

# 道教 內丹修煉

张兴发 著

中国道教丹道修煉系列丛书

玉清道人



黄信阳 主编



宗教文化出版社





认识修炼意义  
进行修炼实践  
养成修炼习惯  
坚持锻炼身体  
不断磨练意志  
获得修炼成果

—— 庄炎林



ISBN 7-80123-550-9



9 787801 235503 >

ISBN 7-80123-549-5/B·170

定价：29.80元



# 道教 內丹修煉

张兴发 著

中国道教丹道修煉系列丛书

玉衡道人

张兴发

黄信阳 主编  
宗教文化出版社





**图书在版编目(CIP)数据**

道教内丹修炼/张兴发著. — 北京:宗教文化出版社,2003.9

ISBN 7-80123-549-5

I. 道... II. 张... III. 道教-教派-研究 IV. B956

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074249 号

**道教内丹修炼**

张兴发 著

---

**出版发行:** 宗教文化出版社

**地 址:** 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

**电 话:** 64095215(发行部) 64095211(编辑部)

**责任编辑:** 张越宏

**印 刷:** 北京柯蓝博泰印务有限公司

**版权专有 不得翻印**

**版本记录:** 880×1230 毫米 32 开本 16 印张 360 千字

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

**印 数:** 1—6000

**书 号:** ISBN 7-80123-549-5/B·170

**定 价:** 29.80 元

---



## 健康赠言

早炼早见效，晚炼还有效，常年修炼长收获。

因人而异，因地制宜，循序渐进，贵在坚持。

青年人以炼为主，中年人炼养兼顾，老年人养炼适度。

越忙越要抽空炼，锻炼修养身心健；决心信心加恒心，修身养性意志坚。

淡泊名利，去留无意；维护正义，伸张正气。

寡欲清心，毁誉不惊；利国利民，身体力行。

财富难买健康，健康胜于财富；财富难买幸福，健康才是幸福。

康而乐，健康令人快乐，乐观有益健康；康而寿，健康才能长寿，长寿还须健康。

劳逸结合，延年益寿；动静结合，健康长寿；炼养结合，康乐寿！

——庄炎林



# 总 序



总

序

东汉桓帝时,张陵创立道教,以神仙信仰为核心内容,以致道成仙为终极追求目标。千百年来,道教徒为了实现这一理想,创造出了一系列修道成仙的方法,这就是道教的外丹修炼和内丹修炼。外丹是以天然的药物和金石为基础,通过烧炼,制成可以服食成仙的丹药。内丹是以人体为鼎炉,通过人体内精、炁、神的转化,脱质而成仙。修炼二者的结合,即内功和外行。道教修炼的根本是清静身心,以老子《道德经》“致虚极,守静笃”为圭臬。称一念不起谓之清,灵台无物谓之静。道教清静功夫强调的是少私寡欲,不喜不悲,不怒不恨,不嫉不妒,心正自明。首先是事来则应,事去不留;不是没有思想意念,完全无知,与人事脱离;是“真常应物,真常得性,常应常静,常清静矣”,而“真常须应物,应物要不迷”。在至清至静境界的作用下,人自身体内能产生反应,促进心理生理调节,引导体内平衡纯净,生理升华。说明清静还是一切修炼方法的基础。道教清静修持要求的就是清静寡欲,是“上善若水”,像“水善利万物而不争”一样,澄心绝虑,少私寡欲,不为尘染。道教的修炼“内丹术”,每一步都是在身心清静的状态下去磨炼,每一次练功都是按无为——有为——无为的自然法则循序渐进地操练。要以正至静,以静至明,

以明至虚,虚则无为而无不为,从而合道存真,这是内功行印证。同时,道教修炼还强调外行,就是要济世度人、慈心于物、积功累德,这样才能度己度人,得神仙之护佑、神灵之感召。所以道教徒将一生的修炼历程概括为修道立德或修道养德。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

外丹与内丹虽然起源时间相距不远,但受当时社会文化和历史背景的影响,在唐末以前外丹修炼一直都十分盛行。后来由于外丹对人体的不良影响,内丹修炼逐渐兴盛起来。内丹派首先兴起的是钟吕派,不久便发展有南派、北派、中派、东派、西派、伍柳派、三丰派、千峰派、女丹派等,修炼的丹经主要有《钟吕传道集》、《悟真篇》、《灵宝毕法》、《入药镜》、《五篇灵文》、《大丹直指》、《道窍谈》、《金丹大要》、《张三丰太极炼丹秘诀》、《性命圭旨》、《伍柳仙宗》、《性命法诀明指》、《孙不二女丹次第诗》等,可谓是门派林立、卷帙浩繁。虽然如此,但内丹派功法仍然有规可矩,有蹈可寻,不外乎在“顺逆”、“性命”、“阴阳”、“有无”这四个方面下功夫,进而总结出了炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道(粉碎虚空)的修炼程序,这本身就是一个逆修的过程。道教认为炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神做的是命功,属于有为;炼神还虚、炼虚合道做的是性功,属于无为,所以有“性命”与“有无”的说法。而整个修炼又是一个去除人体阴质,还就纯阳之体的过程,所以又有“阴阳”的说法。既然如此,内丹修炼由于每个人的身体素质和所处的环境有所不同,因而在方法上也有相应的变化,这也是道教丹道法派林立的缘故。鉴于此,我们将历史上道教内丹著名法派及其经典收集起来,加以整理研究,希望能对广大道教内丹爱好者有所裨益。



道教丹道修炼是一件非常神圣的事情,就当代社会而言,一个修炼丹道的人,一定要把忠于家国,孝于双亲,和于友邻作为修道的基础。正如湖北黄陂木兰山道观的一副对联所言:织杼织声停,为国平寇,替父从军,忠孝劳名飘千古;庙貌庄严在,显化无私,灵威有赫,神仙妙通具千秋。质而言之,一个人修炼必须有益于国家、有益于社会、有益于家庭、有益于自身、有益于子孙,这样您才能着手去做功夫。这也是我们编写这套《中国道教丹道修炼系列丛书》的宗旨所在。



总

黄信阳

序

2003年5月序于北京

# 前言



前

言

道教是中华民族的本土宗教,是中国传统文化的重要组成部分。它源于黄帝、老子,创教于张道陵,至今已有一千八百多年的历史。它是在中国古代神道设教、方仙信仰和黄老学说基础上,宗仰黄老之道,以神仙家的术说及道家学说为中心,融合传统宗教习俗以教喻世,追求宇宙和谐、国家太平及相信修道积德定能安乐幸福、长生久视的古老宗教。它尊老子为道祖,张道陵为教祖,奉《老子道德经》为至圣经典,尊崇“道”、“德”思想为其根本信仰,认为“道”是万物的本源,宇宙的本体,“德”是“道”的体现,万物的特性;并以神仙信仰为核心内容,修道成仙为终极追求目标,因此道教有严谨的致道成仙的方法,这就是道教的修炼学,分为外丹修炼和内丹修炼。

道教外丹修炼源于中国古代的金丹术,即炼金术和炼丹术,就是制造药金、药银的方术,古代称为点金术,起源于殷商时期发达的冶金制造业,后由方士们发展成为炼金术,进而由道士发展成为炼丹术。实质上就是将贱金属通过药物点化成为黄金、白银,再将其制成饮食器具或服饵药金、药银,道教认为用来盛装食物或服食可以有益长寿。外丹术大约在西汉武帝时形成,时有《黄帝九鼎神丹经》、《太清金液神丹经》问世,方仙道与黄老道都有传播外丹术的记载。东汉时,魏伯阳著《周易参同契》,用阴阳来论述炼丹术,被称为“万古丹经王”。魏晋时神仙道教以服食外丹大药为成仙之



要,时有道士葛洪著《抱朴子内外篇》说:“余考览养性之书,鸠集久视之方,曾所披涉篇卷以千计矣,莫不皆以还丹金液为大要者焉。然则二事,盖仙道之极也。服此而不仙,则古来无仙矣。”并将外丹分为服食还丹、金液为上乘功夫。唐代,外丹术发展达到高潮,时有高道陈少微、张果等皆主张烧炼和服食金丹,曾使服食外丹成为当时的一种社会风气,但由于外丹的化学成分较为复杂,稍有不慎会产生很强的毒副作用,所以到了宋代以后,外丹修炼便走向衰微。在外丹修炼走入低谷的同时,内丹修炼随即兴起。本书所要介绍的就是道教的内丹修炼。

从历史角度看,道教内丹修炼可以追溯到殷商之前。相传时有阴康氏“教人引舞以利导之”<sup>①</sup>,赫胥氏部落的先民“含哺而熙,鼓腹而游”<sup>②</sup>。黄帝有“移精变气”的修炼经验,王乔、赤松子则有“吸阴阳之和,食天地之精,呼而求故,吸而求新”的修炼本领。

到春秋战国时,已有诸多书籍记载内丹修炼方术,如《庄子》中的“熊经鸟伸”、“吐故纳新”、“缘督”、“踵息”、“心斋”、“坐忘”、“朝彻”、“见独”等,《却谷含气篇》、《行气玉器铭》中的“服气”、“服饵”、“行气”等,说明当时各种内丹修炼方术已十分流行。

东汉时,道教《太平经》广泛吸收各种修炼方术,提出爱气、尊神、重精等修炼思想,有内照、存神、食气、胎息、辟谷等修炼方法;《老子想尔注》则提出“深藏其气,固守其精,无使

① 见《路史》。

② 同上。



漏尽”的主张,有结精、炼气、养神、守戒等修炼方法;《周易参同契》则提出“参同相类”的修炼模式,将修炼与《易经》相结合。

魏晋南北朝时,道教有诸多经典研究内丹修炼方法,如南岳魏夫人的《黄庭内景经》、《大洞真经》、《太上老君说常清静经》,葛玄《五千文经序》,葛洪《抱朴子内篇》,陶弘景《养性延命录》等经典,提出了静思、存思、存想、存神、内观、内视、行气、导引、行气、咽津、辟谷、呼吸、守一、藏精、调息等修炼方法,进一步完善了各种内丹修炼方术。

唐时,外丹修炼盛极而衰,内丹修炼逐渐形成。此时不但有成玄英、王玄览、司马承祯、杜光庭等大力阐扬的修心神以契道的思想,而且有张果、钟离权、吕洞宾等发挥炼炁以结丹的思想,陶植、陈少微等主张的真阴真阳互涵、铅汞性情合亲、龙虎互逐的思想,彭晓等人借《周易》卦爻规范炼丹“数”、“候”的思想,还有谭峭《化书》所主张的“形可不生,神可不化”的思想。唐末五代,施肩吾《西山群仙会真记》和崔希范《入药镜》将道教内丹修炼思想上升到性和命的高度,使内丹修炼思想理论系统初露端倪。

宋初,高道陈抟著《无极图》,以生动形象的太极图勾勒了内丹修炼的全过程及其顺逆、阴阳、五行和人体窍穴等多方面的联系。至张伯端《悟真篇》问世时,说明内丹修炼学说已臻成熟。

宋以后,道教内丹修炼者一方面吸收了儒佛心性论思想,一方面保持性命双修的原则,结合自身智慧与德行,纷纷创立了不同的门派。如张伯端、石泰、薛道光、白玉蟾主张的“先性后命”的南派;王重阳、马丹阳、邱处机等主张的“先命后性”的北派;李道纯中和南、北二派“致中和”的中派;陆西星的东派;李西月的西派;张三丰的三丰派;伍守阳、柳华阳



前

言

的伍柳派；赵避尘的千峰派等等，从而说明内丹学发展成为了道教修炼学的主流。

## 二



### 道教内丹修炼

道教内丹修炼的理论基础是传统的精、炁、神学说。道教认为“性”为“精”，“命”为“神”“炁”，性命双修，就是炼人的“精炁神”。同时，道教还认为道（神）生炁，炁生精，精生形，是为顺生；内丹修炼的目的是要形返精，精返炁，炁返道（神），是为返本还原。由道教内丹修炼总结出了炼己筑基、炼精（形）化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道（粉碎虚空）的修炼过程。

就人体而言，道教认为人的心属火，喻为汞、性；肾属水，喻为铅、情。汞性浮，容易飞，所以将其喻为心火，因为人容易发脾气，导致心火上升。铅性沉，容易下降，所以将其喻为肾水，因为人肾水容易下流，导致伤精伤炁。内丹修炼就是要使心火下降，薰蒸肾水；肾水上升，化炁而行，最终使心火不上升，肾水不下流，如是心肾相交，水火既济，摄情归性，心神合神凝，自然心火下降，肾水上升，进而肾水化而为炁，自下田，透谷道，穿尾闾，上夹脊，过玉枕，至泥丸，此为后升。再由泥丸下鹊桥，过重楼，穿心至中田，回至下田此为前降。由此即会将肾中的元精全部炼化成炁，这一阶段便是炼精化炁，是为内丹修炼之初关，为小周天功夫。内丹认为这一阶段要急速修炼，所以称之为进阳火。等到阳炁在下田凝聚充足后，就要放慢速度行炁内丹称之为退阴符。此时就要将炁团搬至中丹田，并使心中元神安置于炁团中以温养，内丹称之为炼炁化神。元神端坐于炁团中，道教内丹称之为结圣胎，并将其比喻成人间女子怀孕，需要十月怀胎，认为内丹圣

胎也要温养十月,内丹称之为十月关,为大周天功夫。十月胎熟后,再将其称至上丹田,继之温养,内丹称之为炼神还虚。道教认为此段功夫需要九年,一般称为九年关。九年关后,道教认为可以将神移至顶门,可以冲关,移神出壳,称之为粉碎虚空。至此内丹修炼成功。

### 三



前

言

内丹在近两千年的发展过程中,影响了人们社会生活的诸多方面,外丹、道教、中医、武术、气功等均与内丹有着密切的联系。

**内丹与外丹** 内丹虽然发展甚早,但是起初并没有系统的层次,只有概括性的论述,缺乏专业性术语。相反当时外丹烧炼就比较严格系统,所用药物、分量、配伍、程序等都必须记录在案,所以很早就有了自己的理论体系。在外丹衰微、内丹兴起之前,人们认为内炼方术只是配合外丹大药,促进养生延年,“不能度世以致乎仙”。梁陈时,佛教天台宗三祖慧思和尚就曾倡导“藉外丹为修内丹”。另据《罗浮山志》记载,隋开皇年间苏元朗,即提出以“身为炉鼎,心为神室”,“自此道徒始知内丹矣”。唐末内丹学兴起后,直接沿用和吸收了外丹的名词术语,但是涵义发生了根本的变化。比如外丹的凡铅凡汞,本指二种化学物质,而生内丹中则比喻成肾水与心火。又如炉鼎在外丹中指烧炼丹药的器具,而在内丹中则指人的身体,所在部位在人体内部。这说明内丹名词术语虽然来自外丹,但外丹名词术语不同于内丹,内丹名词术语亦不同于外丹。

**内丹与道教** 内丹在发展过程中,逐渐被道教吸收,并成为道教的主流。道教是一种信仰神仙的宗教,其修炼的目





的就是得道成仙,内丹修炼的目的同样是成仙得道,所以内丹方术不断被道教融合。如早期道教经典《太平经》中重精、爱气等思想即与战国时的《却谷含气篇》、《行气玉器铭》有关,其中存神、胎息、辟谷也与《庄子》有关。后来东汉高道魏伯阳著《周易参同契》,提出“参同相类”的修炼思想,即假借《周易》爻象以论作之意。魏伯阳认为炼丹与天地造化同途,世间万物生成演化皆因阴阳消长,坎离(龙虎)交媾,气运流转而致,所以修炼内丹也需要掌握阴阳消长、五行生克、卦爻变化的道理。由此魏伯阳被道教奉为“丹经之王”。又有东晋道士葛洪著《抱朴子内篇》,不但进一步完善了内丹方术,而且充分地将内丹修炼思想与道教神仙信仰相结合。到了唐时内丹学兴起后,完全被道教所吸收,很快便成为道教的主流。

**内丹与中医** 道教为追求长生成仙,继承和汲取了中国传统医学的成果,在内修外养过程中,积累了医药学知识和技术,包括服食、导引、辟谷等以及带有巫医色彩的仙丹灵药和符咒等,均与中国传统医学既有密切联系又有部分区别,其医学和药物学的精华,为中国医药学的组成部分。<sup>①</sup> 由此说明内丹与中医有着以下几个方面的关系:(1)内丹和中医都是本着健康长生为目的,调节平衡人体的精、炁、神;(2)内丹中有许多气穴名称与所处位置和中医所指的基本一致;(3)内丹的经脉运行与中医的既有相同的一面又有不同的地方;(4)早期内丹修炼的巫士与方士许多都是中国古代的医生。

**内丹与武术** 内丹修炼属于静功,武术属于动功。道教内炼历来讲求动静结合,以静制动。比如在筑基时可采取坐式、站式、卧式,这些都属于静止于一个地方的方式;同时还

<sup>①</sup> 参见《中国大百科全书·宗教卷·道教》,中国大百科全书出版社,1988年版。

可以采取散步的方式,当然要选择 in 洁静的地方,环境好的公园或较大一点的庭院,道路较为平坦,走时缓步徐行,如飘云端,并配合听息法,两眼不必闭上。又如道教祖师张三丰在内炼时即配合有太极拳法,恰到好处地动用了太极动静的原理来帮助内丹修炼。

**内丹与气功** 气功源于内丹,但又不同于内丹。气功有许多功法吸收了道教内炼筑基法,然气功讲究的是一个气字,运用各种动作、意念导引行气,根本不符合道教“静”的原则。道教静功讲求的是一个“静”字,在气上要求自然而然,反对用自己的意念去支配。首先,道教修炼的根本是清静身心。因为传统道教的修炼,是以老子《道德经》“致虚极,守静笃”为圭臬。称一念不起谓之清,灵台无物谓之静。道教清静功夫强调的是少私寡欲,不喜不悲,不怒不恨,不嫉不妒,心正自明。首先是事来则应,事去不留;不是没有思想意念,完全无知,与人事脱离;是“真常应物,真常得性,常应常静,常清静矣”,而“真常须应物,应物要不迷”。在至清至静境界的作用下,人自身体内能产生反应,促进心理生理调节,引导体内平衡纯净,生理升华。同时清静还是一切修炼方法的基础。再者,道教清静修持要求的是清静寡欲,是“上善若水”,像“水善利万物而不争”一样,澄心绝虑,少私寡欲,不为尘染。道教的养生“内丹术”,每一步都是在身心清静的状态下去磨炼,每一次炼功都是按无为——有为——无为的自然法则循序渐进地操练。要是以正至静,以静至明,以明至虚,虚则无为而无不为,从而合道存真。可见道教内丹修炼得好,自然可以祛病延年,修炼不好,对身体亦无大碍;而气功做得好,在短期虽然能够去病健身,但做得不好,即会旧病不愈,反而会添新病,甚至走火入魔。进而言之,对于那些凭着自己主观意志,运用宗教的名词术语、自创门派、危害国家和社



前

言

会的所谓气功,一直是道教所反对的。

## 四



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

近些年来,随着社会物质生活和文化生活的水平的进一步提高,人们追求健康长寿的心理越来越强烈,于是许多门派的气功功法,甚至邪教气功充塞弥漫于社会之上,危害了人类社会文明与健康的正常发展。由此弘扬与传播正统宗教的传统修炼健身功法走上了议事日程,值北京市海淀区西山凤凰岭桃园观复建之际,中国道教协会黄信阳副会长提出编纂《中国道教丹道修炼系列丛书》,以为建成后的桃园观中学员教材之用。于是我将道教内丹修炼的各大门派,按照内丹修炼的程序,将其功法整理编写出来。内容包括道源、斋心、道术(炼虚合道)、仙术一(炼精化炁)、仙术二(炼炁化神)、仙术三(炼神还虚)、仙术四(炼虚合道)、内丹方术和内丹术语九个部分,分别从内丹修炼的历史源流与门派、基础与前提、过程与结果、方法与术语等角度描述了道教主要各大门派的修炼方法。在写作过程中,完全沿用道教各派祖师的论述,不强加自己的观点,并力求做到通俗易懂。至于各门各派的功法所起到的效应,还有待于广大爱好道教内丹修炼者去切身体验。由于本人在道教内丹修炼上还是初探,目前仍在进一步研习之中,文中错误之处难免,还希望广大读者予以指正。

张兴发

2003年8月于北京白云观



# 目 录

---

总 序	黄信阳/1
前 言	张兴发/1

## 第一篇 道 源

导 论	/2
第一章	道祖/4
第二章	文始派/11
第三章	少阳派/17
第四章	正一派/20
第五章	钟吕派/23
第六章	南派/27
第七章	北派/38
第八章	中派/57
第九章	东派/60
第十章	西派/61
第十一章	青城派/63
第十二章	伍柳派/63
第十三章	三丰派/65
第十四章	千峰派/67
第十五章	女丹派/69



目

录

## 第二篇 斋 心

导 论/74

尊道贵德/88

清静寡欲/94

积功累德/99

道法自然/107

我命由我/110

法箴梯航/113

形神相依/117

实证实修/119

仙道贵生/93

净明全真/98

性命双修/106

和光同尘/109

返本还原/111

畜宝精气/114

男女皆修/118

## 第三篇 道 术 筑 基

导 论/122

第一章 钟吕派的筑基方法/124

第二章 南派的筑基方法/125

第三章 北派的筑基方法/129

第四章 东派的筑基方法/130

第五章 西派的筑基方法/130

第六章 中派的筑基方法/133

第七章 三丰派的筑基方法/135

第八章 伍柳派的筑基方法/138

第九章 千峰派的筑基方法/140

第十章 女丹派的筑基方法/146



道

教

内

丹

修

炼

## 第四篇 仙术一 炼精化炁

### 导 论/151

第一章 钟吕派炼精化炁之方法/154

第二章 南派炼精化炁之方法/156

第三章 北派炼精化炁之方法/161

第四章 东派炼精化炁之方法/165

第五章 西派炼精化炁之方法/165

第六章 中派炼精化炁之方法/167

第七章 三丰派炼精化炁之方法/170

第八章 伍柳派炼精化炁之方法/172

第九章 千峰派炼精化炁之方法/177

第十章 女丹派炼精化炁之方法/187



目

录

## 第五篇 仙术二 炼炁化神

### 导 论/194

第一章 钟吕派炼炁化神的方法/197

第二章 南派炼炁化神的方法/198

第三章 北派炼炁化神的方法/200

第四章 东派炼炁化神的方法/208

第五章 西派炼炁化神的方法/212

第六章 中派炼炁化神的方法/214

第七章 三丰派炼炁化神的方法/216

第八章 伍柳派炼炁化神的方法/218

第九章 千峰派炼炁化神的方法/220

第十章 女丹派炼炁化神的方法/235

## 第六篇 仙术三 炼神还虚

导 论/239

第一章 钟吕派炼神还虚之方法/241

第二章 南派炼神还虚之方法/242

第三章 北派炼神还虚之方法/244

第四章 东派炼神还虚之方法/247

第五章 西派炼神还虚之方法/248

第六章 中派炼神还虚之方法/249

第七章 三丰派炼神还虚之方法/250

第八章 伍柳派炼神还虚之方法/251

第九章 千峰派炼神还虚之方法/253

第十章 女丹派炼神还虚之方法/256



道

教

内

丹

修

炼

## 第七篇 仙术四 炼虚合道

导 论/260

第一章 钟吕派炼虚合道之方法/260

第二章 南派炼虚合道之方法/262

第三章 北派炼虚合道之方法/263

第四章 东派炼虚合道之方法/265

第五章 西派炼虚合道之方法/265

第六章 中派炼虚合道之方法/267

第七章 三丰派炼虚合道之方法/269

第八章 伍柳派炼虚合道之方法/271

第九章 千峰派炼虚合道之方法/271

第十章 女丹派炼虚合道之方法/273



附:内丹进程表(一)/275

内丹进程表(二)/276

## 第八篇 内丹方术

导论/278

心斋/280	守一/281	定观/281	坐忘/282
缘督/283	内观/283	导引/284	存思/284
吐纳/285	听息/285	内视/285	踵息/286
守静/286	服气/287	胎食/287	辟谷/288
服食/288	行炁/288	房中/288	胎息/290
外丹/290	内丹/291		



目

录

## 第九篇 内丹术语

导 论/294

一炁/294	一中/295	一阳/295
一斤/286	一周/296	一候/299
一息/299	一刻/299	一部之神/300
一尘不染/300	一阳来复/301	一灵独存/301
一阴一阳/301	一意规中/302	二候/302
二土/302	二德/303	二五/303
二车搬运/304	十月怀胎/304	七门/304
七窃/305	七元/305	七返
七功/306	七液/306	七禁/307
七魄/307	七冲门/308	七宝林/308
七返九还/308	七成九败/309	七日采工/309
七昧之术/309	八素/310	八柱/310



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

- |              |             |                |
|--------------|-------------|----------------|
| 人魔 /311      | 入定 /311     | 入静 /311        |
| 入魔 /312      | 儿产母 /312    | 九二见龙 /313      |
| 九转还丹 /313    | 九三夕惕 /314   | 九五飞龙 /314      |
| 九四或妖 /314    | 九年面壁 /315   | 九转炼形(女) /31. 5 |
| 丁公 /316      | 刀圭 /316     | 三彭 /316        |
| 三车 /317      | 三寸 /318     | 三返 /318        |
| 三观 /318      | 三要 /319     | 三关(男、女) /319   |
| 三定 /319      | 三田 /320     | 三迁 /320        |
| 三炼 /320      | 三慧 /321     | 三着 /321        |
| 三鼎(男、女) /321 | 三不起 /322    | 三不动 /322       |
| 三关调 /322     | 三花聚顶 /323   | 三华聚鼎 /323      |
| 三昧真火 /323    | 三魂七魄 /323   | 三宝闭塞 324       |
| 三宝诀要 /324    | 三三俱宁 /324   | 三合成德 /325      |
| 三顶诀要 /325    | 三挺诀要 /325   | 三圆诀要 /325      |
| 三家相见 /326    | 小还 /326     | 小药 /326        |
| 小周天 /326     | 小鼠出洞 /327   | 干浴 /327        |
| 上德 /327      | 上丹田 /328    | 上闭下闭 /328      |
| 下丹田 /328     | 下照 /329     | 下摩生门 /329      |
| 大药 /329      | 大周天 /329    | 兀然 /331        |
| 凡息 /331      | 广被四邻 /331   | 山泽通气 /331      |
| 子午转旋 /332    | 女命 /332     | 女丹田 /332       |
| 女命有三 /333    | 女子之阳 /333   | 女子朝元 /333      |
| 女换男体 /334    | 女子玉液 /334   | 女丹活子时 /334     |
| 丹 /334       | 丹头 /335     | 丹田 /335        |
| 丹诀 /335      | 丹基 /335     | 丹道 /336        |
| 丹鼎 /336      | 丹法参同七鉴 /336 |                |
| 丹法参同十九诀 /336 | 开山源 /336    | 中宫 /337        |
| 中还 /337      | 中丹田 /337    | 内照 /337        |

内药/338	内外通/338	历藏/338
无根树/338	无欲观妙/339	长息/339
夫妻合欢/339	气/339	气法/340
气通/340	气通任督/340	气通带脉/340
专气致柔/340	专静不动/341	
化血返白(女)/341	心/341	心神/341
心印/342	心止于符/342	心平气和/342
心专不横/342	心念病处/343	心肾相交/343
心息相依/343	不息/343	太玄之妙/343
太阴炼形/344	太阳炼形/344	风/344
日月停景/344	日红月白/345	日用五行/345
月/345	月魄/345	火/346
火铃/346	火候/346	火逼金行/349
火里栽莲/349	止火/349	止念/349
文武火/350	勿望勿助/350	水火交/350
水火既济/351	水火未济/351	水府求玄/351
天符/351	天上三十六、地下三十六/351	
五漏(女)/352	五芽/352	五等仙/352
五渐门/353	五气朝元/353	五行错王/353
五行颠倒/354	五神混合/354	五龙捧圣/354
五时七候/354	六候/355	六门/355
六时/355	六气/355	六根不漏/357
玉枕/357	引气/357	引火逼金/357
乌肝/358	外药/358	外金丹/358
外药火候/359	四火/359	四养/359
四正沐浴/359	四正法序/360	四通踟蹰/360
节序/360	出胎/361	出关/361
出神/361	出日入月/361	出清入玄/362



目

录



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

- |              |            |           |
|--------------|------------|-----------|
| 叩齿 /362      | 半黍 /362    | 归一還元 /362 |
| 归根复命 /363    | 本元(女) /363 | 正念 /363   |
| 正子时 /363     | 正心复性 /364  | 玉液炼形 /364 |
| 玉液还丹(女) /364 | 玉女抱脐 /365  | 龙虎 /365   |
| 龙虎交媾 /365    | 龙马就驾 /365  | 白虎归家 /366 |
| 白云朝顶 /366    | 目视顶中 /367  | 玄泉 /367   |
| 玄览 /367      | 玄关一窍 /367  | 生门死户 /368 |
| 生机行火 /368    | 去矿留金 /368  | 卯酉刑德 /369 |
| 卯酉周天 /369    | 回光 /369    | 回精上朝 /369 |
| 回紫抱黄 /370    | 夹脊 /370    | 同用相知 /370 |
| 华池宴罢 /370    | 曲江 /371    | 曲全枉直 /371 |
| 有欲观窍 /371    | 行功十忌 /371  | 行功十要 /372 |
| 行功十八伤 /372   | 先天 /372    | 先天呼吸 /373 |
| 后天 /373      | 后天呼吸 /373  | 任脉 /374   |
| 合体 /374      | 合眸固关 /374  | 伏炼九鼎 /374 |
| 阳光三现 /375    | 阳光四现 /375  | 阴跷 /375   |
| 阴上阳下 /375    | 刚柔并隆 /376  | 刚柔迭兴 /376 |
| 产药 /376      | 交媾而生 /376  | 观心 /377   |
| 观照 /377      | 观天察地 /377  | 存一 /377   |
| 存三 /378      | 存心 /378    | 存章 /378   |
| 存守中黄 /378    | 光透帘帷 /379  | 刑德相负 /379 |
| 舌拄上腭 /379    | 如猫捕鼠 /380  | 冲关 /380   |
| 冲和 /380      | 休粮 /380    | 安心 /381   |
| 安坐 /381      | 安炉立鼎 /381  | 收心 /381   |
| 收气 /382      | 收神 /382    | 动静兼用 /382 |
| 自在法 /382     | 防猿马 /383   | 地户 /383   |
| 守中 /383      | 守城 /383    | 守三一 /384  |
| 守庚申 /384     | 闭关 /384    | 闭气 /384   |

- 闭目/385  
 闭兑塞户/385  
 闭塞风关/386  
 进阳火退阴符/386  
 男女分形/387  
 坐垂温温/388  
 坎离/389  
 坎离颠倒/390  
 芦芽穿膝/390  
 形质(女)/391  
 还丹/392  
 含精养神/393  
 初九潜龙/394  
 灵丹入鼎/395  
 斩赤脉(女)/396  
 虎啸龙吟/397  
 服日/397  
 亟三为一/398  
 金水合处/399  
 周天度数(女)/400  
 兔髓/400  
 始文终武/401  
 知白守黑/402  
 知雄守雌/403  
 净念/404  
 鱼鳞狎鬣/405  
 取坎填离/406  
 采药归壶/406
- 闭户澄心/385  
 闭绝命门/385  
 尽脱四生/386  
 应度育种/387  
 尾闾/388  
 怀玄抱真/388  
 坎离升降/389  
 坎电烹轰/390  
 走火/391  
 沐浴/391  
 还返/392  
 证难推移/393  
 初正终修/394  
 妙/395  
 虎戏/396  
 虎跃龙腾/397  
 服月/398  
 金液还丹/398  
 金来归性/399  
 空洞其心/400  
 武火/401  
 委志无念/402  
 知足知止/402  
 坤宫/403  
 降心/404  
 和合四象/405  
 固塞际会/405  
 河车/406
- 闭任开督/385  
 闭塞三关/386  
 内脱四生/386  
 两弦/387  
 坐钵/388  
 投胎/389  
 坎离交媾/389  
 饮刀圭/390  
 忘形/391  
 吞气/392  
 还精/392  
 花心酒色/393  
 赤龙之耕/394  
 斩三尸/395  
 虎前龙后/396  
 环匝关闭/397  
 服气/398  
 金乌玉兔/399  
 乳哺/400  
 运用火符(女)/400  
 武摄文守/401  
 命光有三(女)/402  
 知荣守辱/403  
 拥塞喉关/404  
 抽铅添汞/404  
 和合凝聚/405  
 采药/406  
 河海静默/406







- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 抱一/407      | 剖心/407      | 孤修/407      |
| 呼吸含玉/407    | 注胎/408      | 法财侣地/408    |
| 活子时/408     | 活午时/408     | 咽气/409      |
| 顺逆三关/409    | 音声相和/409    | 拜章/409      |
| 修心/410      | 修炼/410      | 修经(女)/410   |
| 修丹十戒/410    | 炁凝之候(女)/411 | 炼己/411      |
| 炼气/411      | 炼心/411      | 炼形/411      |
| 炼睡/412      | 炼功五关/412    | 炼法三则/412    |
| 炼神结胎/412    | 炼剑铸镜/413    | 药/413       |
| 药味平平/413    | 厚薄匀平/413    | 前后相随/414    |
| 结胎/414      | 待召/414      | 逆顺并用/414    |
| 恍惚杳冥/415    | 泉扉紧闭(女)/415 | 洞视/415      |
| 绝念/415      | 神/416       | 神水/416      |
| 养己/416      | 养炁/416      | 养胎/417      |
| 养神/417      | 养就希夷/417    | 养真化炁(女)/417 |
| 相注/418      | 荧惑守西/418    | 神水正火/418    |
| 神功运火/418    | 姤女/419      | 临目/419      |
| 封固/419      | 持冲金井/419    | 铅汞/419      |
| 铅见癸生/420    | 铅鼎温温/420    | 重楼/420      |
| 起火/421      | 起首/421      | 冥目/421      |
| 冥心放骸/421    | 涤除玄览/421    | 索龙头(女)/422  |
| 调心/422      | 调神/422      | 调燮/422      |
| 调心精思/423    | 调息凝神/423    | 调和铅汞/423    |
| 调养元神(女)/423 | 栖神/424      | 捣治/424      |
| 振索宿尘/424    | 爱民治国/424    | 益易/425      |
| 息息归根/425    | 息定而生/425    | 载魄抱一/425    |
| 圆一/426      | 圆明/426      | 圆净/426      |
| 圆觉/426      | 圆庸/426      | 圆寂/427      |

- 圆照/427  
泰定/428  
破伪/428  
破痴/429  
艳丽春宫/430  
真观/430  
真一秘要/431  
兼忘/432  
绛宫/433  
得地/433  
培后补先/434  
盗机/435  
乾坤交媾/436  
淘洗/437  
婴儿/438  
脱胎/438  
烹精炼液/439  
蛇吞鸡餐/440  
黄芽/441  
黄庭/441  
理脑升玄/442  
搅海咽津/443  
黍米/444  
超脱/444  
赏罚/445  
御气/446  
隔气/446  
筑固灵根/447  
圆精/427  
破执/428  
破非/429  
破疑/429  
海浪滔天/430  
真定/431  
真铅留汞/431  
高下相倾/432  
粉碎/433  
得象忘言/434  
移居/434  
清浊(女)/435  
乾坤颠倒/436  
密咒/437  
野战/438  
脱指玄关/439  
畜神/439  
偃卧/440  
黄房/441  
黄舆/441  
雪/442  
掣开金锁/443  
琴心三叠/444  
雄雌相须/445  
鼎炉/445  
富国安民/446  
隔纱/447  
朝屯暮蒙/447  
复还(女)/427  
破邪/428  
破愚/429  
乘跷/429  
真息/430  
真空炼形/431  
真空倒机(女)/432  
难易相成/433  
得道/433  
培火/434  
移神出壳(女)/435  
淡泊相守/435  
停除/437  
密呼/437  
虚心实腹/438  
烹炼/439  
探摄/439  
断缘/440  
黄中/441  
黄婆/442  
堤防/443  
巽风/444  
道胎/444  
锁兑含流/445  
鼎器/446  
强兵战胜/446  
握固/447  
微咒/448



目

录



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

禁斗/448  
跨鹤坐(女)/448  
鼓琴招风/449  
遣章/450  
雷声/451  
精/451  
敲竹唤龟/452  
漕溪/453  
慧剑/454  
璇玑不行/454  
增损/455  
默运胎息(女)456  
藏器待时/457  
灌顶三双/459  
蟾光/460  
参考文献/461  
后记/467

禁咒/448  
鹊桥/449  
摄情归性/449  
督脉/450  
端直其体/451  
静睹/452  
聚散氤氲/452  
橐龠/453  
澄心/454  
播精于子/455  
擒虎尾(女)/455  
燕坐/456  
颠倒/457  
凝心/459

禁解/448  
谩守药炉/449  
摄魂还魄/450  
感会/450  
漱咽/451  
静坐三法则/452  
管括微密/453  
稳驾法船/453  
澄神/454  
箭射九重/455  
黎蒸得常/456  
操持照顾/457  
餐津/459  
凝神/459

道教內丹修煉

第一篇

道源

## 导 论



道教内丹修炼,以文始派最高,少阳派最大。究其渊源,则始于伏羲、黄帝,开宗于老子,创立于尹喜、张道陵、王玄甫,发挥于两汉魏晋之刘安、刘向、河上公、魏伯阳、左慈、葛玄、葛洪、陶弘景等,阐扬于唐末五代的钟离权、吕洞宾、陈抟,兴盛于宋元时的张伯端、王重阳、丘处机、马丹阳、陈致虚等,继传于明代张三丰、清代黄元吉、刘一明、赵避尘等,承扬于当代仙学大师陈撄宁,迄今已有五千多年的历史。

伏羲时,阴康氏教人“引舞以利导”,赫胥氏部落的先民“含哺而熙,鼓腹而游。”<sup>①</sup>说明当时人们已经懂得养生修炼。

黄帝时,王乔、赤松子“吸阴阳之和,食天地之精,呼而求故,吸而求精”,黄帝自身则有“移精变气”<sup>②</sup>的切身体验,并问广成子“至道之要”,广成子先是不予回答,过了三个月,黄帝再来问“治身之道”,广成子告诉他说:“至道之情,杳杳冥冥。无视无听,抱神以静。形将自正,心静心清。无劳无形,无摇尔精,乃可长生。慎内闭外,多知为败。我守其一,以处其和,故千二百年,而形未衰。得吾道者为上皇,失吾道者下为士。予将去汝,入无穷间,游无极之野,与日月齐光,与天地为常,人其尽死,而我独存焉。”<sup>③</sup>说完,传授给黄帝《自然经》一卷。

春秋战国时,内丹修炼术已十分盛行。老子成了内丹修

① 见《路史》。

② 同上。

③ 见《神仙传》。

炼的开宗者,因为老子将内丹炼养归就于一个“道”,并指出“深根固蒂”,才是“长生久视”之道。后代内丹修炼者,将其“道德”思想体系,“虚”、“无”、“静”、“观”、“精”、“炁”、“神”等概念,“致虚”、“守静”、“守一”、“坐忘”、“心斋”等功夫,视为内丹修炼的根本,并将老庄颂扬的神人、真人、仙人、至人、道人、圣人、贤人视为内丹修炼的榜样。

当时有周朝关令尹喜,善内学星宿,服日月精华,隐德修行,同时代的人都不知道。老子西游,尹喜率先看见老子仙气,知道有真人从函谷关经过,后探寻,果得见到老子。老子也知道尹喜是奇人,尽传“道”、“德”修炼之法。后人称因尹喜形成的内丹派为文始派,并认为是内丹修炼的最高派别。

尹喜得道后,将修炼法传给东华帝君王玄甫,王玄甫创立少阳派,从而成为内丹修炼的最大法派。

东汉顺帝时(126—144年),张道陵在今四川大邑鹤鸣山创立道教,尊老子为道祖,广泛吸收各种内丹修炼术,如《太平经》中的爱气、尊神、重精的思想和内照、存神、食气、胎息、辟谷的修炼方法,《老子想尔注》中结精、炼气、养神、守戒等修行法门,以及魏伯阳《周易参同契》中“参同相类”的修炼模式,从而成为内丹修炼实际的开创者。

内丹找到归属以后迅速传播开来,东华帝君一传太极仙翁葛玄,二传正阳帝君钟离权。葛玄得道后,又传丹法于郑隐,郑隐传葛洪,使得道教内丹修炼在魏晋南北朝时继续往下传承。当时内丹著作有《大洞真经》、《老子清静经》、《五千文经序》、《抱朴子内篇》、《养性延命录》等经典,提出了诸如静思、存想、存思、存想、存神、内观、内视、行气、导引、咽津、呼吸、辟谷、守一、藏精、调精等修炼方法,进一步完善了内丹



第

一

篇

道

源



修炼术。钟离权得道后，悉传弟子吕洞宾，此二人在唐末五代内丹盛行的情况下，极大地弘扬了内丹修炼的精华，使得后世诸多丹家均奉他们为开山祖师。吕洞宾得道后传柳真君、韩湘子、蓝采和、曹国舅、何仙姑、刘海蟾、王重阳、程济明、麻衣道者等。

刘海蟾得道后传张伯端，张伯端传石泰，石泰传薛道光，薛道光传陈楠，陈楠传白玉蟾，在内丹修炼中称为“南派”。王重阳得道后传丘处机、刘处玄、谭处端、马丹阳、郝大通、王处一、孙不二、刘仙姑，在内丹修炼中称为“北派”。此时还有中和南北二派的李道纯之“中派”，陆西星之“东派”，李西月之“西派”，伍守阳、柳华阳之“伍柳派”，张三丰之“隐仙派”，赵避尘之“千峰派”，他们使得道教内丹修炼在宋元以后进一步地向更深层次地发展。



## 第一章 道祖

道祖为中国春秋战国时道家学派的创始人老子，道教尊其为道祖——太上老君——道德天尊。太上老君最初为春秋时的楚国人，姓李，名耳，字聃，周守藏室史，“生而白首，故曰老子”<sup>①</sup>。但司马迁当时对老子的身名事迹也不太清楚，故而又说：“或曰：老莱子，亦楚人也，著书十五篇，言道家之用，与孔子同时云。”又以为周太史儋，或“即老子，或非也，世莫知其然否”、“盖老子百有六十余岁，或二百余岁，以其修道而养寿也。”而到西汉初年老子已成为“神龙见首不见尾”的传

<sup>①</sup> 见司马迁《史记·老子传》。



第

一

篇

道

源



老子

奇人物了。后见周室衰微,于平王三十三年(前 737 年)十二月二十五日辞职而去,青牛薄辇,西出函谷关,因关令尹喜请求教诲,留《道德五千言》后,莫知所终。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

秦汉以来,老子逐渐被神化。东汉明帝、章帝之际(58—88 年),益州太守王阜作《老子圣母碑》,将老子神化为先天地生的神人,并与“道”相等同,“老子者,道也。乃生于无形之先,起于太初之前,行于太素之元。”顺帝时,张道陵在巴蜀创立五斗米道,即奉老子为道祖,尊《道德五千言》为主要经典,并宣称:“一者道也”,“一散形为气,聚则为太上老君”<sup>①</sup>,首次在道书中出现了太上老君的名称。至此,老子被尊为道教的始祖,长期受到了世人的尊奉。延熹(158—167 年)八年(165 年),陈相边昭《老子铭》云:“老子为周守藏室史,当幽王时三川实震,以夏殷之季、阴阳之事,鉴喻时王。孔子以周灵王廿年生,到景王十年,年十有七,学礼于老聃。世类好道者触类而长之,以老子离合于混沌之气,与三光为终始,观天作讖,降升斗星,随日九变,与时消息,规矩三光,四灵在旁,存想丹田,太一紫房,道成化身,蝉蜕度世。自牺农以来,世为圣者作师。”这一年(165 年)汉桓帝使中常侍管霸之苦县,祠老子;次年(166 年)祠老子于濯龙宫<sup>②</sup>。襄楷于延熹中上书云:“又闻宫中立黄、老浮图之祠,或言老子入夷狄为浮图”<sup>③</sup>。又据《后汉书·西域传》记载:“桓帝好神,数祀浮图、老子,百姓稍有奉者,后遂转盛。”可见当时老子已成为神而被世人所崇祀。

① 见张道陵《老子想尔注》。

② 见《桓书·桓帝纪》。

③ 见《后汉书·襄楷传》。

关于老子的仙迹道经中亦有诸多记载。《魏书·释老志》曰：“道之厚，出于老子。其自言也。先天地生，以资万类。上处玉京，为神王之宗；下在紫微，为飞仙之主。授轩辕于峨嵋，教帝尝于牧德，大禹闻长生之诀，尹喜受道德之旨。好异者往往而尊之。”

晋葛洪《抱朴子》称他：额有三理，足有八卦，身長九尺，耳垂齐肩，穿五色云衣，住金楼玉堂，以神龟为库，青龙、白虎、朱雀、玄武随行四周，头上雷声隆隆，电光闪闪，气宇昂轩，威风凛凛。《神仙传》卷一中则称：老君者，名重耳，字伯阳。其母感大流星而有娠，虽受气天然，见于李家，犹以李为姓；或言老君先天地生，或云天之精魄，盖神灵之属；或云母怀七十二年乃生，生时剖母左掖而出，生而能言，指李树说：“以此为我姓。”或云初三皇时为万法天师；上三皇时为玄中法师；中三皇时为盘古先生；下三皇时为金阙帝君；伏羲时为郁华子，号曰温爽子；神农时为九灵老子，号曰春成子；祝融时为广寿子；黄帝时为广成子，号曰天老；颛顼时为赤精子；帝尝时为禄图子，号曰真子；帝尧时为务成子，号曰茂成子；帝舜时为尹寿子，号曰廓叔子；夏禹时为真行子，号曰李耳，一名禹师；殷汤时为锡则子，号曰斯宫；文王时为文道先生，号曰先生国柱下吏，一云守藏史；武王时，号曰卫成子；成王时，号曰成子；元康五年，化入妇人腹中，托母姓李名聃字伯阳；或云在越为范蠡；在齐为鸱夷子；在吴为陶朱公；秦时，号曰蹇叔子；大胡时，号曰浮庆君；汉时号曰王方平；大初元年，号曰仲伊；永寿元年，号曰仆人。

北魏明元帝时，道士寇谦之守志嵩岳，精传不懈，以神瑞（414—416年）二年十月乙卯，忽遇大神，乘云驾龙，导从百



第

一

篇

道

源



道  
教  
内  
丹  
修  
炼



唐吴道子老子画像

灵,仙人玉女,左右侍卫,集止山顶,称太上老君,谓谦之曰:“授汝天师之位。”此载与《云麓漫钞》卷八所记略同,但《魏书》不采取《史记》老君传承谱系的记法,而另外有一位李谱文为老子的玄孙,称他“以汉武之世得道,领治三十六人鬼之政”。

南朝梁陶弘景《真灵位业图》中,有三个神位与“太上老君”有关。一是第三中位的太极金阙帝君,姓李(壬辰下教太平主)。二是太极左位,老聃。三是第四中位太清太上老君(为太清道主,下临万民)。另外还有五方五老君、中央黄老君、太上火老君等。

隋唐以后,道经中也有许多关于老君的传说。《云笈七签》中说:“老君母曰玄元玉女,日精入口,吞而为孕,五行兽卫行,怀八十一年,剖左腋而生,‘生而白首,故号为老子。’”又说:“老君在开冥贤助之时,托生扶桑太常玉帝天宫中,以法授扶桑大帝,号曰太上无极大道君,亦号曰最上至真正一真人,亦号曰太极老君太极真人。”《犹龙传》更为老君加上了各种名号,略与《神仙传》记载相同。说老君从三皇五帝以来,就成为历代皇帝的老师。如神农时的太成子,轩辕时的广成子,帝尧时的务成子等,均是老君的化身。周成王时的老君为柱下史,号经成子;周绍王时西出函谷关,度关令尹喜;西汉文帝时(前179—前156年在位)降于琅琊,授于吉《太平经》;汉顺帝(126—145年在位)汉安(142—144年)元年(142年)老君降于蜀地鹤鸣山(在今四川省大邑县境内),授张陵《正一盟威秘篆》;北魏神瑞(414—416年)二年(415年),降于嵩山,授道士寇谦之“太平真君”之号;唐高祖(618—627年在位)武德(618—627年)二年(619年),老君



第

一

篇

道

源



降于羊角山,令吉善行转告高祖,“我乃帝祖也。”关于老君历时现世的事迹,道经中记载很多。近世,四川青城山易心莹大师印有《老君八十一化图》。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

唐宋时期,对老子的崇奉达到了极盛阶段。唐代皇室姓李,遂尊老子为祖先。全国各地普遍建立玄元庙,奉祀老君像,达到了至尊极盛。据《唐会要》卷五〇记载:“武德三年(620年)五月,晋州人吉善行于羊角山,见一老叟,乘白马朱鬣,仪容甚伟,曰:‘谓汝语唐天子,吾汝祖也。今年平贼后,子孙享国千岁。’高祖异之,乃立庙于其地。高宗乾封(666—668年)元年(666年)三月二十日,追尊老君为‘太上玄元皇帝’。玄宗天宝(742—756年)二年(743年)正月十五日,皇帝亲临玄元庙,加号老君‘大圣祖玄元皇帝’。八载(749年)六月十五日,皇帝行幸太清宫,又加号老君‘大圣祖大道玄元皇帝’。十二月二月七日,加号‘大圣高上大道金阙玄元皇帝’。唐武宗会昌(841—847年)元年(841年)数以二月十五大圣道祖降诞之日为降圣节。”故道教以二月十五为老君圣诞。

宋真宗为避宋室圣祖赵玄朗的讳,致称老君为“真元皇帝”。大中祥符(1008—1017年)六年(1013年)八月,颁诏加封为“太上老君混元上德皇帝”,此封号在道教中一直沿用至今。

就道教内丹修炼而言,老子是祖述者。因为在《道德经》中有许多诸如“无为”、“清静”、“守一”一类的内丹修炼经典名言,成为内丹修炼的根本。同时《道德经》中有许多篇章中讲到了内丹修炼的方法和指导思想,如第五十章说:“盖闻善摄生者,陆行不遇兕虎,入军不被甲兵。兕无所投其角,虎无

所措其爪，兵无所容其刃。大何故？以兵无死地。”意思是说，善于修炼的人，在任何情况下都不会遇到死亡的威胁，犀牛不会用角伤害他，老虎不会用爪伤害他，士兵不会用兵器伤害他，所以他行路时不怕遇到犀牛和老虎，打仗时不需要甲冑护身。虽然老子很谦虚地说这种情况是听说得来的，但是老子本人就是一位擅长内丹修炼的人，他不仅获得了 102 岁的高龄，而且指出了达到“长生久视”的具体方法。老子提出要想“长生久视”，就要“专气致柔”、“比于赤子”、“啬宝精气”、“清静无为”、“少私寡欲”、“知足常乐”，最终达到“载营魄抱一”不相离。这些记载与《列仙传》所称“老子好养精气，贵接而不施”的说法完全相吻合，说明老子的修炼功夫已达到了惟妙惟肖的地步。他所提出的“精气”说，是后来道教内丹修炼启迪的源泉，由此道教提出了“炼己筑基”、“炼精化炁”、“炼炁化神”、“炼神还虚”、“炼虚合道”的内丹修炼过程。



第

一

篇

道

源

## 第二章 文始派

文始派的创始人为周朝时的关令尹喜，人称“文始先生”，“关尹子”，在道教中的神位较高。一说他原是周至县龙乡闻仙里（今陕西周至县）人。一说他是天水（今甘肃天水市）人。

尹喜本为先秦道家学派的代表人之一，周康王时为大夫，曾担任函谷关令。《吕氏春秋·不二篇》称其思想“贵清”。庄子将其与老子一起称赞为“博大真人”。

《历世真仙体道通鉴》记载了尹喜受《道德经》的经过：周

康王时尹喜为大夫,后为东宫宾友,结草为庐,仰观乾坤之气象,寂心精思以求仙道,号曰楼观。一天,观看到东方紫气西迈天文显瑞,预知有圣人将要出关,求为函谷关令。遇得老子,拜为师,请求至道,老子遂著成《道》《德》上、下篇五千言授与尹喜,喜欣争持诵,奉行道成。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

尹喜得道成仙后,老君授他玉册金文,号文始先生,位为无上真人,并赐紫芙蓉冠,飞青羽裙,丹襦绿袖,交泰霓裳,罗纹黄绶,九色之节,居二十四天王之上,统领八万仙士。传其还以老君所言治国修身之精神,编成《西升经》。另《汉书·艺文志》还载有《关尹子》九篇,已亡佚,今本传于南宋,标为永嘉孙定家所藏,实为唐末作品,五代方士所作,道教尊为《文始真经》。

就道教内丹而言,文始派为最高法派。因为文始派一传少阳派,二传南华真人庄子,三传西华帝君王诒,王诒又传唐朝人张果老,四传麻衣道者,麻衣道者传陈抟,陈抟传火龙真君,火龙真君传张三丰。他们之中以南华真人庄子和张三丰最为杰出,庄子为先秦道家学派的庄周,字子休,宋国(今河南商丘东北)人。与梁惠王、齐宣王同时,做过蒙地的漆园吏,蒙地在春秋和战国前期属宋,战国后期属梁。故刘向《别录》称其:“宋之蒙人也。”陆德明《经典释文·序录》称:“梁国蒙县人。”此后他一直隐居,生活贫困,但学识渊博,著《庄子》一书。司马迁《史记·老庄申韩列传》称其书“十万余言,大抵率寓言也。作《渔父》《盗跖》《胠箴》,以诋孔子之徒,以明《老子》之术。”其实庄子是老子思想的最好继承者,在历史上“老庄”并称,共同建立了以“道”为核心的思想体系。但庄子的思想与老子又有所不同,老子贵柔,主张戒盈防满,在现实关



第  
一  
篇  
道  
源



尹 喜



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

系中求得自身的长保。庄子则认为现实关系是对人的自然本性的严重束缚,主张超脱现实关系而尽情逍遥。庄子同样将“道”视为生天生地的本体,但他又认为并不代表“道”具有质性,不过是脱离物质而独立存在的精神。他多次强调“道”是产生万物的本体,但它是非物质的,并举例说“道通一气”,但道并不是气,气是由道派生的。最后庄子将道集中在“虚”上,他在《人间世》中说:“唯道集虚。虚者,心斋也。”即追求“道”的最高精神境界,在务“虚”上下功夫,做到外天下、外物、外生、朝彻、见独,从而修道、得道。进而把老子的思想推向一个新的层次。从内丹角度上看,庄子提出了许多内丹修炼方法,如导引,庄子曰:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。”<sup>①</sup> 如守一,庄子曰:“无视无听,抱神以静,形将自正。必静必清,无劳汝形,无摇汝精,乃可以长生。目无所见,耳无所闻,心无所知,女神将形,形乃长生。”<sup>②</sup> 如心斋,庄子曰:“若一志,无听之以耳,而听之以心。无听之以心,而听之以气。耳止于听,心止于符。气也者,虚而待物者也。唯道集虚,虚者,心斋也。”<sup>③</sup> 由此可见庄子内丹功法的高深。

张三丰为宋、明间道士,名通,字君实,号玄玄子,因为他平时不修边幅,人们又称他“张邋遢”。民间关于他的传说很多,仅名字雅号就有二十多个,如通、全、全一、玄化、玄玄子、三丰、三峰、山峰、君宝、君实、思廉、疯汉子、邋遢道人等。其出生地点也不一,有说陕西宝鸡人,有说山西平阳人,有说辽宁积翠山人,有说辽东懿州(今辽宁彰武西南)人,有说天目

① 见《庄子·刻意》。

② 见《庄子·在宥》。

③ 见《庄子·人间世》。



庄 子



第

一

篇

道

源



山人。又传为张天师的后裔。此间长达一千多年,地域遍及大江南北,皆为神仙幻化的说法。据《王征南墓志铭》和《宁波府志》称,北宋时的张三丰北赴汴京的一个晚上,梦见真武大帝降临,传授给他一套奇掌神拳。第二天早晨,正好有一群强盗打家劫舍,张三丰使用此拳掌打败了这伙强盗。此后,他来到武当山继续修炼拳法掌诀,并将所炼之术定为武当内家拳,不久便以此闻名于世。元明时张三丰改字曰君宝、君实,号玄子。传说他体姿丰伟,大耳圆目,龟形鹤背,须髯如戟。一年四季,只穿一件破衣,披一领蓑衣。一餐能食数米,或数月不食。能预知吉凶祸福,人以为神。终生浪游,行无定止。曾在宝鸡金台观死而复活,其徒称他“阳神出游”。多次来往于武当山中,结草为庐,修炼丹道,并预言此山日后必大胜,嘱咐弟子“善守香火”。后又入四川青城山和鹤鸣山中访真揽胜。不久便回到武当山,于明洪武(1368—1399年)十七年(1384年)撰《无根树丹词》,自题为“大元遗老张三丰自记于武当山天柱峰之草庐”,此草庐即今之武当玉虚宫,张三丰最终在此炼成九转还丹。明洪武二十四年(1391年)朱元璋派使者四处寻访他,始终不见其踪影。明成祖永乐(1403—1424年)年间大修武当山,专门为张三丰修建“遇真宫”,并数次遣使觅访张三丰,均不曾遇见。后又修真仙殿,祀奉张三丰铜铸鎏金像,像为身穿道袍,头戴斗笠,脚穿草鞋,神态飘逸,一副仙风道骨的形象。明英宗天顺(1457—1465年)三年(1459年),封其为“通微显化真人”。明世宗加封为“清虚玄妙真君”。张三丰平时虽专研于武术,但对道教思想亦有研究,其一生著作颇丰,清人李西月即编有《张三丰全集》,收入《正统道藏》。张三丰认为自古道流分



正邪二教，而道、儒、释三教皆为正统，虽然创教者不同，但“修己利人，其趋一也”，因此“牟尼、孔、老皆名曰道”。他在《大道论》中说：“儒也者行道济时者也，佛也者悟道觉人者也，仙也者藏道度人也。”他主张修道者就是修“阴、阳、性、命”之道，并称“三教圣人皆本此道以立其教也”。他还认为：玄学以功德为体，金丹为用，而后可以成仙。这便是张三丰丹道秘诀的可贵之处。



第

一

篇

道

源

文始派功法以虚无为本，以养性为宗，为丹法中最上乘。修炼下手即以最上一层炼神还虚做起，主张修一己真阳之炁，以接天地真阳之炁；盗天地虚无之机，以补我神炁之真机。教人无所有，无所为，无所执，虚之极而无之极，从而上不见天，下不见地，内不见我，外不见人，一无所见，则我通天地，天地通我，我与天地，似契似离，同于大通，“浑入我，同天地”。这便是文始派丹法的最高境界，为出神入化，通向大道之仙径。因为此派专讲以神御炁，不讲炼精炼炁，也不讲火候药物，所以说是一种直指大道的顿修方法。

### 第三章 少阳派

少阳派的创立人为王玄甫，道经中称他为“少阳帝君”。《金莲正宗记》称他为太上的传人（太上→金母→白云→帝君），号东华子，称“东华帝君”或“紫府少阳君”，为道教北五祖中的第一祖；又称他为汉代人，生而奇表，幼具玄风，白云上真喜爱他，携带他进入山中，把青符玉篆，金科灵文，大丹秘诀，周天火候，青龙剑龙法授他。后来他传道于正阳真人

王玄甫

钟离权



道  
教  
内  
丹  
修  
炼



第

一

篇

道

源

钟离权。而《金莲正宗仙源像传》则说帝君姓王,不知其名,世代地里皆不详。得太上之道后隐修于昆嵛山,号东华帝君;复居于五台山紫府洞天,故称“紫府少阳帝君”;后显灵于终南山凝阳洞,以道授钟离子。但《历世真仙体道通鉴》叙述就比较详细,帝君不仅有名有姓,而且有诞辰日、成道日、籍贯、修炼思想等,文曰:“上仙姓王名玄甫,汉代东海(今江苏连云港西部)人,师白云上真,得道。一号华阳真人,六月十五降世,十月十六上升。”后传道于钟离觉,即正阳子钟离权。有诗一章记载《混成集》中,诗说:“华阳山里多芝田,华阳山叟复延年,青松岩畔离柯下,白云堆里饮飞泉,不寒不热神荡荡,东来西往气绵绵,三千功行好归去,休向人间说洞天。”

综上所述,东华帝君一般认为是经过由人而神的过程,即先人后神的过程。但也有说生而为仙的,据杜光庭《仙传拾遗》载:“帝君盖青阳之气,万神之先也。居太晨之宫。紫云为盖,青云为城,仙僚万亿,校录仙籍,以禀于老君,所谓王仙者,乃尊高贵上之称,非其氏族也,斯言盖得之欤!”可见唐以后,东华帝君的地位十分显赫。

元世祖至元(1264—1295年)六年(1269年)正月诏封其为“东华紫府少阳帝君”。后来元武宗又加封为“东华紫府辅元立极大道帝君”。

就内丹修炼而言,少阳派为最大法派,后世的钟吕金丹派、南派、北派、三丰派、青城派、千峰派等内丹派均源于此派,这些派别皆尊他为开山祖师。此派不像文始派那样以虚无为宗,而属无上至真之妙道,顿超直入,修性而兼修命;而是主张性命双修,炼养阴阳,以有为法而至于无为法,便于入手,次第分明。

## 第四章 正一派

正一派的创始人为张陵(34—157年),字辅汉,号天师,道教尊称为张道陵。他于东汉末年创立五斗米道,后被道教奉为创教者,正一真人是太上老君授予他的封号。《清微仙谱》《历代神仙通鉴》和《列仙传》传其为汉留侯张良的八世孙,沛国(今江苏丰县)人。其父张翳,字太顺,曾客居于天目山。其母一夜梦见北斗魁星下降授以薝薇香草,即有孕在身。回沛后,于建武(25—56年)甲午上元(五月十八日)生陵。生时黄云笼室,紫气盈庭,空中光如蛋。张道陵从小聪明颖慧,七岁时遇河上公,得授《道德真经》,通晓五千言精微义理。成年后相貌奇异,身長九尺二寸,“庞眉广颡,朱顶绿睛,隆准方颐,目有三角”。通四书五经,晓天文地理、河洛图纬之书。曾入太学,博学诸经。年二十六“举贤良方正极谏科”。东汉明帝时(58—76年)曾为巴郡江洲(今重庆市)令。后遁隐于北邙山(今河南洛阳北)修长生不死之道。据传魏伯阳曾收其为徒,授其秘旨。朝廷征为博士,称病不赴。和帝(89—105年)征为太傅,封冀县侯,三诏不出。其志在精诚修炼,得黄帝九鼎丹法。后又携弟子住云锦山修玄玄之道,炼龙虎大丹。又居嵩山静心冥思,得《三皇内文》《九鼎太清丹经》,于是遍访名山,以寻道修真。顺帝时(126—144年),一为四川朴素民风所吸引,二为蜀中峻峰秀岭、涧溪泉瀑所吸引,遂入四川,在鹤鸣山(一名鹄鸣山,在今四川大邑县境内)烧炼九鼎神丹,历三年而丹成。服后返老还童,于是继续西行探访仙源,求得“五岳摄





张道陵





召万灵神龟秘文”，精思修炼以至法术无边，世莫能测。据《列仙全传》称，张陵擅用符水治病，功绩渐著。后得太上老君正一盟威秘篆、三清众经、符篆丹灶秘诀印剑、法服等，奉治蜀地八部鬼神、六天魔王，命令五方八部六天鬼神会盟于青城山黄帝坛下，使人鬼分治，把鬼神的牢狱变成二十四福庭。即为二十四治，每治立阴官一人，仙官一人，分别掌管人事祸福。后到苍溪县云台山修炼九还九返之功，准备升天，但因其杀鬼太多，终未成功，太上老君又让他修行谢过，仍居留人间。于是返回鹤鸣山，著作道书二十四篇，创立五斗米道，人称天师道、正一道。后又度率弟子游历诸山，修行谢罪，大功告成，太上老君引领张陵升天，朝拜元始天尊，封为正一平气大法师，令其重返人间，劝化尚未悟道的人，于是降临人间演法，治鬼，成为驱鬼避邪的天师，一旦灵至神到，鬼怪立除。永寿(155—158年)二年(157年)，功成道著，天神来迎，白日升天。

此后，张陵的子孙世袭天师道法，历代皆受朝廷封号：唐天宝(742—756年)六年(747年)册封天师为“太师”；唐僖宗封天师为“三天扶教辅元大法师”；宋理宗册封天师为“三天扶教辅元大法师正一静应显佑真君”；元成宗加封天师为“正一冲元神化静应显佑真君”；明洪武(1368—1398年)元年(1368年)改封天师为“真人”。同时元成宗还封第三十八代天师张与材为“正一教主，主领三山符篆”，合龙虎宗、茅山宗、阁皂宗、神霄派、清微派、东华派、天心派、净明道、太一道等，成为道教大派。

天师之名，始见于《庄子·徐无鬼》，文曰：“黄帝再拜稽首称天师而退。”实指尊敬之辞，然天师之名即源于此。李膺《蜀记》称张陵入鹤鸣山，自称天师。北魏有寇天师(谦之)，刘宋

有陆天师(修静),唐有杜天师(光庭),宋有萨天师(守坚)等等。“天师”之号始称张道陵的,最早见于《晋书·郝超传》,《传》云:“愔事天师道,而超奉佛。”即称张陵之道为天师道。虽然明代朝廷不用天师之号,但后世仍称天师,一直沿至今日。

## 第五章 钟吕派



第

一

篇

道

源

钟吕派以钟离权、吕洞宾为代表,是宋元内丹术的肇开者。钟离名权字云房,号正阳子,五代京兆咸阳(今陕西咸阳)人,一云燕台(今北京)人。面容慈善,身材魁梧,贯文通武,长八尺七寸,须髯过腹,目含神光,仕汉为将军,出兵不利,隐遁终南山,得赤符玉篆,金科灵文,大丹秘诀,周天火候,青龙剑法于东华帝君。后又隐修于晋州羊角山,与世隔绝,束发为双髻,采榭叶为衣,自称“天下都散汉钟离权”。修炼成功,天真赐号太极太宫真人。神游人间,变化无常,世人常常遇见他,有诗称颂说:“生我之门死我户,几个惺惺几个误,夜来铁汉细寻思,长生不死由人做。”作《破迷证道歌》《灵宝毕法》传于世。今终南山凝阳洞传道观即为其遇东华帝君处;咸阳周曲湾正阳宫即为其故居。

《白云仙表》称正阳帝君曾祖讳朴,祖讳守道,父讳源,当后汉末年皆据要津,有功于国家。正阳帝君少工文学,尤善草圣,身長八尺七寸。仕至佐谏议大夫,因表李坚边事不当,谪为南康知军,汉亡复仕于晋,与偏将军周处领兵,失利逃于乱山,得遇东华帝君,遂弃俗入道。



刘海蟾

吕洞宾



道教  
内丹  
修炼

《宣和书谱》卷十九云：“神仙钟离先生名权，不知何时人，而间出接物。自谓生于汉，吕洞宾于先生执弟子礼。”

钟离权著《破迷证道歌》，认为修道应以先天一炁为本，“一炁循环无阻碍，散在万物与人身。”只有金木合交，铅汞交结，龙虎合欢，子母相会，神炁归根，合于混沌未分真，则金就丹成。这样就能产生仙胎，炼成纯阳之体，“聚则成形，散则成炁，返本还原太虚同。”钟离权强调内丹炼养，创内丹药物、采取、火候之理论，崛起内丹道之先声，故被全真教尊为北派第二祖。元世祖诏封他为“正阳开悟传道真君”，元武宗加封他为“正阳开悟传道垂教帝君”。

吕洞宾名岩字洞宾，号纯阳子。世称吕祖或纯阳祖师，唐德宗贞元(785—805年)丙子(796年)四月十四日生于山西蒲坂县(今山西济县)永乐镇招贤里，幻登仕途，屡考不第。后游泮水时遇正阳子，历经“十试”后，始知“黄粱梦觉忘世上之功名”，于是入道，得金丹太乙之功于正阳子，后来隐修于庐山，炼成仙道。常翱翔人间自称回道士，时隐时现，变幻莫测。当时有诗说：“捉得金精作命基，日魂东畔月华西，于中炼就长生药，服了还同天地齐。”曾在邯郸授给卢生一枕，又于东邻沈氏家赋诗以榴皮书壁，其灵迹在正籍野史中不可胜数。

《金莲正宗仙像传》称吕洞宾生于唐贞元(785—805年)丙子年(796年)，咸通(860—874年)三年(862年)，六十四岁，进士及第，游玩于长安酒肆(今西安东关八仙宫门前)遇钟离权，经十试皆无所折，遂得授大道天遁剑法，龙虎金丹秘文。其潜心修炼，百余岁而童颜，故《宋史·陈抟传》曰：“步履轻疾，顷刻数百里。”

《历代神仙通鉴》称吕洞宾的曾祖讳延之，最后任浙东廉



第

一

篇

道

源



使。祖讳渭,最后任礼部侍郎。父讳让,为太子右庶子,迁海州刺史。母王氏夫人,于贞观(627—650年)丙午(646年)四月十四巳时,天乐浮空,一白鸿似鹤,自天入怀而生吕洞宾。取名绍先,有黑子位于左眉角。大如筋头,后变赤色,周岁即能诵读。五岁时,诸子的经典无不熟通,二十岁时,娶刘校尉的女儿为妻,但终不肯接近。既长,大后身長八尺二寸,淡黄笑脸。稍麻,三髭须,头顶华阳巾,喜穿白襦衫,系大皂绦。相貌像张子房,又像太史公的模样。考进士三次而不中。天授(690—692年)二年(691年)已经四十六岁,受父母命赴试于长安,在酒肆中遇钟离权……后改名为岩,字洞宾。……于是到泮水游玩,登庐山钟楼。祝融君遇见,知是仙宗,遂传天遁剑法,曰:“余火龙真君也。昔持此剑斩邪魔,今赠君家断烦恼。”洞宾得此剑,游于江淮间,以灵剑斩长蛟。游至洞庭湖,独酌于岳阳楼上,云房忽降,曰:“上帝命汝眷悉居荆山洞府。子之名祀注玉清籍中。”于是三月十八日,得见苦竹真君,授以日月交并之法。年五十三,归享庐山。年六十四,上朝元始、玉皇,赐号纯阳子。

钟吕派丹法以“炼心”为纲要,以“心息相依”为法门,认为心静念止即可以调动体内的精、炁、神,使之凝聚成“药物”,在体内炼成金丹,具体步骤为筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道、粉碎虚空等几个阶段。

道教内丹炼养思想,经钟、吕后日臻完善。以慈悲度世为成道之途,改铅汞与黄白术为内丹修炼,易剑术为除贪嗔、爱欲和烦恼的智慧,在社会上影响尤为显著。北宋宣和(1119—1126年)元年(1161年),诏封吕洞宾为“妙通真人”。元世祖至元(1264—1295年)六年(1269年),又封为“纯阳演正警化真

君”。至大(1308—1312年)三年(1310年)加封为“纯阳演正警化孚佑帝君”。

## 第六章 南派

南派也称南宗,为道教内丹修炼的重要派别,创始人为北宋张伯端,因其流传于南方广大地区,故称“南派”。张伯端得道后一传石泰,石泰传薛道光,薛道光传陈楠,陈楠传白玉蟾,此为“南宗五祖”。二传刘永年,刘永年传翁葆光,翁葆光传若一子,再传陆墅、戴起宗、陈致虚,以至于明清的陆潜虚、彭好古、甄淑、陶素耜、仇兆鳌等。

张伯端,字平叔。后改名用成(诚),号“紫阳山人”,所以后来人又叫他张紫阳。生于宋太宗雍熙(984—988年)元年(984年),登仙于宋神宗元丰(1078—1086年)五年(1082年)三月十五日,天台(今属浙江)人。从小聪颖好学,经史百家无不涉读,通三教典籍及刑法、书算、医术、战阵、天文、地理、吉凶死生的方术。后因株连被充军岭南。宋英宗治平(1064—1067年)中,陆诜驻扎桂林,召募张伯端到军中,掌管机要。后随诜辗转到成都。宋神宗熙宁(1068—1078年)二年(1069年)遇刘海蟾授他“金液还丹火候之诀”,“指流知原,语一悟百”,乃改名用成(诚),字平叔,号紫阳。此后他精诚修道,术业大成。张伯端修道,力主内丹,认为“人人本有长生药”,“何须寻草学烧茅”,教化世人“休炼三黄及四神,若寻众草更非真”,要识真铅汞,丹砂非水银也。内丹修炼要“取将坎位心中实,点化离宫腹内阴”,即将坎中之阳气以点化离中之阴精,乃



第

一

篇

道

源

张  
伯  
端

石  
泰



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

运行交会而复还其乾健纯阳之体。则人人修炼造化事毕。熙宁八年(1075年)著《悟真篇》宣扬道教、佛教、儒教“虽三分,道乃归一”的“三教一理”的思想。

相传张伯端曾遇一僧人,僧人专修戒、定、慧,自以为得最上乘禅旨,能入定出神,数百里间顷刻就到。二人雅志大发,相与契合,约定同游于扬州观赏琼花。二人共居一室,瞑目而坐,皆出神游扬州,伯端神至扬州时,僧已先到,伯端要求各折琼花一朵为记。结果,二神归,僧取不出琼花,伯端却取出琼花玩耍于手中。僧愧不明白,伯端告诉他说:“今世人学禅学仙,如吾二人者可问见矣。”二人于是成为莫逆之交。随后弟子问道:“彼禅师与吾师同此神游,何以有折花之异?”伯端回答说:“我金丹大道,性命兼修,是故聚则成形,散则成气,所至之地,真神见形,谓之阳神。彼之所修,欲速见攻,不复修命,直修性宗。故所至之地,人见无复形影,谓之阴神。”常说:“道教以命宗立教,故详言命而略言性。释氏以性宗立教,故详言性而略言命。”认为“性命本不相离,道释本无二致。彼释迦生于西土亦得金丹之道,性命兼修,是为最上乘法。”又谓:“老释以性命学开方便门,教人修积以逃生死。释氏以空寂为宗,若顿悟圆通,则直超彼岸;如有习漏未尽,则尚徇于有生。老氏以炼养为真,若得其枢要,则立跻圣位;如其未明本性,则犹滞于幻形。其次,《周易》有穷理尽性至命之解;《鲁语》有毋意、必、固、我之说,此又仲尼极臻于性命之奥也。”

张伯端极力主张以道教修炼性命之说来撮合三教,“先以神性命脉诱其修炼,次以诸佛妙用广其神通,终以其知觉性遗其幻妄,而归于究竟空寂之本源。”将儒家“穷理尽性”,佛教“顿悟圆通”引入道教的内丹炼养,主张融合三教,以明大丹妙



第

一

篇

道

源

旨,反对三教“各自专门,互相非是”,“迷设邪歧,不能混一而同归。”张伯端大量吸收了佛教禅宗及儒家思想,认为“三界唯心妙理,万物非此非彼。无一物非我心,无一物是我己。”主张“欲体夫至道,莫若明乎本心。”释说:“心者道之体也,道者心之用也。人能察心观性,则圆明之体自现,无为之用自成,不假施功,顿超彼岸。”



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

陆公逝世于成都后,伯端转徙于秦陇之地,事扶风马默处厚于河东,处厚被召,临行,伯端以《悟真篇》相授,并说:“平生所学尽在是矣,愿公流布于此书,当有因书而会意者。”后来处厚出任广南漕,伯端又跟从他。于元丰五年(1082年)三月十五日坐化于天台山,世行九十九岁,留《尸解颂》云:“四大欲散,浮云已空,一灵妙有,法界圆通。”哲宗元祐(1086—1094年)二年(1088年),刘奉真遇伯端于王屋山,留诗一章而去。徽宗政和(1111—1118年)中,伯端一日通名姓谒黄公冕仲尚书于延平。黄公素传容成之道且酷嗜炉火,年老耄耋,话不投机告别而去。其后寄信给黄公素,言语十分奇怪,他的孙子张铨见信后,秘不尽言,信中说:伯端自称从前与黄公素都是紫微天宫中的神仙,号九皇真人。因犯校勘劫运书籍而误,于是被贬谪人间,现在垣中耀眼的只有六颗星,隐晦光明的有三颗星,他们是用成、冕仲及维扬于先生,用成为紫阳真人,冕仲曰紫元,于公曰紫华,三星神一同被贬官职,现均已复职于漕都。今用成又复仙品,独冕仲身化宦海,本应为人十世,而只九世,终使来世苟复迷妄合尘,别溺异趣,无升迁之期,于是紫阳力叙仙契,力欲推拔,指点迷津,而黄公素竟不合而歿,只有自号紫元翁。九皇不载于天宫,即微星也。伯端在人间所度弟子甚多,其中白龙洞刘道人(名奉真,亦称刘斗子),白日飞升,影



响极大。

《天台山志》载：张伯端，天台人，尝入蓉遇刘真人刘海蟾，得金丹秘诀八十一首，号《悟真篇》。尽言其平生好学，年九十九坐化于天台山。

《悟真篇》主述《道德》之玄，《阴符》之机，阐发《参同契》之秘，在内丹修炼上享有崇高的声誉，与《同易参同契》同为“丹经之王”。因张伯端主张“性命双修”、“先命后性”的修炼方法，对后世道教影响甚大，成为全真南宗之代表，被尊奉为全真南宗五祖之首，号为“紫阳真人”。

石泰字得之，号杏林，又号翠玄子。宋真宗乾兴（1022—1023年）元年（1022年）出生于常州（今江苏常州）。石泰喜爱做好事帮助别人，经常将药物送给生病的人，从不计较别人酬谢，只希望别人为他种植一棵杏树，时间长了，次数多了，这杏树就成了杏林，所以人们都称他“石杏林”。杏子成熟时，任凭别人摘取，只要自己将钱放在树下就行了。杏林取钱买米、布，冬天用它来帮助贫困的人。张伯端传授给他金丹大道。著有《还元篇》（亦称《还源篇》）行世。

据《历世真仙体道通鉴》卷四十九说，海蟾传道给张紫阳时说：“异日有为汝脱疆解锁者当以此道授之，余皆不许。”其后，紫阳真人三次传错了人，“三遭祸患”，发誓再妄传。乃作《悟真篇》行于世。说：“使宿有仙风道骨之人读之自悟，则是天之所授。”后来张伯端因事冒犯凤州太守，被判流放，途经邠州境内，正好碰到天下大雪，无法赶路，于是与小吏一起在酒店中喝酒，恰适杏林来。杏林拜张伯端，并邀请张伯端同席。杏林音容笑貌，迎得众客欢心，遂聚众会饮。酒过数巡，杏林寻问张伯端被流放的缘故，张伯端一五一十全告诉他。







杏林说：“邠州太守是我的老朋友，喜欢做善事，不摆弄权势，能不远千里寻找知心朋友，也许能有缘分免去你的流放。”张伯端恳求小吏，得到许可，于是一起到达邠州。杏林为人师表，邠州太守一见十分高兴，当即赦免张伯端的过错，张伯端感激不尽，说：“此恩不报枉为人，我平生学道没有其他见识，今天我将丹法传授给你”。杏林于是拜张伯端为师。敬受嘱咐，勤心修炼，大道乃成，著《还源篇》行于世，主张以修炼内丹（亦称“修性命”）为主，积精化气，合先天真元之炁以成内丹。诗曰：“药取先天气，火寻太易精，能知药与火，定里见丹成。”强调“只寻身内药，不用检丹书”。后以“金液还丹诀”授与薛道光。于宋高宗绍兴（1131—1163 年）二十八年（1158 年）八月十五日尸解升仙。有诗颂曰：“雪破泥丸穴，真身驾火龙，不知谁下手，打破太虚空。”绍兴三十年（1160 年）显真于广东罗浮山。

石泰的思想对后世影响较大，被尊为道教全真派“南五祖”第二代，尊号“杏林真人”。

薛式字太原，又名道原（源）。南宋阆中（今四川阆中）人。一说为陕府鸡足人。宋神宗元丰（1078—1086 年）元年（1078 年）出生。初为僧，法号紫贤，一号毗陵禅师。因雅好“金丹炼养”，遂入道，著《还丹复命篇》《丹髓歌》行世。

《历世真仙体道通鉴》卷四十九云：尝为僧，法号紫贤，一号毗陵禅师。云游长安，留住开福寺，参长老修严，严与道因缘得：金鸡未鸣时如何得这音响。又参僧如环，得如何是超佛祖之淡糊饼圆陀陀地。因桔槔，顿有醒悟，有诗颂曰：“轧轧相从响发时，不从他得豁然知，桔槔说尽无生曲。井里泥蛇舞柘枝。”二老然之，自尔顿悟无上圆明真实法要，机锋迅捷，字说



第

一

篇

道

源

兼通,且复雅意金丹导养。宋徽宗崇宁(1102—1107年)五年(1106年)冬,寓旴县青镇,听讲在佛寺中,正好遇到凤翔府扶风县杏林驿道人石泰,年高八十五,发绿朱颜,神宇非凡,夜事缝纫。紫贤心里十分奇怪,偶举张平叔(伯端)诗曲,石矍然说:“识斯人乎?吾师也。”备言紫阳传道之由。紫贤乃稽首皈依,请受业,卒学还丹。传授口诀真要,且戒令往通邑大都,依有力者,即可图之。紫贤遂来京师,弃僧迦黎,幅巾缝掖,和光混俗,颇了此事。乃注作《悟真篇》,作《复命篇》及《丹髓歌》行世。以诗歌形式论述内丹之法。紫贤道成,于宋光宗绍熙(1190—1195年)二年(1191年)九月初九羽化登仙,行世一百一十四载,有诗颂曰:“铁马奔入海,泥蛇飞上天,蓬莱三岛路,元不在西边。”宋光宗绍熙三年(1192年)现真于霍童山。

陈楠字楠木,号翠虚。南宋惠州博罗县(广东惠阳东)白水岩人。曾以盘枕箍桶为业,后薛道光授以“太乙刀圭金丹法诀”,又黎姥山神人传与“景霄大雷琅书”,勤心修炼,道业大成。以济世教化利人为宗旨,常捻土为人治病,人称之为“陈泥丸”。宋徽宗政和(1111—1118年)中,擢道篆院事。著有《翠虚篇》行世。宋宁宗嘉定(1208—1225年)六年(1213年),一云四年(1211年)四月十四日在漳州梁山水解飞升。

据《历世真仙体道通鉴》记载,陈楠惠州博罗县白水岩人,以盘枕箍桶为生,浮湛俗间,人无知者,作《盘枕箍桶颂》。《盘枕颂》云:“终日盘盘圆又圆,中间一位土为尊,磨来磨去知多少,个里全无斧凿痕。”《箍桶颂》云:“有漏教无漏,如何水泄通,既能圆密了,内外一真空。”后得“太乙刀圭金丹法诀”于毗陵禅师;得“景霄大雷琅书”于黎姥山神人。病人求得符水,翠虚捻土给他们,病多有好转,故人呼之为“陈泥丸”。宋徽宗政

和(1111—1118年)中,擢提举道箓院事,后归罗浮以道法行于世。所至与人治鬼。潮阳民家女,苦孤厌,狂易无度,翠虚用雷符熏狐魅杀死它。当时陈楠披发走,日行四五百里,鹑衣百结,尘垢满身,间食犬肉,终日烂醉,莫测所知,而济人利物的故事不绝于世。曾经到达苍梧,恰逢全城遇到旱灾,人们都害怕被太阳晒死。翠虚执铁鞭下渊潭驱龙起,须臾阴云四合,雷雨交作,境内沾足,遂为丰年。过三山太义渡,洪流湍悍,船不敢行,翠虚扶笠而济。行钦管道上,群盗拉杀瘞之,后三日盗散复苏。游长沙,冲帅节,被拘送邕州,去几天又回到长沙。中夜坐,或含水银,越宿吐视,已成白金。乞于其徒,不顾。常自言阅世四十三,然有四世见之者。潮广中人,常问翠虚觅诗,自口缕缕而出皆成文理,但不肯尊书。竟未解其故。有《翠虚妙悟全集》行世,即《罗浮翠虚吟》。以丹法授琼山白玉蟾。其出入玉蟾常侍左右,翠虚于宋嘉定(1208—1225年)六年(1213年),一云四年(1211年)四月十四日在漳州赴鹤会罢。说与会主云:“我当来会里尸解。”会里不以为事,遂留四句,命玉蟾题之曰:“顶上雷声霹雳,混沌落地无纵,今朝符路便行,骑个无角火龙。”彼时玉蟾随侍。在漳州梁山,翠虚与一箍桶老者倚角入水而逝,其箍桶老者先有一斧在地,再寻其斧,斧亦不见。玉蟾叹曰:“此水解也。”当时有葛县尉在潮州宁乡县见他。

今存陈楠《翠虚篇》,包括“紫庭经”、“罗浮翠虚吟”、“金丹诗诀”等,均论内丹炼精化气凝神之法,在全真道中影响很大,遂被尊为“南五祖”第四代,尊号为“翠虚真人”。

白玉蟾本姓葛名长庚,字如晦,因出继白氏,故又姓白,名玉蟾,又字白叟,号海琼子。宋理宗绍定(1228—1235年)二年

陈翠虚

薛道光



第

一

篇

道

源

(1229年)出生于南海琼州(今海南省琼山)。自少聪颖,异于常人,十二岁举童子科,谙通诸经,兼擅诗赋书画。后因任挟杀人,逃到武夷山改装道士,浪迹江东两湖、西蜀、闽广。曾赋诗自赞:“千古蓬头跣足,一生服气餐霞,笑指武夷山下,白云深处吾家。”嘉庆(1208—1224年)中诏征赴阙,对御称旨,命管太乙宫,一日不知所在,卒于盱江。著有《海琼问道集》、《海琼白真人语录》、《海琼先生文集》、《玉隆集》、《武夷集》、《金华冲碧丹经秘旨》行世。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

《历世真仙体道通鉴》称:先生世为闽人,以其祖任琼州之日,故生于海南。母以玉蟾名之,应梦也。字以阅众甫,一字如晦。自号海琼子,或号海南翁,或号琼山道人,或号螭庵,或号武夷散人,或号神吏。幼举童子,长游方外,得翠虚陈泥丸先生之道,当时士大夫欲以异科荐之,弗就也,自得道之后,蔬肠绝粒凡九年,而四方学者如牛毛。其著书立言之异灵其之处,备见诸书。初先生事翠虚九年,始得其道,翠虚游方外,必与先生俱,逮翠虚解化于临漳,先生乃独往于罗浮、霍童、武夷、龙虎、天台、金华、九日诸山,蓬头跣足,一衲弊甚,而神清气爽,与弱少年无异。喜饮酒不见其醉,博洽儒书,究竟禅理,出言成章,文不加点,随身无片纸,落笔满四方,大字草书视之若龙蛇飞动,兼善篆篆,尤妙梅竹,而不轻作。间至写其容。数笔立就,工画者不能及。受上清箓,行诸阶法。于都天大雷最著,所用雷印,常配肘间,所至祈祷辄有异应。进言休咎,警动聋俗。姓名达于九重,养素之褒,笑而不受,有愿从之游者,莫得也,有持刃追胁者,先生叱之,其人不自觉坠刃而走,先生召之曰:“尔来,勿惊。”遽以刃还之。后纵游名山,莫知所终,或云尸解于海丰县。以《太乙刀圭火符之传》、《九鼎金铅沙汞之

