此阶段“别无功法，一杂作为，立坠幻妄，先哲言之详矣！法惟冥心而寂定者”^④。此时，须内外消忘、自在无我，进而达到“贯彻三界、随地顺天、动静如一、聚散不贰”的理想境界。

于此炼神养慧的境界，闵一得引用了薛道光与石泰的话作了进一步说明：“薛祖故曰：纯阳有云‘法天象地’，谈何容易？不假虚极静笃，万难居尘出尘。然而得致之者，端在入尘磨炼，所谓静以养慧、动以炼慧也。杏林注曰：但恐识不破、撇不下，故须加炼。”^⑤闵一得以儒家的“诚”来解释此炼法，只要意以诚

① 《伍柳天仙法脉》，第446页。

② 《伍柳天仙法脉》，第447页。

③ 《藏外道书》第10册，第419页。

④ 《藏外道书》第10册，第419页。

⑤ 《藏外道书》第10册，第419页。

之，则凡情皆可放下，而物理皆可识破，于是心正身修自然响应。究其实质，仍是要人对境无心，动静一如，行还虚功夫而已。

在这一阶段，由于定能生慧，而静极生动，自然获得大智慧、大神通。这时须用炼神还虚之诀，“其诀即于群动之中，独抱静观自得之趣”^①。在这种静观的过程中，存想此身此世至广至大，可以包罗万象；其中气机，隐现无常，皆我一体。我只需如同日月照临万物一般，觉照无心，进而达到外界事物与我相通，天地万物与我一体，再没有形与神的分别的感受。

至于出阳神，闵一得有着独有的见解。

第一，如果返还功纯，则阳神婴儿出入随心，并不一定要从头顶出去，因为身体与时空合一，自然能够显隐随心。《上品丹法节次》认为：此婴儿是先天凝结，有“隐现随心，金铁能透，毫无踪迹”^②的特点，又可称之为法身。《泄天机》称：“温养沐浴，九转火足，气候圆满，婴儿欲动，还宜自问，曾否到返还功纯，如后凡悉化悉销者，自必动定一如，驻世升遐，惟其所愿，盖已即身即世、即地即天，与道合真，何有出入升降高下远近凡圣乎哉！”^③《东华正脉皇极阖辟证道仙经》云：“气足胎完，脱出其胞，移神上宫，无须霹雳一声，盖金石能透，何劳顶门开裂哉！”^④

第二，如果返还功夫不纯，则需要放金光一团，以护持婴

① 《藏外道书》第10册，第420页。

② 《藏外道书》第10册，第418页。

③ 《古书隐楼藏书》，第165页。

④ 《古书隐楼藏书》，第571页。

儿，使婴儿养育至壮。《泄天机》云：“倘或凭运而通而化而结而圆，先少后多，未能融化此身，则必预放金光一团，悬于顶上虚际，名曰意珠，上应镇星者。……倘得药过早者，用于圣婴既育未壮之时，假取是珠悬于顶上虚际，以补平时还返未纯、识神未化功夫，祛除诱侮，不致被魔吞食耳。……随将我身透入，珠随包覆我身，内融外洽，销化后凡，自然淘净，学士惟自存虚寂寂虚以化之。已而闻见胥泯，到得寂无所寂，真常得性，自与还返功纯一般。”至于“性光早定者”，则无须此法^①。

2. 还虚合道

前一步还虚功夫，“已到物我无间地位，尚有物我之见存焉”^②，因此还应当进一步将物我之见打破。在闵一得看来，“此世此身终属幻影”，但如果还有虚实真假的分别之念，仍不能保证永远圆满。因为一旦遇见忤犯修炼者的事情发生，仍然会使得修炼者心境失去平和。因此，要绝念忘情，惟有“真幻两忘，一任自然，乃自合道”。这即是打破虚空，而实际则是虚实真假皆尽不再在意，一任自然而已。

整个功法，其实仅仅是一念不生、一心静定而已。闵一得云：“惟愿后之学者得此心传，毫无假名托喻之疑，又无劳神苦形之迹。一心静定，直见本来；一念不生，轮回便息；尘沙恶业，随念消除；等与群生，同清静果，何等直捷，何等快活，更何所惮而不肯直下承当耶？功造其极，自能全受全归，黄帝失珠得珠，曾子启手启足，皆了此炼虚一着完成之候也。三教门人，

^① 《古书隐楼藏书》，第165—166页。

^② 《藏外道书》第10册，第420页。

当共可以恍然喻矣！”^①

在此一阶段，有放光之功法。其法与柳华阳所论基本一致，可参见《东华正脉皇极阖辟证道仙经》。对此，闵一得认为，此功并无止境可言。他说：“即以佛经证之：观世音明照大千世界，如看掌上纹。释迦文佛明照三千大千世界，如看掌上纹。性光可谓至矣！然与毗卢遮那如来较之，只有如来千瓣莲花座片瓣而已，则文佛性光尚欠九百九十九瓣。即此可悟性无止境者也，何有火候可说哉？”^②又云：“此之尽头地，是言命理则近，是以道言之，命与性无有穷尽者。证之佛经，四大部洲粒粟可藏，微尘可纳。散而言之，世之数，亿万恒河沙数，沙沙含有亿万亿亿恒河沙尘。世数与道，皆无尽者矣！是以志士精修，修无止境。谓有止境，所积德功，必无足问者也。”^③

3. 与道合真

“功至炼虚合道，更无功力可施”，此处所言，不过是让修炼者从容于中道行事，“见语即成交、默则成象，动与天俱、静与天游。自然八百功圆、三千行满”，“神证太虚，则无不持载、无不覆帔；并育万物而不害，周流六虚而不宰；与天地同其阖辟循环，不与天地同其缺隐休戚。”^④从而打破时空的界限，达到永生不灭，于万物利而不害的上品天仙的理想境界。

因此，这一步功法所要求的，仍然是三尼医世之道。由此道积累功德，使自己功果圆满。

① 《藏外道书》第10册，第420页。

② 《古书隐楼藏书》，第255页。

③ 《古书隐楼藏书》，第255页。

④ 《古书隐楼藏书》，第642—643页。

对于修道成就之后，需要积累善行功德，等待天帝降下诏书，修炼者奉旨飞升等说法，闵一得认为这是渺小见解，“仍为中下二品丹成之效，未足以证上品丹法”^①。

对于天仙境界，闵一得这样描述：

夫我天仙之心，有视我身如世界者，有视世界如我身者，有一身世如微尘者，有纳微尘中藏亿亿恒河沙世界，而身如亿亿恒河沙世界，界界在在无量众生前。或竖大法幢，或隐或显，教策济度人非人等咸登道岸，心不为功。其出种种言行，若不出自我言，出自我行，一若出自纳现世界。界界在在各各众生，一一自心之所自言自行，我无与焉者，厥心斯真。由是修养，精勤无住，愈返愈明，愈纯愈精，是乃大罗天仙之心境如此。知此立志，谓之无上大知止。上所言辅命之性宗也。命无性不立，故先详示云。^②

由此可知闵一得一脉修炼旨归所在。

三 黄元吉的观点

1. 胎足出神

当养胎至“铅汞打成一片，融会一团”，久而久之，自然有阳神出现，而由“绛宫而上至泥丸”。如此继续温养，至阳神充壮，“突然神光晃发，直冲霄汉”^③，则可以“冲开天门，上薄霄

① 《古书隐楼藏书》，第643页。

② 《古书隐楼藏书》，第108页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第473页。

汉”^①，“霎时间游行五湖四海九州万国，有莫知其所以妙”^②。

黄元吉认为，此时出神，一定要做到“元神作主，识神悉化为元神”，充分发挥“无为而为”的元神本性，避免“有为而为”的识神特质。黄元吉云：“若识神未化，犹难割断尘情，一念不谨，即堕入于生死轮回也而不自知，所谓‘无量劫来生死种，痴人唤作本来人’是也。……但有意者属识神，无心者属元神。元神识神，所争只在些子，学者须自审之。能以元神作主，返入虚无境地，欲一则一，欲万则万，神通无外，法力无边，岂但入水不溺，入火不焚已哉！”^③此时元神寂照，“一劫此心，万劫此心”^④，正是此中之要。

至于阳神一出即须收回之法，黄元吉认为这是“从前本无性功，单从命宫修起而炼成阳神者”，“盖以性地未明，尘情未断，一见可欲必心喜，一见可惧必心怖，七情六欲无不可以动其心，不速收回，吾恐一念之差，遂为魔魅夺其魂魄而不复返，即使不遭其害，须知一念之起，堕入于马腹牛胎，转生人世，亦未可知”^⑤。因此，对于从前性功不纯熟者，此时需要再“内培心地，外积阴功”，再行还虚之道。

阳神老成之后，能化无数化身，可以凭借感应而化身到处救世。此时，神的动不过是因物所感而动，因此元神常在“常应常静，常静常应”、“寂寂而惺惺，惺惺而寂寂”^⑥的还虚之境。

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第36页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第473页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第253—254页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第36页。

⑤ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第473—474页。

⑥ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第253页。

2. 末后还虚

还虚之道，在于将元神化为乌有，而与虚合一，直到“浑不知神之为虚，虚之为神……是二是一，浑浑沦沦无可以破其际者，此方是还虚之说”^①。到此地步，阳神才能任意放出而无危险。

