



道学与丹道

薛宗源◎著

玄关一窍，简称玄关，
是道教丹道养生中最重要的名词，可以这样说，
道教的精华是丹道，丹道最秘的机关是玄关。

◎ 宗教文化出版社



上架建议 宗教·道教

ISBN 978-7-5188-0244-9



9 787518 802449 >

定价：65.00元



道学与丹道

薛宗源◎著

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

道学与丹道 / 薛宗源著. -- 北京 : 宗教文化出版社, 2017.10 (重印)

ISBN 978-7-5188-0244-9

I. ①道… II. ①薛… III. ①道教-研究-中国 IV. ①B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 199657 号

道学与丹道

薛宗源 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) 64095234(编辑部)

责任编辑：霍克功(hkgshr@sina.com)

版式设计：陶 静

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

版本记录：787×1092 毫米 16 开本 28.625 印张 586 千字

2016 年 9 月第 1 版 2017 年 10 月第 2 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5188-0244-9

定 价：65.00 元



自序

丹道内丹学的基本理论是以人体为依据,分别以精、气、神三个层次为主体,以形体、心意、思想为基础,经络、血脉、脏器为根据,阳阳、五行为代表,筑基练己、开关运气、炼精化炁、练炁化神、练神还虚、练虚合道为过程,任督脉通、正炁运转、下田发热、药物产生、采药运练、结晶炼丹为效果,展开了理论学说。首先揭示了人身的奥妙与特异功能,让人们正确合理地应用法则和规范,必然使人的思想理念境界,达到一个纯真自然的地步,发挥特异功能,使人有不可思议的效果,这属于人的生命学工程。古人先哲们将这一生命学最高科学技术,达到炉火纯青的水平,近代被冷却了。在当今社会又有兴起,原因是人们的生活水平普遍提高,所以对身体健康,长命百岁等欲望和追求有所普遍,因此求道者多了,因为“道学养生”是中华民族的传统养生,五千年来,道教继承、发展、研究、传代,保留下来了这一文化体系,并发场光大。道学养生有使人“强身健体,防病治病,延年益寿”的独特效果,几千年来有目共睹,由于很多人有所发现和了解及认识。所以才向道学方面靠拢。但是这些人面临着道书繁多,该读哪些或者先读哪些书,不知如何选择。更加特别的是古文、隐语、繁体字,使人们难读不解,无从下手。为了广大信众的追求和愿望,特撰此书,帮助信众破解这一东方神秘的古老文化,以助信众圆梦。虽然粗浅,但能解决目下之急。

在编著本书中,得到省道协袁宗善会长的大力支持和审阅修改,特别得到省道协副会长、市道协会长、白云观主任陈理复全力支持和审阅、并提出宝贵意见。还得到省道协副会长、市道协会长、白云观主任陈理复全力支持和审阅,并提出宝贵意见。还得到省道协副会长彭理福的关心支持及其他道长的精神支持。

在出版之际向以上领导和同道表示感谢和敬意,另外还要感谢徐发儒、牟烈德、陈秀花、王国华、王永清、薛海霞、单诚复、陈玉霞等人的慷慨相助,再感谢单诚



复、陈玉霞的打印校对,以及其他帮助支持和鼓励的人们在此表示感谢,由于你们的帮助,本书才能得到尽早的顺利出版,再道一声谢谢。

薛宗源



无量襟怀济天下

——后学弟子敬序

作为中华道教全真龙门派第二十三代传人和享誉一代明师、吾人尊师薛宗源老道长夙具慧根，资质非凡。他七岁入道，在中、小学直至大学的节假期及周末，师承两位太师父轮流授课。主修道法、经韵、道医以及拳法等课程，并以其聪颖好学、过目不忘而深得太师父们的赏识。当20世纪50年代中期从甘肃工业大学（现兰州理工大学）建筑系毕业之时，师父也同时完成了道家课程艰苦而漫长的修习过程，从而也由道学结业。走上工作岗位后，主持或参与了兰州市皋兰、城关、七里河、西固、红古等区县的城市建设以及公路、铁路桥梁和水利建设等一系列工程，现职称为高级工程师。然而，几十年间，师父始终修炼不辍，诲人不倦，医病不止。离休后更以全副身心致力于讲道、教经和治病救人等工作，为仙学事业不遗余力地奉献着，可谓殚精竭虑。

为了弘扬祖国传统文化瑰宝，师父前后收徒五百余众，遍布甘、青两省。徒弟们基本知晓道家高级养生功法，近百人长于念经，五人正在医学培养中。由于精通道法、经法和医法，治愈了很多例疑难大病，其中癌症患者已有十多位被师父所挽救。度人、行医之余，还在百忙中笔耕不辍，将平生所学无私奉献。早在上世纪90年代末就以自身证悟大半生的修炼成就，撰成本书初稿，为中华道教文化的发扬光大做出了卓越贡献。一时间，好道之士竟相索求，很有些“兰州纸贵”的氛围。师父虽然已是耄耋之年，银须飘逸，但精神矍铄，身板刚直；他以博闻强记和过目不忘而著称；师父从不午睡，而将中午作为难得的笔耕时间；行路登山，丝毫不亚于中年人。因此，他老人家极高的修为使人叹为观止。然而师父一身正气、两袖清风的涵养大德更是令人钦佩不已。每逢初一、十五，兰州白云观解签处的排除长龙应接不暇，师父始终慈悲仁义，悯人疾苦；见到远道而来的信徒们，总是嘘寒



问暖；讲道过程中妙趣横生，答疑解惑极为耐心，和蔼可亲；面对谣言乃至诽谤，只是一笑了之，真乃高风亮节。师父常年在外讲道、教经、行医，一路走来，风尘仆仆。然而，每年他都要把辛苦所得及全部资费一律捐给庙观，却没有给正要买房的儿孙们留下一分钱。这正是：

虚怀若谷而纳百川，解民疾苦以匡天下。

在师父身上，尽显逍遥洒脱的仙风道骨，折射出隐逸而强韧的应世情怀，更以其博大精深的仙学造诣和虚怀若谷的赤子之心，诠释着天人合一的大道精神。

天造机缘，弟子有幸与师父结缘，能遇吾师，乃此生之大幸。历经彷徨徘徊与病痛折磨，终于找到了自己追求人生意义的支点和安顿灵魂的归宿，同时也深深地被师父上善若水的人格魅力所感染着、陶醉着、幸福着。正是应包括笔者在内的广大信徒及信众们的要求和期盼，经过大幅增加与修改的《道学与丹道》终于正式出版了，当为传世丹经之助波力作。因审稿要求，编排体例以穿插、颠倒的形式进行叙述、讲解，将隐语和喻言剖析解释，相互补充，互相发挥；既旁征博引，又深入浅出。只要学者仔细研读，悉心揣摩，反复照应，就会对本书所讲述的道家修炼的理论体系、修炼过程，如筑基功法、三元丹法、修炼阶层、周易理论、男女丹经、秘本口诀以及道医药学等精深内容 有不断深入的了解和掌握。尤为可贵的是，为使广大有志于养生修炼的学子少走弯路，吾师甘冒教规之大不韪，打破清规戒律之樊篱，发前人所未发，阐古人不传之秘，直指大道根本，将修炼火候之秘诀尽示于天下，给修道之士提供了莫大方便和无私的帮助。慈航度人，教化万民，吾师功德无量！心中不禁念起《道德经》所曰：

知我者希，则我者贵。是以圣人被褐怀玉。

二〇一三年壬辰仲夏。兰州后学弟子单诚复、白诚兰

顿首敬序



感恩与缅怀

——受业弟子敬序

壬辰中秋又度，心虔师叔而拜望，方知师叔薛宗源道长正倾注心血力著道学大作，将一身所学贡献世人，著留于后学。略读手稿，约有二百多万字，乃一组丛书巨著，令我俩已是古稀之人惊呆了：师叔耄寿高龄，竟有超人的精神和智慧，敢于撰写这等鸿篇巨著，实在不可思议！惊叹之余，我俩不由地对师叔上下细观，但见老人家身板刚强，声音洪亮，容颜童色，气度非凡。真是道门中的大德志士，人间之仙了！师叔敢于突破道学之迷，是于国于民皆有大利的善举，遂冒昧地提出为师叔大作写篇序文，以表感恩之情。然而，等我们动笔之时，又不知如何下笔，千言万语，头绪难理。困顿间，不由地勾起了往日的情景，浮现出恩师的慈祥音容，缅怀起恩师的教诲之言。因为我们与师叔的师徒恩义，正是缘于我们的恩师。

1990春节期间，改革开放的春风，使宗教政策得以落实，我们去师父家，一是拜年，二是求道。师父说：我年事已高，又加多病，四十多年不曾务习，加上十年浩劫的冲击，记忆减退，因此再也说不全了。道法说不清楚是不能用的。我给你们推荐一位我的小师弟叫薛宗源我写信你们去请，他一定会来的，替我给你们讲些道。师父说：我们同门三百多人，但冠巾的只有三十六位，我排十六，我师弟叫薛宗源排三十六，我比他年龄大二十岁，排行也相差二十位。我们三十六位中，唯独小师弟道行最高。他是正规大学毕业，文化高，天资聪慧，记忆力超群。譬如哪位师父讲课，他都能记牵不忘，特别是在经韵学习中，师父每来一次教两段经韵，师父走后大家都念诵不上，只有小师弟会念，帮助大家温习而会。所有的师伯、师父、师叔们都夸薛宗源是仙童转世，所以我们其他三十五位师兄弟们都夸这位小师弟是灵童。师父还说：我们是龙门正宗传人，共有师辈十六位，给我俩主讲的师父是陈理学和陈理旺；师爷，也称太师父，是胡至用甘至真。他们二位的师父是余



明善和吉明录。这两位师祖，家居山西平阳府太平县，出家修道于西岳华山聚仙台，号复初道人，后被聘请到西安多公祠为任教道士。甘肃兴隆山高道刘一明在恢复修建和著书立说基本完成后，自觉老了，但缺少一位称心的接班人，就去西安请来了以上两位明师。余明善师祖以兴隆山为中心管教兰州周围教务；吉明录师祖走青海以土楼观为中心，管教西宁周边教务。师父对我们说：我的小师弟完全继承了这些师祖、太师父以及师父的全部学识，包括经韵、道医药、道功道法等，是我们中间的佼佼者。师父教导我们：一个学道者，必须会三法，经法可与神圣沟通，能消灾免罪，解除厄运，并且超阴度亡；医法可治病救人，救苦救难，救死扶伤；道法可强身健康，防病治病，益寿延年，得道成仙。

不日，我们请来了薛宗源师叔，他的慈容、可亲、和蔼和爱心，让我们顿感亲切可近。通过聆听他的讲课，更让我们感受到了他的深厚道法。课间休息时，他给我们念诵了几段经韵作为示范，真是字正韵圆，真称优美的天籁之音。按师叔的话说：念经韵讲究要：拉展念圆，如果拉不展、念不圆就不好听了。他还利用午饭和晚饭时间，给有病者开列处方，治好了很多人的疾病。师叔往往讲课直到凌晨一点，不辞劳苦；吃饭毫不挑剔，有啥吃啥；他从不摆架子，说话、讲课总是和颜悦色，面带微笑；有人提问，耐心解答，真是百问不烦，因为他最爱别人提问！他总说：“提问是一种共同学习和提高的好办法。”所以他经常鼓励我们，凡有不懂，应该积极提问。师叔为了我们学道，费心吃苦，慈悲为怀，又可亲近人。在他身上，真正体现了“一曰慈，二曰俭，三曰不为天下先”的老君教导。师叔常常教导我们说：“学道首先要爱国爱教，尊道贵德，道法自然，学无止境，聪明人不够学，一般人学不够，其他人嫌太多；道学需学深学透，方能使用自如。”师叔前后共来过二十多次，让我们这一地区的道徒们，提高了认识，学懂了道法，念会了经韵，并对一些疑难杂症也基本治愈，这是多大的功劳啊！

五年后师父病危时我们去探望，他用微弱的声音说道：你们莫怨我没给你们教多少道法，原因是这样：你们的太师父中有一位叫陈理学，曾是建国前兰州面粉厂管账先生，和邓宝珊是同门。八路军兰州办事处在收容西路红军失散人员，在兰州收容后送往延安，那时办事处往来人员较多，路费、吃穿一时接济不足，你太师父利用工作之便，先后为八路军兰州办事处贡献面粉近万斤，引起了伪省府的注意，派特务在面粉厂盯梢，接着下令逮捕你太师父。邓宝珊将军打圆场说：晚上再行动，我派部队协助。晚上以搜捕为名，多带了一套军装，在特务们未到之前就



提前把你太师父接送出城,用邓将军的吉普车当夜送往河口而逃。伪省府大为恼火,下令军队、警察统统进驻宫观寺庙,禁止一切宗教活动。为此我们这个系统的主持张理清道长派人通知各坛场点,暂停一切活动。没想到这一停就是四十多年呀,我们师兄弟很少见面沟通,把你们太师父所讲的都忘得差不多了!因此我不敢讲,怕你们听不全而走火入魔。实在对不起你们,望能原谅我。现在我的师兄弟们大多辞世,现有的也不如我小师弟薛宗源,我去世后,你们必须多求教,多看望,把道学好,传留下来……

感谢师父的指路和教诲,师叔薛宗源道长的一代明师。他老人家处处宽宏大度,时时慈爱善行,关心每位弟子的学道、疾苦和生活,苦口婆心地讲道、教经,并教导我们为人处事要为国家民众着想,有利要先人后己等等,我们铭记在心,没齿难忘。每每讲道夜深时,我们劝师叔休息,师叔语重心长地笑着说:“不为自身求安乐,但愿众生得离苦”;“若能用我这条老命换来大家的幸福或学道有成,我何乐而不为呢”。师叔那饱经风霜而又充满慈祥的面容,那不紧不慢、洪亮而又亲切的话语,透出一种无法言表的人格魅力,催我们自省;他的高风亮节和道风仙骨,令我们敬服,成为我们的楷模和榜样。现在师叔又将本书面世,这是为世代弘扬道教文化所做的卓越贡献,功德无量!千言万语,归结为一句话;师叔的永远健康,就是我们的幸福和祈盼。

赞诗

燕雀落处起鲲鹏,抱道图南振雄风。

尊师耄期仍不倦,广开民智奔大同。

受业弟子 华诚昊 高诚明 代众弟子 顿首敬序

壬辰年冬



目 录

自 序	(1)
无量襟怀济天下	
——后学弟子敬序	(3)
感恩与缅怀	
——受业弟子敬序	(5)
前 言	(1)
第一章 大道论	(4)
第一节 道的概念及特性	(5)
一、道是什么	(5)
二、为啥要学道	(6)
三、如何学道	(7)
四、怎样能得道	(10)
(一)修炼环节	(11)
(二)阴阳平衡	(11)
(三)性命双修	(12)
(四)修道需体道	(12)
(五)术语的理解	(13)
(六)修真得道	(13)
五、道法自然	(14)
(一)初修的方法	(14)
(二)道在人中,人在道中	(15)
(三)道不远人,修之则应	(17)
六、《道德经》的哲学理论	(19)



(一)“返璞归真”思想的现代意义	(19)
(二)“返璞归真”的含义	(20)
(三)“返璞归真”的缘由	(20)
(四)“返璞归真”的途径	(21)
(五)“返璞归真”的意义	(22)
(六)道的自然观	(23)
第二节 道教的起源	(23)
第二章 道教养生概说	(26)
第一节 通论	(26)
一、养生偈	(29)
二、打坐之时	(30)
三、神仙补益法	(31)
四、龙虎铅汞说	(32)
五、记丹砂	(32)
六、调气	(33)
七、从师祛惑	(33)
八、琐闻逸事	(35)
九、先哲论养生	(35)
十、何为道家功法	(38)
十一、内炼与外炼的关系	(38)
第二节 道教养生理学基础	(39)
一、经络理论	(39)
(一)经脉与络	(39)
(二)奇经八脉	(40)
二、丹田理论	(45)
(一)何为丹田	(45)
(二)丹田作用	(45)
(三)丹田重要性	(46)
(四)丹田的位置	(46)
(五)为啥意守丹田	(46)
三、论精气神	(46)



(一)气之真义	(46)
(二)血之真义	(47)
(三)人之三宝:精气神	(47)
第三节 道教养生功法	(48)
一、相关术语	(48)
(一)内炼的内涵及境界	(48)
(二)什么是气	(49)
(三)人体的气机	(50)
(四)气机的反应	(51)
(五)坐势论	(59)
(六)静坐之法	(61)
二、道教养生功法论	(62)
(一)吐纳法	(62)
(二)纳气法	(63)
(三)导引法	(65)
(四)禅定法	(65)
(五)存想法	(65)
(六)闭五行	(66)
(七)内丹功(周天法)	(66)
(八)养生与静坐	(66)
(九)摄生消息	(67)
(十)调理脏腑法	(71)
(十一)重阳祖师养生五论	(72)
(十二)运用周身经脉诀	(74)
第三章 内丹论	(77)
第一节 丹道论	(77)
一、何为丹道	(77)
二、正邪之说	(77)
三、关于长生不老	(78)
第二节 内丹源流	(79)
一、内丹的提出	(79)



二、功法释义	(80)
第三节 内丹法秘密的产生根源	(80)
一、人为的原因	(80)
二、天然的原因	(80)
三、客观的原因	(81)
第四节 道以养生琐谈	(81)
第五节 内丹学相关理论	(82)
一、阴阳学说	(82)
二、坎离之说	(84)
三、借易析理	(84)
(一)丹鼎的象征	(85)
(二)周易参同契	(85)
(三)象数符号与丹道	(86)
四、内丹三要素	(88)
(一)总论	(88)
(二)鼎炉	(89)
(三)药物	(90)
(四)精气神的关系	(92)
(五)火候论	(93)
第六节 内丹功法	(95)
一、相关术语	(95)
(一)意通与气通	(95)
(二)周天与河车搬运	(105)
(三)九返七还	(106)
(四)玉液与金液还丹	(106)
(五)走火入魔	(106)
(六)炼精化气小周天	(107)
(七)炼气化神大周天	(110)
(八)幻丹与捉丹	(111)
(九)百窍与华池神水	(111)
(十)采取与交会	(112)
(十一)泄天机之说	(113)



(十二) 积气开关	(113)
二、坐功姿势	(114)
三、修炼的基本过程	(114)
(一) 筑基与炼己	(115)
(二) 炼精化气	(115)
(三) 炼气化神	(118)
(四) 炼神还虚	(120)
第七节 女丹功	(120)
一、孙不二女丹功法	(120)
(一) 女丹特点	(120)
(二) 女丹功法简述	(121)
二、全真女丹功	(123)
(一) 仙姑派	(124)
(二) 真人派	(124)
(三) 元君派	(124)
(四) 夫人派	(125)
(五) 谿姆派	(125)
(六) 老母派	(125)
(七) 双修派	(126)
(八) 虚无派	(126)
三、全真女丹功功法	(127)
(一) 丹道入手	(127)
(二) 炼形化气	(127)
(三) 斩龙全功	(129)
(四) 采取运炼	(130)
(五) 炼结还丹	(131)
(六) 炼炁化神	(131)
(七) 调养出神	(132)
(八) 待度飞升	(132)
四、刘一明《女丹诗》	(133)
第八节 内丹名家学说	(133)
一、王重阳全真功法	(133)



二、丘处机大小周天歌诀和功法	(136)
(一)小周天歌	(136)
(二)小周天功法	(137)
(三)“大周天”功法	(137)
(四)丘处机大丹直指	(138)
三、张果老“九转大还丹”	(149)
(一)“九转大还丹”功理	(151)
(二)“九转大还丹”功法	(151)
四、钟离权功法	(153)
(一)钟离权三成丹法	(153)
(二)钟离权“八段锦”总诀	(155)
五、吕洞宾炼丹示人“敲爻歌”	(156)
(一)巧取姓名寓功理	(157)
(二)炼丹示人《敲爻歌》	(157)
六、魏伯阳《周易参同契》	(158)
七、张伯端《悟真篇》	(160)
(一)“金液还丹”功理	(161)
(二)“金液还丹”功法	(162)
八、《入药镜》注解	(164)
九、《灵宝经》注解	(181)
上卷·小乘安乐延年法四门	(181)
(一)匹配阴阳	(181)
(二)聚散水火	(182)
(三)交会龙虎	(183)
(四)烧炼丹药	(183)
中卷·中乘长生不死法三门	(184)
(五)肘后飞金晶	(184)
(六)玉液还丹	(185)
(七)金液还丹	(187)
下卷·大成超凡入圣法三门	(188)
(八)朝元炼气	(188)
(九)内观交换	(189)



(十)超脱分形	(190)
十、尹真人《性命双修口诀》解	(190)
(一)涵养本源救护命宝(内附退藏淋浴、玉液炼形二法)	(190)
(二)第二节口诀 安神祖窍翕聚先天(内附法轮自转、龙虎交媾二法)	(193)
(三)第三节口诀 蛰藏气穴众妙归根(内附行、住、坐、卧四法)	(195)
(四)第四节口诀 天人合发采药归壶(内附闭任开督,聚火藏金二诀)	(197)
(五)第五节口诀 乾坤交媾去矿留金(内附卯酉周天口诀)	(199)
(六)第六节口诀 灵丹入鼎长养圣胎(内服火候)	(202)
(七)第七节口诀 婴儿现形出离苦海(内服真空炼形法)	(202)
(八)第八节口诀 移神内院端拱冥心	(203)
(九)第九节口诀 本体虚空超出三界	(204)
十一、陈抟《无极图》丹法	(207)
十二、白玉蟾丹法十九诀	(210)
(一)白玉蟾丹法十九诀	(211)
(二)金液还丹赋	(211)
十三、张三丰内丹功法	(212)
(一)炼己功夫	(212)
(二)得药口诀	(213)
(三)火候细微	(214)
十四、王夫之咏内丹功、气的一元论	(216)
(一)炼己	(216)
(二)黄婆	(217)
(三)水中金	(217)
(四)子时	(217)
(五)弦月	(217)
(六)采药	(218)
(七)龙吞虎髓	(218)
(八)虎吸龙精	(218)
(九)进火	(218)
(十)退符	(219)
(十一)沐浴	(219)
(十二)刀圭入口	(219)



(十三)后天气接先天气	(220)
(十四)三五一	(220)
(十五)光透帘帟	(220)
(十六)大还	(220)
第四章 外丹论	(222)
第一节 金丹总论	(222)
一、仙丹妙药说	(222)
二、道之玄妙	(222)
三、外丹之源	(224)
四、金丹理论	(225)
五、炼丹过程及流派	(226)
六、先哲论病理	(228)
七、仙丹妙药解	(229)
八、黄白术的实践和化学成就	(231)
九、主要药物应用	(242)
第二节 黄白药说	(249)
一、制作丹砂水法	(252)
(一)作丹砂水法	(252)
(二)金楼先生所从青林子受作黄金法	(252)
(三)治作赤盐法	(252)
(四)角里先生从稷丘子所授化黄金法	(252)
(五)治作雄黄水法	(252)
(六)小筒作黄金法	(253)
二、道教其他法则	(254)
(一)身不寒不热之法及体用	(254)
(二)不热之法	(254)
(三)坚固牙齿之道	(254)
(四)聪耳之道	(255)
(五)明目之道	(255)
(六)登峻涉险,远行不极之道	(255)
第三节 仙药说	(256)



一、石芝类	(257)
二、木芝类	(259)
三、草芝类	(259)
四、菌芝类	(260)
五、云母类	(261)
第四节 道已养生	(271)
一、论药食门	(271)
二、辨服金石	(272)
三、果类	(273)
四、八谷并菜	(273)
五、腥类	(274)
六、服饵法	(274)
 附录一：长寿滋补方剂	 (283)
一、滋阴类	(283)
(一) 清热除烦、滋阴：牛膝粥	(283)
(二) 调理诸虚百损：虫草酒	(283)
(三) 补肾润肺：双耳汤	(283)
(四) 滋补佳品：桑葚膏	(283)
(五) 开胃下气利湿解毒：酸奶蒸蔓菁	(284)
(六) 化燥气补阴：井中浸荔	(284)
(七) 提神醒脑：山楂酒	(284)
(八) 治老年人体衰：黑芝麻粥	(284)
(九) 滋补又清火：玉兰花糕	(284)
(十) 补虚止嗽润肠：甜浆粥	(284)
(十一) 滋阴养肾：竹荪银耳汤	(285)
(十二) 滋阴润肺养胃补虚：银耳汤	(285)
(十三) 调补抚早衰：芝麻糖冲剂	(285)
(十四) 补脾养肾：红枣黑丸	(285)
(十五) 炎夏补益：水晶蛋	(285)
(十六) 滋补养血：龙眼蛋汤	(286)
(十七) 治血虚体弱：首乌鸡蛋汤	(286)



(十八)补益肾虚:棉花籽煮鸡蛋	(286)
(十九)清热润肺:豆腐包子	(286)
(二十)补肝益肾:银耳鹌鹑蛋	(286)
二、补阳类	(287)
(一)补命门火:故纸核桃膏	(287)
(二)滋阴养肾:一品山药	(287)
(三)滋肾虚补阳:鹿茸酒	(287)
(四)补肾壮阳:苡蓉大枣粥	(287)
(五)强筋骨:巴戟胡桃粥	(288)
(六)壮阳强身:韭菜炒虾仁	(288)
(七)补益温中顺气:官桂羊肉汤	(288)
(八)疗血虚:当归羊羔肉羹。	(288)
(九)温肾益气:龙马童子鸡	(288)
(十)补益气血:豆腐羊肉汤	(288)
(十一)治骨髓虚损不能久立:地黄乌允鸡	(289)
(十二)温中益气,补精添髓:母鸡汤	(289)
三、补血类	(289)
(一)补气血填精髓:琼玉膏	(289)
(二)热饮补血理虚:莲藕汤	(290)
(三)大补元气:十全大补丸	(290)
(四)延年益寿:返老还童茶	(290)
(五)仙家养身法:南烛饮	(290)
(六)强身健体:桑葚酒	(290)
(七)滋润补身:莲子蛋	(290)
(八)补气补血:豆浆鸡蛋汤	(291)
(九)治神经官能症:鹌鹑蛋	(291)
(十)强心益智:仙人汤	(291)
(十一)治结核干咳:莲子百合汤	(291)
(十二)常保健康:茯苓包子	(291)
(十三)补精血不足:首乌山鸡	(292)
四、益气类	(292)
(一)补中气安心神:人参汤圆	(292)



(二) 补气益脾: 人参莲肉汤	(293)
(三) 补脾肾益气血: 玫瑰枣糕	(293)
(四) 补气养胃: 参枣糯米饭	(293)
(五) 大补诸虚: 奶油珍珠	(293)
(六) 益肺止咳: 燕窝参	(293)
(七) 久食多力健行: 大麦粥	(294)
(八) 补气血增食欲: 炒榛仁	(294)
(九) 调理滋补五脏: 软炸鹌鹑蛋	(294)
(十) 益气活血助消化: 啤酒	(294)
五、补肾气方	(294)
(一) 治肝肾阴虚: 清脑羹	(295)
(二) 治腰痛: 姜汁水胶膏	(295)
(三) 治老人腰腿痛: 栗子	(295)
(四) 治腰腿酸痛: 栗子米粥	(295)
(五) 治腰酸腿痛: 蘑菇糖稀丸	(295)
附录二: 道学与丹道词语释读	(297)
跋	(440)
后记	(447)



前言

道学文化是中华民族中最有特色的传统文化,博大精深,广而全面。道文化堪称中国大百科学科,因为他无不包括,无不言明。道教在五千年前有声有影,后五千年中有踪有迹,更有硕果,各学科中都有贡献,丰富了中华民族的文化,留下了永不枯竭的哲学理论财富,如道尊德贵、和谐共生,道法自然,和美天下,天人合一、齐同慈爱,上善若水、贵生乐道,见素抱朴,少私寡欲,等等的高尚思想情怀,每经必见,难以盛举。这种伟大哲学理论是最高档次的人生价值观,包含了养生学属生命学。包括历史、地理、社会、文化、政治、军事、医学、医药、化学、物理、数学、天文、机械制造、治国安民、法学、人文、文化、社会文化、科学文化、为人处世、工、农、商、学、科研创造等道家均有卓越的贡献。

正如鲁迅先生所说“中国根柢全在道教,此说近颇广行,以此读史,有许多问题可以迎刃而解”。北大教授张岱年说“中国古典哲学的最高范畴是道”。德国哲学家黑格尔说:“明白道的本原就掌握了全部的普遍科学,普遍的良药以及道德”。清纪晓岚说:“道家思想综罗百代广博精微”。南怀瑾先生说:“真正把五千年中国文化发展挥得光辉灿烂的亦是道家老庄之学”。英国科技史专家李约瑟说:“在中国文化技术中,哪里萌芽了科学哪里就会寻觅到道家的足迹。中国历史上科学的起源和发展是道家。……中国是科学人道主义最早发源地之一。在古代儒家提供了人道主义,而道家提供了科学。中国人性格有许多最吸引人因素都来源于道家思想。中国如果没有道家思想,就会像是一棵深根已烂掉的大树。道家有一套复杂而微妙的概念,它是后来产生的中国一切科学技术思想的基础。道家又能将自己的理论付之实行。所以东方的化学、矿务学、植物学、动物学和药物学都渊原于道家。中国如果没有道家,就像大树没有根一样。”美籍奥地利物理学家卡普拉说:“在伟大的诸传统中,据我看道家提供了最深刻并且最完善的生态智慧。”中国鹿邑老子学会会长张景志说:“老子思想不仅对我国古代的哲学、政治、军事、宗教、医学、养生、气功、武术产生了广泛而深远的影响,而且作为文化基因渗透到中华民族的生存方式。生活方式和思维方式中,影响着中国人的世界观,人生观、价值观、审美观、生死观念。”著名学者黄发敬说:“《道德经》是我国第一部大道科学



圣典,是我国第一部百科全书。”哲学家金岳霖说:“中国思想中最崇高的概念似乎,就是道。”武汉大学教授博士导师黄剑论说:“道家以自己的独特风格和气质,在古代科学的殿堂中,取得了举世瞩目的成就。”英国学者坦普尔在共著作中肯定了中国的壹佰个“世界第一”。其中道家的智慧尤其值得重视。知名学者张立文、张绪通、刘大椿说:“中国道家博大精深,源远流长……为中国思辨哲学之源头,渗透到各个百姓日用的科学,促进着哲学、宗教、天文艺术等人文文化,和社会学伦理学、科学、法学、物理学等社会文化以及医学、养生气功等科学技术文化的产生发展而成养育道学的活水,这样,道学就成为构成中华民族文化的重要源头活水。”著名作家学者林语堂先生说:“老子的箴言传达了激奋,实非他教沉闷乏味的善所能办到的。”著名学者朱越利说:“道教艺术门类众多,历史悠久,是传统文化的组成部分,在新世纪可以丰富人民的文化生活,道教界有责任将其发扬光大,贡献给全国以至全世界人民。”

从以上看来,道教实属“社会综合大学”。所学的科类齐全,无所不有,应该是每个宫、观、洞、院、寺、庙都是修心堂,养生房,经韵殿,智识堂,演武庭、慈善堂,科研房,试验场。一位道士一辈子很难学完道学文化智识。诵经韵主要是识字,学智识,辩哲礼、司礼仪,尊道德、益众生。学医为群体健康,救众生疾苦。静功为强身健体,防病治病,延年益寿。武术为强身,为全民健康。也学其他有益于国家、众生的利益之事。

有一些人,只看表面现象,不看实质,他们视线中只看见道士的烧香、磕头、礼拜,自认为道士就是这些迷信事儿,没有别的。因此不去了解道文化,厌恶道家经典,误认为无非就是迷信而已。让我大声唤,朋友你错了,道教的实质就是文化,本来也就是文化,前面举例的专家学者语录,是迷信吗?是给人类的贡献,他们的功德不应敬仰尊重吗?对他们的神仙称呼不实吗?尊重表达的方式只有磕头烧香,只能说是信仰,构不成迷信二字。道教是从原始社会祷祝祭祀中演变过来的,亘古就是有敬天地,诉神仙,祭祖先的传统,道教继承了这些,这也只能算是民俗,不可列为迷信,一个中国人不了解道文化,那你就了解中华民族的传统文化,只见烧香,不看道教的贡献,可叹!

中国道教文化博大精深,是取之不尽的法宝,需要人们研究、探讨、发拙、深刻理解,将对人类社会和谐发展,起到推到作用。祖训不可抛,创新也需要,道教要适应当今社会发展的步伐。发扬道教优秀文化、推广和谐共生的思想,尊道贵德的品质,贵生乐道的情怀,抱朴守真的精神,上善若水的风尚,天人合一的理念。让世人正视中国道教的思想理念,科学的哲学理论。

宏扬道教文化,是每个教徒的责任和义务,我用唐、宋、元时期,全真教祖师们的丹道著述为依据,其他丹经道书为参考。撰著此书,为后学者有所方便。本书撰写于一九九一至一九九九年,原本为教徒的资料,谨供内部阅读,现应广大信道群众的多年再三要求。为了同道们的愿望,我无耐之下,重新调整目录版面,编排正式出版。摘编此书内容,以多位祖师的著



述为依据,进行归纳系统化,以注解的方式编辑而成,重复较多,因为祖师们各述己见,各述体验,虽然文字语法结构格式不一样,但是其中的理念一样,也互补了一些遗漏和不足,以求完整。由于本人水平有限,理解较差,学道不精通,愿志心宏道而撰,错误在所难免,祈望广大高师明道,给于指正,以提高我的道行水平,也免误了后学之士。



第一章 大道论

《太平经》曰：“夫道何等也？万物之元首……天地大小，无不由道而生。”又曰：“道乃万物之师，得之者明，失之者迷。”《清静经》曰：“大道无形，生育天地，大道无情，运行日月，大道无名，长养万物。”《易经》曰：“天之道曰阴曰阳，地之道曰柔曰刚，人之道曰仁曰义。”《玄纲论》曰：“道者何也？虚无之系，造化之根，神明之本，天地之元，其大无外，其微无内，浩旷无端，杳杳无际。”《道德经》曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”《道德经》曰：“道可道，非常道，名可名，非常名，无名天地之始，有名万物之母，故常无欲以观其妙，常有欲以观其微，此两者同出异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。”认为大道无形无可言说，用语言文字表述的道，是指宇宙社会发展变化的普遍规律，并不能表述清静虚无、无处不在、无时不有的永恒大道。能用语言文字表述的名，是世间万物人为的名，或者是名闻利养的虚名，不是与大道相应的清静虚无慈善、无为而无不为的大道。

道的伟大尊高，体现的是德，因此谓：“道尊德贵”。道和德本来就是一个整体，因为有德才能体现道，修道必依德为根基，建功立德是修道的条件，也是自我道德修养。“道”是一粒纯净神圣的种子，要在厚德的土中生根发芽，要有上善心的水浇灌方能成长，并要有慈爱肥施才能茁壮。是说要修道，必有德善慈之功方可。《龙门心法》曰：“欲修仙道，先修人道，人道未修，仙道远矣。”凡务于道必须勤于德、托良朋、追明师、讲化律、诵经籍、习仙气、修斋真、思神明、检口过、束五心、逝六情、背阴贼、向生门、行大慈、念一切、哀孤老、矜寒贫、灭欲望、静定心、守真诚，斯为学道之士之上业，贤者之福田。

《丘祖语录》曰：“大抵修真慕道，须凭积功累行，若不苦志虔心，难以超尘入圣。”《西山群仙会真记》曰：“少私寡欲可养心，绝淫戒色可养精。”古人云：“道在师传修在己，自身还得自身度。”《太上妙法本相经》曰：“经者，道之教……经纬众生，去贪欲之患。”《抱朴子》中认为“只有守一存真，才能消灾免祸，益寿延年，长生不老”。

自从元始天尊提出“世上一切万物皆是道”的说法后，灵宝天尊创立了篆篆符号，为后来的文字形成创造了条件。道德天尊在《五千文》中将“道”加以完善理论化、哲学化。成为道教的经典、理论的根据、哲学的典范、信仰的核心。“道”无所不包，无所不在，无时不存。宇宙间的万事万物均由“道”演化衍生而来。因此“道”的本性就是自然，是天地人所效法的，确保自然界的和谐，特别人要将自身的和谐，不强求，要知足、知止、知常，使心神平和，才能精神



升华。首先要有良好的品德,清静寡欲,柔弱不争,胸怀宽容,不尚名利,不自贵自誉,不妄言妒忌,不溺于声色美食,乐人之善,悯人之苦,济人之急,救人之贫,慈心于物,累德立基,修道成真。

自然和无为是两个不同而有密切联系的教义名词,自然是境界,无为是处世。“道”就是践行无为的,通过无为而达自然。这里的“无为”并不是消极的不为,而是至止欲为,用自然的法则来处世处事,任何事物不可强求或强行,自然才是最完美完善的。用自然无为的境界修道,要远嫌疑,远小人;慎口食,慎舌利,慎处闹,慎力斗,常思过,温柔善,通天文,通地理,通人事,通鬼神,通时机,通晓自然,才能学道修道体道。

第一节 道的概念及特性

一、道是什么

“道”是道教的最高教理,道教的全部信仰和修行都是以“道”为核心,“道”是宇宙的本源和主宰者,是一切开始与万事万物的演化者。“道”是中华民族先哲们观察研究大自然规律的结论之代名称,从文学理论来讲有“修身养性,地理环境、治国安邦、兵戈制胜、做人处事等等方面”。在道教里无论什么学派,无论其如何博大精深,总不能超越“道”的范围,都是“道”文化范畴的一分子,普遍承认“道”是宇宙的本源及其运行法则。“道”是规律、准则、摸不着、看不见,需在通过具体客观可见的事物中体现,比如日月轮回,一年四季等等。大道是道教的神圣性,哲学的理知性,科学的真实性,治国的和谐性,尊道与敬神的一体性,修道与生命的统一性。大道是生道、善道、公道、和道、通道、学道的统一。道教有劝善的理论,优秀的文化,良好的传统,尊道贵德的典范,和谐共生的理念,少私寡欲的心态,行善积德的修养,济世利人的品德,善心与物的爱心、爱国尊教的美德,清静无为的修炼。

和谐是大道的属性,万物共生而“和”,唯和能久,“中”是道的体现,“和”为道的状态,阴阳适中乃和。道能化生万物,道蕴涵着阴阳两个相反的方面,阴阳互相作用而形成和合,和合是万物的本质,是自然之道。道生万物当和谐共生,合作共赢。

“道”是无形的元素和能量,属性于物质的无形物质。道实有而看不见,可感而摸不着,可学而有感。《道德经》曰:“天得一以清,地得一以宁,神得一以灵,谷得一以盈,万物得一以生,侯王得一以为天下贞。”一者为“道”,道是构成一切事物的核心要素,无论天、地、神、谷、万物、王侯都源于道,如果失去了道,天地万物就不能生存下去,因此说道在物中,也在人中。道是自然规律的象征。《道德经》五十章中用了“道法自然”“不辞”“不有”“不为主”“不为大”“常自然”“不恃”“不宰”等词语,是说明“道”生万物之后,不是以主宰、占据、干预万物,而是放手让万物顺应客观存在的规律,所以人们必须把握“道”的运动规律。“道”不是静止



不变的,要顺其自然,不可违背。《道德经》曰:“无名,天地之始,有名,万物之母。”“无”并非没有,空寂,是指大道之本体而言;“有”并非明确是指哪一类事物,而是把万物有形的存在抽象为有,“无”与“有”同源于道,道的存在是“无状之状”“无象之象”。“道”的含义博大精深,不只是一般玄妙和深奥,而是“玄之又玄”,极其深奥远博广大的总门,从无形的奥妙到有形的奥妙。是构成宇宙万物的来源和元素,也是精神来源和元素,同时也是万物生化的源泉。所以说:“道”是东方文明古国——中国道教传统文化的核心符号和标志,因此,道教根植于中华沃土,生根、发芽、成长、壮大、土生土长的中华民族宗教,承前启后五千多年,以尊道贵德的核心思想,自然平和的和谐理念,弘扬上善若水的道德品质,抱朴守真的价值取向,贵生乐道的人文情怀,天人合一的大道精神,无欲无私的济世心态,来传承挖掘道教优秀传统文化,以共生共赢,同创万事康泰,道法自然与可持续发展。尊道即尊天律,贵德即贵人道,以齐同慈爱心,致共同繁荣。

二、为啥要学道

大道,不仅是尊祖、行善、建功、立德,而是最高档次的哲学理论和生命学,首先为人处世入世,必须理解这个至高无上的哲学理论思想,第一要知“道”的存在与宇宙万物关系,方能融入自然,掌握自然规律法则,不至违背自然,而顺应自然,必依“道法自然”。第二要懂得其养生学,使身体健康、生命延长的法则是谓体道。道是清静的、虚无的、混沌的,修道体道就是寻找自我。清谓清其心,静谓静其气,心清则性定而神明;气静则身定神聚,故清心如澄水,静气如护婴。

老君曰:“圣人无常心,以百姓心为心。”这是“以民为本”政治理念,显示“道大”“天大”“地大”“人亦大”的理念,我国的政策是科学发展观“第一要义是发展”,核心是“以人为本”,以民心为心。与道相符,大道也是“以人为本”,历代道门中人“抱朴守真”“爱国爱教”,作为人天之表率。晚课经中曰:“人天度众生。”道经须人念,道法须人传,发展、创新、科学、教育、事业等等要人去做。经中曰:“人能修至道。”这就说明道、天、地大外,人也大的原因。学道能改变人的精神面貌、意识形态、思想标准、行动原则,并能慈心爱物,善心济世,学妙法能度众生,至妙道能处世入世。

全真教的历代宗师们担负着“匡正天下”的大任,那么遍布四方的普通全真道士,要担负起化导一方的重任。道教的劝善理论,主要是教人为善,强调个人的积善立德和人格修养。在关心“生态环保”外,注重自己的“心灵环保”“净化心灵”,才能完成对品德修养的提升,以达道德高尚之人。道与德是道教主体的核心,道与德是表里,因而道无德不立,道无德不载。如果“德”盛必定家兴国盛,“德”衰则家败国灭,人立身处世,须用“德”来衡量。《道德经》曰:“道生之,德畜之,物形之,势成之。”道生万物为尊,德蓄养万物为贵,有道德能安身立命,



事业成就,人类生存,全部着落在“道”“德”二字上,这个崇高的文化思想是人类智慧的结晶,有至高无上的价值和社会效应。

“和谐”是大道的属性和本能。天道和则阴阳平衡,天朗气清,运行顺轨,四时成序;地道和则海河静默,山岳稳固,地无妖尘,八方安泰。老君曰:“修之天下,其德乃普;修之于国,其德乃丰;修之于家,其德乃余。”若以道修天下事,谓人道和,则天下太平,人类安康;以道治国谓国政和,则人民安居,百业兴隆,社会稳定;以道治家谓家道和,则父慈子孝,邻里和睦,家道兴隆。老君曰:“修之于身,其德乃真。”是说:人道和则五脏清凉,六腑调适,气血通畅,养精神怡,疾病不染,尽其天年。

道德的教理教义,最终目的达到与“道”“德”和性,与天地同体,与自然融合的理念,要寡欲不争,虚淡寂静,清平柔和,贵己重生,弘道养正,领悟大道,效法天地,淡泊名利,培根固原,倾心向善,利益人群,修行持戒,积功累德,达到内强素质,外树形象。贵不以爵位,福不与财帛,要时常记牢《道德经》“少私寡欲”和“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得”的告诫。

《道德经》曰:“知和曰常,知常曰明。”道教的宗旨是:崇尚和谐,追求和谐,以和谐共生,常有慈爱之心,友善待人,乐人之吉,悯人之苦,成人之美,济人之苦,救人之难,善心于物。天地之道在自然,万物之道在和谐,做人之道在真诚,行事之道在诚信,人生之道在和悦,修养之道在修心。尊道贵德,和谐共生,道文化不仅是尊重和传承,更有益于指导小至个人修养大至国家治理、世界和谐这一宏伟目标的实现。道教道学,应在中华民族及世界有所深刻明了的教理教义。最基本要了解阴阳和合,刚柔相济,返朴抱一,上善若水,和谐共生,贵生乐生,天人合一等等人类须臾不可离的科学观念,科学对待社会人生,人与自然共生,唯共生方有和谐,唯和谐才能共生,这样理解道学的人多了,就能促进社会和谐与世界和平。另外大道是养身之道,健康之道,属生命学工程。再有能理顺人们的思想和理念,如早课中曰:“人心皆散乱,一念变纯真。”

三、如何学道

学道首先要效法大道的无私品格。其次则虚静寂寞,清静无为,绝私去欲,诚心静虑,保全自我,真心不昧,不受污染,养其全真,方寸之心,制之在我,我命在我,弘道养正,道存则尊,德集则贵,修心方可明道。《道德经》曰:“致虚守静”,才能“归根复命”。“虚集静笃”是心学、性学、命学之本。

《太上老君内观经》曰:“心者禁也,一心之主,制之则正,放之则狂,正心者是不邪也。”是说学道先修心,心要制则正,不制则狂而邪。《抱朴子》曰:“欲修仙道,先修人道。”可见要先做好人道,再修仙道。

修道就是通过伦理道德的实践和养生技术方法来调理身心,最终达到与道合真的理想境



界。修行也是一种快乐。不仅达到自我快乐,还可达到自然快乐和社会快乐。这个快乐是一种心理状态,是形容好心情,好感觉。大道快乐是描述修行实践过程所产生的一种愉悦。修道养生术可使人获得快乐(详看本书下篇)。

修道者不为自身求安乐,但愿众生得离苦。以老君“一曰慈,二曰俭,三曰不敢为天下先”的教诲为指导思想,以苦己利人谓修道、乐道的途径。但忘生不是彻底抛弃躯体,而是一种精神状态,是达到无疾病而健康的身体,一个宁静的精神状态。

《道德经》曰:“致虚守静,归根复命。”虚极守“静”是修道者的基本,虚者心斋也。南华真人曰“心斋”,是言“修心在明道”,是修道澄心、静气的理论基础。马丹阳真人问曰:“如何是复命归根曰静?”王重阳祖师答曰:“只要心不逐物去,不染不着,心定意不散,神不昧,便是归根。”《太上老君内观经》曰:“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,所谓心也。”所以教人修道则先修心也,教人修心则修道也。在修心的前提下要用身体察生命本身的变化,用道法滋养,常人不明了用大道来保身长存,若已明了则要慈心入道,真心学道。静心归道,正心体道,虚心合道。

“静”是静心,是修道的必然,否则便是形式。《清静经》曰:“人心好静,而欲牵之。”是说人心静不下来的原因是心中欲念难消。老君曰:“归根曰静,是谓复命。”只有静心,才能归根复命,王重阳祖师说:“人心常许依清静,便是修行真捷径。”静心修道方是捷路,否则也许不能达道。祖师们已制定了以道修法制欲的法则,那就是“凝神入炁穴”。方能收住“心猿意马”。口诀中所谓的“太湖石上栓意马”,也就是“凝神入炁穴”。静坐时主要是制欲,否则是作秀形式,只能说是坐着休息了一会儿,静坐后以道制欲谓“身在定,心在运”,这个运是讲运真意真炁,不是随心所欲,胡思乱想。制欲要通过一段时间,不是想制就能制的,要用口诀中所言“风龙珠虎龟下降,收全五行绕三堂”的法则,就是说管好口、鼻、眼、耳、心,即口不言,鼻不嗅,耳不听,眼不视,心不动。五官动就可引发心动。能静心就能生慧升阳,方能得道,不能静心就与道远矣!

“正”是中也。《正一修真略仪》曰:“有心而正,心正则精神不亏,与我一。”说明“正”在修道中有重要地位,心正与否与人的吉凶祸福相关,修道成与否,关键在于心,道家的养生与医学都将“心”称谓“君”,心君正位就是正心,太上曰:“正心,使不邪也。”又曰:“制之则正,放之则狂。清静则正,浊燥则亡。”正心存,正气就存,邪气就不能袭。王维一诗云:“祖师立法在心中,心法才能万法通,以正制邪邪自伏,方知花月惧梁公。”凡外邪犯人,归根结底是人的正气不足所致。故制邪之道贵在正己,正心必要严守戒律。

“虚”,大道以虚为体,修道要以虚心为宗。虚能实,由虚而实,为真实。“无”无能有,“有”无而有为真有。这是大道辩证的理论,以虚心体虚道而自然实;以无心修道而有道,无心是说冥心。



太上曰：“道也者，不可以言传口授而得之，当虚心静神，道自来也。愚者不知，乃劳其形，苦其心，役其志，躁其神，而道愈远，则神愈悲，背道求道，怨道不慈。”是说学道者只靠言传口授不行，关键是“虚心静神”，“虚心”就是心不诸物，“静神”就是元神清净有为，而让识神静定的状态，否则就是背道求道。再有去除七情六欲为虚。《悟真篇》曰：“道自虚无生一气，更存一气生阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”修道人要以“清虚”为体，自然真炁正气自虚无中来。“水火既济”“金木相并”“五行和合”“阴阳合体”大道自得，是为“无中之有”。

“真”，真心称真意，真情真静，真心学道能发挥自心妙用，可锻造真性真灵，真意是炼丹之要，因此真意原自元神。人身有元神和识神，识神主管学习、工作说话、行动思维等人身全部，因识神是贪欲之神，日常离不开，而在修行静坐时起反作用，使心静不下来。元神是无欲有意，平时游离身中，在修炼静坐时，必须请到元神来主持灵魂，用它的真意是修道的关键。真意不是识神的意识、泛意或游思妄想。它是真实确切来自元神，比如在行道中的“回光返照”“阳生产药”“采药封固”“河车运炼”“结精炼丹”“送入黄庭”“阳生出窍”“返乎神室”等等过程，均用元神的真意完成。祖师曰：“闭目养神。”就是养元神，养真意。口诀中的“凝神入炁穴”，就是将“意”聚在“神阙穴”。再有“火逼金行”。全是元神与炁穴的运动在真意中进行。虚静天师诗曰：“真心动处合雷机，神合神兮妙更奇。”他说的雷机便是天机，天人合发，用真心真意方可达到。神合神是说“阴阳”和合，三华聚顶，五炁朝元的过程就是妙更奇，大道是养生之道，健康之本，因此学道要真心。

“慈”，慈能柔，柔能和，慈是善的表现，学道首先要有慈善之心，仁爱之心，积功累德，慈心于物。《感应篇》曰：“欲求天仙者，当立一千三百善；欲求地仙者当立三百善。”善心不仅是为了帮助他人或他物，而是为了涵养自己生命而长寿。慈心为善，善能化恶，阴阳调配，收万归五，聚五归三，合三成一，神静自然化生。老君曰：“专气致柔，能如婴儿乎。”婴儿能“静、和、柔”，是自然无为的本体，这种本性就是厚德，是大道的体现。婴儿自然生长与世无争，与人无恶，无怨、无求，是道与德的自然和合，保持中和的最高境界，这种至善尽美的和，正是大道的常态柔和。老君的“收中致和”思想，对后世的影响特别大。

《南华真经》曰：“人之生，气之聚也，聚则为生。”《还源篇》曰：“气是形中命，心为性中神。”可见“气”是生命根基，人体固有的气具化为力气。神气、精气、中气、元炁，来源于五脏之炁，六腑之气，是人体中的正气，生命活动的动力，所以要养气、调气、理气、补气，才能达到“扶正祛邪”的目的。《黄帝内经·素问》曰：“正气存内，邪气不干，邪气所凑，其气必虚。”是说修道之士“必养正气，存我元神”，这样才能百病自消，百邪自除。

正炁的作用是保证人体健康的状态，扬正气可使身体和谐，运正炁能使身体气血良性循环，保证身体的阴阳平衡，使得脏腑冲和，气血通畅。正炁具备阴阳两种属性，足以对应阴阳



不同的邪气。正炁动静相依,则五脏得以安宁,精神方得滋养。道教的“重人贵生”传统,强调“我命在我不在天”,通过人的智慧,把健康掌握在自己手中。正炁要养也要理,这就是修身养性。善养正炁要有善良的心,以平常心处事,以善良心待人,以公正心立身。正心能复性,复性能进道,近道悟道体道方能成真。修真养性为正道,除情去欲是为宗。养成正炁、正心、正意方为真。人初在母腹时,一股元炁团结而成,借母呼吸以接天气,无半点杂气,一离母腹降生,先天脱离,后天之气逐踵而行事,从此目耗于色,耳耗于淫声,舌耗于美味,心耗于利欲,使体内的真元之气耗散,便将纵其贪心,肆其邪念,狂其淫色,使得精枯、血损、气衰,将一点元阳之气荡然殆尽,必致减寿,补充元炁当然唯人依“道”的道法来充填,道家认为,平时人们在生活中,养老育少,养家糊口,强体劳动及饮食起居无规律等等,消耗了大量的元炁,人按阴阳消长规律年龄计算,基本从二十五岁开始消耗阳气,到六十四岁后阳炁基本耗尽,若不补充就会丧命。

在阳气少阴气多的年龄段,便时常生病,因此必须保持身体的阴阳气平衡方不生病,这就要修道,以道家的养生内功法来补充,道家将体内元炁损耗过多称谓“天塌地陷”。道言:“用火炼,用水填。”意为补元炁的法则。也可为“去坎中实,填离中虚”。(为隐语,详看下篇)。

清静修行是更加注重的规律,是修道的前提,也是道教发展的需要,增强社会责任意识,维护良好的形象,不受追名逐利的影响,要有超越的境界和清净的心态。修真则是正身淳朴,真则是长久诚实,不被外物所累,保持一个天真的自我,复归真性,才是与道合一。合者为太和是最有德,有德道必得,有道德必大。因此教导人们行善积德,以道德慈善教化为己任。教导人们学道、修道、弘道、体道,修道的前提是立德。学道要有一颗对天地、人类、自然规律的敬畏之心,让道成为一个不为而为的道,一个不争而争的道,一个温柔似水的道,一个善于处下与后的道,一个以其不争故天下莫能与之争的道,一个创人类幸福和谐的道。

四、怎样能得道

《道德经》中曰:“古之善为士者,微妙玄通,深不可识。”意思是说:得道之人微妙通达,掌握了事物的发展规律,懂得了运用规律,他们有独特的风貌、人格、形象,一般人远不能理解和认识他们所达到的境界。他们任何时候都是“小心谨慎”,对人和事都是“恭敬尊重”,行动潇洒脱俗,显示出“淳朴厚道,旷远豁达,浑厚宽容”。他们有高尚的人格修养,静定功夫,表面上是“清静无为”,而实有创造性。即动极而静,静极而动,从不高傲自满,充满活力和生机。

凡诚心学道之人都想得道,这是一个愿望,我认为世间之人,什么欲心不应有,只有如何修道成功之欲心;什么财物都不可贪,只有贪道。道教的修真与贵和精神,是为一帖济世良方,可解世、事、物、国、家、人的各种矛盾。学道之人要看道教的过去和现在,注重要想到未来,因此要掌握教理、教仪和教规教范,并注重掌握正确的肉体修炼技术,才能超越现实一般



肉体的局限,达到长生不老的境界。道教将人的寿命时限认为一百二十岁为小寿,一百四十岁为中寿,一百六十岁至一百八十岁为大寿。现代科学证明了这一点,认为人能活到一百四十岁以上。人不是说永远不死,而是说他的精神不死。修炼得道可以在有生之年无病疾,健康快乐而生存,精神常存。要真的“得道”必须要做以下几个方面:

(一) 修炼环节

修炼过程分三段、七段、九段等多种。这里说五个段落的过程,一、筑基炼己;二、炼精化气;三、炼气化神;四、炼神还虚;五、炼虚入道。这是五个大段落,具体细节很多(详见下篇),但着重要注意的细节是炼气、抽添、进火、降符、采药、封炉、温养、运炼、沐浴、结胎、炼丹等,还要重视上下鹊桥的漏气,注重采药老嫩适中,更要关切身体的感受,要全在自己熟练掌握之中。天地之机在于阴阳升降,一升一降,太极相生,相生相成,周而复始,不失于道,得而长久,关键是取法天地,自然而成。

(二) 阴阳平衡

阴阳合,万物生,皆负抱阴阳之气,阴阳和合学说贯穿在道家养生、炼丹的各个方面。养生、炼丹乃至成仙的过程,就是“和精气、法阴阳、通经络、夺造化”。首先“安炉立鼎”,上鼎下炉,上天下地,谓天地和合而生,万物莫非天地所养。次调药物,以阴生阳、以阳扶阴,阴阳和合,相制相抱方能成丹药。如果阴阳不平衡或者阴盛阳衰,不但不能产药,定有病态,因为阴阳失调就不能和合,这就要先养身体,使阴阳平衡,只有无疾病的身体,才能产药。《悟真篇》曰:“坎离烹炼金水方,火法昆仑阴与阳。二物若还和合了,自然丹熟遍身香。”此外要依“进火退符”来调理运炼的火候(详见下篇)。运炼是术语,其实“运”就是炼,“炼”就是运。进行“抽坎中实,填离中虚”的过程,也叫“铅投汞,汞投铅”(详见下篇)。

阴阳贯穿在哲学、社会、文化、医药、养生、炼丹等事物中,是道教理论的核心,天地分阴阳,人体就是一个完全的阴阳和合,构成最美妙,最和谐、最完美的和合体。阴阳和合使人的生命达到圆满的境界,这种认识和论点是道教对人类文明的一大贡献。阴阳和合是性命的圆满,丹道的成就,万物的生成,社会和谐,世界和平,自然的结果。

道生万物,而人为万物之灵,天地之配而万物之养且为大,人理与天地之理相似,人是一个小小的宇宙、小天地,因此在阴阳匹配方面将人的心比作天,将肾比作地,二脏为阴阳之配。肝在左为阳,肺在右为阴,为阴阳之配;脾居中为土,调和肝、心、肺、肾的和谐统一。人身之气为阳,液为阴,气液相配。人身每日的阴阳气液升降之理,与自然界的年月日阴阳之气升降之理相合。因此人要融入大自然,回归自然,效法自然,必须匹配好人体之阴阳。另外在修炼时,也将头为天,脐为地,人须按天地日月运行规律,将身体内的气血进行运行,阴阳配合的目的是要达到精盈、气足、神旺,谓强身健体,才能防病治病,然后继而行之,以达到延年益寿,再



继之可能产药得道,此关键在于调配好阴阳方能达到。人生病主要原因是体内阴阳不平衡,阳气衰而阴气盛所致。

(三) 性命双修

广成子告黄帝曰:“我守其一,以处其合,故我修身千二百岁,而未尝衰。”因广成老祖知元气冲和,让众生所依赖而效仿,所以告知黄帝。人禀和气以生,气为生命之本,人都当存“气”这个生命之本,并当柔和性为神,命为气,所谓双修就是炼气养血存神。气血不盛无法存神,气无血不能流通肌内外,血无气无法运行体里表。此关系到人的生命,气要纯真,血要纯净,气血融合,畅通周身,方能存神,可保健康,方能修道成功,否则会影响产药无法得道。

二炁和合,除气血的融洽外,最重要的是心肾二炁的融合。心炁是由肝心脾转化而成的真气而聚集心脏,由心肝发出去引动肾气,此炁属阳。肾气是由肺肾脾转化而成的真气集中在肾脏,由肾脏发出去融合心炁,此炁属阴。此心肾二炁融合的炁属半阴半阳,也叫阴中有阳,阳中有阴,通称为正炁,也叫大药,我称谓“能量流”,因它不是固体,更不是液体,无色无味。早课曰:“若能知空不空,知色不色,名为照了。”是说能达到这个境界,你已与道结了大缘,再坚持就成功了,因此有药可采,就可以运炼由炁液转化而成金丹(详见下篇)。

修道人常炼体、炼五脏之五行之气,道家以肝为木气,居东方,属色青;心为火气居南方,属色赤;肺为金气,居西方,属色白;肾为水气,居北方,属色黑;脾为土气,居中央,属色黄;五气朝元就炼此五气经合三统一,就是陈抟老祖所说的“五三一”。此五气合一为中原(心头)。就谓:五气朝元,朝元就是朝元神。元神大部时间在心头,但也常游离其他脏腑和头部、四肢,常与眼为驿站,朝元也是将神收于心头,五炁朝聚心头。“三华聚鼎”,三华即“精、气、神”,聚鼎即聚宝鼎中。炉鼎喻人身有三炉,即“水火炉、八卦炉、紫金炉”三炉,按修炼程度来移炉换鼎,三炉有三鼎。实将某些脏器为炉鼎,比喻炼药之炉鼎。炼气之方法为定气,达到此程度不在强留紧闭,以绵绵若存,从无人有,炼之自住。

采药时,含津握固,令心之真气不散,内外凝寂,不以物而介其意,以达元阳初聚,至真炁始凝,如胎儿般护侍。并要防止上下鹊桥处漏气,因此处元阳之炁易走失。

内观时应以心源清澈,照彻万物,物物无物,还本之象。法法无法,自得其真。通过修炼,使冲和之炁凝而不散,至虚真性,恬淡无为,神合与道,归于自然。修行要常以“无心为心,无物为物,从真乐熙,不知己身”渐次入于无为之道,成为超凡之客。在达到此等境界时,坐功要选一福地,设置静室,跪礼焚香,正坐盘膝,散发披衣,握固存神,冥心闭目,闻声莫听,见景勿认,这样物景自散。此时若贪恋幻景,认为实景,则不能得成,此为魔景,切记。

(四) 修道须体道

修道过程是否正确,须用体道来验证,就是在修道过程中的身体感受(详见下篇),第一



靠师的指导,第二靠自身的各阶段感受,来判定正确与否,按所说的感受是否正确,如果没有感觉,那就是没有达到效果,如果与所说的感受不一致,速找师指点,千万不可盲修瞎练,或者自出心才。因为修道中的筑基不到家,炼己不彻底,再加没有正确的修炼方法,就会有“走火入魔”的现象出现,“走火”轻度的可使人神志不清,重者能使人疯癫愚昧。“入魔”每坐功时什么都能看得见,长期下去使人失眠,直接影响身体健康,或者疾病染身,很难医治。出现“走火入魔”速请师纠正,不可坚持。例如兰州市红古的张某,听了别人的片言,只知进火,不知降符,结果头疼而亡,这是“走火”造成的。入魔的人更多,他(她)们一知半解,没有明师指导,根本没有筑基炼己,自以为坐功不就是盘腿坐一会吗,结果入了魔境,一上坐什么都能见到,自以为得道成仙了。这些人也不了解吕祖怕后学者步入歧路而举例十魔景,把“入魔”理解为已成仙的误解,希望这样的人速向明师请教,以免误了你修道。

修道中的一切感受,要与书中所说的必须一样,还要正心对待,不可贪,不可妄,更不可以邪找邪,这样你的道废也,因此必须正道修炼。

(五) 术语的理解

丹经道书,多是古人写的,因此多数是古文,令人不易懂,古书中大多设了些障碍,用了些专用术语,对这些语言,要确真理解,不能有半点差错,否则真意就没有了,失去了真意就是错的,再有一些荤语,必须要素解,不能就字面而解。如像:会新娘,配新郎,入洞房,交媾等等名词,这些实属隐语和喻言,如配新郎、会新娘是按《周易》八卦之卦爻运转,遇巽震两卦而言,出现在《周易参同契》中。入洞房是说任督二脉的交会处为洞房,交媾是说五脏转换出的阴阳二气(即心肾二气)融合成正炁,这种融合为交媾。

烧炼丹药是借外丹术语来论内丹之理,属喻言等等。

(六) 修真得道

修真,是个很响亮的言语,是“超凡入圣,得道成仙”的路径,也是生命学的高层次理念,轩辕黄帝在《素问·上古天真论》曰:“上古有真人者,提契天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿敝天地,无有终时,此其道生。”是说天真能掌握天时地利乃规律,合理应用阴阳动静变化,守神抱一,因此才能寿长,这是得道之故。

所谓真人,心和气、气和神、神合无、肌体轻、道同体,成为生命的本来面貌。河上公曰:“修道于身,爱气养身,益寿延年,其德如是乃为真。”

身体是修道的器物,莫可身外去求。“虚极静笃”为始端,“归根复命”为究竟,这是“天人合一”之说,“修真得道”之学。真人之心神,“无己无待,无物无景,非有为有,非无为无”,达到了善、正、简、朴、和、静、虚,与道合真。

老君曰:“人能常清静,天地悉皆归。”清者天清,静者中和,天地有中,人身有“中”,故守此



中以应天地之中,此谓人天变化,天人合一之微旨。道家言中是说“念头不起处”谓之中。阴者静也,阳者动也,静根生动,这个动处便是玄关也。内丹学说中的根本,言说守中,是喻玄关。

道乃法之本,法乃道之用,道因法济人,人因法以会道,王重阳祖师创立全真教,其意为全精、全气、全神,方为全真,真可以得正,正则可以达真,真者至纯不杂。以丹道学大成炼养为主,自然谓身、心、性、命之学,必要修身、炼心、养性、延命。修道的范畴以治身为修真之本,济世为修真之用。王重阳祖师曰:“功行乃别有真功真行。”晋真人曰:“若要真功者,须是澄心定意,打叠神情,无动无作,真清真静,抱元守一,存神固气,乃真功也。”若修真须修仁蕴德,济贫救苦,拯救患难之人,化育善人,入道修行,行事要先人后己,与物无私,乃真行也。先保身体康泰,然后返老还童,再生命延长,是体现了得道。

凡初学修道者,重要的是决心和愿力,其次要修所有的福德,就是随时随地行善,以善行来育德,以德养道,有了善德的条件和环境,才能够入道,才能谈成功。如果没有决心和愿力,没有行善积德的条件,学习再认真,结果一定会误入歧途。若要成功必须以善德为基础。俗话说工欲善其事,必先利其器。如果要成功,必须要藉有用的品性、品德,救苦济贫、利与社会、以道为尊,方可证道。

五、道法自然

(一) 初修的方法

凡初学修道者,重要的是决心和愿力,其次修慈善功德,就是随时随地行善,以善行来育德,以德养道,有了善德的条件和环境,方可修道才能谈成功。如果没有决心和愿力及行善积德的条件,学习再认真也会步入歧途的。若要修道成功,必须以善德为基础。俗话说:“工欲善其事,必先利其器。”是说要成功必须要有有用的工具。修道的工具不必向外找,我们的六根正是很好的应手工具。六根即:眼、耳、鼻、舌、身、意对六尘(色、声、香、味、触、法),随时都在虚妄中随波逐流,迷失真性。道经中称“六根”为“六贼”即:眼、耳、鼻、舌、身、心为贼媒,自劫家宝;修道之人以静坐的力量,而返还真性,正好借用“六根”作为工具;就是在六根中,任意选一种,把心缘系于选定的这一根,也是让“六贼”劫去心意而空心,渐渐练功纯熟,就可达到“初止境”。在静坐中特别注意一点是,不能对着镜子看自己方法,这样容易造成精神分裂的离魂症,千万不可轻易尝试。利用鼻息止静,这是通用之法,也就是随息法,此法的最高法则,就是心息相依,凡是思虑太多的人,心思散乱的人,用此法依息而制心,比较容易见效果。等你静定后,细微的体察一下,就会发现“心息”本来是相依为命的。

修道之人在没有达到静心的顶点时,智慧没有开发之前,忽然发起了神通,就很容易跟着神通而妄念流转,反而失掉了本性,弄得修正的目标也丢了,已静坐的功德也枉然,如果再



用神通去迷惑人,就是进入了魔境。所以修道的人,如果把静定当作最后目的地,就等于黑夜行路容易进入险途,又是魔境内外幻觉之三岔路口,不得不特别小心谨慎。只要精心坚持有力,能控制自己的心身,随意停止气息或心脏的活动。不过能达到这个程度,要排除一切外务,经过很多岁月的修炼,否则是不能成功的。绝对不会有侥幸可成的事情。

静坐入定是基础,没有这个基础,只会说理,不能亲自证道,换言之,没有大的牺牲精神的品德,没有行善积德的素质,没有坚持修行的愿力,但凭一点小聪明,福报善行,就想证入大道,那是绝对不可能的。在日常生活中的行、住、坐、卧四威仪中,自然要随时随地能静定才行,不能只在静坐时才算静定。如果是明心见性悟道的人,自然知道如何用功。抓住时机,结合生理与大自然相融洽,仿大自然规律,应用在人体中,把人身与大自然融合,这才是“体道”“证道”。

(二) 道在人中,人在道中

元始天尊传经布道,让人顺其大自然规律,融于大自然。灵宝天尊著符立篆,设法演道,使人有道可依可学。太上老君历代显化,著书留诀,使人学道有了理论哲学依据。历代祖师阐道弘教,著述经验体会和实质功法程序等等贡献,让后人有道可学、有法可托、有理可依,有经可悟。《太上老君宝诰》中曰:“立天之道、地之道、人之道。”人是万物中最灵性的,经曰:“万物之中,人最为贵。”人有知有误,故能修道、行道、悟道、体道、得道。道有人显,教凭人传。因此,道教的一切教化、教旨、教义全是以人为本,围绕着人生而进行的。天地人俱禀自然一气运化而产生。道乃人的生命之本,是一切生命和存在的源泉,是一切变化中永存的因子,普遍存在于宇宙万物之中(包括人的生命和生活中)。《西升经·在道章》曰:“人在道中,道在人中。”认为人不离道,道不远人,道就在人们的生命和生活中,这是人与道的关系。所以人不能失去道,就像鱼离不开水一样。道就是人们的生命和生活中的密切关系,在现实生活中生存和发展基础,也就是道教由人事通向天道的纽带,明确了道与人的关系,我们就确定了“人”的重要性,又为“人”的修行与信仰确立了方向。

第一,道常存于人类生长的宇宙之中,生长在宇宙自然之中的人,我们以最灵的特性来参与宇宙万物之化育,但不能主宰,因有一个无形的力量在支配着宇宙世界万物(包括人类),并使大自然有序地运行,道教把这个无形的力量称名曰“道”,道先天地而生,无所不包,无处不在,其大无外,其微无内。道化为其充盈六合,经纶万有,既是宇宙万化的太初本原,又内在于自然与社会的万物万事之中。《太上老君说常清静经》曰:“大道无形,生于天地;大道无情,运行日月;大道无名,长养万物。”《太平经》曰:“元气行道,以生万物,天地大小无不由道而生也。”道在物中,有如月在水中,万物虽各异却都涵藏有道,凡江河湖海诸水中都有月的映照。水中有月并无损于天上之月,万物随流变化不息,道却不因变化而有增损。道是永恒的存在,纷繁多样的宇宙大自然和万物都是道的展现。道是生化万物的本原,因人与万物都



源出于道,并且内涵有道。《道性论》曰:“众生道性,比如盐味,置于诸物,乃至水中,皆悉咸物。”人通过修道才能感悟到道在身中的存在,修道的途径,要归身于道。经曰:“真道在身,莫能睹见;舍身求道,不知道在身中尔。”从信仰来说要皈依道、经、师三宝;皈依道,要体味道体的虚无自然之真,体会道的通达之义,从而体悟到道法自然,能涵育生化,万物才能繁荣长养;皈依经,感知道的存在和宝贵,以经为径,明理之要路,得知历代仙真的德行事迹;皈依师,以正行正见,勤修自身之德,体悟到道德的尊高和慈善的力量。三皈依后才能体悟德善与道真,一是修心要合道。张伯端的《悟真篇自序》曰:“道无亲疏,唯善为亲。”二是当修真以证道,经曰:“少思寡欲,守玄思空,坚持积久,与道合真。”

从人们永恒的信仰追求来说,道就是我们信仰的本体。《道教义枢》中云:“道本无形,感应生象。”《老子想尔注》云:“道散形为气,聚则为太上老君。”道教信仰的三清道祖,是道生长养天地万物过程中的应感之象,以道为身。道教所信奉的神仙,或是道所感应的或是修行得道的,都是道德的化身,也是道德的形象体现,生化万物的道和长养万物的德而得到显扬。《道德经》云:“道生之,德畜之,物形之,势成之,是以万物莫不尊道而贵德。”因此尊道贵德与敬奉神仙,共同构成了道教的信仰。

第二,道也常存于我们的生命之中,道是永不枯竭的生成本元。造化无穷尽。道的存在表现在万物生化的生生化化之中,宇宙天地间洋溢着生气,生气分阴阳流转而相对成为二,阴阳冲和为三,从而生成万物。大道赋予我们每个人以生命,生命的存在是道的显现。人生可贵,生命神圣,人生的意义和价值应在于体道、悟道,使生命得到完美的实现,得到最大的快乐和幸福,人身得其宇宙天地间之钟秀之气而最灵,所以能够体悟宇宙天地之间的生机流转,应以自然体道成真。人体是个小宇宙,蕴藏着天地大宇宙的生机秘密,人的生命之道与宇宙天地大化之道是相同的。人只要能调和自身生命中的阴阳,就可以“反本复初,与道合一”,从而生生不息。唐代司马承祯在《坐忘论·序》中云:“夫人之所贵者,生也;生之所贵者,道也。”《妙真经》云:“养生者慎勿失道,为道者慎勿失主,使道与生相守、相保,二者不相离,然后乃长久。”以道养生,保持生命的朴真、宁静、和谐。《道德经》曰:“见素抱朴,少私寡欲。”是说让人不要受到“私心、欲望”的影响,以免失道失生。“真道务朴”“人道务华”,务“朴”就要清静心源。《清静经》曰:“人能常清静,天地悉皆归。”

人的生命存在形式就是道的体现,保持心身的“朴真”才能有生命的清宁与和谐,也就有鲜活的生命,人与道相亲与相近,就能使生命与宇宙大化自然融为一体,更使生命达到永恒。整个宇宙自然来说:人要遵循“道法自然”的原则,也是辅万物之自然。道家的生命和谐理念及“长生久视”思想,不仅是求得生命的健康长寿,更是对生命之道的探索,从个人的生命之道中,去发现宇宙自然的大道。

第三,道常存于日常生活中,在日常生活中,人们常说:不要锋芒毕露,不要自以为是,要



适可而止,和气生财等等,而人们却不一定知道这些都是道在日常生活中的体现。什么是道?清静无为是道,谦虚宽容是道,慈善利人是道,俭朴寡欲是道。反之,追名逐利,贪瞋怨恨,奸巧欺诈,自私妒忌,均非道。《太上老君说百病崇百药》中,说了一百种人类生活与道有关的常见问题,发人深省。道包含宇宙人生的至理,无时无刻不给我们启示,如少私寡欲的生活态度,济世利人的生活责任,逍遥无碍的生活艺术,和而常通的生活智慧,返璞归真的生活价值,成仙得道的生活理想等。我们有充分的理由,确认以道为教的“道教”,所具有的这些精神智慧,至今在人们的生命和生活中仍有重要的现实价值。

人生来说,很多人都会感觉人生很累、很苦;实质是心苦、心累。道教认为,是因人们背离了道所造成的。关键是不能“知止知足”。《道德经》云:“知足不辱,知止不殆,可以长久。”知和则相生,知常是知事物自然发生发展的规律,知足知止则能更好地促进事物健康发展,以免受挫折和失败。但人们最大的弱点是不知足,不知止,导致苦累纠缠不休。太上曰:“罪莫大于可欲,祸莫大于不知足,咎莫大于欲得。”人生之苦累还有自是、自私、心胸不能开阔等,因此人们常说:“知足者常乐。”

真常之道,具于每个人中,体道、悟道,生活中有了道才能让生活更加精彩。对道的体悟,不必刻意要求人们超出世间之外去寻找,道就表现在宇宙自然的万化之中,生活中信道、修道、悟道,也不能弃世,在现实社会中,弘扬道教文化的精神,发掘蕴藏在道教文化中的智慧,涤除现实世界的尘障,消除对自己清静本性的蒙蔽,把自己最本真的道性彰显出来,实现与大道的相融。人类的生命、生活均有道,但也离不开道,正因为有了道,人类的生命才有了精神和灵性,生活才快乐、和谐。

(三) 道不远人,修之则应

《神仙可学论》云:“人能思道,道也思人。道不负人,人负于道。”道与信仰、生命与人生的密切关系中我们知道,道虽玄妙莫测,但并不是感知不到的,是可以“思而应,修而得”的,只要用心去体味并修而行之,凡修道者都可以感受到大道的慈爱和亲近。道对众生就像慈母,慈母之爱无限宽广,无比真挚,众生只要问道、求道,道无不应,正谓“道不远人,修之则应”。

第一,修道体道,首先要尽人之责任,道教以道德为宗本,道德在现实中表现的是:忠、孝、仁、义、善、和、顺、诚、信。道教徒要以此来检束自我,基于人伦,裨益社会,淳厚风俗,正心明性,以复归道之本根。就要忠于国家,孝于亲长,积功累德,济事利人,就是自己对社会的责任,这样才能由人道达成仙道。

每个人都是国家的公民,学道者必须从自己做起,不仅使道德润泽自己,而且要润泽家、乡、国及天下,利益身、家、国和天下。道教的道德宗旨基础是忠于国家,孝于亲长为前提。这是道教的道德教化与中国传统伦理相契合,是利济社会和教化世人的一种实践,道教十分注重道德教化。《太平经》云:“天下之事,效忠诚信为大。”葛洪的《抱朴子内篇·对俗》云:“欲



求仙者,要当以忠孝和顺仁信为本。”全真始祖王重阳亦以“忠君王,孝敬父母师资”为修持的主要内容。《太上感应篇集注》云:“立善多端,莫先忠孝。”《虚皇天尊初真十戒文》云:“仙经万卷,忠孝为先。”

道教的道德文化是强调社会伦理准则,以维护国家的稳定与和谐,也是强调修道体道之士要尽社会责任和为人民的道德义务。《静明大道说》云:“修道贵在忠孝立本,方寸净明。”修持人要以忠孝为本,去欲正心,心无尘染,心为欲念之累,则神渐通灵,自然道成。

第二,修道体道之人,要度己度人,做度世度人的神仙风范。虚无自然是道的根本,清虚无为以合乎道,是人生修养的至理,人与天地俱禀自然一气所生,人的天性应是清静,淳朴,纯善不杂的,因此太上教人“复归婴儿”。欲望的恶性发展就违背了大道的“清虚无为”之旨,损害了人的天真、纯善、清静本性,人需求道亲道,自度求度,但是人的行为与信仰是关键,道经曰:“人自求道,非道求人;人自求度,非度度人;人自亲道,感而致果。”《西升经·我命章》云:“我命在我,不属天地。”与道同久度世,一是保守自己的清静、纯朴、修行、亲道,以自度;二是济世利人、显扬道德,以度人。

道教认为,人们通过自己修炼可以得道证道。修炼核心是性命、心身二事。《道门十规》云:“所谓性命二事,性即心性,命即生命,性是人的灵觉,命是人的生机。”《性命圭旨》云:“何为之性,原始真如,一灵奇炯炯是也;何为之命,一气氛氲是也。”又云:“性之造化系乎肾,命之造化系乎心。”学道修炼,一是修炼人的心神品性;二是修炼人的气血身体。道教有许多修炼的经典,如《周易参同契》《黄庭经》《西升经》《坐忘论》《钟吕传道集》《悟真篇》《青华秘旨》《性命圭旨》等等百多种。

道体虚静而能显应万物,故修道者要虚静其心以自我修养,又要行现实的仁慈功德以济世利人。行善积德与去欲澄心,是求道的必由之路。南朝高道陆修静曰:三者“道、德、仁也,仁,一也;行功德,二也;德足成道,三也。”三事合乃合道也,若人行仁作功德不晓道,亦不得道。刘一明的《修真九要》云:“道者,为己之事;道者,为人之事;修道有尽而积德无穷。”“不积德而欲修道,人事且不能,仙道怎得成”。“德”就是“恤老怜贫,惜孤悯寡,施药舍茶,修桥补路,扶危救困,轻财重义,广行方便,济世利人及忠孝善行”。否则不能修成仙道。大道无私,道性普遍。利人越多,则自利亦愈多,在普行利人教化的同时,也是培养自己的德行与道行,通过修炼使自己拥有度世神仙之风度。

纯阳祖师吕洞宾,就是道教最有代表性的度世神仙,他一生有许多度己的艰难和度人的故事。他黄粱一梦,感悟人生之无常,毅然入道修行,断烦恼、色欲、贪瞋。发愿欲度尽众生,方肯上升,其灵应事迹遍及神州,被世人奉为有求必应的度世神仙。他在点化侯道人时说:学仙须立功行,“功”即勤苦修炼,“行”即济人利物。他告诫人们:一毫之善,与人方便;一毫之恶,劝君莫作。衣食随缘,自然快乐,欺人是祸,饶人是福。并说:“济事功德,不在大小,不计



多寡,但须有一片诚心,即救一昆虫,爱一草木,随力所为,便有无量功德”,应该“阴功暗心修,善行常日积”。忠教乃为行道之始,修道就要通天地之化,运阴阳之用,圆道德之妙,达性命之真。炼形住世度人,炼神归虚以通真。

第三,人们修道体道,要升华自己的精神境界,实现健康人生,这种美好的理想多是一种宗教信仰,道教把生活的最高理想和“道”的信仰统一起来,道教的人生观是一种艺术般的人生,把人们从一时一事的是非、得失、荣辱中超脱出来,淡泊名利,面对苦乐,通过凝神沉思,无欲澄心,感悟万物的同一性,感悟与道合一的境界,确立自己的安身立命之道,超越自我,超凡脱俗,升华精神,做逍遥神仙般的人。

1.逍遥神仙是上善若水的。《太上感应篇》云:“诸恶莫作,众善奉行。”要为善、行善,日行月积,因为“善不积无以成名”。善行的不断增长,就建立起了无量功德,最后成就了自我。大道之善滋润一切,利益一切。为善就要达到《道德经》所云的“上善若水,水善利万物而不争”的善行。

2.逍遥神仙是齐同慈爱的。不能只爱亲人、家族,也不只爱人类。要齐贵贱、大小、圆缺、等差,当哀孤、矜寒贫、行大慈、念一切、广救济、开生门。《太上感应篇图说》云:“慈者,万善之根本。”人欲积功累德,不独爱人,兼当爱物。《度人经》云:“齐同慈爱,异骨成亲。”《道德经》云:“是以圣人常善救人,故无弃人;常善救物,故无弃物。”

3.逍遥神仙是虚怀若谷的。“道”具有其大无穷的包容性,道就是以虚为体性的。南华真人说:“唯道集虚。”因为虚乃能容、能生、能长,使万物各适其性生气蓬勃。《悟真篇》云:“道自虚无生一气,便从一气产阴阳,阴阳再合成三体,三体重生万物昌。”

4.逍遥神仙是淳朴自然的。“淳朴自然”是修道体道者追求的最高精神境界。要常固守人的淳朴自然的本来真性,防止人性被扭曲和异化,行俭朴弃华丽,以保性命之真。道性自然,大道以自然为法则。《道德经》云:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”自然是事物的本性,人的作为也是辅万物之自然而不妄为,顺应事物发展的客观规律。

5.逍遥神仙是无所碍待的。无碍是天高任鸟飞,海阔凭鱼跃。待澡雪精神,保存性命之真,使心无所碍,身无所待,动合无形,德充于内,无心而任乎自化。南华真人说:“居无思,行无虑,不藏是非美恶。”纯粹而不杂,静一而不变,淡而无为。唯神是守,与神为一。达到与天地同生,万物与我为一的境界,心与道通,体与道冥。

6.逍遥神仙是天长地久的。天地无私无我故能长久。《道德经》云:“天地所以能长久者,以其不自生,故能长久”。得道神仙,无私无欲,无我无累,慈心守一,清静无为,归虚合道。道在乎神,神在乎真,道于神无为,而气自化,无虑而物自成。追寻神仙的思想,正确对待自己的人生,培养健康的人格,培护理想的社会道德,构建和谐美好的人类世界。

六、《道德经》的哲学理论



(一)“返璞归真”思想的现代意义

当今社会,在飞速发展的科学技术和构建和谐社会的目标中,人们想在道教文化中找到些韵味,以改造和充实丰富多彩的现实人生,特别是在《道德经》中找到些回应。《道德经》中确实蕴含着社会哲学、自然科学、人生哲学等等,包罗万象,无所不有。

(二)“返璞归真”的含义

首先要知道“返璞归真”的“璞”“真”的含义,璞即朴;《道德经》第三十二章中云:“常道无名,朴虽小,天下莫能臣。”这里老君用“朴”来说明无名无形而混沌未分的“道”的原始状态,老君认为无形无名的大道,在化生宇宙万物之前是混沌未分之状态,所以称之为“朴”。此“朴”者,真也、善也、美也。老君所说的“道”为至朴之“道”,亦可说是至真之“道”,或至美之“道”。

《道德经》第十五章云:“敦兮,其若朴。”第十九章云:“见素抱朴”,第二十二章云:“复归于朴”,第三十七章云:“化而与作,吾将镇之以无名之朴”,第五十七章云:“我无欲,而民自朴。”这些经文中其“朴”可解释为——“质朴、淳朴”“本真、本性”等义,是老君理想社会与理想人格之一般的阐述。

关于“真”的含义在“返璞归真”中,其“真”与“朴”是同义,“真”者是自然的本性,而自然的本性也就是“质朴”或朴实的。不仅“真”与“朴”同义,而且“归”与“返”亦同义。《庄子·秋水》中云:“谨守而勿失,是谓反其真。”此“反”即“返”是归也。“反其真”即“归其真”,亦即回归或返到人的最初的自然本性。

太上老君教人法“道”之“朴”或法“道”之“真”,旨在劝诫人们——为人要质朴敦厚,不要文饰虚假诈伪。要保持人的自然本性,反对人性的扭曲和异化。如《道德经》第十五章云:“古之善为道者”。其为人,“敦兮,其若朴”。是说“善为道者”为人敦厚质朴。老君的《道德经》中云:“返璞归真。”先秦道家的返璞归真的含义一般认为是关于品行修养的原则。老君的思想,对后世道教产生了重大影响,道教继承和发挥了这一哲学理论,将“返璞归真”的理念加以道教化,作为修道长生的重要途径,成为道教的重要教义和理论依据。所谓“返璞归真”是指通过修“性”返归到质朴纯真的本性,如同“婴儿”——“无知、无欲”而纯真;通过炼“命”,返归到神全、气足、精固的生命本真,如同婴儿——致柔,即通过修养和修炼使其心性和生命返归到质朴、纯真,并全神、气足、精固的初始状态。

(三)返璞归真的缘由

老君教人要“返璞归真”其缘由有如下二点:

(1)缘于老君的“返璞归真”的哲学思想。众所周知,太上老君特别重视矛盾的转化。这



是其哲学的归结点,具有返本复初的思想。老君认为“反者道之动”,这句经文中的含义有两个方面:一是相反,指事物向着自己的对立面转化;二是返回,是指事物的运动返回到起始的本质存在,但不是指起始的存在状态。老君告诉人们:向着自己对立面而转化或循环往复是“道”的运动法则,也是“道”所表现的一种规律。详见《道德经》第十六、二十八章。如第十六章中,“万物并作,吾观其复。夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,静曰复命”。老君从万物“归根”“复命”的自然现象中得到启示,指出“虚”“静”是万物生命的本源“根”,又是万物生命的自然本性“命”。因此老君教人效法之,以返本复初。老君希望人们“致虚极,守静笃”是要达到心境空明的极度,保持宁静的顶点。因此老君的宇宙观中,“虚”“静”是宇宙万物的本原,即“道”的最初状态。人能效法“道”的“虚”“静”之本性,则与“道”同一本性也。“德”者得也,“道”者果也。

(2)无形无名的大道在化生宇宙万物之后,其质朴的体性仍蕴含于万物之中,因此天地间万事万物其始初都是自然而质朴的。人也如此,原初的本性是质朴纯真的,与“道”的体本性是相似而接近的,所谓“人之初,性本善”也。但受社会上一些不良氛围的影响,一些人自身意志薄弱而难于抵御声色名利的诱惑,逐渐蒙蔽了原初质朴纯真的本性,消耗了“精气神”即原有的生命元真。有些人欲望在膨胀,生命在萎缩。因此,老君心怀慈悯之心,教导人们“专气致柔,能如婴儿乎”。劝诫人们“复归于婴儿”“复归于朴”。即像婴儿般天真无邪的纯真境界。

(四)“返璞归真”的途径

(1)防止人性的扭曲和异化,老君主张“绝圣弃智”,即不正当的聪明智巧,产生巧诈。老君又主张“绝仁弃义”,即流行的矫揉造作,不自然的虚伪仁义。老君还主张“绝巧弃利”即指制作“奇物”以供权贵玩赏或牟取利益的技巧。“利”这里指贪图奇物之利,即不正当利益。老君看来,“圣智”“仁义”和“巧利”这三者全是巧饰的,违反了人性的自然,因此主张“见素抱朴”“少思寡欲”,固守自然淳朴的天性,以达到“我无欲,而民自朴”的理想境界。这是老君对执政者的劝诫,也是治理社会的政治主张,更是治身的法则。

(2)教人柔弱不争,淡泊名利。老君劝诫人们“知其荣,守其辱,为天下谷”。知道自己荣耀,却是自己保卑辱的心态,宁愿像天下两山间的空谷一样虚怀,以“复归于朴”,即教人淡泊名利,还劝诫人们“知其雄,守其雌,为天下溪”。明白自己强大,甘愿像天下之山中最低处的溪沟一样处于下方,柔弱不争。《道德经》中的“婴儿”是朴的形象化解说。只有婴儿才不被世俗的声色名利所困扰和诱惑,不知嬉笑,无知无欲,天真无邪,近于“道”的自然本性,即叫人“柔弱不争”。

(3)特别劝人们要清静寡欲。老君要求人们以“为腹不为目”作为人生价值生活的方式方法,追求内在宁静恬淡的生活,而不追逐外在贪欲的生活。“为腹”包括两个方面:一是饮



食上崇尚清淡,且无嗜欲。二是注重内在品德的修养,即内丹的修炼,即“性命双修”。“不为目”是代表性语,其目代表耳、口、心、身等。即不追求外在奢侈生活,面对纷繁的物质世界而不心生贪欲。以淡泊名利作为人生安身立命的生活态度,但求精神的升华。贪欲的根源是贪图名利。《道德经》第四十六章中云:“罪莫大于可欲。”人生最烦恼的事是争名夺利。古往今来,有多少人却乐此不疲,跑官者有之,卖官者有之,篡权者有之,人为财死者有之,财多丧身者有之,图财害命者有之,酒色杀人被杀者有之,等等。多少人间悲剧都是由争名夺利而致。但人不知以上之利害,总是放不下尘缘。

孔子曾问礼于老子,交谈中老君曰:“君子得其时则驾,不得其时则蓬累而行。”是说老君从容进退,无为不争,淡泊名利的思想。以知足知止作为人生心理平衡的精神良方,保持知足常乐的心态,凡事能够适可而止。“罪莫大于可欲,祸莫大于不知足,咎莫大于欲得。”因此老君认为“知足之足,常足矣”。教人要“知足”。并认为“知足不辱,知止不殆,可以长久”。人的内心知道满足就不会使自己受到耻辱,人的行为知道适可而止就不会遭受到危险。

老君“三宝”:“一曰慈,二曰俭,三曰不敢为天下先。”“俭”其涵义有二:一是俭者、节省,二是约束,不放纵。在《道德经》六十七章中的“俭”二意兼容,与五十九章“治人事天莫若嗇”之“嗇”同义。前者是就物质层面而言,用于行事;后者是就精神层面而言,用于处世。崇俭者,自然要抑奢也。老君曰:“是以圣人去甚、去奢、去泰。”即有道的人去掉那些过分的、奢侈的、极端的行为。总之“崇俭抑奢”乃有效的“寡欲”良方与措施。

(五) 返璞归真的意义

1.对于道教的信仰者来说,有利于实现得道成仙的最高理想。道教最基本的信仰是“道”,得道成仙是道教终生追求的最高理想。老君的“返璞归真”的教义,就是指明了道教徒实现这一最高理想的途径。只要我们坚持“朴”“真”的目标去行道,就能够返之于“朴”与归之于“真”,从而与道同一本性,达到长生久视的境界,崇高“返璞归真”实现得道成仙的最高理想。

2.对于社会而言,“返璞归真”有利于人的品行修养,净化民风,促进社会和谐。《战国策·齐策》载“(颜)抱璞”是称赞颜蜀保持纯朴的品格。当人的贪欲萌作时,就用“道”的真朴(本性)来抑制它。老君曰:“镇之以无名之朴,夫亦将不欲。不欲以静,天下将自定”。由此可见,人的品性修养关乎天下之稳定,社会成员之间如果以诚相待,以信相与,彼此宽容,互相谦让,那么这个社会就是一个民风淳朴而和谐安定的社会。古书所说“夜不闭户,路不拾遗”,便是民风淳朴、和谐安定的社会缩影。如果人们彼此之间互不宽容,“短兵相接”,勾心斗角,争名夺利,诽谤陷害,那么这个社会必定是道德沦丧而不得安宁的社会,人们在这样的社会中,没有安全感和幸福感,也会有恐惧和痛苦。

总而言之,“返璞归真”不仅对道教徒修炼有意义,对其他人的品行修养及对整个社会的



和谐安定也具有非常积极的现实意义。

(六) 道的自然观

“道”是老庄思想的最高范畴,老君认为“道”是天地万物的本源,“道生一,一生二,二生三,三生万物。”《道德经》第四十二章云:“道”虽然是“视之不见,听之不闻,博之不得,恍兮惚兮”,却浑然一体,“其中有象,其中有物”。同时是宇宙万物普遍遵循的规律和自然法则。庄子继承和发扬了“道”,庄子曰:“夫道有情有信,无为无形,可传而不可受,可得而不可见;自本自根,未有天地,自古以固存。”《庄子·应帝王》云:“道是万物产生的根源,它自然无为,不能用感官把握。”“道不可闻,闻而非也;道不可见,见而非也,道不可言,言而非也”。老庄崇尚自然,崇尚整体和谐,顺应自然,“道”是自然界最本质的规律和最具有普遍性的。老庄的思想是自然主义思想。

第二节 道教的起源

早在东汉时期,就有三个方面要素,促进了道教的产生,其一是顺帝之后,朝廷腐化,外戚与宦官争权,百姓受苦,正所谓“农桑失所,兆民呼嗟于昊天,贫穷转死于沟壑”。到三国时全国人口只有一千万左右,这是中国历史上人口最少的一个时段,百姓的肉体之苦、离别之苦、精神之苦汇聚一起,有道是:有苦难的地方就有宗教,这就是道教滋生、发展的土壤。其二,东汉动乱中人口锐减,使人们对死亡更加恐惧,对生命的留恋分外执着,一时间真是贫也忧死,富也忧死;贵者乐生,贱者乐生。恋生、乐生、惧死、叹死,是当时的民情,这种恋生情绪是道教产生、发展的催化剂。其三是前些朝代文化的积累,包括各种形色的原始宗教的巫祝、巫术、巫医、预测术、禁忌、数术、神仙观念等,这是道教的基础根源,而黄老思想、神学等,也成了道教孕育成长的营养剂。这样,痛苦的生存状况,恋生的情感,以及积累的前些朝代的文化成果,综合地促成了道教产生的条件。

道教最主要的宗旨是追求长生不死,正如原始道教的经典《太平经》云:“夫寿命,天之重宝也。”又云:“人最善者,莫若常欲乐生,汲汲若渴。”但穷人无衣无食,朝不保夕,何以长寿呢?因此,早期的道教对生命热爱而规定“人人平等,个个生产,财产共有”的理想,祭起老子,高者抑之,下者举之,提倡“人人无贵贱,皆天之所生”。《太平经》云:“夫人各自衣食其力。”此财物乃天地中和所有,以供养人也。特别是在组织机构中设“祭酒”,立“义舍”,置“义米”令行路者“量腹取足”,反映了道教朴素理想。当时深得广大民众的支持和拥护,与时巫文化演变为道教。在这一时期,道教理论著作主要有《畅玄》《地真》两卷。所论及的道之本体有“玄”“道”“一”。

“玄”本来是先秦道家用以描述“道”的代用语,老君说:“玄之又玄,众妙之门”,“玄德深



矣，远矣”。道教便沿用来作教义思想的重要内容之一。《老子想尔注》云：“玄，天也。”葛洪将“玄”拟定为宇宙的本原实体，无所不在，无所不有，无所不为，无所不能。《畅玄》中说：“玄者，自然之始祖，万殊之大宗也。……其高冠盖九霄，其旷笼罩八隅，光乎日月，迅乎电驰。……金石不能比其刚，湛露不能比其柔。……玄之所在，其乐不穷，玄之所去，器弊神逝。”

“道”原为道家思想的最高哲学范畴。老君说：“吾不知其名，字之曰道。”葛洪贯彻了这一概念，他在《道意》中说：“道者，涵乾括坤，其本无名。论其无，则影响犹为有焉；论其有，则万物尚为无焉。……方者得之而静，圆者得之而动。降者得之而俯，升者得之而仰，强名曰道，已失其真。”

“一”原先也是先秦道家的重要概念。老君说：“天得一以清。”这里的“一”指天地万物产生、形成、正常运作的普遍本质，《内篇·地真》中说：“道起一，其贵无偶，各居一处，以象天地人，故曰‘三一’也。天得一以清，地得一以宁，人得一以生，神得一以灵……春得一以发，夏得一以长，秋得一以收，冬得一以藏。”

道之妙者，不可尽书，而其近者，又不足说。大道之玄妙，五千年来，著书如牛毛，多而繁，谁能尽言？这是永远说不完的话题，如古人论，今人论，或者后人论，谁也讲不尽，说不完的道理。

道教珍视秘藏神仙道术，弟子中特别重视那些专心致志、历久不衰、诚心求道的人，这样，老师才告诉他们秘诀。何况世俗中人，他们自己就不相信，也不追求，或者认为这是神仙的事，俗人本来就达不到。也有人认为，神仙道术说说而已，无法学成等等。像这些人，为什么要勉强告诉他们呢？因为既不能感化他们使之相信，还将会招致耻笑和诽谤，甚至造谣污毁。真的一心向道的人士，与一些人在不同的道路上行走，在不同的地方留止，话题不一样，甚至无法交流、接触，因为道无贵引诱，无富裕打动。人各有志，太阳也有照不到的地方，不足为奇罢了。

黄帝生而能言，役使百灵，可谓天授自然之体，犹复不能端坐而得道。所以他登上王屋山，才接受丹经，来到鼎湖才获得仙丹，登崆峒山问道广成子，去往具茨侍奉大隗，到东岳山拜望中黄真人，深入金谷去咨询涓子，谈房中术借助玄女、素女，精通推步术访求山稽、力牧，求占候术请教风后，明了身体诊治接受雷公、岐伯的指点，懂得战术采纳五音的计策，穷究神怪记述白泽的言辞，勘测地理录下青鸟的学说，救治伤残著录金冶子的方术。所以黄帝才能学好奥妙要诀，穷尽真述道技，方得乘龙升天，列入仙班，与天地同寿。黄帝的下问、尊师、求道、穷理而得道，安有自得仙度世者乎？

葛洪多次强调，明师对求道成仙是必需的或不可缺的，他在《勤求》中说：“时颇有识信（仙）者，复患于不能勤求明师。若采美玉，不到荆山之岫，哪得连城之尺璧也；承师问道，不得其人，委去则迟迟冀于有获，守之终无所成，虚费时日。”葛洪的勤求明师分为两个方面：“一是圣明之师难得，一旦寻得，就当虚心勤学；二是所求者必须是明师，而非庸师。”葛洪多



次提到庸师害人误人之事,有骗钱哄人者,败坏仙道的行戏深恶者,损害道教声誉者等等。

有了坚定的志向,善行功德的积累,有了明师的指教,还要遵循正确的修仙学道途径。葛洪得道的方法有三:“一是服食金丹大药,二是行气导引,在养气、补气、调气、固气、闭气、引气、导气、运气、练气、纳气中应用适当;三是懂得房中秘术。”他在《释滞》中说:“欲求神仙,唯当得其至要,至要者在于宝精、行气、服大药便足。”又在《至理》中说:“服药虽为长生之本,若能兼行气者其益甚速,若不得药,行气尽其理者,亦能数百岁;要知房中术,不知阴阳之术,屡为劳损,则行气难得力。”

如果能使正气不衰竭,形体和精神相互卫护,就没有伤害。凡修炼道术的人,常恐觉悟得太晚,不担心预防得早。有的自持年纪还轻,全不在乎。如果趁年轻就懂得追回年华,服食金丹,补益大脑,也不会少三百岁。平常忍住怒气去保全阴气,抑制喜悦以培养阳气。

传授的对象不当,依戒律由上天给予惩处。先前的道师们不敢单凭别人浮浅的行为就传道给他,必须很辛勤的求道者,而且还要选择最精干的人才方能传授。然懂得关键、悟得真道的人,的确自然很少,却从来没有断绝过。由于追求道术的人不广泛,不真诚,所以也遇不到明师。当然寻师不得道的人有之,但却没有不经寻师就得道的人。世上本来就有贱邪虚假、贪图钱财的先生,却盗窃了道士的大号,妄自沽名渔利,找假话迷惑人,造谣攻击人,拘束制约门徒不准离去,更不准门徒寻访明师,并让门徒发下毒誓而终身受骗;更可恶的是有人买上中成药金匮肾气丸和十全大补丸冒充金丹以特高价出售,每粒几十元;将注射用水冒充为仙水等;有人冒充观、庙的道士,骗舍家具物品不付钱,若有人敢言,就威胁杀人,并恶毒造谣,攻击社会。这些人看似道貌岸然,却是头载庄子巾,身穿道袍的社会痞子、街头渣子、流氓坏水,他们不住庙,到处游窜,以修道为名,四处安家。他们在社会上分片把持,作为领地。对那些真正懂道的人,他们憎恨、嫉妒、诋毁。并纠合门徒去围攻、恐吓,还捏造恶毒谣言,到处大肆传播,去损坏他人的形象和人格,使不明真相的人信以为真。这些人一是怕有人名声超过他们;二是怕门徒接触其他师父后会暴露其真相,所以想方设法驱逐别人。学道者们和社会各界人士需要高度警惕!

有些人道德不具备,身体不保养,却想拿牛、羊、猪、鸡及美酒佳肴祈祷神,以求益寿延年,糊涂得太厉害了。也有人还羞于拜师求学,把寻求老师的短暂辛劳看成屈辱。这要耐心等待,让他们慢慢感觉和醒悟吧。道不远人,而人自远;道不弃人,而人弃道,自古有之。



第二章 道教养生概说

第一节 通 论

《淮南子》曰：“以形、神、气为三大生命要素。”形指形体和五脏。神指元神、元阳、元气。气指无形的生命系统。气是游离的，可聚可散，可内可外。血与气专于五脏而不外越，则胸腹充而嗜欲省矣，则耳目清，听视达矣，人的气血是流动的，没有固定处所，容易受到外界刺激干扰，也能够被意念所控制。如果人的心灵处于虚静状态，人的意念专注于五脏，就可将血气导引至五脏，使五脏充实而不空虚。如果人的五官受到声、色、味的刺激，意念控制不了五脏的血气，那么原来藏于五脏的血气就会滔荡而不休，甚至会逃逸到人体之外。

人体除了气和形外，人的生命还包括精神。此静而日充者壮，躁而日耗者老。可充可耗的东西不是纯粹的精神，是含着精气的物质因素。这就要坚守意念，可保养精气。作到外界一切不能干扰内心世界，此时心中意识到的运化。即精全神复。如若意念坚持不住，则精气逃也。这就要排除一切刺激，要闭四关，止五遁。四关指耳、目、心、口。五遁指流通得五种物质享受，具体为五行。即金如器物之用，木如宫室之盛，水如泛舟之乐，火如烹调之美，土如楼台之高，此为养神者基本功。太上养神养形，治国正法；太上养精养气，神清志平，百节皆宁，为养性之本。肥肌肤、充肠腹、供嗜欲，是养生之末。最佳的精神状态是心中空白，无思无虑，外界刺激强烈不为所动。《太平经》的“三一为宗”是精气神融而为一。治国以天地人三合一。《说卦》曰：“立天之道曰阴与阳；立地之道曰柔与刚；立人之道曰仁与义。”天地人各有五行，化生万物即是元炁，元气与道为一，所以说一者道之根，气之始也，命之所属，人心之主也，因天为一、地为二、人为三也，三统共生，长养万物。《参同契》曰：“乾坤者易之门户，众卦之父母，坎离匡廓，运轂正轴，牝牡四卦，以为橐籥。”此为修金液还丹与造化同途，托易象以论之。首采天地混沌真一之气为根基，继取乾坤精粹。潜运之踪为法象，循坎离否泰之数而之刑德，盗阴阳变化之机而为冬夏。故以乾坤为鼎器，坎离为匡廓。乾坤谓鼎炉，又称神室，坎离谓大药，又称金胎，其他卦指火候。以宇宙论而运动，用于炼丹术，将宇宙变化中发现的法则，看成内在的人体精气运行变化法则，也是炼丹炉中药物合成过程的法则。此是让元精、元气、元神三合成丹，使沿人体一定方位路线循环运转，就是周天运行。《参同契》是第一部丹经。自汉至宋的内丹派流源：魏伯阳导其源，钟离权吕洞宾衍其流，刘海蟾、张紫阳、薛紫贤、



陈泥丸四人扬其波。他们系统地发展、完善了丹经。

《传道集》认为,成仙须合大道,要穷理尽性以至命,全命保生以合于道,合道养命须知天地之机,懂得天地运转规律。天道以乾为体,阳为用,积气在上。地道以坤为体,阴为用,积水在下,天地交而生八卦、五行、万物。阴阳升降交合周而复始运行。人当效法之,使肾水心火升降交合,上下往复,若无亏损自可延年。肾水生气,谓真火,气中有真一之水曰阴虎。心火生液,谓真水,液中有正阳之气曰阳龙。此真一之水合于正阳之气,为龙虎交会而变黄芽。以真一之水为胎,内包正阳之气。肾内真气即真火又名铅,气中真一水为铅中银。心液即真水,又名朱砂,液中正阳之气为砂里汞。铅中取银,砂里取汞,二物合和,锻炼成宝,此为龙虎交会,得金丹大药,保送黄庭。古人云:(黄庭者,脾胃之下,膀胱之上,心之北下,肾之南上,肝之西,肺之东)之中,即是采药。采药必须进火(调神御气归丹田)相配合。若采药不进火,药必耗散不能住。进火不采药,阴中阳不能住,只发育肾气,壮暖下元而已。抽铅添汞即自下丹田至上丹田抽起元精(肾中真气)来补元神(汞),元神又降于下丹田的反复过程,抽添非外在也。自下田入上田,名曰肘后飞金晶,又名起河车而走龙虎,也名还精补脑,长生不老。铅抽后径背而上,汞下降以中田还下田。以龙虎交会变黄芽,是五行颠倒。(五行乃五脏,龙虎交会过程,有五脏之气的相互作用。非按五行相生顺序作用,故称五行颠倒。)此以抽铅添汞而养胎仙,是三田反复,上下往来靠河车搬运,河车起于北方正水之中。藏肾真气,此真气所生正气曰河车。河车搬运有三种:默契颠倒之术,以龙虎相交而变黄芽者小河车也。肘后飞金晶,还晶入泥丸,抽铅添汞而成大药者大河车也,金晶玉液还丹而后炼形,炼形而后炼气;炼气而后炼神,炼神合道方曰道而成,以出凡类入仙,此乃曰紫河车也。河车运转,也是朝元和还丹的过程。自然界来说,冬至后阳生于地。五方之地皆生阳朝于天。夏至再阴生于天,五方之天皆生阴朝于地。故人体一阳始生,而五脏之气朝于中元(中丹田);一阴始生,而五脏之液朝于下元(下丹田)。阴中之阳、阳中之阴,阴阳中之阳,三阳上朝内院(脑中泥丸宫),心神以返天宫(脑),此为朝元者也。气液既往而且复归,便是还丹。此过程中能炼形(使形神协调)化气,炼气成神,自下田迁至中田,自中田迁至上田,自上田迁至天门,弃下凡躯入圣仙品,方为三迁成功。

陈抟的无极图:此图有顺逆之说,讲炼养方法,炼丹过程,自下丹田开始炼精化气,炼气化神。炼精气神的过程就是五气朝元,取坎填离,还精补脑的过程。在此基础上炼神还虚,合虚入道的原理。取坎填离即取坎中之阳填离中之阴,三五至精图表示,三五与一而生至精一,即火与木,水与金相合为一于中土,五行和合而生至精之丹(五行生数为火二木三,合而为五,水一金四亦合为五,土本为五,故三五与(合)一,即是火木、水金加土,即五行和合之意。无极图自下而上第三部分,正与三五至精,水火匡廓。表现钟吕传道之影响。

人身真正的药物乃是二八阴阳之气(即分量相当的真阴真阳之气)。此二气为同类,故



能交感亲合。此二气又与先天真一之气即天地之母气为同类,故能在二者的交合中诱擒真一之气,形成金丹一粒。真一之气又与自身真气同类的母子关系,前为先天母气,后为后天子气,故真一之气所成金丹,能与人身真气交感亲合,形成使人长生的内丹。可见只有二八阴阳之气,才是最基本的药物。故云:“阴阳得类方交感,二八相当自和亲”。二八阴阳之气,乃阴中之阳和阳中之阴,阴中之阳为纯阳,故诗中喻:“潭底(阴)红日(纯阳)阴怪火。”阳中之阴为纯阴。故又诗喻:“山头(阳)月白(纯阴)药苗新。”阳中之阴为外药,前者为铅,后者为汞。真一之气所形成的金丹,与人体自身真气,皆能结成内丹的内药,前者真铅,后者真汞。诗中说:“时人要识真铅汞,不是凡砂和水银。”薛道光言:“人身精气皆属阴,故其质不坚刚,一点元阳最易飞散。”凡物负阴而抱阳,皆因阴阳而成。人与万物皆为阴阳,但其后天地,生而有质则为阴阳五行所拘而为阴矣,所以不能变化。如不采外药,单就自身精气进行修炼,不可能长生或修成金液还丹。因要采外药内丹,二八相合而成,诸如吐纳、存想和导引、按摩、劳形等,结合炼五脏之气的内丹术。炼丹的过程,张伯端言:“是一个逆行有为的过程,道自虚无生气,便从一气生阴阳,此一气即先天真一之气,它产生阴阳,五行(天一生水,地六成之。地二生火,天七成之……)。”四相为水北、火南、木东、金西,土居中摄四方及万物。修炼成仙就在于使阴阳、五行、四相相交合,盗取先天真一之气,从而炼形化气,炼气化神,炼神还虚,复归虚无之道。这是发挥主观能动性,改造人体自然的过程,是一个通过有为达到无为而无不为的过程。《悟真篇》曰:“前弦之后后弦前,药味平平气象全,采得归来炉内炼,炼成温养自烹煎。”此比喻,采取上弦月阴中之阳与下弦月阳中之阴使之交合。弦前属阳,弦后属阴,阳中有半阴称金中水半斤。修道者采上弦水中之金八两,下弦金中之水半斤,即二八金水之精,于此造化炉中锻炼,复运火温养而成还丹。上弦为阴中之阳称虎,下弦为阳中之阴称龙。二八金水之精相合,即龙虎交会,以阴中之阳补阳中之阴而成纯阳,如取坎中之阳填离中之阴成乾。龙虎交则自然四相交、五行合,逆行返母,结成金丹。真一气生青龙、白虎,真龙在东属木生南方火,火外阳内阴,为阳中之阴,火曰情为朱雀。白虎在西属金生北方水,水外阴内阳,为阴中之阳,水曰性为玄武。龙木、虎金、性水、情火谓四相。龙虎交则自然四相会聚中宫,五行合于中土,所以说:二物会时情性合,五行全处龙虎蟠。戊己为土居中央,流行四方四时,因五行、四相、龙虎皆含土,因此聚于中土才能成丹,此为第一步功法。第二步功法是运火炼丹,《悟真篇》所说二八阴数也,姤女即我之真气也,又曰木液;九三阳数也,郎君即我之阳丹也,又曰金精。二物相交于丹田土釜中,即成三性也。自身真气即是内药之青龙称木液;金丹即是内药白虎称金精。此二物交于丹田土釜,运火锻炼,(火之成数为七,运火即遇七)方能成内丹。铅为金丹汞为自身真气,运阴阳之火锻炼铅汞,使生金液之质,从尾闾关直上泥丸(脑),复下降口中,咽归丹田土釜,状如黍米。如此运行似河车流转不息,便化成金液还丹。运火须依卦象而行,以符合自然界阴阳消长的规律。一年的卦象用十二个月消息卦表示,自



阴历十一月至来年十月,十二月相当于十二卦,以复䷗十一月,临䷒十二月,泰䷊正月,大壮䷡二月,夬䷪三月,乾䷀四月,姤䷫五月,遁䷠六月,否䷋七月,观䷓八月,剥䷖九月,坤䷁十月,为一年气候移于一月之中,则朔(每月初一)旦为复䷗,十六为姤䷫,初八日上弦月为泰䷊,二十三日下弦月为否䷋。卦象移于日中,六十四卦除去乾、坤、坎、离四卦外,其余六十卦分布一月中,每日两卦。如初一上午为屯䷂,下午为蒙䷃,屯六爻自下而上,表示子、丑、寅、卯、辰、巳六时辰。蒙六爻自上而下,表示午、未、申、酉、戌、亥六时辰。一日的十二时辰可用一年的十二月消息卦来表示,如子、午、卯、酉为复、姤、泰、否卦。人体变化与天时相应,于年、月、日中以复卦用事时,人体相应地也会一阳复生,故应进阳火(心息相依,加重呼吸),姤卦用事时则应退阴符(心息相依,减轻呼吸),否卦和泰卦用事时,因阴阳各半,自然相交,故皆应进行沐浴。就是泰卦则不继续进火,否卦则不继续退符。金液还丹于丹田中结成圣胎,经十月胎圆火足,即脱胎化为纯阳之体。最后一个阶段是,方始投于静僻之地,兀兀面壁九年,以空其心,谓之抱一,九年行满,形神自然俱妙,性命双圆,与道合真,变化不测矣。此名九转大还丹也。金丹分三段,道实揆一,自小而中,自中而大,为修丹入道之次序也。

《悟真篇》曰:“大道修之有易难,也知由我也由天,若非积行于阴德,动有群魔作障缘。”是说修行不仅是施行技术过程,而且是道德修养过程,若不积阴德,必有魔障。《悟真篇》曰:“饶君聪慧过颜闵,不遇师传莫强猜,只为丹经无口诀,教君何处结灵胎。”是说炼丹如何下手,需有明师传真诀。例如张伯端传石泰,石泰传薛道光,薛道光传陈楠,陈楠传白玉蟾(本名葛长庚)等等。他们将丹法分为三品:上品丹法以神、魂、魄、意为药材,以行、住、坐、卧为火候,以听乎自然为运用。中品丹法以肝、心、脾、肺、肾为药材,以年月、日、时为火候,以抱元守一为运用。下品丹法以精、血、髓、气、液为药材,以闭、咽、揣、摩、为火候,以存想升降为运用。

《阴符经注》曰:“人一身属阴,唯一点先天祖气为阳,曰命蒂。”修丹应混融性命、阴阳,不可偏执单修。若修性不修命,得智慧不长生,不能现神通。若修命不修性,虽长生不能超劫运。初修炼者先持戒收心,次炼化精气,须先行修补亏损,达精、气、神三全,才可进入三关。初关炼精化气,抽坎中之阳。中关炼气化神,补离中阴成乾。上关炼神还虚,乾元运化,复归坤位而结金丹也。须要一知鼎器识天心或玄关窍。二知药物元精元气。三知火候,运用神气的法则和度数。以静定引出元气元精。静极心动而生阳,气脉静而内蕴元神,名曰真性。神思静而中长元气,名曰真命。以内药养性,外药养命,性命双修。入手先从筑基炼己始,以修心养性作起;次为凝神调息,调度阴跷之息与心中之气相会于气穴。以心平气和,观照心下肾上一寸三分之间的丹田,行小周天炼气及采大药等功,修丹宜先性后命,修性称玉液还己。修命称金液炼形。

一、养生偈

闲谢存诚,炼气养精,存一则明,



炼一则清，清明乃极，丹元也生，坎离相交，
梨枣便成，中夜危坐，服此四药，一药一至，
则极至处，几费千息，闲之廓然，存之卓然，
养之郁然，炼之赫然，守道抱一，成之以八，
功在一日，何迟之有。

二、打坐之时

每日以子时后，披衣打坐（二更三点至五更为佳，可在床上或蒲团上）。面东或南，盘足坐，叩齿三十六通（面东为卯酉周天，面南为子午周天，叩齿为聚神）。握固，闭息，（左右拇指掐中五，两手拄腰腹间或两腿上。闭息是道家之妙，须闭目静虑，肃清妄念，心源寂然，自觉出入息调匀微细、即闭口并鼻不令气出也。）内观五脏，肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑。（当求五脏常以本色挂在胸腔，中心热议五脏六腑之形状，以示健康）。次想心为炎火光明洞彻，入下丹田中，待腹满气极则徐出气（不得令耳闻声）。候出息匀调，即以舌搅唇齿内外，漱炼津液。（漱炼良久，自然甘美，此是真气）未得咽下，复作前法闭息内观，纳心丹田，再调息漱津，皆依前法，如此三次，则津满口，即低头咽下，以气送入下丹田中，须用意精猛令津与气汨汨有声，径入丹田，又依前法重为之，凡九闭息三咽津而止，然后用两手互换熟摩两脚心（此涌泉穴，上散顶门，中益肾，下益脐，气诀之妙）。及脐下、腰脊间皆令热彻（徐徐摩之彻揣至热，不可汗出，微觉也不妨）。次以两手摩熨面、耳、眼眶、项，皆令极热，仍按鼻梁左右轻轻五至七下，梳头百余梳，散发卧寝至明。此法虽简，只要常久不废，即有深功。

常练闭息，使渐能持久，但不可强闭，会使气乱奔反为害，要慎之，须经锻炼来达到，凡昼日无事亦时时练闭息、和闭目内观，漱炼津液咽之，须常节晚食，令腹中宽虚、让气得回转，并摩熨面、耳等，以助真气，但清静专一即见功矣。神仙至术，以下人不可学，一急躁，二阴险，三贪欲。志士雅量清德，无此三疾可学，老朽不烦，直指下手精要，勿使浅妄者窥见以泄至道，深加实秘。

人在静坐过程中，心理的杂念乱想会清静，头脑中的思虑会减少。所以血液流行的比较缓慢，心脏也因此减轻负担。同时因身体的姿势端正而平静，没有动作不消耗体能，脑下垂体的分泌平均分布，四肢与内部渐感充满的感受。有了这种感受后，反应最为敏感的，便是中枢神经和脊背骨末端，连带肾脏部分，通常都会有胀、紧的刺激。由此逐渐推进，循着气机和血脉的流行，如有物蠕动，逐步便发生感觉。这些都是言一般普通人在静坐中，较为正规初步的现象。若身体有病，体能差或特别强壮，以及其他特殊情形应当别论。关于“静坐”求“静”的问题，先从心理和生理作用，归纳为知觉与感觉两个部分。所谓知觉，包括心理、思虑、想念等现象；所谓感觉，包括身体气机，觉受等作用。综合起来都是心的动向。人在静坐中，感觉体



内气机发起作用时,不知不觉会把注意力集中到感觉上面,这样全部心力就会搅乱气机,构成幻想、联想等狂乱心理。这是错误的,应不理睬气机的感受,保持静坐的本来。如果过分的集中注意气机感受,还会“走火入魔”,这不是“静坐”会使人着魔,实在是不明“静坐”的究竟道理,反使心理变态之魔,害了“静坐”的静境了! 况切其时的气机感觉是初步的,不是打通了气脉。真的打通了气脉,并非如此情形。

三、神仙补益法

丹砂尤补心,益心血,愈痰疾,壮筋骨,久服不死。

1. 杏丹方与制炼

光明辰砂八百七十五克,远志六十三克,甘草六十三克,槟榔六十三克,阿黎勒皮六十三克,紫桂肉二百五十克(留一半在蒸丹砂时拍碎覆藉)。上药剉碎,用二大剉釜,以细布囊盛丹砂,悬于釜中,着水和药,炭火煮之,第一日夜用阴火,水纹动,第二日夜用阳火,鱼眼沸,第三日夜用木火,动花沫沸,第四日夜用火火,汩汩沸,第五日夜用土火,微微沸,第六日夜用氏金火,沸乍缓乍急,第七日夜用水火,缓调调沸,先期泥二釜,常用暖水用添煮药,釜水枯即添暖水,常令不减二剉,七日满即出丹砂,于银合中蒸,其合中先用桂肉三十五克拍碎,即匀布丹砂,又以紫桂三十五克覆之,即下合置甑中,先布糯米厚三寸,再置合,又以糯米推盖,上也令上米厚三寸,用柴薪火蒸之,每五日换米换桂肉,其甑甑,可用莞竹子为之,不蒸久甑堕下釜中也,甑有小孔,用小竹子向里面注暖水,勿令水减,再用五行火各蒸五五二十五日药成,即出丹砂,以玉碓力士钵中研之,当不殄如粉可服,以谷子煎丸如梧子大,每日三次,每次一丸,炼成丹砂二十两,为一大剂,二年服尽,如此每十年即炼三两,仍取正月一日起使尽。即须每十年三两不可旋合,当宜顿炼一剂藏贮,服时取一剂分服。辰砂须上等。

谷子煎法

赤色谷子煮熟绞汁,再煎如稠汤,可用调和丹砂而做丸药。没有赤谷,也可用赤谷皮。凡服丹砂时日,忌一切鱼暇肉尘宿生冷蒜,尤忌生血物及见血秽。

阴阳丹诀

阳丹者在冬至后斋居,常吸鼻液漱炼令甘,乃咽下丹田。以三十瓷器皆有,溺其中已,随手盥之,自一至三十,置于净室,选谨者守之,足三十日开视,其上当结浮蚁状或黄或赤,密绢帕滤,取新汲水,净淘澄无数,以秽气尽为度,净瓷瓶合贮之。夏至后取细研枣肉和丹砂和匀,丸如梧子大,空腹酒送服。不限九数,三至五日后取尽,夏至后仍依前法彩取,冬至后取服。此名阳丹阴炼,服药须清净绝欲,若不绝欲,真砂不结。

阴丹者取生男婴之母乳,或父母皆无疾恙者,养其子,善饮食之,日取其乳一升或半升亦可,已备朱砂银作鼎与匙。如无朱砂银,山泽银也可,慢火熬炼,不停搅动成淡金色为止,丸如



梧子大，空腹酒送服。亦不限九数，此名为阴丹阳炼。世人多服秋石，然非洁之物，又此阳物也，须复经火而之余，其糟粕与烧监无异。世人亦知服“乳阴物”不经火炼，洁净无染，比上述三种此为上。

2. 金丹诀

用物之精，取物之华，集我丹田，我丹所家，
我丹伊何，铅汞丹砂，客主相守，如巢养鸭，
种以戊己，耕以亦蛇，养以丙丁，灌以河车，
乃根乃株，乃蕊乃花，昼炼于火，赫然彤霞，
夜浴于水，皓然素葩，金丹自成，日思无邪。

四、龙虎铅汞说

人之生死，尤关坎离，坎离交则生，分则亡，必然之道。离为心，坎为肾，心之所然未有不正。应以内轻重，故常行其所不然者尔；肾强而溢则有欲念，以内重而外轻，故常行其所不然者尔。由此观之，心之性法而正；肾之性淫而邪。火烈人望而畏；水弱人狎而玩之。龙者汞也、精也、血也，出于肾而肝藏之，坎之物也。虎者铅也、气也、力也，出于心而肺主之，离之物也。心动则气随之而作，肾溢则精血随之而流。凡不学道者其龙常出于水，故龙飞而汞轻；其虎出于火，故虎走而铅枯，人之常理，言说：顺行者亡可生人，逆行者道成仙。应该五行颠倒术，龙从火里出，五行不顺行，虎向水中生。人能正坐、冥目、调息、握固、宁心、微息则徐闭之，虽无所念，卓然精明，刚烈，如火不可犯之，水火合则火不炎而水自上，则所谓龙从火里出；龙出而不飞汞不干，旬日外脑满而腰足轻，方闭息时常卷舌，久则汞下入口，方调息、漱而烹之，须满口而后咽，若口未满且留口中，候次以气送达丹田，常以意养之，久则化而为铅，此所谓虎向水中生也。

五、记丹砂

历代祖师口口相传至今，言说：原有丹砂之产地详细地址记述，因外来教无经可学产生嫉妒，想方设法在烧庙焚经，多地发生多种劫难，使得部分宫、观、洞、院被焚，包括经典被烧，失传无考，只凭口传记忆，据说丹砂产地在涪州白石县境内。

本草言“丹砂”出涪陵谷。现不采之，不知详细地址，今有贵辰锦砂，也不采之。丹砂虽琐细，面皆矢簇，状莹彻，不杂土石，故止炼丹，今无人炼丹，也就无法考证丹砂采取之详址。

也有传说：先哲们采到丹砂后，存放在大松树腹内，以松树之气炼养殖之，自然成丹。也有朱砂精良鑿大松树腹内，以松气炼之，也自然成丹，后来以山泽银为鼎有盖，择砂之良者二斤，以松根明节悬胎煮之，旁置沙瓶，煎水以补耗，满百日取砂，玉碓研七日，投熟蜜中，通油瓷



瓶盛之，日以银匕（匙）取少许，醇酒搅汤饮之，当有无法想象之益也。

六、调气

彭祖曰：“道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱，心无烦。形勿极，兼以导引行气，亦得长年。凡人不可无思，当以渐遗除之。”凡调气夜半后、日中前，气生得调；日中后、夜半前，气死不得调。形以道全，命以术延。上士别床，中士异被、服药。色使目盲，声使耳聋，味使口爽。人之六贼是：色、声、香、眼、耳、嘴。

夜饱损一日之寿，夜醉损一月之寿，一接损一岁之寿。须远内终身，暮常护气。炼形即炼神，是修外而兼内也；炼形之法总有六门、即：玉液炼形，金液炼形，太阳炼形，太阴炼形，内观炼形，真空炼形。三关之一：手鼻口；之二：上中下三田；之三：尾闾关、夹脊关，玉枕关。九窍者为：明堂、洞房、上丹田、中丹田、下丹田，百会、玉枕、夹脊、尾闾。

丘处机曰：但能息息常相顾，换尽形骸玉液流。

陈翠虚曰：透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳；炼教赤血流为白，阴气消磨身自康。

薛复命曰：不知将谓气，得后自然真。

张紫阳曰：天人一气本来同，为有形骸凝不通；炼到神形冥合处，方知色根即真空。

金用矿去消，形由气来炼，心似莲花叶，从不留着水。

十方同聚会，个个学无为，此是先仙场，心空及第归。

心定而能慧，心寂而能感，心静而能知，心空而能灵。

心诚而能明，心虚而能觉。

消魔法

见怪不怪怪自亡，见魔非魔魔自灭。

七、从师祛惑

郑隐曰：“人能知一，万事毕，知一者，无一之不知也；不知一者，无一之能知也。”道起于一，其贵无偶，各居一处，以象天地人，所以称为“三一”。天得一就清明，地得一就安宁，人得一能生存，神得一就威灵，谷得一能饱盈，视之不见，听之闻，存之则在，忽之则无，向之则吉，背之则凶。老君曰：“忽兮恍兮，其中有象；恍兮忽兮，其中有物，一之谓也。”故仙经曰：“子欲长生，守一当明；思一至饥，一与之粮；思一致渴，一与之浆。一有姓字服色：男长九分，女长六分；或在脐下一寸二分，下丹田中；或在心下绛宫金阙中丹田；或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田，此乃是道家所重视之处，世世歃血口传其名耳。”一能成阴生阳，推运寒暑；春得一为发，夏得一以长，秋得一以收，冬得一以藏。人能守一，一亦守人。道术诸经，所思存念作，可以却恶防身者，乃有教千法如含影藏形，守形无生，九变十二化，二十



四生等等。

郑隐曰：“欲长生，当勤服大药。”抱朴子曰：“生可惜也，死可畏也。”然长生养性辟死者，亦要始于勤，终成于久视也。欲服金丹，然其大药皆用钱置，或掘草木之药，累年积勤，然后可合药。合药当斋洁清静，断绝人事，复加思神守一，却恶卫身，年命延矣。服金丹大药，百邪不近也。若服草木及小饵八石，可令疾除命益延寿。

抱朴子说：凡想探求明珠的人，如果不到合浦的深渊，就得不到夜光宝珠；采凿美玉的人，如果不到荆山深谷，就得不到价值连城的一尺玉璧。奉请老师或师傅，询问道术，如果得不到合适的人，抛弃呢又犹豫不决地希望有所收获，厮守着又担心到头来一无所成，白白地浪费精力，耽误工夫，怕以后痛惜后悔，也来不及了。世上浅易显近的事物，不能坐着就能了解，何况神仙的事理呢？虽然是圣哲或贤明之人，也没有谁能自己就能懂得的，更不能经过思考就可知晓和得到，并不能触类旁通。的确必须要有老师，而且老师的知识一定要深邃、要博大，理论水平要高，道行深远，道学深厚，品德高尚。犹如涉足沧海取水，来到长洲砍树，只担心力气不够，哪里用得着担忧水、树不够呢？求学的人投不到远见卓识，道学渊深广博的师傅门下，却碰上孤陋寡闻，无学无术的人，他们懂得的就狭窄，源头浅短，支流迫促，要是倾箱倒篋可怜的给一点，也吝惜着舍不得，要是分解传授，又浅薄又简单，没有知识才能，多数人还歪曲道旨。他们所持的宝藏本来就不精当，便拿出那粗鄙的东西来教人，怎么能使人有收获呢？有的人奉守着平庸的师傅，却始终不觉悟。有的人幸遇到懂道的人，却又不努力去追求，这个失误也在不觉悟上，是不可追悔的。要知道一个人的道行深浅，实在很不容易，古人也认为这事很难，确有道理。白色的石头像玉石，奸邪的人像贤人。但贤者自己更加隐蔽，拥有道的如同没有；而奸邪者自己特别爱炫耀，空虚却像实在。如果不是最明智的人，凭什么来区分呢？那些奉守平庸老是不离去的人，不但不是明智，而是他们无智，凭借某些约束或私交，故意追求不止，而见通达者却不信奉，因为这些人并不知道他们有深邃的道旨，却不去请教，认为他们也没有奇异之处。至于那些能知道重要道旨的人，对外物没有什么欲求，不显于世，不追求声誉，怎能肯自我标榜，又哪里在世俗中追求显达呢？而浅薄之人，大多夸耀狂妄自吹自擂，用严厉的脸色、微弱的声音来掩饰自己空虚和狂妄及私欲，足以迷惑后来的学子。从而敢说谎话大话，说什么攀登过名山拜见了仙人，得到神传等等。乍一听来，如果不是头脑清晰，善于考察的人，很少能发觉他的虚假，于是那些容易轻信的人，就像烟升腾，像雾聚合，像车辐一样凑集到他的门下，师父们约法控制这些人。

还有一些方术之士，偶尔具有天然的禀赋，如像推八卦、占卜等等，一般的人看到他的法术有小小效验，就认为他一定无所不知，其实不然。有的道士擅长于符水禁咒的法，对付邪恶也有一点效应，却未必学懂大道真谛，或明了延年不死的方术。有的人修炼旁门左道杂的方术，大多人干些欺骗世人、坐收财利的勾当，这些人与那穿墙破壁的盗贼，虽然道路手段不同，



而骗钱的目标都一致。用金丹之道问他们,却完全不知晓。所以我特地为后学者们说说缘故,可以用此来验证虚伪的事物。听他们的谎言空话,还不如显示于实事的可靠。

古时四川成都太守吴文说:五原君有个叫蔡诞的,喜好道术却得不到好的师傅和主要的道术,便抛开家庭,荒废产业,只管白天黑夜地诵读《黄庭经》《太清中经》《观天节详》等各类各派的经书,且不停的背诵,就认为道术全都在这里了。但始终不懂得修炼的法则,只是修饰那浮华之辞来使人愚昧的东西。书上说的只要诵读一千遍,就能自然获得道旨。这样多年,家里人厌烦,却没有什么奇特之处。他自己也感到惭愧,也没有什么办法自我解脱。因此自称仙道已修成了,便抛弃家庭,去到其他地方的深山里,不懂道法纳气,又不懂得采挖各种可以断粮辟谷的各种草木药物及草籽野果而去买柴火换衣食,经三年的饥寒交迫,辛酸苦楚,有时遇见认识的人,却假装不认识。时间长了实在受不了便回了家,又黑又瘦,不成人形。家人问:从那里来,没能成仙吗?他就欺骗家人说:我还不能升天,只是作地上的仙人,等等空话。

八、琐闻逸事

全真龙门口诀第四句曰:“水盈华池三降塵。”中药芡实,本不是大益人之药,其性甘温味涩,是健脾固精之品,古仙们为了达到“水盈华池”,平常口嚼芡实以达水盈,因为口水是直接补液益精,常咽送达三田,可谓药之母,丹之基,精之源,所以古仙们口嚼凭此药之涩劲,口水常流,满足了行功之须,增强了人体循环,特别对亚健康人和老年修道,有绝佳的特效。华液周转,通相摄注,积其力可过乳汁也。

养生以胎息为本,这是关键,但以气不闲,任其出入,则渺绵混沌,无卓然近效,待其兀然自住,恐终无期,年青学道然也,老年怎么办?若闭而留之不过三十六息,奔突而出,虽有微暖下丹田,怕等待过不了大限。应以和神气之道、当设密室闭户安床暖席,枕高二寸半,正身僵卧,瞑目闭气于胸膈间,以鸿毛着鼻而不动,经三百息耳无息所闻,目无所见,心无所思,若寒暑不侵,蜂虫不能毒,则寿三百六十岁。此邻近于真人也。此关键是以意守气于胸中,令出入息似动不动,若心不起念,鸿毛不会动,觉其微动则加意制勒,出者少,不出者多,则内气守而充盛,血脉通流上下而相灌输,生理备则见效速矣。

古仙藏丹砂井中,饮者获上寿,今人望大丹而不可及,因为学烧炼而药物火候皆未必是真,纵然烧成又怕火毒而未能服,何不且服简易之“生丹砂”,若过百日者力亦不侵。草药覆盆子亦神仙所当饵,此药性温味酸,主治:健脾胃、萎遗、尿遗便频,经百日熬炼,草石之气亦相乳入,每日五更以井花水服三丸,服罢以意送至下丹田,心火温养久之,意谓必有丝毫留者,积三百余服,必有刀圭留丹田。

九、先哲论养生

《太平经》曰:“养生之道,安身养气,不欲喜怒也;人无忧故自寿也。”又曰:“一者数之始,



生之道也，元气所起也，天之大纲也，故守而思一也。子欲养老，守一最寿，平气徐卧，与一相守，气若泉源，其身何咎。”又曰：“古者三皇之时，人皆气清，深知天地之至情，故悉学真道，乃复得天地之公，求道之法，静为基先，心神已明，与道为一。”

《三元真一经》曰：“体百神者，耳为帝君之窗门，目者太一之日月，鼻者三元之丘山，口者绛宫之朱渊，眉者白元之华盖，髮者明堂之林精，舌者元英之宠轩，齿者胃宫之威力，手者瞻神之外援，足者肾元之灵关，阴极者洞房之真机也。”

老君曰：“道言微深，子未枢略，撮其枢畧，慎戒勿失，先损诸欲，莫令意逸，闲居静处，精细斋室，丹书万卷，不如守一，当制念以定，志静身以安，神宝气以存血，思虑兼忘，宜想内视，则身神并一，静思期真，则众妙感会，专精积神，不与物杂，谓之清静，反神服气，安而不动谓之道。”

彭祖曰：“内不养神，外劳其形，元精渐虚，神气困竭，而昼夜服勤，读诵经诀，此亦无益也。”

老君《养生要诀》曰：“一人之身，一国之象，脑髓之设犹宫室也，肢体之位犹郊境也，骨节之分犹百川也，腠理之间犹四衢也，神犹君也，血犹臣也，气犹民也，故志人能理其身，亦犹明君，能治其国，夫爱其民，所以安其国，爱其气，所以全其身，民弊即国亡，气衰即身谢。是以志人上士当施医于未病之间，不迫修施于既败之后，故知国难保而易丧，气难清而易浊，审机权可以安社稷，制嗜欲可以保性命，若能摄生者当先除六害，然后可以延驻。何名六害，一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰屏虚妄，六曰除疽妬，六者若存，则养生之道徒设耳。诚者所以保和全真，当须少思、少念、少笑、少言、少喜、少怒、少乐、少愁、少恶、少好、少事、少机；夫多思则神散，多念则心劳，多笑则脏腑上翻，多言则气海虚脱，多喜则膀胱纳客风，多怒则腠理奔浮血，多乐则心神邪荡，多愁则头面焦枯，多好则气智溃溢，多恶则精爽奔腾，多事则筋脉干急，多机则智虑沉迷，兹伐人之生，甚于斤斧蚀人之性猛于豺狼。无久行、无久坐、无久立、无久卧、无久视，无久听、不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀，自居恬淡，自守则神形安静，灾病不生、仙绿必书。”

《养生秘要伏气经》曰：“道者气也，宝气得道长存，神者精也，宝精则神明长，生精者血脉之川流，守骨之灵神，精去则骨枯，骨枯则危矣。是以为道者务宝，其精从夜半至日中为生气时，正僵仆瞑目握固，（握固如婴儿之卷手），闭气不息于心中数至二百，乃口吐气出之，曰增息，如此身神具、五脏安，能闭气数之二百五拾，华盖明，耳目聪，举无病邪不入，宝气一名曰行气，一名长息，其法正僵仆徐缩漱浓泉而咽之，因行气口，但吐气鼻，但内气徐缩引之。”抱朴子曰：“城阳郗俭，少时行猎堕空塚中饥饿，见塚中有大龟数数迴转，所向无常，张口吞气，或俛或仰，俭素亦闻龟能导引，乃试随龟所为，遂不复饥，百余日后，人有偶窥塚见俭，救出之后竟能咽气断谷，魏王拘置土室中，闲试之一年不食，颜色忧泽，气力自若。此乃咀吸宝华谷神太清，外珎五耀，内守九精。老君云：“玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。”言口鼻也，天地之门，以吐纳阴阳生死之气，每至旦面向午，展两手于膝之上，徐按捺百节，口吐浊气，



鼻引清气，所以吐故纳新是蹙气良久，徐徐吐之，仍以左右手上下前后柝取气之时，臆想太和元气下入毛际，流于五脏四肢，皆受其润，如山纳云，如地受泽，若气通则竟腹中咽咽转动，若得十通，即竟身体润泽而色光焕，耳目聪明，饮食有味，气力倍加，诸疾去矣。守九精法言曰：生气时，床铺厚软枕，与身平仰卧，展脚握固，去身四五寸，两手亦去身四五寸，微微鼻引太阳清气入意，送此气遍身体，即闭气至极，然后细从口吐之，勿令耳闻吐气之声。

《著生论》曰：“大凡著生，先调元气，身有四气，人多不明，四气之中各主生死，一曰乾元之气化为精，精反为气，精者连于神，精益则神明，精固则神暢，神暢生健，若精散则神疲，精竭则神去，神去则亡；二曰坤元之气化为血，血复为气，气血者通于内，血壮则体丰，血固则颜盛，颜盛则生合，若血衰即发变，血败则脑空，脑空则亡；三曰庶气，庶气者二元交气，气化为津，津复为气，气运于生，生托于气，阴阳动息，滋润形骸，气通即生，气乏则亡；四曰众气，众气者谷气也，谷济于生，终误于命，食谷味雌生，蕴谷气还死，精能附血，气能附生，常使循环，即身永固乾元之阳，阳居阴位，脐下气海是也，坤元之阴，阴居阳位，脑中血海是也。生者属阳，阳贯五脏喘息之气是也；死者属阴，阴纳五味秽恶之气是也。气海之气以壮精神，以填骨髓；血海之气，以补肌肤，以流血脉；喘息之气，以通脏腑，以扶四肢；秽恶之气，以乱身神，以腐五脏。”

《修养杂诀气铭》曰：

一气未分，三才同源，清浊既异，元精各存，
天法象我，我法象天，我命在我，不在于天，
昧用者夭，善用者延，性和者寂，守一神闲，
灵芝在身，不在于山，返一守和，理合玄玄，
精极乃明，神极乃灵，气极乃精，无精气冥，
因气而衰，因气而荣，因气而死，因气而生，
喜怒乱气，性情交争，拥构成患，神形岂宁，
炼阳销阴，其气自行，以正遗邪，其患自平，
乾坤澄净，子后午前，闭目平坐，握固冥然，
纳息虚中，吐息天关，入息微微，出息绵绵，
以意引气，脏腑回旋，然后呵之，荣卫通宣，
但有不和，遗之重前，五呵六呵，无疾不蹶，
凡欲胎息，导引为先，经脉不岂，关节不烦，
或如射雕，侧身弯环，或举腰膝，如蟾半圆，
交肢脑后，左旋右旋，劲展两足，气出指端，
摆掣四肢，捉搦三关，熟摩尺泽，气海亦然，
叩齿集神，合眸固关，冥心亡形，任意性还，



觉气调匀，拥塞喉间，拥气则咽，三咽相连，
转舌漱入，咽下丹田，以意送之，令声泊然，
一咽三咽，再咽如前，三十六咽，胎息成焉，
大道无为，不为无为，莫若无为，不思为思，
莫若无思，万法自然，自然而然，不假施为，
不寒不热，不渴不饥，恬淡无为，以道自怡，
妙中之妙，微中之微，怀道君子，铭之佩之。

十、何为道家功法

道功者，理应培其元气，守其中气，保其正气，获其肾气，养其肝气，调其肺气，理气脾气，升其清气，降其浊气，存其丹田之气，去其浮躁之气，闭其邪恶之气。使气清而平、平而和、和而畅达、畅达则通行无阻，和内外上下为一体，此谓全功也。

心为一身之主，肾为生命之源，必须清心寡欲，培其根之地，无使损伤，根本固而枝叶荣，使人经修炼，达到补气养血、强身健体、防病治病、延年益寿，进入仙真之路，此为道家的功法之目的，首先以炼气为始。

十一、内炼与外炼的关系

①内炼精气神是炼精化气，炼气化神，炼神化虚，炼虚入道的过程。

②外炼筋骨髓。筋：血养筋，液润筋，肝主筋，气益筋，神支配筋。着重养炼以上脏器。

③骨：肾主骨，肾藏精，精生髓，髓养骨。精少骨脆，精足髓充，骨生坚固。

④髓为奇恒府之一，髓由肾精气与水谷精微所化生，充养骨骼补益脑髓。脑为髓海，骨为髓府，肾不生髓不满。养神先养血气，血气足神自健。

⑤内壮有三：一是守中道专于积气；二是勿他想，精气神不能自主，悉听意行则行，意止则止；三是持充周，气积力自积，充气力自周。

四戒忌：

①忌饮食不节，即暴食暴饮，酒不过量，肉不胜食，不厌细，食不厌精，淡滋味，均饥饱。

②忌酒量过度，酒能乱性，酒发湿热，肺经受燃辄致痰嗽，脾因火困倦，肾因火呕吐，心因火昏狂，肝因火善怒，胆因火忘惧，膀胱因火精枯。

③忌房事不节。

④忌妄贪钱财。

⑤忌无名火起。

⑥忌冒风伤寒。



第二节 道教养生生理学基础

一、经络理论

(一) 经脉与络

要炼内丹术,首先要对任督两脉有相当的了解,因它是内气运行道路。祖国医学经络学说:“人身上有正经十二条,奇经八条和十五络。”这奇经八脉就是督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉。内丹功夫离不开这奇经八脉。李时珍《奇经八脉考》曰:“医不知此罔探病机;仙不知此难安鼎炉。”张紫阳《八脉经》曰:“凡人有此八脉,俱属阴,闭而不开,惟以阳气冲开,故能得道。”要通八脉,首先要打通任督二脉。李时珍说:“任督二脉人身子午也”,乃丹家阳火阴符升降之道。《参同契》曰:“医书有任督,人能通此两脉,则百脉皆通。”因其他六脉及十二正经与任督都是沟通的。督脉总督诸阳脉,谓阳脉之海,循环于背正中,其脉多次与十二正经中的手三阳,足三阳全部六条阳经相交会,最集中的地方是大椎穴,手、足三阳都来左右相会。带脉出于第二腰椎,阳维脉来交会在风府、哑门。起于会阴,至泥丸,通天彻地,起统率的作用。任脉阴脉之海,还行于腹胸正中,在中极,关元穴与足三阴经交会,在天突、廉泉穴与阴维脉交会,在阴交穴与冲脉交会,足三阴经上接手三阴经,这样就沟通手足三阴经的全部六条阴经。十五络沟通十二正经和奇经八脉及脏腑肢体。

修行道家功法,须明经脉其理。脉有奇常,十二经为常脉,奇经则不拘于常,故谓之奇。人身气血常行十二经脉,经脉满溢则流入奇经。奇经有八:任、督、冲、带、阳跷、阴跷、阳维、阴维。任脉在前为阴,督脉在后为阳。冲脉为诸脉之海,带脉统身束带。阳跷为足太阳经,阴跷为足少阴经,阳维则维络诸阳,阴维则维络诸阴,阴阳相维诸经乃调。脉者似沟渠备水潦,斯无滥溢之患。奇者不系歪经,无表里配合,别道奇行故曰奇。

任督脉为人体阴阳纲领。任行腹,总诸阴之会,故为阴脉之海。督行背统诸阳之纲,故阳脉之海。二脉起于会阴,然冲脉起于胞中,少阴而上扩,此为三脉之源。

任脉与冲脉起于胞中,循脊里,循腹上行,会于咽喉别络唇口。女人有余气,而血不足,因任冲二脉并伤,故脉不营口唇,胡须不生。是任脉为病。男子内结七疝,女子带下聚。任脉之行,从胞中上注目,长四尺五寸,总二十四穴,任脉之气所发著二十八穴。实为二十四穴。

督脉,起于少腹以下骨中央,其络循阴器,别长强,经夹脊抵腰循膂络肾,并于脊里上至风府,入属于脑。上巅循额至鼻柱,长四尺五寸,凡二十六穴。有病脊强折,实脊强,虚头重。

冲脉与任脉起于胞中,上循背里,为经络之海。循腹上行,会于咽喉,别络唇口,有病令人逆气里急。出于气街,于足阳明脉侠脐左右二寸上行,凡二十八穴。五脏六腑之海。



带脉,起于季肋回身一周,有病腰腹如囊水状,脉气发在季肋下一寸八分,凡四穴,足少阴当十四椎出属带脉,与督脉会。

阳跷脉,起于跟中,循外踝上行风池。有病阴缓阳急目痛。本于太阳别,合太阳气上行。

阴跷脉,起于然骨后,上内踝循阴股上循胸里。女为经,男为络。《难经》曰:“亦起于眼中至咽喉交贯冲脉。”

阳维脉起于诸阳之会,上至正营循于脑空,下至风池与督脉会,所发二十四穴,有病苦寒热。

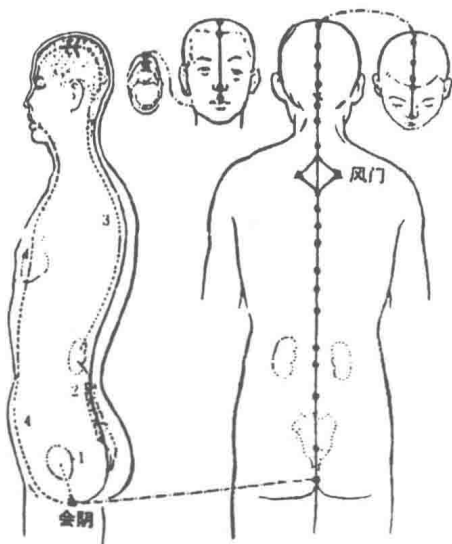
阴维脉起于诸阴之交,与任脉会于天突,廉泉,发气十二穴。

(二) 奇经八脉

1. 督脉

督脉分布路线共四条:

- ①起于会阴部,循脊柱向上分布,至颈后风府穴处,入脑,上行至脑巅顶,沿头额下行,达鼻柱。
- ②起于少腹胞中,下抵阴器,会阴部,经尾闾骨端,斜绕臀部,入肾脏。
- ③起于目内眦处,上额,头顶部,入络于脑,又分别下颈项,沿脊柱两旁下行至腰中。
- ④从少腹直上,过肚脐,上连贯心脏、进入咽喉、下达面颊、绕目、抵目下中央部位。



督脉三关。内丹功法中内气在督任脉上运行时,督脉上有三个部位,有的人气行至此不易通过,故称关。丹书称下关、中关、上关;也称尾闾关(在尻脊上第三节),又名禁门或称三岔路。夹脊关(在十四脊柱),一名双关,直透天门。玉枕关(在人之后脑),一名风池。其窍最为难开。周天功实践中,三关具体位置是,尾闾关在脊椎骨最下段,上连骶骨,下端游离,此



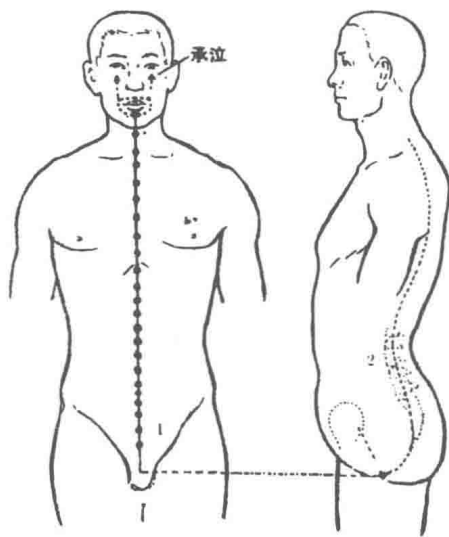
处有长强穴。夹脊关在背部,俯卧时正当两肘尖连线点正中处。玉枕关在后脑,仰卧后脑着枕处。传统功法中,将三花聚顶的过程称三关。《黄庭经》曰:“口为心关精神机,足是地关生命扉,手者人关把盛衰。”以口、足、手为三关等等。

2. 任脉

任脉路线分布共两条:

(1)起于少腹部脐下四寸的中极穴,沿腹,胸部正中线上达咽喉,再上行颊部,经面部入眼部。

(2)有胞中贯脊,上行于背部。



3. 冲脉

冲脉分布路线有五条:

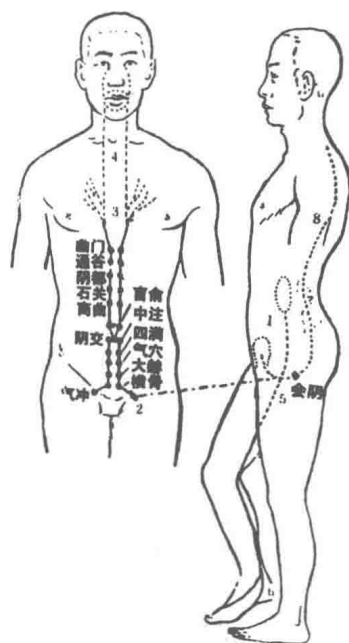
(1)从少腹内部浅出于耻骨外二寸的气冲穴,与足少经肾经并合上行(任脉外一寸),抵胸中后弥漫散布。

(2)冲脉自胸中分散后,又上行到鼻。

(3)脉气由腹部输注于肾下,浅出气冲,沿大腿内侧进入腘窝中,经胫骨内缘,到内踝后面,达足底。

(4)从胫骨内缘斜下行,到足跗上,分布于足大趾。

(5)由少腹的胞中,向内贯脊,循行于背部。



4. 带脉

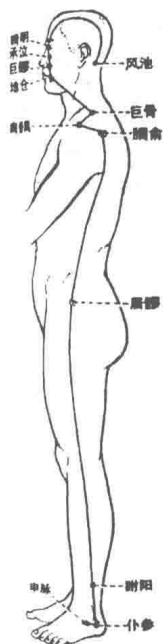
带脉起于十四椎，当季肋部下面，环形横绕腰腹，约相当于系腰带的一圈。





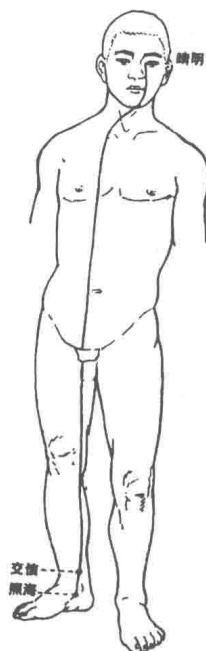
5. 阳跷

阳跷起于足外踝下的申脉穴,延外踝后上,经股外侧,分布于肋肘,循行于肩膊外侧,沿颈,上抵口吻旁达目内眦,入发际,循耳后,到达风池穴,由脑后两筋间的风府穴入脑。



6. 阴跷脉

阴跷脉起于内踝下照海穴,循内踝,股内侧,过阴部,循行至胸前,沿喉咙入面部,抵目内眦,再上行至脑。





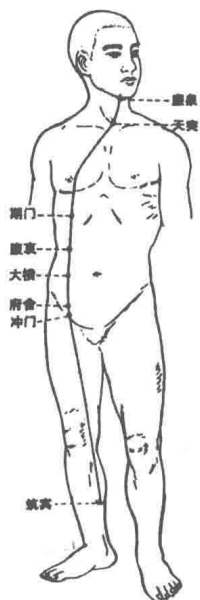
7. 阳维脉

阳维脉起于诸阳经的交会处,即起于足外踝下的金门穴,上沿股外侧,抵腰侧部,斜上肩胛处,上颈后,分布至耳后,到头额处,再循行至耳上方,到颈后风府穴。



8. 阴维脉

阴维脉起于诸阴经交会,即内踝后上五寸的筑宾穴,上沿腿、股内侧,进入小腹部,上连胸部,抵咽喉两旁,与人脉回合。





9. 奇经八脉歌

若要功法通，须知任督冲。阳跷和阴跷，非偶而奇零。

阳维和阴维，别道而奇行。带脉亦当炼，旋转在其中。

冲脉进势猛，闪击浪打风。何能通八脉，入道大乘功。

正经经外是奇经，八脉分司各有名。后督前任皆在内，冲由毛际肾同行。

阳跷跟外膀胱别，阴起跟前随少阴。阳维只络诸阳脉，阴维专门为络阴。

带脉围腰如束带，不由长度曰奇经。

二、丹田理论

命门是生命，是命根。医家言：“命门旺十二经旺，命门衰十二经衰。”命门生人生，命门绝人死。内经曰：“七节之旁有小心也。”命门在两肾中间，无形可见，两肾中是真君真主安宅地。历代以命门火蒸腾，代气为血，升而为神，张而生机，动而为力，变化自然，神奇莫测。命门的功能习称命门火，又称肾阳或元阳，人体生命活动的原动力，温煦各脏器推动组织作用。

（一）何为丹田

道家所说的气与丹田，在外国或国内少数人认为是愚昧和迷信，是道家人故作神秘之说。在欧美国家很流行瑜伽术。中国也如此，因为这是进口货，从外洋学来的，认为一定不错。我们可怜的这些人啊！“无洋不是学，有外才称尊”的思想，将来留给中国文化发展史的一页，必定是可怜可悲的笑料。其实现代的生理学，也包括人体解剖学，这个中国传统的理论，在人体解剖学中得到了证据。道家的三丹田：上丹田在两眉之间，横通间脑的部位；中丹田在两乳之间，横通肺与心脏的部位；下丹田在脐下，横通肾脏之间与大小肠的部位。另有所谓的中宫，便是胃脘直通脾脏与横隔膜之间的部位。这些现象和作用，都是人体生命的关键部位，与呼吸系统发生连带的关系。“丹田”不过是道家修炼观念中的代名词，但是“丹田”与神经有着密切的关系。

丹田是炼丹家运炼功夫到一定火候时，体内结成内丹产生丹的地方。道家称脐下一寸至三寸。盖此处为男子精室，女子胞宫所在，可修炼成内丹故名。

丹经曰：“冲脉，带脉所会，形如田字，为修炼之地。”

（二）丹田的作用

1. 意守便是思想集中。2. 意守便呼吸深长，吸入空气量多，增加氧的吸入。3. 意守增加内抑制程度宜于入静。



(三) 丹田重要性

古人认为,丹田是滋养全身的重要部位。呼吸出入,阴阳开合所在。无火能使百体皆温,无水能使脏腑皆润,关系全身性命。炼成丹田混元气,道家言可长生,武士言无人敌,歌唱家言声洪亮,俗人言力不疲。说明炼丹田气不仅修行家重要,凡人均有益。

(四) 丹田的位置

古籍载,师口授,又说不一。《奇经八脉考》言:“脐轮后,肾堂前,黄庭下,关元上。”《性命圭旨》言:“上有黄庭,下有关元,后有幽阙,前有命门。”(肚脐为前命门)《黄庭经》言:“七节之上有小心,神阙之下是丹田。”《丹经》曰:“丹田者肾前脐后。”《红炉点雪》言:“上丹田,两眉中间即印堂穴,又名玄关。中丹田,心窝,又名绛宫。”《抱朴子》言:“下丹田,脐下气海。”

(五) 为啥意守丹田

此指下丹田,下丹田在下腹部,这个部位与人体生命活动关系密切,是男子藏精,女子养胎的处所。因此认为下丹田是性命之祖,生气之源,五脏六腑之本,十二经脉之根,阴阳之会,呼吸之门。重视意守下丹田的锻炼,因为它是汇集储存和运转真气的主要部位,又是真气出入升降的基础。锻炼能获得强身,防病,治病,延年之效。

三、论精气神

气血人之华也,五脏之精也。气血专内而不外越,充胸腹,嗜欲寡,耳目清。五脏能属心而不离,则气意胜。精神盛气则不散,患祸不入,邪气不袭。夫孔窍者精神之户牖。气血者五脏之使候,故耳目淫于声色,即五脏动摇不定,气血动荡而不休,精神驰骋而不宁。故如色乱目不明,五音乱耳不聪,五味乱口生非,因早终天年。趣舍清心,使气飞扬,即得长生。

(一) 气之真义

人之一生,内五脏六腑,外四肢百骸,以精气神,筋骨肉,共成一身。脏腑之外有筋骨,筋骨之外有肌肉,肌肉之外有血脉,主一身内外上下动机,则气为之也。有气生,无气死,天地万物均有气机,故练功必须先练气。人因眼、耳、鼻、舌、身、意乱其元气,而不能长生。要气不乱完好,其法有二:第一须充实丹田,其专于积气。丹田存气之地须充实,此法闭其眼、凝耳韵、匀鼻息、缄口气,逸身劳,锁意驰,四肢不动,一心冥念,先从无我无他想,后绝诸念之纷,默数气息出入,渐入静至寂之境。第二,勿他想,令丹田之气不能自主,悉听于意,意行则行,意止则止。勿他想,自积不溢,而充内蕴。此功夫日常行之则气力充,小则延年益寿,大则成仙真之径。心下肾上,脾左肝右,生门在前,密户居后,其运如环,方圆径寸,密裹一身精粹,此即五



环亦名气海,为人之命脉根蒂,先天气府也。眉心窍,先天之成体。顶心窍,后天之灵魂。穴中为大脑先天主灵机,主死生。治先天之气管,直通阳关,气在丹田。气满窍开,魂随入定、其线相牵、一脉相连,气满道成,奇妙自知,此种出神入化之境,此种牵连相合之功,须神而明之,提而会之,能臻于佳境,谓气运之用之玄妙也。

(二) 血之真义

血是人体脉管内液体,由心脏发出,循环运行,以营养全体,且送废物到排泄器官。血在人体为营,是水谷之精华,营者水谷精气,和调五脏,洒尘六腑,能回入脉中。故循脉上下、贯五脏络六腑。血有形体源于饮食。所食五谷,腐赖命门,化之脾肾,总统于心,受令于肝,分清两肾,宣布于肺,循脉环形,色分红白,灌溉全身。血亏则清变混浊,行不畅而阻塞,致使营里不顺,运行紊乱,疾病产生,甚则死亡。古曰:“血盛容壮,血充身强,血虚体弱,亏甚死亡。”血行靠气运,故气为血之帅也。血行面色各不同,血勇人怒而面赤,脉勇人怒而面青,骨勇人怒而面白,神勇人怒而色不变。

(三) 人之三宝:精气神

天有三宝日月星,地有三宝水火风,人有三宝精气神。男有三宝神气精,适当休养长生机,虽然没到蓬莱地,也得人间死较迟。女有三宝神气精,适当保养能长生,虽然没到丹丘境,也得人间长寿命。天无日月星,自然界黑暗无光。地没有阴阳水火风,则不能营养万物。人身无精气神,不能维持生命的活动。真气内守神不外驰,精不妄伤,便能健康长寿。

1.“精”者性激素也,《黄帝内经》曰:“精者,身体本也。”又说:“肾脏者先天之本也。”提示精来源于肾,肾分内外,内肾指肾脏,外肾指睾丸。精是生命的重要基础,又是生命活动的物质保证。元气来源于精气。精分先后天,先天精是生身之本禀受于父母,两精相结者也。后天精者乃养身之源,来自水谷化生,经消化成精微物质,进入血液中,营养五脏灌溉六腑,保证人体继续生长发育。先天养后天,后天养先天,相互为用,使人体健壮邪不能侵。精气虚损必招疾病。

古人云:“精顺行生子,精逆行成仙,功夫到后,淫根自缩。”所谓:马阴藏相金龟缩首,纵欲不能,则大道可望矣。荤物多生淫精,易生刺激故忌为佳。医曰:“精不足补以味,神不足补以气。”丹经曰:“断却淫根即是仙。”故曰:“心不定欲不平,不断淫根,难练成功。”提倡戒荤腥酒。

2.“神”:是生命活动的总称,先天方面,男女两精结合成命,神亦开始形成。出生后有后天水谷精气滋养,才能是神生化不息,保持健康。广义的神包括神、魂、意、志、思、虑、智等。《灵枢·本神篇》中说:“心藏脉,脉舍身。肝藏血,血舍魂。肺藏气,气藏魄。脾藏营,营舍意。肾藏精,精舍志。”狭义的神,是指藏于心的神,《灵枢·太感论》中说:“心者神之舍也。”



总之神是统帅人的精神意识、知觉运动等最高生命活动,居人身首要地位。神存生,神去死。唯神的存在,生命才有活动、维持长存。

3.“气”是极为广义之语,凡有动能力量而且不能见之物皆称气。气是宇宙万物发展变化的动力,古人认为:气是构成世界、人体、万物生理和能的动力,也是维持生命活动的基本物质。故曰:“人之有生,全赖此气。”人体之气,繁而难言,概括有真气、元气、五脏之气、经络之气等等。气按来源可分先天气和后天气。先天气是生前之气有两种,一是指有生之初的一点精气,是胎儿形成生长发育的物质基础,是人体原初活动的动力;另一种是胎儿在母体孕育期,所获得的条件称元气,两者都是先天气。后天气指婴儿在出生后的气,按来源也有两种:一是空气,肺所呼吸的气;另一种是来自饮食的营养之气。故两气谓天地气。故有吸天阳以养气,饮地阴以养血之说。先后天气互相依赖,互相影响,互相作用,构成人体的真气,是人体生命活动的动力。先天气是生命活动的基础和动力;后天气是充养人体机能活动的物质来源。所以先天气有赖后天气的充养,后天气有赖先天气的推动。两者有本末之分,但不可缺少。两气锻炼相提并重,先天气锻炼有胎息、踵息等,主要锻炼、有静呼吸、深呼吸和各种腹式呼吸等。这些方法,通过呼吸功能的锻炼,改善全身机能活动状况。先后天关系极为密切,故言,人生在地,悬命于天。先天强厚者多寿,先天薄弱者多夭。后天培养者,寿者更寿。后天剥者夭者更夭。先天弱者当慎,慎能胜天。慎者,慎情志可保心神,慎寒暑可保肺气,慎酒色可保肝肾,慎劳倦饮食可保脾胃。注意先天保养,后天栽培,旺盛精力,延年益寿,总之,精气神是维持生命的活动的基础。精和气是构成人体的基础物质,也是脏腑组织器官进行生理活动的物质基础。神是生命活动现象总称,古人称为三宝。三者关系极为密切,不可缺一,不可薄弱。气产生于精,精是化生有赖于气。精能舍气,气能化精,精化为气的同时就表现出了神。所以精充则气足,精气充足,则神气自然旺盛也。

第三节 道教养生功法

一、相关术语

(一) 内炼的内涵及境界

人类生命退化还是进化,这是修炼内涵的所在。古人以注重内脏真气运行,进行修炼养生,健体延命。道家首为尊崇者并明确体现了我命由我不由天的理念。首先按精化气,气化神,神化虚的规律,创立了博大精深的修炼体系和理论根据。几千年的经历更加完善,使今人对内炼的保健功能有所认识。广泛应用于医学、生物学、宗教等领域。但在修炼功法和技术的传播上,裹着浓厚的神迷外衣,说什么神人授书,教外不传,口耳相传等等,使这个中华民族



历史上传统的瑰宝,无法发扬光大。虽有诸多经典著作,因古语、文言文和隐语太多,使学者难以理解。自张伯端、王重阳开创的内丹派著述,较为直接浅白,同时以三教合一的学术氛围,直接促使各家修炼以内丹术为核心,将各家的理论方法有机融合,在今时期,内丹体系是中华民族对生命修炼技术的精华总汇。内丹学则是道家内炼技术的集中体现,内炼保健功能使世人震惊,生命再造的强大真实性,吸引着世界广大人士的参与和研究。道教首为重视,著述了诸多的丹经道书,总结了经验效果,充实完善了理论基础。今人面临着发扬光大,理道修炼,强身健体并参于研炼,还是麻木不仁,埋没瑰宝。生命退化还是进化面临这两条道路。这是几千年多少前人的心血,为我们创造了一条改变生命之路,应当精心修炼,并应创新发展。

修炼境界主要是观,确切说,是观人的六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)。观有三种层次:

1.观身,在练功时,随时留意身体状况,是否在完全放松的状态,是否保持要求的姿势。否则就主动调整到规定和要求的状态和姿势。

2.观气,练功时留意体内气感反应,如酸、麻、胀、痛、凉、热、松、紧、跳、痒、轻、重等初得气的反应感觉。练到一定程度才清晰感觉到气在体内流动。并能意到气到,自如调控,调气治病,炼气还神,而提高境界。

