

長生久視

——中华传统内丹学的现代转化

于德潤
著

光明日报出版社

出版人：朱 庆
责任编辑：汪 滨
封面设计：汪 滨 陈进良

中华养生文化，从广义上讲，是包括整个「人学」的「人生修养学」。因此，中华文化的主流价值始终是中华养生文化的基本骨架与核心思想。可以说，中华养生文化对于人类的贡献，绝不仅仅是修身养性，更重要的，还在于她可引导人类与自然和谐共融、建立「合天道、应天时、法自然」的生存秩序。

上架建议：文化类

ISBN 978-7-5112-0741-8



9 787511 207418 >

定价：32.00元



长生久视

中华传统内丹学的现代转

于德润

三

图书在版编目(CIP)数据

长生久视: 中华传统内丹学的现代转化/于德润著. —北京: 光明日报出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5112-0741-8

I. ①长… II. ①于… III. ①道家—哲学思想—研究 IV. ①B223.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第109690号

长生久视 —— 中华传统内丹学的现代转化

作 者: 于德润 著

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 汪 滨

版式设计: 汪 滨 肖华珍

责任校对: 徐为正

责任印刷: 胡 骑 宋云鹏

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078243 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078233, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 北京富泰印刷有限责任公司

装 订: 北京富泰印刷有限责任公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换

开本: 787×1092毫米 1/16

字数: 150千字

印张: 15.625

版次: 2010年6月第一版

印次: 2010年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5112-0741-8

定价: 32.00元

版权所有 翻印必究

人在道中——开篇寄语

老子云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”如此说来，作为万物之一族的我们，便都是“道”的子孙啦。

道，是天下人的道，不是谁的专利。天下人都有机会识道、体道、悟道、合道。就中华传统养生文化体系而言，若论大道养生，当首推内丹学。但传统内丹学深妙玄通，以往都深藏玄机，不肯轻泄，加之“法侣财地”条件极难同时具备，这也为现代人了解内丹养生平添了许多障碍。

本书的写作，就是给自己找了个很“使命”的差事——大道养生文化传播。将传统内丹学进行现代转化，演绎出了养生文化传播的一大课题。

要做这样的转化，就得先给自己划个道道：一曰至简，二曰系统，三曰平易，四曰实效，五曰不争（无门派）。

无需拉扯，无需包装。知性命，知返还；炼心、守中、归真即是大道。仅此而已。

二零零九年十月

前 言

天地间最宝贵的，是生命。生命中最宝贵的，是智慧。没有智慧的生命无从把握自身的命运。中国最本元的“道”的文化之所以勇敢地提出“我命由我不由天”，正是基于这种生命的智慧。因此，中华文化，其本质上是一种“天人合一”的大生命文化。

我能生在中土，成为一名有着生生不息文化血脉的炎黄子孙，是非常值得庆幸的。这种生生不息的文化血脉，就流淌着祖先“长生久视”的生命智慧。由生命智慧凝聚而显现的“太极图”告诉我们：生命，需要以阳性的智与阴性的慧“冲气为和”，方可周行不殆。

在我生命的旅途中，还有幸得遇几位大智慧修持者，他们皆平实无华，不耀目，不张显，大隐于世，品德高尚，堪称“明师”。人生有此良师益友，可谓明镜高悬，时刻反照内省，于“去甚、去奢、去泰”是大有裨益的。

恰逢民族中兴，文化昌明，全社会正为构建“和谐”的生

存环境而努力，就想到老师十年前早已多次鼓励的事情：对传统内丹学进行现代转化。这是一项艰巨的任务，也是一项系统工程，远非个人修为或少数专家学者努力所能奏效。她涉及到中华主流文化价值观的提炼，中华主流养生文化脉络的梳理，更需要破除门户之见，重现最本源的、大道至简的养生理念和修持方法。虽说任务艰巨，但此事又意义重大，总得有人打头阵。

传统内丹学，堪称中华生命文化的大道绝学，玄妙而深奥，系统而庞大。为此，本书选择了直奔黄老养生思想本源，对唐宋乃至明清以后内丹学的“枝繁叶茂”大而化之的办法，抛开宗派视角，针对现代人的养生误区，在揭示内丹养生学延年益寿的奥秘、阐述内丹学的基本养生理念和修炼方法的基础上，系统地提出了从修炼宗旨到修炼方法等方面的转化思路，重点推出“顿法渐修”的方式，还特别对现代人日常修炼要点以及内丹修炼生活化提出了相应的参考意见。

本书的另一项重要工作，是从大生命观的角度，对传统内丹养生思想的现代认知价值、生命智慧及现代启示作了初步探讨，并对《道德经》、《阴符经》等进行了新视角下的解读。其目的，皆是在探索中华主流生命文化中的生命智慧，以提醒现代人不要在物欲横流、浮华躁动的人生旅途中迷失本性。现

代人，更迫切需要懂得人与自然、与万物是相通的，是平等的。人不可以漠视自然，更不应动辄就要改造自然。自然是我们的生身父母，不敬父母，是谓最大的“不德”；要尊重生命，关怀生命。你爱生命，生命才爱你。这就是天人合一的大生命观给予我们的生命智慧。

这里要强调的是：中华养生文化，从广义上讲，是包括整个“人学”的“人生修养学”。真正意义上的养生修炼应是伴随终生的，并且绝不仅仅在于修身养性，更重要的，是培育“道法自然”、“天人合一”的宇宙观与生命观。恰如《阴符经》开篇所言：“观天之道，执天之行，尽矣。”

艰苦的工作才刚刚起步，以后的路很漫长，更需要各方贤德之士的大力支持。这里，我要感谢本书写作时的助手，已到西南交通大学任教的于北冥，是她的细心与耐心，帮我整理多年的修炼心得与丹经笔记，并做了相关的文献综述工作，使本书的写作进度大大加快。

于德润

二零一零年五月五日于北京

目 录

第一部分：中华传统养生体系之大道绝学——内丹养生

第一章 渊源

第一节 中华传统养生思想概览 三

第二节 中华传统养生体系的大道绝学——内丹养生 九

第二章 承传与演化

第一节 内丹养生的形成与流派 一三

第二节 内丹养生延年益寿的奥秘 一六

第三节 内丹养生与其他养生方法的不同 二〇

第三章 传统内丹学的养生理念与方法

第一节 传统内丹学的基本养生理念 二七

第二节 传统内丹学的基本修炼方法 三三

第四章 传统内丹养生思想的现代认知价值

第一节 传统内丹养生思想的现代认知价值 四三

第二节 传统内丹养生思想的生命智慧及现代启示 五〇

第二部分：传统内丹学的现代转化

第五章 内丹学现代转化的客观要求

第一节 现代人的养生误区	六五
--------------------	----

第二节 现代人内丹修炼之难	七一
---------------------	----

第三节 内丹学现代转化的客观要求	七八
------------------------	----

第六章 内丹学现代转化的基本思路

第一节 修炼宗旨的转化	八一
-------------------	----

第二节 养生修持观的转化	八四
--------------------	----

第三节 修炼方法的转化与回归	八六
----------------------	----

第四节 主要修炼术语的解读与转化	九〇
------------------------	----

第三部分：内丹学现代修炼指要

第七章 内丹学现代修炼的基本方法

第一节 顿法渐修

一〇一

第二节 方法与步骤

一〇五

第三节 修炼要诀

一四三

第八章 日常修炼指要

第一节 内丹修炼举要

一七八

第二节 内丹修炼生活化

一八三

第九章 重要丹经必读

第一节 重要丹经提要

一九一

第二节 重要丹经必读

二三四

后记

第一部分

中华传统养生体系之

大道绝学——内丹养生

第一章 渊 源

第一节 中华传统养生思想概览

中华养生文化，本质上是一种大生命文化，其天人合一的生命智慧，有着五千年文明的历史积淀，一直是中华民族生生不息的最重要的文化血脉。

要了解中华养生文化，首先必须对中华主流文化有个基本认识。

中华主流文化，可以概括为由《周易》奠定，经儒、释、道显学的阐发而形成的“天人合一”的“中和之道”，和以天地人“三才”为核心的“和合”文化。

中华文化的主流价值观，亦应概括为“和、善、正、中、通”五个字：

——“和”是运行基础；

——“善”是终极目标；

批
注

——“正”是立命之本；

——“中”是行为准则；

——“通”是经世策略。

这五个字，作为主流价值观已经融入中华民族的血脉中，一个人、一个民族，是不可能彻底换血的。

而中华养生文化，从广义上讲，是包括整个“人学”的“人生修养学”。因此，中华文化的主流价值观始终是中华养生文化的基本骨架与核心思想。可以说，中华养生文化对于人类的贡献，绝不仅仅是修身养性，更重要的，还在于她可引导人类与自然和谐共融、建立“合天道、应天时、法自然”的生存秩序。

中华传统养生思想，经过百花齐放、百家争鸣之后，大体可分为儒、释、道、医、武以及民间养生文化等。

一、先说儒家

儒家学说的宗旨在于实现“修身齐家治国平天下”的理想，所以作为一种文化，养生思想在整个儒家学说中所占比重未免相形见绌，并大都似“散珍珠”只言片语存落于各典籍中。即便如此，儒家养生思想的光辉，仍是足以照耀千秋的。

首先是儒家开山鼻祖孔子提出“德润身”、“仁者寿”的千古名句。

其次是孟子提出：“其为气也，配义与道”；“我善养吾浩然正气”；“耳目之官不思则蔽，于物物交，物则引之而已矣。心之官则思，思则得之，不思则不得也”等思想，主张用积极思维方式以保持人体器官不致因废弃不用而过早衰蔽。

孔孟以降，儒家不同时期的代表人物如荀子、王充、欧阳修、朱熹、陈继儒、袁黄等，都对我国养生文化有过较大贡献，其中尤以陈继儒《养生肤语》、袁黄《摄生三要》等较成系统。

儒家养生思想的特点是以人和社会为核心，以礼制心，注重内心修养和社会实践。修身，是齐家、治国、平天下的基础，而欲修其身，先正其心；欲正其心，先诚其意；欲诚其意，先致其知，致知在格物。在格物致知这一认识事物的过程中，要求“毋意、毋必、毋固、毋我”。此为调心养性的基本要求。

二、再说释家

与儒家不同，释家宗旨基本为“自度”与“普度”，与世无争、“涅槃寂静”的出世思想是其主流，无儒家那种“齐家

批
注

批注 治国平天下”的入世抱负。然而，也正因为其种种禅法和思想上超凡脱俗，趋于涅槃寂静的种种修持，又无意并客观地为养生长寿建立了一整套颇有异彩的功法。

释家的修持，主要在于扫除思想上所有的执着和差别，并在否定一切中孕育着深邃的佛理：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”；禅非禅，是为禅；般若非般若，是为般若；菩萨行于非道，是为通达佛道。这种智慧，就是于舍弃一切中求得佛道，合于佛道。其调心之法，对于身心修养也颇有益处。

佛家门派众多，其修性养生之法，包括禅宗、天台宗、三论宗、法相宗、华严宗、净土宗、密宗等等，可谓洋洋洒洒，佛法无边。

佛家的修炼以“戒、定、慧”三学为门径，就修行次第而言，以“戒学”为基础，“定学”为中心，“慧学”为指导。而在治学上，“慧”是正见，可指导修“定”。

三、中华传统养生思想重点在道家

整部《道藏》，就是一座东方养生思想的宝库，不仅其养生门类如呼吸吐纳、存思内观、导引按摩、辟谷服饵、香汤沐浴、房中节欲、内丹修炼等等内容齐全，无所不包，并且有关

养生专著也浩如烟海，无与伦比。

道家养生思想首推《易经》、《道德经》、《阴符经》，被各家各派共同奉为大道至理，修炼宗纲。

对道家各门派都有影响并作为修炼指南的，如《庄子南华经》、《列子冲虚至德真经》、《周易参同契》、《吕祖全书》、《钟吕传道集》、《黄庭内景经》、《黄庭外景经》、《化书》、《入药镜》、《百字碑》、《悟真篇》、《抱朴子》、《云笈七签》、《大丹直指》、《金丹大成集》等等，其养生思想皆以性命双修、内炼精气神为主旨，以达到返朴还淳之目的。

按萧天石先生的说法，在东方文化三大主流中，言养生一事，则又以道家为最高而最圆通，最彻底而最完善。儒家偏于入世用世，偏于支离繁琐；佛家偏于出世舍世，偏于寂灭消极；唯道家则主超世，可入可出，可用可藏，无二者之偏弊，而又能尽赅其所长也。

此外，如医家、武术及民间养生文化，同样充满生命智慧，此不一一言表。

纵观中华养生文化，除释家自成体系外，其余儒、道、医、武各流虽博大壮观，然源头归一，其基本理论莫不以《道

批注

批
注

批注

批注 德经》及阴阳、五行、干支等说为论据。阴阳之理集中于《易》，五行之说始于《尚书·洪范》，干支之法托始于黄帝之臣大挠。

源于“易”“道”，融会佛家（且佛文化一入本土，便以汉文化为土壤，用汉文化的范畴去解说、传播，事实上是同化之后的发展，故称汉传佛教，这其中受道家的影响尤深），又丰富、发展“易”“道”，这便是中华养生文化的主流。只有在这个意义上，才好说“万法归宗”。

第二节 中华传统养生体系的大道绝学——内丹养生

就中华养生文化之本源意义而言，天人合一的“道”的生命观，是超越后来所谓儒释道三学的。道生万物，即内在于万物。生育天地是为道，长养万物是为德，故“万物莫不尊道而贵德”。

以道德修养为生命视觉的内丹养生，因其彻始彻终的载道之功，全面诠释生命文化与生命智慧，故被称之为大道绝学。又因其深妙玄通，与道合一，加之以往深藏玄机，不肯轻泄，所以真知者寥若晨星。

一、涵养天地精神宇宙气质的“与天地准”之生命观

内丹养生，首先是一种“与天地准”的生命观。

内丹的概念，完全是后来的假托之辞，古人称之为修仙、修真、修大道。这个道，就是“与天地准”的、能涵盖天地而又能超越天地的虚无本体。这个本体无形、无情、无名，却生育天地、运行日月，长养万物。所以，凡修炼之士，都需要有涵养天地精神与宇宙气质、且与造化相始终的生生不息的意志品格。由此可见，这里的养生，实为修养一个“大我”，一个

批
注

批注

以自身小天地、小宇宙去“参同”大天地、大宇宙，进而回归大天地、大宇宙，返还本元之我的生命实证过程。

注

什么是天地精神？

批注

天的精神，即“天行健，君子以自强不息”的“追求”精神。天乃万物生成的根元，造化根本的大阳；地的精神，即“地势坤，君子以厚德载物”的“承担”精神。地乃阴元之气，万物生生不息的根本。涵养天地精神，就是要让生命自强不息、让本元厚德载物。也就是老子倡导的长生久视之道。

什么是宇宙气质？

宇宙气质即造化之机韵，神化无方，玄妙深远。唯其玄妙深远，方能自无生有，由有入无。涵养宇宙气质，就是要“物我两忘，心身俱泯，与宇宙同住，与造化同化”，此即文始真人开示的“浑人我，同天地”之通天人而一的上乘境界。

内丹养生教人“与天地准”，从生命观的角度，就是要人尊敬自然，师从自然，合于自然之道。同时，也要热爱生命，善待生命，保持平等观。人虽为万物之灵，但绝不可自以为是主宰，以妄心欺天道。应效法古人“立德、立功、立言”以不朽。如此，方能与物同伍而超于物，与人同伍而超于人，达到与神同化、与天同高、与宇宙同其永恒的“长生久视”的境

界。这叫“与天地准”。

二、从大本大根入手的人生最高学养

内丹养生作为一种学说，其特点，是上承羲黄老庄之旨要、下秉性命双修之养生实践的丹道合一的思想体系。因此，除了实践道德以自高其人品、超绝于物我之外，尚有内在生命修炼的使命。可以说，内丹养生，是从大本大根入手的人生最高学养。

所谓大本，即生命本元，丹家称“本来面目”。内丹养生非常“叫真”，也就是一切唯真，纯而无杂。这个真，就是先天虚无一气。至于人与万物的后天形质，皆为假合，人的养生修炼，就是要去幻归真，返朴还纯，以脱离“虚伪世界”、“物质世界”之樊笼，回到“真实世界”而与道合真。这种过程，被称为返“先天之真常”，合“自然之妙谛”。

所谓大根，即生命灵根，丹家称之为性根命蒂。性根，是指自己的元神，也就是先天一点自性之光，人所以为万物之灵，全靠此性光闪现。命蒂，实为先天一点元阳之气，是人一生的生命总能源，能源耗尽，生命即归结束。这就是为什么内丹养生要重视性命双修。

从大本大根入手的养生观，说来也“大道至简”，就是要

批
注

人返朴还淳，回归先天虚无境界而已。至于返还的途径，无论多少法门，总是不离“虚极静笃”、“归根复命”之道。大道虽然至简，但修炼起来却需要“慎终如始”、“勤而行之”啦。


批注

第二章 承传与演化


第一节 内丹养生的形成与流派

内丹一词，是相对于以身外药物炼成的“外丹”而言的，主要是指人通过修炼自身精气神而在体内结成的丹，内丹之“丹”究竟是什么，丹家对此说法不一，有的认为就是自己的本来真性，有的认为是形如黍米的能量团，有的认为是一种光。无论何种说法，这种“丹”都应属于生命本源的能量。

内丹学究其本源，是以“黄老”、“大易”为理论根据的修仙之学，后来兼采儒、释之理而形成了现在这般的道家炼养的主要法门。

据传说，此法门最初是伏羲氏所创，伏羲氏传给广成子，广成子再传给黄帝。然数千年来，一般均以黄帝为道家始祖，而集大成于老子。其思想要旨，可简曰之为“道法自然”。

批

老子之后，关尹子、庄子、列子，均对道家养生思想的理论做出过突出贡献。

注

最早将道家养生思想提炼为内丹学的，是东汉时期的魏伯阳，其内丹学奠基著作《周易参同契》被尊为“万古丹经王”。魏首次将“大易、黄老、炉火三者通同而契合”，系统地提出了准日月运行规律以为内丹修炼法的周天理论。经钟（离权）、吕（洞宾）、陈（抟）之传播，唐宋以降，流行日繁。到了宋、金，特别是张伯端、王重阳之后，渐有门派，始有文始、少阳之说，而少阳派又分为南北宗。

此外，晋之葛洪，梁之陶宏景，均对于丹道学术多有著述，传世不绝，但没有形成像北宗、南宗那样的脉脉相传的派系。

道家丹道一门，自古到今，无论繁衍出多少宗派，总以炼养阴阳，返朴还淳，性命双修，性命双了，为羽化登真第一要义。

吕洞宾《指玄篇》曰：“修命不修性，此为修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。”道家对“天人合一”与“天人同化”之功，确有其玄义无穷的修证方法，包括在道德、心性、生理等方面，其精气神的炼化，自初步入手以至最后了手，步步验证，井然不紊。话虽如此，然其妙化过程，则是因人而异，冷暖自知了。但有一条是可以肯定的，那就是万丈高楼平地起，炼己筑基的功夫是断不可少的，当然还要开关展窍。以后的进境，就是不到火候说不得了。不是保守，而是真的“无话可说”。虽说无话可说，但的确是可传可授的。听

着有点玄，实则再平实不过了。

道家修真之法，总不外三元丹法，即天元、地元、人元。天神丹，立地飞升，目前无法验证。地元灵丹，点化黄白。惟世罕真传。人元大丹，性命双修，阴阳锻炼。超凡入圣，了当生死，莫过于此。

丹经中亦有以修清静者为天元丹法，修服食者为地元丹法，修阴阳者为人元丹法。比前述分法为普遍。

人元内丹，以文始派最高，以少阳派最大。文始派直修虚无大道，以无为法而兼举有为法，顿超直入，了性而自了命。有人认为文始派曲高和寡，以至修者日稀，其实并不尽然；少阳派被认为是平易近人，故得以大行于世。其中以南北两派最为成势，其后又有东派、西派、中派、青城派、崆峒派、三丰派、伍柳派等，但大都不离南北两宗范畴。

批

注

一五

第二节 内丹养生延年益寿的奥秘

我们前面说过，在东方文化三大主流中，言养生一事，“以道家为最高而最圆通，最彻底而最完善”。道家养生诸门类中，又素以内丹养生为大道。姑且不论其修真境界，仅延年益寿这一点，就是任何养生方法都无法比拟的，故有“万般神通皆小术，唯有金丹是大道”之说。

简析内丹养生所以延年益寿的奥秘，主要有以下几方面。

一、源自“天人合一”宇宙观的生命智慧

生命的品质首先表现为一种智慧。

内丹养生的智慧，就是法天地之象与阴阳之道，常使身心处于最佳状态（清静），亦使日常行为不断“合于道”而做出“不伤其生”的正确选择。这里有两个要点：

一是常清静。常者，平常也。清者，万缘顿息也。静者，一念不生也。老君说，人能常清静，天地悉皆归。此法最要者，在于天地人三才并炼，“心即天，身即地，念即人”，“天地万物、灵灵蠢蠢，一切生灭造化，动静变幻，皆先天一

气之运化作用，而我功修内景亦不过先天之作用。外界一切景象皆当作吾身之内景，日常之接人待物、办事等皆不过这个大身内之气机变化”。

二是“不伤其生”。人不得长寿，主要是伤生。而伤生莫过于伤精、伤气、伤神。大多数人的伤生尤在一个“过”字，如过饱、过饥、过劳、过喜、过悲、过思虑等。再有就是名利不去，喜怒不除，声色不离，滋味不绝，以至神虚精散。而天人合一的生命智慧，就在于教人得中和之道而止，以全精、全气、全神。

二、以先天虚无一气为本源的“性命双修”

内丹养生讲求的就是先天一气，并将其视为生命本源。其内炼精气神为主的“逆修”程序，产生了返本还元、还精补脑的效果。

内丹学认为，人受气之初，在母体中是通过脐与母气相接、受先天之气化育成形的。待出生落地剪断脐带，哇的一声打开后天口鼻呼吸系统，元始祖气落到“天心”处，便与后天呼吸之气隔绝。此后生命过程，即是元始祖气随精气神之外化不断消耗的过程，以至“油枯灯灭”，生命终结。而内丹修炼，是将功夫分为两段：通过修性（心与神）和修命（精与

批
注

气)的互济互补,在身心合一、性命合一的虚极静笃状态下,促成“开关展窍”招摄先天一气,再经过炼化过程达到后天返先天的目的。这一精化气、气化神,以至神还虚过程所带动的“周天现象”,也就自然而然地成了返本还元、还精补脑的过程了。

三、独特的、核心的奥秘是发现了真正的生命能源——“水中金”

人的生命动力,丹家称之为“元精”,来自先天一气,聚而成形为元精。人的健康、寿命,全在于作为生命能源的元精足与不足。因此,健康长寿之要在补亏,补亏之要在补精、养精。然而,诚如上面所说,常人的后天口鼻呼吸是难以完成补先天元精之重任的,唯有道家内丹养生对人类长寿做出了卓越的贡献,即金丹大道所说的“药物”——“水中金(真阳之气)”,并系统形成了行之有效的“抽添”、“返还”方法。就清修而言,是先借身内阴阳交媾所得之物而开通任督等经窍,进而使之百节通透,后可有所作为;就栽接来说,则借“生龙活虎”之气以开关展窍。总之,阴阳而通者,乃借不同层次之真阴真阳交媾所得之物,以开通黄道,奠定修真之基,以图实现生命的超越。

此外,内丹养生方法中的辟谷、胎息等,均有深层次的潜

能开发功效，既可节约自身能源以保元，又能“借假修真”，盗天地正气、虚空真阳以接命（补充生命能源），此类方法如能科学转化，为现代人掌握，实为惠及于民的一大功德。

四、随着修炼的深入，逐渐形成超然的人生轨迹

内丹学在本质上，是一种以自然为宗、虚无为体、清静为用的“天人合一”的养生哲学，主张“上善若水”，主张“慈、俭、不争”。出世入世，宠辱不惊，大同混俗，真常应物。

内丹修炼，也首先教人炼己存诚，通过炼心性，增学养，使人常清常静，气定神闲，以达身心空灵、返朴还淳的境界，自然得道多助，外其身而身存了。

批
注

第三节 内丹养生与其他养生方法的不同

作为中华传统养生体系之大道绝学，内丹养生有着鲜明的东方哲学“气一元论”的文化特点。

首先，内丹养生是立足于生命本身来“借假修真”

在传统养生各学派中，释家是立足于心性修持，主张通过明心见性以达大觉大悟，把身体当作一副“臭皮囊”，不十分重视；儒家主要立足于功业，将修身作为“齐家治国平天下”的本钱；而医家和武术家，一是立足于“治未病”、一是立足于防身健身，以达各自的理想。

道家的内丹养生则完全不同，她是立足于生命本身的修炼，通过“炉鼎”、“药物”、“火候”之假来达到“返本还元”之真，主张“我命由我不由天”，主张“长生久视”，是一套完备高超的养生实践体系。

其次，内丹学体系严谨、见地透彻

内丹学的要义在于“穷理、尽性、以至于命”。

所谓“穷理”，就是要认识自然界和人类社会之“常

理”，即客观规律。而“穷”之至者，即是一无所有，那么真正的穷理，也就无理可究（也有人理解为“天下至理无不得”），即是一个“虚”字了。老子讲“虚极静笃”，庄子讲“唯道集虚”，一个“虚”字，道尽了中华传统养生文化之精华，之灵根。

所谓“尽性”，不是由着性子来，也不同于儒家的“能尽人之性”，而是老子所说的“为道日损”。王安石解释说：“为学者，穷理也。为道者，尽性也。性在物谓之理，则天下之理无不得，故曰日益。天下之理，宜存之于无，故曰日损。穷理尽性必至于复命，故损之又损之，以至于无为者，复命也。”事实上，穷理、尽性，以至于命是一种递进的关系。人与物皆有天赋的属性，在人则称为人性，在物则称为物理。人性与物理皆出于天，其理相同。因为人之性，因物有迁，只有摆脱外物之牵累，才能尽性，所以对万物之理，应该无所计较而存之于无。万物各有其理，众人为万理之分殊所迷惑，而圣人则能从万理之中提炼出一个根本的东西，即“致其一”。这个“一”，也就是“清静虚无之本元”。如果掌握了“天下之理皆致乎一”的道理，则不必再从万物具体之理上去穷究，所以说“天下之理，宜存之于无”。

批
注

所谓“以至于命”，即“归根复命”。这个命，具有本体

的意义。“复命”，就是复归于人的生命本体。而人的生命本体，也就是宇宙之本体，因此，“复命”就是要达到天人合一的最高境界。然而“复命”不是一蹴而就的，必须逐渐消除本性之外的东西，心中之外物消除一分，本性就复一分，这样不断“消之复之”，才能最后至于“复命”。

可见，内丹养生的“穷理”、“尽性”、“复命”的过程，完全是一种见地透彻的生命智慧，其指导修炼的养生哲学，又的确是与道家宇宙观和生命观相吻合的。

第三，内丹修炼所有方法都不离修真宗旨

内丹修炼无论多少方法，多少步骤，其根本目的就是一个——修真，俗曰修道。它囊括了内修中精气神的炼化以及还虚合道、与道合真的全部过程。修成真人，是中华养生文化的最高境界，要求修持者胸怀大志，高瞻远瞩，终生勤奋，刻苦修持，德功并进，以求达到真人、真仙的上乘境界。

何为真，唐代张果先生解释最为精要：“夫真一者，纯而无杂谓之真，浩劫长存谓之一。”那么，什么东西“纯而无杂”又“浩劫长存”呢？只有先天虚无一气。这先天一气，便是万物之本，众生之元。人的性命离不开先天一气，天地运行也离不得先天一气。所以老子说：“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。”因此，内丹修炼应是“重道不重术”，术是闻道的手段、途径，就连健康长寿也只是其副产品，但却是人类养生的最高智慧与最佳实践。

第四，内丹功法虽有派系，但更有“同尊共识”，大道至简至易

内丹修持无论分出多少门派，其根，皆源自“黄老”、“大易”的养生思想，并且不管后来的枝枝蔓蔓怎么繁荣，各门派所同尊共识的纲宗亦不离“黄老”、“大易”的基础理论。因此，现代人的内丹养生修炼，如果不是为了深入研究探索，或者缘自承传关系，则完完全全可以将后来的文始少阳、南宗北宗，以至再后来更多的支系大而化之，删繁就简，直奔“黄老”养生思想的本源，定会减少许多困惑，获得更多真知卓见。

作为内丹学本源的“黄老”养生思想，可谓大道至简，并且注重实效，不尚空谈，步步验证，玄而不玄。其要旨，可简曰之为“道法自然”。在老子《道德经》中，几乎处处可见这种至简至易的养生要诀，如“致虚极，守静笃”；“虚其心，实其腹”；“载营魄抱一”；“专气致柔”；“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤”；

批注

批注

批注

批注 “多言数穷，不如守中”等等，只要悟透其中玄妙，便是养生秘法，无需求人拜师。所以老子讲，“吾道甚易知、甚易行，天下莫能知、莫能行”。易知易行者，大道本就在我们身中，我们也同时身在道中，只要虚其心，只要守静笃，只要专气致柔、绵绵若存，即是体道悟道，这本来至简至易，但难在世人“神好清而心扰之，心好静而欲牵之”，于是便有妄念惊神，着物生贪，欲求清静，反觉大难事。

纵观内丹养生之要，不外“以道心照天心”，纯系静中寂照而已。所秘者，原本不秘，一旦揭破，莫不恍然。

第五，内丹法门绝对秘传，注重口诀，讲求条件

注重口口相传，不传第六只眼等等，的确是传统内丹法门的积习，现在看来，弊大于利。先贤秘传，自有其道理，一是古人大都信奉“天机不可泄”，轻泄天机要“遭天遣”。二是生怕不轨之徒学得一知半解，便假借传道之名“辱没大道”。因此，历代先贤为不使大道失传，又不至滥传，大都在文字上“做手脚”，生出许多隐语、暗语之类，如《西游记》，就是一部彻头彻尾的内丹教科书，有心者只要细细品一品每一章的题目、诗词，或者划个问号，孙悟空为什么叫金猴，猪八戒为什么叫木母，孙悟空去东海收取金箍棒为什么说是“自家物”等，就不难明白作者的良苦用心了。