书》、《紫霄嘯命风庭之文》传其徒彭耜字季益，号鹤林子。

白玉蟾一生致力于传播丹道，广收门徒，曾创立过以“靖”立名的教团组织，为官府所认可，形成道教内丹派南宗的实际创始人。他的内丹理论，奉行南宗传统，力主独身清修，身力并行，终身不娶。他以炼精化气、炼气化神、炼神还虚为核心，掺和儒学和禅理，“心通三教，学贯九流”，该思想使宋元以后的道教受到了极大的影响。另外，他还“参受大洞法箓，奉行诸家大法，独于雷法尤著验”，常行雷法符咒，为人驱邪治病，除妖捉怪。尸解成仙后，诏封为“紫清真人”，世人尊称为“紫清先生”。

南派丹法传至白玉蟾，实际弘扬的是《悟真篇》中的清修思想，因此被称为“南宗清修派”。传至陈致虚时，发挥的是《悟真篇》中的阴阳思想，因此被称为“南宗阴阳派”。

南宗清修讲求的是“先命后性”，如张伯端说：“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心，不若炼铅先实腹，且教收取满堂金。”<sup>①</sup> 明彭好古解释说：“虚心为性功上事，实腹为命功上事，二者俱有深义。然人心浮动，如何得虚？不若炼铅服气，先实其腹，使金精之气充溢其身，然后行抱一之功，以虚其心，则性命双修，形神俱妙，而大修之事毕矣。”<sup>②</sup> 从中不难看出南宗清修派的底蕴。其实南北二宗都主张性命双修，只是在修炼过程中处理二者关系时，侧重点不同罢了。南宗明显地侧重于炼形炼气。正如石泰《还源篇》所说：“真精与元气，此是大丹基。”

① 见《悟真篇》。

② 见仇兆鳌《悟真篇集注》。



第

一

篇

道

源



南宗阴阳丹法分为凝神定息、运气开关、保精炼剑、采药筑基、还丹结胎、火符温养、抱元守一七个步骤,具体修炼阶次为炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道五层。此中终不离火候、药物之妙用,对火候法度和温养指归的阐述比北宗要细密一些。同时南宗还深受佛教思想的影响,修炼方法与思想常常是仙佛参半,同样重视炼心炼己,但与北宗不一样的是,不是在下手时就要求这样,而是在修炼到第四层时才要求这样,即以命功起,以性功了。

南宗阴阳派还吸收了《悟真篇》中阴阳交媾的思想,主张男女双修,即取同类坎中真阳,以接补己身离中之阴。此法分上、中、下三乘。上乘行“神交法”,即男不宽衣,女不解带,相对坐,以性情相交,气化感应,从而双修双补,利己而不损人,双方皆获采补之益。中、下乘行“体交法”。这些方法与采战御女术虽然有别,但容易受人误解并误入歧途,所以不轻传。

南派丹书除上文提及外,还有张伯端的《奇经八脉考》、《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》,夏宗禹的《入药镜笺》、《阴符经讲义》、《悟真篇讲义》,俞琰的《周易参契发挥》、《易外别传》、《玄牝之门赋》,翁葆光的《悟真篇注释》,《悟真篇直指详说三乘秘要》,《悟真篇注疏》,陆西星的《悟真篇小序》,彭好古的《悟真篇注》,仇兆鳌的《悟真篇集注》等。

## 第七章 北派

北派亦称北宗,尊王玄甫为一祖,钟离权为二祖,吕洞宾为三祖,刘海蟾为四祖,王重阳为五祖,俗称“北五祖”,为道教

内丹修炼的重要派别。

刘海蟾姓刘名操字宗成,号海蟾子,又字昭远。五代燕山(今北京西南宛平)人。在辽应举,中甲科进士,事五代燕主刘守光,官至丞相。平素好性命之学,崇尚黄老之道。相传一日一道士拜见,自称正阳子,海蟾以礼相待,问其姓名,默而不答。道士向海蟾索要十枚铜钱和十只鸡蛋,间而相垒而不坠。海蟾惊呼说:“危坠!”道士即笑说:“相公地位比这更危险!”说完,弃鸡卵、铜钱于地,长笑而去。海蟾忽然开悟,于是散家财,辞官职,离妻别子,易道服,远游秦川。他常往来于华山与终南山之间,复遇正阳子授以丹诀,后得道仙去。曾有歌说:“醉骑白驴来,倒提铜尾柄;引具碧眼奴,担个独胡癭;自忘尘世事,家住葛洪井;不读黄庭经,岂烧龙虎鼎;独立都市中,不受俗人请;欲携霹雳琴,去上昆仑顶;吴牛卖十角,溪田耕半顷;种黍酿白醪,便是神仙境;醉卧古松荫,闲立白云巅;要去即便去,直入秋霞彩。”后以道授董凝阳、张宗阳,乃遁迹于终南、太华之间,不知所终。道教全真道尊其为北五祖之一。元世祖封其为“海蟾明悟弘道真君”。元武宗加封为“海蟾明悟弘道纯佑帝君”。

王重阳是北派实际的开创者,姓王名中孚,字允卿,又名德威。宋末金初咸阳(今陕西咸阳)人。父王百万,为地方豪门贵族,母王氏安人,怀孕二十四月生下王重阳。王重阳天生聪颖,自幼超群,七岁诵经,月以千数,二十岁贯通百家诸经。及长,体态端庄而雄伟,须美而髯佳,风流倜傥尚义好侠,宽怀大度而不拘小节。王重阳自幼文武皆习,尤擅弓马,于金熙宗天眷(1138—1140年)年间在应武举试,中甲科,故易名王重阳,字世雄。然而社会不安,世事纷乱,王重阳一身功名而不



第

一

篇

道

源





道  
教  
内  
丹  
修  
炼

王  
重  
阳



能为官，目睹金兵之暴戾，遂退隐于终南刘蒋村，终日意志消沉而放荡自适，疯疯癫癫而意不可测，世人称之为“王害风”。并讽刺说：“昔日庞居士，如今王害风。”直至金海陵王（1149—1161年在位）完颜亮正隆（1156—1161年）四年（1159年），年已四十八岁，取仕不进，忽自叹说：“孔子四十而不惑，孟子四十而不动心，余犹碌碌如此，不亦愚乎？”又说：“余九岁方省事，祖父享年八十二，父享年七十三，观此递减，即活至古稀七十之年，又能有几日！”于是在甘河镇（今陕西户县境内）遇钟、离二仙点化后，捐弃家室财富，修炼道术，出家云游于终南山一带。遂改名为<sub>𡗗</sub>，字知明（亦作知名），道号重阳子。金世宗大定（1161—1190年）元年（1161年），在南时村作封高数尺、塘深数丈的墓穴，上挂“王害风灵位”之牌，而人居其中，自号“活死人墓”。三年（1163年）迁至刘蒋村，与和玉蟾、李灵阳结茅庵以居之（即今陕西户县重阳万寿宫），常携歌行饮于道中。七年（1167年）自焚其庵后，于山东昆嵛山（今山东牟平县东南）一带布道，收当地富豪马钰为徒，马钰为其筑庵居住，命名为“全真”，由此，凡追其道者，皆号“全真道士”，于是全真道正式确立。

在山东文登、宁海、莱州等地传道立会期间，王重阳主张儒、释、道三教合一，故“凡立会必以三教名之”，“劝人诵《道德经》《般若心经》及《孝经》”等，大定八年（1168年）八月迁居文登姜实庵，九月居县北苏翁庵，次年（1169年）四月创立“三教金莲会”，五月创“三教七宝会”于文登，“三教三光会”于福川，“三教玉华会”于登州（今山东蓬莱），“三教平等会”于莱州（今山东掖县）等，广收弟子，大力发展全真道。

金大定十年（1170年）一月在大梁（今河南开封）羽化登



第

一

篇

道

源

仙。著有《重阳全真集》、《重阳教化集》、《重阳立教十五论》等。

王重阳一生致力于道教及其内丹修炼的发展,首创道教全真派,广招门徒,著名者有马丹阳、谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通、孙不二等,世称“北七真”。“北七真”又分别创立遇仙、南无、随山、龙门、嵒山、华山、清静七派,极大地弘扬了全真教,在道教史上产生了极其深远的影响。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

丘处机号长春子。元代山东登州栖霞人。生于金皇统(1141—1149年)八年(1148年)正月初九日。自幼敏捷聪慧,博而高才,眉宇轩昂,举措高雅。年未弱冠,志慕玄风。十岁出家,十九岁入道,二十岁于昆嵒山栖霞洞拜王重阳为师。大定(1161—1190年)九年(1169年)王重阳羽化后,他随师兄马丹阳等护灵柩守孝三年。大定十四年(1174年),与马、谭、刘在陕西县秦渡镇真武庙中,月夜各话其志,各表目的及去向。最终以马钰为掌教人而留守刘蒋村,谭、刘二人东去洛阳,丘西入磻溪(今宝鸡市虢镇附近)而定。于是处机穴居修炼六年后,又迁隐陇州龙门山潜修七年。此间儒经道典无不涉读,尤喜诗歌词赋。他行时一蓑一笠,居则胁未沾席,日乞一食,寒暑不异,苦苦追求着祖师之玄风,很快声名四振,从之者不计其数。1185年受京兆统军夹谷公疏请还刘蒋村主持修葺重阳故居,命名为祖堂。此时,全真道已成为北方大教,上显于朝廷,下示于民间。大定二十八年(1188年),金世宗问之以保身养命之术,丘答曰:“抑情寡欲,养气熙神。”世宗大悦,赐主万春节醮事。不久,丘乞旨还山。金章宗明昌(1190—1196年)元年(1190年)丘处机自陕西东回归故里栖霞县,建太虚观居住。章宗末年,赐得《道藏》一部。此间山东达官贵人,“皆相

为友”。金宣宗贞祐(1213—1217年)二年(1214年),蒙古势力进入中原,金被迫迁朝汴梁(今河南开封)。不久山东发生反金起义,金廷派附马都尉仆散安贞率兵讨伐。时登州、宁海不服,附马都尉请丘处机前去安抚,“所至皆投戈拜命,二州遂定”。于是声名大振,三廷(宋、金、元)皆相结纳。金、宋诏至,皆称病不前。金宣宗兴定(1217—1222年)三年(1219年),远在西域乃蛮国的元太祖成吉思汗派近臣刘仲禄、札八儿持诏奉请。丘观天下形势,欣然应命,乃于次年(1220年)喜携尹志平等十八弟子自山东莱州启程西行。跋山涉水,呕风呖雪,行经数十国,旅途万余里,终于在元光(1222—1224年)元年(1222年)到达印度大雪山阳坡(今阿富汗境内),时历三年。成吉思汗举行隆重庆典,于行宫内接见了丘处机,问以治国之方,长生久视之道。丘答曰:“敬天爱民为本,清心寡欲为要。”成吉思汗听后,深有感慨,半载未游猎。至此,元代统治者停止了野蛮杀戮的行径。成吉思汗呼之为“神仙”,命左右录其所言,命名为《玄风庆会录》。元光二年(1223年),丘乞求东归,成吉思汗赐予的礼物拒不收,成吉思汗特下诏免全真道赋税差役,发给丘处机金虎牌、蛮书,命其掌管天下道教,又派兵士千人护送。处机西游,基本上奠定了全真道在元代兴盛的基础,是全真道历史上的大事。回归途中,所到之处迎接的人数以千计,所居之处门庭若市,每逢启程时,均有拥马首哭泣的人。及入汉地,四方道众不远千里而来,所过城市皆相挽留,盛况空前。1224年,丘回居燕京天长观(今北京白云观)。不久,丘处机建立了八个教会,广招弟子,开坛演教。于是燕京名豪富绅争相捐赠,修建宫观。全真道又一个教派——龙门派诞生了,有尹志平、李志常、宋德方等大批弟子。致使全



第

一

篇

道

源



真教达到了鼎盛阶段，“教门四辟，百倍往昔”，“至于国朝(元)隆兴，长春真人起而应召之后，玄风大振，化洽诸方，学徒所在，随立宫观，古往今来，未有如是之盛也”。

丘处机提倡道、儒、释三教平等。著有《摄生消息论》、《大丹直指》、《磻溪集》、《玄风庆会录》、《鸣道集》等。

元太祖二十二年(1227年)，丘处机羽化登仙于北京，其遗壳葬于白云观的处顺堂(今白云观的邱祖殿)，四方弟子来朝拜多达万余人。元世祖至元(1264—1295年)六年(1269年)追赠为“长春主道演教真人”，元武宗加封为“长春全德神化明应真君”。清乾隆皇帝赞其曰：“万古长生，不用餐霞求秘诀；一言止杀，止知济世有奇功。”

马钰名从义字宜甫，后更名为钰，字玄宝，小字山侗，号丹阳子，人称“马丹阳”、“丹阳真人”。山东宁海(今山东牟平)人。其母孕时梦见麻姑赐丹一粒而吞之，觉而分娩，时金太宗天会(1123—1135年)元年(1123年)五月二十日子时。生时体有火色，七日方消，手握双拳，百日乃舒。自幼诵读儒经，年弱冠而能歌赋。然不溺功名，尤喜针灸疗法。父甚爱之，让其看管家中库存的财物。丹阳常施之以济人而无私心，得“轻财好施”之名。同时，对道家思想亦颇感兴趣，儿时就能诵乘云驾鹤之语，梦从道士登天；及长，亦愿学长生不老之术，喜诗好酒，怡然自乐而不屑于世务。曾自赋云：“抱元守一是功夫，懒汉如今一也无，终日衔杯畅神思，醉中却有哪人扶。”乡人皆不解其意。金大定七年(1167年)七月，王重阳自终南山来宁海传播全真道，见面一句：“终南不远三千里，特来扶醉人，宿缘仙契有知己之寻耳。”令丹阳大吃一惊，遂拉妻子孙不二拜于王重阳足下，以王重阳为师，出家资为其筑庵，名曰“全真庵”，



第

一

篇

道

源

从此,入道者皆称“全真道士”,全真道正式建立。

此后,王重阳授给金丹秘诀,仙道方术予丹阳,使其渐渐得道。一日,重阳欲携其西游,丹阳初为家事所累,难以下定决心,经王重阳不断开化,遽以家资付与儿子庭珍等,与王重阳偕为水云之游。据说,丹阳梦中作诗曰:“烧得白,炼得黄,便是长生不老方。”重阳遂更其名曰钰,字玄玉,号丹阳子。丹阳追随王重阳,先居昆嵛山烟霞洞,次居文登苏氏庵;又居宁海金莲堂,后达汴梁(今河南开封)王氏旅社。大定十年(1170年)王重阳羽化,丹阳集资将其遗蜕葬之京兆刘蒋村,筑庵居三年,“修真功,积真行。服纸麻之服,食粝粮之食。隆冬祁寒,露体跣足,恬然不之顾,唯一志于道。”孝满,东归宁海,矢志向道,遂往来于京兆(今陕西西安)山东间布教传道。丹阳守道,安贫慈下,不用人一钱,不接人一物。世人赞曰:“启迪全真,发挥玄教也。”丹阳待人接物谦虚谨慎,广收弟子,认真布道,努力宏扬道教之真精神,将王重阳创建的全真教进一步宏扬光大,“其安心定性则清虚淡泊,其接物导人则慈爱恺悌,由是远近趋风,士大夫争相钦慕而师友之”,于是全真教“遇仙派”诞生了,丹阳遂成为全真教“遇仙派”的创始人。度化了于志道、李大乘、杨明珍、曹瑱、刘真一、李志远、李道谦、孙德彧等一大批弟子。

其著述有《洞玄金玉集》《丹阳神光灿》《渐悟集》,及其弟子王颐中收集编辑的《丹阳真人语录》等书。因其对后世的影响,元世祖至元六年(1269年),封其为“丹阳抱一无为真人”,武宗加封为“丹阳抱一无为善化真君”。世称“丹阳真人”。

谭玉,字伯玉,金代宁海(今山东牟平)人。生于金太宗天会元年(1123年)三月一日。生即仙骨附身,六岁坠井中而浮



王  
重  
阳

马  
丹  
阳



第

一

篇

道

源





于水上,后卧于海水中而神情自若。既入学,聪慧敏捷,同龄之人莫能及之。十岁即能赋诗,一日诗兴大发,手指葡萄架,颂曰:“一朝行上青龙架,见者人人仰面看。”略见其志向远大。于世倜傥不事边幅,以孝义著称。其为学,于经史百家无不涉猎,尤功于书法。因醉卧风雪中而受风痹,瘫卧于榻,四处求医,毫不见效,遂于室中求于北斗,忽大梦一场,顿悟一心奉道,才是正果,于是决心向道。适逢王重阳自终南山来宁海传教,时为大定七年(1167年)七月,王重阳居于马丹阳为其修建的“全真庵”中。谭玉闻讯后,即拄杖求谒,祈求治疗仙方。重阳终日闭门不见,谭玉只得苦守门外,昼夜不移,据说门忽自开,重阳大喜,说是“仙缘”所契,乃召之留宿庵中,夜同衾共寝,重阳令之展抱其足。顷刻,谭玉顿觉周身流汗;如卧蒸笼,比及拂晓,下床视之,旧病痊愈。遂求重阳收其为弟子,终身侍奉于左右。重阳欣然允之,授之以四字秘诀,赐法名曰处端,字通正,号长真子。

金大定八年(1168年),处端弃家别妻,开始了他的云游生涯。隐居昆嵛山,居延真(道观),抵汴梁(今河南开封),宿王氏旅舍。大定十年(1170年)王重阳羽化于汴梁,处端与马丹阳守孝三年。十四年(1174年)后,隐遁于河南伊洛间,承师志,弘全真教义,精心布道,一时名振京洛。大定二十三年(1183年),马丹阳飞升后,掌教于全真道。与其徒努力修行,共振道业,继承并发展了全真教思想,形成全真教中的“南无派”,拥有杨理信、胡宗玄、马微善、刘至洞、周妙超、陈仙后、朱立刚、许去乾等一大批传人。

处端十分重视全真思想的宣传,劝诫人们断恩爱缠绵,出家修行,称人生短暂,终日为名利劳碌奔波,历波涉险,身陷苦

海,于身不利。处端修道,主张内丹,不崇符箓烧炼,大略以识心见性,去情绝欲,忍辱含垢,苦己利人为宗。通过清静无为,明心见性来修炼成真。指出人心之所以被蒙蔽,本心之所以不明,是因为人在一切境上产生了贪、嗔、痴三种毒孽,故而只有消灭各种不纯意念,才能最终解脱,故曰:“轮回生死不停,只为有心。”“若一念不生,则脱生死。”主张修道之人“除情割爱,挫锐稍强,降伏灭尽不善之心”。其方法是清静无为,若“十二时中念念清静”,就会“自然神气冲媾冲和”,得见“父母未生时其性本来面目”。故曰:“朝昏懒慢修香火,十二时中只礼心。”主张忍耻负重。据载,大定十五年(1175年),处端乞食于磁州二祖镇,一狂徒问曰:“尔从何来?”遽以拳击其口,致血流齿折,而容色不变,吐齿于手,舞跃而归于胝中。见者咸怒,欲使讼于官。处端但云,谢他“慈悲教诲”,故马丹阳在关中赞曰:“一拳消尽平生业。”处端承全真教风,主张道、儒、释三教合一。处端从中吸收儒家文化,受儒家思想所感染,入道后遂将儒家思想融入道家思想中,形成了自己的思想体系。他在劝人出家修道的时候,也劝人尽忠尽孝,如《谭先生水云集》曰:“内侍孀亲行孝道,外持真正合三光。常行矜悯提贫困,每施慈悲挈下殃。”同时也不排斥佛教思想,云:“认取自家心似佛,何须向外苦周游。”指出“三教由来总一家,道禅清静不相差,仲尼百行通幽理,悟者人人夸彩霞。”这些思想大都见于《水云集》中。

大定二十五年乙巳(1185年)四月初一日,处端东首面南枕肱而逝,时有仙鹤舞于庭,世行六十有三。元世祖至元六年(1269年)春正月赠封为“长真水云蕴德真人”,武宗加封为“长真水云蕴德真人”。



第

一

篇

道

源

谭处端

刘处玄



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

刘处玄字通妙，号长生子，金东莱（今山东掖县）人。其为炎汉苗裔，祖上好阴德，善推恩，惠孤寡，恤寒馁，曾舍八十余顷田与龙兴巨刹耕种。其先九世孝友相继。宋太宗太平兴国（976—984年）年间，受朝廷嘉奖，赐免租役。母王氏，一日夜梦白衣翁呼出，向西指之，见有玉树金叶，令其取而吞之，刚出其手，而叶自飞入口中，坠于腹。翁言他日毕生异人后，顿失所在。王氏孕十三月，于金皇统（1141—1149年）七年（1147年）丁卯七月十二日生处玄。生时有紫气二道自太基山横贯其家。处玄少而孤，侍母甚孝，远近闻名。年弱冠，母为之议娶，因素有学道之志，故坚决不允。《历世真仙体道通鉴》称其曾于邻居壁间人所不能及处，挥墨颂曰：“武官养性真仙地，须作长生不死人。”视外物恬然不介意，放荡不羁，常常酗酒。大定（1161—1190年）九年（1169年）九月，霜寒露清，重阳携邱、谭、马三仙来东莱传道，处玄与马、谭、邱负柩归葬于终南山刘蒋村，结庐于墓侧，守孝三年。后东进洛阳，寓居于市中土地庙中，心灰意冷，形如槁木，人馈则食，人问则答，如是三载。再迁居城东北云溪洞，精神焕发，广收门徒，努力宣扬全真道思想，名振四方。于是不久又一个新的教派——随山派诞生了，拥有于道显、崔道演、孙伯英、王志明、张志伟等著名弟子。

金大定二十一年（1181年），处玄东归莱州，于武官旧居建庵传道。谭处端飞升后，继其掌全真教。金章宗明昌（1190—1196年）二年（1191年）因人诬陷入狱，不久真相大白，旋被释放。承安（1196—1201年）三年（1198年），金章宗闻其道性，遣使召之，鹤板蒲轮接于紫宸，寓居天长观（今北京白云观），视为上宾。问之玄旨，则曰：“寡嗜欲则身安，薄赋敛则国泰。”章宗甚喜，特赐灵虚、太微、龙翔、集仙、妙真五种观额与之。常



第

一

篇

道

源

往来于官僚士庶之间,户外之履,无时不盈。次年(1199)三月,乞还故山,居贤虚观中,继续修道传教。大力宣传全真教理,在《仙乐集》中称百年短暂,世间火宅,儿女金枷,爱情玉枢,罪福必报,轮回难逃;劝人早悟玄理,得道成仙。

其著作:《仙乐集》、《至真语录》、《黄帝阴符经注》、《黄庭内景经注》、《道德经注》、《阴符演》、《黄庭述》等,在金元时代产生了极其深远的影响。

金章宗泰和(1201—1209年)三年(1203年)二月六日,处玄羽化登仙,行世五十有六。元世祖至元六年(1269年)封其为“长生辅化明德真人”,元武宗加封为“长生辅化宗玄明德真君”。

王处一字玉阳,号伞阳子,又号华阳子。其母周氏于金熙宗皇统(1141—1149年)壬戌(1142年)三月十八日梦红霞绕身而生。少孤,奉母甚孝。喜静,不杂嬉戏,常言云霞方外之语。七岁时曾气绝于地,扶起始苏,自知人间有生死。一日偶至山中,遇一老翁坐于大石之上,呼之曰:“汝他日必扬名帝阙为道教宗主。”劝其出家修道。自后,敝之赤脚,癫狂高歌于市,虽寒冬腊月,仍单衣赤足,但颜容不变,人称其病失常。有人劝其成家立业,笑而不允,母亦不强之。作颂自歌云:“争甚名,竟甚利,不如闻早修心地。”金世宗大定八年(1168年)二月中,处一求拜于王重阳全真庵,王重阳见其有玄门大器,遂收以为徒,授以“正法”和“玉阳子”之号。其母亦愿学道,重阳知其善,名之德清,号玄清散人。大定九年(1169年)九月,王重阳嘱玉阳隐居于铁查山云光洞后,遂携马丹阳、谭处端、刘处玄、丘处机等西行传道。玉阳潜心修道达九年之久,常临危崖翘足而立不移者数日,人以铁脚仙人名之。后往来于山东一



带,精诚布道,闻名遐迩,求拜者接踵而来,名声大振。大定三十二年(1182年),马丹阳自关中来,与玉阳同宿于金莲堂,丹阳曰:“重阳祖师,不远数千里提挈吾侪,吾侪殊无以报,不愧于心欤?且得道之士,苟利其物,恐非弘济之旨。诚欲光昭先师之德,莫若彰玄而福生灵,公今抱《道藏》器而独善其身,无乃不可乎?”处一对曰:“且道无同异,缘有行否,先生道备一身,德光四海,使天下之人望风而散服者无他,是道兴而缘行也。今贫子缘之未行,姑猖狂而混世耳。”于是在弘扬王重阳全真教旨的基础上创立了新的教派,因其修炼的地点为昆崙山烟霞洞,故称其派为“昆崙派”,拥有弟子一千多人。

金世宗大定二十七年(1187年),皇帝召见,问之以养生延命之理,答曰:“惜精全神,修身之要;端拱无为,治天下之本。”世宗甚喜,令其居天长观(今北京白云观)。越明年,乞还山东。不久因世宗念之,又回至京师,居世宗赐建的修真观。特为世宗主万春节(世宗生日)醮事。金章宗承安(1196—1201年)三年(1198年),召其见于殿,问以养生延寿之秘诀,答曰:“无为、清静、少私、寡欲。”又问以性命之奥,以“心运气,是皆无为自然斡旋造化玄元至道不为而成者”作答。再问治国及边境之事,皆适章宗之意。章宗甚异之,遂曰:“先生凡有所问,而必知之,何也?”玉阳释曰:“镜明犹能鉴万物,而况天地之鉴,无幽不烛,保物可得而逃。所谓天地之鉴,自己灵明之妙也。”章宗感而慨之曰:“清明在躬,气志如神,嗜欲将至,其兆必先,先生之谓也。”次年(1199年),乞还乡养母,章宗特赐之“体玄大师”。玉阳竭力宣扬全真玄风,常与太宗、将军、巡检、县令、押司等文武官员,以及各阶层人士匱赠互答,凡劝人,皆以归玄修道,出家修仙为之诫。玉阳创全真道“崙山



第

一

篇

道

源

郝大通

孙不二



道教  
内丹  
修炼

派”。平生乐于著述,有《云光集》、《清真集》、《显异集》等行于世。

金宣宗兴定(1217—1222年)元年(1217年)四月二十三日,玉阳羽化升仙于天宝观。元世祖至元六年(1269年)追封为“玉阳体玄广度真人”,元武宗加封为“玉阳体玄广慈普度真君”。

郝大通名升字太古,号广宁。又名璘。金代宁海(今山东牟平)人。生于金熙宗天眷(1138—1141年)三年(1140年)正月初三日。家世为宦族,故富饶。少孤,事母甚孝。自幼通读《老子》、《庄子》、《列子》,犹喜《易经》,洞晓阴阳、律历、卜筮之术。不慕荣仕,禀性颖异,厌纷华而慕淡雅,渐隐以卜筮自晦。大定七年(1167年),王重阳从关西至宁海传播全真教,见其资禀高古,聪颖不凡,有意感化其出家修道,遂背肆而坐。郝曰:“请先生回头。”重阳答曰:“君何不回头耶?”郝颇为所动,遂闭卜肆,前往马丹阳南园,求教于王重阳。据《历世真仙体道通鉴续编》记载,时重阳付之词曰:“言下领悟如走万里迷途,一呼知返盖其根本知觉,分上夙有薰人三力故耳。”郝恍然大悟,忽忙下拜。遂于次年(1168年)母逝后,弃尽财物,入于昆嵛山烟霞洞师王重阳学道。重阳乃赐之名曰:璘,号恬然子,后又更名为大通。时重阳解衲衣去其袖与之曰:“勿患无袖,汝当自成,善传法之意也。”大通遂携瓦罐终日乞食于市。大定九年(1169年),马丹阳、谭处端、刘处玄、丘处机四人随王重阳西行传道,留处端与玉阳(王处一)隐居于铁查山云光洞。大定十一年(1171年),处端闻王重阳登仙,马、谭、刘、丘已入关,遂西游访之。意与四人共结庐守孝,因处端以“随人脚跟转可乎”之言激之,遂离开终南山刘蒋村。至岐山遇神人授以《易》



第

一

篇

道

源





之大义。大定十五年(1175年)乙未乞食于沃州,顿悟重阳秘语,涣然开发,遂静坐于石桥下,终日不语,常与小儿辈嬉戏,饥渴不求,寒暑不变,人馈则食,不馈则否。河水泛滥而不动,亦不伤;亲戚看之而不答,亦不收赠,如此者六年,人呼不语先生。如是水火颠倒,阴阳和合,九转还丹之功乃成,遂忻然而起,杖屨北游于真定、邢、洛间,在滦城经神人受在《易》秘义后,开堂演道,远近常听者达数百人。于是广招弟子,以度人利物为己任,四下闻名。逐渐形成了自己的道教流派——华山派。拥有范圆曦、王志谨、徐志根、张志信、姬志真、孙履道等弟子。天人之蕴奥,昔贤所未发。大定中(1209—1211年),赐号“广宁全道太古真人”。

其创立的新道派称为华山派。著作颇丰,有《三教入易论》、《示教直言》、《心经解》、《救苦经解》、《周易参同契简要释义》、《太易图》等,今见《道藏》中的《太古集》录有《周易参同契简要释义》、《周易象图》、《金丹诗》等。

金崇庆(1212—1213年)元年(1212年)腊月三十日,大通羽化升仙于先天观,行世七十三载,元世祖至元六年(1269年)追赐为“广宁通玄太古真人”,元武宗加封为“广宁通玄妙极太古真君”,世称“广宁真人”。

孙不二名富春。金宁海(今山东牟平)人。其父为宁海富豪孙忠翊,母夜梦七鹤舞于庭,一鹤飞入怀中而有孕。宋徽宗宣和(1119—1126年)元年(1119年),即金太祖天辅(1117—1123年)三年(1119年)正月五日生。生而柔淑,真懿之态,挺乎自然。自幼聪颖,及长,贯通礼法。略涉儒家经典,诸子百家之说。喜染墨,好吟咏。其父恋马钰(马丹阳)有真仙之体,遂嫁之。生三子,曰庭珍、庭端、庭珪。金大定七年(1167年)

七月,王重阳抵达宁海,筑全真庵于南园,不二与其父及马丹阳终日侍于左右,渐悟分梨十化之奥,遂师从王重阳潜心修道。重阳遂赠以法名“不二”,号“清静散人”。授以天符灵箓秘诀。大定九年(1169年)冬,马、谭、刘、丘随王重阳西游汴梁(今河南开封)等地。不久,王重阳羽化登仙,大定十二年壬辰(1172年)马、谭、刘、丘负枢归终南刘蒋村,不二闻之,迤迳西迈,穿云度月,卧霜眠雪,毫不叫苦,所及之处皆大力宣传全真教思想。大定十五年(1175年)夏,抵京兆蓬莱宅中,得与丹阳相见,同契玄机。后出关游洛阳,居凤仙姑洞,广招门徒,弟子如云,遂开创了道教全真道之清静派。

其著有《孙不二元君法语》、《孙不二元君传述丹道秘书》等。

金大定二十二年(1182年)十二月二十九日,不二沐浴更衣后,跌坐而化,时彩云浮空,仙乐缭绕,香风散漫,瑞气氤氲。元世祖至元六年(1269年)追赠为“清静渊真顺德真人”,元武宗加封为“清静渊真玄虚顺化元君”。可以看出北派与南派不同的是,北宗以性为主,先性后命,始终强调明心见性为首务。同时为了达到斩断情欲,与天为徒的目的,要求修炼者苦己修行,出家修炼。在具体修炼方法上,则主张清修丹法,有顿悟和渐修之分,这都是南派所没有的思想和方法,从而形成了与南派相对应的内丹派别。

## 第八章 中派

中派由李道纯开创于元代,主要传道法于江浙一带,因以



第

一

篇

道

源

“守中”为要,并与东西南北四派有别,故称“中派”。

李道纯字元素,号清庵,别号莹蟾子,仪真(今江苏仪征)人,一说盱眙人,一说梁人。曾遇异人传授,学得道术,住仪真长生观。他通过打坐、参究、棒喝、圆相等手段,将明心见性、修性炼命演化为道教内丹之道,后得道飞升,由此后人就改称长生观为升仙观。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

中派丹法源出南派白玉蟾门人王金蟾,其祖实际上仍为紫阳真人张伯端,因其丹法大都直接源于《悟真篇》,当然也吸收了全真道三教合一的思想,就连李道纯本人都称自己是全真道士,自宗为“全真”。并著作《三天易髓》、《太上升玄消灾护命妙经注》、《太上老君说常清静经注》、《道德会元》、《全真集玄秘要》、《无上赤文洞古真经注》、《中和集》、《莹蟾子语录》等书,阐述中派内丹修炼思想。其后明代尹真人的弟子著有《性命圭旨》、《证道仙经》,清代黄元吉著《乐育堂语录》、《道德经讲义》、《道门语要》,进一步阐扬中派丹法。

中派丹法思想首出于李道纯《中和集》,集曰:“《礼记》云:‘喜怒哀乐未发,谓之中;发而皆中节,谓之和。’未发谓静定,中谨其所存。故曰中。存而无体,故谓天下之大本。发而中节谓动,时谨其所发也,故曰和发无不中,故谓天下之达道。诚能致中和于一身,则本然之体虚而灵静,静而觉,动而正,故能应天下无穷之变也。”说明李道纯已经将儒家“致中和”的思想运用到了内丹修炼当中,认为致中和于一身,本然之体就会虚静而灵,最终修成应变无穷的仙体。然而这个“中”在内丹修炼又指什么呢?李道纯说:“夫玄关一窍者,至玄至妙之机关也。今之学者多泯于形体,……但著在形体上都不是,亦不

可离此一身向外寻求。诸丹经皆不言正在何处者,何也?难形笔舌,亦说不得,故曰玄关。所以圣人只出一中字示人,此中字,玄关明矣。所谓中者,非中外之中,亦非四维上下之中,不是在中之中。释云:不思善,不思恶,正凭么时,那个是自己本来面目,此释家之中也。儒曰:喜怒哀乐未发谓之中,此儒家之中也。道曰:念头不起处谓之中,此道家之中也。此乃三教所用之中也。”<sup>①</sup>可见这个“中”是内丹修炼过程中所要体认的“玄关一窍”,本是先天之有,但要通过后天的修炼才能成就,这便是守中之功法。明代尹真人的弟子《性命圭旨》中又称这个“中”为“真中”,书中说:“无极者,真中也,故曰圣圣相传在此中。此中就是尧舜允执之中,孔子时中之中,易之黄中通理之中,度人经之中理五炁之中,释迦之空中之中,老子守中之中。然中字有二义,若曰中有定在者,在此中也;若曰中无定在者,乾坤合处,乃真中也。”可见这个“中”在书中视为“性命之根”,其实说的就是“玄关一窍”。清代的黄元吉提倡的“中黄直透”之顿法,吸收的就是守中之法,他说:“昔论吾道,始终只是一中,始也守有形之中,以炼精而化气,终而守无形之中,以炼虚而合道。”<sup>②</sup>可见黄元吉将内丹修炼性功与命功均归结于守中,认为不用后升前降,不用开合,不用面壁,就能升仙。此外,清代还有一位叫闵小艮的人,因传承中黄直透功夫,亦被视为中派的传人。



第

一

篇

道

源

① 见李道纯《中和集》卷一《玄门宗旨》。

② 见黄元吉《道门语要》。

## 第九章 东派

东派由陆西星开创于明嘉靖、隆庆年间(1522—1573年),为道教内丹修炼的重要派别。陆西星,字长庚,号潜虚,人称方壶外史。扬州兴化(今属江苏)人。自幼聪颖,异于常人,“束发受书,辄悟性与天道之旨”。曾九次应考乡试,考不中后弃儒学道,寻访仙乡名山,数遇异人传授丹法,吕洞宾即曾降临北海草堂,传授给他丹道秘诀,于是著书立说,开丹法新门派,因传道于江苏、浙江一带,故称东派。明末孙汝忠、清代傅金铨等均为其传人。

东派虽称传自吕洞宾,但其丹法实为南派阴阳双修法门,阐《悟真篇》新意,为阴阳同类双修法。这个阴阳,即为男女,他认为“金丹之道,必资同类相合而成。阴阳者,一男一女也,一离一坎也,一铅一汞也,此大丹之药物也。夫坎之真炁谓之铅,离之真炁谓之汞。先天之精积于我,先天之炁取于彼。何以故?彼,坎也,外阴而内阳,于象为水为月,其于人也为女。我,离也,外阳而内阴,于象为火为日,其于人也为男。故夫男女阴阳之道,顺之而生人,逆之而成丹,其理一焉者也”<sup>①</sup>。在陆西星看来,仙胎大药必须在先天之精和先天之炁交媾和合的情况下才能成就,但是阴中之阳的先天之炁产自女方,阳中之阴的先天之精产自男方,因此男女双方都不完全俱备铅汞二物,这样就要取坎女之阳补离男之阴。其作用在于取坎以

<sup>①</sup> 见陆西星《金丹就成篇》。

“补其既破之离也，填其既虚之画也，复其纯阳之体也”<sup>①</sup>。这种方法特别适合于已婚的中老年人修持，陆西星认为这是竹破竹补，人破人补；虚而补之实，弱而补之强，损而补之盈；至于“童初之子”不必依此法行持。陆西星还主张用鼎不采战，铸剑不入炉，补铅不伤彼，利己不损人，旨在“凝神聚气”一法之上，促成神气相交，双修双补，这显然与御女术有着根本的不同。

东派的著述很多，主要有：陆西星的《金丹就成篇》、《方壶外史编》、《悟真篇》、《周易参同契测疏》、《紫阳金丹四百字测疏》、《玄肤论》、《七破论》等；孙汝忠的《金丹真传》等；傅金铨的《证道秘书十七种》等。

## 第十章 西派

西派由李西月创立于清嘉庆咸丰年间，为道教内丹修炼的重要派别。李西月，本名李平权，又名李元植（1796—1862年），字涵虚，号团阳。四川乐山长乙山人。少时就学于李嘉秀九峰书院。后得张三丰传授秘道，学得丹法；又遇吕洞宾于峨眉山，得钟吕金丹精髓，修炼积年，自创门派，因与东派相别，故称西派。西派后传大江西派，共有西、道、通、大、江、东、海、天、空九字辈。

西派丹法采取清静与阴阳相结合的方法，大致分两步：第一步讲清静自然；第二步讲阴阳互用。清静自然讲的是调心的基本功，正如李西月说：“心为一身之主，神为三品之上乘。

<sup>①</sup> 见陆西星《金丹就成篇》。



第

一

篇

道

源



惟心与神,是二是一,不可不辨也。老君曰:夫人神好清,而心扰之;人心好静,而欲牵之。常遣其欲而心自静,澄其心而神自清。陆潜虚曰:调息之法,自调心起;调神之法,自调息始。此是圣贤仙佛之梯航,吾人入德之路也。下手学道者,必摄念归静,行、住、坐、卧,皆在腔子里,则守静始能笃也。盖有念为妄心,无念为真心,人能收念于平日,而还其所止之地,乃能专心于临时,而坚其入定之基。”<sup>①</sup> 可见西派是将炼心定性作为内丹的下手功夫。此功做得好,即能水自然清,火自然生,神自然交,气自然会,风自然正,车自然行,抽自然抽,添自然添,退自然退。李西月认为完成此功后,就要做阴阳双修法,“内炼己者,将彼家之铅,炼我家之汞,使其相生相克也;内养己者,亦用彼家之铅,养我家之汞,使其相资相守也。”<sup>②</sup> 彼家之铅为阳铅,是外药;我家之汞为阴汞,是内药;因而“采彼家阳铅,炼我家子珠之气。”<sup>③</sup> 其具体方法与东派相类似,同样不同于下乘泥水丹法。

西派的主要经典有:李西月的《道窍谈》、《九层炼心法》、《三车秘旨》、《无根树道情注解》、《后天串述》、《文终经》、《太上十三经》等;汪启濮的《性命要旨》、《教外心法》等;柯怀经的《养生篇》等。

① 见李西月《道窍谈》。

② 同上。

③ 同上。

## 第十一章 青城派

青城派肇始于青城丈人，经李八百等人修炼相传。据薛道光《悟真篇三注》称张伯端曾从中学得秘要。

此派丹派综合南北二宗和清修丹法之长处，形成以虚无为体、以简要为用、以平实为功的基本特点。其修炼最重要的一点就是“无”，一切均由“虚无”二字去体会认证。修炼入手处也是从最上乘开始，认为修得上乘，中下乘效验可兼得，以致无为而有为，无作而有作。在修炼过程中强调无修而有修之大修、无成而成之大成、无德而德之大德、无有而有之大有，达到心性清静无为，即不求清静于外，而求清静于内。同时强调在静观止念过程中，反对沉思冥想、妄生意向，这一点是与禅宗完全相反的参悟方法。此派具体的修炼方法在《青城秘录》和《大道玄指》二部书中有详细的记载，由于习传多为“密付”，故破译者甚少。



第

一

篇

道

源

## 第十二章 伍柳派

伍柳派由明末清初的伍守阳和柳华阳开创，为道教内丹修炼的流派。伍守阳为全真龙门派第八代宗师。字端阳，号冲虚子，江西吉安人。从小精通性理，明佛三昧。成人后立志修道，不入仕籍，二十岁即入庐山，师从曹常化、李泥丸，得授大丹秘诀、《东老遗书》和五雷法，乃致于烹炼大丹。据称丹成而飞升者五十七次，后经赵复阳点化，隐于王屋山，得遇王常



月,授以三坛大戒,顺治甲申仙化于武陵。柳华阳,初为儒生,中及科第,后通悟,弃儒入禅,又出佛入道,三教之师无不求教,得遇伍守阳传其修道秘旨,豁然开朗,知慧命之道即我本来之灵物。遂追随伍守阳,共创伍柳派。

伍柳派丹法力主清静修持,仙佛合宗。对于阴阳修炼只字不提,主张用先天,忌用后天,强调“一点真阳”之先天祖炁的炼养,认为外药与内药本原于先天祖炁。所谓外药,指“祖炁从身生时,虽隐藏于丹田,却有向外发生之时,即取此发生于外者,复返还于内,是以虽从内生,却从外来,故谓之外药。”<sup>①</sup> 所谓内药,是指采外药炼就还丹大药,“全不著于外,只动于发生之地,因其不离于内,故谓内药。”<sup>②</sup> 外药为生而后采,内药为采而后生,“实止此一炁而已”<sup>③</sup>。同时他还认为“鼎炉”并非男女,鼎为丹田之形,内炉指丹田中之气,他说:“是炁也,神也,仙道之所以为双修性命者也。且谓今也以二炁为论,所以人生仙佛之理也。”<sup>④</sup> 总之,伍柳派以仙道为宗,又参佛法为用;既证论《黄庭经》、《胎息经》、《坐忘论》,又征引《楞严经》、《大般若经》、《华严经》,仙佛合为一体,说理浅显,指点明白,在全国影响很大。

伍柳派的经典主要有:伍守阳的《天仙正理直论》、《仙佛合宗语录》等;柳华阳的《慧命经》、《金仙证论》等。

① 见伍守阳《天仙正理直指·药物直论》。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上。

## 第十三章 三丰派

三丰派也叫隐仙派,其创始人为明、清之际的道教真人张三丰,因张三丰的道行和其内丹思想的深刻影响,三丰派远播海内外。

张三丰为辽东懿州(今辽宁彰武)人。因其不修边幅,又号张邈邈。祖籍江西鹰潭龙虎山,自称天师后裔。其丰姿魁伟,龟形鹤背,大耳圆目,须髯如戟,寒暑惟一蓑一衲,一餐能食升米,或数日千里。善于嬉谐,旁若无人。曾居武当山,修缮五龙、南岩、紫霄诸宫,明太祖闻其名,遣使觅之不得。后居陕西宝鸡金台观,曾死而复活,道徒称“阳神出游”。遂游四川青城、鹤鸣山,寻访仙道。最后又回武当山,隐显莫测,明成祖朱棣多次派人寻访,均不见踪迹。<sup>①</sup>

不少人都知道张三丰以太极拳法闻名于世,但对其丹法就不太了解。从道源上讲,三丰派丹法源于陈致虚和陈抟,按照李西月的说法,大道渊源始于老子,一传尹喜,……文始传麻衣,麻衣传陈抟,陈抟传火龙真君,火龙真君传张三丰。虽然有人对此说法有疑议,但三丰派丹法融会文始派丹法与少阳派丹法的特长无疑,他以清静阴阳,双修双成为显著特点。此法下手时就强调清静炼心以养性,称功夫下手“不可执于有为,有为都是后天,今之道门,多流此弊,故世间罕全真;亦不可着于无为,无为便落顽空,今之释门,多中此弊,故天下少佛子。此道之不行,由于道之不明也。初功在寂灭情缘,扫除杂



第

一

篇

道

源

<sup>①</sup> 见《明史·方伎传》。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

张  
三  
丰





念,除杂念是第一着筑基炼己之功也。”<sup>①</sup> 张三丰《道情歌》曰:“未炼还丹先炼性,未修大药且修心。心修自然丹信至,性清自然药材生。”<sup>②</sup> 同时张三丰还强调修炼过程中有为与无为要并用,有为“非采战提吸之术、九一动摇之法,乃安静虚无之道,守雌不雄,寂然不动,感而遂通”,无为是“得丹之道,脱胎神化之功。”<sup>③</sup> 对于阴阳双修丹法,张三丰有独到的见解,他认为:“无根树,花正偏,离了阴阳道不全。金隔木,汞隔铅,阳寡阴孤各一边。世上阴阳男配女,生子生孙代代传。顺为凡,逆为仙,只在中间颠倒颠”,“女子无夫为怨女,男子无妻是旷夫。叹迷徒,太模糊,静坐孤修气转枯。”<sup>④</sup> 显然,张三丰于此主张逆修阴阳,双修双成。但这绝不是双修之下乘功夫,因为张三丰坚决反对“犯淫”,认为“犯淫丧失长生宝,酒肉穿肠道在心”,显然这是双修之上乘功夫。由于三丰派将道教内丹功夫叙述得出神入化,至清末时追奉张三丰为祖师的道派多达 17 个,其中以武当派最为出名。

三丰派的丹经著作很多,清人李西月辑成《张三丰全集》,主要经典有《大道论》、《玄机直讲》、《玄要篇》等。

## 第十四章 千峰派

千峰派由清末千峰老人赵避尘所创,为道教内丹流派。

① 见张三丰《玄机直讲》。

② 见《玄要篇》。

③ 见张三丰《大道论》。

④ 见张三丰《无根树》。

# 千 峯 先 天 派



道

教

內

丹

修

煉

六  
十  
九  
歲



趙  
避  
塵

赵避尘，道号顺一子，北京昌平阳坊镇人，晚年号千峰老人。生于清咸丰(1851—1862年)十年(1860年)，光绪初年时得便血之病，遂随母入千峰山桃园观(今西山桃园观)，拜刘明瑞道长为师，尽得南派丹法真传。后又于光绪(1875—1909年)二十一年三月(1895年4月)到金山寺拜了然、了空禅师，学得柳华阳丹法真诀，到民国九年(1920)时开始收徒，传授丹法。其中弟子薛自元，字壬东，道号玄极子，奉天锦县人。自幼好玄术，二十一岁得赵避尘秘授师传。弟子赵潜虚，自幼好玄学，遍访名师数十年，此中研究过物质材料学、唯物哲学、唯心哲学、佛学、宋明理学、汉学、训诂学，最后转攻性命学，潜心研究老庄之学，颇多会心，认为这是“安身立命之学，终身受用之哉”<sup>①</sup>。由此形成了千峰派，全称千峰先天派。

千峰派丹法为北宗清静功法，主讲性命之学，并吸收了佛教禅宗功夫，入手时要求先观两眉之间的祖窍，并看鼻准，方法简单，易于入手。此派丹法属龙门正宗，师传清晰，加之今天尚有传人，为当代学习道教内丹者提供了可靠的依据。

## 第十五章 女丹派

道教历来讲究男女平等，认为妇女只要根据自身的生理与心理特征，同样可以修炼成仙。具体来讲，女丹分为七大派：第一，南岳魏夫人派。也叫存思派，以《黄庭经》为宗。强调存思身神，积气成真。第二，谶姆派。也叫外金丹派。由谶姆传许逊、吴猛。奉许逊《石函记》、吴猛《铜符铁券文》为经



第

一

篇

道

源

<sup>①</sup> 见赵避尘《性命法诀明指·序》。



典,传天元神丹的烧炼服食方法,兼以符箓修炼。第三,中条山老姆派。也叫剑术派。以剑术修炼成道,分“法剑”和“道剑”。第四,谢仙姑派。仙姑名谢自然,身为童女时即修道,所以又叫童女派。童女尚未行经,身中元气自然充满,可以不必筑基,可直接从辟谷、休粮、服气、安神、静坐入手,以清静无为法得道,有《太清中黄真经》专讲此道。第五,曹真人派。曹真人即曹文逸,她以清心寡欲,神不外驰,专气致柔,元和内运为宗旨,奉《灵源大道歌》为主经。第六,元君派。也叫清静派。元君为孙不二,也叫清静散人。传太阴炼形之法,从斩赤龙入手,有《孙不二元君法语》、《坤道功夫次第诗》等专讲此法。第七,女子双修派。分上、中、下三乘,上乘有双修双成之诀,中乘有采阳补阴之术,下乘有养阴驻颜之方。

由于女丹比较繁杂,加之长期的封建社会的思想束缚,妇女修炼比男子要困难得多,曾有许多有志于修炼的妇女误入歧途,如“有笼统乾坤,不知与男丹有别者;有皈依玄门,以男子脐下一寸三分中之气穴,误指为女子玄关者;有不知女子修行,以斩赤龙(女子月经)为急务者;有自高自恃,不求明师口诀,妄斩赤龙者;有执著玄关,积气成疾,反以致死者;有斩赤龙后,不知男丹火候,功夫,次序者;有气字未化,忧成包块,尤想成仙者;有误信三姑六婆,降仙,扛神,走阴,观花,观水之说,颠风失性,或诱出淫室者;有暗引良女作人炉鼎,已作黄婆,因而自败名节者;有良女为御女家所惑,甘作炉鼎,以求成仙,继而败名节者”<sup>①</sup>。可见妇女修炼与男子相比更需要极大的勇气和坚韧不拔的毅力。

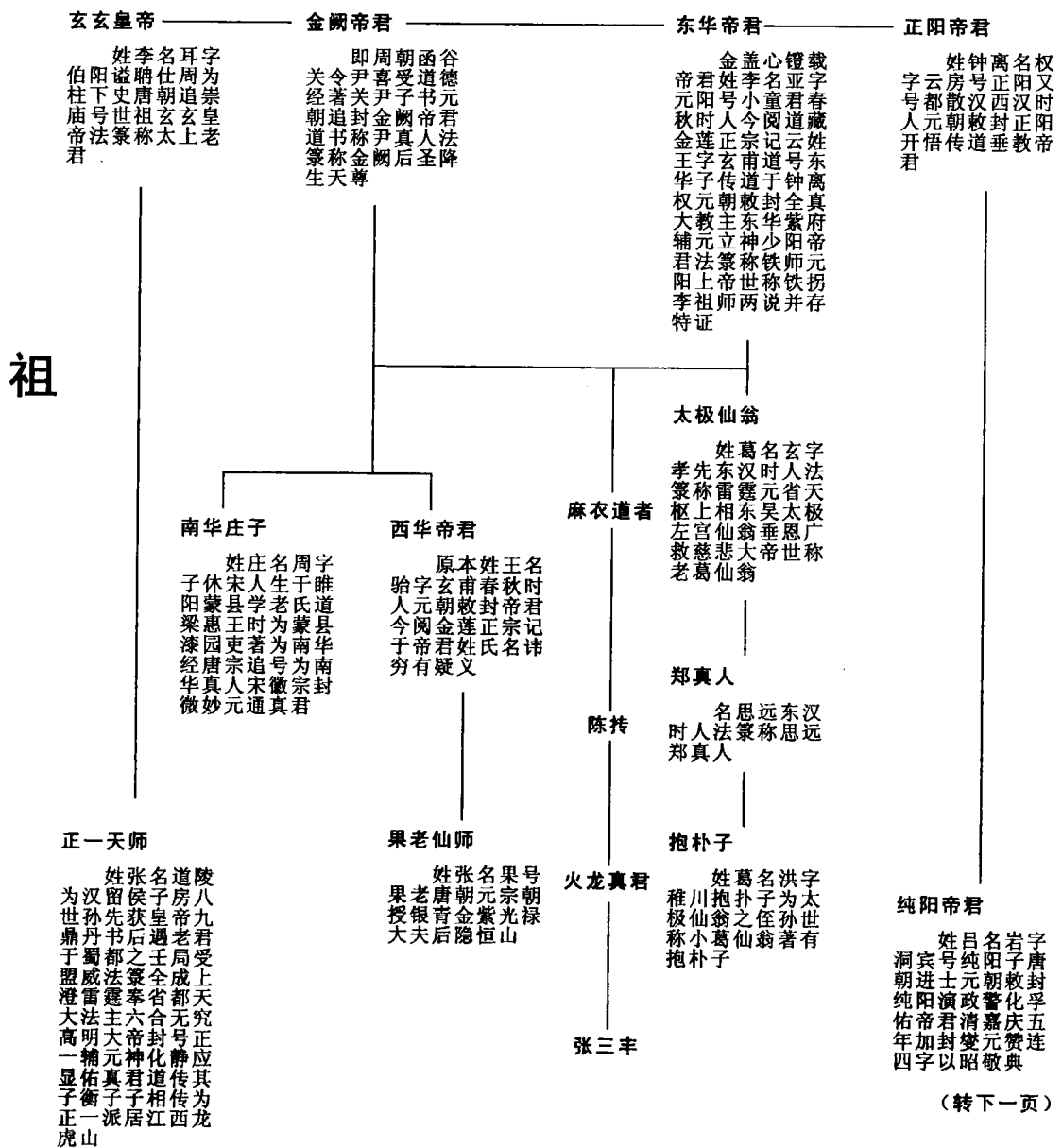
<sup>①</sup> 见清·贺龙骧《女丹合编·序》。

# 道脉源流图

谨按通鑑以

道

玄玄皇帝为道祖 纯阳帝君为宗今仍之



(转下一页)



柳真君  
名榮字飞卿  
晋代人至唐朝得  
度后封宏教真君

韩真君  
昌黎伯文侄  
名湘元朝封宏教  
真君

陈真君  
名七子后唐  
时得度称蓝采真  
和元朝封宏教真君

张继先

黄元道

昆迥

刘奉真

翁葆光

马自然

纯阳帝君

名曹世宏  
威孙朝封  
未之元朝  
臣曹真君

家遺遂世朝  
定返死去元  
出及新度姑  
名其氏后何  
臣人何附人  
圣驗何有附  
名人有附人  
封元

海蟾帝君  
姓刘度人明悟是师  
为辽相海祐宗  
为白朝宏南

紫阳真人  
姓张名伯端  
字平叔号紫阳  
宋时清教奉

杏林真人  
姓石名泰字  
得文杏林亦宋  
时人

紫贤真人  
姓薛名道光  
号紫初人友乃  
紫阳杏林真授  
石以道人

陈泥丸祖师  
名楠字南木  
号泥丸朝著  
本翁虚篇

重阳帝君  
姓王名嘉号  
重又人南救化  
宋时重祖开北  
封重帝是师

长春帝君  
姓邱名处机  
字通密号长春  
以宗法派是师

赵大宗师  
名道坚号虚静  
阳野人元封昆  
宗师春祖大心  
印衣钵付三并  
元世祖命开法  
御赐十字龙密  
使日流传戒法  
门正宗第一律

白紫清真人  
本姓葛名长  
庚后继海南氏  
名有蟾字清著  
以玉诗全集世  
有五上张石白  
祖代主为陈五

彭鹤林祖师  
名相字鹤林  
宋末时人启  
正宗

宏济真君  
姓程名济明  
建文朝臣遇真  
吕祖神成真开

长生真君  
姓刘名处玄  
号长生封长真  
闭随山正宗

宋大宗师  
名道安赐号太元

留紫元真人  
名元长亦宋  
时人

长真真君  
姓谭名处端  
封长真凝元神  
蕴德真君开南  
正宗

尹大宗师  
名志平赐号清和

鞠九思真人

丹阳真君  
姓马名钰封  
丹阳抱一无为  
化开遇仙正宗

孙大宗师  
名志坚赐号清和

沙道路真人

太古真君  
姓郝名太古  
封古广宁通玄  
极真君开华山  
正宗

夏大宗师  
名志诚赐号太玄

玉阳真君  
姓王名处一  
封玉阳体元开  
普度真君开山  
正宗

宋大宗师  
名得方赐号守一

清静真君  
为马丹阳真  
君之妻孙氏名  
二教清静元真  
玄虚顺化元真  
女贞清静元真  
上邱七家为北  
孙真

王大宗师  
名志明赐号清真

刘仙姑

于大宗师  
名志可赐号光

张大宗师  
名志素赐号冲和

鞠大宗师  
名志国赐号抱朴

李大宗师  
名志常赐号崇真

郑大宗师  
名志常赐号崇真

张大宗师  
名志远赐号凝神

孟大宗师  
名志稳赐号敷化

秦大宗师  
名志文赐号洞明

何大宗师  
名志清赐号明真

杨大宗师  
名志静赐号明远

潘大宗师  
名得冲赐号冲和

道教內丹修煉

第二篇

齋心

## 导 论



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

道教内丹修炼认为,在入手之前和炼丹过程中,都要注意斋心,也就是要洁净身心,这样才能为修炼营造一个良好的环境。如庄子讲的“心斋”,李西月讲的“调心”,李道纯讲的“正己”,刘玉讲的“净明全真”,都说明了这一点。围绕这一中心,道教总结了一系列为内丹修炼服务的斋心理论与方法,如尊道贵德、清心寡欲、净明全真、积功累德等,并且这些理论与方法随着社会的发展和道教义理的完善而不断深化。道教内丹修炼的最终目的就是要修得肉体大罗金仙,与道合体,内体于道,外显于德。这种道德观在发展过程中,逐渐与社会伦理相融合,最终形成了道教内丹修炼的伦理思想。这些思想除了道教本身的义理外,甚至还包括儒家的三纲五常和三崇四德。难怪大多数修炼的人都十分强调五伦八德,就是说男子修炼要讲三纲五常,女子修炼要讲三崇四德。在道教中有专门讲述此道的经典和教派,道教早期经典《太平经》说:“天下之事,孝忠诚信为大,故勿得自放恣。”<sup>①</sup> 对于“忠孝”,《太平经》认为“子(女)不孝,则不能尽力养其亲;弟子不顺,则不能尽力修明其师道;臣不忠,则不能尽力共敬事其君”,这样做,“天地憎之,鬼神害之,人共恶之,死尚有余责于地下”<sup>②</sup>,所以要“少为孝子,长为良臣,助国致太平”<sup>③</sup> 这显然与儒家《孝经》中主张的开始于事亲,中于事君,终于立身的说法相符合。对于“诚

① 见王明《太平经合校》第 543 页。

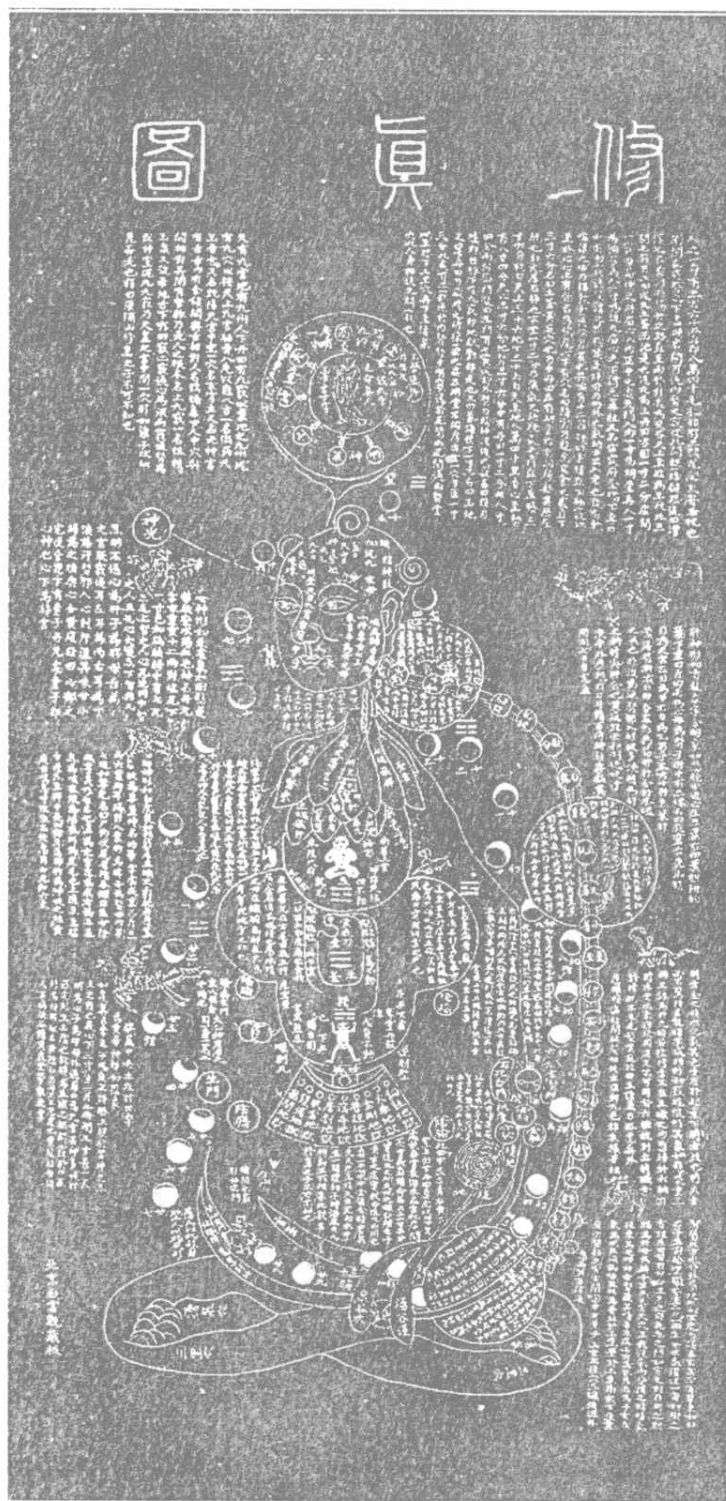
② 同上第 405—406 页。

③ 同上第 409 页。



第二篇 心

# 修眞圖



信”，《太平经》认为，至诚可以感动天地，上视天而行，象天道，俯视地而行，象地德而移。这显然与《大学》和《中庸》所讲的“诚”为“天道”是一致的。

魏晋时，少阳派传人葛洪的炼丹思想直接继承和发展了《太平经》的伦理思想。这种思想主要表现在《抱朴子内外篇》中，内篇讲神仙方药，鬼怪变化，祛病延年等；外篇讲世事藏否，人间得失，政治世事等；很显然是内道外儒。书中强调人不能单纯地从修炼方术入手，人生的抱负也不能仅仅是遁隐山林，要想真正修炼成仙还要建功立业、修身齐家治国平天下；主张在现实社会生活中获得精神解脱和炼得肉体飞升，既做到立时济世，又得超凡入圣。如他说：“上士得道于三军，中士得道于都市，下士得道于山林。”<sup>①</sup> 这一方面回避了“大伦不乱”、“不臣之慢”的嫌疑，另一方面也说明了在处理儒道二者关系的时候，葛洪采取的是先道后儒，道本儒末的方法。他认为修炼既可以保德致长生，也可以治世致太平，因为通过修炼可以获得长生，身体不伤，这就是最大的孝道，这样既可以孝敬双亲，又可以传承弟子，“学仙之人，皆有弟子，以承祭祀，祖宗之事皆未绝”<sup>②</sup>，这段文字就很好地解决了儒家祖先崇拜和道教神仙信仰之间的矛盾。因此葛洪提出了修仙必须积累善行，建立功德，慈善为怀，助人为乐，而这样做的目的就是要解决“心魔”的问题，在葛洪看来，炼气化神后，要出“阳神”，除“心魔”，“心魔”不除，德行不满，就容易“漏丹”，出不了“阳神”。这一时期，除了《抱朴子》外，还有《正一法文天师教戒科



① 见王明《抱朴子内篇校释·明本》第543页。

② 见王明《抱朴子内篇·对俗》第51—52页。



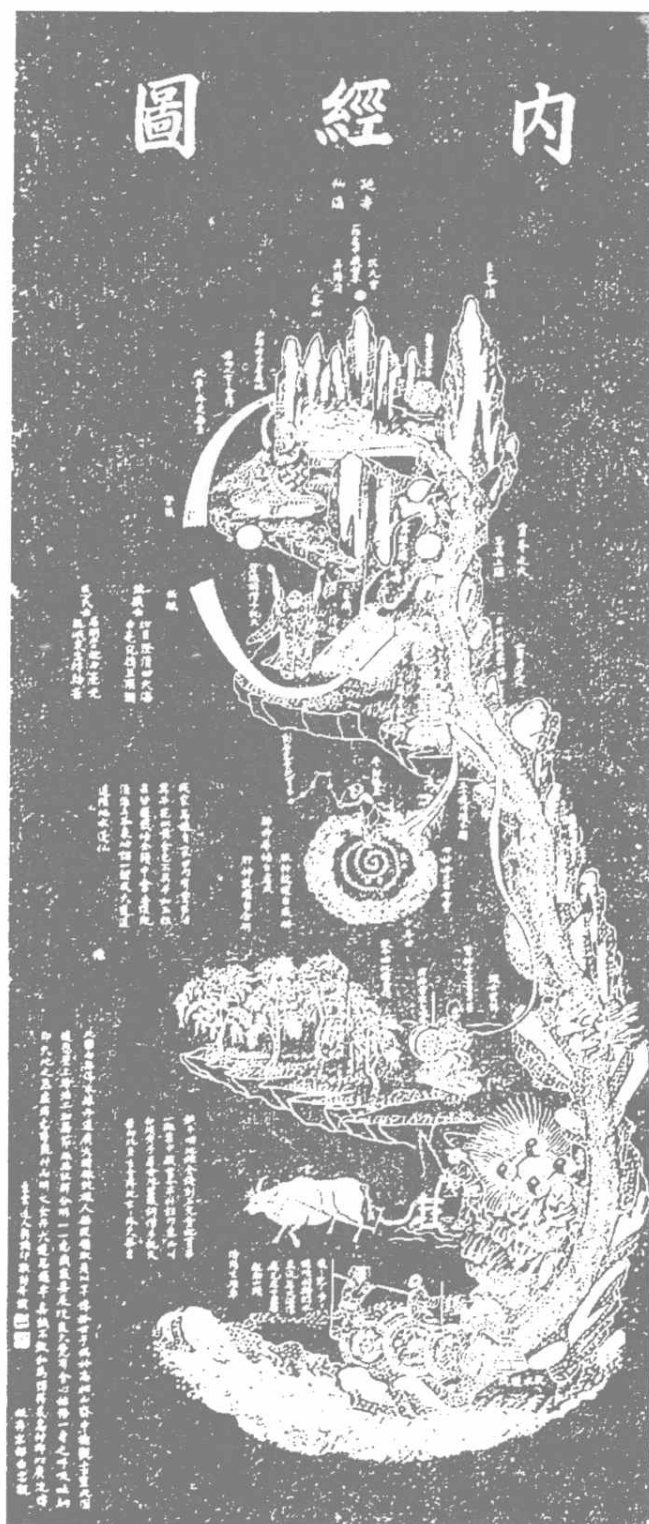
第

二

篇

齋

心





经》、《洞渊神咒经》、《西升经》等道教经典继续阐述这一伦理思想。《天师教戒科经》中认为人若能守善行善,做到“臣忠子孝、夫信妇贞、兄敬弟顺、内无二心”<sup>①</sup>,就可以当“种民”<sup>②</sup>。做过坏事的人,如果潜心修炼,改邪归正,“改心为善”,就可以见到太平,度脱于厄难当中,成为后世“种民”,虽有兵病水害之灾,临危无咎。可见经中认为修炼成仙的前提还是要“君仁臣忠,父慈子孝,夫信妇贞,兄敬弟顺”、“勤事师”、“敬事亲”、“孝事君”、“教仁义”、“行施惠”,这样才能安天下,静修仙,显然是儒家伦常作为修炼仙道的内容。《洞渊神咒经》则从道之善的角度出发,认为信道就是向善,行道就是践行善,数立善功,积阴德,可求得长生;反之不信道,就不识仙法,就会犯错积恶,定会遭到“天兵诛之”和“鬼兵诛之”。《西升经》更进一步,认为修炼之人,要以扬善抑恶作为生命的第一要素,“积善善气至,积恶恶气至”,善气有益于生命的健康发展,恶气凝结于身,生命就会垂危,而修炼之人炼的就是气,所以要积累善行,来获得生命的光明。这样做也会得到天神的护佑,凡事有成,生命健康,修炼成仙。经曰:“积善神明辅成,天道犹佑于善人。”<sup>③</sup>

南北朝隋唐至五代,随着佛教在中国的传播,道教修炼的伦理思想随之发生了很大的变化。在佛教思潮的影响下,有的恪守传统伦理,继续沿着老的传统往下走;有的部分恪守传统伦理,发生了部分的变化;有的放弃传统伦理,发生了根本的变化。恪守传统的是继续沿着汉魏伦理思想,进一步发挥

① 见《道藏》第30册24262页,台湾艺文印书馆本。

② 种民:即道教认为的能避免一切灾难病痛,逃脱劫难,上升神仙世界的人。

③ 见《西升经·生道章》。



《太平经》中重生修炼、功德成神等思想,这主要以梁陶弘景、唐潘师正、司马承祯、吴筠、杜光庭、五代彭晓等代表。如陶弘景著《养性延命录》和《真诰》,阐述“延年不死”、“不死之道”、“养神不死”、“长生要术”等思想与方法;潘师正著《道门经法相承次序》一方面肯定道教神仙信仰,一方面主张运用《太平经》守一存思法进行渐次修炼,并强调学仙当修立善功,认为“功满三千,迁名仙格”。司马承祯著《坐忘论》认为“我命由我,不属天地”,但“修短在己,得非天与,失非人夺”,说明修炼外在的因素都是由自身决定的。吴筠著《玄纲论》《神仙可学论》《形神可固论》等,说明神仙可以“积学所致”,但要以苦节修行为基础,以建功立业来充实,认为“致忠致孝,至贞至廉”,就会“咸入仙格,隐景潜化,死而不亡。”<sup>①</sup> 杜光庭著《墉城集仙录》认为“积功未备,累德未彰;或至孝至忠,至贞至烈;或心不忘道,功未及人;寒栖独炼于己身,善行不加于幽显者”、“太上以其有志,太极以推其诚”,得为“善爽之鬼”、“逍遥福乡,逸乐遂志,年充数足,得为鬼仙,然后升阴景之中,居王者之秩,积功累德,亦入仙阶矣。”<sup>②</sup> 彭晓著《红铅火龙诀》亦讲“死生有命,修短在天”,若有“纯阳之真”,“定无死数”。很显然,他们均认为人只有积功累德,行善不已,才能登上神仙之堂,这是对传统伦理的进一步阐发。

对于部分恪守传统伦理的,是部分受佛教伦理思想的影响,部分保留了道教的伦理思想。这种思想主要表现在《三天内解经》、《太上洞玄灵宝出家因缘经》、《洞玄灵宝一真人说生



第

二

篇

斋

心

① 见吴筠《神仙可学论》。

② 见杜光庭《墉城集仙录·序》。



死轮转因缘经》、《太上洞玄灵宝宿命因缘明经》等经中。这些经典一方面讲积善累德,一方面要求舍身,认为“功德感仙真,自然降仙丹”<sup>①</sup>,“不孝不顺,王法诛之,天亦伐之”<sup>②</sup>,“舍去吾身,灭息诸贪,身断诸欲;诸恶根本,并皆弃舍,永断烦恼”<sup>③</sup>。很显然,前者是继承了道教的传统伦理思想,后者是发挥了佛教的伦理思想。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

至于放弃传统伦理的,就是否定肉体长生成仙说,认为只有精神才能不朽。如《云笈七签》卷四十九《三一诀》曰:“一切皆有伪非真,生者必死,有者必无,成者必坏,盛者必衰,少者必老。向有今无,寒暑推变,恍惚无常。”强调的就是宇宙间的一切,都要经过生死、有无、好坏、盛衰的过程,不存在永恒的说法,这显然与长生不死说背道而驰。因此他们认为人要“忘身”、“法空”,才能领悟生命的真谛。如《太上一乘海空智藏经》说:“三界亦空,三世亦空。知三世空,我身亦空。知我身空,诸法亦空。以法空故,故名海空。”这里的空是指一种修炼的境界,把握好这种境界,就可以得地仙果、飞仙果、自在果,无漏果、无为果,也就是达到成仙的境界。这种境界当然也离不开传统的伦理思想,只不过他们是一方面号召人们广种福,一方面批评儒家仁义道德的弊端,最终还是倡导道、儒两家的伦理思想相融合,使儒家的五常发挥更强有力的作用。

宋元明清,是道教内丹修炼伦理思想最具成熟的时期。这一时期除了出现了《太上感应篇》《文昌帝君阴骘文》、《关圣帝君觉世真经》、《功过格》等可供修炼者依据的善书外,还出

① 见《太上洞玄灵宝宿命因缘明经》。

② 见《洞玄灵宝一真人说生死轮转因缘经》。

③ 见《太上洞玄灵宝出家因缘经》。

现了倡导“明心见性”的全真道和专讲“忠孝神仙”的净明道。

《太上感应篇》以“太上曰”始篇,依教内而言,盖“太上老君”所述,感应是指人受外界事物影响而引起相应的感情和行为。该篇约成书于北宋末年,著者不详,实为道众之集成。全文凡一千二百七十四字。大意说天地和人身有司过之神、三台北斗神君、三尸神、灶神等,随时录人善恶。为恶必降至祸,为善必降至福,依所犯轻重夺人寿命,按行善多少成就各等神仙,祸福并延及子孙。列应行善事二十六种,应戒恶行一百七十种,包括坐卧起居、衣食住行各个方面,可见其与人们的日常生活紧密联系起来。它是专门宣扬善恶报应、奖善惩恶的第一部道教善书,主张“是道则进,非道则退,积功累德,慈心于物,忠孝友悌,正己化人,矜孤恤穷,敬老怀幼,昆虫草木,犹不可伤”。在它的影响下,《文昌帝君阴骘文》、《关圣帝君觉世真经》等一大批道教善书于后世陆续出现。

《文昌帝君阴骘文》是以文昌帝君的名义颁行的劝善书。阴骘出于《尚书·洪范篇》:“惟天阴骘下民。”原义为默定,后多理解成天虽不言,但能于冥冥中监察人之善恶功过而降赏罚。此文借文昌帝君之口说:诸恶莫作,众善奉行,永无恶曜加临,常有吉神拥护,近报则在己身,远报则在子孙,百福骈臻,千祥云集,都是从阴骘中来。号召人们“广行阴骘,上格苍穹”,“行时时之方便,作种种之阴功。”其所谓“阴功”,除“朝真奉斗”等宗教行为外,更提倡一些平常可行的社会公德,如剪碍道之荆榛,除当途之瓦石,勿毒鱼虾,勿宰耕牛,勿弃字纸,勿谋人财等。此文篇幅短小,只有五百六十多字,但流传却十方广泛,从通都大邑到穷乡僻壤皆有此书,而且受它影响,民间就有惜纸会、放生会等。上流社会中亦有抄写此文的。是文注本很



第

二

篇

斋

心

多,其中比较重要的有《文昌帝君阴鹭文注》、《阴鹭文像注》、《阴鹭文图证》等。

《关圣帝君觉世真经》是以关圣帝君的名义颁行劝善书。关羽晋号为帝是在明万历末年,清以后因受朝廷崇奉,在民间地位越来越高,故有托名关帝的劝善书问世。该经出于何时不可详考,只是康熙年间仍未收入《道藏辑要》。其内容盖为劝人“众善奉行,毋怠厥志”。又称“人心即神”、“无愧心,无愧神,若是欺心,便是欺神”、“一动一静,神明监察”、“若负吾教,请试吾刀”。经中还倡导忠孝节义,称“人生在世,贵尽忠孝节义等事,方于人道无亏,即可立身于天地之间”,另外亦讲说若干社会公德。形制短小精悍,凡六百余字,但其影响却很大,传播极其广泛。

在此同时,还出现了配套的《功过格》经——《太微仙君功过格》。是经收载于《道藏》洞真部中,是现存最早的功过格。自该经出现以后,在道教和民间出现了大量的功过格经,如《藏外道书》中记录的《十戒功过格》、《警世功过格》、《石音夫功过格》,以及分类整理的《汇篇功过格》、《汇纂功过格》、《广功过格新篇》等;连佛教的功过格《自知录》,也在《太微仙君功过格》的影响下产生了。

这些善书的出现,使得道教内丹修炼者在修炼过程中十分注重“天人感应”和“天人合一”,强调先行人事,再修阴德,然后才能修炼成仙。如宋董思靖说:“当以我之精合天地万物之精,以我之神合天地万物之神,以我之魂魄合天地万物之魂魄。如此,天地万物即我精神魂魄。”<sup>①</sup> 并认为“守中抱一,与

<sup>①</sup> 见董思靖《洞玄灵宝自然九天生神章经解义》。



天相毕,此终不死坏之义也”,就是说人的精神与魂魄“与道同体”、“与天相毕”,生命就会不朽。华复阳则认为“天人一贯”、“天与人无二理”<sup>①</sup>,说我之心即天地之心,我之炁即天地之炁,人天彼此感应,“人有死生,性无死生”,人若要超越生死,在于明心见性,这与道教全真道所主张的观点相一致。

全真道是由王重阳创立于金元时期,经丘处机弘扬,教门大显。该教在识心见性,去情绝欲,忍辱含垢,苦己利人为宗的基础上,主张性命双修。他们将心性、理性、意识比喻成真意、真神、元神等,总谓之性;将形体、精气、存在比喻成元精、元气、炉鼎等,总谓之命。王重阳说:“性者神也,命者气也。”<sup>②</sup>丘处机说:“金丹之秘,在于一性一命而已,性者天也,常潜于顶。命者地也,常潜于脐。顶者性根也,脐者命蒂也,一根一蒂,天地之元也,祖也。”<sup>③</sup>并把炼心性、元神叫做“修性”,炼元精、元气叫做“修命”。从修炼程序上讲,全真派讲先修性后修命,明宋濂说:“南则天台张用成,其学先命而后性。北则咸阳王中孚,其学先性而后命。”<sup>④</sup>这种说法是很符合实际情况的。当然全真道修炼的首务是明心见性,王重阳说:“心生则性灭,心灭则性现也,心灭者是宝。”<sup>⑤</sup>所以修炼者先求明心,心即道,道即心,心外无道,道外无心。丘处机说:“吾宗惟贵见性,水火配合其次也。”<sup>⑥</sup>牛道淳说:“修行之士必先明心悟性,然



第

一

篇

斋

心

① 见华复阳《洞玄灵宝自然九天生神章注》。

② 见王重阳《重阳立教十五论》。

③ 见丘处机《大丹直指》。

④ 见宋濂《送许从善还闽序》。

⑤ 见王重阳《重阳授丹阳二十四诀》。

⑥ 见《长春祖师语录》。

许  
逊



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

后绝虑,方能养道。”<sup>①</sup>王常月也说:“应识命在性中,只以见性为主。”<sup>②</sup>这个性,实指人的精神本原,属于先天之真性。这个真性不能离开人心,否则就会被妄念遮蔽不能自觉。只有清静身心,万缘放下,一念不动,方可见到本来面目。有此真性,即会不生不灭,本空本净,最终超脱生死、跃出轮回。真如谭处端言:“凡人轮回生死不停,只为有心。得山云:心生则种种法生,心灭则种种法灭。若一念不生,则脱生死。”<sup>③</sup>

净明道奉晋代道士许逊为开山祖师。许逊,字敬之,南昌(今江西)人,又称“许真君”。按《十二真君传》:“许真君名逊,字敬之,本汝南人也。祖琰、父肃,世慕至道。”《三教源流授神大全》载,许逊生于吴赤乌(238—251年)二年(239年)正月廿八日,其母先梦金凤衔珠,坠落怀中,遂受孕而生。弱冠之年,其事师大洞真君吴猛,受三清之法,博通经史,明天文、地理,历律、五行、讖纬之书,更喜欢神仙修炼之事。据《云笈七签》记载:一次许逊去打猎,射中一只有孕在身的母鹿,适时母鹿生下小鹿,中箭的母鹿不顾一切,折回头来伤心地舔小鹿,一会便死去了。许逊见状,心中非常难过,怅然感悟,折断弓矢,坚决要修行神仙道。

晋太康(280—290年)元年(280年),许逊举为孝廉,时年四十二岁,拜为蜀地旌阳县令。从政期间,公正廉明,吏民悦服,民众感激他的因德,于是立祠供奉他的塑像,人们都亲切地称他为许旌阳。后来晋室纷乱,遂弃官东归,遨迹江湖,寻求至道。此间与吴君同游江左,又与郭璞一同阴止五敦作乱。

① 见牛道淳《析疑指迷论》。

② 见王常月《碧苑坛经》。

③ 见谭处端《水云集》上。



第

二

篇

高

心

郭璞被五敦处刑后,他又与吴君共同隐遁,至庐江口,遇船工,化度之,教其服草,授以神仙之术。后遇上圣人传授“太上灵宝净明法”,有斩邪擒妖的道法。不久游豫章,遇一少年名慎郎,乃蛟蜃精所化,数兴洪水危害江西,遂化为黑牛,率弟子杀之,为江西翦除水患。自此,许逊道法大显,声名遐迩,求拜弟子甚多。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

东晋宁康(373—376年)二年(374年)举家从豫章西山(今江西南昌西山),白日飞升。乡人与其族人共立祠祀奉他。许逊的住所有遗诗一百二十首,均被刻于竹简,让人探取,以决休咎,名曰“圣签”。唐高宗永淳年间(682—683年),道士胡惠超撰《晋洪州西山十二真君内传》一卷,大力宣传许逊等十二人仙迹,并花费巨资修复游帷观,竭力宣传许逊的孝道。北宋徽宗政和二年(1112年)封为“神功妙济真君”,(1111—1118年)因皇帝梦中显灵,为其疗疾,升观为宫,赐额为“玉隆万寿宫”(宫在今江西南昌西山)。南宋绍兴间(1131—1163年),相传西山玉隆万寿宫道士何真公祈请许真君降临解救战乱,因得许逊授《飞仙度人经》、《净明忠孝大法》等。元朝时,道士刘玉用“净明”作为教派名称,主要经典为《净明忠教全书》,并奉许逊为教祖,创立“净明忠孝道”。

所谓净明,就是人的心如果像太阳和月亮一样,得到“性达心通”<sup>①</sup>,合于“圆虚之道”<sup>②</sup>,即为净明。其境界为“无幽不烛,纤尘不污,愚智皆仰之,为开度之门,升真之路,以孝弟为之准式,修炼为之方术”<sup>③</sup>。净明道讲忠、孝、廉、谨、宽、裕、容、

① 性达,指人禀有静。心通,指得到光明。

② 圆者,气之体;虚者气之用。

③ 见《太上灵宝净明法序》。

忍八极,认为忠是钦之极,孝是顺之极,廉是清之极,谨是戒之极,宽是广之极,裕是乐之极,容是和之极,忍是智之极。只有具备这八极,才能够“集善”,才能够飞仙度人,成为一位至善成仙的道者。

净明修炼法有三个核心,第一就是讲忠孝。这一点是来源于儒家,如《论语》中讲的“臣事君要忠”、“君子务本,本立而道生。孝弟也者,其为仁之本”。第二就是讲炼形,这一点是道教本身固有的传统,但已不是传统意义上的炼形,而是追求精神上的超升,如《道元正犯经》说:“明明了了,识吾本形,形中有神,神中有伸,伸中不屈,超达飞升。”第三就是讲救度,这是渊源于灵宝派的内容,也就是建功业,通过净化社会道德空气为己任,如《真诠·明善诚身章第三》说:“以我心之真净,化天下之贪染;以吾心之光明,化天下之蒙昧;以吾愿之必忠,化天下之迷罔;以我力之无怠,扬我教之无边。”而此中讲得最多的当然要数忠孝了,因为净明派始终认为治身修内之术,应与外行礼义相符合,把修身之术与仁义道德结合了起来,这种道德与儒家的忠孝仁义道德没有什么两样,因此他的传扬得到当时社会的承认与弘扬。总之净明忠孝道要求修炼之人“维忠维孝,克净克明”<sup>①</sup>,做到“忠孝为本,立本以成仙”<sup>②</sup>。

就当前条件而言,一个人修炼必须有益于国家、有益于社会、有益家庭、有益于自身、有益于子孙,这样您才能着手去做功夫。



第

二

篇

斋

心

① 见《真诠·大道敦本章第一》。

② 见《四规明鉴经·立本章第一》。



## 尊道贵德

“道”和“德”是道教内丹修炼的基本要旨,道教徒通常将一生修炼的艰辛历程概括为“修道养德”。修道是内在的功行,养德则是外在的行持,二者相辅相成,缺一不可。

在道教中,道有两个方面的涵义:

其一,从宇宙观上讲,道先天地生,并化生万物。老子说:在溟滓鸿蒙、混沌未分的时候,有个混然而成的东西,她先于天地而存在,无形无相,亘古不变,周行天下,循环不已,可以说是天地万物的母亲,我不知道她的名字,勉强称其为道。<sup>①</sup>淮南子则在老子的基础上,将道说成是天地万物的本原,淮南子说:道覆盖着天,运载着地,囊括四方,到达八极,其高没有边际,其深不可测量,她包裹着天地,来源于无形。<sup>②</sup>既然道是天地万物的本原,既生天地,又生万物,那么三者之间的关系又是怎样的呢?老子曰:“道生一,一生二,二生三,三生万物。”<sup>③</sup>一者,道也,无名无象。二者,阴阳也,有了阴阳两极,天地自然定位,天阳地阴,天清地浊。三者,阴阳二气相交感形成的“冲和”之气,万物皆从此气中生。所以《清静经》说:“大道无形,生育天地。大道无情,运行日月。大道无名,长养万物。”《玄纲论》曰:“生生成成,今古不移之谓道。”由此观之,道是天地万物的本原,既生化万物,又包含万物,万物之思想、音声、高下、长短、前后等莫不由其生。如《老子想尔注》说

