揭示中华养生第一图中的健康秘方

百脉通 病自愈

唐颐/著

中国第一图象品牌 · 蒙图出品 ·

附4开标准人体经络挂图

图解气脉养生《内经图》

- 一幅人人可见的山水古图，却蕴藏着令现代医学都叹为观止的养命长生秘方。
- 当下最流行的气脉养生法，上午学下午用，让您百病难侵，小病自愈。
- 看千年道家功法如何帮你调出最佳健康态，跑赢事业与人生！



陕西师范大学出版社

紫圖書館 1073
图解经典 123

关于本书

身体健康是生活幸福的基石，随着生活节奏的加快，如何养生才能使身体不致被生活的重负压垮呢？答案就在这幅集千年养生精华于一身的《内经图》中。此图源于道家的内丹术，深入解析了“人身自有大药”的“健康密码”，是道家千年不外传之秘要图式，被誉为“中华养生第一图”。

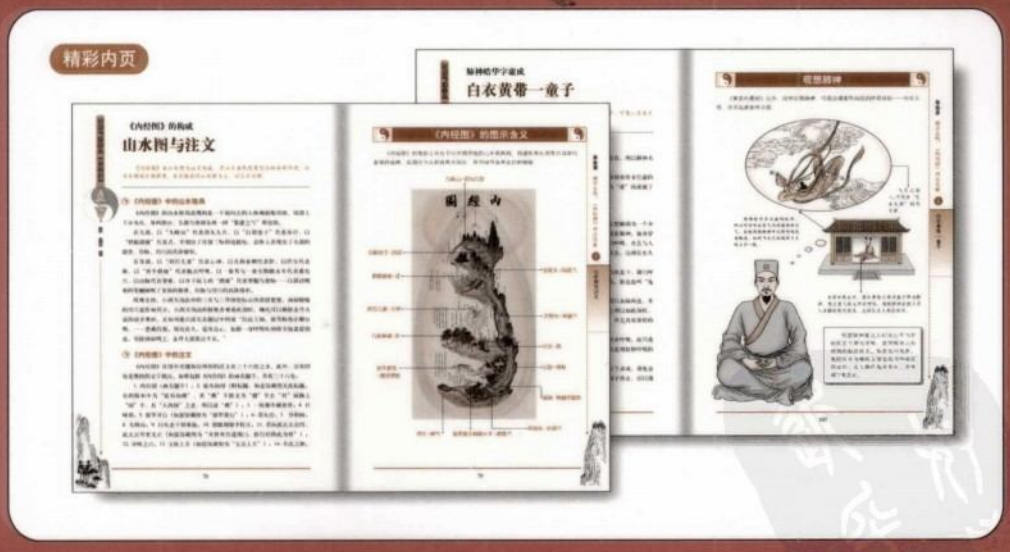
《内经图》把人体设计为一个高度和谐统一的“小天地”，用“人体山水画”的形式描绘出人体与自然相应的规律，并将五脏六腑与任督二脉相关联，反映了脏腑与经络的内在关系。此图中蕴藏了打通任督二脉的流程，在任督二脉畅通的过程中，十二正经也会更加畅通，体内大小气滞点随之被冲破，通则不痛，各种疾病会因此而得到改善或根治，从而达到强身健体、延年益寿的目的。

本书以全新的图解形式，详细解读《内经图》每个细节的玄妙之处，一步步教会你打通任督二脉的方法。按照图中蕴藏的方法来做，会使你彻底祛除疾病根源，促进身心素质的全面提高。

本书的特点

- 底蕴深厚：传统文化的“儒释道”思想尽在其中，合三为一是此图宗旨
- 化整为零：将《内经图》中各个小图分块讲述，让你彻底了解其中内涵
- 巧妙暗喻：以不同图式暗喻气脉养生所有技巧，读图便知小周天之全程
- 循序渐进：介绍小周天之后又概述大周天功法，让你更全面了解内丹术





ISBN 978-7-5613-4729-4
9 787561 347294 >
定价：38元
建议上架类别：图解·生活·养生

图书在版编目（CIP）数据

图解内经图/唐颐著.

—西安：陕西师范大学出版社，2009.7

ISBN 978-7-5613-4729-4

Ⅰ.图… Ⅱ.唐… Ⅲ.内经－图解

Ⅳ.R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第108772号

图书代号：SK9N0674



图解经典 系列

项目创意/设计制作/ 紫圖圖書 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解内经图

唐颐/著

责任编辑/周宏

出版发行/陕西师范大学出版社

经销/新华书店

印刷/北京市兆成印刷有限责任公司

版次/2010年2月第1版

2010年2月第1次印刷

开本/787毫米×1092毫米 1/16 20印张

字数/180千

书号/ISBN 978-7-5613-4729-4

定价/38.00元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

中华养生第一图：《内经图》

道家的内丹功法始于先秦，发展到清朝时已经相当成熟，但千百年来始终只在道门内部传承，外人很难一览其真容。1886年，慈禧太后的二总管——太监刘素云发现了深入描绘内丹修炼法的《内经图》。此图以山水画的形式暗喻丹道修炼中人体器官的功用、不同身体部位的反应，以及不同修炼阶段的感受；阐述了培养真气、沟通任督、修性固命、返朴归真的方法；表达了道家“先天生后天、后天养先天；天人相应；顺则生人，逆则成仙”的观点。此图是名副其实的养生瑰宝。



碧眼胡僧



十二楼台



白头老子

一粒粟

喻示大脑中神秘的松果体，它是可以点化全身阴质的先天清阳之气。它也是图中唯一表达“内观反视”所见到的画面，所以出现在头顶。

郁罗箫台

喻示百会穴。百会穴不但是督脉上的要穴之一，也是丹道修炼的关键点。

紫虚之气

指丹道修炼成功后出现的“护身卫气”。它比中医所言的卫气更强大，对人有高度的保护作用。

巨峰顶

喻示人脑部的后顶穴，为督脉上行至高点的转折点，精气由此处转向脑前。

上丹田

也称泥丸宫，位于眉心向内三寸处，即大脑的中央，它是“藏神之府”，“炼神还虚”之所，是丹道修炼最重要的位置。

白头老子

代表“炼神还虚”之意。他的“眉垂”代表丹道修炼时要闭目垂帘。

玉枕关

也称玉枕上关，玉京关等，即督脉的风府穴，位于脑后枕骨下，是“炼神还虚”时精气进入上丹田的关卡。

碧眼胡僧

代表上鹊桥（舌）。意引精气过督脉三关时舌抵上腭叫“升鹊桥”，沿任脉下降时缩舌吞液叫“降鹊桥”。

十二楼台

喻示人脑部的后顶穴。由于气管有十二节，所以称为“十二楼台”或“十二重楼”。

刻石儿童

喻示人的心神，这是丹道修炼的起点。只有清静调心，让心神安静下来，才能进入丹道之门。

夹脊关

也称夹脊中关，即督脉的神道穴，位于脊背中间，前与中丹田相对，是阳升通路的“沐浴”之处。



织女

中丹田

位于心窝下方，准确位置在膻中穴至中脘穴的中间，它是“藏气之府”。

织女

喻示人的肺脏，由于肺藏元情，主人之呼吸，所以修炼者要在极细的呼吸中找回自己的始初感情。

春柳

喻示人的肝脏。由于肝藏元性，所以春柳代表人的自然清虚之本性。

铁牛耕地

喻示修炼小周天时的腹式呼吸，既要用力均匀持久，又不松懈或僵硬。

下丹田

也称正丹田，位于脐后骨前、前七后三的肾部下方。这里是人体生气之源，也是收摄“元精”的位置。



阴阳玄牝车



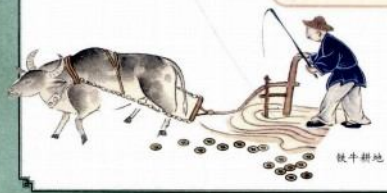
下丹田

阴阳玄牝车

喻示人的会阴穴，这里是使人长生久视的机要所在，为千古不传之秘。

丹鼎

这是一个炼丹的火炉。当玄关一窍打开时，此鼎炉阿时点火燃烧，以此启动小周天的炼丹程序。



铁牛耕地

河水

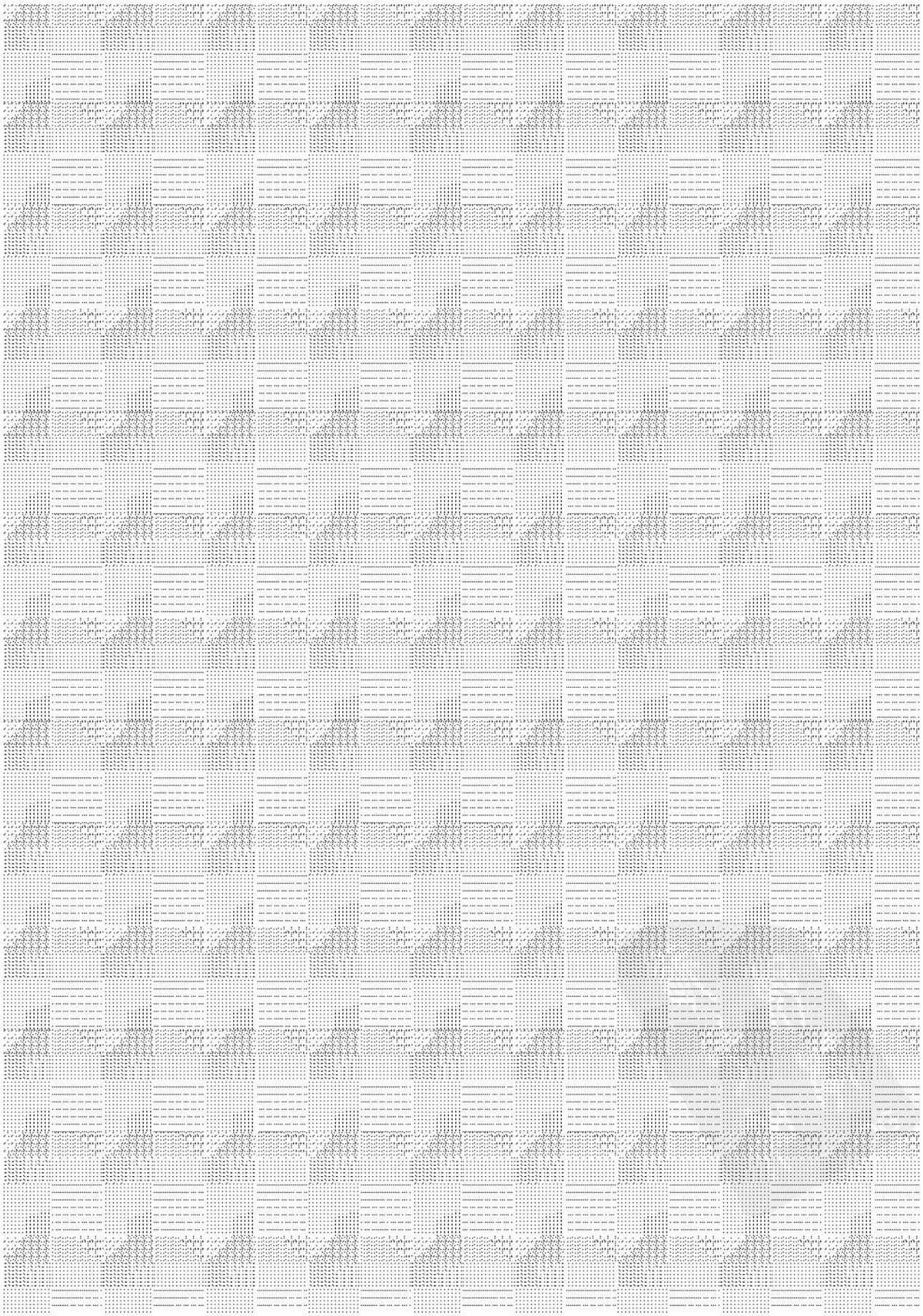
喻示盈满欲溢的肾精。意引精气自尾闾关沿督脉上升入脑，叫“故水逆流”。

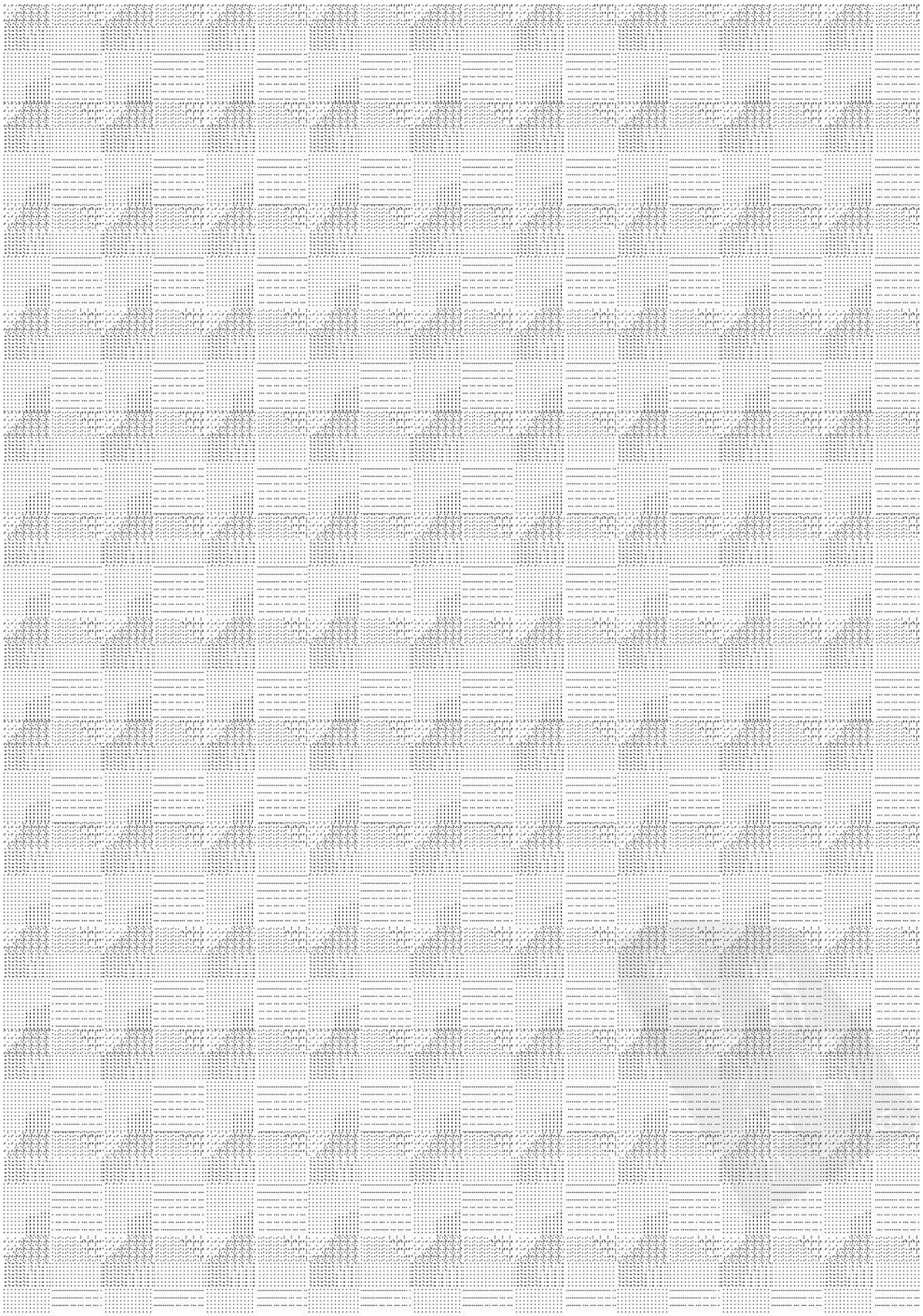
尾闾关

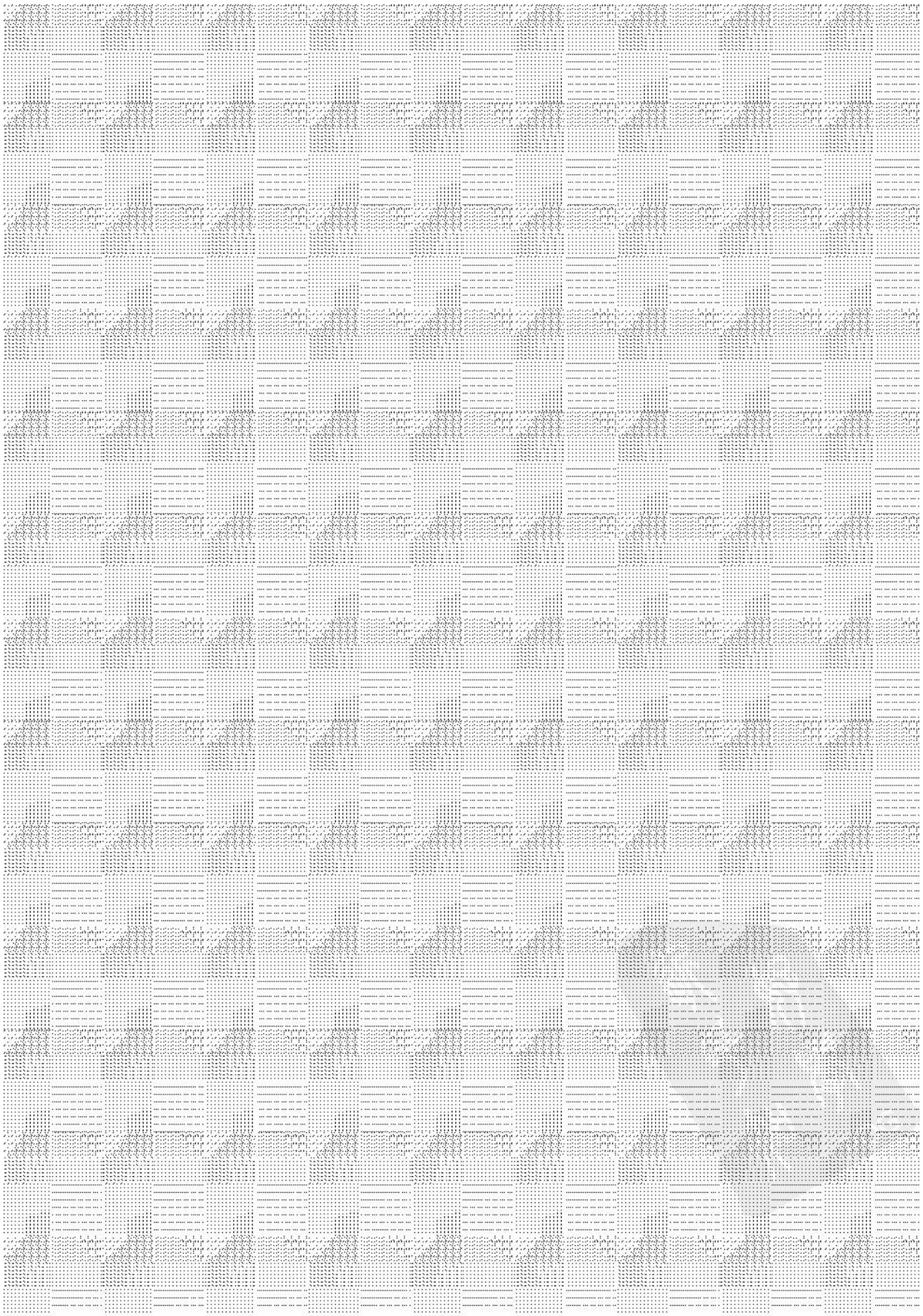
也称尾闾下关，位于尾骨的底端，即督脉第一个穴位——长强穴，此处是“故水逆流”经过的第一关。



刻石儿童







延年益寿的最佳捷径：打通任督二脉

道家小周天修炼的主要目的是打通任督二脉。任督二脉是人体奇经八脉中最重要的两条经脉，督脉被称为“阳脉之海”，任脉被称为“阴脉之海”，它们统领全身诸阳脉、阴脉。《内经图》中以各种图式喻示任督二脉，以及其中的一些要穴，将小周天功法中的精气循行路线及其重要关卡与山水画中的不同细节暗合，完美地将丹道千古不传之机要展现殆尽。

小周天修炼中，首先要运行精气通过督脉上的长强穴（尾闾关），然后顺次向上通过神道穴（夹脊关）、风府穴（玉枕关），到达头部，再通过后顶穴（巨峰顶）、百会穴（郁罗箫台）、囟会穴（升阳府），到达面部督脉末端的龈交穴，此时舌抵上颚（升鹊桥）便可以接通任督二脉，将精气接入任脉的承浆穴，而后沿着任脉降入中下丹田，这样就完成了一次小周天循环。对于普通人来说，任督二脉已经畅通，但小周天的循环会使此二脉更为畅通，使气血能量畅通无阻，如同把羊肠小道建设成高速公路，从而达到强身健体、延年益寿的目的。

囟会穴

《内经图》中的“升阳府”指督脉上的囟会穴。婴儿出生时，头前侧有一块三角形的间隙，称为前囟，它闻合后形成囟会穴，丹道修炼从此处打开“开窗”。

任脉

任脉由会阴穴为起点，从身体正面沿着正中央往上到眷下的承浆穴。《内经图》中“督脉”二字下方有“任脉”二字，任脉在小周天修炼中的作用次于督脉。

任脉主血
督脉主气
二脉通则八脉通
八脉通则百脉通

督脉由会阴穴为起点，从身体背面沿着脊椎往上，到达头部后仍沿着中央在头部绕行，到达口腔上颚的龈交穴。《内经图》的上部左侧标注有“督脉”二字。督脉是小周天修炼的重点。

小周天循环

丹道修炼要意引精气顺行于总督诸阳经的“督脉”，然后再逆行于总任诸阴经的“任脉”，这样后引上升之精气，前送下降之精气，便达到了小周天的循环。

百会穴

《内经图》中的“郁罗箫台”指督脉上的百会穴。它被称为“此时非凡窍”，此穴与会阴穴之间有一条“中脉”，但只有在丹道高级阶段才能打通。

后顶穴

《内经图》中的“巨峰顶”指的是督脉在脑部的后顶穴。婴儿出生时，头后侧有一块三角形的间隙，称为后囟，它闻合后形成后囟穴。

鸠尾穴

《内经图》中“刻石儿童”脐下的圆形图案就是“中丹田”，它位于任脉上的腹中穴与中脘穴之间，即鸠尾穴向内的心下方圆一寸二分的空虚处。

风府穴

《内经图》中的“玉枕关”是小周天“坎水逆流”经过的第三关——风府穴，它是“炼神还虚”阶段精气进入脑中的关卡，是督脉上最重要、最难打开的一关。

神道穴

《内经图》中的“夹脊关”是小周天“坎水逆流”经过的第二关——神道穴，自此而上的通路是“炼气化神”之后的“神”的通路。

任脉穴

气海穴

《内经图》中“铁牛耕地”右侧的四个小太极的中心就是“下丹田”，其具体位置一直没有定论。多数观点认为它在脐下，即气海穴附近的区域。

命门穴

《内经图》自足间关向上的漕溪中部有一团火焰，此处指的是人体的命门，它是小周天“炼精化气”之处。命门是人身阳气之本，生命活动的根本动力。

督脉穴

长强穴

《内经图》中的“足间关”是小周天“坎水逆流”经过的第一关——长强穴。长强穴是督脉上的第一个穴，所以也有“督脉起始于长强穴”的说法。

督脉

标准经穴部位图（正面）

从左到右分别是：任脉、足少阴肾经穴、足太阴脾经穴、足厥阴肝经穴、足阳明胃经穴、手厥阴心包经穴、手太阴肺经穴。



会阴穴

《内经图》中的“阴阳玄牝车”喻示会阴穴。这里是丹道修炼的最大机密，是炼丹道士从来不外传的养生秘诀。男性的会阴穴在阴囊根部与肛门连线的中点，女性的会阴穴在大阴唇后联合与肛门连线的中点。

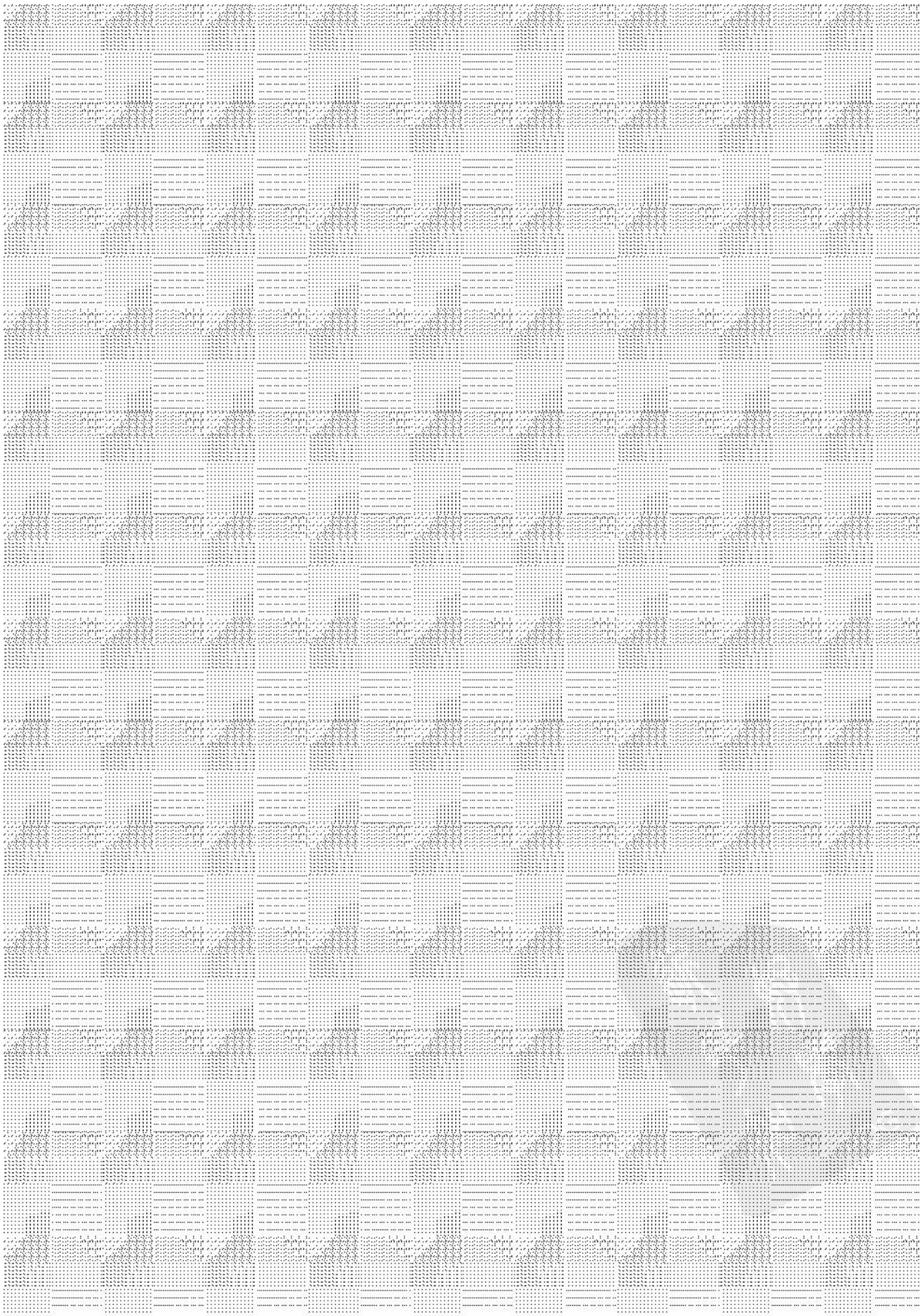


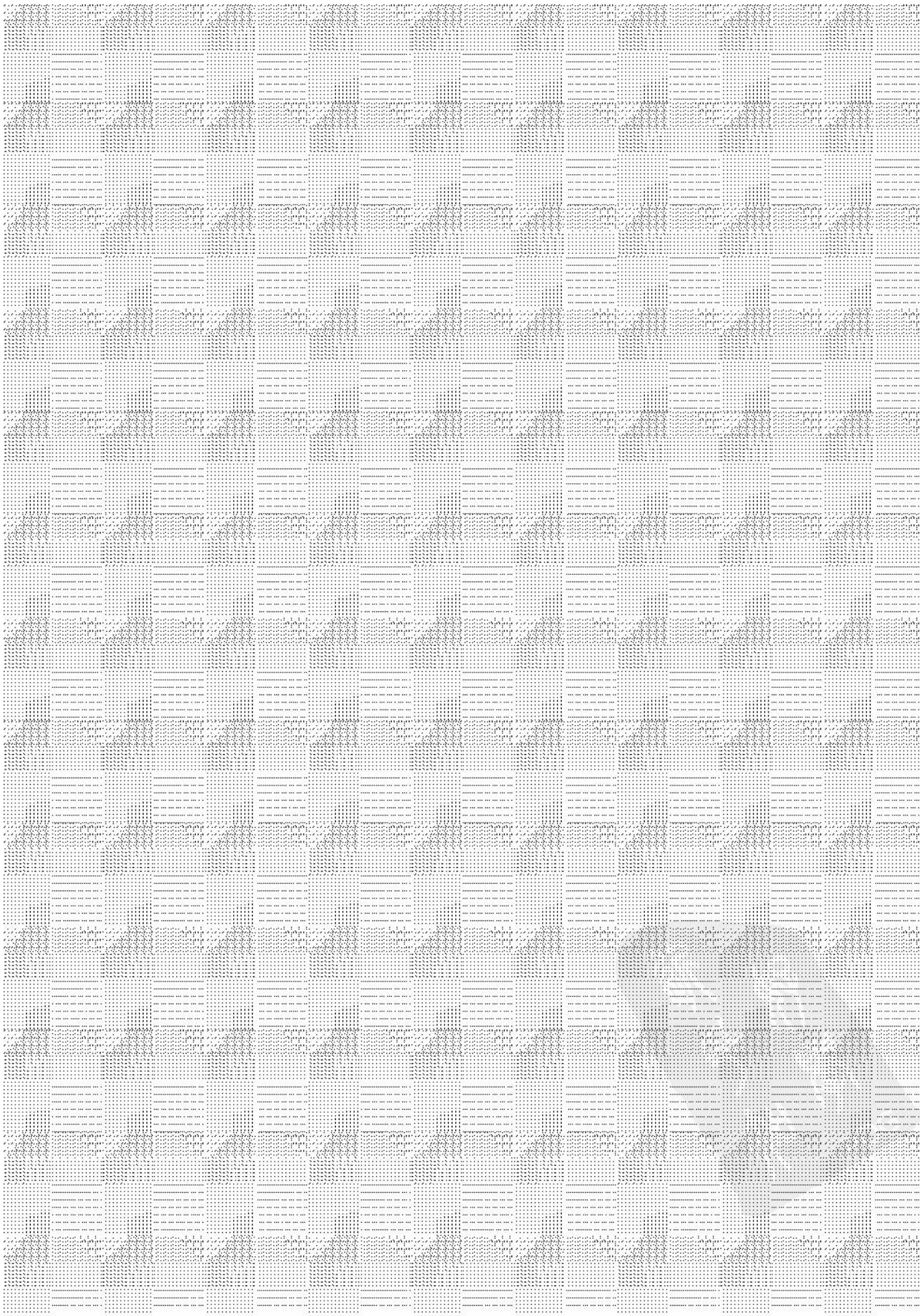
龈交穴

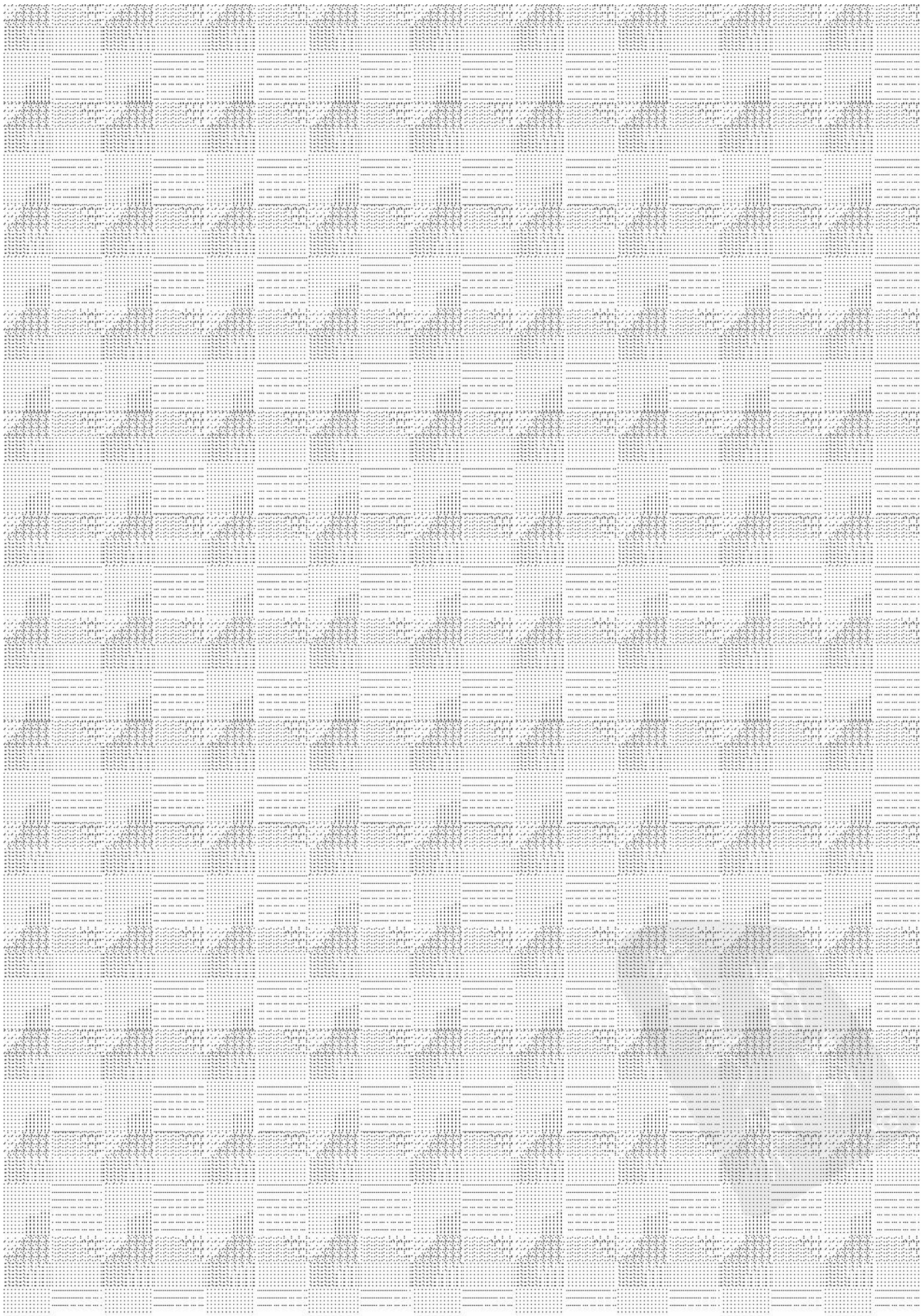
督脉以会阴穴为起点，以龈交穴为终点。龈交穴在口中上齿两个门牙牙龈的中间。《内经图》中的鹊桥指舌，当升鹊桥（舌抵上颚）时，运行到龈交穴的精气可以通过鹊桥（舌）而滑入任脉的终点——承浆穴（下唇沟正中的凹陷处），这样便接通了任督二脉。

标准经穴部位图（背面）

从左到右分别是：督脉、足太阳膀胱经穴、足少阳胆经穴、手太阳小肠经穴、手少阴心经穴、手少阳三焦经穴、手阳明大肠经穴。





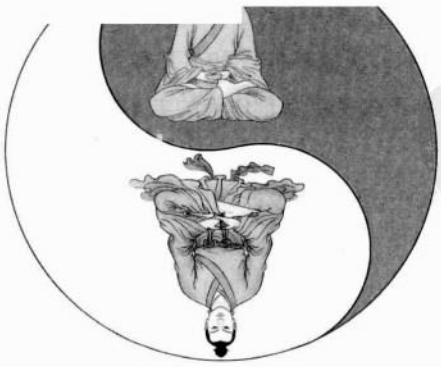


图解经典 123

揭示中华养生第一图中的健康秘方

百脉通 病自愈

图解气脉养生内经图



陕西师范大学出版社

编者序

破解人体中的“长寿密码”
——《内经图》

强身健体、延年益寿是人类从古至今一直追求的终极目标，针对这个目标，现代科学为人类提供了各种设备仪器、医疗技术、保健用品……但实践证明，其中的很多事物都是“舍本求末、舍大取小”的。人们逐渐反思，怎样才能从根本上调节机体，达到身心的平衡、协调、健康状态呢？

在中国传统的养生方法中，有一幅养生图可谓集千年养生精华，道出长生不老之秘诀，它就是《内经图》。清朝末年，此图由白云观第二十代律师素云道长发现，此道长名叫刘素云，道士其实是他的副业，他的主业是慈禧太后身边仅次于李莲英的当红太监。相传他发现《内经图》后便将之献于慈禧太后，慈禧太后将其珍藏于清宫如意馆，并从中得到了不少养生秘诀。后来，素云道长又将《内经图》刻版于白云观，此图因此得以广泛流传。

《内经图》又称为《内景图》、《延寿仙图》，被誉为“中华养生第一图”。它源于道家的内丹术，深入解析了“不求外物，反求自身”的“长寿密码”，是道家千年不外传之秘要图式。图中每个人、物都配以注文，每个细节都饱含深意，并暗藏“儒释道”思想、“天人感应”和“三教合一”观念，让人叹为观止，也让每一个丹道修炼者都不禁赞叹其创作者的丰富想象力、严密的逻辑性，以及无私的传承态度。

《内经图》按道家理论把人体设计为一个高度和谐统一的“小天地”，用“人体山水画”的形式描绘出人体与自然相应的规律，并将五脏六腑与任督二脉相关联，反映了脏腑与经络的内在关系。此图告诉我们，要使脏腑器官相互协调，首先要把水谷饮食和呼吸之气化为“气、血、津液”等能量，再将它们化为“精

气”，使“精气”不断聚集，从人体上半身最底端的会阴穴沿着脊柱督脉上升入脑，达到“还精补脑，炼精还神”的目的。在这个过程中，“后天之气”是补充“先天之精”的根本。只有作为后天之本的中宫土（脾胃）运化得好，五脏六腑才能得到充足的能量，“上谷泉”（口腔津液）才能更有力地反哺中宫土（脾胃）和人的“元神”。元神是免疫系统的总指挥，是人的真正主宰。元神足则经络通，这也就是人们常说的“神足百病愈，神弱百病浮”的道理。元神带领十二正经运气，使丹田的“真元一气”打通督脉，顺次通过三关（尾闾关、夹脊关、玉枕关），上达头部后与任脉接通，从而百脉调和，形成“紫虚”护卫之气，达到强健体魄，百病不生，寿命延长的目的。

由此可见，《内经图》中暗喻的养生之法的主要目的是打通人体的任督二脉，在此二脉畅通的过程中，十二正经也会更加畅通，体内大小气滞点随之被冲破，通则不痛，各种疾病会因此而得到改善或根治。这就是《内经图》被称为“延寿仙图”、被古代养生家秘密收藏、被道家奉为得道成仙的至宝的原因。

本书以图解的形式将《内经图》的细节放大，按照丹道修炼的顺序逐步向你阐释其中深义。第三章是解读《内经图》的核心章节，将图中这些看似凌乱的部分以一线贯穿，按照小周天修炼的程序逐个分析；第一章介绍了源远流长的中国传统养生学，重点介绍了道家养生学的几个分支；第二章介绍了《内经图》被偶然发现的故事、它的众多版本、它与古代养生经典的关系、它在道教中的地位等；第四章阐述了中医经络理论，以及它与丹道修炼的内在关系；第五章分析了丹道修炼的重点，并介绍了世传丹法，即大周天修炼的全过程。第六章讨论了《内经图》与武当山和郭洞村的建筑风格的联系。读完此书，你会发现，道家几千年秘而不传之术已经了然于胸。

在本书编写过程中，我们查阅了大量资料，但由于能力和资料的局限，且丹道修炼本身较为复杂，每个实修者的体悟不完全相同，书中难免有介绍不详尽或纰漏之处，恳请广大读者批评指正。

编者谨识

2010 年 1 月



目录

中华养生第一图：《内经图》/1-4

延年益寿的最佳捷径：打通任督二脉/5-8

编者序　破解人体中的“长寿密码”——《内经图》/10

本书内容导航/18



第壹章
回归传统：《内经图》中的养生秘密

1. 如何养生：驻足现代更要重视传统 22

2. 道家养生术：传统养生精华 24

3. 道家丹法：鲜为人知的千古绝学 32

4.《内经图》：道家内丹功法的完美诠释 34

5. 炼“炁”之功：中国独有的养生术 36



第貳章
历史渊源：《内经图》的来龙去脉

1.《内经图》的发现者：清宫太监刘素云 40



2.《内经图》的流传：自白云观传向全国各地.....44
3.《内经图》版本品评：如意馆《内经图》最为精准.48
4.《内经图》的创作年代：清初顺治年间.....54
5.《内经图》名称的含义：小周天体内循经图示.....58
6.《内经图》与《黄庭内景经》：引用却不相同.....60
7.《内经图》与《黄帝内经》：没有绝对关系.....64
8.《行气玉佩铭》：小周天功法的最早记载.....66
9.《内经图》的医学地位：中华养生瑰宝.....72
10.《内经图》在道教中的地位：龙门派秘传的丹道绝学...74



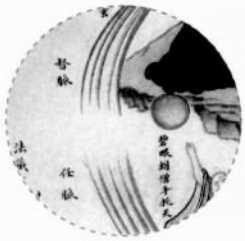
第叁章
破译玄机：《内经图》丹法详解

1.《内经图》的构成：山水图与注文.....78
2. 刻石儿童把贯串：丹道的下手处.....82
3. 牛郎桥星：牛郎织女相会在鹊桥.....88
4. 艮土与者田：培植心性的田地.....90
5. 中丹田：藏气之府.....96
6. 心神丹元字守灵：朱衣赤冠一童子.....100
7. 肺神皓华字虚成：白衣黄带一童子.....104
8. 肝神龙烟字含明：青衣佩玉一童子.....106





9. 肾神玄冥字育婴：黑青衣裳一童子……108
10. 脾神常在字魂停：黄衣佩印一童子……110
11. 胆神龙曜字威明：九色锦衣一童子……112
12. 几株春柳：人的自然清虚之本性……114
13. 织女运转：用呼吸找回初始的情感……116
14. 铁牛耕地种金钱：腹式呼吸的正确方法……118
15. 正丹田：生气之源，藏精之府……122
16. 五十境内隐玄关：玄关是小周天修炼之门……128
17. 水火交接地：水火既济成大药……134
18. 丹鼎：点火炼丹之处……136
19. 阴阳玄牝车：长生机要在会阴……138
20. 坎水逆流：小周天的采药方法……144
21. 尾闾下关：督脉三关的第一关……146
22. 左右二肾府之穴：以命门之火炼精化气……150
23. 夹脊中关：督脉三关的第二关……154
24. 玉京上关：督脉三关的第三关……158
25. 灵峰之穴：通仙之路……162
26. 升法之源：通仙之路的基石……164
27. 半升铛内煮山川：头上扣着一口炼丹锅……166
28. 巨峰顶：脑后顶的精气通路……168
29. 郁罗簫台：督脉最重要的百会穴……170
30. 泥丸宫：丹道修炼的上丹田……174







31. 一粒粟中藏世界：大脑中神秘的松果体.....178
32. 升阳府：督脉上的囟会穴.....182
33. 九峰山：狮子头上九个包.....184
34. 白头老子眉垂地：闭目垂帘的重要作用.....186
35. 若向此玄玄会得：丹法玄机尽在上丹田.....190
36. 紫虚之气：丹道修炼的护身卫气.....192
37. 督脉：总督诸阳经的“阳脉之海”.....194
38. 任脉：总任诸阴经的“阴脉之海”.....196
39. 碧眼胡僧手托天：舌抵上腭的重要作用.....198
40. 降桥：降下鹊桥吞津液.....200
41. 气喉：丹道修炼的调息通道.....202
42. 飧咽：丹道修炼的吞津通道.....204
43. 十二楼台藏秘诀：丹道调息法.....206
44. 批注一：“铁牛耕地”诗.....212
45. 批注二：“阴阳玄牝”诗.....214
46. 批注三：法藏与慈氏的丹诗.....218
47. 批注四：“专种自家田”诗.....222







第肆章
人体解剖：《内经图》中的医学

1. 精气学说：人身三宝“精气神” 228
2. 脏腑经络学说：丹道修炼的重要依据 232
3. 奇经八脉：先天大道之根 238
4. 肺与大肠：相傳之官与传导之官 248
5. 脾与胃：仓廪之官 250
6. 心与小肠：君主之官与受盛之官 252
7. 肾与膀胱：作强之官与州都之官 254
8. 心包与三焦：护卫之官与决渎之官 256
9. 肝与胆：将军之官与中正之官 258
10. 人体的津液：丹家养生之宝 260
11. 人体内分泌系统：丹道修炼的秘密 262



第伍章
道家修炼：《内经图》中的养生术



1. 人类本不该生病：重新认识生老病死 268
2. 修复人体的方法：清静守一，逆炼归元 270



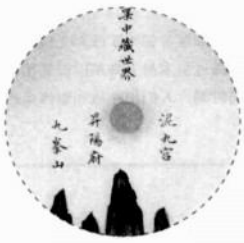
3.《内经图》中的性功与命功：性命双修 272
4. 三道关窍：任督二脉和中黄 274
5. 世传丹法："小周天"之后还有"大周天" 276
6. 筑基阶段的常识："堵漏"与"气冲病灶" 292
7. 修炼的感受：小周天功法体验实例 294

第陆章
天人合一：《内经图》与风水建筑



1. 武当山宫观：诸多建筑与《内经图》暗合 298
2. 浙江武义郭洞村：相传依《内经图》而建 304

附录：内丹名词释义 308



本书内容导航

本节主标题
本节所要探讨的主题。

章序号
每章统一用章号标示，提挈全文。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

第壹章

道家养生术

传统养生精华

道家文化以黄帝为宗，老子为祖，包括哲学思想、医道仙术、易学术数、兵法韬略、剑术拳法……因此被称为“无所不说”之学；而道教是后人延伸演变道家思想而产生的，是名副其实的宗教。

道教源于上古道家文化，是我国土生土长的最古老的宗教。它于两汉时期逐渐形成，而后又不断发展分化。道教在道家思想理论的基础上吸收神仙方术、鬼神崇拜、巫术活动而形成，追求清静无为、长生久视、得道成仙。从古至今，道教的养生术大都为秘传，这些宝贵的遗产一直居于历史的角落里，只为少数人所用。下面简单介绍其中六种。

辟谷

辟谷又称却谷、断谷、绝谷、休粮、绝粒、却粒，简单来说就是不吃五谷杂粮的方术。道家认为，人食五谷杂粮，要在肠中积结成粪，产生秽气，阻碍成仙的道路，而人体中有“彭倨、彭质、彭矫”三尸虫，专靠得此谷气而生存，它们的存在使人产生邪欲而无法成仙。为了除掉三尸虫，必须辟谷。归纳起来，辟谷有“服气辟谷”与“服药辟谷”两大类。服气指服食气体，服气辟谷就是先治疗自身原有的疾病，使五脏气血宣通，继而稍服缓泻剂，去掉肠胃内旧有的积滞，然后减食、节食，逐渐断绝五谷，不思五味，饥渴不生。

服药辟谷就是以服食药物代替谷食。其药方很多，有取高营养而消化慢的豆、枣、芝麻、栗、酥及茯苓、黄精、天门冬、术、人参、蜂蜜等配伍，制成丸膏，在断谷后口服一二丸，以代谷食；有取高营养而难消化之物为配方，一顿饱餐后即绝谷，又有作美食饱餐一顿，再服药以养所食之物；还有用草木药熬煮特定的石子，以石当饭。

导引术

导引是一种炼形之术，“导”是疏通、宣导的意思，“引”是伸展、引导的意思。

相传在远古时期，医药极不发达，部落首领为了改善先民的身体状况，以应对部落间的战斗和自然灾害，便通过巫术教人舞蹈以舒筋活血，锻炼机体，这就是导引术的雏形。春秋战国时期，人们把呼吸和躯体运动巧妙地结

图解标题

概括图解内容，帮助读者深入领悟。

三尸虫与辟谷方法

辟谷又称却谷、断谷、绝谷、休粮、绝粒、却粒，简单来说就是不吃五谷杂粮的方术。人之所以要辟谷，是因为人体内有三尸虫。

三尸虫



- **上尸彭倨** 居于人的头中，好宝物，颜色白而青，使人嗜欲贿滞。
- **中尸彭质** 居于人的腹中，好五味，颜色白而黄，使人贪财，好喜怒，浊乱真气，魂魄失常。
- **下尸彭矫** 居于人的足中，好色欲，颜色白而黑，使人爱好美丽的衣服，并沉湎于酒色。

辟谷

服气辟谷

以服气与辟谷相配合，以服气为基础，通过服气达到辟谷的目的。

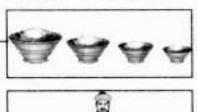
- 服气开始即辟谷，饥时饮一两盏胡麻汤，煎汤成酒，渴时只饮清水。
- 从服气开始即递减食物，十日后全断。
- 先练服气功夫，三年后会自然断谷。

服药辟谷

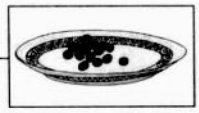
以服食药物代替谷食，其药方很多，比如取高营养而消化慢之物制成丸膏，在断谷后口服以代谷食。

- 用高营养而消化慢的豆、枣、芝麻、人参、蜂蜜等制成丸药，断谷后口服一二丸，以代谷食。
- 用草木再煮熟特定的石子，以石当饭。











插图

将难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。

第壹章

回归传统：《内经图》中的养生秘密

中国传统养生术门类众多，但历史最为久远的是道家之法。本章主要介绍道家养生术的概况，以及它的几种具体方法。这些方法构成了道家内丹修炼的理论和技法基础，是了解《内经图》的知识准备。



本章内容提要

- 现代人更要重视传统养生法
- 道家养生术是传统养生精华
- 鲜为人知的千古绝学——内丹功法
- 《内经图》是对内丹功法的完美诠释
- "炁"功是中国独有的养生术



如何养生

驻足现代更要重视传统

中国传统的养生术产生于上古时期，在几千年的传承中形成了道、儒、佛、医、武五大类。在医疗水平高速发展的今天，传统养生术的价值不仅没有被削弱，反而越来越受到人们的重视。

人类为何疾病众多

人是宇宙演化的最高阶段，是生命的最高形式。《黄帝内经》指出了人在宇宙中的这种特殊地位："天覆地载，万物悉备，莫贵于人。"人与万物的差异主要表现在以下三方面：第一，人类与万物虽然均由天地阴阳之气化生，但人类是天地间最精华的气所成就。第二，人类有动物没有的丰富语言、悲欢情仇、智能思维、自控能力等，能认识并利用规律。第三，人类有复杂的社会属性，人的健康状况、疾病种类、生死吉凶与社会环境密切相关。

正是由于人是生命现象的最高形式，所以人类社会的内部矛盾比任何动物都尖锐，人类的疾病也比任何动物都丰富。但人可以通过自我调整来改变身心状况。古人在数千年的经验积累中，发现了很多增强体质、防御疾病、延长寿命的方法，统称其为"养生术"。

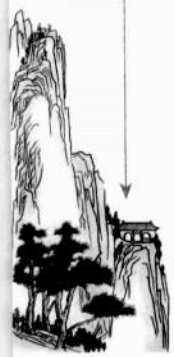
源远流长的传统养生术

传统养生术有着悠久的历史，其流派很多，各有所长。主要有静神、调气、运动、食养、炼精、药补等派别，各派学说自有体系，各有所长，又兼收并蓄，形成了我国独具特色的养生保健方法。不同的方法之间也有层次的差异，如古人说的"药补不如食补，食补不如动补，动补不如心补"。

道家养生术的精华——《内经图》

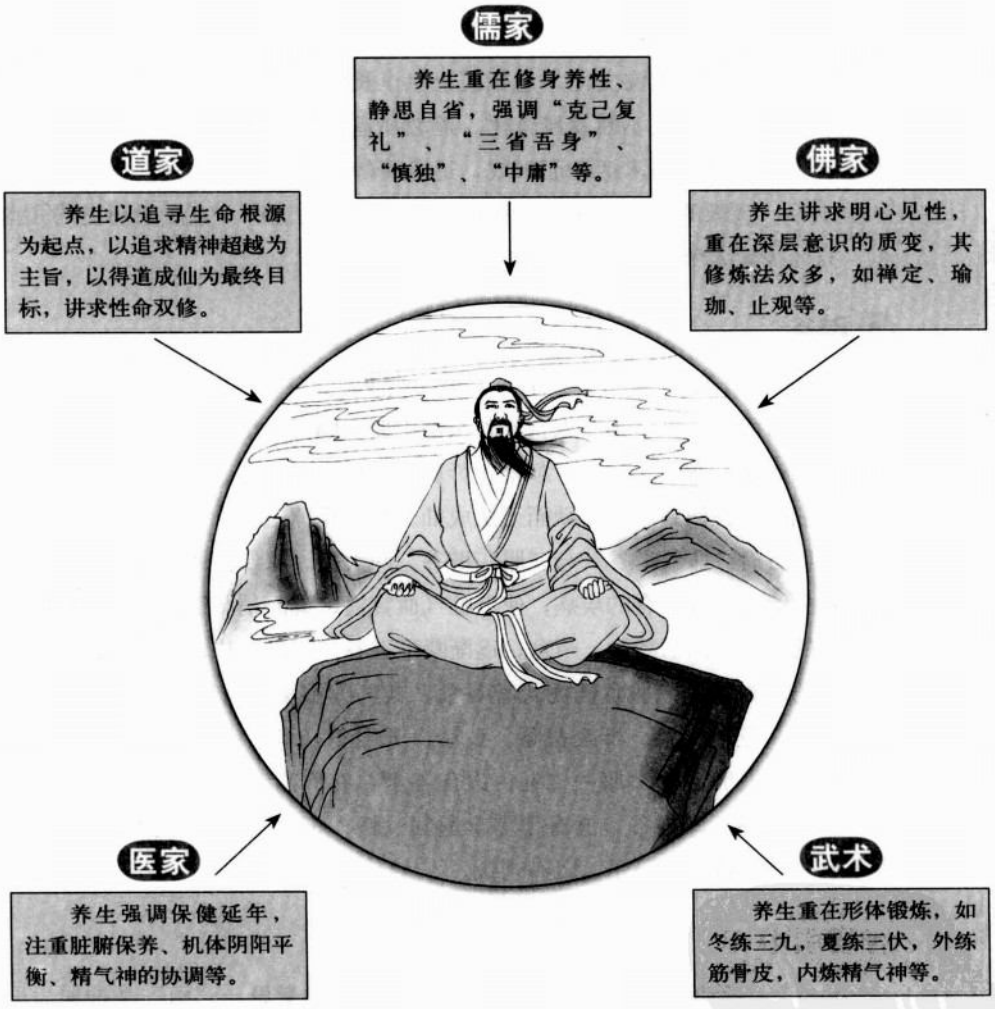
中国传统的养生术分为道家、佛家、医家、儒家、武术五大类。它们在起源上有着很深的渊源，在内容上也有许多共通之处。道家养生术分支众多，其中流传至今而生命力仍旧旺盛的是内丹修炼法。但由于道门的保守，以及修炼本身的难度，它的传承始终只在极少数人中进行。

《内经图》的出现在一定程度上解决了这个难题，它以山水画的形式隐喻道家小周天修炼过程中的众多关键点，促进了内丹术的传播，对传统养生术的普及起到了重要作用。



传统养生术的五个分支

古人在数千年的经验积累中发现了很多增强体质、防御疾病、延长寿命的方法，统称其为“养生术”。传统养生术有着悠久的历史，其流派很多，各有所长。这些学说以中国传统哲学思想为核心，并有很强的实用性。



各派养生术都自有体系，各有所长，又兼收并蓄。但不同的方法也有层次的差异，如古人说的“药补不如食补，食补不如动补，动补不如心补”。

道家养生术

传统养生精华

道家文化以黄帝为宗，老子为祖，包括哲学思想、医道仙术、易学术数、兵法韬略、剑术拳法……因此被称为“无所不窥”之学；而道教是后人延伸演变道家思想而产生的，是名副其实的宗教。

道教源于上古道家文化，是我国土生土长的最古老的宗教。它于两汉时期逐渐形成，而后又不断发展分化。道教在道家思想理论的基础上吸收神仙方术、鬼神崇拜、巫术活动而形成，追求清静无为、长生久视、得道成仙。从古至今，道教的养生术大都为秘传，这些宝贵的遗产一直居于历史的角落里，只为少数人所用。下面简单介绍其中六种。

辟谷

辟谷又称却谷、断谷、绝谷、休粮、绝粒、却粒，简单来说就是不吃五谷杂粮的方术。道家认为，人食五谷杂粮，要在肠中积结成粪，产生秽气，阻碍成仙的道路，而人体中有“彭倨、彭质、彭矫”三尸虫，专靠得此谷气而生存，它们的存在使人产生邪欲而无法成仙。为了除掉三尸虫，必须辟谷。归纳起来，辟谷有“服气辟谷”与“服药辟谷”两大类。服气指服食气体，服气辟谷就是先治疗自身原有的疾病，使五脏气血宣通，继而稍服缓泻剂，去掉肠胃内旧有的积滞，然后减食、节食，逐渐断绝五谷，不思五味，饥渴不生。

服药辟谷就是以服食药物代替谷食。其药方很多，有取高营养而消化慢的豆、枣、芝麻、栗、酥及茯苓、黄精、天门冬、术、人参、蜂蜜等配伍，制成丸膏，在断谷后口服一二丸，以代谷食；有取高营养而难消化之物为配方，一顿饱餐后即绝谷；又有作美食饱餐一顿，再服药以养所食之物；还有用草木药熬煮特定的石子，以石当饭。

导引术

导引是一种炼形之术，“导”是疏通、宣导的意思，“引”是伸展、引导的意思。

相传在远古时期，医药极不发达，部落首领为了改善先民的身体状况，以应对部落间的战斗和自然灾害，便通过巫术教人舞蹈以舒筋活血，锻炼机体，这就是导引术的雏形。春秋战国时期，人们把呼吸和躯体运动巧妙地结

三尸虫与辟谷方法

辟谷又称却谷、断谷、绝谷、休粮、绝粒、却粒，简单来说就是不吃五谷杂粮的方术。人之所以要辟谷，是因为人体内有三尸虫。

三尸虫



上尸彭倨 居于人的头中，好宝物，颜色白而青，使人嗜欲痴滞。

中尸彭质 居于人的腹中，好五味，颜色白而黄，使人贪财，好喜怒，浊乱真气，魂魄失常。

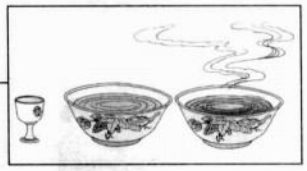
下尸彭矫 居于人的足中，好色欲，颜色白而黑，使人爱好美丽的衣服，并沉湎于酒色。

辟谷

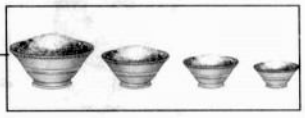
服气辟谷

以服气与辟谷相配合，以服气为基础，通过服气达到辟谷的目的。

- 服气开始即辟谷，饥时饮一两盏胡麻汤、酥汤或酒，渴时只饮清水。



- 从服气开始即递减食物，十日后全断。



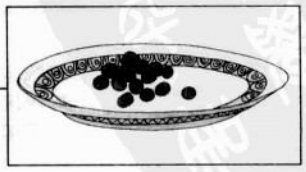
- 先炼服气功夫，三年后会自然断谷。



服药辟谷

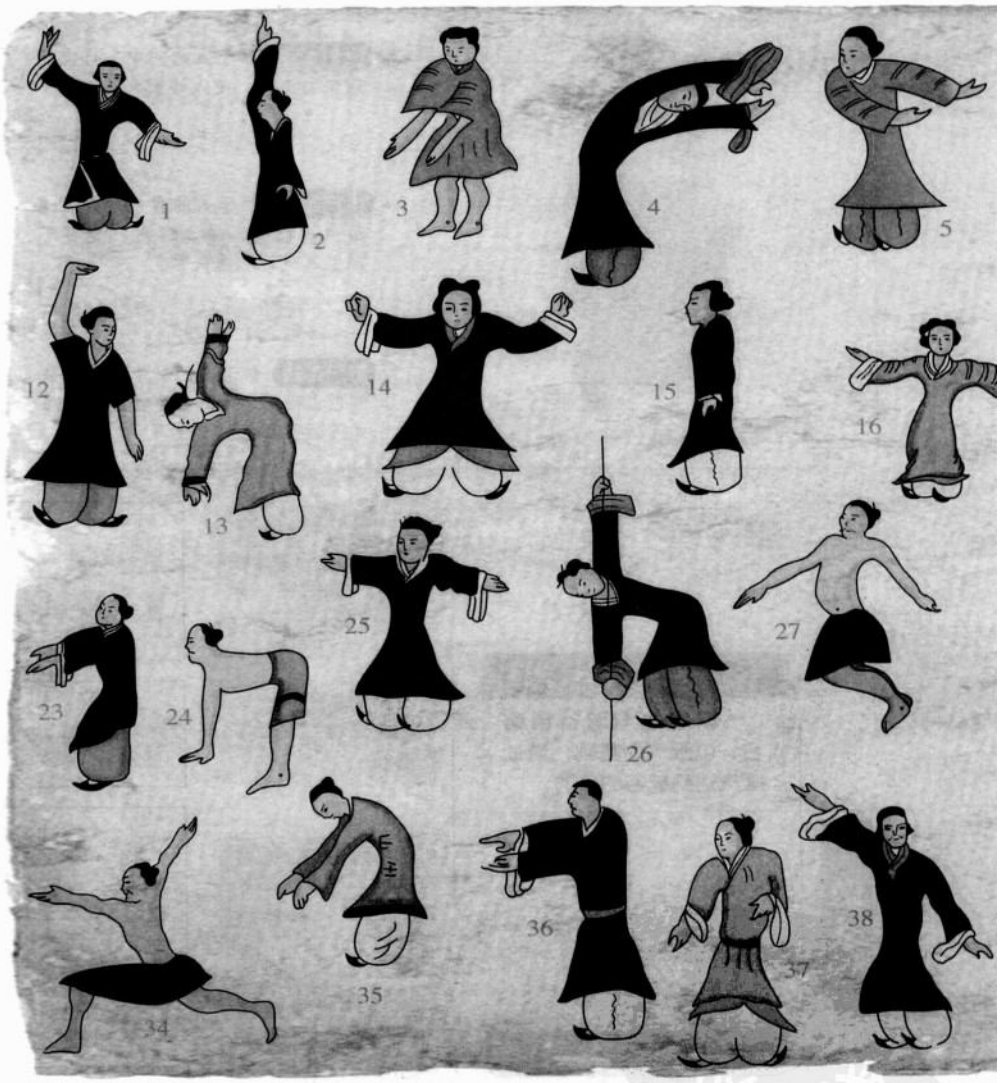
以服食药物代替谷食。其药方很多，比如取高营养而消化慢之物制成丸膏，在断谷后口服以代谷食。

- 用高营养而消化慢的豆、枣、芝麻、人参、蜂蜜等制成丸药，断谷后口服一二丸，以代谷食。
- 用草木药煎熬特定的石子，以石当饭。



长沙马王堆《导引图》

此图是湖南马王堆汉墓出土的养生导引图谱，包含有44个姿态、服饰各异的导引图像。道教把这种近似于舞蹈的动作引进到敬神的活动中，并推广到治病方面。



1. 呼吸运动——闭息：图2、图19、图28、图32、图34、图39、图42
呼吸运动——吐息：图9、图10、图20、图25、图30、
呼吸运动——呼叫：图38、图43、图44



2. 肢体运动——图4、图13、图22、图27、图28、图29、图34、图44
3. 器械运动——图4、图26、 图32
4. 治疗功——图14、图16、图21、图27、图28、图32、图33、图39、图40、图42



合起来，作为日常健身、医疗、锻炼的体育活动，这就是现在所说的“导引术”。道教产生后，把这种近似于舞蹈的动作引入敬神的活动中，并推广到治病方面。

导引术的方法很多，最有代表性的是五禽戏和八段锦。五禽戏相传是华佗发明，具体功法是让人在静极生动的时刻自发地模拟虎、鸟、熊、猿、鹿五种动物的吼叫和动作，以此锻炼肌体。八段锦是托名唐末五代内丹家钟离权发明的，将静坐、存思、咽津、按摩、吐纳等方法紧密结合在一起，不但锻炼了四肢，更锻炼了体内的各种器官。

食疗

食疗又称食治，是利用食物来改善机体功能、强壮体魄、防疾防病的方法。人们通常认为，食物最主要的是营养作用。但古人很早就认识到食物不仅有营养，还能疗疾祛病。食疗所用的食物主要分为以下四类：

粥类：用米加水煮制而成，如加入药物同煮便称作药粥。

羹类：又称汤，它是以肉、蛋、奶、海味等为主体原料，制成的汤液。

茶类：指含有茶叶或不含茶叶的药物，经粉碎混合而成的粗末制品。

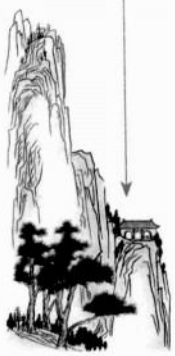
酒类：又称“药酒”，即将中药与酒相结合，肝肾功能差的人不宜用。

中医历来强调“药疗不如食疗”，以食物为药物有几个优点：一、食疗没有毒副作用，而药疗会产生副作用和依赖性；二、食疗的食物价格低廉，获取容易；三、以食物为药避免了打针吃药，甚至手术之苦，也不会给人带来心理负担。

啸法

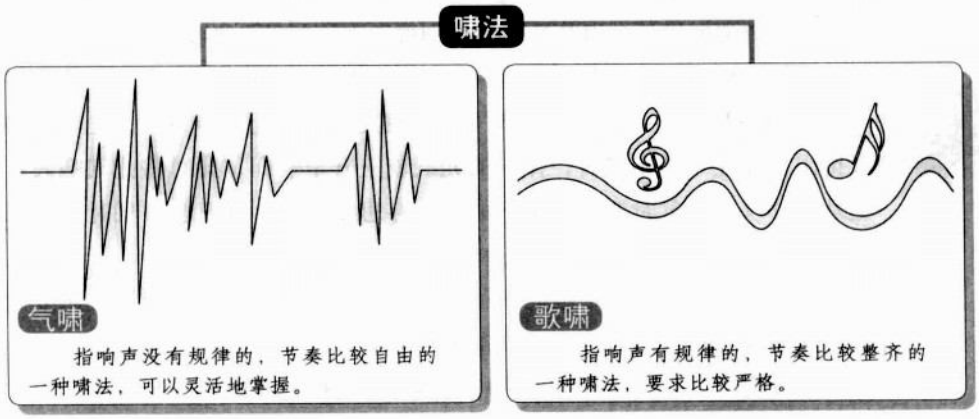
啸法通过舌头与口形的调整发出各种声音，从而调整意念。操作时要先气沉丹田，以横膈膜压迫气息，通过声带发声，在口腔前部形成共鸣。啸法在民间由来已久，先民们为了捕获动物而学习动物的各种叫声，作为一种音乐式口技，成为民间的一大乐趣；后来道教方士们发现它有炼养作用，便对它整理、改进，并推广，将其变成一种很特殊的炼气方法，他们强调力度的增大和速度的频变，注重对舌头和嘴巴动作的强化，从而使气流能有节律地通过呼吸道。道家的啸法后来用于役使神灵，强调啸具有命神、役灵的特殊能力。

啸法有节律的振动对呼吸道中的各个器官和肌肉群进行了按摩；同时，用舌头和嘴唇吹出各种声响是一个非常复杂的、高级的动作，不仅会使肌肉更灵活和迅速，也调节了意念，使人在行啸时能达到忘我的境界。



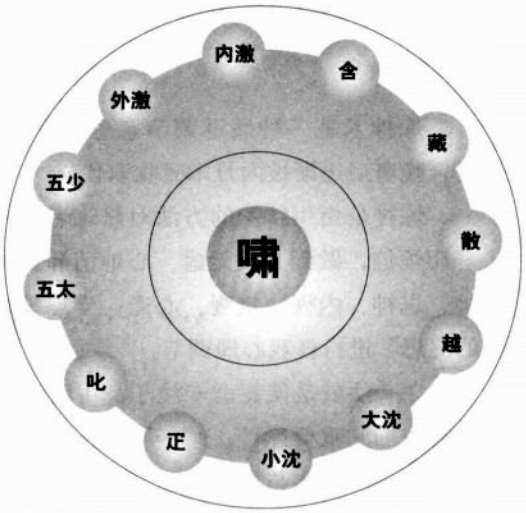
嘯法与食物的四性五味

嘯法通过舌头与口形的调整发出各种声音，从而调整意念。食疗又称食治，根据食物的不同属性可以针对性地治疗疾病或调养身体。



行嘯十二法

唐朝人孙广曾在《嘯止》中对嘯法的传承和方法作了详细说明，列举了行嘯的十二种方法。





行气

行气是通过呼吸锻炼人体机能的一种养生术，魏晋至隋唐时最为盛行，宋代以后被道家所排斥，但其具体技法却被道家的内丹术吸收了。

行气术主要有服气法和胎息法两种。服气法是以调节呼吸为主的炼养方法，可归纳为两大类：一类是服真气，即服五脏气及元气等方法。先将体内浊气排出，在吐气差不多时，体内的元气就上升至喉间，此时将此气咽入；一类是服外气，吸气时要把这种气的景象存思于心中，如服食日气时，观想太阳中的五色之气进入体内，并在体内上下翻腾……

胎息法是模拟胎儿内呼吸的一种养生方法，它根据“道”学的人体生命可以逆向演变的观点而设计，先从锻炼呼吸着手，使人的呼吸变得深、细、匀，引发体内真气在全身经脉中有序的运行。根据道经记载，胎息成功的人可以恢复到先天的混沌状态，潜能得到开发，可行布气法和行气禁法。

炼神

炼神术是一种通过调节意念而得道成仙的方术，它在道教早期盛行一时，晚唐后逐渐被内丹术吸收取代。

炼神是指用特殊的方法对修炼者的内心活动进行调控，使其能逐渐排除一切烦恼，做到无忧无虑、心地清静。其方法主要有守一、存思、存想、存神、思神、内视、定观、心斋、坐忘等，这些方法又相互交叉，通过“集中的沉思”进行自我心理调节。

守一法就是使意念专注于身中某处，锻炼意志，收摄思维，被道家视为得道成仙的重要途径。“一”又指精神意志，守一即守精神意志，修炼者时刻想到自己形体与灵魂的统一，直到忘形的境界。“一”还指身体上的某个部位，如修炼者集中意念想自己的心，直到达到混沌忘我之境，守一的目的也就达到了。

存思法就是把意念“存”在某处，存思有一个“思”存在何处的问题，道家把存思分为内景法和外景法两种类型，内景是把“思”存在自己体内的器官或运行的“气”上，道教认为人的各种器官都有真神，所以存思又叫存神；外景法是把“思”存在身外景象上，如各种自然现象；还有的修炼者将其两者结合起来修炼，效果更佳。

行气和炼神

行气是通过呼吸锻炼人体机能的一种方术，分为服气法和胎息法两种。守一法是一种通过调节意念而得道成仙的方术，它在道家早期盛行一时，晚唐后逐渐被内丹术吸收取代。

服气图

服气法是以调节呼吸为主的炼养之法，下面两个古镜的背面图清晰地说明古代人渴望通过服气而延年益寿的情景。

服食月气法



1. 此镜为桃形，花瓣钮座，桃在道教中有长寿之意，钮上云朵中有半月星辰，钮下草丛中有一古人，全神贯注，观星望月，正在服气，这正是服食外气中的服食月气之法。

引气图



2. 此镜为钟形，圆钮，上有祥云，一只仙鹤正在飞翔，下面松林中正有一只乌龟在作吐气状，一个古人拱手遥望着远处的飞鹤，正在服气，此图以仙鹤和乌龟作为长寿的象征，告诉人们只有时常服气方能长命百岁。

守一法

守一法是道教长生成仙的重要途径之一，对“一”的理解不同，产生了不同的类别，但都是以一念代万念，保持内心的宁静。

守一法

守道	守身上部位	守精神意志	守丹田	守纯阳之气
这里的“一”是指天地间的大道，如果与道合一，就能复归于混沌无我的境界。	这里的“一”是指身上的部位，如七窍中要守住眼部，经常修持，就可百病自除。	这里的“一”是指精神意志，如果人的形体和精神能够常合为一，就能长生久视。	这里的“一”是指丹田，守住寄生在三个丹田部位的神灵，就可长生久视。	这里的“一”是指纯阳之气，如果守住纯阳之气，可使人体精神饱满，身体健康。



道家丹法

鲜为人知的千古绝学

道教发源于有文字可考的历史以前，但国家正式承认其为宗教则始自元朝。道教有显宗和密宗之分。密宗丹法包括“三元丹法”，它囊括了丹道修炼的所有学问，但流传至今的只有天元丹法，也就是常说的内丹修炼法。

“丹”道的由来

丹，最早指丹砂，即红色的硫化汞，后来其范围扩大了，氧化汞和四氧化三铅都被称为丹。由于铅和汞有不朽的性质，它们在炼丹术中的地位逐渐被神化，被道教认为是至宝大药，服用后可以长生不死。但实际上，服食它们导致的慢性中毒夺去了很多人的性命，包括皇帝。于是人们转向人体内部寻求长生之术，内丹术应运而生，并被演化为天元丹法、人元丹法，而外丹的烧炼被称为地元丹法。

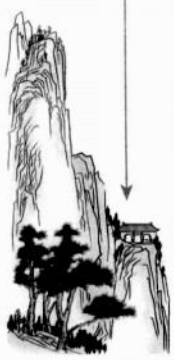
三元丹法简介

天元丹法为清静功夫，以“尽性了命”为法门，注重性命双修，没有男女同修的内容。也注重人与天的关系，让人体的真一元气与天的真一元气归二为一，故为上品。地元丹法为擒砂制汞的外丹术，以“服食了命”为法门。地元丹法注重地与人的关系，以大地之精滋补人体精气，从而达到延年益寿、羽化成仙的目的。人元丹法即两家法、三家法、体交法、神交法等移花接木的男女双修法门，也称阴阳丹法。该法以异性之元精互补，可视为古代的生理学、心理学及性科学，但有别于古代房中术。

准确定义“内丹学”

内丹学又称性命之学，它以天人合一、天人感应、人体生成学说、阴阳五行等学说为思想基础，以中医的气血、经络、腧穴、脏腑学说为生理基础，以性和命为修炼对象，以人体的“精气神”为原料，借用外丹术语、易学符号来描述修炼火候及成丹过程，以长生久视、得道成仙为最终目标。

内丹学的发展经历了几千年，从先秦到东汉是其准备期，从东汉道教创立到隋唐时期是其发展早期，从唐末五代到宋元时期是其成熟期，明清时期是其衰微期。可以看出，内丹学的发展阶段与道教基本同步，两者密不可分。内丹学的衰微与其神秘的宗教性质、复杂的炼养方法有重大关系。



三元丹法

三元丹法，指天元丹法、人元丹法和地元丹法，是道家的三种主要修炼方法，但其说法不一。一般说来，天元丹法和人元丹法属于内丹，地元丹法属于外丹。

三元丹法

天元丹法

称为“大丹”，指清静修炼，以“尽性了命”为法门。如丘处机的《大丹直指》。

此法以北方王重阳开创的道派为主要代表，因此又称为“北宗”。



人元丹法

称为“金丹”，指阴阳修炼，以“男女双修”为法门。如陈致虚的《金丹大要》。

此法以南方张紫阳开创的道派为主要代表，因此又称为“南派”。



地元丹法

称为“神丹”，指外丹烧炼，以“服食了命”为法门。如《黄帝九鼎神经诀》。

此法造成了包括皇帝在内的很多人的死亡，但也因此而发明了火药。





《内经图》

道家内丹功法的完美诠释

道家的内丹术通过修炼人体内部的“丹”而起到强身健体、延年益寿、开发人体潜能的作用，达到“天人合一”的境界。而《内经图》就是用山水画的形式详细描绘内丹修炼全过程的一幅重要图式。

内丹术概说

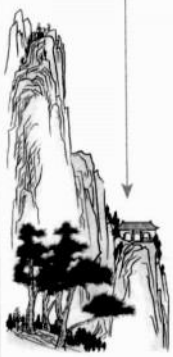
中国哲学在儒释道三教的融合中产生了三个高峰：佛家禅学、儒家宋明理学、道家内丹学。内丹学是在总结各种传统内炼方术的基础上，将外丹的理论整理和阐发而形成的一种炼养方术。它以人体为鼎炉，体内精、气、神为药物，精是指生命的物质精华，以精液等内分泌物质为原型；气是指先天元气和后天呼吸之气，兼有质量与能量的含义，精和气是生命力的反映；神是指意识系统。其基本原理是“炼精化气—炼气化神—炼神还虚”，使体内结成“内丹”。

内丹理论的发展

春秋战国时，老庄思想中产生了内丹学的许多基本观念；汉代时，内丹术吸收术数、阴阳五行、天人感应原理中的精华，有了自己的内丹学理论；东汉魏伯阳的《周易参同契》用外丹的修炼模式来描绘内丹。东晋时，“内丹”一词最早出现于许逊《灵剑子》；魏晋南北朝时，佛教天台宗三祖慧思禅师《立誓愿文》中最早将外丹、内丹明确划分；隋唐时，因服用丹药中毒死亡人数的增加，外丹术开始走向衰亡，内丹学理论已经成熟，随之很快替代了外丹术；唐末五代时，钟离权、吕洞宾等人留下许多内丹术传世之作；北宋时，张伯端著《悟真篇》使内丹术更为盛行；南宋金元时，内丹派形成南北二宗，北宗主张先性后命的清修丹法，南宗主张先命后性的命功丹法；元朝末年，两宗逐渐合流，内丹功法为全真教吸收，流传至明清。