除绝对秘传外，重口诀不重理论，也是内丹学的一大特点。内丹学讲“穷理、尽性”，是指穷大道至理，不是纸上功夫。而口诀，则是历代先贤实修实证的概括，可步步验证，不至虚妄。并且，内丹修炼向来讲究“假传万卷经，真传一句话”，譬如“凝神入气穴”，即是真要诀，现在已不是什么秘密了。关键是你如果不实修，则很难理解什么是凝神入气穴，或者不到一定境界（如“开关展窍”），同样的凝神入气穴，其意境、功效也各不相同。

此外，内丹养生在修炼条件上，也有着相对苛刻的要求，主要是讲求“法侣财地”。法即方法，要求必得“真传”，否则都是“盲修瞎练”；侣，指的是“道侣”（即修炼伴侣），一是说“同类易施功，非种难为巧”，二是功到深境需有人护法；财，是说潜心修持需要一定的财力支持，使其具备深修条件；地，是指环境，对安全、安静、清洁、场态等方面有一定的要求。

“法侣财地”等条件对现代人来说，是很难同时具备的，因此我们提出传统内丹的现代修炼，首要任务是修炼条件的转化，这不是什么技术难关，而只是一个修炼思路问题，一个“顺其自然”就解决了。何况虚无丹法、太上心宗等皆有法诀，传承的组阵修炼等，亦都是很好的解决之道。现代人，因

批注

批注

批注

为信息的通畅，反而比古人在“得法”方面更有优势。只是得来容易，不知珍惜，反倒向枝节、形式要健康，这也算是舍本注求末吧。

第三章 传统内丹学的养生理念与方法

第一节 传统内丹学的基本养生理念

源于“黄老”，兴于唐宋的传统内丹学，在其发展过程中逐渐形成了基于“天人合一”思想的系统养生理念。

其一是道法自然

揭去内丹学的神秘面纱，只要认清了“道法自然”这条主脉，就不至于摸不着内丹学的门径。老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这句话，应看作是内丹养生的思想基石。《阴符经》也讲：“观天之道，执天之行，尽矣”，说的也是“道法自然”。

基于“道法自然”的理念，内丹学形成了以“自然为宗、虚无为体、清静为用、无为为功”的修持原则，这同时也是内丹修炼的起手和了手功夫。

以自然为宗，是说修炼者首先要“认祖归宗”。这个宗不

批
注

学海无涯

是哪路神仙，哪方土地，而是鸿蒙未判、天地未兆就有的先天一气。天地万物、芸芸众生，皆秉先天一气而生繁化育。离了这一气的运行，便没了生命之光，也没了智慧之灵。

以虚无为体，是指内丹修炼的体不仅在于修炼者的身与心，更主要的是以身心合一而显现的心性去修持人人本具的“灵根”——先天一气。这个灵根才是“真人”，才是“本我”。《西游记》开篇就讲“灵根孕育源流出，心性修持大道生”，指的就是以心性修灵根，而不是修心即道。

以清静为用，是引导修炼者“以道制欲”、“真常应物”，以达“湛然常寂”的“常清静”状态。《周易》云：“寂然不动，感而遂通天下之故，”老子说，“清静为天下正”，“人能常清静，天地悉皆归”。可见，内丹养生的真正要义，就在于“清静”二字。

以无为为功，是讲修炼的功用。因为内丹学讲求自然、讲求虚无、讲求清静，所以在修炼的方法上也必然是“顺其自然，无为施功”了。对于一个没有任何内丹学基础知识的人来说，一上手就讲无为，可能会一时摸不着门道，因此传授内丹养生的人往往会走S型路线，用一些有为的方法来引导，这是很正常的。但无论从有为到无为，还是从无为到无为，归根结底，都是要舍弃一切有为法而走向无为的。这一点，是内丹养

生的本质所决定的。因为任何有为有作的东西都属后天之功，与内丹学主张的“返还”先天有着天壤之别。

其二是炼养阴阳

道生一，一生二，二生三，三生万物。这是指万物的“顺生”。而内丹学旨在“返本還元”，于是就有了“逆生”之理。内丹学的逆生之道始终不离两个字——“阴阳”。所谓“丹经篇篇说阴阳，阴阳本是万法王”。这主要是基于老子“万物负阴而抱阳，冲气以为和”的认识和《易经》“一阴一阳之谓道”的思想。

内丹养生重在阴阳“交感”（非交合），未有不交媾而成造化者。无论顺生逆生，阴阳交感都是前提条件。因此，内丹学在一定意义上，也可称之为阴阳之道。但是有一点必须明白，这里所说的阴阳，也是假借，最终要炼的还是所谓“纯阳之体”的“本来元性”。

传统内丹还有两重天地之说，即阴性的虚无天地和阳性的实有天地，因此也就有了先天阴阳和后天阴阳的说法。作为内丹的流派，大致可分为以炼养自身阴阳为主的清修法门，以炼养同类阴阳为主的阴阳丹法和以修炼虚空阴阳为主的虚无丹法。

其三是返朴还淳

返朴还淳，是内丹养生最高明、最殊胜之处。萧天石先生认为，“古今中外，言养生之道，最高明湛彻而又最博大精深者，莫过于道家。道家养生学，重本体、重诀法、重实证。其理论与方法，无不本末兼赅，体用无遗；大之可以极圣功神化之妙造，小之可以达养生尽年之微旨；切不可徒以‘寿命学’方之，以免下堕于尘浊之讥”。

返朴还淳，从重本体的角度说，是要人返朴归真，找回先天本性。用道家的话说，是找回“昔时人”，归还“真我”；从性命双修的角度，是要“后天返先天”，炼养自性与“灵根”，以达与道合真之境界；从修持方法上说，是教人“见素抱朴，少私寡欲”，像“婴孩”一般纯而无杂。

单从命功修炼来说，内丹养生更重视中老年人“已漏之体”的保精、保气、保神，固精、固气、固神，养精、养气、养神，尤其重视补亏之道，务使精全、气全、神全，以返还于未漏之前之童真体，然后再进入“天人合一”、“神虚合一”的真人境界的修炼。抛开后一段的玄妙，单就前一段命功修持，其寿届百岁，精气神充盈饱满的返还功效，也是现代科学和中外医学都无法否认的事实。

其四是性命双修

内丹学以“穷理、尽性、以至于命”为修炼要义，这就决定了其“性命必须双修，功夫还分两段”的修持特点，也可视其为内丹修炼的一大总纲。

性，指心与神。命，指精与气。就学理上讲，性功属于圣学，包括心功、性功以及道德修养等；命功属于命学（或寿命学），包括生命外在形体的锻炼与内在精气神的锻炼。

性功的要诀，是无欲入定，促生“大药”孕育“婴儿”，称作“内药了性”。这种功夫，主要是靠修持者自身的悟性。旁边的人，包括师傅等是无法插手的；命功的要诀，是在虚极静笃下“开关展窍”，招摄先天一气，称作“外药了命”。而命功的长进，则有赖于师传了。

性命双修的进境，主要体现在炼己筑基，以及炼精化气、炼气化神、炼神还虚的过程中。这种炼与化的过程，通常被内丹修炼者看作是登堂入室的阶梯，也是必经阶段。所不同的，是有阶段分明的渐法，有融起手、了手于一体的顿法。如何选择，则是因人的缘份、秉赋而异啦。

其五是借假修真

前文说过，一个“虚”字，道尽了中华传统养生文化之精

批
注

批 华，之灵根。而这个无形无象的“虚”，是要通过有形有象的“实”来炼化、来把握的。

注

内丹学将“出世入世”均看作是必要的修炼环境，将“天地人”及万事万物均视作修炼之资。其修炼的途径，主要是借“炉鼎、药物、火候”之假，以炼性修命、返本还元，达到超凡入圣、超圣入神、超神入化、与化合真之目的。

要了解“炉鼎、药物、火候”，只要想一下我们家里蒸饭、熬药的场景，就不难明白了。蒸饭必须有灶有锅，锅里还要有米，熬药必须要有灶有罐，罐里要有药。剩下的就看火候如何掌握了。内丹养生也是如此，这灶和锅、罐被称作炉和鼎。具体修炼中，有以身体某部位为炉鼎者，有以身心为炉鼎者，有以天地为炉鼎者，更有以太极、太虚为炉鼎者。所假借者不同，丹法便也分出了品次。再有就是药物，各家均以精气神为内炼之资，因修炼程度与性功命功之分，产生了小药大药、内药外药之别。至于火候，主要指的是修炼者掌握呼吸、意念的尺度，这是内炼中最难掌控的，也是最难言传的。

总之，心性与境界越高，炉鼎就越大。精气神越足、越纯，药物质量就越高。最难把握的火候，就只能看个人的人格力量与修炼境界了。

第二节 传统内丹学的基本修炼方法

内丹各门的修炼法则并不完全一致，除入手门径、次第、原则等方面各有特点外，即便是一家所传丹法，由于针对不同修炼对象，其方法步骤亦有不同。

唐代张果将丹法分为“富国安民”、“强兵战胜”、“神仙抱一”三法，实际上可看作是一个修炼法门的“炼精”、“炼气”、“炼神”三大阶段；宋代金丹派南宗祖师陈楠，将当时流传的各类丹法分为下、中、上三品，依次为地仙、水仙、天仙之道；元代的李道纯秉承并发展了这一分类方法，进一步分为渐法三乘和最上一乘。所说的最上一乘，与陈楠所指的上品丹法基本相近。总结陈、李二人的分类方法，又可归结为渐法和顿法。渐法指从炼精化气入手的方法，即陈楠所指的下、中二品。顿法即陈楠所指的上品丹法和李道纯所说的最上一乘。

按入手门径的不同，北宋以后的内丹大体上可分为南北二宗。南宗基本上是先修命，后修性。从渐法的中上乘修起，渐入最上一乘；北宗大体上是先修性，后修命，修最上一乘，再炼化精气。元明以来，南北二宗出现合流趋势，丹法也互相融

批
注

合，并且在修炼方式上又有了一己清修与阴阳双修两种方法。

批
注

虽然内丹修炼的各流派在修炼品级、门径、方法上有所不同，但各派早已形成共识的内丹学的基本思想，都是将人体的生命要素“精、气、神”作为内炼的“药物”，按照后天与先天的层次，引导自身阴阳、虚空阴阳或同类阴阳交互感应，促使“精气神”后天返先天，引发精化气、气化神、神还虚的“逆生”、“返还”作用，此时人体的某些生命敏感部位（如丹田等），就会自然而然的成为这种“逆生”、“返还”的“药物”的炼化器皿（鼎炉），而炼化过程中的呼吸与意念调控，也就成了炼养阴阳的“火候”。

概括内丹修炼，其基本方法不外炼己筑基与性命双修。

关于传统内丹修炼的方法，目前已有很多介绍，虽大都遮遮掩掩，但也大致可参。本人推广内丹养生的目的，在于主攻传统内丹养生方法的现代转化，使中华千年传承的文化瑰宝造福于当代，并有利于向大众传播，自会循序渐进地推出适合现代人修炼的简单易行的方法。因此，这里只是为了帮助大家理清脉络，简要介绍一下传统方法。

道家修真，即行“全真”之道。所谓全真，亦即全其本真。全精、全气、全神，方谓之全真。话虽如此，在修炼方法与程序上，渐法与顿法又各有不同。

一、先说渐法

1、渐法的第一步就是炼己筑基

炼己，也称炼心，主要包括修炼者的行为、道德修养（如“积德累行”、“立仙基”）以及心意方面的锻炼（如“收心止念”、“识心见性”）等。炼己的关键是要排除杂念，因此，修炼初期需要一些有效的方法支持，如凝神下丹田，寄心于息等。而筑基则主要是补足全身生理机能亏损，同时初步打通任督和三关的径路，直至气通、全身经络通畅，使之精满、气足、神旺，为内丹仙术作准备。

炼己筑基主要以“心气”二字为提纲，心即神，神即性，气即命。通过炼筑，达到凝神归根，根蒂深固的目的。这个根，是指性根，丹家称之为月窟（泥丸）。这个蒂，指命蒂，丹家称之为天根（海底）。要想性根命蒂坚固永久，就必须炼己筑基，意诚功深。

2、渐法的第二步为炼精化气

炼精化气属内丹修炼的“初关仙术”，重点是采药与炼丹，也称百日关。主要是于静定恍惚中采取先天元精，并以元精为药物，在把握调药、采药、封炉、炼药、止火等步骤的前提下，行“河车”运转。这一修炼过程基本上属有为之功。

批
注

内丹学认为，人到成年，皆因物欲牵扰而耗损先天元精，必须用先天元气温煦它，使之充实并重返先天，所以要炼精化气。炼精化气过程一般会产生内气从下丹田循督脉、任脉再回至下丹田的循环运行，有如地球绕日周天360度，故称“小周天”。

炼精之要在乎身。身不动，则虎啸风生，玄龟潜伏，而元精凝。

3、渐法的第三步为炼气化神

炼气化神属内丹修炼的“中关仙术”，重点是还丹与温养，也称十月关。已经进入内炼的较高层次，当今修炼至此阶段者已不多见。这段功法，先要经过“大死七日”的入圆过渡步骤，随之“采大药”、“养胎”，进入无为的入定功夫。

炼气化神属于大周天运行，是在掌握炼精化气的基础上进行的。一般分大药过关服食和守中两个步骤。大药过关服食，实际是属于炼精、炼气之间的过渡，行功时间一般只需要七天。大药过关，是将下丹田元精炼化而凝成的“气”——大药（也叫金液还丹）搬运过背后三关，行河车运转一次，落于中丹田黄庭中，谓之服食。此为炼丹过程中危险的一节，因此需要“防危虑险”。大药过关服食后，身中诸脉自然开通，生理发生质的变化，能延年益寿，祛除寒暑。继续行功，才开始炼

气化神，即是“十月关”，也称为“守中”。通过炼气化神的大周天火候，使神和气密切结合，相抱不离，达到气化为神的目的。这步功夫完成后，按丹书上的说法，叫“长寿还童”。

炼气之要在乎心。心不动，则龙吟云起，朱雀敛翼，而元气息。

4、渐法的第四步为炼神还虚

炼神还虚属内丹修炼的“上关仙术”，重点是脱胎、神丹、还虚，也称九年关。炼神还虚纯为性功，约九年，前三年神超内院、哺乳温养；后六年调神出壳，直至虚空粉碎，合道成仙。

内丹修炼，实以炼精化气、炼气化神为基础功夫，主要是为了炼神还虚，炼虚合道。追求与道合一的最高宗旨。

功夫至此，已是无话可说，也无法言说。当代已故丹家萧天石说，“炼神一着，旨在还虚，也就是神入虚无，与虚合一之功，其要在能身心合一，身心两忘，身心俱化，必如此方能形神俱妙，而得证真也”。

《仙学》

炼神之要在乎意。意不动，则二物交并，三元混一，而圣胎成。

批注

《仙学》

批
注

还虚乃炼丹最后一段功夫。按次第在结胎养胎，出神哺乳之后。其实质是炼元神以还太虚，使神与太虚并存，与太虚为一，并无玄妙之处，要在“虚极静笃”，达真空境地，入无人无我无天无地之境界。

二、再说顿法

顿法无渐法的多重步骤，直接修上一关兼下两关，“下手一时都了”。其主要方法与路径，即炼神还虚一着功夫。功到虚极静笃时，精自化气，气自化神。

修顿法的承传主要有文始丹法、中派丹法，以及自然法派、无为法派等。

1、顿法中的文始丹法

文始丹法以虚无为本，以养性为宗，为丹法中最上乘。修炼下手即从最上一层炼神还虚做起，主张修一己真阳之气，以接天地真阳之气；盗天地虚无之机，以补我神气之真机。引导修炼者“无所有，无所为，无所执，虚之极而无之极”，则“浑人我，同天地”，达身心修炼的最高境界。这种修持方法只讲以神御气，不讲炼精炼气，也不讲火候药物，所以说是一种直指大道的顿修方法。

文始派的修炼思想主要体现在《文始真经》中的“能见

精神而久生，能忘精神而超生”的要旨中：忘精神者，虚极静笃，精自然化气，气自然化神，神自然还虚。“学虚无大道者，虽不着于精气，然与道合真，神形俱妙，有无隐显，变化莫测，其寿无量，是了性而自了命者也！举上而兼下也。”这就是文始派上乘修炼方法的诀要。此外，庄子的“心斋”也点出了文始派修炼门径：“若一志，无听之以耳，而听之以心。无听之以心，而听之以气。耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者，心斋也。”《仙学真诠》云：“今只须径做炼神还虚工夫，直到虚极静笃处，精自化气，气自化神，把柄在手，命由我造。炼神还虚一关，最简易，最直捷。入道者，宜细思之。”

文始丹法的要诀在一个“忘”字。所谓“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，忘虚以合道，忘忘则功圆”。

2、顿法中的中派丹法

中派丹法在清静修为的基础上“援儒以入道”，彻始彻终以“守中”一着为法诀。秉承“人心惟危，道心惟微，唯精为一，允执厥中”的圣贤思想之文脉，打破道门盛行的铅汞、龙虎等等“喻体假用”，只守一个“中”字，以“中”为心法，行老子“人能常清静，天地悉皆归”的清静无为之道。

批
注

内丹学无论何门何派，皆以“玄关”一着为至要。中派认

为，“中即玄关”，“圣人只书一中字示人，此中字即玄关明矣”。

注

就修炼门径而言，以守中为要的“中黄直透”法门，纯以炼虚为主，直修仙道（即中黄，其人道任督自通）。清代闵小艮认为，内丹修炼中精气循行之径有赤、黑、黄三条，赤道指任脉，乃心气所由之路。黑道指督脉，为肾气所由之路。任督二脉均属后天精气运行路径，而“介于赤、黑中缝，位在脊前心后”的黄道，也称中黄正道，“德统二气，为阖辟中主，境则极虚而寂，故所驻只容先天”。中黄正脉为先天精气通道，非玄关开后不能通。出于对后天搬运、意念引导可能产生“闹黄”之危的防范，所以古丹经皆秘而不宣。此法“以太空为法体，以三才为药物”，唯在“端正其体，空洞其心，真实其念”。从三观功熟始，以先天一气为本，置此身心于先天之先，外其身而身存，真空炼形，“混然于气化之中”，即所谓“置身于一，置一于心”，纯行三才卯守，不得有其他念杂混入。这对修炼者的境界学养要求是极高的。其要旨在于知还知返。还乃還元，返乃返本。

此法关键在于身世并炼，视我身为三才之身，“心即天，身即地，念即人”。天地万物、生灭造化、动静变幻，皆是先天一气的运化作用；而我功修内景亦不过先天作用。

此法还主张“积铅于市廛”，“在大庭广众之中而能致虚致寂，则所得亦自无量”。这是对同类阴阳、三家丹法的高超的解读与运用，并视此为千古丹道之不变奥义！

丹经云：“人心若与天心合，颠倒阴阳只片时。”这句话，大体道出了中派丹法的要义。

3、顿法中的自然法派和无为法派

自然法派，主张无为无作，顺其自然，任其自然，师法自然，通过自静自定以达自修自证，毫无强勉造作。此派以老子所说的天地“不自生”故能长生为修炼之孔窍，以自然之法“窃造化之机，盗天地之气”，为长生法门中的上乘法门。

自然法派的修炼之要在于一个“盗”字。

无为法派，主张“守而不守，不守而守，斯为无守之守；炼而不炼，斯为无炼之炼”。此派以“守简要”为功诀，提倡以简御繁，守一应万。认为道本虚无，故不可从实处下手，而宜从虚无处切入。由虚化实，由无生有，天地万物，无不如是。修道者如能从虚无上起步，“自虚修有，再返修入虚无，终至修无可修，炼无可炼，则自无造作而自超神入化”。

批

无为法派的修炼之要在于“三无”，即庄子所说的“至人无己、神人无功、圣人无名”。

注

批 上述所言顿法，虽均系起点高、方法简的大道正途，但也
注 并非 “聪明”皆可，亦须以渐法为基，脚踏“实”地，多做
“渐修”的功夫，多参悟大道至理，离了“穷理、尽性”的过程，再简单便捷的途径也难登“彼岸”。

第四章 传统内丹养生思想的现代认知价值

第一节 传统内丹养生思想的现代认知价值

传统内丹学，其本质是一种“天人合一”的生命观、修持观，是一种入世出世的炼养之学，其要在于对生命玄机的把握与体证。丹家常内省这样的问题：“岁月匆匆，人生百年倏然而过。百年前我是谁？百年后我又魂归何方？”

勇于面对终极问题，勇于探索并致力于体证终极问题，先贤的精神是非常难能可贵的。中国人有这样的祖先，应该值得骄傲。

对这样的终极问题，老子淡然说道：“出生入死。”其间玄义，须大智慧、大修行方可“悟得”、方可“解得”。然究竟有几人能“证得”，就很难悉知了。

到了当代，可能有人会问，我辈还会像古人那样去修仙吗？传统的内丹养生思想，究竟还有什么认知价值？

2018-01-07 09:14:14

批
注

2018-01-07 09:14:14

批

首先，我们应该看到，“天人合一”的宇宙观、生命观对解决人与自然矛盾的价值尺度作用。

注

21世纪，随着环境、疾病、灾难等人类共同问题的放大，人类社会面临的主要问题将由“人与人的矛盾”，上升为“人与自然的矛盾”。无论是“和谐世界”的建设，还是人天关系的改善，都需要“天人合一”的价值尺度，都需要道法自然并融入自然。那种盲目的“人定胜天”的东西，只会将人类推向更大的灾难。

古人云：“天之道，损有余而补不足，人之道，损不足而奉有余。”故天有常而世无常，天道不变而人道常变。世无常而人道变者，均因人道违背天道以至世乱，再由乱而求取平衡，否则人道必陷，天下必乱，种群必亡。所以，天人合一的价值尺度，大可预见人类、种族之逆顺，小可衡量团体、个人之运道。

其次，传统内丹学可引导我们逐步深化对生命本源的认识。

内丹学重视“穷理、尽性、以至于命”的修持过程，其目的是要引导修炼者“返本还元”，“见性归真”。这个过程，也就是向人的生命本源回归的过程，使其逐步达到生命的至高境界。

王重阳诗云：“一灵真性号金丹，四假为炉炼作团。”可见，所谓炼内丹，无非是炼此“一灵真性”，炼自身不生不灭之元神。中华传统文化认为，宇宙的本原是道，而丹家的炼神还虚，炼虚合道，最后与道合真，就是为了让“元神”与道同一，登入不生不灭之境。

传统内丹学等于是给人类提供了一种具体的身心修炼程序，以引导人们在内修内炼中彻底解脱束缚，找到真我，成为庄子所描述的真人，且如《文始真经》所说的“浑人我，同天地”，与大自然融为一体。

现代人也讲养生，但养生的前提，是要明了什么是“生”，明了生命的源起与归宿，认识并掌握生命的内在规律。不了解“生”的内涵，一切外在的东西充其量也只能是保健而已。

何为生？

“气入身来为之生，神去形离为之死。”所以，真正的养生，应首先明了“气从何来”？“神因何去”？养生之道在养神。知神气者即可以长生。现代人只要学习古人“虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即长生之道毕矣”。

批注

批
注

批注

此外，内丹修炼最直接的“长生久视”实践，是现代人提高生命质量的极好范例。

总结人类的长寿实践，总以中华传统内丹养生为最。这是人类历史上最有效、最智慧的生命实践。同时，内丹学的养生理论，又尤其注重修炼者的道德学养。老子提出的“长生久视”，并非单指人的肉身，而更强调“死而不亡者寿”，强调精神的源远流长。

长生久视的真实含义，是指肉体和精神上两个“长生”境界。所谓肉体上的长生，就是在尽其天年的基础上进一步修炼，把肉体生命延伸到极至。而精神上长生，就是通过性命双修达到性命合一，进而证到天人合一，生道合一。这样，修炼者就可将自身有限的生命，融入到无限、永恒的“道”的层次。突破生命层次所特有的约束，成为真正的“死而不亡”的人。

基于上面对传统内丹养生思想的分析，我们是否可以这样认识现代人内丹修炼的意义：

其一，是开启智慧。这既包括内丹学所蕴含的“道”与“理”的启迪，也潜存着内丹修炼过程中不断被激活的丹士本身的深层智慧。需要提示的是，智与慧，是两个层面的灵性。智是阳性的，属于经验的、知识的、逻辑的，所以有智商之

说。而慧则是阴性的，属于遗传的、本能的、灵动的，所以有慧根之说。根据千百年来先贤的实践以及现代人的体验，内丹修炼中开启智慧的功效是相当殊胜的，既可承传古人思想智慧、站在巨人的肩上，又可以前人智慧激活自身潜能放大生命能量。个中妙处，如不“深”临其境，是无法感受的。

其二，是**调控行为**。内丹修炼，教人“穷理、尽性、以至于命”。“穷理”，就是要认识自然界和人类社会的“常理”，即客观规律。穷理的目的是“识道”；同时要人“尽性”，也就是“为道日损”，这是个不断去除后天“污染”的过程。尽性的目的是要摆脱外物之牵累而回归本真，即是“体道”；相应的过程就是“以至于命”，即老子所说的“归根复命”。这已经开始向复归于人的生命本体，亦即宇宙本体的层次跨越的了。这是在追求天人合一的最高境界，因此属于“证道”的层面。

由此可见，内丹修炼的“识道”、“体道”、“证道”的全过程，始终都对人的身心修炼有着层层深入的要求，即要人把持自身行为，使之不断“合于道”。这种不断合于道的修持，必然对人的日常行为起到很好的调控作用。

批

其三，是**得道多助**。既然“识道”、“体道”、“证道”的过程会促使修炼者的自身行为不断“合于道”，那么，人的

注

品格与境界升华的结果，也必然会为修炼者带来方方面面的和谐，其生命本身，也必然会得到自然与社会的更多惠泽。

得道，必然多助。人生、事业莫不如是。

其四，是由价值观转变开始的境界提升。长期修习中国传统养生文化的人，都会有一种体会，那就是做人要有境界。这种境界的意识、境界的层次、境界的融合，大都是由价值观的转变开始的。

中华传统内丹学，由于彻始彻终不离修真、不离“大道”，因此，千百年来一直起着弘扬中华文化主流价值观的旗帜作用。历代内丹学的扛鼎人物，也无一例外的都是知识学养、修为品德兼备且心系苍生的贤德之士，堪称当世师表。对于现代人而言，通过内丹修炼，学习先人的德行，承传民族文化的瑰宝及大智慧，对于提升人格力量，调控自身行为，服务于当代社会乃至福及后人，都是极为重要的。

其五，是健康身心，实现人生超越。现代人非常注重生活质量，而生活质量是以身心健康为前提的。没有健康的身心，人生将充满缺憾。内丹学的性命双修，实质上就是身心并炼，身心合一的健康工程。并且，这一健康工程，不仅要达到身心健康的目标，更重要的，是要实现人生的超越，包括生理极限

的超越和心灵归宿的超越。换句话说，是要知道“我是谁”，“我从哪来”，“我到哪去”。

其实，人生真正的大智慧，是知生死。进而，知“如何生死”，像道家倡导的那样：“我命由我不由天。”

这是何等的了当与洒脱。

批
注

第二节 传统内丹养生思想的生命智慧及现代启示

传统内丹养生思想的生命智慧主要体现在：内丹学强调大生命观及长生久视之道，反映出中华主流生命文化对思维方式的突破。

一、大生命观及长生久视之道

现代人的生活，几乎都无法离开运用大智慧解决人生的关键问题，特别是在面临重大选择时，关键的岔路口可能走错一步就会影响终生。人生最重要的智慧是选择，而选择的关键是抓住最需要选择的机会，这种机会往往稍纵即逝。所以，我们日常要培养善于选择、善于把握机会的智慧和能力。这个能力，就是抓住生命的法则、天地的运行规律。

1、把握天人合一的大生命观

现代人若要把握长生久视之道，必须跳出自身小生命的视角，把握天人合一的大生命观。如果一个人在重大问题上、在人生选择问题上不能跳出自身的小我，眼界就不会宽广，就很难把握住生命的方向。中国有句成语，叫“一叶障目，不识泰山”。人是最容易被眼前的现象、眼前的利益或者自身的视角

给蒙住心智的。任何一个人、任何一个组织都有“背脊”的一面，都有认识的“死角”。要想没有死角、要想摆脱“盲人摸象”的困境，就得跳出来，居高才能望远。

天人合一的大生命观留给我们的启示，就是“万物为一物，万神为一神”。把握这样一种本源的生命观，就可把我们感觉到的山川鸟兽、人类种族都看做是生命本源的同类、宇宙的一个卵子。这种本源的生命观提示我们：生命是平等的、相互交融的。很多人在选择、在决策的问题上犯错误，其根本原因就是出发点偏执了。往往同一件事，人家做的时候你感觉怎样怎样，给他一个负面评价；可是轮到你做的时候你肯定说“由于怎样怎样，这样做是合理的”。离开了本源的、平等的生命观，任何人都难免视角受限。

此外，天人合一的大生命观还赋予了我们“三才合一”的生命精神。这个生命精神可概括为三点：

一是“天行健，君子以自强不息”的追求精神。生命从生到死是有一种追求的，不管有意无意都是在追求，连植物都在追求。所以当我们做选择、做决策的时候，不应忽略了矛盾统一体中任何一方的追求，否则这种选择或是决策都可能有偏颇。这种不偏颇的生生不息的智慧，叫做“守中”。

批
注

二是“地势坤，君子以厚德载物”的承担精神。我们常讲“责任重于泰山”，讲的就是承担。生命修炼、人格修炼，如果没有追求精神、没有承担精神，你的人格力量就上不去，你的价值也不会展现出来，你的生命之光也不会释放光彩。所以承担精神是一个人修炼的基本准则。

三是对生命终极的关怀精神。天地人三才合一，实际上都体现了对生命的终极关怀。儒释道各家都是在探索生命终极问题上给我们以大智慧的启迪——我从哪儿来？我要到哪儿去？无论是生命本身，还是人生事业，离开了对生命的关怀，皆会失去真正的价值尺度。没有了价值尺度，生命的过程还有什么光彩可言？

真正的生命智慧，应是追求精神（天道）、承担精神（地道）、关怀精神（人道）的“三才合一”，如此方为恒常之道。否则，缺少了追求，生命就没有动力；缺少了承担，生命就没有价值；缺少了关怀，生命就没有灵光。