① 据《道德经》第二十五章意译。

② 据《淮南子·原道训》意译。

③ 见《道德经》第四十二章。



“道”是：天下万物之本。《太平经》称“道”为：万物之元首，不可得名；六极之中，无道不能变化；元气行道，以生万物，天地大小，无不由道生。<sup>①</sup> 抱朴子说道涵乾括坤，其本无名，不能寻其音声，不能迹其兆乎宇宙之外，其能为声之声，为响之响，为形之形，为影之影，方者得之而静，圆者得之以动，降者得之而俯，升者得之以仰。<sup>②</sup>

此外，道教还提出了道生天地万物的过程。即：经过了洪元、太初、太始、太素、混沌、九宫、元皇、太上皇、地皇、人皇、尊卢、句娄、赫胥、太连、下古等阶段。而此中亦有宇宙形成的五个时期：混元、空洞、混沌、混洞、劫运。《太上老君开天经》说，在未有天地万物之前，“太清之外不可称计，虚无之里寂寞无表。”<sup>③</sup> 称那个时候没有天地之分，没有阴阳之分，没有日月之分，没有晶光之分，没有东西之分，没有青黄之分，没有南北之分，没有刚柔之分，没有载覆之分，没有藏坏之分，没有圣贤之分，没有忠良之分，没有来去之分，没有生死之分，没有前后之分，没有方圆之分。百亿变化，浩浩汤汤。无形无象，自然空玄。穷之滩极，无量无边。没有高下之分，没有等偏之分，没有左右之分，没有高下之分，纯属自然。只有老君（道的化身），犹处空玄寂寥之外，玄虚之中，视之不见，听之不闻。若言其有，不见其形；若言其无，万物皆从之而生。接着，八表之外，渐渐开始分判，下成微妙世界，称为洪元。

洪元之时，没有天地，虚空未分，清浊未判，玄虚寂寥，洪元一治至于万劫。洪元既判，而有宇宙形成的第一个时期混



第

二

篇

高

心

① 见《太平经》卷十八至三十四。

② 见《抱朴子·道意篇》。

③ 见《太上老君开天经》。

第二十一化

過函關

太上老君欲之流沙先有  
紫氣西度函關周大夫尹  
喜為關令見之乃齋戒以  
俟後七月十二日果太上  
老君駕青牛車至喜曰聖  
人來矣老君曰何以知之喜  
曰去冬天理星西行過昴通秋  
融風三至東南真炁  
狀如龍蛇此真人至  
也驗也



元。混元一浩万劫,至于百成。百成亦八十一万年,而有太初。

太初之时,清浊剖判,溟滓鸿蒙,置之形象,安竖南北,制正东西,开闾显明,光格四维。清气上升为天,浊气下降为地,三纲既分,此有天地,还没有日月,天欲化生万物,然没有方法可以变成,只好置生日月于其中,下照闾冥。此时还没有人,只有太上老君从天而降,自称“太初”之师。老君取天地之精,合成一神,名曰人。至此,天地、日月、人民皆有,但都没有识名。

太始之时,太上老君下降为师,口吐《太始经》,教万物置立于天地。所谓太始,即万物之始也。

太素之时,老君又下降为师,使天生甘露,地生醴泉,人民饮之,得到长生。

混沌之时,始有山川,老君下降为师,教示混沌,治理天下七十二劫,“混沌”流行,形成山川,五岳四渎,高下尊卑,自始以来,已有识名。

九宫之时,老君下降为师,口吐《乾坤经》,结其九宫,识名天地。天为阳,地为阴。阳者刚强,远视难睹。在天成日月星辰,在地成五岳四渎,在人成五脏。

元皇时,老君下降为师,口吐《元皇经》,教元皇治理天下,始有皇化通行于天下。元皇之后,是有太上皇,太上皇之后有地皇,地皇之后有句娄,句娄之后有赫胥,赫胥之后有太连。

太连之时,天生五炁,地生五味,人民食之,得到延年。

太连之后,进入下古,先后有伏羲、女娲、神农、燧人、祝融等。历时老君均下降为师,教以生活之道。

从神学观念上讲,道为神仙的化身,但高于神仙而存在,



第

二

篇

斋

心



凡人得到了她,可以成仙,神仙得到了她,可以登天入地,本领超常。庄子说:炜韦氏得道,以挈天地;伏羲氏得道,以袭气母;唯斗得道,终古不忒;日月得道,终古不息;山神堪坏得道,以袭昆仑;水神冯夷得道,以游大川;山神肩吾得道,以处大山;黄帝得道,以登云天;颛顼得道,以处玄宫;北海之神禺强得道,立乎北极;西王母得道,坐乎少广,莫知所始,莫知所终;彭祖得道,上及有虞,下及五伯;傅说得道,以相武丁,奄有天下,乘东维,骑箕尾,而比于列星。<sup>①</sup> 称:古之真人,登高不慄,入水不濡,入火不热,是因为能假于道若此。<sup>②</sup> 又《在宥篇》说:“至道之精,窈窈冥冥;至道之极,昏昏默默。无视无听,抱神以静。形将自正,必静必清,无劳汝形,无摇汝精,乃可以长生。目无听见,心无所知,汝神将守形,形乃长生。”可见凡人得道长生成仙,神仙得道乘风驾云,入水不溺,入火不焚,飞龙腾达,无与伦比。

说神仙是道的化身,是因为得到了道才可以称为神仙,神仙最能体现道。道教创教时,尊老子为太上老君,称太上老君为道的化身。《老子想尔注》:“一者,道也,……一散形为炁,聚形为太上老君。”东汉边韶亦称老子:“离合于混沌之炁,与三光相终始,观天作讖,……四灵在旁,存想丹田,太一紫房,道成化身,蝉蜕度世。自牺农以来,世为圣者作师。”《老君太上虚无自然本起经》说:“道者,谓之初也。太初者,道之初也。初时为精,其气赤盛,即为光明,名字太阴,又曰元阳子丹,丹复变化,是为老君。”《太上混元圣纪》:“太上老君者,大道之主

① 见《庄子·大宗师》。

② 据《庄子·大宗师》原文意译。

宰，万教之宗元，出乎太元之先，起于无极之源，经历天地不可称载，终乎无终，穷乎无穷也。”由此可见太上老君就是道，就是造物主，就是神仙，即将道与神仙等同了起来。

与道相提并论的是德，德是道外在的表现。《道教义枢·道德义》称：“道德一体，而具二义，二而不一。”德在道教中有“上德”、“玄德”、“常德”等几种解释。《道德经》第三十八章称：“上德不德，是以有德。下德不失德，是以无德。上德无为而无以为，下德为之而有以为。”第五十一章称：“长之育之，亭之毒之，养之覆之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”第二十八章称：“常德不离，复归于婴儿。……常德不忒，复归于无极。……常德乃足，复归于朴。”而这些德，均是道在外的表现形象。《自然经》说德“得于道果”。《太平经》说能够“成济众生，令成极道”就是德。唐玄宗更说得明白：“道之在我之谓德。”<sup>①</sup> 所以道教以道和德为基本信仰，为行动准则，强调“道生德育”、“尊道而贵德”。

总的来说，尊道即是尊重信仰、敬重神明，得神灵之庇佑；贵德即是心向仙境、勤修苦练，达仙境之彼岸。所以说只有尊道贵德，才能修得长生成仙。

## 仙道贵生

生命是道教十分重视的一个问题，因为道教讲的就是长生不死，修炼成仙。对于生，老子曰：“出生入死，生之徒十有



第

二

篇

高

心

<sup>①</sup> 见唐玄宗《道德经御注·序》。



三,死之徒十有三,人之生,动之死地亦十有三。”<sup>①</sup> 说明人的生命非常有限,而且处于一个危险的状态之中,所以要求人们“深根固蒂”,追求“长生久视之道”。庄子则大讲“长生”固形的方术,要求人们保生、全生、尊生、尽年。《吕氏春秋》则从自身出发,强调“重己贵生”,曰:“圣人深虑天下,莫贵于生。”<sup>②</sup> 到《太平经》时则主张乐生、重生。总之尊重生命是道教的一贯主张,主要包括:一、尊重人类自身的生命价值,反对轻生自杀,也反对杀害他人,要求洁身自好,修身养性,追求长生;二、尊重动物的生命,认为一切血性之物,皆有灵性,即有道性,由于悟性有早迟之分,所以修道阶次有快慢的区别;<sup>③</sup> 三、尊重植物的生命,认为植物和人一样具有灵性,在某种特定的环境下,也能够修炼成仙;四、尊重人类和动植物赖以生存的环境。做到上述四点既度己又度人,正如《度人经》曰:“仙道贵生,无量度人。”

## 清静寡欲

人来到凡尘世界后,由于外界环境的影响,产生各种希求、奢望、情感等,这就是欲望。对于修道的人来说,这些都是阻碍修道的绊脚石。所以道教强调“清心寡欲”、“遣欲坐忘”,追求物我两忘,摒弃智慧和思绪,澹泊无思,无忧无虑的超越精神境界。这种精神境界从忘形、忘利,以致于忘心。庄子

① 见《道德经》第五十章。

② 见《吕氏春秋·贵生》。

③ 见唐潘师正《道门经法相承次序》。

曰：“养志者忘形，养形者忘利，致道者忘心矣。”<sup>①</sup> 即是达到无知无欲，无染无秽，无他无我的状态。这时人的心情十分平静，没有丝毫杂念，即清静寡欲。达此地步，人体纯静，“慧心明鉴，智体无疵”，<sup>②</sup> 若能常清常静，“天地悉皆归”<sup>③</sup>，即与道合真。《盘山云栖王真人语录》曰：“心安而虚便是清静，清静便是道。”老子说：清静为天下正。就是说人若清静，就会正确地去立身处世，如做人要正派，做官要公正廉明等等。在老子《道德经》中，“清静”和“无为”是两颇相类似的概念，同时，它和“寡欲”也有着一定的联系，他们都是“道”的部分表现。在后来的道教中常以它和“无为”或“寡欲”作为一个连用的术语，如道经所说的“清静无为”或“清心寡欲”。在《道德经》中，还有一个与它相对的名词，那就是“浊”，并且还有着相生相化的关系，老子曾说过：有道之士，性体圆明，湛然清澈，处于万物之中，与天地浑然一体，民之所乐则乐，民之所忧则忧，和光同尘，没有什么区别。那么谁能除尽后天的七情六欲，荡尽尘俗的一切污浊，使自己的身心宁静呢？只有返回到他先天的虚明体性，就如浊水慢慢而静，才能澄清而重现。所以有道之士，身体虽处在尘俗之中，其性顺物而自然，不染不着，不滞不留，相似浑浊一样，其性体常住。<sup>④</sup> 这段话说的不仅是道教的一种生活方式，而且是一种清静功夫，就是说，人处在一个纷繁芜杂的社会里，如何去避开尘世，达到清静，那就要做静功，当静功做到一定境界时，更要继续坚持下去，即会见到光明。



第

二

篇

斋

心

① 见《庄子·则阳》。

② 见《道德义枢·法身义第二》。

③ 见《清静经》。

④ 据《道德经》第十五章文意译。





老子认为这都是“道”的表现。对此,《清静经》则说得更直截了当,它说:“夫道者,有清有浊,有动有静。”指出“清”和“浊”是“道”表现出来的两个不同侧面。所以,在老子的宇宙观中,“清静”是大自然最早的形态;在人生观中,“清静”是一种社会生活方式。就清与浊这两个方面而言,后者必须服从于前者,因老子是本着法地、法天、法道、法自然的宗旨来阐述大道的,所以修炼生活也必须与自然相协调,这样才能以万物养育群生。故而《清静经》说:“大道无形,生育天地;大道无情,运行日月;大道无名,长养万物。”这里所说的“无形”、“无情”、“无名”都是说明“道”的“清静”,不但要“清静”,而且要“常清静”,要“真常应物,真常得性,常应常静”。“常应常静”就是“清静”的最高境界,同样也是修炼的最高境界。“常清静”在道经中又叫“真静”,就是要“心无其心”、“形无其形”、“物无其物”,能够“唯见于空”,并且“观空亦空”,最后达到“湛然常寂”。

然而,这里所说的“无为”,并不是“无所作为”,其意与儒家“知其不可为而为之”相对,指遵循自然,按照天道的法则办事,不妄作为。简而言之就是天道自然无为,人法道也应当无为。老子所说的“无为而无不为”、“无为而无不治”才是“无为”的真正的宗旨。《老子河上公注》说:“法道无为,治身则有益精神,治国则有益万民。”可见“无为”既是修身处世的原则。又是治理国家的政治准则。从修炼的角度看,“无为”就是道教人生哲学的主要原则,也是做到返本还原的主要方法。《淮南子·原道训》中说:“所谓无为者,不先物为也;所谓无为者,因物之所为。”进而《淮南子·诠言训》又举例说:“智者不以位为事,勇者不以位为暴,仁者不以位为患,可谓无为矣。”并且

强调“无为者，非谓其凝滞而不动也，以其莫从己出也”<sup>①</sup>。指出“人无为则活，有为则伤。无为而治者，载天地，为者不能有也；不能无为者，不能有为也”<sup>②</sup>。所以圣人内修他的本质，而不外饰他的华表，保养精神，充分发挥他的聪明才智，漠然无为而无不为，淡然无治而无不治。<sup>③</sup> 从以上所言可以看出，《淮南子》修身思想中的“无为”就是顺应天道自然而不妄作为。

前面所说的“寡欲”是与“无欲”、“不欲”相类似的名词。老子说：“见素抱朴，少私寡欲。”<sup>④</sup> 在老子的思想中，对于“人欲”的节制，是非常重要的。《道德经》第四十六章说：罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。他的这一认识，是从他的“道”中体现出来的。《道德经》第三十四章说：大道广泛流行，无所不至，无所不达，无所不遍，它可左可右，可上可下，可顺可逆，在方为方，在圆为圆，向无定向，形无定形，任其物性，顺其自然；它化生万物，创造世界而不推辞，作出巨大成就而不自以为有功，养育了万物而不加以宰制；它不求名利，无私无欲，可称它为“小”，万物归附它而它不自以为主，可称它为“大”，由于它从来不自大，所以能够成就其伟大（据原文意译）。他说，“道”的伟大是说不完的，从大的方面来讲，是万物归焉不辞；从小的方面来说，就是“无欲”，但圣人务小而不务大，而结果却能成其大。他认为“道”的本来面目就是“无欲”，“无欲”的后果是成就了“道”的伟大，所以他主张“寡欲”。可见老子认为“少私寡欲”是修真的起码基础。



第

二

篇

斋

心

① 见《淮南子·主术训》。

② 见《淮南子·说山训》。

③ 据《淮南子·原道训》意译。

④ 见《道德经》第四十九章。

## 净明全真

净明乃净明道修炼的宗旨,全真者乃全真道修炼的宗旨。净明者,“不执不著,不与不并,视乎无形,听乎无声,……心定神慧”,<sup>①</sup>“以心达心,以性达性,……其光焕发,……心性圆融而自长生。”<sup>②</sup>全真是真功、真行双全的意思。《晋真人语灵》曰:“若要真功者,须是澄心定意,打迭精神,无动无作,真清真静,抱元守一,存神固气,乃真功也。若要真行者,须要修仁蕴德,济贫拔苦。见人患难,常怀拯救之心,或化诱善人入道修行。所为之事,先人后己,与物无私,乃真行也。”到此地步,人心自安,心不逐物,心不爱物,清静纯虚,与道合真。《冲和真人潘公碑》云:“浑沦圆周,无所玷缺,在山满山,在河满河,道之全也。极六合之内,尽万物之洪纤,虽神变无方,而莫非实理,道之真也。”

道教认为修道的人有三宝,可达到净明全真,一为道,二为经,三为师。修炼者从师以后,一定先要学习道教经籍,通过经典来悟得大道。因为道教认为“道无经不传,经无师不明”,“因道所以立经,因经所以明道”。<sup>③</sup>就是讲在修炼过程中,要广泛阅读祖师的经典,结合自己的修炼,参悟大道。同时道教还认为经典是由神传仙授的,常诵能使人心清向道。《一切道经音义妙门由起》称:道化元始天尊、太上道君、太上

① 见《太上灵宝净明道元正印经》。

② 见《太上灵宝首入净明四规明监经·修身章》。

③ 田诚阳《中华道家修炼学》第46页引,宗教文化出版社,1999年7月。



老君等,广行教化于天下,广度群生万品,或凝空结气,自然成章,或浮黎协晨,圣人演妙,或天书下降,玉字方传,或代出圣师,撰述灵旨。并说:“元始天尊开张法教,成就诸天,广施经典,劝诫愚蒙,归心信向,渐入法门。”又《正一修真略仪》云:“修真的人既神室明正,然摄天地灵祇,制魔伏诸鬼,随其功业,列品仙阶,出有人无,长生度世,与道玄合。故能济度死厄,救拔生灵。”修真的人为何能够如此呢?“莫不由修奉三洞真经,金书宝篆为之津要也。”

总之诵经的人,心灵自然纯清,犹如镜子一样明亮纯净,所以叫做净明全真。

## 积功累德

积功累德、慈善利人是道教修炼成仙的一项重要内容,老子曰:“治人事天,莫若嗇,夫唯嗇,是谓早服,早服谓之重积德。重积德则无不克,无不克则莫知其极,莫知其极可以有国,有国之母,可以长久。是谓深根固柢,长生久视之道。”<sup>①</sup>即是认为积功累德才能通天神,才能得道,才能长生。《老子想尔注》亦曰:“道设生以赏善,设死以威恶。”能积善功累道德,“则精神与天通,设欲侵害者,天既救之”,还可以复生而长寿。反之,“精气自然与天不亲,生死之际,天也不知”,“死便真死,属地官去也”。《祝愿仪》:“行善成德以至于道,若不作功德,但守一不移,终不成道。”所以道教将“行善积德”作为修道成仙之首务,提出了“无知”、“无欲”、“无争”、“复朴”、“忘



第

二

篇

斋

心

<sup>①</sup> 见《道德经》第五十九章。

我”、“节俭”等思想,教人积功累德,劝善成仙。

劝善是一切宗教的积极因素之一,它广泛而深入地融会在修炼之中。在道教修炼理论中,劝善始终是其重要内容和精神旨趣之一。其主要是以抑恶扬善的形式,劝导世人以寿为善,修道成仙。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

首先,道教告诉世人修炼成仙后就会拥有一个永恒不灭的生命,就会超越了自然和社会的束缚,生活于自由自在的空间。《山海经》中就有“不死国”、“不死民”和“神人”的记载,《大荒东经》说:“蜚国不蚕不丝,不稼不穡,百兽率舞,群鸟拊翼。是号蜚国,自然衣食。”《海外南经》说:“不死国有人爰处,员丘之上,赤泉驻年,神木养命,禀此遐龄,悠悠无竟。”<sup>①</sup>《海内西经》说:“开明东有巫彭、巫抵、巫阳、巫履、巫凡、巫相,……皆操不死之药。”《列子·汤问》中载有岱舆、员峤、方壶、瀛洲、蓬莱五座神山在大海之上,每座山方圆三万里,山顶平地九千里,山与山之间分列着相距七万里,山上“台观皆金玉,禽兽皆纯缟,珠玕之树皆丛生,华实皆有滋味,食之皆不老不死,所居之人皆仙圣之种,一日一夕飞相往来者不可数焉。”<sup>②</sup>又说有一个终北之国,那里“土气和,亡札厉人;性婉而从物,不兢不争;柔心而弱骨,不骄不忌;长幼偕居,不君不臣;男女杂游,不媒不聘;缘水而居,不耕不稼;土气温适,不织不衣;百年而死,不夭不病。其民孳阜无数,有喜乐衰老之苦。”<sup>③</sup>还有《归藏》中嫦娥食西王母之不死之药而奔月的故事,《战国策》中有人献不死药于荆王,《韩非子》亦曰:“客有教燕王不死之

① 见《道藏要辑选刊》第七册。

② 同上第五十五册。

③ 同上。

道者。”所有这些都是神仙所拥有的长生、不死、极乐的美好生命境界,从而激起了世人的向往之情。而所有的一切都是美好善良的象征,促使世人通过这种境界明白一个道理:只有在身心健康的情况下才能够学得神仙之道,才能够达到这种境界,才能够影响他人,积极向善。

其次,道教认为通过主观上的修炼过程,可以实现由凡而仙的转化,即得道成仙。仙境的美好,神仙的自由无不激励着世人去向往,而达到这种境界的前提则是得道成仙,得道是成仙的前提,修道是得道的前提,这个道即是老子的“长生、久视之道”<sup>①</sup>。这个道“有情有信,无为无形,可传而不可受,可得而不可见;自本自根,未有天地,自古固存;神鬼神帝,生天生地,在太极之先而不为高,在六极之下而不为深,先天地生而不为久,长于上古而不为老。”<sup>②</sup> 这里庄子赋予“道”一种神秘的巨大的不可思议的力量,人只要遵循这个“道”,“居善地,心善渊,与善仁,言善信,政善治,事善能,动善时”,就能成为“圣人”、“神人”、“真人”之列的神仙。庄子列举了黄帝、西王母、彭祖、傅说等人得道成仙的历程和情形,以及得道后所具有的非凡能力和所居住的自由境地。而这些人都是在致善过程中,不断积善累德,功行圆满后才成为神仙的,所以在世人的心目中,这些人不仅是修道的榜样,而且是至善的楷模。在引导世人向往仙境、修道成仙的过程中,十分强调与人为善、积功累德。《太上感应篇》曰:“积功累德,慈心于物。忠孝友悌,正己化人。”《抱朴子内篇·对俗》曰:“人欲地仙,当立三百善;



第

二

篇

斋

心

① 见《道德经》第五十九章。

② 见《庄子·大宗师》。

马  
师  
皇



道  
教  
内  
丹  
修  
炼



欲天仙高二百善。若有千一百九十九善,而忽复中行一恶,则尽失前善,乃复更起善数耳。”又云:“积善事未满,虽服仙药,亦无益也。”均把行善作为成仙之因,把成仙作为成仙之果。《太上洞玄灵宝本行宿缘经》认为行善必得福报,福报的最高层次就是“飞仙”。

道教在宣扬神仙思想、劝人为善的同时,还倡导天道承负信仰,以长生不死为至善境界的生命观,是道教内丹修炼贯穿如一的主线索,以此为出发点,一系列问题被引发出来。这种“长生不死”绝不是符合自然生命规律的、实实在在的不死,而是超越了现实死亡的精神永恒。老子曰:“死而不亡者寿。”<sup>①</sup>就是这个道理。死去的只是肉体,存在的则是一种精神道德境界。人若违背了这个原则,就会受到“天道”的报应,并指明“施厚者其报美,其怨大者其祸深,薄施而厚望”<sup>②</sup>,说明为善不求福而福至,为恶避祸而祸来。如《列仙传》中记载,黄帝时有一个叫马师皇的名医,能从马的形貌诊断马的疾病,医之必愈。后有一龙从天而降,对着马师皇垂耳张口,马师皇自言自语地说:“此龙有病,知我能治。”乃针其唇下口中,以甘草汤饮之而愈。后来常常有生病的龙请求马师皇治病,师皇不厌其烦,每求必应。一日,师皇乘龙而去。又有一个叫子英的渔民,善于潜水捕鱼。一天捕得一条鲤鱼,因喜欢它的颜色,带回养在家里的池塘中,经常以米谷喂养它。一年后,鲤鱼长达丈余,头上长出了角,脊背上生出了翅膀。子英感到十分奇怪,急忙叩头谢过。鲤鱼说:“我是来迎接你的,你快到我的脊



第

二

篇

斋

心

① 见《道德经》第三十三章。

② 见《通玄真经·符言》。





背上来,与我一起升天。”一时风雨大作,子英乘鱼背腾升而去。还有叫木羽的人,其母十分贫贱,主要以接生助产为生,一次帮助一产妇接生,产妇生一男婴,婴儿出生后便睁开眼睛,盯住木母大笑。木母十分惊慌,夜间梦见一神守护于婴儿身旁,神曰:“此司命君也,当报汝恩,使汝子木羽得仙。”不久木母新生一儿字为木羽。木羽十五岁那年的一天晚上,有鸾马将其迎接而去。<sup>①</sup> 另外《神仙传》中所描述沈羲升仙的故事也十分典型。文中称沈羲能消灾治病,救济百姓,但是他不知道服食药物以助成仙,可是他的功德感动了天神,于是天神派遣白鹿车和青龙白虎车并随使者若干,言沈羲有功于民,心不忘道,从小开始,履行无过,寿命本来不长,算起来应该尽了,黄帝、老子十分怜惜他,特遣仙官来迎接他登仙。上述马师皇、子英、木羽、沈羲都是积有大德、为善不倦的人。由此可见,道教内丹修炼在宣扬劝善方面,对于善良的、利他的道德行为给予肯定、褒扬和奖赏,造成感化、诱导和激励的效果;对于非道德行为予以否定和贬斥,使世人产生自我警戒、自我监督的结果。

道教引导世人修炼成仙、与人为善的时候,产生的效应就是有利于社会,造福于人类,即济世贵生。道教通过济世贵生思想的宣传,积极劝导世人济世利物,积功累德,成为神仙,可见济世利物、积功累德是成仙的前提,也就是在这种思想指引下,修炼之人积极强调与人为善。

自古以来,大凡成仙得道之士,在济世利物、积功累德这个大前提下,不外以下几个达仙途径。第一,救死扶伤,治病

<sup>①</sup> 据《列仙传》原文意译。

救人。道教真人孙思邈,在修炼成仙之前,由于医德感人,医术高超,药到病除,被世人尊为“药王”,后他医神龙、救灵虎,感动上苍,被列入仙班。道教仙人“三皇”,即为古代传说人物伏羲、神农、黄帝,相传伏羲疗民疾,神农尝百草,黄帝著医书,民间百姓感其恩泽而祀之为神,道教将其纳入神系,奉为“医王”。道教真人吴本,精通各种医术,医德高尚,悬壶济世,不计名利;他在闽南各地云游行医,与瘟疫疾病作斗争,救活死伤者无数,在漳、泉一带声誉极高,得到了广大群众的由衷爱戴;他不仅慈悲济世,救死扶伤,而且乐助民危,救人急难,宋仁宗封他为“御史太医妙道真人”,道教尊为“保生大帝”。

第二,兴利除害,造福于民。道教正一祖师张道陵在修道炼丹过程中,曾亲率弟子伏妖魔,斩妖孽,夺盐池,建功立德,造福蜀民,功成即蒙太上老君册封为正一天师。道教真人许逊,因为为政廉简,镇蛟斩蛇,为民除害,白日冲举,飞升成仙。

第三,扬善施财,济贫拔苦。道教正一天师张鲁,行宽厚仁慈之政,以道教化世人,设立义舍于路边,放置米肉于其中,让路人量腹而食;并作“三官手书”,为病者请祷;对于犯法者,先原谅三次,三次原谅后仍不思改悔的,才给予处罚;若有小过者,可以让其自隐其过,只要修道百步,即可补过;还规定“春夏禁杀”<sup>①</sup>;羽化后,被奉为“太清昭化广德真君”。道教真人马丹阳自幼爱好周济而无私心,由是得“轻财好施”之名,修道后又安贫慈下,不接人一钱,不用人一物,“其安心安性则清虚澹泊,其接物导人则慈爱恺悌”<sup>②</sup>,遂被尊为“丹阳真人”。元



第

二

篇

斋

心

① 见《三国志·张鲁传》。

② 见《丹阳真人语录》。

初成吉思汗南下中原,许多人惨遭杀戮,于是全真道士丘处机不远万里,赴大雪山(今阿富汗境内)见成吉思汗,劝其慈俭爱民,毋行杀戮,成吉思汗听取了他的建议,回到燕京(今北京)后,他又创立十方丛林,收容遭战乱无家可归的人,多达数以万计,京城百姓多呼其“丘神仙”。

总的看来,济世利物、积功累德,是修炼成仙不可或缺的环节。



道

教

内

丹

修

炼

## 性命双修

性命双修是道教修道成仙的宗旨之一,指性功和命功。在内丹修炼中,性指元神,引申为理、心、意、德等;命指元炁,引申为法、息、形、功等意。二者通常被喻为龙虎、铅汞、水火、婴儿姹女、真阴真阳等,实为“神炁”二字。性与命密不可分,黄元吉论性命双修时说:“性是命之根,命是性之蒂。无命则性无依,无性则命无主,二者二而一也。”<sup>①</sup> 所以道教强调修炼心神为性,炼养精炁为命,神炁并重,身心兼炼,与道合真。修道的人,理应注重性命双修,既要涵养个人的心性,使它光明;又要坚固个人的形体,使之长存。假如形体不保,今生得道,无可指望;保住形体,经受不住内心的魔障,成仙无望。所以修炼之时,性命兼重,才能生道合一,长生久视。老子曰:“深根固蒂,长生久视之道。”<sup>②</sup> 就是教人守其根,固其本,根、蒂是人生命的基础。

① 见《中华仙学》黄元吉《论性命双修》。

② 见《道德经》第五十九章。

道教内丹修炼,其实就是说性之根、命之蒂,性之神、命之炁的合一。据吴筠《形神可固论》说:“自然生虚无,虚无生大道,大道生氤氲,氤氲生天地,天地生万物,万物剖氤氲一炁而矣。”万物皆稟炁而生,人亦如此。《云笈七签》卷五十六《元气论》引《上清洞真品》云:“人之生稟天地元气为神为形,受元一之气为液为精。天气灭耗,神将散也;地气灭耗,命将竭也。”如何才能“深根固蒂”呢?道教强调“炼精化气,炼气化神,炼神还虚,炼虚合道”,即是做到生道合一。



第

二

篇

斋

心

## 道法自然

道法自然的理念是道祖老子提出来的,老子曰:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”<sup>①</sup> 在老子的眼里,道是天地万物的本原,她无形无象,无亏无盈,深奥莫测,体含万象,为万物的始祖;而“自然”则是指一种法则,王弼注曰:“道不违自然,方得其性。法自然者,在方而法方,在圆而法圆,于自然无所违也。”这里并不是说还有另外一个什么东西位于道之上、主宰于道,而是强调道同样要按照自然规律办事,突出道的自然无为的本性。这里的法指遵循、仿效之意,老子的道是天地万物的本原,天地万物都遵循着道生长消息。虽然道如此神通广大,但她也不能随意作为,与天地万物一样,也有所遵循,这就是自然的法则。说明宇宙中的一切(包括宇宙本身),都处在一种有序的运动之中,一切都有内在的法则,而所有的法则和秩序,都来自于道,都是自然而然的体

<sup>①</sup> 见《道德经》第二十五章。

现,毫无人为勉强的痕迹;换句话说,宇宙中的万事万物,都服从一个统一的法则,遵循一个有序规律。大道既然如此,人亦不例外,修道之人更应该如此。道教强调修炼之时,要自然而然,不假人为,若强调个人的意志,反害其功,所以要顺应自然去做事情,《阴符经》云:“观天之道,执天之行,尽矣。”就是这个道理。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

可以这样说,法自然、宗无为是道教修炼思想的核心,是道教修炼者一脉相随的心法。人若要提高生命质量,求得生存之道,最终与大自然融合共存,就得要遵循大自然的规律。正是这种道法自然的思想,唤起了道教修炼者热爱自然、尊重客观规律的美好情操。他们一向重视“天地与我并生,万物与我为一”<sup>①</sup>的自然生态,强调人和自然之间、个体小生命与宇宙大生命之间的同构与互动关系,诱导修道者在修炼时不仅重视个体的小我,而且注视宇宙的大我,最终使自然哲学与生命哲学紧密联系在一起。

老子及后来的道教修炼者,都充分肯定了万物的协和性、涵蕴性及依存性,指出宇宙、天地和人类一同生存,万物与人休戚相关,不容分离。道教的这种万物涵蕴、彼此相连的观点,与西方主客对立、人天分判的观点截然不同。既然人与大自然、万物本为一个和谐的有机的统一体,因此修道之人就应该爱护自然、保护环境,为自身的修炼创造一个良好的氛围。

<sup>①</sup> 见《庄子·齐物论》。

## 和光同尘

在修道时,与“道法自然”相提并论的还有“和光同尘”。老子曰:“和其光,同其尘,是谓玄同。”<sup>①</sup> 就是说道如同自然界的光一样,混合无间,随同世俗。强调修道的人,理应毫无高傲的心态,即使有功于众人,内心也应该不矜奇,不立异,不粉饰,混同世俗,不局限于出世,亦不局限于入世,而是以一种超越世俗的旷达精神,和光同尘,假借修真,磨炼自己的性情,精修自己的品德,增补自己的丹基,增益自己的道行。修道的时候,不一定要远避尘世,在尘世中磨炼自己,等待功夫修到一定的层次,丹基筑成,需要入静,再入山林不迟,所以道经讲:“大隐居尘。”“大隐隐于闹市。”“上士得道于三军。”<sup>②</sup> 《悟真篇》也说:“未炼还丹莫入山,山中内外尽非铅。”

这里的同,实际上指的是“道”的玄妙齐同的境界。要想达到这个境界,在修炼过程中,就要“挫锐”、“解纷”。挫锐的方法是广泛吸收各方面的修炼经验,听取各种方法的修炼建议,然后结合自身的体验,冷静对待修炼过程所遇到的各种问题,切不可盲从。解纷的方法是从全面来看问题,放弃片面的意见。譬如阳光普照,有照到的地方,也有照不到的地方,也就是有阳面,也有阴面,二者同时考虑到了,才能做到“负阴而抱阳”,真正懂得“用其光,复归其明”的道理。宇宙间充满着灰尘,人世的事情同样纷繁芜杂,超凡脱俗、避开尘



第

二

篇

斋

心

① 见《道德经》第五十六章。

② 见《抱朴子·对俗》。

世的想法与做法很难很难,众人皆浊我独清的做法似乎有些走不通。只有化除成见,没有私心的人,才能发挥有利的一面,不加阻碍地让它尽量发挥作用,对于不利的一面,也能因势利导,善于帮助它发挥应有的作用。总之,“和光同尘”作为道教修炼的基本思想之一,要求的就是修炼者不露锋芒、消除纷扰、含敛光耀、混同尘世。



道

教

内

丹

修

炼

## 我命由我

道教认为人通过正确的修炼是可以达到长生的,正如老子所说:凝聚住肉体与魂魄之元神的生命,就可以长久地生存下去。简单地说就是能够尽其天年,这个天年指人正常的寿命。修道的人认为,人的天年为一百二十岁至一百八十岁,这与现代科学观点完全相符。现代北京人的平均寿命为七十四岁,在道教看来,只不过是一个小孩子。每一个通过修炼的人,都可以尽其天年,活到一百多岁。并且可以像薪尽添柴一样,运用道教的修仙术,将生命延长下去,长生久视,肉体成仙,做一个人世间的“活神仙”,如果在人间呆腻了,就可以到天上的仙境去,如庄子云:“千岁厌世,去而上仙。”当然要达到这种境界,必须要保持积极进取的人生观,好生、乐生、尊生、贵生,对现实生活充满信心;同时通过修炼,达到尽其天年。这里需要强调的是尽其天年并不等于听天由命,道教认为“我命在我不在天”,<sup>①</sup>“弘道无己,长生自

<sup>①</sup> 见《抱朴子外篇·诘鲍》。

致。”<sup>①</sup> 道教练丹家葛洪认为,世间变化之术,无所不为,高山为渊,男女易形,铅性白而变赤为丹,丹性赤而变白为铅。所以他坚信,用异物烧炼金银,同服食金丹长生成仙一样,是必然而然的事情,并引证《龟甲文》说:“我命在我不在天,还丹成金亿万年。”<sup>②</sup> 《西升经·我命章》亦云:“我命在我,不属天地。我不视不听不知,神不出身,与道同久。吾与天地分一气而治,自守根本也。”所以生命的存在关键在于自己,而不在于外界,只要善于修道养生,安神固形,便可以长生久视。



第

二

篇

斋

心

## 返本还原

返本还原就是修炼中经常讲的顺则成人,逆则成仙,这是道教修道的基本原理,指在体内模仿宇宙反演及其反演过程,将生命归还虚无,致力于超越有限生命。道教内丹认为,人和自然演化关系是道(神)生气,气生精,精生形,此为“顺生”;而人性命双修则应逆之而行,即炼精化炁,炼炁化神,炼神还虚,炼虚合道,此为“逆修”。此理论被道教练养家广泛采用,尤其是在内丹修炼中。这种理论来源于老子《道德经》第二十五章:“大曰逝,逝曰远,远曰返。”意思是说道生万物,万物又会返还于道;人亦如此,人由大道化生,最终还是要还原于道,即修道成仙。

当然还可以用一个更贴近的词语来形容,那就是返朴归真。道教认为人若以“道”为准则,遵守一定的行为规范,通

① 见《抱朴子内篇·金丹》。

② 见《赤松子中诫经》。



过长期坚持不懈的修炼,就可以返本还原、返朴归真,和大自然之“道”融为一体,处于一个永恒不变的境地而成为神仙,故老子说“谷神不死”<sup>①</sup>。其实,返朴归真的意思为修炼者通过修炼性命、摒弃情欲和伪性,返归纯朴天真的本性,如同赤子,而与道同一。其来源于老子之“道”的人生观——清虚以自守,柔弱以自恃。<sup>②</sup> 后来道教内丹修炼者认为内丹之道就在于逆万物顺行之道,竭力使万物合而为三(精、气、神),三复化为二(气、神),二复归一(神),一归于道。并认为这是“夺尽天地冲和之运,阴阳化机之妙”<sup>③</sup>,最终达到重返本源,常住永生。

这种理论在《性命圭旨》中被称作“顺逆三关”,所谓三关,即初关、中关、上关。初关也就是炼精化气之时,要注意“火逼金行颠倒转,自然鼎内大丹凝。”中关就是炼气化神,要注意驾运河车,自太玄关逆流至天谷穴,气与神合,再下降至黄房,所谓“乾坤交媾罢,一点落黄庭。”上关就是炼神还虚,守一抱元,以神归于毗卢性海。

据明黄宗炎《太极图辨》和《宋元学案·濂溪学案》记载,陈抟的太极图用的就是返本还原的道理。书曰:“周子得此图,而颠倒其序,更易其名,附于大易,以为儒者之秘传。盖方士之诀,在逆而成丹,故从下而上;周子之意,以顺而生人,故从上而下。”

① 见《道德经》第六章。

② 见《汉书·艺文志·诸子略》。

③ 见元陈致虚《金丹大道》。

## 法篆梯航

法篆梯航、斋醮祭炼是道教既度己又度人的原则之一。修道之人，依次而上，掌握法篆，为自身修炼打开方便之门。法者，道也、术也。《洞玄灵宝太上六斋十直圣纪经》：“道者，灵通之至真；术者，变化之玄技也。”书符、念咒、受篆等，统称为法。

符在道教中被视为天神降授、精气结成，通常又被称为云篆、符字、八显、玉字诀、天书、龙章、凤文、玉牒金书、琅虬琼文、金壶墨汁字、紫字、宝诰、丹书等。《洞神八帝元变经·服符见鬼第五》说：“符是天仙役之神文，学者灵章之秘宝。”《三洞神符记》也说：“符本结于空，太真仰写天文，分置方位，区别图名，符书之异。符者，通取云物、星辰之势。书者别析音句、铨量之旨，图者画取灵变之状。然符中有书，参似图像；书中有图，形声并用。故有八体六文，更相发显。”

篆者，道士授受佩带在身上的修持戒行的符图秘文。拥有法篆者，既可以护身保真，摄灵制魔，出入无间，长生度世，与道契合，又可以通过斋醮祭炼，救拔生灵。道教认为不但要修炼自己，而且要度化他人。己身修炼成真，无所不通，无所不晓；他人沉沦于尘俗，因轮回而坠入地狱。此时应用纯真之体，所学法篆，通过斋醮炼度，使之自然一真澄湛，与道合真。这样不但炼就了自己的造化，检验了自己的功力，而且度化了他人。



第


二

篇

斋

心

## 啬宝精气



在道教练养中,啬指爱惜保养之意。老子曰:“治人事天,莫若啬。”<sup>①</sup> 意为治理天下,奉敬上天,均要爱惜精神,积累精力。因为精神不妄泄,就能够心德备全;心德备全,就能够回归到自然的本性。治理国家理应如此,修道者当然也应该这样,修炼若能啬,就可以长生在世。因为“啬以治人,则民不劳;啬以治身,则精不亏”。<sup>②</sup> 《韩非子·解老》亦曰:“啬之者爱其精神,啬其智识也。”河上公曰:“啬,爱也。治身者当爱精气而不放逸。”<sup>③</sup> 《老子想尔注》也说:万物皆含道精,精为道之别气,而人则是精车,想要保住精气,百善当修。至此啬宝精气成为道教修炼成仙的一个重要原则。

其实气指存在于人的意识之外的客观存在物,是构成宇宙万物的根本物质。气的范围很广,包括自然界云雾之气、人体呼吸之气、阴阳五行之气、生命运动之气、精神灵秀之气以及先天的元气、精气、道气等。最早提出气的是西周时的伯阳,他以气来解释地震,说:“夫天地之气,不失其序。若过其序,民乱之也。阳伏而不能出,阴迫而不能丞,于是有地震。”<sup>④</sup> 此后古人一直用“阴阳之气”、“天地之气”来说明自然界和社会秩序的普遍联系。而道教则将其与生命联系一起加以阐述,庄子曰:“生也死之徒,死也生之始,孰知其纪? 人

① 见《道德经》第五十九章。

② 见高延第《老子正义》。

③ 见《老子河上公注》。

④ 见《国语·周语》。

之生,气之聚也。聚则为生,散则为死。若死生为徒,吾又何患?故万物一也。”<sup>①</sup>可见在老庄思想中,气是组成和联系天、地、人和万物的始基:万物聚则成形,散则为气。因此庄子认为生命必须守气才能够长生,说:“我守一处其和,故我修身千二百岁矣,吾形未尝衰。”<sup>②</sup>何谓守一?“老子云,得其一万事毕。所谓一者,先天真一之气,即所谓天地之精,亘藏于阴阳之宅也。何以守之?亦曰:慎内、闭外而已。”<sup>③</sup>庄子虽然没有直接解释守一,但他对于养气有一段精辟的论述,他说:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”<sup>④</sup>比生命更进一步的是,道教还将“气”与其神仙信仰结合在一起,认为:气变而有形,形变而有生,通天下者一气耳,人在气中,气在人中,万物皆须气以生。人的生老病死,吉凶祸福,皆由气主宰;在体中,气既联系着形,又联系着神,因此通过炼气既能炼形又能修神。如《管子·枢言》说:“道之在天者,日也;其在人心者,心也。故曰:有气则生,无气则死,生者以其气。”就是说气即是“道”,万物皆由此而化生。至于神和人,也是因气而成,《老子想尔注》曰:“一者,道也,散形为气,聚则为太上老君。”《三天内解经》云:“幽冥之中,生乎空洞,空洞之中,生乎太无,太无变化玄气、元气、始气,三气混沌相因,而化生玄妙玉女。玉女生后,混气凝结,化生老子。……老子者,老君也。”《云笈七签·道教三洞宗元》曰:“原夫道家由肇,起无先,



第

二

篇

斋

心

① 见《庄子·知北游》。

② 见《庄子·在宥》。

③ 见陆西星《南华真经·副墨》。

④ 见《庄子·刻意》。



垂迹应感,生乎妙一,从乎妙一,分为三元,又从三元变生三气,……三元者,第一混沌太无元,第二赤混太无元,第三冥寂玄通元。从混沌太无元化生天宝君,从赤混太无元化生灵宝君,从冥寂玄通元化生神宝君。”可见道教最高神三清由“气化”而来,同样三清之下的神仙,亦由“气”构成,如《道藏》第24册632页中即有“玉帝,在道教即三清之化”。又《管子·内业》:“凡人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人。”这里的“精”实际上就是指的气,她是气中更为精细的部分。道教认为一个生物拥有的精气越多,它的生命力就越旺盛,不仅能坚固肢体,而且七窍与脉络畅通,精力充沛,智力发达。同时还认为形气构成人的身体,保持精力充沛,不让精气耗散,才能保持身体健康,生命力旺盛。如果精气一旦离开,生命也就离开人体而去,只留下一个臭皮囊。因此修道者要自觉地由意识转变为无意识,调节人体自律神经活动,从训练呼吸入手,来保精固气。管子说:“不以物乱心,不以官乱心,是谓中德。以有神自在身。”就是告诉人们如何去守精保气,即不要因物质的享受和感官的愉悦而使心乱气散。这里的“神”就是精气在体内聚成的神。可见一个人如果能把精气汇聚到自己身上,并使之不散,“乃能穷天地,被四海,中无惑意,外无邪溜,不遇人害,谓之圣人”。<sup>①</sup> 也就是成神成仙了。

千百年来,道教修道之士始终以守精固气作为成仙的首要。他们把精气神视为生命之三宝,提出“炼精化气,炼气化神,炼神还虚,炼虚合道”的修炼方法。合道即可长生不死,成为神仙。《金丹大要·上药篇》云:“精气神,三物相感,顺则

<sup>①</sup> 见《管子·内业》。

成人,逆则成丹。何为顺?一生二,二生三,三生万物,故虚化神,神化气,气化精,精化形,形乃成人。何为逆?万物含三,三归二,二归一。知此道者,怡神守形,养形炼精,积精化气,炼气合神,炼神还虚,金丹乃成。”

在爱惜保养精气的同时,还要注意到人与天的问题。老子说域中有四大:道大,天大,地大,人亦大。人在四大之中,赖于天地而生存,得于道体而长生。所以修道之人既要考虑人体这个小环境,也要考虑到天地宇宙这个大环境,这样才能够将自身的精气与道炁相通,达到修炼成仙的目的。

## 形神相依

形神关系是道教修道过程中常常遇到的问题。形指形体,神指精神。形神相依即指形体与精神相互依托,相互依存。《史记·太史公自序》曰:“凡人所生者,神也;所托者,形也。”道教从修炼学的角度出发,认为形有先天之形——真形(亦指自然之法身),有后天之形——外在的体形;神亦有先天之神——元神,有后天之神——识神。先天之形靠修炼而得,后天之形由父精母血凝聚而成。元神与识神在后天之形形成时同时坠入人胎,合二为一,同居于心。修道的人就是要除识神而养元神,因为元神盛而人精力旺盛,识神盛而人精力衰绝。如《太上老君清静经图注》云:“神者,禀父母之性为元神,受天地之性为识神。元神无识无知,能主造化。识神最显最灵,能主变化无穷。……十月胎足,瓜熟识神与元神同投入胎,合而为一,同居于心。从此以心为主,而元神失位,识神当权。七情六欲,昼夜耗散,而元神耗散以尽,地火



第

二

篇

高

心



水风四大分驰其身，而身亡矣。”所以道教要求修道的人形神俱妙，神炁合一。早期道教经典《太平经》就说：“人有一身，与精神常合并也，形者乃主死，精神者乃主生，常合则吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。”称神主生，精主养，形主成，三者形成一个神器。对此淮南子说：“形者，生之舍也；气者，生之充也；神者生之制也。一失位，则三者伤矣。”<sup>①</sup> 强调修道的人，首先要保护好自己的形体，然后炼就自己的元神与元炁，使元神与元炁混成一片，达到心在炁中而不知，炁包心外而不晓的境界，即是“神炁合一”。

## 男女皆修

道教认为男女都可以修炼，都可以修证道果。在道教神仙中不但有男仙，而且有女仙，并且还有专门记载女仙仙迹的道经——《墉城集仙录》。足见道教主张，大道面前，人人平等。并且道教认为女子修炼，一般要比男子快。这是从命理和性理的角度上来看的，从命理上讲，女子心宫(性)与丹田(命)的距离比男子近；从性理上讲，“男动女静”。所以道经常讲“男子修行十年可成，女子修行三年可成”、“男子伏气三年，女子一年可伏”，就是这个理由。然而事实上什么东西都不是千篇一律的，由于后天人的身体素质、周围环境等因素的影响，所以修炼成功也不能以具体的时间来论断的，并不限定为十年或者三年。加上男子修炼和女子修炼入手功法也不尽相同，略有差别。命功过关后，即表明男子已“降白

<sup>①</sup> 见《淮南子·原道训》。

虎”，女子已“斩娇龙”，往上的功夫，完全一样。得道成仙后，也有高下之分。

## 实证实修

修道需循序渐进，脚踏实地，实修实证，一步一个脚印，虔诚地修，认真地炼，这样才能修得长生成仙。否则“欲速而不达。”《天隐子·渐门》：“易有渐卦，道有渐门。人之修真达性，不能顿悟，必渐而进之，安而行之。”意思是说：《周易》六十四卦中有渐卦，道教修炼中有渐门；修道之人修炼大道，不要追求立即领悟，必须按照一定的步骤逐渐深入或提高，根据所遇到的实际情况与印证，最终取得修炼成功。



第

二

篇

斋

心





道  
教  
内  
丹  
修  
炼



坤道入手法

道教内丹修煉

第三篇 道術

筑

基

## 导 论



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

道教内丹修炼的起步便为筑基,如同修房建阁,必先奠基,基础稳定,结构扎实,然后才能竖柱立梁,砌砖盖瓦。《天仙正理直论》说:“修仙而始曰筑基。筑基者,渐渐积累,增益之义。基者,修炼阳神之本根,安神定息之处所也。基必先筑者,盖谓阳神,即元神之所成就,纯全而显灵者,常依精气而为用。精气旺,则神亦旺,而法力大。精气耗,则神亦耗而弱,此理之所以如是也。欲得元神长住而长灵觉,亦必精气长住,而长为有基也。自基未筑之先,元神逐境外驰,则元气散,元气败,基愈坏矣,所以不足为基。且精逐之于交感,年深岁久,恋恋爱恨,一旦欲令不漏,而且还气,得乎?此无基也。气之散于呼吸,息出息入,勤勤无已,一旦欲令不息,而且化神,得乎?此无基也。神之扰于思虑,时递时迁,茫茫接物,一旦欲令长定,而且还虚,得乎?此无基也。古人皆言以精炼精,以气炼气,以神炼神者,正欲为此用也。是以必用精、气、神三宝合炼,精补其精,气补其气,神补其神,筑而成基。唯能合一则成基,不能合一则精、气、神不能长旺,而基不可成。乃基筑成,精则固矣,气则还矣,永为坚固不坏之基,而长生不死。”可见,筑基实为修复身体、益补精气神的功法。

有时筑基亦称为炼己筑基,其实炼己和筑基是同一个道理,筑基不在炼己之外,炼己即在筑基之中,二者属于同一个意思。道教认为人从婴儿长大成人,精炁神皆有所亏损,故须经筑基功夫,“炼神,调炁,养精,达到三全才可以进入百



第

三

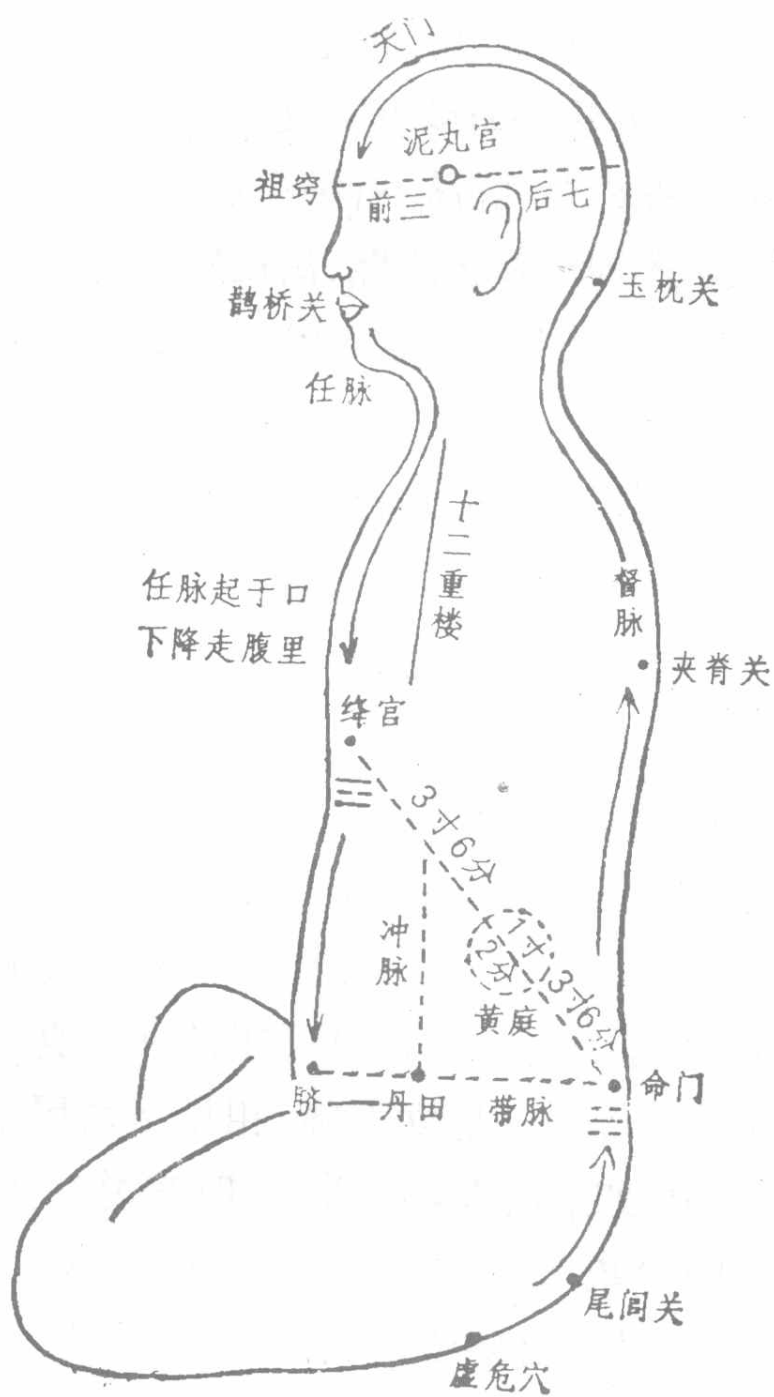
篇

道

术

筑

基





道

教

内

丹

修

炼

日关。”<sup>①</sup> 可见筑基是一切修炼的基础,如同人们建房子打地基一样,非常重要,基础越好,层次越高,进步速度愈快。筑基的方法有止念、入静、聚性、回光、独立、调息、吐纳、咽津、导引等等,其辅助方法还有炼法入道,即“居静正坐,闭目冥心,定息住炁,手兜外肾,搓脐下,举二足等方法,而道则无所不包,无所不通,不泥于伎艺之能,治疾病之功。”<sup>②</sup> 可见筑基可以达到静养身心,调和阴阳,祛病健康,延年益寿之功效。

## 第一章 钟吕派的筑基方法

钟吕派的筑基方法是:一存想,二内观,三坐忘。

存想内容有:男、龙、火、天、云、鹤、日、马、烟、霞、车、驾、花、气,此为阳升之象;女、虎、水、地、雨、龟、月、牛、泉、泥、船、叶,此为阴降之象;青龙、白虎、朱雀、玄武,此为神灵之象;五岳、四海、三岛、金男、玉女、河车、重楼,此为自然之象。

钟离权认为起初阴阳交合时可想,“九皇真人引一朱衣小儿上升,九皇真母引一皂女下降,相见於黄屋的前面。有一黄衣老姬接引,如人间夫妇行礼,尽时欢悦。女子下降,儿子上升,如人间分离时的情景。既毕,黄姬抱一物,形若朱桔,下抛入黄屋,以金器盛留。然此两者,是乾索于坤,其阳复还本位,以阳负阴而还本乡。是此女者,是坤索乾,其阴复还本位,以阴抱阳而会本乡。是曰坎离相交,而匹配阴阳之想也。若以炎炎火中,见一黑虎而上升。滔滔浪里,见一赤

① 见《龙门丹诀》。

② 见《西山群仙会真记·修法入道》。

龙而下降。二兽相逢,交战在楼阁之前。朱门大启,焯焯烟焰当中,有王者指顾。大火焚天,而上有万丈波涛,火起复落,烟焰满于天地。龙虎一盘一遶,而入于金器当中。下入黄屋之间,似置在笼柜当中。这其实存想的是龙虎交媾而成黄芽,简单地说就是存想的肾水上升,心火下降,水火既济而成金丹的情景。接着还要存想金液还丹而既济,肘后飞金晶而大河车,还丹、炼形而至朝元。朝元之后,不复存想,而为内观。

内观之法,是为阴阳变换的方法,仙凡改易的时候。修炼的人必须居住幽静的房间中,昼夜端拱,识认阳神,赶逐阴鬼。达摩面壁九年,方超内院;世尊冥心六载,始出凡笼,说的就是这个道理。

修炼的人,平日清静而守潇洒,寂寞已久,功到满足,容易被楼台珠翠、女乐笙簧、珍羞异馐、异草奇花所迷惑,进而不知自身内院,误作真境,所以要行坐忘之功,不因意生像、因像生境,除祛三尸七魄、九虫六贼,脱质而炼仙。

## 第二章 南派的筑基方法

南派的筑基下手功夫可用打坐,采取双盘与单盘,双手自然下放至下丹田,以温养丹田。然后用收心、存心、内视、入静、调神、调息和调精七个步骤完成筑基修炼。

收心,是下手时除断杂念的一种方法。因为刚开始做功夫时,难免杂念丛生,心驰于外,所以要收心。具体做法为:“于一念妄生之际,思平日心不得静者,此为梗耳,急舍之。



第

三

篇

道

术

筑

基



久久纯熟。夫妄念莫大于喜怒，怒里回思则不怒，喜中知抑则平喜，种种皆然，久而自静。”<sup>①</sup>就是说妄念一产生，立即用心制止，便会喜而不喜，怒而不怒。这不仅是筑基的先决条件，而且是打坐入静的要诀。张伯端说：“岂独坐时然？平日提百万强兵，但事至则理，退则休，亦可为静之本。以此静心应接事物，谁云误事？实自灵耳。故曰：以事炼心，情无他。镜能察形，不差毫发，形去而镜自镜。盖事至而应之。事去而心自心也。”<sup>②</sup>说明修炼应该这样，待人接物也应该这样。做到这样，“心不留事，一静可期。此便是觅静底路。有诗曰：得路欲归休问远，看看信步莫烦心，云收将放金乌见，一点灵光眼内明。”<sup>③</sup>

存心，是收好心后的稳心工夫。存心之前，必须先止念。原因是“念之生也，感物而动，尔觉定中觉目有所睹，则神役于目矣。”做法是“急收内听，其他皆然。”如此便可以养性，“养性之始，见不存则无所养，无所养则终乎不见矣。存心实自收心始。所谓收神者，盖收心之余，用耳行之，至久见如不见，闻如不闻，形心相忘，合乎至道，则元性彰露而元气生矣。”<sup>④</sup>

内视，是一种使心继续保持静定的方法。人心好静，而欲牵之。张伯端解释说：“心之所以不能静者，不可纯谓之心。盖神亦役心，心亦役神，二者交相役，而欲念生焉。心求静，必先制眼，眼者神游之宅也，神游于眼而役于心。故抑之

① 见张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《口诀》。

② 同上。

③ 见张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《口诀中口诀》。

④ 见张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《下手工夫》。



于眼,而使之归于心,则心静而神亦静矣。”<sup>①</sup>就是说静坐之时,又目微闭,内视于心,思想集中,万虑皆空。至于双目微闭的理由,《胎息经》曰:“天之神发于目,人之神发于目,目之所至,心亦至焉。”由此,内丹修炼打坐时,凝神定息,舌柱上腭,心目内注,俯视丹田,很快便能入静。

入静,是经过上述工夫后自然而然形成的结果。其状态是:“心惟静则不外驰,心惟静则和,心惟静则清。”此时使要考虑运炼精、炁、神问题,“精、炁、神之所以为用者,心静极则生动也,非平昔之所谓动也,用精、炁、神于内之动也。精固精,炁固炁,神亦可谓性之基也。何也?盖心静则神全,神全则性现。”<sup>②</sup>

调神,是入静平稳后调和、调配元神的工夫。张伯端认为必须内视、内听、内嗅。原因是:“两目为役神之宅,顾瞻视矚,神常不得离之。两耳为送神之地,盖百里之音闻于耳,而神随之而又去。两鼻为劳神之位,随之而辨之者谁?神也。使耳目口鼻皆如眉,则神岂不安而全之。夫如是,则不为后天也,亦不劳修炼也。大抵忘于目则神归于鼎而烛于内,盖绵绵若存之时,目垂而下顾也;忘于耳则神归于鼎而闻于内,盖绵绵若存之时,耳内听于下也;忘于鼻则神归于鼎而吸于内,盖真息既定之时,气归无海之理。合而言之,俱忘而俱归于鼎而合于内矣。”<sup>③</sup>也就是说,通过内视、内听、内嗅等内炼,调神定息,使神归于鼎内。

调息,是上述工夫的辅助工夫。整个筑基过程中,调整



第

三

篇

道

术

筑

基

① 见张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《口诀中口诀》。

② 见张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《心为君论》。

③ 见张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《神为主论》。



好呼吸,至关重要。张伯端说:“静定之际,先行闭息之道。闭息者,夫人之一息,一息未际,而一息续之。今则一息既生,而抑后息,后息受抑,故续之缓缓焉,久而息定。抑息千万不可动心,动心则逐于息,息未止而心已动矣。”<sup>①</sup>说明人的心若沉著事物,便心散乱无定。故要用心息相依之法,拴住松弛之心,由精入细,息调心定,终使心静而神存其真。

调精,是筑基的最后一步工夫,也是炼精化炁前的关键工夫。整个筑基工夫,重在培补精、炁、神三宝,神调息调,则精亦调。精为炁、神之基础,所以必须首先调之补之。至于其方法,张伯端说:“竹破须将竹补宜,覆瓿当用子为之(或抱鸡当用卵为之),万般非类徒劳力,争似真铅全圣机。”<sup>②</sup>就是说,以自己的神,补自己的神;以自己的气,补自己的炁;以自己的精,补自己之精,方合天地造化的圣机。但是补精调精,不能独而为之,还必须精、炁合炼。张伯端说:“莫把孤阴为有阳(或阳里阴精质不刚),独修一物转羸尫。劳形按影皆非道,服气餐霞总是枉。举世漫求铅汞伏,何时得见龙虎降?劝君穷取生身处,返本还原是药王。”<sup>③</sup>指明精、炁、神必须合炼。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《青娥在我》“真铅则元炁矣,精炁神亦先有胚胎在其中矣,火足气充,则元精元炁元神尽合而为一,故婴儿产矣。”“婴儿”便是“药物”。此时筑基工夫完成,修炼者达到精满、气足、神旺的状态,下一

① 见张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《下手工夫》。

② 参见张振国《〈悟真篇〉导读·悟真篇·绝句诗六十四首》其八,宗教文化出版社,2001年2月。

③ 参见张振国《〈悟真篇〉导读·悟真篇·七言四韵十六首》其九,宗教文化出版社,2001年2月。

步便可以转入炼精化炁阶段了。

### 第三章 北派的筑基方法

北派功夫主张清修，强调清静不二法门，因而其筑基方法亦在“虚无”二字。打坐之时，“忘情忘形，委志虚无，一念不生，静中至寂”，自然“天光自发，不内不外之间，若有一物或明或隐，乃玄珠成象。”<sup>①</sup> 北派功法认为，神依形生，一点先天在人身中，个个不无，人人本有，只因世人迷真顺情，情境既熟爱河，流浪欲海波深，如有觉悟的人，得遇真师指点先天一炁，便会“药从外来，依形而生”。<sup>②</sup>

修炼的人，若能“委志虚无，寂然常照，身心无为，而神炁自然有所为，犹天地无为，而万物自然化育”。<sup>③</sup> 这是因为：“静极之时，神抱于气，气结精凝，结成一粒金丹，永在丹田之内。”<sup>④</sup>

简单地讲，北派的筑基功夫不采取内观、存想、闭息、导引等任何方法，只在于一个“静”，认为“静极生动”，自然会进入炼精化炁阶段。



第

三

篇

道

术

筑

基

① 见王重阳《五篇灵文》。

② 同上。

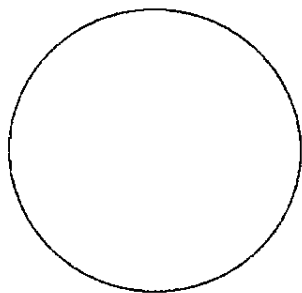
③ 同上。

④ 同上。

## 第四章 东派的筑基方法

东派的筑基方法用先天无极图来形容,称“五行不到,父母未生,真空本体,清静圆明”。看来东派筑基强调的是清静澄神,认为“先天混元真乙之炁为生天生地生人生物之根,方其未有动机,故溟滓无光,声臭俱泯,谓之无极。在人则至静无感,寂然不动者当之。而佛氏所谓真空,儒者所谓未发,亦不外是。《老子》云:常无欲,以观其妙。《易·系辞》云:圣人以此洗心退藏于密。《圆觉经》云:“惟取极静,由静力故永断

### 先天无极图



清 真 父 五  
净 空 母 行  
圆 本 未 不  
明 体 生 到

烦恼,竟究成就,不起于坐便入涅槃。三教圣人同一宗旨,但作用不同,故有三者之别耳。”<sup>①</sup> 这就是三教圣人在入手时都强调洗心入静,摒除凡世的一切欲望与烦恼,从而达到一个混沌无我的状态,以至静而生动,动而产元炁。

## 第五章 西派的筑基方法

西派的筑基功法比较繁琐,在下手之前要先开关,开关后才能进入筑基炼己,并且筑基还分为小筑基和大筑基。小筑基中还配合外炼己功夫,大筑基中还配合内炼己功夫。

<sup>①</sup> 见陆西星《金丹大旨图》。



西派功法最初亦采取打坐为入手方法,只不过时间选择在深夜。李涵虚认为:“深夜打坐,清静自然……夜来气清,息调神往。”<sup>①</sup>一般是:五更天时盘坐,坐到巳时(9:00—11:00)起来,坐时不忘不助,若忘若存,寂寂惺惺,圆圆明明。

打坐进入状态后,便可开关。所谓开关,为开关展窍。中年学道者的人,只要凝神有法,调息有度,阴跷气萌,摄入鼎内,勿忘勿助。后天气生,再调再烹,真机自动,乘其动而引,不必着力开,而关自开;不必着力展,而窍自展。真气一旦升于泥丸,河车之即路可开通。全凭自然而然。乘乍动而又静之际,微微起火,逼到尾闾,逆流天谷。自然炼精化气,灌注三宫。以后复得外来妙药,擒制身体内的真气,令其交绝,同落于黄庭之间,结为朱橘,是为内丹。

展开关窍后,便进入小筑基。摄元阳而入内鼎,有胎自己绵绵,然后产生后天之药,而行玉炼的功夫。此时要配合外炼己,万象皆空,一尘不染,即古人对境忘情的意思。

小筑基后,进入大筑基。养灵珠而生外铅,金水溶溶,勤行周天之妙,而完尽性之功。此时要配合内炼己,河车之事,玉液之功,即《参同契》“内以养己”的内容。

至于河车的功夫,在筑基中十分重要。自筑基以来,金鼎充足后,调内息,凝内神。神息相依,风火交合,忽然而灵芽吐萌,气机生动,即起河车以炼之,使之自下往后,由督脉进,逆流天谷,而返中宫,此得药当行之事。……其妙在意守于内,神驭于外。神守内庭,只贵凝,而不贵运,运则必用意,周天的妙处,外运逸,而内掌劳,故内掌必以意挡之。……真



第

三

篇

道

术

筑

基

<sup>①</sup> 见李涵虚《道窍谈》。



意居中,调遣呼吸,以内应外。详细的做法为:“运气开关,所以开关筑基,得药结丹也。其中次叙,从虚空中涵养真息为始。收心调息,闭目存神。静之又静,清而又清。一切放下,全体皆忘。混沌沌沌,杳杳冥冥。功夫到此,如天之有冬,万物芸芸,各返其根。如日之有夜,亥漏沉沉,各息其心。此无知、无识时也。谁晓得无知、无识之际,才有一阳来得,恰如冬之生春,夜之向曙。蓦地一惊,无烟似有烟,无气似有气,由下丹田薰至心阙,使人如梦初醒。初醒之候,名曰活子时。急起第一河车,采此运行,迟则无形之气变为有形。此气也,名壬铅,名后天,又名阳火,故曰子时进阳火。何为进阳火,学人把初醒之心,陡地拨转,移过下鹊桥,即天罡前一位。誓愿不传之真诀也。此心名曰天地之心,又名妙心,又名元神,又名真意,又名玄关发现。移至尾闾,守而不乱。霎时间真气温温,从尾闾骨尖两孔中,透过腰脊,升至玉枕,钻入泥丸。古仙云:‘夹脊双关透顶门,修行路径此为尊。’即此。愚人不知运气,便要舌舐上颚,以承甘露。吁!可笑亦可怜也。皆不得师之过也。须知运气一道,只可引气入喉。《黄庭经》曰:‘服食玄气以长生’,因此阳火之气紫黑色,名曰玄气耳。服食之法,须要口诀,乃能送入气管。否则走入食管。否则走入食喉,从何处立得丹基?须把这阳气送下气喉,至于玄膺,乃化为甘露之水。《黄庭》曰:‘玄膺气管受精符’,此之谓也。玄膺名玄雍,又名玄壅,言人之气到此壅塞也。俗人不知玄妙,气至泥丸,就想他化为神水,如吞茶汤一般。吾恐气管一滴,便叫汝咳而不休矣。盖水者有形之物,安能入得气管?故《黄庭》曰:‘出清入玄二气焕,子若遇之升天汉。’犹言清气出于丹田,玄气入于玄膺,二气转换云尔。气化为水,洒

濯心宫,仍落于虚无窍内。宝之裕之,是为筑基。筑基既久,积累益深,乃有一个时候,照常静坐。忽于丹田中突出一物,有声如雷之响,有色如星电之光,是为后天中先天药。即按第一车运之,至于泥丸,始化为液,饵而服之,方得玉液丹头。此得药结丹之始也。”<sup>①</sup>

## 第六章 中派的筑基方法



第

三

篇

道

术

筑

基

中派的筑基方法有两种,第一是李道纯致中和的方法;第二是黄元吉和闵小艮的中黄直透的方法。

李道纯强调筑基首先要致中和,认为“喜怒哀乐之未发谓之中,发而皆中节谓之和”<sup>②</sup>、“人心惟危,道心惟微,惟精惟一,允执厥中”<sup>③</sup>,人若能致中和



于一身,“本然之体虚而灵,静而觉,动而正,故能应天下无穷之变也。老君曰:人能常清静,天地悉皆归,即子思所谓致中和。”<sup>④</sup> 这就是说下手的时候心必须常清常静。

其次要委顺,即委身寂然,委心洞然,委世混然,委事自然;顺天命,顺天道,顺天时,顺天理。因为身顺天命,故能应人;心顺天道,故能应物;世顺天时,故能应变;事顺天理,故

① 见李涵虚《道窍谈·三车秘旨》。

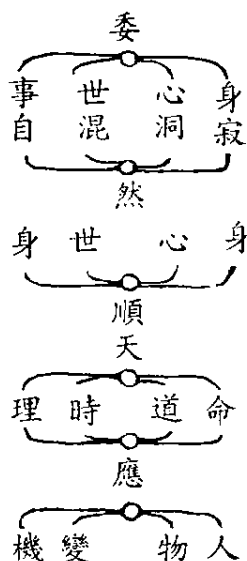
② 见李道纯《中和集》卷一《玄门宗旨》。

③ 见《尚书》。

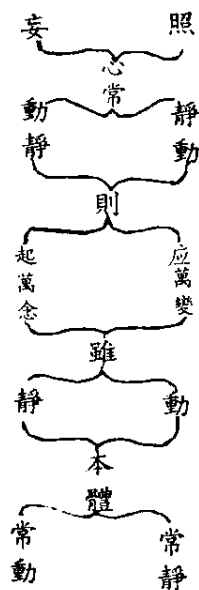
④ 同上。



### 图順委



### 图妄照



能应机。由此可以达到常应常静，常清静矣。

其三要照妄。照心常静，动则应万变，虽动本体常静。妄心常动，静则起万念，虽静本体常动。所以要灭妄心，不灭照心。妄心为人心，照心为道心。道心惟微，叫做微妙而难见。人心惟危，叫做危殆而不安。二者处于动静之间，所以要执厥中(致中和)，使照心常存，妄心不动，以此而成道。做好上述工夫，便可以安炉立鼎了。

黄元吉强调筑基之初，打坐之时，先凝神，继而调息，至神凝之时，不必有浩然正气，至大至刚，充塞天地，只要心无烦恼，意无牵挂，觉得心如空器，一点不有，意若冰融，片念不生，身体耸立，恍如山岳静镇，不动不摇。<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 见黄元吉《道德经讲义》。

## 第七章 三丰派的筑基方法

三丰派认为筑基是初功,在于寂灭情缘,扫除杂念。称“人心既除,则天心来复;人欲既净,则天理常存。”<sup>①</sup> 其入手功夫仍是打坐,打坐之中,最重要的是凝神调息,以暇以整,勿助勿忘,功夫即会日长。因为凝神调息在于心平气和。心平则神凝,气和则息调。心平,平字最妙。心不起波叫做平,心执其中叫做平。平即在此中,心在此中,乃不起波。

每日先静一个时辰,待身心都安定了,气息都平和了,始将双目微闭,垂帘观照心下肾上一寸三分之间,不即不离,勿忘勿助。万念俱泯,一灵独存,谓之正念。

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。一阖一辟,一来一往,行之一七、二七,自然渐渐两肾火蒸,丹田气暖。息不用调而自调,气不用炼而自炼。气息既和,自然于上、中、下不出不入,无来无去,是为胎、是为神息、是为真橐龠、真鼎炉、是为归根复命、是为玄牝之门、天地之根。气到此时,如花放蕊,如胎方胞,自然真气熏蒸营卫,由尾闾穿夹脊,升上泥丸,下鹊桥,过重楼,至绛宫而落于中丹田,是为河车初动。但值得注意的是气至而神未全,并非真动。<sup>②</sup>

其实内丹功夫,也有小三候:积静累气为初候,开关展窍为中候,筑基炼己为三候。下手于初候求之,大抵清心寡欲,



第

三

篇

道

术

筑

基

① 见《张三丰大道指要·玄机直讲》。

② 上同。





先闭外三宝,养其内三宝而已。此中最关键的凝神调息,调息凝神。这八个字就是下手功夫,必须一同做去,分层次而不断即可。所谓凝神,就是收敛自己清静的心而入其内。心没有清静时候,眼睛不要乱闭。先要自劝自勉,劝得回来,清凉恬淡,始行收入气穴,乃曰凝神。凝起了神,然后如坐高山而视众山众水,如燃天灯而照九幽九昧,所谓凝神于虚,就是这样。调息不难,心神一静,随息自然,我只守其自然,加以神光下照,即调息。调息为调度阴跷之息,与自己心中的气相会于气穴中。心止于脐下叫凝神,气归于脐下叫调息。神息相依,守其清静自然叫勿忘;顺其清静自然叫勿助。勿助勿忘,以默以柔,息活泼而心自在,即用钻字诀,以虚空为藏心之所,以昏默为息神之乡。三番两次,澄之又澄。忽然神息相忘,神气融合,不觉恍然阳生,如痴如醉。可谓真消息,实乃玄关发现。

三丰派还认为神要真神,方算先天。所谓真神,真念是他,真心是他,真意是他。如何辨真伪,诀曰:玄关火发,杳冥冲醒,一灵独觉;一灵从规中起;定中生慧,一意斡旋;微茫当中,心光发现。修心即是存心。炼性即是养性。存心就像坚固城郭一样,不使房屋倒塌,即是筑基。所以大凡打坐须将神抱住气,意系住息,在丹田中婉转悠扬,聚而不散,则内藏的气与外来的气交结于丹田。日充月盛,通达四肢,流通百脉,撞开夹脊、双关而上游于泥丸,旋复降下绛宫而下丹田,神气相守,息息相依,河车之路通畅。功夫到此,筑基的效果已达到一半了,总是要勤虚修炼。

调息必须以后天呼吸寻真人呼吸的地方,古云:后天呼吸起微风,引起真人呼吸功。然而调动后天呼吸,必须任他

自调,方能调得起先天呼吸。我唯致虚守静而已,真息一动,玄关不远矣。照此进功,筑基可翘足而至,不必要百日。<sup>①</sup> 这里最根本的原理在于养性,浇培鄞鄂,使内药成全,也就是炼己。心朗朗,性安安,情欲不干,无思无虑,心与性内外坦然,不烦不恼,这就是修心炼性的功效,也就通常所说的内丹。“潜心于渊,神不外游。心牵于事,火动于中。火动于中,必摇其精。心静则息自调,静久则心自定。死心以养气,息机以纯心。精、气、神内三宝,耳、目、口为外三宝。常使内三宝不逐物而游,外三宝不透中而扰。呼吸绵绵,深入丹田。使呼吸为夫妇,神气为子母。子母、夫妇聚而不离,故心不外驰,意不外想,神不外游,精不妄动,常熏蒸于四肢。”<sup>②</sup>

所以《系辞》云:“穷理、尽性,以至于命”,这是道家修炼的层次,一步接一步的工夫。何谓穷理,读真函,访真诀,观造化,参河洛。趁清闲而保气,守精神以筑基。一面穷理,一面尽性,才会有不坏的形躯,以希图不死的妙处。性为内,命为外。以内接外,合而为一,则大道可成。以至于三字,明明有将性立命,后天返先天口诀在内,诀曰:“初打坐,学参禅,这个消息在玄关。秘秘绵绵调呼吸,一阿一阿鼎内剪。性要悟,命要传,休将火候当等闲。闭目观心守本命,清静无为是根源。百日内,见应验,坎中一点往上翻。黄婆期间为媒妁,婴儿姹女两团圆。美不尽,寻谁言? 浑身上下气冲天。这个消息谁知道? 哑子做梦不能言。”<sup>③</sup>



第

三

篇

道

术

筑

基

① 见《张三丰大道指要·道言浅近说》。

② 同上。

③ 见张三丰《张三丰太极炼丹秘诀·打坐歌》。

## 第八章 伍柳派的筑基方法

伍柳派在筑基之前强调先炼己。所谓炼己,是炼人的本性而成真。所炼的内容为眼逐于色而炼之不睹;耳逐于声而炼之不闻。平常日用,必当如是先炼,则己念伏降,而性真纯静。得真性的人,即是佛与仙,筑基而基成。

伍冲虚认为“修仙而始筑基”<sup>①</sup>。所谓筑基,筑为渐渐的意思,基为修炼阳神的根本,安神、安息之所。基要先筑好,也就是说阳神之所成就,神才会显灵,这就要依靠精炁而用。简单地说就是“息定还精炁,谓之筑基。息定精还,谓之精成不漏。若有漏,则不能为胎神之基。无漏,则身可久生而为伏炁胎神之法界也。”<sup>②</sup>“炼肾中真阳之元精,谓之筑基。阳精炼得不漏而返成炁,渐修渐补,得元炁足,如童子之完体,方是筑基成者。”<sup>③</sup>

柳华阳认为筑基之始,必须“忠、孝、仁、义,五戒全净,然后有所望焉。”<sup>④</sup>“下功之时,处于静室。坐则忘形,回光返照,以性入于命宫。静极生动,情来归性。”<sup>⑤</sup>

筑基的根本目的是炼阳精,产阳神。伍冲虚认为:“神原属阴,精炁属阳。依阳精真炁,则能成阳神。不依阳精真炁,则不能成阳神,止为阴神而已。精炁旺,而法力大。精炁耗,则神亦耗,而灵光弱。此理之所以如是也。欲得元神常住而



① 见伍冲虚《内炼金丹心法·筑基论》。  
② 见伍冲虚《天仙正理直论增注·本序》。  
③ 见伍冲虚《天仙正理直论增注·道源浅说篇》。  
④ 见柳华阳《慧命经·六候图》。  
⑤ 见柳华阳《慧命经·正道功夫直论》。

常灵觉，亦必精炁常住而长有基地也，自基未筑之先，元神逐境外驰，则元炁散，元精败，基愈坏矣。”<sup>①</sup>

要使元精不败不漏，就要掌握“泄漏修炼之法，教人再入胞胎，重造我之性命。将我之神炁入于此窍之内，合而为一，以成真种。如父母之精炁入于此窍内，合而为一，以成胎孕，其理一也。”<sup>②</sup>

事实上，人的元精容易“逐于交感，年深日久，恋恋爱恨，一旦欲令不漏而且还炁，得乎？气之散于呼吸，息出息入，勤勤不已，一旦欲令不息，而且化神，得乎？神之摄于思虑，时递刻迁，茫茫不已，一旦欲令长定，而且还虚，得乎？此皆无基也，是以必用精炁神三宝合炼，精补其精，炁补其炁，神补其神，筑而基成。唯能合一，则成基，不能合一，而不成基。所谓打成一片，正为此而言也。”<sup>③</sup>

等到基础筑成，精自然固，炁自然还，就可以验证到人仙之果。并且“为出欲界，升色界之基者，以此。为十月神定者之基，由此。而九十月不昏者，有此基也。十月神不外驰，而人大定者，有此基也。所以炼炁而炁即定，绝无呼吸一息。炼神而神即虚，而不昏迷一睡。这就是所说的阳神有基。基成由于阳精无漏，而名漏尽通。无基即无漏尽通，阴灵之性，五通的结果。五通为，阴神之神通。若阳神，则有六通，多漏尽通。六通为天眼通、天耳通、神境通、宿命通、他心通、漏尽通。此一通，为阳神之所多。余五通，阴神司。”<sup>④</sup>

① 见伍冲虚《内炼金丹心法·筑基论》。

② 柳华阳《慧命经·漏尽图》。

③ 见伍冲虚《内炼金丹心法·筑基论》。

④ 同上。



第

三

篇

道

术

筑

基

## 第九章 千峰派的筑基方法



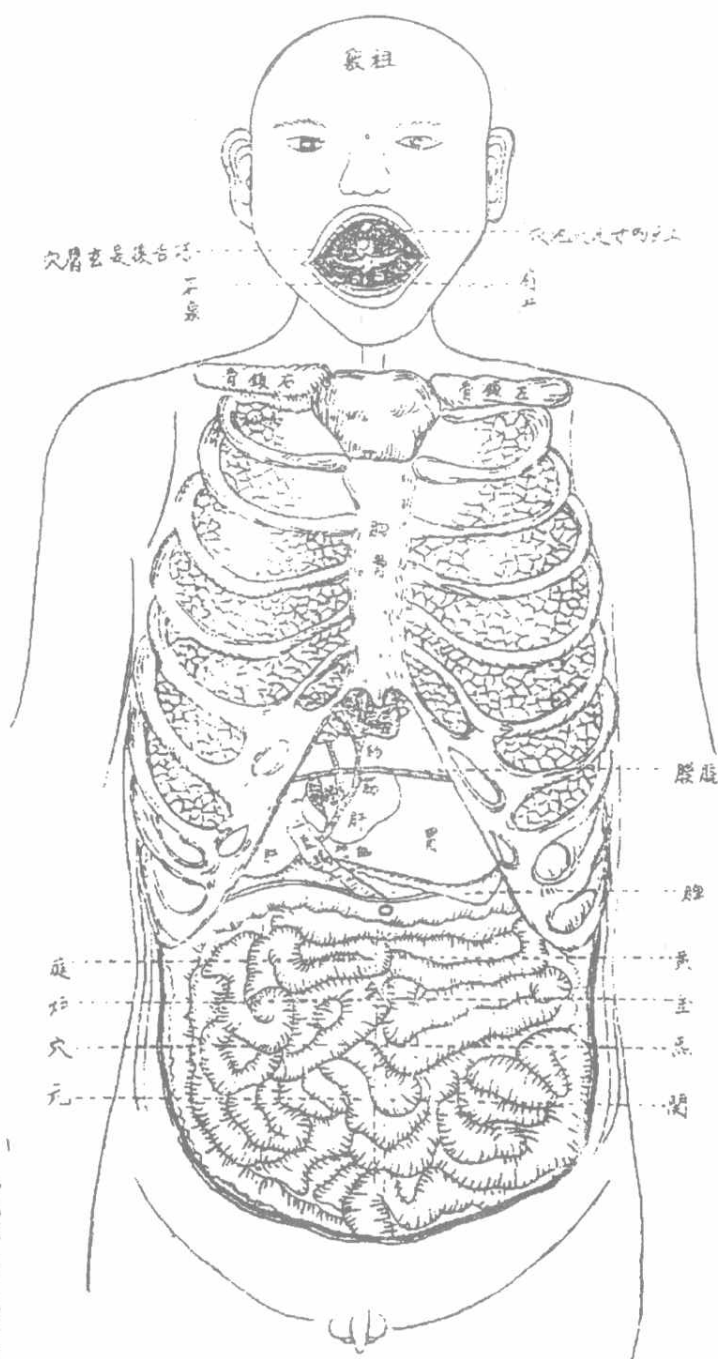
道  
教  
内  
丹  
修  
炼

千峰派认为筑基，“以炼为筑，以筑为炼，二者合一，明性命双修之真谛”。<sup>①</sup>下手工夫仍为静坐，但要求静坐之前，扫除一切私心杂念，宽放衣带，身体不受束缚，使血脉流通无阻。等到入坐时，身如槁木，心似寒灰。两目下观鼻为准，不可太闭，太闭会伤到神气；亦不可过开，过开神光就会外驰。应该以微闭眼睛看鼻准，意念在两目中间齐平处为最佳。时间长了，慧光自然出现，这是修丹起初收合念头的方法。接着盘膝稳坐，左腿向外，右腿向内，为阳抱阴。左手大指，捏定中指。右手大指，进入左手内。《捏子诀》：右手在外，为阴抱阳。此名子午八卦连环诀，捏定后将手放置下丹田处《经》云：手脚和合扣连环，四门紧闭守正中。等到心气适和后，含眼光，凝耳韵，舌顶上颚，调鼻息。如果息不调，恐有闭塞喘钹之患。息调，身心全忘；寒兑，终日如愚，讲的就是这个道理。

静坐的目的是得到“万念皆空，方寸炼性，开目观空”，且“观空而不空，为真道；观空而空，为伪道。因而不知归中，故慧光不能发现。心下、肾上中间虚空之处，内有灵炁，机发则成窍。神炁归中，灵炁上腾而成这个○为不空，无光之虚空为顽空，灵光之虚空为真空。真空不空，顽空乃空。不空即是灵光，实为神炁，由于黄庭所发者。”<sup>②</sup>其根本目的还是在