由于天地四海，草木人物，都在虚空的包罗之内，因此元神与虚合一，就意味着世界万物都在自己元神之内，“学者修炼到此，即可与大觉如来同登法座矣”^②。

此外，黄元吉也提到了柳华阳所主张的放神光贯注于极乐世界乃至与诸佛相会的方法与境界^③。但黄元吉也强调“道无止境，功无穷期”^④。还虚之境与渡世救人之心长存。

第三节 小结

本章内容按照大药过关、十月养胎、胎足出神、还虚四个步骤来讨论化神还虚的内容。这种程序为柳华阳、黄元吉所遵守。闵一得在属于“经常公正”之论的《上品丹法节次》中有移换鼎、泥丸养慧、炼神还虚与还虚合道、与道合真等阶段，则按照此步骤展开了讨论。

本章内容，柳华阳所论很详细，闵一得之论依然散见于诸

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第474页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第474页。

③ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第456—457页。

④ 《道德经讲义·乐育堂语录》，第33页。

书。唯有黄元吉所论不多，特别在出神还虚一节内容非常少。但是，对比下手至小周天功法的长篇讨论，柳华阳与闵一得讨论内容的长度也大大缩减。究其原因，丹道过程本为以有为而入于无为，至大药过关之后，诸家均以一心静定为主，方法渐趋简单，而修炼时间也由十月养胎渐渐变为三年哺乳，九年面壁，时间长度渐渐拉长，与此前所谓的百日筑基短暂的三个月比较起来，实在长了很多。由此也可见丹道的一大特点：下手繁难，小周天一节细微之处繁多，但是一旦方法掌握，正确修炼，理论上应该会见效很快；而到了丹道修炼的中后期，方法就简单很多，而时限却越来越长。

化神还虚这一阶段虽然方法简单，耗时长，但这一时期却是神与气的体验、修道者身体感受，以至于生理状态发生巨变的时期。

从气的角度来看，气通过积累、采取、炼化等，由真种子变为舍利，而运行道路也发生在骨髓之内，且感受强烈。而到了十月养胎阶段，气逐步归于安定，仅仅在中下二丹田融合形成的虚境中微微运动，再进而至养胎成熟，气不再运动。

从丹田来看，炼精化气主要在下丹田，而十月养胎则中下二田化为一“虚灵大境”；再至出神阶段，三田也会混融成一“虚灵大境”。在此要注意，下丹田在腹部，上丹田在头部，三丹田混融意味着人体的躯体在修道者的体验中，也混融一体，其感受也由如沐如浴、骨肉融合渐渐变为如有似无之感。

从人体生理现象的角度来看，人体生理现象也会出现明显的改变，这主要包括：辟谷不食、昏睡全无、百脉俱住、神归大定等。

这些变化主要都在气化神这一阶段出现。这些变化，从丹道修炼的角度来看，是气的积累与升华所带来的。气为命蒂，气的升华意味着生命功能发生了本质的改变。这些改变，通过各种体验的变化体现了出来。

然而，炼气的根本目的之一，在于哺养元神，使元神壮大，以至于能从身体的束缚中跳出，成为显隐自在的阳神。因此，神本身接受气的乳哺，与气合一，进而与虚合一，也是神升华的进程。而神升华的基础保障，即是炼己，即是炼心，即是炼去识神、仅留元神主事。否则出神之际，危险种种，不一而足。

综上所述，在化神还虚两大阶段中神与气的升华，或者说，性与命的双修，是内丹修炼的主线。

这一主线所通往的目的地，是“虚实相通”：在还虚过程中，可以使天地虚空与虚无之神为一体，使虚无性光照见无穷世界，超越时空。虚无之神在这样的世界里，可以显现成为实在，可以调理实际世界的种种不平，济世救人——修道者的虚无之神与整个时空相融，永不衰朽，也随时随地可以由虚无转化为实在。这即是《化书》所云：“道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。是以古圣人穷通塞之端，得造化之源，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。”^①

至此，大修行者们对神气的修炼，已经到了个人体验中最为神秘、最为丰富多彩的一个阶段。肉体的炁的升华已经圆满，精神的层面，他们历经磨难，识神尽化为元神，回到了真性的怀抱之中。于他们而言，神气已经合一，并进而与虚空合一，世间与

① 谭峭撰，丁禎彦、李似珍点校：《化书》，中华书局，1996年，第1页。

空间的藩篱在最后的还虚中也逐步打破。他们会成为永恒，哪怕从肉体的躯壳中脱离。他们会永葆济世救人之念，并有常应常静的感应。在丹道信徒的眼中，不论他们的肉体生命健在还是已经完结，他们依然在那里，如如不动，引导、支持和鼓励着后来修道者不断前进。

第六章 清代清修内丹思想新诠释

第一节 认识体系：简单的理论框架

清代支持清静独修的部分代表性人物柳华阳、闵一得与黄元吉的内丹思想已经梳理、比较、综论于各章之中了。而我的问题是：他们的思想有更简单、更清晰、更便于现代人理解的逻辑解读吗？对于内丹学，现在已经有从心理学、生命哲学、物理学（主要是时间与熵的理论）等各个角度进行的解读，我能从丹家自身的逻辑中提炼出更加简单的框架来解读吗？我认为是可以的，这些内丹思想应该可以用很简单的一些理论框架将他们完全统摄在一起加以认识、理解与解释。于此，我想做这样的尝试。本节将从以下八个方面逐一简明分析柳、闵、黄三家丹道的内涵，并对其中隐藏的认知体系加以讨论。在讨论的过程中，我们可以更加清楚地看到柳华阳、闵一得与黄元吉丹法的异同及其本质。这八个方面包括：1. 虚极静笃；2. 静极生动与动静循环；3. 精气的来源；4. 窍与脉；5. 气循脉道；6. 气的升华；7. 肉

体的变化；8. 神的升华。

1. 虚极静笃

虚静是柳、闵、黄三家，乃至大部分丹家修炼内丹的基础要求。这种虚静通常包括身体上的静止不动与心念逐步静止乃至明心见性两部分内容。将身体摆出特定姿势，如静坐，手结太极印等，是为了气机运动通畅无阻，并接受手印与特定姿势的诱导，产生气机的特定运转。心念逐步安静，目的是使日常运用的识神退听，使日常的思维活动与心理活动都不要干扰气机的正常运行。而明心见性，直接从炼虚做起，则更能打破宇宙万物与我的界限，有利于“气”的增长，打破动与静的限制，使真性常在，常应常静。

2. 静极生动与动静循环

静极生动，是指在虚极静笃的状态下，所感受到的体内气机的出现、运动与积累。在这个概念中，动指气机，静指身心，静不指气机安静不动，因此，动静二者并非对称的概念。但是，气的运动本身也具有动静循环的规律，如：下手静极生动之后，气会逐步得到积累，运动的力量会越来越大，然后必然会引起生理与心理的特殊反应（如阳气积累中的阴精融化、活子时等），当运动的临界点到来，就会产生小周天任督二脉的循环。按照黄元吉的观点，小周天初步从每夜三两次的运行到每夜十五次左右，这种气机运动就会达到一种极限，就会有止火景象出现，从而又回到气机安静凝定的状态中。此后再静极，气机又会发生更加强烈的运动：髓道周天的运转。此后经十月养胎，则气机运动逐步降低而彻底归于静定。自此，炼气阶段彻底结束，进入炼神的阶段。这种动静循环的模式，与传统的阴极阳生，阳极反阴相通。

静极生动，诸家所论甚多，但真正提出动静循环论者，是柳华阳。他在《禅机论》中深刻地阐述了这一观点，并指出，动静往返的内容还包括炼神阶段，如：温养是静，出神是动；分身是动，收摄归于窍中则又为静。但最终神也会归于久久长定之中^①。

3. 精气的来源

柳华阳认为，精气本是同一事物，只是元气动即成为元精，出即成为凡精。黄元吉也赞同此一观点，他说：“元气之动机，即静为元气，动化元精。”^② 按照这样的定义，人体精气（指元精元气）都来自于外部世界：（1）饮食所化；（2）呼吸吐故纳新；（3）在某种状态下直接招摄来自外部世界的精气。柳华阳强调风火同用以化谷精，即是要通过呼吸与意念的配合加强对五谷之精的提摄，并促使它转化为人体的元气。闵一得有食后缓步抚腹，再用虚心等诀以化谷气，然后再通过特定方法将它转为元气之法^③。对于呼吸吐故纳新之道，唯闵一得所订正的《东华正脉皇极阖辟证道仙经》提出一呼一吸入于下田，则人体元气与天地元气可以沟通，如此就能以“天地无涯之元气，续成有限之形躯”。实际上，这样的方法诸家都主张，而唯有此书论及了这样的观念。至于第（3）种方法，柳华阳认为：一、“先天一炁自虚无中来”，虚寂的状态是首要的；二、外界先天一气在十月养胎一段会出现“太空有一炁自明堂而来”；三、在还虚一段有放出的金光蕴纳外界真火之论。而闵一得不论引光假法借假修真，还

① 《伍柳天仙法脉》，第456—459页。

② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第375页。

③ 《古书隐楼藏书》，第212页。

是人玄窍而采真元，都显示出对招摄外部世界先天真气的重视。这些方法与理论是构成闵一得丹法的基础。黄元吉的丹法也同样显示出了对外界真气采取的主动性。他在下手时，就以守丹田虚无一窍作为沟通内外灵气的手段，而后又以见性为本，使宇宙万物、古今往来都在真性包罗之中，如此沟通外界真气自然容易万分。总的来说，化炼谷精自然是重要的增加精气的途径；而入静之后，通过打开特殊的关窍（如闵一得的玄窍、黄元吉的虚无窍），自然能沟通内外元气；至修炼到高级境界，整个时空都会纳于玄窍或虚无窍中，此时天地与我为一，绝非“精神与天地相往来”所能比拟的。