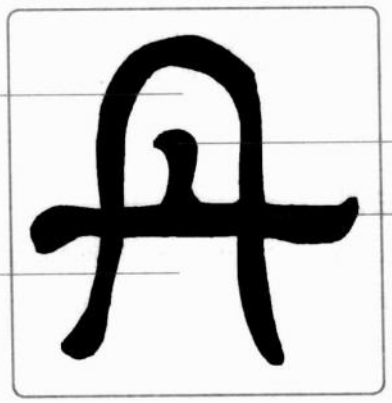
《内经图》的诞生

内丹功法发展到清朝时已经相当成熟。1886年，慈禧太后的二总管——太监刘素云在高松山斋中发现了《内经图》，但其作者不详。这是一幅以山水画暗喻的人体侧身修炼图，图中形象地表达了丹道修炼中人体内器官、经络的相互关系，表达了道家“先天生后天、后天养先天，天人相应”等观点，以及培养真气、沟通任督、修性固命、返璞归真的方法。



“丹”的含义

炼丹的“丹”字包含着炉鼎、药物、火候和炼成的丹的几种含义。



丹的命名

在众多的丹经中，关于丹的命名极多，下面简要列表，说明其中的含义。

名称	说明
外丹	是指采用草木山石作药物，在炉灶用火依法烧炼成的丹。
内丹	是指以人身元精元气为药物，取法乾坤二象，以人身首腹为炉鼎，用人身先天真火文烹武炼结成的丹。
金丹	黄金遇水则沉，遇木则克，见火成器，得土则藏，不败不朽，在万物中最为珍贵，所以称为金丹。
黄芽	将人身的元精与元神驱入炉鼎之内，鼎内的药物就发生变化，此情此景就如草木始生之时，由下向上渐生黄芽，所以称为黄芽。
还丹	修丹的唯一妙用是以后天之情返归先天之性，用性去统摄其情，复太初之本，还先天之原，所以称为还丹。
神丹	丹熟脱胎之后，聚而成形，散而成所，上能透入九霄，下能潜入地心，通晓往昔之夙因，能知未来之起伏，所以称为神丹。



炼“炁”之功

中国独有的养生术

《内经图》所展示的道家丹道修炼法是古代气功的一种，它以经络、腧穴、气血学说为理论基础，吸取了道家、佛家、儒家、医家思想，形成了博大精深的理论体系和丰富多彩的养生技术。

“炁”与“三调”

古人认为，“炁”和“气”是完全不同的两种事物。“炁”是人体最初的先天能量，“气”则是通过后天的呼吸以及饮食产生的能量。不过，今人已把两个概念简化，一般多以“气”代替“炁”。

吐纳、导引、行气、调气、服气、修道、坐禅、胎息、周天、内丹等养生术都属于气功的范畴。气功一词最早见于晋代道士许逊的著作，但古书中并不多见这个词。气功与宗教有着本质的区别，气是指“真气”，气功锻炼主要是通过后天的呼吸等方法来接通先天的“真气”，达到养生健身、延年益寿的目的。

古代的气功包括调心、调身、调息三类手段。“三调”是统一的整体，但以调心为核心。调心指调控心理活动，调息指调控呼吸运动，调身指调控身体姿势。每类手段又有多种方法，但都以防病治病、健身延寿、开发潜能为目的。

养气与炼气

一般而言，气功可分养气与炼气两种。养气就是道家静坐功夫。把气运于丹田，使之凝聚不散，不让身外景物诱导而外泄。炼气是以运行为主。如拳术家在练拳时要用臂力，就把气运到臂上；用腰力，就把气运到腰上；假如四肢百骸都用力时，就把气运到全身。气有呼吸的区别，呼为阳，吸为阴；呼为动，吸为静；呼为刚，吸为柔。要把阴阳、刚柔、动静结合在一起，才能完成它的作用。气要运行时，不可逆走，贵当顺行。如果顺行，不但脏腑会舒畅，并可快慢自如；如果逆运，内部各脏腑就要受到伤害，一些习练者练岔气致伤致残者时有所见。

《内经图》所示的内丹修炼法属于养气的功法，它的“三调”侧重于调心和调息。内丹修炼在初级阶段容易被常人接受，而其高级阶段需要数年时间，并要有不受干扰的环境，并不适合多数人修炼。



养生术的核心：三调

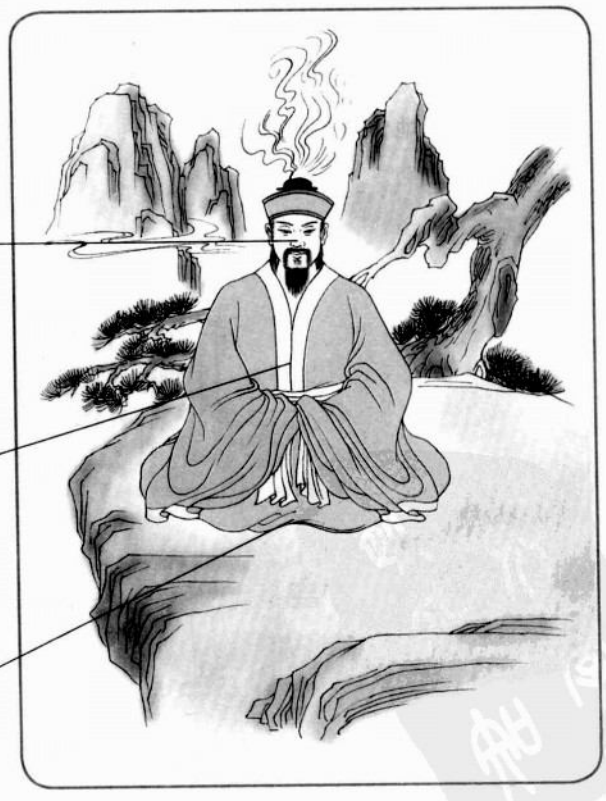
古代的养生术主要通过“三调”，即调心、调身、调息来达到改善人体机能的目的。

三调的作用

人体最初的先天能量 —— 炁 —— 通过“三调”接通先天之“炁” —— 气 —— 人通过后天的呼吸以及饮食产生的能量。

三调

《内经图》所示的内丹修炼法属于内功中的静功，它是气功中难度相对较高的一种。它的“三调”侧重于调心和调息，它在初级阶段的修炼容易被常人接受，而其高级阶段因为需要数年时间，以及不受干扰的环境，所以并不适合多数人修炼。



- 手段 —— 调息 —— 调控呼吸运动
- 核心 —— 调心 —— 调控心理活动
- 基础 —— 调身 —— 调控身体姿势

第贰章

历史渊源：《内经图》的来龙去脉

《内经图》是道家北宗全真龙门派小周天功法的秘要图示，此图以山水画的形式暗喻了小周天功法的原理及方法，将道家一直深藏不传的修仙秘法展露殆尽。为了使读者对它有更全面的了解，本章介绍它被偶然发现的故事、它的众多版本、它与古代养生经典的关系，以及它在道家中的地位等。



本章内容提要

- 清宫太监刘素云发现《内经图》
- 如意馆版《内经图》最为精准
- 小周天体内循经图示
- 《内经图》是中华养生瑰宝
- 《内经图》是龙门派的秘传绝学



《内经图》的发现者

清宫太监刘素云

《内经图》的来历很有传奇性。慈禧太后的二总管——大太监刘素云，于1886年在高松山斋中发现了神秘的《内经图》，并立即付梓刻板，使该图得以广泛流传。

太监出身的素云道长

刘素云是清末著名太监，原名刘多生，祖居山东即墨（今山东省即墨市），明代迁至直隶东光县（今河北省东光县），在道光三十年（1850年）定居北京。随后，刘多生的才华得到怡亲王的赏识，被诏入内侍，并赐名增禄，字德印。从此，被净身的刘多生开始了太监生涯。

后来，刘多生不断受到提拔，在光绪十五年（1889年）官至宫廷内务府副总管，成为内务府总管李莲英的副手，也成为慈禧身边仅次于李莲英的大红人。在光绪二十年（1894年）的万寿庆典上，刘多生被赏戴三品顶戴花翎，惠及三代。翌年六月十一日，刘多生无疾而终。七月初二安葬于北京西郊的金山宝藏寺（今海淀区青龙桥镇老府村东）。

刘素云不单是晚清著名的大太监，还是著名的龙门派道士。“素云”这个名字就是他出家后的道号。早在同治七年（1868年），慈禧的母亲去世，刘多生奉差将慈禧之母的棺材寄存于北京白云观。那一次的白云观之行使刘多生结识了白云观第十九代方丈张耕云（张云樵，名圆璿，法号耕云道长），并且一见如故，颇有相见恨晚之感，当下便极其恭敬地执弟子之礼。同治九年（1870年），刘多生于白云观正式皈依龙门派道家，法名为刘诚印，又名刘明印，道号素云道人，又号符合子。

出家后的刘素云后来成为白云观第二十代律师，他依靠本人的财力和权势，修缮寺观多处，对北京地区寺观产生了很大影响。

发现《内经图》

光绪十年（1884年）秋，刘素云倡议并开创了“龙门岔支霍山派”，尊“邱祖”为祖师，将张耕云方丈奉为该派第一代宗师，刘素云则是第二代宗师。从此，太监有了自己的道派。

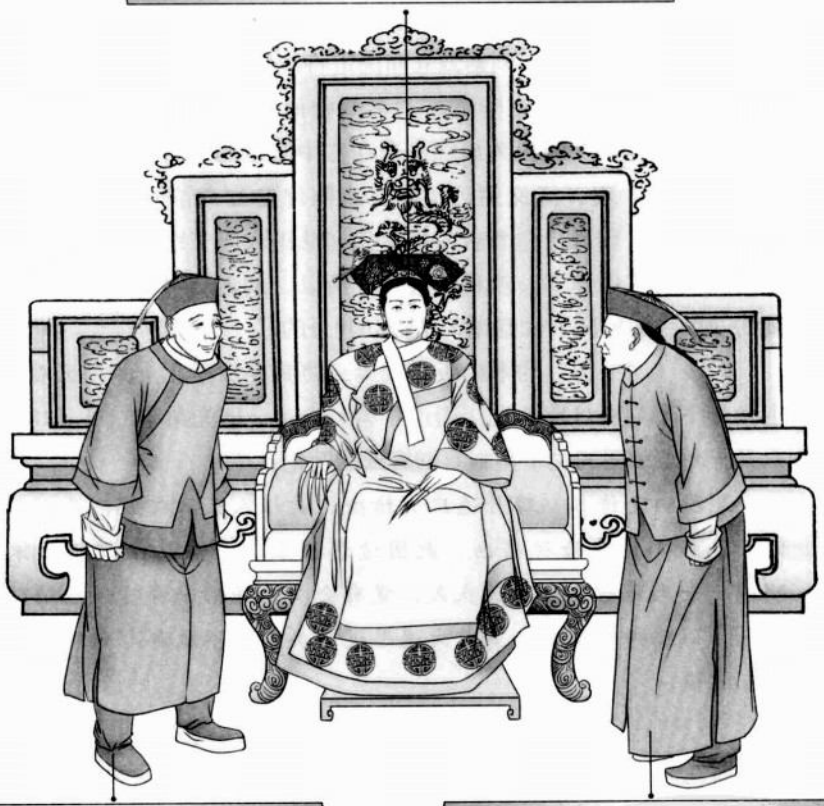


《内经图》的发现者刘素云

神秘的《内经图》涉及许多传奇人物，首先就是使其流传于世的刘素云，他是慈禧身边仅次于李莲英的大红人。

慈禧太后

清朝同治、光绪年间的实际统治者，统治中国达48年之久。相传慈禧太后最好养生之法，也看过刘素云发现的《内经图》，并从中领略了养生之道。



李莲英

凭借一套梳头的本领成为慈禧太后身边最受宠爱的太监；在他任内务府总管的时候，他的副手刘素云也成为慈禧太后的大红人。

刘素云

原名刘多生，因其才华出众而得到怡亲王的赏识，入宫当了太监。《内经图》是他成为道士后发现的，他将原版藏于清宫如意馆，然后又制成木刻版藏于白云观。

刘素云是个传奇人物，他奉差将慈禧之母的棺材寄存于北京白云观时结识了高道张耕云，因此皈依道门，道号素云道人，所以被称为“刘素云”。后来他成为白云观第二十代律师，依靠本人的财力和权势修缮寺观多处，对北京地区的寺观有很大影响。



就在创立“霍山派”道家的第三年（1886年）夏天，刘素云偶然到高松山斋中检观书画，意外发现了墙壁上挂着的《内经图》。虽然他从来没见过这张图，但身为全真龙门派第二十代律师及霍山派第二代宗师，他立刻看出这幅图描述的正是全真道“百日筑基”小周天功法。

将《内经图》付梓刻版

虽然小周天功法属于道家秘而不宣的内丹修炼法，但是为了防止这幅珍贵的内丹功法图失传，刘素云立即决定将其付梓刻版，使其流传于世。

《内经图》刻版完毕后，刘素云将他发现的那张原图收藏于清宫如意馆。清宫里的如意馆原为康熙皇帝在宫中修建的“科技馆”，里面陈列的大多是西洋钟、表、天文望远镜等。康熙修建如意馆一事还惊动了外国传教士。1692年，传教士白晋曾写信专门向法国太阳王路易十四报告说，“康熙皇帝将要在宫中建立一座科学院”。所以，刘素云将代表中国道家内丹学成就的《内经图》藏入如意馆，是恰如其分的。

对于《内经图》的木刻版，刘素云将其存放于北京的白云观。该图的右上角刻下了刻板日期：光绪丙戌年荷月上浣，即光绪十二年（1886年）阴历六月上旬。该图的左下角刻有刘素云的题记：

此图向无传本，缘丹道广大精微，钝根人无从领取，是以罕传世。予偶于高松山斋中检观书画，此图适悬壁上。绘法工细，筋节脉络注解分明，一一悉藏窍要。展玩良久，觉有会心，始悟一身呼吸吐纳即天地盈虚消息，苟能神而明之，金丹大道思过半矣。诚不敢私为独得，爰急付梓，以广流传。

素云道人刘诚印敬刻并识

版存京都白云观

刘素云在题记中明确表示，自己所见的这幅《内经图》在以往绝对没有其他版本，接下来指出：道根愚钝之人无法看懂图意是此图一直没有传本的重要原因。而后简要说明了自己发现此图的经过，以及此图的重大价值与刻版缘由。

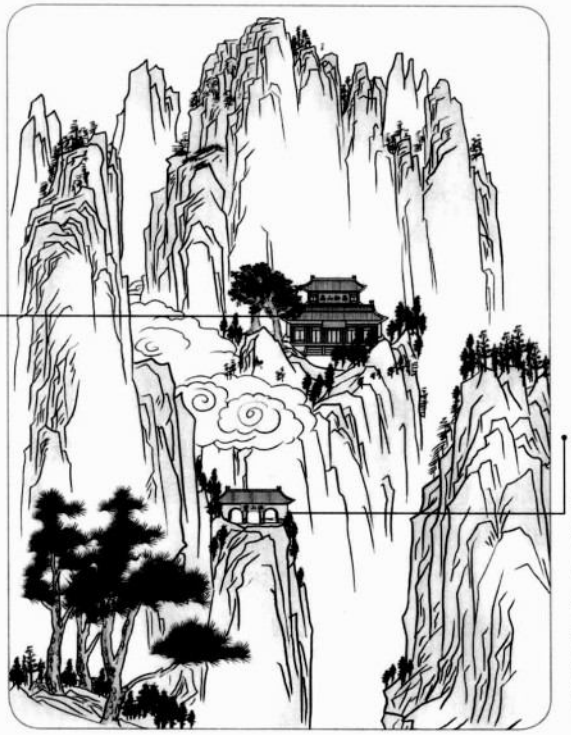
白云观有了这张木刻版《内经图》，使来往于白云观的道众皆可根据这幅图而感悟其中的修炼丹法。刘素云此举对后世的内丹修炼起到了积极的传播作用。



《内经图》的发现地和版本

光绪十三年，刘素云偶然来到由他创办的霍山派宫观“高松山斋”检观书画时，意外发现了挂在墙壁上的《内经图》。

《内经图》的发现地



高松山斋

坐落于刘素云开创的“霍山派”宫观中，刘素云当年就是从此观墙壁上发现了《内经图》。

太监道派“霍山派”

光绪十年，身为道士的刘素云倡议并开创了“龙门岔支霍山派”，尊“邱祖”为祖师，将张耕云方丈奉为该派第一代宗师，他自己为第二代宗师。至此，太监有了自己的道派。

《内经图》的两个版本

《内经图》原画 —保存在→ 如意馆

《内经图》木版画 —保存在→ 白云观

刘素云在发现《内经图》之后，立即将其刻成木版画，后将原画收藏于清如意馆、将木刻版供放在白云观，以期让道家之人感悟其中的奥秘。





《内经图》的流传

自白云观传向全国各地

北京白云观版《内经图》被云游的道士与观光的信徒传播至中国的大江南北，流入民间，也传入佛门。

“玄元皇帝”与老子庙

北京白云观的前身是唐玄宗时修建的玄元皇帝庙。所指的这位“玄元皇帝”是道家的创始人、道教的始祖——老子。由于老子姓李名耳，与唐朝的皇帝同姓。于是唐玄宗搬着家谱推来算去，把老子认定为自己的远祖，并封其为玄元皇帝，极力抬高道教的社会地位，还命令全国各州修建玄元皇帝庙一所，当时属于幽州的北京也修了这么一座庙，称为老子庙。

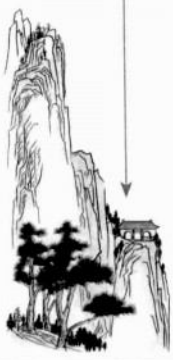
十方天长观

金世宗时，北京的老子庙进行了大规模的扩建，改名为“十方天长观”，成为当时北方最大的丛林制道观。当时北京是金国的首都，所以刘德仁、王处一、邱处机等德高望重的道士都先后到“十方天长观”访道参玄，使这里已成为北方道教的中心。

金世宗时期，王重阳创建的全真道教起初只是“苟全性命于乱世，不求闻达于诸侯”的隐修会，因邱处机的弘扬才使全真教成为与南方正一道不分伯仲的大道派。

“太极宫”与“长春观”

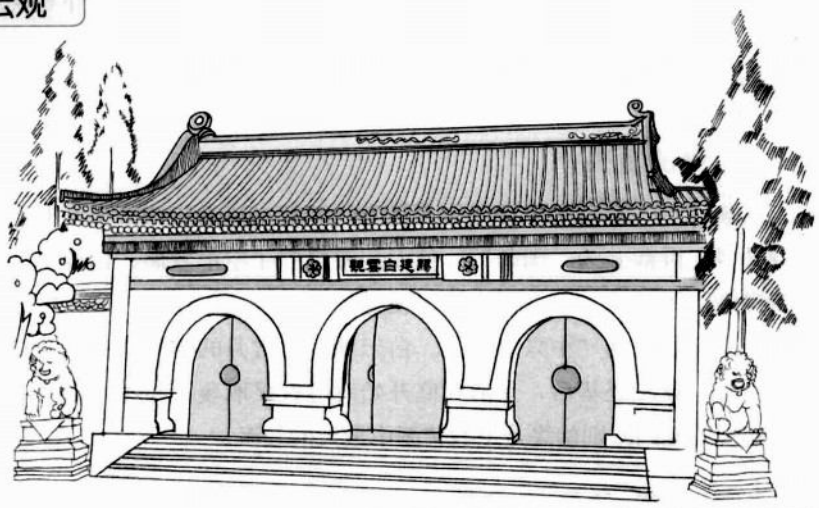
十方天长观后来因遭受火灾而只存唐代老子石像，重建后，改名为“太极宫”。邱处机晚年被元太祖成吉思汗赐居太极宫，使这里成为全真道的首府。后来元太祖又改太极宫为“长春观”。邱处机羽化之后，长春观便成为全真道三大祖庭之一。另两处是：吕洞宾的故居——山西芮城县永乐镇的永乐宫；王重阳的旧庵——陕西终南山的万寿宫。



将《内经图》流传四方的白云观

《内经图》之所以流芳于世，跟白云观有着直接关系。当年，刘素云将木刻版《内经图》供放于此，后被云游的道士和观光的信徒传播于大江南北，使该图不仅流传于民间，甚至传入佛门。

白云观



北京白云观的前身是唐玄宗时修建的玄元皇帝庙。“玄元皇帝”指道家的始祖老子。由于老子姓李名耳，与唐朝的皇帝同姓，于是唐玄宗把老子认定为自己的远祖，极力抬高道教的社会地位，还命令全国各州修建玄元皇帝庙一所。

白云观创建源流史

老子庙 → **十方天长观** → **太极宫** → **长春宫** → **白云观**

传说最初的白云观是由道家始祖创建，叫“老子庙”。

金世宗时，白云观进行了大规模的扩建，并改名为“十方天长观”，为当时北方最大的丛林制道观。

后来，“十方天长观”遭受火灾，重建后改名为“太极宫”。

晚年的邱处机被元太祖成吉思汗赐居“太极宫”，后由元太祖改名为“长春宫”。

明初，长春宫更名为白云观，并一直延续至今。成为云游四方的道士们烧香参玄之地，这为《内经图》的传播起了重要作用。



龙门派的兴起

明初，长春宫经整修后易名白云观。大明朝推翻了元朝，自然对元太祖扶持过的全真道难有好感，所以明朝统治者极力扶持正一道，使曾经鼎盛一时的全真道更显衰微。全真道的支派龙门派便在这样的大背景下悄然兴起。虽然龙门派尊邱处机为祖师，尊邱处机的弟子赵道坚为创派宗师，但实际上这一教派的创立不早于明朝。

龙门派的复兴

清朝初年，顺治帝降旨请全真道龙门派律宗第七代律师王常月于北京白云观传戒，并赐其为“国师”，使龙门派得到了空前发展。由于康熙、雍正两位皇帝对道教也采取开明政策，使龙门派出现了迄今为止最大的复兴，王常月也因此被誉为“中兴之祖”。白云观经王常月的整修与扩建成为全真道第一丛林。乾隆登基后，大清朝庭开始对道教采取藐视与压制政策，但已经兴盛起来的龙门派则始终是道教诸派中最大的教派。

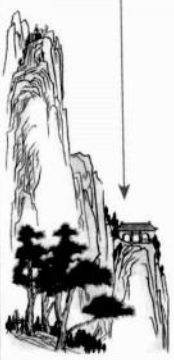
《内经图》的传播

晚清至民国期间，“苟全性命于乱世”思想重新复活，龙门派道教成了诸多失意者的理想寄托所。正是在这个大背景下，刘素云翻刻的《内经图》成为人们修心养性、炼丹成仙的依据。随着白云观道士云游四方，随着大江南北的道士来到白云观参玄、敬神烧香，随着出家道士的还俗，随着道士与和尚的来往……《内经图》不但被传到了其他的道观中，也传到了民间，还传到了佛门。

《内经图》的三个版本

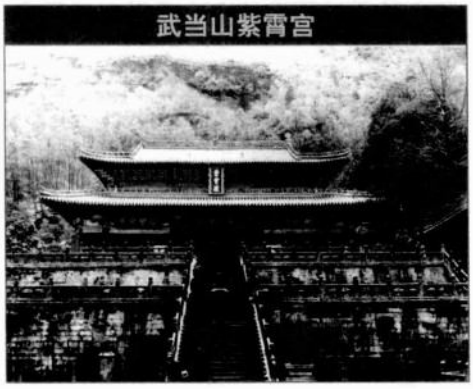
白云观传出的《内经图》可分为道观传本、寺庙传本、民间传本三大类。道观传本以湖北武当山木刻图为代表；寺庙传本以山西五台山的石刻图为代表；民间传本分别来源于白云观、武当山与五台山三处。其形式各异，或为手拓制品，或为绘画作品，其绘制作品往往存在诸多讹错之处。

不同版本的《内经图》虽然图式大体相同，然而在图画的细节与文字批注上却稍有差异。有些版本的图注文字存在很多错乱之处。尽管如此，这些版本仍对小周天功法及道家内丹修炼的传播起到了积极作用。

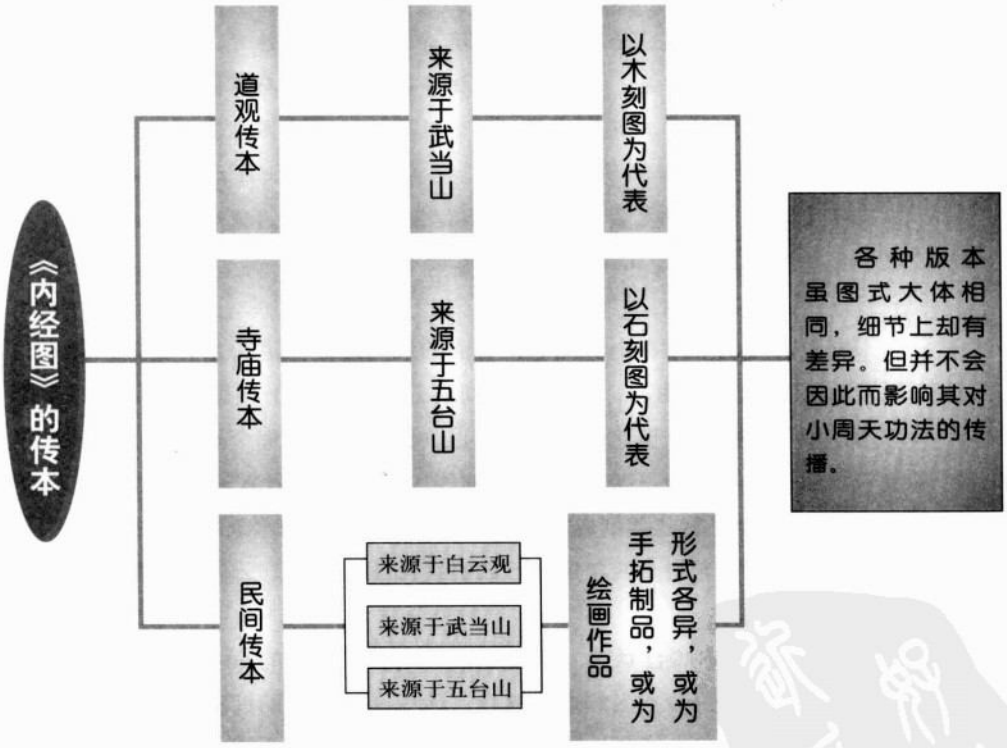


《内经图》三大传本

从白云观中流传出的《内经图》可分为道观传本、寺庙传本和民间传本三类。







随着白云观道士云游四方，随着大江南北的道士来到白云观参玄、敬神烧香，随着出家道士的还俗，随着道士与和尚的来往……《内经图》不但被传到了其他的道观中，也传到了民间，还传到了佛门。



《内经图》版本品评

如意馆《内经图》最为精准

通过对诸多版本的《内经图》进行比较可以得出结论，清宫如意馆版《内经图》最为精准，这张图正是当年刘素云发现的原版《内经图》。

武当山版本《内经图》

武当山版《内经图》有两种，一个是木刻版《内经图》，另一个是石刻版《内经图》。

木刻版《内经图》的最大特点是，上面有一段其他版本《内经图》没有的文字：

此图源出于邱真人之笔。当时为众生宣扬教化，费尽婆心。厥后，时转境迁，各方杂教纷起，迨今道脉虽曰有存，而得其真传者，盖也寡矣。日今修身图行世者虽不少见，然年多而讹错多，人多忌之而不着意焉。幸经张化真人特指意我学社，其有讹错者，更之改之。从此此图之真，便又见于今日矣。曾嘱曰：道法禅机均存此图矣，宜善护存之。拙自元朝以至今，已历五百年之久，幸此图之名天。此天机留之益吾后人也。望后之得此图者，珍之，宝之。不洁之地，以体真人婆心济世之至意焉。

僧谨识

据说武当山本来有个石佛寺，里面的和尚却以修道为主，他们从北京白云观临摹了《内经图》，并且仿照刘素云的题记，于该图左上侧也写了个“僧谨识”的题记。但这个“僧”是谁，无从考证，那个石佛寺在民国末年毁于兵火，已经片瓦不存。在民国期间，武当山南岩宫道人刘理卿见到此图，于1924年5月将其翻刻成木版画，这便是武当山的木刻版《内经图》。另一种说法则是，光绪十四年四月十四日纯阳圣诞吉日，云水道人慧生子吴明玄刻此图。

此外还有一种说法认为，此图为武当山武艺超群的徐本善翻刻。徐本善是民国时期武当山最杰出的全山道总。他曾经多次帮助过贺龙率领的红军，并且当过贺龙的武术老师。1932秋，当地土匪向其索要贺龙赠予的二斤黄白不果，而将其暗杀。

对于武当山木版《内经图》，由于其翻刻者有多种说法，又有不伦不类的“僧谨识”落款，难免使人有假冒的感觉。尤其是该图将《铁牛耕地》诗



武当山版《内经图》

从白云观传出的《内经图》有许多版本，比如以武当山版为代表的木刻版本。但对于这张图，翻刻者众说纷纭，且又有不伦不类的“僧谨识”落款，难免有假冒之嫌。

众说纷纭的木刻版作者

武当山木刻版《内经图》的翻刻者

武当山石佛寺的和尚	武当山南岩宫道人刘理卿	云水道人慧生子吴明玄	武当山武艺超群的徐本善
居住于石佛寺，以修道为主。据说他曾从白云观那里临摹了《内经图》。	民国年间，他见到毁于兵火的《内经图》，于1924年5月将其翻刻。	他于光绪十四年四月十四日纯阳圣诞吉日，对石佛寺和尚所刻的《内经图》进行了翻刻。	他是民国时期武当山最杰出的全山道总，曾当过贺龙的武术老师，但在1932秋被土匪暗杀。

对于武当山木版《内经图》，不仅“僧谨识”的落款让人有假冒的感觉，图中还将《铁牛耕地》诗改成了两首诗，并且分置于不同的位置，这更说明它并非正宗的版本。

石刻版的改动之处



- 将原图面部任督二脉错误地刻为相连的状态。
- 将原图面部代表精气的两个小球改成了两个小太阳。
- 将原图上丹田处的图注移至右侧。
- 将原图“阴阳玄牝车”五字省略为“玄牝车”。

作为年代较近的石刻版《内经图》，此图是仿照清宫如意馆而刻成的，不过有几处略做了改动。



改成了如下两首诗，并且分置于不同的位置。

《铁牛耕地》原诗

铁牛耕地种金钱，刻石儿童把贯串；
一粒粟中藏世界，半升铛内煮江山；
白头老子眉垂地，碧眼胡僧手托天；
若向此玄玄会得，此玄玄外更无玄。

改后第一首

铁牛耕地种金钱，一粒粟中藏世界；
白头老子眉垂地，若向此玄玄会得。

改后第二首

刻石儿童把贯串，半升铛内煮江山；
碧眼胡僧手托天，此玄玄外更无玄。

改动后的《铁牛耕地》诗不但与《吕祖全书》中的原诗有不同，而且既不对仗也不押韵。此外，该图将面部任督二脉的示意图画成了相连的状态，这也与经络的实际情况不符。因此，这个木刻版《内经图》并非如“僧谨识”所言，是“其有讹错者，更之改之”的真品。但从图示来看，此图应是仿照北京白云观《内经图》所画。

武当山石刻版的《内经图》年代较近，为现代雕刻作品。它仿照清宫如意馆《内经图》而刻，并且略有改动。如将原图上丹田处的图注移至右侧；将原图“阴阳玄牝车”五字省略为“玄牝车”；将面部任督二脉也错误地刻为相连的状态；将原图面部代表精气的两个小圆球改成了两个小太阳，等等。

此外，该石刻上部题字为“湖北武当山紫霄宫胜境阴长生、马丹阳、邱处机云外清都玉虚岩洞《黄庭内景全图》”。直接将《内经图》称为《黄庭内景全图》，这是《内经图》又称为《内景图》的原因，但这种称谓并不正确。尤其是将《内经图》与阴长生、马丹阳、邱处机进行关联，有失严谨。此图与木版图虽然有许多错误，但还是能够使人明白小周天功法的原理。

五台山版本《内经图》

山西五台山所藏石刻版《内经图》也源自于北京白云观。该图是《内经图》传入佛教寺庙的代表与见证，但是由于石刻上没有记载刻板人与雕刻日期，所以难以考证其雕刻年代。

此图与北京白云观《内经图》极其相似，只是图注略有差异，如在“刻石儿童把贯串”处标有“艮土”二字，这是其他版本没有的。



不同版本《内经图》之瑕疵

由于流传翻刻等原因，不同版本的《内经图》均有瑕疵，具体如下：

不同版本的《内经图》

- **道观版本**
  - **武当山木刻版**：由于其翻刻者众多，所以瑕疵更多，如文法不通的“僧谦识”等。最严重的错误来自于该图中的《铁牛耕地》诗，它本是一首诗，却改成了二首。
  - **武当山石刻版**：因翻刻年代较近，瑕疵略少，若与清宫如意馆中的《内经图》相比，只是略有些改动。
- **寺庙版本**
  - **五台山版本**：此图与北京白云观《内经图》极其相似，只是图注略有小小差异。在“刻石儿童把贯串”处标有“艮土”二字，这是其他版本所没有的。
- **民间版本**
  - **北京白云观版**：民间流传最多的版本。
  - **武当山版**
  - **五台山版**：皆存在诸多讹错之处。不是图示过于省略，便是图注错字太多，令人难以领会原图深意。
  - **上海明善书局印行版**：在“内经图”标题旁边或下方标有“延寿仙图”的副标题。

刘素云翻刻的《内经图》存放于白云观供人们观看，所以隐藏了一些丹道秘密，并改换诗句。与此相比，清宫如意馆版《内经图》是正宗精准的。



民间版《内经图》

民间版本的《内经图》来自于北京白云观、湖北武当山以及山西五台山，而其流传最多的版本则是被称作“北京白云观版”的《内经图》。这些不同版本的《内经图》皆存在诸多讹错之处。不是图示过于省略，便是图注错字太多。令人难以领会原图的精义。

上海明善书局印行的《内经图》既有与如意馆相似的彩图版，又有与北京白云观相同的黑白图。此图的最大特点是在“内经图”标题的旁边或下方另有小字标出“延寿仙图”的副标题。

白云观与清宫如意馆版《内经图》

白云观的《内经图》为没有色彩的木刻版画，清宫如意馆版《内经图》为精心绘制的彩色国画（现藏于中国医史博物馆）。此二者，一个古朴素雅，一个精美绝伦。一眼望去即可看出，如意馆《内经图》绝非出自普通画匠之手，也绝非道观的一般道士所为。

从图注上可看出二者的区别。首先，白云观版中有刘素云的题记，如意馆版的则没有；其次，白云观版中的图注“二肾府之穴”、“半升铛内煮江山”标错了位置，如意馆版的图注位置正确；第三，也是最重要的一点，即“阴阳玄牝车”的配诗不同。

白云观版的诗名是“阴阳玄踏车”，其诗为：

复复连连步步周，机关拨转水东流；

万丈深潭应见底，甘泉涌起南山头。

如意馆版的诗名是“阴阳玄牝车”，其诗为：

众妙之门何处求，机关拨转水逆流；

万丈深潭应见底，甘泉涌起满山头。

紧接此诗句后面，还附一句话“此长生之机要也”。这是《内经图》非常重要的一句话，一语道破天机。因为“阴阳玄牝车”所指正是道家深藏不传的虚危穴，此穴是人长生久视之机要，不是焚香告天、正式收下的爱徒，道家人士绝不会传授。而刘素云根据此图所翻刻的《内经图》是存放于白云观让大家观看感悟的，所以有必要将这个深藏之密隐藏起来，并改换诗句。由此可以看出，清宫如意馆版《内经图》才是正宗精准的。



白云观和清宫如意馆版之异

白云观和清宫如意馆版《内经图》虽大体相同，但细微处有差别。具体如下：

	白云观版《内经图》	如意馆版《内经图》
区别一	为没有色彩的木刻版画，犹如古朴而素雅的水墨画。	为精心绘制的彩色国画，犹如精美绝伦的壁画。
区别二	有刘素云的题记	没有任何题记
区别三	图注“二肾府之穴”、“半升铛内煮江山”的位置标错	图注“二肾府之穴”、“半升铛内煮江山”的位置正确
区别四	诗名为“阴阳玄踏车”；其诗为：复复连连步步周，机关拨转水东流；万丈深潭应见底，甘泉涌起南山头。	诗名为“阴阳玄牝车”；其诗为：众妙之门何处求，机关拨转水逆流；万丈深潭应见底，甘泉涌起满山头。



《内经图》的创作年代

清初顺治年间

清宫如意馆珍藏的原版《内经图》创作于何时，一直没有确切的文字记录。通过考证，多数人认同其为明末清初的作品。

《内经图》创作时间考证

绘法工整细腻的原版《内经图》没有留下作者姓名及创作时间，所以清宫如意馆《内经图》的创作年代成为一桩需要破解的悬案。

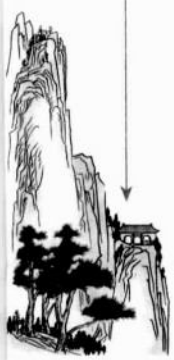
有学者通过考证认为，该图的画风与明朝嘉靖、万历年间《性命圭旨》的插图风格接近。比如《性命圭旨》的《反照图》上标注的“昆仑顶”、“祝融峰”等上丹田部位，《内经图》则直接以峰峦之状描绘，使整个“人形”完全隐入一幅精美的山水画中。其表达方式比《性命圭旨》更高明，因此是《性命圭旨》之后的作品。此外，该画中八句《铁牛耕地》诗原本出自《吕祖全书》，是清初顺治年间道教信士刘体恕等人的扶乩托名之作，由此推断，该图最早也是明末清初的作品。而清初顺治皇帝曾经降旨请全真龙门派律宗第七代律师王常月到白云观传戒，从而出现了道教史上的龙门中兴之势。由此得出结论：《内经图》为清初顺治年间的作品，并且正是龙门中兴时的道士请画家所绘，欲献宝图于大清朝廷。但由于顺治24岁便死于天花，而《铁牛耕地》诗中反复出现的“玄”字，又与继位的康熙名字犯讳，所以无法献图于朝廷。直到晚清，此图才被刘素云在高松山斋发现。这种观点得到了大多数人的认同。

不过，也有研究《内经图》的人认为，图中的人物为宋元时期的装束，所以该图为宋元时期的作品。这种观点证据不足，不说图中人物装束是否真有宋元特征，单就画技而言，今天的画家也可以画出宋元时期的人物装束。

《内经图》的真正作者无从考证

有人以武当山木刻版《内经图》中的“僧谨识”作为依据，认为：《内经图》的真正作者是生活于宋元时期的邱处机；虽然清宫如意馆版《内经图》可能不是邱处机亲笔所绘，但该图及图注应当出自邱处机《大丹直指》中的图、诀、诀义，并且很可能是在邱处机于燕京“设八会”期间问世的。

这种观点缺乏可信证据。首先，武当山木刻版《内经图》及该图上的



《内经图》创作时间之谜

绘法工整、细腻的原版《内经图》，由于没有留下作者姓名和创作时间，而留给世人一个悬案。对于它的创作时间，后人有如下两种猜测。

第一种猜测

有学者通过考证认为，该图的画风与明朝嘉靖、万历年间《性命圭旨》的插图风格接近。

《反照图》

出自明朝嘉靖、万历年间《性命圭旨》之中。它是一本阐述内炼理论与功法，博采众家之说的著作，全书采用以图配文的形式，后被收入《道藏精华录》第七集。

《内经图》

直接用峰峦之状来描绘“上丹田”的《内经图》很好地使整个“人形”完全隐没于精美的山水画中。这比《反照图》的表现形式更为精美。

这种共通性使得人们猜测它应是《性命圭旨》之后的作品。

第二种猜测

因为《内经图》中的“铁牛耕地”诗出自《吕祖全书》，所以猜测它是清初顺治年间的作品。

《内经图》 → **“铁牛耕地”诗** ← **《吕祖全书》**

《铁牛耕地》诗本出自《吕祖全书》，是清初顺治年间道家信士刘体恕等人的扶乩托名之作，由此推断，该图最早也是明末清初的作品。



“僧谨识”疑点颇多，不足为凭。其次，邱处机《大丹直指》中的“五行颠倒，龙虎交媾”、“五行颠倒，周天火候”、“三田反复，肘后飞金精”、“三田反复，金液还丹”、“五气朝元，太阳炼形”、“神水交合，三田既济”、“五气朝元，炼神入顶”、“内观起火，炼神合道”、“弃壳升仙，超凡入圣”等丹家术语在《内经图》的图注中只字未提；且《内经图》所表现的内容也不是《大丹直指》所描述的这些功法。

《内经图》的真正作者是谁呢？这确实是个无法考证的问题。因此也有人认为，《内经图》并非是全真龙门派的作品，可能是民间养生家的作品。因此而引出了《内经图》归属之争。

《内经图》归属之争

之所以有人提出《内经图》并非属于全真龙门派，主要是因为此图与邱处机“七分性学，三分命术”的内丹宗旨不符，并且也与他的《大丹直指》中的功法不太一样。《内经图》似乎更与内丹派南宗“由命了性”的功法较为接近，而与北宗“由性了命”的功法不太吻合。

此外，开创“龙门中兴”的王常月律师也强调“先性后命”的修炼思想，破斥拘于炼化精气的金丹命术，尤其反对以炼化精气求治病延年。王常月对道家“长生不死”理论进行了重新定义，认为人的肉体总要死亡，不死的只是真性法身。这种理论与又称“延寿仙图”的《内经图》格格不入。

所以，有人认为按照近代的划分方法，《内经图》应属于“中华仙学”的范畴，更确切地说，它是古代养生修炼家们的养生功法。

虽然这种观点值得思考，但是自晚清刘素云发现《内经图》之后，此图一直是龙门派密传功法，这是不争的事实，所以将《内经图》归属于龙门派并非没有根据。



丘处机作《内经图》的依据

有人以武当山木刻版《内经图》中的“僧谨识”为依据，认为《内经图》的真正作者是生活于宋元时期的邱处机。因为此图内容来自于丘处机所作的《大丹直指》。

全真道的丘处机



丘处机是道家全真道掌教人，师从王重阳，和几位师兄弟合称“全真七子”。

有人认为，《内经图》应当出自邱处机《大丹直指》中的图、诀、诀义，但这种观点缺乏可信证据。他的《大丹直指》中的做多内丹术语在《内经图》的图注中都只字未提；且《内经图》所表现的内容也不是《大丹直指》所描述的这些功法。

- 《大丹直指》
- 《摄生消息论》
- 《蹯溪集》
- 《鸣道集》

图 诀 诀义

《内经图》及图注

由于年代的久远，加上并没有任何史料的记载，所以《内经图》的真正作者是谁已经成为一个无法考证的问题。由此也引起了《内经图》的归属之争：有人认为《内经图》并非全真派的作品，而可能是民间养生家的作品。



《内经图》名称的含义

小周天体内循经图示

“内经图”三个字是“小周天体内循经图示”的意思，而并非取自于《黄帝内经》或者《黄庭内景经》。

《内经图》并非取自于《黄帝内经》

有人认为，《内经图》可能源于《黄帝内经》中的有关内容，其命名也与《黄帝内经》有关。

其实，虽然《内经图》与《黄帝内经》的名称相似，但二者之间并无绝对的联系。《内经图》所示的是丹道修炼原理，重点展示的是精气循行于任督二脉的具体情况。《黄帝内经》则是一部古代医学专著，内容丰富多样，几乎整合了秦汉时期医学的各种理论。此外，《黄帝内经》虽然对人体奇经八脉有所简述，但由于过于简单且不完善，所以尚不能对小周天修炼进行有效的指导。

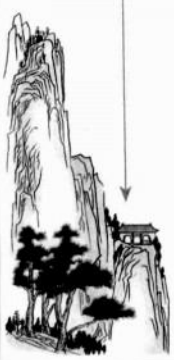
《内经图》并非取自于《黄庭内景经》

还有人认为，《内经图》名称出自于《黄庭内景经》，《内经图》是按照《黄庭内景经》的经意以图示的方式表现道家修炼内丹时的内景图像，及身体的内在体验和感悟。

这种观点是错误的。因为《黄庭内景经》里面讲述的是意守、内观丹田或穴位，其内视所见大多为穿着不同颜色服饰的人物，所以称为“内景”；而《内经图》展示的却并非是炼功者内观见到的内景，而是说明任督二脉的循行原理，是用比拟的方式来阐明小周天功法的循经线路与原理。

所以，尽管《内经图》中有《黄庭内景经》记载的五脏神的名称，但所体现的却并非是《黄庭内景经》的经意；其名称与《黄庭内景经》没有太多关系，将《内经图》称为《内景图》只是世人的错误称谓。

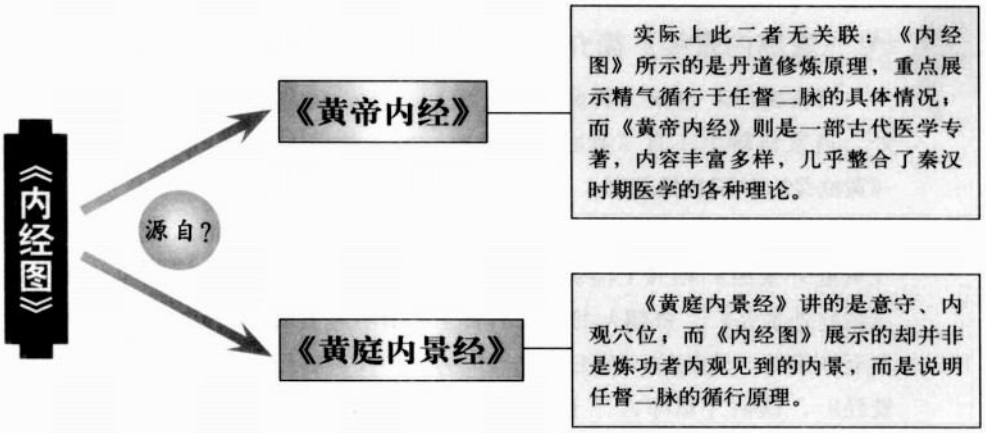
总之，《内经图》是“小周天体内循经图示”的意思，也可以说是“内丹修炼体内循经图示”，图中以人物山水喻示小周天功法的重要窍穴与机要，而不是小周天功法中内观返视所见到的内景。

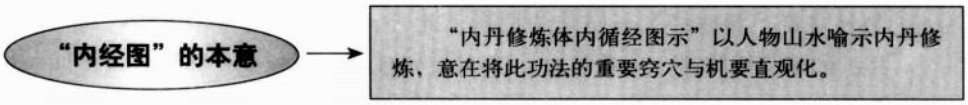


“内经图”三个字的本意

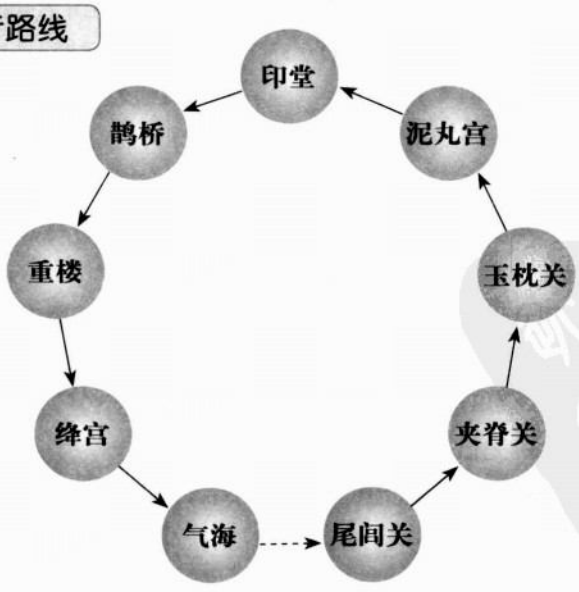
“内经图”的本意是“小周天体内循经图示”，也可以说是“内丹修炼体内循经图示”。虽然其名类似于《黄帝内经》或《黄庭内景经》，但内容并非来源于这两部书。

《内经图》源头之谜





小周天循环运行路线





《内经图》与《黄庭内景经》引用却不相同

《黄庭内景经》是早期道家养生经典，后世养生理论都或多或少地从中吸取精华，而《内经图》也无例外地引用了其中的内容。

《黄庭内景经》简介

《黄庭经》包括《黄庭外景玉经》、《黄庭内景玉经》两部经书。此外，道家典籍中还有《黄庭中景经》，因为是后人所作，所以通常所说的《黄庭经》并不包括此书。

《黄庭外景玉经》和《黄庭内景玉经》又称为《上清黄庭外景经》、《黄庭外景经》和《上清黄庭内景经》、《黄庭内景经》。最早传世的是《黄庭外景经》。晋朝大书法家王羲之为山阴道士书写《黄庭经》换鹅的故事至今仍然广为流传，而王羲之当年书写的《黄庭经》正是后来的《黄庭外景经》，该帖开篇即言“上有黄庭下关元，后有幽阙前命门”，所以叫做《黄庭经》。由于当时尚没有《黄庭内景经》传世，所以王羲之书写的帖子上只写着“黄庭经”三字作为标题。此外，仔细研究《外景经》与《内景经》的经文会发现，《内景经》是对《外景经》的阐发与补充。这说明《外景经》最早流传于世间，并且当时它真正的称谓叫《黄庭经》。所以，《外景经》是正经，《内景经》是后来出现、阐发补充正经的辅经。

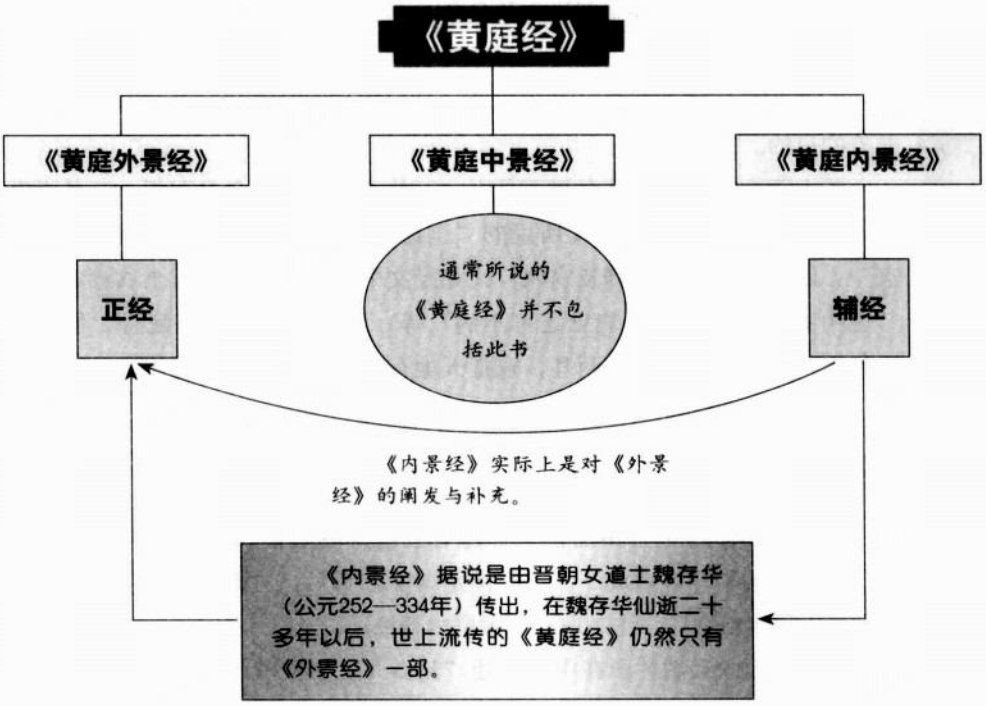
《内景经》据说是由晋朝女道士魏存华（公元252-334年）传出，而王羲之（公元303—361年）写《黄庭经》的时间则是永和十二年（356年）五月，由此可以看出，在魏存华仙逝二十多年以后，世上流传的《黄庭经》仍然只有《外景经》一部。

道家典籍中的《外景经》与《内景经》皆托名“太上”所述。这种托名应当是永和十二年（356年）以后的事情。原道家协会会长陈撄宁在《黄庭经讲义》中说：“《真诰》所指，殆《内景》篇也。晋王右军有《黄庭经》楷书，历代传刻，以为珍宝，即《外景》。当时《内景》尚未行世，无所谓《外景》之名，故右军所写，只称《黄庭》。后人据《真诰》之言，遂滋疑义，盖未知此经原有先后之分，内外之别也。两篇文字，未必出于一手，而精理贯通，体用相备，真知个中消息者，当不复存歧视。”这种说法是中肯的。



道家养生经典《黄庭内景经》

《黄庭内景经》是早期道家养生经典，后世养生理论自然要或多或少地从中吸取各种精华，而《内经图》无例外地引用了其中的部分内容。



王羲之与《黄庭经》

晋朝大书法家王羲之为山阴道士书写《黄庭经》换鹅的故事至今仍然广为流传，而王羲之当年写的《黄庭经》正是后来的《黄庭外景经》。由于当时尚没有《黄庭内景经》传世，所以王羲之写的帖子上只写着“黄庭经”三字作为标题。





《黄庭经》的养生修炼方法

《黄庭经》的《内景经》与《外景经》的养生宗旨是相同的，即通过凝神于黄庭气穴，专一观想所设定的景象，并且配合均匀缓弱的呼吸，吞咽津液等方法，使元气聚集于下丹田，养神固精，积精累气，积气生神，运气炼形，和合神气，结成金丹，过关服食，从而达到祛除百病，开发智能，延年益寿的目的。

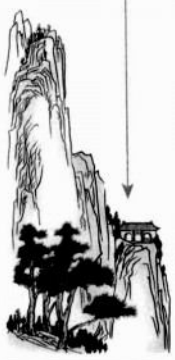
其主要方法有：一是存想下丹田；二是呼吸元气，息息归根；三是漱咽津液，灌溉灵根，正如经文所说的“玉池清水灌灵根”、“灵根坚固老不衰”；四是存想脏腑之神及窍穴，比如经文中所说的“中池有士衣赤衣”、“宅中有士常衣绛，子能见之可不病”等；五是呼吸与存想配合，使气伏于丹田，如“随鼻上下开两耳，窥视天地存童子”；六是慎行房事，固守精气，如“长生要妙房中急，弃捐淫俗专子精”。

《内经图》对《黄庭经》的引用

《内经图》在中丹田的位置标注有五脏神的名称，即“心神丹元字守灵”、“肺神皓华字虚成”、“肝神龙烟字含明”、“肾神玄冥字育婴”、“胆神龙曜字威明”，这是取自《黄庭内景经》。

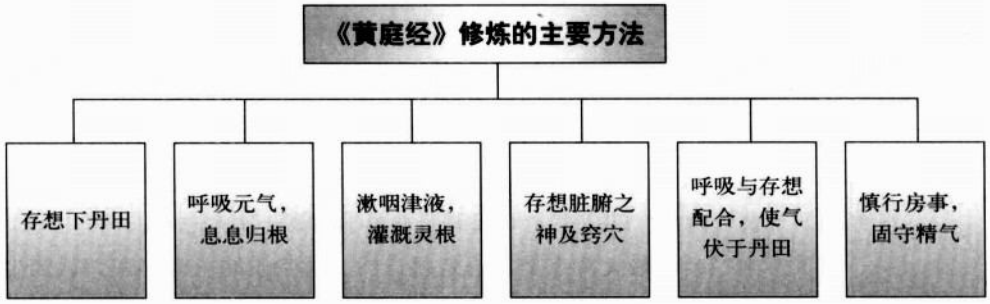
此外，《内经图》中在中丹田处“刻石儿童把贯串”的童子与《黄庭内景经》中“肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙”，以及《黄庭外景经》中“窥视天地存童子”的诗句有关。

只因《内经图》此两处源自《黄庭经》，而认为其名称与内容皆出自《黄庭经》，显然是不妥当的。



《黄庭经》的修炼方法

《黄庭经》的养生宗旨是祛除百病，开发智能，延年益寿。其过程是：凝神于黄庭气穴，专一观想，并配合均匀缓弱的呼吸，吞咽津液，使元气聚集于下丹田，养神固精，积精累气，积气生神，运气炼形，和合神气，结成金丹，过关服食等。



修炼的三大法门

漱咽津液——运用吞咽津液的方法将凝神存想的元气汇聚于下丹田处，最终以此结成金丹。

呼吸元气——为配合存想的修持而用的一种均匀缓慢的呼吸方法，将存想的种种汇成元气。

存想下丹田——通过凝神于黄庭气穴，专一观想设定的场景，使元气聚集于下丹田。

什么是金丹？

金丹为道家所言的“内丹”。修炼内丹，即把人体作炉鼎，以体内的精、气作药物，并用神将其烧炼，如此可炼成道家认为的精、气、神凝聚成的“圣胎”，使修炼者脱胎换骨而成仙。



《内经图》与《黄帝内经》

没有绝对关系

《内经图》与《黄帝内经》虽然重名，但二者之间关系不大。不过，《内经》中的医学知识一直是后世道家养生修炼的重要依据。

《黄帝内经》简介

《黄帝内经》是仅存的先秦医学的集大成之作，该书共引用古医书五十余种，由于这些医书大都已经失传，所以《黄帝内经》成为中国最古老的医学经典。《黄帝内经》的成书是对我国上古医学的第一次大总结。

《黄帝内经》的最大特点是，否定超自然、超物质的上帝存在，认为生命现象来源于生命体自身的阴阳运动，认为阴阳二气才是万物的胎始。如《素问》中说："阴阳者，万物之能始也。"

《黄帝内经》继承了我国古代唯物的"气一元论"的哲学思想，说明了世界的物质本原，肯定了世界的物质性；将人看作世界的一部分，宇宙万物皆是由原初物质"气"形成的；在"人与天地相参、与日月相应"的观念指导下，将人与自然紧密地联系在一起。

《黄帝内经》的理论体系，简而言之可以分为四部分。即脏象常说、病机学说、诊法学说与治则学说。脏象学说是研究人体脏腑组织和经络系统的生理功能、相互之间的联系、外在表象，以及人体与外部环境的关系等，主要包括脏腑、经络和精气神三部分内容。病机学说研究疾病发生、发展、转归及变化等内在机理。诊法学说主要体现在内容丰富的望闻问切四诊。治则学说是研究治疗法则的学说，主张防微杜渐，"不治已病治未病"的治疗原则，至今这仍然是科学的治疗原则。

如此巨著，不但是后世医学理论的源泉，也是道家修炼养生的重要依据。即使在今天，仍然没有任何书籍可以替代其至高无上的地位。

《内经图》与《黄帝内经》

《黄帝内经》是道家诸多养生功法的理论源泉，被列为道家重要经典。但道家理论的核心是老庄思想，《黄帝内经》中的医学知识为丹道修炼的"成仙"目的提供了理论基础，是修炼的理论工具之一。所以，两者不可等同视之。



《内经图》≠《黄帝内经》

道家理论的核心是老庄思想，《黄帝内经》中的医学知识为丹道修炼的“成仙”目的提供了理论基础，是修炼的理论工具之一。所以，两者不可等同视之。

《黄帝内经》理论体系的四部分

脏象学说：研究人体脏腑组织和经络系统的生理功能、相互联系、外在表象，以及人体与外部环境的关系等。

病机学说：研究疾病发生、发展、转归及变化等内在机理。

诊法学说：主要体现在内容丰富的“望闻问切”四诊。

治则学说：研究治疗法则，主张防微杜渐、“不治已病治未病”的治疗原则。

《内经图》中的丹道修炼步骤

炼己 → 调药 → 产药 → 采药 → 封炉 → 炼药

《内经图》阐释的是“精、气、神”的凝聚，即“小周天功法”，借用炼丹过程来形象描述，将人体的某些穴位比作“鼎炉”，把精、气、神比作“药物”，经过烹炼而使“药物”结成能令人返老还童的丹药。



《行气玉佩铭》

小周天功法的最早记载

以打通任督二脉为目的的小周天功法在战国时代已有记载。它在元明时期的普遍流传与兴盛是《内经图》问世的大背景。

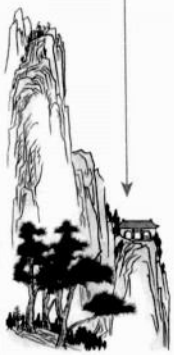
小周天的最早记载

一般认为，小周天真气运行法最早记载于战国时代的《行气玉佩铭》：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上；地几春在下。顺则生；逆则死。”

这段铭文，若非实修过小周天的气功师，确实难以明白其真正涵义。然而，战国时代的玉佩往往为贵族所佩戴，这块打磨光滑、刻工精湛的玉佩上的文字，显然非一般人所为，它隐含着高深的玄机。经过郭沫若首次白话翻译之后，后继名家不断破译，其中以气功家庞明的翻译最为正确：

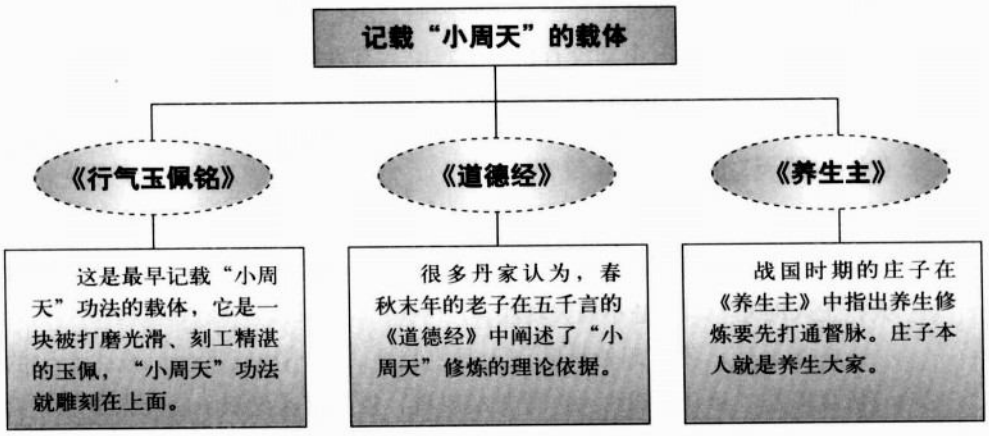
开始时，意念集中于中焦——中脘部。中焦是气血生发之所，通过细而深长的呼吸运动，可以激发中焦的功能，如是气血的生发必然旺盛，中焦产生了热感，说明真气已温煦充沛于中焦，这就为练功奠定了气血的基础。而后，呼吸运动逐渐加深，热感也逐步下降，延伸到下焦。下焦是真气发生之所，不仅供给、调剂真气的运行，而且对真气有翕摄作用（深则蓄，蓄则伸，伸则下）。此段时间，意念集中于丹田、气海处。该处是“五脏六腑之本，十二经之根，呼吸之门”。神定于此则精不摇而固，精固则化生真气使之日充，于是小腹部热感逐渐形成热气团，气团日益增大，内压也日趋增长（下则定，定则固，固则萌，萌则长）。气团增长到一定程度就自然沿任脉下行，冲开会阴穴，而后退行督脉，撞开三关，上达于脑（长则退，退则天）。如是则精化气，气化神，神位于上元脑海，主宰一身之生生化化。而人体从外界摄取的营养物质，则“味归形，形归气，气归精”，精存于下焦而为生身之本，这一规律顺之可以长生，逆之则中寿而死（天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死）。

老子在《道德经》中说：“死而不亡者寿。”这句话正是胎息的法诀，而胎息则是小周天功法入定的情形，一但入定成胎息状态，则精气自会循任督二脉周流运行。



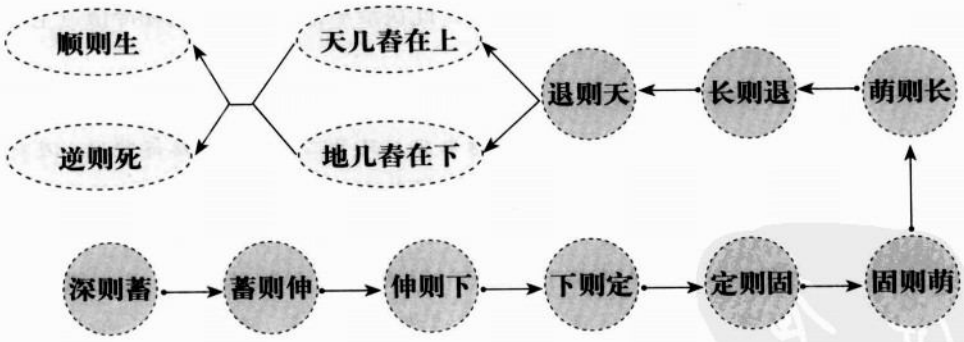
对“小周天”功法的记载

“小周天”功法最早记载于战国的《行气玉佩铭》，庄子的《养生主》和老子的《道德经》中也有记载。



小周天功法在战国之前便是道家的修身功法；从任督二脉的名称上可以证明小周天功法渊源久远。

战国时期的小周天铭文



这段小周天铭文的主要意思是：将意念集中于丹田，以此固精，精固则化生真气，小腹部的热气团日益增大，增长到一定程度便沿任脉下行，冲开会阴穴，进入督脉，撞开三关，上达于脑。神位于上元脑海，主宰一身之生化，精存于下焦，为生身之本。顺应这种规律则长生，逆之则寿终而亡。



由此可以看出，小周天功法在战国之前便已经是道家的修身功法。从任督二脉的名称上也可以证明小周天功法渊源堪远。督脉是总督，是总督一身之阳经的意思；任脉是总任一身之阴经的意思。如此重要的任督二脉在《黄帝内经》与《难经》中却没有作重点解说，有人认为这是保守的观念所致。而与此相同的是，小周天功法一直处于隐密的单传中，不被世人所知。

小周天功法的普遍传世

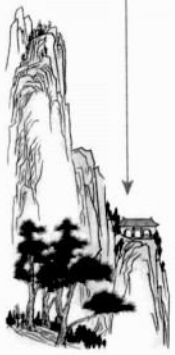
宋元时期，小周天功法开始传世。宋真宗时，创立西山派内丹道的华阳子施肩吾所倡导的“幽室静房，闭目冥心，平身正坐，使元气上升，通满四大，上入泥丸”，就是小周天功法。

继其之后，虽有邱处机的《大丹直指》、《小周天歌诀》及张紫阳的《悟真篇》、《金丹四百字》等丹经出现，但其流通仅限于南北宗道教。真正使小周天功法普遍流传于民间的则是“李真人长生一十六字诀”。这位李真人生活于宋元时期，在《全金元词》中收有二十首李真人阐释丹法的诗词。而其生平事迹在史料记载极少。据推测，这位李真人可能是宋金时期著名全真派道士宋德方的弟子李珏。李珏是山东人，又称“太虚仙师”，曾经是白玉蟾的启蒙老师。他传出的“十六字诀”是：

一吸便提，气气归脐，一提便咽，水火相见。

此“十六字诀”又称为“十六锭金”，可谓是一字一锭黄金般珍贵地道出了养生秘诀——小周天功法的机要。此诀最早记载于元末明初冷谦道士所著的《修龄要旨》中，该书注解说：

一十六字诀，仙家名曰十六锭金，乃至简至易之妙诀也。无分于在官不妨政事，在俗不妨家务，在士帝不妨本业。只于二六时中，略得空闲，及行住坐卧，意一到处，便可行之。口中先须嗽津三、五次，舌搅上下腭，仍以舌抵上腭，满口津生，连津咽下，汩然有声。随于鼻中，吸清气一口，以意会及心目寂地，直送至腹脐下一寸三分丹田元海之中，略存一存，谓之一吸；随用下部，轻轻如忍便状，以意力提起使归脐，连及夹脊、双关、肾门，一路提上，直至后顶玉枕关，透入泥丸顶内，其升而上之，也不觉气之上出，谓之一呼。一呼一吸，谓之一息，气既上升，随又似前汩然有声咽下，鼻吸清气，送至丹田，稍存一存，又自下部如前轻轻提上，与脐相接而上，所谓气气归脐，寿与天齐矣。



“小周天”的流传

宋元之际，文人和道士对“小周天”功法的倡导、著述及发扬，使得它得以普遍流传于世。

华阳子

宋真宗时，创立西山派内丹道的华阳子施肩吾倡导的“幽室静房，闭目冥心，平身正坐，使元气上升，通满四大，上入泥丸”就是小周天功法。

张紫阳

北宋道士、内丹名家张紫阳凭借其著作《悟真篇》、《金丹四百字》等丹经使得“小周天功法”得以广泛传播。

丘处机

身为全真道掌门人，丘处机对“小周天功法”的流传做出了极大贡献。他的著作《大丹直指》、《小周天歌诀》等丹经推动了此功法的流传。

李真人

据推测，他可能是宋金时期全真道的李珏，又称“太虚仙师”，曾为白玉蟾的启蒙老师。他的“十六字诀”促进了小周天在民间的流传。

李真人的“十六字诀”可谓一字一锭黄金般珍贵地道出了养生秘诀——小周天功法的机要。此诀最早记载于冷谦道士所著的《修龄要旨》中，之后于《赤凤髓》、《遵生八笺》、《脉望》、《养生秘录》、《医方集解》和《尹真人寥阳殿问答编》等养生典籍中也有记载。



冷谦寿龄过百，他著述的《修龄要旨》得到很多人的信赖。自冷谦之后，《赤凤髓》、《遵生八笺》、《脉望》、《养生秘录》、《医方集解》和《尹真人寥阳殿问答编》等养生典籍均介绍了“十六字诀”功法。该功法影响广泛，这也是小周天功法普遍传世的有力证据。

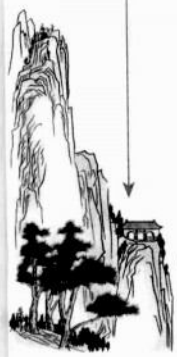
《内经图》被发现时的背景

小周天功法的流传使更多的人热衷于其修炼。后来，人们对小周天打通任督二脉的循经线路出现了多种观点，在这种背景下，明朝的李时珍经过多方考证，撰写了《奇经八脉考》。

《奇经八脉考》的问世使丹家拥有了更准确的大小周天修炼依据。任督二脉的重要作用也开始普遍受到世人关注。正是在这种大背景下，《内经图》于清初被发现。

《内经图》以山水画的形式描绘了一个侧面修炼图。该图右侧以自下而上的山川河流喻示人的脊椎与督脉线路，并以城关来喻示小周天的三关；该图的左侧是说明小周天功法机要的图注批文；该图自上而下的中间部分，以人、物喻示人体的脏腑关系及任脉的循经线路，其中督脉循脊椎而上，任脉经脏腑而下，这与中医的标示略有区别。

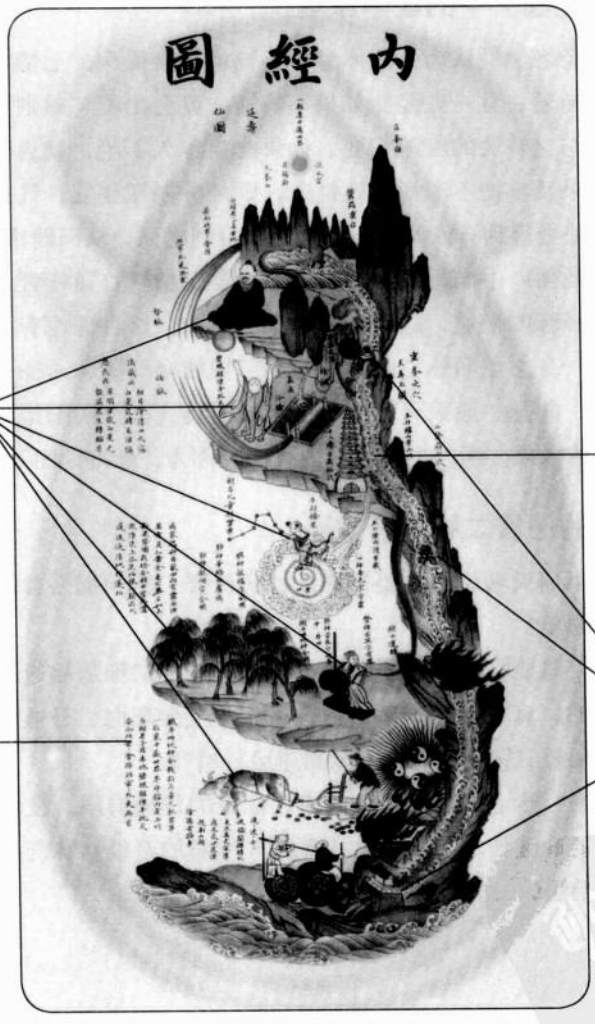
仔细观看《内经图》，会发现该图将小周天功法的机要全部展示了出来，它是对小周天最成熟精准的表达。



《内经图》的诞生

李时珍经过多方考证撰写了《奇经八脉考》，此书使丹家拥有了更准确的大小周天修炼依据；世人也因此而更关注小周天功法。正是在这种大背景下，《内经图》得以诞生。

《内经图》以一个精美的水墨山水画的面目诞生，它是一个人体的侧面修炼图。



小周天功法的普遍流传为《内经图》的诞生奠定了极其重要的基础。最终，《内经图》在清初诞生。



《内经图》的医学地位

中华养生瑰宝

《内经图》的精髓囊括宋元以后的丹道之大成，是最为神奇的中华养生瑰宝。按照《内经图》的提示进行修炼确实可以达到祛病延年的效果。

《内经图》中的医学原理

中医经络学说认为，人体经脉不畅通就会得病。七情六欲皆会导致人体的经脉不畅通；某一处经脉如果不畅通，就会出现“痛则不通”的症状，并且会影响与之有关的脏腑病变。如果此疾年久不治，就会积聚成难以治愈的大病。如果及早把不通畅之处打通，则经脉循环往复，气血营卫遍体周流，人体缺损处会得到有效修补，虚弱处会得到增强，从而健康长寿。

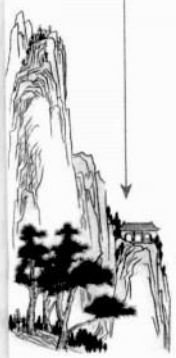
《内经图》中描述的小周天功法主要以精气打通任督二脉为手段，从而实现周身经脉的畅通，达到祛病延年的目的。这种理论有医学理论为依据。任脉可养一身之诸阴脉，此脉一通则可促使全身阴脉通畅；督脉可总督一身之诸阳脉，此脉一通则可促使全身阳脉通畅。全身阴阳诸脉畅通则可以达到祛病延年的效果。所以说，将《内经图》称为“延寿仙图”确实有其道理。

常人的任督二脉是否相通

既然小周天功法的主要目的是打通任督二脉，那么普通人的任督二脉是不是连通的呢？

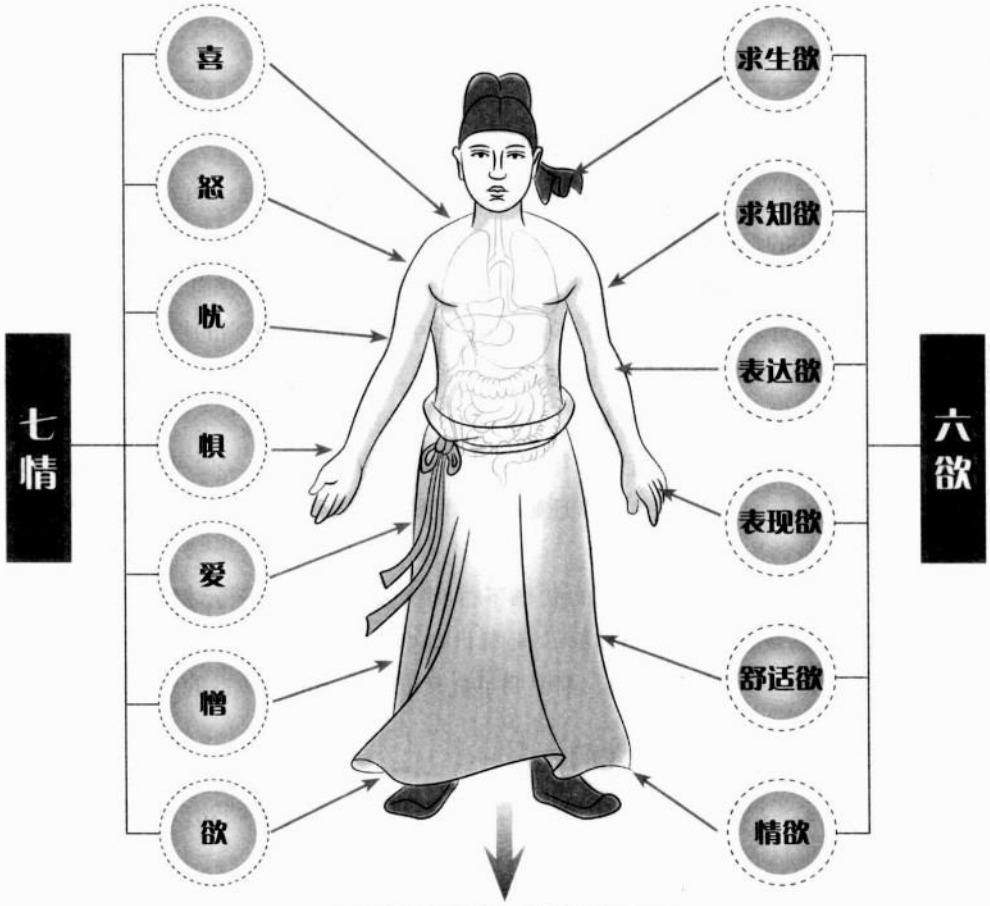
其实，只要在不生病的状态下，不但任督二脉是相通的，就是十二正经也是相通的。真有经脉不通，就会患病甚至会死亡。丹道所说的打通任督二脉是指使任督二脉更畅通，可以高速运行精气。