由此可见，天人合一，当是生命与事业长生久视的共同法则。

2、合天道、应天时、法自然

内丹养生的大生命观及长生久视之道，概括起来可称之

为：合天道、应天时、法自然。

先说合天道。什么是天道？天道就是自然之道，本性如此，没有任何人为或外力作用其间。用现代哲学术语，叫作不以人的意志为转移。合天道，就是要与自然相和、与规律相符，有欲无欲、有为无为皆要出自本性，自生自为。

天道的重要法则，就是《易经》讲的“一阴一阳之谓道”。老子说：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”生命的存在，靠的就是阴阳二气冲和而形成的动力。就养生修炼而言，只修阳（有形的）、不修阴（无形的），就破坏了平衡，就会不“和”。真正的阴阳双修，是要积阴德之功，以修纯阳之体。现实中，要使生命过程延长，就要缓和自身相对的极化，使自身的阴阳趋于平秘状态，否则就会引发各种毛病：比如身体酸碱失衡，就可能会得肿瘤、结石，生物信息节律紊乱也会生成各种怪病。人生及事业也是如此。自身与外界不能阴阳冲和，也必然会导致挫折与坎坷，甚至夭折。

合天道，就是要“法于阴阳、和于术数”。法于阴阳，即要效法天地“不自生”而长生的阴阳交感、运行、变化之规律，顺其自然、师从自然，而不是违背自然、改造自然；和于术数，即是让自身所掌握的方法、技术和于自然、社会、身心的运行之道。中华文化讲“万事皆为数”，这个“数”，代表

易经入门

批
注

易经入门

了生命、万物内在的运行规律与消长周期，这是不能违背的，违背了，就遭受惩罚。“和于术数”的关键，是一个“和”字，知“和”才能“合”。我们的生命、我们的事业，只有与自然的、社会的、自身的运行规律与消长周期相和谐了，才算得上是“合天道”了。

合天道，就是合规律。天道之于规律，就是对立转化和循环往复。任何事物产生对立的时候，我们首先要考虑转化和往复，而不是激烈的对抗。比如现代医学解决疾病问题那种靠药物杀病毒的方法，就是对抗的方式，对抗的结果是病毒产生了抗药力或者发生了变异，使原先的药物降低或失去了作用。所以，要想长生久视，要想生生不息，就要冲气为和：不是对冲，而是化解，像太极图一样冲而不盈，不盈就是渊。真正合天道，就是渊而广大、和且包容。

天之道是损有余而补不足，鹅卵石是最明显的例子，长时间在河里冲来冲去棱角都磨圆了。把锋利的、过长的、有余的东西磨下去了。

道之体是虚无，独立而不改，周行而不殆。道之用是生生之用，无为无不为。有些人从字面解释“无为”，说道家消极，这是一种误读。其实道家更积极，它的“无为”是用，它的宗旨是“无不为”。谁敢提出“无不为”？只有道家，因为

“无为”，不人为干扰自然规律，才合于生生不息之道，合于道了，自然就能“无不为”了，而达到“无不为”的方式，就是“绵绵若存，用之不勤”；再有，道用弱不用强，因为物壮则老，所以要上善若水，顺势而为。

道的德性是不居功，纯任自然。《道德经》讲“太上，不知有之，其次亲之誉之，其次畏之侮之。信而不足焉，有不信焉。”什么是太上不知有之？阳光照耀着我们，并没有说我把恩德给予你们了，大家都感觉日出日落是很自然的事。其实，“不知有之”才是真正的不居功，纯任自然。大道无形生育天地，大道无情运行日月，大道无名长养万物。这是真正的功德，道之出口，淡然无味，天然去雕饰，没有任何粉饰的东西。现代社会中那种炒作包装恶意扭曲的东西太多太多了，这不合于道。不合于道的，都长久不了。

再说应天时。天时就是自然运行之势，万物生发之机。合天时就是审时度势、与时俱进、顺势而为。春夏秋冬是自然运行之势，也必然孕育着万物生发之机。

比如日出阳气生发、夜半子时阴阳交媾，这种时候，就是我们盗天地正气、纳日月精华的最佳时机。在这样的时机进行坎离交媾，就是应天时。内丹修炼讲求子午卯酉四时练功，并且注重节气变化，比如初一、十五、二十四节气，修炼重点

批注

批注

批注

也有所不同。人类社会活动，如春种秋收，早出晚归，也都是应天时。时空关系决定了所有生命的周期，法相莫大乎天地，变通莫大乎四时。我们要想变，要想通，就要学会把握时空关系，顺应自然生发之机。

自然界还有一条生存法则，叫做“物竞天择，适者生存”。自然界的生物链体现了“物竞”，而恐龙的灭绝则体现了“天择”。现实生活中，人们往往只重“物竞”，而忽略了“天择”。人类之间、人与自然之间、人的生命本身，到处是生存竞争的刀光剑影，却很少有大智慧者反思一下如何顺应“天择”：人类会不会成为新的“恐龙”？人与人、人与自然和谐的出路在哪里？我们的生命有归宿吗？大生命观视觉下的生发之机在哪里？

有道是，“天不变，道亦不变”，可现实社会却充满了变数，很多人被“变”得晕头转向，迷失了自己。也有很多人津津乐道于在变局中捞取机会，快速膨胀，第一桶金、第二桶金、第三桶金，然最终难逃一个“败”字。面对不得不变，却又无奈于变的尴尬境地，很多人才蓦然发现：我们变不起！于是，想起了古人的一句老话：以不变应万变。

如何以不变应万变呢？用掘第一桶金的经验掘第二桶可能行，那第三桶呢？再走下去，不合时宜了。需要审时度势、与

时俱进、顺势而为了。需要窥天择、盗天机、通变术、还本原了。天不选择你，你不及时的顺应天道天时，结果是可想而知的。

第三是法自然。法天地、法自然，这是长生久视的基本规则。从内丹养生的角度来讲，就是要把握体道和修道的原则，即从有无两个方面来师从自然。自然无形无状、无声无语，因此要道法自然，就要像《阴符经》讲的那样“观天之道，执天之行”，即通过观察、感悟来认识自然之道及万物生存、发展的规律，掌握自然运动变化，进而让自己身心运行合于自然之道。

法自然，就要**损思少事**。《道德经》讲要“为道日损”，尽可能少念头，别让纷繁杂事把自己搅乱了。搅乱了你心就易率性而为，违背自然之道了。心不乱，做事就会合于自然，合于本性。心乱，就不是本性而是妄念在操持了。

法自然，还要**啬神主静**。老子说：“治人事天，莫若啬。”内丹养生最讲求“啬神”，实际上是节约能源的办法。啬神是为了“深根固柢”，这就抓住了老子思想中长生久视之道的一个本源的东西，就是节约生命能源。

批
注

法自然，还要求**至柔处弱**。“物壮则老，是谓不道”，

现象很普遍。所谓“木秀于林，风必摧之”，“佼佼者易折，批 皎皎者易污”。保全之道就在于至柔处弱。
注

二、内丹养生思想的生命智慧对思维方式的突破

我们祖先对宇宙和生命本源的认识方法与现代人的认识方法是有着很大差别的，他们主要靠自身的先天感应能力，通过身心合一，达到与自然融合的空灵状态，以自身生命场与自然之道相混融，从而产生直觉来证悟天地万物的运行规律。这是一种无相对、无极化的直接感通的方法。

现代人的认识方法则是以自己的后天逻辑思维能力，加之一定的科技手段，对物质世界进行综合分析或剖分实证。经过无数次验证的，就称之为“科学”，但人类的实践、实验活动永远是有极限的，所以这种相对的实证的方法总免不了有“盲人摸象”之虞。

内丹学生命智慧的最大价值，就在于对思维方式的突破。这种思维方式可以用“参同”两个字来概括，包括“大易”、“黄老”、“炉火”三学的宇宙观和运行观。

1、“易”的思维方式：天人相应，感而遂通

内丹修炼的生命智慧，首先是基于“易”的感通方式。这种方式让我们再看待这个世界时，不会简单的只用逻辑的视

角，而是多了一个渠道，就像多了一双眼睛。感通的原理，是基于万物同源、天人相应，也就是古代哲人常讲的“人体小宇宙，人心小天象”。所谓同源同类必相通，这是中华主流文化认识论的基础。《易经》讲：“寂然不动，感而遂通天下之故”，老子也说“不出户，知天下，不窥牖，见天道”，这就是感通的方式。内丹修炼所以能开发这种感通能力，正如《易经》所言：“黄中通理，正位居体，此为乾坤合撰之道，地天泰运之学”，实际是阴阳交感带来的生命信息。感通，就是感乾坤冲和，感阴阳运化。这就是我们所说的性命双修的性学与天道的关系。“黄中”体现了性的真，为人的本性；“通理”就是明道理；“正位居体”即是合道。

《易经》留给我们的感通的方式，是古人生存实践的总结。人类能生存至今，首先是得益于感通能力。这种感应是全息的，所以《易经》的思维体系是完备的，以现代人的思维水平也找不到它的破绽。这不是由于现代人的思维水平比不上古人，而是随着语言的产生、工具的运用、手的解放，人类的感应能力逐渐退化了。辩证法讲一进一退，现代人思维能力进化了，感应能力退化是正常的。内丹修炼，就是要我们浮躁的心静下来，让被后天污染的自性重现光辉。只要我们能静下来，不再瞎折腾，我们的自性之光就会像无人搅动的水潭一样，越来越清澈见底。当一个人的心性进入纯净状态时，他对天地万

批

注

批

物、对生命本身，就自然而然地有了很强的感通能力。这就是由定生慧的道理。

2、“黄老”的思维方式：“无欲观妙，有欲观窍”

“黄老”留给我们的思维方式是一种本源的、无为的方式，即《道德经》告诉我们的方式，叫做“常无欲以观其妙，常有欲以观其窍”。这种思想，就是从微至大。老子说“大曰逝，逝曰远，远曰反”，只能从细微处入手。所以要静下来感知很微妙的地方，由微至大至本源，返本归根。

“无欲观妙”、“有欲观窍”，要从有无两个方面入手，引申为观阴阳、观动静、观刚柔、观雌雄、观黑白，总是同出而异名。观妙，就是观大道之妙，所观者，生命运行的本体、灵根，于静中回复本元状态。观妙之要在于“虚极静笃”；观窍，就是观大道之窍，所观者，是生命运行的玄关、功用，于动中乃现规律。观窍之要在于由静而动之中不存一动之想，有一心，无二念。古人云：“形而上者谓之道，形而下者谓之器”。观道的时候是观妙，观器的时候是观窍。

黄老的思维方式带给我们的智慧，就是让我们认识生命的本源。人生其实都是修炼的过程，一定要明明白白做一回人。芸芸众生好不容易有个做人的机会，如果没活明白、不知道自己怎么来的，又怎么走的，糊里糊涂的走一回，岂不枉为人生。

3、“炉火”的思维方式：重视并把握生命转化

“炉火”学说，是独具内丹学特色的思维方式，主要是教人重视并把握生命的转化之所与生发之机。世上万物负阴而抱阳，这一负一抱即有玄机；世上万物又都是冲气为和，这一冲一和又皆有火候。负阴抱阳与冲气为和，都反映着阴阳转化的道理。

炉火的作用，主要是炼化（炼精化气、炼气化神、炼神还虚），炼化之功的关键在于把握鼎器（转化之所）与火候（生发之机）。

内丹养生虽有上中下三品丹法之说，但无论何种丹法，皆以虚为鼎，或身心虚空处，或人与天地、与太虚阴阳交感处。其理论基础，就是老子的“道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗”、“有之以为利，无之以为用”。《周易参同契》也讲，“以无制有，器用者空”。有虚空，才有生机，生命才得以转化。因此，内丹养生最重视的，就是一个虚字。

炉火学说的另一层要义，就是把握生发之机。这个生发之机，就存在于自然运行之道中。在天地，如东方。在一年，如立春。在一日，如子时。内丹修炼，亦有“一阳来复”、“玄关现象”等炼化之机。内丹学最难把握的就是炼化之机，之所以历来丹师“传功不传火”，主要是因为火候无形，不可度

批
注

量，只能是“药产神知”。由此可见，炉火学说的思维方式，
批 就是教人于内炼内觉中提高人自身把握生命转化空间与转化时
注 机的能力。这种能力与逻辑无关，全然是天人感应的、心灵感
知的、进而是超觉感通的。

第二部分

传统内升学的现代转化

第五章 内丹学现代转化的客观要求

第一节 现代人的养生误区

现代人与古代人相比，认识事物的手段与思维的工具更为丰富了。随之，各种各样的理论、学说也多了起来。特别是到了信息时代，知识爆炸带来的思想垃圾更是充斥着人们的大脑，因此很多人不知不觉就养成了一种习惯，即对外在条件的过分依赖，反而忽略甚至弱化了自身的潜能。

就养生而言，现代人往往存在下列误区。

一、舍本求末

古人养生，讲究先要认识“道”，即要认识世界的本源，认识天地万物的生发规律；其次要了解“气”，宇宙间一切事物无不是“先天虚无一气”的演化。日月星辰、沧海桑田，包括人的生命都是气的不同形态，或者是另外一种概念而已。要了解人天同源、物我同源之理。同源之理即为道，即为气。这便是道家养生思想的基础。

批
注

现代人因科技昌明、思想复杂，往往偏重技术、学术、手段等外在的东西，而忽略了对生命本源的涵养。生命的本源，是生身化形的根本。所谓“气入身来为之生，神去离形为之死”，“身者神之舍，神者身之主”。养生，就是要养神气。知神气即可长生，否则必无所养，甚至本末倒置。

本即虚。养生要养虚。内丹学的根本法诀就是“以无制有，器用者空”。现代人的“器”，大都是满满的，把作为生命本源的先天一气“挤”得无处容身。“器”里面装的都是些什么？无非是酒色财气、功名利禄。这些杂七杂八的东西无时无刻不在搅动着生者的妄心，消耗着生者的精气神。正如李道纯所说，“欲心一萌，无所不至。名利牵于外，念虑煎于内，心为物转，神为心役，心神既不清净，道安在哉？”

目前许多人讲养生，恰恰是忽视了天人合一的思想，缺乏生命的整体观，不能正确认识生命本源，不知珍惜自家宝贝，以至于日常行为过于功利，心不能常清静，神不能与气合，大量的违背生命规律的行为，使自身原本就十分宝贵的精气神一再透支。每想到养生，不知向本源处求取，只是一味向外寻找助力，动辄一整套的针剂（如羊胎素、基因素）、补品、理疗、保健等等，逐渐偏离本源、废弃本能不说，还自以为在享受高科技、享受现代文明。

舍本求末，是现代人养生第一误区。

二、忘简取繁

《黄帝·内经》讲养生，就是“恬淡虚无，静气从之，精神内守，病安从来”十六个字；

老子讲养生，就是“致虚极，守静笃”，就是“道法自然”、“清静无为”。所以老子自己说“吾道甚易知，甚易行”；

文始真人讲养生，坦然倡导“浑人我，同天地”，“忘精神而超生”；

庄子讲养生则主“坐忘”、“心斋”。

可见，这些大智慧大圣贤们的养生主张都是极简单、极易行的。养生，本来就是生活的一部分。然而千百年来，对这些简单的、大智慧的养生思想的解读却越来越繁复艰涩，一路枝枝蔓蔓的走下去，大成就者反而日见稀少，这不能不引起我们的反思和警省。

唐宋以后，以内丹学为主的养生学术就已出现复杂化、程式化的苗头，为后人留下了许多谜团。这姑且不论，即便是现代人，也大有学术复杂化的趋势。这必然给本来就神秘的传

批
注

统养生文化带来更大的传播上的障碍，同时也为新一轮“假大空”者，甚至骗术留下了空间。对后学的“枝繁叶茂”大而化之，直归以“黄老”为代表的中华传统养生思想之主干，应是明智的选择。

就当前热衷于养生的群体活动来看，相当一部分人的养生理念、养生行为都发生了错位，特别是商业活动的推波助澜，更使养生变成了一个大大的箩筐，似乎什么东西都可以装进来。譬如：搞道观体验旅游的叫旅游养生；开个美容所、搞个足疗的就称养生会馆；电视节目讲点小技法小窍门、医生说几句防病治病的话也算是养生；最疯狂的是各种巧立名目并被夸大功效的保健品铺天盖地，直教人眼花缭乱，仿佛什么都要“补”，不补就要如何如何……

从广义的角度，把保健说成养生也没什么，但养生复杂化、功利化（特别是学术的复杂化、功利化）的结果，就是直接导致了现代人养生之路选择的困惑，也使更多的人进入了养生复杂化并且“被操作”的误区。

三、知身不知心

养生，就是涵养生命本源，就是要身心合一，进而与自然（与道）合一。所以，养生的过程，实质上就是去除对生命本

源的污染的过程。

生命的污染都来自人的心灵，而心灵的污染则来自欲望，这欲望过了头即是心魔。因此，真正的养生，是先要“清静其心”。“常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭”。

太上云，“吾从无量劫以来，观心得道”。先贤告诉我们，人有三心，人心、道心、天心。人心是妄心，道心是照心，天心即是人的元关祖窍，亦称气穴。古人讲养生，就是用道心照天心。那么，怎样以道心照天心呢？儒家说，“吾日三省吾身”，以养“浩然正气”；佛家说，“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”，以“明心见性”；而道家则直言相告，“人心若与天心合，颠倒阴阳只片时”。可见，对“心”的“观照”，于养生是何等重要。

清静养心，以化性、化情，其实也很简单。用老子的话来说：“一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”这于养心是很合适的。而今人讲养生，由于受到东西方文化、价值观、人生观的碰撞和影响，加之对科技手段、市场经济、人文环境的依赖，反而于养生过程中一再忽视“心君”的地位，不但是舍本求末、舍内求外，更是舍心求身，只重外壳了。



批
注

知身不知心，是现代人养生的第三个误区。



四、浮躁求速

批
注

既然养生就是养神气，而我们的生命一刻也离不开神与气。所以，养生即是人一生的大事。不要说古人讲的超凡入圣，单就提高生命质量来说，养生都是要伴随生命全过程的。

由于现代社会复杂的生存关系所至，整个社会充满浮躁之气。金钱至上、自我中心、私欲膨胀、贪顾眼前等现象四处蔓延，导致人们在养生问题上也同样急功近利，追求速效，甚至把养生当做一桩买卖，评判养生也要讲花多少钱，能达到什么程度，等等。

一个人的养生，应是终生的学养、长期的修持、一世的人生态度。离开了这三者，任何时间层面、方法层面、乃至金钱层面的标准都是无法衡量的。

浮躁而求速，不肯下功夫去真修真养，是现代人养生的第四个误区。

第二节 现代人内丹修炼之难

现代人内丹修炼远远难于古人，这主要源自价值观、生存方式等方面的变化，文字障碍倒是其次。

一、环境条件更为复杂

现代人的生存环境越来越远离自然，除了生命所必须的空气、水、食物难得清洁外，连阳光和蓝天也变得模糊起来。当科学技术、生产力水平与自私、名利、贪婪结合的时候，人类“背道而驰”的东西必然充斥生存环境的所有空间，譬如生活空间、工作空间、知识与信息空间，等等。有形有象的环境是一方面，更重要的是无形无象的环境，如现代迷信（主要是知识盲从、学术偏执）、社会伦理、价值主张等似是而非的东西，对生命回归本真构成种种复杂影响。现代人总是喜欢依仗手中的“知识利器”，试图用某种技术、某个学说来图解或是“套解”最为复杂、最为系统的生命现象。暂时解不了的，就往往予以否认，甚至冠以不科学、伪科学之类，把原本是依托人生命本能，通过顺应自然而达到的天人感应的通路堵得死死的。

批
注

☆ ☆ ☆

在生命回归的路途上，失之毫厘，差之千里。佛家说的“破所知障”，道家说的“为道日损”，儒家说的“克己复礼”，都是一种大智慧的提示。其实，无论现代社会如何发展，科技手段如何先进，作为人的生命本源的东西并没有改变，只是人的思想越来越复杂了，包袱越背越沉重了而已。所以，现代人修炼内丹，首先是增加了“去污染”的难度，“为道日损”的功夫非强化不可。

二、生活方式更趋向于技术依赖

现代人，从幼儿园开始，就增加了学习负担。由于对“物竞天择，适者生存”的偏狭理解，大都重“物竞”而轻“天择”，对外在的生存手段、生存技能依赖有加，偏偏小觑了自身生命潜能及与生俱来的与自然沟通的能力。并且，随着科技的进步和信息的便捷，人为的生存关系也日益物化。

古人的生活比我们简单得多。起码古人不需要学外语，不需要学电脑，不需要开汽车，不需要考取名目繁多的这个学历那个证书。

与古人简单的生存技能相比，现代人生存技能的复杂程度恐怕让神仙也要自愧不如了。

现代人，心理负担何其沉重，几乎终生难得片刻“真清静”。

三、欲望和诱惑更多更强烈

老子说：“不见可欲，使民心不乱。”

为什么这样讲，主要是“人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之”。

又说：“众生所以不得真道，为有妄心。既有妄心，即惊其神，既惊其神，即著万物。既著万物，即生贪求。既生贪求，即是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心，便遭浊辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道。”这一番话，说得明明白白。所以，如果定力不足，心性不明，这欲，是最好不见、少见为好。

于是，网上就有人说，现代社会到处都见“可欲”，心能不乱吗？乱了之后不行欲就觉得很压抑，“住在大城市，满街上走的美女、看不完的电影电视球赛、网上更是光怪陆离什么都吸引人的……难道真的要学师旷把自己的眼睛挖去不成？或者跑到深山老林去？”

其实，道家讲的内丹修炼，是一种超世的思想，即出世入世，顺其自然，见素抱朴，少私寡欲的人生态度。这里讲的“不见可欲”，不是躲避、逃避，更不是将眼睛挖去。而是“视之不见”、“听之不闻”、“对之以性”的大境界。性者，心未萌也。对境无心，方能见性。真正的金丹大道修炼，

批
注

是混世同俗、合光同尘的，更是天地人三才合一的。

然而，由于现代社会的“可欲”太多、刺激太强烈、人心太浮躁，这就难免使太多的人无法“对境无心”，尤其是价值观的混乱，私欲、妄念的翻滚，导致许多人行为出轨，心性散乱，既不易自我把持，又影响了身边的人也失去了自我控制。

现代人，口欲、色欲、权欲、名欲、物欲……，只一个欲字，便是众生修炼的拦路虎，何况还有其它种种障碍。

现代人，生活在充满欲望与诱惑的世界里，难说是幸，还是不幸。

四、“法侣财地”条件更难同时具备

先说“法”。

古人传法，大都是师傅找徒弟。一是因为，倘不是上品根器，传也无济。二是生怕所传之輩品行不佳，有辱大道。

现代社会，信息十分通畅，从传播条件上更有利于人们了解传统养生文化，了解内丹学的思想精髓。然而事实上，信息技术一方面方便了内丹养生文化的普及，一方面又搅乱了一池春水。随着国学热、养生热的不断升温，不论是互联网，还是各种书刊及培训，铺天盖地的攒簇文章，乱花渐欲迷人眼，相

互抄袭者多，真知卓见者少，欲得“正法”反而更难。

内丹学的承传讲求要“遇得明师，访得真诀”。这个明师，不是现代社会流行的名望、身份或专家教授的头衔。明师，即是真明白的实修者。这些人大都是隐士高人，混世同俗，合光同尘，除了内在的修为，常人一般不易从外表上看出有什么分别。

当代的明师也是如此，不用拉扯上什么名门正宗，谁谁的嫡传之类，死生之大事，与名头无一毫之干系。想想看，这样的明师，在功利至上的年头，是不是更难找难寻。再有，商业利益趋动下的办班讲学，能讲出什么真正有内涵、有实效的理法来。所以，这也应了真修者们的一句话：“真”的不好说，“假”的随便说。

再说“侣”。

内丹学讲“侣”，是为了“同类易施功”，为了同修与相互参验，以及“过关”时机的“护法”。这需要志同道合，需要单纯、恒诚、可靠。虽然也是佳侣难求，但毕竟是可求可得。而现代人，由于生存环境和生存方式都与古人有了很大的变化，人们的观念也大不同以往，在没有功利心趋动的情况下，欲求同修道侣，何其难哉。

批注

批注

00 00 00 00



说到“财”，已感到无话可说。

批
注



古人进行内丹修炼，是为了返本还元，与道合真。按现代人的说法，算作是生命回归的系统工程，且路途艰辛漫长，当然需要以财养道。而今人修炼内丹，大约不会是为了“与道合真”，也许只是为了能够健康长寿，更好地享受生活。按说，现代人生活水准提高了，更有条件修炼才对。但细想想，除了少数大老板们，那些普通的工薪族，有几人可以放下好不容易才获得的就业岗位，专事内丹修炼呢？所以，现代人倘若有志于内丹修炼，只能选择简单化、生活化的道路。

最后说到“地”。

不用说，现在想找块清静地，实在是不容易。你能说寺庙、道观里就清静吗？放眼看看，就知道都在忙些什么。越是有名的道场，越是人声鼎沸，热闹非凡。

城市和乡村呢，到处是新的利益格局，新的名利场。深山老林在那里？连老虎都没地方藏身了……

那么，就只能是“大隐隐于朝”了。但这对于根基尚浅的修炼者来说，谈何容易。做个“大隐者”，需要有个大前提，即对境无心，内心常清常静。而心静，正是“大难事”。现代人之心静，尤其难于古人。

唯其如此，闹中求静才显得越发可贵。因为，这是唯一的出路。

批
注

第三节 内丹学现代转化的客观要求

传统内丹学向适于现代修炼的转化，一定是主流的、大道传承基础上的转化，否则就不能称其为转化，而是另起炉灶了。

既是传承，就不能失去根本。

什么是根本？中华内丹学的根本就是“天人合一”宇宙观指导下的“炼养阴阳”、“性命双修”，以达“返朴还淳”、“入圣登真”之人生最高境界。因此，传统内丹学的现代转化，主要在于强壮其“根本”，简化其枝蔓，在遵从“黄老”养生思想以及内丹学的核心价值（亦即与道合真、长生久视）的框架内，结合现代人的生活方式、生存环境以及修炼需求进行转化实践。

传统内丹学的现代转化，需要满足下列要求：

首先，要能满足现代人缘于科技手段对内丹学进行重新认识的要求。现代人大都具有一套现代科学的知识结构，具有很强的自主意识和生活主张，说不清道理的事儿，是很难获得真心认同的。而内丹修炼首先就要求人“炼己存诚”，倘若连

道理都讲不清，只是强调“重口诀”，强调“师傅怎样传就怎样练”，这于现代人恐怕是行不通的。如果再附上“天书”一般的丹经万卷，想想看，连不断创新的生存技能都学不完，哪里还有精力读那些不经明师指点根本无法读懂的浩浩经卷。因此，用新的语言、新的方式解读内丹学当是首要任务。

其次，要能满足现代人在新的历史条件下对“法侣财地”的要求。内丹学限于历史传承及客观局限，端的是“真的不好说，假的随便说”。现代社会信息网络极其发达，随便什么人都可能攒出一些似是而非的东西来漫天散布，要向世人传递“正理正法”谈何容易。此外，对修炼同道伴侣的选择亦十分困难，“财”与“地”的条件也不易具备。这些客观情况，都要求通过适度规范、分类合理的群体修炼来解决。因此，建立相应学研加培训的机构，探索新的传承模式也将是不错的选择。

第三，要能适应现代人的生活节奏与基本价值理念。现代人讲究“时间就是金钱”、“效率就是生命”。在这样的快节奏下，让人完全放下心来，慢慢地体道、悟道，对绝大多数人来说，几乎终无可能。现代人，普遍心浮气躁，且自觉不自觉地要以金钱为价值尺度。内丹养生的价值、内丹修炼的意义，对现代人来说，也免不了要染上“欲望”的色彩。要保持内丹

批
注

学的核心价值观，只能“因势利导”，从“有欲”处着眼，往
批 “无为”上引导了。

注

可见，传统内丹学的现代转化，本身就是一项巨大的系统
工程。她不只是养生文化意义上的，更是人类文明意义上的。
这样说，应该不算过份。

第六章 内丹学现代转化的基本思路

第一节 修炼宗旨的转化

中华传统养生文化，其主流，是一种“人天合一”的大生命文化。这种生命文化的内涵，集中体现为“天行健君子以自强不息”的追求精神，“地势坤君子以厚德载物”的承担精神，以及天地人“三才合一”的对生命的终极关怀精神。此种精神体现于传统内丹修炼中，即是“超凡入圣，超圣入神，超神入化，与化合真”的修真历程。

传统内丹学，实为一种道学或养生哲学。其道不外以虚无为本，养性为宗。因此，内丹之道，即返还之道，归真之道。

概括传统内丹学的修炼宗旨，可曰之为：修真、修仙、成圣。

现代人进行内丹修炼，讲“修真”尚可接受，若论及“修仙成圣”，尽管这“仙”与“圣”都是一种境界的描述，也是实难从内心真能接受的。对于内心不好接受的东西，如何指望

批注

批注

批注

他能待之以诚。若没了这必不可少的“诚”字，内丹如何修得？

从实际出发，现代人的内丹修炼，其宗旨，主要应转向“以提高生命质量、人格修养为主的生命更新工程”。

形意拳大师王芗斋说：“然一切之一切，则须完全由于身心健康中得来。”内丹修炼也是如此，无论古人还是今人，内丹借假修真的本质不能变，其基本程序，都要炼己以养性，积精累气以补亏，“穷理尽性以至于命”的主线贯彻始终。

提高生命质量离不开身心健康，提升人格修养同样离不开身心健康。没有健康的身心，一切行为都会被扭曲，何言“生命更新”。所以，现代人的内丹修炼，从身心健康出发是起点，人格力量的提升与生命的更新是更高的目标。倘若其中有大修行、大愿力者径直走向修真、修仙、成圣的目标，那么，以提升后的生命质量及人格修养为基，那也是真路径。

人体小宇宙，人心小天象。宇宙进程中的律令，即是内心的律令，这一点古今不二。这一律令超乎一切功利、道德、是非、善恶等标准，是形而上、形而外的选择。古老的东方那些听起来似乎空泛、大而无当的“陈腐的格言”，在现代人看来似乎无从接受。于是，机械的“实践标准”的检验，有时候就