4. 窍与脉

尽管中医讲究十二正经、奇经八脉等，但从柳、黄二位丹家来看，丹法仍然以任督二脉为主，很少言及其他经脉。闵一得提出黄道在“肾前脐后中缝直升，是由脊前心后中缝直透泥丸者”^①，为诸家未曾明言，实为一大贡献。经守窍一节分析可知，诸家所守的窍穴基本都在人体任督二脉或黄道之上。可见窍本身就可以理解为刺激经脉的关键点。

如果我们进一步分析任督二脉，则很容易发现，任督二脉实际的两处关键点在下丹田与头部，连接线为脊椎骨或人体背面与正面的中线。头部主要有泥丸、天目、山根等窍；如果将下丹田理解为一个范围，那么这个范围应该在肚脐、命门、阴跷一带的围绕下。在肚脐与命门的连线上，有柳华阳主张的前三后七的炁穴，命门附近有两肾所在。若守脑部诸窍，很容易刺激到视网

^① 《古书隐楼藏书》，第634页。

膜、视神经与脑内松果体，从而出现光感。但是长期刺激又必然使气易泛上，因此又须顺任脉下照以归丹田。若守下丹田范围内诸窍，则精气易聚集，因此多数丹家都以守下田培补起手。但是久守下田，气易沉下，又使人精神偶有昏沉，故黄元吉又提出须有“提摄而上”的临机运用。久守下田范围诸窍，还容易使精气充盈，下元壮盛，进而欲念火炽，这也是久久刺激之下，生理的必然反应。

黄道的主要连接点也在泥丸与下田，与任督二脉所不同的是，它的路线上经过了心后脊前中黄一窍，也会穿过心下肾上这一区域。中黄一窍即闵一得一脉的玄关窍，是其法最为要紧的一窍，其部位靠近心肺与横膈膜一带。其位置仍然稍微靠上，因此引光下照等诸法仍然使用了下引至丹田的方法。而心在前、肾在后，心下肾上中间之处，实际上处于胃肠之间，其间围绕有心肝脾肺肾、小肠胃等器官。久久守之，能够较为均衡地刺激到内脏各器官，也很容易体会到中医与丹道共同强调的心肾相交，体会到有气于心肾之间运转往来不休。

由上述讨论可知，有形之窍多在脉上，且多在脏腑各器官的关键部位。守窍之要，还在于依据人体体质不同而守不同的窍，才容易产生效果。且守窍发生的气机变化也多与刺激到的器官与经络有关。

有了有形之窍，闵一得的玄关窍、黄元吉的虚无窍，都会在功夫深厚的状态下体会到天地与我同体的感受。这种窍已经超越了肉体，指明天人合一才是努力的方向。由此，闵一得认为，身躯尚在玄关之内，那么守身体的任何一窍，都能够打开玄窍，进入玄境，此论尤使人心折。

5. 气循脉道

从中医的角度看，“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”^①，《灵枢·经脉篇》云“精成而脑髓生”，可见肾水充盈之后会转化为骨髓上补脑髓。反面的例证是《素问·逆调论》云“肾不生，则髓不能满”^②，而脑为髓海，自然也不能满。而肾脏实际上是挂附于脊椎之上，如此，则肾所藏之精沿着督脉上行而还精补脑是自然而然的事情。广义上的肾区，在丹道看来，是指上文提及的下丹田区域。而这即是构成逆转督脉的基础。

至于气沿督脉上行至泥丸凝聚成液沿任脉下行至丹田，也是早有的理论。早在唐宋之际，钟吕就提出了气液循环说，并在此说基础上建立了自己的丹法系统。气自丹田沿督脉上行至泥丸化液下行至丹田，然后不断循环，气与液的质量就能够得到不断提升，身体也能得到不断的浇灌与提升。这样的理论至清代并没有多少改变。所不同的是，气行任督周天或髓道周天中的论述细节有了很多差别，各派因各自元气积累的程度不同，周天运转的感受不同，相应的方法也不同，这是很自然的事情。

闵一得提出了黄道运行说，指明了黄道路线，论及了黄道非先天一炁不可进入，否则即有闯黄之弊，指出后天人道任督运转至还返先天之后可从事此黄道（即仙道）。但黄道运行的具体细节，闵一得未展开详细论述，甚为遗憾。无论如何，气循脉道而流转，是丹道的基本规范，元气经历的主要脉道仍以任督二脉与黄道为主。其中，任督二脉的循环是更加普遍的理论。

6. 气的升华

① 《类经》，第62页。

② 王冰注：《黄帝内经素问》，人民卫生出版社，1963年，第198页。

丹家认为，命的根本不在身躯，而在于气。按照通俗的说法，只要三寸气在，决不至于一命呜呼。气可以自外部招摄，并通过饮食转化而来，但也会转化成为凡精泄漏而出，甚至会通过思虑情欲诸种念头发生耗损。因此，为了积累生命根本的气，丹家们一方面开源，以获取更多的精气，一方面节流，将耗损最大的行为——漏精全部停止。节流的观念会带来进一步的变化：不再仅仅是节制而已，而是要达到完全不漏，使眼耳鼻舌身意皆不漏，不发生任何耗损，从而达到“无漏真仙自逍遥”的状态。

经过开源节流的训练，就能够产生气的积累。气经过积累就会壮大，发生质变。从柳华阳对气的凝聚状态的称谓就能看出一二：真种子、舍利、道胎等等，层层不同。如果到了舍利阶段，还发生严重的泄漏，那么耗损掉的能量可能比不修炼者的耗损要多很多倍。因此，不漏既是节流的极致，也是修道者安全的基本保障。精乃元气之根，精动则根动，升华自成奢望。因此，完全的清静修炼之道，并不适宜于普通的追求健康的人们。

气藏于丹田，随着气的升华，三丹田也会逐步合一达到虚灵境界，这是柳华阳所主张的观点。闵一得未曾言及丹田的变化，但也指出随着境界的提升，玄境中会出现黄金世界、紫红净境的不同体验。且气机越是恢弘，质量越高，静修体验中所能够覆盖的范围就越广，能够自一处一乡，渐至一城一郡，乃至天下。黄元吉之说间于柳、闵之间，一方面也提及丹田融合，一方面也认为随着修性增加，能渐渐包罗天地宇宙。

可见气的升华不仅会提升气本身的状态，也能够带来身体气机体验的变化，这种变化往往以融化、虚化为趋向；还能够带来气机范围的扩大，从而造成气机体验乃至修道者心境的变化。但

是，气的升华所带来的体验是相当个性化的事。每个人禀赋不同，所处环境不同，由此体验不同是完全正常的。因此，在论及气的升华过程时，不论河车运转的体验，还是结丹养胎的体验，这些方法是丹家出现不同意见最集中的地方之一。自然，相应的理论与方法也会由此不同。

7. 肉体的变化

据柳、闵、黄的理论，肉体的变化可以分为三种：（1）生活形态的变化：不漏精、不睡眠、辟谷不食等；（2）身体形态的变化：马阴藏相，龟缩如线，齿落重生，白发转黑等。注意，可能有面若童子的变化，但不是返老还童成为童子；（3）肉体形态的彻底改变：身体化为炁。这一点为柳、闵所强调。闵一得甚至反复提及自己与化炁神人的交往经历。但是，丹经中言及某人达到这一境界的记载非常少。不论以上哪一种，都没有指向肉体的长生。肉体的变老与死亡，是无法抗拒的过程。既然能够炼身为炁，身躯作为肉体的特征已经完全消失，若认为肉体由此“化”掉了，也是可以理解的。

肉体的根本在于气，丹家们牢牢抓住了这条主线，使气得到不断的升华，使之与神合一，进而与虚与道合一，长存不朽。而对于肉体变化，那只是气的升华过程中必然带来的副产品，绝非追求的方向。因为人体最终是会老死的。

8. 神的升华

据见性之论，似乎只要久久坚持，养至识神退听、元神主位即可。但从丹道修炼而言，神的升华不仅仅如此而已。神的升华的关键，在于气升华至饱满时，使元气哺育元神，逐步使元神更加强。这种强大，至少有两方面的意义：（1）元神能够脱离肉

体的桎梏，形成阳神而遨游天地，独享自在逍遥；（2）元神与元气合一，更能够寂照大千世界，使元神逐步超脱时空的束缚，超脱虚实的界限。但是，对识神的炼化却不可以忽视，一旦识神主导，幻境一生，后果难料。

上述八点，其结构如下：神与气的升华是主线。气的升华过程中必然考虑到精气来源、气所运行的脉道、引导刺激气机的窍穴，以及升华的情形与相应的肉体变化。神的升华在理论上没有那么复杂，但却是最重要的关键，因为炼精化气、炼气化神，神才是走向还虚合道的直接环节。至于虚极静笃、动静相生，则是升华过程中的基本规律。

整个主张清静修炼的丹法的基本假设在于：（1）“神”经过气的哺育可以发生质变而永存不朽；（2）灵魂是存在的，轮回是存在的；（3）“神”可以依虚无之性与整个世界，乃至宇宙混融为一体，而不丧失其独立性。