平时的经脉通路是扁形的管道，能量的传输有限。使任督二脉的管道成为圆形才能高速传输能量。这才能冲开所有的奇经八脉与十二正经。而这正是小周天功法的目的。



七情六欲导致经脉不通

中医经络学说认为，人体经脉不畅通就会得病。七情六欲皆会导致经脉不通。如果某一处经脉不畅通，就会出现“痛则不通”的症状，并导致与之有关的脏腑病变。



七情六欲导致经脉阻滞，如果及早把不通畅之处打通，则经脉循环往复，气血营卫遍体周流，人体缺损处会得到有效修补，虚弱处会得到增强，所以会健康长寿。按照《内经图》的提示进行修炼就可以达到这种目的。

《内经图》中描述的小周天功法以打通任督二脉为目的，从而实现周身经脉的畅通。任脉可养一身之诸阴脉，此脉一通则全身阴脉通畅；督脉可总督一身之诸阳脉，此脉一通则全身阳脉通畅。阴阳诸脉通畅则可以达到祛病延年的效果。所以说，将《内经图》称为“延寿仙图”确实有其道理。



《内经图》在道教中的地位

龙门派秘传的丹道绝学

至今，《内经图》仍然是龙门派道教秘传的丹道绝学，是拥有至高地位的正宗丹法。

全真道对小周天传世的贡献

宋元以后，道教分衍出的五大宗派中，以王重阳所创建的全真教北宗对小周天功法的贡献最大。北宗道教最重要的人物便是邱处机，他不但使全真道成为当时最大的教派，并且他撰写的《大丹直指》、《摄生消息论》、《小周天歌诀》等丹道著作，对小周天功法在道教中传播起到了极高的指导作用。

而使“十六锭金”传世的李真人李珏，也是全真道的弟子。他的师傅宋德方曾经是全真七子中马丹阳的弟子。马丹阳精通针灸之学，而经络之学正是丹道理论的基础，所以宋德方成为邱处机的弟子之后，便可以得天独厚地得到其真传。而他的弟子李珏则将小周天功法简化，使其适合一般人修炼养生，于是传出“十六锭金”。

由于全真教在邱处机的弘扬下得到大发展，所以至元朝中期，出现了南北二宗合并、交流的局面，使南北宗小周天功法得到了更好的完善。而“十六锭金”的广泛传播，则说明了全真道对于小周天传世的贡献最大。

天下道士，尽归龙门

产生于明清时期的龙门派道教，尊全真七子之一的邱处机为祖师，尊邱处机弟子赵道坚为创派宗师，完全承袭了全真道的教法。

自清初王常月使龙门派得到大的复兴之后，形成了“天下道士，尽归龙门”的局面。据考证，创作于清初顺治年间的《内经图》自然非龙门道莫属。尤其是晚清刘素云将《内经图》刻版于白云观，更是使龙门派的这一秘传功法得到广泛的传播。

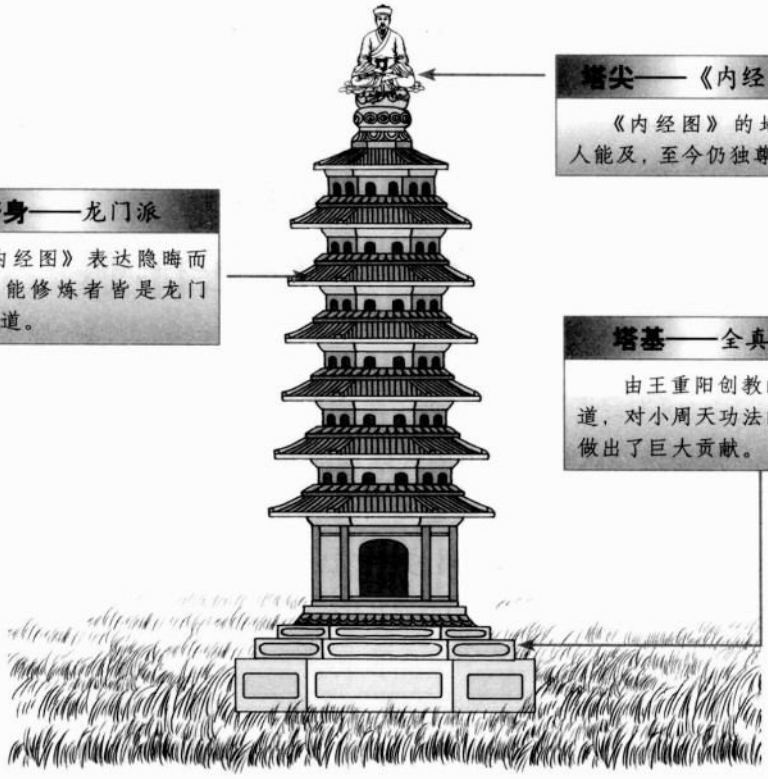
龙门派秘传的丹道绝学

《内经图》表达隐晦，不是丹道内行人士则难以看懂，所以它至今仍然是仅在龙门派内部传承的丹道秘法，在龙门派中占有极高的地位。可是，即使在龙门派内部，未受明师真传的弟子也难以领悟其中的精要。所以，对《内经图》的破译可使这一中华养生瑰宝真正造福世人。



《内经图》的地位与全真道门派

《内经图》在道教中的地位是独尊而至高的。至今它仍是道教龙门派独承秘传的丹道绝学。即使在龙门派内部，未受明师真传的弟子也难以领悟其中精要。

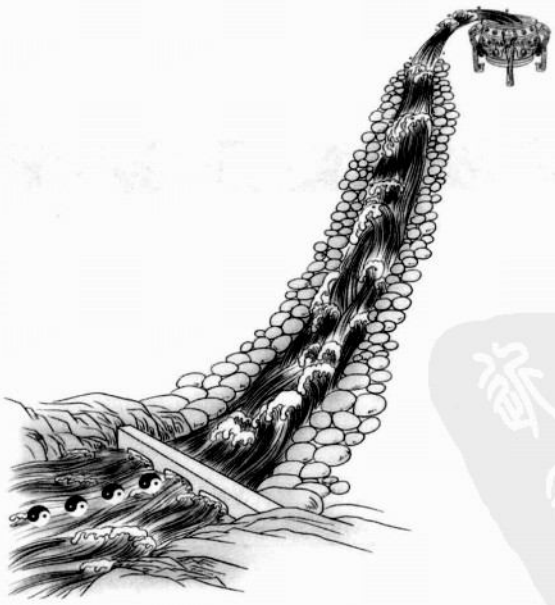


全真道	
北五祖	东华帝君王玄甫、正阳帝君锺离权、纯阳帝君吕洞宾、纯佑帝君刘海蟾、[illegible]极帝君王重阳
五祖派	少阳派、正阳派、纯阳派、海蟾刘祖派、重阳派
北七真	丹阳子马钰、长真子谭处端、长生子刘处玄、长春子丘处机、玉阳子王[illegible]、广宁子郝大通、清静散人孙不二
北七真派	遇仙派、南无派、随山派、龙门派、崳山派、华山派、清静派
三大祖庭	永乐宫、重阳宫、白云观
南五祖	悟真紫阳真人张伯端、翠玄杏林真人石泰、道光紫贤真人薛式、泥丸翠虚真人陈楠、琼绾紫清真人白玉蟾
南七真	悟真紫阳真人张伯端、翠玄杏林真人石泰、道光紫贤真人薛式、泥丸翠虚真人陈楠、琼绾紫清真人白玉蟾、广益子刘永年、鹤林真人彭耜
南宗	紫阳派

第叁章

破译玄机：《内经图》丹法详解

《内经图》的山水画中隐含着千古养生绝学——丹道修炼秘法。本章按照小周天修炼的程序顺次解读此图中的丹道修炼细节，逐一破解内丹术玄机。读完本章你会发现，道家小周天功法的脉络已经了然于胸。



本章内容提要

- 牛郎桥星与织女运转
- 铁牛耕地与几株春柳
- 阴阳玄牝车与坎水逆流
- 督脉与任脉
- 上丹田、中丹田、下丹田
- 尾闾关、夹脊关、玉枕关
- 九峰山与巨峰顶
- 一粒粟与郁罗箫台
- 白头老子与碧眼胡僧



《内经图》的构成

山水图与注文

《内经图》由山水图与注文构成，其注文虽然具有提示机要的作用，但并未阐明全部图意。看此图应以山水图为主，以注文为辅。

《内经图》中的山水格局

《内经图》的山水格局表现的是一个面向左的人体侧面炼功图。该图上下分为头、身两部分，头部与身部各被一团“紫虚之气”所包围。

在头部，以“九峰山”代表泥丸九宫，以“白眉老子”代表双目，以“碧眼胡僧”代表舌，并划出了任督二脉的连接处，总体上表现出了头部的筋骨、经脉、窍穴的具体情形。

在身部，以“刻石儿童”代表心神，以几株春柳代表肝，以织女代表肺，以“铁牛耕地”代表腹式呼吸，以一童男与一童女脚踏水车代表虚危穴，以山脉代表脊椎，以自下而上的“漕溪”代表脊髓与督脉……以简洁明要的笔触阐明了身部的筋骨、经脉与窍穴的具体情形。

纵观全图，小周天功法中的三关与三丹田皆标示得清清楚楚，画面暗喻的窍穴也恰如其分。小周天功法的修炼者观看此图时，确实可以顿悟金丹大道的诸多奥妙。正如刘素云道长在题记中所说“绘法工细，筋节脉络注解分明，一一悉藏窍要。展玩良久，觉有会心，始悟一身呼吸吐纳即天地盈虚消息，苟能神而明之，金丹大道思过半矣。”

《内经图》中的注文

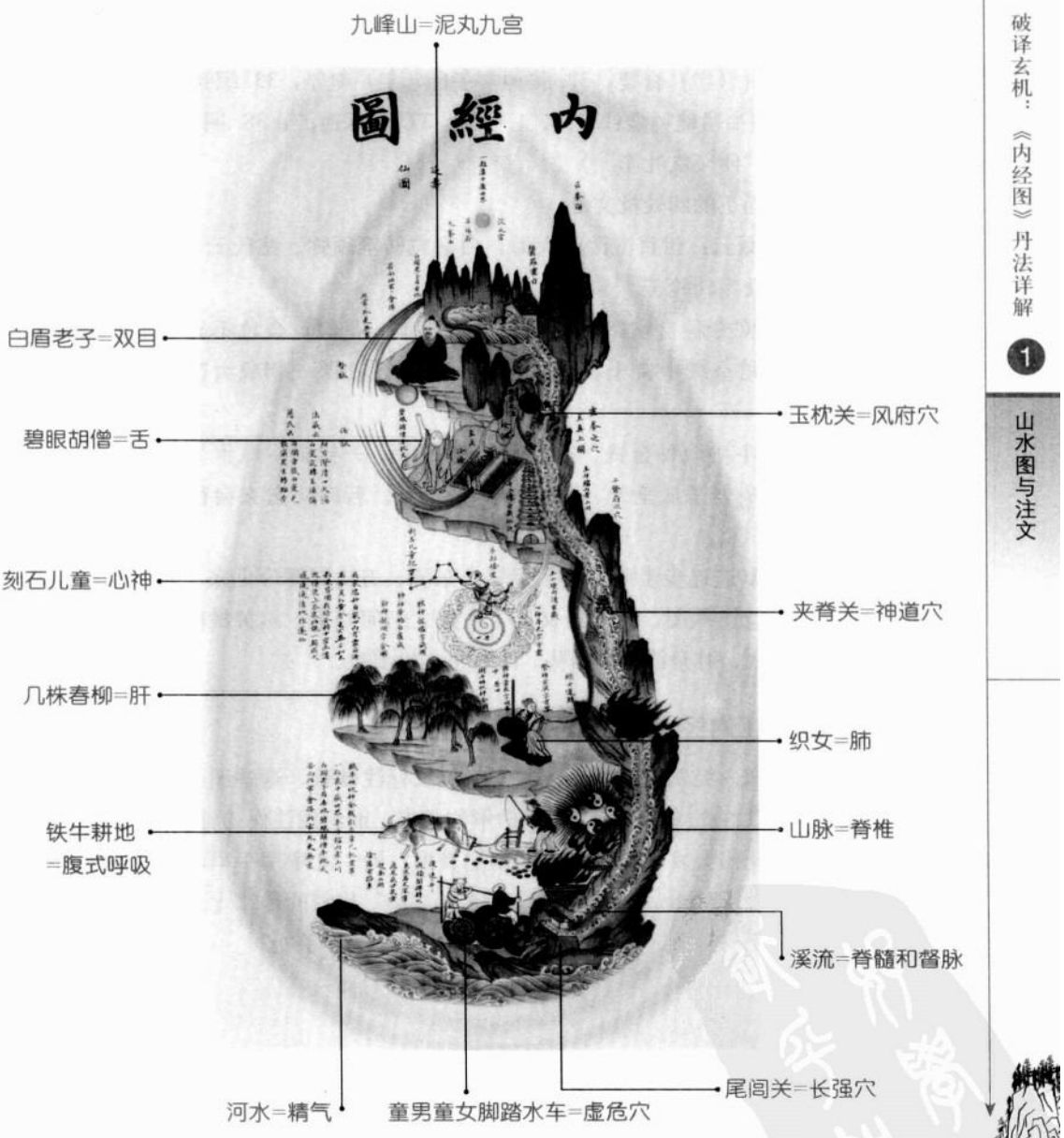
《内经图》在图中关键部位所作的注文有三十六处之多。此外，还有四处是整段的文字批注。如果包括《内经图》的画名题字，共有三十八处：

1. 内经图（画名题字）；2. 延寿仙图（附标题，如意馆藏图无此标题，有的版本中为“延寿仙佛”，其“佛”字原文为“僧”字去“贝”而换上“国”字，有“人西国”之意，所以说“佛”）；3. 一粒粟中藏世界；4. 巨峰顶；5. 郁罗灵台（如意馆藏图为“郁罗箫台”）；6. 泥丸宫；7. 升阳府；8. 九峰山；9. 白头老子眉垂地；10. 碧眼胡僧手托天；11. 若向此玄玄会得，此玄玄外更无玄（如意馆藏图为“夹脊双关透顶门，修行径路此为根”）；12. 灵峰之穴；13. 玉枕上关（如意馆藏图为“玉京上关”）；14. 升法之源；



《内经图》的图示含义

《内经图》的奇妙之处在于以中国传统的山水画格局，将道家养生修炼方法进行直观的诠释。此图分为头和身两大部分，其中细节各有玄妙的暗喻。





15. 殒咽；16. 气喉；17. 降桥；18. 督脉；19. 任脉；20. 二肾府之穴；21. 半升铛内煮山川；22. 十二楼台藏秘诀；23. 牛郎桥星；24. 刻石儿童把贯串；25. 艮土、者田；26. 五十境内隐玄关；27. 心神丹元自（字）守灵；28. 胆神龙曜自（字）威明；29. 肺神华皓自（字）虚成；30. 肝神龙烟自（字）含明；31. 肾神玄冥自（字）育婴；32. 脾神常在自（字）魂停；33. 织女运转；34. 中丹田；35. 铁牛耕地种金钱；36. 正丹田；37. 坎水逆流；38. 阴阳玄踏车（如意馆藏图为“阴阳玄牝车”）。

自上而下的四处批文是：

1. 法藏云：绀目澄清四大海，白毫宛转至须弥。慈氏云：眉间常放白毫光，能灭众生转轮苦。

2. 我家专种自家田，内有灵苗活万年。花似黄金色不异，子如玉粒果皆圆。栽培全赖中宫土，灌溉须凭上谷泉。功课一朝成大道，逍遥陆地水蓬仙。

3. 铁牛耕地种金钱，刻石儿童把贯串。一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川。白头老子眉垂地，碧眼胡僧手托天。若向此玄玄会得，此玄玄外更无玄。

4. 复复连连步步周，机关拨转水东流。万丈深潭应见底，甘泉涌起南山头。（如意馆藏图，此处诗文为“众妙之门何处求，机关拨转水逆流。万丈深潭应见底，甘泉涌起满山头。此长生之机要也。”）

破译《内经图》的下手处

由于《内经图》有些图注并未将位置标注准确，这些图注又非出自一人之手，所以首先应以山水画作为破解的重点，而将图注作为辅助性的解说。

细观此图会发现在“刻石儿童把贯串”处，儿童用手串起的“钱贯”有一组由六个金钱组成的“斗形”。这个“斗”代表的是二十八宿中北方七宿的第一宿——斗宿。这里正是破译《内经图》的下手处。

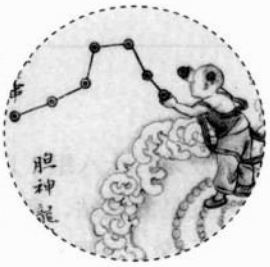


《内经图》中的八个关键点

《内经图》虽然看似杂乱，其实脉络非常清晰，破译的起始处在“刻石儿童把贯串”，而后的修炼过程有以下八个要点。

第一步

滤心静神、排除心中杂念，以“刻石儿童”表示。



第二步

意引气息自中丹田向下，以“织女运转”表示。



第三步

用腹式呼吸法调息，以“铁牛耕地”表示。



第四步

意引精气冲破“尾闾关”。



丹道小周天修炼的一个循环

第五步

意引精气冲破“夹脊关”。



第六步

意引精气冲破“玉枕关”。



第七步

意引精气沿任脉下降，以“碧眼胡僧”表示。



第八步

意引精气进入中下丹田，以“十二楼台”表示。





刻石儿童把贯串

丹道的下手处

“刻石儿童”代表的是心神，这是丹道修炼的起点。只有清静调心，让心神安静下来，才能进入丹道之门。

斗牛之处是天道的起始

我国古人将黄道及天球赤道上的恒星分为二十八组，以此观察日月五星的运行状况。这二十八组恒星如同日月五星的驿站，所以称为“二十八宿”。二十八宿以北极为中心，每七宿组成一象，于是形成了北东南西四个象区：

北方玄武七宿：斗、牛、女、虚、危、室、壁；

东方青龙七宿：角、亢、氐、房、心、尾、箕；

南方朱雀七宿：井、鬼、柳、星、张、翼、轸；

西方白虎七宿：奎、娄、胃、昴、毕、觜、参。

这二十八个星宿围绕天道一周，是日月五星的坐标系统。在实际观测中，由于受地球的阻挡，我们看不到整体的二十八宿，假如我们坐在北极星处，就可以看清二十八宿正好是东西南北各七宿，分布很有规律，即二十八宿图中的情景。

在二十八宿图中，斗牛二宿位于正北方，以十二地支作为方向坐标系统，则斗牛二宿正好位于子位。以十二地支配月，则子月代表二十四节气的冬至。冬至一阳生，所以上古时代人们以冬至日作为一年的开始，以六十四卦代表，则是一阳初生的复卦。

由此可以看出，斗牛之处正是天道运行的起始处。

北斗主死与南斗主生

二十八宿中的斗宿由六颗恒星组成，也叫做“南斗”。南斗六星与北斗七星在天空中的形状皆很像斗形，只是南斗的范围与亮度比北斗略小一些。

北斗运转，众星移动，四季更替，所以北斗代表时间，对应于万物的荣衰兴亡；南斗出现，则新的一年又开始了，所以南斗代表天地间一阳初生，万物又开始欣欣向荣。所以，道家有“北斗主死，南斗主生”的说法。

《三国演义》第六十九回有个故事：相面大师管辂一日闲游，见一田间



斗牛之处的天道

在二十八宿图中，斗牛二宿位于正北方，以十二地支作为方向坐标系统，则斗牛二宿正好位于子位。以十二地支配月，则子月代表二十四节气的冬至。冬至一阳生，所以上古时代人们以冬至日作为一年的开始。由此可以看出，斗牛之处是天道运行的起始处。

二十八宿中的四象

北方玄武

由北方斗、牛、女、虚、危、室、壁七宿组成 → 用玄武代表，黑色，对应周易四象中的太阴 → 冬至到春分这段时间，太阳大致在玄武七宿运行

西方白虎

由西方奎、娄、胃、昴、毕、觜、参七宿组成 → 用白虎代表，白色，对应周易四象中的少阴 → 秋分到冬至这段时间，太阳大致在青龙七宿运行

南方朱雀

由南方井、鬼、柳、星、张、翼、轸七宿组成 → 用朱雀代表，红色，对应周易四象中的太阳 → 夏至到秋分这段时间，太阳大致在朱雀七宿运行

东方青龙

由东方角、亢、氐、房、心、尾、箕七宿组成 → 用青龙代表，青色，对应周易四象中的少阳 → 春分到夏至这段时间，太阳大致在白虎七宿运行

耕作的美貌青年面上带有“天气”，便问这位年轻人的姓氏与贵庚。当得知这个年轻人叫赵颜，并且刚刚十九岁时，便推断其必定三日内而亡。赵颜的父亲听后很着急，又哭又拜地让管辂帮忙想个办法。管辂于是让父子二人回家后准备一坛好酒，一块鹿脯，第二天让赵颜带到南山上。如果发现一棵大树底下有两个人在下棋，这两个人一个穿白袍朝南而坐，面貌堪丑；一个人穿红袍朝北而坐，面貌堪美。那么，赵颜便趁二人棋性正浓时，悄无声息地将酒肉送上。等二人吃过酒肉，再求其帮自己添寿。第二天，赵颜按照吩咐前往南山，果然成功使自己的寿命增添为九十九岁。原来，穿红袍的便是南斗星君；穿白袍的则是北斗星君。由于“北斗主死，南斗主生”，所以这两个人只是修改了下生死簿，便命赵颜的十九岁寿命变成九十九岁了。

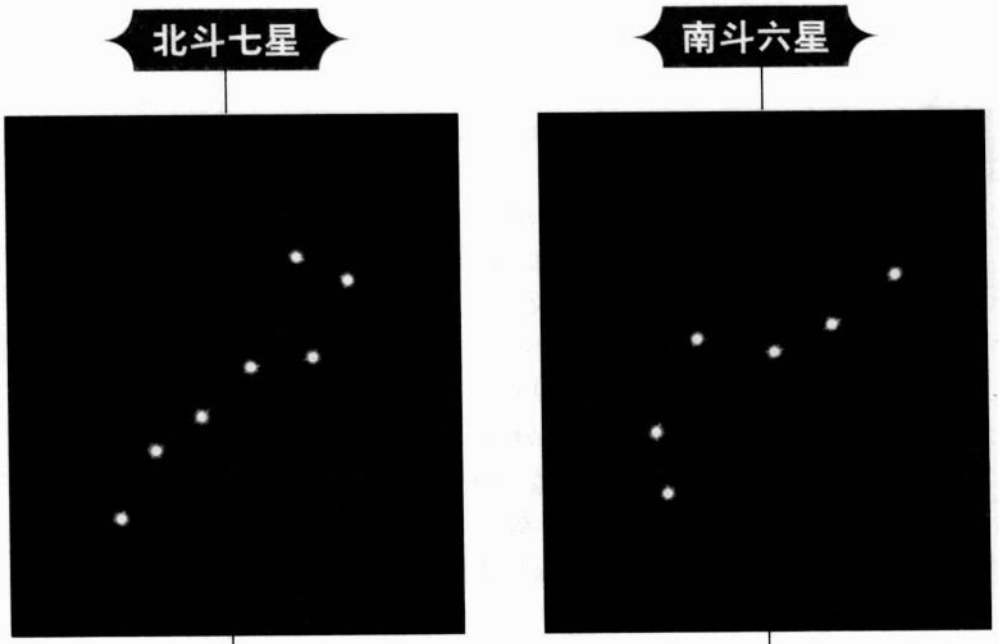
起始于心神的活子时

这个故事虽是神话传说，但“北斗主死，南斗主生”的观点却隐含着朴素的哲理：北斗主死是说无人能让时间逆转，每个人都难逃一死；南斗主生是说人能炼养“一阳初生”时的阳精便可以延长寿命。其中的最大玄机便是丹家所说的“活子时”。活子时虽然表现于外肾（生殖器），却起始于心神。理解了这个道理，才能更好地理解《内经图》中“刻石儿童把贯串”的真意。

“活子时”指小周天功法中该起火的时机。称它为“活”是因为要等待身体出现反应，而不是在某个固定的时刻。古人认为：“一日内十二时，意所到皆可为。”修炼时摆好姿势，排除杂念，让形神安静、集中意念，然后凝神入气穴，缓缓调息，丹田中的精气渐渐旺盛。当静极之时，正有动象，恍惚中会感到丹田气动，此时就是“活子时”，此时的精气称为“小药”。

北斗与南斗：生与死的主宰

道教认为，北斗代表时间，可注定万物的荣衰兴亡；南斗代表天地间一阳初生，万物欣欣向荣的起始。所以有了“北斗主死，南斗主生”的说法。



北斗主死，南斗主生：北斗主死是说无人能让时间逆转，每个人都难逃一死；南斗主生是说如果炼养“一阳初生”时的阳精，便可以延长寿命，“一阳初生”时的精气是丹道最大的玄机，此时被称为“活子时”。理解这个玄机才能更好地理解“刻石儿童把贯串”的真意。



刻石儿童把贯串

《内经图》中“刻石儿童把贯串”的儿童用手串起的是什么呢？童子左方双手未触及的六颗“金钱”组成了一个“斗”形。北斗七星是由七颗恒星组成的，而“金钱”组成的“斗”却是由六颗星组成的。这是怎么回事呢？

原来，这六颗“金钱”代表的是二十八宿的斗宿，而并非是北斗七星。由于斗宿是天道周天运行的起始位置，所以在《内经图》中用斗宿来喻示小周天功法的起始位置。

刻石儿童代表的是心神。《黄庭内景经》经文说：“肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙”，《黄庭外景经》的经文也说：“窥视天地存童子”，皆是将心神喻为儿童。“刻石”又是什么含意呢？由于古人以圭表测日影时，将一年中日影最长处刻记于石圭上，以代表此时为冬至交时之刻，为新的一年的起始。刻石儿童则喻示小周天功法起始于心神。

“把贯串”是以金钱来喻示丹道所炼之金丹，此外还有将二十八宿依次相连的含义，也就是说，该图喻示的小周天修炼法是按二十八宿的运行顺序修炼的，即按照天道的运行顺序修炼。

刻石儿童双手握着的两颗星便是牛宿的两个牛角。二十八宿中的牛宿也是由六颗星组成，此处只画两颗星，是表示“一一贯串”之意。

刻石儿童将斗宿与牛宿“贯串”，喻示心居于子位，滤心静神，返还先天起初本来真面目。更明确地说，就是修炼是首先要滤心静神，排除心中杂念，炼己筑基。

调心是丹道修炼的起始

炼己筑基，又叫调心。调心也是《道德经》中所说的“清静无为”；调心时就是有天大的事也要放下，让心里没有一粒尘埃。调心就是金丹大道的起始，又是金丹大道的最终目的。所以，道根浅薄者需要调心来培固、增长元气，补足身体亏损，静修以待一阳初生的到来；而道根深厚者则可以直接通过调心修成正果，而达到大罗金仙的境界。所以说，金丹大道有渐悟与顿悟两种修法。



“刻石儿童”：小周天功法始于调心

《内经图》中，“刻石儿童把贯串”处寓意深刻，其中的每个细节都与小周天功法有着紧密联系，具体如下：

> “刻石”是什么含意呢？由于古人以圭表测日影时，将一年中日影最长处刻记于石圭上，以代表此时为冬至交时之刻，为新的一年的起始。《内经图》中以“刻石儿童”代表心神，调心是“炼己筑基”的重要部分，是丹道修炼的起始，也是其最终目的。

斗宿

童双手未触及的六颗“金钱”组成了一个“斗”形，代表二十八宿的斗宿。斗宿是天道周天运行的起始位置，用来喻示小周天功法的起始位置。

牛宿

儿童双手握着的两颗星是二十八宿的牛宿的“牛角”。牛宿是由六颗星组成，此处只画两颗星，是表示“一一贯串”之意。



人心串合成天心

“刻石儿童把贯串”代表的是修炼者的“调心”。心为人身之主，统领着精气神。刻石儿童将石子贯串起来暗喻将“人心”串合成“天心”。“人心如北斗，心中所发皆合天，则天人合发，万化定基矣！”

滤心静神：刻石儿童将斗宿与牛宿“贯串”，喻示返还先天面目。更明确地说，就是丹道修炼首先要滤心静神，排除心中杂念，炼己筑基。



牛郎桥星

牛郎织女相会在鹊桥

牛郎与织女每年七夕于鹊桥相会的故事应用于丹道修炼上，代表任督二脉的连通与神气相合。

牛郎桥星的第一个含义

牛郎与织女每年七夕于鹊桥相会是非常古老且广为流传的故事。把这个故事应用于丹道修炼上，则有了新的含意。

在《内经图》刻石儿童的右侧标有“牛郎桥星”的图注。“牛郎桥星”所指的就是那个刻石儿童。

刻石儿童代表心神，当心神处于极度的安静状态时，便会自然调整呼吸方式，使呼吸变得匀、细、长、缓，以心神守住呼吸，达到神气合一的状态、真正的入定境界。所以以“牛郎”比喻心神，以神气相合为桥梁，以织女代表肺。这便是“牛郎桥星”的一个含义。

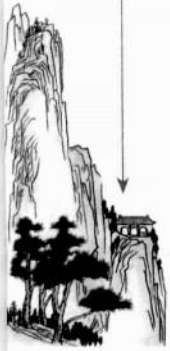
牛郎桥星的第二个含义

舌为心之窍，所以舌抵上腭也叫接通鹊桥。舌抵上腭不但可以使任督二脉相接，并且有助于集中意念。所以丹道修炼在缓缓吸气时要舌抵上腭，这叫“搭鹊桥”；呼气时要放松舌部，使其离开上腭，这叫做“降鹊桥”。这是“牛郎桥星”的第二层含义。

牛郎桥星的第三个含义

鹊桥有上下之分，舌部称为上鹊桥；会阴穴称为下鹊桥。修炼时，伴着呼气，上鹊桥要提升；伴着吸气，下鹊桥要下降。上下鹊桥要在呼吸之间互相配合运行，即上鹊桥升则下鹊桥降；上鹊桥降则下鹊桥升。下鹊桥的上升，可以从下部连通任督二脉。

总而言之，牛郎桥星是喻示丹家修炼时要让神气合一，并且上下鹊桥互相配合以连通任督二脉。



牛郎织女在鹊桥相会=神气相合

《内经图》中的“牛郎桥星”来自于牛郎与织女每年七夕于鹊桥相会的故事。在丹道修炼上，这代表任督二脉的连通与神气相合的过程。具体如下：

牛郎

即刻石儿童，代表心神





织女

代表人体的肺

鹊桥遥望

在牛郎织女于鹊桥前遥望时，牛郎的心是静止的，他以心神守住呼吸，直至达到神气合一之入定境界，并将他和织女之间的神气合为桥梁。

接通鹊桥

这一状态的形成源于牛郎用心之窍，于吸气和呼气之间将鹊桥接通。修炼者在这一过程中不但可以使任督二脉相接，还有助于集中意念。

上、下鹊桥

牛郎和织女的鹊桥状态隐含着修炼者于呼吸之间连通任督二脉时的过程。

牛郎桥星，暗喻丹道修炼时让神气合一，并使得上下“鹊桥”互相配合以连通任督二脉。



艮土与者田

培植心性的田地

《内经图》中标有“艮土”“者田”的地方指人的心田。这里是培植心性的田地。

“艮土”的含义

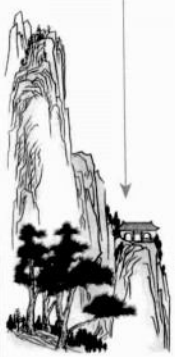
《内经图》中刻石儿童的下方有一个圆形的图案。外圆以水形表示精气，里面则环状摆放的一贯贯金钱。白云观版《内经图》在此处标有“艮土”与“者田”的图注。这有什么深刻的含义吗？“艮土”二字是告诫人们，要让心境处于静止的状态。因为“艮”有“静止”“坚固”的含义。

“艮土”与“坤土”

八卦中有两个五行属土的卦，一个是坤卦，一个是艮卦。为什么此处标注“艮土”，而不标注为“坤土”呢？因为这个位置是人们平常所说的“心田”。心田虽然只是方寸之地，却可容下天地万物，凡是能想到的都会在心田里生长出来。丹道修炼最忌讳心田里什么都生长，心田中应当只种人心之本性，其余杂草都应除掉。所以，修炼时不应胡思乱想，而应当静心滤神，清静无为地育养心性。这才是丹道正途。

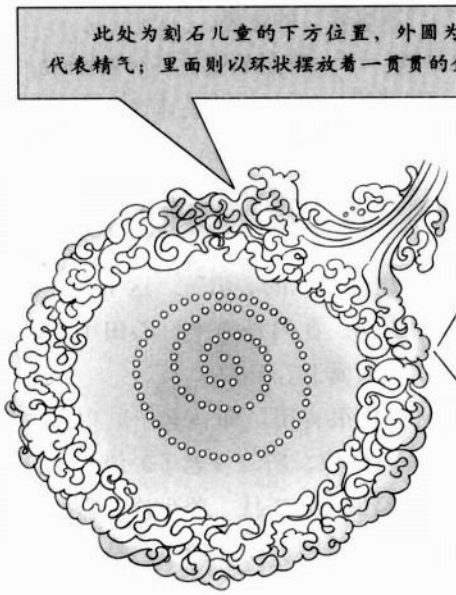
此外，“艮土”还有更深层的含义，即《易经》中的“帝出乎震，齐乎巽，相见乎离，致役乎坤，说言乎兑，战乎乾，劳乎坎，成言乎艮”。翻译过来是：“北斗指向东方震位，则万物生出；北斗指向东南方巽位，则万物新鲜齐整；北斗指向南方离位，则万物皆可窥见全形；北斗指向西南坤位，则万物皆长成结果；北斗指向西方兑位，万物皆享受丰收的喜悦；北斗指向西北方乾位，则天气转冷，阴阳二气交战；北斗指向北方坎位，则天寒地冻，万物劳苦；北斗指向东北方艮位，则一年终结，新的一年复始。”

由此可以看出，“艮土”还有“终结”的含义。这也就是告诉我们，丹道修行始于调心而终于调心；修养心性既是丹道的基础和起始，又是丹道的结果和最终目的。丹道要始终如一、一以贯之地修炼。

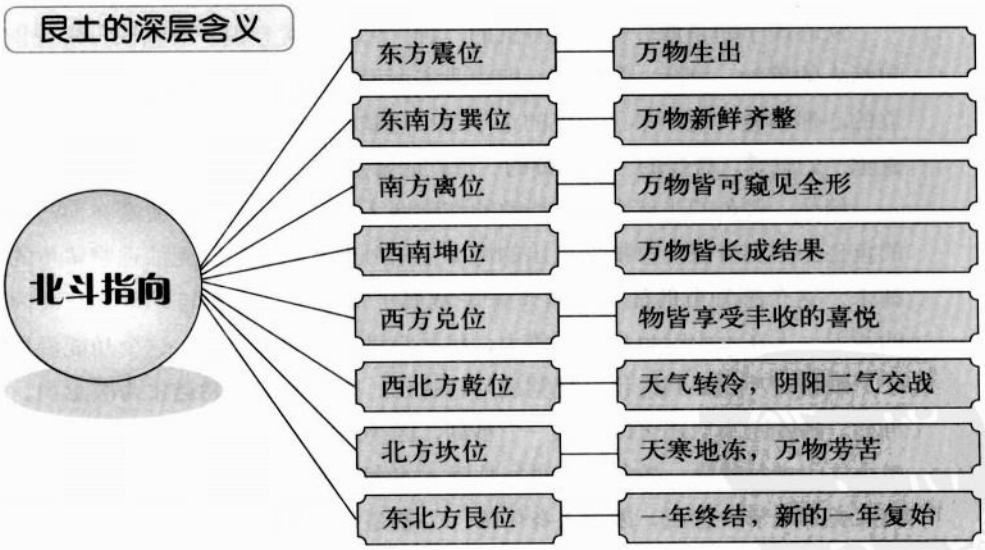


“艮土”的含义

“艮土”代表人们平常所言的“心田”。心田虽是方寸之地，但可容天地万物；在丹道修炼中，它喻示修炼的心境和心性。



艮土的深层含义



在《易经》中，八卦各有方位。对于北斗星来说，当它指向东北方的艮位时，则一年终结，新的一年复始。



“者田”的含义

者田是一个不好理解的词。最难理解的就是“者”字，因为“者”是元明时期的习惯用词，是“轻狂”“虚假”“不老实”的意思。

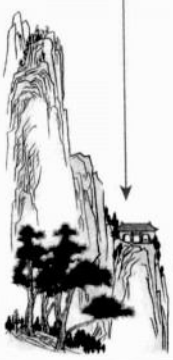
比如明朝冯梦龙的《桂枝儿·者妓》中说：“一时甜如蜜，一时辣如椒，没定准的冤家也，看你者到何时了？”《水浒传·第六十九回》中吴用对宋江说：“娼妓之家，讳者、扯、丐、漏、走五个字，得便熟闲，迎新送旧，陷了多少才人。”再如，明朝顾起元《客座赘语》中说：“今以称人之不老实者曰‘者’。”

所以，“者田”即可翻译为“轻狂、不老实的人的心田”。这个轻狂又不老实的东西指什么呢？指的是人心中的识神。在内丹学中，心田中的心神，有元神与识神之分，元神属于先天，识神则属于后天。

识神的作用是认知与辨识，它对学习文化很有用，即《老子》中说的“为学日益”。然而，识神不利于养生及内丹修炼，所以《老子》说“为道日损”、“绝学无忧”，意即养生修炼要排除识神的干扰。养生修炼需要积蓄、培固的是元神，即先天之神，是由“炁”（元气）炼化而来，是一种氤氲未开的无思维状态，也可以说是原始本能的程序信息。

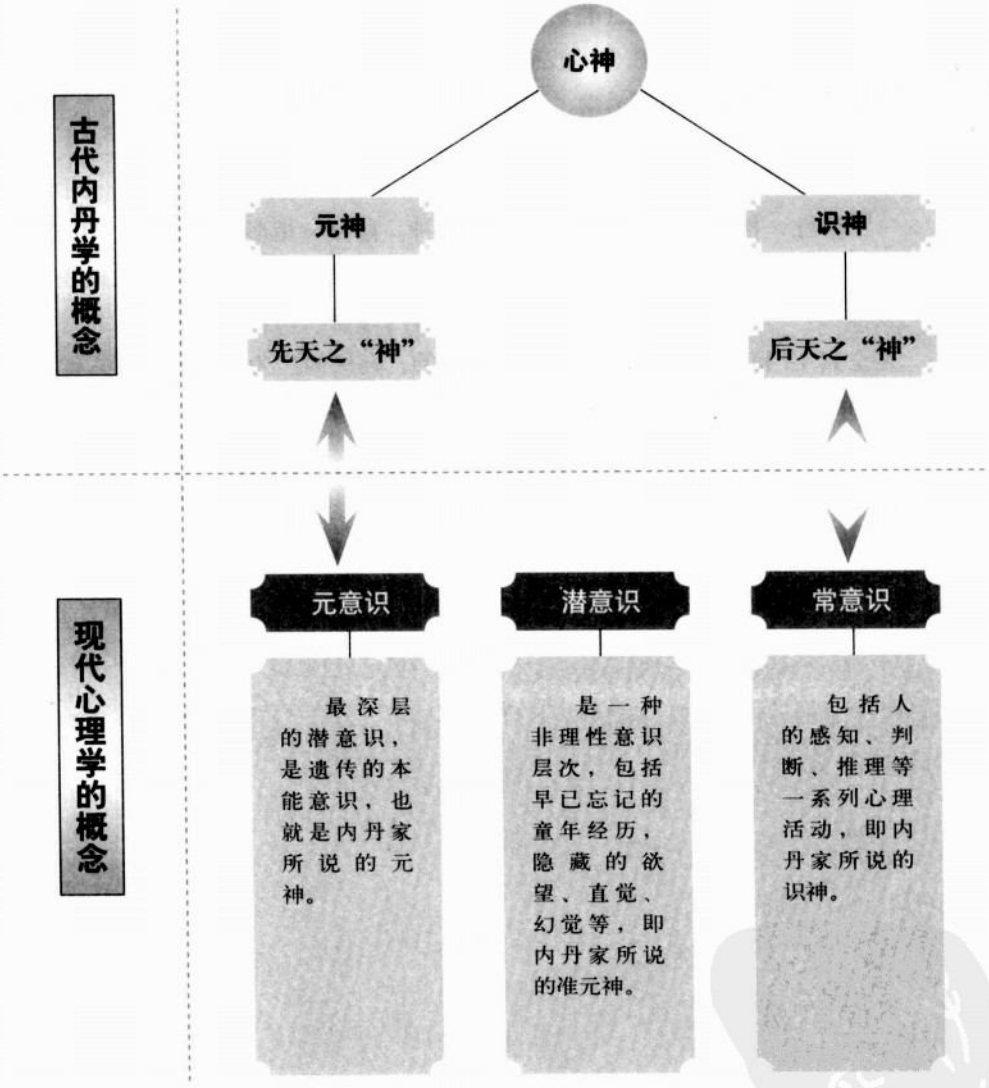
从心理学的角度分析，内丹家的“神”可分为常意识、潜意识。常意识包括人的感知、判断、推理等，即内丹家所说的识神。潜意识是与理性相对立的心理本能，包括早已忘记的童年经历与刺激、隐藏的欲望、心理创伤、直觉、幻觉等，曾经的、退化掉的、过期的常意识，它属于先天之神。

例如，鲨鱼的头部有一个特殊的细胞网络能够感知电，即使藏在泥沙里的鱼也会因自身肌肉摩擦所发出的微弱电信号而暴露身份，无法逃避鲨鱼的捕杀。这个感知电的能力对鲨鱼来讲就属于常意识。人类与鲨鱼有着共同的基因，人在水中时也有这个能力，但是当进化到陆地上后，这个功能没用了，眼睛的功能得到进化，视觉成为常意识，感知电的功能退化为潜意识。再如，蟑螂断头后还可以存活一个星期，因为蟑螂可以通过每段身体上的许多小气门进行呼吸。控制气门进行呼吸对蟑螂来说就属于常意识，可对于人类来说则属于潜意识，因为人身体的气门就是经络上的穴位，这一功能早已退化掉了。



心神=元神+识神

在《内经图》中“艮土”的位置处，有一个“者田”的标识，它告诫丹家的是：心田里不仅长有元神，还长着识神；放弃识神的各种思维，专心陪固元神的增长，才是丹道的正途。



内丹修炼便是要排除常意识（识神），进入潜意识（准元神），激活元意识（元神），开发潜能。

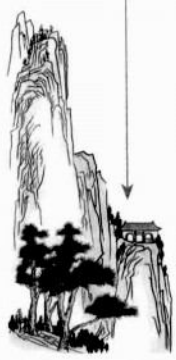


最深层的潜意识是遗传的本能意识，即元意识，也即内丹家所说的元神。元神是人类在漫长进化中遗传在头脑中的信息库，包藏着生物进化史上曾经有过的智慧和能力，是人的真正“自我”。内丹修炼便是要排除常意识（识神），进入潜意识（准元神），激活元意识（元神），开发潜能。

“者田”二字是在告诉我们，心田不单生长着元神，也生长着识神；只有放弃识神的各种思维活动，专心培固元神才是丹道的正途。

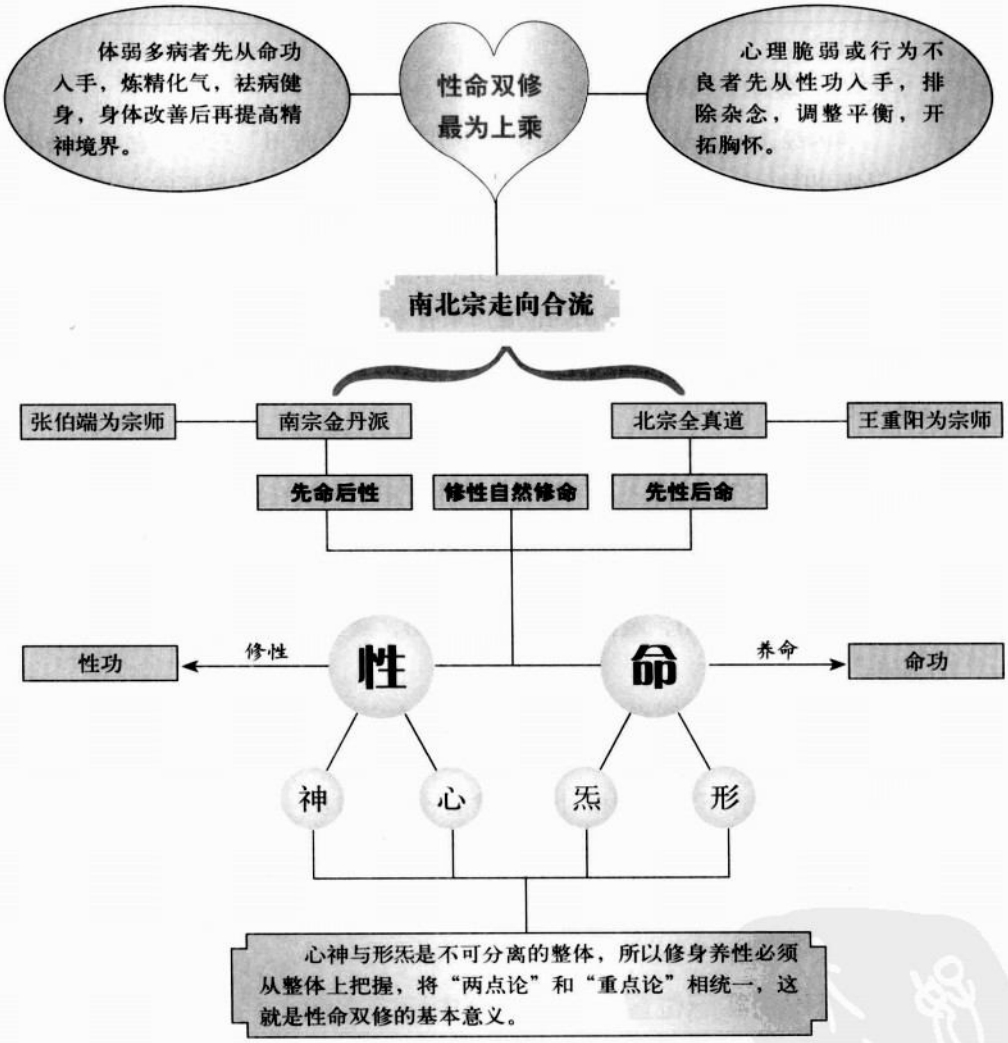
七分性功和三分命术

修性，指精神的修炼，即修炼心与神。修命，指形体的修炼，即修炼炁与形。全真派一直以“由性了命”作为丹道主旨，邱处机更是积极提倡“七分性功，三分命术”的修炼法。有人将《内经图》归属于命功，认为其并非是全真龙门派的功法，这种观点是错误的。在民间广为流传的“十六锭金”可以归属为命功；但是所有道派修炼的小周天功法皆不属于纯粹的命功。从前面讲过的“刻石儿童”“牛郎桥星”及“艮土、者田”等章节可看出，《内经图》中的小周天功法首先强调调心，其重点是修性，如果不先修性调心，便无法进行此后的修炼。



性命双修，最为上乘

不同丹道流派对“性”“命”的理解及对两者的关系的认识不尽相同，其实，性命本为一体，神形相依，不可分割，“性命双修”即精神与形体同时修炼是最高层的修炼。



性功是对心理活动的锻炼和控制，针对的是精神的生命；而命功则是对生理机能的锻炼和控制，针对的是肉体的生命。“性为主导，命为基础”，所以修炼时要以静为主，以动为辅，性命合一，协调精气神的运化、聚合，达到形神永固、身心两健的目的。

中丹田
藏气之府

中丹田位于心窝下方，是人一身的藏气之府。调心日久，自会觉得中丹田气力充足，此时意引气感向下运行，会顿觉胸腹舒畅融融。

众说纷纭的中丹田

《内经图》中圆形的心田图案的下方标有“中丹田”三字。它对应的部位是哪里呢？如果圆形的心田便是中丹田，为什么不标注在圆形的心田内部？

其实，《内经图》的图注并非出自一人之手，所以有的图注标示谨慎，有的则粗心，甚至标错了位置，对此不可不加以区别。“中丹田”的标注是出于一种谨慎的态度，但中丹田的位置历来有多种说法，并且一直没有统一过。

《洞真太上素灵洞元大有妙经》认为：“心为中丹田，号为绛宫，镇心之中央。”

《抱朴子内篇》认为：“有姓字服色，男长九分，女长六分。或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙中丹田也，或在人双眉之间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。”

《东医宝鉴》认为：“脑为髓海，上丹田；心为绛火，中丹田；脐下三寸为下丹田。下丹田，藏精之府也；中丹田，藏气之府也；上丹田，藏神之府也”。

如今较为普遍的观点认为，中丹田为膻中穴，位于两乳头连线中间。

还有观点认为，中丹田又称中田、土釜、黄庭、中黄、规中等，位于心下三寸六分，直下与脐门相对。为虚空一穴，方圆一寸二分，藏有先天一气，是大周天修炼时的养丹之所。

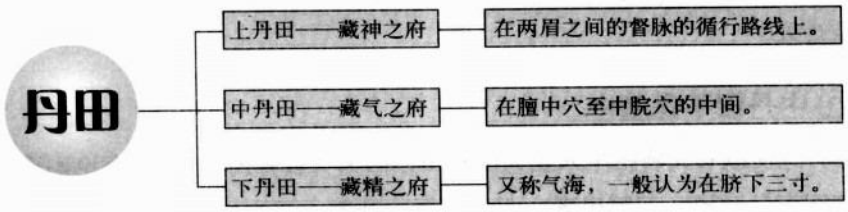
此外，还有“人身无处不丹田”的说法。这么多不同观点确实让人难以找出准确部位。

中丹田的实际位置：膻中穴至中脘穴之间

中丹田到底在哪里呢？其实，我们通过实修便可找到答案。入定运行小周天，当徐徐呼气时，意引精气自心间向腹中下丹田运行，在心至脐之间，会有一种感觉特别舒服的部位。这个部位便是所谓的中丹田。

中丹田——藏气之府

丹田是“性命之根本”，它分为下丹田、中丹田、上丹田三种，分别储藏“精气神”三宝。人的体魄强弱、生死存亡，全仰赖丹田元气之盛衰。



中丹田的位置

说法一	《洞真太上素灵洞元大有妙经》认为：“心为中丹田，号为绛宫，镇心之中央。”
说法二	《抱朴子内篇-地真卷十八》认为：“在心下绛宫金阙中丹田也。”
说法三	《东医宝鉴》认为：“心为绛火，中丹田。”
说法四	中丹田为膻中穴，位于两乳头连线中间。
说法五	中丹田位于心下三寸六分，直下与脐门相对，相距三寸六分。
说法六	人身无处不丹田。

中丹田的真正位置：简言之，中丹田就是在调心日久之后，感觉到的心至脐之间特别舒服的部位。准确地说，是位于任脉上的膻中穴至中脘穴的中间，即鸠尾穴向内的心下方圆一寸二分的空虚处。

如果将这个部位进行定位，则是位于心下方的不远处。所以，《抱朴子内篇》“心下绛宫金阙中丹田也”的观点是正确的。中丹田的准确位置在任脉上的膻中穴至中脘穴的中间，即鸠尾穴向内的心下方圆一寸二分的空虚处。

中丹田不是膻中

之所以有人将膻中穴视为中丹田，因为《黄帝内经·灵枢·海论》论人之“四海”时说：“膻中者，为气之海，其输上在于柱骨之上下，前在于人迎”。而唐朝的王冰在给《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》“膻中者，臣使之官，喜乐出焉”一段文字作注解时认为：“膻中者，在胸中两乳间，为气之海。”后世医家、道家皆依王冰之说，将膻中穴认为气海，自然也就是“藏气之府”的中丹田了。

事实上，《黄帝内经》不会将一个穴位称为“四海”之一，因为其中所述的其他三“海”皆指一个区域，如水谷之海是胃，髓之海是脑，十二经之海是冲脉。所以，中医界经过考证认为，《黄帝内经》所说的“膻中”指的是“胸中”。

一般医学界将横隔上、喉以下，外有肋骨的部位，叫做胸中。也有观点认为任脉的膻中穴至中脘穴的中间为胸中。而膻中穴与中脘穴中间的鸠尾穴处正是两条络脉的起始处，所以将这一部位的内部定为中丹田更为妥当。

中丹田的功用

丹法修炼中，对于不同性别的人，中丹田的功用也不同。

女性修炼丹道时，古代女丹经往往要求其意守于两乳之间的膻中穴。但真正的中丹田并非膻中穴，女性修炼的下手处应当是中丹田。女性补亏以补气血为主，而中丹田正是藏气之府。

男性补亏重在补肾精，所以男子丹道修炼时要意守下丹田。在炼己筑基阶段中经过静心滤神，鹊桥呼吸等，调心日久自会觉得中丹田气力充足，此时意引气感向下运行，则会顿觉得胸腹舒畅融融。

此外，中丹田还是修炼小周天时的沐浴之处，是修炼大周天时的养丹之处。

中丹田在修炼中的功用

在丹法修炼中，由于男女有别，所以中丹田的功用对于男女而言也有不同。

女性意守中丹田

女性修炼丹道时，古代女丹经往往要求其意守于两乳之间的膻中穴。但真正的中丹田并非膻中穴，女性修炼的下手处应当是中丹田。女性补亏以补气血为主，而中丹田正是藏气之府。



男性意守下丹田

男性补亏重在补肾精，所以男子丹道修炼时要意守下丹田。在炼己筑基阶段中经过静心滤神，鹊桥呼吸等，调心日久自会觉得中丹田气力充足，此时意引气感向下运行，则会顿觉得胸腹舒畅融融。

中丹田≠膻中穴：中医学界考证认为，《黄帝内经》中说的“膻中”实际上指的是“胸中”。膻中穴与中脘穴中间的鸠尾穴处是两条络脉的起始处，所以将这一部位的内部定为中丹田更为妥当。

心神丹元字守灵

朱衣赤冠一童子

常常观想心部有一朱衣赤冠童子，即可使人的元神旺盛、精力充沛。这是《黄庭内景经》中的一种养生功法。

观想有助于炼己筑基

在《内经图》的心田图案周围标注有道家“六腑”的神名，而《内经图》中却没有与之对应的图案。这说明这些图注不是《内经图》固有的内容，而是后人添加的。

这部分图注内容出自《黄庭内景经》：“心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成。肝神龙烟字含明，翳郁导烟主浊清。肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停。胆神龙曜字威明。六腑五藏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长生。”《黄庭内景经》中的观想法有助于筑基炼己。虽然“内视有所思”被《周易参同契》列为六大旁门左道之一，但对于不能轻易入定的人来说，观想法也算是一种调心的方便法门。

道教典籍中的六腑五脏

道教某些典籍受古时巫医及佛教神学的影响，将人体脏腑拟化成各种神仙，某些脏腑称谓也与传统医学不同。

《黄帝内经》等正统中医并非源自于巫医。在巫医盛行的春秋战国时代，统治阶级往往将正统中医称为方术，并禁止其传播。但“设神道以教天下”的统治者在实行愚民统治的同时，自己得了重病也得找真正的医师治疗，不能只靠巫术。所以，古时科学与巫术并存，并且难分谁是正统。中国传统的医学也因此没有灭绝。

正统中医中，根据脏腑及经络的特点将人体内具有“收藏”性质的肺、心、肝、脾、肾五个阴性的实心器官称为“五脏（藏）”；将具有“转输”性质的大肠、小肠、胆、胃、膀胱与三焦六个阳性的空心器官称为“六腑”。

道教的有些典籍将肺称为玉堂宫、尚书府；将心称为绛堂宫、元阳府；将肝称为清冷宫、兰台府；将胆称为紫微宫、无极府；将肾称为幽昌宫、太和府；将脾称为中和宫、太素府。这是道家特有的“六腑”。而道家特有的“五藏”则是指正统中医中五脏所藏的“五物”，即心藏神，肺藏魄，肝藏

《内经图》和“五脏六腑”

在《内经图》的心田图案周围，有明显的图注记录着中医所言的“五脏六腑”，此部分图注并非《内经图》固有，而是出自《黄庭内景经》里的观想法，意在告诉人们观想有助于筑基炼己。

心神丹元字守灵	心	五脏六腑之主，主神明，主精神意识思维活动。
肺神皓华字虚成	肺	主气，司宣肃，通调水道，主皮毛，开窍于鼻。
肝神龙烟字含明	肝	主藏血，疏泄，主筋，开窍于目，疏通发泄人体之气。
肾神玄冥字育婴	肾	为一身阴阳之根本。真阴真阳闭藏于肾，为五脏六腑阴阳的发源地。
脾神常在字魂停	脾	主运化，主统血，主肌肉，开窍于口。
胆神龙曜字威明	胆	贮藏和排泄胆汁，以帮助饮食的消化。

道家中有“六腑”神之说，分别以“心神、肺神、肝神、肾神、脾神、胆神”来命名。《内经图》的心田图案周围也标注有道家“六腑”的神名，目的是以观想之法促使初学者入定。



魂，脾藏意，肾藏精。

《黄庭内景经》所说“六腑五脏”是道家特有的这种半医半教的称谓。此外，道家中的《老子中经》《洞神经》及《太上隐书》等，也有此种称谓。

心神的含义

《黄庭内景经》认为，心神名叫丹元，字虚成。这是根据心神的特性而命名的，此名字包含着心神的特点。

丹，为赤色；元，是精英之意。心脏主人体之血脉，并且心藏神，所以心神名叫丹元。

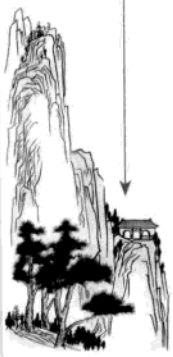
按照邵雍《皇极经世书》的说法，则心神可以周流五脏：“神者人之主，将寐在脾，熟寐在肾，将寤在肝，正寤在心。”意为：人疲倦欲睡时，心神居于脾脏；熟睡之时，心神则居于肾脏；将要醒来的时候，心神居于肝脏；清醒的时候，心神才居于心脏。在人清醒的时候，不能让心神失舍，而应以意守不失为贵。而“灵”字则是精的意思。谨守心神不飞逸，则人的精气不泄漏，所以心神字守灵。

由此可以看出，道家虽然将脏腑神化，但其称谓命名本身已包含着脏腑特性，以及针对肮脏特性的养生方法。

观想心神的养生术

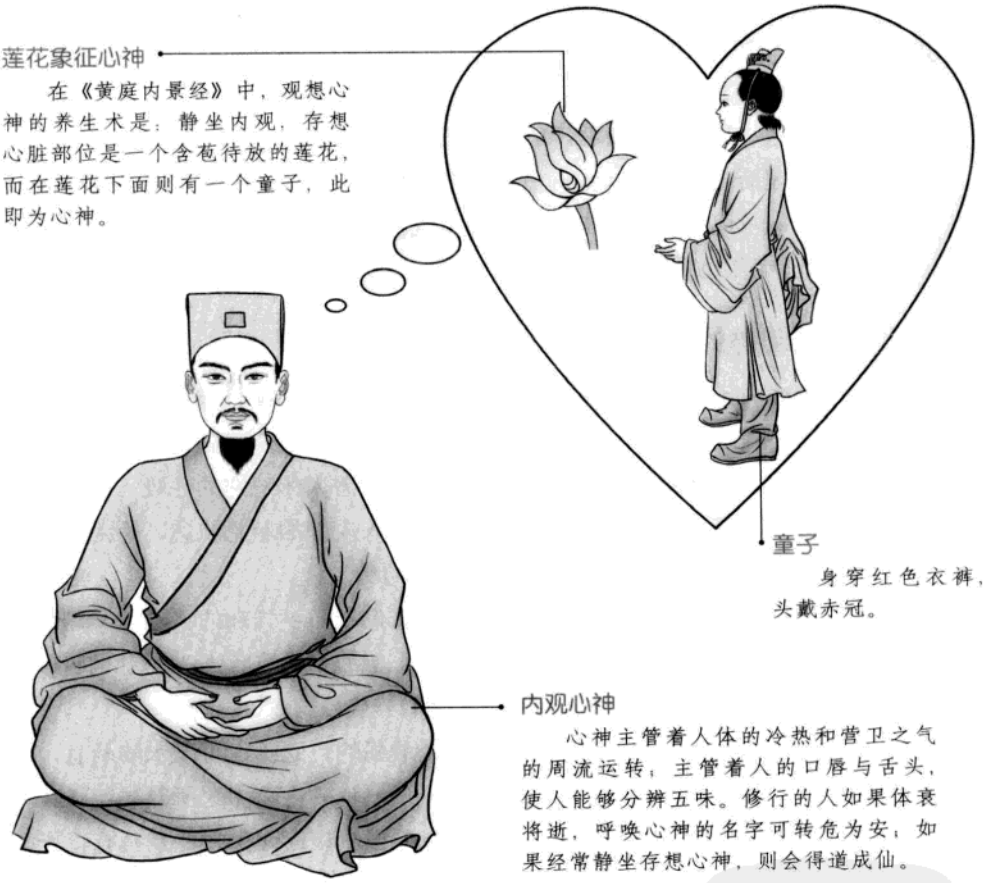
《黄庭内景经》中的观想心神养生术是：静坐内观，存想心脏部位为一个含苞待放的莲花。这个莲花的下面有一个童子，便是心神。他主管着人体的冷热和营卫之气的周流运转。心神穿着红色的衣裤，头戴赤冠。他还主管着人的口唇与舌头，使人能够分辨五味。修行的人如果体衰将逝，呼唤心神的名字便可转危为安。如果经常静坐存想心神，则会得道成仙。

这种观想心神的养生术，是让人们专心存想心中的内景，而忘掉人间的千营百虑，以达到清心静神的目的。《内经图》中标示“心神丹元自守灵”几个字，本意是让人们静守心神以保元精不损耗漏泄，以便很好地完成小周天修炼之前的炼己筑基。



观想心神

所谓“心神”，就是丹元。丹为赤色；元是精英之意，心脏主人体之血脉，并且藏神，所以心神名为丹元。《黄庭内景经》因此而将其作为观想的对象，以此来养生。并认为长期存想心神还会得道成仙。



莲花象征心神

在《黄庭内景经》中，观想心神的养生术是：静坐内观，存想心脏部位是一个含苞待放的莲花，而在莲花下面则有一个童子，此即为心神。

童子

身穿红色衣裤，头戴赤冠。

内观心神

心神主管着人体的冷热和营卫之气的周流运转；主管着人的口唇与舌头，使人能够分辨五味。修行的人如果体衰将逝，呼唤心神的名字可转危为安；如果经常静坐存想心神，则会得道成仙。

《内经图》中标注的“心神丹元自守灵”，其本意是让人们静守此心神而保元精不损耗、漏泄，以期完成小周天修炼之前的炼己筑基。



肺神皓华字虚成

白衣黄带一童子

《黄庭内景经》认为，经常观想肺部有一白衣黄带童子，可使人长生久视，并远离各种灾害。

肺神名称含义

肺为兑金之精气，其色为白，并且肺主人体表皮毛之荣衰，所以肺神名叫皓华。皓，是白色的意思；华，是荣光茂盛的意思。

肺轻虚而中空，形状如同悬罄，是清虚之宅。正因为肺部有许多空虚的孔隙，所以可以呼出废气而吸进新鲜空气。由于肺正是因为“虚”而成就了它的用处，所以肺神字虚成。

观想肺神的养生方法

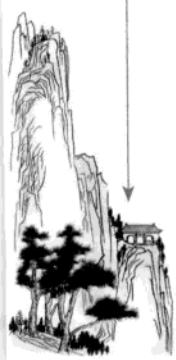
《黄庭内景经》中的观想肺神养生术是：静坐内观，存想肺部为一个伞形的华盖，华盖下面有一个童子坐于金屋之中。这位童子就是肺神。他身穿白色的衣裳，腰里系着黄色的云带。肺神主管着人体七窍的呼吸，并且与人的鼻子对应联系。长久存想肺神，会使人进入安静的胎息状态，达到长生久视的目的。不但容颜不衰老，还可免除各种灾害。

观想肺神的养生方法的主要目的是让人们在心平气和的状态下，调匀呼吸，使呼吸进入极细、极微、极深、极长、极缓的胎息状态。胎息也叫“龟息”，是古人观察乌龟的呼吸而总结出来的养生经验。

在水中生活动物里，乌龟的生命力是最强的。它不但可以水陆两息，并且非常耐饥渴，多天不吃不喝也会活得很好。龟的生命力之所以如此强旺，主要是因为它的呼吸极其缓和。于是龟息养生术应运而生，并且具有很好的效果。

对于龟息与胎息，不是停止鼻子的呼吸而完全采用肚脐来呼吸，而只是将呼吸调得极其轻微缓慢。有些气功师曾提出过龟息与胎息是用肚脐呼吸的理论，照此炼功是极其危险的，稍有不慎便有性命之忧。

此外，使用龟息法呼吸要因人而异，渐进练习，不可急于求成。用龟息法呼吸时身体有时会伴有出汗现象，此时不可等到大汗淋淋才停止，应以薄汗微出为度。



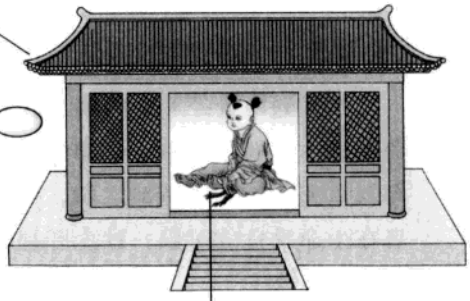
观想肺神

《黄庭内景经》认为，经常观想肺神，可抵达道家所向往的终极目标——长生久视，还可远离各种灾害。



飞天之仙人，可视为“长生久视”的代言者。

肺部有许多空虚的孔隙，所以可以呼出废气而吸进新鲜空气。长期观想肺神可以使呼吸更为畅通，如同飞天之仙遨游于大地上空一般。



身穿白色衣衫、腰系黄色云带的童子即为肺神，他主管人体七窍的呼吸。观想肺神会使人进入安静的胎息状态，达到长生久视的目的。



观想肺神是让人们在心平气和的状态下调匀呼吸，使呼吸进入极细微的胎息状态。胎息也叫龟息，龟的生命力强旺主要是因为呼吸极其缓和。古人模仿龟来养生，并发明了龟息法。

肝神龙烟字含明

青衣佩玉一童子

《黄庭内景经》认为，经常观想肝部有一青衣佩玉铃的童子，可使人魂魄相合，百病不生，延年益寿。

肝神名称含义

肝应东方青龙之象，其色为青，肝又主筋膜，司人体真气疏泄之职。由于龙可以千变万化，正如人体真气疏泄一样神秘莫测，所以肝神名叫龙烟。

肝与五行的东方木相配，东方为日出之处，所以肝神字含明。此外还有一种说法是，肝气旺于丑时，而丑时正是太阳欲出而未出之时，所以肝神字含明。不过，从实修当中可以找到更好的解释。由于肝外通于双目，所以炼丹时要闭目垂帘以增长肝气。肝字含明就是在告诉我们闭目垂帘可以对肝脏起到保护作用。

观想肝神的养生方法

《黄庭内景经》中的观想肝神养生术是：静坐内观，存想肝部有青翠色的树木，树下坐着一位穿青衣佩玉铃的童子。这位童子就是肝神。肝神与双目相通，主司疏泄之职，可以拘制魂魄相合，调节津液的平衡。修行者在生命垂危的时候，默念肝神的名字就可以死而复生。经常观想肝神可以精气充盈。

三魂与七魄

由于肝有两叶，所以在道家典籍中，还有“肝有二神”的说法，认为肝形如青龙，可化为两个身高九寸的玉童，一个童子身穿青衣，一位童子身穿黄衣，不时出入于肝藏。

此外，道家典籍中最普遍的说法是“肝藏三魂，肺藏七魄”之说。肝藏三魂是说肝中有三个肝神，依次为胎光、灵爽、幽精。肺藏七魄是说肺中有七个神，依次是尸狗、伏矢、雀阴、吞贼、非毒、除秽、臭肺。

其实，肝中三魂代表肝脏的三个功能。肝主双目，可外视见物，内视见光，所以其神之一为胎光；肝主性，肝平则周身爽快，所以其神之二为灵爽；肝得肾精而生，可调节肺气缓和，并生助心火之神，所以其神之三为幽精。而肺藏七魄，则相当于藏秘修法的七个光轮，相对于小周天则是“三关”+“三丹田”+“十二重楼”，共七个气点。

观想肝神

由于肝由两叶组成，所以在道家典籍中有“二神说”“三魂说”；另外，道家认为观想肝神可精气充盈而百病不生。

肝的两种说法

二神说 → 肝形如青龙，可化为两个身高九寸的玉童，一个童子身穿青衣，一位童子身穿黄衣，不时出入于肝脏。

三魂说 → 肝有三个肝神，其依次为胎光、灵爽、幽精。此“三魂”代表肝脏的三个功能。

1. 肝主双目，可外视见物，内视见光，所以被视为胎光。
2. 肝主性，肝平则周身爽快，所以将其视为灵爽。
3. 肝得肾精而生，可调节肺气缓和，并生助心火之神，所以将其视为幽精。

观想肝神



肝神

童子代表肝神，主司疏泄之职，可以拘制魂魄相合，调节津液的平衡。



肝为龙象

肝呈东方青龙之象，主筋膜，司人体真气疏泄之职，犹如千变万化的龙，所以肝神又叫龙烟。



肾神玄冥字育婴

黑青衣裳一童子

《黄庭内景经》认为，经常观想肾部有一穿着黑青色衣裳的童子，可以使人免除百病千灾。

肾神名称的含义

肾主人身之五液，应北方坎位玄武之色，居于诸脏的最下方。水深则色黑，有冥冥幽深之意。此外，古时有水神名叫玄冥，为少昊氏之子，也叫“修”和“熙”，《礼记·月令》中也有“其日壬癸，其神玄冥”的记载，所以道家将肾神命名为玄冥。

由于水可生万物，肾又为先天之本，藏精而主人之生育，所以肾神字育婴。古代丹家根据肾脏的这一特性而总结出“顺则生人，逆则成仙”的丹道理论。

观想肾神的养生方法

《黄庭内景经》中的观想肾神养生术是：静坐内观，存想肾部有一身穿青黑色衣裳的童子。这位童子便是肾神玄冥。肾神与上面的心神相交相感，主管人体内“六腑”（道家六腑）的津液，是滋养“六腑”的源泉。肾神与人体外部的两耳相连接，也主管人体“六腑”之外的各种津液。经常观想肾部有一穿着黑青色衣裳的童子，即可以使人免除百病千灾。

这种观想肾神的养生方法，其实与气功家意守下丹田是同样的道理。初级修炼者往往难以集中精力，存想肾部有一个神在活动则可以更好地达到入定的状态。事实上，人体脏腑中没有这些活灵活现的神灵。观想“六腑神”的目的其实是体会“六腑”的功能，感受“六腑”的作用。当然，这种感受只有在极深的入定状态才能体会真切。

观想肾神

《黄庭内景经》认为，肾神与上面的心神相交相感，主管人体内“六腑”的津液，是滋养“六腑”的源泉；肾神与人体外部的两耳相连接，也主管人体“六腑”之外的各种津液。经常观想肾神可免除百病千灾。



观想灵芝可免除百病千灾，因为灵芝是祛除百病之灵药，握有灵芝者，百病可愈。

黑衣童子、嫦娥、灵芝都可以作为肾神的观想之物。



观想长生不老的仙子——嫦娥。



观想肾部有一身穿青黑色衣裳的童子，这位童子便是肾神玄冥。



这些观想肾神的养生方法，其实与气功家意守下丹田是同样的道理。初级修炼者往往难以集中精力，观想肾部有一个神在活动则可以更好地达到入定的状态。事实上，人体脏腑中没有这些活灵活现的神灵。



脾神常在字魂停

黄衣佩印一童子

《黄庭内景经》认为，经常观想脾部有一身穿黄裳的童子，便可以促进消化、补虚祛病，容颜鲜艳有光彩。

脾神名称的含义

脾配五行，为中央戊己之土。由于土旺四季，即每个季节的最后一个月，每个季节都有旺盛的时段，所以道家将脾神命名为常在。

由于脾藏意与志，并且古人将人的精神活动概称为魂；魂本藏于肝木之中，却依赖脾土的培育才能安定，所以脾神字魂停。按通俗的方式去理解，就是“一日不吃，饿得发慌”。吃下的食物如果没有脾脏帮助胃部消化，则没有变为营养润养全身；身体失养则精神活动受影响，魂自然难以安处，所以说脾神字魂停。

脾脏就是中丹田

中医理论中，将五脏与五行相配，脾属土在中央。按照由上至下的次序依次是肺、心、脾、肝、肾。总之，脾脏永远居于中央或中间。这种源自五行辩证，而并非出于解剖学。古人将脾脏列于中央是说明脾脏在诸脏腑的至高无上地位。丹家修炼的中丹田其实就是中医理论上脾脏的位置，而并非是实际解剖中的脾脏位置。

中医将脾脏视为重要的消化器官，而现代医学则认为脾是人体最大的淋巴结，属于免疫系统。脾位于左季肋区，胃左侧与膈之间，相当左侧第9到11肋的深面。脾脏不但是人体重要的造血器官，还能产生淋巴细胞和单核细胞。脾脏内的巨噬细胞能将衰老的红细胞、血小板和退化的白细胞吞噬消灭。脾中的淋巴细胞还能制造抗体。可见，脾脏对人体的健康至关重要。

观想脾神的养生方法

《黄庭内景经》中的观想脾神养生术是：静坐内观，存想脾部有一身穿黄色衣裳佩带虎符印章的童子，坐于九重城（即中丹田）的金台上。这位童子便是脾神。脾神可以给胃输布津液，帮助其消化五谷，并且使人可以品味出百谷的五种香味。经常观想脾神不但可以促进消化，有利于营养吸收，并且可以祛病延年。



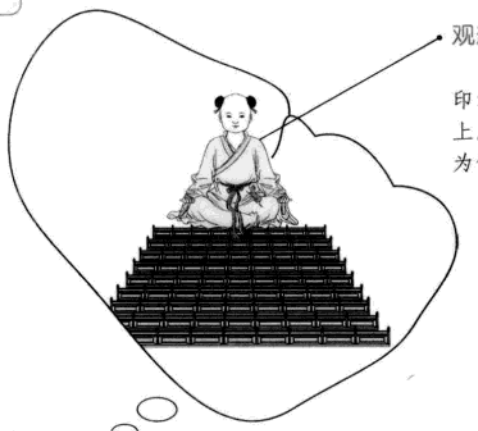
观想脾神

脾配五行，为“辰戌丑未”之土。由于土旺四季，即旺盛于每个季节的最后一个月，所以道家将脾神命名为常在。

四季中的土

冬		春			夏			秋			
亥	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌
		土			土			土			土

观想脾神



观想到的脾神

一个穿黄色衣裳、佩戴虎符印章的童子，坐于九重城的金台上。他被称为“常在”之神，因为他在每个季节都有旺盛的阶段。



在五行理论中，土居于中央。在人体中，按照由上至下的次序依次是肺、心、脾、肝、肾，脾脏也是居于中央或中间。所以中医理论将五脏与五行相配，将脾脏对应于五行中的土。

观想脾神可以促进消化，达到祛病延年的目的。而丹家修炼的中丹田就在脾脏的位置。



胆神龙曜字威明

九色锦衣一童子

《黄庭内景经》认为，经常观想肝旁胆部有一身穿九色锦衣的童子，便可以双眸如电有神威，力大无穷威慑虎兵，役使万神皆听命。

胆神名称的含义

胆为阳木，肝为阴木，胆与肝同居于东方青龙之位，并且互为表里，互相关照，正如成语所说的“肝胆相照”，所以肝神名叫龙烟，胆神则名叫龙曜。“烟”与“曜”的关系正如同先冒烟、后着火一样。

由于胆为中正之官，主决断，外应震雷之象，且胆主怒，所以胆神字威明。

观想胆神的养生方法

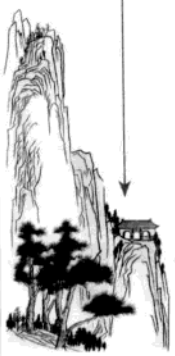
《黄庭内景经》中的观想胆神养生术是：静坐内观，存想胆部有一身穿九色锦衣及绿花裙子，佩有龙虎花纹金带的童子，发动雷鸣闪电，玉旗招展，龙旗横天，手掷流金火铃（道家符咒）。这位童子便是胆神。胆神与人体外部的瞳孔及眼内眦下方、鼻柱年寿的两侧相连，并且与面色及头发的健康密切相关。经常观想胆神，不但容颜光艳，头发乌黑，双眸如电，气力超群，威慑虎兵，并且可以乘云飞升，役使万神听从命令。

胆为何是“六脏”之一

中医理论中往往将肺、心、脾、肝、肾称为五脏，将大肠、小肠、胃、胆、膀胱与三焦称为六腑。而道家有些典籍将胆列为“六脏”之一，与中医理论中的五脏并列。

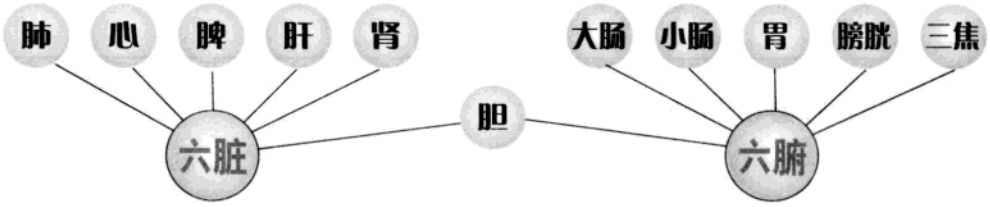
这种分类法是有着中医理论作为依据的。因为胆与大肠、小肠、胃、膀胱等其他五腑皆为空心器官，但却与其有着极大的区别。因为六腑之中，一般皆是存盛、输导浊杂糟粕的器官，而胆中却容不得一丝混杂之物，如有则人必病。胆虽然是脏腑中最小的器官，但却是极其重要，并且是最精纯的一个器官。所以，有的道书将胆列为六脏（即“六腑”）之一，也并非凭空而谈。