① 见赵避尘《性命法诀明指·序》。

② 见赵避尘《性命法诀明指·安神祖窍》。



妙顯二果文德醫圖



于“安神祖窍”。有诀曰：“天下地上安祖窍，日西月东聚先天。玄关之后谷神前，正中有个空不空。涵养本源在方寸，双林树下觅本宗。垂帘明心守祖窍，手脚和合扣连环。乾坤合成灵祖窍，包罗天地空不空。杳杳冥冥圆光献，这个正位神归中。玄牝妙兮不可言，细入微尘大包天。人若能知此妙窍，万年不坏一金仙。”<sup>①</sup>



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

赵避尘认为祖窍在人身上，世人很少知道，其“正在天之下，地之上。日之西，月之东。正中是祖窍，前是玄关，后是谷神，中是真性，内藏真息。虽与口鼻之息相通，而常人之息以喉，由口鼻进出，不能入于祖窍以归根。真人之息行内呼吸，四个来往，不用口鼻呼吸，则息息归根矣。欲寻真人之息，须调后天呼吸之息，以寻真息归根。其气藏于祖窍，故息调则气和，息住气不散。”<sup>②</sup> 而其真正位置则是在眼的中心内部，老子曰：玄牝之门，是为守中抱一，内里有颗黍米珠，为人身天地之正中，藏元始祖炁之窍也。是知窍而不知妙，妙者，性光也，就是这个○而已。修炼用功之时，两眼归中守一，养于祖窍之内，勿勤勿怠，谓之安神祖窍。为炼性之所，立命之根。了然曰：“不炼祖窍，则真息不住，而神化无基，药物不全，而金丹亦不结。”<sup>③</sup>

眼睛微闭，心守祖窍，见着性光是功夫。闭口藏舌顶住上腭，五行之中神炁自凝。了空曰：“上腭是天池穴，因其上通脑髓，恐其往下泄炁，用舌顶住天池穴，引真炁由玄膺穴下

① 见赵避尘《性命法诀明指·安神祖窍》。

② 同上。

③ 同上。

降丹田,生有甘露,顺归气,过十二重楼。”<sup>①</sup> 所以舌尖倒顶上腭,真炁聚于祖窍之前。眼常观此窍,耳常逆听此窍,舌常顶此窍,运用思维,念念不离此窍,行、立、坐、卧,心心常在此窍,一转瞬间,亦不可忘却此窍。惚然心情气爽,浩然炁畅身壮,寂然无思无虑,豁然知空不空。了然悟性。真性功夫至此,自然精神朗发,智慧日生,心性灵通。忽有一点真阳,从中而发出,此为玄关发现。凡是点完祖窍,再点,阴阳和合,三花聚顶、四门紧闭、五气朝元完毕,再细细开通周身关窍。



在静坐的过程中,如果发现腿脚麻木,可以立即“闭口鼻,脚尖向上一扬,脚跟向下一蹬,遂吸气,心意由涌泉双上阴跻脉至炁穴,又呼气,心意由气穴双走阳跻脉至涌泉为止。

<sup>①</sup> 见赵避尘《性命法诀明指·安神祖窍》。



如此数回,麻木自无矣。”<sup>①</sup>

时间长了自然就会静极生动,真情一到,即活子时,下手采取,以精补体,即得长生。采补百日,得元炁六十四铢,一阳返回身体。

一阳初动的时候,就要安金炉立玉鼎。有诀曰:“前对脐轮后对肾,中间有个真金炉。十安街前安玉鼎,神炁之宅呼吸根。”玉鼎,在两耳尖上端中心方寸玉枕的中心,是元神室。金炉,正在肾前脐后、两胯上端中心,此是真金炉。此炉是真炁穴。《黄庭经》说:上有黄庭下关元,后有幽阙前命门。金炉是存神养炁的地方,将祖炁藏在炉内,若藏非藏,若无非无,心意不可胡思乱想,呼吸之气随意出入而为正功。玉鼎正在大脑中心,内藏一胞,为先天真性所居的地方,即元神室。两边各有一管,联于眼珠,复下通心,所以说:性为心,发于二目,又叫鼎内存性。

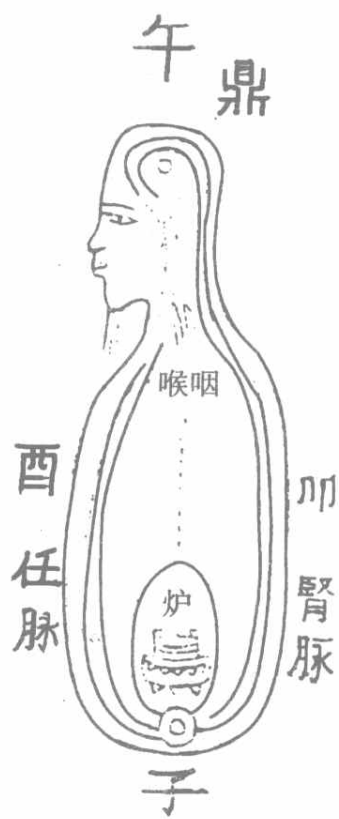
在安炉立鼎的过程中,要采取吞津液法,得此吞法,乃是造精的捷径。用舌头顶住上腭,舌根两穴,较其他时间生出的津液多而且快,等到满口不能装容,气管正要喷出,这个时候引颈而吞,必入任脉,下至真炁穴,渐化为阴精、阳精。精足则气足,气足则神旺,身体一定会强健。如果不经师傅传授,精液吞下,先入胃中,再入左心房,方能化血。出心脏,经由大动、大静两脉,血液周流全身,始入任脉管,血色渐化灰白,而有粘性,俗名淫水。如果发现外肾一举,便是活子时到,须要无念采取。采取的方法,又有老年、少年、童贞之区别。童贞的身体是本元体,毫无亏损,如将其圆陀陀、光灼灼

<sup>①</sup> 见赵避尘《性命法诀明指·安神祖窍》。



的慧命收归中宫,时时醒悟,刻刻觉照,护持十月,即可过大药关,养成仙体。再得出胎口诀,将道胎引出,亲为佛子,称之为顿法。中年用下手法补足从前亏耗的精,使精、气、神充足,慧光自现,马阴藏相,即可过大药关,称之为渐法。如遇到年迈的人,已过六十四岁,身中真阳不生,当以添油接命法,得此真诀,淫根一萌,外肾必举,立即凝心以宰之,吸呼而吹之,顷刻之间,淫根自然缩回。

在此过程中,还可以另外使用文武火。心意注定生死窍,淫根一缩,然后吸呼气从尾闾关一提,升到顶心。一降,落于丹田。急促称为武火,微微称为文火。一定要息息归根,片时真阳必缩回。假如是年迈的人,真情不动,可以用敲竹斗龟法唤之。及将真阳唤起,速接真炁,非口鼻吸呼此炁,即有精,则得生;失此炁,精源竭,则必死。等到唤起后,用意向上吸气,送到炉下。九吸,自子至丑。阳不缩回,再九吸,自子至寅。不缩如前,一点到卯,少停,下降归炉,又九吸,自子至卯,少停,复升至辰。不缩如前,又九吸,自子至卯,少停,复升至巳,下降归炉。计吸四九,合成三十六,为进阳火。若吸至此,外肾仍不缩回,急速采药接炁,以补其亏损。然后,再一吸自子至卯,少停,再升至午。先升不用意,后降须用意。再少停,一呼,用意下降到未,六降归炉。如前一吸自子至午,一呼用意下降到申,六降归炉。复如前法,一吸自子至午,一呼下降至酉,少停,为沐浴。



第

三

篇

道

本

筑

基

再降到戌,六降归炉。仍如前一吸自子至午,一呼至酉再至子,六降为止。如此二十四降,为退阴符。

上步功夫完成后,就要炼和合凝集的方法。和为心中阴气能和肾中阳气,阴气得阳气,则有安心立命的处所。合为肾中阳气,承受心中阴气,则自敛收坚固其体。凝是凝神的方法,二目和合归并一处。集为下照坤脐,肾中真命,自然集合一处。此即性命双修,养神养气的方法。

道  
教  
内  
丹  
修  
炼

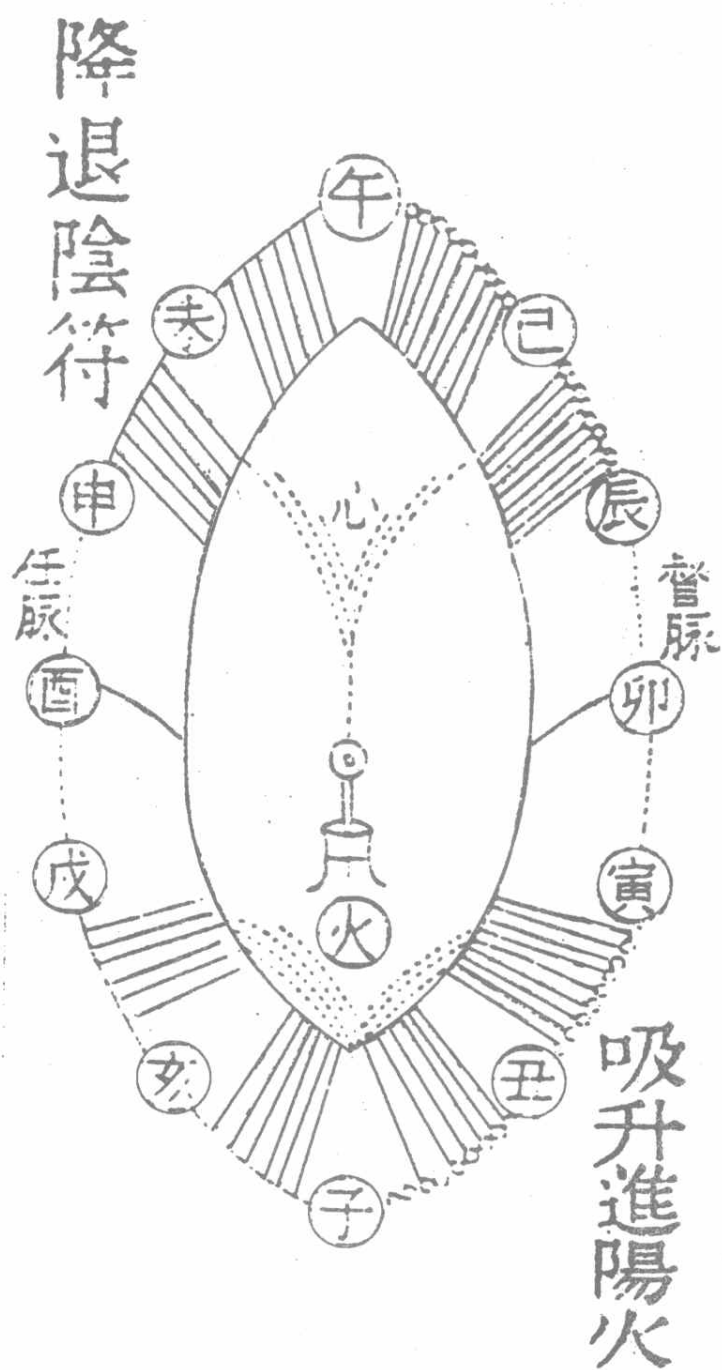
和合凝集已久,忽然下身融和,真阳升起,使气意自尾闾关一吸,升到头顶,一呼降到真炁穴,谓之法轮一转,为采取烹炼,永是意同呼吸转,外肾自缩回。复观炁穴,久则由炁穴生出慧光,是这个○,身中的精、气、神充满,自然而然发生。功勤德厚的人,百日内外,丹苗可发现。同时还要注意广修己德,多行好事,犹恐躬之不逮。

功夫至此,算是筑基完成,下一步可行生精、化精、走精、炼精的功夫。

## 第十章 女丹派的筑基方法

修炼女丹,筑基之前,必须先收受戒律。称:“按女修,应受九戒。戒律曰:行持不退,大有利益。戒果圆成,不经地狱之苦,生逢十善之家,名登紫府,位列仙班。”<sup>①</sup> 内容为:孝敬柔和,慎言不妒;贞静持身,离诸秽行;惜诸物命,慈愍不杀;礼诵勤慎,断绝荤酒;衣具质素,不事华饰;调摄性情,不生烦

<sup>①</sup> 见《西王母女修正途十则》。



恼；不得数赴斋会，不得虐使奴仆，不得隐善扬恶。<sup>①</sup> 以上九戒，包含净口、净身、净坛等内容，若能遵守，方可受持正途。

其次要懂得女子命本，因为女子不同于男子，女子属于阴质，当十三四岁时，元炁充足，真血盈满。“有阴中之一阳，月圆之光正旺。”等到月经一来，元炁逐渐被打破，真血逐渐遗泄。假如到了婚嫁之后，或生男生女，元炁渐渐损耗，真血渐渐亏损。虽然每个月都有月经产生，但是每个月都受到月经伤害。女命难修，在此一着。所以女子想要候命還元，必须寻找修炼真诀。

再次要掌握女子性原。女子属水性花质。正当年少时，知识已开，就应该自我调整。不能任纵戏游，兼戒奔驰。这一阶段，自然有一点初经，合于子宫，如星如珠，乃是先天至宝，藏于坤腹的上，位在中黄当中。女子在这个时候，如果能够知道清洁性情，不看淫戏，不听淫词。举止幽闲，动循内则，静则释如。则一点初经，得附性天。便成元一，一变赤珠，不化成月经。如果像一般的女子不懂得这个道理，像儿童一样生性喜动，或随嬉驱，或逐跳奔。这样就会气动心摇，精神内乱，真炁不固。一点真阳，油然融化。其热如火，夺门而下，破扉而出，这就是通常所说的女子月经。从此以后，纵然守贞不嫁，但总是平凡女子。

懂得了这些道理，就可以跨鹤而端坐于蒲团之上。两腿交叠，一膝压于另一条腿膝盖的上面，下面的脚跟顶住玉门，然后盘坐下去，上身必须保持头脊正直。目的是紧闭下关，封固元炁，避免下元泄漏。然后收心，有诗曰：“吾身未有日，

<sup>①</sup> 见《西王母女修正途十则》。



一炁已先存。似玉磨逾润,如金炼岂昏?扫空生灭海,固守总持门。半黍虚灵处,融融火候温。”<sup>①</sup> 这就是说人生孕育之时,已经有先天一炁存在身中,刚柔相济。如果能够排除各种妄想,守住玄关一窍,便能炼成一点灵丹。

再进一步,就是止念,继则调心。念止心调,便可从事按摩的方法。按摩的方法忌讳避炎就凉,因为女子以血为本,其性偏阴。阴性喜凉,不借按摩难以产生气机,就容易陷入纯阴。阴就会凉,凉就会冰。如果不加以运动,就会酿成痰凝、血淤等病,而功夫难进行。然而必须从止念调心开始。因为“女属坤,而坤藏真火,火伏则吉。火发烁金,不调而运。金遭火逼,则有翰音登天之象。故女修诀,惟从止念调心始。”<sup>②</sup>

太虚氏说:“念止则气纯,心调则气和。继行按摩,则有阳发之机。虑或机郁躁生景象,必起提灌真阴之念,此纯阴涵聚之由。盖静则阴凝,不动则阳郁,初学必有此弊。不知推究发躁生烦之由,遽求得凉快一时,误矣。必须加功,用运通气机之法。气行则躁自释,不悟此而求效,适更增病。此又痰凝血淤之所由致也。故切戒之。法惟续事按摩者,正以杜斯淤凝之窦。又以情乐功喜进,或致按摩过猛,地火焰腾。凡火从之,则有烁金之弊,故有翰音登天之戒。翰音者,酉禽也,逼之极度,则飞走上登。故又申说止念调心之妙,盖示此则为女宗彻始彻终之要诀。”<sup>③</sup>

① 见《孙不二女丹内功次第诗》。

② 见《泥丸李祖师女宗双修宝筏》。

③ 同上。



第

三

篇

道

木

筑

基

道教內丹修煉

第四篇仙術一

煉  
精  
化  
炁

## 导 论

炼精化炁,又称“初关”、“百日关”、“小周天”。炼精就是炼元精。此即修炼体内元精以发生元炁(真炁),并将产生的元炁通过周天火候,运行任督二脉,采入丹田,达到神炁合一的境界。采炼日久,可以炼丹。“精”叫做形之精,故《钟吕传道集》《西山群仙会真记》皆说“炼形化气”。元陈致虚也说:“知此道者,怡神守形,养形炼精,积精化炁,炼炁合神,炼神还虚,金丹乃成。”这一修炼功夫在筑基“三宝”(精、炁、神)备全的基础上进行,所以不同于一般的气功修养,而称为“仙术”。“万物含三”,炼精化炁,即是“三归二”(精、炁、神化归炁、神),系“有为”工夫。其具体修炼过程分为四个阶段:其一,采药。即静坐中元炁发生(外药),便及时采取,使其升华,所谓“铅遇癸生须急采,金逢望后不堪尝。”<sup>①</sup> 这里的铅指元炁,也就是真阳之炁,也是肾水的代名词。清而轻的先天肾水叫做壬水,浊而重的后天肾水叫做癸水,壬水藏于癸水当中,癸水不生,壬水不现,真阳之炁不能产生。真阳之炁出现必定在癸生的时候,这时静中才动,癸水才生,为使癸水不下流,所以要急采,也就是让癸水快速如电地上行,过了这一关键时刻,不采也就没用了。正如十五的月亮圆了即缺,阳中生阴,进而阴盛阳衰一样。其二,封固。即采药后送至下炉封存,不使走漏。所谓“送归土釜牢封固,次入流珠厮配当。”<sup>②</sup> 即是说将及时采到的药送入丹田,将其封存不致泄



① 见张伯端《悟真篇》。

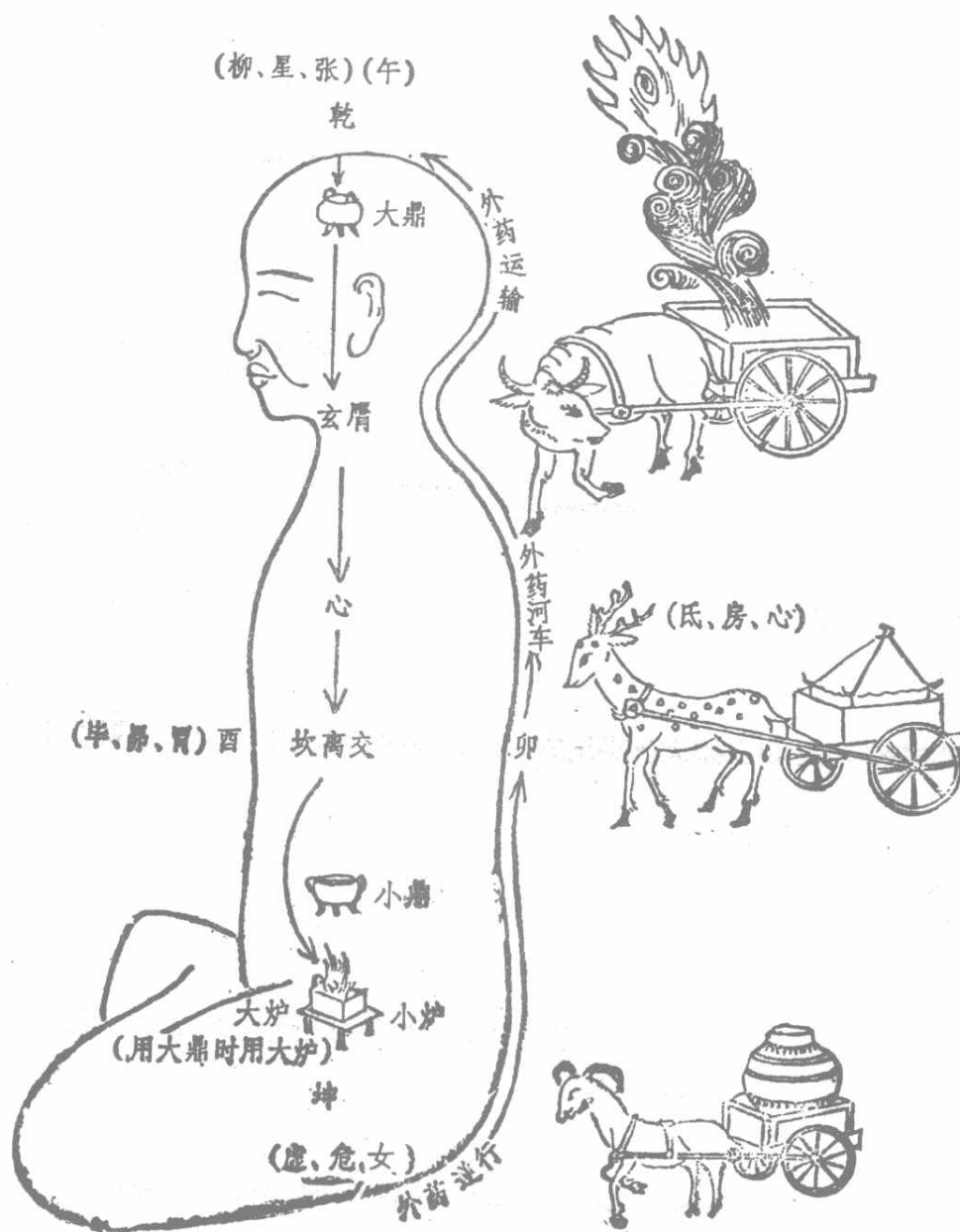
② 见张伯端《悟真篇》。



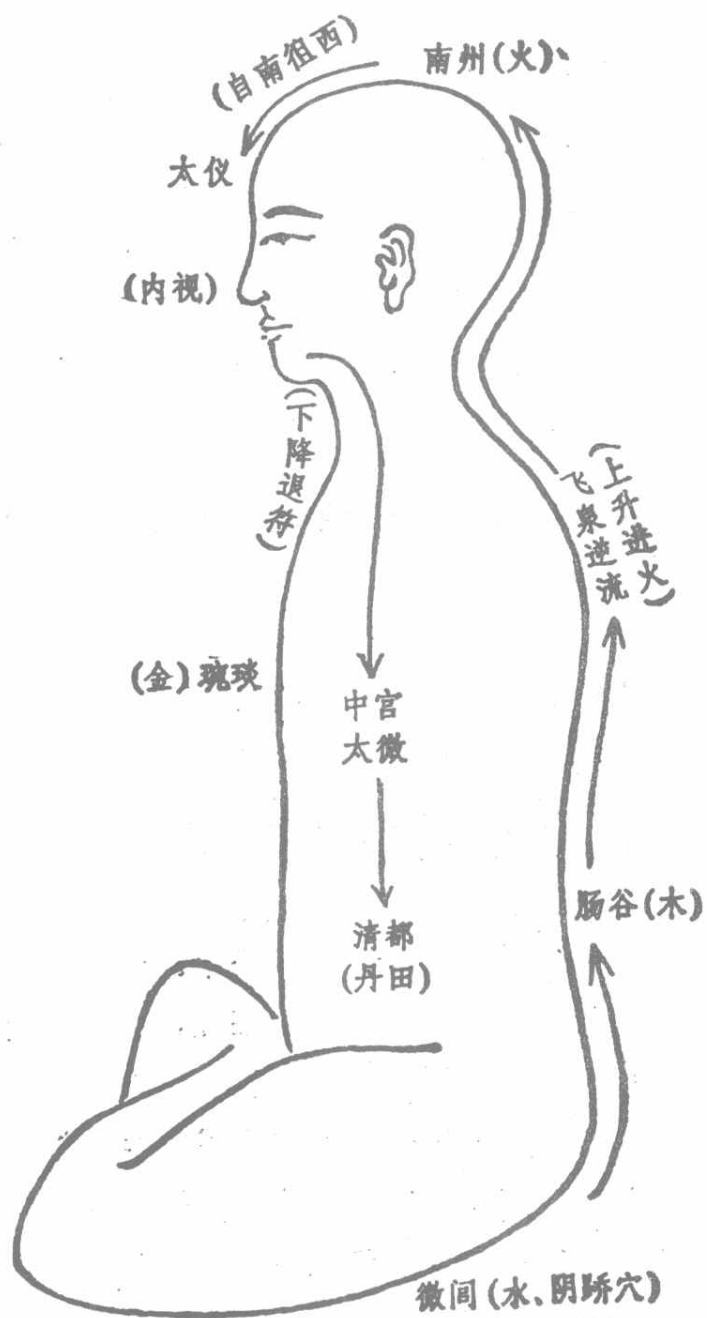
# 内外二药、大小两鼎图



道  
教  
内  
丹  
修  
炼



# 炼精化炁,虎吸龙精图





漏,然后再用凝神合炁的方法聚敛细微的元神收付于丹田。其三,烹炼,即转动河车三百六十度,行小周天历三百六十周,促进龙虎交媾,神炁凝结。其四,止火。即三百六十候完成后,有阳光三现信号,内药已生,便须止火,为七日炼大药(外、内药凝炼合成丹胎)做准备。整个过程需要时间约一百日,又因运炼须三百息足,故称“百日关”;又因运河车、行龙虎交媾、用子午周天火候,故又称“小周天功夫”。田诚阳道长总结认为:此步功夫主要针对中老年人的说法,补足后天亏损,达到返老还童、恢复青春的目的。<sup>①</sup>

## 第一章 钟吕派炼精化炁之方法

钟吕派称炼精化炁为炼形成气。认为:精中可以生气,而气在中丹。精由肾生,实则气由肾生。钟离权说:“肾中生气,气中有真一之水,使水复还于下丹,则精养灵根,气自生矣。”<sup>②</sup> 气生后,气液就会运行,“周而复始,自子至午,阴阳当生;自卯至酉,阴阳当停。凡一昼一夜,复还玉丹,循环一次,曰小还丹。”<sup>③</sup> 修炼的人,就是从中采药,进水以成下丹。进一步讲,就是以“肾气交心气,气中藏真一之水负载正阳之气,以气交水为胞胎,状同黍米,温养无亏。始也即阴留阳,次以用阳炼阴。气变为精,精变为汞,汞变为砂,砂变为金丹。金丹既就,真气自生,炼气成神而得超脱。化火龙而出

① 见田诚阳《中华道家修炼学》,宗教文化出版社,1999年7月。

② 见《钟吕传道集·论还丹》。

③ 见《钟吕传道集·论还丹》。

昏衢，骖玄鹤而入蓬岛。”<sup>①</sup> 这就是说使肾气上升，心气下降，于下丹田中交媾，进而使肾气中的真一之水运载心气中的正阳之气，二者合而为胞胎，起初的形状就像黍米一样，温养一百日后，通过子午周天火候功夫，便会阴尽阳纯，抚养状大而成金丹，接下来就可以炼金丹成神。

钟吕派认为如果不炼形成气，就养不成胎仙，从而步入轮回。钟离权说：“奉道的人，修阳不修阴，炼己不炼物。以己身受气当初，乃父母真气两停，而即精血为胎胞，寄质在母纯阴宫中。阴中生阴，因形造形。胎完气足而堂堂六尺身躯属阴，所有一点元阳而已。必欲长生不死，以炼形住世而劫劫长存。必欲超凡入圣，以炼形化气而身外有身。”若能“以气炼气，散满四大，清者荣而浊者卫，悉皆流通。纵者经而横络，尽得舒畅。寒暑不能为害，劳苦不能为虞，体轻骨健，气爽神清，永保无疆之寿，长为不老之人。苟或根源不固，精竭气弱，上则元气已泄，下则本宫无补。所吸天地之气浩浩而出，八十一丈元气九九而损。不为己之所为，反为天地所取，何能夺于天地正气？积而阴盛阳衰，气弱而病，气尽而死，堕入轮回。”<sup>②</sup> 这就是说修炼的人应该炼就阳神，驱除阴魄，修炼己身，摒弃物欲。因为人的身体内部的一点真炁来自于父母，也就是父精母血的凝结物，此物寄生在母胎中，被阴气所包裹，历经十月，长成人形，仅存一点元阳而已。人如果想要达到长生，就要修炼外在的形质，使一点元阳能够永久地存在，以成就先天大丹。也就是说，人如果能够能以先天的炁



第

四

篇

仙

术

一

炼

精

化

炁

① 见《钟吕传道集·论铅汞》。

② 见《钟吕传道集·论炼形》。

炼就后天的气,使清而轻的炁上升,浊而重的气下降,并使真炁贯满全身。这样就会体健神爽,永葆青春。反之,如果精不能保,元炁外泄,阴盛阳衰,就会气竭而亡,遭受轮回之苦。

## 第二章 南派炼精化炁之方法



道

教

内

丹

修

炼

南派炼精化炁的方法主要分为:采药、封固、炼药、上火四个步骤。

采药,指将筑基形成的充足的精、炁、神进行采炼。分为采外药、采内药、采大药。初步采炼精、炁、神为采外药,采炼完成后继续采炼为采内药,内外药凝合后续续采为采大药。

张伯端认为:“内药还同外药,内通外亦须通。丹头和合类相同,温养两般作用。内有天然真火,炉中赫赫长红。外炉增减要勤功,绝妙无过真种。”<sup>①</sup> 这就是说,先天的内药来源于后天的外药,要使内药在体内运行,不管是先天的药,还是后天的药,必须内通结合外通,才能有阖闾的功效。活子时一到,外药便可以生成,抓住时机急采而将它炼成内药,再由内药炼成丹头而产大药。具体做法,张伯端说:“要知产药川源处,只在西南是本乡。铅遇癸生须急采,金蓬望远不堪尝。”<sup>②</sup> 这就是说,产药的地方犹如河流的源头,丹药的源头在人体的腹部下丹田。被称为元炁的铅是真阳之炁,有时也

<sup>①</sup> 参见张振国《〈悟真篇〉导读·悟真篇·西江月词十三首》其一,宗教文化出版社,2001年2月。

<sup>②</sup> 参见张振国《〈悟真篇〉导读·悟真篇·七言四韵十六首》其七,宗教文化出版社,2001年2月。

叫做肾水。清而轻的先天肾水叫做壬水，浊而重的后天肾水叫做癸水。壬水藏于癸水当中，癸水不生，壬水不现，真元之炁便不能产生。铅现必须在癸生时，此时静中有动，癸水即生，为了不使其下行所以要急采，不采便无用了。张伯端认为采取的方法生于心，“心者，万化纲维枢纽，必须忘之而始觅之。忘者，忘心也。觅者，真心也。恍惚之中，始见真心。真心既见，就此真心生一真意，加以反光内照，庶百窍备陈，元精吐化矣。要在乎无中生有，有中生无，到这境界，并真心俱忘而弃之也。我以无待己则真息绵绵，真意绵绵之时，后天之气以定。后天隐则先天之炁见，故阳生焉。阳生者，先天之炁，自气穴流出，则至于肾中。如喷泡然，盖两肾中间有一缕透气穴，乃父母交媾之后，始生脉络也。故先天之炁游之既觉如勘探，则一身百脉尽。若春生春融而渐长，此时先天之炁始立。先天(之炁)立而后天(之气)愈退藏矣。然后可以微动采取之意。意者，以目垂观于心，却以心放下送入阳宫，徐收而又纵，则阳起矣。采之意生于心，心生于目，故老子曰：吾当观心，得道亦至灵。真息既定，内光乃神光，此心乃真心，真心生意，神光烛心，故常为之，说曰目视心，心生意，意采铅，若阳生未融，盛而遽采之，则一念采意，既萌后天复起，故曰了命，实关于性地。性者，凡所有相皆是虚妄，既无著相，则虚妄除而真理显矣。真理方明而一念生，岂非复其虚妄之相乎。故伺阳长而始采，则勃然而升，先天炁盛而后天伏，不暇矣，采之升也。”<sup>①</sup> 有诗曰：“醺醺和气酿春风，一点阳生恍惚中。无自有生无胜有，色从空里色还空。升于脐



第

四

篇

仙

术

一

炼

精

化

炁

<sup>①</sup> 见张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《采炼图论》。

上铅情见,产自心源汞性通。定里见真真里定,坎离交会雨蒙蒙。”<sup>①</sup>



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

陈致虚认为可以采取站桩和打坐的办法来达到采药的目的。至于站桩,碧虚子说:“人之一身,左足太阳,右足太阴,两足底为涌泉,发水火二气,自两足入尾闾,上合于两肾。左为肾堂,右为精府,一水一火,一龟一蛇,互相橐龠,两肾之间,空虚一窍,名曰玄牝。二肾之气贯通玄牝,气之由此发黄赤二道,上夹脊双关,贯二十四椎,中通心腹,入膏肓,会乎风府,上朝泥丸。由泥丸而下明堂,散灌五官,下重楼,复流入于本宫,日夜循环,周流不息,皆是自然而然。”至于打坐,碧虚子说:“凡人未入定已前,且理会安排,采取药材,每日每夜,且习打坐,一定自然骨节开关,脉通自膀胱至夹脊,便如车轮动,先天一炁自然,由三关朝泥丸,下重楼,入绛宫,然其来有时,采亦有时,须得卯酉一旺时,默默端坐,不须用力,摩动须臾,觉顶热,喉中有甘露,时时滴下,便以目内视,以意内送,直纳之绛宫而止。”<sup>②</sup>

封固,是采到药物以后,送入下丹田封存的工夫。张伯端说:“送归土釜牢封固,次入流珠厮配当。药重一斤须二八,调停火候托阴阳。”<sup>③</sup> 这就是说,及时采到外药以后送入下丹田,将其封锁不致泄露,然后用凝合神炁的方法,聚敛细微的元神流珠收付于下丹田。壬水八两,癸水八两,相互冲和,即时采取不失火候。此时就要取坎中一阳换取离中一阴,使离为纯阳,坎为纯阴,阴阳欲调还须托阴阳;即是取肾

① 见张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷中。

② 见《碧虚子亲传直指》卷中。

③ 同上。

中一点真阳换取心中一点真阴,取坎填离,使水火既济,心肾相交,药物凝固。具体做法为:“以意采铅而遽上,其意止有时而升有刻。盖始生无过一炁耳,升于脐则为铅,故心斯意而无用矣。铅自能引汞,汞自能引寻铅,恍惚杳冥之中,交媾之理毕矣。”<sup>①</sup> 有口诀曰:“忘里觅,觅里忘;忘中见,见中忘,阳生矣。忘中采,采中忘;忘里升,升里见;见里变,铅成矣。定中起,意中升,忘中用,铅引汞矣。铅合汞于内,精会神于外,交会矣。铅汞精神合而为一,却将一念使之,落黄庭归鼎矣。”<sup>②</sup>。

炼药,指内药入炉(下丹田)封固后,用火进行烧炼,使药物凝结成金丹。具体方法,张伯端说:“此法真中妙更真,都缘我独异于人。自知颠倒由坎离,谁识浮沉定主宾。金鼎欲留朱裹汞,玉池先下水中银。神功运火非终夕,现出深潭日一轮。”<sup>③</sup> 就是说,炼药时不是采取顺行的方法,而是要采取逆行的方法,所以说独异于人。取坎中一点真阳补离中之阴,以肾水既济心火,使精与神相遇而结丹,这就是水上火下、坎离颠倒逆行成仙的上行进火炎法。通常水降金沉,火炎木浮,在上为主,处下为宾,炼药的方法就是要使降沉者逆行而上反客为主,要使上行者降下由主为宾,这种颠倒沉浮的关系处理恰当就能够修成仙丹。所谓“颠倒”,指河车运转,沿任督二脉运炼丹药。张伯端说:“河车不收暂留停,运



第  
四  
篇  
仙  
术  
一  
炼  
精  
化  
炁

① 张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《交会图论》。

② 张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《采取交会口诀》。

③ 参见张振国《〈悟真篇〉导读·悟真篇·七言四韵十六首》其四,宗教文化出版社,2001年2月。





入昆仑峰顶。”<sup>①</sup>也就讲运炼丹药的小周天功夫。所谓“金鼎”，为人头部的百会穴；“朱裹汞”，就是心中的神意。百会穴中要想留有心中神意，必须先借助水中之银（即人体中的精炁）。精炁耗散难留元神，即便留住了神意，也不能自行造化，还需要借助火候，抽添损益运用得当。如此，不足一个时辰，丹田当中的真阳就会上升，金丹就会形成，犹如一轮红日跳出海洋。

上火，是进行采药炼药的过程中，进火、退火、止火的工夫。在此过程中，会出现“阳光三现”的丹道景象。明伍冲虚说：“两眉间号明堂，阳光发现之处也。阳光发现之时，恍如掣电，虚室生白是也。”阳光三现者，即指炼精化炁时，明堂出现三次类似光的感觉。初为进火；当阳光一现时，须退火；当阳光二现时，须止火；阳光三现时，便是炁凝丹结的时候。张伯端说：“未炼还丹须急炼，炼了还须知止足，若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”<sup>②</sup>就是说功力已到，火候已足，便当止火停轮，用温养功夫。等到阳光三现时，真阳团聚，大药纯乾，说明炼精化炁大功告成。此时，“神光下垂则归于鼎，精华上升亦如之。至于行住卧，如龙养珠，如鸡抱卵，而炁各归之一身之脉络”，“如母求子，子恋母”。<sup>③</sup>

这一阶段成功的标志是“致虚守静，养到无形，忽然得见

① 参见张振国《〈悟真篇〉导读·悟真篇·西江月词十三首》其五，宗教文化出版社，2001年2月。

② 参见张振国《〈悟真篇〉导读·悟真篇·绝句诗六十四首》其六十一，宗教文化出版社，2001年2月。

③ 见张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《青娥在我》。

铅汞应令齐发,是精已化而为炁。”<sup>①</sup>

### 第三章 北派炼精化炁之方法

北派称炼精化炁为五行颠倒龙虎交媾,并有图诀。诀曰:“龙是心液上正阳之气,制之不上,出若见肾气,自然相合。虎是肾气中真一之水,制之不下走,若见心液自然相交,龙虎交媾,得一粒如黍米,形此一法,号曰龙虎交媾。只此便见药物也。采药之法,人多以子时肾气发生,午时心液降下之际行功。若无事牵制则可,若有事又是错过。殊不知法乾坤之妙,举肾气则是子,降心液则是午,不以时刻皆可。但初行之法,闭目内视,中宫绝虑忘思,冥心满口,含津勿吐勿咽,到此便饮刀圭之事。别有口诀,不敢开写,微微敛身,并不升举,盘膝升身正坐,(踟蹰不得,只如常坐)左手兜起外肾,有乎掩生门(脐也,)塞兑户(口也)开天门(鼻也)是为玄牝之门。须要一刀割断,然后鼻中入气(入者为吸,为息,为阴,为水,只要柔欠入息,使鼻内无闻其声)。以意轻轻送入中宫,至尾闾,(所谓充开混沌池,擘裂鸿蒙窍)。气极乃从夹脊三关至鼻中,轻轻放出,(出者为呼,为消,为阳,为火轻轻放出,使耳内无闻其声),听气自出,意且不可离中宫。(意者,性也。神也,真土也。黄婆也),但所入气息,入中宫,与元阳真气相接相合,(经云:接天地无涯之气,续父母有限之身,即天地合其德也哉)。使水火二气,上下往来相须。(天地升降一同也)。勾引肾中真气,(铅也,虎也)心中木液(汞也,龙也)。



第

四

篇

仙

术

一

炼

精

化

炁

<sup>①</sup> 见闵一得《还源篇阐微》。



交媾，混合于中宫，（谓之五行俱全，和会一家）。自然畅美。（经云：气入脐为息，神入气为胎，胎息相合，名曰大乙含真）。此谓龙虎交媾，便是药物。一爻有药，如母有胎，便觉中宫有物，（所谓圆陀陀、活泼泼），当用火符炼煮，方得药物不散。”<sup>①</sup>

在行持之时始觉咽喉干燥，以觉心冲，次觉无味，如哑巴吃黄连其味难说，是气交合，又叫交媾。每一日行一交，得一物，状如黍米，还于黄庭之中，自可益寿延年，若用火候炼之，三百日数足，自然凝结，形若弹丸，色同朱橘，号称内丹。如龙有珠，龙之有珠，可以升举。人有内丹，自然长生不死。

有口诀说：“阴有阳兮阳有阴，阴阳里面更重寻。学人不达玄微理，虚度光阴漫用心。”<sup>②</sup> 就是说肾水为水中生气，号称真火。火中暗藏真一之水，号称阴虎，心火。火中生液，号称真水，水上暗附正阳之气，称为阳龙，故龙虎非是肝肺之像，乃心肾之真阴阳。二物混合为一，当用意便在子时。自然凝结，（须知冬至，不在子时）。形如黍米之大，每日得一粒，僧人名为舍利，道士号曰玄珠，每日增真气一丈，延寿不可计数，三百日气结丹凝，状如弹丸，色同朱橘，自可长生不死。

又有诀说：“五行颠倒术，龙从火惊出。五行不顺行，虎向水中生。阳龙元向离宫出，阴虎还从坎位生。二物会时为道本，五方行尽得丹名。”<sup>③</sup>

行持之时，必须掌握火候，亦称运火行候。火有心、神、性、离、日、意等意思。前面采药二气升降的时候，不以意守，

① 见丘处机《大丹直指》卷上。

② 同上。

③ 同上。

中宫药物如何得住？如何得运转？圣人藏隐以日（太阳火）。归寸土（中宫）。戌时和子时，即指意。神性所谓出入无时，是因为不知道他的动向。一绕二气升降，采药便加时，在中宫行火（火候图说：从外簇年、簇月、簇日、簇时、居中，经说：斗柄运周天，在人会攒簇。又说：火功若用三千日，妙用无方一个时，便是这个道理）。中宫即对子宫，意一指一阳自生（经说：月之圆存乎，口诀时之子，妙在心传。二炁如月之二弦，两个半月相合，则图意到中宫，便是子时）。复卦起行至三阳，水金两停，膀胱至脐和暖，应地天泰卦，到此只要把捉，一尘不著（无思念）。方得龙虎交媾，渐而阳气向上，以至满身遍体和暖，应乾卦药物透顶，亦如风雨潮浪，沸滚药熟，化金液如冷泉自降，是应姤卦渐凉，至济应否卦，丹田火气渐微，应剥卦是一周天，此法号称周天火候。用时行之，微微敛身，轻轻胁腹，凝息数定，铢两默运，心气下至丹田，鼻息绵绵若存，用之不勤，但以意常在中宫，意是神子，神是气母。神驭气，其气自然从尾闾穴入夹脊三关，直上辘轳穴，天关（在脑后）。入昆仑，复下丹田，周流运转不绝，北方正气（肾气）为河车，所谓河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。中宫是机（意），触机天关即应，所谓神机密运。

有诀说：“神入气为胎，气入脐为息。”<sup>①</sup>

上述方法可以依时而用，脐腹气聚自热，若用补虚益气，春三月下火四两，夏三月下火六两，秋三月下火八两，冬三月下火二两。若用炼龙虎交媾，第一百日下火五两，自酉至亥，第二日下火十两，自申至亥，第三日下火十五两，自午至



第

四

篇

仙

术

一

炼

精

化

炁

<sup>①</sup> 见丘处机《大丹直指》卷上。

亥,三百日火足丹凝,纯阳气生,凝息数念珠一百个,是为一铢,二十四铢为一两,计数珠加减随时。

有口诀说:“胁腹运心方是火,含津引息始成丹。学人不达玄微理,虚度时光过百年。……初时不数火,交关节过可半年,正月一日下火方数火。”<sup>①</sup> 这就是说:心为五阳之主,肾为五阴之主。五阴升而为水,五阳降而为火。当用乾之时,以心气下入丹田,号曰进火。若用补虚益气,当常行用之数,一周年夺十年气,补十年虚。若行地户之时,龙虎交媾法,心肾之真阴真阳,凝结成黍米大,下还黄庭,计定数而进火候,三百日足。曰阴内炼阳火,自合周天。

此火候之法不以龙虎交媾上下火候,是为安乐常行之法。若用龙虎交媾,相兼而行,是为炼丹抽添之火五两,炼精成汞,十两炼汞成砂,十五两炼砂成丹,三百日火候不差,自然丹就纯阳气生,内炼五藏,号曰炼气成神。外炼四肢,号曰炼形服气。若不炼五藏,不炼四肢,止是丹成,自可长生,若用炼形而曰地仙,形神俱妙。若用炼气而曰神仙,弃壳超凡。

有真人说:炼质不交阴鬼壮,烧丹母使火龙飞。佳人才子正当年,花落黄昏聚会难。不避主人肠欲断,时来须索闭阳关(如不行火候,不内炼系小成法,安乐延年,背后三关通,曰三田返复中宫,五行运用曰五行颠倒,渐入中成长生不死之道,乃曰陆地神仙)。



<sup>①</sup> 见丘处机《大丹直指》卷上。

## 第四章 东派炼精化炁之方法

东派炼精化炁的方法用太极未分之图来形容,称“虚无生一,混沌玄黄,体具未分,中有阴阳”。这就是说在虚无至静中,真元之炁便会发动,调节阴精与阳神,使精化炁。陆西星认为“《悟真篇》云:道自虚无生一炁,便从一炁产阴阳。太极者,阴阳体未分之象也。《老子云》:道生一,一即太极也。其在吾人是谓玄牝。盖玄牝者,乃真精妙合自然而成。所谓无中生有,虚里造实,乃神炁之根,而性命之窍也。《老子》云:当有欲,以观其窍。窍之学遂为千古圣真立命之基,而圣功于是乎生,神明于是乎出矣”<sup>①</sup>。就是说调和阴阳二气,把握人体玄牝之门,使真精化为真炁。

## 第五章 西派炼精化炁之方法

西派称炼精化炁为后天,认为:阴跷之气,生人之根,乍动为元精;学人敲竹唤来,入于内鼎,自然炼精化炁而开关窍;此炁冲五脏,薰百骸,萦绕脉络,乃归丹田。此时凝神调息,静候动机。机动簌鸣,一缕直上,是为后天中之先天。采之以剑,调之以琴,运之以河车,封之于黄庭,此即玉液炼己之功。

具体方法为:抽铅添汞。此前运气日久,得了小药,结了



第

四

篇

仙

术

一

炼

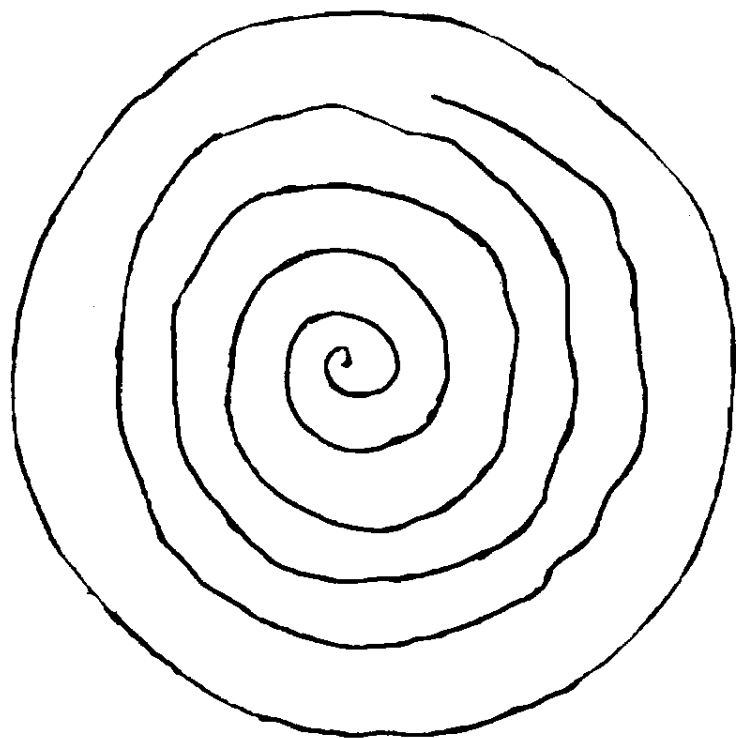
精

化

炁

<sup>①</sup> 见陆西星《金丹大旨图》。

## 图之分未极太



道

教

内

丹

修

炼

虛無生一  
混沌玄黃  
體具未分  
中有陰陽

丹头。以后绵绵内息,天然自在,固守丹田。每天早晨,清坐清卧,其丹如一团软绵,升于心府。仍要收回虚中,杳然无影,方不走失。诀曰:“神返身中气自还”,就在这个时候。怀抱日深,忽然间丹田如春水初生,溶溶漾漾。立即守住自然产生的内息,烹之、炼之,其水忽化为热气,由两胯内边流至涌泉。必须神注两踵,使真息随之,这就是所说的真人之息以踵。如此片时,涌泉定静,即将心返尾闾,默默守候。忽然觉得有物来到尾闾,似绵陀,似馒首,似气块,沉滞难行。这个时候就要调停内息,专心一志,猛烹急炼。会有一股热汤,透过尾闾,徐徐穿过腰脊,滔滔直上泥丸。这样才算是“黄河

倒卷，漕溪逆运”。这一阶段的河车，正如《大洞经》所说：“勒精卫泥丸。”吕祖所说：“搬精入上宫。”不与运气相同。泥丸宫中，有声音像水声一样震响，要经过很长一段时间才能够停息，停息后神即休憩于泥丸宫中。等待片刻，乃以舌倒舐上颚，鼻中忍气，牙关紧闭，两手反抵坐榻，头面仰对空梁，等到金液满舌，忍住鼻息而不播，咽的一声，流入气管，降下重楼十二阶梯，神水灌注于华池。这个华池，人多不知。或言舌胎下，或言下丹田，都不对。此华池在人的两乳中间，名叫上气海，与玄膺只隔一层。白玉蟾云：“华池正在气海内。”就是这个意思。水满华池，走而不守。至于绛宫，心地清凉。落于黄庭，心火泰定。这就叫做抽铅制汞，牵虎降龙。既未两卦，周流不息，即是玉液炼己之事。但此玉液，不能日日常有，必须加(上)前头运气功夫。运之数次，乃有一次。若做到玉液长来时，则黄中通理，皮肤润泽。心君闲逸，性体光明。对境忘情，在欲出欲，随缘度日，在尘离尘。真意坚牢，剑锋犀利。圆陀陀，光灼灼，赤洒洒，亮铮铮，此炼己纯熟时也。”<sup>①</sup>



第  
四  
篇  
仙  
术  
一  
炼  
精  
化  
炁

## 第六章 中派炼精化炁之方法

中派炼精化炁的方法有李道纯与黄元吉之别。

李道纯认为炼精化炁为初关，认为“离归道，乃水府求玄。丹书云：癸生须急采，望远不堪嘗。所谓采者，不采之采谓之采也。苟实有所采，坎中一画，如何得升精，乃先天至灵

<sup>①</sup> 见李涵虚《道窍谈·三车秘旨》。



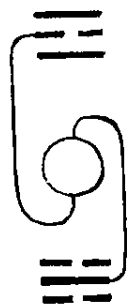


道  
教  
内  
丹  
修  
炼

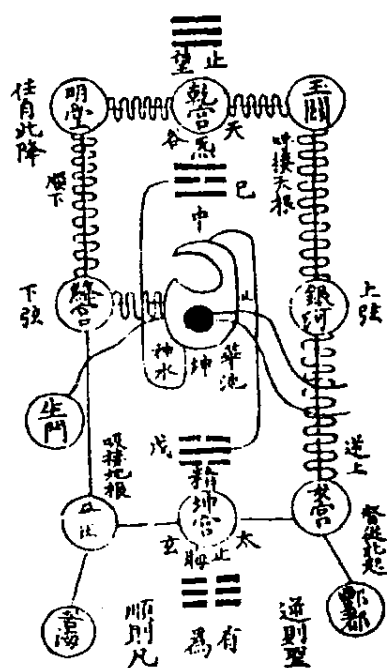
之化,因动而有身。身中之至精,乃元阳也。采者,采此也。譬如乾卦,乾乃先天至灵,始因一动交神而成坎,即至灵化元精之象也。坎为水,坎中一画,元乾金,假名曰水中金。金乃水中之母,反居水中,故曰母隐子胎也。”<sup>①</sup> 这就是说初关的行为是有为,要采取取坎填离的方法来炼精化炁,关键在于“先要识天癸生时急采外药”<sup>②</sup>。质而言之,就是在外药产生时,需要把握时机急时采取,采时不要强加后天的意识,要自然而然。如果说要加以形容的话,就是像采取坎卦(三)中的阴爻。因为此阴爻象征着肾阴,中间隐藏着先天至灵之炁,肾中的元精是为人体元阳,采外药就是采此元阳,比如八卦中的乾卦(三),是为先天至灵,因为后天的浮动使其成为坎卦(三),即为先天至灵化为元精。坎为水,坎中的阴爻,蕴藏着元精与元阳,所以将其比喻成水中金,金可以生水,为水的母亲,然而她又反居水中,所以称为母隐子胎。由此可见炼精化炁的目的,就是将肾精炼化成炁,并使炁凝结成金丹。

黄元吉认为炼精化炁要以“神光下照于炁穴之中,默视

初有  
一鍊精化氣  
取坎填離



外  
藥  
圖



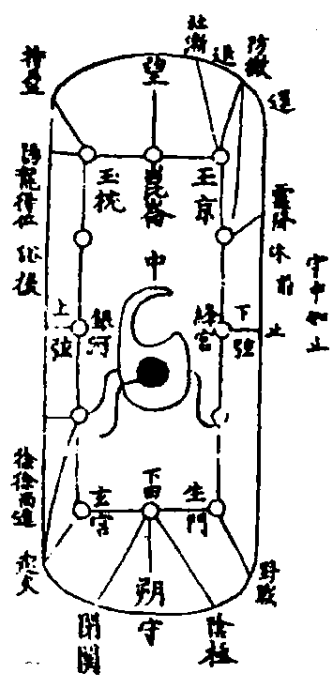
① 见李道纯《中和集》卷一《炼精化炁》。

② 见李道纯《中和集》卷一《外药》。



十	正	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
亥	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	子	丑	寅
戰	進	銀河	玉關	止	嵩山	退	徐退	浴赫宮	守中	玄宮	進	臨
坤	泰	壯	夬	乾	姤	遯	否	觀	剝	復	臨	九
上六	九三	九四	九五	九二	初六	六三	六五	六二	六四	初九	九二	九三

火候圖





阴跻之炁与绛宫之炁，两相会于鼎中。我即以温温之火，细细烹炼，微微巽风缓缓吹嘘，自然精融炁化”<sup>①</sup>。如何知道炼精化炁呢？黄元吉说：“前此未采外来之气，与吾心内之时，两相配合，会成一家，此个坎离，各自分散，全不相依，呼吸亦不相调，到得收回外气，以制内里阴精，气到之时，阴精自化，上下心肾之气，即合为一，自然绛宫安闭，肾府自在，外之呼吸，与内之真息合为一炁，浑如夫妇配成，聚而不散，日充月盛，真阳从此现象矣，此即化炁之明微也。”<sup>②</sup>

## 第七章 三丰派炼精化炁之方法

三丰派认为炼精化炁需要百日、或者百余日，使精神益长，真气渐充，温温火候，血水有余，自然坎离交媾，乾坤会合，神融气畅。一霎那间，真气混合，自然有一阵回风上冲百脉，是为河车真动。中间若有一点灵光，感觉在丹田，是为水底玄珠，土内黄芽。届时一阳来复，恍如红日初升，照于沧海之内，如雾如烟，若隐若见，则铅火生出。<sup>③</sup> 其下手仍是坐下闭目存神，使心静息调，这是炼精化炁的功夫。<sup>④</sup> 具体方法采用七返九还的方法，下手兴功，先将上窍阳里真阴入内金鼎气海当中，与下窍真阳配合。阳里真阴即是自家元神，属三

① 见黄元吉《道德经讲义》。

② 同上。

③ 见《张三丰大道指要·玄机直讲》。

④ 同上。

魂；下窍真阳即是身中元气，属七魄。其先后二气一合，则坎离自交，魂魄混合，神气凝结，胎息自定。每日如同夫妇交情美快，切不可着他，水火自然既济，发运四肢，如外火之生，焰焰相似。只要水火均平，此是小周天火候。调和熏蒸，喉息倒回元海，则外阳自然入内，真火自然上冲。浑身苏软，美快无穷。腹内如活龙动转升降，一日有数十种变化。婴儿姹女，自然成合，这是采阴补阳一节，修炼玉液还丹。<sup>①</sup>

这样炼之百日，玄关自开，婴儿显相，龟蛇出现，自然蟠绕。学者到此地位，口中才干得外汞。炼之六月，体似银膏，血化白浆，浑身香气袭人，口中出气成云，此是灵丹成熟，一块干汞。有服之永不死矣。亦能治死人返活。<sup>②</sup>

此中最关键是“身不动，曰炼精。炼精则虎啸，元神凝固”<sup>③</sup>。有诀说：“急下手，采先天，灵药一点透三关。丹田直上泥丸顶，降下重楼入中元。水火既济真铅汞，若非戊己不成丹。心要死，命要坚，神光照耀遍三千。无影树下金鸡叫，半夜三更现出莲。冬至一阳来复始，霹雳一声震动天。龙又叫，虎又欢。仙药齐鸣非等闲。恍恍惚惚存有无，无穷造化在其间。”<sup>④</sup> 也就是说静极生动，一阳来复，元精化为元炁，元炁透过尾闾、夹脊、玉枕直上泥丸，降下重楼入于下丹田，肾水与心火相交媾，在下丹田结成金丹，此时要排除各种欲望，意守丹田。



第

四

篇

仙

术

一

炼

精

化

炁

① 见《张三丰大道指要·返还证验说》。

② 同上。

③ 见《张三丰大道指要·注〈吕祖百字碑〉》。

④ 见《张三丰太极炼丹秘诀·打坐歌》。

## 第八章 伍柳派炼精化炁之方法

伍柳派认为“初关是修命，中关是修性。不得金丹，不能复至性也。”<sup>①</sup> 并认为“炼精化炁，固以神为炁之归依”<sup>②</sup> 所以炼时，“欲还先天真炁，唯神可得。则以元神领炁，并归向于下丹田。而后天呼吸，皆随神以复真炁，即借元神名内鼎者也可。若无是神，则不能摄是炁，而所止之下丹田为外鼎者。又炁所藏之本位，即所谓有个真金鼎之处，此言丹田既为外鼎，然则神亦可以为内鼎也。必凝神入此气穴，而神返身中，气自回也。”<sup>③</sup> 这样“真炁就会归根，真息同样定于根。二炁合一于根，以为胎神之基。”<sup>④</sup> 若以形言之，则炼形为炼精化炁之用。

炼精化炁的具体过程为采药、封固、运火、周天，其中进退、颠倒、沐浴、呼嘘、行住、起止“工法虽殊，真机至妙，在乎一气贯真炁而不失于二绪，一神驭二气而不少离于他见。三百周天犹有分余象润等，一候玄妙机同于三百候，方得炁归一炁，神定一神，精住炁凝，候足火止，以为入药之基址，存神之宅舍也。”<sup>⑤</sup>

所谓药，即指精、炁、神。修炼的目的就是要使三者合而为一，鬼谷子说：“道以至神为本，以至精为药，以冲和为用，

① 见伍冲虚《内炼金丹心法·火候论》。

② 见伍冲虚《内炼金丹心法·鼎器论》。

③ 同上。

④ 见伍冲虚《内炼金丹心法·炼药论》。

⑤ 见伍冲虚《内炼金丹心法·火候论》。



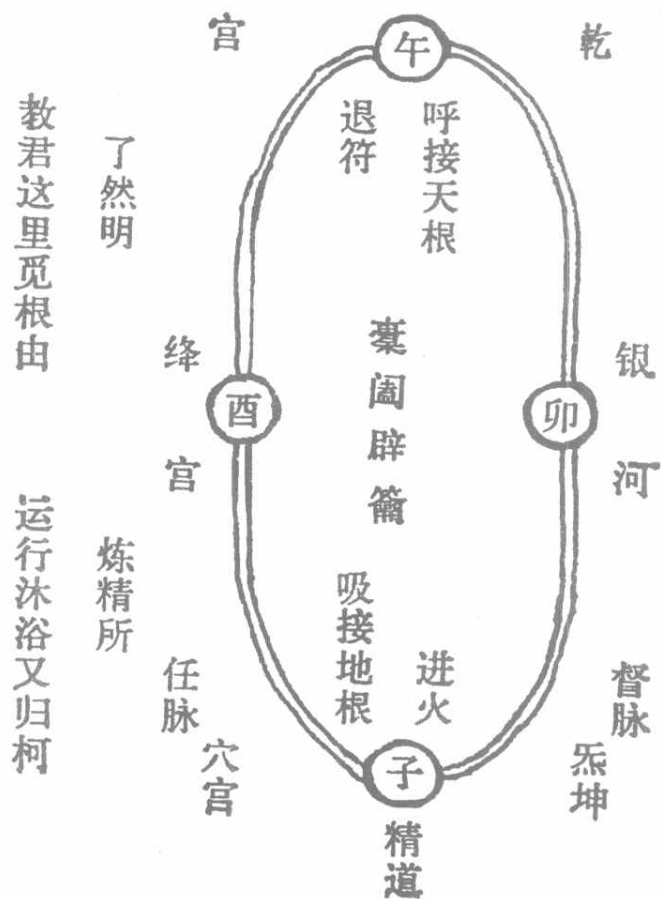
若问金丹消息路

发火周天原此穴

真妙诀

调药法

调药炼精成金丹图



以无为为治，长生久视之道成矣。”<sup>①</sup>

筑基至静，真机发生。时亥之末、子之初，阴极阳动，炁固有循环，真机自然复动，先天无形元炁动而为先天无形之元精，此精便是药物。药物既有药炁生机，一定有先天得药的感觉，以这种感觉为炼药的指导，以冲和为炼药的方法，并用火候的方法来采药。此时应该注意：药太嫩、炁不足不能采，药太老、炁分散不能采，必须把握好火候。因为静坐之时，会出现“一阳初动，中霄漏汞”的现象，即活子时之火候。此时当产小药，应以火烹炼。中霄为半夜子时，漏为计时的方法，称为漏刻。凡是炼丹，随子时阳气生而起火，则火力全。其它时间起火，均不会得药。丹道一周天的妙用，必须用真活子时而起火。天道十二时，本有半夜子时之时。丹道虽然以子时来比喻，然而不拘泥于子时，于十二个时辰中，指可有阳生火发的时候，故称说“活子时”，为其不拘于午夜之死子时。“修炼内丹者当于天时中，认取当生火之活子时也”。<sup>②</sup> 伍冲虚将其总结为“一阳动处初行火，卯酉封炉一样红。”<sup>③</sup> 一阳动同纯阳之说，但曰采取封固，曰沐浴温养。若要采药，当子时火之前。若要起火，当子时火之事。<sup>④</sup>

在此必须注意的是，真炁阳精发生时，必驰于外，所以要使她返回。神知气之在外，则神亦驰在外，想要使气返回，必由神而驭之，从太玄关，过尾闾、夹脊，上泥丸，过重楼，送归



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

① 见伍冲虚《内炼金丹心法·炼药论》。

② 见伍冲虚《内炼金丹心法·火候论》。

③ 同上。

④ 同上。

土釜,故曰“神返身中炁自回”<sup>①</sup>。炁之所以能够归根,也是这个原因。

采得真药,送到炉鼎(下丹田)封固。封固时需要注意的是鼎炉中无药不可行胎息与行火,否则就会久积成病;同时还不能偏执于火,迷失于刻漏,忘记沐浴火候,不知止火等。

封固一定要行火,行火的方法,愈久而愈密,愈密而愈精,斯则必成大药,必成服食。此时要注意的是切不可产生淫念而使神着于魔,不然就会火离药,工夫不能长久,大功不成,前功尽弃。

行火得当,神、炁相均相合,以呼吸之气来鼓火,使火乘真炁驾御药,并使真炁之动静定真息之根基。

“丹熟不须行火候,若行火候必伤丹。”就是讲火足药熟不能再用火,当止火,使精化炁于炁穴内。再行就当是炁化神的功夫,伍冲虚称之为别鼎。<sup>②</sup>

至于行住起止的功夫,行则采取如是○,即运息以合神炁之真意。住则封沐如是○,即停息以伏神炁之真意。起则采封之后,真意运息,合神气于十二时中,自子时而起火。止则象闰之后,真意停息,合神炁于本根还虚而止火。可见行住起止,悉皆元神凝合于炁中。<sup>③</sup>

总之炼精化炁有进有退,有沐浴,有颠倒,有周天度数。凡言炼药、炼丹、守炉、看鼎、药熟、丹成,皆百日小周天中的事。<sup>④</sup>《心印经》:“回风混合,百日功灵。”就是说元神在心,元



① 见伍冲虚《内炼金丹心法·鼎器论》。

② 见伍冲虚《内炼金丹心法·火候论》。

③ 见伍冲虚《仙佛合宗》。

④ 见伍冲虚《内炼金丹心法·火候论》。





道

教

内

丹

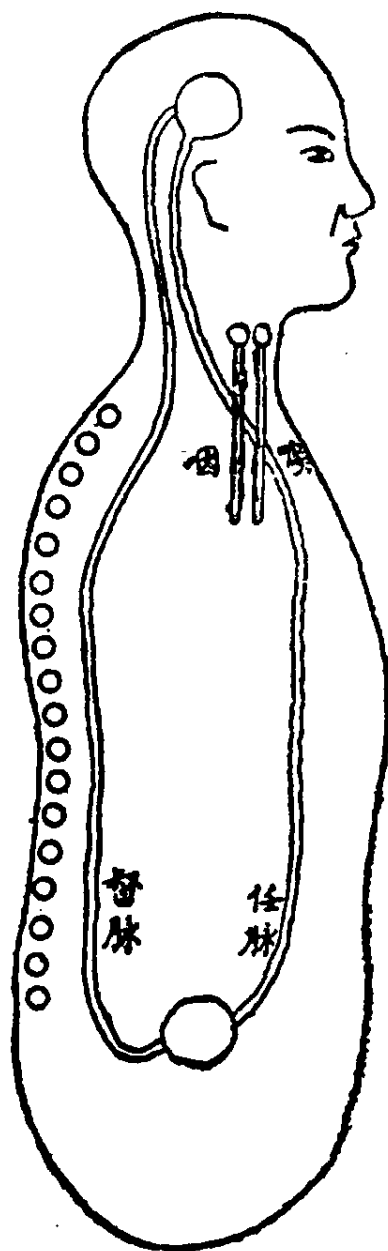
修

炼

任督二脉图

垂露源头佛祖机

存行步步真



折开隐闭天仙诀

得视嘎嘎笑

炁在肾,相隔甚远。真炁发生的时候就会向外奔驰,元神虽然有感应,但不能运用,所以要用呼吸之气不加以回旋,使得神炁归根,上至泥丸,下至命蒂,神宰于气而混合为一,气足而神定。<sup>①</sup> 柳华阳说:“有法无功勤照彻,忘形顾里助真灵。十月道胎火,一年沐浴温。”其实此胎,并非有形、有像,而别物可以成之,实即我之神、炁。先以神入乎其炁,后炁来包乎神,神炁相结而意则寂然不动,也就是所说的胎。同时炁凝而后神灵,故《经》说,亲奉觉应,二炁培养。所以说日益增长,炁足胎圆,从顶而出,所谓形成出胎,亲为佛子。<sup>②</sup>



第

四

篇

仙

术

一

炼

精

化

炁

## 第九章 千峰派炼精化炁之方法

千峰派认为炼精为下手功夫,其实是一个生精、化精、走精、炼精的过程。关键在于首先要开通八脉。有诀说:“前通任脉后通肾,横通带脉中通冲。下通阳关上通心,上前通脐后通肾。”<sup>③</sup> 此诀说的是精炁的运行规律,这个规律为:一吸由生死窍后督脉上顶,与任脉接连;二呼由前任脉降至生死窍。三吸由生死窍上带脉,分开双至后腰眼,双上两背尖定住;四呼由两尖背双走两肘外,为阳腧,走中指至两手心定住。五吸由两手心阴腧脉双回至两胸前定住;六呼由两胸前双降至带脉归一处,回生死窍。七吸由生死窍上升至心下二寸定住,为冲脉,不可过心;八呼由心下降至生死窍,双走两

① 见伍冲虚《内炼金丹心法·火候论》。

② 见柳华阳《慧命经·道胎图》。

③ 见赵避尘《性命法诀明指·开通八脉》。

腿外,为阳螳,至涌泉穴定住。九吸由涌泉穴回两腿内,为阴螳,双上至真炁;十呼由真炁穴降至生死窍定。<sup>①</sup>初学的人,一开始参禅打坐,腰腿不能运动,四肢百脉容易壅塞,气血不通。何处血脉不畅流,即感麻木痛苦。此诀专为血液流通,两手脚麻木立即消失。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

开通八脉有通精八脉和通气八脉的区别。

通精八脉:人身中八脉之总根为生死窍,后通尾闾,上夹脊,至玉枕,进脑髓,入泥丸宫为督脉。自大脑中心之髓管下行一管,名叫玄膺穴。穴内有一小岔,通上腭骨,真炁容易由此漏走。下对气喉管,名叫十二重楼。过肺脏动脉管,下通右心血房,至膈膜下肝根之管,名为绛宫。在心下一寸二分,周围有碎脂油环绕,下至炁穴,再下至睾丸宫,回至生死窍为任脉。有人认为督脉在脊外,而任脉止于上下唇,这是俗医的妄论,安知仙家所言任督的道理、金丹神炁的妙处?赵避尘曾亲自行守千余次,以为证验。

开通八脉后,就要行生精、化精、走精、炼精的功法。

生精的方法,年迈的人当中已过六十四岁的人,通身属阴,不能生精,可按筑基接气的方法修炼。化精的方法,由尾闾往上升,过夹脊,经玉枕,到泥丸,再降下,由玄膺过重楼,到绛宫,真炁穴,名为一周天,如此数次。走精的方法,两手点住龙虎二穴,定住,以舌接管脉中心,二目由左上视,以巽风真意吸提呼降。升泥丸宫,降生死窍。数度后,其阳升,精自然缩回,夜内不能遗泄。炼精,即进阳火退阴符法,则阳精皆化为元炁。

<sup>①</sup> 见赵避尘《性命法诀明指·开通八脉》。

上述功夫完成以后,即可以采外药。有诀曰:“采外药有形无相,督脉开舌接任督。巽风坤火阖辟转,六候橐龠转昆仑。”<sup>①</sup> 这个外药其实即是元精,精顺生,是元精能生人。精逆回,是元炁能生丹。正在中间颠倒颠。可不是采空气,炼的是真阳之精。将身补足,可延年益炁,才合卫生之道。修炼的人以身为国,以精为民,精来动摇,叫做民安。神炁充足,叫做国富。以求丹



为战敌,必如此然后可以战胜,而得先天之炁。如果身不动则精固水可朝元,心不动气固火可朝元,真性寂魂藏木可朝元,妄情忘魄伏金可朝元,四大安和意定土可朝元,这就是五气朝元皆至于顶。

外药不仅要采,而且要调,精若不调,则元炁不生,何时能采小药,补还后天亏欠之精? 及至调到药产神知,精炁要撞出的时候,身微斜卧,中指点住生死窍,精来多少度,收回多少度。该精正在生死窍中分开,顺出阳关是阳精,能生人。逆回督脉是元炁,能作丹。人身内有精则生,人身内无精则死,所以精者即是养性命之根源。

调药工夫:药究竟生否,是当采取的火候对不对,如果不知道,不只药有不生的时候,而且有生得快与慢的时候炼的人采不足之炁,皆无成,不免于死,空劳岁月而已,是故必须



<sup>①</sup> 见赵避尘《性命法诀明指·采外药》。



调药。必须确知其根本之炁真足，方可采取，精始化炁补脑。若气不足则为嫩，不足以成丹，所以必须调。

调药时，要注意进阳退阴。鼻一吸气，心、神、意由尾闾关起，子、丑、寅到卯一定，为沐浴。又上至午，此为循督脉之六阳时上行，名为进阳，此为进阳火。鼻一呼气，心、神、意由泥丸宫下降，午、未、申到酉一定，为沐浴，又下降至子，循任脉使元炁归根，名为退阴，此为退阴符。进阳退阴，乃是呼吸升降之消息。真精炁一动，鼻内一吸为阖，同时眼睛由下往上一看，复又由上往下一看。一呼为闢，眼睛要紧随精炁、心意转一圈，统一叫做进阳火退阴符。阖吸升，闢呼降，皆一时之工法。

下手采药时，还要注意橐龠。所谓橐龠，是内里消息。先天真炁由橐处所发，而龠为收真炁的地方，心肾相交之处。

若精炁不动,不是橐龠。内里坎离、巽风、进阳、退阴、炉鼎,全在精炁发动之后,而有其名。六后有定位,若无定位,不能作丹。亦由生死窍起,子到午,至午为一、二、三曰进,再由午、酉、子,一、二、三曰退,此为六候法。诀说:采药下手,精炁如动时,用中指点住生死窍。精炁机动,鼻内一吸一呼气为巽风,引动先天真精炁后升前降转一回,此时手足头目上下左右照顾接送。初学此法最难,然而练习纯熟,临机之时,不知不觉而手足头目上下左右照顾适当,亦不知从何而主持。法轮转动,自然催逼真精炁摄归气穴,大有不期自然而然之消息,有何难哉?切勿采空气。有诀歌说:

静极而动兮一阳来复,药产神知兮妙诀通灵。  
微阳初生兮嫩而勿采,药物坚实兮十五光盈。  
时当急采兮莫教错过,久而望远兮采之无成。  
气驰于外兮神亦驰外,神返于根兮气亦归根。  
气曰将尽兮采封候足,子时起火兮须要分明。  
如何云火兮后天呼吸,如何用火兮呼降吸升。  
用火玄妙兮如无似有,行火鼎内兮息效真人。  
火须有候兮数息出入,各为刻漏兮用定时辰。  
自子至巳兮六阳用九,三十六息兮采取进升。  
自午至亥兮六阴用六,二十四息兮退降炼烹。  
卯阳沐浴兮阳火宜熄,酉阴沐浴兮阴符宜停。  
不降不升兮沐浴景象,较之大周兮略有微形。  
周天三百兮除卯酉数,三百六十兮连卯酉名。  
再加五度兮四分之一,以象闰余兮周天一巡。  
数归于静兮依然沐浴,神凝炁穴兮再候阳生。  
行之既久兮精返为炁,回风宜止兮百日功灵。



第

四

篇

仙

术

一

炼

精

化

炁

六根震动兮七日口诀，大周功起兮再问迷津。

采外药的目的是还精补脑，渐复本来面目，故能发生脑力。脑力充足，通身都觉得融合舒畅。亏损之破身，逐渐补足，无异于当年童身，神圆炁固。马阴藏相，阳光三现，然后才采大药，服食过关，行大周天之法。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

总之，仙道由无念时真阳升，速下手勒阳关，调外药，调到药产神知，精炁要撞出时，下手点住生死窍，精来多少度，鼻内吸呼气用六候巽风橐龠阖辟收回多少度。此法完毕，立接封固呼吸气将精炁封住，再炼周天卯酉火候，将采取真精皆使之化炁，再分派脑炁筋足用，使脑髓充满。

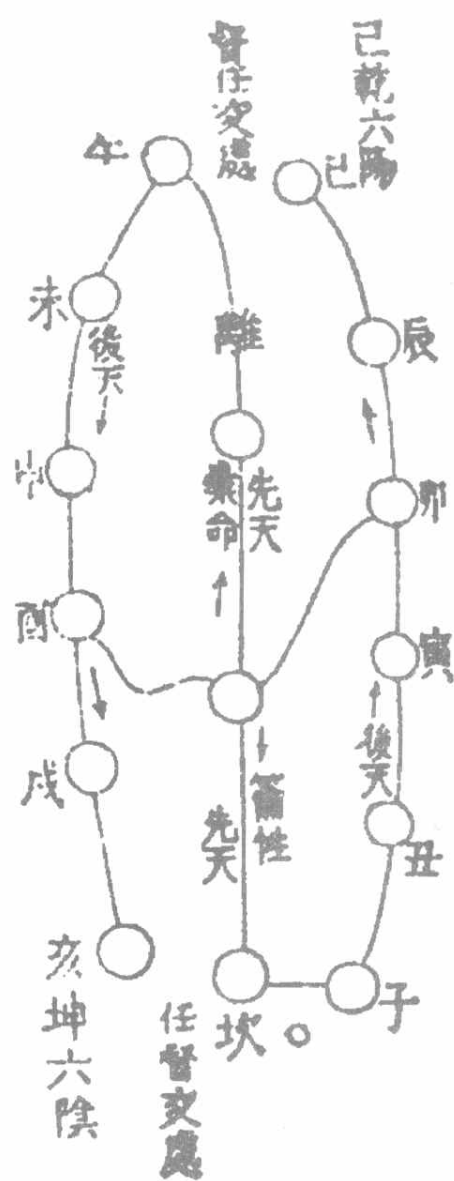
在采药过程中还要注意把握火候，火即是火，候为六候。炼精之前，先行外文武火。

外武火，名移火，是将神火注于炉中，为火中火引。每日早晚各炼一次，先行打坐，等到心气沉静，再用丹球一枚，摆在两眼正中前面，以目观丹球。高矮远近，务要适宜。久之，泪管流出眼泪，其味臭而咸酸，名曰渣滓，就像人因悲恸哭出的眼泪。该火炼毕，立即炼外文火之功，以防眼睛受伤。

外文火者，名以火，合并已开涨内管，是将通身气息回归原位的方法。以为以然不动的意思。斯时二目紧闭，意在正中，气降真炁穴，坐到无人无我状态，身空、意空，始为正功。舌顶天池穴，时间久了，甘露必降，味甜如蜜。吞下，入十二重楼。再降至炁穴，化为阴精，由春弦入睾丸宫。

闭目正观，心气下降，存神定意，耳不闻声，一心内守，调息绵绵，似有似无。直至一念不生，万虑皆空，自然心火下降，肾水上升。舌顶上腭，舌下二穴生出津液，在舌后储存等。候津液要喷出时再吞，咕噜一声，下降丹田，不仅味甜如

# 小周天離坎交媾圖





上元无色界



无

炼

阴

三

神

尽

宝

还

阳

图

虚

纯

中元有色界



阳盛

乾有

炼

而

坤无

炁

阴

阖交

化

渐

辟入

神

除

下元欲界



炼此

取

炼

阴

坎

精

中

填

化

阳

离

炁



道

教

内

丹

修

炼

蜜,而且腹响如雷。恍惚之间,心空意定。先由两腿两肘空起,杳杳冥冥,不知身在何处。等到物极必反,静极动生,忽然元炁自动,外阳勃举,此为定久真火自动。

外文武火功夫行毕,即要行起火、引火、止火、火逼行火、凝火、入火、降火、离火、心火等功夫。

起火,使鼻内吸呼一起一伏,采小药是一升一降为巽风。缘鼻内一吸气,叫做进,心意由生死窍一生。鼻内一呼出之气,叫做升,心意由顶,降到生死窍,即转法轮止两念耳。吸呼的气火,本自有形而用之无形,若着意用之,则长邪火。似有似无,乃是二气的妙用,药自然回返。一起一伏,又名小阖辟、无孔笛、颠倒两头吹。因无念而真阳自举,鼻,人心意气由生死窍一吸,气升到真炁穴。又一呼,气由绛宫降真炁穴。

引火,鼻内吸呼气一升降,心意一上一下。微微转动法轮,以数记之。由一记十,由十记百。摄心在数,务令意念不散不乱,心息相依而同行,此是锁心猿、拴意马的方法。虚极静笃,然后命根自动。因其自动,可以采小药,此谓引火。止火,精管内肾足满,当不行吸呼之气。是金光二现的时候,采药不行吸呼。采药不行吸呼的气,是谓止火。

火逼行火,这是采药吸呼的名称,为巽风,将精炁摄归炉内,是为摄精吸呼。摄精吸呼,为火逼行火。精、炁、神之火,由子至卯到午止住,为进阳火;由午起至酉到子为退阴符。此行住起为四正,卯酉沐浴全在内。子卯午酉转一回,时阳退阴、阖辟、橐龠、六候、采取、烹炼全在其内,是一刻之功法。

凝火,是凝神入于炁穴。

入火,为进阳火。

降火,为退阴符。



第

四

篇

仙

术

一

炼

精

化

炁



离火，是离中真火，心神一动，真阳无念举，此时不能下手采药，因炁不足，药太嫩。

心火，为动念邪火，因心动而起。

以上各火，分辩后运用得当能化元精而助元炁。

元精化为元炁后，即要运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火，以补足精炁。

运火，为真精炁动时，用巽风橐龠，阖辟六候，进阳退阴，运动真火，由尾闾关经夹脊关至玉枕关，此是一吸之功，三关即开。又一呼，由祖窍内经绛宫至真炁穴，此是一呼之功。即一升一降，运动真火，此为运火，非吸空气，总得精炁发动，精要出来之时，外面有形无相，内里精炁自然上升下降。

取火，为自己取真精炁。药是火，火是药。

提火，为取火之后，火要发生，将真火提升从后三关至泥丸，复下降，经绛宫到炁穴，内用无念之真意，提升下降一周天。

坎火,即真炁,真炁一动,由心下一寸二分为橐管即是肝根冲至脐下一寸三分,下通阳关。炁发则为橐龠,不发即为坎离。此是发生,送精真炁由肝根经过龠管至阳关下至生死窍,为坎火。

坤火,坤者,丹田也,又名炉;火是元炁。运用坎火,往下行以通督脉。用巽风吸呼之气催逼元精,使精成药,即载精上升。此时阳得则阴不聚,必须使真炁而驭肾中之精为火,此为阴阳合和,由坤位升到乾位,此火为坤火。

水中火,精炁在窍内为火,出窍为水,下手采药使炁在窍内曰真炁穴,又曰丹田。发真炁之室下通内肾管曰龙宫,其精属水。水性沉,向下流;火性浮,向上升。若使水向上,火向下,火入于水中,即水中火。

炉中火,以形言之,神炁动在丹田曰炉,神炁上升于顶曰鼎。无神炁无炉鼎可言。

以上七火为精炁补足的方法。精炁补足之后,就可以行采内药,行大周天功夫。

## 第十章 女丹派炼精化炁之方法

女丹修炼,以阳旺为始,而以阴格为终。这种方法知道的人并不多,迷惑的人遵循男子修炼的法诀,聪明的人趋向禅宗,这只能自证一果,得立亡坐化的效果,这些皆离仙道甚远。其实女子以血为本,血旺则精盈,心凉则生血。古云液血之炼,血精之化,还要依仗神清。血无液化,液失神烘,液泥成痰,流注脾胃,蒸升著肺,散流经络,百病猬生。五脏被



第

四

篇

仙

术

一

炼

精

化

炁



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

炎,六腑遭厄。女丹丹诀曰:“必先息心,心息定而神清,心斯凉矣”。所以必须等到心凉液涌时,将意念专注于乳溪(为女子丹田,两乳中间之空窍,位于膻中入内一寸三分,方圆一寸二分),并用手对乳溪加以旋摩,务必使气机洋溢。次举两手分别旋摩乳房。同样要等到乳溪内氤氲之气周绕,觉得有暖气从后面烘烤双关(下丹田与子宫),“得有烟焰,势逼透关。满关泥液,分沛乳溪,一如泉涌。”稍等一会儿便以真意导入丹田,寂而守之。大约有四九之息,舍意一松,觉此个中,油然而降。分注两腰,左右盘旋,各约神息四九之数。于是用意引而会聚于脐轮深处,缓旋四十九,急旋四十九。即会觉察到尾闾,暖炁后穿。如或势缓,可用提缩二便法,自然会穿过尾闾,升至夹脊,上过昆仑,降注泥丸。此时会觉得泥丸宽广如海,自可停留涵育,既而降注华池绛阙。大地阎浮,露珠沛洒,混忘所事。但觉恍焉惚焉,不呼自呼,不吸自吸,不提自提,不咽自咽。此中滋味甘香,气神充和,三田(乳溪、下丹田与子宫)一贯。已而玄况四塞,急须内顾。顺将万缘放下,旋觉身虚若谷,大地亦无。隐隐凉气袭人,氤氲四塞。忽复雾散云收,下现性海,碧波澄如。此时仍要一念不动,忘境忘情。忽现金光万道,细雨如珠,随光下注。左旋右转,化成皓月,浮沉晶海,遽然如梦而醒。此际即须内省此身,即得气爽神清,遍体和畅,全身照凝。一会儿,以意注于子宫,觉得此中恬泰是矣,于是再次按摩手和面部,运神绕腹,双耳辘轳,俱各共行四十九息。徐徐扭腰,摆洒膝腿,坐点趾尖,各行二十四息而止。修行百日,每日行三次不间断,自然做天仙的

根基就奠定了。<sup>①</sup>

这中间为什么要使用按摩手法呢？其目的有两种，其一以通气机，则经络流畅。其二以炼精津液，不使液滞化痰，而液乃化血。那为什么又要以静存为宗旨呢？其义亦有二，其一君安臣庶，则神清不飞。其二静则慧生，不为欲搅，而命得保固。

修炼至此，气机即会舒展，志意净寂。加之以充和，继之以贞白。日计不足，月计有余。踵而事之，一旦证夫身等虚空，三田一贯，惟觉肢节节，窍窍光明，身外有身。如果能踵事不退，神足气充，念不外驰，则神不逐念。血生必旺，真阴亦足，气精自有弥天塞地的局面与境界。然成逐念腾飞，便坠二乘，丹书所谓阴神出壳就是这样。<sup>②</sup>

由此便会产生气机，“气机一到，觉有谐畅之摄，仍自寂然不动。以意包摄之，深藏内炼。由坤达艮，乘槎入汉。觉有金光电掣，凉气弥空，如云如烟，绕身内外。在当时那种情形下，要戒除繁杂人意。或慕或疑，念起立撤之。觉有一种气机，油然充塞于中，无有内外，无有边际，倏忽之间，变态叠现，难以计算，莫之能绘，莫之能说。然亦有寂无光耀，黑漆成夜，是皆谓之玄影，又名彼岸圆像。实则彼我圆图，谓之华严、楞严、法华三境，三山、十洲玄景，其实彼我化工之气机。”<sup>③</sup> 其实上述所产生的气，是由女子月经炁化而来。故女丹炼精化炁，实际上是修炼月经。凡是有月精的人，一定要先斩赤龙（断月经）。没有月精的人，一定要须恢复月经然后



第

四

篇

仙

术

一

炼

精

化

炁

① 见《泥丸李祖师女宗双修宝筏·第二册》。

② 同上。

③ 见《泥丸李祖师女宗双修宝筏·第七册》。



再断。究其起手,皆用周天的方法:于子午二时,跨鹤而坐,万缘放下。叩齿七十二次,以通肺腧穴。次用两鼻微微呼吸三十六次,以通周身血脉。此时,诚恐炁从下泄,必须鹤跨加劲,毋任放松。必须以两手分叉脐下扉上,以意往后向上而送,约行三十六息。再以两手作托天势,必须分意存在尾闾,导炁后,达而升,如是约行三十六息。再行缓托三十六次,急托在三十六次,则自觉尾闾气动,有腾腾上升之机趣。如是后,可将两手放下,仍叉两腰,加用两肩往上耸立三十六次,则自觉夹脊双关肺腧等地气势动升,而或有塞阴处,加行咬紧牙关,意存后颈,往上提三十六次,则自觉玉枕泥丸皆通畅。如是后,方用下嘴唇包上嘴唇,微微着力,则自觉泥丸之炁下到鼻中低处。此时只用舌搭天桥,无须着力,须以意存舌搭之处,甘露自降。乃于鼻中微带缩法,以意送露咽下,有降降阙。存留片晌,方以意导向退降。须分左右,达存两腰,各旋三十六次。再以意导,分向脐轮,左旋三十六次,右旋三十六次,则自觉满复通畅。于斯时也,两手仍叉脐下扉上,以意分导,乃是左右同刻,齐提三十六次,则自觉有一点点入子宫,则须若存若忘,片晌而已。<sup>①</sup>