3.观心,练功时留意心理活动,是否松静自然,心空念寂的状态。这种娴熟入静的状态,通过耐心坚持一段时间方能达到,不求于速寂,先调散乱的心理,念头空下来,控制杂念起伏。悠然自得。

(二)什么是气

道家将“气”视为命,有“气”就有命的观点。因此关于“气”字有三种写法,也代表三种意义。

1.“气”字代表自然界的大气。

2.“氣”字是汉字的通用字,但从道家与中国古代医学的观念来说,这是人们吃食五谷后,而有生命呼吸作用的气,带着污浊。

3.“炁”字,上为无,下四点为火,有无火两字组成,丹经道书中常用此炁字,是说“无火”之谓炁。怎样才是无火,道家的思想学术与中国古代的术数离不开,尤其与五行、天干、地支等名相术语,更是密切相关。人身在五行中,心属“火”,所以“无火”之谓“炁”。暗示要息心清静,无思无虑之境,才是真“炁”氤氲的境界。心平气和方为“炁”。

道家修炼的方术中,有专门用服气的方法,在唐朝前,道书中已有著述。是要人专心一志,利用呼吸的屈伸起伏,以求达到“与天地精神相往来”的道术,是后世人炼气功的法门。这些炼气的方法,都凭藉呼吸的作用,引发生理潜能的“真气”,那才是气功。什么叫“真气”,也是无以名之的代名词,具体说,它就是生命的“本能”,是特异“能量”的发生。

“静坐”与“气”的运用是法则,并且结合“存想”才为基本功法,道家的“胎息”“凝神”等



等,就是摄动归静的姿态和作用,统称“静坐”。“静坐”实质上是“外静内动”;就是要“心身静”而气脉动的法则,使身、心有作用。凡肯下工夫练习“静坐”,达到相当时间的火候,生理的“气机”自然而然就会发生变化。这种变化,都因人而异,不是所有人都一样感受,原因是:老与少、强与弱、病和残等所致。不论哪种人,都离不开“存想”的作用。凡读过丹经道书的人,对奇经八脉,大小周天、坎离、铅汞、龙虎、阴阳等许多术语知晓。在“存想”中不可产生幻觉,这样当“气机”发动的时候,便自然与这些观念配合成一种新奇的感受。无论哪种静坐方法入手,都离不开生理、心理的相互关系。气机的作用使气脉的变化,必然循着固定的法则而引起感受。

呼吸与空气的关系,只是人体呼吸器官的调剂作用。是吐故纳新的新陈代谢过程,也是增进人体所需氧气的主要来源功用。至于人体内部的气机,并非是呼吸功用。人体内在的气机,如像一个原始的宝藏,它与生命相连,永远潜在着无尽的功能。不经过合理的持久修炼,这种潜藏的生命之能,不易发掘出来,而虽老死物化而去,永远无法发生作用。呼吸之气与人体内部潜能的气机,分三种状况:

1.是“风”,道家常称巽风,是指空气与呼吸器官之间的通常作用。人凭借呼吸空气的作用来维持生命的存在,这就是风的功用。

2.是“气”,就是通常人呼吸的作用,经过静坐方法的修炼以后,呼吸较为轻清而从容缓慢柔和的气用。

3.是“息”,一呼一吸,经过静坐的高度修炼以后,呼吸之气达到轻微而几乎止息的状态,那时呼吸器官的阖辟作用,等于停顿(但身体其它部分的呼吸并未完全停止)。小腹部分及下丹田之间,不靠呼吸器官的往返作用,自然而然发生一种翕辟现象,这便是“息”。道家称它为“胎息”,并主张“心息相依”便是无上丹法的根据。

老君曰:“夫物芸芸,各复归其根;归根曰静,是谓复命。”“天地之间,其犹橐籥乎!”“专气致柔,能婴儿乎!”老君的修养方法和理论,完全秉承中国太古文化的传统。从观察物理自然的现象看,在物理界中,一切生命的生发之机,的确都从静态中茁壮成长。人也同样,静态状况愈多,对生命成长的功效愈有力,这就说明静态对人的生命关系特别重大。

(三) 人体的气机

中国的道家和医学,皆从上古时代的巫术转化而来,在四千年以前,由巫医而转入道家的方术(在周、秦时代)。道家的方术认为,人身生命的源泉,在于人体内部所潜藏着无限气机的库藏。道家的气字,用原始的“炁”字,上为无,下四点为火,含意是“无火”才能心平气和,所以用“炁”字。道家认为,淫欲、情欲、躁动的意念都是火。没有了燥火(即相火),元炁大定(君火正位),渐渐可引发原有生命的气机。气机的流行,它依循昼夜十二个时辰(与宇宙日月运行规律相通),周流人身气脉(十二经脉)与脏腑。道家特别重视的“奇经八脉”,是不属



十二正经脉的气脉。奇是指单支的意思,“奇经八脉”包括:督、任、冲、带、阳维、阴维、阳跷、阴跷八根脉腺。只有打通奇经八脉气机的人,才能确切体会到气脉在经脉中流行的感觉。

(四) 气机的反应

第一反应是腿部的麻胀。感觉最大的困扰,便是心理的不能平静和生理反应的各种奇异的感受。出现在静坐一段时间以后,首先引起感受上的压力,便有两腿发麻或发胀,于是促使浑身酸疼或不安。从生理讲,是两腿的血管被压迫的原因。此说不完全正确,实在是气机开始发生了反应作用。因气机在筋脉、血管、肌肉之间,不能畅通流行,引起胀、痛、麻木的感觉。在生理上的阴跷,阳跷的气脉上,已有了后天障碍的原因。若有胀、痛、麻木时,暂将双腿放松,再次静坐,也会有新奇而舒服的感觉。在此要坚持下去,不但没有妨碍,这种舒服和快感、愈来愈盛,加快了功法进程。

第二反应是肾脏。静坐时或静坐后,腰背会发生胀、酸、麻和痛等症,如有阳痿等病的人,要早治好后再作静坐,否则会病情加重。女性静坐时,若有肾亏等症者,不但腰部疼痛不堪,甚至会有白带等现象发生。在静坐中发生的这些原因,是发动身体内部气机的潜能中,将要通过而未通过肾脏与腰部的阶段,这些部位的神经与脉路有了宿疾的障碍,所以出现。在没有明师的指导下,应暂停静坐,先治好病患后,再行静坐。以调整姿态,再配合医药更好。男子有时会亢阳状态,摄护腺或会阴部分有轻微震动。女性而言,有子宫震动或收缩,两乳房有膨胀的现象。这就是一阳来复之初机表现。

第三反应是背部与肩胛。在静坐中,感觉背部和肩胛部分有胀痛,或有神经紧缩等现象,有如下之反应。

1.病态反应:指体弱有病或年老者,在静坐到达某一阶段时,就会有背部胀痛,犹如重压,腰软乏力或疼痛感觉,还有的背部神经抽搐、痉挛等现象,或两肩膀,连脑后背部,有强硬难受,有的胀痛的汗流浹背,或冷或热。这些都是不幸之辛了,因为你知道了自己有潜在的病根,便于早发现,早治疗,出现这种现象,用医药和静坐配合见效快。

2.气机反应:经过第一反应和第二反应后,自然会使背部和肩胛部分,发生胀刺的感觉,又像一样东西或一股力量在活动,又常觉得要冲过去,才会轻松愉快。这便是“河车”转到“夹脊”的一关,是打通督脉的过程现象。这是阳气开始到达“还阳穴”的阶段,此时要放松心念,做到浑然“忘身”的意境,不然就会觉得愈来愈有压力。若逢此情形,必须用意识假想的力量,帮助它向上推进。如果注意力过于集中,反而使脑神经,胃神经紧张。若用心过分,会使心脏收缩,更会增加背部胀痛的感受。只有用意去“导引”它过关,或者“以意驭气”观想“河车”的运转,配合深长、微细的呼吸,以六六三十六的深呼吸或九九之数的呼吸频数,当做配合大小周天的观念,或配合内功运动等法,引导它过关。但最好还是真的气机通过“夹脊”的实在境界为佳。



3.头部反应:道医家称:头为诸阳之首,道家认为头部后脑有“玉枕关”“风府穴”、泥丸宫和头顶的“百会穴”,面部的凤、龙、珠、虎、龟,及火、木、土、金、水五行,以及“明堂穴”“人中穴”“承浆穴”,等关键气脉穴道。现代医学科学观念来说,头于小脑神经,大脑神经,以及“间脑”与“脑下垂体”等组织有所关联,与五官的神经细胞有密切关联。因此修炼静坐者,常在此发生严重的问题,通称“走火入魔”,大都在这个阶段发生。现分三个方面述说:

一是后脑的反应:静坐的功夫愈久,必然会引起生理的反应,等到生理气机的反应,经过肾脏、腰、背后,它就会自然而然地上升到后脑部位。当这个无形的气机到达后脑“玉枕关”时,最普遍的反应,便是感觉神志不太清明,有点“杳杳冥冥”的昏沉,进入似睡非睡的状态,也称“混沌”或“坐忘”的境界。因为道家是“依身起修”“养生养性,修心炼气”的“性命双修”,侧重生理的生命为入手法门,所以说这种现象是对的。当气机进升到后脑呈现上面所说的状态时,如果体力差,或身心疲惫的人,就会入睡或不能支持静坐的姿势了。这种情况应是脑部的氧气不足,自然而然地要打哈欠,因为是气机上升到后脑所引起的。也有时似梦非梦,眼前一片昏昧不明,这是由于气机的进入,后脑神经影响到眼神经的反应关系。也有些人在这种状态中,便会像梦中见物一样,昏昧中看见许多事情和影像,如可喜可爱的,可怖可悲的事和物及异形物,这种现象为魔境的出现。因为人们平常的智慧、思想、个性、心理、生理等,都有相互的密切神经关系。如果没有真正的明师指导,或者缺乏自信,缺乏健康的理智与正确的思想,就很容易走入岔路。如果身体某部位有病,会出现上火、眼角膜发红、耳鸣耳塞、淋巴腺发炎、头脑神经痛等症况,记住,这不是静坐带来的毛病,实在是你已有潜在性的病因存在,经过静坐被发现是好事,要坚持静坐,并以药物配合,可使你逐渐恢复到绝对的健康。

气机到达后脑是一大进步,值得欣喜,因为过了这一关,便可打通中枢神经与大脑神经部分的气脉,而渐入佳境了。但也是很麻烦而复杂的阶段,要极度小心与理智的审择,需要真能了解静和练的方法。凡脑部和脑神经有病态,以及心理不正常的人,每到此一关便发生许多歧路。也有中老年人有高血压病,妄用意守上丹田,导致红光满面,自认为是修道的效果。这是有问题的,切不可错认,要改守下丹田和医药配合治疗。其次,当气机到达后脑时,耳根会听到内在的奇异声音,这是脑神经部分气脉将通未通,受到气机的震荡而发生的脑波作用,神异的声音、千奇百怪,道家称“脑后鸣”。其实这就证明心力的本身,确有灵验的感动功能。此时要咽津纳气,放松头脑的感觉(要有坚强的意志和毅力),放心引气下降,便可安然过此一关,而转入前脑。

二是前脑的反应:当气机到达前脑时,普遍现象是太阳穴的气胀,体质弱的人有眼皮重垂而欲睡的感觉。体力气机充沛的人,便感觉眉心和鼻根之处,有鼓胀或轻微刺激的感受。但此时的杂念纷飞,自然很微弱,但还有轻度的“杳冥昏沉”的感觉,也没有了生理和心理上的压力,已经迥然有别。但不好的体征便是容易引起眼底充血,使眼膜有红丝如发炎的现象。



并到此时,眼现光景,有时如太阳、月亮之光或者点点荧光,有时闪烁不定,有时固定不变,都似在眼前。这种光明,就是性光的显现。其实气机在脑神经里闪烁不定,所以由心念之力与脑波的震动互相排荡摩擦,而发出的暂时变化现象而致。关于光色的变化,由于脏腑潜在病症的象征,例如:肾脏(包括生殖系统等部分)衰弱有病,反映出黑点黑光;肝脏衰病,反映出青色光点;心脏衰病,反映出红光红点;肺部衰病,反映出白色光点;脾胃衰病,反映出黄色光点;胆衰病,反映出绿色光点。一般认为,黑色主灾晦,青色主忧悲;红色主横逆;绿色主魔障;黄白色为平安吉祥,不过这也并非一成不变的定法。要知“一切唯心”与“心能转物”的道理,“但得正身心,魔境可转圣”的论述。如果眼底充血不散,配合医药治疗,自然有利无害。其次,停留在前脑的气机,要适当地调整和引导,不然便顺势而冲向鼻端,会引发鼻窦神经潜在的病症,就使经常流清鼻涕,称精气走漏的毛病。必须要紧搐鼻子使其元气不漏。当然必须要分清是疾病所致,还是走漏,要对症治疗。如果过了此一关,便有闻到檀香气味和各种香气的反应,那都是发自内脏正常的体香,并非外来神秘的气息。

三是间脑的反应:气机由后脑转向前脑,顺下鼻根的一关,能够随顺心力的导引,用长呼短吸而下降。它便回旋到大脑与小脑的中间,称谓“间脑”,而上冲到头顶部的“百会穴”。道家把“间脑”称谓“泥丸宫”,并把“神思大定”“身形端直”的感觉称为督脉完全打通的现象。其实是气机循督脉的变化,初步打开中枢神经,进而刺激“间脑”的作用,促使分泌均衡分布的最好象征而已。但也有一些人,到此时发生头顶刺痛的暂时现象,或者会有头顶胀满,像有自然压顶,或铁箍紧箍现象。这都是脑神经的气脉没有完全打通,或因被感觉过度牵引所造成的。如能够放空注意力,犹如舍去头脑而听任其自然。渐会感觉头顶中心发生一股清凉如水,异常舒适而下沁心脾的感觉。如果此时有甘甜清凉的津液(由脑下垂体所发射的内分泌)下降,道家称此为“醍醐灌顶”“甘露洒须弥”,或叫“玉液琼浆”等等,认为是“返老还童”的长生药酒,但是对人体确实有祛病延年的功效。也可使胃口大开,多食与饱食都随时消化净尽,并完全吸收食物营养,同时不食也不感觉过分饥饿,也可服气而耐饿。到此阶段,容光焕发,精神饱满,则是附带的必然现象而已。

此外,气机真正通过头脑部(包括前后脑)的阶段,在头脑的内部,会有轻微的噼啪之声。这是气机将通未通之间,也是脑神经所引起的反应。此声音也等于双手掩住两耳,所听到自己心脏与血液流通的声音一样,不足为奇。要知道“清心宁静”“凝神专一”的心地法门,便会进入如上所说的舒服感觉。在静坐过程中,生理上所起的感受,已达如前所说,确有腰部(尾闾)、肩背(夹脊)、后脑(玉枕)、头顶(泥洹)、眉间(印堂)等逐步反应,便认为是已经打通督脉(脊髓神经之中枢神经系统)的现象。总之静坐到了气机上行到脑部,虽有很多不适之症,至少已经有了效果。极需要“沉心守静”,等待气机下降到喉管(十二重楼)、胸部(膻中)、胃脘(中宫)、小腹(丹田)及肾脏部分,这一路下来便是(任脉)线路。打通任脉,就是气通任



脉。任脉的中心在中宫,是抽象的名称,实际就是胃脘。人体内脾胃为五行中的土,是土府,也就成中宫了。中国原始观念都从阴阳、八卦、五行、推衍而来。所谓“四象五行皆藉土,九宫八卦不离壬”。便是逻辑理论的依据。

中气的作用,是“中宫”脾胃气的发动。上通食道管和十二重楼,舌头上叩上鹊桥,接受脑垂体散布的内分泌(头顶下降的津液)。随时咽食清凉的液体,有甜淡和清香的滋味。所谓津液满口,须咽咽吞咽,便是“咽津纳气”,修炼“返老还童”功夫。气通喉管的时候,喉结骨自然内收下压,舌尖自然上翘内卷,使呼吸自然轻微无声而接近停止的状态。这种情形,道家称驾起“上鹊桥”而登天梯的现象。于是后脑神经震动所产生的“天籁”鸣声和震动为异声。谓“脑后鹫鸣”“眼现金光”的现象,使心境无妄,愈加清晰。此时会产生不思饭食和减少睡眠的功力。等过了一阶段后,需要好的饮食滋养,才能充实内力而打通阳跷、阴跷、畅通四肢的阳维、阴维脉。

当任脉畅通的象征有“火候”,也就是内呼吸(小腹丹田部分的呼吸)有了作用,多数人自然会气沉丹田(如若小腹充实,外形突出犹如一圆鼓状)。这是一味妄加注守丹田,会引起肾脏、性腺、大小肠部分各种的反效果,造成更不容易打通带脉的气机。此时要注意用意收缩小腹,迫使气机自然打通带脉范围。但不可过分用意,造成感觉上的流弊。如此久而久之,气机由海底部分,发动循左右大腿的脉管逐步下行,一直到达两足“涌泉穴”,逐渐消除盘腿而坐的酸、痛、胀、麻、痒等感受。从此两腿和足趾及胯、膝、足踝骨干和每一节神经、细胞,都发生暖、软、轻的乐感。以前的不想坐,反而喜爱盘腿久坐,乐而入静、轻安舒适的妙境。由此再使气机再循督脉的线路,上冲腰、背、脑等神经。从而达到两手尖和手心,全身软化、融融陶陶而有柔若无骨的感受。随着细如无有的极微呼吸,充满全身而畅通四肢。恰如老君曰“专气致柔,能婴儿乎”的地步。打通任督二脉与打通两腿神经下行气,有同样的重要性。

另外当下行气将通“丹田”“气海”穴时,小腹和耻骨上面的神经,都会有刺痛的感受。等刺痛过后气机便直达海底。丹田发生内呼吸时,谓“下鹊桥”的作用,进而达到口、鼻呼吸与内呼吸的静止,使生殖系统收缩很紧,如婴儿般的状态,这便是称谓“马阴藏相”的初步现象。

人的根源在头顶,虚空好比植物的大地,两腿足等于是植物枝叶的巅末。修炼静坐时,气机没有到达两腿双足而畅通四肢的神经末梢,等如一株枝叶枯落的枯木,毕竟没有恢复生机。如果两腿、双足四肢的气脉轮转通畅后,腰自然挺直,臀部肌肉收放有力,走路脚踏实地犹成凌虚步空。如果又兼习武术练功夫的人,到此自觉身轻如叶,身体像一具微细轻灵骨架存在的感觉。用一只脚的大拇指,可立地如钉和挺立不倦。病弱之人,也会好转。

“督脉”以脊髓神经,脑中枢神经部分的效应,进而畅通“任脉”。此时体内所有的五脏、六腑,自然而然就产生良好的变化反应,促进生理的新陈代谢而转向健康旺盛。

修道除了以“身心”作工具,由这个身心来实验方术的效果外,别无依据了。



道家的气脉之说,在上古时代只是口口相传,不记文字。有丹经道书明文的出现,是在《黄庭内外景经》《南华经》《太平经》《阴符经》《内经》等篇中提出,“缘督以为经”与“中于经首之会”的论述开始,就一向被认为“任”“督”二脉,为修炼静坐的要点所在。除了“任”“督”二脉外,还有要紧的“奇经八脉”,为全部气脉的中心体系,“任督”仅是其中二脉也。

魏晋以前,道家修炼内丹之法,也最注重“五行”与五色的重要。所谓的前“朱雀”,后“玄武”、左“青龙”,右“白虎”等论,是在人体而言,也有五行气的暗示。唐后道家虽以“任”“督”等“奇经八脉”的理论为主,但也注重“五行”之气的重要作用。在静坐的进度中,真正打通“任”“督”二脉以后,自然就会发现其他六脉的重要了。现就中国道家的“奇经八脉”在人体分布路线,根据《黄帝内经》、“难经”的记述综合整理如下:

1. 督脉:督脉分布路线共有四条:

(1) 起于会阳部,循脊柱间上延伸,至颈后风府穴处入脑,上行至脑颠顶,沿头额下行达鼻柱。

(2) 起于少腹胞中,下抵会阴部,经“尾闾”骨端,斜绕臀部入肾脏。

(3) 起于目内眦处、上额、头顶部,入络于脑,又分别下颈项、沿脊柱两旁下行至腰中。

(4) 从少腹直上,过肚脐,上连贯心脏,进入喉部,上达面颊、绕唇、抵目下中央部位。

2. 任脉:任脉分布路线共有二条:

(1) 起于少腹部脐下四寸的中极穴,沿腹、胸部正中线上达咽喉,再上行颊部、经面部入眼部。

(2) 由胞中贯脊,上行于背部。

3. 冲脉:冲脉分布路线有五条:

(1) 从少腹内部浅出于耻骨外二寸的气冲穴,与足少经、肾经并合上行(任脉外一寸),抵胸中后弥漫散布。

(2) 冲脉自胸中分散后,又上行到鼻。

(3) 脉气由腹部输注于肾下,浅出气冲,沿大腿内侧进入腘窝中,经胫骨内缘,到内踝后面,达足底。

(4) 从胫骨内缘斜下行,到足趾上,分布于足大趾。

(5) 由少腹胞中,向内贯脊、循行于背部。其他经脉在《丹道论》之上中详说。

道家的“奇经八脉”之说源自上古,而一些其他教派,指责道家没有“中脉”之论,并说道家就不知道“中脉”,是误人误己的空谈,毫无实义。道家多以借喻、喻言等方式论述,这些人不理解借喻、喻言,怎么知道道家不知中脉呢,真是可笑。一个传统古老的中国道教,发明创造了一个前所未有的“内气内运”道家功法,这难道在五千多年里什么都不知道吗?我认为,门外汉莫指手画脚,免得出丑掉人面。中国自古以来,传统的道家方术,就凭着《黄帝内经》



《黄庭经》《内经》等为理论,在这些经中,早已有了“中脉”之说,但后来将“中脉”称谓“冲脉”,这就引起不明事理的人出来争论批斥。道家的“奇经八脉”而其他教称为七支脉,本来就少了一脉,还有什么理由指责别教。还是少说以修养自己为妙。

如果功夫达到打通“奇经八脉”,有了“冲气”以为和的境界时,便有庄子所谓的“槩肢体(没有身体四肢的感觉),黜聪明(绝对没有妄想),离形而知,同于大道,此谓坐忘”。冲脉的功能发动,便有引申上下通与无际的感受,所有的人我、是非、世俗观念,完全远离消散。打通冲脉就是入道基础的真正稳固而已。

一般学习静坐的人,归纳其动机与心理意识,大约有以下四种类型:

- (1)具有宗教的意识和情感。
- (2)爱好广而隐的神秘功法探讨。
- (3)企图求得健康与长寿。
- (4)身弱有病者希求治好疾病。

所有宗教的意识,神奇的观念,长生不老的希望,防病治病的理想,都归于静坐的范畴,也不为过。无论基于哪种动机和心理,开始静坐时,或多或少有神仙丹法的愿望和影响,如道家理论言“人老原来有药医”等返老还童的思想。这个所谓的药,不是指医药,医药在道家理论中,叫做“外金丹”。当然医药这个外金丹,对有病或体弱者,以及静坐中出现某种情况时,是不可缺少的一种辅助。这里所说的药,实际是修炼静坐过程中,产生的一种正炁。

“炼精化气”“炼气化神”“炼神还虚”。这是修道者划分的阶段,也是层次,也称三炼。如说“百日筑基”是“炼精化气”的功夫。“十月怀胎”是“炼气化神”的功夫。“三年哺乳”是“炼神还虚”的功夫。“九年面壁”是“炼虚入道”的功夫。这种养炼的程序之说,深植人心,乃实际的经验。所谓“精满不思淫,气满不思食,神满不思睡”的传述,确定“炼精化气”等对于修养过程的实际效果。炼精不是炼淫精,而是体内的真精,当然淫精也可助长真精的旺盛,因此要戒淫欲。不思睡不等于失眠,凡一般人失眠都是有病症。体内的“精”子便是生命最基本的要素,所以“炼精”为主要的修养。黄帝《内经》也以养精蓄锐为“祛病延年”“养生长寿”的基本要务。如说:“两神相搏合而成形,常先身生是谓精。”又云:“冬不藏精,春必病瘟;夏不藏精,秋必病痢”;等等,是说明“精”与养生的重要。道家的丹法,尤其重视“还精补脑”为“长生不老”的要务。“元精”就是生命本有的自然功能而已。老君引用婴儿喻“不知牝牡之合而媵作,精之至也”的状态,便是很好的说明。“还精补脑”和“炼精化气”的功夫,是指心理上没有丝毫欲念的状态。只要做到绝对地清心绝欲,让它依循生理自然的血液循环,归于平淡,就可自然达到不还之还、不补之补的境界了。修道人很难做到“媵作”,不引起丝毫的欲念。偶然一次可以,再接再厉,由生理的作用压迫心理,就不难清静自守了。

为了切实做好“功法”,必须认识“炼精化气”的真正意义,首先要理解“精神”“精炁”“精



力”“气力”“心力”这些名词的连锁关系。中国传统文化思想中,精和神,也同精和气两个名词完全独立分开。道家以“精”“气”“神”三个名词,作为修炼成仙之“药”的中心。这是根据《黄帝内经》和《黄庭经》而来,《黄庭经》曰:“上药三品,神与气精。”便开启后世修道炼丹者更加重视“精”“气”“神”的先声。什么叫“精气神”?就引用宇宙物理的“光”“热”“力”来作个比方。“精”是生命的“热”;“气”是生理的“力”;“神”是体内的“光”。虽然比方不地道,但大意是这样,人的生命如果失去“光、热、力”的功能,就会死亡。“精气神”在人体的作用,确如宇宙物理的现象一样,也逐段分开而又互相混合。“神”的主要作用是在头脑部分;“气”的主要部分在胸腔和脾胃及血液中;“精”的主要作用在肾脏和小腹。“精”和“气”确实由“神”而有,但“神”要靠“精”和“气”来旺盛,它们是互生互有的,如“精、气”虚而“神”弱,“神”虚而“精、气”弱。“精”的充盈使人欢乐高兴;“气”的充足使人意志坚定和毅力的光明;“神”的充沛使人智慧的敏捷和超颖。修道和静坐是一种智慧之学,不可盲目地信仰和固执地偏见。

人的生命归纳起来,不外是“身”“心”两种组合。生理是“身”的主要功能,确切说,又不外是“精”“气”两种作用,它属“感觉”的范围。“心”的主要功能是“知觉”,它是“神”的作用。“修道静坐”的路线来讲,“静坐”中有关生理的反应,即是气脉的动相,也是感觉的部分。“感觉”是后天的,也是变化不定的。修道的成果就是从“感觉”入手,而返还“感觉”与“知觉”,这就是修道。打通“任”“督”二脉和全部“奇经八脉”,那也是“感觉”所成就的效果而已。“炼精化气”中,自有一番气脉通畅的反应,自然与“炼气化神”的功夫配合,各有不同的境界。丹经上所说的“九转还丹”之妙,锻炼“精”“气”“神”的三层次,每一层自然有每一层的内涵变化,自我感受。

首先要知道“炼精化气”的“精”是“真精”,不是后天的“(浊)精”,后天的“(浊)精”也是由“真精”转化而来的。在静坐时活力的充沛,久而久之自然产生一股力量,走向脊髓神经的尾根,逐步向上推移,渐渐由上而下,刺激了脑下垂体新生的活动功能。这时候所刺激反映出唾腺,又促使甲状腺的活动,在感觉上,心胸愉快开朗,无可言喻。这种现象应该是“督脉”在“炼精化气”过程中的状况。功夫达到一定境界时,全身细胞都会起变化,肌肤细嫩透亮,尤其在面部的肌肉和细胞,更加显著。仔细透视,隐隐约约,自然都会呈现出充沛的光彩。如果红光满面,肌肉细胞没有变化,要当心血压高。再有过于心念的执着过甚,或有“相火”游行。

“任脉”包括自律神经系统的打通,尤其是“中宫”气的充盈,渐有沉沉下降的感觉。此时若能心空清净,便有海底和睾丸自然收缩(女的便有子宫收缩和乳房发生反应的现象)。并觉着有一线力量,自前循耻骨之内而上冲到小腹的“下丹田”部位,与“中宫”下降的气机相接。陡然间促使腹部的活力恢复,产生一种无与伦比的快感,很难喻比。这种快感循双腿内



股,直透两足心和两足趾。此时其乐融融,如饮醇醪而恬然舒适,这才算是真正“炼精化气”的成就。那么“返老还童”和“祛病延年”是不成问题的。

“变化气质”的观念,是生理、心理的科学法则。做到“心平气和”便是学问,是明理的造诣。这是由“心理”入手,改变心性修养的路线,属“养气”和“养心”的功夫。要气的质变,必须连带生理功能的转变。“心息相依”就是从心性修养而配合生理修炼,“气住神闲”而使气质变化。丹经道书,多以原始的自然科学观念,按《易经》象数,把人体的气脉作用,区分为五候、六气和三百六十周天度数或六十四卦的观念。使后世学者进入似是而非、迷离惝恍的影响中来探讨生活了。根据现代科学事实和准确医学经验,人的呼吸,平均每分钟十八次,一天二十四小时,平均一天总呼吸共二万五千九百二十次。脉搏平均每分钟跳动七十二次,等于呼吸的四倍数。太阳系统的运行旋转,也是二万五千九百二十年为一周期,所以叫做太阳大周天。

人的身心能够绝对静止的状态中,内无思虑、妄想、忧悲、苦恼的打扰;外无动作劳力、勉强加行,不昏、不昧、不意乱神迷地顺其呼吸的自然。过一昼夜,所有体能的精力和气力,便自然地恢复到充盈的原来状态。此时在某一“刹那”之间,呼吸往来的气机,也会自然地“须臾”止息,达到饱和的程度。此事如能“持盈保泰”,配合心理上真正的平静清虚,才能真正达到“炼精化气”和“炼气化神”的功效。

“止息”也就是停止呼吸,分人为的和自然的两种。人为的叫闭气,是强行迫气上升。自然的是气冲神经后,生理、心理起到变化,使上呼吸基本停止,而转入“胎息”,就是内呼吸,由小腹和下丹田自然完成。此时也是“炼精化气”的境界,便有全身柔软和乏力。老君所谓的“专气致柔,能婴儿乎”的情形。丹经道书中所谓“混沌”,庄子所说的“槩肢体、黜聪明”的实际情况。

“炼精化气”的程度,就是所谓的“三华聚顶”“五炁朝元”。三华、五炁、都是代名词,三华,就是“精”“气”“神”。五炁,就是肝、心、脾、肺、肾,用“五行”的代号,便是木、火、土、金、水。聚顶的“顶”是指头顶的“百会穴”,也称“泥洹宫”。朝元的“元”字,根据医学经脉血道的观念讲,这个“元”字是指“关元穴”的部位。也有一些人说,是指原来的本位现象,或者说是人身的本源。其实这个“元”字是指“神”,也称“元神”或“主人”,就是“精气神”的“神”。是说“精”“气”和“五炁”,都朝向“神”聚中。“神”是人的灵感,它包括全部神经系统,特别是脑神经,“身”“心”的感受,全是由“神经”产生、传导的结果。

“三华聚顶”的景象,便是达到“炼精化气”的阶段。奇经八脉的通畅,获得了实证。从此逐渐到达“忘我身体”的感觉,全身如婴儿似的柔和轻软,非常安适妥帖,若存若无。此时唯一还有感觉的便是头脑反应。再渐渐静定下去,目光便有返照的现象。到此忽然会进入完全忘我的境界,只有头顶“泥丸宫”“百会穴”部位,感觉如天窗的开启,好似阳光的透射,豁然开



朗而有无比的清凉之感。犹如乘虚而下的一股清虚之气,下降而遍洒于全身。这是所谓的“醍醐灌顶”,便是形容这种境界。到此程度时,最怕学理不明,观念不清,内心如果存有幻想,或潜意识中存有强烈的意识,可能会心神出窍。如果再有幻觉,便有许多类似神秘性的景象出现。对此种境象,必须要一一扫除方可,否则便会入于魔境。

“五炁朝元”的景象,在“三华聚顶”境象中呈现,或同一时间,或在稍后一些呈出。忽然感觉呼吸之气自然地完全停止,周身绵软,不藉后天的呼吸而温暖怡适。平时所谓的内呼吸(丹田的呼吸),这时也自然停止了。只是过了很长一段时间,偶然地需要极其轻微的呼吸一次。此时有如在风和日丽的景象中,微风不动,水波不兴,身心内外,天地人物,无一而非,安于“中和”的本位。更不知道有我身的存在或无我身的存在,平时的感觉和思想,全部都自然地去得无影无踪了。如到达“三华聚顶”“五炁朝元”的境界,“炼精化气”的基础已打好。必须要“持盈保泰”,恒常如此,而且可以自由作主的,要如此才算数。如果在“静坐”中,偶然有过一次类似效果,一见永再不见,那就不足为奇了。但从此进入到“炼精化气”的境界,就必须和“道”的观念结合,并非只属“静坐”功夫的范围了。

(五) 坐势论

道、儒、释三家的静坐姿势,相传有近百种,其中还包括几种卧睡的姿势与方法。通常道家所用的盘腿坐法,也称跏趺坐,僧称七支坐;儒家以端容正坐,也称正襟坐。其他坐法有时穿插不同形态和配合生理的需要与炼气通脉的作用来应用。如果盘腿打坐时,不能双盘时便用单盘。

1.左足搭在右腿上面,叫作如意坐。

2.右足搭在左腿上面,叫作金刚坐。

如果单盘也不可能时,可把双腿交叉架位等等。

以上列举一般正常之人的坐功姿势,不含老、弱、衰、病、残、孕等人的坐姿。这些人可参照有关功法资料。

需注意的事项:

1.凡在静坐时候,必须使脑神经以及全身神经与肌肉放松,绝不可有紧张状态,微带笑容,会使神精自然全部放松。

2.初学静坐者,不可吃过饭就打坐,以免妨碍消化,同时也不可在肚子饿时打坐,以免分散心神。

3.静坐时空气必须流通,但不能让风直接吹到身上。

4.静坐时光线不能太强,否则容易紧张,但也不能太暗,否则容易昏沉。

5.气候冷凉时候,要把两膝包裹暖和,天热也不可使两膝裸露。后脑决不可受风吹。

6.初学者不要勉强静坐太久,以时间短、次数多为宜。



7.初学者多半无法双盘打坐,则以单盘为宜,单盘时需加坐垫,坐垫的高低按各人身体状况而定,以舒适为原则,太高或太低,会使精神紧张。坐垫的软硬度要适中,否则引起身体的不适,则影响静坐的心情和效果。坐垫约两三寸为宜,随个人舒适度调整。

8.凡特种原因不能盘腿静坐者,可按身体所需适度,可选用“正襟坐”“狮子坐”“仙人坐”“六灶坐”“菩萨坐”“仙家坐”“跨鹤坐”“跪坐”等式。孕妇可用“吉祥卧”,如果打通气脉后,都可选择睡卧式,其中包括:“悬体卧”“半卧”“翘首卧”“天心卧”等卧势法。

人体的健康与腿和足有很大的关系。中国古代的道家有医理,认为“精从足底生”,这是不易的至理。人的健康长寿与两腿双足有绝对的关系。所以婴幼儿与儿童的活动都在腿足,因此,很有朝气。一过中年就感觉腰部以下,特别是腿足就渐感无力,喜欢叠足或跷足而坐。人的衰老与死亡,多从足腿开始,而逐渐至于躯干与头部。因此盘腿、搭足、屈膝、静坐时,感觉腿足酸麻,这正是说明足腿的神经与血脉不通畅的原因,证明你的健康已有潜在的问题。如果持之以恒,能坐到足腿的气血流畅。达到足腿腰背及全身,有无比的快感发生,反而不愿意下坐和松散双腿了。

植物根在下,而人的根在上,在头部,虚空就是土壤,腿足是枝杈。把腿足盘曲起来,等于把松枝卷曲成结,使它生发能力,不再向外分散,返归根本而培养它的本源,因此使本身更加健壮。所以要屈膝盘腿搭足,利于健康长寿。

静坐并不难,用心实不易。因此要“修心”为基础,道家的方法中,注重身体生理的变化,在静坐修持中,达到身体生理预定的效果,打通任督二脉,以至通达“奇经八脉”,恢复健康,增加寿命,才是道的真效果。僧家只知修心,不知身体生理的奇妙,便不合道。道家主张“性命双修”才是正道。道家言:“只修命、不修性,此是修行一大病。只修祖性,不修丹(命功),万劫阴灵难入圣。”道家引用《易经》的观念与《中庸》理论,确定“穷理、尽性,以至于命”作为无上的原则

“存想”,亦称“存神”,这是道家所用的名词,中国古代秦汉前到魏、晋之间,很讲究道家方术,大都以“存想”为主要功法。道家古老的丹经,如《黄庭内外景经》等等,便是以“存想、存神”的方法为中心。从汉代的张道陵,到北魏的寇谦之、南朝著名的仙家陶弘景所著的《真诰》,也都以“存想”“存神”的方法为主干。

“精思”也是道家所用名词,“精思”与“存想”“存神”有迥然不同之处。“存想”是属于锻炼精神的法门。“精思”是属于运用“思维”而达到最高“智慧”成就的状态。所谓“精思入神”的观念,与《易经·系辞传》所谓“精义入神”的道理完全相同。唐朝后僧家也有了“禅宗”,元明时又有“参禅”,也开始讲“精思入神”。宋儒理学家程明道诗曰:“道通天地有形外,思入风云变态中。”也是由“精思入神”的观念,变为理学家幻想境界的标榜词。致于“存想”和“存神”,自始即为渊源于远古的神仙所传。



“精思”与“守窍”，它是注重生理的方法，开始修道静坐，便以守窍为主，必从守窍入门。首先承认这个骸躯壳的身体，就是道的基本所在。只要把握住这个“窍妙”，守通了窍便可以得道，至少可以长寿。“守窍”先守心，因一切作用依心而来。“守窍”须知哪个窍先守，哪个窍后守，哪个窍该守，哪个窍不守。人身有九窍，108个穴道，“守窍”离不开穴道的部位，要先通穴道而后“守窍”，就是“守窍”要通三关三田，可两者同时进行。

一般静坐的人都注重守下丹田一窍，所谓“气沉丹田”，或谓“藏神于丹田”，乃至“意守丹田”等，认为只要守住了下丹田，便可“藏精固气”，或者“炼精化炁”。下丹田的部位，前有“气海穴”，后有“命门穴”，也就是生理学中肾上腺的主要部分，这的确是人体生命很重要的关键所在。

“存想”的作用，便是使“精神统一”，使心理与意志绝对集中的方法。“守窍”所守者是“窍”，能守者是“心”。是指明由心理意志的集中开始，最后达到“精神统一”的境界。是利用人体生理的部位，作初步入手的法门。人人都爱惜自己身体的寿命，因此修炼此肉身而达到长生不老为标榜。于是人们便修道静坐，肯用功好学。生理可以影响心理，心理也可以影响生理。由心理与生理的互相联结，可产生精神的神妙，所以道家利用身心的关系入手，以“守窍”为重点。对“守窍”的功夫，做好的不多，因为生理神经已感觉反应，但心却胡思乱想。这是心理散漫，不能集中所造成的成功率低。如果精神不集中专一，要想打通气脉，达到身心预期的效果，那是不可能的事。

修道或静坐的人，不管从“守窍”入手，或“炼气”入手，都认为气与静坐、气与道、气与长生不老和健康有绝对的关系，因此人们一上坐，便吐故纳新似地把呼吸之气引向“丹田”，希望做到“气沉丹田”，以便可以入道。

（六）静坐之法

静坐是总纲，但它的姿态近百种，其共同的目标都是求个“静”字，那么“静”便是道吗？否则，何必要求“静”呢？这是两个不同的观念，包括三个要点：

1. 静与动是两个对立面的名词和观念。从大而言，表示自然界物理现象中两种对立的状态；从小而言，是指人生的活动与静止，行动与休息的两种状态。大道的动与静，非动与静，都是道的功能。道在一动一静之间，也可说在动静之中。如果单纯求“静”，那也有点问题。

2. 求“静”，那是养生修道的必然方法，也是基本的方法。一切生命功能的源泉，都从“静”中生长，这是自然的功能。在自然界中，一切动植物和矿物的成长，都从“静”态中充沛它生命的功能。尤其是植物，种子都在静态中发芽生根，在动态中凋谢。人的生命，经常要与活动对等的便是休息，睡眠是人休息的姿态。人生往复不绝的生命动能，是靠充分的休息而得到日日新的生机。

老君曰：“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命。”又曰：“静为躁君”。曾子著《大



学》曰：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”此观念都是观察自然的结果，效法自然的法则。

3.精神状态方面，静是培养接近于先天“智慧”的温床。这种智慧是超越常人的智慧，不是后天生命的本能，利用聪明动脑筋而开创得来。

用什么方法求静呢，“静”便是“静”，用心去求“静”。一般人的心理和生理状态，经常习惯于动态。在心理方面，如意识、思想、知觉、情感等方面头绪太多。在生理方面，血液的通行、神经的感受、气息的运行，时刻有可能发生苦乐之觉。特别在静坐时，如身体早已潜伏病根，可能会发生酸、痛、冷、热、胀、麻、痒等感觉，比静坐前还要强烈。心欲静而欲念越多，静坐时自己感到思虑更繁，非常杂乱。比起不静坐前反而更加烦躁不安，无法静坐。因此更恐慌，认为自己不应该“静坐”，更怕走火入魔。这都是不明道理，错上加误会，构成心理上的阴影。

为了便于了解“静坐”时心理与生理的问题，首先要从心理说起。人为什么想要“静坐”，理由是为了“强身健体、防病治病、延年益寿、修道养心、长生不老”等各种愿望。心想静坐必先“静心”，一些人在“静坐”时，反而觉得思虑乱杂，其心不能安静，殊不知人的心在意识、思想，由生到死，从朝到暮，根本就习惯于思虑。永远没有停止过，已成习惯，自己不觉得平常就有这么多的思虑。一旦要“静坐”的时候，在比较安静的条件下，向内求静的情况中，便会发觉自己的心思太乱。其实这便是“静坐”的第一步功效，使你发觉了自己的心乱。比如像一桶浑浊的水，你就看不见有尘渣。如果把水桶静静放在那里，加上点澄清剂，你就会发现桶中的尘渣，纷纷向下沉淀。这是静止才能发现这桶水中有渣尘。因为人同样在“静坐”中才会发觉自己的心乱。

几十年前，要学“静坐”的人，都要找位明师指导。在没有明师的情况下，便靠丹经道书和各代祖师们的著作，如《参同契》《性命圭旨》《悟真篇》《大丹直指》以及张三丰的《太极炼丹秘诀》，等等丹经道书。但必须要学精，不可一知半解，盲修瞎练。“有病方知身是苦，健时多向乱中忙。”这是人之常情，一些人有了病和苦，才会想到修道静坐，往常似乎与道无关，认为修道是老年人的自找苦乐。

二、道教养生功法论

（一）吐纳法

是强调以呼吸锻炼为主的练功方法，也称炼气、调气胎息等。就是在“吐故纳新，呼吸精气”的思想指导下形成。可分为纳气、吐气、胎息三法。

1.纳气法：又称闭气法《养性延命录》云：“正偃卧，瞑目握固，闭气不息与心中。”现今功法是进行深长吸、停或短呼以延长吸气来进行。不单纯闭气。



2.吐气法:即练呼为主,《养性延命录》云:“吐气有六种,谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽,皆出气。”又云:“凡行气以鼻纳气,以口吐气,微而引之,名曰长息。”

3.胎息法:使呼吸慢匀柔和而深长的方法。是:“须想其气,出从脐出,入从脐入。调得其细,然后不用口鼻,但以脐呼吸,如在胞胎之中,故曰胎息。”也有以体呼吸,即感觉呼吸是从毛窍门中出入。

道家认为,修习胎息法,“以后天之气,接引先天之气”以达到专气致柔,而返婴之境。胎息可增强蓄积体内元气,改善气血运行,增强抵抗力,健身祛病,修心养性,开发智慧。《胎息铭》曰:“三十六咽,一咽为先,吐唯细细,纳唯绵绵。坐卧亦尔,行立坦然,戒于宣杂,忌以腥膻,假名胎息,实为内丹,非只治病,决定延年,久久行之,名到上仙。”

(二) 纳气法

纳者装也,将有形或无形之体装于体内,使其形不露为藏。所谓气者呼吸也,吸着纳也,呼者吐也,呼吸者分明其气,不使颠倒混乱也。身之束纵,步之存尽,手之出入或进或退或起或落皆当一气贯注。装气者是将一吸一呼不是颠倒混乱之气,和人体先后天阴阳之气,和合浑然为一体,充实于丹田之中,再将其充而内蕴,所积藏的丹田之气,悉听于意,运动而生发的气为药。其有三:

1. 养气

养气乃仙真之学,养气不离乎性,练气不离乎命,神即是性,气即是命,故养气之术,须有性灵参入,性命之学即天地阴阳也。欲养气修命,须使心意不动,心为君火,动为相火,君火不动,相火不生,气念自平,无念神自清,神清心意定。故云:意念动时皆是火,万缘寂静方生真,常使气通则关节敏,自然精满谷神存,有动不动,有为无为,无为则神归,神归则万物寂,物寂则气眠,气眠则万物生,耳目心意俱忘,不落于万缘之化。诚能内观其心,外观其形,形无其形,达观其物,物无其物,三昧俱悟,即见虚空。大底人神好清,而心忧之。人心好静而欲乱之,故言神者不离性,言气者不离命,若影随形,不差毫厘。养气者健躯强身术,结精法也。

2. 炼气

炼气与养气同出一源,但有虚、实、动、静及有形无形之别,养气以道归和集义为宗之法。炼气与运使为效,以呼吸为功。以刚柔为主旨,以刚柔为极致。轩辕炼神化气以乐道,老君养性炼气以致治,结成金刚真圣体。炼气以运使为效,吐纳为功。以来者过,往者续,不息为旨,静虚为至,前为食气之道,后为肾气升之途,以后天补先天之术,即周天之轮转。周天者,初学时,吞入清气,直入气海,由气海尾闾旋于腰间,两肾本位在于腰,实为先天之第一,尤为主脏之根源。肾水足,上升督脉之泥丸宫,乃归鼻间,以接引肾气而下,则下腹充实,渐渐结丹入田,此即周天要义,命门秘诀。



3.运气与用气

运气者，气血行与内也，运用丹田之气，上达顶门，下通海底，气行于内，川流不息，道家修炼之士，视为法宝，为长生不老，成仙真之秘诀。用气者吞吐也，吐气有口吐或鼻吐之分，口吐为武火，鼻吐为文火，文武并行，火候相间，收效自速。每功三吸三呼，吐尽废气，然后运气，下至涌泉，上至昆仑，左右四肢，炼成一气，习之纯熟，则三节明，四稍齐，五行闭，气血活，手足连。运气贵在缓，用气则于急。此中玄妙理只在一呼吸。

4.坚持三练

晨练泄废纳新气，午练顺逆精气蓄，夜练旋气发精锐。早为一日之春，一阳动，万物始生，流动气血，吐故纳新整脏振神。午为日之夏火正盛，阳极伤气，气逆失静，此时练可调气归穴，导静倡顺，养精蓄锐。晚为日之秋，可收气纳气。夜为日之冬，属水，阴之极，夜深人静，此时思纯心志，气宜领发，能废人身废物，更重要的是归锐藏真。

5.纳气诀

何为纳气法，我来与你答，摄住肛门肌，谷道上提发，封住天门顶，闭住地户产，下身往上挤，上身往下压，束练中间地，足腿有力发，外肾里面缩，玉茎意里插，足心要涵空，敛臀吸住胯，束头肩要提，松肌是秘密，上体和下体，其要具备齐，阴气往上顶，阳气往下移，动静一起连。往来随便使，手足和身躯，内外要合一。练好中间地，体健寿有益，学会装气法，法在歌诀里，玄妙此中藏，请君深玩味。

6.牙齿

牙齿督任脉所属，肾精统属，肾主骨生髓，大牙为牙，小牙为齿，齿乃髓所养，精髓亏损失养，则齿病生焉。髓者肾精气与水谷精微所生化，有充养骨骼，补益牙髓之作用。肾实则坚牢，虚则浮动，热则袒动，竭则裸露，尽则落零，故肾之盛衰在于此理，固齿之法，要填精补髓，古云：“药补不如食补，食补不如养精。”养精蓄锐。

7.舌

舌地神经血布满，活动自如，肌肉末梢。感受味觉，调节声音，拌和食物，生津化食补气生肌等功效。舌舔气降，注于气海。接引肾气，汇聚丹田。古云：牙咬断筋，怒发冲冠。舌尖为心，上后胃脾，下肾面肺，舌属也。体内五脏的盛衰，全表现在舌上。

8.发

发为血之余，肾之外华，是肾气盛衰的反映。《素问·上古天真论》曰：“肾气实，发长齿更，肾气衰发堕齿槁”。故头发枯燥不润泽者，多因肾虚血热，阴血不能濡养毛发故也。发落者，肾虚血虚不能营养发也，头发黑茂密润泽柔韧，标志血气充足，是维持生命物质基础，脑为元神之府，主宰一切精神活动，由于发为血之余，肾的精气与脑三者的生理、病理息息相关。



因发黑润柔即血气充足,肾的精神充盛,脑健神旺,发是养生的标志。血为气之母,又为气之祖。气透毛发,血可畅通。

9. 甲为筋内末舟

手足甲以筋为脉络。筋始于甲,聚于肘膝,裹缠于头面。其筋活泼者气也。所以练筋先练气。医学对筋乃人身经络。骨外肉内,无处非经,无处非络,联络周身,通行血脉精神之外补辅。如人肩能负,手能摄,足能履,通身之活泼灵动者,皆筋挺然也。甲为筋内末梢,源于四肢。通过呼吸充周身,血行无阻,力达指甲。

(三) 导引法

是强调以动功为主的功法,又称行功。是一种伸展肢体导气引精的功法。《庄子》曰:“导气令和,引体令柔。”《吕氏春秋》云:“行不动则精不流,精不流则气郁。”导引法特点是:以意领气,意气相合,身心合一的操作方式进行练功。具体分套路如下:

1. 动中求静,静中求动,动静结合的太极拳,是以意领气的高级行功引导法。

2. 分行法,是按套路编成动作,顺应自然的原理,以健身治疗疾病为主,在肢体伸展运动的同时,配合引气、闭息、咽气及存相等内容,能使精气到位,调营卫,消水谷,去风寒,长血气,祛诸病,治顽疾。道家的按摩,不仅是单纯的形体动作,有沉思、吐纳等内容,并有按摩导引术和肢体伸展特定动作。

(四) 禅定法

是思想内敛,静坐凝心,以入静为练功方法。分为:

1. 数息法,是专心数呼吸,听呼吸等法,使分散浮躁的精神专注。数息以丹田中数,听息以心听。

2. 上观法,是扫除一切妄心、专心一致的方法。有守境止法。制心止法,空观和假观止法。

(五) 存想法

集中意念练功和治疗。也可和内视相结合称观想。分为存想和观想两法:

1. 存想也称存思,是养生和练基功法。《云笈七签》和《老君存相图十八篇》曰:“坐朝者,端坐而修礼也。”存思精神,自然忘劳。卧法不可仰卧,要侧身,用三寸高香药枕更佳。《太平经》曰:“人神乃生内,返游于外,游不以时,还为身害。”存思五藏神,治内脏疾病。《抱朴子·内篇》曰:“夫玄道者,得之者内,守之者外,用之者神,忘之者器。”从思玄道之要言。孙思邈曰:“道人疾,闭目内视,使心生火,以火烧身,烧之令尽。”若有痛处,皆存其火,烧之必验。

2. 观想法,观是功法的基础,藏密心观,此最透彻。



(六) 闭五行

五行内属五脏,外属五官。如心如火,心动勇气生。肝属木,肝动火焰冲。脾属土,脾动大力攻。肺属金,肺动沉雷声。肾属水,肾动快如风。目通肝,鼻通肺,耳通肾,口通心,人中通脾,此为五行显外。故曰:“五行真如五道关,无人把守自遮拦。”再如手心通心属火,鼻尖通肺属金,火到金化,自然之理也。依此类推。天地交合,云遮日月,文武相并,先闭五行。又曰:“四两可以拨千斤。”闭己五行,即以克人之五行,此与四稍法相参。

1. 行动歌诀

心动如火焰,肝动以飞箭,肺动沉雷声,脾动大力攻,肾动快如风,五行顺气遁。

2. 呼吸动静

呼吸者气也,动静者心也,心一动,气一呼,则无力,而虚矣,心为元帅,气为先行。

3. 五行相合法诀

心为南方丙丁火,耳为东方甲乙木,眼为西方庚辛金,口为北方壬癸水,鼻为中央戊己土,内气五行要分明,心眼相合多以明,心耳相合多以灵,心鼻相合多以力,心口相合多以精。精知万事精,五行要分明,盘古阴阳分,五行在内存,生定观造化,不明总难成。

4. 五行炼气法诀

肺弓心箭肾力攻,肝动真实似雷风,心在中间作元精,提调肝气为先锋,全神贯注前后行,奇经八脉会神通,中心一动实四心,气炼一家到昆仑,前后左右时时变。只在中间一点发。心与身合,心与气合,阴阳虚实,内外一气。

(七) 内丹功(周天法)

周天法是道家主要功法,又称内丹功。强调炼养阴阳,混合元气。精神内守,意气相依,沿任督等脉循行周流为周天。《胎息经》云:“常服气于脐下,守神于身内,神气合则生玄胎。”

(八) 养生与静坐

行不疾步,耳不极听,目不久视,坐不至久,卧不及疲,睡不及长。先寒而衣,先热而解,不极饥而食,食不过饱,不饥渴而饮,饮食不过多,不多啖生冷,不饮酒当风,冬不极寒,夏不穷凉,不露卧星下。五味入口不欲偏多,因酸多伤脾,苦多伤肺,辣多伤肝,咸多伤心,甘多伤肾,此五行自然之理。忍怒以全阴气,抑喜以养阳气。

1. 静坐论

天生动,地生静,动则阳生,动之极阴生,静则柔生,静极刚生。《太极图》曰:“太极动极生阳,动极而静,静生阴,静极复动,一动一静,其为其根。”人为一太极,理不通动静之妙非人



也,一动一静为阴阳,阴阳合而发育万物。水火一阴阳也,动静轮转,运行无穷,明此理,所谓静坐是表面,而内实有动静运行方谓功法。此为道家功法关键所在,必须明确实情。

2. 静功坐法

入静守窍,是守一不二的法则。窍者一室门户。脑海有室,室无物则静,物者声,色货利,是人身之贼,后天之物。古人云:“克山贼易,克心中贼难。”道家守丹田,守玄关,为守窍也,为人道之法门。主要静心,如是而行,按时入静,久之浑然一气周转流行,色相俱空。每日以子午或者卯酉时,因子午天开地辟,关窍易通,再子为水,午为火,坐子时炼水济火,坐午时炼火济水。面南背北谓水火既济。感应快慢,视每个人先天之厚薄如何。先天厚之人,七天有感应。先天薄者一月或数月后方有感应。凡遍体发麻,有时微痒,背中发热或者一线之气,从丹田上升等为初步佳象。若流冷汗,头目昏眩或恐怖怕均系病象。佳象继续用功,让恩师指明玄关诸窍及其他,必得善果。病象要坚持半月或一月自然消除,调和呼吸,普通人一分钟呼吸十八次,而炼功时调成八次为度。有时发生魔境现象,如可怕,现恶神,猛兽,美丽的男女等。此时静心不惧怕,不爱不取,静心坐功,魔镜自消。

(九) 摄生消息

1. 精神论

离为太极,刚柔相成,万物乃形,烦气为虫,精气为人。精气者,所受于天,形体者,所禀于地。故《道德经》曰:“一生二,二生三,三生万物。万物亲朋,色阴而抱阳,冲气以为和。”经书云:“一月膏,二月肤,三月胎,四月肌,五月筋,六月骨,七月成,八月动,九月燥,十月生。”经曰:“形体已成,五脏乃形,故肺主目,肾为鼻,胆主口,肝主耳,外为表,内为里,开闭张歛,各有经记。”故头圆像天,足方像地,天有四时,五行,九解,三百六十六日。人有四肢,五脏,九窍,三百六十六节。天有风雨寒暑,人有兴趣喜怒。故胆为云,肺为气,肝为风,肾为雨,脾为雷,以与天地相参,而心为主。目者日月也,气血者风雨也。日月失其光,风雨非其时,五行失其行,州国受殃,天地之道至。受其神明,而劳不息,精神何能以驰。

(1) 精神保养

知人仗精神以生,精神需时加爱惜。譬如人似一盏灯。油贮满,点细小草灯,则耗油少而耐久,勤添油长期明也。若不添油,再用大灯草点或双点,则油尽灯灭。盖油者精神也,灯火者,犹思酒色,诸消耗也。昔人云:“油尽灯灭,髓竭人亡,添油灯亮,补髓人强。”此不独色欲为然,凡消耗精神者,皆可慎欤。

(2) 五脏解

五脏者,人身最重要的器官,能深解五脏,乃求仙真,祛病之道。今将五脏形象,受病之因,避免病之诀,分类录之,系练功者注意,仅供修炼之用。



2. 春季摄生消息论

春三月为东方木，青帝，天地俱生，夜卧早起，广步于庭，以养气之应，逆则伤肝。肝木味酸，木能胜土，土属脾主肝，食宜减酸益甘，以养脾气。谚云：“避风如避剑，避色如避乱。背寒及伤肺。”

(1) 肝脏春旺

肝五行属木，色为青帝，外属震卦，神形青龙，名龙烟，字舍明，形如悬匏，少近心。共有七叶左三右四，胆附叶下，色如缟映绀。肝为心母，肾子，肝中有三神三魂，名曰：爽灵，胎光，幽精也，肝为居中脊第五椎及脊背中间第九椎。目为之宫，外通窍于目，左目为甲。右目为乙，男女六十岁肝气衰，肝叶薄，胆渐减，目及昏昏然。在形筋脉合于木，魂之藏也，肝者将军之官，谋虑出焉。于液为泪，肾邪入肝故多泪。六腑胆为肝府，胆于肝合也，故肝气通，则分五色，肝实则目黄赤。肝合于脉，其荣爪也。筋缓弱脉不自持者肝先死也，目为甲乙辰为寅卯，音属角，味酸，其嗅臊。心邪入肝则恶。春三月当存岁星青气入于眡。故肝虚者筋急也。皮枯者肝热也，肌肉斑点者肝风也，人之色青者肝胜也。人好食酸味者肝不足也。人之法枯者肝伤也。人之手足多汗者肝无病，肺邪入肝则多哭。肝现象是虚则恐，实则怒。受病不宜火攻，当以虚者清补，实者清泄为原则。七情主怒，身主筋与爪所藏者血，所恶者风。肝有病生蒙翳于两眼角，出痒流冷泪。眼下青，昏睡善恐，如人扑之。面青黄者肝病也。肝病常用嘘为泄吸为补。春三月天地气生益肝神，夜卧早起以合乎道，若逆之则毛骨不荣。金木相克而诸病生矣。

(2) 相肝病法

肝热左颊赤，肝病者目多眵而肋下痛引小腹，令人喜怒，虚则恐而寒，寒则阴气状，肝气逆则头疼耳聋颊肿。实则怒，肝病除急食辛以散酸以补，肝恶风当避。肝病脐左有动气，若痛易出汗，大小便难，好转筋，喜昏睡，眼生膜视物不明，努肉攀睛，生晕映冷泪，两角赤痒。当服生麻疏散。

养肝要言：一阳初动，万物如生，不藏怒焉，不宿怨焉。

(3) 附胆脏

胆者，金之精，水之气也，其色青，附肝短叶下。胆能勇敢，无畏无惧之气出于胆。故曰胆大不惊。

胆神名龙辉，字威明，形如龟蛇，混形其象如悬囊。重三两二，长三寸，盛精三合，为肝之府，号曰将军，藏而不显。胆不在五脏，归六腑，但胆易受水气与坎同道。又不同于六腑。故别立胆脏。合乎膀胱。亦主毛发。养胆要法谓多读书。

3. 夏季摄生消息

夏三月属火，心气火旺，味属苦，火能克金，金属肺，肺主辛，夏欲食宜减苦增辛以养肺。



夏心旺肾衰,虽天热不宜吃冷淘冰雪,蜜冰凉粉,冷粥饱食。禁檐下过廊街亭纳凉,不宜星月下露卧。不在有风处梳头。夏为蕃秀,天地气交,万物华实夜卧早起,无厌于日,使志无怨,使华成实,使气得泄,以应夏气。

(1) 心脏夏旺

心属南方火,为赤帝,神形如朱雀,象如倒悬未开莲。心者君主之宫,神明出焉、其脏坚固,邪不能客。心藏神,神明丹元,字子灵,心重十二两,居肺下肝上,对尾鸠下一寸,色如缟映,绛宫中有七孔三毛。为具背脊第五椎,各脏皆系于心。心为肝子,为脾母,舌为之宫阙,窍通耳,左耳为丙,右耳为丁,液为汗。神邪入心则汗溢,其味苦小肠为心腑,小肠与心合,《黄帝内经》曰:“心部之宅莲含花,下有童子丹元家。”童子及心神也。心下为绛宫。其声微,其嗅焦,故人有不畅事心即焦躁。心气通则知五味。五脏属火,旺于夏,色主赤,心主七情,七情主忧乐,七情者,喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲是也。心病则舌焦不知味。人若六十岁心气衰,言多错忘。心脉出于中,生之本神之处也。心合于脉,其色荣也。血脉虚少,不能荣脏腑者,心先死也。心合辰之巳午。心风舌缩不能言。血雍者心惊也。无味心虚也。怔忡善忘者心乱也。多悲者心伤也。好食苦者心不足也。面青黑者心气冷也。容色鲜好红活有光心无病,肺邪如心则多言。心气通微则心有疾,常用呵呵出心邪气。夏安其神,常居高远眺,早卧早起,厌于日顺子正阳,以消暑气。逆之则肾心相争,火水相克,火病生矣。

(2) 相心病法

心热者色赤而脉溢。口中生疮腐烂作臭,胸肩背两肋两臂皆痛。心虚者心腹相引两痛。心病欲濡,食减濡之用苦补之。养心要言:自身有病自心知,身病还要心药医,心境静时身亦静,心生还是病生时。肺系即肺管四脏皆系于心。

4. 秋季摄生消息

秋三月肺气旺,味属辛,金克木,木属肝,主酸,饮食宜减辛增酸以养肝气。肺盛则用咽泄之。秋天气急,地气明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,使肺气清,养收之道也。逆之则伤肺。

(1) 肺脏秋旺

肺属西方金,为白帝,神形如西山白虎,象似悬磬。色如缟映红,位居五脏之上,对胸若覆盖,故谓华盖。神名皆皓华,字虚成。其形有垂附着于脊之第三椎。中有二十四空,行列分布,以行诸藏之气,为脏器之长,为心君之盖,经常多气少血。重三斤三两,六叶两耳,总计八叶。肺为脾子,为肾母。内藏气魄,如婴儿名安狗,伏尸,雀阴、吞贼、非毒、除秽、辟臭。开窍于鼻,鼻为宫,左为庚右为辛。在气为咳,在液为涕,在形为皮毛。上通气至脑户,下通气至脾中。诸气属肺,故肺为呼吸之根。传送之宫殿。虚若蜂窝,下无透窍。吸则满,呼则虚。一呼一吸消息自然,司清浊运化,人身橐龠。肺脉出于少商,又为魄门,久卧伤气。肾邪入肺则多涕,右为喘咳。大肠为肺府,大肠与肺合,为传泻行导之府。肺合与皮,盛则皮毛荣。皮枯毛



落者肺先死。肺纳金，金受气于寅，生于巳旺于酉、病于亥、死于午、墓于丑。为秋日，庚、辛、申、酉。其声商，色白，其味辛，其臭腥。心邪入肺则恶腥。存太白气入于肺，以助肺神。肺风者鼻塞。容色枯者肺乾。鼻痒者肺有蠹，多怒恐惧者魄离于肺。身体黎黑者肺气微，多怒者肺气盛。不耐寒者肺劳，肺劳则多睡。好食辛辣者肺不足。肠鸣者肺气壅。肺邪自入者则好笑。故人颜色莹白者则肺无病。安魄存形宜雀卧鸡起，以顺秋气，长肺之刚，则邪气不侵。逆之则五脏乘虚而诸病作矣。

(2) 相肺病法

肺病热右颊赤。肺病色白而毛槁。喘咳气逆，胸背四肢烦痛。肺虚者气短不能调息。肺燥者喉干。肺风多汗畏风，咳如气喘，旦善暮甚。气病上逆食苦以泄之，以酸收之，用辛补之。肺有病鼻生疥，皮肤瘙痒，气盛咳逆唾吐脓血，以服排风散。养肺要言：扩然而大公，物来而顺应。载之吾心安，撰之天礼顺。

5. 冬季摄生消息

冬三月天地闭蔽，早卧晚起，以待日光，驱寒就温，毋泄皮肤，逆之伤肾。寒时不伸手烤火以防引火入心使人烦躁。不可烘烤食物食之。欲食宜减酸增苦，以养心气。冬月肾水苦碱，恐水克火防心受克而病。

(1) 肾脏冬旺

肾属北方水，为黑帝，肾有两枚，生对脐，附腰脊，精神之舍，性命之根，形似玄鹿两头，名玄溟字育婴。堕脬脊，重一斤一两，色如缟映紫，主分水气灌注一身，如树之有根。左曰肾右为命门。生气之户，死气之户。守之则存，用之则竭。为肝母肺子，耳为之宫。生于脊脊十四椎下，两旁各一寸五分，形如豇豆，相并曲附于脊两旁，外有黄脂包裹，里白外黑，各有带两条，上条系于心包，下条过屏翳穴后趋脊骨。在脊骨之端如半手许。中有两穴是肾带经过处，上行脊髓至脑中连于髓海。易曰：“一阳陷于二阴中。”内经曰：“七节之旁有小心也。”名为命门是真君真主。人身之太极，无形可见，安宅于两肾中。命门左一小穴，为真水之穴，右一小穴是相火之穴，此一水一火俱无形，日夜潜变为之精，精气往来为之神。神者肾藏其情智，左属壬右属癸。在辰为子亥，在气为坎，在液为津，在形为骨，生于上焦，荣于中焦，卫于下焦。若损肾应在齿痛、肾伤也。肾邪自入则多唾，膀胱为津液之府，荣其鬓发也。《黄庭经》云：“肾部之宫玄关园，中有童子名上元，主诸脏腑九液源，外应两耳百液津。”其声羽，其味咸，其臭腐。心邪入肾则恶腐，凡六十岁，肾气衰，发变曲动。七十岁形体皆困，九十岁肾气焦发枯。骨痿不能起床者肾先死也。肾病耳聋骨痿，肾合于骨其荣再发。冬三月辰星黑气入肾存之。骨痛肾虚齿多齲者肾衰，齿堕者肾风也。耳通肾气壅也。人之多欠者肾邪也。肺邪入肾则多呻。肾有疾常吹泄之，吸以补之。戒谨节嗜，欲正声色，无兢阴阳，以全其生，合乎太清。

(2) 肾病相法



肾热颐赤,肾有病色黑而齿槁,腑大体重,咳喘汗出恶风。肾虚则腰中痛。肾风之状颈多汗恶风,食欲下隔塞不通,腹满胀食寒则泄。在形黑瘦。肾燥食辛润之。肾病坚食咸补之,用苦以泻之。肾病脐下有动气,若饮食不消化则体重骨疼,腰胯膀胱冷痛,脚痛或痹小便余沥,疝瘕等宜服肾气丸。养肾要言:心欲其定,气欲其定,神欲其定,体欲其定。

6. 脾脏

脾脏者中央戊己土,金木水火并来参之,旺于四季月,尊奉为黄帝,因有土德之瑞也。形神如凤,凤者故称瑞鸟,有圣王出,则凤凰见。象如覆翼,名常在,字魂庭。正掩脐上横附于胃,坤地之气,土之精也,位居心下三寸之地。重一斤二两,宽二寸,长五寸。脾为心子肺母,外通眉口之宫,其神多嫉,脾无定形主上阴。故脾为五脏之枢,关窍于口,脾脉出于隐白(肉之本意也)。养脾要言:欲食有节,起居有常,作事有恒,容止有定。

(十) 调理脏腑法

在修道人群中,特别是俗家修道人中,以老年人为多,中青年中多以有病而修道,认为修道就可以强身健体,防病治病,延年益寿。其次行善积德,忏悔罪愆。这个想法总体是对的,但有不足之处。修道先修德,德是修道之本,其次要修心,修道之心就是尊道,贵德,爱国爱教,利益众生,多行善举。不追求奢华,消除贪欲。修心后展显道心慈心。

凡体弱有病应该修道,但对修道有很大的影响,要诚心修道,必须恢复体质,治愈疾病,因为修道全凭精盈、气盛、神旺,否则不能产药,达不到修道的目的。要在短期内以道法滋补体强,并治愈病。现将有关法则述后,望按各自的疾病脏腑正确养身,早日恢复身体,以达道岸。

1. 养五脏功法

养五脏坐功法:包括养心坐功法,养肝坐功法,养脾坐功法,养肺坐功法,养肾坐功法。养心的坐功方式是:正坐,两手握拳,用力向两侧虚击,左右各六次;又将一手按在另一只手腕上,下面的手向下如推重石;然后两手交叉,用左右脚分别踏手中五到六次(先左手、后右手、各行一次)。能去除心胸间的风邪等疾病。以上操作时闭住气,闭目良久,三咽口液三叩齿后结束。

养肝坐功法的方式是:正坐,两手重叠按在大腿下,慢陵扭转身体,左右各三到五次,再双手交叉拉拽,在胸前翻覆双手三到五次;这种方法能消除肝脏积聚的风邪毒气。其余事项同养心法之坐功而行。

养脾坐功法的方式是:平座,伸一只脚,屈一只脚,用两手向后反拉各三到五次;再跪坐,用两手撑地,回头用力虎视,左右各三到五次,能消除脾脏积聚的风邪,增进食欲。

养肺坐功法的方式是:正坐,用双手撑地,缩身屈背,向上抬背三次,可消除肺脏风邪积劳,再反转拳头捶打脊背,左右各五次,这种方法可去除胸臆间风毒,以上操作时间闭住气,良



久，闭目吞咽津液，叩齿三次后停止。

养肾坐功法的方式：正坐，用两手指从耳旁上升牵引两胁五次，可挽臂向空中抛射，左右相同，缓身三五次，再用脚前后各跨十五次，能消除腰、肾、膀胱间的风邪积聚，其余事项与上面相同。

保身以安心养肾为主，心肾安则离火不外炎，肾能养则坎水不外崩。火不外炎，则无神虚之病，而心愈安；水不外崩，则无精涸之症，而肾愈澄。肾澄则命火不上冲、心安则神火能下照。神与精交结，乃可以祛病。只要你的五脏正常，方可以言修道。

2. 打坐

打坐又称盘坐、静坐，是道教修炼的基本方式，盘分为自然盘、单盘、双盘等，最早由古人的散座和跪坐演化发展而来，经实践中研化成双盘为最佳效果。打坐是修炼的基础，是修行人必须经历的过程，生活中不可缺少，时常修炼是一个循序而渐进的艰苦过程，要从行、立、坐、卧，随时随地都可在修。不能急于求成，更不能淡漠消停，也不能刻意追求感应和效果，要以平常心，清静心，去认真面对体验，日积月累，功能自会增进。道在心中。经过千锤百炼，自然得道，并能去除五脏任何疾病。

打坐不仅可以养身、延寿、去病，还可以开慧增智，所以古人极为推崇。唐代著名道士司马承祯《坐忘论》一卷中云：“学道之初，要须安坐收心，离境住无所有，不着一物。自入虚无，心乃合道。”打坐对初学者确是很艰难的，因此对于如何打坐入静，还有以下的要求：做到头平正身正直、口齿闭、舌舔上腭、双目垂帘，气沉丹田、全身放松。明代高攀龙《静坐说》云：“静坐之法，不用一毫安排，只平平常常，此平常二字，不可容易看过。”这里要领会平平常常这个平常二字，包括坐功间的一切，如调气、运气、过关、进火、降符、采药、运炼结精、炼丹等等过程，这些就是所谓的平常二字，提醒人们不可容易看过。是属修道之人的平常事，对初修道之人来说，那可不是平常事了。所以我说：打坐时的姿势很重要，再有在打坐时必须做到“无为”，要求打坐时应当排除杂念，意守气穴，还需内观。《云笈七签》中云：“慧心内照，名曰内观”。是说在坐功时“回光返照”即照五脏和气穴。王重阳祖师论述，详尽全面。

(十一) 重阳祖师养生五论

1. 论打坐

王重阳云：坐久则身劳，既不合理，又反成病；但心不着物，不得不动，此是真正正基，用此为定，心气调和久益轻爽，为此为验，则邪正可知，若能心起皆灭，水断觉知，入于忘定。倘任心所起一无收制，则与凡夫原来不别。若惟断善恶，心无指归，肆意浮游，待自定者徒自误耳。若遍行诸事，言心无所染，于言其善，于行极非。真学之流，特宜戒此。令则息妄而不见照，守静而不着空，行之有常，自得真见，事或有凝，且任思量，令事得济，所疑复悟，此亦生慧正根，



悟己则止，必莫有思，思则以智害性，为之伤本，虽骋一时之俊，终亏万代之业。一切烦邪乱思，随觉即除，若闻毁誉善恶等事，皆即拨去，莫将心受，受之则心满，心满则道无所居，所有见闻，如不见闻，即是非善恶不入于心，心不受外，名曰虚心，心不遂外名曰安心，心安而虚道自来居。

2. 论虚心

经曰：人能虚心，虚非欲道，道自归之，内心既住着，外行亦无所为，非净非秽，故毁誉无从生，非智非愚，故利害无由扰，实则顺中为常，权则与时消息，苟免诸累，是其智也。若非时非事，役思强为者，自为不著，终非真学。何耶，心如眼，纤毫入眼，眼即不安，小事关心，心必动乱，既有动病，难入定门。修道之要，急在除病，病若不除，终难得定。有如良田，荆棘不除，嘉禾不茂，爱欲思虑，是心荆棘，若不剪除，定慧不生，此心由来依境，未惯独立，乍无所托，难以自安，纵得暂安，还复散乱。随起随灭，务令不动，久久调熟，自得安闲，无论昼夜，行住坐卧，及应事接物，当须作意安之。若未得安，即须安养，莫有恼触少得安闲。即堪自乐，渐渐驯狎，惟益清远，且牛马家畜也。放纵不收，犹自生梗，不受驾驭。鹰鹞野鸟，为人羁系，终日在手，自然调熟，心亦如是，若纵任不收，惟益粗疏，何能观妙。

3. 论不染

或曰，夫为大道者，在物而心不染，处动而神不乱，无事而不为，无时而不寂，令独避动而取安，离动而求定，劳于控制，乃有动静，一心滞于住守是成取舍两病都未觉，其外执，而谓道，之階要，何其谬耶。答曰，总物而称大，通物之谓道，在物而不染，处事而不乱，真为大矣，实为妙矣。然吾子之见有所未明，何者，子徒贝锦之辉煌。未晓如抽之素丝，才闻鹤鸣之冲天，诂识先贤于谷食，蔽日之幹，起于毫末，神凝至圣，积习而成，今徒知言圣人之德，而不知圣人之所以德也。

4. 论简事

修道之人，莫若简事，知其闲要，识其轻重，明其去取，非要非重，皆应绝之，犹人食有酒肉，衣有罗绮，身有名位，财有金玉，此皆情欲之余好，非益生之良药，众皆徇之，自致亡败，何迷之甚也。

5. 坐忘铭

常默元气不伤，少思慧烛内光，不怒百神和畅，不恼心地清凉，不求无谄无媚，不执可园可方，不贪便是富贵，不苟何惧君王，味绝灵泉自降，气定真息日长，触则形毙神游，想则梦离尸疆，气漏形归垅上，念漏神趋死乡，心死方得神活，魄灭然后魂强，博物难穷妙理，应化不离真常，至精潜于恍惚，大象混于渺茫，道化有如物化。鬼神莫测行藏，不饮不食不寐，是谓真人坐忘。



重阳祖曰：心忘念虑，即超欲界；心忘缘境，即超色界；心不着空，即超无色界。离此三界，神居仙圣之乡，性在清虚之境矣。

(十二) 运用周身经脉诀

1. 早功

日将出即起，面对太阳光，吸气三口，即将口闭，提起丹田之气到上，即将口闭之气，与津液咽下，然后将身往下一蹲，两手转托腰眼，左足慢慢伸直，三伸收转左足，又右足伸直，三伸收转右足，将头面朝天一仰，又朝地一俯，伸起腰，慢立起，两手不用，立起时，先将右手慢慢掌向上三伸，往下一耸，再做左手同样动作，然后一步一步走一圈。双足在圈内一跳，静坐三刻，便可服外丹药丸。

2. 午功

午时盘膝坐，腰直起，闭目运气、一口送下丹田，念曰：本无极之化身，包藏八卦有真因，清通一气精其神，日月运行不息，阴阳甲乙庚辛，生克妙用，大地回春，扫除六贼三尸，退避清真，开天河之一道，化玉之生新，园明有象、净微无垠，养灵光于在顶，出慧照于三清，不染邪祟之害，不受污秽之侵，水火既济，妙合天人，学道守护，五方主令元神，四时八节，宰治之神，养我魄、护我魂，通我气血，生育流行，天罡地煞，布出元精，二十四气十二辰，妙应灵感，太上老君，道祖吕真人，一一玉清真王长生大帝，化作太极护法神，日月普照来临。开目、运动津液，徐咽下，将左手按腰，右足伸出；右手按腰，左足伸出后，两足并和，往前一伸，头身后一仰，立起，将两掌擦热，往面上一擦至两耳，右手按左耳，左手按右耳，两手中指上下，交合各弹三下，往项下一抹到胸，左手擦心，右手在背腰中一打，然后两手放开，头身往下一勾，再以右手往前头一拍，抬起腰身，左手腹中一抹，然后前足换后足，往前跳三步，退三步、口中津液作三次咽下，朝西吐出一气，复面东吸进一气，闭鼓气一口送下，此导阴补阳也。

3. 晚功

面朝北身立住，左右手捧定腹，两足并，提起一气运津液，待口满，一气咽下，两手左右一伸如一字，掌心朝外竖起，将少蹲作弯弓之状，左手放前对定心，右手抬过头，掌朝上四指捻定，空中指直竖，然后右手朝下捻大小指，中三平竖，两手相对，如龙夹虎颈抱合之相，头于此时侧转、面向东，往前一起一蹲，走七步立正，将两手平放，以右手抱左肩，左手抱右肩，蹲下头勾伏胸前，两目臂闭膀中间，呼吸一回，将两目运动，津液生起，以舌尖抵上腭，上下齿各四五下，将津液徐徐咽，两手一抄，踪起一步，右手往上一抬，放下，左手往上一拍，放下，轮流三次，左足搭右足，往下一蹲，立起，右足搭左足往下蹲，立起，将腰扭转一次，乃呵气一口，收转气，两手在膝盖上各捻三下，左边走至右边，右边走至左边，共八十步，此要对东北走，东北对西南走，完坐下，略闭神一会，将两手对伸一下，站起再服晚药，以清水漱净口，仰卧丑到寅，再往翻



动睡之，此通养神功，收魂聚魄也。

4. 打坐浅训

修炼不知玄关，从何下手。玄关者气穴也；气血者神入气中，如在深穴之中，神气相恋则玄关之体已立。

古仙云：调息要调真息息，炼神须炼不神神；真息之息、息乎其息；不神之神、神乎其神。总要无人心而有道心。将此道心返入虚无，昏昏默默存于规中，乃能养真息之息，得不神之神。

初学必从内呼吸下手此个呼吸，因是离父母垂立胞胎之地，人能从此处下手行动，便知母呼亦呼，母吸亦吸之时，好像重生之身一般。

凡打坐须将神依气，意系住息，在丹田中宛转悠扬聚而不散，则内藏之气与外来之气，交接于丹田中，日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关而上游泥丸，旋复降下绛宫至下丹田，神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫到此，筑基之效已得一半了，总是要准时勤修勤练。

调息要以后天之呼吸，寻真人呼吸之处，古云：后天呼吸起微风，引起真人呼吸功。先调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸，我惟致虚守静。真息一动，玄关便不远，照此行动筑基，百日功成。

《道德经》云：“致虚极，守静笃。”总说是教人以入定虚静。详细说则：虚是虚无，极是中极，静是安静，笃是专笃。是言致吾神于虚无之间。准其中极之地，守其神于安静之内，必尽其专笃之功。

人心有二，谓一真一妄。故觅真心者，不生妄念。即是真心，性格最宽长、最光明。真心之所居最安然、最自在。以真心理事，千条一贯。以真心寻道，万殊一本。然人要用他应事，就要养得他壮，就要守得他安闲，然后劳而不劳，静而能应。丹诀云：“心走即收回，收回须于下，用后复求安，求安即生悟。”谁说闹中不可取静耶。枯坐并非道也。当以气游行于通身关窍内，不打坐于枯水寒堂，须以“神”打坐于此身妙窍中乃可。

学道以丹基为本，丹基既凝即可回家，躬耕养亲，做几年高士，然后入山寻师了全大道，诵经焚香，保身安心养肾为主，心安则离火不外炎，肾养则饮水不外崩。火不外炎，则无神摇之病而心愈安，水不外崩，则肾愈澄，则命火不上冲，心安则神火下照，神精交结乃可却病方可言修道。

人养神养气之际，神即为收气主宰，收得一分气便得一分宝，收十分气，便得十分宝，气之贵重，世上金玉百两难换一分气宝，修道人何必与世人争利，利多生忿恚，忿恚属火，气是火种，忿恚一生气随之走，欲留而不能留，又其甚者连母带子，一齐飞散。故养气以戒忿恚为切，戒忿恚以养心养神为切，功名多出于意外，不可存千禄之心。修道不可预贪效验，每逢打坐必



要心静神凝,不可有任何妄欲之心,但求抱住内呼吸做功夫。

炼心之法自小及大,如今三伏大炎,一盞饭可也,不可再求饱。一片凉可也,再求大凉不可,自微及巨当前即炼心之境。苦中求甘,修道之格论。学道之士需要静心清意,方得真情之药物。毋逞气质之性,毋运思虑之神,毋使呼吸之气,毋用交感之精。然真精动于何时,真神生于何地,真气运于何方真性养于何所,不得不明辨,以哲者而细言之。

凡打坐须要心神两静,空寂虚无,鬼神不得而知,其功夫自知自信,以求自得。打坐中最重要凝神调息,只要心平气和,则神凝息调。心平的平字最妙,心不起波谓平,无私无虑谓平,无欲无妄谓平,心执于道谓平,平即心在其中,乃丹经之玄关一窍也。

5. 打坐歌

初打坐,学参禅,这个消息在玄关,密密绵绵调呼吸,一阴一阳鼎内煎。
性要悟命要传,休捋火候当等闲,闭目观心守本命,清净无为是根源。
百日内见应验,坎中一点往上翻,黄婆其间为媒妁,婴儿姹女两团圆。
美不尽,对谁言,浑身上下气冲天,这个消息谁知道,哑予做梦不能言。
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。
水火既济真汞铅,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,半夜三更现红莲,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。
玄中妙,妙中玄,河车搬运过三关,天地交泰万物生,日饮甘露似蜜甜。
仙是佛佛是仙,一性圆明不二般,三教原来是一家,饥则吃饭困则眠。
假烧香,拜参禅,岂知大道在目前,昏迷喫齐错过了,一失人身万劫难。
愚迷妄想西天路,瞎汉夜走入深山,天机妙,非等闲,泄露天机罪如山。
四正理,着意参,打破玄关妙通玄,子午卯酉不断夜,早拜明师结成丹。
有人识得真汞铅,便是长生不老丹,行一日,一日坚,莫把修行下眼观。
三年九载功成就,炼成一粒紫金丹,要知此歌何人作,清虚道人三丰仙。



第三章 内丹论

第一节 丹道论

一、何为丹道

丹道者是道教贵生论的根据,是中华养生与生命学理论的基本点,也是天人合一的观点,是作为思想理论的基础。“丹”的观念提出,是道教思想家的一大发明和贡献,理念是以人为本,将人体为小宇宙的理论。内丹学推论是以人体隔膜以上取象为天,隔膜以下取象为地,以五脏比五行,气血比阴阳,通过五脏的转化和运炼成为一种物质叫“丹”,而实为一种“能量流”,不能算真的物质的物质。

外丹学则以上鼎象天,下鼎象地,开八门以象八卦,汞铅二药比阴阳二气。以丹鼎炼化过程,合成一种特殊的物质,喻丹。(外丹的处方多达百种,使用的中药也近百种,至于汞铅为药,有的处方上也有,可能是为了药方的保密度,将有些中药喻名汞铅。)

丹道观念,在人体内形成一种基于肉体又不能超越肉体的,通过脏器的转换演化而成的物质谓丹。(本人认为,这是一种“能量流”,因为这种不是物质的物质,无味无色,不是固体也不是液体的内炁转化物质,是生命灯的预备油,随时可添加此油,以延长生命灯的燃烧,能使生命延年。)

道教的贵生与道术,使人目睹。贵生是以护道、修道、体道、得道;道术是以用道、显道。《秘要诀法》曰:“道者,虚无至真也。术者,变化之玄技也。”道无形,因术以济人,道有灵,因修而会道。人能学道,则变化自然。道之要者,深简则易知,术之秘者,唯符与气药也,符者天真之信,气者阴阳之太和,万物之灵爽也,药者五行之华英,天地之精液。妙与一事,则无不应矣;此说明了符、药、气三术中的精髓,并能应用无碍,是基本的论述,无不应矣。道术的修炼原则与贵生观是有区别的,贵生论的重点是修炼,而道术却比较强调借助外缘力量。

二、正邪之说

太上蕴好生之德,开度世之门,著经立说,教人返璞归真,从无中观察道的奥秘,从有中观察道的端倪,致虚守静,归根复命。早复重积,深根固蒂。得一守中,虚心实腹。弱志强骨,搓



锐解纷，和光同尘，专气致柔，抱道守一，息心止念。知雄守雌，知白守黑。闭门塞兑，被褐怀玉。昏昏冥冥，其精日生；恍恍惚惚，其精不泄。日生则日长，不泄则不竭。精华气神，神能还虚。五行不能盗，阴阳不能制。与道为体，超出天地。此乃老君之清静无为之道也。

汉魏伯阳效法《全碧经》而作《参同契》，于是有了龙虎、铅汞之名。至唐宋，诸仙迭出，丹经相继问世。各家争鸣，种种异名，见于丹书，横说竖说，不可胜数。追究本原，无非吐露异名，名称虽异而其实同一事物而已。圣师阐扬发挥其教理，十分细致翔实，各备详说，实为人们都能领悟，个个成真。但殊不知名越深而事愈繁，书越多而道愈隐晦。何况多为喻词、隐语和专用术语。孔窍其门，使学者无缝隙可入，感到深奥莫测，往往目眩惑而心摇，只能望溟之叹。况且丹经子书，汗牛充栋，讲理者多，留诀者少。初无下手入门，次无具体法则，再无详尽过程步骤，更无丹田穴位的位置，以及如何采药炼丹等等。必须剪除繁芜，摄其枢要，扫除譬喻，解白隐语，露其真诠，直指何谓铅汞、龙虎、鼎炉、药物，何谓之采取抽添、温养、火候、种子、真性命、结胎，等等丝毫无隐解释。使有志于道之后学，再不为丹经所惑。否则，后学者不识次序，如何凑泊得来？不免有搀前越后之差，首尾颠倒之乱。

尹真人说：“九十六种外道，三千六百旁门，任他皆虚妄，只我金丹真。”钟离权说：“道法三千六百，人人各执一说。一点入道窍门，不在三千六百内。”

无上至妙大道，难遇、易成、见功迟；旁门小术，易学难成而效速。所以，贪财者学骗术，好色者研房术，贪权者行赌术，掌权者施邪术等无奇不有。很多学道者，身着高冠方袍，自满自足不下意去求老师指点传授学到次序，只是跟着错误的方法，迷入旁门左道，自己还没有体会，哪里知道所谓的三千六百大道。只有金丹一道才是修行正路，除此以外，再没有别的途径可以成仙得道了。也有将道破段分门，以迷指迷，盲修瞎练，不思自错，更将错路教人。因此，王良器著《破迷歌》，陈泥丸著《罗浮吟》，钟离权著《正道歌》，历举旁门诸术之非，以救错行邪径之失也。不过，三千六百旁门中，亦有数条可以攻疾病，救老残，益寿延年，住世安乐。故傅大士云：“饶经八万劫，终是落空亡，此乃小乘功夫，不合大道全体。”张三丰云：“学仙须是学天仙，唯有金丹是的端。”

金丹之道，简而不繁，以虚无为体，以清静为用；有作以成其始，无为以成其终。从头至尾，并无高运难行之事，奈何世人，道在迩而求诸远，事在易而求诸难，背正投旁，不亦惑乎？金者，坚之称，丹者，圆之喻。是人毗卢性海，乾元面目。老君号之“玄又玄，入妙门”。以此而言道，谓之无上至尊之道；以此而言法，谓之最上之法，仙真皆从此修行正路，再无比此更纯真的了。所以作次说以挽邪归正，并将图诀窍逐一明确指出，使后学者印证丹经，览后再无疑惑。

三、关于长生不老

“强身健体、防病治疾、延年益寿、长生不老”。一直是几千年来世人的向往和追求，特别



是那些贵人和富人的欲望,更加迫切强烈。因为在历史上传说的,元始天尊、广成子、西王母等都活了几百岁,这些神仙在民间广为流传。所以人们有这样的向往,盲目地去追求。这样片面地去求“延年长生”,则是人性自私心理的表现,似乎太单纯了点。有些人找不到“延年益寿”的法则,就以吃来强壮身体,结果一日三餐不离肉,吃得体肥粗胖,不是三高就是脂肪肝,怎能“延年益寿”?首先要有所了解哪个部门有此法,通过什么方式才能学到等等诸多方面的问题,找到原因再去学习这个法则。

道教将古人传留下来的养生学,丹经、道书等著作中,探索、研究、体验、完善,较为完整系统的继承和发扬光大了这一中华民族的瑰宝“道功养生之生命学”,高层次的生命哲学,这个法则是道教“修身养性”的理论依据,“强身健体、防病治疾、延年益寿、长生不老、得道成仙”的理念。因此道教学修道有个前提,那就是“行善积德,慈心于物,济贫救苦,爱国爱教”,然后“清静无为,消除欲念”,再行道家功法。要对功法的步骤过程了如指掌后再修行,须经明师讲明说破,不可一知半解就行修,这样就会出偏差,误了你的时光。只要明理,按法修炼,定会达到“延年益寿”。还要靠自己的坚持吃苦诚心得道。当然这里面还包括很多阶段,不是一说就能,如“静坐的方法和过程,补气养血存神,打通奇经八脉、呼吸运气用气,采药封炉运炼,结精炼丹”等等系列道法。若要达到“延年益寿,长生不老”,必须有大德,有诚心,有明师,就会成功,否则就难达到。

道教的教理、教义、教旨是以《黄帝内经》《黄庭经》《道德经》等为哲学理论,以先哲们的养生法为基础,历代祖师的著述为根据,全面使用在修道养生,出世入世的核心理念。长生不老不是说永远不死,是说精神的长存不死,在有生之年无病无灾。

第二节 内丹源流

内丹法据史载约五千多年前就已形成,道家继承和发扬了这一修持养生的法则。

一、内丹的提出

道家功法,首先就是内丹,最早见于《山海经》《黄帝内经》及《黄庭内外景经》和老庄等著作中。如《黄帝内经》曰:“上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一。”“恬淡虚无,真气存之,精神内守,病安从来。”比如,“肾有久病者,可以在寅时面向南方净神不乱思”。这就说明黄帝从师广成子之前就有炼丹之法。唐《千金要方》曰:“徐徐定心,作禅观之法,闭目存思,感空中太和元气;如紫云成盖,下入毛际,渐渐入顶,如雨初晴,如云入山,透皮入肉,至骨至脑,渐入腹中,四肢五脏皆受其润,如水渗入地,若透彻则觉腹中有声,汩汩然。意专思存,不得有外缘,此时即觉元气达于气海须臾则自达于涌泉。”《楚命经》曰:“庖牺上圣画八卦以示人知有养生之道也。”



二、功法释义

武功运用内气而外施,以意到、眼到、手到、气到来击对方。而道家气功是以调心(静心无欲,运用意识)、调形(形体调整)、调息(呼吸的控制)、调睡眠(固定时间)、调饮食(忌荤腥及辛物)等五调为基本手段,修炼技术中的调和调整为二个境界。比如练功过程中魔障出现和不得法的故障问题需调。调字是人类一切有意和无意的心理活动。修炼低级功的调可以由意识来承担。高级的层次“不调而调”超越了意识功能范畴,用潜意识甚至以本体意识来完成。五调是以调心为主导和根本,其余四调在心为主导下完成,也是最终为了调心的目的。练功人将注意力通过呼吸形式入静,实现以呼吸的“一念代万念”。功法还要强调姿势,如盘腿、闭目等近百种姿势。手势以抱球、捧月、捧气、阴阳式等。不论姿势、呼吸等方式,均为了坚定意念,以助功力。功法的秘密就是气的秘密。气不仅包括呼吸之气,也包括人体内的正气和培育的元气(此指真气)。需调神炼意而运气。古人称导引、吐纳、炼丹、存想、禅定等身心锻炼方法。通过日常修心养性,培植正气的身心活动,属广义功法,是为性功。特定的功法修炼中,培植正气的身心活动,属狭义功法,是为命功。只有性命双修,才是唯一正确的功法。但须知道方法和修炼的知识和根本的技术。

第三节 内丹法秘密的产生根源

道家的内丹功法自古就有着神秘的色彩,如汉代葛翁曰:“吾受之于东华帝君,东华帝君受之于金阙帝君,金阙帝君受之于西王母,西王母皆口口相传,不记文字。”这就说明神秘的根源,但后来这种秘密越来越加深,其产生的原因有三种现象:

一、人为的原因

这是为了维护各教派的某种规定戒律。此主要目的是防止尚未学通道法,而讲道给别人,这样会出现讲不清说不明和漏失。不但没效果,还会造成走火入魔等影响和后果。所以未领师命不得传道,用来约束道徒。可也含着有意不让一些人轻易知道。另外有师承关系和派别关系,互不相传和外传。借以什么“圣人口口相传”为由而不轻传。

二、天然的原因

就功法修炼的最高境界来说,就是成果和目标。很多方面无法用言语表达的境界,因为学道者大都没有亲身经历全部境界,只是掌握了修炼法则和过程。法理有了,但学道者不一定每个人都理性的思维明白,大都此时在修炼过程中,自己还未达到各种境界,怎能给别人说



法呢。再有人之素质条件不一样,很难用统一的时间形式等来完成。如老弱病残者,各有法则,无法统一用一种模式。

三、客观的原因

学道之人由于经济和文化的制约,无法突破老模式。没有创新的能力,无法直白化。按古人的语言文字,使学者阅读不便,再加上前人为了保密,利用比喻、借词、则说、隐语等方式,更加阅读不便,还有派系的隐语方式,用词不统一,这就在文字上形成了秘密。再有文化不普及,多数人要靠识字人讲解,讲解人的理解深浅也成了秘密,整体形成了一个道家功法深奥莫测的现象。其变得秘密原因有三:

1.学道对象的不确定性,直接导致专业术语的多变性。什么行业的用什么喻言,隐喻过多难以理解。

2.个体经济的差异,造成文化,技术不能发展,长期滞留于简单的现象描述,造成内炼现象的复杂化。

3.受内炼团体的文化修养、素质等影响,表述者的文化层次程度和表达水平等原因,使内炼技术呈现出了繁琐、多义、庞杂等现象。特别是口传形式,越传差别越大,细节掉失越多,形成朦胧概念,就自然产生了神秘感。还有方言差异的领会,这就不神秘也就神秘了。

其实道教功法在古代以口耳相传和固定模式修炼为表述阶段。从汉至唐为哲学表述阶段。五代至宋为隐喻表述阶段,宋末至民国为个人经验表述阶段。但没有彻底摆脱古文、隐语、喻言模式。因此普遍疾呼要拜明师指点。言下之意是未经明师(即知古文、隐语、喻言者)指点,学者难明。但也有人本不懂其中道法修炼技术,更不解古文、隐语、喻言,借以说什么天机不可轻漏,道要自悟、自参,到时候自明等等理由,用海阔天空的谎话来诓徒,误了他人,资肥个人。道家的教旨规定,不是不传,而是不轻传,不是保密不讲,而是慎重不乱讲而已。一般人看来像是特别秘密了。

第四节 道以养生琐谈

先哲曰:“已饥先食,未饱先止,散步逍遥,务令腹空,每腹空时,即便入定,不拘昼夜,坐卧自便,惟在摄身,似如木偶,将心寂然,此身兀然,不烦禁制,自然不动。或者念言,我今此身,若少动摇,如毛发许,便堕地狱,如商君法,似孙武令,有死无犯。或数息法,势在必行。另有一法,其名曰随,与息俱出,复与俱入,随之不已,一息自住,出出入入,或觉此息,从毛窍中,八万四千,云蒸雾散,无始已来,诸病自除,诸障自灭,自然明悟。如果达此境界,如同盲人忽然眼能看清,此时何用求人指路,老朽尽言也。”

心之官正,而肾听命,心不官位而肾为政也。知此也知铅汞、龙虎之功用之说。凡气之谓



铅,或趋、或蹶、或呼、或吸、或执、或击,凡动物者皆铅,肺实出纳云肺为金,为白虎,故曰铅。凡水皆为汞,唾涕、血、液、精、汗、泪、便,凡湿者皆为汞也,肝实宿藏之,肝为木,为青龙,故曰汞。先哲真人论内丹曰:“五行颠倒术,言说龙从火内出,五行不顺行;虎向水中生。”如果五行顺行之龙出于水,虎出于火,皆死之道也。因为顺行则心不官,肾为政,声色外诱,淫邪内发,壬癸之英,下流为人,或为腐壤,是因汞龙出于水也。喜怒哀乐皆出于心,喜则撻拏随之;怒则毆击随之;哀则僻踊随之;乐则拓舞随之。心动于内,而气应于外。是铅虎出于火者,汞龙之出于水,而龙虎复返者,故曰死之道也。真人们教之以逆行,是让龙从火出,虎从水生也。孔子曰:“凡有思皆邪,无思土木也。”若不逆行,则有思,则泛邪也。夫大道无思之思,端正壮栗,出入息住。心火不复炎,水火合则壬癸之英上流于脑,而益于元英。阴阳之始交,天一为水,凡人之始造形皆水也,故五行一曰水,从暖气而后生,故二曰火,生而后有骨,故三曰水,骨生而曰坚,凡物坚壮者皆有金气也,故四曰金,有骨而生肉,土为肉,故五曰土。人初以脐气达,因脐为生之根,命之蒂。汞龙出于火,流于脑,溢于元英,必归于根,心火不炎上,必从其妃,是火常在根也,故壬癸之英得火而日坠,达于四肢,滋于肌肤而日壮,则成金刚之体。此铅虎自水出者也,龙虎生而内丹成,故逆行则为道,道之末亦为长生不死之术矣。

第五节 内丹学相关理论

一、阴阳学说

内丹学实际上重于精气神,将生命的本质看成气的周天太极运动,以沿督任脉的小周天循行为基础,将五行,八卦、天干、地支等作为记号而介入。以阴阳哲学理论为内丹学的基础。《易传》云:“一阴一阳谓之道。”此理普遍存在于天、地、人和万物,即整个自然界和社会。道的阴阳变化规律并不深奥,普遍存在,只是人们留意少了些。如日月出入,白天黑夜,暑来寒往,四季变化等等。

《易经》哲学,对阴阳对立统一的发展变化规律,提示较为彻底。由于阴阳对立统一,使万物各得其生名,属性又是阴阳对立的统一结果,而生存死亡。阴阳相互制约,互相依存。没有对立统一就没有发展。也没有一切。

老子以“道”为原理阐述无形的阴阳变化,凡有形的就不叫“道”。道的含意广大,主要的一点,提示人们掌握阴阳变化,知危才能久安,知亡才能久存,知乱才能久治。这就是让人学“道”的基本理由。道家的功法修炼过程当中,就是一个利用阴阳对立,互相制约而达到新的平衡过程。如从兴奋亢进到安静至入静产生的功能令气血和畅,扶正祛邪,达到练功效果,使人体恢复到阴气平顺,阳气固守,两气互相调节维持平衡。阴生阳,阳生阴,寡阴不生,孤阳不长,缺一不可。练功中的呼吸吐纳,呼为阳,吸为阴,若单一就不能吐故纳新,不能新陈代谢。



一阴一阳谓之“道”，而阴阳是太极所生的两仪。因此太极与“道”是阴阳大化之源，世间万物都是这个阴阳大化来体现的。天地是宇宙间阴阳总汇。人是一个单体小天地，道家以此为内丹学理论根据。中与和，是天地万物的本性。中即正，正即中，不偏不倚为中，无过无不及为正。和是阴阳结构本身追求的目标。《易·系辞上》曰：“天地之大德曰生。”生的前提是和，人只有阴阳才能生。生就是要以和来维持。

人体的物质即形体、内体属阴，神、灵魂属阳，内体的修炼达到极致。内功的修炼达到极致，就可以无中生有，真气产生，意念搬运。气和血也是互相转化互相资生的。形神合一的生命观，在《内经·针刺类》古人就论述，人禀天地之气以生，借血肉以成其形，一气周流于其中，以成其神。形神俱备乃为全体。《灵枢·本神》曰：“故生之来谓之精，两精相搏谓之神。”故人之生，必合阴阳之气。形是生命的基础，神是生命的体现，神依形而存在，神为形之主，形为神之本，神为形之用，形为神之体，无神形不存，无形则神无生。《素问·上古天真论》曰：“能形与神俱，而尽终其天年。”《灵枢·天年》曰：“血气已知，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”又曰：“百岁五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”是指生死概念，形神相合为生，分离为死。

形神在内外环境、自然界都有着物质、能量等的复杂过程，它是阴阳两个调控系统，双轨制密切协调来调控人的生命。阳性调控神的调控系统，为生命主导调控，它是开放的。阴性调控形的调控系统，是封闭的。两系统的协调使人生命活动，神明则形安，是养生的最高原则。保护神就是保护正气，练习功就是养形全神。

修心养性以调神，是古人养生的法则。练功是养其形，守其神，外炼筋骨皮，内炼一口气。用调心守神，调息呼吸，调身自然，对神经、内脏进行自我锻炼，维持阴阳协调，以达祛病养生。

人身之气血为阴阳，常处平和，气促血动，血盈气盛，古人把气字写成炁和气两字，炁字正好是平心静气，平静安详的养气。气是人体生命的基本物质，有元气、脏腑之气、经络之气、宗气、营气、卫气等等。以上均为正气，可抵御外来邪气，气是生命活动的动力来源。练功时的内气和外气，可以互相转化，凭阴阳调和相依相补，来达到血旺气足。

神是生命主宰，然后才是气。修炼称炼气，是后天的识神，而后天炼先天之元神。后天识神过于兴奋，是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情的来源。怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾。它会干扰元神，不能入静。因此炼气（炼识神）重要，人们通过练习功法进入奇妙幻化的境界。通过意念开发心神，继而开发精魂，再开发原始生命力。《静源真经》言：古人创造了四大功法：“意想天开功，推陈出新功，聚精会神功，出神入化功。”单纯的意念力量不够，结合聚精会神和出神入化，才是开发人体内部心神的功能，主要依阴阳来调理。气的运行是动力功能，维持生命以脏腑活动和互相协调而运动。如肺司呼吸，有升有降，吐故纳新；肺主呼气为出，肾主纳气为入，心火下降，肾水上济；肝主生发，肺主肃降；脾主升清，胃主降浊，升降平



衡则体健,否则致病。《素问·刺禁论》曰:“肝生于左,肺藏于右,心部于表,肾治于里,脾为之使,胃为之市。”是说五脏之气在左右表里循环运行。练功的五调,离不了气的范畴和阴阳相交。《易传》中曰:“阴阳不测谓之神。”人们平日以识神主导一切,识神与元神是对立的。通过修炼抑制识神,树立元神来主导,就是利用先天的本能。修炼功法使人元气充沛,元精内固,寂然入静,让后天识神意识薄弱消失,不能发挥作用,先天元神被唤醒,直接感应内在本性,发挥各种特异功能。《太平经·附录》曰:“夫人本生混沌之气,气生精,精生神,神生明,本于阴阳之气。”是说气转为精,精转为神,神转为明。即气为神之祖,精为气之子,气是精神之根蒂。积气以成精,积精以全神。《内经》曰:“虽神自精气而生,而主精气运用”。此规律是:

↓气为神祖 ↓精为气子 ↓血为气母

神

↑气帅血 ↑神统气 ↑神统精 ↑

气血是精神世界的物质基础,精神为气血功能之显化。识神是后天知识的灵性,元神是先天知识的灵根。人身经脉、五脏、五官等均分为阴阳,以阴生阳,以阳生阴,生生不息,相生平衡以维持生命。若阴盛阳衰或者阳盛阴衰均使人致病。

道家的功法,就是利用阴阳相生之理,炼取阴中之阳以健体,即抽坎填离而成乾。是发挥了阴阳融合相交的科学理念。

二、坎离之说

坎者肾宫也,坎静属水,乃☵卦也;动则属火,乃为一阳爻也。离者心田也,离动为火,乃☲卦也,静则属水,乃为--阴爻也。交会之际,心田静而肾府动。因真阳在下而真阴在上,况切意生于心,而直下肾府。阳生于肾,而直升于黄庭,故曰,坎离颠倒。若不颠倒而顺行,则心火动而不能静,大地火坑之意明矣。万事皆休,永不得道。

三、借易析理

内炼古人有之,约历五千多年。但内炼语言以口耳相传,这样造成了杂乱的局面,主要形成三个阶段:一从史前至汉代,基本为哲学表述阶段,以老子为代表的诸著作;二是从汉代魏伯阳至宋初陈抟,为隐喻表述阶段,用各种词汇代名词、借名词、比名词等手法,如《周易参同契》为例,用词最多;三是从宋朝以后为经验表述阶段,如《伍柳仙踪》《无极图》等等。阐述内丹修炼全过程。前者以易学的方法论功能,后者淡化了卦象、爻辞,以隐喻暗示修炼技术,特别后来较直接明确。陈抟的《无极图》将内丹学原理提示清楚。此图重在水火。火性炎上,逆之不燥,温养和煦。水性润下,逆下卑湿,滋养而泽,此图下圈名为玄牝之门,玄牝即谷



神。牝者窍也，指人身命门，两肾间之处，气之所生，是为祖气，祖气上升为上一圈，此为炼精化气、炼气化神，结精阶段。中层为水火、金木、中土相联络，名为五气朝元。再上一圈为水火交合，黑白间杂，名为取坎填离；最上一圈名为炼神还虚，复归无极。《伍柳仙踪》以浅白术语阐明了内丹技术的细节。炼丹术的象征体系如下：

（一）丹鼎的象征

《周易参同契》“鼎器歌”描述：“圆三五，寸一分。口四八，两寸唇。长尺二，厚薄均。腹齐三，坐垂温。状若莲壶。”这是人体的一个计算周密、实用而笨拙的坐式炉鼎。魏伯阳有一个更理想美好的丹鼎图。

乾坤为鼎炉，法天则地，鼎上釜为乾，下釜为坤。水火匡廓图，左半为离卦，右半为坎卦，坎是金铅，离是汞，中间小白圈为丹药，外三环内为药物，中为精，外为气。后天卦坎离为先天卦乾坤之用。用坎离象征事物两端。也象征魂与魄，性与命。又象征铅与汞，青与白，雄与雌。还象征太阳月亮，阴与阳。氤氲化生，生克制化为自然，生生为易，曰之道。将对立的能量熔炼成统一的一体，是炼丹的哲学中心。坎离匡郭，将对立的事物置于乾坤，毂运正轴，用毂轴象征药物水火，如车轮般运作。牝牡四卦为橐龠，法轮常转，永不停息，不断纯化，不断地修丹返还最后九转成丹，借龙虎相吸，雌雄交合，象征金丹形成，实用阴阳配合之理。

《三五至精》图是三五与一，天地至精。利用五行相生相克之法。金水合处，木火为侣，四者混沌列为龙虎，中央一土为黄芽，最后融为一体，升华为丹药。（图中最下小白圈）象征炼丹术的提纯修炼过程，为炼丹家的哲学逻辑。

得道者必能享用生命的圣境，窥天地之窍，盗阴阳之精，识造化之根，辨符应之体，相生相克，进退曲伸，皆在乎掌握，故曰：“易统天心，人通天道。”阴阳之道，五行之数，不得违背，要识天地法则，然后顺应利用，借机超越。借天地之运作，造生命之金丹。用每日天地交合时，夺取阴阳造化机，是借机而发，应时而动，把握机会，创造奇迹。这是炼丹者对自然的理性态度。

（二）周易参同契

借易论述炼丹修仙的方法，以无极生太极，太极生两仪，两仪化四象，四象生八卦，六十四卦，五行，天干，地支等为比喻基础，着重以乾坤坎离，阴阳日月，用最基本易法论自然和人体。如阴阳组成人体，阴阳运行为生命，以日月往来无固定位置和像风箱气体出入，又像持辐辏毂的车轮常转，示以人体真气运行的情况，炼丹返还的模式。抽坎填离而成乾坤，是中爻互换而成，示以阴阳融合换位之义，修丹的基本模式。此分两步：第一步三光聚内，让大脑指挥感觉、识觉、器官、神精等都要收回身中，达到外观静寂无为，内看却是其用不休。其间人身是乾坤鼎炉，元神元精是离坎药物。第二步定升玄。鼎炉就设在泥丸之内。《黄庭经》曰：“身形诸



节均有神,脑神经根于泥丸,一身之神宗泥丸,泥丸九真皆有房,方圆一寸处此中。”大脑和丘脑正好组成一个太极图模式。大脑为乾,丘脑为坤。药物是坎离,方法是日以施德,月以舒光,抽坎填离,匡郭消长,成纯阳之体。

借日月星辰及一年的气候变化周期,来喻人体信息运动规律。太阳运转区域叫黄道,月亮运转区域叫白道,《参同契》称为子午。曰:“天地之雌雄兮,徘徊子与午。”并言天而指身,所以将黄道。和子、午、中等,只是比喻身中之任督,并非外物。

人身之每日运行,按照十二经脉昼夜运行。流注歌所言:寅时肺、卯时大肠,辰叫胃时,巳时脾,午时心,未时小肠,申时膀胱,酉时肾,戌时心包,亥时三焦,子时胆,丑时肝,为气旺之时,另外寅申为阴阳之祖,是指人身之任督。寅进火,循督而升泥丸;申退符,沿任而落黄庭,这是练己筑基小周天中,寅申之奥义。

每月初一为日月同升与寅卯,为日月合璧,为朔阳始生。初二日月同落于申酉,为日月同归。初三月落戌时。初八月半圆,日落时出现在中天为上弦。十五日月东西,为望。十六日月出戌时阴生,二十三日月半圆,月出在申时东天为下弦。三十为晦。《参同契》借月象变化,喻人体运动和内丹修炼的过程。曰:“晦朔之间,合符行中;混沌鸿蒙,牝牡相从。”指阴历三十与初一之间。合璧即坎离之交。是新周期开始,上周期结束。晦是上月的结束,朔是下月开始,晦朔之交也是个周期之交,是两月之交,是产丹的时刻,此时目光返照自身,耳聪回听真息,即可成丹。似月在晦时返照太阳,喻人的回光返照。

(三) 象数符号与丹道

借用周易密码符号来象征药物(人体特有能量)、火候(炼丹过程)等。

1.药物:(人体的特有能量流)指练气功,打太极拳,耍太极剑时,感觉到的体内流动的暖流,称己身大药,即精气神,亦称元精、元气、元神。神为主,精气为客,神为阳,精气为阴。药物的象征符号很多。如:

坎离:元神离,元气坎,体现阴中有阳,阳中含阴之真义。

水火:元神火,元气为水。

龙虎:龙元神,虎元精。

铅汞:铅为元精、元气,汞为心液,元神等等。

2.火候:炼丹过程,指元神与精气相合于任督两脉运转烹炼过程。火喻元神,候指炼丹的阶段。人身特有能量流的运动十分微妙,看不见也摸不着,因不能用刻盘来计量。《参同契》借用《周易》卦爻符号来表示,这种象征比喻不仅形象,生动地标记了火候,而且巧妙地解决了时空、质量、场的转换等问题。十二消息卦,由复卦一阳来复至乾阳气鼎盛;从姤卦一阴居下到坤气鼎盛,表示十二月阴阳消息。如复为十一月,临为十二月,泰为正月,大壮为二月,夬为三月,乾为四月,姤为五月,遁为六月,否为七月,观为八月,剥为九月,坤为十月。借此表示



人身能量流的阴阳消长变化。每月之象震卦表示初三月象,兑卦表示初八上弦月像,乾卦表示十五月象;艮卦表示二十三下弦月象,坤卦表示三十月象。以此比喻人体能量流的盈虚变化。十二地支用于一昼夜十二时辰,比喻人体特有能量流,循环一个周期。晦、朔、弦、望为一月的四个阶段,比喻人的特有能量运动周期。金、木、水、火、土表示五方、五脏、五色及人体特有能量流,以示特有能量流的时间、方位,质量变化、生克制化关系和场的转换。这些符号组成一个周期,即一周天。也称周天火候。指时间、方位、量流,如十二消息卦,由复卦到乾卦,是阳气渐升的量变过程,由乾卦到姤卦阳至极盛而阴气开始出现的质变过程。场的转换,如子时和午时开始的一瞬间,使坎离易位。如在亥时将过,子时初临时,阴阳变化,场的转换,人体会和形象表达。一年冬至后为木火,夏至后属金水,因木火为侣,金水同行,一日子时后为木火,午时后属金水。以上示意人的产药周期,行动时间等。

3.采药与进火:人体特有能量流的修炼,是金丹修炼,有采药、进火两步,诀曰:“坤复之际,西南之乡,亥子之交,晦朔之间。”象征采药、炼己、筑基、交合。由坤卦全阴爻到复卦一阳来复,表示丹药产生,故称生药。西南为坤也,尾闾之前,天地逐日所生,气根产铅之地。西为阴,南为阳,西南之间一阳渐生,表示丹药初生。亥为阴支,子为阳支,亥子之交为由阴生阳,表示生药。晦为阴、朔为阳,晦朔之间一阳渐生,也示丹药初生,诀曰:“复临之间,东北之乡,子丑之会,月明之时,箕斗之位……”比喻丹药(人体特有能量)逆而上行的时位,象征进火。当丹药进入督脉,要加强意念和吸气方法,使丹药逆而上行。人体特有能量流积累到一定程度,由量变引起质变,会发生人体场的转换。复卦为一阳居下,临卦为二阳居下,表示阳气增升,象征人体特有能量流由下往上运行。东北方是箕斗之乡,由北而东为上升过程,先天坤在北,东北为震,以示阳气上升。比喻进阳火。古人云:“有一子母分胎路,妙在尾箕斗牛女。”又云:“丹法用火临子丑,驱回尾穴连云焰,赶入天简直上奔。”描述了进阳火的过程、时间与地位,邵康节在《击壤集》中说:“须探月窟方知物,未蹶天根不识人,乾遇巽时观月窟,地逢雷处识天根,天根月窟闲来往,三十六宫都是春。”地逢雷是指东北。坤震之间为天根,是为一阳所生之地。是谓进阳火。子丑会是由北向东北升进的第一步。月明为初三,月牙初现,由晦至初明比喻进阳火,乾巽之际,巳午之会,即望之时,比喻丹药下行的时位,象征退符。丹药进入任脉,要用放松意念和呼气方法,使丹药顺利而下行。这是从进阳火到一定程度,量变引起质量、能量和场的转换。乾全阳爻,巽一阴爻居下表示阳气开始消退。象征人体特有能量由上而下运行。以示退阴符。乾巽之间为月窟。是一阴所生之地,指退符。南为乾,西南为巽,阳气下降处。巳为阳时之终,午为阴时之始,巳时进火,午时退阴符。阴历十六为望,月由十五望,是盈满而始转为亏损,故比喻退阴符。



四、内丹三要素

(一) 总论

内丹修炼学是道教专题学科,也是主要修炼功法。简要说是人体内精气神三者转化后的结合物。内丹之名借外丹术语,以人体某些部位和脏器为鼎炉,以精气为药物,以元神为火,以元神与精气相结合于任督二脉运转烹炼为火候。内丹的修炼功法,通称内丹术,周天功等。功法入手强调思想内敛,意气相依,内气感觉沿任督二脉等经络路线周流。炼养阴阳,混合元气,以胎息为基础。还精气自尾闾关,夹脊关入脑。尾闾在脊柱第十九节,夹脊在脊柱第十三到十四节。还精补脑法:初当偃头少向后,紧闭大椎穴第三节不令气过。先紧闭夹脊不令气过。大椎穴名上关,夹脊穴名中关。待气足后渐起升入脑,脑满之后,丹精自玄膺而下,其味甘,气香,至此内丹成矣。这种以甜香的口水增多,为内丹已成的现象理论。

河车者北方正气,谓运载药物往来无穷无息。取意人身之内,万阴之中,有一点元阳上升,熏蒸其胞络,上升元气,自肾气传肝气,肝气传心气,心气传肺气,肺气传肾气,周而复始,曰小河车。肘后飞金晶,自尾闾升起从下关过中关达上关,自上田至中田到下田,周而复始曰大河车。纯阴下降,真水自来,纯阳上升,真火自起,一升一沉,相见十二重楼前,颗颗还丹,金光万道,则曰紫河车也。把肾、肝、心、肺、脾五气相传谓小河车。把内气运行理论,人身元气过下关、中关、上关,由上田、中田到下田的过程谓大河车,也称周天。以甘甜清香口水增多为标志的水火相交谓紫河车。将是炼精化气,炼气化神,炼神还虚三阶段。炼虚入道谓内丹学。总纲领是:取将坎位中心实,点化离宫腹内阴,从此变成乾健体,潜藏飞跃总由心,为目的。内丹学的主要关键是要件,指人体的某些脏器和部位。

金丹之要:人之身,大而可取象天地,包容万象,变化莫测,灵通玄妙。是因为众人不知,方显金丹鲜矣。金丹之道重在药物,药物在乎精、气、神。神用神光,气用元气,精用精化。精非气不盈,神非气不充,气非精不足。精因气融,气凭精用;气因见神,神凭气用。人身以天地言之,太极分、两仪判、四相生、八卦立,天地人之道。天动地静各为体,天地之气往来不息,日月行于其中。人受天地之中气而生,所谓命也,也为人。我以身为天地,亦宜执其中造化之枢纽。中者有三,心中意、脐中鼎、肾中炉。最切者心中意,次之脐中鼎,再次之肾中炉。三者自金丹始至终,不可须臾离也。

金丹之道当知交会之际,恍惚杳冥,痒生毛窍,是金之本情。逸豫和畅,肢体柔顺,木之本性。铅本火体而金情,汞本水体而木性。水火者铅汞之体;金木者铅汞之用也。铅汞凝结,光华会合凭意土。五行既全于鼎器之中,又环列于鼎器之外。物以类聚,内外相感而丹成。此无色、无名,曰丹。到此时又绵绵若存,清静无为,自然现出百般妙用景象。肾水合精水,自玄



膺流下,谓华池神水。虚无之中,白雪生而黄芽长。只绵绵若存之顷,亦悉归于鼎器之内,是大药不离精、气、神。金丹之道,以“神”而用“精、气”,三者神为重。神者性之别名。至静之极,元气方产之际,神亦欲出,急用定以待之,不然易散而成无体之体。此时的呼吸必须从鼻进出,千万不可从口呼出,因为口是五脏之气所会处,神容易弃精气而出,避气盛之地。

神、气、精常相恋,神若一出,精气二者无依则有害无益。

人身皆属阴,惟有一点之阳,火之循环转之又转,战退群阴,方可阳长阴消,至于阴尽阳纯,丹始能升于泥丸。丹之初成,交合之际,未免借阴阳以成。然后渐以阳火炼成纯阳之体。丹之初成,也要藉五行以成其用,后则渐以真金养成纯金之体。丹就成仙,金象日,性故刚,故曰金丹,又曰金仙。幻丹属假合之物,不可有之。修丹之士须养丹基,比如城池固则外邪不能入。故要绵绵若存之顷,脾胃合为一脉而围丹穴之左;肺、肝合为一脉而围丹穴之右。此时真气微至,环于脉络之中,近于丹而气可得之,以转化至宝。人之一气在身,由念而动。要采先天一气时,须行一真念。必得阴阳交泰之后,方可生万象,不期药物之产而自产矣。

金之在水,其耀夺目。金之在土,土能藏之。金产于幽处,隐其明处。丹居于鼎,如人君在位,百官称职,其国自安。火候药物,各得其宜。产药于东,而降于西。以心为斗柄,斡旋其机,故行二十度而魄满,又斡之二十度而魂满。是火之魂,而水之魄立。斗极建则四时、八节无不顺,魁杓自移动。只要两眼皎,按需上下交相用。须向静中行,莫就忙里送。一气固流归故宅,金丹何事却成功。至道本不繁,庸人自生事。

诗曰:

何故尽图并立论,毫厘说尽鬼神惊。地狱不因传道者,三师经籍教度存。

(二) 鼎炉

包括鼎和炉,以外丹之名引用而来,内丹术中的鼎炉指任督脉上的几个主要部位。鼎炉也称玄牝,是以身心为鼎炉。张伯端《悟真篇》曰:“休泥丹灶费工夫,炼药须寻偃月炉,自有天然真火育,何须柴炭及吸嘘。”由于鼎炉是产药的地方,各种丹书巧立了近百种别名来喻示,如通常用的有乾坤鼎器、黄庭、规中、玄关一窍等等。《悟真篇》曰:“异名同出少人知,两者玄玄是要机,保命全形明损益,紫金丹药最灵奇。”丹书较多的以魏伯阳用《周易》中的乾坤两卦来表示鼎器,按照炼功的需要将乾坤与鼎炉相配合,乾为首故为鼎,坤为腹故为炉。丹书的玄牝、规中等都是言丹田。古人云:“邻脐二寸谓之关。”关者关藏呼吸之气禀授四体也。修道者常致气于关是要术。《难经》曰:“十二经脉者皆系于生气之原。”生气之原者,谓十二经之根本也。谓肾间动气处。此五脏六腑之本,十二经之根,呼吸之门,三焦之原,守邪之神,故气者人之根本也,根绝则茎叶枯焉。《六十六难》曰:“脐下肾间动气者人之生命也,十二经之根本也,故名曰原。”又曰:“脐下肾间动气者丹田也。”丹田者人之根本也。精神之所藏,五气之根原,太子之府。男子以藏精,女子主月水,合和阴阳之门户。丹田者一是该处产生灵



丹,结丹的特殊部位。二是该部位由任督脉与带脉交会十字处,方圆四寸形成田字。葛玄曰:“天长者谓泥丸也,地久者为丹田也,上下之炁,流离百节,浸润和气,自生大道矣。”葛洪《抱朴子·地真篇》曰:“脐下二寸下丹田。心下绛宫,金阙,中丹田。两眉间却行一寸为明堂,二寸为洞房,三寸为上丹田也。”但多数丹书认为上丹田为两眉之间的泥丸,中丹田为两乳之间的绛宫,下丹田在脐或脐下至气海穴。上丹田有九宫之说,即细分九个部位。最重要的下丹田是神炁归藏之府,一名太中极,又名大海。《道德经》曰:“玄牝,玄者天也阳也,牝者地也阴也,阴阳即乾坤,就是上鼎下炉。”玄牝又指下丹田,古人曰:“身中一窍名玄牝,乾坤共合成,名为神气穴,内有坎离精。”《道德经》曰:“谷神也有二义,一指上丹田二指上中下三田。”《紫清指玄集》曰:“头有九宫,上应九天,中间一宫谓泥丸,亦曰黄庭,又名昆仑,元神所住之宫,其空如谷,而神居之,故谓谷神。”人身中上有天谷泥丸藏神之府;中有应谷绛宫藏气之府,下有灵谷关元藏精之府也。天谷、应谷、灵谷即上中下三田,合称谷神。黄庭为鼎,气血为炉。黄庭正处在气穴上,绶络相连,百脉交会之处谓小鼎炉也。乾位为鼎、坤位为炉,火从脐下发,水向鼎中流,三姓会合,二物自相拘,固济胎不泄,变化在须臾。是说炼精化气中,上下田所起的作用,此为大鼎炉。在炼神化气中,以黄庭中田为鼎,下田气穴为炉,任元气氤氲二穴之间为小炉。三田中以下丹田为根本,因为元灵之气聚于脐下。化气之原居于丹田之间,是名下气海,天一元气化生于此。《类经》曰:“上丹田在炼精化气时为还精补脑之处;在炼气化神时为阳神上迁的地点;在炼神还虚时为培育阳神之府。”一般认为上丹田主神,中丹田主气,下丹田主精。

鼎与神室:言鼎为器,非金非铁;言炉为具,非玉非石;黄庭为鼎,气八为炉;黄庭正在气穴上,绶络相连,是为炉鼎。阴阳为炭,以烹以炼。黄庭在人身上为交会之顷,元气立之际,到此时正开,所谓之“丹”落于其中遂固之。闭塞黄庭而隐藏于丹田,置于气会之地。知其无,守其有,静中行火候,定里结还丹。

元神所居之室,鄞鄂是也。人知立鄞鄂之造化,却不知有室而无主人,但是却有主人之胎,因此比作十月怀孕。二气交合,神光垂照,而烛乎玄珠;精华升,而产于玄珠。真铅则元气矣,精气神亦先有胚胎在其中。火足气盛,则元精、元气、元神尽合而为一。火炼尽群阴而胎始脱,此时方是产婴儿。也谓:一生二、二生三、三生万物是也。命复归根之由,是深根固蒂之道。所为妄心者,喜、怒、哀、乐等等。真心者,忠、恕、慈、顺、恤、恭、敬、谨。

(三) 药物

内丹学药物是言人体内的精气神。《悟真篇正义》曰:“三元者三才也,三宝也。在天为日月星,在地为山水风(有称水火风),在人为精气神。”古代道家内丹家言:“精指一切精微有用的,滋养人体的物质,更是构成人体物质基础。”

精,人身之本,骨为干,脉为营,筋为刚,肉为墙,皮肤坚而毛发长。人体各部分都含有精



的成分,各部分组织以精为基础,无处不存在。精足体华,精缺肤臊。

气,是充养人体的一种精微物质,使人体脏器的功能活动。气有先天元气、真气,真元之气和后天之气,后天之气有呼吸,饭食而来。气在阳者为阳气,在阴为阴气。气在表为卫气,在脉为营气,在五脏六腑为心、肺、肝、脾、肾各气,在胃为胃气,在上焦为宗气,在中焦为中气,在下焦为元阴元阳之气等。总的根本在元气,元气在于下丹田。五脏有真精、真气,此元气分体者也,是其根本所在者。《道经》曰“丹田”,《难经》谓“命门”,《内经》谓“七节之旁有小心”。阴阳辟存于此,呼吸出入于此,它无火能令百体温,无水能令五脏润。

神,指人体生命活动现象的总称,包括思想、内脏活动和精气的外在表现。《灵枢·本神》曰:“生之来谓之精,两精相搏谓之神。”因此神是物质基础。其一切活动依赖后天的滋养。《灵枢·平人绝谷》曰:“神者水谷之精也。”精气神在人体的重要,古人重视而使用,并布了迷障,借用了三十多种隐语、代名,使后学者难以解悟,现将主要常用者例于后:

坎☵-铅-虎-月-水-肾-玉兔-姤女-精气

离☲-汞-龙-日-火-心-金鸟-婴儿-神

内丹学以三者锻炼对象,目的在于调养精气神。通过锻炼,使后天耗散的精气神得到恢复充实,达到健康长寿的目的。道家的全精、全气、全神是勿要损精、耗气、伤神。若三者既失,真气耗散,体不坚矣,岂能成道乎。要固精、宝气、全神,三田精满,五脏气盈,方可丹成。丹就是精气神充盈后的反映效应的结晶。《黄庭内景经》曰:“仙人道士非有神,积精累气以成真。”吕祖说:“精养灵根气养神,此真之外更无虚,神仙不肯说分明,迷了千千万万人。”

精气神在先天本一体,古人曰:“大药虽分精气神,三般原是一根生。”只是以其流行谓气,凝聚谓精,以此妙用谓神。人生以精气为本,精能生气,气亦生精。在其转化过程中,古人有三说:

1.以气为主者,认为生化之道以气为本。张紫阳曰:“精非气不盈,神非气不充,精因气融,气凭精用,气因神见,神凭气用。”

2.以精为主者,认为精属水,才能生万物,《悟真篇》曰:“精能生气,气能生神,荣卫一身。”修养之士,先宝其精,精满则气壮,气壮则神旺,神旺则身健,身健则病少,内则五脏敷华,外则肌肤润泽,容颜光彩,耳目聪明。

3.以神为主者,认为神是统驭精气而为运用之主。炼形之妙在凝神,神凝则气聚,气聚则丹成,丹成则形固,形固则神全。三者互为其用,相互促进转化。乾元之气化为精,精反为元气,精者运于神,精益则神明,精固则神畅,神畅则生健。若精散则神疲,精疲则神去,神去则亡。《类证治裁》曰:“神生于真气,真气化于精,精化气,气化神。精是基本,气是动力,神是主导。”为了加强促进精气神相互转化,炼功者第一步以炼精化气为要求,第二步以炼气化神为要求,第三步以炼神还虚为要求。此名为三花聚顶。



传统的内丹术以先天精气神为内药,后天精气神为外药。张紫阳曰:“炼精是炼元精,非淫佚所感之精;炼气是炼元气,非口鼻呼吸之气;炼神是炼元神,非心意思虑之神。”《悟真篇》曰:“道自虚无生一气,便从一气产阴阳,阴阳再合成三体,三体重生万物留。”这是指先天之气是产生后天精气的母气。元神是出生前的元性,本元之性。神居于脑部的上丹田泥丸。《黄庭内景经》曰:“泥丸百节皆有神。”又曰:“脑神经根字泥丸。”对先后天精气神,传统丹经道书中认为:

一是先天、后天两者精气神不能决然分割,因为他们本身是互相促进转化的,通过凝神静虑,以后天去推动先天,促发先天,补充先天。以先天强健后天,互促互用,互补,维持生命。

二是元炁藏于肾而通脐,人体之本是元精,精即元炁,故精气谓一也。精气是并称的。

三是元精、元气、元神三者中,气可以先后天并用。因为先天的精气依赖后天呼吸来推动。先天气称母气,后天气称子气,以示母子一体。但精必须用先天的,因为后天带思虑杂念之神,不可能在化生中起主导作用。

(四) 精气神的关系

1. 以心为君

心者神之舍也。心者众妙之理,而宰万物。性与命都在乎心。学道之士,先需要了解这个“心”字,其余皆属后段事易成。

“心”居于中,而双目、两肾、三窍均属之,皆未可尽其妙用。因为“神”服从其令,心勿驰于外,则神返藏于内;“气”服其窍,心和则气和,气和则形和,形和则天地之和应矣。故喜怒而气逆者,喜怒生于心也。“精”从其召,如阴而精荡,亦心使之。心清即念清,念清则精止。心惟静则不外驰则和、则清。一言蔽之,“静”始得而用精、气、神,因心静极时,精气神则生动也,以内动来互相生化。心静则神全,神全则性现。怒时回思则不怒,喜中知抑则不笑,愁时自宽则不忧,悲中知止不伤心,凡事皆然,久而自静。心不留事,一静可期,这便是觅“静”真诀。

心不能静者,不可纯谓心故,因为神亦役心,心亦役神,二者相役,而欲念生焉。心求静必先制眼,眼者神游之宅也,神游于眼而役于心。故抑之于眼而使神归于心,则心静,神亦静。目不乱视,神返于心。神返于心,乃静之本。

2. 以神为主

神者有元神、识神。元神乃先天一点灵性;识神(即欲神)者气质之性也。人本先有元神,即先天之性;形而后有识神,即气质之性。气质之性微,自生下来日长日盛,则日用常行,修道之士,必须以先天制后天,而为之用也。

心为君则君临天下,神为主则主导一切。元神动者性也,识神动者欲也。平时以“识神”



主事,但在坐功时必须一定要“元神”主事,否则做功不见效应。

3.以气为用

先天炁,后天气,得之者,如痴如醉,忘寝失寐,元神见则元炁生。人自从太极既分,稟得这一点灵光,乃是元性也。何为“元性”?亦是气凝而性灵耳。因此元性复而元炁生,相感之理也。元炁之生则周流于身,而独于肾府采而用之。因为一是肾府路径,直达气穴、黄庭;二是肾为精府,元精至,直引精华而用之;三是元气周流他处则难觅,至精府而可识;四是心气透肾,意下则直至,易于采用之。此四者是采真阳于肾府。

4.以精从气

神有元神,气有元炁,精怎能无“元精”乎?精依气生。“精”确实在肾宫,而气融之,故随炁而升阳为铅者也。精失而元炁不生,元阳不见,何益于我哉!元神见而元炁生,元炁生则元精产也。

5.以意为媒

意者也岂特为媒而已,金丹之道,自始至终,意的作用不可离。意生于心,然而心常驰于意。如果是以意引导,元神、元炁、元精三者的融合,意气相融,周流于人身。导药入鼎,引火入炉等等,均为炼丹之用。若意与欲合,那就是惹祸的根由,与道背驰。修道之士千万莫可将意与欲合,切记。

6.精神之说

修道须持心于前,然后进行静坐功夫。心始欲静,而欲念还未息。欲念者,气之性所为也。存心者,养性也。性之始见,不存心则无所养。存心实为自收心始,所谓收神,收心之余用也。行之至久则见如不见,闻如不闻,形心相忘,合乎至道,便使元性彰露而元气生矣。

神者元性也,前所说的神为主论,修丹者多昧“凝神”之法,凝神之法,不在乎速成。凝者以神凝于精气之内。精气本相依,而神亦恋之。因何要重于神?因为神是精气之主。修丹、行火,无非以神而用气精。神即元性,不能自凝,所凝者是气质之性而能凝。

神仙有下手先凝神之说,其实其凝神是息念而返神于心之道。神归于心则性全见,性见神用之,丹成而神自归之,何凝之有?故曰:凝神者,是说将神融于精气。精气神合为一,而阳神产也。

(五)火候论

火候在内丹学中,是古人最为不轻传之秘密。

1.火候是功法中最重要的一环。《悟真篇》曰:“纵识朱砂与黑铅,不知火候也如闲。”因此不肯轻易传人。认为是功法的关键所在,必须有很好的练己筑基为前提功夫,方可传授。



2.要真正掌握好火候,须有《周易》的基本知识,不然就难以接授领会和正确掌握。因为古人是以阴阳爻互换来示意火候的。

3.练功者身体素质,练功质量,功底基础,实践体会等等各不一样,很难立一法而解千疑。《悟真篇》曰:“契论经歌讲至真,不将火候著于文。”薛道光的《还丹复命篇》中云:“圣人传药不传火;从来火候少人知。”古人是强调火候要临炉指点,也就是根据每个人的具体情况师临现场指导,不是不传,而不超前传。

内丹学中的火候指整个修炼过程中,对意念或运用意念,掌握呼吸的程序和法度。火即意念,火者神也。《紫清指玄集》曰:“心者神也,神则火也。”意念的掌握为火、汞、日、乌、龙(代名词),皆我之真意。

《规中指南》曰:“火候口诀之要,尤当真息中求。”关键在于真息,橐籥就是指呼吸,念头着力于呼吸上,即为火候,内丹术的火候掌握运用,全在结合《周易》及其阴阳消长,来比喻指导火候进、退、沐、止的。

(1)一阳生的时间,指阳气初动,开初之意。也称开始起火的时机,又称冬至。所以用十二地支中的子时作比喻,子时又是六阳时之初。《类经图翼》曰:“子者阳生之初。”有时用冬至为一阳生。《孝经授神契》曰:“大雪后十五日斗柄指子,为冬至,十一月中。”阳气初动以卦象中的复卦䷗来表示。复卦初爻为阳,称一阳复来。内丹术中说,子时一阳生时起火,就是开始加强用意念对呼吸的掌握。《入药镜》曰:“一日内十二时,意所到皆可为。”是指活子时和正子时。

(2)阳息阴消与沐浴。消息原为《周易》中,凡阴爻去而阳爻来为息;凡阳爻去而阴爻来称消。内丹学中以进阳火谓阳息,退阴符谓阴消,或称武火文火。以六十四卦中的十二消息卦,为内丹学中比喻阴阳消长的火候过称。一阳生起,火候要适当运用阳息阴消,阳息又称阳火和武火。阴消又称阴符和文火。武火者即呼吸急重吹逼,采用烹炼也。文火者即呼吸轻微导引,沐浴温养也。以强烈的意念吸气为主的呼吸,使内气急行冲关是武火。用轻微的意念呼气为主的呼吸,使内气缓行升降是文火。常以子丑寅时进火,卯时沐浴,辰巳时进火。午未申时退火。酉时沐浴,戌亥时退火。沐浴为不进火不退火。沐浴是洗心涤虑也。

《周易参同契解》曰:“一月之间月形圆缺喻卦象进退,初三为一阳、初八为二阳、十五为三阳全而乾体就。十六则一阴生,二十三为二阴生,三十日则三阴全而坤体成。”

用十二消息卦,结合一年十二月中的阴阳消长来表示火候,泰、大壮、夬配春,乾、姤、遁配夏,否、观、剥配秋,坤、复、临配冬。

《易经》有三百八十四爻,火之数也是三百八十四铢,故舍乾坤为鼎器,坎离为药物。卦象在一月中;初一用屯、蒙。初二用需、讼。初三用师、比。初四用小畜、履。初五用泰、否。初六用同人、大有。初七用谦、豫。初八用随、蛊。而金计半斤。初九用临、观。初十用噬嗑、贲。十一用剥、复。十二用无妄、大畜。十三用颐、大过。十四用咸、恒。十五用遁、大壮。十



六用晋、明夷。十七用家人、睽。十八用蹇、解。十九用损、益。二十用夬、姤。二十一用萃、升。二十二用困、井。二十三用革、鼎。而水半斤。二十四用震、艮。二十五用渐、归妹。二十六用丰、旅。二十七用巽、兑。二十八用涣、节。二十九用中孚、小过。三十用既济、未济。顷刻而周，周而复始。日月运行，一寒一暑。天地氤氲，万物化醇，倒造化，翻乾坤。窃宇宙，盗阴阳，达天地之至。道，方能见到实效。

周天火候之时为坎离交，则乾坤交会矣。天道下降，地气上升，是乾坤之用。坎者，乾交坤；离者，坤交乾。水火是一气，气升以心接之即为火；气降要以静待之即为水。绵绵若存时，子午进用之功，斯时方是偃月炉具之时。见性则气生，气生金、金生气、气多则金愈旺，便二者交会。金旺于中，露出一勾真性如月明，乃偃月炉也。金气盛而全尽，烛见一轮明月，乃全性也。全性又返金性，则吾身皆成真性，惟命为主。用火炼之则成纯金，包含性命，通体皆阳。浮沉自在，爱日恋月，时至道成。人人可成道，而自弃之，是不坚持之故。

火候秘诀。金丹居鼎内，上水下火。心动属火，静属水，乃水鼎也。○静属水，动属火，乃火鼎也。

阳在鼎下曰水鼎。升于鼎上则火鼎。阳火是外炉，外炉起火，存于气穴。黄庭正在气穴之上，气穴乃内炉。内炉有火，近鼎常烹，此绵绵若存。火长进于下，则不可坐。至于子午二时，午进火、子进水。阳生不必心扰，接之以意，斡归于右，转降于左，存入○○○，返是则进火。

托秋毫之末，大宇宙之总者，神也。运一元之母，成万物之形者，气也。本灵源之液，润八荒之津者，精也。三元混而回生，一极立而返本還元者，天君之妙也。天君者，心也。大道在此剖玄、露妙，读者得之于心；要忘其心，得之于神；切忘其神，得之于太虚。诚三光之领，五气之纲，能死能生，可无可有。含赤子德，宰万化之宜，操先天先地之妙，志不迁于物睹，形不老于人间。超生死无干之地，了鬼神莫知之机。

第六节 内丹功法

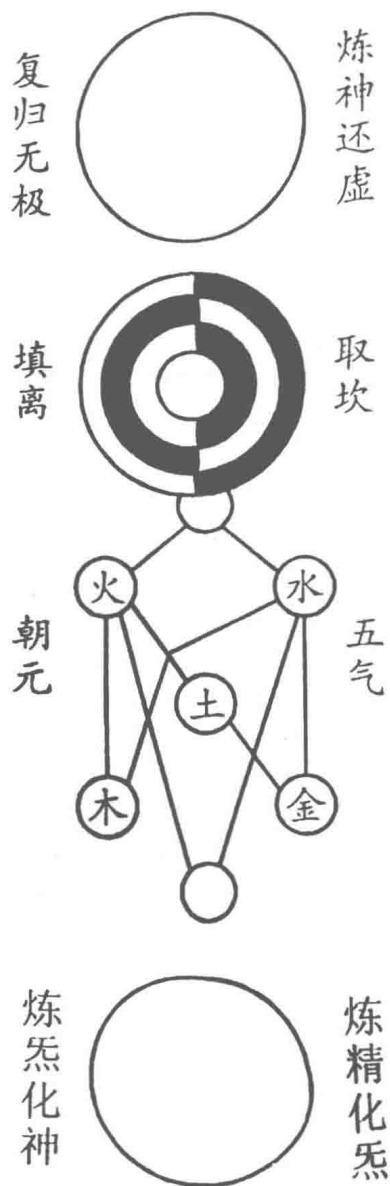
一、相关术语

(一) 意通与气通

内气畅通任督脉中，即有意通与气通两法，道家有气通督任脉之法，也有意通督任脉之法。气通纯凭先天内炼功夫，集日累月，元气充足，勃然而动，冲开督脉以通任脉，有水到渠成之妙。至于意通督任者，此道家因问道者不能尽除欲心或有梦遗之病，设此意通法。欲行其法，当收视返听，一志凝神，使所吸之气下行归根；其气下行时，即以意默运真气，转过尾闾，循夹脊经玉枕而上贯脑部；略停一停，又乘气降之机，以意送此气下归丹田。这是说在元气未有

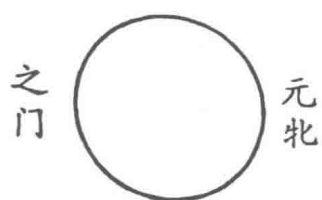


充足之前,即加强意念诱导,以求在较短的练功时间内,出现周天感觉。气通是元气旺盛充实的基础。而自行发动的督任周流,虽需较长的练功过程,但也可使精气日积月累。前法收效很小,但能治病防病。《悟真篇》曰:“鼎内若无真种子,犹将水火煮空铛。”就是说此法功效很微。因此是非真机而主观意识。前人曰:“通督任一定要真气自动,我觉而动,实动而觉。”这种客观的气通,就能促进健康长寿,收到更好的效果。学道之士,不知正理,而妄为采取交会,故成幻丹,毫无效益,如轻视而生幻觉魔景现象会发生。



无极图《太极图解》中载此图

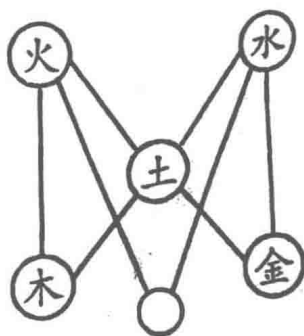
有“顺”“逆”两种解释,水火匡廓图一



匡水
廓火

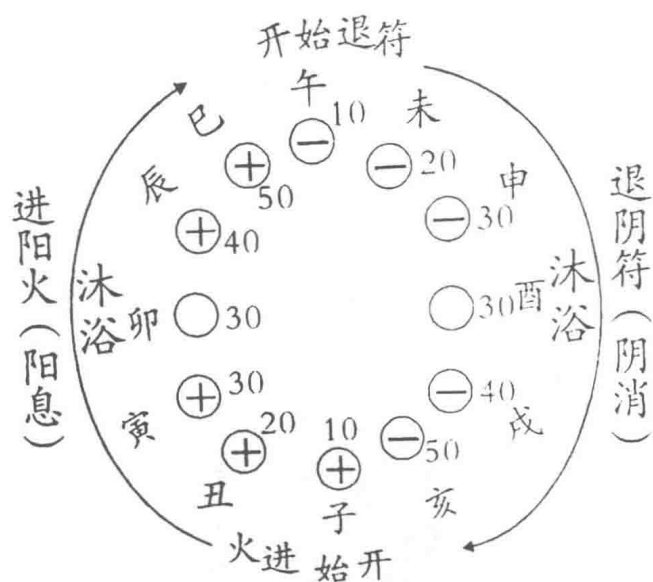


至三
精五



水火匡廓图之二

火木、水金加土、五星和合、三五一也



注解：

⊕ 表示阳息——添

⊖ 表示阴消——抽

—— 退符。

—— 进火。

数字表示火力

进火退附图



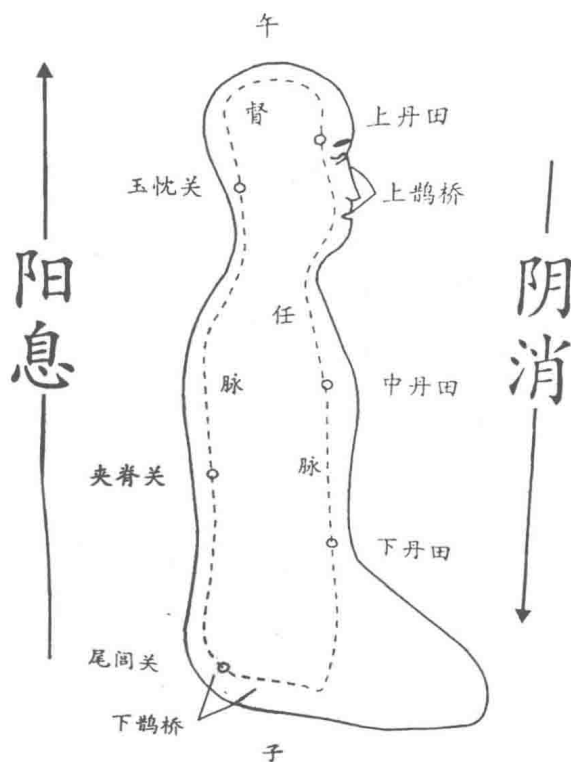
晦朔弦望火候图



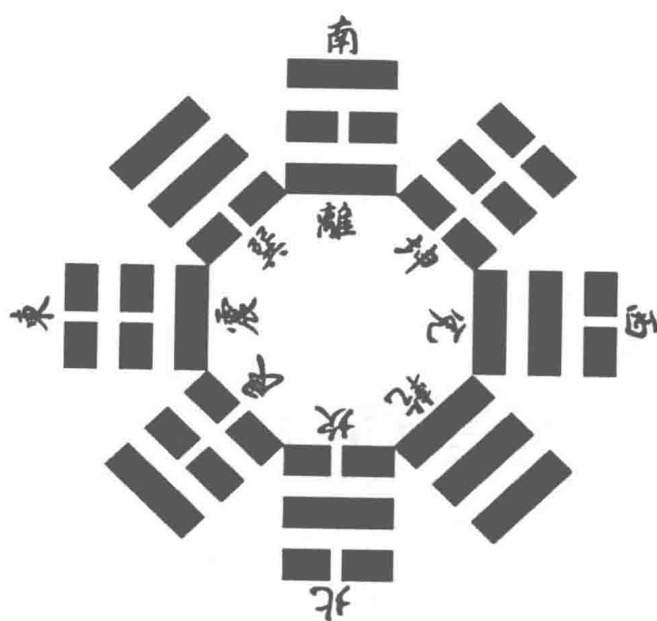
十二消息卦火候图



六十卦火候图



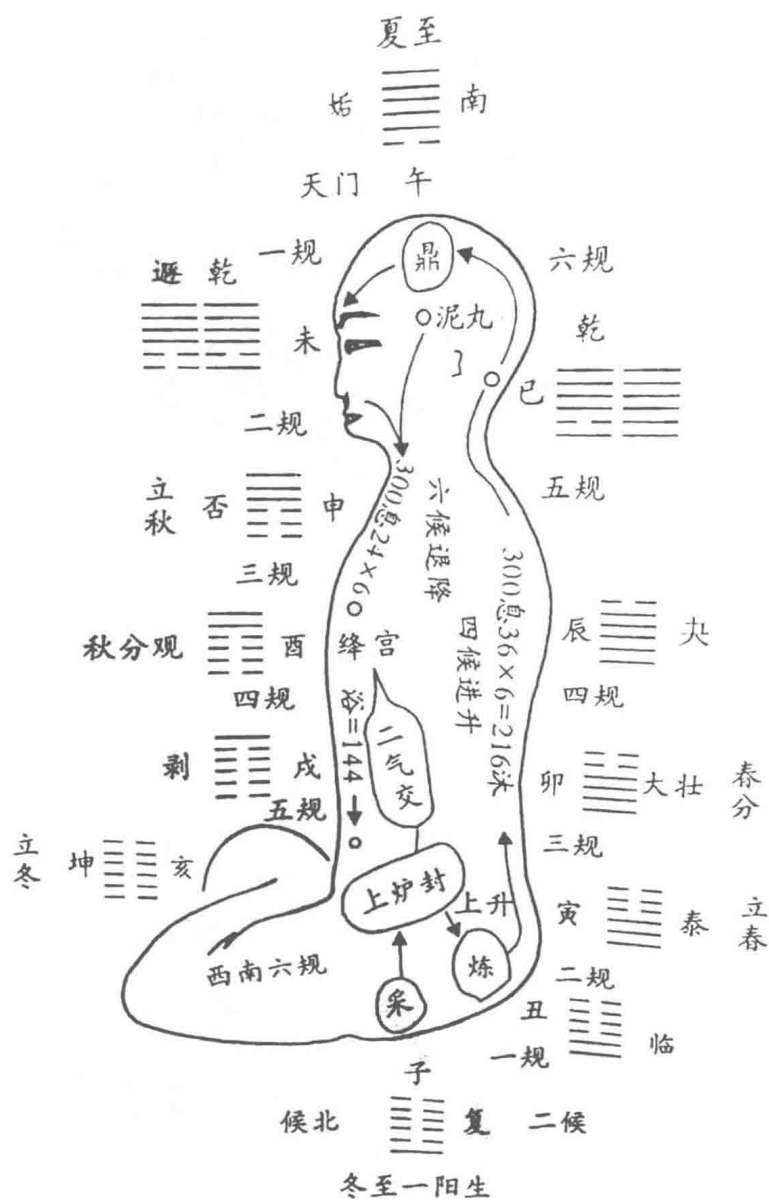
小周天循环图



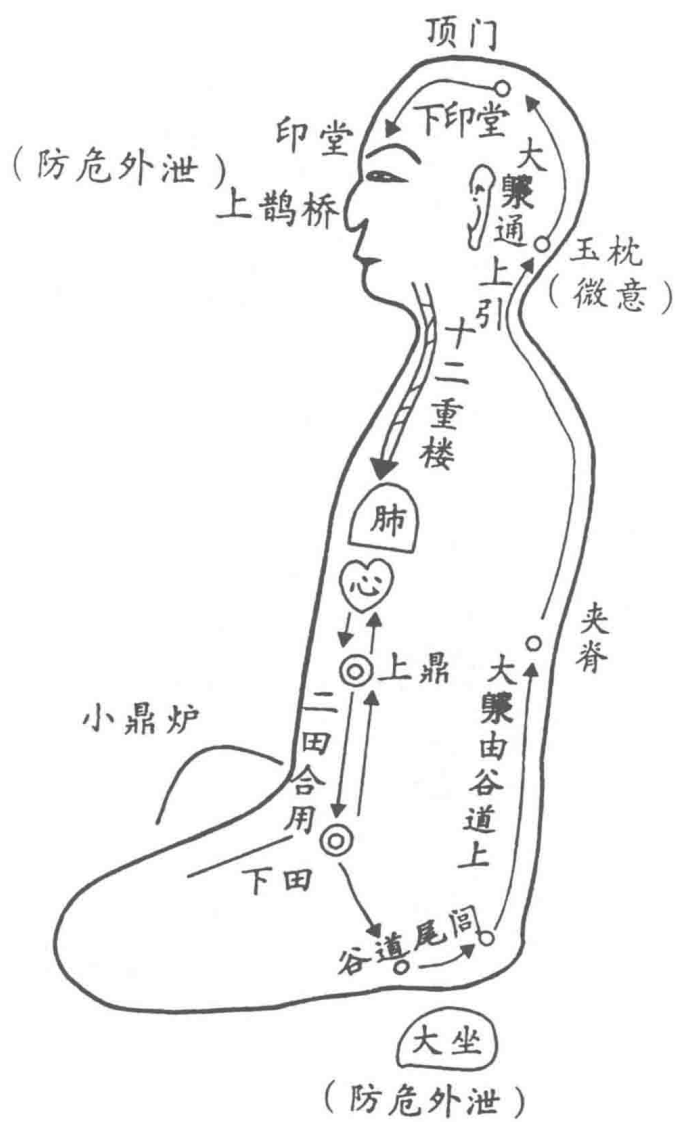
后天八卦图



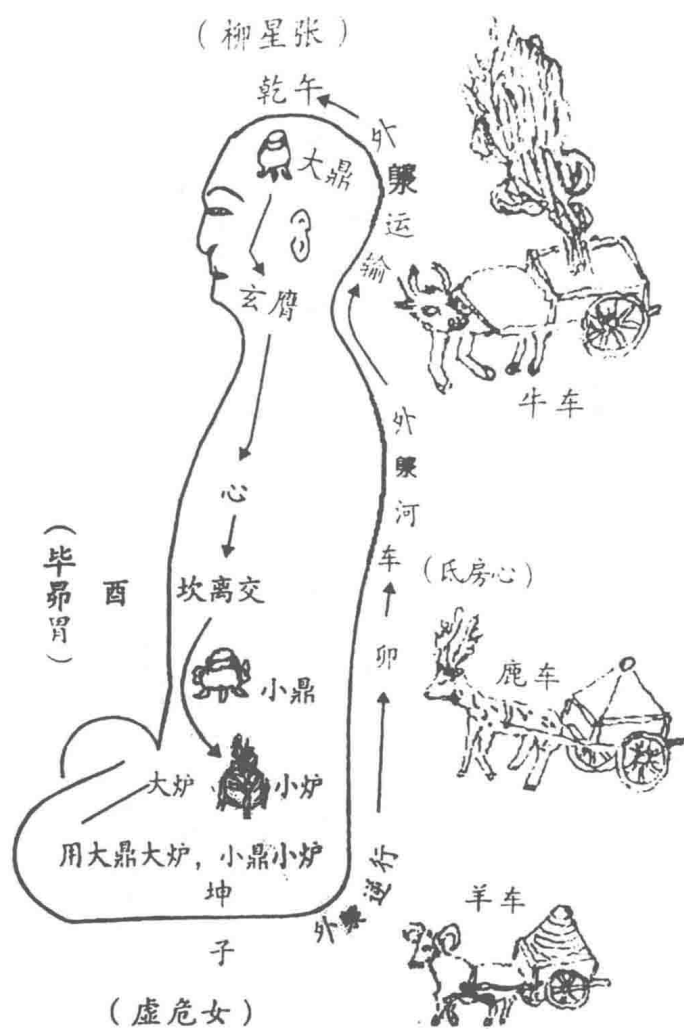
先天八卦图



大驤过关图



周天火候图



内外二药图



内经图

(二) 周天与河车搬运

周天者以日月星辰,二十八宿通天运行为周天,内丹学小周天指下丹田的精化为暖气的



感觉,五脏气的转换。大周天指任督两条脉上循环正炁运行。从效用上讲,周天指练功者的内气周流感觉而言。葛玄《太清中黄真经》曰:“元气引内气、周流身中。”河车者《西山群仙会真记》曰:“北方正炁号河车。”即人的元精、元气。《道枢·甲庚篇》曰:“运河车之正气,沂尾闾、冲夹脊、透玉京,和两物于泥丸,还大丹于丹灶,夺造化之权,成长生之道。”河车之路就是也。大小周天时的内气运转谓河车搬运。所谓三车者三件河车。第一件运气,即小周天子午运火也;第二件运精,即玉液河车运水温养也;第三件精气兼用,即大周天运先天金水。所以河车搬运即内气周流运转。

(三) 九返七还

此说在《周易参同契》源说。按五行生成之数,天一生水,地二生火,天三生木,地四生金,天五生土,此为生数;地六成水,天七成火,地八成木,天九成金,地十成土,此为成数。火乃七数,金乃九数。故九即金,七即火。丹经中的火指离卦中之火,即为汞;金指坎卦中之金,即为铅。《悟真篇》曰:“七返朱砂返本,九还金液还真。”朱砂为汞,金液为铅。前人曰:“以汞迎铅,为七返还丹;以铅投汞,为九还金液大丹。”是说周天运转,前降之时,汞下迎铅;当后升之际,铅上投于汞。九返七还实质就是周天升降运转。

(四) 玉液与金液还丹

《周易参同契》曰:“金来归性初,乃得称还丹。”丹书言:“还丹者经后三关前三田,复归于下丹田中的精气。”此气已有质的变化,能补足已耗损的精气。薛阳桂曰:“补还从前之亏损,日采而且补,补至充足谓还丹。”周天功中的还丹是指玉液还丹和金液还丹两种。在小周天炼药过程中,感到口津增多,降入口中似清香、甘甜、凉爽,此即玉液还丹时,丹家很重视此,认为可使人颜色生光金玉泽,齿坚、发黑、不知白。《黄庭内景经》曰:“内气经过玉池一口,和口中玄膺(玄膺在舌下),舌下有两窍,左名金津,右名玉液。因称口津为玉液。津液微漱数遍,徐徐以意引下重楼,过膈中、尻尾,中脘、神阙,至气海而止。”在大周天功中,此类口津更是香似醍醐,味似甘露。丹家认为是肾中的精气上升所致。金为水母,肾中有金,故称大周天功中,口津为金液还丹。丹者丹田也,液者肺液也,以肺液还于丹田,谓金液还丹。金液还丹价值高于玉液还丹之上。

(五) 走火入魔

走火是掌握火候不当,如不适当地运用强烈的意念,进火太快太重或退火太快太凉。好像酷热的夏天,突然舞雪飞霜的严寒天气;严寒的冬天,突然出现在流金铄石的炎热天气。《周易参同契》曰:“隆冬大暑,盛夏霜雪。”实践中表现出轻者,气冲得胸腹胀痛,有的头胀重如箍,甚至内气周身乱窜,或则外动不已,甚至会出现癫狂暴躁。入魔是一种严重的偏差。当



在练功中产生幻景时,对幻景信以为真,而致神志错乱,不能自主,有的躁狂疯癫。古人云:“是炼己不纯,杂念、妄念、化为幻景。”钟吕《传道集》中归纳为十魔:“六贼魔,富魔,贵魔,六情魔,恩爱魔,患难魔,圣贤魔,刀兵魔,女兵魔,女色魔。”《听心斋客问》曰:“凡有所象,皆是虚妄,乃自己识神所化。”心若不乱,见如不见,自然消失,无境可魔是对待入魔的办法。

(六) 炼精化气小周天

炼精化气小周天以后天卦来表示,也称子午周天。子午在天地之中,在天为日月,在人为心肾,在时为子午,在卦为坎离,在方位为南北。练功过程分六个步骤,即炼己、调药、产药、采药、封炉、炼药。首先摆好姿势,排除杂念,让形神安静,集中注意即为炼己。然后一念归中,凝神入气穴,缓缓调息入细,引短令长,以后天呼吸接先天气穴,这是调药。由于神返身中气自回,这是散失在外的气,得以重返气穴,当静极之时,正有动机,于恍惚杳冥之中,感觉丹田气动,这是产药。这个气动是真机,精化气的神机;千万不可主观要它动,否则将走火。气机即已发动为先天之精,可变为交合之精。此时运用摄、抵、闭、吸,以火逼金行,这是采药。继续用武火烹炼,就是封炉。然后意气相依,以意下引至尾闾,由尾闾夹脊而上泥丸,此时进阳火,使由泥丸而前经绛宫,复归于气穴,行退阴符,这是藉后天呼吸之文火,以烹炼药物。

(1) 炼己:是内丹术之基本要求,最根本的功夫,是大小周天练功过程。炼是锻炼,苦练,要诚心下苦功夫。己是离卦居,离在人身为心,故己即指人心。炼己就是炼心,集中注意、排除杂念。又称修心炼性。

① 练功中首先要安静下来,注意集中,没有任何其他念头,集中在练功上,为真意真念。真意在丹术中称土,土又称黄婆(意是媒介)。将练功时的杂念用心猿意马来形容。心猿是心想杂乱,如跳动游戏的猿猴;意马是意神不定,如狂奔飞驰的野马。炼己就是使心猿归正,意马栓定。是把杂念控制起来。杂念都是平日的伪妄。通过静坐,得有个锻炼控制过程。杂念又称散乱,若不静坐,就不知有散乱。排除它对练功有很好的效用。

② 炼己的方法就是排除杂念,《保生秘要》曰:“摄心归一,专其一处,皆可止念。”其法是:注意下丹田,就是气穴。所谓凝神入气穴,实际是第二步,调药功夫。两者可结合起来做。注意呼吸是寄心于息。《真诠》曰:“用心息相依法,拴系此心,由粗入细,才能此心离境。”是说用调息法。也可用数息法,摄心在数,勿令散乱。如心息相依,杂念不生,则止数任其自然。注意运用权宜之法,为求得集中注意,可借用掐指、念口诀、念咒等法。这被称为权法,是说权宜之计,即临时措施。

③ 炼己不纯,把炼己功夫没做好谓不纯。一般指杂念此起彼伏,排除不了,功夫没进步,或因硬压念头和硬去心猿,以至出现头痛头胀等副作用。最大的炼己不纯易入魔,是大偏差,不可忽视。

(2) 调药:即是调理,使有足够的药物供采。精、气、神三者以神来调精气之药。精与气



是一而二，二而一。因精满化气，而气满化精，故调药的内容是如何使精气旺盛。这要靠自身，不能求外力。如果年老精衰或后天精气虚耗过度，其调药时间就要相应长些。凝神入气穴就是调药。止心于脐下谓凝神。凝神是排除杂念，炼己的基础。《清静经》曰：“遗其欲而心自静，澄其心而神自清。”凝神以精神安宁为基础，入气穴是它的必然趋势。《玄肤论》曰：“夫气穴者乃吾人胎元受气初……即吾人各具之太极也。”受气穴是指下丹田，也名气海，命蒂等。入气穴就是注意力集中下丹田，也称意守丹田即是也。如何掌握凝神，《阴符经》曰：“机在目。”内丹术认为人身皆属阴，唯双目属阳，只有通过双目内视，眼到神到，意到气到，但用意不能太重，否则会走火。

(3)产药：经过凝神入气穴的锻炼，精气渐旺盛，于是产生小药，又名真种子。（大周天产大药）小药产生时谓活子时，一阳生。是练功过程中出现的一种景象。《入药镜》曰：“先天气、后天气得之者常似醉。”如恍恍惚惚杳杳冥冥，自然身心和畅，如痴如醉，肌肤爽透，美在其中矣。《金仙证论》曰：“泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍似浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神畅快乐，魂魄似母子留恋，此乃真境界。非譬喻也。”活子时分三个阶段：

第一阶段活子时之初——一阳初动。丹田融和，周身酥绵快乐，从指至全身。身自耸直，心自虚静，痒生毫窍，四肢不能自主，呼吸顿断，杳杳冥冥，恍恍惚惚。

第二阶段活子时正象——一阳来复。恍惚杳冥过去，心意复灵，呼吸复起。此时小药开始产生。

第三阶段活子时内炁充盈——一阳生。丹田暖，窍中之炁，自下往复行，行毛际，痒生难禁，光透眼帘，任督自开，此时小药已产，就是有了真种子，开始可以采取。产药景象虽此细分，在时间来说仅是一忽儿，可是这种景象，要如鸡抱卵一样耐心，等它自己产生。前人曰：“真阳之气自动，非觉而动，实动而觉。”莫可主观要它发动，否则即非真机也。有时在小周天功夫中，也会出现正子时大药产生的景象，就是六根震动。此时应镇定，仍按原功夫进行，这种现象为超越，多为年轻气壮血盈之士出现。

由于杂念原因，有时其他情况，会使才产生的一点先天精气，便化为后天浊精了。有这种预感时，须采取一定方法，前人曰：“固守任督脉。”练功时遇其他现象，惟于督脉起处，清心同守，其精自回，守任督脉后要守龟半时（按现时讲约十分钟），方得结束。凡遇阳动、须闭目上视泥丸，良久则气机自回，较之守任督者尤佳。盖神到泥丸，则精气随之而上赴泥丸矣。

(4)采药：小药既产，应及时采药，采药诀也属秘而不轻传范围。前人曰：“何谓采？”曰：“采以不采之采”。后天活子时，急需下手，名曰铅遇癸生，须急采，便以手拿住龙头虎尾，紧缩谷道，挟起小腹，竖起脊背，双目上视泥丸，其阳火自息而升乎泥丸。采药之诀在丹书中透露的“火逼金行”。火是指心、指神，即用意念。金指肾中精炁。因此采药就要加强意念作



用。用聚火法，即吸、舐、撮、闭四字诀也。吸者鼻吸气，以接先天；舐者舌拄上腭以迎甘露；撮者撮谷道内提，日月光辉之顶上飞也；闭者塞兑垂帘兼逆听，久而神水落黄庭也。撮提谷道，舌抵上腭，目闭上视，鼻吸莫呼。要运用后天呼吸，为了采药必进武火，要鼓之囊龠，吹以巽风，锻以猛火，火炽则水沸，水沸则驾河车，才能采入炉内。采药时要注意老嫩适当。采之过嫩则气微而不灵，不结丹也，采之老，则气散而不灵，不结丹也。因此掌握当采之时。古人云：“如浴之方起，而暖气融融。”是采药最佳时间。

(5)封炉，也称封固。《玄妙镜》曰：“药已归炉，必要封固，不令外驰也。”封固之法，仍按前述之四字诀，也就是继续以火逼金行，进武火的聚火法，使自然上行于督脉，不可外驰。

(6)炼药：在封固后，仍然采用进武火，火逼金行，使一股暖流自然上背部督脉，通过三关，自头顶昆仑而下，接前面的任脉后，用文火而归于下丹田，这就是炼药。通三关时，有的很顺利，有的会遇到障碍。师传曰：“下丹田三宝充盈，也有无路可走之时，自然冲开尾闾关，从太元关逆行，隐觉有两股暖气，上肾堂过夹脊关。”若学道之浅，宝积未盈，就不能一时直透而上，切勿急躁，欲速则不达，惟持日日行之，意中以心目相送，微用提撮谷道之法，似辘轳循环，自然志至气次。时候一到，片刻之间，夹脊关自开，双关自辟，直上玉枕关，玉枕名曰铁壁，居头后凹之处，有一高骨，尤难通过，须闭目上视，低头用意，直透此关，上至泥丸，与神交合。此时景象，有如雷轰电掣，火焚波沸，种种形声，似真似幻，切须牢守身心，勿惊勿喜，徐徐自定，清静冷然渗入两耳，泥丸、昆仑之间，有如火珠一颗，盘旋不已。隐现于眉间，感觉从鼻内而下玄膺，自降入气管，乃经华盖，绛宫直抵下丹田，此时身心快乐，难以言喻，所谓乾坤交会罢，一点落黄庭是也。

人出生后任督两脉已经中断，而两脉之间原衔接的地方，称之为鹊桥。鹊桥有二处，谓上下鹊桥。上鹊桥是印堂、鼻窍处，一实一虚；下鹊桥是尾闾、谷道处，也一虚一实。当炁通过上下鹊桥时，要防其走漏。上鹊桥走漏，大都在大周天中，小周天走漏在下鹊桥，其现象是矢气（就是在练功时放屁）。实际上是精炁通过谷道（肛门）时不能放屁，此时要稍微一凝，提一提。通过后三关，前三田，其间经过上下鹊桥、昆仑（头顶），十二重楼、华盖（肺）、海底（会阴）、谷道，构成一个循环，即是小周天。

小周天功法的三关、三田全通后，呼吸的掌握极为重要。前人曰：“当吸机之阖，我则转而至乾，以升为进也；当呼机之辟，我则转而至坤，以降为退也。呼接天根，吸接地根。”是指乾即天根为头，坤即地界为小腹。因此吸气略停，炁自督脉升；呼气则自任脉降。功夫成熟后，每当吸气之终，炁则达百会穴；呼气之终，炁归于气海穴；如此成小周天功夫，即一个呼吸一个小循环，每次练功一般三百息左右。

用意上要防止太过于不及。不及功夫难以进步，太过就形成追求。都违反自然之道。前人曰：“筑基者，杳冥为妙；一阳初动，心觉为妙；调外药，猛烹极炼为妙；产药，凝神招摄为妙；



固封，息念杳冥为妙；采药，老嫩适当为妙；运行，神气并肩为妙；归根大定，中和为妙；采药，目视不昏为妙。”

(7)止火：是小周天火候将结束时的景象。阳光三现，是练功中三次出现闪光。当炼精时，有阳光一现之景。斯时火候未全，淫根未缩，一遇阳生，即当采炼，运一周天，周而复周，静而复静，圆满三百妙周天之限，惟宜入定，以培养其真阳，听阳光二现可也。在静定中忽又见阳光出现，是三百妙周天之限数恰恰圆满。阳光三现后，真阳团聚，大药纯乾。止火后，独是阳光三现。在两眉间号明堂，阳光发现在此处也。阳光现时恍如掣电，虚空生白光是也。

(七)炼气化神大周天

小周天功法锻炼，是在筑基炼己的基础上进行的，大周天则在掌握小周天火候的基础上进行。通过大周天火候使神和炁密切结合，相融不分，这就是炼气化神。

(1)正子时与大药，小周天讲活子时，而大周天讲正子时。当心息相依，以致相忘，气息微绵，好似无息，脉搏正常，好似无脉，全身酥松柔和的情况下真炁越来越旺，越积累越多，气满丹田。在这种宁静期间，静极复动，而出现六种景象，一般称六根震动。古人云：“须知大药生时，六根先自震动。”丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后生风，脑后鹫鸣，身涌鼻搐之类，皆得药之景也。此时为正子时。所产之药称大药，又称丹母或金丹，故采药称采丹。前人说：“约需花七天时间。”

(2)上下鹊桥防漏，大周天过程中，六根震动之象出现，就要防止上下鹊桥走漏。在上鹊桥走漏，即自鼻孔垂下两条白色黏液般的鼻涕，这是精炁走失的表现。防止措施是：平时戒发怒，练功前要心情愉快。在练功时，炁到印堂处时，要舌紧贴上腭，引它下来。防止上鹊桥走漏和下鹊桥矢气，主要用意，并在谷道处忍一忍，引让它过去，便可无事。

(3)乾坤交会与卯酉周天，大周天用先天八卦式。南北方位是乾坤两卦，故大周天称乾坤交合。丹道家总着眼于坎离两卦，先天卦的坎离在卯酉位置上，故大周天又称卯酉周天。

(4)通八脉，八脉在丹家功夫中起重要作用。李时珍《奇经八脉考》曰：“阳维主一身之表，阴维主一身之里”，以乾坤而言也，阳跷主一身左右之阳，阴跷主一身左右之阴，以东西而言也；督脉主身后之阳，任冲主身前之阴，以南北而言也；带脉横束诸脉，以六合而言也。医家知乎八脉，十二正经，十五络。仙家也知乎诸脉。丹家认为后天八脉皆闭，须在督任脉打通后，再通其他六脉。这项要求在大周天功中实现。大周天过程中，精炁通达路线，还因人而异，多数人沿八脉走的，也有仅沿一两条经脉走的，也有沿十二正经中某几条经脉走的，都算大周天，只是生理功能不一样所致。

(5)圣胎与养胎，大周天功中，将意念重点由下丹田移至中丹田，丹经中称移鼎于黄庭，并将中下两田合成一个大虚空境界。两者循环，状似璇玑。升降上下，左旋右转，目光返照合神而炼，凝为一体。称为圣胎。神炁凝结为圣胎。练功中继续使真炁有质量的变化为养胎。



此时以至静为主,返观内照之功及静定之力,使阳长阴消。也称抽铅添汞,汞阳铅阴。炁动神散为阴。炁定纯神为阳。故炁定一分,阴消一分,阳长一分。这个过程需约十个月左右,故称十月怀胎。

(6)六神通:大周天火候的后阶段以及炼神还虚阶段,可有六神通之验,六神通是在静定的基础上产生的。因为心定能生慧,心寂而能感,心静而能知,心空而能灵,心诚而能明,心虚而能觉。又如:心光发现,可见内脏腑,须眉,日赋万言,心境通也。预知未来,隔墙见物,神通通也。地理山河,如掌上观纹,天眼通也。十方之音如耳边,能忆生前事,眼前事,天耳通也。上见天堂,下见地狱,观透劫来,宿命所更,宿命通也。神通变化,洞鉴十方众生,知他心内隐微事,他心通也。丹家不张扬标榜,六神通之说,也不为此目的。

(7)炼神还虚:炼神还虚为丹术最后阶段,所谓的虚是指,始而虚其心,即而虚其身,虚天地;虚而无虚,无虚而虚也。不知无虚,则阳神冲虚出入而无障碍也。然后方可与天地合德,太虚同体。虚指本阶段功法中阳神。本阶段时间较长,约需九年,功法掌握更不容易。

①乳哺:当大周天十月怀胎神全时,再用迁法,迁于上丹田泥丸宫,此时胎儿才形成,虽具人形,尚未具足人形(喻神为婴儿),由于幼小须藉调养,乃喻为乳哺,约需三年。乳哺的内容是入定,既不着意上丹田,亦不纵意于上丹田,惟一意寂照于上丹田。乳者炼之义也。

②出神:当乳哺存养功纯,要掌握出神景象,即忽于定中,感婴儿贯顶而升,此时宜掌握出神,又称调神出壳。神出入顶门。又称教养过程,一般需六年多些。

至于还虚合道或炼虚合道,古人云:“是指脚踏实地,直待与虚空同体。”则说炼虚一着,当于言外求之,认为这是天机,即最高的规律,即道也。太上老君曰“道法自然”,是说天地人同融于大自然中。

(八)幻丹与捉丹

何为幻丹?因学道之士不知正理,而妄为采取交会,故成幻丹;也是心田未静,遽采一阳,斯时一阳亦生,实非真阳,气非元气,乃呼吸之气;精亦非元精,乃淫泆之精;神亦非元神,是情欲之念也。人学道欲为仙,怎能以非元神、元气、元精成功呢?以欲念交会阳生,当然成为幻丹。又有采气而上遇心血,气血凝而为物,亦曰幻丹。要学正理莫可妄行。

金丹居内,亦有走失者,因非丹必走失,再有门户不坚而被其出。丹在鼎中,备以五行之正气,吾身五行之气迫炉,则相感而动,一旦觉气升鼎外,而内无相感,此丹不会存也。要知藏处,遂绵绵若存而守之,勿使再去他处,次日始以意采之,则降阳宫,采取时则用意,则从旧径返回直升于鼎矣。造化玄微,谁能曰不然?