柳、闵、黄丹法差异的根本，在于对神气升华途径认知的不同。这些差异主要体现在精气来源与转化方面：柳华阳虽然也讲得外来之炁，但不像闵、黄自下手就孜孜以求与外界相通。还体现在气在脉道运行的方法上：一来闵一得单独提出了黄道，二来黄元吉运转河车的真气壮盛程度与柳华阳不同，由此运行方法也有诸多差异。至于守窍、活子时乃至出神种种细节，我们都可以依此找到更深的原因。这些原因中，个体的差异性是最容易被忽略，但却是最值得按照统计学的规律加以研究的因素之一。

这样一种诠释框架，或者可以使以柳、闵、黄为代表的清代主张清静修炼的内丹诸流派的丹法变得更加清晰一些，可以使按照这样的框架进行进一步的实证性研究与现代理论诠释研究有一

种新的方向。

第二节 信仰与维系

自钟离权、吕洞宾以来，道教的整个内丹系统都信仰着“天仙”。所谓“学仙须是学天仙，惟有金丹最的端”^①。这种天仙信仰的根本，是相信人能够通过自身的修炼成为天仙。内丹学提供的正是如何使人成仙的理论与技术。追求成为天仙的内丹系统，是道教的重要思想之一。

在追求成为天仙过程中，修炼者需要严格规范自己的行为，使自己的行为符合清静不染的原则。同时调整自己的心理状态，使自己长期专注于内心的宁静平和，并且长期处于心理平和、没有贪恋执着的状态。接下来，修炼者需要长期修炼自己的身体，除去自己身体的各种疾病与不健康的因素，保证自己精神的饱满与充盈，并在这个基础上追求身心与神炁的合一，追求与道合真，达到天仙境界。

在本章的最后一部分，我想对内丹学的传播作一点探讨，也想对现代内丹信仰维系的困境作一点思考。

一 天仙信仰的维系

修炼大成就者似乎看起来与常人区别不会太大。观察王常

^① 《悟真篇浅解》，第3页。

月、闵一得、刘名瑞等人的图像或照片，他们须发皆白，兀然一老翁，甚至十分瘦削，与普通老人并无差别。从他们对肉体的意见来看，他们大多都选择肉体死亡。于是，他们同普通的学者一样著书、讲学，最后死亡。而天仙的境界也只是个人的内在体验。那么，后来内丹信仰者如何来维系他们的信仰，坚定自己的信念呢？这包含了体验、理论、传说与师徒关系四个方面的内容。

1. 体验

这里的体验包括了神秘体验与修炼体验两部分内容。有时候这两部分内容不能够截然分开，因为修炼过程也会导致神秘体验。

神秘体验的例子非常多，常见的主要有两类：一是梦授，一是扶乩。闵一得屡次记载自己或在定中、或在梦寐之间见到自己死去的师父，并获得师父的指点。这样的例子并不少见。这使得人们相信死去的天仙只是肉体消亡而已，本身并没有真正离开过，相反，这些天仙始终在他们身边，不断提点他们，这更加坚定了后来内丹修炼者的信念。更加特殊的神秘体验是仙凡之间的直接对话——扶乩。

扶乩之术在明清以来极为盛行，这种方术架起了仙凡之间沟通的桥梁，仙道历史上著名的各种仙人都可能出现在宗坛之上，通过扶乩与人交流。其中吕洞宾、张三丰等仙人不断降临各个宗坛，形成了大量新的丹经。其中《太乙金华宗旨》、《唱道真言》等著作影响极大。尽管扶乩的真实性也受到了当时一些学者的质疑，例如纪晓岚《阅微草堂笔记》记载了伪作丘长春下降的例子，但与此同时，也有大量的学者相信扶乩。就道教内丹一系而

言，明代陆潜虚依照扶乩修炼而有成就；清代金盖山上扶乩频繁；李西月通过扶乩而与吕洞宾、张三丰直接交流。这些例子不胜枚举。

扶乩而出的文字并不杂乱无章，相反，有时扶乩还能够建立丹道信仰。鹤臞子叙述了自己扶乩遇见青华老人传授丹法的事迹。他说自己三十九岁以来，并不知道还有修真，后来扶乩遇见青华老人，才知道内丹一途，并由此走上了修炼的道路。在扶乩的三年中，鹤臞子遇见了“危墙两次崩摧，父子不致殒命，以至盗贼过门而不入，邻患瘟疫而不侵，恶疮毒疔宿疾尽蠲，蔬食布衣不求而足”^①。这些事迹使他更加坚信青华道父的伟大力量。闵一得屡次将自己修炼的情况通过扶乩报告给吕祖，也能屡次得到指点。显然，仙人通过扶乩指点尚在尘世中的修道者，使后来的修道者更加确信仙人世界的存在，确信天仙境界的存在。

除了这些神秘体验之外，修炼本身的体验也是坚定天仙信仰者的途径。不少修炼者开始踏上学天仙之路的原因并非因为对成就天仙有着坚定的信仰，而是由于自己身体患有疾病，甚至百治无效，不得已而开始了内丹修炼之旅，希望借此恢复身体健康。闵一得“生而体弱，九岁犹艰于行。依高东篱翁于桐柏山习导引术，遂皈龙门派，名一得。未几，疾愈”^②。正是这样的经历，使天仙之境向闵一得敞开了路径。清中后期的郑昌时先生，少年时即患有疾病，医不能愈，后来学了道家养生的办法，身体得到了恢复，从此对仙学兴趣大增，终有所成，著有《仙学正传》。近代张苏辰先生的修道经历更证明了这一点：张苏辰先生四十六

① 《道德经讲义·乐育堂语录》，第491页。

② 《藏外道书》第10册，153页。

岁时半身不遂，不能行动，吃药无效，后皈依龙门派学习清净丹法以求治病。经过三年修炼，张苏辰先生全身疾病一朝痊愈，而且感到步履轻健，举足能走数十里路也不疲乏；此外，修炼过程每一步体验都能与丹经相互印证，这些都极大地激发了张苏辰先生的兴趣。此后，他完全步入了修真之路，坚持修炼了五十余年，最终九十余岁端坐而逝^①。黄元吉曾对自己众多子弟说道：“兹见诸子身心有得，趁此尝其滋味，再加猛烹急炼之工，而出以淡泊和平之意，不待三年五载，即此一年之中，自有大效昭然。”^②正是修道过程中的这点滋味、这点效验，以及不断接受来自师父、扶乩的仙人等各方面正面的反馈意见，使众多的修道者默默坚持自己的修道之途。

也正是这些神秘体验与修炼体验，使得天仙境界的体验变得真实起来。

2. 理论

内丹理论自宋代正式建立起来之后，内丹著作逐渐增多。在宋元时期，内丹著作中大量充斥着铅汞龙虎等秘密术语，这些术语极大地阻隔了人们对内丹学习的热情，也增加了内丹的神秘感。到了明清时期，内丹著作逐渐变得通俗易懂，这使得更多的人能够大致了解内丹的基本内容与基本理论。这些理论的传播十分有利于增进人们对内丹的了解，吸引一些对内丹感兴趣的人们去寻访老师修炼内丹。

当修炼者得到传授，并正式开始修炼之后，又往往发现自己的修炼体验能够从这些理论经典中得到证实。如此一来，理论的

^① 《道韵》第八辑，第119—141页。

^② 《道德经讲义·乐育堂语录》，第321页。

可信度就会随着证实的增多而逐步提高。于是，修炼者就会成为天仙信仰的坚定拥护者。

3. 传说

除了神仙故事、小说之外，内丹系统中有着自己的传说。这些传说的内容主要有三种，一种是关于神人的传说，一种是关于出阳神的记录，一种是关于死亡的记录。

关于神人的传说，通常以长寿与神异事迹为主要内容。如闵一得记录与明末忠臣之子张蓬头相会于嘉庆年间，嘉庆与顺治相距一百五十多年，而张蓬头“貌若三十许人”^①，可见其神异。又如闵一得拜访的黄守中自称已经五百余岁^②。闵一得的两则传说，是述其自身所见，更多的则是转述或源自书籍或源自口头的传说。如柳华阳说：“佛弟子迦叶，住世七百年，后遇世尊，传过关之法而成一祖。如宝掌和尚，住世一千七百十二年，后遇达摩，传过关之法而后超脱。”^③

出阳神的记录也多是以传说为主。不论柳华阳、闵一得、黄元吉，或者其他丹家，都没有自己出阳神的具体记录。民国时期的《性命法诀明指》有一段作者胞兄出阳神的记录。柳华阳则记录雍正年间寂无禅师“化阳身数十，家家有个寂无”^④的事件。

死亡时出现神异事件是传说较多的一种。闵一得记录自己师父死亡时同时好几个地方显示死亡，这种事例与柳华阳记录的寂无禅师有类似之处。死亡之后再于别处又见到此人踪迹，死亡

① 《古书隐楼藏书》，第253页。

② 《古书隐楼藏书》，第251页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第435页。

④ 《伍柳天仙法脉》，第423页。

时出现异香、天乐乃至其他各种奇迹，这两类记载则更为常见。

但是，无论长寿神异，或者阳神分身，或者死见神异，都不能够直接说明天仙境界是可以追求的。天仙境界并不是出阳神、死后显示神异，但是这些神异的传说仍然带给后来者极大的兴趣与信念，追求着遥远的天仙境界。