假如子宫觉得一阵热炁盘旋,此时泉扉(女子玉门)更宜紧闭,莫教放松。得有逸趣,最忌念起。稍有恋情,便致遍体酥麻。非惟急宜定情,仙凡从此两分。这个时候,急须息心多时,悉心等待子宫安静而已,即魏元君所说:宝归北海安妥妥。虽然尚是黄叶之止儿蹄,切莫认作结胎。<sup>②</sup>

① 见《西王母女修正途十册·第三册》。

② 见《泥丸李祖师女宗双修宝筏·第四册》。

假如有年老而月经没有干净的,有年仅四十五六岁月经已经断了的。都应该修到月经还元,一如处女样。但往上后提,改为往前下注。流归溪海,应咽甘露,只许咽咽留阙,不许下送,加用手摩乳溪,左旋三十六,右旋三十六。觉此阙溪,现有溶溶趣味,再加分摩两乳。缓摩三十六,急摩三十六,先轻后重,亦各行三十六,共成百四零四之数。自觉两房及乳溪当中,真炁氤氲,得有凉液如泉,出自双关,涌归南海。息心等待,不许心后分注两腰,只许于中宫万缘放下,而却绝不用。夫引导等等,随机散布而已,自觉遍体极度清、极度和,如定行持。一日不间,弱自渐强,衰自渐壮,老者亦渐少,而面有花色。两乳渐收如处子,中渐结若桃核。如是百日之内,定得天癸色若胭脂水。三日后,即行四则内功,一毫不加不换,赤龙又自己断了。<sup>①</sup>



第

四

篇

仙

术

一

炼

精

化

炁

月经在化炁之前,先要变成白凤,而后化炁成丹。假如要化血返白,一定要意注溪房,口齿紧咬,加意虚寂心念,炁自归溪达房。加用两掌分揉两乳,先缓后急,先轻后重,共行百四零四,炁聚倍旺。加意后退,分注两腰。更以目神分率,炁旋左右,共成七十有二息,必得炁烘若炙。更以意导绕轮,不计其数,必得下极度若沸,则此赤化新白,必自化气,穿闾升脊,逾枕透谷。斯时内现三山、玄甫不如净境,急须从事忘忘。忽又冥寞成夜,我自寂守。久之,必自得有点掣电轰,露洒若注,华池充满,咽不胜咽,油然降阙达脐,遍体清和,吾仍寂体以视之,如是百日不间。两乳中壮者,平乳小子。两乳

<sup>①</sup> 见《泥丸李祖师女宗双修宝筏·第五册》。



中空者,实若核桃,一如处子。<sup>①</sup> 考究其如处子,乃是化血返白功夫修炼完成,所以需要形如处子,就要修炼化血还白的功夫。



道

教

内

丹

修

炼

---

① 见《泥丸李祖师女宗双修宝筏·第五册》。

道教肉丹修煉

第五篇仙術二

煉炁化神

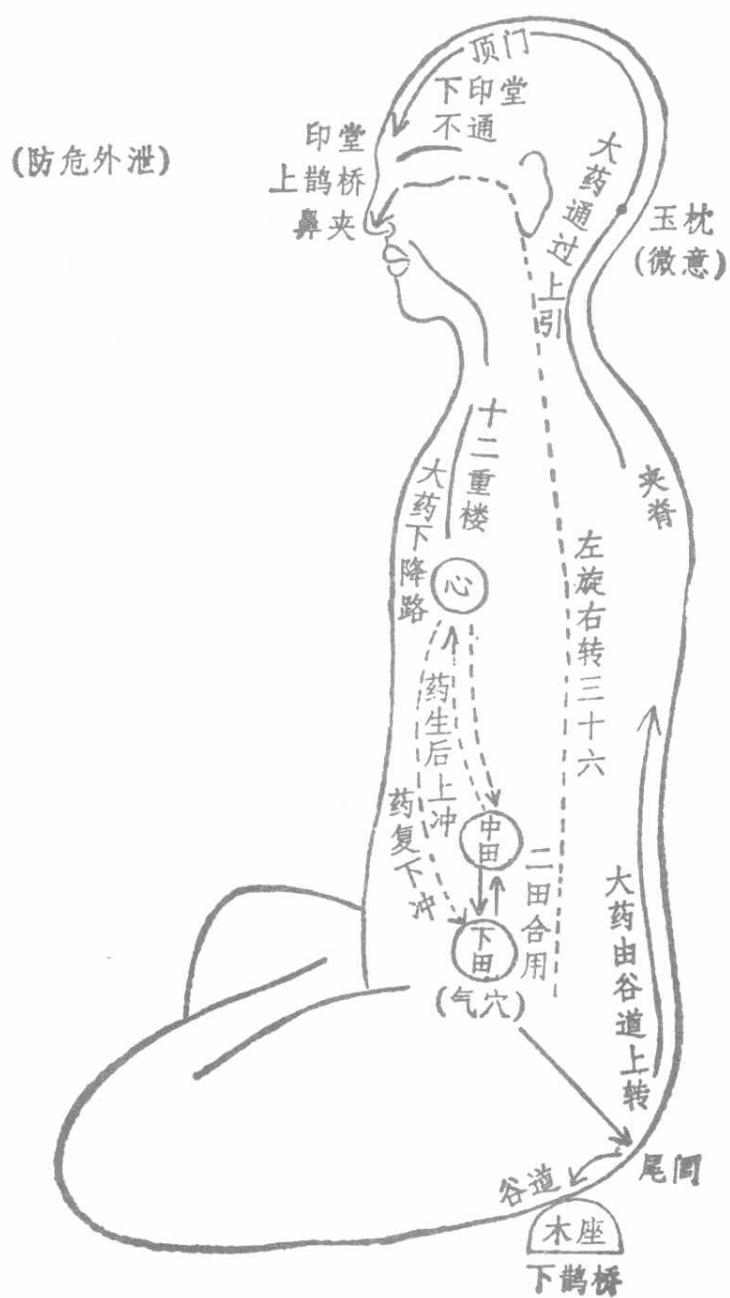
## 导 论



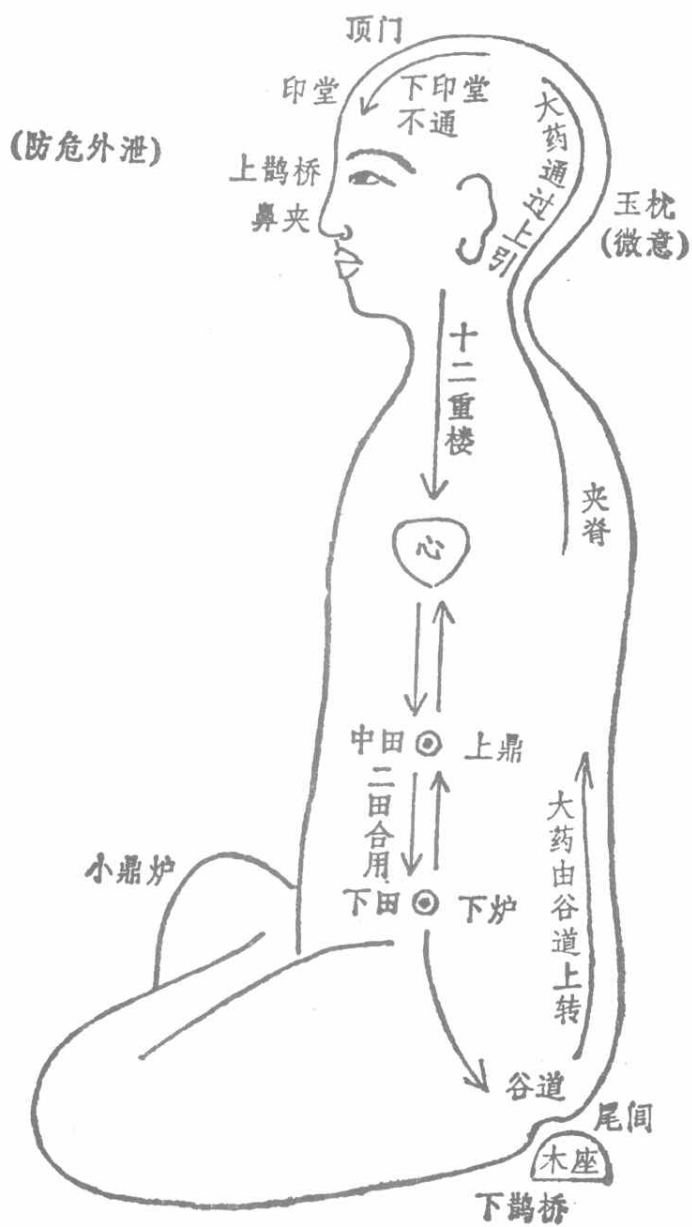
道  
教  
内  
丹  
修  
炼

炼炁化神,又称中关、十月关、大周天功。与初关炼精化炁不同,这一阶段修炼的目的是神、炁合炼而归于纯阳之神,也就是结圣胎的阶段。就是在返还童体以后,全身的关窍进一步打开,经脉畅通,此时将人身之炁与天地之炁进一步相合,并配合自己的元神进行炼养,使神炁抟结,结圣胎于中下二丹田间,再和合凝集,以养大丹。《西山群仙会真记·炼炁成神》:“若以神炼炁,炁炼成神,非在于阳交阴会,其在于抽铅添汞,致三八之阴消,换骨炼形,使九三之阳长。三百日胎仙完而真炁生,不可再采药也。肘后飞金晶,自肾后尾闾穴升之而到夹脊,自夹脊关升之而至上宫,不止于肾炁补脑,而午后降真火以炼丹药,致阴尽阳纯也。”故称此过程为“二归一”。神、炁归一也就是圣胎(大药)产生。又与小周天功不同,这一阶段讲求“乾坤阖辟”,运用“大周天”即乾坤卯酉为四正,以乾坤交媾为用,以下田为炉,以黄庭为鼎,以元炁氤氲于二田之间,行二田返覆,十月养胎。元李道纯称此修炼过程为“有无交入”,即“有为”向“无为”的过渡。《中和集》说:“丹书云:真土制真铅,真铅制真汞;汞铅归土釜,身心寂不动。斯言尽矣。即得真铅,则真汞何虑乎不凝?炼炁之要,贵乎运动,一阖一闢,一往一来,一升一降,无有停息。始则用意,后则自然。一呼一吸,夺一年之造化,即太上云:玄牝之门,是谓天地根;绵绵若存,用之不勤。正此义也。”就是说以神抑制心中真火,使真火抑制肾中真水,水火交媾于丹田,身心即会寂然不动,得到了真火,真水就会凝结。炼炁的要领在于运动,阖闢、往来、升降、呼吸一刻也不停息,开始可

# 七日得药图



(由此完成后过渡至十月关——炼炁化神)



以运用意念,后来就要自然而然,这就是老子所说的“绵绵若存,用之不勤。”其具体修炼过程为:七日炼大药,十月守关养胎、抽铅添汞,到胎完炁满,移胎上田天宫。就是神、炁归一,圣胎(大药)产生之时候。功夫修至此时,阳神就会出现,可以印证到肉体长生;此时性命合一,处于混沌状态,就像胎胞中的婴儿一样,即返老还童。



## 第一章 钟吕派炼炁化神的方法

钟吕派称炼炁化神为炼气成神,称“形中之精生气,气以生神。”<sup>①</sup>“气中生神,神在上丹。”<sup>②</sup>指出:“心中生液,液中有正阳之气,使气复还于中丹,则气养灵源,神自生矣。”<sup>③</sup>

具体方法为:“以月受日魂,日变月魄,前十五日,月抽其魄而日添其魂,精华已满,光照上下。不然,无初生而变上弦,上弦而变月望者也。若以月还阴魂,日收阳精,后十五日,日抽其魂而月添其魄,光照已谢,阴魄已足。……若以己身有情之正阳之气,真一之水,知交合之时,明采取之法,积日累月,气中有气,炼气成神,以得超脱,莫不为古今难得之事。”就是根据日升月降,月升日降的自然原理,把握火候,使自身心中的正阳之气和肾中的真一之水相互交媾,采取抽添的方法,即“以采药为添汞,添汞须抽铅,所以抽添非在外也。自下田入上田,名曰肘后飞金晶,又曰起河车而走龙虎,又曰

第

五

篇

仙

术

二

炼

炁

化

神

① 见《钟吕传道集·论炼形》。

② 见《钟吕传道集·论还丹》。

③ 同上。

还精补脑而长生不死。铅既后抽,汞自中降,以中田还下田。始以龙虎交媾而变黄芽,是五行颠倒,此以抽铅添汞而养胎仙,是三田返复。五行不颠倒,龙虎不交媾。三田不返复,胎仙不气足。抽铅添汞,一百日药力全,一百日圣胎坚,三百日胎仙完而真气生。真气既生,炼气成神。功满忘形而胎化,乃曰神仙。”<sup>①</sup>



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

在此过程中,“龙虎相交而变黄芽,抽铅添汞而成大药。玄武宫中而金晶才起,玉京山下而真气方升。走河车于岭上。灌玉液于中衢,自下田入上田,自上田复下田,后起前来,循环已满,而曰大还丹也。奉道之士,于中起龙虎而飞金晶,养胎仙而生真气,以成中丹。良由此也。”<sup>②</sup>

此中值得注意的是大药将就时,需要玉液还丹以沐浴胎仙。时“真气既生,以冲玉液,上升而更改尘骨,是为玉液炼形。及夫肘后飞起金晶,河车以入庭院,自上而下,自中而下。金液还丹以炼金砂,而五气朝元,三阳聚顶,乃炼气成神。”<sup>③</sup>

## 第二章 南派炼炁化神之法

南派认为炼炁化神,是在炼精化炁的基础上,将炁与神合炼,使炁归神,使炁合凝的功夫。此际不再沿任督运转,而是守持心、肾之间,不固定一田,任其元炁氤氲二田之虚境,

① 见《钟吕传道集·论抽添》。

② 见《钟吕传道集·论还丹》。

③ 见《钟吕传道集·论还丹》。

用绵密寂照的功夫,使元神发育成长而已。《悟真篇》说:“虎跃龙腾风浪粗,中央正位产玄珠,果生枝上终期熟,子在胞中岂有殊。”所谓“中央”,即指人体中央,心肾之间;“玄珠”即为元神,待其自然而然,沐浴温养,神炁合一,故谓“终期熟”。

具体做法为:“以丹田为日,以心中元性为月,日光自返照于月。盖交会之后,宝体乃生金也。月受日炁,故初三生一阳者,丹既居鼎,觉一点灵光自心常照而无昼夜,一阳生于月之八日,而二阳产矣。二阳者,丹之金炁少旺而元性又少现,自二阳生于月之望,而三阳纯矣。三阳纯者,是所谓元性尽现,即前谓无形之中也。一阳纯生时,但觉吾身有一物,或明、或隐。二阳生时,则遍体生明矣。三阳生者,则光不在内,不在外,但觉此身如在虚空,亦无身,亦无虚空,亦无日,亦无月,常能如此则禅定也。但丹士则生于有,而不能采真空,而以无为用也,既至于此,而金丹且半,何也?且元神见矣,而未归于丹,混精、炁而为一,所以为半矣……以命而取性之全矣。又以性安命,此是性命天机,括处双修者此之谓也。天机至秘,吾尽泄矣。到此际则金丹全也。”<sup>①</sup>

炼到此步,“神归其室,则所谓得其一,万事毕矣。盖交媾之后,神光乘而烛乎玄珠矣。精华升而产于玄珠矣。真铅则元炁矣。精、炁、神亦先有胚胎在其中矣。火足炁充则元精元炁元神尽合而为一,故婴儿产矣,婴儿岂即产焉。火炼尽,群阴而胎始,脱到此方是产婴儿。”<sup>②</sup>

究其实际,炼炁化神也只是进一步将神炁凝结,由有为



第

五

篇

仙

术

二

炼

炁

化

神

① 张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《真泄天机图论》。

② 见张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《神室图》。



过渡到无为,寂空观照,做到一切归乎自然,从而进入炼神还虚阶段。以上这些功夫,并没有什么神秘宗教色彩,只是就炁而言气,就神而言神,阐明内炼养生的方法而已。有心者就此加以研究,从中提炼符合科学的成分,这对于探讨道教内丹修炼与人体潜在功能之间的奥秘,定有可取之处。

这一阶段成功的标志是“自然运动(炁)上朝于谷,即为五炁朝元,其时神感炁交,炁即化神。”<sup>①</sup>



### 第三章 北派炼炁化神的方法

北派炼炁化神分为三田反复肘后飞金精、三田反复金液还丹、五气朝元太阳炼形、神气交合三田既济、五气朝元炼神入顶五步,并有图诀。

第一步三田反复、肘后飞金精。此法简称肘后飞金精,所谓肘后飞金精为一撞三关入脑,在子时后、午时前,气生的时候,披衣正坐,握固存神,先存后升,先升后偃。凸胸偃脊,以开中关。平坐昂头,以开上关。先升后存,下腰自腹渐渐举腰,升身而凸胸偃脊,以开下关。下关开后气热盛上关的下方,可举腰升身正坐,一撞三关都过,补脑髓,自然面红骨健,肌白身轻,是名返老还童,长生不死的方法。年少行之不老,老者行之还童。有口诀说:“肘后金精节次般,存身偃仰过三关。学人能悟玄微理,返老还童自不难。”<sup>②</sup> 就是说在子时将肺中精华之气(名金精,在肾中)用上述方法,自尾闾穴

① 见闵一得《还源篇阐微》。

② 见丘处机《大丹直指》卷上。

下关,搬至夹脊中关,自中关搬至玉京上关。节次开关以后,一撞三关,直入泥丸,不止补脑之虚,延年益寿,返老还童,而又抽肾之气,不犯黄庭,但得下火炼方,纯阳之气即生。老人衰老,应该按照前面的方法下功夫兼修,不可单行此法,这样才可以返老还童,不超过百日面红骨健,气壮身轻,若以龙虎交媾,周天火候,三件相兼,并行抽添铅汞,渐而延年益寿。抽添的方法,就像采药行火之候,阴魔所挠,缘入邪念,恐把捉不得,肾气顺行向下走泄,谓之危险,即当抽铅(出气为铅,肾中气)添汞(入气为汞,心中气)。如入气至中宫留住,其出气以意引过尾闾穴,升身偃脊,抽提外肾,使气从尾闾入夹脊双关,直上天关,入昆仑,使龙(元炁)不上奔,虎(元精)不下走,邪念即止,如气未觉,遇再偃再抽,直使气过,才算肘后飞金精之功完成。初行十分费力,时间长了就会变得容易。这就是“高以下为基,深以浅为始”<sup>①</sup>的道理。

假如修炼的人单行龙虎交媾,只能补虚益气,活血注颜;单行火候,只可悦其肌肤,壮其筋骨;单行飞金精法,只可返老还童,健骨轻身。于是有真人曰:“顶戴蟾宫一朵花,朝游蓬岛暮还家。能乘乾马奔龙骑,解使坤牛驾虎车。”又曰:“玉京山下羊儿匿,金水河边石虎眠。金针挑出双蝴蝶,盘旋飞到楚王宫。”连同上诀,是为三诀。修炼的人,“若能通行此三诀,甚为有益。盖龙虎相交,一物如黍米,还黄庭中,若不用火候,不能炼之凝结,其周天火候止是虚气,聚在丹田,不得龙虎交媾,玄珠不能留之安住。二法已是相须,二用肘后抽肾气入脑,不全阴中之阳,前犯纯阳之丹,玄中玄,妙中妙矣。



第

五

篇

仙

术

二

炼

炁

化

神

<sup>①</sup> 见丘处机《大丹直指》卷上。

一百日口内生甘津,身有神光,骨健颜红,肌白腹暖,二百日渐厌荤腥,常闻异香,行步如飞,睡梦自然减少;三百日饮食自绝,寒暑自耐,涎汗涕泪自无,病厄灾难自除,静中时闻远乐之声,默室渐见红光之色,若见此景,勿疑是为小验,至诚行之,神异不可备载。”<sup>①</sup>



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

第二步三田返复金液还丹。还丹有小还丹、大还丹和金液还丹之分。肺为华盖,咽喉为重楼,口为玉池兑户,鼻为天门天柱,眉间为玉堂,额为天庭,顶为天宫,耳为双市门。肾气,传肝气,肝气传脾气,脾气传肺气,肺气传心气,心气传脾气,脾气传肾气,是为五行循环,曰小还丹。上田入中田,中田入下田,三田返覆,曰大还丹。金液还丹的方法为,升腰举身,正坐双闭,两耳勿令透出,舌拄上腭,有清凉香美,津液不漱而咽。

肘后飞金精,节次开关,已至一撞三关,金精入脑补髓益气,既而面红骨健,颜嫩身轻,就在这个时候,惟一的是要升腰平坐,不昂不偃,自然觉得真气入脑,急用二掌紧闭两耳,自然肾气入脑造化,金液下降与淋灰相似。每日下火一两,就害怕火多火少,火气多则头痛,火气少则金精不飞。必须行加灭,如行火太猛,遍身壮热,不可再进火,恐火炎熏烧头目,太阳穴作痛,口舌烧破,必伤药物。当减息意,离中宫,听火自然,无不相伤,却不要外思邪想,须用沐浴。如行火至金木两停,欲飞不飞之时,欲济不济之际,最要正意守持,一念不生,若思念产生,即是尘垢。尘即是阴。阴即是魔。被魔所障,三关即闭塞不通。须要斩除其意,一正二气,自合以结

<sup>①</sup> 见丘处机《大丹直指》卷上。

大丹。师云：洗涤尘垢。道云：沐浴金丹。《悟真篇》云：刑德临门，药相之到此，金丹宜沐浴。二月三阴三阳和暖，花木正开，忽被阴寒风雨所摧，不能结子，谓之德中有刑，如行功阴魔即会作障。八月三阴三阳温凉，万物渐肃杀之时，得天气和暖，花木回芽再开，谓之刑中有德，谓守正止念，却可得阳和。所谓沐浴防危险，妙用在抽添。

有口诀说：“河车搬运入昆仑，须是牢关双市门。击动震雷霹雳鼓，急收甘雨洒乾坤。”<sup>①</sup>就是说第一步龙虎交媾，周天火候，肘后飞金精，单行是安乐延年二三百岁，走不出五行颠倒循环，生成传送之功用。功不差收，炼一气而已。此金液还丹，不只是补脑益髓，而是抽铅添汞，渐渐有还童之功，脑实髓满，用法制之，神水自上腭而下，清凉甘美，复自肺间下入黄庭，号称金液还丹。一如压丹之虚阳，二气以变丹砂为金，叫做金丹。金丹一粒，自可长生，与天地齐久，所以叫做中成。修炼的人不下前段功夫，直接修炼金液还丹，不用法取之，神水不降，纵或致功，强迫使顶水下降，并无甘美之味，会使人脑虚疾多，这种做法对人没有好处。

初行此段功夫，“渐觉丹田，黄庭，有物和暖，真气上行，耳闻风雨之声，渐渐顶内有箜箏金玉之音，腮门内谓之天池，有金液沸滚，如凉泉降下，或流面上，或流上脑，或如珠露之状，或从上腭入口，其味甘美，久则顶内如笙簧琴瑟丝竹之音，又如鹤唳猿啼蝉磬之声，诸般自然之韵，无所比拟。但初行时，梦中闻霹雳之声，是真气冲开顶阳骨，以通九宫。神初入室（中宫），乍超向上，须自惊恐闭目自坐之际，或时一大物



第

五

篇

仙

术

二

炼

炁

化

神

① 见丘处机《大丹直指》卷上。

惊跳起,开目却无,是阳神未壮,切勿惊惧著念,久而神壮,自无隐显莫测,变化无穷,将来自知。凡见闻皆不著相,但听其自然,若著相,即是幻也。”<sup>①</sup> 真人有诀曰:“琼浆酝就从天降,灵药生成任海枯。饮酒须教一百杯,东游西泛自梯媒。从来神水出高源,奔出黄庭顷刻间。”<sup>②</sup>



第三步五气朝元太阳炼形。这种方法简称太阳炼形,在冬至阳生四时(子、午、卯、酉)皆可行,升腰正坐不动,闭目忘思,默运心火,母气自然随气贯满四肢,不觉己身鼻息绵绵若存,用之不勤。四时有空便行,升腰不动,丹中五气纷纭自内发起,正坐不偏,丹中五气纷纭四出,肾中真气,炼骨身轻如毛,可以乘风御雾;肝中真气,炼筋实如玉,可以走趁奔马,心中真气,炼血白如膏,可以永耐寒暑,肺中真气,炼肌肤莹如雪,可以换骨易形;脾中真气,炼肉硬如石,可以化气如金。始自丹成,五气朝真。气聚而不散,再用前面的方法,搬运内传五藏,外遍四肢,五气炼形,凝而不衰。号曰形神俱妙,与天齐年。

有口诀说:“丹就自然朝五气,气真方可现元神。炼形换骨非凡客,自是长生物外人。”这就是说金液还丹变为金,其中纯阳气生是为气中有气,已经是陆地神仙,可与天地同寿。古今上真再举,丹中纯阳之气升入四肢,号曰太阳炼形化气。自然形神俱妙,随五气而换骨易容,自耐寒暑。昔日衰朽之姿,炼之端正。昔日枯槁之形,炼之红润。何止返老还童,而又身轻骨健,乘风而举,跨雾而行,号为南宫飞仙,尘中羽客,

① 见丘处机《大丹直指》卷上。

② 同上。

虽未弃壳,升仙而已。升腾自在,当为地仙之上品,神仙之下流,皆因丹田五气炼形,外遍四肢。炼形之功,不算是小事。<sup>①</sup>

有口诀说:“五马不调金水伏,一龙常驾火云飞。天下都游半日功,不消跨凤与骑龙。五气不调丹已就,一阳外遍火轻飞。”<sup>②</sup>

第四步神气交合三田既济。这种方法简称水火既济,既济指系中成长生不死,顶中神水下降丹田,真气上升。用阳时中刻,平坐伸腰,一撞三关闭耳,神水下降,伸腰举腹,鼻引长息,默运心火上升。细而言之,就是在震艮之时,一撞三关,金精入脑,补之数足,面红肌白如膏,后身轻,方可一撞三关,金精入顶,紧闭两耳,使肾气不出,并入天宫造化,金精下降,与淋灰相似,自上腭间清凉美味,神水满口,若咽之归黄庭,号称金液还丹。当此上腭,有甘美水降下,咽便以伸腰举腹,默运心火,暗引丹田真气上升,而又鼻中出息,同举真气,遍满四肢,上水下火,相见於重楼之下,号为既济。

有口诀说:“顶中神水入中源,丹里真阳返上田。水火合来为既济,庭中升入大罗天。”<sup>③</sup>这就如同土之既济为瓦,瓦可得千年。木之既济为炭,炭可得百载。人欲长生,无出于既济之法。是还丹炼形,同用其功。金液还丹,化丹成金,太阳炼形,形之如玉还丹,未还之际,形炼欲起之时,水上火下,相见於重楼之下,而叫既济之时,当用地天泰卦。子时之后,每次一粒如金粟形状,颗颗还於黄庭,每颗生金光一道,搬运出放皮毛之际,金光满室,何止长生不死,是为即将弃壳



第

五

篇

仙

术

二

炼

炁

化

神

① 见丘处机《大丹直指》卷上。

② 同上。

③ 同上。

升仙的时候。

真人有口诀说：“两曜铸成七宝殿，一渠流转入琼浆。水火都来相济间，卦後变成地天泰。阴阳升降两相兼，水火交加入下田。既济无差真气足，金丹一粒万千年。”<sup>①</sup>

这里值得注意的是金液还丹，太阳炼形，三田既济，是为长生不死的修炼方法。所以说中成的方法，须是小成法，见效相续而行之，行之不差，见验自速。修炼的人不行小成法，直要中成而求长生不死，不只见效自迟，而又从劳心力，虚度时光。还丹时神水不下，炼形时丹火不升，既济时水火不交，反讥谤神仙为虚语，不死为妄言，这是不可取的。修炼的人以龙虎交媾而为精，火候充足而为丹，用金精补其脑虚，使其还丹变成金丹，用丹火炼其真身，又使既济之法相互兼用，而行善不可加。若不兼行六法，速要烧丹。纯阳之气，炼气成神，速要炼气之真灵，炼神合道，这是金液还丹，至于太阳炼形，三田既济，不必要再行了。这三种诀窍古今上真往往万劫秘传。中成的方法，以还丹、炼形、既济的人，大都以留形住世，非金丹不可延年，非炼形不可换骨，非既济不可不死，又以无丑陋，真人少衰弱，神仙又易形而留俗状，不既济而留凡骨，将来弃壳，自离超神，也迟了。若还丹炼形既济之后，一百日静中四象，周匝内观，五气纷纭；二百日目见金花，体有圆光，青气出顶，紫雾盈室；三百日神灵知前后事，真气可乾，外汞体轻，可履风烟，骨坚可齐天地。若见此境，勿疑是为小验。志诚行之，神异不可具载。

第五步五气朝元炼神入顶。这种方法简称炼气成神，用

<sup>①</sup> 见丘处机《大丹直指》卷上。



子午卯酉时,甲乙日炼肝,丙丁日炼心,庚辛日炼肺,壬癸日炼肾,脾不受炼,气寄四脏。戊己日不下功,此为炼五脏之日。甲乙日卯时下功,丙丁日午时下功,庚辛日酉时下功,壬癸日子时下功,此为炼五脏之时。下功时依前时用法,幽室静坐,上香一炷,叩齿二十四通。升身平坐,内观所炼之脏,鼻息绵绵若存,静极气生,气极神现,如梦非梦,暗中神气上升。前件日辰不可有差,盖以神随日,当真气随时运转,当审日察时,炼之百日,气足神现,将欲升仙,非止长生不死。

有口诀说:“应日随时自不差,五神会处起河车。静中真象朝元后,犹恐阴魔作外邪。”<sup>①</sup> 这就是说:以丹中纯阳之气随日,定时炼肝,二十四日青气出现,二十日阳神自出。气为神体,神为气主。炼心肾肝肺皆如之,其脾神脾气随四时正气,亦以共升,静中内观,壶中别有山川,物象成形,两昧分胎,防其阴鬼外魔,七魄三尸相随,杂天真以乱阳神。不能得上入天宫,自有内观起火之法,推以炼气,气聚为神,不可差其时也。自然气现神出,五方真气合出本色,五气阳神名出真形,升而上入天宫内院,是为合神入道之时也。若人三百日行火候备足,不炼还丹,不炼形,不既济,直行此法,以丹中纯阳之气随日,应元气所传而炼五脏,也算是捷径。号称夺功并法。若人欲住世间,而愿为长生不死,当用金液还丹,太阳炼形、三田既济。

真人口诀说:“三岛紫烟笼凤彩,九天红日炼龙精。《中黄经》曰:肝生东方,其色青,炼之青气出身腾。肾水北方,其色黑,炼之应时黑气出身。立纯阳气满五脏中,神升本色入



① 见丘处机《大丹直指》卷上。



天宫。”<sup>①</sup>

## 第四章 东派炼炁化神的方法



道

教

内

丹

修

炼

东派炼炁化神的方法用太极分阴阳之图、阴阳互藏之图和坎离交媾之图来形容,称“一炁既判,两仪始分,重为轻根,静为躁君”“阳中有阴,阴中有阳,西邻东舍,精炁互藏”。说明东派将炼炁化神分为二步来完成。

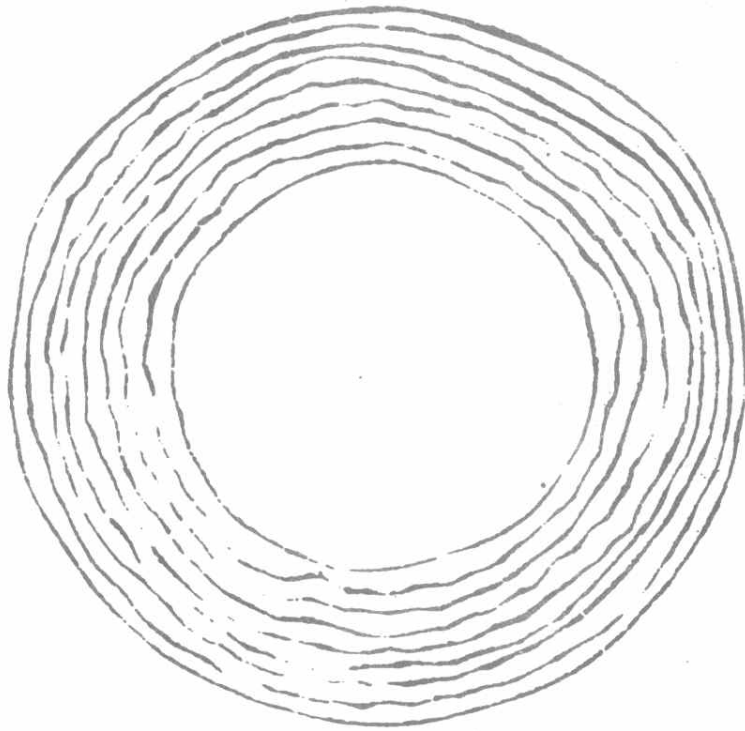
第一步是在炼精化炁后,不骄不躁,以静为主,使静极生动。陆西星说:“《老子》云:道生一,一生二,是太极分两仪也。两仪分,则天包地外,地处天中,而阴中有阳,阳中有阴之妙寓于其中矣。何者,自虚无而生一,炁是静极而动,阴中之阳也。两仪分而天包地外,地处天中,是动以涵静,阳中之阴也。邵子云:阴阳之精,互藏其宅。故丹法阴中用阳,阳中用阴,而当以静为主焉。《老子》云:重为轻根,静为躁君,盖能静。是谓抱元守一,而可以复归于无极矣。”<sup>②</sup>就是说炁将运行之时,必须抱朴守一,主之以涵静,使阴中一点真阳与阳中一点真阴互藏其宅,火候一到,便相互交媾,炁凝神生。

第二步是涵静至极后,阳中之阴化为乌精(元炁),阴中之阳化为兔髓(元精),也就是产生金丹小药,二药合而为一,便是大药。陆西星说:“天地既判,日月运行,照耀交光,而造化生焉。日月者,天地阴阳之精也。于卦则为离坎,离中之阴是谓乌精,坎中之阳是谓兔髓。丹法以乌兔为药物。故阴

<sup>①</sup> 见丘处机《大丹直指》卷上。

<sup>②</sup> 见陆西星《金丹大旨图》。

# 太極分陰陽之圖



一炁既判  
兩儀始分  
重爲輕根  
靜爲躁君



第五篇  
仙術二  
煉炁化神

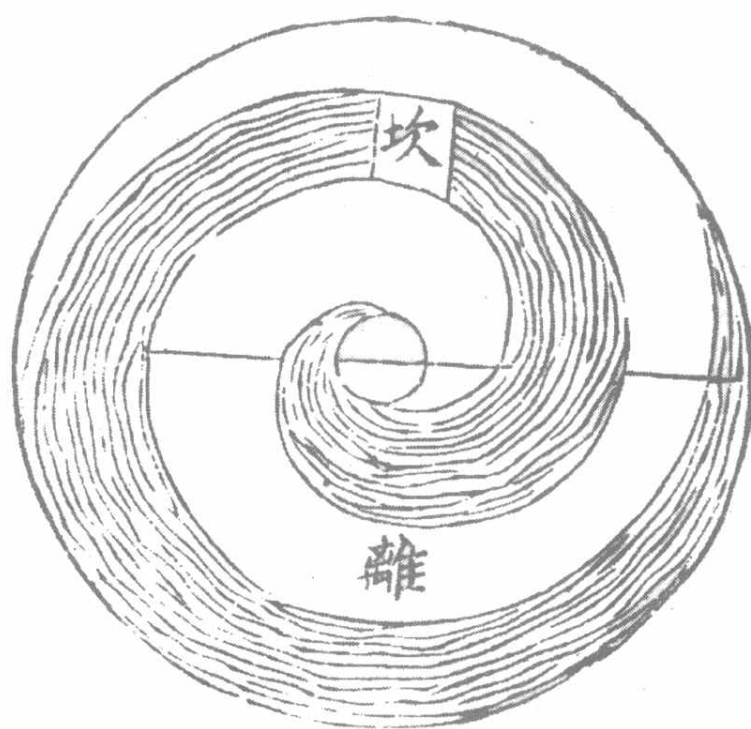
# 陰陽互藏之圖



陽中有陰  
陰中有陽  
西鄰東舍  
精炁互藏

道  
教  
內  
丹  
修  
煉

# 坎 離 交 媾 之 圖



我爲賓

他爲主

陽下奔

陰在上



第

五

篇

仙

術

二

煉

炁

化

神

中用阳,阳中用阴。所谓东入西邻,西归东舍,不过识互藏之精,盗其机而逆用之耳。”<sup>①</sup> 这就是说前段功夫完成后,心中的元炁和肾中的元精就会运行。二者相互摩荡交媾。这就好像太阳和月亮,为天地阴阳的精髓。从八卦的角度看,离卦(☲)中的阴爻就是元炁,坎卦(☵)中的阳爻就是元精,在内丹中二者就是药物。这也说明了阴中有阳,阳中有阴,这就好像人间的左邻右舍,相互往来,交媾而凝结成先天大药。

道

教

内

丹

修

炼

第三步是大药产后,先用火猛功而采之,后以温火而养之,使炁凝而化神。陆西星说:“古仙造丹莫要于采药,而药物有铢两,采取有时节,颠倒有法度。其要在于月出初庚,铅生癸后,而子南午北,互为纲纪,别有口诀,不著于文。”<sup>②</sup> 就是把握火候,采炼药物,使之凝固,便是炁化神。

## 第五章 西派炼炁化神的方法

炼精化炁纯熟,身心牢固后,入室临炉,而求先天。这先天,乃是元始祖炁。先把真阴、真阳同类有情之物各重八两立为炉鼎。假此炉鼎之真炁,设为法象运动周星,诱彼先天出来,即刻擒之。不超过半过时辰,结成一粒,附在鼎中,是为铅母,叫做外丹。

接着用铅中产阳,帘帷光透。采此至真之阳炁,擒伏己身之精,所谓“金来归性初,乃得称还丹”。以后温养固济,日运阴符阳火。抚之育之,乃化为金液之质,吞归五内,是名金

① 见陆西星《金丹大旨图》。

② 同上。

液还丹。服食之后,结成圣胎。十月功完,阳神出现。五行难管,位号真仙。

具体过程为:“运先天精气,丹家名汞迎铅入,情来归性,七返九还事也。前此炼已纯熟,汞性通灵,进退自如,雌雄应变。功夫至此,乃可行返还大事。七返还丹者,先将已成之汞性种为内丹,于是入室坐圜,把内丹藏于空洞之中。上边如乾,下边如坤,性边属有,命边属无。先要以有人无,然后从无生有。其象如乾精播于坤母,坤乃实腹而为坎。坤精感自乾父,乾乃虚心而为离。乾坤既判,名为鼎器(即有无妙窍是也)。离坎二用,借此现形。原夫以有人无之时也,寂寂静静,心死神存,稍焉有自己识神,化为惊人、爱人之物,试尔内神。又有诸天魔将,化为好人、恶人之物,试尔内神。诸般不动,元神湛然。乃更一时焉,有一支阳气发生。譬如坤阴之下,一阳来复。我即吐乾宫一阴以迎之(肾气上升,心液下降,本乎自然),名曰以汞迎铅,又曰大坎离交,又曰内外阴阳消息。消息既通,于是命太乙神女俦邱兰者,捧出雌剑,摘而取之,立为丹本,此即七返还丹也。丹本既立,神气融和,由是一场渐长而为兑女矣(此即庚方月、西江月、蛾眉月诸喻时也)。因此兑女二字,故丹家名曰首经,又曰天癸(因类而言耳。愚人不知,盲修瞎炼,未遇真师之故也)。丹士采此首经,名曰摄情归性。五千四十八日归黄道之时,有如十五明月,金水圆满。在人身中,总一先天精气,腾腾壮盛之时也。学人到此,急起大河车,运上泥丸。稍焉,有美液坠颚中,大如雀卵葡萄,非麝非蜜,异样甘香,此乃九还金液大丹也。道人服此金液,然后名之曰铅投汞,金并木,后天返先天,婴儿会姹女。婴姹相逢,朝夕涵养,久之洞见脏腑,内外光明,中



第

五

篇

仙

术

二

炼

炁

化

神



有一真,宛然似我,此婴姤复生婴儿矣。得此婴儿者,必须默默调养,刻刻温存,由灵谷移上天谷,然后出神入化,高会群仙。”<sup>①</sup>就是说运炼元精与元炁,内丹修炼称之为汞迎铅入,实际上是肾中元精上升,心中元炁下降,二者和合凝积。因为元精比较活沃,所以将其比喻成情,元炁比较稳着,所以将其比喻成性。元精上升,元炁下降,所以称为情来归性。元精与元炁结合后,就可以修炼七返九还的功夫。所谓七返还丹就是将元精与元炁凝合成内丹。此时可以静坐于靖室之中,用大河车功夫,将金丹运上泥丸宫,再用九还金液大丹的功夫,将内丹炼成仙胎。

## 第六章 中派炼炁化神的方法

中派炼炁化神的方法有李道纯和黄元吉之分。

李道纯以炼炁化神法为中关,认为“坎崇释,则离宫修定。丹书云:真土(心肾、真意)制真铅(真性、本性,元精),真铅制真汞(先天祖炁、元神),铅汞归土釜(下丹田),身心寂不动,斯言尽矣。既得真铅,则真汞何虑乎?不凝炼炁之要,贵乎运动,一阖一闢,一往一来,一升一降,无有停息,如者用意,后则自然。一呼一吸,夺一年之造化。即太上云:天地之根,绵绵若存,用之不勤,正此义也。”<sup>②</sup>这就是说,肾水上升,心火下降,这种格局形成后,人的真意就会控制住人的本性,元精就会化为元炁,元精与元炁进而凝合于下丹田,身心

① 见李涵虚《道窍谈·三车秘旨》。

② 见李道纯《中和集》卷一《炼炁化神》。

寂然不动,自然炁化成神。其中关键在于运动,元炁的开合、升降、往来一刻不停,自然而然,绵绵若存,用之不勤。进而言之,也就是说:“调和真息,周流六虚至太玄关,逆流至天谷穴交合,然后下降黄房,入中宫,乾坤交媾罢,一点落黄庭。”<sup>①</sup>

黄元吉认为炼炁化神为精化炁后,“再行向上之事”,进一步使“呼吸合,神炁交”,然后“凝聚丹田,宛转悠扬,几如活龙游泳,一日有无数变化,我惟凝神于中,注息于外,听其天然,自然静极而动,动极而静”,此即炼炁化神。



第

五

篇

仙

术

二

炼

炁

化

神

中  
關入交無有

乾坤闔闢



二鍊氣化神

內藥圖

一點落黃庭

龍已

乾宮交始罷



流戊



為無

① 见李道纯《中和集》卷一《外药》。



## 第七章 三丰派炼炁化神的方法



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

三丰派炼炁化神是“将见二炁升降于中宫，阴阳配合于丹鼎。忽觉肾中一缕热炁上冲心府，情来归性，如夫妇配合，如痴如醉。二气氤氲，结成丹质而炁穴中水火相交，循环不已，则神驭炁，炁留形，不必杂术自长生。有口诀说：“耳、目、口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。直至丹田气满，结成刀圭也。”<sup>①</sup>

接着“回光返照，凝神丹穴，使真息往来。内中静极而动，动极而净，无限生机，此即炼气化神之功也。”<sup>②</sup>

方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中，功无间断，打成一团，是为五行配合。至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药，神居于内，丹光不离，称之为大周天，又称之为行九转大还。<sup>③</sup>

修行到一、二个月，我神益静，静久则气益生，此为神生气，气生神之功也。或百日、或百余日，精神益长，真气渐充，……方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中。功夫间断，打成一团，是为五行合配。至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药，神居于内，丹光不离，谓之大周天、谓之行九转大还也。此时一点至阳精凝结于中，隐藏于欲静情寂之时，而有象有形，到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，又称

① 见《张三丰大道指要·注〈吕祖百字碑〉》。

② 见《张三丰大道指要·玄机直讲》。

③ 同上。

之为十月功夫。<sup>①</sup>

炼到十个月，阳神脱体，一身能化千万身。只候十二月，夺尽天地全数。阳神已就，浑身出入八万四千阳神，步日月无影，入金石无碍，入水不溺，入火不焚，刀兵不能伤，鬼神不能测，变化无穷，已成真人。浑身气候，无不是真药。鸡餐成凤，犬食成龙，此理鬼神也难明白。若不见过这样言语，必不住大药金丹。<sup>②</sup>

到时一点至阳之精凝结于中，隐藏于欲净情寂之时，而有象有形。到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，也就是十月功夫。<sup>③</sup>

功夫到达这个地步，神不外驰，气不外泄。神归炁穴，坎离已交。愈加猛烈精进。致虚之极，守静之笃。身静于杳冥当中，心澄于无何有之乡，则真息自住，百脉自停。日月停景，璇玑不行。太极静而生动，阳产于西南之坤。坤即腹也，又名曲江。忽然一点灵光，如黍米之在，即是药生的消息。赫然光透，两肾如汤煎，膀胱如火炙，腹中如烈风之吼，腹内如震雷之声，即复卦天根出现。天根出现，即固心王。以神助之，则其炁如火逼金，上行穿过尾闾。轻轻运，默默举，一团和气，如雷之震，上升泥丸，周身踊跃，即为天风后卦。由月窟，至印堂，眉中漏出元光，即太极动而生阴，化成神水甘露。内有黍米之珠，落在黄庭之中，点我离中灵汞，结成圣相之体。行周天火候一度，烹之炼之，丹自然凝结。



第

五

篇

仙

术

二

炼

炁

化

神

① 见《张三丰大道指要·炼丹火候说》。

② 见《张三丰大道指要·返还验证说》。

③ 见《张三丰大道指要·玄机直讲》。

## 第八章 伍柳派炼炁化神的方法



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

初关炼精化炁完成后,欲养胎仙,而伏至灵元神,即为中关炼气化神。“唯炁斯可。用炁载神,则以先天之炁相定于中田,以为关锁。而神能久伏久定于中,转神入定,即如前言炁名内鼎也可。若无是炁,即堕孤阴之说,则不能留是神。神无依着,则出入无时,而妄念动也。而所守之中、下田,为外鼎者,又神所居之本位,故神即静定而寂照者如此也。”<sup>①</sup>这是因为伍柳派认为“炼炁化神,又以炁为神之归依”。<sup>②</sup>

其具体方法是行火候炼神,谓之添汞。此火候,就是大周天功夫。所说添汞,心中之元神为汞,凡人之神,半动于昼而阳明,半静于夜而阴昏。阳如生,阴如死。修炼的人,必定因为昏昧而为阴,所以要渐渐消而去之。消一分阴,添得一分阳。去二分、三分、四分、五分阴,则添二分、三分、四分、五分阳,可以算是纯阳。渐渐逐分挣到消尽十分阴,添足十分阳,称之为纯阳。纯阳到无阴睡,称之为胎全神全。所以古人说:“分阴未尽则不仙”,这都是添汞的说法。然而所谓添,必由于行大周天之火,有火则能使元炁培养元神,元神便不离二炁,而皆空皆定,直至阳神果满。

若不添汞行火,以神驭火,则神不阳明。如何得行火?添得三分、五分阳明,方行三分、五分火。惟阳明则得二炁,而培养元神,助成长觉。

若不炼神,则阳明不就,终于尸解而已。

① 见伍冲虚《内炼金丹心法·鼎器论》。

② 见伍冲虚《内炼金丹心法·火候论》。

所谓炼神，炼去神之阴而至纯阳，全无阴睡，火足炁定而神俱定，方是阳神成就。炼神之法，全由二炁静定，同之入灭。但二炁少有些儿不如法，则神不炼，阳不纯，不能出神。但于十月之内，不曾出定者，俱是尸解之果。何故？但有凡夫之呼吸，即有凡夫之生死。最怕水火刀兵，分解形神为二。

所谓歇气，歇周天火候之气，或得坎中实来而点中之阴，勤勤点化离阴为纯阳，既得坎实，而点离阴。

所谓神丹，即坎实，曰金丹。既点离，则二炁渐化神。二炁渐无，独有神之灵觉在，故曰炼炁化神。

吕祖说“从今别鼓没弘琴”。就是要行大周天火候，做到无形无声。

起河车工夫，即以转神入定，以神为车，以气为马，以御神车。

入虚无，是神炁入定而不着相，也就是丘祖所说的真空。虽然行大周天功夫，但不见大周天之相，也就是做到虚无之妙。

行闭气工夫，此与旁门所行强制呼吸不同。虽内不出，外不入，非强忍也，有真息合自然之妙运者，所以入定。此为胎息，其息似有似无，乃至无有无无，而伏于寂静。此为大周天，以大成之火化神。

行沐浴工夫，若仙机有出入，则不定其沐浴。若佛法不久住，亦不定其沐浴。沐浴最贵有定心，防危险者，正防其心不定，防其沐浴不如法。

大周天入定，枉入于虚无，若徒然着无，则落空矣。故似有似无，不空而空，却是无方是真空真定。

大周天入定，似有似封锁。似有即神炁之定，似无是神



第

五

篇

仙

术

二

炼

炁

化

神

炁在定,而不见在定之相。若曰守,便着于有。着有,即起有之忘念。纵之而不照,则神炁离,而非定之理。但微有似存,若二炁存,则神亦存。神存而二炁存,俱存在定,便俱虚无,实为无上之妙境。

神炁合一,俱定入一块,则无火矣。

久定久空,神通慧照,朗然独耀,同于世尊之涅槃,为灭而尽定。<sup>①</sup>



## 第九章 千峰派炼炁化神的方法

千峰派炼炁化神分为采内药、翕聚祖炁、蛰藏炁穴、自转河车、收受法炁、灵丹入鼎、温养灵丹、采大药过关、婴儿现形等九步。

采内药采取左旋右转,一起一伏。用眼睛下照,从左面上照乾顶,从右面下照坤脐,到中心为一度。如此三十六转,是为进阳火开关。从午、卯、子、酉转一个来回,如此二十四转,是为退阴府。这便是卯酉周天之火,炼内药的方法,亦称为内交媾。有诀曰:“行动日月转法轮,左旋右转炁归中。三十六转进阳火,二十四旋退阴符。”<sup>②</sup> 这是在外药采足之后,因风火相激,真炁上升于脑,眼睛左旋右转,一起一伏,脑气筋与神经系统和合,脑髓充满发涨,顿觉荣光发现,“有形无象采内药”,俗称炼丹,此荣光即为玄关。

采内药时要防止泄精。人泄精必先有送精真炁,系由髓

① 见伍冲虚《内炼金丹心法·火候论》。

② 见赵避尘《性命法诀明指·采内药诀》。



第

五

篇

仙

术

二

炼

炁

化

神

髓上炁胞发动，经夹脊至尾底骨神经系而出。有此真性炁，精虫立即活动。无之，虽有精虫，亦无生机。该炁胞上通于脑，下通于尾底骨，中通各神经，为生命总炁根，名叫髓髓。由脑桥中分出十二对炁管腺，分布于五官。脑桥下小脑由中分布出九对炁管腺，主内呼吸下回循环种种作用。又至脊髓中分布出三十二对炁管腺，穿椎骨间小孔而出炁泡。炁泡生时，由于饮食谷炁之精。最初发生，仅一炁泡，次第紧缢其膜，刹那间，裂分两球。如此变化繁殖，渐成无数小球，营养全体。偶觉春心一动，便无法诀收回，顺由脊髓下尾底骨神经系泄出，这便是泄的先天祖炁。

采内药行的是子午卯酉周天火候。子为生死窍，午为泥丸宫，卯为夹脊，酉为绛宫，此四位正对五行中的生死位，在人身有系管以通五脏六腑，必停其息，以意薰蒸，脏腑才得以滋润，否则容易产生病患，所以丹经要求以沐浴为火候之



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

生化六



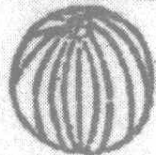
生化七



生化八



生化九



生化十



生初



生化二



生化三



生化四



生化五



內髓脊  
炁 ○ 真

內液津  
炁 ○

炁天先  
成煉  
利 ○ 舍

內管血  
球血赤  
輪 ○ 血

子利舍  
成 ○ 鍊  
珠泥牟  
珠泥牟  
成 ○ 煉

球血白  
子利 ○ 舍血

光金二  
光合  
胎 ○ 道

宮丸舉  
精 ○ 陽

胎身  
我身 ○ 道是

內囊精  
出 ○ 精





秘机。《崔公入药镜》认为：“火生于寅，沐浴在正东，死在酉。水生于申，沐浴在酉，死在卯。金生于巳，沐浴在午，死在子。木生于亥，沐浴在子，死于午。是沐浴为死而不动之位。”所以要洗心涤虑，以真炁薰蒸，使二炁不动，以阴符合其候之机，以臻其薰蒸之效，沐浴之用，达到炼精炼炁的目的。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

翕聚祖炁是守中抱一，日月合并的功扶。离己为日光，坎戊为月精，这便是龙虎二炁。天地之交精，日月之交光，盘旋于祖窍之前，为混元真一之精，这就是大药。此时精炁神合聚一处，三家相见，四相和合归一，心空意空，无他无我，祖窍之前真炁像○，有的称之太极，有的称之元觉，有的称之金丹，这三个名称其实是一回事，只有一个道理：先天乾坤，后天坎离。这个○在精炁神归一，顿觉后出现的，也叫做玄关，这是前六步采的精、炁、神和合归于祖窍一处，先天真一之炁便凝成这个○。此中翕聚是见性光发散，得日月合并口诀，诀说：“守中抱一是全功，祖炁聚会性命同。坎戊离己日月合，龙虎二体光中升。”<sup>①</sup> 从前炼成的精、炁、神之炁上升于祖窍之前，时间长了就会性光发散，不知所之。复次又见性光，仍与前同，洁白无滓。不得翕聚之法，任其飞散，当面错过，坐失造化真机，而使前功尽弃，未免可惜。若得金公木母和合，日月归并一处，两眼似这个●●回光返照。这时能够照见真炁之光，盘旋于祖窍之前，自然翕聚此炁不散。愈聚光聚圆，翕聚此光圆圆陀陀时，是戊己二土、龙虎二气合，而成刀圭。坎离交而天地泰，龙虎交而戊己合。戊己合为一体，则血象会合中宫，大药就产生了。大药产生后，药嫩即会飞

<sup>①</sup> 见赵避尘《性命法诀明指·翕聚祖炁》。

走,无法制止,此时要收归己有,送归土釜。



第

五

篇

仙

术

二

炼

炁

化

神

蛰藏炁穴是将祖窍前翕聚的那一点阳神炁收归于气穴之内,名为凝神入炁穴。此炁穴有内外两窍:外窍为阴阳之源、神气之宅、胎息之根、呼吸之祖;内窍为长胎住息之所,入大定之室。内呼吸上不过于心,下不过于肾。久而久之,真息入窍,忽得大定。有口诀说:“翕聚蛰藏祖炁中,真人呼吸里边存。窍内有窍名橐龠,息往息来神入中。”<sup>①</sup>就是将祖窍中炼出先天阳神之炁光,收入腹中,当时立即会觉得咕噜一声,说明炁光已落入丹田。于是便以目光视丹田,有股热力,漱漱动荡,只是用意运之于心位。及至心位,复用意运之于肾位。如此往来不已,忽然落于炁穴内,这便是入窍中窍,是为重入胞胎,为再造乾坤之起始,实为心肾相交之真功。这也是深根固蒂的方法,乃由收视返听,行持积累而得,功纯则心虚,心虚则神凝,神凝则炁聚。

① 见赵避尘《性命法诀明指·蛰藏炁穴》。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼



自转河车是二耳下照于丹田,心意无他无我,混沌不分。出息微微,入息绵绵,渐渐入而渐渐柔,渐渐和而渐渐定。时间久了窍中真息即会发动,上不过心,下不过肾,久动而定,自然内气不出,外气返进。这是胎息還元之初,众妙归根之始。正在胎息妙凝之时,入无积聚,出无分散,恍恍惚惚,无他无我之时,入定定久,内外合一,动静俱无,璇玑停轮,日月合璧,真是:万里阴沉春气台,九霄清彻露华凝。此胎息之气是经后天吸呼之气,一上一下,一升一降,引动先天炁穴内真炁发动,自然而然地由后督脉一度一度上升至泥丸宫。后天一呼,蒂气由任脉下降至生死窍,先天真炁由泥丸宫一度一度下降生死窍。后天吸踵气,由后督脉上升至泥丸。此是内外先天、后天炁气,四个往来,不是口鼻呼吸。有诀说:“乾坤阖辟周天数,阖吸辟呼橐龠升。乾九坤六河车转,四揲成章真意空。”这就是说先天炁升,后天气降;后天气升,先天炁降,是此上彼下,彼下此上的炁气,是自然而然的功夫,不是意念的作用,这是真炁转动,为炼舍利子的方法。



收受炁法是舍利子将要炼成的时候，克服漏精的方法。阳举气发的时候，两手点住龙虎二穴，定住，以舌接督脉中心，二目左上视，以巽风真意吸提呼降。升即升至泥丸宫，降即降至生死窍。数度后，其阳升，即会缩回，这就是收炁收精的法诀。诀说：“闭住龙虎关诀穴，目守泥丸舌接督。吸提呼降气归窍，阳升气发急回中。”就是说炼养舍利子，要足不足的时，内里作怪，可在临睡时，平心静坐，将左手中指一回，点住的地方，就是龙穴。此穴是活的，内炁通心，所以叫做龙穴。再用右手中指，点住龙穴处，左中指伸开，（见图），此两



手心之脉，通于手腕之脉，手腕之脉能通心肾。将手心点住，能闭心肾之炁不动，将炁管闭住。用神气即口鼻之报导，神为眼睛转动，将内里真炁收闭之，就不会有漏精的现象出现。





再点住右手心,为虎穴,此穴内炁通肾。此龙虎二穴,下通肾精炁管,用左手中指点住右手心,右手中指点住左手心,即是龙虎二穴。盘腿静坐,将龙虎二穴点住,用意将淫根望回一缩,闭口舌顶督脉弦。由鼻内望回一吸气,眼要由下左边望上一看。又鼻内往外一呼气,眼要由上右边向下看,此为神气一吸、一呼、一转。如此转九回一定。稍定一刻,照前将淫根望回一缩,神气日照前再转九回,又一定。如此转四个九回,转完三十六回再睡觉,精炁管自然闭住,再也不会会有漏精的情况出现。



灵丹入鼎是将炼足的精、炁、神聚于顶内,并以真炁、真神炼之。催逼既久,灵丹脱落,吞入口中,化为津液,腹响如雷,滋养舍利子。后由炁穴生出舍利之光,能虚室生白,圆圆陀陀,此即舍利子养成。诀说:“胎因火球炼得圆,虚室生白照万千。圆圆陀陀金光现,百脉通合大药成。流珠烁烁照昆仑,九转丹成只自然。一粒自从吞入腹,始知世有活神仙。”<sup>①</sup>这一段工夫全在于静,犹如龙养珠,如女初孕,要自知静心养

<sup>①</sup> 见赵避尘《性命法诀明指·灵丹入鼎》。

之,舍利子方可充足。此时要谨戒十损:久行损筋,久立损骨,久坐损血,久睡损脉,久听损精,久看损神,久言损气,久思损脾,久淫损命,食足损心。同时还要注意取火、提火,因为只有取火、提火才能提出神火,才得蟾光发现,丹光自圆自明,提火的方法为以舌倒顶上腭,是天池穴,不教真炁泄出。舌尖一顶,即是闭住天池穴,开巧舌后玄膺穴,下通气嗓管,即十二重楼,过心窍,至绛宫,到丹田,降至生死窍,养我舍利。但此法不可长时间使用,否则就会头晕。



温养灵丹是灵丹入于鼎内,经过文烹武炼后充实殷足,当用止火之法,不行呼吸的功夫。此时淫根自缩,光射眼前,龙吟虎啸于顶,虚室生白,正子时至而不能采取,因为精与炁合为舍利,应该用温养的功夫使舍利孕育长大,用二目合并真意双眸下照丹田,将气质之性化为天命之性,则无时而非太和之炁。将通身混元之气炁合而为一,胸中一片太和之炁现放眼前,色似月光,内外一体,天地同春。真息绵绵若存,元神得见,则炁源源不断地产生。有诀说:“空以不空四相



第

五

篇

仙

术

二

炼

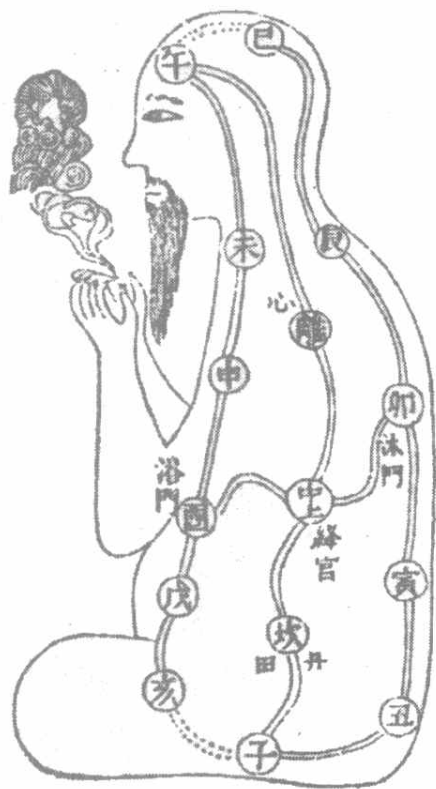
炁

化

神



合，文烹武炼铅汞功。龙吟虎啸昆仑顶，片时黄芽白云升。”<sup>①</sup>空以不空是温养舍利子，四相合者是收归舍利。假如舍利子不足，还得文烹武炼补得实足。此时要切忌意动，意动则炁不生，神亦不续，必须勿助勿望，一心不二。双目合并下照坤脐，聚合五炁归一温养舍利子。此五炁为心、肝、脾、肺、肾之炁，气在炁穴之中，而流通于五脏之间，于肺则为金炁，于心则为火炁，于肝则为木炁，于脾则为土炁，于肾则为水炁，是为五行之炁。凝神五炁，指全身真炁发动，其炁升，五脏之炁皆升。其炁降，五脏之炁皆降。既降之后，五炁合而为一，又为攒簇五形。丹经所谓金木交并，性情合一，即二目合并归一，此其时丹田五炁发生金光，现于目前性光之内，全身万脉归宗，而阴阳之炁气化成纯阳之光，似这个○，才是五炁朝元的功夫，舍利子的光自然出现。此时可以用止火功夫采药，



① 见赵避尘《性命法诀明指·温养灵丹》。

不行吸呼之气。止火景到后,丹田内真阳之炁发生舍利之光,祖窍内的性光,因凝神集于脐下,炁穴内的阳光,上达丽于目前,所以祖窍性光与脐下命光二光合一,终日当觉由目至脐一路皆是电光,金光含色红黄,二光比如花内雌雄二蕊,二蕊一合,花即作胎结果。即是采大药景现:每日将此二光温养于内,二炁光足,自然合一,永定不散,有华光而无形,悬于太空中。修炼到这个地步,口鼻无气,六脉皆停,方为真命实足。万株归于一本妙法,五炁朝元的关键时刻,即是采大药过关的时候。此时丹田发热,两肾汤剪,眼生金机,左耳虎啸,右耳龙吟,脑后鹫鸣,身涌鼻搐之类的现象,都是得药的景象。等到淫根断后,精尽化炁,将炁养足,摄此动炁,凝成为舍利子,方得淫根缩如童子,为马阴藏相,龟缩不举,阳关自闭,真炁不漏,阳关自闭,淫根绝无举动,无精可炼,则当止火。精囊内所积聚元精化为舍利子,舍利子的金光由内发现于眼前,为金光一现,应当预备法、财、侣、地。舍利子在精囊内,总得阳炁助养。阳炁尽归于炁根,方得金光二现,阳炁可以定于气,炁足即有动机,眉间又有金光,虚室生白,由炁内生出,便是金光三现,说明采大药过关情景来到。

采大药过关是静坐参禅,收神炁归丹田。以木底座抵住生死窍,下窍不漏。上窍用木塞将鼻塞住,以防舍利子走失。以静内照,以柔而用,待动而托升,柔护而行,以双忘而定。静则大药升,动者真意托。不可用意行,用五龙捧圣,三车牵上,吸、舐、撮、闭真口诀,大药既得。诀说:“座定木底炁上升,五龙捧圣过三关。三车拉上昆仑顶,塞鼻牵牛木来年。尾闾界地四路通,歧路危险三窍开。谨防谷道一虚窍,若无木座前工倾。吸舐撮闭过三关,五龙捧圣得师传。若无真意



第

五

篇

仙

术

二

炼

炁

化

神





道

教

内

丹

修

炼





第

五

篇

仙

术

二

炼

炁

化

神

三车上,真宝失去怨何人。六根震动真宝升,五龙捧圣过三关。四相和合归黄道,三花聚顶三车牵。”<sup>①</sup>就是说阳光三现后,于静室中,以二目下视丹田。时间久了,六景自然出现如前,必须用六根震动口诀,将舍利子震动,好过后三关。六根为鼻根、淫根、眼根、耳根、舌根、意根。此六根震动,是鼻根、舌根用意根望回吸空气,抽震动,耳根目根响动,淫根自发动,舍利子活动,六根紧震。舍利子在精囊内流动活泼,下触阳关。阳关已闭,自能转上冲心位。心位冲脉不开,炁望下降,自然向下后冲动督脉尾闾关。无有五龙捧圣、吸、舐、撮、闭,神提羊车之法诀,过不去。自转动,由尾闾而下奔走谷道,谷道易开,大药泄去,前功尽弃,这是下鹊桥的危险。

大药过关后,婴儿就会显形。此时可以:“脱离苦海登彼岸,撒手逍遥是闲汉。作近三千大功德,度尽世界成罗汉。”

婴儿显形后,要用调养乳补口诀。养为空,补为金。十

<sup>①</sup> 见赵避尘《性命法诀明指·采大药过关》。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

月胎足,不可出胎,以真空炼之。真空为慧光产生。见慧不用,实在难得。等到老成三年,再慢慢用意念引领出壳,急收回,这是自神、目意炼养她。时间长了真灵就会出现,此真灵即是婴儿。此时要用真胎息来炼胎神,采大药,过三关,服食之后,关窍俱已开通,此后二炁气勤生,自能运转三关已通之路。一升一降,循还不已,自然而然转动,是为二炁助神结胎。久久炼养她,将二炁运行,忘却自转,此为炼胎神。久久忘形转动她,用双眼内照丹田,十月之后,二炁气转机甚微。但微动脐轮之内,虚境而已。炼养她一年后,脐轮真炁不动,饮食不能吃盐,独存一寂照之元神,此为真胎息。至此鼻内无出气,手无六脉,是为大定,真胎息在内。久静而心神意动,胎息内如猬翁虫。传情之意即是心神意内有一灵胎之意,停于真炁穴内。由过大关到此,总得三年之久,才有真胎息。将真胎息用三千之法,迁升到中宫。中宫即是肝的根,为绛宫。胎息升到绛宫,才能养得了灵胎。下丹田是炼精化炁的地方,中丹田是炼炁化神的地方,上丹田是炼神飞升的地方。灵胎现形,当用迁行中宫的法诀。此法诀为:初禅念住,二禅息住。所谓胎息住,是由下丹田胎炁用两眼交并合一内照,自然胎息一点一点上升入中宫,此为神入炁中。等到升入宫中,然后炁包乎神,是绛宫中的炁,包乎胎神。昏昏默默、浑浑沦沦,如在母胎一般,这说明息住。教中宫真炁包住,名曰道胎。道胎一结,胎炁自然发于眼前,这是真慧光发现。接着将道胎养于中宫,心似莲叶不着水,光光净净、空空如如,随方就圆,温养于中,将道胎养足。炁发于眼前,纯阳之神能生慧,有漏尽通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神境通之验应。漏尽通在炼精时已完成,至此才有后五通。天

眼通是慧光内能见天上的事情,天耳通是能听见天上的言语,宿命通是能通晓前世的因缘,他心通是能知未来之事,神镜通是识神用事,是将魔磨化为元神。此时神与神交合,能生神,此神是性之真神与命之真神二光合一,如同这个 $\text{⊗} \begin{smallmatrix} \text{性} \\ \text{命} \end{smallmatrix} \text{⊗}$ ,能化有形之我,散则是气,聚则成形。

## 第十章 女丹派炼炁化神的方法



第

五

篇

仙

术

二

炼

炁

化

神

女子通过炼精后,赤龙(月经)化为白凤髓,是为女子玉液,白凤髓炼而化成炁,炁而凝结,是为女子内丹,如此“一粒复一粒,用取岂有竭?得到真种子,此事还当力。”<sup>①</sup> 所以还得虚寂心念,行女子玉液还丹的功夫,翠娥仙子说:“余昔从事还丹法,用人忘其人,法忘其法。入手时,至则行,故能吾忘为我。但自今斯明斯。日忘其日,时忘其时,一旦天地亦无,久之,而吾忽醒如、悟如,寂听、寂视而已,然竟浑忘何事而事也。但觉炙如、焚如,而后现有脂如、油如,无际、无涯,若有声,若无声,时流时止,载激载喷。有时而悬若雪练,有进而净若冰湖。时非一时,处非一处,目不为眩,神不为疲。忽于个中,见见闻闻,却足迷性者。吾于斯时,尚克自警曰:毋为物诱。又忽觉曰:天地与我同体者。返身内省,吾身凉亦同然。理果外然内亦然,则以内然外亦然也。于是反躬自省,吾无有我。寂体久之,我乃现焉。然欲内省,绝无门窦,遽然如梦觉。觉此身中,中下下极,火热如炙。声发如雷,风声潮声,起自个中。倏忽之间,穿闾升脊,透忱达谷,如注甘

<sup>①</sup> 见《西王母女修正途十册》。

露。乃由鼻落，华池水满，咽不胜咽。而时不半晌，已造液涌南洋，寻将注腰绕脐。以熔以冶，天地同样。外然内然，其信然矣。我于斯时，竟循常序，功竣乃退。”<sup>①</sup> 这就是说通过虚静坐忘的方法，将白凤髓炼化成炁，并炼炁穿尾闾，升夹脊，透玉枕，达泥丸。再由鼻落，过华池，经南洋，注腰绕脐，归于炁海之中。回光凝神，真炁停于中宫，与元神配合不散，所谓“一点落黄庭”，是为玄牝，是为内丹。

内丹凝结以后，要行胎息的功夫以温养。“夫此一息，功用无边，而诀修至简。然非尽人一成，其中大有差等是非。造物有以主之，造物亦自因物成物也。方人借寂以寻息鼻，无思也，无虑也，朝斯朝夕，一朝摸着祖窍，窍自洞开。不招也，不拒也，翕然息与鼻合。浩浩兮无涯，冥冥兮莫测。不知祖是我，我是祖。一鼻呼吸，古哲名曰胎息。”<sup>②</sup> 修炼胎息，虚寂致极，德合真一，可修成天仙；德合玄一，可修成水仙；德合精一，可修成人仙；德合情一，偏阳成神，偏阴成鬼。

孙不二元君将上述功夫分为养丹、胎息、符火、接药四步。

第一养丹，诀说：“缚虎归真穴，牵龙渐益丹。性须徵似水，心欲静如山。调息收金鼎，安神守玉关。日能增黍米，鹤发复朱颜。”就是说积蓄先天之炁于两乳间的丹田，再凝神以合于炁，使神炁相拘，结成灵胎。此时必须凝神调息，调息凝神，致虚守静，渐采渐炼，这样灵胎才会渐凝渐结。

第二胎息，诀说：“要得丹成速，先将幻境除。心心守灵

① 见《西王母女修正途十册》。

② 见《西王母女修正途十册·第八册》。



药,息息返乾初。炁复通三岛,神忘合太虚。若来还若去,无处不真如。”就是说要想灵胎快速形成,需要将身中各种虚幻的阴魔除却,做到心息相依,使真炁贯通于上、中、下三丹田,运动真实而不虚妄。

第三符火,诀说:“胎息绵绵处,须分动静机。阳光当益进,阴魄要防飞。潭底珠含景,山头月吐辉。六时休少纵,灌溉药苗肥。”就是说真炁绵绵运动时,要分清动静之机。阳炁发动时,以神暗中助之,愈进愈旺;阳极阴生时,则以神助之以静定,惟防止灵胎飞躁不宁。

第四接药,诀说:“一半玄机悟,丹头如露凝。虽云能固命,安得炼成形。鼻观纯阳接,神铅透体灵。哺含须慎重,完满即飞腾。”就是说功夫修炼至此,已达到一半功效,此时灵胎已经凝结,就像空气中的雨露凝结成冰霜。得此灵胎虽然能够保全性命,但是将其炼成天仙,还需要修炼超凡入圣的功夫,凝神静坐,虚以待之。内含意念,外舍万缘,顿忘天地,粉碎形骸。自然太虚中有一点职露如电之阳,勃勃然入于玄门,透长谷而泥丸,化为甘露降于五内,此时立即鼓动巽风以应之,使其驱逐三关九窍之邪,扫荡五脏六腑中的尘垢,焚身炼质,煅淬销霾,抽尽秽浊之躯,变换纯阳之人,累积长久,化形而仙。



道教内丹修煉

第六篇仙術三

煉  
神  
還  
虛



## 导 论

炼神还虚,又称上关,九年关。指一种出神入化的境界,是内丹修炼的高级阶段。通过炼炁化神这一关后,便进入丹道修炼的高级阶段。这一修炼过程不同于初关“有为”、中关“有无之交”,而是行持无为之法,为人入定功夫,内观定照,乳哺温养,炼就纯阳之神。也就是说由之前的肉体修炼而转入精神修炼,即由仙功转入道功,进一步温养自己的阳神,使阳神最终出窍。元李道纯《中和集》说:“工夫到此,一个字也用不着。”即说无为入定。道教内丹修炼家多用“○”表示“虚无”,即抱元守一,一切入于虚空之中,一切圆明,返本归根,明心见性。其称“九年关”,类似于佛教达摩祖师面壁九年。道教内丹修炼家认为,十月胎圆之后,婴儿移神天谷,仍须藏以玄玄,守以默然,聚天地生意以哺之,如谭处端所说:“婴儿移在上丹田,端拱冥心合自然;修到三千功行满,凭他作佛与升仙。”<sup>①</sup> 翁葆光说:“九载功圆,则无为之性自圆,无形之形自妙。神妙则变化无穷,隐显莫测;性圆则慧照十方,灵通无破。故能分身百亿,应显无方,而其至真之体,处于至静之域,寂然而未尝有作者,此其神性形命与道合矣。”<sup>②</sup> 近代学者王沐说:“实际九年中间,最主要部分为前三年之乳哺阶段,后六年则出神入景,逐渐壮大成长矣。”<sup>③</sup> 这里所说的也就是“阳神出窍”的问题。



① 见《性命圭旨》。

② 见翁葆光《悟真直指详说三乘秘要》。

③ 见王沐《内丹养生功法指要》。





道  
教  
内  
丹  
修  
炼

# 移胎乳哺图

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

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



## 第一章 钟吕派炼神还虚之方法

钟吕派称炼神还虚为炼神合道,基本思想为“集灵为神,合神入道,以还上丹,而后超脱。”<sup>①</sup>

面壁图第七  
面壁图

神火化形空色相  
心印悬空月



性光返照复元真  
筏舟到岸日



第  
六  
篇  
仙  
术  
三  
炼  
神  
还  
虚

此段功夫是在七返九还的基础上,修炼金液、玉液还丹功夫,使上、中、下三田相交媾,阴与阳往复而还丹,以至于养神以合道。钟离权认为金液即肺液,肺液为胎胞,含龙虎,保送黄庭当中。大药将成,抽之肘后,飞起其肺液入上宫,而下还中丹。自中丹而还下田,这就叫做金液还丹。玉液为肾

<sup>①</sup> 见《钟吕传道集·论还丹》。



液,肾液随元气上升而朝于心,积之而为金水,举之而满玉池,散而为琼花,炼而为白雪。若以纳之,自中田而入下田,有药则沐浴胎仙。若以升之,自中田而入四肢炼形,则更迁尘骨。不纳,周而复还,这就叫做玉液还丹。通过金液、玉液还丹,阴极阳生,阳中有真一之水,其水随阳上升,是为阴还阳丹。补脑炼顶,以下还上。既济浇灌,以上还中。烧丹进火,以中还下。炼质焚身,以下还中。五行颠倒,三田返复。互相交换。这就会在炼形化气、炼气成神的基础上,使胎仙从下田迁而至中田,自中田迁而至中田,自上田迁而出天门。弃下凡躯,以入圣流仙品,方为三千功成。<sup>①</sup>

## 第二章 南派炼神还虚之方法

炼神还虚是南派丹法的最高境界。至此即常定常寂,感而遂通,四大皆空,脱离生死,与天地永存,得大解脱。张伯端说:“如来妙体遍河沙,万象森罗无障遮,会得圆通真法眼,始知三界是吾家。”<sup>②</sup> 这就是说,整个人不知从何而来,亦不考虑到哪儿去,处于无知无欲,物我两忘的境地。世间的万事万象,均无法遮隐和阻碍他的往来。让人自然体会到圆通自在的感觉,并领悟到精、炁、神会为一体的妙处,这就是炼神还虚的真谛。翁葆光《悟真直指详说三乘秘要》解释说:“九载功圆,则无为之性自圆,无形之神自妙。神妙则变化无

① 见《钟吕传道集·论还丹》。

② 参见张振国《〈悟真篇〉导读·悟真篇·七言绝句诗六十四首》其五十五,宗教文化出版社,2001年2月。

穷,隐显莫测。性圆则慧照十方,灵通无破。故能分身百亿,应显十方,而其至真之体,处于至静之域,阒然而未尝有作者。此其神性形命,俱与道合真矣。”

张伯端说:“赫赤金丹一日成,古仙垂语实堪听。若言九载三年者,总是推延款日程。”<sup>①</sup> 这就是说,赫赫明亮的金丹是经过长年累月的刻苦修炼形成的,它在一瞬间凝结而至成熟。古代炼丹家留给后代的方法很值得借鉴,如果说内丹修炼需要三至九年才能获得成就的话,这也是启迪后人要懂得修炼的艰难,不要有丝毫懈怠,否则就是白白浪费时间。

此时,阳神可以脱胎。陈致虚说:“掀倒鼎,推翻炉,功满也。产玄珠,归根复命,抱本还虚。”<sup>②</sup> 并以“○”表示此虚无境界,解释说:“三百日火,一十日胎,其心离身忽去忽来,回视旧骸,一堆粪土,十步百步切宜照顾。”有诗曰:“孩儿幼小未成人,须藉爷娘养育恩。九载三年人事尽,纵横天地不由亲。”<sup>③</sup>

这一阶段,“神凝炁聚,遂化为神水,充遍周身,即是神水入华池,仍任其周流运动,一息无停,自然而然,非识可识,而吾之神总安,安于如如不动中也。故曰三化聚顶‘○’。吾于是悟得精之化炁,炁之化神,神之化虚合道。”<sup>④</sup>



① 参见张振国《〈悟真篇〉导读·悟真篇·七言绝句诗六十四首》其五十五,宗教文化出版社,2001年2月。

② 见陈致虚《陈虚白规中指南》。

③ 同上。

④ 见闵一得《还源篇阐微》。

### 第三章 北派炼神还虚之方法



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

北派称炼神还虚为内观起火炼神合道,此为大成之法,能令人超凡入圣。届时丹中纯阳气举之,入四肢,叫做焚身入五脏。叫做炼神出身。叫做降魔入顶。叫做弃躯壳。

有诀说:内观起火,本无时候。每日有暇,举起为念。略有行持,终日静坐。神识内守,一意不散,常常升身正坐,默观五脏,惟要分别真假,勿令阴魔乱真。

其中内观的方法,止是静坐升身,举起丹中纯阳之气。内炼五脏,气附神像,上入顶中,外炼四肢,气迸金光,外出神体,长久神便合为道。弃壳升仙,谨防阴鬼外魔三尸七魄,假托形像,以乱天真。混杂阳神,不能合道。所以不计昼夜,常随气转,卯时观肝,肝气现青。午时观心,心气现红。酉时观肺,肺气现白。子时观肾,肾气现黑。五色气出,壶中真境,不同尘世,车马威仪,胜及王者,不厌升身起火,真假自然两向。

有口诀说:“旌旆威仪处同,内观形象满壶中。再三焚起焚身火,嘹亮笙簧入上宫。”<sup>①</sup> 这就是说炼气容易,起火甚难。默运丹中纯阳之气,随日随时以炼五脏。气真自现,神真自出。相照上升,并入天宫,防其阴鬼外魔,以假乱真。就在这个时候,气随神升,神附气起。从中田入上田,阴鬼愿人速老,外魔不喜人安。虚生队伍,妄起浮华,亦傲阳神相杂而升,谁为真像,谁为假形。混杂难别,笙簧四围,车马并起。

<sup>①</sup> 见丘处机《大丹直指》卷下。

欲要辨别,莫若频起丹中真火。一叫焚身,二叫降魔,三叫去三尸,四叫逐七魄,五叫集阳神。静中内观,自然明朗。惟见炎炎火中,人物交杂,少间歌乐上起者,自己阳神;哭泣去者,身中阴鬼。须臾火息,壶中清静,功不可再。切防十魔续来,盖以阴鬼外魔,多生巧作,缘业来乱真神,内观当可分别。

此十魔君为:

或而满耳笙簧,触目花芳。舌有甘味,鼻闻异香。情思舒畅,意气洋洋。如见,不得认,是六欲魔,一也。

或而和风荡漾,暖日舒长。迅雷大雨,霹雳电光。笙歌嘹亮,哭泣悲伤。如见,不得认,是七情魔,二也。

或而琼楼玉阁,蕙帐兰房。珠帘翠幕,峻宇雕墙。珠珍遍地,金玉满堂。如见,不得认,是为富魔,三也。

或而出将入相,威震八方。车服显赫,使节旌幢。满门青紫,靴笏盈床。如见,不得认,是为贵魔,四也。

或而儿女疾病,父母丧亡。兄弟离散,妻子分张。骨肉患难,眷族灾殃。如见,不得认,是恩爱魔,五也。

或而失身火镬,堕落高岭。临刑命丧,遇毒身亡。兇恶难避,猛兽逼伤。如见,不得认,是灾难魔,六也。

或而云屯士马,兵刃如霜。戈矛间举,弓弩齐张。争来残害,骁捷难当。如见,不得认,是刀兵魔,七也。

或而三清玉皇,十地当阳。四圣九曜五帝三官。威仪队仗,往复翱翔。如见,不得认,是圣贤魔,八也。

或而仙娥玉女,罗列成行。笙歌鼎沸,对舞霓裳。双双红袖,争献金觞。如见,不得认,是妓乐魔,九也。

或而几多殊丽,艳质浓妆。兰台夜饮,玉体轻裳。偃人



第

六

篇

仙

术

三

炼

神

还

虚

娇颤,争要成双。如见,不得认,是女色魔,十也。<sup>①</sup>

事实上许多修炼的人,久乐寂淡,乍见繁华,往往认为真境。因循不出凡躯,是为困在昏衢。止为陆地神仙,不能超凡入圣。举人目前见在,不认外境,可以进道,渐得成功。学人内观,不以丹中纯阳气炼五脏,五气真神现五色,十中笙簧并奏,队仗齐升,当时阴鬼外魔假心,形像相杂,而入天宫。速速升身起火,火中山军自散,哭声四向而去,歌乐转盛幽幽高上。须臾火过清凉,静中山川秀丽,内观天地有朗,是为壶中真境。不可便认无事,少间十魔续来,当此之时,如梦非梦,似醉非醉,五神真灵已入天宫。中区四大,主心平正,恍惚之中,不可认贼为子,以邪为正不止。因而不出凡躯,又而流入邪中,或而风魔,或而狂邪,及成神气,虚神慧之不足,实为前功尽弃!遇此魔境,升身起火,不厌数多。常常内观,不拘昼夜,以至火起。天地之间,并无一物,上观惟天,下观惟地,四观都无。静中时闻乐声,忽有异香,当时有验,不比以前。肢体常似升龙,是神仙弃壳之时出现。围坐前有红光,状同莲花,遍身有真气,色若金光,五行真气,合而为精、气、神,三才异宝,合而为自然之道。收神再入黄庭,永却长生不死,所到处阴神来现,乘风履云,往复尘中,更无沍渴寒暑。若以升神,复入天宫,调神出壳,名叫真人弃壳。山中百日,山中生玉弃壳;水中百日,水中生玉弃壳。了当真身出外,叫做神仙当返三岛,不在风尘之内,所谓弃壳升仙,而有五诀在左。

<sup>①</sup> 见丘处机《大丹直指》卷下。



## 第四章 东派炼神还虚之方法

东派炼神还虚用成丹之图来形容,称“乾坤交媾罢,一点落黄庭。”这就是说炁凝合,化为金丹,落入丹田,再通过河车搬运,进入上田,以意乳哺,等待冲关。陆西星说:“《悟真篇》云:虎跃龙腾风浪粗,中央正位产玄珠。又云:药逢气类方呈象,道在希夷合自然。要知此中一点,不谓之铅,不谓之汞,而谓之丹者,乃日月交光,阴阳和气,自然而成,故丹之为字,象日象月。”<sup>①</sup>就是说虎为元精,属阴;龙为元神,属阳。龙腾虎跃,阴阳搏聚。虎出屈而生风,龙出潭而浪涌。阴阳交会,性情合一,入于中央丹田,先天真一之炁自虚无中来,凝为金丹。致此“丹在身中,非白非青,盖以为青龙白虎,则尚属之两家,既归身中,则混合为一矣,故云非白非青也。或问何谓金液还丹?曰:以其既失而复得,谓之曰还,以其采取水中之金合以已汞而成,故曰金液。”<sup>②</sup>就是说丹成需要还丹,使神还虚。

附言:

东派功法还有天元、地元、人元的说法。筑基阶段大致与其他派别相同,筑基坚固后,人元、与天元合修。人元即男女双修,但仅限于夫妇关系同修,适用于已经破体的中、老年夫妻双修,采取竹破补竹,人破人补的方法。天元即炼精气神三宝,入于上乘境界。地元则指外丹烧炼而言。总的看