(九)百窍与华池神水

人的身体:毛窍八万四千,气宫三百八十四,毛窍散属气宫。脐中气穴为三百八十四宫之



主,凡降于阳宫者都为精。心为中田,顶为上田。舌下为玄膺,目中有银海,额之中、眉之间、口鼻之衡、耳目之畔、咽喉之侧、腰胁中皆窍也。所谓丹之出或藏均在此处。

华池者,也谓两肾中间一窍,也称小心也。神水者,即木液也。唯有黄庭,谷气就此而生精,医家称谓精穴也。此窍体壮则阳盛而气融,华池神水浇灌炉鼎,洗理脾胃,润泽气穴。若体弱则元气衰微,元精枯竭者,应补藉此丹本。元气衰乃是气质差或者断丧,是邪欲之性过多,先天不得见,后天不足仍为用。华池窍生精而降于肾,气壮则精多,精多则气盛,用之有余也。凡精元槁衰者,谷气只产欹欹之水,流归肾府,大药三品欠一也。因此不能结丹。

阳生之际,以意斡归尾闾,从夹脊透泥丸,自然随气而升至午宫,遇众阳融之则精始可用。然后降至于心,为心之汞,依然至黄庭,用一意封固,即绵绵若存以养之。二者就在其中,互相吞啖而丹始成。

(十) 采取与交会

采者,采真阳于肾府;取者,取真汞于心田。修金丹之士先修阴德,以尽人事,然后持前言之心论,则大药产也。采取之法生于心,心是万化纲维、枢纽,必须以志诚而始觅也。觅是觅心,忘是妄心。于忘中生一、觅意,即为真心。真心既见就能生一真意,此时加以返光内照,则百窍备陈,元精吐华,要在乎“无中生有”“有中生无”。至此境界,真心俱忘而弃,以无而持己,则真息绵绵。此时后天气以定而隐,则先天气见,故阳生焉。阳生是先天气自气穴中产出而至肾中○。两肾中间有一缕透气穴,始生脉络也。先天气游之,则百脉如春生。春意融而渐长,此时先天体始立,而后天愈退藏,然后可以微动采取之意。

意者,以目垂观于心,以心送入阳宫则阳起矣。○采之意生于心,心生于目。老君曰:“吾尝观心,得道也至灵。”夫真息既定,内光乃神光,此心乃真心。真心生意,神光烛心。故常谓之曰:“目视心,心生意,意采铅。”若阳生未融盛,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。若无著相则虚妄除,而真理显。真理明而一念生,故阳长而始采则勃然升,先天气盛而后天伏。采之升也,止脐则息方凝,名曰铅,铅为金也。金生水,故汞产于心。是谓“云从龙”“风从虎”之理。风平而雨降,自然铅汞相投、相吞、相啖。金生水、水生木、木生火,木爱金而金恋木,乃是交会之道。金克木反有爱恋之意,是金木之本性(此为比喻)。○为先天,五行知何处,否则不能达其理。采取不可太缓和过急,缓则老不可用,急则嫩而无质。

诗曰:

醺融和气酿春风,一点阳生恍惚中。无自有生无生有,色从空里色还空。

升于脐上铅情见,产自心源汞性通。定里见真真里定,坎离交会两蒙蒙。

木为龙芍金为虎,坎户生男引离女。要知造化有根源,不离真火生于子。



恍兮惚兮中有象，杳兮冥兮中有物。惟定可炼丹，不定阳不生，阳生不定丹不结。以意采铅，升于脐而止，是谓止有时，升有刻。升于脐内为铅，铅自能引汞，汞自能寻铅，恍惚杳冥中交会。铅如表、汞如影，表动影随，故铅升汞降。但阳铅升不可谓纯阳，因其中含精光而属阴；阴汞降不可谓纯阴，因为心生汞，心为神舍，汞遇神光而后可用，盖属阳。阳中有阴，阴中有阳，二气交感，凝结不散，遂成玄珠◎。

铅乃一阳，为先天一气；汞为先天之物，曰先天之灵。气为命之母，灵为性之子，因“铅汞”曰“性命”。精虽属阴，但目光属阳照内，而精华则属阳。心下一窍为混沌神房，因阳神光而取阴。光华相遇而成一窍，以气感气，使二物交会于其中。◎物成是有精气、元气。工夫周足遂成真人。

二物聚时情性合，五行全矣。虎归山，龙归渊，目光还而精气复。此◎落于黄庭，归于鼎内。母求子，子恋母，修丹之法也，是取其本然之性。

(十一) 泄天机之说

金丹之成，虑天机犹秘。且论五行颠倒，述水火之流行，明药材之进退，体日月之循环。五行之用不可缺一，故绵绵若存之顷，脾气与胃气相接而归于心缕；肝气与胆气相接，从胰腺接于肾缕；肺气伏心气，而通于鼻。肾脾定则元气周流，南为气之会，气合而归于此。却自夹脊直透上，经中丹田而降于肾腑，而肾中间有治命桥一带。故寒山子曰“上有栖神窟，横安治命桥”者此也。气降至此则阳气盛而上冲，与此气相结合于一。

以命而取性，性全矣，又以性而安命，此是性命天机。

(十二) 积气开关

其端作用如前功，两手插金锹，用一念归玉府，全神凝气，动俾静忘，先存其气，自左涌泉穴起于膝胫，徐徐上升三关，约至泥丸后轻轻降下元海，次从右涌泉穴，俾从右升降，作用与左皆同。左右各运四回，两穴双升一次，共成九转，方为一功。但运谷道轻提，踵息缓运。每次须加九次，九九八十一次为终。其气自然周流，其关自然透彻。倘若未通后加武诀。逐次进行。先行狮子倒坐之功，于中睁眼三吸，始过下关，乃飞金晶于肘后，掇双肩连耸，自升泥丸，大河车转，次撼昆仑，擦腹搓腰八十一，搓研手热摩面二十四，拍顶转睛三八止，集神叩齿四六通。凡行此功皆缩谷闭息，每行功俱要嗽咽三分，方起摇身，左右各行九纽，此为动法，可配静动，互为运行，周而复始坚持而成功。上士三昼夜而关通，中士二十七以透彻，下士月余亦能通，功夫怠惰百日方开，若骨痛少缓其功。倘若晴热多加呵气即转，一心不惰诸疾无侵。此时泥丸风生，而肾气上升，少刻鹊桥瑞香，而甘露下降，修丹之士若外此即诬。若非这样开道，岂能那般升降，而炼己配合也哉。

以上说言，望能细心领念，熟练掌握，便能成功，别无他路，只有如此修炼，必定得道。



《道德经》三十七章中云：“道常无为而不为”。《性命圭旨》云：“伏气不复气，服气须伏气，服气不长生，长生须伏气。”

道无亲疏，化及一切，人自亲道，感而致果。道慈众生，如母爱子，学士修道，贵在会理。

修道：务于道，勤于德。托良朋，追明师。讲化律，诵经籍。习仙气，修斋真。思神明，检口过。束五心，逝六情。背阴贼，向生门。行大慈，念一切。哀孤老，矜寒贫。斯学士之上业，贤者之福田。

二、坐功姿势

内丹术的功法姿势很多，有近百种，基本是平坐或盘坐（老弱病残孕不包括），妇女有采取跨鹤坐式。葛洪《真诰》曰：“坐好后，徐徐举身，左右摇振，使缓急平和，然后正身端坐，令腰、脊、头顶、骨、节相柱，肩与耳对，鼻与脐对，舌顶上腭，唇齿相着，目须微开不可全闭，身要平直不得左歪右斜，前躬后仰，不得倚靠几榻，致生懈怠，坐要安静，任其自然，肩不得太耸，否则难久持，不得太急，急则易断，大要在于得中。”《琐言续》曰：“何以端直其体，要知任督两脉，体不端直则气机塞，体一端直则气机无阻百络通利”，是说坐功端直让任督脉内气周流畅通。眼要垂帘内视。两眼微露一线光，不能闭合。耳要忘声返听，不为外界声响所吸引，调柔细匀呼吸绵绵。息舌宁心，舌抵上腭。五气朝元者，是掌握好五官，以安定情志，充实五脏之气，即：眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾。无漏者即魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，神在心而不从口漏，精在肾而不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏。掌握好五官，使精神内敛，避免外界对练功的干扰，使精神、魂、魄意各安其位，以利练功有很好的效果。

三、修炼的基本过程

内丹学修炼功法，因各时期功法特点和师承传授等原因有所不一，有短期突击完成的顿法，有缓慢隐进的渐进法，但多数人认定渐进法为好。主张三步进行：第一步，炼形化气，即炼精化气和以精化为气。第二步，炼气化神和以气化为神。第三步，炼神合道，即炼神还虚和以神化虚。故名三花聚顶。又称第一阶段为坎离交合的小周天和小成法。第二阶段为乾坤交合的大周天和中成法。第三阶段为忘神合道和大成法或炼神还虚后再炼虚合道。也有分十九步进行的。《悟真篇集注》分七步：如“凝神定息还气开关，保精炼剑，采药筑基，还丹结胎，火符温养，抱元守一。”炼精化气即小周天，也称初关，约一百多天。炼气化神即大周天，也称中关，约需一年多，炼神还虚也称上关，约须九年左右。《周易参同契·发挥》曰：“自片晌结胎之后百日而功灵，十月而胎圆，一年而小成，三年而大成，以至九年功满。”前人曰：“小周天者，积之不过百日，则精不漏返气，七日口授天机，采其大药。大周天者，以十月之天地，怀胎



炼气化神，三年乳哺，九年大定，炼神而虚也。”

内丹学是道教修炼的方术。内丹之名借用外丹术语，以人体某些部位和脏器为炉鼎，以精炁为药物，以元神为火。将元神与精炁相合于任督二脉运转烹炼，此为火候。内丹修炼的过程。主要分以下几个阶段进行。

（一）筑基与炼己

筑基是内丹修炼的初步阶段，此分为练基和筑基两个阶段。练基是要求做好基本功法，包括坐姿、回光、忘欲、静心等基础动作，初学者须百日完成。筑基要求填亏补虚，炼好身体的精气神三宝，练养得充盈，达到精足、气盛、神旺的体格，有病要治愈，也就是打好基础，一般也需百天。这就是通称的双百天筑基。但这不是定律，有的人天数会更长些。

前人曰：“炼己筑基不是两事，乃是一理，筑基不在练己外，练己即在筑基中。”筑基是练好周天功的基础，炼己是小周天中，是一个重要步骤，是周天功过程中重要功夫，就是如何集中练功意念，排除杂念。炼己即炼心。前人曰：“牢擒意马锁心猿，慢着功夫炼汞铅，大道教人先止念，念头不住亦徒然。”须要万念俱泯，一灵独存。练功入静的措施是摄心归一，专其一处。除数息、听息、随息等临时措施外，最根本的办法是“凝神入气穴”，这是周天功法的关键，小周天的基础。炼己与调药合二为一进行。小周天过程又是大周天的基础，认真参修不得轻视。

筑基的关键在于“炼己”就是涤清思想上的欲心杂念，扫除尘垢。“炼己”的方法是，断除声色，省却应酬，使耳目归于清静，杂念消于未萌，一尘不染。“炼己”的过程就是筑基的过程。只有收视返听，清心寡欲，才能培炼元精、元气、元神。要有诚耐心，方可练好基本功。

（二）炼精化气

炼精化气又称小周天，即将精与气合炼而成炁达到三归二。此法必须先贯通任督二脉为前提，再打通小周天，即使精化炁，复使炁自会阴，由尾闾溯夹脊上达泥丸，再下降到下丹田，如此运转称为河车通。炼精化气又称初关。小周天是以意领气的循行，和后天八卦有关，后天卦以坎离代表人体心肾、水火，在地支为子午，在方位为南北。所以小周天又有取坎填离、坎离交会、水火既济、心肾相交等名称。小周天功就是要通过子午周流来打通任督二脉之法，取坎填离而成乾坤，恢复先天八卦元气。小周天功法分以下层次：

1.调身、整调坐姿，挺直腰背，放松肌肉，微闭眼睛，合唇、舌抵上腭。调匀呼吸，处于自然状态。

2.调药，药指精气神，调药即是调精、调气、调神。精气调，则精满自然化气，气盈自然生精，精满气足则神自然旺。调药的关键是凝神入气穴，凝神既澄神息心，使意念若有若亡。气穴即下丹田。将意念、神气澄息后，自然凝聚于下丹田。凝神入气穴，且感到活子时来到，说明药物已在下丹田产生，后天之精转为先天之精。



3.产药、周天功所产的药物分为外药、内药、大药。药在炼精化气阶段,先后产生,大药在炼炁化神阶段,由内外两药相合而凝的药物。(详见三-十二图)。活子时到来说明外药已产生。与活子时相对的有死子时,即夜半二十三点至一时,为一阳初生时,机体所产生的六根震动景象。是小周天功法纯熟,进入大周天功法,活子时为小周天功法中,随时出现在恍惚玄冥之中,先透眼帘,周身和畅,气穴暖融等快感。外药在活子时,为小周天运转之初,由内而生的先天真阳祖气。但要知道,活子时要在先天精气充盈之时自然来到,不可刻意追求,更不可揠苗助长。在活子时时,要及时采药入炉,此时不可有丝毫邪念沾染,不能烦忧先神祖气,以防走火入魔。

4.采药:外药一旦产生,就要及时采药入药,急速用武火使外药归于气穴。即用加强意识的方法,使外药及时归于炉中,不使走失。采药诀:即“火逼金行”。火指神,即意念。金指肾的精气。此时加强意念作用,使产生的内气暖流感觉,向下向后行。加强意念的方法又称聚火之法,用撮、抵、闭、吸四字诀,使内药走上督脉。其诀为:“撮提谷道,舌抵上腭,目闭上视,鼻吸莫呼。”同时要掌握好意念运行的火候,不能太过,亦不能不及,要达到所采之药,老嫩适中,以利练制成丹。

5.封炉,小周天功法多以下丹田为炉,泥丸宫为鼎。合称炉鼎。经过采药之法,把外药采进下丹田的炉中之后,需及时封固,不使外驰。而且要及时用文火温养,将神、气俱伏于气穴。然后再次“火逼金行”,运药烹炼,待其有行动之机,则用周天武火自此起伏。文火是在意念作用下,呼吸微缓,不使其间断,以“若守若存,勿忘勿助”为准。武火是指呼吸紧重,匀细深长,绵绵不断,息息归根。文火用于温养和沐浴。武火用于采药和烹炼。外药入炉封固温养,再次火逼金行。此次火逼金行以呼吸为主,对内药物进行起运烹炼。而再次火逼金行,是以意识之火为主,把药及时采进炉里,两者作用不同而分别开来。

6.运炼:即把采入炉内的药,经过温养后,逼进任督两脉的外药(先天祖气),用进火退符的周天功法,炼成丹母,共运炼三百息,三百候。任脉循行体前,以颈喉、胸、腹之主中线经脉,总一身阴经,称阴脉之海。督脉为循行鼻柱,头顶、脊背正中线经脉,总一身阳经,称阳脉之海。用武火将经过温养的药物出炉升鼎,从下丹田后面两个小孔,经尾闾送进督脉,然后进阳火,退阴符,进行周天运炼,为小周天功法。此法是任督周流,督升任降,如环无端,具体线路从下丹田后面两个小孔穿越下降,过会阴,经长强从尾闾而接入督脉。督脉上行经夹脊、过玉枕、入泥丸,然后出头面正中,从鼻柱下降唇内,交会于从前腹正中上升来的任脉,由任脉以下唇凹陷处的承浆穴降下,从颈至胸腹正中线下行回到下丹田。如此由督入任后,督升任降,周流一圈为一个小周天,亦名河车搬运。小周天药物烹炼过程,要经过三关、三田和上下鹊桥。三关即尾闾、辘轳(夹脊)、玉枕。尾闾关在脊柱骨的最下端,其地有长强穴。辘轳关在脊背正中,当俯卧时,两肘尖连线的正中。玉枕关在脑后正中,发际枕骨下端,在两侧风池穴



之间。此三关为药物运炼过程中最险难通过之处,由尾闾到泥丸的督脉运炼时称河车之路。张紫阳《奇经八脉考》云:“三关是河车上升必经之路。”由尾闾到夹脊,细步慎行,因用羊驾车之轻柔。由夹脊到玉枕,巨步急奔,因用鹿驾车之迅捷。由玉枕至泥丸,要大力猛冲,因用牛驾车之奋进。三车三关略有不同。

上下鹊桥,上鹊桥有两个,一在两眉之间的印堂穴,一在鼻窍处。下鹊桥也有两处,一在尾闾,一在谷道处。两者都是一实一虚,行小周天功法,当药物流经上鹊桥时,要舌抵上腭,如此则架通任督交会,周流不息。而药物容易走失之处,为下鹊桥的谷道处。其走失的信号是矢气(放屁),当药物运经下鹊桥时要撮提谷道,以防走漏。三丹田位置都处在任脉通道上。脑为髓海上丹田,心为绛宫中丹田,脐下为下丹田。下田为藏精之府。中田为藏气之府。上田为藏神之府。

7.火候、在内丹功法中,指用元神与精气相合于任督二脉运转烹炼,亦指用元神,精气运转烹炼的时机与程度。

在内丹修炼中每一步都有火候。其分为内火候、外火候、桎梏火候、合炁火候、修性火候、修命火候、文烹火候、武炼火候等。金丹全靠火候修持而成。火为修持之功力,候为修持之次序,采药须知迟早、烹炼须知时节。火候进退是周天烹炼的关键,进是指进阳火。当药物进入督脉后,用加强意念和吸气方法,使之逆而上行。退是指退阴符,当药物通过泥丸宫,行将交入任脉时,用放松意念和呼气方法,使之顺而下行。

进阳火:除去卯时沐浴,主要在子丑寅辰巳五阳时进行。其法在五阳时中意守丹田,着重以吸气长、呼气短的方法,把呼吸重点放在吸气上的火候法,呼吸次数按“乾用九而四策之”,以子丑寅辰巳各升三十六吸,每三十六吸为一时,五阳时共得一百八十吸,此刻炁机正合并至乾顶泥丸,即完成了小周天进阳关程序。接着转为退阴符。

退阴符,除去酉时沐浴,主要在午未申戌亥五阴时进行。其法在五阴时中意守丹田,着重以呼气长,而吸气短的方式,把呼吸重点放在呼气上的火候法。其呼吸次数,按坤用六而四策之的原则进行,以午未申戌亥各降二十四呼为一时,五阴时共得一百二十呼,此刻炁机正合由泥丸回降至下丹田,则小周天退阴符告结,完成了小周天的炁机升降。

8.沐浴:指在炼药进火退符过程中的“息火和停符”。是调节火候的一种方法。卯时沐浴,酉时沐浴。此即是进阳火至卯宫时,不进火。退阴符至酉宫时不退符。不进火,不退符即呼吸则无心略事休息,以便温养。具体方法为,活子时来到,先天祖炁从下丹田由尾闾循督脉逆行上升,行吸气用意而长,呼气无心而短的进阳火候时,进阳火法由子历丑经寅达卯,至卯时则神往夹脊,此时把吸武呼文的火候,调和为毫不经意地自然呼吸,待自然呼吸三十六次后为卯时沐浴之功告毕,此时把毫不经意地自然呼吸,改变为吸武呼文的进阳火候,直至辰巳使炁达泥丸宫。到午时而交入退阴符候,退阴符候时,炁从泥丸循任脉下降,行呼气着意而长,



吸气随意而短,退阴符的功法由午历未经申达酉。至酉时神往黄庭,把呼武吸文的火候,调和为毫不经意地自然呼吸,待自然呼吸二十四次后,为酉时沐浴之功告毕。又进入呼武。吸文的退阴符候,直至戌亥候为完成,使炁归抵于下丹田。

9.停火:也称止火,指炼运火候三百候(加上卯酉沐浴则为三百六十候)届满,阳光三现(两眉间印堂中出现三次闪光)之时,要及时停火候,并停河车运转。此时火候已足,下丹田结成珠黍样的炁丹田黄芽,如不撤去火候,就会药老炁丹伤。止火后即转入炼炁化神的大周天阶段。小周天功法九个层次,可归纳为采、封、桎炼、止四个过程。完成“炼精化炁”小周天功,一般需一百天,故称百日关,有些人天数会更长些。

(三)炼气化神

炼气化神又称大周天,也称中关或十月关。小周天是将精与气合桎炼成为元炁,达到三归二。大周天是将炁与神桎炼,使炁归神,达到二归一。大周天也称乾坤交会,谓卯酉周天。经后天八卦取坎填离之后,由离南(午)、坎北(子),转变为乾南坤北,而原来后天八卦的坎离两卦,分别转到东卯西酉方位,由于内丹术重视坎离两卦。故以此位置,称大周天为卯酉周天。称小周天为子午周天。小周天用后天八卦相对,在大周天采用先天八卦图式。小周天是有为阶段在炼化两过程中,必须真意为媒,使二五妙合,铅汞成丹。大周天则是由有为过渡到无为阶段,化炁为神,使二化为一,使元神纯阳可以出景。大周天阶段又为养胎,入十月关后,大周天功夫实际是人定功夫。炁由微动到不动而尽化,真意运用由双目观照到无觉,此时由定生慧,入六通灵境,果能慧而不用意,转识成智,则胎圆可证,阳神可成。

大周功具体作法,盘膝坐定后,调节意识活动,从左前体内运于脐轮,神与炁合、真炁流盈于丹田,由小而大,由大而小,不断精炼。然后精炁流在意念引导下,上至璇玑穴,顺大椎而下出尾闾。由下复上,过玉枕达昆仑泥丸至面部,过鹊桥降重楼,经胃口过脐复到气海。上运过阴谷,通尾闾复至顶门。如上将真炁一循经贯注一周。大周天的炼气化神即把小周天中炼成的丹母送进十二经脉,奇经八脉,将它炼成以精气神三宝合一,成为能量无比的大药。在大周天运行凝炼的路线为十二经脉和奇经八脉。十二经脉外行四肢百骸,内系五脏六腑,阴阳经脉彼此沟通,两两相合,从而构成脏腑、阴阳、表里相合的关系。十二经脉的名称按前后流注和衔接沟通的顺序依次为:手太阴肺经,手阳明大肠经,足阳明胃经,足太阴脾经,手少阴心经,手太阳小肠经,足太阳膀胱经,足少阴肾经,手厥阴心包络经,手少阳三焦经,足少阳胆经,足厥阴肝经。奇经八脉名称:冲、任、督、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维。内丹炼化的精炁,应掌握一阳之气生发的天然时机,于正子时起身炼精采药归炉,此为产大药之时,亦是大药完成的生理信号。《仙佛合宗》说:“须知大药生时,六根先自震动。”这时丹田火炽,两肾汤煎,眼吐金光。耳后风生、脑后鹫鸣,身涌鼻搐一类,为得药之景,所得即为大药。这个时刻叫正子时。正子时是小周天功法中活子时(均为内丹术语)。正子时中的炉鼎与小周天的炉鼎不同。小周天以下丹田为(大炉),上丹田



为鼎(大鼎),大周天以下丹田为炉(小炉),中丹田为鼎(小鼎)。

当大周天正子时采药入炉升鼎后,所用的火候,更以绵密寂照为上乘法。其法就意念言,最要心中寂寂关照。常定常觉,听凭中丹田和下丹田炉鼎里的大药上浮下沉,氤氲灵活。就呼吸言,亦须自然往来,密而细,沉而调匀,来不得半点粗急。如此日久工深,待至神炁凝成圣胎,就可过渡到上关炼神还虚的最后阶段。内丹功法精炁运行的过程称河车搬运。河车分为小河车、大河车、紫河车。小河车把元炁从肾传肝,从肝传心,从心传脾,从脾传肺,从肺传肾的五行循环,也称立轮转法,周而复始,龙虎相交而变黄芽的过程。大河车为元炁从尾闾开始,历经督脉的下中上三关,任脉的上中下三田,抽铅填汞而成大药的过程,此为小周天收功至大周天功法起与始阶段。紫河车为紫金丹成时的高级阶段循环功法。此时《西山会真记》曰:“纯阴下降,真水自来,纯阳上升,真火自起”。一升一沉,相见于十二重楼前,颗颗还丹,而出金光万道,为紫河车也。完成中关炼气化神,一般需三百天,称十月关。也有人天数会更长一些。

“静坐”与“炼神”的关系最为重要,但必须要正确地认识“神”。它是纯粹从静坐而接触到修道的境界。何谓神?《易经·系辞传》曰:“神无方,易无体”“阴阳不测之谓神”。《黄帝内经·太素本神论》中曰:“神乎神,不耳闻,目明、心开、为志先。慧然独悟,口弗能言,俱见遍见,适若昏,照然独明,若风若云,故曰神。”司马迁曰:“凡人所生者神也,所托者形也。”“神者,生之本也,形者,生之具也。”司马谈曰:“神使气,气就形。”“非有圣人以乘聪明,孰能存天地之神而成形之情哉!”《黄庭经》把人体内部所有的官能,都配合上神的奥秘,将五脏六腑与细胞都有一个神的存在。由此而知“丹道”学术中的神,它是科学性的。“炼气化神”是在“三华聚顶”“五炁朝元”的境界中再进一步,便很自然地进入“炼气化神”了。照理说,到此境界时,正知正见的智慧应该自会开发,不应走入邪径才对。要真正智慧合道的境界,的确是靠本身积善的修养功行。平日只求静坐的效果,不求“舍己为人”“积功累德”的力行培养,真正智慧合道的种子,也很难出现。

“炼气化神”阶段,除了“炼精化气”阶段的感觉外,身心内外,犹如沐浴在一团光明的景象中,头部更为强烈。还感觉整个天地宇宙缩小到融于我的范围,我与虚空浑然融成一体不可分的时候,便是“炼气化神”的境界。所谓神我出窍,就是“炼神”,但需要百分之百的自由做主才行,当自我身心与天地宇宙浑然一体,融化在一片光明净境中时,那便是正好认识自己的“神我”初步现象。然后再进一步“凝神聚气”,到达有无随心,大小随意,出入自由的程度,才能谈到如何炼神,如何由静坐而进入到修道证道的境界了。

“炼炁化神”的“炁”,并不是后天之气,而是用后天气的呼吸“气机”,引发人体本能的“气机”,产生一种特殊的“能量流”。“真炁”是人体的生命能,它是通过“身心”“五脏”的转化,“生理”与“心理”及“脑神经分泌”共同配合而来。是人体特异功能的发挥而生的一种人



体精华,称谓“正炁”,它无形无色。

打坐最好在硬木板上铺褥子为好,又保暖,更舒适,这样压力平均,坐得四平八稳,全身才得放松。

(四) 炼神还虚

炼神还虚为上关,又称九年关。炼神还虚为道教全真派修炼功法的最高境界,道教无上之功法,融合了古今道之玄妙所在的总汇。“炼神还虚”的虚字,指超越了语言之思意,与道合为一,与宇宙同体,入于虚中,故仙真们在丹经常以 0 代虚。所谓九年之意,以九返七还的九字作比喻,为此阶段纯入性功,常定常寂,一切归元。此阶段应将意守的重点。由中丹田转到上丹田泥丸宫。以天空为鼎,以上丹田为炉,此时要炉中自守,主要为由大药而化成圣胎的婴儿。婴儿需要哺乳、抚养、训练,因此,此时一连串的功法,纯由意想而成,以达出神而趋于物我同化,常定常寂,一切归无的目的。

通过大药在头部丹田温养而发生质变,可以开天目、天顶门,移情易性,能够和自然界及他人进行多种常人办不到的物质和能量及信息交换,对自然和社会及自我的认识,发生根本的变化,出现天眼开、天耳通、宿舍通、漏尽通等六种神功能,能够高度适应自然和社会的变化,亦能够使自然和他人产生一定的变化。

第七节 女丹功

女性因有特殊之处,炼内丹功法上有个别的不同处,称女丹功。此类著作称女丹经。孙不二著有《法语》《女金丹》《灵源大道歌》《樵阳经·女工修炼》等。由于女性以血元为本,中老年后血竭气衰,要从补血益气入手,凡已绝经者,先要使其重至,恢复青春活力,然后行太阳炼形之法,使乳房收缩,月经自绝,此即为断赤龙。然后再行与男性相同的修炼。《悟真篇注》曰:“女人修仙,则以乳房为生气之所,其法尤简。”故男子修仙曰炼气,女人修仙曰炼形。女人先积气于乳房,然后安炉立鼎,行太阴炼形之法。孙不二曰:“太阴炼形与男子修炼之法大同小异。”初功下手闭目存神,大休歇一场,使心静而息调,然后凝神入于气穴,(在两乳间心窝上)。将两手交叉捧乳,轻轻揉摩二十遍,将气自下丹田微微吸起三十六口,仍用手捧乳,返照调息。久久自然真气往来,一开一合,养成鄞鄂,神气充足,真阳自旺,其经水自绝,乳如男子,是谓断赤龙功法。如此久久行持,不必再捧乳吸气,只凝神于气穴。在断赤龙这步功法上极不易处理,必须谨慎。

一、孙不二女丹功法



(一) 女丹特点

妇女炼内丹与男子不同,早在西汉时清灵真人裴元仁就明确指出过男女修炼方法的异同:“男子守肾固精”“女子守心养神”。男子的意守位置主要在脐下丹田;女子的意守位置主要在两乳间的膻中穴。宋代翁葆光在《悟真篇三注》中指出,男子修仙曰炼气,女子修仙曰炼形,炼气是使气“归根复命”,即结丹延年。炼形斩赤龙(断月经),缩乳房,变成童体处女。中老年月经自绝之后,通过炼丹,养其生机,使月经重来,返成少女之体。

(二) 女丹功法简述

孙不二的“坤道功夫”即“女丹”功法,因其用诗写成,练法不够具体,故这里据《壶天性果女丹十则》所载女丹修炼的十个阶段,择要介绍几种实用易练的功法。一是“养真化气功夫”,二是“九转炼形”法,三是“抁气致柔”功夫,四是“默运胎息”功夫。

养真化气功夫:女丹修炼的第一步功夫,也称女丹的炼己功夫,练功时闭目静坐,意守两乳间的膻中,凝神静守,稍久即觉小腹内子宫有清气一缕上升,然后以意领气,经督脉上泥丸;再引气从泥丸下降,经喉咙至两乳间膻中,意守片刻,若觉气动,再以意引气沿上述路线循环。如此,坚持每天早、晚练功,连续炼四十五日以上,就能气通任督,使血化为气。

九转炼形法:又称“玉液河车”在养真化气的基础上,进一步练此功。仍闭目静坐,舌舔上腭,喉口中津唾满口,微微鼓漱(作漱口状)数遍,使津唾澄清,然后鼻吸清气(新鲜空气),并以意引气,随同咽下津唾,经喉咙,入膻中,过黄方(中丹田),至关元血海(子宫)。气津入血海后,意守片刻,再以意引气,从血海入尾间,上升过夹脊,透顶门,径入泥丸。仍从泥丸下行,降至两乳间膻中,守住膻中,并用意念烹炼,使津化为气。如此是为一转。练此功到一定程度时,自觉周身通畅,腹中暖气如火,腾腾而上;口中液清如水,源源不断。此即为“津化气”的征象。开始练功不能到此程度,坚持久练,自然见此效验。

如上运炼三转,即用手捧住两乳,其紧缩入球,将乳头乳房轻轻旋揉36次;接着,捧右乳和左乳齐向膻中,亦36次。再重练引气咽津(如上所述练法)三转后,又捧乳揉乳如上。共作三番,即成九转,故称此功为“九转炼形”功夫。若属童贞少女则无须练乳房功。

抁气致柔功夫:又称运火炼药。在养真化气、九转炼的基础上,进一步练此功夫。九转炼形,练到百日之后,津血都化纯阳之气,若属行经妇女,此时已“斩断赤龙”,回复到“童贞”时期(即月经不再来)。这时练功,入静意守膻中后,体内纯阳之气沿任督运转,当阳气从泥丸降入血海(子宫)之中时,有如鱼吸水一般,自觉心身如醉,四肢如酥,犹似性交时的快感。这时不可放纵,一念守住膻中,真气自然沿督脉冲三关(尾间,夹脊,玉枕)入泥丸,在口中化为玉液,以意引下两乳间膻中,并意守膻中,使气液混合,聚而不散。久久行此功,就可结丹。

默运胎息功夫:在“抁气致柔”的基础上,口鼻呼吸,逐渐形成膻中呼吸,聚集在膻中的玉



液,流通百脉,润泽周身,自觉呼吸未经口鼻出入,而成胎息。但此功夫非朝夕可以练成,不要勉强为之,否则易出偏差。作为一般养生保健,炼到第三阶段即可。

从上述女丹功法可知,妇女炼内丹与男子炼内丹,主要不同之点在意守的部位以及乳房功夫,其任督循环及结丹过程与男子相似。此外,初练功者,月经来潮之时不宜,待经期过后方可(详见邱小波、蒋红《女丹合编选注》)。

原文选摘

行动:剑息凝神处^①,东方生气来^②。万缘^③都不着,一气复归台^④,阴泉宜前降^⑤,阳光许后栽^⑥,山头并海底^⑦,雨过一声雷。^⑧

养丹

缚虎归真穴^⑨,牵龙渐益丹。性须彻似水,心欲静如山。调息收金鼎^⑩,安神守玉关^⑪。日能增黍米^⑫,鹤发复朱颜。

(《孙不二元君法语》)

以上两诗结合。“女丹”功法参阅,其义不难理解。

-
- ① 剑:此指意念。凝神处,指膻中,全句是说意守膻中。
 - ② 生气:指练功时,从子宫血海升起的一缕清气。
 - ③ 万缘:指杂念。此句意思是高度入静,无一丝杂念。
 - ④ 台:此指膻中气穴。
 - ⑤ 阴泉:指口中津唾。此句意为津唾从喉咙经任脉降入膻中。
 - ⑥ 阳光:指血、津化成的气。后栽,是从背部督脉向上运行。
 - ⑦ 山头:指泥丸。海底,指血海。
 - ⑧ 雷:指练功后的效应。如:“斩赤龙”返童贞,以及练功时的快感等。
 - ⑨ 真穴:指血海下丹田。
 - ⑩ 金鼎:此指膻中。
 - ⑪ 玉关:亦指膻中。
 - ⑫ 黍米:炼成的“金丹”。



周天火候图

二、全真女丹功

丹家将女子视为坎☵卦,将男子视为离☲卦,坎卦外阴内阳,本有金丹隐藏在身中之示,所以丹道最适合女子修持。历代祖师们以内丹学的体验分析,男女因生理、心理的不同,故在秉性、形体、功法三个方面有所差别。在秉性上男属阳则清,女属阴则浊;男性刚则急,女性柔则缓;男杂念易动,女念纯易静;男气动易泄,女气静易敛。男为离卦如日,一年一周天,女为坎卦如月,一月一周天;男之气难伏,女之气易伏。形体方面,男喉有节,女喉无节;男乳小而无汁,女乳大而有汁;男有胡须,女无胡须;男有精囊,女有子宫;男命在炁穴中,女命在乳房中;男精色白名白虎,女经色赤名赤龙;男精阳中有阴,女经阴中有阳;男精生炁充足,女经化炁和微。

从功法讲,男先炼本元性功,后炼形质命功;而女先炼形质命功,后炼本元性功。男子以精为基,女子以血为本。男子之命在丹田,丹田为生丹之真土;女子之命在乳房,乳房为母气之本精。男子修成不漏精,谓之“降白虎”;女子修成不漏经,谓之“斩赤龙”。男子炼精化炁逆行到脑;女子炼血化炁直腾心窍。男修为太阳炼气,女修为太阴炼形。男降白虎,阴茎缩如童子;女斩赤龙,乳房缩如男体。男修成童体,后天精不泄,能结丹延年;女子修成男体,浊阴之血不行,可以男子丹法速成。男出神迟,成道也迟;女出神速,成道也速。男可以自己飞升,女必仙人待度;男丹必须面壁,女丹不用还虚;男子丹成为“真人”,女子修成号“元君”。



女子太阴炼形之术,其身体重要关窍是两乳中间的膻中穴,在女丹中称为“炁穴”,又名乳溪或径称乳房。子宫所处部位称作“血海”,相当于男子的下丹田。所谓“形质”“形”即乳房,“质”指经血。女丹之关窍,尾闾、夹脊、玉枕、泥丸等与男子相同,唯前三关有异。女子属坤体,以腹为阳,以背为阴;以两乳为外窍,以乳溪为内穴,炁纳乳溪,神凝全室,性定觉海,意注丹宫,归一惟观。金母观心,老子观窍,同观鼻端。鼻端即二目之山根,又名性户,为女丹之要穴。女以乳溪为上关,脐后肾间为中关,牝户(又名泉扉)为下关,子宫(又名血海)为大鼎。男子元精为至阳之炁,藏于命门炁血;女子真血为至阴之精,藏于血海牝户。男子以阳生为火,火回就水而行动;女子以阴生水,水回就火而行动。所谓的“阴生”指月经(癸水)没来之前的“潮信”(壬水),实为气行在前,血行在后;信至之日,会有腰腿疼痛,头目不适,不思饮食等生理反应。男子阳生在子,女子阴生在午;子时乃肾经,午时乃心经;午是阴之根,子系阳之苗;男子夺外阳以点阴结内丹,女夺外阴以点阳结外丹。女命有三,上者阳穴(泥丸),中者黄房(乳溪),下者丹田(子宫、血海);少年从上,衰者从中,成者(斩断赤龙)方从下。女子性阴,其气易伏,而赤龙乃本身阴气所化,阴气动而浊血流。女丹欲斩赤龙,先炼化其气,气化则血返于乳房,由赤变白,周流一身,无欲火炎燥之患;初下手则以阴补阳,继之则回经返乳;初则有经无乳,及至有乳无经则鄞鄂立矣。女子行功要采身中之阴,阴即神与血,以补身中之阳,阳即精与炁;须于月信将潮与月信潮尽之候采之,行斩赤龙之功,待功成欲火消而真火出,阴化为阳,气自驯顺,成道比男子省时省力。女修三年,抵男子十年之功。

由于女子年龄老少不同,婚媾或生育情况不同,心理和生理情况各不相同,其修持丹法略分八派:

(一) 仙姑派

指童女尚未行经,身中元气充盈,可免去筑基功夫中的斩赤龙一节,以行服气、安神、内视、静坐之功。以清静无为丹法得道。此派传《太清中黄真经》功法,再参以《云笈七签》之诸家炁法。特别指出,历代《神仙传》所记女仙以入手法。

(二) 真人派

此派以《灵源大道歌》为祖经,以清心寡欲、专气致柔、神不外驰、元和内运为要诀。此法男女均可用,属清静功法,可先了性,得玉液还丹。

(三) 元君派

此派为清静散人孙不二所创,属太阴炼形之法,为女丹正宗功夫,教女人从“斩赤龙”入手,先变化形质,后按男子清静丹法修炼,得事半功倍之效。



(四) 夫人派

晋代南岳夫人魏华存，奉《黄庭经》为宗，以存思身神入手，又名“存思派”。以存思身神之性字，服气凝神，注重“泥丸宫”之修炼，并在丹田“积精累炁以成真”，男女皆可修持。

(五) 谌姆派

谌姆传许逊而著《石函记》，传吴猛而著《铜符铁卷文》，以此二卷为主经，传天元神丹之烧炼与服食，亦称外金丹派。

(六) 老母派

吕祖《草堂自记》云：“吾有二剑，皆传于火龙先生，中条山老母派也。一曰法剑，以术冶成，必得英爽绝俗，正真无私之士，而后传之。否则偏用私行，必遭天罚，即传者亦有过焉。及其扶危济困，扫荡不平。然后以道剑传之。斩断魔根，同归仙岛，此剑仙始末也。残唐之际，干戈草草，天下多奸邪辈，吾传以法剑者盖十余人，使其往来岛国，拔救众生焉。”传剑二首诗云：

东山东畔忽相逢，握手叮咛语似钟。剑术已成君把去，有蛟龙处斩蛟龙。

朝泛苍梧暮却还，洞中日月我为天。匣之宝剑时时吼，不遇同人誓不传。

此派又名“剑仙派”，乃吕纯阳祖师亲传，其传法多以师寻弟子而授。先传“法剑”除恶扬善以济世，后传“道剑”阳神内炼以成仙，为虚空阴阳丹道之金气外用，在学理上并无神秘之处。《吕祖全书》载《海上赠剑客》诗五首，录于后：

其一

先生先生貌狞恶，把剑当空云气错；连喝三回急去来，欵然空际人头落。

其二

剑起星奔万里诛，风雷时逐雨声粗；人头携处非人在，何事蒿吟过五湖。

其三

粗眉直竖语如雷，闻说不平便于杯；仗剑当空万里去，一更别我二更回。

其四

庞眉斗竖恶精神，万里腾空一踊身；背上横担三尺剑，为天且示不平人。

其五

先生先生莫外求，道要人传剑要收；今日相逢江海畔，一杯村酒劝君休。

吕祖描绘剑客诗句颇多，因晚唐之际贪官污吏多有坐失头颅者，乃中条剑仙所为。此诗前四首先述“法剑”之妙用，第五首劝其弃“法剑”而学“道剑”，改内丹外用之术回归丹道内炼之途。剑仙派由陈撄宁先生《与朱昌亚女士论仙学书》揭出，推为女丹派之首。



(七) 双修派

此派丹法分上、中、下三乘，下乘为房中秘术，有“标经”等书载之驻颜留春之方；中乘有采阳补阴之青娥术；上乘有双修双成，男女俱仙之诀。其中有玄女、素女、采女所传的合阴阳之术，有夏姬调合巽艮养阴驻颜之方，有赵飞燕的美容轻身内视之法。此派有云传至西王母，称“王母派”。也云吕洞宾亲传，称“吕祖派”。《玉房秘诀》云：“西王母是养阴得道之人者也。”双修要选择因人而异，双修之功绝非纵欲，而是激发性能量而化之滋润全身。以达驻颜留春之效。吕祖诗云：

要知金丹真口诀，天人造化本相通。会得其中真妙窍，晦朔弦望仔细穷。
一月运周机先动，两日半后即下功。若人识得天机妙，何愁女功不玲珑。
再有一段真金诀，须共神仙仔细论。七星宝剑西南挂，双林树下运转轮。
盘中宝珠颗颗现，一只白牛透昆仑。百尺竿头忙撒手，骑牛赶月伴老君。
又撞金钟无影寺，六月滴水化成冰。没弦琴音奏三叠，无孔笛吹出八音。
木母伴作木马走，金公又随金乌行。二人翻江并倒海，看看要到高峰亭。
洒了一点真甘露，忽然七孔放光明。到此一步紧一步，切莫扰乱并因循。
待他一点来归壶，二五凝结始园明。

若问此歌何人作，两口(吕)传来度女真。

此诗采自《樵阳经·女功修炼》。

(八) 虚无派

以《女宗双修宝笈》为依据，乃虚空阴阳丹法。亦以“斩赤龙”起手，须着眼认准“采药”和“炼丹”两个关键步骤。虚无丹法以玄关一窍为鼎炉，以先天一炁为药物，以元神妙用为火候。其火候须按女子生理和心理状况，兼顾后天和先天、色身和法身、动功和静功、形质和本元，必使女子气爽神清，遍体和畅为度。女丹首在调畅气机，禁防痰凝血淤之弊，又须按摩注想，严忌坐脱立亡之患，故火候要轻，以专此柔，塞者通之，寒者温之，燥者润之，于一身中寻其消息，一戒滞塞，二忌神飞。凡孤修静坐者，不通阴阳相须采药法门，最易神飞坐化，女丹尤甚。其功法盖以止念为经，以浑照、浑化为纬，以浑忘为竟，其要点在燮理阴阳，配合铅汞，有无交入，虚实相印(即)，隐显相扶，直至色身，法身一如，三田一贯，窍窍光明，身等虚空，则近道矣。

行功时先按摩双乳，意注乳溪，止念调心，使心息神清，咽津行气，待圣日圣月照耀金庭，以同类相须之理行采药之功。至此功举则身无，功停则身有，识得真一，无去无来，无入无出，无动无静，调其心炁，一其气机，这边事尽，那边易通，知白守黑，存无守有，惟在虚空中做活计。李泥丸云：“男子以精为本，女子以血为本；精以暖旺，血以凉生，知此则知所以养矣。”女



功之不废按摩存注者，其义有二：一以通其气机，则经络舒畅；二以炼其津液，不使液滞化痰，而液乃化血。“念不外驰，则神不逐念，血生必旺，真阳亦足，气精自有弥天塞地局境。然或逐念腾飞，便堕二乘，丹书所谓阴神出壳是也，学者不可不戒者也。”沈一炳注云：“其最烈者，莫如孤修功足之候，感入杳冥。而念或一偏，则格致亦偏，虽求中止，事不及矣。女则神飞，男则精泥，何不慎哉。”虚空阴阳丹法，非止一途，其运用之妙，各有千秋，无论雷法、剑仙诸派等，成功与否，全在自己的愿力。下面谈点女丹功。

三、全真女丹功功法

（一）丹道入手

男曰“炼己”，女曰“克己”，须在拜师时立下大愿，发下重誓，以戒律束缚身心。女子丹法要记火候要轻，初功内效在于调心，外效在于健身美容。要端方正直，慈爱忠厚，不妒不悍，必敬必顺，立愿守盟，坚心行持，尊师重道，多积善功；女子以温良方正、福慧双全者为上等资质。凡人修道，必誓以终身，明师之恩过于天地、重于父母，故马丹阳富甲一郡，甘心服侍王重阳，伍冲虚洒扫力役二十载切问丹诀。抱朴子谓传法必有盟文使天地鬼神知之。女丹持戒净心，可用“忏悔法”，以慧剑斩断情根，以一个“诚”字来思过净业。思则检查身心口业而净之，惟道是存，万感俱泯。女子坤元取象于土，丹家修炼全藉于土，土性专一，其用贞常，有柔德之正，即须正心诚意也。女子四威仪中，寂照内观，由静生慧，以定为宗，取老子“地得一以宁”之意，先清心寡欲，割断尘缘，扫去妄念，心心在道，视己若死，至到天君泰定，返乎先天。如此不动妄心，惟动觉心；觉心常照，妄心常空；操舍两忘，心斋独得。此谓“性不彻者命难存，戒不严者功不笃”。有偈云：

女身本灵身，恒念诸天尊；筑基用戒定，切断爱欲根；

寂照两忘时，灵性现光轮；智慧圆觉性，心斋俱归空。

以定便生辉，终归虚无道。

（二）炼形化气

女子属阴，月象也，水性也，花质也，其本命在天癸。月经分壬、癸之水，壬水为信，癸水为潮。少女初生，自有一点初经，含于内牝，如星如珠，乃是先天至宝，丹家称白虎首经中一点先天真元大药。若少女自幼温良，性洁体贞，不听淫词绝曲，情欲未萌，此初经可不变赤珠，不化天癸，不用斩赤龙功法，可直达仙境。一般女子无知，童性喜动，再加物欲，气动心摇，真元不固，此星星天宝油然融化，其热如火，破扉而出，称作天癸。女子十四岁天癸至，月经初潮，大都在月之初三，以应“三日月出庚”之义，或在十五，以应“月生甲”之理，月亮一月一圆，月经一月一来。每经行二十七八日之时，气动血融，壬水先生，月信将至，多有腰疼身软，头昏欲



眠,不思饮食,是因信至潮未至,壬水生癸水未到之候。此为女功修炼最佳时机,可采癸前壬水,至月经到。

有诀云:

三十时辰两日半,二十八九君须算。

落红满地是佳期,金水过时徒霍乱。

霍乱之时枉费功,树头树底觅残红。

癸净壬现,先天真一元炁复在真阴动时,可采癸后壬水的最佳时机。马丹阳《女金丹诗》云:

行上为真行下伪,留香去臭分壬癸。

后天血化白如膏,至到纯阳消籍鬼。

潮前潮后用神功,一点机关悟一衷。

行上是指乳房,分清壬水癸水,即用功时机在“潮前潮后”。《女金丹》云:女子自二七经行,一月一度,运行不息,与月之晦朔同度,不差时节。若差时日或延期,必有疾病须治疗。按时行经谓月月花开,此经行者是阳变为阴也。阳既变阴,则不可乱行妄运,须在信至时气至,血未至时正好运功。两天半的经血已过,用白绫试之,其色金黄,再续前功。女丹亦用《参同契》之“两孔穴法”相互关照,一为两乳中间之炁穴,一为子宫血海(下丹田)。血液属阴,其质重浊,藏于子宫血海;血中之气机属阳,气质轻灵,上升于乳,女丹修炼先辨清浊。《女功炼己还丹图说》云:“此段工夫,要分真假清浊。如炼假阴浊气,必成疾病,医药罔效。果然真阴发动,周身如绵,醉汉相似,此时血海中如鱼一吸水一般,乐景有不可言语形容,斯为真阴发现之真境也。”女子炼形要以阴补阳,并回经返乳。所谓“上有漏”“下有漏”,上漏即血脉上升于乳而化甘汁;下漏即按月来潮。女功炼形化气,须先以导引术筑基,以医药调理身体,待体健身全,丹功入手仍要自己按摩全身,疏通关节,调畅血脉,为“斩赤龙”作准备,以便回经为乳,炼液化气。首先用内视法,打通任、督二脉,特别是头顶;百会穴和足底涌泉穴,“天谷不热,气不上行;涌泉不热,气不下行,必须意注目视,上下其力以引之,认定二穴,不可少有差错”。关键是“以目始意,以气始气,以气凝神,以神炼真,通天达地,无往不灵”。其炼形功法当于子午二时,跨鹤而坐,紧闭泉扉,叩齿咽津,两手托天耸肩三十六次,鼻引清气咽下重楼,直至子宫血海,略凝神复运至尾闾,升上夹脊,透入泥丸,复自泥丸沿鹊桥引下重楼,送至两乳之间炁穴。停聚良久,使津化为气。复以两手运两乳,旋转三十六次,将气运至血海。若行到丹田血海之中,气机温暖,自然有清气一缕,升至两乳。此时不可动念,仍依前式复归血海。此气乃血所化,下降血海时有如鱼吸水一般,四肢若醉,体乐难支。此时须拿定主宰,凝守中宫,停聚良久,复自然沿夹脊冲上泥丸,化为玉液,再下重楼还于两乳间炁穴而止。其功法要点是在月信之前,经净后之真阴动处,以心息相依,神炁相抱,微微运行。将先天一炁,自子宫血海之



中,上升入两乳间炁血,使之化行周身,以呼吸调节火候,使炁系息住,谓之“炼形”。《坤元经》诗云:

眼看乳间^①心在田^②,息调来往自绵绵。

二天半后真阴动,恰在机中运火煎。

又有按摩乳房之《炼乳诀》:

左日右月一阴阳,鼻息内行名运罡。欲得阴阳归日月,必须真火炼双掌。

以双掌聚真火炼乳,可先轻轻捂住双乳,稍待片刻后仅以双掌在乳前虚空间绕圈作揉乳动作,不必真触及双乳,以免刺激性欲。这种双掌在两乳前转圈虚拟揉乳,以体验内炁运行之感受的功法,其虚实因人而异,但火候必须轻灵合度。

此段功法,一在回光寂照,二在呼吸之运用。《女金丹》云:“欲寻真人之息,须调后天呼吸之息以寻之。故息调则气和,息住气不散。”此要点是调息要达到“冲和”景象。此即心息相依、神气不二之景。回光返照,亦以安舒自在为火候,以防气郁。未得大药时,不可久照,恐入魔道,但用十分之一时返照,以潇洒自在为火候,以突见电光石火。慧光发现为景。伍冲虚云:“火候谁云不可传?随机默运入玄玄。达观往来千千圣,呼吸分明了却仙。”是说火候三要,当于真息中求之。如此息从心起,心静息调,神息默运,息息归根,形质外炼,元和内运,金丹之能事毕矣。

(三) 斩龙全功

须选吉日,焚香拜祝,至诚不二,入静室端身正坐,两手交叉捧乳,垂帘塞兑凝神,心守炁穴,意默血海,静候血海中真阴之动机,有意之动不是真的,必得无意自动,方可炼之。如体弱血虚,则于静中凝神入乳间炁穴,两手轻轻揉乳二十四次,将血海之气微微吸起三十六口,升入乳间炁穴,仍以两手捧乳,回光返照,静候血海中真阴动机,如若不动,再行揉乳二十四次,转摩脐腹三十六次,口中咽津三次,按前回光,虚极静笃,调息舒畅,不可意引其动而入欲念伤损神气,火候要合度。此时宜用真意涵运,将口中津液咽下,引入血海,凝聚一刻,由血海穿尾闾沿夹脊升至泥丸,再经鹊桥咽下重楼至乳间炁穴乃止。在炁穴停聚良久,以意化津为气,称作转轮法,配以揉乳、摩腹之功,再运至血海而止,每坐都要转。如此每日三坐,功至百日,血海中气机温暖,神机自动,有清气一缕,上冲心舍,升至乳间炁穴。如此行功既久,经血自调,每月依时而至,则预先算定月信将至和经血较尽之日期,焚香静坐,待真阴自动,先天一炁发露,身体酥绵快乐,似有不可忍之状,速回光聚气于海底,采取生机之药,后升前降入炁穴,炼液化气,炼阴返阳,运火用符,烹炼为气落乎炁穴,散乎周身。如此血海真气常生,每日真阴动

① 乳间,乃炁穴。

② 田,指血海。



机二三次，即运转也二三次，三百日功纯，血自化炁，赤龙自斩。此功若不用火行符，其气仍化为赤血，枉费前功；若用火过档，行符差错，又致血崩之疾；必防危虑险，使气归血海，化血成气，故经血由赤变黄，由黄变白，由白化炁，方谓之斩赤龙。

斩龙之功，略分四步。一是心息相依，神炁不二，上至炁穴，下至血海，呼吸悠扬，聚内外之气，打成一片，凝炼不散，由乳运化。鼻引清气和口中津液咽下，在炁穴盘旋，以先文火、中武火再文火入乎丹田，运息烹化，觉沿带脉一围腰中生热，静守自然，周身脉络调畅，称玉液炼形之功。二是继之回光照定血海，暖气自生，待热如汤煎，涵伏片刻，自然穿尾闾、过夹脊、入泥丸，稍停片刻，此炁化为美液过鹊桥降下口中，和舌下津液过重楼送入炁穴，运息烹炼，由乳汁经络流通全身，炼液化气与内息合一，妙化自然，称金液炼形之功。三是在信至潮未至前，运息凝神，采血海真一之炁，与自己灵觉合一，升入炁血，涵默烹蒸，散化周身，称索龙头之功。四是在接近三十时辰癸尽壬生际，血海真阴自动，回光照定丹田暖气，使聚不散，露出先天真一之机，引之过尾闾后升前降落入炁穴，气化舒散周身，称之为擒龙尾之功。如此壮者二年，弱者三年，可补破舟，赤龙斩断，乳头缩如男子，方成乾体，丹基始立。《女丹合编》载慈悲古母诗云：

回光返照两乳间，修神注在金锁前。二日半后黄变白，移炉换鼎炼成仙。

言说眼观两乳之间炁穴，神注两肾之中。五脏各有精华，而精元独藏肾海，此即人身之枢纽，百脉总会之地，三车搬运之始，男女修真之要害。如此河车自然运至中田，以补破体。

斩龙之功，主要依女子年龄、体质而定，未初潮少年，直接进入炼气化神之大周天，老年妇女至七七之期，血枯经尽，须按摩乳房再生血元，无中生有，重培生机，待恢复月经后再斩之。《女金丹》云：“如何养之使复生血元，亦不过收心养性、养气凝神而已。”孙不二元君曰：“本是无为始，何期落后天？一声才出口，三寸已司权。况被尘劳耗，那堪疾病缠。子肥能益母，休道不回旋。”女子斩龙后，可同男子功无差。

（四）采取运炼

女丹以温运和化之斩龙功法，转变为趁机收取采药功法。其首要为无欲无念，凝神入两乳间炁穴，以口鼻之外呼吸，催动自身体内之气机。斩龙后经血化为玉液，自两乳间随气机运行，流通百脉，滋润全身。此时以外息催动内息，使玉液归根，并以内息凝定，结成还丹。如此继而阖辟往来，逆升头顶为进火，顺降下丹田为退符，温养为沐浴。上至炁穴，下至丹田，灵觉静中生动，以炁抱神，运意随息。运呼吸之气即是起巽风，鼓动橐龠是喻竹风箱的伸缩行气，风生火焰，精化炁生，采此生气，即是采药。先采心肾之气炼之促生外药，再采丹田之中外药炼之引生内药，终采内药炼结而成大药。外药先生后采，内药先采后生；无外药则内药不生，得外药而内药方就。炼心肾之气，采外药、内药，皆用穿尾闾、过夹脊、透玉枕，后升前降的小周天火候，即进火、退符至采大药方用大周天火候，炼炁化神。女子静坐至丹田热气初来，急



运呼吸,用意涵养凝炼,使之穿尾闾上行到泥丸,少停片刻,由明堂入炁穴温养转化然顺落丹田,体若蒸笼,团聚不散。如此每日进行,一吸降火为温,一呼升水为养。用心火肾水以内息绵绵熏蒸,六门紧闭,温养生药。一般一年之间,出现恍兮惚兮,骨节若绵,毛窍若痒,丹田物动,便是生药之景。女士药生,先天元炁一片热起,异香遍身,神明自觉,缓缓收炼,意抱光定,运息团聚,不使外泄,直至眉上明堂放光三现,如闪电一样,此乃基成得药之真境界。此时须将元神稳坐中宫,如龙护珠,直至大静大定,炁足神全,火珠不现,小丹凝结。外药生于丹田血海之内,采得外药引生内药。得真阳逆入炁穴,内药养生甚易,不过静中久候,丹家有诀:药生炁到,即趁其生机,采而取之,收而聚之,运河车炼之,丹田封固时运动真息。心火肾水温养日久,方生内药。若女子采得内药,色似桃花,肤若玉脂,有神清气爽之端庄自在风度景象。

(五) 炼结还丹

斩龙的女子,真元阳炁在丹田血海之中烹炼。此元阳真炁热如汤煎,神依息住,融聚涵盖,时恍惚杳冥,四肢如绵等感觉为生内药景象,急备火功在不老不嫩中速采此药而封固,而后炼之,以防遗失走漏。其练功为真息内运,吸降心中真火以养之,呼升肾中真水以温之。子进阳火,午退阴符,卯酉沐浴,用小周天火候,意随神照,息运锻炼,使其坎离交融互换,结精而还丹。法以鼻口连绵呼吸,文火温养久而真炁凝结,武火锻炼而成丹。此时要心如死灰,性清如天,六门紧闭,调合性情,定息运气以抽铅,行火炼形以添汞,以呼吸轮转,河车搬运,先天大药凝结而过三关,经泥丸移炉换鼎,归入乳间炁穴,称作炼还之功。再行大周天火候,使其乾坤交融,此时神依炁和,意涵息住,似有似无,若觉不觉,惟用内息,绵绵若存,呼吸外随鼻口,出入若不在鼻口、又似未离乎鼻口、息运意觉,神明自知。移炉换鼎产大药,大周天同男丹行之。

(六) 炼炁化神

此时以意引元神下降,息运元炁上迎,于乳间炁穴之中神炁会归一处,融为一体,结为圣胎。如此神即炁而凝,炁即神而住,如怀孕而成胎。此时的息谓胎息,即胎因息生,息因胎住,胎不得息不成,息不得神无主,神息相依是真胎息。人身本有二气,一为元炁,一为呼吸(一呼吸为一息),二气如“太极图”般配合相包,合为一息,谓之“伏炁”。“胎从伏炁中结”将后天口鼻之息,默运转化为先天脐轮之息,用大周天火候静养胎中生息,以胎息养仙胎,为十日温养之功。此时行“真空倒机”之法,即以“真人之息为踵”的功夫制服呼吸,须前对脐轮后对命门,自丹田炁海沿冲脉下至二足心之涌泉穴,真息自然震荡运动,口鼻无息。这样依持身中元炁使息入胎,以胎息养胎神,入悠乎大定的先天状态。人有一分呼吸,便有一分生死,今逆修返还呼吸之息,复归未生前之仙胎息所,就不入生之乡,炁满不思食,自然辟谷,气息似在脐轮又似在虚空,觉有终无,如活死人,胎息功成。诗云:



未死学死终不死，逢生杀生永不生。不死不生真人妙，大道已证功告成。

(七) 调养出神

马丹阳《女金丹诗》云：

生生化化让人为，这点灵明却不亏。自性如如观厥妙，灵丹接就正斯时。

调养大丹出阳神是入定之功，以定成炼炁化神，调神出窍之步骤，使灵明性体变化自如，约需一年时间。先行百日养胎之功，将“胎从伏炁中结”之胎息功，变为“炁从有胎中息”之胎中生息功。入定时由胎内运息鼓动，引胎随动，息住胎中，呼则升水养之，吸则降火以温之；火不觉乎始有终无之起止，息不觉乎外入内出之往来，百日相合如一，神炁大定。继之再行百日“五炁朝元”之功，即以五脏真炁随息入胎中凝炼以全药力。使胎生神。复加百日，化去胎中之息，称为“坚固胎神”之功。三百日胎神大定，谓之胎圆神全，到化至无一息之动，称作寂静定。到此须将神由炁穴向上迁移到泥丸宫，自性如如的太和元灵真性朗照脑中。阳神一名婴儿，在脑中盘结数周，自然冲开天门，霞光三耀，似电闪雷鸣，泥丸出一缕清气如烟到空际，婴儿端坐其上，开眼重见人世，即为阳神出窍。随之调养出婴儿，先是多入少出，继而渐出渐远而回，其时须道伴护持色身，不可惊动，以免伤神体。

(八) 待度飞升

阳神出窍，婴儿现形，必经三年乳哺，九年绝阴，方始成熟。其功法须将阳神炼绝五脏阴气，合成纯阳一体，丹家自《抱朴子内篇》即相传人之阳神入宇宙中，易被外太空之罡气破坏，因此必须炼至纯阳，方能敌三十三天上之罡气，来去自如。修炼之法即入真空大定，炼到人在定中、婴儿老成，三千功满，八百果圆，自可待度飞升。飞升之日，沐浴更衣，拜辞道友，焚香入定，见其顶出灵光悠悠直上，或有香风庆云，鹤唳鸾鸣，仙乐缭绕渐入高远，则为女修成功，达到仙人境界。

女丹功，斩赤龙后，略同男功，其百日采大药，七日过大关，大休歇一场，十月养胎，调神出窍，男女丹诀一致。所谓：

男女修丹首不同，阴阳炼法理相通。初功清净为根本，筑基先须斩赤龙。

唐崔少玄（号月华君）诗云：

绿鬓朱颜曾几时，须臾鹤发乱如丝。开帘瞥见梅花发，一段春光莫放迟。

女丹修炼，须先调理身心疾病为第一要事，先请道医或者中医用药物调理气血，使月经正常，经络畅通，心情宽舒，体健无病，再行修炼。其次要以易筋经、八段锦及动、行、静功导引术，活动经脉，先在动中求静，化动入静，务使气血畅通，再行按摩静坐。同时，要学些日常生活知识，吃有针对性的食物芽菜，以调理经血之疾患。女子血旺则气旺，因此初入手，不急于“斩赤龙”。因此一些女子练功时出现阴痒、闭经、痛经，乃至子宫肌瘤等等恶疾，从而对丹道



产生怀疑是否修炼造成想法。实际就是你往日的宿疾、宿毒,通过修炼受到激发,提前暴露出来而已,绝不是修炼而导致病。如果先从导引、按摩、选食入手,则避免此类偏差。但体有宿疾必会显露,最好提前查明,予以治理,痊愈后方行下功。在“斩赤龙”功法之揉双乳,可采用发热的双掌在两乳前虚拟绕圈的手法,是否接触双乳,要因人而异,火候一定要轻灵适度。如遇阴道炎、滴虫病、霉菌病、阴痒、湿疹等症,可用中药如:蛇床子、枯矾、明矾、苦参、黄柏、白鲜皮、石榴皮、硫黄等煎汤熏洗。

女子静坐修炼,凡身有隐疾或患有恶疾者,反倒易产生出神的幻觉,能眼见异物和预知后事,便以为自己修炼出了神通。也有静坐多年,满口禅理,眼有光感,身觉异象,甚至见到婴儿现形,从而走火入魔者多有,此皆为筑基炼己不彻底而造成。丹道是科学,应以人体科学的规律来疏导应用。首先要筑基踏实,炼己纯粹,以铅伏汞,以炁凝神,性命双修,调配阴阳,消阴炼阳,阴尽阳自纯,幻觉遂不再起。再有“你正它必正,你邪它必邪”的法则来调整上述偏差。

《黄帝阴符经》云:“食其时,百骸理。动其机,万化安。”女丹修炼必须审时应机,掌握火候,先使自己身体“百骸理”,自然性命双修而“万化安”矣。有志于丹道之女子,一要求明师指导,二要靠自己努力摸索,以身体为修道工具,必然成功。

女丹诀

眼观左右两乳间,神注两肾小心田。五脏各有炁朝元,精元独藏肾海苑。

百脉总会炁穴连,血海丹田河车搬。此即人身枢纽关,男女修真不一般。

四、刘一明《女丹诗》

吾今作此女丹法,闺阁英雄详钻研。烧香拔火著空事,吃斋念经口头祥。

若说死后归佛地,望梅止渴尽虚悬。此身不向今生度,难免来世恶趣牵。

果然回头急修证,女中真人世代传。

第八节 内丹名家学说

一、王重阳全真功法

王重阳的“全真”内丹功法,是在继承钟离权、吕洞宾内丹功的基础上发展起来的。所谓“全真”是指全精、全气、全神,即性命双修之意,但王重阳更重视性功,即重视对心性的炼养,有先性后命之说。其炼养理论和具体功法,在他所注《五篇灵文》中得到充分体现。其功法似可简要归纳为练己、产药、采药、得药、温养五个阶段,由低级向高级,一步一步炼养。

炼己:炼己即炼心养性。炼心养性的主要方法就是入静,认为“心死方得神活”。因此入静要求“忘情、忘形,委志虚无,一念不生,静中至寂”。



产药:产药之乡在坤宫黄庭,即脐轮之后的丹田,“药”是指元精、元气相凝初结于脐轮丹田的丹,即所谓“无象玄珠”。具体做法是意守脐轮丹田,专心致志,入静定神,静极必动,觉脐轮丹田内温温欲动,乃先天一气发生,精化为气,过督脉三关(尾闾、夹脊、玉枕),气过三关时犹如雷震鸣响,而上泥丸。在泥丸化为甘露,降下重楼(喉管),此时口中有甘甜清凉之感,甘露经任脉回到脐轮丹田,凝为精液(后天元阴)孕养育化成光天元气。后天元阴与先天元气结成“无象玄珠”这是进一步的“产物”阶段。

采药:在“产药”阶段,脐轮丹田结成“无象玄珠”之时,继续凝神意守丹田,炼精化气,以意领气,将“无象玄珠”引入泥丸,并集中精力意守泥丸,用意念烹炼,渐渐结成一颗玄珠,形如明珠,圆陀陀,光灿灿,沿任督循环,旋转入轮,周流不息。待日月交光(每月初一早晨一阳初动,月受是光而明,十五早晚都可见日月同时悬挂天上,月末,夜晚月光包在日内,纯黑元白),下是采药之时,自觉泥丸风生,身如在万丈海中,不知如醉,只闻千钟雷鸣,雷轰电掣,恍惚见了万道霞光,琳琅满室。这就是功练到高一层“采药”阶段时的感受。

得药:在“采药”的基础上,进一步炼“乾坤交合”;先凝神意守脐轮丹田,静中生动,真精发生,像一轮明月升起;同时真气也像一轮红日出现。想象日月之中各长出金花二朵,状如山丹丹,金红赤色,不老不嫩。此时急急采取恍恍惚惚一点红光闪入下元,经太玄关(尾闾穴)入夹脊,透玉枕到泥丸,化为金液琼浆,吞入腹内,香甜清爽,自觉遍体生光,恍入天宫妙境。这就叫“乾坤交会”。如此封固下丹田,防止“金液”渗漏,以便温养。

温养:即将吞入脐腹的“金液”,通过意念温养化为“金丹”。这是炼养全真功的最高阶段。其功法,仍是意守脐轮丹田,要求一日十二时都要用意念温养丹田所结的丹珠。无论行住坐卧,呼吸都要绵绵若存,闭目塞听,一意不散,如鸡抱卵,如龙养珠。如此温养三年直至九年,“金丹”(金胎)自成。功成圆满,“天地由吾提挈,阴阳由吾把握,永无终始,浩气长存,与道合真”。

“全真”功的抗衰老、延年益寿作用,近被沈阳市气功科学研究所证实,他们组织沈阳市养老院 210 名平均年龄为 79 岁的老人练“全真”功的筑基功(炼己),并与参加一般锻炼的四十名老人对照,经过一年的练功,老人们的精神状态、体力、记忆力、睡眠、食欲、步态及所患各种老年病都有明显好转。沈阳市中医研究所对几项人体老化指标进行了对照测试,结果证明炼气的老人脑神经调节能力改善,脑血流量增加,力量加强,特别是听力和生物年龄有明显变化。

原文选摘

据《道藏·王注五篇灵文》,只选摘其王重阳注释部分。此原文与前述全真功法合参,全



真内丹炼养术就在你掌握之中矣。

玉液章第一

炼已纯熟，功夫静久，自然神炁交合。神属南方火，火在卦为离；精属北方水，水在卦为坎；魂属东方木，木在卦为震；魄属西方金，金在卦为兑；意属中央土，土在卦为坤，名曰中宫黄庭；先天玄关为乾。既神与气合，神入气中，自然五行四象攒簇，是为坎离交合之功也。纯阴用火，谓凝神下照坤宫，杳杳冥冥而得真炁发生，神明自来，谓一阳生而为复也。

产药章第二

坤宫乃人身中黄庭宫是也，即心下肾上，肝西肺东，内肾之前，脐轮之后，中虚之窍，真气发生之所。……此一窍乃祖炁之宫，故曰坤宫。坤乃承载万物之谓也。实为产药川源之处，阴阳交会之所也。神守坤宫，要昼一夜之间时刻不离，元神下照，回光静定，逆施造化，拔转天关，大药自此而生，金丹由是而结也。

常以神照坤宫，锻炼阴阳，精化为一炁，专心致志，于行住卧之间，皆可随意守之，不可散乱。日久而不见其功者，皆因心中杂乱。若锻炼之久，精得火炼，自然化为一炁，日久三震，响上泥丸，化为甘露，降下重楼，凝为精液，复归坤位，胚胎元炁渐渐壮旺，神呼炁吸，自然含育，周流不息。气脉以停，而入静定，大定之中忽然而动，乃先天一炁发生，自乾宫而来，如母恋子，自然感合，神变莫测，听其自然，不可欲速，时至气化，自然见其功效也。

清静之功亦然，先天真阳与后天真阴，阴阳混一，犹如天地玄黄相杂，忽然定中生动，造化自然，如天地一判，别立乾坤是也。若有一物或明或隐，此玄珠似乎在外，闭目甚分明；似乎在內，开眼却清白有象，他人不能见。无象独立自见分明，故曰无象玄珠。乃是大药之苗始生，其药尚嫩，故不可采，若有妄念采之，必失玄珠。丧却天真至宝，反成魔狂，呼吸乱奔，不可救也，命宝不可轻弄，其斯之谓也。

采药章第三

人禀天地阴阳二气以生，真阳之炁在肾，为铅、为精、为坎；真阴之炁在心，为汞、为神、为离。象曰人与天地之气同体是也。修真之士既得大药始萌，玄珠成象，而内精神壮旺，当此之际，神中之精下交于坎，精中之神上交于离，内则精神交合于内，外则阴阳交合于外，内外明彻照耀上下，化为一颗明珠，圆陀陀，光烁烁，三关升降，上下旋转如轮，周流不息，如斯象景，是内之精神和合，金木并交，水火激发之际，是内有真实，故外应其景象也，若非亲造真境，己能有此哉。

初炼丹时，先须神照坤宫，以火炼药，以神驭气，待真气发生，后守乾宫，悬胎鼎内，结成玄珠，炼成大药，吞入腹中，点化己之阴气，变成乾阳之体，此空中之妙用也。

不知如醉，此是得药之景也。当其玄珠成象，日月交光，正是采药之时，先天适至之候。当此之时，泥丸自觉风生，从天吹下，灌入玄关两目之中，径通周身，关窍齐开，骨节如断，酸软



如绵,心冷如冰,丹田如火。身心欠爽,慎勿恐怖,正是水火烹蒸,激发之时,龙虎金木,交会之际,少刻三宫气满,二气冲合,尘情尽绝,神气泰定,恍如醉梦,犹如万水万火,互相感激,不如有天有地人我,只闻千钟雷鸣,万道霞光,灵明内外,琳琅满室,雷轰电掣,撼通乾坤,采药归来。

得药章第四

二候得药之理也,神守玄宫,意迎牝府,此二句是采药之口诀,当其玄宫之中,至精发生,真铅元炁,发现一轮明月之象,真汞之火,发现一轮红日之象,日月之中各发金花二朵,壮如山丹,金红赤色,斯时正不老不嫩,急急采取。何采何取?诀曰只是意迎牝府,自然杳杳冥冥,恍恍惚惚,一点红光闪入下元,交会真阴,阴乃喻然凑合,阴乃激阳,阳乃抱阴,阴阳激泼,海浪狂涌,自太玄关至尾闾夹脊,过玉枕化为金液琼浆,吞入腹内,香甜清爽,耳听鼓声,万颗雷鸣,钧天妙乐,非琴非瑟,非笛非箫,别是一般妙音,似寒泉漱玉,似金磬摇空,似秋蝉拽绪,似风鼓青松,非常之异,琳琅振响,有群鸦齐噪之声,众鸟频伽之韵,口涵目惊,心欢意悦。诚为极乐之邦,实乃天宫妙境。

温养章第五

金胎即仙胎也。金乃坚刚不坏之物,此乃人之元神也。此元神不坏不朽,清静妙明之体,如金之坚,如刚之利,净如琉璃,光如满月,存不亏明。……以神守之,黄房之中一意不散,十二时中念兹在兹,含光藏曜,歛视收听,绵绵若存,不须臾离也,如鸡抱卵,如龙养珠。……存养之久,自然元神黍米,劫劫相会,渐渐相比,新月娥眉,次而半轮上弦,渐至满月之圆,自有金光发现,日月合璧,铅汞相投,结成仙胎。温养三年,婴儿老成,直至九年,功圆行满,阴滓尽消,一神可化百神万神,形神俱妙,出有入无。炼神与太虚同体,返乎无极之真道,合乎元始之妙境。观天地在玄妙中,如太仓粒粟,太虚一片云耳,有何五行拘系也,有何阴阳变化也。于斯天地由吾提挈,阴阳由吾把握,永无终始,浩气长存,与道合真。神哉!神哉!

二、丘处机大小周天歌诀和功法

(一)小周天歌

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。炁驰于外兮,神亦驰外,神返于根兮,炁亦回根。炁回将尽行。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^①;火须有候兮,数息出入,名

^① 息效真人:即“真人息以踵”,意为吸气宜细柔深长。还有“真人之息自游丝”之说,即呼吸绵绵,如游丝不断,与“胎息”、先天呼吸相似。



曰刻漏^①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^②兮,阳火息熄。酉阴沐浴兮,阴符直停。不降不升,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^③。复归于静兮,依然沐浴,神凝气穴兮,再候阳生。行之既久兮,精返为炁。廻风混合兮,百日效灵。六般震动兮,七日口诀。大周天起兮,再问迷津。

(二) 小周天功法

长春子“小周天”功法较复杂,后世所练“小周天”多依据清《理瀚骈文》所载,其功法是任督循环。现在为适应现代人的生活节奏,还出现一种“简化小周天法”。为便大家练功,一并介绍于此。

“小周天”功法:闭目静坐,鼻吸清气,鼓腹使内气下降脐下丹田,运气过长强,沿督脉的尾闾、夹脊、玉枕三关,到头顶百会穴,顺面部至舌与任脉接,沿前胸而下,至丹田。复顺原径路循行。

“简化小周天”功法:一是头胸部:以督脉命门(第二腰椎棘突下)为起点,至任脉关元(脐下三寸处)为终点,横穿命门,周而复始;二是要腹部:自督脉之长强(尾骨尖下方,正当尾骨尖与长强之间,即尾闾)为起点,至命门,穿关元,抵会阴为终点,周而复始。

总之,“小周天”功旨在气贯任督,以调节整体阴阳。根据需要可任选一种进行练功。

有“小周天”就有“大周天”,明清之际大小周天功法都很流行,但“大周天”功法复杂,现择其简便易练者,附录于后。

(三) “大周天”功法

长春子提到“大周天起兮,再问迷津”,大周天是对小周天而言的,一般称任督循环为小周天;沿十二经和奇经八脉循环一周,称为大周天。这里介绍两种大周天的功法。

清“大周天”功法:自然坐势,或盘坐势。坐定入静后,意念气从左前入体内运于脐轮,神与气合,真气流盈于丹田,由小而大,由大而小,不断精炼。然后精气流在意念导引之下,上至璇玑穴(任脉穴位,在胸骨柄中点,平锁骨与第一肋间),向左臂打圈而下,至曲池(曲肘九十度,当时横纹外侧尽端处是穴),经内关(前臂掌面下段,腕横纹上二寸两筋间),循掌至指尖,过手背外关(与内关相对),上肘逾肩井(肩峰至第七颈椎棘突连线中点,属足少阳胆经穴位),上大椎(第七颈椎),沿督脉而下至尾闾;由尾闾沿督复上,过玉枕,达昆仑泥丸至面部,过鹊桥(舌抵上腭,犹如搭起一座桥),降重楼,经胃口,过脐,复到气海(丹田),行于右腿。历

① 刻漏:古代的计时器,漏水下一刻,即今之一刻钟。一般是用铜壶滴漏,又称漏刻。

② 沐浴:即清心涤虑。

③ 周天:指一周天分为 365.25 度。



膝关,穿足背,至趾间转涌泉(足心)踵(脚后跟)后,上运过阴谷(肾经穴位,在腘窝内侧两筋间),通过尾闾,复至顶门(头顶面门),如前下鹊桥,依次到左腿,如循右腿经脉一样,下落涌泉,贯昆仑(头)而下摄气海(丹田)。如此,真气循经贯注一周。

此功有补脑安神,调节全身及脏腑的功能,对健忘失眠,心悸怔忡,真心痛(心绞痛)、眩晕(高血压一类病症)有很好的防治作用。但若不熟悉经络穴位,不能贸然练功。

今人杜竹林氏“大周天”简便练法:

主要是将分路运行,改为分片运行,即由足三阴经开始,到足趾接足三阳经,到眼鼻接手三阳经,到手指接手三阴经。反复引气分片逆经络走向运行。

三周后,片上足三阴经开始的真气也能各循十二经运行一周,附近的奇经八脉也同时疏通。

据杜氏体验,开始时真气只在片上沿十二经作线形运行,后来线的两侧伸出许多鱼刺般的“小横线”以后又逐渐形成鱼鳞般的细纹。这可能是真气通行络脉的缘故。气的浓度也由淡转浓,舒适感由弱到强,不久便得“丹”。

杜氏将此简便大周天练法授人,曾先后使放射病、风湿病、高血压、冠心病患者获愈,并认为青少年练此功,可提高其智力。

(四) 丘处机大丹直指

仙经曰:“观天之道,执天之行,尽矣。体天法象,则而行之,可也。”天地本太空一气,静极则动,变而为二:轻清向上,为阳、为天;重浊向下,为阴、为地。既分而为二,亦不能静。因天气先动,降下以合地气,至极复升。地气本不升,因天气混合,引带而上,至极复降,上下相须不已,化生万物。天化日、月、星、辰;地化河、海、山岳。次第而万物生。盖万物得阴阳升降之气方生,得日月精华炼煮方实。

日月运行,周回自有径路。不得中气于旋,不转。盖中气属北斗,所居斗柄破军(即中天大炁,非北方也)对指天罡,逐时转移,日、月、星辰随指自运。斗经云:“天罡所指,昼夜常轮”是也。天地升降,日月运行,不失其时,万物化生,无有穷已。

盖人与天地禀受一同,人在母胎中受母气滋养,混沌沌沌,一丝不杂,是为先天之气。但呼吸从口鼻出入,是为后天也。脐内一寸三分所存元阳真气,更曾不相亲。迷忘本来面目,遂时耗散以致病、夭、忧、愁、思、虑、喜、怒、哀、乐。但脐在人身之中,名曰中宫命府、混沌神室、黄庭、丹田、神气穴、归根窍、复命关、鸿蒙窍、百会穴、生门、太乙神炉、本来面目,……异名甚多。此处包藏精髓,贯通百脉,滋养一身净裸裸,赤洒洒,无可把盖。常人不能亲者,被七情六欲所牵,迷忘本来去处。呼吸之气止到气海往来(气海在上膈肺府也)。既不曾得到中宫命府,与元气真气相接,金木相间隔,如何得龙虎交合、化生纯粹?又不知运动之机(阴符云,天发杀机是也)。如何使气液流转,以炼神形?



盖心属火,中藏正阳之精,名曰汞、木、龙。肾属水,中藏元阳真气,名曰铅、金、虎。先使水火二气,上下相交,升降相接。用意勾引,脱出真精真气,混合于中宫。用神火烹炼,使气周流于一身。气满神壮,结成大丹。非特长生益寿,若功行兼修,可跻圣位,谨谨详述于后。

五行颠倒龙虎交合诀

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,龙虎交合,得一粒如黍米形。此一法号曰龙虎交合。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动。若无事牵制则可,若有事又是割过,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(跏趺不得,只如常坐)。左手兜起外肾;右手掩生门(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。只要柔软入息,使身内无闻其声)。以意轻轻送入中宫,至尾间(所谓冲开混沌池。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,与元阳真气相结合。(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)心中水液。(汞也,龙也)。交会混合于中宫。(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,名曰太乙含真),此谓龙虎交会,便是药物。一旦有药,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。

右件用法:始觉咽乾以觉心冲,次觉无味,如哑子吃汤,其味难说。是气交合,而曰交会。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,色同朱桔,号曰内丹,如龙有珠。龙之有珠,可以升举,人有内丹。自然长生不死矣。

口诀云: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。

五行颠倒龙虎交会,火候诀义

华阳施真人曰:肾,水也。水中生气,号曰真火,火中暗藏真一之水,而曰阴虎。心,火也。火中生液,号曰真水,水上暗附正阳之气,而曰阳龙,故龙虎非是肝肺之像,乃心肾之真阴阳也。二物混合为一,当用意,便为子时也。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,色同朱桔,自可长生不死。



诀曰：五行颠倒术，龙从火里出，

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。

运火行候：

火者，心也。神也、性也、离也、日也意也。前采药，二气升降之际，不以意守中宫。药物如何得住？如何得运转？圣人藏隐以日（太阳火也）归寸土。（中宫）

戌时、子时者，即是意也。神性所谓出入无时、莫知其向是也。一旦二气升降，采药便加，时在中宫行火矣。（火候图云：“从外簇年、簇月、簇日、簇时”。《居中经》云：“斗柄运，周天在人会攒簇”。又曰：“火功若用三千日，妙用无方一个时。”便是也。）中宫即对子宫，意一指，一阳自生，（经云：月之圆，存乎口诀，时之子，妙在心传。二气如月之二弦，两个年月相合、则圆，意到中宫，便是子时也。）复卦起。行至三阳，水金两停，脐和暖，应地天泰卦。到此只要把捉，一尘不着（无思念也），方得龙虎交合。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，渐凉至脐，应否卦，丹田大气渐微，应剥卦。是一周天。此一法。号曰周天火候。

用时行之微微，敛身轻轻。肋腹凝息，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（肾气也）为河车，所谓河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。中宫是机（意也），触机，天关即应。所谓神机密运是也。

诀曰：神入气为胎，气入脐为息。

右件依时用法，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。若用炼龙虎交会，第一百日、下火五两，自酉至亥。第二百日，下火十两，自申至亥。第三百日、下火十五两，自至亥。三百日火足丹凝：纯阳气生。

凝息数念珠一百个，是为一铢，二十四珠为一两，计数珠加减随时。

口诀：肋腹运心方是火，含津引息始成丹。学人不达玄微理，虚度时光过百年。

五行颠倒周天火候诀义

华阳施真人曰：“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，龙虎交会法，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。”

右件不以龙虎交会、上下火候，是为安乐常行之法。若用龙虎交会相兼而行，是为炼丹。



捕添之火五两，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。

真人曰：“炼质不交阴鬼壮，烧丹毋使火龙飞。婴儿姹女正当年，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。脊后三关通。曰三田反复，中宫五行运用，曰五行颠倒。渐入中成长生不死之道。乃曰陆地神也。如传非人。罪及九祖，慎之慎之。）

三田反复，肘后飞金精

此一法号曰肘后飞金精，本法用子时后，午时前。是气生时，披衣正坐，握固存神。先存后升，先升后偃，凸胸偃脊，是开中关。平坐昂头，是开上关。先升后存，下腰自腹，渐渐举腰升身，而凸肋偃脊，是开下关。以后气热盛，上关之下方可举腰，升身正坐，一撞三关都过。补脑髓，自然面红、骨健、肌白，身轻。是名返老还童而长生不死之法也。年少行之不老，老者行之还童。

口诀：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。

三田反复肘后飞金精诀义

华阳施真人曰：子时以肺之精华之气并在肾中，号曰金精。金精者，金水未分，肺肾之气合而为一。当时用法，自尾闾下关，般至夹脊中关，自中关般至玉京上关。节次开关以后，一撞置关，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，方纯阳气生是也。

老人衰老，若曾前法内下功兼修，不可单行此法。可以返老还童，不百日面红骨健，气壮身轻。若以龙虎交合，周天火候三件相兼而行，是为抽添铅汞，渐而延年益寿。

抽添之法，如采药行火之候。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，肾中气也）添汞。（入气为汞，心中气也）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。使龙不上奔，虎不下走，邪念即止。如气未觉过，再偃再抽，直使气过，谓之肘后飞金精华矣。初行费力，久则甚易。

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：玉京山下羊儿闲，金水河边石虎眠。

金针挑出双蝴蝶，盘旋飞到楚王宫。

大抵高以下为基，深以浅为始。若人单行龙虎交会，止是补虚益气、活血注颜。若人单行



火候，止可悦其肌肤、壮其筋骨。若行飞金精法，止可返老还童、健骨轻身。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。不得龙虎交合，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。

一百日口内生甘津，身有神光，骨健颜红，肌日腹暖。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，疾病灾难自除。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。

三田反复金液还丹诀

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，脾气传肾气，是为五行循环，而曰小还丹也。上田入中田，中田入下田。

三田反复，而曰大还丹也。

此法金液还丹，须要升腰，举身、正坐，双闭两耳，勿令透出，舌拄上腭，有清凉香美津液，不漱而咽矣。

右件肘后飞金精，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。当依时刻，惟要升腰、平坐，不昂不偃。自觉真气入脑，急用二掌紧闭两耳，自然肾气入脑，造化金液下降，如淋灰相似。

每日下火一两，诚恐火多火少。火气多则头痛，火少则金精不飞，须行加减。如行火太猛，遍身壮熟，不可再进火，恐火炎熏烧头目，太阳作痛，口舌烧破，必伤药物。当减息，意离中宫，听火自然，庶不相伤。

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。若思念才生，即是尘垢。尘者，阴也。阴者，魔也。被魔所障，三关即闭不通也，须要斩除。其意一正，二气自合，以结大丹。师云，“洗涤尘垢”，乃云：“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，如行功阴魔作障也。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，却得阳和也。所谓沐浴防危险，妙用在捕添。

口诀：河车般运入昆仑，须是牢关双市门。

击动震雷霹雳鼓，急收甘雨洒乾坤。

三田反复、金液还丹决义

华阳子曰，前件龙虎交会，周天火候，肘后飞金精单行，是安乐延年，三二百岁，尽不出五



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,不止补脑益髓,而抽铅添汞,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,号曰金液还丹。一如压丹之虚阳二气,以变丹砂为金而曰金丹。金丹一粒,自可长生,与天地齐久。故曰中成。人不下前功,直要金液还丹,不用法取之,神水不降,纵或致功,强令顶水下降,并无甘美之味。令人脑虚疾多,与人无益。

行功应验

初时渐觉丹田,黄庭有物和暖,真气上升,耳闻风雨之声,渐渐顶内有铮铮金玉之音。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,或时一大物惊跳起,开目却无,是阳神未壮,切勿惊惧着念。久而神壮,自然隐显莫测,变化无穷,将来自知。凡见闻皆不着相,但听其自然。若著相,即是幻也。

真人曰:“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。从来神水出高原,奔出黄庭顷刻间。”

五气朝元太阳炼形诀

此一法号曰太阳炼形。本法用冬至阳生,四时皆可行。升腰正坐不动,闭目忘思,默运心火。母气自然随气满四肢。不觉己身鼻息绵绵若存,用之不勤。

右四时有暇便行。升腰不动,丹中五气纷纭内起。正坐不偏,丹中五气纷纭四出。肾之真气炼骨,身轻如毛,可以乘风御雾。肝之真气炼筋,实如玉,可以走趁奔马。心之真气炼血,白如膏,可以永耐寒暑。肺之真气炼肌肤,莹如雪,可以换骨易形。脾之真气炼肉,硬如石,可以化气如金。始自丹成,五气朝真,气聚而不散。次用前法而搬运,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。

口诀:丹就自然朝五气,气真方可理元神。

炼形换骨非凡客,自是长生物外人。

五气朝元太阳炼形诀义

真人曰:“金液还丹变为金,其中纯阳气生,是为气中有气,已是陆地神仙,可与天地同其寿算。

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,号曰南宫飞仙、尘中羽客。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,外遍四肢是也。炼形之功,不为小



矣。”

真人曰：“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。”

神气交合三田既济

系中成长生不死。顶中神水下降丹田真气上升，号既济。

此法号曰水火既济。本法用阳时中刻，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。

右件震，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，如淋灰相似。自上腭间，清凉美味，神水满口。若咽之归黄庭，号曰金液还丹。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，相见于重楼之下，号曰既济。

口诀：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。

神气交合三田既济诀义

真人曰：“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也。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，相见于重楼之下，而曰既济之时。当用地天泰卦，子后是也。每次一粒如金粟形状，颗颗还于黄庭。每颗生金光一道，般运出放皮毛之际，金光满室，何止长生不死？是欲弃壳升仙之时也。”

真人曰：“两曜铸成七宝殿，一渠流转入琼浆。水火都来相并间，卦后变成地天泰。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。”右件金液还丹，太阳炼形，三田既济，是为长生不死之法，故曰中成之法。须是小成法见效，相续而行之。行之不差，见验自速。若人不行小成法，直要中成而求长生不死，不止见效自迟，而又徒劳心力，虚度时光。还丹而神水不下，炼形而丹火不升，既济而水火不是也。若人龙虎交而为精，火候足而为丹，用金精补其脑，使其庆炁成金丹，用丹火炼其真身，又使既济之法相兼而行，善不可加矣。

若不兼行六法，速要烧丹，纯阳之气，炼气成神。速要炼气之水合物灵，炼神合道。此是金液还丹，太阳炼形，三田既济。不须行矣。此三诀，古今上真往往万动秘传。中成之法以还丹炼形既济者。盖以留形住世，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，亦迟矣。各还丹、炼形、既济之后，一百日静中四象周匝，内观五气纷纭。二百日显金花，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，神异不可具载矣。

五气朝元炼神入顶

此法曰炼气成神。

本法用子、午、卯、酉时。甲乙日炼肝，丙丁寄四脏，戊己日不下功。此为炼五脏日也。

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，此为炼五脏时也。

右件依前时用法。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。

口诀：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。

五气朝元炼神入顶诀义

华阳真人曰：以丹中纯阳之气，随日定时。炼肝二十四日，青气现。二十日阳神自出，气当神体，神为气主是也。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，飞聚为神，不可差其时也。自然气现神出，五方真气合出本色，五气阳神各出真形，升而上入天宫内院。是为合神入道之时也。

若人三百日火候足，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，亦是捷径，号曰夺功并法。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。真人曰。“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。神身本色入天宫。”

内观起火炼神合道。

系大成法超凡入圣。

丹中纯阳气举之入四肢，号曰焚身。入五脏，号曰炼神。出身，号曰降魔。入顶，号曰弃壳。

此诀号曰内观起火。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，勿令阴魔乱真矣。

右件内观之法。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，气并金光，外出神体。非久，神合为道，弃壳升仙。防其阴鬼、外魔、三尸、七魄假托形象，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。车马威仪腾及王者。不厌升身起火，直一假自然两向也。

口诀：旌旆威仪处处同，内观形象满壶中。

再三焚起焚身火，嘹亮笙簧入上官。

内观起火炼神合道诀义

真人曰：“炼气自易，起火亦难。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。当此之时，气随神升，神附气起，以中田入上田。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。欲要辨别，莫若频起丹中真火。一曰焚身。二曰降魔，三曰去三尸，四曰逐七魄，五曰集阳神。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。”

十魔君

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，凶恶难避，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，佯人娇颤，争要成双。如见。不得认，是



女色魔。十也。

大抵清虚之士，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，不能超凡入圣者。

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。五气真神炼五色，十中笙簧并奏，队仗齐升。当时阴鬼、外魔假心形象，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。十魔续交。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。呜呼可悲！

故魔境详言于此。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，是神仙弃壳之时也。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道也。收神再入黄庭，永却长生不死。所得处，阴神来现。乘风履云，往复尘中，更无饥渴寒暑。若以升神复入天宫，调神出壳，是曰真人。

弃壳升仙超凡入圣诀

此一法号曰炼形合道，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，自然身外有身。

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。号曰清净法身。”

右件炼神合道，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。昏昏无像，终无所归。学人何其惧耶？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，而曰超脱。万万世神仙不易之法也。

口诀：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。

弃壳升仙超凡入圣诀义

真人曰：“修真之士，功到炼气成形，皆不愿长生住世，速要内观而炼神合道也。”降魔魔散，炼神神聚。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，何共误形！

幽室静坐：绝虑忘思，外境不入，内境不出矣。身如槁木，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，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，并无异相。始乎一步、两步，次以三里、五里。出入不差，往来无惧，然后寄壳于山川之中，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，故魔不厌详言。又虑学人功到内观，魔散神集，并入天宫，繁华万倍，犹恐认为仙境，不免再陈弃壳之诀。

弃壳不准，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，以修真之士功到自升，不可不行。古今学人，宜戒慎之。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。顶也，性根也。脐者，命蒂也。一根一蒂，天地之元也、祖也。脐下，黄庭也。庭常守乎顶及脐，是谓三叠黄庭，曰琴心三叠舞胎仙是也。琴取其和，且人之生其胞胎，结于我之脐，缀接在母之心宫。自脐剪落，所谓之蒂也。蒂者，命蒂也。根者，性根也。但恐泄漏，是所千千万、万万状，多方此论。顶中之性者，铅也、虎也、水也、金也、日也、意也、坎也、坤也、戊也、姤女也、玉关也、脐中之命者，汞也、龙也、火也、根也、月也、魄也、离也、乾也、己也、婴儿也、金台也。顶为戊土，脐为己土。二土为圭字，所以吕仙翁号刀圭也，只是性命二物。千经万论，只此是也。

用法：

但每日天明至黄昏为昼时，自昏至五更煞点时为夜时。不拘行、住、坐、卧，但昼时则行命蒂脐中之道，夜则行性根顶门之道。无早无晚、不饥不饱之时，常行之。

一百日丹结，三百日丹药成，三年胎仙就。自然阳神从顶门出入，去来无疑。此谓真丹之妙也。

行持：

日行命蒂者，只用两手相摩令热，捧定脐轮，以意专之，只守在脐轮。无思无想，只静定之。自觉神水下脐，真水奋发，从脐下丹田跳跃，直凑乎顶门。任其自然，亦无遍数，只一意守于脐轮。若欲休歇，行住就便不拘。久而丹田如火，精神畅美，神妙难述。

夜行性根者，只以舌拄上腭，渐塞定喉咙二窍，以意专之。只守在顶门，无思无想，只静定。自觉真火以下袞上，踊跃直至顶门。欲休歇，行住任便不拘。久而顶中渐如远闻仙乐之音，真香发予鼻之中，神妙难述。金丹秘诀，尽于此矣。

坐功诀：

一吸元精便上来，二呼玄牝顶门开。



时人不识真龙虎，却向丹田里面猜。

奥旨：

年中取月，月中取日，日中取时。提防危宿为晦，起火，斗宿为朔，进火。

一阳初动，乃子时是也。此时斗柄才转真子时。

又一法，九月从子时上起例数过。子者，九月做子时，乃正子时。此时鼻窍双孔皆有气。金公姹女者，乃坎离匡廓，即九月中霜降。为十一月冬至也。

妙旨：月月常加戊，时时见破军。

天罡加一位，活曜不传人。

玄关，乃在脐里一寸三分。父母元气，名为鼎器，二肾为鼎。足火候，举动心，做事业，便是起火。虎龙交会，药物乃刀圭、巽风、橐籥，鼓动华房，此是进火、抽添。防危虑险：卯时、酉时。先天乃丑时，后天乃本生时，长生时。脱胎神化，乃是用自身本命推算四时长生者。

此法一年一周天，一日一周天。一日乃昼夜，用子午时，生时，曰长生时。为防危共七个时辰。五百六十个时辰为一候。温养沐浴，生杀野战，脱胎并在此其中。谨秘勿妄泄之。

西山十二真人曰：凡流开口论天机，只能狂说不能知。

世上众生无鉴识，乃至逢真说道非。

三、张果老“九转大还丹”

张果，唐代内丹家，籍贯生年无可考。据《新唐书》载：张果自称“生尧丙子岁，位侍中”但“其貌实年六七十”。他的主要活动多在恒山一带，故皇帝诏书上称为“恒州张果先生”，号通玄子，民间说他是“八仙”之一的张果老。

张果老主张修炼内丹的同时，还适当服食滋补的中草药丸“金丹”，他是内养、外补同修的。

张果著作甚丰，《黄帝阴符经注》《太上九要心妙经》《大还丹契秘图》《真圆妙道修仙历验抄》等十来种。

张果内丹功力赢得当时朝野赞誉。武则天、唐玄宗多次诏他入朝，使他成为传奇人物。

据《旧唐书》载：“则天遣使诏之，果佯死不赴，后人复见之，往来恒州山中，开元二十一年恒州刺史韦济以状奏闻，玄宗今通事舍人裴晤往迎之，果对使绝气如死，良久渐苏。晤不敢逼，驰还奏状。又遣中书舍人徐峤赍玺书以邀迎之。果乃随峤至东都，肩輿入宫中。”这表明张果内功非凡。中国气功与印度瑜伽术有密切关系。据报道，至今仍有一种功法让自己心脏跳动停止三十分钟，面色如死人，但还能活转来，恢复脉搏。张果的气功表演，目的在于提高他的炼丹家身价，以受到礼遇。《续仙传》言之更详：“唐太宗、高宗征之不起，则天召之出山，佯死于妒女庙前。时方炎暑，须臾臭烂产虫，于是则天信其死矣。后有人于恒州山中复见之。”



据《新唐书》载：玄宗谓（高）力士曰：“吾闻饮橙汁无苦者，真奇士也。会天寒，使以橙汁饮果。果乃引饮三卮，醺然如醉所作顾曰：非佳酒也。乃寝。顷之取镜视齿则尽焦缩，命左右取如意击齿，堕藏于带。乃怀中出神仙药，微红，傅堕齿之所。复寐，良久，齿皆出矣，粲然洁白。”

又据《续仙传》载：“明皇留果之内殿，赐之酒。辞以小臣饮不过二升，有一弟子可饮一斗。明皇闻之，喜，令召之，俄顷一小道士自殿檐飞下，年可十六、七，美姿容，旨趣雅谈。谒见上，言辞清爽，礼貌至备。明皇命坐，果曰：弟子常侍立于侧，不可赐坐。明皇愈喜。赐酒，饮及一斗不醉。果辞曰：不可更赐，过度必有所失，致龙颜一笑尔。明皇又逼赐之。酒忽从（头）顶涌出，冠（帽）子扑落地，化为榼（盛酒的容器）。明皇及嫔御皆惊笑。视之，失道士矣，但金榼在地。复之，榼贮一斗；验之，乃集贤院中榼也。累试仙术不可穷纪。”这种神奇功夫有如传闻之印度瑜伽术：从种树发芽到长成一米高的苹果树，只需要二十分钟。

《新唐书》还载，张果能使他人的特异功能失灵。当时有位叫荆和璞的，善知人寿命，无论何人，他一看便知道出生年月，能活多大岁数。唐玄宗叫人累试累验，可是叫他看张果时，他却“懵然莫知其端”，什么也说不出来。又有一位叫师夜光的，能在伸手不见五指的漆黑之夜，看清人的模样。玄宗叫张果坐在暗室，令师夜光辨认，尽管张果离师夜光咫尺之地，师夜光也没有发现他。可见张果的确功夫非凡。

《旧唐书》还载张果能未卜先知。唐玄宗原本不相信张果的神力，经多次考验观察之后，在事实面前他服了。于是想把玉真公主下嫁张果。他的这一想法未告诉任何人，更没告诉张果本人。一天，张果见到玄宗皇帝身边的两位大臣王迥质和肖华，便说：“谚云娶妇得公主，平地升公府，其可畏也！”两位大臣被弄得莫明其妙，正想问是怎么回事时，太监突然前来向张果宣诏：“玉真公主早岁好道，欲降先生。……”张果听后大笑，竟不奉诏。两位大臣才如梦初醒。玄宗得知此事，更加佩服张果。封张果为银青光禄大夫，赐帛三百匹，给扶持二人。还在恒山给他修建了栖霞观。

据《永济县志》记载：张果所骑的驴，并非真驴，而是一种折叠式机械运输工具，相当于现在的折叠式自行车。如该县志云：张果“来往汾晋间，常骑白驴，休则叠之如纸，罩巾箱”。折叠起来还可以装进箱子里，可见技术之高。

《悬解录》还记载了张果曾向唐玄宗献“守仙五子丸”秘方。《悬解录》载：“通玄先生制五子守仙丸歌”，歌曰：

返老还少是还丹，不得守仙亦大难。

要见鬓斑今却黑，一日但服三十丸。

松竹本自无艳色，金液因从大制乾。

五子可定千秋旨，百岁如同一年年。

“守仙五子丸”是由余甘子、覆盆子、菟丝子、五味子、车前子组成，有滋补肾精，治阳痿之



功效。

从歌词中看出,张果主张炼内丹的同时,适当服食滋补强壮药及“金丹”,即是说,他是主张内、外同修的。

这里主要介绍他属于内丹的“九转大还丹”功理和功法。

(一)“九转大还丹”功理

“九转大还丹”的功理源于魏伯阳《周易参同契》并结合《黄庭经》,发展上清派的练养理论。以三丹田为鼎炉,以“白金黄芽”“铅汞”,为药物,以朔望意念为火候,将精、气炼成大还丹,运用八卦、五行阐述炼养之奥妙。

“还丹”,即内丹。《周易参同契》曾说:“巨胜尚延年,还丹可入口”。“白金黄芽”,也出自《参同契》:“白者金精……阴阳之始,玄含黄芽。”白金,指坎水中的真金,又称“铅”即肾藏的元阳真气。黄芽,原指炼外丹时,铅汞同在炉鼎烧炼后,产生一种黄色的芽状物,故称“黄芽”,是一种生机萌发之象。张果借用作为内丹炼养的药物,他说:“坎男离女,情性相依,结气而成白金黄芽。”所谓坎男,就指肾水中元阳真气“铅”,离女心火中之真精“汞”。即坎离相交,水火既济,而结成白金黄芽,再经反复煮炼九转便可结丹。如张果在《金虎白龙诗》中所说:“世人何必觅黄芽,此物汞中是我家,铅汞共成真地气,脱胎方始见灵砂。”

(二)“九转大还丹”功法

张果将内丹分为“小还丹”“中还丹”“大还丹”,以“大还丹”为上品。炼“大还丹”要经过九转九炼,其功法是:

第一“真一秘要”:在半夜子时,夜深人静,阳气萌动之时,意守下丹田,想象肾中坎水化为黑龟,心中离火变成赤蛇。赤蛇紧紧地缠绕黑龟,龟蛇相吞,合成一气,其气流行全身,无所不通。此时感到全身轻快舒适。

第二“橐龠秘要”:将心神和肾气比喻成风箱。练功时以意领心神、肾气相交,先调匀呼吸,呼气时意想心神下降到丹田,吸气时意想肾气上升至丹田,心神与肾气在丹田相交,神不离气,气不离神,神气相抱,结成黄芽。黄芽之气经尾闾入督上泥丸,温养补益脑髓。

第三“三五一枢要”:三,为三火,即精为民火,心神为君火,气为臣火。五,指五脏。一,乃一气,指调息呼吸之气,即火候。练时,入静后,意想精、气、神会聚脐下丹田;然后调息运气。呼吸绵绵均缓,一天呼吸一万三千五百息,每分钟九息,以此为火候烹炼会聚在丹田之精气神,并意想五脏之气特别是脾的五谷之气都来丹田(金鼎)烹炼,使之产生真火,真火炼精,精返为神,炼神成丹。

第四“三一机要”:三,指精、气、神。一专指精,此节功法着重炼精。将身喻为国,将气喻



为民,以心为帝国,帝爱民而国自安,帝正则心不乱。炼功时,先照此理,自然心定入静,呼吸柔和,气调神安,心不动则气不交,意守丹田则精固不泄。

第五“日魂月魄真要”:日魂比喻心神离火,月魄比喻肾气坎水。练功时,意守坎离之间的中丹田(心肾之间),上半月意想肾中精气上至丹田与心降下的神气相交,使精抱神;下半月意想心神离火下降至中丹田,与肾中精气相交,使神恋精。如此坎离相交,神精相抱,在意念火候的烹练下结丹。

第六“日用五行的要”:五行,在此指五脏神,心脏神,肝脏魂。脾脏志肾脏志肺脏魄,练功时,做到“专于一神,志于一意,守于魂魄,会于丹田”,及高度入静,以意念将五脏之神气会聚于上丹田泥丸,聚化而为丹。一般称这为“五气朝元。”

第七“七返还丹简要”:七返,指闭塞七窍:两耳不听声音,两目不视颜色,两鼻孔不闻香臭,一口不食五味。练功时,排除外界一切干扰,高度入静,意守丹田。意念体内的阳气上升,阴气下降。肾水中的元阳上升到丹田称为“返”,心火中的元阴下降到丹田称为“还”。意想元阴元阳二气相接化为“精”。再以意引精从尾闾入督脉上泥丸补益脑髓。

第八“八卦朝元统要”:八卦乾坤化出坎离,离代表阳,代表心火;坎代表阴,代表肾水。人体内阴阳升降,就是坎离相交,形成阴阳平衡最佳状态的“泰”卦或水火既济的“既济”卦。练功时,以意念引导心火下降,引导肾水上升,二者相交于丹田。

第九“九还一气总要”:九,为纯阳之数。还,即凝聚成丹。九,亦言其多。经过如此长期反复的炼养,练就了“纯阳”金丹。体内有此金丹,就可“神符气定”,延年益寿,无灾无病。

原文选摘

大还丹者,乃日之魂,月之魄,二曜精气之所致也。本乎南方火位,袭化北方壬癸之中,历涉五行,包含五彩,功齐天地,难可备书。混沌为先,象其元气分判清浊,以神为助,八卦相配,日月光曜,合成大丹。所论火候,以朔望为据;言药物,则铅汞为先,炉鼎华池,真人定位,神仙证赞,类成十二章,以象十二月。(《大还丹契秘图·序》)

真乃人之神,一者人之气。长以神抱于气,气抱于神,神气相抱,固于气海,造化神龟,乃人之命也。神乃人之性也,性者南方赤蛇,命乃北方黑龟,其龟蛇相缠,二气相吞。贯通一气,流行上下,无所不通,真抱元守一之道也。(《太上九要心印妙经·真一秘要》)

橐龠者,人之心肾也。心者神之宅也,肾者气之府,既以心为宅,以肾为府,岂有造化也。……神者心之主,气者肾之本,是以圣人返本還元。還元者补髓也,补髓之机,還元之道,命乃了矣。圣人立法曰,假一神调气,借一气定神,神气调定,方晓动静。动者气也,气者命也;静



者性也，性乃神也。神不离气，气不离神，神气不相离，道本自然也。（《太上九原心印妙经·秘要》）

君火乃性火也，惟性火不可发，发亦不可用。性火若发，如火生于木，祸发必克，不用者必不可动也。盖是神定则气定，气定则精定，三火既定，并会丹田，聚烧金鼎，返炼五行（五脏），运于一气，绵绵一昼一夜，一万三千五百息。按周天三百八十四爻，气血行八百一十丈，脉行五十度，此乃周天，方为火候。其火有二等，分于内外。……内火者有名无形，借五谷之气即生真火，真火既生，返炼其精，精返为神，炼神合道，道本自然，不离一气，一气既调，百脉皆顺也。（《太上九要心印妙经·三五一枢要》）

天有七星，运斡四时；人有七窍，唯听视闻。眼观色者，视之不见；耳听声者，听之不闻；鼻不闻香，口受无味，真七返也。一心归命谓之还，五气不散谓之丹。……内丹者真一之气，外丹者五谷之气。以气接气，以精补髓。补接之功，不离阴阳二气。阳气升即为返，阴气降即为还，昼夜返还于丹田。阳不得阴而不升，阴不得阳而不降，自然还丹之要秘于此也。（《太上九要心妙经·七返还丹简要》）

四、钟离权功法

钟离权，号云房，唐末五代京兆咸阳（今属陕西）人，著名内丹家，传说为八仙之一。人称“汉钟离”，是据杜子美“近闻韦氏妹，远在汉钟离”的诗句。汉，乃五代时刘勰所建立的“后汉”。因避战乱而入终南山修道，后入蜀，金堂道姑李真多授以《太乙刀圭火符诀》，于是钟离权对内丹造诣极深，著有《破迷正道歌》《灵宝篇》《指玄篇》《肘后三成篇》等内丹专著。吕洞宾拜他为师，五代内丹家陈抟亦在蜀中青城山受道于钟离权。

钟离权对丹道理论研究精深，在题名钟离权述，吕洞宾集、施肩吾传的《钟吕传道集》中，就采用问答形式，系统论述了内丹修炼的十八个问题，称为“钟吕丹道十八论”。内容有论真仙，论大道，论天地，论日月，论五行，论水火，论龙虎，论丹药，论抽添，论河车，论还丹，论炼形，论朝元，论内观，论魔难，论证验等，既有功理，又有功法，全面系统。但限于篇幅，这里只介绍钟吕在《肘后三成篇》所载“三成丹法”以及《修真十书》的“钟离八段锦”。

（一）钟离权三成丹法

1. 小成法。小成法，功法简单，易学易炼，具体包含如下诸法。

（1）安炉立鼎法：炼丹者先要正其炉，炉为鼎之外垣，指人身而言。炉分八门，指目、耳、口、鼻，是为视听吐纳之关，橐龠捭阖之户，运动各取其宜。常固守之，勿使形色、滋味、八邪、六贼，伤于内真，这就叫做安炉。斋戒入室，择日俟时，背阴向阳，闭目而坐，握固冥心，开辟炉门，以运火候，修炼药物，这即为立鼎。炉安鼎立，方可练功。



(2)天童不老法:每日旦起,以舌头揽口中津液,咽入腹中;接着呵气,以左右手搓其脸。久而久之,皱少红多,此即“天童不老”法。

(3)聚火還元法:戌亥(午后九时左右)之间,闭口咽气,下搐膀胱而上起,微收其腹,定意不乱,于是内观存想,使心火下降,外肾之火入,两火相合于下田,此为“聚火還元法”。

(4)放火炼形法:旦起,盘膝正坐,以左右手上摩脸面,漱津咽液,呵气,叩齿,以泻心中积气而集神,继而俯身伸缩,其手足如挽弓张弩。于是经络通畅,气血无滞,此为“放火炼形法”。

(5)配合阴阳法:或因时候寒热,忽有疾病,则以鼻引其气,其气入至九分以咽,断气勿使往来,瞑目冥心,存三放七,始治其疾,则想其疾之所在,气急则难止矣,故当开口徐放焉,而勿尽疾。如未愈也,则再作之,及于三五,未有不愈者也。此即“配合阴阳法”。

2.中成法。在练好小成法的基础上,可进一步练中成法,具体包括肘后飞金晶、玉液炼形、金液炼形、焚身、内观、存想、观心、观天、观鼻诸法。

(1)肘后飞金晶:子时在静室中披衣正坐,两手握固,两腿盘膝,胸略挺,头向前俯,意守腹部丹田,微动腰部。内视尾闾穴,自觉一股热气从丹田入尾闾,涌向夹脊关。此时慎勿开关,觉得脊背甚热时,头向后仰,始慢慢放气过关,热气便沿督脉至脑后玉枕关,此时脑后热极气壮,勿轻开此关,待热胀气减,始慢慢放精气入关以补泥丸脑海。是为“还精补脑”之道,钟离权叫做“肘后飞金晶”。因为子时,肺之精华并入肾中而成“金晶”。

(2)玉液炼形法:于辰巳之时,静坐绝思虑,以舌拄牙缝,双收脸颊(作鼓腮动作),待津唾满口,便脊唾咽下,以气送至中丹田,意想津唾随经络而入于四肢百脉。练此功百日,则可使“肌如玉”“颜如婴”矣。

(3)金液炼形法:于子时静坐,掩耳,闭息,意想肾气经尾闾上升,一幢三关(尾闾、夹脊、玉枕),入于头顶,再入上腭,化为金液流入口中,即有清凉甘美之感,然后咽入腹中;意想金液流向四肢,以壮形体。

(4)焚身法:独居静室,散发披衣,吸气宜少,闭气片刻再迟迟呼气。默想脐下有一火轮,其大如斗,须臾火起,火光万道护罩全身,于是阴邪不敢进犯。虚寒体质的人可练此功,若属阳盛火体者则不宜。

(5)小河车法:入静,瞑目意想,颠倒五行,使肾水(虎)上升,心火(龙)下降,龙虎交媾于丹田而生“黄芽”之气。如此周而复始,是为“小河车”。

(6)大河车法:精气自尾闾(下关),经督脉,过夹脊(中关),上玉枕(上关),入泥丸(上丹田);再由泥丸,过鹊桥、经任脉,入黄庭(中丹田),到气海(下丹田)。如此任督循环,如河车之运转,故称“大河车”。

(7)紫河车:在小河车的基础上,进一步烹炼,添汞(心液之中正阳之气),抽铅(肾藏之中



的元阳之气),铅自后抽(同肘后飞金晶功法),汞自中降,以中田还下田而养丹胎。子时(一阳生时)意念五脏元气朝中元(会聚中丹田);午时(一阴生时),意念五脏之液朝下元(下丹田);再以意领三阳之气(肾之元阳、心之正阳、五脏气液化生之阳),自尾闾,沿督脉直入内院(上元、泥丸宫),化成紫金丹。炼成紫金丹后,有如火龙涌起,金光万道罩全身;玉树亭立,鲜艳灿烂盖形体。这便是上乘功夫的“紫河车”的效验。

中成法尚有内观法、观心法、观鼻法等,目的是引导入静,功夫简单,故不赘述。

3.大成法,是道家追求的理想境界,即所谓成天仙之法。钟离权、吕洞宾虽有“神仙”之称,但还不是“天仙”,所以他们也无具体的功法可言。由于没有上天梯,谁也没成为天仙。天仙,不过是理想的化身而已。

(二)钟离权“八段锦”总诀

闭目明心坐,握固静思神。叩齿三十六,两手抱昆仑。左右鸣天鼓,二十四度闻。微摆撼天柱,赤龙搅水浑。

漱津三十六,神水满口匀。一口分三咽,龙行虎自奔。闭气搓手热,背摩后精门。仅此一口气,想火烧轮脐。

左右辘轳转,两腿放舒伸。叉手双虚托,低头攀足频。以候逆水上,再漱再吞津。如此三度毕,神水九次吞。

咽下汨汨响,百脉自调匀。河车搬运讫,发火便烧身。邪魔不敢近,梦寐不能昏。寒暑不能入,灾病不能违。

子后午前作,造化合乾坤。循环此第转,八卦是良因。

原文选摘

纯阳气中包藏真一之水,恍惚无形,名曰阳龙……纯阴液中负载正阳之气,杳冥不见,名曰阴虎也。气升液降,本不能相交,奈何气中真一之水,见液相合,液中正阳之气,见气自聚。若在传行之时,以法制之,使肾气不走失,气中收取真一之水,心液不耗散,液中采取正阳之气,子母相逢,无相顾恋,日得黍米之大,百日无差药力全,二百日圣胞坚,三百日胎仙完,形若弹丸,色同朱橘,名曰丹药。永镇下田,留形住世,浩劫长生……肾水生气,气中有真一之水,名曰阴虎,虎见液相合也。心火生液,液中有正阳之气,名曰阳龙,龙见气相合也。方以类聚,物以群分,理当然也。(《钟吕传道记·论龙虎》)

铅本父母之真气,合而为一,纯粹而不离,既成形之后,而藏在肾中,二肾相对,同升于气,乃曰元阳之气,气中有水,乃曰真一之水。水随气升,气住水住,气散水散。其水与气,如子母



之不相离。善视者，止见于气，不见于水，若以此真一之水，合于心之正阳之气（汞），乃曰：龙虎交媾而变黄芽……正阳之气乃汞之本也，即真一之水和合而入黄庭之中，汞用铅汤煮，以汞火煎，铅不得汞，不能发举真一之水，汞不得铅，不能变为纯阳之气……肾气投心气，气极生液，液中有正阳之气，配合真一之水，名曰龙虎交媾。每日得之黍米之大，名曰：金丹大药，保送黄庭之中。（《钟吕传道记·论铅汞》）

既以采药为添汞，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，二百日圣胎坚，三百日胎仙完而真气生，真气既生，炼气成神，功满忘形而胎仙自化，乃曰神仙。（《钟吕传道记·论抽添》）

吕曰：所谓河车者，何也？钟曰：昔有志智人，观浮云蔽日，可以取阴而作盖，观落叶浮波，可以载物而作舟；观飘蓬随风往来，运转而不已，退而作车。且车之为物，盖轸有天地之象，轮毂如日月之比。高道之士，起喻于车，且车行于地而转于陆。今以河车亦有说矣：盖人身之中，阳少阴多，言水之处甚众，车则取意于搬运，河乃主象于多阴，故此河车不行于地而行于水。自上而下，或后或前，驾在于八琼之内，驱驰于四海之中。升天则上入昆仑，既济则下奔凤阙，运载元阳，直入于离宫，搬负真气，曲归于寿府。往来九州而无暂停，巡历三田，何时休息。龙虎既交，令黄婆驾入黄庭，铅汞才分，委金男搬入金阙，玉泉千派，运时止半刻工夫，金液一壶，搬过只瞬间功迹……。其功不可以备纪。（《钟吕传道记·论河车》）

五、吕洞宾炼丹示人《敲爻歌》

吕洞宾（公元798-？），名岩，号纯阳子，自称回道人，又称吾山道人，二口先生。唐代河中府永乐县（今山西芮城县东北）人，著名内丹家，世称八仙之一。

吕洞宾出生于官宦之家，其父吕渭曾官至礼部侍郎。他年轻时亦想走仕途，但在会昌年间（公元841-846年）两次考进士均不中，于是离家出游，寻仙访道，在庐山遇异人授以剑术。所以在民间传说中他多以剑仙侠士的面目出现。一说，他在咸通三年（公元862年）六十四岁时进士及第，后游长安遇钟离权，经过“十试”乃授以“大道天遁剑”法、龙虎金丹秘文。他改铅丹黄白之术为内功，改剑术为断除贪瞋痴爱的智慧。著有《敲爻歌》《直指大丹歌》《了三得一经》《指玄篇》等。建立了全面系统的内丹学说，对后世影响很大，为宋元内丹派的形成奠定了理论基础，所以南北二宗都奉钟、吕为祖师爷。明朝世宗皇帝还封他为“纯阳孚佑帝君”，并在他的家乡建立神祠“永乐宫”，今已列为全国重点文物保护单位。

吕洞宾在民间家喻户晓，其名气远远超过了他的老师。关于他的传说很多，被人编成《吕洞宾故事集》。据《岳阳风土记》载：“庆历中（1045年），天章阁待制滕宗谅（子京）坐事



谪守岳阳。一日有刺谒云：‘回岩客’。子京曰：‘此吕洞宾也，变易姓名耳！’召坐，置酒高谈剧饮，佯若不知者。密令画工传其貌。既去，来日复使人召之。客舍曰：先生夜半去矣！留书以遗。子京默然，不知所言何事。”如果此时吕洞宾还活着，就该247岁了。

传说当初修岳阳楼时，屡修屡倒，其后来了一个道人，说是楼下有个蝙蝠精作怪，必须制伏蝙蝠精，楼才不倒。只见道人挥剑作法，除掉了蝙蝠精。修楼时，工人又没菜吃，这位道人便把木匠刨下来的屑花撒到洞庭湖里，顷刻变成刨花鱼，就是现在的“毛花鱼”。工人吃了鱼，三个月内就建起了闻名古今的岳阳楼。当人们问他姓氏名谁时，他说了声“回道人”就化阵清风而去。

还传说岳州城南有一白鹤池，池内有一大蛇常出来伤害人畜，当地人无法制伏，只好纷纷逃离。吕洞宾得知后，立即前来降伏了蛇精，并把它化成一柄宝剑，取名“青蛇剑”。但当时已无一位认识他的人，他感慨万分，于是在岳阳楼醉酒题诗曰：“朝游北越暮苍梧，袖有青蛇胆气粗。三醉岳阳人不识，朗吟飞过洞庭湖。”他一直飞到君山睡觉。后人便在君山上建起座“朗吟亭”来纪念他。

至于吕洞宾在民间广施医药，为人治病之事就难以尽述。所以“狗咬吕洞宾，不识好人心”的口头禅，几乎人人皆知。

（一）巧取姓名寓功理

吕洞宾巧妙地将内丹的功理寓于他的姓名字号之中。吕为二口合，口为○，为无极，虚无之象。《老子》有“复归于无极”。这里无极是“道”，是“一”，是混元之气，在人体则指元气。炼丹炼的就是元气。所以吕洞宾说，“十二时中唯守一”。号“纯阳”，就是要求炼成纯阳金丹，纯阳之体。“虚无”，是虚静，虚空之意，要求练功时“断淫欲”去杂念，“性空意专”。

吕岩，拆开看，是五个口一个山。吾山道人之“吾山”，正是五口一山。五口指眼、耳、鼻、舌、口五窍，山，在《周易》为艮卦之象，彖曰：艮止也。意思是练功时须止五口，即闭目，塞耳，鼻不闻香臭，口舌不尝五味，专心致志，意守丹田。五口一山，还有“五气朝元”的意思；身不动则精固，而水朝元，心不动则气固，而火朝元，真性寂则魂藏，而木朝元，妄情忘则魄伏，而金朝元，四大安则意定，而土朝元。所谓朝元，即五脏之气，在高度入静时，都上入泥丸脑宫，以补脑。正所谓“要得不老，还精补脑”之意。

（二）炼丹示人《敲爻歌》

吕洞宾所著《敲爻歌》将内丹功理和功法以歌诀的形式唱出，以便掌握和运用。爻，是卦爻，阴爻和阳爻相合成卦，炼内丹亦即阴阳相合，所以吕氏用敲爻来比喻炼丹。现将原文摘录，并略加注释。



谢天地 感虚空，得遇仙郎是祖宗，附耳低言玄妙旨，提上蓬莱第一峰。
 第一峰 是仙峰，惟产金芽生恍惚，口口相传不记文，须得灵根坚固髓。
 坚固髓 炼灵根，片片桃花洞里春，七七白虎双双养，八八青龙总一斤。
 真父母 送元宫，木公金母性本温，十二宫中蟾魄现，时时地魄降天魂。
 铅无就 汞初生，玉炉金鼎未经烹，一夫一妇同天地，一男一女合乾坤。
 庚要生 甲要生，生甲生庚道始萌，拔去天庚冰地髓，白雪黄芽自长成。
 铅亦生 汞变生，生贡生铅一处烹，烹炼不是津和液，天地乾坤日月精。
 黄婆匹配得团圆，时刻无差口付传，八卦三元全藉汞，五行四象岂离铅。
 铅生汞 汞生铅，夺得乾坤造化权，杳杳冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团。
 性要空 意要专，莫遣猿猴取次攀，花露初开切忌采，锁居土釜不抽关。
 玉炉中 文火炼，十二时中唯守一，此时黄道会阴阳，三性元宫无漏泄。
 气若行 真火炼，莫使元珠离宝殿，抽添火候切防危，初九潜龙不可炼。
 消息火 刀圭变，大地黄芽都长遍，五行属内一阳生，二十四气排珠宴。
 火数足 药方成，便有龙吟虎啸声，三铅只得一铅就，金果仙芽未现形。
 再安炉 重立鼎，跨虎乘龙离凡境，日精才现月华凝，二八相交在丙壬。
 龙汞结 虎铅成，咫尺蓬莱只一程，坤铅乾汞金丹祖，龙铅虎汞最灵通。
 达此理 道方成，三万神龙护水晶，定时定日明符刻，专心唯在意虔诚。
 黑铅过 采清真，一阵交锋定太平，三车搬运真珠宝，送归宝藏自通灵。
 朱砂陪 水银停，一派红霞到太清，铅池迸出金光现，汞火流珠入帝京。
 龙虎交 外持盈，走圣飞灵在宝瓶，一时辰内金丹就，上朝金阙紫云生。
 仙桃熟 摘取饵，万化来朝天地喜，斋戒等候一阳生，便进周天参同理。
 《参同》理炼金丹，水火熏炼透百关，养胎十月神丹结，男子怀胎岂等闲。
 内丹成 外丹就，内外相接和谐偶，结成一块紫金丸，变化沸腾天地久。
 性命双修元有元，海底洪波驾法船，生擒活捉蛟龙首，始知匠手不虚传。

《敲爻歌》是吕洞宾内丹功法的代表作，要通晓其含义，只须与前钟离权篇所介绍的功理法合参。先阅魏伯阳《周易参同契》，再读钟吕著作就更易明白了。

六、魏伯阳《周易参同契》

《参同契》以八卦五行例举喻言来讲道教的养生法，较为全面而清楚，现将有代表性诀句摘录如下：

离女驾龙为木婿，坎男乘虎作金翁。

同人好道宜精究，究的长生道便通。



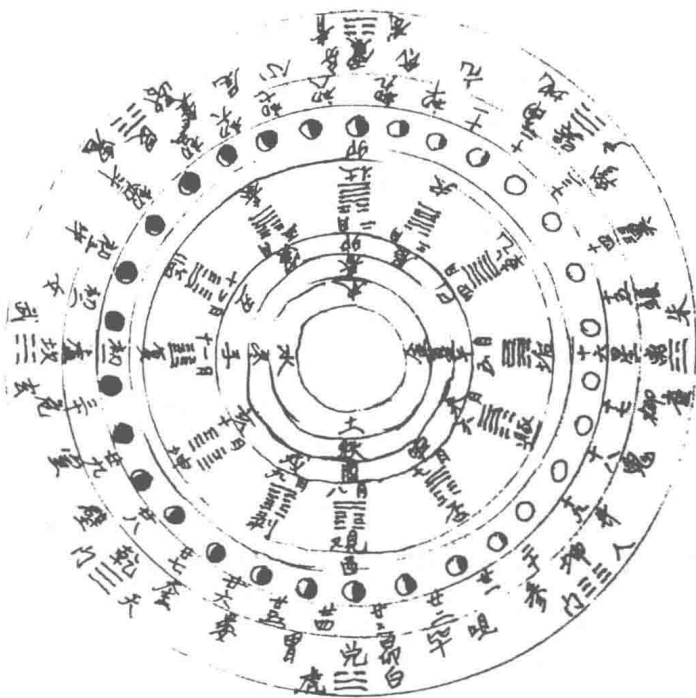
至道希夷妙且深，晓丹先认大还心。

日爻阴偶生真汞，月卦阳奇产正金。

女妊朱砂男孕霜，北藏荧惑丙含壬。

两端指的铅金祖，莫向诸般取此寻。

此诀的大意是：《周易参同契》造化之功无穷无尽，其理隐晦难明，因此将它的真意编成口诀，以便为初学者指点迷津。并将《参同契》上中下三篇的内容画成八个圆圈的图来表示，这张图就像一面镜子，结合口诀把所有的问题收罗其中（附明镜图）。



《参同契》的精髓是讲坎离相交，龙虎相合，铅汞相生而结成内丹，凡修道之人须精研细究，深刻领会，精通内丹之道是为了健康长寿。丹道虽然微妙、精深，但从炼内丹入手而言，道理也不难弄明白。炼丹要结合天时，并参照《明镜图》第六、第七圈（由内向外数）所标日期，与月亮的圆缺阴晴；第四、第五圈的十二辟卦的阴阳消长，就是一天中炼丹所要结合的时长；第八圈的八卦与二十八宿，是炼丹时定方位需要参考的天文；围绕中心的第二圈，提示人们练功宜颠倒五行；春夏秋冬四季的变化；第三圈一看就明白。在北面是壬癸坎水，内藏真铅；南面是丙丁离火，内含真汞；南北两端水火既济，坎离相交，就结成最中心的一圈浑元一气，犹如炼成的金丹一轮。

据此“明镜图”，再读《参同契》，炼丹的方法和意义，一照即明晓，如果还是看不懂，请再参看张伯端《悟真篇》两书一镜对照，就会明了。



七、张伯端《悟真篇》

张伯端(公元983-1082年),字平叔,名用成,号紫阳,宋天台(今浙江临海)人。

从小习科举之业,青壮走仕途之路,曾为府吏,因误判一婢女偷食鱼膳案,致婢女含冤自尽。他深感内疚,而怒焚公文,弃官学道。由于私烧公文,被充军岭南,在桂林驻军统帅陆诜帐下主管机要。但他厌恶官场,立志学道,曾在一首诗中写道:“刀笔随身四十年,是是非非万千千。一家温饱千家怨,半世功名百世愆。紫授金章今已矣,芒鞋竹杖任悠然。有人问我蓬莱路,云在青山月在天。”不久,陆诜调任成都。西蜀自古多贤士,他为去蜀访道而欣然随往。宋神宗宁熙元年(1069年)张伯端游成都天回寺(今成都市北郊天回镇),遇青城丈人刘海蟾,见他心诚志坚,遂授金丹秘诀。张伯端顿觉“雾开日莹,尘尽鉴明”,乃将其真诠写成《悟真篇》《金丹四百字》等书,被道门奉为南宗派祖师,世称紫阳真人。

张伯端为弘扬道法,曾广收门徒数百人,尽管他老师刘海蟾曾告诫他“异日为汝脱缰解锁者,当以此道授之,余皆不许”,但为了“普度众生”,他毫无顾忌,竟因此“三传非人,而三遭祸患”。陆诜在成都逝世后,他便独自一人漫游甘陕一带。后来因触犯凤州(今陕西凤县)太守而受黥刑(面部刺字),被逐放。路过邠州(今陕西彬县),时逢大雪,遂与押解者在酒店饮酒避寒,恰遇久慕张伯端大名的石泰(江苏常州人),此人常为人治病不收谢礼,只要病愈者植一杏树,久之杏树成林,故人称石杏林。石泰在邠州太守面前辩明张伯端的冤情而得以获释。石泰成了“脱缰解锁”者,于是张伯端将金丹秘诀倾囊授予石泰。石泰从此苦学苦练,颇多心得,著有《还源篇》行世。石泰又传薛道光(四川阆中人),薛传陈楠(广东惠阳人),陈传白玉蟾(海南琼山人),张、石、薛、陈、白,被后人称为“南宗五祖”,属于南宗清修派,乃张伯端嫡传正宗。其支派尚有南宗双修派、天台紫阳派以及融贯南北二宗的陈致虚派。

练张伯端“金液还丹”功的大多获享高寿,如石泰寿至137岁,薛道光114岁,陈楠年逾百岁,白玉蟾活了90多岁,张伯端本人也年及百岁。

《黄庭经》《道德经》《阴符经》《周易参同契》《悟真篇》被称为内丹五大经典,对后世学道之人的贡献、作用、效果、理论影响很大。

他用一首七言绝句,道出了他对《道德经》的理解:

《阴符》宝字逾三百,《道德》灵文满五千。

古今上仙无限数,尽从此处达真诠。

紫阳真人指出了修道成仙者,都从《阴符经》《道德经》中吸取了真诠,因此人们口头说:阴符一卷留万世,道德两篇传万代。紫阳真人不但指出了学道的重点,还教人们看破红尘,真人因看破红尘而悟真,才著下了世人崇拜的《悟真篇》,在七言四韵诗中,开篇就说人的入世,如:不求大道出迷途,纵负贤材岂丈夫;百岁光阴石火烁,一生身世水泡浮;唯贪利禄求荣显,



不顾形容暗悴枯；试问堆金等山岳，无常买得不来无。

是说：如果不学大道，便走入歧途，虽是贤才但不是大丈夫，贪求利禄不顾身体，虽金堆如山，大劫到时你能买下命吗？有云：

人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知；昨日街头犹走马，今朝棺里已眠尸，妻财抛下后非有，罪业将行难自欺；大药不求争得遇，遇之不炼更愚痴。

《西山会真记》曰：“名利不可不求之，自有是分。识破者自无牵绊；恩爱不可不作，作之自有缘业，识破自无牵缠。况人生百岁七十者希，幻影曾无定据。昧者知利禄荣显，堆金玉为永久享用，殊不知形容暗悴，而人无常。大道有常，超出物表，神仙可以学得，不死可以力致”。生死可在昼夜间理势之常；惟以道自持。说神仙出死入生，昧者不知，便驰于利欲之场，朝不保暮，罪业随身。凡知者必求大药，以免是患。然药非外求，人人自有长生药。须要遇师指明。若遇师而不能坚持修炼者，石火光阴，易于生老病死苦中挣扎，岂不愚痴过头了。《悟真篇》之诗，可说是代太上宣明了金丹密旨。首二篇是劝世为主，兼之谈玄。后面以谈玄讲道为主，兼指常用方法。下面列举主要段落。

（一）“金液还丹”功理

张伯端《悟真篇》，被称为内丹四大经典之一，对后世影响很大。该书以《道德经》《阴符经》《周易参同契》的理论作指导，又援儒引佛，自成一派。他的一首七言绝句就道出了渊源：“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文满五千。今古上仙无限数，尽从此处达真诠。”

张伯端在《悟真篇》中，对其“金液还丹”的功理，以诗的形式，作了概括论述：

学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。

二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。

本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。

只候功成朝北阙，九霞光里驾翔鸾。

意思是，“金液还丹”的功理是以意念为媒介，使心肾相交，五脏之气聚合，经过烹炼结成金丹。

张伯端在《悟真篇·自序》中，将“金液还丹”功理和功法特点，阐述得更加明白。他说：“夫炼金液还丹者，则难遇而易成。要须洞晓阴阳，深达造化，方能超二气（元精、元神）于黄道（任督二脉），会三性（木液、金精、土意）于元宫（丹田），攒簇五行，和合四象（含眼，凝耳，调息，缄口），龙吟（元神振奋）虎啸（元精升腾），夫唱妇随（喻元神，元精合一，循环任督），玉鼎（泥丸）汤煎，金炉（腹部丹田）火炽，始得玄珠（金丹）有象，太乙（元气）归真。都来片晌工夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添（指火候，具体方法详后），养正持盈，要在守雌抱一（静守丹田），自然复阳生之气，剥阴杀之形。节气（天时季节）既周，脱胎神化，名题



仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。”意思是，炼“金液还丹”，须通晓阴阳五行造化之理，人体元精、元神的相依关系，心肾相交，任督循环之道，泥丸、丹田同炼之功，还要结合自然界阴阳变化炼养，并须防止走火入魔。只要懂得上述道理，意志专一，就能炼成维持生命活力的“金丹”，而达成延年益寿。

(二)“金液还丹”功法

《悟真篇》将“金液还丹”的功法，以歌诀的形式写道：

此法真中妙更真，都缘我独异于人。

自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾。

金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。

神功运火非终旦，现出深潭日一轮。

意思是，“金液还丹”炼丹的过程是“颠倒五行”，一般人是情欲上动，精液下泄，生儿育女，炼丹家则反其道而行之，使心之元神下降，让玉池（藏精处）之精（水中银）系恋住，并融合成“药物”（炼金丹的半成品），沿督脉入于脑中泥丸，通过烹炼，形成像一轮红日样的金丹。这首诗是对“金液还丹”功法的概括论述，在以后各诗中，又作了具体介绍，如“七言绝句”中第一绝云：

先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。

既驱二物归黄道，怎得金丹不解生。

意思是，以脑中泥丸宫作为乾鼎，以脐下丹田作为坤炉，以元神（金乌，太阳上的三足鸟喻元神）；元精（月中的玉兔喻元精）为药物，二者在脐下丹田经烹炼（意念烹炼）结合后，吸缩肛门，使之从尾闾（尾脊骨尖下之长强穴）入督脉，过夹脊（相当于第十一腰椎脊突下的脊中穴），透玉枕（枕骨粗隆处）到达泥丸；再从泥丸到面部过鹊桥（舌顶上腭），下重楼（喉咙）入任脉，至脐下丹田。如此，反复任督循环，再结合天时，运用一定火候就可最终炼成金丹。

由于《悟真篇》对功法未作连贯介绍，而是以诗歌的形式，在各篇中都有涉及，所以很难形成一个完整的印象。张伯端的再传弟子翁葆光在《悟真篇注·序》中作了较好的概括：“夫炼金丹大药，先明天地未判之前，混沌无名之始气（元气）立为丹基。次辨真阴真阳，同类无情之物，各重八两（即阴阳平衡），立为炉鼎。假此炉鼎之真气，施设法象，运动周星（任督循环），诱此先天之始气，不越半个时辰，结成一粒，附在鼎中（泥丸），大如黍米，此名金丹也。取金丹一粒，吞归五内，擒伏一身之精气，犹猫捕鼠，如颤搦鸟，不能飞走矣。然后运以阴阳之真气，谓之阴符阳火（详后阐释），养育精气，化成金液之质，忽尾闾有物，直冲夹脊双关，历历有声，逆上泥丸，触上腭，颗颗降入口中，形如雀卵，馨香甘味美，此名金液还丹也。徐徐咽下丹田，结为圣胎，十月胎圆火足，即脱胎沐浴，化为纯阳之躯。无饥渴寒暑之患，刀兵虎兕之不



能伤,而为陆地神仙。方始投入静僻之地,兀兀面壁九年,以空其心,谓之抱一。九年行满,形神自然俱妙,性命圆通,与道合真,变化不测矣,此名九转金液大还丹也。”

据翁葆光氏的论述,张伯端“金液还丹”大道,似可分如下步骤练功:

(1)立丹,在天地未判之子时,静守坤炉丹田,意念引导心火元神下降,肾中元精上升,两者各半斤八两,相交于坤炉之中,合化而为元气。再静守丹田,丹田温温而动时,乃元气萌动之象,即将此气吸入尾闾直达泥丸乾鼎之中,意念定在泥丸,不久便可结成黍米大的金丹(丹母,非最后炼成的金丹)。

(2)还丹,在泥丸结成丹母后,意想取一粒丹母入口,并吞入腹中,直入下丹田。此丹能摄取肾精和五脏之精气,犹如猫捕鼠,鸷搦鸟,抓住不放,精气便不会走泄。然后意念温养精气,使之化成金液。此时尾闾若觉有物涌动,即行吸气,缩肛并加强意念(进阳火),让金液直冲督脉三关而入泥丸。金液冲关时可感觉历历有声。金液在泥丸结成颗颗丹珠,形如雀卵。如果丹珠形成了,自己可以体验,此时舌顶上腭,用意念使丹珠降入口中,口中便有馨香甘甜爽美之感。这就叫“金液还丹”。

(3)养胎,炼成“金液还丹”之后,将泥丸宫中的丹珠降入口中,徐徐咽下至脐腹丹田,结成“圣胎”。如此反复练功,经过十月的温养,使胎圆火足。再经脱胎沐浴,即洗心涤虑,意守丹田。久之便可化为纯阳之体。

(4)大还丹,炼成纯阳之体后,于静僻之地,兀兀静坐,面壁九年,排出一切杂念,专守一、抱一,自然形神合一,性命圆通,达到炼内丹的最高境界,即所谓“炼神还虚”。这就是张伯端理想追求的“金液大还丹”,但这种“大道”,连张伯端自己也未炼成。就健身益寿而言,炼成“金液还丹”足也。要达到这个程度,也须坚持长期练功,决非朝夕可成。

原文选摘

人人本有长生药,自是迷徒枉摆抛。
 甘露降时天地合,黄芽生处坎离交。
 井蛙应谓无龙窟,鸷鷃争知有凤巢。
 丹熟自然金满屋,何须寻草学烧茅。
 要知产药川源处,只在西南是本乡。
 铅遇癸生须急采,金逢望后不堪尝。
 送归土釜牢封固,次入流珠厮配当。
 药重一斤须二八,调停火候托阴阳。
 不识玄中颠倒颠,争知火里好栽莲,



牵将白虎归家养，产个明珠是月圆。
 谩守药炉看火候，但安神息任天然。
 群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年，
 三五一都三个字，古今明者实然稀。
 东三南二同成五，北一西四方共之。
 戊己自居生数五，三家相见结婴儿。
 婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。

(《悟真篇·卷上》)

八、《入药镜》注解

先天一气金丹祖，虚无久是先天母。
 一生产是生阴阳，汞是龙来铅是虎。
 聚之气为元精神，散者金木水火土。
 要知万物凭虚生，始信阴阳无定处。

1. 先天气，后天气，得之者，常似醉。

先天气乃是原始祖气，在人身天地正中，生门密户，悬中高处，天心是也。神仙修炼，也要采先天一气为丹母。后天气乃是大自然空气，人在一呼一吸，一往一来内运之气。吸则接地轴，呼则入天根，绵绵若存，归于先天祖气。藏则为气，形则为精，内外混合，结成还丹。自觉丹田火炽，畅于四肢，如痴如醉，美在其中。因此得之者常似醉。《入药镜》以气为药，故人修道必得此气。先天之学，自虚化气，后天之学，以神驭气。

先天气，后天气诗：

先天一炁即成铅，产在虚无太极前。
 恍惚窈冥中有象，方知造化极玄妙。
 后天之气为真汞，本于先天一窍生。
 但得汞铅归一处，自然顷刻产真精。

此言大药是真铅汞。先天一气是无极，无中有也。后天气是太极，有中无也。此是金丹大药，真铅汞，是丹祖药母也。人未生前，即有先天气。即生后，后天气，先天气，合而为一。太上教人们采取先天之气，合而炼成大药，无中生有而返本还源，即与先天之炁混合为一也。铅汞归一窍之中，修炼成九转之药，谓金液还丹之妙。

得之者常似醉诗：

金丹大道极元微，学者纷纷达者谁。
 一得须知为未得，便宜下手立根基。



昏昏默默太虚中，有有无无妙莫穷。

方寸壶中倾不尽，自家无日不春风。

此为得药景象。大道易成，至人难遇。即已得之，须下手植立根基，不然为自弃大道矣。得之者，皆美在其中，而晬于面，盎于背，畅于四肢，达于四体。

2. 日有合，月有合。穷戊己，定庚甲。

日，月即太阳，太阴。天有黄道，为三百六十五度四分之一度。其运转一日一周。日月行在其间，往来出入，以分昼夜而定寒暑。当冬至节一阳生于复，日向北环行，月从南行。夏至节一阴生于姤，月借日光，行一百二十度有零，至三十日行满周天之度，每月晦朔与太阳同会所行之宫，日月合璧。会而离，离而复会。初八日阳半阴半为前弦。十五夜日月对照，为望故圆，二十三日阴半阳半为后弦。至三十日夜为晦，又复与日同会，此天之日有合，月有合也。

至于人气，吾身一天地，亦有日月。以身为乾坤，以坎离为药物，以日月运行为火候，行之吾身，与天地日月无不同也。修丹之时，运日月之双轮，簇阴阳于一息，日月归鼎，阴阳交合，烹之炼之，结成圣胎。此人身上的日有合，月有合。了真子所曰“玉池常滴阴阳髓，金鼎时烹日月精”是也。

戊己者中央土。水火分为上下，木金列于东西。木为火母，精为水母。没有戊己土之功，水火不能既济，金木不得归并。当施化气五行，以戊癸化火，用戊土从坎起，进以阳火。己土从离降，退以阴符。摄回四象而同炉，此戊己之功用也。

“庚”，西方金，情也，虎也。“甲”，东方木，性也，龙也。两者东西间隔，须仗黄婆调合，旋斗柄之机。一息之间，即得金木归并，情性合一，龙虎入鼎，心虚湛然，此即定庚甲也。丹家妙用在宜乎生甲生庚。

日有合，月有合诗：

日魂阳髓出东方，为吸阴精酉为藏。

金水两半逢二八，自然合璧有重光。

月魄引精找西川，为含阳髓即东旋。

后弦前共前弦后，一月相交一次圆。

此大丹药物法象之妙用，日月为金丹之功大矣，日出东方，月出西位：月自初三日生魄，与太阳光相近，日近一日，故近日光而生光。至初八上弦，恰受太阳光一半，月至此上弦平如绳，而上弦金半斤。至十五日受尽太阳之光，与日相对望，则月魄光照圆满，照于东方，至次日月照。自十六日以后，月与太阳相远，日远一日，故退日魂无光。至二十三日下弦，恰退太阳之光一半明，月至此下弦平如绳，而下弦水半斤也，至二十九日夜，则退尽太阳之光，与日不想见，则月魄晦而无光。至初三日则复如初，一月一合璧，故药物则象之。

修炼大丹，须按月亮盈亏之象，阴阳消长之际，则冬至、药物、下手、采取、火候、抽添、沐



浴、凝结全在此矣。玄哉妙哉，还须口授，纸笔不可泄也，天谴可畏矣。

穷戊己，定庚申诗：

戊为真土居中宫，癸是天地真一精；
穷取两般能制伏，丹基从此可经营。
甲卯为东青龙木，庚是西方白虎金；
能使虎龙归入鼎，黄芽白雪不难寻。

金丹之道，全仗五行、四象、八卦、九宫相资而成。甲东方青龙木，庚西方白虎金，戊为中宫数真土，癸乃天元真一水，乃大丹之基。还丹之本在于金水，金水必藉戊土以相制伏，然后丹道立矣。定庚甲则知金木有混融之妙；穷戊己则知水土有制伏之功。造化玄微，天机深远，真机在于穷定二字。

3.上鹊桥，下鹊桥。天应星，地应潮。

人身经脉，比作河流和小渠，天上银河有鹊桥，所以人体之河也须有桥，故言鹊桥。人之舌就是鹊桥，凡窄处均称作桥。黄婆率领婴儿姹女、保护主人及携带药物，通关过桥之意。此非真有，比喻之说。默运之功，内仗天罡斡运，外用斗柄推迁。起火时觉真气腾上升，如潮初期，直上逆流。故曰：天应星，地应潮。丹经曰“功夫容易药非遥，拨动天轮地应潮”是也。

上鹊桥，下鹊桥诗：

高架虚空峻接天，金乌玉兔自盘旋；
分明横架秋江曲，只在平分上下弦。
真土根塞叠砌成，蟾光到处水金平；
只教婴姤常来往，此外谁堪向上行。
婴儿居东甲乙乡，姹女住西庚辛地；
玄武盘北壬癸水，朱雀辖南丙丁火；
黄土高坡领当中，友情相恋隔河望。
金木水火两相慕；必假鹊桥济来往。

上下两弦，月入鹊桥，既得交合，两情相恋。此为形象而喻。

天应星地应潮诗：

天上三奇日月星，斗枢昼夜运天径；
毫厘进退无差忒，正应金丹火候灵。
中秋月魄十分圆，金旺潮洪出海门；
内外与潮相应处，自家真气正朝元。

此言修道造化之妙，上稽天文则应星辰，下查地理，则应乎潮候。天罡一曜，随月建以指方；斗枢一星，逐时辰而朝位，如正月指寅。三百六十五度流转，周而复始。故能成阴阳、寒



暑，定四时而成岁功也。

人身元气周流，往来上下，占天星海潮基本一致。修炼金丹，进退符火，能依天星之运转，体海潮之消长，不差不忒，则金液还丹立可成矣。

4.起巽风，运坤火，入黄房，成之宝。

修道乃炼身中真铅汞。铅遇癸生时，便当鼓动巽风，扇开炉鞴，运动坤宫之火，沉潜于下，抽出坎中之阳，去补离中之阴，成乾之象；坎复归坤位，片晌之间发火锻炼，铅净汞洁，结成空器金胎，历劫不坏，因此以入黄房，成之宝也。《度人经》云：“中理五气，混合百神，十转回灵，万气齐仙。”萧廷芝所云“大药三般精气神，天然子母互相亲；回风混合归真体，锻炼功夫日日新”是也。

起巽风，运坤火诗：

采得真铅入炉鼎，更须烹炼虎和龙；
玄关欲运坤地火，橐籥须凭巽位风。
西南真土是坤宫，大药根源产在中；
运用自然文武火，一时凝结圣胎生。

东南为巽，属木，则能生风，西南为坤，属土，故有真火。然火无风不能自运动，必须假巽风以吹嘘也。钟离权祖师云：“炼药凭巽风。”石杏林曰：“吹嘘藉巽风。”

入黄房，成之宝诗：

天然真土是黄房，采得真铅此内藏；
固济更须行火候，炼成形象紫金霜。
真汞真铅炼得成，有无无有重如金；
此般至宝身中有，莫把旁门向外寻。

黄房者神室、金鼎、玉炉、玄关、玄牝、真土、鄞鄂也。它是修炼金液还丹之器，不可不深究也。既能采取先天铅汞之药，入于黄房之中，起巽风，运坤火，依准符候，炼成宝丹。得此可长生久视，返老还童，点化凡躯。岂非天地至宝，须要知道“黄房神室”认的端的分晓，方能下手修炼。首要道法自然，气类相感而成。须要认得造化生成之巧，切不可人为而得之。识造化者，必于真土中求其根蒂，知此则丹道立矣。真土之黄色，故曰黄房，有曲密深邃之义也。

5.水怕干，火怕寒。差毫发，不成丹。

此修道真内炼之要，鼎中之水不可干，炉内之火不可寒。丹经所谓“金鼎常流汤火暖，玉炉不要火教寒”是也。举外丹所言：凡作丹之时，行武炼文烹之功；大要调和火力。若用之太过，则火燥水干；不及则水滥火寒。各必在运行之中调匀，一刻周天，水火既济，鼎内丹结，自然而然也。若差之毫发，丹不成矣。仙师云：“药有老嫩，火有斤两。”学者必须要明白。了真子云：“七返九还须识主，功夫毫发不容差。”《悟真篇》所云“大都全藉修持力，毫发差殊不作



丹”是也。

水怕干，火怕寒诗：

坎内天元真一精，须知金丹此中成；
常教融液无枯涸，伫看黄芽旋转生。
汞铅无水不成丹，要识抽添造化难；
鼎内氤氲常著意。莫教焰灭与灰残。

此乃造化之理也，修丹之要，实在是水火。水性润下，故怕干。火性炎上，故怕寒。须要调停，无令有枯涸灰残之患，自然既济升降而成功矣。水火之用，此理大而深奥，不可差毫发也。

差毫发，不成丹诗：

毫发差殊炼不成，怎教龙虎合真金；
龟飞蛇舞乖张盛，欲觅长生返害生。
铅飞汞走不相投，火自炎空水自流；
不得一珠成黍米，更于何处结丹头。

采药须调停水火，全在功夫准绳造化。差之毫厘，谬以千里。反有铅飞汞走之患，拈指有虎斗龙争之险。婴儿远去，姹女逃亡。欲要返还，霄壤殊绝。故契云：“飞龟舞蛇，欲见乖张。”怎知何处可以结丹头呢？

6. 铅龙靡升，汞虎降。驱二物，无纵放。

铅也，坎中一点真阳，谓之龙。汞者，离中一点真阴，谓之虎。凡炼丹时，飞戊土抽坎中之铅，木生火而炎，上升泥丸，龙从火里出，故曰铅龙升，用己土摄离中之汞，金生水而流，下降丹田，虎向水中生，故曰汞虎降。擒捉之功用。非加武火之力则铅龙不升；非用文火之力，则汞虎不降，一息周流，妙在坚刚著力。擒龙虎入鼎烹炼，化为玉浆，故曰驱二物，勿纵放也。张紫阳所云“西山白虎正猖狂，东海青龙不可挡；两手捉来令死斗，化成一块紫金霜”是也。

铅本白虎。因坎宫真一之精，原自乾宫泄来；铅因得汞，发举真气，原自坤宫换去，汞因得铅，变化纯阳之气而下坠。故曰：汞虎降，西山之虎，猖狂难擒。东海之龙，狞恶难制。惟驱龙就虎，驱虎降龙，二物和合，勿使纵放，则龙虎两弦之气，同归一穴成丹。

铅龙升，汞虎降诗：

铅象如龙法最灵，窈冥恍惚本无形；
要知采取无中有，只是先天气上升。
汞本西方白虎精，与龙相会便交并；
壶中景象诸般有，升降阴阳自准绳。

铅，先天也，其升如龙。汞，后天也，其降如虎。龙升虎降，相遇中宫。须臾作吟啸之声，



顷刻有交合之象。龙吞虎髓，虎啖龙精。故在恍惚窈冥之中，产成元宝。故歌曰：“五行不顺行，虎向水中生。五行颠倒术，龙从火里出。”此为造化至妙之机，必先洞明此理，则金液自然返还矣。

驱二物，无纵放诗：

二物无非汞与铅，一时采取向先天；
擒来手内明生杀，虎伏龙降软似棉。
擒得来时要谨持，莫教容易落危机；
龙狞虎恶牢栓紧，铅汞同炉永不飞。

当龙虎之交合时，当依时采取以为药物。二物，即汞铅，既擒入手，龙虎不可纵放，要闪入黄房之中，牢加拘紧，密以提防。使之相吞、相啖于玄关之中，而自然降伏。张紫阳云：“既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”正谓此尔。

7.产在坤，种在乾。但至诚，法自然。

张紫阳云：“要知产药川源处，只在西南是本乡。”是言后天坤在西南，人腹为坤，首为乾。坤居下为炉，乾居上为鼎。金丹大药产在坤，种在乾。凡采药之时，必从坤位发端，沉潜尾穴。温养见龙，当加武火，逼逐真阳之气，逆上乾宫交合，复还坤位而止。猛烹极锻，结成至宝。故曰产坤、种乾。其中复有先天产药之时。观心凝神，握固不泄，皆助火候之力。此最上机关，行持之间，或在存诚，法自然。

金液大丹，本是先天乾金。而先天坤土，又生乾金，乾体破而为离，坤体遂实而为坎。坎中一点先天真一之炁，虽居北方而产水之源，则西南为坤方。故曰产在坤。取坎中一实，补离中之虚，复还乾体，即为金丹，故曰种在乾。但至诚无间息，一升一降，法天地之自然；一往一复，法日月之自然而结丹。

产在坤，种在乾诗：

药产西南正在坤，一轮明月照昆仑；
金精壮盛时须采，鸟兔从教自吐吞。
大药金丹本不难，全凭铅汞入玄关；
分明采取坤家种，种向乾宫结大还。

药产于坤宫真土之乡，坤乃水土长生之地。以坤宫真水，种向乾家老金之宫。金乃水母，而能生水，金水相生而成药祖也。

但至诚，法自然诗：

万般作用谩施功，总与金丹事不同；
但要至诚无间断，自然达到在其中。
大道虚无法自然，自然之外更无玄；



致柔专气婴儿样，饥即求食困即眠。

大药还丹，非天下至诚者。道本无为，有为则非道。凡修丹之士，至诚不息而行，但取法自然造化而已。月亮盈亏，寒暑来往，星辰转运，此乃自然造化。学者体此，则达到自然而诚矣。

8.盗天地，夺造化。攒五行，会八卦。

提挈天地，握固阴阳。攒簇五行，回合八卦，此神仙之学。天地者，乾坤也。造化者，阴阳也。五行、八卦、天地之大，造化之深，五行分布，八卦环列。以何术能盗之、夺之、攒之、会之，盗者，窃也。夺者，取也。攒者，簇也。会者，合也。此言丹家之法，妙在口传。凡修丹真诀，只在些儿消息。待时至气化，药产神知便自知，便当闭气关、塞兑户、斡天罡、旋斗柄、运符火之一息，簇三千六百之正气，回七十二候之要津。颠倒五行，回合八卦。总归土釜，牢固封闭。须臾调度火发，武炼文烹，结成圣胎。所以一刻工夫，夺一年之节候。丹经云：“人心若与天心合，颠倒阴阳之片时。”此即一呼一吸，能夺造化。人一日有一万三千五百呼，一万三千五百吸。一呼一吸为一息，则一息之间，潜夺天运一万三千五百年之数。一年三百六十日，四百八十万息，潜夺天运四百八十六万年之数。于是换尽阴浊之躯，变成纯阳之体，神化自在。