像是一种神秘的咒语，当检验不爽的时候，往往会导致“在有限的实验范围内盲人摸象”的武断结论。

无视自然，践踏自然，最终都逃不脱自然的惩罚。

我们需要敬畏自然。大自然乃物之本体，只有肃然起敬，谦卑善事，才有可能加深理解。

城堡使人狭隘，喧嚣使人骚动。文明在制造大量财富的同时也在急剧膨胀着人的欲望。如何合理调控欲望，创造和谐的人天关系，让生命回放自性之光？这，也应是内丹修炼宗旨转化的重要内涵。

批
注

第二节 养生修持观的转化

传统内丹修炼历来都是少数人的“专利”。

原由之一，内丹学属于中华传统养生文化的大道绝学，非大福缘难遇，非大智慧难得，非大愿力难修，非大功德难成。

原由之二，传统内丹法诀一直口口秘传，不但门规森严，不肯轻示于人，就连历代传下来的丹经亦如天书一般，通篇隐语暗示，不经“明师”点化，实难破解。因其如此，传统内丹学基本上是属于极少数人“入圣登真”的渡船，普通大众是无缘识其真面目的。针对这种现象，台湾著名道家养生学者萧天石先生曾主张“尽可能使其合于现代化、浅近化、简易化”，使其成为“人人能修、人人能成”的“大众修养”。萧先生的观点，应该是顺乎内丹学发展的时代需求的，可谓之是“与时俱进”的。

传统内丹学修持观的现代转化，需要基于修炼宗旨的转化而转化，也就是说，要立足于“提高生命质量、人格修养为主的生命更新工程”来建立新的内丹学修持观。

这种修持观，首先应是合于现代社会主流价值观的。譬

如爱国主义、集体主义、和谐社会、以人为本、热爱生命、尊重自然等等；其次应是融入现代人的生活方式、生活理念的。譬如浅近化、简易化，再加上实效化、步骤化等等，让人摸得到、看得着、学得了、悟得进；第三应是不失传统内丹学本色的。内丹学就是内丹学，可向适应现代人修炼的方向转化，但绝不能因为顺应时代要求就得牵就现代人的许多不合于道的东西，如不敬重自然、欲望膨胀、颠倒阴阳、功利浮躁等。决不能将内丹学庸俗化、功利化，否则，宁可不传播、不转化。

老子说：国之利器，不可以轻易示人。内丹学与世上任何一门学说一样，说到底还是“器”的范畴。既然是“器”，就仍属手段，手段的应用，全在乎善与恶之一念间。由此可知，内丹学的转化与传播，如无正确的修持观，也可能把善事善举变成伪善之外道甚至邪道了。

此不可不察。

批
注

第三节 修炼方法的转化与回归

传统内丹向现代修炼的转化，其前提，是要严格遵循“天人合一”的基本理念，结合修炼宗旨、养生修持观的转化，探索具体修炼方法的转化。

一是要能适应现代人的生存实际，满足现代人内丹修炼的基本要求。现代人更加“现实”，其内丹修炼也需要进行相应的认识上的转化，使其明明白白的修炼。还须结合现代人的生活方式，对修炼节奏与程序进行必要的调整。通过认识转化与节奏调整，使内丹修炼回归本源，径返黄老之虚无大道。要大胆破除清规，直阐玄关，通过科学诠释，满足内丹现代修炼的“简明、公开、严谨、安全、实效”的基本要求。

二是从内丹修持方法本身转化来说，要循各派共同规律。我们前面说过，内丹学无论生出多少门派，都只是枝繁叶茂的结果。其同宗共识的理念，都是道法自然、炼养阴阳、返朴还淳、性命双修、借假修真等基本路数。在上述前提下，内丹修持方法的转化，应以“黄老”本源思想为指导，兼采南北宗及中派等要旨，本着合道不执术、重成功经验、重丹经不变至理的原则进行相应转化。

谭子《化书》云：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，虚实相通，是谓大同。”其实，这已明言内丹修炼的大纲程序。正所谓“忘形养气气化神，是云大道透三关”。元明以来，丹家都讲“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”，但“皆不如谭真人所说为圆融”。

具体方法上，以“顿法渐修”的路子比较符合实际。即融渐法顿法于一体，用渐进的方式基于顿法进行转化，以炼己筑基为根基，以炼神还虚为起手、了手，使虽然“曲高和寡”但能简而易成的“上品丹法”与大众结缘。

三是从传授方式上，要抛弃神秘主义、改师徒密传为公开向大众传授。内丹术虽然强调师传的重要性，但也不把拜师作为修炼的先决条件。张三丰曾经指出，真师、明师难遇，通过精研揣摩《道德经》、《周易参同契》、《悟真篇》等根本经典，以真经为明师，同样能达到修炼的目的。所以，“实修性命之士，若未遇真师，且潜心看书”。王常月也说：“求师问道执不得一法，靠不得一途。”“这文字便是传道师，眼根便是引进师”，“我道门中，道德、南华，诸多妙义；冲虚、文始，若干真言；三洞四辅，三十六部，多少经文。谁能打扫耳根，听圣经之妙义，放开眼界，悟大道于言诠。不悟则心不光明。虽遇圣师，亦不识矣”。

批
注



公开传授，不是不分层次，一古脑地“抛授”。也要讲根基，讲条件，讲层次与次第。实际上，公开传授更大的作为，在于讲清道理与方法，并引导修炼者正确读书，不断加深对丹经的理解，从而不断加强学养，提升境界，身心并炼。

四是在练功条件上，适度推进集体修炼，以补“法侣财地”条件之苛刻。传统内丹修炼，讲求“法侣财地”，并且是不可或缺的条件。这对现代人来说，又确实难以足具。大庆油田的铁人王进喜有一句名言，叫作“有条件要上，没有条件创造条件也要上”。这话对传统内丹的现代转化也很适用。在方法转化的过程中，适度推进集体修炼，就是不错的选择。集体修炼，集中传法，选择适当的场地，也有利于形成良好的场态环境。且集体修炼，或组阵修炼，互补互助，本身就可解决“侣”的问题。

闵小艮说：“学者贵累行，名曰深耕。次惟大隐朝市，不劳布种，自有人元虚集，而已则寂静虚无以俟；”又说，“丹经所谓‘同类易施功，非种难为巧’，此两句诀法备矣！味此类字，知在先天中讨同类。大地生人，龙虎无量，其中合星、命、潮者，亦自有无量数可接可取，争以见不见为可否焉……惟‘玄关窍’开者，行乃不妄，亦不幻也”。

对现代人来说，过去那种闭门自修的方式已不能完全适

用。作为一项大的文化工程来形成推广计划，造福于更多的适合内丹修炼的人，将是功德无量的善举。

看来，内丹学修炼方法的转化与回归势在必行。

批
注

第四节 主要修炼术语的解读与转化

内丹学经典中的大量术语和隐语，实在是很厉害的拦路虎，应根据受众修炼程度，适度摒弃隐语，还原主要修炼术语的本意。

这起码需要做三个方面的工作：

一是筛选、保留必要的概念术语，并进行简化解读；二是对经典文献中的一些隐语进行必要的提示或指迷；三是为了便于广大内丹学爱好者掌握要领，应针对不同修炼阶段的重要程序、方法进行解读与规范。

有了这几方面的工作基础，就可根据不同情况，整理出版通俗、规范教材，并通过正当渠道进行传播指导。

所以，内丹学主要修炼术语的解读与转化，是内丹学现代修炼的推广基础。此事工程浩大，需要一批志同道合之士通力合作方能见效。

下面试举一些实例，以说明这方面工作的意义。

例1：道家经典中的概念类：

1) 《道德经》：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”这里面就有两个关键概念，“谷神”和“玄牝”。

谷神：即生养之神，可称为是原始的母体。万物都从这原始母体之门产生，所以说他是万物的本根。谷神之说，体现了老子本体论的道，并有绵绵不绝，永不穷竭的特性。那么怎样认识谷神呢？河上公称：谷，养也。人能养神则不死。从内丹学的角度讲，知谷神，实为下手功夫。山穴曰谷，言其虚；变动不拘曰神，言其灵。人能养得虚灵不昧之体以为丹头，则修炼自易。古云：“要得谷神长不死，须从玄牝立根基。”传统内丹学据此认为，“人身中上有天谷泥丸，藏神之府也；中有应谷绛宫，藏气之府也；下有灵谷关元，藏精之府也。”此三谷者，神皆居之，谓之三田。

玄牝：玄即天，牝即地。天地合而玄牝出，玄牝出而阖辟成，其间一上一下，一往一来，旋循于虚无窟子，即玄牝之门。

内丹学认为，生命本身拥有形而上的本源及其种种特质。无论是“谷神”还是“玄牝”，皆内在于人类生命当中，乃人类生命之根，也是通过特殊修炼，使生命得以超跃经验，跨入“长生久视”境界的门径。为此，内丹家特别看重在自身生命中开显“玄牝”，并视其为修丹第一要务。

批
注

谷神乃太极之理，玄牝乃阴阳之气。此二者在先天为“同出”，在后天则“异名”。修道之人，惟借空洞之玄牝，养虚灵之谷神，不即不离，勿忘勿助，方可“得一”。

2) 《阴符经》：“其盗机也，天下莫能见，莫能知，君子得之固躬，小人得之轻命。”这里面的关键概念，是一个“盗”字。所谓盗机，即内炼中的逆转造化之机。李涵虚《阴符经类解》说：“盗机者，伐夺之机也。不但五行相克，三才相袭为盗机，即抱神守气，取坎填离。亦是盗机。”古人养生，最为上者，是讲求盗天地正气，纳日月精华。

《阴符经》认为，人与天地万物是互为“盗”的。顺而生人，人生的过程即是被天地万物“盗”取生命之资的过程。然逆而为仙，则是人“盗”天地万物之资以涵养生命本源使其“长生”的过程。

“盗”与“被盗”，呼吸之间，天壤之别。

例2：各派承传中的术语类：

1) 鼎炉、药物、火候

鼎炉：内丹三要之一，属借假修真的内炼载体，上中下三品丹法各有不同。上品丹法所谓“立炉鼎者，即守玄关一窍也”。鼎炉在丹经中异名甚多，如乾坤鼎器、坎离匡廓、太乙神炉、混元丹鼎、阴炉阳鼎、玉炉金鼎等等，具体地讲，下丹

田通常指“炉”，头顶泥丸宫为“大鼎”、中丹田黄庭指“小鼎”。三丹田在内炼中各有所司，即下丹田主精，中丹田主气，上丹田主神。

药物：内丹三要之一，指精、气、神。药物也有种种异名，精气的异名如坎、庚、金、月魄、水虎、黑铅等近三十种；神的异名如离、卯、木、日魂、姤女、真汞、火龙、金乌等三十余种。

炼丹的药物又名真铅真汞。“身中一点真阳之气，心中一点真阴之精”，真阳之气即元精、元气，真阴之精乃指元神；又分内药外药。外药指炼精化气中所采的元精，因从外动中采来，故名外药（也称真种子、在小周天炼化阶段称小药，炼精化气完成，精尽化气，在下丹田凝聚为一团，称大药。大药成时，心定神寂，元神内药亦生）。内药指心中元神，它本在内心，不外来，故称内药。

火候：内丹三要之一，以神的运用为“火”，以运火退符的时刻和数度为“候”。为了准确把握火候，丹家将人体运行的节律与天地年月日时的自然节律加以比照，并结合人体内炼的具体情况，讲求灵活运用。根据修炼程度的高低，火候又分小周天火候与大周天火候。

简言之，火候是指心神、意念、呼吸的功效，即炼丹过程中掌握意念的法则尺度，实为元神妙用。“行火候者，即顺元神妙用之义自然运用之道也”。

批
注

2) 黄庭、泥丸、魂魄

批
注

2019年4月25日

黄庭：黄乃土色，土位中央。庭乃阶前空地，名为黄庭，即表中空之意。陈樱宁先生解释说，人身以脐为分界，上半段如植物之干，生机向上。下半段如植物之根，生机向下。其生理总机关，具足上下之原动力者，植物则在根干分界处，人身则在脐。婴儿处胎，鼻无呼吸，以脐带代行呼吸，及出胎后，脐之功用立止，而鼻窍开。神仙口诀，重在胎息，要求息息归根，这个根即指脐内空处，即“黄庭”；脐，也称生之门。丹道虽不外积精累气而成，然须有个“神化”之所。至于后世丹书所言黄庭大都指中丹田的说法，不过是承传与实践所至的不同体证而已，不必拘泥。修习的方法、路径不同，验之亦不同，待气足神明，顺其自然，一切自知。

泥丸：即上丹田、在脑的中心部位，为修炼者首要。当精满神足产生周天运行现象时，自然后升前降。升至泥丸终，降自泥丸始，即产生还精补脑的功效。内丹学的长寿机理也正在这里。陈樱宁先生认为，脑髓之体极精，之用至灵，其生成乃间接由元气化生，而其亏则非物质直接所能补足。药物无补脑之效，惟有丹家借阴阳升降之机化生灵质，日积月累，方可使脑髓渐充，回复原状，甚至更胜一筹。

泥丸一宫，在内丹修炼中至关重要。起手时存神与全过程之炼养元精元气元神，皆要赖于泥丸之功。

魂魄：魂者，阳之灵、气之英，藏于肝，属木，主神，主

动，主升，主知觉；魄者，阴之灵、体之精，藏于肺，属金，主鬼，主静，主降，主形体。

朱子：“无魂，则魄不能以自存。今人多思虑役役，魂都与魄相离了。”老子云“载营魄”，是以魂守魄。盖魂热而魄冷，魂动而魄静。能以魂守魄，则魂以所守而益静，魄以魂而有生意。魂之热而生凉，魄之冷而生暖；惟二者不相离，故其阳不燥，其阴不滞，而得其和；以魂载魄，以二守一，则水火固济而不相离，所以永年。

陈樱宁先生在《黄庭经》讲义中说：道家所以贵魂魄相拘者，因魂之性恋魄，魄之性恋魂，不忍分离，不幸以人事之逼迫，使魂不能不升，魄不能不降，魂魄分离，则人死矣。返还之道，亦是顺其魂魄自然相恋之性而已。

魂魄能和，则气可化津，津亦可化气，润泽流通，自无不平之患。修炼之术，先有为而后无为，和平之极，归于静定，魂魄自然安定。

例3：经典文献中的隐喻传法类：

1) 《西游记》第一回：灵根育孕源流出 心性修持大道生

节选一：石猴喜不自胜，急抽身往外便走，复瞑目蹲身，跳出水外，打了两个呵呵道：“大造化！大造化！”众猴把他围住，问道：“里面怎么样？水有多深？”石猴道：“没水！”

批注

批注

批注

批注

没水！原来是一座铁板桥。桥那边是一座天造地设的家当。”

批注

批注

众猴道：“怎见得是个家当？”石猴笑道：“这股水乃是桥下冲贯石桥，倒挂下来遮闭门户的。桥边有花有树，乃是一座石房。房内有石窝、石灶、石碗、石盆、石床、石凳。中间一块石碣上，镌着‘花果山福地，水帘洞洞天’。真个是我们安身之处。里面且是宽阔，容得千百口老小。我们都进去住也，省得受老天之气。

节选二：石猴端坐上面道：“列位呵，‘人而无信，不知其可’。你们才说有本事进得来，出得去，不伤身体者，就拜他为王。我如今进来又出去，出去又进来，寻了这一个洞天与列位安眠稳睡，各享成家之福，何不拜我为王？”众猴听说，即拱伏无违。一个个序齿排班，朝上礼拜，都称“千岁大王”。自此，石猴高登王位，将“石”字儿隐了，遂称美猴王。有诗为证。诗曰：

三阳交泰产群生，仙石胞含日月精。

借卵化猴完大道，假他名姓配丹成。

内观不识因无相，外合明知作有形。

历代人人皆属此，称王称圣任纵横。

节选三：猴王道：“据你说起来，乃是一个行孝的君子，向后必有什么好处。但望你指与我那神仙住处，却好拜访去也。”樵夫道：“不远，不远。此山叫做灵台方寸山。山中有座斜月

三星洞。那洞中有一个神仙，称名须菩提祖师。那祖师出去的徒弟，也不计其数，见今还有三四十人从他修行。你顺那条小路儿，向南行七八里远近，即是他家了。”

节选四：祖师道：“既是逐渐行来的也罢。你姓甚么？”猴王又道：“我无性。人若骂我，我也不恼；若打我，我也不嗔，只是陪个礼儿就罢了。一生无性。”祖师道：“不是这个性。你父母原来姓甚么？”

2) 《悟真篇》节选

节选一：要知产药川源处，只在西南是故乡

节选二：阴阳得类归交感，二八相当自合亲

节选三：不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲

节选四：三五一都三个字，古今明者实然稀

节选五：不识真铅正祖宗，万般作用枉施功

上述《西游记》、《悟真篇》中所节选的例句中，凡加下
线标注的，都属“隐喻”，如不经明师指点，是很难自己悟出
其中真意的。

内丹文献中这类文字举不胜举。这方面的提示、指迷工
作，既非一日之功，亦非一人之力所能奏效。但总得有人去
做，总得有人推动。否则，要想让传统内丹学造福于现代社
会，仍是一句空话。

批注

批
注

批注

第三部分

内丹学现代修炼指要

第七章 内丹学现代修炼的基本方法

第一节 顿法渐修

内丹学的现代转化，不是对传统内丹学的改造或创新，而是结合现代人的生存方式，按照事物发展规律，在传统基础上的新的螺旋式的回复。

这种回复，简言之，即直溯“黄老”道法自然、至简至易之大道养生理念和方法，对唐宋以后内丹学的发展及繁荣大而变化之，简枝蔓，立主干，归质朴。具体说，可以清静丹法、虚无丹法为主要蓝本，走顿法渐修的路子。

前文说过，对传统内丹学进行现代转化，一是要能适应现代人的生存实际，满足内丹现代修炼的“简明、公开、严谨、安全、实效”的基本要求；二是从内丹修持方法本身转化来说，要循各派共同规律。即道法自然、炼养阴阳、返朴还淳、性命双修、借假修真等基本路数；三是从传授方式上，要抛弃神秘主义、改师徒密传为公开向大众传授；四是在练功条件

批
注

上，适度推进集体修炼，以补“法侣财地”条件之苛刻。

批
注

从满足上术条件的角度，走“顿法渐修”的路子比较符合实际。

批
注

假设我们将内丹修炼者大致分为两类：

一类是有缘得各门真传的，自然可以寻其门径修持下去，或取渐法或修顿法，随缘而已。有明师指点，按部就班，自是方便。但也需要与时俱进，自觉将其理法、修持与时代倡导的价值观融合，不是躲到“山”里了事。

另一类，就是普通大众，无缘得某门真传，但也不是就真与内丹修炼无缘。引导这类大众人群修炼，就比较适合融渐法顿法于一体，用渐法的方式、基于顿法进行转化，以炼己筑基为根，以炼神还虚为起手、了手，使虽然“曲高和寡”、但能简而易成的“上品丹法”与大众结缘。

之所以“顿法渐修”，一是容易从“明理”入手，体现上品内丹理法简明圆融、易修易成的特点；二是有“渐修”的炼己筑基作为铺垫，直修“炼神还虚”也就有了根基，起码对于大众修炼之健康长寿的目的是可以满足的。倘若其中有大根器者想顿超直入，亦不会没有着落；三是有利于结合现代人的生存方式将内丹修炼转向生活化，在日常工作生活中“合光同

尘”、“积精累气”、“真常应物”、“返朴还淳”，不断提升境界与学养，做一个现代化的“真人”。

顿法渐修，丝毫不离内丹修炼要旨。

其一，先天一气。

按《修真秘旨》的说法：人得阴阳二气，先天者纯阳，后天者纯阴，上下表里而为人。赋生受命，皆禀先天祖气，至虚至灵，纯粹中正。而所谓耳目口鼻，肝心脾肺肾，百骸九窍等皆后天纯阴造化，四大假合而成。而实施顿法渐修，主要是通过“渐修”积累而至“顿悟”，直指“炼神还虚”，这里所炼的“神”，即是至虚至灵的先天一气。

其二，玄关一窍。

内丹学无论何门何派，皆以“玄关”一着为至要。顿法亦讲“开关为修真首要”。《修真秘旨》云：当知人身之中，有一穴至虚之地，以存之元关一窍是也。得之者为神仙，失之者为鬼。所谓立鼎安炉，即是守元关一窍。父母未生此身即有此窍，既有此窍即有此身，所谓与生俱生者也。顿法渐修，更是不离“凝神入窍”以作“纯气之守”，但“惟‘玄关窍’开者，行乃不妄，亦不幻也”。

批
注

其三，返本还原。

批
注

黄老之学

黄老之道，主要是教人以返还之说。返者返本，还者還元，即返其后天而复还于先天。盖聚先天祖气为药物，守元关一窍为鼎炉，顺元神妙用为火候，日锻月炼，时刻不忘，及其成功，则可以脱胎换骨超凡入圣，大道之要不过如斯而已。顿法渐修，视我身为三才之身，修一己真阳之气，以接天地真阳之气；盗天地虚无之机，以补我神气之真机。“虚之极而无之极”，则“万物为一物，万神为一神”，自然可达返本还元的“真人”境界。

由此可见，所谓内丹学的现代转化，实为“简化”与“回归”。在生天生地生人的宇宙循环中，古代人与现代人，除生存环境、生活方式、价值观念外，于生命过程本身来说，并无二致。

第二节 方法与步骤

内丹学的现代修炼如果选择顿法渐修的路子，可大体分二步走：

第一步，炼己筑基。具体内容包包括炼己存诚、筑基补亏、聚火冲关三个方面。

第二步，炼神还虚。经过炼己筑基的渐修体证，自然会有一部分修炼者逐渐精气充足，性光显现，先天本元生命智慧得到深层次的开发。到了这一步，再起手转向顿法，径直炼神还虚，则精、气、神可自化自还。

一、炼己筑基


顿法渐修的路子，其炼己筑基，必从“炼己存诚”入手，方可有利于下一步向顿法过渡。

1、炼己存诚


炼己存诚，其要诀为“惩忿窒欲、虚寂恒诚”。这样起手的目的，是为了扫除修炼者后天带来的习性污染，逐渐呈现元神，继而凝神定虑，涵养自我本来一点灵光，日常工作生活常

批
注

“惩忿窒欲”

 应常静，待性光闪现，促开玄关一窍，方有能力与身外阴阳交感，直入炼神还虚的顿法修炼。

批
注

 所谓“炼己”，实为“炼心”。按照易学“十天干”所代表的含意，“己”纳离卦，而离卦在人为心，故“己”即指人心，即念头。《金仙证论》上说：“己即我心中之念耳。”所以，炼己功夫实质上是纯洁自性，排除杂念，消除后天污染的过程。所以又称为修心、炼性。

所谓“存诚”，即是下大决心，发大愿力，以赤诚无杂之心持之以恒地修炼。存诚必以“治心为首”，名不可邀，利不可争，功不可居，便宜不可得。善则让之于人，恶则归之于己。若果能如此，自然近道。然而，常人最难的便是“遣其欲而心自静”，所以古人说：“还丹容易，炼己最难”。炼心两字，既是入圣成仙一贯之学，也实为“仙家铁壁铜墙，攻得此关破，打得此墙穿，所谓圆陀陀，赤洒洒，黍珠一粒，阳神三寸，自在玄宫，周通法界矣”。学人之所以难成，只在无诚信、无毅力、无恒心，透不过此关耳。

丹家有云：炼心养性息归根，根蒂固须炼己深。炼心者，凝神也。养气者，调息也。归根者，以神息入气穴，沉静到极处，谓之归根。另有诀云：心静则气平，气平则息匀，息匀则气聚，气聚则神凝，神气能合一，性命尽归根。

根者，性根，即“月窟”（泥丸）。蒂者，命蒂，即天根（海底）。若欲性根命蒂坚固永久，务必炼己筑基，意诚功深。

依闵一得内丹学的观点，天元丹法以炼性还虚为主，“学道者，正心为第一义”，“玄关一开，金丹大道修复，不落虚妄。而致开之诀，端自克己第一着始，克己功法，端自净心除妄始”。此实为按步循行之坦平大道，“其要诀端在克己功纯，抱元守一，造至自然，以至虚极而静笃，自然会促开玄关一窍”。

太虚氏沈轻云亦有开示：“人必端直其体，空洞其心，真一其念，则得诀、炼丹自是容易。即不修炼，亦足却病延年，老而强健。是真入手之总持正诀也。”

一般的炼己方法，就是排除杂念，集中注意力，涵养朗照力。要排除杂念，往往需要有一个东西去代替它，常用的方法如：凝神入气穴，就是注意下丹田。这实际上已是渐法调药的功夫，可以结合起来。再有就是寄心于息，就是注意呼吸，或用数息法，等等。

所用方法，无非权宜应用，即临时措施，或者能直接守空入静，效果更佳。

批
注

这里，根据“顿法渐修”的要旨，结合内丹承传，推荐一种可伴随内丹修炼始终的炼己方法——《道德经》修持法。

方法：选择一本通行版本的《道德经》（见附录一），先背熟前七段；取仰卧式，去了枕头（有高血压者可用枕头），如打坐一样将双腿回盘，平躺床上，双手十指尖搭接，掌根约一拳距离，掌指向上罩在胸口膻中穴上方（此为虚无丹法之混元印）。将身姿调整好，以放松、舒适为度。再静下心来，调匀呼吸，以两耳听不到自己的呼吸为宜。然后二目微垂，以余光观鼻准，待二目光交汇片刻，自然闭目收心，感觉体内空静，便可开始持诵《道德经》前七章，反复七遍后，入静。待一觉之后（入静后突然觉醒），即应收功。

收功时先将两手十指交叉，大小指肚分别相对，轻捂在下丹田处（双手虎口罩在肚脐位置，掌心处正好是丹田处），让精气归元，几分钟后，将双手搓热，以掌心轻捂双眼约一分钟，轻搓面部，即完成收功。

此功法也可取坐式，方法与卧式相同。但初修者倘无坐盘功夫，还是以卧式为宜。

要求：每次持诵《道德经》以七章为一单元，反复七遍，共七天。第八天起，进入第二单元，方法是前面去掉第一章，

后面加上第八章，即第二章至第八章构成第二单元，仍是每单元反复七遍，修七天。余下以此类推（见附录二）。开始持诵时以发声为宜，要注意声音平和，节奏舒缓，一团正气与天地融合。待持诵一段时日，每次持诵都有周身行气通爽的感觉时，可自然转向默诵，默诵功效将更加殊胜。

功效：此修持方法为炼己之根本大法，其效难以尽述。仅就显在的方面，起码有以下几点。一是扶正祛邪的效果。《道德经》通篇大道信息，且内含与自然相通的生命韵律，经常平和持诵，其和谐的音频必然有效地规范体内被日常神耗所扰乱的生物信息节律，当人体生物信息节律平和时，各种不良信息所致疾病自然消失；二是通过炼心所获得的生命智慧的转化。炼心须静心，静心需要大智慧。《道德经》代表着迄今为止人类生命实践的最高智慧，通过静心修持，其生命智慧必会自然而然地转化为修持者的日常思维活动，使自身的思想、行为都能合于道。有道是“得道多助”，合于道者，必诸事吉祥。因此，大道修行，不仅仅是健康长寿之道，更是一切生命体（包括社会组织、企业、个人事业）的长生久视之道；三是持混元印守中宫，如同金字塔罩在中宫，久之自然神凝气聚，渐渐充开夹脊双关，上通泥丸，下达气穴，待虚极静笃，促开玄关一窍，闻道、体道自有方便法门。所谓大道至简，但亦须有个门径，《道德经》修持法，可谓根本门径。有门有径，方好登堂

《道德经》

批

注

《道德经》



入室。

批
注

获得健康的身心与生命智慧，是炼己的基本要求。身心不健康必难心性纯净，生命智慧不显现，亦不足以支持生命的超越。



此外，《道德经》修持法与同步进行的筑基功夫并炼，则效果更佳。

提示：炼己功夫对于内丹修炼至关重要，若炼己不纯，杂念排除不了，不但功夫难有进步，而且日后的修炼也容易出现偏差。特别是选择顿法径入“炼神还虚”的修炼者，全凭炼己功夫为根基，定力十足，慧根大开，方好行事。进一步说，只有达到合本性而炼元神，才是真正的炼己，本性显现之后，才能产生大智慧，从而使自身的行为见合于道。所以，凡内丹修炼者，万不可在“炼己”环节上打折扣。

《脉望》曰：“炼己之要，首要与之相忘，色欲之念始绝。次要降伏彼心，恩爱之情可免。三要法财相济，庶得欢悦之意。四要勤修德行，乃致神明之佑。四者具备，晨夕不怠，三年纯熟，对境无心，精神完固，方可入室下功，以采先天一气。”此论可以说是对内丹炼己的具体阐述了。

2、筑基补亏

炼己存诚的同时，需要同步进行“筑基补亏”。

在筑基之前，尚有清地平基之说。所谓清地平基，是指动以炼精。简单地说，就是清理身体上的疾患，疏通经络，以保持身体处于动态平衡的健康状态。带着一身病痛的人，是难以直接进入内丹修炼程序的。

这里公开一套独立完整的清地平基之法——形神调控八法，学者只要每天如法习练，一段时间后，一般的健康状况都会得到改善。身体健康的修炼者可直接进入筑基功夫，也可将形神调控八法作为辅助训练方法，时刻保持健康活力。特别是冬季，动以生阳，宜勤加习练。（见附录三）

内丹修炼，必从筑基补亏下手。筑基功夫，实为聚集人身最基本的生命能量，也就是内丹学通常所说的上药三品——精、气、神。不仅要明可见、可观的精、气、神，更主要的是由表入里，牢牢把握非肉眼可见可观的高级物质态的元精、元气、元神。

元精，属先天之精，其质清而虚（后天之精浊而实）；元气，是指先天祖气，无形无象，无臭无声。元气藏于气海之中，乃息之本，与呼吸在人身共存，修命即是炼气，筑基乃筑

（此处为批注区）

批
注

（此处为批注区）

真元之气。元精元气皆需于胎息中求之。能伏息于气中而不动，元气才内含，元精才不泄漏；元神，实乃元性，炼之而为元神。筑基者，筑先天之元神，即凝神之法。内攒簇五行，则神凝。