第

六

篇

仙

木

三

炼

神

还

虚

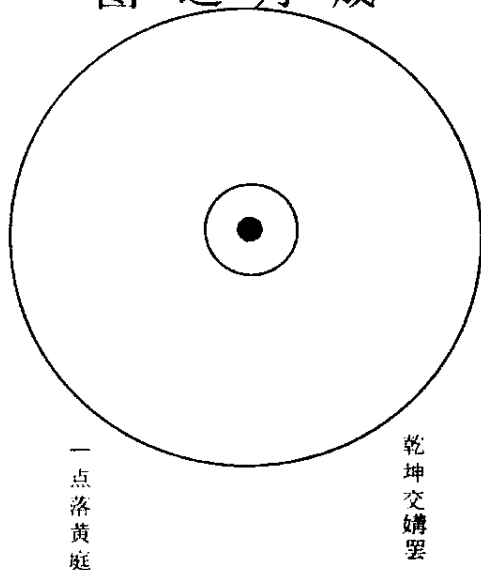
① 见陆西星《金丹大旨图》。

② 见陆西星《金丹大旨图》。





成丹之图



来,东派丹法从逆用逆修的原则出发,借气修气,假命续命,聚气开关,追摄栽接,其诀不肯轻传,得其诀者,清修百日之后,用真鼎一次,片时即可结丹。丹诀要在火候,明末朴真道人《玄寥子》说:“东派之开关展窍诀,提吸追摄诀,过关服食诀,较印度瑜伽术与密宗双修法中所用者,尤为上乘而简妙。”

## 第五章 西派炼神还虚之方法

西派称炼炁化神后,再图向上,面壁九年,谓之炼神还虚。面壁当中如万仞当前,红尘不到,并非面壁枯坐。九年为九转。九转功深,千变万化。

至于炼神还虚,西派认为有三关,即炼神了性,炼神了命,炼神还虚。

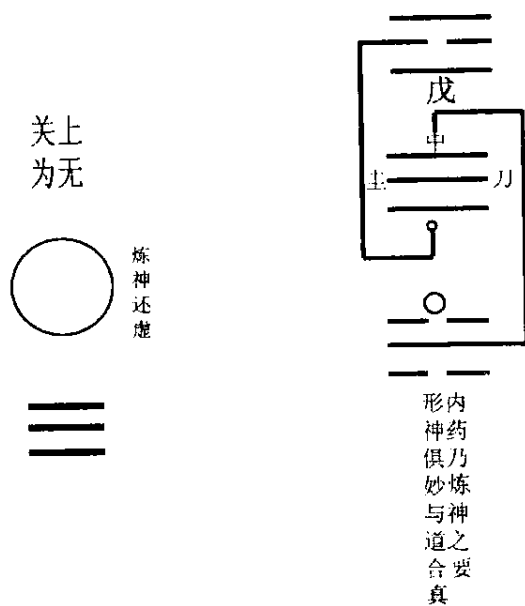
炼神了性为玉液炼己之道,铅(身中元精)来伏汞(心中元神),结成丹基,内有真火,绵绵不绝,外有子午抽添,渐采渐凝,○汞而成阴汞。

炼神了命为金液炼形之道,铅归制汞,结就胎婴,内有真火,赫赫长红,外有阴阳置用,日增日减,则乾汞而成阳砂。

炼神还虚为性命了后,九转功成,寂坐默守,使神稳定,等待与道契合。

## 第六章 中派炼神还虚之方法

中派炼神还虚法有李道纯与黄元吉之区别。



李道纯以炼神还虚为上关,主张无为,认为“工夫到此,一个字也用不着。”<sup>①</sup>

黄元吉认为要行静定久久,益调神炁,前此宛转流行于丹田者,“此时烹炼极熟,觉得似有似无,若动若静,粗看不觉,细会始知,此际务将知觉之心,一齐泯去,百想无存,万虑全消,即丹田交会之神炁,听他自鼓自调,自温自锻,我唯致虚致寂,纯任自然,神入炁中而不知,炁周神外而不觉,如此

① 见李道纯《中和集》卷一《外药》。



第

六

篇

仙

术

三

炼

神

还

虚

烹炼一阵,自有一阵相风,上部百脉,遍体熏蒸”,此即神还虚。

## 第七章 三丰派炼神还虚之方法



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

三丰派认为一刻之工夫,夺一年之气候,到此仍是真空真净。或一、二年,至十年、百年,打破虚空,与太虚同体,这就是炼神还虚的功夫。<sup>①</sup> 功夫到达这个地步,耳听仙乐之音,又有钟鼓之韵。五气朝元,三花聚顶,如晚鸦来栖息时的状态。心田开朗,智慧自生,明通三教经书。默悟前生根本,预知未来休咎。大地山河,如在掌中,目视万里,已得六通之妙。<sup>②</sup>

其实这里所说的炼神还虚的功夫,仍在于一个静字,如此一年、二年,乃至十年、百年,就可以打破虚空,与道合体。届时耳朵可以听到仙境的音乐和钟鼓的声音,体内五脏之炁凝聚于丹田,可以温养内丹;先天的元精、元炁、元神凝聚于丹田,就像夜晚乌鸦栖集于树上一样,心田开阔,智慧明净,融会贯通于儒、释、道三家经典,体悟到生前事情,预知到未来吉凶祸福,大地山河尽在掌握之中,眼睛可以看到万里以外的事物,这表明修炼功夫已经到了天眼通、天耳通、神境通、宿命通、他心通、漏尽通的地步。

① 见《张三丰大道指要·玄机直讲》。

② 见《张三丰大道指要·注〈吕祖百字碑〉》。

## 第八章 伍柳派炼神还虚之方法

伍柳派认为炼炁出神之后，“神已纯全，胎已满足，必不可久留于胎。再用迁法，自中下而迁于上丹田，以加三年乳哺之法”<sup>①</sup>。此中“上丹田名泥丸宫，阳神归伏之本宫也。归伏本宫，神未壮健，如婴儿幼小，必凭乳哺，故有乳哺之名。倘拘神于上丹田之小境，则失还丹之义旨，大悖乳哺之法矣。其法兼存养之全体，出收之大用而言者也。盖存养之功，不着意于上田，亦不纵意于上田。惟一阳神寂照于上田，相与浑融，化成一虚空之大境，斯为存养之全体。乃为乳哺之首务也。存养功纯，自有出神之景焉。出神景现，神可由矣。当出而不出，则不超不脱，难入圣阶。故出神之景，在所当知也。当其存养功纯，忽于定中见空中六出纷纷，即出神之景也。斯时也，即当调神入壳，一出天门而旋收焉。出则以太虚为超脱之境。收则以上田为存养之所。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。始则出一步而收焉，或出多步而旋收焉。久之或出一里而旋收焉，或出多里而旋收焉。乃至百千里而皆以渐次而至，不可躐等而至也。所以然者，以婴儿幼小，迷失难归。或有天魔来试乱我心君，故须出入谨慎，方能全虚空之全体于往来之中，以完夫乳哺之大用也。……若夫乳哺敬谨，能还虚三年，则阳神始得老成，自可达地通天，入金石而无碍。佛宗云：始



① 见伍冲虚《天仙正理直论》。

成正觉,如来出现。神成出胎,亲为佛子。”<sup>①</sup>

炼神还虚,需要九年之妙,正如《中和集》所言:“九年三载常一定。”便是神仙。

其实出阳神是初成神仙时,即母腹中初生的孩子一般,虽具人形,尚未具足人形,所以化喻成婴儿。古语说:“孩儿幼小未成人,须藉坤娘养育恩。”这就是比喻为乳哺三年。

乳哺是神炁已定,而又加定之意,加至于常常在定而不必于出,便似乳而又乳,至于成大人一般。神既老成,若即行炼神还虚,九年的工夫,则此即为九年内炼数。若有救世之愿未完,且不必炼九年,而权住世以救世。及欲超世,而上升虚无,则必从九年而还虚。犹有还虚,而至于天仙者。<sup>②</sup>

炼神还虚最后的境界是“炼神者,无神可凝之谓也。缘守中乳哺时,尚有寂照之神。此后神不自神,复归无极,体证虚空。虽历亿劫,只以完其恒性,岂特九年而已哉? 九年云者,不过欲使初证神仙者,知还虚为证,天仙之先务也,故九年当中,不见有大道之可修也,亦不见仙佛之可证也。于焉心与俱化,法与俱忘,寂之无所寂也,照无所照也,又何神可云乎? 故强名以立法,为末后还虚尔。佛宗云:欲证虚空体,示等虚空法,证得虚空时,无是无非法。”<sup>③</sup>

① 见伍冲虚《仙佛合宗·出神景出神收神法》。

② 见伍冲虚《内炼金丹心法·火候论》。

③ 见柳华阳《集说慧命经》。

## 第九章 千峰派炼神还虚之方法

千峰派称炼神还虚是在精、炁、神养胎的基础上，空而又空，虚而又虚，性如虚空，不著虚空相，是谓真虚空。一切均在自然而然当中，非有然而然。时胎中定力，在乎一念之诚。弥历十月之胎，必要念念在胎，非是口心之念。念住、息定之定念，而后胎圆足满，自有雪花飘飞景象到来。此时应该立即出胎，急用“念动向太空，日月庙门开。推情合性转，二光相遇献”的口诀来帮助出胎。正如刘海蟾祖师说：“功成须是出神景，内院繁华勿累身。会取五仙超脱法，养成胎质离凡尘。”<sup>①</sup> 柳华阳祖师说：“见雪花，离凡体，而念动，向太空。”<sup>②</sup> 了然、了空说：“攒簇五形炁归元，二炁合一胎身显。”魁一子说：“三花聚顶月华荣，五炁朝元金光显，二炁和合归元体，正中现出我法身。”赵避尘认为上述口诀都是出胎口诀，虽然言语不一样，道理都一样。胎圆雪花纷飞的景象，是以心、肝、脾、肺、肾五炁气聚于顶上，冲出祖窍，上顶门而向太空。其理在于攒五、簇四、会三、合二，终归于一。这个道理在于身不动则精固，水朝元；心不动则气固，火朝元；真性寂静魂藏，木朝元；忘却妄情魂伏，金朝元；四大安合意定，土朝元，总合为五炁朝元，皆会聚于顶。此时要念“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”六字，此即是心、脾、肺、肝、肾，将内里五炁转动合一，由后尾闾关过夹脊、玉枕，至泥丸宫，出祖窍，上撞百会穴，是一吽



第

六

篇

仙

术

三

炼

神

还

虚

① 见刘海蟾《寄李玉溪十韵》。

② 见柳华阳《慧命经》。



道

教

內

丹

修

煉

# 出胎口訣



字。急开庙门,往上一视,庙门开,即是将二目一睁,往上一看,咩字念撞出顶,是心意念动,不可用口念出气。五炁若足,自有一金光由下而升上,遇性光一合,二光合一,即是天上真阳之光炁遇地下真阴之光炁合一,由中生出道胎。二目慢慢往下一闭,心意轻轻往下一跳,如梦初醒,而身外有身,这就是出阳神的法诀。

庙门一开,二光聚于祖窍,冲出天谷。出顶门,开出一孔,现出一团金光,大如车轮,而阳神端坐于金光之中。其本身丹光阴气,会化为天魔外道,百般景象引诱阳神,所以此时不能动以声色,否则神会一去不复返,入于魔境。因此必须一意守定金光,死心不动。阴魔一生即用翕聚法将魔磨化为阳气,助我阳神。将一切魔境化尽,金光缩小,用法将金光一转一吸收归性海本宫,混而为一。静定时间长后,七天以后就可以放出来。此时阴神均化为真神,出现于面前,与己身一样。

然而,初出阳神的日子,必须天朗气清。在大雾、大雨、大风、大雷电的情况下,不可以调神出壳。

凡是调阳神出壳,急速旋回,七日一出壳。炼到三个月后,知觉稍开,应该防止惊恐。或出或入,俱按常期。调出旋入,不可任意。按时出入,演习纯熟,晴天可出阳神,夜内不可离开色身。若有惊动,急速收旋回壳,不可大意。二年以后,不拘日夜次数,洞内洞外,可以离开色身。还得乳哺。三年以后,可以调神出门。若见人见物,速可旋回。色身出门自看,与法身见的一样,是乳哺的功夫不快,这是调养的功夫。阳神出壳可达半里、一里后,急速收回。

总之,炼阳神出胎的方法,调出旋入,演习纯熟,圣体老



第

六

篇

仙

术

三

炼

神

还

虚





炼,总以在内者多,在外者少为事。炼至三年,乳哺功成,名曰神仙。以后应该行一定九年还虚之功,面壁大成,这就叫做肉体大罗金仙。

## 第十章 女丹派炼神还虚之方法

女丹派炼神还虚的方法为炼神、服食、辟谷、面壁四步。

第一炼神,诀说:“生前舍利子,一旦入吾怀。慎似持盈器,柔如抚幼孩。地门须固闭,天阙要先开。洗濯黄芽净,山头震地雷。”<sup>①</sup> 灵胎(元神)一旦在丹田凝结,就要像手拿盛满东西的容器一样小心谨慎,就要像爱抚婴儿一样加倍关怀。同时玉门要紧闭,以防真炁下漏;天门(天谷)要早早地

<sup>①</sup> 见《孙不二女功内丹次第诗》。

打开,以便元神出入。再采取静定的功夫,使元神冲出顶门。

第二服食,诀说:“大冶成山泽,中含造化精。朝迎日乌气,夜吸月蟾精。时候丹能采,年华体自轻。元神来往处,万窍发光明。”就是说灵胎形成之后,应当入住深山茅洞,以吸取自然界的清灵之炁来培养元神,此炁为日精月华。白天采日精,夜晚取月华,把握住阴阳盛衰的时机,夺造化之玄机,功夫一到,自然全身毛窍皆有光明发现。

第三辟谷,诀说:“既得餐灵气,清冷肺腑奇。忘神无相著,合极有空离。朝食寻山芋,昏饥采泽芝。若将烟火混,体不履瑶池。”就是说采取了日精月华,自然服食了天地灵炁,使自己不思饮食。此时一切智慧和方法都不必用,不落顽空,不著于色,不著于空,色空两忘,浑然大定。如果服食到能够使人轻举延年的山芋和灵芝,那么就会助长功力;如果继续吃人间污浊的食品,那么就会使凡浊之气混入体中,即使有超脱的欲望,也不会成功。

第四面壁,诀说:“万事皆云毕,凝然坐小龕。轻身乘紫气,静性濯清潭。炁混阴阳一,神同天地三。功完朝玉阙,长啸出烟岚。”就是说辟谷功夫炼成,不但可以断绝人间烟火,而且山芋、灵芝之类的东西也不要服食。此时一切功夫都已经修炼完成,可以选择深山石洞居住,并将洞口封没,以免野兽侵袭和人事烦扰,等待冲举的时机。同时也可以在山林清静的地方,结茅屋数间,以备同道居住,然后用木头做一个小龕,其中仅容一人端坐,屁股底下的垫子宜软宜厚,前开一门,其余三面必须透气而不透风,最好用竹比编帘遮蔽,就像轿子前的帘。修炼的人就端坐在里面,不计日月,直至阳神出窍,才算功夫炼成。但是日夜要派人守护,谨防发生意外。



第

六

篇

仙

术

三

炼

神

还

虚

如果坐在里面时间长了,也可以出来稍作休息,此时身内已经气满不思饮食,神全不思睡眠。从身体外面看来,鼻子没有呼吸,脉搏没有跳动,全身温暖,眼睛有神光。从身体内部看来,当然与凡人不一样,不能用常人的生理功能强加判断。说明修炼的人神已还虚。



道

教

内

丹

修

炼

道教肉丹修煉

第七篇仙術四

煉  
虛  
合  
道

## 导 论

炼虚合道为丹道修炼的最上一乘,又称粉碎虚空或虚空粉碎,为内丹修炼的终极目标。《性命圭旨》认为:炼神还虚还不是最高境界,称修道的人有时“只知炼精化炁,炼炁化神,炼神还虚而止,竟遗忘了炼虚合道一段”。闵一得说:“世所传炼神还虚而止者,犹落第二义,非无上至真之道也。”<sup>①</sup>就是说炼神不等于出神,还虚则未尽了当,所以还必须炼虚合道。正如《性命圭旨》所说:“大道乃虚空之父母,虚空乃天地之父母,天地乃人物之父母。”所以逆修必须经历虚空才能契合大道。其要点就在于粉碎虚空心,即无心于虚空,做到本体虚空,并安本体于虚空中,得先天虚无之阳神,合于遍布万化、无所不在的大道,从而出现“百千万亿化身”。此时形神俱妙,与道合真,功成道备;阳神出窍,离开尘世,方居三岛,接着“受紫诏天书而居洞天矣。”<sup>②</sup>就是说阳神出窍后,留驻人间,继续积功累德,功行圆满后,得到天庭命诏,升入仙境。

## 第一章 钟吕派炼虚合道之方法

钟吕派炼虚合道采取五气朝元、五液朝元、三阳聚顶和一意守中的方法来完成。

钟离权说:“五气朝于中元,从君火以超入院。下元阴中

① 见闵一得《证道仙经》。

② 见《西山群仙会真记》。

之阳,其阳无阴,升而聚于神宫。中元阳中之阳,其阴无生,升而聚于神宫。黄庭大药,阴尽纯阳,聚而升在神宫。五液朝于下元,五气朝于中元,三阳朝于上元。朝元既毕,功满三千,或而鹤舞于顶中,或而龙飞于身内。但闻嘹亮乐声,又睹仙花乱坠,紫庭盘桓,真香馥郁。三千功满,不为尘世之人;一炷香消,已作蓬瀛之客,乃曰超凡入圣而脱质升仙。”<sup>①</sup> 朝元功夫完成后,要“一意不散,神识俱妙。静中常闻乐声,如梦非梦。若在虚无之境。风光景物不比尘俗,繁华美丽胜过人世。楼台宫阙,碧瓦凝烟。珠翠绮罗,馨香成阵。当此之时,乃日超内院,而阳神方得聚会而还上丹,炼神成仙以合大道。一撞天门,金光影里以现法身,闹花深处而坐凡体。乘空如履平川,万里若同展臂者也。复回再入本躯,神与形合,天地齐其长久者也。厌居尘世,寄下凡胎而返十洲。于紫府太微真君处,契勘乡原,对会名姓,较量功行之高下,得居三岛,而遨游永在于风尘之外,其名曰超尘脱凡。”<sup>②</sup>



第

七

篇

仙

术

四

炼

虚

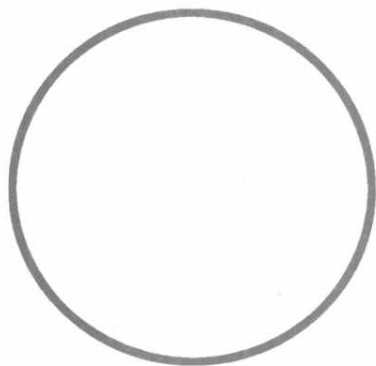
合

道

### 虚空粉碎图

不生不灭 无去无来

虚一  
空片  
朗光  
彻辉  
天周  
心法  
耀界



海双  
水忘  
澄寂  
清静  
潭最  
月灵  
溶虚

云散碧空山色净 慧归禅定月轮孤

① 见《钟吕传道集·论炼形》。

② 见《钟吕传道集·论朝元》。

## 第二章 南派炼虚合道之方法

南派炼虚合道的方法为南派后代所增补,张伯端本以炼神还虚为最高境界,而陈致虚和闵一得则认为炼神还虚后,还要炼虚合道。陈致虚认为:“身外有神,犹未奇特,虚空粉碎,方露全身。”<sup>①</sup> 所以炼神还虚后要进一步炼虚合道。只是:“太上玄门知者少,玄玄元不异如如,提将日月归元象,跳出扶舆见太虚。炼到形神俱妙处,遂知父母未生初,这些消息谁传授,没口先生说与吾。”<sup>②</sup> 闵一得说:“金丹只须还虚合道,遂合真元。何须用意,修炼有复性复命之烦,只因生身之后,七窍已窍窍通灵。不能常最于一窍,以致混沌破而为知,知而复转而成识,从此心感于物而成识。”<sup>③</sup>

其方法为:“始而相依,渐而蛰藏,从此相依于无,相依遂并蛰藏,于无可蛰藏之际,是为相忘,湛然常寂,即是化虚,到了寂无所寂,即是炼虚合道也。”“可以长生久视,智周万类,泽流永世,参天两地,中立为三。故白子有言曰:人若不为形所累,眼前即是大罗天。文曰:忘形以养炁,忘炁以养神,忘神以养虚,忘虚以合道,即此忘之一字,便是无物也。”<sup>④</sup> 这就是说打破一切,与道合体。

炼虚合道后的境界是:“阳神离体,冥冥窈窈,刹那间游

① 见陈致虚《陈虚白规中指南》。

② 同上。

③ 见闵一得《还源篇阐微》。

④ 同上。

遍三岛,出入纯熟,按捺住别寻,玄妙合真,空虚无事了。”<sup>①</sup> 闵一得说:“以零露所结之霜为喻,以明迹之可见抟之不得,乃是虚空粉碎之象。形容金丹,于无相中生实相之妙。故曰紫金霜也‘○’。”“清静自然,纯一不贰,三百日功夫。此后尽可逍遥物外,游戏人间,去来无碍,道合自然矣‘○’。”“此际自须更进一层,必俟温养,圆成方可得手何则。盖吾之神炁自开关窍,以来一味直养无害已。塞天地而贯三清,只候我完太极于虚无自然之中,再发起一点先天无极元阳真炁,我即凝定如初,即是神归炁穴,一任掀地翻天,固结不解,如是片晌功夫阳神得。元炁贯注遂尔现形,可以飞升变化,可以寂定安居。论其体质,则耳闻九天,目视万里,不食不馁,饮酒不醉,口能乾汞,腹可蒸饼。论其应用,则身有光明,万神朝礼,可以役使雷霆,开晴降雨,鬼妖见而丧魂,精怪遇而亡形,仍自对影无心如如不动,包罗万象,温养元神,自然与天地合德、日月合明,是为合元,元神成就,待脱胎化与道合真。”<sup>②</sup> 这就是说炼虚合道以后,即为神仙,神通广大,变化无常,妖魂鬼怪闻风丧胆,三清尊神召入玉京,敕之罗列仙班。



### 第三章 北派炼虚合道之方法

北派称炼虚合道为弃壳升仙超凡入圣,认为此是为妙道。此法号说:炼形合道,弃壳升仙,本法无时,明有五法。海蟾子以鹤冲天门,静中以真性如鹤冲天门,出外自然,身外

① 见陈致虚《陈虚白规中指南》。

② 见闵一得《还源篇阐微》。



有身。西山十二真人王祖师曰：以花树出静中，以花树回望，不失本性，既出自然，身外分形，黄帝以火龙出静中化，火龙上踊，自然身外有身，号称清净法身。钟吕二真人皆用红楼，出静中以上三级，红楼层层，上毕便跳，自然弃壳。

这里需要强调的是：炼神合道，弃壳升仙，功到自然。此僧人入定以来，坐化道士，入静以出，阴神皆为清虚之鬼，非为纯阳之仙。冥冥无像，终无所归，学人何其误耶。殊不知炼精为丹，而后纯阳气生，炼气成神，而后真灵神仙超凡入圣，弃壳升仙。而叫做超脱万万世，神仙不易之法。

有口诀说：“功成须是出神京，内院繁华勿累身。会取五仙超脱诀，炼成仙格出埃尘。”<sup>①</sup> 这就是说修真的人，功到炼气成形，皆不愿长生住世，速要内观，而炼神合道。降魔魔散，炼神神聚，急忍无断因循，不弃凡壳，是因为困在昏衢，止为陆地神仙。大抵有身有患，无家无累，古今共言，辛勤功到，无为争忍，恋躯不出，故弃壳升仙，出顶炼神，超凡为仙。世人不善修炼，直要弃壳便成仙道，何其误形。幽室静坐，绝虑忘思，外境不入，内境不出。形如槁木，心若死灰，神识内守，一意不散，定中以出。阴灵之神，冥冥无像，非为纯阳之仙，纵得出壳，何其艰难。古今上真皆传弃壳之法，诚非难矣。功到自然内丹成就，纯阳气生而本灵神现。内观识认，弃壳超脱。次第相须，自然化火龙而出顶中，身外有身，并无弃相。始于一步两步，次以三里五里，出入不差，往来无惧，然后寄壳於山川之中，永作蓬莱之侣，此是弃壳，全在前功证验，节序不差。自然神仙升神出顶，然而上真留此数法，调出

① 见丘处机《大丹直指》。



入者，盖以学人久受驱驰，昼夜用功不已，内观神聚，恐认魔境，流入邪道，徒劳心力，废堕前功，故为不厌详言，又虑学人功到内观，魔散神集，二物入天宫，繁华万倍。犹恐认为仙境，不免再陈弃壳之诀，弃壳不难，功成方合自然，所以诀中有花树皂盖，以记本体招神入壳，有鹤冲龙跃以升阳神，令神出身弃壳升仙。古今上真有轻传而不秘者，九祖永受地狱，以修真的人功到自升，不可不行。古今学人应该慎重。



## 第四章 东派炼虚合道之方法

东派炼虚合道用周天火府图和還元图来形容。周天火府图称“进退符火，周天数卦，三百功圆，脱胎神化”，强调“此中得意须忘象，若究群爻谩役情。”<sup>①</sup> 就是说采取进阳火退阴符的方法，来烹炼和温养金丹。還元图称“三年九载，面壁功深，返于无极，与道合真。”<sup>②</sup> 陆西星认为“功夫到此一句说不得，一字用不着。”<sup>③</sup> 就是说功夫炼到此步，即可以冲关，冲关后便是与道合一，化为仙真。

## 第五章 西派炼虚合道之方法

西派称炼神还虚后，更上一层楼，与道合真。移神上院，端拱冥心，直要与太虚同体，普照大千世界。如此则法身圆满，

① 见陆西星《金丹大旨图》。

② 同上。

③ 同上。

此中得意須忘象

周天符火圖

若究群爻謾役情



進退符火

周天數卦

三百功圖

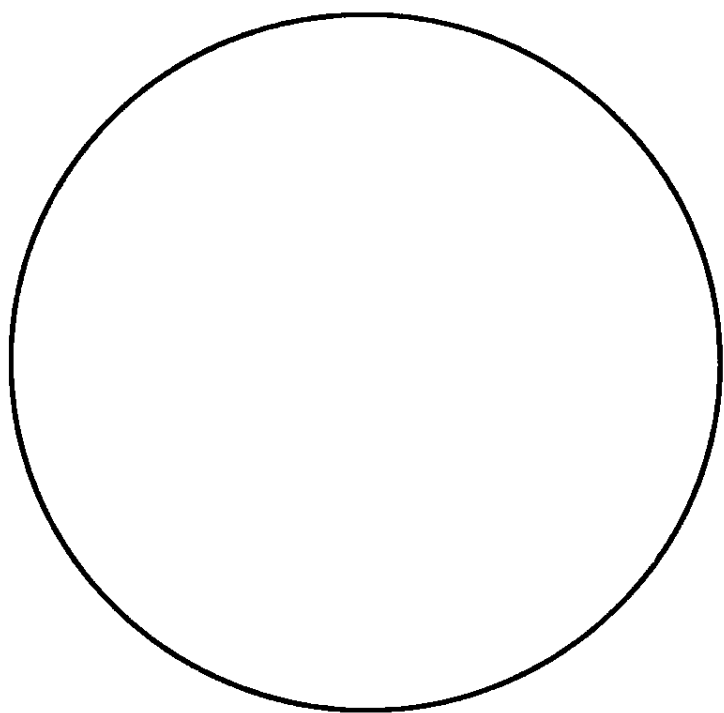
脫胎神化



道  
教  
內  
丹  
修  
煉

## 图元还

功夫到此一句说不得一字用不着



与返面三  
道于壁九  
合无功深  
真极载



第

七

篇

仙

术

四

炼

虚

合

道

舍利交光,分身应用,充周不穷。所谓子子孙孙,百千万化。至此应时立功,则身归三清,道超九祖。

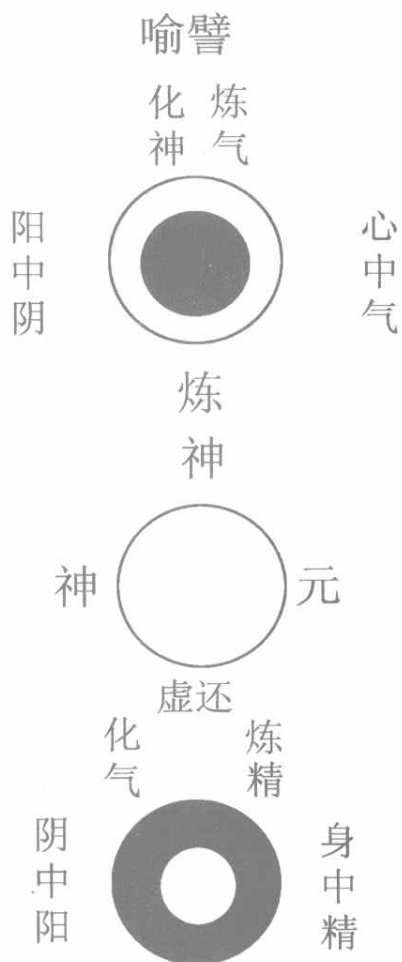
## 第六章 中派炼虚合道之方法

中派炼虚合道,黄元吉认为,神生炁、炁生神后,“如此神炁交养,两两相生,斯时正宜撒手成空,不粘不脱,心若无意……合乎天地盈虚消息”。<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 见黄元吉《道德经讲义》。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼



李涵虚注解张三丰《无根树词》认为，炼丹至于空，已经算是尽善尽美了。然而会有真空之念，又会有法相之念，正如太上老君所说：“观空亦空，空无所空，所空既无，无无亦无。”<sup>①</sup> 所以要湛然常寂，才算得上是大超脱、大解悟、大清净、大圆觉。因为湛然有而若空，空而且无，不可以用具体事物来形容。前一阶段的功夫还有金精、黄芽等名称，湛然却没有任何名称，犹如空谷传声，声声相应，这就是湛然的奥妙，藏于无中。所以炼虚合道必以道为体，又必以无擒，入于中间虚无之境，大造、大化当中，起动周天三昧真火，锻炼元神，使虚空法身返于太无。此太无为圣真之境，玉清混沌大

<sup>①</sup> 见《太上老君说常清静经》。

无天、上清赤化太无天。炼成仙道,只要授受太清官秩,便能够返于太无,可以先朝拜道德天尊,再朝拜灵宝天尊,最后朝拜元始天尊。要做到这一步,必须锻炼真空,要用周天三昧真火。这里的周天并非河车功夫,而是任天而动,空寂盘旋,深造密化,道法自然。三昧真火并非阳火,而是天一、地二合而为三。人于天地之中,立鼎安炉,神冥气漠,以仙炼仙,而成天元神丹。等到功德圆满,便可上朝三天,谒仙卿、受天符,或封为真君,或封为帝君,或封为五岳名山洞天福地师相、逸仙等职,这样才算是真正地达到了炼虚合道的地步。<sup>①</sup>



第

七

篇

仙

术

四

炼

虚

合

道

## 第七章 三丰派炼虚合道之方法

三丰派认为炼虚合道需要面壁九年,有诀说:“九年面壁养神体,默默昏昏如炼己。无束无拘得自由,随缘随分能知止。心同日月大辉光,我与乾坤为表里。打破虚空不等闲,收拾六合一黍米。”<sup>②</sup>这就是说在九年面壁的过程中,要自然而然,就像炼己筑基时一样,无拘无束,心同死灰,体合阴阳,打破虚空,具体过程为:换鼎分胎、转制通灵、九转灵变、修炼天元、潇洒优游。

第一,换鼎分胎。诀说:“重安炉鼎立坤乾,巧手移丹入上田。道德崇高神益迈,虚空粉碎法无边。从今易舍还成质,以后分胎又入玄。儿养孙兮孙养子,老翁老母一齐仙。”<sup>③</sup>

① 见李涵虚《道窍谈·三车秘旨》。

② 见《张三丰全集·玄要篇上·面壁九年》。

③ 见《张三丰全集·玄要篇上·换鼎分胎》。

就是说重先安炉立鼎,运转乾坤,巧妙地将丹胎移到上丹田,含养自己的道德,就可以粉碎虚空,从此就能够移神出壳,分胎化形,成就千万亿化身。

第二,转制通灵。诀说:“养得玄孙渐长成,强宗胜祖善谋营。昨宵灯下逢佳偶,今日堂前产俊英。个个孩儿森玉树,飘飘仙嗣簇金茎。一班胜似连城璧,无税良田只自耕。”<sup>①</sup>就是说千万亿化身渐渐形成,并且温养壮大后胜于元胎,每个化身就像茂密的大树枝叶一样簇拥着主干。其中的奥妙只有通过切身体验才能够领会到。

第三,九转灵变。诀说:“九转丹砂岁月深,养成舍利鬼神钦。一炉白雪浑如玉,满鼎黄芽胜似金。曾见鸾飞和凤舞,但看虎啸与龙吟。五金八石皆成宝,还炼天元拔飞宅。”<sup>②</sup>就是说通过九转还丹的功夫后,仙胎养成,洁白如雪,赤黄如金,进一步修炼就是脱胎拔宅飞升的功夫,也就是修炼天元的功夫。

第四,修炼天元。诀说:“天元丹品问谁知,有自无生世所稀。天地为炉真造化,阴阳作药自玄微。鸡餐变鹤青云去,犬食成龙白昼飞。到此方称高妙极,许君携手一同归。”<sup>③</sup>就是说修炼天元的功夫只能自己去体悟,就像无中生有一样,以天为炉,阴阳为药,自然能够造就灵胎。功夫至此,就能够像许真君一样,携同鸡犬,白日飞升。

第五,潇洒优游。诀说:“道人久已泯耳目,潇洒自如脱拘束。朝从扶桑日头起,暮去昆仑云脚宿。青牛过关知几

① 见《张三丰全集·玄要篇上·转制通灵》。

② 见《张三丰全集·玄要篇上·九转灵变》。

③ 见《张三丰全集·玄要篇上·修炼天元》。



年,此道分明在眼前。昨夜瑶琴三叠后,一天风冷月娟娟。”<sup>①</sup>就是说脱胎成仙后,就可以潇洒自如、无拘无束、悠闲自在地游览于人间仙境之中。

## 第八章 伍柳派炼虚合道之方法

伍柳派称炼虚合道为粉碎虚空。柳华阳说:“一片光辉周法界,虚空朗彻天心耀;双忘寂净最灵虚,海水澄清潭月溶。”<sup>②</sup>就是说粉碎了虚空心,即无心于虚空,做到本体虚空,并安本体于虚空中,得先天虚无之阳神,合于遍布万化、无所不在于大道之中。也就是达到了“不生不灭,云散碧空山色净;无去无来,慧归禅定月轮孤”<sup>③</sup>的真境界。这其中关键在于“寂静”二字,不着于法,不着于相,任何方法都不必用,也就是从有入无,无无既无,与道同体。

## 第九章 千峰派炼虚合道之方法

千峰派称炼虚合道为粉碎虚空,是撒手之法。是由渐法而入顿法,由有为而入无为,由不空而入真空。诀说:“打破虚空消息路,我登彼岸不用舟。炼神还虚千变化,撒手虚空是金身。炼就这个不坏体,十方世界归化身。撒手逍遥是这个,这个虚空是不空。”就是说身外有身未为奇特,虚空粉碎



第

七

篇

仙

术

四

炼

虚

合

道

① 见《张三丰全集·玄要篇上·潇洒优游》。

② 见柳华阳《慧命经·粉碎虚空图》。

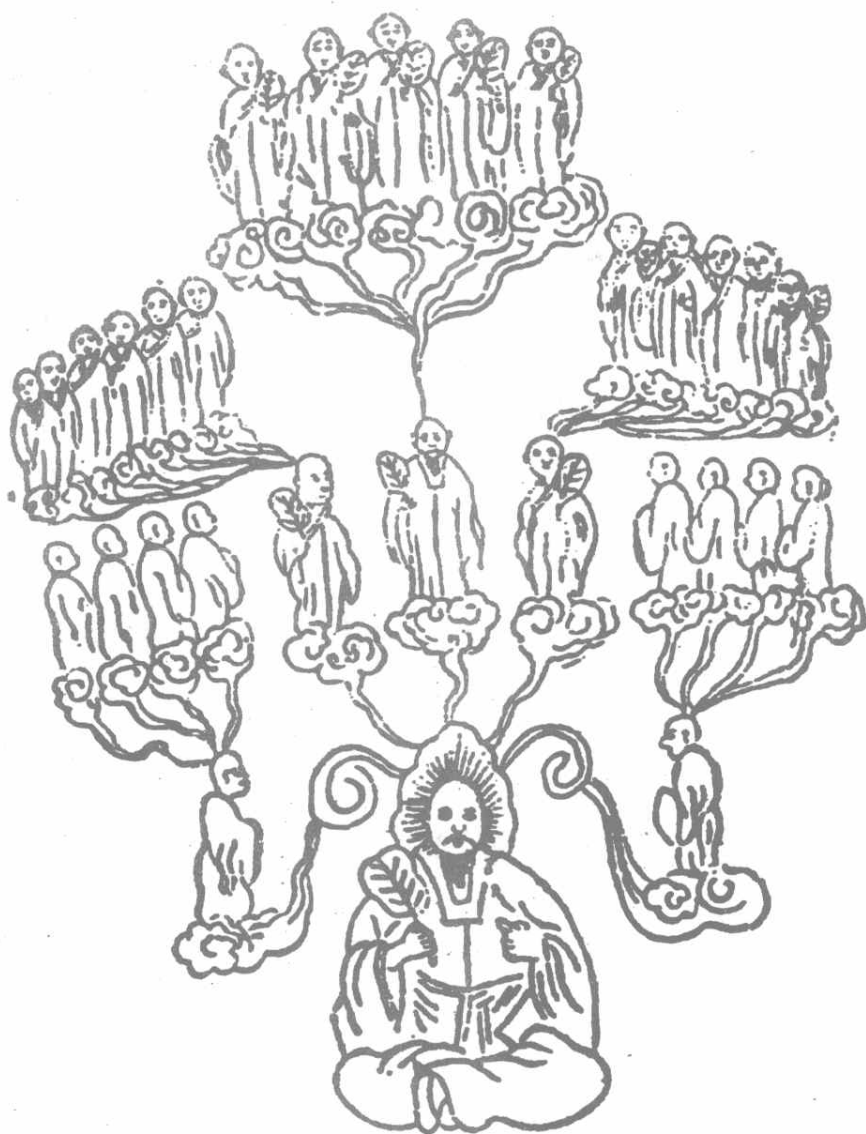
③ 见柳华阳《慧命经·粉碎虚空图》。



方露全真。撒手虚空回归空空，聚者显形空而不空。炼至三年、九载、百年、千年、千劫、万劫，直待四大崩散，虚空粉碎，无形无迹。这是携带肉体大觉金仙，修成万劫不坏金刚之身。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼



当然要历经九年面壁的功夫，用虚空粉碎的法诀：蹈光依灭尽定而寂灭之，寂灭日久，直至三年、九载，空定衡极，灭尽无余之际，神光周足，法相圆满，色空俱泯，形神俱妙。其敛也，至精至彻，纳入芥子而无间。其放也，至大至刚，包罗须弥而无外。将见无极神光，化为大红光，恰似赫赫日轮，从太虚玄关窍内一涌而出，崩开分散，灿烂弥满，无边无量。为

万道毫光透彻于九天之上,贯通于九地之下。若千万杲日放大光明,普照三千大千世界。

炼得虚空粉碎,方为了当。就是说直至虚空粉碎,与道合真,才见无量之宝光,直充塞于四大,得与贤圣仙佛相会,自无始分离。今日方得会面,彼此交光,合并一体,成为虚无一个圆子。此时身如摩尼珠,光耀无比。此为九年面壁的功效,已返至大觉金仙的位置,功德圆满,天下诏书,十六位大觉金仙合一,上朝金阙,封以真诰,授以天爵,封为十六合一大觉金仙之位。



第

七

篇

仙

术

四

炼

虚

合

道

## 第十章 女丹派炼虚合道之方法

女丹派称炼虚合道为出神和冲举。第一出神,有诗说:“身外复有身,非关幻术成。圆通此灵炁,活泼一元神。皓月凝金液,青莲炼玉真。烹来乌兔髓,珠皎不悉贫。”就是说阳神出胎的时候,有光自脐轮向外注射。阳神脱胎之后,金光四射,毛窍晶融,就像太阳刚刚从大海中升起,就像珍珠从深渊中腾起,香气飘满房间,霹雳一声,金火交流而阳神已出于泥丸。出神以后,全看平日功夫,假如阳神全是先天灵炁结成,则境遇而不染,见物而不还,来去自如。阳神回到泥丸宫,身体立即火热一般,金光又从毛窍中射出,香气依然氤氲,一会儿阳神便回到黄庭处,虽有若无,不知不觉。

这一阶段,胎神虽出,还要紧紧收住,留他做完了炼虚一段功夫,再放出去,则真光法界,任意逍遥,大而化之。然炼虚全要胸怀浩荡,无我无人,何天何地,觉清空一气,混混沌

沌中,是我非我,是虚非虚,合太虚之虚,而融洽无间,所谓形神俱妙,与道合真。

第二冲举,诗曰:“佳期方出谷,咫尺上神霄。玉女骖青凤,金童献绛桃。花前弹锦瑟,月下弄琼箫。一旦仙凡隔,冷然度海潮。”就是上述功夫炼成后,阳神即会带着身体在吉日良辰白日飞升,入住神霄玉府。届时你会在仙花前弹拉锦瑟,在明月下鼓吹琼箫,玉女骑着青凤凰在前面导引,金童手捧着紫红色的仙桃前来进献。说明此时已是仙凡相隔,再也不会受到凡世间轮回的苦恼。



道

教

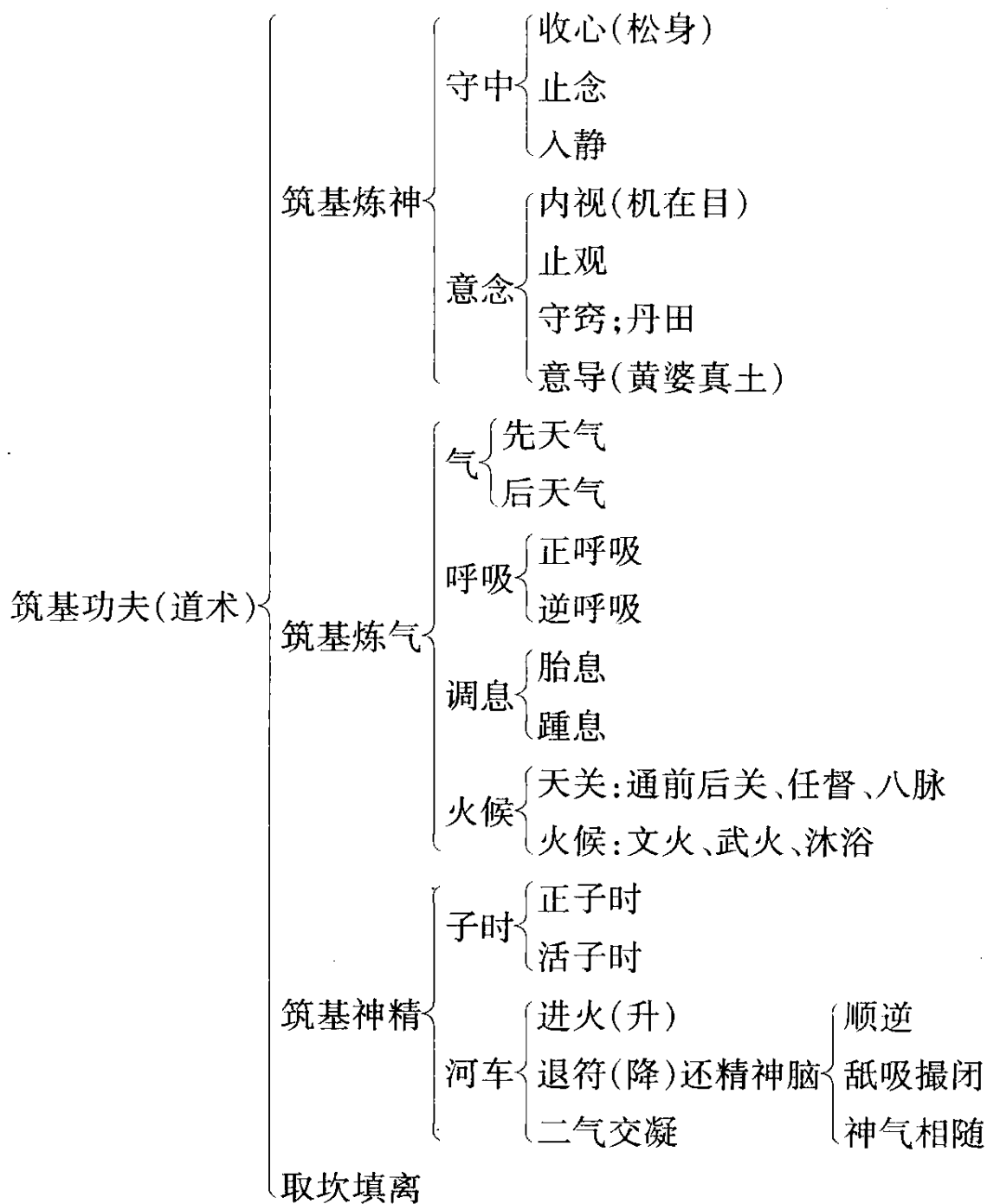
内

丹

修

炼

# 附内金丹进程表(一)



第

七

篇

仙

术

四

炼

虚

合

道

## 附内金丹进程表(二)



道

教

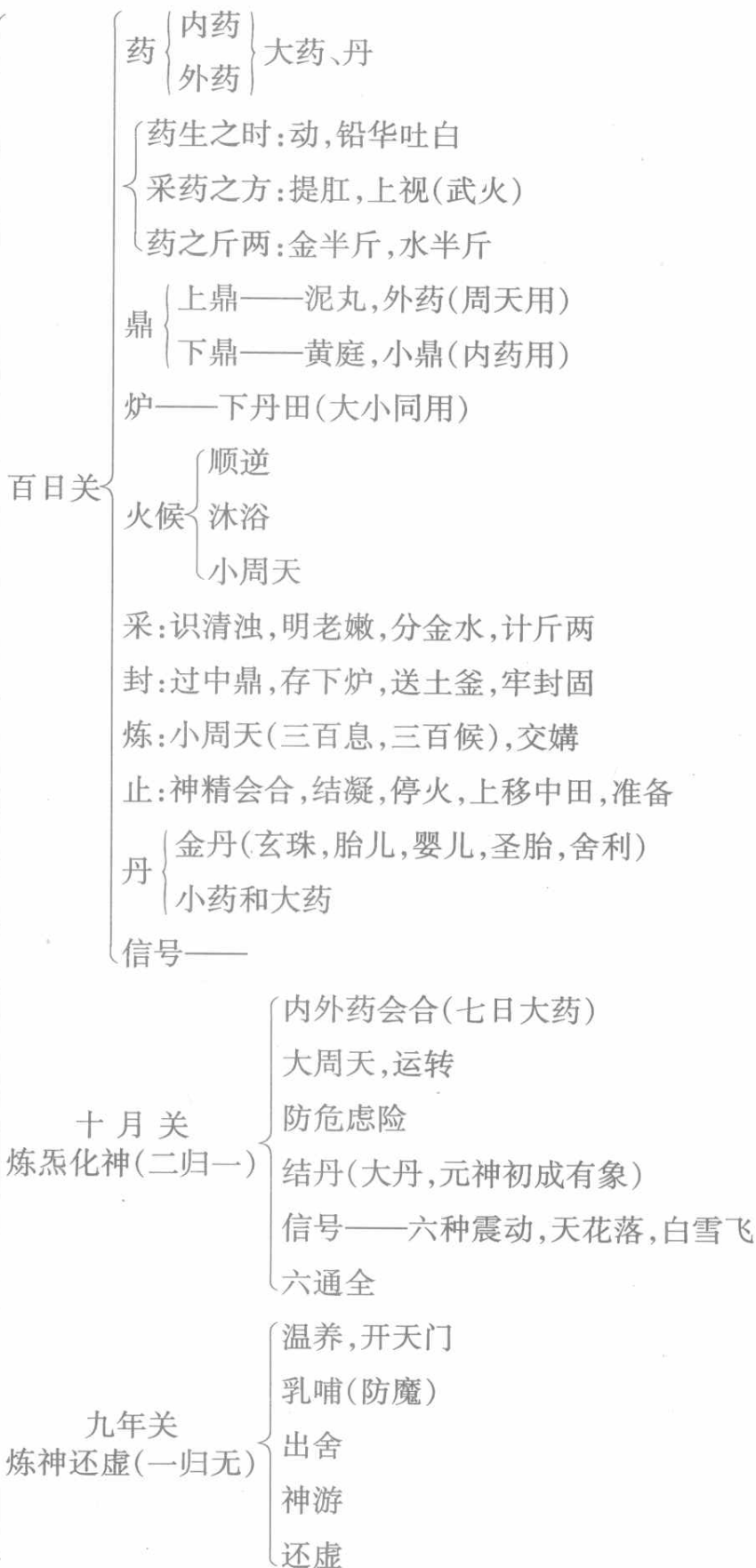
内

丹

修

炼

炼金丹(仙术)



道教內丹修煉

第八篇

內丹方術

## 导 论

方术起源很早,先秦时本指道术而言,即修炼大道的方法。《庄子·天下篇》说:“天下治方术者多矣。”成玄英注疏说:“方,道也。自轩顼以下,迄于尧舜,治道艺术方法甚多。”说明早在轩辕黄帝时就有许多学仙修道的人。后来方术融入了医、卜、星、相等术,被方士们广泛运用,统称方技。在巫风逐渐下降的时候,社会上出现了一种继续以宗教思想为基础,并以求仙方术为宣传的方士。方士,顾名思义即方术之士,也就是会方术的人。方术在先秦时称道术,即治道的方法。后来就泛指方士所施诸术,如医、卜、星、相等术,也称方技。《史记·秦始皇本纪》:“悉召文学方士甚众,欲以兴太平。”《后汉书·方术传》序中把卜辞、阴阳推步之学、河洛之文、龟龙之图、箕子之术、师旷之书、纬候之部、铃决之符全部列入了方术,并称:“其流又有风角、遁甲、七政、元气、六日七分、逢占、日者、挺专、须臾、孤虚之术,及望云省气,推处降妖”等。刘勰《文心雕龙·书记》:“方者,隅也。医药改病,各有所立,专精一隅,故药术称方。术者,路也。算历极数,见路乃明,九章积征,故以为术。”唐欧阳询《艺文类聚》卷七五《方术部》载有“养生”、“医”、“卜”、“诸卜”、“筮”、“相”、“占候”、“占星”、“占风”、“占雨”、“望气”、“巫”、“厌蛊”、“祝”、“符”、“术”、“禁”、“幻”等。后来医术从方术中脱离出来,成为一门独立的学科。而方术内容则更为庞杂,几乎成为所有秘术的总称。综括古代方术内容,大致可分为三个部分:一、预测术,二、长生术,三、杂术。预测术,即占验术,主要包括占卜术和星相术,大致可纳入《汉书·艺文志》中的“术数”范



围,即包括天文、医学、神仙、占卜、相术、命相、遁甲、堪舆等等。长生术,包括外丹术、内丹术、气功、服食、房中术等,大致可纳入《汉书·艺文志》中的“方技”范围,可分为医经、医方、房中、神仙四类。也就是说,方术包括方技和术数,而术数主要以占验术为主。道教继承了古代方术的全部内容,并分成若干流派。如晋代道教真人葛洪说:“余少好方术,负步请问,不惮险远。每人异闻,则以为喜。虽见毁笑,不以为戚。”<sup>①</sup>唐道士李筌号达观子,居少室山,好神仙之道,历名山,博采方术。<sup>②</sup>明代著名高道张宇初说:“内而修之,则内外丹之术。其见诸经典者,诸子未尝言之。丹砂药术,其曰修炼,止性命神气之说,自秦汉以来,方士竞出,若文成、王利之以金石草木徒杀身取祸,遂世称方术矣。”<sup>③</sup>在我国古代,传说中的方士有钱铿(彭祖)、容成、歧伯、素女等,有名的方士有宋毋忌、正伯矫、充尚、羡门、高誓、安期生、卢生、石生、侯生、徐福、韩终等。最早的方士是周灵王时苾弘,《史记·封禅书》称:苾弘以方事周灵王,周力少,苾弘乃明鬼神事,设射狸首。战国时出了一个方士名叫邹衍,他将阴阳五行学说相生相克的原理与社会朝代兴衰更替相结合,推论社会事物的变化,从而显著于诸侯。秦始皇时最受宠信的方士是徐福,继徐福后是燕人卢生、韩终、侯公、石生等,他们均为秦始皇寻求仙人羡门、高誓及不死之药。秦始皇后,李少君是最受汉武帝刘彻宠信的方士,他以祠灶、谷道、却老方拜见于汉武帝,得到尊崇。此后少翁、栾大、公孙卿等继得汉武帝崇敬。



① 见《抱朴子·金丹》。

② 见《历世真仙体道通鉴》卷二十二。

③ 见张宇初《道门十规》。



总之,方士们所信奉的神仙说,是后来道教的最基本信仰和特征;方士们所行之术,如人主微行方、祠灶、谷道、却老方、求仙术、候神、望气、导引、祠泰一、夜祀下神方、斗旗方、按摩方、芝菌方、重道延命方、烧炼等等,也都是后来道教所信行的方术。

道教创立后,在修道成仙理论的指导下,继承古人治道的方法,结合自身的修炼,创造出一整套修炼成仙的方术,其内容主要有心斋、守一、定观、坐忘、缘督、内观、导引、存想、吐纳、存思、听息、内视、踵息、守静、服气、辟谷、服食、行炁、房中、胎息、外丹、内丹等等,下面予以介绍。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

## 心 斋

心斋为道教斋法的最高层(供斋、节食斋、心斋),指疏沦其心,摒弃智欲,澡雪精神,除却秽累,掊击其智,断绝思虑。<sup>①</sup>语出《庄子·人间世》:“唯道虚集。虚者,心斋也。”晋郭象注解:“虚其心则至道集于怀也。”修炼方法以虚为要,从倾听自己的呼吸入手,专心致志地将太虚之气与道相结合,以便进入虚无忘我的境界。其具体步骤,据近人陈撄宁《静功疗养问答》介绍说:意念专一,排除干扰;专注听呼吸之气,因鼻息无声故不以耳听,而用意念听,功夫深入,意念连成一片,无须再着意于听,而是听其自然,听之任之地听,意念归一后,即停止听,渐入混沌境界,心的知觉失去作用,最后不知不觉地进入虚无境界。

<sup>①</sup> 见《云笈七签》卷三十七《说杂斋法》。

## 守 一

守一指在身心安静的情况下,把意念集中到身体的某一部位。其源于老子的“载营魄抱一,能无离乎”之句,即说守一于道。《庄子·在宥》说:“我守其一,以处其和。”就是说守心一处,而处于身内阴阳二气的和谐之中。《太平经》有“守一明之法”,并称是“长寿之根”,其意思大体上是守人身中的元气,或精气神。其修炼方法李远国《道教练养法》介绍为:首先要排除外界的干扰,有安静清洁的环境;其次要求专心一意,将苦恼、烦闷、忧愁、喜怒等个人的情绪一概置之度外,尤其要克服名利之心,要重视个人的道德修养,“外则行仁施惠为功,不望其报”;修炼时一定要注意身姿的舒适、自然,至于姿势,坐卧均可;由浅而深,循序渐进,一步步做起;修至一百日为小静,二百日为中静,三百日为大静;验证方法主要是通过感光的显示,初炼时,冥目内视无光无色,次而有光感:“守一复久,自生光明”,进而“神明进光,久视电光”,最后光明益大,“明有日出之光”,洞照天地上下,人体内外,可见自身或天地万物。

## 定 观

定观指慧心内照的内观与静定相结合的修炼过程及其境界。定者,心定也,如地不动;观者,慧观也,如天常照。<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 见《洞玄灵宝定观经》。



第

八

篇

内

丹

方

术

即是自己观察自己的心念,心中念头产生时就立即抛弃,保持无思无虑,寂静明亮的本心。其修炼过程,据《洞玄灵宝定观经》称:夫欲修道,先能舍事,外事都绝,无与忤心。然后安坐,内观心起,若觉一念起,即须除灭,勿令安静。接着,虽非有贪着,浮游乱想,亦尽灭除。唯灭动心,不灭照心;但凝空心。不依一法而心常住。行而久之,自然得道。



## 坐 忘

坐忘指静坐忘身,达到无所不忘的虚无状态。语见《庄子·大宗师》:“堕肢体,黜聪明,离形去知,同于大道,此即坐忘。”郭象注解:“夫坐忘者,奚所不忘哉!既忘其迹,又忘其所以迹者,内不觉其一身,外不识有天地,然后旷然与变化为体而不通也。”就是说排除各种干扰,忘掉自身的存在,达到与道合一的境界。正如《道枢·坐忘篇下》说:“坐忘者,长生之基也。故招真以炼形,形清则合于气。含道以炼气,气清则合于神。”唐司马承祯《坐忘论》将其修炼过程分为七个阶段:一敬信,二断缘,三收心,四简事,五真观,六泰定,七得道。敬信指尊重信任大道的存在。断缘指断绝尘世间的各种姻缘。收心指保持本心清静,远离外境,不为尘俗所染。简事指断简事物,应物而不为物累。真观指用心去观察现象世界,认清它的虚幻不实,不为外物所迷惑。泰定指即将得道的境界,“无心于定,而无所不定。”得道指形神统一,修成长生不老之真身。道教修炼此法一般坐于机上或席地而坐。

## 缘 督

缘督指运行任督二脉中的督脉为修道的门径。语见《庄子·养生主》：“缘督以为径，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”就是说用运行督脉的方法作为修道的途径，可以做到保养身体，可以做到完善生命，可以做到奉养亲人，可以做到尽享天年。近人蒋伯超《庄子集释》说：“人生任督二脉，为精气之源。督脉起于小腹，贯脊而上行，又络脑自脊而下，脑为髓海，命门为精海，实皆督脉司之。缘，依也；经本也。依此命脉，以为摄生之本。”

## 内 观

内观指用意念或慧光照耀体内各种景象。有两种层次的修炼。一为观形之内观，即以“无中立象心定识神”，由此锁住心猿意马，使耳不闻，目不见，心不狂，意不乱。《钟吕传道集》称内观“阳升之象”，内观“进火烧炼丹药之象”，如为男、为火、为天、为云、为鹤、为日、为马、为金鼎、为执薪燃火等；内观“阳降之象”，如为女、为虎、为水、为地、为雨、为龟、为月、为牛等；内观“龙虎交媾而匹配阴阳之象”；内观“采取进火之象”。所看到的景象有仙人引金童玉女相会、天雨奇花、仙娥乘彩凤祥鸾来献玉浆、祥风瑞气起于座前等。二为观神之内观，指观乎神而不观乎形，强调绝念无想，以无心为



第

八

篇

内

丹

方

术

心,最终达到“内观起火,炼神合道。”<sup>①</sup>《清静经》说:“外观其形,形无其形;内观其心,心无其心。”

## 导 引

导引指学习外界事物的动作,导行肢体,以通经络。语见《庄子·刻意》:“熊经鸟伸,为寿而已矣,此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”就是说:像熊一样地攀爬树木并悬挂在半空,似鸟一样展翅而伸腿,这是长寿的需要,是学习导引、锻炼身体、保养体形,做到如彭祖一样长寿之人的追求。三国时华佗所创的五禽戏即是比较著名的导引法之一。道教的导引法还有八段锦、二十四气导引坐功图势、十二月导引法等。

道  
教  
内  
丹  
修  
炼

## 存 思

存思,又称存想、存神,简称存。存指意念的存放,思指瞑思其形。唐司马承祯《天隐子》曰:“存谓存我之神,想谓想我之身。”就是说存思自己身上的神。道教认为神无所不在,无所不存,身内身外皆有神,如果能存思这些神,神就会安置其身,达到长生久视的目的。如《云笈七签》卷四十三《存思》曰:“为学之基,以存思为首。常行之智静神凝,除欲中静,如玉山内明,得斯时理,久视长生也。”道教的存思法主要有二十四真法、二十四神行事诀、九室存思法、七童卧斗法等。

<sup>①</sup> 见丘处机《大丹直指》。

## 吐 纳

吐纳指把胸中的浊气从口中呼出,再由鼻中慢慢吸入新鲜空气。语见《庄子·刻意》:“吹呵呼吸,吐故纳新。”就是说吐出浊气,吸入清气。《云笈七签》卷三十二《服气疗病》说:“凡行气以鼻内(纳)气,以口吐气。微而引之,名曰长息。内气有一,吐气有六。内气一者吸也。吐气六者,谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽,皆出气也。凡人之息,一呼一吸,无有此数,欲为长息。吐气之法,时寒可吹,温可呼,委曲治病。吹以去热,呼以去风,唏以去烦,呵以下气,嘘以散气,咽以解极。”即认为吸取生气,吐出死气,即可长生不死。



第

八

篇

内

丹

方

术

## 听 息

听息指在平静的心态下用炁去听自己的呼吸,所以又称听炁。语出《庄子·人间世》:“无听之以耳,而听之以心;无听之以心,而听之以炁。”就是说不要用耳朵去听自己的呼吸,而是要用心去听自己的呼吸;接着又不要再用心去听自己的呼吸,而是要用炁去听自己的呼吸。即先用心听,再用炁听,最后心炁混成一片,心在炁中,炁在心中,自然清静。

## 内 视

内视指在排除外界干扰,没有浮思杂念的情况下,合闭

双目,观窥躯体某一部位。又称内观。其目的是为了入静,《青华秘文》说:“心之不能静者,不可纯谓之心,盖神亦役心,心亦役神,二者交相役,欲念生焉。心求静必先制眼,眼者神游之宅者,神游于眼而役于心,故抑之眼而使之归于心。”故以目内视时,思想集中,元气充沛,返视内照,心平躁释。修炼时,凝神安息,舌柱上腭,心目内注,俯视丹田,很快就能入静。



道

教

内

丹

修

炼

## 踵 息

踵息指凭脚后跟呼吸。语出《庄子·大宗师》:“古之真人,其寝不梦,其觉无忧,其食不甘,其息深深。真人之息以踵,众人之息以喉。”就是说古时候修道的人,睡觉不会做梦,醒来时不会忧愁,吃东西不求甜美,呼吸时气息深沉。修道的人呼吸凭借的是着地的脚后根,而一般人呼吸靠的只是喉咙。很显然,平常人用喉咙呼吸,吸入的是凡气,气只能到达肺,即为肺呼吸,稍用功夫,最多只能到达丹田;而修道的人用脚后跟呼吸,吸入的是仙炁,炁可以遍及全身,可见古时候修道的人已具有很深的功夫。

## 守 静

守静指收住烦乱的心,寻找一个恬静的环境来看守它。语见老子《道德经》第十六章:“致虚极,守静笃。”就是说诚心诚意地守静,一定会达到心灵空明的境界。其目的是“归根

曰静,静曰复命,复命曰常,知常曰明”,即“归根复命”。就是说想要回归到生命的根源,就是要入静,入静以后,生命就可以得到回复,就能够体会到宇宙永恒的法则,就能够体悟到大道,得到真我。

## 服 气



第  
八  
篇  
内  
丹  
方  
术

服气,又称“食气”,“行气”。指呼吸吐纳锻炼。以呼吸为主。语见嵇康《养生论》:“呼吸吐纳,服气养身。”就是说在呼吸吐纳中吸纳天地精气,叫做服气,可以此炼养身体。《晋书·张忠传》:“忠于泰山,恬淡自守,清虚服气。”《淮南子·坠形训》:“食气者,神明而寿。”《论衡·道虚论》:“食气者,寿而不死,虽不谷饱,亦以气盈。”说明行食气功法,要在心情平静,环境安逸的情况下去做,炼此功法可以长寿成仙。《正一修真略仪》曰:“修行之要,在于服气。若五行大全,则神真咸备。”道教素重服气法,种类方法繁多,《道藏》中收录有《服气经》、《服气口诀》、《服气精义论》等,均介绍道教服气功法。

## 胎 食

胎食,通称咽津,指吞咽口津。语见《后汉书·方术列传》:“悉能行胎息、胎食之方,漱舌下泉咽之,不绝房室。”书中列举了曹操时的上党王真人,因为行持胎食法,虽然年龄超过百岁,但是面有光泽,看起来还没有五十岁。至于胎食法,《备急千金要方》说:“人当朝服食玉泉、啄齿,使人丁壮有



颜色,去三虫而坚齿。玉泉者,口中唾也,朝旦未起,早漱津令满口乃吞之,啄齿以二七遍,如此者名曰炼精。”《摄生纂录》认为:漱其舌下泉,咽之数十息之间一相继,就是胎食。道教认为模仿胎儿口津内咽,即能改善体质,健康长寿。

## 辟 谷



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

辟谷,也称断谷、绝谷、休粮、却粒、辟粮等,指不食五谷。分为自然辟谷和人为辟谷。自然辟谷指功夫修到一定层次,气足自然不思饮食。人为辟谷指专做辟谷的功夫,或不食烟火食,而食别的药草果实等。田诚阳《中华道家修炼学》将辟谷分为五种类型:一、不食五谷杂粮,即米面之类;二、不食人间烟火,即不食熟食;三、不食油盐,中华道家又称“上清斋”;四、禁绝一切食物,专门服炁;五、服用药物,代替食物。三种目的:一是为了清洁内脏,达到净化内脏的效果;一是为了休息肠胃,达到治愈身体某些疾病的效果;三是为了解决住山修炼时,避免断粮之后造成的困境。<sup>①</sup> 总之辟谷是不食五谷杂粮,而代之以别的东西,并不是什么都不吃。

## 服 食

服食,亦称服饵,指服用中草药或金石炼成的金丹。语见《论衡·道虚》:“闻为道者,服金玉之精,食紫芝之英。”道教服食的药包括丹药和中草药,指各种膏丹、丸、散、汤剂、酒

<sup>①</sup> 见田诚阳《中华道家修炼学》,宗教文化出版社,1999年7月。

方。道教服食的饵指糕饼一类,泛指各种营养品,其原料大致分为血肉品、草木品、菜蔬品、灵芝品、香料品、金玉品六大类。其做法分为糕点、酥酪、膏露、清蒸、红荟、粉蒸、烤炸、溜炒、腌熏、焖炖十大谱系,可谓是一套完整的营养菜谱。道教服食有时是修炼的需要,有时是代替饮食,有时为了坚固自己的体形。



## 行 炁

第  
八  
篇  
内  
丹  
方  
术

行炁,又称运炁、引炁、通炁、逼炁、闭炁等,指运行体内的真炁,以通经脉。《抱朴子内篇·释滞》:“初学行炁,鼻中引炁而闭之,阴以心数一百二十,乃以口微吐之,吐之、引之,皆不欲令己耳闻其出入之声,常令人多出少,以鸿毛着鼻口之上,吐气而鸿毛不动为候也。”就是说开始学习行炁法,从鼻孔引炁闭守,暗暗地用心数一百二十下,然后引入身体内部,再从口中将浊气吐出,微微吸入清炁,一般要吸入的炁多而呼出的炁少,用一根鸿毛放在鼻孔上,以鸿毛不动为最佳。常行此法,能使人长寿,《抱朴子内篇·至理》:“服药虽为长生之本,但行炁而尽其理者,亦得数百岁。”

## 房 中

房中有许多隐晦的称呼,如“玄素之方”、“容成之术”、“彭祖之道”、“黄赤之道”、“房帙之事”、“御女术”等等,其异名多达六十多种。其起源于远古时期先民的生殖崇拜。后

成为古代道家和神仙家研究房事和祛病延年的卫生术。道教讲少私寡欲,但不主张禁欲,而是反对淫欲。《汉书·艺文志》曰:“房中者,性情之极,至道之际。……乐而有节,则和平寿考;及迷者弗顾,以生疾而殒性命。”抱朴子称:“其大要在于还精补脑一事耳”,“服阴丹以补脑,采玉液于长谷。”<sup>①</sup>即道教通常所说的“若要不老,还精补脑。”后来此术在流传中被人误用,遭受诋毁,道教遂不传此法。



道

教

内

丹

修

炼

## 胎 息

胎息,又称“脐呼吸”、“丹田呼吸”。像婴儿一样用脐呼吸。语见《抱朴子·释滞》:“得胎息者,能不以口鼻嘘吸,如在胞胎当中。”就是说不用口和鼻子呼吸,如在孕胎当中,即是胎息。另据《脉望》卷一说:“呼吸真气,非口鼻呼吸也。口鼻止是呼吸之门户,丹田为气之本源,圣人下手之处,收藏真一所居,故曰胎息。”实际上是说通过意念诱导的一种高度柔和的腹式呼吸方法。《云笈七签》说:“人能依婴儿在母腹中,自服内炁,握固守一,是名胎息。”

## 外 丹

外丹相对内丹而言,又称炼丹术、仙丹术、金丹术、烧炼法、黄白术等,指用炉鼎烧炼金石,配制成药饵,做成长生不死的金丹。炼丹术在我国起源甚早,约产生于汉武帝时,当

<sup>①</sup> 见葛洪《抱朴子内篇·极言》。

时方士李少君“化丹沙为黄金”以作饮食器，就是烧炼金丹。东汉魏伯阳著《周易参同契》，用阴阳论述金丹，被誉为“万古丹经王”。东晋葛洪对当时流传的外丹加以总结，著《抱朴子》一书，将外丹分为神丹、金液、黄金三种，并称金丹为药，烧之愈久，变化愈妙，百炼不消，毕天不朽，人若服之能令人不老不死。南北朝时外丹得到进一步发展，唐时臻于兴盛，出现了孙思邈、陈少微、张果等炼丹家，服食外丹亦成为一种社会风气。然外丹术难于掌握，多含有毒性，故进入宋代后外丹渐渐衰微。

## 内 丹

内丹相对外丹而言，又称修炼龙虎、吐纳、胎息之术等，指以人体为鼎炉，以体内的精、炁为药物，用神去烧炼精和炁，使精、炁、神三者体内结成金丹。语出南北朝释慧思《立誓愿文》：“借外丹力修内丹，欲安众生先自安。”但当时还秘不相传，直到隋朝时罗浮山道士苏元朗诏示之，《罗浮山志》曰：“（元朗）乃著《旨道篇》示之，自此道徒始知内丹矣。”唐末钟离权、吕洞宾的“钟吕金丹道”，促使内丹学逐渐形成系统，全真道出现以后，内丹术遂成为道教的主流。



第

八

篇

内

丹

方

术

道教内丹修煉

第九篇

内丹术语

## 导 论

在阅读大量内丹经典的时候,修炼者常常会碰到诸如炉鼎、龙虎、铅汞、黄婆、婴儿、姤女、洞房、怀胎一类的内丹术语,对真正理解丹经内涵产生了障碍。究其源,内丹术语则来源于外丹。外丹的形成要比内丹早得多,且烧炼外丹要求十分严格,所用药物、分量、配伍、程序等都必须一一记录在案,这样师父就可以据此认真地向弟子传授,从而形成了一整套理论体系。内丹出现以后,由于它与外丹的原理大致相同,所以内丹术语承传了外丹名词,来架构内丹体系的理论,导致大部分内丹术语同于外丹。

从实际情况来看,外丹名词不同于内丹。内丹出现以后,有时外丹也借用内丹的术语。使人有时觉得好像在讲内丹,其实这是在借内丹讲外丹。比如“精炁神”,在内丹中是专用术语,讲得特别多,但有时外丹也借用,这就不能混淆。又如“铅汞”,在外丹中为两种化学元素,可以从矿石中提取出来,是烧炼外丹的主要原料。道教言以铅及汞入鼎炉内炼丹,服之可以长生。所以有时即称烧炼外丹为铅汞。唐白居易曰:“专心在铅汞,余力攻琴棋。”<sup>①</sup>说的就是这个意思。而在内丹中,铅汞则指“真铅真汞”。真铅指先天一炁,清朱元育《悟真篇阐幽》中说:“真铅乃先天一炁,从虚无中来,即金丹大药也。”《十方》中列举真铅异名共七十四种。真汞为先天祖炁。《丹旨纲目举要》称其非后天阴杂之物,每日发生阳气上升,感铅气而凝结,强名砂,阳极阴降,谓之砂中抽汞。

① 见白居易《长庆集》五十《同微之赠别郭虚舟炼师五十韵》。

《悟真篇》称姤女、赤龙、流珠、水银、己土等有时是它的异名。

同样,内丹术语也不同于外丹。虽然内丹中有些术语来源于外丹,但其内含却与外丹没有任何关系。比如“外药”,在内丹中有所专指,并且各派解释还不一样。阴阳派认为是从异体得来之药;清修派认为是己身失而复得的元精;还有认为是交感精、呼吸气、思虑神或谓元神、元气。又如“炉鼎”,内丹指人自身身体,炼丹均在人身体内部。《乐育堂语录》说:“金鼎非真有鼎,玉炉非真有炉,亦无非神炁合一,凝聚于人身气海之旁,即男子媾精之所,女子系胞之地也。然亦不可死死执着此处烹炼也,不过以人身元气,自一阳来复,神气交会于此,烹炼神丹,采取归来,亦离不得此,除此而外,别无修炼之处,若执着此处,示可以成神胎也。”此即炉鼎之说。这一类术语均与外丹无关,切不可混淆。

鉴于上述情况,将内丹术语抽列出来,专成一篇,加以详细介绍,以使修炼者能够分辨清楚。

## 一 炁

一炁,也叫先天一炁,或元始祖炁。是指生天生地生人生万物的原始之炁,是构成天地万物的基本素质。张伯端称其由“道”衍生而来,文章说:“道本虚无生一炁,便从一炁产阴阳,阴阳再合成三体,三体重生万物光。”<sup>①</sup> 宋翁葆光注解:“道本虚,而乃有形之炁,炁本实,而乃无形之形,有无相制,而一生焉。故易曰:天地氤氲,万物化醇;两情交媾,万物

<sup>①</sup> 见张伯端《悟真篇》。



化成。至人探斯之赜而知源,颠倒陶熔,逆施造化,贼天地之母气以为丹,盗阴阳之精炁以为火,炼形返归于一炁,炼炁复归于虚无,故得身与道合。”<sup>①</sup> 这就说明人在出生时,此炁即由天地之间降入人身。人若要求得长生,就必须修炼此炁,使之永保不失,返还于虚无,使人身与道合体。

## 一 中

一中,指道。《性命圭旨·元集·大道说》解释说:“惟此本体,以其虚空无朕,强名曰中;以其露出端倪,强名曰一。言而中即一之藏也,一即中之用也。故天得此而天天,地得此而地地,人得此而人人,而天地人之大道,原于此也。”不难看出这与《道德经》第二十五章:“有物混成,先天地生,吾不知其名,强名曰道。”有一定的相似,同说一个不知其名且伟大的道。

## 一 阳

一阳,指一阳初动。元王惟一《道法心传·一阳下手》说:“下手工夫在一阳,一阳初动合玄黄;先天一炁从中得,炼就金丹是药王。”就是说修炼者的入手功夫就在于一阳,经过收心入静,调节身心,使身体产生新的生炁,此生炁为阳炁,称为一阳。此生炁在体内运行一周,称为一候。从《周易》卦象来看,可为“震为雷”或“地雷复”,即“䷲”卦或“䷗”卦。此中



第

九

篇

内

丹

术

语

<sup>①</sup> 见翁葆光《悟真篇注释》。



阳爻,即表示一阳初动之炁。

## 一 斤



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

一斤,又称二八,为十六两,古代重量之数。道教内丹用此来表示精炁相当,阴阳均衡,药成丹结的现象。道教内丹家认为,人在出生时,禀受天地之炁 360 铢,为一周天之数,加上禀受父母之炁 24 铢,合为 384 铢,与易象卦爻之数 and 一斤之铢数相合。<sup>①</sup> 384 爻中阳爻 192,阴爻 192,由此内丹家借以讨论丹道的玄妙。认为人身阴阳二炁相匹配,就好像水火既济,必须二者相当。<sup>②</sup>《悟真篇》曰:“药重一斤须二八,调停火候托阴阳。”宋翁葆光认为此药为乌肝和兔髓,实指元炁和元精,文曰:“乌肝八两、兔髓半斤,合成一斤,故曰药重一斤须二八也。”<sup>③</sup>

## 一 周

一周,指人身中的卫气,日行于阳经二十五度,夜行于阴经二十五度,共五十度,即为一周。或称卫气循经而行十六丈二尺,为二十五周之一,亦为一周。<sup>④</sup>

① 见翁葆光《性命圭旨·亨集·死生说》。

② 见俞琰《悟真篇注》。

③ 见翁葆光《悟真篇注释》。

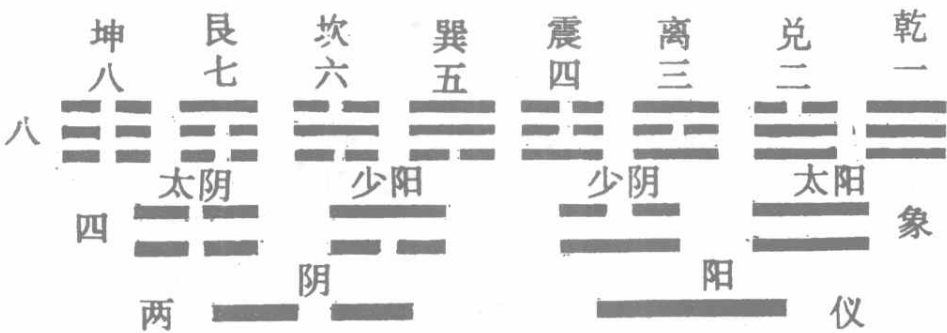
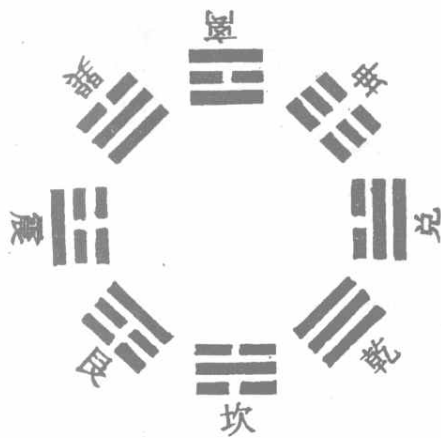
④ 见《灵枢经·卫气行篇》。

八 卦 图

先天八卦图



后天八卦图



八 卦 生 成 图



第  
九  
篇  
  
内  
丹  
术  
语

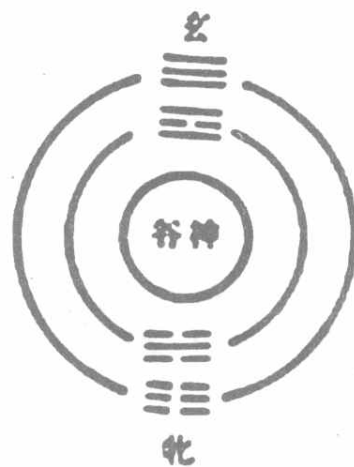


道  
教  
内  
丹  
修  
炼



坎离匡廓水火升降图

点化离宫腹内阴



坎离颠倒后天变先天图

莫怪天机俱漏泄  
若能了得诗中意  
都缘学者自愚蒙  
立见三清太上翁



万卷仙经语总同  
金丹只此是根宗  
依他坤位生成体  
种自乾家交感功

八卦周天图

## 一 候

一候,指炼功时,内气在体内运行一周。这里的候指天地日月交合所用的气候。炼功时,周身的气一匝,却从元宫,上朝于舌下,津生满口,就是一候。又脾藏生杀百味五辛之物,生为生百味五辛之津;杀为杀秽浊之滓,而入大小二事。这种生杀之物,转行周天数足,于右鼻中出,自坎宫上朝舌下二窍中,生津满口,亦为一候。<sup>①</sup>



第  
九  
篇

内

丹

术

语

## 一 息

一息,指一呼一吸。《法海遗珠》卷二:“调匀八十一息。”注间说:“一呼一吸,为一息。”《性命圭旨·享集·退藏沐浴工夫》:“一息尚存,皆可复命。人若知添油之法,续尽灯而复光明。即如得返魄之香,点枯骸而重茂盛。”

## 一 刻

一刻,指时间,为十五分钟,古人认为一昼夜为九十六刻。道教内丹素重一刻之机,认为采药炼丹只在一刻工夫,便能逆运天机,功到丹成。元王道渊曾曰:“凡作丹真诀,只在些儿消息,待时至气化,药产神知,便当闭风关,塞艮户,斡

<sup>①</sup> 见《混元八景真经》。

天罡,旋斗柄,运符火之息,簇三千六百之正气,回七十二候之要津,颠倒五行,会合八卦,总归土釜,牢固封闭,须臾调燮火发,武炼猛烹,结成圣胎,所以一刻工夫,夺一年之节候。”<sup>①</sup>

## 一部之神



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

一部之神,指泥丸中心之神。道教认为,人身体各个部位关节皆有神居而主之。《黄庭内景经·至道章》曰:“泥丸百节皆有神。”而统领全身之神的则是泥丸中心之神,因此称为一部之神。泥丸宫内,有九真之神,分居东、南、西、北、东南、西南、东北、西北、中部之宫,分管四正四隅及中央,且中央方圆一寸之处,即为泥丸神所居之所,此神总管人身之神。所以修炼的人,只要存想这一部之神,就可以延年益寿。南岳魏夫人说:“泥丸九真皆有房,方圆一寸处此中,内服紫衣飞罗裳,但思一部寿无穷。”<sup>②</sup>

## 一尘不染

一尘不染,指摒除各种欲望,保持身心洁净。道教以色、香、味、声、触、法为六尘,认为六尘皆由六根所染浊,人若能心境清静,则一尘不染。宋张耒诗曰:“一尘不染香到骨,姑射仙人风露身。”<sup>③</sup>

① 见王道渊《崔公入药镜注解》。

② 见魏华存《黄庭内景经》。

③ 见张耒《柯山集·腊初小雪后圃梅开诗》。

## 一阳来复

一阳来复,本指天地间的阴阳二气,在冬至日,阴气尽,阳气开始复生。道教内丹家用它来比喻活子时。称修炼的人入静后,肾间气发动,为阳精初动。有口诀说:“下手立丹基,休将子午推。静中才一动,便是癸生时。”此时修炼的人必须下手进火,为关键之候。《悟真篇》曰:“若到一阳来起复,便堪进火莫延迟。”



第

九

篇

内

丹

术

语

## 一灵独存

一灵独存,指修炼者的灵知和元性唯独存在。修炼达到一定层次后,心性明照,万念俱灰,留下来的只是灵知和元性,这种灵知和元性常存不灭,故曰独存。《玄机直讲》:“始将双目微闭,垂帘观照……,万念俱泯,一灵独存。”

## 一阴一阳

一阴一阳,指道,引申为天地间的阴阳二气。《易·系辞上》曰:“一阴一阳之谓道,继之者善也,成之者性也。”汉杨雄说:“一阴一阳,然后生万物。”<sup>①</sup> 这与《道德经》:“道生一,一生二,二生三,三生万物。”完全相同。说明“道无奇辞,一阴

<sup>①</sup> 见杨雄《太玄经·玄图》。

一阳,为其用也”。<sup>①</sup>

## 一意规中

一意规中,指将真意固守规中一窍。长此以往,即可渐次收伏其心,以至于入定。久之则真阳自发,真气自生,神气融合,灵胎自结。《悟真篇》说:“橐天龠地徐停息,一意规中随后及。”



道

教

内

丹

修

炼

## 二 候

修炼的人体内产生阳炁,称为一阳初动,亦为一候。等待炁盈满旺盛的时,称为二候。此时可以采药,因为药苗正处于不老不嫩的时候,就好像十五的月亮一样,圆满无缺。王重阳说:“乾甲即十五日是也,此日圆满,乾坤之时也。鄞鄂已成、玄牝已立、金花已现、三阳已备之时,月圆于甲方,应乾之象,恐其金逢望远。正是日月重明之际,再得药之候,二候得药也。”<sup>②</sup> 伍冲虚称此为“二候采牟尼”。<sup>③</sup>

## 二 土

二土,指人的性、情。性情相合,二土成圭,炁聚丹成。

① 见《太平经》。

② 见王重阳《五篇灵文》。

③ 见伍冲虚《伍柳仙宗》。

宋林元鼎说：“夫所谓根者，又非别物，亦只是神性而已。依时存于室内者，曰戊土，谓之性；一气循环，感激互生者，曰己土，谓之情。性以摄情，情来归性，如是则有无相入，隐显相符，虚实相通，动静相养，而丹质成矣。”<sup>①</sup>

## 二 德

二德，指修性凝心，内观不动的两种调心方法。《真元妙道修丹历验抄》说：“虽云凝心一也，乃有二德。二德者，谓住心、空心。若凝住心，则身境与道同，形性俱超，此真得长生不死、高真妙道也。若凝空心，即性超而身沉，此得脱腔尸解之下法也。”<sup>②</sup>

## 二 五

二五，指阴阳、男女、内外。汪启濮《性命圭旨·补遗篇》说：“周子云：无极之真，二五之精，妙合而聚。何谓二五？二者，六二居内，卦中女阴也。五者，九五居外，卦中男阳也。内外、男女、阴阳合，化为真一之阳，所谓吾善养吾浩然之气也。”



第

九

篇

内

丹

术

语

① 见林元鼎《内义丹旨纲目举要》。

② 见《云笈七签》卷七二。



## 二车搬运

二车搬运,指通过任督二脉运炼,使心肾相交,达周天火候。《群仙要语纂集》说:“羊车载火,鹿车载水,羊鹿二车,来往上下不停,上田返中田,中田返下田,下田返上田,上田返入气海,接着真气,三事共聚,再返起火也,是周天火候。”



道

教

内

丹

修

炼

## 十月怀胎

十月怀胎,指炼气化神阶段,培补精炁神所需要的时间,古人皆以凡人怀胎来比喻。因为精炁十足,就像女胎熟一样,可以出神。然而从实际情况来看,所需时间不限定为十月,有时只须八、九月,有时甚至数十年,不一而足。《仙佛合宗语录》就说:“十月者,以世怀胎之例大概言之也。凡人之子在母胎,以无息而至呼吸成,必由十月之久,而成人,而后生化神之气,大周天之用,自有呼吸,而返至无息之初。亦必由十月而后,能无息尽定,一变一化之道,自然之理如是,故仙真度人,即此十月而发明之也。或有不必满十月,只九月、八月、七月,而能出神者,生人亦有。然或有满十月而不出,过十一二月、十三四月、数年数十年而后出神者,生人亦然。”