4. 师徒关系

在修道的过程中，师父的影响极其重大。

首先，师父可以为后来学者所遇见的种种困惑作出解答。但是后学者因为种种原因未必对师父的解答都满意，因此他们总是四处参访，希望能够遇见彻底解开心头疑惑的师父。例如清代朱元育最初拜北宗张碧虚为师，但感到自己尚未窥见其堂奥，总不能解开他心中的疑惑。于是四处参访，直到遇见灵宝老人，“点开心易，表里洞然，方知一粟可藏世界，微尘堪转法轮，是真实语”^①，由此坚定了自己的信念。类似的事也发生在刘一明身上。赵避尘更是访师数十年，拜师不下三十余位，也是为了解答自己心中的疑惑。心头疑惑一解除，信仰就更加坚定了。

其次，师父能够根据弟子修道的情况与体验予以印证，并传授丹诀：“此中真诀，奥妙无穷。寸步有景，寸步有形。火候法则，书不传闻，紫阳真人云：‘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。’”^② 师父的传授与引导，能够使修道者彻底明白难懂的丹经含义，使整个修炼有了切实的路径与依靠。王常月说：“盖性命生死，大事因缘，微妙秘密，难可见闻。……昔日之不可见闻者，一旦豁然贯通，皆由皈

① 朱元育著：《参同契阐幽·悟真篇阐幽》，华夏出版社2009年，第4页。

② 徐兆仁主编：《仙道正传》，中国人民大学出版社，1992年，第227页。

依师宝之力也。”^①

再次，师父能够给予弟子修炼以精神上的关怀与鼓励，并使弟子形成一种良好的修炼风气。如黄元吉常常鼓励年纪较大的弟子努力修炼，耐烦久坐；闵一得的弟子在他的支持下，常常讨论修炼上的各种理论问题，并注解丹道书籍。

因此，师徒之间的关系是维系天仙信仰的重要途径。如果师父不能够解答弟子的疑惑，弟子就会逐渐远离师父；如果弟子的修炼不能够得到师父的印证与鼓励，弟子就会退缩：久而久之，天仙信仰就会变得淡漠。

二 维系天仙信仰的困境

1. 天仙信仰的本质在于体验

天仙信仰追求的是修炼者逐步修炼成就天仙。那么，天仙境界的情形是什么？对于这种极致的天仙境界有两种不同的意见。

第一种意见认为，达到还虚境界、积累功德之后，需要在静定中等待上天降下诏书，认可修炼者成就天仙，然后再飞升冲举。如《钟吕传道集》，又如刘一明说：“到此地位，道成德就。太乙乃召，移居中洲，洞天福地，与群真共受天禄；更来尘世，积功累行，三千功满，八百行完，玉帝敕诏，紫府受职，大丈夫之能事毕矣。”^②

第二种意见认为，成就天仙在于静定中与诸佛相会，或与大

^① 《道外藏书》第6册，第730页。

^② 刘一明著，羽者、余耳点校：《道书十二种》，北京图书馆出版社，1996年，第27页。

千世界合一。持这种观点的丹家较多。柳华阳说：“久而性光化为舍利光，从性海中冲出，化万万道毫光，贯于太空，与古佛如来相会。”由此“则佛道之果证矣”^①。《性命圭旨》、黄元吉的著作、闵一得收录的道书等诸多丹经中都可以看到类似的文字。闵一得进一步发挥了这种观点，他认为天仙境界是法身与整个大千世界的混融混化。他说：“要明夫天仙之究竟，与夫先天一炁之淳妙，其质至清至柔，而至刚至锐，金铁不能格也。所过者化，所存者神，大周天界，细入微尘，放之可包三千大千恒河沙世界，化之可结亿亿万人物山水殿城宫观，聚则成形，散则成炁，混三清而不二，合三教而为一者。此天仙之究竟，是亦先天一炁之妙用。”^②此外，闵一得还强调在这种混一的状态下有消灾解难、消除戾气、调理世界气运的医世之功。

综合以上两种意见就能够清晰地看到，成就天仙，实际上是修炼者自我的修炼体验。因为无论是法身包罗天地，与诸佛相会，还是天上丹书下诏，都是修炼者在修炼过程中的体验，旁人无从得见，也无从揣测该丹道成就者是否证得天仙境界。

从修炼过程来看，修炼者也依照自己所体验到的情形来调整修炼的方法，明确自己所达到的境界。如石藏和尚问柳华阳：“忽然顿悟，无凡无圣，一念圆融似太空；静久下身融融和和而动，以至于外肾，何故也？”柳华阳回答说：“此是禅机之妙处，修慧命下手时，能用法收回本处，故谓之双修矣。”^③这种情形在各种丹经随处可见。

① 《伍柳天仙法脉》，第447页。

② 《古书隐楼藏书》，第149—150页。

③ 《伍柳天仙法脉》，第468页。

可见不仅成就天仙是种自我体验，修炼过程中修炼者方法的调整、境界的验证同样是一种自我体验。这些体验会使人处于一种常人体会不到的愉悦当中，丹经常常用“春回大地”、“浑身酥软如绵”、“哑巴吃蜜”等语言来形容。从心理学的角度来看，这属于人所体会到的高峰体验。在这种高峰体验中，人能够获得极度平静与愉悦的感受。到了天仙境界，这些神秘的自我体验所带来的平静的喜悦也更加充盈，甚至进入到荣格所说的集体无意识当中以获取更多的智慧。这种体验只能产生于修炼者个人，修炼者并不能够使他人直接体会到他所获得的高峰体验，它是极其自我的心理行为。

2. 通过体验来维系信仰的困境

既然天仙信仰的本质在于体验，那么维系这种信仰最直接的方式就是让他人也体验到这种神秘体验。因此，梦授、扶乩等神秘体验会直接导致人们趋于相信天仙存在，天仙可以通过修炼而成。除去梦授、扶乩等神秘体验之外，最主要的方式，是让没有修炼的人也步入修炼之门，逐步通过修炼来验证这些神秘体验。通过一步一步的验证，加深他们的信仰。

但是，通过修炼来验证这些体验的维系方式有着自身特有的困难：（1）修炼时间长，且无法准确估计修炼进程情况。丹经常称百日筑基、十月怀胎、三年乳哺、十年大成，整个时间算来需要十四年之多，而且这还是在顺利的情况下。但是百日筑基通常百日不能完成，至于怀胎十月更是可望而不可即，因此，这个时间表常常不具有实际意义。那么筑基何时能够完成？这也没有办法预先估计。这种情况将极大地考验修炼者的耐心。（2）修炼具有危险性。柳华阳有《危险说》、《后危险说》，闵一得的师父及

闵一得曾多见因修炼失误而死亡的事例。这些危险性初学者常常认识不足而带来严重后果，如海印子《论性命主旨十二大错》就举出了照着丹书修炼而发癫的例子^①。这些危险一旦被修炼者察觉或体验到，也会动摇他们的信心。（3）对师父要求高。要避免各种风险，修炼顺利，需要有明师指导，但是这些明师常常不公开自己的身份，现在也很难见到清末民国时期聚众讲道的情形，这使修炼之途变得更加困难。即便遇见明师，修炼的种种体验完全是个性化的，很多体验难以用语言描述准确，这也向指导修炼的师父提出了极大的挑战。（4）生活方式的调整。修炼对于行为规范与生活方式有一定要求，对于饮食与修炼时间等都有着一定要求，现代人在快节奏的生活中要适应这些要求有一定困难。（5）成就天仙的比例太低。大成就的案例通常发生在清代及清代以前，近代成功案例非常少。这使得修炼成功成为一种小概率事件。小概率事件使人相信成功是运气使然，并不完全是修炼的结果。这些因素都会潜藏在后来修炼者的内心深处，悄悄动摇着他们的信念。

3. 理论与传播的困境

首先，从理论的完备性来看这个问题。内丹是具有自己完整的理论系统的，这些理论系统主要包括易学理论体系、基础哲学体系与修炼体系等等。但是这些理论系统是建立在古代思维方式之上的，这些思维方式与现代人的思维方式有相当大的差异。这些差异直接导致了文本理解的偏差，甚至是对传统理论的隔阂。从现代科学理论来看，古人的这些理论也较为粗糙，这些理论缺

^① 胡海牙总编：《中华仙学养生全书》，华夏出版社，2006年，第1007页。

乏在特定条件下的可验证性、可复制性、可控性的探索。因此，这些理论最为需要的是作出新的解释，这种解释要易于被大众认可，能够面对各种质疑，易于被实践验证，且足够完备而不是支离破碎。

其次，从传播的角度来看，仍然存在一些基本问题。最主要的问题是传播内容没有得到充分的更新，传播的实质规模萎缩，缺乏有公信力的人物进行传播。首先，传播内容被大众接受程度较低。对于传说而言，大众对长寿数百岁的传说、死后出现异相等内容已经不太感兴趣。现在的人们相信人的寿命有限，死后的情况如何与现实生活无关。至于出阳神的故事，人们虽然较为感兴趣，但是传说来传说去，都是百年前的古人，近代以来已经没有新鲜例子，这使得说服力大为降低。第二，传播规模似有萎缩现象。尽管现代传播方式比古代多了很多，但是相反，传播规模反而有变小的现象：新的丹道著作出版较清末民国时期似有不足，公认的丹道明师较之清末民国时期也多不足，至于大规模面对普通人的讲学则更少。究其原因，一是传播内容没有跟上时代的步伐，二是道门之中缺乏能够走出来讲学，去面对大众质疑并解惑的人才。