筑基第一步功效，要求达到精固、气足、神凝三项基本要求。筑基就好像盖房子一样，先要打好地基，筑基坚牢，房子才能造得稳固高大。喻之内丹修炼，先要坚固自身形体，充实本元，然后修到高深层次，才有足够的保障。

筑基补亏的基本方法，一是静功，二是站桩。要组合修炼方有最佳效果。

1) 先介绍静功修炼的方法

第一步：添油接命

道家认为，人生受气之初，在胞胎内随母呼吸，受气而成，此缕与母相连，渐推渐开，中空如管，气通往来，前通于脐，后通于肾，上通夹脊，由明堂至山根而生双窍，由双窍下至准头，而成鼻之两孔，故称鼻祖。这时我之气通母之气，母之气通天地之气，天地之气通太虚之气，窍窍相通，无有阂隔。及乎数足，婴儿出生，剪断脐带，一点元阳落于脐轮之后，道家称之为“天心”，即先天一点虚灵。从此只会用后

天呼吸往来，难与这点先天祖气相接。人所以从生至老，皆因为后天呼吸之气没有一息能接上先天祖气。道家称此为“寻不著旧路”。这是因为常人呼吸，皆从咽喉而下，至中脘而回，不能与祖气相通，所以称“众人息之以喉”。如果掌握了接命的方法，呼吸直贯明堂而上。“盖切切然以意守夹脊双关，自然通于天心一窍，得与元始祖气相连”。所以称“真人息之以踵”。踵者，深也。

欲通天心一窍，先要穷想山根。穷想者，想到无可想，则想念自无，呼吸之气方渐次而通脊，透泥丸，以达于天心祖窍而子母会合。渐渐扩充，则根本完固，救住命宝，始可言修炼功夫。行之既久，一呼一吸，入于气穴，乃自然而然之妙。

此千古不传之秘，妙用只是无念而已，是纯由黄道升降之故。

先贤提示：“欲点长明灯，须用添油法。”吕洞宾说：“塞精宜急早，接命莫教迟。”接则长生，不接则夭死也。

修持方法：取自然盘坐式，以右手握左手四指，右手大指抵左手无名指根部，左手大指与中指环接，置于腹前，称“子午连环诀”。

清心虑念，二目微垂，眼露一线光照鼻准。渐渐回光，意

批
注

守山根（两眉心与鼻根结合部，亦称天目）。初似有所守，待目光、耳光尽凝于此（目光者，外日月交光；耳光者，内日月交精），渐次空明，归于“纯气之守”，至“忘”境更佳。

每次入坐半小时起至一小时以上。初修者数周或数月后（各人身体素质、悟性及入静程度不同），入静时渐觉呼吸之气并天目所凝之光直透泥丸、转玉枕而倾注夹脊。此全为自然而然之势，一切都在一念之间，便即放下，若有若无地守住夹脊。

切记：万万不可以意导引任何一窍一穴之气，完全听凭自然。

祖师曰：“学者诚能凝神夹脊之窍，守而不离，久久纯熟，则里面皎皎明明，如月在水相似。自然散其邪火，消其杂虑，降其动心，止其妄念。妄念止，则真息自现。真息现，而真念无念，真息无息。息无则命根永固，念无则性体常存。性存命固，息念俱消，即性命双修之第一步功也。”

夹脊的位置，“在人背脊二十四节上下之正中。真可以夺神功，改天命”。清代闵小艮说：“此窍在脊前脰后，而有形无形。未开谓之玄关，即开谓之玄窍。学者行到虚极静笃时，此窍乃现。”所谓夹脊双关，实为一语双说，明为夹脊穴，在人督脉上，丹法周天功中有铁板三关之一的称谓，上品丹法实

指中黄，完全是另一条道路。内丹修炼中精气循引有赤、黑、黄三条道。赤指任脉，心气所由之路；黑指督脉，肾气所由之路。任督二脉为后天精血气所由之路。黄道又称“中黄正道”，其位“介于赤黑中缝，位在脊前心后，而德统二气，为阖辟中主、境则极虚而寂，故所驻只容先天”。中黄正脉为先天精气的通道，非玄关开后不能通。道家中黄直透完全是一种功夫，即一窍通时窍窍通，得其环中以应无穷之意，即所谓仙家顿法。功夫到虚静笃时，精自然化气，气自然化神，神自然还虚，始终如此做法，不必再分小周天与大周天。古丹经之所以不敢直示中黄这一证道捷径，而示督升任降，就是怕世人不示分别，“妄用心意，不从自然，致遭不测”而有“后天闹黄之弊”。

第二步：凝神入窍

凝神入窍，此窍实指天心，故此法又叫“太上观心”。太上云：“吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无。”

道家认为，人有三心，即人心、道心、天心。人心是妄心，道心是照心，天心是指元关祖窍，即气穴。所谓太上观心，就是“以道心而普照天心”。闵小艮谓此法“皆属丹经所未泄，了道成真，秘旨备矣”。

【批注】

批
注

【批注】

批注
修持方法：此为第一部添油接命功夫的自然过渡。即在修持添接功夫一段时日后，每于修持中自觉心静气静，气静下沉自与祖气相接，通流一体，精旺自然化气，气旺自然充满四肢，四肢充满而元气不随呼吸出，一呼一吸，自然入于气穴。由此可知，所谓凝神入窍完全是添油接命功夫的自然延续。添接是入手功夫，是为接通，此法在于一个“入”字，“通”乃得“入”。

入的方法，全在凝神、定息、清虚、自然。六根大定，百脉平和。将添油接命功夫中夹脊双关所凝之神用“照心”潜入命府（气穴、天心，一个意思，即在脐后命门前大致划一个区域即可，不必强分，当真气发动时自然知晓，故吕祖有“动静知宗祖”之说）。所谓凝神，又叫反观，即将二目神光并在一处，透过中黄直视气穴，知而不守，先存神，后止念，虚心凝神，不着色相，不落空亡，只觉呼吸上下和缓，空洞畅快，好似二目忽然从头部下落至气穴，便觉自身没有了。这正是丹经所说的“正法眼藏”，“心以传心”之心。

祖师曰：“以道心而照天心，则此灵谷之中，气机虽繁，有神以主，亦仍如如不动。本体常存，神与气合，紧紧不离，是名外炼，而不失夫胎息。盖如凝神于气穴，时时收视返听，照顾不已，则此气穴亦自寂寂惺惺，永无昏沉。而睡魔自遣，

且能应抽应添，运用自如矣。”

此段功夫，既是添油接命的深入，又是所谓抽坎添离、龙虎交媾的过程，且省去了许多繁复。

此凝神入窍之法，乃性命双修之诀。“若识于此处，而迎吾一点元神入于元始祖窍、天心、气穴之中，绵绵续续，勿助勿忘，引而亲之，一若升于无何有之乡，则少焉呼吸相含，神气相抱，结为丹母，镇在下田。待时至时，则摄吾身先天灵物，上引三才真一，油然下入，合我身中铅汞，即成无上英华。融而化之，有如北辰居所，众星皆拱之验。是皆元神潜入气穴所致。故尔诸气归根，万神听令”。

以上所言，学者当反复斟酌，“元神潜入气穴”一句，关键在一个“潜”字。有如“随风潜入夜，润物细无声”之妙。全在听凭自然。神既入窍，则呼吸已在窍内，而鼻中呼吸只有一点，细微若无，方为入窍之验。

关于此段功夫，修持者选择子午卯酉四时为宜，坐一小时左右，毛窍已开，必须再坐一刻钟以上，将神一敛，下坐，方可出户，否则恐干外邪，不可不慎。如受条件限制，其它时辰无法静坐的，最好坚持子时静坐一小时以上。

批
注

第三步：神息相依

批
注

神，性也。息（气），命也。邱处机真人曰：“神入气为胎，气入脐为息”。神息相依即性命相合。神常潜于顶，气常潜于脐。神不离气，气不离神。性不离命，命不离性，则二者自然二而一，一而二。

修持方法：其法与前部凝神入窍一贯而下，每日子前午后，定息静坐。开天门以采先天，闭地户以守胎息。纳四时之正气以归正室，以养胎真。渐采渐炼，以完乾体，以全亲之所生。

丹经云：“天之所赋，真汞八两，真铅半斤（古十六两为一斤），气若婴儿，阴阳吻合，混沌不分。出息微微，入息绵绵。内气不出，外气反入。久之神炉药生，丹田火炽，两肾汤煎。此胎息還元之初，众妙归根之始也。则一刻工夫，可夺天地一年之气候，璇玑停轮，日月合璧。……真阳交感之候欤？”此处点明产药结丹火候，其要在“出息微微，入息绵绵”、“坎离默运，十二时中无杂思想，是为火候”。

神入气中，犹天气之降于地。气与神合，犹地道之承于天。《易》曰：“大哉乾元，万物资始。”盖一阳不生于复，而生于坤，坤虽至阴，然阴里藏阳。大药之生，实根柢于此。

药将产时，就与孕妇保胎一般，一切饮食起居，俱要小心谨慎。此惟凝神气穴，定心觉海。元神与真气，相依相恋，自然神满不思睡，而真精自凝。铅汞自投，胎婴自栖。三尸自灭，九虫自出。其身自觉安而轻，其神自觉圆而明。若此便是长生路，休问道之成不成。此境必待神炉药生，丹田火炽，两肾汤煎，方见此效，方可行开关之功。

此段工夫，妙在一个“照”字。照者，慧日也。用智慧的神光照自己的本来面目。照到“面目皆非”、“皆无”、只剩一“空”。真空不空，一中光明性海。如此，忘身、忘息、忘我，空空荡荡，光光净净。方见我本来之天真，还我无极之造化。“明心见性，汞去金存。再行添油入窍之功，神息永不相离。只待婴儿成形，移居内院方歇止”。

概说整个筑基阶段：添油接命在于起手时要“救住命宝”，方可言修炼功夫，其要在一个“通”字，即接通；凝神入窍讲的是神入气穴，性命双修，其要在一个“入”字；神息相依，始言实修，或曰修真，妙在一个“照”字。三步功夫一贯而下，亦须步步深入，不可求急，尤其是第一步添油接命，须扎稳根基，自觉气旺神足，有“热汤倾注之验，觉极通畅”，方好行下步功夫。

批
注

2) 再介绍站桩

批
注

站桩的方法有很多，大都可用，这里介绍虚无丹法至精至简的主体桩功——太极动站桩。此桩功坚持修炼，可收到培植正气，祛病强身，打开与虚空阴阳沟通能力的特殊效果，且具有练功时间短，聚能快，安全稳定的特点。

起式：双脚与肩同宽，平行站立，双手自然下垂，身心放松。意想自身顶天立地，茫茫宇宙能量场如巨大的光团笼罩周身；

双手沿体侧缓缓捧气至头顶，双手在百会上方合什，然后缓缓下落至胸前膻中穴，再合掌上举三次后回落至胸前；

双掌在胸前开合三次，再升至眉心处开合三次，再举至百会上方开合三次（双掌开时约一尺左右，合时约保持一拳距离）。

五分钟聚能法：接起式，双掌合什，缓缓降至腹前，双掌劳宫穴重合（男左手在里右手在外，女相反）掌心向里，轻扣在小腹上。意想脚踏两道黄色的光柱，地下能量光源源不断地从脚底涌泉穴进入体内，在小腹丹田处聚集，如此观想三分钟。

接上式，双掌分开，自然回落体侧，然后缓缓从体侧捧

宇宙真气灌入头顶百会处，同时双手十指搭接掌根分开成三角形，（如金字塔状）罩在百会上方。意想百会如漏斗，宇宙间红色能量光源源不断地从百会灌入体内，过头顶经五脏，至小腹丹田处与黄光汇合，如此观想两分钟（注意：高血压患者练此式可将两掌分开在百会上方的两侧，以掌心照百会）。

接上式，双手从头顶合什下落至腹前变十指交叉，大小指分别相对，掌心向里，轻扣在小腹上，观想腹内红黄两股能量光汇成太极图，“红鱼”黄眼，“黄鱼”红眼，在腹内开始旋转，旋转方向男先顺时针转9圈，然后逆时针转9圈。女相反。旋转速度不可太快。旋转之后，观想太极图幻化成红中有黄，黄中有红的能量光团，逐渐浓缩成乒乓球大小的金丹，光量异常，之后随个人感受自行掌握是否及时收功或进入禅定状态，禅定时间长短亦自行控制。

收功：将双掌搓热罩在双眼上略停，然后做干洗脸，轻轻拍打头部，轻抖周身，走出功态。

注意：收功后五分钟之内不要大小便，不要吃冷饮，不要触摸金属。

3、聚火冲关

炼己筑基的基本要求，是要完成“聚火冲关”，也就是开

批
注

批注 关展窍。丹经云：“开关乃修真首务，胎息即证道根基。”

所谓开关，是指在炼己筑基达到体内精气充盈、定力较深时，以神火引领，冲开背后督脉上的尾闾、夹脊、玉枕三关。否则，关窍不开，纵遇大药，也是徒费心机，采亦全无应验。即便是行顿法，打通任督，一是可攻去积阴，身无病阻，现生生妙用。二是遵循中黄直透，亦无混入“闹黄”之误。

开关之法各门不一，大致都要在神炉药生，丹田火炽，两肾汤煎之时，走“火逼金行”的路子，自尾闾、夹脊、玉枕而直达泥丸，一关一关地冲透。其路程较多艰险，不遇明师，恐难把握火候。

其实，上品丹法开关较为简单，诚如张三丰所说：“不炼还丹先炼性，未修大道且修心。修心自然丹性至，性至然后药材生。”此顿法开关，妙在神守双关一窍，凝神于此，闭息行持。久之，精满气化。气满，自然冲开三关。但此法适合上根利器者修持。至于中下之士，如有老师指导，可行一般冲关之法。

此外，本人既然下决心推动传统内丹的现代转化，思之再三，还是将师承古法“助修三部功”推介给有志于内丹修炼的现代人士。此三部功古朴高效，以形代意，无需任何意守，

纯任自然无为。在炼己筑基有一定火候的基础上，既可作为聚火冲关的安全渐进之法，也可在修炼有一定境界后，每临不同时期用以补充能量、开启智慧，为再上台阶起助力作用。此套功法历来口口相传，如今首次转成文字，在此，要诚谢历代先师，特别要感谢当代隐世炼气高人玉羊先生。同时也提醒有缘修炼此套功法的人，再三珍重。切莫因得之太易而随意对待。至于其中奥妙，只有坚持修习下来，才好参悟。

本套功法由于采用特殊的时空沟通方式，巧妙实际的身密组合，朴实无华的修炼方法，使实修者能在极短的时间里打通全身经脉，提高沟通层次，使身心得到彻底改善，因而功效殊胜。本功法有特殊的修炼要求、特殊的信息沟通方式，能得口传者，在头两轮修炼前，最好与老师沟通，详解要求；无法得口传者，可于每月农历初一或十五子时初修起，练功前要在心里与老师信息沟通，两轮以后即可随意。

一部功

时间要求：

必须进入子时方可修炼，但一般不要超过零点（以北京地区为例，其他地区可视与北京的时差提前或延后）。每次修炼时间以一小时为标准，不少于45分钟，不超过一小时。

批
注

动作要求:

批
注

预备式：两脚平行站立，与肩同宽，双眼微闭，全身放松入静。双手缓起胸前合什，掌指向上，略停后向上举合什掌过头，再回落胸前，反复上举三次，沟通无极信息场。然后在胸前开合三次；再升至人中穴前开合三次；再升至眉心前开合三次；最后升至头顶百会上方开合三次。之后合掌回落胸前，默念“顺其自然、任其自然、随其自然、由其自然”一遍。

第一式：保持两手合什不变，升至眉心处，以双掌大指尖轻抵眉心天目处。保持此式30分钟。

第二式：双掌从眉心处自然下落，随之上身轻轻下俯大于90度呈大躬身状，头及两手臂自然垂落如无骨。注意手不可触地及脚面。大腿不要绷劲，胯、膝全部放松，越松弛越好。保持此式10分钟。

第三式：缓缓起身，双掌沿体前带至小腹处，恢复站立姿势，双手十指交叉，大小指分别相对轻捂在下丹田。保持此式20分钟。

收功：轻搓双手、搓脸，轻轻拍打全身，恢复常态。

思想要求:

整个过程中要保持松静自然，空净无为，不着意守任何部

位，渐至物我两忘。守时不要数数，不要听表计时等，只是事先给自己下达个意识指令，某式多少分钟即可，觉得时间差不多时自然转一下式。

其他要求：

练此功时必须关闭灯光。计时间可事先看好钟点，待收功后再开灯验证；

一部功每轮练10天，不可多练，如中间某一天因故中断，或未达标准，则可以从意识上将这一天删掉，或完全放弃，从头再计10天。练此功时，可停练一切功法，白天如有时间，可做做静功；

功中一旦出现其他情况，如幻听、幻视皆不可动意，任其自然，万不可着相。可留意功态中的反应，记录下来，待下一轮修炼时有个对比，反复参悟。最好事先与家人有个交代，免受惊吓；

如功中某一式坚持不下来，可稍缓一下再做，但最终一次性按标准做下来为过关。此功练完一轮后最少间隔十日以上再练下一轮，一般要二轮以上方可练二部功。

批
注

批
注

二部功

时间要求:

同一部功。

动作要求:

预备式：身体平躺床上，头不枕物，二目微闭，身心放松。两腿相盘（下肢呈坐盘姿式）。两手胸前合什（掌指向上，与平躺的身体呈90度），向上举三次，沟通无极信息场。之后，默念“顺其自然、任其自然、随其自然、由其自然”一遍。

第一式：双掌合什，以双手大指尖轻抵眉心处。双手其余四指尖勾回，以八个指头的指甲背相抵。此时的合什掌已变成掌心、指甲背同时相对，各指第二节与掌心呈90度，靠指根一节保持伸直不变。此式20分钟。

第二式：双掌轻分，以大指轻抵腋窝偏下一点，其余四指自然伸开轻捂在双乳上，指尖相对不相接。此式10分钟。

第三式：双手十指搭接，掌指向上（与平卧身体呈90度），掌根分开，使双掌呈金字塔状，置于两乳中膻中穴上方。此式10分钟。

第四式：双手十指交叉，大小指分别相对，轻捂在小腹下丹田上，此式20分钟。

收功：轻轻伸直双腿，待血液畅通后，搓手搓脸，随意转动一下肢体。

思想要求：

与一部功相同。

其他要求：

与一部功相同。只是不可在功中睡着。若一旦睡着，则说明一部功未过关，再从一部功重新练起。

三部功

时间要求：

同一、二部功。

动作要求：

预备式：取盘坐姿式，最好双盘，如达不到，单盘或散盘亦可。身心放松，眼微闭，双手合什在胸前上举三次过头，沟通无极信息场。之后，在胸前开合三次；升至人中开合三次；再升至眉心开合三次；再升至头顶百会上方开合三次。然后合掌落至胸前，默念“顺其自然、任其自然、随其自然、由其自

2018-10-16

批

注

10
0.1 0.1 11

然”一遍。

批
注

第一式：双掌合什以大指轻抵眉心处，双手其余四指尖勾回，指甲背相对，与二部功第一式相同。此式20分钟。

第二式：双掌上升至头顶在百会上方十指搭接，掌根分开呈三角形，指尖向上如金字塔罩在百会上方。此式10分钟。

第三式：保持此掌型不变，下降至小腹丹田处，指尖朝前，三角掌型如放倒的金字塔罩在丹田处。此式10分钟。

第四式：两手十指交叉，大小指分别相对，轻捂在下丹田上。此式20分钟。

思想要求：

与一、二部功相同。

其他要求：

三部功修炼的10日内要戒五荤（葱、蒜、韭、胡荽、芸苔）；其他事项与一、二部功相同。

提示：

整个助修三部功自觉按时间、动作、思想三个标准过关后，应相对静一段时间，每天随意活动，保持心态平和、清净，并最好于每日睡前静坐一小时以上。待感觉体内气机完全

平稳后，即可转入更高层次修炼。如无老师指导，请记住四个字：呆坐傻等。此为最聪明的办法。可将三部功随意拆开反复练。不再受各种条件限制。多研修《道德经》、《清静经》《文始真经》等，引发自己不断开悟。

概说开关功夫，关键在神气合一，神行则气行，神住则气住。古人认为，内丹功法，可以治身，可以医世。治身医世，皆以开关为第一要义。开关乃有“用”，窍透，“用”始得当。“治身其然，治世亦尔也”。由此可见，开关之于内丹修炼，有何等重要的价值。

二、炼神还虚

前面说过，内丹修炼，实以炼精化气、炼气化神为基础功夫，主要是为了炼神还虚，炼虚合道，追求与道合一的最高宗旨。

渐法的炼神还虚属内丹修炼的“上关仙术”，是炼丹最后一段功夫。按次第在结胎养胎，出神哺乳之后。其实质是炼元神以还太虚，使神与太虚并存，与太虚为一，并无玄妙之处，要在“意不动”，虚极静笃而达真空境地，入无人无我无天无地之境界。此间二物交并，三元混一，圣胎成就等，全是自然无为之事。

《道德经》

批
注

《道德经》

顿法渐修，在有了前面炼己筑基的功夫之后，可直修炼神还虚一着功夫，“下手一时都了”。功到虚极静笃时，精自化气，气自化神，神自还虚。达此境界，则不仅长生之路变得实在，亦可开发出源源不断的生命智慧。

炼神还虚，必以虚无为本，以养性为宗，修一己真阳之气，以接天地真阳之气；盗天地虚无之机，以补我神气之真机。若此，修炼者当“无所有，无所为，无所执，虚之极而无之极”，则“浑人我，同天地”，达身心修炼的最高境界。诀本老子《道德经》与《黄帝阴符经》而妙用神化，旨须能夺、能窃、能取、能化。张三丰真人说：“一刻之中，亦有炼精化气，炼气化神，炼神还虚之工夫在内，不独十月然也。”陈樱宁先生也有言：“盖上乘工夫，本不分段落，一刻之中如此做法，一日一月一年，亦是如此做法，所以称为直接了当，简易圆融也。”

1、炼神还虚总诀：虚寂恒诚

顿法炼神还虚，以“虚寂恒诚”四字为总纲或曰总诀。

虚，心中不留一物，不着一相，是要达无念而神灵。全过程唯“致虚守静”，以入无何有之乡。虚之极则圆明空静，静之笃则定心不动，虽种种动触境界，唯以虚待之。

寂，是要使气静而得真息。寂静复寂静，心息相依，静极生动而复归定，神安息住，则胎息可得，内丹可成。

恒，立志修真须有大愿力，唯此一途，心无旁顾，积精累气，积功累德，三年、九年，乃至终生。

诚，身心不二，不动不摇，将信念、愿力完全融入、化入此中。

据此解读“虚寂恒诚”总诀：虚寂（寂然不动）为体，恒诚（感而遂通）为用。以至于体用同源，显微无间，即是得真常之道。“得”之一字，也是强名，皆因圣人唯恐世人不知有无相生之理，落入非“真常”的邪见，故以“得道”委曲求全，使其积渐而至顿成。由此可见，诚为入道之门，恒为见效之本。法惟一意虚寂，念中无念，持之以恒，事之以诚，以不神之神，作不炼之炼，自然“去识”“去智”，“先存后忘”，以达“忘精神而超生”的境界。

2、炼神还虚工诀：以止念为经，以浑照、浑化为纬，继以浑忘为竟

止念为经：顿法炼神还虚，无论何门何派，均须以“止念”为下手途径，并且要贯穿始终，所以为“经”。

批
注

止念，就是放下一切，吾心自静，心静气自静，气静则自

下沉，与自身元始祖气相接，久久气淳，不但通流一体，而且还可与天地太虚同一呼吸而得长生。所谓大道至简，其妙用只是“无念”而已。

止念之要在于放下万缘，“内观其心，心无其心。外观其形，形无其形。远观其物，物无其物。三者既悟，唯见于空”。此即内丹所谓三观功夫。三观功熟，方可进入浑照、浑化之境。

止念的基本功效是要见性，即“得汞”。只有心性纯而无杂，才可见先天自性之光，只有先天自性之光才可用来“浑照”“天心”，进而与先天祖气“浑化”而丹成。

浑照、浑化为纬：内丹养生重在一个“化”字，一般指精化气、气化神、神还虚的炼化功夫。这种功效由炼化程序的各环节融会攒簇而成，故曰“纬”。顿法炼化虽然纯任先天无为，只是浑照、浑化，但也要浑成于修炼内景产生的各环节。因此，其“纬”的作用仍是相同的。

浑照，是用自身一己真阳，引太虚真阳以浑照天心。炼神还虚功夫之妙，全在一个“照”字上。功到寂静时，心光发现，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。总是神栖天谷，惟深惟寂，阳光不

漏，故能愈扩愈大，弥远弥光。浑照之中，无为合神，自然有金木并、坎离交，真一现。

浑化，即神气混合，心息相依，以浑照之功接天地真阳之气，盗天地虚无之机，以补我神气之真机。此时修炼者在止念、浑照中，以我之精，合天地万物之精，以我之神，合天地万物之神，以我之魄，合天地万物之魄。以我之魂，合天地万物之魂。如此，“则天地万物，皆吾精吾神吾魄吾魂”。李道纯云：“心归虚寂，身入无为，动静俱忘，到这里精自然化气，气自然化神，神自然还虚。”可见，所谓浑化，全是“由虚里做工夫。”

浑照与浑化，是一体二用，不可强分。如日照冰面，即照即化，总是浑然一体。照化合一，才可去污染，才可无为合神，才可返朴还淳，进入浑忘之境。

浑照、浑化的基本功效是“得铅”、“得命”。是举上而兼下的“性全命立”的过程。

浑忘为竟：浑忘，是浑化的自然过渡。化的过程即忘的过程，化得越浑然，忘得越透彻。忘，是“闻道”、“丹成”的根本法门，所以要“以浑忘为竟”。

批注

批

注

《文始真经》有言，“能见精神而久生，能忘精神而超

批注

生”。这是在提示修炼者，若能“忘精神”，虚极静笃，则自
批 可达“浑人我，同天地”之至高境界。其修炼进程可概括为
注 “忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，忘虚以合道，忘忘
则功圆”。

“忘”字诀，实为丹道之心传。人能一气氤氲，而至忘形，则炼精化气之功成。人能一灵独存，神不自神，而至忘神，则炼气化神之功就。人能体合太虚，上下通明，直至打破虚空而忘其虚，则炼虚合道之功毕。

王重阳诗云：“得命复颠倒，得性见金丹。”得性之功，全在“浑忘”。

3、炼神还虚方法

内丹炼神还虚，实为元神“致虚”之事，老子之言已极明了，无须再“性上添伪”。圣人所传，皆大道至理，引后人参悟，绝无功法、门户之类。故此，炼神还虚，本无具体方法可言，一着守神、守一，至空寂即是还虚。为使现代修炼者下手有个遵循，这里只能大致描述一下路径——炼神还虚，一法三节。

需要说明的是，法虽三节，然亦可由一节自始至终，也可分步参验，因人而异，但能无为合神，守一至极，自然性全命

立而万事毕矣。

——回光调息，纯气之守

此节以止念为基，回光纯守，以达先天。

炼神还虚始于回光。上坐后，一念存诚，返观内照，神光回自额前空寂处，凝有红黄一团，如月在空，悬照山根（两眉心与鼻根交际处）。初下手时似无光可回，不可着意，听任自然，功夫到时神光自至、自凝。修炼者只是心息相依，念无外念，惟觉三田一贯，其他一切，均要不见，不闻。若能无念无为，即是先天。所谓“念起是病，不续是药”。其要为：“念起即止。但灭动心，不灭照心。”

万法归于静。功夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙，且始终如一，但其间冷暖自知。

回光必要调息，息即自心。自心一动即有气，气本心所化。凡人动念至速，霎顷起一妄念，即有一呼吸应之。一日有几万息，即有几万妄念，以至神明漏尽，如木槁灰死一般。然人不能无念，也不能无息。若化病为药，只有心息相依——此

世 宗 子

批
注

批 细。当耐心，轻轻微微，愈放愈微，久之忽然微者遽断。此即胎息现象，而心体可识。

注

回光调息至“念止息无”，即达纯气之守。此中之要是守真一。真者，纯而无杂。一者，浩劫长存。真一即先天虚无一气。能守此真一，即是炼神。能体纯素，即是真人。此时的修炼者，要能似守非守，身心静寂于天目前一片虚空之处，如庄子所言：“听止于耳，心止于符，”让神与虚相契合，此即“心斋”之功。

此节功夫，俗称“炼己小还虚”，纯任先天。旨在入真息，得先天，待神光聚而后引注中黄。中黄仙道不可由后天凡杂入内，初修者若无前文所示的炼己筑基功夫，当百日专攻回光，才有真光。若只是目光内视，绝非神火，亦非性光。百日之功，见性方知。丹经云：“用心即为识光，放下乃为性光。毫厘千里，不可不辨。识不断，则神不生，心不空，则丹不结。”

回光当知上透而下达，须先光聚于乾宫，光足则下达中下，乃穿闾后透，透顶而上，透愈高，朗照力愈广。这时，修炼者仍须保持纯守，继续回光。得此一节，长生在兹，超生者亦在兹。以达三观功熟见著本性。方好行下一节功夫。此未传之秘。

——正位居体，三才卯守

此节以浑照、浑化为功，无为而为，居中御外。

待前节回光自然聚于乾宫，光足下达之时，修炼者当顺其自然，一丝不挂，天心正位乎中，引神光内照天心。光华所到，即有真阳出以应之。而我只是凝神、定息、清虚、自然。若能六根大定，百脉平和，时至功淳，自然天心洞启，玄关窍现。功到此时，要能无心而守，无意而行，则三才尽在玄窍之中。功夫继续深入，当会静极而动，动而复定，欲觅己身，已了不可得，此为天入地中，众妙归根，如此，方是“凝神入气穴”。期间千变万化，我只应之以自然，浑照、浑化以至浑忘。

此处需要点明：真正的返观内照，不是以二目之光由外透入，此是外功。内功的返照，是以乾宫（泥丸）所凝神光的下照之功。凝神入气穴，自然引动宇宙真阳之气来合，以至玄窍开、坎离交、周天运，皆是自然而然之事，无需人为操作。此内炼之秘，多被一些望文生义之辈所混淆。