## 七 门

七门,指人身修炼的七个门户。一为天门,在泥丸;二为

地门,在尾闾;三为中门,在尾脊;四为前门,在明堂;五为后门,在玉枕;六为楼门,在重楼(咽喉);七为房门在绛宫。这是人体修炼的重要关窍,直系五脏六腑。《黄庭经·中部经》说:“选与还丹与黄泉,象龟引气至灵根。中有真人巾金巾,负甲持符开七门。此非枝叶却是根,昼夜思之可长存。”即说此七门。

## 七 窍

七窍,指人的两眼孔、两鼻孔、口、两耳孔。庄子说:“人皆有七窍,以视听食息。”<sup>①</sup> 南岳魏夫人说:“精候天道长生草,七窍已通不知老。”<sup>②</sup> 五代务成子注解:“耳听五音,目观玄黄,鼻受精气,口啖五味,不知老也。”<sup>③</sup>

## 七 元

七元,指人体七窍当中的元气、真神。南岳魏夫人说:“肺部之宫似华盖,下有童子坐玉阙,七子之元主调气,外应中岳鼻齐位。”<sup>④</sup> 唐梁丘子注解:“七元之君负甲持符,辟除凶邪,而布气七窍,主耳目聪明。七元,七窍之元气也。……或谓七星及七窍之真神。”<sup>⑤</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

① 见《庄子·应帝王》。

② 见《黄庭经·下部经》。

③ 见务成子《黄庭经注》。

④ 见《黄庭经·肺部章》。

⑤ 见梁丘子《黄庭经注》。

## 七 返

七返,指修炼精炁神的七个过程。具体过程为:常爱惜精炁,握固闭口,吞气吞液,液化为精,精化为气,气化为神;神复化为液,液复化为精,精复化为气,气复化为神。<sup>①</sup>



道

教

内

丹

修

炼

## 七 功

七功,指内丹修炼的七段功夫。第一,救益补护之功。第二,流戊就己之功。第三,添油接命之功。第五,火炁既济之功。第六,胎成沐浴之功。第七,温养乳哺之功。此功完成,即表示生道合一。

## 七 液

七液,指人的心液、肝液、脾液、肺液、肾液、气液、血液。唐梁丘子认为它们为四时的灵气和上中下三丹田的妙气化成,流行于两眉间,灌溉于五脏,生成精,化而养人体灵根。<sup>②</sup>

① 见《云笈七签》卷五六《元气论》。

② 见梁丘子《黄庭经注》。

## 七 禁

七禁,指内丹修炼时必须恪守的七条规戒。第一,禁口。即口不骂詈作秽言,以此咒法可以通灵。第二,禁目。即目不观秽污,以此眼睛可以自到真灵。第三,禁耳。即耳不听淫声,以此耳朵能听八方。第四,禁手。即手不亲秽物,以此掐诀可通神。第五,禁足,即脚不踩污秽的东西,以此踏罡步斗,可得飞升。第六,禁意。即思想纯洁,以此可感召神灵。第七,禁思欲。即心中不起杂念,以此可存思得神明。<sup>①</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

## 七 魄

七魄,指尸狗、伏矢、雀阴、吞贼、非毒、除秽、臭肺七种残害人身的怪物。它们“残害生人”、“乐人之死”、“欲人之败”,所以修炼的人要“制而厉之,陈而变之,御而正之,摄而威之。”<sup>②</sup>

## 七 冲 门

七冲门,指人体的飞门、户门、吸门、贲门、幽门、阑门、魄门七个重要部位。飞门为唇,户门为齿,吸门为会厌,贲门为胃(上口),幽门为太仓(胃)下口,阑门为大小肠会,魄门为下

① 见《上清灵宝大法》。

② 见《云笈七签》卷五四。

极(屁眼)。<sup>①</sup>

## 七宝林

七宝林,指整个人身。《太上升玄消灾护命妙经注》说:  
“人之一身,三元四象具足,故谓之七宝林。”



道

教

内

丹

修

炼

## 七返九还

七返九还,也称七返九转。道教修炼认为,天地有五行,人体有五脏,如此相配,水为肾,火为心,木为肝,金为肺,土为脾。与五行生成之数相配,(即天一生水,地二生火,天三生木,地四生金,天五生土;地六成水,天七成火,地八成木,天九成金,地十成土)肾得一与六,心得二与七,肝得三与八,肺得四与九,脾得五与十。此中七与九是两个成数,也是两个阳数,代表人身之阳炁。修炼的人,采炼的就是这个阳炁,以此点化全身阴气,成就纯阳之体。心七为心为火,心火下降,七返于中元而入下丹田,结成大丹,称“七返还丹”。肺九为金,金生水,水为元精,精由炁化,故九为元阳之炁,运此阳炁遍布全身,使阴息阳长,称“九转还丹”。二者相合,总谓“七返九还”。这是用大衍易数来比喻内丹之道。李道纯《全真集玄秘要》说:“阴阳感合,而生五行也,天一生水,地二生火,天三生木,地四生金,天五生土,此五行生数也。五行运化,机缄不已,四时行而百物生焉。以身言之,身心立而精炁

<sup>①</sup> 见《难经·四十四难》。

流行,五脏生而五行具矣。天一生水,精藏于肾也。地二生火,神藏于心也。天三生木,魂藏于肝也。地四生金,魄藏于肺也。天五生土,意藏于脾也。五行运动而四端发矣,达是理者则能随时变易以从道也。”

## 七成九败

七成九败,指七种通向修炼成功的行为和导致修炼失败的九种行为。成者为宿有缘份、得遇真师、便行实心、作真法、积大行、信忠不退、不逢诸魔七种。败者为不信不忠、有业魔障、劳己苦行、意狂心乱、不遇至人、不逢真理、得法不行、不持明德、不辩邪正九种。<sup>①</sup>

## 七日采工

七日采工,指火候已成,大药将生,把握此机,采炼大药的时候。《伍真人丹道九篇》说:“阳光三现之时,纯阳真气已凝聚于鼎中,但隐而不出耳,必用七日采工,始见鼎中火珠成象,祇内动内生,不复外驰。”

## 七昧之术

七昧之术,指使五官、手足、意念清静的修炼方法。七



第

九

篇

内

丹

术

语

<sup>①</sup> 见《太上长文大洞灵宝幽玄上品妙经发挥》。

昧,指目昧、耳昧、口昧、鼻昧、手昧、足昧、心昧。目昧不明、耳昧不聪、口昧不爽、鼻昧不通、手昧不固、足昧不正、心昧不真。目不昧则明、耳不昧则聪、口不昧则爽、鼻不昧则通、手不昧则固、足不昧则正、心不昧则真。“是知七昧其要在一,一之稍昧,六昧俱塞,则一身不治,近于死也。”<sup>①</sup>



## 八 素

八素,指围绕大脑中心泥丸之神的四正四隅之神。

## 八 柱

八柱,指涵养精气,固守关窍,开通门户的说法。《太上灵宝中黄八柱经》解释“八柱”时说:“虚四谷谓之五明之柱,塞二兑谓之二极,开二洞谓之辅栋,以元气为基,以精神为覆,祷而后居焉,以安吾之性,以全吾之道。道者,大而无外也,不沉不浮,得所住,知所生,知所定,适所安,正所正,而宾主之道矣。宾犹铅汞也,主犹心肾也。心肾正,铅汞正,而后可以安金鼎,为在烹也。故善学者,以身为安宅,以见闻觉知为风雨,立八柱安坦墉,而风雨之患消矣。”

<sup>①</sup> 见《三洞群仙录》卷十三引《黄帝内传》。

## 人 魔

人魔,指修炼时出现的一些虚幻境象。主要表现为言语喧哗,秽臭腥膻,鸡犬孕妇、师僧尼俗冲突坛场,惑乱法身,存思不正,咒诀不灵。多在居山、入室,书符步咒,掐诀行持的时候出现。所以修炼的人应“以混合百神印安于坛中,书‘束缚魔灵’四字,以印印之,焚于香火上,掐左右子亥二诀,持念魔王三品之章,其魔自退”。<sup>①</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

## 入 定

入定,指澄心定意,摒除杂念。白居易诗说:“中宵入定跏趺坐,女唤妻呼多不应。”<sup>②</sup>

## 入 静

入静,指寻找一个幽静的地方,澄神定意,除欲除意。胡三省解释说:“入静者,静处一室,摒去左右,澄神静虑,无私无营,冀以接天神。”<sup>③</sup> 道教认为,修炼的人必须通过入静,淘炼神气,延年益寿。并规定:大静三百日,中静二百日,小静

① 见《灵宝无量度人上经大法》。

② 见唐白居易《长庆集》卷六八《在家出家》。

③ 见《资治通鉴》卷二百五十七。



一百日。<sup>①</sup>

## 入 魔

入魔,指修炼的人在入静过程被种种虚幻的景象所吸引,信以为真,执著追求,导致神经错乱,成为精神病患者。其主要原因在于炼己筑基时思想不纯,没有完全进入入静状态,潜意识的东西会在大脑中幻化成自己所期望到的,从而导致神智错乱。道教认为这些虚幻的东西是魔,归纳为十类:六贼魔、富魔、贵魔、六情魔、恩爱魔、患难魔、圣贤魔、刀兵魔、女乐魔、女色魔;<sup>②</sup> 或者天魔、地魔、人魔、鬼魔、神魔、阳魔、阴魔、病魔、妖魔、境魔。<sup>③</sup> 除去这些魔的最好方法是;置之不信、不理、不怪、不惊、不喜、不怕,见如不见,心稳不乱,魔自然灭。

## 儿产母

儿产母,指用后天的肾水识神炼就先天的元精元神。道教内丹认为后天的肾水为水、识神为火,先天的元精为金、元神为木。从五行相生来讲,金生水,木生火,金木为水火的母亲。那么先天元精元神即为后天肾水识神的母亲,从后天的肾水识神炼就先天的元精元神,即为儿产母。

① 见《云笈七签》卷九十九。

② 见《钟吕传道集·论魔难》。

③ 见《灵宝无量度人上经大法》。

## 九二见龙

九二见龙,本指事物发展到了出离离隐的阶段,道教内丹以此表示体内阳气充沛。魏伯阳说:“阳以立三,阴以八通,故三日震动,八日兑行,九二见龙,和平有明。”<sup>①</sup> 这源于《周易》的乾卦☰,最下倒数第二阳爻叫做九二。俞琰注《周参契》说:“夫修丹火候与月之消长无异。月三日哉生明,盖始于东北箕斗之乡,旋而右转,至晚呕轮吐萌于西南昴毕之上,其象如震,以乾卦言,则应乾之初九,比喻吾身阳火起绪之初也;月初八上弦,其光半明,其象如兑,以乾卦言,则应乾之九二,比喻吾身阳火用功之半也。”

## 九转还丹

九转还丹,指修炼内丹所须旋转的次数。这里的九是一个虚数,不是指九次,而是指阳之极,代表人身的阳炁,即以此之炁驱逐人身的阴质,炼就纯阳之体。这是用《周易》的乾卦☰来作比喻的,乾卦皆为阳爻之象。乾为金,九为金之成数(生四生金,天九成之),所以称九转,才能炼成大丹。人通过修炼,将此阳炁炼回归身,拥有乾健之躯,故称九转还丹。



第

九

篇

内

丹

术

语

<sup>①</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。

## 九三夕惕

九三夕惕,本指事物发展到了相当成熟的阶段,道教内丹表示体内阳炁俱足,运炼火候已备。此源于《周易》的乾卦䷀,倒数第三爻为九三,卦曰:“九三,君子终日乾乾,夕惕若厉,无咎。”魏伯阳说:“三五成德,乾体乃成,九三夕惕,亏折神符,盛衰渐革,终还其初。”<sup>①</sup> 就是这一时候,要防危虑隐,自强勉力,不要懈怠。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

## 九五飞龙

九五飞龙,本指事物发展到了显达通畅的阶段,道教内丹表示体内金丹凝结之时。此源于《周易》的乾卦䷀,倒数第五爻为九五,卦曰:“九五,飞龙在天,利于大人。”魏伯阳说:“艮三主进止,不得逾时,二十三日,典守弦期,九五飞龙,天位加喜。”<sup>②</sup> 此时退阴符功已达一半。

## 九四或跃

九四或跃,本指事物尽管发展到了成熟阶段,不急于进取,道教内丹表示体内精炁神融合,当退阴符、运温养沐浴之功时。此源于《周易》的乾卦䷀,倒数第四爻为九四,卦曰:

① 见魏伯阳《周易参同契》。

② 同上。

“九四，或跃在渊，无咎。”魏伯阳说：“巽三继其统，固济操持，九四或跃，进退道危。”<sup>①</sup>

## 九年面壁

九年面壁，指炼神还虚，九转金丹的功夫。然并非需要九年，这里的九是九还的意思；面壁并不是面对墙壁而坐的意思，而是凝神定志。<sup>②</sup>

## 九转炼形(女)

九转炼形，女丹术语。指运用导引行炁之法，修炼女子形体。具体方法为：坐时，用神机运动。等口中液满，微漱数遍，待其清澄。然后用鼻引清炁，随同玉液，汨然回下重楼，入于心舍，下降黄房，至关元血海而止。略凝一凝，从血海运至尾闾，升上夹脊，透顶门，迳入泥丸。仍从泥丸复行下降，至两乳间而止。停聚良久，使津化为炁，是为转。如是者三转既毕，方用两手运两乳，回转三十六转毕。以两手捧至中间，轻轻运至血海而止。仍又依前运炼一番，共得九转炼形。<sup>③</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

① 见魏伯阳《周易参同契》。

② 见《修真辨难》。

③ 见《女丹十则·二则》。

## 丁 公

丁公,指运炼火候。张伯端说:“更假丁公锻炼,夫妻始终欢情。”<sup>①</sup> 宋夏宗禹注曰:“丁公者,火候也。”<sup>②</sup>



道

教

内

丹

修

炼

## 刀 圭

刀圭,本指古代度量药物的单位,道教内丹用来表示水火二炁会聚于中宫丹田。中宫是脾,脾属土,真水聚此为己土,真火聚此为戊土,阴阳二土合为圭。水火二炁聚此后便会产生先天之炁,其量虽小,但极精极妙,效力无比,可点化全身阴质,使人脱胎换骨。《金药秘诀》即说:“刀圭者,乃刀头圭角,些子而已。”

## 三 彭

三彭,也叫“三尸”、“三虫”,指在人体内作祟,影响人修炼的三种神。

① 见张伯端《悟真篇》。

② 见夏宗禹《悟真篇注》。

### 三 车

三车有三个方面的涵义。一指使者车、雷车、破车,比喻内丹修炼中的三个不同验证。道教认为凡聚火心行意使,以攻疾病,叫做使者车;凡既济自上而下,阴阳正合,水火共处,静中闻雷霆之声,叫做雷车;以心为境役性,以情牵感物,而散于真阳之气,自内而外,不知休息,久而气弱体虚,以成衰老,或而八邪五疫,返以般入,真气元阳难以抵挡,既老且病而死,叫做破车。<sup>①</sup> 二指小河车、大河车、紫河车,比喻内丹修炼的三个层次。道教认为修炼的人,闻悉大道,得遇明师,通晓天地升降的道理,日月往来的理数,以此匹配阴阳,聚散水火,进而采药进火,添汞抽铅,即过小河车关;等肘后金精入顶,黄庭大药渐成,一撞三关,直超入院,后起前收,上补下炼,即过大河车关;以关过后便要炼形、炼气、炼神,终而合道,出凡入圣,即为过紫河车关。<sup>②</sup> 三指羊车、鹿车、牛车,比喻内炼火候的三个阶段。运气从尾闾穴到夹脊穴,须细步慢行,如羊驾车之轻柔,故叫羊车;从夹脊穴到玉枕穴,须巨步急奔,如鹿驾车之迅捷,故叫鹿车;从玉枕穴到泥丸宫,必须用力猛冲,如牛驾车之勇猛,故叫牛车。<sup>③</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

① 见《钟吕传道集·论河车》。

② 见《钟吕传道集·论河车》。

③ 见《三极至命筌蹄》。

### 三 寸

三寸有二个方面的涵义。一指“三寸气”，是人的咽喉部位。庄子说：“众人之息以喉。”<sup>①</sup> 即此。二指三丹田。南岳魏夫人说：“灵台郁蔼望黄野，三寸异室有上下。”<sup>②</sup> 唐梁丘子注解：“三丹田上中下三处，名异室。每室方圆一寸，故去三寸。”



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

### 三 返

三返，指收视返听，精、炁、神合炼的状态。《黄帝阴符经》说：“瞽者善听，聋者善视，绝利一源，用师百倍，三返昼夜，用师万倍。”元王道渊注释说：“三返有二说：外三返乃眼、耳、口，内三返乃精、炁、神也。”

### 三 观

三观，指观心、观形、观物的三种修持方法。《太上老君说常清静经》曰：“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。”就是说的这种存观功夫。

① 见《庄子·大宗师》。

② 见《黄庭内景经·灵台章》。

### 三 要

三要,指内丹修炼的三大要点。分为外三要眼、耳、口和内三要精、炁、神。道教认为“九窍之邪,在乎三要”<sup>①</sup>。“夫惟三要,有内三要,有外三要。内之三要者,精炁神也。外之三要者,眼耳口也。眼为神之门,耳为精之门,口为气之门。视之不息,则神从眼漏;听之不息,则精从耳漏;言之不息,则气从口漏。逐于外而失于内,心为形役,是九窍之邪,在乎三要者也。”<sup>②</sup>

### 三 关(男、女)

三关,一指人身被后的三处关窍,也叫后三关。修炼到大周天开通的时候,首先就是要冲三关。二指炼精化炁为初关,炼炁化神为中关,炼神还虚为上关。三指乳溪、脐内、子宫三处,是女丹修炼的三个重要部位。乳溪为女子丹田,脐内即为女子下丹田,子宫即女子血海。《女功正法》:“功始上关乳溪,继在中关脐内,终归下元子宫。”

### 三 定

三定,指静心止念的三个阶段。道教认为摄心住一,名

① 见《黄帝阴符经》。

② 见元王道渊《阴符经注疏》。





为安定；灰心忘一，名为灭定；悟心真一，名为泰定。<sup>①</sup>

### 三 田

三田，也叫三宝，指上中下三丹田。《道机经》说：“天有三光日月星，人有三宝三丹田。”南岳魏夫人说：“玄泉幽关高巍，三田之中精炁微。”<sup>②</sup> 唐梁丘子注解：“人有三宝三丹田，中炁左青、右黄、上白、下黄也。”<sup>③</sup>



道

教

内

丹

修

炼

### 三 迁

三迁，指精炁神在上中下三丹田中修炼搬迁。道教认为从下丹田炼精完备，就要迁到中丹田炼气，炼气完备，就要迁到上丹田炼神，炼神完备，就要迁到天门关修炼还虚超脱。《天仙正理直论》曰：“丹田有三，气在中丹，神在上丹，精在下丹。自下田迁至中田，中田迁至上田，上田迁出天门，是为三迁功成。”

### 三 炼

三炼，指炼养人体精、炁、神。所谓精指元精，炼元精则是“抽坎中之元阳”，使“元精固则交感之精自不泄漏”；所谓

① 见《三论元旨·虚妄章》。

② 见《黄庭内景经·黄庭章》。

③ 见《黄庭经注》。

炁指元炁,炼元炁则是“补离中之元阴”,使“元炁住则呼吸之气自不出入”;所谓神指元神,炼元神则是“坎离合体而复乾”,使“元神凝则思虑之神自然泰定”,由此,“内外兼修,成仙必矣。”<sup>①</sup>

### 三 慧

三慧,指修心炼心的三种方法。一为巧积方便,善灭外尘;二为断诸行漏,不出他境;三为寻求实相,直至道场。<sup>②</sup>

### 三 着

三着,指着意、着想、执着,为内丹修炼中的三种错误的行为。在修炼过程中,有时要用意念去守某一个部位,所以要求勿望勿助,似守非守,用意不用力,切不可片面强调用意与死守或追求某种现象,若此即为三着。

### 三 鼎(男、女)

三鼎有男女之分,男指上、中、下三丹田,女指乳溪、脐内、子宫。《女功正法》:“男以上田、中田、下田为鼎,女以子宫、脐内、乳溪为鼎。”

① 见《性命圭旨·元集》。

② 见《无上秘要真藏经》卷七《妙德品》。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 三不起

三不起,也叫三不起身。指内丹修炼状态中三条不起身的规矩:一为打坐不起;二为诵经不起;三为赴斋不起。此是为了达到安心修炼和凝神专一的目的,所以见到这种情况就不必打扰。



道

教

内

丹

修

炼

## 三不动

三不动,指炼精时身不动;炼炁时心不动;炼神时意不动。因为身不动,则“虎啸内尘,玄龟潜伏,而元精凝矣”;心不动,则“龙吟云起,朱雀敛翼,而元炁息矣”;意不动,则“二物交,三元混一,而圣胎成矣。”<sup>①</sup>

## 三关调

三关调,指从口、足、手做起,清静身心、固炁养神。陶弘景说:“三关者,口为心关,足为地关,手为人关,谓之三关,三关调则五藏安,五藏安则举身无病。”<sup>②</sup>

① 见《中和集》卷三《全真活法》。

② 见陶弘景《真诰·甄命授》。

## 三花聚顶

三花聚鼎,也叫三化聚鼎。指历经炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚的炼丹过程,即可出阳神,从顶门冲出。《中和集》:“炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚,谓之三花聚顶。”

## 三华聚鼎

三华聚鼎,指先天元精、元炁、元精会聚于丹田,炼成大药,而成金丹,即为三华聚鼎。《潜确类书》称“三华”为玉华、金华、九华。

## 三昧真火

三昧真火,指心火、肾火、膀胱火。《真仙秘传火候法》说:“心为君火,而曰上昧;肾为臣火,而曰中昧;膀胱为民火,而曰下昧。三炁聚而为火,故而为炁,故曰三昧真火。”

## 三魂七魄

三魂七魄,指肝三神,肺七魄。丘处机说:“肝中有三神,名曰灵光、胎光、幽精也。夜卧及平旦,叩齿三十六通,呼肝神名,使神清炁爽。”“肺为脾气,为肾母,下有七魄如婴儿,名尸狗、伏尸、雀阴、吞贼、非毒、除秽、辟臭,乃七名也。夜卧及



平旦时，叩齿三十六通，呼肺神及七魄名，以安五脏。”<sup>①</sup>

## 三宝闭塞

三宝闭塞，指闭塞外三宝耳、目、口，目的是使内三宝精、炁、神不漏。魏伯阳说：“耳目口三宝，闭塞勿发扬。”<sup>②</sup>



道

教

内

丹

修

炼

## 三宝诀要

三定诀要，指定心、定气、定神的三种方法。定心可用道教“牧马工夫”，自然调熟，坐则真定。定气可用胎息法，使“胎从伏气中结，气从有胎中息”<sup>③</sup>，即先天炁与后天气打成一片。定神即神定气闲，神住气注。

## 三三俱宁

三三俱宁，指调心澄意的修炼状态。《道法会元》卷六九说：“假如天上风雨尽静，法师静坐调息，身中气息从鼻匀静出入，心中莹然无挂无碍。此则谓之三三俱宁也。”

① 见丘处机《摄生消息论》。

② 见魏伯阳《周易参同契》。

③ 见《胎息经》。

## 三合成德

三合成德,指精、炁、神和合相交。道教认为“涵养之功,必自黄庭始,。肾中藏精,精中生气,交合于心,心液相炼于黄庭。恍知交会不差,则精合于气,气合于神,神合于道,则生生之理不失天地之中,故曰三合成德。”<sup>①</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

## 三顶诀要

三顶诀要,指脑骨与泥丸宫宜微向上顶;舌头尖宜连根上顶;尾骶宜上顶。这样可以三关易通,固气安神,添精益髓。

## 三挺诀要

三挺诀要,指颈宜挺、脊骨宜挺、肋骨宜挺。这样有利于气贯全身,精气贯顶,五脏正位,气生神生,气活神活。

## 三圆诀要

三圆诀要,指背宜圆、胸宜圆、坐盘宜圆。这样有利于精神贯顶,呼吸畅顶,神闲意定。

<sup>①</sup> 见《九天生神章玉解》。

## 三家相见

三家相见,指元精、元炁、元神运炼后合而为一,工夫完成。张伯端说:“戊己自归生数五,三家相见结婴儿。婴儿是一含真炁,十月胎圆入圣基。”说的就是元精、元炁、元神相结合叫做三家相见,结成丹母,经过十月温养,丹成而进入下丹田。



道

教

内

丹

修

炼

## 小 还

小还,指内丹修炼中的龙虎交媾法。《道枢·华阳篇》:“龙虎交者,小还也。”

## 小 药

小药,指炼精化炁阶段,阴极阳动,活子时出现,产生先天元精,此元精便是小药。此时必须采用小周天工夫,采此小药。小药在丹经中有时也称外药,必须生而后采。

## 小周天

小周天,指炼精化炁过程中,活子时出现,下丹田炁动药生,精、炁、神运动,待精满时,运炼火候引元炁从下丹田逆督脉而上,沿任督而下,经尾闾、夹脊、玉枕三关,上、中、下三丹

田和上下鹊桥,使元炁从下丹田出,终又回到下丹田,此一循环即为小周天。同时也有以“坎离交”为小周天的,也有以先天元炁发生,直透骨髓,打通任督二脉为小周天。但不是以后天口鼻之气、或以意念导引皮下之气,来完成此段工夫的。

## 小鼠出洞

小鼠出洞,指活子时的出现。因为真阳初动的时候,修炼的人往往会产生胆怯的感觉,意念稍微一动,真阳之炁便会消失,所以将其比喻成刚出洞的小鼠,一惊吓便会钻入洞中,溜之大吉。此时一定要澄心定意,丝毫不松,等精满炁足,其灵妙不可言。<sup>①</sup>

## 干 浴

干浴,指一种按摩方法。先将手搓热,然后从身体上至下进行按摩,即为干浴。《云笈七签》卷三二《杂修摄导引按摩》说:“摩手令热,摩身体从上至下,名曰干浴。”

## 上 德

上德,本指道。老子云:“上德不德,是以有德。”<sup>②</sup> 这里指人的心脏。无名氏注解《周易参同契》称:“离为心而居上,



① 见《了道秘录》。

② 见老子《道德经》第三十八章。



其中有玉液,可为还丹,而有益于人,故曰上德。”

## 上丹田

上丹田,又名泥丸、琼室、上田、紫府、上宫、天宫、昆仑、玉京山、须弥山等,按照唐梁丘子的说法:“由两眉之间入内,一寸为明堂,二寸为洞房,三寸为上丹田。上丹田方圆一寸二分,乃是虚空一穴,藏有先天真一之神,丹成之后,此处为出神之所。”<sup>①</sup>



## 上闭下闭

上闭,指闭塞兑门,以养心藏真水。下闭,指闭塞巽门,以保肾藏真火。魏伯阳说:“上闭则称有,下闭则称无,无者以奉上,上有神德居。”

## 下丹田

下丹田,又叫下田、炁海、炁穴、元海、沧海、生门、土釜、坤宫、北海、蓬壶、造化壶等。位于脐下一寸三分,方圆一寸二分,虚空一穴,藏有先天真一之精,为结丹之所。有人认为其在脐下,其实错误,只有在平躺时,脐下内部,才是正确。

<sup>①</sup> 见梁丘子《黄庭内景经注》。

## 下 照

下照,指意守下丹田。《云笈七签》卷五八《服元气法》:“下照,是心守海也。”

## 下摩生门

下摩生门,指用手按摩鼓足内气的小腹。

## 大 药

大药,指采得小药后,阳关就会止闭,随之到来的便是“六候”之景,此时采取先天一炁,即为采大药。大药又称内药,必须采而后生。采得大药,就可以除去全身的阴气,成为纯阳之体,所以大药又称为大丹。

## 大周天

大周天,指炼化炁神过程中,正午时出现,采大药、成就大丹。也有以“乾坤交”、打通黄道为大周天的。



第

九

篇

内

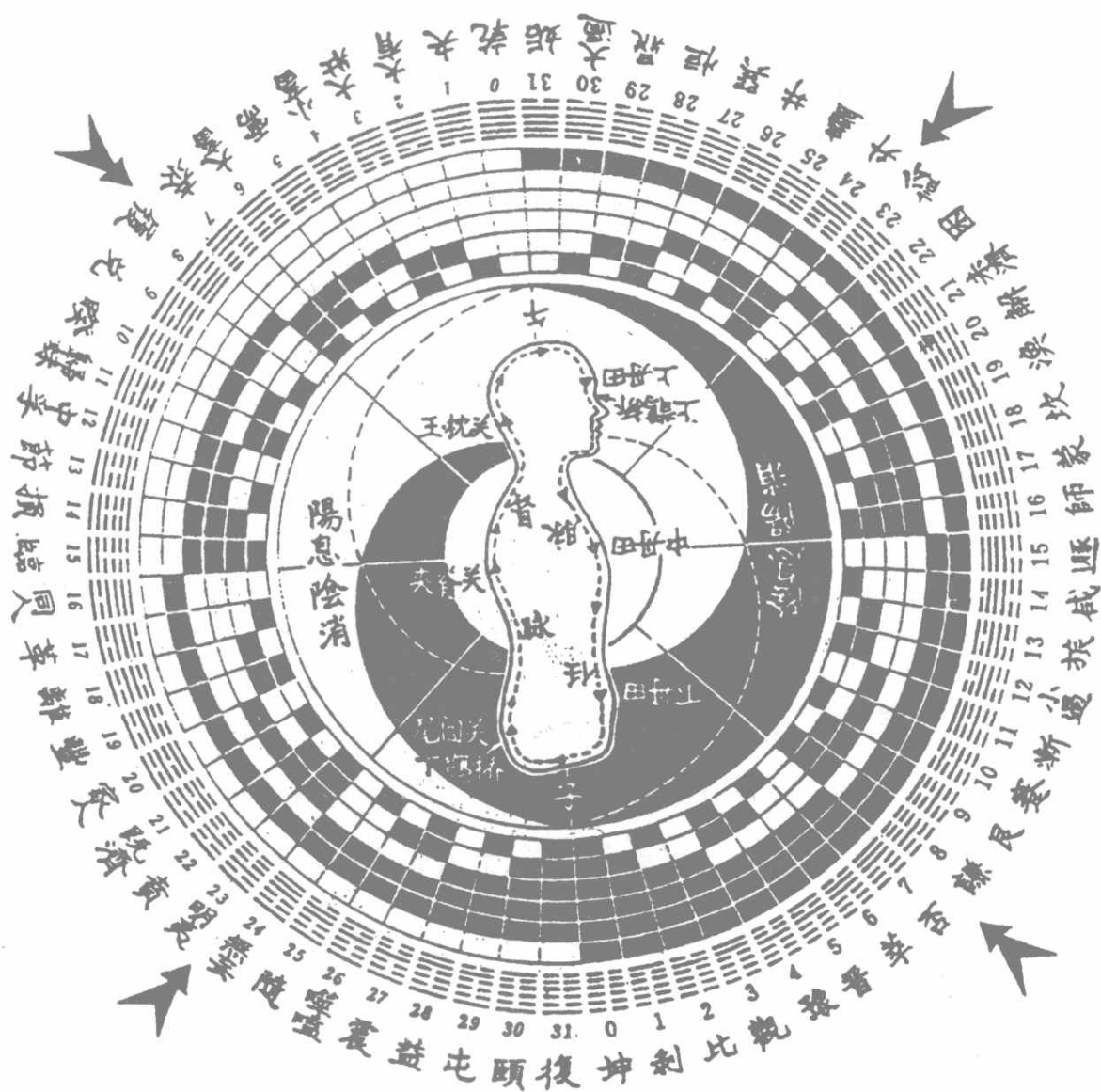
丹

术

语



道教  
内丹  
修炼



伏羲太极六十四卦与人体元气的周天运行

## 兀然

兀然,指修炼过程中一种混然寂静的状态。《云笈七签》卷六一《幻真先生服内元气诀法》说:“兀然而坐,无神无识,寂寂沉沉,使心同太空,因而调闭。”

## 凡息

凡息,指常人的呼吸,一般多粗而短,吸入少而呼出多。

## 广被四邻

广被四邻,指内丹修炼到了阳炁升至顶门,通体透明,金液滂流,遍益全身。元俞琰注《周易参同契》说人体“阳炁盛极,周遍宇内”,说明身中阳炁圆满,并有丹光发现,遍布全身,所以喻之为“广被四邻”。

## 山泽通气

山泽通气,指内炼静坐时,舌顶上腭,停止说话和咽津,以鼻慢慢调息,做到外无所入,内无所出。<sup>①</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

<sup>①</sup> 见《道法会元》卷六九。

## 子午转旋

子午转旋,指内丹修炼中的周天运转功夫。《周易参同契》说:“子当右转,午当左旋。”子为元炁,午为元精。元炁通过尾闾、夹脊、玉枕三关升至泥丸,就像立于南方至高之火,地势将旋转右而下,此时流行之客水,与定位之主火,会于一处相济。元精通过上、中、下三田降至尾闾,立于北方极下之水,地势将旋转向左而上,此时流行之客火,与定位之主水,会于一处相济。<sup>①</sup>



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

## 女 命

女命,指女子乳房。女丹修炼认为男命在丹田,女命在乳房。并认为丹田是生丹之真土,乳房是母炁之木精。<sup>②</sup>

## 女丹田

女丹田,指女子膻中穴,位于两乳中间,其窍在膻中穴入内一寸三分,方圆一寸二分。此是女丹修炼的关键部位,《黄帝内经》认为膻中是炁海。

<sup>①</sup> 见清袁仁林《周易参同契注》。

<sup>②</sup> 见《女金丹》卷上。

## 女命有三

女命有三,指女子阳穴、黄房、丹田三个地方。阳穴为女子丹田,黄房为黄庭,丹田为下丹田。《女金丹·卷上》说:“女命何以有三?谓上、中、下也。上者,阳穴。中者黄房。下者丹田。”



第

九

篇

内

丹

术

语

## 女子之阳

女子之阳,指女子身内的阳炁,也叫内药。女子的经血来源于此阳炁,若能采此阳炁,女子经血就会停止,大丹就可以炼成,长生就会获得。

## 女子朝元

女子朝元,指女子修炼成功,阳神出窍的时候。此时会“黑光透顶,次红,次白,次青,次金。功足光圆,五光会一,地雷自鸣,天门自启。阳神一出,一出便回,先近后远,切莫自迷。当此之际,便宜慎之”。<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 见《女功正法》。

## 女换男体

女换男体,指女子通过修炼,斩断经血,乳房就会收缩,回到童年那种状态,所以又称炼乳还童。《西王母女修正途十则》说:“盖言乳房,上通心脉之津液,下流澈血海之真汁,炼得乳房如处女小儿形,便是女换男体。”



道

教

内

丹

修

炼

## 女子玉液

女子玉液,指女子经过修炼,斩断月经后,月经所化之物。丹经中又叫白凤或白凤髓。

## 女丹活子时

女丹活子时,指女子血海产生阳炁的时候。此时应澄心定意,寂守身心,切勿产生浊念,谨防化血流失。

## 丹

丹,指外丹和内丹。外丹是由矿物质和中草药混合烧炼而成,供服食之用,但不是人人均可享用,只有功夫到达很高的层次,才能服用,否则相当危险。内丹是以人身为鼎炉,身内精、炁、神为药物,通过一系列内炼方法而成的灵胎,所以又叫大丹,有时也叫圣胎、婴儿等。

## 丹 头

丹头,指人身体内元精与元炁相互交感,种于下丹田,最初所发生的芽即为丹头,丹头日渐生长,最终结成大丹。《翠虚篇·金丹诗诀》说:“丹头只是先天炁,炼作黄芽发玉英。”



## 丹 田

丹田,指上、中、下三丹田,其位于人体前部,所以又称前三田。丹田为人体结丹的地方,犹如种子在田间生根、发芽、开花、结果,所以称之为丹田。

## 丹 诀

丹诀,指内丹修炼的秘诀。一般分为文诀和口诀,文诀可以笔墨相传,多以诗词歌赋的形式写成,如《崔公入药镜》、《悟真篇》等,武诀非口不宜。

## 丹 基

丹基,指心肾。内丹修炼以心为火、为离、为真铅,产生元神,以肾为水、为坎、为真汞,产生元精。元神、元精为结丹的基础,所以称心肾为丹基。《云笈七签》卷六三称:“丹基在一,但辨得真铅、真汞两物。”

第

九

篇

内

丹

术

语



## 丹 道

丹道,指修炼内、外丹的方法、过程和结果。《还源篇》说:“以神归炁内,丹道自然成。”



## 丹 鼎

丹鼎,本指外丹修炼烧制丹药的炉鼎,内丹中指丹田。卢照邻说:“圆洞开丹鼎,方坛聚绛去。”<sup>①</sup>

## 丹法参同七鉴

丹法参同七鉴,指内丹修炼中的华池、神水、黄芽、白雪、河车、巽风、金丹七个常用的术语。

## 丹法参同十九诀

丹法参同十九诀,指内丹修炼中的采药、结丹、烹炼、固济、武火、文火、丹砂、过关、分胎、温养、防危、工夫、交垢、大还、圣胎、九转、换鼎、太极等十九个法诀。

## 开山源

开山源,指以手指按摩鼻孔的一种修炼方法。一般以左

<sup>①</sup> 见唐卢照邻《赠李荣道士》。

道

教

内

丹

修

炼

手第二指、第三指,伸入鼻孔中,按摩三至七下。

## 中 宫

中宫,指中丹田。又称黄庭、规中、玄关等。魏伯阳说:  
“青赤白黑,各居一方,皆禀中宫,戊己之功。”<sup>①</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

## 中 还

中还,指内炼中的内观起火法。《道枢·化阳篇》说:“内  
观者,中还也。”

## 中丹田

中丹田,又称中黄、中田、黄庭、土釜、规中等,位于脐之  
上、心之下,直下与脐门相对,相距三寸六分,其上与心相距  
三寸六分。其为虚空一穴,方圆一寸二分,为炼炁化神阶段  
养胎的地方。

## 内 照

内照,指内炼中收视返听,以元神照视全身。魏伯阳说:  
“原本隐明,内照形躯。”<sup>②</sup>

<sup>①</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。

<sup>②</sup> 同上。

## 内 药

内药,指先天的精、炁、神。李道纯说:“先天至精,虚无空炁,不坏元神,此内药也。”<sup>①</sup>



## 内外通

道

教

内

丹

修

炼

内外通,指内炼中内药与外药必须相结合,融会贯通。陈致虚认为“修行之人,先须洞晓内外两个阴阳作用之真,则入室下工成功甚易。内药是一己自有,外药则一身所出。内药不离自己身中,外药不离色相之中,内药只了性,外药兼了命,内药是精,外药是气,精气不离,故为真种,性命双修,方证天性。”<sup>②</sup>

## 历 藏

历藏,指内视五脏。魏伯阳说:“是非历藏法,内视有所思。”阴长生称此为胎息之道,视五藏而存思也。

## 无根树

无根树,喻指人。因为人行动自如,脚下无根,就像大树没有根一样。然而道教内丹修炼认为人并非无根,人的根为

① 见李道纯《中和集·金丹或问》。

② 见元陈致虚《周易参同契注》。

炁,张三丰祖师著有《无根树》词二十四首,专讲人的炁根。

## 无欲观妙

无欲观妙,指一种极度安静的状态。老子说:“常无欲以观其妙。”<sup>①</sup> 黄元吉说:“欲得玄道,必静之又静,定而又定,其中浑物无事,是为无欲观妙。”



第

九

篇

内

丹

术

语

## 长 息

长息,指行气的一种方法。其法为:以鼻纳气,以口吐气,微而引之。

## 夫妻合欢

夫妻合欢,指元精与元神相互交媾凝结。张伯端说:“二物会时情性合,五行全处龙虎蟠。本因戊己为媒娉,遂使夫妻镇合欢。”<sup>②</sup> 就是说元精和元神相互会合,犹如金木水火土相生相化,此时缘引真意,使之调和,元精与元神就会凝结。

## 气

气,在内丹修炼中分为先天炁和后天气。先天炁大都写作炁,又称元炁、祖炁、元阳、清阳之炁、正阳之炁等。后天气

① 见老《道德经》第一章。

② 见张伯端《悟真篇》。

就是人呼吸之气和水谷精微所化之宗气、营气、卫气。

## 气 法

气法,指炼气和行气的方法。如纳气法、闭气法、服气法、布气法等等。



道

教

内

丹

修

炼

## 气 通

气通,指采用闭气法来打通经脉,达到治愈疾病的目的。道教内丹认为,人若有病,可以用心存气,导引致病处,气急可从鼻中细细放通,但口不必开,等气平,还依前法闭之,摇动脚趾、手指和骨节,以出汗为准度,即为气通。

## 气通任督

气通任督,指运炼内炁,打通任督二脉,使炁血周流,经络畅无阻。

## 气通带脉

气通带脉,指炁从丹田出,左转右回,犹如腰带一样束在腰间,故名。

## 专气致柔

专气致柔,指丹成后的温养功夫。老子说:“专气致柔,

能如婴儿乎。”<sup>①</sup>

## 专静不动

专静不动,指内炼中的一种凝神定意的工夫。伍守阳说:“中关炼气,惟神意定觉于庭穴之虚境,为结胎之主,但任督二气自然之有无,而不着意于二气之有无,可见十月常静,未尝移意毫发许也,此专静不动之工也。”<sup>②</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

## 化血返白(女)

化血返白,指女子经过修炼,经血转化为白凤或白凤髓,后又化为炁,炁又结成丹。

## 心

心,指人身血液活动的中心。道教内丹认为其居君主之位,神明从此出。所以将心比喻成火、离、元神等,认为心静,气血就会流畅,精神思维就会集中,身体就会健康。

## 心 神

心神,一指元神。二指主持心的神灵。如魏华存说:“心

<sup>①</sup> 见老子《道德经》第十章。

<sup>②</sup> 见伍守阳《丹道九篇》。

神丹元安守灵。”<sup>①</sup>

## 心 印

心印,指用心去印证,不著文字。



道

教

内

丹

修

炼

## 心止于符

心止于符,指内炼到了神炁合一的地步时,人的各种意念都已经停止。庄子说:“听止于耳,心止于符。”<sup>②</sup>

## 心平气和

心平气和,指平心静气,专气致柔,凝神调息的要诀。三丰真人说:“凝神调息,只要心平气和。心平则神凝,气和则息调。”<sup>③</sup>

## 心专不横

心专不横,指意志专一,不纵横。语出《周易参契》:“证难以推移,心专不纵横。”

① 见魏华存《黄庭内景经·心神章》。

② 见《庄子·人间世》。

③ 见张三丰《大道指要·道言类》。

## 心念病处

心念病处,指用意念导引气至发病处,慢慢将邪气逼出体外,从而达到治愈的目的。《古仙导引按摩法》曰:“心念病处,随气出病遂尽矣。”

## 心肾相交

心肾相交,又叫水火相交、水火既济、取坎填离。内丹修炼中将肾比作水、坎,将心比作火、离。并认为只有心肾上下交媾,诸神才得以不散,元气才得以温养,久而久之就会结成金丹。

## 心息相依

心息相依,指以心来内照体息,形影不离,神自然会聚于气穴。所谓“心息相依,神与炁归”,就是这个道理。

## 不 息

不息,指胎息。《仙佛合宗语示》注曰:“不息为胎者,是以胎中之息为法,而求证无息也。”

## 太玄之妙

太玄之妙,指收视返听,身心俱忘的状态。《元始天尊说



第

九

篇

内

丹

术

语



太古经注》说：“声色双泯，动静相忘，听之不以气，视之不以神，是谓太玄之妙也。”

## 太阴炼形

太阴炼形，指玉液炼形。《道枢·华阳篇》说：“太阴炼形者何也？以咽中取水，灌乎四肢，玉液炼形者是也。”



道

教

内

丹

修

炼

## 太阳炼形

太阳炼形，指金液炼形。《道枢·华阳篇》说：“太阳炼形者何也？以丹中馭水，焚于百骨，金液炼形者是也。”

## 风

风，又称橐龠。因为心神属火，在采药烹炼中虽加以运用，此时若能吹嘘呼吸，则可以加大心火的力量，如同拉风箱助火一样，故称橐龠。同时风在八卦中喻指巽卦，故又叫巽风。

## 日月停景

日月停景，指凝神注目，内视身内元神。这样真人神不外驰，目虽视物而凝然不动，故曰停景。

## 日红月白

日红月白,指一阳初动的内丹景象。刘一明说:“潭底日红,山头月白,皆为真阳发现,天心复见之象。”<sup>①</sup>

## 日用五行



第

九

篇

内

丹

术

语

日用五行,指日常修炼所要运用的五行知识。如五行与五方、五脏、五气、五神等之间的关系相配问题,修炼的人必须灵活运用,领会其中真意,才能真正修炼内丹。

## 月

月,一指一念不生,万虑皆泯,犹如云拨天开,明月高悬。此对性功而言,如《玄门日诵早坛功课经》说:“真心清静道为宗,譬彼中天宝月同。净扫迷云无点翳,一轮光满太虚空。”另指真阳之炁慢慢盈满,采炼之后,又会渐渐产生,犹如轮月,盈虚消长,周旋不息。《玄门日诵早坛功课经》说:“能知混合回风道,金鼎黄芽日日生。”此对命功而言。

## 月 魄

月魄,指阴神。魏伯阳说:“阳神日魂,阴神月魄,魂之与

<sup>①</sup> 见刘一明《悟真篇注》。

魄,互为室宅。”<sup>①</sup>

## 火

火,指心神。在内丹修炼中,常常会使用心神守住身体的某一关窍;或者是运用心神,导引体内真炁运行,这两者都叫做用火。用火的时候,必须慎重,因为在炁的作用下,有时身体会出现热、凉、麻、串、颤、抖等状态,这是一种自然现象,应顺势而利导之,切不可执著,以为天目开、大丹结、阳神出等,抓住拼命不放,久而久之,便会走火入魔,神经失常,丹道无成。



## 火 铃

火铃,指心神。刘一明注《黄庭内景经·胆部章》说:“火铃,心神也。”

## 火 候

火候,指内丹修炼中运炼文武火的最佳时机和节度。《真诠》说:“火候本只寓一气进退之节,非有他也。火候之妙在人为,用意紧则火燥,用意缓则火寒。”这意紧即是指急运武火,这意缓就是指行文火,关键在于把握时机与节度。

<sup>①</sup> 见魏伯阳《周易参契》。

# 周天火候图 (一)

南北宗源翻卦象  
晨昏火候合天枢

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

收敛曰退符，因本卦去午位收敛而降也。

“阴伸阳屈”，退符至此，宜力求安稳。

退符过半，降入丹田，刚为柔养，内蕴之机。

刚气俱消，柔气已纯。

阴符穷尽，反本复静，神归气内，六阴穷极，一阳未生（无中生有之转机阶段）。



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

泽天夬 阳气既盛，逼近天际，阳旺阴柔，清除邪气。

地天大壮 身中阳火相半，气候停匀，如物当春发生，勿忘勿助。

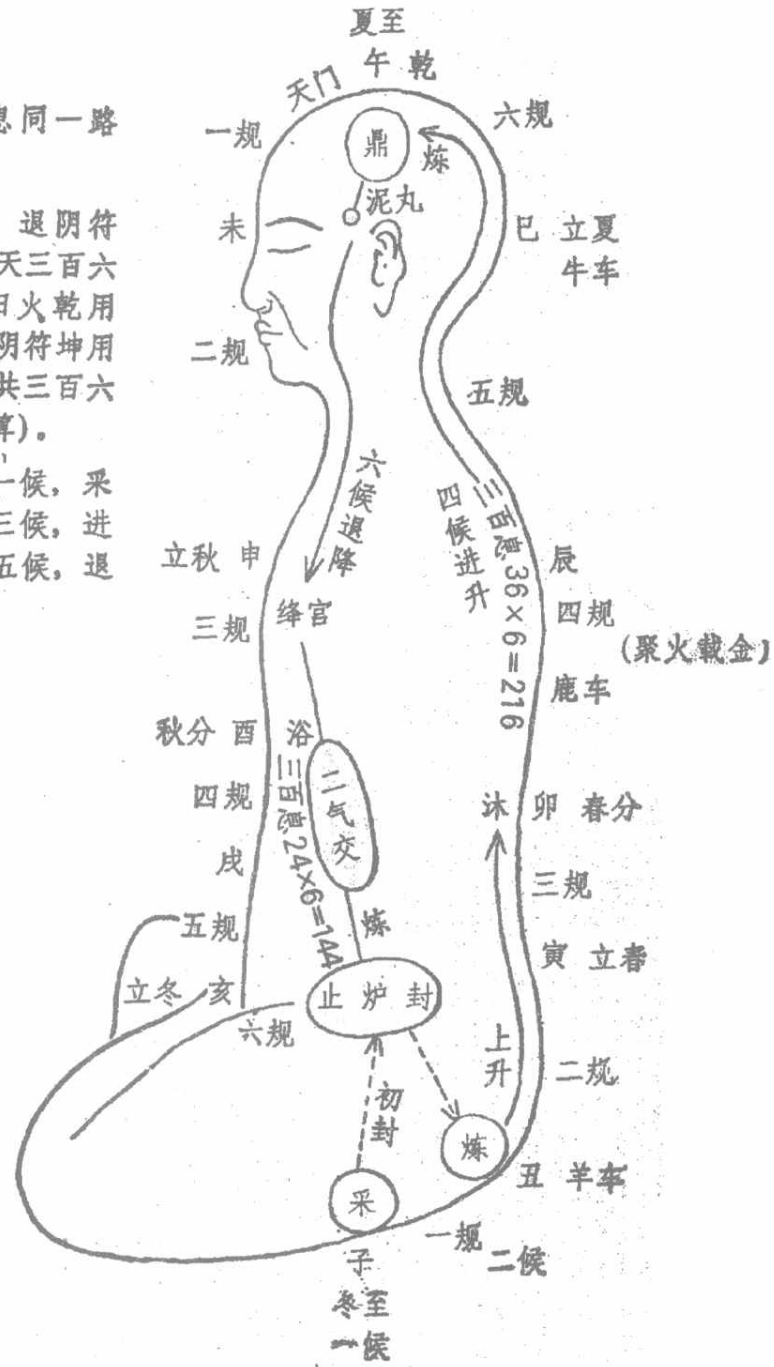
地天泰 刚柔相济，阴阳调停，河车急驾，不可停留。

地泽临 阳光渐长，临炉下功，抑阴开路，以随化机。

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

周天火候图 (二)

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



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

## 火逼金行

火逼金行,指真意引导真炁运行,以为内丹之用。火者,真意;金者,真炁。

## 火里栽莲

火里栽莲,指心火下降,肾水上升,水火既济,使火里也能够栽莲。比喻颠倒逆行的修炼思想与方法。

## 止 火

止火,一指炼精化炁过程中,采小药时,先用武火猛烹急炼,火候一到,必须马上停止猛火,取而代之以文火,进行温养,这样既不会伤丹,也不会失丹。二指武火烹炼、文火温养之后,停止一切用火,进入虚静状态。

## 止 念

止念,指戒除一切思欲杂念。陈虚白说:“大道教人先止念,念头不住亦枉然。”<sup>①</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

<sup>①</sup> 见陈虚白《规中指南》。

## 文武火

文武火,指文火与武火。文火又称退火、温养、退符等。指内炼时心神不紧不慢,轻轻微微,呼吸存无若有。犹如炉中的火,封存后只有温温一点火焰,保持不灭。此火用于武炼之后,药已归炉,加以温养,谨防伤丹。武火又称进火、烹炼、进符等。指内炼时聚精会神,呼吸振畅,以助火工。犹如烧炼钢铁,须以猛火冶炼,促使物质凝聚,以成其钢。此火用于采药归炉之时,加以猛烹,以成金丹。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

## 勿助勿忘

勿助勿忘,指内炼中对于身体内出现的丹道景象坦然处之,保持自然。张三丰说:“神息相依,守其清静自然曰勿忘;顺其清静自然曰勿助。”

## 水火交

水火交,指心肾交、坎离交,也叫水火既济。水居北方,在卦为坎,在身为肾;火居南方,在卦为离,在身为心。水中藏火,火中藏水,心中之真液为真水,肾中之真阳为真火。水火分于上下,假戊己真土(即脾)擒制追逐,得其真火上升,真水下降,同归土釜,水火既济,结成金丹,一炁纯阳,与天齐寿,故曰水火交。

## 水火既济

水火既济,指心肾相交,精、炁、神合一。

## 水火未济

水火未济,指心肾未交,精、炁、神耗散。

## 水府求玄

水府求玄,指内炼精、炁、神,以达纯阳之体。李道纯说:“所谓水府求玄者,炼精炁神,使三花聚鼎,五炁朝元,而存坎中之阳也。”<sup>①</sup>

## 天 符

天符,指内炼中的节度火候与天地升降、日月运行。道教认为人修炼时的火候节度应与天地升降、日月运行相符合,这样才能盗天地,所以喻之为天符。

## 天上三十六 地下三十六

道教内丹修炼认为从天到地高八万四千里,从心到肾距



第

九

篇

内

丹

术

语

<sup>①</sup> 见李道纯《中和集·卦象论》。



离八寸四分。心与肾之间有中丹田,方圆一寸二分,那么天心与中丹田之间就相距三寸六分,地肾与中丹田之间就相距三寸六分,所以才有天上三十六与地下三十六之说。道教以此来说明人体同构于天地。

## 五 漏(女)



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

五漏,本指女子五种带下病,内丹用来指眼视、耳闻、鼻嗅、口言、意想五种丧失人身魂、精、魄、意、神的外漏。所以必须守静敛心,五炁朝元,使眼不外视而照,魂在肝而不从眼漏;使耳不闻声而返听,精在肾而不从耳漏;使鼻不臭味而调息,魄在肺而不从鼻漏;使口不开言而塞兑,念在脾而不从口漏;使意不妄想而默守,神在心而不从思漏。

## 五 芽

五芽,指东西南北中五方之炁。此五炁可与五脏之气相通,以兹补缺。

## 五等仙

五等仙,指鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。此为道教修炼层次的一个象征。鬼仙指通过心性的修炼,能够出阴神,但终不能成纯阳之体,有仙之名,而无仙之实,名为仙实为鬼,故名鬼仙。人仙指通过修炼达到祛疾病、免生死、长生住世的人。地仙指经过修炼能够自我控制生死而无饥饿寒暑侵

害者。神仙指修炼已成,阳神出入自如,变化神通,聚则成形,散则为炁。天仙指最上一乘功夫,此超出人类生存环境,升入天界,与宇宙同存。

## 五渐门

五渐门,指唐司马承祯内丹修炼的五个阶段。一为斋戒,二为安处,三为存想,四为坐忘,五为神解。<sup>①</sup>

## 五气朝元

五气朝元,指身不动,精固而水朝元;心不动,气固而火朝元;真性寂,魂藏而木朝元;妄情忘,魄伏而金朝元;四大安和,意定而土朝元。<sup>②</sup> 意味着五脏之气凝聚于丹田当中,以成金丹。

## 五行错王

五行错王,指逆运体内五行之气,成就大丹。魏伯阳说:“五行错王,相据以生,火性销金,金伐木荣。”<sup>③</sup> 按照常理,金生水,木生火。从内丹上讲,木与火为伴侣,火反生木,即为逆;金与水为伴侣,水反生金,亦为逆,所以就叫做“五行错王”。

① 见司马承祯《坐忘论》。

② 见《性命圭旨》。

③ 见魏伯阳《周易参同契》。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 五行颠倒

五行颠倒,指通过内丹修炼,使人体内五脏五行之气,逆其道而行,即精化炁,炁化神,神化虚,虚合道。目的是使人炼成金丹不坏之体,从而长生不灭。



道

教

内

丹

修

炼

## 五神混合

五神混合,也叫五气混合。指运炼真意,凝聚五脏之神气。《玄宗直指万法同归》说:“理五气,混百神,莫不由脾之意也。”

## 五龙捧圣

五龙捧圣,指采大药的时候,慎用真意,以过大关。五在五行中属土,土在五脏中指脾,脾土在内丹中指真意。圣在内丹中指大药。捧圣即指过大药关。

## 五时七候

五时七候,指凝思存神聚气的方法。五时:第一,心,动多静少;第二,心,静少动多;第三,心,动静相半;第四,心,静多动少;第五,心,一向纯静。七候:第一,抱一守中;第二,通灵彻视;第三,延年千载;第四,炁绕身光;第五,炼炁成神;第六,炼神还虚;第七,炼虚合道。

## 六 候

六候,一指采外药、采内药、进阳火、退阴符、沐卯位、浴酉位。《明道歌》说:“六候仙胎结成,十月婴儿怀抱。”二指大药产生的时候出现的丹田火炽、两肾汤煎、眼吐金光、耳后风生、脑后鹭鸣、身涌鼻搐六种景象。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 六 门

六门,一指玉液炼形、金液炼形、太阴炼形、太阳炼形、内观炼形、真空炼形六种炼形法门。

## 六 时

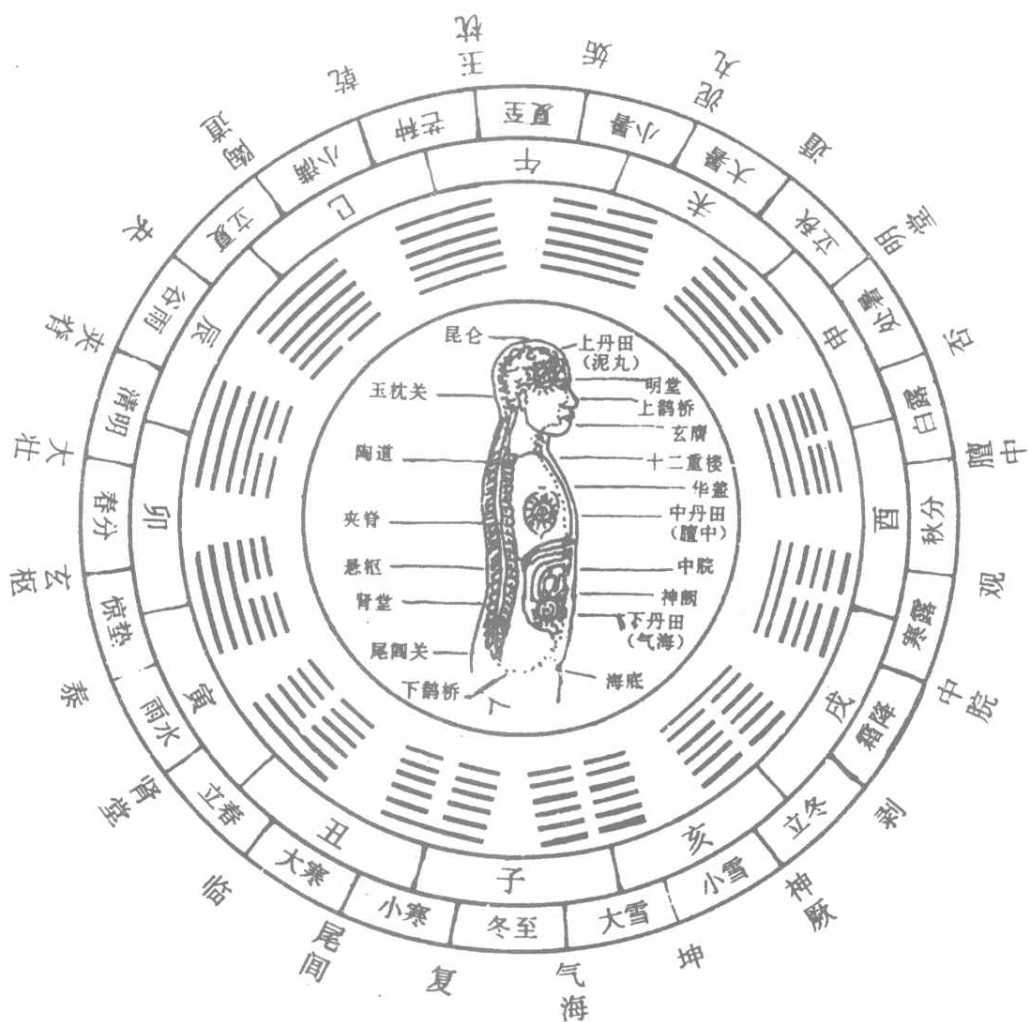
六时,指人身任督二脉之周天与十二地支相配,前面任脉为午、未、申、酉、戌、亥,后面督脉子、丑、寅、卯、辰、巳,因合于十二时辰,故称之为六时。任脉六时谓之进阳火,属阳用九。督脉六时谓之退阴符,属阴用六。以此来说明人身一炁升降变化,及其火候抽添之用。

## 六 气

六气,指古代内养中的朝霞、正阳、飞泉、沆瀣、天玄、地黄六气。屈原《楚辞·远游》:“餐六气而饮沆瀣兮,嗽正阳而饮朝霞。”



道教  
内丹  
修炼



人身元气十二时周流图

## 六根不漏

六根不漏,指进入大周天功夫后六种制止精炁耗散的方法。大药即将产生的时候,先有六根震动的情景,应使六根不漏。大药生后,宜将六根迁入中田,以化阴神,逆运河车,尤当六根不漏。此六根为身根、鼻根、眼根、耳根、舌根、意根。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 玉 枕

玉枕,指后三关之一,位于脑后枕骨之处,《甲乙经》:“玉枕者,玉者贵重也,枕者枕骨也,仰卧着枕,脑后之骨要保重甚于执玉,故名玉枕。”说明玉枕位于脑后高骨枕头的地方,前面约与鹊桥相对。

## 引 气

引气,指用意念将内气引到身体需要的部位。董仲舒说:“天气常下施于地,是故道者亦引气于足。”<sup>①</sup>

## 引火逼金

引火逼金,指用真意运炼精炁。《金仙证论》:“采时须以

<sup>①</sup> 见董仲舒《春秋繁露》卷十六。

徘徊之意,引火逼金。”

## 乌 肝

乌肝,指轻清上升的元炁。王重阳说:“真炁上腾,升入乾宫,动而后静,合阳中之阴,名曰乌肝。”<sup>①</sup>



道

教

内

丹

修

炼

## 外 药

外药,指后天的精气神,或指精气神的运炼程度。炼精化气阶段,初步的运炼即为外药,运炼完成真机生时则称内药。内外药凝合进入炼炁化神阶段,称为大药。外药生,活子时即来,运用小周天火候,上摄泥丸,下重楼(气管),过黄庭,储入丹田,为炼外药一次,历经三百次,可用丹功生内药,届时运炼元神,内观定视,使积蓄的外药(元气)在下丹田交媾,产生更为精纯的内药。

## 外金丹

外金丹指大药,可在小周天功夫中炼成。《天仙正理直论》说:“得小周天之妙理,方成长生之大药,始名外金丹成也。”

<sup>①</sup> 见王重阳《五篇灵文》。

## 外药火候

外药火候,指外药生时,活子时现,运用小周天火候。此时当导引元气上摄泥丸,下重楼(气管),过黄庭,储入丹田。适时注意顺其自然,进火足时宜退火温养。



第

九

篇

内

丹

术

语

### 四 火

四火,指劫火、文火、武火、符火。洞阳子说:“夫妇之接,名为劫火,亦通三关,而透尾闾,故顺出则成人。若乃提缩金龟,是谓文火。闭息而行,是谓武火。契合日月,谓之符火。”<sup>①</sup>

### 四 养

四养,指养道、养德、养性、养气。马丹阳说:“守清静恬淡,所以养道。处污辱卑下,所以养德。去嗔怒,灭无明,所以养性。节饮食,薄滋味,所以养气。”<sup>②</sup>

### 四正沐浴

四正沐浴,指子午卯酉四个时辰进行沐浴。因子午代表南北方,卯酉代表东西方,皆为正位故名。

① 见洞阳子《救若妙经注解》。

② 见《真仙直指语录》。



## 四正法序

四正法序,指一年四季修炼的法则。春应甲乙木东方位,故可修肝胆之气。夏应丙丁南方位,故可修心脏之气。秋应庚辛西方位,故可修肺脏之气。冬应壬癸北方位,故可修肾脏之气。<sup>①</sup>



道

教

内

丹

修

炼

## 四通踟蹰

四通踟蹰,指内气贯通,火候适宜的炼功状态。魏伯阳说:“旁有垣阙,状似蓬壶,环匝关闭,四通踟蹰。”<sup>②</sup>

## 节 序

节序,指内丹修炼中采炼的呼吸。《金仙证论》:“呼吸者,巽风也,其用则有次序转变之法,非可一概而论也。如精生之时,则当用摄精之呼吸。如药生之时,则当用采药之呼吸。药既归炉,则用封固之呼吸。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。”

<sup>①</sup> 见《长文大洞经》。

<sup>②</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。

## 出 胎

出胎,指丹道修成,阳神出现。

## 出 关

出关,相对于闭关而言,指闭关期满出来。

## 出 神

出神,指聚炁调神,使元神遨游于外,感知万事万物。《金丹问答》问何谓出神? 答曰:“能守真一,真气自凝,阳神自聚,盖以一心运诸气,气住则神往,真积力久,功成行满,然后调神出壳也。”<sup>①</sup>

## 出 日 入 月

出日入月,指呼出心与肺中的阳气,吸阴气入肾与肝。魏夫人说:“上有魂灵下关元,左为少阳右太阴,后有密户前生门,出日入月呼吸存。”<sup>②</sup> 明代李一明对此解释说:乾为父,坤为母,男女都具有阴阳之转化。所以密户内有生门,生门内有密户。肾与命门,其气相通,呼出之气即为日之阳,吸入



第

九

篇

内

丹

术

语

① 见《修真十书》。

② 见《黄庭内景经·上有章》。

之气即为月之阴。男女呼吸间皆为阴阳之所存。正如《清静经》所说：一静之中，不觉有天地，正此心肾造化之妙。

## 出清入玄

出清入玄，指呼出阳气吸入阴气，自我调节，通达天地。魏夫人说：“出清入玄二气焕，子若遇之升天汉。”<sup>①</sup>



道

教

内

丹

修

炼

## 叩 齿

叩齿，指上牙与下牙轻轻撞击。相法有左右相击，名为折天钟；有右右相击，名为折天磬；门牙上下相击，名为鸣天鼓。其目的是为了集集真神。《天皇至道玉册》卷三说：“凡人体气散，心气耗，真气不应，须用集之，所以叩齿以击动天门，而神气应。”

## 半 黍

半黍，指先天真阳之炁，虽然精微细妙，却可点化全身阴质，达到脱胎换骨。因此炁细微，故用黍米来形容。

## 归一还元

归一还元，指返还先天大道之原，此为道教内丹修炼的

<sup>①</sup> 见《黄庭内景经·天中章》。

根本目的。清朱元育注《周易参同契》说：世间万物原从太极中来，一分二成两物，二生三成三家，三分成四象、五行、八卦、九宫等，此为顺生；若万物交并，会三为一，则可反本還元，逆成丹道，正如太上所说：得其一，万事毕。

## 归根复命

归根复命，指形神圆融，性命相合。《性命圭旨》说：形中之神，入神中之性，即谓归根复命。

## 本 元(女)

本元，指先天一炁，为人之生存根本。女子在修炼中，完成形(双乳)与质(月经)的修炼，即可修炼本元，得此先天一炁，以为成丹之用。

## 正 念

正念，指入静之前，思想纯洁，没有杂念。《玄机直讲》说：修炼的人，每天须先静一时，等身心安定，气息平和后，将双目微闭，内视心下肾上一寸三分处，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存，称为正念。

## 正子时

正子时，指小周天功夫完成，进入大周天功夫的时候所



第

九

篇

内

丹

术

语

产生的一些丹道景象。有时也称为六根震动。

## 正心复性

正心复性,指澄心定意,抱一守真,回归先天本元。《道枢·碎金篇》即认为儒家以正心为要,不求其功;佛教以复性为要,不求其证。



道

教

内

丹

修

炼

## 玉液炼形

玉液炼形,指修炼的时候,将口中所产生的甘美津液吞入腹中,通过意念使其滋润全身,以达到修炼的目的。《性命圭旨·亨集》中详细记载了尹真人玉液炼形法。其法先用行气主宰,照在玄膺窍(在舌下,上与天池相对)。一会儿便会口满津液,微漱几次,慢慢以意引下重楼(气管),渐达膻中、尻尾、中脘、神阙,至气海而止。片刻便从气海分开两路,至左右大腿,从膝至三里,下脚背及大拇指,又转入涌泉,由脚跟、脚弯循大腿而上,至尾闾处相合。过肾堂、夹脊双关,分送两肩、两膀、两臂,至手背。由中指转手掌,一齐回旋,过手腕,由胸傍历腮后,从脑灌顶。复下明堂、上腭,以舌迎之,至玄膺而止。

## 玉液还丹(女)

玉液还丹,指女子将赤龙炼化成玉液,并使玉液结成大丹。《女功正法》说:“若问女子玉液还丹,便是赤龙化为白

风。充满下田，恍如胎孕，功满炁化，神光圆足，透出顶门，炼就阳神，玉液还丹。”

## 玉女抱脐

玉女抱脐，指通过修炼使丹田生阳的一种方法。其法为“瞑目，蟠足，以左手抱脐下，右手附肾左右，复想丹田，使其炎如火，是为玉女抱脐者也。”<sup>①</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

## 龙 虎

龙虎的比喻较多，有时指肝和肺，有时指肝气和肺气，有时指性与情，有时指身与心，有时指元神与元精，因内容而易。

## 龙虎交媾

龙虎交媾，指心肾相交或水火既济。《钟吕传道集》说：“肾气投心气，气极生液，液中正阳之气，配合真一之水，名曰龙虎交媾。”

## 龙马就驾

龙马就驾，指神气相顾，如龙马驾车一样。魏伯阳说：

<sup>①</sup> 见《道枢》卷三十五。



道

教

内

丹

修

炼

“六十卦用,张布为舆,龙马就驾,明君御时。”<sup>①</sup> 六十四卦中,除乾、坤、坎、离四卦应炉鼎药物外,余下六十卦,循环布列炉鼎四周,以配周天,在一天中为子、午、卯、酉,在一月中为晦、朔、弦、望,在一年中为春、夏、秋、冬,周流反颠,循环不息,就像用龙马驾车一样。龙飞腾于天,马奔驰于地。炼丹的时候,元神就像龙一样,元炁就像马一样,共守舆车,循规蹈矩,有若皇帝统御群臣,立纲陈纪,丝毫不懈,故曰“龙马就驾,明君御时。”

## 白虎归家

白虎归家,指气归丹田。张伯端说:“不识玄中颠倒颠,争知火里好栽莲。牵将白虎归家养,产个明珠似月圆。”<sup>②</sup> 元陈致虚说:白虎为难制之物,为太一所含之气,牵将归家,已伏其气。

## 白云朝顶

白云朝顶,指精炁沿督脉上升至泥丸。《吕祖百字碑》说:“白云朝顶上,甘露洒须弥。”明陆潜虚认为是先天之炁,生于爻动之期,此时运炼之,使之度鹊桥,贯尾闾,循督脉而上,通于泥丸,如白云朝于顶上,顷刻化为玉浆。

<sup>①</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。

<sup>②</sup> 见张伯端《悟真篇》。

## 目视顶中

目视顶中,指收敛双目,凝神内视,意守上丹田,概为默朝上帝的方法。法师行法时,两目上视顶中,吸两肾之光,复升至两目,合光上朝泥丸,即默朝上帝之法。<sup>①</sup>

## 玄 泉

玄泉,又称玉泉、玉津、玉浆、玉液、醴泉,指口中津液。魏夫人说:“玄泉幽阙高崔巍。”<sup>②</sup>

## 玄 览

玄览,本指明亮的镜子,内丹指心境。老子说:“涤除玄览,能无疵乎?”<sup>③</sup>就是说排除后天的干扰,使心境纯洁,能像明亮的镜子一样吗?

## 玄关一窍

玄关一窍指内炼中导致结丹的至玄至妙的关窍。此窍是炼丹的关键,找不到玄关窍就无从修炼。张三丰《打坐歌》说:“初打坐,学参禅,这个消息在玄关。”然而玄关是没有定



第

九

篇

内

丹

术

语

① 见《道法会元》。

② 见《黄庭内景经·黄庭章》。

③ 见《道德经》第十章。



处的,一般在炼精化炁后就会出现,部位不定。《中和集》说:“初无定位,今人多指脐轮,或指顶门,或指印堂,或指两肾中间,或指肾前脐后,以上皆是傍门。丹书云:玄关一窍,不在四维上下,不在内外偏傍,亦不在当中,四大五行不着处是也。”

## 生门死户



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

生门死户,指玄关一窍。张伯端说:“但将死户为生户,莫执生门号死门。”<sup>①</sup> 清刘一明《悟真篇注》说:“生门死户,原是一个,即玄关一窍之门户也。这个门户,内藏五行之气,顺之则五行相海,各自一家,五德变为五贼,生户即是死户,生门即是死门;逆之则五行相生,同归一气,五贼化为五德,死户即是生户,死门即是生门。生机之机,只在顺逆之间耳。”

## 生机行火

生机行火,指药产炼丹的时候。《金仙证论注》说:“生机者,即药产之时也。古人云:药产神知,即此也。行火,行周天阴符阳火之法,即升降往来,复还丹田之所。真气得此动气之所补,故之炼丹也。”

## 去矿留金

去矿留金,指炼精化炁时,采活子时阴精,运用吸舔撮闭

<sup>①</sup> 见张伯端《悟真篇》。

的方法,采炼封固,提炼其中真炁。也有将药物在上丹田停留之际称为去矿留金。

## 卯酉刑德

卯为东方木,主生炁,叫做德。酉为西方金,主煞气,叫做刑。卯酉二时,象征周天运行的时刻,卯时,本应进阳火,只因生炁旺盛,不必再加火;酉时,本应退阴符,只因煞气旺盛,不必再退阴符;届时只要沐浴温养即可。

## 卯酉周天

卯酉周天,指大周天。《性命圭旨·利集》说:“前段乾坤交媾,收外药也。此段卯酉周天,收内药也。”在内丹修炼中,收内药即为大周天功夫。

## 回 光

回光即回光返照或内照返视,指收敛目光向内,以神守中。其目的是为了保神炼魂,《太上纯阳真君了三得一经》说:“回光返照中,神归气穴里。”

## 回精上朝

回精上朝,指调运精炁,使精炁遍流全身。《混元八景真经》卷四解释说:令身内神炁,随荣卫运转往来造化,是谓回



第

九

篇

内

丹

术

语

精上朝。

## 回紫抱黄

回紫抱黄,指精炁凝结如紫烟,充溢丹田。



道

教

内

丹

修

炼

## 夹脊

夹脊,指脊中穴,位于椎骨第十一节的下面,与内肾相对。当然也有说与中丹田相对的,也有说是两肘尖相对连线与脊椎相交的地方。

## 同用相知

同用相知,指以神御炁,神炁合一。《仙佛合宗语录》注解:“同用者,即以神驭炁也。”并认为神行则炁行,神往则炁往,神炁合一,而不相离。

## 华池宴罢

华池宴罢,指丹成仙就。宋翁葆光注解:华池即是丹,饮罢,功圆脱胎神化,肌肤若冰雪,绰约如处子,御气乘去,游乎八极。<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 见翁葆光《悟真篇注》。

## 曲 江

曲江,指腹下丹田。张三丰说:“阳产于西南之坤,坤即腹也,又名曲江。坤为腹下肾位,肾为水,故以江为喻,即丹田。丹田受神意下注,则如太阳照月,月受日华,而至十五,乃成阳满之候。”<sup>①</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

## 曲全枉直

曲全枉直,指内炼中真阳发生之机。老子说:“曲则全,枉则直。”<sup>②</sup>清黄元吉《道德经注》说:“修行之人必先万缘放下,纤尘不染,于一无所有之中,寻出一点生机来,以为丹本。古人谓之真阳,又曰真铅,又曰真一之炁是也。”

## 有欲观窍

有欲观窍,指入静之后,活子时生时,凝神内视,一心守内。老子说:“常有欲以观其窍。”即此。

## 行功十忌

行功十忌,指太极修炼中的十种禁忌。一忌早起科头,二忌阴室纳凉,三忌湿地久坐,四忌冷着汗衣,五忌热着晒

<sup>①</sup> 见《吕祖百字碑注》。

<sup>②</sup> 见《道德经》第二十二章。

衣,六忌汗出扇风,七忌灯烛照睡,八忌子时房事,九忌凉水着肌,十忌热火着肌。<sup>①</sup>

## 行功十要

行功十要,指太极修炼中的十大要领。一要常擦面,二要常揩目,三要常弹耳,四要常叩齿,五要常暖背,六要常护胸,七要常摩腹,八要常搓足,九要常咽津,十要常揉腰。<sup>②</sup>



道

教

内

丹

修

炼

## 行功十八伤

行功十八伤,指太极修炼中十八种伤害精、炁、神及人体各部位的行为。一为久视伤精,二为久听伤神,三为久卧伤炁,四为久坐伤脉,五为久立伤骨,六为久行伤筋,七为暴怒伤肝,八为思虑伤脾,九为极忧伤心,十为过悲伤肺,十一为至饱伤胃,十二为多恐伤肾,十三为多笑伤腰,十四为多言伤液,十五为唾多伤津,十六为多汗伤阳,十七为多泪伤血,十八为多交伤髓。<sup>③</sup>

## 先 天

先天,一指天地万物未生前的状态,如老子说:“有物混

① 见《张三丰太极炼丹秘诀》卷二。

② 同上。

③ 同上。

成,先天地生,独立而不改,周行而不殆。”<sup>①</sup> 二指内炼至混沌无他无我、恍恍惚惚、杳杳冥冥的状态,如老子说:“惚兮恍兮,其中有象,恍兮惚兮,其中有物,杳兮冥兮,其中有精,其精甚真,其中有信。”<sup>②</sup> 三指婴儿处于母腹中的状态,因不识不知,混混沌沌,故属先天。

## 先天呼吸

先天呼吸,指婴儿在母腹中用脐带随母体呼吸,这个呼吸也叫胎息。婴儿出生后,用自己的肺呼吸,说明胎息已断。内丹修炼的目的就是要重新回到婴儿出生前的状态,利用先天呼吸,夺造化之机,炼就长生久视之道。

## 后 天

后天,一指天地万物产生后的状态。二指各种思欲,生老病死的状态。三指婴儿出生后的状态。虽然后天皆为有形的事物,生命无主,但此情由先天转化而来,所以要摆脱此状态,就必须借助后天的肉身,来修炼先天的无形大道,达到先天的状态。

## 后天呼吸

后天呼吸,指婴儿出生后停止胎息,改用肺呼吸。此与



第

九

篇

内

丹

术

语

① 见《道德经》第二十五章。

② 见《道德经》第二十一章。

常人一般,由口鼻而下,至肺部回旋,也就是《庄子·大宗师》中所说:众人之息以喉。

## 任 脉

任脉,指全身阴脉的总合,前三田所属的地方。下起于会阴穴,上行于身前一路,到上唇兑端穴而止。也有说下起于下丹田,到上鹊桥而止,也叫前弦。



道

教

内

丹

修

炼

## 合 体

合体,指精、炁、神凝合,胎圆全神,阳神出壳,长生久视。道言:五行聚,夫妇配,真成真,十月始生,降为真子;真子为神全,为内身,出入天地之外,造化八极之表,往来周天,分星布日,披云霓迹,采河汉源,归于变化之物,故曰合体。<sup>①</sup>

## 合眸固关

合眸固关,指微闭双眼,意守口、手、足。《真气还元铭》称:眸为眼目,关为口、手、足,言关是为万邪不入。

## 伏炼九鼎

伏炼九鼎,指内丹修炼中的九转的功夫。相传黄帝伏炼

<sup>①</sup> 见《太上元宝金庭无为妙经》。

九鼎大丹,乘龙上升。伏炼就像怀玄抱真,化迹隐沦,含精养神,通德三光。

## 阳光三现

阳光三现,指炼精化炁的过程,眉宇间三次虚室生白的景象。《仙佛合宗》说:“两眉间号明堂,阳光发现之处也。阳光发现之时,恍如掣电,虚室生白是也。”

## 阳光四现

阳光四现,指阳光三现后,不知道止火,以至于四现,伤神伤丹。因为阳光三现后,说明火候已足,此时可采大药,如若继续行火,就会阳光四现,大药就会溢飞于外,过犹不及。

## 阴 跷

阴跷,指会阴穴,位于前阴与后阴之间。其与二十八宿中的虚日鼠、危月燕相对应,故又名虚危穴,是含日月交并、阴阳和合的意思。其脉位于尾闾前阴囊下,为任督二脉的总枢,炼炁当以此为先。因为此脉一通,他脉皆通。张伯端《八脉经》中称其又名天根,死户,复命关,生死窍。

## 阴上阳下

阴上阳下,指炁升泥丸、神注玄关。魏伯阳说:“阴在上,



第

九

篇

内

丹

术

语



阳下奔。”<sup>①</sup>

## 刚柔并隆

刚柔并隆,指火候炼至三阳,阴阳参半,刚柔并济,上火下水,精水上腾,神火下仰。魏伯阳说:“仰以成泰,刚柔并隆,阴阳交接,小往大来,辐辏于寅,运而趋时。”<sup>②</sup>



道

教

内

丹

修

炼

## 刚柔迭兴

刚柔迭兴,指运行阴阳二气,使精炁合一。魏伯阳说:“刚柔迭兴,更历分部,龙西虎东,建纬卯酉,刑德并会,相见欢喜,刑主杀伏,德主生起。”<sup>③</sup>

## 产药

产药,分为产小药和产大药。产小药指通过炼精化炁,产生先天元精。产大药指采取先天一炁。

## 交媾而生

交媾而生,指阴阳交合。修炼内丹,旨在凝神聚炁,使心肾相交,水火既济,大药有成,所以叫做而生。

① 见魏伯阳《周易参同契》。

② 同上。

③ 同上。

## 观 心

观心,指澄心定意,观窍内照。《性命圭旨·亨集》认为修道必须先观其心,“观心之妙,在灵关一窍,人自受生,感气之初,禀天地一点元阳化生此窍,以藏元神。”

## 观 照

观照,指运用真意内视关窍,使身正意纯,外邪不入,内妄不生,身心清静,长生久视。

## 观天察地

观天察地,指明心见性。刘一明说:观天即为我之天性,察地即为吾之心地。<sup>①</sup>

## 存 一

存一,指存守道。一即是道,为元炁所在。《元炁论》说:“存心即存炁,存炁即存一,一即道也。”<sup>②</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

① 见刘一明《悟真篇注》。

② 见《云笈七签》卷五六。

## 存 三

存三,指存守精、炁、神或上、中、下三丹田。

## 存 心

存心,指清静身心,排除各种欲望干扰。《养真集》说:  
“存心,非是用心把持。只要清心寡欲,便是存心。”

## 存 章

存章,指洁静心灵,存气招神。《道法会元》称清心不动,神气交结,心神招神,以气招气,是为存章。

## 存守中黄

存守中黄,指运用真意,存守脾神,使心肾既济。肾气属阴,为雌,为姤女。心火属阳,为雄,为婴儿。“若能存守中黄,端凝灵府,内想不出,外想不入,则水火阴阳,自然交合,阴阳既交,五行颠倒,灵芽自生,胎元结就,为先天至精,生生化化之基。”<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 见《脉望》。



## 光透帘帷

光透帘帷,指内炼到一定阶段,眉宇间自然有光的现象。洞宾吕祖说:“温温铅鼎,光透帘帷。”<sup>①</sup> 俞琰认为铅就是药,鼎指下丹田,子时到时,阳气就会荫发于其下,此时当温养;帷为眼,垂下眼帘住下看,有如垂帘,所以叫做帘帷;温养丹田之药,阳气就会上升,透于两眉之间,就会有光的现象,有如室中烛光蚬于窗前。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 刑德相负

刑德相负,指阳火与阴火各半,此时当退火以温养。魏伯阳说:“刑德相负,昼夜始分。”<sup>②</sup>

## 舌拄上腭

舌拄上腭,指用舌尖顶拄口腔上腭。舌头主动,象征心性神火,南方朱雀,能调动肾水上升,灌溉泥丸宫,贯通全身关窍,拄于上腭,就会导引肾水上朝于泥丸,好像金桥引神一样,终使情归性,阴复阳。<sup>③</sup>

① 见《吕纯阳真人沁园春丹词》。

② 见《周易参同契》。

③ 见《道法会元》卷七二。

## 如猫捕鼠

如猫捕鼠,指以性摄情,以神召气时的状态。适时当专心致志,全力以赴,就像猫捕捉老鼠前的样子。



道

教

内

丹

修

炼

## 冲 关

冲关,指冲开全身关窍。诗说:夹脊河车透顶门,修行径路此为尊。华池玉液频吞咽,紫府元君直上奔。常使炁冲、关节透,自然精满谷神存。一朝认得长生路,须惹当初指教人。就是说人炼得精满炁足的时候,自然会冲动,此时下窍鹊桥封闭,不能下泄,上窍心火已降,不能上冲。只有导引精炁撞入尾闾,透过夹脊,直上玉枕,升到泥丸而降入丹田。

## 冲 和

冲和,指外呼内吸缓和,神炁合一,氤氲氤氲,遍及全身。《仙佛合宗语录》认为冲和的状态,充塞天地,熏蒸一身,不为呼吸之所障,亦不为升降之所囿。

## 休 粮

休粮,指辟谷,不吃五谷杂粮,而代之以水果等。

## 安 心

安心,指收心敛视,断诸欲念,清静无为。《云笈七签》卷九四《坐忘论》说:“心不逐外,名曰安心,心安而虚,则道自来止。”



## 安 坐

安坐,指清心寡欲,调性养神。《洞玄灵宝定观经注》认为:摄澄烦恼,名为安;本心不起,名为坐。《圣济总录》认为:瞑目叩齿,闭口鼓腹,令气满口而咽下,就可以达到安神的目的。

第

九

篇

内

丹

术

语

## 安炉立鼎

安炉立鼎,指以下丹田为炉,上丹田为鼎,以精炁为药,心为火,运火炼药,使精炁合一。张伯端说:“安炉立鼎法乾坤,锻炼精华制魄魂。”<sup>①</sup> 就是说把下丹田作为炉,上丹田作为鼎,效法天地阴阳,将精与神合在一起作为药物烧炼。

## 收 心

收心,指下手筑基的时候,止念断欲,使“一念不生,寂然

<sup>①</sup> 见张伯端《悟真篇》。

不动。”

## 收 气

收气,指外采天地间的精炁,内聚体内的元炁,使之凝结,成就大丹。



道

教

内

丹

修

炼

## 收 神

收神,指神驰外游后,采用收神法将其收回上丹田以保养。这种方法有万古不传的秘密,稍纵即逝,最宜留者能设见顶际现出白光如轮,此时若能用意稍稍引之,神即随意涌现,凝聚轮中,应用真意,缓缓收之,使目观心神,缓缓归缩于内。<sup>①</sup>