4. 师徒传承关系所带来的困境

师徒传承是自古以来维系天仙信仰的基本绳索。但是，对于传授弟子，自古以来就有秘传给少数人与普度给大多数人的争论。到了清代，柳华阳批评秘传者“运心不普”，闵一得更是广开门庭。但是纵然如此，也有很多流派秘密传承着，甚至躲开了各种文献记录的视线。秘密传授，实际就是限制公开传播。但是，这种限制学习者数量的行为，又必然面对成就比率低的事

实。由于成就比率低，很有可能自己收下的弟子根本就没有成就者。如果公开传播，必然会出现各种流派的交流，多种思想的碰撞，并且要面对各种质疑和新思想的挑战，那么师父又做好准备没有？秘传给少数人与普度给大多数人的争论现在依然在进行，还没有任何结论。

虽然寻找明师是很困难的，但是长期跟着师父修炼接受师父指导，从现代生活来看也有着操作上的困难。至于为了解决心中的疑惑而拜很多师父的行为，也很容易导致认识变得更加混乱与认知失调。这是由于内丹存在多种流派，这些流派的理论与方法不尽相同，甚至互相矛盾。究竟何去何从，其依据究竟如何，访师者往往很难辨别清楚。

此外，纵然长期跟着明师修炼，也会有难以登堂入室的情形。因为内丹的师徒传承，既是理论与操作技艺的传承，同时这种传承也带有极大的个人经验性。由于个人体验各自不同，具有极大的个体差异性，因此，指导实践的体验就有了相当的个体差异。闵一得曾说：功法是有增减的，这是因为每个人“秉性有明暗，体质有厚薄，阴阳有偏胜，境地有忙闲，天时有冬夏”^①。与此同时，这些个人体验又很难用语言描述准确，这使得准确的传授更加困难。跟着黄元吉学习的人上千，可是得到黄元吉认可的学者只有寥寥数人，这个比例是相当低的。

^① 《古书隐楼藏书》，第195页。

三 结 论

天仙信仰是种体验性的信仰。从个人心理上所获得的高峰体验与身体健康的维护来看，它是值得推广的。但是否能够得到广泛推广、走出困境，主要有两方面的因素决定着最后的结果。第一方面的因素是外部因素。从外部来看，能否走出困境取决于社会环境，这包括了政治、经济、文化等各方面的因素。第二方面的因素是内部因素。从内部来看，这需要学术界、道教界与实践者共同努力。这些努力至少应该包括：内丹理论更符合现代思维与语言的解释；进一步探索内丹学的理论体系与实践指导体系；进一步探索师徒传承的广泛性、科学性；与此同时，还应当积极探索更加简易、可控并适宜现代生活节奏的修炼方法；最后，道门需要培养更多的高级人才。只有这两方面因素能够较为和谐地配合起来，学术界、道教界与实践者做出更加积极的努力，才有走出现实困境的可能性。