《黄庭内景经》中说：“胆合膀胱，上主毛发，故人发枯者，胆竭也；人之爪干者，胆亏也；人之发燥者，胆有风也；人之发焦者，胆热也；人之目无光故有泪者，胆热也；好食苦味者，胆不足也。”此种说法，也可补医家之不足。



观想胆神

中医将肺、心、脾、肝、肾称为五脏，将大肠、小肠、胃、胆、膀胱与三焦称为六腑。而道家有些典籍将胆列为“六脏”之一，与五脏并列。



胆与大肠、小肠、胃、膀胱、三焦等五腑皆为空心器官，但却与它们有区别。六腑都是存盛、输导浊杂糟粕的器官，而胆中却容不得一丝混杂之物，它是最精纯的一个器官。

此童子就是胆神。《黄庭内景经》认为，观想他可获得三种形态的“神力”。

- 拥有双眸如电的神威
- 力大无穷威慑虎兵
- 飞升入天役使万神



观想胆部有一身穿九色锦衣及绿花裙子，佩有龙虎花纹金带的童子，发动雷鸣闪电，玉旗招展，龙旗横天，手掷流金火铃（道家符咒）。



肝为阴木，胆为阳木，胆与肝同居于东方青龙之位，并且互为表里，互相关照，正如成语所说的“肝胆相照”，所以肝神名叫龙烟，胆神则名叫龙曜。“烟”与“曜”的关系正如同先冒烟、后着火一样。由于胆为中正之官，主决断，外应震雷之象，且胆主怒，所以胆神字威明。



几株春柳

人的自然清虚之本性

《内经图》中所画的几株春柳喻示人的肝脏。由于肝藏元性，所以这几株春柳代表人的自然清虚之本性。

几株春柳的含义

《内经图》中标注有《黄庭内景经》中的“六腑神”，但却没有与之关联的图案。虽然《内经图》也有喻示心、肝、肺等的图案，却与“六腑神”没有对应关系。所以，欲明小周天功法的原理，应在看完“中丹田”图注之后细看下面的几株春柳。

在故宫如意馆藏图中，这里的春柳一共有六棵，而自白云观传出的图中则有五棵。春柳包含着春意，展露着一派生机。由于肝属乙木，所以春柳代表的是人的肝脏。在人体五脏中，肝藏元性，这几株柳树展示的春意正是元性的象征。

什么是“元性”

元性就是人心的自然清虚之本性。唐初著名道家学者成玄英指出：“命者，真性惠命也。既屏息嚣尘，心神凝寂，故复于真性，反于惠命。”这里的“真性”就是元性。也就是说，人的生命是由元性与身体的身命组成的。只有让心神远离尘器而清静下来，才能返回到人心本性的状态；只有让本性回到始初的清虚状态，人的身体才会更健康。

元性在小周天功法的作用

人的自然清虚之本性到底是什么样子呢？其实就是那几株柳树表现出的“春”。

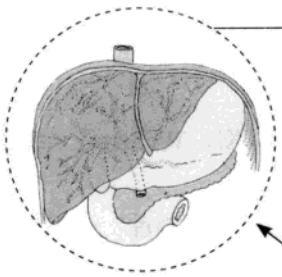
在小周天功法正式修炼前的炼己筑基阶段，保持心中有一片融融春意，感受生命存在的快乐，这正是炼己筑基时所需要的境界。只有在这种状态下才能忘掉世俗的各种焦虑，使身体达到放松入定状态，实现补亏的目的。也正是由于感受这种春意融融的重要性，道家一直以重生贵寿作为高级追求。人的自然清虚之本性与所有生物都相同，即珍惜生命，以活着作为快乐的根本。

古时道家的师傅在收纳徒弟之前，总是要让对方找到真正的自我，然后才正式收其为徒。这个“真我”就是找到并感受到自己的先天元性，激活元神，体会到生命的可贵及活着的快乐。



以几株春柳喻示肝脏

《内经图》中所画的几株春柳喻示的是人体的肝脏，还代表人的自然清虚之本性。保持心中有一片融融春意，以感知生命存在的快乐，这正是小周天功法炼己筑基阶段所需的境界。



在人体五脏中，肝藏元性，这几株柳树展示的春意正是元性的象征。

白云观《内经图》中的春柳是五棵

如意馆《内经图》中的春柳是六棵

喻示

人的自然清虚之本性与所有生物都相同，即珍惜生命，以活着作为快乐的根本。只有使心神回到始初的清虚状态，才能忘掉世俗的各种焦虑，实现补亏的目的。正是由于感受这种春意融融的重要性，道家一直以重生贵寿作为高级追求。





春柳=元性

春柳包含春意盎然、拈生机一片之意，和人的清虚自然的元性一样。

元性=人之本性

让心神远离尘嚣而清静下来，便可返回到人的本性状态。





织女运转

用呼吸找回初始的情感

《内经图》中的“织女运转图”喻示的是人体的肺脏。由于肺藏元情，并主人之呼吸，所以该图的含义是让修炼者在极细的呼吸状态中找回自己的始初感情。

“织女运转”的含义

《内经图》中几株春柳的右侧是一个织女纺线图，其图注是“织女运转”。这个纺线的织女主要有以下几个含义：

其一，织女代表肺部的呼吸运动，她纺出的纱线上达脑部，代表极细、极缓、极匀、极深、极沉的呼吸。这条红色的细线没有在喉咙处停止，而是直达头部“泥丸九宫”处，这是告诉我们要以意念引气从泥丸宫处出入、升降，才能调气更匀缓细微，更好地入定。

其二，图中以女性代表肺脏，含有肺为肾母的意思。

其三，在人体“五元”的元神、元性、元情、元气、元精中，肺中藏有元情。所以织女也代表元情。那细细的纺线正是人始初具有的一缕情丝。

其四，织女与上面的牛郎（“牛郎桥星”）互相勾引，使神气相合，以意引气，心神宁静而进入胎息状态。

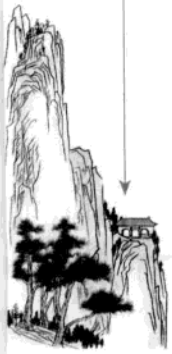
其五，由于肺中藏有七魂，肝中藏有三魂，所以将代表肝脏的春柳与代表肺脏的织女并列排出，使其即符合五行方位的肝左肺右，又表示了魂魄相依、不失不散的含义。

其六，织女代表女宿，喻示小周天修炼次第顺序是以意引气自中丹田向下。即循经运气方向是自心向下方做周天运动。

用呼吸找回自己的元情

肺中所藏的元情不是七情六欲的情，而是人的道情、义情，是无情之情，是不为物所累而善待于物之情，是超越一切功利荣华的追求，出处随顺自然，以求得个体生命的保全和自由发展的情，是“达于情而遂于命”的情。此情与肝中所藏的元性相结合，形成人最原始、最本质的性情。

修炼小周天时只有找到真性情才能真正进入身心清静状态，从而修完炼己筑基的丹法。找到元情的方法是用极其匀细微弱的呼吸使身心沉静于无欲无求的状态中。



“织女运转”找回元情

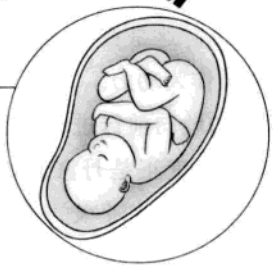
《内经图》中的“织女运转”暗喻肺脏。肺主呼吸，并藏有元情，所以此图的含义是于呼吸间找回自己的初始情感，即“元情”。“元情”可帮助丹家很好地炼己筑基。

“织女运转”的含义

- 织女代表肺部的呼吸运动，她纺出的纱线代表细缓的呼吸。此线直达头部泥丸九宫处，意为以意引气从泥丸宫出入。
- 以女性代表肺脏，含有肺为肾母的意思。
- 在人体五元的元神、元性、元情、元气、元精中，肺中藏有元情。所以织女也代表元情。
- 织女与上面的牛郎互相勾引，使神气相合，以意引气，心神宁静而进入胎息状态。
- 肺中藏七魂，肝中藏有三魂，将两者并列排出，符合五行方位的肝左肺右，又表示魂魄相依、不失散的含义。
- 织女代表女宿，喻示小周天修炼顺序是以意引气自中丹田向下。即循经运气方向是自心向下方做周天运动。



织女与春柳并列而现，是“魂魄相依、不失不散”之意。织女暗喻肺脏，其中藏有“元情”。



“元情”是婴儿具备的最原始、本质的性情。



七情六欲的“情”不是肺中所藏之“元情”。



铁牛耕地种金钱

腹式呼吸的正确方法

《内经图》“铁牛耕地”图喻示的是修炼小周天时应采用的腹式呼吸，既要用力均匀持久，又不松懈或僵硬。

普通的腹式呼吸

“铁牛耕地”属于特殊的腹式呼吸，在介绍它之前，先说说普通的腹式呼吸。

常见的呼吸主要有两种：胸式呼吸和腹式呼吸。胸式呼吸以肋骨和胸骨活动为主，吸气时胸廓前后、左右径增大。由于呼吸时空气直接进入肺部，故胸腔会因此而扩大，腹部保持平坦。这也是我们现在一般采用的呼吸方式。

腹式呼吸以膈肌运动为主，吸气时胸廓的上、下径增大。正常的胸式呼吸一次约10～15秒，能吸入约500毫升空气。腹式呼吸时，横膈肌会下降，腹压增加，感觉空气直接进入腹部，这时若把手放在肚脐上，会感觉手上下微微抬放。

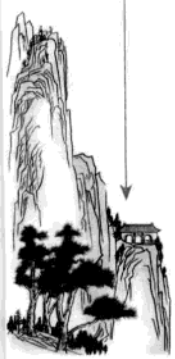
腹式呼吸可分为顺呼吸和逆呼吸两种，顺呼吸是在吸气时轻轻扩张腹肌，在感觉舒服的前提下吸得越深越好；呼气时再将肌肉放松。逆呼吸则相反，是在吸气时轻轻收缩腹肌，呼气时再将它放松。逆呼吸与顺呼吸的细微差别是：呼吸只涉及下腹部肌肉，即紧靠肚脐下方的耻骨区。吸气时轻轻收缩这一部位的肌肉，呼气时放松。呼吸在这种方式下会变得轻缓，只占用肺容量的一半左右。

铁牛耕地呼吸法

生活在城市中的现代人可能没见过黄牛耕地的情景，所以难以理解“铁牛耕地”的真实含义。其实这里喻示的是丹道修炼中的正确呼吸方法。

将整个《内经图》看成一个面朝左背朝右侧盘腿而坐的人形，则“铁牛耕地”图的位置正好位于人体的小腹部位。这是在告诉我们，丹道修炼应采用腹式呼吸，并且是以小腹的扩张与收缩作为动力。

黄牛耕地时总是不紧不慢，力气均匀地向前行进。虽然速度不快，但却在速度与力度上始终如一。这种力度与速度正是丹家修炼中腹式呼吸所需的。将“黄牛”称为“铁牛”，是重点强调腹式呼吸的力度要始终保持在适度的状态下，而且坚持不懈。



“铁牛耕地”呼吸法

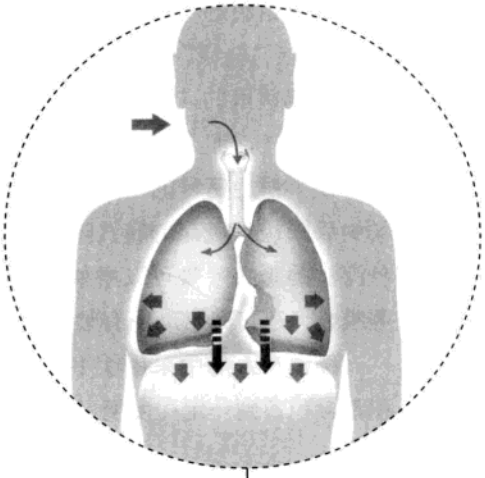
“铁牛耕地”图是为了告诉我们丹道修炼中的正确呼吸方法，应该是像黄牛耕地那般均匀用力、持久，而不松懈及僵硬。

铁牛耕地



黄牛耕地时总是不紧不慢，力气均匀地行进。将黄牛称为“铁牛”，意在强调腹式呼吸要始终保持既不过大也不过小，且持之以恒的力度。这种力度与速度正是丹家修炼中腹式呼吸所需的。

腹式呼吸



腹式呼吸以膈肌运动为主，吸气时胸廓的上、下径增大。横膈肌会下降，腹压增加，感觉好像是空气直接进入腹部，这时若把手放在肚脐上，会感觉手上下微微抬放。简单来说，就是呼气时收腹，吸气时放松。

经常在入静中采用铁牛耕地式的腹式呼吸，体内的精气就会不断积蓄，积蓄到一定程度便可以成为炼丹的药物了。





这正如《老子》中所说的“虚其心，实其腹”。虚其心是说修炼时胸部要放松，使心与肺有宽松的活动空间；实其腹是说腹式呼吸无论吸气还是呼气，都要让腹部保持均匀的力度，有坚实之感，但这种力度又并非是有意识的用力，而是自然、习以为常地保持的。如果能这样做，就可以种出“金钱”来。

“金钱”就是精气

如意馆版的“铁牛耕地”图的土地里画着许多金钱，而其他版本则没有画。这个“金钱”指的是什么呢？人们可能会想到内丹家们修炼出的“金丹”。但这里的“金钱”却不是金丹，如果只靠铁牛耕地式的呼吸就能产生这么多金丹，那么金丹大道也就太容易修了。

铁牛耕地所种的“金钱”就是我们身体的精气。炼己筑基时，在静心滤神中采用极细极深的腹式呼吸，便可以增长体内的精气，从而补亏补损。这种深沉的腹式呼吸可以增加肾部的运动，也可以促进大小肠的蠕动而加强营养吸收，还可以带动所有脏腑的升降运行。

经常在入静中采用铁牛耕地式的腹式呼吸，那么人体内的精气就会不断积蓄，积蓄到一定程度便可以成为炼丹的药物。

铁牛耕地的减肥妙用

腹式呼吸一般会使人腹部发胖，而真正的丹家却是一派道古仙风，不但精神矍铄，身体强健，而且一点也不肥胖。关键在于丹家采用的是铁牛耕地式的腹式呼吸，而并非一般的腹式呼吸。两者有什么不同呢？主要区别便是力度。一般的腹式呼吸是放松随意地让腹部伸缩，渐渐地，扩张的幅度大而收缩的幅度小。腹式呼吸可以促进消化系统的蠕动而增加营养的吸收，慢慢地，人虽然营养充足，但导致腹部越来越胖。而铁牛耕地式呼吸则不同，由于腹部扩张幅度小，并且一直存在持续的力度，会消耗脂肪，所以反而会很瘦。

佛家弟子多体胖，道家弟子多体瘦。其原因便是佛家以修心为重，于是心宽体胖；而真正的道家注重性命双修，既修心也修身，所以一般不会肥胖。不过，从古代道士画像以及现在的道士之中仍能发现有肥胖的，这取决于道家与儒、佛两教合一的原因，道家的修法中不可避免地掺杂了佛儒的内容。

如今，减肥成风，如果深刻理解了铁牛耕地呼吸法，就等于掌握了最有益的减肥方法。

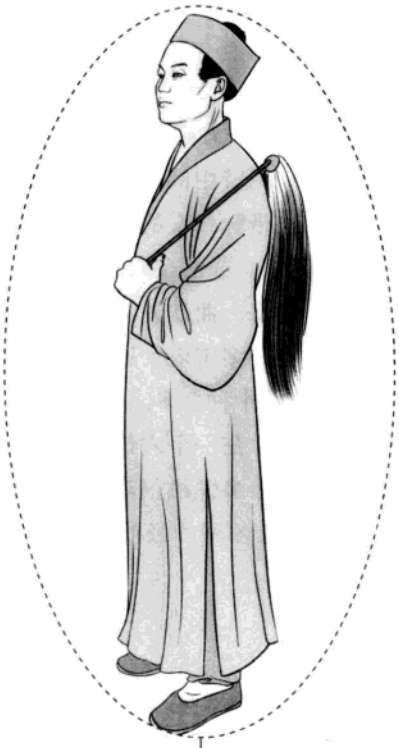


“铁牛耕地”中的瘦身法

在“铁牛耕地”的呼吸法中，还隐藏着一个瘦身减肥的妙用。

“铁牛耕地”腹式呼吸

腹部扩张幅度小，且存在持续的力度，会消耗脂肪。

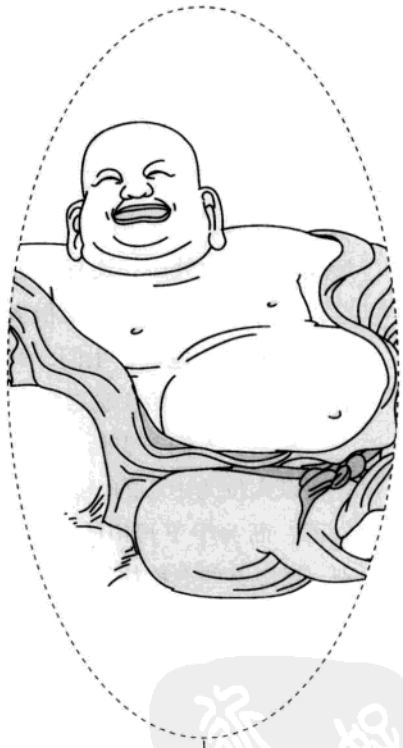


道家之人

既修心也修身，而修身时则会用到“铁牛耕地”的呼吸法，所以道家弟子多体瘦。

一般呼吸

会使人肥胖，因为人们放松随意地让腹部收缩或扩张，日久便导致腹部越来越胖。



佛家之人

以修心为主，不同于道家的“性命双修”，所以佛家弟子多体胖。



正丹田

生气之源，藏精之府

正丹田也称下丹田，位于脐后脊前、前七后三的肾下方。这里是人体生气之源，也是收摄“元精”的重要位置。

众说纷纭的下丹田

丹法修炼虽然有三丹田、五丹田之说，但一般修炼时所说的意守丹田指的都是下丹田。所以，下丹田也称为正丹田，它是丹道修炼中一个非常重要的位置。

下丹田具体的位置在哪里？众说纷纭，一直没有定论。人们提出了很多看法，如在“脐轮”处、在肚脐内部、在“脐轮之后一寸二分”处、在“脐下一寸三分”处、在“脐下一寸五分”处、在“脐下二寸”处、在“脐下二寸四分”处、在“脐下三寸”处、在“脐下三寸，方圆四寸”的一片区域、在人体下焦这个部位、在“两肾根”部、在“两肾中间”、在“脐肾中间”、在腰前脐后稍下的“虚无圈子”、在冲脉与带脉相交的“与脐相平，形成田字”之处……还有说法认为尾闾穴，或会阴穴，或涌泉穴为下丹田。

下丹田的异名和隐语很多，如气穴、气海、北海、曲江、河车、玄冥、关元、橐龠、蓬壶、生门、死刻、混沌窍、总持门、多宝塔、造化炉、希夷府、生杀舍、长胎住息之乡、安身立命之家……有数十种之多。

其实，人们在实际修炼时往往无法将意念仅仅守在一个穴位上，而是意守在以穴位为中心的一个大致范围。因此，以上的诸多说法很难判定其正确与否。而关于下丹田的诸多异名和隐语，由于古代各种丹经的特指部位有别，所以某些名称往往也并非是单指下丹田。

《内经图》中的下丹田

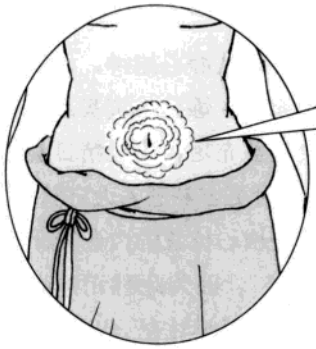
《内经图》中的下丹田位于“铁牛耕地”图的右侧，是一个圆形的发光发热的球体，球体的中心白光显现，左右上下分别有四个小太极图，圆形发光发热球体的四周有表示向外散发能量的辐射线条；圆形球体的下方是熊熊燃烧的火焰。在此图案的右侧标注有“正丹田”三字。

仔细观察可以看出，《内经图》中下丹田的位置是位于脐后脊前、前七后三的肾下方；从该图与“织女运转图”的比例可以知道下丹田与人体双肾的大小差不多。



收摄“元精”的下丹田

下丹田又称正丹田，位于脐后脊前、前七后三的肾下方，此处积聚着人体生气之源，所以被道家视为收摄“元精”的重要位置，修炼时皆以意守下丹田为重。



丹法修炼虽然有三丹田、五丹田之说，但一般修炼时所说的意守丹田指的都是意守下丹田。下丹田在人体脐下，被称之为气海。

下丹田的位置

下丹田的具体位置一直众说纷纭，没有定论，下面列举18种常见说法。

脐轮　脐内部　脐后一寸二分　脐下一寸三分　脐下一寸五分　脐下二寸　脐下二寸四分　脐下三寸　脐下三寸方圆四寸

两肾根部　两肾中间　脐肾中间　人体下焦　尾闾穴　会阴穴　涌泉穴　腰前脐后稍下　冲脉与带脉相交处

道家认为，下丹田在肚脐内部。人们在实际修炼时往往无法将意念仅仅守在一个穴位上，而是意守在以穴位为中心的一个大致范围。所以，没有必要把下丹田的位置过于精确化。

下丹田的异名和隐语

气穴　气海　北海　曲江　河车　玄冥　关元　橐龠　蓬壶　生门　死刻

《内经图》中下丹田的核心位置显现的白色光团代表烧炼的“金丹”。这个“金丹”是元神与元精相合为一，是在静心滤神的状态下，元神守住元精不失不散，从而使下丹田出现极强的光热感。

“炼己筑基”阶段是性命的起修阶段。炼己，便是静心滤神，让安静的元神成为身体的主宰；筑基是补充元精，使元精充足。炼己与筑基是相辅相成的关系。当元神成为人身之主宰时，元精就会日益充足；当元精日益充足的时候，元神就更加强旺，精神更容易集中，炼功时更容易进入大定状态。

在小周天修炼前期的炼己筑基阶段，下丹田处核心位置的白色光团代表的尚不是“金丹”，而是烧炼“金丹”的“药物”。因为此时元神尚未精纯，需要小周天的不断烧炼，当元神精纯不杂而与元精紧密结合为一时，才叫做“金丹”。炼己筑基时，元神守住元精于下丹田，当元精充足后，观感下丹田出现发光发热的感觉，这是接下来进行小周天修炼的前提。

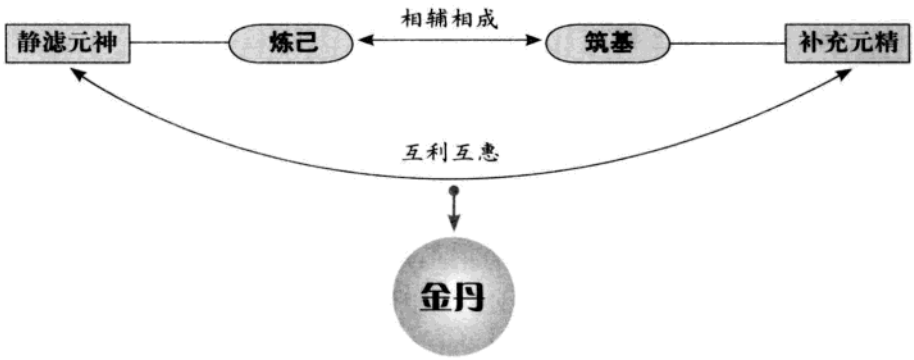
《内经图》中下丹田处的四个小太极图源自于吕洞宾《指玄篇》中的诗句“两重天地谁能配，四个阴阳我会排”。对于这句诗及《内经图》下丹田处的四个小太极图，人们一直存在不同观点。一种观点认为：“坎离相投，此谓之后天地。乾坤交并，此谓之先天地。壬水谓阳，癸水为阴；丙火为阳，丁火为阴；甲木为阳，乙木谓阴；庚金谓阳，辛金谓阴。”还有观点认为，“两重天地”指的是先天的和后天的天地，“四个阴阳”指先天的一阴一阳与后天的一阴一阳。此外，这四个太极还可代表生成八卦的四象，即少阴、少阳、太阳、太阴；或者代表肝中元性、心中元神、肺中元情，肾中元精，而核心处的光团代表脾中的元气。

总之，《内经图》下丹田处图案包含四象归两仪、两仪归太极、太极归无极的意思，即“五气朝元而归一”而产生炼丹的药物或金丹（精气神精纯不杂相合为一的极致状态）。

下丹田：烧炼“金丹”之所

《内经图》下丹田处图案包含四象归两仪、两仪归太极、太极归无极的意思，从该图与“织女运转图”的比例，可以得知下丹田与人体双肾的大小差不多。

起修阶段：炼己筑基



对下丹田的诠释

《内经图》中的下丹田位于“铁牛耕地”图的右侧，是一个圆形的发光发热的球体，球体的中心白光显现，左右上下分别有四个小太极图，圆形发光发热球体的四周有表示向外散发能量的辐射线条；圆形球体的下方是熊熊燃烧的火焰。在此图案的右侧标注有“正丹田”三字。



下丹田的核心位置显现的白色光团代表烧炼的“金丹”。这个“金丹”使元神与元精相合为一，是在静心滤神的状态下，元神守住元精不失不散，从而使下丹田出现极强的光热感。

- **观点一**：代表八卦中的四卦：乾坤坎离。
- **观点二**：代表先天的一阴一阳和后天的一阴一阳。
- **观点三**：代表四象，即少阴、少阳、太阳、太阴。
- **观点四**：代表肝中元性、心中元神、肺中元情，肾中元精；核心处的光团代表脾中的元气。

下丹田的功用

从中医与道家角度来看，下丹田是人体任脉、督脉与冲脉的起始处，是“十二经脉之根”“呼吸之门”“三焦之源”，是真气升降开合的枢纽，是男子藏精、女子养胎的处所，是人之根命之蒂、性命之祖，是“生人造化之地，成仙奠基之本”。

下丹田前通脐，后通肾。由于肚脐是胎儿在母体中存活的根蒂，肾为人的精、命之本，所以意守下丹田时，一吸则百脉皆合，一呼则百穴皆开。呼吸之间便可不断增长元气，调整经脉的畅通。

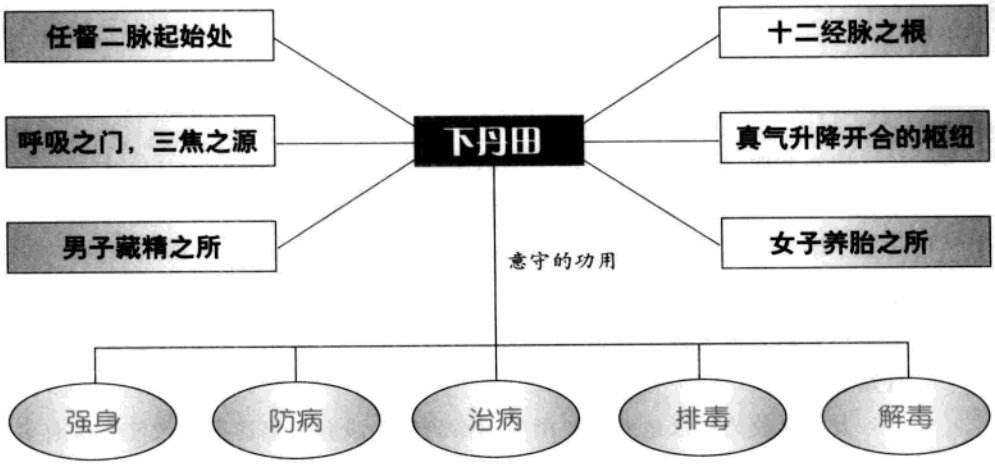
从生理解剖学的角度来看，下丹田的左右是输尿管，上方是肾脏与肾上腺；左上方为脾胃，右上方为肝胆；正下方为小肠；再往下是膀胱；膀胱下面则是睾丸和附睾；下丹田处的水平位置有横结肠，脐上一点是胰脏，左下方是降结肠，右下方是升结肠，十二指肠在此窍穴的右方纵穿而过；再往前的分层空间是动脉和静脉的交叉处，下丹田的后分层空间是太阳神经丛及性腺神经的部位；最后面的分层空间正对位是腰椎骨，下部则是骨盆。

正是由于下丹田所处的位置特殊，使意守下丹田可以调动起全身各部位、各层次的相互联系，从而激发生命力。

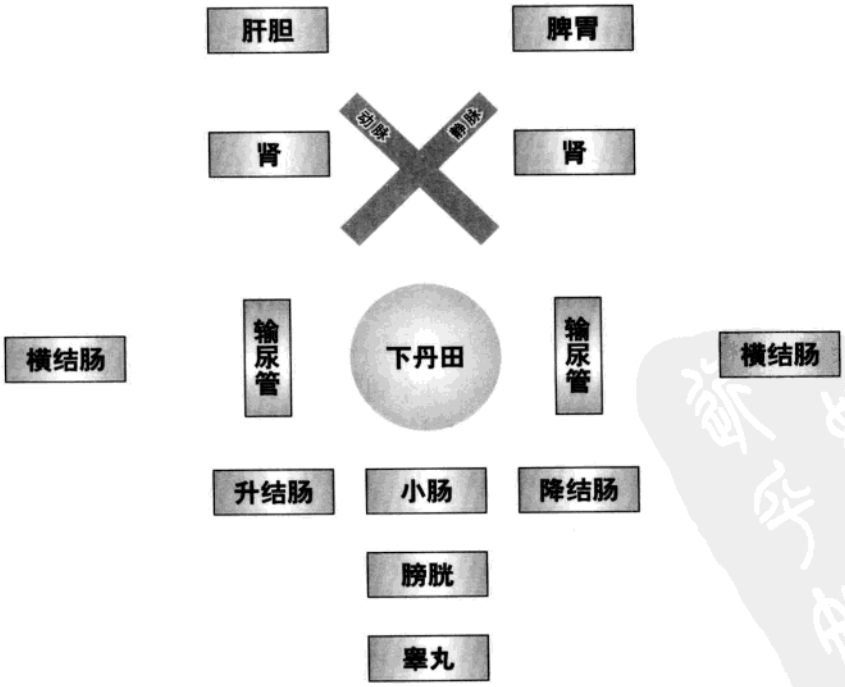
又由于下丹田与肾、胰、肝、髓皆可通过植物神经进行联系，性腺还与脑垂体发生连锁性的条件反射，所以意守下丹田可以增强性腺功能，还能使之反馈到下丘脑的植物神经中枢，增强植物神经功能，强化内分泌系统的功能，新陈代谢、免疫能力以及应急能力也都会得到增强。

意守下丹田的功用

无论是从道家和中医，还是从生理解剖学的角度来看，下丹田都非常重要，它是人之根命之蒂、性命之祖，是“生人造化之地，成仙奠基之本”。



下丹田的位置





五十境内隐玄关

玄关是小周天修炼之门

玄关原本是宅院、屋室一进大门之处，丹道以“玄关”比喻修炼的门径，只有打开玄关一窍才可进入正式的丹道修炼，否则会终生与丹道无缘。

何为“五十境”

白云观版《内经图》心田图案右侧还标有“五十境内隐玄关”七字，与上面“十二楼台藏秘诀”形成一副对联。而如意馆所藏《内经图》则没有“五十境内隐玄关”七字，可见此七字为深明丹道玄妙的后人所添加。

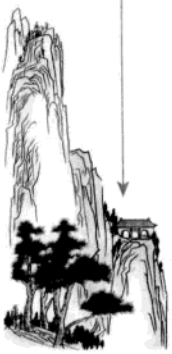
什么是五十境？首先要明白“五十”这个数字是一个很特殊的数字，在易学中它是大衍之数。其来源见于《系辞传》：“大衍之数五十，其用四十有九。”

大衍之数为什么是五十？由于《系辞传》没有给出答案，致使后世有多种说法：

京房认为：“五十者，谓十日、十二辰、二十八宿也，合五十。”邵雍则说：“天数二十有五之倍数，合五十。”马融则认为：“太极生两仪，两仪生日月，日月生四时，四时生五行，五行生十二月，十二月生二十四气，合五十。”荀爽则说：“卦各有六爻，六八四十八，加乾坤二用爻，合五十。”郑玄认为：“天地之数五十有五，以五行通气，凡五行减五，合五十。”朱熹则说：“盖以河图中宫天五乘地十而得之。”杭辛斋则认为：“勾股自乘合大衍数，既三三见九，四四一十六，五五二十五，巧合五十。”金景芳则说，“大衍之数五十”应为“大衍之数五十有五”，古书可能脱“有五”二字。

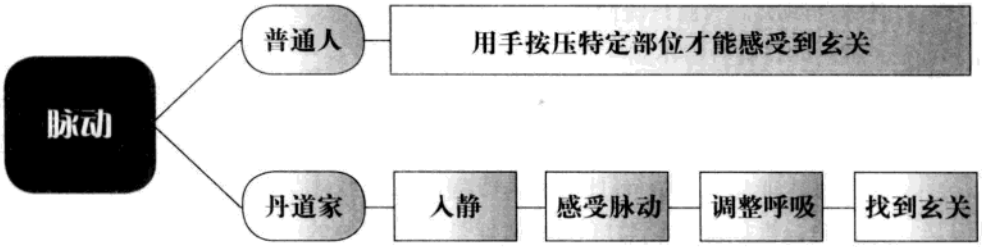
团正在《乾坤谱》中则解释说，大衍之数五十，既天地十数中所藏双数之和。其用四十有九，来源于古代历法。既以大衍之数五十为基数，对应五十个朔望月，只能选用其中四十九个朔望月用于编制历法。

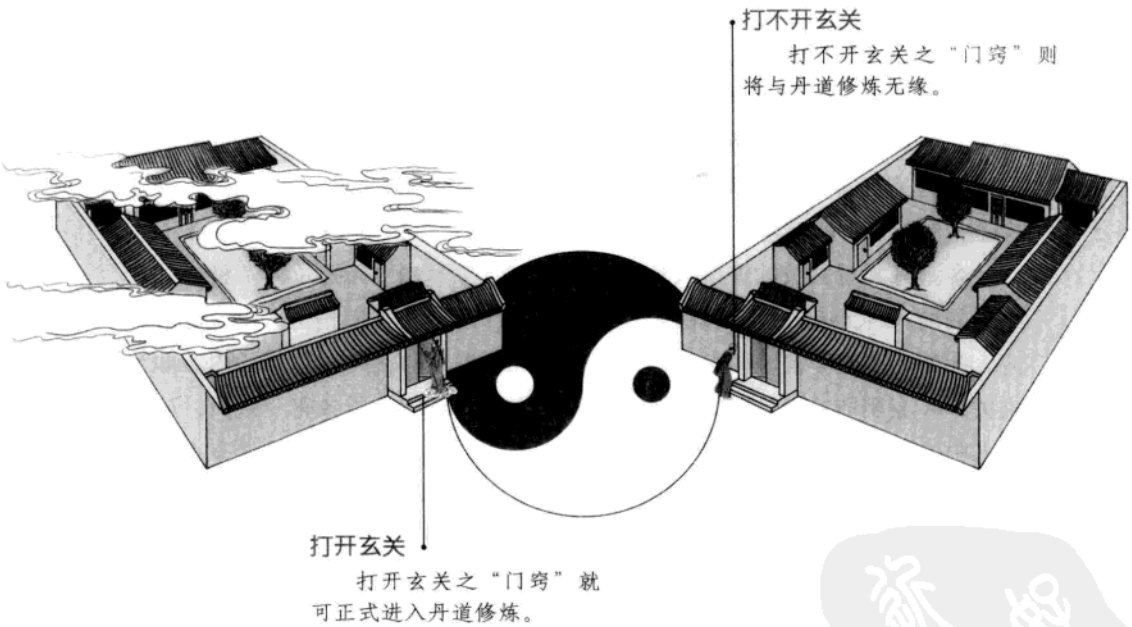
尽管这些说法不能统一，但“大衍之数五十”的定义却一直不曾改变。所以，与易学同源的古医学也将“五十”作为人体脉搏跳动的周期数。正如《难经·一难》中所说：“正常人每呼气一次，脉气运行三寸；每吸气一次，脉气运行三寸。一呼一吸为一息，一息则脉气运行六寸。人在一昼夜中，共有一万三千五百息，脉气则遍及全身循环五十次。”同样，古医学也通过患者五十次的脉动情况来诊断疾病。如《灵枢·根结篇》中说：“正常人一呼脉



丹道修炼的入口——玄关

玄关是丹道修炼的入口，只有打开玄关才可进入正式的丹道修炼，白云观版《内经图》中有“五十境内隐玄关”七字，“五十”指的就是人体脉搏跳动的周期数，所以找玄关从脉动开始。





当极静而入定时，可以感受到全身各个部位的脉动，此时的意守之处的脉动会更加强烈，甚至有气穴旋转的感觉，并伴随着酸、麻等感受。这就找到了自己的玄关，且玄关已经打开。



动两次，一吸脉动两次，一息则脉动五次，这五次脉动使气血依次流经肺、心、脾、肝和肾，即一息气血周遍五脏一次。一息脉动五次，十息则正好脉动五十次。如果脉动五十次而没有出现歇止的情况，并且脉动与息数相吻和，说明人的五脏皆能得到气的滋养。如果脉动四十次而出现了歇止（即一息脉动四次，气血只流经肺、心、脾和肝；十息，正好四十动），则说明有一脏（即肾脏）得不到气血的滋养……”

明白了古医学以脉动诊断疾病的道理，便会懂得《内经图》中的“五十境”说的便是脉动。普通人的脉动只有用手按压“寸关尺”等特定部位时才能感受到；而丹道进入极静的入定状态，则可以感受到全身各处的脉动，根据脉动调整呼吸的速度是丹道入静的一种方法，正如佛家所说的“观呼吸”。从这种极静的呼吸与感受脉动的境界里可以找到丹道中那个神秘的玄关。

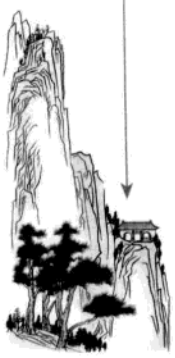
玄关的诸多说法

丹道家将玄关作为修炼的门径，如果找不到它，就只能做丹道门外汉。这个玄关在哪里呢？一两句话难以说清楚，因为各丹道流派以及不同的修炼层次对玄关有着不同的解释。玄关的名称也有玄窍、玄牝、玄牝之门、虚无窟子、偃月炉、西南乡、戊己之门、谷神、天地根等多种异称。

各派丹家对玄关的理解大致可分为“有定位”和“无定位”两种说法。下面的前八种为有定位的说法：1. 意守下丹田时会在丹田稍上部出现炼丹反应，此处为黄庭中宫，即玄关；2. 意守泥丸，泥丸即玄关；3. 眉心内方即为玄关；4. 会阴即玄关；5. 男女外生殖器即玄关；6. 三丹田各有一玄关；7. 鼻下人中处的方寸之间为玄关；8. 天眼即玄关；9. 气达即丹田，处处有玄关；10. 元神出窍处为玄关；11. 玄关随光、随景、随相而现，不固定……

还有的说法更为神秘，认为玄关不在身内，不在身外，也在身内，也在身外；无形物可觅，无方所可指，“此窍不着于幻身，也不离乎幻身。不着于幻身者，非一切有形之物；不离乎幻身，非可于身外求也。”此外，李道纯以一个“中”字为玄关，丹家们对此领会各不相同。

总之，对于玄关，未经实修，不可妄解。有句俗话“师傅领进门，修行在个人”，丹道的玄关是需要师傅指点才能知道的。由于门派不同、修炼层次不同、每个人的具体情况不同，每位师傅给弟子指点的玄关也不会相同。



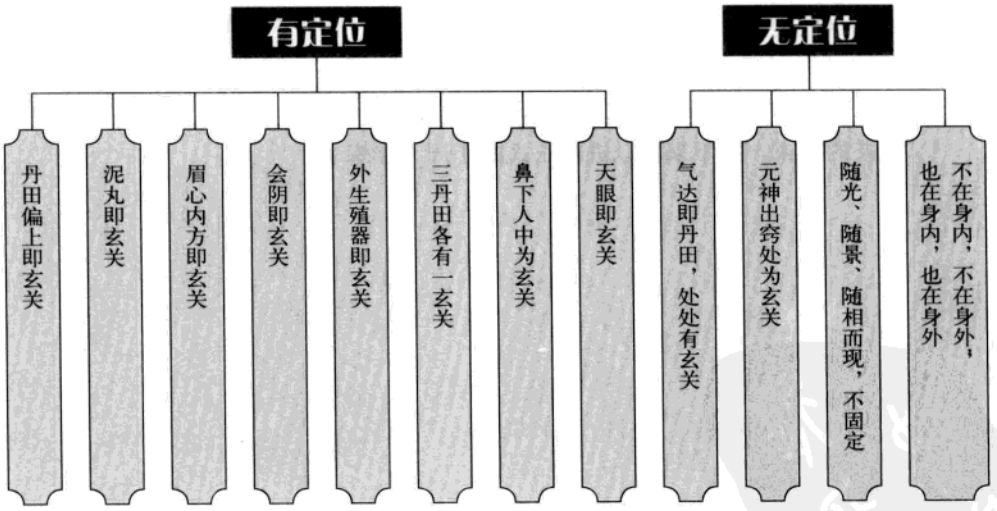
玄关之谜

丹家将玄关作为修炼的门径，如果找不到玄关，就只能做丹道修炼的门外汉，永远不会与丹道有缘。

玄关的多种名称



玄关的位置之说



玄关的位置因人而异

丹道中的玄关往往需要师傅指点才能知道，未实修不可妄解。由于门派不同、修炼层次不同、每个人的具体情况不同，每位师傅给弟子指点的玄关也不会相同。

找到你自己的玄关

“五十境内隐玄关”七字一语道破了丹道修行的天机。如果不是实修有得之士，绝不会说出此般绝妙的机要。

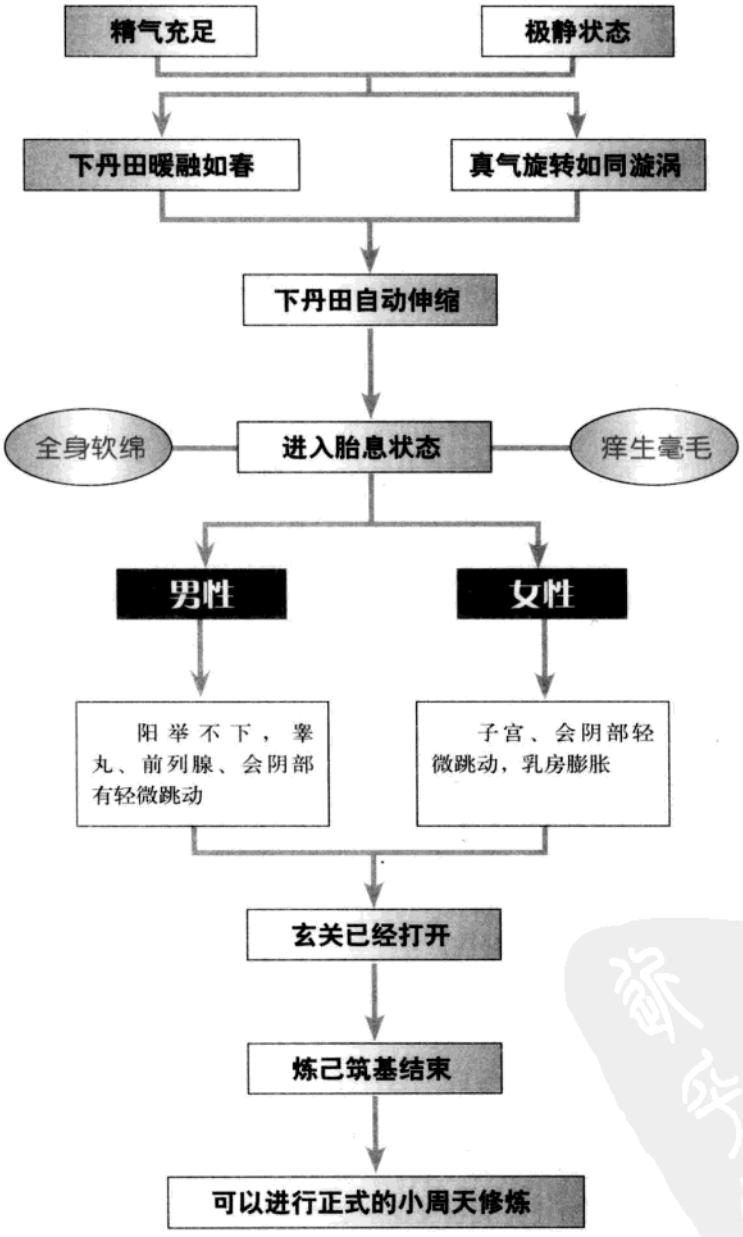
这句话告诉我们：玄关就隐藏在你的脉动里面；当极静而入定时，可以感受到全身各个部位的脉动，此时的意守之处的脉动会更加强烈，甚至有气穴旋转的感觉，并伴随着胀、酸、麻、酥、痒、重、热、光等奇妙感受。这就找到了自己的玄关，且玄关一窍已经打开。由于修炼丹法门派不同、层次不同，所以每个人意守的位置也不同，所以丹家又有“人身无处不丹田”的说法。

由于丹道修炼最主要的意守处所是上、中、下三个丹田，所以《性命圭旨》普照图示玄关三窍为：“上关者，心源性海之窍；中关者，黄中正位之窍；下关者，关元气海之窍。是皆玄窍也。”

由于人们平常所说的意守丹田指的是下丹田，所以丹道初修者的玄关指的便是下丹田。当炼己筑基完成之时，人的精气充足，在极静的入定状态，下丹田会有暖融如春之感，真气旋转如同水流中的漩涡，这种真气的“漩涡”会带动下丹田自动伸缩而使人进入胎息状态，使全身软如棉，痒生毫毛。与此同时，男性会出现阳举持久不下，睾丸部分微细神经以及前列腺、会阴部有轻微跳动；女性则是子宫震动或收缩、会阴部轻微震动，阴户抽动，乳房膨胀。当出现这些现象，意味着玄关一窍已经打开；也意味着炼己筑基的结束，接下来可以进行正式的小周天修炼了。

炼己筑基的流程

人们平常所说的意守丹田指的是下丹田，所以丹道初修者的玄关指的便是下丹田。如果玄关一窍被打开，就意味着炼己筑基的结束，接下来可以进行正式的小周天修炼了。



水火交接地

水火既济成大药

《内经图》中的“水火交接地”不是下丹田，而是“铁牛”所耕的“地”，喻示的是以呼吸来调整元神之火与元精之水结合为一。

丹道中的水与火

丹道中的“水”指的是肾中元精；丹道中的“火”指的是心中元神。元精之水与元神之火是互相依存、互相制约的关系。

之所以说它们是互相依存的关系，是因为元精之水如果没有元神之火的烘烤则过寒而衰；元神之火如果没有元精之水润养则为无源之火，会燃过而逝。之所以说它们为互相控制的关系，是因为元精之水如果没有元神之火的控制，会盈满而泛滥；元神之火如果没有元精之水的控制，会火燥而焦。

丹道中经常以水、火比喻元精、元神或元气、元神。元精为人体精微精华的物质，元气代表这种物质的能量，元神是元精的能量产生的功能。元精之水也包含元气，所以每当言及元精、元神或者是元气、元神时，所说的仍然为精、气、神三者的关系。

此外，丹道中还有“三昧真火”的说法，即：心中藏有君火，也称为神火，名叫上昧；肾中藏有臣火，也称精火，名叫中昧；膀胱处藏有民火，名叫下昧。《内经图》中也有三处火焰的图案，其丹田下面的火是君火；鼎中的火是民火；织女右方的火是臣火。另有一说认为三火为目光之火、意念之火、气动之火。三种火合在一起，意念加重，注视不离，叫“武火”；意念轻松，似有似无，叫“文火”。修炼到不同阶段运用不同的火，被称为“火候”，它是丹道修炼的关键，掌握不好容易产生偏差。

水火交接地的真意

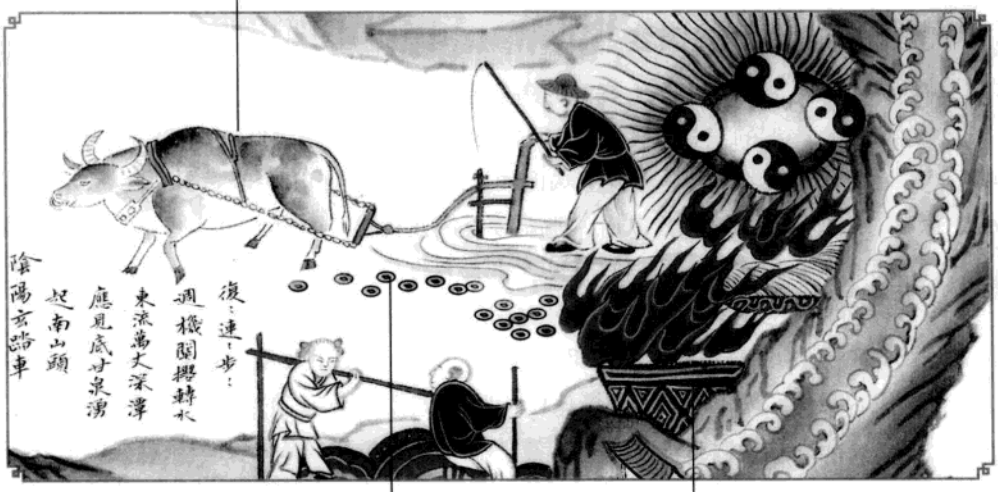
清宫如意馆版《内经图》在“铁牛耕地”图的右侧、下丹田与丹鼎火焰的旁边标有“水火交接地”五字，它指的不是下丹田，也不是丹鼎，而是“铁牛耕地”图中“铁牛”耕的“地”。

铁牛耕地代表腹式呼吸，这种呼吸可以产生元精，图中以金钱代表元精。这些元精最终归到哪里去了呢？就归到了右方方形的池子里，“金钱”受鼎炉之火的烧炼而化为“金水”，鼎炉与方形池子间的土地代表脾中真意。在真意的撮合下，元精受鼎炉之火的烧炼而上升到下丹田处。这便是《内经图》要表达的意思。

“铁牛”所耕的“地”：水火合一

丹道中的水指的是肾中元精；丹道中的火指的是心中元神。元精之水与元神之火是互相依存、互相制约的关系。

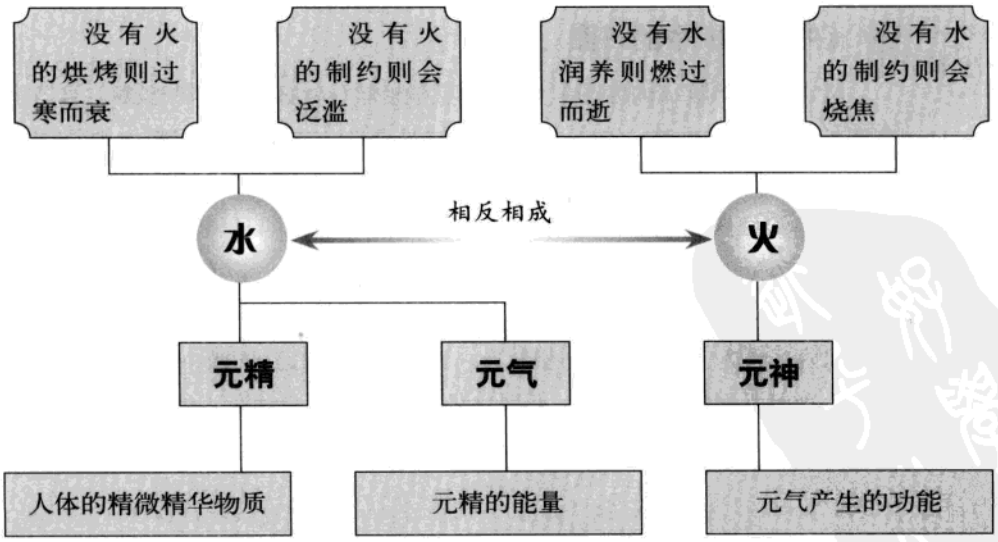
铁牛耕地代表腹式呼吸，这种呼吸可以产生元精。



金钱代表元精。

金钱受鼎炉烧炼化为金水，并上升到下丹田处。

相反相成的水火





丹鼎

点火炼丹之处

《内经图》中的丹鼎是一个炼丹的火炉子。当玄关一窍打开时，此鼎炉便同时点火燃烧，于是启动了小周天的炼丹程序。

鼎器的历史演变

最早的鼎是用黏土烧制的陶鼎，其主要用途是烹煮或盛放飞禽走兽与水产品。陶鼎的三条腿便是灶口与支架，在这三条腿之间点燃柴草便可以给鼎中的水与食物加热，加入五味调和，最终就会烧制出一鼎鲜美的食物。

进入青铜器时代以后，陶鼎被青铜鼎代替，同时鼎也成为祭祀神灵的重要礼器。青铜鼎多为圆腹三足，也有方腹四足的。由于只有统治阶级才拥有青铜鼎，它便成为了身份等级差别的标志之一。在周代，已有所谓“天子九鼎，诸侯七鼎，卿大夫五鼎，元士三鼎”等使用数量的规定。随着这种等级、身份、地位标志的逐渐演化，鼎逐渐成为了王权的象征、国家的重宝。

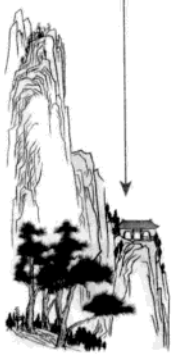
随着铁器时代的来临，笨重的青铜鼎也渐渐淡出历史，只剩一个象征王权与国家的名称。秦汉以后，伴随着佛教与道家的兴起与传播，鼎的形式得以延续，只是其用处发生了变化，主要被安放在寺庙或道观的大殿前，既是装饰物，又是焚香、烧纸的容器。《内经图》中所画的“丹鼎”正是这种焚香、烧纸的容器。

《内经图》中的丹鼎

清宫如意馆版《内经图》中的右下方画有一个坛子一样的容器，容器上有熊熊燃烧着的火焰，坛子左侧标有“丹鼎”二字。白云观版《内经图》中，这个丹鼎只画成一个敞口的容器，并且没有“丹鼎”二字的图注。

丹鼎的位置相当于人腹部靠近脊椎的最下端，即丹道“三昧真火”的“民火”所处的位置。这个图示与丹道某些理论说的“以身为玉炉，以心为金鼎”或“以腹为炉，以头为鼎”的观点不一样。

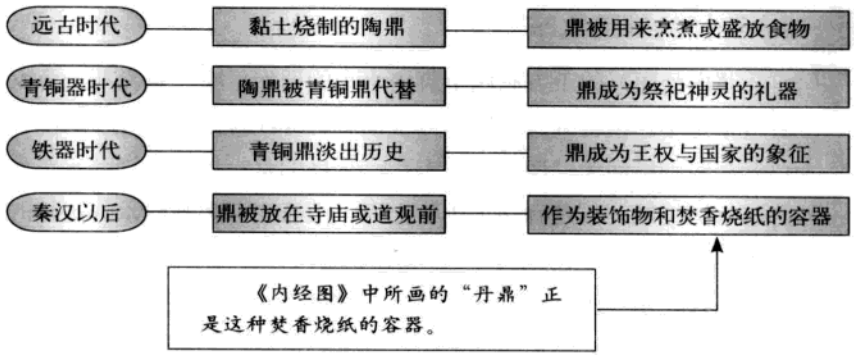
《内经图》在此处要表达的是，当玄关一窍打开的瞬间，心中的“民火”、丹田下面的“君火”、两肾之处的“臣火”会同时点燃：炼丹的药物产生，小周天修炼于此时正式开始。



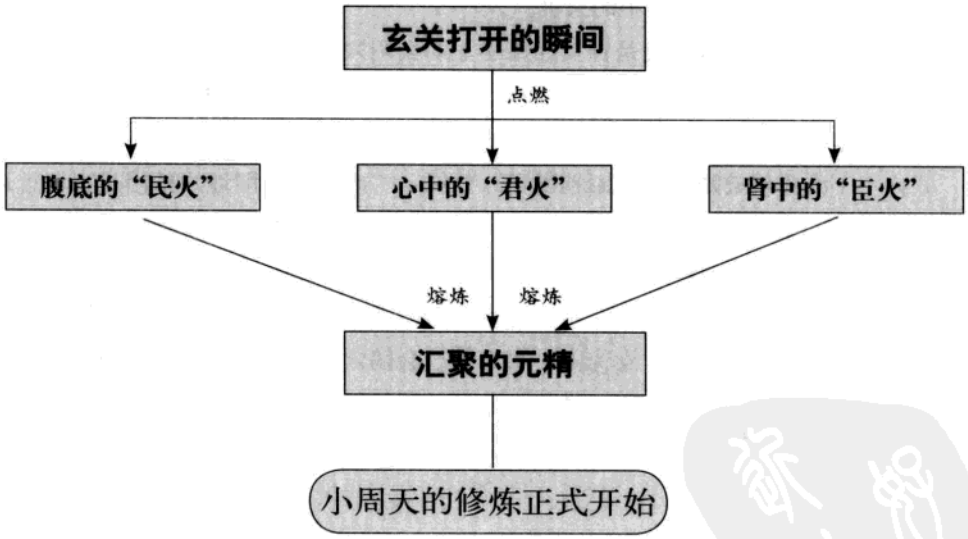
鼎的历史和“丹鼎”

人体在鼎炉的作用下，玄关一窍开启，使得丹田处的“神火”和两肾间的“精火”同时点燃，丹药产生于此，小周天的修炼也正式开始。

鼎的演变历史



小周天的开始



丹道中有“三昧真火”的说法：心中藏有君火，也称神火，名叫上昧；肾中藏有臣火，也称精火，名叫中昧；腹底藏民火，名叫下昧。



阴阳玄牝车

长生机要在会阴

《内经图》中的“阴阳玄牝车”指的是人体的会阴穴。这里是使人长生久视的机要所在，为千古不传之秘密。

奇怪的脚踏水车

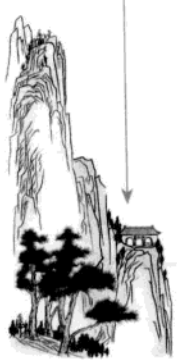
《内经图》的下方有两个脚踏水车的图案，有一童男与一童女各自踩踏着一个水车。清宫如意馆版《内经图》，标注这个图案为“阴阳玄牝车”；白云观版则标注为“阴阳玄踏车”。奇怪的是，这两个脚踏水车的轮子并没有与水面接触，而是画在了山石上面，山石下面才是河水。这样的水车怎么能搬运河水呢？

原来，水车喻示的是人体的会阴部位。会阴部位配合呼吸进行升降运动，就可以使人产生更多的元精。这是丹道修炼的最大机密，是炼丹道士从来不外传的养生秘诀。古时的丹家往往以隐语“虚危”二字称呼此处。而翻遍古医书，也不会在人体经络中找到这个“虚危穴”。一般人即使偶然听到此语，也不会明白其中的玄机。

所谓的虚危穴便是针灸经络学上的会阴穴。修丹道士又称其为阴跷穴、生死窟、复命关、海底、上天梯、三岔口、下鹊桥等，它是任、督、冲三脉所起之处。所以，此穴一动则诸脉皆通。

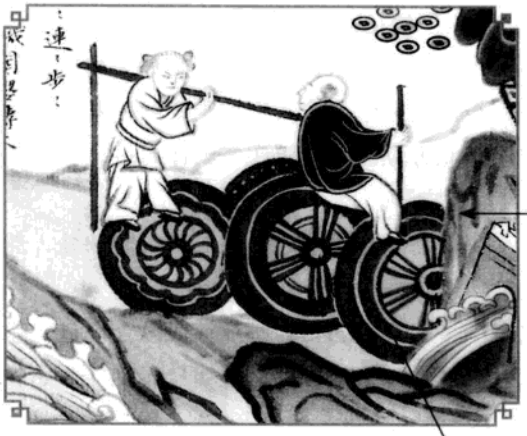
清代刘蕺跷在《道源精微歌》曾说：“虚危穴，即地户禁门是也，上通天谷，下达涌泉，真阳初生之时，必由此穴经过，故曰关系最大。昔吕祖教刘海蟾曰‘水中起火，妙在虚危穴’，故海蟾长坐阴跷，而转老还童矣。”

《内经图》中为什么用童男童女与两架水车来比喻会阴一穴呢？因为任脉为阴，督脉为阳，女为阴，男为阳。会阴穴为任脉起始处的第一个穴位，所以用童女喻之；会阴穴又是督脉起始所经过的第一个穴位，所以又以童男喻之。会阴一穴通过任督二脉可以总领人体诸阴脉阳脉，所以这里是养生最关键的部位。



长生久视的机要：会阴穴

《内经图》中的“阴阳玄牝车”指的是人体的会阴穴。这里是人类长生久视的机要所在，为千古不传之秘密。



清宫如意馆版《内经图》 → 标注为“阴阳玄牝车”

白云观版《内经图》 → 标注为“阴阳玄踏车”

喻示

会阴

配合呼吸进行升降运动可产生更多元精。这是丹道修炼的机密，常以隐语“虚危”称呼。

又称

虚危穴　阴跷穴　生死窟　复命关　海底　上天梯　三岔口　下鹊桥



会阴一穴通过任督二脉可以总领人体诸阴脉阳脉，所以它是养生最关键的部位。

虚危穴（会阴）是任、督、冲三脉所起之处，此穴一动则诸脉皆通。

虚危穴的含义

虚危穴是根据二十八宿的星宿而命名的。二十八宿中北方七宿是“斗、牛、女、虚、危、室、壁”，“虚危穴”便是取自其中的虚、危二宿。

观看二十八宿星图会发现斗、牛二宿之间是正北方；可是如果将玄武北方七宿间距均匀地在北方排列成一行（实际上二十八宿间距不等，并且是组成一个环状），则虚、危二宿位于正北方位。人体腹底与天体对应，便也属于北方，所以人体的正北位置是“虚危穴”。

从《内经图》中可以看出，小周天功法起始于斗、牛二宿的心田处，然后是依次向女宿、虚危宿方向修炼。

此外，虚、危二宿值月，代表一、二月份的初春季节，所以，虚危穴喻示着人体的春季。当丹家的虚危穴出现强烈的气感时，说明身体机能开始转入旺盛的青春时期。

为何“阴跷一穴秘不宣”

按摩或意守会阴穴，都会使肾脏生殖系统立即转弱为强。然而，如此对人有益的穴位，丹道家却从不轻传与人，甚至有的古丹书还有“轻泄者必受天殃”的威吓语言，以防止了解此穴的人四处宣扬。

这主要是由于会阴穴有助阳之功，可以上下滋补，使人养精蓄锐，但这一功能却同时助长了人的淫欲。世人往往以竭精泄欲为快事，如果肾脏生殖系统增强，便容易贪恋房事，不但不能使身体健康，反而会促使夭折短命。正如前道家协会会长陈撄宁所说：“神仙家每于阴跷一穴秘而不宣者，因得此阴跷种阳之诀，其肾阳立能变弱为强，而阳旺思淫也为常人所不免。此道本为延年益寿，今反用于助淫促命，贻害于世，故必须择人而传之也。”

此外，道根浅薄者得此助阳之法，往往会控制不了强烈的欲念而淫心顿起，做出淫邪之事。这样既不利于清静修行，也会影响道士的形象。

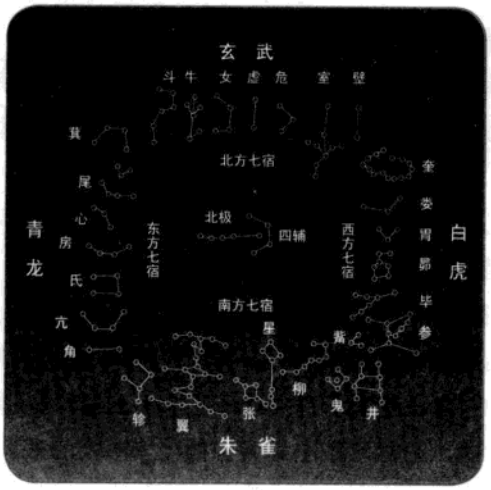
所以，历代丹家皆将“阴跷一穴必不宣”，只指点给自己谨慎选择的正式弟子，以保证道法的纯净与长生效果，并维护道士形象。

“虚危穴”中的隐情

虚危穴（会阴）是人体要穴，但历代丹家皆将“阴跷一穴必不宣”，只指点给自己谨慎选择好的正式弟子，甚至有的古书还有“轻泄者必受天殃”的威吓。虚危穴为何受到如此待遇？

“虚危”一词的来历

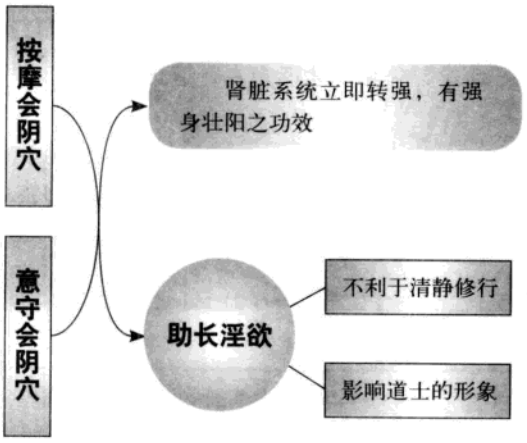
人体腹底与天体对应，属于北方，人体的正北位置便对应于二十八星宿中的“虚”“危”二星宿。



二十八宿中北方七宿是斗、牛、女、虚、危、室、壁七个星宿，“虚危穴”便取自其中的虚、危二宿。

虚、危二宿可代表一、二月份的初春，也喻示人体的春季。修炼时如果虚危穴出现强烈的气感，说明身体转入旺盛时期。

密而不传的要穴







会阴穴与小周天功法

《内经图》主要描述的是小周天修炼原理与方法，该图下方“阴阳玄牝车”喻示的会阴穴更是修炼小周天的关键所在，所以在该图案左侧的批文之末附有“此长生之机要也”几字。

在小周天修炼前的炼己筑基阶段，以“铁牛耕地”式的腹式呼吸可以带动会阴穴的升降，并且此阶段及以后修炼小周天时皆须双目垂帘，上鹊桥（舌）与下鹊桥（会阴）配合呼吸进行升降运动。而炼己筑基阶段会阴穴的升降运动，则可以促使元神进入元精之中而达到静心滤神的目的，并使元精增长，补足体内的亏损。

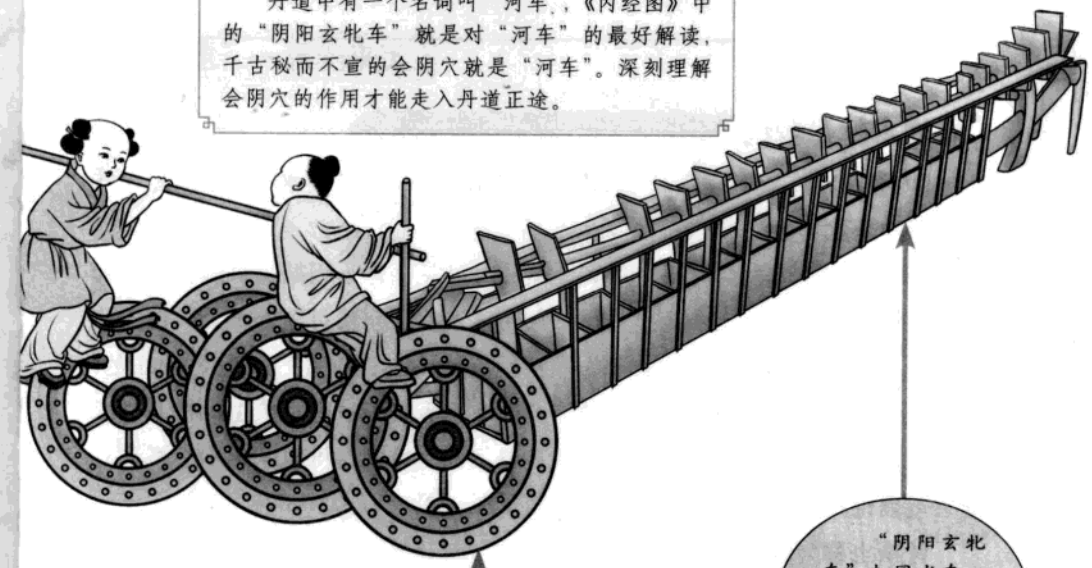
当炼己筑基完毕时，体内元精充足，会自然而然冲开玄关一窍。玄关一窍的开启正是小周天修炼的起始。玄关一窍打开的瞬间，随着进入胎息状态，下丹田忽有暖融如春之感，真气旋转如同水流中的漩涡，全身软绵舒畅，痒生毫毛等感觉出现的同时，男性睾丸部分微细神经以及前列腺、会阴部有轻微跳动；女性则是子宫震动或收缩、会阴部轻微地震动，阴户抽动，乳房膨胀。这时，会阴穴是小周天炼精化气阶段的采药之处，是命功有为的总枢纽。此时，随着会阴穴的升降与跳动，意引元精自尾闾关沿脊椎循督脉上升入脑，然后再循任脉下降入腹，便形成小周天的一个循环。

理解了会阴穴对任督二脉中精气循环的作用，也就理解了《内经图》中为什么要以脚踏水车来比喻会阴穴了。丹道中有一个名词叫“河车”，有人解释为是“铅”，有人解释为是“铅汞合炼”，还有人解释为两肾所藏的“水府真一之气”或“真一之气”的运行如车载物，但只有《内经图》喻示得最为正确，这个“阴阳玄牝车”就是“河车”，千古秘而不宣的会阴穴就是河车。深刻理解会阴穴的“河车”作用，才能走入丹道正途。

“河车”——会阴穴的枢纽作用

《内经图》下方“阴阳玄牝车”喻示的 是修炼小周天的关键所在，所以在该图案左侧的批文之末附有“此长生之机要也”几字。

丹道中有一个名词叫“河车”，《内经图》中的“阴阳玄牝车”就是对“河车”的最好解读，千古秘而不宣的会阴穴就是“河车”。深刻理解会阴穴的作用才能走入丹道正途。



理解了会阴穴对任督二脉中精气循环的作用，也就理解了《内经图》中为什么要以脚踏水车来比喻会阴穴了。

《内经图》中的“阴阳玄牝车”暗喻人体的会阴穴。

“阴阳玄牝车”如同水车一样将精气循督脉从人身的下部输入上部。



会阴穴的升降与跳动是命功有为的总枢纽。玄关一窍打开后，意引元精自尾闾沿脊椎循督脉上升入脑，再循任脉下降入腹，便完成了小周天的一个循环。

坎水逆流

小周天的采药方法

当玄关打开后，意引元精自尾闾沿督脉上升入脑，就叫“坎水逆流”，这是小周天的“采药”方法。

坎水就是肾精

《内经图》的最下方是一片可以称作“海水”或者“河水”的图案，这些水喻示的是盈满欲泄的肾精。

肾精可细分为先天元精与后天淫精。一种说法是，因精满自溢或房事而泄出之肾精，为淫精；未泄出之精，则为元精，此元精可填髓补脑，使人体更健康。所以古代医家、道家皆提倡保精勿泄的养生原则。还有一种说法是，可以泄出之肾精无论是否泄出体外，皆属于后天淫精；而可产生淫精却尚未形成淫精的肾精才是先天元精。这两种说法谁对谁错，难以断出个究竟。尽管丹道理论大多倾向于后者，但“保精勿泄”的原则是公认的。

肾精也称为坎水。古人以八卦中的坎、离二卦比喻人的肾与心，这是因为八卦中的坎卦代表北方水，与人体中的肾脏正好相配，所以用坎卦代表肾脏，以坎水代表肾精；八卦中的离卦代表南方火，与人体中的心脏正好相配，所以用离卦代表心脏，以离火代表心神。

《内经图》最下方的海水或河水的右侧标有“坎水逆流”四字，“坎水”就是水来喻示的肾精。这肾精如何“逆流”呢？这就要用小周天功法的“采药”来达成。

肾精逆流的方法

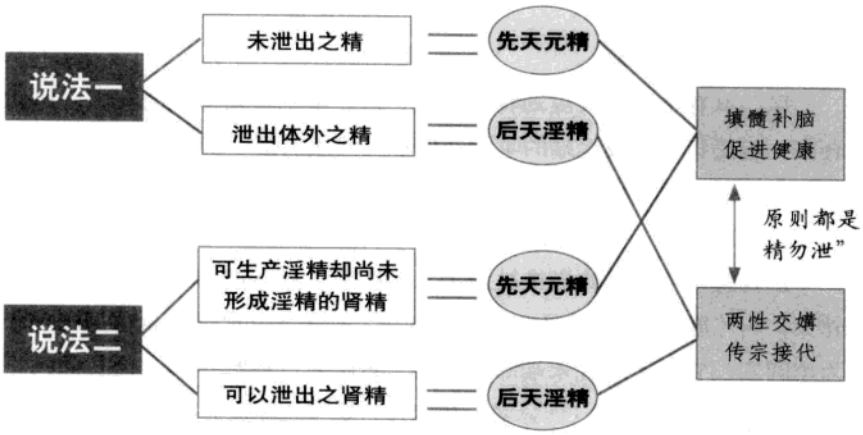
俗话说：“精满自溢”，人一旦肾精充足就很容易泄出。可是，通过炼己筑基，丹家已经完成了补亏工程，肾精充足，身体倍儿棒，随时可能出现泄精，怎样才能“保精勿泄”呢？

这就需要小周天功法的“采药”功夫来完成。也就是以“武火”运行周天，吸气、抵腭、提肛，意引元精自会阴至尾闾，上行经夹脊、玉枕入泥丸，屏息；然后下降至人中经上腭，呼气降舌，意引元精经重楼、绛宫，采药入下丹田。采药入丹田后，要用意念将药严密封存固于下丹田。从这个过程中可以看出，使肾精逆流要通过的第一关便是尾闾关。接下来就谈谈这个尾闾关。

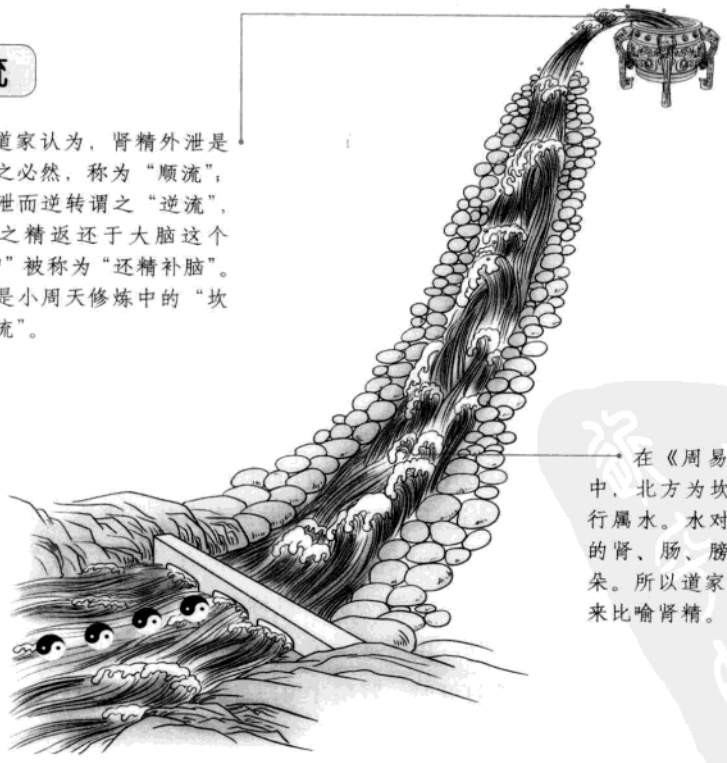
小周天功法中的“肾精逆流”

男性一旦肾精充足就容易泄精。丹家通过炼己筑基已经完成了补亏工程，肾精充足，随时可能泄精。这就需要小周天功法的“采药”功夫使肾精“逆流”，这在《内经图》中被称为“坎水逆流”。

两种肾精



坎水逆流



道家认为，肾精外泄是繁衍之必然，称为“顺流”；不外泄而逆转谓之“逆流”，逆流之精返还于大脑这个“鼎炉”被称为“还精补脑”。这就是小周天修炼中的“坎水逆流”。

在《周易》八卦中，北方为坎卦，五行属水。水对应于人的肾、肠、膀胱和耳朵。所以道家用“水”来比喻肾精。



尾闾下关

督脉三关的第一关

尾闾关位于尾骨的底端，即督脉第一个穴位——长强穴的位置，此处是“坎水逆流”所经过的第一关。

尾闾关的位置

尾，本意是泛指人或动物的尾巴；闾，本意是指里巷的大门。尾闾二字合在一起泛指末端或尾端的事物。比如，河水的最下游可称为“尾闾河段”；龙骨水车最末端与水接触的部位也叫尾闾。通俗一点来说，“尾闾”就是“尾巴尖”的意思。

在古医学中，人的脊椎被分为二十四节，最下面的一节就是尾巴尖这节骨头，叫“尾闾”，它被丹家称为尾闾关。如果更准确地来定位尾闾关，则称为尾闾穴，它位于尾骨末端的端点上。古医家一般称尾闾穴为长强穴。督脉自腹中向下，于会阴穴（任脉第一个穴位）处与任脉交会，分出向后经肛门（谷道）的第一个穴位便是长强穴。由于长强穴是督脉上的第一个穴，所以也有“督脉起始于长强穴”的说法。

如果准确定位长强穴，则先要找出会阴穴。会阴穴位于谷道与外生殖器的中间处；谷道则处于会阴穴与长强穴的中间，长强穴至谷道与会阴穴至谷道的距离正好相等。所以，只要在谷道后面与谷道前面的会阴穴距离相等之处按下去，正好触摸到尾骨尖，并且有酸、痛、胀等穴位感觉，这便是找对了地方。这个地方因为位于脊椎的最下端，所以丹家又称其为“尾闾下关”，此处是小周天“坎水逆流”所经过的第一关。