所谓“正位居体”，实为守中之道，以“中”为玄关，凝神气穴，亦即古传之“真空炼形丹法”，教人以空虚之心神来炼身形，最后达到身形皆空而丹成。其法犹如人在水中运瓮，

批
注

人若在瓮内，则无人能运，故人身心须处于瓮之外方可运行。
批 此即老子所说的“外其身而身存”。

注 丹经云：“法造身等虚无，迎罡下照，纯行三才卯守，
中无他念杂入而已”。如此“卯守”，旨在返本還元，而返还
通道，全在“洞开”二字（此纯系本人经验之谈，当无泄秘之
忧）。

此法最要者，在于身世并炼，视我身为三才之身，“心即天，身即地，念即人”。将身外之天地、人群、万物之运化看作自身之气机运化，卯而守之，致虚致寂，外界一切景象皆当作吾身之内景，日常之接人待物、办事等皆不过这个大身内之气机变化。我只“一循道体、致虚极、守静笃”，“一动即觉，一觉即收”，行三才卯守之功而同归混沌无极。

此法之功，是在虚极静笃中以人心合天心，以正气化戾气，以人体修炼交通天地之气。正如张三丰所言：“在虚无中，尘色内，将我被天地人物所夺去的元气，重新盗回我身。”闵小艮揭示说：若能积铅于市廛，在大庭广众之中能致虚致寂，则所得自是无量。外界人众及天地的“运动和作为”可称为两家同类阴阳之运用；丹士本人的回光不动而入虚无，可称为中央戊己一家；此三家之说乃千古丹道之不变奥义！若违反此理此法，则不落于顽空，即落入后天有为。

丹道者，不过一阳生之道。人能知阳生之道，庸言庸行于日用平常之际，即是混俗大用。因此，丹道亦须在人群中修炼。若不知混俗大用，无论所修何法，皆是“磨砖作镜，静作孤修气转枯也”。

正位居体，三才卯守，以胎息入定为主要功用。浑照、浑化、浑忘已然一体，于此浑然之中收取性命双修、返本还元之效。

——抱一冥心，不神之守

此节以浑忘为要。退藏密地，神栖天谷，抱一冥心，浑忘功圆。

功到此时，就方法而言，确实是无话可说。我的老师也曾告诫说：“开口便错”。

既如此，只能提示一些无为的理法以供参悟。

正位居体，三才卯守，胎息入定，功到自然神归内院，即神返上丹田。此后的功夫，只是神栖天谷，抱一冥心，以纯守而至浑忘功圆。久之性纯光圆，再久之定力越大，阳神健全，性合虚无，方显圣功。

关于炼神还虚，陈樱宁说得较为透彻：实为元神自炼，

批
注

即以不神之神，作不炼之炼。虽名为炼神，其实就是止火。神即是火，火即是神，炼即是止，止即是炼。到此地步，火候全无，只有浑然一个无神，不见一点火性。此为“不神之守”。古人提示，是为了“物我神气相交于虚无之中所生之真元”。物者，乃真阴阳相交所产之物，神与神合，谓之“神之神”。至合中所生真元，属虚之极，不可以神言，故谓之“不神之神”。

内丹之道，气即心之灵，神即性之虚。将性以立命，即以虚无之性炼成实有之命。因此，黄元吉说：“修炼之道，无非是成就一个性字而已，且还吾先天一气而已。”

《全真直指》：欲修上品丹法，既无秘诀，也无须求师，只按文中所示要领去做即可。此属强调“性全命立”之说，亦王重阳“身心无为而神气自然有所为，犹天地无为而万物自然化育”之谓。此“清静无为”的修丹思想，已指明“无为合神”为修丹要诀。

阳神是人的精神的最高精华。炼神功成，要有德行，也要有术遇。总是这一对阴阳在运转而已。无非是有形的无为（炼心）和无形的有为（炼神）这一对阴阳平衡的问题。

《参同契》法要：“以无制有，器用者空；”《文始》法

要：“浑人我，同天地；”《西游记》开篇明示：以心性修灵根。养生修炼者若能了此要义，则可不惑于人言。

概括炼神还虚，如以路径示人，可概括为：“虚而灵、灵而通、通而盗、盗而返、返而忘、忘而圆。”其行功要诀为：“顺其自然，任其自然，随其自然，由其自然。”此十六字要诀为前辈单传，从未见诸文字。字意古朴，但内涵深远，即便得真传，不经十数年苦修验证，亦很难识其精要。这里稍做提示，供有缘者参悟。

顺其自然：其要，在行功时观而不助，静极而动时顺势而守、对境无心；日常生活“真常应物”而不迷，若“迷”，则不是顺其自然，而是“失”其自然了。凡事一勉强，即堕人道。一自然，即入天道。

任其自然：其要，在动而往来时不干扰、不动意，更不要人为导引。此为师法自然，其中自有神妙之理、玄妙之诀。天地不自生，故能长生，“不自生”三字，乃为道之最重要孔窍。

随其自然：其要，在神知而往之时，若引若随，随而护佑。此机甚深，实难再泄，若有缘者，当积德以载功，自会因功因缘而豁然开朗。

批
注

324758 - 32499
32734

批
注

由其自然：功成德至，完全放开，由其自然往来。
说是无话可说，却又说了这么许多，算是婆心一片吧。

324758 - 32499
32734

第三节 修炼要诀

内丹修炼首要的任务是增长生命智慧，以有效解决修炼过程乃至人之一生所面对的各种复杂问题。也就是说，真正的修炼要诀，是获得生命的大智慧，以智慧之光为导航，养生要诀也就会自在其中了。

一、无为大智慧——炼心、守中、归真

1、炼心

炼心，就是内丹养生要贯彻始终的炼己功夫，即通过对自身行为、道德修养以及心意方面的锻炼，达到神凝气聚、性命归根、返本还元的目的。炼心所以通达生命智慧，主要是定心性，守本我，寂然不动，感而遂通，进而认识我是谁，我从哪来，我要到哪去。

真正的大智慧，一定出自那些能静下心来的人。浮躁中不可能产生大智慧。因此，炼心于生活之中，实为内省功夫。我们的灵根，经常被后天浮尘遮蔽着，这浮尘就是妄心、妄念。内丹修炼通过以道心照天，逐渐去妄念、存真念，以至真念无念而智慧生。《唱道真言》说：“炼丹先要炼心，炼心之法，

批注

以去闲思妄想，为清静法门。仙家祖祖相传，无他道也。吾心一念不起，则虚白自然相生，此时精为真精，气为真气，神为真神。用真精真气真神，浑合为一，炼之为黍米珠，为阳神，而仙道成矣。”紫阳真人说：“欲体至道，莫若明乎本心。心者，道之枢也。人能时时观心，则妄念自消，圆明自见，不假施为，顿超彼岸，乃无上至真妙觉之道也。”

炼心之要，在于正其心。心不正，炼心便失去主导，必入邪道。圣凡无别，只在一心。所谓正心，即是“清静为天下正”，通过清静“证”回本心。内丹修炼不离一个“真”字，“真”即本性，先天无杂，而非后天习心。人一入世，即被后天凡垢所染，习心日增，以至妄心妄念时刻不断。而妄心最难降，一有妄心，即障本心。炼心正心，就是本性回归，就是去习心而返本心。按《清静经》所说，人能“遣其欲而心自静，澄其心而神自清”，一心向道，不为功名、富贵、财色、生死动其心，终必有成。老子说：“圣人无常心，以百姓之心为心。”这里点明修心之要，只在胸中无一事而已。“无一事，乃能事事。”

所以，炼心正心，贵在能清、能虚、能静、能定。

2、守中

炼心必清静，清静必致中和。内丹养生教人守中，即是守

本元，守自然之道。关于中，萧天石说得比较透彻：乃由乾坤之交所生，如十字交而有中。乾坤不交则中隐于太极之体，乾坤交则中显为阴阳之用。故中实先天地而存，中天地而立，后天地而成。天地有天地之中，人身有人身之中，守人身之中，以应天地之中，致人身之中，以合天地之中，此实天人变化、天人合一之微旨。守中则正，执中则至善，致中则至和，位天地，育万物，极神圣，其世用全在于斯耳。

中致极为空，此中即是虚、即是为、即是交感运化，自然而成者。李道纯说，“中也，和也，感通之妙用也，应变之枢机也，周易生育流行，一动一静之全体也。”人能守中，自有性命双修之功。黄元吉说：“昔论吾道，始终只是一中。始也守有形之中，以炼精化气。终而守无形之中，以炼虚而合道。”道学之术最贵中和，天下唯中和之气最能长久不败，人欲养生益寿，必以“中和”二字为要诀。

守中之要，在于明“玄关”。“夫玄关者，至玄至妙之机关也”。内丹学讲“念头不起处谓之中”，这个中即是玄关。易经讲“寂然不动，感而遂通”，寂然不动就是中之体，感而遂通就是中之用，总以静极生动为玄关现象。守中的要义，全在乎玄关之中。

批
注

养生学的境界，就是中和的境界。由养生推至人生、社

会，守中亦为不变之要道。昔尧授道与舜，曰：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”此十六字心法，为上古先圣大德明心之法，其起源早于儒释道三学，流传至今，其明心、修身、治世之理，不仅仅为儒家道统所传承，亦为道家所运用、佛门所吸纳，先贤传此心法，为后代子孙正心修身、通达自然真理指明了道路。

3、归真

由守中而归真，是内丹生命文化的最高境界，也是天人合一、返朴还淳、归于大道至理的生命历程。

真正的生命智慧必来自本元，来自与道合真的无为境界。任何以个体为中心所派生的心智模式均属术的层次，或为小道，或为外道。中华大生命文化以“和、善、正、中、通”为主流价值观，也尽缘自一个“真”字。无真则无和，则无善，则无正，则无中，则无通。

真就是一。内丹养生所追求的“归真”，就是在先天虚无状态下的全精、全气、全神，如此才是全真；人能精气神返先天，自然性合于道，“有而若无，实而若虚，处其一不知其二，治其内不知其外；明白太素，无为复朴；体本抱神，以游于天地之樊。茫然徜徉于尘垢之外，逍遥于无事之乐。”如此无为返朴之道，本来如老子所说“甚易知，甚易行”，怎奈世

人却难知难行，非道远人，而是人远道，是为蒙昧，是为不智不慧。

人的天性本是纯阳，自乾坤（阴阳）交媾后，乾卦之中间一爻入坤，元阳入阴，导致人性迷恋尘世，真性受污。若修真，必要元阳返还，定住真性。故修真之法无它，只是为道日损，去污染，做减法，为的就是返朴还淳，回归本来面目。人能时时返观内照，以慧光去除自性负担，自然轻飏直上而返还先天，不必人为操作。

归真之要，在于品格学养。没有超世之学养，就难有超世之见地，难立超世之品格。品格学养不佳，无论怎样做势，总是愚俗习气，难见生命本真。若一味如常人名利不去、喜怒不除、声色不离、滋味不绝、神虚精散，总是归真无望。故古哲谓真人：“度量如海涵春育，应接如行云流水，操存如青天白日，威仪如凤文麟趾，言语如敲金戛石，持身如冰清玉洁，襟抱如霁月风光，节概如泰山乔岳。”可见归真之途，远亦不远，全在返朴还淳、与道合一上下功夫。

二、养生要诀——如婴孩、见素朴、观妙窍、重积德

1、如婴孩

内丹学实为逆修之学，逆着顺而生人的路子返回来。进

· 111 ·

批
注

· 112 ·



入成年而修内丹，回过头来向婴孩学习，反而是养生修炼的正途。老子《道德经》一再提示以婴孩为榜样，这不仅仅是保持童心，更重要的是回归婴孩的本性、效仿婴孩的行为。



婴孩的本性就是天真，天是天性，真是无杂。然而人生旅途由于阴阳交感后，乾变离，坤变坎，从此纯阳的天性受于人性的牵引，导致迷恋情欲，生老病死。这就是顺而生人的过程。要想逆而返还，就要守住真性。所谓的采药，就是真性回归的过程，内丹学提示了真正的药物是人的精气神，进而说“水乡铅只一味”，这句话基本揭开了内丹学的核心秘密。所以“如婴孩”一语，也就揭示了回归本元的途径。采药也好，还丹也好，所有的过程都是回归本性的过程。回归本性的过程用一大堆的概念，不如说是“去除污染，复归于婴孩”。

婴孩的行为就是专气致柔，进入一种无知无欲的境地。婴孩自身精气神充足，因无知无欲而神不外泄；婴孩对外界的反应出自真性，纯任自然，毫无偏见，即所谓对之以性，而不是对之以心；婴孩行为自自然然，处弱不争，至静性廉。

《阴符经》提示：至乐性余；《道德经》也说“圣人皆孩之”；时常保持童心并不失本性，既是养生要诀，也是人生、事业富有活力的关键。

2、见素朴

见素朴，就是见素抱朴。此为修心定心之关键。

所谓见素，就是“不见可欲，使民心不乱”。《道德经》坦言：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨。”若感官所及尽些乱性之物，必然是息难平、心难定。这些外五色，常令人凡目开而天目闭，以至盲目，不见本色。所以圣人为腹不为目，视之不见，听之不闻。这个花花世界诱惑太多，倘能果真以心杀境，不见不闻，则自然心性平静，进而定住心性不使其乱。

黄元吉有句话说的非常好，可以作为见素的经典：“目常视善则肝魂安，耳常听善则肾精固，口常言善则心神宁，鼻常嗅善则肺魄泰，手作善事，足行善地，则脾土常安。”

所谓抱朴，就是不粉饰，无雕琢，定住本性。老子告诫我们：“绝圣弃智，民利百倍。绝仁弃义，民复慈孝。绝巧弃利，盗贼无有。”所谓圣智、仁义、巧利之类，均属文表虚华，没有实用。真正的养生修持，还是心地纯洁、真诚朴实、少私寡欲的好。人能不受欲望的迷惑，守住本性不动，就是抱朴。孔子也说：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”这都是抱朴的要诀。

批
注

见素抱朴，即是深根固柢之道，作为生活和行为的准则，自有“后其身而身先，外其身而身存”之功。任别人去竞去争，我自“愚人之心也哉”，总归纯化无育的地步，合于无极之始，反归于空，终不失生命本色。

3、观妙窍

无欲观妙，有欲观窍，是《道德经》留给人类最宝贵的生命智慧。从养生的角度，观妙窍是内丹学的全部奥妙所在，也是修炼全过程的精准描述；从智慧的角度，是从有无二方面下手的认识论和方法论：即知识的、逻辑的（有的范畴）和感通的、参同的（无的范畴）。

观妙，就是观大道、天地、万物、生命之妙，所观者，生命运行的本体、灵根，于静中回复本元状态。观妙之要在致虚；观窍，就是观大道、天地、万物、生命之窍，所观者，是生命运行的玄关、功用，于动中乃现规律。观窍之要在纯守。

养生，要知人身之妙窍。

长生，要知天地自然之妙窍。

养生之道即是性命之道，亦即天之道。天之道，即阴阳之道。能知天道之奥妙，而神明默运，窃阴阳之气，夺造化之权，以长生久视，其最要处，全在能“观”、能“执”。

所谓观，即“观天之道”。不是观之以目，而要观之以心。其要在参同感通，心知神会，回光返照，不隐不瞒；所谓执，即“执天之行”，不是执之以手，而要执之以机。其要在天人合一，身心合一，心物合一。观是无为之功，讲求顿悟，所以了性；执是有为之学，实属渐修，所以了命。能观能执，用阴阳之道以脱阴阳，依世间法而出世间，性命俱了，心法两忘，超出天地，永劫长存。

养生功夫，全在从无欲有欲、观妙观窍下手，此为根本道路。无与有、妙与窍，无非阴静阳动，一气判为二气，二气仍归一气而已。以其静久而动，无中生有，名为一阳生、活子时；以其动极复静，有又还无，名曰归根复命。

4、重积德

养生修炼当道德一体。德是载道之器，也是生命之资。无德既无以载道，也无以载功。不积德，不但功夫终究不济，人生、事业也必无以担当。德厚则性纯、德广则命复。《阴符经》说：“天人合发，万变定基”，“知之修炼，是谓圣人”。《道德经》说：“重积德则无不克。”

内丹养生不离阴阳，而真正的阴阳双修，即是积阴德之功，修纯阳之体。如此方是“天人合发”，方可“万变定基”。

批
注

重积德，首先是要懂得人与自然、与万物是相通的，是平等的。人不可以漠视自然，更不应动辄就要改造自然。自然是我们的生身父母，不敬父母，是谓最大的“不德”；重积德，也不可以欺凌其他生命。要尊重生命，关怀生命。你爱生命，生命才爱你。这就是天人合一的大生命观，没有这样的大生命观，也必不可能获得大生命智慧。

重积德，就是要“长养万物”。我们都是道的子孙，就要有道的品行。经常用我们的生命之光去慧顾万物、融入万物，就是德行。

重积德，就是重内养而轻外修，重道德而轻事功。养生先须明道，天上没有凡俗神仙，所以要“穷理尽性以至于命”。穷理就是要读书，总以博学为根本，有了学问做基础，理百事、悟道理，自会目光远大，器识宏伟，如此方能有“尊道而贵德”的品格与成就。

内丹学是生命文化，更是生命修养。生命修养的正途，尽在“如婴孩、见素朴、观妙窍、重积德”这十二字中。如果把这十二字悟透了，踏踏实实的践行，则内丹之事尽矣，生命修养之事毕矣。然此十二字需要长期、反复体悟，悟透了，则智慧生、事业顺、大道光明。

附录一 《道德经》全文（供《道德经》修持法选用）

第一章

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，常有欲以观其徼。此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

第二章

天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作而不辞，生而不有，为而不恃，功成而不居。夫惟不居，是以不去。

第三章

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹；弱其志，强其骨，常使民无知无欲，使夫智者不敢为也，为无为，则无不治。

批
注



第四章

批 道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗，挫其锐，解其纷，
注 和其光，同其尘，湛兮似若存，吾不知谁之子，象帝之先。



第五章

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎，虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

第六章

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

第七章

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。

第八章

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

第九章

持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保；金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。功成名遂身退，天之道。

第十章

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无为乎？天门开阖，能无雌乎？明白四达，能无知乎？生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

第十一章

三十辐，共一毂，当其无，有车之用；埴埴以为器，当其无，有器之用；凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以利，无之以以为用。

第十二章

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

第十三章

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱？宠为下。得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患。故贵以身为天下者，则

批
注

可寄于天下，爱以身为天下者，乃可以托于天下。

批

第十四章

注

视之不见名曰夷，听之不闻名曰希；搏之不得名曰微，此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧。绳绳不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有，能知古始，是谓道纪。

第十五章

古之善为士者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容。豫兮若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若客，涣兮若冰之将释，敦兮其若朴，旷兮其若谷，浑兮其若浊。孰能浊以止静之徐清，孰能安以久动之徐生，保此道者不欲盈。夫唯不盈，故能敝不新成。

第十六章

致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

第十七章

太上不知有之，其次亲之誉之，其次畏之，其次侮之，信

不足，有不信焉。犹兮其贵言，功成事遂，百姓皆谓我自然。

第十八章

大道废，有仁义。智慧出，有大伪。六亲不和，有孝慈。国家昏乱，有忠臣。

第十九章

绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者，以为文不足，故令有所属：见素抱朴，少私寡欲。

第二十章

绝学无忧。唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去何若？人之所畏，不可不畏。荒兮其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春登台，我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩，乘乘兮若无所归。众人皆有馀，而我独若遗，我愚人之心也哉，沌沌兮！俗人昭昭，我独若昏。俗人察察，我独闷闷。忽兮若海，漂兮若无所止。众人皆有以，而我独顽似鄙。我独异于人，而贵食母。

第二十一章

批注

孔德之容，唯道是从。道之为物，惟恍惟惚。忽兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以阅众甫。吾何以知

批注

批注

众甫之然哉？以此。

第二十二章

曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一为天下式。不自见故明，不自是故彰；不自伐故有功，不自矜故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓曲则全者，岂虚言哉？诚全而归之。

第二十三章

希言自然。飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？故从事于道者：道者同于道，德者同于德，失者同于失。同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐失之。信不足焉，有不信焉。

第二十四章

跂者不立，跨者不行，自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。其于道也，曰馀食赘行，物或恶之，故有道者不处。

第二十五章

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，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大、天大、地大、王亦大，域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

第二十六章

重为轻根，静为躁君。是以圣人终日行，不离辎重，虽有荣观，燕处超然。奈何万乘之主而以身轻天下？轻则失根，躁则失君。

第二十七章

善行无辙迹，善言无瑕谪，善计不用筹策，善闭无关键而不可开，善结无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物，是谓袭明。故善人者，不善人之师，不善人者，善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙。

第二十八章

知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。朴散则为器，圣人用之，则为官长，故大制不割。

第二十九章

将欲取天下，而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也。为者败之，执者失之。故物或行或随，或响或吹，或强或羸，或载或隳。是以圣人去甚，去奢，去泰。

批
注

第三十章

以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还：师之所处，荆棘生焉，大军之后，必有凶年。善者果而已，不敢以取强。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强。物壮则老，是谓不道，不道早已。

第三十一章

夫佳兵者不祥之器，物或恶之，故有道者不处。君子居则贵左，用兵则贵右。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之。恬淡为上，胜而不美，而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可以得志于天下矣。吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右，言以丧礼处之。杀人之众，以悲哀泣之，战胜以丧礼处之。

第三十二章

道常无名。朴虽小，天下不敢臣。侯王若能守之，万物将自宾。天地相合，以降甘露，人莫之令而自均。始制有名，名亦既有，天亦将知之，知之所以不殆。譬道之在天下，犹川谷之与江海。

第三十三章

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。知足者富，强行者有志，不失其所者久，死而不亡者寿。

第三十四章

大道汜兮，其可左右。万物恃之以生而不辞，功成不名有，衣养万物而不为主。常无欲，可名于小；万物归焉而不为主，可名为大。是以圣人终不为大，故能成其大。

第三十五章

执大象，天下往。往而不害，安平太。乐与饵，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不可既。

第三十六章

将欲噶之，必固张之；将使弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲夺之，必固与之，是谓微明。柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。

第三十七章

道常无为，而无不为。侯王若能守，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。无名之朴，夫亦将不欲。不欲以静，天下将自定。

第三十八章

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为，而无以为；下德为之，而有以为。上仁为之，而无以为；上义为之，而有以为；上礼为之，而莫之应，则攘臂而仍之。

批注

批注

批注

故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄而乱之首。前识者，道之华而愚之始。是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华，故去彼取此。

第三十九章

昔之得一者：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，侯王得一以为天下正。其致之也。天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐发；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；万物无以生，将恐灭；侯王无以贵高，将恐蹶。故贵以贱为本，高必以下为基。是以侯王自谓孤寡不穀，此非以贱为本耶？非乎！故致数舆无舆。不欲琤琤如玉，落落如石。

第四十章

反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。

第四十一章

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。故建言有之：明道若昧，进道若退，夷道若类，上德若谷，大白若辱，广德若不足，建德若偷，质真若渝，大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形，道隐无名。夫唯道，善贷且成。

第四十二章

道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，

冲气以为和。人之所恶，唯孤寡不穀，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之：强梁者不得其死，吾将以为教父。

第四十三章

天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入无间，吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希及之。

第四十四章

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。

第四十五章

大成若缺，其用不弊；大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。躁胜寒，静胜热，清静为天下正。

第四十六章

天下有道，却走马以粪；天下无道，戎马生于郊。罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足常足。

第四十七章

不出户，知天下；不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而名，不为而成。

批
注

第四十八章

批注：为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为。取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

第四十九章

圣人无常心，以百姓心为心。善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。圣人在天下怵怵，为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

第五十章

出生入死，生之徒十有三，死之徒十有三，人之生，动之死地，十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，路行不遇兕虎，入军不避甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

第五十一章

道生之，德畜之，物形之，势成之，是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之畜之，长之育之，亭之毒之，养之覆之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

第五十二章

天下有始，以为天下母。既得其母，复知其子，既知其子，复守其母，没身不殆。塞其兑，闭其门，终身不勤。开其

兑，济其事，终身不救。见小曰明，守柔曰强，用其光，复归其明，无遗身殃，是谓习常。

第五十三章

使我介然有知，行于大道，唯施是畏。大道甚夷，而民好径。朝甚除，田甚芜，仓甚虚，服文采，带利剑，厌饮食，财货有馀，是谓盗夸，非道哉！

第五十四章

善建者不拔，善抱者不脱，子孙祭祀不辍。修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于国，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。故以身观身，以家观家，以乡观乡，以国观国，以天下观天下，吾何以知天下之然哉？以此。

第五十五章

含德之厚，比于赤子：毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏，骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而脰作，精之至也，终日号而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明。益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。

第五十六章

知者不言，言者不知。塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。故不可得而亲，亦不可得而

批
注

批

注

疏；不可得而利，亦不可得而害；不可得而贵，亦不可得而贱，故为天下贵。

第五十七章

注

以正治国，以奇用兵，以无事取天下，吾何以知其然哉？以此。天下多忌讳，而民弥贫。民多利器，国家滋昏。人多伎巧，奇物滋起。法物滋彰，盗贼多有。故圣人云：我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。

第五十八章

其政闷闷，其民淳淳，其政察察，其民缺缺。祸兮福之所倚，福兮祸之所伏，孰知其极，其无正也。正复为奇，善复为妖，民之迷，其日固久。是以圣人方而不割，廉而不害，直而不肆，光而不耀。

第五十九章

治人事天，莫若嗇。夫惟嗇，是谓早服；早服谓之重积德；重积德则无不克；无不克则莫知其极；莫知其极，可以有国，有国之母，可以长久：是谓深根固蒂，长生久视之道。

第六十章

治大国，若烹小鲜。以道莅天下，其鬼不神；非其鬼不神，其神不伤人；非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。

第六十一章

大国者下流，天下之交，天下之牝。牝常以静胜牡，以静为下。故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国。故或下以取，或下而取。大国不过欲兼畜人，小国不过欲入事人。夫两者各得其所，大者宜为下。

第六十二章

道者，万物之奥，善人之宝，不善人之所保。美言可以市，尊行可以加人。人之不善，何弃之有？故立天子，置三公。虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。古之所以贵此道者何？不曰求以得，有罪以免耶？故为天下贵。

第六十三章

为无为，事无事，味无味，大小多少，报怨以德，图难于其易，为大于其细。天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大。夫轻诺必寡信，多易必多难，是以圣人犹难之，故终无难。

第六十四章

其安易持，其未兆易谋，其脆易破，其微易散。为之于未
有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒
土；千里之行，始于足下。为者败之，执者失之。圣人无为故
无败，无执故无失。民之从事，常于几成而败之，慎终如始，
则无败事。是以圣人欲不欲，不贵难得之货；学不学，复众人

批注

批
注

批注

之所过，以辅万物之自然。而不敢为。

批
注

第六十五章

古之善为道者，非以明民，将以愚之。民之难治，以其智多。以智治国国之贼，不以智治国国之福。知此两者，亦稽式，常知稽式，是谓玄德。玄德深矣，远矣，与物反矣，乃至大顺。

第六十六章

江海所以能为百谷王者，以善下之，故能为百谷王。是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

第六十七章

天下皆谓我大，似不肖。夫唯大，故似不肖。若肖久矣，其细也夫。我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈故能勇，俭故能广，不敢为天下先，故能成器长。今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣。夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

第六十八章

善为士者不武；善战者不怒；善胜敌者不与；善用人者为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天，古之极。

第六十九章

用兵有言：吾不敢为主，而为客，不敢进寸而退尺。是谓行无行，攘无臂，扔无敌，执无兵。祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相若，哀者胜矣。

第七十章

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君，

夫唯无知，是以不我知。知我者希，则我者贵，是以圣人被褐而怀玉。

第七十一章

知不知上； 不知知病。夫唯病病，是以不病。圣人不病，以其病病，是以不病。

第七十二章

民不畏威，大威至矣。无狭其所居，无厌其所生。夫唯不厌，是以不厌。是以圣人自知不自见，自爱不自贵，故去彼取此。

第七十三章

勇于敢则杀，勇于不敢则活。此两者，或利或害。天之所恶，孰知其故？是以圣人犹难之。天之道不争而善胜，不言而

批
注

批注

善应，不召而自来， 繹然而善谋。天网恢恢，疏而不失。

批

第七十四章

注

批注

民不畏死，奈何以死惧之。若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？常有司杀者，夫代司杀者，是谓代大匠斫。夫代大匠斫者，希有不伤手矣。

第七十五章

民之饥，以其上食税之多，是以饥；民之难治，以其上之有为，是以难治；民之轻死，以其求生之厚，是以轻死。夫唯无以生为者，是贤于贵生。

第七十六章

人之生也柔弱，其死也坚强；万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则不胜，木强则拱，强大处下，柔弱处上。

第七十七章

天之道其犹张弓乎？高者抑之，下者举之，有馀者损之，不足者与之。天之道，损有馀而补不足；人之道则不然，损不足以奉有馀。孰能有馀以奉天下？唯有道者。是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤。

第七十八章

天下柔弱莫过于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。是圣人云：受国之垢，是谓社稷主；受国之不祥，是谓天下王。正言若反。

第七十九章

和大怨，必有餘怨，安可以为善。是以圣人执左契，而不责于人。有德司契，无德司彻，天道无亲，常与善人。

第八十章

小国寡民，使有什伯人之器而不用。使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之。虽有甲兵，无所陈之。使人复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗，邻国相望，鸡狗之声相闻，民至老死不相往来。

第八十一章

信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。圣人不积，既以为人己愈有，既以与人己愈多。天之道，利而不害，圣人之道，为而不争。