修道人入室下功，阴阳变合为五行，攒金、木、水、火、土于戊己二土之内。坎、离周流于六卦，会震、兑、巽、艮于乾坤相括之中。而天地造化，五行八卦，合而为一矣。

盗天地，夺造化诗：

窃取乾坤日月精，炼成大药片时灵；
其机神鬼难窥测，妙在阴阳一卷经。
时中有刻最妙玄，一刻工夫应一年；
夺得真铅归掌握，方知我命不由天。

《黄帝阴符经》云：“天地，万物之盗。万物，人之盗。人，万物之盗”。又曰：“其盗机也，天下莫能知，昼得知固穷，小人得知轻命。”崔公曰：“盗天地，夺造化。何哉？该人为万物之灵，固能若是也。”修炼金丹，全藉天地造化已成其功。采日月之精华，法乾坤之炉鼎，按周天之星象，行卦气之符火，准日月弦望，隔阴阳之子午。故能年中取月，月中取日，日中取时，时中取刻，蹙一年造化于一日之内。乃于一刻之内行一年之功。盗天地，夺造化，神圣哉！玄妙哉！

攒五行，会八卦诗：

青龙白虎定东西，北坎南离造化齐；
水火木金并四象，共归真土属刀圭。
先把乾坤作鼎炉，坎离药物定锱铢；
更将震兑分龙虎，艮巽刚柔合火符。



攒簇五行，回合八卦，此大药之象。五行以土德为宗，八卦以坤为祖。东木西金，南火北水，皆藉中宫之土以成其用。坎离药物，震兑龙虎，艮巽火符，皆会于乾坤一鼎之内，此造化归中土之妙。张紫阳云：“东三南二同成五，北一西四方共之，戊己自居生数五，三家相见结婴儿。”知此则攒簇五行，回合八卦之理明矣。

9. 水真水，火真火。水火交，永不老。

水居北方，在卦为坎，在人为肾。火居南方，在卦为离，在身为心。水中藏火，火中藏水。人心中一点真液，乃真水也。肾中有一点真阳，乃真火也。水火分与上下，怎能交合呢？必假戊己真土，擒制逼逐，得其真火上升，真水下降，同归土釜，水火既济，结成金丹，一起纯阳，与天齐寿。故曰水火交，永不老矣。

水真水，火真火诗：

乾坤真水不离身，远在先天诸意寻；
采得来时元不远，分明坎内一爻金。
真火无根本自如，初非钻木费吹嘘；
阴符阳火皆由此，坎内阳爻是后初。

坎水、离火，皆非真水，真火也。坎中藏一昼之阳，离中藏一昼之阴。砍水中之阳，真火也。离火中之阴，真水也。斯为真火真水之源，初非钻木而求，方诸而取。张紫阳云：“取将坎位中心实，点化离宫腹内阴，后此变成乾坤体。潜藏飞跃尽由心。”水火之妙，皆是阳中阴，阴中阳也。

水火交，永不老诗：

水火升降入黄庭，交合真精结窈冥；
若遇元珠如黍米，龟蛇自是合其形。
水火端然合圣机，刀圭入腹寿无期；
纵教沧海桑田变，自在壶中总不知。

火性炎上，水性润下，天地造化，生成不易之理也。今坎中之水却在上，而离中之火却在下，此乃颠倒阴阳之妙。火升水降，自然交合。阴气上升而为水，阳气下降而为火，故能交合二气，而炼铅汞之丹。比之地气上升而为雾，天气下降而为露。故能滋生万物，而成造化之功。太上曰：“天地交合，以降甘露。”验之人身，水火周流于一己之内。得其交合，则龟蛇合形。神气归穴，返老还童，与天地同其长久。

10. 水能流，火能焰。在身中，自可验。

水在上，故能流润余下。火在下，故能炎焰于上。此天地水火升降自然之理。人修丹运用之时，亦复如是。其流其焰，故在身中，自可验也。

水能流，火能焰诗：



水性能流北坎乡，提放失节致怀襄；
能求真土相擒制，滋养元芽渐渐长。
南离真火妙无形，真水相须道乃成；
制伏若无颠倒术，汞铅烧竭煮空铛。

水流火焰，自然性也。水无土而制，则滥。火无水制之，则燥。使之无太过，不及之患，则在修炼时调停尔。《易》曰：“水流湮，火就燥。云从龙，风从虎。”本乎天者亲上，本乎地者亲下，亦各从其类。能知水火须相济之妙，则金液还丹之道备矣。

在身中，自可验诗：

水火周流在一身，若于外假总非真；
却如贪爱他人宝，不识吾家无价珍。
人身各有一乾坤，动静无非和自然；
毫发不差还可验，不须天外更求天。

真水真火，不离一身之中，除非外而求之。否则不洞明其源，会有错认之患，人体自有天地，耳目之视听，手足之运行，血脉之周流，真气之升降，语默之动静，呼吸之往来，无非真水真火之妙用存焉。体验一身，尽在其中。

11.是性命，非神气。水乡铅，只一味。

性即神也，命即气也。性命混合，成先天之体。神气运化乃后天之用，故曰性命。非神气也。修炼者欲得其性灵，命固。要从小手初，必采水乡铅，因为坎水中有乾金，金为水母，母隐子胎。一点真相，居于此处。遇身中子时，阳动之际急采之。张紫阳曰：“铅遇癸生须急采”。引火逼金，是谓火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。只此一味，是大道之根，炼丹之本。丹经曰：“好把真铅著意寻，华池一味水中金”。

性中之神，在天为电光，在地为水光。乾坤立后，破乾为离，离卦为乾体坤心。破坤为坎，坎卦为坤体乾心。在天者成性，在地者立命，遂有性命之分。若不能见坎中真一之命，必不能见离中本来之性。乾金即水中金，金即铅，铅即水。可见若能留得性命，只是水乡铅一味而已。云房丹诀云：“铅是水乡灵源，庚辛室为属乾。尝居坎户，隐在兑边。生天、生地、生人、生万物，皆不能外此先天之铅。”修金丹者，究此理，莫于外借其他而立性命。

是性命，非神气诗：

性命初非是两门，当知性命互为根；
若能修命兼修性，方合金丹大道真。
真铅真汞采先天，妙用分明在目前；
神气若将为药物，蟾光何时照西川。

性，火也。命，水也。性命，水火之本源也。或者以气为水，以神为火，似是而非也。当知



性命之理，虽曰性与命，其实本同一处。命无性则何以生？性无命何以立？须要性命双修，打成一片，混合为一物，性命即铅汞，铅汞即性命。性命即神气，神气即性命。但知可聚不可散，可合不可离。性命本一，强分为二。其要只在采取真铅真汞以为药祖，其非神气也。妙用分明，只在眉毛眼睫之边，人不知耳。蟾光即是药物，西川乃金之本乡，药物所产之地。

水乡铅，只一味诗：

用铅须采水乡铅，只要身中药物全；
流入黄房成至宝，更需火候合周天。
真铅一味结丹头，玉汞金砂莫外求；
若用其他形象物，自然气类不相投。

一点先天之气，即真铅也。产于坎宫真水之中。坎，水乡也。而坎中一画之阳，真铅是也。所以坎中采真铅，入于黄房之内，炼成还丹，谓金液大丹。只此一味而已，别无其他外求非类别物。要知水乡一味真铅，只在身中，不求于身外。但初非求于一身之外，以后天气，即自然空气补体健康。

12. 归根窍，复命关。贯尾闾，通泥丸。

炼丹妙用，要明玄关一窍。一性正位，万化归根。复命之道，必有三关而转。故曰归根窍，复命关也。当复命之时，飞神海底。存火熏蒸，精化为气。拨动顶门关捩，从尾闾徐徐提起，直上泥丸交会。炼气化为神，神居泥丸本宫，则万神朝会，谓贯尾宫通泥丸。《奥旨》云：“夹脊三关透顶门，衔花骑鹿走入云，捉花骑鹿踏云去，霍地牛车前面迎。”《黄庭经》云：“子欲不死修昆仑。”《还元篇》云：“悟道显然明廓落，闲闲端坐运天关”。《道德经》云：“归根曰静，归静复命。”其说是矣。

修丹妙用，全在玄关一窍。何为玄关、为窍，其指为二。归根、复命，无二理，则关窍亦无二矣。太上云：“谷神不死是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。”人之一呼一吸，呼接天根，吸接地轴，息息归根。而玄牝之门，为归根窍。息归根，气入身中，谓之生，自能复命。知归根窍，则知复命关矣。盖自发气之源，则曰窍。自气由此而升降，则曰关。自升气上传，则玄关一窍。非窍自窍，非关自关也。关窍之路有二，一由夹脊过双关，透顶门，此督脉所行之路。由玉池过重楼，入绛宫，此任脉所行之路。知此关窍，则任督二脉河车之路可通。

归根窍，复命关诗：

一窍之中两窍存，金丹还返是归根；
其问空洞元无物，虎髓龙精自吞吐。
修炼须知复命关，不知此窍亦如闲；
大包天地无边际，细纳乾坤黍米间。

归根窍，复命关。即天地根，玄牝门也。此一窍在人身中，视之不见，听之不闻，搏之不



得。恍惚窈冥，至亲至近，动静语默、常与人居，而人自不知。此一窍实分二窍；故曰玄、又曰牝。此在人生中虚灵不昧之地，先天圣之灵根系焉。盖采先天一点真铅，实自此出。炼而成丹，复归在此内。故曰归根窍，复命关。其中空洞无物可容，但有真龙真虎，自相吞吐真精于其内尔。修炼者于此采先天造化之根，以为药苗。炼一粒黍米之宝，以成还丹。使之复归其根，即是返本还元之妙。既归其根，则可复命。太上曰：“夫物芸芸。各归其根，归根曰静。”

贯尾闾，通泥丸诗：

真气周流贯尾闾，曹溪何必用牛车；
三关直上皆通透，不是旁门转轳轳。
泥丸一窍达天门，直上虚皇玉帝尊；
此时真人表往路，时日跨鹤去朝元。

人身中真气周流，下贯尾闾，上通泥丸，循环而毂转也。三宫升降，上下往来，无穷不息。与造化同流转，此是真铅上升之景象，既知如此，便可采取。过此时刻以往，药物无用。泥丸一穴，即天门也。《黄庭经》云：“天中之宅精谨修，灵宅玉帝既清游。”是说脱胎神化，必从此窍而出入也。

13. 真橐籥，真炉鼎。无中有，有中无。

橐者，虚气也，辅也。籥者，其管也，窍也。言人昼夜一呼一吸之气，气为之风。如炉辅之抽动，风生于管，炉火自炎。持久心息相依，丹田温暖，此身有橐籥也。《道德经》所云“天地之久，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出”是也。

鼎者，乾也，性也。炉者，坤也，命也。即鼓动自身之橐籥，必采药物入鼎。采药之时，加火之功。以性干运于内，以命施化于处。片晌之间，乾坤合一，神奇交会，结成还丹。以为圣胎，故曰真鼎炉也。在恍惚窈冥之中，无中生有，有中生无。此时静极复动，动极复静，谓无中有，有中无也。

无底曰橐，橐之管曰籥，行气之具，窍也。真铅无体，而水中生金，无中有也。真汞有形，见火则飞，有中无也。人一呼一吸，息息归根，如炉鼎中辅之抽动，风生于管，其火自炎。丹田温时，则为真橐籥，真炉鼎。由此橐籥，真鼎炉，将会见真铅自无而成有，真汞自有而化无。以有制无，以无制有，而药自生，丹自成矣。

真橐籥，真炉鼎诗：

玄牝之门自闭开，须凭橐籥运风来；
若将呼吸为关键，怎得黄房结圣胎。
真鼎真炉内外通，有根有蒂有无中；
须寻造化生成窍，死户生门总不同。

橐籥，是开阖风火之用具。鼎炉，修炼金丹大药之神室。二者是玄关一窍是也。橐开而



簫闭,如同风箱,自然开阖。鼎炉有根有蒂,无象无形。不可外求于内取,须认得自然生成之功。在鼎炉之中,自生自降,上下往来,随玄牝之开阖。如橐籥之运用,自然成象矣。当知药物根源在乎内,安炉立鼎却在外。抽添运用在乎外,玄珠成药在乎内,此处不可不参透,领悟深究。

无中有,有中无诗:

先天一气本无虚,采得来时结黍珠;
此是金丹玄妙处,无中有有是真无。
大药灵源妙更玄,用之不见即先天;
有中无有为真有,只是些儿汞与铅。

此言先天铅汞之妙,大药产于虚无空洞之中。修炼成丹,则能飞腾变化而不可测。即无中有,有中无之妙。则知无中有,乃为真有。有中无,乃为真无。张紫阳云:“见之不可用,用之不可见。”此造化至玄之理,不可言传而心悟也。

14.托黄婆,媒姤女。轻轻地,默默举。

黄婆者,坤土也,即戊己土。又言意也。姤女者,兑金也。兑为少女,金隐水中。凡修丹,必托黄婆为媒,通姤女之情。以戊土藏火,火逼金行。起火之初则受气且柔,当要拨转顶门关楬。从尾闾穴轻轻地,默默而举。须臾火力炽盛,河车不可暂停。运入南宫,复还原位,合于乾。比喻黄婆、姤女、嫁老郎。皆强名,直于世人晓此理尔。《悟真篇》所云“姤女游行自有方,前行须短后头长;归来却入黄婆舍,嫁个金公作老郎”是也。

用黄婆之意,使金之情,归于水之性,水之情归火之性。起火时,受气尚柔,太急恐伤阳,太缓恐伤阴。只宜轻轻用意,而不著意。调息绵绵,随其上下往来,默默而举可也。

托黄婆,媒姤女诗:

婴儿姤女渡银河,木金间隔岁月多;
两者欲期来交会,还须黄婆用意合。
姤女妖娆性最灵,婴儿二八正青春;
黄婆用意两相合,产出明珠无价宝。

婴儿居北,骑白虎以东旋。姤女处南,驾青龙而西转。中被木金间隔,不能聚合。必托黄婆用意方合。因得相生,变化无穷。此言真汞真铅上升之时,必须用意,以法采取。而归黄房中,至宝成矣。

轻轻地,默默举诗:

汞结铅凝受气初,无为无作是功夫;
轻轻不可分毫力,夺得骊龙颌下珠。
默默无为只守中,周天火候合参同;



无为还自有为得，举动无非合圣功。

此得丹之后，进退符火之妙法。以日论之，朝屯暮蒙，以终既未。以月论之，子复亥坤，运用无穷，周而复始。其抽添进退之时，沐浴刑德之际。虽鬼神不能测其机，天地不能出其外也。轻轻用功，默默举行，自然成功，无为无作，动合天地之妙。

15. 一日内，十二时。意所到，皆可为。

意者性之用，即真土也。一日有十二时辰，有一年之节候。自子时至辰、巳，六时属阳，自午时至戌、亥，六时属阴。

一阳复来，身中子时也。一阴生姤，身中午时也。且水火间于南北，木金隔于东西。此四象何由而合？必假意来通消息。是以天地造化，一刻可夺。一日之内，十二时中，无昼无夜，念兹在兹。常惺惺地动念以行火，息念以温阳火。此谓以意所到，皆可为也。

一日内，十二时诗：

一日功夫一岁同，晨昏符火定屯蒙；

须知更有时中妙，不在全行百刻功。

一日平分十二时，阴符阳火莫差池；

若能悟得时中刻，片晌功夫立圣基。

一日之内，十二时辰。修炼之妙。攒一年造化于一日之内。以一年十二月归于十二辰之时，分毫不差。春、夏、秋、冬，二分二至，无不共焉。故曰：年中取月不用年，月中去日月徒然。日中取时易日半，时中有刻而玄玄。要知采取只在片时，玄妙无过半句。此时盟授，不可妄动。

意所到，皆可为诗：

此意分明即念头，念头动处便堪修；

超凡入圣皆由我，正时归根复命秋。

人人有分无差别，个总缘成总不殊；

若向此中能用意，神仙都不择贤愚。

此说一日之十二时中，皆可修为。盖一日之中，一年之造化。每日一阳初生时，皆可修炼。但阳生，并非独子时。薛道光曰：“炼药不用寻冬至，身中自有一阳生。”马自然曰：“不刻时中分子午，无爻卦内别乾坤。”此是圣人盗天地，夺造化。至妙之机。《阴符经》云：“知之修炼，谓之圣人。”要知子午乾坤，周天火候，皆在一日、一时、一刻之中。因此，一年三百六十同，计四千三百二十时，除去卯、酉沐浴共七百二十时，止有三千六百时，乃所以应一年之三百六十日。则是簇三千六百时之正气，应乾之策二百一十六；坤之策一百四十有四。除牝牡四卦，以为六十卦之作用。因乾坤二卦之策，合三千六百。每一时准二十铢，为一两之火。一月除去卯、酉合七千二百铢，一年合八万六千四百铢，准二百二十五斤之火。大而包之，小而乘



之。则夺八十六万四千之正气，计二千二百五十斤之火，而大丹成矣。然后换尽凡躯，自然神化。因能三气合德，九气齐并，可与天地为终始。人人有分，个个元成。能悟此机，立跻圣地。

16. 饮刀圭，窥天窍。辨朔望，知昏晓。

饮者，宴也。刀者，水中金也。圭者，戊己真土也。炼丹采药时，也采水中之金。金不得自升，必假戊己土化火，逼逐金行，度上泥丸。金至此化为真液，如琼浆甘露。落于黄庭。宴而味之，滓液甘美，故曰饮刀圭。窥者，观也。言观天道运化之功，遂执天而行。旋自身斗柄之机。一刻之间，能夺天地造化，故曰窥天窍。《阴符经》云：“观天之道，执天之行，尽矣。”吕祖诗所曰“纵横北斗心机大，颠倒南辰胆气雄”是也。辨朔望者，一年言之，冬至为朔，夏至为望。一月言之，初一为朔，十五为望。一日言之，子时为朔，午时为望。一时言之，初一刻为朔，正一刻为望。以六十四卦言之。复卦为朔，姤卦为望。以人身言之，尾闾穴为朔，泥丸宫为望。功法言之，子宫进火为朔，午位退符为望。昏者，暮也。晓者朝也。于卦有朝屯，暮蒙之理。一卦六爻，颠倒用之，遂为两卦。乾屯一阳生于下，暮蒙一卦生于上。一阴一阳，一进一退，人身运化，与天地同也。

饮刀圭，窥天窍诗：

一粒刀圭炼入神，大如黍米值千金；
只消半盏鸿蒙酒，饮处何须更鼓琴。
丹成金鼎灿云霞，不比丹砂长汞芽；
天窍岂容窥窍妙，成功无不离黄家。

刀圭指金丹也，结于混沌之中，鸿蒙之内。火候既足，玄珠成象。则凿开混沌，擘裂鸿蒙，方见金丹无中生有之妙。饮之入腹，变化无穷。《参同契》云：“巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽。故为万物宝。术士服食之，寿命得长久。土游于四季，完界守规矩。金砂入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好，白发皆变黑。齿落生旧所。老翁复丁壮，耆姬成姪女。改形免世厄，号之曰真人。”可知金液还丹，不同凡药。《翠虚篇》云：“更将一盏鸿蒙酒。饵此刀圭壮颜色。”知服饵之深妙，然天之所秘。

辨朔望，知昏晓诗：

朔望功夫要辨明，须防金水有危倾；
履霜必至坚水渐，谨守新阳一脉生。
周天火候极元微，昏晓抽添要得知；
始起屯濛终既未，自然运转合天时。

辨朔望，方知日、月、盈、亏之妙。知昏晓，则知符火进退之时，朔月失明，望月圆满，望后渐亏，晦则灭矣。朝屯暮蒙，周而复始，循环无端。此周天火候造化，不可差毫发。

17. 识浮沉，明主客。要聚会，莫间隔。



浮，指汞。沉，指铅。离汞居上曰浮，坎铅居下曰沉。修丹之诀，沉者必使其升，浮者可使其降，谓之浮沉。主者，命也。客者，性也。有身则有命，有命则有性。性以命立，命以性修。命为性母，故为主。性为命之子，故为客。修道之人，借身以工具为用。以铅汞同炉，主客为同室。绵绵若存，于二六时中，回光返照。打成一片，遍满太虚。持时至气化，机动籁鸣。火从脐下发，水向顶中而生，其妙自有不期然而然者。孔子曰：“道也者，不可须臾离也。可离，非道也。”程子亦云：“心常要在腔子里。”虚靖天师曰：“神若出，便收来，神返身中气自回。如这朝朝还暮暮，自然赤子产真胎。”此所以要聚会，莫间隔也。

识浮沉，明主客诗：

炼丹须要识浮沉，不识沉浮莫妄寻；
金水不调空著意，汞飞铅走谩劳心。
造化必明主共宾，主宾定位别疏亲；
后天造化无非客，认得先天是主人。

铅沉汞浮，故曰龙升虎降。识浮沉之理，必明主客之机。先天为主，后天为客。张紫阳云：“用将须分左右军，饶他为主我为宾；劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。”是言修炼不是浮沉，不明主客。则飞铅走汞火燥水寒，乖异浸身。如隆冬盛暑长夏霜雪。风雨不节，水旱相仍天见其怪，山崩地裂。婴儿远窜于殊方，姹女逃亡于异域。欲速求还返，其可得乎。

要聚会，莫间隔诗：

离坎精神南会北，虎龙魂魄合东西；
总归戊己常相会，尽在玄关一窍中。
水火差殊汞不干，木金间隔岂成丹；
这些玄妙蒙师指，魂魄精神意一团。

修丹之道，要会五行八卦造化而成。东方青龙，西方白虎，南方朱雀，北方玄武，丙丁神火，壬癸神水。虽各处一方，皆欲归真土。因此常聚会，不可间隔也。修炼之士，能使金、木、水、火、土聚合一处，精、神、魂、魄、意炼作一团。则自然金木相并，水火既济而成功矣。石杏林曰：“意马归神室，心猿守洞房；精神魂魄意，炼作紫金霜。”吕祖云：“辨朔望，知水源清浊，木金间隔。不因师指，此事难成。”神仙之言，不为妄也。

18.采药时，调火功。受气吉，防成凶。

采药时者，乃身中一阳来复之时。于斯时，当闭关行火之功，妙在调变停匀。从三关运转一举之时，周流复位，万气凝真。此时独受于我神之畅快，故曰受气吉。行火退符之间，务必存诚，一念不可间断。切勿丝毫差失，遂成凶矣。密意防守，不可不谨。是说野战防危，故曰防成凶。丹经所曰“配合虎龙交会处，此犹如过小桥时”是也。

采药时，调火功诗：



三五中秋月正圆，便须急采癸生铅；
此时自有先天药，只要知他望后前。
采得真铅入鼎炉，须调火候用功夫；
纵然有药而无火，怎得空玄一宝珠。

采药有时，不到其时，莫可妄为。三五为八，中秋指初八至十五，药物极盛。或金旺在西，而金能生水。故月圆而潮大，此天地造化至妙处。人身中，真气有盛大之时，与潮相似。自涌泉而升泥丸，周流六虚，盘旋上下，盎然如春。须用静定功夫，无中寻有。以意采取，入于黄房中。既得真铅，便要调停火候。依时锻炼，不差时刻。百日立基，十月圆满，金液还丹成矣。能知月圆与前后弦，即可簇年、月、日、时、刻之妙。修丹大药，必假师传。倘或妄自揣量，肆出胸臆，若差毫厘，则谬以千里。张紫阳云：“八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时，若到一阳才起处，便宜进火莫延迟。”又云：“铅遇癸生须急采，金逢望远不可尝。”要知时，莫妄为。

受气吉，防成凶诗：

受气之初本一同，无非元吉在其中；
但能顺受无从逆，伫看丹砂满鼎红。
虎斗龙争祸易生，防危有甚若防城；
须严守备令全密，主将无为寝五兵。

受气，即冬至下手采药时。是言一阳之时，阳刚渐长，元吉在其中矣。倘能顺受其正，便无从逆之凶。则丹砂成，而无虞矣。张紫阳所云“穷取生身受气初”是也。防城凶，是夏至一阴生时，阴气渐长，阳气渐消。此时不可不谨慎，以防丹砂有倾危之患，即夏至守城是也。故曰：“冬至夜战，夏至守城。”张紫阳云：“日月三旬一遇逢，以时易日法神功；守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。”又云：“受气之初客易得，抽添运用却防危。”主要防阴气太盛以伤丹，虎斗龙争危险莫大。若不严加守备，则反掌之间祸起萧墙。主将，修丹炼己之士也。在于掌握枢机。

19. 火候足，莫伤丹。天地灵，造化慳。

炼得黄芽满鼎，白雪漫天，婴儿成象，谓火候足矣。火候既足，宜于沐浴温养，若不知止足，妄意行火，反而伤丹。丹成后，天地混合，神气自灵。虚室生白，神明生来，故曰天地灵也。此时宜加宝爱，调息务在微细。于定静之中，内不出，外不入。形忘物忘，心同太虚。一气纯阳，故曰造化慳也。慳者，吝也。造化在我，慳吝而不去也。

火候足，莫伤丹诗：

周天火候起屯濛，轮历周流既未终；
运用只消三百日，自然黍米产中宫。
功夫十月足周天，黍米悬空一颗圆；



丹熟不须行火候，之意默默养胎仙。

周天火候，十月功夫。既以数足，则大药成象，不可行符火。倘若不知止火候之法，便会铅飞汞走，反伤丹体。张紫阳云：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足；若也持盈未已心，不免一朝遇殆辱。”又云：“丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。”

天地灵，造化慳诗：

金丹大药少人成，天地须知此物灵；

纵使有缘能遇合，奈何魔障半途生。

学者纷纷满市尘，欲求达者更无人；

若知造化无慳惜，四海应多吕洞宾。

金液还丹，天地至灵之宝，故造化慳惜。学仙之士如牛毛，而达者如麟角。要植善根，三生缘幸，得遇还须勤修。而魔障中生，鬼神不许，或有鼎器不完，金液流荡之患，反伤其身矣。当知天地之宝，有缘之士，须当露星盟天。结岁寒福德之友，以德其地。然后依有力之人，而共成之。若或轻易，自取祸殃。张紫阳云：“命宝不易轻弄。”又云：“动有群魔作障缘。”其为警诫学者，自当深切著明。

20. 初结胎，看本命。终脱胎，看四正。

祖劫天根，居混沌之中，此为结胎之所。下手之初，炼精化气，炼气化神。炼神还虚，与道合真，结为圣胎。初结胎时，常于命门守之，故曰初结胎，看本命也。十月胎圆，移神上居泥丸，调神出壳。直待功成行满，打破虚空，真人上举，游四方。故曰终脱胎，看四正。

初结胎，看本命诗：

采得先天一味铅，立基须要合黄元；

圣胎结就无中有，却向蓬壶养一年。

修炼还丹始立基，先看本命后始为；

要知本命真消息，只待阳生下手时。

采一点先天之气，结九转金液之丹。准天地之阴阳。合人身之造化，无中生有。入圣超凡，岂是事哉？本命即丹基也，丹基即下手，晓阴阳，下手即承气之初也。既知采取凝结金丹之妙，须看丹基之初。若不洞深达造化。不知本命，妄自揣量。皆是盲修瞎练，易入旁门曲径。此中造化，极其深远，难以尽言。当于得道之士，耳提面命，口传而心受也。

终脱胎，看四正诗：

十月功夫养就儿，脱胎神化火龙飞；

顶门夜半雷声响，有个真人朝太微。

木龙金虎刚柔正，北坎南离造化微；

须看此中端的意，更无人取泄天机。



海琼白曰：“此时丹熟，须要慈母惜婴儿。不日云飞，方见真人朝上帝。”是言养就仙胎，脱胎神化之妙。金液还丹，功夫十月。按周天火候，如子母之诞生。于虚无恍惚窈冥之中，产就婴儿，则与我一体。似驾云雾，朝自然三清之境。必须看西、东、南、北四正之宫，乃婴儿之神室也。因不先看清四正，则无以见中宫之中也。造化玄微，天极深远。轻慢泄漏，殃及九祖。

密密行，句句应。

此二句，总结前八十句。言金丹大道，进火退符，夺造化之妙诀。行之一身如空谷之应声，阳燧之取火，方诸之取水。神通气感，何其速之如是。故曰：密密行，句句应。丹经所云“视之不见，听之不闻，乃至呼时又却应”是也。或恐学者疏漏，示以密密行之。又恐学者有凝，以示句句应之效。度人之意，可谓深切。

密密行，句句应诗：

得道于身只自知，静中密密妙行持；
若教轻泄遇天谴，平叔三传祸即随。
二百余言简且明，明明如镜似冰清；
若能依次行执法，句句心传谷里深。

崔公《药镜》一书，首尾二百余字，真明镜也。谆谆所以教后学者，深切著明矣。如鉴形有镜，妍丑莫逃。此自采药于先天，入铅汞于神室，行周天之火候，成九转之金液。由初及终，包括悉备，而无余蕴矣。修炼之士，若能依其法度。密密以行，句句皆应。如影随形于日中，如谷应声于耳内。皆不离身之中。学者悟之，亦犹得之于心，而应之于手矣。

九、《灵宝经》注解

阴中有阳，阳中有阴，天地升降之义。气中生水，水中生气，心肾交合之理。比五之象，道不远人。配合甲庚，方验金丹有准。抽添卯酉，自然火候无差。金液玉液，到头为了还丹。从无到有，尝怀修道诚心。抽铅添汞，致二八之阴消。换骨炼形，使九三之阳长。自下升上，玄机奥旨，难以尽形。灵宝妙理，可用入圣超凡。

上卷·小乘安乐延年法四门

(一) 匹配阴阳

玉书曰：“大道无形，视听不可以见闻。大道无名，度数不可以筹算。资道生形，因形立名，名之大者天地也。天得乾道而积气以覆于下，地得坤道而托质以载于上。”此示意大者天地，小者人体也。人身之“天”也能积气下降，“地”也能脱质上载，此气和质便是汞铅也。人



身有形有名,难逃度数,一年中有四时、八节、二十四气、七十二候、三百六十日、四千三百二十辰等数。修道中的一、三、五,七、八、九,二、六、十及三十六、二十四等等之数,虽时都有理清辨明,周而复始,不失于道。

道生万物,人为物中之最灵者。人同天地,以心比天,以肾比地,肝在阳位,肺在阴位,心肾相距八十四分,其人之天地覆载之间比。气比阳,液比阴。子午之时,比夏至、冬至,卯酉之时比春、秋。以一日比一年,日用八卦,时比八节。子时肾中生气,卯时气到肝属阳,其气则旺,因阳升入阳位,春分之比也。午时气到心,积气生液,夏至阳升到天而阴生之比。午时心中液生,酉时液到肺。肺为阴。其液盛,阴降入阴位,秋分之比。子时液到位,积液生气,冬至阴降到地而阳生之比。周而复始,运行不已,无损无亏,自可延年。

真诀曰:“天地之道一得之,唯人也。形中生形,去道愈远。六欲七情,耗散元阳,走失真气。虽有自然之气液相生,亦不得天地之升降。按天地之气,既入不能留之,随呼而复出,本宫之气,反为天地夺之。是以气散难生液,液少难生气。当其气旺之时,日用卯卦,而于气也多入少出,强留在腹。二气相合,积而生五脏之液。還元愈多,积日累月,见验方止。”

道要曰:欲见阳公长子,须是多入少出。

从他儿女相争,这是求取真的。

此是积气生液,积液生气,匹配气液相生之法。百日可头目清利,而心腹空快。

阳公子者,乾索于坤,气升而上。儿是气,自肾中升。女是液,自心中降。相争是上下之故。闭气而生液,积液而生气,匹配阴阳,过少时自得真水,气液相生之法也。

(二)聚散水火

金诰曰:“天地之中而有阴阳,阴阳有始终之数。一上一下,仰观、俯察,可以测其机。一始一终,度数推算,可以得其理。以此推之,大道可知也。”

真源曰:“欲识大道,当取法于天地,而审于阴阳之宜也。”肾气下传,在液中微弱,阳气难升。心液下入,将欲還元,复入肾中,乃阴升阳绝。人之至病者,惟阴阳不和,阳微阴多,因而病多。

要知养气、聚气之理,阴中求阳之义。用艮卦之时养元气,勿以名利动其心,披衣静坐养气,绝念忘情,微作导引。手脚互递伸缩三五下,使四肢气齐生。内保元气上升,朝于心府,或咽津一两口,呵出终夜壅聚恶浊之气。久而色泽充美,肌肤光润。咽气是纳心火于下,使上下相合肾气之火。三火聚为一来补暖下田,无液则聚气生液,有液则炼液生气。

道要曰:“花残叶落深秋,玉人懒上危楼;

欲得君民和会,当时宴罢频收。”

此纳心气,相合肾气,以接坎卦气海中新生之气。下田温暖时,小便减省,四体轻健,精神清爽,痼疾宿病消除。



花残叶落深秋，指人气弱，日暮之光。阴气散而不升，是懒上危楼。楼者十二重楼也。心为君火，肾为民火，使心气与肾气聚而为一，故曰和会。宴是咽也。收乃搐也。

咽津摩面，手足互递伸缩，均为向四肢散火，以养元气，因乾卦阳火散，故咽心气，搐肾以合肾气。三火聚则元气聚，故曰：聚散水火，使根厚牢固也。

(三) 交会龙虎

金诰曰：“太空之中而有太质，太质者、天地清浊之质也。”此喻，以身外比太空，心肾比天地，气液比阴阳，子时肾中气生，午时心中液生。肾气到心与心气相合，而太极生液。气自肾中来，气中有真水，其水无形。离卦到心，接着心气，则太极而生液者如此。心液到肾与肾水相合，而太极复生于气。液自心中来，液中有真气，其气无形。坎卦到肾，接着肾水，则太极而生气者如此。可比阴升阳降，至太极而相生。所生之阴阳，阳中藏水，阴中藏气也。

真诀曰：“肾中生气，气中有真水。心中生液，液中有真气。真水真气乃真龙真虎也。当离卦肾气到心，神识内足，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口咽下。自然肾气与心气相合，太极生液。乃坎卦心液到肾，接着肾水，自然心液与肾气相合，太极生气。以真气恋液，真水恋气，液于真水、本自相合，故液中有真气，气中有真水，互相交合，名曰：龙虎交会。若火候无差，抽添合宜，三百日养就真胎而成大药。乃炼质焚身，朝元超脱之本也。”

道要曰：一气初回元阳，真阳欲到离宫；

提取真龙真虎，玉池春水溶溶。

气散难生液，液少无真气。气水不交、安成大药？一些晚年奉道者，根元不固，自度虚损，而气不足。十年之损，一年用功补之。名曰：采补还丹。补之过数，止行此法，名曰水火既济。若补数足，而口生甘津，心境自除，情欲不动，百骸无病，这神光暗中自显，三百日脱其真胎。

大自然午时为离卦，太阳为真阳。在人心为离宫，元阳为真龙也。真虎为肾中之水，真龙心液中之气。口为玉池，津为春水。

一气初回元运，以冬至为胎，即子时也，真阳欲到离宫。以离卦为期，即午时也。龙虎即气水，气水相合乃曰龙虎交会也。

(四) 烧炼丹药

金诰曰：“天地者，大道之形。阴阳者，大道之气。寒、热、湿、凉，形中有气也。云、雾、雨、露，气中有象也。”

真源曰：积阳而神丽乎天，而大者日月也。

积阴而形壮于地，而贵者金玉也。

此喻真阳为心液中有真气，真阴比肾气中真水。真水不得真气不生，真气不得真水不成。真水真气，和合于心上肺下，如子母之相恋。



真诀曰：“离卦龙虎交会，名曰采药。时到乾卦，气液将欲還元，在脾胃下、肾之前、脐之后、肝之左、肺之右而生。此时脾气旺而肺气盛，心气绝而肝气弱。真气本以阳气相合而来，阳气既弱，真气无所恋，徒劳用功；采合必于此时，神识内守，鼻息绵绵。以肚腹微胁，脐肾觉热太甚，微效轻勒；腹脐未热紧勒，渐热即守常。任意放之以满乾坤，乃曰：勒阳关，炼丹药，使气不上行以固真水。经脾宫，随呼吸而搬运于命府黄庭之中。气液造化是，变而为精，精变而为珠，珠变而为汞，汞变而为砂，砂变而为金，乃曰金丹。”

道要曰：采药须凭玉兔，成亲必藉黄婆；

等到雍州相见，奏传一曲阳歌。

凡以晚年补完十损一补之功，此法名曰炼汞补丹田。补之数足，日用离卦采药，乾卦烧炼勒阳关。春动多采少炼，乾一而离二，倍用功也。夏秋少采多炼，离一而乾二，倍用功也。随年月气旺，见验进功，亦谨节用功。采足药一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生，而胎仙完。凡药力全后，进火加数曰火候。凡圣胎坚后，火候加至小周天数，乃曰小周天。凡胎圆，真气生火时，火候加至大周天数，乃曰大周天火候。采药而交会龙虎，炼药而进火，方为大道。当清净幽居，心存内观，内镜不出，外境不入，举止如室女，心不可暂离于道也。药是心中真气，兔是肾中真水，黄婆是脾中真液，和合气水而入黄庭。雍州：乾卦。勒阳关：胁腹也。

中卷·中乘长生不死法三门

(五) 肘后飞金晶

金诰曰：“阴阳升降，不出天地之内。日月运转，而在天地之外。东出西没以分昼夜，南北往来以定寒暑，昼夜不息，寒暑相推。”真源曰：“日月出没，运行于天上、地下。上下东西，周行如飞轮。且以阳为乾，其数用九。阴行坤，其数用六。魄中魂生，魂于魄中。”此喻：阴阳升降，在天地之内，比心肾气液交合之法。日月运转，在天地之外，比肘后飞金晶之事。日月交合，比进火加减之法。日往月来，无异于心肾之气液。

真诀曰：“坎卦阳生，当正子时。艮卦肾气交肝气，未交之前，静室披衣握固，正坐盘膝，蹲下腹肚，须臾升身，前出胸而微偃头于后。闭夹脊双关，伸腰，自尾闾如火相似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关。即时甚热气壮，渐次开夹脊关，放气过关。仍仰面脑后，紧偃以闭上关，慎勿开之。即觉热极气壮，渐次开关入顶，以补泥丸髓海。须身耐寒暑，方为长生之基。”

一次用还丹之法，如前出胸伸腰以闭夹脊，蹲而伸之腰间火不起。当即静坐内观，如前法再作，以火起为度。自丑行至寅而可止，乃曰：“肘后飞金晶”。又曰：“抽铅，使肾中气生肝气也。”

人身脊骨二十四节，自下而上三节，以内肾相对。自上而下三节，名曰天柱，天柱之上名



曰玉京。天柱之下，内肾相对。尾闾穴之上共十八节，其中曰双关。上九下九，当定百日，遍通十八节而入泥丸。必于正一阳时，坎卦行持，乃曰肘后飞金晶。离卦采药，坎卦进火烧药，勒阳关。始百日飞金晶入脑，三关一撞，直入上宫泥丸。自坎卦始，艮卦止。

离卦采药，使心肾气相合。而肝气自生心气。二气纯阳，二八阴消，熏蒸于肺，而得肺液下降，包含真气。日得而入黄庭，方曰内丹之材。即百日无差，则药力全。采药依时内观，转换时加精细。进火烧药，勒阳关，自兑卦为始，终在乾卦。肘后飞金晶，自坎卦始，震卦止。三百日后，泥丸充实，即行玉液还丹之道。内丹就，真气生。行此法要五行颠倒，三田返覆。行功前先要匹配阴阳，使气液相生，见验方止。次要聚散水火，使根源牢固，而气行液住，见验为止。再次要交会龙虎，烧炼丹药，使采补还丹，而锻炼铅汞见验方止。十损一补之数足，而气液相生，见验方止。上为小乘之法也。

此乃三元用法，谓坎卦飞金晶，下田返上田也。离卦采药，下田返中田也，乾关勒阳关，中田返下田也。也曰三田反复。

道要曰：日月并行复卦，蹲升数日开关；

贪向扬州聚会，六宫火满金田。

日月并行复卦者：一阳生之时，在日用为子时，在年用为冬至也。所谓年中择月，月中择日，日中择时也。数日：是指一百天开关，先开中关，次开上关。贪向：是所爱去方向。扬州：是在人为心，在日为午，在卦为离。聚会者：真阴真阳交会，故曰采药。六宫是乾，火是气，勒阳关而聚气，以肺气为金，而下肾之丹田，故曰火满金田。乃行乾卦而勒阳关，聚火下丹田也。

日月并行复卦是，冬至甲子时也。蹲腹起身以起火，百日开关。扬州聚会，是离卦采药交阴阳也。六宫火满：是自兑卦勒阳关至乾卦。乃三元用事，中乘之法，见验方止。若有梦寐多惊悸，四肢六腑有疾病，不疗自愈。闭目暗室中，圆光如盖和周匝围身。金关玉锁，封固坚牢，雷鸣一声。关节气通，八邪之气不能入。心境自除，白天神采清秀，夜晚丹田自暖。验既正当，谨节用功。

（六）玉液还丹

玉书曰：“真阴真阳，相生相成。积阳成神，神中有形，而丽乎天者日月也。积阴成形，形中有形，而丽乎地者金玉也。”

真源曰：“真阳有神，真阴有形。其气相交，而上下相射。”此喻：积阴成形而内抱真阳，金玉、比积药而抱真气，金玉入地，比玉液还丹田也。

真诀曰：“采补见验，三时用事，百日药力全，双百日胎坚，三百日真气生而胎仙园。数足之后，方行还丹炼形法。”

用艮卦飞金晶入脑，止于巽卦，此言三百日后也。离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，只此兑卦下手。勒阳关至乾卦方止。即罢离卦，添入咽法炼形。咽法者，以舌搅上腭两颊之间；先咽下



恶浊之津，次退舌尖以满。玉池津生，不漱而咽。凡春三月，肝气旺而脾气弱，咽法日用离卦。夏三月，心气旺而肺气弱，咽法日用巽卦。秋三月，肺气旺而肝气弱，咽法日用艮卦。冬三月，肾气旺而心气弱，咽法日用震卦。（飞金晶法，咽也不妨。）凡四季之月，脾气旺而肾气弱，人以肾气为根源，四时皆有衰弱，每四时季月之后十八日，咽法日用兑卦。独于秋季止用兑卦咽法，而罢艮卦之功。如牙齿，玉池之间而津不生，以舌满上下闭玉池，收两颊，以虚咽而为法。止于咽气，气中有水也。咽气如一年，以三十六次到四十九次为数，又一年以八十一次为数，再又一年，以一百八十一为见验，此乃玉液还丹之法。行持不过三年，灌溉丹田，沐浴胎仙，而真气愈盛。持行三百日可养就内丹，真气才能生矣。

艮卦飞金晶，一撞三关上至泥丸，当行金液还丹之法；自顶中前下金水一注，下还黄庭变金成丹，名曰金丹。行金液还丹，当于清静幽房，风、日、人不到之处，烧香打坐。以体蹲而后升，才觉火起，正坐、绝念、忘情、内观，的确艮卦飞金晶入顶，但略昂头偃项，放令颈下如火，方点头向前，低头曲项，退舌尖进后以抵上腭。上有清凉之水，味甘醇香，上彻顶门，下通百脉，鼻中自闻一种真香，舌上亦觉有奇味，不漱而咽，下还黄庭，名曰金液还丹。不拘春夏秋冬时候，但于飞金晶入脑后，节次行此法，自艮至巽而已。晚上勒阳关法，自兑至乾而已。凡行此法，谨节胜前。

道要曰：识取五行根蒂，方知春夏秋冬；

时饮琼浆数盏，醉归月殿遨游。

又曰：东望扶桑未晓，后升前咽无休；

骤马遨游宇宙，长男只到扬州。

识取五行根蒂者：为倒五行相生相克，而用卦时不同，以行咽法。方知春夏秋冬，改移有时候也。琼浆，玉液也。月殿，丹田也。醉归，咽多也。

东望扶桑未晓者：日未出，艮卦之时也。后升，飞金晶也。前咽，玉液还丹也。骤马，玉液炼形也。遨游宇宙。遍满四肢也。长男，艮卦也。只到扬州，离卦也。玉液炼形。自震卦始，离卦止也。

玉液，肾液也。上升到心，二气相合而过重楼，则金满玉池，谓之玉液。若咽之自中田而入下田，则曰还丹。若升之自中田而入四肢，则曰炼形。其实一物而已。

采药三百日数足胎圆，而飞金晶减一卦，勒阳关如旧。罢采药，添入咽法，随四肘而已，此系炼形法。用卦后，添入炼形。自震卦为始，离卦为期，不限年月日，见验方止。体色光泽，神气秀媚。渐畏腥秽以冲口腹，真气将足而似常胞，所食不多。尘骨已更而变神识。步趋走马，其行如飞。体若凝脂，绀发再生。皱脸重舒，虽老永驻童颜。圣丹生味，灵液透香。此玉液还丹，炼形之验。



(七) 金液还丹

金诰曰：“积阳成神，神中有形，形生于日，日生于月。积阴成形，形中有神。神生于金，金生于玉。虽阴阳而生没者，日月之光也。因数生光，数本于乾坤。随阴阳而生而降者，金玉之气也。因时起气，时本于天地。”

真源曰：“日月之光，旦后用九，晦前用六，六九乾坤之数。金玉之气，春夏升，秋冬降。金生于玉，玉生于石，石生于土，见形在下者。日中金乌，月中玉兔，月待日魂而光，见神在上者。”

此喻：日月，比气也。肾气，比月。心气，比日。金玉，比液。肾液，比金。而心液，比玉。

所谓金液者，本自肾气上升到于心，以心合气，二气相合而过重楼，闭口不出而金满玉池。咽之曰玉液还丹。升之曰玉液炼形。是液本自肾中来而生于心，亦比土中生石，石中生玉之说也。

所谓金液者，肾气合心气而不上升，熏蒸于肺，肺为华盖，下罩二气，即日而取肺液。在下田自尾闾穴升上，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸宫。自上复下降，而入下田，乃曰金液还丹。既还下田复升，遍满四肢，前复上升，乃曰金液炼形，亦是金生于土之说也。

真诀曰：背后尾闾曰下关，夹脊曰中关，脑后曰上关，始飞金晶以通三关。肾比地，心比天，上到顶以比九天。

玉液炼形，自心至顶以通九天。自坎卦为始，后起一升入顶，以双手微闭双耳，内观如法。微咽于津，舌抵定牙关，下闭玉池，以待上腭之津下而方咽。咽毕复起，至艮卦为期。春冬两起一咽，秋夏五起一咽。凡咽数，秋夏不过五十数，春冬不过百数。自后咽罢，升身前起，以满头面、四肢、五指气盛方止。再起再升，至离卦为期。凡此后期咽津，乃曰金液还丹。还丹之后而复前起，乃曰金液炼形。炼形自艮卦之后，至离卦方止。兑卦勒阳关，至乾卦方止。以后起到顶自上而下，号曰：金液还丹。金丹之气前起，自下而上，曰金液炼形。形显琪树金花。若以金液还丹，未到下元，而前后俱起，乃曰：火起焚身。此时金液还丹炼形，既前后俱起，兼了焚身。行此切谨节苦志不懈怠，见验为度。

道要曰：起后终宵闭耳，随时对饮金液；

宴到青州方住，日西又听阳歌。

又曰：饮罢终宵火起，前升后举焚身；

虽是不拘年月，日中自有乾坤。

首句为行金液还丹，须是肘后飞金晶。一撞三关，其气才起，急需双手闭耳。耳是肾液之门，恐泄肾气于外而不入脑中。二句是既觉气入脑中，即依前法，点头曲项，退舌尖近抵上腭。清甘之水，有奇异之验，甘若蜜，味之甜。当艮卦飞金晶一咽，至震卦方止。青州，震卦也。日西，兑卦也。又听阳歌者：自兑卦勒阳关，直到乾卦，不必采药也。



此诀是金液炼形之法也。如第一句是：依前法金液还丹，而艮卦炼形是起火也。前升后举，飞金晶而起火也。凡玉液炼形之法，先后起金晶入顶，次还丹而复前升之以炼形，是比金液炼形之法不同也。当其飞金晶而起火入顶，便前起而炼形。前后俱起，名曰焚身。火气而行还丹，须依四时加减之数行之。此法不拘年月日时，但以谨节专一，幽居清静可也。日中自有乾坤，午前烧乾，午后烧坤。此指人前后言之，肚腹为坤，后背为乾。午前烧乾是指肘后飞金晶，前起炼形也。午后烧坤者：自兑卦勒阳关，至乾为止也。

金液，肺液也，含龙虎而入下田，则大药将成也，谓之金液。肘后抽之入脑，自上复降下田，则曰还丹。前升曰炼形，亦谓炼形成气。金液还丹，相次炼形勒阳关，如是一年外，方的焚身。凡烧乾前后俱起，冬夏三日或五日，而行既济之法以防太过。使金丹之有润，乃焚身起火中咽也，见验方止。内志清高以合太虚，魂神不游以绝梦寐。阳精成体，神府坚固。四时不畏寒暑，神采变移容仪。金液炼形之验也。

下卷·大成超凡入圣法三门

(八) 朝元炼气

金诰曰：“一气初判，大道有形列二仪，大道有名分五帝。青帝之子，甲乙木德，九气。赤帝之子，丙丁火德，三气。白帝之子，艮辛金德，七气。黑帝之子，壬癸水德，五气。皇帝之子，戊己土德，一气。一气生真一，真一因出土。故万物生成在土，五行生成在一。”

玉书曰：“一、三、五、七、九，道之分而有数。金、木、水、火、土，道之变而有象。东、西、南、北、中，道之列而有位。青、赤、白、黑、黄，道之散而有质。欲道数归于无数，不分之则无数。象反于无象，不变则五象。位至于无位，不列之则无位。质还于无质，不散之则无质。无数，道之源。无象，道之本。无位，道之真。无质，道之妙也。”

真源曰：“道源既判，降本流末。悟其真者，因真修真，内真而外真自应。识其妙者，因妙造妙，内妙而外妙自应。天地得道之真，其真未应故有位。天地得道之妙，其妙未应故有质。有质则有象可求，有位则有数可推。故知其质气与水也，知其位远于进也。”

此喻：天有天帝，比人有五脏。青帝，比肝之气与液。赤帝，比心之气液。白帝，比肺之气与液。黑帝，比肾之气与液。黄帝，比脾之气与液。春、夏、秋、冬之时不同，而肝、心、肺、肾、脾之旺有月之分。

真诀曰：“春三月肝气旺，因随天度运而在肝。若遇木日，甲、乙克土。于辰、戌、丑、未之时，依时起火炼脾气。余日兑卦时，损金以耗肺气，是时不可下功也。坎卦时，依法起火炼肾气，震卦时入室，多入少出。息住为上，久闭次之，数至一千息为度。当时内观如法，青色自见，渐升身入泥丸，自寅至辰，以满震卦。（以息息渐微为度，如息住不须连数。）”



夏三月心气旺，因随天度运而在心。若遇火时，丙丁克金。于兑卦时，依法起火炼肺气。余日坎卦时，损水以耗肾气，是时不可下功夫。震卦时，依法起火炼肝气，离卦入室，依前行持。赤色自见，渐升身入泥丸，自己到未，以满离卦(一千息以上为佳)。

秋三月肺气旺，因随天度运而在肺。若遇金日，庚辛克木。于震卦时，依法起火炼肝气。余日离卦时，损火以耗心气，是时不可下功。巽卦时，依法起火炼脾气，兑卦时入室，白色自见，渐升身入泥丸，自申至戌，以满兑卦。

冬三月肾气旺，因随天度运而在肾。若遇水日，壬癸克火。于离卦时，依法起火炼心气。余日辰、戌、丑、未时损土，以耗脾气，是时不可下功。兑卦时，依法起火炼肺气，坎卦时入室，黑色自见，渐升身入泥丸，自亥至丑，以满坎卦。

春炼肝千息青气出。春末十八日，不须以前行持。止于定息之法，终日静坐，以养脾而炼己之真气。乃可坎卦起火炼肾，恐耗其真气。夏炼心千息赤气出。夏末十八天不须依前行持。止于定息为法，终日静坐，养炼脾己之真气。乃可震卦时，起火如前。秋炼肺千息白气出。秋末十八日，不须依前行持。止于定息为法，终日静坐，养炼如前，乃可巽卦时，起火如前。冬炼肾千息黑气出。冬末十八日，不须依前行持。止于定息为法，终日静坐，养炼如前。乃可兑卦时，起火如前。以至黄气成光，默观万道，周匝围身。凡定息之法，不在强留而紧闭。

采药之法：食津握固以压心，使真气不散。凡入室须闭户，孤幽静馆，远鸡犬及婴幼儿，及一切厌触之物。微开小窍，能明辨物。勿令风日透气，左右有声。以阳神初聚，真气方凝。

道要曰：“可了一气，以一夺十。一百日见功，五百日气全，可行内观，聚阳神以入天神，炼身合道，入神超凡。炼气之验，但觉身体极畅，丹光透骨，异香满室。”

(九) 内观交换

金诰曰：“大道本无体，寓于气也，其深莫测。以体言道，道始有内外之辨。以用言道，道始有观见之基。观内而不观外，外无不究而内得明矣。观乎神而不观形，形无不备而神得见。”

真源曰：“以一心观万物，万物有余，以物挠一气，一气无不足，一气归一心，心不可为物所夺。一心运一气，心源清澈，一照万破，万感一息以还本来之象，乃全自得之真。”

此喻：以象生形，因形立名。有名则推其数，有数则推其理。高上虚无，无物可喻。所可比者，如人之修炼。节序无差，成就有次。冲和之气，凝而不散。神合乎道，归于自然。以无心为心，不知己有身，渐入无为之道。

真诀曰：“此法合道，如常说存想之理。有如禅定之时，当择福地置室，跪礼焚香，正坐盘膝，散发披衣，握固存神，冥心闭目。午时前微微升身，起火烧炁。午时后微微敛身，聚火炼丹。不拘昼夜，神清气合，自然喜悦。坐中闻声莫听，见境勿认，物境自散。若认物境，转加魔障。魔境不退，急急向前，以身微敛，敛而伸腰，后以胸微偃，偃不伸腰，少待前后火起高升，其



身勿动，名曰焚身。火起魔障自散于躯外，阴邪不如壳中。始此三两次已，当想遍天地之间皆是炎炎之火，火必清凉，了无一物。凡见一切事、物、人等均不是好事。修真之人，弃绝外事，甘受寂寞。绝念之情，举动有戒。殊不知脱凡胎，在顶中自己天宫之内的幻境，贪恋认为实境，不用超脱之法，止于身中，阳神不出，而胎仙不化。学人自当虑超脱虽难，不可不行也。”

道要曰：“不无尽法已减省故也”。

(十) 超脱分形

金诰曰：“道本虚无，不能言、不能向、不能视、不能听、不能答。则道不知其所以然也。”

玉书曰：“大道不知始终，不知高下，杳杳莫测名道。无为之道，莫能穷究也。”

真诀曰：“超者，超出凡躯而入圣品。脱者，脱去俗胎而为仙子。是神入气胎，气全真性。须在前功节节验正，方居清静之室，以入希夷之境，内观认阳神，次起火降魔，焚身聚气，真气升在天宫，壳中清静，了无一物。当择幽居，一依内观。三礼毕，平身不须高升，正坐不须敛伸，闭目冥心，静极朝元之后，身似空中，神气飘然，难为制御。内观明朗不昧，一切祥和之象，丽丽在感中，然冥不知有尘世之累。是真空际，其气自转，不须用法移依时。

若见东方青气，南方赤气，西方白气，北方黑气，中央黄气齐出，五气结聚而为彩云。乐声嘹亮，喜气熙融，似扶拥自身，升腾空中。不能尽陈，不可备说。自下而上，不厌其数，是调神出壳之法也。积日纯熟，来去自如。”

十、尹真人《性命双修口诀》解

(一) 涵养本源救护命宝(内附退藏淋浴、玉液炼形二法)

欲修长生，须识所生之本。欲求不死，当明不死之人。故曰“认得不死人，方能人不死”。是说“求长生要对生命本源有所了解”。再要知道“不死之人”的原因，这样才能达到人不死的目标。只要心灵不昧，常知常明，其体不生不灭，其想无去无来，天地之先，莫知其始，天地之后，莫知其终。高而无上，广而可极，渊而如下，深不可测。乾坤覆载，日月照临，虚无宽广，万灵以此而变通。太上教人修道，是修这个“成仙成真的法则，圣凡两路，由其而分。出生死，再无别途。登仙真，唯此一法”，而人不悟其所本来也。不悟者是有妄心，是迷却真心，需先知“无始轮回根本”。则诸识无依，复我元初常明本体，大道茫茫，何处下手？是以“齐襟必举领，整网要提纲”。

老君曰：“若夫修道，先观其心。观心之法，妙在玄关一窍。”人受生感气，禀天地一点元阳，化生此窍，以藏元神。其中空洞致虚至明，乃吾人生之主宰，生死盛衰，皆由这个灵关。此窍乃神灵之台，秘密之府，真净、明妙，虚彻灵通，众生之本源，故曰“心地”；交彻融融，故曰“法界”；不浊不漏，故曰“清静”；不妄不变，故曰“真如”；其实一窍。背之则凡，顺之则圣；悟



之则轮回息。欲息轮回，莫若体至道。欲体道，先止七情，内绝诸妄。使眼、鼻、舌、耳、身此“五识”各返其根，则精、神、魂、魄、意“五灵”各安其位。二六时中，眼常内视此窍；耳常要逆听此窍；舌要常对着此窍，运用施为念念不忘此窍，行、立、坐、卧，心要常在此窍。不可刹那忘照。

《观经·观心品》云：“三界之中，以心为主。能观心者，究竟解脱。不能观者，毕竟沉沦。”

太上曰：“吾存无量劫来，观心得道，乃至虚无。”观心非易，上念尤难。是以念头起处，系人生死之根。功夫至此，自然元阳真气从中而出，降黄庭、入土釜、贯尾闾、穿夹脊、上冲天谷，下达曲江，流通百脉，溉灌三田。故云：“一心能疗万病，不假药物方多。”凡仙真神圣，皆入此心之方便门人，得成祖师。天下最亲莫过于心也。其为也圣，其用也灵，为大道之真精万有之因，凝然常住，与道同论。

学道至人难遇，口诀难闻，殊不知经中口诀自载，大都秘母言子，不肯分开说破，使人湊泊不来。况多为譬辞隐语，让学者眩目惑心，以致中途退步。今将丹经口诀一一拈出，留与后人，为破昏暗的照路灯，辨真伪的试金石。（注：全真龙门口诀有单行本，不载此书或任何道书中，请君辨明。）

三茅真人云：灵台湛湛似冰壶，只许元神在里居。若向此中留一物，岂能证道合清虚。

太乙真人云：一点圆明等太虚，只因念起结成躯。若能放下回光照，依旧清虚一物无。

薛道光云：妙诀五千称“道德”，真诠三百颂《阴符》。但得心中无一字，不参禅亦是功夫。

马丹阳云：若能常守弯弯窍，神自灵明气自充。

丘长春云：当时一句师边得，默默垂帘仔细看。

张三丰云：真心浩浩无穷极，无限神仙从里出。

世人耽着小形骸，一颗玄珠迷不识。

《指玄篇》云：若得心空苦便无，有何生死有何拘。一朝脱下胎州袄，作个逍遥大丈夫。

道人云：未发之前心是性，已发之后性是心。心性源头参不透，空从往来费搜寻。

①退藏沐浴功夫

《易》之“洗心退藏于密”之语，唐宋神仙谓之沐浴，近代诸人标为“艮背”，总之一个道理，这个窍妙心属火，而藏之以背之水，洗者之义。心居乎前，而藏于背之后，退之义也。故初学玄机之士，降伏其心，束之太紧，未免有烦躁火炎之患，是以将心火之南而藏背水之北，水火相互交养既济，自然虚念不生。白玉蟾曰：“洗心涤虑为沐浴是也。”虽然沐浴为洗心之法，艮背即有止念之功，二理则是矣，皆未到实际之处，再向深究，千圣秘而不传，后世学徒所以罕闻、罕遇，人若明得此窍，真可以夺神功、改天命。

古仙有曰：“夹脊双关透顶门，修行路径此为尊。”以其上通天谷，下达尾闾，中通心肾，召



摄灵阳，救护命宝。吾人未有此身，先有此息。此身未灭，此息先灭。人初在胞胎内，随母呼吸受气而成，此缕与母联系，渐吹渐开，中空如管，通气往来，前通于脐，后通于肾，上通夹脊、泥丸，至山根而生双窍，由双窍下至准头，而成鼻之两孔，名曰鼻祖。母子气通无隔阂，气数满足而生，剪断脐蒂，一点元阳落于立命之处。自此后天用事，虽有呼吸往来，但不能与元始祖气相通。人自幼至老，三界凡夫，未有一息驻于其中，尘生尘灭，寻不着来时旧路。

太上立法，教人修炼而长生，夺天地之正气，是由两孔之呼吸也。呼者自己身中气从中而出；吸者天地正气由外而入。人若根源牢固，呼吸之间，可夺天地正气而寿绵长。如身中元气不为己用所有，反被其他原因所夺，何也？盖为呼吸不得其法。常人呼吸至肺而回，而无法与祖气相连。庄子所曰“众人之息以喉”是也。致人呼吸通黄庭、达丹田、过夹脊，直贯明堂，流入命门，与祖气相连，如磁吸铁，同类相亲。正如庄子曰“真人之息以踵”是也。踵者，其息深深之意。即得深深，则我命在我，不为大治陶铸矣。

今人有调息、数息、抑息、闭息，一半是隔靴搔痒，不得于玄窍，此窍初凝，先生两肾，次生其心。肾如藕，心如莲，梗中通而直，拄地撑天。心肾相去八寸四分，中余一寸二分，谓之腔子里是也，乃心肾往来之路，水火既济之乡。欲通此窍，先存想山根，则呼吸之气渐次通过夹脊，透混元而直达命府，方能子母会和，破镜重圆，逐渐扩充，则根本完固，救住命室，始言修炼。

了然子曰：欲点长明灯，当用添油法。

尹真人曰：涵养本原为先，救护命宝为急。

又曰：一息尚存，皆可复命。

人若知添油法，续尽灯复光明，即得返魂香，枯菱重茂盛。油干灯灭，气绝身亡。然非此窍，则不能添油；非添油则不能接命；命不接则性留不住；性不住忽一旦无常到来，则懵懵然而去。故吕祖曰：“蓄精宜及早，接命莫教迟。”果然接之长生，不接则夭。人禀天地气数有限，不可不知保养，自暴自弃。刘海蟾云：“朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所惧。细细消磨渐渐衰，耗竭元和神乃去。”

生死机关，世人何不回心向道？况此功夫最简易，不拘坐、卧、行、立，常操此心，退藏夹脊之窍，天地二气可扯而进，与己混元真精凝结丹田，以天地无涯之元气，续我有限之形躯。

此窍，只要守而不离，久则纯熟，自然散其邪火，消其杂虑，将其动心，止其妄念。此时，真息自现，真念无念，真息无息。息无命根固，念无性体恒存，此为性命双修第一步。

人生像棵无根树，全凭气息以为根，一息不来命非己有，故修长生者，必固其气。气固则元气不能消失，天地真气随息而入，久之胎息定、鄞鄂成，而长生有门道了（与第三节蛰藏气血同看）。

②玉液炼形法则

初学道之人，平素劳碌，一旦安逸，确因四肢不运动，百节不流通，脉络壅塞，气血凝滞，当



用通关荡秽之法。先用行气主宰，照在玄膺一窍，此窍可通气管。《黄庭经》所谓“玄膺气管受精符”是也。津液满口则微漱数遍，以意徐徐引以重楼，渐达颤中、尻尾、中脘、神阙，至气海而止。就从气海分开两路至左右大腿，从膝至三里，下脚背及大拇指，转入涌泉，由脚跟、脚腕循大腿而上，至尾闾，两路合作一处，过肾堂夹脊双关，分送两肩、两膀、两臂至手背。由中指转手掌，旋回过手腕，从胸旁历肋后，右脑灌顶，复下明堂、上腭以舌迎之至玄膺穴止。此为一转毕。消停再重复照前。壅滞处渐通。《心印经》谓“七窍相通，窍窍光明”是也。直至炼到形神俱妙，方为与道合真。道士吾曰：“气是添年药，心为使气神。若知行气主，便是得仙人。”目之所至，心亦至焉，心之所至，气亦至焉。因此，行气用眼者，斯言尽之矣。

炼形用液者，是道家谓之“荡秽”。玉液是津，玉池是口，《黄庭内景》云：“口为玉池太和宫，漱咽灵液津不干。体生光华气香兰，却灭百邪玉液颜。”

盖液中有气，气中液存，液气相生，日充月盛，为金液之基，润身之宝。能闯关透节，无处不到。歌曰：“华池神水频吞咽，紫府元君直上奔。常使气通关节透，自然精满元神存。”玄膺一窍，是津液之海，生化之源，灌溉一身，皆本于此。故太上云：“舌下玄膺生死岸，子若遇之升天汉。”颂云：“白玉齿边流玉液，红莲舌上放豪光。喉中甘露涓涓润，心内醍醐滴滴凉。”此为“小玉液炼形法”也。

人的孔窍通而其虚，其气周流一身之内，或者蔽塞为瘀痰、壅血。脉络不能相通便生疾病。今依此法，日行三到五次，可使气血流通，百脉和畅而却病，通而勿行。此与退藏救护是表里，二段并行而不相悖。涵养本源是去情识、除欲灭心，无念积可致无梦。学道之士，怕的是不勤、不诚，立志不坚，信道不笃，朝为夕改，始勤中辍，悦于须臾，厌于持久，欲望与天齐寿，不亦难乎？如若不难，则满世皆神仙，安足为异也？《内观经》云：“知道易，信道难；信道易，行道难；行道易，得道难；得道易，守道难。”

（二）第二节口诀：安神祖窍 翕聚先天（内附法轮自转、龙虎交媾二法）

祖窍真际，举世罕知，不得师传，俨似暗中射垛。祖窍者，老君谓“玄牝之门”也。《修真篇》云：“要得谷神不死，须凭玄牝立根基。”紫阳真人言：“修炼金丹，全在玄牝。”《四百字序》云：“玄牝一窍而采取在此、交媾在此、烹炼在此、沐浴在此、温养在此、结胎在此，至于脱胎神化，无不在此。能知此窍，金丹大道事毕。”修炼有了门路。但是丹经之喻言，使学道者无所归着。先哲们指为：先天主人、万象主宰、太极之蒂、混沌之根、至善之地、凝结之所、虚无之谷、造化之源、不二法门、甚深法界、归根窍、复命关、中黄宫、希夷府、总持门、极乐国、虚空藏、西南乡、戊己门、真一处、黄婆摄、守一坛、净土、西方、黄中、正位、这个、神室、真土、黄庭等异名，难以悉举。

然此窍在身中求之，莫可乱指，须说准确。

纯阳祖师云：“玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾。窍取生身受气处，莫怪天机都泄尽。



生身之理言之，而圆坨坨，光烁烁，先天一点灵光，撞于无极。指先天一气、混元至精，实生身之源。受气之初、性命之基、万化之祖也。生身本源。皆从太极中那一些儿发出来耳。《参同契》云：‘人所禀躯，体本一无。元精云布，因气托初。气一凝定，玄牝立焉。上结灵关，下结气海。灵关藏觉灵性，气海藏生气命。性命虽分龙虎二弦，而性命之根则总持于祖窍之内’。”

老君曰：“玄牝之门，是谓天地根。”是说：先天地生而为天地之根。先玄牝生而为玄牝之根，由分玄而分牝也。太极还无极者真中也，老君之守中之“中”。道经云：天之极上处距地之极下处，相去八万四千里，而天地之中，当四万二千里为中处。人身一小天地，而心脐相去亦有八寸四分，而中心之中为四寸二分也。此窍正在乾之下、坤之上、震之西、兑之东。八脉九窍经络连络，虚闲一穴，空悬黍珠，是人一身天地之正中，乃藏元始祖气之窍也。

知窍不知妙，犹知中而不知一。窍是中而妙是一，一有数种，有道之一、神之一、气之一、水之一、数之一、精之一、一之一、唯一之一、守一之一、归一之一，等等。归一者，以其一而归其中也。守一者，以其一而守乎其中也。有中则有一，一而非中，有一便有中，中而非一。伏羲之河图虚其中者，先天也，乃吾身祖窍之中也。大禹之洛书实其中者，后天也，乃吾身祖窍之一也。道家所谓“露出端倪，一点灵光”是也。

《道德经》曰：“多言数穷，不如守中。”

《洞玄经》云：“丹书万卷，不如守一。一者，生生不息之仁也。”

《周易》云：“安土敦仁。”昔文始先生问道于老君，曰：修身至妙要至，载于何章？老君答曰：“在于保根固蒂，守中抱一而已。”又问曰：何谓守中？老君答曰：“勤守中，莫放逸，外不入，内不出，还本源，万事毕。”

修丹须明祖窍，否则真息不住，神化无基，药物不全，大丹不结。祖窍是总持之门。万法之都。求以有心，守则着相。神恋气而凝，命恋性而住。

刘海蟾云：中央神室本虚闲，自有先天真气到。

吕纯阳云：守中绝学方知奥，抱一无言始见佳。

王玉阳《云光集》云：谷神从此立天根，上圣强名玄牝门。点破世人生死穴，真仙于此定乾坤。

《中和集》云：天地中间玄牝门，其动愈出静愈入。

《悟真篇》云：震龙木自出离乡，兑虎金生在坎方。二物总团儿产母，五行全要入中央。

道士云：坤之上，乾之下，中间一宝难酬价。

《玄玄歌》云：乾坤合处乃真中，中在虚无甚空阔。簇将龙虎窍中藏，造化枢机归掌握。

《白虎歌》云：玄牝之门真日开，中间一窍混灵台。无关无锁无人守，日月东西自往来。

《還元篇》云：天地之根始玄牝，呼日吸月持把柄。隐现俱空空不空，寻之不见呼之应。



薛紫贤云：天地之间犹橐籥，橐籥须知鼓者谁。动静根宗由此得，君看放手得风无。

刘长生云：一窍虚空玄牝门，调停节后要常温。仙人鼎内无他药，杂矿销成白炼金。

白玉蟾云：性之根，命之蒂，同处异名分两类。合归一处结丹成，还为元始先天气。

紫阳张真人《金丹·序》云：此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。

《道德颂》云：阖辟应乾坤，斯为玄牝门。自从无出入，三界独称尊。

(1) 周天自转功夫

立极者安于中心之中，土为中者，以敦养之，自有消息真机，即身心性命相为混合。一来一往，若日月代明，寒暑之错行，天运自然，亦吾身之天地。始有意，终无意。起初用意引气旋转，由中而达外，由小而到大，口中点念十二字诀：“白虎隐于东方，青龙潜于西方。”一句一圈，数三十六遍止。至收回后，从外而旋内，从大而至小，亦念口诀曰：“青龙潜于西位，白虎隐于东方。”亦数三十六遍，复归太极而止，为一周天。久则不必用意，自然璇玑不停，法轮自转，真有歇手不得处。金阳子云：“与日月而周回，同天河而轮转。轮转无穷，寿命无穷。”《鸣道集》云：“安得闲自长生道，昼夜无声转法轮。”当其周天运转时，似云雾四塞，飒然风雨，恍然如昼夜梦之觉，焕然沉疴脱体。精神冥合，骨肉融合，快感乐觉，如澡浴方起。《易》曰：“黄中通理，正位居体，美在其中而畅于四肢。”斯言信矣。

(2) 龙虎交会法则

坎离交则生，分则亡，此理必然。离卦为阳居南，外阴内阴，谓之真汞。坎卦为阴居北，外阴内阳，谓之真铅。紫阳真人云：“日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。”是言坎之男，离之女，日之乌，月之兔也。砂之汞，铅之银也；天之玄，地之黄也。其数指龙虎二气。若返其本而复初，须龙虎归于鼎中，性情归于窍中，当用“龙从火里出，虎向水中生”之诀。则炎烈火中出飞龙，泓澄水底跃走虎，始得龙虎相交，向鸿蒙而归混沌。从恍惚而入虚无，供至黄房，互相吞啖，两情留恋，二气交加，盘旋于祖窍间，自然先天未判之气，成混元真一之精。为大药之根元，还丹之基本。龙之情性常在戊，虎之情性常在己，只缘彼此各有土，二土合成刀圭，是坎离交而地天泰，龙虎交成戊己合，戊己为一体，则四象会合而成大药。

丹法以阴阳交会而生药，不交融会不能产药，天地气不氤氲，甘露不降，坎离气不交并，则黄芽不生。龙虎而弦气不会合，真一种子不产，那怎么能凝成金液大丹呢？但有内外交，内交有坎离。龙虎交而产药；外交有乾坤、子午，交而结丹也。交会者三元合一之法，以会乾坤交坎离、簇阴阳、合性命，使二者变为一，一者有物混成，先天地生也。圣人明天地之要，知变化之源，取精于水府，召神于灵关。使归玄牝窍中，于祖气聚会，三家相见，合为一体。先凝神于混沌，次寂照含虚空。抱一无离，是返本还源之妙道也。

(三) 第三节口诀 蛰藏气穴众妙归根（内附行、住、坐、卧四法）

翕聚、蛰藏相互为表里，前守中抱一。后深根固蒂。两不相离，是将祖窍中凝聚的阳神下



藏于炁穴内，谓“送归土釜牢封固”，也谓“凝神入炁穴”。此穴有内外两窍，此窍喻杏之核，内窍譬杏之仁。刘海蟾曰：“无底曰囊，有孔曰籥，中间一窍，无人摸着。”指窍中有窍。窍为阴阳之源，神气之宅，胎息之根，呼吸之祖。胎，藏神之府；息，化胎之源。窍中窍乃神仙长胎住息之真居处。藏元精之窅冥府，结胎息之丹元宫，正当脐轮之后，肾堂之前，黄庭之下，关元之上。《黄庭经》云：“上有黄庭下关元，后有幽关前命门。”道士所曰“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”是也。即将所凝之神，安于窍中，如龟之藏纳息，绵绵续续，勿忘勿助，运藏于阖辟处。少焉，呼吸相合，神气相抱，结为丹母，镇在下田。外感召天地灵阳正气，内擒一身铅汞英华。此辰所居，众星接拱。久则神气归根，性命合一，大药孕育其中。

凝神调息口诀。仙翁曰：“调息要调真息息，炼神须炼不神神。”是防思虑之神交于呼吸之气，结成幻丹，反害药物。不神者性也，神之根也。真息者，命也，气之蒂。不神之神与真息之息，他两才是真阴阳，真龙虎，真性命。交结一团，锻在一炉，曰玄牝相从，又曰乌兔同穴，也曰日月同宫，还曰魂魄相投，是凝神合气之法。是神不离气，气不离神，吾身之神气合。神气固如一物，性命当双修。

白玉蟾云：“昔日遇师亲口诀，只要凝神入炁穴。”炁穴者内窍也。蛰神于中，藏气于内，心息相依，息调心净。一点真心于气中，便是凝神入炁穴。此时常要回光内照，照顾不离，自然旋转，真息一降一升，而水、火、木、金，相为进退。久视上丹田，则神长生；久视中丹田，则气长生；久视下丹田，则形长生。

口鼻气往来为外呼吸，乾坤之气阖辟者，内呼吸也。外呼吸乃色身上事，接济后天以养形体；内呼吸乃法身上事，栽培先天以养谷神。内呼吸之息，原从天命而来，圣人用伏气之法，夺先天地之冲和，逆上双关，前返乎后，以达本根。气积余下，天地可透，自然升上至髓海。气积于上，无处可去，自然降下至气海。二气相接，循环无端。古先得济长生，良由此逆用之法。此法自始之终丢不得。第一节有救护补益之功，第二节有流戊就己，第三节有添油接命，第四节有助火载金，第五节有火炽既济，第六节胎成沐浴，第七节温养哺乳之功。

古仙云：“屋破修容易，药枯生不难。但知归伏法，金宝积如山”。是说：补完乾体，接续气数，全亲所生，全天所赋，真汞八两，真铅半斤，气若婴儿，心同赤子。

吕知常曰：一息暂停，方可夺天地造化。

翁葆光曰：一刻功夫，可夺天地一年之气数。

许旌阳《醉思仙》曰：内交真气存呼吸，自然造化返童颜。

胎息诀：

袁天罡诀：“夫元气者大道之根，天地之母，一阴一阳，生育万物”。在人为呼吸之气，在天为寒暑之气。能改移四时之气者戊己也。春在巽，能发生万物；夏在坤，能养育万物；秋在乾，能成熟万物，冬在艮，能涵养万物，故学道者，当取四时正气，纳入胎中，是为真种，积久自



得心定、神定、息定，龙亲虎会。结就真人胎息。

王子乔诀：奉道之士，须审子午卯酉时，是阴阳出入门户，定心不动曰禅，神通万变曰灵，智周万事曰慧，道元合气曰修，真气归元曰炼，龙虎相交曰丹，三丹同契曰了。知此根源，依法修行，入长生大道。

古人云：“修道易。炼魔难。”色魔、食魔、欲魔易制，独有睡魔难炼。夜眠是让血液平稳流畅，这样可消除疲劳，弥补白天的损耗，次日可有精神，但有些人睡眠不谨，再加上真气常在夜间容易走失，则精下漏，气从上泄，元神无依，亦弃驱而出，三宝各自驰散，人身安得久存？人入睡时应收神下藏丹窟，与气合交，水火互相拘铃，则神不外驰而气自安定。真人觉，无忧；其寐者，无梦。欲敌睡魔，须五龙盘体法。诀曰：东首而寝，则身而卧。如龙之蟠，如犬之曲。一手直摩脐腹，一手曲肱枕头。一只脚伸，一只脚缩。未睡心，先睡目。致虚极，守静笃。神气自然归根，呼吸自然含育，不调息而息自调，不伏气而气自伏。依次修行，七祖有福，寢寐神相抱，远离颠倒梦想。是以常坐不卧之法。若知宴息法，当向晦时，耳无闻，目不见，口无言，心无累，息无喘，四肢无动。元神真气相依恋。久久纯熟，自然神满不思睡，气满不思食，精满不思欲，元气自聚，真精自凝，胎婴自栖，三尸自灭，睡魔自消。身觉安而轻，心觉虚而灵，气觉和而清，神觉圆而明。此是长生之路。

道士曰：咽津纳气是人行，有药方能做化生。

鼎内若无真种子，犹将进火煮空铛。

神气精三宝撑持宇宙，总括阴阳。天地得之涵盖乾坤，人心得之修仙作真。唯有内有外，智者兼修，不知者独修一物。独修者，乃顽冥之汉。兼修者，能证仙真之果。内外兼修，精在窈冥恍惚中。精性金，惟元晶。居玉池西，出入跨虎，晚则唤为金公。邻家称主人，情嗜交梨，乃先天地精，为人之宝。其气虚无中来，姓白唤太乙郎，名元气号宇宙主宰素炼郎君。居西川，出入骑白虎，乳名真种子，晚则唤白头老子。邻家称父母，好食乌龟而多情，为天地真气。《内经》曰：“人身中殆有两种情，一魂一魄是也。”随精往来者神也。白祖云：“唯人头有九宫，中一宫名曰谷神。神常聚其谷，日接物，夜接梦，神不能安其居”。

（四）第四节口诀 天人合发采药归壶（内附闭任开督，聚火藏金二诀）

人可以生生无穷，但人不保守，日渐消耗。有间知保守，又不知修炼之法。苟能保守无亏，能以火锻炼凝结成丹，可以长生。炼丹以药物为主，采药物当在根本用功，即吾身太极。天地以混沌为太极，人以窈窈冥冥为太极。天地以阴阳交媾生万物，人以阴阳交会为大药。总是阴阳二气一施一化而玄黄相交，一禀一受而上下相接，混而为一。故曰：混沌乃天地郭郭。窈冥是大药之胞胎。

《道德经》曰：“窈兮冥兮，其中有精，其精甚真。”阴阳一气，叫黄芽、玄珠、真铅、阳精是也。《南华经》云：“至道之精，窈窈冥冥。”源督子曰：“一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在乎



玄关一窍。”

尹真人曰：“欲求大药为丹本，须认身中活子时。”偈曰：“因读金丹序，方知玄牝窍。”因读《入药镜》，“又知意所到。大道有阴阳，阴阳随动静。静则入窈冥，动则恍惚应。真土分戊己，戊己不同时。己到但自然，戊到有作为。烹炼坎中铅，配合离中汞。铅汞结丹砂，身心方入定”。曰：动静、窈冥、真土，皆是活子时之口诀。动静者，寂然不动，返本复静，坤之时也，以静待之。静极而动，阳气潜萌，复之时也，则动以应之。其动天行，其静渊默。当动则动，当静则静。丹法动静有常，有专主动或专主静。动者，行气之动；静者，禅定之静。

真意无真土，若存若生，真铅方生，意属己土属阴。真精是真铅，所谓的“水乡铅，只一味”是也。静极动的意属阳，为戊土。此时真铅微露，药苗新嫩，有物有象之时，拨动关捩，急忙用功采取，则窈冥所生真精方无走失。故曰：“真土擒真铅，真铅制真汞。”

人身运气到尾闾，盖于天地相应，可以盗天地之机，夺阴阳之妙，炼魂魄为一，合性命双修。半夜子阳初到，天地开辟于此，日月合璧于此时，人生阴阳交会于此时，神仙于此时采药，内真外应，天人合发之际，为妙为玄。

陈泥丸云：“每当地交合时，盗取阴阳造化机。”金丹大药，孕育先天，产于后天，其妙在乎太极将判未判之间。阳将复而未离乎阴，斯时也。阳气通气，玉洞双开，时至气化，药产神知，地雷震动巽门开，龙向东潭踊跃来。此时玄关透露而精金出矿之时。

邵康节云：恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。中间些子好光景，安得功夫入语言。

白玉蟾云：因看斗柄运周天，顿悟神仙妙诀。一点真阳生坎位，补却离宫之缺。

“乾坤离坎，永无休歇。冬至梅花依凝雪。先圣闭关不往来，为群生设。物物总含生育意，正在子初亥末。造物无声，妙至虚危穴。如今识破。”虚危穴即地户禁门，在任督二脉中间。上通天谷，下达涌泉。先圣言：“天门常开，地户永闭”。精气聚散，水火发端，阴阳变化，有无交入，子母分胎都在此穴。

《黄庭经》云“闭塞命门保玉都”和“闭子精路可长活”此也。

《纯阳文集》诀：无中出有还丹象，阴里生阳大道基。

《火候歌》诀：极致清虚守静笃，静中一动阳来复。

白玉蟾口诀：一阳才动大丹才，片晌工夫造化灵。

许旌阳口诀：恍惚窈冥二气精，能生万物合乾坤。

《悟真篇》诀：恍惚之中寻有象，窈冥之内觅真精。

陈泥丸口诀：半斤真汞半斤铅，隐在灵源太极先。须趁子时当采取，炼成金液入丹田。

吕纯阳诀：捉得金精固命基，日魂东畔月华西。于中炼就长生药，服了还同天地齐。

陈默默口诀：兑金万宝正西成，桂魄中秋倍样明。便好用功施采取，虚中以待一阳生。

薛道光口诀：无不为之有以为，坎中有白要归离。水源初到极清处，一点灵光人不知。



吕洞宾口诀：莫怪瑶池消息稀，只缘人事隔天机。若人寻得水中火，有一黄童上太微。

王果斋口诀：神气精药最亲，以此修丹尚未真。修丹只要乾坤髓，乾坤髓即坎离仁。

以上摘录诸真口诀，供对照参考。

聚火载金诀

《悟真篇》云：“依他坤位生成体，种在乾家交感宫。”聚火之法。刘海蟾师曰：“用吸、舐、撮、闭之四字诀法。”吸是用鼻吸气以接先天也；舐是舌拄上腭以迎甘露；撮是紧撮谷道，明月辉辉顶上飞；闭是塞兑垂帘兼逆听，久而神水落黄庭。因为下不闭则火不聚而金不升上，不闭则药不凝而丹不结。聚火之法是采取烹炼之先务也。其恍惚是采取时候。猛烹极炼是采取工夫，吸、舐、撮、闭是烹炼的法则。采取之法，贵乎知时，不可太早，因药嫩以升，也不可太迟，则药老成质。必在铅华吐白，玄珠成象，方是采取之时。张紫阳云：“铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。”张三丰云：“电光烁处寻真种，风信来时觅本宗。”电光烁时，窃冥发生，恍惚之间，一阳爻动之时，珠落华池之际。《参同契》拘束禁门诀：“紧塞太玄，闭任开督。”忙鼓以橐龠，吹以巽风，锻以猛火。火炽则水沸，水沸则驾动河车，载金上升泥丸，与真汞配合，汞得铅降，也不飞走。如此渐渐抽添，渐渐凝结，自然铅日化，汞日添。久之铅尽汞干，阴尽阳自纯，至此金丹大药成。别无他书，只采先天一点祖气，为金丹之母。“炼大梵祖气，飞肘后金晶，存帝妙相。返三素于黄庭。”此是诀中之口诀。

张紫阳云：纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。

朱晦翁云：神仙不作《参同契》，火候工夫那得知。

薛道光云：圣人传药不传火，从来火候少人知。莫将大道为儿戏，须共神仙仔细推。

火候之法，有文有武，不可一律为齐。“静中阳动金离矿，地下雷轰火逼金”。此地四节火候。“谩守药炉看火候，但安神息任天然”此第六节火候。“阳文阳武无令失，进退抽添有馭时。”此第五节火候。“绵绵若存”道家之火候。至诚无息火候纯，大丹成。

(五) 第五节口诀 乾坤交媾去矿留金(内附卯酉周天口诀)

大道之秘，秘在性命两字。性者天也，常潜于顶，故顶是性之根。命者海也，常潜于脐，故脐是命之蒂。性在天边，命在海底。天中窍圆藏性，能通地中窍，故其一贯自上而下，直养无害。地中窍方藏命，能通天中之空，故其一贯自下而上，直养无害。天圆者圆陀之义，性所寄，命之根。地方者方寸之义，命所系，性之枢。我言：“元神元气在丹田，炼成无价宝金丹。铅汞就这两个字，了尽千万著作篇。”是说：隐喻多端，一字数名，不可胜计，后学怎观。钟离权曰：“除却汞铅两位药，其它都是诳愚迷。”马丹阳曰：“铅汞是水火，水火是龙虎，龙虎是神气，神气是性命。”

总的来说，就是两个字一个理。不可盲修歧二，须合一，炼气而凝神，尽性而致命，烹铅乾汞，取坎而填离。离宫灵物曰流珠，寓神营盈而乱恩，寓精持盈而难保。葛仙翁曰：“叹其难



取而易失也。”魏伯阳云：“太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因。”又曰：“河上姹女，灵而最神，将欲制之，黄芽为根。”张紫阳曰：“要须制伏觅金公。”是说要将灵制伏，方得真铅。虽名抽铅添汞，实为还精补脑。

丹经云：欲将不老，还精补脑。

《翠虚篇》云：天有七星地七宝，人有七窍权归脑。

《法宝遗珠》云：识得本来真面目，始知生死在泥丸。

《黄庭经》云：泥丸百节皆有神，又云：脑神经根自泥丸。

又云：一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房。

方圆一寸处此中，但思一部寿无疆。

方圆一寸乃玄中之玄，天中之天，郁罗萧台，玉山上京，脑血之琼房，魂精之玉室，百灵命宅，津液之源。此在两耳交通之穴，前明堂后玉枕，上华盖下绛宫，乃真一元神所居之室。《灵枢经》曰：“天谷亢神，守之自真。”又曰：“抱一守真，神自灵通。”人能握神守一，真气自升，真息自定，真精自朝，灵苗自长，天门自开，元神自现。《还六篇》云：“悟道显然明廊落，闲闲端坐运天关。”此时根本功夫，头脑学问，拨天关之法，脱死籍灵章。真铅入鼎时，目视顶门，霎时龙虎相啖，撼动乾坤，百脉悚然，九宫透彻。斯时百脉冲和而畅乎四肢，全身都是春色。见此效验，即行“卯酉周天”，进阳火，退阴符，使东西会合，南北混融，四象五行攒簇一鼎，凝灵天谷，理五气于泥丸。

《河车歌》云：两物擒来共一炉，一泓神水结真酥。

《指玄篇》云：必知会合东西路，切在冲和上下田。

段真人云：四象五行攒簇处，乾坤日月自然归。

陈泥丸云：子时气到尾闾关，夹脊河车透骶山。一颗水晶入炉内，赤龙含汞上泥丸。

《渐悟集》云：因烧丹药火焰下，故使黄河水逆流。

《云奥集》云：金情木性相交合，黑铅红汞自感通。

《纯粹吟》云：子午炉前分进退，乾坤鼎内列浮沉。

《金丹集》云：河车搬运上昆山，不动纤毫到三关。

妙在入门牢闭锁，阴阳一气自循环。

阴长生云：夜深龙吟虎啸时，急驾河车无暂歇。

飞精运上昆仑顶，进火玉炉烹似雪。

白玉蟾云：汞心炼神赤龙性，铅身凝气白虎命，

内外混无一点阴，万象光中玉镜清。

《显道图》云：学道原来本不难，功夫只在定中间。

阴阳上下常升降，金水周流自返还。



紫府青龙交白虎，玄功地轴合天关。

云收雨散神胎就，男子生儿不等闲。

卯酉周天口诀

乾坤交而收外药，此卯酉周天为收内药而外交，后上前下，一升一降。内合者左旋右转，一起一伏。两者循环状似璇玑。世人多不知，有乾坤交，卯酉交，有车无轮，有舟无舵。《還元篇》云：“轮回玉兔与金鸡，道在人身人自迷，满目尽知调水火，到头几个识东西。”东者木性，西者金情。得斗柄之机斡旋，则木性爱金，金情恋木，两厢交结，金木并行，方成水火全功。《丹经》谓《和合四象》。

《铅火秘诀》云：

大药之生有时间，亥未子初正半夜；
精神相交合光华，恍恍惚惚生明月。
交罢流下喷泡然，一阳来复体轻泄；
急须闭在太玄关，水通药过尾闾穴。
采时用目守泥丸，垂下左上且凝歇；
谓之瞻理脑升乾，右边放下复起折。
六六数毕药生乾，阳极阴生往右迁；
须开关门以退火，目光下瞩守坤田。
右上左下防凝住，三八数了一周天；
此是天然真火候，自然升降自抽添。
也无悬望与晦朔，也无沐浴共长篇；
异名剪除譬喻扫，只斯两句是真詮。

此法在乾坤交后行之，金丹不致耗散。顶住太玄关口，行气主宰下照坤脐，一圈为一度，如此三十六转，是进阳火，三十六度毕，开关退火，也用下照坤脐，从顶到坤为一度，如此二十四转，为退阴符。

《翠虚篇》云：莫谓金丹事等闲，且须勤苦力钻研；

殷勤好于师资论，不在他途在目前。

陈泥丸云：大道分明在眼前，时人不会悟归泉；黄芽本是乾坤气，神水根基与贡连。

《判惑歌》云：这骨董，大奥妙，妙在常有观其窍，此窍分明在体间，下士闻之笑眼前。

盖此功夫与第四节同一理，采取药物于曲江下，聚火上升至乾，乾坤交于九宫之上，周天运之凝结于鼎炉，清凝于泥丸，重浊流归气穴。逐日抽添，贡渐多，铅渐少，为金液大还丹。

道人曰：收得水中金，采得火中子，运得昆仑风，长寿无生死。



(六) 第六节 口诀 灵丹入鼎长养圣胎(内服火候)

精金在矿,火逼乾宫,渐采渐积,烹溶锻烧,矿尽金纯,成一粒龙虎金丹,放则开天地窍,归隐入翠微宫。此间五气朝上阳,三华聚乾顶。阳纯阴剥,结精丹熟。陈虚白曰:“我初凝结圣胎时,百脉俱停气不驰。”结圣胎时,真气催之,真火逼之,金液直射丹扃之内。霎时销尽一身阴滓,百灵如辐之辘轳,七宝若水之朝宗。然我既得灵丹,天地合德,则太虚中自然真阳与我灵丹合而为一。圣胎初凝,必须时常照,谨慎护持,方可健康育婴成长。

葛仙翁云:息息归中无间断,天真胎里自凝坚。

薛紫贤云:四象包含归戊己,新勤十月产婴孩。

陈希夷云:邈无踪迹归丹扃,潜有机关结圣胎。

钟离权云:胎内婴儿就,勤加温养功,时时昭丹扃,刻刻守黄中。

火候

火候最秘,圣人不传,药非火不产,药熟则火化。火非药不生,火到则药成。未得丹时,须文烹武炼,得丹时须文火养之。文火是结宝之火。其养育之法,寒温消息也。申其火未然须巽风吹之,察其火既然,须资神火沃之。火太过则损,火不及则益之。得中和而不燥,火寒之病。寒于躁全在意念上发端。陈虚白曰:“念起则火燥,意散则火冷”。保持长养圣胎之真火候。

张三丰曰:以默以柔存火性,勿忘勿助养灵胎,十月工夫,存杳杳绵绵之息,三万年气数,所养丹田之宝。

王重阳云:圣胎既凝,养以文火。安神定息,任其自如。此以神感,彼以神应。天机妙用,自然而然。

(七) 第七节 口诀 婴儿现形出离苦海(内服真空炼形法)

婴儿当移胎换鼎之时,跃然而出,此穴是神仙长胎住息之乡,赤子安身立命之处。因是熟径,顺路而归。婴儿既冥坐静室,藏以玄玄守以默默。始藉坤母黄芽育之,继聚天地生意哺之。其自呼自吸,自合自开,自动自静,自由自在,以感彼应,若神仙逍遥于如仙乡,似圣真禅定于寂海,虽到大安,仍须密守关元,无使外缘六尘魔贼所侵,内结奸臣作乱。须广运修持之力,逐得六门不漏,永固丹基,全天卫护保顾,如母育子,不可顷刻暂忘,刹那失照。若养育失调,婴儿就有弃壳离窠之变。着实提放,不可轻纵出去,怕一出迷途,失回无归。防护之诀。密固三要为谨。

《参同契》曰:耳目口三宝,比赛勿发通,真人潜深渊,浮游守规中。

钟离权曰:孩儿幼小未成人,须藉坤娘养育恩。又曰:已证无为自在心,更须温养保全真。

吕纯阳曰:腹内婴儿养已成,且居塵市暂娱情;无端措大刚饶舌,却入白雲深处行。



上阳子曰：既达返还九与七，此即木金三五一；气全神壮换胎时，照获婴儿休运行。

虽然外固三要，还要内遗三害，即：邪念、烦恼、瞋恚。并内无意、必、固、我之累；外无声、色、味之牵，自然方才虚明，万缘澄寂，我本来赤子怡，怡然安处其中。

天隐子云：不睹不闻存觉性，无思无念养胎仙。

陈泥丸云：片晌工夫修便现，老成须是过三年。

刘海蟾云：翻身撞出太玄关，这回方是真仙子。

形以道全，命以术延。术是窃无涯之元气，是天地阴阳长生真精。续有限之形躯，是阴阳短促浊乱，父母之气。结合化为纯阳真精之形。与天同寿。

圣人观天之道，报天之行，每于羲驭未升暘谷之时，凝神静坐，虚以待之。内舍意念，外舍万缘，顿忘天地，无我形骸。自然太虚中有一点如露而辉之阳，勃然入玄门，退长谷竟上泥丸，化为甘霖降于五内。即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，锻淬消霾，抽尽秽浊之躯，转换成纯阳之体，累积长久，化形而仙。

丘长春云：但能息息常相顾，换尽形骸玉液流。

薛复命云：不知将谓气，得后自然真。

张紫阳云：天人一气本来同，为有形骸凝不同；

炼到神形冥合处，方知色根即真空。

炼形之法，总有六门，一曰玉液炼形，二曰金液炼形，三曰太阳炼形，四曰太阴炼形，五曰内观炼形，六曰真空炼形。虽说炼形，真实炼神，是修外而兼修内。依法修炼，百日则七魄忘形，三尸绝迹，天贼潜藏，十魔远遁。炼之千日，则四大之身，俨如水晶塔，表里玲珑，内外洞彻，心华烁然，灵光显现。大抵温养炼形，不分彼此，实是一个道理，内外兼修。不想违背，十日功夫无间，自然欲心路绝，色空俱泯，不染不着，身似翔鸿不可笼，心似莲叶不着水。此际婴儿渐露具形，愈要含华隐曜，镇静心田，若其欢欣，就着魔境。婴儿既长，穴不能居自然贯顶而升，裂窍而出，即出即招回，日渐而远，耐心养练。

《生神经》曰：“身神并一，则为真身。身与神合形，随道通。”隐则形固于神，显则神合于气。故以蹈水火而无碍，对日月而无形。

(八) 第八节口诀 移神内院端拱冥心

始则有作有为，采药结丹以了命；终则无作为，抱一冥心以了性。

《性真篇》云：“始于有作人怎觉。及至无为众始知；但见无为为道妙，不知有作是根基。”无论在家俗夫，出家外道，要知有这边道理和那边的境界。要知有此间之妙和有彼岸之玄。要知无为和有为之法。要知其一和有二。要知修性和修命。万事均有一分为二和合二为一。故丹道未成前，不知下学有为而着空，则谓落空汉。丹道已成后，若不知上达之无为而着于相，则为守尸鬼。



石杏林云：有物非无物，无为合有为。

陈泥丸云：我闻前代诸圣师，无为之中无不为。

刘长生云：无为真人居上届，空寂更无尘可碍；有为功就又无为，无为也有工夫在。

谭长真云：婴儿移在上丹田，端拱冥心合自然；修到三千功行满，凭他作真与升仙。

自性自悟，自行自度。悟性容易，了心甚难。了心，则心无其心，无心之心，是谓真心。真心是性，真性是心。

太上云：“了心真心，了性真心，空无空虚，无处了真。此谓真空不空，空无所空，即是了见本心也。”

性体本空，心体本定。虽修空而不以空为证，不作空想即是真空。

虽得定但不以定为证，不作定相即真定。空定通达无碍，一旦天机透露而得，慧性灵通，恍如梦觉，忽然现出乾元境界。是修行修到密处，故得一性圆明。

见怪不怪怪自亡，见魔非魔魔自灭。魔境是心性，修炼不纯和筑基不彻底而显魔境，须补炼心性和重整筑基功夫，就不会出现。面对现实就要见怪不怪，见魔非魔的法则而止怪魔，现象就会消失。千万不可认作真境，用心去受，那就前功尽弃。

欲要升高谒玉境，须当炼养谷神，常以灵知寂照为心，抱本还元，复归太极，不象可象，自然而然。此天谷元神炼到至极至妙之处。

王方平云：鸾鹤来时乘紫雾，玉皇有敕登仙路；九玄七祖尽升天，度了群生方自度。

阴神则有影无形，所谓鬼仙也。若双修性命者则出阳神，阳神则有影有形，所谓天仙也。故曰：“道本无相，仙贵有形。”三千功满而白鹤来迎，八百行圆而丹尽宣照。飞身金阙，返佩帝乡。

钟离权云：九载功成人事尽，纤横天地不由亲。

萧紫虚云：功成须是出神径，内院繁华勿累身；

会取古仙脱超法；飘然跨鹤覩三清。

《玄奥集》云：塞断黄泉路，冲开紫府门；

如何海蟾子，化鹤出泥丸。

（九）第九节口诀 本体虚空超出三界

老君所曰“道可道，非常道”是取之不尽、用之有余的哲学理论，两千多年来，论不完，说不尽的道理。

自然修道志士，达到了尹真人的第九节口诀，这个境界也不是一两载达到了这个地步，你什么都清楚了，何用我这老朽再多言呢，这一步自己悟吧，我就说到此为止。



这个理,非常道;性命根,生死窍。
说着丑,行者妙;人人想,个个笑。
大关键,在颠倒;莫厌秽,莫计较。
得他来,立见效;天地泰,为朕兆。
口对口,窍对窍;吞入腹,自知道。
药苗新,先天兆;审眉间,行逆道。
渣质物,自继绍;二者余,方绝妙。
要行持,令人叫;炁要坚,神莫耗。
若不知,空老耄;认得真,老还少。
不知音,莫语告;些而法,合大道。
精炁神,不老药;静里全,明里报。
乘风蹙,听天诏。

开关诀

行功期间,少食宽衣,坐于静室,手握心印(即五雷诀)。
足踵玉户(指肛门),舌柱上腭,唇齿相包,调息绵绵。
多入少出,身心定默,外静内澄,一念规中,万缘放下。
乃想黍珠,作黄庭主,存性泥丸,安命丹田,似有若无。
神宁炁定,咽炁一口,纳入神阙,冲起命元。督过尾闾,
脉升泥丸,追动性元,任降重楼,引还气海,三元上下,
旋转如轮,前降后升,络绎不绝。心如澄水,神似蓬壶,
谷道轻提,鼻息渐闭,倘或炁急,徐缓言之,若有昏沉,
加以注想,仍念数息,增至三遍,合周天数。

(注:此为小周天,再用大周天)。此段云:

其端作用,亦如前功;(仍用端坐调息,领督引任)。
手插金锹(十字交叉在胸前),念归玉府(即玄关)。
神凝炁聚,存想其炁,左涌泉穴,升膝超脰,
徐徐三关,上升泥丸,轻轻咽下,归纳炁海。
次右涌泉,俾存升降,作用皆同,左右单升,
各升四次,双升一次,共成九转,方为一功。
凡行运时,必熟练机,谷道轻提,鼻息紧闭,
每须九数,直至八一,炁自周流,关且透彻。
倘若未通,后加武诀,逐次搬运,盘膝而坐,



手后拖席，仰面闭目，注于玄中，睁睛三吸，
如过下关，真炁肋后，再飞金晶，掇肩连耸，
自升泥丸，大河车转，次撼昆仑，具四功力，
(指睁眼、耸肩、转车、摇头)(并各用二十四数)。
擦腹搓背，八十一数，研手磨面，二十四数，
拍顶转睛，三十八止，集神叩齿，四六通止，
凡行此功，皆缩谷道，闭息合唇，每一功讫，
漱津三咽，方起摇身，左右九次，此为动功。
可配静功，互相运行，周而复始，坚持进行。
上士三日，任督开通，中士七夕，起脉透彻。
下士月余，三关可通。稍怠前功，百日始辟。
如若骨痛，少缓其功，倘睛耳热，多呵能转。
泥丸风吼，肾气上升，鹊桥瑞香，甘露下降。

延生妙诀

大道延生妙术诀，从头详细与君说。
因何我命能延长，要之长生大关节。
玄妙奥，与君白，自然超群离俗河，
人生为何百岁少，只因耗散精气神。
惜至人 有补法，春三华保可长活，
油干灯灭理自然，添得油来灯自灼，
延生术 有三关，君不等闲必定过，
第一节 采真铅，聚宝玄关更加玄，
还有玉关金锁闭，填精补髓有何难？
次秘诀 得先天，二七佳人神气全，
温补全凭真橐籥，灵剑妙用是真筌。
得彼炁、生我精，浑身和暖似拢蒸。
神爽目明真快乐，犹如枯木在逢春。
这妙诀 行三日，十二年中命不绝。
痼疾得瘳体安宁，阳痿即痊铜似铁，
只要慈善重道德，福寿延年自在活，
学道之人如此行，胜似连城十倍增。



迎仙客

柳荫边，松影下，竖起脊梁诸缘罢。
锁心缘，拴意马，明月清风只说长生话。

道情歌

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。
调心能治病，修心可筑基，
养性玉液还，炼药大丹生。

西游记中口诀

灵根孕育源流出，心性修持大道生，
悟彻大道真妙理，断魔归本合元神。

无根树词

无根树，花正微，树老将枯接嫩枝。
梅寄柳，桑接梨，人老原来有药医。
自古神仙栽接法，留与修真作样儿。

十一、陈抟《无极图》丹法

陈抟（公元871-989年），字图南，自称扶摇子，唐末普州崇龕（今四川潼南县光辉乡）人。儿时似痴，四五岁尚不能说话，一天独自去琼江河畔玩耍，河边一渔人妇见之，顿生怜爱之心，便将他抱在怀中给他奶吃，吃奶之后，竟奇迹般会说话了。渔人妇喜出望外，将他带家抚养，他便从渔妇丈夫姓陈。自此聪颖过人，十五岁时已熟读《诗》《礼》《书》《数》等书，且颇有诗名。后唐长兴年间（公元930-933年）考进士未中，遂不求禄仕、以山水为乐，与麻衣道者在崇龕修道，曾遇孙君仿，獐皮二位高士，指点他去武当山（今湖北省均县境内）。陈抟便前往那道教圣地练食气辟谷功夫。937年又返回四川邛州（今邛崃县）天师观跟道士何昌一学：“锁鼻术”（睡功），学成在殿楹上题诗相谢，诗云：“我谓浮荣真是幻，醉来舍轡谒高公。因聆玄论冥冥理，转觉尘寰一梦中。”高公指何昌一。之后，陈抟移居华山云台观，在少华石室中练“锁鼻术”，功力日高，每睡常百余日不起，蜕老而婴，动如神人。

后周显德三年（公元956年），周世宗召见陈抟，问其点石成金之术，陈回答说：“陛下为四海之主，当以致治为念，奈何留意黄白之事乎。”如此直言犯上，周世宗不但未加罪于他，反封他为谏议大夫。陈拒不受封，被放返华山。后世宗又召见，赐号白云先生。后唐明宗李嗣曾亲书诏召见陈抟，陈见明宗不揖不拜，明宗待之愈谨，赐号清虚处士，并赐宫女三人。陈抟上表辞谢道：“赵国名姬，汉庭淑女，行尤婉美，身本良家，一入深宫，久膺富贵，昔居天上，今



落人间。臣不敢纳于私家,谨用安之别馆,臣性如鹿麋,迹若萍蓬,飘若从风之云,泛如无缆之舸,臣送彼归清禁”。并赋诗说:“雪为肌肤玉为腮,多谢君王送得来,处士不兴巫峡梦,空烦云雨下阳台。”可见陈抟不为富贵所感,不为女色所动,堪称德高之士。

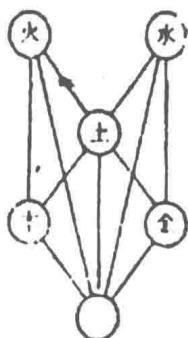
炼神还虚,复归无极(脱胎求仙)



取坎填离 (得 药)



五气朝元 (和 合)



炼精化气,炼气化神(炼 已)



玄牝之门 (得 窍)



陈抟虽遁迹山林,仍望天下统一太平,以结束其五代纷争的局面。相传他骑白骡入汴州,在途中闻知赵匡胤登基做了皇帝,高兴得大笑,从骡上坠了下来。据说他同赵匡胤下棋;这位皇帝输了,就把华山分封给了他。

太平兴国初(公元977年),陈抟应诏入宫,宋太宗向他请教济世安邦之策,他索笔写了“远近轻重”四个大字呈上。太宗不解其意,陈抟奏道:“远者,远取贤士,近者,近去佞臣,轻者,轻赋万民,重者,重赏三军。”太宗听罢大喜。

太平兴国九年(公元984年),陈抟再次入宫,太宗益加礼待。当时宰相宋琪等曾向他请教神仙之道。他说:“抟山野之人,于时无用。亦不知神仙黄白之事,吐纳养生之理,非有方术可传,假令白日冲天,亦何益于世。今圣人龙颜秀异,有天下之表,博达古今,深究治乱……正居臣协心同德,兴化致治之秋,勤行修炼,无出于此。”可见陈抟深明大义,对执政者,理当专攻政治,道术只能强身不能治国,所以他始终不将道术传授给君臣,以免道术乱政。太宗也很理解他,特下诏赐号希夷先生,且赐紫衣一袭,并令增葺所居华山的云台观。从此,人称陈



希夷。

宋端拱初(公元988年),陈抟告诉弟子贾得升说:“汝可于张超谷凿石为室,吾将憩焉”,第二年秋七月,石室凿成。陈抟给皇帝上表略曰:“臣抟大数有终,圣朝难恋,已于今年二月二日化形于莲花峰下张超谷中。是日陈至石室,以左手支颐,安卧而终。”

陈抟一生潜心学术研究,精通易学玄理,好读《易》,手不释卷,著有《指玄篇》八十一章,言导养及还丹之事,还撰《三峰寓言》《高阳集》《钓潭集》诗六百余首。但对后世影响最深最大的是其所著的《无极图》,《太极图》,及《易》,象数之学。开宋代易理学研究之先河,并建立了一套系统的内丹修炼术,为宋元内丹派的形成奠定了基础。

现将陈抟《无极图》丹法作一简介。

《无极图》丹法

《无极图》是陈抟研究《周易》和在彭晓《周易参同契分章通真义》的启发下所取得的重大成果。这张图建立了一个完整的内丹修炼系统,形象地展示了内丹修炼的全过程,标明了循序渐进修炼的五个阶段:得窍、炼己、和合、得药、脱胎。指示了自下而上,逆则成丹之法。

得窍《无极图》由第一圈所示。“窍”,即所谓“玄牝之门”,又称玄牝穴。陈抟说:“玄牝一穴,妙气回旋,三品光中,潜符太极,先天而生,后天而存,存存涵养,贯古彻今。”可见玄牝是元气的发源地,生命之门户,涵养玄牝固护元气,守卫生命之门,就能长生久视。玄牝穴,即脐腹丹田。得窍,就是调息入静,意守丹田。这是炼内丹最起码的功夫。

炼己《无极图》由第二圈所示。在“得窍”的基础上,再上层就是“炼己”。己,属于“十天干”之一,按照“纳甲”法,己纳离卦,属于心。所以“炼己”就是炼心、炼性。陈抟的“炼己”,包括“炼精化气”和“炼气化神”两个环节。

“炼精化气”:意守丹田,入静得窍之后,于恍惚冥冥之中,感到丹田气温温欲动。这时以意引导肾中精气沿督脉而上脑中泥丸,再由任脉回到下丹田,循环一周。如此练三百次,自然精化为气。

“炼气化神”,在炼精化气的基础上,意守中田和下丹田之间,洗心涤虑,使气神合一,化为元神。意守不要固定一田,在二丹田间,任其自然灵活。如陈抟说:“苗苗裔裔绵绵理,南北东西自合来”“必知会合东西路,切在冲和上下田。”

“炼己”的实质,是在“得窍”的基础上进一步入静,意想精化为气,气化为神,目的是排除杂念,使心神专一,锻炼“以意引气”的功夫。意念所到气就随之,完全达到气由意念支配和控制的程度,即将体内的气训练成一支服从命令听指挥的系统,意念指到哪里,气就奔向哪里。气绝对服从意念而不听命杂念。明确此理,具体炼法,就可自己创造了。

和合,《无极图》第三圈所示。“和合”即“五气朝元”。练功时要求,闭目塞听缄口,入静后,意念心神,肝魂、脾意、肺魄、肾志,这五脏之气分别上朝泥丸宫,即所谓“攒簇五行”,使五



脏之气上朝天元,形神合而为一。

得药,《无极图》第四圈所示。“得药”即取坎填离,这是陈抟内丹术的核心。其图为代表心火的离卦和代表肾水的坎卦相合而成。表明心肾相交,水火既济之象。肾属虎,心属龙,心肾相交。即龙虎相交而结成丹,所以陈抟说:“龙虎相交,谓之曰丹”。所谓“得药”,即取坎中之一阳,填离中之一阴,即由离卦变为纯阳之乾卦,内丹就是心肾相交,经过烹炼,而为纯阳之气凝成。内丹又叫“圣胎”。“婴儿”就被视为一团纯阳之气,或称“纯阳之体”。具体练法,在“五气朝元”的基础上,意念心火下降,肾水上升,心火肾水在丹田相交,犹如龙与虎在交,产下一子,既不是龙也不是虎,而是金光闪闪的纯阳金丹。练此功关键在于意念加想象,意念指挥心火肾水会聚于丹田,想象心火变成龙,肾水变成虎,龙虎交的情形及所产金丹的形象。反复多次练功,就会结丹。结成了丹,就叫“得药”,得到这个长寿不老的丹药。

脱胎,最高一圈所示的“无极图”,仅一个圆圈,空心虚无。所谓“无极”,就是虚无,就是混元一气,是无形无体的本源状态。练功练到这种境界,也就脱去凡胎而成为来无踪去无影的神仙了。这不过是炼内丹者所追求的理想境界,谁也没达到这个境界。陈抟所说的“若得心空苦便无,有何生死有何拘,一朝脱下胎州袄,作个逍遥大丈夫”,他自己就未能实现。他练到了“得药”阶段,因而获寿 118 岁。他曾说:“童光晃朗是明蟾,云去云来体不缠,扫尽葛藤心自莹,存胎胎就圣功圆”。意思是练到“得药”结丹阶段,就算功成圆满了。因此,“脱胎”的具体功法从略。

十二、白玉蟾丹法十九诀

白玉蟾(1194-?),字紫清,原名葛长庚,字如晦,又字白叟。其号甚多:海琼子、海南翁、琼山道人、武夷散人等。祖籍福建闽清,生于琼州(今海南岛琼山)。据其弟子彭耜《海琼玉蟾先生事实载》,宋宁宗嘉定五年(1212年)在广东罗浮山拜陈楠(陈泥丸,号翠虚)为师,学道九年,得其丹诀。陈楠死后,他沿长江一带云游;西至巴蜀,东到广闽。蓬头跣足,一衲弊甚,而神情清爽,与弱冠少年无异。喜饮酒,不见其醉。曾在杭州游西湖时坠入水中,同船的人绕湖寻觅不见,第二天早上,见他在湖中悠然自得,飘立水上,见者无不惊奇。白玉蟾才华横溢,博览儒书,精通玄理,出口成章,文不加点,著有《海琼问道集》《上清集》《海琼白真人语录》《紫清指玄集》等十余种气功专著,闻名朝野。嘉定十一年(1218年),宋宁宗降御香,建醮于洪州玉隆宫,白玉蟾“为国升坐”,后又在九宫山瑞庆宫主持国醮。他致力于传播丹道;组织教团,成为内丹派南宗的实际创始人。

白玉蟾丹法,是在继承张伯端“金液还丹大道”的基础上发展而来的,其功法简明具体,现据《海琼传道集》简介“白玉蟾丹法十九诀”和《紫清指玄集·金液还丹赋》。



(一) 白玉蟾丹法十九诀

第一采药：“收拾身心，敛藏神气。”

第二结丹：“凝气聚神，念念不动。”

第三烹炼：“五符保神，金液炼形。”

第四固济：“忘形绝念，谓之固济。”

第五武火：“奋迅精神，驱除杂念。”

第六文火：“专气致柔，含光默默，温温不绝，绵绵若存。”

第七沐浴：“洗心涤虑，谓之沐浴。”

第八丹砂：“有无交入，隐显相符。”

第九过关：“果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊。”

第十分胎：“鸡能抱卵心常听，蝉到成形壳自分。”

第十一温养：“知白守黑，神明自来。”

第十二防危：“一意外驰，火候差失。”

第十三工夫：“朝收暮采，日炼时烹。”

第十四交媾：“念念相续，同成一片。”

第十五大还：“对景无心，昼夜如一。”

第十六圣胎：“蛰其神于外，藏其气于内。”

第十七九转：“火候足时，婴儿自现。”

第十八换鼎：“子又生孙，千百亿万。”

第十九太极：“形神俱妙，与道合真。”

(二) 金液还丹赋

身木欲槁，心灰已寒，愿飞升于玉阙，必修炼于金丹。乾马坤牛，卫丁公于神宝，离乌坎兔，媒姤女于真坛。绛阙散郎，清朝闲士，使扶桑青龙，奋翅出火，而华岳白虎，飞牙入水。天炉地鼎，三关造化之枢机，日魂月魄，一掬阴阳之精髓。铅里藏土，汞中产金。龟乃子爻，蛇乃午象，兔为卯象，鸡为酉禽。四象五行，不离乎戊，三元八卦，当资厥壬。朝既屯，暮既蒙，六爻有象，夜必复，昼必垢，万物无心。由是三性会合，攒簇元宫丹，二气升降，盘旋黄道，惟水银一味，才变黑玉，故七返朱砂，乃成红宝。朱橘琼榴，交梨红枣。普天白雪。翩翩紫府之清飙，满院黄花，隐映丹田之瑞草。吾知夫抽添何物，采取何地。生杀有户，缺圆有时。以浮沉为清浊之本，以间隔明动静之机。养正以抱一，持盈而守雌。举世无人能达此者，终日枯坐，不知所之。恩生害，害生恩，房躔见昂，主中宾，宾中主，斗度回箕。尝谓大道无言，内丹非术；玄珠垂象，而阴里抱阳德，婴儿结胎，而雄中含雌质。君臣之间，先后悔吝，夫妇之外，存亡吉凶。丁



位之心，癸位之张，甲宫之女，庚宫之毕。刑德生旺，虽有否泰，沐浴潜藏，初无固必。药材斤两，东西南北以归中，火候城池，二八九三而为一。如是则鹊桥河车，百刻上运，华池神水，四时逆流。

营卫寒温，而鹑火鬼井，精神衰旺，而玄枵斗牛。子母函盖，身化心化，兄弟埙簋，福修慧修。六画动爻，见晦朔弦望之变，二至改度，有蝗虫水旱之忧。真人宇宙妙纵横，万里溪山归掌握。左军右军，自古仁义，大隐小隐，从今宫角。风悄悄，月娟娟，片云孤鹤而长啸一声，编书遗后学。

十三、张三丰内丹功法

张三丰对气功内丹研究精深，著有《金丹直指》《金丹大要》《玄机直讲》《玄要篇》、《百字碑注》《道言浅近》《无根树词》等。此外，张三丰还是武当内家拳（太极拳）的创造者，后世的各派太极拳都肇源于武当太极拳。

据马济人先生，对张三丰内丹术分成炼己功夫、得药口诀、火候细微三部，兹加以辑述如下。

（一）炼己功夫

《玄机直讲》中说：“初功在寂灭情缘，扫除杂念，是第一着筑基炼己之功也。”炼己是气功内丹法中最基本的要求，贯串于整个内丹功法过程中，不可须臾或离，所以也称炼己筑基，（筑基，一是指炼己，或指内丹功法第一步炼精化气小周天）。什么叫己，己是己土，是心意，是意念。这是从“纳甲法”来的。己纳离，而“心为离”，故己即指人心。正如清柳华阳《金仙证论》中说：“己，即我心中之念耳。”在五行中己属中央戊己脾土，为此又称己土，土为黄色，在内丹功法中又称“黄婆”，名称虽不同，实际只是指意念。

所以炼己这步功夫，就是指如何集中意念，不断地排除杂念。张三丰《玄要篇》中说，“未炼己先炼性，未修大药且修心。”所说的持心、炼性、修心，都是炼己的同义语。张三丰在《道言浅近》，中进一步指出，“大道以修心炼性为首……修心者，存心也，炼性者，养性也。存心者，坚固城郭，不使房屋倒塌，即筑基也，养性者，浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼己也。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，此修心炼性之效，即内丹也。

炼己的要求之一，就是要建立正念，扫除杂念。《玄机直讲》中说，“每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，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。”所以正念是指在练功过程中，不断排除杂念的基础上，保持清醒的练功意念。

与正念相对的是杂念，杂念的根源是情缘。杂念是指练功过程中，各种杂乱的念头，纷至



沓来,或此起彼伏,以致意念不能集中到练功上来,又称散乱。正如张三丰《玄要篇》中说的:“初下手时最难行,离了散乱又昏沉。”在练功中,尤其是初练功者总会不断地出现一些杂念,这算是正常现象,只要情绪乐观,准备工作做得充分,专心练功,杂念就自然减少。对待杂念,既不能讨厌,又不能硬驱,而是要在出现时,能及时警觉排除它,这同样可以收到练功的效果。当然,“人杂念少者,得丹早,杂念多者,得丹迟”(《玄机直讲》)。这里的得丹,是指练功效果。

炼己的方法,张三丰《道言浅近》中说:“凝神调息,调息凝神八个字,就是下手功夫。”什么是凝神,他说:“凝神者,收已清之心,而入其内也。心未清时,眼勿乱闭,先要自动自勉,劝得回来,清凉恬淡,始行收入气穴,乃曰凝神。”“心止于脐下曰凝神”。所以凝神是指排除杂念,精神安宁,意念专一的练功状态。所谓气穴,是指的下丹田,下丹田的具体位置,张三丰在《道言浅近》中指出是脐下一寸三分,也即规中,也即玄关;由于凝神入气穴的重要,所以被视为气功内丹功法的诀窍之一。如何凝?这里要用“观照”,即“回光返照”。张三丰在《注百字碑》中还指出:“眼口者,心之门户,须要垂帘塞兑,一切事体收心为敛,想世事无益于我,火烈顿除,莫去贪着。诀云:以眼视鼻,以鼻视脐,上下相顾,心息相依,着意玄关,便可降伏思虑。”

关于调息,张三丰在《道言浅近》中说:古仙云“调息要调真息息”。真息是指练功者在心情非常安静状态下所出现的柔匀、深长、细缓的一种呼吸形态。这种呼吸不是硬做出来的,而是在自然的基础上形成的。正如《道言浅近》中说的:

“凝神调息,只要心平气和;心平则神凝,气和则息调。心平,平字最妙。心不起波之谓平,心执其中之谓平,平即在此中也。心在此中,乃不起波。此中即丹经之玄关一窍也。”心静则息调,静久则心自定。精气神为内三宝,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,聚而不散,故心不外驰,意不外想,神不外游,精不妄动,常熏蒸于四肢,此金丹大道之正宗也。

(二) 得药口诀

《道言浅近》中指出:“学道之士,须要清心清意,方得真清之药物也。”对药物,在丹书上还有许多代名词,如坎卦、离卦、龙虎、铅汞等。《马丹阳语录》中说:“龙虎是铅汞,铅汞是水,水火是婴姤(婴儿、姤女),婴姤是真阴真阳,真阴真阳即是神气,种种名相,皆不可着,止是神气两字而已。”

得药景象,通过以上凝神调息的下手功夫,原被虚耗的精气逐渐充盈起来,于是体内就会出现产药的景象,又称“药生消息”(《百字碑注》)、“一阳来复”(《玄要篇》),得药的景象可分为小周天、大周天两种。

小周天的得药景象,张三丰在《百字碑注》中说:“修行人性不迷尘事,则气自回,将见二



气升降于中宫，阴阳配合于丹鼎，忽觉肾中一簇热气，上冲心腹，情来归性，如夫妇配合，如痴如醉，二气氤氲，结成丹质。”其中如痴如醉四个字，即是小周天的主要得药景象。因为还只是小周天，所以称小药，小药又名真种子，即张三丰所说的丹质。小药产生的时机，称为活子时、一阳生。如痴如醉的说法，源起于《入药镜》中的“先天气，后天气，得之者，常似醉”。肖紫虚在《解注入药镜》中描述说：“恍恍惚惚，杳杳冥冥，自然身心和畅，如痴如醉，肌肤爽透，美在其中矣。”

大周天的得药景象，张三丰在上书中说：“忽然一点灵光，如黍米之大，即药生消息也。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，即复卦天根现也。”大周天产药于静极复动之机，该时称为正子时，所产之药为大药。该时的景象，有的称为“六根震动”，即：“丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐”（《丹道九篇》）。

采药口诀：张三丰《百字碑注》中说：“药产之际，要以神助之，则其气如火，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。”他又在《玄要篇》中进一步说：“一阳来复体轻泄，急需闭住太玄关，火逼药过尾闾关，采时用目守泥丸。”这里的神、火是指用意念，金指肾中的精气。采药就是要加强意念作用，引暖气感觉，穿过尾闾，避免从前阴遗泄，后阴失气，使沿督脉逆行上升。具体来说，可用《性命主旨》中强调的吸、舐、撮、闭四字诀。此四字诀的具体内容为：撮提肛门向上，舐或作抵，为舌拄上腭，闭是目闭上视，吸是吸气停闭。这称为“火逼金行”之诀。

（三）火候细微

张三丰《玄要篇·打坐歌》中指出：“初打坐，学参禅，这个消息在玄关，密密绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎，性要悟，命要传，休将火候当等闲。”这是说要重视火候在练功中的重要性。

过去丹书中，对什么是火候，怎样掌握火候，大都秘而不谈，《规中指南》上说：“神是火；气是药”。《金仙证论》上也说：“火者神也，曰汞，曰日；曰乌，曰龙，皆我之真意也。”因此火就是神，就是练功中的意念。正如《真诠》中说的“火候全在念头上着力”。《规中指南》中又说：“火候口诀之要，尤当于真息中求之。”这里的真息也就是指呼吸。《金仙证论》中强调指出：“凡小周天，始终全仗橐龠之风，为金丹之权柄。”橐龠也是指呼吸。所以火候就是用意念来掌握呼吸。对火候的用法，有文火、武火之分。文火、武火也称进阳火、退阴符。张三丰《玄机直讲》上有此论述：“一刻中，上半刻为温，为进火，为望，为上弦，为朝屯，为春夏，下半刻为凉，为退符，为晦，为下弦，为暮蒙，为秋冬。”这种火候之说，乃基于《周易参同契》。《周易参同契》是以八卦结合月亮的盈亏消长来借喻火候。它是以震卦表示农历初三生明的月象，以兑卦表示初八上弦的月象，以乾卦表示十五望的月象，以巽卦表示十六生魄的月象，以艮卦表示二十三下弦的月象，以坤卦表示三十晦的月象。或者以十二个月配合十二个重卦来



表示。又以一天的十二时辰结合卦象来比喻,则子、丑、寅、卯、辰、巳的上半刻六阳时进火,称阳火、午、未、申、酉、戌、亥的下半刻六阴时退火,称阴符。

火候该如何掌握?张三丰语焉不详,兹简要补充如下:《修道全指》中说:“盖武火者,即呼吸之气,急重吹逼,采取烹炼也;而文火者,那呼吸之气,微轻导引,沐浴温养也。”也就是说,得药产景象后,即用前述的四字诀,结合武火,以逼暖流感觉从背部督脉上行,过尾闾、夹脊、玉枕达头顶“昆仑”而下。接前面的任脉时,用文火而归于下丹田。而在武火过程中,文火过程中,都要有一次沐浴,即不进火,不减火,维持原状。

原文选摘

河车初动,河车真动,大周天,每日先静一时,待身心都安定了,气息都和平了,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。斯时也,于此念中,活活泼泼;于彼气中,悠悠扬扬。呼之至上,上不冲心;吸之至下,下不冲肾,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,不用炼而自炼。气息既和,自然于上中下不出不入,无来无去,是为胎息,是为神息,是为真橐龠,是鼎炉,是为归根复命,是为玄牝之门,天地之根。气到此时,如花方蕊,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,而落于丹田。是为河车初动。但气至而神未全,非真动也,不可理他,我只微微凝照,守于中宫,自有无尽生机,所谓养鄞鄂者也。行之一月、二月,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,温温火候,血水有余,自然坎离交媾,乾坤会合,神融气畅,一霎时间,真气混合,自有一阵回风,上冲百脉,是为河车真动。中间若有一点灵光,觉在丹田,是为水底玄珠,土内黄芽,尔时阳来复,恍如红日初升,照于沧海之内,如雾如烟,若隐若现,则铅火生焉。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,神居于中,丹光不离,谓之大周天,谓之行九转大还也。此时一点至阳之精,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,又谓之十月功夫也。(《玄机直讲》)

炼精化气,炼气化神 坐下闭目存神,使心静息调,即是炼精化气之功也。回光返照,凝神丹穴,使真息往来,内中静极而动,动极而静,无限天机,即是炼气化神之功也。如此真气朝元,阴阳反复,交媾一番,自然风恬浪静,于此时将正念止于丹田,即是封固火候。(《玄机直讲》)

周天,大凡打坐,须将神气抱住,意系住息,在丹田中宛转悠扬,聚而不散,则内藏之气,与



外来之气，交结于丹田，日充月盛，达于四肢，流于百脉，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，河车之路通矣。功夫到此，筑基之效，已得一半了，总要勤虚炼耳。（《道言浅近》）

甘露洒须弥，关窍开通，火降水升，一气周流，从太极中小动天根，过玄谷关，升二十四椎骨节，至天谷关，月窟阴生，香甜美味，降下重楼，无休无息，名曰甘露洒须弥。诀曰：甘露满口，以目送之，以意迎之，送下丹釜，凝结元气以养之。自饮长生酒，逍遥谁得知。（《百字碑注》）

十四、王夫之咏内丹功、气的一元论

王夫之在研究《老子》《周易》《周易参同契》等经典之后，继承发扬了宋代哲学家张载“虚空即气”的唯物主义观点，认为“气”是构成物质世界的最基本的物质，指出“凡虚空皆气”（《太和篇》），内丹的“气”也不例外。气并非虚无缥缈，而是实体，是客观存在的物质，精神也是由气产生的，强调“天下惟器（气）而已，无其器则无其道”（《周易外传》）。

这就是气的唯物主义一元论。在动和静的关系上，指出动是绝对的，静是相对的，并接触到自然界和社会变化（包括人体生理变化）的根源问题。认为“太虚”本来就是动的，太虚动而生阳，是动之动；静而生阴，是动之静。天地间没有“废然而止”的绝对静止。如果“废然而止”，就等于“息灭”。正是由于太虚中阴阳二气的运动，才产生了万物。故结论是“静者静动，非不动也”。练内丹看似静，而实际上体内的真气在不断运行着，变化着。

王夫之的上述论点，破除了内丹的神秘，揭示了“气”的实质，增强了内丹的科学性，使内丹沿着唯物主义的路线发展。这是值得继承和发扬的。

现将王夫之研究《周易参同契》时所写的词《译梦》十六阙（调寄渔家傲）录此，并简释其意供参考。

《译梦》十六阙

（一）炼己

弹剑中原歌虎踞，萧条万里寒光注，
一夜韶光花下雨，春可住，落花只在花开处。
乍遣天桃开一度，天台流水无津路，
梦里邯郸归计阻，清无数，蛾眉雪浪长江去。

按：词中以剑喻“气”，描述“炼己”功排除杂念，专心致志，进入入静时的状态及景象。“萧条万里”“一夜韶光花下雨”乃“静”的写照。“无津路”“归计阻”“峨眉雪浪长江去”是排除杂念，专心致志的同义语。



(二) 黄婆

黄婆生子七八个，人人解把家缘破，囊里明珠无别货，圆颗颗，终年不舍形山坐。

云里婵娟光影堕，穿溪透骨推行磨，一缕轻烟钻穴过，真婀娜，残膏不染香云浣。

按：黄婆，指脾所藏的意，即练功时的意念。黄婆位居人体中央的黄庭（中丹田），具有协调统一全身的作用。七、八是指元精、元神。此阙词是歌咏黄婆的功绩，意念的作用。元精、元神在意念的撮合下结成颗颗明珠（内丹），意念还引导真气任督循环，周天运行，就像一缕轻烟钻隙而过。丹成气通，使人有心醉神迷，无比美妙之感。

(三) 水中金

为惜花开春已晚，春前细雨香膏喷，

鹤发仙人成老钝，朱颜嫩，闲愁无力秋波困。

道是有来真闷顿，言无又恐灵芽褪，

采药溪头立不稳，人姓阮，胡麻一粒消春恨。

按：水中金，指肾中的元精，炼内丹喻之为铅，是炼金丹的药物原料。这首词专咏肾精在抗衰老中的作用。肾精足可使人朱颜嫩，香膏喷，肾精亏，鹤发仙人也会变成老钝，少女失去青春活力，水灵灵的双眼，也变得呆滞无神。炼丹时“采药”所采的就是肾精，它就像神仙常吃的胡麻（芝麻），可使人长生不老。现代研究，芝麻含丰富的维生素E，确有明显的抗衰老作用。

子时，夜半由来非半夜，分明出现眉毛下，心肾无非淫鬼舍，谁厮惹，三更一阵光明乍。

万物未生何柄把，天开只在纱窗罅，莫与钻龟还打瓦，鸡鸣也，回头又劝红尘驾。

(四) 子时

按：是半夜11-1时，一般是指0点；为一阳初生之时。炼丹家认为，这时练功最好，可借自然界初生的阳气以激发体内的阳气萌动。此阙词所咏的是“活子时”即自觉下丹田气动阳举之时，不拘此时是否半夜，即行练功，故称活子时。

(五) 弦月

兑纳六丁天一半，姮娥手卷真珠串，未到先吞光缓缓，妖魔窜，招安旗下从纳款。

不是宝刀难消乱，王齐韩信元兴汉。洲上孙权花散满，凝眸看，轻霜不冷红炉炭。

按：兑纳六丁，即汉代易学家焦贛、京房的“纳甲”说。它用八卦与天干、五行、五方相配合，以表示气运与月象的关系。乾纳甲壬，坤纳乙癸，震纳庚，巽纳辛，艮纳丙，兑纳丁，坎纳戊，离纳己。五行方位与天干的关系是东方甲乙木，南方丙丁火，西方庚辛金，北方壬癸水。



“兑纳六丁天一半”，兑在一月中是初八，丁表示南方。此句意为初八晚上在天的南边悬挂着上弦月。用“纳甲法”，根据月亮的圆缺，决定练功时的方位和火候（详前魏伯阳《周易参同契》的有关阐释）。

这首词是描述对着上弦月练功，排除各种杂念时的情景。

（六）采药

没底篮儿短柄厨，长年只向空山宿，
春梦乍醒光透目，香馥馥，春芽白蕊殷红粟。
更有玄膏生朽木，同苗共蒂无赢缩，
曲线引来成一束，灵飞速，轻拈细煮香甜粥。

按：练功到一定程度时，下丹田温温气动（有时男子表现为阴茎勃起，女子表现性冲动），是“产药”的征象。此时急下手采药，立即提缩肛门（如忍大便状），舌抵上腭，闭目上视，以鼻吸气，同时加强意念，以意领精气入尾闾，过夹脊，透玉枕直达泥丸。这个过程就称为“采药”。

这阙词是作者描述自己“采药”时的感受。“光透目，香馥馥”“殷红粟”“灵飞速”，如此生动形象的感受，说明王夫之的内丹功夫已不同凡响。

（七）龙吞虎髓

素女无媒长自守，寒闺丹花帘垂久，
宝鸭香消人影瘦，黄昏后，灵犀脉脉闲托逗。
半推半就佯不受，倾情倒意输僝偶。
识得君心如皎昼，相薰透，春风摇曳江头柳。

（八）虎吸龙精

绰约从来真薄幸，垂杨系马踪无定，
携手雕阑双袖凭，秋波凝，从今收拾闲情性。
柳锁高楼花绕径，黄莺娇语重帘听，
沉水烟清良夜永，相偎并，赤绳挂足三生证。

按：上两阙词，把炼丹过程中的“龙虎交媾”喻为一对青年男女相爱相恋时的情景，写得惟妙惟肖，淋漓尽致。不仅使人明白龙虎交媾，坎离相交，水火既济的含义，更给人以美的享受。

（九）进火

皓月渐临深院里，茏葱光影无回避，



罗帐重重清似水，郎归矣，幽闺梦减青绡被。

如此良宵真不易，等闲莫劝郎轻醉，

缓缓金尊斟绿蚁，湘帘启，海棠红映银灯丽。

按：进火，是指炼内丹时的一种火候。所谓火候，就是用意念掌握呼吸。进火，又称进阳火，多用于采药时，加强意念，以意领气，用鼻吸气，令精气速过三关，直达泥丸。

这阙词以一个少妇久守空房，盼郎归来的急切心情，以及良宵不可错过的景况来形容进火是恰如其分的。

(十) 退符

篋里霜刀飞素练，轻骑蹑影追奔电，

杀活无私谁怨遣，闲流眇，争衡却是没头箭。

不拟婴城酣百战，刘郎依旧当时面，

卸甲拔营旗渐卷，无回转，依然只在灵宵殿。

按：退符，即炼丹时的“退阴符”，是指以意领气从泥丸沿任脉下降至脐腹丹田时所用的火候。此时宜缓慢下降，呼气宜长，以泻阳补阴。另一说是气到泥丸时，为防止所进阳火过盛为患，即在泥丸退阴符。此阙词所描述的就是在泥丸宫即行退阴符的景况。“闲流眇”“没头箭”“卸甲拔营旗渐卷”，正是由进火转为退符的形象写照。

(十一) 沐浴

东涧桃花红锦笑，微昨乍雨春皆好，

沽酒醉眠瑶圃道，玉山倒，何须雪上留鸿爪。

更有木樨秋渐老，可怜犹载斜阳照，罢钓归来闲倚棹，君莫懊，空阶落叶随风扫。

按：沐浴，指练功时洗心涤虑，扫除一切杂念，保持心地纯洁。词中“沽酒醉眠瑶圃道”就是洗心，“何须雪上留鸿爪”“空阶落叶随风扫”，就是涤虑，扫除一切杂念的形象生动比喻。沐浴，要求贯穿在炼丹的全过程，特别在进火，退符之后，更应注意沐浴。

(十二) 刀圭入口

浪说婴儿怀里是，依家元有花生子，

缥缈云中飞雁字，参差是，波光涵影融空水。

一彻重关千万里，红铜黑铁生灵翅。

汙浹石人喧木耳，真不二，蓬壶只在潇湘址。

按：刀圭，本是药物的量具，一刀圭等于方寸匕的十分之一，约今之0.6-1克。这里喻练功时要神气合一，津液满口。词中“花生子”“红铜黑铁生灵翅”是对神气合一的形容；“潇



湘”则是对口中津液的形容。刀圭入口，是指练功时，从泥丸降下的玄珠，颗颗进入口中，与口中津液一起吞入丹田。

(十三) 后天气接先天气

五海六山成古寨，逢人便劫真无赖，
却想当初没芥蒂，依稀在，丹成谁把葫芦卖。
火入烟中薰不坏，俄延黑月生光彩，
忒煞调和功用大，交无碍；菱花背面何分界。

按：后天气接先天气，指练功到一定程度，要求练：“先天气”，即用先天呼吸，像“胎息”那样，绵绵若存。但这种先天呼吸是通过后天吸呼调练的，所以叫“后天气接先天气”。词中“逢人便劫”，是对后天气的形容；“依稀在”是形容先天呼吸若有若无。“俄延黑夜生光彩”是后天气接先天气成功时的景象。

(十四) 三五一

太上珠函光闪闪，七穿八透飞晶焰，
名鼎名丹皆占染，溶滟滟，寥阳宝阁成独占。
大冶红炉风橐飐，何劳搅合凭霜剑，
偶耳荷珠成万点，无余欠，珠珠颗颗圆如芡。

按：三五一，指精、气、神合而为一。内丹，就是将精气神结合成丹。牟尼，这里指脑中泥丸宫。此词是描述经过“七穿八透飞晶”烹炼（详前“肘后飞金晶”功法），在泥丸结成丹珠时的情景。丹珠就好像释迦牟尼佛头上那闪闪发光的宝珠。

(十五) 光透帘帏

盗道多言皆强说，只因未见成痴劣，
两口仙翁翻剑舌，真撩擎，丁宁只把珠帘撤。
以我观他用处裂，从他观我眸中屑，
不动丝毫堆里雪，通明穴，惺惺二六日时中诀。

按：这阙词说明炼丹可使人生智生慧，甚至可产生“光透帘帏”，洞察一切的特异功能。王夫之本人就达到了这样的境界，所以在哲学上取得了超越前人启迪后人的成就。

(十六) 大还

世上仙人千万位，唯除强把皮囊闭，
识得离钩真震兑，随缘值，耶娘粥饭寻常味。



我即与天分伯季，问谁愁老谁愁稚，
才觉骷髅非异类，酣娇媚，懵腾日月花前醉。

按：大还，即大还丹。王夫之《译梦》十六阙，都是咏颂的“大还丹”功法及练功时的亲身体验。若不是练到上乘功夫，是写不出这样的词来的；此阙词，一方面是作者对那些自称“仙人”的鄙视；另一方面则是抒发自己练成大还丹后的美妙恬愉的感受。



第四章 外丹论

第一节 金丹总论

一、仙丹妙药说

中华民族拥有五千多年辉煌灿烂的文明历史，而道教在其中显示了辉煌灿烂的一面。在与疾病斗争、中草药的研制开发以及普通化工的研发等方面，道教都有创造性的科学贡献。古代先贤道士们怀揣慈悲，不怕虎豹狼虫的伤害，不怕药物中毒，不怕烈日暴晒，不怕烟火蒸熏，不辞劳苦地采药炼丹，不顾个人安危，吃苦耐劳，辛勤操作，很多人献出了宝贵生命。比如，虎狼之吞，毒蛇咬死，中毒而亡，山巅摔残等等。然而，他们坚守信念，从不后退，坚持研炼，制造了许多抗病药物，挽救了不知多少生灵，他们用自己的生命和血汗，换来了今天的人们对中医药的认识和使用。现就他们当年所研炼的丹、丸、散以及常用药物作一介绍，供今人研究探索以及进一步开发，期望起一点作用。

二、道之玄妙

“道”原为道家思想的最高哲学范畴。老君曰：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰‘道’。”葛洪在《道意》中说：“道者，涵乾括坤，其本无名。”又曰：“玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也。”“道”深邃的渺渺茫茫，所以被称为“微”；它悠远得绵绵莽莽，所以被称为“妙”。它崇高，像皇冠覆盖在九霄之上；它空旷，像巨笼环罩于宇宙八荒之外。它的光辉比日月明亮，它比飞驰的闪电迅速。它时而闪现，时而飘移，像流星急行，时而幽邃，像深渊澄澈；时而纷飞，像云朵悠游。它附着于亿兆物类之上便呈现为“有”，寄寓在幽暗清寂之中就转化为“无”。坚硬的金石不能比拟它的刚劲，浓厚的露珠不能匹配它的轻柔。说它方，却不能用矩尺来衡量；说它圆，又不能用圆规来测度。它来时看不见，去时追不上。昊天因为它而高峻，大地因它而低下宽厚，云因它而浮行，霖雨因它而降临。它孕育出“元一”，铸造出“两仪”，创造了原始，冶炼出万物，运转着星宿，制作出混沌，驾驭着神妙的机关，鼓动着四时的天气，囊括了淡泊怡静之志，抒发出鲜明醇厚之情。它遏制污浊，发扬清明；它增减河水，损益江湖。添加它，不会显得盈溢；耗损它，不会显得贫



乏,给予它,不会显得旺盛;夺走它,不会显得憔悴。它的力量大于一切,操纵一切。因而,玄道所在之处,情趣盎然,其乐无穷;玄道不在之所,形体破敝,神髓消亡。

在天地人造化之中,拥有生命而最伶俐的,没有什么动物能超过人的,拥有可贵生性的人类理应完全相同,但是人们的贤能、愚笨,正派、邪僻,漂亮、丑陋、修长、短矮、清静、污浊,贞节、淫荡,敏捷、迟钝、急遽、缓慢、归附、舍弃等等,以及心意、眼睛、耳朵等所欲求的,其间歧异,已成天空和地的差别,寒冰和炭火般的相反。人是有灵性的,最有思维能力的,但在很多日常生活中,思考得不周到。至于五声八音,各类音乐;清新的商曲,流畅的微调,如似损伤听力的罪魁;新奇的花纹,浓艳的色彩,堂皇富丽,光彩夺目,好似破坏视力的祸首;安逸的宴席,快乐的聚会,明澈的酒浆,芳香的玉液,如同扰乱天性的毒药;妖艳的容貌,娇媚的身姿,颜妆的脂粉,白皙的丽质,如同砍伐生命的利斧。只有玄道,才能让得道者保持永久的快乐。

追求长生不老,修行仙道,要诀在于立志。要求清静、安寂,遗忘自己的形体,寿长者,由于得道。《仙经》曰:“服丹守一,与天相毕;还精胎息,延寿无极。”人是聪明理智的,只要修炼彭祖、老子的道术,就能见到功效。只要有超越世人的志向,强有力的才能和追求,持之以恒,并且服用仙丹,守持专一,补偿精气,胎儿般呼吸,延续寿命,做到对内,不辜负良心;对外,不愧对形体;对上,尊天地神灵与师、父母;对下,不改变诺言,行仁慈。立功积德,救人危,解疾苦,以忠、孝、和、顺、仁、信为本。不修德,但务方术,也不长生。老君之诀言:“子不得还丹金液,虚自苦耳。”夫五谷犹能活人……又况于上品之神药,其益人岂不万倍于五谷耶?夫金丹之为物,烧之愈久,变化愈妙。服药虽能长生,若能兼行气者,其益甚速。若不得药,但行气而尽其理者,亦延年。夫人在道中,道在人中;人在气中,气在人中,自天地万物,无不须气以生者也。善行气者,内以养生,处以却恶,气可以禁鬼神,止水火、却虫蛇,消病毒,禁白刀等功用。夫气出于形,行气可以不饥不病,运气可健体延年,用气可养性。善于运行真炁的人,在身内,可以休养身体,调动脏腑营卫功用;在身外,可以排除邪恶。人总是生活在气中,而气息又在人的身体内,通过气血运行周身,而维持生命。因此先哲们称血为性,气是命。修性养命,也就是理血养气,才能身体健壮。但是大多数人只知好生而不知有养生之道,知畏死而不信不死之法;知饮食过度之蓄疾病,而不能节肥甘于其口;知极情恣欲之致枯损,而不知割怀于所欲。抱朴子曰:“凡学道当阶浅以渐深,由易以及难,志诚则果,疑则无功……非积善阴德,不足以感神明;未遇明师而求要道,未可得也。”宝精爱气,最其急也,内修形神,延年愈疾,外攘邪恶,祸害不干。明吐纳之道,则曰:行气可延年;知屈伸之法,则曰:导引也难老;知草木方剂,则曰:药饵可无疾。

养生之道在于自己,不必等待别人,只担心凡庸之辈,不能保守真率,没有杜塞遏止的约束,听凭爱好的撼动掠夺,任性奔流,迷途不返。被欲望所引诱,天然的事理就泯灭了,心灵被奢侈玩乐所制约,情怀被扰乱。致使精神心灵被邪所用,荣卫之气被消磨、劳逸过度、元气削



弱。自己招来祸患,天地神灵怎能救护呢?如果修养失去了中和,百病就会乘机而攻击你。各位同道,各界朋友,你们是否想过这些问题呢?特请认真思考一下了。

三、外丹之源

炼丹一词,早在黄帝时代(公元前30世纪初)就有载说,不过此时的丹药以植物药为主,后来发展到五石、金属等类,有《黄帝九鼎神丹经》。到宣王(公元前827年)和威王及燕国的昭王(约公元前425年),都先后委派要员去到海中仙岛及三神山,去寻仙求长生不老仙丹妙药,或药料配方以及炼丹术。在秦始皇(公元前246年),也曾先后数次派重臣到海上诸岛访仙求药,但都未成功。汉武帝(公元前140年),也深信仙药灵丹,信任当时的炼丹家李少君之言,亲去炼丹地祠灶和祀火神,并且遣方士入海去蓬莱岛,有安期生之嘱,而事化丹砂诸药成为黄金。此时的淮南王刘安,招募方术之士数千人,研著《内书》二十一篇,《外书》数百篇,《中篇》八篇,共言神仙黄白术约二十余万言。东汉魏伯阳撰《周易参同契》一书,综合了“内、外、中”三书的焦点精华,进行了系统的总结,对后来的发展起到了推动作用。到魏晋时期,煮炼丹药已达高峰时段,魏朝各代帝王都热衷于外丹,在京都设立仙坊,置仙人傅士官,煮炼百药,封西山以供薪蒸。又征召方士韦文秀与尚书顾诣,去王屋山合金丹,后来又命罗崇之入山访求神仙,均无效果。《北史·艺术下》载:“道士陶弘景曾为梁武帝炼丹。”《南史·隐逸下》载:“陶弘景既得神符秘诀,而苦无药物煮炼。帝给黄金、朱砂、曾青、雄黄等。后合飞丹,色如霜雪,服之体轻。及帝服飞丹有验,益敬重之。”陶弘景撰有《合丹药诸法式节度》《集金丹黄白方》《太清诸丹集要》《炼化杂术》等炼丹著作。晋代的葛洪著作《抱朴子·内篇》,系统总结了学仙修道的各种方术,并大力论证了“神仙可学”的基调。大力提倡金丹服食便成为道教的重要修炼方术。隋末道士苏元朗是一位内丹家,也炼外丹。其著作《宝藏论》记载:当时术士们懂得炼造药金,药银近三十种。因此说:隋、唐、宋时期,是道教外丹术最为兴盛的历史时期,因为有著名的炼丹术士和外丹经诀之丰,炼丹术具体内容之富,产生的社会影响之大,丹药服食无偏差等原因,故称道教外丹术的“黄金时期”。

自魏晋南北朝时期的道教已成熟化,外丹术也向义理化方向发展,很快外丹理论繁荣,这也表示外丹术在实践、经验、理论基础、药物火候等诸多煮炼术的成功,这是道士们长期坚持不懈的努力研发,笃信金丹服食,对安炉置鼎,炼丹合药等方术,不断进行探求,积累了丰富的经验,给外丹术的发展以巨大的推动力。在唐代达到鼎盛,因为外丹术在理论建构上取得了很多引人注目的发展。道教自身的自然还丹理论从根本上完善了“夺天地造化之功,盗四时生成之务”的道教丹道思想。在临炉炼丹火候掌握的真符理论,为绝大多数炼丹家所接受。并且药物配合的相类学说,在理论上为外丹实践拓宽了药物原料范围,理论热情的高涨,也是该时期外丹术完善的一大特色。但是在具有普遍性理论背景下,一些外丹术方士因在什么



药物作为还丹原料上主张不同,分为三大派,一是重视炼制和服饵黄金,丹砂的金砂派;二是主张铅汞为至宝大药的铅汞派;三是宣扬硫汞转炼合成的硫汞派。三家对立和激烈争论,但也相互影响和融摄吸收。唐代丹道术士在炼丹器物设备、药物种类、药剂分量、用药处置、合炼产物、火候调控等方面,都有一定的质、量、数、候、时等的规定,使炼丹术实践达到了前所未有的深度和广度,炼丹实践成果在古代化学史上具有重要意义。

外丹术从宋朝开始衰败,元、明、清更甚,原因是服食丹药常有中毒而亡的事发生。这种原因大概有以下几个方面:一、药质不纯;二、配药不合理;三、火候强弱掌握不适;四、炼制次数不足,九转还回丹不够,火势不强、药毒氧化不干净,丹药中存留余毒;五、术士经验不足,技术操作不透彻等。炼丹是一项化学科学的反应、氧化作用,要求的九还即九炼,是将药中之毒通过九炼之氧化反应,全部被炼散发,而成无毒之药,若稍有差池,便存留毒物,这就不可服食,古人无有检测手段,不知哪些有毒和无毒,难免出问题,因此今人不可盲目烧炼丹药,因为一不知药物,二不知鼎炉,三不知火候,四不知方术,五不知程序,六不知始终,怎么能炼丹呢?