参考文献

《道藏》，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社 1988 年版。

《藏外道书》，巴蜀书社 1994 年版。

《道书全集》，中国书店 1990 年版。

《影印文渊阁四库全书》，台湾商务印书馆 1983 年版。

《四库全书存目丛书》，齐鲁书社 1997 年版。

《四部丛刊》，上海商务印书馆。

《古今图书集成》，中华书局、巴蜀书社 1985 年版。

任继愈主编：《中国道教史》，上海人民出版社 1990 年版。

卿希泰主编：《中国道教史》（四卷本），四川人民出版社 1996 年修订版。

傅勤家著：《中国道教史》，上海书店 1984 年影印本。

王家祐著：《道教论稿》，巴蜀书社 1987 年版。

王家祐著：《王家祐道教论稿》，成都民族宗教文化丛书编委会 2006 年版。

卿希泰主编：《道教与中国传统文化》，福建人民出版社 1990 年版。

李养正著：《道教概说》，中华书局 1989 年版。

任继愈主编：《道藏提要》，中国社会科学出版社 2005 年版。

朱越利著：《道藏分类解题》，华夏出版社 1996 年版。

[法] 施舟人、[法] 傅飞岚主编：《道藏通考》，芝加哥大学出版社 2004 年版。

陈兵著：《道教之道》，今日中国出版社 1995 年版。

陈兵著：《道教气功百问》，今日中国出版社 1989 年版。

丁培仁著：《道教典籍百问》，今日中国出版社 1996 年版。

胡孚琛主编：《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社 1995 年版。

胡孚琛著：《丹道法诀十二讲》，社会科学文献出版社 2009 年版。

郝勤著：《龙虎丹道——道教内丹术》，四川人民出版社 1994 年版。

王沐著：《悟真篇浅解（外三种）》，中华书局 1990 年版。

王沐著：《内丹养生功法指要》，东方出版社 1990 年版。

张广保著：《唐宋内丹道教》，上海文化出版社 2001 年版。

阳明著：《陆西星与他的〈方壶外史〉》，四川大学出版社 1995 年版。

李远国著：《道教气功养生学》，四川省社会科学院出版社 1988 年版。

詹石窗主编：《道韵》第八辑《方域道迹考原》，台湾中华大道出版部 2001 年版。

王沐选编：《道教五派丹法精选》，中医古籍出版社 1989 年版。

胡孚琛、吕锡琛著：《道学通论——道家、道教、仙学》，社会科学文献出版社 1999 年版。

陈鼓应主编：《道家文化研究》第十一辑，生活·读书·新知三联书店 1997 年版。

[德] 卫礼贤、[瑞士] 荣格著，通山译：《金华养生秘旨与分析心理学》，东方出版社 1993 年版。

黄元吉著，蒋门马校注：《道德经讲义·乐育堂语录》，宗教文化出版社 2003 年版。

闵一得著，汪登伟点校：《古书隐楼藏书》，宗教文化出版社 2010 年版。

伍冲虚、柳华阳著，静虚子校订：《伍柳天仙法脉》，宗教文化出版社 2007 年版。

《伍柳仙踪》，河南人民出版社 1987 影印本。

《古本伍柳仙踪全集》，上海古籍出版社 1990 年影印本。

朱元育著：《参同契阐幽·悟真篇阐幽》，华夏出版社 2009 年版。

徐兆仁主编：《东方修道文库》，中国人民大学出版社 1990 年版。

刘一明著，羽者、余耳点校：《道书十二种》，北京图书馆出版社 1996 年版。

胡海牙总编：《中华仙学养生全书》，华夏出版社 2006 年版。

谭峭著，丁祯彦、李似珍点校：《化书》，中华书局 1996 年版。

殷师竹著，常学刚点校：《内功炼丹秘诀》，山西科学技术出版社 2009 年版。

席春生主编：《中国传统道家养生文化经典》，宗教文化出版社 2004 年版。

邱陵编注：《中国古代气功选注》，广东科技出版社 1988 年版。

邱陵编注：《丹功入门指要》，广东科技出版社 1991 年版。

邱陵编注：《清·黄元吉养生静功心法注释》，中国文史出版社 1990 年版。

萧天石著：《道家养生学概要》，华夏出版社 2007 年版。

萧天石著：《道海玄微》，华夏出版社 2007 年版。

吕洞宾著，冯广宏编译：《太乙金华宗旨今译》，四川科学技术出版社 1995 年版。

[日] 石田秀实著，杨宇译：《气功祛病养生术——气·流动的身体》，成都科技大学出版社 1993 年版。

丁常春著：《伍守阳内丹思想研究》，巴蜀书社 2007 年版。

张钦著：《道教练养心理学引论》，巴蜀书社 1999 年版。

戈国龙著：《道教内丹学探微》，巴蜀书社 2001 年版。

戈国龙著：《道教内丹学溯源》，宗教文化出版社 2004 年版。

戈国龙著：《丹道今论：乐育堂语录注解》，华夏出版社 2007 年版。

方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社 1990 年版。

李大华著：《生命存在与境界超越》，上海文艺出版社 2001 年版。

谢正强著：《傅金铨内丹思想研究》，巴蜀书社 2005 年版。

许地山著：《扶箕迷信的研究》，商务印书馆 1999 年版。

周立德、刘渺选编点校：《丹功丹经真解》，内蒙古人民出版社 1991 年版。

李刚著：《劝善成仙——道教生命伦理》，四川人民出版社 1994 年版。

李刚著：《汉代道教哲学》，巴蜀书社 1995 年版。

姜生著：《宗教与人类自我控制——中国道教伦理研究》，巴蜀书社 1996 年版。

唐大潮著：《明清之际道教“三教合一”思想论》，宗教文化出版社 2000 年版。

葛兆光著：《屈服史及其他：六朝隋唐道教的思想史研究》，生活·读书·新知三联书店 2003 年版。

张广保著：《金元全真道内丹心性学》，生活·读书·新知三联书店 1993 年版。

《法国汉学》第七辑《宗教史专号》，中华书局 2002 年版。

[法] 索安著，吕鹏志、陈平等译：《西方道教研究编年史》，中华书局 2002 年版。

章伟文著：《宋元道教易学初探》，巴蜀书社 2005 年版。

盖建民著：《道教科学思想发凡》，社会科学文献出版社 2005 年版。

[美] 费侠莉著，甄橙等译：《繁盛之阴——中国医学史中的性（960—1665）》，江苏人民出版社 2006 年版。

李建民著：《发现古脉——中国古典医学与数术身体观》，社会科学文献出版社 2007 年版。

牟钟鉴、张践著：《中国宗教通史》（修订本），社会科学文献出版社 2003 年版。

柳存仁著：《和风堂文集》，上海古籍出版社 1991 年版。

刘荫柏编：《西游记研究资料》，上海古籍出版社 1990 年版。

潘雨廷著：《道藏书目提要》，上海古籍出版社 2003 年版。

陈撄宁著：《道教与养生》，华文出版社 1989 年版。

洪建林编：《仙学解秘——道家养生秘库》，大连出版社 1991 年版。

张景岳著：《类经》，人民卫生出版社 1965 年版。

滑寿编著，许敬生校注：《十四经发挥校注》，河南科学技术出版社 2014 年版。

王冰注：《黄帝内经素问》，人民卫生出版社 1963 年版。

马斯洛著，成明编译：《马斯洛人本哲学》，九州出版社 2003 年版。

王弼、魏源注：《老子道德经·老子本义》，上海书店 1988 年版。

丁耘、陈新主编：《思想史研究》（第一辑），广西师范大学出版社 2005 年版。

龚隽著：《禅史钩沉——以问题为中心的思想史论述》，生活·读书·新知三联书店 2006 年版。

[法] 埃德加·莫兰著，吴泓缈、冯学俊译：《方法：天然之天性》，北京大学出版社 2002 年版。

钱学森等著：《论人体科学》，人民军医出版社 1988 年版。

[奥] 埃尔温·薛定谔著，罗来欧、罗辽复译：《生命是什么》，湖南科学技术出版社 2005 年版。

汉语大辞典编纂处整理：《康熙字典》，汉语大词典出版社 2005 年版。

高帅：《重视呼吸的伍柳丹法》，《气功》1994 年第 2 期。

刘亚明：《柳华阳〈慧命经〉之仙佛合宗思想探析》，《宗教学研究》2004 年第 3 期。

沈洁：《伍氏内丹修炼系统初探》，《医古文知识》1994年第4期。

伍义江：《与南怀瑾先生商榷：伍柳丹道真传实证》，《中国气功科学》1999年第7期。

丁常春：《柳华阳与伍守阳丹道思想之比较》，《中国道教》2009年第6期。

王林森：《试析柳华阳对内丹修持之“炼精化炁”阶段的论述》，《中国道教》2006年第5期。

王林森：《柳华阳丹道思想研究》，四川省社会科学院2008年硕士学位论文。

于劲松：《北宗阴阳法——也谈闵一得丹法中的双修内容》，《气功》1996年第1期。

李汉超、陈志丹：《闵一得修身治世之哲学阐释》，《甘肃社会科学》2009年第6期。

陈云：《〈古书隐楼藏书〉之医世思想探析》，《中华文化论坛》2008年第4期。

汪登伟：《闵一得皈依龙门时间考——兼说其出生、入滇谒鸡足道者时间》，《中国道教》2009年第3期。

刘焕玲：《试析闵一得之龙门方便法门》，《中国道教》2005年第5期。

谢正强：《闵一得小考二则》，《中国道教》2004年第1期。

吴亚魁：《金盖山人闵一得传略》，《宗教学研究》2004年第3期。

唐大潮：《试析闵一得“真一”、“真元”论及其三教观》，《社会科学研究》2003年第6期。

盖建民：《闵一得与道教“医世”思想》，《世界宗教研究》2002年第1期。

孔永劫：《闵小艮与西竺心宗刍议——兼与南怀瑾等商榷》，《气功》1995年第5期。

吴大振：《闵一得内丹养生思想研究》，厦门大学2007年硕士学位论文。

文。

李汉超：《闵一得道教养生体育初探》，湖南大学 2008 年硕士学位论文。

谢怀宇：《黄元吉丹法简介及其精要》上下，《现代养生》2004 年第 3、4 期。

余强军：《黄元吉内丹思想研究》，中国社会科学院 2009 年博士学位论文。

冯永刚：《黄元吉内丹思想研究》，四川大学 2007 年硕士学位论文。

胡孚琛：《〈周易参同契〉秘传仙术的来龙去脉》，《世界宗教研究》1994 年第 2 期。

郝勤：《道教内丹与中国文化》，《宗教学研究》1988 年第 2、3 期。

李刚：《论道教生命哲学》，《道家文化研究》第九辑，上海古籍出版社 1996 年版。

[日] 加藤千惠：《〈老子中经〉与内丹思想的起源》，《宗教学研究》1997 年第 4 期。

胡孚琛：《道教内丹学揭秘》，《世界宗教研究》1997 年第 4 期。

李养正：《道教的生命观》，《中国道教》1999 年第 4 期。

后 记

我自大学图书馆中看到《道藏辑要》之后，就开始对道教内炼养生之学产生了兴趣，慢慢读了一些相关的书籍与资料，并在一些论坛上留心道教内炼方面的讨论。后来报考了四川大学道教与宗教文化研究所的硕士研究生，那时被分配到苟波老师门下。苟波老师主要研究方向是道教文学，与我交流之后，他认为我既然对道教内炼养生之学感兴趣，而且有了一些初步的积累，应该更换导师。在他的建议与沟通下，我拜在了张钦教授门下，这一学就是五年。

入门之后，我渐渐以内丹研究为主要方向。内丹学在胡孚琛先生的倡导下，成了道教内炼养生学的一大宗。近年来不断有新的学者关注到这个领域。我自硕士开始，就涉猎了大量丹书，主要的丹书几乎都过了一遍。重要的丹书，也曾反复阅读，反复揣摩。内丹书籍并不好读，各种隐喻、各种易学符号充斥其中。为此，我阅读了很多研究著作，自己也试图写相关的论文以厘清其中的认识。

张老师非常忙碌，但总会找出时间与我沟通，指导我读书，

做一些课题任务。在完成这些任务的过程中，我渐渐对内丹有了一些比较清晰的认识。对内丹典籍的阅读视野，也从宋代慢慢转移到了清代，反复阅读了朱元育、董德宁、黄元吉、伍冲虚、柳华阳、闵一得、刘一明、千峰老人、李涵虚、银道源、汪东亭、魏尧、陈撄宁等人的书籍。这时我意识到，这些主张清修的著作中，尽管有一些不同，但有很多共同的东西，能不能把其中的一些著作挑选出来，进行比较研究？比较的线索应当是什么样子的呢？我个人倾向直接用丹法进程来进行比较，而不是从鼎器论、药物论、火候论的角度。丹法进程的角度，直指个人体验，而以内丹为维系的天仙信仰，正是以个人体验为纽带的。向张老师请教，张老师认为这是可行的。最后，我选择了柳华阳、闵一得和黄元吉三人的著作作为研究对象。他们三人，在内丹学领域，可以说影响极大。在研究过程中，我渐渐发现，在这三家清净丹法背后，是有可以比较异同的基础的，而这个基础，就可以形成一种新的诠释角度。这一点，就是我每章最后小结的内容，也在最后一章做了整理与陈述。

从道教天仙信仰的维系来说，内丹学的研究与阐释，价值是非常重大的。而对于这个重健康、重养生的时代来说，道教内炼养生之学是有其发挥作用的空间的。不论从哪方面看，内丹学新阐释的探索是有意义的。

在论文的准备与写作期间，我的女儿出生了，她的出生，她的小小的生命，给我以极大的震撼。我忽然意识到，“仙道贵生”，是对尘世的眷恋。在照顾小生命的同时，我的论文艰苦而缓慢地进展着，终于按期完成。这本论文是我五年苦苦研究内丹学的一份小小答卷。五年之后，我的研究继续进行着，探索也继

续在缓慢中前进着。

而今天，这本论文终于付印出版，涌上心头的是一阵唏嘘，一片感激。

感谢我的导师张钦教授。张老师宽厚诚挚，对道教养生有着深刻的理解与体会，常常能将《道德经》等基本经典化用于生活之中，使我钦佩不已。张老师在学业上对我的帮助极大，他指引了我研究的方向，在我论文进程的关键点也给予了指引，让我心存无限感激。张老师对学生非常关照，不论是学业上还是生活上，都细致入微，常常让我们感慨。我自硕士就跟随张老师，感情是深厚的。

还要感谢陈兵、李刚、詹石窗、盖建民、潘显一、唐大潮、张泽洪、荀波、丁培仁诸位先生，他们的授业都使我获益匪浅。

宗教所办公室和资料室的杨光文先生、李平女士、杨秀英女士和许吟雪女士，我和我的师兄弟们都是他们辛勤工作与无私帮助的受益者。谢谢你们！

感谢我的父母，感谢他们对我的宽容与支持，还有默默的关爱与付出。感谢我的妻子，是她给予了我极大的支持与包容，让我的探索得以自由地前进。感谢我的女儿，从她出生到成长，让我体会到了什么是生命，什么是“道”，什么是“生”。

感谢所有帮助过我的人们！

张 涛

2016年11月

《儒道释博士论文丛书》已出书目

第一批(1999年)

- | | |
|-----------|------|
| 道教斋醮科仪研究 | 张泽洪著 |
| 道教授养心理学引论 | 张 钦著 |
| 道教劝善书研究 | 陈 霞著 |
| 道教与神魔小说 | 苟 波著 |
| 净明道研究 | 黄小石著 |

第二批(2000年)