批
注

老子元覽

批
注

附录二 《道德经》修持法周期表

《道德经》修持法周期表							
第1周内容	第1章	至	第7章	第39周内容	第39章	至	第45章
第2周内容	第2章	至	第8章	第40周内容	第40章	至	第46章
第3周内容	第3章	至	第9章	第41周内容	第41章	至	第47章
第4周内容	第4章	至	第10章	第42周内容	第42章	至	第48章
第5周内容	第5章	至	第11章	第43周内容	第43章	至	第49章
第6周内容	第6章	至	第12章	第44周内容	第44章	至	第50章
第7周内容	第7章	至	第13章	第45周内容	第45章	至	第51章
第8周内容	第8章	至	第14章	第46周内容	第46章	至	第52章
第9周内容	第9章	至	第15章	第47周内容	第47章	至	第53章
第10周内容	第10章	至	第16章	第48周内容	第48章	至	第54章
第11周内容	第11章	至	第17章	第49周内容	第49章	至	第55章
第12周内容	第12章	至	第18章	第50周内容	第50章	至	第56章
第13周内容	第13章	至	第19章	第51周内容	第51章	至	第57章
第14周内容	第14章	至	第20章	第52周内容	第52章	至	第58章
第15周内容	第15章	至	第21章	第53周内容	第53章	至	第59章
第16周内容	第16章	至	第22章	第54周内容	第54章	至	第60章
第17周内容	第17章	至	第23章	第55周内容	第55章	至	第61章

第18周内容	第18章	至	第24章	第56周内容	第56章	至	第62章
第19周内容	第19章	至	第25章	第57周内容	第57章	至	第63章
第20周内容	第20章	至	第26章	第58周内容	第58章	至	第64章
第21周内容	第21章	至	第27章	第59周内容	第59章	至	第65章
第22周内容	第22章	至	第28章	第60周内容	第60章	至	第66章
第23周内容	第23章	至	第29章	第61周内容	第61章	至	第67章
第24周内容	第24章	至	第30章	第62周内容	第62章	至	第68章
第25周内容	第25章	至	第31章	第63周内容	第63章	至	第69章
第26周内容	第26章	至	第32章	第64周内容	第64章	至	第70章
第27周内容	第27章	至	第33章	第65周内容	第65章	至	第71章
第28周内容	第28章	至	第34章	第66周内容	第66章	至	第72章
第29周内容	第29章	至	第35章	第67周内容	第67章	至	第73章
第30周内容	第30章	至	第36章	第68周内容	第68章	至	第74章
第31周内容	第31章	至	第37章	第69周内容	第69章	至	第75章
第32周内容	第32章	至	第38章	第70周内容	第70章	至	第76章
第33周内容	第33章	至	第39章	第71周内容	第71章	至	第77章
第34周内容	第34章	至	第40章	第72周内容	第72章	至	第78章
第35周内容	第35章	至	第41章	第73周内容	第73章	至	第79章
第36周内容	第36章	至	第42章	第74周内容	第74章	至	第80章
第37周内容	第37章	至	第43章	第75周内容	第75章	至	第81章
第38周内容	第38章	至	第44章				

批
注

Page 1/1

附录三 形神调控八法

形神调控八法，是重点用于养生、健身的功法。它通过简单易学、严谨高效、同时孕含着天人合一高层心法的形与神的调控动作，迅速达到调和气血，平秘阴阳，打通经脉，培补元气的目的，且炼法轻松随意，不受时间、场地限制，可按顺序成套练习，也可依个人情况单练某一法。只要保持轻松自然、清静无为的姿态坚持练功，即可在一定程度上开发潜能，增长智慧，为修炼高层功夫打下良好的基础。

预备式：双脚与肩同宽，平行站立，全身周正，含胸拔背，下颌微收，两手自然垂落于体两侧，目光平视前方片刻，微垂眼帘有意无意地注视鼻端，以鼻观口、口观脐、渐感朦胧，微合双眼，进入空静状态。

第一法 一元初始

双手轻轻在小腹前平端，掌指向前，掌心相对，距离约一尺左右，意想双手抱一篮球大小的光气团（太极球），待掌心有气感后，轻轻转动太极球，先是左下、右上的方向转1/4

圈，这时已变为左掌在下，掌心向上，掌指向右，右掌相反，再向相反方向转半圈，变成右掌在下，掌心向上，掌指向左，左掌相反，如此上下反复转动，手型始终如抱一光气团（太极球），做3-5分钟即可。

注意：动作舒缓，不可太快，观想光气团在有意无意之间。

第二法 众生同乐

双掌掌心向内，掌指向下，由腹前轻提至胸腕处转掌心向上，双手中指与拇指扣环，指尖似接非接成莲指，然后平行向两侧拉开约一米左右，再转掌心向下，向内合到小腹前，再上提到胸腕处转掌成莲指向体两侧拉开，反复做18次。

注意：心脏病患者可以从9次做起逐渐适应。

第三法 仙人戏水

双腿微屈，双手掌心向上在小腹前向前平伸，待伸直后转掌心向外，向后做划水动作如蛙泳，同时抬头挺胸塌腰，待双手划至身后时轻捂两肾，然后顺势沿带脉行至小腹前，同时低头猫腰，再向前平伸双掌。反复做9次。



批

注



第四法 盘古开天

双手在腹前略停，左掌心向上，掌指向右，右掌心向下，掌指向左，抬右掌至头前上方，手型不变，随后双掌同时一起一落交错运行，待左掌抬至头前上方时转掌心向下，右手降至小腹前时转掌心向上，同时体会自身如无骨软体，沿中线分为两半，随双手升降上天入地。反复做18次。

第五法 通天彻地

双掌心相对，距离约两拳左右，在小腹前由下至前至上划弧，从头上方向下灌注能量，手型、距离保持不变，同时观想一通天光柱从头顶心入体上下贯通。反复做18次。

第六法 千叶莲花

双手沿体两侧缓缓抬起在额前相合，十指搭接，双掌根距离约一拳远，成金字塔状。吸气时以双手拇指、小指为力点，掌根相合，其余各指张开成莲花手印，观想莲花开放。呼气时掌根分开，十指恢复搭接，成金字塔状，观想莲叶合拢。反复做18次。

第七法 大鹏展翅

双手掌心向内、向下沿体两侧缓缓抬起与耳同高，抬腕落指，同时以鼻吸气，吸满时双手臂缓缓下落，身体随之垂直下

蹲，两手划弧落至膝盖前下方，呈捧膝状，同时用口呼气，反复做9次。

注意：呼吸要细、匀、深、稳。起落犹如大鹏展翅，连贯洒脱。

第八法 大道浑圆

双手由体两侧移至腹前，掌心向下，掌指向前，在体前沿着下、前、上、下的顺序划立圈（划至额前时转掌指相对，下落至腹前转掌指向前）。下肢不动，上身亦随之起伏划立圈。

注意：双掌始终保持掌心向下，做平行运动。反复做9次。

收功：最后一法做完时，双手顺势推至小腹转掌抱球推入丹田。然后左手在里，右手在外（女相反），两掌心重合，捂在下丹田处，温养片刻，搓手、搓脸，轻轻拍打全身。

批注

批注

批注

第八章 日常修炼指要

第一节 内丹修炼举要

内丹修炼贵之以恒。把握其修炼要点，并将其融入日常生活，是现代内丹修炼的关键环节。

一、修炼之本

内丹学的修炼之本，在于“提挈天地，把握阴阳”。这句话听起来挺大，其实就是要人牢记内丹修炼的本质，唯在一阴一阳。

对于人的一身，阴阳就是坎离，就是神气，就是性命，乃内丹修炼最高纲宗。内丹学作为性命之学，实即修养身心之学。修身即是修命，修心即是修性。因此，提挈天地，就是以身心为纲。心即天，身即地，意即人，以人之真意行天地人三才合一之道；把握阴阳，就是统摄神气，收转神识，不使精神泄漏。一自敛息，精神不为境缘流转。神与气合即是身心合、

阴阳合，进而复归于太极。

《易》云：“立天之道，曰阴与阳。立地之道，曰柔与刚。立人之道，曰仁与义。”李道纯解释说，“立天之道，曰阴与阳，心之神气也。立地之道，曰柔与刚，身之形体也。立人之道，曰仁与义，意之情性也。身心意，像乾之三才也。神气性情形体，像坤之六合也。《易》曰远取诸物，近取诸身，此之谓也”。由此可见，阴阳乃修炼之本，而养生之枢机，全在合于三才之道，形气交而神主乎其中。

三才之道，虽言身心意三家，其实还是身心而已。内丹修炼所指的“真意”，乃心之用，并非心外又生出一个“意”来。这是必须要分辨清楚的。

金丹大道，彻始彻终只是“身心”两个字，身心即性命，下手在此，了手亦在此。

二、养生之要

内丹学养生之要，在于“超凡脱俗”。人生都免不了凡俗之气，然正是这些周身弥漫的凡俗之气，无时无刻不在消耗着人的神与气，使人陷入妄心纷扰、忧苦身心之境。如此神惊气散，何来养生？故此，养生必要去凡情、脱俗气，以净人欲、以断淫念、以绝名利、以除烦恼。

若要“超凡脱俗”，一是闲心劳形，静神灭想。人之一身，形为臣，要勤劳，所谓生命在于运动；神为君，要安定，否则必生混乱。古人云：“七情顺化，六用浑忘，以此养德，即以此养生。”“得天理者，不独润心，亦能润身”；

二是不自伤其生。人不得长寿，主要是伤生。而伤生莫过于伤精、伤气、伤神。大多数人的伤生尤在一个“过”字，如饮食过度、纵欲过度、喜怒过度、操劳过度等等。而天人合一的生命智慧，就是教人得中和之道，以全精、全气、全神；

三是能寡言简事。凡俗之事永无止尽，能少言则尽量少言，能从简则尽量从简。多言多失，多事多败。言伤神，事扰心，若能无思无虑、无意无念、无欲无求、无言无事，即是仙佛；

四是能断缘泰定。凡俗之中尘缘不断，最能让身心蒙垢。于纷纷扰扰之中，心无片刻安，神无片刻定，以致促其寿命。此为养生大忌。古人曰：弃事则形不劳，无为则心自安。勿显德而露能，勿彰己而抑人。一切荣辱得失之情，不系于念。一切生老病死之事，不蒙于心，则尘缘自断矣。古人修长生之道者，莫不如此。能断缘而不受凡尘纷扰，自能神清气爽、旁观者清而达真观真觉。如此“形如槁木，心如死灰”，无心于定，而心无不定，故称之为泰定。

三、养生之道

养生实为养神气，神气合则真息现。故养生之道必以真息为本。所谓真息，即无息之息，亦可称为“体呼吸”、胎息，绵绵若存，乃长生之要道。

古仙经云：“人欲不死，在修胎息。”邱处机真人指出：“神入气为胎，气入脐为息”，胎息之要，“全在安神静虑，不烦不扰，即气道舒畅，关节开通，内含元和，终日不散”。其实，只要清静心安，凝神气穴，神息相依，渐渐息定心定，自然可达真息境界。

真息之中，自会体现内丹养生之妙用，即炼化与返还。所谓炼精化气、炼气化神，炼神还虚之功，全在神凝息定。

四、养生五难

成人修内丹养生之道，以补亏为首务。补亏之道，虽有补气补神之制，而要在补精、养精。常人补亏，总是边补边泄，如漏底的锅，总不见火候。其实，补亏之难，非难在方法，而难在常人名利不去、喜怒不除、声色不离、滋味不绝、神虚精散。此五难，皆是损精的漏斗，耗气的皮囊，散神的阴风。

批

五难不除，养生者便总如面对消耗生命能量的无底洞，倾尽资财而不见回报。

注

要去五难，当修平常心、做平常人、行平常事、于平常中寻回清静心，寻回生命本元，并于此中参悟生命的大智慧。五难不除，最后真的就只剩一个“愚”字了。

五、养生之常

养生之常，是指“真常”。老子说：“归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明，不知常，妄作凶。”意思是说，世上万物、人间百态，均不能长久，最后都要复归于虚无寂静，只有虚无寂静才是万物的本根，而从动到静以至复命，才是“道的常则”。人若能守真常，不妄作，才是真正的养生。

吕洞宾祖师也说：“真常须应物，应物要不迷。”所谓“真常”应物，就是要人在日常应接之际要保持“对境无心”的清醒状态，不能心随境转，为事物所迷。尤其是要不为“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情所扰；不为“利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐”八风所动。古人云：“人到无求品自高。”马丹阳说得更透彻：“世间无爱物，烦恼不相随。”对于现代内丹修炼者来说，如能恬淡以养性，知足以养心，守义以养德，无为以养神，自然会登临“一日清闲一日仙，六神和合自然安，丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅”的养生境界。

第二节 内丹修炼生活化

内丹养生主张超然于“入世出世”，即可入可出，可用可藏。萧天石说，最要紧处在“能入、能住、能出、能用、能化、能了”。现代人生活在一个紧张、躁动、物欲横流的时代，能以一种超然的态度生活，坚持日常修炼，当是必要的选择。

一、内丹修炼生活化方法

古人修炼，讲求“行住坐卧，不离这个。离了这个，便是过错”。

“这个”指的是什么？

在日常修炼中，起码应从两个方面来把握：一是出世入世不失本性；二是行住坐卧的返还功夫。

1、出世入世不失本性

中国人从小就知道“人之初，性本善”的道理。之所以“性本善”，是因为先天自性未被后天凡垢污染。养生修炼，其实就是不断的去污染，如果没有了污染，何必再“性上添

批
注



伪”、“头上安头”？

批
注



去污染的方法，历来有渐法和顿法之说。渐法去污染，就是神秀说的“时时勤擦拭，不使惹尘埃”。顿法去污染，就是惠能说的“本来无一物，何处惹尘埃”。可见渐法与顿法，虽可因人而异，但本质与初衷，都是要保持人的本性不被凡垢所污。

现代人的生存环境远非古人之淳朴，想不被污染，几近圣人。于是，“时时勤擦拭”，倒不失为一种实际可行的修炼思路。人能“勤擦拭”，于世俗中积功累德，积精累气，渐放人性光辉，自可不失本性。若能于“勤擦拭”中不断性光闪现，进入顿悟，也自然算得上大根器、大机缘、大智慧了。

“勤擦拭”之法，首推老子的“虚心实腹，弱志强骨”。其要在“不见可欲，使民心不乱”。凡修大智慧者，均应在世间百态面前无见无欲，内观之心无驰于外，守“惟精惟一”，只知有道而不知有欲。虚其心，心空而灵方立得住鼎。实其腹，腹内真气充实才安得了炉。养生之要在养心，养心之要在外治民而内立鼎，以生坚固之心，以返人之本性。

养生的最高境界，是做一个好人，即丹书强调的“本天道以立人道，尽人道以合天道”。能做到“天人合一”，便称得

上是“超凡入圣”了。天下绝没有连人都做不好而能成就圣贤之道的。

这里所说好人的标准，就是本性纯真，就是热爱生命，就是性合于道。

2、行住坐卧的返还功夫

——行的功夫：

行的功夫，一是指日常行为要合于自然，气定神闲。对功名利禄、酒色财气，要能对境无境、居尘出尘。如古人所说，“当得意时，须寻一条退路，然后不死于安乐。当失意时，当寻一条出路，然后可生于忧患。”寻退路也好，寻出路也罢，说到底，都是为自己修一条人生的大道、真道。生活中修炼，最怕被假道所迷，假道是断送生命智慧之道，人生要时刻警惕走上假道；

二是以日常行功时时行返还之道。常人走路往往是消耗体能，而有意无为的行功修炼则可将功夫融入于日常生活之中，这样积累时日，渐而化之，久之自然超凡脱俗。

批注

行功的方法，就是在行走之际保持身心放松，自然平和，目光内敛，视野一般不超过五米左右，保持神泰自若的小步行走。再有就是身体周正，中线垂直，不要前倾。行走起来仿佛

批注

只有两脚在微微飘移，整个身体都是空灵的。

批
注

行功时要面带微笑，打开心门来体会世上最健康、最无忧的人的脚步。日常生活中的烦恼、忧虑、压力在行走中一一化作脚印洒落于地下。行功时要以漫游的心态来走路，而没有时间与空间上特定的目的和方向。虽然我们似乎是往前步行，但由于没有任何目标的牵引，所以我们是超脱的。感到超脱了，便能在行功之中会心一笑，开朗许多。如此超然地走下去，再走下去，每天时间不在多少，而在于持之以恒，健康的生命及大道智慧便于此中返还于你的自性之中了。

真正的行功方法，要根据每个人的条件、悟性，自己去体会，去寻找，千万不要拘泥于特定的方法。行功的目的是开悟，是返还，心窍打开了，智慧产生了，健康只是副产品，是自然而然的事情，不求而自得。至于呼吸、观想等等，可一概不问，顺其自然就好。

——住的功夫：

住的功夫，主要是站桩的功夫。站桩好处多多，主要功效在于打通经脉、培补元气、强健筋骨、增加定力。丹家历来都很重视站桩，有道是“百炼不如一站”，“要想把髓洗，先从站桩起”。内丹修炼，除了必要的主体桩功外，日常修炼，可

掌握一些随时随地的小站桩，都是些方便功法，连排队等候之机都可练功且不被他人察觉。

比较方便可行的是松静桩，要领是双脚平行站立，身体中线垂直，下颌内收，周身放松，眼观鼻、鼻观口、口观脐，二目似闭非闭，保持空静无为。随时随地站松静桩，无需守窍，无需收功，但有片刻空闲，即可处于松静无为状态，久之形成条件反射，无论什么姿势，只一个意识，便可入静。

其他一些方便桩功，如金刚桩、马步桩、童子拜佛等，看电视、聊天时皆可采用，练一刻钟，有一刻钟的好处，贵在积累和坚持。

——坐的功夫：

静坐，是儒释道各家修炼的主要方法。内丹养生之炼精化气、炼气化神、炼神还虚，全部功夫皆由一个“定”字所得，这“定”的功夫必以静坐为根基。

内丹养生的静坐功夫，从炼己筑基到炼神还虚，内在的境界自是不同。但日常小静，皆以无为守空为上。这种小坐，无所谓方法，其要在随其自然，放下万缘，但有空闲，即可闭目回光，空其身心，虚其物我，忘识去智，浑然如一。无论什么姿势，总以放松、舒适为要，无需刻意调整。关键在于养成习

静坐：145

批
注

静坐：146



惯，时时刻刻不忘返还之道。

批
注

——卧的功夫：



卧的功夫也是睡的功夫。会睡，自然功夫长的快。睡的时间不在多，而在熟，有道是“真人无梦”。人之神虽常寄于目，但夜来寂之极则藏于肾。能达无梦，自是肾气足而元阳生。内丹养生中睡的方法以“五龙盘体”之法为上乘，其要领是：头宜向东（如室内条件限制，其他朝向也可），侧身而卧，一腿伸直，一腿弯曲，身体下侧的手臂曲枕，掌心虎口处罩在耳前，上侧的手臂自然垂落在腰际，中指轻扣脐上，致虚守静，息息归根（脐后），久之自然神气相抱。

另有方便睡法，只是仰卧床上，两脚平开，双手十指交叉，大小指分别相对，轻扣在小腹上，一任空静无为，自然入睡。或行功半小时左右转身入睡。此法虽简，但功效殊胜，贵在坚持，待成条件反射，无论何时，或坐或卧，只要将双手交叉轻扣在小腹上，片刻即会产生养气效果。

此处另有要点提示，就是早晨醒来，不要及时起床，最好能就势平躺在床上，略在天目处作纯气之守，不动一点意念。此时一刻千金，功效远胜于平时打坐。

关于睡功之要，古人有诗云：“善恶事都莫思量，出入息

浑无拘纵，常常倾耳凝空照，默默垂帘仔细观。”

二、内丹修炼生活化要诀

内丹修炼生活化，当时刻不离一息、一返、一照。

一息：息者，自心也。一吸一呼为一息。所以，若要调息，须先调心。心静则自然息平。各家丹法，都以凝神调息、调息凝神为上手功夫，可见息字诀的重要。老君说：“人能常清静，天地悉皆归。”日常调息的功夫，也就是常清静的修养。人能经常保持心静息平，则心自宽，神自乐，丹自成。

一返：返者，返还也。内丹重逆修，重返还。张三丰说：“顺者为人逆为仙，只在中间颠倒颠”。这个颠倒颠，就是日常生活中懂得慈、俭、不争，返朴还淳；懂得做人做事不忘根本，不失本性。否则，一味顺着人之欲妄追逐下去，必然离生命本元越来越远。再有，就是于日常修炼中，时刻不忘返观内视，回光守中，总是以神不外驰为上。要之，人一身之精气神，于同一时刻中，或外泄，或回光，一念之间，当有天地之差乃至生死之差。如此念念不离，息息归根，多入少出，自能积气生精。真精生则是“九还大药”，始而腹中，渐而开窍，只要紧紧用功，时刻不放，一切神功妙用皆属自然而然，不假人力造作。

批
注



一照：照者，慧日也。内丹修炼，始终不离一个照字。只有慧日当空，方能见到本来面目。日常修炼用照，一是于清静中涵养生命智慧，不为物欲情欲所迷。这一着，实为不断的内省功夫；二是时时以神光照气穴，道心照天心，借以提升生命质量以及人格修养。一个照字，是身心健康的根本，只有于此境中，方能懂得什么是“我命由我不由天”。

批
注



第九章 重要丹经必读

第一节 重要丹经提要

一、《道德经》提要

1、关于《道德经》

《道德经》是老子留给人类的最宝贵的生命智慧，在揭示宇宙万物变化规律的同时，内隐天人合一、返朴归真、长生久视的大道绝学，并首次系统阐释了人类认识自然、认识道、认识自身的“参同”方法。

老子，姓李名耳，字伯阳，春秋时期楚国苦县（今河南省周口市鹿邑县）厉乡曲仁里人，曾在东周国都洛邑任守藏吏，相传晚年著成五千言《道德经》后，骑青牛出函谷而去，飘然不知所终。

《道德经》不但为本民族的文明留下了光辉的一笔，而且逾千年不朽，越来越为全人类所重视，尤其是其完备的养生思想，在科学如此昌明的今天，仍以她独具的魅力而为世

批
注

人瞩目。

批
注

《道德经》总纲即是“道可道，非常道”。这个“道”是什么？依今人的理解，只能解释为一种早期的唯物主义的宇宙本体论。《韩非子·解老》说：“道者，万物之所以成也。”“道者，万理之所稽也。”“德者，道之功。”《管子·心术·上》曰：“虚无形之谓道，化育万物之谓德；”“无为之谓道，舍之之谓德。”今人陈鼓应说：“万物生长的过程是：一、万物由道产生；二、道生万物后，内在于万物，成为万物各自的本性。”又说：“老子所提出的作为宇宙本体的‘道’是实存性的，不可将它与‘绝对概念’、‘绝对精神’混为一谈。”遥想老子当年鉴于人们生活常与道相悖，故示以修道之要，教人悟道明理，返朴归真。然而，千百年来，不知怎的，人们对“道”的解说、附赘竟五花八门起来，真可谓“名愈众而事愈繁，书愈多而道愈晦”。直说得“玄之又玄”，越说越远。

老子“道德”五千言，详论道之体用。然究其意，惟清静无为而已。修此道本极省力，所谓“指约而易操，事少而功多”。怎奈人心习于动，习于有为，欲其静而无为，反而觉得更难。况且此“道”更是视之不见，听之不闻，言之无味，平淡无奇，很难引人兴趣。故第四十一章说：“上士闻道，勤而

行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。”如此说来，历代许多聪明人，以有为之心，动辄想超越，想发展，依自己一得之见解说“道德”，便不奇怪啦。

人的生命是有限的，人的认知能力更是有限的。一个远在春秋时期的老人，竟能有如此的大智慧，以短短五千言深邃地解说了宇宙之规律，老子的智慧从何而来？他如何用最古朴、最无为的方式悟到了宇宙、生命乃至万事万物的运行规律？老子以大道至朴之则留下的体道、悟道的途径，对今人更深刻地认识宇宙与人生，究竟有什么积极的启迪呢？

2、《道德经》养生语要

语要：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，常有欲以观其徼。此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

语出第一章，此为原文全文。

原文要意：

这一章，是《道德经》的总纲。

作为万物本元的恒久不变的“道”，是无可见、无可闻的。可见可闻之“道”，已非“真常之道”。大道因时空条件

批注

批注

批注

批

不同而表现千变万化，这是“可道”之道，皆非常住不变之本体。这是老子的空间观。

注

“道”的本体是虚无，实无可名。能用概念来言说的，也非“真常之名”。这是因为，至无之内，有至有者存；至虚之中，有至实者在。所谓无名，是指鸿蒙未兆之无极，绝无半点形象，但却有天地之性存于中，所以为天地之始。及其静之既久，气机一动，则有可名，是为太极。氤氲氤氲，一段太和元气，流行宇宙，养育群生，所以为万物之母。天地未开之前，混元纯一的一团元气在抱，此为“始”；天地既辟之后，虚灵中景象出而化生万物，此为“母”。这是老子的时间观。

经常保持无可见、无可闻的“无欲”状态，就可观察到虚无本体之道的奥妙；经常保持对“道”的造化的探索，则可去“有欲”之心以观察“道”生发万物的“自然之窍”。

道体之“始”、“妙”，与道用之“母”、“窍”，虽有异名，但都出于先天，同源于玄妙深远。这种玄妙深远，只能强为道为名，开不得口，是生生不息的生命灵根之源。

此二句是《道德经》奥旨之意。

养生提示：

这一章，作为《道德经》的总纲，从天人合一的大生命观

出发，揭示了道与名之“真常”与“非常”，以及天地之始与万物之母的“妙”与“窍”。真正的养生，就是通过把握生命生发之窍而返还生命本源之妙。这是养生的根本。

养生，离不开识道、体道、悟道、证道。道家称作修真。而修真的方法，全在于“无欲观妙、有欲观窍”。这种“观”的门径，只能从“无与有”入手。从“有”入手，体证生命的智慧，从“无”入手，感悟生命的灵妙。对于“无与有”的证悟，不能只是逻辑的，更是直觉的、参同的、感通的。

无与有，亦可引伸为阴与阳、静与动、柔与刚、雌与雄、黑与白等范畴。有常道，有非常道，大道在变动不居当中，我们的生命当然可以顺，也可以逆，这才有道理。

有无相生之可道、可名，于养生而言，是无形之“道”交感于人体这种特殊有形之“器”，才能够使生命生长化育、繁衍接续，这就是“道”与“器”之相互联系所显示出的变化现象。

依《道德经》的养生观，下手之初，别无他术，惟有一心端坐，万念悉捐，垂帘观照。心之下，肾之上，仿佛有个虚无窟子。神神相照，息息常归，任其一往一来，但以神气两者凝

批注

批注

批注

明觉心。久之恍恍惚惚，则入于无何有之乡。此时，不知神入气，还是气归神。人我、天地浑然一体，而又非昏瞢。至此，当灭动心，不灭照心。惟是智而若愚，慧而不用。于无知无觉之际，忽然一觉而动，即太极开基。须知此一觉中，自自然然，不由感附，才是我本来真觉。

道家养生，最重玄关妙窍，只在一呼一吸之间。其吸而入则为阴、为静、为无；其呼而出则为阳、为动、为有。即此一息之微，亦有妙窍。人欲修成正觉，惟此一觉而动之时，有实实在在、的的确确、无念虑、无渣滓的一个本来人在。天地有此一觉而生万物，人有此一觉而结金丹。但此一觉如电光石火，当前则是，转眼即非，所争只在毫厘之间。学者务于平时审得清，临机方把得住。古来大觉悟者，亦无非由此一觉积累而成。

养生功夫，全在从无欲有欲、观妙观窍下手，此为根本道路。无与有、妙与窍，无非阴静阳动，一气判为二气，二气仍归一气而已。以其静久而动，无中生有，名为一阳生、活子时；以其动极复静，有又还无，名曰归根复命。要皆一太极所判之阴阳。两者虽异名，而实同出一源——即“玄”。学者欲得玄道，必静之又静，定而又定，其中浑然无事，是为无欲观妙。此一玄也。及气机一动，虽有知，却又不生一知之见；虽

有动，却又不存一动之想。有一心，无二念，是为有欲观窍。此又一玄。至于玄之又玄，实为归根之所，众妙之门而已。所惜者，凡人有此妙窍，不知直养，是以旋开旋闭，不至耗尽而不已。至人于玄关窍开时，一眼觑定，一手拿定，操存涵养，不使须臾或离，所以直造无上根源，而成就长生久视。

语要：是以圣人之治，虚其心，实其腹；弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫智者不敢为也，为无为，则无不治。

语出第三章，原文：不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹；弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫智者不敢为也，为无为，则无不治。

原文要意：

不礼有德之士，使民无竞争之端；不看重稀有之物，使民不由贪心而生盗心；对能使人产生欲望的事物视若不见，民心就不会被其扰乱。因此，圣人之治，就是虚其心，不生杂念；实其腹，弱争盗之志，强体而守元。经常使民处于无可知无可欲的中和之态，就不会因妄念而导致妄为。如此，方能由自然无为而达到无不为、无不治的境界。

批
注

养生提示：

批
注

此章之要在于以外说内，教人如何安炉立鼎，以守至道。实含五千言之秘要。

虚心实腹，弱志强骨，是教人无见无欲，内观之心无驰于外，守“惟精惟一”，只知有道而不知有欲。虚其心，心空而灵方立得住鼎。实其腹，腹内真气充实才安得了炉。强体而守鼎，养后天之药，以补先天之灵。

为无为，则无不治。若有为，民（意）就有争，必生有乱之心。惟有“为无为”，不但争乱之心不起，而且不萌。此则民可治，大道亦可成。养生之要在养心，养心之要在外治民而内立鼎，以生坚固之心，遇火不避，遇水不回，至死而不生退心，方能造道。

语要：多言数穷，不如守中。

语出第五章，原文：天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎，虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

原文要意：

天地至高至厚，居无德之体，恩泽布于万物而无施仁之

心。万物感天地化育之德而无形迹，即不仁处，正是至仁。圣人效天地之不仁，化育百姓于无为无我，此不见仁，正是仁之大之宏。天地之间就像一个无为的大橐龠（风箱），上浮为天，下凝为地，其中空洞了明，浑无事物，不过一开一阖，毫无障碍。因其虚极而动，一动愈出，流通运行而不息。所以守此至道，胜过满堂言语。守中之学，实为圣人效法天地的修身要道。

养生提示：

此章之要在于教人心领神会其至道之妙，强调守中用默，只存其性而不知其身。明确示人，中乃天下之大本。太上教人从守中用功，而消息在橐龠。

天地之仁、天地之修，尚以“无”为橐龠，为人修身，也须效法天地，用虚而不屈。

用虚以修者，领虚之美，得虚之妙，虚之极而动方生，一动愈出，美而愈知其妙，到此难以言表，多言而无可言，数穷不如知我之美，会我之妙，抱我至中至道，而守我冥忘之理。常存真一之气，以乐天真。