虽然外丹术衰落,信奉之人各朝代均有,如唐末五代的“日华子点庚法”收录在《诸家神品丹法》卷六中。“日华子口诀”十六条收录在《铅汞甲庚至宝集成》卷三中。宋代也有一批相当重要的丹经,吴误著《丹房须知》,沈括著《梦溪笑谈》。宋代文人苏轼、苏辙都曾炼过丹。元代统治者不准炼丹,但有著名道士陈致虚、俞琰等人,虽属内丹派,但对外丹很熟悉,他们的著作中大量采用外丹术语而阐扬内丹学说。明代道教曾出现的“回光返照”刊行《庚辛玉册》《造化钳锤》《乾坤秘蛄》《黄白镜》等炼丹著作。明朝诸帝都服食丹药,唯世宗朱厚熜(1521-1566年)因丹毒而致病。清代仍有炼丹者,同治年间还有《金火大成》等著作刊布于世。

四、金丹理论

外丹黄白术的义理学说,是以“万物可变”为核心观念的。普通金属用烧炼氧化,用金丹点化后的性质变化如何,此变化是否有极限等等,都是一个认识问题。葛洪认为:“变化者,乃天地之自然。”他列举合五种灰以水精碗,化铅作黄丹及胡料。还列举驴马相交而生骡子,马驴相交而生驹驴;雉化为蜃等等事例,证明物类可变,并得出变化无极限的认识。葛洪云:“夫变化之术,何所不为。能为之者,往往多焉。水火在天,而取之以谄燧。铅性白也,而赤之以为丹。丹者赤也,而白之而为铅。云雨霜雪,皆天地之气也,而以药作之,与真天异地。至于飞走之属。蠕动之类,稟性造化,既有定矣。及其倏忽而易旧体,改更而为异物者,千端万品,不可胜论。……至于高山为渊,深谷为陵,此亦大物之变化。”葛洪又说:“金丹之为物,烧之愈久,变化愈妙。”金丹是用丹砂等原料烧炼而得的。丹砂古代也称丹,是一种红色固态矿物,早期炼丹主要材料,这就是炼丹术一词的来历。人可以“假外物以自坚固”,炼人身体,故能延命。《抱朴子内篇·金丹》云:“凡草木烧之即烬,而丹炒烧之成水银,积变又成丹砂,



其去草木亦远矣，故能令人长生。”按葛洪的说法：黄金是一个永远不变化的物质；丹砂是一个变化奇妙的物质，自然界中的金和玉都是性质很稳定、不容易发生朽坏或变化的一类物质，特别是黄金，百炼不消，埋之毕天不朽，也有适量服用者。

《九转流珠神仙九丹经》卷下说：“淮南神仙方，因物类自然。为石别为钟乳者，松别为松萝者，着桑别为桑寄生者，因物类所著生，自然之道，故服之合以六律，上应七星。故地黄实者，恍惚之精也；著桑者寄生，阳之精也；菊华者，阴之精也；茯苓者，木之精也；车前实者，雷电之精也；地肤实者，列星之精；竹实者，天华太乙之精也。凡七物，上应北辰星日月。”《太清金液神气经》卷上言：“用‘九灵磁石’‘玄符云母’等二十八药炼‘太清清虚上皇太真玄丹’，以象二十八宿星之灵符。”《太清石壁记》卷上载：“五石丹方称五石丹，其药飞五石之精，服之令人长生度世，五石者是五星之精。”1.丹砂，太阳荧惑之精；2.磁石，太阴辰星之精；3.曾青，少阳岁星之精；4.雄黄，后土镇星之精；5.礬石，少阴太白之精。又以此五星之精，其药服之能令人长生不死。唐朝道教外丹十分繁荣，有一种是“自然还丹”。《丹论诀旨心鉴》载：“有上仙自然之还丹，生太阳背阴向阳之山。丹砂皆生南方，不生北方之地。自然还丹是流汞抱金公而孕也，有丹砂处皆有铅银。”

炼丹家将所有的炉鼎器具，想象为一个缩小的宇宙，要求大丹炉鼎亦须含天地人三才、五神而造之。鼎有三足以应三才；上下二合以像二仪；足高四寸以应四时；炉深八寸以配八节；下开八门以通八风；炭分二十四斤以生二十四气；阴阳颠倒，水火交争，上水应天之清气，下火取地之浊气。《九转灵砂大丹资圣玄经》云：“这个小宇宙与真实的‘天地造化同途’，便可以炼出仙丹。”凡人服食这仙丹，自然也同服食自然还丹的上界仙人一样，可以永生了。这仙丹自然也能使普通金属变化为贵金属。

五、炼丹过程及流派

万卷丹经秘在火候，凡修丹难于火候的把持，修丹之士若得真火候，何忧其还丹不成乎？馨字号《诸家神品丹法》卷二载：“所谓火候，即是丹炉温度的控制，古代是依靠按时添减燃料或鼓风助燃来实现的。”道教练丹术以炉中之火比类“天火造化”，讲究火候变化喻合天符运行，这就是所谓的真符。《通幽诀》载：“日、月四时直符循环，一如车脚，转运阴阳，成数造化，载运万物，故在律纪。”一年十二月通于十二消息卦，一卦有六爻，故一月可分为六候，每候五天，于是每月炉火可以按卦爻变化来控制进退。此即用“火喻”爻象。《还丹肘后诀》载：“直符法喻：如十一中建子，阳气始生；夏至一日阴气始生，是天地阴阳进退，一年十二月用事也。一月有六候，直符潜伏，五行出没，交会刑克并在其内。”按唐代炼丹较为流行的直符理论，十一月为丹炉举火第一月，初候发火用二十四铢火，为一爻也，以法二十四气。守至二日半加一爻，至五日为一候也。依次用火加爻。每月有六候，常至第三候六十时下与第四候三十时上



并武火处,其火斤两进退日夜须别,添熟炭,常令露火面,其直符九个月半毕后则常取第九月火候爻象法则进退斤两为定,不论年月远近也。各月用火候进退操持,都有详细口诀。炼丹术士们经历了十二个月的周天大造化,只要更漏分明,用火不失斤两,节候有准,渐渐如蒸物,年月满足,自然功成。急则飞走,缓则不伏,依直符爻象,则金火自伏矣。

唐代的炼丹术士强调“洞达阴阳,穷通爻象”,力图运用阴阳学说指导炼丹涉及的药物反应。《太古土兑经》云:“金、银、铜、铁、锡谓之五金,雌、雄、硫、砒名曰四黄,朱、汞、硼、碓、硝、盐、矾、胆名云八石。或阳药阴伏,或阴药阳制,明达气候如人呼吸,皆有节度。”张真人《金石灵砂论》云:“一阴一阳曰道。”圣人法阴阳,夺造化,故阳药有七,金二石五。黄金、白银、雌雄黄(朱砂)、砒黄、曾青、石硫黄皆属阳药。阴药有七,金三石四。水银、黑铅、硝石、朴硝(硼砂、碓石、盐青)皆为阴药。阴阳之药各禀其性,而服之所以有度世之期。我们要知道只有相类的物质之间才能发生联系和化学反应作用,此即药物配合的相类学说:夫铅与雄黄同舍,化石受于金之类雌黄,雄类碓砂,雄不得碓砂相和而其色不行。夫铅者金之主,雄者石之主,故铅能变金石,类于密水贝母。夫硫黄伏得本色不移,亦能变伏染金石类,入磁石作汁。汞类石亭脂,砒类石脑,立凝不飞,硃醢醇酒,铅类桑柴之灰,锡类密陀僧,曾青类于代赭石。这里包括雄黄、化石(硝石)等多种药物的相互作用和化学反应。《太古土兑经·明相类》云:“夫论相类者,阴阳和合即变化顺宜也。”在两魏、东西晋、南北朝至隋唐时期,丹方中用药达数十种。《太清石壁记》载:“造大造丹方共用空青,光明砂等二十七种药物原料。”《黄帝九鼎丹方》载:“只用了十七种药物原料。”这些丹方按《神农本草·经》之说:“药有君臣佐使,以相宣摄。合和宜且为一君二臣五佐;又可一君三臣九佑。”炼丹术士们在炼大还丹时用铅为主,用水银为君,硫黄为臣,雄黄为将,雌黄为佐,曾青为使。故君臣配合,主将拘伏,使佐宣通。

外丹黄白术的历史比道教建立还早,在道家时已有理论和炼丹者,很多不同理论,这与丹道流派有关系。葛洪说:“道家所至秘而重者,莫过乎长生之方也。故血盟乃传。传非其人,戒在天罪。”由于这些原因而至秘,再有师乘关系,其主要在用什么药料为主的问题上常有分歧,便形成外丹学的不同流派。据《抱朴子内篇》载:“汉末著名方士左慈将外丹术传给了葛玄,复传于郑隐,郑隐再传给葛洪。”这一派兼综诸家之说而推崇服食金砂(即丹砂)。葛洪的说法是:丹砂是“益人万倍于五谷”的上品神药,并说:“夫丹(此处指丹砂)之为物,烧之愈久,变化愈妙。”葛洪属金砂派,另一大派是铅汞派,是以东汉魏伯阳之《参同契》为理论,经隋代苏元朗的重新发挥《周易参同契》之太易丹道及龙虎铅汞之说,唐代最为兴盛,以铅汞为至宝大药,只论铅汞之妙,龙虎之真,去四黄之大非,损八石之掺杂。要在铅汞合天地之元纪,包日月之精华,上冠于乾,下冠于地,总七十二石,统天地之精光,修炼成丹,服之延驻。其流派术士较多,如郭虚舟、玄真子、孟要甫,刘知古、李真君、乐真人、金竹坡、金陵子、柳泌等高明术士。他们长于玄学思辨,创说颇富,理论体系枝蔓繁芜,以二仪即乾天坤地,言鼎器,设位是阴



阳配合。易者，日月，是药。药在鼎中、居乾坤之内。坎为月，是铅；离为日，是汞。上日下月，配而为“易”字，喻日月在鼎中，故曰“易行其中”。乾为天上鼎盖，坤为地下鼎盖，鼎唇作雌雄，“相合阴阳”。设位者，在炉上列诸方位，星辰、度数，运乾坤，定阴阳。是以《周易参同契》乾坤鼎器及铅汞配坎离二用之说。所谓四象，或称四维、四兽、四神，即东南西北方位。所谓五行，即金、木、水、火、土。铅汞派认为，炼大丹必须四象齐全，五行完满，为了此，本来主张排斥其他杂药，而只用铅汞之说，即不得不采用银、朱砂、雄黄、硫黄等药味。其内部引起各种争论。在唐代还兴起了硫汞派，用硫黄和水银合炼。此派也用易学阴阳之说作为义理基础。认为硫黄是太阳之精，水银是太阴之精，一阴一阳合为天地。宋代的《灵砂大丹秘诀》说：“硫黄本太阳之精，水银本太阴之气，阳魂死而阴魄亡，乃夫妇之合精，阴阳之顺气。”以此炼成的灵砂，是丹灶之统辖，大药之祖，金丹之宗。

以上三大派内部也各有门户之见，如金砂派有主金和主砂之争，其他两大派，也有用药主次之争，相互攻击，贬斥异端，如属金砂派，主张伏炼，服食丹砂的陈少微批评硫汞派说：且世人多误，取石硫黄，呼为太阳之至精，和汞而烧七返。且硫黄受孤阳偏石之气，汞又离于元和，二物俱偏，如何得成正真之宝？《大洞炼真宝经·伏灵砂妙诀序》云：“别的流派批评铅汞派，说他们比附四象，五行，只是罔象寻文自为”。《大还丹金虎白龙论》云：“以铅汞变色不正，以阴阳取予不理，呼铅作虎，唤汞为龙，妄配阴阳，错排水火……总是凭空造作，非理修持”。虽然有争执，但也存在相互吸收，融合，遵奉易学阴阳五行学说为唐代风气，各派相互影响，义理上互参互学。

六、先哲论病理

右英真人曰：“夫内接家业以自羁，外综王事以杂役。此亦道之不专也。夫抱道不行优无道，握宝不用犹无宝。”

紫微真人曰：“疾之所生，生乎念多，邪之所兆，兆于心散，念多则事广，事广则累繁，浮泛莫检，纷竞不息，内煎万虑，外劳百役，形神弊矣，众病安得不兴。”

裴君曰：“三关常调是长生之道也；口为天关，手为人关，足为地关。调则五脏安，安则无病又存五神于体。”

史载商王闻彭祖有道，拜为大夫，每称疾闲居不预政事，服云母粉、麋鹿角、水挂，常有少容性，深静不自言有道。商王知情后问彭祖，彭祖未回答，于是商王立华屋紫阁，使彭祖居之，问延年益寿之道，彭祖答曰：“欲登天上补仙官者，当服‘元君太一金丹’，此道至大；其次当‘爱精养神，服食草药’，可以长生；其次‘阴阳运气，导养屈伸’，使百节气行，关机无滞，此可以无使病所侵；思神念真，坐忘炼液，皆可以令人长寿；补脑之要，此甚难行，非王之所为也，吾闻浅薄，道止于此，不足宣传。”人生于世，但养之得宜，可至百余岁，不及此者是皆伤之也。



大醉、大怒、大温、大寒、大劳、大极，皆伤也，至乐、至忧、至畏、至怖、至扰、至躁、至奢、至淫，皆伤也，甚饥、甚渴、甚思、甚虑，皆伤也，久坐、久立、久卧、久行，皆伤也。寒温得节，饥饱适宜，无思无为，惟清惟静，此可与言修身而已，得其寿复养之得宜，则宜长寿，但要莫伤也，冬温夏凉，不失四时之和者，所以适身也……修道之士，皆令禁之欲，以检制之易也。亦由水火用之过当，反为害耳，人不知经脉损，血气不足，内理空疏髓脑不实，体已先病，故为外物所犯，因风寒酒欲以发之，若本充实，岂有病耶？凡远思羡慕伤人也，忧患悲哀，人情过乐，忿怒不解，汲汲所爱，戚戚所患，寒温失节，阴阳不交，皆所伤也，天地相生，所以导养神气，使人不失其和，物不失其生，人不能法天地，而有常减衣绝食，自取死病，愚之甚也。去此修摄节宜之外，则有服元和之气，得其道则邪不能入，其理身之本也。

老子《养生要诀》曰：“亡气衰即身谢，是以志人上士当施医，食于未病之间，不迫修施于既败之后。”又曰：“自守则神形安静，灾病不生。”

《修养杂诀》曰：“若得十通，即竟身体润泽而色光焕，耳目聪明，食饮有味，气力倍加，诸疾去矣。”又曰：“但有不和，遗之踵前，五呵六呵，无疾不蠲。”

七、仙丹妙药解

葛洪曰：“九丹者，长生之要，非凡人所当见闻。”

第一种丹药叫“丹华”。先制作“玄黄”（取水银九斤，铅一斤，置于土釜中，猛从旦至日下脯，水银、铅精俱出，如黄金、曰玄黄）。（水银、铅精的合液，再用雄黄水、矾石水、戎盐、卤盐、石、牡蛎、礬石、赤石脂、滑石、胡粉，各几十斤，把它们制作成“六一泥”，用戎盐、卤盐、礬石、牡蛎、赤石脂、滑石，加胡粉，为六加一，原料合成六一泥。）封固玄黄用火烧烤三十六天后制成，服食可仙寿。又用玄黄膏剂，将这种丹药制成丸子，放在猛火上面，顷刻就制成黄金。黄金（实玄黄）制成，那药也就制成了。如果制不成黄金，再次将药封置后烧烤，所需天数正像前面所说的那样，必然制成功。

凡各种丹药，只要得到其中之一就可，不必都去做，制成哪一种任随人们的喜好而定。此丹药之说，是要追溯到两千年前了，先哲们有他们的化学科学理论，书载知识不一定全盘托出。虽然说是仙药妙丹，今人没有化学成分的化验依据，还是不仿制为好。凡下面用药名，后有注解。

“太清神丹”：此方出于太乙元君，《太清观天经》七、八、九篇丹经中曰：“元君者，大神仙也。元君者，老子之师也。”此丹方纯是喻言，使人无法理解，烧药时备用华池、赤盐、艮云、玄白与飞符，三五神水，乃可起火耳。

九光丹：制法与九转神丹不同，但也近似，先用各种药物掺和着用火烘烤，再用它们来与五种石药变转化合，石药是丹砂、雄黄、白礬、曾青、磁石，每种石药再经过五种变转，就各自形



成五种颜色,五种石头一共二十五种颜色,各色药物用一两,用不同的器皿盛放,各自色药有不同的作用,譬如要长寿,青春常驻,就服用黄色药,等等。

岷山丹:先冶炼黄铜,用来制作承露的器皿,承接月光下的露水。再用水银倾倒在上面,引来太阳的精华下在其间烘烤,常年服用可长生不死。又取此药放置在有雄黄的取火铜镜中,用水银覆盖,让太阳暴晒二十天后打开研制,每天清晨初汲井华水吞服如同小豆粒,百天后盲人能看见,各种疾病自然痊愈,白发复黑,牙齿堕落的重新生长。

务成子丹:用巴沙汞放置在八寸的铜盘中,土炉子盛炭火,依三边沟壑来支撑着铜盘。用硫黄水浇灌它,经常让它如同稀泥一样,服食百天可长寿。

立成丹:用雌黄、雄黄烧炼后流下其中的铜液,铸成器皿,覆盖在三年的陈醋上,百天后在器皿上长满了红色的乳花,长度有好几分,有的长有五彩的美石,取下研制后服用,可令长生不老。又可与菟丝调和,菟丝是指初生的根茎挖掘起刻削后让流出血一样的汁液,取汁调和这种丹药,服之精神百倍。

赤松子丹:收取千年的藟藤汁水,以及蟠桃汁液腌制丹药,放入砂陶器皿中,用纯白蜂蜜封住器具的口盖,埋入地下三尺,过百天后,绞取柠木的红色果实,用汁水调和丹药,服之,能使人脸面、眼睛、鬓发都变成红色,并长生不老。

刘元丹:将丹砂放入醋液中,百天后成紫色,用手抓不污染手,又掺和进云母水,放入竹管中用漆涂上,投放在水井中,百天后化为红色的水。服食一合能百寿,常服可长生。

乐子长丹:用曾青、铅丹,配合汞和丹砂,放入铜制筒子,用干铅粉和白滑石封堵起来,放入白砂中蒸制,八十天后,服食小豆大小的丸粒,三年后仙寿。

李文丹:用白色生绢包裹丹丸,用竹子汁液煎煮,叫做“红泉”,又在沸腾的热水上蒸制,再用酸掺和,服食一合,一年后仙寿。

尹子丹:用云母水掺和丹丸,密封后放到溶有黄金的酸中,一年后拿出,服食一刀圭,服尽一斤后,得仙寿。

太乙招魂丹:用五种石药,用六一泥封制,都按九转神丹。它的特效能使猝死两三天以内的人重新复苏。用法:设法将一粒丹丸放入口中,配合硫黄丸,只要用水送下去,让它进入喉咙和胃,人就能复活。

稷丘子丹:用清酒、麻油、白花醴、龙膏和合,用六一泥封制,再用糠火烘烤,十天后制成。服食如同小豆大小的一粒,服完剂量后仙寿。

墨子丹:把汞和五种石药浸液放入铜器中,用火煎熬,再用铁匙子搅动,十天后回复为丹丸,服一刀圭,各种疾病全都离身,长服仙寿。

张子和丹:用铅、汞、曾清水掺和密封,在赤黍中蒸制,八十天后制成,再用枣子膏和赤黍中蒸制,八十天后制成,再用枣子膏和团成丸子,服食如同大豆,服食百天仙寿。



绮里丹:先研磨、漂洗五种石药粉尘,用丹砂汞调和,盛入大的铜器中煮制,百天后出现五种色彩,服后仙寿。

玉柱丹:用溶解了硝石等的醋液来调和丹药,再用曾青、硫黄的粉末覆盖、铺垫,放入筒子的沙粒中,蒸制五十天,服食百天,聪慧长寿。

肘后丹:用熔金的酸液调和丹丸,用干铅粉密封,蒸制八十天,取出如同小豆粒大小的丸药,放入盘中,对着太阳调和,它的光芒射上去,与日光相连接,服食如同小豆的丸粒,久能长寿。

刘生丹:用白菊花的汁液、地俞和楮实汁液,以及樗树汁液融合着丹丸,一起蒸制三十六天后,研制调和后服用,一年后长寿,老翁服用还童。

王君丹:用巴蜀产的丹砂和汞放入鸡蛋中,用生漆黏合,让母鸡孵着三枚这种蛋,在旺相的日子服食,令人年寿永驻,但二十岁以下人绝不能服食。

陈生丹:用白蜜混合丹药,放入铜质器皿中密封,沉在井中,一年后,服食一年,就不会饥饿,吃完一斤可寿长。

韩终丹:用生漆抹蜜糖与丹药丸掺和煎服,可延年益寿,光下无影。

• 金液:是太乙神所服用的登仙药物,它的效能不比九转神丹差,是用黄金一斤,并加添汞、雄黄、凝水石、赤戎盐、醋液、硝石、丹砂等,密封后化为水。另又取金液配制威喜、巨胜的方法,是取金液和水银各一味混合煮制三十天后取出,用黄土盆盛着,用六一泥封牢,放在猛火上烧制,六十个时辰后,都化为丹药,只要服食小豆大小的丸粒。

九丹制作:确实是仙药,制作方法奥妙,但须各种条件:如交通畅达,深山无人,各类药物的购采备全,点火、伺候火力,不能失去适宜的温度,辛勤艰苦,配药蒸煮、日期等等,不一而足。古人每成一次,总数大致要花费四十万两取得一剂。

八、黄白术的实践和化学成就

炼丹术的方法主要是“火法反应”和“水法溶解反应”,《道藏》中载有《三十六水法》一篇,编者是陶弘景。在葛洪的著作中已载有“作丹砂水法”“治作雄黄水法,矾石水法”等等,其《遐览》篇中载有《三十六水经》,与《三十六水法》文字颇为接近,收四十二种水法,五十九种方,可能是水法衍续而成。

1.火法包括蒸馏、升华、反应、化合(研磨)和各种伏火法等等。蒸馏法常用于由朱砂制取水银,即所谓“抽砂炼汞”。宋吴悞《丹房须知》载有用具“飞汞炉”的尺寸图。炉底盘为木座,叫“床”,径四尺,木足高一尺以上。床上置灶,大小依釜尺寸。其釜容二斗,去火八寸。釜盖之上置一“盆”,用来盛水,以冷却汞蒸汽。原文有注鼎(釜)上盖密泥,勿令泄气。仍于盖上通一气管,令引水入盖上盆内,使汞不走失也。其过程为釜中硃砂因加热而分解出汞蒸



汽,它经由贯通釜盖之导管上升,被盆内冷水冷却,变成液态汞而流入子罐。

在升华和化合的反应中,常用到研磨之法。研磨是为了使药物破碎而成细料状,易于化学反应快而速。细粉药物也可直接化合。如用水银和铅制汞膏,便需将铅研磨成粉。凡用金属类同汞反应生成汞齐,均需先将金属制成粉或细颗粒,然后与汞研磨则易于化合。若用水银和硫黄合成硃砂,则需研磨和升华二法配合使用。首先用适量水银和硫黄研磨制成“青砂头”(也有用控制加热的方法“炒制”的),然后用升华方法,使黑色的硫化汞(青砂头)升华发生晶形改变,成赤色的硫化汞。李时珍《本草纲目》载“辰砂”条,引宋代炼丹家之法:“灵砂”用水银一两,硫黄六铢,研细,炒作青砂头,后入水火既济炉抽之,如束针状者成就也。这是先研磨后再炒,以使其完全化合。再有此配方中的硫是过量的,通过研磨后再炒,可使多余的“硫”变成二氧化硫气体而被驱除掉。

2.伏炼火法是炼丹术士常用之法。此方法中有养火、顶火、煨、炮、燂、煅等等名目。唐代丹经《太上卫灵神化九转丹砂法》第一转“化丹砂成水银”法载:药入反应器后,“却以一小瓶子盖之”,后用六一泥固济……然后下火,初先文火养一昼夜,后渐加武火烧之,经两日夜,候药炉通赤了,便止火。(文火指温火,武火即烈火猛火)故文火烧炼为养火;顶火则用炭自火鼎之顶上烧煅。《庚道集》卷二所载:“抽汞法”用二十斤炭火从(药鼎)顶上烧煅,次添十斤或二十斤,从早至晚,斟酌火候,勿令过或不及。在鼎之顶部养火叫“贴顶养”。煨也是一种控温加热方法。《龙虎还丹》卷下载:“煨出砂子红银晕法”。用暖盐水于钵内,以柳木槌研淘漉洗需要去晕的药物,还有用糯米浆煮淘者,或以陈年壁土为浆,或用浓米醋煮淘等,都称为“煨”。炮:也是中医药材加工的常用方法,炼丹术中常常使用。燂:法《龙虎还丹诀》卷下(赤乌砂子方)载:以药头汁煮砂子,四伏时,数数搅,切勿使着底。火须武,每至一伏时,须略淘去稠恶旧汁,更添新汁煮。煮日数满后,燂令干,称知两数。即用火熬干称之为燂。煅:用武火称为煅,一般在需迅速将药物改变物性的场合。道士们炼丹用的很多金石药物原料,在烧炼过程的高温下易变化散失、如硫化汞容易升华,硃砂容易分解,硫黄易与空气中的氧作用变化成二氧化硫气体,汞易于变成汞蒸汽逃逸等。如果用其他药物与之反应,使其在高温下变化为不易散失的物质,这种处理叫做伏火、制伏等。可见,伏火通常指通过各种控制火候(即用、炮、煅、养等火法)和用办法达到的药物处理效果。

在各种火法反应中,常需要密闭的反应空间,因此要用到各种密封方法,炼丹术士称为“固济”,最常用的是“六一泥法”。《抱朴子·内篇》中载的配方用戎盐、卤盐、矾石、牡蛎、赤石脂、滑石、胡粉共七种药料研细混合为泥,涂于容器对接处,既可起到密封的作用,有时也参与反应。所谓的“六一泥”,即六加一为七,即叫“六一泥”。但很多炼丹著作中记载的“六一泥法”有所不同。《太清丹经要诀》(一说系唐名丹家孙思邈所著)说:“凡作六一泥者,只为固济,欲使牢固。今只二种药为泥,又加一二种亦损者,何烦多种。”



道士们炼丹用到的方法很多,很多方法失传,有的难以完全明了。其原因,一是炼丹书籍多用隐语和喻言、很难揣摸;二是记载不详尽,看不明白,文献不齐全;三是炼丹术方法本身就是宗教神秘的部分,往往在名词、语言等方面十分诡谲怪诞,在文字上设置障碍,不让外人一目了然。《黄帝九鼎神丹经诀》卷一说:“炼制神丹,应当到深山大泽若穷里旷野无人之处。若于人中作之,必于高墙厚壁,令中外不见亦可也。”炼丹术士先要作屋,相当于现在的实验室。作屋时很有讲究,需要施带符印,清心洁斋,除去地上旧土三尺,更换纳新好土,筑之平整。又更起基,高三尺半、勿于故丘墟之间也。屋长三丈,广一丈六尺。洁修护以好草覆之。泥壁内外,皆令坚密。正东正南开门二户,户广四尺,务须严密,暮闭其户,无漏室光。以其灶安屋心中央,并于下埋符,坚筑令实,方可使用。多的在丹室筑好后,还要筑坛,或称丹台、丹炉,药灶即安放在上面。唐陈少微《大洞炼真宝经九还金丹妙诀》载:“垒土为坛,坛高八寸,广二尺四寸。”有的丹经记载坛法,分三层,最下一层高一尺二寸,阔五尺五寸;中层高一尺,阔四尺五寸,上屋高八寸,阔三尺五寸。《感气十六转金丹》说:“坛造三层,是为以应天地人三才。”

坛上置炉、灶,炉是容纳鼎的器具,灶是容纳釜的器具。炼丹家对炉、灶特别重视,对炼丹炉有很多名目。有叫“偃月炉”的,有称“太乙神炉”的等。其构造法度是:炉面周围约一尺二寸,中心横有一尺,立唇环匝二寸、唇厚二寸。唐陈少微之书载:炉高二尺四寸,为三台,下上通气。上台高九寸,为天,开九窍、象九星;中台高一尺,为人,开十二门,象十二辰,门皆须具扇;下台高五寸,为地,开八达,象八风。其炉内径一尺二寸。然后置鼎于炉中,可悬二寸,下以土台子承接,其台子亦高二寸,大小令与鼎相当。还有内盛水、火二鼎的丹炉,因二鼎位置不同,因有不同的名称。水鼎在上,火鼎在下,叫“既济炉”;水鼎在下,火鼎在上,叫“未济炉”。炉名按《周易》六十四卦而名,其分别为上坎(水)、下离(火)和上离(火)、下坎(水)之由来。鼎、釜置于炉上,是反应容器或冷凝装置。火鼎是炼丹设备中,较为重要的部分,一般指药鼎,药料置放其中,其外以火加热。水鼎中盛水,其外围填土灰,二鼎有管相通。水鼎另有一管贯通,以供引出蒸汽。

鼎有多种,有金鼎、银鼎、铜鼎、铁鼎、陶鼎和瓷鼎。造鼎也很讲究,《大成还丹契秘图》载:铁鼎有十病,一是忌秋夏铁不精好,铸不及时;二是不悬胎铸;三是肚大;四是脚短曲;五是口大耳小;六是上下厚薄不匀;七是沙窍漏气;八是不润滑;九是不依尺寸;十是铁皱,因不宜用,故用其他鼎类。但釜以铁居多,与鼎配合使用。另外有匱、神室、混沌、合子或盒子、铛、罐、燧、瓶、土瓿、筒、坩埚等器具,也是鼎釜之类反应器。这些名称,是相互重复的。如神室和混沌,常指密封的上下釜,或带盖的合子密封后形成的中空。也有用蛋壳作反应器的,将卵壳轻开一小孔,倾出蛋黄蛋清,再涂墨加工,即为“神室”。再有炼丹常用设备,将液态进行反应的“华池”,保温用的“灰池”及捣、筛、滤、错、研磨等药料加工用具。炼丹术的方法、设备、工



具、多都为医学所吸收。

炼丹术士所用药物中,最重要的前曾述及,是丹砂、汞、铅。早期以炼饵丹砂为主,兼及其他石药。《黄帝九鼎神丹经》载:已开始将铅引入丹术,《周易参同契》载:用铅汞为原料炼丹,同时采用雄黄、曾青、空青、石胆、砒霜、硃砂、白盐、白矾、牙硝等石药为原料炼丹。葛洪曾得《太清丹经》三卷,《九鼎丹经》一卷,《金液丹经》一卷在《抱朴子内篇》卷四金丹中云:“九丹者,长生之要。”又云:“第一之丹名曰‘丹华’。”当先作玄黄^①,用雄黄水^②,矾石水^③,戎盐^④、卤盐^⑤、礞石^⑥、牡蛎^⑦、赤石脂^⑧、滑石^⑨、胡粉^⑩,各数十斤,以为六一泥^⑪,火之三十六日成。服之成仙。又以玄膏丸^⑫,此丹置猛火上,须臾成金^⑬。又以二百四十铢^⑭合水银^⑮百斤,亦成黄金。金成者药成也。金不成更封药而火之。日数如前,无不成药。

第二之丹名曰“神符”。服之年内仙也。行度水火,以此丹涂足下,步行水上。服之三刀圭^⑯,三尸九虫^⑰皆即消除,百病皆愈也。

第三之丹名曰“神丹”。服一刀圭,年内仙也。以与六畜吞之,亦终不死。又能辟五兵。服之年内,仙人玉女^⑱山川鬼神,皆来侍之,见^⑲如人形。

① 玄黄:水银与铅精的合液。《云笈七签》六十五云:“取水银九斤,铅一斤,置土釜中,猛从旦至日下脯,水银、铅精俱出,如黄金,名曰玄黄”。

② 雄黄:矿物名,可供药用,《本草纲目》卷九云:“雄黄饵服之者,皆飞入脑中,胜鬼神、延年益寿,保中不饥,得铜可作金。”

③ 矾石:透明结晶体矿物,可入药,有五种颜色。《本草纲目》卷十一:“戎盐能黄矾,丹灶家所需”。

④ 戎盐:即岩盐,因为产于戎地而得名。《本草纲目》卷十一云:戎盐能“干汞制丹砂”。

⑤ 卤盐:又名“寒石”“石碱”。《本草纲目》卷十一说:卤盐主治“大热、消渴、狂烦、除邪及下蛊毒”。

⑥ (玉)礞石:矿物名,有毒,苍白二色可入药。《本草纲目》卷十:“白礞石,能柔金,以黄泥包炭火烧之,一日一夕则解”,可用丹房,及黄白术多用之。

⑦ 牡蛎:软体动物,简称蠔可入药。《本草纲目》卷四十六云:“久服强骨节,杀邪鬼,延年。”

⑧ 赤石脂:风化石的一种,以色理细腻者为胜,为道家炼丹所用。《本草》言:“味酸性温,治痢、崩漏,烧煅可遵药典入药。”

⑨ 滑石:矿物名。《本草纲目》卷九:益精气,久服轻身耐饥,长年。

⑩ 胡粉:铅粉,又叫粉铅,可作化妆品,又可入药。《本草纲目》卷八:“伏尸毒螫杀三虫。”

⑪ 六一泥:六合一为七。这种泥有七种原料:戎盐、卤盐、礞石、牡蛎、赤石脂、滑石、胡粉。其他丹书所载的“六一泥”配方各不同,《本草纲目》卷七称“蚯蚓泥”为“六一泥”。

⑫ 玄膏:当依《云笈七签》作“玄黄膏”。丸作动词,转成药丸。

⑬ 金:是人工炼制成似金色泽的化合物。

⑭ 铢:古时一两为二百四十铢,衡量用。

⑮ 水银:即汞。《本草纲目》卷九:“熔化还复为丹,久服成仙,长年。”

⑯ 刀圭:古代量取药物的用具。陶弘景《名医别录》云:“凡散药有云‘刀圭’者,十分方寸匕之一,准如梧桐子大也。”明董谷《碧里杂存·上》云:“前在京师买得古错刀三枚,京师人谓之长钱……其钱形似今之剃刀,其上一圈正似圭璧之形,中一孔即贯索之处。盖服食家举刀取药,仅满其上之圭,故谓之刀圭。”

⑰ 三尸:认为人身内有三种作祟的神,分别居上、中、下三丹田内,称上尸、中尸、下尸,其自行放荡,为身作害,学仙须除去三尸才能升仙。

⑱ 玉女:神女。贾谊《借誓》云:“建日月以为盖兮,载玉女于后车。”《真灵位业图》有上天玉女、北宫玉女,五帝玉女,太素玉女,六戊玉女等名目。

⑲ 见:显现



第四之丹名曰“还丹”。服一刀圭,年内仙也,朱鸟凤凰^①,翔覆其上,玉女至傍。以一刀圭合水银一斤火之^②,立成黄金。^③ 以此丹涂钱用之,即日皆还^④。以此丹书凡人目上,百鬼走避。

第五之丹名“饵丹”。服之年内仙也。鬼神来侍,玉女至前。

第六之丹名“炼丹”。服之年内仙也。又以汞合火之,亦成黄金。

第七之丹名“柔丹”。服一刀圭,年内仙也。以缺盆汁^⑤和服之,九十老翁,亦能有子,与金公合火^⑥之,即成黄金。

第八之丹名“伏丹”。服之速仙也。以此丹如枣核许持之,百鬼避之。以丹书门户上,万邪众精不敢前,又辟盗贼虎狼也。

第九之丹名“寒丹”。服一刀圭年内仙也,仙童仙女来侍^⑦,飞行轻举不用羽翼。

凡此九丹,但得一丹便仙,欲升天则去,欲且止人间亦任意,皆能出入无间^⑧,不可得之害矣。^⑨

《抱朴子》曰:“复有‘太清神丹’,其法出于元君。元君者,老子之师也。”《太清观天经》有九篇:去其有上三篇,不可教授;中三篇,世无足传;下三篇者,正是丹经之上中下三卷也。其经曰:“上士得道,升为天官;中士得道,栖集昆仑;下士得道,长生世间。愚民不信、谓之虚言。”神丹知之不易,为之实难。“太清丹”小为难合于九鼎^⑩,然是白日升天之上法也。合之当先作华池^⑪,赤盐^⑫,艮云^⑬,玄白^⑭,飞符^⑮,三五神水^⑯,乃可走火耳。

丹分一转至九转之分^⑰,一转之丹服三年,方得仙,而九转之丹服三天,即得仙,从三年至二年、一年、半年、百天、四十天、三十天、十天,至三天,这说明神丹多炼转数,见效越快。

① 朱鸟:凤凰一类的神鸟。张衡《思玄赋》“纚朱鸟以承旗。”

② 火:动词、烘烤。

③ 黄金:好似黄金的化合物

④ 还:返回

⑤ 缺盆:一种植物果实,即覆盆子。唐梅彪《石药尔雅》云:“覆盆子一名缺盆。”

⑥ 金公:铅。《本草纲目》卷八:“神仙家拆其铅字为金公。”

⑦ 仙童仙女:当依《神仙金沟经》作:“仙童玉女”。

⑧ 无间:没有间隙的地方。

⑨ 不可得之害矣:当依《神仙金沟经》作:“不可得害矣”。

⑩ 九鼎:这里指九鼎神丹。

⑪ 华池:为溶解了硝石等药物的醋液。《黄帝九鼎神丹经诀》卷十七云:“醋过百日谓淳醢……投以药,即曰‘华池’。”

⑫ 赤盐:红色的戎盐。《本草纲目》卷十一引张果《玉洞要诀》云:“赤戎盐出西戎,禀自然水土之气,结而成质,其地水土之气黄赤,故盐亦随土气也。”味淡于石盐,力能伏阳精形。亦名“降盐”。

⑬ 艮云:约为艮雪,因“云雪”两字形近而误。艮雪,指升汞,或称“汞银霜”。

⑭ 玄白:约指戎盐干汞后的“汞与戎盐”合体物质。

⑮ 飞符:即五帝符,以五色书之。

⑯ 三五神水:三者指:云天诸水、井华水,和金浆、玉醴等之类的药水。五神者指:五种药物合化之水。

⑰ 转:循环变化。炼丹时由丹砂烧成水银,又将水银炼成丹砂,叫一“转”。烧炼时间愈久、转数愈多、功效愈大。



又有九光丹：与九转异法，大都相似。作法当以诸药合火之。以转五石，即丹砂^①、雄黄、白礬、曾青^②、慈石^③。一石辄五转而各成五色，五石而二十五色，色各一两而异器盛之。欲起死人，未三日者，取青丹一刀圭和水以浴死人，又以一刀圭发其口内之，死人立生也。

抱朴子曰：“其次有《五灵丹经》一卷，有五法也，用丹砂、雄黄、雌黄^④、石硫黄^⑤、曾青、矾石、慈石、戎盐、太乙余粮^⑥，也用六一泥，及神室醮祭合之，三十六日成。又用五帝符^⑦，以五色书之，亦可令人不死，但不及太清和九鼎丹药耳。”

又岷山丹法：道士张盖踏于岷山石室中得此方也。此法鼓冶黄铜，以作方诸以承取月中水、以水银覆之，致日精火其中^⑧，常服长年。又取此丹置雄黄铜燧中^⑨，覆以汞，曝之^⑩，二十日发而冶之，以井华水服如小豆^⑪，百日盲者皆能视之，百病自愈，白发还黑，齿落更生。

又务成子丹法：用巴沙汞^⑫、置八寸铜盘中，以土炉盛炭，倚三隅甓以枝盘^⑬，以硫黄水灌之，常令如泥，百日服之长年。

又羡门子丹法：以酒和丹一斤，用酒三升和，曝之四十日，服之一日，则三虫百病立下；服之三年，仙道乃成，此丹可厌^⑭百鬼殃注^⑮害人宅，及起土功防人者，悬以向之，则无患矣。

又立成丹：亦有九首^⑯，似九鼎而不及也。其要：取雌黄、雄黄烧下其中铜，铸以为器，覆之三岁淳苦酒上^⑰，百日，此器皆生赤乳，长数分，或有五色琅玕^⑱，取理而服之，亦令人长生。又可以和菟^⑲丝是初生之根，其形似菟。掘取克其血^⑳，以和其丹，服之立变化，任意所作而不乏。又和以朱草一服之，能身轻行云。朱草状似小草栽长三四尺，枝叶皆赤，茎如珊瑚，喜生

① 丹砂：也称“朱儿”，《云笈七签》卷六十八云：“绛陵朱儿七两”，注：口诀是“丹砂。”

② 曾青：一种石质药物，生于铜矿中。《本草纲目》卷十云：“曾青住火成膏，可结汞制丹砂。”

③ 慈石：即“磁石”。《本草纲目》卷十云：“伏丹砂、养汞，去铜晕。”慈石辛寒，镇惊安神，头晕眼病，医痴平喘。

④ 雌黄：一种石质药物。《本草纲目》卷九云：“‘雌黄’能柔五金、干汞、转硫黄、伏粉霜。”

⑤ 石硫黄：即硫黄，一种石质药物。《本草纲目》卷十一云：“‘硫黄’神仙药也，三伏日饵百粒，去脏腑积滞，有验。”

⑥ 太乙余粮：一种石质药物。《本草纲目》卷十云：久服耐寒暑，不饥、轻身、能飞行。

⑦ 符：道士用“河图”“洛书”符号或云篆天书，书写在纸、帛等物上用以消灾祈福，厌劾鬼神妖怪的法物。

⑧ 日精、火：日精谓太阳的精华，《晋书·天文志上》云：阳燧可以取火于日……此则日精之生火明矣。火：动词，烧。

⑨ 雄黄铜燧中：“雄黄”后省“于”字。

⑩ 曝：强阳光下暴晒。

⑪ 井华水：清晨第一汲井水。《本草纲目》卷五云：“井水新汲，疗病利人，平旦第一汲为井华水。”又云：“新汲井华水……炼丹煮茗，性味同于雪水也。”

⑫ 巴沙汞：巴蜀出产的丹砂。《本草纲目》卷九引陶弘景云：“出武陵，西川诸蛮夷中，皆通属巴地，故谓之‘巴沙’。”

⑬ 三隅：三边。甓：沟。枝：支撑。

⑭ 厌：(yā 压)：镇除妖邪。

⑮ 注：投击。《庄子·达生》：“以瓦注者巧。”

⑯ 首：篇。

⑰ 淳苦酒：三年以上的醋。《黄帝九鼎神丹经诀》卷十七云：“醋过百日谓之淳醢；三年以上，谓苦酒。”

⑱ 琅玕（郎干）：次于玉的美石。

⑲ 菟：通兔。《楚辞·天问》云：厥利维何，而顾菟在腹？注：菟，一作兔。

⑳ 克：通刻。“克其血”与本篇下文“刻之汁流如血”变文同义。



名山,岩石之下,刻之汁流如血,以玉及八石^①、金银投其中,立变可丸如泥,久则成水,以金投之,名为“金浆”,以玉投之,名称为玉醴,服之皆长生。

又取伏丹法:云天下诸水,有名“丹”者,有南阳之丹水之属也^②,其中皆有丹鱼。当先夏至十日夜伺之,丹鱼必浮于水侧,赤光上照,赫然如火也。网而取之可得,得之虽多,勿尽取之。割其血涂足下,则可步行水上,长居渊中矣。

又赤松子丹法,取千岁蓂汁及矾桃汁淹丹^③,著不津器中^④,练蜜盖其口^⑤,埋之地下三尺,百天,绞柠木赤实,取汁和而取之,令人面目鬓发皆赤,长生也。昔中黄仙人有赤须子者^⑥,岂非服此乎。

又刘元丹法:以丹砂内玄水液中百日^⑦,紫色,握之不污手,又和以云母水^⑧,内管中漆之,投井中,百日化为赤水。服一合,得百岁,久服长生也。

又乐子长丹法:以曾青,铅丹合汞及丹砂,著铜筒中^⑨,干瓦白滑石封之^⑩,于白砂中蒸之八十日,服如小豆,三年仙寿。

又李文丹法:以白素裹丹,以竹汁煮之,名“红泉”,乃浮汤上蒸之,合以玄水。服之一合,一年仙寿。

又尹子丹法:以云母水和丹密封致金华池中^⑪,一年出,服一刀圭。尽一斤,得寿五百年。

又太乙招魂魄丹法:所用五石,及封之以六一泥,皆似九丹也,长于起卒死三日以还者,折齿内一丸,与硫黄九俱以水送之,令人喉,即活,皆言见使者持节召之。

又采女丹法:以兔血和丹与蜜蒸之百日。服之如梧桐子大一丸,日三,至百日,有神女来侍之,可役使。

又,稷丘子丹法:以清酒、麻油,百华酆^⑫、龙膏^⑬和封以六一泥,以糠火煨之十日,成。服如小豆一丸,尽剂,得寿五百年。

① 八石:指丹砂、雄黄、雌黄、馏青、曾青、矾石、戎盐、磁石。

② 南阳:地名,治所在今河南省南阳市。

③ 蓂(雷):同藟,藤子。《本草纲目》卷十八云:“久服轻身不饥,耐老”。矾桃:疑即“蟠桃”,传说中的仙桃。

④ 不津器:疑为砂陶器皿。

⑤ 练蜜:如炼的白蜜,又名“石蜜”。

⑥ 中黄:古国名。张衡《西京赋》云:“乃使中黄之士。”注:中黄国名。赤须子:古仙名。《列仙传》云:赤须子,酆人也。……以长食松实、天门冬、石脂,齿落更生,发白转黑,服霞绝粒,后往吴山下十余年,莫知所之。

⑦ 玄水:磁石水。《黄帝九鼎神丹经诀》卷二十云:磁石水,一名“玄水液”。

⑧ 云母:一种矿石,可入药。本书《仙药》载:有服食云母法。《本草纲目》卷八云:云母能“除邪气,安五脏,益子精,明目白,久服轻身延年”。

⑨ 筒(桶):筒状的容器。

⑩ 干瓦:干,干燥。瓦:瓦粉,即铅粉,《本草纲目》卷八云:“伏尸毒螫、杀三虫”。

⑪ 金华池:溶有黄金的醋液。《黄帝九鼎神丹秘决》卷十七云:“作太一金液还丹华池法”云:“华池成,渍金液饮饵八石也。”

⑫ 百华酆:“华”为古“花”字。百花酆,当为各种花酿制的蜜。

⑬ 龙膏:即“玄明龙膏”,汞,又一说“龙膏”,为覆盆子异名。参见王奎克《中国炼丹术中的“金液”和华池》。



又,墨子丹法:用汞及五石液于铜器中^①,火熬之,以铁匕挠动之,十日还为丹。服之一刀圭,万病去身,长服仙寿。

又,张子和丹法:用铅汞,曾青水合封之,蒸之于赤黍米中,八十八日成,以枣膏和丸之,服如大豆,百日,寿五百年。

又,绮里丹法:先飞取五石玉尘^②,合以丹砂汞,内大铜器中煮之,百日,五色,服之不死,以铅百斤,以药百刀圭,合火之成白银,以雄黄水和而火之,百日成黄金。金或太刚者,以猪膏煮之;或太柔者,以白梅煮之。

又,玉柱丹法:以华池和丹,以曾青,硫黄末覆之荐之^③,内筒中沙中蒸之五十日,服之百日,玉女、六甲、六丁^④、神去来侍之,可役使,知天下之事。

又,肘后丹法,以金华和丹,于瓦封之,蒸八十日,取如小豆置盘中,向日和之,其光上与日连,服如小豆大,长生矣。以投丹阳铜中^⑤,火之成金。

又李公丹法:用真丹及五石之水各一升,和令如泥,釜中火之,三十六日出,和以石硫黄液,服之十年,与天地相毕。

又刘生丹法:用白菊花汁^⑥,地楮汁^⑦,樗汁和丹蒸之^⑧,三十日。研合服之,一年得五百岁,老翁服更少,不可识,少年服亦不老。

又,王君丹法:巴沙及汞内鸡子中^⑨,漆合之,令鸡伏之三枚,以王,相日服之^⑩,住年不老。小儿不可服,以不复长矣。与新生鸡犬服之,皆不复大,鸟兽亦皆如此验。

又,陈生丹法:用白蜜和丹,内铜器中封之,沉之井中,一期^⑪,服之年轻,不饥,尽一斤,寿百岁。

又,韩终丹法:漆、蜜和丹煎之^⑫,服可延年久视,立日中无影。

① 五石:丹砂、雄黄、白矾、曾青、慈石。

② 飞取:一种研制药物的方法。先研药物为粉末,置水中漂去浮在水面的粗屑而取其精。

③ 荐:铺垫。

④ 六甲、六丁:道教神名。其名称取自干支。六甲为甲子、甲寅、甲辰、甲午、甲申、甲戌,属阳,为男神;六丁是丁丑、丁卯、丁巳、丁未、丁酉、丁亥,属阴,为女神。道教称“六甲六丁”都属真武大帝的部下,能行风雷,制鬼神,道士斋醮作法时,常用符篆召请他们。

⑤ 丹阳铜:丹阳,古地名,指湖北秭归县东,或指安徽宣城县等。《本草纲目》卷八引《宝藏论》云:“赤金一十种;丹阳铜,武昌白慢铜……皆不出陶冶而生者,无毒,宜作鼎器。”

⑥ 白菊:《本草纲目》云:“(白菊)和巨胜、茯苓。密丸之,去风眩,变白不老,益颜色。”

⑦ 地楮:疑作“地血汁、楮汗”。《神仙金钗经》作“地血汁,地楮汁”。地血:又名“紫草”,一种中草药,《本草纲目》卷十五云:楮:一种树,其果实可入药。又卷三十文云:“久服不饥、不老、轻身。”

⑧ 樗(初):楮树,可入药。《本草纲目》卷三十五云:“去口鼻疳虫……鬼疰传尸,蛊毒下血,及赤白久痢。”

⑨ 巴沙:即“巴沙”,巴蜀出产的丹砂。

⑩ 王相:术数家以“王”(旺)、“相”(强壮)、“胎”(孕育)、“没”(没落)、“死”(死亡)、“囚”(禁)、“废”(废弃)、“休”(退弃)八字与五行、四时、八卦等递相搭配,以表示事物的消长更迭。王相,表示物得其时。

⑪ 期(机):一周年。

⑫ 漆:生漆,可入药。《本草纲目》卷三十五云:生漆去长虫,久服轻身耐老。



抱朴子曰：“金液，太乙所服而仙者也，不减九丹矣，合之用古称黄金一斤^①，并用玄明龙膏^②、太乙旬首中石^③、冰石^④、紫游女^⑤、玄水液、金化石^⑥、丹砂，封之成水。其经云：则其身皆金色。”老子之师，元君曰：“此道至重，百世一出，藏之石室，合之，皆斋戒百日，不得与道外之人往来。于名山之侧，东流水上，别立精舍^⑦，百日成。服一两便仙。若未欲去世，且作地水仙之士者^⑧，但斋戒百日矣。若求升天，皆先断谷一年，乃服之也。若服半两则长生，万害百毒不能伤之。可以蓄妻子，居官秩，无所禁也。若复欲升天者，乃可斋戒，更服一两，便飞升矣。”

以金液为威喜、巨胜之法^⑨，取金液及水银合煮之^⑩，三十日出，以黄土瓿盛^⑪，以六一泥封，置猛火炊之，六十时，皆化为丹，服如小豆大，百日仙。以此丹一刀圭粉、水银一斤，即成银；又取此丹一斤置火上扇之，化为赤金而流，名曰“丹金”。以涂刀剑，辟兵万里。以此“丹金”为盘碗，饮食其中，令人长生。以承日月明得液，如方诸得水也，饮之不死。以金液和黄土，内六一泥瓿中，猛火饮之，尽成黄金，中用也，复以火饮之，皆化为丹，服之如小豆，可以入名山大川为地仙。以此丹一刀圭粉水银，立成一银，以银两和铅一斤，皆成银。《金液经》云：投金入八两于东流水中^⑫，饮血为誓，乃告口诀，若盗其方而作之，终不成也。凡人有至仪者可以药与之，不可轻传其书，必两受其殃，天神鉴人甚近，人不知耳。

注：少室天雄：少室，山名，在河南登封县北，嵩山西。天雄：一种药草。《本草纲目》卷十七云：“天雄生少室山谷”。又云：强筋骨、轻身健行。

抱朴子曰：“九丹成为仙药之上法，然合作之，所用杂药甚多。若四方清通者^⑬，市之可具。若九域分隔，则物不可得也。又当起火昼夜数十日，伺候火力，不可令失其适，勤苦至难，故不及合金液之易。合金液唯金为难得耳。”是说丹药实属仙药，但制作所须杂药很多，如果交通便利，可在交易市上购得，否则就很难得到。再又起火后，专人昼夜守火，使火适度，不过不及，时刻操心勤苦而艰难。而合金液，还须这些辛苦，但金价贵，也很难得。

① 黄金一斤：黄金：不是真黄金，而是人工制黄金，用铅、铜等，加雄黄，硫黄溶解化合后变色，成黄金色，谓黄金。一斤，古人称金均按两计算，从不论斤，这里配方全按斤论，说明不是真金而才论斤的。

② 玄明龙膏：指水银。见《石药尔雅》。

③ 太乙旬首中石：指雄黄。见《石药尔雅》。

④ 冰石：寒水石，又名“凝水石”。《本草纲目》卷十一云：“水饮之，久服不饥。”

⑤ 紫游女：赤色戎盐，见《石药尔雅》。

⑥ 金化石：消石。《本草纲目》卷十一云：“推陈致新，除邪气，炼之如膏，久服轻身。”

⑦ 精舍：道士修炼之所。

⑧ 地水仙之士者：当依《神仙金钩经》作“地仙之士者”。

⑨ 威喜：木芝别名。本书《仙药》云：“巨胜延年，威喜辟兵”，又云：木威喜芝，夜视有光，烧之不可燃，带之壁兵。巨胜：胡麻的别称，古人认为胡麻为八谷之胜，故名“巨胜”。《周易参同契》云：“巨胜尚延年，还丹可入口。”

⑩ 金液：含金的药液，如“太乙金液”等。

⑪ 瓿：小盆。

⑫ 投金入八两：当依《神仙金钩经》作“投金八两”。“人”字为衍文。应为“投金入八两”。

⑬ 清通：交通畅达。



抱朴子曰：“其次有饵黄金法，虽不及金液，亦远不比他药也。以樗皮治之，或以荆酒^①，磁石消之，或可引为中，或立令成水服。或有禁忌，不及金液也。或以雄黄，雌黄合饵之，可引之张之如皮。”又云：“合此金液九丹，既当用钱，又宜入名山，绝人事，故能为之者少，且亦千万人中，时当有一人得其经者。故凡作道书者，略无说金丹者也^②。第一禁，勿令俗人之不信道者谤讪评毁之，必不成也。”郑君言^③：“合此大药皆当，祭太乙、元君^④、老君、玄女皆来鉴省。作药者若不绝迹幽僻之地，令俗间愚人得经过闻见之，免责作药者不遵承经戒或受恶人谤毁，而邪气得进，药不成也。必入名山之中斋戒百日，不食五辛生鱼^⑤，不与俗人相见，尔乃可作大药。”郑君云：“左君告之，言诸小山，皆不可于其中作金液神丹也。”“道士须当以术辟身及将弟子，并防邪气坏人药。每合好药和膏，皆不欲令鸡、犬、小儿、妇人见之。若被诸物犯之，用之便无验。又染彩者恶恶目者见之”^⑥，皆失美色。

古之道士，合作神药，必入名山，不去凡山之中，按仙经，可以精思合作仙药者，有华山^⑦，泰山^⑧、霍山^⑨、恒山^⑩、嵩山^⑪、长山^⑫、少室山^⑬、太白山^⑭、终南山^⑮、女儿山^⑯、地肺山^⑰、王屋山^⑱、抱犊山^⑲、安丘山^⑳、潜山^㉑、青城山^㉒、缙山^㉓、峨眉山^㉔、云台山^㉕、罗浮山^㉖、阳驾山^㉗、黄

① 荆酒：荆类植物泡的酒。荆可分为牡荆、蔓荆、紫荆等，都能酒泡制药用。参见《本草纲目》第三十六卷。

② 略无：全无

③ 郑君：郑隐、老君之师、葛仙翁之弟子。

④ 老君：道教徒尊老子称为“老君”或太上老君。

⑤ 五辛：五种辛味的芜菜。一般指葱、薤、韭、蒜、兴蕖。

⑥ 彩：彩色织物。恶（务）恶（愕）目，忌讳面凶恶者。

⑦ 华山：五岳之一，世称“西岳”，在今陕西华阴县南。

⑧ 泰山：五岳之一，世称“东岳”，在山东泰安市。

⑨ 霍山：在今福建南安县。

⑩ 恒山：五岳之一，世称北岳，在河北曲阳县西北。

⑪ 嵩山：五岳之一，世称中岳，在河南登封县北。

⑫ 长山：一名“金华山”，在今浙江金华。

⑬ 少室山：同上。

⑭ 太白山：终南山叫“太白山”，但下文云：“太白在东阳”，而东阳郡属今浙江省，则北太白山或在浙江。

⑮ 终南山：秦岭山峰之一，在今陕西西安市南。

⑯ 女儿山：在今河南宜阳县

⑰ 地肺山：在今江苏句容县

⑱ 王屋山：在今河南济源县

⑲ 抱犊山：在今山西上党东南。

⑳ 安丘山：在今山东安丘县。

㉑ 潜山：在今安徽潜山县。

㉒ 青城山：道教十大洞天之一，在今四川都江堰青城县。

㉓ 缙山：在峨眉山西南。依宋绍兴临安刊本（抱朴子）作缙山。

㉔ 峨眉山：即“峨眉山”在今四川峨眉县。

㉕ 云台山：在今四川苍溪县。

㉖ 罗浮山：道教十大洞天之一，在广东博罗县。又称：东樵山

㉗ 阳驾山：疑为陕西洛南的阳华山。



金山^①、鳌祖山^②、大小天台山^③、四望山^④、盖竹山^⑤、括苍山^⑥、齐云山^⑦、茅山^⑧、庐山^⑨、武夷山^⑩、神农山^⑪、云阳山^⑫、丹景山^⑬、鹤鸣山^⑭、棋盘山^⑮、太保山^⑯、琅琊山^⑰、骊山^⑱。

上皆生芝草或产其他诸多药物,便于采集使用,可以避大兵大难,无他人员来往而宁静,不但于中合药,若有道登之,则此山神必助之为福,佑之药必成。若不入山者,海中大岛屿上亦可合药。若会稽^⑲之东翁洲,亶洲、紵屿,及徐州之莘莒洲,太光洲,郁洲^⑳,蓬莱之庙岛,青岛之长门,灵山,宁波之嵊泗,桃花,台州之渔山、南北鹿山。以及南海之诸岛洲,可以任选。

抱朴子说:我断绝乡里贺喜吊丧的人事交往,抛弃当代的荣华富贵,是一定要远远地登上名山,成就所写的子书,其次就是想制合求仙的药物,以长生作为追求的目标。世俗中人没有不怪罪我离开故乡,背弃高远的仕途,而亲自去在山林、水泽处耕作,手和脚都长满了茧子,他们认为我有疯狂迷惑的疾病。虽然仙道和世俗间事业不能共同兴盛,若不放下人间的琐务,怎能修炼像这样的志向呢?已预见前景的明确,把握未来必然实现,怎会惧怕世人的诋毁和美誉,哪会因他们的勉励和阻止而改变态度呢?我只不过是直抒胸臆,以出示给将来志同道合的崇道者看。如果后世有与我心心相印,坚忍不拔的人,他所抛弃的,也会和我所捐弃的没有差别。

小神丹方,用真丹三斤,白密六斤搅和,日暴煎之,令可丸,旦服如麻子许十丸,未一年,发白者黑,齿落者生,身体润泽,长服之,老翁成少年,长生矣。

小丹法,丹一斤,捣筛,下淳苦酒三升,漆二升,凡三物合,令相得,微火上煎令可丸,服如

① 黄金山:疑为湖北钟祥县有黄金山。不知是否。

② 鳌祖山:疑为浙江萧山县内“鳌子山”。

③ 鳌祖山:疑为浙江萧山县内“鳌子山”。

④ 四望山:未详,孔臯(会稽记)有:“四明山……天上有四窗穴通明辰之光,故号“四明”。疑四望山即四明山。

⑤ 盖竹山:在今浙江温州天台山脉。

⑥ 括苍山:道教十大洞天之一,在今浙江省东南部。

⑦ 齐云山:安徽休宁县。

⑧ 茅山:江苏句容县。

⑨ 庐山:江西九江市。

⑩ 武夷山:福建桃源洞。

⑪ 神农山:湖北神农架。

⑫ 云阳山:在湖南茶陵县。

⑬ 丹景山:在四川彭县。

⑭ 鹤鸣山:在四川大邑县。

⑮ 棋盘山:在云南昆明市。

⑯ 太保山:在云南保山市。

⑰ 琅琊山:在云南腾冲县。

⑱ 骊山:在陕西临潼县。

⑲ 会稽:古都名,地处今江苏东南部及浙江西部。东翁洲、亶洲、紵屿、当在今浙江省近海处。

⑳ 徐州:古州名,辖地多有变更,大致在今淮北一带。莘莒洲、泰光洲、郁洲、当在今淮附近。



麻子三丸,日服两次,三十日,腹中百病愈,三尸去;服之百日,肌骨坚强;千日,司命削去死籍,^①与天地相毕、日月相望,改形易容,变化无常,日中无影,乃别有光也。

小饵黄金法,炼金内清酒中,约二百过出入即沸矣,握之出指间令如泥,若不沸,及握之不出指间,即削之^②,内清酒中无数也。成、服之如弹丸一枚。亦可一丸分为小丸,服之三十日,无寒温,神人侍之;银亦可饵之,与金同法。服此二物,能居名山石室中者,一年即轻举矣,止人间,服亦地仙,勿妄传也。

两仪子饵黄金法,豕负革脂三斤,淳苦酒一升,取黄金五两,置器中,煎之土炉,以金置脂中,百入百出,苦酒亦尔,食一斤,寿蔽天地;食半斤,寿三千岁;食五两,寿千二百岁,无多少,便可饵之。当以王相日作,服之神良。勿传非人,传示非人,令药不成不神。欲食去尸药^③,当服丹砂也。

九、主要药物应用

1.玄黄:水银与铅精的合液,《云笈七签》六十五云:取水银九斤,铅一斤,置土釜中,猛从旦至日下脯,水银铅精俱出,如黄金,名曰玄黄。

2.雄黄:矿物名,可供药用。《本草纲目》卷九云:“饵服之者,皆飞入空中,胜鬼神,延年益寿,保中永吉,得铜可作金等。”杀虫解毒,疮毒疥癣、蛇咬;性辛温。

3.矾石、透明结晶体矿物,可入药,有五种颜色。《本草纲目》卷十一云:“戎盐能因黄矾、丹灶家所须”。解毒祛腐,催吐排毒。

4.戎盐:即岩盐,因产于戎地而得名。《本草纲目》卷十一云:戎盐能“干汞制丹砂”。

5.卤盐:又名寒石、石咸。《本草纲目》卷十一云:卤盐主治“大热、消渴、狂烦、除邪、及下蛊毒”。解毒消肿,祛瘀散结,食道胃癌。

6.礬(玉)石:矿物名,有毒,苍、白二色者可以入药。《本草纲目》卷十云:“白礬石,能柔金,以黄泥包,炭火烧之,一旦一夕则解,可用丹房,及黄白术多用之。”

7.牡蛎:软体动物,简称“蠔”,可入药。《本草纲目》卷四十六云:“久服强骨节,杀邪鬼,延年。”性平味咸,主治:敛汗镇惊,精遗崩带,瘰癧。

8.赤石脂:风化石的一种,以色理细腻者为胜,为道家炼丹所用。主治:久痢、崩漏。

9.滑石:矿物名。可入药。《本草纲目》卷九云:“益精气,久服轻身耐饥,长年”。

10.胡粉:又名粉锡,可作化妆品,可入药。《本草纲目》卷八云:“伏尸毒,螫杀三虫。”

11.六一丸:《本草纲目》卷七云:“蚯蚓泥”为“六一泥”。抱朴子云:“六合一为七”。这

① 司命:主管寿命的星神。《晋书·天文志》云:“三台……上台为司命,主寿”。死籍:“主生死的簿册”。销毁此簿之名。

② 即削之:“削”为“销”之误。当依宝颜常秘籍本《抱朴子》作:即复销之。

③ 尸:三尸。



种泥有七种原料：戎盐、卤盐、礞石、牡蛎、赤石脂、滑石，胡粉。

12.玄膏：《云笈七笈》作“玄黄膏”。转成丸为“玄黄丸”。

13.水银：即“汞”。《本草纲目》卷九云：熔化还复为丹。久服仙寿。性寒，恶疮疥癣，攻毒杀虫。

14.刀圭：古代量取药物的用具。

15.缺盆：即覆盆子，一种植物果实。性温味酸。主治：萎遗、尿便频。

16.金公：即铅，《本草纲目》卷八云：“仙家折铅字为金公。”有拔毒生津、收涩敛疮、杀虫疗癣之功能。

17.华池：溶解了硝石等药物的醋液。《黄帝九鼎神丹经诀》卷十七云：醋过百日谓之淳醢……投以药，即曰华池。炼丹的配料。

18.赤盐：红色的戎盐。《本草纲目》卷十一引张果《玉洞要诀》云：赤盐出西戎，禀自然水土之气，结而成质，其地水土之气赤黄，故盐也随土气也，味淡于石盐，力能伏阳精。亦名降盐。炼丹的配料。

19.艮云：艮雪也，指升汞，或称“汞银霜”，现有产品名为九一丹或七三丹。炼丹的配料。

20.玄白飞符：不详。

21.转：循环变化。炼丹时，由丹砂，烧成水银，再将水银烧成丹砂，此为一转，转数越多，质量越好，但不能少于九转，否则有毒不能使用。

22.爆：强阳光下的暴晒。

23.朱兜：丹砂。《云笈七签》卷六十八云：“降陵朱兜七两。”注：“口诀是丹砂。”

24.曾青：一种石质药物，生于铜矿中。《本草纲目》卷十云：“曾青住火成膏，可结汞制丹砂”。

25.慈石：即“磁石”。《本草纲目》卷十云：“伏丹砂，养汞，云铜晕。”主治：镇惊、安神、实晕眼病，医痫平喘。

26.雌黄：一种石质药物。《本草纲目》卷九云：“雌黄能柔五金，干汞，转硫黄，伏粉霜。”

27.石硫黄：即硫黄，一种石质药物，《本草纲目》卷十一云：“硫黄仙药也，三伏日饵百粒，去脏腑积滞，有验。”性温味酸。主治：杀虫补阳，疥疮顽癣，虚便秘。

28.太乙余粮：一种石质药物。《本草纲目》卷十云：“久服耐寒暑，不饥，轻身，飞行，列仙。”

29.井华水：清晨第一汲井水。《本草纲目》卷五云：“井水新汲，疗病利人，于旦第一汲为井华水。”又云：新汲“井华水”炼丹、煮茗煎药，性味同于雪水。

30.巴沙汞：巴蜀出产的丹砂。《本草纲目》卷九引陶弘景：“出武陵西川诸蛮夷中，皆通属巴地，故谓巴砂。”



31.淳苦酒:三年以上的醋。《黄帝九鼎神丹经诀》卷十七云:醋过百日之醇醞,三年以上谓之苦酒。

32.琅玕:次于玉的美石。

33.菟:即菟丝。菟丝是初生的根茎,挖掘起刻削能流出血一样的汁液,取汁液调和丹药,也可与朱草调和。

34.朱草:形状好似小枣子,仅长三四尺,枝、叶、干都是红色的,茎如同珊瑚,喜生长在岩石下面,刻削也流出血红色汁液,投入石药即可搓成丸子,投入玉石为“玉醴”,服食长生不老。

35.八石:指丹砂、雄黄、雌黄、榴青、曾青、矾石、戎盐、磁石。

36.蓂:同,藤子。《本草纲目》卷十八云:久服轻身耐老。矾桃,即蟠桃。

37.松实:即松子,有润肺燥咳,滑肠便秘之功效。

38.天门冬:性甘寒,主治:津亏口干,养阴清热,止咳消痰。

39.天雄:一种草药。《本草纲目》卷十七云:“天雄生少室山谷。”(河南登封北、嵩山西)又曰:“强筋骨,轻身健行。”

40.云母:一种矿石,可入药。《本草纲目》卷八云:云母能“除邪气,安五脏,益子精,明目,久服轻身延年”。

41.玄水:磁石水。《黄帝九鼎神丹经诀》卷二十云:磁石水一名“玄水液”。

42.干瓦:干是干燥,瓦是瓦粉,即铅粉。《本草纲目》卷八云:“伏尸毒螫,杀三虫。铅粉燥寒,杀虫攻毒,驱梅医癣。”

43.金华池:溶有黄金的醋液。《黄帝九鼎神丹经诀》卷十七云:“作太一金液还丹华池法”“华池成,渍金液饵八石也。”

44.百华醴:当为各种花酿成的蜜糖。龙膏即“玄明龙膏”;汞:又一说“龙膏”为“覆盆子”异名。参见王奎克《中国炼丹术中的“金液”和“华池”》。百华醴古为“百花醇”。

45.五石:丹砂、雄黄、白矾、曾青和磁石。

46.丹阳铜:《本草纲目》卷八引《宝藏论》云:“赤金一十种:丹阳铜、武昌白慢铜,皆不出陶冶而生,无毒,宜作鼎器。”丹阳有湖北秭归县东和安徽宣城县东。

47.白菊:《本草纲目》卷十五云:“白菊和巨胜、茯苓、蜜丸服之,去风眩,变白不老,益颜色。”性甘味苦,臃肿疗毒,平肝息风。

48.茯苓:性甘平,渗湿、健脾、安神、化痰,不饥延年。

49.地楮:又名“紫草”,一种草药。《本草纲目》卷十二云:“楮,一种树木,其果实可入药。”又卷三十六云:“久服不饥不老,轻身。”

50.樗:臭椿树,可入药。《本草纲目》卷三十五云:“去口鼻疳中、蛊毒下血、赤白久痢。”



51.漆:生漆,可入药。《本草纲目》卷三十五云:“生漆去长虫,久服轻身不老。性温,祛瘀破症,痛经杀虫。”

52.玄明龙膏:即水银,见《石药尔雅》。

53.太乙旬首中石:雄黄。见《石药尔雅》。

54.冰石:寒水石,又名凝水石。《本草纲目》卷十一云:“煮水饮之,久服不饥。”

55.紫游女:赤色戎盐,见《石药尔雅》。

56.金化石:消石,《本草纲目》卷十一云:“推陈致新,炼之如膏,久服轻身。”

57.枸杞,即枸杞。《本草纲目》卷三十六云:“久服坚筋骨,轻身不老,耐寒暑。”性甘温,明目益精,主治阳痿腰痛,头晕耳鸣。

58.黄耆:即黄芪。《本草纲目》卷十二云:“助气壮筋骨,长肉补血。”性甘温,补气固汗,消渴肿痹,托疮等。

59.漆叶:漆树叶,可入药。《本草纲目》卷三十五云:“主治五尸劳疾,杀虫。”

60.青藜:《后汉书·华佗传》作青粘,青粘又名“黄芝”,主理五脏,益精气。

61.理中:约治腹内疾病药物,如理中丸。

62.四顺:约治气血之药,即调血顺气。

63.款冬:《本草纲目》卷十六云:“主治咳逆上气,善喘等。性温,止咳化痰,风寒咳嗽,温肺平喘。”

64.紫苑:《本草纲目》卷十六云:紫苑主治:咳逆上气,胸中寒热结气等。性温味苦,止咳化痰,降逆泄肺,痰喘。

65.萑芦:即芦。《本草纲目》卷十五云:秋节为萑,其他时为芦。主治:解大热,开胃等。性寒,清热表疹,胃肺热咳。

66.贯众:《本草纲目》卷十二云:主治腹中邪热气、诸毒,杀虫。性寒,清热解毒。

67.当归:《本草纲目》卷十四云:“止呕逆,下痢腹痛,齿痛;女人沥血”。性温,逐瘀生新,调经止痛,痈疽伤损。

68.芍药:《本草纲目》卷十四云:“止痛,利小便,益气。”

69.秦胶:即秦椒。《本草纲目》卷三十二云:“秦椒能除风邪。”

70.独活:《本草纲目》卷二十六云:“疗诸贼风,百节痛风。”

71.菟丝:又名菟丝子。《本草纲目》卷十八云:“治男人虚冷,添精益髓,去腰痛膝冷。性温,益肾补肝,腰痛目眩,阳痿遗精。”

72.甘遂:《本草纲目》卷十七云:“能泻各种水疾。”

73.葶苈:《本草纲目》卷十六云:“疗肺壅,上气咳嗽,除胸中痰,促止咳。”

74.苁蓉:《本草纲目》卷十二云:“养五脏,强阴,益精气。”性甘温,大补无精。



- 75.括楼:《本草纲目》卷十八云:“涤痰结,利喉,止咳。”
- 76.茅苳:即甘草,解百毒,甘草为九土之精,常服身轻。
- 77.芦如:即桔梗,养血排脓,补内漏。
- 78.麻黄:治中风、伤寒、头痛。
- 79.黄连:止消渴。
- 80.柏叶:《本草纲目》卷三十四云:“轻身益气,耐寒暑。”熏药。
- 81.零陵香:《本草纲目》卷十四云:“明目止泪,疗泄精。”熏药。
- 82.生姜:治伤风感冒,风湿病。
- 83.菖蒲:《本草纲目》卷十九云:“久服轻身,不忘不迷惑,延年益心智。”
- 84.石中黄子:一种石质物。《本草纲目》卷十云:“久服轻身。延年不老。”
- 85.石脑:石质药物。《本草纲目》卷九云:“安五脏,益气等。”
- 86.石硫黄:石质药物。《本草纲目》卷十一云:“长肌肤,益力气等。”
- 87.石饴:仙药,名列第十一品。“玉可以乌米酒,及地榆酒化之为水,亦可用葱绿消之为饴。”服食用。
- 88.松柏脂:《本草纲目》卷三十四云:“久服轻身,不老延年。”柏脂主治身面疣疽等。
- 89.地黄:《本草纲目》卷十六云:“久服轻身不老,生者尤良”等。
- 90.麦门冬:《本草纲目》卷十六云:“久服轻身,不老不饥”等。
- 91.重楼:即黄精。《本草纲目》卷十二云:主治“补中益气,除风湿,久服轻身,延年不饥”。
- 92.石韦:《本草纲目》卷二十云:“补五劳,安五脏,去恶风,益精气”等。
- 93.楮实:《本草纲目》卷三十六云:“益气、充饥、明目,久服不饥不老,轻身”等。
- 94.滑石:石质药。《本草纲目》卷九云:“久服轻身耐饥,长年”等。
- 95.五芝:有石芝、木芝、草芝、肉芝、菌芝,各有多种,举不胜举,采食之可延年不老,不饥、长寿。
- 96.硝石:即天然硝酸钾,可入药。
- 97.无巔草:又名“薇衔”。《本草纲目》卷十五云:“久服轻身明目。”
- 98.浮石:石质药物。《本草纲目》卷九云:“清金火、消积块、化老痰”等。
- 99.飞廉:又名飞雉。《本草纲目》卷十五云:主治“骨节热,胫重酸痛,久服令人身轻”。
- 100.泽泻:又名水泻。《本草纲目》卷十八云:主治“风寒湿痹,乳痈,养五脏,益气力,肥健,消水,久服耳目聪,不饥延年,轻身,面生光,能行水上”。
- 101.甘菊:即菊花。《本草纲目》卷十五云:“久服利血气,轻身耐老,延年。”中医里,日精指菊花,更生是菊叶片,周盈为菊茎。



102.薏:薏苡。可以食用又入药。常言苦如薏,作用同菊。

103.远志:《本草纲目》卷十二云:“能补不足,除邪气,利九窍,益智慧,耳目聪明,不忘强志倍力,久服轻身不老。”

104.五味子:《本草纲目》卷十八云:主治“劳伤羸瘦,补不足,强阴,益精”等。

105.玄胆:可能是麝香。素胶可能是枫香脂。

106.禹余粮:石中细粉。《本草纲目》卷十二云:“炼饵服之不饥、轻身、延年。”又麦门冬、茜草,亦名“禹余粮”。

107.葵子:葵菜子。《本草纲目》卷十六云:“久服坚骨,长肌肉,轻身延年。”

108.甘草:《本草纲目》卷十二云:“久服轻身延年”等。

109.防风:《本草纲目》卷十三云:“久服轻身”。

110.芎实:《本草纲目》卷二十七云:“久服益力气,不饥,轻身”等。

111.赤龙血、青龙膏:即丹砂红色,与曾青色混合药。

112.紫石英:《本草纲目》卷八云:“久服温中,轻身、延年”等。

113.朱漆散:约金漆、黄漆、黑漆混合物。

* 114.玄冰丸、飞霜散:不详。

115.牡荆:《本草纲目》卷三十六云:“仙方用牡荆”。

116.武威符、萤火丸:原料一致。务成子萤火丸,辟病,除百鬼。虎狼、虺蛇、狮子、蜂蛰等诸毒及五兵白刃。

117.离母草:即天麻。《本草纲目》卷十二云:“杀鬼精物,蛊毒恶气,久服益气力,长阴脑健”等。

118.清液桂梗:约牡桂。《本草纲目》卷三十四云:“桂枝味甘辛,气微,热补中益气,轻身不老。”

119.木鬼子:约槐子。《本草纲目》卷三十五云:“服去百病,长神通”等。

120.薏苡子:即薏苡米。《本草纲目》卷二十三云:“久服轻身益气”等。

121.河伯余粮:约禹余粮,又名白余粮。《本草纲目》卷十云:“禹余粮生东海泽地及山岛中。炼饵,服之不饥,轻身延年”等。

122.石决明、犬胆、羊肝、均匀治眼病之药。

123.狼毒、野葛:二药合纳耳中,治耳聋。

124.附子、合葱涕:主治头痛耳聋。葱汁治头痛耳聋。《本草纲目》卷十七及卷二十六云:上两种治聋方。

125.车前:《本草纲目》卷十六云:“除湿,久服身轻耐老。”

126.泽泻:《本草纲目》卷十九云:“养五脏,益气力,轻身”等。



127.天雄:《本草纲目》卷二七云:强筋骨,轻身健行。“长阴气,强志,全人勇,力作不倦。”

128.射鬼丸、赤车使者丸、冠军丸、徐长卿散、玉函精粉、青年道士熏身丸、崔文黄散、草玉酒、黄庭丸等,皆为道士常备药。射鬼丸和冠军丸就是萤火丸。

129.铅性白,丹性赤,铅能变成铅白,即“胡粉”,就是白色的碱性碳酸盐,铅白加热经化学反应生成铅丹,即赤色的四氧化三铅。这就是赤者为丹,赤色的丹再加热分解后,又变为铅白,故为丹性赤,铅而白,再重为还丹。

130.河车:即紫河车,一指胎盘,一指蚤休,《本草纲目》卷十七云:蚤休,外丹家采制“三黄砂汞”。

131.蚓蝼土:即蚯蚓泥,有消炎功能。

132.消石:石药名。《本草纲目》卷十一云:“除邪气,炼之如膏,久服轻身”等。

133.寒盐:即卤盐。寒水石本有,有些地方把石膏也叫寒水石。

134.空青:又名“杨梅青”,《本草纲目》卷十云:“养精神,益肝气,久服轻身延年”等。

135.赤黍:黍的一种,可做年糕。黏性与糯米相同。《本草纲目》卷二十三云:“赤黍曰:粘黍。”

136.五茄:治石毒、发火灶丹毒。山茄:治解射工、沙虱毒。菖藤:即万一藤,治蛇咬。

137.八物麝香丸、度世丸、玉壶丸、犀角丸、七星丸、茺萆等,都是道教常备药。麝香:“辟恶气”;犀角:“百毒蛊症,邪瘴气,杀蛇毒”;七星:又名七星草,“解热,去毒”;茺萆:又名杏参,“解百药毒,杀蛊毒,治蛇咬”。上依《本草纲目》卷五十一及卷二二之云。

138.全饼散、三阳液、昌辛丸、独摇膏、葶草耐寒煎、茵芋玄华散、秋地黄血丸等,也是道教常备药丸、酒液。葶草:即大蒜,注“除邪痹,毒气,主溪毒下气治蛊毒,蛇虫沙虱疮”等。耐冬:治“蝮蛇毒疮、心闷”等。独摇:治“毒气游易在皮肤中”。茵芋:治“五脏邪气”等。地黄:久服“轻身不老”等。上依《本草纲目》卷二十六、卷十八、卷三十五、卷十七及卷十六之语。

139.鹑子赤石丸、曾青夜光散、聪实乌眼丸、白石英抵母散等,皆为道教药丸。曾青:“治眼疾”;夜光:即萤火虫,“明目”;葱实:“明目,益目精”;乌眼:即乌鸦,“治眼”;白石英:“益气,除风湿痹,久服轻身长年”等。上依《本草纲目》卷二三、卷四二一、卷二十六、卷四十九及卷八所云。

140.若乾:约若芝,即杜若。《本草纲目》卷十四云:“若芝久服益精明目、轻身、全人不老。”

从以上所见,先哲们用药相当奥妙,并掌握天时地利人和及各种药物性能,总的前提是“长生不老”为目标而进行的,其节次分以下环节:

1.选日进山:因为炼丹要在无人烟的地方,采药也要进山,并要选有药之山,因此在进山



前须准备很多的外地药材,并要带齐自身防备的药材,如防狼虎豹狮及鬼怪物之药,如武威符、萤火丸、射鬼丸、冠军丸等,以着火、发光、声响来驱赶,以防伤着自己;防毒蛇蛊鼠的气味药、毒品药及防咬伤的麝香丸、犀角丸、杏参等;防自身毒疮的耐冬等;治眼的曾青夜光散、葱实丸等;治皮肉骨伤、风寒湿痹、感冒发烧、咳嗽、腹痛痢疾等一应药物要带全,更要带延年益寿、长生不老、强筋健骨、身轻踏水等药物;还要携带食用的炼饵。选在三月初为进山日,且所有人都要佩带护身符,方可进山。正二月是准备工作,不能误所选日期。

2.三四月采药、安炉,这要保证开炉日,大约在五月初左右。炉分炼炉、蒸炉、烤炉等。要在阳光最强的五、六、七月中进行,主要采日光中精华,分工守炉,不可离人。八月主要合药、配制、研磨、包装存放。

3.九十月主要进行食饵料的采收,如松子、山核桃以及很多能延年益寿、轻身长年、强筋壮骨之中药。要采一年多的食饵料,十一、腊月出山或在山静养。全年的劳累成果硕硕。

第二节 黄白药说

《抱朴子》曰:《神仙经·黄白之方》共二十五卷,一千多个条目。黄者,金也;白者,银也。故人秘重其道,故隐之云尔。如“庚辛”喻“金”等^①。郑君言:曾受《九丹》及《金银液经》,又求受《黄白中经》五卷,又于左君在庐江铜山中试作,皆成也。变化之术,何所不为?能为之者很多。水火在天,而取之以诸燧^②,铅性白也,而赤之则为丹;丹性赤也,而白之为铅。^③云雨霜雪,皆天地之气,而以药作之,与真无异也^④,物之变化,乃天地之自然,何为嫌金银不可以异物作乎!如阳燧所得之火,方诸所得之水,与常水火岂有别哉?自然之感致,非穷理尽性者。刘向作金不成,便断言天下果无此道,如农田遭水旱不收,便谓五谷不可在地播种得也。刘向不成功是在宫中作之,使宫人供给其事,必非斋洁者,不能绝人事而不往来,如此安能成哉?俗间染缯练^⑤,尚不欲使杂人见之,况黄白之变化乎!凡事要细,并要得要法。若不得法,作酒、酱、醋、羹、臠都不成,况黄白术!

① 庚辛:古人将天干与五行相配,如“甲乙”属“木”,“庚辛”属“金”等,“东”为“木”,“西”为“金”,因此庚辛代黄金。

② 诸燧:诸,方诸,大蛤,一种蚌类动物。方诸求水于夕月,古人认为,大蛤壳摩擦发热,月圆时能产生水。《淮南子·天文》云:“方诸见月则津而为水”。又《览冥》云:“方诸取露于月”。燧:阳燧。凹面铜镜,聚集日光可以取火。《淮南子·天文》云:“阳燧见日则燃而为火。”又《览冥》云:“阳燧取火于日。”

③ 铅性白,赤之为丹,丹性赤,白之为铅;王明《抱朴子内篇》校释说:“前一‘白’字指铅能做白色的胡粉而言;后一‘白’字作漂白去色解释。铅性白也,是说铅经过化学变化,可以变成铅白,即胡粉。也就是白色的碱性碳酸盐。铅白加热后经过化学变化,可以变成铅丹,即赤色的四氧化三铅,这就是所谓‘赤之为丹’。将赤色的四氧化三铅再加热分解后,可以变成铅白,这叫做‘丹性赤也’,而白之以为铅。”

④ 云雨霜雪:皆天地之气也,而以药作之,与真无异也;《后汉书·张楷传》云:“楷性好道术,能作五里雾。”《三国志·魏书·西域传》云:“其国(悦般)有大术者,能作霜雨、狂风、大雪。”

⑤ 缯练:丝缯、丝织品的总称。练:白练。



汉黄门郎程伟^①，好黄白术，娶妻得知方术家女。伟常按《枕中鸿宝》所言，作金不成。其妻乃往视，伟方扇炭烧筒，筒中有水银。妻曰：吾欲试相视一事^②。便出其锦囊中药，少少投之，食完饭后开筒发现，已成银。伟惊曰：道近在汝处，不早告我，何也？妻曰：“得之须有命者”。于是伟日夜诱之，美食华衣，危逼等手段，妻言：“道必当传其人，不传非人，像你这样口是而心非者，虽断支解，而道不出也。”因伟逼不止，妻乃发狂，遂卒。世间乃无所不有，五经虽不载，不可虽便以意断耳。

真人作金，自然饵服致仙，不以致富。故经曰：“金可作也，世可度也”。郑君答余曰：“世间金银皆善，然道士率皆贫。”故谚云：“无有肥仙人富道士也。”有为金银而争斗伤人者，不是金银不善，而是人为恶者。曾青涂铁，铁赤色如铜；以鸡子白化银，银黄如金，皆外变而内不化也。但芝菌者，自然而生，而仙经谓有五石，五木种芝。芝生取而服之，亦与自然芝无异，俱令人长生，此也作金之类。朱砂为金，服之升仙者上士也；茹芝导引，咽气长生者中士也；餐食草木，千岁以还者下士也。《铜柱经》曰：“丹砂可为金，河车^③可作银。”《黄山子》曰：“天地有金，我能作之。”二黄一赤^④，立成不疑。若戎盐，卤咸皆贱物，清平时也不置钱，今时买之无也。羌里石胆^⑤，千万求一斤亦不可得。且夫不得明师口诀，诚不可轻作也。夫医家之药，浅露之甚，其常用效方便复秘之。故方有后宫游女^⑥、僻侧之胶^⑦、封君泥丸^⑧、木鬼子^⑨、金商芝^⑩、飞君根^⑪、伏龙肝^⑫、白马汗^⑬、浮云滓^⑭、龙子丹衣^⑮、夜光骨^⑯、百花醴^⑰、冬邹斋之属^⑱，皆近物耳，不得口诀，犹不可知，况黄白之术？其非药价贵而秘之，皆道成则可长生，因古人重

① 黄门：官名。秦、汉设置，郎官给事于黄闕（宫门）之内者，称黄门侍郎，或黄门郎。掌侍从皇帝，传达诏命等。

② 相视：疑为道教的法术之一。彻视：也同义。

③ 河车：当“紫河车”指人胎盘。河车指“蚤休”（一种草药）。《本草纲目》卷十七云：“蚤休道士采制三黄砂汞。”这里的河车指蚤休。

④ 二黄一赤：根据下文，当指雄黄，戎盐和丹砂。

⑤ 羌里石胆：石胆，石质药物。《本草纲目》卷十云：“石胆生秦州羌道山谷大石间，或羌里句青山。当名羌里石胆。”

⑥ 后宫游女：萤火虫，见《石药尔雅》。

⑦ 僻侧之胶：即挑胶，见《石药尔雅》。

⑧ 封君泥丸：未详，《本草纲目》卷五十二云：有“耳垢”又名“泥丸脂”。是否“封君泥丸”。也须是“六一泥”。

⑨ 木鬼子：当指“槐子”《本草纲目》卷三十五云：“按《太清草木方》云：槐者虚星云精，十月上旬采服，去百病，长生通神。”

⑩ 金商芝：疑为“金商之芝”。指楸木耳。见《石药尔雅》。

⑪ 飞君根：未详。约“蒲公英根”。

⑫ 伏龙肝：又名“灶心土”。陶弘景云：“灶中金下黄土也，以灶有神，故为伏龙肝。”详见《本草纲目》卷七。

⑬ 白马汗：覆盆子的别名为白马汗。疑“汗”为“汁”之误。

⑭ 浮云滓：云母之别名，见《石药尔雅》。

⑮ 龙子丹衣：当为“龙子单衣”。蛇蜕及虾蟆皮。

⑯ 夜光骨：蜡烛残余的别名。《本草纲目》卷六云：“蜡炬主治‘疗肿’等”。（古之蜡烛内置竹纤、杞枝、荻杆、树枝等。）

⑰ 百花醴：蜂蜜的别名，见《石药尔雅》。

⑱ 冬邹斋：未详



之。凡方书所名之药物,又或与常用药,物同而实非者。如河上姤女^①,非妇人也;陵阳子明^②,非男子也;禹余粮^③,非米也;尧浆^④,非木也。而俗人见方用龙胆^⑤、虎掌^⑥、鸡头^⑦、鸭蹠^⑧、马蹄^⑨、犬血^⑩、鼠尾^⑪、牛膝^⑫、皆非血气之物也;见用缺盆^⑬、覆盆^⑭、釜鬲^⑮、大戟^⑯、鬼箭^⑰、天钩^⑱,则非铁瓦之器;见用胡王使者^⑲、倚姑、新妇^⑳、野丈人^㉑、守田公^㉒、戴文治^㉓、徐长卿^㉔,则非人之姓名。玄秘之方,熟能悉解?刘向作金不成,是真作而不得口诀,无可怪也。今将其药效之,以贻将来之继承者。先取武都雄黄^㉕,丹色如鸡冠,而光明无夹石者,多少任意,但不可少于五斤。捣之如粉,以牛丹和之,煮之令燥。以赤土釜容一斗者,先以戎盐、石胆末荐釜中^㉖,令厚三分。乃内雄黄末^㉗,令厚五分。复加戎盐于上,如此,相似至药料尽。又加碎炭如枣核以旺火,令厚二寸。以蚓蝼土及戎盐为泥^㉘。泥釜外,以一釜覆之,皆泥令厚三寸,勿泄漏。阴干一月,乃用马粪火煨之三日三夜,寒、发出,鼓下其铜,铜流如冶铜铁。乃令铸此铜以为筒,筒成以盛丹砂水。又以马粪火煨,三十日,发取捣治之,取其二分,生丹砂一分并汞。汞者水银也。立凝成黄金矣。光明美色,可中钉也。^㉙

① 河上姤女:汞的别名。《周易参同契》云:“河上姤女,见火则飞。”

② 陵阳子明:水银的别名。《石药尔雅》云:水银一名子明,一名阳明子。”

③ 禹余粮:中药名。既一种矿物药名,又是一种草药名。详见《本草纲目》卷十、卷十六、卷二十三。

④ 尧浆:未详。草蒲一名尧韭,传说尧时天降精于庭为韭,故名。疑“尧浆”即菖蒲汁。

⑤ 龙胆:中药名。叶似龙葵而味苦甘如胆,故名。详见《本草纲目》卷十三。

⑥ 虎掌,中草药,又名“日华”。详见《本草纲目》卷十七。

⑦ 鸡头,中草药名,又名“水流黄”。详见《本草纲目》卷三十三。

⑧ 鸭蹠:中草药名,又名“碧竹子”。详见《本草纲目》卷十六。

⑨ 马蹄:中草药名,又名“马蹄草”。详见《本草纲目》卷十九。另外,杜衡亦名“马蹄”。详见《本草纲目》卷十三。

⑩ 犬血:未详。

⑪ 鼠尾:中草药名。《本草纲目》卷十三有“鼠尾苓”,卷十六有“鼠尾草”两类,均以“鼠尾”命名。

⑫ 牛膝:中草药名,又名“山苋菜”等。详见《本草纲目》卷十六。

⑬ 缺盆:即“覆盆”,中草药名,详见《本草纲目》卷十八。

⑭ 覆盆:同上。

⑮ 鬲:(利),古代的一种炊具,釜鬲:大炊具。

⑯ 大戟:中草药名,详见《本草纲目》卷十七。

⑰ 鬼箭:中草药名,详见《本草纲目》卷三十六。

⑱ 天钩:疑为钩藤。

⑲ 胡王使者:中草药名,一名“白头翁”。详见《本草纲目》卷十二。又名独活,亦名“胡王使者”。详见《本草纲目》卷十二。

⑳ 倚姑,新妇:未详。

㉑ 野丈人:即“白头翁”。详见上注“胡王使者”。

㉒ 守田公:半夏、又名守田,中草药名。详见《本草纲目》卷十七。又名狼尾草、芮草也都叫“守田”详见《本草纲目》卷二十三。

㉓ 戴文治:中草药名,详见《本草纲目拾遗》卷四。

㉔ 徐长卿:中草药名,详见《本草纲目》卷十三。

㉕ 武都雄黄:《本草纲目》卷九云:雄黄生武都山谷,敦煌山之阳。

㉖ 荐:垫。

㉗ 内:放入。

㉘ 蚓蝼土:即蚯蚓泥,有消炎功能,详见《本草纲目》卷七。

㉙ 钉:炼成的黄金饼块。详见《说文·金部》云:“钉”炼饼黄金。



一、制作丹砂水法

(一) 作丹砂水法

治丹砂一斤，内盛竹筒中，加石胆消石^①各二两：覆荐^②上下，闭塞筒口，以漆骨丸^③封之，须干，以内醇苦酒^④中，埋之地中，深三尺，三十日成水，色赤味苦也。

(二) 金楼先生所从青林子^⑤受作黄金法

先锻锡，方广六寸，厚一寸二分，以赤盐^⑥和灰汁，令如泥，以涂锡上，令通厚一分，累置于赤土釜中。率锡十斤，用赤盐四斤，合封固其际，以马粪火煨之三十日，发火视之，锡中悉如灰状，中有累累^⑦如豆者，即黄金也。合治内土瓯中，添炭鼓风，十炼之方成也。率十斤锡，得金二十两。唯长沙、桂阳、缘章、南海^⑧土釜可用。彼乡土之人，作土釜以炊食，自多也。

(三) 治作赤盐法

用寒盐^⑨一斤，又作寒水石^⑩一斤，又作寒羽涅^⑪一斤，又白矾一斤，合内铁器中，以炭火烧之，皆消而色赤，乃出之可用也。

(四) 角里先生从稷丘子所授化黄金法

先以矾水石二分，内铁器中，加炭火令沸，乃内汞多少任意，搅令相得，六七沸，注地上成白银。乃取丹砂水，曾青水各一分、雄黄水二分，于盂中加微火上、令沸，数搅之，令相得，复加炭火上令沸，以此白银内其中，多少任意，可六七沸，注地上凝，则成上色紫磨金也。

(五) 治作雄黄水法

治雄黄内生竹筒中一斤，辄加消石二两，覆荐上下，封以漆骨丸，内醇大醋中，埋之深三

① 消石：石药名。《本草纲目》卷十一云：除邪气，炼之如膏，久服轻身等。

② 覆荐：即“覆盖”。荐：垫。

③ 漆骨丸：未详。《本草纲目》卷十六有“漆姑草”，李时珍引《玄方》云：“蚯蚓气呵者，捣烂入黄丹盒之”。疑“漆姑草”所制之丸。

④ 醇苦酒：醋。即下文所说“醇大醋”。

⑤ 金楼先生、青林子：皆为道教得道之士。

⑥ 赤盐：见下文“作赤盐法”。又戎盐也叫“赤盐”。《本草纲目》卷十一云：赤戎盐出西戎……于火中烧汁红赤，凝定色转益者，即真也，亦名绛盐。

⑦ 累累：多的样子。

⑧ 长沙、桂阳、豫章、南海：均古郡名。长沙、桂阳，治所在今湖南省内。豫章：治所在今江西南昌。南海：治所在广东番禺。

⑨ 寒盐：当即卤盐。卤盐又名“寒石”，见《本草纲目》卷十一。

⑩ 寒水石：凝水石名“寒水石”。见《本草纲目》卷十一云；又，石膏亦名“寒水石”，见《本草纲目》卷九。

⑪ 寒羽涅：未详。《本草纲目》卷四十八有“寒号鸟”，其粪名“五灵脂”，可入药，不知是否“寒羽涅”。



尺,二十日即化为水,作曾青水方及矾石水同法,但各异筒中。

(六)小筒作黄金法

作大铁筒成,中一尺二寸,高一尺二寸。作小铁筒成,中六寸,莹磨之^①。赤石脂一斤,消石一斤,云母一斤,代赭一斤^②,流黄半斤^③,空青四两^④,凝水石一斤,皆合捣细筛,以醢和,涂之小筒中,厚二分。汞一斤,丹砂半斤,良非半斤^⑤。取良非法,用铅十斤内铁釜中,居炉上露灼之,铅销,内汞三两,早出者以铁匙抄取之,名曰“良非”也。搅令相得,以汞不见为候,置以筒中,云母覆其上。铁盖镇之。取大筒居炉上,销铅注大筒中,没小筒中。去上半寸,取销铅为候,猛火炊之三天夜,成“紫粉”。取铅十斤于铁器中销之,二十日上下,更内铜器中,须铅销,内紫粉七方寸匕,搅之,即成黄金。欲作白银者,取汞置铁器中,内紫粉三寸已上,火令相得,注水中,即成银也。

务成子法

作铁筒长九寸、径五寸,捣雄黄三斤蚘蛄壤等分,合以为泥,涂裹使经三寸,匱口四寸^⑥,加丹砂水二合,覆马粪火上,令极干,内铜筒中,塞以铜合盖坚,以黄沙筑于上,覆以蚘壤重泥上,无令泄漏,置炉炭中,令有三寸厚炭,筒口赤,可寒发之。雄黄皆入着铜筒中,复出入如前法。三斤雄黄精,皆下入着筒中,下提取与黄沙等分,合作以为炉,炉大小自定也。欲用之,置炉于炭火中,炉赤,内入水银,银动则内铅容其中,黄从傍起交至中央,注之于地即成金。凡作一千五百斤,则炉力即尽矣。此金取牡荆、赤黍^⑦,用酒渍之百日即可柔和。日服三次,每次服小豆大小的一丸,服尽一斤则三虫伏尸^⑧,百病皆去,盲者可视,聋者可闻,老者即还年三十时,入火不灼,百邪众毒,冷风暑湿、不能侵入;若服尽三斤,则能步行水上,山川神灵皆来侍卫,能仙寿以杼血朱煮一丸^⑨,以拭目皆夜可看书、走路如同白天,以白羊血涂一丸投入水中,各种鱼立出,可以取之;以青羊血、丹鸡血涂一丸^⑩,悬于都门上^⑪,一里外不疫;若涂于牛羊六畜额上,皆不疫病,虎豹不犯也;以鲤鱼胆涂一丸,持入水,水开一丈,可得气息水中行,冒雨而

① 莹磨:琢磨。莹亦为磨之义。

② 代赭:又名“代赭石”《本草纲目》卷十云:“杀精物恶鬼,腹中毒邪气”等等。

③ 流黄:即硫黄。《本草纲目》卷十一云:“能化金、银、铜、铁奇物”。

④ 空青:又名“杨梅青”。《本草纲目》卷十云:“养精神、益肝气,久服轻身延年”等。

⑤ 良非:铅汞的混合物,见下文。

⑥ 匱:柜子。这里指铁筒。

⑦ 赤黍:黍的一种。《本草纲目》卷二十三云:“赤黍曰药(门)。如同糯米有粘劲。”

⑧ 三虫伏尸:使人体内的寄生虫都能死去。三虫指人体内的寄生虫。

⑨ 杼血朱草:杼血未详,疑为“樗鸡”,因“杼血”又名“樗血”,而樗鸡为樗树上的红色小虫,称为“红娘子”。《本草纲目》卷四十云:“古方辟瘟,杀鬼丸中用之等。朱草:未详,疑为中药中的鬼箭,或者是紫草。”

⑩ 丹鸡:红色雄鸡。《本草纲目》卷四十八云:“丹鸡得离火阳明之象……故辟恶者宜之。”

⑪ 都门:京城城门。



雨水不沾；以紫菀煮一丸，含咽其汁，可百日不饥；以六丁六壬上之土并一丸^①，以蔽人中，则隐形；含一丸，北向喷火，火则灭；又以一丸，禹步掷虎狼蛇蝎，皆即亡；研一丸以书石上即入石，书于金即入金，书于木则入木等等。凡作黄白，皆奉太乙、玄女、老君坐醮祭，如作九丹法，常烧五香^②，香烟不绝。炼金已成，先以三斤投深水中，一斤投市中，然后方得恣其意用之。

二、道教其他法则

(一) 身不寒不热之法及体用

在立冬之日，闭口行五火之气^③千二百遍，则在十二月中不觉寒冷。服太阳酒^④，或服紫石英、朱漆散^⑤，或服雄丸一，后服雌丸二，亦不觉一日一夕寒冷。雌丸用雌黄、曾青、矾石、磁石也；雄丸用雄黄、丹砂、石丹也^⑥。同样也有延年益寿之效。上为不寒不冷之法。

(二) 不热之法

立夏之日，行六癸之气，也可服玄冰之丸，或服飞霜之散^⑦。然此用萧丘上木皮^⑧，及五月五日中午北行黑蛇血^⑨，故少有得合之者。昔幼伯子、王仲都（得道之真士）此二人衣以重裘，暴晒于夏日之中，周以十炉之火，口不称热，身不流汗，盖用此方也。

(三) 坚固牙齿之道

常养以华池^⑩，浸以醴液^⑪，清晨叩齿三百六十，齿永不动摇。其次含地黄煎^⑫，或含玄胆汤^⑬，及蛇脂丸，矾石丸，九棘散^⑭。如果已牙动者，则更牢，有虫者即愈。又服灵飞散者，使既

① 六丁、六壬上土：与六丁、六壬相配之处。

② 五香：五种香料。中药的檀香、木香、藿香、沉香、丁香。也有用七香的。《本草纲目》卷十四云：“主治邪气，辟毒疫瘟、却鬼等。”

③ 五火之气：疑指五脏（心、肝、脾、肺、肾）之火气。

④ 太阳酒：按《本草纲目》卷七、卷十一分别记有“太阳土”。“太阳石”，太阳酒可能是用“太阳石等药物浸制而成”。

⑤ 紫石英、朱漆散：紫石英《本草纲目》卷八云：久服温轻身延年等。朱漆：未详。疑丹砂于漆的混合物。

⑥ 雌黄、曾青、矾石、磁石、雄黄、丹砂、石胆详见本书金丹注。

⑦ 玄冰丸，飞霜散：未详。疑即下文“用萧丘上木皮，及五月五日中时北行黑蛇血”所制，或参入冰片，取名“玄冰”。霜：疑指冰朋散或指西瓜霜等类，“霜”作“不热”之义。

⑧ 萧丘：海岛名。《本草纲目》卷六“火”云：“有萧丘之寒火。”注云：萧丘在南海中，上有自然之火，春生秋灭。

⑨ 五月五日中时：为五月五日中午。端午节之日中。

⑩ 华池：口。《黄庭内景经·肺之章》节三十四云：“二十六咽玉池里。”务成子注：“口为玉池，亦曰华池。”

⑪ 醴液：内丹术语，指口中津液。《黄庭内景经·口为章节三》条成子注：“口中津液……一名醴泉”。

⑫ 地黄：中药名。《本草纲目》卷十云：“久服轻身不老”，治齿痛唾血等。

⑬ 玄胆：石胆的别名《本草纲目》卷十云：主治牙疳，小儿齿疳等。

⑭ 蛇脂丸、矾石丸、九棘散：皆为道教丸、散药名。蛇脂：《本草纲目》卷四十三云：“乌蛇膏”主治“耳聋”，疑指蛇脂。矾石：《本草纲目》卷十一云：主治“口、齿、眼目诸病”等。九棘：未详。《本草纲目》卷三十六有“白棘”，主治“补肾气，益精髓”等，疑为此物。也疑为“九头大蓟”，全株有刺，能灼伤人，主治“痈疽疥疮、降火”。



将脱者更生牢固。

(四) 聪耳之道

用龙导、虎引、熊经、龟咽、燕飞、蛇屈、鸟伸^①，天俯地仰^②，令赤黄之景^③，不去洞房^④，猿据、兔惊，千二百至，则聪不损也。其以聋者，以玄龟薰之^⑤；或以棘头、羊粪，桂毛、雀桂裹其塞之^⑥；或以狼毒、冶葛，或以附子、葱涕^⑦，合药后置耳中；或以蒸鲤鱼脑入耳^⑧，皆俞也。

(五) 明目之道

能引三焦之升景^⑨，召大火于南离^⑩，洗之以明石^⑪，熨之以阳光，及烧“丙丁洞视符”，以酒和洗之，古人曾能夜书也。或以苦酒煮芫菁子令热^⑫，曝干研末服方寸匕、日三次、尽一斗，能夜视有所见矣。或以犬胆煎、青羊、斑鸠、石决明、充蔚百花散^⑬，或以鸡舌香、黄连、乳汁煎注之^⑭，诸有百疾之在目者，皆愈，而更加精明倍常也。

(六) 登峻涉险，远行不极之道

惟服食大药、则身轻力劲，劳而不疲。若初入山林，体未全实者，宜以云珠粉、百花醴、玄

① 龙导、虎引……蛇屈、鸟伸，都是模仿兽、鸟、龟蛇的动作来达到健身目的方法。《庄子·刻意篇》云：“熊经鸟伸，唯寿而已。”《后汉书·方术传》华佗云：“我有一术，名五禽之戏：一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟等”。都属锻炼身体运动。

② 天俯地仰：为象天向地，如地朝天之意。即朝天仰身弯体起伏，向地俯身起伏的体操运动。

③ 赤黄之景：疑指赤髓和黄精（黄芽）的代名词，两种也都是“元神”的代名词。《龙虎还丹诀颂》云：“黄精赤髓结为砂。”景：即象。《黄庭内景经》务成子注云：景者象也。外象喻日月星辰云霞之象，内象喻血肉筋骨藏腑之象也。

④ 洞房：内丹术语。《黄庭内景经·肝气章》务成子注云：“喉咙一名为重楼，重楼以下为明堂，明堂以下为洞房。”

⑤ 玄龟：为黑绿色水龟，又名“玄衣督邮”。《本草纲目》卷四十五云：龟版治血麻痹……治劳倦，四肢无力等。

⑥ 棘头、羊粪、桂毛、雀桂，皆药名。棘头：疑为九头菊之花苞。羊粪，《本草纲目》卷二十云：主治伤寒肢痛、肘疾阴肿等。桂毛：未详。疑为桂皮。雀桂：疑为毛栗子之皮毛。

⑦ 狼毒、冶葛、附子、葱涕：皆为中药物名。狼毒：《本草纲目》卷十七云：主了解毒杀虫、瘰癧疥癣等。引《抱朴子》云：“合野葛纳耳中，治聋”等。冶葛：为野葛。《本草纲目》卷十七云：主治金疮乳疮等。附子：《本草纲目》卷十七云：合葱涕，塞耳治聋。葱涕：即葱汁。《本草纲目》卷二十六云：葱涕即葱汁，主治头痛耳聾等。

⑧ 鲤鱼脑：《本草纲目》卷四十四云：主治暴聋。

⑨ 引三焦之升景：疑指三焦之气引入上丹田。三焦：指食道、胃、肠三部分的脏腑之器及其生理机能。升景：疑即“升观”和“景色”，谓意守上丹田。《逍遥子导引诀》云：升观鬓不斑。

⑩ 召大火于南离：将荧惑星引到象征南方的心脏。《金丹大成·金丹问答》云：心为离。

⑪ 明石：疑即下文的“石决明”。《本草纲目》卷四十六云：石决明可治明目，翳障等。

⑫ 苦酒、芫菁子：苦酒、醋的别名。《本草纲目》卷二十五云：主治散瘀血、黄疸等。芫菁子：《本草纲目》卷二十六云：主治明目，疗黄疸等。

⑬ 犬胆煎、青羊、斑鸠、石决明、充蔚百花散，犬胆《本草纲目》卷五十云：主治明目等。青羊：《本草纲目》卷五十云：“羊肝，青者良。”主治目赤暗痛，热病后失明等。斑鸠：鸟名，可入药。充蔚：《本草纲目》卷十五云：主治明目益精等。

⑭ 鸡舌香、黄连、乳汁：鸡舌香：《本草纲目》卷三十四云：主治风水毒肿等。黄连：《本草纲目》卷十三云：主治热气目痛。皆伤泪出、明目、清热等。乳汁：《本草纲目》卷五十五云：疗目赤痛多泪等。



子汤洗脚^①，及虎胆丸，朱明酒、天雄鹤脂丸、飞廉煎、秋芒、车前、泽泻散^②，用之旬日，不但涉远不极，更令人行疾，可三倍于常也。若能乘跻者^③，可以周流天下，不拘山河。凡乘跻道有三法：一曰龙跻、二曰虎跻、三曰鹿卢跻。若行千里，服符精思。若乘跻须长斋，绝荤芽，断血食，一年之后可乘跻^④。其高下去留皆有法，勿得任意耳。若不奉其禁，则不可妄乘跻，会有倾坠之祸。

第三节 仙药说

抱朴子曰：“《神农四经》^⑤曰：‘上药令人身安命延’”。又曰：“五芝及饵丹砂^⑥、玉札^⑦、曾青、雄黄、雌黄、云母^⑧、太乙禹余粮，各单服之，皆令人飞行长生。”“又曰：“中药养性，下药除病，能令毒虫不加、猛兽不犯，恶气不行、众妖并辟。”《孝经援神契》曰：“椒、姜御湿^⑨，菖蒲益聪^⑩，巨胜延年，威喜辟兵”。仙药最上者丹砂，次则黄金，次则白银，次则诸芝，次则五玉^⑪，次则明珠，次则雄黄，次则太乙禹余粮，次则石中黄子^⑫，次则石柱^⑬，次则石英^⑭，次则石脑^⑮，

① 云珠粉、百华醴、玄子汤：云珠粉：即云母粉。《本草纲目》卷八云：主治安五脏、益子精、明目、久服轻身延年等。百华醴：当为用各种花酿成的酒。玄子汤：未详。

② 虎胆丸、朱明酒、天雄鹤脂丸、飞廉煎、秋芒、车前、泽泻，虎胆：《本草纲目》卷五十一云：主治小儿疳痢，神惊不安等。朱明：疑为雄黄酒。天雄：《本草纲目》卷十七云：主治强筋骨，轻身健行，长阴气，强志，令人武勇，力作不倦等。飞廉又名飞轻：《本草纲目》卷十五云：主治骨节热，胫重酸疼，久服令人身轻。车前：《本草纲目》卷十六云：除温痹，久服轻身耐老等。泽泻：《本草纲目》卷十九云：“养五脏，益气力……轻身，面生光，能行水上等”。秋芒：未详。

③ 乘跻：道教的轻身飞行术。

④ 射鬼丸、赤车使者丸、冠军丸、徐长卿散、玉函精粉、青年道士薰身丸、崔文黄散、草玉酒、黄庭丸，皆为道教药剂名。其中“冠军丸”即上文“炎火丸”。

⑤ 神农：传说中古代帝王名，相传曾尝尽百草，首创医疗。四经：当为假托神农氏的四本医疗著作如《农本草经》等。

⑥ 五芝：分石芝、木芝、草芝、菌芝、肉芝，详见下文。

⑦ 玉札：玉泉的别名。《本草纲目》卷八云：“玉泉者，玉之泉液也。”又云：主治五脏百病……久服仙寿。

⑧ 云母：一种矿物类中药。《本草纲目》卷八云：云母安五脏，益子精，明目，久服轻身延年。

⑨ 云母：一种矿物类中药。《本草纲目》卷八云：云母安五脏，益子精，明目，久服轻身延年。

⑩ 菖蒲：中药名。《本草纲目》卷十九云：“菖蒲主治”：止小便利，久服轻身，不忘不迷惑，延年益智等。

⑪ 五玉：五种玉器，古人祭祀时用，包括黄琮、青圭、赤璋、白琥、玄璜。下面可能“五石”；即丹砂、雄黄、白矾、曾青、慈石。

⑫ 石中黄子：一种石质药物。《本草纲目》卷十云：“久服轻身，延年不老。”

⑬ 石柱：石柱芝，生名山石穴中，似桂树而实石也。

⑭ 石英：石质药物。《本草纲目》卷八云：穿串吞咽中，推引诸硬物及宁心神、温肺下气，暖宫等。

⑮ 石脑：石质药物。《本草纲目》卷九云：安五脏、益气等。



次则石流黄^①,次则石饴^②,次则曾青,次则松柏脂^③,茯苓^④,地黄^⑤,麦门冬^⑥,木巨胜^⑦,重楼^⑧,黄连^⑨,石韦^⑩,楮实^⑪,象柴^⑫,一名“仙人杖”,或名“天精”,或名“却老”,或名“地骨”,或名“枸杞”等。天门冬^⑬,或名“地门冬”,或名“延门冬”,可服食,喜令人下气^⑭,服之百日,皆丁壮倍驶,于术^⑮及黄精也,入山便可蒸,若煮啖之,取足可以断谷。若有力可饵之,亦可作散^⑯,并及绞其汁作酒,以服散尤佳。楚人称天门冬为“百部”,然自有百部草^⑰,其根俱有百许,相似如一也,其苗小异。真百部苗似拔楔^⑱,唯中以治嗽及杀虱耳,不中服食,不可误也。如黄精一名“白及”,而实非中以作糊之百及也^⑲。按《本草》^⑳药之与他草同名者甚多,唯精博者能分别之,不可不详也。黄精一名“兔竹”,一名“救穷”。服其花胜其实,服其实胜其根,但花难多得。服黄精十年,可大得益耳。俱以断谷不及术,术饵令人肥健,可以负重涉险,但不及黄精甘美易食,荒年可与老小食粮,人不能别之,谓为“米脯”也。

五芝者,有石芝、木芝、草芝、菌芝、肉芝,各有百许种。

一、石芝类

(1)石芝者,石象芝生于海隅名山,及岛屿之涯有积石者,其状如肉,象有头尾四足者或似生物也。附于大石,喜在高岫险峻之地,或却著仰缀也^㉑。赤者如珊瑚,白者如截肪,黑者

① 石流黄:石质药物。《本草纲目》卷十一云:长肌肤、益气力。杀虫、补阳、治疥疮、顽癣等。

② 石饴:玉,可以用乌米酒及地榆酒化之为水,亦可以用葱绿消为饴。当即“石饴”。

③ 松柏脂:松脂。《本草纲目》卷三十四云:久服轻身,不老延年等。柏脂:《本草纲目》卷三十四云:主治“身面疣目”及杀虫等。

④ 茯苓:中药名。《本草纲目》卷三十七云:久服安魂、养神、不饥延年及渗湿、健脾、化痰等。

⑤ 地黄:中药名。《本草纲目》卷十六云:久服轻身不老,身体尤良及滋肾、益阴、消渴、眩晕、腰痛等。

⑥ 麦门冬:中药名。《本草纲目》卷十六云:久服轻身、耐老、不饥及解渴、去烦、润肺、清心、除虚热等。

⑦ 木巨胜:未详

⑧ 重楼,中药名。黄精的别名。《本草纲目》卷十二云:主治补中益气,除风湿……久服轻身,延年不饥及滋肺,治结核等。

⑨ 黄连:中药名。《本草纲目》卷十三云:主治热风目痛,泻心除烦,疮痢热毒等。

⑩ 石韦:中药名。《本草纲目》卷二十云:补五劳、安五脏、去恶风、益精气及利尿通淋,清肺止咳等。

⑪ 楮实:中药名。《本草纲目》卷三十六云:益气、明目、充饥、久服不饥、不老、轻身及强筋骨、治虚劳补肾等。

⑫ 象柴:又名仙人杖、地骨、枸杞、天精、却老、王母杖。枸杞之枝干、性质于“地骨皮”少搓,可磨粉、食用。地骨皮:骨蒸盗汗,益阴凉血,肺热咳嗽喘等。枸杞子:头晕耳鸣,明目益精,阳痿腰痛等。

⑬ 天门冬:中药名。《本草纲目》卷十八云:杀三虫、去伏尸。久服轻身、益气、延年、不饥,及津亏口干、养阴清热,止咳消痰。

⑭ 喜:容易。

⑮ 驶(式):马疾行。这里按“迅速”解。术(烛):中药名。《本草纲目》卷十二云:其效止汗、热除、消食,作煎饵,久服轻身,延年不饥等等。

⑯ 散:粉状药。

⑰ 百部草:中药名。《本草纲目》卷十八云:主治咳嗽上气及润肺、灭虱杀虫、止痒等。

⑱ 拔楔:中药名。《本草纲目》卷十八云:治时瘟瘧等。

⑲ 白芨:中药名。《本草纲目》卷十二云:主治胃中邪气,贼风鬼击。痂缓不收及生肌收敛,肿毒疮疡,科外等。

⑳ 《本草》:全名称《神农本草经》,最早著录于《汉书·平帝纪》已佚,有清代人辑本。

㉑ 却著仰缀:倒着附着,仰面连缀。



如泽漆,青者如翠羽,黄者如紫金,而皆光明洞彻如坚冰。晦夜三百步便见其光。大者十余斤,小者三斤多。若得石象芝,捣三万六千杵,服方寸匕,日三次,尽一斤便寿仙岁,服多更寿长。

(2)又玉脂芝,生于有玉之山,常处悬危之地,若流玉膏^①已万年以上,则凝而成芝,形似鸟兽,色无常彩,率多似山玄水苍玉也^②。亦鲜明如水精,得而以无心草汁和之^③,须臾成水,服一升可仙寿。

(3)又七明九光芝,皆石也,生在临水之高山石崖之间,状如盘碗,直径不过一尺,有茎和蒂连结着,从根部算起,有七个孔穴的叫“七明”;九个洞的叫“九光”。光似星宿,一百多步内,夜间能看到它的光芒。常在秋分那天窥探且得到,捣碎服一寸见方的勺子,服下身体马上发热,具有五味,甘甜美好,服一斤后可寿,使人体有光芒,黑暗像有日光照耀,夜间可看清。

(4)又石蜜芝,生少室石户中^④,户中便是深谷,户外十余丈有石柱,柱上有偃盖石^⑤,高一丈多,望见蜜芝从石户上堕入偃盖中,良久辄有一滴,似雨后屋之余漏,然蜜芝堕不息,而偃盖亦终不溢。户上刻石为科斗字^⑥,曰:得服石蜜芝一斗者寿。当以碗器著劲竹木端承取之。

(5)又石桂芝,生名山石穴中,似桂树而实石也。高一尺许,大如径尺,光明而味辛、有枝条。捣碎服之一升寿也。

(6)又石中黄子,随处都有,泌水山为尤多。其在大石中,常润湿不燥,打石数十重,方得之。在大石中,赤黄溶溶^⑦,如鸡子在壳中。即当饮之,不饮则坚凝成石,不能再服,破一石中,多者有一斤,少者数合,可及时服,虽不多得,相继服之,共足三升可寿千岁。

(7)又岁脑芝,生滑石中^⑧,象石中黄伏,但皆有耳。打破大滑石千许、可得一枚。初破石中,有五色光明而自动,服一升得长寿。

(8)又石硫黄芝,五岳皆有,而箕山为多^⑨。就此服之而长生。尧时许由而开创箕山并隐居。他不以富贵,不受禅封。

(9)又石硫丹者,石之赤精,属石硫黄之类。皆浸溢于崖岸之间,其濡湿者可丸服,若已坚者可制散服。如有百二十种,皆石芝也,在《太乙玉策》和《昌宇内记》不可一一具称也^⑩。

① 玉膏:实际上就是岩浆,或含有微量玉石的溶液。

② 山玄水苍玉:似山纹而色玄的玉石,和似水纹而色苍的玉。俞樾的《曲园杂纂》云:《玉藻篇》曰:公候佩山玄玉,大夫佩水苍玉。注曰:玉有山玄水苍者,视之文色所似也。

③ 无心草:又名黄蒿,中药名。《本草纲目》卷十六云:调中益气,止泄除痰,压时邪气,去热嗽等。

④ 少室:山名,嵩山西部,河南登封县北,山上有石室得名。

⑤ 偃盖:仰面的车盖

⑥ 科斗字:蝌斗文,战国时期的一种文字,奇古难辨。

⑦ 溶溶:是指色彩鲜明和谐的样子。

⑧ 滑石:一种石质药物。《本草纲目》卷九云:久服轻身耐饥长年等。

⑨ 箕山:山名,在河南登封县东南。

⑩ 《太乙玉策》《昌宇内记》:本就《玉策经》《昌宇经》是也。



二、木芝类

(1)木芝者,松柏脂沦入地千年,化为茯苓。茯苓又数千年,其上生小土,状似莲花,名曰:“木威喜芝。”夜视有光,持之甚滑,烧之不然^①,从生门上采之^②,于六甲阴干^③,百日,碎末服方寸匕,日三次,尽一株则三千寿。千年之栝木^④,其下根如坐人,长七寸,刻之有血,其血涂鼻入水,水开不呛人。涂身则隐形。又可治病,病在内,刮服一刀圭,其肿痛在外者,随其灵芝上刮一刀圭,即在其肿痛处用手按摩揉之,手到病痊愈,刮下来的粉末掺杂巨胜做成蜡烛,夜间普照地面,若地下有金玉宝藏,光芒就变成青色,并往下垂落,若挖掘就可获得此宝。将其碾粉,服食十斤,能仙寿千岁。

(2)又松树枝三千年者,其皮中有聚酯,状如龙形,名曰,“飞节芝”,大者重十斤,服食十斤,得寿五百岁。

(3)又樊桃芝,其木如升龙,其花叶如丹罗^⑤,其实如翠鸟,高不过五尺,生于名山之阴,东流泉水之土^⑥,立夏候伺之而得,服食一株得数千岁。

(4)又参成芝,赤色有光,扣之枝叶,如金石之音,折而续之,即复如故。

(5)又木渠芝,寄生大木上,如莲花,九茎一丛,其味甘而辛。

(6)又建木芝,实生于都广^⑦,其皮如纓蛇,其实如鸾鸟。此三种芝服之,年内成仙。黄庐子、寻木华、玄液华,此三芝生于太山之乡及奉高^⑧,有得而服之,皆令人寿千年。

(7)又黄蘗檀桓芝者^⑨,千年黄蘗木下根,如三斛器,本株一二丈,细根相连如缕。得研末服之,尽一枚则仙寿。此类有百二十种,自有图也^⑩。

三、草芝类

(1)草芝有独摇芝,无风自动,其茎如手指粗,赤如丹,素叶似苋^⑪,其根有大魁如斗^⑫,有

① 然:古代以然替燃字,然即燃。

② 生门:古代术数语。奇门遁甲的“人盘”有八个符号:休、生、伤、杜、景、死、惊、开,谓“八门”。生门主生存、生长、发展等。《日家奇门》说:凡出生门者,宜求财,见贵人,营谋百事大吉。

③ 六甲:古代术数语。术数家们依甲子、甲寅、甲辰、甲午、甲申、甲戌,谓“六甲”循环推数,视其吉凶以取舍迎避。这里指“六甲”中的吉利日子。

④ 栝(刮):树本名,即桧树。

⑤ 丹罗:凝为“赤罗”一种果木,也叫“山梨”。

⑥ 泉水之土:当依宝颜堂《抱朴子》作“泉水之上”。

⑦ 都广:传说中的古地名。《山海经·海内经》云:西南黑水之间,有都广之野,后稷葬焉。

⑧ 要乡、奉高:都是古地名。在山东泰山附近。

⑨ 黄蘗:中药名。《本草纲目》卷三十五云:疗惊气在皮间,肌肤热赤起,目热赤痛,口疮,久服通神。

⑩ 自有图:在《遐览篇》中录有《木芝图》《菌芝图》《石芝图》《肉芝图》《草芝图》等。

⑪ 苋(现):一种植物,可做菜,也可入药。

⑫ 大魁:大块。魁通“块”。这里指大块根部。



细者如鸡子十二枚，周绕大根之四方，如十二辰也，枝长丈许，皆有细根，如白发以相连，生于深谷高山之上，其所生处左右无杂草。得其大魁，研末服之此尽，得千岁，服其细者，一枝百岁，怀其大根即隐，欲见则左转而得，

(2) 又牛角芝，生虎寿山及吴坂上，状似葱，特生如牛角，长三四尺，青色，末服方寸匕，日服三次，年内得千岁。

(3) 又龙仙芝，状如升龙之相负也，以叶为鳞，其根如蟠龙，服一枝得千岁。

(4) 又麻母芝，似麻而茎赤色，花紫色。

(5) 又紫珠芝，其花黄，其叶赤，其实如李而紫色，二十四枝辄相连，而垂如贯珠也。

(6) 白符芝，高四五尺，似梅，常以大雪而开花，季冬而实^①。

(7) 朱草芝，九曲，曲有三叶，叶有三贯。

(8) 五德芝，状似楼殿，茎方，其叶五色各具而不杂，上如偃盖，中常有甘露，紫气起数尺矣。

(9) 龙衔芝，常以仲春对生，三节十二枝，下根如坐人。凡此草芝，有百二十种，皆阴干服之，则令人与天地相毕。或得千岁二千岁。

四、菌芝类

菌芝，生深山之中，或大木之下，或生泉之侧，其状或如宫室，或如车马、或龙虎、或人形、或飞鸟，五色无常，亦百二十种，自有图也。采取用骨刀、阴干、研末服方寸匕，令人升仙，下等也寿千岁。欲求芝草，必以三月、九月，此时山开神药之月，勿以山假日^②，必以天辅时^③，三奇会尤佳^④。出三奇吉门到山，须六阴日^⑤，明堂之时^⑥，带灵宝符，牵白犬，抱白鸡、白盐一斗及开山符檄，着大石上，执吴唐草一把入山^⑦，山神喜，必得芝也。采芝及服芝，选王相日专和

① 季冬：四季各以孟、仲、季月三分，季冬为冬季末，最后一月。

② 假（很）凶狠。山假日指山神发狠的不吉祥日子。

③ 天辅时：古术数家将上天九星按九宫为序，分名为“天蓬、天芮、天辅等九位。分别与八卦、节气，与八门相交互会，再按一定的格式定吉凶。《奇门遁甲》云：天辅时有罪能释之……”这里的“天辅时”与上山假日相对，似仍“上天辅佐之时”的含义。

④ 三奇：古术数家以“乙、丙、丁”，为天上三奇；“甲、戊、庚，为地上三奇”；“辛、壬、癸”，为世间三奇。三奇出现在年月日里，顺次排为吉。

⑤ 六阴之日：当指农历十月。唐孔颖达《礼记·月令》云：天地之气谓之阴阳，一年之中或升或降……阳气之升从十一月开始，阳气渐升，阴气渐下；至四月六阳皆升，六阴尽伏。从五月一阴初升，阴气渐升，阳气渐伏。至十月六阴尽升，六阳尽伏，古人把一年十二月分为六阴月，六阳月，即十一月至四月为阳月，五月至十月为六阴月。又六阴指“六辛”日。《三命通会》卷十五云：“六阴日者，六辛日也。”十月之辛日。为纯阴日。

⑥ 明堂：古术数家按一至九配降宫、明堂、玉堂等分为十二宫，并于干支等交错记时。如甲子日明堂在酉时，乙丑日明堂在亥时，丙寅日明堂在丑等等。参见《日家奇门》卷二十七。

⑦ 吴唐草：未详，应为以人名命名的草。吴唐，传说中箭无虚发的射猎者，以杀生过多而遭报应。见《太平广记》卷四百四十三。



之^①,支干上下相生为佳^②,此诸芝名山多有之。但凡庸道士,心不专精,行秽德薄,不得也。

五、云母类

云母有五种,人多不能分别,正尔于阴地视之^③,不见其杂色。五色并具而多青者名“云英”,宜以春服之^④;五色并具而多赤者名“云珠”;宜于夏服之;五色并具而多白者曰“云液”,宜秋服之;五色并具而多黑者名“云母”,宜以冬服之;但有青黄二色者名“云沙”宜季夏服之。晶晶纯白者名“磷石”,可以四季长服之。服五云之法,或以桂、葱、水玉化之为水^⑤,或以露于铁器中,以玄水^⑥,或以硝石^⑦合于筒中埋之为水,或以蜜搜为酪^⑧,或以秋露渍之百日,韦囊挺以为粉^⑨,或以巖草樗血合饵之^⑩,服一年,则百病除,服三年则老翁返成童子。服五年则可役使鬼神,入火不烧,入水不濡,践棘而不伤肤,与仙人相见。又他物埋之即朽,着火即焦,而五云以纳猛火中,经时终不燃,埋之永不腐败,故能令人长寿。又云:服之十年,云气常覆其上,服其母以致子^⑪,理自然也。还有向着太阳照看云母,出现昏暗黑色,不能服食,吃了令人小便淋漓涩痛和生疮。虽然制成水剂饮用,都应先用茅草房屋檐雨水,如果是向东流的水和露水,要沉一百天,淘汰其中的泥土砂石,才能饮用。汉代中山郡的卫叔卿服食云母,时间长了就能乘云而行走,仙去之后其子名度世、及汉使者梁伯,得此方合服,皆得仙去。

肉芝者,谓万年蟾蜍,千年蝙蝠,千年灵龟,小人乘车马——肉芝,凤生兽等等均为动物,修道之人,不宜捉来当药服,大忌。这里只是简单介绍一下,不作详述,请谅解。

雄黄在武都山出^⑫,纯而不杂,其赤如鸡冠,光明晔晔者,乃可用耳。如果纯黄色似雄黄色,无赤光者,不可作仙药,可以合理治病药耳。饵服之法,或蒸煮,或以酒饵,或以硝石化为水凝之,或以胴肠裹蒸于赤土下,或以松脂和之,或以三物炼之,引之如布,白如冰,服之皆令人长生,百病除,三尸下,癰痕灭,白发黑,堕齿生。

玉亦仙药,《玉经》曰:“服金者寿如金,服玉者寿如玉。”又曰:“服玄真者,其命不极。”

① 王相专和之日:《协纪辨方》云:王日、相日,日逢此两宿神也为吉日,指即王相和合的日子。

② 支干上下相生:古术数家将天干、地支、五行、阴阳等相互交配,形成相生相克的关系,如甲生丁(甲为阳木,丁为阴火,阴阳相吸,木生火,故甲乙相吸,甲木生丁火),(甲戌,甲为阳木,戌为阳土,阳阳相斥,木克土),之类。地支也同类。

③ 正尔:正是。正:只,仅;尔:词尾,无实义。

④ 多青者宜春服:古人的五行模数中,春天与青色相配,夏天与赤色相配等等。所以青者适宜春天服。

⑤ 水玉:药名所指不一,可指矿务类的水精;又可指植物的半夏。见《本草纲目》卷八和卷十七。

⑥ 玄水:参见本书(金丹)注。

⑦ 硝石:天然硝酸钾,可入药。

⑧ 搜(搜):浸。

⑨ 挺(山):揉和。

⑩ 无巖草:又名“薇衔”。《本草纲目》卷十五云:久服轻身,明目等。樗血:指樗树和地血。

⑪ 服其母以致其子:古人认为“云母”为云雾之母。《本草纲目》卷八引《荆南志》云:“华容方台山出云母。士人候云所出之处,下掘取,无不大获。则石乃云之根,故得云母之名。”

⑫ 武都山:山名,在四川绵竹县北。



“玄真”者，玉之别名也。令人身飞轻举，然其道成迟切成。玉可以乌米酒及地榆酒化为水，亦可用葱浆消之为饴，亦可饵以为丸，也可烧以成粉，服之一年以上，入水不沾，入火不灼，刃之不伤，百毒不犯。但不可用成器玉，用之伤人无益，当以璞玉可用。于阗地白玉尤善^①。其次南阳徐善亭部界中玉及日南庐容水中玉亦佳^②。赤松子以玄虫血渍玉为水而服之^③，故能乘烟上下。玉屑服之与水饵，俱令人长寿。不及金者，因令人数数发热，似寒食散状也^④。若服玉屑者，宜十日辄一服雄黄，丹砂各一刀圭，以散发洗沐寒水。董君异尝以玉醴与盲人服之^⑤，旬日目愈。服玉必知方法和禁忌，不知不精者，不但无益，乃有祸也。

真珠径一寸以上可服，服之可以长久，酪浆清之，皆化如水银，也可以浮石水蜂窠化^⑥，包彤蛇黄合之^⑦，可引长三四尺，制丸服之，绝谷服则长生。

淳漆不沾者，服之令人通神长生，或以云母水，或以玉水合服之，九虫悉下。

桂可以葱涕合蒸作为^⑧，可以竹沥合饵之，亦可以先知君脑——或云龟，和服之。七年能步行水上，长生不老。

巨胜，饵服之不老，耐风湿，补衰老也。

桃胶以桑灰汁渍，服之百病愈，欠服身轻，有光明，在晦夜之地如月出，多服之则可断谷。

柠木实之赤者，饵之一年，老者还少，令人物视见他物，昔道士梁须，年七十乃服之，转更还少。享年百四十岁。能夜间看书，行及奔马，后入青龙山去^⑨。

槐子以新瓮合泥封之，二十余日，其表皮皆烂，乃洗之，如大豆，日服之，此物主补脑，久服之，令人发不白而长生。

玄中、蔓方、楚飞廉、泽泻、地黄、黄连之属^⑩，凡三百余种，皆能延年，可单服也。灵飞散、未央丸^⑪，制命丸，羊血丸，皆令人驻年却老也。道家常制药。

银不及金、玉耳。服法用麦浆化之，亦可以朱草酒饵之，亦可以龙膏炼之，然三服辄大如弹丸者。但是非清贫道士所能得也。

① 于阗(田)：汉代西域国名，今新疆和田县内。

② 南阳：地名，今河南南阳市。徐善亭：未详，当为南阳的一个亭址。部界：所在范围。日南：古都名，属于当时的交州。庐容水：当属日南境内的河流。

③ 玄虫：未详。

④ 寒食散：一种石质的粉状药物，又叫“五石散”，此散宜冷服故名。

⑤ 董君异：董奉，字君异，《神仙传》内有传。

⑥ 浮石：一种石质药物。《本草纲目》卷九云：“清金降火，消积块，化老疾等。”

⑦ 蛇黄：一种药物。《本草纲目》卷十云：可治石淋，小儿惊痫，妇人产难。

⑧ 涕：这里指汁液。

⑨ 青龙山：山名，以青龙为名者全国甚多，这里所指不详。

⑩ 玄中、蔓方：当为药名，未详。飞廉：一种草药名，又叫“飞雉”，《本草纲目》卷十五云：“主治：骨节热、肢重酸痛，久服令人身轻。”泽泻：中药名，又名“水泻”。《本草纲目》卷十八云：“主治：风寒湿痹、乳病、养五脏、益气力、肥健消水，久服耳目聪明，不饥延年。轻身面生光，能行水上。”

⑪ 未央丸：当依湖北崇文书局《抱朴子》作“未央丸”一种药丸名。



南阳酆县山中有甘谷水乃甘，因谷上左右皆有生甘菊^①，菊花堕其中，历世弥久，故水味变甘。临此谷中居民，皆不穿井，悉食甘谷水，食者均为不老寿，高者百四五十岁，下者不少近百岁，无夭年人，得其菊也。故司空王畅，太尉刘宽，太傅袁隗，皆在南阳任过太守，每到官，常使酆县役月送甘谷水四十斛以为饮食。诸公都患风痹及眩冒，皆得愈。菊花与薏花相似^②，直以甘苦分别，菊甘而薏苦，谚言所谓“苦如薏”者也。今真菊为少，多生于水侧，缙氏山与酆县最多^③，仙方所谓日精、更生、周盈皆一菊^④，而根、茎、花、实，异名。

归沅县^⑤，有廖氏家世世寿考，皆百岁多，后迁别人居其宅，照样寿考。由此觉是宅之所为，凝其井水殊赤，试掘井左右，得古人埋丹砂数十斛，此丹砂汁因泉渐入井，是以饮其水而寿考，况丹砂服之乎。

上党有赵瞿^⑥，病癰历年，多方治不愈，垂死而放弃，送至山穴中，瞿在穴中，自怨不幸，昼夜悲泣，有仙人经过穴，见哀之具问讯，瞿叩头陈乞哀，于是仙人将一囊药赐之，并教服法。瞿服之百许日，疮都愈，容颜丰悦，肌肤玉泽。仙人又过视之，瞿谢更生之恩，并乞其方。仙人告曰：“此是松脂耳”，此山中更多此物，汝炼之服，可以长生。瞿乃归家，家人初谓鬼，甚惊愕。瞿遂长服松脂，身体转轻，气力百培，登危越险，齿不落，发不白，寿三百多年，色如小童，乃入抱犊山去。闻瞿服松脂如此，于是有人竞服。其多人役力增，乃车运驴负。有志者难得如是也。

汉成帝时，猎者于终南山中，见一人无衣服，身生黑毛。猎人见欲取之。其人逾坑越谷，有如飞腾，不可逮及。于是密约同伴合围之，近见是妇人，问言：我本是秦之宫人也，闻关东贼至，秦王出降，宫室烧燔，惊走入山，饥无所食，垂饿将死，有一老翁教我食松叶、松实，当时苦涩，后稍便之。遂使不饥不渴，冬不寒，夏不热。计此女是秦王子婴宫人^⑦，至成帝之世，二百多年，乃将归，以谷食之，初闻谷臭呕吐，累日渐安。

南阳文氏，汉末大乱，其先祖逃去山中，饥困欲死。有一人教之食术，数十年后还乡里，容颜如童，气力胜故。自说在山中时身轻跳越，登高履险，历日不仆，行冰雪中不知寒，常见一高岩上有数人对坐博者^⑧，有读书者，俯而视文氏。因此相问，方知“术”一名“山蓊”，一名“山精”。《神药经》曰：欲想长生，常服山精。

昔仙人八公^⑨，各服一物，各数百岁，乃合神丹金液，而升太清。人若合八物，炼而服之，

① 甘菊：即菊花，可入药。《本草纲目》卷十五云：“久服利血气，轻身耐老、延年”。

② 薏：薏苡，可以食用，也可以入药。见《本草纲目》二十三卷。

③ 缙（沟）氏山：山名，在河南偃师县，该地古称缙氏。

④ 日精、更生、周盈：日精指菊花；更生，菊花的叶片；周盈，菊茎。

⑤ 归沅：地名，今湖南省常德。

⑥ 上党：地名，今山西长治市。

⑦ 秦王子婴：秦二世的侄子。

⑧ 博戏：古人的一种棋艺。

⑨ 八公：即上文的韩终、赵他子、移门子、楚文子、林子明、杜文微、任子季、陵阳子八人，都是传说中的得道成仙者，其事迹散见于《列仙传》《太平广记》等。



不得其力,是药力有转相胜畏之故^①。韩终服菖蒲十三年,身生毛,日视书万言皆诵之,冬袒不寒。菖蒲生须在石上,一寸九节已上,紫花者尤善。赵他子服桂二十年,足下生毛,日行五百里,力举千斤。移门子服五味子十六年^②,色如玉女,入水不沾,入火不灼。楚文子服地黄八年,夜视有光,手上车弩也^③。林子明服术十一年,身轻如飞,能超逾越渊谷二丈许,杜子微服天门冬,御八十妾,有子百三十人,日行三百里。任子季服茯苓十八年,仙人玉女往从之,能隐能彰,不复食谷,灸瘢皆灭,面体玉光。陵阳子仲服远志二十年^④,有子三十七人,开书所视不忘,坐化而亡。《仙经》曰:虽服草木之叶,已得数百岁,忽急于神丹,终不能仙。以此论之,草木延年而已,非长生之药可知也。未得作丹,且可服之,以自椿持耳^⑤。

服食药物,有前后之宜乎?抱朴子曰:“按《中黄子服食节度》云:治病之药,以食前服之;养性之药,食后服之。”郑君言:“欲以药攻病,既宜及未食,内虚,令药力势易行,若以食后服之,则药但攻谷而力尽矣;若欲养性,而以食前服药,则力未行,而被谷驱之下去,不得止,无益也。”

人服药以养性,云有所宜,有诸乎?抱朴子曰:“按《玉策记》及《开明经》云:皆以五音六属^⑥,知人年命所在。子午属庚,卯酉属己,寅申属戊,丑未属辛,辰戌属丙,巳亥属丁。一言得之者^⑦,宫与土也;三言得之者,徽与火也;五言得之者,羽与水也;七言得之者,商与金也;九言得之者,角与土也。若本命属土^⑧,不宜服青色药;属金,不宜服赤色药;属木,不宜服白色药;属水,不宜服黄色药;属火,不宜服黑色药。五行之义,木克土,土克水,水克火,火克金,金克木故也^⑨。若金丹大药,不复论宜与不宜。”

① 转相胜畏:大意是,相互争药效,相互干扰和抵消。

② 五味子:中药名。《本草纲目》卷十八云:“主治劳伤羸瘦,补不足,强阴,益男子精等。”

③ 手上车弩:当为“手止车弩”,义为“虽车弩之速讯疾而能以手止之”。车弩:一种用车发弩箭的机械。

④ 远志:中药名。《本草纲目》卷十二云:“补不足,除邪气,利九窍,益智慧,耳目聪明,不忘强志倍力,久服轻身不老。”

⑤ 椿(知):柱、支撑。椿持:支持。

⑥ 五音:指宫、商、角、徽、羽,五声音阶,这里指古代的一种术数运算方法,称“纳音五行”。将五音与五行——金、木、水、火、土,五色——青、赤、白、黄、黑,五方——东南西北中等等,运转相对应,以示吉凶,亦可推服药忌宜。其对应关系略如下式:

五行:木 火 土 金 水

五色:青 赤 黄 白 黑

五音:角 徽 宫 商 羽

五方:东 南 中 西 北

五脏:肝 心 脾 肺 肾

所以上文说:“营与土、徽与火”之类;又根据五行相生相克之义,说本命属土,不宜服青色药,因青为木,“木克土”。详参《协纪辩方》。

六属:即上文“子午属庚,卯酉属己,寅申属戊,丑未属辛,辰戌属丙、巳亥属丁”。“子午属庚”亦上文“一言宫”中的庚子庚午;“卯酉属己”即“己卯己酉”余类推。

⑦ 一言得之:字面上是“一个字或一句话就能至它”,具体指不详。

⑧ 本命:即上文“人之年命之所在”,亦即与某人出生的年,兔年出生的人,以后的兔年就是本命年。

⑨ 木克土……金克木:古人以树木吸取土壤肥力为克,金属物砍断树木为克,等具体现象,将土、木、水、火、金,抽象化,哲理化,并推广到治病、服药、宜忌及万事万物中。



一言宫：庚子、庚午、辛未、辛丑、丙辰、丙戌、丁亥、丁巳、戊寅、戊申、己卯、己酉。

三言徽：甲辰、甲戌、乙亥、乙巳、丙寅、丙申、丁酉、丁卯、戊午、戊子、己未、己丑。

五言羽：甲寅、甲申、乙卯、乙酉、丙子、丙午、丁未、丁丑、壬辰、壬戌、癸巳、癸亥。

七言商：甲子、甲午、乙丑、乙未、庚辰、庚戌、辛巳、辛亥、壬申、壬寅、癸卯、癸酉。

九言角：戊辰、戊戌、己巳、己亥、庚寅、庚申、辛卯、辛酉、壬午、壬子、癸丑、癸未。

禹步法：前举左，右过左，左就右。次举右，左过右，右就左。次举左，右过左，左就右。如此三步，当满二丈一尺，后有九迹。

小神方：用真丹三斤，白蜜一斤，合和日暴煎之、令可丸，旦服如麻子大小十丸，未一年百发更黑，齿堕更生，身体润泽。长服之，老翁还成少年，常服长生不老也。

小饵黄金方：火销金纳清油中，二百出，二百入，即沸矣。握之出指间，令如泥，若不沸及握之不出指间，即复销之内酒中无数也。成，服如弹丸一枚，亦可汁一丸分为小丸^①。服三十日，无寒温，神人玉女下之。

又银亦可饵，与金同法。服此二物，可居名山石室中，一年即轻举矣。人间服之名地位，勿妄传也。

两仪子饵销黄金法？猪负革肪三斤^②，醇苦酒一斗，取黄金五两，置器中煎之，出炉，以金置肪中，百入百出，苦酒亦尔。餐一斤金，寿弊天地^③，食半斤金，寿二千；五两、千二百岁。无多少，便可饵之。当以王、相日，作之神良^④，勿传人；若传人，药不成。欲食去尸药，当服丹砂。

饵丹砂法：丹砂一斤，捣、筛^⑤，下醇苦酒三升，淳漆二升，凡三物合，令相得，微火上煎之，令可丸，服如麻子三丸，日两次。四十日腹中百病愈，三尸去；服之百日，肌骨坚强，服之千日，司命削死籍，与天地相保，日月相望，改形易容，变化无常，日中无影，乃别有光矣。

从几种丹经所载的各种丹法用药来看，以各种石药为主，兼用动、植物类药。如《金丹》篇载：“立成丹”用雄黄、雌黄和铜炼成“砷铜合金”，铸以为器，覆之三岁淳苦酒上，百日此器皆生赤乳，长数分，或有五色琅玕，取理而服之，亦令人长生。又可以和菟丝，取初生之根，其形似菟，掘取剋其血，以和此丹，服之立变，力量倍增。和以朱草，服之能虚空而行云。朱草状以小枣，栽长三四尺，枝叶皆赤，茎如珊瑚，喜生名山岩石之下，刻之汁流如血，投入八石，金银其中，立可丸如泥，久则成水，投金为金浆，投玉为玉醴，服之长生。唐末以前都保持着古代的炼丹术，主要以矿物药。《抱朴子·内篇》虽然提到地黄、枸杞、天冬、麦冬等植物药服食，但较多以单位药直接服饵。对矿物药很崇拜，炼丹术的思想占据绝对统治地位。随着时代的发

① 汁：“汁”字疑误，按句义当为“将一丸分为小丸”。

② 猪负革肪：即猪脖项肥膘。

③ 弊：当为“蔽”之通假。

④ 神良：神秘精良。

⑤ 筛（洗）：筛子。



展,对矿物药的毒性渐有认识,情形有所变化。对以下的方剂有所警觉和重视,比较有所认真。如:用朱砂、汞、铅、银取的号“天生芽”;用硫黄炒水银号“灵砂”;用密陀僧、铅、黄花号“黄芽”;有炒黑铅为“水铅”;有烧桑木淋煎取灰霜号“秋石”;有烧金縵草及粪灰取霜号“铅汞”;有烧砂炼硝石于菇芦内以水精玉采月水月火,号“大药”;有烧砂锡钱取铅珠,号“丹中真铅”;有银鸡子养朱砂及汞、伏火矾,号“张果龙虎丹”;有盐、硃砂啖十六岁童男、童女大小便烧淋取霜,号“铅汞”;有四黄、八石合烧,号“大药”,有硫黄,雄黄,合硝石烧手、面者;水火漏柜烧水银、青砂子九遍,号“九转七返灵砂”,等等,均有毒死人之例。因为一是药物不纯真而冒名替代,二是毒素没有氧化完全,是转数不足之因,三是技术差、火候控制不好等,这都是任意所为而造成的,这里举部分例子,供后学者警觉,千万不要妄为。

唐代的梅彪著《石药尔雅》,共入药名一百五十多种,其中有隐名,别名的药物多达几十种,虽说是《石药尔雅》但不是全石药,而包括动、植物药为多数。其实收录的药不仅这些,约有二百多种,不全面。不过他对隐名别名都有说明。总的来说:是前人未有的先例,对道教练丹术作了一个唐朝以前的揭秘,是十分重要的资料,研究道教练丹术十分重要。

唐朝后,由于上述之因,丹方用药成分中矿物药类有所减少,而动、植物药料成分明显增加。唐五代《金液还丹百问诀》云:“世上之人多以草药,将结水银。”指岭南不是远途,言塞北只同户外。遍求藁卉,散采芳枝、赤芹、茼蒿之徒盈诸兜笼、章柳、瓦松之类尽满筐箱,或捣末煎、水煮,或用地胆杵制自然之汁。采田公草,洗净除根。人苋与马苋相兼,龙胆与菟丝共使。未成砂子,早望黄金。如此之流如麻似蚁。据此说,当时炼丹术使用草木药已十分普遍。

在药物方面,炼丹术给医药学的影响是双重性质的。在追求长生不老方面,人们有强烈愿望,推动了广泛的范围内进行炼饵实践,扩大了医学的视野,发现了新的药物及药物新的药性等,丰富了医学的内容。应该指出的是,在道教诸丹流派中,只有以葛洪、陶弘景、孙思邈等人为代表的流派注重博采众长,他们的丹方往往用药颇多,其炼制的产物自然也丰富得多。而铅汞派则斥其他流派为“杂门丹法”,只用铅汞二味为原料的炼丹,为其所限,产物也就少而简单。汞硫一派也大致相同。葛洪的《抱朴子·金丹》中著录丹法五十多种,《黄白》篇录有化作金银之法五种。陶弘景的炼丹术著作大多散佚,从唐《新修本草》、宋唐慎微《证类本草》等书中的片断以及敦煌石窟中发现的陶氏《本草经集注》唐抄本残卷内容来看,陶的著作中积累、保存的炼丹术药物和产物的资料十分丰富。孙思邈《太清丹经要诀》中录有“神仙大丹名三十四种”“神仙出世大丹异名十三种”和“非世所用诸丹等名有二十种”。唐梅彪《石药尔雅》载有“诸有法可营丹名”和“诸大仙丹有名无法者”共百余种。本书共摘录紧要的炼丹术方也近百种,对于虚妄观点形成的炼丹术方未曾录用。总的来说先哲们积累了关于物质变化的具体经验、操作过程和理论知识,却不容忽视。对医学、医药学、化学反应、化学合成等知识为世界作出了极大的探索贡献,中外学者有所重视。但由于年代久远,加上原文记载不



清,再加上遗失部分,给今人研究带来了很多困难,有时也会出现错误,如葛洪曾记《黄帝九鼎神丹》第一鼎“丹华”方和《黄帝九鼎神丹经诀》卷一载,有所差别,可能后者比较正确。更如多数矿物药经现代化验数据有误差,主要原因是原始文献记载没有交代彻底所致。再如玄黄制作两者也有差别。《黄帝九鼎神丹经诀》卷一载:玄黄法:取水银十斤、铅二十斤,纳铁器中,猛其下火。铅与水银吐其精华,华紫色或如黄金色,以铁匙接取,名曰“玄黄”又名“黄精、黄芽、黄轻”。据此“玄黄”即是铅汞氧化的混合物。汞在大气压下的沸点为 357°C ,在沸点温度以上时,氧化汞即分解为汞与氧气。所得产物中,主要成分是四氧化三铅,而氧化汞的成分应该是少量的。

雄黄是砷的硫化物。关于雄黄水制作,本文有载。作曾青水方,矾石水均同法,但各异第一同筒中耳。

矾石较为复杂。我国古代用的矾石种类多,如:明矾、绿矾、黄矾、胆矾等。古称胆矾为石胆,在六一泥方中所用的矾石为前三种中之一。其中黄矾常含有胆矾成分。

戎盐的主要成分是氯化钠。

卤盐的主要成分也是氯化钠,可能含有部分硫酸钠及硫酸镁。

礞石即今之砷黄铁矿,又叫毒砂。

滑石是一种多水高岭土即矽酸镁。

胡粉,即铅粉,系用铅与醋反应制成。

赤石脂,主要成分二氧化硅、三氧化二铝和三氧化二铁。如今常用作染料。而丹方中的赤石脂是一种含金矿石,即风化成赤色的硅石质的金矿露头。

“丹华”方所说的点化“黄金”,其点化过程可能是混汞提金炼制含金矿石的过程。

牡蛎是一种贝类。其壳经煅烧,主要成分是碳酸钙。

魏晋时代人,食服“五石散”风行,因此赤石脂的价格昂贵,比胡椒贵得多,受其影响,茯苓也价暴贵数倍。

关于“泥汞提金”之说,现代学者认为难以成立。这是古人未说明,现代提金有新术,古书与实践未结合之故。在1986年至2005年间,各地均有盗金者,他们将金矿碴、贫金矿,利用堆渍法、碾泥法、浸渍法等法用汞提取黄金。我曾在1993年夏去甘肃天祝县现场调研半月,经历了全部过程,亲眼所见,“泥汞提金”是真的,此说能成立。至于丹方的金可能多是砷铜合金。按《黄帝九鼎神丹经》记载,此方仅用丹砂一味飞炼,所得产物应为氧化汞。但须用六一泥制药釜。方法是将这些药料拌和后,涂抹在赤土釜上(大约能容一斗)令内外各涂厚三分。此药釜在升炼时参与反应的。由于六一泥中有雄黄、礞石等含砷物质,它们也是砷物质来源。至于铜可能来自“矾石水”所用含石胆(硫酸铜)黄矾石。《黄帝九鼎神丹经诀》卷一载六一泥配方,与葛洪所记述有稍异,但都有礞石和矾石。砷铜合金有砷黄铜和砷白铜两



种,区别是砷的含量不同。含砷在百分之十以下者呈金黄色,炼丹术士称化生之金。含砷在百分之十以上者,颜色转白,外观与银相似,被充作点化之银。很多点化金银配方中,都用到雄黄或雌黄等含砷矿药,得到的都是含砷合金。

纵观两千年来道教练丹术中主要积累的化学冶炼知识和取得的重要化学冶炼成就,大致归纳如下:

1. 丹砂和汞的有关化学反应知识

丹砂烧之成水银,再烧积便又还成丹砂。由丹砂炼汞的反应,它在 285°C 时开始发生。如果容器不密闭而进行,会有显著的蒸发损失,因此必须要密闭。温度不能过高,因汞的沸点仅为 357°C ,所得之汞继续与氧气反应,可生成红色氧化汞。《神农本草经》云:水银“熔化还复为丹”,就上面所言之一反应。炼丹术初期的“还丹”,主要是氧化汞,丹经中称为“丹砂”。

汞能同多种金属化合形成汞齐合金。炼丹术士发现和利用这一特点,制成金属粉末。魏伯阳的著名术士狐刚子撰《出金矿图录》中有制作金银粉方法原理:先使黄金或银成液态汞齐,再与盐共研,使黄金和银分散附于盐末表面,然后加热蒸去水银,接着水溶盐末,于是得到极细的金粉或银粉。这就是上面我说的某些个人偷金的方法之一。

用硫和汞化合成丹砂的方法,唐朝已达到定量反应的水平。古时用水银一斤,石硫黄五两化丹砂,后来制丹砂,水银量不变,而石硫黄有五两降成四两,最终定型为汞一斤,石硫黄三两占 18.8%。由于硫易产生二氧化硫气体逸出,因此汞硫比例中,为使汞完全反应,硫适当过量也是合理的,这是一大创举。

汞还有两种氯化物:即氯化高汞和氯化亚汞。前者称升汞,后者称甘汞。这两种化合物都是白色结晶。但前者易溶于水,有剧毒。后者难溶于水,无毒。二者均可入药。氯化汞的合成是我国炼丹术及医药化学对无机合成化学的一项重大贡献。经化学家的研究,现已证明我国丹药家在东汉时已合成了甘汞,最早名为“霜雪”;在隋代制得了升汞,最早名为“艮雪”或“朱砂霜”。从东汉至宋朝,逐步摸索到用皂矾(或黄矾)、胆矾等促进升汞的生产方法,并将升炼氯化高汞的工艺中利用了氧化铜和三氧化二铁为催化剂,对目前的升汞制备法仍有很大的参考价值。

2. 铅的有关化学反应知识

铅乃五金之祖,金公变化最多。一变化胡粉,二变成黄丹,三变成密陀僧,四变为白霜等。《本草纲目》(引土宿真君语)上节详尽有关内容,请参见。

值得一提的是,道教练丹术称之“玄黄”,主要成分是铅丹。

3. 砷化合物的有关化学反应知识

砷很少游离,含砷的矿物很多,如雄黄、雌黄、礞石、砒石等。砷化合物的使用中,炼丹术



士发明了单质砷的制备方法,这是一项了不起的发明成就。唐孙思邈《太清丹经要诀》中有“造赤雪流朱丹法”:即雄黄一斤,捣细过筛,以苦酒拌和之,令浥浥。晒干再拌,如此十遍止,与白盐末拌和,以盐覆藉,固济。一天一夜后以微火灸六一泥,令极干。渐加火、勿须猛,更一天一夜,即加猛火,令其下釜旦暮常须与火同色,不得暂时令火微弱。如此火烧三日三夜止,寒之一复时,开取上釜药精,更微研之。下釜余滓亦捣,以药精相和。饭拌,令浥浥。依前布置,文武火一如前法烧之。药成,焕然晖赫,并作重珠色之状,又似结网张罗之势。光彩鲜明,耀人目睛。见之者不觉心神惊骇。孙思邈用泥涂铁釜,是因他可能经过试炼,发现铁釜参与反应而毁坏,才用泥涂,1980年王奎克、朱晟等研究了葛洪《抱朴子·仙药》中一段介绍炼制、饵服雄黄的文字,并经郑同等人实验,确证葛洪所记的可以分离出单质砷。

化学史籍记载,国外最早从化合物中分离出单质砷的是十三世纪德国。而中国在四世纪至十世纪已用多种方法分离过砷,应予充分肯定。砷的多种化合物常用来制备砷铜合金,也是道教练丹术的重要内容之一。

4. 各种矿药的溶解反应知识

《抱朴子·对俗》载有“三十六石化为水,消玉为粘,溃金为浆”。说明炼丹术中重视溶解反应,基本上是以金、玉及丹砂等石药为对象的。“金液”与“还丹”同等重要。初期的“金液”大概都是溶解各种药金制成的。真金极为难溶,也有说中药新鲜覆盆子果实可溶黄金,因为此果实含氰化物。经测验其溶解量也甚微。据此断定所谓“金液”,均是溶解药金。唐《张真人金石灵砂论》云:“若修金液,先炼黄白。黄白得成,乃达金石之理,黄白若不得,何修金液乎。”石金(即真金)性坚而热、有毒,作液而难成,忽有成者如面糊,亦不堪服食,销人骨髓。药金若成乃作金液,黄赤如水,服之冲天。由于黄金难溶,配方中常用硝石及盐类,导致如面糊的现象而难饵服。

炼丹术也十分重视丹砂的溶解。中外化学史家对“丹砂水”的研究较深入。证明《三十六水法》中载用石胆、硝和醋酸,确能溶解丹砂。

5. 矿物学和冶金知识

中国古代的矿物认识,从炼丹术士的记载而扩大范围。炼丹的主要药料丹砂、铅、四黄、八石等记载尤详。陶弘景《名医别录》记述云母砂、马齿砂、豆砂、末砂等不同品质、性状、产地。陈少微《大洞炼真宝经修伏灵砂妙诀》中载多种矿产丹砂和产地,性状的描述。《黄帝九鼎神丹经》卷九,录记狐刚子的金银地质分布规律、区域及分沙金和山金、已采金矿等,并辨明矿石品位、伪金等,区分硫化铜矿,黄铁矿之类。狐刚子还记载了几种金银矿石的冶炼方法及详细工艺过程。其中“作炼锡灰坯炉法”,是冶炼贵金属的原始形成。

炼丹家“点化”的各种人造金银,都是类似金银的合金或化合物。李约瑟《中国的科学与文明》载十五种药金和十二种药银中,含砷的合金占多数。东方朔《神异经》载丹阳铜似金,



可煅以为借涂之器。《西荒经》载：三茅君曾点化丹阳铜以救饥人。丹阳铜可能是雄黄化铜而成。所以雄黄成为炼丹术士很重视的石药。水法炼铜是冶金史上，道教的一项重大发明。《神农本草经》载：石胆能化铁为铜。这个方法叫“胆铜法”，把铁放入胆矾的溶液中，使胆矾中的铜离子被铁取代，而成为单质铜沉淀下来。中国炼丹术中有关矿物，冶金内容十分丰富，值得总结。

6. 火药的发明

火药与造纸、印刷、指南针被誉为中国的四大发明。火药的发明是道教练丹术中产生的。传统火药主要成分为氧化剂的硝石，其次是硫和木炭，俗称为一硝二硫三木炭。炼丹术中常用硝石与三黄（硫、雄、雌）等为炼丹原料，易发生剧烈燃烧和爆炸现象。从而在炼丹中常有燃烧，爆炸，导致火药的发明。《周易参同契》中云：若药物原料名类不同，分剂参差，失其纪纲，则会出现“飞龟走蛇，愈见乖张，一类激烈燃烧事故”。《真元妙道要略》载：“有以硫黄、雄黄、合硝石并蜜烧之，焰起，烧手面及烬屋舍者。”硝石生者不可合三黄烧，烧则立见祸事。蜜也相当于木炭成分的作用，同硝石、硫黄和雄黄一起即为爆炸混合物。说明硝酸盐同硫化物一起加热会剧烈燃烧和爆炸。这是火药发明的资料。李约瑟评价：最早提到火药的道教练丹著作是《真元妙道要略》。

7. 秋石的制备

据魏伯阳所记，“淮南炼秋石，王阳嘉黄芽”。东汉以前已有秋石出现。秋石是无机化合物。《丹论诀旨心鉴》云：“秋是西方之位，石是兑长之名，淮南王号‘秋石’，王阳得之名‘黄芽’，太古真人名‘还丹’，是书将秋石、黄芽、还丹视为一物。宋沈括曾记其父沈周在守宣城时，曾得广南道士所传秋石方。”药方本文已载，秋石包括沉淀、分离和提取等步骤，最后得到白色结晶物，可能含有某种激素。李约瑟与合作者鲁桂珍博士，经研究发表论文，肯定制备相对纯净的甾体激素制剂。但这样不意味着宋以前的秋石完全属于无机合成物。

中国道教练丹术涉及的化学知识和成就并不限于以上几个方面，此外如合成硫酸钠、硝酸钾、硫酸镁，炼制“彩色金”（二硫化锡，又称摩舍金）以及用焰色法鉴定药金等等，并对动、植物药全面研究、化炼、品尝、鉴定，总结出了宝贵的经验知识，具有丰富的化学物理意义。

8. 秋石方

秋石分为阴炼法和阳炼法。凡火炼秋石取阳中之阴，故得火而凝，入水则释消散，归于无体，虽然质去而味在，此离中虚也。药效乃有：水炼秋石，阴中之阳，故得水而凝，遇暴润，千年不变，但味去而质留，此坎中之实。此二物皆出于心肾二脏，而流于小肠，水火二脏，腾蛇元武正气，假天地之水火，凝而为物，服之还补太阳相火二脏，为养命之本。

（1）阴炼法

小便三到五石，夏月虽腐败，亦正堪用，置大盆中，以新水百分之六十相和，旋转搅数百



匝,放令澄清后去清留浊脚,又用新水同搅,水多次为妙,澄去清者,直至无臭气味,澄下的秋石如粉,即止晒干刮下,如膩粉光白,粲然可爱,无气无味为正品。再取人乳和如膏,烈日中晒干,如此九度,须拣好日色和药,假太阳真气,九度即丸之,如梧子大,晒干,每服三十丸,温酒吞下。若无人乳,改用赤谷稠汤,也须九度方准。

(2) 阳炼法

小便不计多少,此按一担桶计,先以清水掇好皂角浓汁,以布滤去滓,每一担桶小便,加入皂角汁一盞(约一百至二百克),用竹篦急搅一百至五百转,直到小便澄清为止,白浊皆澄淀底时,徐徐撤去清者不用,只取浊脚,内加水满桶,再用竹篦搅百余匝,候澄清后又撤去清者不用,这样十数次,取得浓脚一二刮,先用布虑过,勿令有滓,取其浓脚浊汁,入净锅中煎干,刮下捣碎,再入锅以清汤煮化,于笊箕内淋下清汁,再入锅熬干,又用煮汤化,再依前法淋后再熬,直候色如霜雪即止。乃入固济砂盒内,歇口火煨成汁,倾出如药未成窝,更煨一两度,候莹白五色即止,研细入砂盒内固济,顶火四两养七昼夜(久养火益善),再研细粉,每服六克,早止空心温酒下。或用大枣肉泥为丸,如梧子大,每服二十至三十丸,亦须空腹服。最佳阳炼日午服,阴炼夜半服。“秋石”也叫“还元丹”。对久嗽咳痰、颠眩、腹鼓、诸痛、疽、癰、疮、疣等,万病齐治,无病不疗。若阴阳丹同服,药能入骨髓,使骨坚髓盈,气盛精足神旺,自然长寿。

9. 感叹与彰显

道教练丹术士迷恋追求“仙丹妙药”,但他们常打交道的却是铅、汞、硫、砷一类物质及其化合物,这些物质有的本身即有毒,如铅、汞。有的化合物毒害强烈,如硫和砷的氧化物。特别是砷的氧化物更是剧毒。因此历史上追求长生不死反被金丹所误的人,包括炼丹家和封建社会上层统治者和富官,可说是不计其数,科学、理性一旦迷失途径,所付出的代价必然是惨痛的。

但是炼丹术士不懈的探求摸索中,不断积累了人类对自然界物质的认识经验,他们取得的很多成果在人类文明史上产生着重大影响。从科学发展史看,炼丹术是实验化学的先驱者。所以我们应该从历史地、客观地对待这一文化现象,并加以研究。

以上所述令人感慨,因为他们的奔波,不单纯是为了个人,所炼的很多药物,为了治病大都施舍了。我意并非让大家这样去做,而是让我们记住先哲们追求人生理想的精神。这些药物今人不可模仿,因为说得不细,加之古人也有教训存在,由于毒品较多,没有化验结果和化学经验,千万不可任意仿制。

第四节 道己养生

一、论药食门

老君曰:“人生大限百年,节护者可至千岁,如膏用小炷之奥,大炷众人大言而我小语,众



多繁而我小记，众人悖暴而我不怒，不以不事累意，不临时俗之仪，淡然无味，神气自满，以此为不死之药，天下莫我知也。……故天不欺人示之以影，地不欺人示之以响，人生天地中，动作、喘息皆应于天为善。”

人生多诸难，还兼少年之时乐游驰骋情敦放逸不止，于道倏然。白首方悟虚生，终无所益，年至耳顺之秋乃希二餐饵，然将颐养莫测欲据依，追思服食。吾师云：“道足以延龄”，人老必有疾，这是规律，年轻时要想到，做好节护，也就是学点道法，一不愁延龄，二不忧长寿，老来无疾才算人生最逍遥。

人六十以上阳气日衰损，至心力渐退，忘前失后，怠情计授不称心，视听减退，甚至精神不振，食物不消，气血不畅，湿寒邪风侵身，导致行动不便，万事零落，心无聊赖。健忘瞋怒，情性变异，食饮无味，夜寝失眠，或者疾病染身，徒弟不知情，子孙不识因，为了孝道，送医院慎护，其事每起称其所须。可惜，为人子者，不植而见落木为习了。老人于四时之中，常宜温食、防痢、便秘。常观养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人，选择食物，常宜轻、清、甜、淡之物，主食以大小麦面、粳米等，常觉不饥、不饱、不寒、不热、善行、坐卧、言谈、语笑、寝食自然、能行不妄失者，则可延年益寿。老人非食勿食是指：猪、鸡、鱼、蒜、生菜、白酒、大酢、大盐。再如黄米，小豆也非老人所宜。日常避大风、大雨、大寒、大暑、大露、大雪、大霾、旋风、恶气，免伤体、胃触冒。

扁鹊云：“安身之本，必须于食，救疾之道，惟在于药。不知食宜者不足以全生，不明药性者不能以除病。故食能排邪而安脏腑，药能恬神养性以资四气。故为人子者不可不知此二事。是故君父有疾，期先命食以疗之，食疗不愈然后命药。”

饮食当令节俭，若贪味伤多，老人肠胃皮薄而脆，食多不消，彭亨短气，必致疾生。夏至以后，秋风以前，勿进肥浓羹臠，酥油酪等。人老多疾者，往年春夏取凉过多，食饮冷多，故其鱼、脍、生菜、生肉、腥、冷物，多损于人，特别是乳、酪、酥、蜜，常宜温而食之。大利益老。

圣人之意，本为老人设方，年迈气力消，非药不救，以愈疾劳，康体健身。然而一些人，未老先衰，平日不顾及吃、喝、淫，数年损了气、血、筋、髓、骨，肌瘦神往。不得已用老人方调养，可叹，我想志人，都来学点中国道教的养生术，能调脉络通，精气生，壮骨筋，补脑神，百病除，无疾痛。道教文化，渊深奥妙，属中华民族的聚宝盆，取之不尽，用之有余，还是学点老祖先们的比较踏实，弘扬道学也是一种责任，继承也是理当，还是多了解点，知道为好。

二、辨服金石

金石之药有可服不可服之理，欲究养生之术，须穷药石之由，方可用之，不能轻视乱用，照猫画虎。古人云：“药劲打死牛”，何况人呼！今假设问辞用明至理。以问答方式让后学者尽理。



问曰：金石之药埋之不腐、煮之不烂，用能固气，可以延年；草木之药未免腐烂之患，焉有固驻之功？

答曰：金石之药其性剽悍而无津液，人之盛壮服且无益，若及其衰弱，毒则发焉。夫壮年则气盛，而滑利盛，则能制石滑，则能行石故不发也。及期衰弱，则荣卫气澁澁，则不能行石，弱则不能制石，石无所制而行者留积，故为人之大患也。欲益而损，何固驻之有哉。

问曰：亦有未虚而石发者乎？

答曰：忧患在心而不能宣，则荣卫涩滞而不行石，势结积而不散，随其积聚发诸痈疮。又有服石之人，倚石势而纵佚游，石势既行乃作强中之病，不晓者以为奇放，精液焦枯，猛热遂作，洞釜加爨，罕不焦然。

问曰：金石之为害，若此，农皇何以标之于本经？

答曰：太虚积冷之人，不妨暂服疾愈而至，则无害矣。

问曰：前云石势剽悍，藏衰则发，今先虚而服石者，岂能制其势力乎，且未见其有害何也？

答曰：初服之时石势未积，又乘虚冷之甚，故不发也。以此观之，当太虚积冷之时暂可服饵。若久长防患，则不如草本之药焉。

又问：草木自不能久，岂能固人哉？

答曰：服之不倦，势力相接。积年之后，必获大益。夫攻疗之药，以疾差而见功，固驻之方，觉体安而是效，形神既宁，则寿命自来矣。

三、果类

1. 莲实粉：主补中养神益气，力除百疾，久服轻身延年。取莲实八月，去其黑皮、心，曝干持节为粉，早晨以酒或白粥调之服。不宜与地黄同食，莲实嫩时生食动气。为粉益人。

2. 栗子粉：主厚肠胃，补肾气。取栗子曝干令皮自折，去皮薄切又曝令极干捣为粉，如莲粉法食之。凡栗子生食动虫发气，熟食亦发胀，皆不及暴之令半干，衣中近肉煖而食之其最益人。

3. 葡萄作浆虽是常术，且补益功优主筋骨、湿痹，益气力强，志令人肥健，久服轻身不老延年。葡萄熟时先于根底着羊肉汁，米泔汁各一斗，如是经三宿，择熟者摘之，纳新白瓶中（除尘消毒后），令满稍实，密封百日，自然成浆，去滓饮之，味过醇耐甚益人。

4. 榴梨浆：治风热肾，去闷烦躁。

大青梨十颗、石榴十颗、淡竹沥三大升，捣石榴梨，掇取自然汁，澄滤拌竹沥，一服三合，日三服。梨极大，方用二十颗，若小者三十颗。

四、八谷并菜

八谷者五谷以外之谷。陶弘景云：“八谷之中唯此为良，味甘，在米豆麻部，正是乌麻也。



今时所用巨胜，茎莢虽小类麻，而叶子大极味苦，其性甚冷，夫味苦不可入米谷，性冷不可为补益，其叶又与麻不同，阴暗则低，日烈则起，此当别是一物，非巨胜、胡麻也。今俗但用不觉，其非正当。用乌油麻味甘，而莢有四棱者为胡麻，八棱者曰巨胜，正合本经不当用味苦而冷者也。”

1.胡麻：主肠中虚羸，补五脏益气力，长肌肉，填髓脑，坚筋骨，去虚热，久服明目、轻身、不老延年。但记此处所说的胡麻为四棱形，不是无棱和他样，须按陶弘景仙师所言而选用。

2.巨胜：其功效要强于胡麻，除胡麻作用外，还可除湿等。但记巨胜为八棱，此胡麻多四棱，为了用药的准确，必须认定，不可代用。（若有兴趣之爱至者，可联系我帮你确认。）

3.菜：菜分寒、热、湿、凉、平，人有虚、实、寒、热、平、证，按本人症状反吃，如热吃寒性菜，寒吃热性菜，具体详见本丛书《养生篇》。

五、腥类

道教徒忌食腥，这是常规，在疾病危急性命之时，还是救命为重。

1.杀羚羊（长角公种羊），丈夫食之损阳，女人食之绝阴。羊髓补虚损。脑髓食之不益人。

2.鹿肉温补中，强五脏，益气力。因鹿性警烈，多食良草，处必山冈，产必润泽，故可响神仙者以其洁，如鲜草、洁水、净气、静音，常在氧气中生活，常食九物，鹿葱、鹿药、白蒿、水芹、甘草、山苍葛叶，并报齐、头蒿、芥苳。鹿食此九草，性能解毒治风，压丹石服附子，多食鹿肉丹石排除，附子少力也。

3.五月忌食之茸，不可近鼻。

4.獐肉温补五脏，八月至十一月食胜羊肉，十二月以后动风发气，不堪食。

5.鳊鰿鱼性温，主五痔，杀诸虫，补阳气，食三五度，腰肾间百病自愈，五色者，兼理妇人带脉百病。将鱼碎切去骨，以五味调肉，羊肠系两头，中间装肉炙之候冷，然后切食。

6.鸡雌而黄者性温，主虚渴数溺泄，利补五脏，益气力。黑者治风。

7.圆鱼平补，去骨节间诸壅热气。五六月不宜食。有人以龟甲作散，五六月间感阴湿气。

8.猪无筋，鸡无髓，药食多绌之。

9.鹑性平补，不宜合菌食之，酥煎良佳。

六、服饵法

凡人春服：“小续命汤”五剂及诸补散各一剂；夏大热则服：“肾沥汤”三剂；秋服：“黄耆”等“九一”两剂；冬服药酒三剂，立春日则止。此法终身常用，则百病不生，俗人见浅，且知钩吻之杀人，不信黄精之益寿，且知五谷可疗饥，不知百药之济命，且解施泻以生育，不能秘固以瞑养，故有服饵方焉。欲服食当寻性理所宜，审冷暖之适，不可见彼得力，我便服之，初御药皆



先草木之类,次石,是为将药之大效也。人从少至长,体食五谷,卒不可一朝顿遗之,凡服药为益迟微,无充饥之验,然积年方能骨髓填实,五谷俱然自断,今人多看朝夕之效,求目下之应。腑脏未充,便欲绝粒,谷气始除,药也无用。与俗无别,此弊怪哉。服饵大体皆有次第,不知此术者,有所损卒,怎能得力。服饵大法,必先去三虫,次服草药,好得药力,再服木药好得药力,其次服石药,依此次第,乃得遂其药性,庶事安稳,可以延龄矣。

三虫指三尸虫,修道必除三尸虫,因为此虫危害建康,更碍修道,具体是耳、鼻、牙、肚、虫,也包括肠虫和身体寄生虫等。当今医药发达,众生建康,去三虫也许不怎么必要,因此去三虫方也就没有列举。

1. 天门冬散

天门冬适量曝干,捣碎粉细,饭后服寸匕,日三,可至十服。小儿服尤良。与松脂若蜜丸,服之益善,惟多服时日更佳。

2. 又方

捣取汁微火煎取五斗,下白蜜一斗,胡麻炒末二升,合煎搅之勿停,可丸即停火,下大豆黄末和为饼,径三寸,厚半寸,一服一枚,日三,百日以上得益。此方最上,妙包众方。一法酿酒服。天门冬去心、皮,切、干之,酒服方寸匕,日三,令人不老,补中益气,愈百病也。天门冬在东岳名淫羊食,在中岳名天门冬,在西岳名管松,在南岳名百部,在北岳名无不愈,虽然处处有,异名各异,其实一也。在北阴地最佳。采后细切烈日干之,久服令人长生,气力百倍。治虚劳绝伤,年老衰损羸瘦,偏枯不随,风湿不仁,冷痹心腹积聚,恶疮痈疽肿癰,疾重者周身脓坏。鼻柱败烂,服之皮脱虫出,颜色肥白,此无所不治,亦治阴痒、耳聋、目暗,久服白发黑,齿落生,延年益寿,入水不濡,服二百日后,恬泰,疾损拘急者缓,羸劣者强,三百日身轻,三年走及奔马,三年心腹痼疾皆去。

3. 地黄

生地黄五十斤,捣之取汁澄去滓,微火上煎,减过半,入白蜜五升,枣脂一升,搅之令相得,可丸乃止,服如鸡蛋大一枚,日三,令人肥白。

4. 又方

地黄十斤细切,以醇酒二斗渍三宿,出曝干,反复内之取酒尽止。与甘草、巴戟天、厚朴、干漆、覆盆子,各一斤捣下节,食后酒服方寸匕,日三,加二匕,使人老者还少,强力无病延年。

5. 作熟干地黄法

采地黄去其须叶及细根,捣绞取汁以渍肥大者,着甑中,土若米覆以盖上,蒸之一时出曝燥,更内汁中又蒸,汁尽止,便干之,亦可直切蒸半日数,以酒洒之,使周匝至夕出曝,干可捣蜜丸服之。

6. 黄精膏



黄精一石，去须毛，洗净，打碎蒸，令好熟押得汁，复煎去上游水得一斗，内干姜末三两，桂心末一两，微火煎之，看色玉之然欲黄，便去火待冷，盛不津器中，酒五合和，服二合，常未食前，日二服，旧皮脱，颜色变光，花色有异，鬓发更改。欲长服者，不须和酒，内人大豆黄，绝谷食之，不饥渴，长生不老。

7. 乌麻散

取黑皮真檀色者乌麻，随多少水拌令润。勿过湿，蒸令气遍，即出下曝之使干，如此九蒸九捣，去上皮末，食前和水若酒，服二方寸匕，日三，渐渐不饥绝谷，久服百病不生，常服延年不老。

8. 松子散

七月七日采松子，过时节即落不可得。治服方寸匕，日三。一服三合，百日身轻，三百日行五百里，绝谷服升仙。渴饮水亦可和脂服之，若丸如梧子大，每服十丸。

9. 饵柏实丸

柏子仁二升捣令细，醇酒四升渍，搅之如泥，下白蜜二升，枣膏三升，捣令可丸，入干地黄末。白术末各一升，搅和丸如梧子大小，日二服，每服三十丸，二十日万病皆愈。

10. 服松脂方

百炼松脂下节，以蜜和内箒中，勿令中风，日服如博碁一枚，博碁长二寸，方一寸，日三服，渐渐月内服一斤，不饥延年。亦可淳酒和白蜜如饮，日服一二两至半斤。凡取松脂，老松皮自有聚脂者最第一，其根下有伤折处，不见日月者得之，名曰阴脂弥良，惟衡山东行五百里有大松，皆三四十圆，乃多脂。又法：五月刻大松阳面使向下二十四株，株可得半升。亦煮其老节根处者有脂得用。仙经云，常以三月入衡山之阴，取不见日月松脂，炼而饵之，即不召而自来，服之百日，耐寒暑，二百日五脏补益，服之五年，即见西王母。仙经又云：诸石所生三百六十五山，其可食者满谷阴怀松脂耳。其谷正从衡山岭直东四百八十里当横捷，正在横捷岭东北行过南入谷五十里，穷穴有石城白鹤，其东方有大石四十余丈，状如百松，松下二丈有小穴，东入山有丹砂可食，其南方阴中有大松，三十余园，有三十余珠，不见日月，皆可取服之。

采松脂以日入时，破其阴以取其膏，破其阳以取其脂、脂膏等分。食之可以通神灵，凿其阴阳为孔，令方五寸，深五寸，还以皮掩其孔，无令风入，风入则不可服，以春夏时取之，取讫封塞勿泄，以泥涂之。东北行丹砂穴有阴泉水可饮此。