- | | |
|--------------|------|
| 神圣礼乐 | |
| ——正统道教科仪音乐研究 | |
| | 蒲亨强著 |
| 魏晋玄学人格美研究 | 高华平著 |
| 明清全真教论稿 | 王志忠著 |
| 佛教与儒教的冲突与融合 | |

彭自强著

经验主义的孔子道德思想及其

历史演变 邓思平著

第三批(2001年)

- | | |
|--------------|------|
| 宋元老学研究 | 刘固盛著 |
| 道教内丹学探微 | 戈国龙著 |
| 汉魏六朝道教教育思想研究 | |
| | 汤伟侠著 |
| 般若与老庄 | 蔡 宏著 |
| 刘一明修道思想研究 | 刘 宁著 |

晚明自我观研究 傅小凡著

第四批(2002年)

- | | |
|------------|------|
| 近现代以佛摄儒研究 | 李远杰著 |
| 礼宜乐和的文化思想 | 金尚礼著 |
| 生死超越与人间关怀 | |
| ——神仙信仰在道教与 | |

民间的互动 李小光著

近现代居士佛学研究 刘成有著

生命的层级

——冯友兰人生境界说研究

刘东超著

第五批(2003年)

- | | |
|--------------|------|
| 中国佛教僧团发展及其研究 | |
| | 王永会著 |
| 实相本体与涅槃境界 | 余日昌著 |
| 斋醮科仪 天师神韵 | 傅利民著 |
| 荷泽宗研究 | 聂 清著 |
| 精神分析与佛学的比较研究 | |
| | 尹 立著 |
| 太虚对中国佛教现代化 | |
| 道路的抉择 | 罗同兵著 |
| 终极信仰与多元价值的融通 | |
| | 姚才刚著 |

第六批(2004 年)

- 西学东渐与明清实学 李志军著
上清派修道思想研究 张崇富著
北宋《老子》注研究 尹志华著
相国寺

——在唐宋帝国的神圣与

凡俗之间 段玉明著

熊十力本体论哲学研究 郭美华著

关于知识的本体论研究

——本质 结构 形态

昌家立著

明代王学研究 鲍世斌著

中国技术思想研究

——古代机械设计与方法

刘克明著

朱熹与《参同契》文本 钦伟刚著

中国律宗思想研究 王建光著

第七批(2005 年)

元代庙学

——无法割舍的儒学教育链

胡 务著

牟宗三“道德的形而上学”研究

闵仕君著

隋唐五代道教美学思想研究

李 裴著

宋元道教易学初探 章伟文著

杜光庭《道德真经广圣义》的

道教哲学研究 金兑勇著

天台判教论 韩焕忠著

杜光庭道教小说研究 罗争鸣著

魏源思想探析 李素平著

泰州学派新论 季芳桐著

《文子》成书及其思想 葛刚岩著

傅金铨内丹思想研究 谢正强著

第八批(2006 年)

汉末魏晋南北朝道教戒律

规范研究 伍成泉著

两性关系本乎阴阳

——先秦儒家、道家经典中的

性别意识研究 贺璋璐著

陈樱宁与道教文化的现代转型

刘延刚著

扬雄《法言》思想研究 郭君铭著

《周易禅解》研究 谢金良著

明清道教与戏剧研究 李 艳著

王弼易学解经体例探源

尹锡珉著

唐代道教管理制度研究 林西朗著

四念处研究 哈 磊著

天人之际的理学新诠释

——王夫之《读四书大全说》

思想研究 周 兵著

第九批(2007 年)

晚明狂禅思潮与文学思想研究

赵 伟著

先秦儒家孝道研究 王长坤著

致良知论

——王阳明去恶思想研究

胡永中著

伍守阳内丹思想研究 丁常春著
贝叶上的傣族文明

——云南德宏南传上座部佛教

社会考察研究 吴之清著

朱子论“曾点气象”研究 田智忠著
二十世纪中国道教学术的

新开展 傅凤英著

道教与基督教生态思想

比较研究 毛丽娅著

汉晋文学中的《庄子》接受

杨 柳著

马祖道一禅法思想研究 邱 环著

道教自然观研究 赵 芃著

第十批(2008年)

王船山礼学思想研究 陈力祥著

王船山美学基础

——以身体观和诠释学

为进路的考察 韩振华著

马来西亚华人佛教信仰研究

白玉国著

《管子》哲学思想研究 张连伟著

东晋佛教思想与文学研究

释慧莲著

北宋禅宗思想及其渊源

土屋太祐著

早期道教教职研究 丁 强著

隋唐五代道教诗歌的审美管窥

田晓膺著

道教与明清文人画研究 张明学著

道教戒律研究 唐 怡著

第十一批(2009年)

驯服自我

——王常月修道思想研究

朱展炎著

道经图像研究 许宜兰著

阳明学与佛道关系研究 刘 聪著

清代净土宗著述研究 于海波著

宗教律法与社会秩序

——以道教戒律为例的研究

刘绍云著

老子及其遗著研究

——关于战国楚简《老子》、《太

一生水》、《恒先》的考察

谭宝刚著

汉唐道教修炼方式与道教

女性观之变化研究 岳齐琼著

宋元三教融合与道教发展研究

杨 军著

都市佛寺的社会交换研究

肖尧中著

早期天台学对唯识古学的

吸收与抉择 刘朝霞著

第十二批(2010年)

道教社会伦理思想之研究

何立芳著

印度佛教净土思想研究 汪志强著

社会转型下的宗教与健康

关系研究 冯小林著

教化与工夫

——工夫论视域中的阳明

心学系统 陈多旭著

心性灵明之阶

——早期全真道情欲论思想研究

刘恒著

中古道书语言研究 冯利华著

近现代禅净合流研究 许颖著

永明延寿心学研究 田青青著

中国传统社会宗教的世俗化研究

——以金元时期全真教社会

思想与传播为个案

夏当英著

成玄英《庄子疏》研究 崔珍哲著

第十三批(2011年)

道医陶弘景研究 刘永霞著

汉代内学

——纬书思想通论 任蜜林著

一心与圆教

——永明延寿思想研究

杨文斌著

三教关系视野中的陈景元

思想研究 隋思喜著

蒙文通道学思想研究 罗映光著

敦煌本《太玄真一本际经》

思想研究 黄崑威著

总持之智

——太虚大师研究 丁小平著

明清民间宗教思想研究

——以神灵观为中心 刘雄峰著

东晋宋齐梁陈比丘尼研究

唐嘉著

《贞观政要》治道研究 杨琪著

第十四批(2012年)

老子八十一化图研究 胡春涛著

马一浮思想研究 李国红著

《老子》思想溯源 刘鹤丹著

“仙佛合宗”修道思想研究

卢笑迎著

方东美论道家思想 施保国著

湛甘泉哲学思想研究 王文娟著

仪式的建构与表达

——滇南建水祭孔仪式

的文化与记忆 曾黎著

智旭佛学易哲学研究 张韶宇著

悟道·修道·弘道

——丘处机道论及其

历史地位 赵玉玲著

隋唐道教与习俗 周波著

第十五批(2013年)

庄子哲学的后现代解读 郭继明著

法藏圆融之“理”研究 孙业成著

汉传佛教寺院经济演变研究

于飞著

魏晋南北朝社会生活与道教文化

刘志著

中古道官制度研究 刘康乐著
金元道教信仰与图像表现

——以永乐宫壁画为中心

刘 科著

元代道教戏剧研究 廖 敏著

明代灵济道派研究 王福梅著

中国宗教的慈善参与新发展

及机制研究 明世法著

两晋南北朝时期河陇佛教

地理研究 杨发鹏著

第十六批(2014 年)

道教气论学说研究 路永照著

历史中的镜像——论晚明

僧人视域中的《庄子》 周黄琴著

从玄解到证悟——论中土

佛理诗之发展演变 张君梅著

回归诚明——李翱《复性书》

研究 韩丽华著

图像与信仰——中古中国

维摩诘变相研究 肖建军著

中国道教经籍在十九世纪

英语世界的译介研究 俞森林著

四川道教宫观建筑艺术研究

李星丽著

道与艺——《庄子》的哲学、

美学思想与文学艺术 胡晓薇著

李光地易学思想研究 冯静武著

显隐哲学视域中的文艺

审美

杨继勇著

第十七批(2015 年)

赞宁《宋高僧传》研究 杨志飞著

自我与圣域——现代性

视野中的唐君毅哲学 胡 岩著

明代道教文化与社会生活

寇凤凯著

道教医世思想溯源 杨 洋著

近代以来中国佛教慈善事

业研究 李湖江著

现代性和中国佛耶关系

(1911—1949) 周晓微著

西域佛教演变研究 彭无情著

藏族古典寓言小说研究

觉乃·云才让著

藏传佛教判教研究 何杰峰著

藏彝走廊北部地区藏传

佛教寺院研究 李顺庆著

第十八批(2016 年)

重庆华岩寺佛教仪式音乐

与传承 陈 芳著

明末清初临济宗圆悟、法

藏纷争始末考论 吕真观著

《文子》思想研究 姜李勤著

汉末至五代道教书法美学

研究 沈 路著

佛教传统的价值重估与重建

——太虚与印顺判教

思想研究

邓莉雅著

边缘与归属：道教认同的

文化史考察

郭硕知著

道教时日禁忌探源

廖宇著

清代清修内丹思想比较

研究——以柳华阳、闵

一得、黄元吉为对象 张涛著

闵一得研究 陈云著