此一元真气，修身在此，治世亦在此。金丹大道，如采阳补阴，前行短、后行长；玉液小还、金液大还，皆是取鱼兔

老子 道德经

批
注

第10章 守中

之筌蹄，若竟视为道源，差之毫厘而谬之千里。惟以此无声无臭、无象无形、天地人物公共之元气为丹头，方能不空烧空炼。否则，炼精、炼气、炼神、炼虚，皆属无本之学。任你童而习之，到老犹无可成。

语要：谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。

语出第六章，原文：谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

原文要意：

作为万物原始母体的生养之神谷神，可称为天地的本根。具有绵绵不绝、永不穷竭的特性。这种至诚无息的天地虚灵之性合之而称为玄牝，是阴阳往来之路，天地造化之乡，人物发生之地，得之则生，失之则死。凡人顺用之则为死户，圣人颠倒之则为生门。“长生久视”全在于法自然之道，体造化绵绵不绝，无穷无尽之妙。

养生提示：

此章之要在于体道之实，知道之微，用道之妙，登道之岸。

谷神之说，体现了老子本体论的道及绵绵不绝、永不穷竭的特性。如何认识谷神？河上公称：谷，养也。人能养神则不

死。从内丹学的角度讲，知谷神，实为下手功夫。山穴曰谷，言其虚；变动不拘曰神，言其灵。人能养得虚灵不昧之体以为丹头，则修炼自易。古云：“要得谷神长不死，须从玄牝立根基。”传统内丹学据此认为，“人身中上有天谷泥丸，藏神之府也；中有应谷绛宫，藏气之府也；下有灵谷关元，藏精之府也”。此三谷者，神皆居之，谓之三田。

玄，幽深之义。牝，具生生之功。道体虽虚寂渊深，但其用不竭，为万物之根本，虚灵而变化不测，因应无穷。天地合而玄牝出，玄牝出而阖辟成，其间一上一下，一往一来，旋循于虚无窟子，即玄牝之门。内丹学认为，生命本身拥有形而上的本源及其种种特质。无论是“谷神”还是“玄牝”，皆内在于人类生命当中，乃人类生命之根，也是通过特殊修炼，使生命得以超跃经验，跨入“长生久视”境界的门径。为此，内丹家特别看重在自身生命中开显“玄牝”，并视其为修丹第一要务。

谷神乃太极之理，玄牝乃阴阳之气。此二者在先天为“同出”，在后天则“异名”。养生修炼，惟借空洞之玄牝，养虚灵之谷神，不即不离，勿忘勿助，方可“得一”。

批
注

◎ 内丹学

语要：上善若水。水善利万物而不争。

批
注

语出第六章，原文：上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

原文要意：

至善之人法水之性，善利万物而不与万物争利，与众人之性不同，所以最接近道。居住要安于卑下，存心要深沉，施予要厚道，言语要真诚，为政要清平，办事要圆通，行动要合于时宜。由于与人与物无争，所以不招致怨尤。

养生提示：

此章之要在于教人修道若水，天机活泼不争，合于“无心之物”。

善乃百福之根。上善者，诸事都有规矩，自然感通天地。居善地则心安，心善渊则神定，与善仁则义存，言善信则志立，政善治则化普，事善能则无惑，动善时则天命知。如此，就可近于道啦。

从内修的角度，心正意诚，即是善字总领。水是圆通的，修道如水之圆通，正诚圆通，无道不成。

水是养命之源，水升火降，聚则结为金液，散则无处不周，滋养万物。

存正诚，则心渊杳冥，真意用之而不穷，魂魄合而真种生，性发而后动，方可知归根复命。

养生若能圆通若水，则可动则动，可静则静，动静随时，无人无我，自然无争。

语要：致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。

语出第十六章，原文致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

原文要意：

让精神虚寂致身心窃忘，让意念丝毫不挂，纯粹精一。万物都在生长发展，我从中静观其循环往来。万物从无而生，从虚而育；再有中复无，实内从虚，回复本根。这就是静，就是复命。从动到静以至复命，这是“道的常则”。认识到这一点，才称得上明哲。不知“道的常则”，轻举妄动必招致祸殃。认识常则，才能一切包容，才能廓然大公。廓然大公，才

批

注

批



批
注

能天下归从。天下归从，才能符合自然。符合自然，才能与道合同。与道合同，才能长久不穷，终身不会有灾凶。

养生提示：



此章之要在于一层深一层、一节玄一节地引导人层层通透，节节光明地感受修炼过程之妙。

致虚守静，是养生正途。虚极静笃，就是身心放下，专一无杂，以致身心窃忘。

万物并作，吾以观其复。是揭示天地间虚中实、无中有，最后皆归于一。而真我（灵中一点）内照本来，得其神而返当来。

归根曰静，是谓复命。是揭示有中复无，实内从虚，此“静”为太和之气，天地之灵。所谓“复命”，即是返其本元，觉其本来，人得此即是生，仙得此即是道。

人的养生，当知根本。所谓天有天根，物有物蒂，人有人源。根何在？在将开未开之处。本何在？亦在将生未生之时。欲修大道，不知此根本则难免乱作胡为。所以老子示人养道求玄之法，曰“至虚极，守静笃……吾以观其复”。明示修士要得玄关，惟有收敛浮华，一归笃实，凝神于虚，养气于静，至虚之极，守静之笃，自然万象咸空，一真在抱。故《易》曰

“复见其天地之心”。邵子云：“冬至子之半，天根理极微。一阳初动处，万物始生时。”此时即天理来复，古人喻为活子时。又曰：“一阳初发，杳冥冲醒。”此正万物返正，天地来复之机，先天元始祖气，于此可观。但其机甚微，其气甚迅，当前即是，转念则非。

归根，由动而返静。既返于静，依然复诞降嘉种之初，在物为返本，在人为复命。一春一秋，物故者新；一生一杀，花开者谢。由此可知修士复命之道，实为至平至常之道。能知常道，即明大道。由此进功，就不会有差错了。

语要：人法地，地法天，天法道，道法自然。

语出第二十五章，原文：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，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大、天大、地大、王亦大，域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

原文要意：

有物浑然一体，先于天地而存在。无声音，无形象，独一无二，不停地循环运行，可以为天下万物之母。我不知道它的名字，就称它为“道”，又勉强称它为“大”。大而无外，

道法自然

批
注

道法自然

无处不周，天上地下，境辽阔而无尽，万物无不本于道而生，
批 归于道而化。所以，道大，天大，地大，王也大。宇宙中有四
注 大，而王居其一。人取法地，地取法天，天取法道，道取法
自然。

养生提示：

此章之要在于一个“大”字。以大指道，让人入道有所取法。

道产生于天地之前，永远运动着，为万物本源，因其无所
不包而勉强名为“大”。人为万物之灵，天地人合为三才，配
道为四大。人取法地，地取法天，天取法道，而道自根自本，
无所取法，因此是取法自然。

人能自然，如地之静，则可长生。地得天之雨露下降，生
化之机，固结而长存。天禀清虚之气，凝虚于上，不动无为而
合道。道本虚无，常含湛寂之体，听无为之生化。自然之中，
有物混成，先天地而生，凝寂寥而化，随自然之机而合“混成
之道”。

人能法自然，则大宇宙（自然）与小宇宙（人）浑然一
体，达物我无间的状态，就是合于自然，自会结穴在寂寥，于
虚象无形、空洞浑成之中，聚灵明之气，结而成丹。

《中庸》云：“致中和，天地位，万物育。”人能时时存心，刻刻养气，除饥食困眠之外，随时随处，常常觉照，不使一念游移、一息间断，方可免疾病之虞。古云：人能一念不起，片欲不生，天地莫能窥其隐，鬼神不能测其机，洵非诬也。人谓筑基，乃可长生。哪知学道人就未筑基，只要神气常常扭成一团，毫不分散，则鬼神无从追魂摄魄，我命由我不由天也。此即古人不泄之养生秘要。

语要：道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。

语出第四十二章，原文：道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。人之所恶，唯孤寡不穀，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之：强梁者不得其死，吾将以为教父。

原文要意：

道产生混沌的“一”，“一”生阴阳二气，阴阳二气合在中的冲和之气而为“三”，“三”化生万物。万物皆有阴阳两种属性，又有冲气在中以为调和。我们厌恶“孤”、“寡”、“不穀”的名称，而王公却用来称呼自己。所以，事物有时削弱它却因之而得到加强，有时加强它却因之而得到削弱。人们

批
注

批注 这样教导，我也用这一句话教人：“强暴的人不得好死”，我要把这一观点作为教人的开始。

养生提示：

此章之要在于以弱制强，以静生动，以有入无。

“道生一”。静极乃道，静虚极乃玄。道入玄，乃于虚中见、静里生。静极机动，恍若有物（一气）。养生修炼，惟以虚无为宗。由虚而实，是谓真实。由无而有，是谓真有。无极之先，混沌沌沌，只此一虚。

“一生二”。“一气”动化为阳，静化为阴，即“《易》有太极，是生两仪”。其在人身，即微茫之中，一觉而辟，乾坤阖辟，气机往来——静而凝聚者为阴为精；动而流行者为阳为气。

“二生三”。阴阳二气若无真意主之，必致散乱，阴阳二气之间，得元神真意主持其际，乃有气之清，神之灵，精之洁。精气神同化于虚无。静里分阴阳，若不静，则阴阳不分，阴阳不分则气不清，气不清则精不洁，精不洁则神不灵，神不灵则无以得道。

“三生万物”。人之修道，精气神秉静而先天生，此先天之物会合于虚无，运用于阴阳，合抱于神空，凝而为丹，丹成

四大皆空，诸气朝元而生万物。道家修炼，祛病延年，成仙作圣，不外精气神三宝而已。“道生一”即虚生精，精即性也。

“一生二”即精生气，气即命也。“二生三”即气化神——神即元神真意也。此三者皆太和一气之所化，惟以柔和涵养，可返本还元。若一动躁切心，生一暴戾气，皆不同类，则去道远矣。

“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。道为元始虚无一气，化生阴阳，万物之生，即阴阳为之生。冲者中也，阴阳若无冲气，则中无主而不宁。《易》曰：“天地絪縕，万物化醇。”大凡修道炼丹，虽离不得真阴真阳，若无太和元气，则丹无由结，道亦难成，这是因为道本身就是太和一气所结。生人生仙，只是一理，所争只在顺逆之间。惟以元气为体，阴阳为用，金丹之道方可得。修士欲得一阳来复，必先万缘俱寂，纯是和平之气，绝无躁切之心。如此损之又损，以至于无，则群阴凝闭之中，始有真阳发生。

语要：躁胜寒，静胜热，清静为天下正。

语出第四十五章，原文：大成若缺，其用不弊；大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。躁胜寒，静胜热，清静为天下正。

批
注

原文要意:

最圆满的好似欠缺，但它的作用不会败坏。最充实的好似虚空，但它的作用不会穷尽。最正直的好似屈曲，最灵巧的好似笨拙，最好的口才好似不会辩说。春夏阳气升动，热极则寒；秋冬阳气潜降，寒极则热。清静无为可以为天下的准则。

养生提示:

此章之要在于致中和。大成者或已成之士，当先天见而凝的时候，不要自贪自求，妄意存守。要随其自然，转动宁止。

躁胜寒。躁者，后天谷气。后天足，寒亦不犯。凡修道者，先固后天为最。

静胜热无心。静心以待真阳生，而真火熏蒸；脾土固，而虚火不生；心地静，而妄火不生；性定，而脏火不生；一块真阳，诸火皆散。

养生修炼者，须体寒暖躁湿之宜，动静交养，相反相成，以致中和。

清静无为是天下的正道和准则。只要清明在躬，虚灵无物，一归浑穆之体，一派和平之象，何来躁、寒、静、热？若能以清静之心，化寒暑之节，自然身正气凝而正道立。大凡修

炼，必先修其心。修心者，令心不动，内景不出，外景不入，内外安静，神定气和，元气自降，此即修炼正道。正者，正其心，诚其意，绝其情，如此方能尽性而得命。

语要：为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。

语出第四十八章，原文：为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为。取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

原文要意：

学技能，知识日益增长。修大道，欲望逐渐减损。最后达到“无为”。无为才能“无不为”。因此，治理天下总是借助于无为。有为的人不能够治理天下。

养生提示：

此章之要在于复归真性，返本还淳。

为学与为道，正是相反。为学者，皆贵寻师访友，多见多闻，而后才思生，智巧出。知识技能越广，作为越大。故曰：“为学日益”。若为道者，全在返观内照，一心内守，实为“去污染”的过程。须如剥蕉抽茧，愈剥愈少，弥抽弥无，以至于无无之境。修道至此，自然神妙莫测，变化无方。故曰

批
注

“为道日损”。

批
注

养生修炼，若见日益，不见日损，则属心昏而道不凝。故先贤告戒：“德惟一，二三则昏”。惟随炼随忘，随忘随炼，始不为道障。

人能清净无为，纯是先天一气，成道何难？若搬运有为，全是后天用事，便堕旁门。包括采药炼丹、进火退符等等，也纯系“因其升而升之，非先有心于升也；随其降而降之，非先有心于降也”。整个采取烹炼过程，亦是纯任自然，并无半点造作，看似有为，实属无为。至于那些徒练咽津服气者，若不达清静无为之境，皆不足以得丹而成道。

无为，谓浑然天理，而不假强为，千变万化皆从此出，故可以无不为。

语要：是以万物莫不尊道而贵德。

语出第五十一章，原文：道生之，德畜之，物形之，势成之，是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之，长之育之，亭之毒之，养之覆之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

原
书
缺
页

原
书
缺
页

原
书
缺
页

原
书
缺
页

原
书
缺
页

原
书
缺
页

原
书
缺
页

原
书
缺
页

语出《阴符经》上篇。原文：天有五贼，见之者昌。五贼在心，施行于天。宇宙在乎手，万化生乎身。

原文要意：

天有金木水火土五行之气，这五行之气相生相克，人能认识并掌握其规律，则可依生克之道大利身心。就人体小天地而言，心为一身之主，五行之气，五贼之动皆可由心而制。由于天人相应的缘故，宇宙虽大，也可在掌握之中，万化虽多，也不出于一身。

养生提示：

五行生克之理用于养生，关键在一个“逆”字。顺五行之气，则生而死，死而生，生死不已。若修习内丹养生之道，必执逆施造化，颠倒五行。

此中法要，一是逆生，一是用克。

所谓逆生：金本生水，木本生火，却偏要向水中求金，火里栽莲。也就是精气神逆化返还的功夫。

所谓用克：金本克木，木反因之而成器，内丹修炼借相互擒制以求“金木并”；水本克火，火反因之而不燥，内丹修炼借抽坎添离以达“水火交”。

批
注



批
注

克中有生，五贼转而为五宝，一气混然，即是内炼养生正道。

语要：天性，人也。人心，机也。立天之道，以定人也。



语出《阴符经》上篇。原文：天性，人也。人心，机也。立天之道，以定人也。

原文要意：

人得天地之道为性，故人有天性。又由于人以心为枢机，就又有了人道。人道只有顺应天道，才有生机，才可安定。

养生提示：

养生之正途，即是“明理尽性以至于命”的过程。所谓“尽性”，就是明真如本性，即“天性”。天性是本源的生命智慧，蒙蔽天性的，是人心。人心因有欲望的牵动而机变无常，这就有悖于恒常不变的天性。所以，养生修炼的实质，就是去除人心的污染以回归先天本性。离开了去污染（为道日损），一切人为的、从欲望出发的操作，都不是真正意义的养生修炼。

守天机者存，顺人机者亡。善养生者须观天道，执天行，守中归真，寂然不动，感而遂通，修真性以化气性，守天道而

定人心，不使有一毫后天凡杂之气存於方寸之内。

人体小宇宙，天地大生命。人天本是同根同源。天性实际上就是人的生心之处，人类的进化和修炼的状态，也代表了宇宙的进化和修炼层次，所以古人将天地人并称“三才”，由此产生了以自身小天地参同大宇宙的生命智慧。

养生修炼最忌以人心之机搅动天性之清静，所以要以天性定人心。人心不定，修炼无成。而定人心不可强为，须持一个“忘”字诀。即是“浑人我、同天地”。因为人类生命不是单独的个性，而是有着与天地的同一性的。此即“天性，人也”。养生修炼也须有整体意识，由“天地人三才卯守”的最本源的修炼途径，通过“去识”“去智”，而进入浑照、浑化、浑忘的“天性”状态。

语要：九窍之邪，在乎三要，可以动静。

语出《阴符经》上篇。原文：九窍之邪，在乎三要，可以动静。

原文要意：

人有耳、目、口、鼻、前阴、后阴九窍。九窍之中以耳、目、口为三要。九窍可以动，可以静。动静尽是天机，并无人机。

批
注

养生提示:

批
注

养生之道，在养神。养神须精旺气足。《黄帝内经》讲，“正气存内，邪不可干”，而人身九窍皆属受邪之处，尤以耳目口三者为招邪之要。耳听则肾精动摇；目观则神光外泄；口言则肺气耗散。精气神一伤，则全身衰败，性命未有不丧者。

如固守耳、目、口三关，动静以时，则外诱不得入，杂念无从起。其要在“收视、返听、希言”，闭其三要，委志虚无，内念不出，外念不入，精气神三品大药凝结不散，则九窍动静全凭天机，而我则自然无为，何患邪气不消。

语要：火生于木，祸发必克；奸生于国，时动必溃。

语出《阴符经》上篇。原文：火生于木，祸发必克；奸生于国，时动必溃。知之修炼，谓之圣人。

原文要意:

火生于木，火发则木必焚毁。国中产生奸细，乘隙动乱，国必危亡。修炼者若掌握这个道理，降伏五贼，去妄存真，闭塞九窍，净化身心，则可超凡入圣。

养生提示:

养生之学，贵在尊内五行之道。

火主心，如一国之君，内炼中指元神。木主肝，如国之栋梁，内炼中指性与魂。一国之君不可妄动，一动必举国震惊，乃至伤及国家栋梁。养生修炼，心火、元神不可妄动，只能用于炼丹，否则必耗损本元。

内炼中元神不动，自然“心肾相交，心火温肾水，肾水降心火”，久之精自化气，气自化神。常人不明此中奥妙，“纵欲过度”以伤生，自是轻命恣奸。但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，则长生之道毕矣。

道之玄，在乎微。养生修炼一定要察之入微，做到时时惩忿窒欲，不使心火妄动，防患于未然。天下的难事，必起于简易，天下的大事，必起于细微。修炼之成败，关键在于能否“慎终如始”。

语要：天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。

语出《阴符经》中篇。原文：天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安。

原文要意：

天地是万物的初始，既生万物又杀万物，故为万物之盗；世上万物，让人见景生情，恣情纵欲，耗散神气，由幼壮至老死，所以是万物盗了人的生机；人为万物之灵，食万物精华，

批
注

借万物之气生之长之，因此人又成了万物之盗。修炼者，能夺万物之气为我用，又能因万物盗我之气而盗之，并因天地盗万物之气而盗之，三盗归於一盗，杀中有生，三盗皆得其宜，三盗既宜，人与天地合德，并行不悖，则三才之道方合于自然，归于清静。

养生提示：

古人养生，最为上者，是讲求盗天地正气，纳日月精华。所谓盗机，即内炼中的逆转造化之机。李涵虚说：“不但五行相克，三才相袭为盗机，即抱神守气，取坎填离，亦是盗机。”人与天地万物是互为“盗”的。顺而生人，人生的过程即是被天地万物“盗”取生命之资的过程。然逆而为仙，则是人“盗”天地万物之资以涵养生命本源使其“长生”的过程。

“盗”与“被盗”，呼吸之间，天壤之别。

清人刘一明说：“然此盗之秘密，有一时之功，须要不先不后，不将不迎，不可太过，不可不及，坎来则离受之，彼到而我待之，阳复以阴接之，大要不失其时，不错其机，故曰，食其时，百骸理，动其机，万化安。食其时者，趁时而吞服先天之气；动其机者，随机而扭转生杀之柄。食时则后天之气化，百骸皆理，可以全形；动机则先天之气复，万化俱安，可

以延年。”

人，盗天地精华而生，万物，盗天地精华而长。人生天地之中，万物可为人所用。然“盗亦有道”，倘若无道，就等于残害自己。

三才之道，顺乎自然，自然之道，在于清静无为。这个清静是自清自净。天地收放无心，万物受用无心，人若“无心”，则知晓道的化育玄机自是容易。

天之道，损有余而补不足。人之道，损不足以奉有余。所以人虽取利于万物，却也损去了其隐含的德。人的欲望满足得越多，所失去的“德”就越大。这个损去的“德”就是被万物所盗了。因此，当人的欲望、权利越大的时候，也就是被万物所盗最利害的时候，也是天将损之的时候。

天地、万物和人三者之间的窃取是天道使然，由此天地人才会得以各安其所，各伏其理，各黯其机。知道了天地、万物与人之生杀盗予的关系，就便于掌握好时机修炼，动不失时则固性命之本，静能见形神则仰观其机变，阴阳相推则自然生化。

语要：人知其神之神，不知其不神之所以神也。

语出《阴符经》中篇。原文：人知其神之神，不知不神之

批
注

所以神也。

批
注

原文要意:

一般人多偏重识神的作用，其实识神是后天的认识能力，而非自然本性。殊不知清静无为的先天本性元神，才是性命之本。

养生提示:

传统养生文化将后天的认识能力称为识神，将先天本元的自性称为元神。人的思维活动主要是后天识神的作用，消耗精气神最大的也是识神活动，即欲望与妄念。养生修炼，就是要止识神，兴元神，以元神之用炼精、炼气、炼神，以达后天返先天之目的。不了解这一点，就难以保全性命，甚至被万物盗我之气也惘然不觉。

“不神之神” 就是自己的元神，此元神是丹道中的重要角色，此中要旨，即是以元神炼元精，身不动；以元神炼元气，心不动；以元神炼元神，意不动。所以，没有元神修炼的必不是丹道。

养生修炼至较高境界，即是炼神还虚。虽名为炼神，其实就是止火，神即是火，火即是神，炼即是止，止即是炼。所谓炼神还虚，实为元神自炼，即以不神之神，作不炼之炼。到此

地步，非但武火要完全停止，即文火亦无所用之，只有浑然一个无神，不见一点火性。若不肯止火，炼神工夫便无下手处。

古人提示说：“须知虚无中的有交感妙义。”此乃指物我神气相交于虚无之中所生之真元。物者，乃真阴阳相交所产之物，神与神合，谓之“神之神”。至合中所生真元，属虚之极，不可以神言，故谓之“不神之神”。

语要：瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍。三返昼夜，用师万倍。

语出《阴符经》下篇。原文：瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍。三返昼夜，用师万倍。

原文要意：

盲者善听，聋者善视，是将神与气专注于听与视来补救盲或聋的缺陷。如果懂得舍弃，专一至致，胜於用师导引之功十倍。又能再三自返，存诚去妄，昼夜殷勤，无有间断，渐归於至善无恶之地，胜於用师导引之功万倍。（此处“师”字可作有为之功解）

批注

养生提示：

批
注

内炼养生的主要方法，就是返观内视，即老子所说的“致

二二九

虚守静”、“专气致柔”。功到深处，岂只是视听皆无，就连“心”也“止于符”，与神气相契合，在专一、至虚中，达到浑人我，同天地的纯任自然的状态。如此常寂，进而寂忘其寂，则可达常应常静的境界，纵是孤修独处，而虚空感至真一真元，采不胜采，竟有十倍万倍之获。

返观之要，在一个“舍”字，伏先天之气，必要舍假修真，存诚去妄，如此方是长生之道。清静经曰：“众生所以不得真道者，为有妄心；既有妄心，即惊其神；既惊其神，即着万物；既着万物，即生贪求；既生贪求，即是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心，便遭浊辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道。”由此可知，妄想贪求，就是利之源，人能绝此利之一源，则万有皆空，诸虑俱息，自然胜於用师十倍。如能依此根基，再三自返，守住“清静”要诀，渐归於至善无恶之地，自然就胜於用师万倍了。

语要：心生于物，死于物，机在目。

语出《阴符经》下篇。原文：心生于物，死于物，机在目。

原文要意：

人的后天意识活动是因感观作用于外物而引发的，如离

开外物刺激，意识活动也就相对停止了。意识活动由物而生，由物而灭，都是人的二目常“见可欲”所招致的，固称生死之机。

养生提示：

传统养生文化高度重视心学。儒家主张正心，佛家强调明心，道家承传炼心。所谓人心道心，实只是一心而已。人心是顺欲而逐物，向外驰求，生于物欲而毁于物欲。道心是逆物欲而返虚无，向内守中。此心一动，便是人欲纷扰。此心不动，便有天理盎然。人心道心，分别只在动与不动。

养生之要在养神。人之神在心，而心之机在目，用目向内反观，心亦随之内守，寂照虚无，自然静定。人在定中，无思无虑，无欲无念，自然天清地宁，神明在躬。果能如此，心火自然下降，肾水自然上升，以达心肾相交，水火既济。摄欲归理，摄情归性，摄神入气，摄心入道，由此之千圣不易之路，自可收性命双修之效。

《清静经》提示说：“夫人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。”此为养生至理，再清楚不过了。

批注

批
注

批注



语要：自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。阴阳相推，而变化顺矣。

批注



语出《阴符经》下篇。原文：自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。阴阳相推，而变化顺矣。是故圣人知自然之道不可违，因而制之至静之道，律历所不能契。

原文要意：

自然之道是恒常不变的，故曰静。然静者动之基，静极而动，天地万物即由此而生。万物既生，即浸润自然之道以为道，所以阴阳动静，互为其根。动为阳，静为阴，动极而静，静极而动，阴极生阳，阳极生阴，阴阳相推，四时成序，万物生成变化皆自然而顺之。圣人与天地合德，不违天地自然之道，因而裁制变通，与天地同功用。虽律历之气数，也因至静无形而有所不能契（此处的契，可作约束解）。

养生提示：

中华传统养生思想之要旨，全在一个静字。老子说：“清静为天下正。”只有于静中，方可窥自然之道。因此，静字诀，堪称养生第一要诀。一切法门，均从此下手，也由此了手。白玉蟾说：“大道以无心为体，忘言为用，柔弱为本，清静为基。”身静则生阳、心静则生慧、气静则生神、神静则生

精，而统以心静为首要。静则定，定则得。上品虚无丹法修炼，讲求天地人三才卯守，以心为天、身为地、意为人，三才打成一片，于虚极静笃中“万物”自然而生。

道生万物，必然浸润渐入而内在于万物。万物运行规律无非阴阳动静而已。人之一身，参天地万物之用，不可不知静，否则必不顺畅。倘若心猿意马，每日放纵于利欲之场，视天地万物生成之理与自己无关，或不顾自然之道（如冬至阳生，夏至阴生），心之所使，骤然而进，如此等等，皆是自损之道。

知静亦须知动。当静极生动之时，养生者，当效法先贤，知自然之道不可违，于整个修炼过程中，始终坚持“顺其自然，任其自然，随其自然，由其自然”的要诀，则自可阴阳相推而“变化顺矣”。此十六字要诀，代表内丹修炼中不同层次、不同境况的处置心法，不可等闲视之，当于动静之间，把握其精要，待炼己功纯，则可自然明朗。

批注

批
注

批注

第二节 重要丹经必读

内丹养生思想源于“黄老”学说，其主要经典除《道德经》、《阴符经》外，尚有大量被内丹学不同门派奉为修炼指南的丹经，可谓浩如烟海，一般人可能穷毕生精力也难以遍览。但有些重要丹经对内丹学各门派都有影响，现代内丹修炼者还是不可不读的。

阅读经典，是内丹养生修炼不可或缺的环节，须注意用心积累体会，循序渐进，不宜身心浮躁。

譬如：

——要在心平气和的时候，边读边体会，在体会中参悟。内丹经典处处让人豁然开朗，处处让人如梦方醒。其中妙处往往不可说、说不出，但甘美在心，积久自然气定神闲，修养淳厚。

——有条件时，最好能集中一段时间，带着一个难点去求证，但要去除偏执心理，同类问题可同时参研不同时期的经典相比较。一时解不透也没关系，可结合自身的或其他修为较深人的体会相参悟，待有新感悟后再复读同经典，相信必会有

新的升华。

——把读经当练功，边读边接收经典中的大智慧和符号信息。中国的汉字本身就具有强大的信息能量，而经典中的汉字往往都是良性的、精华的信息载体，当体悟经典达一定境界时，全息感应往往会使低位接收者如同频共振般身心大动，茅塞顿开。

——不自陷于语义，要学会透视其主线。尽量少参考一般文化人的望文生义的注释。所谓“纸上得来终觉浅”，只要结合实修去读、去悟、去证，读一点是一点，读一点得一点，每次小有收益，这样积“经”累“义”，早晚能达无师自通的境界。这时，你会觉得已经把经典读薄了，把文字读少了，甚至读没了。

下列对内丹学各门派都有影响并作为修炼指南的丹经，对于有志于内丹修炼的现代人士应尽可能反复参悟。

一、《庄子南华经》

二、《列子冲虚至德真经》

三、《周易参同契》

四、《文始真经》

批注

批注

批注

- 五、《钟吕传道集》
- 六、《黄庭内景经》、《黄庭外景经》
- 七、《化书》
- 八、《入药镜》
- 九、《悟真篇》
- 十、《抱朴子》
- 十一、《云笈七签》
- 十二、《太上老君说常清静经》
- 十三、《太上九要心印妙经》
- 十四、《金丹大成集》
- 十五、《周易玄解》
- 十六、《吕祖百字碑》

后 记

在编辑此书稿之时，就有同事和一些朋友问我，什么是内丹学？直至即将付印之前，还有人来问我同一个问题，或是问内丹学是否是一种功夫？也难怪，在平日生活中，人们基本遇不到内丹学这个词。

我理解：内丹学是集“大易”、“黄老”、“炉火”三学为一的身心性命之学，是本源于“黄老”的道学思想的一种生命观。个别章节里谈及功夫，那是以生命本身为载体，旨在返朴归真，而达到养生之目的。

很多人说，道家的思想深邃、难懂……

我的建议是泡上一杯清茶，静下心来，一个字一个字地慢慢读。品其中之味道，感悟什么是生命的智慧，什么是生命的质量，什么是生命的最高境界。

编 者

二零一零年六月