炼松脂用七斤，以桑灰汁一石，煮脂三沸，接置冷水中凝冷，复煮之，凡九至十遍脂白可服。唯衡州东南攸县界谷中松脂与天下松脂不同，最佳。

11. 饵茯苓方

茯苓十斤去皮，酒渍密之，十五日出之，取服如博碁，日三，亦可屑服方寸。凡饵茯苓皆汤煮五沸或以水渍六七日。



12. 又方

茯苓五斤，灰汁煮十遍，浆水煮十遍，清水煮十遍。松脂五斤，煮法同茯苓，需煮四十遍。生天门冬五斤，去心、皮，晒干作末。牛酥三斤，炼三十遍。白蜜三斤，煎令沫尽。蜡三斤，炼三十遍。

上六味各捣节以铜器重汤上，先内酥，次蜡再蜜消讫。内药急搅之勿住，务令大均，置瓷器中，密封勿泄气。先一日不食，欲不食先须吃好美食，令极饱，然后绝食，即服二两，二十日后服四两，又二十日后服八两。细嚼丸之以咽中下为度。第二度以四两为初，二十日后八两，又二十日后二两。第三度服以八两为初，二十日后二两，又二十日后四两，合一百八十日药成，自后服三丸将补，不服亦得恒以酥蜜消息之。美酒服一升为佳，合药须取四时，王、相、日，特忌刑、杀、厌及四激、休、废等日大凶，此彭祖法。

13. 茯苓膏（名称：玄灵膏）

茯苓洁净去皮二十四斤，松脂十二斤，松子仁十二斤，柏子仁十二斤。右四味皆依法炼之，松柏仁不炼，捣节用白蜜二斗四升，内铜器中汤上，微火煎一日一夜，次第下药搅令相得，微火煎七日七夜止，丸如小枣，每服七丸，日三。

欲绝谷顿服取饱，即得轻身、明目、不老。

14. 枸杞根散

枸杞根切一石，水一石二斗煮，取六斗澄清，煎取三升，以小麦一斗干净，择内汁中渍一宿晒干，往反令汁尽，晒干捣末，酒服方寸匕，日二。一年之中以二月八月各合一剂，终身不老。

15. 枸杞酒

枸杞根一百二十斤切碎，东流水四石煮一日一夜，取清汁一石，渍曲一如家酿法，熟取清，贮不津器中，内干地黄末二斤半，桂心、干姜、泽泻、蜀椒末各一升，商陆末二升，以绢袋贮，内酒底繁塞口，埋入地下三尺坚覆土，三七日，淋浴整衣冠再拜，平晓向甲寅地日出处开之，其酒赤如金色，旦空腹服半升，十日万病皆愈，三十日癰痕灭，恶疾人以水一升和酒半升，分五服愈。

16. 饵云母水疗万毒

上好白云母二十斤薄擘，以露水八斗作汤，分半洮洗云母，如此再过，又取二斗作汤，内芒硝十斤，以云母木器中渍之，二十日出，绢袋盛悬屋上，勿使见风日，令燥以水渍，鹿皮为囊揉挺之从旦至中，乃以细绢下节滓，复揉挺令得好粉五斗，余去之。取粉一斗，内崖蜜二斤，搅令如粥，内生竹箬中薄削之，漆固口，埋北垣南岸下，入地六尺覆土，春夏四十日，秋冬三十日出之，当如泽为成，若洞调不消者，更埋三十日出之，先取水一合，内药一合，搅和尽服，日三，水寒湿尽自在，服十日小便当变黄，此先疗劳气风疹也。二十日腹中寒癖消，三十日齩齿除，更新生，四十日不畏风寒，五十日诸病皆愈，颜色日好，长生神仙。

17. 钟乳粉法



钟乳一斤不问厚薄，且取白净光色好者即任用，非此者不堪用，先泥铁铛可受五斗者为灶，贮水令满，去口三寸，内乳着金银瓷瓮中任有用之。乃下铛中令水没瓮上一寸余即得，常令如此，勿使出水也，微火烧之日夜不绝，水欲竭即添成煖水，每一周时辄易水洗铛并洮乳，七日七夜出之，净洮干。内瓷钵中，玉椎缚格，少着水研之，一日一夜急着水搅领大浊，澄取浊汁，其乳尘者自然着底，作末者即自作浊水出，即经宿澄取其尘着底者，准前法研之，凡五日五夜皆细逐水作粉，好用澄炼取曝干，即更于银钵中研之一日候入内水洗不落者佳。

18. 钟乳散又名老人散

炼成钟乳粉三两，上党人参、石斛、干姜各三份，右四味捣下节。三味与乳合和相得，均分作九剂，平旦空腹温醇酒服一剂，日午后服一剂，黄昏后服一剂，三日后准此服之。凡服此药法。皆三日一剂，三日内止食一升半饭、一升肉、肉及饭惟烂，不得服葱、鼓。问曰：何故三日少食勿得饱也？答曰：三夜乳在腹中熏补脏腑，若此饱食，即推药出腹，所以不得饱食。问曰：何故不得生食？答曰：由食生故损伤药力，药力既损脂肪亦伤，所以不得食生食。问曰：何因不得食葱、鼓？答曰：葱鼓杀药，故不得食也。三日服药既尽，三日内须作羹食补之，任意所便，乃不用葱、鼓及鞭食。三日补讫，还须准式服药如前，尽其一斤乳讫，其气力当自知，不能具述一得，此法其后服十斤，二十斤，任意方便可知也。

19. 西岳真人灵飞散

云母粉一斤，茯苓八两，钟乳粉、柏籽仁、人参、续断、桂心各七两，菊花十五两，干地黄十二两，右九味研末，生天门冬十九斤取汁洮药，内铜器中蒸一石二斗黍米下，米熟曝干为末，先食饮服方寸匕，日一，三日力倍，五日血脉充盛，七日身轻，十日面色悦泽，十五日行及奔马，三十日夜视有光，七十日白发尽落，故齿皆去更生。更取二十一匕白蜜和捣二百杵，丸如梧子大作八十一枚曝干，丸皆映彻如水精珠，欲令发齿时生者，吞七枚，日三，即出发为黑，白齿不落者。但服散五百天乃白，如前法服，已白者饵药至七百日乃落。入山日吞七丸绝谷不饥。

20. 茯苓酥

服延年，除万病方。

取山之阳茯苓，其味甘美，山之阴茯苓，其味苦恶，拣得之勿去皮，去皮刀薄切，曝干蒸令气溜以汤淋之，其色赤味苦，淋之不已候汁味甜便止，曝干捣节得茯苓三斗，取好酒大斗一石，蜜一斗和茯苓，未令相得，内壹石伍斗瓮中，热搅之百遍密封之勿令泄气，冬月五十日夏月二十一日，酥浮于酒上，接取酥其味甘美如天甘露，可作饼大如手掌，空屋中阴干，其色赤如枣，饥食一饼终日不饥。此仙人度荒世药，取酒封闭而永贮。

21. 杏仁酥

除诸风虚劳冷方。

取家杏仁味甜香。切忌用山杏仁，大毒害人。甜杏仁壹石，去尖去皮，双仁者拣除，若微



有缺损坏者不得用。微火炒捣细末，黄酒两石，研杏仁取汁一石五斗。以蜜一斗拌杏仁汁，煎极令浓与乳相似，内两硕瓮中搅之，密封泥勿令洩气，与茯苓同法。三十日看之酒上出酥也，接取酥，内瓷器中封之，取酥下酒别封之。团其药如梨大，置空屋中作阁安之，皆如饴餠状甚美，服之令人断谷。

22.地黄酒酥

黑发更齿，满髓却老。

肥地黄拾石，切捣取汁三石，麻子一石捣作末，以地黄汁研取两石七斗。杏仁一石去皮尖，两仁捣作末以麻子汁研取汁两石伍斗，末三斗。上四味以地黄等汁浸曲七日候沸，以米三石分作三分投下馈一度，以药汁五斗和馈酿酒，如家酿酒法，三日一投九日三投熟讫密封三七日，酥在酒上其酥色如金，以物接取可得大升九升酥，然后下芴取酒封之，其糟令服药人食之，令人肥悦百病除愈，食糟尽乃服药酒及酥，一服酒一升，一匙酥，温酒和服之，惟得吃百饭芜菁。忌生冷酢滑猪鸡鱼蒜。其地黄渣暴使干，更以酒三升和地黄楂捣之曝干作饼服之。

23.草酥方

杏仁一斗去皮尖、两仁者，不用挑出，以水一斗研取汁。肥地黄拾斤，熟捣绞汁一斗，麻子一斗末之，以水一斗研绞取汁，凡三味汁三斗着曲一斤，米三斗，酿如常，酒味，是正熟出，以瓮盛之，即酥凝在上，每服取热酒和之，令酥消尽，服之弥佳。

24.真人杏子丹

上粳米三斗淘净，炊作饭曝干碎少节下之。杏仁三斗，去尖皮，曝干捣以水五升研之取汁，味尽止。两仁者不用。上二味先煎。杏仁汁令如稀面糊，置铜器中，内粳米粉如稀粥，以塘火煎，自旦至夜搅勿停手。候其中水气尽则出之，阴干纸贮，欲用以暖汤两升，内药如鸡子大，置于汤中，停一炊昼，食任意取足服之。

25.天门冬丸

天门冬苗作蔓有钩刺者，采得当以酢浆水煮之，湿去心，皮曝干捣节，以水蜜中拌和之。乃更曝干，又捣末水蜜中拌和之更曝干，每取一丸含之有津液辄咽之，常含勿绝行亦含之久久自可绝谷，禁一切食，惟得吃大麦。

26.黄精梗

采黄精须去苗下节，去皮取一节，隔二日增一节，十日服四节，二十日服八节，空腹服之，服讫不得漱口，百日以上节食，二百日病除，二年四体调和。忌食酒肉五辛酥油，得食粳米糜粥淡食，除此之外一物不得入口，山居无人之地，法服时卧食勿坐食，坐服即入头，令人头痛，服讫经一食须乃起，即无所畏。

27.乌麻粉

凡服乌麻、忌枣、栗、胡桃。得食淡面，余悉忌，行道持诵，作劳，远行，端坐三百日，一切病



除，七日内宜数见秽恶，于后即不畏损人。

28. 芫菁子饼

治百疾。

芫青子一斗四升，薤白拾两。上二味，煮芫菁子曝干捣节，切葱白和蒸半日下捣一千一百三十杵，捻作饼八两，欲绝谷先食乃服，三日后食三饼，以为常式，尽更合食勿使绝也。

29. 华佗云母团子丸

(鍊)云母粉、石钟乳、白石英、肉苁蓉、石膏、天门冬(去心)、人参、续断、菖蒲、茵桂、泽泻、秦艽、紫芝、五茄皮、鹿茸、地肤子、署顷、石斛、杜仲(炙)、桑寄生、细卒、干地黄、荆花、柏叶、赤箭、酸枣仁、五味子、远志(去心)、牛膝、菊花、萆薢、茜草、巴戟天、赤石脂、地黄花、枸杞、桑螵蛸、茯苓、天雄(炮、去皮)、山茱萸、白术、兔丝子、松实、麦门冬(去心)、黄耆、柏籽仁、芥子、冬瓜籽、蛇床子、决明子、苡苡子、车前子、菴子。

五十三味皆用真新好者，并等分，按人多少捣下细节，炼白蜜和为丸梧子大，先食服十丸，可至二十丸，日三服，药无所忌，当勤相续不得废，百日满愈疾，久服延年益寿，身体轻强，耳目聪明，流通荣卫，补养五脏，调和六腑，颜色充壮不知衰老。

茜根当洗去土阴干，地黄、荆花至时多采，曝干，欲用时相接取二石许乃佳也。当服一两剂大得力，此药大有气力，香美易服，不比诸药。

30. 周白水散

远志五分去心，白术七分，桂心一两、人参三分、干姜一两、续断五分、杜仲五分炙、干椒半两、天雄一分熟，茯苓一两、蛇床仁三分、防风五分、附子三分去皮熟、干地黄五分、石斛三分、牡蛎三分、肉苁蓉三分、栝蒌根三分、石苇三分去毛、钟乳一两、赤石脂一两、桔梗一两、细辛一两、牛膝三分。上药捣节为散，酒服钱五匕，服后饮酒一升，日二，不知更增一钱匕，三十日身轻目明。

31. 符神丸

茯神、茯苓、桂心、干姜各四两，菖蒲、细辛、白术、人参、远志去心各三两，甘草二两，枣膏八两。

上药捣末炼蜜和，更捣万杵，团丸弹子大，每含一丸，有津咽之，尽更含之，若食生冷不消增一丸，集结气呕、心腹绞痛，口干胀、咽吐皆含之，绝谷者服之，学仙道士含之，益心力神验。

32. 茅山仙人质多罗散

(1)此物有三种花，紫、白、黄。黄花者根也黄，采根晒干、捣末，酒调方寸匕服，也可配他药。

(2)取散五两，生胡麻脂三升半投之，微火煖之勿令热，旦接取上油一合煖，空腹服之，日一服，油尽取滓服之，主偏风半身不遂，治诸病，延年不老。



(3)煖牛乳一升,和方寸匕散服之,日一服,主治女人绝产无子后,重行经生产,发白更黑。

33.仙家轻身方

(1)茯苓一斤、桂心一斤,上药捣研末炼蜜和,丸蛋黄大,每服三丸酒调服、旦服,可不老延年。

(2)雷丸、防风、柏子仁、三味捣研为散,酒服方寸匕,日三,六十以上人服二匕,久服延年益精补脑。

34.正禅粥

春桑耳、夏桑子、秋桑叶、三味捣末,水一斗煮小豆一升令大熟,以三桑末一升和煮微沸,调盐鼓服。日服三饱,三日外稍去小豆,身轻目明,十日觉远智通初地禅,二十日到二禅定,百日得三禅定,累一年得四禅定,万象皆见,宇界观,境界如视掌中,得见仙性。

35.菖蒲膏

二月八日采肥实白色节间,阴干去毛,择吉日捣研百日,一两为一剂,以药四分蜜一分半酥和如稠康糜柔弱,令极匀。内瓷器中密封口,埋谷聚中一百日,欲服此药,先服泻药吐利讫,取王,相,日旦空肚服一两,含而咽之,有力能消渐加至二到三两。药至辰巳间消讫,呵食粳米乳糜,不得食他物,若渴饮少许熟汤,每日止一服,直治病愈,欲延年益寿,求聪明益智者,宜须勤久服之。修道服食须在静室中。勿喜出入或白日睡。服此药一身忌羊肉,熟葵,因主癰癖,克逆上气。此药对痔漏病最良,又令人肤体肥充,老者光泽,发白更黑,面不皱,身轻目明,行疾如风,填骨髓,益精气,服一剂寿百岁。

36.耆婆汤

酥一斤炼,生姜一合切,葱白三握炙黄,酒二升,白蜜一斤炼,椒一合干,胡麻仁一升,橙叶一握炙黄,鼓一升,糖一升。上药先以酒渍鼓一宿去渣,内糖,蜜、油、酥于铜器中煮令匀沸,次内葱、姜熟,再下椒、橙叶,胡麻煮沸,下二升鼓汁又煮沸,出瓷器中密封,空腹吞一合。主大虚,冷风羸弱,无容颜者。

37.牛乳饮

干地黄三两,人参三两,黄耆三两,甘草五分炙,杜仲三两炙,苁蓉六两,茯苓五两,麦门冬四两去心,钟乳石一斤上者细粉,石斛二两,薯蓣六两。

上药共捣为散,水五升先煮粟米七升为粥,内散七两搅令匀和,少冷渴饮令足,平旦取牛乳服。生熟任意。补血脉,益心,充饥,体康,面润,目悦。

38.石英乳

白石英十五两,捣石如米粒,以绵裹密帛盛,取牛乳三升,水三升,煎取三升,服之日一度,可二十遍煮乃一易之,捣节以酒三升渍二七日服,常令酒气相接勿令醉,以补人虚劳。视力不



好以水服。

39. 彭祖延年丸

柏籽仁五合,蛇床子,兔系子,覆盆子,各半升,石斛,巴戟天,各二两半,杜仲炙,茯苓,天门冬去心,远志去心,各三两,天雄一两炮、去皮,续断,桂心、各一两半,菖蒲,泽泻,薯蓣,人参,干地黄、山茱萸各二两,五味子伍两,肉苁蓉六两,钟乳三两成炼者。

上药捣研细末,炼蜜和丸梧子大,食后服二十丸,加至三十丸时行斋五日乃服药,二十日后齿垢稍去,齿白如银,四十二日面悦泽,六十日瞳子黑白分明,八十日四肢偏润,白发更黑,腰背不痛,一百五十日意气如少年,药尽一剂,药力周至。



附录一：长寿滋补方剂

一、滋阴类

阴是指阴精。精为真阴，是化生元气的基本物质。精盈则生命力强，不但能适应四时气候的变化，抗御外邪的侵袭，而且还能延迟衰老；精亏则生命力减弱，抵御外邪的能力就差，而诸病由此所产生，机体亦易衰老。阴阳是互生相依的，阴生阳而阳生阴，也是互补相消的。

补阴法，适用于阴虚之人，所谓的阴虚，主要指濡养人体的物质缺乏，具体表现为：面红潮热、五心烦热、口干咽燥，体瘦盗汗、遗精，疲乏、眩晕、心悸、失眠、舌上少苔，脉细数。

（一）清热除烦、滋阴：牛膝粥

组成：龙葵叶、牛膝叶、生地黄（切碎、焙炒）各十克，粳米一百克。

制用：先煎三味中药，去渣后下米煮粥。空腹食用。

功效：治热病后期之虚劳羸瘦，四肢酸痛，口干壮热。

（二）调理诸虚百损：虫草酒

组成：白酒、冬虫夏草各适量。

制用：取上等白酒，放入冬虫夏草（量不拘）、浸泡密封，到酒气消尽，味醇色美后服用，宜每晚服，每次不超过五十克。

（三）补肾润肺：双耳汤

组成：黑木耳、白木耳各十克，冰糖三十克。

制用：两种木耳温水泡发，摘去杂质，洗净放碗内，加冰糖和适量水，置蒸锅中，盖上碗盖，蒸一小时即成。饮汤食耳。

功效：润肺止咳，滋阴补肾，阴虚之血管硬化，高血压，眼底出血，肺阴虚的咳嗽，喘息等有实效。

（四）滋补佳品：桑葚膏

组成：蜂蜜、桑葚各适量。



制用:鲜桑葚研碎用纱布挤汁,取汁用文火煎至一半时加蜜搅匀,再煎片刻成膏,每服二汤匙用温开水调服,少量黄酒送服更佳。(若是干桑葚,加水浸泡发后去水少凉取汁。)

功效:利关节,通血气,滋阴养血,安魂定魄;适用于风湿关节痛,足膝痛,半身不遂,肢体麻痹,淋巴结肿瘤,贫血,青年白发,神经衰弱,血气虚损,大便干结等。

(五) 开胃下气利湿解毒:酸奶蒸蔓菁

组成:蔓菁一百五十克,酸牛奶一瓶。

制用:蔓菁洗净切片与酸牛奶拌匀,入锅蒸半小时后食之。

功效:治食积消渴(糖尿病)黄疸热,毒风肿,疔疮等。

(六) 化燥气补阴:井中浸荔

用法:荔枝装小竹篮,沉入水井,隔夜取食。

功效:化燥气而补阴。

(七) 提神醒脑:山楂酒

组成:白糖、山楂各适量。

制用:鲜山楂洗净、去核捣碎,存于大口瓶内,加白糖封严。以后常搅拌其均匀,经二月发酵成酒,纱布挤压过滤即山楂酒,每服一小杯。

功效:恢复体力,解除疲劳有良好效果。

(八) 治老年人体衰:黑芝麻粥

组成:大米五十克,黑芝麻二十五克。

制用:大米洗净,黑芝麻捣破,共煮作粥食之。

功效:养五脏,补肝肾,治老年体衰眩晕消瘦,须发早白便干,产妇少奶。

(九) 滋补又清火:玉兰花糕

组成:玉兰花十五片,白面粉二百五十克,鸡蛋十个,白糖(百五十克,小苏打少许)。

制用:蛋打花与白面、白糖、少许苏打搅拌一起,与沸水锅上蒸,先倒一半在屉布上摊平,撒上切好的玉兰花丝,再把另一半倒在上面,开锅蒸二十分钟,扣在案板上,上面再撒些玉兰花丝,切成块食之。

功效:有滋补和较强的清火作用,对各种虚弱均适宜。

(十) 补虚止嗽润肠:甜浆粥

组成:大米五十克,鲜豆浆五百毫升,白糖三十克。



制用：大米、豆浆同煮作粥，加白糖，早晚食用，常服。

功用：治体虚消瘦，便干久嗽。

(十一) 滋阴养肾：竹荪银耳汤

组成：干竹荪（白色者为佳）十克，冰糖二十克银耳五克。

制用：冷水将竹荪、银耳分开泡发，摘脚去泥洗净，竹荪切成段与银耳开水氽洗，冰糖置锅中溶化，撇去浮沫，入银耳竹荪煮熟，汤汁清亮，食饮。

功效：清心明目，止咳润肺、滋阴养肾，提神益气，润肤和解，除肌肉疲劳。

(十二) 滋阴润肺养胃补虚：银耳汤

组成：冰糖二十五克，白木耳十五克。

制用：银耳水浸发后，入砂锅内煮，加冰糖日服二次。

功效：治肺阴不足，引发干咳和阴虚头晕，也适于高血压，动脉硬化之疗。

(十三) 调补抚早衰：芝麻糖冲剂

组成：芝麻五百克、白糖适量。

制用：芝麻文火炒香少杆压破存放，服时去两匙加白糖开水冲服，早晚各一次。

功用：补阴血，养肝肾，长肌肉，乌须发填精髓，治肺燥咳嗽，皮肤干裂，肝肾阴虚，所致头发早白，老人便秘，并有抗早衰强身体之功。

(十四) 补脾养肾：红枣黑丸

组成：红枣、黑豆各适量。

制用：黑豆入锅炒出香味，晾干磨细粉，红枣洗净蒸熟去核，与黑豆粉捣泥成丸。每服十五克，淡盐汤或黄酒送服，常年服。

功效：壮身体，补脾肾，治虚劳，久服延年益寿。

(十五) 炎夏补益：水晶蛋

组成：冻粉，鸡蛋，味精，盐，五香料。

制用：鸡蛋（每日次两个），加香料、盐、煮熟去皮，两蛋切成八块，碗中摆放整齐备用。再把清水用盐、料酒、味精、调味，加冻粉（水粉比1%）上笼蒸化，取出过虑倒入装蛋碗内，入冰箱冻结，食时扣出，晶莹透明，味道鲜美。

效用：治热毒肿痛，肝炎，营养不良患者，亦是炎夏补益食品。



(十六) 滋补养血：龙眼蛋汤

组成：龙眼肉十五克，鸡蛋二个，盐少许。

制用：龙眼肉水煮一小时，入盐，鸡蛋至熟，每日吃两次。

主治：滋补养血，因贫血头晕、失眠、心悸、多梦、智力衰退，记忆力减弱。并对大手术后体虚及产后血虚均有良好疗效。

(十七) 治血虚体弱：首乌鸡蛋汤

组成：首乌一百克，鸡蛋二个，盐、料酒、葱、姜、味精、油各适量。

制用：首乌切方条块，与蛋入锅内，加水适量，再入各调味诸品旺火烧沸，以文火至蛋熟，将蛋去出清水一泡，去皮再入锅内煮二分钟，食时加味精。吃蛋饮汤，每日一次。

主治：补肝肾，益精髓，抗早衰，适于血虚体弱、头晕眼花，未老先衰，须发早白，遗精，脱发，血虚便秘，最适于虚不受补的患者。

(十八) 补益肾虚：棉花籽煮鸡蛋

组成：鸡蛋二个，棉花籽十克，白糖适量。

制用：鸡蛋刷洗干净，加水两碗与棉籽共煮，蛋熟去皮再煮片刻，服时加白糖，吃蛋饮汤。

主治：肾虚腰痛，阳痿、夜尿多，妇女白带过多和产后缺乳。

(十九) 清热润肺：豆腐包子

组成：豆腐，白面、姜葱、盐、五香粉各适量。

制用：面发酵后再加面揉匀，搓成条，按二十五克一个揪成面剂。豆腐冲洗切成四方小块，上笼蒸约四十分钟，出笼晾凉后切成豆粒大小的丁放盆内，把葱花、生姜末放入豆腐丁内，加五香粉、盐、香油共拌匀，可捏包了，上笼蒸十至十五分钟即成，按自己口味调浇灌料，风味独特。

功效：豆腐为良好的清润之品，有益气和胃、生津润燥、清热解毒作用。

一般人还可用“百合草鱼丸”“芡实煮老鸭”“鸡汤氽海蚌”“虫草炖雄鸭”“瘦猪肉鸭蛋汤”“冬瓜鳖羹”“煨甲鱼”“生地猪肉汤”“灵芝煮河蚌”“清蒸甲鱼”“玉竹猪心”“番茄牛肉”“橘红清炖鸡”“枸杞凤尾菜”，均是补阴之方，可选择使用。因属腥物，道士不宜，未作详述。

(二十) 补肝益肾：银耳鹌鹑蛋

组成：鹌鹑蛋十个，银耳十五克，冰糖三十克。

制用：银耳洗净上笼蒸一小时，鹌鹑蛋煮熟去皮，与冰糖同煮至糖溶，入银耳，再煮片刻，



撇除浮沫盛碗，色泽结白，汤清味浓食服。

主治：口干舌燥、咯血、大便秘结。健康人食可防癌保健作用。

二、补阳类

阳是指阳气。道家经典著作《黄帝内经》中解释说：所谓阳气，就好像天上的太阳一样，给大自然以光明和温暖，如果失去了它，万物便不得生存。人若没有阳气，体内就失去了新陈代谢的活力，不能供给能量和热量，这样生命就要停止。足见阳气对人体生命活动是多么重要。《黄帝内经》卷二：阴阳应象大论篇第五云：“阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴且则寒。重寒则热，重热则寒，寒伤形，热伤气；气伤痛，形伤肿。”道家总的阴阳概念是：纯阳为神仙，纯阴为冥鬼，而人是半阴半阳，人能保持阴阳平衡就不会得病，阴阳所补要适可而止，也不可滥补。

补阳法，适于阳虚之人，常觉手足不温、畏寒、喜暖。通常人们所说的火力不足。

（一）补命门火：故纸核桃膏

组成：蜂蜜二百五十克，补骨脂五十克，核桃仁一百克。

制用：桃仁开水浸泡去内皮，捣烂同补骨脂入砂锅加水两大碗半，大火煮沸，小火煎至多半碗液时，滤除药渣，入蜜搅匀，再小火煎至黏稠如膏为止，放入盛器，每晨开水沏两茶匙，连服十日有显效。

功效：主治命门火衰引起的面青唇白形寒肢冷腰膝酸软自寒泄泻、头晕等。

（二）滋阴养肾：一品山药

组成：面粉一百五十克，生山药五百克，白糖一百五十克，什锦果料，核桃仁，蜜淀粉少许。

制用：山药洗净蒸熟去皮，放大碗加面粉揉团按成圆饼，上摆核桃仁，什锦果，上锅蒸二十分钟，在圆饼上浇一层蜜汁，形色味俱佳。

蜜汁的制法：白糖、蜂蜜、淀粉等加热并搅拌，至白糖呈黄色熄火。

功效：滋补肾阴而壮阳，对肾虚体弱，消渴尿频遗精等常服有益。

（三）滋肾虚补阳：鹿茸酒

组成：鹿茸五十克（切薄片），山药五十克（布包），白酒二斤。

制用：鹿茸、山药浸酒七天即用，每次一小杯，一日三次。

功效：治肾虚、小便频、面色无华、阳痿，补肾阳生精强筋骨。

（四）补肾壮阳：苡蓉大枣粥

组成：苡蓉三十克，大枣十枚，糯米五十克。



制用:上物洗净同煮粥(苡蓉切碎大枣切开),三十分钟后去渣下米成粥服。

功效:补肾阳,润肠通便、男阳痿、女不孕等症。

(五)强筋骨:巴戟胡桃粥

组成:巴戟十五克,核桃仁三十克,冰糖十五克。

制用:上药物熬成汤、去渣加冰糖化后服用。

功效:肾阳虚症,强筋骨,补肾健脑,敛肺定喘。

(六)壮阳强身:韭菜炒虾仁

组成:韭菜一百克,虾仁一百克,酱油、味精、盐适量。

制用:韭菜洗净切段。虾仁洗净,大火急炒随于韭菜加调料,一次吃完。

主治:补肾强身,腰膝酸软,自汗盗汗,遗精阳痿,有一定疗效。

(七)补益温中顺气:官桂羊肉汤

组成:官桂十克,苹果五个,羊肉(剁成块)量不限,胡豆半升捣碎去皮,香菜适量。

制用:羊肉苹果官桂同煮成汤、滤净后下熟胡豆,粳米一升,下调味及熟肉香菜熟后食用。

(八)疗血虚:当归羊羔肉羹。

功效:疏肝顺气、补心气补益脾胃。

功效:疏肝顺气,补心气。

组成:黄芪、当归、党参各二十五克,羊肉五百克,葱盐姜料酒各适量。

制用:三味中药捣碎纱布包扎。同羊肉入锅加水,把姜、葱、盐、料酒放入,置炉上煮沸,改文火炖至肉烂,食时加味精更鲜美,吃肉喝汤。

功效:血虚、病后气血不足和贫血。

(九)温肾益气:龙马童子鸡

组成:海马十五克,虾仁十五克,子公鸡一只,料酒、味精、盐、葱、姜、淀粉各适量。

制用:子公鸡洗净放盆内,将虾仁海马用水泡十分钟,分放子鸡身上,入葱段、姜块、清汤,上笼蒸烂熟、拣去葱姜、调盐、味精、另淀粉勾芡收汁沥浇在鸡身上,即完成可食,喝盆内汤。

功效:壮阳温肾、益精填精,治阳痿早泄、小便频数,崩漏带下。

(十)补益气血:豆腐羊肉汤

组成:豆腐一百克、生姜十五克、羊肉六十克、盐味精各少许。



制用：肉煮成八成熟时，豆腐切小块入锅，后下调料，肉烂熟时吃肉、豆腐、喝汤。

功效：补益气血之大功、治体虚，月经不调，脾胃虚弱。

（十一）治骨髓虚损不能久立：地黄乌允鸡

组成：生地黄半斤，乌鸡一只、饴糖五两。

制用：鸡除脏洗净。地黄切细于饴糖和匀，装鸡内腹中、砂锅内煮烂熟食用。不用盐醋，唯食肉尽，却饮汁。

主治：腰背疼痛，骨髓虚损，身重乏力，不能久立，盗汗，胃肠功能紊乱。

（十二）温中益气，补精添髓：母鸡汤

组成：母鸡一只，盐、味精各少许。

制用：鸡开膛去内脏杂物，下锅，水淹没鸡，大火烧开，文火炖烂下盐吃时调味精，食肉饮汤，日用两次而尽。

功效：畏寒怕冷，虚劳羸瘦，中虚胃呆食少，水肿糖尿病，小便清而频女经血色淡，带下清稀，产后乳少，病后虚热，神疲体乏，无力和阳痿。补阳、补热、补虚、补气，唯狗肉力最强。

三、补血类

血是人体最宝贵的物质之一，它内养脏腑筋骨，外养皮毛，维持人体各脏腑组织器官的正常机能功能，使目能视，脚能步，掌能握，指能捏，口能言，耳能听，神志清晰，精力充沛，等等。

这些都是血的功能，若血虚，不能将营养送人体全身，则面色无华，视力减退，眼球干涩，关节活动不灵，皮肤干燥，神志异常，头痛眩晕，失眠多梦，惊悸，严重可危及生命。

补血法适于血虚之人。不是血虚之人不能盲补。所谓血虚，即血少不够用，原因主要有：一是某种原因失血过多而造成贫血，二是某脏器出现大量消耗血液造成贫血；三是造血功能有了故障，不正常造血，使得血液新陈代谢失调而造成贫血。主要表现为面色苍白无华，口唇淡白，头晕眼花舌质淡脉细无力，常有疲乏无精神，妇女经量少甚至闭经等症状。

（一）补气血填精髓：琼玉膏

组成：生地黄汁七千五百克，人参一千克，白茯苓二千克，白砂蜜四千克。

制用：①人参、白茯苓（去黑皮）研碎末。白砂蜜过滤，生地黄取汁（捣时不用铜铁器），然后四味药混合拌匀，装入瓷罐内，用净纸三十层密封。②大铝锅加水，把药罐入锅隔水煮，先武火后文火，煮熬三天后取出，用蜡纸数层包住罐口，放水中浸过后取出，再放原锅内炖煮一天即成，每日空腹服一汤匙。

功效：中老年人日常保健食品，补气补血，延年益寿。



(二) 热饮补血理虚：莲藕汤

组成：老藕适量

制用：将藕洗净切小段，煮到汤呈红色即可，每天饮二次，一次一小杯。

功效：补血，理虚热，体弱贫血、心跳不常，火虚热，面肤色松浮无华有疗效。

(三) 大补元气：十全大补丸

组成：党参、黄芪、熟地、白术、茯苓、白芍各一百克，当归、肉桂各五十克，川芎等三十克、甘草二十克，大枣一百二十枚，生姜一百克。

制用：上药共研细粉，用大枣泥活丸每重九克，日服三次每次一丸，开水化服。

功效：补气血，均阴阳，调和五脏六腑，补元气，一切虚损均有效。

(四) 延年益寿：返老还童茶

组成：槐角十八克，乌龙茶三克，冬瓜皮十八克，何首乌三十克，山楂肉十五克。

制成：首乌切细与他药共水煎一小时去渣，药水泡乌龙茶频饮。

功效：化瘀清热，益血脉，增强血管弹性，降低血中胆固醇，防动脉硬化。

(五) 仙家养身法：南烛饮

组成：南烛叶（捣汁澄清），用汁浸泡粳米。

制用：经九浸九晒后做成饭，米粒紧小，黑如墨玉珠。

功效：性甘平无毒，日进一合不饥，润肤色，益肠胃，除三虫，补髓坚筋骨，能行走，变白却老，仙家服食之法。

(六) 强身健体：桑葚酒

组成：上好白酒二斤，鲜桑葚五百克。

制法：鲜桑葚煮熟晾干，浸酒须百天，酒色嫣红，有浓厚果酸味，早晚各服一小杯。

效用：养血祛风，舒筋活络，老年人四季皆宜之强身补品。

(七) 滋润补身：莲子蛋

组成：莲子七十五克，鸡蛋一个，冰糖三十克。

制用：鸡蛋煮熟去皮。莲子热水浸，去衣去心，煮至黏稠时放冰糖和鸡蛋，再煮十分钟即成，吃蛋莲子喝汤。

功效：《本草纲目》载：“莲子，交心肾、厚肠胃、固精气、强筋骨、补虚损、利耳目、除寒湿，



止脾泄之痢、赤白蚀、女子带下崩中诸血症。”鸡蛋，《本草便读》云：“内黄处白、入心肺、宁神定魄，亦能补益脾胃。”本品属精美甜食，既滋润，又补身，四季适宜，男女滋补佳品。

(八) 补气补血：豆浆鸡蛋汤

组成：豆浆一碗，鸡蛋一个，白糖十五克。

制用：把豆浆煮沸，打入鸡蛋，加白糖，空腹饮用。

功效：补益气血，用于病后或产后调养。

(九) 治神经官能症：鹌鹑蛋

组成：鹌鹑蛋六个。

制用：把蛋打破沸水冲沏，每天早晚服三个，月后服一个。

效用：补益气血，强身健脑，对神经官能症，神经衰弱，贫血，营养不良，脑动脉硬化均有效。

(十) 强心益智：仙人汤

组成：元肉十克，玉竹三十克，鹌鹑二只，枸杞十五克。

制用：鹌鹑去内脏洗净，用药同煮至熟食，喝时调味，每天食饮。

功效：调补肝肾，强心益智，益寿延年。

(十一) 治结核干咳：莲子百合汤

组成：百合十克，莲子十克，瘦猪肉五十克。

制用：莲子猪肉煮半小时后下百合再煮十分钟，日饮汤二次，并食百合莲子肉，

功效：润肺止咳，养心安神，治结核干咳，慢支气管炎，神经衰弱有效。

(十二) 常保健康：茯苓包子

组成：面粉一斤，茯苓十八克，猪肉二百五十克，白糖、酱、姜、盐各调料。

制用：①白茯苓入淘米水中浸泡，第二天洗净放米饭锅中蒸透，取出切成块，其余茯苓切块之皮渣，在砂锅中煎取汁，约五十克，砂布过滤，②猪肉三肥七瘦，剁细加味精，花椒水，姜、盐、糖、料酒、胡椒粉等拌匀，加鸡汤，茯苓汁，再入切碎的茯苓，浇上香油，搅匀即是馅，和面粉作包皮，包好蒸熟，约十五分钟，趁热吃。剩下的可再腾热吃。

功效：安心养神，除湿化痰，益智健脾，利水消肿，增营养健机体，添精神，美容颜，对神经衰弱、心脏脾胃衰弱、结核病、贫血、咳嗽、痰多、水湿不化、肿满、食少无力、软骨病、佝偻病、皮肤粗糙有疗效。



(十三) 补精血不足：首乌山鸡

组成：何首乌十克，鲜椒一百五十克，冬笋十五克，山鸡二只，各种调味品。

制用：首乌用砂锅煮好滤出汁待用。山鸡除脏洗净，剔骨切丁待用。鲜椒冬笋切丁。坐锅烧油，山鸡油锅余炸，熟倒漏勺，油内放入鸡丁调各调味品，料酒，首乌汁，迅速颠炒勾芡盛盘食之。

功效：治精血不足，神经衰弱，须发早白，腰膝酸痛，肌肤枯燥、肿痛，长服可滋肝肾，乌须黑，悦颜色，延寿命。

其他还有：“滋阴益气：红烧甲鱼”“大补气血：黄鱼鳔”“改善人体血液循环：淡菜泡酒”“补益脾胃：兔肉煨山药”“益阴补血：当归元龟角”“惊悸郁结不乐：炙羊心”“补益营养：天麻鱼头”“补气益血：归参鳝鱼羹”“延年益寿：首乌肝片”等等。不再尽述。

四、益气类

道教认为：人身之宝神、气、精，也有说：精、血、气、神。气是生命活动的根本和动力，充满全身，运行不息，关联着人体的健康与生存。《黄帝内经》中云：“百病生于气”，是说许多疾病的产生都与人体气的运行有关。因此要养好生，就须注意气的补益。《黄帝内经》四气调神大论篇第二云：“逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不长，心气内洞；逆秋气则太阴不敛，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。”所以圣人们重人身之气，以春夏养阳，秋冬养阴，逆之则灾病生，从之则痼疾不起。是谓得道。此为人顺存大自然规律而行，注重一年四季的变化而顺行。《黄帝内经》生气通天论篇第三云：“阳气者精则养神，柔则养筋，开阖不得，寒气从之乃生大倮……营气不从，逆于肉理，乃生痛肿。”《黄帝内经》下卷灵枢篇，“决气”第三十云：“精脱者耳聋；气脱者目不明；津脱者腠理开，汗大泄；液脱者骨属屈伸不利，色夭，脑髓消，胚酸，耳鸣；血脱者色白，天然不泽，其脉空虚，此其候也。”古人将人身之精、气、津、液、血、脉谓一气，是说气统这六气并运行其大气中，精化炁，炁无化精，是道教功法内运之变化。

益气法，适用于气虚之人，所谓气虚，即气不足用，动则即喘。常感到疲倦乏力，少言懒语，面色白，食欲不振，舌淡苔白，舌边有齿痕，脉虚弱无力。古人已告知我们，气要带动其他五气和全身运行，道教把气称作命，是说气在人在，气去人也去，俗话说人命关天，也就是气关天了，必须重视益气。

(一) 补中气安心神：人参汤圆

组成：玫瑰蜜十五克，人参五克，樱桃蜜十五克，黑芝麻三十克，白糖一百五十克，糯米粉五百克，面粉十五克，鸡油三十克。



制用：人参水润软切片，小火烘脆研细粉。鸡油熬熟滤渣晾凉。面粉炒黄，黑芝麻炒香捣碎。把两蜜用擀杖压成泥，入白糖，人参粉和匀，点入鸡油调好，加炒面揉至滋润成馅。糯米粉和匀成滋润的粉团搓成长条，分成十二克小团，捏为小酒杯形，包上馅做成汤圆。锅内水烧沸时下锅，文火煮至汤圆浮起再煮三分钟即成。

功效：治脾虚泄泻倦怠乏力，心悸自汗。

（二）补气益脾：人参莲肉汤

组成：莲子十枚，白人参十克，冰糖三十克。

制用：人参莲子浸泡后放碗内加冰糖隔水蒸一小时后吃莲子喝汤。

功用：治病后体虚脾虚，不思饮食，自汗倦怠泄泻。

（三）补脾肾益气血：玫瑰枣糕

组成：玫瑰五克，蜜枣五十克，小枣一百克，红糖二百五十克，小米面五十克。

制用：发好的白面放入食用碱闻无酸味，放入盆中。红糖用玫瑰水溶化，和小米面掺入发面中，调成半稀糊状，屉布浸湿放笼内，调好的面糊倒入一半摊平，放上去核小枣，另一半面糊倒入小枣上刮平，放入蜜枣用屉布裹好，蒸三十五分钟即成，晾凉切块食用。

功效：益气血、补脾肾，适于贫血、食欲不振、消化不良等。

（四）补气养胃：参枣糯米饭

组成：大枣二十克，党参十克，白糖五十克，糯米二百五十克。

制用：党参、大枣温水泡发，煮半小时捞出，汤备用。糯米洗净放大碗中，上锅蒸熟后扣在盘中，把枣放在上面。汤液与白糖煎成粘汁。浇在枣饭上即成可食。

功效：体虚气弱，身倦乏力，心悸失眠，食欲不振，便溏浮肿等。

（五）大补诸虚：奶油珍珠

组成：红枣八个，牛奶一百克，鹌鹑蛋十个，橘子瓣，味精等各适量。

制用：红枣泡软去核洗净，鹌鹑蛋煮熟去皮。砂锅入鲜汤入鹌鹑蛋，加味精盐煮沸，下红枣煮沸倒入牛奶，勾淀粉芡，装平盆，盆边橘子瓣围边，色彩鲜艳，鲜咸微甜，奶香扑鼻，营养丰富。

功效：适于儿童、产妇、年老体弱。

（六）益肺止咳：燕窝参

组成：西洋参五克，燕窝五克。



制用:燕窝浸透洗净,于西洋参加热水炖,隔水炖三小时便可饮用,

功效:治肺胃阴虚的咳血、干咳潮热盗汗等。

(七)久食多力健行:大麦粥

大麦粥

制用法:大麦一百克,煮粥每天服两次。

功效:常服强身壮体,健胃消胀,令发不白之功效。

(八)补气血增食欲:炒榛仁

组成:榛子仁(炒)五十克,白糖适量。

制用:炒榛子仁捣碎研末用糖拌匀,食之,每天两次食完。

功效:治气血不足,病后体虚乏力,身体消瘦,饮食少。

(九)调理滋补五脏:软炸鹌鹑蛋

组成:鸡蛋清五个,鹌鹑蛋二十个,淀粉五克,白面十五克,葱、姜汁十五克等。

制用:鹌鹑蛋煮熟去皮,在蛋白上轻划些刀口后放碗内,加葱姜汁,味精盐拌匀腌一下,倒出拍上淀粉。鸡蛋清用筷抽打成蛋泡,拌入白面,干淀粉成糊,锅内入食油一斤烧热三成,把鹌鹑蛋挂上蛋清泡糊用汤匙舀入油锅炸到淡黄色捞出即成。

功效:《本草纲目》载:“鹌鹑蛋有补五脏,益中续气,实筋骨,耐寒暑,清结热。”民间称誉为:动物人参。

另外有:“固肾补肺:白果清炖鸡”“补虚利肝肾:茭白炒鳝丝”“大补五脏六腑:人参炖乌鸡”“夏季温补佳肴:水晶鸡”“理气健胃:豆寇酿凤翅”“补血气壮筋骨:羊肉松黄汤”“补虚益肾强身:春盘面”“大补元气:清蒸人参鸡”“补气养神:人参菠菜饺”“调补气血:八宝鸡汤”“补中益气:兔生”“益气补不足:羊肉团鱼汤”“补中益气:明月映牡丹”“补气之王:地骨爆两样”“补气活血:母鸡滋补汤”等等。不尽述。

(十)益气活血助消化:啤酒

用法:经常适量饮用,一天限一瓶,不宜加热。

功效:益气活血,增进食欲,解热利尿,强心镇静,对高血压、动脉硬化、肾病水肿、心脏病、肺结核有疗效,可促进产妇乳汁分泌。

五、补肾气方

道医学养生理论认为,人体生长发育、衰老与肾气有着密切关系。可以说衰老与否,衰老



的速度，寿命长短，很大程度上决定于肾气的强弱。肾气旺盛，人就不易衰老，衰老的速度也缓慢，寿命也就长了，反之肾气衰，人的衰老就提前了，衰老的速度也加快了，因此寿命也就短了。道医总结出，男子问老，下元先亏。这里的“下元”指先天元气，而元气藏于肾，元气亏就是肾气亏虚，因此人就会变老。而女子“下元”包括两部分，即肾气和血气，胎元旺盛，能增肤色润华，胎元气衰者女，容焦枯无华，所以妇女要养胎滋肾，才能延缓衰老，妇女有双重保险，因此寿命要比男性长。但是绝经后，主要还是依靠肾脏。由此可知，能否延年益寿，关键在于是否对保养人体肾气有方，若能保养肾气充足就是延长寿命的法则。

（一）治肝肾阴虚：清脑羹

组成：炙杜仲十克，银耳十克，冰糖十克。

制用：银耳浸泡洗净，撕成片。冰糖锅内水煮至黄色待用。杜仲水煎，取汁二百毫升。入锅加银耳加水煎沸，改用文火煎三小时，使银耳稀烂，入冰糖水，快起锅，加油即可食用。

功效：壮腰膝，补肝肾，治肝肾阴虚的头昏头痛，腰膝软酸。

（二）治腰痛：姜汁水胶膏

组成：水胶三十克，姜汁（鲜姜榨取）一百二十克。

制用：同煎成膏，摊于厚牛皮纸上。贴患处。

主治：化瘀止痛，解肌散寒。治腰痛。

（三）治老人腰腿痛：栗子

制用：每天早晚各吃七八枚。风干的栗子老人难嚼，可把栗子含于口中，慢细咬碎嚼咽下。

功效：扶羸弱，补肾虚，治老人腰腿疼痛，步履艰难。

（四）治腰腿酸痛：栗子米粥

组成：大米五十克，栗子一百克，白糖二十克。

制用：以常法煮作粥。加糖调服。

功效：强筋补肾，治肾虚所致腰酸腿痛。

（五）治腰酸腿痛：蘑菇糖稀丸

组成：蘑菇五百克，糖稀适量，白酒三十克

制用：蘑菇焙干研面粉，用白酒糖稀调和捏丸每粒九克，早晚各一九。

主治：温经散寒，暖腰膝，治腰酸腿痛。



还可用“理虚补阳：豆腐鲜虾”“治男子劳伤：焖羊腿”“治肾虚腰痛：羊肾杜仲汤”“补肾调理气血：黄鱼鳔”“治肾虚头晕痛：核桃鱼头汤”“补肾壮腰：龟肉”“补肾气壮腰膝：炒鹤鹑”“治肝血虚：枸杞炒腰花”等方。



附录二：

道学与丹道词语释读

前言

社会进步,科技飞跃发展,改变了人们的思维与观念,也改变了生活方式。首先是科技热,科研成果和发明创造层出不穷,即充实了国家的需求,也满足了人民生活。在这种大好形势下,引燃了文化热,在世界范围内的现代化进程,是在传统文化的背景下展开的,尤其是中国,现代化与传统文化之间有着千丝万缕,密不可分关系。文化热是社会需求,其中就兴起养生热。养生是人民大众提高强身健体的意识,也是大众生活中的必要。在其基础上,产生了宗教热。因为宗教理论的核心部分与人类生命问题有着密切关系。东方宗教的神秘感吸引着无数的中外学者与大众,去研究探讨这一中国传统文化。

修道也是传统文化的一个重要部分,她的道德观、慈善心、和谐事、自然态和生命的价值观、养生观等与大众心理很融合,还有历史上的很多科学发明和人体医学的研究等等,值得史学界、文化界、医学界、科学界、矿冶化工界等去深入研究。以修道为主体的文化遗产极丰富,十分珍贵。其中凝聚着古代先哲们的毕生心血乃至生命。应从他们的实事、实践与理论探索中的精华去研究。由于时代的不同,其指导思想,表达方式等会有误差,今人不难鉴别,不要盲目全盘接受,更不可全盘歪曲、否定、批判、抛弃。因为这是属于全人类的文化财富。中国修道的大部分文献,除中国保存外,还有韩国、朝鲜、日本、印尼、马来西亚、新加坡、文莱等国保存,还在印度、阿拉伯等有保存,并在佛教、伊斯兰等各宗教经典之中也有保存。还贯穿在儒学、道学、医学、武学等典籍中。

修道始于何时,无法讲清,举如下材料来证明:一是在印度的恒河流域,曾出土过一件陶器,时代距今为五千多年的一件中国陶器上面有坐观冥想的浮像。二是在我国青海省乐都县出土了一件距今约四千多年的彩陶罐,上面有行气浮雕塑像。三是发现属于战国时期的石刻文《行气玉佩铭》,是在一个十二面体的小玉柱上镌刻的四十五篆书行气铭文。四是湖南长沙马王堆古墓中出土的西汉导引图与有关帛书。五是由广西南宁市溯江而上,在左江流域的扶绥、崇左、龙州、宁明沿河两岸悬崖峭壁上五十多幅巨型崖画中的一幅:壮族祖先修道的乾坤掌图谱。还有四川省三星堆的铜像等物及甘肃省敦煌莫高窟藏经洞的经文和图像等。

近年来在云南、陕西、湖北等省关于修道方面的出土文物更多。



总之,人类在很早的远古时代,就开始探讨人体与宇宙隐蔽着的天地、万物存在和关系。最早的道书是《黄庭经》,其分两卷即《黄庭内景经》和《黄庭外景经》,还有《黄帝内经》。东汉时期相继有了《道德经》和《庄子》两部辉煌著作;继之魏伯阳著《周易参同契》,后世称为“万古丹经王”。《黄庭经》《道德经》称之:黄庭两卷传千古,道德两篇留万世。但对《周易参同契》虽称“万古丹经王”,人们读起来像在雾中,难辨东西南北,人们称为“天书”,因为他用八卦中的爻像来喻道、火候等,很难理解。后来有了《参同契注解》,人们才能完全理解。再后来各朝代都有“丹经”“道书”,但是古人抱着“鸳鸯绣出任君看,莫把金针度与人”的教条态度,所以道书中用喻言、隐语、借词等等言语,如:天心、元神、玄窍等,避谈实质,给后人学道设下了障碍,要懂得这些隐语、喻言等,要读到大部道书,方可知晓。知晓这些隐语喻言等的人大都年过古稀,处在“青黄不接”年代,为了解决学道志士们“道书、丹经”难懂的困惑,我愿将“金针度与人”,虽然我的道行不深,学得不透,就我知的奉献大众,以解学道志士的下手之处,也有可能启发灵性,达到修道的愿望,为此我将“丹经道书”中的道教专用词和隐语、喻言等做解释,供大众参考。由于我的道行、文化都不算高,再加时间紧迫和年迈,错误难免,恳请广大高道、大德、学者给予批评指导,若有机会能够再版,既可更正,以免误了后学者。

单字部分

1.道:本来指道路,大道,道理等。自老君提出:道是宇宙的本原和主宰者,是宇宙一切的开始与万事万物的演化者。老君将其变成抽象的哲学范畴,来构成他的哲学体系。“道”是超时空的永恒存在,天地万物的根源。“道”的本质是“自然”;道的最高追求是“复归”。老君曰:“有物混成,先天地生,寂兮寥兮,独立而不改,周行而不殆,可以为天下母。吾不知其名,字之曰道。”葛洪在《道意》中云:“道者,涵乾括坤,其本无名。论其无,则影响有焉,论其有,则万物沿为无焉……强名为道,已失其真。”“道”在五千年前就为道家思想的最高哲学范畴,至今还是道教思想的最高哲学范畴。由于“道”的伟大和神圣,所以教导人们学道、修道、行道、体道、弘道。

2.玄:本指黑色,先秦时道家描述“道”的代用语。老君《道德经》中云:“玄之又玄,众妙之门。”“玄德深矣,远矣”。其意眇冥悠远,是对“道”和“德”的一种形容。《老子想尔注》云:“玄,天也。古之仙士能守信微妙,与天相通。”东晋时葛洪将“玄”拟定为宇宙的本源实体;“玄”成为先天地而存在,产生万物的根本。在《畅玄》中云:“‘玄’者,自然之始祖,而万殊之大宗也。其高则冠盖乎九霄,其旷则笼罩八隅。光乎日月,迅乎电驰。……金石不能比其刚,湛露不能等其柔。……增之不溢,挹之不匮,与之不荣,奇之不瘁,故玄之所在,其乐不穷。”通过天地万物显现出“有”,又还原于虚寂而归于“无”。这样的“玄”基本与“道”同。

3.一:是数之始,二是两个一组成。《老子》中的“一”指天地万物产生形成和正常运作的



普遍本质,其意与“道”同。《老子想尔注》中,将“一”同于“道”。《黄庭经》中,将“一”神化,或以“一”为元炁。《太平经》中认为“一”同“道”一样,是天地人的根本。《老子》云:“天得一以清,地得一以宁,神得一以灵,谷得一以盈,万物得一以生,侯王得一以为天下贞。”这里的“一”指天地万物产生、形成,正常运作的普遍本质。葛洪《内篇·地真》中云:“道起于一,其贵无偶,以象天地人,故曰‘三一’也。天得一以清,地得一以宁,人得一以生,神得一以灵……春得一以发,夏得一以长,秋得一以收,冬得一以藏。”葛洪实际上有些不同之处,如:“道家主无,而道教主有;道家贵无生,而道教贵长生”。葛洪提出“守一”之法,并将“守一”之法分为“守真一”与“守玄一”两种,只有“守一”才能消灾免祸,延年益寿,长生不老。

4.无:本指没有之意。老君认为:“道”无形、无名、无声、无色、无极,却能化生万物,无有穷尽。所以天下万物生于有,而有生于无。老君的“无”即相当于“道”的本体。庄子认为:把“道”说成是“无”,则与“有”相对。而“道”是绝对的,因此将“道”应该说成是“无无”才对。《抱朴子·至理篇》中认为:“无”是本原,有是无的体现。这就是“无”能生有,有能生无的演化。

5.有:与无相对,老君哲学思想中的一对概念有、无。他认为,道是“有”“无”的统一体;而且“无”是第一性的,“有”是第二性的。他说:“有、无些两者同出而异名”,“天下万物生于有,有生于无”。见《老子》一书。

6.德:本指德行、道德、品德、公德、善德等。老君认为,除上之说,主要讲求清静无为,顺应自然,有所得于道,就是有“德”,万物莫不尊“道”而贵“德”。庄子认为:“德”的重要性仅次于“道”。也称道之在我谓之“德”。道教的“德”与“道”共同构成教理的核心内容。前提是修道先修“德”“道”是在“德”的基础上显露的。

7.气:道教将气分为:污浊气、邪气、空气、真气、正气等。污浊之气可损害人体内脏;邪气可致人病;空气通过肺脏分离氧气供人体所需;真气是五脏转化而成,此气可提高人体免疫力,元气为真元之气,也是神气。真气是血液运行的推动者,也是身体无处不有的填充体。随血液、淋巴液等输送氧气和营养,来维持生命。也将血称性,气称命,无气就无命,气是万物至宇宙不可缺少的。正气道家指五脏真气在经转换,由五气归二合一的气,也称大药,正气可结晶炼丹,使人延年益寿,长生不老。另外身体内外还分为:营气、卫气、血气、骨气及肺气、心气、肾气、肝气、脾胃气等。气须常养,养气就是养生。

8.天:一般指空中的蓝天,自然宇宙之天。而修道者将首,即头为天,此为大天或称外天。而将肺脏称金天,或称内天、西天。八卦之乾为天,此为术数之说。

9.乙:为坤、法卷口诀指肚脐,即神阙穴,道家术语。坤按古人之数术纳甲而来,因诀谓:乾纳甲,坤纳乙等等,是说八卦的坤等于天干的乙,天干的乙可替八卦的坤之理得来,因此:乙是坤,地是坤,脐是地,所以乙指神阙。



10.水：古数术北方为水、后天八卦坎为水，修炼家以肾脏为水。水在人们生活中不可缺少，而修道的术语中的水，多数言气，因为水能生气，所以借水说气。但不能将所有的水字都解释为水，也有真说水的地方，须按使用的地方而定。肾属水，中藏元阳真气、名曰铅、金、虎。肾水中有真阳之火。

11.火：古数术指南方为火，后天八卦为离，人体的心脏为火，道家修炼中将吸气为进火，有文火、武火之分，更分为进火与退符等都为道家术语。心属火，藏正阳之精，名为汞、木、龙、性、日、离、意、神也。心火中有真阴之水。

12.微：是说道理幽远而难以捉摸。老君曰：“博之不得，名曰“微”。

13.神：无形体的抽象精神。《易·系辞上》云：形而上者谓之道，形而下者谓之器。

14.觞：古代酒器，盛着酒的酒杯。

15.假：是说借，古人将“借”称作“假”。

16.寔：于“实”通用。

17.麾：指挥战斗的旌旗。

18.颐：养，颐养天年。

19.闇：暗。闇是暗字的繁体字。

20.墟：指废址。如殷。

21.翳：(翳异)，掩盖。例：眼角翳掩盖了眼仁。

22.穷：与极同义。

23.劫：胁迫之意。

24.趋：归附。

25.乎：谓，认为。

26.遽：马上。

27.臆：个人主观揣测。

28.斋：祭祀或宗教仪式前整洁身心的方式。

29.饫(厌)：饱的意思。

30.煞：“杀”的俗体字。

31.许：数词。表示不确定的约数。

32.故：仍然之意。

33.蓍(师)：草名，多年生，因它寿命长，古人选用占卜。

34.步：是推算，丈量之意。

35.萃：聚集之意。

36.臻：达到之意。



37.炫：自我夸耀。

38.稟：接受，秉持之意。

39.器：本领，才华，大器。

40.秩：做官的职位，级别。

41.审：知道、了解。

42.纪：三百天为一纪。

43.算：三天。

44.责：求。

45.醲(斗)：进行了两次酿的酒。

46.诘(巨)：难道。

47.骖：同驾一车三马，与“驾”同义，指驾驶。

48.社：土地神。《说文解字》卷一云：社地主也，从示土。《春秋传》云：共工之子“句龙”为社神。

49.转：循环变化。炼丹砂烧炼成水银，又将水银烧成丹砂，叫一转。烧炼时间越久，转数愈多，功效愈大。（也是毒物氧化散发的更彻底）。

50.爆：这里指暴晒之意。

51.醺：原指祭祀，后来指道士设坛祈祷。

52.厌：镇除妖邪。厌物指镇邪物品。

53.藟(雷)：藤子。《本草纲目》卷十八云：久服轻身不饥，耐老。

54.符：道士用符号或云篆天书写在纸帛上用消灾祈福、厌劾鬼神妖怪的法物。

55.规：法度、规则、规律。

56.赊：远。指高远的仙道。

57.柔：老君认为，柔弱的事物比刚强的更有生命力，提出“柔弱胜刚强”的命题。见《老子》三十六章。

58.朕：迹象。无兆可寻。《庄子·应帝王》：“体尽无穷，而游无朕，”帝王自称。

59.漠：寂静，恬淡。

60.皓：指白，这里指白发。

61.金：指金属制的刀枪等兵器和打击乐器。

62.棰(棒)：棍棒，也指打击。

63.醲(离)：薄酒。醇：厚酒。醲“劳”：浊酒。醲：醋浆。

64.承：“闻”的客气语。

65.归：归宿、回还、目标。



66.子:孤单。

67.陌:古代计量钱的单位,一百钱。

68.戾(利):违反之义。

69.甄:炼制成器之义。

70.醢(酉):醋。

71.瞿(银):愚蠢,顽瞿,愚昧而顽固。

72.规:当“规求”解,探。

73.靖:恭敬的样子。

74.歆:古人认为神鬼享受的祭物的气味。《左传·僖公》,中云:“神不歆非类,民不祀非族。”(非族指不同族类的人)。

75.愆(千):罪过。愆责:罪责。

76.桷(浊):梁上的短柱。

77.燠(玉):热、暖。

78.任:堪。不任:不足以。

79.校:校对、装饰。校剑:剑的装饰品。

80.涕:这里指汁液,如葱涕等。

81.诰:指告诫的文字。

82.演:推衍、扒阐。演化,演变。

83.骛(傲):骏马。同傲。

84.挺:究竟,这里指完全。《广雅·释诂》曰:“挺:竟也”。

85.趣:小步快跑,指急急忙忙地寻。

86,强:故意。

87,庶:希望。遮民指老百姓。

88.艺:术,道艺、道术。

89.詖(妖):地上反常的现象。詖讹:指妖魔灾异。

90.建:通健,这里指叩。

91.趣:好尚,与“欲”义连用。

92.床。本指坐卧用具,这里指放供品的几案。

93 鬲(利):古代的一种炊具。

94.鼓:鼓风冶炼。

95.蕪(弱):焚烧之义。

96.围:计量圆周的单位。通称圆三经一,方五斜七围十五点七的原理。也有一抱称围。



97.遐：本指久远，这里指广博。

98.朴：通朴，这里指原料。

99.忤(作)：惭愧。《论语·宪问》：其言之不忤，则为之也难。

100.家：丹田。

101.壬：壬癸水，指肾水，作为炼内丹的原料。

102.剑：此指意念。凝神处，指臆中。全名是说意守臆中。

103.台：女丹功，指臆中气穴。

104.雷：指练功后的效应。如在“斩赤龙”“返童贞”，以及练功时的快感等。

105.微：形容人老如树枯。

106.观：炼丹功中，观有三种层次：观身：随时留意身体状况、是否放松的状态、是否保持要求的姿势。观气：留意体内气感反应，如酸、麻、胀、疼、凉、热、松、紧、跳、痒、轻、重等气的反应感觉，便于调控和调气治病，炼气还神等高境界。观心：留意心理活动、是否自然、心空念寂的状态。杂念是否控制，要悠然自得。另有观天地、气候、日月有、万物变化，因此道教住地称观。

107.性：凡所有相皆是虚妄，若无著相则虚妄除，而真理显。真理明而一念生，故阳长而始采则勃然升，先天气盛而后天伏为性者。修练者称血液为性。

108.鼎：道家内丹喻言，如言鼎为器，非金非铁，黄庭为鼎，泥丸为鼎。

109.炉：道家喻言，如言炉为具，非玉非石，气穴为炉。脐为水火炉，心为八卦炉，脑为紫金炉。均为道家喻言。

110.静：养生修道的必然方法，也是基本方法，一切生命功能的泉源，都从“静”中生长。“静坐”是为了“强身健体，防病治病，延年益寿，长生不老。”人在动静中生存。

111.炁：道家将“炁”视为命，有气就有命的观点。因此将“气”分为多种如：“气”代表自然界的大气；“氣”代表人吃食物、饮水而有生命呼吸作用的氣，带着污浊；“炁”字是上无下火组成，是说“无火”方为炁，指心平气和为之“炁”。内丹家又将“炁”分为真炁、正炁、元炁等，真炁是五脏运化之炁；正炁是化合后的炁，即是“”；元炁是指元神。

112.風：道家称巽風，是以八卦的乾为天，坤为地，艮为山，震为雷，兑为泽，离为火，坎为水，巽为风而来。是指空气与呼吸器官之间的通常作用。人凭借呼吸空气的作用来维持生命的存在，这就是“風”的功用。

113.息：一呼一吸为一息。

114.精：所谓“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡”。炼“精”不是炼淫精，而是炼体内的真精。体内的真“精子”便是生命最基本的要素，所以炼精是主要的修养。“元精”就是生命本有的自然功能而已。



115.意：性也、神也、真土也、黄婆也。

116.𩇛：𩇛是心中真炁，兔是肾中真水，黄婆是脾中真液，和合气、水而入黄庭。

117.斋：原意是齐和净，后来指斋戒、洁净之意。要求在朝礼、诵经、祭祀等法事活动前，必须沐浴、更衣，不食荤酒，不居内寝，以显示敬仰、虔诚而威严。

118.醮：原意是祭，古代的一种礼仪。《说文》曰：“其一为冠娶，二为祭祀。”道教则继承并发展了“醮”的内涵，通过这种方式来与神灵进行交流。“醮”也称“醮法”，就是指斋醮法事的程式、礼仪等规矩。醮的名目很多，大凡世人有相关的需求，就会有相应的建醮名目，如罗天大醮等等。斋法与醮法，原来并不一样，后来相互融合，在唐朝后“斋醮”开始合称，流传至今。现为道教科仪的代名词，即“斋醮科仪”。

119.磬：道场所用，分为三种：大磬、单磬、引磬。大磬放置在大殿的左上方，一般除监院叩首时使用外，平时很少用。单磬是放在经单上的小磬，一般用于交板连接或者诵“天尊”处时敲打一次。单磬和大磬之口上方边缘图案较多，因多以“万字富贵不断头”图样，所以也称为“万不断”。引磬是上单主经者或殿主上供时引道、引叩及香客上供引叩所用的法器。大一点的引磬称“翁子”，一般只有监院的使者或殿主可以持用。

121.铙：《词源》中云：“铙，中乐器也，周礼以金铙止鼓，有称小钲，浮屠氏所用，出西域。”

122.钹：即铜盃，有头盃演变为乐器，本西域南蛮之器；道教称玄门。

123.玄：道家经典《道德经》中多次用“玄”，如“玄之又玄，众妙之门”。其意为渺冥悠远，是对“道”或“德”的一种形容。道教自创始就沿袭老君“玄”的概念，衍化为教义思想的重要内容。东晋葛洪将“玄”提升为宇宙的本源实体；“玄”成为先天地而存在，产生万物的根本，通过天地万物显现为“有”，又还原于虚寂而归于“无”。这样的“玄”基本与“道”相同。隋唐时重玄思潮兴起，道教学者都沿用“玄”的概念，将“玄”发展成认识体悟“至真大道”的一种精神境界；因道教称玄门。

124.器：有形体的具体事物。

125.妙：意义接近“微”。老君曰：“玄之又玄，众妙之门”。又曰：“微妙玄通，深不可识”。天为玄地为妙、合为玄妙。

126.示壘：道家专用字。道教将头比喻为天，左眼比喻日，右眼比喻月。意示日月在天空上壘。道家术语为“回光返壘”。此字在三千多年前道经书中已应用。而有些人确说是唐朝（至今一到二千年）女皇武则天所造之壘字。武则天用此字为名，就称武则天所造了，太荒唐可笑了。请这些人看看道家经典吧。

127.𩇛：道教专用字。藥字草头，下为木，表示草、木、枝、叶、果、梗、径、皮等物品，不合乎修道之说。道家的“𩇛”是指人体中“精气神”，也就是自身的精华，怎能用草木等它物来配比，况且道家常以水来比喻气，与外界无关，全在身中，所以用“𩇛”字来替代药字的。



128. 𩚑 读音：炉(lu)

字义：是冶炼的器具。道家的养生炼丹有两种：采外药（草、木、山石、银、砂），安炉立鼎，以柴薪炼烧者为外丹，而此字是指炼内丹而言。从字的构成应理解为：以人身固有的精、气、神、经过阴阳交会的作用，就可以炼就养生的真丹，即内丹：

道家《丹经·悟真篇》云：先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。人身如一小乾坤。既有炼丹的鼎器，也有炼丹的元素。𩚑字反映了道家关于修养的基本方法。

129. 𣎵

读音：(LIAN)

字义：此字由“木”“石”“土”组成。按道家阴阳五行的说法，木能生火，所以木是火源；石系金属，金能生水，所以金是水源。道家《丹经》中说：“木为火之元神，金为水之元精。土能簇五行”。道家把物质中的金、木、水、火、土，喻人的肺、肝、肾、心、脾。金、木、水、火，在四季各有旺、相、休、囚的不同变化，只有土属中央，旺于四季。金、木、水、火皆依于土。所以说“土能生万物”。道家《丹经》又称土为“土斧”“媒聘”“黄婆”，意思是用人的心意来招摄人身内的水火，使之归源，去其糟粕，取其精华（元神、元精）。只有经过这样的提炼，真炁（气）方能正常运转。；因有水火方可能炼（𣎵）。

130. 𩚑 读音：玉(YU)由身、宝两字组成，字义是身中有宝精炁神，示意存在自身家中之缶、有玉、宝贝，在玉一般的体内。

131. 𩚑 读音：烧(SHAO)由丙、火两字组成，字义是丙者南方，指心也、心火也，丙字由一、内组成，一内即身内；身内之火发自心，道言：心神为火、心意为火。

132. 愈 读音：延(YAN)由命、心二字组成，因性命是炁，心性 is 血，只要养好炁血，就可长寿。

133. 𩚑 读音：年(NIAN)由千、万两字组成，千、万意喻长久。《宋王·高唐赋》有“有穹道郁、精神察滞，延年益寿千万岁”之说。

134. 𩚑 读音：正(ZHENG)由正、青两字组成，正者真也，青者东方之色，五方之首，四正之初、东方为常乐世界。正者正大光明、青者清净静正，正炁为槩而炼丹。

135. 𩚑 读音：道(DAO)由人、導或人、道、寸组成，字义是人若修道须導引、关键所在寸心。

136. 𩚑 读音：行(XING)由人、法、心三字组成，字义是指修道之人体，必以道法行修，注重心性之意。

137. 𩚑 读音：修(XION)由至、成两字组成，至是达到之意，成是成功之意；也示修道要致诚，只要致诚修炼、必定成功。

138. 𩚑 读音：益(YI)由水、天、井组成，示意天井中有水，常满不缺为“添”也，喻人之口



中津液如天井之水,长有而盈育人,人若七日口中无水即亡;若人能常嚥口中津液,可虚心、实腹、补脑、助产棕等,口津是长生灵液。

139.僞 读音:寿(SHOU)由在、人、内三字组成,人是指修道之人的真身,内是批体内,也指身内的精炁神凝聚成的结晶物“丹田”,这时的丹在躬还没有成熟,所以谓“在”“人”“内”,即“僞”,如果人身内成就此丹,便可长寿。

140.尪读音:丹(DAN)

释文:字义:此字由“九真”组成。九喻炼功长久,“真”是真实之意。此字古字汇中虽无从考据,但含义并不怪异,如泡:制中药就有“九蒸九晒”之说。这和修炼家所说修炼功成时,“九转成丹”,大意相同。所以道教《丹经》中说:“三千功满”。所谓“三千”就是三千天,将近九年。这里的“九”,不能理解为绝对的九次或九三,确切地说,“九”就是“久”的谐音,隐喻长久不断修炼。比如炼金,次数愈多,纯度愈高。“炼丹”也必须是久修久炼,真丹才能炼就。

现在把十四个字分为上、下两联,总括起来说说全联所包含的意义。此联标明“太上老君作”,石刻楹联在古楼观说经台。

人们知道,道家的养生修炼,是为了清心寡欲,凝神静虑,保持气血调和,从而达到防病祛病,使生命延长到应有极度、避免夭寿的目的。道家把养生修炼叫做“炼丹”。丹有内外之分。简言之,内丹就是自身的修炼,外丹就是经过提炼的药物,服之可以保健。但最根本最重要的是自身的修炼。用科学的语言说,自身的修炼是延年益寿的内因,是根据;服用保健药物是延年益寿的外因,是条件。外因通过内因而起作用。故道家把自身的修炼放在养生的第一位。联语原字:躋躬炁炁愈僞,靖傳僞蹴恉僞尪

这幅联语概括了道家进行自身修炼的基本内容。上联:“玉炉烧炼延年药”,意思就是,“延年药”这个对于人来说最宝贵的东西,不须外求,自身就有原料,就有最好的冶炼炉,可以烧炼出来。意义既深刻又易懂,一语道破了道家修炼的奥秘。下联:“正道行修益寿丹”。“益寿丹”与上联的“延年药”意思基本相同。“道”方法,也可做“规律”解。“正”是区别词,与“邪”对立。“正道”就是正常的方法或固有的规律。“行修”含有下苦功夫修炼的意思。这一联的意义,就是按正常的方法下苦功夫,就能炼就益寿的真丹来。这里还须指出,上联的“烧炼”、下联的“行修”是这幅联语的关键所在,必须理解其重要意义。养生的道理纵有千条万条,但炼功深刻程度全在自己,因之取得的结果也是各不相同。

141.静:凡在站、坐、卧等种静功中特定的姿势,大都使关节处于半屈伸的状态,这是关节最佳的生理状态。要求肌肉尽量放松,保持形体正、松的状态,处于持续的静力,使身体各系统和肌肉在“松”与“静”的不紧张状态,这样大大减少了大脑皮质的信息量,则利于调心入静,也减少了血液循环的外周阻力,更减轻了心脏的负担,这样使元神复位,五脏静而转化真炁、体静而调外炁。



142.息：一呼一吸为一息，人体呼吸包括外呼吸和内呼吸。外呼吸是外部环境与血液在肺部实现的气体交换，其有肺通气（肺与外界的气体交换）和肺换气（肺泡与血液之间的气体交换）；内呼吸指血液与组织液细胞之间的气体交换。练功中的调息用自我意识来调整和锻炼外呼吸，并由此而推动内呼吸，使中枢兴奋性的变化而调节神经系统的功能。这样虽然呼吸次数减少了，肺通气量有所降低，但因呼吸深度增加，潮气量必然增大，使肺泡通气充分，氧的吸收率提高；再由膈肌运动幅增大，因此肺充分扩张，胸内负压：增加，使回心血流加速，增加了肺循环的血流量，使血液与肺泡内的氧接触互换时间延长，使肺的换气率提高，增加了肺功能。显然改善了微循环，促进了细胞的代谢和能量合成，器官耗能降低，必然能量的储存，这就培育了真炁，创造了产聚的基本条件。道家把调息中的呼吸运动，比作“橐龠”（冶炼用的风箱）之鼓风，以助燃而生热能。呼气中枢兴奋或吸气中枢抑制时，便向交感神经系统扩散，则使交感神经系统兴奋，进而能调节全身脏器功能机理发挥，达到功法的目的。解脱了大脑皮层的羁绊，处于自动化优化调控工作状态。

143.神：血者人之神，血者神气也。指人体的生命活动。血是神的物质基础。神在不同脏器，发生不同的作用，如在心为神，在肝称魂，在肺称魄，在脾为意，在肾为志。

144.单：称坐单，就是坐在“蒲团”上或者蒲垫上。

145.△：道家文字符号，译读：精。

146.○：道家文字符号，译读：天。

147.□：道家文字符号，译读：地。

148.■：道家文字符号，译读：地。

149.☯：道家文字符号，译读：极。

150.⊙：道家文字符号，译读：判。

151.丨：道家文字符号，译读：气。

152.☼：道家文字符号，译读：濛。

153.丿：道家文字符号，译读：神。

154.⊗：道家文字符号，译读：形。

155.⊕：道家文字符号，译读：团。

156.8：道家文字符号，译读：珠。

157.()：道家文字符号，译读：肾。

158.◎：道家文字符号，译读：丹。

159.✕：道家文字符号，译读：肢。

160.●：道家文字符号，译读：互。



161. :道家文字符号,译读:胎。
162. :道家文字符号,译读:阴。
163. :道家文字符号,译读:阳。
164. :道家文字符号,译读:昏。
165. :道家文字符号,译读:关。
166. :道家文字符号,译读:阴阳。
167. 𠂇:道家文字符号,译读:众。
168. 𠂇:道家文字符号,译读:金。
169. 伏:道家文字符号,译读:伏。
170. 居:道家文字符号,译读:居。
171. 骸:道家文字符号,译读:骸。

二字部分

1. 无极:《道德经》中的无极是对万物归根的“大道”的一种形容,是无穷无际之意,但不是实体概念。汉河上公《老子章句》中,以养生长寿的角度讲“无极”。认为复归“无极”就是“长生久视”。内丹炼养生家将“无极”作为最高修炼目标开创了论点。把“无极”解释成道,与道相合就是合于“无极”,无极就是太极的根源,道教称:“与道合真”便是返回到元初的终极状态,叫做复归“无极。”陈抟的《无极图》和解释很详尽,用另一个角度讲述“无极”请详参。

2. 太极:《庄子·大宗师》中,谓“太极”指道的性质和状态,非实体概念。《周易·系辞上》中言:“太极”是至高无上的宇宙本原,它生天地、阴阳,而由此产生春夏秋冬四时,再由此产生乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑八卦。汉代的五运之说,谓“太极”是混沌的元气。五气变化形成天地过程的一个阶段。《上方大洞真元妙经图》中,认为“太极”是化生天地万物的宇宙本源。《周易》和道教的“太极”说:“建构而成”以“太极”为最高宇宙本体的思想体系,认为“太极”即“道”,“太极”即“理”,“太极”即“心”。《清静经》和《龙门法卷》。中曰:无极初动生阳而成皇极,皇极发变而生太极。我的理解“无极”初动而生阳成“皇极”,无极未动前,可能是纯阴不生或者纯阳不育,由于初动生阳成为“皇极”可能就是“混沌”元气,皇极发变而成太极;发是发展变是变化,形成混沌的元炁为五气变化,即汉代流行的“五运”之说,认为“太极”是混沌的元气。五气变化而成太极。以上诸说构成道教“太极”说的理论来源。认为太极即道,太极即理,太极即心。

3. 三元:道教指宇宙混沌之始。道气衍化为三元,第一混沌太无元;第二赤混太无元;第



三冥寂玄通元。由三元变化为三气,即:始、元、玄。再由三气化生万物。其造化开辟的过程;混沌之前是元气之始;元气运行而后有了天地;再由始、元、玄三气化生万物。

4.混沌:也可写成“混沌”,一般指元气未分,天地未形成以前的浑然一体状态。《山海经》中云:“天山、有神焉,其状如黄囊,赤如丹火,六足四翼,混沌无面目,是识歌舞,实为帝江也。”《太上老君开天经》中云:“混沌之时,才有了山川。”《庄子·应帝王》中,指混沌是中央之帝,没有七窍,其友南北海两帝,为之开凿七窍,结果七窍开成,混沌却死了。庄子此喻:人应顺其自然状态,不要违反自然,而强法作为。道经中,混沌作为世纪名,又是气化之名。

5.阴阳:《道德经》中云:万物由“道”所生,皆有阴阳的对立属性。《周易·系辞上》认为:阴阳的相互交感作用是宇宙的根本法则,提出一阴一阳之谓道。《太平经》称:天地人……,四时都蕴含有阴阳的属性,并认为阴与阳不能独生,必须有二者的和合作用。阴阳相得,交而为合,三合并力同行,才能产生自然与社会人生的各种事物。魏伯阳《周易参同契》认为:天地万物都具有阴阳属性,乾坤互包,相融不分,化生万物。并以阴阳论丹道,对道教内外炼丹及丹鼎影响很大。张伯端《悟真篇》中以丹法论阴阳,认为“道”是生命本源,产生先天之气,由“一气”分阴阳。即以心为性,肾为命,心离为火属阳,肾坎为水属阴,此阴阳生三,即精气神三合。道教的阴阳学说多种类:一是阴阳为化生天地万物的原质之气;二是阴阳为人体内外,使人得以生存的动力;三是阴阳为万物禀赋的刚柔、热寒等自然属性;四是阴阳为善恶、仁戾等道德属性;五是没有阴阳就没有宇宙世界一切万物的生存。人都是以阴阳组成,因此古人云:孤阴不生,独阳不长之说。如身体保持平衡就不会生病,万物都需阴阳平衡方能生长或者开花结籽。道家把阴阳作为修道的最高理论哲学。

6.柔弱:道教的处世观提倡柔弱不争,其精神实质反映两个方面:一是柔弱内含的生命存在和延续的精神实质。自然界的各种生物,因有生命才表现出不同的柔性,若无柔性,生命就不复存在。修道之人要维护好自己生命的柔性,还要保持身体和精神的平和安静,以柔和其气,持养身神;二是柔弱内,含着积极的人生哲理。道教以柔弱为用,主张一切行为不可刚强,因刚易摧毁,强受曲折。所以道家以静待动,守柔弱不妄动,以细水的柔弱而能攻强硬的精神,求长生久视。

7.元气:道家认为:“元气”是指“无上大道”所化生,混沌无形,由元气产生阴阳二气,阴阳和合产生万物。《太平经》中谓:天地人本同一元气,分为精气神三体。元气之上还有“道”作为本体。唐成玄英《老子义疏》中,把元气分成不同性质和形态,如有:清阳之气;平和之气;浊阴之气;刚戾之气。道教练养家以炼气养生角度讲“元气”认为养生主要在于“宝精行气”,可以治百病,长生不老。道教还有众多的服气、行气之术,以养身体元气。人身的元气也可说是身体免疫力,来自水谷、空气,经五脏转化而成。

8.性命:庄子认为:性是人生来就有的素质,命是自然之理。道家内丹修炼以“性命”为修



炼核心内容,一般认为“性即心性”“命即生命”。南宗白玉蟾认为:以神识为性,先天之气为命,主张“修心即炼性,炼气即修命”,能使人的精神和肉体产生根本变化,继之者脱胎换骨,返老还童,永葆青春。南北二宗都主张“性命双修”,但方法步骤略有不同。以张伯端为首南宗,以“先命后性”,以王重阳为首北祖,则“先性后命”。

9.五行:最早见于《尚书·洪范》,春秋战国时期流行很广,五行是日常生活中的金木水火土,五种元素,它构成宇宙万物及各种自然现象变化的基础。这五类物质各有不同属性。如:木有生长发育之性,配东方。火有炎热向上之性,配南方。土有和平存实之性,配中央。金有肃杀收敛之性,配西方。水有寒凉滋润之性,配北方。五行把自然界一切事物性质都归纳到这五大类的范畴。五行之间有:生、克、乘、侮的关系和制化作用。相生:木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。相克:木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。制是相互制约,化是包容和解,如水火既济,金木相并之类。详参有关五行章节。道教的内丹功法中就用“水火既济和金木相并”之法。

10.玄德:即幽渺深远之德。《道德经》中云:长养万物而不自居有功,不作主宰,任其自然,这就叫最深远的“德”。这就是道养万物之“德”。《老子想而注》中,把“玄德”解为天德,认为天德禀生于“道”,而为人所效法。修道要忘却名利,效法圣人,体悟真道,就是“深远之德”。

11.玄览:此意是“心境清明,直觉悟道”。此为老君最先提出,此法是:“致虚极,守静笃,塞其兑,闭此门,挫其锐,解其纷”。衍化成修道成仙的修行方式,用修道养生的角度解释“玄览”;从积善修行以净洁人身的宗教角度解释“玄览”。唐玄宗《道德经御疏》认为:“玄览”是行道之人修心的一种方式。

12.动静:动为变动之意,静为静止。任真子李荣,以“重玄”的观点解说动静。他认为:从万物化生看,从无生有,变动不已,是有动的。道生万物是从静处开始动,万物归根是息动归寂。如此观察动不常动,寂不常寂,永恒如此。教化人中方言“道”有寂 有动,其实非动非不动才是“重玄”中道之义,唯寂与动,寂动具息,达到至虚空无的重玄境界。

13.中道:唐学者李荣认为:有欲之人主张“有”,无欲之人主张“无”都属偏见,他借病与药的关系比喻:道非偏物,用必在中。中和之道,非有非无,有无既非,借彼中道之药,以破两偏之病,这样的中道又称作“玄”。用中道观看世间万事万物,以不静不躁处于中和,入“道”之基也。不躁不速,不静不迟,不滞两边,自合中道。达到中道就奠定了人道之基。

14.六极:也称六合,指上、下、东、南、西、北。道教认为每极都有一天帝君统制,故称六天帝君。据《上清灵宝大法》载:六天帝君是:上:太上昊天玉皇上帝。下:后土皇地祇。东:东极青华太乙救苦天尊。南:南极长生大帝。西:白玉龟台九灵太真金母元君。北:北极中宫紫微大帝。



15.三一：《道德经》中云：“视之不见，名曰希，听之不闻，名曰夷；搏之不得，名曰微。此三者不可诘，故混而为一”。这个一体就是道，于是产生了三与一的关系。将希、夷、微，三方面似感知而超感知的体悟混同起来，还原为理性直观的一，才能与道相合，魏晋、南北朝前，道教多以“三一”用于宇宙生成和养生术的解释。如：宇宙生成有玄、元、始三气，养生术中有上、中、下三丹田。“三一”又含纳精、气、神三宝混而为一，将“三一”贯穿到内丹理论中。

16.三宝：老君《道德经》中云：“我有三宝，持而保之，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先”将此衍化，与教义、经书、师传相联系，提出道、经、师、三宝之说。成玄英解释说：一曰慈，即念苍生拔苦与乐，此道宝也。二曰俭，和欲知足，守分不贪，此经宝也。三曰不敢为天下先，谦麾柔弱，先物后己，退身度人，此师宝也。又将三清称三宝尊，作为皈奉道法的三宝尊。内丹家将精、气、神，为修命养性之三宝。

17.七报：指七种人生行为的因果报应。道经中言：前世与今世，凡施功布德，得生福堂，超过八难，为一报。凡好学神仙，念善改恶，得上玉宸，为二报。凡奉师乐道，得飞游五岳，为三报。凡贞洁执道，得超三涂五苦，为四报。凡博施普济，得礼补上仙，为五报。凡忠孝礼敬，得超三涂八难，为六报。凡怀恶抱奸，口是心非，诋师毁圣，则遭三涂五苦，万劫灾殃，为七报。

18.八卦：具有象征意义的八种图像符号，有阴爻和阳爻组合而成。每三爻或六爻组成一卦。其名称乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑（后天卦顺序）象征：天、水、山、雷、风、火、地泽，八种自然现象。演化过程的抽爻换象，俗称变卦。八卦显示了八方位的不同物质，更主要的显示阴与阳的关系和阴阳变化学说，后来糅合炼丹养生的内容。《周易参同契》借大易，爻象论丹道之义和火候，指导内外丹的修炼。后世将乾坤为鼎炉，坎离为药物，讲求取坎中阳实，离填中虚阴之喻言，很确切、实在、生动、忠恳。

19.七禁：指七种禁忌行为，《云笈七签》卷九十一《回天九霄经》载：七禁是：一、带真修伪，淫色丧神。二、外形在道，心抱阴贼，嫉能妒贤，毁慢同学，攻伐师友。三、饮酒昏醉，损气丧灵。四、心忿口诤，嗔喜失节。五、不依科盟，漏泄天真。六、身履掩秽，气扰精混。七、啖食畜肉，臭气充于脏腑。示修道者应自然无为，清静寡欲。与世无争，合于真道，否则犯了七禁之条，不仅难列名仙籍，还难免厄殃。

20.无争：道教作为教义和修行准则，就是让人们顺其自然而不强求。历代高真避世间名利，隐在深山，俭朴修炼，并济世利人，就是不争的体现。真正学道就应体行柔弱不争的教义，以柔弱不争来修养自我，不予人争夺名利，图荣华、谋富贵，与人慈善之心。

21.八难：指学道者要经历八种难事。《灵宝真一自然经诀》中载：得生为人，而欲舍女作男，是一难；得生作男，而欲才智明远，形容端伟，是二难；诸善已备，而欲得生有道之国，是三难；贫穷而好道，是四难；富贵而信尚道士，尊奉经书，是五难；能受令恶，而不与教，是六难；得见三洞宝经，而勤育供养，是七难；得见仙真说法教化之时，而同志相遇，是八难。《云笈七



《筌》卷三十五记八难：不废道心，一难；不就名师，二难；不托闲居，三难；不合世务，四难；不割恩爱，五难；不弃利欲，六难；不除喜怒，七难；不断色欲，八难。

22.道化：就是生成变化，自然法则。五代时道士谭峭《道化篇》认为：道的变化结果，由虚变化为神，神化为气，气化为有形之物。道的作用讲，由有形之物变化为无形之气，气化为神，神化为虚明。这样万物变化就通达无碍了。宇宙在时刻变化中，常有阴晴风雨之变幻。修道者要“穷通塞之端，得造化之源”。悟达事物变化的本源，忘形养气，忘气养神，忘神养虚，虚实相通，是谓大同。

23.道经：包括教义教旨、教理、教规和教内行动纲领，组织结构及科仪等内容，理论与文化渊源主要有五个主流即：道学思想，原始宗教的神学思想和神仙信仰，方士的各种方技和数术，科研与创造发明，养生与导引和中医药学等。以道的理念，道教理论创作了各种经典。道家思想中的自然宇宙起源说，养阴守柔，以柔克刚的思想，无为主治的方针，人体修炼的思路，炼养内外丹的成就等等都成为道教经典的主要论点。庞大的科仪典范包括：祈祷、感恩、庆贺、报答、赞礼、祭典、朝礼，祝寿以及超阴度亡、追荐等，是一种玄奥深远的全面完整的中国传统文化。

24.心斋：道教斋法的最高层。《庄子·人间世》中云：唯道虚集，虚者、心斋也。以法以虚为要，主要有以下几步：

第一步：起首做功，心中专一，不可有杂念产生和打搅，因杂念使功法难以做好。

第二步：听息要用心和意念去听，因为呼吸此时听不到声音的。

第三步：意念与呼吸连成一片时，就不再刻意地去专注，要听其自然，听之任之。

第四步：若念头归一，此时功夫渐入于混沌，身中神气合一，心的知觉已不起作用，状态似无知觉。

第五步：最后达到虚的境界，这个“虚”是人无知无觉以后自然得到的，不是用意识制造出来的，全功由后天返先天过程，体会了就明白。

25.守一：道家修炼方术之一，其主旨守持精、气、神，使之不要内耗，不外遗，长期充盈，与形体相抱为一。但对“一”的解释说法不一。主要有以下几种：

一.守神：《太平经·钞壬部》中云：人有一身，与精、气、神常合并也。《道枢·虚白问篇》中云：抱一者，炼神也。上面所说的“守一”就是“守精神”，与老君的“营魄抱一”和庄子的“唯神是守，与神为一”思想的继承，是“守一”术的最基本内容。

二.守气：也有将“一”释为“气”。《老子河上公章句》中云：人能抱一，使不离于身，则长存，“一”者道德所生，太和精气也。

三.守精气神：认为这是生命的三要素，缺一不可，是由“一”（道）所生，具合而为一，故“守一”即守精气神，也称守三一。



四.守三丹田：有称守“三一”为三丹田。《太平经·圣君秘旨》中云：夫守一。乃与神通，安卧无为，反求腹中。

“守一”在身心安静时集中意念到预定的身体某一部位。“守一”要明之法，因此是长寿根基，要守住人身中的元气或精气神。具体讲：先除外界干扰，有安静清洁的环境，专心致志，将烦恼、忧伤、喜怒等情绪置之度外。重视个人道德修养，守一持久，自生光明。

26.存思：也称存想。是调神为基本练功的一种气功法。神在人体中无所不在，无所不存，若存思神时神就会置其身，达到长生久视的目的，存思修炼方法：

一.黄帝存思法：存想思念，令见五脏如悬磬，五色了了分明，勿辍也。练功时，站、坐、卧姿势均可，两目轻闭，全身放松，按五行相生的次序进行存想。

二.老君内视法：内视之道，静神定心，闭目思寻，表里虚静，念念相系，忧患永消，是非莫识。通过存想，内视，进入忘我幻境中。

三.至游子焚身法：宋尚书郎，后隐居银山，潜心修炼。他主张：“清静为宗，内视为本”。焚身法：练功时间不拘，取坐势、左手抱脐下，右手紧握置大腿上；凝神定气后，存想大火在心脏中燃烧，但时间不可过长，五分钟为宜。

27.服气：最早见于《山海经方》，是中国古代一种吞咽空气的养生方法。又称“食气”“行气”，以呼吸为主的吐纳锻炼。嵇康《养生论》中云：呼吸吐纳，服气养生”。言在呼吸吐纳中采天地精气。方法很多，举部分例：

一服太极气法：①鼻微呼吸，吸五呼一。吸要匀、慢、深、无音。呼气时，意念将气从十指、十趾、全身毛孔排出。②以口吞气，不可出声，吞三咽一，吞一咽一，吞七咽一，咽后将气从脏腑及全身骨节中排出。

二.服阴阳气法：①服天、日阳气时，用鼻吸口呼，服地、月阴气时，用口吸鼻呼。②吞太阳和星辰气，有文吞和武吞。③吞山水气时与上同。服地、月阴气时须空气清新，无丝毫土尘。

三.服五行气法：用意念观想，按东、南、中、西、北五方位服食。并按五脏、五色、结合内视。

四.时间服气法：①按四季四正之气兼服中宫土气。②按十二时辰服气，子午行气八十咽。丑未六十四咽。③按六阳时服气，④按四正时服气。

五.申天师服气法：半夜过后，五更左右，基本睡醒，水漱口后仰卧，伸展手足，慢吐气二十次，等体内谷气消完，内心平静后开始闭气，先忘情，再将意念集中到脐下气海穴，沉静后吸吃气三次咽下，用意念引导流向下丹田，渐会感到它流动，等气在体内流行毕，便开口慢吐出来，此法连做二十八次，感觉精气饱满，心无杂念，这样坚持，觉得口中津液甘香，就是功法有了效果之故。

六.张果服气法：仰卧，两手放在腿两侧，收敛心意，摒弃杂念，鼻缓吸气，吸满闭气不呼，



心中默数一百以上,闭气难以坚持为止,可稍微松气,然后再吸满闭上,直到足心出汗,才可慢慢将闭气吐咄,但吸气与呼气要微小,以看不出呼吸的气息方可。每次的默数值逐渐增多,数息一千以上可自然出现胎息,若数至二至五千次,达到一种出神入化的境界了。

28.胎息:又称先天真息或龟息。本义为胎儿在母腹中的呼吸,引伸义是以下丹田为中心的高层次内呼吸。人本有先天生态,胎息自成系统,不受外息影响。自出生剪断脐带,就用后天呼吸(肺呼吸)。练功进入胎息时,外呼吸仍然持续着若有若无的状态。修炼达到最高层次的胎息后,可以使口鼻呼吸停止。炼胎息法,能回归到先天胎息状态,寿命就会延长。进入胎息是通往生命最高境界的成功之路。上乘修炼中,胎息养胎神,无胎息阳神不得孕育成功。胎息发明早于内丹术和文化。老君通过胎息达到“复归婴儿”“复归无极”的。胎息法是继“小九拜”或“慧命桩”后成。下列几种选择修炼。

一、闭息静待法:吸气后闭气不出,闭气时间随体质强弱而变化,大都在坚持不住时缓出。元气出于生理现象时会突然跳动出来,此时要自然呼吸,频率按胎息发动的快慢随其自然,这就是隋息。

二、闭息起伏法:吸气后闭气不出,用真空力将腹部提向胸腔,使腹凹陷,然后用真空力将腹腔隆起,如此若干次,时间的延长,先天之气必然激动,促使腹部产生起伏跳动,胎息启动后,可用隋息法。

三、闭息隆腹法:吸气后闭气不出,腹部微向上隆起,随闭息时间延长,先天元炁必然激动,促使腹部产生起伏跳动。胎息后可用随息法。

四、闭息凹腹法:将体内之气呼尽,然后闭息,腹部自然下凹,保持状态不用力,其他同上。

29.导引:是气功的古称,“导”就是呼吸,“引”就是运动躯体。“导引”是把疏导成细、深、匀、长、绵的腹式呼吸,把四肢锻炼得柔韧结实。导引练功过程都用意念完成。导引是把呼吸运动、意念运动、肢体运动(配合按摩)三者有机结合起来锻炼,就是养生的要义。导引宜在丑后卯前,天气晴和之时为佳,因为此时阴尽阳生。练功时解发散梳,以疏泄肝经之气,还能刺激头皮,增加血液循环,减轻神经抑郁,解除疲劳,可降低血压。炼导引前先闭目思神,叩齿平气,以求意念集中,动静结合,达到形体,意念相统一,最好的心境才有最佳的效果。

30.动功:古代导引法演化而来,将行气,漱咽,按摩、柔体、伸肢等动作运动结合在一起,形成以动物象形运动和导引体操两大类的健身术。

一、动物象形类:以先秦彭祖的导引法,模仿各种动物的动作来锻炼,有熊经、鸟伸、鱼跃、虎顾、龙导、龟咽、燕飞、蛇屈、猿踞、兔惊等种。后来以华佗五禽戏为倡行,还有“八段锦”等导引术和“移筋经”等。

二、导引体操类:是按人体生理而创,主要有:啄齿、漱唾、握固、咽津、顿踵、叉手、开合、伸足、踢腿,引耳、摩面、干浴、托头、仰手、前推、后仰、振膝、引腰等,南北朝时,已分节组成套路



的导引体操。

31.按摩：又称按跷，按（摩）、扶形、推拿，用于按摩皮肤、肌肉，以促进血液循环、调整神经功能和人体机制，可祛病延年。（详见本丛书之五）。

32.武术：以技击为主要内容，以编排的套路和搏斗为运动形式的一种内外兼修炼的中国传统体育项目，又称国术、武术，普及面广。（详见本丛书之三）。

33.啸法：一种发声的功法，通过模拟动物和许多自然声音而形成的练养法，先秦时已有啸法存在，东汉道教方术多采用。啸法可刺激某些神经器官，使头部大脑供血供氧充足，精神饱满。并是一种良好的心理修养，达到心、耳的归一，性情和谐与平稳。

34.服食：又称“服饵”服丹，指某些动、植、矿物药经过特殊炼化解毒，相配而燠煮炼制的所谓丹药（丹饵）供人服饵，达到各所需的如：强身健体类，延年益寿类，消炎祛病类，虫蛇叮咬类，化瘀疏导类，轻身强筋骨类，供修炼服食类，接骨跌打类，各种补益类等等。（详见本丛书之一下）。

35.仙药：据《抱朴子·内篇·仙药》中云：仙药分为三大类，“丹砂等矿物类药为上药；玉、芝类药物为中等药；草木类药物为下药。要指‘饵药’，品类繁多”。（详见本丛书之一下）

36.辟谷：又称却谷、绝谷、休粮、绝粒，意指不食五谷杂粮，而用“饵食”充饥，因饵食营养价值高，用量少，每日一粒，约50—100克，减少腹内污浊之物。辟谷起于先秦，历代都有辟谷者。分两大类：

一、服气辟谷：以服气为主，饥饿时服两盏胡麻汤，或自制煮酒两杯，喝时只喝清汤之水。一般都是气功深之人才行辟谷。

二、服药辟谷：以药物替代谷食，多以丸药，称金丹，用量少，营养高的特点。药饵的方剂很多种按体选用。（详见丛书之一下）。

37.食疗：《黄帝内经》中云：“天食人以五气，地食人以五味。”周朝就有“食医”科。道家 and 道医学认为：人与自然界息息相关，自然界的如：地理，气候，环境等会影响人体的阴阳变化，若要保持体内的阴阳协调，须于自然变化相适应，为了适应四季变化的差异而适应，应按疾病的属性来选择针对性的食物为食疗。其基本原则是：春夏阳气旺盛，注意“春夏养阳”，秋冬阴气旺盛，注意“秋冬养阴”。再又有疾病先用食物治疗，如果无效果再用药物，这就是道医的方法，先施以食物，后用药，叫“先食后药”。通过食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或愈疾，防病的方法。食物主要是营养作用，为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养元素。其实道医很早就认识到食物不仅提供营养，还能治疗疾病。食物本身就具备“养”和“疗”二方面功用。道医就重视这个“养”和“治”的特性，亘古至今，“食疗”为理想而有效的医疗保健法。食物本身就有温、热、辛、凉、寒之性。疾病也有温、热、凉、寒之症，只要食对就可疗疾，食不对症，也不有大患。食物也有调温、和解、清热、解毒、消炎、泻、



滞、通、补等不同的性质和作用。食物是最好的药品。详见本丛书之三。

38.调息:呼吸调息是道家养生的入手功夫。就是通过控制呼吸的节奏来对气息进行调整。在内丹修炼时,用呼吸节奏和意念作用的调整,来达到所需要的呼吸节奏。为了控制散乱的念头,就是杂念纷繁反复,无法炼就内丹,还会有损身心健康。先秦时已用调息功夫,控制欲念,力图心息相依凝神定志。道家呼吸分节段性:一是呼吸有声音,二是呼吸无声但鼻中有涩滞,三是无声也无滞碍,但气息往来使身体起伏,四是无声无滞。气息绵绵,好像在呼吸又像没呼吸,此为神与气合,真正的息相。达到真息,使真气往来,是内丹修炼必须掌握的呼吸法度。

39.调气:就是调和那些不和谐的气和部位,一般病者为虚、为实、为热、为寒。如邪气在表,使之散发就是调,邪气在里,使之顺行就是调,实邪壅滞,使之下泻就是调,虚弱疲困,服用补剂就是调。使气完固、平衡、清静,各安其位,则无病不除,谓之调气大法。此外,按摩、导引、针灸、熨洗,可调经络之气,再如喜能克制忧,悲能克制怒,怒能克制思、思能克制恐、恐能克制喜,可调情志之气,又如五谷、五菜、五果,可调化育之气,又如春夏养阳秋冬养阴,避免风寒,重视起居,节制饮食、调节喜怒,可调养生之气。更妙之法如:互借互用人身精气,颠倒应用人身阴阳,似应闭塞其气而用疏导法,似应疏导其气而用闭塞法,可治所有疾病。

40.清神:心是形体主宰,神是心之宝贝。形体静则心境和,心境和则形体健,神浮躁则心荡漾,心荡漾则形体伤。先理肺而来养神,在清虚中栖心,免被外物所诱。能让神怡心清,就无可拖累了。能让自身形体安静则心神清宁,心中无阴影则内欲永尽,神气清宁则外累不入。故圣人的清明眼目不视纷纭外物,宁静的耳朵不听喧嚣俗音,闭口不妄言,放弃心中追求和思虑,让天地之气满盈心胸,所以圣人不养形体而心自完整无损,不劳心而道自成。

41.五劳:是志劳、思劳、心劳、忧劳、疲劳。另一种说法是:肺劳的人,气短而面肿,鼻不能闻香臭;肝劳的人,面目干黑,口苦、神不合,恐惧而夜不能卧,眼睛不明,看不清东西;心劳的人,健忘,大便艰难,口内生疮;脾劳的人,舌根苦直,不能咽唾,消化不良,积食;肾劳的人,背难以俯仰,小便不利,色赤黄而有余沥,茎内痛,阴湿,阴囊生疮,小腹胀急。道教认为:过分疲劳的人会损伤元气,表现为:形体容颜的变化上。饥饱过度会伤脾,思考过度会伤心,纵欲过度会伤肾,喜怒过度会伤肺,生气发火会伤肝。由于经络在内脏牵连,伤其一必连累其二,导致真气外散,五邪侵入。

42.六极:一是气极,使人内虚,五脏气不足,邪气多,正气少,不想言谈;二是血极,使人面无颜色光泽,眉发脱落,健忘;三是筋极使人常转筋,十指爪甲极其痛苦,疲倦不能久立;四是骨极,使人牙齿发酸,手足烦疼不能站立,不想行动,五是肌极,使人瘦弱无光泽,吃下饮食不长肉;六是精极,使人少气,呼吸起来感到内虚,五脏气不足,毛发脱落,多悲伤,健忘。

43.七伤:一是阴寒,二是阳痿,三是里急,四是精泄,五是精少阴下湿,六是精清,七是小



便频、淋漓不绝。另一种说法：一是太饱伤脾，脾伤常噫，嗜睡脸黄；二是怒气逆肝，肝伤少血，眼不明；三是强用力举重物过久，坐湿地伤肾，肾伤少精，腰背痛，厥逆下冷；四是形寒，形寒饮冷伤肺，肺伤少气，咳嗽，鼻鸣；五是忧愁，思虑，伤心，心伤是受惊吓，喜忘善怒；六是风雨寒暑伤形，形伤使毛发、皮肤干枯；七是太恐惧，不节制欲望伤志，志伤就神思恍惚，闷闷不乐。

44.五适：即人如果忘记脚的存在，那鞋子必定舒适。如果忘记腰的存在，腰带必定舒适。如果忘记是非恩怨，心必定舒适。如果内无心神波动，外不追逐物事，境遇必定舒适。如果一貫感觉舒适，从不曾有过不舒适之处，这就是连舒适也忘却了的舒适。

45.六气：指吐气的六种方法，即：吹、呼、唏、呵、嘘、咽，这六种方法都是将气吐出。凡人的气息都是一呼一吸，但呼有六法，吸只有一种。六种呼气是在有关功法中如，采颡封炉、运炼等和治病及四时变化之用。如果用长息吐气法，寒冷时用吹、温暖时用呼。用吐气法治病，吹气法治风病，呼气法治热症，唏气法治烦症，呵气法治积滞的不行，嘘气法治积滞的消散，咽气法治消除疲困。

46.打坐：又称盘坐、静坐、坐功，是道家的基本修炼方式，盘坐又分：自然盘、单盘、双盘，是从古人的散坐和跪坐演化而来。打坐可以养身延寿，又能开慧增智。还可调气血、止耗损。其功用是：“静坐收言，不着一物，消除杂念，凝神气穴，自然虚无、心乃合道”。打坐的要求是：头端身直，唇闭齿对，舌抵上腭，双目垂帘微闭，耳不外听，气沉丹田，全身放松，双腿盘坐，调息均绵闭气运气。

47.温中：是道家一种补养方法，人体像个小天地，靠阴阳五行调和得明顺。人身以水火气血调理得滋养生长。因此人体借助补养调理，使偏者不偏，失者得补，保持气血，水火自然中和，就会无病。万物只有在温和的条件下生长，补养应当温补。万物生在土，甘味属土，补养贵在用甘。土亏虚损不能载物，需补脾气的缺陷，应用白术；补肝气虚损应用夏枯草、菊花、枸杞；补肺气虚弱应用黄芪、桔梗；补心血缺乏应用当归等。上药性都属甘，不违背温补。“温中”的概念，是道医日常养生的重点。

48.气功：历史悠久，我国发明的以气养生之法。古代也将吐纳、导引、行气、服气、炼丹、修道、坐禅等称气功，含义很广，角度不同，解释有所差别。道家将气功用于补气、调气、运气、炼气等，达到身体强健、益寿延年之法。使自身气机协调，提高免疫力。大体与道医说法相同。现代医学认为气功是有益于身心健康，是条件反射作用下的行为疗法。心理学家认为：通过心理、生理、形态，自调机制，达到健身治病的自我锻炼方法。

49.命门：人体生命根本，阳气的本源，生命的活动力，男子藏生殖之精处，女子胞宫藏血地和生殖功能有影响。对脏腑的生理活动，有温煦、激发和推动作用；对食物消化、吸收与运输及水液代谢，都有促进作用。命门是藏真火之地，古称命门火。故称命门为明暗穴，后称右肾，又称双肾。道家称：两肾之间有小窍是也。



50.三田:脑为隋海上丹田;心为绛火中丹田;气海为下丹田。下丹田为藏精之府,中丹田为藏气之府,上丹田为藏神之府。丹田贮藏精气神之地,是性命之根基。意守丹田是指下丹田,因为下丹田与人体生命活动有关,是“性命之祖”“生气之源”“呼吸之门”“水火融汇之乡”,是真炁升降开合的枢纽,储存真炁部位。上丹田也称泥丸宫、升阳府、昆仑顶、灵台。在两目中,额与鼻骨之十字中心处,被称天地灵根、祖窍、祖气。下丹田也称正丹田、和气海、神阙、藏命之所。

51.乐观:道教主张乐生、贵生,人活着都为了家庭幸福,生活快乐,工作顺心,事业兴旺,每天都愿处在幸福中。然而在社会中生存,生活是错综复杂的难免会有不如意或者祸不单行的事发生。如果人们总处在扫兴、生气、苦闷、悲伤之中,就会出现健康问题,甚至减损寿命。因此在任何情况下,要保持乐观的态度,要忆乐忘忧,保持身心健康。

52.黄芽:道家术语,本指外丹家用丹鼎内炼丹时候所产生的一种芽状物,颜色为黄色,认为炼丹成功的征兆。后来为内丹家借用,意思是指先天之气开始萌发的象征。《悟真篇》云:“只因火力调和后,种得黄芽渐长成”。指在人静的过程中,先天之气慢慢产生,并汇聚到一起,就像刚生成的黄芽一样。

53.河车:道家术语,汉魏伯阳《周易参同契》上篇云:“阴阳之始,玄含黄芽。五金之主,北方河车”。首次把周天运行机制叫“河车”。道教早期所谓“河车”是隐语。其本意一直有不同的理解,如:阴长生云:河车就是铅的异名。《还丹肘后诀》则以汞铅合炼为河车。《钟吕传道集》载两个方面:一指两肾所蕴藏的“水府”真一之气。因为肾一左一右,好似日月,又像两个轮子在做配合周转运动,所以有“河车”之名。肾脏五行属水,方位是北方也为水,所以《周易参同契》将北方水与河车连称。二指河车还指“真一之气”的运行,这真一之气运转周流,往来无穷,如车载物,所以叫河车。

54.丹田:道教内丹学术语。道家认为:丹田是滋养全身的重要部位。但上、中、下三田位置说法不一,上丹田叫“泥丸宫”,指大脑,与两眉间的印堂穴相通相射。中丹田叫“绛宫”,在两乳间,胸部膻中穴。下丹田叫“丹田”,在脐下至气海穴中间,周围的神阙、命门、关元和左右的神枢相感应通连。有人称肚脐神阙为丹田,又称祖窍,纷说不举。道家认为:“丹田”是“性命始祖”“生气之处”“阴阳之会”“呼吸之门”“水火交会之乡”,真炁升降开合的枢纽,是汇集烹炼、储存真炁的重要位置。

55.金丹:是外丹家以金石为原料炼成的丹药。制作法采用飞炼法,就是普通的升华。由升华而得之药为丹药,炼制丹药的技术叫炼丹术。“金丹”其实是黄色烧炼物,也称药金或金丹。道家认为:“金丹”是能延年益寿,可助登仙的上乘药物。金丹烧炼时间越长,变化越巧妙,因为将所含的毒素全部分解氧化,成无毒药品,服用安全。金丹派借外物以成仙的观念。凡金丹须九炼七返,方可安全,否则伤人。



56.还丹：《周易参同契》中云：“金来归性初，乃得称还丹”。不论外丹、内丹，都要还丹，是一种符号模式，表示外丹烧炼工序的境界和内丹修炼的程度相统一的基本标准要求。葛洪在《抱朴子内篇》中，着重讲述了外丹对长生不老的作用，他认为：金液还丹是道门中修炼长生的根本，“还丹”指的是“九转金丹”的基础上再度炼制而成的一种丹药。而一些炼丹家没有达到九转金丹后再度炼制的标准，因此有毒死人的现象存在，道教也就从内丹方面探索，于是“还丹”也就用在内丹学术语。从内丹学来看，“还丹”要分大还丹和小还丹，小还丹主要指心肾相交。大还丹在此基础上进一步修炼，使内气能运转于七经八脉或者十二经脉，河车运转，称“七返九还”的程度。大还丹为道门中一种高层次境界。

57.四图：即伏羲八卦次序图，伏羲八卦方位图，伏羲六十四卦次序图，伏羲六十四卦方位图，此为先天四图，即乾坤坎离的图式，是陈抟的道教易学留传，现有陈抟的先天图，是先天太极图，又称天地自然之图，以阴阳环抱为形式，有“太极含阴阳，阴阳含八卦”之妙。邵雍继承本师陈抟的易学，将其发扬光大，他认为先天图非人有意编造，而是自然就有。虽然有卦无文，但天地万物之理全包括其中。把陈抟的“心法”总结为“先天之学，心法也，故图皆自中起，万化万事生于心也”。

58.降龙：道家内丹术语。将龙比做人的心神，人心喜动不喜静。如果人心安定不下来，念头接念头没完没了，那永远没有入静的时候，如果要清静，必先降伏人心，使心如死，道心方可活，这就是所谓降龙。龙即性也，内丹修炼讲究修性，只有使心常沉下丹田，才能入静。是人心正念，收藏于下丹田气穴。静而又静，这样静生辉，把下丹田照得暖煦煦的。

59.伏虎：内丹学术语。虎即命，表示人的元气。白虎的洞房深居肾脏，做作人的真情，补青龙驾火游它的莲池。莲池指下丹田，把下丹田照暖融融，感动白虎真情，兴波乘浪来会青龙，龙虎相抱不离。能捉得二物牵上昆仑顶，过鹊桥（舌顶上腭即鹊桥），下重楼（咽喉管），归人气穴，此为降龙伏虎，也是神气相抱，又曰性命双修。龙即性，虎即命；神是性，气即命。这样久之自然生效。生法先守明堂少时，待明堂发暖，似有虫，爬此人之真意感觉。从此门户（迎堂内也）而入，将正念收归土釜（即黄庭中宫也），恍恍惚惚若有若无守中。

60.雷法：即五雷正法，神霄派所创，东华、天心，正一派亦兼习。称之为可呼风召雷，伏魔降妖，祈晴雨，止涝旱的一种方术。与内丹、符篆、咒术融为一体，以修炼为本，以符篆、咒法为用。

61.禹步：是道士在祈祷仪礼中常用的一种步法动作。因夏禹王所创，故称禹步。因其步法多用北斗星排列位置而行步转折，像踏在罡星斗宿之上，故称步罡踏斗。道士入深山老林中采药炼外丹时入山行以禹步，亦多用于聚气、驱邪。相传大禹治水十年不入家门，结果患了偏枯之病（偏瘫），行不相过，称禹步；后巫士作法，一脚跳行，一脚跷起，称禹步。

62.手诀：种类很多，一般常用有二十八类：①铁叉指诀；②玄天上帝指诀，其分为“玄天上帝



指诀”和“玄天上帝带剑指诀”；③发兵诀；④中坛元帅指诀；⑤阳雷指诀和阴雷指诀；⑥道指诀，经指诀，师指诀；⑦宗师指诀；⑧押煞指诀；⑨双泰山祈福印；⑩太极金光圈；⑪琉璃诀火诀；⑫金刀诀；⑬观音指诀；⑭天地神通指诀；⑮准提指诀；⑯盘古指诀；⑰鸿钧指诀；⑱九天玄女押煞指诀；⑲止血指诀；⑳三清指诀；㉑八卦指诀；㉒金刚伏魔印；㉓集神指诀；㉔剑诀；㉕放毫光指诀；㉖刀山诀；㉗雷公指诀，包括左右雷指诀；㉘太清道君指诀。以上诀都有使用范围，若滥用可能对使用者有伤害。

63.神数：有称五术，即五大神数，包括：紫微斗数，邵子神数，铁板神数，南极神数，北极神数。如果把源头和分支都算，还有：河洛数，大定数、皇极数，蠢子数（也称愚子数），范围数，算盘数，耶律数等等。其是一种预测术，有无居士和王亭之等人早已揭露了其中的内幕。

64.尸解：是道士在得道后可遗弃肉体而仙去，也可以不留遗体，只假设托一物，像衣、杖、剑等遗世而升仙，这就是所谓的尸解，《后汉书·王和平传》李贤等注云：“尸解者，言将登仙，假托为尸以解化也。”

65.行气：葛洪《至理》中云：人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养生，外以却恶，然百姓日用而不知焉。并在《释滞》中云：“故行气或可以治百病、却瘟疫、禁蛇虎、止疮血、居水中、行水上、辟饥渴、延年命。善用气者，嘘水，水逆流数步，嘘火，火灭之；嘘虎狼而不得动起，嘘蛇虺蟠而不能去。若他人刀兵创伤嘘之血即止。”食草者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死。

66.错综：分析综合。《易经·系辞上》中曰：“参伍以变，错综其数。”

67.六情：人的六种感情，一般指：喜、怒、哀、乐、爱、恶。

68.无端：没有头绪。《庄子·达生》中云：“藏乎无端之纪。”

69.松乔：指赤松子，王子乔，轩辕时神医、神仙。

70.黄白：指金、银、金黄银白，这里指炼金银的方术。

71.乾坤：乾象征天、坤象征地。《易·说卦》中云：“乾，天也，坤，地也。”道家修炼术语：乾，喻头，坤，喻脐。不是指大自然之天地。

72.眇昧：是渺茫深远而看不清楚之意。

73.吐纳：吐故气而纳新气，就是吐出肺脏的二氧化碳之气，吸入新鲜空气，即吐故纳新。修炼术语，是指化育。

74.太始：就是原始。

75.元一：也写“玄一”，是玄道造化生万物的第一步。《老子》云：道生一、一生二、二生三、三生万物。

76.五声：也称“五音”，古代把音阶分为：宫、商、角、徵、羽，五类。中国姓氏也曾以此五音而定。



77.八音：指上古时代的八类乐器，具体是金、石、土、革、丝、木、匏、竹。金指钟镛；石指磬；土指埙（熏）；革指鼓鼗（讨）；丝指琴瑟；木指祝敌（祝雨）；匏指竽笙，竹指管箫。

78.顾盼：是说“回头看”之意。

79.神器：《老子》云：“天下神器，不可为也。”有解释神器为人，也有解释为“天下”的，同义连用。

80.四七：指二十八宿，四是四方，七是每方七位。

81.六虚：指四方和上下《易·系辞下》云：“变动不拘，周流六虚。”

82.窈眇：这里指幽暗玄妙。“窈眇”与“窈冥”古通用，如《淮南子·览冥》中云：“得失之度，深微窈冥，难以知论。”

83.恍惚：隐约不清，仿佛迷茫不清。

84.九华：指日月之精华。《云笈七签》中云：“上清真人呼日月为太宝九华。”

85.旋玑：星名。北斗七星分别称：枢、旋、玑、权、衡、开阳、摇光。“旋玑”分别为其中两颗星。

87.希微：就是“希夷”。老君曰“视而不见名曰夷，听之不闻名曰希”。

88.龙章：龙形图案。古代帝王诸侯的礼服。

89.灵甲：古人认为龟是灵异动物，用它的甲占卜，所以将龟甲称灵甲。

90.赫奕：光显盛大的样子。

91.朝华：早晨片刻间盛开的鲜花。

92.麾节：常指将帅的指挥，这里指尊显的将帅。

93.无为：老君的口头禅，指顺乎自然，不违背规律，不蛮干。没目的。

94.不争：老君的口头禅，指顺应发展规律、静待时变，而不人为地去竞争。

95.全真：保全真率。全真教提出道士要全神、全精、全气的三保全，方为全真。

96.恢恢：宽绰的样子。

97.混沌：宇宙、天地未判，阴阳未分之时。

98.凄怆：因伤心而过度而心冷。

99.鳞角：指代潜龙。

100.神仙：道教信徒理想中的修炼得道者，神通广大，变化无穷。长生不死之人。神和仙略有区别；神是生命力得到弘扬的人，仙指生命长度趋于无限的人。

101.云云：是“芸芸”的通用。芸芸：是众多的样子。

102.久视：长久地临视人间，亦即“长生”。老君曰：“有国之母，可以长久，是谓深根固柢，长生久视之道。”

103.龟鹤：古人心目中长寿的两种动物。



104.晦朔:早晨和晚上。

105.玄象:指日月星辰形成的天象。

106.暗昧:指愚昧。

107.盛阳:古人认为夏日阳气最盛,所以称“盛阳”。同理如“极阴”指寒冬。

108.受气:相当于“受性”,稟性。修道术语谓“纳气之处”;也称受气之处。

109.术数:指法术和数理学术。

110.道德:郑玄注《礼记·曲礼上》云:道者,通物之名;德者,得理之称。

111.幽玄:幽微玄妙之意。

112.老彭:殷代之贤大夫,活了八百多岁。

113.嘉遁:合乎正道的退隐。

114.太璞:最早未加工的璞玉。这里喻最原始的最朴质的品质。“朴”义同“璞”。

115.无名:道家指天地形成前的状态。老君曰:“无名,天地之始。”

116.紫极:星座名。也名“紫宫”。《晋书·天文志》云:“北极五星,钩除六星,皆在紫宫中。”

117.真人:道家称存本性而得道者。

118.上士:指高明之士。老君曰:“上士闻道,勤而行之。”

119.至人:道德修养达到最高境界的人。

120.刍狗:古代结草为狗,供祭祀用。老君曰:“天地不仁,以万物为刍狗。”这里比喻傀儡般无用之人。

121.断谷:即避谷。《神仙传》中曰:“魏太祖召左慈闭一石室中,断谷期年,乃出之。颜色如故。”

122.邃古:指远古。

123.醇醪:(劳)这里指美酒。

124.和气:指身体中的中和之气。

125.炉火:指道家的炼丹的炉火,这里作动词,指炼丹。

126.八石:道家炼丹用的八种石类原料:丹砂、雄黄、雌黄、石硫黄、曾青、矾石、磁石、戎盐。

127.升合:古计量单位用具:十勺为一合(格),十合为一升,十升为一斗,十斗为一石(担)。

128.钟石:古计量单位,一钟为六石四斗。

129.尾闾:尾指百川之下;闾指水聚之处。尾闾为传说中海底泄漏海水的地方。道家术语是指人体背之下关,长强穴之上,脊椎骨末端。



130.含气：含有灵气的生物。

131.芍药：即“芍药”，可用作调味品，古人称谓五味调料的总称，也为中药，其分白芍和赤芍两种。

132.虚祭：指这里没有尸体的遥祭。

133.玄黄：黑色和黄色，这里指各种色彩。

134.赫奕：光辉。何晏《景福殿赋》中曰：“赫奕章灼，若日月之天也。”

135.丹楹：用红漆涂饰的柱子。

136.太乙：道教神名。又称“太一”，原为天神之名。《史记·封禅书》中曰：“天神贵者太一”。道教尊奉为“天皇太乙”。

137.神农：传说中的古帝王，首次教民作耜（农具），以兴农业。古史言，神农氏尝百草而分定药与草之别，述《神农本草经》。

138.燧人：燧人氏。传说中的古帝王，他发明钻木取火的方法，让民熟食。

139.帝轩：轩辕氏，即黄帝，传说中的古帝王，传说他首次造船。

140.拘录：道教徒捕捉游魂的法术。

141.礼典：指《仪礼》。

142.签纬：预言吉凶得失的言论、文字。

143.瑞应：古人认为天降祥瑞，以应人君之德。

144.悬象：这里指代日月。

145.覆甑：炼丹用语，即釜鼎。此指有覆盖的釜甑，喻狭窄。

146.薛烛：春秋时善于鉴赏剑的人。

147.上药：最好的药物。《抱朴子·仙药》中曰：“上药令人身安命延，升为天神。”经中曰：上药三品神、气、精。

148.道引：即“导引”。导是指“导气”，引是指引动身体。古代一种以形体配合呼吸吐纳的养生方法。

149.服食：指道教徒食饵仙药。

150.服丹：即服食仙丹。

151.守一：道家内炼方术。老君曰：“载营魄抱一”。为守一理论根源。《太平经》中认为，“一”是道之根、气之始、命之所属。也有将“一”谓心、意、志、身中之神等。

152.还精：道教徒修炼的一种能保存和补偿精气的方法。口诀称：“还精补脑”。

153.壅阂（恶）：闭塞不通之义。

154.腾黄：神马名。《符瑞图》云：“腾黄者，神马也。”

155.须臾：片刻之间。



156.太昊:传说中的帝王,又名“伏羲氏”。

157.金天:传说中的古帝王,少皞的称号。鴈(户),鸟名,《尔雅·释鸟》中曰:“就是鹤”,又写作“扈”。金天据九鴈以正时。

158.唐尧:传说中古帝王名,又称“尧”,因为封地于唐,故称“唐尧”,他制定了月历。

159.玄暢:幽远畅达。

160.征祥:吉祥的征兆。古人以云气附会人事,预言吉凶,称:云占。

161.休咎:言吉凶。《尚书·洪范》中:箕子为武王陈五行阴阳休咎之应。

162.七政:即北斗七星。《史记·天官书》中云:“北斗七星中所谓旋玑玉衡,以齐七政。……斗为帝车,运于中央,临制四乡”。“步七政”之例,可参《开元占经》。南京紫金山天文台,曾出版“七政台历”。

163.流珠:内丹术语,指灵汞,即大脑调节功能。《性命圭旨》中云:……曰流珠、曰姹女、皆指灵汞而言。

164.曲江:指鼻口之间处。

165.岐伯:黄帝大臣,上古名医。《黄帝内经》就是黄帝与岐伯两人对话的记录。

166.九窍:指人体的九窍。其中阳窍七,即两眼、两耳、两鼻孔和口;阴窍二即大小便处。

167.兔丝:一种寄生植物,可益精气、壮阳。《淮南子·说山》中曰:“千年之松,下有茯苓,上有兔丝。”

168.方诸:即大蛤、蚌类动物。“方诸求水于夕月;古人认为用大蛤壳摩擦发热,月圆时能生出水。”《淮南子·天文》中云:方诸“见月则津而为水”。《贤冥》中曰:“方诸取露于月。”

169.阳燧:凹面铜镜,聚集日光可以取火,《淮南子·天文》中曰:“阳燧见日则燃而为火”。

170.玄黄:《易经·坤卦》中云:“天玄而地黄”。所以可用“玄黄”代指天地。

171.太清:道教所向往的最高神仙世界之一。也是三清之中将太上老君尊称为太清。

172.还丹:道教徒炼丹时,以九转丹再炼。即化为还丹。金液还丹,即金色丹药。

173.金液:黄金的溶液。也可为丹药的黄色药液。

174.五兵:五种兵器,这里泛指兵器。

175.布施:以资财什物施舍于人。

176.蓬瀛:指蓬莱和瀛洲。传说中的仙山境地。在山东省蓬莱市长岛县庙岛。

177.伯阳:太上老君之名李耳,字伯阳,号称老聃。

178.真一:有姓字服色。在脐下丹田中,或在心下绛宫金阙中丹田,或在人两眉间。守真一,“不施不与,一安其所,不迟不疾,一安其屋,能暇能豫,一乃不去;守一存真,乃能通神;少欲约食,一乃留息;白刃临颈,思一得生;知一不难,难在于终。守之不失,可以无穷。而玄一



之法,则是一种分身之术。守玄一,并思其身;隐之显之皆有口诀”。

179.养性:即“养生”。《三国志·华佗传》中云:华佗…晓养性之术,…百岁而貌有壮容。道教传承了中华民族的养生术,其分两大类,即:动、静功之别。

180.尹喜:周代关令的名字。老君西游到函谷关,尹喜强留。老君著《道德经》传给他。尹喜著有《关尹子》之书。

181.行气:也叫“服气”“炼气”,这里指道家修炼的方术之一。是呼吸吐纳为主,导引为辅,按摩并行的修身方法。在《云笈七签》中载有诸家行气法数十种。

182.大药:金液还丹之类的药物。也指神气精。

183.入室:比喻学到道教真髓,既将得道。

184.方外:神仙居住之所。

185.仙公:指葛玄,字孝先,丹阳句容人,曾以左慈为师。后世称葛仙公。葛洪是其从孙。

186.荣卫:指人身中的荣气和卫气,道医术语。荣气又名营气,指人体营养机能和状况;卫气指人体捍卫保护的功能和状况。营在脉中,卫在脉外。

187.息意:平息安意。是说息稳均缓,用意导引之意。

188.九醞:多次酿造的最纯正的酒。

189.丹砂:烧之成水银,积变又成丹砂。丹砂是硫化汞,烧煅后,其所含的硫变成二氧化硫,而游离出水银。再用水银和硫黄化合,便化成硫化汞,放在密闭器中,调节温度,就升华为晶体硫化汞。

190.玄子:传说中的神仙。又名“元君”。制合九鼎神丹,并服食后得道。

191.袞衣:绣龙的礼服,古代帝王及上公穿着。上公中包括高道大德之大师。

192.玄黄:这里指水银与铅精的合流。《云笈七签》六十五言:“取水银九斤,铅一斤,置土釜中,猛存旦至日下晡,水银、铅精俱出,如像黄金,因此名曰玄黄”。

193.雄黄:矿物名,可供药用。《本草纲目》卷九曰:雄黄饵服之者,皆飞入脑中,胜鬼神,延年益寿,保中不饥。得黄铜可作金等。

194.矾石:透明结晶体矿物,可入药,有五种颜色。《本草纲目》卷十一曰:戎盐能“黄矾”,炼丹家所须。

195.戎盐:即岩盐。因产戎地称戎盐。《本草纲目》卷十一云:戎盐能“干汞制丹砂”。

196.卤盐:又名“寒石”“石咸”。《本草纲目》卷十一云:“卤盐主治大热消渴、狂烦,除邪及下蛊毒。”

197.牡蛎:软体动物,简称“蛎”,可入药。《本草纲目》卷四十六云:“久服强骨节、钉邪鬼、延年。”

198.礞(玉)石:矿物名,有毒,苍白二色者可入药。《本草纲目》卷十云:“白礞石能柔金,



以黄泥包炭火烧之，一日一夕则解，可用于丹房，及黄白术多用之”。

199.滑石：矿物名，可入药。《本草纲目》卷九云：“益精气，久服轻身、耐饥，长年。”

200.胡粉：又叫“铅锡”，可作化妆品，又可入药。《本草纲目》卷八云：“伏尸毒螫杀三虫”。

201.水银：即汞。《本草纲目》卷九云：“熔化还复为丹，久服神仙，不死。”修道者将“心气、心液”比作“汞”，心气下降为汞投铅。

202.刀圭：古代量取药物的用具。刀圭者，十分方寸七之一，准如梧子大也。形似古刀币。

203.朱鸟：凤凰一类神鸟。张衡《思玄赋》云：“朱鸟以承旗。”古有左青龙，右白虎，前朱雀，后玄武之说。

204.缺盆：即覆盆子，一种植物果实。口含可增加唾液。

205.金公：即铅。《本草纲目》卷八云：神仙家析铅“字为金公”。

206.三泉：最深层的地下泉水。常沉之三泉之下。

207.九鼎：这里指九鼎神丹。轩辕黄帝制“九鼎神丹”以成仙长寿。

208.昆仑：山名，在新疆、西藏之间。道教以为仙境三岛之一。据道教之说，西海戎地、北海亥地，有王母宫、玄圃堂、昆仑宫、天墉城等。为西王母的治所。

209.大祭：对天地的祭祀。

210.河伯：河神，名冯夷，人面鱼身。于八月上庚日渡河溺死，天帝署为河伯。

211.阴君：即阴长生，传说新野人，东汉和帝阴皇后的高祖，曾从马鸣生学仙术，受《太清神丹经》，并作《丹经》九篇。

212.朱儿：丹砂。《云笈七签》卷六十八云：“绛陵朱儿七两”。

213.日精：太阳的精华。《晋书·天文志上》中云：“阳燧可以取火于日……此则日精之生火明矣”。道家法术辟邪或道医用药，将中药“乌头”称“日精”。

214.翕然：聚集的样子。

215.文武：指文火与武火。小而缓为文火，大而猛为武火。

216.华池：是指溶解了硝石等药物的醋液。《黄帝九鼎神丹经诀》卷十七云：“醋过百日谓之淳醢，…投以药，即曰华池。”（炼丹配料）

217.赤盐：红色的戎盐。张果《玉洞要诀》云：赤戎盐出西戎，禀自然水土之气，结而成质，其地水土之气黄赤，故盐赤随土气也，味淡于石盐，力能伏阳精。亦名“绛盐”。（炼丹配料）

218.艮云：即艮雪，指升汞，或称“汞银霜”。（炼丹配料）。

219.曾青：一种石质药物，生于铜矿中。《本草纲目》卷十云：“曾青住火成膏，可结汞制丹砂。”



- 220.慈石：即磁石。《本草纲目》卷十云：“伏丹砂，养汞，去铜晕。”
- 221.雌黄：石质药物。《本草纲目》卷九云：“雌黄能柔五金，干汞、转硫黄，伏粉霜。”
- 222.神室：供神祇或斋戒之所。
- 223.琅玕：（郎干）：次于玉的美石。
- 224.云母：一种矿石，可入药。《本草纲目》卷八云：云母能除邪气、安五脏、益精、明目，久服轻身延年。
- 225.玄水：即磁石水。也称“玄水液”。
- 226.干瓦：干是干燥；瓦是瓦粉，即铅粉。《本草纲目》卷八云：“伏尸互螫，杀三虫。”
- 227.龙膏：即玄明龙膏，汞；又一说“龙膏”为复盆子异名。
- 228.飞取：即一种研制药的方法。先研药物为粉末，置水中漂去浮在水面的粗屑，而取其精。
- 229.六甲：道教神名，取其天干地支六阳，即：甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅，属六阳，为男神。
- 230.六丁：道教神名，取其干支六阴即：丁卯、丁巳、丁未、丁酉、丁亥、丁丑属阴，为女神。其六甲六丁都属真午大帝的部下能行风雷，制鬼神，做斋醮时，常用符篆召请他们。
- 231.巨胜：胡麻的别称。古人认为胡麻为八谷之胜，故名“巨胜”。《周易参同契》中云：“巨胜尚延年，还丹可入口。”
- 232.精舍：修道静养运炼之所。
- 233.王相：古方术，王为“旺日”，旺盛之意；相为“相日”，强壮之意。王相之日，表示物得其时、旺盛强壮之意。
- 234.荆酒：荆类植物所泡之酒。荆类有：牡荆、蔓荆、紫荆等。
- 235.五辛：五种辛味的蔬菜。一般指蒜、韭、葱、芫、薤。
- 236.九域：九州。《汉书·律历志下》祭典曰：“共工氏伯九域。”
- 237.子书：古书分为经、史、子、集四部之子书。
- 238.桑梓：故乡。桑与梓为古代住宅旁常栽之树木，东汉以来用以喻故乡。
- 239.庆吊：庆贺或吊唁。代称人事应酬。
- 240.进趋：朝向，追求方向。
- 241.胼胝（骈知）：手掌和脚底因长期劳动苦力，摩擦而生的茧。《庄子·让王》中云：“颜色肿皴，手足胼胝。”
- 242.断金：心心相印，坚忍不拔。《易经·系辞上》中云：“二人同心，其利断金。”
- 243.司命：主管寿命的星神。《晋书·天文志》中云：“三上台为司命，主寿。”
- 244.死籍：主生与死的登记簿册。



245.清涂：高远的清静无为仕途。

246.微妙：《老子》十五章曰：“古之善为士者，微妙玄通，深不可识。”“微妙”指代仙道。

247.庚桑：老君弟子。传有《亢仓子》一书。

248.文子：老君弟子。相传著《文子》一书。

249.园首：古指人类。

250.玄览：深邃地观察。《老子》第十章云：涂除玄贤，能无庇呼。

251.枢机：枢为门枢，机为门闾，前者主开，后者主闭，两者连言，比喻事物的关键。

252.太清：本指道教三清境界之一。《淮南子·道应》注曰：“太清，元气之清者也。”这里指清明的元气。

253.宝华：指自然之气。《黄庭内景经》中云：“灌溉五华植灵根。”务成子注曰：五华者、五方之英华。即气也。华指气，宝为修饰语。

254.九精：指人体九窍的精华。

255.玉钥：钥匙的美称。道家内丹术语，指七窍的孔道。《黄庭内景经·黄庭》中云：“七蕤玉籥（同‘钥’）闭两扉。”梁丘子注曰：“外象喻也，七窍开合以喻关籥。”

256.北极：内丹术语，《老子中经上·第二十五神仙》云：“心下神字玄谷，北极君也”。指中丹田或指心思。

257.三景：三光，日月星。《黄庭内景经》曰：“四气所合列宿分。”梁丘子注曰：“列宿，三景也……日、月、斗星，分明焕照。”

258.明堂：《协记辩方》中称十二神十二将中的一位吉神。这里指内丹术语，应指两眉间为明堂穴。《黄庭外景经·上》梁丘子注曰：“两眉间却入一寸为明堂。”

259.元始：这里指“元息”亦即“胎息”，指练气功高度入静时呼吸。

260.灵液：内丹术语。指口中津液。《太上养生胎息气经·上清气秘法》中曰：“服食明石，饮以灵液”。原注：“灵液者，唇里津”。

261.金梁：内丹术语，指牙齿。

262.灵根：内丹术语，或指舌根，或肚脐。这里指“元神”，是通过修炼后的精气之神。《黄庭外景经·下》中云：“通利天道藏灵根”。

263.沉珠：内丹术语，即内丹家所追求的（内）丹，又称“元珠”“灵珠”“宝珠”“悬珠”“火珠”等。

264.五城：内丹术语，脐下丹田异名。

265.瑶鼎：内丹术语，为汞鼎，即上丹田。《金丹四百字·序》中曰：“行真水于铅炉，运真火于汞鼎。”

266.天鹿：道家喻言，指肾脏。



267.藻禽：道家喻言，指脾脏（本指凤凰）。

268.绛宫：内丹术语，指心脏。

269.洞冥：幽深之处，这里指“洞房”即上丹田。《黄庭外景经上》梁丘子注曰：“两眉间却入……二寸为洞房。”

270.长谷：内丹术语，这里指鼻腔。《黄庭内景经》务成子注曰：“长谷鼻也。”

271.乾兑：内丹术语，乾指头，兑指肾，丹家称肾气为兑虎。“履略乾兑”指将意念引炁过头顶肾间。

272.紫房：内丹术语，上丹田异名，又称玉房。《黄庭内景经》务成注曰：玉房一名紫房。

273.戊己：内丹术语，指脾脏，或指丹田，这里指内丹真趣。《悟道录》中云：“戊己即意中真信也。也指脾为阳土，胃为阴土。”

274.秋芝：秋日的灵芝，内丹异名。又称五芝之“灵芝”，《罗浮山志》中云：“灵芝在汝八景中，动向黄房求诸成。”

275.二仪：天地。太极也。阴阳也。

276.六害：欲损、衰老、病害、中毒、邪气、风冷六种危害。

277.五络：络指经络，是人体气血运行经过联络的通路。道医学有十二经，奇经八脉十五络之说。

278.樊阿：人名，东汉华佗的弟子，年五百余岁。

279.越人：扁鹊姓秦，名越人，救虢太子，使弟子子阳厉针、砥石，以取三阳五会，有间，太子苏。

280.四皓：汉商山四位须眉皆白的隐居老人，名叫东园公，绮里季，夏黄公，角里先生，高祖召不应，高欲废太子，吕后求助张良，张良用计使四人辅太子，高祖不再废太子。

281.禁咒：气禁和咒语。气禁是一种气功方术；咒语是一种用来祈福和诅咒，驱逐魔鬼的语句。念咒要先念诸神尊号及名讳，然后陈述有所要求，最后加急急如律令等言语。气禁需念咒、咒语要用气，两者有所联系。气禁者要高深之士方可，否则达不到作用。

282.白棒：指无金属的纯木棒。

283.寻常：古代八尺为一寻，寻的一倍为常。“寻常”连言指短小的距离。不寻常，意指不一般或不简单。

284.参午：又写作“参五”“参伍”等。意为错杂纵横。

285.陶朱：陶朱公。即范蠡，曾帮助越王勾践灭吴，后教民经商。

286.庆云：五色的祥云。

287.倒景：道家指天上最高处。《汉书·郊祀志》云：“登遐倒景”。如淳注曰：“在日月之上，反从下照，故其景倒”。



288.紫极:紫微垣,星座名。

289.单行:汉班固《白虎通·三教》云:“三教一体而分,不可单行”。这里指求仙某方面的捷径。

290.阴德:暗中施德于人。《淮南子·人间》云:有阴德者必有阳报。

291.洞地:穿入大地。

292.玄素:玄女和素女。传说向黄帝传授房中术的两位神女。

293.无妄:必然。《战国策·楚策》朱英谓春申君曰:“世有无妄之福,又有无妄之祸。”

294.执日:古术数家定十二辰之吉凶,用“建除十二神”,即:建、除、满、平、定、执、破、危、成、收、开、闭的顺序与十二辰相配论吉凶。《淮南子·天文训》云:太阴在寅,寅为建顺推卯为除,辰为满、巳为平类推。详看《协纪辩方》。

295.六癸:指甲寅这一天。古奇门遁甲术认为,天干中的甲最显贵,一般隐而不露,所以甲子称“六戊”,甲寅称“六癸”。详见《奇门遁甲》。

296.岁破:岁指太岁,古代天文学家中假设的星辰名,与岁星相应。古术士认为太岁所在就为凶方凶日,所向之方(相对)为凶方凶日,也叫岁破。

297.月建:农历每月所置之辰为“月建”,如正月建寅等类推。

298.朱雀:与苍龙、白虎、玄武合称四灵,分坐各方,朱雀南方。

299.生地:可以安全地保护生命的地方。选择地方法。

300.太元:内丹术语,头发神名。《黄庭内景经·至道》中云:“发神苍华字太元”。太元之山,指人的头颅。

301.玉井:内丹术语,丹家称口中津液为“玉液”“玉浆”等。故“玉井”当指口,与“玉池清水”同义。

302.离坎:内丹术语,含义广泛。这里离指中丹田。《悟真篇》中云:“震龙汞出是离乡。”坎指下丹田,《悟真篇》中云:“兑虎铅生在坎方。”

303.醴泉:内丹术语,即口中津液。《黄庭内景经·口为》务成子注曰:口是津液……一名醴泉。

304.玄气:内丹术语,即肾间之气。《黄庭外景经·下》云:“服食玄气可遂生。”梁丘子注:“谓服食两肾间白气,故云:玄气。”

305.玉液:这里指肾液,《脉望》卷七云:“玉液乃肾液也。”

306.金池:内丹术语,又称“金水乡”。这里似为“房中术”隐语,指女阴。《洞玄子》有下视金沟语、金沟当为金池。还有“紫房”本指上丹田,这里也为房中术隐语,指女阴。

307.黄精:内丹术语,指黄芽(元炁或内丹)之精。《龙虎还丹诀颂》谷神子注:“黄精则黄芽之精也。”中药有黄精,补肾虚等。



308.玉池：内丹术语，指口。《黄庭内景经》中云：“口为玉池太和宫。”

309.金室：内丹术语，含义广泛，这里指上丹田。《黄庭（外）景经·中》中云：“即欲不死入金室。”务成子注：“却入三寸为金室。”

310.幽关：内丹术语，指两肾之间，《黄庭内景经·黄庭》中云：“玄泉幽关高崔巍。”务成子注：“两肾间为幽关。”

311.中丹：内丹术语，炼内丹的一种境界。《丘祖全书》中云“一尘不染，绵绵固守精气神，……六年不漏中丹结。”

312.命门：内丹术语，为丹田异名。《黄庭内景经·脾部》：“方圆一寸命门。”即两肾间。

313.节宣：节制和疏通。《左传·昭公元年》云：“于是乎节宣其气。”

314.阴丹：还精之术。《云笈七签·王屋真人口传阴丹秘诀灵篇》云：“阴丹者，还精之术也。”

315.三五：内丹术语，这里指神、气、意的结合。《周易参同契》中云：“子为水位，午为火位，水数一，火数二，子午数合为三。水为肾，代表肾间动气；火为心，代表元神。戊己与土相配，土数五，为脾、主意”。所以“三五”指神气意的结合。

316.华池：内丹术语，《金丹大成·金丹问答》云：“华池正在气海中。”

317.昊苍：昊是大；苍是青。两者均为天空的特征。这里用来指代天。《文选·班固·答宾演》云：“超忽荒而遽昊苍也。”

318.辍阂：辍：中止；阂：即阻隔。辍阂：即阻断阻止。

319.薄蚀：日月相掩。薄：迫也。日月激会相掩，名为薄蚀。也称日食月食。

320.子时：是半夜11时至1时。一般指零点，为一阳生时，炼丹家认为，这时练功最好，可借自然界初生的阳气以激发体内的阳气萌动。子时也称当日的冬至。

321.推步：推求天文历法。《后汉书·冯緄传》注：“推步谓究日月五星之度。昏旦节气之差。”

322.研核：研究考核。《陈书·姚察传》中云：“尤好研核古今。”

323.执笏：古代臣下朝见君王时，要手执“朝笏”为礼，称“执笏”。道士设坛、建醮时，高功也要手执朝笏，即笏板。

324.朝隐：官吏虽在朝廷任职，却淡泊恬退，与陷居无异。

325.胎息：道士行气方法。练功达高深境界后，呼吸异常微弱，口鼻中空气出入已无感觉，只有丹田内有极微弱的起伏。内丹家认为，此时丹田内已经“结胎”，后天呼吸已停止，生命仅靠丹田内的微弱起伏维持，有如胎儿在母体内呼吸，故称“胎息”。小腹及下丹田不靠呼吸气管的往返作用，便是胎息。老君曰：专气致柔。

326.三九：即当“九三”，指肾间动气。张伯端《西江月》：“二八谁家姹女，九三何处郎



君。”《脉望》卷一云：“换骨炼形，使九三之阳长。”肾间动气为元气之先，来自先天。

327.幽闭：囚禁，这里指男女不接触。

328.窟薮（叟）：隐藏匿遁的山洞水泽，这里指隐身之所。

329.广成：广成子。《庄子·在宥》中云：“黄帝曾向广成子咨询治理天下的方术，广成子不答。”

330.大化：自然变化。《荀子·天论》中云：“四时代御，阴阳大化。”

331.滉漾（晃样）：深而广的样子。

332.七曜：日、月、金、木、水、土的合称。

333.重渊：极深的泉源。庄子曰：“千斤之珠必在九重之渊。”

334.弥纶：包罗，统括。《易经·系辞上》云：“易与天地准，故能弥纶天地之道。”

335.太虚：高深玄的太空。《庄子·知北游》中曰：“不游乎太虚。”

336.金革：金指编钟，革指鼓乐。

337.稽顙：（起桑）：以头触地的叩头。

338.淫祀：不合礼制的祭祀。《礼记·曲礼下》中曰：“非其所祭而祭之，名曰淫祀。”

339.六轡：古代的车驾四匹马，所用为六根缰绳。

340.太牢：宴会或祭祀用牛、羊、猪各头的叫一太牢。

341.九室：修炼的清静之室。九，数之最大，借九言久、是说常居之所。

342.澄醴：醴泉。《尔雅·释天》云：“甘雨时降，万物以嘉，谓之醴泉”。

343.玉烛：四季和谐。《尔雅·释天》云：“四气和谓之玉烛”。

344.玄洲：传说中的十洲之一，长有金芝玉草。

345.钧天：天上的音乐，天籁之音。

346.精神：精炁本相依，而神也恋之，神是精气之主。修丹、行火、神须用气精，两者不可脱离。

347.生门：古代术数语。奇门遁甲的人盘有八个符号：休、生、伤、杜、景、死、惊、开，称八门。“生门”主生存、长生、发展等。《日家奇门》云：凡出生门者，宜求财、见贵人，营谋百事之门。

348.三奇：古数术家以乙、丙、丁为天上三奇；甲、戊、庚为地上三奇，辛、壬、癸为世间三奇。“三奇”出现在年月日里，顺次排列时为吉。

349.五音：指宫、商、角、徵、羽五声音阶。也有将五音配五行，五色来定吉凶者。

350.六属：即：子午属庚，卯酉属己，寅申属戊，丑未属辛，辰戌属丙，乙亥属丁。

351.本命：按出生年月日时之四柱定论，以轮回相应的年月日时，如属相牛，每逢牛年为“本命年”。



352.雅、颂：指雅乐和颂乐。雅乐用于郊庙朝会；颂乐用于伴舞和公共场合。

353.紫庭：仙人居住的地方。

354.玉帛：玉石、丝帛，是古代极重的聘礼。

355.漱流：在清流中洗涤，形容隐士的高洁。

356.帝喾：古代帝王，为黄帝之曾孙。

357.惺悟：醒悟。惺：清醒。

358.灵根：指元气。《黄庭外景经·下》云：“通利天道利灵根。”

359.阴丹：又叫“还精术”。《云笈七签·卷六四》，载王屋真人口授阴丹秘诀灵篇，中云：“阴丹者，还精之术也。”即男女性交时，男子不泄精液，便从女子处采集阴气，而女子从男性处采得阳气的方法。

360.朱碧：指朱砂、碧玉。

361.五云：这里指五色云母。

362.内书：指记载道教修炼自身的书籍。

363.俯仰：俯下头、抬起脸，这里描写敷衍应付貌。

364.承事：奉承侍奉。

365.道德：“道”为道教的最高教理，《太平经》云：夫道何等也？万物之元首，不可得名者……元炁行道，以生万物，天地大小，无不由道而生。“德”为道教教理的重要概念，《庄子·天地》中云：“物得以生谓之德”。这里用“道德”指求仙的道术。

366.请受：请求传授。

367.罔极：无边无际。

368.拱默：拱手致敬而默默无言。

369.守中：内丹术语，指意守丹田或入静。《老子·五章》云：“多言数穷，不如守中。”

370.葵子：葵菜籽。《本草纲目》卷十六云：久服坚骨，长肌肉，轻身延年。

371.六戊：内丹术语，即真阴，元气入丹田所化。“六”为水数，喻坎位；天干与方位相配，戊己居中。《金丹大要·真土妙用章》中云：“日月出于东而光耀于西，则西方白虎金德之正气入于玄冥之内，化而为六戊。”也即：戊子、戊寅、戊辰、戊申、戊戌、戊午。

372.郑隐：葛洪的老师，字思远。成年好道，拜葛玄为师。精通诸般道术，后隐居霍山，不知所终。

373.云液：云母之液。《本草纲目》卷八曰：“黄帝云液泉法”中“以籽米及七八种药合之酒”。

374.虚曜：虚假地炫耀。

375.荣卫：荣气和卫气，道医指人体营养运输能力，抵抗力，血气循环的一切动力。



376.孤虚:甲乙谓之曰,子丑谓之辰。甲子旬中无戌亥,戌亥即为孤,辰巳为虚。余类推。也指命运不佳,不凑巧。

377.六厄:泛指各种灾难。六厄为:年灾月厄,天罗地网之厄,命穷算尽之厄、疾病缠绵之厄,水火盗贼刀、兵生产之厄,毒药咒诅之厄。

378.腠理:道医称皮下肌肉之间的空隙和皮肤纹理为腠理;称心脏为膏,隔膜为盲,连用称“腠理膏盲”,前者表示表层,后者表示内层。

379.九宫:东汉前“易、纬”家用八卦加中央为九宫。

380.八卦:《周易》中的八种符号,由“—”阳爻,与“--”阴爻构成每三爻为一卦。

381.华池:口。《黄庭内景经·肺之章第三十四》中云:“二十六咽玉池里。”务成子注:口为玉池,也曰华池。

382.醴液:内丹术语,指口中津液。

383.洞房:内丹术语,指明堂以下,丹田以上。《黄庭内景经·肝气章》务成子注:“喉咙一名重楼,重楼以下为明堂,明堂以下为洞房”。

384.玄龟:黑色水龟,又名玄衣督邮。龟板治血,麻痹,治劳倦,四肢无力等。

385.沕视:道教的法术之一。

386.相视:道家养眼的方术。

387.庚辛:古人将天干与五行相配,如甲乙东方木,西方庚辛金,因此以庚辛代黄金。

388.河车:紫河车指人胎盘,指“蚤休”一种草药,《本草纲目》卷十七云:蚤休“外丹家采制三黄砂汞”。这里的河车指“蚤休”。

389.东岳:五岳之一,指泰山。其余四岳为:中岳嵩山,西岳华山,南岳衡山,北岳恒山,衡山指霍山。又古人以天干、地支与方位相配如下:

方位	东	南	西	北	中
天干	甲乙	丙丁	庚辛	壬癸	戊己
地支	寅卯辰	巳午未	申酉戌	亥子丑	辰戌丑未

故云:不可以甲乙,寅卯辰之岁,正二月入东岳山,类推。

390.遁甲:古代方术之一,用十干的乙、丙、丁为三奇;以戊己庚辛壬癸为仪,六仪分九宫,以甲统之,视其加临吉凶,以为超避,所称遁甲。推六甲之阴而隐遁之。

391.大月:古称三十日为大月,二十九日为小月。

392.上元:古术数家将二十四节气的每一气分为三元。其中:子、午、卯、酉为上元;寅、申、巳、亥五中元;辰、戌、丑、未为下元。另外一百八十年为三元流元年,每六十年为一元年,按顺序排序,2014年农历甲午年为下元之甲午年,至再甲子年为上元甲子年。

393.天门:道家隐语,含义丰富,指嘴。《黄庭外景经》梁丘子注:“天门,谓口也。”



394.都关：疑指鼻子（道家隐语）。

395.地户：道家隐语，含义丰富，指肛门。即是曰：开天门，闭地户也。《女丹功·第三·闭户》仙女曰：“凡坤道，须要闭住地户，即曰酆都后门。”

396.北帝：北方之帝颡顼或玄冥。

397.刚炭：为无烟炭，或者一般炭烧至除无烟后淬灭为刚炭，又称蓝炭。也有将青刚木烧成木炭，称刚炭。

398.明堂：内丹术语，指两眉间却入一寸处。

399.绛宫：内丹术语，指心脏。《黄庭内景经·黄庭》务成子注：“绛宫，心也。”

400.华盖：内丹术语，指肺脏。《黄庭内景经·肝气》务成子注：“华盖，肺也。”

401.金楼：即重楼，内丹术语，指喉咙。《黄庭内景经·黄庭》务成子注：“重楼，喉咙名也。”

402.白玉：又名“白石”。内丹术语，指牙齿。《黄庭内景经·呼吸》务成子注：“白石、齿象。”

403.日月：内丹术语，指两眼。《黄庭外景经·中》务成子注：“日、月，两目也。”左眼为日，右眼为月。

404.水火：内丹术语，指元神和肾气。《脉望》邵子云：“火生于无，水生于有。”元神即心气火，肾气即水。火中之水，水中之火。

405.玄黄：内丹术语，指人的身体。

406.龙虎：内丹术语，指神气。《重阳真人授丹阳二十四诀》：丹阳又问何者是龙虎？祖师答曰：“神者是龙，气者是虎。”神者：道家内丹有“存神”术，认为自身中有三百六十神，日日存思，念念不忘，就可以祛病延年，长生不死。参《无上秘要·身神品》。

407.握固：道家炼养术语，语见《老子》：“骨弱筋柔而握固。”后世道士用以修炼时手的姿势。《云笈七签》卷三十二注云：“握固者，如婴儿之卷手，以四指押大拇指也。”

408.太岁：太阴将军，月建煞耗之神，皆为道教凶神名。

409.三七：指人的三魂七魄。

410.明镜：道家方术，修炼达一定程度，可婴儿出窃，也可分身之术。

411.四渎：长江、黄河、淮河、济水。《尔雅·释水》云：江、淮、河、济为“四渎”。

412.紫授：紫色丝带，系印外，可作服饰。

413.长洲：长满大树的地方。《十洲记》云：“长洲，上多大大树，树乃有二十围者。”

414.希声：极细微的声音。语出《老子》：“大器晚成，大音希声。”

415.覆疏：讨论之义。

416.《黄庭》：道教经典。全名为《上清黄庭内外景经》作者传说为西晋人魏华存。全书



为七言歌诀体。

417.浹备:完备,这里指熟悉。

418.玉阙:神仙宫阙的泛称。《水经注·河水》中曰:其北海外,又有钟山,上有金台玉阙,亦元气之所含,天帝居治处也。

419.紫府:天宫名。

420.流霞:传说中的仙酒。《论衡·道虚》云:(项)曼都曰:“仙人辄饮我以流霞一杯。每次一杯,数日不饥。”

421.四部:中国传统图书。三国时分为甲、乙、丙、丁四部,现在的“四部”名为“经、史、子、集”。

422.真一:半夜子时,阳气萌动之时,意守下丹田,想象肾中坎水化为黑龟,心中离火变成赤蛇。赤蛇紧缠黑龟,龟蛇相吞,合成一气流全身,觉全身轻快舒适。

423.橐龠:将心神和肾气比喻成风箱。练功时心意领心神与肾气相交,先调匀呼吸,呼气时意想心神下降到丹田,吸气时意想肾气上升至丹田,心神与肾炁在丹田交,神不离气,气不离神,神气相抱结成黄芽之炁经尾闾入督脉上泥丸,温养补益脑髓。修道而言,人之肺脏与丹田之间似乎存在一管道,上系与肺下连丹田,乃为一虚管,无中生有,惟修真者知之,称橐龠为道家密传之关窍。人在胞胎时,此橐龠想通上下连接脐带,与母呼吸受气,那时胎儿炁通生母之炁,不用口鼻呼吸,但周身炁通上下连接脐带,与母呼吸受气那时胎儿炁通生母之炁,不用中鼻呼吸,但周身炁脉息息相通,无有丝毫隔阂,调之“胎息”,降生后用肺以鼻呼吸,因脐带剪断即炁源剪断而虚无一管即任督管失去作用,因长期不用而逐渐塞了。老君《道德经》曰:“天地之间岂犹橐龠乎,虚而不屈。”即指比管,是肺呼吸与丹田之间的通道,也是后天之气与先天之炁接通的唯一路线。故修炼中至关重要。

424.练功:入静后,意想精、气、神会聚脐下丹田,然后调息运气,呼吸绵绵匀缓,一天呼吸一万三千五百息,每分钟九息为合格,以此为火候烹炼会聚在丹田之精气神,并意想五脏之气,特别是脾脏的五谷之气都来丹田(金鼎)烹炼,使之产生真火,真火炼精,精返为神,炼神成丹。

425.金芽:指初炼成的内丹基。

426.灵根:指泥丸宫,脑神。也是上丹田。

427.元宫:指丹田。

428.庚甲:庚为阳金,指肺气;甲为阳木,指肝气,即炼肝、肺之气以补心肾之气。

429.三性:指元气、元精、元神。

430.元珠:指代炼成的内丹。

431.抽添:指抽铅添汞。抽铅(肾脏之中的元阳之气,铅自后抽),添汞(心液之中正阳之



气),汞自中降。实为心炁下降,引肾气上升。精气吸入尾闾上泥丸,叫抽铅,由泥丸降至丹田,称添汞。

432.宝殿:指丹田。

433.刀圭:刀圭为文火,微火。一刀圭约为0.6-1克。在此意为调节火候,要控制好火候的量度。

434.帝京:泥丸宫,大脑。

435.内丹:内丹所成。心火肾水交媾而成,此是气交也。故曰形交则生人,气交则成丹。内丹是从一到九,渐进修炼的过程,必须经过长期艰苦的磨炼,一步一步循序渐进;先从炼养肝、胆胃气着手,依次炼养心肾。再行养阴、阳,炼骨、肉,炼养脏腑,以至丹成功圆。

436.得窍:窍即“玄牝之门”,玄牝穴。陈抟说:“玄牝一穴,妙气回旋,三品光中,潜符太极,先天而生,后天而存,存存涵养,贯古彻今。”可知玄牝是元气的发源地,生命之门户,涵养玄牝穴,固护元炁,守卫生命之门,就能长生久视。玄牝穴,即脐腹丹田。调息入静,意守丹田,就是炼内丹最起码的功夫。

437.练己:己,属十天干之一,按:纳甲法,离卦纳己,属于心,因此炼己就是炼心、炼性。陈抟老祖的“练己”,包括“炼精化气”和“炼气化神”两个环节。(详参本丛书之一中篇,内丹学)

438.和合:即“五气朝元”。练功时闭目塞听缄口,入静后,意念心神,肝魂、脾意、肺魄,肾志,这五脏之气上朝泥丸,为攒簇五行,使五脏之气上朝天元,形神合而为一。

439.得药:即“取坎填离”,这是内丹术的核心。坎水肾,离火心,坎离相合就是心肾相交,水火既济之象。肾为虎,心为龙,龙虎相交而结成丹。具体说,取坎卦中的阳爻一,与离卦中的阴爻一一互换,谓取坎中实、填离中虚,离卦变为乾卦阳,坎卦变为坤卦阴。内丹就是心肾相交,经过烹炼,而为纯阳之气凝成。

440.立丹:在天地未判之子时,静守坤炉丹田,意念引导心火元神下降,肾中元精上升,两者各半斤八两,相交于坤炉之中,合化而为元炁;再静守丹田,等丹田温温而动时,乃元炁萌动之象,即将此炁吸入尾闾直达泥丸乾鼎之中,用意念定在泥丸中,不久便可结成金丹(是丹母,而非最后炼成的金丹)。

441.还丹:在泥丸结成丹母后,意想取一粒丹母入口,并吞入腹中而意送达下丹田,此丹能摄取肾精和五脏之精气,犹如猫扑鼠,鸱掇鸟,抓住不放,精气便不会走泄。然后意念温养精气,使之化成金液,此时尾闾若觉有物涌动,即行吸气、缩肛并加强意念(进阳火),让金液直冲督脉三关而入泥丸。金液冲关时可感觉历历有声。金液在泥丸中结成颗颗丹珠(形如雀卵的气晶团)。此时舌顶上腭,用意念使丹珠降入口中,口中便有馨香甘甜爽美之感。这就叫“金液还丹”。



442.养胎:炼成金液还丹后,将泥丸宫中合化而成的丹珠降入口中,徐徐咽下至意引降至脐腹丹田,“结成圣胎”。如此反复练功,经过十月的温养,使胎圆火足。再经脱胎沐浴,即洗心涤虑,意守丹田,久之便可化为纯阳之体。

443.甘露:指口中唾液(津液)。

444.黄芽:指初炼成的丹药,乃坎离相交、元精、元神结合而成。

445.西南:腹(坤)居身之西南。指下丹田。

446.封固:意守丹田,不让精气走泄。

447.流珠:指元神。

448.厮配:指元神与元精结合。

449.二八:指元神、元精各八两,即两者等量,以示阴阳相等。

450.金公:指肾之精气。将“铅”字分开后为金公。

451.姹女:本指少女,这里指心神。

452.戊己:指脾脏,练功时指的意念。

453.神息:炼丹时要用先天炁,如“胎息”,呼吸绵绵若存,似有似无,上乘功时完全不用口鼻呼吸。

454.进火:即进阳火。当一阳来复时,即用意念将精气吸入尾闾,直冲三关而入泥丸。

455.铅鼎:一作铅生,即精气上升入泥丸乾鼎。

456.发动:按周天功调呼吸、进火 36,退符 24,其间的沐浴按进火 36、退符 24。从东海发动,逼炁入督,任、采、炼用武火。

457.前弦:指农历每月初八晚上的上弦月、向前弓。

458.后弦:指农历每月二十三日晚上的下弦月、向后弓。

459.长男:八卦中震卦为长男,这里指初动的“一阳”。一意喻心中元神,因震卦为木,木生心火。

460.少女:八卦中兑卦为少女,在此少女喻阴精。

461.青娥:喻媒人为黄婆;指脾意。

462.黄家:指中丹田。在此喻之意是元神、元精在意念的摄合下,相聚会于中丹田。

463.三旬:一旬为十天,三旬为一个月。

464.守城:一指意守丹田用文火,即用柔和的呼吸,意守要不依不离,似守非守。二指守诚沐浴。就是丹成后,洗心涤虑,温养金丹。

465.野战:一谓用武火,指从尾闾直上泥丸时,深吸气,加强意念。二谓野战是指龙虎交媾。

466.赤血:指坎卦中的阳爻,即肾水中的元阳。全名是说坎离交媾。



467.时节：指练功时间，参考月象，时令的变化。亦指“一阳来复”的“活子时”。

468.玉阙：指太空。天宫。

469.丁公：指心火。

470.三元：指精、气、神。

471.三性：指精、气、神。

472.元宫：指泥丸宫。

473.二气：指元精、元神。

474.黄道：指任脉督脉的循环路线。

475.昴箕：古天文学中的二十八宿中的两位。即位于东方的七宿：角、亢、氐、房、心、尾箕；南方的七宿：井、鬼、柳、星、张、翼、轸；西方七宿：奎、娄、胃、昂、毕、觜、参；北方七宿：斗、牛、女、虚、危、室、壁。月亮每天行一宿，行遍二十八宿，就是环绕天体赤道一周，为一个月。

476.周天：指一周天分为365，1/4度为一周天。也是一年天数。

477.进火：指炼内丹时的一种火候。是用意念掌握呼吸。又称进阳火，多用于采药时或烹炼时及运炼时，加强意念，以意领炁，用鼻吸气，用嘴呼气的方式，令精炁速过三关，直达泥丸。

478.刻漏：古人的计时器，滴漏水下一刻度，即今之一刻钟。远古用陶器和铜壶滴漏，又称漏刻。

479.生气：指练功时，从子宫血海升起的一缕清气。

480.万缘：指杂念。意思是要高度入静，无一丝杂念。

481.阴泉：指口中津液，意为津唾从喉咙经任脉降入膻中。

482.阳光：指血、津化成的炁，从督脉向上运行。

483.山头：指泥丸。海底：指血海。

484.真穴：指血海下丹田。

485.金鼎：此指膻中。玉关：亦指膻中。

486.黍米：炼成的“金丹”。比喻像黍米样金色。

487.铅鼎：指脐下丹田。

488.乌肝：指元神。

489.兔髓：指元精。

490.法船：比喻专心意守丹田，排出干扰，为渡人之船。

491.火候：张三丰《玄要篇·打坐歌》中云：“初打坐，学参禅，这个消息在玄关，秘秘绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎，性要悟、命要传，休将火候当等闲。”是说火候的重要性。过去丹书中不谈什么是火候，更不言怎样掌握火候。《规中指南》曰：“神是火、炁是药”。《金仙证论》