《内经图》中的尾闾关

清宫如意馆《内经图》的丹鼎图案下方，画有一个城关式的建筑，这个“城关”的城门内有河水流动，因为从画面上不容易判断水流方向，所以在“城关”下部有小字标出“坎水逆流”四字。意思是水自此“城关”向上流。这个“城关”喻示的就是尾闾关，所以在它的右侧还标有“尾闾下关”四字。

尾闾关是督脉三关中的第一关，也称九窍、狮子九头、地轴神都、门朝天岭、龙虎穴、三叉骨，由于此关常年固闭而无法开启，所以也称为“九重铁鼓”。只有玄关一窍打开时，肾精才可以冲开此门，所以打通此关称为“太子

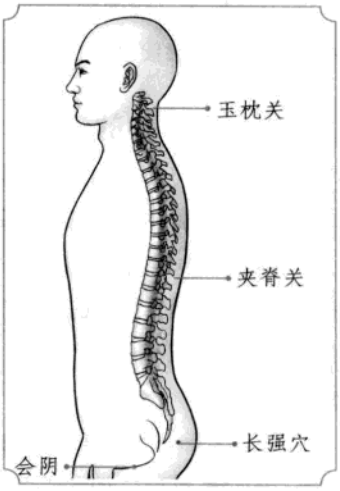
“坎水逆流”的第一关：尾闾关

尾闾关是小周天修炼中“坎水逆流”所经过的第一关，位于人体脊椎骨的底端，即督脉第一个起始穴位，是督脉三关的第一关，又称“长强穴”。

尾闾关 = **长强穴**



尾闾关是督脉三关中的第一关，此关常年固闭，也称“九重铁鼓”。只有玄关一窍打开时，肾精才可以冲开此门，所以打通此关又称为“太子射穿九重鼓”。



在谷道后面的部位按下去，触摸到尾骨尖，并且有酸、痛、胀等感觉，便是找到了长强穴，即尾闾关。因为它位于脊椎的最下端，所以丹道家又称其为“尾闾下关”。

尾闾关的别称

- 九窍
- 獅子九头
- 地轴神都
- 门朝天岭
- 龙虎穴
- 三叉骨

督脉自尾闾关分出两路别经，与督脉主经一共三路上通夹脊，入泥丸而透顶门，通一身之髓。尾闾关非常重要，但除了玄关开窍时以肾精冲开此关，别无他法。





射穿九重鼓”。督脉自此关分出两路别经，与督脉主经一共三路上通夹脊关，入泥丸而透顶门，通一身之髓。由此可见，尾闾关虽然非常重要，但除了玄关开窍时以肾精冲开此关，别无他法。

肾精是如何冲开此关的呢？其实，只要玄关一打开，丹田元精上升无路，自然会沿着督脉下行而至尾闾关处。此时只要舌抵上腭，上提谷道，一吸气，轻轻意引元精就会使之轻松冲开尾闾关，并一路上升。

《内经图》中的漕溪

从尾闾关往上是以山石隧道喻示的人体脊椎。其中以山石代表脊椎骨，以中空若有水气流动的隧道代表脊髓。丹道家往往称脊髓通道为漕溪或黄河。

《内经图》中的漕溪是以山石隧道喻示整个脊椎。人体的脊椎一共有二十四节骨头，代表二十四节气。这里是“坎水逆流”的通道，是阳升之路。而督脉三关中有两关位于脊椎的两头：最下面为尾闾关，最上面为玉枕关，两者中间是夹脊关。

其实，这督脉三关不但是精气上升的三个难以通过的关卡，并且还隐藏着“炼精化气”的修炼进程。细看清宫如意馆《内经图》的漕溪会发现，自尾闾关至“左右二肾府之穴”的火焰处，漕溪内的肾精为青色；而自“左右二肾府之穴”的火焰处向上，则越来越洁白。这是喻示肾精到达“左右二肾府之穴”的火焰处时便进入了“炼精化气”阶段。此后的精气越炼越纯，所以颜色越往上越白。

张三丰在《玄机直讲》中说：“静功在一刻，一刻之中也有炼精化气、炼气化神、炼神还虚之功夫在内，不独十月然也。”其实，《内经图》中便含有张三丰所说的“炼精化气”“炼气化神”“炼神还虚”。



督脉上的“三关”

在《内经图》中，道家将督脉三关以“城关”来喻示，分为玉枕上关、夹脊中关、尾闾下关。



循督脉运行的精气经过三道关卡的最终目的是进入上丹田，使脑垂体受到良性刺激，并激活松果体——这才能得到真正的“长生不老药”。小周天功法就是通过一次又一次对大脑的良性刺激来激发潜能。所以，冲开玉枕关是丹道养生最重要的环节。

玉枕关：又称玉枕上关

白色的山石代表脊椎骨，其中的隧道代表脊髓，脊髓中的青色代表肾精。

夹脊关：又称夹脊中关

河流越来越洁白，喻示肾精冲过尾闾关，达到火焰处便进入了“炼精化气”阶段。此后的精气越炼越纯，所以由绿色逐渐变为白色。

尾闾关：又称尾间下关

城关原指城市的关卡，承载着一个城市的军事重担。此处用它来暗指小周天修炼时的关键点，“肾精”若不将第一关“尾闾关”冲开则无法进入真正的修炼。



左右二肾府之穴

以命门之火炼精化气

《内经图》中的“左右二肾府之穴”，指的是人体的“命门”，这里是小周天炼精化气之处。

关于命门的多种说法

清宫如意馆《内经图》自尾闾下关向上的漕溪上，有一处画有火焰的地方，在火焰的右侧标有“左右二肾府之穴”七字，此处指的便是人体的命门。而自白云观传出的《内经图》的图注标错了位置，“左右二肾府之穴”被标注到了玉枕上关的下面。

关于命门，历代医家往往有不同看法，主要有五种：

其一是“左肾右命门”说。此说法源于《难经 · 三十九难》：“其左为肾，右为命门。命门者，诸精神之所舍也。男子以藏精，女子以系胞。”

其二是“两肾俱为命门”说。如，《医学正传》中说：“两肾总号命门。”《类经附翼》也认为：“肾两者，坎外之偶也；命门一者，坎中之奇也。以一统两，两而包一。是命门总乎两肾，而两肾皆属命门。故命门者，为水火之府，为阴阳之宅，为精气之海，为死生之窦。”

其三是“两肾之间为命门”说。如《医贯》中说：“命门在人身之中，对脐附脊骨，自上数下，则为十四椎；自下而上，则为七椎。”

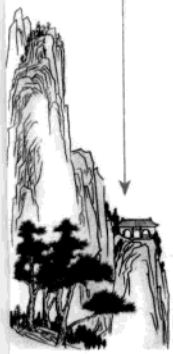
其四是“肾间动气为命门”说。如《医旨绪余 · 命门图说》中说：“命门乃两肾中间之动气，非水非火，乃造化之枢纽，阴阳之根蒂，即先天之太极，五行由此而生，脏腑以继而成。”

其五是“命门为督脉上的经穴名称”之说。这种说法出自《针灸甲乙经》，命门穴是督脉的第四大要穴，位于第二、三腰椎棘突间。

此外，还有“命门为双眼”的说法。出自《灵枢 · 根结》：“太阳根于至阴，结于命门。命门者，目也。”

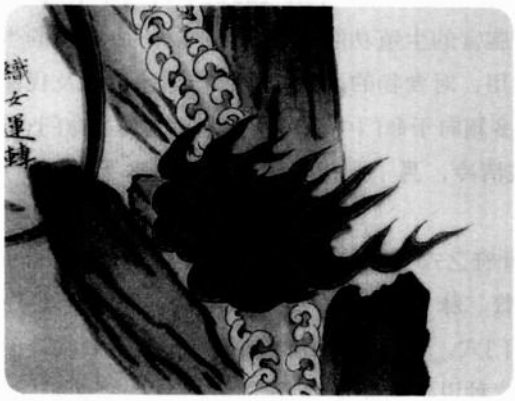
还有“命门为任脉石门穴别名”的说法，出自《针灸甲乙经》，如今已被“石门穴”所取代，位于脐下二寸。

这两种说法，如今已经很少有人提及。



难以准确定位的命门

《内经图》中织女右侧的火焰处标有“左右二肾府之穴”七字，它指的便是人体的命门。命门是小周天的炼精化气之处，所以以火焰代表命门的熔炼作用。



近代人大多认为命门中藏有真火，而称之为命门火。一旦命门火衰，患者会出现四肢清冷，男子阳痿早泄，女子宫寒不孕，舌质淡，脉沉迟等诸多虚寒之象。

尽管历代诸医家对命门的形态与位置见解不同，但对其作用的看法却相近，并且极为重视。他们皆认为命门是人身阳气的根本，生命活动的动力，对男子所藏生殖之精和女子胞宫的生殖功能有重要影响，对各脏腑的生理活动起着温煦、激发和推动作用，对食物的消化、吸收与运输，以及代谢等都具有促进作用。

命门的五种说法

- 左肾为肾，右肾为命门
- 两肾都为命门
- 两肾之间为命门
- 肾间动气为命门
- 命门是督脉的第四大要穴，位于第二、三腰椎棘突间

此外，还有“命门为双眼”的说法，出自《灵枢》；还有“命门为任脉石门穴别名”的说法，出自《针灸甲乙经》，石门穴位于脐下二寸。这两种说法，如今已经很少有人提及。



命门的作用

尽管历代诸医家对命门的形态与位置见解不同，但对其作用的看法却相近，并且极为重视。他们皆认为命门是人身阳气的根本，生命活动的动力，对男子所藏生殖之精和女子胞宫的生殖功能有重要影响；对各脏腑的生理活动起着温煦、激发和推动作用；对食物的消化、吸收与运输，以及代谢等都具有促进作用。近代的观点多倾向于命门中藏有真火，称之为“命门火”。一旦命门火衰，人会出现四肢清冷，男子阳痿早泄，女子宫寒不孕，舌质淡，脉沉迟等诸多虚寒之象。

《内经图》中“左右二肾府之穴”处的火焰指的便是人体的命门。《内经图》主要阐释的是以打通任督二脉为主要目的小周天功法，所以这处“火焰”代指的命门就是督脉上的命门穴。有人认为此“火焰”代表肾俞穴，而肾俞穴属于足太阳膀胱经，所以这种说法有失妥当。

以命门之火炼精化气

一般观点认为，小周天的作用主要是炼精化气，但是如果细看清宫如意馆版《内经图》就会发现炼精化气只是小周天的一个步骤，严格来说，是精气沿督脉上升入脑前的功法要领。

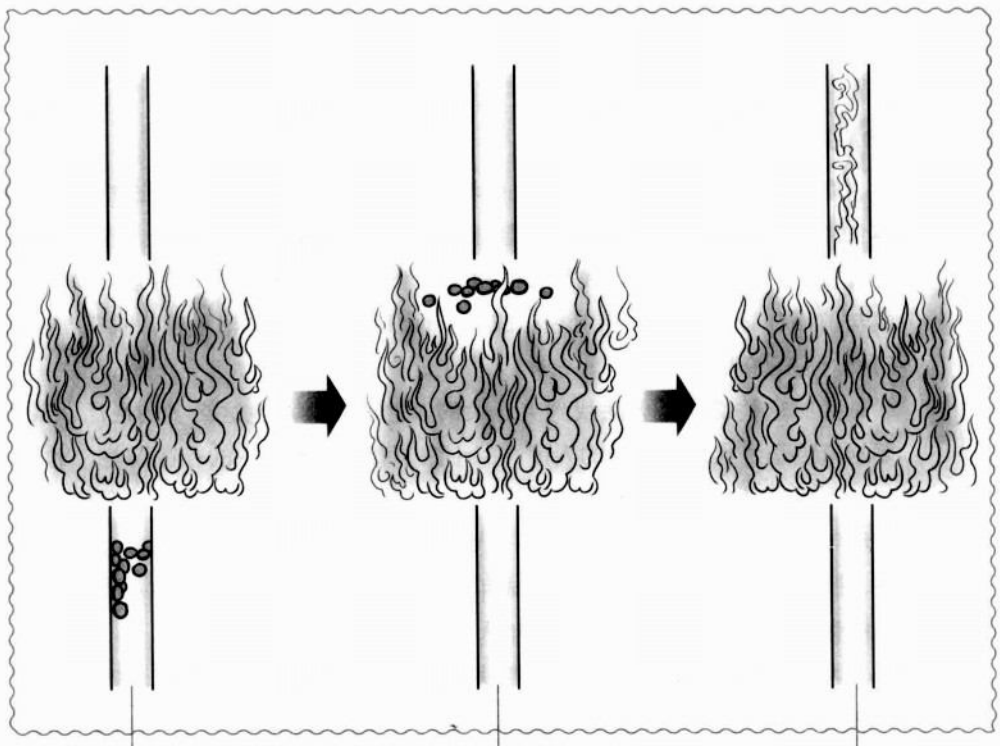
清宫如意馆《内经图》命门之火处的下方，漕溪中以青色代表肾精。肾精真的可以通过尾闾关像吸管吸水一样进入骨髓里吗？生理上找不到这种依据，其实这不过是意念与感觉停留于这里。命门之火上面的漕溪内，精气由青色转为白色，这就是喻示炼精化气。肾精经过命门之火的烧炼，由液态转为气态，所以命门之火上方漕溪内的精气颜色越来越白。在生理解剖学上，人体并没有肾精通向脑髓的通路，所以《内经图》中也客观地以“炼精化气”的“气”来代表能量和神经传感的上升。

实际修炼中，丹家会感觉到精气行至命门处时有两肾如煎汤般的热感，这种融融的春意与热气沿脊椎内督脉经路向上升腾，这就是炼精化气的感受。



“炼精化气”的过程

在生理解剖学上，人的脊椎上并没有肾精通向脑髓的通路，但在丹道修炼时，这条通路起着关键的作用。



人体的肾精真的可以通过尾闾关像吸管吸水一样进入骨髓里吗？生理上找不到这种依据，但丹道修炼需要如此观想。

肾精被提升到命门之处后，被烧炼而由液态转为气态，由青色转为白色，这就是“炼精化气”。

“炼精化气”的“气”代表能量的上升。实际修炼中，当精气行至命门处时会有两肾如煎汤般的热感。

命门是人身阳气的根本，生命活动的动力，对男子所藏生殖之精和女子胞宫的生殖功能有重要影响；对各脏腑的生理活动起着温煦、激发和推动作用；对食物的消化、吸收与运输、代谢等都具有促进作用。



夹脊中关

督脉三关的第二关

夹脊中关，也称夹脊关，或辘辘关，它就是督脉的神道穴。它位于脊背中间，前面与心或中丹田相对，这里是小周天阳升通路中的“沐浴”之处。

夹脊关的位置

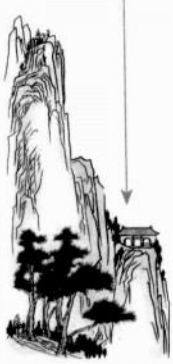
《内经图》命门之火上面的一处城关喻示的便是夹脊中关。它在人体的具体位置，历来有多种说法，如在督脉上的脊中穴，位于椎骨第十一节的下面，与肾相对；或在两肘尖连线与脊椎相交的地方；或在背部脊椎两旁的穴位上；或与前面任脉的中脘穴相对应；或与前面任脉的膻中穴相对应；或在与中丹田相对应的脊椎上……

按照这些说法是无法找到夹脊关的。之所以会产生这么多的说法，最主要的原因是古代丹经所说的人体有二十四节脊骨与解剖中的存在误差。

古代丹经说人体有二十四节脊骨，与二十四节气对应。可在实际解剖中，人幼年时有 33 块脊骨，由上至下分别是颈椎骨 7 块，胸椎骨 12 块，腰椎骨 5 块，骶椎骨 5 块，尾椎骨 4 块；成年以后，5 块骶椎骨合并成一块骶骨，4 块尾椎骨合并成一块尾骨，所以成年人共有 26 块脊椎骨。

古丹经只说夹脊穴位于二十四块脊骨的中间部位。但这“二十四块脊骨”指的是人体幼年 33 块脊骨、成年 26 块脊骨中的哪几块骨头呢？由于理论与实际的这种偏差，导致诸多不同说法。一些丹家只信丹经所说，而不结合经络学、解剖学找根据，致使说法虽多却仍然无法确定夹脊关的具体位置。

夹脊关到底在哪里呢？其实，古人所说的二十四块脊骨不包括骶骨与尾骨在内，因为这两块骨头与上面其他脊骨形态差别太大。广义而言，骶骨与尾骨就是尾闾关，由于骶骨与尾骨一共有九块骨头，所以尾闾关又称为“狮子九头”；狭义而言，尾骨为尾闾关，骶骨为“丹炉”，因为从后面看骶骨，其形状如同古代的丹鼎；如果更准确地来定位尾闾关，则它就在尾骨末端的长强穴处。这就容易找夹脊关的位置了。古丹经说它位于二十四节脊骨的中间，相当于现代解剖学中的第五胸椎棘突下凹陷处。这个位置就是督脉的神道穴。因此神道穴就是夹脊关。



夹脊关=神道穴

狭义的夹脊关就是脊椎上的神道穴，而广义的夹脊关是指督脉上由长强穴向上直到陶道穴这一区域，因为这片区域正是督脉左右两条别经向外分出许多络脉的地方。

夹脊关位置的多种说法

- 督脉上的脊中穴，位于椎骨第十一节的下面，与肾相对。
- 在两肘尖连线与脊椎相交之处。
- 在脊椎两旁的穴位上。
- 与任脉的中脘穴相对应。
- 与任脉的臍中穴相对应。
- 与中丹田相对应的脊椎上。

之所以会产生这么多的说法，主要因为古代丹经所说的人体二十四节脊骨与实际解剖存在偏差。在解剖学上，人在幼年和成年时的脊椎骨数量是不同的。

人的脊椎骨

古代丹经认为，人体有二十四节脊骨，与二十四节气对应。可在实际解剖中，人幼年时有33块脊骨，由上至下分别是颈椎骨7块，胸椎骨12块，腰椎骨5块，骶椎骨5块，尾椎骨4块；成年以后，5块骶椎骨合并成一块骶骨，4块尾椎骨合并成一块尾骨，所以成年人共有26块脊椎骨。



古丹经认为夹脊关位于二十四节脊骨的中间，而这二十四块骨不包括5块骶骨和4块尾椎骨。所以，夹脊关就在第五胸椎棘突下凹陷处，即督脉的神道穴。



神道穴位于左右两块肩胛骨的正中间，当我们做胸部扩张而努力收缩两块肩胛骨时，就可以刺激到这个穴位。广义的夹脊关是指督脉上由长强穴向上直到陶道穴这一区域，因为这一片区域是督脉左右两条别经向外分出许多络脉的地方。

在夹脊关处炼气化神

一般丹家往往认为小周天主要是炼精化气，大周天才是炼气化神，超过大周天的层次依次是炼神还虚、还虚合道。其实小周天中全部包含这些功法，只是真正懂得小周天修炼的人不多。

夹脊关就是“子午卯酉”丹法的卯位，小周天修炼时此处为“沐浴”。沐浴只是一种比喻，并非是去打开喷头冲洗热水澡。而是让“炼精化气”后升腾而上的“气”聚集于此处。此时应当闭气停息，让心神处于极静的状态，由于闭气不息，所以会使全身有微微发热出汗之感，所以称之为“沐浴”。

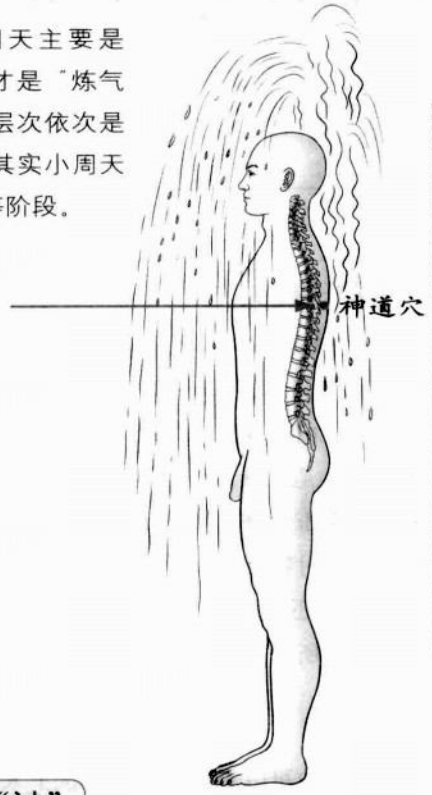
夹脊关的“沐浴”其实就是“炼气化神”；夹脊关之所以称为神道穴，就是因为自此而上的通路是“炼气化神”之后的“神”的通路。这个“神”不是神话中踩着云彩飞的神，而是人的视觉、听觉、味觉及第六感觉等。在“沐浴”中不看、不听、不嗅、不想，所以可以增强人的“神通”，使人视力更好，听力更好，嗅觉更灵敏，味觉更出众，预感能力更强，头脑更聪明，这就是“炼气化神”的意义。

不过，“炼气化神”阶段只是炼出了“神”，还未达到真正的“神通”，要达到“神通”需要“神”通过玉枕上关。此后，小神通是耳聪目明，身体健康；大神通则会出现特异功能。所以接下来介绍一下《内经图》的玉枕上关。

“炼气化神”与“沐浴”

一般丹家认为小周天主要是“炼精化气”，大周天才是“炼气化神”，超过大周天的层次依次是炼神还虚、还虚合道。其实小周天中就包括“炼气化神”等阶段。

夹脊关之所以称为神道穴，就是因为自此而上的通路是“炼气化神”之后的“神”的通路。



夹脊关是丹道“子午卯酉”的卯位，小周天修炼时此处为“沐浴”。沐浴只是一种比喻，并非是打开喷头冲洗热水澡。而是让“炼精化气”后升腾而上的“气”聚集于此处。此时应当闭气停息，让心神处于极静的状态，由于闭气不息，全身会有微微发热出汗之感，所以称之为“沐浴”。

“炼气化神”的“神”

“炼气化神”的“神”不是神话中踩着云彩飞的神，而是人的视觉、听觉、味觉等感觉。



人在“沐浴”中不看、不听、不嗅、不想，所以可以增强人的“神通”，如视力更好，听力更好，嗅觉更灵敏，味觉更出众，预感能力更强，头脑更聪明……但此阶段只是炼出了“神”，要达到“神通”则要使“神”通过玉枕上关。



玉京上关

督脉三关的第三关

玉京上关也称“玉枕上关”“玉枕关”，即督脉的风府穴，位于脑后枕骨下，这里是小周天的炼神还虚阶段精气进入脑中上丹田的关卡。

《内经图》中的玉枕关

清宫如意馆版《内经图》中，自夹脊中关往上又有一个城关式的建筑，这个“城关”喻示的便是督脉三关的第三关——玉枕关。在此关的右侧标有图注“玉京上关”四字。白云观版《内经图》则标注的是“玉真上关”。

玉京，为天外仙境，道家传说中认为元始天尊居住于玉京山，此山在天心之上，山上宫殿都用金玉装饰。

玉真，泛指仙人，有时特指仙女。

无论是“玉京上关”还是“玉真上关”，皆说明过了此关则进入了“神”居住的地方，即上丹田，所以丹道家将上丹田称为藏神之府。

玉枕关的具体位置

从如意馆《内经图》中可以看出，玉枕关位于人体后脑枕骨之下。不过，历代丹家对玉枕关的具体位置存在诸多说法。

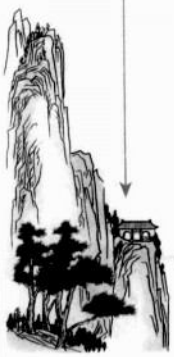
大多数人认为玉枕关位于后发际正中直上 2.5 寸，旁开 1.3 寸，玉枕外隆凸上缘凹陷处，也就是足太阳膀胱经上的玉枕穴；还有人认为玉枕关位于玉枕外隆上缘外侧，督脉脑户穴旁开 1.5 寸处；还有人认为玉枕关在两耳尖向后相交于后脑中点的地方。这些说法其实都不准确。

玉枕关正确的位置在哪？玉枕关既然是督脉三关的上关，那么自然离不开督脉这条主脉，并且它必定是脊椎的最上端。根据这两个条件可以发现，玉枕关就是督脉上的风府穴。风府穴位于枕骨与第 1 颈椎之间；此处有枕动、静脉的分支及棘突间静脉丛，并且布有第 3 枕神经和枕大神之分支。

如何冲开玉枕关

玉枕关是督脉三关中最重要的一关，也是最难打开的一关。

如果将循经运行的精气比喻成一个人，那么这个人经过三道关卡的最终



藏神之府——玉枕关

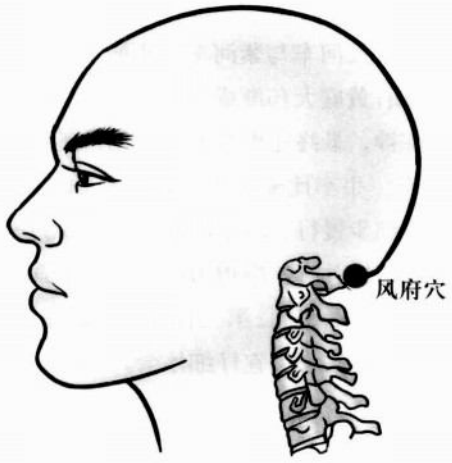
玉枕关，是督脉三关中最重要的一关，也是最难打开的一关，它的位置也有多种说法。

玉枕关位置的说法

- 发际正中直上 2.5 寸，旁开 1.3 寸，即玉枕穴
- 玉枕外粗隆上缘外侧，督脉脑户穴旁开 1.5 寸处
- 两耳尖向后相交于后脑中点

玉枕关就是风府穴

玉枕关正确的位置在哪？玉枕关既然是督脉三关的上关，那么自然离不开督脉这条主脉，并且它必定是脊椎的最上端。根据这两个条件可以发现，玉枕关就是督脉上的风府穴。



玉枕关是督脉三关中最重要的一关，也是最难打开的一关。

风府穴位于枕骨与第 1 颈椎之间，此处有枕动脉、静脉的分支及棘突间静脉丛，并且布有第 3 枕神经和枕大神之分支。

当丹家于夹脊关处“沐浴”时，精气化成的能量会进一步增强，并会有一股热流缓缓向上升腾，以目力搬动这股热流向上，最终会水到渠成地冲开玉枕关。



目的就是来到神仙居住的宫殿，从而得到长生不老药。然后，再回到自己的居所。这就是小周天的一个循环。

如果以直白的原理讲述小周天，是意引精气通过尾闾关与夹脊关的“炼精化气”“炼气化神”阶段，再打通玉枕关而进入上丹田，使脑垂体受到良性刺激，并激活松果体——这些才是真正的“长生不老药”。小周天功法就是通过一次又一次对大脑的良性刺激来激发潜能。所以，冲开玉枕关是丹道养生最重要的环节。

当丹家于夹脊关处“沐浴”时，精气的功能与化成的能量会进一步增强，并且会有一股热流缓缓向上升腾，以目力搬动热流继续向上，最终就会水到渠成地冲开玉枕关。

浅谈三车搬运

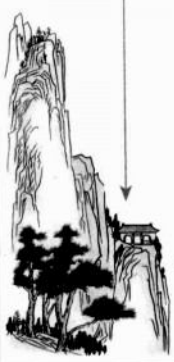
丹道中关于“三车搬动”有三种说法。

第一种说法是，三车指使者车、雷车与破车，比喻内丹修炼中的三个不同体验，即以心火行意，攻破病灶，叫使者车；元神与元精结合为一，静中闻雷霆之声，叫雷车；耗散元神、元精、元情、元性、元气，导致衰老病死，叫破车。

第二种说法是，三车指小河车、大河车与紫河车。小河车是指采药进火、添汞抽铅阶段；大河车是指金精入顶，黄庭大药渐成，后起前收，上补下炼阶段；紫河车则是过关后炼形、炼气、炼神，最终还虚合道，出凡入圣阶段。

第三种说法是，以羊车、鹿车、牛车比喻小周天打通督脉三关的火候与技巧。即意引精气过尾闾关时应当细步慢行，如同羊驾车之轻柔；过夹脊关时，应巨步急奔，如鹿驾车之迅捷；过玉枕关时，应用力猛冲，如牛驾车之勇猛。

这三种说法的不同源自丹道各派修法不同。第三种说法可以作为《内经图》喻示的小周天功法的过关技巧，读者在实修中宜仔细体会。



三个阶段与“三车搬动”

简单来说，小周天修炼就是引精气通过尾闾关与夹脊关的“炼精化气”“炼气化神”阶段，然后打通玉枕关而进入上丹田，使脑垂体受到良性刺激，并激活松果体——这些才是真正的“长生不老药”。

肾精的炼化阶段



“三车搬动”的三种说法

说法一

- 使者车：以心火行意使，攻破病灶。
- 雷车：元神与元精结合为一，静中闻雷霆之声。
- 破车：耗散元神、元精、元情、元性、元气，导致衰老

说法二

- 小河车：采药进火、添汞抽铅阶段。
- 大河车：肘后金精入顶，黄庭大药渐成，后起前收，上补下炼阶段。
- 紫河车：过关后炼形、炼气、炼神，最终还虚合道，出凡入圣阶段。

说法三

- 羊车：意引精气过尾闾关时应细步慢行，如羊驾车之轻柔。
- 鹿车：意引精气过夹脊关时应巨步急奔，如鹿驾车之迅捷。
- 牛车：意引精气过玉枕关时应用力猛冲，如牛驾车之勇猛。

这三种说法是因为丹道派别不同而出现的。第三种说法可作为《内经图》喻示的小周天功法的过关技巧。



灵峰之穴

通仙之路

清宫如意馆《内经图》在“玉京上关”图注的右侧又标有“灵峰之穴”四字，其实指的仍然是“玉枕关”的风府穴。风府穴，一穴而双关，所以又称为“双关”。此穴可通往仙路，所以是道家千古不外传的要穴。

《内经图》中的“灵峰之穴”

为什么要在风府穴处标注两个不同的名称呢？因为风府一穴有两条通路，一条是斜插入脑中，另一条则是向上通过脑户、强间、后顶、上巅，经过百会、前顶、囟会、上星、至神庭而达到督脉的末端。丹诀有“夹脊双关透顶门，修行径路此为尊”之语，所说的“双关”便是风府穴。

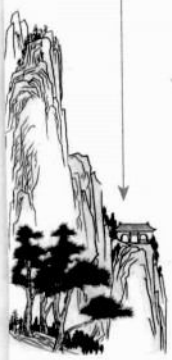
细看清宫如意馆《内经图》的玉京上关处，精气通道在城关下分为两股：一股过关而向上，另一股却从“城关”下斜插入脑中。其“玉京上关”的图注指的是玉枕关，精气自玉枕关向上而去就叫冲过了玉枕关；而自风府穴斜插入脑中，则叫打通了灵峰之穴，这在图中以织女所牵引的红色丝带表示。灵峰指的是枕骨；将枕骨比作山，而风府穴正如山下向内的小洞入口，所以称为“灵峰之穴”。

灵峰之穴通仙路

如果未经过传授，很多道士都不知灵峰在哪儿。灵峰穴是通仙之路，灵峰一透便达到了“炼神还虚”之境，所以仙家历来不轻易外传，而只是以足太阳膀胱经的玉枕穴敷衍而过。

精气通过风府穴斜插而上，经过延髓、脑桥、中脑而直达大脑的中央。而大脑中央的前下方有脑垂体，后上方有松果体，这两物正是化腐朽为神奇、功能奇大而神秘的重要器官。精气冲入此处，再配合督脉正经上的穴位对上部大脑的刺激，两处合力，最终激活松果体，使人产生特殊的功能。这是丹道修炼的最终目的，古代丹家怎么会轻易告诉他人呢？

其他古丹书几乎都没提及风府穴上有两条通路的这个秘密，而《内经图》却明示其精要，可见它确实是修道之真传。

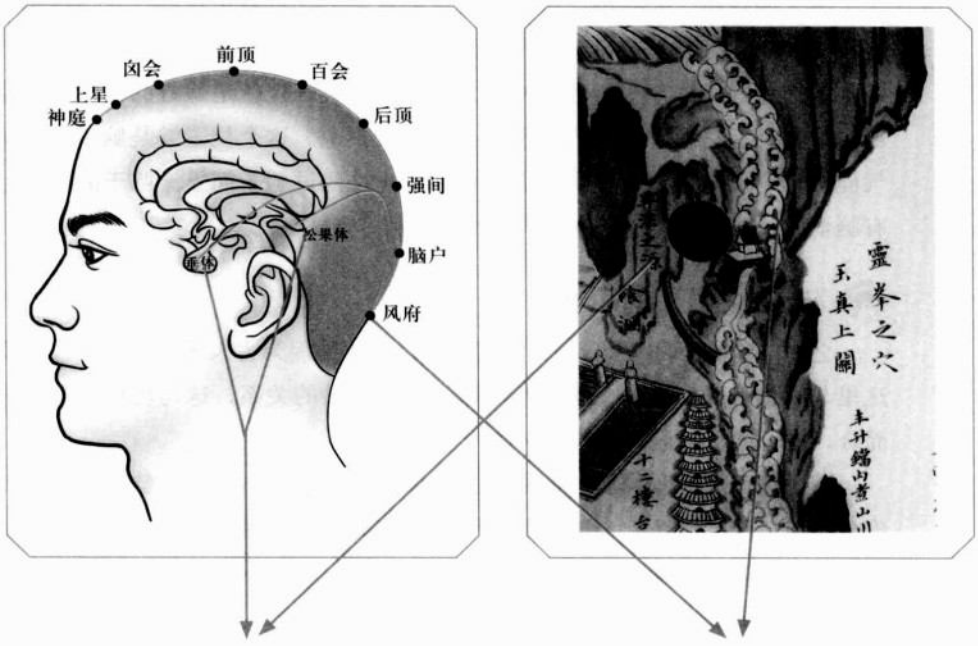


灵峰之穴=玉枕关=风府穴

《内经图》中的“灵峰之穴”和玉枕关都是指风府穴，“风府穴”一词而双关，所以又称为“双关”。此穴可通往仙路，是道家千古不外传的要穴。

风府穴的两条通路

如果未经过传授，很多道士都不知“灵峰”在哪儿。灵峰穴是通仙之路，灵峰一透便达到了“炼神还虚”之境，所以仙家历来不轻易外传。精气通过风府穴斜插而上，直达大脑的中央，这里有脑垂体和松果体，这两物正是化腐朽为神奇的重要器官，激活它们是丹道修炼的最终目的。



风府穴的一条通路是斜插入脑中，经过延髓、脑桥、中脑而直达大脑中央的脑垂体和松果体。这对应于《内经图》中玉枕关左侧的“升法之源”。

风府穴的另一条通路是向上，经过脑户、强间、后顶、百会、前顶、囟会、上星、至神庭而达到督脉的末端。这对应于玉枕关上面的溪流。

古丹书几乎都没提及风府穴上有两条通路的这个秘密，而《内经图》却明示其精要，可见它确实是丹道之真传。



升法之源

通仙之路的基石

《内经图》中标示“升法之源”之处指的是脑干，脑干旁边的脑垂体是人体最重要的内分泌腺，其分泌出的各种激素对生长、发育和生殖都具有重要作用。

《内经图》中的“升法之源”

清宫如意馆《内经图》玉枕关的左侧有一个红色的小圆球，其周边是一些山尖朝下的小山，在靠近红色圆球的倒立的小山上，标注有“升法之源”四字。红色的小圆球代表的是精气、能量的聚集，也就是炼丹的药物。它左侧标注“升法之源”的地方才是产生道法的根源。这个位置就是脑干。运精气能量自“灵峰之穴”斜上方进入脑中，正是经过脑干而上。脑干的左下方有脑垂体，右上方有松果体，所以说这里是“升法之源”。

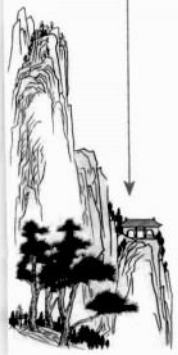
“升法之源”的奥妙

之所以将脑干部位称为“升法之源”，主要是因为古人通过丹道实践发现这里与人体代谢、生长、发育及生殖等有着微妙的关系，这与现代医学不谋而合，也证明了丹道修炼的科学性。

脑干位于脊髓和间脑之间的大脑下面，自下而上由延髓、脑桥、中脑三部分组成。位于脑桥之上的中脑是整个大脑的中点，这里是视觉与听觉的反射中枢，瞳孔、眼球、肌肉等活动均受其控制。而督脉的风府穴入脑后，就是进入这个位置。

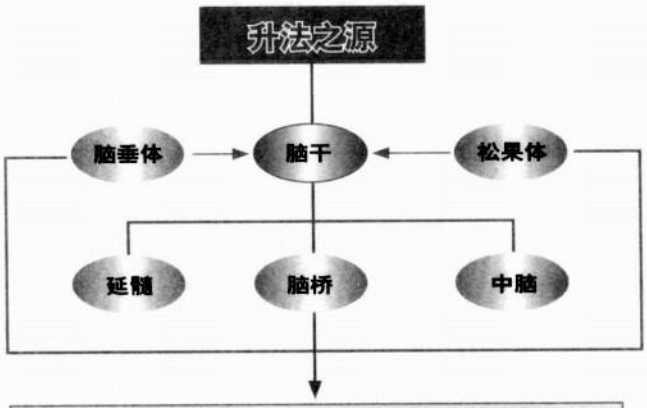
脑干上面的神经与上下传导束、神经纤维等，是大脑、小脑与脊髓相互联系的重要通路。脑干内的灰质分散成大小不等的灰质块，叫“神经核”。神经核接受外围的传入冲动和传出冲动。此外，在延髓和脑桥里有调节心血管运动、呼吸、吞咽、呕吐等活动的反射中枢。若这些中枢受损伤，将引起心搏、血压的严重障碍，甚至危及生命。

脑垂体位于脑干的前下方，它可分泌出生长激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素、促性腺素、催产素、催乳素、黑色细胞刺激素等，还能够贮藏下丘脑分泌的抗利尿激素。这些激素对代谢、生长、发育和生殖等有重要作用。

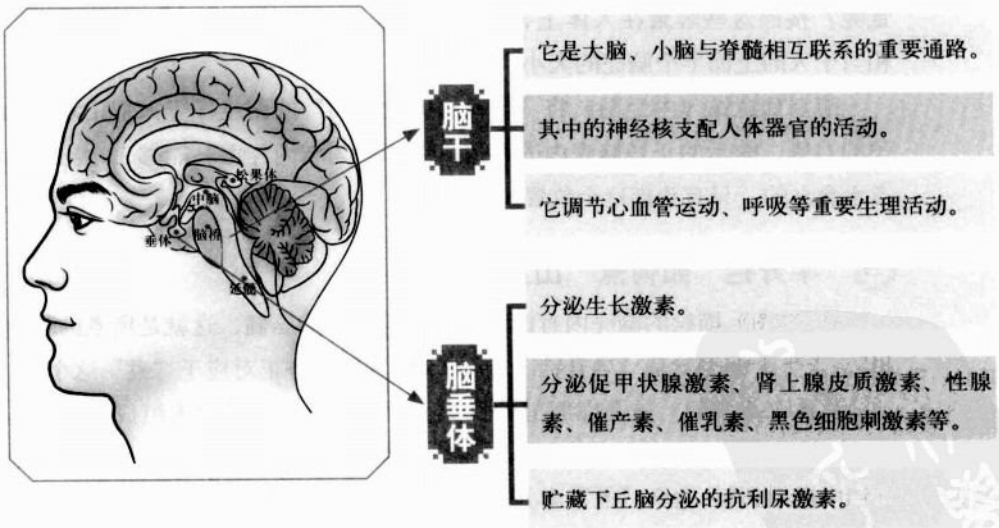


一分为三的“升法之源”

玉枕关左侧的红色小圆球旁边标有“升法之源”之处就是脑干，以及脑干前侧的脑垂体、后侧的松果体。它们是大脑的中心，也是大脑的重中之重。



脑干与松果体



之所以将脑干部位称为“升法之源”，主要是因为古人通过丹道实践发现这里与人体代谢、生长、发育及生殖等有着微妙的关系，这与现代医学不谋而合，也证明了丹道修炼的科学性。



半升铛内煮山川

头上扣着一口炼丹锅

《内经图》有“半升铛内煮山川”七字图注，“半升铛”指的是上半个脑壳，这个倒扣着的“小锅”是丹道最重要的炼丹之处。

解密“半升铛”

铛，是一种平底小锅。半升铛就是容积为半升的小锅。这个锅到底有多大，到底在哪里呢？这个秘密从来没有被解开过。世上流行的只是一些似是而非、牵强附会的说法。

“一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川”的丹诀出自《吕祖全书》，是清初顺治年间道家信士刘体恕等人的扶乩托名之作。明清时期的一升容量和现在的一升相同，皆是一千毫升，所以这个半升铛应当有五百毫升。

但是在道家文化中，吕洞宾为唐朝人，所以也不能排除刘体恕等人托名而作的诗里使用唐朝的容量。唐朝一大升等于如今的六百毫升，一小升等于二百毫升。如此算来，这个半升铛的容量应为三百毫升，或者是一百毫升。

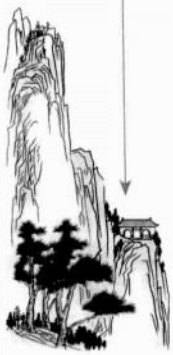
一百毫升、三百毫升与五百毫升，到底哪一个才是“半升铛”的真正容量呢？按照这些容量在人体上寻找相应的部位，只有五百毫升的“半升铛”相当于人的上面半个脑壳的大小。

清宫如意馆《内经图》将“半升铛内煮山川”的图注标于人形山水画的颈部右侧，喻示的正是脑壳内的丹道机要，因为《内经图》能够表达出煮山煮水含义的，只有头部这个位置。

“半升铛”如何煮“山川”

《内经图》描绘的脑壳内有山形的脑骨与水形的脑髓，这就是所煮的“山川”，上半个脑壳就是“半升铛”，而山下的平稳水势正对应于“煮”这个词。

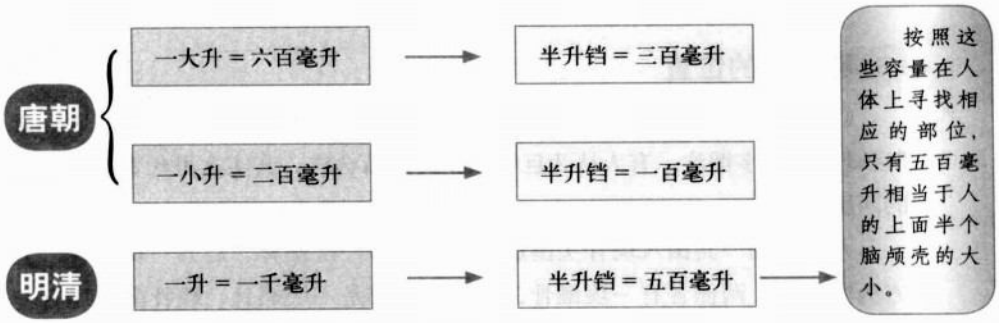
具体怎么煮呢？就是以腹部的丹炉及命门之火与心神之火组成的三昧真火，烧炼精气冲过督脉三关而进入大脑，清纯之精气在大脑内涌动，就叫“半升铛内煮山川”。这个“煮”字并非是单指大脑内温度升高，而指精气在大脑内涌动的情形。因为，开发上丹田有时会发热、有时会发凉、有时会雷鸣、有时会生风、有时会如醉如痴，情形各不相同。总之，炼丹之奥妙皆隐含在腹下之鼎与头顶之鼎这两个关键部位中。



“半升铛”内“煮”“山川”

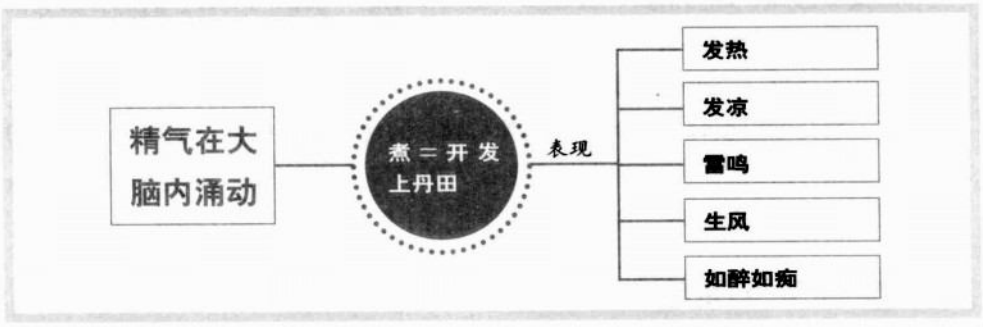
《内经图》“一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川”的丹诀中，“半升铛”、“煮”“山川”三个名词各有深意，下面详细解释。

“半升铛”是多少毫升

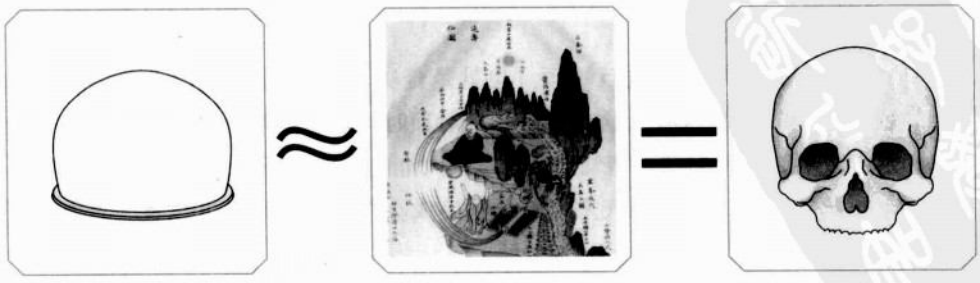


煮

具体怎么煮呢？就是以腹部的丹炉及命门之火与心神之火组成的三昧真火，烧炼精气冲过督脉三关而进入大脑，清纯之精气在大脑内涌动，此时会有多种奇妙的感觉。



山川＝半升铛＝半个脑壳



倒扣的铁锅　“半升铛”　半个脑壳



巨峰顶

脑后顶的精气通路

《内经图》的巨峰顶指的是人的脑后顶，此处为后督脉上行至高点的转折点，精气由此处转向脑前，从而使大脑受到良性的刺激与能量的滋养。

巨峰顶的位置

《内经图》的头部右上侧，有一个比其他山尖要高的山峰，在其右侧标有“巨峰顶”三字图注。有人认为巨峰顶指的是百会穴，其实这里代表的是人脑的两块后顶骨。

人的脑颅一共由八块骨头围成，包括前方一块额骨，后方一块枕骨，上方两块顶骨，两侧各有一块颞骨，颅底的中部是一块蝶骨，蝶骨前方还有一块筛骨。

刚出生的婴儿，颅骨尚未发育完全，八块颅骨之间留有明显的间隙，称为颅囟。从上面往下看婴儿的头顶，额骨与左右两块顶骨之间会有一个很大的菱形间隙，称为前囟。婴儿在一至两岁期间，前囟门闭合。其闭合的交点处便是督脉上的囟会穴，也称为天窗、顶门，丹道修炼的高级阶段要从此处打开“开窗”，“回归”婴儿。

婴儿刚出生时，顶部两块顶骨与脑后的枕骨之间也有一个略小于前囟的呈三角形的间隙，称为后囟。后囟在人出生不久便会闭合，其闭合的交点处，便是督脉上的后顶穴。这个后顶穴便相当于巨峰顶这个山形顶部。

精气冲过巨峰顶的技巧

头上督脉的许多穴位在古代都属于禁穴，是不允许进行针灸的。因为稍深即会使针尖入脑，会造成死亡。而丹道修炼是以精气冲开这些穴道，所以既可刺激穴道，达到养生的目的，又没有危险。但是，如果不得名师指点，这些穴道很难冲开。

精气如何才能冲过巨峰顶（也就是督脉上的后顶穴）呢？方法很简单。就是运精气上冲风府、脑户、强间至后顶时，双目内观，以目力将精气送至后顶穴后，转目向前，精气就会自后顶穴涌向前面的百会穴，最终直达神庭。

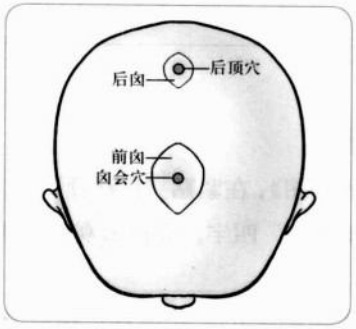
此处功夫，重在精气充足而水到渠成、自然而然地冲开穴道。否则是无法冲开穴道的。



颅骨的变化和后顶穴

丹道修炼时可以以精气冲开头顶的“后顶穴”等要穴，这是修炼成仙的关键点之一。但是，如果不得名师指点，这些穴道很难冲开。

婴儿的头顶



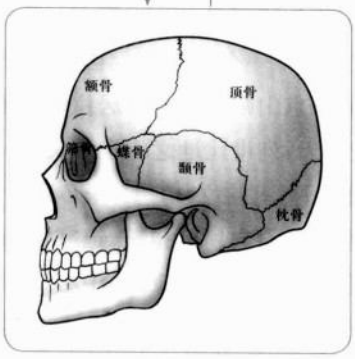
婴儿的头顶有一个菱形间隙，称为“前囟”。一两岁时前囟闭合，闭合的交点是督脉上的“囟会穴”。前囟后面有一个略小的菱形间隙，称为“后囟”，它闭合的交点在督脉上的“后顶穴”。后顶穴相当于《内经图》中巨峰顶的顶部。

丹道修炼的高级阶段要从囟会穴上打开“天窗”，“回归”婴儿，这种逆向的过程被称为“逆则成仙”。

顺则生人

逆则成仙

成人的头骨

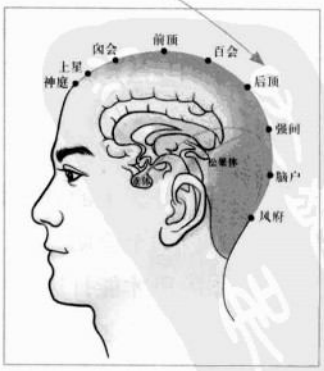


人的脑颅一共由八块骨头围成，包括前方一块额骨，后方一块枕骨，上方两块顶骨，两侧各有一块颞骨，颅底的中部是一块蝶骨，蝶骨前方还有一块筛骨。

巨峰顶＝后顶穴



精气如何冲过巨峰顶（后顶穴）呢？很简单，运精气上冲风府、脑户、强间至后顶时，双目内观，以目力将精气送至后顶穴后，转目向前，精气就会自后顶穴涌向前面的百会穴，直达神庭。





郁罗箫台

督脉最重要的百会穴

《内经图》上的“郁罗箫台”喻示的是百会穴。百会穴不但是督脉上的要穴之一，也是丹道修炼最重要的处所。

郁罗箫台的位置

清宫如意馆版《内经图》，在紧贴“巨峰顶”的左下方有一个方形的台子，台子上的标注有“郁罗箫台”四字。而白云观版《内经图》该处的图注是“郁罗灵台”。

无论是郁罗箫台还是郁罗灵台，指的都是神仙居住的玉京山。精气通过“玉枕关”之后，便来到了这个“玉京山”。广义的玉京山指的是人的大脑；狭义的玉京山指的是道家三清或西王母居住的仙山中的宫阙，也就是大脑的中心部位，即郁罗箫台，也称为郁罗灵台、玄都山、玉山、箫台、玉山上京等。

如今的河北满城县北有一个玉京山，因为出产像玉一样的白石而得名。而《山海经》中记载的玉京山则是西王母居住的仙山。道家《玉京山经》说：“玉京山冠于八方诸大罗天，列世比地之枢上中央矣。山有七宝城，城有七宝宫，宫有七宝玄台。其山自然生七宝之树。一株乃弥覆一天，八树弥覆八方大罗天矣。即太上无极虚皇大道君之所治也。”道家认为玉京山是三十六天的最高层——大罗天。玉清之上，以玄都玉京山为中心，由四面诸山环绕的三境之山。杜光庭注称：“皆真气所化，上有宫阙，大圣所游之处。”为道家三清大圣居住游历之所。所以，明清时期道家做斋醮法事时，“高功”所穿的法服和举行宗教大典时“方丈”所穿的法衣，往往会有线绣的郁罗箫台图案。

对人体而言，郁罗箫台是指人体内“精气神”的聚集之处。如果以穴位标记这个位置，它就是督脉上的百会穴，位于前发际正中直上 5 寸处。最简单的找法是：自两耳尖向上连线，其中点便是百会穴。

箫台的含义

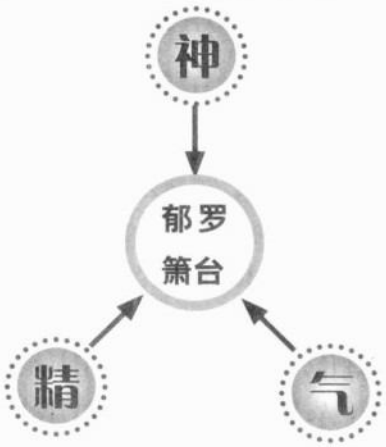
督脉上的百会穴为什么称为“箫台”呢？这其中隐含着丹道的大秘密。自百会至会阴，有一个无形的通道，这个通道如同一根箫，是丹道修炼的高级阶段才能打通的中脉。此条中脉被打通才是彻底打开了玄关。由于箫台为神仙所居之地，所以丹书中说“此窍非凡窍”。



“郁罗箫台”=百会穴

《内经图》上紧贴“巨峰顶”的左下方有一个方形的台子，即“郁罗箫台”，它暗喻的是督脉上的要穴：百会穴。

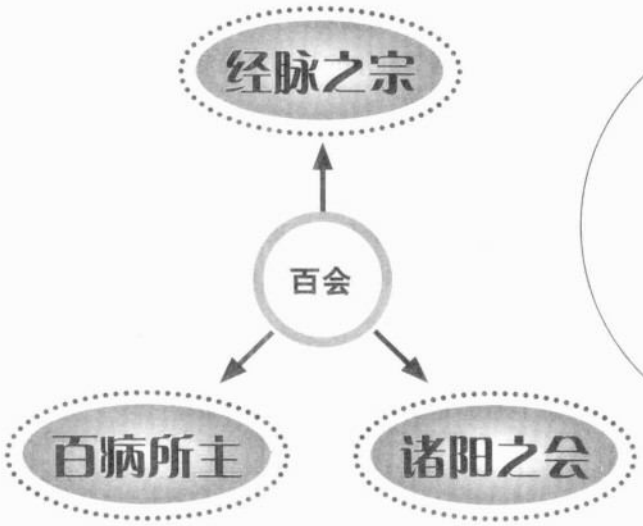
郁罗箫台：“精气神”的聚集处



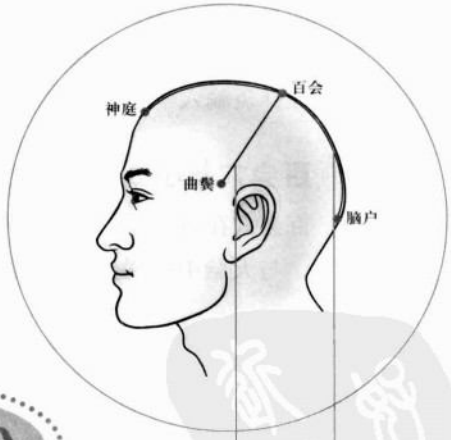
《内经图》中的郁罗箫台



百会穴：督脉上的“三阳五会”



百会穴为手足三阳经与督脉交会之处



百会穴位于大脑顶部，属于督脉经穴。由于头为诸阳之会，百脉之宗，而百会穴又为各经脉之气会聚之处，所以此穴一通，可以使精气贯达全身，连贯周身经穴，对于调节机体的阴阳平衡有重要作用。

此外，唱京剧时使用的脑后音与这个“簫台”也有关系。京剧演员唱戏时讲究气沉丹田 ，借助鼻音而串脑后音引起共鸣，这就必然牵动丹田之气，由会阴穴升到肾俞穴，穿玉枕关直冲百会穴，然后再回上齿龈。这种发音法不但可以产生极高的唱腔，并且能使任督两脉自然贯通，对健康非常有利。所以，功夫过硬的京剧演员的体力与精力皆会超出常人，很少生病且寿命较长。

百会穴的生理特点

百会穴，又称为顶中央穴、三阳五会穴、天满穴、天蒲穴、三阳穴、五会穴、巅上穴，是手足三阳经与督脉阳气交会之处。它位于大脑顶部，可以联系脑部，其深处即为脑之所在。百会为督脉经穴，督脉又归属于脑。此外，根据中医“气街”理论，“头气有街”“气在头者，止之于脑”（《灵枢 · 卫气》），则手足三阳经到头部皆联系于脑。根据“四海”理论，“脑为髓海”。杨上善注说：“胃流津液渗入骨空，变而为髓，头中最多，故为海也。是肾所生，其气上输脑盖百会穴，下输风府也。”因此可以看出，百会穴与大脑密切联系，是调节大脑功能的要穴。

百会穴为百脉之会，可以使精气贯达全身。由于头为诸阳之会，百脉之宗，而百会穴又为各经脉之气会聚之处。其穴性属阳，又于阳中寓阴，所以可以通达阴阳脉络，连贯周身经穴，对于调节机体的阴阳平衡起到重要作用。所以在针灸腧穴学中，此穴可以治疗多种疾病。

百会穴与小周天

百会穴在丹道小周天功法中，是完成“炼神还虚”的关键所在。百会穴向下，与大脑中央联系，所以精气聚集于百会穴时，可以对脑中进行良性刺激与开发。

带有热感的精气在百会穴处散热冷缩，然后才循督脉下行至前顶穴。而在高级丹功中，则可以在入定状态下通过开发百会穴而打通中脉。

神奇的“中脉”

百会穴在小周天功法中是完成“炼神还虚”的关键所在：百会穴向下与大脑中央联系；在高级丹功中可以在入定状态下通过开发百会穴而打通神奇的“中脉”。

督脉上行，任脉下行；督脉主气，任脉主血。女子以练任脉为主，以盈其血；男子以练督脉为主，以盈其气。任督二脉为人体经络主脉，二脉若通则八脉通；八脉通则百脉通。



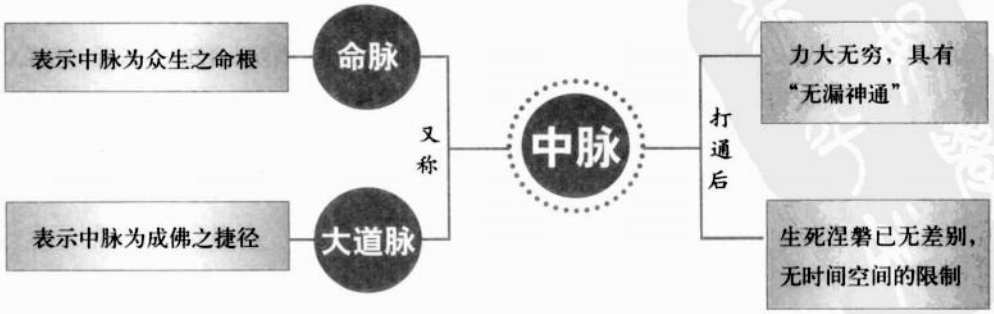
任脉以会阴穴为起点，从身体正面沿着正中央往上，直至唇下的承浆穴为终点。

督脉以会阴穴为起点，从身体背面沿着脊椎往上，到达头顶再往前穿过两眼之间，直至口腔上颚的龈交穴为终点。

“郁罗箫台”的“箫”代表乐器的箫管，喻示从百会穴到会阴穴有一个无形的通道。修炼到高级阶段才能打通的中脉，那时才是彻底打开了玄关。由于箫台为神仙所居之地，所以丹书中说“此窍非凡窍”。

佛教的中脉

道教在发展过程中始终受到佛教的影响，两者的很多概念都同宗同源，“中脉”就是其中之一。中脉被佛教藏密称为“命脉”“大道脉”。





泥丸宫

丹道修炼的上丹田

泥丸宫，位于眉心向内三寸处，即大脑的中央。这里是丹道修炼最重要的位置——上丹田。

泥丸宫就是上丹田

《内经图》中，在“郁罗箫（灵）台”图注的左侧，又标有“泥丸宫”三字的图注。泥丸宫便是丹道修炼中的上丹田。上丹田是“藏神之府”，是丹道家“炼神”之所。在高级阶段的丹法中，要在上丹田处“炼神还虚”；在小周天功法中，也是在上丹田处“炼神还虚”，即将炼丹的药物（精气）转化为金丹。

清宫如意馆《内经图》中的上部，右边有一个红色的球体，代表精气组成的药物；左边有一个金黄色的球体，代表的便是金丹。药物转化为金丹的关键步骤，就是要通过上丹田的烧炼，这其实就是丹道中的“炼神还虚”。如果以易学来说明金丹原理，则太极为药物，无极为金丹。而“炼神还虚”的“虚”字，代表的正是这个无极状态的金丹。

上丹田的诸多异名

由于上丹田是炼神还虚的处所，是丹道修炼最重要的部位，所以，古时丹家为防止泄漏天机而以隐语来称谓上丹田。这样便出现了一名多指或多名一指的现象，隐语式的异名称谓竟然有七十多种。

上丹田的主要隐语或异名有：天心、三天门、神宅、灵台、灵关、灵山、玄关、上田、上宫、方圆一寸、寸田、戊己门、祖窍、前门、神宫、天目、玉门、玄窍、玄牝、泥丸、泥丸君、泥丸宫、一身之灵、百神之命窟、津液之山源、魂精之玉室、脑血之琼房、百灵之命宅、翠微宫、圆觉海、中一宫、陀罗尼门、上土鑫、微光鼎、上天关、交感宫、三摩地、最高峰、崆洞山、玄室、黄房、天宫、真际、上岛、彼岸、瑶池、天谷、谷神、天堂、内院、紫府、寥天、帝乙、甑山、天符、玄都、祝融峰、太微宫、摩尼珠、紫金城、流珠宫、玉京山、紫清宫、太渊池、天脑、昆仑、虚中、先天窍、真一窍、祖窍、玄窍、祖上、印堂、关门、黄庭……



在上丹田处“炼神还虚”

在高级阶段的丹法中，要在上丹田处“炼神还虚”；在小周天功法中，也是在上丹田处“炼神还虚”，即将炼丹的药物（精气）转化为金丹。



以易学来说明炼丹原理，则太极为药物，无极为金丹，将药物炼成金丹，就是将太极复归为无极。“炼神还虚”的“虚”字代表的正是这个无极状态的金丹。



由于上丹田是炼神还虚之所，是丹道修炼最重要的部位，古人为防止泄漏天机而往往以隐语来称谓上丹田，其异名称谓达七十多种，让后学者摸不着头脑。

泥丸九宫之说

道家典籍中有“泥丸九宫”之说，将人的大脑按照洛书九宫的格局，分为九个部位。即大脑的中心部分为泥丸宫，里面居住着泥丸君；南面为高真宫，里面居住着高真君；北面为玄真宫，里面居住着玄真君；东面为太真宫，里面居住着太真君；西面为神真宫，里面居住着神真君；东北为仙真宫，里面居住着仙真君；东南为天真宫，里面居住着天真君；西南为灵真宫，里面居住着灵真君；西北为至真宫，里面居住着至真君。

九宫之中，泥丸君为最高神，就像古时的天子管辖各个诸侯一样，统帅管理着四方与四隅的八个宫神。所以，大脑中虽然有九宫九神，但泥丸君却是唯一的主神。

道家这种神话式的说法其实并非属于迷信，它是以形象的比喻来说明大脑的功能。其意思是：位于脑中心部的泥丸宫是脑活动的核心，其余八宫是泥丸宫主导下的各司其职又相互关联的功能单位。人体就是在泥丸九宫神的控制下进行各种生命活动。在科学并不发达的古代能有如此精辟的见解，说明丹道理论源自于古代人体科学，而并非凭空捏造。

泥丸君还有上元真君、太乙帝君、太乙元真、元神、脑神等称谓。如张景岳《类经》注道：“人之脑为髓海，是谓上丹田，太乙帝君所居。”《修真十书》云：“天脑者，一身之宗，百神之会，道合太玄，故曰泥丸。”《道枢》也云：“天脑者，一身之灵也，百神之命窟，津液之山源，魂精之玉室也。”从这些论述中可以发现，泥丸神与百会穴有着不可分割的关系，或者说它们本身便是一个整体。

古代丹道家认识到大脑在人体生命活动中至关重要，如《云笈七签》中所说：“脑实则神全，神全则气全，气全则形全，形全则百关调于内，八邪消于外。”而《修真十书 · 谷神不死论》中则认为泥丸君便是《道德经》中所说的谷神：“头有九宫，上应九天。中间一宫，谓之泥丸。也曰黄庭，又名昆仑，又名天谷，其名颇多，乃元神所住之宫。其空如谷而神居之，故谓之谷神。神存则生，神去则死。日则接于物，夜则接于梦，神不能安其居也。”由此可以看出，泥丸君在丹道修炼中具有至高地位。

并非迷信的“泥丸九宫”之说

道家典籍中有“泥丸九宫”之说，将人的大脑按照洛书九宫的格局分为九部分，每个部分居住一位真神。其中，泥丸宫是脑活动的核心，其余八宫是在它的主导下的各司其职又相互关联的功能单位。

泥丸九宫

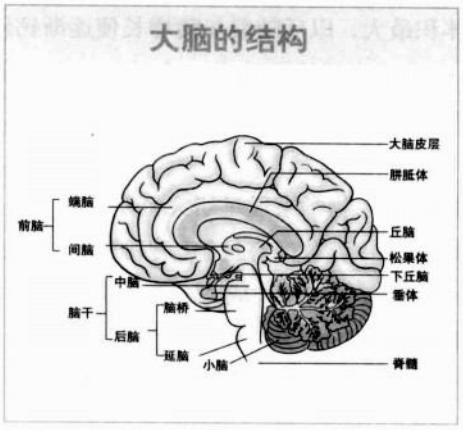
至真宫	玄真宫	仙真宫
神真宫	泥丸宫	太真宫
灵真宫	高真宫	天真宫

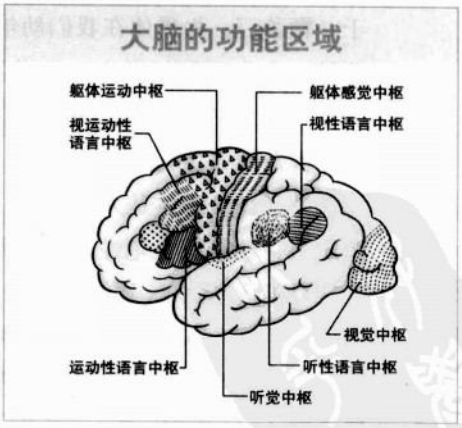
九宫之君



九宫之中，泥丸君为最高神，就像古时的天子管辖各个诸侯一样，统帅管理着四方与四隅的八个宫神。所以，大脑中虽然有九宫九神，但泥丸君却是惟一的主神。

大脑的结构与凶域





“泥丸九宫”之说并非迷信，现代科学将大脑功能区域细分，但仍有众多未解之谜。



一粒粟中藏世界

大脑中神秘的松果体

《内经图》中“一粒粟中藏世界”的图注指的是大脑中神秘的松果体。小周天修炼的目的之一便是激活松果体。

“一粒粟”就是松果体

清宫如意馆《内经图》中，在“泥丸宫”图注的左侧标有“一粒粟中藏世界”七字，字下面的小圆球代表的就是大脑中神秘的松果体。

松果体位于两眉中心向后的大脑中央偏后一点的地方，也就脑干的后上方。《内经图》中将松果体标示于头顶部位，似乎是标错了位置。事实上，这是《内经图》唯一的一个表达“内观反视”所见到的画面。

《道德经》中说：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。”这里所说的“象”“物”，便是丹家在入定状态下内观反视所见到的松果体。由于松果体的位置高于双眼，所以内观反视时见到的松果体就会出现于大脑的上方。此外，《内经图》将这个“一粒粟”画于头顶中央的上方，还表明其至高无上的丹道修炼功用。

松果体的奇妙之处

人类的松果体是镶于中脑后方的一个扁锥型小球体，其大小与形状近似于一颗豌豆。松果体在我们幼年时体积最大，以后随着年龄增长便逐渐钙化、萎缩。在生理解剖学上，松果体最初被医学界推测为是一个已经退化了的、而且作用不明的器官。随着医学研究的进展，人们发现这个退化的器官竟然有许多奇妙的功能。

第一，松果体是人体的第三只眼睛。生物学家通过研究证实，无论是飞禽走兽，还是蛙鱼龟蛇，或者人类的祖先，都曾经有过第三只眼睛。只是后来这只眼睛退化了，逐渐从颅骨外面移到了大脑内部，成为一个小小的松果体。即使是这样，人类的松果体仍然可以感受光的信号并作出反应，可以让人在阳光明媚的日子里心情舒畅、精力充沛，在阴霾潮湿的天气里情绪低沉、郁郁寡欢。



“一粒粟”就是松果体

小周天修炼中，精气升腾入脑，通过“炼神还虚”便可以激活松果体，被激活的松果体可以点化全身阴质的“先天清阳之气”，也称“先天一气”。

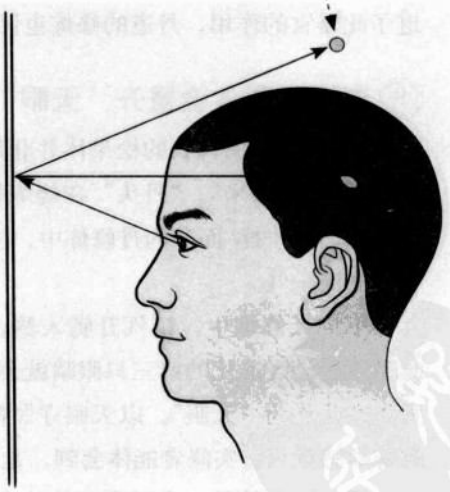
激活松果体＝“开天眼”

《内经图中》“一粒粟中藏世界”的“一粒粟”代指的是大脑中神秘的松果体。松果体被激活后，人类已经退化的第三只眼睛就会重新“睁开”，这被丹家称为“天眼”。



内观反视

松果体位于大脑中央偏后的地方，即脑干的后上方。而《内经图》中象征松果体的小球却在头顶，似乎是标错了位置。其实，这是修炼者“内观反视”时见到的画面。松果体的位置高于双眼，所以反视时会出现于眼睛上方。



松果体被激活后，以这个“天眼”守照精气才可炼成金丹。这其中的奇妙感觉只有实修者能体会到。是否会因此而产生特异功能会因人而异。



第二，松果体是人体“生物钟”的调控中心。人类的睡眠与觉醒、月经周期中的排卵以及青春期的到来都与它有关。人的智力“生物钟”以33天为周期，情绪“生物钟”的周期为28天，体力“生物钟”的周期为23天……这些生物钟的调拨皆是由松果体来控制的。

第三，松果体分泌出的褪黑激素可以影响和干预人的许多神经活动，如睡眠、觉醒、情绪、智力等。松果体在神经信号与激素信号之间扮演着“中介人”的角色，是人体内的“神经——激素”转换器。

第四，松果体可以合成促性腺素释放激素（GnRH）、促甲状腺素释放激素（TRH）、精氨酸、催产素等肽类激素。

动物的松果体都有一定程度的退化，而人类的退化则较重。动物能对自然灾害提前作出反应，而人类毫无察觉，有人猜测这是因为松果体掌管预感能力，而人类的松果体退化严重；也有人根据松果体能对光波做出反应推测它同样能对某些射线做出特殊反应。此外，古时的神职人员常在头冠上对应松果体的部位镶嵌较大颗粒的宝石，在进行占卜等仪式时，会让光线射向印堂或眉心天灵等处，皆指向松果体；眉心一直被当作精神力集中的地方，所以有人猜测：人遇厄运时“印堂发黑”便于松果体有关。

古代的丹道修炼家虽然没从解剖学上发现松果体，但他们内观反视时知道了此器官的作用，丹道的修炼也促进人们激活萎缩的松果体。

激活松果体会重开“天眼”

“一粒粟”所代表的松果体并非是古代内丹家要烧炼的金丹，而是被称为“丹头”或“粟米”。“丹头”在烧炼外丹时指用来点化成仙的药物，就如同点豆腐的卤水一样；而在内丹修炼中，它则指可以点化全身阴质的先天清阳之气，也称先天一气。

小周天修炼中，精气升腾入脑，通过“炼神还虚”便可以激活松果体，此时人的已经退化的第三只眼睛就会重新“睁开”。这个第三只眼睛被丹道家和佛家共称为“天眼”。以天眼守照精气之药物，才可最终炼成金丹。这其中的奇妙感觉只有实修者能体会到。是否会因此而产生特异功能，会因人而异。

需要说明的是，内丹家所炼的金丹并非一个实物，而是“精气神”相合后达到的“无极”状态，也就是由太极返回到的空虚的无极。



第三只眼睛：松果体

在生理解剖学上，松果体最初被医学界推测为是一个已经退化了的而且作用不明的器官。随着医学研究的进展，人们发现这个退化的器官有许多奇妙的功能。

《西游记》中二郎神的“第三只眼”



生物学家通过研究证实，无论是飞禽走兽，还是蛙鱼龟蛇，或人类的祖先，都曾经有过第三只眼睛。后来这只眼睛退化了，逐渐从颅骨外面移到了大脑内部，成为一个小小的松果体。《西游记》中的二郎神的这“第三只眼”就暂时还没退化。

松果体的已知功能

- 它是人体的第三只眼睛，虽在体内但仍可以感受光的信号，并因此而影响心理和生理。
- 它是人体“生物钟”的调控中心，调控睡眠、觉醒、月经周期、青春期等。
- 它执行着“神经——激素”转换器的功能，调控人的情绪、智力等。
- 它可以合成促性腺素释放激素（GnRH）、促甲状腺素释放激素（TRH）等激素。

动物的松果体都有一定程度的退化，而人类的退化则较重。动物能预感自然灾害，而人类却无察觉，有人猜测这与松果体的退化程度有关。丹道家可以通过修炼激活松果体，并以此获得神通。



升阳府

督脉上的囟会穴

《内经图》中标注的“升阳府”三字指的是人体督脉上的囟会穴。这里是人体接收外界阳气的地方，是丹道修炼的一个要穴。

《内经图》中的升阳府

《内经图》中“一粒粟中藏世界”的左侧标有“升阳府”三字。在一些丹道典籍中大多以“升阳府”作为上丹田的隐语，或指脑髓。而《内经图》的“升阳府”三字却不是与“泥丸宫”一同说明上丹田的位置，而是特指督脉上的囟会穴。

囟会穴是个非常重要的穴道，是补充阳气的关键部位。在丹道修炼的高级阶段，丹道家的精气冲开囟门，以此处作为“放养婴儿”的门户。

囟会穴的升阳举陷之功

按照丹道理论，婴儿在母体中禀先天之气而生，降生后则要通过未闭合的前囟门接收外界的阳气，待阳气吸收充足后，囟门才会渐渐闭合。此后，前囟门闭合后形成的囟会穴将始终是人体吸收阳气的一个重要窗口。所以，囟会穴具有升阳之功，可防止中气下陷以及内脏下垂移位。但成年人以此吸收阳气的力度有限。

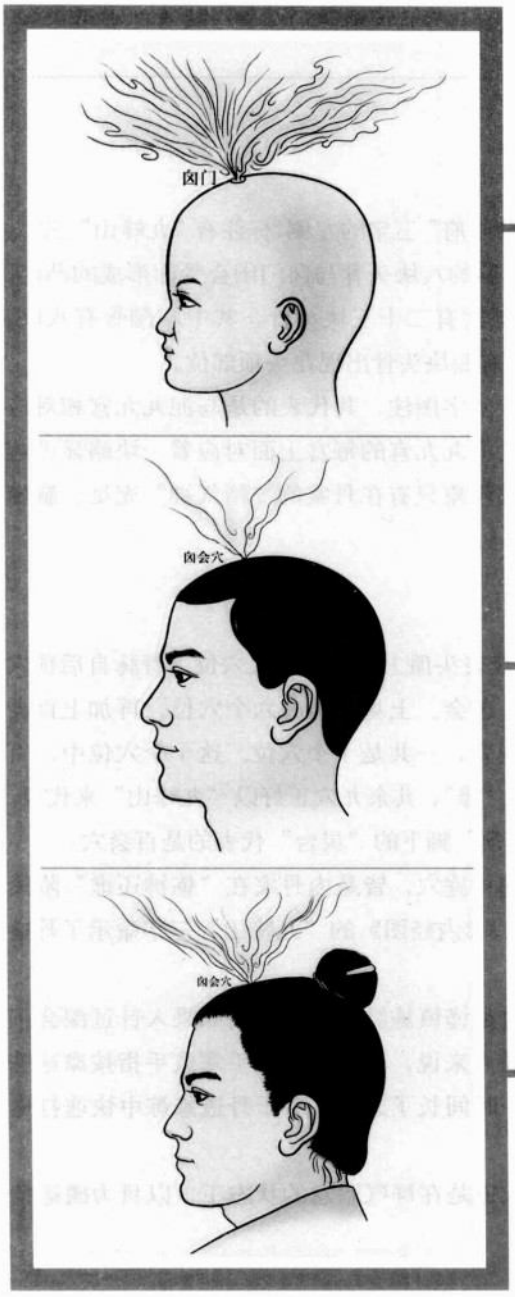
囟会穴位于头上前发际正中直上 2 寸，该处布有额神经分支，颞浅动静脉与额动静脉的吻合网。囟会穴又称为囟中、鬼门、天窗、顶门、囟门。循督脉上升入脑的阴质性精气于百会、泥丸处经“先天一气”的点化，而成为纯阳性质的神气，这些神气在囟会穴处聚集，最终结为内丹家所修炼的金丹。由于它是人体纯阳之气聚集之所，所以被丹道家称为“升阳府”。平时用手指或手掌按揉推摩囟会穴，也可以起到镇静安神、升阳举陷的效果，还可以治疗惊风、烦躁、神昏、失眠、头痛、久泻、脱肛及遗尿等症。