## 动 静 兼 用

动静兼用,指初关时,用真意采炼,停止沐浴;三年乳哺期间,真意出收属动,归宫还虚属静,这就是动静兼用的功法。<sup>②</sup>

## 自 在 法

自在法,指顿悟圆通,一了百当,净傐傐,赤洒洒,光灼

① 见《道乡集》卷。

② 见《伍真人丹道九篇》。

灼，行住坐卧，不离这个，如明镜止水，无物不照，无物能瞒。<sup>①</sup>

## 防猿马

防猿马，指排除一切干扰，收心敛性，用真意采炼丹药。《无根树》说：“无根树，花正繁，美貌娇容赛粉团。防猿马，劣更顽，挂起娘生铁面颜，提出真龙真宝剑，摘尽墙头朵朵鲜。”即言此意。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 地 户

地户，指命门，位于两肾间，上通九天，下通涌泉，真气聚散，皆从此关。故圣人说：天门常开，地户永闭。<sup>②</sup>

## 守 中

守中，指内丹修炼心性，待人接物的原则。老子说：“多言数穷，不如守中。”<sup>③</sup>

## 守 城

守城，指用文火炼药以温养，使神不外驰。魏伯阳说：

① 见《修真辨难》。

② 见《修真十书》卷三。

③ 见《道德经》第五章。



“守城野战知凶吉,增得灵砂满鼎红。”<sup>①</sup> 刘一明认为:守城者,文烹也;野战者,武炼也。

## 守三一

守三一,指内守精炁神,使之合一。《云笈七签》卷四九引《释名》说:“三一者,精、炁、神,混三为一也。”



道

教

内

丹

修

炼

## 守庚申

守庚申,指庚申日通宵达旦不睡觉,静坐修持,吃斋念经,以避免三尸神作祟,安魂定魄。

## 闭 关

闭关,指隔绝尘世,身处山洞或密室,一心修道。闭关时如若不能辟谷,就需要道侣,以解决饮食问题,并且要注意安全。

## 闭 气

闭气,又称闭息,指吸气后屏住呼吸,标准是“闭气于胸膈中,以鸿毛着鼻上而不动,经三百息,耳无所视,心无所见。”<sup>②</sup>

<sup>①</sup> 见张伯端《悟真篇》。

<sup>②</sup> 见《千金要方·养性》。

## 闭 目

闭目,指微闭双眼,收神内视,目的是为了凝神聚炁。

## 闭 户 澄 心

闭户澄心,指澄心定意,固守精气。《道法会元》认为闭户就是关闭精门,固守谷道,使两肾气生。

## 闭 任 开 督

闭任开督,指关闭任脉,打通督脉,运炼真意导引精炁过尾闾,沿督脉过三关,直上泥丸宫。

## 闭 兑 塞 户

闭兑塞户,指紧闭口鼻,阻塞谷道。因为上闭则降,下闭则升,须要踵以息,鼻吸精炁,闭九窍,令炁无所容。<sup>①</sup>

## 闭 绝 命 门

闭绝命门,指断绝房事,固守精炁。经说:闭绝命门保玉都,百年方酖寿有余。<sup>②</sup>

① 见《道法会元》卷二七。

② 见《道枢·太极篇》。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 闭塞三关

闭塞三关,指守护精、炁、神,使之不泄漏。南岳魏夫人说:“闭塞三关握固停,含漱金醴吞玉英。”<sup>①</sup> 唐梁丘子注解说:“言固精护炁,不妄施泄。”



道

教

内

丹

修

炼

## 闭塞风关

闭塞风关,指舌顶上腭。目的是为了调息和缓引精炁至泥丸。

## 尽脱四生

尽脱四生,指人的五官摆脱了日常的色香味等干扰,使心中神炁归元。《仙佛合宗语录》注解:眼不住色,而不生色心之魔;耳不住声,而不生声心之魔;舌不住味,而心不生味魔。

## 进阳火退阴符

进阳火退阴符,简而言之曰进火退符、火符、升降等。进阳火,指用武火烹炼提取药物。退阴符,指用文火温养封存药物。这两种功夫在内炼过程中有不同的用途,如小周天功

<sup>①</sup> 见《黄庭内景经·脾长章》。

夫,采药的时候,由尾闾提上夹脊,透玉枕升泥丸至鹊桥,为督脉一路,就要用武火,才能够上升,可以说是进阳火。再由鹊桥下降,过十二重楼,由绛宫归入丹田,此为任脉一路,就要用文火,才能够下降,可以说是退阴符。

## 应度育种

应度育种,指活子时产生时,及时使心肾相交,培育元始祖炁。魏伯阳说:“玄幽远眇,隔阂相连,应度育种,阴阳之原。”<sup>①</sup>

## 两弦

两弦,指任督二脉。任脉在前,称为前弦,督脉在后,称为后弦。周天运行的时候,精炁盈满,如同月亮上下弦时的状态。任督二脉,任脉起于会阴穴而止于唇下,督脉起于会阴穴而止于唇上;也有说任脉起于下丹田而止于上鹊桥,督脉起于下丹田而行至上鹊桥。

## 男女分形

男女分形,指元精、元炁、元神相合,神性圆通,超凡入圣。男指肾为水为铅,藏元精元炁;女指心为火为汞,藏元神。水火既济,精、炁、神合一,即会分形千神万神。

<sup>①</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 尾 闾

尾闾,指督脉起始的第一关,位于脊椎末端,处于谷道的上方,为后三关之一。



道

教

内

丹

修

炼

## 坐 钵

坐钵,指入于圜堂,静坐修炼。《天皇至道玉册》说:“既入圜堂道众,坐钵之功,自畏生死之大修炼身心,欲出生死之苦,而跻超凡入圣之阶。”

## 坐垂温温

坐垂温温,指静坐温养,使神炁冲和守中。魏伯阳说:“腹齐三,坐垂温。”<sup>①</sup>

## 怀玄抱真

怀玄抱真,指一心向道。俞琰说:“无视无听,抱神以静,广成子怀玄抱真也。专气致柔,老子怀玄抱真也。”<sup>②</sup>

<sup>①</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。

<sup>②</sup> 同上。

## 投 胎

投胎,指修炼未能最终完成,但肉体已坏,阳神需要再找新的肉体进行修炼,以为依附。《仙佛合宗语录》认为有三种情形:一为初阴,二为中阴,三为后阴。初阴为有死之时,与胎产之时相遇,则相投入此。中阴为有死之时,在先胎未满足产期在后,则安身于胎息。后阴为入胎而俟产者,或死于父母交媾之先,因见交媾而起淫念,投入为胎,随十月满而产。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 坎 离

坎离在内丹修炼中指肾与心。无名氏《周易参同契注》说:“在人则肾属坎而居乎下,心属离而居乎上。”

## 坎离升降

坎离升降,指肾水上升,心火下降。《易外别传》说:“坎北、离南,吾身之水火也。即济东、未济西,吾身水火升降也。”

## 坎离交媾

坎离交媾,也叫取坎填离,即心肾相交,水火既济。此为小周天功夫,在百日筑基的过程中可以实现。

## 坎离颠倒

坎离颠倒,指心阴下降于肾,肾阳上升于心。心为离,本属阳火,离卦动则阴爻下降于肾;肾为坎,本属阴水,坎卦动则阳爻上升于心,使得水火既济。此时心田静而肾府动,得非真阳在下,真阴在上。更何况意生于心,而直下肾府;阳生于肾,直升黄庭,故曰坎离颠倒。



道

教

内

丹

修

炼

## 坎电烹轰

坎电烹轰,指肾水中阳炁运动,恍恍惚惚,杳杳冥冥。坎为肾,属水。以神贯注丹田,使肾中阳炁发动,犹如水中起火,所以叫做坎电。阳炁动行时,如痴如醉,就像火煮开水一样,所以叫做烹轰。

## 饮刀圭

饮刀圭,指吞咽口中产生的津液,服食丹田产生的元炁。《元始天尊说得道发身经》说:“咽液服炁为饮刀圭。”

## 芦芽穿膝

芦芽穿膝,指利用真意导引丹田元炁,使无炁贯通三关。《慧命经》中称:芦芽即丹田所炼成之炁,名曰舍利,或曰菩提,或曰明珠,其名甚多,无非此气;穿者,穿过后天关也。

## 走 火

走火,指修炼时由于方法不得当,出现严重的偏差,导致气在身上乱窜,从而形成多种并发症。出现这种情况,立即停止修炼,到室外散步观景,以息其火;并用嘘、呵等方法散火;亦可用针灸、推拿来泻火。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 忘 形

忘形,指忘却一切有形的东西,达到敛神聚炁的目的。道经说:忘形者炁所聚,炁者形所用;既有形,非炁莫生,养形之道,以炁先焉。<sup>①</sup>

## 形 质(女)

形质,指女子双乳和月经。道教女丹修炼的目的就是要炼形质,使双乳收缩回到童女的状态,并使月经断绝。

## 沐 浴

沐浴,指火候已足,停止进火以文火温养,达到净化神炁的目的。《金丹四百字注》说:“不增火,不减火,为沐浴。”《悟真篇》说:“一阳才动作丹时,铅鼎温温照幌帟。受炁之初容

<sup>①</sup> 见《太上元宝金庭妙经》。



易识，抽添运火却防危。”讲的就是这个道理。

## 吞 气

吞气，指服气。葛洪说：“夫长生得道者，莫不皆由服药吞气。”<sup>①</sup>



道

教

内

丹

修

炼

## 还 丹

还丹，指经过修炼，将人身内丧失的精、炁、神补救回来，复归于身中，以达到成就大丹的目的。魏伯阳说：“金来归性初，乃得称还丹。”<sup>②</sup>

## 还 返

还返，指摄归情性。宋林元鼎说：“以性摄情归，性复情冥，复归虚无，此乃返还之道也。”<sup>③</sup>

## 还 精

还精，指将后天的精炼成先天的精。方法为：用真意运炼元精沿督脉上行，穿夹脊，过玉枕，入泥丸，与元神会合，此为炼精化炁的过程，故又称炼精补脑。这里要提醒的是，这

① 见葛洪《抱朴子内篇·杂应》。

② 见魏伯阳《周易参同契》。

③ 见《内义丹旨纲目举要》。

个精并不是后天的精液,而是隐藏在肾中的元精。

## 含精养神

含精养神,指保精固炁,蓄养精神。魏伯阳说:“含精养神,通德三光。”<sup>①</sup> 元陈致虚注解:“含精者,包含真汞之精以炼己。养神者,外养全体之神以合炁。”



第

九

篇

内

丹

术

语

## 证难推移

证难推移,指修炼的时候,不可着意追求,知难而进,适时而止。若固执己见,定会走火入魔,陷入困境。魏伯阳说:“证难以推移,心专不纵横。”<sup>②</sup> 清董德宁认为证难推移就是说入室修炼,而于静定之中,似梦非梦之际,或有魔境到来,则千奇百怪,种种虚妄之证,难以认真,切勿推移其志,而随逐其境。

## 花心酒色

花心酒色,指真炁发动于丹田,经过修炼产生丹液。道教内丹修炼,将丹田比喻成真土,将真意比喻成下种,真意在丹田中导引真炁发动,就好像种子在土中发芽开花一样。而真炁产生于丹田,就好像心一样,故有“花心”一说。真炁所

<sup>①</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。

<sup>②</sup> 同上。

化的玉液,就像美酒一样甘甜,服食可以获得长生,所以道教又称“长生酒”。因为它是那么美妙,所以又将其喻为“色”,以示道教内炼的洒脱。

## 初九潜龙



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

初九潜龙,指体内阳炁刚刚出现,如含苞花蕊,切不可急于采炼。初九本为《易》乾卦䷀中最下阳爻,故名初九。《易·乾》说:“初九,潜龙勿用。”这就是说事物刚刚萌发,适宜潜藏,不宜施用。魏伯阳说:“阳炁造端,初九潜龙。”<sup>①</sup>就是这个道理。

## 初正终修

初正终修,指着手和了手功夫。魏伯阳说:“初正则终修,干立未可持。”<sup>②</sup> 清朱元育认为丹道有初有终,有本有末,初者炼己下手之功,终者入室了手之事,初如木之有干本,终如木之有标末。

## 赤龙之耕

赤龙之耕,指舌头沿着牙齿内外转动。方法为:徐运其舌头,顶住上牙根来回转动十二次,再顶住下牙根来回转动

① 见魏伯阳《周易参同契》。

② 同上。

十二次；接着顶住上牙齿外根来回转动十二次，再顶住下牙齿外根来回转动十二次。<sup>①</sup>

## 灵丹入鼎

灵丹入鼎，指将龙虎金丹放入乾顶中温养，使金丹进一步成熟。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 妙

妙字，在道教内丹修炼中用途十分广泛，几乎是道的代名词。其实妙也就是好的意思，但比好更一进，意境更为深刻。从字形上看就像一个美“少女”，从丹道上看，其实是一“少玄”，表示一阳初动时的阳炁，该阳炁可以采炼金丹，点化周身阴质，令人炼成纯阳之体，长生久视，得道成仙。所以丹道中的妙有时会写成“𡵚”。

## 斩三尸

斩三尸，指除去三尸神。道教内丹修炼认为，只有除却三尸，才能彻底除掉人体阴魔。可采取守庚申、诵经、服食丹药、画符念咒等方法，来消灭三尸。然真正达到彻底消灭三尸，还必须通过内丹修炼，培补精、炁、神，使体内阳炁充足，会聚于丹田，通过冲关，直透骨髓，才能真正永远赶走三尸。

<sup>①</sup> 见《道枢》。

三尸一除,阴魔自消,阳炁俱来。

## 斩赤脉(女)

斩赤脉,又称斩赤龙。指女子修炼断绝月经。女子月经为女子元炁所化,女子修炼的目的,就是要将此化返为炁,达到断经。所以又称之为炼血化炁、太阴炼形。此炁与神合,便可成就大丹。



道

教

内

丹

修

炼

## 虎 戏

虎戏,指模仿老虎动作的一种导引健身法。《庄子·刻意》说:“吹响呼吸,熊经鸟伸,为寿而已矣。此道引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”后来华佗的五禽戏,即据此而来,其中就有虎戏。

## 虎前龙后

虎前龙后,指内丹修炼中阴阳颠倒,五行逆施。魏伯阳说:“白虎唱导前兮,苍龙和于后。”<sup>①</sup> 白虎位于西方,为金精,属阴;苍龙位于东方,为木液,属阳。阳主倡,阴主和,而今龙阳在后,虎阴在前,五行逆施,阴阳颠倒。

<sup>①</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。

## 虎啸龙吟

虎啸龙吟,指元精与元神发动,真机产生。张伯端说:“华岳山头雄虎啸,扶桑海底牝龙吟。”<sup>①</sup>就是说平时隐伏在西岳华山之颠的雄虎正叫啸不停,潜藏在东方海底的雌龙正叫吼不断。这虎本隐山中,龙本潜海底,二者吟啸,象征真机发动。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 虎跃龙腾

虎跃龙腾,指元精与元神交会,性情合一,入于中央丹田,先天之炁自虚无中来,凝为金丹。虎即元精,龙即元神,二者腾跃,比喻药生丹成之象。张伯端说:“虎跃龙腾风浪粗,中夹正位产玄珠。”<sup>②</sup>

## 环匝关闭

环匝关闭,指凝神内视,固精守炁。魏伯阳说:“旁有垣阙,状似蓬壶,环匝关闭,四通踟蹰。”<sup>③</sup>

## 服 日

服日,指心里想着吞服太阳,使阳光映入体内,内外照

① 见张伯端《悟真篇》。

② 同上。

③ 见魏伯阳《周易参同契》。

彻,遍体光明,以得纯阳之体。《云笈七签》中有专门介绍此种方的“存日月光芒法”:存心中有日象,大如钱,在心中,赤色有光芒,从心中上出喉至齿间,即不出,却回还胃中;如此良久,临目,存见心中胃中分明,乃吐气,讫,咽液三三九过,止;一日三为之,日出时,食时,日中时,行之。



道

教

内

丹

修

炼

## 服 月

服月,指心里想着吞服月亮,使月光映入体内,内外照彻,遍体光明,以得纯阳之体。《云笈七签》中有专门介绍这种方法的“服月法”:存月十芒白色,从脑中下入喉,芒亦至齿,而咽入胃。

## 服 气

服气,指吞食天地日月精华之气,以为催丹之用。《晋书·张忠传》说:“忠隐于泰山,恬静寡欲,清虚服气。”

## 亟三为一

亟三为一,指天、地、人合一,以成先天大道。道教认为,天地人三元,每元六十年,共合一百八十年,是与天齐寿,亟三为一妙同太极。

## 金液还丹

金液还丹,指将肺液炼还于丹田。《修真十书》卷十《金

丹问答》中称：金液者，金水也，金为水母，母隐子胎，因有还丹之号也。前贤有曰，丹者，丹田也；液者，肺液也，以肺液还于丹田，故曰金液还丹。

## 金乌玉兔

金乌玉兔，在大自然，表示太阳和月亮；在卦象，表示离和坎；在内炼，表示心、意、神、性、元神和肾、精、命、元炁。



第

九

篇

## 金水合处

金水合处，指精与魄同系乎身。金指肺魄，水指肾精。天生一水，其象玄武，在人属肾中精，发于窍耳；地四生金，其象白虎，在人属肺中魄，发窍于鼻；精与魄同系乎身，故曰“金水合处”。<sup>①</sup>

内

丹

术

语

## 金来归性

金来归性，指情性调和，精炁融合。金生水与情同，木生火与性同，情居西北，性主东南，二者相融，谓之金来归性。魏伯阳说：“名者以定情，字者缘性言，金来归性初，乃得称还丹。”<sup>②</sup>

① 见清朱元育《周易参同契注》。

② 见魏伯阳《周易参同契》。



## 乳 哺

乳哺,指神炁安定,以文火温养以成大丹。

## 周天度数(女)



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

周天度数,指女子真炁发生,运用周天火候,文烹武炼。《道源精微歌》说:“二六时中,功夫已毕,合周天度数之火候。”

## 空洞其心

空洞其心,指排除一切思虑,使神清炁静。内丹修炼认为,心不空洞,炁神随念散注,理失其端,治无其绪,厥功难行;心一空洞,炁于一,纵有淤滞,炁到立化,厥功易化。<sup>①</sup>

## 运用火符(女)

运用火符,指女子元炁发生之际,当采用进阳火、退阴符的功夫,采炼此炁,以为内丹修炼的药物。

## 兔 髓

兔髓,指丹田所产生的元精。王重阳说:“先凝神,聚于

<sup>①</sup> 见《琐言续》。

坤位,静中生动,采阴中之阳,名曰兔髓。”<sup>①</sup>

## 武 火

武火,指聚精会神,集中精力,呼吸激昂,以助火工。比如冶炼钢铁,须以大火猛攻,促使铁水凝聚,以成钢铁。在内炼当中,是指采药归炉之际,加火猛烹,使药物凝聚,所以又称之为进火、烹炼、进符等。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 武摄文守

武摄文守,指用武文摄取先天真炁,再用文火温养沐浴她。《慧命经》说:“其机既发,凝神入于丹田,当用武火收摄而归,以薰以炼,机之未发,以神照之丹田,当用文火不离而守,以烹炼以蒸。”

## 始文终武

始文终武,指开始先用文火温养所采药物,终以武文猛烹狂炼她,使其终成大丹。魏伯阳说:“始文使可修,终竟武乃成。”<sup>②</sup> 就是说始修以文火,终炼以武文。

<sup>①</sup> 见王重阳《五篇灵文》。

<sup>②</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。

## 委志无念

委志无念,指抛弃一切思欲以求得先天真一之炁,进而达到恒常的境界。魏伯阳说:“委志归虚无,无念以为常。”<sup>①</sup>



道

教

内

丹

修

炼

## 命光有三(女)

命光有三,指女子丹田、胎元、血元三个地方。《女丹经》称命之光有黄、白、紫三色。黄色为丹田,即下丹田;白色为胎元,即黄庭;紫色为血元,即女子丹田,位于两乳中一寸三分处。

## 知白守黑

知白守黑,指澄心炼精,把握火候,采炼大药。语出老子:“知其白,守其黑,为天下式。”<sup>②</sup>

## 知足知止

知足知止,指丹成之际,懂得去温养呵护她。语出老子:“知足不辱,知止不殆,可以长生。”<sup>③</sup> 清黄元吉用它喻止火养丹,以名喻景货喻药。

① 见魏伯阳《周易参同契》。

② 见《道德经》第二十八章。

③ 见《道德经》第三十二章。

## 知荣守辱

知荣守辱,指知道常人的光荣而守炼丹的苦辱。语出老子:“知其荣,守其辱,为天下谷。”<sup>①</sup> 清黄元吉认为这是炼神还虚的功夫,处于浑浑沦沦当中,如深山野人,知成人之荣,守成仙之辱。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 知雄守雌

知雄守雌,指懂得阴阳和合的道理,使之相交感,以成就大丹。语出老子:“知其雄,守其雌,为天下溪。为天下溪,常德不离,复归于婴儿。”<sup>②</sup> 清黄元吉即认为:修炼之道,炁从阳生,转运河车,行凭子牛,到得铅炁抽尽,汞精已足,是铅汞会合为一炁,此既得雄,归以合丹,尤要雌伏以养丹,故有“知其雄守其雌”的说法。

## 坤 宫

坤宫,指黄庭宫。坤为土,其色黄,故名。王重阳祖师认为其“位于心下肾上,肝西肺东,内肾之前,脐轮之后;乃中虚之窍,真空发生之所;人自父母胞胎,一身之精粹,其连如环,其白如练,先生三元,后生两肾,两肾既生,渐生两目,后生两

① 见《道德经》第二十八章。

② 同上。

外肾,三才既全,五脏六腑,四肢百骸,渐次而生,此一窍乃祖炁之宫,故曰坤宫,坤乃承载万物之谓也。”<sup>①</sup>

## 拥塞喉关

拥塞喉关,指闭气以达胎息。《真气还元铭》说:“喉气和取,出息时便闭气,令外不入,内不出,是拥塞喉关也。”

道

教

内

丹

修

炼

## 净 念

净念,指思想纯洁。内炼中指不住尘妄,不住法缚,不生不灭。

## 降 心

降心,指排除虚妄的心,一心一意向道。《吕祖百字碑》说:“降心为不为。”

## 抽铅添汞

抽铅添汞,指凝神定炁。李道纯认为:身不动炁定叫做抽,心不动神叫做添,身心不动,神凝炁叫做还元,所以取坎中之阳,补离中之阴,而成乾,叫做抽铅添汞。<sup>②</sup>

① 见王重阳《五篇灵文》。

② 见李道纯《中和集》卷三。

## 鱼鳞狎鬣

鱼鳞狎鬣,指阳炁上升。鱼为阳物,狎鬣为飞升的景象。魏伯阳说:“漏刻未过半,鱼鳞狎鬣起。”<sup>①</sup>

## 和合四象

和合四象,指调和青龙、白虎、朱雀、玄武四象,以为炼丹之用。青龙指含眼光为青龙象,白虎指调鼻息为白虎象,朱雀指缄舌气为朱雀象,玄武为凝耳韵为玄武象。

## 和合凝聚

和合凝集,指心中的阴炁与肾中的阳炁相合。《宝积经》说:“和合凝集,决定成就。”

## 取坎填离

取坎填离,指取肾中的阳炁补心中的阴精。坎为水,为肾,为阳炁。离为火,为心,为阴精。坎离相交,以成仙道。

## 固塞际会

固塞际会,指封固全身的关窍,使外邪不入,以全心全意



第

九

篇

内

丹

术

语

<sup>①</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。

地采炼大药。魏伯阳说：“固塞其际会，务令致完坚。”<sup>①</sup>

## 采 药

采药分为采小药和采大药。采小药一般是在炼精化炁的时候，阳生药产，先天元精发生，运用小周天功夫，采此小药。此功夫完成之后，采取先天真一之炁，即为采大药。



道

教

内

丹

修

炼

## 采药归壶

采药归壶，指将精、炁、神凝结成的药物采炼归于丹田。

## 河 车

河车，指内炼当中，采取药物，自任督二脉运送采炼，其间由尾闾穴上升，经夹脊关、玉枕关，直至泥丸，然后下降鹊桥，重楼，黄庭，纳入丹田，此一周天运转，犹如天河而轮转，所以叫做河车。

## 河海静默

河海静默，指涤除思虑，心明如境。《玄门日诵早朝功课经》说：“河海静默，山岳吞云。”

---

<sup>①</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。

## 抱 一

抱一,指守道。老子说:“圣人抱一为天下式。”<sup>①</sup> 葛洪则认为:儒者汲汲于名利,道家抱一以独善。<sup>②</sup>

## 剗 心

剗心,指消除心中的杂念。庄子认为:君子不可以不剗心焉。<sup>③</sup>

## 孤 修

孤修,又称独修,指单修阴而不修阳,或单修性而不修命。这是内炼中不可取的做法,《无根树》认为孤修会导致炁转枯竭。

## 呼吸含玉

呼吸含玉,指内丹的一种呼吸方法,其状态为绵绵若存,用之不勤。呼则连接于天,吸则连接于地。魏伯阳说:“呼吸相含玉,伫息为夫妇。”<sup>④</sup>

① 见《道德经》第二十二章。

② 见《抱朴子内篇·明本》。

③ 见《庄子·天地》。

④ 见魏伯阳《周易参同契》。



第

九

篇

内

丹

术

语



## 注 胎

注胎,指安神定息。《仙佛合宗语录注》说:“注胎者,安神定息,谓之还胎还神。”



道

教

内

丹

修

炼

## 法财侣地

法财侣地,指内丹修炼所必须的四大条件。法指修炼的方法。财指修炼所必备的财物。侣指修炼的伴侣,为志同道合者,故又称道伴、道侣、法侣、烟霞侣等,因为内炼过程中,需要有人照顾饮食起居,使自己有足够的时间从事修炼,尤其其中闭关之中。地指修炼的场所,一般为清静的地方。

## 活子时

活子时,指内炼入静之后,体内真阳发动的时候。《琐言续》:“工到寂无所寂,忽觉内机有若得焉,此是活子时之初,继觉勃然机现,乃是活子正象。”

## 活午时

活午时,指内炼当中阳极阴生的时候。活子时后,体内阳炁充足,火力旺盛,周身舒畅,心驰神往,进火应当完毕,须退阴符,行文火,沐浴温养,扶持真阴,使阴生,即为活午时,可防真阳走泄,毁药伤丹。

## 咽 气

咽气,指吞食洁净的气入腹,存想其入于肾中,透命门穴,沿着脊柱上溯进入脑宫,后再溉济下至五星,使五藏相逢,内外相应,各有元气,管系连带。

## 顺逆三关

顺逆三关,指内丹修炼的原理,顺则生人生物,逆则成仙成神。老子说:“道生一,一生二,二生三,三生万物。”<sup>①</sup> 这是顺生。“三归二,二归一”,这是逆成。内丹修炼则为形化精,精化炁,炁化神,神化虚,所谓“逆来成佛成神”。

## 音声相和

音声相和,指神融气畅,百脉流通。语出老子:“音声之相和。”<sup>②</sup>

## 拜 章

拜章,指聚集元炁以炼真精,使元神自出。《道法会元》称拜章为:炼真集炁,元皇正一,久而行之,阳神自出,故得升三界。

<sup>①</sup> 见《道德经》第四十二章。

<sup>②</sup> 见《道德经》第二章。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 修 心

修心,指修炼心性,一心向道。《太上老君内观经》认为:道者有而无形,无而有情,变化不测,通神群生,在人之身则为神明,所谓心,所以教人修道,则为修心,教人修心,则为修道。



道

教

内

丹

修

炼

## 修 炼

修炼,指运用丹道的原理与方法,调节人身的精、炁、神,返本還元,超凡入超,与道合体,成圣成神。

## 修 经(女)

修经,指女子修炼斩赤龙的功夫,培补真炁。因为女子经血运行,其炁必受损,真血必亏,所以要通过修炼,使真血日益,真炁日增。《西王母女修正途》说:“不事修经,真血日少,真炁日亏。”

## 修丹十戒

修丹十戒,指修炼内丹的十种禁忌。一为遏恶,二为扬善,三为惩忿,四为窒欲,五为禁酒,六为绝茶,七为朝实,八为暮虚,九为高床,十为低枕。

## 炁凝之候(女)

炁凝之候,指女子修炼当中,元炁凝聚时的景象。《女丹十则》认为,元炁产生的时候,当进火退符,凝聚此炁,炁凝的时候,别有景象,故要识此景象,以成胎息,否则用火太过,形成差失。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 炼 己

炼己,指修炼心性,包括对境忘心,常静常应,积德行功等。元陈致虚认为:修丹之士,必先炼己,苦行忍辱,庶得入室之时,六根泰定,方便纯熟,忘无所忘,乃能就事。<sup>①</sup>

## 炼 气

炼气,指修炼吐纳服气的功夫,以为调炼元炁之用。

## 炼 心

修心,指修炼心境,保持心灵的纯洁。

## 炼 形

炼形,指修炼外在的形象,保持外表的端庄。《真元妙道

<sup>①</sup> 见《周易参同契分章注》。

修丹历验抄》：“夫至道真旨，以凝性炼形长生为上。”<sup>①</sup>

## 炼 睡

炼睡，指修炼不睡觉的功夫。《修真辩难》中认为：人人睡以后，阴魔就会乘虚而入，气散四肢，梦寐颠倒，无助于修炼，所以要打炼睡魔，使心神居室，清气上升，浊气下降，虚室生白，神明常照。



道

教

内

丹

修

炼

## 炼功五关

炼功五关，指修炼过程中的五个重要关头。一为炼精，二为炼炁，三为炼神了性，四为炼神了命，五为炼神还虚。

## 炼法三则

修炼三则，指修炼的三个法则。一为端体，二为空心，三为真念。

## 炼神结胎

炼神结胎，指修炼元神，使他们凝聚，坠入丹田，结成圣胎。

<sup>①</sup> 见《云笈七签》卷七十二。

## 炼剑铸镜

炼剑铸镜,指修炼先天元炁与元神,使他们凝合,以成仙道。

## 药

药,指精、炁、神。道教内丹修炼以精、炁、神为上品药,《玉皇心印妙经》说:“上药三品,神与炁精。”

## 药味平平

药味平平,指火候到时,精炁神凝合,以成丹母。张伯端说:“前弦之后后弦前,药味平平气象全。”<sup>①</sup>

## 厚薄匀平

厚薄匀平,指阴阳平衡,火候适中,思想纯洁,不生邪念。魏伯阳说:“长尺二,厚薄匀。”<sup>②</sup> 即言此。意为真炁从尾闾升至泥丸,路过子、丑、寅、卯、辰、巳六宫,位置在后;接着又从泥丸降至玄谷(指肾),路过午、未、申、酉、戌、亥六宫,位置在前。真炁循环往息十二宫,故曰长尺二。厚薄匀,指意念集中,真炁运转均匀。



第

九

篇

内

丹

术

语

① 见张伯端《悟真篇》。

② 见魏伯阳《周易参同契》。

## 前后相随

前后相随,指阴阳二炁沿任督二脉上下运炼。语出老子:“前后之相随。”<sup>①</sup> 清黄元吉认为:阴炁运炼上升于后,阳炁运炼下降于前,后升前降,和于一团。



道

教

内

丹

修

炼

## 结胎

结胎,指神凝炁合,归入丹田,结成圣胎。此时真炁驾驭呼吸之气,使之化无,而为胎息。

## 待召

待召,指修炼功德圆满,等待天庭降下召书,仙真玉女来迎,飞升三清圣境。张伯端说:“德行修逾八百,阴功积满三千,宝符降召去天朝,稳驾群舆风辇。”<sup>②</sup> 即言此意。

## 逆顺并用

逆顺并用,指修炼内药和外药。内药了性,外药了命,所以也叫性命双修。《崔公入药镜》说:“内外一齐修持,故曰顺逆并用。”

<sup>①</sup> 见《道德经》第二章。

<sup>②</sup> 见张伯端《悟真篇》。

## 恍惚杳冥

恍惚杳冥，指入静后真阳发动时的状态。黄元吉《道德经注》曰：“此恍兮惚，是性光发越，故云有象；惚兮恍，是以性光下照坎宫，而真阳发动，故云有物。杳冥之精，乃二五之精，故云甚真。”



第

九

篇

内

丹

术

语

## 泉扉紧闭(女)

泉扉紧闭，指女子真阳发动的时候，玉门应当紧闭，以防止阳炁走失。《西王母女修正途》说：“若夫子宫体得一阵热炁盘旋，此时泉扉更宜紧闭，莫教放松，得有逸趣。”

## 洞 视

洞视，指用肉眼透视物体。道经认为：服一刀圭，日三服，洞视千里，百日长生。<sup>①</sup>

## 绝 念

绝念，指断绝各种思欲杂念。欲由心起，故要澄心；心由欲牵，故要除欲。久而久之，炁安神定。

<sup>①</sup> 见《老君饵云母方》。



## 神

神,在内丹修炼中指先天之神,又称元神。在丹经中有种种异名,如离、金乌、乌髓、日光、真火、火龙、流珠、朱砂、交梨、青娥、真汞、木炁、红铅、赤凤髓、离之炁、碧眼胡儿、二八姹女、乌肝八两等等。



道

教

内

丹

修

炼

## 神 水

神水,指人的真性。白玉蟾说:“神水沃灭三尺火,慧剑扫除六贼兵。”可见神水可以断除私欲烦恼。

## 养 己

养己,指修身炼己。己为离中土,象征人的元神,若顺之则成识神;若“安静虚无,内以养己”,<sup>①</sup> 则回归元神。

## 养 炁

养炁,指炼养神炁。其关键在于忘言守真,《吕祖百字碑》说:“养炁忘言守,降心为不为。”

<sup>①</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。

## 养 胎

养胎,指炼炁化神。《仙佛合宗语录》中问:何以养胎?回答说:养胎者,炼炁化神之喻。

## 养 神

养神,指炼养元神,使之韬光养晦,清洁明净。

## 养就希夷

养就希夷,指积精养炁,炼就纯阳之体。希代表少,夷代表平,合在一体代表虚无自然之宝,父母之元炁,积成其妙,养就纯一,以成丹道。

## 养真化炁(女)

养真化炁,指女子炼养丹田血海中的真阳,以成丹道。其法为:坐炼的时候,从丹田血海中运炼炁机,照着心内神室之地,觉有清炁一缕自血海而出之际,须定久,后随其炁机鼓舞,使之向上飞腾,冲上泥丸,复转下降。此间稍以意引之,随着炁机,从泥丸下重楼。过重楼后,不必再用意,否则会伤及形体。随着炁机,下到两乳间,凝聚良久,若有动机,照前行持。行持四十五天左右,其炁既透,血化为炁,赤反为白,



第

九

篇

内

丹

术

语

丹元已露,道心已成。<sup>①</sup>

## 相 注

相注,指元炁与元神混成一团,不相分离。《胎息经》:  
“若欲长生,神炁相注。”



道

教

内

丹

修

炼

## 荧惑守西

荧惑守西,指意守元神,凝聚元炁,入于丹田。魏伯阳说:“荧惑守西,太白经天。”<sup>②</sup>

## 神水正火

神水正火,指津液下降,真炁上升。神水,指人的津液,由心生。《本草纲目》卷五二说:“人舌下有四窍,二窍通心气,两窍通肾液,心气流入舌下为神水。”《修真十书》卷一认为:顶水下降叫做神水,真炁上升叫做正火。

## 神功运火

神功运火,指用元神去锻炼元炁。张伯端说:“神功运火非终旦,现出深潭日一轮。”<sup>③</sup> 清刘一明注曰:“神功者,神明

① 见《女丹十册》。

② 见魏伯阳《周易参同契》。

③ 见张伯端《悟真篇》。

默运,慎独之功。火者即真知灵知,刚柔合一之和炁。”

## 姤 女

姤女,指坎,属肾炁,为阳中之阴。

## 临 目

临目,指内炼当中两眼微闭的状态。《云笈七签》说:“临目,目欲闭而不闭,欲开而不开,令幽显相关,存注审谛。”

## 封 固

封固,指采药之后,送入丹田封存温养,使之不走散。《玄妙境》说:“药已归炉,必要封固,不令外驰也。……封固者,温养也。”

## 持冲金井

持冲金井,指阴阳二气凝合成先天祖炁,上贯泥丸,下通玄牝。

## 铅 汞

铅汞,指心火和肾水。心火浮,容易上升,故以汞喻之。肾水沉,容易下降,故以铅喻之。铅性易沉,汞性易飞,故要



第

九

篇

内

丹

术

语

以铅制汞,使其凝结,以成外丹。内丹修炼就是用此原理,因为心火上升,妄念迭起,元神不安;肾水下流,情欲不节,伤精败炁。若使心火下降,肾水上升,心肾相交,水火既济,神炁即会合一,内丹可成。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

## 铅见癸生

铅见癸生,指真元之炁在癸时发动。铅指元炁,或真阳之炁,或指肾水。先天的肾水清而轻,名壬水;后天的肾水浊而重,名癸水。壬水藏于癸水当中,癸水不动,壬水不显,元炁就不能发生。真元之炁出现必在癸时,这时静中才动,癸水初生时必须急采,要让癸水疾速上行,过此关后,采之也无用。采完后送入丹田以之温养。

## 铅鼎温温

铅鼎温温,指一阳初动的时候,丹田温温如火热,性情合一的景象。张伯端说:“一阳才动作丹时,铅鼎温温照幌帷。”<sup>①</sup>

## 重 楼

重楼,指气管,有十二节,故称十二重楼。

<sup>①</sup> 见张伯端《悟真篇》。

## 起 火

起火,指真阳发生,采之归丹田。《金仙证论》说:“起火者,是药物归炉之功法,药生若不采归炉,则药物顺熟路而泄矣。”



## 起 首

起首,指内炼入手功夫。先以元精返还于身中,再而复归于元炁。

## 冥 目

冥目,指两眼微闭,不视外物。以之调气,叩齿三十六通,可以养神。

## 冥心放骸

冥心放骸,指收心入静,排除思欲,忘记形体的困扰。

## 涤除玄览

涤除玄览,指清净身心,消除凡尘世界的各种干扰,就像

第

九

篇

内

丹

术

语

明亮的镜子一样。老子说：“涤除玄览，能无疵乎？”<sup>①</sup>

## 索龙头(女)

索龙头，指女子经血未行的时候，将其炼化成炁，以成丹道之用。其方法为：在信之将至，坐式如前，默住灵觉，先天真一，涵中若现，趁用火工，运息收还玄根，意和血海，化炁上升入炁穴，散乎周身。



道

教

内

丹

修

炼

## 调 心

调心，指调理身心。道教内丹修炼认为，入手之初，必须调心。《指道真诠》说：“修养之道，调心最要。”

## 调 神

调神，一指调动元神，一指调和元神。其方法为：收视返听，心目同用，下见丹田，上视泥丸，使内炁循环，贯三关，注三田。

## 调 燮

调燮，指调和真息。李道纯认为：炼炁之要，在于调燮；所谓调燮者，调和真息，燮理真元也。<sup>②</sup>

<sup>①</sup> 见《道德经》第十章。

<sup>②</sup> 见《中和集·金丹或问》。

## 调心精思

调心精思,指调养性情,存想元神。内炼认为:入道以调心为要,以精思为妙……精思者,存我之神,想我这身,有物可以存,谓之真想。<sup>①</sup>

## 调息凝神

调息凝神,指内丹修炼的入手功夫,调息为命功,凝神为性功。《张三丰太极内丹秘法》特别强调:凝神调息,调息凝神。

## 调和铅汞

调和铅汞,指调和元精与元神。铅喻元神,汞喻元精。张伯端说:“调和铅汞要成丹,大小无伤两个全。”<sup>②</sup>

## 调养元神(女)

调养元神,指女子修炼到了血尽化炁,炁化为神的地步,调养元神,以为他日出阳神之用。



第

九

篇

内

丹

术

语

① 见《道法会元》卷七十六。

② 见张伯端《悟真篇》。



## 栖 神

栖神,指保神养真。《淮南子》说:“夫道者,藏精于内,栖神于心,静漠恬淡,讼缪胸中。”《晋书·葛洪传》说:“游德栖真,超然物外。”



道

教

内

丹

修

炼

## 捣 治

捣治,指阴阳交炼。魏伯阳说:“捣治并合之,持入赤色门。”<sup>①</sup> 元陈致虚注解:“捣治者,阴阳之交炼也。”

## 振 索 宿 尘

振素宿尘,指退阴符完毕,该行进阳火功夫。魏伯阳说:“央阴以退,阳升而前,洗濯羽翮,振索宿尘。”<sup>②</sup>

## 爱 民 治 国

爱民治国,指保养元精,以炼元炁。语出老子:“爱民治国,能无为乎?”<sup>③</sup> 一身的元精如一国的民众,爱护他们则国安,精固则炁定神安。

① 见魏伯阳《周易参同契》。

② 同上。

③ 见《道德经》第十章。

## 益易

益易,指益精易形,颐养神炁。西王母告诉汉武帝说:“夫欲修身……行益易之道,益者易形,能益能易,名上仙籍,不益不易,不离死厄,谓常思灵宝也。灵者,神也;宝者,精也。”<sup>①</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

## 息息归根

息息归根,指内炼当中,探寻以脐呼吸。息指一呼一吸。人在出生之前,每一呼一吸皆秉自母体先天之炁,此息系乎于脐,属于脐呼吸。道教修炼的目的就是要回到婴儿的状态,老子称“归根复命”,所以称寻究脐呼吸为息息归根。

## 息定而生

息定而生,指内炼入定后,阳炁发生。古人说:息定采真铅。就是这个道理。

## 载魄抱一

载魄抱一,指把守好自己的体魄,运炼精炁神,使之凝和。语出老子:“载营魄抱一,能无离乎?”<sup>②</sup>

① 见《汉武帝内传》。

② 见《道德经》第十章。

## 圆 一

圆一,指凝神守一。一为道。凝聚神炁,使与道合,是为圆一。《天仙道程宝则》将之列为修炼第五宝则。



## 圆 明

圆明,指心性光明,如月圆如镜一样。内炼功夫,先除妄念,使心明如镜,是为圆明。《天仙道程宝则》将之列为修炼第一宝则。

## 圆 净

圆净,指修持戒律,使心地清静。内炼功夫,必须恪守规戒,检点行为,体持心灵纯洁。《天仙道程宝则》将之列为修炼第二宝则。

## 圆 觉

圆觉,指内炼中的一种静定工夫。内炼功夫,贵在觉悟,静坐之中,领悟自然之妙道,自然精炁神凝。《天仙道程宝则》将之列为修炼第八宝则。

## 圆 庸

圆庸,指致中和的意思。庸为中庸之道。内炼功夫,在

道

教

内

丹

修

炼

于守中致和,使内魔不生,外魔不入。《天仙道程宝则》将之列为修炼第四宝则。

## 圆 寂

圆寂,一指功德圆满,脱胎成仙。一指心地清静,一尘不染。内炼功夫,须恬淡自守,虚无寂静,方可至仙。《天仙道程宝则》将之列为修炼第六宝则。

## 圆 照

圆照,指凝神入于气穴,照彻周身关窍。内炼认为,神入于气穴后,真火必旺,当退阴符,以温火养之,使之慢慢贯彻全身关窍。《天仙道程宝则》将之列为修炼第七宝则。

## 圆 精

圆精,指集中精力,毫无懈怠地修炼。修炼的人,十分辛苦,必须持之以恒,精进不懈。《天仙道程宝则》将之列为修炼第三宝则。

## 复 还(女)

复还,指女子修炼由于年老体衰,必须修炼经血,使经血死灰复燃,继而再行索龙头、斩赤龙的功夫,使经血化作为炁,使己身化为幼童之状。其法为:应咽甘露,只许咽咽留



阙,不许下送,加用按摩乳溪,左旋三十六,右旋三十六,觉此阙溪现有溶溶趣味,再加分摩两乳,缓摩三十六,急摩三十六,先轻后重,亦各三十六,共成百四零四之数,自觉两房及溪之中,真炁氤氲,得有凉液如泉,出自双关,涌归南海,息心等待,毋许心散,分注两腰,只许于中宫万缘放下。<sup>①</sup>



道

教

内

丹

修

炼

## 泰 定

泰定,指入静功夫。修炼时,必须习静,使身如槁木,形同死灰,静寂之极,无心而定,无所不定,所以叫做泰定。

## 破 执

破执为陆西星《七破论》之一,指内炼当中消除固执己见,一意独行的做法。

## 破 邪

破邪为陆西星《七破论》之一,指内炼当中消除低极下流的修炼方术。

## 破 伪

破伪为陆西星《七破论》之一,指内炼当中消除各式各样

---

<sup>①</sup> 见《西王母女修正途十册》。

的歪门功夫。

## 破 非

破非为陆西星《七破论》之一,指内炼当中消除各种歪理邪说。

## 破 愚

破愚为陆西星《七破论》之一,指内炼当中消除愚昧无知的做法。

## 破 痴

破痴为陆西星《七破论》之一,指内炼当中消除凡世儿女情肠,爱恋痴情的困扰。

## 破 疑

破疑为陆西星《七破论》之一,指内炼当中消除过于相信邪宗秘派,不辩真伟,不研经典,迷信师传的行为。

## 乘 跷

乘跷,指内炼与外功相结合。静坐日久,须配合外功,疏动筋骨。葛洪认为乘跷的方法有三:一曰龙跷,二曰虎跷,三



七

九

论

内

丹

术

指

曰鹿卢晓。<sup>①</sup>

## 艳丽春宫

艳丽春宫,指活子时来临,大药产生时的景象。《无根树》说:“无根树,花正新,产在坤方坤是人。摘花戴,采花心,花药层层艳丽春。”



道

教

内

丹

修

炼

## 海浪滔天

海浪滔天,指先天真一之炁运行时的景象。《无根树》说:“海浪滔天月弄潮,银河路,透九霄,槎影横空泊斗梢。”就是说真阳之炁发生,如月海弄潮,逆涌而上,直透三关九窍。

## 真 息

真息,指胎息或脐呼吸。《方壶外史·玄肤论》说:“真息者,胎息上下,入乎本穴之中。”

## 真 观

真观,指内炼有成后的一种特异超常的洞察能力。

<sup>①</sup> 见葛洪《抱朴子内篇·杂应》。

## 真 定

真定,指入静后的状态。其状态为:寂而常照,照而常寂,空而常用,用而常空,得本元寂。<sup>①</sup>

## 真空炼形

真空炼养,指在没有任何外界干扰的情况下,炼就自己的形体。其境界为:太虚是我,先空其身,其身既空,天地亦空,天地既空,太空亦空,空无所空,乃是真空。

## 真一秘要

真一秘要,指修炼的关键在于神与炁,若神与炁合,丹道自然成功。

## 真铅留汞

真铅留汞,指运用元精炼就元神。铅指元精,其性易沉。汞指元神,其性易升。内丹修炼即使元精上升,元神下降,二者交媾相合,故曰真铅留汞。张伯端说:“若要真铅留汞,亲中不离家臣。”<sup>②</sup>



第

九

篇

内

丹

术

语

<sup>①</sup> 见《洞玄灵宝定观经注》。

<sup>②</sup> 见张伯端《悟真篇》。



## 真空倒机(女)

真空倒机,指女子修炼当中,使用胎息,不用口鼻呼吸,以之逆修返还,成就丹道。因为内炼的时候,“静养胎中生息,全在默运身中呼吸,不在鼻口,未离鼻口,虽有呼吸之名,实无呼吸之相。要用先天脐轮之呼吸,不用后天鼻口之呼吸。”<sup>①</sup> 真如庄子说:“真人之息以踵。”<sup>②</sup>



道

教

内

丹

修

炼

## 兼 忘

兼忘,指内炼入手之初,排除所有染著,内外无扰,一切俱忘。高玄真人说:“一切凡夫,从氤氲之际起愚痴,染著诸有,虽积功勤,不能无滞,故使备定,除其有滞,有滞虽净,犹滞于空。空有双净,故曰净忘。”<sup>③</sup>

## 高下相倾

高下相倾,指心火在上,使它下降;肾水居下,使它上升;上下颠倒,坎离相交。语出老子:“高下之相倾。”<sup>④</sup>

① 见《坤元经》。

② 见《庄子·大宗师》。

③ 见《云笈七签·诸真语录》。

④ 见《道德经》第二章。

## 难易相成

难易相成,指刚柔相济,文烹武炼。语出老子:“难易之相成。”<sup>①</sup>

## 绛 宫



绛宫,指心肾二炁相通之处,位于心下关窍,属于心的部位。因为心属火,为赤色,故医家又称绛宫为“赤帝宫”。

第

九

篇

## 粉 碎

粉碎,指粉碎虚空,又称粉碎形骸。就是在炼虚合道之后,采取一定的修炼方法,使有形的身体与无形的大道融为一体,脱质成仙。

内

丹

术

语

## 得 道

得道,指功德圆满,修成正果。司马承祯说:“含光藏辉,以期全备,凝神宝炁,学道无心,神与道合,谓之得道。”

## 得 地

得地,指净心平定地调炼肾水与心火,使水升火降,不相

<sup>①</sup> 见《道德经》第二章。

分离。《太上元宝金庭无为妙经》说：“得地之术，平气调水，定息养火，使上下亦不相离，得三百六十之功，然后入静。”

## 得象忘言

得象忘言，指通晓丹法的奥妙，法其造化，不泥象于文字。张伯端说：“卦中设法本仪刑，得象忘言理自明。”<sup>①</sup>



道

教

内

丹

修

炼

## 培 火

培火，指培养炼补人的心神。此火为真火，培补的方法为“以意存坤腹，使炁归命门，命门之火，视之不见，体之则有，神火之根；命门火旺，饮食之精便可化炁，更得意注坤腹；燥者培真土，润者泽百骸，滋炁机，以涵雷阳，真火之用大矣。”<sup>②</sup>

## 培后补先

培后补先，指培养后天的精、气、神，以炼养先天的元精、元炁、元神。《天仙金丹心法》称培后补先是：固精养炁凝神，体用兼用，三才各得。

## 移 居

移居，指修炼已成正果，但自己的身体坏无可居，他人身

<sup>①</sup> 见张伯端《悟真篇》。

<sup>②</sup> 见《琐言续》。

体可居,于是移神于他人身中而居。此法属于投胎夺舍的方法之一。

## 移神出壳(女)

移神出壳,指女子修炼成功,可以将自己的元神由体内移到体外。《女丹十册》中第八册是专门讲述此法的。此法属于动功,与静功有所不同,故出神之后,应当逸养之。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 盗 机

盗机,指内炼中火候、采药、凝神、聚炁之机。《阴符经》称此盗机:天下莫能见,莫能知,君子得之固躬,小人得之轻命。

## 清 浊(女)

清浊在女丹修炼中指炁和血。清者上升为炁,可为还丹之用;浊者下降为血,不可为还丹之用。老子说:“孰能浊之以徐清。”<sup>①</sup> 讲的就是这层意思。

## 淡泊相守

淡泊相守,指丹药初现时,以文火温养,使炁凝神安。魏

<sup>①</sup> 见《道德经》第十五章。

伯阳说：“阴阳得其配兮，淡泊自相守。”<sup>①</sup>

## 乾坤交媾

乾坤交媾，指内丹修炼中的大周天功夫。一般在坎离交媾后出现。药物生时，便会产生。有口诀说：离从坎下起，兑在鼎中生。<sup>②</sup> 离为火，坎为水，兑为金，金便是药。此说乃起于水中之火，以炼鼎中之药。庄子说：水中有火，乃成大块。<sup>③</sup> 白玉蟾说：一点真阳生坎内，填却离宫之阙；造化无声，水中起火，妙在虚危穴。<sup>④</sup> 丹阳真人说：水为火发体心景，雪里花开灭春意。<sup>⑤</sup> 真正验证起来就是这样，人的夹脊就像车轮一样，四肢就像山石一样，两肾就像煎汤一样，膀胱就像热火一样，一呼一吸之间，天机自然发动，轻轻运炼，默默导炁，以意定息，应造化之枢机，则金木自然混融，水火自然升降，忽然金丹一粒，大如黍米，落入黄庭宫内。

## 乾坤颠倒

乾坤颠倒，指阴阳交媾，神炁相通。乾阳性动，易于上升；坤阴性静，易于下降。内丹修炼，便是便乾阳下降，坤阴上升，所以叫做乾坤颠倒。

① 见魏伯阳《周易参同契》。

② 见陈致虚《规中指南》。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。



## 停 除

停除,指摒除各种私心杂念,使心地清净纯洁。《上清金匱玉镜修真指玄妙经》认为,人欲修道,必须先停除。停为一物不生;除为万虑俱息;收神归于炁海,藏息于丹田,成性存真,兀然泰定。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 淘 洗

淘洗,指内丹修炼中,功夫逐步提高。《修真辩难参证》中认为:太上心宗,大道丹法,进一步,淘洗一步。淘洗为步步命学,返至自然,究其功效。

## 密 咒

密咒,指内炼中,心中默念咒语以助功。道教中有精思上法,行持时皆当烧香,心拜密咒,念时不要使耳朵听见。

## 密 呼

密呼,指内炼中用心去呼唤存思对象,不能发出声音使耳朵听见。古代道教中有一种治疗急病的方法:三大唤天名,密呼三师名。

## 婴 儿

婴儿，一指真炁。张伯端说：“三家相见结婴儿，婴儿是一含真炁。”<sup>①</sup> 二指肾精，亦属坎。《内丹還元诀》说：“婴儿者，是肾中之精。”



道

教

内

丹

修

炼

## 野 战

野战，指药生的时候，把握火候，文以文烹，武以武炼，就如打仗临阵一样，应时而动，见机行事。《龙虎经》称野战为：文以怀柔，武以讨叛。张伯端说：“守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。”<sup>②</sup>

## 虚心实腹

虚心实腹，指排除私心杂念，以蓄养精炁。语出老子：“虚其心，实其腹；弱其志，强其骨。”<sup>③</sup>

## 脱 胎

脱胎，指内炼成功，元神可以自由出入，归根复命。李道

① 见张伯端《悟真篇》。

② 见张伯端《悟真篇》。

③ 见《道德经》第三章。

纯说：“抱本还虚，归根复命，谓之丹成也，喻曰脱胎。”<sup>①</sup>

## 脱指玄关

脱指玄关，指元炁透通百关，说明内炼中炁运自如，元炁上过于脑户，百关通彻之验。

## 烹 炼

烹炼，指文烹武炼或烹铅炼汞。

## 烹精炼液

烹精炼液，指调运精液，烘炼以成阳炁。《道法会元》认为：烹为煽动；炼为火。煽动精液，以火炼之，以成阳炁。此精液并非后天之精液，而是先天之精液。

## 啬 神

啬神，指内守精神，炼养神性。啬神的方法在于和心少念静虑，去乱神犯性之事。

## 探 摄

探摄，指探寻人身中的炁穴，以摄取元精与元炁。

<sup>①</sup> 见《中和集·问答语录》。





## 蛇吞鸡餐

蛇吞鸡餐,指蛇吞得一粒灵丹,便会变成飞龙;鸡食得一粒灵丹,便会化为鸾鹏,这是比喻内丹修炼。蛇属火,位居南方为离;龙属木,位居东方为震。鸡属金,位居西方为兑;鸾鹏属水,位居北方为坎。蛇吞成龙,火中出木;鸡餐成鸾鹏,水中有金;水火既济,一炁混然,有无不立,物我归空,故曰蛇吞鸡餐。



道

教

内

丹

修

炼

## 偃卧

偃卧,指趴着卧在床上。此为服炁疗病方法的一种,即以正炁时,正偃卧,瞑目握固,闭气不息。

## 断缘

断缘,指断绝尘世间的一切姻缘,一心一意着眼于修炼。司马承祯认为断缘就是断有为欲事之缘,弃事则形不劳,无为则心自安,恬简日就,尘累日薄,迹弥远俗,心弥近道,至圣至神。<sup>①</sup>

## 黄芽

黄芽,又称金芽、黍米、刀圭、丹头等。指先天一炁萌动,

<sup>①</sup> 见司马承祯《坐忘论》。

如种子发芽一样,虽然微小,但蕴含着无限生机,故称“黄芽”。

## 黄 房

黄房,指中丹田口。黄为中央,中央为土,土为黄色,所以叫做黄房。位置在心下脐上,处于二者中间。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 黄 中

黄中,一指脾脏。魏伯说:“黄中渐通理,润泽达肌肤。”无名氏注解黄中为脾,能化砂石之药。一指黄庭之中元和之炁。清董德宁注黄为黄庭,中为元和之炁。

## 黄 庭

黄庭,一指下丹田。黄色为土,象征结丹的土地;在人身之正中,所以叫做规中,如“田”之中央。一指中丹田,位于人身之中,心下肾上之所。

## 黄 舆

黄舆,指精炁如车马行使在黄道上一一般在体内运行。魏伯阳说:“下有太阳气,伏蒸须舆间,先液而后凝,号曰黄舆”

焉。”<sup>①</sup>

## 黄 婆

黄婆,也叫媒婆。在内丹中是一种比喻,黄色为中央,属土,在八卦中则为坤,坤为老母,所以叫黄婆。而在内炼中,脾属土,为真意,真意即为黄婆。道教内丹修炼即是以真意和合阴阳二炁。崔希范说:“托黄婆,媒姤女,轻轻地,默默举。”<sup>②</sup>



道

教

内

丹

修

炼

## 理脑升玄

理脑升玄,指炼精补脑。魏伯阳说:“瞻理脑,定升玄,子处中,得安存。”<sup>③</sup> 清刘一明认为:瞻理脑者,瞻养也,理即性。脑在人身之上处,头之后,系耳目视听不及之处。此言养性,至静之境,方为极功。……养性至于极静,则性命皆了,形神俱妙,时至脱化,定升玄都。

## 雪

雪,就外丹而言,指矿物质粉霜,由汞粉精炼而成,色白,故称白雪、白粉霜、霜雪。《修炼大丹要旨》说:“众药之用,莫如白雪。白雪之药,即是粉霜,其药甚难于炼养。”就内炼而

① 见魏伯阳《周易参同契》。

② 见《崔公入药镜》。

③ 魏伯阳见《周易参同契》。

言,一比喻炼得真性不动,如同霜雪一样。丘祖说:“还丹下手炼已难,炼得心如霜雪寒。”<sup>①</sup> 二指炼得真性出现,如同白雪,晶莹剔透。有诗说:“塞兑垂帘默默窥,满空白雪乱参差,殷勤收拾无令失,伫看孤轮月上时。”<sup>②</sup> 三指精炁化成的津液。《金丹四百字》说:“驱铅汞二物,归玉炉化为炁,故为黄芽。以火养之,升上金鼎,到此炁化为液,谓之白雪。”四指元精。《悟真篇·阐幽》说:“离中之阳,是名白雪。”



第

九

篇

内

丹

术

语

## 堤 防

堤防,指在心境深处修筑一道厚厚的墙堤,使心灵纯洁,防止丹药漏失。

## 搅海咽津

搅海咽津,指用舌头搅动口中的津液,吞而咽之,以润泽肢体,祛病延年。

## 掣开金锁

掣开金锁,指打通督脉三关,搬运河车。《道法会元》卷七二说:“掣开三八黄金锁,无限虚皇在上头。三八者,二十四节脊骨也。傍有水火之衢,上升灌顶,行车运水之功,逆至

① 见《丘祖全书》。

② 见陈樱宁《最上一乘二十四首丹诀串述》二十五。

黄河,则满顶满眼四大俱重矣。则元阳通畅,二炁往来,百节尽苏,精神顿长,目如电光,顶如千石。”

## 巽 风

巽风,即橐龠。指内呼吸,如风箱鼓风一样。《金仙证论·炼丹第一》说:“橐龠者,即往来之呼吸,古人喻之为巽风。”



道

教

内

丹

修

炼

## 黍 米

黍米,指人身一点真阳之炁,极其微小,如小米一般,虽然如此,但可点化人身之阴质,炼就纯阳之体。

## 琴 心 三 叠

琴心三叠,指心悦神和,精炁畅于三田之间。琴,即指心。三叠,指上中下三丹田。

## 道 胎

道胎,即圣胎。指精炁神凝,在丹田会聚,形同胞胎。

## 超 脱

超脱,提超凡脱欲,得与神通。《修真十书·金丹问答》认为:超是出神,脱是脱换凡胎。

## 雄雌相须

雄雌相须,指阴阳相守,精炁相依,犹如世间男女一样。魏伯阳说:“乾刚坤柔,配合相包,阳禀阴受,雄雌相须。”<sup>①</sup>

## 锁兑含流

锁兑含流,指紧闭七窍,漱吞津液。《道法会元》卷七二认为:兑即口;锁则上下唇齿相合,七窍紧闭。

## 赏 罚

赏罚,指阳气与阴气、武火与文火。阳气生时,春生万物;阴气生时,秋杀百草。魏伯阳说:“赏罚应春秋,昏明顺寒暑。”<sup>②</sup>

## 鼎 炉

鼎炉,本为外丹名词,鼎为烹炼药物之用,炉为助火之用。鼎炉用于内丹,下乘以身为玉炉,以心为金鼎;中乘以乾为鼎,以坤为炉;上乘以太极为炉,太虚为鼎。



第

九

篇

内

丹

术

语

<sup>①</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。

<sup>②</sup> 同上。

## 鼎 器

鼎器,一指炼外丹用的炉鼎,一指炼内丹用的炉鼎(指下丹田)。



道

教

内

丹

修

炼

## 御 气

御气,指驾御自身的元炁,以炼元精与元神。《太上元宝金庭无为妙经》说:“真人御气者,保气以炼骨,骨轻则无聚,积精以全神,神化而炁。”

## 富国安民

富国安民,指全精全炁。《阴符经三皇玉诀》认为富国安民乃炼炁之道,凡人将真精炼成神胎,叫做胎仙。所以聚而形成,散而成炁,与道相通。

## 强兵战胜

强兵战胜,指阳气战胜阴气,成就纯阳之体。《阴符经三皇诀》认为真炁战胜阴气,炼本纯阳,即为强兵战胜。

## 隔 气

隔气,指气道不通,真炁不能到达丹田。此时不得强为,

应以意慢慢导引。

## 隔 纱

隔纱,指内炼当中,方法不恰当,双眼昏花,如蒙纱布一般。一般是因为运炁不坚所造成的,若能运炁入头,溜入眼中,从胸前过,注入肝中,即会眼精目明。



## 握 固

握固,指内炼当中,紧握手心的一种功法。婴儿初生,紧握手心,是为固守元炁。内炼目的,就是要归于婴儿状态。

## 筑固灵根

筑固灵根,指固守命门。人之灵根在于肾,常存神于肾间,可使神炁俱生,可保命门。

## 朝屯暮蒙

朝屯暮蒙,指进阳火、退阴符。屯指屯卦,象征水雷,上为水下为雷,“震为雷三”,最下为一阳爻。朝屯意指如早晨初升的太阳,由东方大海中冉冉升起;比及人身,指阳炁从尾闾徐徐上升,此时当行进阳火功夫。蒙指蒙卦,象征山水,上为山下为水,“艮为山三”,最上为一阳爻。暮蒙意指如晚上将要落山的太阳,由西方渐渐降落至海中;比及人身,指阳炁



由泥丸渐渐而下,此时当行退阴符功夫。

## 微 咒

微咒,指内炼之中,为促进功夫的长进,用口微微地诵念咒语。



道

教

内

丹

修

炼

## 禁 斗

禁斗,指踏罡步斗,驱鬼伏魔。一般是行步如斗星;以斗形为罗网,辟邪击凶。是借南斗主生,北斗主杀的说法。

## 禁 咒

禁咒,指内炼中用于祛病治邪的一种炁法。葛洪称:吴越有禁咒之法,甚有明验,多炁耳。<sup>①</sup>

## 禁 解

禁解,指捻左右手指。禁为捻左手指,解为捻右手指,相传为太上老君传授于张天师的。

## 跨鹤坐(女)

跨鹤坐,指女子内炼中的一种坐的姿势。两腿交叠,一

<sup>①</sup> 见葛洪《抱朴子内篇·至理》。

膝压于另一腿膝盖之上,下面之脚跟顶住玉门。然后盘坐下去,上身必须保持垂直。这样可以紧闭下关,固守元炁。

## 鹊 桥

鹊桥,指任督二脉衔接的地方。道教内丹认为,人在出生之前鹊桥仍在,出生之后鹊桥便会消失。人之鹊桥有上下之分,上鹊桥位于印堂、鼻窍处或在舌;下鹊桥位于尾闾、谷道处或在阴跷穴。二者皆一虚一实,为任督二脉相接的道路。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 谩守药炉

谩守药炉,指大丹已成,以文火温养沐浴,接而停火退符。张伯端说:“谩守药炉看火候,但安神息安天然。”<sup>①</sup>

## 鼓琴招凤

鼓琴招凤,指元神与元精相合。凤为朱雀,象征元神,其性浮躁,飞而不落,所以要鼓琴而招之,使其性平淡下沉与元精会合。

## 摄情归性

摄情归性,指神炁合一。性为人之先天真阳之炁,在致

<sup>①</sup> 见张伯端《悟真篇》。

静虚极时产生,可为媾精之用,性之发觉,便名曰情,又曰神情,复此神觉,还其性真,摄炁同归,便是摄情归性。

## 摄魂还魄

摄魂还魄,指追求自己的灵魂,使之与体魄相融合。道教有三魂七魄之说,认为人的灵魂与体魄必须相结合,才能获得生存,如若分离,则六神无主,魂飞魄散。

## 遣章

遣章,指以章表的形式来祈请神灵护佑炼丹,以达到神炁相交。《道法会元》称“遣章”即为“神炁朝元,神灵相助,以章书付之于神传”。

## 督脉

督脉,指一身阳脉的总督,为后三关所属的地方。起于腹内尾闾,出于会阴,沿脊柱直上,过风府,入脑内,上行颠顶,沿前额正中,到鼻柱下方,至于上唇兑端穴而止。也有说起于下丹田,到上鹊桥止,又名前弦。

## 感会

感会,指存思和咽气。《九灵太妙龟山玄录》说:“上清之道,高玄宝经,以存思为感,咽气为会。”



道

教

内

丹

修

炼

## 雷 声

雷声,指体内一阳初动时的声音,因为如自然界的雷声,故名。雷为震“三”卦,一阳生于二阴之下;或为复“䷗”卦,一阳生于五阴之下。比喻人身先天阳炁发动时的景象,此炁产生之时,运行于体内,伴有雷震之声。《吕祖百字碑》:“阴阳生反覆,普化一声雷。”就是说的这个意思。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 端直其体

端直其体,指内炼中身体要端正竖直,使炁脉畅通。《琐言续》说:“要知任督二脉,体不端直,则炁塞;体一端直,则炁机无阴,百络通利,关系非细。”

## 漱 咽

漱口,指口漱津液,吞而食之。方法是取津满口,漱流,昂头咽之,以补泥丸。

## 精

精有二种,一指先天之元精,又叫先天一炁。一指后天之浊精,又叫交媾之精。内丹修炼所用为先天之元精。其有种种异名,如坎、金水、月魄、真水、坎男、金液、水虎、玉蕊、白雪、真铅、老郎、丹母、黑龟精、潭底日红、兔髓半片、上弦金半

斤、北方河车等等。

## 静 睹

静睹,指冷静观察。《真诰》:“静睹天地念飞仙,静睹山川念飞仙,静睹万物念覆载慈心,常执心如此,得道也。”就是运用此功夫,可以得道。



道

教

内

丹

修

炼

## 静坐三法则

静坐三法则,指静坐时三种把握火候的要求。一指上丹凭则,二指炼丹凭则,三指下丹凭则。每一步有每一步的火候,次序不可不明,法则不可不守。<sup>①</sup>

## 敲竹唤龟

敲竹唤龟,指虚心入静,使身体像竹子一样空虚,以便唤回元精。敲指仔细琢磨的意思,认真思考使自己的心腹空如竹子,明心见性。龟指元精,唤龟指调炼元精。魏伯阳说:“敲竹唤龟吞玉芝,鼓琴招凤饮刀圭。”<sup>②</sup>

## 聚散氤氲

聚散氤氲,指把握火候,凝神聚炁,使神炁交会。魏伯阳

① 见《了道秘录》。

② 见张伯端《悟真篇》。

说：“聚散氤氲成变化，取将玄妙等闲论。”①

## 管括微密

管括微窍，指守住全身关窍。目的是为了为了使精、神、魂、魄、意相与混融，化为一炁。魏伯阳说：“御政之首，管括微密。”②



## 漕溪

漕溪，指脊髓，为阳炁上升的道路。周天运行的时候，真炁由尾间沿夹脊一路上行，此路即为脊髓，称为漕溪，又称黄河。

## 橐龠

橐龠，本指古代冶炼用的大风箱，内炼中指呼吸吐纳，心肾相交。清袁仁林注《周易参同契》曰：“橐龠者，冶人鼓铸，用以敛气成风，兴发炉火之具。盖橐之蓄极而必泄于龠，龠之泄极而待蓄于橐，循环不已，有似乾坤之阖辟，日月之盈亏，吾息之呼吸，心肾之升降。”

## 稳驾法船

稳驾法船，指采药中的静定功夫。内炼中采药炼药都必

第

九

篇

内

丹

术

语

① 见张伯端《悟真篇》。

② 同上。

须得时,真机发生之际,恍恍惚惚,杳杳冥冥,其中有象,其中有精,似有似无,所以要入静真定,牢牢把修炼的法船,故曰稳驾法船。《无根树》说:“采取全凭度法船,匠手高强牢把舵,一任洪波海底翻。”

## 慧 剑



道

教

内

丹

修

炼

慧剑,喻指双眼。丹道认为:一团真意在双眸。《阴符经》说:“机在目。”神藏于心而发于目,故目为神意之所发。

## 澄 心

澄心,指洗心涤虑,清静身心。马丹阳认为:修行的人,必须澄心,不识澄心之理,无从修炼;达到澄心,必须一念不生,性体真空,杳然湛然,似天澄虚不别。<sup>①</sup>

## 澄 神

澄神,指排除杂念,清心寡欲。《方壶外史·玄肤论》认为:凝神之要在于澄神,澄神之要在于遣欲。《清静经》说:遣其欲而心自静,澄其心而神自清。

## 璇玑不行

璇玑不行,指心静神清。璇玑本指北斗,这里喻指人心。

<sup>①</sup> 见马丹阳《真仙直指语录》。

真心静定,故称不行。

## 播精于子

播精于子,指元精与元炁相互交感,孕育而生于丹田,使机发动,以为丹基之用。魏伯阳说:“含元虚危,播精于子。”<sup>①</sup>



## 箭射九重

箭射九重,指真炁通透尾闾、夹脊、玉枕三关。三关左右皆有窍,故名九重。《慧命经》说:“一箭射透九重铁鼓。”

## 增 损

增损,指在内炼中有意识地加强自己的行为,过于追求达到内炼目标;或滋情放纵,不约束自己的行为。增和损的行为都是不利于修炼的,所以要道法自己,无增无损,而致中和。

## 擒虎尾(女)

擒虎尾,指断绝女子月经,将其炼化为炁,以为成丹之用。也就是在女子月经将尽欲尽的时候,静坐默守,等待丹田真炁发生,先天真一之机产生的时候,回光返照,止息守

第

九

篇

内

丹

术

语

<sup>①</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。



意,凝神聚炁,呼吸烹蒸片刻,使之温温团团,聚而不散。再用意念下引,潜度尾闾穴,转轮逆运,使之落入炁穴。经过酝酿,炁化遍及全身。

## 黎蒸得常

黎蒸得常,指真阳发生的时候,文蒸武炼运用自如,得心应手。魏伯阳说:“黄钟建子,兆乃滋彰,播施柔暖,黎蒸得常。”<sup>①</sup>

## 默运胎息(女)

默运胎息,指女子在修炼中元炁产出,赤龙化为玉液,用胎息之法,凝聚玉液,使之不失。《女丹十册》中第四册称:若女功运炼,亦只用中宫内运呼吸,随着口鼻呼吸而行,出处自由,无碍无滞,久久行之,自然息息归根,呼吸的气,觉得不由口鼻一般,行持一月,胎息已成,胎息若成,女仙不难造就。此即默运胎息法。

## 燕 坐

燕坐,指排除外界的一切干扰,使心灵纯洁,安静打坐。如果觉得杂念产生,可内观于心,欲望即会消除。

<sup>①</sup> 见魏伯阳《周易参同契》。



## 操持照顾

操持照顾,指行、止、坐、卧四种修炼方法。《管窥篇》认为:操贴行,持贴止,照贴坐,顾贴卧。人行动时心容易松驰,休息时心容易懈怠,静坐时心容易昏迷,倦卧时心容易遗忘,所以要用力安神,上下左右照顾。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 藏器待时

藏器待时,指凝神聚炁,等待元阳的发生。内丹的关键在于动静之机,枢机出现,丝毫不能马虎,所以要“致虚极,守静笃”,等待时机。魏伯阳说:“万乘之主,处九重之室,发号施令,顺阴阳节,藏器待时,勿违卦日。”<sup>①</sup>

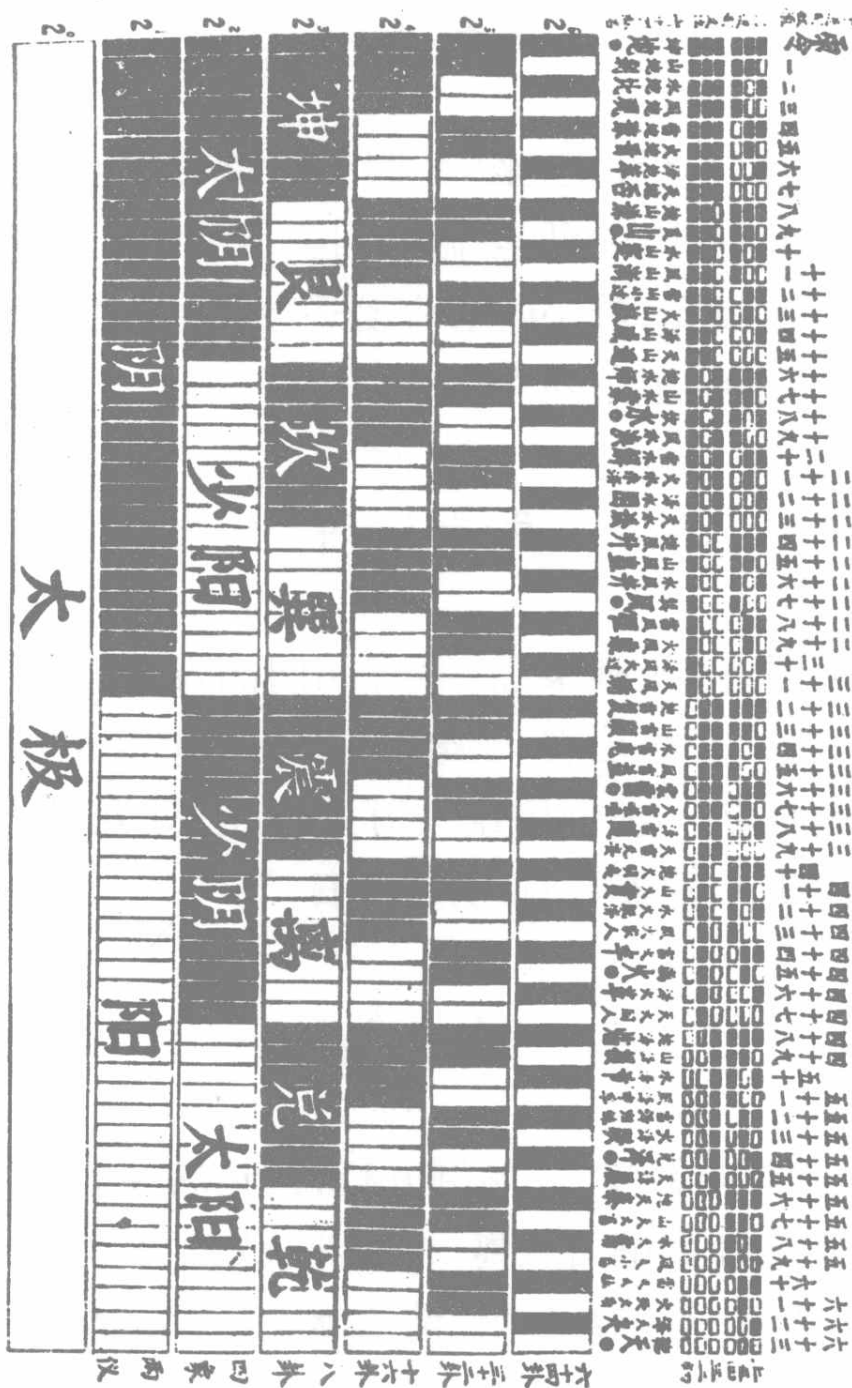
## 颠倒

颠倒,又称颠倒乾坤、颠倒五行,指运转逆行,水火既济。魏伯阳说:“自知颠倒由坎离,谁识浮沉定主宾。”<sup>②</sup> 元陈致虚认为:圣人以离坎颠倒而用,谓之水上火下;以乾坤颠倒用之,谓之地上于天;以夫妇颠倒而用之,谓之男下女上。经过修炼,水火难浮,使之就下而反为宾;金水虽沉,使之逆上而反为主,此谓之仙道,是出间法,是谓水火既济,是谓颠倒五

① 见魏伯阳《周易参同契》。

② 同上。

《伏羲六十四卦次序图》今译简表



六十四卦 三十二卦 十六卦 八卦 四象 兩儀

行。

## 餐 津

餐津,指服食津液。道教内丹认为,人口中之津液,为天地之至宝,五行之秀气,能长养万物,润泽躯体,并可以养血、养精、养炁、养神、养命。



第

九

篇

内

丹

术

语

## 灌顶三双

灌顶三双,指运炼元炁升于上田。所谓灌顶,为取元精真一之水,逆回升上,灌注于顶,是为采药的说法。所说的三双,尾闾、玉枕、夹脊三关,脊骨两旁皆一窍称作黄赤二道,三关皆有三窍,所以叫做三双。

## 凝 心

凝心,指凝神聚意,与道合真。《真无妙道修丹历验抄》称凝心亦为凝性,所谓凝性,即指心灵内观不动,湛然无为,身与道同,形性俱超。

## 凝 神

凝神,指聚炁敛神,一心修炼。司马承祯认为“凝神宝

炁,学道无心,神与道合”<sup>①</sup>,叫做得道。

## 蟾 光

蟾光,指真阳初生时的景象。《性命圭旨》称其“孕于鸿蒙,生于坤复,圆明闪烁”,太极以其而生三才,父母以此而育人体,人体当以此而成金丹。人修炼时入静,心明如镜,元性即会出现,元性初现,圆陀陀,光灿灿,状似流星。性息元阳即现,如云开月见,雾散光现,元炁随即产生,如急速采炼,收于鼎器之中,那么一点元炁蟾光,终不可得。

道  
教  
内  
丹  
修  
炼

<sup>①</sup> 见司马承祯《坐忘论·得道》。

## 参 考 文 献

《道德经》  
《南华真经》  
《通玄真经》  
《淮南子》  
《管子》  
《黄帝阴符经》  
《国语》  
《路史》  
《吕氏春秋》

《汉书》  
汉·刘向《列仙传》  
汉·杨雄《太玄经》  
汉·魏伯阳《周易参同契》  
汉·董仲舒《春秋繁露》  
汉·班固《汉武帝内传》  
《三国志》

魏晋南北朝  
东晋·葛洪《神仙传》《抱朴子》  
晋·魏华存《黄庭内景经》  
晋·《西升经》  
梁·陶弘景《真诰》



《太上老君开天经》

隋唐五代

唐玄宗《道德经御注》

唐·潘师正《道门经法相承次序》

唐·《清静经》

唐·施肩吾《西山群仙会真记》

唐·白居易《长庆集》

《资治通鉴》

唐·吕洞宾《吕纯阳真人沁园春丹词》

唐·孙思邈《千金要方》

唐·吴筠《神仙可学论》

唐·杜光庭《墉城集仙录》

唐·司马承祯《坐忘论》

唐·《钟吕传道集》

唐·梁丘子《黄庭经注》

唐·卢照邻《赠道士李荣》

五代·刘海蟾《寄李玉溪十韵》

五代·务成子《黄庭经注》

宋

宋·张伯端《悟真篇》《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》

宋·俞琰《悟真篇注》

宋·张耒《柯山集》

宋·林元鼎《内义丹旨纲目举要》

宋·曾慥《道枢》

宋·翁葆光《悟真直指详说三乘秘要》《性命圭旨》

《悟真篇注释》



道

教

内

丹

修

炼

宋·《太上感应篇》

宋·董思靖《洞玄灵宝自然九天生神章经解义》

宋·张君房《云笈七签》

《三洞群仙录》

《文昌帝君阴骘文》

宋·王重阳《重阳立教十五论》《重阳授丹阳二十四诀》

《五篇灵文》



参

考

文

献

金元

金·谭处端《水云集》

金·马丹阳《丹阳真人语录》《真仙直指语录》

金·孙不二《西王母女修正途十册》《孙不二女功内丹次第诗》

元·《太上灵宝净明法序》

元·《太上灵宝净明道元正印经》

元·《太上灵宝首入净明四规明监经》

元·《真诠》

元·《龙门丹诀》

元·陈致虚《金丹大道》《碧虚子亲传直指》《规中指南》

元·《道法会元》

元·李道纯《中和集》

元·王道渊《崔公入药镜注解》

元·华复阳《洞玄灵宝自然九天生神章注》

元·丘处机《太丹直指》《长春祖师语灵》《摄生消息论》《丘祖全书》

元·《历世真仙体道通鉴》

明

《关圣帝君觉世真经》



明·仇兆鳌《悟真篇集注》

明·张宇初《道门十规》

明·赵台鼎《脉望》

明·张三丰《玄机直讲》《大道论》《无根树》《玄要篇》《张三丰太极  
炼丹秘诀》《返还证验说》《张三丰大道指要》

《明史·方伎传》



道

教

内

丹

修

炼

清

清·黄元吉《道门语要》

清·陆西星《金丹就成篇》《金丹大旨图》

清·伍守阳《天仙正理直指》《内炼金丹心法》《天仙正理直论增  
注》《仙佛合宗》《丹道九篇》

清·柳华阳《慧命经》《集说慧命经》

清·李西月《道窍谈》

清·朱元肩《周易参同契注》

清·贺龙骧《女丹合编》

清·王常月《碧苑坛经》

清·黄元吉《道德经精义》

清·刘一明《悟真篇注》

清·闵一得《泥丸李祖师女宗双修宝筏》《还源篇阐微》《证道仙  
经》

清·袁仁林《周易参契注》

近现代

赵避尘：《性命法诀明指》，1933 年刻版，附存石附马大街八十八  
号慈善会。

陈撷宁：《最上一乘二十四首丹诀串述》。

王明：《太平经合校》，中华书局，1960 年 2 月第 1 版。

《道藏》，台湾艺文印书馆本，1965 年版。

王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局，1980 年版。

胡道静：《道藏要辑选刊》，上海古籍出版社，1987 年版。

《道藏》，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社，1988 年版。

《中国大百科全书·宗教卷》，中国大百科全书出版社，1988 年第 1 版。

《云笈七签》，齐鲁书社，1989 年 9 月第 1 版。

王沐：《道教五派丹法精选》一至五集，中医古籍出版社，1989 年 11 月第 1 版。

徐兆仁：《东方修道文库》，中国人民大学出版社，1988—1998 年版。

王沐：《内丹养生功法指要》，东方出版社，1990 年 5 月第 1 版。

李远国：《中国道家养生气功大全》，四川辞书出版社，1991 年 7 月第 1 版。

李远国：《道教练养法》，北京燕山出版社，1992 年 12 月第 1 版。

徐光泽：《中国道家养生之道》，河北科学技术出版社，1994 年 7 月第 1 版。

高雅峰、韩锡铎、郭守信：《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社，1994 年 7 月第 1 版。

胡孚琛、吕锡琛：《道学通论——道家·道教·仙学》，社会科学文献出版社，1999 年 1 月第 1 版。

田诚阳：《中华道家修炼学》，宗教文化出版社，1999 年 7 月第 1 版。

黄信阳：《道教全真必读》，香港蓬瀛仙馆出版，2000 年 10 月。

张振国：《〈悟真篇〉导读》，宗教文化出版社，2001 年 2 月第 1 版。

张兴发：《道教神仙信仰》，中国社会科学出版社、北京中软电子出版社，2001 年 8 月第 1 版。



参

考

文

献

## 后 记



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

道教修炼,千百年来一直是人们谈论的热门话题。从古至今,政界议论它,商界学习它,学界研究它,宗教界研习它,百姓甚至日用而不知。关于道教修炼的著述特别多,古代就有上千种之多,近现代的也有上百种。这些著作,古代的暂且不论;近代的作品,或功法太散,或古文太多,或与气功相混淆,让大多数喜欢道教修炼的人难以把握。于是全国政协委员、中国道教协会黄信阳副会长策划主编《中国道教内丹修炼系列丛书》,将道教内丹修炼全面推向社会,以期裨益于人群。

由于我在中国道教协会文化研究室工作,平时喜欢阅读道教的丹书并加以研习,此间一方面受道教祖师修炼得道事迹的影响,一方面受道协研究室前辈陈撷宁、王沐等老先生研究丹道的启发,因而主动向黄信阳主编请任,写一本全面介绍道教内丹修炼的书,作为丛书第一本出版。经过两年的资料收集,一年的伏案写作,《道教内丹修炼》一书终于付梓了,我既感到欣慰,又感到惶恐。欣慰的是我终于不辱使命,完成了写作任务;惶恐的是这本书还没有达到理想的境界。惟一值得可喜的是我从一个道教虔诚修炼者的角度出发,将道教内丹流派的功法收集起来,将其整理成册,以较为通俗的文字表达出来,希求达到助人身心健康的目的。

本丛书的出版得到了全国政协常委、中国道教协会会长、中国道教学院院长闵智亭道长,全国人大常委、全国青联

副主席、中国道教协会副会长张继禹道长,中国道教协会袁炳栋秘书长,中国道教学院李养正教授等领导的关心和支持,他们为本丛书题写书名,或为之作序,或审阅修改;研究室田诚启、殷诚安、章伟文、尹志华等同事提供了帮助;在出版过程中,宗教文化出版社不为其难,认真阅稿,为本丛书提供了质量保证。在本丛书出版之际,对他们的大力支持表示诚挚的感谢!



后

记

就在丛书即将出版之际,堪为同道、挚友的《中国报道画报》杂志社副总编武文卿先生送来《中国报道画报》两会专刊,喜而拾粹到原全国侨联主席、《中国报道画报》杂志顾问庄炎林先生关于健康修炼的赠言,因与本丛书宗旨一贯,故抄而录之,置于书前,与诸君共勉。本书在写作过程中,由于本人对修炼研习不够,加之道教各派修炼的方法较为复杂,有时难以用现代语言表达,所以会出现一些言词深奥的地方,一些地方还有待于修炼者自己去体悟。不足之处,恳请方家指正,以便于同参玄道,共契仙机。

张兴发

2003年8月12于北京白云观