曰：“火者神也，曰汞、曰日、曰乌、曰龙，皆我之真意也。”因此“火”就是神，就是练功中的意念。《规中指南》又曰：“火候口诀之要，尤当于真息中求之。”这里的“真息”是指呼吸。《金仙证论》曰：“凡小周天，始终全仗橐龠之风，为金丹之权柄。”橐龠也是指呼吸。所以火候就是用意念来掌握呼吸。火候用法有“文火”“武火”之分。也称进阳火、退阴符。张三丰《玄机直讲》曰：“一刻中，上半刻为温、为进火、为望、为上弦、为朝屯、为春夏。下半刻为凉，为退符；内晦，为下弦，为暮蒙，为秋冬。”这种火候之说，乃基于《周易参同契》。《周易参同契》是以八卦结合月亮的盈亏消长来借喻火候。它以震卦表示初三哉生明的月象，以兑卦表示初八上弦的月象，以乾表示十五望的月象，以巽表示十六哉生魄的月象，以艮表示二十三下弦的月象，以坤卦表示三十晦的月象。或者以十二月表示配合十二个重卦来表示。又以一天的十二时辰结合卦象来比喻，如：子、丑、寅、卯、辰、巳的上半刻（半天）六阳时进火，称进阳火；午、未、申、酉、戌、亥的下半刻六阴时退火，称退阴符。火候该如何掌握，《修道全指》曰：“盖武火者，即吸呼之气，急重吹逼，乎取烹炼也。而文火者，呼吸之气，微轻导引，沐浴温养也。”也就是说，得药产景象后，即用前述的四字诀，结合武火，以温暖流感觉从背部督脉上行，过尾闾、夹脊、玉枕达头顶昆仑”而下。接前面的任脉时，用文火而归于下丹田。而在武火过程中，文火过程中，都要有一次沐浴，即不进火，不退符，维持原状。（详参本丛书一之中篇有关章节）

492.药物：内丹药物是人体内的精气神。精：人身之本，各部分和组织都以“精”为基础而含有“精”的成分，精足体华，精缺肤燥。气：是充养人体的一种精微物质，使人体脏器功能活动，血液的流动等，因将“气”称为命。气在体为两种，即先天炁和后天气，后天气有呼吸饮食等而来。气在阳者为阳气，气在阴者为阴气。在表为卫气，在脉为营气、在五脏为五气。五脏有真精，真炁，也可转化为先天之炁，除五脏转化先天炁外，本身也有先天炁之母，是从娘胎带来的。神：即元神，内脏活动之精炁，人体生命活动的总称，包括思想，精神等。

493.金桥：指舌抵上腭。亦指赤龙搭桥三清殿。

494.黄婆：指脾所藏的意，即练功时的意念。黄婆位居人体中央的“黄庭”（中丹田），具有协调统一全身的作用。

495.退符：即炼丹时的“退阴符”，是指以意领气从泥丸沿任脉下降至脐腹丹田时段所用的火候。此时宜缓慢下降，呼气宜长，以泻阳补阴。另又一说是，炁到泥丸时，为防止所进阳火过盛为患，即在泥丸退阴符。

496.幻丹：因学道之士不知正理，而妄为采取交会，故成幻丹，也是心田未静，遽采一阳，斯时一阳奕生，实非真阳，气非元炁，精非元精，以欲念交会阳生，必然成幻丹。

497.交会：肾气为铅，铅者金也，金生水，故汞产于心，是谓“云从龙”“风从虎”之理。风平而雨降，自然铅汞相投，相吞、相啖。金生水、水生木、木生火，木爱金而金恋木，乃是交会之道，即坎离交会也。



498.恍惚：神志不清，不真切，如若梦境，这是在道家功法中某时段的一种心神意识感觉。即是心、肾相交之时。

499.杳冥：远得看不见踪影，昏暗，杳无踪迹，深暗而看不清。或者在冥府而无法见到。

500.天机：论五行颠倒，述水火流行，明药材之进退，体日月之循环，脾气与胃气相接而于心络，肝气与胆气相接，从胰腺接于肾络；肺气伏心气，而通于鼻。肾脾定则元炁周流，南方气之会，气合而归于北。以命而取性，性全矣，又以性而安命，此是性命天机。

501.神室：元神所居之室，鄞鄂也。人之立鄞鄂之造化，却不知有室而无主人。

502.炉鼎：道家喻言，黄庭为鼎，气穴为炉；黄庭正在气穴上，缕络相连，是谓炉鼎。阴阳为炭，以烹以炼。心动属火，静属水，乃水鼎也；心静属水，动属火，乃火鼎也。

503.气机：人体生命泉源，在于身体内部所潜藏无限气机的库藏。没有燥火（即相火），元炁大定（君火正位），渐可引发原有生命的气机。（即先天炁机功能）

504.脉轮：主指经脉与络，这里指奇经八脉中的七脉为立轮；唯独带脉为平轮，还有前三田和后三关的前后对应和互横为三个平轮；特别是五脏的相互转换也属平轮。包括十二正经，均为脉轮。

505.存想：亦称“存神”，道家术语。是道家功法的主要中心内容。以存想、存神为主的方法，是锻炼精神的法门，使精神统一、心理与意念绝对集中的方法。

506.精思：道家术语，是运用“思维”而达到最高“智慧”成就的状态。故精思可入神，生灵性，增智慧。

507.守窍：是注重生理的方法，静坐以守窍为主，从守窍入门，只要把握住这个“窍妙”守通了，便可得道，至少长寿。守窍先守心，然后守三田、三关。

508.中气：是“中宫”脾胃气的发动。中气盛而体健臻盈，中气陷而体虚致病无纛。

509.三炼：如说：“筑基炼己”是“炼精化气”阶段；“十月怀胎”是“炼气化神”阶段；“三年哺乳”是“炼神还虚”阶段；“九年面壁”是“炼虚入道”阶段。统称三炼。

510.坎离：元炁为坎，元神为离。是体现坎离两卦中阴中有阳、阳中有阴之真义。取坎填离成纯阴纯阳。

511.水火：元神为火、元炁为水，为颠倒后之意。在进退之间吸气为火，元精为水，此是还未颠倒之时。练功必须要颠倒方能成道。

512.龙虎：龙为元神，火中出，虎为元精，水中生。此为颠倒后的心、肾之气，龙虎，汞铅都是心气肾液。

513.铅汞：铅为元精、元气；汞为元神、心液等。

514.三关：内丹功中内气在督脉上运行时，有三个部位不易通过，故称为关，即下关又称尾闾关。中关又称夹脊关。上关又称玉枕关。《黄庭经》中曰：“口为心关，精神机，足是地关



生命扉,手者人关把盛衰。”三关虽说不一,但有各自的用处和地方,不能混淆。

515.止火:是在小周天火候将结束时的景象。阳光先三现后真阳团聚。大药纯乾。止火后独是阳光三现为虚空生白光是也。

516.运炼:把采入炉内的药,经过温养后逼进督脉过三关经任脉达下丹田,其中用进火退符的周天功,炼成丹母,共运三百息三百候。此法“运”就是炼,“炼”就是“运”,运炼是运转。

517.沐浴:是指在进火和退符过程中的“息火和停符”。是调节火候的一种方法,进火在卯时沐浴,退符在酉时沐浴,进火沐浴三十六平呼吸,退符沐浴二十四平呼吸。也是清心涤虑、除欲、消妄之法。

518.温养:即将吞入丹田的金液,通过意念温养化为金丹。

519.元阳:元阳在肾,而生真气。真气朝心,因真气而和真液。真液還元,上下往复,若无亏损,自可延年。

520.四海:心为血海,肾为气海,脑为髓海,脾胃为水谷之海。也称肝为东海,心为南海,肺为西海,肾为北海。

521.五湖:肝为东木湖,心为南火湖,肺为西金湖,肾为北水湖,脾为中土湖。

522.九江:小肠二丈四尺,而上下九曲,乃曰九江,小肠之下为元潭。

523.三岛:头顶为上岛,心曰中岛,肾曰下岛。三岛之内有“根源”,阆苑之说。

524.瑶池:出丹阙之前,下丹田。

525.昆池:上接玉京,中丹田。

526.天池,正冲内院,上丹田。

527.玉池:在唇齿之内,口内。

528.天心:三才同桌之心,玄窍是也,人人具有,贤哲启之,遇迷闭之,启则长生,闭则短折。

529.三火:凡身中以火言者有:君火、臣火、民火而已,此三火以元阳为本,而生真气,真气聚而得安,真气弱而病。另有炉中三火即凡火、神火、炉圣火,称三昧真火。

530.黄芽:先天一炁最初产生之时,其炁萌动,致微至细,似种子入土则出嫩芽,虽微小但含无限生机,故称黄芽,也称金芽、黍米、刀圭、一粒、一点、些子、丹头等。过程如:龙虎相交而变黄芽,合就黄芽而结成大药。由黄庭而生,谓黄芽。实质是真龙、真虎者也。

531.大药:所为药者,可以疗病,补虚强体,延年益寿,道家丹药用精气炼成,可治所病,益寿延年。

532.身田:有三,上田神舍,中田气府,下田精区。

533.炼形:人之身,形与神为表理。神者形之主。形者神之舍。形中之精以生气,气生神。气以生液,液以生气。



534.阳生：阳生之时，五气朝于中元，阴生时，五液朝于下元。使阳中之阳，阴中这阳，阴阳中之阳以朝上元。

535.内观：在练功时，眼虽闭。用意想观五脏或者观下田。

536.坐忘：是静定，要耳不闻而目不见，心不狂而意不乱，只有守窍存想。

537.闭气：闭气而生液，积液而生气，匹配两停，过少时自得真水也。

538.月殿：指丹田也。

539.琼浆：指玉液也。肾液也。上升到心，二气相合而过重楼，则津满玉池，谓之玉液。

540.日月：比气也。肾气比月，心气经日。金玉比液也，肾液比金，而心液比玉。

541.戊己：中央土也。水火分为上下，木金列于东西。脾胃为戊己。

542.金精：是金水未分，肺肾之气全二为一。子时以肺之精华之气在肾中，号曰金精。

543.玄关：在脐里一寸三分。父母元气为鼎器，二肾为鼎。足火候，举动心便是起火。虎龙交合，药物是刀圭。巽风、橐龠、鼓动华房，此是进火，抽添。防危虑险：卯时酉时。先天乃丑时，后天乃本生时，即长生时。

544.持心：心始于静，而欲念未息。欲念者气之性所为。此性役真性，常切于耳，目次之。修丹要心既无事则彼固无由而役之。其所以役神者，以外物诱之耳。

545.凝神：神者元性，神为主，精气本相依，神也恋之，凝神不在速而在时，凝神是息念而返神于心之道。神归心则性全体见。丹成而神自归，何凝之有。凝神者神融于精气、精气、神合为一，而阳神产矣。

546.神水：即木液之谓也。阳盛气融则神水华池浇灌炉鼎、洗涤脾胃，周流润泽气穴。元气衰微则不能。

547.百窍：人之身，毛窍八万四千。气宫三百八十四，脐中气穴为三百八十四宫之主，降于阳宫皆为精。

548.采取：采者采真阳于肾府，取者取真汞于心田。

549.三心：指人心、道心、天心。人心妄心也。道心照心也。天心元关祖窍，气穴是也。太上观心者以道心普照民心也。

550.青词：是一种特殊的文体，又叫绿章。唐代《翰林志》上曰：“凡太清宫道观荐告词文，用青藤纸书朱字，谓之青词”。是道教斋醮仪式中献奉给天神的奏告词和祈祷词，或学用的祭祀词文。主要用来表达斋主心意的祭祀文书。有用青纸朱书敬献神灵的仪格，这种颜色蕴涵着一种宗教象征意义。道教关于青词的撰写规则及投送方式等，都有青词式或青词相关等科法规定。其实青词是道教神仙信仰的一种文学表达，蕴涵着道教的救苦、解厄、济度之善举之道。

551.柔弱：道教的处世观提倡柔弱不争，源自老君《道德经》柔弱。道教的含义有二，第



一:柔弱内含的生命存在和延续的精神实质,自然界凡生物有生命才表现不同的柔性,如若没有柔性,生命就不复存在。修道者要维护生命柔性,以长生久视,应保护身体和精神的平和安静,以弱其气,柔其身,持养身神。第二:柔弱内含积极的人生哲理。道以柔为用,行为不能太刚强,因刚易毁、强易折。修道应以静待动,守柔弱不妄动,以水柔弱而攻坚的精神,积极的人生态度处事应物,养护身神。对社会一些人的解释不作理会。

552.黄帝:称人文初祖,骑龙升天的民族祖先。姓公孙,因生于轩辕之丘而号轩辕氏,在姬水生长成人,所以有以姬姓,后建国于有熊,所以又称有熊氏。蚩尤暴虐,兼并诸侯。战乱不已、生灵涂炭,因黄帝灭蚩尤,而被诸侯们尊为天子,成为天下的共主,因有土德之瑞,故称黄帝。在位时期,他推算历法,教百姓播种五谷、兴文字,作干支、制乐器,创医学等。当天下大治时,去圜丘祭天后回宫,静坐存思时,突想寻仙求道之心。传说居崆峒山的仙人广成子,精修养生之道,年一千二百岁而未衰老,于是黄帝前往问道。在崆峒山深得广成子之道,并授广成子的《自然经》一卷,后勤加修炼,悟道日深,他又采首山之钢,在荆山下铸铜鼎。鼎铸成后,有黄龙自空而降,迎接黄帝,黄帝即乘龙升天。

553.绝谷:也叫辟谷,有服气辟谷和服药辟谷两种:服气与辟谷相配合,以服气为基础,通过服气达到辟谷的目的。也有先辟谷,饥时饮一两盏胡麻汤或酥汤。服气法必须行炼熟后再行辟谷为好。服药辟谷是用药物替谷物,这种方法的药方很多,有高营养而消化慢的豆、枣、芝麻、栗、酥及茯苓、黄精、天门冬、术、参、蜂蜜等配伍,制成丸而充饥,以达辟谷目的。

554.十方:是指空间方位而言,即东方、南方、西方、北方、东南、西南、西北、东北共八个方位再加上、下两方位共为十个方位,简称“十方”。

555.四大:《道德经》中云四大是以:道大、天大、地大、王亦大。萨守坚真人曰:人身是一个小天地,他在《道法会元·雷说》中曰:“夫人也,地、水、风、火假合四大,为万物之灵”。可见人也是四大组成,应为道大、天大、地大、人亦大,但人脱离不了酒、色、财、气之四大。民间有首形容四大的诗词是:“酒色财气四堵墙,人人都在里面藏,谁若要能跳出去,不是神仙也寿长。”真心修道,要做到四大皆空。

556.道心:指道德观念而言,也指修炼者体内的元神,凡修道的人要弃凡心、存道心。绝欲心、长慈心、去私心,生善心为道心。

557.道性:指丹道内炼名词。犹大道之本性,亦指人的元神,与道心想通。以忠、诚、慈、善与国于民。

558.一炁:指先天一炁,以称先天真一之炁。是指在天地产生之先,混沌未开,阴阳未判之时,生天生地生人生万物的原始之气,称为先天一炁。《道德经》曰:“道生一。”即为生此一炁。人欲求长生,须保此炁。另外一炁者,以精、血造化成形,五行本于阴阳一炁,元阳一炁为本。



559.一阳：即一阳初动。修炼者经过一定的功夫，收心入静，调理身心，使生发出真炁，此炁为阳炁，称为一阳，又称一候。按《周易》而言，其卦象为“震为雷”（一阳爻生于二阴爻之下）或“地雷复”（一阳爻生于五阴爻之下），此一阳爻，即代表一阳初动之炁，又称一阳未复。王重阳祖师的《五篇灵文》曰：“凝神下照坤宫，杳杳冥冥，而得真炁发生，神明自来，谓一阳生而为复也。”

560.黍米：其言更加微小，比上条的黍米还小一半多。此比喻在内丹修炼中，精气神的变化至微至初。非常精妙，故用黍米，愈见精妙。以极小的形状作比喻，言其极精极微的意思。在丹道指发生的清阳之炁，虽然精微，却能点化全身阴质，脱胎换骨，故其效力无比。在外丹中“黍米之丹，能点铁成金”，意为黍米般的极小药力，收到极大的功效。《金丹四百字》中云：“乌肝与兔髓，擒来归一处；一粒复一粒，从微而至著。”是说内丹所采取的先天真一之炁，至精至微，如同黍米，须要一粒一粒逐渐积累，才能慢慢炼成金丹大药。

561.丹头：外丹言，指燃烧之时用作点化神丹的药物，如同卤水点豆腐一般。内丹言，指点化全身阴质的先天清阳之炁。《翠虚篇·金丹诗诀》云：“丹头只是先天炁，炼作黄芽发玉英。”

562.一斤：又称二八。古制称一斤即十六两，分为两半各八两，故称二八。炼丹家将阴阳二炁配合，犹如水火既济，必须二者相等，不能水大于火或者火大于水，所以各有半斤之数，共合一斤，补足人身本来元炁之数。否则便有伤丹之虑，因此以二八为喻。即金半斤为元炁，水半斤为元精，合而为丹。

562.神水：又叫“灵泉”。在内丹比喻为先天元精，乃由先天一炁所化。虽已成液，但非浊质之精。此人身真液，可以自动上下周流，乃由真炁所化而来，虽成液，但不是流水。此液中含有先天一炁的作用，故称为“神水”，修炼内丹，此为真正的药物。

563.二候：一阳初动之时，称一候。此时为药苗尚嫩不可采。至炁渐生，盈盛之时，似十五之月亮，正是圆满之候，为不老不嫩之时，称二候，此时正可采药。

564.三彭：又名三尸、三尸神、三尸虫等。三尸神皆为人身之阴神，即阴气。上尸神名彭踞，在人头内，令人愚痴呆笨，没有智慧；中尸神名彭蹊，在人胸中，令人烦恼妄想，不能清净；下尸神名彭躋，在人腹中，令人贪图男女饮食之欲。一说三尸神在三关，使人无法修道。用自身阳气打通三关，方可驱逐三尸，去除魔障。

565.三寸：又曰三寸气，三寸指咽喉部位。古人称一日百刻，一月计三千刻，十个月三万刻。行住坐卧，绵绵若存，玄珠显象，太乙含真。三万刻中可夺天上三万年之数。是说修炼之人，可用极短的时间，得到极长的寿算。张三丰云：一刻中，上半刻为温，为进火，为望，为上弦，为朝屯，为春夏，下半刻为凉，为退符，为晦，为下弦，为暮蒙，为秋冬。一时，日、月、年皆同分刻。此之谓攒簇阴阳五行，一刻之功夫夺一年之气候也。



566.六时:又名“六候”。道家修炼将人身后督脉分为子丑寅卯辰巳六时,身前任脉分为午未申酉戌亥六时。后面督脉六时为进火,为六阳时,前面任脉六时为退阴符,为六阴时。

567.七门:天门泥丸、地门尾闾、中门夹脊、前门明堂、后门玉枕、楼门咽喉、房门绛宫等七门户,乃修炼之重要关窍,五脏六腑皆系于此。《黄庭经》云:“中有真人巾金中,负甲持符开七门。”即指此七门。

568.八素:大脑(泥丸宫)中共有九神居之,周围有八个,即四正四隅之神围绕正中之神,此八神为“八素”。

569.绛宫:属于心的部位,乃为心下一窍。心肾二炁相通,即由此窍。心属火,其色赤,医家称为君主之宫,所以叫做“赤帝宫”。

570.黄房:又称土釜。在心之下脐之上,在两者之中间。也是中丹田之所在。中央为土,土色为黄,故称黄房。

571.中宫:在心窝之下、肚脐之上,中丹田之所在。有时下丹田亦称中宫,因此居于人体之中。

572.坤宫:坤为土,色为黄,,又称黄庭宫,即指下丹田。王重阳《五篇灵文》曰:“坤宫,乃人身中黄庭宫是也。即心下肾上,肝西肺东,内肾之前,脐轮之后,中虚之窍,真空发生之所。人自生,先生三元,后生两肾,渐生两目,后生两外肾,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。”

573.慧剑:内丹学言,慧剑比喻二目。《阴符经》云:“机在目。”丹经曰:“一团真意在双眸。”心藏神,发于二目。故此二月乃为神意之所发,比喻真意,道家的服饰,在大襟道袍的右侧,有两条剑形飘带,亦叫做慧剑。

574.曲江:张三丰《吕祖百字碑注》:“阳产于西南之坤,坤即腹也,又名曲江。”坤腹乃下元肾位,肾属水故以江为喻,即丹田。吕祖《指玄篇》:“曲江月现水澄清”,又《沁园春》曲江上见月华莹净。

575.两弦:比喻人身任督二脉。任脉在前称前弦,督脉在后称后弦。在周天运行时,神炁盈溢,如同月亮上弦、下弦之状。一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。又一说任脉起于会阴,而止于唇下;督脉起于会阴而止于上唇。丹经中又有“前弦短,后弦长”之说。

576.心神:又称魂灵、元性、本性等。在丹道修炼中乃为先天不神之神,以称为真意。不是所用非心中所生之后天意念。

577.玄关:又称“玄牝”玄牝之门等。是道家修炼之中最为玄妙的最为重要的一个关窍。丹书云:“道有三千六百门人人各执一苗根,不知此子玄关窍,不在三千六百门”。是说知此玄关一窍,即可明白修炼之总机关。



578.重楼：指喉至肺的气管，古人认为有十二节，故此称为十二重楼。

579.道历：道历是道教专用历纪，系按我国夏历为准，也用六十甲子纪年，推算之法由黄帝纪元（公元前二六九七年）开始，迄今已经是（2015年）道历四七一二年。

580.九巾：道士戴的帽称“巾”，共有九种，所以称九巾，是：混元巾、庄子巾、纯阳巾、九梁巾、浩然巾、逍遥巾、三教巾、一字巾、太阳巾。

581.空歌：就是道教神仙或者是高道流传下来的些专以度人清醒的“道歌诗词”用来解释度化大众的“诗文歌词”都称“空歌”。凡是有仙缘慧根的人，看到或听到就会醒悟和感受，看开世事，修道学仙。

582.庙会：由来很久，是广大群众精神与物质生活中不可缺少的组成部分，人们逢年过节的祭祀朝拜，大都按道教的一些讲究，体现出欢乐、祥和的喜悦风采，庙会多以社火、戏剧、歌舞、摊戏、杂技、魔术等，加之商业购物、小吃等融汇一起，使人们，看热闹、图红火、购玩具，品小吃，熙熙攘攘，络绎不绝，开心快乐。兰州庙会多在春节期间举办，时间一般为八到十五天。周边市县多以三、四、五、六月或九月为庙会盛期。其中有朝山赶会的，虔诚朝拜的，祈福迎祥的，消灾解厄运的，有露两手绝技的，放开嗓子唱戏唱歌的应有尽有，人流如潮，真是水泄不通。庙会的名誉，实质成为万民齐欢的盛会，也是老百姓求福的传统习惯，值得我们继承和发扬。

583.三岛：昆仑岛、蓬丘岛、方丈岛。

584.十洲：祖洲、炎洲、流洲、玄洲、元洲、瀛洲、长洲、生洲、凤麟洲、聚窟洲。

585.五岳：东岳泰山、南岳衡山、西岳华山、北岳恒山、中岳嵩山。

586.真意：就是真土。动极则静，静时之意属阴，称己土；静极而动，动时之意属阳，称戊土。

587.戊己：是二土相合之意，就是“圭旨”。《性命圭旨》的书名就是取其意。也称戊为阳土，己为阴土。

588.太易：天地之有始，一气动荡，虚无开合，阴阳感召、黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲元至圣，包元含灵，神明变化，恍惚立极，是为太易。是为有始之初始始也，是为道生一，曰：元始。

589.万殊：即万象，自然界的一切事物景象。

590.绵邈：茫茫悠远。

591.元一：又作玄一。《老子》云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”葛洪仙翁把“一”称为“元一”，是玄道化生万物的第一步。

592.吐纳：吐故气，纳新鲜之气。也指化育。

593.草昧：天地初成时的混浑状态。



594.五声:古代音阶分为“宫、商、角、徵、羽”五类,也叫五音。

595.八音:上古的八类乐器。

596.两仪:太极生两仪,代表天地,也代表阴阳《易·系辞上》云:“易有太极,是生两仪。”

597.玄妙:玄为天,妙为地。指天地间的玄妙。

598.乾坤:卦象,象征乾为天,坤为地,坤为太阴,也把乾坤比父母等。

599.有无:是老君哲学思想中的一对概念。他认为:道是“有”“无”的统一体;而且“无”是第一性的,“有”是第二性的。老君云:“(有、无)此两者同出异名”;又云:“天下万物生于有,有生于无”。

600.九三:人类禀阴阳二气而生长,到十六岁时,阳气才得以纯正,称九三零。《易》以阳爻为九。《易》卦中凡第三爻属阳性者,均称“九三”。

601.六二:《易》以阴爻为六。《易》卦中凡第二爻属阴性的,均称“六二”。

602.得道:皇得此道而更加盛美,帝得此道而更加神圣,王得此道而更加贤智,人得此道而更加完美。古帝、皇得道者有:伏羲、神农、黄帝、尧舜等;隐居而得道者有:广成子、老聃、庄周、关尹、郑隐、务成子、赤松子等等,王侯得道者有:张良、刘安等。幽隐山岩之得道者有:张果、钟离权、吕洞宾、陈抟、王重阳等等。总的修道成仙者约十万余人,全家升天成仙者约有八千余处。

603.铅汞:也称龙虎。指元神、元炁。以外丹铅汞比人身心肾之炁。

604.鼎炉:指丹田。外丹之鼎炉比在身体上。

605. 禀物:指炼成内丹所必须具备的各种要素,如:元神、元炁、元精聚合于丹田,心静入定,胎息形成等。

606.采取:指采取元神、元炁、元精来炼内丹。

607.抽添:身不动气定叫抽,心不动神定则添。

608.温养:指调理中和五脏、经脉。

609.火候:指意念对练功过程中各种气感、征兆的调节控制。

610.结胎:指结成内丹,是修真者达到的最高境界,可以长生不死。内丹结成的主要标志,具体是:气息恒定,不出不入;意定神静,必心空无。

611.了当:指修炼丹功完毕。

612.金丹:张平叔云:“学仙须是学天仙,唯有金丹最正端”。金者“坚的意思”,丹是圆的比喻。“金丹之道,简而不繁”。以虚无为本,清静为用。始于命功的修炼(指用意识在一定程度上控制内气运行),而终于性功炼神还虚。从始至终,并无高深难行之事。傅山大士说:“饱经八百世,终是落空亡。”是说误学旁门左道或邪教,无论学了多长时间,最终而落空。因为不符合金丹大道的全体修炼过程。



613.关窍：若人不明关窍而言修道，犹如人未能立而言行也，前为普照，上丹田关窍有：心源、性海、灵台、灵山、天君、主翁、方寸、丹元、日魂、真汞、朱汞、灵府、玉液、丹台、交梨、金乌等。中丹田关窍有：真土、黄中、黄庭、规中、西方、黄婆、这个、中黄、玄关、戊己门、法王城、真一窍、祖气穴、西南乡、净土、守一坛、归根窍、复命关、如意珠等。下丹田关窍有：玄冥、关元、生门、死户、华池、土釜、婴儿、北海、气穴、橐籥、灵根、月魄、金华、河车、蓬壶、火枣、真铅等。背身为返照：上丹田关窍有：昆仑顶、清虚府、上天关、交感间、崆峒山、玄室、黄房、天宫、天根、玄门、瑶池、泥丸、天谷、天堂、内院、紫府、玄都、太微宫、玉京山、紫金城等。中丹田关窍有：元神、玉枕、风池、玉楼、风府、天柱、大椎、陶道、身柱、神道、灵台、玄枢、命门、元君、龙火、虎水、督府、腰俞、至阳等。下田关窍有：翠微宫、上土釜、太玄关、尾闾穴、气海门、三贫山、禁门、会阴、长强、魄门、地轴、上天梯、生死穴、壬督交接处、子母分胎路等。时照为阐发阳升阴降之玄机，天地四时之微妙。

614.内照：心如君，神明出于此；肺如辅佐传令之官，治事节度出于此；肝如将军，谋虑出于此；胆如中正官，决断出于此；脾胃如仓廩之官，五味出于此；大肠如传导之官，变化出于此；小肠如受盛之官，化物出于此；肾如作强之官，技巧出于此；两乳间之膻中如同臣使，喜乐出于此；也为气结聚之处，能分布阴阳，生化之源，故曰海。照者日月照，即双眼内视。

615.身心：心火采得元神，再聚肾中元炁。心液与肾气相互作用，再会聚心火中的元神。身心两个字是橐也是火。采时称为橐，橐中有火；炼时称为火，火里有橐。元神即为火，火存心中，心中有元神，元神在火中。元炁即是橐，橐在于身里，身里有元炁，元炁在水里。以火炼而成内丹。即是以神乘气而成大道。

616.顺逆：道生一、一生二、二生三、三生万物。此所谓“顺去”，生人生物。形化精、精化气、气化神、神化虚。此所谓“逆来”，成圣成仙。

617.三关：初关炼精化气，要识天癸生时须急采，采时须以徘徊之意，“火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹产。”中关炼气化神，乘此火力，驾动河车，自太玄关逆流天谷穴，气与神合，然后降黄房。所谓乾坤交会，一点落黄庭。上关炼神还虚，守一抱元，以神归于毗卢性海。

618.降龙：离为心也为火，和日都为元神，其中有正念，这种心中的灵念称为龙。其狰狞恶，若降伏此龙，便是控制心中的真火（元神），不伏龙就不聚元神，就无法得元炁，不降其神，也不能伏其性命。并且真元神真元炁不易相合，必须降龙伏虎，学道知此理，其他事情则迎刃而解。

619.伏虎：坎月为铅（指水、肾），中有戊土，强名曰虎，能伏此猖狂之虎，以产先天之铅，伏虎者伏身中真水，水源至清，虎可伏而无人之害。故历代圣师以降龙为炼己，伏虎为持心。

620.妄心：一切众生从无始以来，迷却真心，不自觉知，故受轮转，枉入诸趣。原夫真心无妄，性智本明，妙湛元精。由妄瞥起，俄然晦昧，失彼元精，故转智为识。形中妄心名曰识，心



本无知，由识故知；性本无生，由识故生。今人妄认方寸中有个昭灵之物，浑然与物同体，便以为元神在是。殊不知此即死生之识神，劫劫轮回之种子耳。妄心也称欲心，识神也。

621.灵关：也称灵台、灵山。老君曰：“若夫修道，先观其心。观心之法，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，以藏其元神。其中空洞，至虚至明，乃人生之主宰。所谓有之则生，无之则亡，生死盛衰，皆由这个“灵关”一窍。

622.五灵：精、神、魂、魄、意。

623.五识：眼、耳、鼻、舌、身。

624.七情：喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲。

625.心地：众生之本源。

626.清静：不浊不秽不漏。心平似水。

627.真如：不妄、不变。

628.虚心：《龙虎经》云：“至妙之要，先存后忘。”意为六识之主帅，眼实为五贼之先锋。古人云：“心是枢机，目为盗贼，欲伏其心，先摄其目。”盖弩之发动在机，心之缘引在目。机不动，则弩住；目不动，则心住。虚其心须先伏目，让日常视灵关一窍，便可虚其心也。《道德经》云：“不见可贪之物，而心不惑乱。”

629.止念：太上曰：“吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无。”观心就是止念，观心也非易、止念真尤难。念头起处，便是人之生死之根。念起是心病，还续心药医。念起识根，智劣识强。妄念生起，故有妄念。须弱识根，智强则止念。

630.六根：眼、耳、鼻、舌、身、意。

631.六尘：色、声、香、浊、贪、秽。

632.修心：心情好则百事成，但能培养本原，观照本窍，久则油然心新，浩然气畅，寂然无思，豁然知空，了然悟性，自然精神朗发，智慧日生，心性灵通，自然元阳真炁产生，降黄庭，入土釜，如服善药，众病成消。凡圣仙均从心修起。

633.玄玄：天地之内、宇宙之间，中有一宝，秘在形山，内外空然，寂寞难见，其谓玄玄也。巧出于紫微之表，且在于虚无之间。端化不动，独而无双，穷睹无所，留声无形，唯留其功，万象真宗。此为玄玄之形容。

634.明心：示能明心，安能见性，未能尽心，安能知性，明心、尽心之要者，时以善法扶助自心，时以赤水润泽自心，时以境界净治自心，时以精进坚固自心，时以忍辱坦荡自心，时以返照洁白自心，时以智慧明利自心，时以元炁温养自心。方可明心见性、尽心至道。

635.幽关：两肾之间，即中丹田，夹脊关也。

636.生门：即脐、下丹田。赤子：心神。

637.玉堂关：肺。密户：肾。命门：在脐下。



638.玄门：指道门、修道之门。金花：元神。

639.浇灌：修炼。玉树：指身体。栽培：修炼。

640.沐浴：《易》曰：“洗心退藏于密。”也将沐浴标为“艮背”。沐浴为洗心法，艮背虽有止念之功，二理基本同。因心属火，藏之以背为水者、洗之义也。心居前而藏以背，为水火互相交养，自然火不燥，而念虑不生。

641.金莲：指肾间动气，即元精或先天元炁。

642.瑶池：上丹田。壶中：下丹田。玄谷：上丹田。

643.炼液：指搅舌咽津。琼浆：口中津液。

644.开关：指气通督脉之关窍。

645.双关：在夹脊关脊柱第十二节下，腰内两肾正对夹脊双关；透顶门即上丹田。其上通天谷，下达尾闾，中通心肾，如摄灵阳，救护命宝，修行的门径。此为督脉上的中间。

646.添油：人若知添油之法，续尽灯而复光明，即如得返魂之香。非添油则不能接命；命不接侧留不住性。是喻修道所得的金丹（内丹）为油，人的性命如灯，常添油可接续性命。揭示修道的重要性。

647.津液：道家认为津液可以荡涤秽污。液中有炁，炁中有液，液与炁相互化生，是金液（肾炁与心炁相合称金液）的根基，润身养生的宝贝。

648.祖窍：老君曰：“玄牝之门”。紫阳言：“修炼金丹（也称内丹），全在玄牝。”《修真篇》云：“要得谷神（元神元性）长生不死，须凭玄牝（丹田）立根基。”《四百字·序》云：“玄牝一窍，采取在此（采取指采元神元炁），交合在此（指元神元炁交合于丹田），烹炼在此、温养在此，结胎在此。”先哲们将祖窍（即丹田）称隐喻谓：先天主、万象宰、太极蒂、混沌根、凝结所、虚无谷、造化源、不二法门、归根窍、复命关、西南乡、戊己门、真一处、黄婆舍、守一坛、神室、真土、黄庭、中黄宫等等，种种异名，难以一一记述。用心记意。

649.玄牝：纯阳祖师云：“玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾；窍取生身受炁初，莫怪天机都泄尽。”是说玄牝也好、祖窍也罢，统指下丹田肚脐。

650.守中：老君曰：“在于根深蒂固，守中抱一而已。”勤守中，莫放逸（即意念弛散而奔逸出），外平入，内不出，还本源，万事毕。是说外气不入，内气不出，精炁神还归本源，修炼之功完成也。

651.抱一：是说抱守此本体之一，一者道也。

652.男女：指元炁，元神，即虎龙。

653.婴儿：元神。姤女：元炁。黄婆：丹田。

654.铅汞：铅是龙指元神。汞是虎、指元炁。

655.交媾：分内外交媾之理有二；坎离、龙虎交为内交也，产孽也，乾坤、子午交为外交也，



结丹也。此二法天渊不同,学者宜细分辨之。

656.常寂:是入静。常照;返心内视。

657.翕聚:乃守中抱一之功夫。

658.蛰藏:是根深蒂固、归源封藏。

659.橐龠:刘海蟾曰:“无底曰橐,有孔曰龠。”这里的橐龠实指风箱相似的器物,可以鼓风。比喻人体呼吸气进出。

660.伏气:伏气不服气(服气即食气,按专门的呼吸方法来吸纳自然界的清气,达到养生的目的)。服气必伏气,服气不长生,长生须伏气。气聚下必然上升到髓海(指脑、上丹田),气聚上必然下达气海(下丹田),二气相接,循环无穷。此为运、运就是炼。

661.返本:是把散在耳、口鼻、四肢、百节的元神元炁,重新收聚返回到肉质的心上,谓涵养本原。又将心之所涵养者而复反之于天地间,谓安神祖窍。再将天地间所有蛰翕聚者复返于呼吸处,谓蛰藏气穴。日复一日,气凝气聚,则道成也。

662.正气:取四时的天地正气,纳入丹田中,便是所谓的“真种子”(指元神、元炁)。它在丹田中凝积时间长了,便自然心定、神定、息定。于是元神、元炁相亲相迫,相互交合,内丹便结成,称真人胎息。也将内丹大槩称正炁。

663.胎息:元炁者大道之根,而能改移四时之气者戊己也。春在巽,能发生万物,夏在坤,能长养万物;秋在乾,能成熟万物;冬在艮,能含养万物,天地者,太虚之真胎也;日月者,太虚之真息也。无去无来,无出无入,返本还原、是真胎息。

664.根本:吾身中太极是也。天地以混沌为太极。吾身以窈窕冥冥为太极,天地阴阳交而生万物,吾身阴阳交而生大槩。大槩生于身,与天地二气交生物不异。混沌天地之鄞鄂,窈冥亦是大槩之胞胎也。

665.内丹:就是纯真的精气,人体中的真种子(也称大槩)因为它也进入混沌状态,所以也称他为太极。因为他是创造化育人身的始源,所以也称先天。因为他阴阳没有分开,所以叫一炁,又叫黄芽、玄珠、真铅、阳精。

666.真土:指肾间动气。分为戊己土,按天干的戊、己配中央和土。丹家把五行观念的戊己配中央,表示肾间动气,即戊、己两个天干表示同一事物,就可分成一事的阴阳,因而就有时间差。己属阴、戊属阳,土成了阴阳之土了。

667.采槩:只要是阴阳结合的时候,都可以采槩,这个时候全身的骨骼都有条有理。利用这个时机采槩,所有化育都很顺利。这个机,是丹田里的道理很微妙的,多在子时发生这个机,正是创造化育的时机最奥妙的一点。

668.大槩:是先天孕育,后天产生的,奥妙就在太极将分未分之时,静到极点,阳气还没脱离阴气,此时淡烟罩山,雾气罩水,像冬雪渐凝,水浆渐澄清,忽小窍发痒,浑身发软,心头恍



惚,这时阳气已通过上丹田,就到活子时了,鼻孔张开,阳炁化育,大炁产生了,神志清醒了,肚里一阵震动,丹田张开了,元炁冲进丹田,玄关的机关露出,也就是内丹出山矿的时间。

669.曹溪:广东的溪水名,这里比喻内气沿督脉上行。

670.三车:即牛、羊、鹿车。羊车运气,鹿车运精,牛车运神,白牛车拽鹿车(指最上乘功法)。三年是喻言。

671.聚火:用吸、舔、摄、闭,四字诀。就是鼻吸进先天元炁;舔是舌顶住上腭;摄是紧撮谷道,内中提起真炁;闭是堵咀闭眼而且要反听。津液自然落到丹田中。

672.采取:最重要的方法是掌握时间,太早了嫩容易挥发,太迟了嫩老就发木了。一定要等到铅华吐白(指肾间气发动),内丹成“象”,才定采取时间。肾间气动,到了“活子时”时候应急采取。

673.火候:方法有文法、武法,不可一律对待。入静中阳物一动,是肾间气离开肾发动了。丹田中有响声,说明元神逼近元炁了。这是第四节的火候,静守丹田看火候,应让呼吸平稳,听其自然。这是第六节火候。阳气要用文火,阴气要用武候。成就万物的本性,保存万物的存在形态,绵长而微弱,不要太勤快,不可懈怠了,要保持最纯的火候,大丹就可炼成了。

674.神水:指退阴符的真炁。金丹:指肾间。

675.性命:“性”,也言天,经常潜藏在上丹田,所以上丹田就是性的根。“命”,也言海,经常潜藏在脐,所以肚脐就是命蒂。这是说“性”在天边,“命”在海底。由于“天”中孔窍是圆的,可以藏性,并能通到“地”中的孔窍,所以从上到下贯通,直接养蓄而无害处。“地”中的孔窍是方的,可以藏命,能够通到“天”上的孔窍,因此自下而上贯通,直接蓄养而没害处。

676.天地:天是圆的,表示圆陀陀的意思,性寄居的地方,成为命之根子。地是方的,表示方寸的意思,是命系结的地方,成为性的中枢。性和命是混成一体,实在不是两个东西。

677.流珠:离宫中灵物,比喻汞的流动性,也称姹女,灵汞,就是太阳气。灵汞性质强烈,遇火就挥发的无踪影。紫阳曰:“要须制伏觅金公。”

678.金公:铅字也,坎宫中灵物,喻言:金华、黄芽皆真铅,真名乃太阴之精也。铅自曲江来,透夹脊,彻玉京,斡旋流,直上泥丸,虽名抽铅添汞,实在还精补脑。

679.泥丸:《黄庭经》中说:“脑神经根叫泥丸。”指人的大脑,关键部位都有神,都以脑神为本宗。脑中所有的神气都有位置,上丹田就在其中,只要意守这里,就会长寿无穷。所说的“方寸地”,就是指大脑的“方圆一寸”,这个地方是玄妙中最玄妙的地点,是天上的天,是郁罗灵台(下面都是上丹田别名),玉山上京,脑血之琼房,魂精之玉室,百灵之命宅,津液之山源,两耳交通穴位,前有明堂,后是玉枕,上面是华盖,下面是绛宫,北极太渊(上丹田之别名)之中,就是真一元神居住的地方。

680.守一:《西升经》曰:“人能守一,一亦守人。”人能握神守一于本宫,则真炁自升,真息



自定，真精自朝，灵苗自长，天门自开，元神自现。顶窍开而窍窍齐开，元神居而神神听命。一者真一，一炁也道也。

681.过程：真炁进入上丹田时，须驱除杂念，速振精神，眼看顶门，息心凝神，少时元神元炁交合，造化运转，雷鸣电闪，撼动乾坤，经脉都紧张起来，九宫透彻，金晶从顶灌下，银浪从下冲向头顶（金晶指元神、银浪指元炁）。内丹形成的征兆是：黄芽、白雪都出现。元神元炁，阴阳魂魄，像夫妻依恋相抱，发出龙吟虎啸声音，于是元神元炁的精髓，凝结成珠子。这时玄珠（内丹）成象，矿渣已经淘汰，保存了真金，一滴津液落到口中原地方。

682.精金：原精金浑然在矿，因火所逼遂上乾宫，渐采渐积，以烹以熔，炼之又炼。直至烟消火灭、矿尽金纯，方才成一粒龙虎金丹。圆陀陀，活泼泼，如露如电，非雾非烟，辉煌闪烁，光耀昆仑。放则开天地窍，归兮隐入翠微宫。此时槩不产，轮不转，液不降、火不炎。五气俱朝于上阳，三华皆聚于乾顶，阳纯阴剥、丹熟珠灵。

683.灵丹：即内丹，进入上丹田即入鼎，内外一起修炼，反复进行，直到同天地融合，天空中一点真阳自然同我的内丹合二为一。我的心灵感受到天地的灵炁，体内先天的元神元炁就和外部天地相应，浑然结合在一起。

684.火候：槩非火不产、槩熟则火化矣。火非槩不生，火到则槩成矣。未得丹时，须藉武火凝之；既得丹时，须藉文火以养之。文火者结宝之。其养之法，节其寒温消息也。审其火未燃，须藉巽风吹之。察其火既燃，须资神火沃之。火太过则损之，若不及则益之。俾得中和而无火燥、火寒之病矣。火之寒燥全在意念上发端。惟只要一念不起，一意不散，含光默默、真息绵绵、圆明觉照、常自惺惺，此长养圣胎之真火候也。

685.怀胎：此功夫取决于微弱绵绵的呼吸，万年的气数取决于未来往还的过程（指内炁循环，内丹上升和复还），靠这些养蓄丹田中的宝贝，使它常在。把上丹田的内丹运输下来，使它重归丹田。驱使肾间动气，运载内丹，离开丹田，移到天谷，登上昆仑、蓬岛（天谷、昆仑、蓬岛都指上丹田）。

686.三害：邪念、烦恼、怨怒。

689.炼形：《清静经》曰：“内观其心、心无其心。外视其形、形无其形。”形无其形者身空也；心无其心者心空也。心空无碍，则神愈灵。身空无碍，则形愈炼而愈清。直炼到开与神而相涵，身与心而为一，方是身形俱妙，与道合真也。虽曰炼形，实为炼神，是内外兼修也。

690.无极：是言阴阳不分，清浊混融的气质物体、即称“混沌”。天地未辟之前谓“混沌世界”。示意人在未学道之前，也是一个阴阳不分，清浊难明的混沌之人。是说不学道就不明自身的阴阳之理。

691.初动：动者阳也，静者阴也。由于无极的初动而生阳，阳清轻而升为天，阴浊重而降为地。是辨阴阳分清浊，使无极此时而成皇极，正在发变中。也指人们皈依学道就是“初动”



的表现,也在动变中。

692.生阳:人身属阴阳各半,唯独双目是纯阳,返光回照到哪里,哪里就会生发或初动而生阳。人体按“阴阳消长”图来说:平均二十五岁开始,日渐消阳,至六十四岁,阳气基本消尽。因为人体的阴阳气不平衡就会生病,何况阳气殆尽。为此道教的修道炼气就是生阳补阳之法,以补足失去的阳,平衡阴阳方可产聚。

693.黑虎:指北方水,实指肾炁属黑。五方五脏都有色炁;东方为木、青气,指肝炁;南方为火,赤气,指心炁;西方为金、白气,指肺炁;中央为土,黄气,指脾炁;北方为水,黑气,指肾炁。北方炁机运,白云白雾,从背督脉腾升而上。黑色由坤而来,九宫中坤为二黑,先天卦的坤在北方水,即称黑虎。

694.昆仑:是以脑后为昆仑,云炁腾上昆仑而衡过泥丸,来到玉泉赤龙玄吸。百会穴也称昆仑顶。

695.寻阳:初学道的人,阴阳还没有清楚的分清,须要找到阳气发生的地方。

696.十字:指舂的各自中间。舂分大小舂,大舂大鼎,小舂用小鼎,这里的舂指大舂,也就用大鼎了,大鼎指肺脏。

697.重楼:是气筒骨。

698.厥疆:是人的肚脐,也叫神阙穴,生身处,气穴、丹田、橐龠、土釜、灵根等喻名。

699.坤方:指肚脐以下,也称天根地界。

700.由卫:随气而升上行指婴儿、姤女在护卫元神。

701.法轮:壬督二脉的上下运转为立轮法轮。五脏炁的互换运转为平轮法轮。

702.八爻:即指八卦,因八卦的“--”“-”为阴阳爻。

703.月孛:即指黄道逆行、太阳顺行的古历法。

704.补炼:指补阴炼阳。也称炼石补地、炼气补天、炼水填海、炼火补土、炼土生万物。意思是补足失去的阳气。

705.出玄:正炁升上腾升。

706.三池:瑶池、金池、玉池。

707.妙聚:元精之水为妙聚一点。三品妙聚为神、气、精。此聚在人身为元神、元精、元性。

三字部分

1.五渐门:唐茅山宗司马承祯提出的五种修道阶次。一是斋戒:只吃素食,沐浴净身,达到收心入定的作用;二是安处:深居静室,寡情少欲,除去事虑,居住明暗适度,阴阳适度,达到内以安心,外以安目;三是存想:收心于内,凝神专一,全性养生;四是坐忘:通过静坐而物我两忘。



忘,达到完全虚静的精神境界,与道冥合为一;五是神解:又称“万法通神”,前四门为信解、闲解、慧解、定解,修炼至此,要夺天地造化之功,通关神明,长生不老成为神仙,故称神解。

2.五禽戏:东汉华佗按上古身体锻炼模仿动物动作,总结归纳成有代表性的五种禽戏,作为保健体操和气功导引之法。分别是:虎戏、熊戏、鹿戏、猿戏、鹤戏。以模仿相应的动作,达到人体各肢节及脏器都进行导引运动。要领是:全身放松,意守丹田,呼吸均匀,形神合一,每种动作左右各作一次。虎戏现出威武勇猛的神态,柔中有刚,刚中有柔。熊戏现出沉稳轻灵,彪悍特点。鹿戏体现静谧恬然的姿态。猿戏现出敏捷灵活特点。鹤戏现出展翅凌云气势。常练五禽戏,可活动筋骨脏腑,腰肢关节,可壮腰健肾,疏肝健脾,补益心肺,达到祛病延年目的,并为静功导引,起到作用。

3.八段锦:古代传统医疗保健功法。八者一般为八节,也有十节和十二节的。锦者似锦之柔和优美。行功时动作柔和,站式为南派,多马步以刚为主为北派,道家兼用站、马步、座式。其要领:1.松紧自然;2.准确灵活;3.练养相兼;4.循序渐进。八段锦为有氧运动,安全可靠,效果显著,是活筋骨、调气血、炼养结合的导引术。

4.服五牙:《大洞真经》卷一“诵经五诀”指出:练习者分别向东、西、南、北、中五个方向叩齿念诀,然后口吸各方向的精气充盈五脏。东、西方吸气,舌搅上齿内,舐唇口水满而三咽;南北方吸气,舌搅下齿内,舐唇口水满而三咽;中吸气,舌舐齿表,舐唇口水满而三咽,漱毕鼻吸气至极而徐徐放之,令五牙达五脏,是服气的前提,能通畅五脏,有此基础,再行服气法,服五牙可开窍全形。

5.三尸虫:也称三虫。汉《河图纪命符》中云:人身中有三尸,三尸为之物实魂魄之属也。道家认为,三尸实际代表人体内的三种恶欲,即:私欲、食欲、性欲。也有称人身寄生虫。参两字部分三彭条。

6.房中术:《抱朴子·释滞》中云:房中之法十余家,或以补救伤损,或以攻治疾病,或以采阴益阳,或以增年延寿。其主要是“还精补脑”之事。男女双修术能延年益寿,祛病强身。此关键要掌握房中术的修为和保养,其要点是:“顺天地阴阳之和,全人身性命之真。”或戒淫不漏以固精,或借术还精补脑,或避忌卫生以益寿,并要性美满而达到人类天赋之寿命。也有称阴阳术、男女合气术。古代养生术对男女交媾有定论。人不交阴阳则生病,若纵情恣意没节制则丧命。所以房事要节欲宝精,重视房事禁忌。特别要讲究房事与气功的结合进行。不可只图淫欲之乐,为大忌也。

7.五道神:《太上老君虚无自然本起经》载:五道依次是:一道神上天为天神;二道神入骨肉形为人神;三道神入禽兽为禽神;四道神入薜荔,饿鬼名;五道神入泥黎地狱人名。宣扬修行守道,清静寡欲,否则会迷沦有欲,淆乱本真,不能返璞归真,便入“五道轮回”。劝人弃恶从善。



8.调饮食：是维持人体生命活动的根本条件，人体摄入五谷之精气充足，就气血充足而旺盛。则筋骨强壮，所以脾胃是五脏的根本。肝、心、肺、肾都秉承脾之气，因此常年应以脾胃之气为本。人体中的阴阳运行、五行相生，都是饮食的作用下进行。少年人真气、元气强，有失饥饱 and 吃生冷不易患病，因为脾胃强盛。老年人真气枯竭，五脏衰弱，全靠饮食来益气养血；如果生冷无节，饱饥失宜就会生病。老人宜食温热、熟软食物，忌食黏、硬、生、冷食物。在早晨应服些“人参平胃散”，临睡服“人参半夏丸”。四时以序吃软熟饮食，每顿不可吃得太饱。应以少吃多餐，使脾胃宜于消化，饭后步行二百步，以运动助消化，只要调节饮食，自然安然无恙。

9.六字诀：咽主肺，肺与五脏相连，风邪侵入体内就会鼻塞。肺有病可用“咽”气法治疗。呵主心，心与舌和五脏相连，心火过热则口舌干。心有病可用“呵”气法治疗。呼主脾，脾在七窍与唇相连，脾有病用“呼”气法治疗。嘘主肝，肝在七窍与双目相连，肝有病用嘘气法治疗。吹主肾，肾在外与七窍的耳相连，肾有病用吹气法治疗。唏主三焦，三焦有病用唏气法治疗。

10.守三一：三指精、气、神，一专指精，也指精气神统一。此功法着重炼精，在心定入静，呼吸柔和，气调神安，心不动则气不交。意守丹田则精固不泄。另说是割舍自己的嗜欲，从而培固血气，使元气得以保存，精、气、神、三一固守，不被外泄，身体就强壮，也可益寿延年。泥丸、绛宫、丹田是精、气、神三一的真穴所在。若能守好泥丸、绛宫、丹田，万邪千毒就无法伤害身体。再终身不断地漱华池、食五脏五牙之气，就能永远健康。

11.存白气：半夜时拿掉枕头平躺于床上，紧握拳头，放松身体，调和气息，使呼吸匀细深长，使身体的元神完足就位。若元神不足时，需起来焚香一炷。然后平坐，闭目，握拳置于两膝上，心中存想元神，使两目中感觉有白气，像鸡卵大一团白气在两眼中间。此时的“元神”已恢复旺足。这样每天夜做一次功，使“元神”旺盛。

12.服三气：服气也称吐纳，食气，是吸收天地间之生气。此法源于先秦时的吐纳食气，行气，以调制呼吸法，有行气、闭气、胎息、吐纳、服气、食气等功法，“服三气”法也是其中一种。存服外气，是存思与服气的结合，有服五牙、六气、霜雾、三气、紫气等多法。方法虽不同，其修炼方法切大同小异，都要求以意念导引，服食外气充盈五脏之中。服三气法指服食：青、白、赤三气。此法，每日早上日出之时，面朝东方服食青白赤三气，直感觉中气十足为止。但必在空气新鲜之地进行，有树林和流水之地为佳，不可在路边、人多之地，有混浊的水、气、地等。

13.服元气：人要延年须修炼其根本，服元气就是修炼根本，服元气要用气海穴，气海是人孕育的本始部位，在脐下一寸五分之处，与肾相连，属壬癸水，水归于海，所以叫气海。人身的气被壅滞就会有病，若气沉在内，医药不能治时，需诚心练功就会排除。闭气于丹田，两手重叠，掌心朝天，放置脐下，细察气动征象。若冲容似喘似触，或鸣或痕，如掣如物，动于掌下，此



时须静等候,要心神下注,内视气海,使阴阳气相剂、变为津液。稍坚持后鼻中没有呼吸出入,只觉海中有动,此时气海穴呼吸来供全身。开始用意念时,平躺去枕,稍鼓起气海,就觉满腹的气,要留意不可让气到达心肺,否则会引起心闷碍塞和心火不能下照。心能下照就是心守护气海。如此良久,元气遍身,无处不暖。此时稍闭气鼓气海,鼓三两通,到处都畅通,气能常至腰和踵,若后筋骨常欲动,动辄有声,气所之至,再没有阻塞。常这样坚持,就是延年益寿之法,须经明师指导。

14.养五脏:是养心、肺、肝、脾、肾。方法如下:

一、养心:人的心理活动和生理功能关系密切,心情好,生理状态最佳,反之功能下降、久之引发疾病:(1)要学会自我调压力,使大脑神经系统保持平衡。(2)待人处世乐观,豁达,做到静以养心,保持心态。(3)善于生活,丰富生活。(4)营造和睦家庭,友好邻居。(5)正确对待疾病,树立一定治好疾病的信心。(6)知足常乐。

二、养肺:(1)补水益肺。(2)食物补肺养肺。(3)以笑宣肺。(4)运动健肺。

三、养肝:(1)多饮水。(2)少饮酒。(3)饮食平衡。(4)心情舒畅。(5)适量运动。

四、养脾:脾胃是后天之本,气血生化之源,胃主纳,脾主运。(1)四季醒脾。(2)四季健脾。(3)护脾养脾。(4)深秋、早春、冬季要暖脾。

五、养肾:肾是先天之本,养肾就是养本。肾能养则坎水不外崩,肾澄则命火不上冲。安心养肾,神精交结,可以祛病,乃可以言修。

15.炼丹术:也称外丹术。是由服食丹药发展而来,是道家达到其长寿目标的一种方法。外丹分两种:一是用某些矿物石药,通过煮炼或烧炼,丸成丹药,用来服食。二是直接服食某些石芝草类药物,以点化自身阴质,使之化为阳气。由于炼制方法不同,炼丹术也可分为三类:一是通过加热使固态物质发生反应,使得变形、变质、变色、变味除毒等,称为火法。二是通过溶解固态物质再发生反应后,浓缩丸丹,为水法。三是将药物水煮、去渣再煮浓缩丸丹或者将药物细粉,燠蜜为丸丹者,称土法。是一种化学反应最基本的形态。炼丹术中包括“黄白术”,就是将丹砂汞与铜炼,化学反应成药金,丹砂汞与铅炼,化学反应成药银等等炼化后制作长生不老丹药。其中的丹砂反应可以反复变化,可以变白,变黄,金丹多以黄色为主,所以称作金丹。

16.小周天:又称子午周天为内丹术功法。指内气从下丹田开始,循督脉而上,顺任脉而下,过三关沟通任督二脉。心肾相交,水火既济,充实精气,达到防病治病,延年益寿的目的。炼法是:

一、姿势:按自己年龄、体质选择。(1)盘坐:盘坐在椅子上或团垫上,两臂自然下垂屈肘,两手放在大腿上,或膝盖上,左手阳、右手阴,眼微闭口合。(2)侧卧式:一般要在打通任督二脉后方可侧卧,但老弱或染重病者也可选用,但只须向右侧卧,右腿伸直左腿湾屈,左手



掐中五放在大腿上,右手放在耳脉处。(3)站式:青年或体壮者可采用。八字站立,两手举过头顶、手心向天。

二、呼吸:此功法有自然呼吸法和停顿闭气呼吸法及逆式呼吸法。(1)自然呼吸也称正呼吸和顺呼吸。呼吸要求匀细、自然、绵长、以每分钟4次左右为宜。(2)停顿呼吸法,是换呼吸之间少有停顿。

三、意守:意守丹田即下丹田,或者某脏器。

四、元气产生后,由丹田降经尾闾升至头顶,再降丹田。

17.大周天:又称卯酉周天,在小周天的基础上,先以炼精化气,打通任督,当内炁在丹田发生后(丹田产生热气流的感觉),这种热气流在意念导引经奇经八脉、十二正经脉流经全身。在气机升降的规律,循环运行,谓大周天。大周天不一定按任督运行,也有按十二正经某两条运行。

18.女丹功:内丹学术语,包括两层含义:一是指女性修炼之内丹;二是指女性修炼之方法。由于女性在心理与生理上与男子不同,女人外阴内阳,男人外阳内阴,男子以精为基,女子以血为本。因此内丹功法在筑基入手时和初关仙术,男女有别。《坤元经》载:步骤为:(1)静养化悉:坐功时万缘放下,清心寡欲,意默血海……舒散周身,一片浑圆景象,方可下座。(2)知时炼形:月经每月必来,分壬水、癸水,经将止未止之期,真阴忽又发动,如鱼吸水,急照前法行炼形和气之功。(3)斩龙立根:斩龙功是内炼丹田与炁穴间之气……赤龙斩断,乳头缩如男子,丹基始立。(4)采取生药:斩龙后继之采取之功……还乎先天本位,称作还丹。(5)会合胎息:还丹功成,于先天大定之中,气息悠悠绵绵,觉有切无。(6)调养出神:百日神气大定,感觉电闪雷鸣,婴儿出胎。(7)合道成仙:阳神出壳,婴儿现形,渐至仙人境界。妇女初次修炼时,由于女性以血元为本,中老年后血竭气衰,要从补气血为主。女人修仙曰炼形,先积气于乳房,然后安炉立鼎,行太阴之法。

19.五石散:主要在魏晋时期流行的一种有毒药品,它有石钟乳、石硫黄、白石英、紫石英、赤石脂五种石药制散。治伤寒的特效药。汉张仲景所研制的五石散,服后散步、多吃凉冷食物、喝凉水、穿薄衣、喝热酒、洗凉水澡。因为服药后发热、发冷,但发冷也不能吃喝热物,也不可穿厚衣。所以此药也叫“寒食散”。

20.内丹术:是道教一种非常重要的养生术,修炼内丹术的主要目的就是强身健体,防病治病,益寿延年,得道成仙。如果脱去宗教外衣,透过神秘的面纱,发现是一种修身养性的修炼实践活动,看到它确实具有祛病健身益寿的作用。内丹学中将精气神合凝为药的理念,实际上是通过神经系统高级活动,用“意”来指导影响生理活动,即以意领气来导引调和,重组系统组织器官的功能,改善体内新陈代谢,增强人体自身免疫力,增强了生命质量,以达到防病治病、强身健体的效果。内丹术具有心理调节功能,习练内丹术不仅利于人的生理健康,还



有利于心理健康。在现代人的心理健康方面,内丹术是一剂良方。

21.内经图:或称《内景图》,内经是指以意存观脏腑、经脉组织及其运动规律的一种人体内在体验。其实是人体内的解剖图,其目的要人学习人体解剖、内脏关系等,以道家养生方法来图示的目的。《内经图》与《内景图》实际都源于《黄帝内经》有关内容,所以命名《内经图》,包含着“内丹修炼”经典之意。以图示结合诗歌,详尽地描述了道家“内丹修炼”全称。以图示结合心前诗:

我家自种自家田,内有灵芝千万年;
花似黄金色不异,籽如玉粒果皆圆。
栽培皆赖中宫土,灌溉皆凭上谷泉;
功课一朝成大道,逍遥陆地水蓬仙。

一人赶牛前,诗:

铁牛耕地种金钱,刻石儿童把贯穿;
一粒粟中藏世界,半升铛内煮江山。
白头老子眉垂地,碧眼胡僧手拖天;
若问此玄玄会得,此玄玄外更无玄。

小复位一首诗:是说修炼应持之以恒,一般人只是顺凡境,向外耗损,如水东流不复返,而内修者志在拨转机关,改变这种状态,而达长生目的。

复复连连步步周,机关拨转水东流;
万丈深渊应见底,甘采涌起南山头。

22.厌胜法:是古代常用的一种巫术,古人们认为运用厌胜法就可以制服他们想要制服的人和物。民间称此为下镇物,偷放在别人房中、器物中,会给人带来坏运,像泥人、弓箭、剪刀、纸人等。而道教中常设置一些吉祥性或一些具有特殊意义的物品来镇压驱魔,保护生灵不受损害,常用有屋莘、虎爪等,每年佩带艾叶、雄黄等物品来驱一切阴恶邪气和虫蛇等。

23.抱朴子:《老子》云:见素抱朴,少私寡欲。晋葛洪自述号为“抱朴子”,其因:葛洪守常,不随世交,言则率实,杜绝嘲戏,不得其人,终日默然。故邦人称之为“抱朴之士”。因此,葛洪著书署名,如《抱朴子·外篇》《抱朴子·内篇》。

24.养浩然:培养浩然之气的人。

25.运三棋:古代占卜的一种方法。用木制十二枚棋四枚一组,共三组分上中下,占时选择吉日、时。在吉时将棋子一齐掷地,按棋中的上中下多少来定吉凶。

26.黄老学:指黄帝和老君之学。战国末期道家学习推崇黄老学说。至汉初,儒家的“仁义”和道家的“无为”成一体,形成新道学思想“黄老学”。至东汉“黄老学”的发展普及,为道教产生提供了理论基础。并把“黄老”尊称为“道祖教主”。



- 27.道机经：道教著作之一，内容讲：行气、断谷、服食草本药物以助求得仙的阐述。
- 28.赤石脂：风化石的一种，以色理细腻者为佳，为丹家炼丹所用。
- 29.六一泥：六加一为七。这种泥有七种原料，戎盐、卤盐、礞石、牡蛎、赤石脂、滑石、胡粉，也有不同配方。《本草纲目》卷七云：“蚯蚓泥”为“六一泥”。
- 30.玄黄膏：也有抟成丸的较多。简称“玄黄”。
- 31.井华水：清晨第一汲井水。《本草纲目》卷五云：“井水新汲，疗病利人。”“炼丹煮茗，性味同于雪水。”
- 32.巴沙汞：巴蜀出产的丹砂。
- 33.淳苦酒：三年以上的醋。《黄帝九鼎神丹经诀》卷十七云：“醋过百日谓之淳醢，三年以上谓苦酒。”
- 34.石硫黄：一种石质药，也称“硫黄”。对皮肤病未溃烂者有效，如红斑狼疮等。
- 35.赤须子：古仙名。《列仙传》云：“赤须子，酆人也。以长好食松实、天门冬、石脂，齿落更生，发白转黑。”
- 36.金华池：溶有黄色的醋液。《黄帝九鼎神丹秘诀》卷十七云：“作太一金液还丹华池法。”云：华池成，渍金液餌八石也。
- 37.白华醴：华为古“花”字。为各种花酿制的蜜糖。
- 38.丹阳铜：丹阳古地名，在湖北秭归县东，或安徽宣城县。《本草纲目》卷八引《宝藏论》云：“赤金一十种：丹阳铜、武昌百慢铜……皆不出陶冶而生者，无毒宜作鼎。”
- 39.山假日：指山神发狠的不吉祥日子。进山采药、炼丹须重视。
- 40.天辅时：古数术家将九星按九宫为序，分为天蓬、天芮、天辅等九位，分别与八卦、节气，与生、死、休等八门相互交，再按一定的格式定吉凶。《奇门遁甲》云：“天辅时有罪能释之。”
- 41.六阴日：指农历十月。唐孔颖达《礼记·月令》疏云：“天地之气谓之阴阳，一年中或升或降……阳气升，从十一月中为始，阳气渐升，阴气渐下；至四月六阳皆升，六阴皆伏。至五月中，一阴初升，阴气渐升，阳气渐伏，至十月六阴尽升，六阳尽伏。”据此古人将十二个月分为阴阳两部分，从十一月中起为一阳至四月中为六阳；从五月一阴升，至十月为六阴。六阴指六辛日。
- 42.明堂时：古数术家按一至九，配绛宫、明堂、玉堂等分为十二宫，并与干支等交错计时。如甲子日“明堂”在酉时，乙丑日“明堂”在亥时，丙寅日“明堂”在丑时等等。参《协纪辨方》。
- 43.寒石散：又叫“五石散”，道家研制的一种石质粉末状药物。此散适宜冷服，故名“寒石散”。
- 44.未央丸：道家研制的一种药丸名。



45.玉玲经:谈人们命运的主宰和原因。

46.阴、阳气:古人用阴阳概念将万事、万物都一分为二,说明每种事物都有矛盾,并相互推动变化。泛化后可指世间一切事物。《素问·阴阳应象大论》说:“气厚者为阳,气薄者为阴。”这里用阴气指怒气,阳气指喜气。

47.水琼瑶:是将琼瑶化为水。

48.乞骸骨:等于说现代的“退休”。

49.禹余粮:中药名。一种石中细粉。《本草纲目》卷十云:炼饵服之,不饥、轻身、延年。又“麦门冬”亦名“禹余粮”。

50.西王母:《云笈七签》卷十八云:“西王母者,太阴之元气也,下治昆仑之山。”西荒之国。

51.十二时:周代始将昼夜分为十二时段,汉武帝更名十二时。

52.青龙草:青龙指二十八宿的四象之一,指代南方。凡六甲为青龙。青龙实指六十甲子中每名之首,如甲子、甲戌等。

53.木鬼子:指为槐子。《太清草木方》云:去百病,长生通神。

54.月建上:农历每月所置之辰时,如正月建寅,二月建卯等类推。古术数家将有时间的天盘与地盘、人盘等相配,即得相应的方位。上:指方位。

55.山开月:道家认为可以入山采药炼丹的月份。约在农历三月。

56.灵宝经:道教经典文,据此经文,为张陵撰《灵宝五符序》。

57.广成子:传说中的仙人,曾为灵宝天尊、轩辕黄帝之师。

58.中黄子:中黄真人。《极言》云:黄帝“适东岱而奉中黄”。

59.《太清经》:道藏有《太清金液神丹经》等,疑为《太清经》系统的典籍。

60.三五一:三,为三火,即精,为民火;心神为君火;气为臣火。五,指五脏,五脏运化之气。一,乃一气,指调息呼吸之气,即火候。又说:三是精、气、神,五是五脏,肝、心、肺、肾、脾之五气,此五气结合后化为一炁,最后温养育化结成金丹。

61.焚身法:独居静室,散发披衣,吸气后闭气片刻,再迟迟呼气。默想脐下有一火轮,其大如斗,须臾火起,火光万道护罩全身,于是阴邪不敢进犯。虚寒体质人可炼此功,若阳盛火体不宜。

62.小河车:入静,瞑目意想,颠五行,使肾水(虎)上升,心火(龙)下降,龙虎交合于丹田而生黄芽之气。如此周而复始,是为“小河车”运转。

63.大河车:精气自尾闾(下关),经督脉,过夹脊(中关),上玉枕(上关),入泥丸(上丹田);由泥丸,过上鹊桥,经任脉,达黄庭(中丹田),到气海(下丹田)。如此任督循环,像河车之运转,故称“大河车”。



64.紫河车：在大河车的基础上，进一步烹炼，添汞（心液之中正阳之气），抽铅（肾气之中的元阳之气），铅自后抽（同时后飞金晶功法），汞自中降，以中田还下田而养丹胎。子时（一阳生时），意念五脏元气朝中元（会聚中丹田）；午时（一阴生时），意念五脏之液朝下元（下丹田）；再用意领三阳之气（肾之元阳，心之正阳、五脏气液化生之阳），自尾闾，沿督脉直入内院（上元、泥丸宫），化成紫金丹。紫金丹炼成后，有如火龙涌起，金光万道罩全身；这便是上乘功夫的“紫河车”效验。

65.十二宫：指脏的肝、心、脾、肺、肾，腑的胃、小肠、大肠、上中下三焦及胆、脏腑之气。

66.服气法：仰卧或站立调息，吸气多、呼气少，要多入少出，同时以意领气，将吸入之气达下丹田，使丹田气满后引气周流全身，直到觉得自己鸠尾（剑突）穴有气出时，即可发放外气为人治病。

67.胎吸法：练胎息功，先要意守丹田，呼吸时要“吐唯细细，纳唯绵绵”，养足丹田之气，觉丹田发热时，以意领气，“神行即气行，神住即气住。”练到上乘功时，以鼻微微吸气，所吸之气不从口鼻出，而是将气引领到全身，从皮毛孔中出，或从四稍指、趾尖出。若能气从皮肤和指尖出时，就可发气治病。

68.劳宫法：劳宫是手心、手背的穴位。先炼气运达劳宫穴，意守丹田，意想天气（自然界的空气），由手心劳宫进入，流经头顶百会穴，再流下入脐下丹田，接着想地气（地下向上放出的气），由脚心的涌泉穴，经会阴（前后阴之中间）也不断流入脐下丹田。意想天地气相合，化成“真气”，在丹田越集越多，至脐腹有胀热感。然后用意念引导“真气”上至膻中（两乳间），再至手心劳宫穴，若劳宫穴发热时，可从劳宫穴发放气为人治病。

69.大还丹：炼成纯阳之体后，于静僻之地，兀兀静坐面壁九年，除一切杂念，守一抱一，自然形神合一，性命圆通，达到炼内丹的最高境界，即谓“炼神还虚”。这就是“金液大还丹”。

70.托阴阳：通过督任循环，以意念配合调息，烹炼丹成。

73.三家院：指中丹田。

74.黄婆舍：指中丹田。

75.西方酒：兑卦居西方属肺，喻肺金生肾水。长男饮西方酒，兑卦在地支酉、肺也为酉，这里的酉指代为酒，也即元神、元精结合。

76.北苑花：一作北地花，喻阳物。

77.抱真精：指意守丹田，温养金丹。

78.吞入口：将元珠吞入口而保送下田。

79.四象、戊：四象：指东青龙木；西白虎金；南朱雀火；北玄武水，即指心、肝、肺、肾。戊，戊己土、中宫，指脾。

80.水中金：指肾中的元精，炼内丹喻之为铅，是炼金丹的药物原料。



81.吐纳法:是以呼吸锻炼为主的功法。可分纳气、吐气、胎息。纳气:又称闭气。现今以深长吸,短呼或者停闭,以延长吸气来进行。吐气:即炼呼气为主。《养性延命录》云:吐气有六种,谓“吹、嘘、呼、唏、呵、咽,皆为吐气”。胎息是呼吸缓慢、均匀、柔和深长、绵绵不断,须意想其气,出从脐出和从毛孔出,入从脐入和者从毛孔入,调得其细,然后不用口鼻,如在胞胎之中,故曰胎息。

82.导引法:是以动功为主的功法,以伸展肢体运气导气引精的方法。《庄子》曰:“导气令和,引体令柔。”导引法是以意领气,意气相合,身心如一的方式。如体操、太极拳、武术等等,身心、形气结合之法。像太极拳的动静结合,或分行法,即按套路编成的动作,以顺应自然的原理,强身健体、防病治病为主、在肢体伸展运动的同时,配合引气、运气、咽气、闭气、吐气、存想等内容,能使精气到位。

83.存想法:集中意念练功、运气、调气,与内视相结合,存思精神、自然忘劳。存想又称存思,是功法最主要的环节。

84.禅定法:是思想内敛、静坐凝神,以入静为禅定。若达不到入静,可用数息法和上观法来制心,以达入静。

85.周天法:又称内丹功,要精神内守、意气相依,沿任、督等脉循行周流为周天。也即任、督脉运转正炁一周为周天。

86.神为主:神者有元神、识神,元神乃先天一点灵性;识神(即欲神)气质之性也。人本有先天元神,而后有识神,元神为主,主导一切。

87.气为用:先天气、后天气,得之者如痴如醉,元神见则元气生。元气生则周流于身。如在血液、细胞、经络、脏腑、脑髓、肌肉、骨骼等无处不在,起营运、传化、供给、填充等等作用。

88.精从气:气有元气,精有元精,精依气生,而气溶之。元神见而元气生,元气生则元精产,元气就元精。

89.意为媒:意者也岂特为媒而已。金丹之道,自始而终意的作用不可离。“意”生于心,然心常驰于意。意是意念,起到导引作用。如导药入鼎,导火入炉,导气在身任何部位。但不可意与欲结合,此是大忌。

90.坎与离:坎指肾宫,属水乃坎卦,动则为火,因中爻为一阳爻。离者心田,属火,乃离卦,动则为火,静则为水,乃中为一阴爻。心肾交会,心田静而肾府动。因真阳在下而真阴在上,需坎离颠倒。若不颠倒,皆万事皆休。

91.采与取:采者,采真阳于肾府;取者,取真汞于心田。是说采肾气之阴中之阳,取心液之阳中之阴。

92.华池水:华池,谓两肾中间一窍,也称小心。水者,神水也,即木液。唯有黄庭、谷气而生精,华池神水,浇灌炉鼎,洗理脾胃,润泽气穴。



93.泄天机：就是把道家功法的某些隐秘方法，泄漏给别人（指没有入道之人）。

94.静与动：是两个对立面的名词和观念。以人而言，人生活在动与静止、行动与休息的两种动态。大道的动与静，非动与静，都是道的功能，道在一动一静之间，也可谓动与静之中。人要效法自然，于动与静中求长生。

95.身与心：人的生命归纳起来不外乎是“身”与“心”的结合组成。生理是“身”的主要功能，确切说：也不外乎精、气两种作用，属“感觉”的范围。“心”的主要功能是“知觉”，它是神的作用。

96.进阳火：除去卯时沐浴，在子丑寅辰巳五阳时进行36长吸，每三十六为一阳时，共得一百八十吸此刻的炁机正合泥丸宫（乾顶）。即吸气长，呼气短的呼吸方法。凡长吸短呼为进火。

97.退阴符：除去酉时沐浴，在午未申戌亥五阴时，进行长呼二十四为一阴时，五阴共得一百二十呼，是以长呼短吸，此刻炁机正合由泥丸降至下丹田。

98.气与水：真气为阳，真水为阴。阳藏水中、阴藏气中，气主于升，气中有真水，水主于降，水中有真气。肾为气之根，心为液之源。

99.龙与虎：龙非肝也，乃阳龙，出在离宫真水之中。虎非肺也，乃阴虎，出在坎位真火之中。

100.勒阳关：胁腹紧收上提。

101.意所到：意者性之用，即真土也。意到炁也到。

102.十魔君：谓修炼中筑基炼己不纯而入魔境界。

(1)六欲魔：满耳笙簧，触目花芳，舌有甘味，鼻闻异香，情意舒畅。

(2)七情魔：和风暖日荡漾，雷雨霹雳电光，笙歌嘹亮，哭泣悲伤。

(3)富魔：琼楼玉阁，蕙帐兰房，珠帘翠幕。珍珠遍地，金玉满堂。

(4)贵魔：出将入相，威震八方，车服显赫，使节旌幢，靴笏盈床。

(5)恩爱魔：儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，妻子分张，骨肉患难，卷族灾殃。

(6)灾难魔：失身火镬，堕落高岑，临刑命丧，遇毒身亡，凶恶难避，猛兽逼伤。

(7)刀兵魔：士马兵刃如霜，戈矛间举，弓弩齐张，争来残害，骁勇难当。

(8)圣仙魔：三清玉皇。十地当阳，四圣九曜，五帝三官，成仪队仗，往复翱翔。

(9)妓乐魔：仙娥玉女，罗列成行，歌舞霓裳，双双红袖、争献金觞。

(10)女色魔：几多殊丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉体轻裳，偎人娇颤，争要成双。

以上魔境不可认，一些筑基炼己不纯之人容易出现此象，千万不可认真，见若不见，不能认真而害怕，爱欲，敬畏，就会逐渐消除，否则，将前功尽弃，阻你进道，甚至陷入困境，使你身体受损，达到不可收拾地步，千万切记。



103.心为君:心者神之舍,众妙之理,而宰万物。性在乎,命在乎。学道之士先须了得一个“心”字,其余皆后段事矣。心居中,两目、两肾、三窍属之。其所谓妙用者,神服其令,气服其窍,精从其召,意听其用。心勿驰于外,则神反藏于内。心和则气和,气和则形和,形和则天地和应矣。故盛喜怒而气逆者,因喜怒生于心也。男女性形而精荡,亦心使之。心清即念清则精止。心惟静则不外驰而和则清。一言蔽之曰:静、精、气、神始得而用。心不静不纯谓心由,因神役心,心也役神,因于神也有关,心求静必先制眼,因眼是神游之宅。神游于眼而役于心。故抑于眼而使神归于心,则心静神也静矣,因此称心为君。

104.神为主:神有元神和识神。元神者先天以来一点灵光。识神者气质之性。元神乃先天之性,形而后有气质之性,气质之性虽定,先天之性也有。日用乃气质之性胜本元之性。善返之,本元之性胜气质之性。气质之性用之则亦用后天之气,以本元之性用之则用先天之气。先天气纯熟,日月常用,此得先天制后天,则可炼丹成功。

105.气为用:先天气、后天气,得之者如痴如醉。元神见则元气生。自太极既分,得一点灵光,是元性也,亦气凝而性灵耳。元性复而元气生,相感之理。元气生周流于身,而独于肾府采用之,因肾府路径直达气穴、黄庭,一也。肾为精府,精至直引精华而用,二也。周流他处难觅,至精府可识,三也。心气透肾,意下则直至,采之者易,四也。故采真阳于肾府。

106.精从气:神有元神,气有元气,精有元精,精依气生。精实肾宫而气融之,故随气而升阳为铅。精失而气不生、元阳不见,何益我哉,元神见而元气和,元气生则元精产。

107.铅汞意:铅本火体而金情,汞本水体而木性。水火者铅汞之体也。金木者铅汞之用也。铅汞凝结,光华会合者意也,意属土。五行既全于鼎器中,物以类聚。五行又环列于鼎器之外,内外相感而丹成。

108.道之秘:道本无隐,而心传极秘。非秘也,非心授心受,不能授受也。口传固妙,而领会难一,况笔亦乎。是以太上大道,贵乎心传,而授受于鸟睹之中,豁然而开,师不得期授于弟子,弟子不得期受于师。真信纯纯,一旦机合神融,洞然豁然。或相视一笑,或涕泣承当。入道悟道,均有同然者。

109.道和德:“道”的尊高和伟大,其最高体现就是“德”“道”造化万物由“德”来营养,神明可敬也是因为最高的“德”行。因此道教在“尊道”的同时也“贵德”。道和德本来就是一个整体,“道”是由德来体现的,理义有差异,但可分又不可分,其中“德”不是造化之根,神明之本,因此德不可称道,人们信道修道,须以“德”为根基,来证道和成道。道是非物质的宇宙本源,取得这种非物质的本源体性便是“德”。能将这种非物质的宇宙本源,凝聚起来于一身便是神。修道的首要条件就是立德积功。立德的关键在于自我修养,具备良好的品德,在内修炼,在外规范道的法则,清静寡欲,柔弱不争,胸怀宽容,不忌妒贤能,不尚名利,愍救穷苦,正信诚实,与道同心等,方可得道。



110.寻仙路：原始宗教中的神灵崇拜，后世发展成神仙信仰。人们渴望见到在蓬莱三岛或昆仑山上等地住的神仙，到秦汉更是升温，秦始皇、汉武帝等派员去各地寻仙求药，都待老死而无果。特别秦始皇四次亲出寻仙求药，第四次病逝中途。

111.全真道：全真道的创始人王重阳，早年习儒业，后中武举，因感怀才不遇，辞官归家，时有金朝倡修文治，经过内心的深思追求，后皈依道教。他自称在甘河镇酒肆中遇到两位仙人，授以金丹真衷心诀（七真传中称遇到钟离权和吕洞宾二位仙），遂弃家到终南山南时村修炼，在山中凿洞穴而居，号此居处为“活死人墓”。后又浪迹各地，广招弟子，传授道法武艺，特别是收了七大真人，全真之名是王重阳和大弟子马钰共同修炼时所建房舍之名，后王重阳打出“全真”旗号，标志全真道正式成立。并陆续建立了五大教会：三教三光会，今山东文登地区。三教金莲会，今山东宁海地区。三教七宝会，今山东福山地区。三教玉华会，今山东蓬莱地区。三教平等会，今山东掖县地区。全真教三大祖庭在：

陕西省西安市周至县祖庵镇重阳宫。全真教创教祖师德阳真人、王重阳修行之地。山西省运城市，芮城县永乐宫。北派祖师纯阳真人，八仙领袖吕洞宾出生地。北京市西城区西便门外，白云观，长春真人丘处机西游返京后居住地。

112.下丹田：又名下田、炁海、气穴、元海、沧海、生门、大釜、坤宫、北海、蓬壶、造化炉等。位于脐下一寸二分（按现代市尺）。古称一寸三分或一寸五分，因旧尺三尺一寸五分为一公尺，现在三尺为一公尺）。所言脐下不是肚皮表面，而是平躺着的脐下，即脐内，方圆一寸二分虚空一穴，藏有先天真一之精。此为结丹之所。

113.中丹田：又曰中田、土釜、黄庭、中黄、规中、黄极等。中丹田在心下三寸六分，直下与脐门相对，相距三寸六分。乃为虚空一穴，方圆一寸二分，藏有先天真一之气，丹成之后，此处为养丹之首养。（按古时尺寸）

114.上丹田：又称泥丸、琼室、上田、紫府、上宫、天宫、昆仑、玉京山、须弥山等。按丹经之说：由两眉之间入内一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田。上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。（按古时尺寸）

115.饮刀圭：《元始天尊说得道了身经》中曰：“咽液服炁为饮刀圭。”指在修炼之时，口中产生之津液和丹田所生之元炁。咽此液、服此炁，即为饮刀圭。

刀圭，古代药物度量单位，刀指古代的刀币。圭古代指重量而言，十粟重为一圭，十圭重为一铢，三百八十四铢为十六两（即过去的一市斤）；在古代容量而言，六粟为一圭，十圭为一撮。刀圭原为取药用具，又称方寸匕，今人用药匙。刀圭形似剃刀，其上一圈正似圭璧之形，中一孔即贯索之处，服食家举刀取药，仅满其上不下落，为之一刀圭。

116.无根树：道家将人比喻为“无根树”，因为人身的生机如同大树，但是脚下无根，道家修炼则以“炁”为根。因此人呼吸在口鼻，所以人的根在大气中，因此头为根，四肢为枝稍，与



其他动植物相反。

117.三不起:以前道家为了安心修炼和专一凝神,规定有“三不起”,即:一打坐不起,三诵经不起,三吃斋不起。此时无论什么人来,都可以不起身,也不打招呼。

118.三神山:(1)昆仑山。(2)蓬莱三神山(蓬莱、方丈、瀛海)。(3)大、小方诸山。古称的三山。

119.三仙山:崆峒山、武当山、崂山。

120.终南者:圣人隐意在中南,中男即坎卦。

121.炼己土:指炼元神,可得离日之汞,“日”为阳,“离”是离卦,上下两个“-”为阳爻,中间的“-”为阴爻。因此己土、元神都属阳中之阴。“汞”指元气。

122.炼戊土:指炼元气,可得坎月之铅,“月”为阴,坎是坎卦,上下两个“-”阴爻,中间的“-”为阳爻。因此戊土、元气都属阴中之阳,铅指元神。

123.戊己合:是元神、元气归聚丹田、即离日之汞、坎月之铅,铅汞既归,金丹自结。金丹即内丹也。

124.性命学:内丹术把意守时“得气处”称为“丹田”,其分上中下三田,分别称:玄牝之门,天地之根,生身处,复命关,金丹之母,玄关之窍,凝结之所,呼吸之根,甲乙坛,戊己炉,心源性海,灵府灵台,蓬莱岛,朱砂鼎,偃月炉,神室,气穴,土釜,谷神,灵根,把柄,坎离交合之乡,千变万化之祖,生死不相关之地,鬼神觑不破之机,等等名称。诸如此类推,以一一记述。总而言之,也不外乎性命之道。

125.性与命:性者元始真如,一灵炯炯是也。命者先天至精,一气氤氲是也。然有性便有命,有命便有性,性命原不可分。但其在天则谓命,在人则谓性。性命非有二,因性无命不立,命无性不存,性命之理浑然合一者也。因此修道必存心以养性,修身以立命,尽性而至命,谓性者神之始,命者气之始。

126.真种子:指元神、元炁凝结于丹田,有感而无象。

127.真性命:指修炼成功后的结晶,即元神能从脑顶门飞出而成仙。

128.来时路:指精气、神的本初状态。

129.气回根:是炁归丹田。

130.性比喻:上丹田中的性,喻为:汞、龙、火、根、日、魂、离、乾、己、天、君、虚、兔、无、主、浮、朱砂、扶桑、姤女、昆仑等。

131.命喻言:肚脐中的命比喻:铅、虎、水、蒂、月、魄、坎、坤、戊、地、臣、实、乌、有、宾、沉、水银、华岳、婴儿、曲江等。

132.双眼皎:眼者阳窍也,人身属阴,唯有眼睛这点阳性,我们就用这一点阳性,从上到下,从左到右,不断旋转,战胜全身的阴气,使身体阴阳平衡。



133.人之神：天神栖于日，人神发于目，是言天的神寄在太阳，人的精神表现在眼睛上。人之神发于目，因身体产生的时候，眼睛在别的器官前面首先产生。身体死亡时眼睛先死。水、火、木、金、土这五行都汇集在这里。肝、心、脾、肺、肾五脏的灵气也集中在这里。唾沫、眼泪、精液、津液、气、血、体液的精华也荟萃在这里。说它大，天地都可容纳（指看到天地）；说它小，一根毫毛也放不进去。是我们身体中的大宝贝。

134.夺神功：则法乾坤之体，效坎离之用。求坎中之铅，制离中之汞；取坎中之阳，填离中之阴。阴尽阳纯，复成乾元本体。夺此神功，可改人的天命。

135.结圣胎：内丹在上丹田，要通过鼻子，用灵阳真炁催送它，元神的真火逼迫它。催逼的时间长了，内丹就会按时下来，进入口水，化为金液，直接射入丹房，霎时间云腾雨旋，电闪雷鸣，经过化合，把全身的残余阴气销化一空，于是所有的灵炁像辐条插入车轴，七宝（指精、气、血、髓、脑、肾、心的精华）都聚在这里，像江河奔向大海一样。

136.养须弥：养是涵养，是养眉间太极，即闭目养心、养性、养神。因为目不视则心不动而无火，若目视则心必动而生火，所以养须弥就是目不视、耳不听、口不言。

137.四海从：四海者前南海（指心），后北海（指肾），左东海（指肝），右西海（指肺）。后者天乙发动，四海必服从。也言人另有四海，十二经水，经水注于海，海有东南西北，命曰四海。另有髓海、血海、气海、水谷之海，也应四海。胃者水谷之海，其输上在气冲穴、下至三里穴，冲脉为十二经之海，气血输注的重要穴位，输上于大在抒穴，下出巨虚之上，下虚膻中为气海，是宗气汇聚的地方，所注输的穴位在上部为天柱骨上的痙门穴和天柱骨下的大椎穴，在前面有人迎穴；脑中充满髓液，所以脑为髓海，脑的气血所注的穴位在上部脑盖中央的百会穴，在下为风府穴，也属四海。但修道主要指肝、心、肺、肾四海。

138.三降尘：三降是指每当口水盈华池时，分三次徐徐咽下，不可一口一次咽下，尘者是将四肢百骸为四大部州，也称凡尘，意指咽下的唾液可达到身体各个部位。

139.三清殿：是上腭，也叫天华板，喻称三清殿。

140.罌虚空：头为天，左眼为日，右眼为月。意为日月悬在空中，返光在虚空。可罌上下丹田和五脏。

141.分浊清：就是去浊留纯，保持新鲜的血液。并通过心脏球将大粒血粉碎，宜于血管畅通。

142.存净火：阴符降退后，血液将成为无滓、无菌、无毒的纯净鲜血，就是存下的净火。

143.退出门：人体废渣，存到一定的时候，就去厕所退出门了，一般废物存到70%人就想排了。

144.金翻上：把肺用意来升翻，就是用深长吸气，使肺叶伸展得高而展，以提高肺脏存氧能量。



145.太湖石：为脊背站精处，男通外肾，女通包血，行功时用意紧紧控制而防泻漏。也指脐下的气海穴和关元石门穴。太湖石是湖底之石，意海底。

146.拴意马：是说人的心意像猿的心、奔驰的意马，修炼必须要“拴住意马，锁住心猿，方可行功，否则是徒劳的。因为太湖石奇形怪状，周身是洞眼，易与拴绳索，也能拴马锁猴，故借太湖石而喻。实为缩提谷道，以呼吸与下丹田伸缩同步，仙师们称凝神入气穴。就可拴住意马，锁住心猿。”

147.丙丁窍：指心脏，医家称左右心室，而道家称丙丁二窍。实指左右心室。

148.火龙藏：指新鲜的气血。藏是在此住站。

149.寸九界：指肚脐下之一寸九分，是气海穴至关元穴之间。人降生以后脐带剪断，随将天地之正炁，收回此寸九之地。（此尺寸为古人用的，今大了，应换算）

150.洞庭湖：道家术语，指脐和气海穴。

151.循天时：古云：“山中无甲子，方外不知年。”修道的筑基、炼丹等都须知年月日，精历法、明大小月及月建。晓干支，参阴阳，依时按刻，则功夫真。太阳出没非一定，正、九月出乙入庚；二、八月出卯入酉；三、七、四、六月则在甲、寅出入辛戌之异；五月出艮归乾；孟季两冬出辰入申；而仲冬月出巽入坤。又五月午时日中无凝，二、八也然，正九月，日斜于右，三、七月之日偏于左，离中约五尺。四、六月亦如三、七月之偏，约二尺五寸。三冬在左，约有八尺至一丈间。修道之人但万念悉空，重点抓好子、午二时，按刻而推。

152.因地利：首先固精中养精，养气中伏气，凝神中活神。默坐时，不得频为转换，各迎某方生气以助我练内功，神实依方而化。默坐吊想时，则为死精、死气、死神，不能生爨以结丹。细参、详辨，地利尽而人事成矣。须趋吉避凶。

153.本人和：结丹之爨惟三品，精为水，气为木，神为金。三品足及真和，爨生炁结，自然更五脏成真人。要知以脉性察虚实，脉分左右腕，寸关尺穴部。两尺属肾，左浮为虚，右沉非实，左沉右浮，瞳若点漆，为精足。左关属肝，以弦为实，左寸属心，以细为实，再眼珠圆高，便为气足。右寸属肺，以涩为实。右关属脾，以洪为实，目黑有光，便为神足。

154.扫灵居：纯阳为仙，有阳有阴则为人。人之阳在精，既已炼成丹；人之阴为魂，更宜销铄而成神。魂变神，自阴转为阳，去仙不远矣。

155.采大爨：精之精为药，炼药以火，采大爨亦非火不为功。炼药之火，兼内外呼吸而成；采大药这火有内呼吸，无外呼吸，息有一毫定，则火参真伪，反有伤药。修道者必以真气为呼吸。

156.落黄庭：是由后而前，即守有于无，由泥丸而入黄庭，从上降下，自得顺利之妙。黄庭何也？乃金丹还返之根，圣胎凝结之地，居肺下一寸三分，精神魂魄皆聚以此。其为金胎神室，故曰庭；刀圭并处，其色玄黄，故曰黄庭。丹过泥丸，而鹊桥、重楼可顺下入黄庭，自不劳人



力。

157.行文火：炼精化炁用武火，炼炁化神行文火。武火者有候之火，文火者无候之火，非呼非吸，乃吾定中之所生也。

158.防危险：一、丹入中宫，不急入定以行火，则大药老而不灵；后虽入定行火，终不得灵胎。二、入定而定有外驰，则或离或合，难得十月果满，必为幻胎，阳是不就。三、二三月内，任自然之息行火，必以息气贯真炁，自始至终不相离。离则复贯，即二头绪矣，火不成火，自胎不成胎。修道之士当深以为戒。

159.戊己合：刀圭者，合戊、己二土而言之。心中神为己土，其卦在离；肾中之气为戊土，其卦在坎，既坎离相交，必戊己相合。采取之景，不在坎离相交之外，在坎离相交之中。

160.坎离交：有取坎填离之论，因金鼎之坎离为坎离，实非吾身之真坎离，为成阴成阳之门户，夫真坎属肾，肾者指精也，其象中满，一阳在内；真离属心，神也，其象中虚，一阴在内。炼精化气得坎实，既降黄庭，与离阴相处，转离阴为纯阳，方得圣胎就。

161.运定功：炼炁化神节段，非入定不可，定者，无呼吸便为定。定久则空，空极则觉；十月如遇圣胎成，而阳神出乎。经云：“一点落黄庭，入定炼阳神”是也。白玉蟾曰：“定中求定，空内求空。”入定之法，必内炁不出，外气不入，似无而有，神、气在定；似有而无，神气在定，而不见在定之相。

162.越下鼎：大槩已成，不急脱鼎炉，则药老鼎内，焉得逍遥于蓬岛。必于大药景到时，用无形之呼吸，在丹台下进退一小周，以助其力，然后将真炁注鼎，下接丹头，缓慢升提，气上丹上，自蝉联而脱鼎炉矣。

163.止火景：婴儿者，喻阳神之微，自外之身也。不行火者，言胎成婴儿自成，无用火也，若在用火，反损婴儿。胎成止火，入定出定。

164.脱本胎：是说胎化为神，非迁上宫出天门。火止脱胎不假人力，若有功夫，便错认脱胎。

165.超内苑：内苑是吾脏腑所化，幻内奇观，五色五音杂投至，繁华内苑百出；真人此刻护理，千万不可堕入其间。

166.升重楼：丹过重楼，自上而下；神过重楼，由下而上，少有难处，需认真运作。

167.变化法：阳神变化，有一化五，是乳哺后养于泥丸，期年一定，精灵既足，远近可通，再出之时，自一化五，五化五五二十五矣。五为阳数，又为尊数，神以阳名，其化宣五，惟神为尊。

四字部分

1.黄帝炼丹：黄帝与容成子，浮丘公进黟山炼丹，现有仙迹存在，后来神丹炼成，飞升成仙，故称黄帝为炼丹鼻祖。后来将黟山改名为黄山，至今黄山中还有轩辕峰、容成峰、浮丘而



得名。黄帝当时著有《九鼎丹法》并补称谓：元辅真人，轩辕黄帝。

2.老子阐道：春秋末年，老子西游函谷关，关令尹喜请老君著书立说。老子遂著上下两篇，五千余字，世称《道德经》，尽言“道”“德”及为人处世，治国平天下，军事、农工商等。

3.道教创立：道家是从原始社会巫祝演化而成，当时只有师承组织，没有全国统一组织。在东汉后期，人民痛苦，处在水深火热之中。大众想以宗教为精神食粮来解脱苦难。此时印度的佛教已进入中国，他们有组织机构，传播很快。而中国固有的儒家和道家没有这样的机构。在某种思想的指导下和民众的迫切希望，最终催化了道教的诞生。

4.道法自然：老君首先提出“自然”的观念来解释“道”和“德”，并作为人民活动的准则。老君曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”意为道生天、地、人及万物和活动过程都是“自然无为”的，并非在“道”之上还有一“自然”实体存在。庄子继承老君的天道自然思想。主张人生目的就是任其自然。道教认为“道”的本性就是自然，天地效法自然。而人在天地之间，也应效法“道性自然”的法则。自然没有固定模式，也不存在强加的任何因素，使万物各按本性自然生长，无欲无待。人人能修大道。尊重自然界的一切特性，致力维护自然，顺应自然规律，对一切事物不可强求，使心神平和，精神升华而体道。

5.上善若水：《道德经》对水论说：水以它特有的柔弱不争的性格，哪里低就流向那里，随方就方，随圆就圆，无私的滋润大地，浇灌万物，供人利用，抚育人和其他动植物及万物生长。从无自恃、自是、自我、自矜的行为，可有完美至善。修道者应知足、知止、寡欲、不自恃、不自见、不自是、不自我、不自矜，为善自赏，常怀济世利人之心。以水之柔弱，以水之无私，以水之善作人，处事。

6.全真道义：金代王重阳创全真道，其教义乃按钟离权和吕洞宾的内丹思想立教，但也有独到之处，他认为：道、儒、释三教的核心都是“道”，无有差别，所以主张三教合一、力倡三教平等。全真教的要领是：全精、全气、全神，在其条件下追求得道成仙。

7.清静寡欲：“道”用清静的本性来化生和养育万物，不求回报。若人能以“清静”的思想来治世修生，世界将会和谐而太平，人们的休养和生命将得到升华。人在凡世，各种的希求奢望和自私、情感等就是欲念。对修道人是阻碍的绊脚石。若诚心修道须真正进入清静境界，须清除贪求杂念，要静心寡欲，追求物我两忘，无思无虑，从忘形、忘利开始，达到忘心、忘我、忘一切的清静寡欲之心神。

8.得道成仙：通过道家内丹修炼和饵食丹药，物质生命可得到延续，精神生命可得到升华，最终得道成仙。历代高真，积极探索修炼的途径，积累和总结了丰富的修养修炼的方法。以“我命在我不在天”的精神为动力，立志要“度己度人”，反映了道教贵生、乐生和胸怀世界的人生态度。人之生命由道之天地灵秀之气而化生，要有心性品德的修养和身形生命的修炼，是学道的基础和德行。要去除私心和嗜欲，淡泊名利，广行善举，利物济人，积功累德，存



相守一，坐忘胎息，精气化炼，动静功配合等，终能得道成仙。

9.善恶承负：《太平经》中云：前人有过失，由后人来承受其过责，前人有负于后人，是无辜受过，这叫承负，换句话说，即前人若祸后人遭殃。如果前人为善积德的话，便是前人种树后人承凉遮阴。

天道循环承负报应，是因人作恶造成的，为避免灾祸和危害，应当学道、修道、尊道，以除解“承负”之厄。但需遵循“道”的行为准则来处世、行事、做人，可除“承负”。“善恶承负”后来更名为“善恶报应”。古训言：善者赐福、增寿，恶者降祸、减寿。

10.十三虚无：指以虚无为首的十三个修道要点，即：虚、无、清、静、微、寡、柔、弱、卑、损、时、和、啬。道经中云：一曰遗形忘体，恬然若无，谓之虚。二曰损心弃意，废伪去欲，谓之无。三曰专精积神，不予物杂，谓之清。四曰反神服气，安而不动，谓之静。五曰深居闲处，功名不显，谓之微。六曰去妻离子，独与道游，谓之寡。七曰呼吸中和，滑泽细微，谓之柔。八曰缓行从体，以奉百事，谓之弱。九曰憎恶尊荣，安贫乐辱，谓之辱。十曰遁盈逃满，衣食粗疏，谓之损。十一曰静作随阳，应变却邪，谓之时。十二曰不饥不渴，不寒不暑，不喜不怒，不哀不乐，不疾不迟，谓之之和。十三曰无视无听，无言无虑，坚固不费，精神内守，谓之啬。其内容主要为养生、处世的法则。

11.返璞归真：学道者通过修炼性命，摒弃情欲和伪性，回归淳朴天真的本性而与道同一。老君认为：大道无形无名，混沌未分，这种状态称为“朴”；大道中有精质，其精质是绝对“真”实的。因此学道要以“道”为法，绝圣弃智，心志清静，敦厚若朴，全性保真。庄子以为：朴和真本是人的自然状态，而诈伪是人为名利而起。主张存天然，去人为。道经宣称的“朴”和“真”都是道之性。修道使人的心性归根返本，合乎道性，达到与道合真。人初本性是淳朴和淳真的，由童真逐步产生思虑和欲念，并受一些环境影响和色情财货的诱惑，逐渐消散了人的原有生命元真，也蒙蔽了原有的淳朴天性。学道修道就是把失去的元真补回来，重归人的心性和生命返还到“淳朴纯真”的状态。“朴”就是指本“真”，引申为“道”的质朴状态，是真常之道的本性。“返朴”必须要“抱朴”，即要抱道守真，怡养生命的元真，不为物欲所诱惑。

12.第一女道：除上古时的女娲、王母、圣母等等之外，在西晋时魏华存，出生于官宦家庭，受到很好的教育，具备深厚文化素质，因不违父母之命，二十四岁出嫁南阳刘文，生了两个儿子后，入阳洛山修道，对养生理论深有研究，创立“三丹田”、八景、二十四真的养生论及写下了修习方法。在岳山飞升，得道后称为紫虚元君。

13.道以养生：道学养生的特点是从自然的宏观背景来考量养生实践。宇宙是大自然，而人体是缩小了的宇宙自然。《太平经》中云：“人者乃象天地，四时、五行、六合、八方相随。”元陈致虚《度人经注》中云：“天地运度，以道用方，则人之身得天地正中之审。头像天、足像地，故曰人身一天地……求于道，人同天地；心比天、肾比地、肝为阴、肺为阳，一上一下，仰观俯



察,可以躋比机。”

既然天地之间有一气贯通,天地变化就会引起人体变化。养生者要“法则天地,象似日月,逆从阴阳,分别四时”,使体内的精气在“抱元守一”的思想作用下,像天地运行一样运动,从而改善身体状况,方能达到养生目的。

14.以德养生:是要求养生者,按一定的社会伦理道德规范对精神和身体进行保养,是蕴含着顺应天道的道德养生理念。历代道家、医家、养生家、思想家等都倡导“以德养生”。明吕叔简“养德尤养生”之第一要也。是说养生就先修养道德(包括品性、和谐、包容、仁厚等)并以“寡欲”为四物,食淡为二陈,清心省事为四君子。

注:四物、二陈、四君子均为三付传统中药方剂。

15.伦理养生:是将道德、伦理融入养生过程中,赋予养生更深的内涵,突出一种仙道兼修的伦理思想。其表现是重视人格精神的修养和伦理道德的规范。如提倡:“善行为先,以纲常为本。”欲求仙者,当以忠、孝、和、顺、仁、信为本。若德行不修,但务方术皆不得长生。还须用儒家的仁、义、礼、智、信、孝、悌之伦理道德来加强人性修养。道教还主张:“乐以养生”“周穷救急”“有财相通”“互助互利”“兼爱相利”等伦理道德风尚。

16.以气养生:是一种动静结合以养元气为主的养生之道。道家认为:元气为生命之源,为葆生命必须养气。其分服气和行气;服气即吸收天地之清静生气,具体操作应以每天清晨为主,其他时间须晴天,以树林水边为佳,端立或平坐(不可坐在荫暗潮湿之地),闭目叩齿,舌抵上腭,津液回咽,吸气平稳适度有力,入多出少。行气要以我意、行我气,适我体,攻我疾,用自身真气,抵抗外部侵袭邪秽,从而达到精气盈、血旺神盛,以提高免疫力。其次要健脾疏胃,是宽胃养气,助消化以供营养。长啸舒气对鼻、喉、腹起按摩作用,增强肠胃动力,以积气养生。

17.身国同治:就是把身体当国家治理,把国家当身体治理,这是道家“以德养生”精神的养生模式。古人言:“修身、齐家、治国、平天下。”晋葛洪《抱朴子·内篇·地真》中云:“知治身则能治国也。”安其国、爱其民、修其身、养其气,民散国亡,气竭身亡。是说治国修身一个道理,以道治国,则国强民富,以道治身,则体强寿长。

18.符号养生:以象征性的各种表达,如:声音、肢体语言、隐语、形象符号等,就是不直接说明本意,而以含蓄的方式来暗示所要表达的意义,在道教文化中,这种“象征”文字和符号,大量存在。因为中国汉字,先有符号而后演化成汉字,这在中国传统文化中,符号是一种特殊类型。这些符号文化含义驳杂,但它能传递信息,暗示养生的路径和修炼的法则。我们也从其符号中确实发现了许多启示和思想奥秘。

19.静功养生:静功养生主要有以下几种:

一、听息法:在练功中静听自己的呼吸或心脏跳动的脉搏,以至寂静。



二、数息法：练功过程中默数自己呼吸次数，以求入静。

三、意守丹田法：是把意念集中到丹田部位，有助排除杂念，顺利入静。

四、意守外景法：因某些缘故不能意守丹田，或无法排遣欲念时，意守河海涛声、树的风声等达到入静状态。

五、意守脏器法：若有某种脏器有病，练功时直接意守有病脏器，不仅有利入静，还可疏通有病脏器的元炁，以治疾病。

六、凝神入气穴：这是通用法则，就是把思想、意念、精神，全集中在气穴上，通过呼吸节奏与气穴伸缩同步，很快入静。这就是锁心猿、栓意马的法则，更是除私心杂念的法则。凝是聚集，神指元神，也指思想、意念，入是深入和进入固定位置，气穴指神阙穴和气海穴。静功适合任何年龄段和各种身体状况，不分老弱病残孕，是道家主重功法，分三个层次：一是身静：身不动为静，是静功基础。二是心静：念头不动谓心静，是静功之中级阶段，也是重要阶段。三是神静：也是意静，坐忘不知有我谓神静。这就达到了静功的静目标。

20.胸式呼吸：是通过肋间肌的收缩与放松，牵动肋骨，一起一伏使胸腔扩大或缩小，以肺部呼吸为目的，此法：挺直腰部，双腿自然盘坐，双手轻放胸下方，指尖相触，吸空气直入胸部区域，吸气越深时，腹部内向，朝脊柱方向收，此时肘骨并向内收。这种呼吸法只能在肺旺季节为佳，长期做对肺部不利。

21.腹式呼吸：在胸式呼吸的同时，增加腹部的鼓起及回缩，与胸式呼吸相配合。此法：吸气时让腹部凸起，吐气时收缩腹部使之凹入的呼吸法。其有两种：一是顺式呼吸，就是前面所说的方法；二是逆式呼吸，就是将前面的呼吸法反过来，吸气时收腹，呼气时鼓腹。

注意以下几点：第一呼吸要深长缓慢；第二用鼻呼吸不用口；第三一呼一吸控制在十五秒左右，即深吸气在七秒屏息一秒，然后呼气在五秒，屏息一秒；第四每次做功呼吸争取到三十分左右为好；第五身体好的人将屏息可延长，呼吸节奏尽量放慢，加深。体弱者可不屏吸，每可练一至三次。

22.意念呼吸：是把意念集中在呼吸上，同意念导引呼吸出入，以达到一念代万念。道家功法中，意念始终贯穿其中。以姿势、呼吸、意念三者紧密结合，要点是“意气合一”。练意（控制意念），炼气（调整呼吸），两练结合，以意领气，对呼吸的长短、粗细、快慢，用意领气。炼意的功夫在于“静”，炼气的功夫在于“细、深、长、慢、稳、悠、匀”。

23.养生大忌：大忌主要有：（1）忌快乐太过或愤怒，会损害人的心志；（2）忌悲哀忧愁，会损害人的性情或寿命；（3）忌荣华富贵，能使人迷惑道德品性之途；（4）忌男女婚媾，可损害人的肾精；（5）忌以权凶怒凌人，伤肝减食。凡修心养性以求高寿者须忌。若已损，按道家功法速补成原始本真。

24.行十二少：养生要做到：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少



好、少恶。这样才符合养生的要旨,能使人静心修道,必定达到超凡脱俗,步入仙境。

25.除十二多:即:多思念使精神疲惫;多念就会使心志不安;多欲就会残害志气;多事就会身体疲劳;多语就会与人意气相争;多笑就会损伤脏腑;多愁就会使心中抑郁;多乐就会使神志飞扬;多喜就会使人健忘而错乱丛生;多怒就会使百脉失调难控;多好就会使专业爱好得不到深入;多恶就会使人抑郁寡欢。若不除此十二多,就是丧生的缘由。没有这十二多,就近乎古代的真人了。

26.按摩养发:道家认为:发黑而细长是人体状况的外在表现,因发为血之余,说明血液相关的人体脏器是健康与否,都表现在头发上。按摩是在头皮上轻轻揉动,按头皮血液自然流向心脏的方向,即从前额到头后发际的方向进行。其法要端坐,两腿与肩同宽,两手五指分开,用十个手指沿发线由前额向后脑稍加用力梳理,使头皮血液流通,用食指或拇指点按太阳、风池、风府穴位。

27.保持听力:调整饮食结构,多吃些富含锌、铁、钙的食物,以补足微量元素的缺乏。并有效扩张微血管和软化红细胞,有助耳内血液供应,以防听力减退,经常按摩耳朵,促使耳内血循环。如按摩耳廓、捏耳垂,也可按摩颈后发际两侧凹陷处的“风池穴”,也可闭目静坐,将两手食指分别置入两耳孔中,然后迅速离开两耳孔,如此连做10次。坚持练有醒脑健智、聪耳明目的功用。

28.步入登真:人身乃神化之本,精能使物得到培固,气能运载万物,精气神完整无损则心就不补外物与情志所动。精气神的变化应用,则外忘其形内养其神,就是步入登真之路。反之,心纵嗜欲野外,让情志被哀乐所伤,心神被思虑所役,身体被功名利禄所牵,元神被其所乱,百败滋生。人欲求得真正安乐,须用养生的功效,心不可随外物而转移,不去追随欲望而混乱,保持心中寂宁,达到清净无尘的境界。

29.饮食宜忌:早晨多吃为了充实和壮真气。中午多吃而吃好,以补早上消耗和下午的充实。晚上少吃,以留胃的空间,免真气欲溢出。白饭咽下可安神;米脂入腹能养气,因称白丹。微饥应吃,次数日达五次,食不太饱,因食多伤胃气。常以饱中饥、饥中饱,百病不生。微渴即饮,若渴极饮而伤血脉。吃淡食精神爽,多食五味损五脏。食后漱口啮不坏;食后饮一杯茶,不饮茶口中生槎牙;食毕手摩面红润去皱;食后行百步可消食;食饱后摩腹,仰面呵气,可消食,馒头多食闭气;怒时食使心成痞气,食时悲愁,神志乱,自伤其心;食腐败物则伤气;食热食出汗,若当风会引头颈痛和目涩;饱食卧则积承聚痞气并患头风;饥时蹲下小便免失元气;食粥后若饮白汤,会成淋病;食具中流滴泪水,食后得黄疸病;食热物不可饮冷水,恐成刺风;烧炙物不可趁热吃,因损牙齿,伤血脉。凡虫类,鼠爬过或食过的食物不可吃,以防有毒和传染病。

30.起居养生:道教全真派宣称全精、全气、全神。在日常生活起居中不要损精、耗气、伤



神。如果精气神有损,人的真气就会耗散,身体就不强固,怎能获得长生之道?老壮年人,鸡叫起身坐在床上,披被或者衣服,进行调息,叩齿,一时间凝神。当神安气均后,行周天功一至三遍,感觉周身和畅,血脉自然流通。此时口内生津,用津液漱口并徐徐咽下,意念导引津液入丹田以滋补元阳。调息毕,吃一些丰养(金丹类)药物。再将两手摩擦热,做导引功法。结束后慢慢下床,行漱洗梳后,焚香诵早课部分或者洞章段落,日出后在院内悠然行百步。早餐以粥为佳,日三竿始吃,吃后手轻按腹上,慢行二百步。其应避免大怒,每天早上调养时间应在鸟雀未叫,人事未动前。晚上睡前,将四肢胸腹按摩数遍,谓干沐浴,侧卧应屈膝,有益气力。时常将津液咽下(但有痰须吐掉,不可咽下)。舌抵上腭以聚津液吞咽,有助滋润五脏,和悦肌肤,使人长寿,不显衰老。

31.睡觉宜忌:上床先脱左足,不可睡在屋梁下,点灯睡觉使魂魄、六神不安,头前安火炉能引起火气上升而引头重目赤,眼鼻发干;夏露面在外使面皮增厚,易成癣或生面风,冬不包头睡可长寿。睡觉脚悬蹬高处,久伤肾水损房事;风凛冽吹人发癫体重;出汗悬脚坐久成血痺、足沉重、腰痛。白天睡觉使人散气,睡觉大声说话损气力;睡觉张口,邪恶入口,久使消渴失血;睡觉则身屈膝有益气。半夜哭泣、惊呼、发怒,则神魂不安;太高兴使神气飞散;多笑损伤内脏,多喜易错忘昏乱;杂念使内志恍惚;多思使精神疲劳;思虑则伤心;久睡伤气。吃饭不言,睡觉不声,不把手压在心口上,不要仰卧,不露宿;睡觉春夏头朝东,秋冬头朝西;睡觉叫不醒时,掐人中穴或面部喷凉水,不可摇动、抬起等。

32.养生八戒:是不要把热水冲进冷水喝,不要在寒冷天气直逼火炉,不要沐浴后迎大风,不要大汗后立即解衣,不要冲热了身体而跃入冷水中,不要对着日月南北斗沐浴身,不要在星辰下大小便,裸露身体,不要冲犯霜雾和山里的瘴气。这些都有损脏腑,败坏神魂。

33.戒色延年:一是阴阳好合,接御有度,可延年。二是入房有术,对景能忘,可延年。三是毋溺小女、毋困少童,可延年。四是妖艳莫贪,市妆莫近,可延年。五是惜精如金、惜身如宝,可延年。六是勤服药物,补益下元,可延年。七是外色莫贪、自心莫乱,可延年。八是勿做妄想,勿败梦交,可延年。九是小不贪欢,老能知戒,可延年。十是避色如仇,对欲知禁,可延年。

34.拘魂制魄:常闭目存思,极力使存想中,自己的身体仿佛在面前而对面,使面上常有太阳和月亮的光芒,洞照整个身体,使太阳在左边,月亮在右边,距面前九寸远。这样存想后,叩齿三遍,轻念:“元胎上真,双景二元,右抱七魄,左拘三魂,令我神明,与形常存。”毕再叩齿二十一遍,知咽津液七遍。这叫拘魂制魄,使人精明强壮,益寿延年。

35.调摄阴阳:维护生命的阴阳平衡就是养生,平衡阴阳就能健康,否则就会患病。节能养生包括:静养生、慢养生、低温养生。目的是保护阴阳之气不必要的损耗,保持生命的阴阳平衡。生命的储备凭饮食、睡眠、养性,三大增加生命的储备。维持生命阴阳平衡的三大要



素:第一、饮食养生:在食物的营养和功用下,通过一补一泄来维护生命阴阳平衡。第二、休息睡眠。睡眠养生是对人身整体调理修复及充电,通过睡眠调整阴阳平衡,达到生命的涵养储备,所以提倡午睡。第三、性养生:养性是生命的协调,性养生的特点是协调人体阴阳平衡,这样可以减缓衰老,延长寿命。

36.水火既济:这里的“水火”不是自然界看到的液体水和烟火的火,而是水气和火气。“既济”是依《易经》即坎上离下相济之意。坎是水,离是火,既济,则水火相交为用。道家按此意比喻:心为离,火也,肾为坎,水也;心火与肾水相交,即心液与肾气相合。道教认为:通过修养炼气的功能,使五行气转化成元炁,增加经络穴位的气容量,提高经络穴位的对外界抵抗与适应能力。通过功法使心液(火)下降,肾气(水)上升,心肾相交称“水火既济”。达到这种程度,可益寿延年。

37.长寿四道:帝王至百姓都追求长寿秘诀,古人留下了诸多长寿养生术,长寿四道为其中之一。

一、无事以当贵;二、早寝以当富;三、安步以当车;四、晚食以素当内。是说无事要潇洒大度,不在意荣辱,有平常之心;早寝当做富份,是说起居有规律;一般的情况下以步代车,因为生命在于活动,不要出行即坐车,使筋络硬化;晚餐应多以面食、米饭、蔬菜为主,少吃或不吃多油、肉类之物。道家的“长寿四道”,实际上是强调了生活中的情志、睡眠、运动、饮食四方面对养生长寿的重要性。

38.服食金丹:人的生老病是一种变化,自然界的一切变化可以人为实现,炼制金丹即是如此,道家认为:对于人体,也可用类似的方法,借助外物的力量和功能,使身体延缓衰老或者长生,这种方法就是服食金丹。葛洪《抱朴子·金丹》中云:夫金丹之为物,炼之愈久,变化愈妙。是说:仙丹、黄金都是百炼不消的。如服食吸收了它们的精华,就会与它们同样的特性,像它们一样万世不朽,这叫“假求于外物以自坚固”。

39.水法炼丹:是利用溶液溶解矿物和金属的方法来炼制丹药。方法如:“化”溶解,溶化;“淋”,用水溶解出固体物的一部分;“封”,封闭后静置;“煮”,水中加热,“熬”,水中长时间加热;“酿”,静置于潮气或碳酸气中;“点”,加入少量药剂使大量物发生变化。水法炼丹中发现了酸碱反应,氧化或还原反应,金属置换反应的化学过程。如将黄金熔解于水银和一些药物中,从硫酸铜矿中提取纯铜,对无机催化剂的功能也有记载。如道教经典《三十六水法》中,记载了多种用溶液来溶解黄金、丹砂等等矿物知识,像醋酸等无机盐的使用走在世界前面。早在《黄帝九鼎神丹经诀》中记有以“炭烧石胎使作烟”来获得硫酸的方法。因化学反应要用硫酸,这种干馏法制作硫酸,是世界上最早发明和记录。

40.火法炼丹:此法就是加热法。“煅”,长时间高温加热,“炼”,干燥物质的加热;“炙”,局部烘烤;“熔”,熔化;“抽”,蒸馏;“飞”,升华;“伏”,加热使药物变化性质。炼丹家从硫化



汞中制取水银“汞”。丹砂即硫化汞，呈红色，经过煅烧，硫被氧化生成二氧化硫，分离出金属汞，就是“丹砂烧之成水银”。唐朝道士将硫黄、硝石、木炭相配成易燃物质，这就是黑色的火药。

41.三关修炼：通三关即打通背后督脉上的三关。首先让气在意念引导下穿过“尾闾关”，使之慢慢上升，气运至后背，便通“夹脊关”；一般情况下此两关比较顺利通过。当气运到后颈脑下与口相对处的“玉枕关”时，道路不畅通，需花费时日慢慢通过，如果太快，气容易上冲而致偏差。通三关就是督脉上的“尾闾关”“夹脊关”“玉枕关”至百会穴，这样前身的任脉上三田也相继后通，方能炼成周天功夫。在一个时段将三关称黑、赤、黄三道关窍，即：赤道为任脉，黑道为督脉，黄道为中脉（冲脉），打通此三道关为三关通。据《泄天机》中载：“丹家理气，原有三道，曰赤、曰黑、曰黄。赤乃任脉，道在前，心气所由之路。”黑道即督脉在脊背，黄道即为中脉在前。

42.三花聚顶：此为内丹学术语。达到精化为气的阶段，此时的奇经八脉完全畅通。三花即三华，表示精、气、神之华。聚顶就是精气神混为一体，聚于玄关一窍（大脑）。从本质上看，三华的内在意义是三阳。所谓三阳就是：阳中之阳，阴中之阳，阴阳中之阳。象征精、气、神中的三阳，经过进火而升华，最后聚于泥丸宫，就是三花聚顶。

43.五气朝元：也为内丹学术语，达到忘我的存在，平时的感觉和思想都自然消失的状态。五气指心、肝、肾、肺、脾这五脏之气。一般人的五脏之气都散居于五行所属之位，没有统一聚合。为了超越这个局限，道教内丹家经过实践与体验，可达到五气聚合于泥丸宫。在《性命圭旨》中系统阐述的五气朝元图谱（本丛书一中后，请详参），认为：“金德之四气与水德之一气汇通而成五；木德之三气与火德之二气汇通也成五；中央自有五气，三五相聚，四大安和，五气则朝元而聚于顶。有称鼎者，鼎即为顶，喻言也。”

44.先性后命：道教北宋时的修炼方法。“先性”是指内丹术前先“炼心”，就是“未炼还丹先炼性，未采大药先修心”，以“息心凝神为初基”；“后命”指“炼心”后进行“炼精化气”“炼气化神”阶段的内丹术修炼。认为内丹术修炼要求人心静，这样元神才能显现，对人心的定力要求非常高。在修炼内丹前，先“炼心”也称“修心”“炼己”“炼性”，直到心有定力才能正式修炼内丹术。伍守阳《天仙正理直论》云：“己者，即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。”这是北宋丹法“先性后命”说法之来源。

45.先命后性：南宋修炼方法。“先命”指先修炼元气即“炼精化气”“炼气化神”的命功阶段；“后性”（无为）指“炼神还虚”阶段。南宋也“炼心”，称之为“持心”“炼己”。张伯端《悟真篇》云：“若要修成九转，先须炼己持心”。

46.九转金丹：道家修炼功法之一，属修道术语。是指：一转降丹，二转交合，三转养阳，四转养阴，五转换骨，六转换肉，七转换五脏六腑，八转育火，九转飞升。九转即指：九个练功步



骤,每一转为一个步骤。前四转是“炼精化气”的功夫,每转炼百天形成小周天;第五转是“炼气化神”的功夫,俗称过大关;六转以上是“炼神还虚”“炼虚合道”的功夫,也称修正功夫。其中包含:龟蛇呼吸法,五气朝元七十二候法,添油续命秘法,转动斗柄法,出阳神法,天机火候,出神前兆,最高境界,大觉金仙。

47.炼丹八石:烧炼外丹的石药达七十种左右,主要的除丹砂外,还有雄黄、雌黄、曾青、矾石、磁石、戎盐、石硫黄这八种原料合称八石,用此做原料炼丹是道家的一种重要技术,盛行一千多年,后来由于原料的出产地保密,炼丹技术的保密等原因,使后来者炼丹常出偏差,就被逐渐淡化遗忘。虽然炼丹被摒弃,而中成丸药和散剂,至今流传;特别对药物学和古化学做出了很大的贡献。如唐宋炼丹道士用丹砂、水银等物炼丹时,调整了配方和制作工艺,制成了氧化汞、甘汞、白降丹等中医药。又用水银和其他金属烧炼制成了汞合金。东晋道士制配溶液来溶解黄金。都属世界首例,他们的记载有科学价值的文献。

48.调节火候:火候是丹炉温度控制,向来丹家不传之密,要掌握必须要真师临炉指点和自己体悟。重点是按时添燃料,什么情况下少添慢添,通风要小为慢火,什么时候多添勤添,调整通风的大小,注意炼丹过程的各时变化,做好记录。掌握火候时,临到丹头(指初炼出用于点化的丹药,又称黄芽)已成时更要认真精心,观察火候是否适合、温度是否适当、药物变化是否正常,因稍有不慎便前功尽弃。调节火候的《鼎器歌》云:阴在上、阳下奔、首尾武,中间文、始七十,终三旬,二百六,善调匀。烹炼火候分文、武火,武火用来煅烧坚固,文火用来沐浴温养。

49.五时七候:是道家修炼气功的渐进中各个阶次和每个阶次的身心效应。“五时”指修炼阶段心由动到静的五个阶次。第一时段,心动之多而静少,思虑繁杂,似猴猿如野马,为常人之心;第二时段,心静少,动多、心散逸、难制伏,心为念扰;第三时段,心动静相半,无事稍静、有事还动,凝心集意,渐调熟练;第四时段,心静多动少,摄心定意,若有散动却能收摄,失而可凝。第五时段,心一向纯静,有如止水,有事无事,触亦不动,任运入定,长久湛寂。“七候”:在《存神炼气铭》中阐述详尽:第一候:宿疾皆消,身轻心畅,神静气安,四大(肉体)适然,六情(眼、耳、鼻、舌、身、意)沉寂,抱一守中,喜悦日新,名为得道。第二候:返老还童,心悦神安,灵通彻视。第三候:延寿千岁,名曰仙人,存亡自在,光明自照,昼夜长明。第五候:炼炁成神,变通自在,力动乾坤,移山竭海。第六候:炼神合炁,名曰“至人”,形色不定,应物现形。第七候:高超物外,迥出常伦,共居于上界“真境”。

50.头中九宫:指头上九个穴位。一宫风府穴,在头颈后正中线凹陷处,二、四宫分别为左右头维穴,位于额角发际直上半指处;三宫七宫,叫左右承灵穴,位于耳尖直上五指处;五宫即百会穴,是头顶最高点,两耳尖连线的中点,六宫八宫分别左右风池穴,在风府的两侧大筋外凹处,与风府平行;九宫神庭穴,在前额上方,头正中线入发际半指(指拇指)或印堂穴(两眉



中间)直上四指处。

51.六根不漏:是指:一身根不漏,要抵住谷道,封住下三阴,即生死之根;二鼻根不漏,要用鼻夹住鼻窍,夹住上鹊桥之穴;三耳不听外物,使耳根不漏;四舌根不漏,是吻齿相合,舌顶上腭;五眼根不漏,要闭目回光返照,自然不动;六意根不漏,要一念不生,一意不散,六欲不起,六尘不染,这也是下决心练的。炼丹就要静坐,只有六根不漏才能采药炼丹。六根不漏才能显六根震动之象。《灵宝经》云:一震:脐下至外阴上,小腹发热,也会引起全身发热。这时一定要封住下三窍,搭住下鹊桥,不能让热感缓解了,一变凉,马上把意念转移到舌下两窍;二震:两肾烫、急热,意念要转移到下;三震:两眼内吐光,流泪;四震:耳后生风;五震:脑中鸟鸣,震动,身体发抖。这时要运行卯酉周天,高不出心,低过脐下,卯酉周天就是肾、肝、心、脾、肺相转;六震:鼻根震动,流的不是鼻涕,相似水,要让它流空,流空以后上鼻夹。上鹊桥有两穴,要看到鼻孔内的两穴,即鼻夹凹处。

52.和合四象:为内丹学术语,中国古代星相学认为:四象即四灵,东为青龙,西为白虎,南为朱雀,北为玄武(龟蛇)。修道而言:肝色青,东方木;肺色白,西方金;心色赤,南方火;肾色黑,北方水;脾色黄,中央土。金能生水,肾水为后天之精,因此肺金代表先天元气;木能生火,心火为后天之神,所以肝木代表先天元神。丹道须将神炁二者,会合于中宫脾土黄气内,使神聚合成一,凝结成丹。“和合四象”就是达到“金木相并,水火既济”,才能“五气朝元”。和合就是五脏和凭土,即用脾调和,四象就是东南西北,也是肝心肺肾。

53.取坎填离:坎离为八卦中符号,道家以取坎中实,填离中虚为比喻,通过丹道修炼术来实现自我从后天返先天的目标。概念是:“坎”,北方水,隐语叫“铅”,号白虎,人体上指肾脏,肾为水府虎穴,肾位是后天坎位。“离”南方火,隐语称“汞”号青龙,人体上指心脏,心为火宅龙宫,心位是后天离位。

肾属阴而含阳(坎,中心实为阳爻),阳指的是肾中元精,水府真水,是指中间的阳爻。“取坎”,取的就是这“肾中元精”。“心”属阳而含阴(离,中心虚为阴爻),阴指的是心中阴神,火宅真火,指中间的阴爻。“填离”,填的就是这“心中阴神”。阴神属阴,需要纯阳真气点化,才能变成元神。所以要取坎中实,填离中虚。

54.八识归元:即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识,以心识所统。真宰与气运合谓天命之性。天命之性者,元神也,气质之性者,识神也,今人妄认昭昭灵灵之物浑然与物同体便为元神在,是殊不知此死死生生之本。非不生不灭之元神也。知识易,去识难,若不以天命元神战退无明业识,终在生灭场中,未有出头之日。

55.三家相见:内丹学术语。道家的思想史上,有广泛的应用,但有不同的含义。《道德经》中:“一”相当于太极,“二”相当于阴阳,“三”相当于中和之气,对“一”而“三”的思想模式道教所继承。《悟真篇》把这个模式进而发挥,形成了“三家相见结婴儿”的内丹功格言。“三



家”即身、心、意，“相见”是融合一体，能够结成内丹，精、气、神称三元，三元合一，将其修炼为一体而生金丹。将三统归一，关键是身静心虚意定，那么精、气、神三元就可混同为一，脾土所统，三家相见，金丹可成。

56.火龙水虎：内丹学术语。人体内分五行之气造化，与自然造化相同。肝属木，为东方龙，生火，为火龙，火龙之气存于心中。肺属金，为西方龙，生水，为水虎，火为水之夫。水火相交，为龙虎交合。《养生秘录》云：“夫黑铅，水虎者，是天地发生之根，乃有质而有气也。红铅，火龙者，是天地发生之本，乃有气而无质也。有质者，真铅也，太阴月之精也，为天地万物育形之母，而水中生魂，金中生魄，化为鄞鄂，交结百宝，名曰金液还丹。”（详参本丛书中篇）

57.大小鼎炉：外丹术使用器具，内丹学借以喻言。是指运炼过程中，以丹田为鼎炉，比喻内炼金丹的位置。鼎在泥丸宫，炉在下丹田。《悟真篇》云：先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹，即驱二物归黄道，争得金丹不解生。指出鼎器的位置，乾宫在上（泥丸）坤田在下（下丹田），乌喻元神，兔喻元精，采以为药，沿督脉升至头顶，下降口内，接任脉，降至下丹田。炼精化气阶段，中、上丹田与下丹田作用，丹法中叫大鼎炉。至于炼气化神阶段，则不用大炉鼎，而用小炉鼎。即上以黄庭中丹田为鼎，下丹田为炉，任元气氤氲二穴之间，以神静守，不再沿任督两脉循环。大炉大鼎是内丹修炼的初级阶段，丹法中称小周天。小鼎炉是中级阶段，丹法中称大周天。

58.河图洛书：指中国古代流传下来的两幅神秘图案，历来称河洛文化的精华，中华文明的源头，赞誉其“宇宙魔方”。相传伏羲时，洛阳东北孟津县境内黄河中浮出龙马，背负“河图”，人们将其献给伏羲，伏羲依此而演成八卦，后为周易之源。又相传大禹时，洛阳西洛宁县洛河中浮出神龟，背驮“洛书”，人们将其献给大禹，大禹依此治水成功，于是划天下为九州，并依此定九章大法，治理社会。后被收入《尚书》中，名《洪范》。《易·系辞上》曰：“河出图，洛出书，圣人则之。”河图上排列在各四方面的白圈、黑点，蕴藏着无穷的奥秘；洛书八方各对称的三数之各均为十五，非常奇妙。这是中国先民们心灵思维的结晶，古代文明的里程碑。

59.玉醴金浆：仙人所饮用的玉石、黄金溶液。

60.翠芝朱英：仙人所服用的碧色灵芝红色仙葩。

61.长生不老：世间龟、蛇、鹿、鹤，被人们称谓长寿之动物。而人是万物最灵者，因此道家就是采纳龟蛇的呼吸、鹿鹤的动作，来进行延年的。长寿之术要陶冶造化，是莫灵于人的。故达其浅者则能役用万物，得其深者则能长生久视。

62.日数所成：计日程功。即按天日计数着看其成功。如百日筑基，双百日炼己等。

63.三五神水：三指华池、艮云、赤盐。五是再加玄白、飞符共五种炼丹配料。神水即“华池”本来就是醋浸药液，再加后四种，共为溶液称“神水”。



64.风驰云轩：意为用长风作马，以云彩作车。

65.内视反听：原指对内省察自己，对外听取意见。修道术语是指：一种控制意念，修炼身体以求长生的方法。《脉望》卷二中曰：“诚能内视反听，此气自充，精神自固。”

66.历藏(脏)数息：道家修炼静功的方法。历藏是让意念历经腑脏。道家把各脏腑都神化，让意念经由各脏腑时，口中默念各脏神名及真诀以求长生。《周易参同契》中曰：“是非历藏法，内视有所思。”《申鉴·嫌俗》中曰：“导引蓄气，历藏内视。”数息是数一呼一吸为一息之息。

67.举形升虚：飞起身形，升入虚空。

68.临文指解：面对文章亲自指点解释。

69.黄丹胡粉：《本草纲目》卷八曰：粉锡。“黄丹、胡粉皆是碌化铅”等。

70.陶冶造化：大自然的创造化育。陶冶是炼制陶器、冶炼金属，喻指制作。造化是自然化育。

71.坐在立亡：道家修炼的一种隐身术。《神仙传·皇初平传》中曰：“能坐在立亡，行于日中无形。”

72.太乙余粮：一种石质药物。《本草纲目》卷十云：“久服耐寒暑、不饥、轻身等。”

73.少室天雄：少室，山名，河南登封县北、嵩山西。天雄，一种草药。《本草纲目》卷十七云：强筋骨，轻身健行。

74.燕知戊己：《博物志》云：“燕戊己不衔泥涂巢，此非才智，自然得之。”

75.遐栖幽道：远离尘世而栖身，幽暗深邃地隐遁。

76.韬鳞掩藻：隐匿龙鳞，掩盖文彩。

77.鹤知夜半：鹤水鸟，半夜水位感其生气，则益喜而鸣。

78.守雌抱一：守雌指以柔道自守，不与人争。雌指雌伏，喻退让。抱一，道家认为道生一，所以称“精思固守”为“抱一”。《老子》二十八章曰：“知其雄，守其雌，为天下溪。”二十二章曰：“是以圣人抱一为天下式。”

79.五英八石：即五芝和戎盐等八种石药。这里指各类植物及石质的药物。

80.百叶薰草：百叶作“柏叶”。《本草纲目》第三十四卷曰：“轻身益气，令人耐寒暑”等，薰草言“零陵香”。《本草纲目》卷十四曰：明目止泪，疗泄精等。

81.百二十官：《黄庭内景经·至道》中云：“泥丸(大脑)百节皆有神。”百二十官当指人体百节之仙官。

82.荆山鼎湖：荆山约在河南灵宝县南的覆釜山。黄帝曾铸鼎于荆山下，鼎成有龙垂胡须迎黄帝上天，后人因名称其处为鼎湖。

83.九圣共成：即：伏羲、神农、黄帝、尧、舜、禹、汤、文王、孔丘。



84.咸秩无文：祭祀众神，都遵循秩序。

85.明德惟馨：明澄的品德像香气远扬。

86.升堂入室：登上堂屋，没有进入室内。比喻学业有成，但须更进一步。

87.日月行气：行气的一种。《灵剑子·服气第三》中云：“存心中之气，以意关之归脐下气海穴中，夹之日月（左肾为日，右肾为月），此乃两畔同升，合为一。”当即“日月行气”的一种。

88.含景环身：含涵日光，让它环绕自身。道教法术之一。

89.阴阳之术：阴阳家为春秋战国时九流之一，其学包括阴阳四时、八位、十二度、二十四时等数度之学和五德终始的五行之说。《汉书·艺文志诸子略》称它：“牵于禁忌，泥于小数，”所以，“众于忌讳，使人拘畏。”

90.圭、璋、环、璧：都为玉器名。圭为长形玉板，上圆或尖，下方；璋为圭上端削去的斜角；环为璧之一种，圆形，中心有大孔；璧为平圆型，中心有小孔。

91.桥山之冢：《史记·五帝本纪》云：黄帝崩，葬桥山。

92.日月之蚀：《论语·子张》中云：“君子之过，如日月之食焉。”

93.五火之气：指五脏、肝、心、脾、肺、肾之火气。

94.六甲变化：一种隐遁之术。

95.寒白退士：贫穷隐遁的士人。魏晋南北朝称出身寒微的读书人为寒士、白士，又称隐士为退士。

96.飞符煞气：飞符指飞速调兵的符节，煞气是邪恶，以符镇之。

97.吉日惟戊：《诗经·小雅·吉日》云：“义为吉祥”之日子为“戊日”。

98.封拜置位：指封禅、拜祖、置祭、立祠等宗教活动。

99.水火既济：内丹术语，肾为水气，心为火气，心之火气下降引动肾之水气上升，称水火既济。八卦的☵坎，比肾，☲离，比心，喻成既济，两卦象征水火相济，各得其宜，故称既济。

100.阳日、阴日：十二地支的单数为阳，双数为阴日。

101.六一神炉：为“六一泥”所制的火炉。

102.七星虎步：按北斗七星位置、虎的步伐行。

103.天真皇人：道教称上清境有九种真人，其五为“天真”，即天真皇人。

104.昆仑五城：昆仑为道教典籍中的仙山，传说山中有五座城池。内丹术中，上丹田为昆仑。

105.北极太渊：内丹术语，指丹田。《保生秘要》云：“通关法，从北极定枢斗柄。”《黄庭内景经·治生》中云：“脐中为太一君……名太渊。”

106.左罡右魁：罡、魁本为北辰星名。内丹术中，喻肾气为“北辰”。左罡右魁则指人的左



右肾。

107.城阙、帷帐：泛指内脏各象。《黄庭内景经·脾部》中云：“是为太仓两明堂，坐在金台城九重。”以“城”喻腹腔；《黄庭内景经·肺部》云：“下有童子坐玉阙。”以玉阙喻胸部等。

108.遐祚罔极：长久的福分没有边际。

109.含影藏形：指隐遁术。

110.堪舆、星历：皆为古代术数。堪舆分别指天地之道。《文选·甘泉赋》注：“堪，天道也；舆，地道也。”星历：天文历数。

111.六甲阴中：六甲指干支中以甲为首的组合，十二地支的单数为阳日，双数为阴日。这里指六甲时日里阴日之中与地盘相应的方位。

112.金水分形：金在内丹术中可指人肾间元气，水指肾间动气。

113.容成、玄、素：容成公与玄女、素女分别著有《容成阴道》《玄女经》《素女经》。现有《素女经》系汉代人所撰。

114.诞承历数：光明正大地接受上天的安排。《尚书·大禹谟》云：“天之历数在汝躬。”

115.日魂月魄：日魂喻以神离火，月魄喻肾气坎水。练功时，意守坎离之间的中丹田（心肾之间），上半月意想肾中精气上升丹田与心降下的神气相交，使精抱神；下半月意想心神离火，下降至中丹田，与肾中精气相交，使神恋精。如此坎离相交，神、精相抱，在意念火候的烹炼下结丹。

116.日用五行：五行指五脏神气，心藏神，肝藏魂，脾藏意，肾藏志，肺藏魄。要“专于一神，志于一意，守于魂魄，会于丹田”。高度入静，以意念将五脏之神气会聚于上丹田泥丸，聚化而为丹。也称五气朝元。

117.七返还丹：七返指闭塞七窍；两耳不听声音，两目不视颜色，两鼻孔不闻香臭，一口不言不食饮。练功时不受外界干扰，高度入静，意守丹田。用意念将体内阳气上升，阴气下降，肾水中的火，元阳上升到丹田，称为“返”；心火中的水，元阴下降到丹田，称为“还”。意想“元阴、元阳”二气相接，化为精。再以意引精经尾闾入督上泥丸，补益脑髓。

118.八卦朝元：八卦乾坤化生出坎离，离代表阳，代表心火；坎代表阴，代表肾气。人体内阴阳升降，就是坎离相交，形成阴阳平衡的最佳状态的“泰”或水火既济的既济卦。练功时，以意引导心火下降，肾水上升，二者想交于丹田。

119.九还一气：九为纯阳数。还：即凝聚成丹。九亦言其多。如此长期反复，炼养，炼就了“纯阳”金丹。体内有此金丹，就可“神符气定”，延年益寿，无灾无病。

120.三成丹法：一是小成法，二是中成法，三是大成法。

121.安炉立鼎：内丹术语，炼丹先要正其炉，炉为鼎之外垣，指人身而言。炉分八门，指耳目鼻口，是为视听吐纳之关，囊龠辟阖之户，运炼各取其宜。常固守，勿使色、音、滋味八邪六



贼伤于内真,这就叫“安炉”。斋戒入室,择日俟时,背阴向阳,闭目盘坐、握固冥心,开辟炉门,息运火候,修炼药物,即为鼎立炉安,方可炼功。

122.天童不老:每日旦起,以舌头揽口中津液咽入腹中,接着呵气,左右手搓脸。久而久之,皱少红多,即天童不老法。

123.聚火還元:午后戌亥时之间,闭口咽气,下搐肛上提,微收其腹,定意宁心,内观存想,使心火下降,外肾之火入,两火相合于下田,此为聚火還元法。

124.起火炼形:旦起盘膝正坐,双手摩脸面,漱津咽液,呵气、叩齿,以泻心中积气而聚神,继而俯身伸缩,其足手如挽弓张弩。于是经络通畅,气血无滞,此为起火炼形法。

125.配合阴阳:因时候寒热,忽有疾病,以鼻引气,其气入至九分以咽,断气勿使往来,瞑目冥心,存三放七,始治此疾。如未愈者再作之。此即配合阴阳法。

126.玉液炼形:辰巳时静坐绝思虑,舌拄牙缝,双收脸颊(作鼓肋动作),待津唾满口,便缓咽下,以气送至中丹田,意想津唾随经络入于四肢百脉。炼此功百日,可使肌如玉,颜如婴,谓玉液炼形。

127.金液炼形:子时静坐,掩耳、闭息,意想肾气经尾闾上升,一撞三关(尾闾、夹脊、玉枕),入于头顶,现再入上腭,化为金液流入口中,即有清凉甘美之感,然后咽下,意想金液流向四肢,以壮形体。

128.河车搬运:且车之为物,盖軫有天地之象,轮毂如日月之比。高道之士,起喻于车,且车行于地而转于陆。今以河车亦有说矣:盖人身之中,阳少阴多,言水之处甚众,车则取意于搬运,河乃主象于多阴,故此河车不行于地面而行于水。自下而上,或前或后,驾在于八琼之内,驱驰于四海之中,升天则上入昆仑;既济则下奔凤阙;运载元阳,直入离宫;搬负真气,曲归于寿府。往来九洲而无暂停,巡历三田,何时休息。龙虎既交,令黄婆驾入黄庭;铅汞十分,委金男搬入金阙;玉皇千派,运时止半刻工夫,金液一壶,搬过只瞬间功夫。其功不可以备纪,此为“河车搬运”也。

129.白虎、青龙:白虎代表肾中元精。青龙代表心中元神。

130.地魄天魂:地魄即铅(是元精),天魂即汞(是元阳)。

131.天根地髓:天根指元气,地髓指元精。

132.白雪黄芽:指初结之内丹基晶。

133.二八、壬丙:二八指铅汞各八两。壬丙:壬代表虎铅,丙代表龙汞,即真水真火。

134.铅遇癸生:铅指肾精,肾精分先后天,先天精称壬水;后天精称癸水。但先天精确溶于后天癸水之中。此句意为:练功时觉丹田气动,阴茎勃起时,应立即采药(将精气吸入尾闾,贯督脉上达泥丸)。

135.火里栽莲:是颠倒五行的具体表现。莲花本在水里,栽在火里则为逆。张伯端说:



“五行顺兮，常道有生有灭；五行逆兮，丹常灵常存。”炼丹须颠倒五行，使精气不下泄而逆上，使肾水上济心火，心火不上炎而下降，与肾水相交。

136. 动三南二：指肝魂（三）、心神（二）。成五，两者合化为元神。

137. 北一西四：指肾精一，肺魄四，共五，两者合化为元精。

138. 十月胎圆：指炼气化神的漫长过程。

139. 相见三家：诀云：身心意是谁分作三家；精气神由我合成一个。又云：大道玄微见此囑，分明有象不琐糊；先将一二为之用，三四中当共一都。不用五金拼八石，只求主品共一室；炼成一颗如意珠，软似绫罗红似日。五脏的排列：肝青为父，肺白为母，心赤为女，脾黄为祖，肾黑为子，此五行始，三物一家，都归戊己。

140. 前短后长：指小周天任督循环，前行任脉短，后行督脉长。

141. 一阳来复：指练功时“活子时”来临。男子表现为阴茎上举；女子表现为性冲动。

142. 以时易日：即将一年变当为一日用，变十二月为十二时。因一天十二时辰的阴阳变化规律与一年十二月的阴阳变化规律相似，故在练功时要以日当年，以时当月。

143. 离乌坎兔：乌，传说中是太阳中的三足鸟，喻心火中的真汞，故曰离乌。兔，月中的玉兔，喻肾水中的真铅，故曰坎兔。

144. 姤女、绛阙：都指心脏。

145. 扶桑青龙：扶桑，日出之地；青龙为东方之兽，在此均喻元神或喻汞。

146. 华岳白虎：华岳，指西方。白，指肺；虎，指金虎。华岳白虎，指肺气。

147. 天炉地鼎：天炉指泥丸，地鼎指下丹田。

148. 日魂月魄：日魂喻肝，月魄喻肺。日魂月魄亦喻体内阴阳。

149. 息效真人：即“真人息以踵”，意为吸气宜细柔深长。亦有“真人之息自游丝”之说，即呼吸绵绵，如游丝不断，与“胎息”、先天呼吸相似。

150. 三华聚顶：三华指精、炁、神三宝精华，即先天之元精、元炁、元神。鼎即丹鼎，指丹田。三华聚于丹田，作为药物，可以炼成丹，称为三华聚顶。

151. 金乌玉兔：金乌指太阳；玉兔指月亮。在内丹学而言，太阳为离，离为火，火即心、意、神、性等代名词；月亮为坎，坎为水，水即肾、炁、精、命等代名词。

152. 三件河车：第一件运气，即小周天的子午运火也；第二件运精，即玉液河车运水温养也；第三件精气兼运，即大周天运先天金水，所以河车搬运即是内气周流运转。也言三车者，羊车、鹿车、牛车，意为“尾闾关”轻松易过，用羊拉车而过。“夹脊关”双重而路窄，须用鹿拉车而轻巧敏捷以冲过关。“玉枕关”上坡而陡峭难上，用牛车大力而过之意。说明了三关的具体情况。

153. 经脉与络：人身有正经十二条，奇经八条，络有十五。修道者注重奇经之八脉，是督



脉、任脉、带脉、冲脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉，以带脉连通诸脉，特别是十五络，像蜘蛛网一样，连通十二正脉、奇经八脉和全身各个部位。（详参本丛书一之中）

154.九返七还：九为金，七为火。火指离卦，即为汞；金指坎卦，即为铅。朱砂为汞，金液为铅。前人曰：“以汞迎铅，为七返还丹；以铅投汞，为九还金液大丹。”实质就是升降运转。

155.炼神还虚：此为内丹术的最后阶段。所谓的“虚”是始而虚其心，继而虚其身，虚而无虚，无虚而虚也。虚指本阶段功法中的阳神，天地和德，太虚同体。

156.上下鹊桥：上鹊桥有两处，一在两眉之间的印堂穴，一在鼻窍处。下鹊桥也有两处，一在尾闾穴，一在谷道处，两者都是一实一虚。所谓桥者是言较窄的地方，药物最易走失之处，因此称桥。

157.何谓九难：奉道之士所患者，衣食逼迫，一难；宿缘孽重，今世填还，尊长的约束、邀拦，二难；夫妻恩爱，父母难舍，恩爱牵缠，三难；富兼万户，贵极三公，妄心不休，贪者不足，名利萦绊，四难；青少年不修，气弱成病，顽心无省悟，阴根成灾，灾祸横生，五难；急于求师，不择真伪，或师于辩辞利口，或师于道貌古颜。始自谓得遇神仙，好利之辈。盲师约束，六难；盲师狂友妄指旁门，小法异端，议论差别，七难；朝为夕改，悦于须臾而厌持久，忧勤终懈怠，志意懈怠，八难；少时名利不忘于心，身中失年，年中失月，月中失日，日中失时，今日尚不保明日，老年争却得少年，岁月蹉跎，九难也。

159.阳公长子：乾索于坤，如气升而上也。儿是气，自肾中升。女是液，自心中降。相争儿女，上下之故。

160.人同天地：以心比天，以肾比地。肝为阳位，肺为阴位。心肾相间八寸四分。气比阳而液比阴。子午比夏至冬至。卯酉比春风秋风。以一日比一年。

161.阴阳升降：以心气肾液交合之法。

162.三田返复：此三元用法，坎卦飞金晶，下田返上田也。离卦采药，下田返中田也，乾卦勒阳关，中田返下田也。

163.守形无生：存思形体，无生杂念，指守真一等术。

164.积阴成形：此内抱真阳，以为金玉。比积药而抱真气。

165.黄婆姹女：皆强名，黄婆者坤土也，即戊己土也，又言意也。姹女兑金也。兑为少女，金隐水中，修丹必托黄婆为媒，通姹女之情。以戊土藏火，火逼金行。

166.炼气成神：用子、午、卯、酉时。甲乙日炼肝气，丙丁日炼心气，庚辛日炼肺气，壬癸日炼肾气，脾不受炼因气寄四脏，戊己日不下功。此为炼五脏日也。甲乙日卯时下功炼肝；丙丁日午时下功炼心；庚辛日酉时下功炼肺；壬癸日子时下功炼肾。此为炼五脏时也。

按以上日时，幽室静坐前，上一炷香，叩齿二十四通，然后升身平盘坐，按上所言日时及脏，内观所炼之脏，鼻息绵绵若存，静极气生，气极神现，暗中神气上升，如梦非梦。盖以神随



日,当真气随时运转,须审日察时炼之,百日气足神现,非止长生不死。

167.先天一炁:是无极也,无中有也。

168.后天之气:是太极也,有中无也。

169.归根复命:人呼接天根,吸接地轴,息息归根。而玄牝之门为归根窍,气入身来谓之生,自能复命。知归根窍则知复命关矣。窍实分二,故曰玄,炼而成丹复归在内。故又曰牝。采先天一点真铅实自此出。又曰归根窍,复命关。

170.黄婆姹女:黄婆,坤土也,土色黄,坤为老阴,故曰黄婆。姹女,离宫地上火,离为中女,宅中之女,故曰姹女。婴儿阴中之阳,其情尝恋姹女。为水火相隔,不能相交,惟坎水藏土,戊土化火,火逼金行,婴儿方能上升离宫。又得离宫已土下行,姹女才能与婴儿相会也。比喻而言。

171.天地灵宝:学道之士如牛毛,而达者如麟角。其因自非夙植善根,三生缘幸,纵使得勤修,而魔障中生,鬼神不许。或有鼎器不完,金液流荡之患,反伤其生。当知天地至宝,有缘之士,须当露星盟天,结识岁寒福德之友,然后依有毅力之人共成之。其若轻易,自取祸殃。

172.炼神合道:此为大成法。丹中纯阳气举之入四肢,号曰焚身。入五脏号曰炼神。出身号曰降魔。入顶,号曰弃壳。防其阴鬼、外魔、三尸、七魄假托形象,以乱天真,混杂阳神,不能合道,所以常随气转,卯时观肝气现青,午时观心气现红,酉时观肺气现白,子时观肾气现黑,五色气出,壶中真境不同尘世。

173.内观起火:此大成功法。止静坐而升身,举起丹中纯阳之气,内炼五脏。气附神像,上入顶中。外炼四肢,气并金光,外出神体。识神内守,一意不散,默观五脏,惟要分别真假,勿令阴魔乱真。

174.幽室静坐:要绝虑忘思,外境不让人,内境不可出。身如槁木,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。

175.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,祖也。脐下黄庭也,庭常守乎顶及脐,是谓三叠黄庭。蒂者命蒂也,根者性根。顶为戊土。脐为己土,二土为主,是性命二物。但恐泄漏,因千千万万状,多方此论。例如:顶中之性者,铅、虎、水、金、日、意、坎、坤、戊、姹女、玉关也。脐中之命者,汞、龙、火、根、月、魄、离、乾、己、婴儿、金台也。

176.日行命蒂:脐也,两手相摩令热,捧定脐轮,意专守脐轮。无思无想只静定。觉神水下脐,真水奋发,从下丹田跳跃直凑顶门。只一意守脐轮。久而丹田如火,精神畅美。

177.夜行性根:舌拄上腭,渐塞定喉咙二窍,意专只守顶门,无思无想只静定。觉真火以下袞上,踊跃直至顶门,久而顶中渐如远闻仙乐之音,真香发于鼻之中,神妙难述。

178.坎离颠倒:坎者,肾宫也。离者,心田也。坎静属水乃☵卦也。动属火乃☲也。离动



为火,乃☵卦也。静属水乃--也。交会之际,心田静而肾府动,得非真阳在下而真阴在上,况意生心,而直下肾府,阳生于肾,而直升于黄庭,故曰坎离颠倒。若不颠倒而顺行,则心火动而不静,大地火坑之意明矣。

179.闻一知二:存心者养性也。性之始见,不存心则无所养。无所养则终不见性。存心实收心始,所谓收神者,收心之余用耳。行久见如不见,闻如不闻,形心相忘,合乎至道,则元性彰露而元气和矣。闻心而知性,知性而知命。

180.金丹之要:人身大而可以取象天地,包容万汇,变化莫测,灵通玄妙。金丹之道贵乎药物。药物在乎精、气、神。神用神光,精用精华,气用元气。精非气不盈,神非气不充。精因气融,气凭精用。气因神见,神凭气用。

181.元神识神:元神真性,则超元会而上之,其精气则随天地而耗损。然有元神在,即无极也,生天生地皆由此矣。但能护元神,则超生阴阳外。凡人生时,元神居方寸,而识神则居下心。下面血肉心,形如大桃。有肺覆翼之,肝以佐之,脾胃承之。血肉心体识神所依,属阴火。元神乃真性,来自乾,属天火。

182.无上三宝:是精水,神火,意土。精水乃先天真一之气,神火即光也,意土即中宫天心也。以神火为用,意土为体,精水为基。

183.回光守中:回光则天地阴阳之气无不凝。回光即谓精思、纯想、纯气者也。初行是有中似无。久之功成,乃无中生有,百日功光才真,方为神火。百日后光自然聚,一点真阳忽生,以静待之。光之回即火候也。有形者为日,在人为目。回光即日返照。

184.回光调息:回光必兼调息。目光者外日月交光也。耳光者内日月交精也。坐时垂帘用目内观或者上视和观脐。

185.添油接命:“欲点长命灯,须用添油法。”一息尚存,皆可复命。人若知添油法,续灯油而复明,即如反魂香点枯菱而重茂也。油干灯灭,气尽身亡。人生全凭气息,修长生者,首先专以保固真精为本。精旺自然精化为气,气旺自然充满四肢。四肢充满,则身中元气不随而呼出。天地之正气,恒随吸而入,久之胎息安,鄞鄂固,斯长生路也。比喻身体性命如灯之说。

186.凝神入窍:即入窍观心之法:凝神、定息、清虚、自然。六根大定,百脉平和。将向夹脊、双关潜入命府,谓送归大冶牢封固。命门一窍即脐后一寸二分,天心是也,一名神炉,又名坤炉。息之起、息之止,在此一穴。自气血起息,状如炉烟,随吾呼吸,不外乎黄庭主张,有元神在也。

187.神息相依:天谷之神湛然寂然,真性也。神炉之中,真气氤氲而不息者真命也,他俩是真水火,真乌兔,真性命,真夫妇。使二者扭结一团,炼在一炉。二六时中,神不离气,气不离神,性不离命,命不离性,神入气中,气于神合,久者药产,真精自凝,铅汞自投,三尸自灭,身觉安而轻神炉药生,方行开关之功。



188.聚火开关：择黄道吉日，入室静定。开天门以采先天，闭地户以守胎息。候神炉药生，丹田火炽，两肾汤煎。有此功效时，上闭关窍，塞兑垂帘。神息归根，以意引气，沉于尾闾。自与水中真火扭作一团，直撞三关。此时切勿散漫。倒提金锁，以心役神，以神驭气，以气冲火，火炽金熔，默默相冲。自一息至数百息，必要撞开尾闾，火逼金过太元关。而闾口觉刺痛，此尾闾关开之验。

一意后冲，紧撮谷道，以鼻息抽吸，在闾内提上，如推车上高坡，似船到急水滩头、不得停篙住手。猛烹急炼，直逼上升。再经夹脊双关，仍然刺痛，此二关之验。

以神合气，以气凝神，舌拄上腭。目视顶目，运过玉枕，直达泥丸顶上。融融温暖，息数周天数足。以目左旋三十六转，铅与汞合，真气入脑化为髓。每日夜行一至九次，百日后，任督自然交会。

189.采药归壶：采药必用夜半子时，一阳初动，此时太阳正在北方，而人身之气在尾闾，正与天地相应。乃可盗天地之机，夺阴阳之妙，炼魂魄为一，合性命双修。此时乃坤复之际，天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌蘖于此时，人身阴阳交会于此时。至人于此时而采药，则内微外应，若合符节。是天人合发造化机，至元而至妙也。经云：“每当天地交合时，盗取阴阳造化机。”在亥末子初时，清心静坐，凝神定息，收视返听，一念不生，万缘尽息。虚极静笃，心与天通。先天大药，随我呼吸而入于黄庭。周天数足，铅汞交结。天然自火，熏蒸百脉，霎时雷轰巽户，电发坤门，采药归壶。

190.铅火秘诀：“大药之生有时节，亥末子初正二刻。”精神交合含光华，恍恍惚惚生明月。合毕流下喷泡然，一阳来复休轻泄。急须闭住太元关，火逼金过尾闾穴。采时用目守泥丸，垂手左上且凝歇。谓之专理脑生玄，右边放下复旋折。六爻数毕药生乾，阳极阴生往右迁。须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上左下六凝住，三八数了一周天。此是天然真气候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔，也无沐浴达长篇。异名剪除比喻扫，只斯数语是真诠。此于采药归壶后行之。

191.登真之路：万物中人最有灵性，人身乃神化之本，“精”像河水能载人体这个船可航行；“气”像船之帆，扬帆远行，“神”像舵，辨别方向。如果河水干枯、船不能行进，帆也无济于事，舵也无处可用。精能使物得到培固，气能托载万物，精、气、神三者完整无损，心就不被外物与情志所动。精气神的旺盛，则外忘其形，内养其神，这就能够踏上通往人生本真的道路。反之，心纵嗜欲于野，情志被哀乐所伤，心神被思虑所役，身体被功名利禄所劳顿，真精被五味所败，那么即使本来精与气很强盛，也只是反而给身体招来祸殃，虽得到耳目之喜悦快乐，而元神被其所扰乱，百败从此滋生。以一介微末之躯，欲求得真正的安乐，那需要养生的功效。学习养生必要使心意不去追随外物而转移，不可追随欲望而混乱，保持心中一片湛然的阔寥与寂宁，达到清净无尘的境界。



192.修道像水:道教“不争”的教义与柔弱思想有相互联系。“不争”即天地、万物的运行,人的行为都应顺乎自然,不能强求。老君《道德经》通过“水”的论说,对“不争”思想作了深刻阐明。水以它特有的柔弱不争的性格,流入底下,随方就圆,遇浊以流动澄清,自化自清无私滋润大地万物,供动物饮用和人们使用,抚育人和物生长,从无自恃、自是、自我、自矜的行为,可谓至善至美。后世历代高真,避世名利,甘于隐在深山中俭朴修行,并济世利人,就是“不争”教义的体现。凡真正修道者,应体行“柔弱不争”的道教教义。不与人争名利荣华,知足、知止、寡欲、不自恃、不自见、不自是、不自矜。为善自赏,常怀济世利人之心,方为修道之水心。

193.老庄学派:道家学派是道教的前身,公认的道家学说创始人之一。老君作为周朝官吏,看到王室日渐衰败,遂离隐去,老君西游至函谷关,关令尹喜,请老君遂著书立说,老君遂著书两篇,五千余字,后世人称《道德经》其核心是“道”,“道”是超时空的永恒存在,是天地万物的根源,世界万事万物都是从“道”派生出来的。概念是:道法自然,无为而治;虚静养生,体道修炼。

继老君后战国中期的庄子发展了道家学说。庄子对“道”作了进一步的阐述,他认为“道”是真实的,有信验的,它设有形迹,可以心相传口传授,可以用心体验而不可以目见,在没有天地之前就存在。总之“道”说得玄之又玄,莫测高深,认为修道的过程要忘掉一切,包括自己的生命存在,才能达到与道同化的境界。

194.黄老学派:老君思想重治道,称仁义,尊黄帝。和黄帝的思想一致,老君也遵循了黄帝的意志,继承了黄帝学说,特别是“道”的修养相合。黄帝还提出身国同治的观点。总的来说是道家思想最重要的一个源头。

195.《开元道藏》:唐朝道教最鼎盛时期,自然也出现了很多道教经典,唐玄宗时期下诏纂修了《道藏》,修成于开元年间,名为《开元道藏》,约七千多卷。该部是道教首次纂修,历时八年,虽然修成于开元年间,却到天宝年间才下诏传写以广流布。“安史之乱”时,两京秘藏之多遭焚烧。至唐肃宣宗上元年间,收经策六千余卷;唐代宗大历年间又有申甫先生多方搜寻查找,京师缮写又及七千卷,但到唐末杜光庭重修经藏时,仅有三千卷了。

196.《龙门心法》:龙门第七代传人王常月重振龙门派,并进行了改革,其措施有:(1)入道学仙,须按“二十要”依次修行。(2)必须严持初真、中级、天仙三级道戒,以戒、定、慧为渐进之基。(3)强调明心见性,认为“命在性中”。(4)戒行精严。他著《龙门心法》二十讲(即二十要)如下:

- | | | | |
|---------|----------|----------|----------|
| (1)皈依三宝 | (2)忏悔罪业 | (3)断除障碍 | (4)舍绝爱源 |
| (5)戒行精严 | (6)忍辱降心 | (7)清净身心 | (8)求师问道 |
| (9)定慧等持 | (10)密行修真 | (11)报恩消灭 | (12)立志发愿 |



(13)印证效验 (14)保命延生 (15)阐教弘道 (16)济度众生

(17)智慧光明 (18)神通妙用 (19)了悟生死 (20)功德圆满

197.尊道贵德：尊道贵德的教义源自《道德经》道生德育的论说。在道教，人们最崇敬的是道和德，说得最多的也是道和德。因为“道”是道教徒信仰的主体，道教的信仰和修炼都以“道”为核心，道教的经典，无不宣称其根本信仰为“道”，认为“道”是宇宙的本源和主宰者，万事万物的演化者，“道”是最伟大的德行，她以虚无为体，清静为宗，长存天地万物之间，以柔为用，无为不争，无生无灭，无时不在，无处不有。正因为道的伟大和神圣，所以道教以“道”为信仰主体，同时也强调“德”，因为只有高尚的品德，才能与“道”同心，所以教导人学道、修道、行道、体道、弘道。道的尊贵和伟大，其最高体现就是“德”，道化万物是由德来蓄养，因此道教在“尊道”的同时，也“贵德”。道和德本来就是一个整体，因为道由德来体现的，在义理中有差异，是可分又不可分，但道可称德，而德不可称道，因德不是造化之根。修道必须以德为根基。

198.仙道贵生：“仙道”指成仙得道，是学道修道者学习和信仰的人格形象。而成仙得道的重要内容就是通过自我的修行，达到长生久视。所以道教教导人们要贵生、重生、乐生，把生存的质量提高到神仙一样的境界，达到生道合一的目的，就是得道。认为“生是道的另一种表现形式”。道教重生恶死，追求长生成仙，这也是修道者的目的所在。道教相信人通过修炼，生命可以延续，精神生命可以得到升华，最终得道成仙。为此历代高真仙道信仰者，积极探索生命修炼的途径，总结了丰富的修养学说和修炼方法。以我命在我不在天的精神为动力，立志要度己度人，反映了道教贵生乐生的胸怀态度。

199.无欲待物：无是清；没有欲就是静。“道”是用清静的本性来化生和养护万物的，从不想回报。修道者首先要学知清静，以常清静为行为标准，方能实现得道的追求。道教的清静是与浊动相对应，清静是浊的源头，动是静的条件。修道就是通过修炼由浊而清，由静而动；使人心清宁明静，静而精生，气足神明，生命的原动力得到保育和养护，生命质量提高，就是“道”之清静表现。道的本来面目就是“无欲”，也正是“无欲”才成就了“道”的伟大，所以“少思寡欲”是修真的基础。所谓寡欲，就是要求人们对世俗的名利、声色、财物的企求要有一个正确的态度，不要极端猎取，不可有非分之想和过分的奢求，要以寡欲为行为准则，达到“道”常无欲乐清静的境界。

200.行为法则：就是“自然无为”。“道”的本性就是自然，是天所效法的，也是地效法的；人在天地之间，其最高法则也应是效法道性自然的法则。自然没有固定模式，不存在强加于人、物、事的任何因素，万物按各自的本性自然生长、无欲无待，保证了自然界的和谐。而人修大道，就当效法道的自然本性，顺应天地自然变化规律，尊重自然界一切生命特性，致力维护自然界和谐。对人世间的一切东西，不要强求要知足、知止、知常，使心神平和，以得到精神升



华。真正进入到自然的境界,无为的处世方法。以自然无为体行修道方为真道。

201.顺其自然:就是柔弱不争,柔弱内含着生命存在和延续的精神实质,自然界凡有生命都显柔弱,没有柔弱生命也就不复存在。道教以柔弱为用,主张一切都不要刚强,应以静制动,以柔而不妄动,学习水的柔性能攻坚强的精神,健养身神。不争,即天地万物的运行和人的行为应顺乎自然而不强求。老君的《道德经》通过对“水”的论说,对“不争”的思想作了深刻的阐明。水以其特有的柔弱不争的性格,让人们学习。

202.返璞归真:就是通过修炼性命,摒弃情欲和伪性,回归到纯朴天真的本性而与道同一。老君认为:大道无形无名,混沌未分,这种状态称为“朴”,大道中有精质,其精质是绝对真实的。所以学道者要以“道”为法,绝神弃智,心志清静,敦厚若朴,全性保真。道经宣称:“朴”和“真”都是道之性,修道就是使人的心性归根返本,合于道性,与道同一境界。道教内丹家认为,炼丹长生就是归还根本,达炼神还虚,与道朴虚静融合。