随着丹道修炼层次的精进，内丹修炼者的囟会穴重新打开，重返婴儿时期的状态，这可以更多地接收、聚集阳气，并且控制囟门的开合来“放养婴儿”。这个“放养”的“婴儿”并非真有其形，而是纯阳之气盈满带来的感觉及其他生理现象。



打通囟会穴“放养婴儿”

囟会穴是个非常重要的穴道，是补充人体阳气的关键部位。在丹道修炼的高级阶段，丹家的精气冲开囟门，以此处作为“放养婴儿”的门户。



婴儿在母体中禀先天之气而生，降生后则要通过未闭合的前囟门接收外界的阳气，待阳气吸收充足后，囟门才会渐渐闭合。

囟会穴始终是人体吸收阳气的一个重要窗口。所以它具有升阳之功，可防止中气下陷以及内脏下垂移位。但成年人以此吸收阳气的力度有限。

随着丹道修炼层次的精进，修炼者的囟会穴重新打开，重返婴儿时期的状态，可以更多地接收、聚集阳气，控制囟门的开合来“放养婴儿”。





九峰山

狮子头上九个包

《内经图》中标注的“九峰山”三字指的是与泥丸九宫相对应的九块隆起的头骨，也代表督脉上的九大穴位，即民间所说的“狮子头上九个包”。

九块隆起的头骨

在清宫如意馆《内经图》中“升阳府”三字的左侧，标注有“九峰山”三字。有人认为这个“九峰山”指的是人脑的八块头骨与囟门闭合骨而形成的凸起。这种说法是错误的，因为人类头部共有二十三块头骨，其中脑颅骨有八块，面颅骨有十五块。而八块脑颅骨只有四块头骨出现在头顶部位。

如果用头骨来解释“九峰山”三字图注，其代表的是与泥丸九宫相对应的九个头骨隆起部位。也就是说，泥丸九宫的每宫上面对应着一块略显凸起的头骨，就像是九个小山丘。这种现象只有在丹家的“精气神”充足、脑髓极其充实的情况下才会出现。

九大穴位

“九峰山”三字图注，其实还代表头顶上督脉的九大穴位。督脉自后顶穴往前，依次有后顶、百会、前顶、囟会、上星、神庭六个穴位，再加上百会穴前后左右一寸处各有一个四神聪穴，一共是十个穴位。这十个穴位中，百会穴位于头顶凹陷处，所以不属于“峰”，其余九穴正好以“九峰山”来代表。在《内经图》中，那个位于“巨峰顶”脚下的“灵台”代表的是百会穴。

督脉自后顶穴至前发际中间的神庭穴，皆是内丹家在“炼神还虚”阶段中必须以精气神冲开的要穴，所以，《内经图》的“九峰山”三字喻示了丹道修炼中的重要通路。

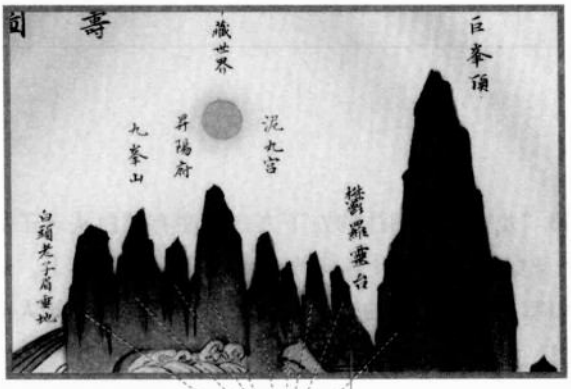
头顶上这些穴位在针灸学中也是谨慎施针之所，因为如果入针过深会损伤大脑而造成患者死亡。对于普通人来说，如果经常以手掌或手指按摩这些穴位，可以起到强身健体的目的，时间长了之后，对于丹道修炼中快速打通穴道也很有帮助。

丹道修炼中以精气打通这些穴道是在屏气胎息的状态下，以目力搬运精气来完成的。



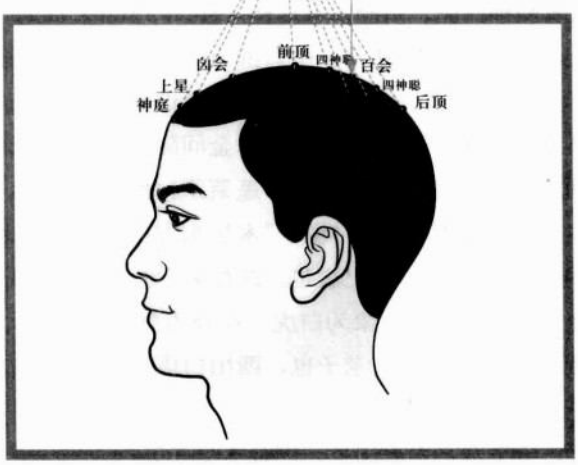
九峰山：督脉的九大穴位

"九峰山"三字指的是与泥丸九宫相对应的九块隆起的头骨，也代表督脉上的九大穴位，即民间所说的"狮子头上九个包"。



"九峰山"可代表与泥丸九宫相对应的九个头骨隆起部位，但这些凸起只有在丹家的"精气神"充足时才能出现。

百会穴位于头顶凹陷处，不属于"峰"，它用"巨峰顶"脚下的"灵台"来代表。



"九峰山"还代表头顶上督脉的九大穴位。即"后顶、前顶、囟会、上星、神庭"五个穴位，以及百会穴前后左右一寸处各有一个的"四神聪穴"。

督脉自后顶穴至神庭穴，皆是内丹家在"炼神还虚"阶段中必须以"精气神冲开的要穴，所以《内经图》标示"九峰山"三字，以喻示丹道修炼中的重要通路。



白头老子眉垂地

闭目垂帘的重要作用

《内经图》中“白头老子眉垂地”的“眉垂”指的是闭目垂帘，有养神、炼神之意，而“白头老子”则包含众多含义。

白头老子

清宫如意馆《内经图》“九峰山”图注的左下方，标注有“白头老子眉垂地”七字，字下方有一个身穿道袍、鹤发童颜的老者端坐于蒲团之上。这位老者便是“白头老子”，即写《道德经》的老子，他被尊为道教的创始人而成为道教的最高神。《内经图》中于该处画下老子的形象有以下含义：

其一，“白头老子”含有炼神还虚之意。由于上丹田是丹道修炼“炼神还虚”之处，循督脉上升的精气入脑后经“一粒粟”的点化而成为纯阳之气后，前行至囟会穴，并不断聚集，最终下至神庭入印堂，从而完成了“炼神还虚”的过程。“白头老子”所处的位置正是神庭与印堂之间。“白头老子”身下有一个金黄色的圆球，这个圆球代表的便是“炼神还虚”后产生的金丹。

其二，“白头老子”代表肺神白虎。吕洞宾有这样一首《沁园春》丹词：“七返还丹，在人先须，炼己待时。正一阳初动，中宵漏永。温温铅鼎，光透帘帏。造化争驰，龙虎交媾，进火功夫牛斗危。曲江上，见月华莹净，有个乌飞。当时自饮刀圭，又谁信无中养就儿。辩水源清浊，木金间隔。不因师指，此事难知。道要玄微，天机深远，下手速修犹太迟。蓬莱路，仗三千行满，独步云归。”了真子在注解“木金间隔”一句时说：“木居东方甲乙，在象为青龙，在卦为震，乾之长男也，火之母也，金之妻也，青衣女子也，碧眼胡儿也，东海青龙也，木液也；金居西方庚辛，在象为白虎，在卦为兑，坤之少女也，水之母也，木之夫也，素练郎君也，白头老子也，西山白虎也，金精也。隔居卯酉，无由聚会，须托黄婆媒合而为一也。紫阳曰‘木金间隔会无因，须仗媒人勾引，然后木生火，金生水，水火同乡，则金木交并矣’。”

其三，“眉垂”代表丹道修炼时要闭目垂帘。丹家认为，闭目垂帘有助于绝念静心。其具体方式有多种说法：有人认为闭目时应当“睁三闭七”；有人认为不应当“闭目”，而应当“垂帘”，即将上眼皮向下微垂，以有一线白光却不能清晰辨物为度；也有人认为垂帘与否皆可，应当根据具体情况灵活运用。



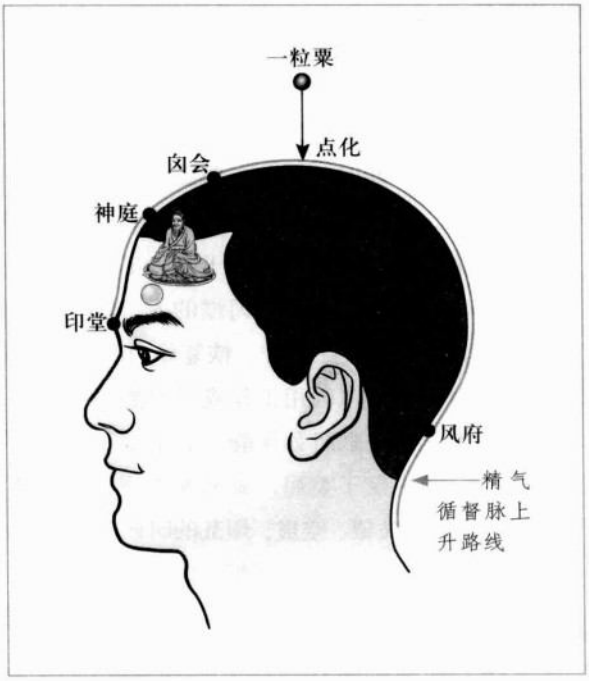
白头老子=炼神还虚

《内经图》“九峰山”图注的左下方标有“白头老子眉垂地”七字，字下方有一个身穿道袍、鹤发童颜的老者端坐于蒲团之上。这位老者便是“白头老子”，它代表“炼神还虚”之意。

精气的“炼神还虚”路线

下图中的“白头老子”就是著《道德经》的老子，他被列为道家的创始人而成为道家的最高神。

循督脉上升的精气入脑后经“一粒粟”的点化而成为纯阳之气后，前行至囟会穴，并不断聚集，最终下至神庭入印堂，从而完成了“炼神还虚”的过程。





“白头老子”所处的位置正是神庭与印堂之间。“白头老子”身下有一个金黄色的圆球，这个圆球代表的便是“炼神还虚”后产生的金丹。



现代医学证明，人睁开双眼时要消耗人体四分之一的能量，所以闭目有养神之功。而在丹道修炼中，这种做法的目的不止于此，“眉垂”是炼养“精气神”时所必需的。

其四，还有人认为，“白头老子”指的是守在洞房处的一位神仙。人的眉心往里一寸处为印堂，二寸处为洞房，三寸处为泥丸。丹家欲打开泥丸宫，先要通过有“白头老子”把守的洞房这一关。不过，这种说法是否准确还有待商榷。

闭目养神有益健康

当我们一阵劳作之后，往往会感觉到因体力透支而出现浑身无力、头晕眼花等现象，此时如果闭上眼睛休息几分钟，再睁开眼睛，便会马上有神清气爽之感。这种几乎人人皆会的休息方法，就叫做“闭目养神”。

研究表明，闭目养神对于脑力工作者，尤其是长期专注使用眼睛的人非常有好处。常有闭目养神习惯的人，晚上睡眠质量也高，很少会做噩梦。可以说闭目养神是解除疲劳、恢复体力的最简单有效的休息方法。

闭目养神可以利用工作或学习的间隙进行，也可以选择安静处进行。对于失眠的人，失眠时如果静下心来闭目养神，有助于入睡。当杂事纷扰、心绪不宁、心中受了委屈，或怒火中烧、气愤异常，或受到挫折与不幸而心怀忧郁、悲伤、失望、空虚、烦乱的时候，静下心来闭目养神皆会立刻精力充沛、头脑清晰、情绪稳定、精神振作、信心复生。

即使是不从事小周天修炼的普通人，有闭目养神的习惯也会受益无穷。如果进行小周天修炼，其养生效果会更明显。

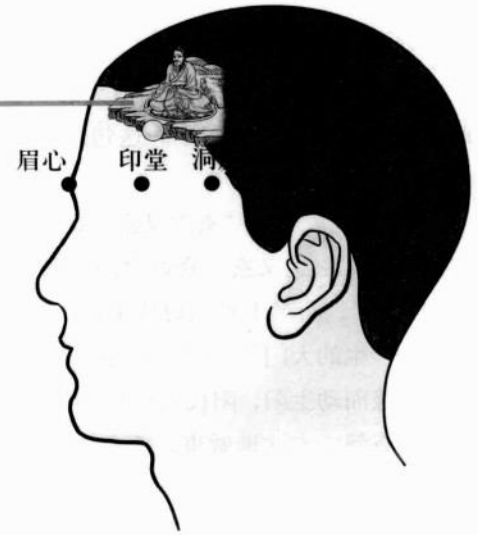


泥丸的“门神”：白头老子

有人认为，“白头老子”是泥丸的门神，要打通人脑的核心——泥丸宫，首先要过此门神。这种说法是否准确还有待商榷。

把守“洞房”的白头老子

“白头老子”是守在洞房处的一位神仙。人的眉心往里一寸处为印堂，二寸处为洞房，三寸处为泥丸。丹家要打开泥丸宫，先要通过有“白头老子”把守的洞房这一关。



“眉垂”之意

“眉垂”即闭目垂帘，这样做有助于绝念静心，但怎样才算“眉垂”，有三种说法：

眉垂

1. 闭目时应当“睁三闭七”。
2. 不闭目而只垂帘，即将上眼皮向下微垂，以有一线白光却不能清晰辨物为度。
3. 垂帘与否皆可，应当根据具体情况灵活运用。

现代医学证明，睁开双眼时要消耗人体四分之一的能量，所以闭目确实有养神之功。而在丹道修炼中，这种做法的目的不止于此，“眉垂”是炼养“精气神”时所必需的。



若向此玄玄会得

丹法玄机尽在上丹田

丹道修炼最大的玄机便是打通三关而开发上丹田，使大脑潜能得到激活，从而达到祛病延年、身体强健、长生久视的目的。

玄之又玄的众妙之门

白云观版《内经图》在“白头老子眉垂地”的左边标有“若向此玄玄会得，此玄玄外更无玄”十四字。这句丹诗喻示：丹道修炼的玄妙之处尽在开发上丹田。

《道德经》中的“玄之又玄，众妙之门”与这两句丹诗表达的是一个意思。有些人将“玄之又玄，众妙之门”解释为“玄妙中最玄妙的，是开启宇宙万物的大门”。而对于丹道修炼来说，这句话的意思是：“清静至极点，正是所有微妙产生的大门”。这里的“玄”字是玄静、寂静、清静的意思。以易理而言，则阴静极而动生阳，阳代表生命，所以万物皆从阴静中产生；以日常生活而言，我们只有静心专注地做事，才会成功；以丹道而言，不静心滤神、炼己筑基，根本无法进入丹道修炼的大门。

白云观版《内经图》中“若向此玄玄会得，此玄玄外更无玄”的丹诗同样说明的是这个道理。清静无为是道家理论的核心，内丹修炼者如果不进入清静大定的状态，就永远属于门外汉。

夹脊双关透顶门

清宫如意馆《内经图》中没有“若向此玄玄会得，此玄玄外更无玄”这句丹诗，而是在该处标注了“夹脊双关透顶门，修行径路此为根”的丹诗。

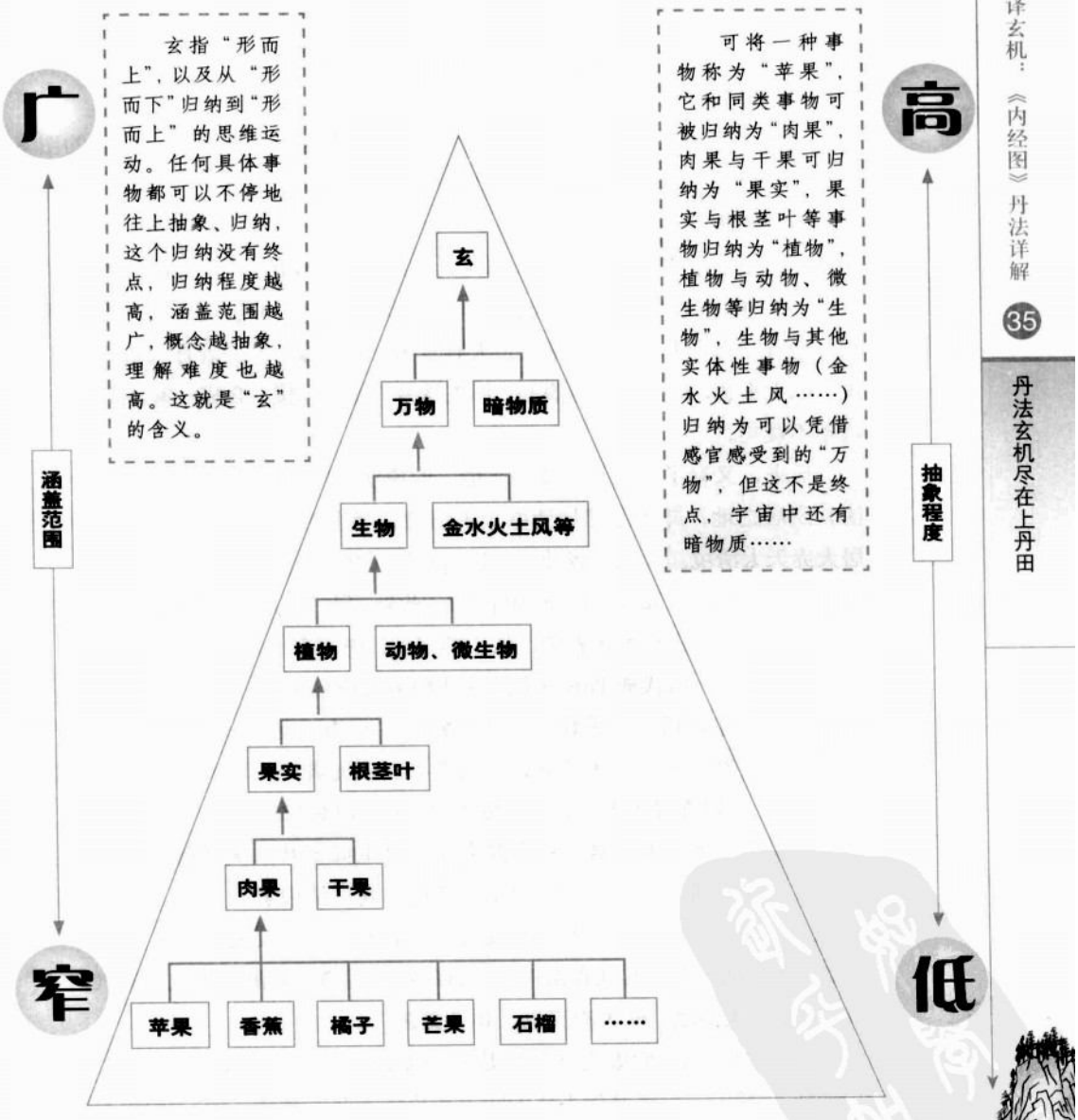
为什么白云观版《内经图》不完全按照如意馆的丹诗翻刻呢？白云观版《内经图》的这句丹诗中有五个“玄”字，令外行者看来更觉玄虚，领会不到真意；而如意馆《内经图》中的这句丹诗却很容易让人领悟出丹道修炼的天机。

将两图的丹诗合起来，可以更完整地表达此处的真意：在静极入定的状态下，修补亏损使精气充足，然后意引精气过尾闾关后，冲过夹脊关、玉枕关，上至“巨峰顶”而直达囟会穴，这便是丹道修炼的根本路径。



没有终点的抽象：玄

《内经图》“若向此玄玄会得，此玄玄外更无玄”一句中一连出现的五个“玄”字指丹道修炼高层阶段的感觉。“玄”这个概念引自《道德经》，其本意所指的范围更广阔，下面简单说明。





紫虚之气

丹道修炼的护身卫气

《内经图》中的“紫虚之气”指的是丹道修炼成功后出现的护身卫气。这个“卫气”比中医所说的卫气更强大，对人身具有高度的保护作用。

道家“三清”与“紫虚之气”

清宫如意馆《内经图》的左上方标有“紫虚之气”四字，其注释的图案是人形山水画外围的一小一大两个光圈。“紫虚之气”与道家“三清”有关。

道家根据《道德经》“道生一，一生二，二生三，三生万物”的“三一”哲学理论衍生出了“三统”理论。即《太平经》中所说的：“元气有三名，太阳、太阴、中和。形体有三名，天、地、人。天有三名，日、月、星，北极为中也。地有三名，为山、川、平土。人有三名，父、母、子。治有三名，君、臣、民。欲太平也，此三者常当腹心，不失铢分，使同一忧，合成一家，立致太平，延年不疑矣。”

后来，又有了“三元”及“三清”的说法。“三清天”为道家最高神（三清）所居之地，即天宝君居清微天玉清境，灵宝君居禹余天上清境，神宝君居大赤天太清境。此三清尊神后改称为元始天尊、灵宝天尊、道德天尊。“三清”一词则即代表三位天尊，也代表其治所。此外，以“三清”演化天道代表无极、太极与阴阳；演化丹道代表精、气、神与下、中、上三丹田。

对于三元，唐代成书的《道门经法相承次序》中说：“原夫道家由肇，起自无先，垂迹应感，生乎妙一；从乎妙一，分为三元；又从三元变成三气；又从三气变生三才。三才既立，万物斯备。三元者，一曰混洞太无元，高上玉虚之气；二曰赤混太无元，无上紫虚之气；三曰冥寂玄通元，无上清虚之气。从混洞太无元化生天宝君，从赤混太无元化生灵宝君，从冥寂玄通元化生神宝君。大洞迹别，出为化主，治在三清境。其三清境者，玉清、上清、太清是也。也名三天，其三天者，清微天、禹余天、大赤天是也。天宝君治在玉清境，即清微天也，其气青始；灵宝君治在上清境，即禹余天也，其气白元；神宝君治在太清境，即大赤天也，其气黄玄。”

《内经图》的“紫虚之气”便是上面提到的“无上紫虚之气”。它不同于中医的“卫气”，后者是指人体的防卫免疫体系及其功能，而“紫虚之气”是丹家修炼到“神仙”境界时才拥有的力量非常强大的“护身卫气”，只有成仙者可以感受到。



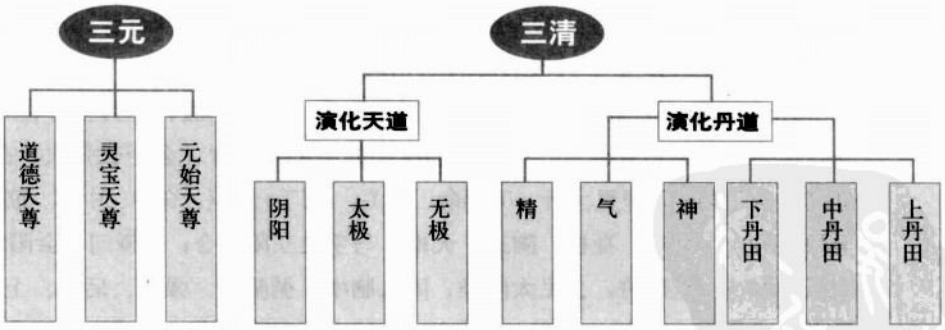
三统、三元、三清

“紫虚之气”是丹家修炼到“神仙”境界时才拥有的力量非常强大的“护身卫气”。“紫虚之气”一词来源于道家中的“三统、三元、三清”等理论。老子说“道生一，一生二，二生三，三生万物”，所以道家人士认为万物可归根为“三”，而“三”最终又可以统归于“一”。

三统理论



三元与三清



《内经图》的“紫虚之气”就是“三元”理论中的“无上紫虚之气”。它不同于中医的“卫气”，后者是每个人都有的，而“紫虚之气”是丹家修炼到“神仙”境界时才拥有的力量非常强大的“护身卫气”，只有成仙者可以感受到。



督脉

总督诸阳经的“阳脉之海”

督脉是人体奇经八脉之一，它总督一身之阳经，手足三阳经皆与督脉交会于大椎，并联于脑，所以督脉被称为“阳脉之海”，备受丹道修炼家重视。

《内经图》中的督脉

清宫如意馆《内经图》的头部左侧标注有“督脉”二字，所指的便是自“九峰山”处向下延伸出的一段像彩虹一样的丝带。“督脉”二字标示之处是督脉的终端——龈交穴。

《内经图》中的督脉起始于“下丹田”，然后经“阴阳玄牝车”进入“尾闾下关”，上行经“命门”“夹脊中关”至“玉枕上关”；在“玉枕上关”处的一条支脉斜插向上入脑，主脉则冲过“玉枕上关”至“巨峰顶”，然后向前经“郁罗箫台”、囟会穴等至神庭。《内经图》中“九峰山”最左面的山峰下的“彩虹”的起始处就是神庭穴所在位置。这条丝带自神庭经印堂、鼻尖、水沟最终到达龈交穴。龈交穴是口中上面两个门牙牙龈的中间。

李时珍对督脉的完善

在中医早期的《黄帝内经》和《难经》等著作中，虽然已有督脉的许多论述，但尚不全面，主要是因为督脉是仙脉之一，是道家深藏不宣之秘。随着宋元之后的内丹学兴起，督脉的秘密才渐渐为众人所知。明朝李时珍通过多方考证而作《奇经八脉考》，才使督脉有了完整系统的记录。

《奇经八脉考》认为：“督脉起于肾下胞中，至于小腹，下行至外肾，一支自会阴穴向后至长强穴，一支经膀胱经的会阳穴贯脊，会于长强穴。在骶骨端与少阴会，并脊里上行，历腰俞、阳关、命门、悬枢、脊中、中枢、筋缩、至阳、灵台、神道、身柱、陶道、大椎，与手足三阳会合；上哑门，会阳维；入系舌本，上至风府，会足太阳维，同入脑中；循脑户、强间、后顶、上巅，历百会、前顶、囟会、上星、至神庭，为足太阳督脉之会；循额中，至鼻柱，经素髎、水沟，会手足阳明；至兑端，入龈交，与任脉足阳明交会而终；共三十一穴。”

《内经图》中的督脉通路基本与《奇经八脉考》的记载相吻合。



督脉详解

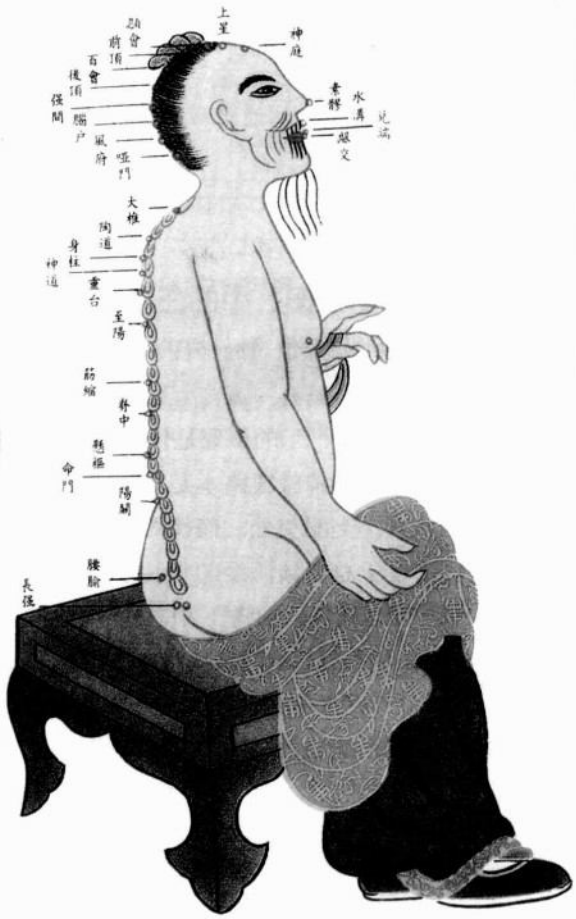
督脉的含义和重要穴位

含义

督脉是人体奇经八脉之一，“督”有总管、统率的意思，人体的六条阳脉都交会于督脉，总管人一身的阳经，而又由于督脉有调节阳经气血的作用，所以被称为“阳脉之海”。

重要穴位

命门、中枢、风府、百会、囟会、神庭



督脉腧穴歌谣

督脉行脉之中行，二十八穴始长强。
腰俞阳关入命门，悬枢脊中中枢长。
盘缩至阳归灵台，神道身柱陶道开。
大椎哑门连风府，脑户强间后顶排。
百会前顶通囟会，上星神庭素髎对。
水沟兑端在唇上，龈交上齿缝之内。

督脉的循行和作用

督脉的循行

督脉主干主要循行在人体后背正中线和头正中线，就是顺着脊梁骨从下往上走，一直到嘴。起于小腹，下出会阴，向后行于脊柱的内部，上达颈背部的风府，然后进入脑内，上到头顶，沿前额下到鼻梁柱，止于上唇系带处。

督脉的作用

督脉对全身阳经起调节作用，又因督脉主干经过头背部，与脑和脊髓都有密切联系。“脑为髓海”，“头为诸阳之会”，“背为阳”，督脉的循行特点决定了它对全身阳气具有统率、督领作用。



任脉

总任诸阴经的“阴脉之海”

任脉在奇经八脉中有总任一身阴经的作用，它与全身所有阴经相连，凡精血、津液均为任脉所司，所以它被称为阴脉之海，也是备受丹家重视的经脉之一。

《内经图》中的任脉

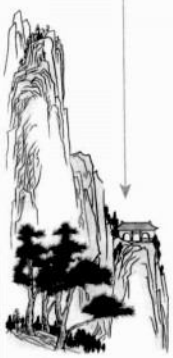
清宫如意馆《内经图》中“督脉”二字图注的下方有“任脉”二字。在此图注的右侧有一道与督脉彩线相似的图案，这个图案喻示的便是任脉。“任脉”二字所标示的位置是任脉的终点承浆穴或口腔内部的下龈交处。

任脉的精气通路本是自腹中至会阴穴，上行至脐中，然后入胸中再上至承浆穴、上龈交处。而按照易学“阳顺阴逆”的原理，丹道修炼则要意引精气顺行于总督诸阳经的督脉，然后再逆行于总任诸阴经的任脉。这样不断后引上升之精气，前送下降之精气，便完成了一次小周天修炼。

《内经图》中的精气自督脉终端龈交穴经过舌部的传导，而降至任脉的承浆穴，然后经廉泉穴至“十二楼台”，再降至肺、心、脾、肝、肾而归入下丹田。这一过程就是丹道修炼的“还虚合道”阶段。精气或金丹降至下丹田，便算作一周天完毕，接下来，便可以进行下一次周天循环了。

李时珍对任脉的完善

任脉路径也是由李时珍的《奇经八脉考》完善的。《奇经八脉考》对任脉循经线路的描述是：“起于中极之下，少腹之内，会阴之分，上行而外出，循曲骨、上毛际、至中极，同足厥阴、太阴、少阴并行腹里，循关元，历石门，会足少阳、冲脉于阴交，循神阙、水分，会足太阴于下脘，历建里，会手太阳、少阳、足阳明于中脘，上上脘、巨阙、鸠尾、中庭、膻中、玉堂、紫宫、华盖、璇玑，上喉咙，会阴维于天突、廉泉，上颐，循承浆与手足阳明督脉会，环唇上至下龈交，复出分行，循面系两目下之中央，至承泣而终。凡二十七穴。”李时珍将传统督脉二十八个穴位增至三十一，将任脉穴位由二十四穴增至二十七穴，使丹道修炼有了更可靠的修炼依据。



任脉详解

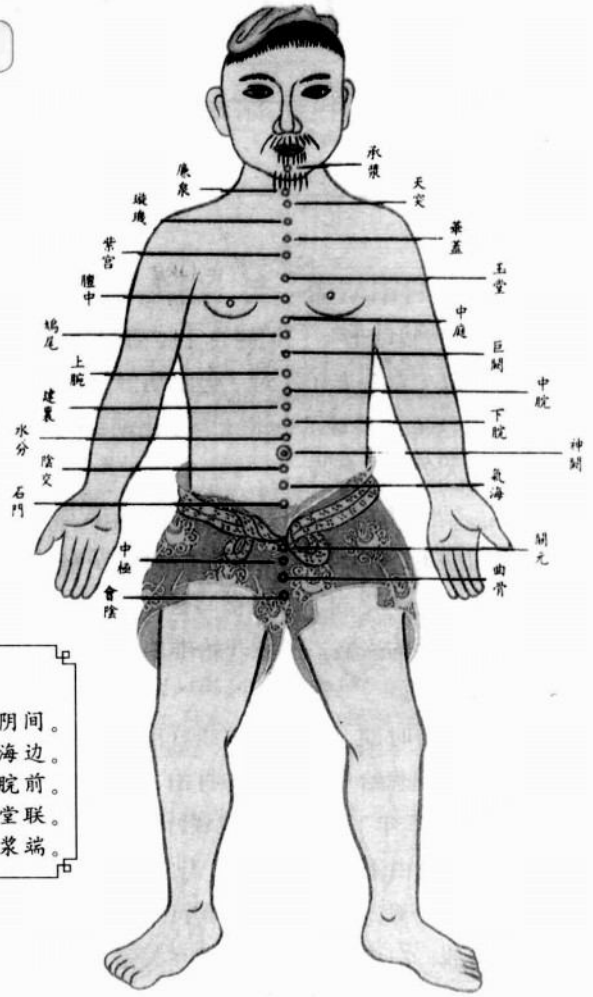
任脉的含义和重要穴位

含义

任脉是人体奇经八脉之一，任脉的“任”字，有担任、妊养的意思，它的循行路线和人体的生殖系统相对应，不仅能够强身健体，还能调节人的性激素的分泌，促进性功能的发达。

重要穴位

会阴、关元、气海、神厥、中脘、膻中、华盖



任脉腧穴歌谣

任脉中行二十四，会阴潜伏两阴间。
曲骨之前中极在，关元石门气海边。
阴交神厥水分处，下脘建里中脘前。
上脘巨阙连鸠尾，中庭膻中玉堂联。
紫宫华盖循璇玑，天突廉泉承浆端。

任脉的循行和作用

任脉的循行

任脉主要循行在人体的前正中线上，起于小腹胞中，下出会阴，向前上行经过阴毛部，沿腹部和胸部正中线上行，经过咽喉，到达下唇内，环绕口唇，上至龈交穴，与督脉相会。

任脉的作用

任脉不仅对诸多女性生殖系统疾病有治疗作用，还与人的衰老有密切的联系，在日常生活中注意保养任脉，保证任脉的通畅，有缓解衰老的神奇功效。



碧眼胡僧手托天

舌抵上腭的重要作用

《内经图》中“碧眼胡僧手托天”的图注指的是上鹊桥与“还虚合道”之意，下面结合“白头老子”详细解说其中的含义。

“碧眼胡僧”与“白头老子”

“碧眼胡僧”一词源自于“碧眼胡儿”。古人行文有对仗的习惯，所以丹诗中以“白头老子”对“碧眼胡僧”。究其根源，在于西晋天师道的祭酒王浮伪托老子之名写了一本《老子化胡经》，认为老子出西关到天竺转世为佛祖，为胡人创立了佛教。

“老子化胡”之说最早出现于东汉时期，当时佛教传入中国不久，为了在中国立足，佛教必须与中国的传统信仰相结合，便依附于黄帝、老子的神仙术。所以“老子化胡说”也被写进《后汉书》与《三国志》等史书里。后来随着佛教势力的兴盛，佛教开始排斥“老子化胡说”，佛、道之间的势力斗争也越来越激烈。

西晋时期《老子化胡经》出现，佛道两教的争论更加激烈，进行过多次辩论，都想给对方致命的打击，但最终也没分出胜负。直到元世祖忽必烈于公元 1285 年下令焚毁《道藏》伪经，《化胡经》作为首要销毁对象才从此亡佚。

正是由于“白头老子”与“碧眼胡儿”的这个传说，所以道家丹诗以“白头老子”对“碧眼胡僧”既符合对仗要求，又很好地借此隐语表达了“金精与木液、白虎与青龙”的相互关系。不仅不再有佛道之争的内容，反而表达了佛道合一的思想。

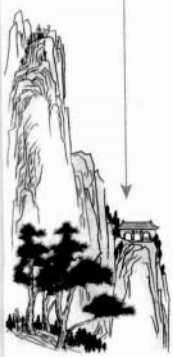
“碧眼胡僧”的含义

详细来看，《内经图》中的“碧眼胡僧手托天”有三种含义：

其一，“碧眼胡僧”含有“还虚合道”之意。碧眼胡僧上方的黄色金丹便是“虚”，它通过碧眼胡僧的接引而最终归于下丹田，便是“还虚合道”。

其二，“碧眼胡僧”代表肝神青龙，代表木液，代表金之妻。

其三，“碧眼胡僧手托天”代表丹道修炼的上鹊桥。意引精气过督脉三关时舌抵上腭，叫升鹊桥；意引精气沿任脉下降至下丹田时缩舌吞液，使舌尖离开上腭，叫降鹊桥。



“白头老子”与“碧眼胡僧”

东汉时期佛教刚刚传入中国，为了在中国立足而与本地宗教道家相结合，依附于老子的神仙术，现了“老子化胡”的传说，并写进了《后汉书》《三国志》里。《内经图》中的“白头老子”与“碧眼胡僧”的对仗就取自于此传说。

老子出关



西晋道士伪托老子之名写了一本《老子化胡经》，认为老子出函谷关到天竺转世为佛祖，为胡人创立了佛教。

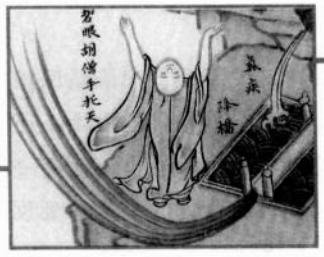
《道德经》是老子西出函谷关（今河南省灵宝市境内）时所著。据西方学者统计，从1816年至今，出版的各种西文版的《道德经》有250多种，现在每年仍有几种新译本问世。在被译成外国文字发行量最大的世界名著中，《道德经》排名第二，仅次于《圣经》。

老子与胡僧

“白头老子”对“碧眼胡僧”的搭配表达了“金精与木液、白虎与青龙”的关系，表达了佛道合一的思想。



白头老子眉垂地



碧眼胡僧手托天

含有“还虚合道”之意。碧眼胡僧上方的黄色金丹便是“虚”，它通过碧眼胡僧的接引，最终归于下丹田，便是“还虚合道”。

“碧眼胡僧”代表肝神青龙、木液、金之妻。

“碧眼胡僧”代表上鹊桥。意引精气过督脉三关时舌抵上腭，叫升鹊桥；意引精气沿任脉下降至下丹田时缩舌吞液，使舌尖离开上腭，叫降鹊桥。



降桥

降下鹊桥吞津液

《内经图》中“降桥”二字的图注表示的是降鹊桥的意思，也就是使舌尖离开上腭，同时提会阴、缩舌吞津液，意引精气归下丹田，这样便完成了小周天的一个循环。

降桥与升桥

降桥就是降鹊桥；升桥就是升鹊桥。人体有上鹊桥与下鹊桥之分。上鹊桥指舌，下鹊桥指会阴穴。有的丹经认为上鹊桥是人托下巴时食指与中指触于鼻旁可以按压住的两个穴道，其实这种说法是不对的。

上下鹊桥在丹道修炼中需要紧密配合，以此产生津液与精气。当上鹊桥提升时，下鹊桥要下降；上鹊桥下降时，下鹊桥要提升。这一升一降之间，体内便形成了良性的循环。

《内经图》中的降桥

《内经图》中没有“升桥”的图注，因为“碧眼胡僧手托天”的图注已经表达了升鹊桥的含义。“降桥”的图注没有对应的图案，因为画师无法用一幅图案来表达两种含义。

“降桥”二字的左边是碧眼胡僧，右边是一个方形的水池，池中有一个桥，下边是任脉彩线的末端。这里喻示的是当舌部将精气传导至承浆穴时，应当降鹊桥使舌尖离开上腭，同时意引精气行至舌根下的唾腺处，此时会满口生津。接下来将口中津液徐徐咽下，同时提肛意引精气向下入腹。

“降桥”图注右边的方形水池是人的舌下唾腺。方形水池中间的桥指的是舌下系带。一座小桥将方形水池一分为二，其左边的水池叫做“金津”，与人体经外穴的金津穴相对应；其右边的水池叫做“玉液”，与人体经外穴的玉液穴相对应。

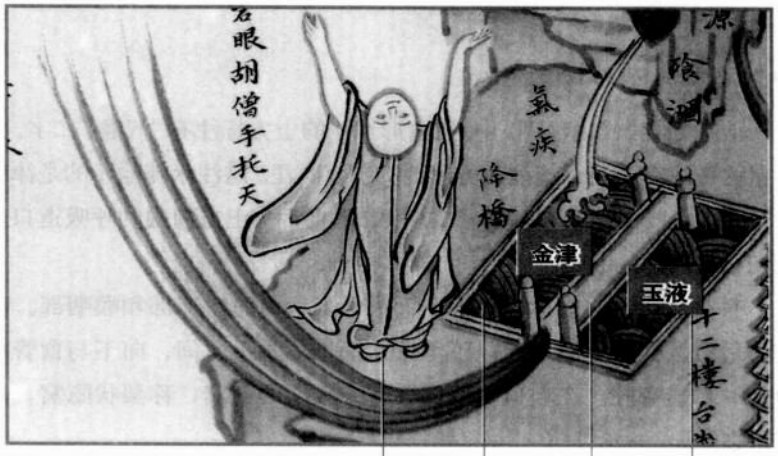
金津穴与玉液穴是口中津液的源泉。津液是保护口腔的天然屏障，津液充足不但可以保持口腔卫生、减少口腔炎的发生，还可以促进受损的牙釉质再矿化，从而预防蛀牙。此外，口中津液自消化道降下，可以使所经之处得到滋润与清洁，还可以帮助肠胃对食物的消化与吸收。因此，丹道修炼家将口中津液视为养生之宝，每当津满时便徐徐咽下，而不是将其吐出。



“金津玉液”：唾液

当舌部将精气传导至承浆穴时，应当降鹊桥使舌尖离开上腭，同时意引精气行至舌根下的唾腺处，此时会满口生津。丹家将口中津液视为养生之宝。

上鹊桥与津液



人体的鹊桥有上鹊桥与下鹊桥之分。上鹊桥指舌，下鹊桥指会阴穴。两者在丹道修炼中需要紧密配合，以此产生津液与精气。当上鹊桥提升时，下鹊桥要下降；上鹊桥下降时，下鹊桥要提升。这一升一降之间体内便形成了良性的循环。

唾液的四大作用

唾液被古人美称为“金律玉液”“华地之水”，人每日分泌 1000 ～ 1500 毫升唾液为正常现象。近年来的研究表明，唾液不只是消化液，它还有多种功效。

解毒杀菌	促进免疫	监测健康	促进消化
唾液是艾滋病毒等众多病毒的克星。它还能将致癌物质转化为无害物质，可防治早衰及癌症。	唾液中含有的碳酸盐等物质对牙齿有保护作用，对骨骼发育有积极影响，还可促进伤口愈合。	可利用唾液监测健康，如用唾液代替血样检测癌症、艾滋病；测定孕妇唾液可以判别胎儿性别。	唾液中的淀粉酶能够帮助消化，还可增强胃黏膜的抗酸能力。



气喉

丹道修炼的调息通道

《内经图》中的“气喉”指的是人的喉咙，这里是人的呼吸要道，对丹家而言则是调息的重要通道。

《内经图》中的气喉

清宫如意馆《内经图》中，在方形水池的上方标注有“气喉”二字，在“气喉”二字的旁边有一注水流注入方形池的“金津”里。这注水流喻示的是津生，与“气喉”二字没有关系。“气喉”二字指的是自舌头上方向内的呼吸道口，也就是我们平常所说的喉咙。

喉咙是咽喉的俗称，泛指今天医学上所说的口咽部和喉咽部。咽喉位于喉的后方，会厌上缘平面以下至第六颈椎体水平之间，向下与食管相连，向前借喉口通喉腔。在喉口的两侧各有一较深的凹窝，称梨状隐窝，是异物易滞留之处。

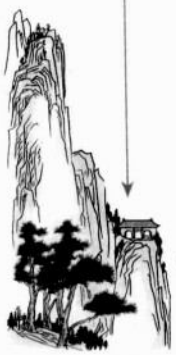
咽喉往内连接着食管与气管，是人体最重要一个关口。此处如果堵塞不通，人就会因无法呼吸或进食而死亡。所以，人们往往也将地势险要的交通要道称为咽喉。武术技击也将咽喉视为最致命的攻击部位，习武者不但平时对自己的这一部位小心防备，即使进攻他人往往也不轻易击打该处。

气喉在丹道修炼中的作用

气喉在丹道修炼中是调息的重要通道，同时也是意引精气沿任脉下行的重要通路，其下连接“十二楼台”，是内丹修炼家最为重视的部位之一。此外，丹家吞咽津液时也是自此处下行，喉部会厌可以自动压住气管口，使津液顺利进入食管。

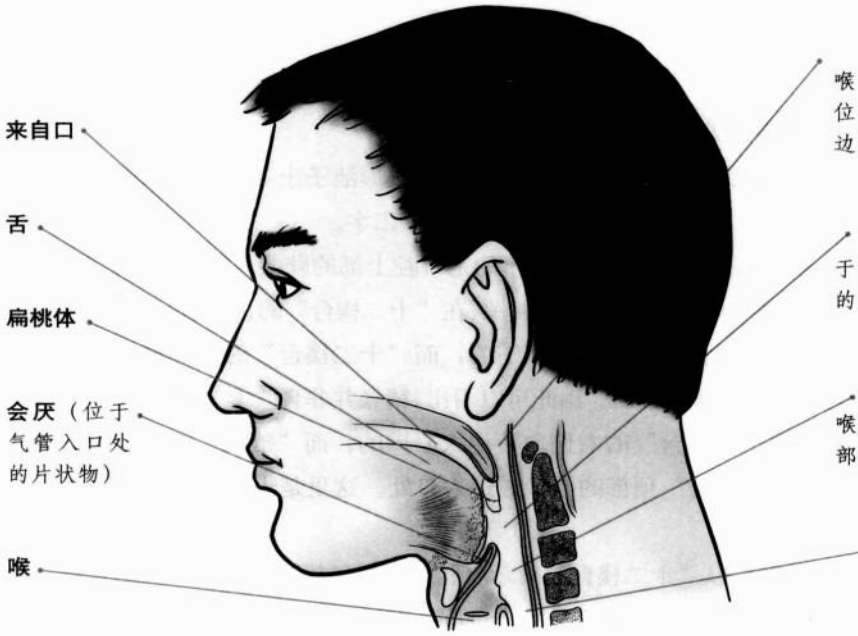
修炼小周天时，当精气通过舌部传导进入任脉承浆穴，然后行至廉泉穴这一过程是在屏气状态下完成的。此时金津穴、玉液穴与廉泉穴同时发动，使修炼者顿时满口生津。修炼者于此时应当在屏气的状态下吞津提会阴，然后才打开气管通道，极细极微地自气喉排出。

此处修炼的重点是让精气随津液下降，在提会阴的同时迅速将肺中废气呼出，而不能有气流向上自气喉呼出的感觉，应当只感觉精气与津液下降，润肺、润心、润脾、润肝、润肾，直至下丹田。



调息的要道：咽喉

喉在丹道修炼中是调息的重要通道，同时也是意引精气沿任脉下行的重要通路，其下连接的“十二楼台”是内丹修炼家最为重视的部位之一。此外，吞咽津液也是自此处下行，吞咽时喉部会厌可自动压住气管口，使津液顺利进入食管。



人的咽喉是大约长13厘米长的肌肉管道，它从鼻子和口腔开始下行，直至食道和气管的开口处。当人们呼吸时，空气经过咽喉；吞咽时，食物经过咽喉，此时食物依靠咽喉壁肌肉的推动而下行。咽喉往内连接着食管与气管，它是人体的重要关口。此处如果堵塞不通，人就会无法呼吸或进食。

丹家吞咽津液时也是自此处下行。喉部会厌可以自动压住气管口，使津液顺利进入食管。

喉部

调息的重要通道同时也是意引精气沿任脉下行的重要通路，其下连接的“十二楼台”是丹家最重视的部位之一。





殓咽

丹道修炼的吞津通道

《内经图》中标注的“殓咽”指的是食管入口处。这里是丹家吞咽津液（又称“饮刀圭”）的通道。

《内经图》中的殓咽

清宫如意馆《内经图》在头部位置的方形池子上方是山头朝下的几座小山峰，在最下方的一块山石上标有“殓咽”二字。

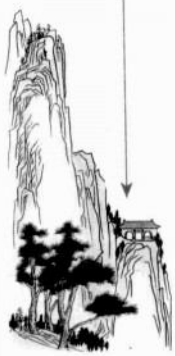
山头朝下的那几座小山峰喻示的是口腔上部的骨骼，“殓咽”二字的图注与《内经图》中的“十二楼台”相关，在“十二楼台”的顶部有一条精气通路，此路是从“十二楼台”的右侧而下的；而“十二楼台”的底部也有一条越来越宽的精气通路通向心田。由此可以看出，精气并非自“十二楼台”注入心田，而是紧贴“十二楼台”的右侧向下注入心田的；而“殓咽”二字所标示的部位就是“十二楼台”顶部的精气通道入口处。这里是人体解剖学上的食管的入口处。

《内经图》以“十二楼台”喻示气管，而在气管右侧却并未画出食管。这主要是因为此图不是人体解剖图，而是精气沿任脉下降的路径。精气在喉部不是从气管中穿过，而是从气管与食管之间下行，对两方皆起到布输津液和精气的作用。

殓咽在丹道修炼中的作用

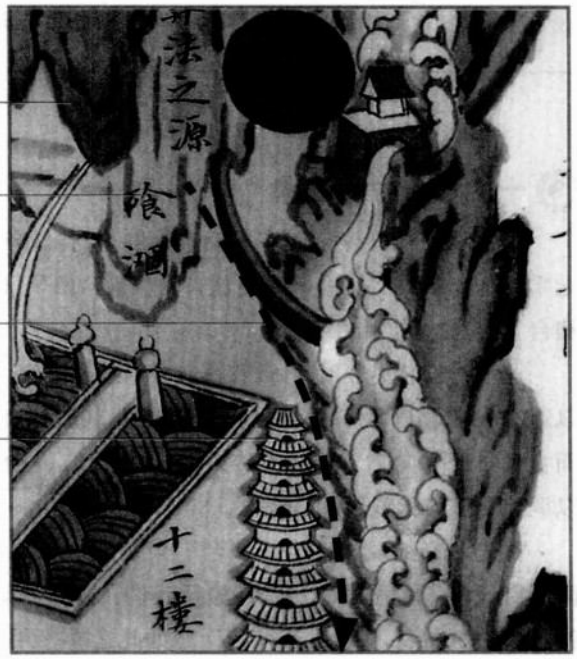
在小周天修炼中，殓咽是吞咽津液的入口与通道。当意引精气至任脉的廉泉穴而顿觉津液满口时，修炼者应屏气提会阴，同时将口中津液徐徐咽下。之所以要徐徐咽下，是为了防治过急吞咽使津液误入气管。《内经图》中标示“气喉”与“殓咽”就是为了让人们明白呼吸之气出入于“气喉”、津液下咽于“殓咽”的道理。

古时有丹家主张口中津液盈满时任其下流，进入气管滋润肺腑；并且还称初行此功会有逆咳现象，久之则顿觉心肺爽然。其实，气管中是绝对不能有液体流入的，如果液体过多，则不单是逆咳，还会使人丧命。所以，丹家必须明白呼吸之气走气管、津液走食管、精气走经脉这一丹道常识。



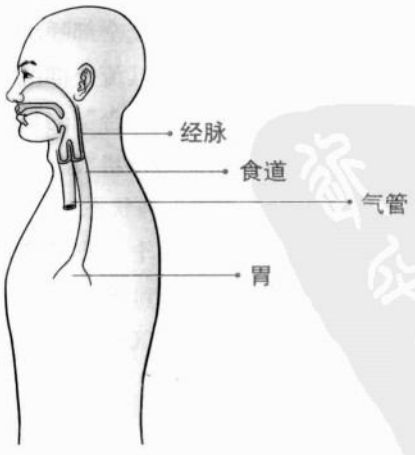
介于气管和食道之间的“经脉”

在小周天修炼中，“飧咽”是吞咽津液的入口与通道。当意引精气至任脉的廉泉穴而顿觉津液满口时，修炼者应屏气提会阴，同时将口中津液徐徐咽下。之所以要徐徐咽下，是为了防过急吞咽使津液误入气管。



《内经图》以“十二楼台”喻示人体的气管，而在气管右侧却并未画出食管。这主要是因为此图不是人体解剖图，而是精气沿任脉下降的路径。精气在喉部不是从气管中穿过，而是从气管与食管之间下行，对两方皆起到布输津液和精气的作用。

《内经图》中标示“气喉”与“飧咽”是为了让人们明白呼吸之气出入于“气喉”（气管）、津液下咽入之于“飧咽”（食道），而运行的精气则走经脉，此处的经脉在气管与食道之间。





十二楼台藏秘诀

丹道调息法

《内经图》中“十二楼台藏秘诀”的丹诗隐含的秘诀是丹道修炼中以气管来控制呼吸的调息方法。这种呼吸法不但有利于身心入静，还可以有效刺激甲状腺与胸腺的生长，从而增强人体的免疫力。

十二楼台中的秘密

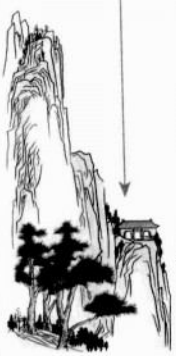
《内经图》中在颈部画有一个十二层的高楼，旁边标注有“十二楼台藏秘诀”七字。这十二层高楼喻示的便是人的气管。由于气管有十二节，所以称为“十二楼台”，也称为“十二重楼”。

这“十二楼台”中隐藏着哪些秘诀呢？由于气管是人体呼吸的通道，所以这个秘密与呼吸有关。由于丹道的调息法配合意念可以控制修炼的火候，而古代丹经又向来“传经不传火”。这“十二楼台”中隐藏的“秘诀”正是可以调控丹道“火候”的调息法。

首先，仔细观看“十二楼台”会发现这十二层楼的大门都是关闭的，里面没有任何气流通过。这是在喻示我们：丹道修炼时要通过气管来控制呼吸，使呼吸之气绵绵不绝、若有若无。如此运作，用不了多少时辰，身上便会有薄汗微出的感觉。这一层薄汗既有利于排出体内的毒素，又不会损伤阳气，还会滋润肌肤。

其次，将十二节气管比喻为十二层楼台是告诉我们呼吸时要使气流“爬着台阶”上下出入。也就是说，呼气时脉搏跳动一次，便让气流向上升一个楼台，脉动十二次才让气流全部呼出；吸气时也是脉动一次，使气流下降一个楼台，脉动十二次才让气流全部沉入下丹田。在实修过程中，每个人可依据个人的情况而决定“爬楼台”的层数，可以爬三层，也可以爬四层，随着修炼的境界增加可以提高楼层数。其关键是配合脉动，要能感受到脉动，只有这样才能进入真正的入静状态。

第三，古代丹家认为十二节气管与气候中的十二节相对应。每当节气变换时，十二节气管就会受到感应而作出相应的调整，当这种调整能力丧失时，人就会得病。所以丹家以气管来控制呼吸便是要增强气管对节气变化的感应与调整能力。



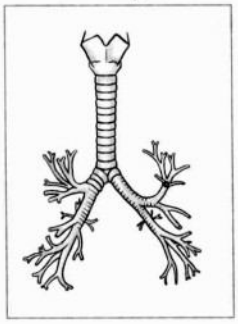
“十二楼台”的两层含义

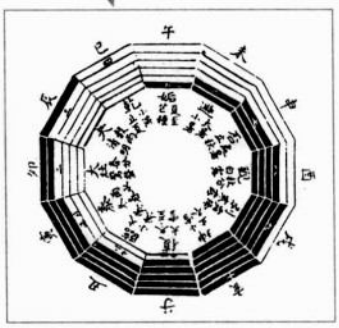
“十二楼台”中隐藏的秘密是丹道修炼中以气管来控制呼吸的调息方法。这种呼吸法不但有利于身心入静，并且可以有效刺激甲状腺与胸腺的生长，从而增强人体的免疫能力。

“十二楼台”也称为“十二重楼”，对应于人体的十二节气管，暗喻为使气流“爬着台阶”上下出入。呼气时脉搏跳动一次，让气流上升一个台，脉动十二次才让气流全部呼出，吸气时也是脉动一次，便让气流下降一个台，脉动十二次才让气流全部沉入下丹田。

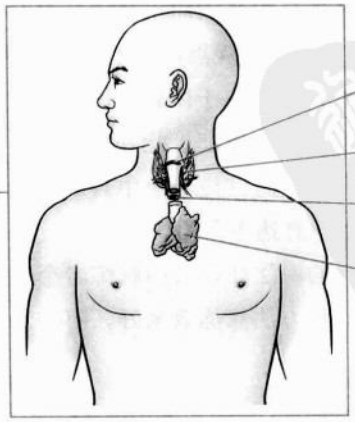


丹家把十二节气管与气候中的十二节相对应。每当节气变换时，十二节气管就会受到感应而作出相应的调整，当这种调整能力丧失时，人就会得病。所以丹家以气管来控制呼吸是要增强气管对节气变化的感应与调整能力。





十二节气管与节气变化相感应、调整的功能，可能所指为甲状腺。人一过青春期，胸腺便开始退化，而以气管来控制呼吸可以使胸腺受到良性刺激而延缓退化过程。



这种理论在现代医学上无法得到证实。但现代医学可以通过甲状腺与胸腺的特征，来证明以气管控制呼吸对养生的重要作用。因为甲状腺与胸腺分别位于十二节气管的两端，以气管来控制呼吸便可以使这两大腺体受到良性刺激。甲状腺是人体最大的内分泌腺，不但可以分泌出增强免疫力的激素，还具有调节体温的作用，古丹家所说的十二节气管与节气变化相感应、调整的功能，所指的可能是现代医学中所说的甲状腺。人一过青春期，胸腺便逐渐退化，而以气管来控制呼吸可以使胸腺受到良性刺激而延缓退化过程。此外，脑垂体分泌出的生长激素、甲状腺分泌出的甲状腺素，皆可以刺激胸腺的生长，而性激素的分泌却促使胸腺的退化。所以，小周天修炼后出现“马阴藏相”的现象可能与胸腺的生长有一定关系。

第四，古丹家认为十二节气管还是精气进入中丹田与下丹田的通道。精气虽然是沿着任脉的经路通向中丹田与下丹田，但由于任脉是在气管与食管之间穿越的，所以实际修炼中往往会感觉精气与津液是自“十二楼台”下降，反而感受不到呼吸之气自“十二楼台”上升而排出。

总之，“十二楼台”中隐藏的秘密是丹道修炼中以气管来控制呼吸。这种呼吸法不但有利于身心入静，并且可以有效刺激甲状腺与胸腺的生长，从而增强免疫能力。

由十二楼台至中丹田

意引精气沿任脉下降经过“十二楼台”之后，精气便到达了中丹田。中丹田为藏气之府，也是丹道修炼中的“沐浴”之所。意引精气至此时应当静心滤神，屏气停息，让精气稍作停留，待中丹田周围的肺、心、脾、肝、肾皆有融融春意时，再引气徐徐向下，直达下丹田。

意引精气自中丹田向下丹田行进时，一种观点认为是按照任脉的经路逆行意引精气，另一种观点认为不是沿任脉逆行而下，而是竖穿脏腑而下。其实，任脉的穴位虽然分布于体表，但其刺激的部位仍然深达脏腑，所以两种修炼方法实际上是一个原理。此外，丹道界还有一种观点认为，意引精气自中丹田向下丹田行进时，应当于中丹田处转向里面脊椎一侧，然后意引精气自脏腑后面向下，直达下丹田。

丹道界的说法往往会因修炼者个人的体质差异而出现不同效果，有的人可能以前一种方法修炼效果好，有的人可能用后一种方法修炼效果好，其中

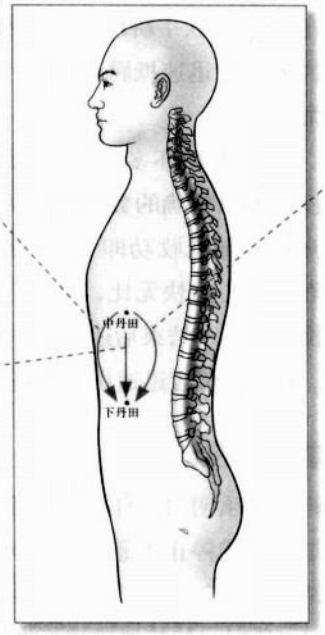
小周天的循环路径

意引精气沿任脉下降经过“十二楼台”之后便来到了中丹田。中丹田为藏气之府，也是丹道修炼中的“沐浴”之所。此时应屏气停息，让精气稍作停留再引气徐徐向下，直达下丹田。这样便完成了一次小周天的循环，然后重新开始这种循环。

中丹田到下丹田的路径

第一种观点认为是按照任脉的经路逆行意引精气。

第二种观点认为是竖穿脏腑而下。

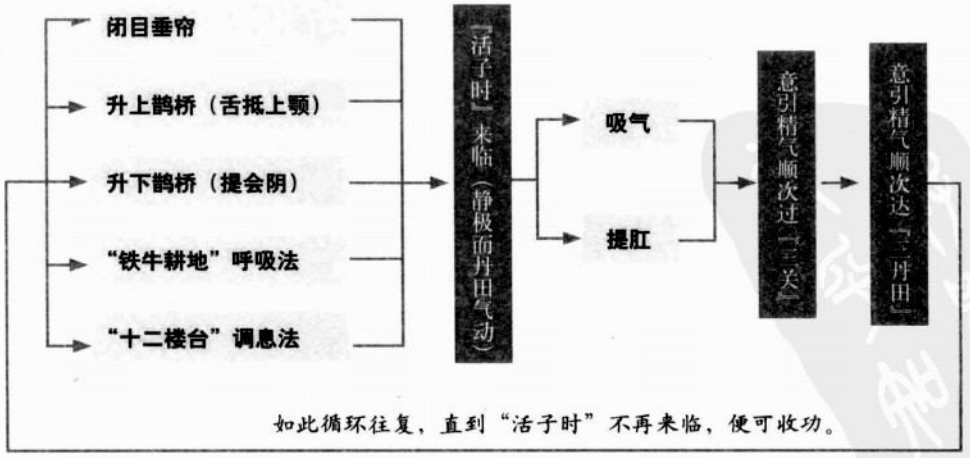


第三种观点认为，应于中丹田处转向里面脊椎一侧，然后意引精气自脏腑后面向下，直达下丹田。

丹道界的说法往往会因修炼者个人的体质差异而出现不同效果，不同的人适合不同的做法，其中的细微差别需要实修者慢慢体会。

小周天的一次循环回路

按照以上的方法意引精气至下丹田，便完成了小周天的一次循环。然后进行下一轮的循环，全过程如下：





的细微差别需要实修者慢慢体会。

下丹田是小周天的终点

意引精气至下丹田则完成了小周天的一次循环。此时仍然闭目垂帘，降上鹊桥而提会阴，仍然用“铁牛耕地”式呼吸法与“十二楼台”式调息法呼吸，待“活子时”再次来临时迅速抵腭、吸气、提肛，意引精气过尾闾关，进行小周天的下一次循环。

每次修炼时，小周天循环多少次才能收功呢？古丹经一般认为要炼至三百周。其实，没必要以精确的数字进行规定，因为修炼者的体质不同，修炼时间也不同。所以，随意收功即可。一般而言，最好是活子时不再来临，周身百骸暖融如春，身心爽快无比，并且身上有薄汗微出，再温养封固下丹田片刻后，便可收功。收功结束后还应做一些干洗脸、伸展四肢等养生功法，以促进经脉畅通，并使修炼者迅速由修炼境界返回到日常生活状态中。

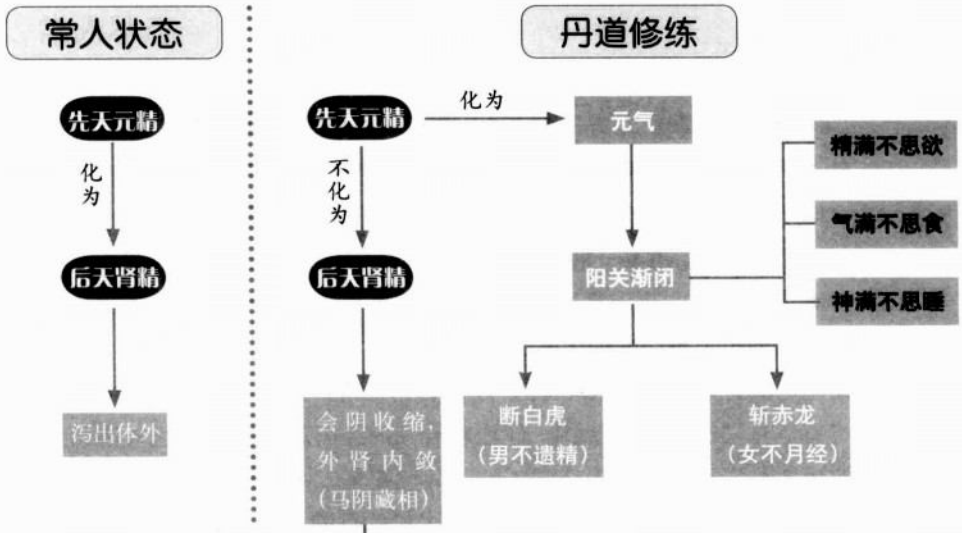
胎息不是停止呼吸

进行小周天修炼必须明白一件事：所谓的胎息指的是极细极微、若有若无的呼吸，而不是完全的停止不息。道家确实有以胎息法入水中数日不出的传说，但只是传说。强迫自己长时间不呼吸，轻则会因大脑缺氧而导致残疾，重则当场气绝身亡。所以，修炼要掌握好调息的尺度。



修炼中需要注意的“马阴藏相”

初修者的经脉未开通时，精气聚于下腹，一经情欲挑动便会走泄。打通督脉等经脉后，精气会向上回旋滋补脏腑和大脑，熟练后不打坐也会自动回旋运化为精气。这使得生殖之精减少，外肾得不到足够的精气滋养会“用进废退”，渐渐恢复到性发育前的程度。



“马阴藏相”本是佛教名词，是佛的32相之一。“马阴藏”指马未发情时阴茎内收，发情时伸长变大。佛教以此比喻佛陀的生殖器隐藏于腹中。此相是丹道修炼筑基将成的一种现象，也是必然要出现的现象。

产生条件

- 看淡七情六欲
- 精通丹道修炼的原理和方法
- 下丹田以上的经脉已通，特别是督脉

马隐藏相的不利影响

- 不利于生育，俗缘未了的修炼者产生此现象就应该立刻停止修炼。
- 如果腹中真阳逐步凝聚成形，这时重开精路会令真阳走泄，对身心伤害极大。

古代丹经很少谈及马隐藏相，丹家往往能简言则不多言，能少说则不多说，能不说则尽量不说。或说头不说尾，或掐头去尾只说中间，或只说结论不说过程，或只讲概念不讲操作，隐语不少，比喻很多，隐名埋姓，难寻踪影。所以，丹道高层修炼需要明师指引才可进行。



批注一

“铁牛耕地”诗

《内经图》中的“铁牛耕地”诗是全图总纲。《内经图》中所喻示的小周天修炼次第皆可从该诗中找到依据。

《内经图》的总纲

如意馆《内经图》左方，由上往下数第三处批文便是“铁牛耕地”诗：

铁牛耕地种金钱，刻石儿童把贯串。一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川。
白头老子眉垂地，碧眼胡僧手托天。若向玄中玄会得，此玄玄外更无玄。

对于这首丹诗，道家一般认为是由吕洞宾传出，因为它出自《吕祖全书》。但有学者考证认为，此诗是清初顺治年间道家信士刘体恕等人的扶乩托名之作。所以它创作于清初顺治年间。

无论是清宫如意馆《内经图》，还是自白云观传出的其他版本《内经图》，图中皆有这首“铁牛耕地”诗。仔细观看《内经图》会发现，这些诗句又以单句的形式分别标注于《内经图》的不同位置上，以阐明每处图案喻示的丹道机要。所以，“铁牛耕地”诗是《内经图》的总纲。

“铁牛耕地”诗浅释

由于《内经图》的各部图注前面已经介绍完，“铁牛耕地”诗的具体含义也已经按照图注的顺序讲过，所以此处略作浅释，以帮助读者整理记忆。

“铁牛耕地种金钱”，指“铁牛耕地”式的腹式呼吸，这种呼吸贯穿丹道修炼的全过程。平时不练功时也应养成这种呼吸习惯。

“刻石儿童把贯串”，指炼己，也就是静心滤神。

“一粒粟中藏世界”，指激活松果体这个丹道修炼的“丹头”，使其点化全身的阴质而化为纯阳。

“半升铛内煮江山川”，指丹道奥妙尽在上半个脑壳内。

“白头老子眉垂地”，指修炼中要闭目垂帘。

“碧眼胡僧手托天”，指修炼中要舌抵上腭。

“若向玄中玄会得，此玄玄外更无玄”，也有版本作“若向此玄玄会得，此玄玄外更无玄”。指在极静状态下以精气冲开三关，达到三丹田，这是丹道修炼的唯一途径，其关键是开发上丹田。



《内经图》的总纲："铁牛耕地"诗

《内经图》中的"铁牛耕地"诗是全图的总纲，这些诗句还以单句的形式分别标注于《内经图》的不同位置上，以阐明每处图案喻示的丹道机要。

铁牛耕地种金钱	铁牛耕地"式的腹式呼吸，这种呼吸贯穿丹道修炼的全过程。平时不练功时也应养成这种呼吸习惯。
刻石儿童把贯串	指炼己，也就是静心滤神。"刻石儿童"代表的是心神，这是丹道修炼的起点。因为只有清静调心才能进入丹道之门。
一粒粟中藏世界	指激活松果体这个修炼的"丹头"，使其点化全身的阴质而化为纯阳之气。
半升铛内煮山川	指丹道奥妙尽在上半个脑壳内。"煮"字指的是精气在大脑内涌动的情形。
白头老子眉垂地	指修炼中要闭目垂帘。"白头老子"所处的位置是神庭与印堂之间，他身下的黄球代表炼神还虚时产生的金丹。
碧眼胡僧手托天	指修炼中要舌抵上腭"升鹊桥"。黄色金丹是"虚"，它通过"碧眼胡僧"的接引而归于下丹田，便是"还虚合道"。
若向玄中玄会得 (若向此玄玄会得) 此玄玄外更无玄	指在极静状态下以精气冲开"尾闾关、夹脊关、玉枕关"这三关，以及"下丹田、中丹田、上丹田"这三丹田，这是丹道修炼的唯一途径，其关键是开发上丹田。

对于这首丹诗，道家一般认为是由吕洞宾传出，因为它出自《吕祖全书》。但有学者考证认为，此诗是清初顺治年间道士刘体恕等人的扶乩托名之作。所以它创作于清初顺治年间。





批注二

“阴阳玄牝”诗

《内经图》中的“阴阳玄牝”诗描述的是意守下丹田对延年益寿的重要作用，并在诗末注明“此长生之机要也”加以强调。

“阴阳玄牝”诗诗文

清宫如意馆《内经图》“铁牛耕地”诗的右下方，标注有“阴阳玄牝车”五字，此五字的右侧是“阴阳玄牝”诗：

众妙之门何处求，机关拨转水逆流。

万丈深潭应见底，甘泉涌起满山头。

此长生之机要也。

这句丹诗描述的是意守下丹田的微妙境界。该诗左方标注的“阴阳玄牝车”是童男童女踏水车的图注，而不是此诗的标题。

白云观版传出的《内经图》，此处的丹诗是：

复复连连步步周，机关拨转水东流。

万丈深潭应见底，甘泉涌起南山头。

这句丹诗从表面上看似乎与清宫如意馆的丹诗大同小异，实际上却有本质区别，因为此丹诗的内容主要针对的是“阴阳玄牝车”（白云观版《内经图》标为“阴阳玄踏车”）。此外，白云观版《内经图》也没有“此长生之机要也”这句重要提示。

如意馆“阴阳玄牝”诗浅释

由于清宫如意馆与白云观版《内经图》此处丹诗的首句不同，所以暂且笼统地称其为“阴阳玄牝”诗。

清宫如意馆《内经图》的“阴阳玄牝”诗主要说明了意守下丹田的丹道玄机。

“众妙之门何处求”提出了玄关在哪里的设问。《道德经》说：“玄而又玄，众妙之门”。古时丹家也将此“玄”字理解为“玄妙”之意，于是造成了玄关难以准确定位的问题。如果明白“玄而又玄”是“静而又静”的意思，玄关的问题便可迎刃而解。在极静的入定状态下意守下丹田，便可找到真正的玄关。

“机关拨转水逆流”指的是“坎水逆流”。只有精气充足的情况下，精气



两个版本的“阴阳玄牝”诗

清宫如意馆《内经图》“铁牛耕地”诗的右下方标注有“阴阳玄牝车”五字，此五字的右侧是“阴阳玄牝”诗。白云观版《内经图》此处也有丹诗，两诗有所不同，暂且统称其为“阴阳玄牝”诗。

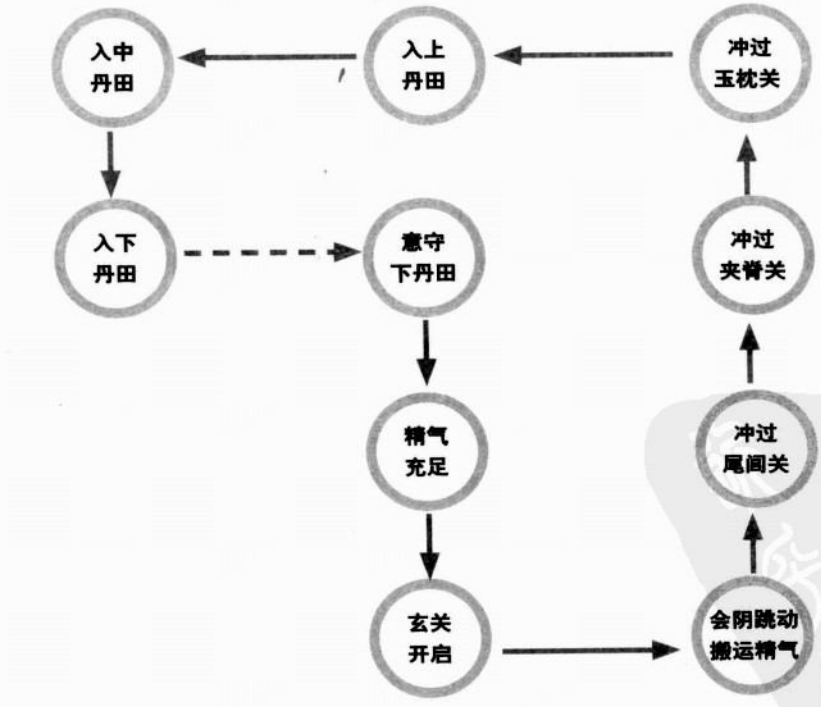
如意馆版《内经图》“阴阳玄牝”诗

众妙之门何处求，
机关拨转水逆流，
万丈深潭应见底，
甘泉涌起满山头，
此长生之机要也。

白云观版《内经图》“阴阳玄牝”诗

复复连连步步周，
机关拨转水东流，
万丈深潭应见底，
甘泉涌起南山头。

精气循行路径





才能冲过尾闾关实现坎水逆流。所以，意守下丹田，待精气充足时，玄关自然开启。会阴跳动，就会搬运精气冲过尾闾关。

“万丈深潭应见底”描述的是元精的至纯与充足。元精之充足犹如“万丈深潭”；元精之至纯可以“见底”。这是实现坎水逆流的先决条件。

“甘泉涌起满山头”描述的是河车搬运，使元精冲过督脉三关入脑填髓的现象。甘泉指的是精气；山头指的是大脑。这是“万丈深潭应见底”的结果。

“此长生之机要也”是尽泄天机地告诉我们，长生久视、祛病延年的机要是清静入定的状态下意守下丹田，待元精充足后，河车搬动闯三关，填髓补脑。简而言之，元精充足便可上行补脑，这是丹道养生的大秘密。

白云观“阴阳玄牝”诗浅释

白云观版《内经图》的“阴阳玄牝”诗主要说明了“阴阳玄踵车”（即会阴穴）的丹道玄机。由于自古“阴跷一穴秘不宣”，所以该丹诗后面没有“此长生之机要也”的注释。

“复复连连步步周”描述的是会阴穴自动跳动，就像童男童女不断踩踏水车，随着车轮的周而复始，不断将精气搬运至尾闾关。有人认为此句为“复复连连步步逼”，这是由于古代“週”（周）字与“逼”字形象相近而造成的误解。

“机关拨转水东流”是喻示精气在“水车”的搬运下，冲过尾闾关而上夹脊关。古丹家以子位代表北方、会阴、尾闾，以午位代表南方、上丹田，以卯位代表东方、夹脊关，以酉位代表西方、中丹田。小周天的精气运转方向是按照子卯午酉顺序进行的，精气自会阴、尾闾至夹脊为由北向东运转，所以说“水东流”。

“万丈深潭应见底”与如意馆“阴阳玄牝”诗句意思相同，描述的是元精的至纯与充足，这是实现坎水逆流的条件。

“甘泉涌起南山头”指的是精气冲过三关而入脑填髓，是“万丈深潭应见底”的结果。古丹家以午位代表南方、上丹田。所以南山头指的是上丹田。

白云观《内经图》的“阴阳玄牝”诗虽然与清宫如意馆的“阴阳玄牝”诗大部分文字相同，然而两者的观点却有区别：白云观诗以会阴穴作为玄关，如意馆诗则以下丹田作为玄关。



简释“阴阳玄牝”诗

清宫如意馆版《内经图》与白云观版《内经图》的“阴阳玄牝”诗的内容有些许差异，下面将有差异的诗句列举如下，并做简单解释。

众妙之门何处求	提出玄关在哪里的设问。极静的入定状态下，意守下丹田便可找到真正的玄关。
机关拨转水逆流	指“坎水逆流”。意守下丹田待精气充足时，玄关自然开启，会阴跳动，就会搬运精气冲过尾闾关。
万丈深潭应见底	指元精的至纯与充足。其充足犹如“万丈深潭”，其至纯可以“见底”。这是实现坎水逆流的条件。
甘泉涌起满山头	指元精冲过督脉三关入脑填髓的现象。甘泉指精气，山头指大脑。这是“万丈深潭应见底”的结果。
此长生之机要也	长生的机要是清静入定的状态下意守下丹田，元精充足便可上行补脑，这是丹道养生的大秘密。
复复连连步步周	指会阴穴自动跳动，就像童男童女不断踩踏水车，随着车轮的周而复始，不断将精气搬运至尾闾关。
机关拨转水东流	古人以子位代表北方、会阴、尾闾关，以卯位代表东方、夹脊关。精气自尾闾至夹脊为由北向东运转。
甘泉涌起南山头	南山头指上丹田。古人以午位代表南方、上丹田，以酉位代表西方、中丹田。精气是按“子卯午酉”顺序运行的。

白云观《内经图》的“阴阳玄牝”诗虽然与清宫如意馆的“阴阳玄牝”诗大部分文字相同，然而两者的观点却有区别：白云观诗以会阴穴作为玄关，如意馆诗则以下丹田作为玄关。



批注三

法藏与慈氏的丹诗

《内经图》中法藏与慈氏的两句丹诗描述的是精气冲过督脉三关入脑，开启上丹田的丹道机要。

两句丹诗诗文

清宫如意馆《内经图》左侧最上方的批文是法藏与慈氏的两句丹诗：

法藏云：绀目澄清四大海，白毫宛转五须弥。

慈氏云：眉间常放白毫光，能灭众生生死苦。

这两句丹诗描述的是精气冲过督脉三关入脑后开启上丹田的机要。一句丹诗出自唐朝僧人、佛教华严宗的实际开创者法藏之手；另一句则出自东汉末年丹道大师左慈之手。这一佛一道的两句丹诗，充分反应了明清以后佛、道思想的大融合与大统一。

白云观版《内经图》中的此诗为：

法藏云：绀目澄清四大海，白毫宛转至须弥。

慈氏云：眉间常放白毫光，能灭众生转轮苦。

表面上看，白云观的丹诗似乎与清宫如意馆的丹诗只是有几个字不同，而实际上，白云观的丹诗已非原诗本意，应当以清宫如意馆的丹诗为准。

法藏丹诗浅释

“绀目澄清四大海，白毫宛转五须弥”这句诗，实际上并非是唐朝的法藏所作，而是宋朝择英法师所作的《赞佛偈》中的句子。该偈全文是：“阿弥陀佛身金色，相好光明无等伦。白毫宛转五须弥，绀目澄清四大海。光中化佛无数亿，化菩萨众也无边。四十八愿度众生，九品咸令登彼岸。南无西方极乐世界阿弥陀佛。”

“五须弥”原义是指阿弥陀佛之毫相大小，如同五倍的须弥山那么高大，出自《观无量寿佛经》中：“眉间白毫，右旋宛转，如五须弥山。”须弥山举高三百三十六万里，纵广也然，而阿弥陀佛的毫相是须弥山的五倍，所以称为“五须弥”；此外，也指众生由五蕴色心相聚而成的我慢山，高广如同五须弥。

“四大海”本意是指须弥山四周之大海。在古代印度人的世界观中，须弥山位于世界的中央，其周围有四个大海，四大海中各有一大洲，其外则是铁



两个版本的“法藏诗与慈氏诗”

下面两首诗描述的是精气冲过督脉三关入脑后开启上丹田的机要。一句丹诗出自唐朝僧人、佛教华严宗的实际开创者法藏之手；另一句则出自东汉末年丹道大师左慈之手。这一佛一道的两句丹诗充分反映了明清以后佛、道思想的大融合与大统一。

如意馆版《内经图》

法藏云：

绀目澄清四大海，

白毫宛转五须弥。

慈氏云：

眉间常放白毫光，

能灭众生生死苦。

白云观版《内经图》

法藏云：

绀目澄清四大海，

白毫宛转至须弥。

慈氏云：

眉间常放白毫光，

能灭众生转轮苦。

绀目澄清四大海 →

“四大海”，本意是指须弥山四周之大海。在古代印度人的世界观中，须弥山位于世界的中央，其周围有四个大海，四大海中各有一大洲，其外是铁围山。

白毫宛转五须弥 →

“五须弥”原义是指阿弥陀佛之毫相大小，如同五倍的须弥山那么高大。须弥山举高三百三十六万里，纵广也然，而阿弥陀佛的毫相是须弥山的五倍。

眉间常放白毫光

能灭众生生死苦 →

小周天修炼结成金丹以后，周身发出的白毫光可以超度众生，免去死亡之苦。

能灭众生转轮苦 →

加重了佛教的意味。有人认为，此句前面的“慈氏”指的便是慈悲为怀的佛教大师。





围山。《赞佛偈》中的“四大海”则是指由地、水、火、风“四大”组成之身，是一切苦难之本；白毫，即白毫光，是佛、菩萨的一种光相。一般佛、菩萨画像上往往头上有一个光圈，眉间也有光芒发出，此为头光；全身周围也有光环围绕，此为身光。头光与身光是佛、菩萨的光相。光相象征着佛、菩萨的智慧之光，这种光明可以遍照天地万物，普度众生。《赞佛偈》的意思是阿弥陀佛以白毫相光宛转于众生五蕴须弥我慢之山，使众生破除八万四千烦恼，去除我、法二执；又以绀青慈目照见众生，令众生顿悟四大皆空，于是苦海澄清，可以归于极乐世界。

《内经图》中将《赞佛偈》的“白毫宛转五须弥，绀目澄清四大海”前后顺序颠倒成为“绀目澄清四大海，白毫宛转五须弥”。其用意是说开启上丹田，炼神还虚而结成金丹后，修炼者就会拥有光相，成为像佛、菩萨一样的神仙，可以救万民脱离苦海。

道家认为，小周天炼至“阳光三现”的时候就会结成金丹。相对于佛教而言，“阳光三现”则是“舍利产时之景”；道家的金丹相当于佛教的舍利；道家的“阳光三现”相当于佛、菩萨的眉心光、头光与身光，道教神仙画像上也有这些光环。在《内经图》中，围绕在头部与身部的两个光环便是道家的光相，也称为紫虚之气。由此不难看出，佛教与丹道在修炼境界上存在许多相通之处。

慈氏丹诗浅释

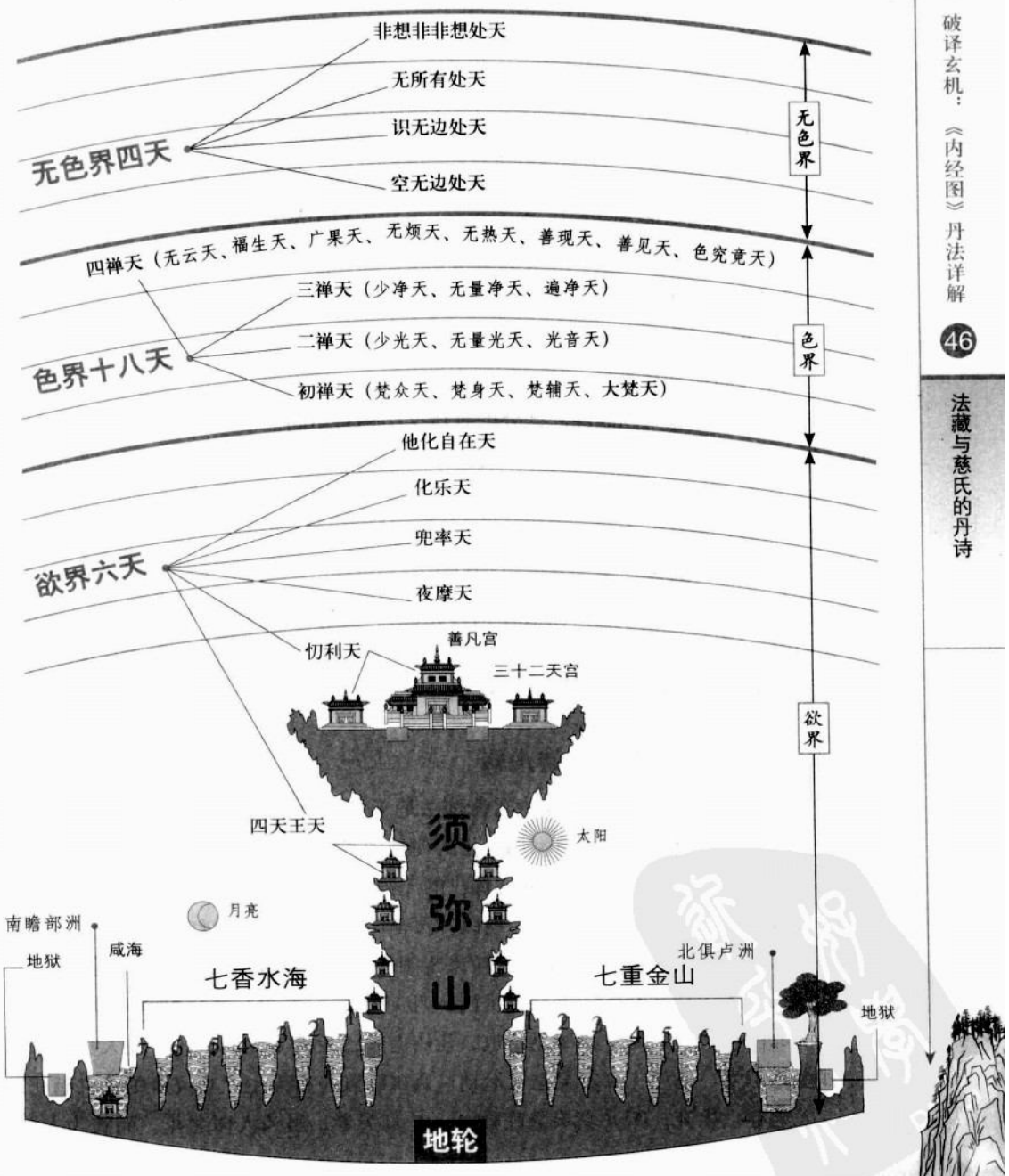
“眉间常放白毫光，能灭众生生死苦”是说小周天修炼结成金丹以后，周身发出的白毫光可以超度众生，免去死亡之苦。而“眉间常放白毫光”也经常出现于佛教典籍，所以也有人认为，“慈氏”指的是慈悲为怀的佛教大师。而白云观丹诗将“能灭众生生死苦”改为“能灭众生转轮苦”，更加重了佛教的意味。

此外也有人认为，“慈”字是两个“玄”字下面一个“心”字，其含义正是“玄而又玄”、“若向此玄玄会得”之意。意即常怀清静无为之心，最终就会结成金丹而周身发出白毫光，可以超度众生。



三界二十八天

《内经图》丹诗中的“四大海、五须弥、转轮”等词语源自佛教。道家的丹道修炼与佛教的修炼有很多相通之处，下图描绘的就是佛教中的“三界二十八天”。





批注四

“专种自家田”诗

《内经图》中“专种自家田”诗描述的是入定修炼中开启中丹田的丹道机要。

“专种自家田”诗诗文

清宫如意馆《内经图》中，在法藏与慈氏的两句丹诗下面是“专种自家田”诗，此诗描述的是清静入定状态下，开启中丹田的丹道机要。

我家专种自家田，可育灵苗活万年。

花似黄金苞不大，子如玉粒果皆圆。

栽培全藉中宫土，灌溉须凭上谷泉。

有朝一日功行满，便是蓬莱大罗仙。

白云观版《内经图》此处的丹诗文字稍有不同：

我家专种自家田，内有灵苗活万年。

花似黄金色不异，子如玉粒果皆圆。

栽培全赖中宫土，灌溉须凭上谷泉。

功课一朝成大道，逍遥陆地作蓬仙。

虽然两个版本的丹诗大体内容相同，但白云观版丹诗中的“功课一朝成大道，逍遥陆地作蓬仙”，明显要低于“有朝一日功行满，便是蓬莱大罗仙”的神仙等级。所以应以清宫如意馆的丹诗为准。

“专种自家田”诗浅释

“我家专种自家田”指内丹修炼法是于丹田处烧炼金丹。由于此诗标注于中丹田的左侧，所以“自家田”指的便是中丹田。

“可育灵苗活万年”指静心炼己的元神。元精、元气、元神代表的是物质、能量与功能，三物本属一物，所以“灵苗”实际上是精气神的统一体。

“花似黄金苞不大，子如玉粒果皆圆”指修炼结成的金丹，也称金花、黄芽。刘悟元在注解张三丰《无根树》丹词时说：“花者，树之精神发焕。人之身如树也，人之真灵如树之花也。凡树有根，故能生发而开花。惟人身无根，生死不常，全凭一点真灵之气运动，真灵旺则身存而生，真灵败则身亡而死。人之存亡生死，听其真灵之旺败耳，是真灵者，虽为人树之花，而实为人树



两个版本的“专种自家田”诗

清宫如意馆《内经图》中，在法藏与慈氏的两句丹诗下面便是“专种自家田”诗，此诗描述的是清静入定状态下，开启中丹田的丹道机要。

虽然两个版本的丹诗大体相同，但白云观版丹诗中的“功课一朝成大道，逍遥陆地作蓬仙”，明显要低于“有朝一日功行满，便是蓬莱大罗仙”的神仙等级。所以应以清宫如意馆的丹诗为准。

如意馆版《内经图》“专种自家田”诗

我家专种自家田，
可育灵苗活万年。
花似黄金苞不大，
子如玉粒果皆圆。
栽培全藉中宫土，
灌溉须凭上谷泉。
有朝一日功行满，
便是蓬莱大罗仙。

白云观版《内经图》“专种自家田”诗

我家专种自家田，
内有灵苗活万年。
花似黄金色不异，
子如玉粒果皆圆。
栽培全赖中宫土，
灌溉须凭上谷泉。
功课一朝成大道，
逍遥陆地作蓬仙。

包含的丹道机要

精气自尾闾关冲入夹脊关时便可打开中丹田。待精气冲过玉枕关入脑，打开上丹田并激活松果体，最终便可修炼成大罗金仙。

此诗指大周天功法的温养圣胎阶段。

只凭炼己筑基，通过顿法直接修成大罗金仙，而不需要小周天、大周天等的次第修炼。



之根。玉阳以此真灵谓黄芽，伯阳以此真灵谓金花，纯阳以此真灵谓灵根，紫阳以此真灵谓真金，尧夫以此真灵谓天根，仙翁以此真灵谓金精，诸家丹经又以此真灵谓先天一气，其名多端，总形容此一物也。此物生于先天，藏于后天，位天地，统阴阳，运五行，育万物，其大无外，其小无内，放之则弥六合，卷之则退藏于密。”通过这个经典的注解，我们可以明白“金花”、“玉粒”实际上便是中丹田所温养的“灵苗”。小周天修炼结丹后要转入大周天修炼，大周天修炼时主要将金丹置于中丹田进行温养。“专种自家田”诗描写的便是中丹田温养金丹（圣胎）的情形。

“栽培全藉中宫土”指温养圣胎全靠中丹田之功。此外也有丹家认为“中宫土”指的是脾中真意，也称黄婆。

“灌溉须凭上谷泉”指需要上丹田产生的金津玉液来浇灌中丹田的“金花”。即将口中满盈的津液徐徐咽下，来滋润中丹田。

“有朝一日功行满，便是蓬莱大罗仙”指修炼的功行完满后，便可以成为道家的大罗金仙。

“专种自家田”诗的三种含义

“专种自家田”诗包含中丹田的丹道机要的三种含义。

其一，指丹道小周天“炼气化神”阶段的中丹田功用。当精气自尾闾关冲入夹脊关时，滤神“沐浴”之中，便可通过穴道打开中丹田，中丹田为藏气之府，此时中丹田所藏之气便是“金花”。待精气冲过玉枕关入脑，打开上丹田并激活松果体，最终便可修炼成大罗金仙。

其二，指大周天功法的温养圣胎阶段。

其三，指只凭炼己筑基，通过顿法直接修成大罗金仙，而不需要小周天、大周天的次第修炼。丹法修炼分为渐法与顿法，小周天、大周天等次第修炼属于渐法修炼。顿法修炼指那些道根深厚、精气充足的人，只需炼己便可打通全身经脉，迅速修炼至大罗金仙的境界。实际上，由于人们的根基不同，实修中几乎没有人是完全按照渐法次第修炼成的。修炼次第主要是为了说明丹道原理，实际修炼中常有人通过小周天修炼便可直达大罗金仙的境界，也有的人再怎么炼也终身与丹道无缘。



简释“专种自家田”诗

根据前文分析，清宫如意馆《内经图》更准确，下面逐句解释此版本中的“专种自家田”诗。

我家专种自家田 → 指内丹修炼法是于丹田处烧炼金丹。由于此诗标注于中丹田的左侧，所以“自家田”指的便是中丹田。

可育灵苗活万年 → 指静心炼己的元神。元精、元气、元神代表的是物质、能量与功能，三物本属一物，所以“灵苗”实际上是精气神的统一体。

花似黄金苞不大
子如玉粒果皆圆 → 指修炼结成的金丹，也称金花、黄芽。“金花”、“玉粒”是中丹田所温养的“灵苗”。小周天修炼结丹后要转入大周天修炼，此时主要将金丹置于中丹田进行温养。此句描写的是中丹田温养金丹的情形。

栽培全藉中宫土 → 指温养圣胎全靠中丹田之功。此外也有丹家认为“中宫土”指的是脾中真意，也称黄婆。

灌溉须凭上谷泉 → 指需要上丹田产生的金津玉液来浇灌中丹田的“金花”。即将口中满盈的津液徐徐咽下，来滋润中丹田。

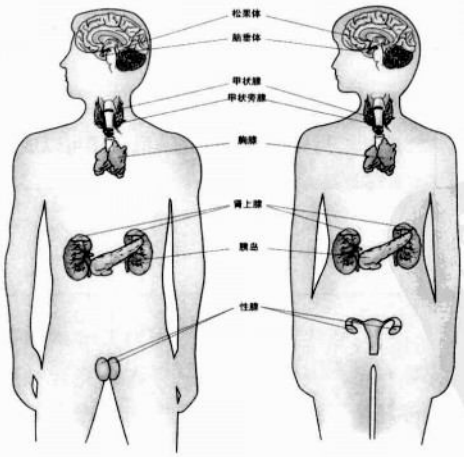
有朝一日功行满
便是蓬莱大罗仙 → 指修炼的功行完满后，便可以成为道家的大罗金仙。

丹法修炼分为渐法与顿法，小周天、大周天等次第修炼属于渐法修炼。实际上，由于人们的根基不同，实修中几乎没有人是完全按照渐法次第修炼成的。修炼次第主要是为了说明丹道原理，实际修炼中常有人通过小周天修炼后便可直达大罗金仙的境界，也有的人再怎么炼也终身与丹道无缘。

第肆章

人体解剖：《内经图》中的医学

《内经图》中喻示的小周天功法是行之有效的养生术，它之所以至今仍备受推崇，主要是因为其理论依据不是源自于道家的宗教神学，而是源自于博大精深的中国古医学精髓——精气学说与脏腑经络学说。



本章内容提要

- 人身三宝“精气神”
- 脏腑经络学说是丹道的依据
- 奇经八脉是先天一气之祖
- 任督二脉与十二正经的关系
- 津液为丹道养生之宝



精气学说

人身三宝“精气神”

道家将“精气神”称为人体的“三宝”，视为生命最重要的三大元素，道家的内丹修炼也是将“精气神”作为炼丹的原料，三者之间既互相依存，又互相转化。这种理论源于古代的中医学。

精气学说

精气学说是对中医影响最大的中国古代哲学之一，也是丹道理论的源泉。

人是什么？庄子说：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”《淮南子》则进一步说明人是由形、气、神共同作用而形成的：“夫形者生之舍也，气者生之充也，神者生之制也。一失位则三者伤也。”《太平经》则更加细致地说明人是由精、气、神组成的：“凡事人神者，皆受之于天气；天气者，受之于元气。神者乘气而行，故人有气则有神，有神则有气，神去则气绝，气亡则神去。故无神也死，无气也死。”

随着宋元时期内丹学的大发展，炼精、炼气、炼神便成为内丹修炼的主要内容，并且还将精气神分为先天与后天，认为后天精气神是组成人体的主要部分，先天精气神才是修炼仙丹的大药。而后又出现了炼精化气、炼气化神、炼神还虚等说法，使大小周天的理论更加完备。

先天精与后天精

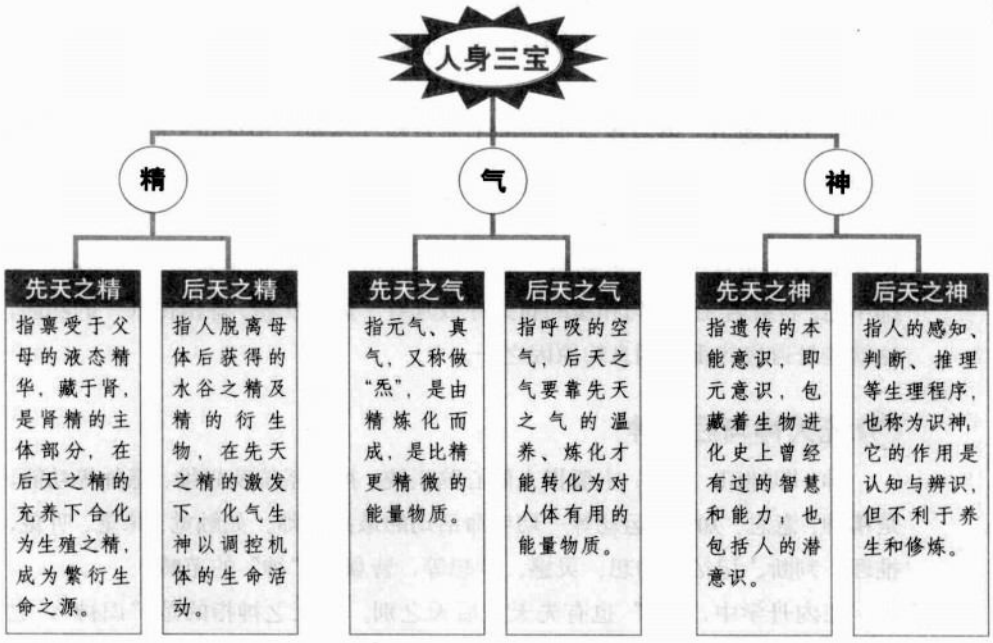
道家之精气神理论源于古医学。古医学与易学皆源于河图洛书，河图洛书源于古天文学。自《内经》、《难经》之后，医理的争论纷起，所以后世丹家皆对以医理解丹道。但是，有些丹家不懂医理而强解丹法，也造成后继者偏离正途。所以，我们将古医理与丹学相结合，来解说“三宝”。

精，泛指人体内一切有用的液态精华物质，有先天后天之分。禀受于父母的液态精华，为先天之精；人脱离母体后获得的水谷之精及精的衍生物如血、津液、淋巴、髓等，为后天之精。先天之精藏于肾，成为肾精的主体部分；后天之精遍布脏腑，称为脏腑之精。先天之精在后天之精的充养下合化为生殖之精，成为繁衍生命之源；后天之精在先天之精的激发下，化气生神以调控机体的生命活动（即后天之精为先天之精所化，成为营养精华润养全身表里，使人具有各种神识）。因此，精是实在的、有形的、常呈液态而藏于脏腑之中的精华物质，是人之形体与神识的生成之源，生命繁衍之本。



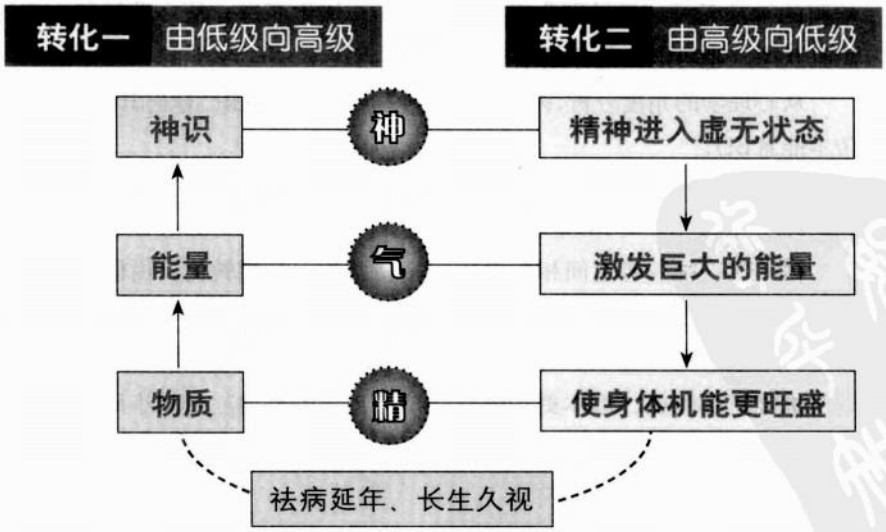
人身三宝

宋元时期，内丹学的发展将人生三宝“精气神”分为先天与后天，认为后天精气神是组成人体的主要部分，先天精气神才是修炼仙丹的大药。而后又出现了炼精化气、炼气化神、炼神还虚等说法，使大小周天的理论更加完备。



精气神的转化

精、气、神三者之间是“相互滋生、相互助长、相互转化”的关系。



先天气与后天气

人体中，先天气为元气、真气，写作“炁”，由精炼化而成，是比精更精微的能量物质，其通过人体经络润养周遍全身，与精共同构成了人体必须的生命物质。炁藏于下丹田（命门）处，推动人体能量运行循环，是人体生命活动的总动力。从字形上看，“炁”字底下四点表示火在下面燃烧，这种“火”是生命的原动力。所以体质虚弱的本质是精气不足。经络是炁的通道，虽然它与血管和神经系统有关联，但却是无形的系统。

后天之气指的是呼吸之气。人吸入的后天之气要靠先天之气的温养、炼化才能转化为有用的能量物质。后天之气也可不断补充先天之气的损耗。绵绵不绝、若有若无、均匀和缓的腹式呼吸具有“炼气化精、炼精化气”的功能，这就是丹道极其重视调息的原因之一。

先天神与后天神

神，即神识、意识，主要指人体心脑系统、神经系统及思维、感知等功能，是精神、意志、知觉、运动等一切生命活动的最高统帅。如触觉、味觉、听觉，推理、判断、记忆，幻想、灵感、梦想等，皆属于“神”的范畴。

在内丹学中，“神”也有先天与后天之别。后天之神指的是“识神”，它的作用是认知与辨识，简称“知识”。识神对学习文化很有用，即《老子》中所说的“为学日益”；识神不利于养生及内丹修炼，所以《老子》说“为道日损”、“绝学无忧”，意为养生修炼要排除识神的干扰。养生修炼需要不断积蓄、培固的神是元神，元神即先天之神，是由炁炼化而来，是一种氤氲未开的无思维状态，也可以说是原始本能的程序信息。

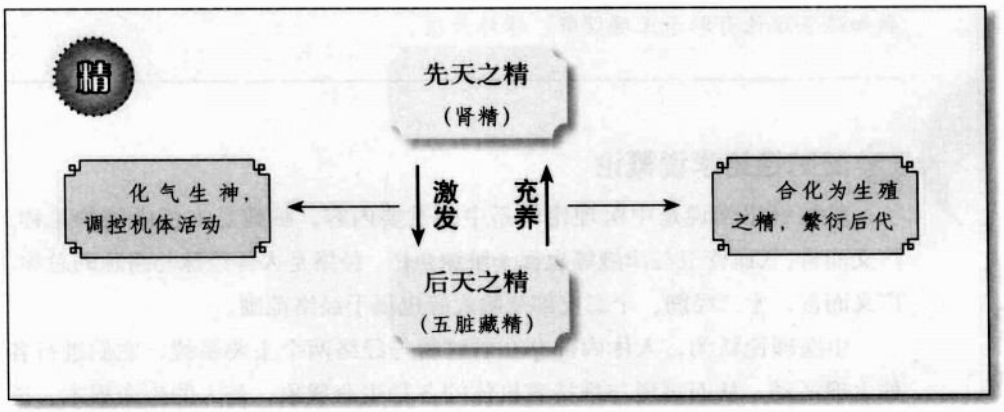
从心理学的角度分析，内丹家的“神”可分为常意识、潜意识和元意识（遗传本能意识）。

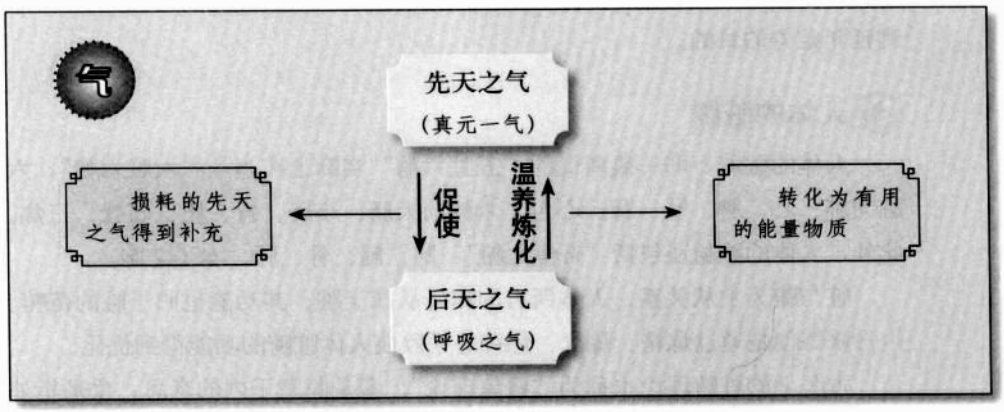
精、气、神三者之间的关系

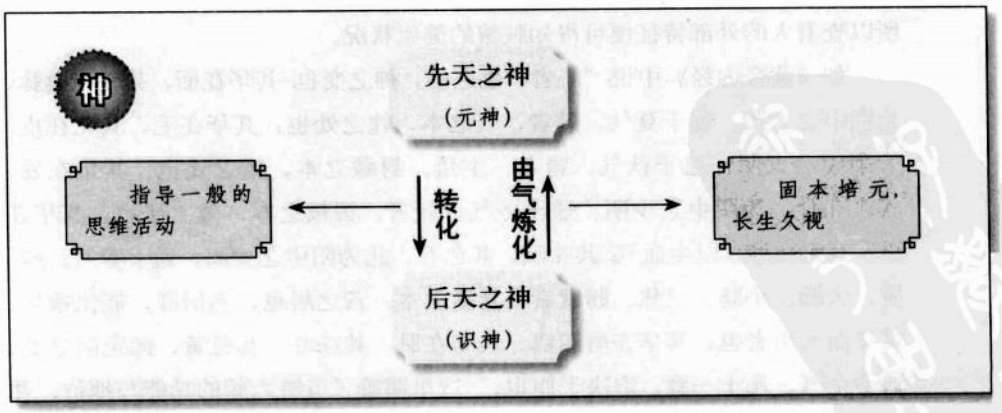
精、气、神三者之间相互滋生、相互助长、互相转化。由低级向高级的转化过程是：精足（物质）→炁足（能量）→神足（神识、神通）。反之也可转化，即精神进入虚无状态（元神），可以激发巨大的能量（炁足），能量可以使机能更加旺盛、形体更加健壮（精足）。《内经图》中的小周天功法便是通过精气神的这两种转化过程，来实现祛病延年、长生久视的目的。

先后天“精气神”的转化

精气神都可以分为先天与后天两种，各有其功用，且每两种之间都存在微妙的转化关系。下面就以图式的方式说明这种相互作用。









脏腑经络学说

丹道修炼的重要依据

脏腑经络学说是中医理论体系的重要内容，也是丹道修炼的重要依据，熟知这些理论有助于正确理解、修炼丹道。

脏腑经络学说概论

脏腑经络学说是中医理论体系中的重要内容。脏腑是人体内脏的总称。广义而言，气血营卫与津液等也属于脏腑范围。经络是人体经脉与络脉的总称。广义而言，十二经筋、十二皮部及腧穴等也属于经络范围。

中医理论认为，人体内部存在着脏腑与经络两个主要系统，它们进行各种生理活动，从而显现与维持着机体的各种生命现象，是人的生命根本。道家内丹学也以此理论为根据，重点通过对脏腑、经络的保健与良性刺激，达到延年益寿的目的。

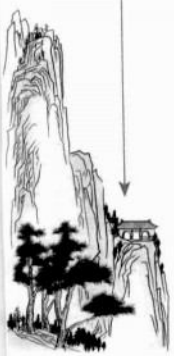
人体的脏腑

人体的脏腑，即一般所说的“五脏六腑”实际上应当是“六脏六腑”，六脏为肺、心、脾、肝、肾、心包，六腑为大肠、小肠、胃、胆、膀胱、三焦。此外，人体的脏腑还包括“奇恒之腑”：脑、髓、骨、脉、女子之胞。

脏与腑为主从关系，人体所有的腑皆从属于脏，其功能也归于脏的范畴。内丹修炼便是通过炼精、炼气、炼神等手段使人体脏腑的功能得到优化。

古医学的脏腑理论也称为“藏象理论”。藏是隐藏于内的意思；象是指外部显现的形象。古医家认为隐藏于体腔内的脏腑与外部形象有着对应关系，所以查看人的外部特征便可得知脏腑的健康状况。

如《黄帝内经》中说：“心者，生之本，神之变也；其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。肺者，气之本，魄之处也；其华在毛，其充在皮，为阳中之太阴，通于秋气。肾者，主蛰，封藏之本，精之处也；其华在发，其充在骨，为阴中之少阴，通于冬气。肝者，罢极之本，魂之居也；其华在爪，其充在筋，以生血气；其味酸，其色苍，此为阳中之少阳，通于春气。脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者，仓廪之本，营之居也，名曰器，能化糟粕，转味而入出者也；其华在唇四白，其充在肌，其味甘，其色黄，此至阴之类，通于土气。凡十一藏，取决于胆也。”这里明确了五脏六腑的功能与地位，并



人体的两大系统：脏腑与经络

中医理论认为，人体内部存在着脏腑与经络两大系统，它们进行各种活动，从而显现与维持着机体的各种生命现象。道家内丹学也以此理论为根据，重点通过对脏腑、经络的保健与良性刺激，达到延年益寿的目的。

狭义的脏腑 = 内脏　　**广义的脏腑** = 内脏+气血营卫+津液等

狭义的经络 = 经脉+络脉　　**广义的经络** = 经脉+络脉+十二经筋+十二皮部+腧穴等



古代经络学说认为，人体除了有形的脏腑外，还有无形的经络，它主要包括十二经络及奇经八脉。每一经络又各与内在脏腑相联属，人体通过这些经络把内外组织器官联系起来，构成一个整体。体外之邪可以循经络内传脏腑，脏腑病变也可循经络反映到体表。



且把胆列于突出的位置，认为十一脏腑的功能皆由胆来决定。正是由于这一理论，道家有些典籍将肺、心、脾、肝、肾五脏与胆合称为“六腑”，并且将静养反观“六腑”作为重要的修炼手段。

将五脏与胆合称为“六腑”的道家典籍属于少数，实际上大多道家典籍是完全以中医理论为依据的。如《性命圭旨》中对五脏六腑的描述是：“心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，仓廪之官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。”其理论与《黄帝内经 · 素问》的论述基本相同。

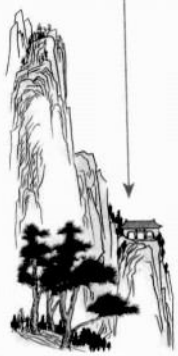
中医学与内丹学所说的脏腑不同于现代西方医学所说的内脏器官。两者的研究方法不同，中医与内丹学对脏腑的划分依据于“功能方法”；现代西方医学对脏腑的划分依据于“解剖方法”。西医对脏腑的认识是通过对脏腑实体的观察与研究而得出结论；中医与内丹学则主要是通过人体的功能对应某一脏腑，推理、验证而得出结论，虽然不易论证，却不妨碍其广泛应用。

中医的脏腑理论对内丹学的发展产生了重要的影响。“得道成仙”这个内丹学的最终目标就是使五脏六腑与奇恒之腑的功能发生质的改善，达到身心健康的状态。

人体的经络

经络内属于脏腑，外络于肢节，是人体气血阴阳运行的通道，担负着将内脏之气血阴阳输运于外，以充养其形体的任务。一般而言，内脏气血阴阳充盛，经络通畅，则人的形体充实健壮，体质优良。丹道修炼正是通过打通经络而实现祛病延年的目的。

经络系统可分为阴阳两大类别，一类属于阳经，一类属于阴经。再根据阴阳之气的盛衰情况，可进一步细分为三阳经与三阴经。三阳经分别是：阳明、太阳与少阳。三阴经分别是：太阴、少阴与厥阴。人体的经脉、经别、络脉与经筋，皆可依三阳三阴进行划分。再从经脉循行的手、足部位划分，又可细分为手三阳、足三阳、手三阴、足三阴，一共十二条经脉，也称十二正经。



五脏六腑

中医脏腑学说是以五脏为中心，配合六腑，联系五体、五官九窍（眼、舌、口、鼻、耳、前阴、后阴）、五志等，连结成一个“五脏系统”的整体。精、气、血、津液是构成人体的基本物质，也是脏腑功能活动的物质基础。

五脏



心 主血脉，主神明，开窍于舌。



肝 主藏血，主疏泄，主筋，开窍于目。



脾 主运化，主统血，主肌肉，开窍于口。



肺 主气，司宣肃，通调水道，主皮毛，开窍于鼻。



肾 藏精，主水，主骨、生髓、通脑，主纳气，开窍于耳。

五脏需要保持“藏而不泄”“满而不实”的状态。

六腑

六腑中包括三焦，它是“上中下三焦”的总称。但它不是一个具体的脏器，而是人体胸腹之上中下三部及其所在脏腑的概括，主要功能是运行水液，敷布元气，主持诸气，司人体气化以推动脏腑的功能活动。

六腑需要保持“泄而不藏”“实而不满”的状态。

传导糟粕。**大肠**



受纳、腐熟水谷。**胃**



贮存和排泄尿液。**膀胱**



受盛化物和泌别清浊。**小肠**



贮藏和排泄胆汁，以帮助饮食的消化。**胆**



有一种观点认为，五脏应当是“六脏”，包括肺、心、脾、肝、肾、心包。除了五脏六腑外，人体还包括“奇恒之腑”：脑、髓、骨、脉、女子之胞。



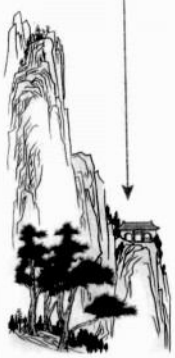


人体内的脏腑，藏精气而不泻的为脏，属阴，十二正经中的阴经皆与五脏有着一一对应关系；传化物而不藏的为腑，属阳，十二正经中的阳经皆与六腑有着一一对应关系。如果将人摆成四肢爬行的状态于太阳光下，则阳光可以照射到的部位皆为阳经循行部位；阳光不能照射到的部位皆为阴经循行部位。

手足三阳三阴经互相连接，形成环路网络，气血按照一定的方向在其中循环运行，使人体各部皆得到润养。而一旦某一经脉不能通畅地输送气血，则人体就会与之相应地患有病症，并且经脉不通畅之处的穴位也会出现痛感，这就是中医所说的“通则不痛，不通则痛”。

除了十二正经，经络系统还有十二经别、十五络脉、三百六十五孙络和奇经八脉。此外，经络的外部，筋肉也受经络支配而分为十二经筋；皮肤也按经络的分布而分为十二皮部。其中，十二正经内属于脏腑，外络于肢节，将人体内外连接为一个有机的整体；十二经别是十二经脉在胸腹及头部的重要支脉，起到沟通脏腑、加强表里联系的作用；十五络脉是十二正经在四肢以及躯干前、后、侧三部的重要支脉，起到沟通表里和渗灌气血的作用；三百六十五孙络是络脉的分支，其与全身三百六十五个腧穴相对应；奇经八脉是不拘于十二正经的具有特殊作用的八条经脉，对其他经络可起到统率、联络与调节盛衰的作用。

内丹理论的目的就是将“精气神”合三为一的“大药”在意念的引导下循行经脉中，最终打通人体全部经脉。



人体的经络

经络是人体运行气血的通道，包括经脉和络脉，纵行的干线称为经脉，由经脉分出网络全身的分支称为络脉。经络主要包括十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节连成为一个有机的整体。

经络总览表

- 经络系统
  - 经脉
    - 正经十二（十二经脉）
      - 手三阴经
        - 手太阴肺经
        - 手厥阴心包经
        - 手少阴心经
      - 手三阳经
        - 手阳明大肠经
        - 手少阳三焦经
        - 手太阳小肠经
      - 足三阴经
        - 足太阴脾经
        - 足厥阴肝经
        - 足少阴肾经
      - 足三阳经
        - 足阳明胃经
        - 足少阳胆经
        - 足太阳膀胱经

      气血运行的主要通道，同内在脏腑有直接的络属关系。
    - 奇经八脉 → 十二经脉以外的另一些重要的经脉，包括任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，有统率、联络和调节十二经脉的作用。
    - 十二经别 → 从十二经脉中的经脉。有加强十二经脉中相为表里的两经之间联系的作用。
  - 络脉
    - 十五别络 → 从十二经脉及任脉、督脉各分出一支别络，再加上脾之大络。有加强表里两经在体表的联系和渗灌气血的作用。
    - 孙络 → 细小的络脉。
    - 浮络 → 浮现于体表的络脉。
  - 十二经筋 → 十二经脉之气结、聚、散、络于筋肉、关节的体系。有连缀四肢百骸，主司关节运动的作用。
  - 十二皮部 → 十二经脉的功能活动反映于体表的部位。

经络在全身分布规律

六阴经	分布于四肢内侧和胸腹。
六阳经	分布于四肢外侧和头面、躯干。
三阴经	上肢为手太阴肺经在前、手厥阴心包经在中、手少阴心经在后。下肢为足三阴经在足内踝以下为厥阴在前、太阴在中、少阴在后，至内踝8寸以上，太阴交出于厥阴之前。
三阳经	上肢为手阳明大肠经在前、手少阳三焦经在中、手太阳小肠经在后。下肢为足阳明胃经在前、足少阳胆经在中、足太阳膀胱经在后。
足少阴肾经	在胸中线旁开2寸，腹中线旁开0.5寸处。
足太阴脾经	行于胸中线旁开6寸，腹中线旁开4寸处。
足厥阴肝经	循行规律性不强。
足阳明胃经	分布于胸中线旁开4寸，腹中线旁开2寸。
足太阳膀胱经	行于背部，分别于背正中线旁开1.5寸和3寸。
足少阳胆经	分布于身之侧面。



奇经八脉

先天大道之根

奇经八脉是与脏腑没有络属关系的八条经脉，内丹家认为此八脉为先天大道之根，先天一气之祖；打通此八脉，才能“修炼成仙”。

奇经八脉总说

奇经八脉是指人体十二经脉之外的八条经脉，即：督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷、阴跷、阳维、阴维。奇经八脉与脏腑没有直接的络属关系，但其作用却非常重要，更是受到内丹修炼家们的极高重视。

明朝李时珍在《奇经八脉考》中引张伯端的话，对奇经八脉的重要性进行了经典的概括与总结：“八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在项前一寸三分。凡人有此脉，俱属阴神，闭而不开。惟神仙以阳气冲开，故能得道。八脉者，先天大道之根，一气之祖。采之惟在阴跷为先。此脉才动，诸脉皆通。次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。而阴跷一脉，散在丹经，其名颇多，曰天根，曰死户，曰复命关，曰酆都鬼户，曰生死根，有神主之，名曰桃康。上通泥丸，下透涌泉，倘能如此，使真气聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开。所谓‘天根月窟闲来往，三十六宫都是春’。得之者，身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。”

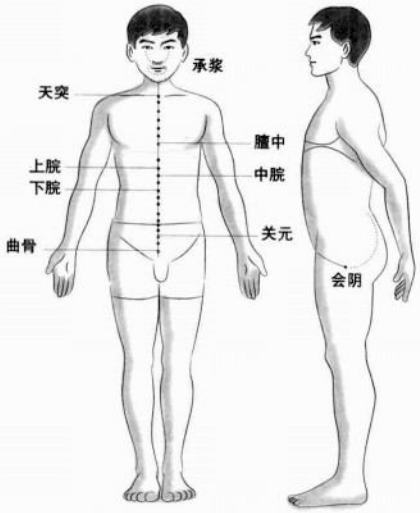
李时珍引用张伯端之语，其实道出了丹道修炼中的不传之密。之所以丹家往往将任督二脉视为最重要的仙脉，主要是因为不晓得阴跷一脉的天机。事实上，阴跷脉不打通，任督二脉是永远也不能相通的。因为阴跷脉的打开，会伴随有会阴穴的跳动；而会阴穴的跳动正是丹道小周天“坎水逆流”的开始。

下面依次列出奇经八脉的循经起始，以便于丹道实修者修炼中体会经脉走向。

督脉循行分布

《奇经八脉考》中认为，督脉“起于肾下胞中，至于少腹，乃下行于腰横骨围之中央，系溺孔之端。男子循茎下至篡，女子络阴器，合篡间，具绕篡后屏翳，别绕臀，至少阴与太阳中络者合少阴上股内廉，由会阳贯脊，会于

奇经八脉的循行(1)

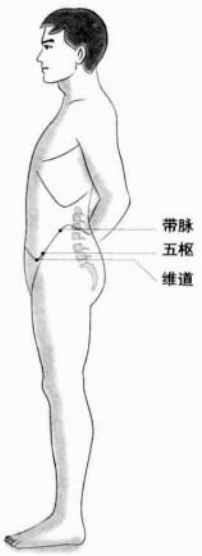


任脉

循　行：①起于小腹内，下出会阴部。②向上行于阴毛部。③沿着腹内，向上经过关元等穴。④到达咽喉部。⑤再上行环绕口唇。⑥经过面部。⑦进入目眶下（承泣穴属足阳明胃经）。

主要病候：疝气，带下，腹中结块等症。

交会腧穴：会阴、曲骨、中极、关元、阴交、下脘、中脘、上脘、天突、廉泉、承浆。

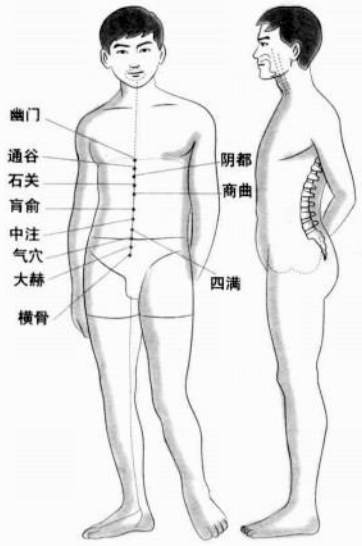


带脉

循　行：①起于季胁部的下面，斜向下行到带脉、五枢、维道穴。②横行绕身一周。

主要病候：腹满，腰部觉冷如坐水中。

交会腧穴：带脉、五枢、维道。



冲脉

循　行：①起于小腹内，下出于会阴部。②向上行于脊柱内。③其外行者经气冲与足少阴经交会，沿着腹部两侧。④上达咽喉，环绕口唇。

主要病候：腹部气逆等症。

交会腧穴：会阴、阴交、气冲、横骨、大赫、气穴、四满、中注、肓俞、商曲、石关、阴都、通谷、幽门。



长强穴。在骶骨端与少阴会，并脊里上行，历腰俞、阳关、命门、悬枢、脊中、中枢、筋缩、至阳、灵台、神道、身柱、陶道、大椎，与手足三阳会合；上哑门，会阳维；入系舌本，上至风府，会足太阳阳维，同入脑中；循脑户、强间、后顶、上巅，历百会、前顶、囟会、上星、至神庭，为足太阳督脉之会；循额中，至鼻柱，经素　、水沟，会手足阳明；至兑端，入龈交，与任脉足阳明交会而终。凡三十一穴。”

此外，督脉的旁支，上部与足太阳膀胱经同行，从目内眦上行，交巅顶，络脑，下项，挟脊，于腰中络肾；下部与足少阴肾经同行，以肛门后尾骶部贯脊属肾。

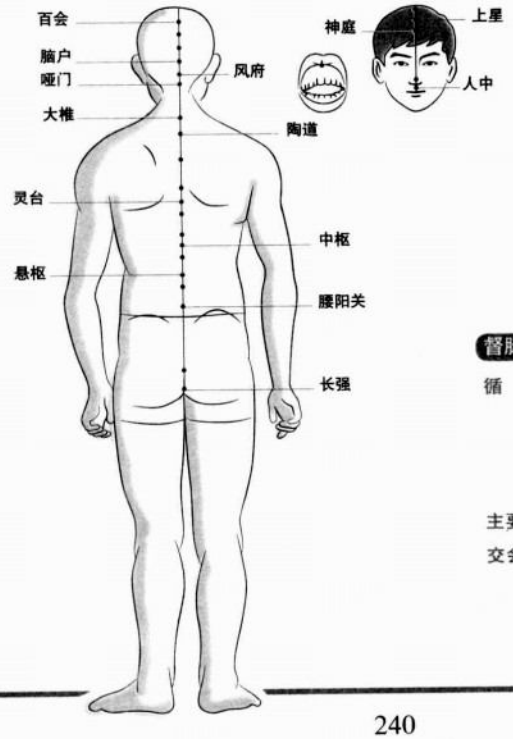
督脉在阴部散络阴器或阴茎，下合于肛门，在肛门后尾骶部与足太阳、足少阴会合。

前行者与任脉相同，从少腹直上贯心，入喉，上颐，环唇，上系两目之下。

总之，督脉被称为“阳脉之海”和“阳脉之都纲”，具总督诸阳经的作用。诸阳经通过阳维脉在风府穴会合于督脉，并且足太阳经也在风府穴与督脉相会；其次，督脉旁通足太阳、足少阴，与冲、任同起于胞中，并前通任脉。从督脉的这种循经分布中，我们不难看出督脉的重要作用。

任脉循行分布

《奇经八脉考》中认为，任脉“起于中极之下，少腹之内，会阴之分，



奇经八脉中的任脉和督脉，与十二经全称为“十四经”。十四经均具有一定的循行路线、病候和所属腧穴。

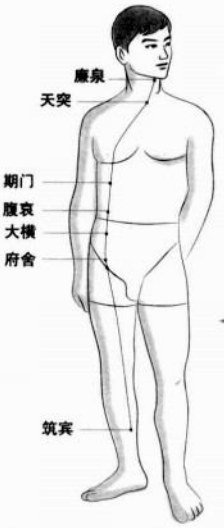
督脉

循　行：①起于小腹内，下出于会阴部，向后行于脊柱的内部，上达项后风府，进入脑内。②上行巅顶，沿前额下行至鼻柱。

主要病候：脊柱强痛，角弓反张等症。

交会腧穴：长强，陶道、大椎，哑门、风府、脑户、百会、水沟，神庭。

奇经八脉的循行(2)



阴维脉

循　　行：①起于小腹内侧。②沿大腿内侧上行到腹部。③与足太阴经相合。④过胸部与任脉会于颈部。

主要病候：心痛，忧郁。

交会腧穴：筑宾、府舍、大横、腹哀、期门、天突、廉泉。

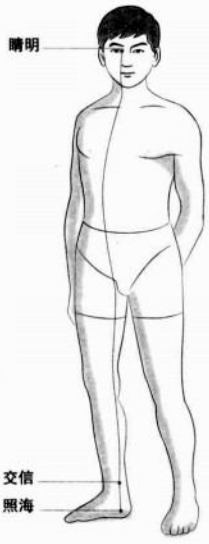


阳维脉

循　　行：①起于足跟外侧。②向上经过外踝。③沿足少阳经上行髋关节部。④经胁肋后侧。⑤从腋后上肩，至前额，⑥再到项后，合于督脉。

主要病候：恶寒发热，腰疼等症。

交会腧穴：金门、阳交、臑俞、天髎、肩井、头维、本神、阳白、头临泣、目窗、正营、承灵、脑空、风池、风府、哑门。



阴跷脉

循　　行：①起于足舟骨的后方。②上行内踝的上面。③直上沿大腿内侧。④经过阴部。⑤向上沿胸部内侧。⑥进入锁骨上窝。⑦上经人迎的前面。⑧过颧部。到目内眦与足太阳经和阳跷脉相会合。

主要病候：多眠、癃闭、足内翻等症。

交会腧穴：照海、交信、睛明。



阳跷脉

循　　行：①起于足跟外侧。②经外踝上行腓骨后缘，没股部外侧和胁后上肩。③过颈部上挟口角，进入目内眦与阴跷脉会合。④再沿足太阳经上额与足少阳经合于风池。

主要病候：目痛从内眦始，不眠、足外翻等症。

交会腧穴：申脉、仆参、跗阳、居髎、臑俞、肩髃、巨骨、天髎、地仓、巨髎、承泣、睛明、风池。



上行而外出，循曲骨、上毛际、至中极，同足厥阴、太阴、少阴并行腹里，循关元，历石门，会足少阳、冲脉于阴交，循神阙、水分，会足太阴于下脘，历建里，会手太阳、少阳、足阳明于中脘，上上脘、巨阙、鸠尾、中庭、膻中、玉堂、紫宫、华盖、璇玑，上喉咙，会阴维于天突、廉泉，上颐，循承浆与手足阳明督脉会，环唇上至下龈交，复出分行，循面系两目下之中央，至承泣而终。凡二十七穴。”

任脉被称为“阴脉之海”，因为其有任维诸脉，特别是承任诸阴经的作用。诸阴经通过阴维脉于天突穴、廉泉穴处与任脉会合，并且任脉还与足阳明、手太阳交会，下部在会阴穴处与督脉、冲脉交会，头部又于目下与足阳明交会，由此不难看出任脉的重要作用。

此外，任脉作为“生养之本”，还有主妇人妊养、生殖的作用。所以，女性成年后，如果任脉循经表皮处如果没有明显的“妊娠线”，则往往意味着会患有不育症。

冲脉循行分布

《奇经八脉考》中认为，冲脉“起于少腹之内胞中，其浮而外者，起于气冲，并足阳明、少阴之间，循腹上行至横骨，挟脐左右各五分，上行历大赫……至胸中而散。凡二十四穴。”即，冲脉于气冲（气街）向上与足少阴肾经合并，经横骨、大赫、气穴、四满、中柱、肓俞、商曲、石关、阴都、通谷、幽门，然后夹脐两旁上行，到胸中而分散。

此外，冲脉有一支自气冲（气街）处向下，与足少阴肾经并列而下行，经胫骨内，至内踝后入足下，分向足跗上入大趾间；自气冲上行的一支，至“胸中而散”后，又会于咽喉，其分支络于唇口；此外，还有一支自气冲处后行，上循至脊背之里。

冲脉被称为“经络之海”、“十二经脉之海”和“五脏六腑之海”，由于冲脉重在通行血脉，所以又简称“血海”，为全身四海之一。冲脉不但对头面五官起到“渗诸阳、灌诸精”的作用，五脏六腑也可得到其输送的精气。并且，冲脉还可将精气渗透到诸络脉中而温养肌肉。此外，冲脉与任脉相结合，其血气盛衰可以关系到人体的发育和生殖能力，并影响毛发的分布和体力的强弱。

带脉循行分布

《奇经八脉考》认为，带脉“起于季胁足厥阴之章门穴，同足少阳循带脉穴，

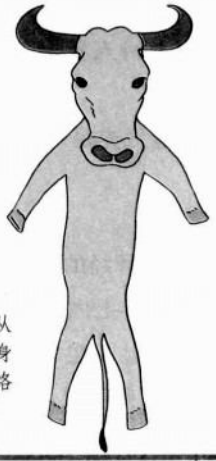
奇经八脉的名称



督脉：我统率诸阳经，是阳脉之海。



任脉：我统率诸阴经，还主胞胎，是阴脉之海。



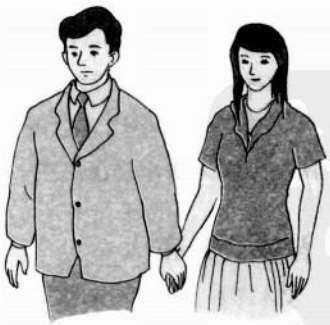
冲脉：我从头至足贯穿一身之要冲，是经络之海。



带脉：我环腰一周，像皮带一样约束诸经。如果主人的皮带勒紧，就能刺激到我。



阳跷与阴跷：矫健善走，行动敏捷，都是我们的功劳。



阳维：诸阳维都是我的好朋友，我是他们的调解员。

阴维：诸阴维都是我的好朋友，我是她们的调解员。



围身一周，如束带然。又与足少阳会于五枢、维道，凡八穴。”带脉的路线横斜于腰腹，后起于督脉十四椎，旁从肾下、季胁下出来，会足少阳胆经于带脉、五枢、维道穴，向前围绕足阳明经和冲脉，有如腰带。

带脉有“总束诸脉”的作用，可以令人腰腹与下肢灵活有力。此外，其与任、冲二脉配合，对男女生殖器官的强弱具有决定性的作用。

阳跷脉循行分布

《奇经八脉考》认为，阳跷脉为足太阳的别脉，“其脉起于跟中，出于外踝下足太阳申脉穴，当踝后绕跟，以仆参为本，上外踝上三寸，以跗阳为郄，直上循股外廉，循胁后髀，上会手太阳、阳维于臑俞，上行肩膊外廉，会手阳明于巨骨，会手阳明；少阳于肩髃，上人迎，挟口吻，会手足阳明，任脉于地仓，同足阳明上而行巨髎、复会任脉于承泣，至目内眦，与手足太阳、足阳明、阴蹻五脉会于睛明穴，从睛明上行入发际，下耳后，入风池而终。凡二十三穴。”

阳跷脉起于申脉穴而终于风池穴，其脉气充足可主人肢体矫健，精神振奋。

阴跷脉循行分布

《奇经八脉考》认为，阴跷脉为足少阴肾经的别脉，“其脉起于跟中足少阴然谷穴之后，同足少阴循内踝下照海穴，上内踝之上二寸，以交信为郄，直上循阴股，入阴，上循胸，入缺盆，上出人迎之前，至喉咙，交贯冲脉，入颅内廉，上行属目内眦，与手足太阳、足阳明、阳跷五脉会于睛明而上行。凡八穴。”

由于阴跷脉为足少阴肾经的别脉，所以丹道小周天在打通任督二脉前，必须要打开阴跷脉才行。因为只有肾精充足，精气才能冲过尾闾关而坎水逆流，而肾精充足的标志，便是与肾及膀胱有络属关系的经脉相继开打通畅。阴跷脉属于肾经，自然是在小周天之前需要打开了。由此也可以得知，属于膀胱经的阳跷脉在小周天坎水逆流之前，也是需要先打开的。

阳维脉循行分布

《奇经八脉考》认为，“阳维起于诸阳之会，其脉发于足太阳金门穴，在足外踝下一寸五分，上外踝七寸，会足少阳于阳交，为阳维之郄，循膝外廉上髀厌抵少腹侧，会足少阳于居髎，循胁肋斜上肘、上会手阳明、手足太阳

奇经八脉的病症



督脉：督脉病，则患者脊柱强直而发生昏厥。



任脉：任脉病，则男子患七疝，女子患瘕聚。



冲脉：冲脉病，则气逆腹中痛。



带脉：带脉病，则腹胀、腰无力如坐水中。



阳跷：阳跷病，则下肢阴侧和缓，阳侧痉挛拘急。

阴跷：阴跷病，则下肢阳侧和缓，阴侧痉挛拘急。



阳维：阳维脉病，则失落不快，疲软无力，不利运动，身热怕冷。

阴维：阴维脉病，则失落不快，疲软无力，不利运动，并伴有心痛。



于臂臑，过肩前，与手少阳会于臑会，天髎，却会手足少阳、足阳明于肩井，入肩后，会手太阳、阳蹻于臑俞，上循耳后，会手足少阳于风池，上脑空、承灵、正营、目窗、临泣，下额与手足少阳、阳明五脉会于阳白，循头入耳，上至本神而止。凡二十二穴。”

阳维脉的作用，便是由浅入深地维络诸阳脉，使诸阳脉通过阳维脉于风府穴与督脉相通，最终使督脉可以有效地总督诸阳脉。由此不难看出，丹道修炼中打通阳维脉，其意义非常重大。

阴维脉循行分布

《奇经八脉考》认为，“阴维起于诸阴之交，其脉发于足少阴筑宾穴，为阴维之郄，在内踝上五寸腨肉分中，上循股内廉，上行入少腹，会足太阴、厥阴、少阴、阳明于府舍，上会足太阴于大横、腹哀，循胁肋会足厥阴于期门，上胸膈挟咽，与任脉会于天突、廉泉，上至顶前而终。凡十四穴。”

阴维脉的作用是由浅入深地维络诸阴脉，使诸阴脉通过阴维脉于天突穴、廉泉穴与任脉相通，最终使任脉可以有效地总任诸阴脉。

总之，阳维脉与阴维脉的打通，是丹道小周天通过任督二脉的循环来调节全身经脉阴阳平衡的关键。

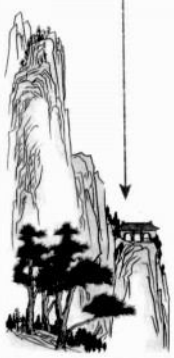
任督二脉与十二正经的关系

任督二脉可以总督、总任十二正经，对十二正经的阴阳平衡起到调节作用。而十二正经的精气充足，也是任督二脉得以通畅的前提。

有些丹家认为，小周天修炼时先要依次打开十二正经，待十二正经通畅后才能打通任督二脉并继而打通其他奇经；也有些丹家认为，先要打开任督二脉，此二脉一通则其他奇经便自然打通，而十二正经也就会全部畅通。这两种说法，哪一种正确呢？

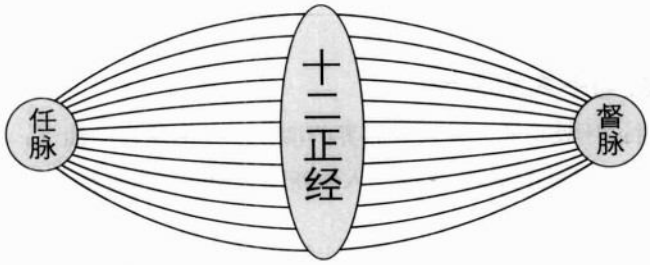
其实，炼己静心一入定，则与心、小肠相络属的经脉便已经打通了；筑基精足，下丹田开启，则与肾、膀胱相络属的经脉便已经打通了；呼吸绵绵不绝而入胎息，则与肺、大肠相络属的经脉便已经打通了；静坐中本性明朗，不怒不躁，则与肝、胆相络属的经脉便已经打通了；意念专一，可以意引精气守静或运转，则与脾、胃相络属的经脉便已经打通了。

也就是说，十二正经皆通，才会有玄关开启，继而打通任督二脉。而任督打通之前，阴跷、阳跷脉已经打通。任督二脉打通后，其他奇经便要依次打通，并且十二正经也比以前更加的畅通。随着小周天修炼的进展，全身经脉会越来越通畅。



十二正经与任督二脉的打通顺序

任督二脉可以总督、总任十二正经，对十二正经的阴阳平衡起到调节作用。而十二正经的精气充足，也是任督二脉得以通畅的前提。在小周天修炼时，打通它们的先后顺序是什么呢？



观点一

小周天修炼时先要依次打开十二正经，待十二正经通畅后才能打通任督二脉并且继而打通其他奇经。

观点二

小周天修炼时先要打开任督二脉，此二脉一通则其他奇经便自然打通，而十二正经也就会全部畅通。

实际情况是什么？

- **静心入定，不受干扰** → 与心、小肠相络属的经脉便已经打通了。
- **筑基精足，下丹田开启** → 与肾、膀胱相络属的经脉便已经打通了。
- **呼吸不绝，已入胎息** → 与肺、大肠相络属的经脉便已经打通了。
- **本性明朗，不怒不躁** → 与肝、胆相络属的经脉便已经打通了。
- **可以意引精气守静或运转** → 与脾、胃相络属的经脉便已经打通了。

阴跷、阳跷脉打通，玄关开启。

任督二脉打通 → **全身经脉越来越通畅**

任督二脉打通 → **其他奇经依次打通**

肺与大肠

相傅之官与传导之官

肺为相傅之官，大肠为传导之官，肺与大肠一脏一腑，互为表里。丹道修炼中调息入微、杜绝情欲，便是要打通手太阴肺经与手阳明大肠经。

肺脏与手太阴肺经

肺通过呼吸功能，吸入自然界的清气，呼出体内的浊气，实现体内外气体的交换，通过吐故纳新，保证了人体新陈代谢的正常进行。所以中医认为“肺主气”。

中医认为，肺将自然界中的清气吸入胸中，与脾运化输送来的水谷之精气相结合，便生成了宗气。宗气分布上身，至心为心气，至脾为脾气，至肝为肝气，至肾为肾气，在经脉之中为营气，在经脉之外为卫气。并且，宗气可以培固弱小的先天元气。

此外，中医还认为肺藏七魄，肺主情。所以，丹道修炼中，调息入微、杜绝情欲、魂魄相拘，便可能使手太阴肺经更加通畅。

手太阴肺经的循行线路是：1、起始于中焦，下络大肠；2、向上属肺；3、从气管、喉咙部横出腋下至中府、云门；4、沿上臂内侧下行至天府、侠白；5、从尺泽至孔最；6、进入寸口（经渠、太渊），上鱼际，终于大指末端少商穴；7、其支脉，从列缺自腕后行至食指末端，与手阳明大肠经相交接。

大肠腑与手阳明大肠经

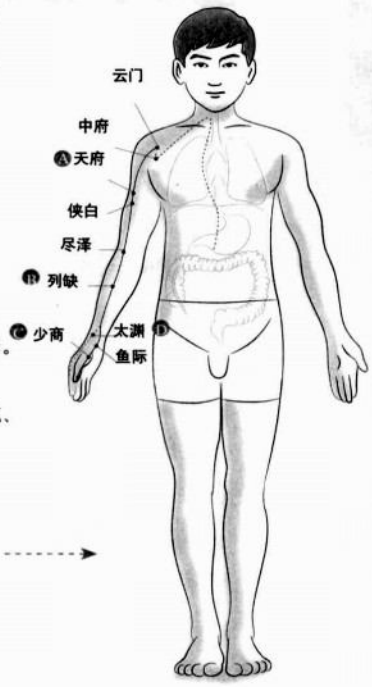
大肠在人体的功能，主要就是传导和排泄糟粕，称为“传导之官”。另外，大肠还主津，可以接收自小肠下注的残留水分。由于大肠为肺脏之腑，二者为表里关系，所以丹道修炼中通过调息入微、杜绝情欲、魂魄相拘等手段，也可以使手阳明大肠经更加通畅。

手阳明大肠经的循行线路是：1、上接手太阴肺经，于食指末端商阳穴上行，出二间、三间至合谷；2、进入阳溪，经偏历、温溜、下廉、上廉、手三里；3、进入肘外侧曲池、肘髎，上行至手五里、臂臑 4、上肩至肩髃、巨骨，会秉风，向上交会颈部（会大椎）；5、行向前肩入缺盆（锁骨上窝）；6、络肺，过横隔，属大肠；7、其颈部支脉，从缺盆上至天鼎，会扶突，过面颊入下齿槽，出来会地仓，再会人中，然后左经向右，右经向左，上至口髎、迎香，与胃经相交接。

“手太阴肺经”与“手阳明大肠经”

中医认为“肺主气”。丹道修炼中，调息入微可能使手太阴肺经更加通畅。大肠为肺脏之腑，二者为表里关系，所以调息也可以使手阳明大肠经更加通畅。

手太阴肺经



手太阴肺经上的保健穴

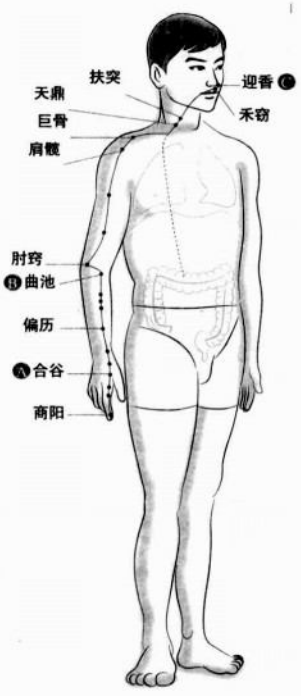
Ⓐ 中府：本穴功能宣肺理气、平喘止咳，对增强肺脏功能有一定保健作用。

Ⓑ 列缺：可防治咽喉肿痛、口眼㖞邪、半身不遂、牙痛、咳嗽气喘。

Ⓒ 少商：本穴能清热、利咽、开窍，是急救穴之一，对发热、昏迷、休克、咽喉肿痛、癫狂、鼻衄有较好防治作用。

Ⓓ 太渊：本穴能清肺利咽、通畅经络，可防治肺部、咽喉疾病。

手阳明大肠经



手阳明大肠经上的保健穴

Ⓐ **合谷**：本穴是重要的保健穴之一，时常按摩或针刺，可长寿。其功能为醒脑开窍、疏风清热、镇痛通络。可防治头面五官疾患。热疖、无汗、自汗、盗汗、闭经、滞产、昏迷、癫痫、痹症。

Ⓑ **曲池**：本穴功能清热利湿、祛风解表、调和营卫，对上肢不遂、高血压、咽喉肿痛有较好疗效。实验表明，此穴具有调整血压、固齿、防止老人视力衰退的功效。

Ⓒ **迎香**：本穴功能清热散风、通鼻窍。



脾与胃

仓廪之官

胃受纳腐熟水谷之功必须与脾运化之功相配合，它们直接关系到人体的生命活动及其存亡。因而脾胃又称为“后天之本”。

胃腑与足阳明胃经

胃居于膈下的腹腔上部，有受纳腐熟水谷的作用。由于胃为脾脏之腑，与其为表里关系，并且脾主意，所以，在丹道修炼中意念专一，可以意引精气守静或者循经运转的时候，足阳明胃经就会更加畅通。

足阳明胃经的循行线路是：1、上接手阳明大肠经，从鼻旁迎香穴开始；2、交鼻根中，与膀胱经交会于睛明穴；3、向斜下方至承泣，向下至四白，入齿中（巨髎），出地仓，环绕口唇会人中，向下会承浆；4、沿下颌至大迎，斜上至颊车，上至下关，会上关、悬厘、颔厌，至头维，再至额中会神庭；5、面部支脉，从大迎向下，至人迎、水突、气舍；6、入缺盆；7、过膈肌属胃（会上脘、中脘），络脾；8、胸腹部主干，从缺盆向下，经气户、库房、屋翳、膺窗、乳中、乳根，向内斜下至不容，向下经承满、梁门、关门、太乙、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、归来，进入气街（气冲）；9、腹内支脉，从胃口向下，沿腹里至气街与主干会合；10、下肢主干自气街向下，经髀关、伏兔、阴市、梁丘，入犊鼻；11、再经足三里，上巨虚、条口、下巨虚，至足背解溪、冲阳，进入中趾内侧缝的陷谷、内庭，出次趾外侧端之厉兑。

脾脏与足太阴脾经

脾脏位于中焦，主运化、升清，主统血。脾脏不但是人体重要的造血器官，还能产生淋巴细胞和单核细胞。由于脾主意，所以丹道修炼中保持意念专一，即可促使足太阴脾经的畅通。

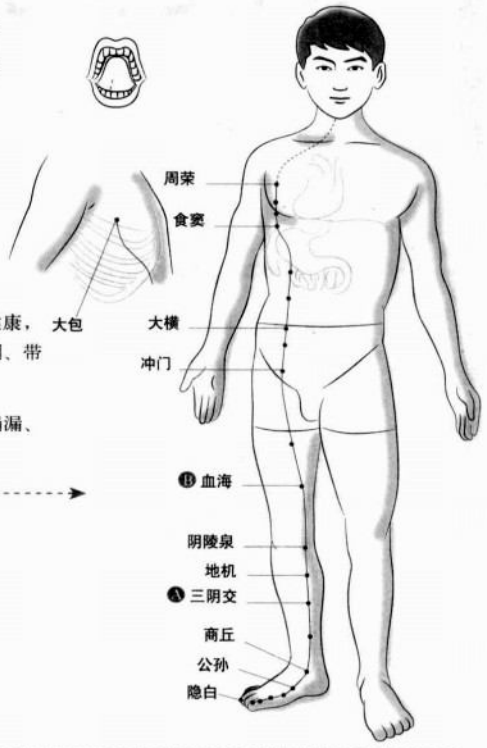
足太阴脾经的循行线路是：1、上接足阳明胃经，从大趾内侧隐白穴开始，沿大都、太白至公孙；2、上至内踝前之商丘；3、上小腿内侧，沿胫骨后至三阴交、漏谷，交出肝经之前至地机、阴陵泉；4、经膝骨内侧至血海、箕门；5、从冲门入腹，至府舍、会中极、关元，经腹结、大横；6、上属于脾，络于胃（腹哀，会下脘、日月、期门）；7、过膈肌，经食窦、天溪、胸乡、周荣，络大包，会中府；8、连舌根，散布舌下。



“足太阴脾经”与“足阳明胃经”

胃为脾脏之腑，两者为表里关系。脾主意，所以修炼中意念专一，可使足阳明胃经和足太阴脾经都更加畅通。

足太阴脾经

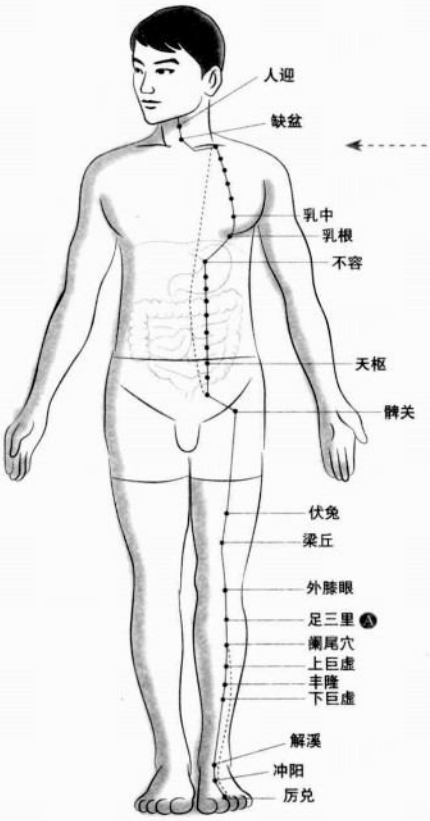


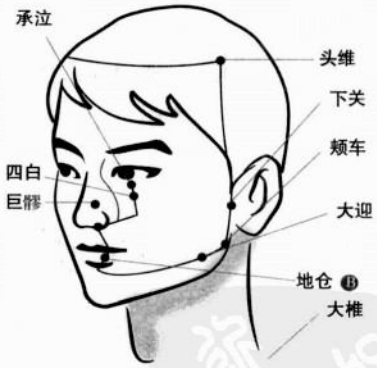
足太阴脾经上的保健穴

Ⓐ **三阴交**：此穴对增强腹腔诸脏器，特别是生殖系统的健康，有重要作用。能防治肠鸣腹胀、泄泻、月经不调、带下、阳痿遗精、遗尿、失眠、疝气、不孕等。

Ⓑ **血　海**：本穴调和气血、祛风胜湿，可防治月经不调、崩漏、经闭、湿疹、膝关节痛。

足阳明胃经





足阳明胃经上的保健穴

Ⓐ **足三里**：本穴为全身性强壮要穴，可健脾胃、助消化、益气增力、提高人体免疫机能和抗病机能。

Ⓑ **地仓**：本穴能疏风通络，可防治口咽、流涎、眼睑动等症。



心与小肠

君主之官与受盛之官

心脏被称为君主之官，小肠被称为受盛之官，二者互为表里，共同完成了营养的吸收与布散的任务。

心脏与手少阴心经

心主血脉，可以推动血液沿着血脉周流全身。由于中医所说的心，实际上指的是心脑系统，具有主宰一身上下，统管五脏六腑的特殊职能，所以被称为“君主之官”。心脏对于身体来说，就好像发动机对于汽车一样，一旦心脏停止跳动的话，生命就走到尽头了。丹道修炼中，炼己静心可使手少阴心经更加畅通。

手少阴心经的循行线路是：1、上接足太阴脾经，从心中起始，出来属于心之系带（心系）；2、向下过膈肌，络小肠；3、上行支脉，从心系向上，挟食道旁至目系；4、外行主干，从心系上行至肺，向下出于极泉；5、沿上臂内侧后缘，至青灵；6、下至肘内少海，沿前臂内则后缘，至灵道、通里、阴郄、神门；7、自掌内至少府，出于小指桡侧末端距指甲角0.1寸处的少冲穴，与手太阳小肠经相交接。

小肠腑与手太阳小肠经

小肠位于腹中，上端接幽门与胃相通，下端通过阑门与大肠相连。小肠在人体中的作用是接收由胃熟腐后的食物，分别清浊，将精微物质吸收并上输至心肺，使其布散全身；将糟粕物质下传至大肠与膀胱，形成大小便。由于小肠是心脏之腑，与其为表里关系，所以丹道修炼中的炼己静心，也可以使手太阳小肠经更加通畅。