人初的本性是纯朴纯真的,随着年龄增长,环境的不同影响,情、色、财、物的诱惑,不断地消耗着人原有的生命元真,也蒙蔽了原有的纯朴天性。若进一步嗜欲无止,将严重损害自己的心性和生命健康。学道修炼,就是要使心性和生命返还到纯朴和纯真的状态。这里的“朴”就是指本真,是“道”的质朴,真常之本性。要“返朴”必须先要“抱朴”,即抱道守真,怡养生命的元真,使不为物诱惑,不为私心杂念所困扰。重要的一点是少些私心和欲念,做人要淳厚,行事遵公德,生活要俭朴,本性就会慢慢返回到淳朴的状态,与道相合。在良好的心性根基上,把已耗散的生命元炁,用修炼来修复,使生命回归到真道的状态而得道。

203.金丹之源:道教的文化渊源之一是远古时代的原始宗教文化,远古的巫医传统就是原始宗教文化的一部分,道教在继承原始文化的同时,也继承了原始巫医的许多传统医术,而金丹就是其中之一。后来道教中有许多人以金丹术为己任,以传布炼丹术为方向,就形成了一个新的道派,叫金丹派。

204.三洞道书:道教的三位天尊在三清境各说了十二部书,写好后保存在一个不易找到的地方,这个地方就称“洞”,共有三个洞,分别称为“真”“玄”“神”。这三个洞中分别放着元始天尊、灵宝天尊、道德天尊的各自十二部经,三位天尊又分别被称为洞真教主、洞玄教主和洞神教主。所称的三洞真经,就是洞真、洞玄、洞神三部真经,共分三十六类。

205.四辅道书:“四辅”指除三洞各十二类经书外,还有太平、太玄、太清、正一,四个系列的非常重要的早期道书,这四类早期道书分别成为“三洞”中道书的辅助书。太玄部是指《太玄经》系列道书;太清部指《太清经》系列,辅“洞神”系列道书;正一部指《正一法文》系列,辅“三洞”中所有的道术。

206.内丹价值:内丹术会使人的身体素质有很大的提高,有效起到抑制衰老、延长寿命的作用;提高凝聚潜意识,净化潜意识,开发元意识,最大限度发挥人体的生命潜能,对开发大脑



有特别重要的作用。先人们在探索内丹术过程中表现出的毅力、智慧和超人的勇气,也值得我们去学习,学习他们的吃苦耐劳,敢闯敢干的无为精神。

207.三界十方:道家对三界的划分概念有三种:一是以空间而言宇宙的三界是无极界、太极界、无色界。二是在修炼内丹方面及其仙界而言有欲界、色界、无色界。三是以空间而言有:天界、地界、水界。其实天地人都包含在色界、欲界之中。

208.四生六道:四生指胎生、卵生、湿生、化生。人与畜生类都属胎生,鸡、鸭、鹅、鸟一切飞禽属卵生,水土中的鱼类、虫类属湿生,蝴蝶之类的属化生。以上都在胎、卵、湿、化这四种生化形式。六道,道家说法很多,最有代表的是《三十六部尊经》轮回六道注:“六道者即:天道、神道、人道、地狱道、饿鬼道、畜生道”。也称趣。另一种说法是:“天道、人道、魔道、地狱道、饿鬼道、畜生道”为六道。萨祖真人说:“六道者,犹如六种道路也,在六般路途中受轮回,故曰‘六道’。”

209.三业六根:三业指人们平日里身体力行或善或恶所结就的因果叫“身业”,时常与人言语交流,或花言巧语或恶口妄言等过失而结就的因果叫“口业”;身虽为、口未开言而心有邪念、恶意,心动则天地万灵知,这种思虑就叫“心业”。六根指人身中的感觉器官称“六根”如:眼、鼻、舌、心、耳、意。是人与人、人与事、人与有情众生或是无情之物等发生因缘的根源,故称为六根。而六根反映出的“六识”(也叫“六尘”)而后产生的“六境”即:色、声、味、香、触、法,就叫“六尘”。“一尘不染”就是这“六尘”不染之意。

210.三元五腊:三元指:天、地、水三官大帝的圣诞节日称三元节。正月十五为上元节,天官赐福;七月十五为中元节,地官赦罪;据说在这天太乙救苦天尊广施宏恩,大赦地狱,地官来赦罪。十月十五为下元节,水官解厄,凡人有三灾八难,九横五苦之厄,祈求吉祥。五腊指:正月初一为天腊;五月初五为地腊;七月初七为道德腊;十月初一为民岁腊;十月初八为王侯腊。

211.四时八节:四时指:春、夏、秋、冬。八节指在二十四节气中的重要节气:立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至,为八节。

212.三灾八难:三灾指:风灾、火灾、水灾。是人类遭受自然界的三大灾难。八难指:得生人道难,生成男身难,形体健全难,得生中土难,生逢有道之君难,生而禀性仁慈难,生值国家太平难,生于三宝相见难。

213.四恩三有:四恩是:一为天地恩,二为水、土恩,三为父母恩,四为师长恩。凡此四恩回向以报,以显道教的教义以道德为主,报恩为重的道教美德,主张报四恩。三有者指:一有情者,二有识者,三有缘者。凡此三者,道皆应亲之和之。故四恩三有为修道者常须念念不忘,时刻记心的一种修养理念。

214.十恶不赦:指由口生出的四恶即:绮语、妄言、恶口、两舌;由心生出的三恶即:贪、瞋、痴;由身体行为生出的三恶即:杀、盗、淫。这些合称十恶,这种坏事做尽,达到难以赦免程度。



215.一部之神:道家认为人身各部均有神,众神的宗主乃泥丸宫中之神,因此称为一部神。泥丸之内分为四正四隅八个方位,加中央一位共为九宫,共九位神居。修炼只存想一部之神,就是中央一位。《黄庭内景经》曰:“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。”即指此处。

216.金乌玉兔:金乌代表太阳,卦象为离,人身象征元神。玉兔代表月亮,卦象为坎,在人身象征元炁。

218.丹田作用:丹田有上、中、下三田之分,因均在人体的前面,又称前三田。所言丹田多指下丹田,乃为道家结丹之地。如同种子播种田地,自然生根、发芽、长叶、成苗、开花,结为成熟的果实。道家内丹亦同此理,故称丹田。

219.黄庭作用:黄庭也名规中、庐间。一指下丹田。因黄为土,正为结丹之地。黄色又处人身之中,犹如“田”字之中心。婴儿在胎以脐带呼吸,出生后才用鼻呼吸。神仙口诀:重在胎息,胎息能归根,根者脐内空处是也。脐内空处即“黄庭”也。又指中丹田,即心下肾上之所,也为人身之中。

220.六种征候:即大槩产时的六种征兆。如:丹田火炽、两肾汤煎,眼吐金光,耳后风生、脑后鹫鸣,身涌鼻搐等。此时的景象,又称为正子时。

221.性命双修:道家内丹学的性命二字含义甚广,如理、神、意、念、德等均归于性;而法、息、炁、精、形、功等均归于命。凡是属于精神生命方面的都称为性;凡是属于肉体方面的都称为命。精神和肉体本来就不可分离,所以道家特别强调性命双修。真性在命中,真命在性中。是说性与命不可分离。吕祖曰:“只修性、不修命、此是修行第一病。”

222.勿忘勿助:指在修炼中,对于身体内景的变化,保持自然。张三丰真人云:“神息相依,守其清静自曰勿忘;顺其清静自然曰勿助。”其妙在有意无意之中。

223.铅汞喻说:又称黄芽、白雪等。外丹而言:铅汞乃两种实际的矿物质,或是两类矿物质的代名词。因铅性易沉,汞性易飞,故此以铅制汞,使其凝结,则使铅不沉而汞不飞,确外丹成。在内丹修炼而言:铅汞就是借物比喻。因为心火易升,用汞喻之;肾水易流,借铅喻之。人心火起时妄念迭起元神不安;肾水下流,人情欲不节,败精伤炁。必得使心火下降熏蒸肾水,使其与心神为一,化炁而上升,则心火不升,而肾水不流。如是则心肾交、水火既济。神炁合一,生命可以自主。

224.三宝之说:道教以“道、经、师”为三宝,修炼必遵循。道指修道,经指读经,师指师授。道无经不传、经无师不明。又,天有三宝:日月星;地有三宝:水火风;人有三宝:精气神,会用三宝:天地通。又称“上药三品,精气神”,是修炼中至宝,是内丹的基本药物。又有将“耳、目、口”称三宝,称“耳目口三宝,闭塞勿发通”。此参《周易参同契》。

225.论精炁神:道家修炼,将“精炁神”称为人身三宝。《玉皇心印妙经》云:“上药三品、



神与炁精。”此为修炼之三品妙药，彼此互相依存，三宝若失其一，人即死亡。又有先天三宝与后天三宝之说，先天三宝即先天真一精，先天真一炁，先天真一神，又称元精、元炁、元神；后天三宝即呼吸气，交感精，思虑神，有碍修炼。修炼所用为先天三宝；常人用后天三宝，故此修炼时，须将后天返为先天，后天三宝转化为先天三宝，则大丹可成。“精”分先天之精与后天之精。先天精称元精，实指先天一炁，修炼所用。先天元精异名颇多，如：坎、坎男、金水、真水、月魄、兔脂、老郎、婴儿、铅、黑铅、丹田、玉蕊、虎弦炁、白虎、白雪、金液、水虎、金华、龟精、黄芽、月中兔、潭底日红、白郎君、白头老子、兔髓半斤、九三郎君、上弦水半斤。“炁”也分先天炁和后天气。丹经中异名亦多称，元炁、元阳、清阳之气、先天一炁、正阳之炁、姤女等。“神”分先天神和后天神。先天神又称元神，乃属不神之神，修炼所用之神。后天之神又称识神，是思虑之神，有碍修炼。丹经中异名甚多有：离、木炁、日光、日魂、金乌、乌髓、姤女、青娥、真汞、木液、火汞、火龙、真火、流珠、红铅、朱砂、交梨、玉芝、水银、日中乌、龙弦杰、赤风髓、砂里汞、离之炁、山头月白、青衣女子、碧眼胡儿、乌肝八两、二八姤女、下弦火半斤等。

256.三昧真火：人之心肾二炁聚于丹田之中，便有三昧真火。即心火、肾火、丹田之火，总称三昧真火。《真仙秘传火候法》曰：心为君火，而曰上昧；肾为臣火，而曰中昧，丹田为民火，而曰下昧。三炁聚而为火，故而为炁，曰一昧真火。昧者实有而眼看不到时为昧。

257.婴儿姤女：婴儿即坎，即居肾炁。姤女为离，即属心神。

258.三魂七魄：道家认为，肝藏魂，肺藏魄，肝神有三，肺神有七，故曰三魂七魄。

259.四象和合：人身有金木水火土五行之炁，以配五脏。肝炁为木，心炁为火，肺炁为金，肾炁为水，脾炁为土。木能生火，心火为后天之神，因以肝木代表先天元神；金能生水，肾水为后天之精，因以肺金代表先天元炁。丹道须将“神炁”二者会合于中宫脾土之内，使神聚为一，凝结成丹。将肝肺肾心火四者称为四象。四者聚于中宫之脾土，谓之“四象和合”。

260.五龙捧圣“五”数属土，在人身为脾，脾土为真意。“圣”指大药，捧圣指大药过关。五龙捧圣的意思，即是说在采大药之时，全凭真意运用，以过大关。

261.道教传承：华夏古代的传统礼乐人文之文明，吸收了“黄老理论”“老庄哲学”的道家思想，因此道教文化源远流长，博大精深，概括主要有：道教宇宙观，道教人生观，道教哲学理论，道功道术，医学养生，道教武术，道教音乐以及斋醮仪范，道场法事，阴阳风水，命相预测，道教神学，等十二个方面。其核心以老君《道德经》为道教文化的开山之作，其哲理精深，蕴藏着极深的智慧，对宇宙、社会、人生的洞察和理性的反省，概念分析都有深远的见解，对中国及世界影响深远。

262.道教渊源：道教的前身是道家，道家的前身是由原始巫祝、巫术、巫医演化而来。考古发现，早在一万八千年前，中国的原始人类已对生命的存在，顽强追求着，如这一时期的“山顶洞人”曾在死去的同伴身上撒上些象征生命之红色的赤铁粉，以图唤回死者的生命。



红铁粉代表血液,也能辟邪,以示死者一路走好等的巫祝活动。记录古代先民生活的《山海经》中,也记有“不死国”“不死民”“不死之药”等。

263.道教源起:发源最早,始于轩辕黄帝,是中华民族固有的宗教,以学道、修道、行道为主,尊奉老君《道德经》为主要经典。

264.道教信仰:基本信仰是“道”,因道是造化之根,神明之本,天地之元,万象之生,万物之成。也就是说:宇宙、阴阳、万物都是由她化生。另外一个信仰道的原因是:相信人如果掌握了修炼方式方法,通过正确有效的修炼,可达到延年益寿,或长生不死及得道成仙。道教认识到“道”是不生不灭的,具有永恒的特征,通过修炼,能达到“我命在我不在天”的理念。

265.道的特征:“道”所体现的是:虚无、自然、纯粹、朴素、恬淡、平易、清静、无为、柔弱、不争。这就是道的十大特征,体现在人身上就是“德”。道教的最高理想是“道”以“德”显。所有“道”和“德”的基本特征就是“无”,正因是“无”,所以无所不在,无所不有,无所不包,无能生有。

266.道教思想:道教主张和追求的思想主要有“入世”和“出世”两种,入世就是在社会大好环境中要和平、平等、自由、安居乐业、尊道贵德。修炼有道的贤达之士,要为人师表,积功累德,多结善缘,顺天应物,劝人为善,引人向道,自度度他,注重教育,大公无私,施茶舍药,著书立说,广开不二法门,传法度人,使人向善、道化宣行。出世就是有志之士舍家割爱,断绝尘缘,一心向道,皈依玄门,潜心修道,或居道观,或居山洞茅庵,早晚平心静气,专意为道。

267.道教核心:是清静为宗,虚无为体,柔弱为用的“道”,这种“道”是宇宙的本源与主宰者。老君所说的“道”,既指宇宙的本体,又指自然的规律。“道”能使一切有形在神面前不论贵贱,贫富、聪愚,一律平等。显现“道”以“德”,道德是一整体,有德方可有道,有道心定有德,道教的核心就是道德,以德立道。

268.长生久视:《抱朴子内篇·至理》云:“夫人在气中,气在人中,天地至于万物,无不顺气以生者也。”因此只要服气、守一,返朴归根,就可长生,可以成仙。《老子想尔注》云:“生,道之别体也。”所以“学生”守道,就可以像“道”那样永恒。“深根固蒂”即可长生久视。

269.二十八宿:是东、北、西、南各方位七宿,共四七是二十八,排列由东到北,二十八宿方位排列如下:

青龙(东):角、亢、氐、房、心、尾、箕;

玄武(北):斗、牛、女、虚、危、室、壁;

白虎(西):奎、娄、胃、昂、毕、觜、参;

朱雀(南):井、鬼、柳、星、张、轸、翼。

270.术数为用:道即源而术数为流,道为本,术数为用。道本浑然一体,无形无迹;术数有柄,自显形迹。知“道”者必明术数,有形本于无形也。知“道”者方能合于术数,不明道理,岂



知术数之运用。“道”无名无欲，为先天，先天为本。有术有数，均为后天，后天为末也。道在理之先，术数则在理之后。道为根本，术数为表为叶。要明根本与枝叶，不为术数所惑，侧迷失自我矣。

271.道先度己：仙真神度人先自度，正人先正己，若失己之根本，一切均成虚妄。道不自成，惟实修可得。道与术数，虽径不同。道以穷理尽性了命为本，而术数亦用于趋吉避凶而已。术数可用于天地，也可用于人体。修道须明术数，因丹道中多涵术数之妙用，借假以修真，玄机处处可以道用。如周天运转、盈虚消息、抽坎填离、进火火候、降符度数、采外药时段等等不离术数，契合天地之道，丹道本以有为而行无为之道，能知自我与天地同理，侧道明术数也明矣。术数与道合体，可挽垂败之事，成万世之功。

272.万物有灵：各宗教都提倡一个“善”，都有尊重生命，爱惜万物的主张，因为万物都有灵。崇拜自然的传统习惯人人均有。道教是中国土生土长的宗教，起点是从生命的最原始开始，有相当丰富的生命认识观。《山海经》中云：“自然是神圣不可侵犯的，人类只有敬畏，尊敬自然，才可能避免大灾大难”。《史记·礼书》中云：“上天事、下地事、尊先祖而隆君师，是礼之本也。”《庄子》云：“以道观之，物无贵贱。”《西升经》云：“道非独我，万物皆有之。”《太平经》云：“天地与我同根，万物与我同体。”《道经》中云：“气中必有精，有精必有灵，灵极则有神。”从古至今，万物有灵故事很多，确认万物有灵。

273.清规戒律：道教徒修行必须以戒行持，最基本的戒律是“三皈五戒”。三皈是：第一皈“道”皈依太上无极大道。永脱轮回，故曰道宝。第二皈“经”，皈依三十六部尊经，得闻正法，故曰经宝。第三皈“师”，皈依玄中大法师。不落邪见，故曰师宝。五戒是：第一戒者不杀生；第二戒者不荤酒；第三戒者不口是心非；第四戒者不偷盗；第五戒者不邪淫。更上一个层次就有“初真十戒”“女真九戒”“中极戒”等。再上一个层次有“中极三百大戒”“天仙大戒”等。自从王重阳祖师创立了全真教，为了约束道众，制订了相应的道观管理制度“清规”，对道众的起居饮食、言行交往（等方面）有了严格的规范要求。清规也称“清规榜”，其实就是道院的规矩；“清规榜”制定最多的是二十三条，最少的是十条，以规矩来规范道众。

274.戒律含义：戒者，禁止也，去其恶行；律者，规章也，规范其行为。“戒”是杜绝欲望所产生的各种恶行；“律”是规范约束思想行为的章程。国家的王法叫“法律”，道教在服从国法的前提下，制定的规章制度叫“戒律”，是修真悟道者必须严格遵守的玄门禁戒。

275.敬献供品：普通的上供形式即：香、花、灯、水、果（果要果类，不用李类）。大一些的上供为：一茶、二果、三饭、四菜、五馒头。供品分一堂供、三堂供、五堂、七堂至九堂，一堂供就是一盘子或一份子，九堂供为最丰盛的。供品供单不供双，如份子里每样只有一、三、五、七、九，平时都以五为准，重大场面以九为准。

276.进庙禁忌：（一）产妇需月余方可进庙，出入产房者也须满月后方可进庙。（二）参加



丧礼告别仪式者须满二十四小时方可进庙,探视亡者最后一面者,须满一周后方可进庙参拜上香。(三)父母或公婆往生者,须满四十九天后方可入庙参拜上香;满周年后方可向玉皇参拜上香。(四)内外祖父母或夫妻、兄弟姐妹往生者,须满三十五天方可入庙参拜上香。(五)堂兄弟姊妹往生者,须八天方可入庙参拜。(六)女性经期洁净后方可入庙参拜。(七)衣冠整洁,切忌袒胸露背,穿迷你裙或裤,不着无肩带或露胸上衣,有对神不敬之嫌。(八)饮酒之后不可进庙拜神。

277.三涂五苦:三涂是:火涂,地狱道猛所烧之处;血涂,畜生道互相噉食之处;刀涂,饿鬼道被刀剑逼迫之处。又以:一者考对前非之涂;二者畜生偿酬往业之涂;三者饿鬼苦对最深,渴饮火精,饥则食炭之涂,号曰三涂。五苦是:(一)刀山地狱之苦;(二)剑树地狱之苦;(三)铜柱地狱之苦;(四)护汤地狱之苦;(五)溟冷地狱之苦。

278.明戊暗戊:明戊指戊日,即六十甲子一轮中所遇的戊日,也称戊,即戊子、戊寅、戊辰、戊午、戊申、戊戌,共六戊。道经《女青天经》记载:六戊日不可烧香诵经。来源于汉朝王母与汉武帝的对话故事而定。道观、庙宇很讲究明戊,但对暗戊看来被淡化了。暗戊推算的口诀是:“正羊(未日)、二犬(戌日)、三在辰,四月期间不犯寅;五午六子七鸡(酉日)位,八月周流又到申;九蛇(巳日)、十猪(亥日)、十一兔(卯日),十二牛头(丑日)重千斤。”

279.道四名山:四川青城山、鹤鸣山、武当山、茅山。

280.阴阳升降:离南午也,为阳为火;坎北子也,为阴为水。阳火炎上,阴水润下,上下若睽而不交也,然离中一爻为耦,是外阳内阴之象卦,则阴负阳而超下,阴降而阳亦降矣;坎中一爻为奇,是外阴内阳之象卦,则阳负阴而超上,阳升而阴亦升矣。此为阴阳升降之羲,非颠倒坎离也。

281.颠倒坎离:是古仙们“虚坎实离”,为颠倒之法。自天一生水,地二生火,水火既分坎离,始书二阴抱一阳为坎中满,外象水也,而阳火生于其中,炼丹家必炼此阳,以虚其中,以虚其中而起其火为金丹之用;二阳抱一阴为离中虚,外象火也,而阴水生于其中,炼丹家必炼此阴,以实其中,而联其爻为纯阳体,故坎之虚则为坤,离之实则为乾,是取将坎位心中实,点向离宫腹里阴是也,若心肾相交,水火既济,何关于此哉。

282.浮沉宾主:人身有物,一浮一沉、一宾一主,气脉通曾无间断,苟沉者一损则浮者亦损矣,为主者一亏则为宾者亦亏矣。

283.汞铅二物:此不能自为造化,必假神功之火,抽添运用,方得玄珠成象,赫赤成丹。

284.龙躍虎腾:龙者阳物也,虎者阴物也,阴阳交媾是托喻龙虎。玉鼎真人曰:坎虎离龙龟精凤髓。

285.中央正位:指黄中通理之位,言龙虎片晌决产玄珠于正位。比如果生枝上,子在胞中,自有时间而诞熟。其实南北宗源翻成卦象,即颠倒坎离之义。道光曰:面南看北斗,定里



采真铅者是也。须晨昏火候合于天枢，即朝屯暮蒙，与天地合德，无非自然，不一定坐守庚申，吐纳子午也。

286.黄芽白雪：乃古仙九品上丹，取木精以水火及鼎器，不度岁月久炼养，自然英华结瑞，可谓从无入有，超凡入圣，服之改形换骨。人身内丹亦有此二宝也，但须修阴功阳德，契合天地，不难寻得。吕祖曰：“震雷发动，山头雨渐浇灌，黄芽出土也。”古歌曰：“修道必水府求，玄虚室生白。”则白雪自壬而生。要知黄芽白雪乃出于形质之外，谓之“无中有、有中无，玄中玄，妙中妙，不可思议也”。人能炼此黄芽白雪灵宝，销尽阴魔必得道。世人争名夺利，好酒色财权，虽一小安乐法，尚不行持，如何知金丹大道秘诀。

287.四象五行：四象是东、南、西、北。五行是木、火、土、金、水。四象五行皆藉于土。

288.三元八卦：三元是天、地、人。八卦是（后天八卦）乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑（从右向左转）；（先天八卦）乾、兑、离、震、坤、艮、坎、巽（从左向右转）。青龙之木，白虎之金，朱雀之火，玄武之水，无土不能全其造化，因土为五行之主，滋生万物。修丹之士内不可舍脾肾，外不可去汞砂。

289.长生之槩：人身自有甘露黄芽即其实也，自天炁下降，地炁上升，冲和熏蒸则甘露降；离纳戊土，坎纳己土，水火往来，会于中黄之位，则黄芽生矣，此非身外事。惟有道者修此大槩，时饮甘露，日采黄芽，火候抽添，周天数足则回阳换骨，与道合真矣。

290.井蛙籬鷃：言井蛙寸跳于勺水，籬鷃卑飞于蒿莱，不知沧海有龙宫，森森有凤巢，喻下士之闻道。

291.真铅真汞：太上曰：“以铅为君，以汞为臣，铅若不真，汞也难见。”古歌曰：“只恐铅不真，铅真药自成”。铅生汞、汞生铅，七返还丹也。人们以铅为北方正炁一点阳精，殊不知有真有凡，真者与天地合德；凡者与犬灵同行。

292.天魂地魄：将天魂、地魄、金铅、火汞互相制伏，则道德可修矣。天魂为阳、为日、为火、为汞；地魄为阴，为月、为水、为铅，皆铅汞异名。以地魄擒制火汞，是阴能制阳；以天魂制伏水金，是阳能伏阴，一阴一阳谓之道，日月交合谓之丹。自可伏龙虎而钦鬼神。

293.三黄四神：三黄是雌黄、雄黄、硫黄。兼以水银珠丹砂为四神。皆外丹用物。世人不守真抱一，反求己内竭精气而外服灵丹，是扬汤止沸，抱薪救火，非谓丹之不灵。紫阳真人曰：里面若无真种子，犹将水火煮空铛。

294.潭底山头：潭底之日赫赤辉光（海底有火之义），山头之月恍惚有象，正是一浮一沉，气脉相通，是见之不可用，用之不可见。潭底红日，山头白雪，是言水中有火，火中有水；也言阴中有阳，阳中有阴。

295.火里栽莲：莲生于水、火生于木，水中之莲种于火，其理也哉亦。人身中一物如莲之状，生于真阳之火，虽曰火其实水也；虽曰水其实火也。以水言不则不流湿不润下；以火言则



不炎上,不就燥火气藏于水,名曰内阳,水气藏于火,名曰内阴,阴阳聚精于水火。故有象如莲之质,其莲栽种成熟,千变万化,甜如蜜,大如桔。果生枝,子在胞。此莲也,或为交梨、火枣,千名万字总是金丹之表德。

296.白虎家养:白虎是金精也,吾能养之于家,不使猖狂则金精之晶光发现,乃虚室生白,玄珠成象,故如月之圆。

297.药炉火候:但知外丹火候在药炉,不知内丹火候在一己。“圣人传药不传火,不将火候著于文。”要守真抱一,以契天地造化,自然阴阳升降,若合符节,群阴剥尽体为纯阳,不生不灭,何樊笼可拘。

298.天仙何修:惟积德累行以修金丹而已,金丹不过二物交会,五行纯全。长生久视为仙。太上曰:“恍恍惚惚其中有物,杳杳冥冥其中有精。”是二物者日月魂魄,阴阳媾精,体天法象。

299.五行全者:乃金、木、水、火、土,即心、肝、脾、肺、肾,攒簇其精英(真炁、正炁),不用其形质,使其无一或亏阴阳必备,自然龙虎蟠旋,精社咸猛,以御外魔。探本寻源、三物岂以自合,五行岂以自全,只因戊己土坐中宫,各合东西,为金木相并。南北媒娉,水火交媾既济而五行方全。

300.产药川源:在西南之地,为坤方。因坤一变而为震,月之阳魂初生,故能悬象著明,所谓三日庚生兑户,即山头月出药苗新,是川源所产也。

301.铅见癸生:金旺则水生,月圆则潮大,今采此铅于癸生之时,是母隐子。吾能采之以为金丹之用,正一阳才动,作丹时也。若金逢望即十五后(月十六至三十日),阳衰阴盛不堪尝也。

302.土釜牢封:金当急采,癸生之铅,是水中金一味,得之当送归土釜之中宫,以流珠配之,以火候炼这,封闭牢实,不使有飞走之患,斤两停匀,不使有偏胜之失。

303.一斤二八:上弦兑数八,下弦数亦八,两弦合其精,乾坤体乃成,二八应一斤,正道永不倾。二八是指二个八两为一斤(古时称为十六两一斤),此喻较多,如药汞八两,药铅八两为一斤,一斤指道成。

304.阴阳两齐:一阴一阳谓之道,偏阴偏阳之谓疾。万物负阴而抱阳,阴中有阳、阳中有阴,故太阳中有金乌之阴;月为太阴中有木兔之阳,阴阳两齐,互为造化,无阴无阳,也就无能造化。

305.乾坤鼎器:乾天坤地,乾阳坤阴,天阳在上,地阴在下,上下既定,则鼎器之形具矣。乌为日、兔为月,东西分则药物必间隔,黄道为中五正位。黄芽者金丹之灵苗,在天地以乾坤为鼎器。乌兔为药物侧吾身之药物,怎能不烹乌兔之精,然有既济鼎器,有未济鼎器,但烹炼全赖水火之功,因水火不能自存,必资土德以成之。



306.安炉立鼎：炉安在外，鼎立于内，虽法象在器，实乾坤之体。假此鼎器烹炼药物，则日之精、月之华，二物聚一气氤氲，以成变化则金丹可就。

307.内丹外丹：内者炼日月之华，聚元神之正，返本还原，以精气神上道也。外丹取真铅真汞，火候抽添以成长生药物。修炼内丹，服食外丹，双关齐下。

308.偃月之炉：即人身中炼丹之器，其状如月初生，自有天然真阳之火，四时温养洞照天地，故不假柴炭吹嘘。但外丹不可无也。

309.咽津纳气：津者口水也，气者火也。人身津以润之，气以运之，水火交养可以长生。若真元既无，然咽津纳气，比如水火煮空铛，不但无益而又害处。

310.铅汞成丹：金丹以铅汞而成，但须两物以全为妙，倘一偏胜不能调和则必伤小，二气盈亏何以成丹。昧者乃阳尊为大，阴卑为小，结果伤小，殊不知金丹独不成之理。必用一铅一汞，自分两家要当调和，火候合为一处方结成丹。

311.蟾魄之光：蟾魄者月之水也；西川者坤申之金也，金生水之象，月之蟾魄方生也，月既水属阴，其阴则暗不能自明，必假太阳之火而明，故终日有蟾光也，比如钢铁之镜新铸出昏暗，何有明照物。惟加以铅锡则光明发，钢铁者阴，铅锡者阳，是阴假阳而后明。

312.赤龙黑虎：龙者木也，虎者金也。四象者青龙、白虎、朱雀、玄武，戊己者中宫土位，交加者，四象合于中宫，若无戊己不成丹。复者一阳生，姤者一阴生也。人能于阴阳升降之初，妙其运用天地合符，则金丹何难。

313.两手捉来：西者兑，山者土，白虎者金，是土生金，其象为虎。在东为震，海者水也，青龙者木也，是水生木，其象为龙。手捉此二兽，则二气感化化成一块金霜，此为喻言。实为握固、存神、凝气，使猖狂者归化而驯服。

314.华岳扶桑：华岳者西山也，雄虎者刚金也，土生金之象。扶桑者东海也，牝龙者柔木也，水生木之象。东西异位、金木异质，惟黄婆之土于中宫，为媒娉使金木无间隔，先举西后合东，二物归一。

315.观天五贼：乃金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。五行相戕贼方成大道。

316.左军右军：阴阳二气交感而成一左一右，一宾一主，有临陈之象。

317.姤女游行：姤女者太阴也月魄也，月魄游行自有方位。

318.黄婆金翁：黄婆者土也，土能生金，金能生水，而姤女之月魄始盈，土能生金其造化无穷，故金翁为新郎。

319.火候一理：火候圣师不曾记于文字，口传心受。火是火、候是候，人们不知火候，虽然二事，实一理而二用，若不得口诀，何以通玄。

320.八月十五：金气正旺，冬至之候便当施功而进火，不可迁延恐失时也。是谓一日之间自有秋旺之金精阳生，冬至且阳生于坎，属水。



321.一阳才动:人身与天地同,阴阳逐日升降,人阳气自夜半子时而生,为一阳初动时;阴气自日中午时而降。修真者当于此时运动天机以合符证。

322.前弦后弦:前弦乃月上弦、初七、初八弦也;后弦乃下弦、二十二、二十三之弦也。弦者月初生到其形有半如弯弓为上弦;月退缩至半如弯弓为下弦。上弦时丹华澄清、金精壮盛,药味平和,气象全备。学道者必体天法象,采取吾身金水之气,炼于神炉,火候抽添、温养烹煎,不失水火之宜,则金丹成矣。

323.长男少女:长男震也,少女兑也;震属木,兑属金;西方酉者,金生水之喻;北地花者坎水花为铅华,水中铅之喻,青娥者青女木汞也;黄家者黄婆中宫也。

324.谷神不死:太上曰:“谷神不死是谓玄牝”。灵枢经曰:“空谷元神守之自真,盖谷则至神,则变化此长生久视之道,故谓之谷神,谓之神室,谓之灵宝藏,谓之水晶宫,谓这元阳观,谓之太一炉,皆是炼金丹之所。欲谷神不死,长生久视,须凭玄牝二物立为根基,太极既分,二仪尊位,玄牝始立,日炼时,烹使阴邪消尽。”

325.返黄金室:阳精独全返于中宫,黄金之室,则一颗明珠洞照六合,与天地相皆矣。

326.无为之要:大道无为,本自然之妙。无为者道之本体,而有为者道之根基。金丹玄妙不可智力求,不可以形质取,谓之有也;则迎之不见其首,随之不见其后,谓之无也。

327.黑中有白:金丹大道当黑白相扶,雌雄相守以成丹母圣胎之功,要知太一含真之气三田所聚之宝,不可少亏,故宝聚三田,炉守于太乙精气神全,火候适当,自然圣胎成丹母,就上应三台之象。

328.恍惚杳冥:视之不见,听之不闻,搏之不得虚实生白,从无入有既虚矣,而白从何生既无矣。难以语此,惟于恍恍惚惚,杳杳冥冥而言之。

329.五方既合:大道虚无以金丹为玄妙,虽妙不过攒簇五行,合和四象,则玄体就五方既合,则丹光必明。天生人物,人生灵宝,五行簇于此,四象聚于此,五方和于此,苟行玄机则烹成大药脱胎入口,超凡入圣。

330.华池咽罢:金丹之百数其要在神水华池,盖华池者炼丹之池中有神水,混混不辍,昼夜流通,苟得此而咽之,则月凝辉矣。金西方兑虎,木东方震龙,今修真而跨此金龙,则金木无令间隔,可朝上帝,访紫微。

331.炼养还丹:人禀阴阳之灵气,合有大丹一斤之数,苟无耗散可与天地相毕。惟其六欲七情断丧天真,故朝不保暮。上圣垂慈以还丹法教之,使其炼养以尽九还七返之妙法,以四大一身为家园,以阴阳二气为种子,朝种暮收,春生秋实、开花结子,果熟胎圆,无非自然时候,与天地合符。

332.休施巧伪:修道之士以真常之心,以正直为念,则反邪归正,出生入死。苟施巧伪,死生之分在于真伪之别,非心邪念妄想与死为邻矣。惟留命之液旋添于壶,返魂之浆收取于鼎



中,不使真元断丧,精气耗折则神去。而如灯有油不灭,自然光明岁,如木有根,枝叶茂,其为不死之方。

333.雪山醍醐:喻言人身中有雪山,能出醍醐珍味。盖山属土可生金,金气寒故曰雪山,然金生于土,其液流注味甘、色白、状若醍醐,倾入东阳炉中方成造化,东阳属甲乙之木,木中有火能尅金,可以成就至宝,其造化玄微。昆仑顶遇西北金水位,则相生相尅夺天地之造化,阴阳得类自然感合。张骞者阳男,麻姑者阴女,逆流而上可相见融洽。张骞、麻姑为举例。

334.亲传铸剑:欧冶子亲传铸剑,天下无敌,若喻金丹大道,以人身言,亦耶溪之地有金水之物,有刚柔之用,苟得师铸炼,则其锋不可当。身体之内奥妙无穷,须得师口传指导,否则难以理顺头绪。

335.道即希夷:大药不出铅汞二物,铅能化汞,汞复化铅,七返九还是外丹也。视之不见名曰希,听之不闻名曰夷,希夷大道出于自然清静无为,此内丹也。有内丹以炼神,必有外丹以炼形,俱妙与道合真,超凡入圣,出死入生岂非我命在我不在天。

336.赫赤金丹:金丹大道乃登仙之上乘,至道不烦,而旁门多事。片晌一日目击道存,须九载三年漫,自推欺日程而已所操。

337.有药易难:修金丹大道与天地相毕,欲修仙道,先修人道;惟积阴德在世。如天地覆载一毫无私,如上帝之好生之德而大公。所以仰无愧,而俯无怍,则天佑之,若修道求仙,其道甚易皆由自。若愧于屋漏,欺于暗室,则魔障生,求仙难也,是天所不容。

338.阴符道德:黄帝之阴符经,字逾三百;太上之道德经,文满五千。大道玄微殆无余温,今古神仙飞升,金阙游宴玉京者不胜计,无非于此二经达其真。金丹大道不出阴符,道德之二经也;因称黄老之道也。

339.聪慧过颜闵:大道唯一设教分三,则旁门千门万户,千经万论,不知其纪极也。苟有聪明慧智,难明正旁。惟至道不繁之理,虽似易而实难,总有聪慧颜闵(孔子之弟子)之才,于此难自悟,须遇圣师至人亲口传,指出天机,则一言得事,片晌成功,大道可致矣。

340.了了方寸:了了根源在方寸,三千行满功与天齐。方寸者心也,齐天者心也,心为天君,主宰万象,若了了内明,一尘不染,修真奉道,自然有鼎以烹金丹,龙蟠虎法象著明,其药无涯。

341.还丹须急炼:还丹之法乃长生久视之道,惟道骨仙风者方知修炼之法,然药物火候运用抽添,当与天地合符,要知进退,知作知止,未炼还丹须急炼,吕仙谓下手速修。若火候失宜则太阳流珠,其性猛烈,常欲去,有时未免一朝倾失。钟离权谓:药熟不须行火候,若行火候必伤丹。不知修炼者不耘苗,知修炼而不知止足者,是揠苗助长。

342.死户生户:生者死之根,死者生之根;恩生于害,害生于恩。金生于己,死于子,子为水乡,而金能生水。木生于亥,死于午,午为火地,而木能生火。水生于申,死于卯,卯为木,而



水生木,是生者死之根,死者生之根也。然生死之根与恩害之义却异。《龙虎经》曰:金火者真药也,丹术著明莫大乎金火。盖火生于寅死于酉,酉为金旺之乡,火死之地。

343.青衣素练:青衣者东方甲乙木,素练者西方庚辛金也,男女异体,阴阳异气,金木异质,东西异位,圣人必混为一之,使阴阳交感于中宫。金木东西交并于黄道,以女子而着青衣则阴能负阳,以郎君而披素练则阳能抱阴,自然和顺,积中英华发外,虚室生白光实光辉,则见之不可用,指此。

344.内药外药:修仙须炼金液还丹,然丹分内外,温养两般,若兼得其宜超凡入圣。有内丹而无外丹,则凡骨沉滞、无以点化,何缘成道;有外丹而无内丹,则大药虽奇,徒为外物,反求诸己,天真已耗,气散精损不灵,外药投之如若火煮空铛,败坏造化。药以火候抽添,体天法象,久烹久炼,气数周天,可以成宝。内药在身,不过铅汞二物,阴阳匹配以真火元阳炼之。外药使鼎中赫赤依时增减,炼成纯阳之质。

345.白虎首经:白虎者金精也,首经者元首谷神也,至宝者灵明宝藏也,华池者偃月炉也,神水者神明之水也,真金者金丹大药也,上善者无上之妙道也,利源者无穷之利源也,九转者九还金也,炼己持心者七宝之无漏身也,采取者采有时取有日也,浮者阴阳升降之二物也,进火防危者丹熟不须行火候也。古仙曰:金丹之术,百数大要在神水华池。

346.二八九三:二八者阴数也,姤女者阴女也。九三者阳数也,郎君者阳男也,木液者东方震龙液,水生木之象。金精者西方白虎之精,金生水之象。土者戊己中宫也,丁公者火候也,河车者北方正气为河车,搬运之象也。昆仑者泥丸宫神室也。纯阳为天为仙,纯阴为地为鬼,阴阳俱备者为人。一阴一阳为之道,继之者善也,成之者性也。金丹在人身,不出阴阳之用,故似数喻之,则有二八、三九,以人喻之则为郎君,姤女,以五行喻之,则有金、有木。以四象取之,则有龙有虎等等,如论千章万名,皆是设象比喻寓言。

347.龟蛇蟾鸟:龟蛇者水火之象也,蟾鸟者日月之精也,乾坤者天地之对也,一阴一阳为道,日月交合之谓丹。水龟火蛇坎离相交禀天然,月蟾日鸟遇朔必合。人一身与天地并立为三才,亦以阴阳二气匹配而成道,曰玄牝、曰铅汞、曰龙虎、曰鸟兔、曰金木、曰水火、曰黑白、曰东西、曰坎离等不可枚举,无非阴阳交合之义。

348.木母金公:木母指肝,金公指肺,木生火,木和火,助心养元神。金生水,助肾生元精。所以木母金公分别代表元神、元精。

349.宝瓶金阙:指泥丸宫。

350.什么是道:使天地得其正位,万物得其养育,标运日月,生化五行便是道;多则不可胜数,孤则独无一伴隅,生于自然之气,复归自然之气便是道,善于会集造化之功。能顿超圣凡之上,眼前未见微兆,突然悟彻的便是道。总括一言定之曰:气也。

351.天地太极:一气斯析、真宰自判,交映罗列,万灵肃护,阴阳判分,是为太极,谓一生



二，曰虚皇。

352.混元一炁：阴阳既判，天地位焉，人乃育焉，是谓二生三，曰混元。

353.三生万物：天地之中，阴阳正气之所交也，圣人焉，神仙焉，庶民焉，贤愚寿夭，实所幸。胎卵湿化，是谓六合，是谓三生万物也。

354.归根复命：指身中之神再重归神中之性。

355.性命双修：吕祖曰：“只知性、不知命，此是修行一大病；修祖性、不修丹，万劫阴灵难入圣。”炼性不能忽略对命的修持，修持命者勿略对性的炼养，单一修性或者修命，不能真正有所获。因此必须性命双修方可成功。要修持斋戒，虚静其心，炼养精气神，保其身则“命”的根基永固，虚其心则“性”的本质常存。达到性命能常明永固而不泯灭，就得到了金丹之道。

356.太极发挥：身中的太极，生生化化，与天地终始。长生不化，尚可超出天地。人若不伤生，可以善终天年，与凡夫俗子有别，长生不死与仙同，两类人皆生于太极，但结果却不同。

357.火龙水虎：水虎者称黑铅，是天地发生之根，乃有质而有气也。火龙者称红铅，是天地发生之本，乃有气而无质也。有质者真铅也，无质者真汞也。

358.金液还丹：肝木发动元神，肺金发动肾间动炁，元神元炁凝然聚合，化为内丹，交结各种内炁，将炼就的精、炁、神大槩由肘后抽入脑中，最后由上复下归入丹田。

359.日乌月兔：日为阳，阳内含阴，象砂中有汞。阳无阴就不能自耀其魂，故称“雌火”，乃阳中含阴。日中有乌，卦属南方，谓“离女”，故曰：“日居离位（指火阳）反为女。”月为阴，阴内含阳，象铅中有银。阴无阳则不能自莹其魄，故曰雄金，乃阴中含阳，月中有兔，卦属北方，谓“坎男”，故曰“坎配蟾宫却是男”。

360.大小鼎炉：凡修内丹必先安炉立鼎，鼎为器则非金非铁。炉为具则非玉非石。黄庭为鼎，气穴为炉。黄庭正在气穴上，缕络相连，乃人身百脉交会之处。鼎卦曰：“正位凝命是也，此之谓小鼎炉也。”

361.乾位为鼎，坤位为炉。鼎中有水银之阴，即火龙性根也；炉内有玉蕊之阳，即水虎命蒂也。虎在下为发火之枢机；龙居上起腾云之风浪。若炉内阳升阴降无差，则鼎内天魂地魄留恋，龙虎相拘，兔鸟相抱，火候调停，炼成至宝。此为大鼎炉也。火从脐下发，水向顶中符。

362.内外二槩：先修外药，后炼内槩。内槩无形列质而实有，外槩有体有用而实无；外药可治病可以长生久视；内槩可以超越，可以出有入无。外槩外阴阳往来，内槩内坎离辐辏。内外兼修，得道成仙。

363.尽性了命：在天为命，在人为性，无命之性无不善，气质之性有不善。开始时，以命取性，性具备以后，心中元性喻月，日光自返照月，阴阳交会之后，便生出了肾间动气。

364.三家相见：身、心、意摄三家，三家相见者胎圆，精、气、神谓三元，三元合一者丹成。



摄三归一,在乎虚静。虚其心则神与性合,静其身则精与情寂。意大定则三元混一。情合性谓之金木并,精合神之火水交,意大定谓之五行全。身、心、意合,三家相见结婴儿也。

365.取坎填离:《悟真篇》云:“取将坎内中心实,点化离宫腹内阴。”元炁居北方坎水之中,取坎卦中的中阳爻之“-”阳爻,补元神居于南方离火之中的中阴爻之“--”互换,离成乾,坎成坤,天地重定位,此即神位颠倒功,元神下投元炁,元炁上迎元神,也即水降火升之意。

366.玉液炼形:首先以行气为主宰,即以意念引导内气在体内运行。罌在玄膺一窍(舌下咽喉的中央,为通津液之岸)。此窍可通气管。《黄庭经》云“玄膺气管受精符”是也。小顷,则津液满口,如井水然,微漱数遍,以意徐徐引下重楼。渐达膻中、尻尾、中脘、神阙、气海而至。从气海分两路、径左右大腿、从膝至足三里、下脚背到大拇指,又转入涌泉、双关,分送两肩,两膀、臂至手背,由中指转手掌,旋回过手腕,由胸旁历肋后,从脑灌顶复下明堂、上腭,以舌迎之,至玄膺而止,此为一转。稍停又照前行功。即《心印经》云“七窍相通,窍窍光明”,是也。直至炼到形神俱妙,方与道合真。

367.一阳来复:此时不要轻易让它泄漏了,应速把它封闭在太玄关(阳关)里,用元神之火把它逼过尾闾关。在采取时候,用眼睛返罌意守上丹田,垂下眼帘,往上凝聚着,这叫视力调理,返罌脑子来升上内丹,然后反复。数完六个三十六(其中包括一个三十六沐浴),大槩就产生阳气了,阳所气盛极就产阴气,这时该启关退火,目光下垂回光意守丹田。数完三个二十四沐浴后,二个二十四继后退符,数完结束。此法要在阴阳结合后进行,这样刚凝结的金丹不至于消耗落失。行功时先用法顶住尾闾,然后行气意守。

368.迴光返罌:道家在修炼坐功时,双目闭而只留一线光缝,内视五脏或下视下丹田,在运内丹到上丹田时,也可用回光。虽然什么都看不到的,这时须用意识和念觉,意念到哪里,目光就到哪里,全凭意念。回光返罌五脏而生真炁,可转化为正炁。回光返罌气血而生槩。迴光返罌就是存日月(双目)之光,去罌所需的部位。

369.开渠流水:即开水机运,把日月之光存到海面上,从东海行(指肝炁行)归南海;南海行(指心炁行)归西海;西海行(指肺炁行)归北海。北海为肾脏也为海底、天根、地界、生阳处,卦象地雷复。也是隐语,指“开脉流气”。把脉络比作渠道,把炁喻为水,此为双关语。

370.太极宫中:人体内有内太极三处;即由大小脑组成的上太极;左右心室组成的中太极;左右肾组成的下太极。人身也有外太极三处,即以眼眉组成的上太极;双手组成的中太极,双腿脚组成的下太极。另外还有两个总太极即口鼻和肚脐。这里说的是外上太极即双眉眼。注意书中所说的太极位置。

371.天乙发动:天一者北方水也,也指肾炁。发动者从北海发动,北海即喻肾脏。天也指头,乙者是脐。因为八卦中的坤纳乙,天干的乙就是八卦的坤,坤也就是乙了。肚脐为坤,也即地,也就是乙方,也是天根地界之处。



372.赤龙搭桥：此处的赤龙比喻舌头，搭桥即舌顶上腭为搭桥。

373.水盈华池：口之齿内，舌之下为华池。水盈是唾液满口为盈。

374.日月返光：左眼为日，右眼为月。闭目留一线之缝，内照五脏和下丹田或者有疾之处，有时也返光上丹田，引动内脏正日正月或真炁生发为返光。

375.南方丙丁：南方指心脏，丙丁者因分两室，左心室为丙，右心室为丁，丙窍回吸血液，并去浊留纯；丁窍将纯净的血液输送全身。

376.脐下三寸：即是膀胱、结肠、直肠，这是人体的垃圾箱，基本没有多大的吸收功能，比较安全。

377.皇极发变：无极初动时，太极还未完全形成，此时为皇极发变时段。示意人在初学道时，还没有真正掌握要领法则，在摸索节段，也为皇极发变节段。

378.安躬立鼎：采爨炼丹的修炼过程中，按各节段所需而移躬换鼎。筑基炼己，打通任督二脉时需用水火舂；采爨、运炼、结晶用八卦舂；升降内爨、炼金丹须用紫金舂。

379.寻主催神：主者我也。神者元神也，是迫使元神、元精、元性进入督脉运炼。

380.和合四象：太阴少阳归内，少阴太阳来会合。也指金水合处，木火为侣。也为青龙降方蟠白虎，朱雀下方拔玄武。天一生水为北方，象玄武；地二生火为南方，象朱雀；天三生木为东方，象青龙；地四生金为西方，象白虎。和合即四相会合。四象即青龙、白虎、朱雀、玄武。

381.攒簇五行：四相和合入中宫，化作一灵归紫府。涵聚目光，凝收听闻，调节鼻息，封住舌气，四肢不动，使金、木、水、火、土之炁聚于丹田，就叫攒簇五行，即会聚五行。所以说，精、神、魂、意，攒簇归坤位，即丹田。

382.一炁一字：均指大道。一为首，一为大，一无隅也。

383.正炁隐正：正炁能隐住真形。

384.揭天笼盖：冲开天笼金盖，即为皇极口咽喉盖。

385.二极彻化：天地二炁彻化会八十一炁。

386.三极化魔：即无极、黄极、太极。化魔即除邪。

387.龙华玄真：龙华天性，本来光明。

388.主人复位：是元神归神府。

389.胸式呼吸：在平静呼气时，肋间外肌松弛，肋、胸骨回位，肺借弹性回缩，由于肋间肌的活动，造成胸壁的起落，靠肋间肌运动进行呼吸的称“胸式呼吸”。由于胸、腹式呼吸同时存在，但以腹式呼吸为主。肋骨的升降可加强呼吸。

390.腹式呼吸：腹肌的伸缩增加了腹内压，将膈肌往上推，也加强了呼吸。这种呼吸辅助肌的参与，使呼吸明显加强，称加强呼吸或深呼吸。若吸气时注意膈肌的收缩下降、腹部的放松隆起，呼气时膈肌放松复位，腹肌收缩，此称“顺呼吸”；若吸气时注意收缩腹肌，上推膈肌，



并收缩肋间肌而提肌,呼气放松腹肌与肋间外肌,同时收缩肋间内肌,叫“逆呼吸”。逆呼吸加强了腹肌对内脏的按摩,故“得炁”较快,但掌握不当易产生肌肉疲劳度。

391.调身调息:是储备能量的方法,身体内生理活动所需的能量,来源于“三磷酸苷”(ATP),在体内含量很高,约占肌重量的0.5%,它能把高能的磷酸键转化移给肌酸,生成“磷酸肌酸”,使能量暂贮存在磷酸肌酸中。当人体细胞内的“ATP”少量消耗时,由“磷酸肌酸”及时供给能量生成新的“ATP”,这样使细胞内的ATP水平保持恒定。为产炁创造了基础条件。

392.舌抵上腭:舌面与舌尖是任脉终止点;腭是口腔的顶,2/3是硬腭,该处是督脉终止处;舌顶上腭就是接通了任督二脉,所以称“搭鹊桥”。

393.水盈华池:口腔腺又叫唾液腺,其分泌腺有湿润口腔黏膜、调和食物、分解等作用,其有腮腺、下颌下腺、舌下腺三大主唾腺。腮腺在耳的前下方,腮腺管开口在平对上颌第二白齿颊黏膜上,是最大的唾腺;下颌下腺在下颌角的内侧,腺管开口在舌下;舌下腺在舌下黏膜襞内,腺管也开口在舌下。此外还有许多小唾液分布在口腔黏膜里,分泌的唾液也流入口腔。常人通常每昼夜分泌唾液约1—1.5升。唾液分泌的调节完全是神经反射性的,可引起神经反射条件的有食物的形状、颜色、气味及进食环境语言诱导、性感等。气功中的咽津功夫,就是通过叩齿、搅海等对口腔的机能刺激和放松、入静等心理调节,促进了唾液的分泌,这些分泌后积在舌下的唾液,称“水盈华池”。道家功法中叫金津、玉液、琼浆、甘泉、神池水、华池水、珊瑚等,常咽此津,有润泽脏腑、灌溉百骸,滋阴降火、交通心肾,万物发生,促进产炁等效果。

394.还精补脑:练功达到这个层次后,男性不精漏,女性无月经(斩赤龙),同时延缓衰老,使一系列的内分泌变异,也可能激活或强化了大脑中的松果体。也是中丹田与夹脊关辐射到胸腺,胸腺素除参与细胞免疫功能外,还可控制人体衰老的进程,因此对胸腺素称谓“长寿素”,它又可以改善肾上腺皮质机能低下,有防癌作用。道家称“精顺行生人,精逆行成仙”。小周天功法的“炼精化炁”就是把欲夺关而出的元精(因无欲和静中产生的谓元精,不是情欲所动的淫欲之浊精)用特定的方法迫使元精逆回去,由于精库的充实,通过调节一系列神经内分泌活动使整个系统的功能发生变异,而被再吸收向上反馈,影响到肾上腺、脑垂体、丘脑下部系统,可能激活丘脑内上后的“松果体”从而“延寿返童”的特殊生理变化,还可“补脑增智”,夺天地造化,此为“还精补脑”,也就是“逆则成仙”的生理变异所致原因吧。

395.感觉器官:视听两种感觉传入大脑的信息量最大,其中视觉占据了百分之八十,所以大脑是忙碌而紧张的,练功中要求“闭目塞听”,减少了对视听反应的刺激;还要求心内平静,这又减少了七情六欲等的心理变化的刺激和主动思维,于是大脑才把注意力集中到很难觉察到的内感觉上,如气血运行感,肌肉松紧感,肠胃蠕动感,呼吸深浅快慢感,督脉上升感,产炁



感,腺体分泌感等。这些感觉的传入,使中枢完善实施自动优化调控提供了反馈信息,也是体道的察觉。随着内脏运动的感觉而掌握准确性和精度的提高,也为用意识调节、导引使脑神经对内脏的支配提供了前提条件。

396.识神元神:神经系统是人体生命活动的主导系统,也是气功锻炼的主导系统。道家气功中,把人的思维、意识、言语、学习、记忆、作为、情感、活动等功能,叫作“识神”;把与生俱来的,对外环境能有适应性,对内环境各系统、各器官能进行和谐性自动调节的本能,无私无欲,在静定中调理和利用各系统和各器官的功能,称谓“元神”。从现代解剖生理学来看,前者属大脑皮质的高级功能,后者是皮层及皮层下各级控制心脏活动的植物性神经中枢及周围神经的功能,这都属神经系统的功能范畴。平日元神养护得当,就身体健康良佳无病,会使识神发挥得更加畅快,使人有较高的才智。若识神活动不当,就会过度兴奋或疲劳,常可干扰或抑制元神的功能,使元神难以达到优化的工作状态,甚至造成功能紊乱而致人体生病。如高度紧张工作、七情激烈波动等,可诱发血压、消化道溃疡等疾病。静功打坐就是为了降低识神对元神的干扰程度作为下手之处,识神功能降低,元神就会控制各系统、各器官,这就是结果。也确立了神经系统在练功中的主导地位。

397.奇恒之腑:包括脑、髓、骨、脉、胆、女子胞。

(1)脑:为髓之海,通于眼、耳、鼻、口,精神之府,亦称“元神之府”。脑由精所养,为心神之所居。

(2)髓:居骨腔、会聚于脑,为精液所化生,以充养全身之骨骼。

(3)骨:布于全身,依赖筋联缀,为髓之府,支撑人体。

(4)脉:经脉与络网布周身,联系上下内外,脏腑、四肢、肌肉、关节、百骸,为血之府,运行气血周流全身,以养身体各部位。

(5)胆:附于肝、通于心气,藏精汁,助脾胃运化,由于胆汁不断疏泄,因此属奇恒之腑,也属六腑。经属足少阳。

(6)女子胞:属小腹内、膀胱后,为冲、任、督三脉发源地,主通月经及孕育(男子精室亦为奇恒之腑)。冲脉为血海,任脉主胞胎,督脉为气海,胃为多气多血之腑,又与胞宫相连。

398.子午流注:子午具有时辰、阴阳、方位等含义,是古代计时、记方位之法。一天的子为半夜,午是中午,一年的子时为冬至,午时为夏至。子午为经,卯酉为纬。流注:从字面讲指水流过程和汇聚,即流动入注之意;广义讲指宇宙万物在时空的变化,随时间的推移,万物运动而变化。“子午流注”是据宇宙日月、阴阳变化的周期规律。用其学说认识人体经络、气血运行,正是“天人相应”的体现。

399.大小周天:小周天是通过练功,打通任督二脉,使精气沿任至督脉周流通畅。大周天在小周天功法基础上,上升到更高境界,即全身经脉打通。如督脉过三关经背直达百会穴,再



顺下于舌尖和任脉会合，任脉起于胞中，经下田、中田，达唇内与督脉交合。

400.卯酉周天：由于周天功的抽坎中实、填离中虚，使坤乾定位为乾南坤北，但坎、离而转东西，因取坎填离之说不可变，所以称卯酉周天。

401.气的分类：有真气、宗气、营气、卫气、元气等。其中营气为脾胃中的水谷精微所化生，是水谷气中的营养物质。卫气亦由水谷之气化生，是人体阳气一部分。宗气积于胸中，司声音、呼吸，推行营、卫之气。真气是受于天与谷气之转换者，为经气也。元炁由先天之精而化生，又不断地需水谷精微和真炁的转换来润养补充。其炁通过经脉奇经及三焦布于全身，道教称可采炼丹。

402.入静程度：初级入静表现为注意集中，杂念减少，心平气和，情绪稳定，对内外界刺激反应减弱。中级入静表现为意念专一，思绪净化，心神宁静，心息相依；对内外界刺激反应基本无有。高级入静表现为自觉恬静虚无，静若止水，或觉缥缈恍惚，无我无物。

403.入静标准：

- (1)思维活动单一化，杂念减少甚至消失。
- (2)注意力集中而稳定。
- (3)心平气和、情绪安宁、舒适惬意。
- (4)对内外环境刺激基本消失。

404.培后补先：就是固精、养气、凝神。体用兼全，三才各得后，还精于生精之所，还气于生气之处，还神于生神之方，以后天足补先天不足。还精法是在坐功前，每日夜之亥子时，在单之左右急行百步，两手握固、两臂挺直，下摔二十四次，然后坐单上，存想遍体真阳升集泥丸宫，由心窍第三系，下注命门。如此四十九次，得烈火上升，为集泥丸景；更持七日，精乃還元。还气法每日巳午时徐行百步，上单坐，运气一周，伏气一次。七次后用绝呼吸气乃還元。还神法在申酉，神在心中，身心了然，四十九日后，神乃還元。

405.由分入合：彙分三品，联合一炁，精下、气中、神上，贯通一炁，三品归一，自生彙炁，供采取而烹炼。

406.化有为无：三品之合同而化，则博返，实还虚。生彙生炁则无极而太极，两仪八卦别立乾坤。然化有为无，其法自在。惟盘坐八十一是，心似死灰，无识无知。念不及精而精自化，念不及气而气自化，念不及神而神自化，所化殆尽，再从无生有。自得真彙以采取。

407.丹炉名号：一曰密户，取镕铸周密之义；二曰土釜，万物本土生之府经。三曰金胎，为结胎之主屋；四曰神室，为成神之地。太上之守中，庄周之缘督，文王之艮背，周公之艮限熏心，孔子之退藏于密，皆是丹炉之各号，修丹学道，还有何凝。

408.化有为无：三品合同而化，实还虚也。无极而太极，两仪八卦立乾坤。然化有为无，其法自在。



五字以上部分

1.道无为而无不为：自然和无为，两个概念不同而又有着密切联系的教义名词。要真的达到“自然”境界，就要践行“无为”的处世原则。道就是无为的，通过无为的作用成就万物，体现道之伟大本性，这里的“无为”并不是消极不为，不是反对有为，要遵循自然规律，不可强求事物的发生和强行干预，自然才是完美的无为，凡修道者，就应体行自然无为之真道。

2.一切有形皆含道性：世上凡有形可见的事物，无论其是否有自我意识，都蕴含有道的特性。《老子想尔注》主张：“一”就是“道”，散形为气，遍在人物中。《西升经》云：“道非独在我，万物皆有之。”《道教义枢》中认为：道普遍存在于万物中，一切有识无识之物都含有道性，能了此性即成正道。悟道中认识一切有形皆含道性的真谛，才是得道证果的人。

3.教义的核心宗旨：道教教义核心宗旨是“仙道贵生”。来源于两个方面：一是秦汉时期的“方仙信仰”。二是老君所著《道德经》中“长生久视”之道的理论。修道就要求得长生，“生”是“道”的另一种表现形式，因此道教教导人们要贵生、重生、乐生，达到“生道”合一的目的，就是得道。这要通过自己坚持修行才能成功。

4.道家修炼终极目标：是强身健体，防病治病，延年益寿，得道成仙。《道德经》中云：“深根固蒂，长生久视之道”。是说要想生命延续，须有大道无为的基础，坚持苦练，养身固本的决心，行善积德的愿心，济贫救难的诚心，勤以外丹、内丹、存相、守一、服气、服饵、运气、导引等等方术，可达目的。

5.我命在我不在天：道教是一个着重生命的宗教，因此就特别重视养生。道教相信人的生死与命运可以自己掌握，生命的主动权就操纵在自己手中，也是道教对生命历程的认识和把握，为使这个愿望得以实现，为最大限度满足人类追求长寿的企求，道教提出和倡导贵生、修生、乐生、养生。因此道中人先哲们，仰观天象，俯察地理，发现某些生命的存在可以发生形态转化，变化是事物存在的普遍现象，并发现这种变化可以越过种属类别。这就是自然界的千变万化。从中经细致观察，感受到了变化的普遍性，以自身生命形态相类比，激发出变化自身生命形态的愿望和热情。坚定了“我命在我不在天”的主体精神，激励了自身的养生活动和功法，创造和总结了诸多养生功法。

6.道家养生指导思想：是以人与天地相互对应的角度来养生的方式，天人合一的方法，融于自然的措施，顺天时，合地理，谐人和，不做违背自然法则的事，并要求人们平和心态，仁慈美德，淡泊名利，特别养生者，清心寡欲，炼性养心，修身养气，与自然平衡相处，达到人我合一，物我合一，天人合一，才能真正健康长寿。只有奇天地造化之机，方能长生久视。

7.道家养生心理：要求“形神结合”。从心理角度讲，“形神”关系就是“身心”关系。是说身体和精神相互结合，也就是“形（身体）神（精神、心理）”并养，既保养身体，又炼养心理。



具体通过锻炼身体,使心灵和精神得到养护,使身体素质进一步提高。这种以身心关系探讨养生长寿途径的并养观,是心理因素所起的主导作用,并证实人的心理状态在一定程度上确实可以影响寿命,这种心理学也有一定的科学基础。端正心理学道,不抱侥幸和幻想,踏实刻苦学道定能成功。

8.养生需效法自然:就是人们应效法“道”的自然而然为法则。顺天理,行五德,应自然之养生之道,就是顺应天的规律,以五德规范自己行为,让自身适应自然的变化和要求。老君提出,人法地、地法天、天法道、道法自然的理论,顺应自然法则学道,就会自然得道长生。

9.调节喜怒和刚柔:《黄帝内经》中云:“喜怒不节,寒暑过度,生乃不固。”是说一个人如果喜怒无常,或者过寒过热,都会伤害生命。人们要在日常生活中学会调节喜怒,要保持不喜不怒的心态,因人的情志与身体健康有着密切的关系。喜怒的原因是虚实二字,实为物质利益,虚为名誉或情感。所以要保持无私无欲的心,就不会喜怒无常。还要避免情绪上的波动起伏,首先注意调节身体内部的平衡,调阴阳而和刚柔,保持身体和谐。注意避免冲动,太过或不及会使人生病,起居、饮食太过或不及,也会影响健康和长寿。必须学会刚柔相济、阴阳平衡。老君云:“天下之至柔,驰骋天下之至刚”。

10.养生似治国:人身像一个国家,胸腹比宫室,四肢比国境,骨节比百官,心神比君王,血比大臣,气比民众。懂得养生也就能管理国家。安邦定国旨在护民,养生旨在养气。民流离失所国必亡,元炁衰竭耗尽身必亡。所以消除祸患于发生之前,治疗疾病于未病之先。

11.导引治近视:视物过度使视力受损,实为“肝劳”。彭真人患目疾后,不论白天黑夜,常瞪目注视,然后闭目一会儿,再行瞪目,如此积累功夫后,双目可视秋毫;徐真人有目疾,便于暗室端坐,运转眼珠,反复左右旋转八十一次,然后闭目积神再运,二年双眼神光自现,状如金轮,永除昏暗;施真人歌诀:“运睛除目暗”。还有两手互擦至热,服帖两眼,每天做14遍,使眼睛自然没有障翳,明目祛疾,此法最佳。眼疾不食五辛,即:大蒜、韭菜、大葱、胡荽、芸苔,吃了眼睛不利。

12.道教元炁论:认为天是积气而成,地是积形而成,人是积气成形。所以气聚则形存,气散则形亡。气对形体特别重要,人体中有营气、卫气、宗气、脏腑之气、经络之气;而能统摄各气,使充满身体,循环不息,让全身灵活的,全依胸中的元炁。如果人的元炁完满,那就说明真精与心神很旺盛。如果元炁微弱,神炁就会走失,神气散则生命就完了。元炁是生命的基础,元炁是否正常运行,直接关系着人的生老病死。元炁充足,运行正常,则人体健康,不会有百病缠身,故有“百病皆生于气,元气虚为致病之因”,因此要以调护元气为本。

13.五味不宜相扰:饮食入胃,各因所喜五味而归入脏腑经络,若相扰或所恶可导致发病。酸味走筋,过量导致小便不通;咸味走血,过量使人口渴;辛味走气,过量使人心中空虚;苦味走骨,过量使人呕吐;甘味走肉,过量使人烦闷。多吃咸味,会使血脉凝滞,脸上无光泽;多吃



酸味,会使肉坚厚而唇皱缩;多吃苦味,会使皮肤干燥而毛发脱落;多吃辛味,会使筋拘挛和指甲枯槁;多吃甜味,会使骨骼发生疼痛和头发脱落。这是五味偏食的缘故。因此,心喜苦味,肺喜辛味,肝喜酸味,脾喜甜味,肾喜咸味。这是五味与五脏的和谐相配,但太过也适得其反。精血源于饮食五味的摄取,贮藏精血的五脏,有可能过食五味而受伤害。如:过食酸味会使肝气过盛,脾气因此受克制而呈现衰弱。过食咸味会使骨气受伤,肌肉枯槁,气就淤滞了。过食甜味会使心气喘闷,肾气就衰弱了。过食苦味会使脾气濡滞,胃气燥实了。过食辛味会使筋脉渐衰败,精神也颓靡了。因此要五味适当,使骨骼端正,筋脉柔和,气血流通,腠理固密,就可尽享天年。

14.斋戒旨在调中:斋戒之人,不只是吃蔬菜素食而已,沐浴的人,并非用水洗除污垢而已。他们用此法在“节食调中”“摩擦畅外”。人秉承五行之气,食五行之物,怎能脱离食物而得长生呢?世人不知停止吃食粮而食气之法,这是道家的权宜之法,并非是永远断绝食物。吃斋戒即:斋是洁净之务。戒是节约之称。饥即食,食勿过饱,这是调中。不食未熟之物,不食五味太过,不食腐败之物,这都是戒。手常摩擦皮肤,以温热熨除冷气,舒筋活血以畅外。久坐、久立、久劳、久役皆宜戒除,是调理体形之法,形坚则气全,因此斋戒是养生之首。

15.容成养身仙术:容成公认为:善于呼吸吐纳和积聚精气的人,形体就会精力充沛。早晨呼吸吐纳:呼气要与天地自然合拍,吸气要以肺部充满为度,使新鲜之气如藏入深渊。白天呼吸吐纳,呼吸必须细微,可使耳聪目明,深藏着真气,内脏不会溃腐,因此身体不会染上疾病。晚上呼吸吐纳:气息要深长徐缓,使耳不听声音,这种方法可助睡眠。调理呼吸要领是,吐故纳新,轻松自然,愉悦舒畅地吸收新鲜空气。依这种途径来充实强健形体,谓聚积精气。精气补泻应在夜晚睡卧时进行,加之补益药物(金丹类),帮助调理精气,使耳聪目明,皮肤光润,百脉充满,阴精复生。长此之行,就可久站,长跑,远行,能够长寿。用呼吸吐纳有禁忌:春天避开浊阳之气,夏天避开暑热之气,秋天避开霜雾之气,冬天避开严寒之气。这四种可导致疾病的邪气避离,才能呼吸吐纳达健康长寿目的。

16.导引保真法:静坐,用两手指叩击头后枕骨数次,以使天鼓吹响,用嘻、嘘、呼、吸,各九次,以调自身元气。叩齿三十六,使元神凝集。将两手大拇指摩擦热,各拭眼二十四次,以培育眼睛的气血。再将两手大拇指摩擦热,拭鼻两旁二十四次,以培呼吸系统的元气。同样法拭耳腔二十四次,以使听力达最佳状态。再摩擦两手热,抚摩两颊三十六次,以润泽面部。两手顺摩腰肾经二十四次,以培固真精。两手擦左右双脚底涌泉穴各二十四次,以培育力气,并固精健身。两肩胁肋耸动三十六次,以活动筋脉。口中津液滋生时,满口鼓漱,分三次咽下,意想津液流入丹田,以养我元真。此为基本法。

导引:古释为导气令引体令柔,“导”是引体内之气使之趋于平和;“引”则是伸展躯体之柔韧有力。比如“二十四节气导引跪坐图势”“五禽戏”“玄鉴导引法”“太极拳”“真人起居



法”“八段锦”等等导引法。

17.服日气月精法:服食日气,清晨太阳刚升起时,面对太阳,随意坐立,叩齿九遍,闭上眼睛,握紧拳头,存想五色流霞都来灌益我身,上至头顶下至两足。又使光霞中有紫气,如目瞳,累数十层,与五色齐来,进入口中,乃吐之,而后咽气四十五遍。又吞津液九遍,叩齿九遍。

服食月精,待月亮刚升起,面对月亮随意坐立,叩齿十遍,闭上眼睛,握固,存想月亮里的五色流精来灌益我身,上至顶下至足,又使光精中有黄气,如目瞳、累数十层,与五色齐来,进入口中,乃吞之,后咽气五十遍。又吞咽津液十遍,叩齿十遍。

18.养生者养内:养生先养内,以内养外,因养外者实外而内虚。善养内者使脏腑安和,饮食适宜。心性修炼是养内,食养修炼也是养内,服饵和服药也是养内。养内是筑基,从根本上改善生命质量。养外则是急功近利的倾向,解决的是枝节问题,容易掩盖养内,所以必须先养内。

19.外丹术之始:正如道教其他的养生术一样,是道家长生不老的思想渊源,黄帝时期已经出现炼制的外金丹。《史记》记载,黄帝曾经铸鼎于荆山,并在那里炼制丹砂,进而提炼出黄金。汉武帝大力支持方士炼丹。淮南王刘安,招揽天下方士进行炼丹,并撰写了许多炼丹秘籍,在世界冶炼矿物中,中国是先驱者。

20.炼丹与火药:火药在炼丹过程中产生,但有一定的偶然性。炼丹的过程,常用到诸如硫黄、砒霜等具有剧毒的金石药。在使用这些药物之前,要用烧灼的办法“伏”一下,其目的是使毒性失去或减低,这种工序称“伏火”。药王孙思邈在“丹经内伏硫黄法”中讲:硫黄、硝石各二两,研成粉末,放在销银锅或沙罐子里。挖坑、放锅于地平,四面都用土填实。把没有被虫蛀过的三个皂角,逐一点着,然后夹入锅里,把硫黄和硝石烧起焰火。等烧不起焰火时,再拿木炭来炒,炒到木炭消去三分之一,就退火,趁还没冷却,取入混合物,这就伏火了。后来用“硫二两、硝二两、马兜铃三钱”。也粉末同上入锅,将熟火一块,弹子大,下放锅内,烟渐起。此间操作,稍有不甚,就会烈火燃起或有爆炸,总结其原因,发明了火药。

21.炼丹化学反应:炼外丹主要所用的原料,矿物类药:丹砂、金、银、铅、汞、云母、石英、硫黄、雄黄、雌黄、玉石、硝石、磁石、铜绿、铁红等;植物类药:松脂、桃脂、灵芝、茯苓等等。一般都要经过炼制,形成某种化合物方可服用。外丹的炼制就是一个化学反应过程,其目的就是改变药物性质和去毒。主要两种化学反应是:火法加热、水法溶解。《抱朴子·内篇·金丹》提到“丹砂烧之成水银,积变又还原成丹砂”的化学反复应变反应。《抱朴子·内篇·黄白》提到“铅性白也,而赤之以为丹;丹性赤也,而白之以为铅”。是说:铅经过化学反应后可变成白色的碱性碳酸铅,再加热后经过各种化学反应变化,生成红色的四氧化三铅,再加热经过化学反应而分解出白色的铅。这是火法炼丹的方法很多这里只举一种;水法反应在道教经典有《三十六水法》,详介了多种利用溶液来溶解黄金、丹砂等矿物药。世界上以矿物炼药和冶金



炼取，中国是首创者。（详见本丛书下“金丹论”）。

22.外丹术价值：道家的外丹术，其热衷于企求长生，以借外物之力达延年。且不论金丹对人们的效果，但是道教徒们在炼丹过程中对科学技术的研究、发明创造贡献之大毋庸置疑。首先外丹确实可以作为药物为人治病。如药王孙思邈用丹砂、曾青、雌黄、雄黄、磁石、金牙（铜化合物，主要成分为铜）等矿物炼成一种化学制剂叫“太一神丹”，内主含氧化砷、氧化汞（砷、汞有剧毒），可用于杀死多种病原虫、病毒及细菌。外用可治皮肤病；内服可治回归热、疟疾、肿瘤等，并具有健身作用。另外火药也是道士们在炼丹中发现的。还有炼丹容器需密封，研制了“六一泥”，其成分由戎盐、卤盐、牡蛎、滑石、矾石、赤石脂等原料烧炼而成，其中含硅、钙氧化物或盐，“六一泥”有柔、固双重作用，不裂不缩、强于水泥。由于道士们在炼丹过程中的科学研究、技术创造、器物发明等，在世界科学中，中国前一百种科学成果中，道教占据的三分之一。贡献之大，硕果累累。

23.外丹原料和器具：由于炼丹的派别不同，用料也有所不同，可分为：金砂派、铅汞派、硫汞派三大派。金砂派用料主要是丹砂；铅汞派主张以铅、汞为主料，但也要配上银、朱砂、雄黄，方可得仙丹。除此三大派外强调丹砂铅汞、硫黄；硫汞派主用硫黄和水银合炼硫汞外，还用其他原料，都是天然产物如：雄黄、曾青、石胆、砒霜、卤盐、白矾、云母等石药，还用牡蛎、胡粉、菟丝、朱草等动植物原料。

为保证炼丹工作有效进行，道士外丹家设计发明创造了许多实验设备和用具，如：坛、炉、灶、鼎、釜、锅、罐等等。其中“鼎”的作用最优，因它是盛置药物以起火加温的器具。其次的炉，是丹房中主要加热设备，丹炉形式是千姿百态。比如：既济炉、未济炉、八卦炉、菊花炉等。炉与鼎的配合使炼丹工作成为可能。

24.内外丹的关系：内丹是借外丹而名，同为道家炼养方法。外丹是以矿物质药和动植物药熔炼而成的一种化合物，道教认为，常服可延年益寿。内丹是指炼养体内精、气、神，使之凝结成丹，其实是一种形象的比喻，把身体比作丹鼎，将精气神比作药物，以意领气比作火候。经过一定的修炼，使人体的精、气、神会合在丹田而凝聚起来，称谓结丹。外丹在黄帝时期盛行，以后在汉、唐、宋三朝极为盛行。由于炼外丹的原料毒性较大，在炼制中，配料、火候、时间段、伏火等环节中稍有不当，就会出偏差，若服用就会毒死人。炼外丹的技术性很高，特别是“时间段”的“火候”很难掌握，任何环节中稍有不慎就出问题。再如化学反应过程，更要掌握得恰到好处，否则也有问题。毒性的氧化蒸发，伏火的效果都至关重要，很多人难以掌握。就把矿物药改为动植物药，但效果缓慢。于是转而炼内丹（也就是气功）。

25.内丹学的三宝：将精、气、神称为人的“三宝”。精气神又分为“先天”和“后天”两种，但它们也可互相转化。后天精，狭义上指性生活射出的精，广义上包括人体内分泌的多种激素。先天精，是无为状态下本能地产生，又称元精，真精，指不受淫心刺激而自发的功能。后



天的气指呼吸之气,先天的气为元气真气。将气写作“炁”,是精气、凝炼为一的代号,是生命运动的机能,体现出高度有序的能量和躯体活力。后天神为思考、记忆之神,称认识之神;先天的神称元神,呈一种极清醒的无思维状态。一般的精、气、神,是维持身体的三宝;而元精、元气(正气)、元神,是修炼内丹的药物,谓真“三宝”。

26.清修和双修:又称天元丹法,清修派认为:人的自身本有阴阳,故行清修之功。双修派认为:性命双修,就是同时进行。区分清修与双修的关键,《悟真篇》中云:“休施巧伪为功力,认取他家不死方。”从生命科学角度看,不论清修和双修,实际追求一种阴阳平衡,所谓的“神气支流,阴阳互补”,是为避开孤阴寡阳的偏枯之弊,符合阴阳造化的自然规律。

27.筑基与炼己:筑基是内丹术的初步阶段,分为两个阶段:即练基和筑基。练基是做好基本功的坐姿、回光、忘欲、静心等基础姿势,要求坐姿端直,四十五分钟以上腿脚体格,不麻不木,坐后即能走路,眼皮在其中不可跳动,基本能静下心来。筑基要求填亏补虚,精气神三宝充盈,达到精足、气盛、神旺的体格,有病要治愈,就是打好基础。炼己即炼心。炼心养性要达到“心静才能神活”,要求“忘情、忘形、忘我,委志虚无,一念不生,静中至寂”。这就是养炼的初级阶段,称思神守一。

28.推九符分野:九符指“九宫”。东汉前用八卦,加中央、共九宫。再将其与数、节气、方位、五行相配,以此定吉凶。分野指按八卦方位定吉凶。

29.道家之业迹:道意深远而难识,故达者寡焉,道者万殊之源也;要外物弃智,涤荡机变,忘富逸贵,不恤乎穷、不荣乎达、不戚乎毁、不悦乎誉。

30.思神守一功:须导引行气,还精补脑,饮食有度,兴居有节,柱天禁戒,佩带符印,除去杂念,凝神气穴。

31.产药与采药:产药之乡在坤宫,即脐轮之后的丹田下丹田。“药”是指“元精、元炁”相凝,初结于脐轮丹田的“丹”,即所谓“无象玄珠”。法则是:意守脐轮丹田,专心致志,入静定神,静极必动,觉脐轮温热,丹田欲动,乃先天一气发生,精化为气之象。然后以意领气,过督脉三关,过玉枕关时似如鸣响,上达泥丸宫时似有雷震之声。在泥丸宫化为甘露,降下重楼,此时口中有甘甜清凉之感,甘露经任脉回到脐轮丹田,凝为精液(后天元阴),孕养先天元气。后天元阴与先天元炁结成“无象玄珠”,这就进入“产药”阶段。采药:在产药阶段脐轮结成“无象玄珠”之时,继续凝神意守丹田,将“无象玄珠”引入泥丸,并集中意守泥丸,用意念烹炼,渐渐结成一颗玄珠,沿任督循环;月末夜晚纯黑无白,正是采药之时,觉泥丸风生,如痴如醉,恍惚见万道霞光,自觉似有似无。这就是“采药”阶段的感受。

32.得药与温养:在产药的基础上,进一步炼“乾坤交会”。先凝神意守脐轮丹田,静中生动,真精发生,同时真炁也出现。想象日月各长出金花,不老不嫩。此时急采,恍惚中一点红光内入下元,经太玄关(尾闾穴)入夹脊,透玉枕到泥丸,化为金液琼浆,吞入腹内,香甜清爽,



自觉遍体生光恍入天宫妙境。这就叫“乾坤交合”。些时封固下丹田,防止金液渗漏,以便温养。将吞入脐腹的金液,通过温养化为“金丹”。此是全真功炼养上承阶段。其法乃是意守脐轮丹田,要求一日十二时均要用意念温养丹田所结的丹珠。无论行、住、坐、卧,呼吸都要绵绵若存,闭目塞听,一意不散,如鸡抱卵,如龙养珠。如此温养三年或者九载,“金丹”(金胎)自成,功成圆满,“天地由吾提挈,阴阳由吾把握,永无终始,浩气长存,与道合真。”

33.女丹功特点:妇女练内丹与男子不同,修炼方法异同:如“女子守心养神”,意守位置主要在两乳间的膻中穴。《悟真篇三注》宋翁葆光曰:男子修仙曰炼气,女子修仙曰炼形。炼气是使气“归根复命”,即结丹延年,此法男女都需炼。炼形专用妇女,主要是斩赤龙(断月经),缩乳房,变成童体处女。此指青中年妇女,具体练功方法详见本丛书之一《女丹功法》。中老年妇女月经自绝后,通过炼丹,养其生机,使月经重来,返成少女之体,然后炼“斩赤龙”功法完成后,与男同功。

34.华池、池盐、艮云、炫白飞符、三五神水:都是炼丹的配料,即三五神水,外丹所用。

35.常升降志于执鞭:常生即阴长生。《神仙传》本作:“阴长生者,汉皇后之亲属,少生富贵之门而不好荣贵,唯专务道术,闻马鸣生得度世之道,乃寻求之,遂得相见。便执奴仆之役,亲运履之劳”。

36.范公霸越而浮海:范公,指范蠡。《列仙传》云:他曾辅助越王勾践破吴,越国称霸以后,他乘舟泛海而去。教民经商、制作。

37.宁封为陶正:《列仙传》云:宁封子曾在黄帝时任周正。

38.伯阳为柱史:《列仙传》云:老君曾任柱下史。

39.支干上下相生:古术数家将天干、地支、五行、阴阳等相互交轮配,形成相生相克的关系,如:甲生丁(甲为阳木,丁为阴火,阴阳相吸,木生火,故甲乙相吸,甲木生生丁火);甲克戊(甲为阳木,戊为阳土,阳阳相斥,木克土)等等类推。

40.日精、更生、周盈:日精指菊花;更生是菊花的叶片;周盈是菊茎。菊花,久服利血气,轻身耐老,延年。

41.陟五屋而受丹经:黄帝登上王屋山才接受了神丹经书。《黄帝九鼎神丹经》疑即这本书。

42.到鼎湖而飞流珠:《史记·封禅书》云:黄帝采首阳山铜,铸鼎荆山下,鼎成而有龙下迎,后称此地为“鼎湖”。流珠:内丹术里指元汞。《抱一函三秘诀·无数物理体用论》云:“汞者,水银也,亦名流珠,亦名姤女。”这里疑指仙丹。

43.登崆峒而问广成:《神仙传》载:黄帝到广成子居住的崆峒山去询问仙道。古迹现存。

44.去具茨而事大隗:具茨:山名。大隗:高道隐士之名。《庄子·徐无鬼》载:黄帝将见大隗乎具茨之山。



45.适东岱而奉中黄:东岱:东岳泰山。中黄:中黄真人,是说黄帝到东岳泰山去侍候中黄真人。

46.入金谷而咨涓子:金谷:地名,约在河南洛阳西北。涓子,《列仙传》说他为齐人,著有《天地人经》。

47.论道养则资玄、素二女:道养:这里指“房中术”。资:借助。玄素二女:玄女和素女。《轩辕本记》云:“于玄女、素女受房中术。”

48.精推步则访山稽、力牧:推步:推算天文历法之术。山稽、力牧,都是黄帝大臣。《淮南子·贤冥》曰:黄帝治天下而力牧、太山稽辅之。

49.讲占候则询风后:占候:视天地变化以测吉凶。风后,黄帝的大臣。

50.著体诊则受雷岐:体诊:对身体的诊断。雷:雷公;岐:岐伯。为黄帝的医家,《黄帝内经》就是黄帝与岐伯的问答记录。

51.审攻战则纳五音之策:《云笈七签·轩辕本纪》云:黄帝与蚩尤战,玄女教黄帝三宫秘略,五音权谋,阴阳之术,黄帝纳五音之策,再战蚩尤而胜之。

52.穷神奸则记白泽之辞:白泽:神兽名。《云笈七签·轩辕本纪》云:黄帝巡视诸侯,东至海滨,得白泽神兽,能说话。黄帝问它天下鬼神等事一万一千五百二十种并记下它的回答,绘成图。

53.相地里则书青鸟之说:《云笈七签·轩辕本纪》云:黄帝开始划分地形时,青鸟子能相地理,黄帝问他后制成经籍。

54.救伤残则缀金冶之术:缀:缀合,这里指记载。金冶:金之冶炼之术。

55.凿石有余焰:开凿石头有残余的光焰。凿石比喻人生不得道而度世之艰难,余焰比喻生命之短暂。

56.于吉、容嵩、桂帛:于吉,东汉人,现在道教经典《太平经》为于吉所撰;容嵩即“宫崇”,于吉的学生,曾著书一百多卷;桂帛指“帛和”,三国时人,从师董奉及王远学道。

57.赤龙血、青龙膏:即丹砂水和曾青液,丹砂色红,故称“赤龙血”。曾青色青,故称青龙膏。

58.风、寒与暑、湿:道医学的“六淫”(六种病因)即:风、寒、暑、湿、痺、瘟中的四种。

59.六丙六丁之符:“六乙属太阳,六丙属太阴,六丁属星曜。”则为六丙六丁之符。指绘有月相星图之符箓。

60.六壬六癸之符:甲辰为“六壬”,甲寅同“六癸”,六壬六癸之符,当为甲辰与甲寅日书写的符图。

61.武威符、萤火丸:两药原料一致,萤火丸又名武威丸。辟疾病,除百鬼及虎狼虺蛇、狮子蜂蛰诸毒及五兵白刃。



62.三童九女节寿君：三名仙童，九天玄女及节寿君。

63.包元十二印：指“包元符”，道教认为印章具有法力，包元符善十二印。

64.周身三五法：须口传的“三五禁法”。

65.天禽日、天禽时：天禽主上吉。参《协纪辩方》。

66.天内日、天内时：《奇门遁甲》术语。引有“天盘星图”，分列天蓬、天芮、天冲、天辅、天禽、天心、天柱、天任、天英九星。以此与天盘、地盘等相参互来推测吉凶。“天内”好天黄星，天黄主大凶。

67.六甲三金符、五木禁：六甲三金为道教符篆，五木禁为五种木加气禁。六甲即：六甲子、甲寅、甲辰、甲午、甲申、甲戌；三金即：牛金牛、亢金龙、娄金狗；之类符。五木为：桃木、柏木、槐木、圣木（也叫赞旦木等）沉香木。

68.五茄根、悬钩草、菖藤：五茄根主治服石药毒发、火灶丹毒等。悬钩子又名“山莓”等，能解射工、沙虱毒等。菖藤即金银花藤，又称“万一藤”。主治蛇咬、疮毒。

69.人能知一、万事毕：是道教教义重要概念，指天地万物形成是运动的规律，相当于“道”的阴阳变化。《庄子·天地》云：通于一而万事毕。

70.大隗君、黄盖童子：大隗、神君也，也说古之至人。黄盖为神仙、为童子。

71.思见身中诸神：修炼术语，“存神”之术。

72.步诸星数十：义近“步罡踏斗”，道教在坛醮时，礼拜星斗，如请神灵或避邪除煞的一种步伐。

73.守仙五子丸：张果老向唐玄宗敬献的药方，称五子丸是由：余甘子、复盆子、菟丝子、五味子、车前子组成。有滋补肾精，治阳痿，乌发，延年等功效。张果老在炼内丹的同时，也适当服食滋补、强壮药及“金丹”，主张内、外同修。他的“九转大还丹”功法为独创。

74.肘后飞金晶：内丹术语，子时在静室中披衣正坐，两手握固，两腿盘膝，胸略挺，头向前微俯，意守下丹田，微动一下腰部。内视尾闾穴，觉一股热气从丹田入尾闾，升上夹脊关。此时慎勿开关，觉脊背甚热时，头稍向后仰，始慢放气过关。热气便升向玉枕关，脑后热极气壮，勿轻开此关，待热胀气减，始慢放精气入关，以补泥丸脑海。是谓“还精补脑”之道。

75.元珠在泥底：指坎离交媾在泥丸结丹。

76.橘、榴、白雪、黄花：都喻炼成的内丹。

77.甘露洒须弥：即关空开通，火降水升，一周流，从太中动天根，过玄谷关，升二十四骨节，至天谷关，月窟阴生，香甜美味，降下重楼，无休无息，名曰甘露洒须弥。诀曰：“甘露满口，以目送下，以意迎之，送下丹釜，凝结元气以养之。自饮长生酒，逍遥谁得知。”

78.气机的反应：一是腿部的麻胀，心理不能平静，生理反应各种奇异的感受。二是肾脏反应。静坐或静坐后，腰背会发生胀、酸、麻、痛等症。三是背部与肩胛反应，静坐时感觉这



些部位有胀痛或神经有紧缩现象。还有后脑的反应,前脑的反应,间脑的反应等

79.三五一至精:三是精、气、神,五是按五行相生相克之法。即:金水合处,木火为侣,四者合为龙虎,中央一土为黄芽,最后融为一体,升华为丹药,即至主精也。

80.周天与河车:周天指日月星辰,二十八宿循天运行为周天。内丹学的“小周天”指下丹田的精化为暖气的感觉,五脏气的转换。“大周天”指任督两条脉上循环正炁运行。从效用上讲,“周天”指练功者的内气周流感觉而言。河车者,北方正炁号河车。即人的元精,元气。《道枢·甲庚篇》曰:“运河车之正炁,沂尾闾,冲夹脊,透玉京和两物于泥丸,还大丹于丹灶,奇造化之权,成长生之道。”河车之路就是任督二脉。大小周天的内气运转谓河车搬运。

81.意通与气通:意通是用意念引领内气过三关,再用意送气下归丹田。主要加强意念诱导,这种意通收效很小,把握不好,易生幻觉和魔景现象。气通纯凭先天内炼功夫,积日累月,元气充足勃然而动,冲开督脉三关后降任脉而达下田,有水到渠成之妙。意通是非真机而主观意识;气通是真炁自动,我觉而动,实动而觉。这种客观的气通,收到很好的效果,促进健康长寿。

82.法有十二科:匹配阴阳第一;聚散水火第二;交会龙虎第三;烧炼丹药第四;肘后飞金晶第五;玉液还丹第六;玉液炼形第七;金液还丹第八;金液炼形第九;朝元炼气第十;内观交换第十一;超脱分形第十二。

83.识取五行根蒂:是为倒五行相生相克,而用卦时不同,以行咽法。

84.水怕干、火怕寒:修真内炼之要,鼎中之水不可干,炉内之火不可寒。金鼎常留汤火暖,玉炉不要火教寒是也。

85.铅龙升、汞虎降:铅者坎中一点真阳,谓龙也;汞者离中一点真阴,谓虎也。龙升虎降也。

86.产在坤、种在乾:人腹为坤,人首为乾。凡作丹采药之时,必从坤位发端。药产坤宫之乡,乃水土生长之地,以坤宫真水,种向乾家金宫,金乃水母,金水相生而成药祖。

87.水能流、火能焰:水在上,能流润余下。火在下故能炎焰于上,此天地水火升降自然之理。

88.是性命、非神气:性即神,命即气。性命混合,乃先天之体。神气运作,乃后天之用。故曰是性命,非神气。

89.水乡铅、只一味。水乡铅者,坤因乾破而为坎,坎水中有乾金,金为水母,母隐子胎,一点真阳,居于此处。只此一味,为大道之根。“好把真铅着意寻,华池一味水中金”是也。

90.真橐籥、真鼎炉:橐者虚器也,鞴也。籥者,其管也,窍也。人之一呼一吸,气为风,如炉鞴之抽动,风生于管,炉火自旺。实质为风箱。鼎者乾也,性也。炉者坤也,命也。

91.饮刀圭、窥天窍:饮者宴也。刀者水中金也。圭者戊己真土也。炼丹采药必采水中之



金，金须戊土化火，逼迫金行，度上泥丸。金至此华为真液，落于黄庭，故曰饮刀圭。窥者观也，言观天道运化之功，遂执天而行，旋吾身斗柄之机，能夺天地造化，故曰窥天窍。

92.辨朔望，知昏晓：则知月亮盈亏之妙，知伏火进退之时。

93.识浮沉，明主客：浮者汞也，沉者铅也。离汞居上曰浮，坎铅居下曰沉。明主客主者命也，客者性也。

94.采药时，调火功：采药时乃身中一阳来复之时也。于斯时当闭关行火之功，妙在调变停匀。

95.日有合、月有合：日、月者、太阳、太阴。天有黄道为三百六十五度，四分之一度。其运转一日一周。日月行乎其间，出东入西以分昼夜而定寒暑。冬至一阳生于复，日从北行，月在南行。夏至一阴生姤，日从南行，月从北行。日行一日为一度，至三十度与太阴会。月本无光而借日之光，月行一日十二度有零，至三十日行满周天之度。每月晦朔与太阳同会所行之宫，为日月合璧。晦象年终，朔象岁首。会而复离，离而复会。月因日以受其明，阳魂渐长，阴魄渐消。每月初八日夜阳半阴半，为上弦。至十五日夜，与日对照为望，故圆，圆满之极其理当亏。于是阴魄渐长，阳魂渐消。至二十三日夜，阴半阳半为下弦。至三十日夜为晦，又复与日同会。此即天之日有合，月有合，修道之士留意，月之变化也就是人之产药周期。吾身一天地，有日月，身为乾顶坤炉，坎离为药物，以日月运行为火候行之吾身，与天地日月无不同也。作丹之时，运日月双轮，簇阴阳于一息，日月归鼎，阴阳合精，烹炼成药、成丹。

96.穷戊己、定庚申：日月之合必穷戊己之源，戊己中央土也。水火分为上下，木金列于东西。木为火母，金为水母。若非戊己之功，水火不能既济，金木不得相并。在施化之际用戊土从坎起，进之以阳火。己土从离降，退之以阴符。摄回四象而同炉，此戊己之功。既穷戊己必定庚甲之方。庚，西方金也；情也，虎也，甲：东方木也、性也、龙也。人之情好于驰骋，见物即逐，如虎猖狂，故每伤于性。性被情迷，不能节欲而为主，如龙奔腾，故二物间隔。若遇此时，正好下手施功。须仗黄婆媒合，旋斗柄之机。一息之间，即得金木相并，情性合一，龙虎入鼎，心虚湛然，此为定庚甲也。丹家妙用宜乎生庚、生甲，学者须知也。

97.起巽风、运坤火：真铅遇癸生时，当以鼓动巽风，扇开炉鞴，运动坤宫之火深潜于下，抽出坎中之阳，去补离中之阴而成乾象，将离中之阴复归坎中而成坤，片晌发火锻炼，铅清汞洁，结成金胎历劫不坏。东南为巽，西南为坤。巽木能生风，坤土有真火。然火无风不能自运，必假巽风吹嘘之，东南与西南对，其吹嘘易矣。

98.入黄房、成至宝：黄房，神室也、金鼎也、玉炉也、玄关也、玄牝也、真土也、鄞鄂也。金液还丹之鼎器。即能采取先天铅汞之药，入黄房中，起巽风，运坤火，依准符候，炼成至宝，既得金丹，可长生久视，返老还童，点化凡躯。岂非天地至宝乎，须知黄房、神室。

99.差毫发、不成丹：采取药物，调理水火，全在“功夫”这个准绳而造化。差之毫厘，谬以



千里。差池就会有铅飞汞走之患，怠慢会有虎斗龙争之险。或者婴儿远去，姹女逃亡。欲要返还，霄壤殊绝。学者望注重。

100.贯尾间通泥丸：言人身真气周流，下贯尾间关，上通泥丸宫，循环毂转，上下往来，无穷不息，与造化同流转，此真铅上升之景象。既知在此时即可采取，过此时机药物无用。泥丸一穴即天门也。

101.火候足、莫伤丹：周天火候，十月功夫，既数足则大药成象，不可再行符火，若不知止火法，必至铅飞汞走，反伤丹体。

102.无为而无不为：自然和无为本不同，但有密切关系的教义名词，如人达到自然的境界，就要践行“无为”处世的方法。“道”就是践行“无为”的，通过“无为”体现“道”之伟大本性。道家的“无为”，并不是消极不为，而是反对违背自然规律的“有为”，或者强求或对事物自然发生发展强行进行干预。自然才是完美的，修道者就应体行“自然无为”之真道，即法道无为，治身益精神，治国益众人。人生在世、对尊名荣贵、华衣美食、珍宝广室、音色财货，有所企求超出了自然无为的规律，就会让“有为”之弊害，转化为贪欲。修道要遵守清静寡欲，持守朴素无为，以身修道为目标。达到忘其形骸，自然无为，常思过失，改而从善。通天文，通地理，通人事，通鬼神，抓时机。并通晓自然规律，社会法则，人际关系的基础上，学道修道，方可成功。

103.道须清静寡欲：“道”以清静的本性来化生万物，从不想回报。如果用“清静”思想来治世修身，人类就会和谐太平，更好地休养生息，生命将得到升华。所以修道之人首先要学知清静，以常清静为行为标准，才能实现得道的追求。人在世间，受外界环境的影响，会生各种希求、奢望、情感等，这就是欲心。这些对修道是阻碍绊脚石。要想真正进入清静境界，先需少私寡欲。追求物我两忘，淡泊无思、无忧、无虑的超越精神境界。从忘形、忘利而至忘心。道的伟大难以言尽，从大的讲，是万物归焉“不辞”，从小的讲，就是“无欲”。修道须务小，结果能成大。道本来面目就是“无欲”，“无欲”的后果就成了“道”的伟大。要以“无欲”而清静，少思而寡欲为准则，达到“道常无欲乐清静”的最高境界。

104.寻不死之药：春秋战国时期，仙道兴起，人们对死亡的恐惧，对长生的渴求，促进人类文化的先行者们，开始对延续生命的苦思探索。方士是最早的生命觉悟者，他们对长生不老的执著追求，引领人们成仙长生，变为现实诉求。他们的构想成仙方法有两种：一是寻仙，为了找到长生不死之药。二是修仙，通过隐居修炼成神仙。当然先要寻得神仙。沿海的燕、齐等国，望着海岛虚无缥缈，有时看到“海市蜃楼”的奇景，更加坚定了求仙的心理，内地各国穿山越岭，渡水过川，于是有了仙人岛，三神山，传说具体化。实际，长生不老药遍地都有，就是人们识不得，《本草纲目》虽有，没有广泛发行，还在富人文人的书架上。但是也总结了一些经验，或找了一些药材，并确定了“神仙”真有的理念。



105.外丹术和内丹：隋唐是外丹炼丹术的黄金时代，许多帝王和重臣多崇信方士，炼丹术得到了很大发展，加上许多文人学者热衷于问道寻仙、炼丹制药，出现了不少著名的炼丹家和内容丰富的炼丹著作，其中对后世影响最大的是药王孙思邈及其弟子。因外丹之技术要求很高，如选药配比、火候的周全细致到位，温、热的度数、时间观念，操作程序规则，观察化学反应的情况，回炼的次数等等，很难掌握，特别是夜间的火候变化，变化反应不时盯着，稍有疏忽就出问题，哪个环节出问题都会致命，因此由外丹向内丹转变，在道教静功渐神秘化的情况下，模拟外丹理论和名词转变为内丹理论和名词，将炼外丹物质和物质变化的术语，变成内丹的人体生理、系统和生理变化现象，成为内丹学神秘内容，也是道教丹鼎派的核心。

106.万古丹经王：东汉末，浙江人魏伯阳在深研《周易》的基础上，用《周易》理论写出了一本能解决当时社会上普遍追求“延年益寿，长生不老”的巨著《周易参同契》，为道教的丹术修炼提出了一整套的理念体系。它以周易中象术的卦爻为符号，把日月天体运行规律作理论基础，以外丹炼制过程和原理为模型，来论述人体内的“内丹修炼”，被后世丹家称为“万古丹经王”。它的问世对金丹学的发展起到了很大的向导作用，金丹派正是它指导下形成的。

107.金丹派的发展：传说金丹派的创建人为“左慈”，有仙术，授弟子葛玄，著《九丹金液仙经》；又传授其弟子郑隐，著《太清金液神丹经》。他的丹学手段高而广，弟子遍地，使金丹派初具规模。后传授弟子葛洪，他熟读《周易参同契》，长期隐居罗浮山炼丹，在有理论和实践经验的基础上，写下了《抱朴子》内外篇，向世人阐述了神仙的客观存在、通过修炼可成及怎样修炼这个主要问题，为金丹派提供了理论和可操作的方法。

108.外丹术历程：一是原始巫医巫术，其中包括金丹术的炼制。二是东汉魏伯阳著《周易参同契》一书，被誉为“万古丹经王”，有了理论概念。三是东晋葛洪著《抱朴子》系统总结晋以前炼丹成就。四是唐代孙思邈著《千金药方》，并亲自进行炼丹实践。

109.内丹术历程：汉朝张良已行内丹术。隋朝苏玄朗著书为内丹理论打下基础。唐朝初年张果已证实内丹术的成功，并留著作以示方法和过程。唐五代时钟离权和吕洞宾创钟吕内金丹道，著《传道集》等作，讲过程方法等。北宋陈抟创立先天派和睡功丹法，并作《无极图》以图示修炼过程。北宋张伯端著《悟真篇》创金丹南宗。金王重阳创金丹北宗。元李道纯创内丹中派。明陆西星创金丹东派。元明伍守阳和清柳华阳，创伍柳派。清李西月创内丹西派。

110.内丹学发展：内丹学发源于黄老之道及春秋时期的老子，老君提出了“道”和以“道”为理念的关于人的生命的本质，为内丹学的发展奠定了基础；开创于汉末的魏伯阳，首次把老君生命本质的理论和人的修炼结合起来，形成了一门学问，并提出了具体的修炼方法；弘扬于唐末五代的钟离权和吕洞宾，他们以内丹功法传道度人，提出性命双修、形神并炼的人体修炼模式，从而使内丹修炼进入可具体操作阶段；盛行于宋、元的张伯端和王重阳，他们通过道教

组织,把钟吕金丹道理论变为现实的道教活动,并把内丹派修炼推向了高潮。

- 111.金丹五祖与七真:元朝时,金丹南北宗融合后,确立了金丹五祖和南北七真如:
金丹五祖:王玄甫、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳。
北七真:马钰、谭处端、刘处玄、王处一、丘处机、郝大通、孙不二。
南七真:张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾、刘永年、彭耜。
- 112.正一与全真区别:例表参考。

教派	正一道	全真道
创建时间	元代	金末
主要经典	《正一经》	《道德经》《周易参同契》《黄庭经》《孝经》 《清静经》《阴符经》《悟真篇》
主要特征	画符念咒、驱鬼降妖、祈福禳灾。	重内丹修炼,以修真养性为正道,不尚策,不事黄白之术。
戒规	道士可以有家室,可不出家,不住宫观,清规戒律也不如全真道严格。	道士必须出家住宫观,不得蓄妻室,并制定严格的清规戒律。
传播地区	主要流行在江南和台湾	全国道教宫观大部分属全真派

113.道经的渊源:道经的文化渊源主要有以下主流:一是道学思想;二是原始宗教的神学思想和神仙信仰;三是方士的各种方技和数术的神秘概念;四是儒家思想。道教学者在吸收了这些思想之后,对其进行了科学的编排嫁接,以道的理念和神学观念创作了自己的各种经典。在道教发展的漫长历史中,积累了大量的经典书籍,现存的道教典籍,包括《道藏》和与道教相关的古籍,它们是我国文化遗产的重要组成部分。

114.道经的造作:主要有两次道经造作高潮:一是早期道经的造作。战国至汉代,这一时期中的道家、墨家、神仙家、方士、方仙道、黄老道的作品基本上都被纳入后来道经的范畴,再加上之前早期道教的一些作品,构成了早期道经,主要代表著作有:《道德经》《庄子》《墨子》《山海经》《列山经》《黄帝内经》《天官书》《太平经》《阴符经》《黄庭经》《周易参同契》《正一盟威妙经》《老子相尔经》等等。二是六朝古经的造经运动(魏晋南北朝),这一时期中道教教派纷起,道家与僧家激辩,道教的宗教素质和组织的教会化,急需理论作支撑,所以大批道书应运而生,道教的宗教素质得以提高,教会式的宫观组织模式初步形成,此是主要代表作有:《上清经》《灵宝经》《三皇经》等几个系列的道书几百种。

115.道书的分类:道书内容复杂而数量众多,为了便于收藏和查阅,南北朝时的陆修静和孟智周完成了系统的分类,按道教古老的道学哲理而分,充分体现了道教的“道”“性”是我们祖先祖师们的集体智慧的结晶,将此共分类为:三洞、四辅、十二类。

116.十二类道书:是指“三洞”的三个总目录下,每个目录下有十二类,共三十六个系列的



道书,每个系列下有十二个子目,这三个系列中的每个相应的子目录的论述范畴相同,但论述的具体内容不同,实际上有三十六个系列的道书。这十二类道书分别为下表内容:

1	本文类	原本正文
2	神符类	各种符篆、篆原文
3	玉诀类	道经的注解和疏义
4	灵图类	本文的图像或图像道书
5	谱图类	高真上圣的功德和名位及应化事迹
6	戒律类	道教的各种规范、戒律、科仪的具体条文
7	威仪类	记录道教的各种斋醮仪式及各种制度的道书
8	方法类	修真养性和设坛祭炼的各种方式方法的道书
9	众术类	外丹学的丹鼎炉火及火候,五行变化和一切数术的道书
10	记传类	道教内的各种传记、碑铭和众多宫观所在地的山志等
11	赞颂类	赞咏和歌颂各种神仙的辞章
12	表奏类	设坛祭祀时,上呈天帝神明的奏章和祈祷时所用的表文

117.《道德经》概说:《道德经》即简称《老子》或《五千文》;因河上公《老子章名》把前三十七章称《道经》,后四十四章称《德经》。唐皇帝崇道教,奉老子李耳为远祖,所以尊称《道德真经》。《道德真经》是道家学派关于宇宙观、社会政治思想、人生处世和修养原则的哲学著作,主要是阐发“道”和“德”所包含的哲学思想,认为“道”是宇宙本原和自然循环的规律;德是自然赋予而为万事万物所储蓄的“道”的灵性,是“道”在万事万物发展规律中的作用和体现。《道德真经》被奉为道教群经之首,老君被奉为教主。道教是以“道”为根本信仰的,其“道”就来自《道德真经》中的“道”。

118.《心印妙经》概说:全名是《高上玉皇心印妙经》,简称《心印经》。全文五十句二百字,托言为无上玄穹主、金阙大道君述。主讲道教修炼方法,论述内丹道中炼养精、气、神之秘要,是学道者早晚必修炼的功课,是修道者的路径,属于“命功”修炼功法。先“命”后“性”也成功,但是“性命”双修较快些。道教修炼分为在人体和不在人体上两类,如外丹是不在人体上,而《心印经》讲的是人体上的修炼,是黄老学派的正宗。经中说,把先天的精、气、神为药,然后清静,久之自然绵绵不绝,精、气、神三品合一,只要你得到了,就永远得到了。如果无感觉,就是虚妄,需让明师指点。

119.无术不成道:道术词源于《庄子·天下篇》,起源于原始巫术,道术主要有外丹、内丹、导引、辟谷、仙药、服气、存想等。它把中国古代的天文、历数、医药、化学等交织在一起,在一定程度上反映了自然现象及变化规律,大致可分为服食与外丹和仙药,存思、服气、导引与内丹,符篆、咒语、雷法与占卜共三大类型。



120.服食与仙药:服食又名食饵,即服食奇妙的药物让人成仙。也有在辟谷间充饥的食物,它是指八谷以外的有营养食物。仙药即是有五芝、八石和中药地黄、麦门冬、黄精、胡麻、枸杞、松柏脂、人参、苁蓉等等按规定组成煮炼而成。其中金石类药物主要有丹砂、雄黄、雌黄、石硫黄、礞石、慈石、石英、钟乳石或云母、云英、云液、云沙、云珠、曾青、戎盐、赤石脂、太乙禹余粮等。《神仙服饵丹石行药法》中有近百种服饵方剂,魏晋名士服用“五石散”,就是用五种石药助成的,“金丹”就是多用石质药冶炼而成的。

121.食疗的历史:上古时代的神农氏曾尝百草辨别食物的药性;夏禹时,人们认识到酒有通经活血化瘀的作用;商代伊尹曾创食物汤制药品;周朝时食医是医学的四科之一;汉代《神农黄帝食禁》《金匱要略》等书中都有食疗的方法;晋代高道葛洪《抱朴子·内篇》中主张辟谷节食,服用芝草仙药就能长寿;南朝梁时高道陶弘景《神农本草经集注》中也有关于食物药品的记载。唐代高道药王孙思邈所著《千金药方》《千金翼方》中,提出了可食、宜食、忌食、食疗、服食等食疗专栏,其中列数果实、菜蔬、谷米、鸟兽虫鱼等物品的食疗作用和方法等。他还主张“用食平病”饮食疗法,并提出了节食慎欲的食疗观点。

122.孟诜《食疗本草》:该书是一部古代营养学和食物疗法的专著,唐代孟诜著。相传孟诜是孙思邈的弟子,少年出家为道,精于医术,本书后经道士晤玄子张鼎所补,含共三卷,条目227条,书中所载食用药品主要来源于日常生活,以瓜果蔬菜、米谷草木和动物脏器为药,食用简便,味美口爽,既寓食于医,又医意于食。此书充分注重食疗的地区性差别,注明同一药物因产地不同而疗效不同,同一药物因部位不同也有不同的疗效等。道教在数千年的发展中没有形成定型的食疗体系,但它追求内心澄静的境界,通达天礼,协调五行阴阳,推崇医食同源、药食如一的精神,对中国道教的道医学和中国饮食文化影响至深。目前淡薄的道医学和道医药,须苏醒而振兴。

123.食物四性五味:按药食同源的说法,古代医学家将中药五性、五味理论运用到食物之中,认为每种食物也具有五性五味,下列表以示:

热	温	平	寒	凉
辛	甘	酸	苦	咸
辛味食物有祛风、散寒、舒筋、活血、行气、止痛的作用,如生姜、胡椒、韭菜、大葱、芫荽、大蒜、芥芽等等。	甘味食物有补养,身体、缓和痉挛,调和性味的作用如:白糖、红糖、冰糖、蜂蜜等。	酸味食物有收敛、固涩、增进食欲、健脾、开胃的作用。如:米醋、乌梅、山楂、木瓜等。	苦味食物有除燥、清热、泻实的作用,如:苦瓜、杏仁、枇杷叶、蒲公英、苦苣菜等。	咸味食物有软、坚、散结、滋润、潜降的作用,如食盐、海参、海带、海蜇等。
热和温的食物能起温中除寒的作用,如冬季的姜、葱、蒜之类的食物。			寒和凉的食物能起清热、泻火、解毒的作用,如:夏季的菊花茶、豆汤等。	



124.恬淡与寡欲：能达到“恬淡寡欲”的人就不追求名利权贵，也不会对世事时事牢骚满腹或怨声及盛气凌人。更不可能与他人攀比富贵权力，嫉妒贤能，张口骂人等。

125.不在五行中：修炼得道后，道行极高深的神仙能超出三界外，不在五行中。就是不受五行生克制化的约束，达到不生不灭，无生无死的境界。

126.调息与凝神：为道家修炼入手功。调息为命功，凝神为性功，二者不可分，故必须性命双修为入手功。张三丰真人曰：“调息凝神、凝神调息，八个字就是下手功夫。”凝神者，收已清之心而入其内即入炁穴。调息者，调度阴跷之息与吾心中之炁相会于炁穴中。心止于脐下曰凝神，炁归于脐下曰调息。

127.道教历史影响：道教作为中国传统文化的主要部分，从诞生就一直对社会有着巨大贡献。回顾一下历史人物，在推动历史向前发展中，所起的社会作用难以估量。如周朝的姜子牙；春秋战国的范蠡、鬼谷子、苏秦、张仪；汉代的张良、陈平、曹参；三国的诸葛亮；唐朝的魏徵、徐懋功；明朝的刘伯温等。这些人物，当时为了推翻腐朽的旧王朝，救人民于水火，他们运筹帷幄，出谋划策都取得了胜利。在上古“三皇”时期，“神农氏”尝百草而创医药。“轩辕氏”教民耕种、养蚕编织；华佗创“五禽戏”叫人民强身健体、防潮除湿、以强筋骨；东汉张道陵的符篆治病而建教。道教最注重的是长生，首先要健康。所以针灸、医药就成为道士必须研究的课题；唐朝的孙思邈承前继后著出举世瞩目的《备急千金要方》，对我国医学事业做出了史无前例的贡献。道教开创了我国哲学的先河，《道德经》《南华经》《阴符经》是道教朴素的唯物辩证观思想体系大成。

128.求道养德标准：遵纪守法，忠于人事，行与孝道，发清净心。立脱俗志，外事谦让宽容、行为不越礼法，慈心于物，正己化人、济人之急、救人之危。遏恶扬善，受辱不怨、施恩不求报、与人不追悔，以苦为乐，慈心下气。恭敬一切，方便众生，造福人类。不可千求不遂而后念怨不休，不得欺凌孤寡老幼，妄取人财，不得诽谤道法，轻慢经教。不得怨天尤人，谩骂高声，评人长短，妄谈是非。不得言清行浊，毁善自誉；不得自以为是，任性妄为，自做威利，厌弃老病。不得自私自利，偏憎偏爱，执着自见，恶口两舌，自造愆忧。不得见人荣美心生嫉妒，不可见善不为，见死不救。

129.道学与术、数：道为术数之源，术数为道学之流，三者颇有渊源。术以穷理，教以论象，本因道而设，为道之一脉。古之成圣贤，多精术数：黄帝问道于广成子，传三式以济世安民，留内经以祛病救人。姜太公求道于昆仑山，受天命辅周伐纣，挟术数以替天行道。鬼谷子桃李满天下，纵横捭阖，仙风盖世。黄石公圯下授锦囊，显隐莫测，道骨卓然。文王囚羑里而演易，孔子慕道而作辞传。希夷通古博今，穷究天人，传紫微等五大神数，为后人所乐道。邵雍知虑绝人高明英迈，作皇极而示大道，为后人所敬仰。此等种种，皆为明证。河图洛书为术数之根基，显于希夷，千古可鉴定。而三式、星命、相术等亦术数界不争之史实。术数将发之



于何处？术数以数为本，“道”不生一，何数之有呢？

130.道明术、术成道：术数者，入室登堂之启门键，正用可辅正道，道以明术数，术数以成道。妄用则坠旁门，失本则成偏，术数多以旁门偏用。正本则通道，须从源头成活水、清水，要有道的本源。天人焉有两般义，道不虚行只在人。要近道而知术数之运用。

131.道教三大祖庭：山西芮城县的“永乐宫”（吕洞宾的道场）。

陕西户县“重阳宫”（王重阳的道场）。

北京市西便门外“白云观”（丘长春的道场）。

132.北斗七星传：《玉清无上灵宝自然北斗本生真经》记述：龙汉年间，中原大地的西边有个国叫周御国，周御国王的爱妃号“紫光夫人”，为人贤淑慈悲，心地善良，先后生九个儿子，个个人品非凡，才能出众，母子都有道骨仙根，由天尊授得无量妙法，潜心修行、积功累德，不久母子具得道升天。老大仙称“勾陈上官天皇帝”，第七星老二仙称“中天紫薇北极大帝”，与另两位神仙（南极长生大帝和后土皇帝祇）合称四御。居住弥罗天，在凌霄宝殿任职、辅佐玉皇大帝，治理天庭。其余七个儿子，分布七星状，居于北方，号称北斗七星。众星之首，统领诸星，内藏玄机外天，其分布形状有很深的玄机，不可思议。北斗第七星贪狼星最大最亮，居于都柄，为七星之首，（具有）举足轻重之作用。《道经》曰：“斗柄指东，天下皆春。”“斗柄指南，天夏皆炎”，“斗柄指西，天降肃气”。“斗柄指北，天下雪白”。可见北斗七星与人间万物生息运转有密不可分的关系。

133.道教三不问：一不问寿，二不言俗事，三不拉家常籍贯。自古僧家言名不言姓，道家言姓不言寿，故有“僧家不言姓，道家不言寿”之说。道教出家道士下穿云鞋白袜，上着青蓝道袍，似脚踏白云，身在天空的意识，满发大领是继承了大汉民族的汉唐之遗风。道教出家弟子仅改名不改姓，与僧家相反。修道者不在乎年纪大小，故忌问寿。

134.道教讲“十善”：

（1）敬顺孝养父母。（2）忠于君师。（3）慈心于物。（4）忍性容非。（5）谏净蠲恶。（6）念损己救穷。（7）放心养物，种诸果林。（8）道边含井，种树立桥。（9）为人兴利除害，教化未悟。（10）读三宝经律，恒奉香花供养。

135.道教十大洞天：

（1）王屋山洞，号小有清虚天，山西、河南两省交界。

（2）委羽山洞，号大有空明天，浙江省黄岩县。

（3）西城山洞，号太玄总真天，四川省崇州市。

（4）西玄山洞，号三无极真洞天，陕西省安康市。

（5）青城山洞，号宝仙九室洞天，四川省都江堰市。

（6）赤城山洞，号上清玉平洞天，浙江省天台山。



(7)罗浮山洞,号朱明辉真洞天,广东省增城市。

(8)句曲山洞,号金坛华阳洞天,江苏省句容市。

(9)林屋山洞,号龙神幽虚洞天,江苏省苏州市。

(10)括苍山洞,号成德阴玄洞天,浙江省仙居市。

136.帝轩俟风鸣调律:《云笈七签·轩辕本纪》中云:“容成子善知音律,初为黄帝造律历、造笙以像风鸣。”是言乐器由道家最初发明。

137.比崇高于赘疣,方万物乎蝉翼:将高贵比作多余的疣瘰,将万物看成秋蝉的翅膀。《庄子·大宗师》中云:“彼以生为附赘县疣。”葛洪《抱朴子·逸民》云:“荣华犹赘疣也,万物犹蜎翼也。”赘疣,多余的疣子。

138.挥翮云汉,耀景辰霄:在天河里挥舞着翅膀,在云霄中闪耀着光芒。这里隐喻做官显达。

139.守之者外,得之乎内:守外养内、炼外守内,意义是“守一”才能有得,语义结构相同,解释略同而实有异。

140.五声八音、酒肉财色:清新的商曲,流畅的时调,好似损伤听力的罪魁;新奇的花纹,浓艳的色彩堂皇富丽、光彩夺目,好似破坏视力的祸首;丰盛的宴席、快乐的聚会,明澈的酒浆,芳香的玉液,如同扰乱天性的毒药;娇艳的容貌,娇媚的身姿,浓香的化妆脂粉,白皙的肤质,如同砍伐生命的利斧;财多的狂妄,贪欲的邪念,谗言的害善,嗔怒的凌人,就像危害身体的刑索。

141.淳于能解颅以理脑:淳于即仓公,能打开头颅治理大脑。

142.胡医活绝气之苏武:《汉书·苏武传》中云:汉苏武为保守节操,自引佩刀自刺,胡医挖地为坎,置温火,覆武其上,蹈其背以出血,苏武气绝半日而复苏。

143.俞跗、扁鹊、和、缓、仓公:以上为古代良医名。俞跗:黄帝时的良医;扁鹊:战国时良医;医和、医缓:春秋时良医;仓公:汉代良医。以均传记。

144.仲景穿胸以纳赤饼:张机,字仲景,东汉名医,剖开病人胸膛并放入红色药饼来治内脏之病。

145.鱼鸟而不识龙,喻老氏于龙:《史记·老子传》:“孔子曰:鸟,吾知其能飞;鱼,我知其能游;兽,吾知其能走。至于龙,吾不能知其乘风云而上天;吾今日见老子,其犹龙耶。”

146.子房出玄帷而反闾巷:张良,字子房,西汉刘邦谋士,功成后封万户侯,后学道教养生术。

147.玄、素、子都、容成、彭祖:玄女、素女、巫炎(子都)、容成公、彭祖;是房中术的研究专家。传有《玄女经》《素女经》《子都经》《容成经》《彭祖经》各一卷。

148.天地之大德曰生、生好物也:天地之大德,就是为了大自然万物之生生不息,为了万



物之好生，莫大之德。

149.太乙、五神、陈宝、八神：《史记·封禅书》云：亳人“谬忌奏祠太一，天神贵者，太一，太一佐五帝”，太乙五神“即太一神与五帝神”。陈宝：《史记·封禅书》云：“秦文公获若石，于陈仓北阪城祠之……其神来也常以夜，光辉若流星……命曰‘陈宝’。”八神：指天、地、兵、阴、阳、日、月、四时，也见于《史记·封禅书》。

150.失之东隅，收之桑榆：东隅，日出处，桑榆，日落处。比喻初虽有失而终得成功。语出《后汉书·冯异传》。

151.人谁无过，过而能改：《左传·宣公二年》原文为：“人谁无过，过而是能改，善大焉。”

152.九九、八八、七七、六六、五五：一昼夜十二时辰，其从夜半至日中六时为生气；从日中至半夜为死气。死气之时，行气无益也。五指一日夜分两半，为五阴时、五阳时；六六把半（五）阴时为六时辰，半（五）阳时为六时辰；七七相加为十四，八八相加为十六，这两数相加为一月；九九指常行持不间断。

153.古人将五行泛化后，与万物相配：

五行：木 火 土 金 水

五方：东 南 中 西北

五时：春 夏 长夏 秋 冬

五色：青 赤 黄 白 黑

五脏：肝 心 脾 肺 肾

五星：岁星 荧惑 镇星 太白 辰星

长夏的来历，一年 360 天，春 72 天，夏旺火 72 天，秋旺金 72 天，冬旺水 72 天，每季有土旺 18 天，四季正好为中土旺 72 天，五个 72，正好 360 天。

154.甲子之间，有戊辰之精，到时后甲复向其旬之戊也：大意为从甲子到时癸酉的十天中，戊辰为其精华，所以这十天都要向辰（东方）地吸气，从甲戌到癸未这十日（后甲）。又向戌（西方）地吸气。

155.脾中神名四“黄裳子”：《黄庭内景经》中云：“脾都之宫属戊己，中有明童黄裳里。”

156.司命、司危、五岳之君：司命、司危皆为星官名称，主管命运、危乱。五岳之君，即五岳之神。

157.蛇脂丸、矾石丸、九棘散：皆道家散丸名。蛇脂：《本草纲目》卷四十三中云：有乌蛇膏，主治“耳聋”，凝蛇脂。矾石：《本草纲目》卷十一云：主治“口齿眼目，诸多疾病”。九棘：指九头蓊，《本草纲目》卷三十六有“白棘，主治：补肾气，益精气髓”。

158.射鬼丸，赤车使者丸，冠军丸，徐长卿散。玉函精粉，青牛道士熏身丸，崔文黄散，草玉酒，黄庭丸。以上皆为道家创研的药剂名。



159.铅性白也，而赤之以丹：丹性赤也，而白之为铅；《抱朴子内篇校释》说：前一“白”字，指铅能变作白色的“胡粉”，后一“白”字作漂白去色解释。铅性白也，是经化学变化可变成铅白即胡粉，也就是白色的碱性碳酸盐。铅白加热后经过化学变化，可变成铅丹，即赤色的四氧化三铅，这就是所谓的赤之为丹。赤色的四氧化三铅再加热分解后，可以变成铅白，这叫丹性赤也，而白之为铅。

160.云雨霜雪，皆天地之气，而以药作之，与真无异也：《后汉书·张楷传》云：“楷性好道术，能作五里雾”。

161.入山大忌……十二月寅：

四月丑，五月戌，七月子，八月巳，十月未，十一月辰，十二月酉，三月申，六月卯，九月午，二月亥。

162.治历明史，刚柔之日：

《易经·革卦·象辞》云：“君子以治历明史，作研历法来明了时辰。”《礼记·曲礼上》云：“外事以刚日，内事以柔日。”孔颖达疏云：“奇日为刚，偶日为柔。”

163.宝日、义日、专日、制日、伐日：

依五行生克以定凶吉。如：子生母为义，母生子曰宝，子母相得曰专，母胜子曰制，子胜母曰伐。《太上灵宝五符序卷下》云：“宝者，支干上生下之日，甲午、乙巳是也。义者，支干下生上之日，壬申、癸酉日是也。制日，支干上克下之日，戊子、乙亥是也。伐日，干支下克上之日，甲申、乙酉日是也。”

164.朱雀、玄武、青龙、白虎，古称四灵，将二十八宿中想象成四灵，称为四象。

165.八物麝香丸、度世丸、护命丸、玉壶丸、犀角丸、七星丸、芥苳：都是道家研制的常备丸药名。麝香丸主治“避邪气，杀鬼精物”等；犀角丸主治“百毒蛊症、邪恶瘴气，杀钩吻鸩羽蛇毒”等；七星丸可“解热祛毒”等；芥苳又名“杏参”，可解百药毒，治蛇虫咬。其他药丸均为应急去热解毒救命药。

166.一禁方、洞百禁、常存禁、守真一：前三者为道家禁咒的针对方法。守真一为道家气功修炼的一种法则，用在禁忌方面气功行为。

167.金饼散、三阳液、昌辛丸、葶草耐冬煎、独摇膏、茵芋玄华散、秋地黄血丸：

都是道家研制的丸药、酒液类。葶草，又名葶菜，即大蒜，主治“除邪痹毒气，主溪毒，下气治蛊毒，专治蛇虫、沙虱疮”等；耐冬主治“蝮蛇疮毒、心闷”等；独摇主治“毒气游易在皮肤中”，又“扶移”，也名“独摇”；茵芋，主治“五脏邪气，心腹寒热羸瘦”等；地黄，久服轻身不老。金饼开胃除湿；三阳、昌辛助阳强体之类。

168.东海小童符、粉水符、蓬莱札：均为道家符札。

169.天水符、上皇竹使符、老子左契、守真一思三部将军：



前三者为道家符箓；守真一为气功；思三部将军是存思三丹田。

170. 鹁子赤石丸：曾青夜光散、葱实乌眼丸、白石英祇母散：

皆为道家研制药丸。曾青，主治眼疾等；夜光，萤火虫别名，主治明目；葱实，主治明目、益目精等；乌眼，乌鸦眼，吞之，令人见诸魅；或研汁注目中，夜能见鬼；白石英，益气除风湿，久服轻身长年等。

171. 老君黄庭中胎四十九真秘符：

道家符图。现存很少有成套。

172. 玉神符、八成五胜符、老君太平符、中黄华盖印文：

前三者为道教符图，后者为印章、印文迹。

173. 知一者，无一之不知也：是说不知一者，无一之能知也。语出《淮南子·精神》。

174. 天得一以清，至神得一以灵：

《老子》三十九章云：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈。”

175. 忽兮恍兮，其中有物：语出《老子》二十一章。练功产药景象。

176. 玉函、金札、紫泥、中章：

均为收藏之物。玉：玉石；函：匣子；札：刻有字的金板条；泥：紫印泥；章：印章。

177. 知白守黑，欲死不得：

知道白日里守玄（黑义）一，能避免死亡。

178. 五经三史百氏言：

五经指：易、书、诗、礼、春秋；三史是：《史记》《汉书》《东观汉记》；百氏言是诸子百家的学说。

179. 龟蛇兔鸡，子午卯酉，鸡属酉龟：指命、指气；蛇：指神、指性；龟属子北方，兔属卯东方，蛇属巳南方。子午卯酉指心肾相交之时。

180. 朝屯暮蒙，夜复昼姤：

屯、蒙是六十四卦中的屯䷂蒙䷃之卦。朝屯一阳生于下，每月初一、每日晨旦为屯卦什事。暮蒙为一阴生，黄昏是蒙卦值事。夜晚是复卦䷗，表示阴气旺盛；白天为姤卦䷫，表示阳气旺盛。意思是炼丹是要遵循自然界阴阳的变化。

181. 玉液与金液还丹：

在小周天炼药过程中，感到口津增多而似清香甘甜，此即玉液还丹时。丹家认为能使人颜色生光、齿坚、发黑、不知白。在大周天功中，此类口津更是香甜似醍醐，味似甘露。丹家认为，是肾中的精气上升所致。金为水母，肾中有金，故称大周天功中口津为金液还丹。丹书言：“还丹者经后三关前三田，复归于下丹田中的精气。”此有质的变化，能补足已耗损的精气。



182.炼精化气——小周天：

炼精化气是小周天功法，以后天八卦来表示的，也称子午周天，在天为日月，在人为心肾，在时为子午，在卦为坎离，在方位为南北。炼精化气即小周天功法，共分六个步骤，即：炼己、调药、产药、采药、封炉、炼药。炼己是排除一切杂念；调药是调理身体精气神旺，以神来调精、气之药，凝神入气穴就是调药，止心于脐谓凝神。产药是经过凝神入气穴，精气渐旺盛，于是产小药，又名真种子（大周天产大药）。小药产时为活子时，一阳生；采药是小药既产应及时采，后天活子时急下手，名曰铅遇癸生须急采入泥丸；封炉也称封固，药已入炉，必要封固，不令外驰；炼药在封固后用进武火，火逼金行，使一股暖流自然上背部督脉，过三关，至头顶昆仑而下接任脉归于下丹田。这就是炼药。

183.炼气化神——大周天：

大周天则在小周天火候的基础上进行，大周天的火候使神和炁密切结合，相融不分，这就是“炼气化神”。大周天用先天卦式，即乾坤交会与卯酉周天。因乾坤在子午，而坎、离两卦已转东西，因此称卯酉周天。

184.死子时、活子时、正子时：

死子时指每天晚上十一点至午夜一点为死子时，因为每夜此时为子时，人人在此时为子时，所以称死子时。活子时是产小药时间，但人的体质各有不同，所以产药时间有超前和错后，不能统一，所以称“活子时”，谁产药了，就是谁的活子时。正子时是大周天产大药的过程为正子时。

185.苦志行持，终不见功：

此非道负人，奉道者不从明师，而所受非法。不知时所以不成。需遇明师而得法，行大法以依时，何有不验。

186.盗天地，夺造化，攒五行，会八卦：

天地者即乾坤。造化者即阴阳也。五行者金、木、水、火、土。八卦者即乾、坤、坎、离、震、兑、艮、巽是也。盗者窃也，夺者取也，攒者簇也，会者合也。

187.火候足，莫伤丹，天地灵、造化慳：

炼得黄芽满鼎，白雪漫天，婴儿成象，故火候足也。火候足只宜沐浴温养。若不知止足，妄意行火，反伤丹矣。丹成后天地混合，神气自灵，调息微细。内不出、外不入，心同太虚，一气纯阳，故造化慳也。

188.三田反复，金液还丹：肺为华盖，咽喉为重楼，口为玉池，兑户为天门，鼻为天柱，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，是五行循环，曰小还丹。上田入中田，中田入下田，三田反复，曰大还丹。



189.五气朝元,太阳炼形:正坐不偏,丹中五气纷纭四出。肾之真气炼骨,身轻如毛,可以乘风御雾。肝之真气炼经,实如玉,可以走趁奔马。心之真气炼血,白如膏,可以永耐寒暑。肺之真气炼肌肤,莹如雪,可以换骨易形。脾之真气炼肉,硬如石,可以化气如金。五气朝真,气聚不散。内传五脏,外遍四肢,五气炼形,凝而不衰。

190.道教有哪些做法器具:

道教通用的做法器具很多,主要的分为两类:

第一类是专为仰启神仙、朝拜祖师以及驱邪镇恶等,使用器物:朝简、如意、玉册、玉印、宝剑、令旗、令箭、令牌、天蓬尺、桃木剑、镇坛木。

第二类是打击乐法器,如:钟、鼓、磬、木鱼、铛、钹、铙、鐃、铃。

第三类是管弦丝竹法器,如:笛、箫、唢呐、埙、二胡,古筝等等。

191.道教科仪最主要有十种:

一、早晚坛功课:住观道士每日早晚例行科仪。

二、祝将科仪:常用于早坛功课出坛中的一种科仪。

三、祝寿科仪:用于祖师圣诞之日科仪。

四、庆贺科仪:用于祖师圣诞、殿宇落成、金身塑成、春祈秋报等科仪。

五、接驾科仪:接为迎接,驾为圣驾,即迎神接驾,如玉皇大帝驾临所行的科仪。

六、进表科仪:是道教斋醮中一种非常重要的科仪,广泛应用于各种大中型道场的斋醮活动。

七、祭孤科仪:常用于晚坛功课出坛中的一种科仪。

八、水火炼度科仪:斋教中常用的一种科仪。

九、灯仪:指以灯为主要法器的一种仪式,多在日落后进行,包括:北斗灯仪,本命灯仪,九幽灯仪等。

十、大回向科仪:常用于道场圆满时的一种科仪,主要是为道场圆满做的总忏悔。

以上为最重要常用部分。各种科仪近百种,按道场大小及斋主需要选择进行。

192.道家与道教的区别吗:

广泛的讲,道家与道教就是一家,没有多大的区别,从社会哲理分析、文化研究及文人的字义理解来说,是有些区别的,有以下几点:(一)道家主要是“思想”的开拓和创立;道教是“形式”的存在。(二)道家是对宇宙奥秘的研究与探索,对万物以及一切生命形成根源的哲理性解释;道教是对道家思想的继承和延伸。(三)道家是不很注重外在形式,只求内在精神的超脱;道教是依道立教,有一定的崇拜形象,有严格的道教团体组织。(四)道家主要讲的是天道、人道、地道、道法自然等自然规律的揭示,告诉人们处世行事的人生真谛;道教是道家思想的基础上,进一步对一切生命的研究和探索,集各家文化的精华和汇总,也是仙道文化的



大成。(五)道家是以精神的修炼、道德思想的修养提高为主导；道教继道家思想用实际形式体现出来，既要演教度人、教化民众，又要加强自身修养，既求内在的秉性和充实，又讲外在的随和与顺应。(六)远古时期只有“道”没有“教”，道是教的祖先，教是道的传承，道以教传、教以道立，二者是承应关系。(七)道家以“老子、庄子”为主要人物，《道德经》《南华经》为主要经典，主张提倡的思想是“道法自然”，道家以隐退不争、和其光、同其尘为处世思想，以配德自养、自觉自悟为修行航向，对世人以“思想”去影响，以无为清静而让民自化；道教是内功外行都得兼备，思想与形式并存，可见道教既含道家的核心思想为精神修行的支柱，又有入世的积极上进观念，顺天行事，以老百姓利益为养道配德修行方式，既爱国、又爱民、既爱教，又自爱，方便众生，修身养性是道教体现“道德”的主要教义。

193.全真派与正一派的区别：

全真派建立有传戒和丛林制度，全真派要求道士出家住观修行，不娶妻，不吃荤，不饮酒，其教以“三教圆通”“识心见性”和“独全其真”为宗旨，故名“全真”；其修炼主旨是：“清静无为，去情去欲，修心炼性，养气炼丹”；含耻忍辱为内修“真功”，以传道济世度人为外修“真行”，功行两全，证圣成真，谓之“全真”。

正一道士一般居家修行，可娶妻成家立业，茹荤、饮酒；正一道士主要以符箓斋醮、祈福禳灾、降邪驱鬼、超度亡灵为主要宗教活动的道派。

194.道教的极乐世界——东方长乐世界：

道教的极乐世界就是东方长乐世界，道教重生，因配五行东方属木，配四季为春，主生，故东方为长乐世界，没有极点、没有终点，只有永远，所以称东方长乐世界。道教《三官感应妙经》言：“东极天界救苦门庭有一长乐世界，只有天堂无地狱，此救苦地上乃是好修行之处，能使人免遭四生六道轮回生死，永离苦难，径往人天，超生净土，快乐无量”。东方长乐净土即东极妙丹宫。我们属东方甲乙木之教，日出东方，故东方长生净土法门，专司度生又度死，是在世信仰求精神寄托之最佳法门。救苦救难之地，东方长乐世界。

195.不出家在家是否能修道：

不出家的俗家人如果条件容许，完全可以修道的。不一定就要出家去修行，住在观里也不见得就能清静。常言道：“心静万事静，心定万事定”。假如自己心性顽劣，执着自见，自以为是，不知谦虚，没有《道经》中要求的“慈心下气，恭敬一切”的道性观念，总计较自己的得失、名利享受、许多的看不惯，即使住在天上也觉得天空不宁，何况在观里！在家大多被人情世故所缠、大小事所累，烦恼丛生，心不能静。或有为生计奔波劳碌，执着名利，或被情困色迷，私心杂念烦恼不断。如能抛开这一切，万缘齐放下，家中修道完全能够成功。成功与否全在心性，识金钱名利，恩怨是非，皆为虚幻，一切有形物质乃身外之物，生不带来，死不带走，争来斗去一场空。修道之人，要随缘度日，入乡随俗，重在修心养性，使自己精气神合而为一，有



个坚定不移的道心,不计较得失、荣辱。也不必完全效仿古人,隐居山洞;调整心态,在家修炼,要与时代相适应。《道德经》中将修道人分为三类,在家修道必须以上士闻道,闻而即行,而且能够身体力行。对任何事情能提得起,放得下,能悲天悯人,见人疾苦、危难,发慈悲心,拯救众生。先积德,后得道,必然之路。只要这样,世人向道者,都能得道而长生。

196.道教为何不食五荤三厌:

五荤菜属辛物类,又气味比较浓厚。因辛味激情,不宜修道之人食用,由于气味强烈,可秽污清净坛场,为神圣不喜,有碍于修行朝参。特别是腥荤之物更为修行者所忌讳。腥是肉类;五荤是蒜、葱、韭、薤、芩五种味浓厚的五种菜。另有一种说法是五荤为蒜、葱、韭、芸苔、胡荽。三厌指天上飞的“大雁”,地上走的“狗、兔”,水里游的“鲤、鳝”。全真教传统的讲究不食“腥”“五荤”“三厌”就是指的这些忌讳。

197.前三三、后三三各颠倒颠:

在道教内部常流传着这样一段顺口溜:“前三三、后三三,前三后三一担担;前山有个颠倒洞,后山有个洞倒颠;颠倒洞、洞倒颠,颠倒洞里出神仙”。其实是说修炼内丹功法之术语,也是传道度人的隐秘仙话。前三三指人体胸腹部任脉三田的六个窍,即会阴、下丹田、中樞、天桥、印堂、百会六穴。后三三指人体背部督脉三关的六个窍,即尾闾、大玄、夹脊、双关、天谷、泥丸。颠倒颠指修炼运炁,周天火候时,把五行颠倒,逆转阴阳。正常规律是一生二、二生三、三生万物,为顺行;修炼内丹要逆行,要三归二、二归一、一归无、化为神。魏伯阳说:“顺成人、逆成仙,只在中间颠倒颠!”

198.观音大士因何道佛两家供奉:

《搜神记》中载:很早以前,在中原的西部,有个叫妙庄国,国王号妙庄王,生有三个女儿,其中三女妙善公主,心性仁慈,美丽善良,出生后多灾多难,屡遭妖魔陷害和姐姐的排挤,后被奶娘寄养在山里,后避难于白崖寺约一年,长大后被国王接回宫中,她不喜欢红尘,天性清静,只想出家修行。后遇太白金星化作一老人,指与香山修行,最后道果圆满而得大道。道称为:碧落洞天帝主、圆通自在天尊。后缘落于南海普陀山,成了她的道场。据说现在甘肃省西和县境地,就是古代的妙庄国,观音出家的“香山”依旧还在。还有一说:观音是元始天尊的弟子“慈航真人”所转化的等等。这是道教供养的缘由。至于佛教供养,因为观音曾避难于白崖寺一年,和佛教也可能结下了一定缘分吧。至于观音大士是释迦牟尼的徒弟一说毫如根据。尤其是他们的出生年月相差二千多年,太牵强附会了。

199.元化能剖腹以浣胃:华佗字元化。用麻沸散麻醉病人,行剖腹浣胃的手术。

120.中气的作用:上通食道管和十二重楼,舌头上叩上鹊桥,接受脑垂体散布的内分泌(头顶降下的津液),随时咽食其清凉的液体,有甜淡和清香的滋味。

121.石门关原乡:石门是石门穴脐下二寸一处;关元是关元穴,脐下二寸处;原乡是指气



海穴，脐下一寸一处。

122.三华五炁朝真：三华是精气神；五炁朝真是五脏之炁朝主人。

123.主清净沐浴：四海云升，细雨降下，三界澈通，主人清净沐浴并雨降四大部州，忽然云退天腊，日月墨澈三界，万物齐发生。

124.太极生化复位：皇极发变完成，太极阴阳生成。是说人身中“太极”确立，自己已明白，分清了阴阳所属。

125.金池老龙传勒令：金池是正性正命，实指肺脏。传勒令即肺的呼吸，引动其他脏器。吸入的氧炁澈三界，降凡尘。指脉按肺的运动运行。

126.水火贯满乾坤：五气、五色贯满乾坤，乾坤为天地，遍天水浇灌，遍地火锻炼。扶正天顷地陷，指脉听肺的运动。

127.三元归空一炁：元神、元炁、元精归空化一炁。

128.三宝归一清风：精宝结天地，气宝合日月，神宝会五行。精归于气，气归于神，神归于真也。

129.三火煅烧谷神：酒色、金色、玉色，各色火炼三，三三为九也。谷神者乾坤正炁。



跋

《悟真篇》曰：“不求大道出迷途，纵负贤材岂丈夫，百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮，唯贪利禄求荣显，不顾形容暗顿枯。”又曰：“人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知，昨日街头犹走马，今朝棺里已眠尸。”

道家的“内丹术”是名副其实的“炁功”。练功过程中，在不同的阶段，体内有不同的重点部位，具有不同的功效和感觉。这些部位通称为关和窍。关窍的方位在机体内部，而经络的穴位是在体表定位，因关窍与经络不同。关窍的许多名称，在经络穴中是没有的，如泥丸、神室、黄庭等等；有些名称，两者又相同，但其方位不同，如命门、气海、玉枕等等。关窍必须辨明，否则会堕入雾霾之中。《抱朴子内篇·释滞》曰：“古人质朴，其所论物理既不周悉，其所证按又不著明，皆阙所要而难解，解之又不深远”。道书中对关窍的称谓就异常繁杂，对其方位亦很少明指。特别是喻言，隐语，借词，古文等，今人很难理解明白。《性真篇》曰：“异名同出少人知，两者玄玄是要机”。学道必须要对丹经道书看懂、理解。不清楚须请教师父。不懂，会使你学道不成。《悟真篇》曰：“饶君聪慧过颜闵，不遇真人莫强猜”。

一、筑基与关窍

筑基是炁功的准备阶段，是进行精气神的修炼。三者皆有先天和后天之分，筑基就是培后天补先天，达到三品皆足，进而“由分入合，化有为无”。给正式炼丹打好基础。筑基时间的长短，因人而异，与体质、年龄有关。所谓的“百日筑基”是指在炼精化炁阶段，才称“百日立基”和“百日炼丹”。实质“筑基”和“立基”不能混为一谈。炼基有三处关窍即：神藏神室，所处在在上；气藏气海，所处居中；精藏丹田下，所处最下。也是筑基中所称的三丹田。

（一）精：精者，先天之炁本太极之根。生则团圞于二肾，散则洋溢于四肢。谓两肾中产一点明，逆为丹母顺成人。古人称肾为先天之本，脾为后天之本。也将左肾为肾、右肾为命门。应当将两肾中间一点明为命门，也称“小心”。特别提醒的是肾又分内外。将肾脏称“内肾”，而将“睾丸、阴茎”称外肾。

炼精化炁时主要关窍称“鼎炉”，位置在“脐后”，驀母在上，鼎炉在下，驀生而下垂于鼎，张而上载大驀。精藏丹田的方位在鼎炉之上，它是生驀之处，是两肾和肾间动炁处。采驀于鼎之道路，正而不偏，直而不曲，其长寸二，其宽一指，上达两肾之间，下达鼎器之口。由此可



知精藏丹田的方位,在脐后向上一寸二分,处在两肾之中,也称“命门”。还精之法:每日亥、子、时,先就单之左右,两拳勒紧,两臂挺直,下淬二十四次,然后盘坐单上,存想遍体真阳升集泥丸,由心窍第三系,下注命门還元。先天之精清而虚,后天精浊而实。若“情缘起、嗜欲萌,非先天之谓”。由此可知后天精和外肾是密切关联的。道家将辘分为内外之别,玄关一窍开时,一阳生、活子时,方能炼精化炁,否则是无辘可采的。至于玄关一窍,道书《金仙证论·图说》云:“其穴无形无影,炁发则成窍,机息则渺茫。”其方位从无指明。当然采不可任意施为,必以元神、元炁酝结而合,由脐上达丹田,旋定药母,则行运辘之道,得归鼎炉,以行烹炼。若神炁乱走,不辨根梢,便逆施无节。这是尘念而起之因,必可慎之,否则必化淫精顺阳关而出。正在此时,以正念为主,以神驭炁,起呼吸之气,留恋元精,可谓还原之道。

肾藏是人体重要的排毒器官,肾上部有重要的内分泌器官“肾上腺”。左肾上近似半月形,右肾上呈三角形,分泌多种激素,能调节机体的新陈代谢,保持身体中理化因素的动态平衡,增加身体的适应功能和耐受力及抵抗力。其中的性激素对生长、发育、生殖机能直接有关。睾丸或卵巢,也是重要的性器官,除产生精子或卵子外,还分泌雌、雄激素,因此道家非常重视外肾部位的锻炼。《金丹秘诀》曰:“一擦一兜,左右换手,九九之功,真阳不走。”按现代科学概念讲:精液是后天精,而激素就是先天精了。

(二)气:气起于海,全真龙门法诀云:“四海龙动五龙行”,就指气起。方位在夹脊关下之第三节。人之脊骨上下共二十四节,最下一节是“尾闾”,数至十八节为“夹脊”,名曰中关,与心部对。此说是古人的二十四节划分之说,而现代科学划分的是:颈椎七节,胸椎十二节,腰椎五节,而将骶骨不计在内。可参《针灸大成》。夹脊关方位正是现代划分的胸椎第四节。其下第三节的前部正是膻中穴。位置在两乳间,为气海。气海的方位正是现代科学“膈”的部位。“膈”是人体呼吸功能的主要原动力。

道书称“先天炁为祖炁”,也称元炁、真炁;称后天气为息和子气。炼炁原有先后并用之说。丹乃炼神之主,息为结丹之源。丹因息生,息因丹住。丹不得息不成;息不得丹不止。息者,呼吸相生,一呼一吸为一息。炼辘之火,兼内外呼吸而成;采大辘之火,有内呼吸,无外呼吸。炼精化炁,皆用武火,炼炁化神,宜行文火。武火者有候之火;文火者无候之火。就是用意念支配呼吸的快慢、强弱和深浅,即为外呼吸、有候的武火;而不用意识支配的呼吸,是由大脑中枢调控的自然呼吸,即为内呼吸,是无候的文火。

人的体液必须维持酸碱动态的平衡,呼吸功能起着十分重要的作用。如呼吸过度,肺通气过多时,血液中氧气分压过高,会产生呼吸性的碱中毒,出现兴奋性提高和神经兴奋,甚至手足麻木,肌肉痉挛。由于疾病或有意闭气,肺通过气不足时,使血液中氧压过底,会产生呼吸性酸中毒,出现思维力减退、恶心厌食、神经衰弱、肾功能衰竭、易患糖尿病、心血管疾病等,甚至昏迷、休克。道家重视自然呼吸,神炁相注,心不动念。神炁也称“心息”,用意念去察验



气海中的自然呼吸状态,就是“神炁相注”。异名很多如:相依、相守、相抱、相恋、相合等。还如“神气相守”,可称神守炁,炁守神。称谓不同,功有深浅,应悟其中奥妙。

(三)神:神居肺之下,心之上,圣胎所结之地。在炼炁化神阶段,此关窍又称“黄庭”,有时也称“上丹田”。结丹之所为“下丹田”,也指“鼎炉”;结胎之所为上丹田。以丹炼神,是从下丹田转丹升提而降于上丹田。炼丹为炼神计也,丹成大还,方欲自下而上,过三关,落“泥丸”,走鹊桥、入黄庭,为结胎之用。黄庭者金丹还返之根,圣胎凝结之地,居肺下一寸余,精神魂魄皆聚于此。其为金胎神室,故曰庭;刀圭并处,其色玄黄,故曰黄庭。神室的方位推定:任脉的“华盖穴”应属肺,“玉堂穴”应属心;两穴中的“紫宫穴”,其旁有肾经的“神藏穴”。可见此处应是“神室”的体表定位。“神室”与“胸腺”相近,是一个重要的淋巴器官和内分泌器官,对免疫机制有重要作用。胸腺位于胸骨柄及肋软骨的后方,紧贴气管的前面。人出生时其重约十至十五克,随着年龄可达三十至四十克,老年后渐回缩到十至十五克。因此年老体衰加快,免疫力和应变力降低,主要与胸腺有关。

筑基当神未足时,戒多言,多视、多听、多思。否则足以损先天而不觉也。现代科学已知人的大脑有两大功能:一是意识功能。如思维、感知、记忆、情绪、想象、机体活动等,应属于后天。二是非意识功能。机体为适应内外环境的变化,大脑要对机体的各系统进行调节和控制,以维持正常的生命活动,应属于先天。后天的意识功能强烈时,必然会影响先天的非意识功能正常运行,使调节失控,给机体带来危害。炁功的意守、入静和入定,都可抑制意识功能的活动,因此非意识功能必然增强,当然才能祛病健身,延年益寿。现代人体对大脑功能还没有完全细致的了解,待再深入地探究,会掌握全功能的。

二、鼎炉与炼丹

鼎炉的方位在“脐后”。《安炉·方位》曰:“一三脐后布,七二限前纡。”(注:此处的一三:一为坎,三为震,一加三为四,是巽卦,合为坎震巽三卦。七二:七为兑,二为坤,七加二为九,是离卦,合为兑坤离。恰好金木水火土具全,兑为金西方,震为木东方,坤为土西南,巽为风,东南方,坎为水北,离为火南方配合起来正好是一个鼎炉。)示图就是兑、震为上炉身炉面口,坤土为下炉身以泥封固巽为下炉身,有风常吹,坎水在上鼎,离火再下炉烧,为水火既济也。此为笔者领会。



此关窍称规中,也称密户和土釜。丹书称脐下,脐下的穴位有气海、关元、石门等,有人认为此说不确。以“铜人仰卧图”测之,此论断是正确的。因为人仰卧后,所谓的下不正是“后”和内了吗?

婴儿在胎中以脐带与母体连结,脐部是胎儿生长、发育的基点,也是身体名副其实的“中”。人体内分泌的重要器官如:肾上腺、前列腺、精囊腺、卵巢、子宫等都在脐部附近;还有肝、胆、胰、腺、脾、肾、胃、膀胱、肠也在脐部周边。脐这个身体中心,不论先天(结胎)或后天(出身后),都是生理机能的关键部位。炁功在炼精化炁阶段,以脐部(鼎炉)为基点,完全符合科学理论。经有关部门探测实验研究文件证明:针刺神阙穴(脐)可引出以下三类的感传路线来:一是纵行的主干,循任脉通督脉;二是由神阙穴横行的环行路线,沟通着神阙穴与命门的一条捷径;三是由神阙穴向胸腹部斜行的放射状路线。针刺脐下的气海、石门、关元穴时,除激发循任贯注的感传路线外,并无其他感传路线引出。实验说明:脐部与胸腹的全部经脉紧密关联,确属身体中的一个奥秘所在。

三、泥丸与养婴

神室(指黄庭)经十月结胎后,要将胎儿上迁到泥丸宫;要脱胎化神,泥丸是三年养婴的襁褓,也是元神归宿之地。歙诸泥丸,湛寂深藏,永无出入。是以形会意,以意会神,不先不后,不疾不徐,惟尽人合天、无负傅心之望。泥丸宫的方位,《抱朴子内篇·地真》云:“人两眉间,却行一寸为明堂,二寸为洞房、三寸为上丹田”。《黄庭经内景经·至道章》云:“脑神经根字泥丸。”《天仙金丹心法》云:“只称泥丸宫,不称上丹田。”而将黄庭称上丹田。道书中说法不一,笔者认为,葛洪的《抱朴子·内篇》较为正确。从现代科学来讲:“泥丸”正是大脑皮层下部的中心部位,称为间脑。其分三部分。背侧为丘脑,后丘脑和下丘脑。下丘脑是内脏神经中枢,对内脏活动起着重要的调控作用。其中的脑垂体,更是中心的中心,形似大豌豆,重约0.6克,位于颅骨的垂体窝内,是人体中保护最严密的一个小器官,它是调控内分泌系统的中枢。

现在确认,神经系统和内分泌系统是相互关联不可分割的,因此称为“神经内分泌学”。当然还有很多不解之谜,须待探究。炁功家谓“意到炁到”。特别重视用良性意念去存想身



体内的某一关窍,来获得不同的功效。炁功的存想和意守,必须严格遵行自然之道。要似守非守,勿忘勿助。《性命圭旨·安神祖窍》曰:“不可以有心守,不可以无心求;以有心守之则着想,以无心求之则落空。”所以顽空和偏执皆非正道,容易出偏和入魔。《悟真篇》云:学仙须是学天仙,唯有金丹最的端。

四、督脉与三关

三关皆属督脉,是阳炁上升、丹元采取之路。盖人之脊骨外实内虚,古人分上下共二十四节,最下一节谓“尾闾”,名曰下关。古代将骶骨按四节计算,但骶骨实为五节合成,其下接尾骨。因此“尾闾”的方位应是骶骨连接尾骨的第五节处。夹脊的方位,炁功界说法不一。《天仙金丹心法》曰:在现代划分的胸椎第四椎,各曰“中关”。此关窍在督脉的身柱穴和神道穴的中间,旁边有膀胱经的膏肓穴。成语曰:“病入膏肓”,足来证明夹脊关的重要性。最上末节为“玉枕”,名曰“上关”。古代项椎按三节计算,此关窍正是现代划分颈椎的第五椎,体表为人的发际处。现代科学已知,脊骨中的脊神经是混合性神经,分为躯体神经和内脏神经,各有运动感传出和感觉传入的两种神经成分。身体运动神经一般都受意识支配,而内脏运动神经在一定程度上不受意识的直接控制。内脏神经又称植物性神经系统,因其调节功能不受意识支配,又称自主神经系统。其系统又分为交感神经系统和副交感神经系统两大部分,两者维持着对立统一、互相协调的关系,一方兴奋时,另一方则受抑制,对内脏活动进行精确的调节。自主神经系统虽不受意识支配,但和呼吸状态及肌体活动有密切相关。当吸气时,肌体由下而上紧缩时,就能使交感神经兴奋;当呼气时和肌肉由上而下放松时,就能使副交感神经兴奋。现代科学验证,当过三关、升泥丸时,会使交感神经兴奋加强;当由泥丸下黄庭时,会使副交感神经兴奋加强,因此内脏的活动就能平衡。日常生活中,人的意识和机体经常处于紧张状态,致使交感神经兴奋过度,内脏活动剧烈,失衡失调。人在安静时,副交感神经才能兴奋加强。炁功的入静、入定,确为科学的养生关键。

五、悟道之要言

关窍是“体”,不是“面”,但这个“体”是不存在的,全靠意想来决定。对鼎炉不仅要意想其形和大小,还要意想鼎炉内炼丹的丹台、鼎炉的火穴和气门、鼎炉上的药道等。真是玄而又玄了。关窍的位置很难具体划定,因为修道人的年龄和体质不同,练功的时间长短和达到的程度与深浅不同,对关窍也会有不同的体验。所以对待关窍,必须大致定位,同时也决不能死守一点。《悟真篇》云:“此般至宝家家有,自是时人识不全。”《安炉·真假》曰:“着色空摹终是假,定光返照便是真。”



丹经道书中云：百日筑基，百日炼己，百日炼丹，十月结胎，三年养婴。九年面壁之说，此说对岁月问题应如何理解呢？石杏林《还原篇》中云：“金丹这功成于片时，不可执九载、三年之日程，不可以年月日时而运用。”又曰：“不识神仙术，金丹顷刻成。”张伯端《悟真篇·绝句》云：“赫赫金丹一日成，古仙垂语实堪听；若言九载三年者，总是推延款日程”。《金丹四百字》云：“火候不须时，冬至岂在子，及其沐浴法，卯酉亦虚比。”张三丰《玄机直讲》曰：“夫静功在一刻，一刻中，亦有炼精化气，炼炁化神、炼神还虚之功夫在内，不独十月然也。即一时一日一年皆然。一刻之功夫夺一年之气候也。”

以上为炁功补充之说，也是在“内丹学”中未提及到的，写在这里，权且为跋。

道教是中华民族创立的宗教，自中华民族的形成，就有道的自始至终一直伴随着。自人文始祖轩辕黄帝于崆洞山问道广成子，道教文化就于此开端和传播。道教文化是祖国传统文化的重要组成部分，也是道徒生活文化不可缺少的精神食粮，其日常言行举止无不显露着道教的道德思想精神光芒。不同历史时期都有不同高道的探究，取得了不同成就，留给后代人的是无穷无尽的物质和精神财富。例如：宇宙观、人生观、处世观、哲学观、物理学、化学学、医药医学、养生学（包括气功、导引、武术）、斋醮仪范、道场法事、法器音乐、阴阳风水等等。特别是在矿物、化学方面对人类贡献特别大。是由一代又一代仙真、高道、先哲们建立、发扬、研究、完善、著经、立说而来。还有著名于世界的道教内丹，可强身健体、防疾治病、延年益寿、得道成仙。吕祖曰：“辛勤二、三年，快乐千万世。”是说只要苦练二三年，就可学到道家炁功养生法，可快乐千万世。《悟真篇》曰：“人人尽有长生药，自是遇迷枉摆抛。”白浪费了时光景。当然学道养生术，须有个坚定的决心，认真听学功法的细节、规则，特别要掌握火候。《悟真篇》曰：“纵识朱砂乃黑铅，不知火候也如闲；大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。”是说你知一些基本知识，而不知全部法则（特别是火候），就不要作丹。道家的功法最终要结丹，这是“有为”阶段，结了“金丹”后方可“无为”阶段。

本集为道家主要用语、隐语、借词、比喻等近二千词汇，作一解释，因本人理解能力不够，道行不深，可能解错的地方很多，但我的出发点是为了学道者能理解道言而学通道，望高道们批评指正，以便再版更正、不误后学。其间感谢打印、校对的单诚复、陈玉霞夫妇。后跋是对不完整的地方补充而已，望助你理解字句内容，愿你早登道岸。

绝句二首

心愿

我助你炼丹成功，将天机泄漏至尽；
还何虑天机犹秘，帮众生学道成真；

感慨



触目乡村恋意深，昔年文革炼心神；
风和炎逝阳復日，百岁玄机苦探寻。

薛宗元

下元甲午仲夏于花庄



后记

古云：道也者，果何谓也？一言以定之曰：“气也。”

原夫一气蟠集，溟溟浑浑，窅窅莫测，氤氲活动，含灵至妙，是为太乙，是为未始之始也，是为道也，故曰无始。夫天地之有始，一气动荡，虚无开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲元至圣，包元含灵，神明变化，恍惚立极，是为太易，是为有始之始也，是为道生一也，是曰元始。夫天地之太极，一炁斯析，真宰自判，交映罗列，万灵肃护，阴阳判分，是为太极，谓一生二也，是曰虚皇。阴阳既判，天地位焉，人乃育焉，谓二生三，是曰混元。天地之中，阴阳正气之所交也，圣人焉，仙真焉，庶民焉。贤愚寿夭，实所幸焉。胎卵湿化，无有息焉。是为六合也，是为三生万物也。

首言道是“气”也，这是指人修道而言，一语道破机关。好道之人在气上下工夫，要纳气、生气、用气、运气、炼气，补足乾元，复全浑敦，自全所生，全天之赋，成为囫囵囫圇一个完人。再向上用功，精进不怠，必金丹成而胎圆，且真人现，变化无穷隐显莫测，与仙同班，有何难？

奈何世人不明此道，盛不知养，衰不知救，日复一日，阳尽阴纯，怎能再留世间？故紫阳真人曰：

“嗟夫！人生难得，光阴易迁，罔测修短，安逃业报？不自早省悟，惟只甘待终。若临期一念有差，立堕三涂恶辙。落入尘劫，无有出期。当此之时，虽悔何及？故神仙真人，以性命学，开方便门，教人修道，以脱生死。”

《悟真篇》云：“试问堆金等山岳，无常买得不买来。”

吕祖云：“万劫千生得个人，须知先世种来因。速觉悟，出迷津，莫使轮回受苦辛。”

张紫阳云：“修教烛被风吹灭，六道轮回莫怨天。”

性命之说，为升天灵梯，超凡的路径。它的方法十分简易，只要得法，也能进入圣界。有志于修道者多不专精，虽专精也不持之以恒。所以，学道之人很多，而成道人却很少。《尚书》曰：“非知之艰，行之惟难。”是说懂得一个道理并不难，难的是真正去做。道经曰：“上士闻道，勤而行之。闻而不行，道安能成？”如果听讲了道，就要努力去实行。若不去做，怎能成道呢？陈泥丸说：“我昔修行得真诀，昼夜功夫无断绝。一朝行满人不知，四面皆成夜光阙。”



马丹阳说：“师恩深重终难报，誓死环墙炼至真。”吕祖曰：“辛勤三二年，快活千万世。”人生短促，发奋用心，竭精尽力，如不立此大志，岂能脱离尘世的樊笼而超升成仙真呢？

人自一朝分娩，从一岁到三岁，增长元气六十四铢，一个阳爻生在复卦䷗。到了五岁，又增长元气六十四铢，两个阳爻生在临卦䷒。到了八岁，又增长元气六十四铢，三个阳爻生于泰卦䷊。到十岁，又长元气六十四铢，四个阳爻生在大壮卦䷡。到了十三岁，又长元气六十四铢，五个阳爻生在夬卦䷪。到十六岁，又长元气六十四铢，六个阳爻便生成了乾卦䷀。取得了天地三百六十铢之正气，再加上原来从父母那里禀受的先天元气二十四铢，共得三百八十四铢，这样就具备了周天的造化之功，而成为一斤之数（注：汉代以二十四铢为一两，十六两为一斤）。此时纯阳已经具备，而微阴尚未萌生，精气充实，如得真师指点，修炼性命立可成功。

自此以后，欲情一动，元气即泄，不知禁忌，贪恋无已，便由十六岁到二十六岁，耗去元气六十四铢，应在姤卦䷫。一阴爻初生，淳朴之气开始减弱，逐渐使纯阳变衰的前兆，此时能够勤修炼，立即填复纯阳。

至三十二岁，耗元气六十四铢，应乎遁卦䷗。二阴浸长，阳气再消，欲虑蜂起，真源流荡。然而气血方刚，志力果敢，若勤修炼，则建立丹基，亦易补阳。

至四十岁，又耗元气六十四铢，应乎否卦䷋。天地不交，二气各复其所，阴用事于内，阳失位于外。若勤修炼，则危者可安，亡者可保，止欲可补阳。

至四十八岁，又耗元气六十四铢，应乎观卦䷓。二阳在外则阳德微，重阴上行而阴气盛。若勤修炼，则可抑方盛之阴柔，扶向微之阳德，坚持能补救之失阳。

至五十六岁，又耗元气六十四铢，应乎剥卦䷖。五阴并升上，一阳将反下，阴气横溃，阳力仅存。若勤修炼，如续火于将穷之术，布雨于垂槁之苗，愿力方补阳。至六十岁，卦气已周，所得天地父母之元气三百八十四铢而为一斤之数，耗散已尽，复返于坤卦䷁。纯阴用事，阳气未萌。若勤修炼，及时采药，时时栽接，则阴极而能升阳，穷上而能返下，柔转为刚还老为强。这时若遇至圣之人。还可按法精修，也可得道成真。不能至圣之人，急切修炼，虽然可保余生，但这也仅是借余存的一点元精来培育后天的精气，如若体质好，还能有转化的可能，否则怎能长生？如若能在六十四岁之前坚持修炼，可随时遇上失去的元阳，不会出现以上所说的情况。

一切众生具有本来一灵真觉，但自身不悟，昏惑不见，使天命之性浪化迁流，以致世世堕落，六道轮回，何时止休？还有，若果失身于异类，透灵于别壳，至真性根，不复于人。我当以大道法理，仙真之实践和恳切心愿，疾呼众生，共同努力，永离妄想，刻苦修炼，能致自身如仙家之长生。

有诗曰：

太上有道通长生，河湾港汊路难行。

多少学人觅舟度，我愿随缘作艚公。



本书即将出版,前面说了些心愿和期望,能让学道之人人人成道,个个成仙。本书的出版得到多方面的关心和帮助,地域广大,人员众多,除了序中所提人士以外,还有单诚复、崔腾军、杜三英、甘兴祖、白万兰、鲁迎香的解囊资助,以及张自主、常菊兰、李玉兰等人的大力支持,另外也对预订本书的三十多位人士以及打印、校对的单诚复、陈玉霞夫妇表示感谢。本书全靠大家的关注、厚爱、支持与帮助,方可出版,在此,一并衷心致谢!

薛宗源

2015年4月8日