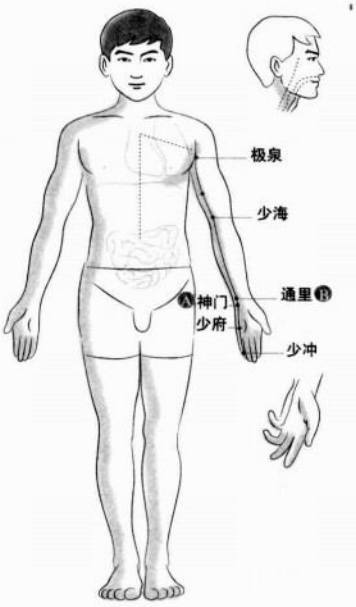
手太阳小肠经的循行线路是：1、上接手少阴心经，从小指尺侧末端少泽穴开始，上行至前谷、后溪，经腕骨、阳谷；2、出于养老，向上至支正；3、出于小海，沿臂外后侧上行；4、至肩贞、臑俞，曲行于天宗、秉风、曲垣，会附分，走肩外俞，会大杼，走肩中俞，会大椎；5、入缺盆，下络于心，沿食管向下过膈，至胃（会上脘、中脘），属于小肠；6、颈部支脉，从缺盆上行至天窗、天容，经颧髎，至外眼角会瞳子髎，弯向后会耳和髎，进入耳中（听宫）；7、面颊部支脉，从天容处分出，至睛明穴，与膀胱经相交接。



“手少阴心经”与“手太阳小肠经”

心脏对于身体就像发动机对于汽车。小肠是心脏之腑，与其为表里关系，所以丹道修炼中的炼己静心，可使手少阴心经和手太阳小肠经都更为通畅。

手少阴心经

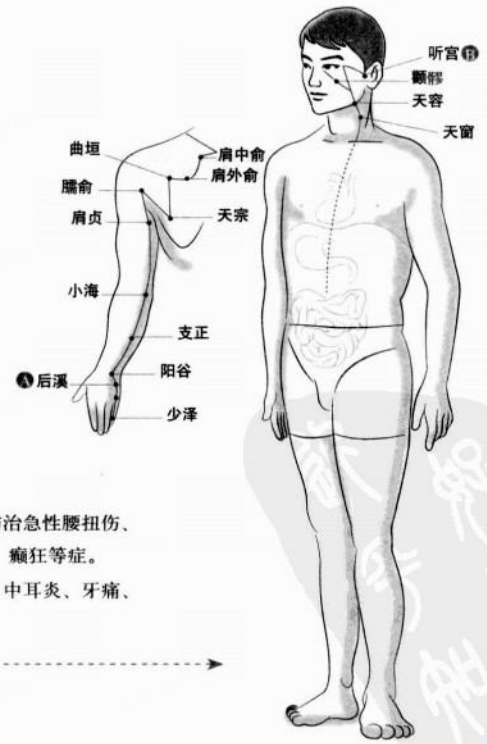


手少阴心经上的保健穴

Ⓐ 神门：本穴能养心安神，可防治心痛、心烦、健忘、失眠、心悸怔忡、癫狂。

Ⓑ 通里：本穴安神宁心、通窍活络，对心痛、心悸怔冲、咽喉肿痛、暴暗、舌强不语、失眠、腕臂痛有较好的防治作用。

手太阳小肠经



手太阳小肠经上的保健穴

Ⓐ 后溪：本穴宁心安神、舒筋活络、散风清热，能防治急性腰扭伤、落枕、头项强痛、耳痛、咽喉肿痛、牙痛、癫狂等症。

Ⓑ 听宫：此穴宁神志、宣通耳窍，故对耳聋、耳鸣、中耳炎、牙痛、癫狂等有较好的防治作用。



肾与膀胱

作强之官与州都之官

肾为作强之官，为先天之本，是生命的关键所在。膀胱为州都之官，主贮藏津液，也主精气血津的新陈代谢与相互转化。

膀胱腑与足太阳膀胱经

中医认为膀胱中贮藏有尿液与体液两种液体。并且，膀胱还主气化，即可以将精气血津等进行新陈代谢及其在气、液之间相互转化。膀胱是肾脏之腑，并且拥有六七十个腧穴，所以膀胱经的通畅有助于肾精的充足。丹道修炼中，意守下丹田、闭塞双耳，以及提肛或提升会阴，皆可有助于打通膀胱经。

足太阳膀胱经的循行线路是：1、上接手太阳小肠经，从睛明穴开始，上行额部，交会于头顶百会穴；2、头顶支脉，从百会穴会出至耳上方，终于完骨；3、直行主干，从百会入内，络于脑，至天柱一分为二：4、一支夹脊旁会大椎，向下至腰中肾俞，进入脊旁筋肉；5、络于肾，属于膀胱，行至白环俞；6、另一支从腰中分出，自上髎穴，下行至腘窝中的委中穴；7、天柱分出的另一支脉，下行至附分，直到秩边穴；8、会于跳环，下至委阳，会合于委中；9、由此向下，直至昆仑；10、从仆参拐向足小趾外侧，与足少阴肾经交接。

肾脏与足少阴肾经

肾为人体先天之本，与膀胱气化相通，经脉相互络属，所以互为表里。肾主藏精，又主水液代谢，还主纳气，是元气之根。中医认为肾强则精足，精足可髓足，髓足则脑实骨坚，所以补肾一直是中医最重视的养生方法。筑基补肾，培固元精，正是小周天修炼的前提。而意守下丹田、腹式呼吸与提肛、提会阴、闭塞双耳等方法，则可以促进肾精的增升与肾经的畅通。

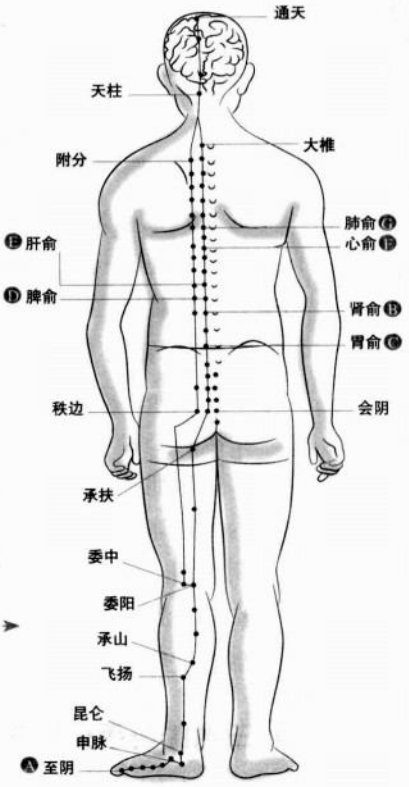
足少阴肾经的循行线路是：1、上接膀胱经，起于足小趾下；2、至涌泉，行至然谷，走太溪、太钟、水泉、照海（即转一圈）；3、然后向上至复溜、交信，会三阴交，上至筑宾、阴谷；4、会长强，属肾，络膀胱；5、从肾向上，通过肝、膈，进入肺中；6、沿喉咙至舌根，通廉泉；7、其支脉，从肺中出来，络于心，流注胸中，与心包经相交接。



“足太阳膀胱经”与“足少阴肾经”

肾为人体先天之本，与膀胱气化相通，经脉相互络属，互为表里。膀胱是肾脏之腑，并且拥有六七十个腧穴，所以膀胱经的通畅有助于肾精的充足。丹道修炼中意守下丹田有助于打通膀胱经和肾经。

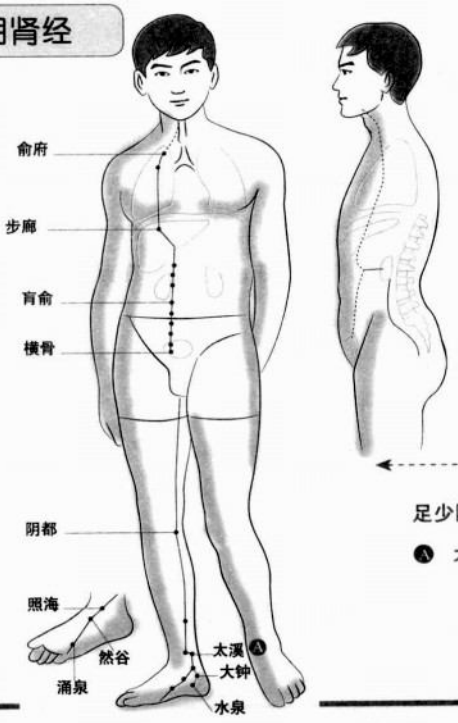
足太阳膀胱经



足太阳膀胱经上的保健穴

- A 至阴：能清头目、通血脉、理气机，对头痛目眩、鼻塞、胎位不正有防治作用。
- B 肾俞：此穴有补肾益精、壮腰利湿作用，对阳痿、遗精、月经不调、耳鸣耳聋、水肿、腰痛有较好防治作用。
- C 胃俞：本穴和胃理气、化湿消滞、是增强后天之本——胃气的保健穴，对胃痛纳少、腹胀肠鸣、呕吐、脾胃虚弱疗效较好。
- D 脾俞：是人体气血化生之源——脾的保健穴，功能健脾利湿和胃降逆，能防治肢体乏力、背痛、腹胀腹泻等症。
- E 肝俞：是肝的保健穴，能舒肝利胆、养血明目。
- F 心俞：本穴宁心安神、宽胸止痛，是心的常用保健穴，对心痛、心烦、惊悸、健忘、胸闷、梦遗、盗汗、癫狂有较好防治作用。不宜深刺，可斜刺。
- G 肺俞：是肺的保健穴。可宣肺、平喘、理气，对肺功能失调引起的病症有防治作用。

足少阴肾经





足少阴肾经上的保健穴

- A 太溪：能壮腰健骨、益肾，是较常用的保健穴。可防治腰痛、月经不调、阳痿、遗精、失眠、小便频数等症。

心包与三焦

护卫之官与决渎之官

心包为护卫之官，具有保护心脏的作用；三焦为决渎之官，具有包容脏腑和气化与流通水液的功能。

心包脏与手厥阴心包经

心包，也称为膻中，是心脏外面的包膜，属于心脏的外围组织，包膜上附有脉络，是通行气血的径路，合称为心包络。心包有保护心脏的作用，邪气要侵犯心脏时，会先受到心包的拦截，所以心包为“护卫之官”。

丹道修炼中，炼己静心，或以心火烧炼精气的时候，不单有助于打通手少阴心经，而且还有助于打通手厥阴心包经。

手厥阴心包经的循经线路是：1、上接足少阴肾经，始于胸中，浅出属于心包，过膈肌、细胸部、上腹与下腹，络于上、中、下三焦；2、胸中支脉，沿胸内出胁部；3、从腋下三寸处天池穴向上，至腋下；4、至天泉，行于手太阴、手少阴之间；5、进入肘中曲泽穴，下至郄门、间使、内关、大陵；6、入掌中劳宫穴，沿中指桡侧出于末端；7、掌中支脉，从劳宫穴分出，沿无名指出于末端，与三焦经相交接。

三焦腑与手少阳三焦经

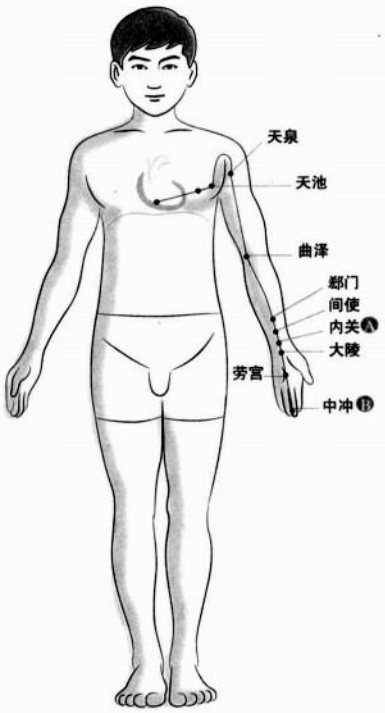
三焦是上、中、下三焦的总称，为六腑之一，是脏腑间、脏腑内或体腔内组织的间隙互相沟通所形成的通道，具有运行元气与津液的作用。元气是人体最根本的先天之气，其根于肾，并通过三焦而运行于周身，布散至五脏六腑。水液运行是人体得以正常运转的基础，而三焦在疏通水道上则起到了关键的作用，所以三焦又称为“决渎之官”。

手少阳三焦经的循经线路是：1、上接心包经，起始于无名指末端关冲穴，上行至液门；2、沿手背向上，经中渚、阳池、外关、支沟、会宗、三阳络、四渎；3、至肘尖天井穴，沿上臂外侧走清冷渊、消泺、至髎会、肩髎；4、会秉风、大椎、天髎；5、向前进入缺盆，分布于膻中，散络心包；6、过膈肌，遍及三焦。7、胸中支脉，从膻中上行，出缺盆；8、循项上行，联系耳后；9、直上出耳上方，弯下于面颊，至目眶下（颧髎）。10、耳后支脉，从耳后进入耳中，出走耳前，经过上关前，交面颊，行至外眼角，会瞳子髎，与胆经相交接。

“手厥阴心包经”与“手少阳三焦经”

丹道修炼中，炼己静心有助于打通手厥阴心包经。三焦为六腑之一，是脏腑间、脏腑内或体腔内组织的间隙互相沟通所形成的通道。水液运行是人体运转的基础，而三焦在疏通水道上起到了关键作用，所以又称它为“决渎之官”。

手厥阴心包经

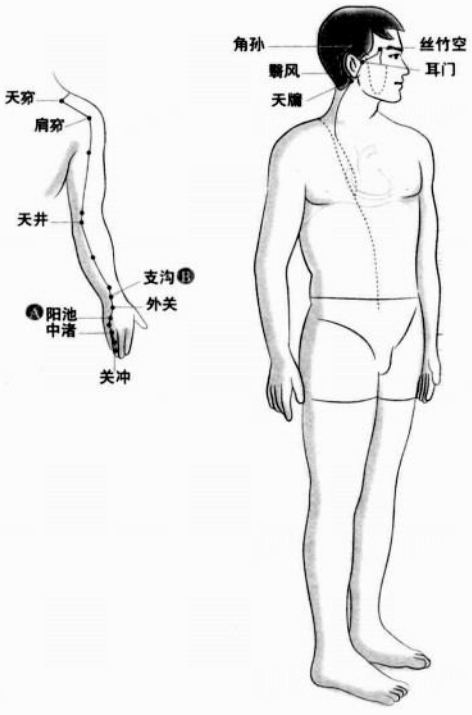


手厥阴心包经上的保健穴

A 内关：本穴宽胸安神、和胃止痛、降逆止呕，对心痛、失眠、胸闷、心悸等诸多心经病症皆有较好防治作用。

B 中冲：是常用的急救穴之一。能清心开窍，退热苏厥，对中风昏迷，舌强不语、心胸烦闷、热病中暑、小儿惊厥有一定的效果。

手少阳三焦经



手少阳三焦经上的保健穴

A 阳池：本穴能舒筋、通络、解热，有较好的保健作用，对肩臂痛、腕痛、扁桃体炎防治效果较好。

B 支沟：本穴能理气解郁，疏通腑气，通经络，能较好地防治便秘、胁肋痛、耳鸣耳聋。



肝与胆

将军之官与中正之官

肝脏被称为将军之官，其主要作用是贮藏血液；胆被称为中正之官，其主要作用是贮藏胆汁。

胆腑与足少阳胆经

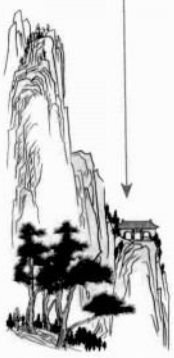
胆在人体中既为六腑之一，不能收纳任何浊杂之物，只能贮藏至精至纯的胆汁，所以被称为“中精之府”。由于胆有决断、判断的功能，所以又被称为“中正之官”。肝藏性，胆为肝脏之腑，清静中觅见人初之本性之时便可以打通足少阳胆经。

足少阳胆经的循经线路是：1、上接三焦经，起始于外眼角瞳子髎，向上到头角，再下行至耳后完骨，再转向前至阳白，再转向后至风池，下至天容；2、至肩，会大椎，经肩井，会秉风；3、进入缺盆。4、耳部支脉，从耳后进入耳中（会翳风），走耳前，至外眼角后；5、目部支脉，从外眼角分出，下至大迎，会合三焦经至眼下；6、下边经过颊车，至颈部；7、会合于缺盆，向下至胸中，过膈肌，络于肝，属于胆，沿胁里，出于气街，绕阴部毛际；8、横向进入髋关节部；9、躯体主干，从缺盆下至腋下，会天池；10、沿侧胸，过季胁，向下会合于髋关节部；11、由此向下，沿大腿外侧经风市、中渎，出于膝阳关，下至阳陵泉、悬钟，出外踝之前丘墟穴；12、沿足背进入第四趾外侧，终于足窍阴。

肝脏与足厥阴肝经

肝脏是人体贮藏、调节血液的主要器官。当人体处于活动状态时，肝脏中贮藏的血液就会输送到全身各组织器官中；当人安静下来时，体内各组织器官中多余的血液又会归藏于肝脏。丹道修炼中，静心滤神，返回本性，魂魄相拘，则有助于肝经的通畅。

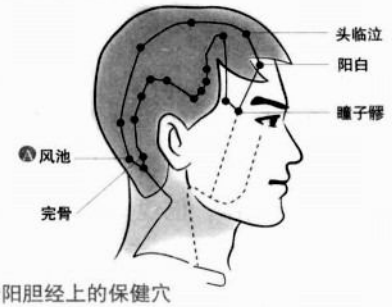
足厥阴肝经的循行线路是：1、上接胆经，始于大趾汗毛部（大敦），沿足背内侧上行，在内踝上八寸处交出脾经之后；2、至膝关、曲泉，沿大腿内侧上行至阴廉；3、进入阴毛中，环绕阴部；4、至小腹急脉，会冲门、府舍、曲骨、中极、关元，夹胃旁，属于肝，络于胆；5、向上过膈面，分布于胁肋部；6、沿气管之后，向上入鼻咽部，连接目系；7、上行出于额部，与督脉交会于头顶。

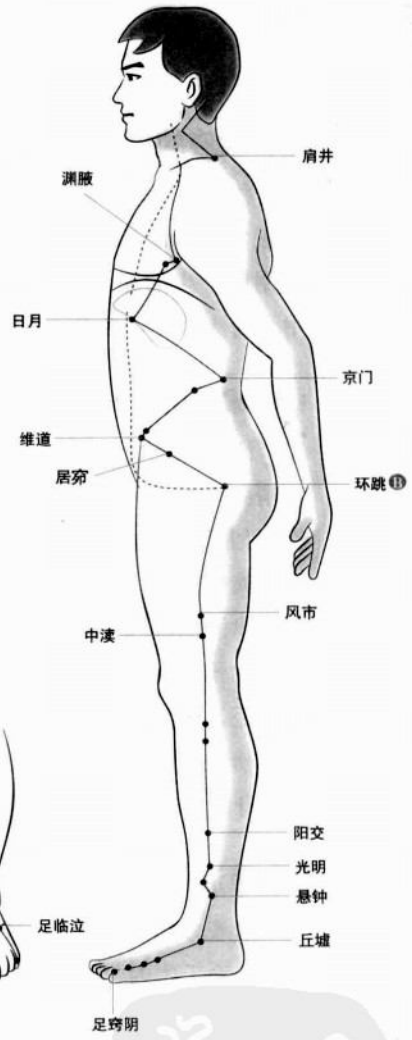


“足少阳胆经”与“足厥阴肝经”

当人安静下来时，体内的血液大多会归藏于肝脏，这有助于肝经的通畅。肝藏性，胆为肝脏之腑，清静中觅见人初之本性之时便可以打通胆经。

足少阳胆经



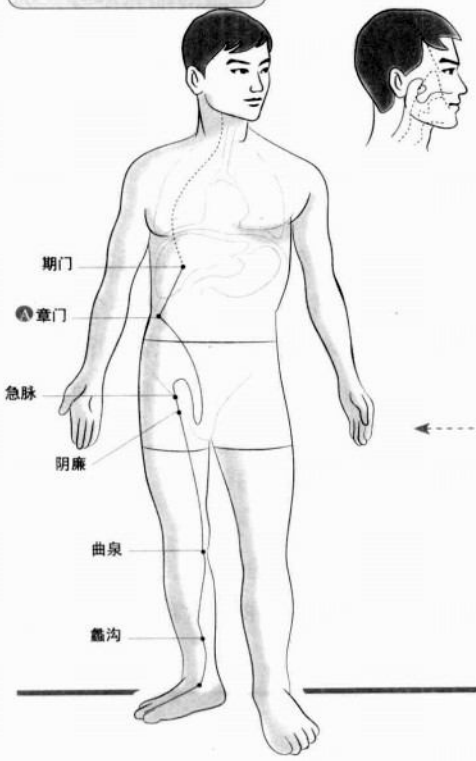


足少阳胆经上的保健穴

A 风池：功能聪耳明目、醒脑开窍、疏风解热，对神经衰弱、落枕、目赤痛、中风、耳鸣等症均有一定防治作用。

B 环跳：有较强的通经活络作用，对腰胯腿痛、中风偏瘫、风寒湿痹、坐骨神经痛、下肢麻痹诸症均有一定防治作用。

足厥阴肝经



足厥阴肝经上的保健穴

A 章门：本穴既可健脾、胃，又能疏肝理气、活血化瘀，可治疗腹胀、胃脘痛、胁痛、呕吐等症。



人体的津液

丹家养生之宝

丹道修炼家将人体津液视为养生之宝，口中津液总是徐徐咽下，从不轻易唾出，即使出汗也只是以薄汗微出为度。这种养生术也存在着医学上的依据。

津液的概念

津液是人体一切正常水液的总称，包括各个脏腑形体官窍的内在液体及其正常的分泌物，比如胃液、肠液、唾液、关节液等等，习惯上也包括新陈代谢所产生的尿、汗、泪等。津液虽然以水分为主体，但现代研究证明，其中含有大量营养物质，是构成人体和维持生命活动的基本物质之一。

津液的生成

津液的生成源于饮食水谷，其过程是：饮食水谷经过胃的受纳、腐熟、消化，其精微部分下传至小肠，经过小肠的分别清浊，对有营养的水谷精微进行吸收，然后向上输送到脾；其糟粕物质下传于大肠。大肠吸收糟粕中的残余水分，形成粪便。

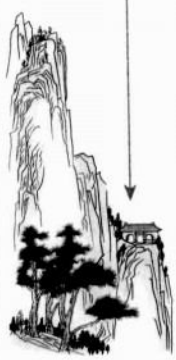
津液的输布主要由脾、肺、肾和三焦共同完成。脾将胃肠输送过来的津液上输于肺，通过肺脏的宣发肃降功能与三焦的通道，将津液输布全身，外达皮毛，内注脏腑，以濡润营养各组织器官、四肢百骸。最终代谢废物则下归于膀胱，经肾脏的气化作用，再将膀胱中有营养的清纯部分上升到肺，输布全身，其余废物则从膀胱以尿、从汗孔以汗排出体外。

津液的功能

津液分布于体表，可以滋润皮肤，温养肌肉，使肌肉丰润，毛发光泽；津液布输于体内，可以润养脏腑，维持各脏腑的正常机能；津液注入各个孔窍，可以使口、眼、鼻等九窍得到有效滋润；津液流入关节，则可以起到滑利关节的作用；津液渗入骨髓，则可以充养骨髓和脑髓；津液进入血脉，则成为血液的重要组成部分，使血液充足，环流不息。

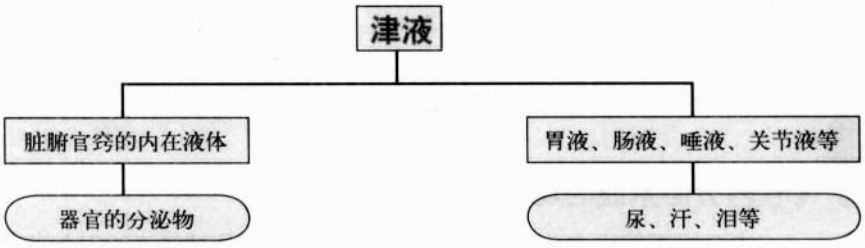
此外，津液作为阴精的一部分，还有调节阴阳平衡的作用。人体还可以通过津液的自稳调节使机体保持正常状态，以适应外界的变化。

当我们体内缺少水液时，可以通过饮水来增加体内的津液。而丹道养生，则通过刺激人体津液的分泌，而使体内保证有充足的津液。这种看似简单的养生方法却饱含医学理论。

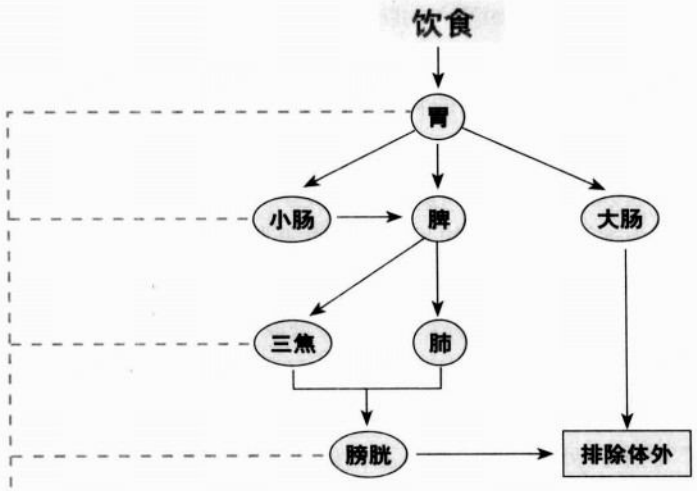


人体的基本物质：津液

津液是人体一切正常水液的总称，虽然它们以水分为主体，但其中含有大量营养物质，是构成人体和维持生命活动的基本物质之一。



津液的运化路线



分布于体表	滋润皮肤，温养肌肉，使肌肉丰润，毛发光泽。
布输于体内	润养脏腑，维持各脏腑的正常机能。
注入于孔窍	使口、眼、鼻等九窍得到有效滋润。
流入关节	起到滑利关节的作用。
渗入骨髓	充养骨髓和脑髓。
进入血脉	成为血液的重要组成部分，使血液充足。
化为阴精	起到调节阴阳平衡的作用。



人体内分泌系统

丹道修炼的秘密

丹道修炼的秘密是有效刺激人体内的各种内分泌腺与内分泌组织，通过分泌出的各种激素来增强免疫力与再生能力，从而达到祛病延年的效果。

内分泌系统的功能

内分泌系统由内分泌腺与内分泌组织组成，是神经系统以外的另一个重要的功能调节系统。内分泌腺又称为内分泌器官，是以腺上皮为主要组成部位，并且在结构上独立存在的器官；内分泌组织则是指分散在其他器官中的具有内分泌功能的细胞组织，比如胰内的胰岛，卵巢内的卵泡和黄体，胃肠道壁内的内分泌细胞等等。

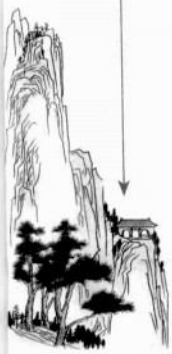
内分泌腺的腺细胞，分泌出的物质为激素。不同的腺细胞，可分泌出不同的激素，这些激素虽然在血液内含量甚微，但作用却极大，对机体的生长、发育、新陈代谢、性机能活动以及体液酸碱平衡等，具有重要的调节作用。因此，内分泌系统被视为神经系统之外的另一个机能调节系统。

内分泌系统通过其分泌的激素来实现对机体的调节作用，也称为体液调节。并且，内分泌系统与神经系统在结构与机能上有着密切联系。一方面，几乎所有的内分泌腺都直接或间接地受神经系统的控制与调节，神经系统通过内分泌腺的作用，可以间接地调节人体各器官的功能活动，这种调节称为“神经—体液”调节。另一方面，内分泌腺也可以影响神经系统的功能，比如下丘脑是内脏神经的较高级中枢，而它的某些神经核团可以分泌出多种激素，这些激素可以控制垂体各种促激素的生成和释放，从而进一步调节其他内分泌腺的功能活动。此外，有些激素如生长素、甲状腺素等又可以明显地影响大脑的发育与正常功能。因此，机体是在神经与激素的双重作用下，来调节与维持全身器官进行协调统一的活动的。

内分泌器官与丹道修炼

人体主要的内分泌器官有甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、脑垂体及松果体。

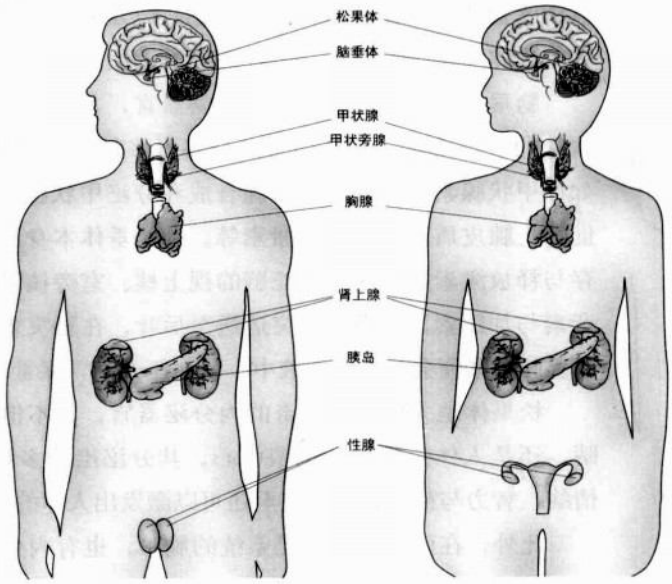
甲状腺可分泌出甲状腺素，该激素可以调节新陈代谢，维持机体的正常发育，尤其对骨骼及神经系统的发育影响更大，并且还可以调节人体体温。



神经系统与内分泌系统

人体是在神经系统与内分泌系统的双重作用下，来调节与维持全身器官进行协调统一的活动的。这种调节称为“神经—体液”调节。在丹道修炼中，这两者有着重要的作用。

内分泌系统包括脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、胰岛、胸腺、松果体等。它们分泌的激素经过血液循环而传递化学信息到其靶细胞、靶组织或靶器官，发挥兴奋或抑制作用。



神经系统

- **中枢神经系统**：包括脑和脊髓。脑位于颅腔内，脊髓位于椎管内。
- **外周神经系统**
  - 包括与脑相连的12对脑神经和与脊髓相连的31对脊神经。
  - **躯体神经系统**：又称为动物神经系统，含有躯体感觉和躯体运动神经，主要分布于皮肤和运动系统（骨、骨连结和骨骼肌），管理皮肤的感觉和运动器的感觉及运动。
  - **内脏神经系统**：又称自主神经系统、植物神经系统，主要分布于内脏、心血管和腺体，管理它们的感觉和运动。含有内脏感觉（传入）神经和内脏运动（传出）神经，内脏运动神经又根据其功能分为交感神经和副交感神经。

一方面，内分泌系统受神经系统调控，以此间接地调节人体各器官的功能活动；另一方面，内分泌腺也可以影响神经系统的功能，从而进一步调节其他内分泌腺的功能活动。丹道修炼的秘密之一便是良性刺激这些腺器官。

甲状旁腺分泌出的甲状旁腺素，可以调节钙的代谢，维持人体血钙平衡。

肾上腺为人体最重要的内分泌器官之一，可分泌出多种激素，对于维持体内水盐代谢平衡及蛋白质的代谢，以及心跳的速度、心肌收缩的力量、血管的收缩及血压的升降，皆起到重要作用。

脑垂体是人体最复杂的内分泌器官，其前叶分泌的生长素可以促进骨和软骨的生长发育，并且还可以分泌出多种能促进其他内分泌腺分泌的激素，如促甲状腺素可以促进甲状腺合成和分泌甲状腺素。此外，前叶还可分泌出促肾上腺皮质激素和促性激素等。神经垂体本身没有分泌机能，只是一个贮存与释放激素的场所。下丘脑的视上核、室旁核等神经内分泌细胞分泌的催产素与加压素，会沿其轴突运送至后叶，在轴突末端暂时贮存起来。当机体需要此激素便会释放入血液中，使血压升高，尿量减少和子宫收缩。

松果体是人体最为神奇的内分泌器官，其不但是人类退化掉的第三只眼睛，还是人体生物钟的调节中心。其分泌出的多种激素影响着人类的睡眠、情绪、智力与精神状态，甚至还可以激发出人体的潜能。

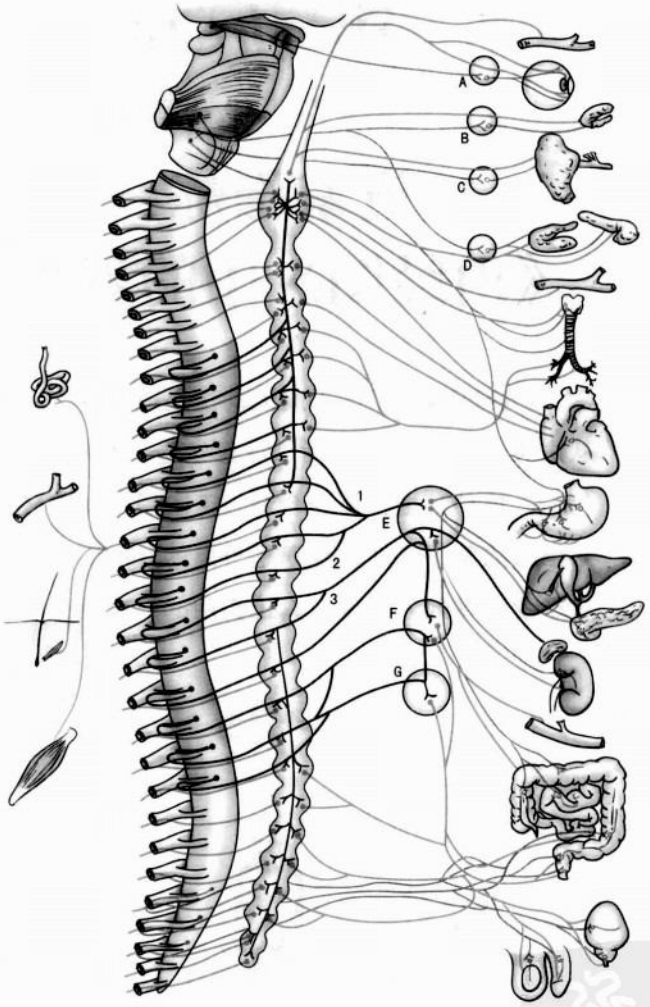
此外，在西医属于淋巴系统的胸腺，也有内分泌功能。其分泌的胸腺激素及激素类物质，可以使骨髓的淋巴细胞转化成 T 淋巴细胞，并促其成熟，提高其免疫能力，参与机体免疫反应。

丹道修炼往往将这些内分泌器官的位置作为重要的意守处所。比如，内丹修炼家最重视的上丹田拥有脑垂体与松果体这两大内分泌器官；“十二重楼”则有甲状腺与胸腺这两大内分泌器官；中丹田有肾上腺、胰腺与淋巴系统最大的器官脾腺；下丹田及会阴，则有可以分泌性激素与精子的睾丸。

丹道修炼的秘密之一便是良性刺激这些腺器官，达到祛病延年的目的。

人体的神经系统

环境的变化随时影响着人体的各种功能。这就需要对人体的功能不断作出迅速而完善的调节，使机体适应内外环境的变化。实现这一调节功能的系统主要就是神经系统。



A：睫状神经节　B：翼腭神经节　C：耳神经节　D：下颚下神经节
E：腹腔神经节　F：肠系膜上神经节　G：肠系膜下神经节
1：内脏大神经　2：内脏小神经　3：内脏最下神经

丹道修炼的一个重要目的就是从调整人的内分泌入手，改善整个神经系统的状况，由生理的和谐推进心理和谐及人体生命潜能的开发，使人在生理上和心理上都达到一个和谐有序的水平。

第伍章

道家修炼：《内经图》中的养生术

《内经图》喻示的小周天功法是道家养生术的核心。从广义角度看，它包括“炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚、还虚合道”五阶段；从狭义角度看，它描绘的整个修炼过程只是丹道的“炼精化气”。不过，对于我们多数人来说，真正实用的只有这个阶段。



本章内容提要

- 《内经图》中的性功与命功
- 任督二脉和神秘的“中黄”
- “小周天”之后还有“大周天”
- “堵漏”阶段的“气冲病灶”
- 小周天功法体验实例



人类本不该生病

重新认识生老病死

人类本来和其他动物一样，有很强的自我修复和更新机能。可是，智慧与社会化生活模式使人类脱离了自然，免疫机能和自我修复功能退化严重。《内经图》喻示的小周天功法就是“逆流而上”地追寻恢复这些功能的一种修炼。

人类为什么总生病

在健康状况上，人类比野生动物要脆弱得多。野生动物从来不需要医生，它们保留着自我保护及修复的本能，还能根据本能从大自然找到“药”。这些本能来自于几亿年进化形成的潜意识，被固化进了动物的基因中。

海龟可以活到300岁，大象可以活到200岁，海中某些蛤类甚至可以活到400多岁……人类拥有非常复杂的医疗技术，却很难达到这样的高龄。这主要是由于智慧以及社会化的生活模式使人类脱离了自然界，由自然人转变成了社会人。当我们殚精竭虑地使用自己的聪明才智的时候，潜意识、第六感觉、自我保护及自我修复的本能渐渐退化掉了。而社会生活带来的种种压力与焦虑，使人类体质更加恶化。用尽心思求知求识，正是烦恼的根源，所以老子在两千五百年前便说：“见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧”。

人体衰老的八种学说

1．程序衰老说：衰老细胞上的DNA抑制因子可抑制年轻的DNA合成。

2．体细胞突变说：辐射或放射性媒质在体内的积累会导致体细胞突变。

3．错误成灾说：细胞在合成蛋白过程中会发生错误，使细胞衰老。

4．自由基说：细胞的自由基与蛋白质、脂肪发生反应，导致衰老。

5．神经内分泌说：神经元及有关激素的功能下降，导致全身功能退行性变化。

6．免疫衰老说：免疫系统功能随年龄而下降，人会因疾病感染而衰老。

7．体液酸化学：食物被消化后产生酸性物质，会导致衰老。

8．废物堆积说：细胞衰老是由于体内废物堆积造成的。

为了延缓衰老，每个物种都有各自的自我修复本能，但有些物种的这一本能退化得很重，人类就是其一。不过，人类体内依然遗留着胚胎时期的细胞，只要激活这些细胞就可以拥有强大的自我修复能力。《内经图》喻示的小周天功法，正是通过打通任督二脉，使精气循环于三关、三丹田，激活上丹田的松果体，从而激活自我修复的潜能。



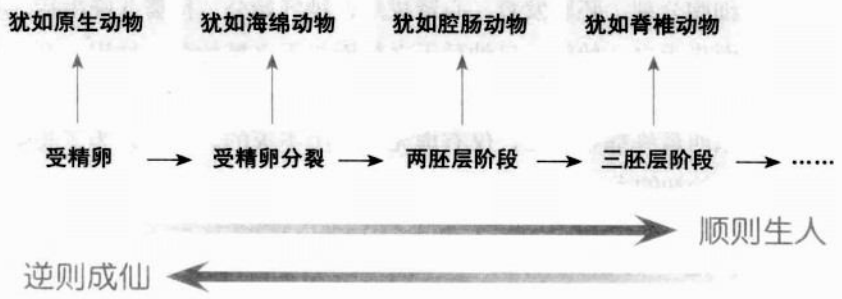
“逆则成仙”=激活自我修复功能

如同佛教把人类社会分为“成住坏空”四个阶段一样，人和动物的生长也是从最原始的阶段一步步走向衰亡。丹道修炼中，使这种过程发生逆转被称为“逆则成仙”。简单来说，就是激活、恢复人的自我修复和更新功能。

动物的修复功能

- 四脚蛇：掉了尾巴，还可以再长出来。
- 蝾螈：长新腿时先让患部细胞回复成胚胎细胞，然后长出新组织器官。
- 螃蟹：不但可以重新长出断肢，甚至还可以重新长出眼睛。
- 蟑螂：不但断肢断腹可修复再生，即使掉了脑袋也可以存活一个星期。

人类胎儿的发育



干细胞的分化过程

胚胎干细胞的分化过程相似于无极变为太极，再到阴阳的转化过程，也相似于丹道的三个修炼次第。



人身上遗留着胚胎时期的细胞（胚胎干细胞），它们具有无限增殖、自我更新和多向分化的特性，可以分化为所有的细胞类型。但功能固定后的细胞便失去了这些特性。丹道修炼的目的就是使人体细胞恢复这些功能。



修复人体的方法

清静守一，逆炼归元

“顺则生人，逆则成仙”是内丹修炼的基本原理，所以丹家们自古都是“用逆不用顺”，这也被称为“逆炼归元”。按照丹道的规则“清静无为，炼己守一”地修炼，便可以达到这个目的。

返归本源的大道

“顺则生人，逆则成仙”的最终目的是要返还到混元一太极的境界，这被道家称为先天一气。道家认为宇宙万物皆起源于一片虚无的先天一气，先天一气是宇宙万物的生命之源，万物皆由它演化而来。正如《老子》中说的“天下万物生于有，有生于无”、“道生一，一生二，二生三，三生万物”。

相对于人体这个小宇宙来说，先天一气便是男女媾精时的一点真元。随着细胞分裂、胚胎发育，心肾成形，神气始分。待婴儿降生后，鼻吸后天之气而先天之　始闭；口纳后天之精而先天之精始微；知识一开，七情六欲始盛而先天元神始泯。于是，人延着生老病死的轨迹最终走向死亡。凡是产生的东西最终都要灭亡，仅有虚无是不生不灭的。所以，为了长生久视，要返还到始初的太极状态。

抱一勿舍归太极

小周天功法中最基本的方法是“清静守一”。这不仅是丹道的基础，也是道家养生理论的核心。

人身禀受元精之初，本为混元一太极，负阴抱阳，一团真阳将元精包裹于内，精纯无瑕而神识尚无。继而太极分两仪，两仪生四象，细胞分裂，胚胎孕育，也全赖此混元真精。待自母胞脱出之后，先天气闭，后天气接，人心道心，始分两途，水火也相间隔。知识一开，神识愈盛，七情六欲，迷障万千，经年损耗，折寿损命，最终神涣、气散、精枯，人道尽而赴黄泉。

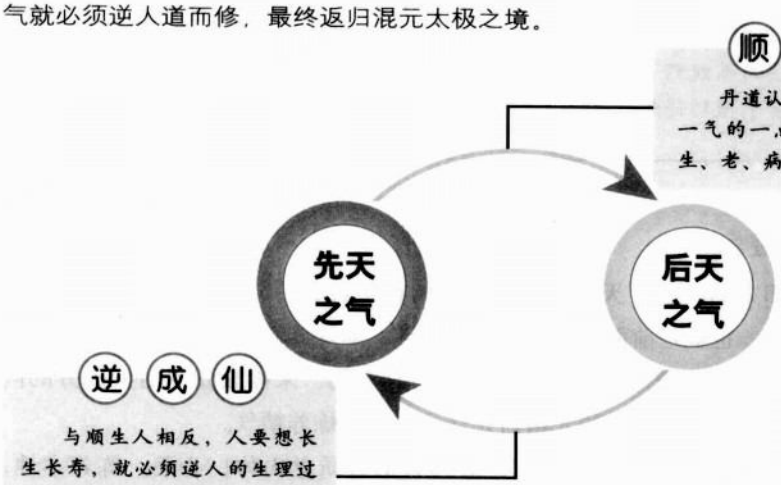
由于精气神的损耗是人类衰老、死亡的根本原因，所以道家提出了“清静无为，炼己守一”的养生观点。“守一”的“一”指混沌未开、阴阳相抱的太极状态。对于丹道修炼来说，就是要排除杂念，让心神宁静恢复到恍惚的元神状态，当先天之元气、元精、元神混为太极，脐下便会出现融融热感。

《内经图》以中丹田左方的丹诗来说明“清静守一”是丹道修炼之始，又是修炼之终的道理，并以“铁牛耕地”图来说明炼己静心时的呼吸方法。



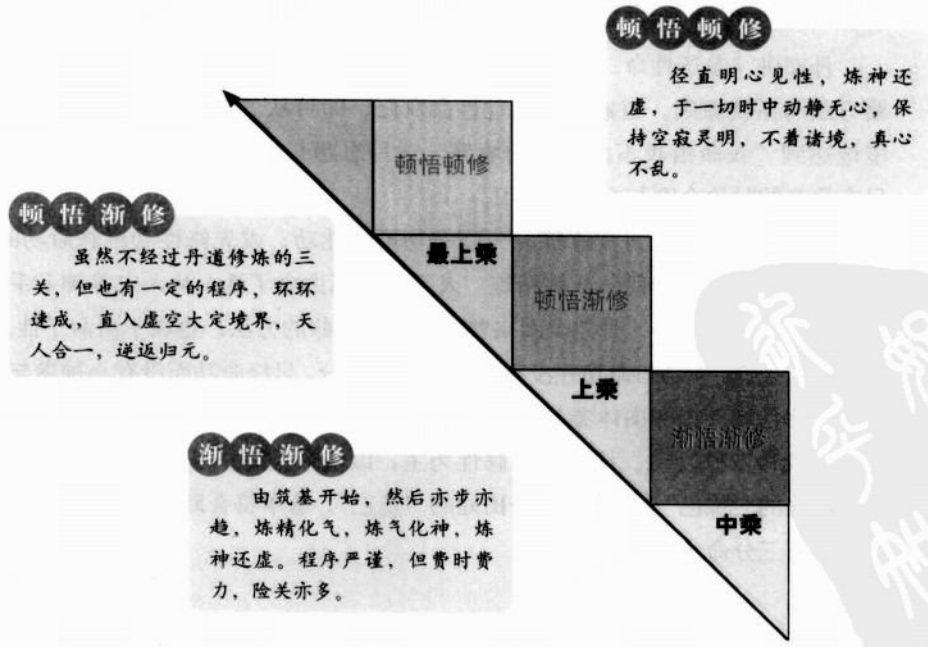
先天一气与逆炼归元

丹道修炼的目的是返归到混元太极之境，混元太极又称先天一气，要想得先天一气就必须逆人道而修，最终返归混元太极之境。



逆炼归元的三种方法

要想逆炼归元，达到先天一气的虚无状态，有顿悟顿修、顿悟渐修和渐悟渐修三种方法。





《内经图》中的性功与命功

性命双修

丹家认为，“参透性命二字，胜读丹经千卷”，因为性命双修是道家修真的重要方法与系统修证原则，《内经图》喻示的小周天功法就是性命双修的功法，但偏重于性功修炼。

何谓性命

性，即人的本性、天性，是人先天始初所具有的、未掺杂一丝后天成分的精神状态，也就是前面所讲的元神。修性，即炼养元神。

命，即本命、天命，是人先天始初所具有的、未掺杂任何后天成分的内体状态，也就是前面所讲的元精与元气，修命即炼养精气。

性为无形无质之精神，为阳；命为有形有质之肉体，为阴。炼养本性，使之达到纯静的本元状态，便会使精气坚固，身体健康；凝聚精气，则会使心神通透，心思敏锐。人体精、气、神互相依存，互相滋养，缺一不可。

但不同养生流派对“性”、“命”的理解及对两者关系的认识不尽相同，但大都认为性命一体，神形相依，主张“性命双修”，即精神与形体同时修炼。只有形与神皆强旺，才能达到修炼的高级阶段。

《内经图》属于性命双修

丹家讲“参透性命二字，胜读丹经千卷”，因为性命双修是丹道修炼的重要方法与系统原则。道家认为通过性命双修，即可从“我命由我也由天”的境地达到“我命由我不由天”的境界。这种思想与世上其他宗教迥然不同，只有藏密的时轮金刚与之异曲同工。

根据不同情况，丹家修炼有先修命功再修性功，或先修性功再修命功的区别。在筑基炼己阶段，从炼精炼　入手，便属由命了性；从入定养神入手，则属由性了命。此外，丹鼎派南宗曾经有男女双修的方法，也属于由命了性。

严格来说，性功与命功并没有绝对的先后之分，只修命功而没有心神参与，或者只修性功而没有肉体参与，都是无法进行的。《内经图》中的小周天功法是一种性命双修功法。该功法以修性为主，以修命为辅。所以该功法起始于中丹田处的“炼己”，也终于中丹田处的“炼己”，基本符合邱处机所说的“七分性学，三分命术”。



性命双修的养生法

丹道修炼讲求的是性命双修，认为只要参透性命之学，就能实现长生之道。下面就性命的含义、性命双修之法和方式作一诠释。

性命的含义

人
- 性 — 元神 — 阳 — 性是人先天初始所具有的、未掺杂一丝后天成分的精神状态，即元神；性为无形无质之精神，所以为阳。
- 命 — 元精、元气 — 阴 — 命是人先天初始所具有的、未掺杂任何后天成分的内体状态，即元精、元气；命为有形有质之肉体，所以为阴。

性命双修之法

性 → 命	命 → 性
先性后命：是指先做除情去欲、摄心守念、明心见性的功夫，以清净心地、不受欲尘污染为诀要，从真心中生真意，循序炼化精、气、神。	先命后性：是指先从传统内丹法入手，循序炼化精、气、神，至炼神还虚阶段，参究禅宗，了彻性源。

不管是先性后命还是先命后性，都要形神兼修，所以二者其实没有本质的区别，都是性命双修。

性命双修的方式



清修 集阴阳于一身，通过自己苦修而得道成仙。



双修 阴阳分具于异性之身，通过男女合修而得道成仙。



三道关窍

任督二脉和中黄

《内经图》中的小周天功法的主要目的是打通任督二脉。但丹道修炼的高级阶段是要打开“仙脉中黄”。由于此脉为通仙达真之路，历代仙家从不外传，《内经图》中也只以“郁罗箫台”来隐示之。

三道关窍可通仙

丹家主修的经脉有三条：一称赤道，即任脉；一称黑道，即督脉；一称黄道，即中黄。丹家称任督二脉为人道，认为可兼容先、后天之精气运行。其督脉运行方向是由脑向下至尾闾，主要有尾闾、夹脊、玉枕三关；任脉是由会阴向上至口，主要有上田、中田、下田三窍。丹家逆人道而修仙道，所以导真气逆行任督二脉，这被称为“河车搬运”或“小周天”。

中黄是真正的修仙大道，《周易参同契》中所说的“黄中渐通理”指的便是中黄窍开的状态。中黄又称黄中、中道、黄道、正黄、正脉、黄脉、真黄等，是处于人体之正中大脉，而络通于四肢。因其脉联络七门，即天门泥丸、地门尾闾、中门夹脊、前门明堂、后门玉枕、楼门咽喉、房门绛宫等，所以被历代丹家视为不传之秘。

从现代科学的观点看，赤道、黑道相互衔接，形成一个任督二脉的周天循环径路，进行的是炼精化气之功，相当于高能物理学里的基本粒子回旋加速器。赤黑二道药物归黄之后，在黄道直上直下运动，又和激光管的作用原理类似。顶骨如同激光管的阳极，阴路穴则为阴极，药物在阴阳二级之间振荡，将先天精气炼化为神。

《内经图》中的中黄仙脉

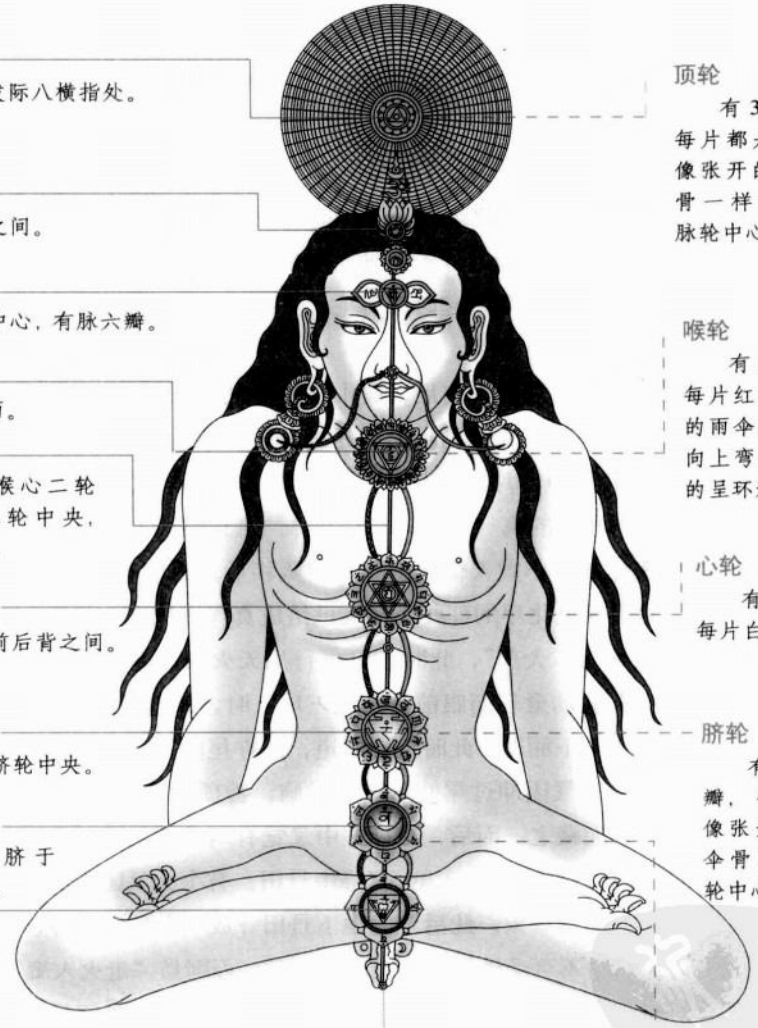
在《内经图》中，没有具体画出中黄仙脉的图示。而只是以“郁罗箫台”隐示之。仔细思索便会发现，百会穴为“箫台”，那“箫”在何处呢？

丹道界有“无孔笛，两头吹”的古丹诗，有人认为是指呼吸道，也有人认为是指阴茎。“无孔笛”是没有孔的，所以这些说法皆错。真正的“无孔笛”指的是中黄仙脉。此脉下自会阴上至百会，为一虚空的管道。小周天打通后，此仙脉才可打通。因为此脉只容先天精气，清浊混杂，易生“闯黄”、“闹黄”之症。



丹道的“中黄”≈佛教密宗的“中脉”

丹道修炼中的“中黄”与佛教密宗的“中脉”暗合。但古代丹经中对“中黄”并没有做详细的描述，下面简单介绍一下佛教的中脉，读者可以此作为丹道“中黄”的参考。



顶轮中央
位于发际八横指处。

中脉上端
两眉之间。

气轮
额轮中心，有脉六瓣。

喉轮中央
近喉咙后面。

火轮
位于喉心二轮之间的脉轮中央，有脉三瓣。

心轮中央
位于前后背之间。

脐轮中央
位于脐轮中央。

密轮中央
位于脐于四横指处。

密轮以下
位于接近生殖器尖端的中央。

中脉下端
生殖器尖端。

顶轮
有32片脉瓣，每片都是白色，就像张开的雨伞的伞骨一样向下弯曲，脉轮中心呈三角形。

喉轮
有16片脉瓣，每片红色，像张开的雨伞的伞骨一样向上弯，脉轮中心的呈环形。

心轮
有8片脉瓣，每片白色。

脐轮
有64片脉瓣，每片红色，像张开的雨伞的伞骨向上弯，脉轮中心呈三角形。

密轮
有32片脉瓣，红色，中心为三角形，像伞骨向上弯。



世传丹法

“小周天”之后还有“大周天”

《内经图》中的丹道修炼包含了“炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚、还虚合道”五个阶段。世传丹法也包含这五个阶段，两者既有联系，又有区别。概括来说，《内经图》中的五个阶段是世传丹法修炼的“炼精化气”阶段。

世传丹法五阶段简述

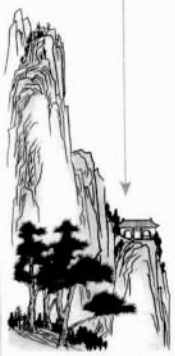
一、炼己筑基：内丹修炼需要先打地基，这被称为“筑基”。人类生命的根本在肾脏，肾功能不强会导致其他脏腑的衰退。而筑基的目的就是增强肾脏功能，意守丹田待外阳举起时来炼它。如果精气未冲动时故意炼它，会如锅里无水，只烧火会烧干锅。

二、炼精化气：静坐入定后，腹中自生暖气蠕蠕欲动，这是静极生动而萌生精气，内视精气使其越动越大，通达四肢百骸达到气足神充，自然有气冲过尾闾并上升脑中，片刻后从两眉中间降入口中，化成津液后咽入腹中。从此形成了神气相依的真气呼吸，一升一降，息息归根。

三、炼气化神：小周天炼到出现马阴藏相后，眼前有光闪过，几天后又有光闪过，这是精已化尽的征兆，精气已结成真气团伏于下丹田，蟠聚不动，金丹已成，被称为“大药”，此时不可再行周天火候，而应“采药”：目光朗照腹中，待大药愈动愈旺而眼前“阳光三现”时，采药的时机就到了。忽觉大药大动起来，上下涌动，此时急撮谷道，意守尾闾，内中上提，引出大药，进行过关服食：真气团冲过尾闾后上升于脑，舌顶上腭，待它降入口中，又降入中丹田，收而藏之。而后，在静守中又觉有两道动气从两脚心同时上升，至尾闾合成一团，升至夹脊后入脑，复降中丹田。有个大气团充满中下二丹田，这就是大周天通运的景象。此后要以中下丹田守成一个虚空境界，涵养元神，“沐浴温养”。这时不可受外界引诱而产生欲念，否则易“走火入魔”。

四、炼神还虚：把意守的部位迁到上丹田，与中下二丹田化为虚空境界，存养全体，寂无可寂，照无可照，昭昭一灵，超绝万古。

五、还虚合道：这是内丹修炼的终极目标，又称“粉碎虚空”。进一步将先天虚无之阳神合于大道，出现“百千万亿化身”，阳神出窍后留驻人间，功行圆满后升入仙境。



小周天转入大周天

修炼丹功要在明师的指点下才可进行，男性炼精化气，女性炼血化气。用精血化气后形成的体内真气去疏通、修补身体的病变，虽然不能再造生命，但对健康有积极作用。下面简单介绍大小周天功法的层次推演。

小周天阶段

炼己筑基 → 炼精化气 → 通任督二脉 → 循行小周天 → 马阴藏相

阳光三现、虚室生白

六根震动　丹田火炽　两肾汤煎　眼吐金光　耳后生风　脑后鹭鸣　身涌鼻搐

对于这些现象，有的人会都出现，有的人会出其中几种，根基不同，反应各异。

此时此景，要顺其自然，勿忘勿助，不惊不慌，泰然自若。

大周天阶段（又称『内养功』）

“大药”已成 → 精已化尽，结成真气团伏于下丹田，此后不可再行小周天火候。

采大药过三关 ← 意守下丹田，待大药大动后，意引其过三关，然后入口、降入膻中穴收藏之。

大周天通运 → 两道动气从两脚心同时上升，过三关后入脑，复降膻中穴，从此膻中穴有个大气团，充满中下丹田。

寂照大定 → 严防“走火入魔”，不要对美色或宝物等事物起欲念，不要执着于幻像。

炼神还虚 → 显出雪花纷飞，此时把意守部位迁到上丹田，与中下丹田化成虚空境界。此时阳神出窍，可返童还婴。

还虚合道 ← 意守中丹田和下丹田之间，以定力培育元神的成长，让真气自行旋转小周天，将升发的元阳输送到督任二脉中，最终贯通全身的经脉。这个过程需要很长时间，被称为“十月温养”，十月是泛指，具体时间因人而异。

又称“粉碎虚空”。进一步将先天虚无之阳神合于大道，出现“百千万亿化身”，功行圆满后升入仙境。





世传丹法的“炼己筑基”

世传丹法的“炼己筑基”与《内经图》的“炼己筑基”基本相同，都以保精不泄、增强肾脏功能为直接目的。不过，闭住精气不外泄对于普通人是很难的，需要坚强的意志断绝欲望。

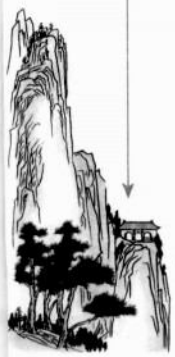
丹法的炼己筑基阶段重在堵漏与修补。堵漏，即堵男子遗精之漏、女子月经之漏；修补，即修补后天的精气神亏损。肾精是炼丹的基础，只有肾精充足，炼丹才能取得良好的功效。

按五行关系来论，肾属水，缺水不生木（肝），木不生火（心），火不生土（脾），土不生金（肺）。所以，只有堵住肾精，使其不外泄，才能从根本上增加五脏的能量。此阶段可从先性后命入手，也可从先命后性入手。

先性后命，即为先炼心神归元，排除杂念，凝神守气穴（即下丹田命门处），通过心神的宁静，使机能恢复到健康状态，从而精亏自补，元精自固。这种方法也称为炼己或炼神，关键在于止念。凝神意守丹田应保持若有若无的状态，闭目垂帘，或坐或卧以舒适为度，假想丹田处有一火球，或一个吊坠自百会垂下，勤而习之，以感觉丹田温热为度。如果丹田发烫，就是意念太重，为防“壮火食气”，就要减轻意念。此阶段中一般不会入静很深，应循序渐进，逐渐增加入静深度。

先命后性是先从呼吸入手，通过调息激发肾之真气和控制心神的平静。呼吸要绵绵若存，细、长、深、匀。

对于中气虚弱者，应从炼神入手；对于心神难定者，可从炼气（调息）入手；如果可以神气相合，性命同修，则效果更好。总之，这一阶段以堵漏、修补为目的，不主张行小周天；当遍体酥痒、玄关已开时，则应放弃意守。

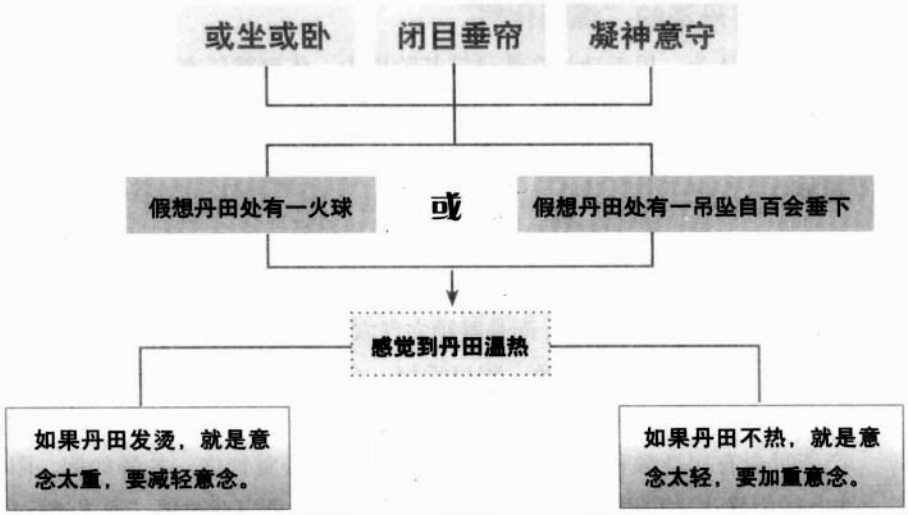


“先性后命”与“先命后性”

世传丹法的炼己筑基阶段重在堵漏与修补。此阶段即可从先性后命入手，也可从先命后性入手。如果初炼时能性命双修则效果更好、进展更快。

从炼神入手

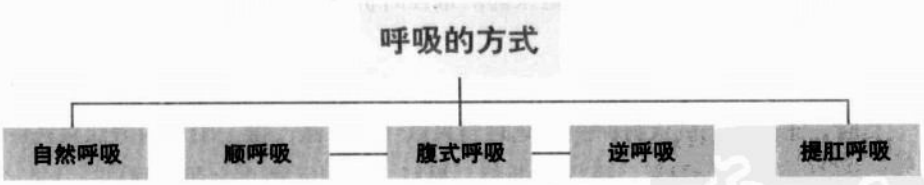
炼神又称“修性”。先性后命是先炼心神归元，排除杂念，凝神守气穴（即下丹田命门处），通过心神的宁静使机能恢复到健康状态，从而元精自固。这被称为“炼己”或“炼神”，其关键在于止念。



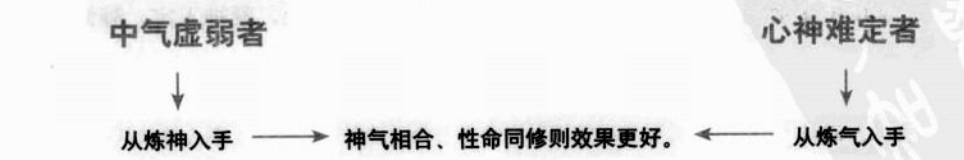
此阶段一般不会入静很深，应逐渐增加入静深度。

从炼气入手

炼气又称“修命”。先命后性是先从呼吸入手，通过调息激发肾之真气和控制心神的平静。调息又称为吐纳、炼气、调气、食气等。其特点是：呼吸要绵绵若存，细、长、深、匀。丹道修炼中的调息采用腹式呼吸和提肛呼吸法。



炼神与炼气





《内经图》中“刻石儿童把贯串”所喻示的炼己筑基与世传丹法的炼己筑基没有大的区别。唯一要注意的是，《内经图》中“铁牛耕地”腹式呼吸不同于普通的腹式呼吸，而是腹部永远给予一定的力度，并非完全放松。

世传丹法的“炼精化气”

一般认为，周天功法在炼己筑基阶段中，炼到精气充足，男性阳举持久，女性子宫震动、乳房膨胀，男女下丹田有暖融之感、真气旋转、痒生毫毛、身软如绵时，便可以进行丹道第一关——炼精化气的修炼，即一般所说的小周天。

世传小周天可分为精生、调药、采药、炼药、止火五个环节。

一、精生

并非淫欲所致的阳举，而是凝神守气穴的极静中出现的阳举。此时为“活子时”，是一阳初动的时候。闭目垂帘，会感到有光现于眉眼（阳光一现），元精在这一刻产生，也称为“产药”或“真种子”。小周天所产之药又称“小药”，产药时会有周身融和、四肢绵软、痒生毫窍、心觉恍惚，如醉如痴，阳物勃起，精生气动，任督自开等现象。由于精满则溢，所以此时要“逆人道行仙道”行小周天之法，炼精化气，还精补脑。

二、调药

即凝神入气穴，以意念感知精气积蓄变化。一般情况下，精生愈足则阳举愈坚。阳举极坚且微有欲泄之感时为“药老”；阳举不坚为“药嫩”。调药的要诀是：药欲老未老时是采药的最佳时机。

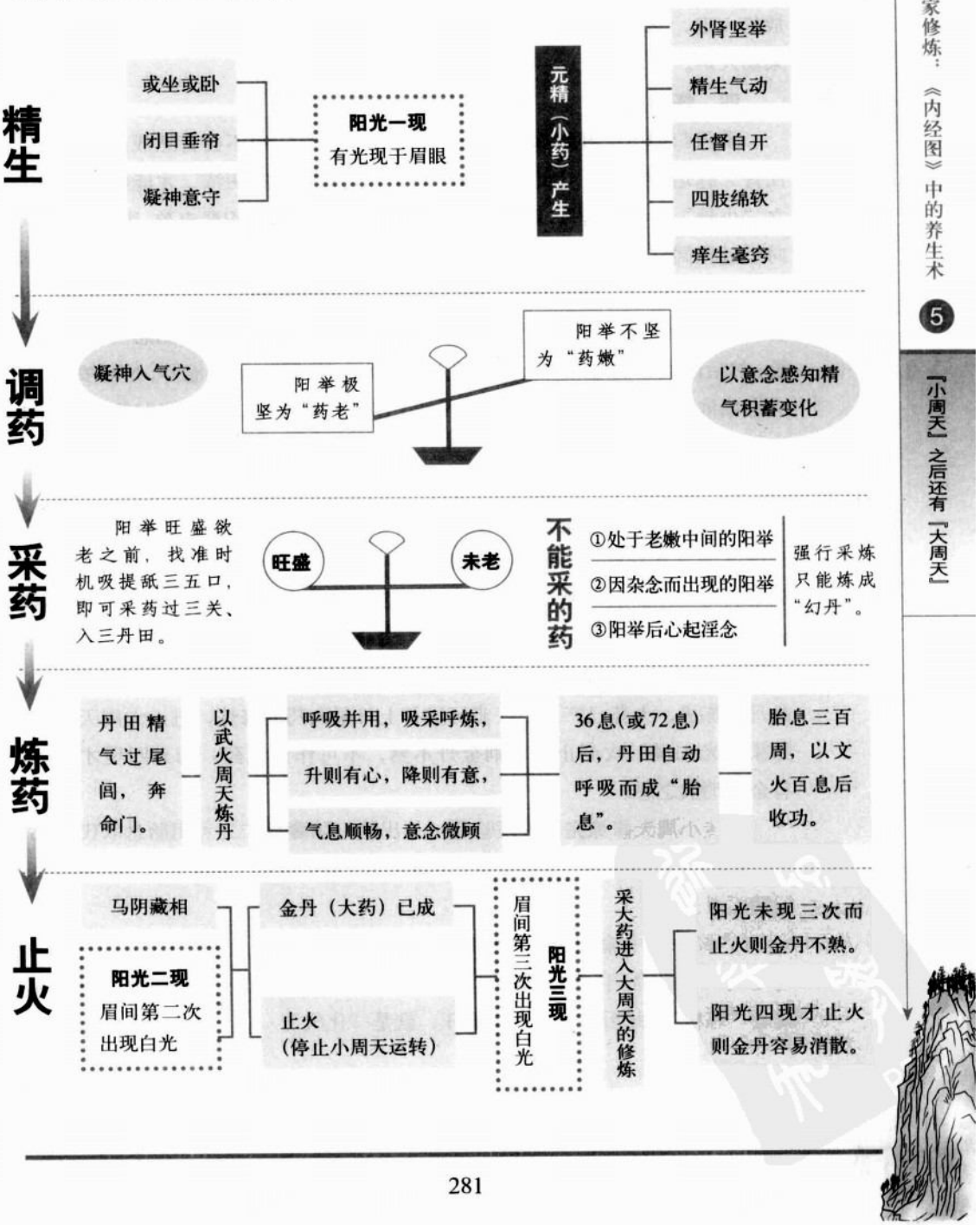
三、采药

当下丹田暖气出现，外肾坚举，气穴旋动，全身融融温和，似泉水逢春时，正是采药的大好时机。此时当采取“吸、舐、摄、闭”的方法采药归炉。即以武火运行周天，吸气、抵腭、提肛，意引元精自会阴至尾闾，上行经夹脊、玉枕入泥丸，屏息；然后下降至人中经上腭，呼气降舌，意引元精经重楼、绛宫，采药入下丹田。采药入丹田后，要用意念将药严密封存，固于下丹田，令其积聚增长，其方法是：闭塞耳、目、心，不行呼吸，凝神入定，静候阳生，



小周天的五个环节

《内经图》中，精气充足而逆流过尾闾关就是“炼精”；此后使命门之火更旺就是“化气”。而世传丹法的“炼精化气”则是将周天运行细分为“精生、调药、采药、炼药、止火”五个环节。





以待起火，运行周天。这种方法称为“封固”或“封炉”。采药时不可有任何杂念：因杂念而出现的阳举不可采用；产药后起淫念，也不可采用。强行采炼，只能炼成幻丹。此外，处于老嫩中间的小药也不能采。此时应凝神照会阴，放松入定，息息归根，待旺盛欲老之前，抓住时机“吸提舐”三五口，即可采药入炉。

四、炼药

采药归炉后便开始炼药成丹，因为元精在气穴中不会自然成丹，须经过任督二脉运转炼化，让元精入脑，炼去后天精气神的阴滓，才能结为小周天之“小丹”；精气不结丹，则必成淫精而走泄。丹田精气积聚充盈，则自然向下、向后过尾闾，奔命门。此时应及时起火，以武火周天炼丹。其方法为：呼吸并用，升则有心，降则有意，吸采呼炼，气息悠扬顺畅，意念微微照顾。36息（或72息）后，丹田气机煽开，丹田自动呼吸而成胎息。胎息三百周为足数，然后以文火百息后收功。烹炼之后改为自然呼吸，熏蒸温养，虚心安神气，心息相依，神气相注，似炉中有火种不绝，悠悠常存，神气皆归静定，不知不觉入混沌。

五、止火

若炼精化气已结金丹，则应停止小周天运转，即止火。小周天炼出的金丹就是精气在任督二脉炼化出的能量团。炼出此丹快则百日，慢则一二年。如果胎息三百周后出现马阴藏相，并且双眉间出现白光（阳光二现），则说明火足丹熟。为防止火过伤丹，应止火。于是只存意于下丹田，再次进行封固和温养。当丹光上涌于目（阳光三现）时，标志着炼精化气的结束，此时小金丹已炼成，大药已产。下一步可进行七日采大药的修炼，进入大周天修炼。如果阳光未现三次而止火，则金丹不熟，不可作为大药；阳光四现才止火，有金丹消散之患。

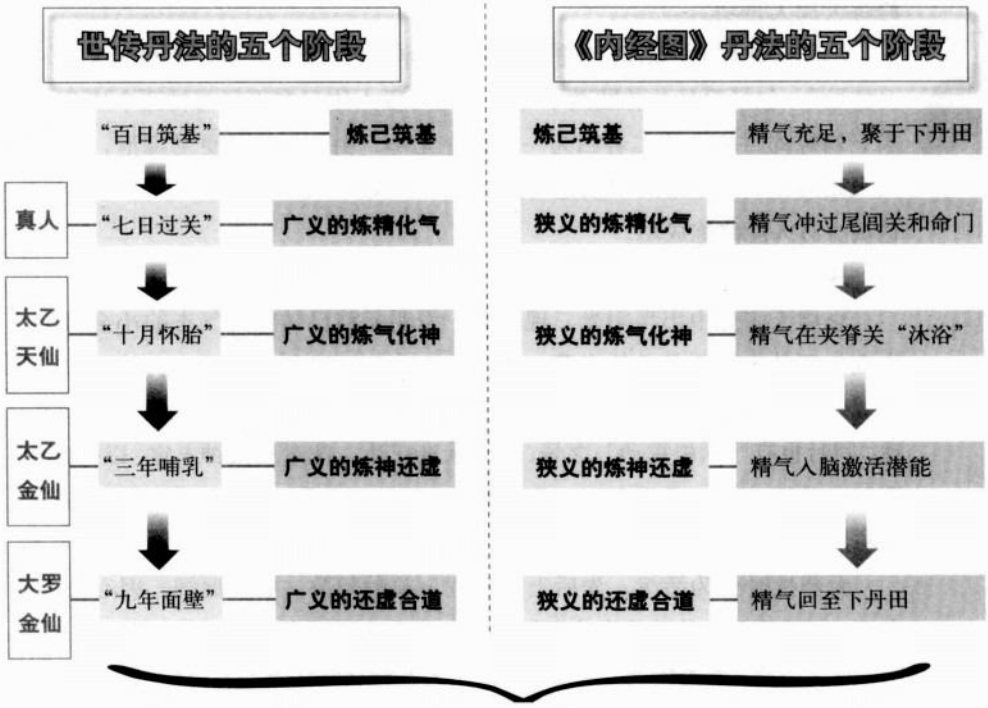
世传小周天修炼完毕的证验是：一、出现马阴藏相；二、可用胎息取代呼吸；三、出现阳光三现；四、身体强健，无欲无念，阳关牢固，元精化气，淫根不举，淫精不泄。

《内经图》中喻示的小周天功法，与世传丹法小周天不太一样。它以精气过尾闾后上至命门，称为炼精化气阶段。精气充足而“坎水逆流”过尾闾，就是“炼精”；此后使命门之火更旺，就是“化气”。



世传丹法与《内经图》的对比

当我们把世传丹法与《内经图》丹法对比时会发现，世传丹法不仅难以修炼，甚至有些神话色彩。



《内经图》中的丹法修炼适合普通人健体养生的需要，而道家带有神话色彩的丹法修炼层次则不是一般人可以达到。更重要的是，如果掌控不好其中细节，会导致走火入魔、无疾而亡、尸解坐化等。



世传丹法的“炼气化神”

世传丹法将炼气化神作为丹道修炼的第二关，也称中关，这一阶段主要修炼大周天丹功。

小周天修炼完毕后就可进行“炼气化神”的大周天修炼。大周天又称“十月怀胎”，包括采丹与养胎两个环节。此阶段人体只剩下气与神两个成分，大周天修炼的目的是使二者归为一太极之元神。由于气比精更易漏泄，所以大周天始终强调防危虑险，以免气散而功败垂成。所以，即使在名师的指点下，也很少有人能修炼成功。

采丹

小周天修炼中出现阳光三现之景，说明元精已转化为气态的小金丹。这小金丹便是大周天丹功的大药，所以接下来便可进行七日采大药的功法，也称“入环”。小周天阳光二现止火之后，眉间又掣电光，虚室生白，为阳光三现，同时也有“六根震动”之景，说明大药已生。此时应凝神入定，以目内观，照彻中丹田，渐入虚无之中。（之前也应以木夹夹鼻，以馒头状木座抵谷道，以防漏泄。）

大药生时极为活泼，先后上腾心位，前触阳关，后冲尾闾。因心位不能存气，阳关已闭，谷道为木座所抵，则大药直冲尾闾。此时应以“吸、舐、摄、闭”四字诀及“五龙捧圣”之秘（即将先天五行之气化五归三，化三归为一气），意引大药上行，如鹿拉车般撞过夹脊至玉枕，再以五龙捧圣法如牛拉车般冲开玉枕上贯顶门脑中，再引下至印堂。舌舐上腭，将大药引下过重楼入中丹田。此时移鼎入黄庭，将中丹田与下丹田合成一个虚空大界，称小鼎炉。采大药入黄庭，以目光常照，合神而炼，神气相抱，凝为一体，称为圣胎。

养胎

圣胎也称婴儿，非有形有质，只是对神气凝结的比喻。此阶段不转河车，只以氤氲之神气温养于黄庭、丹田之间；火候不计爻象，洗心涤虑，入定养元神。大周天是很深的入定功夫。气定一分，则阴消一分，阳长一分。第一个月，神、气仍然活动升降；第二月仅有微动；第三个月只在下丹田有微动之气；第四、五个月，气不动，阴减阳增；第六、七个月定功已纯，化气成神；至八、九、十月之后，性功圆满，神已纯阳，须用迁法将圣胎移至上丹田。丹功也由大周天转入练神还虚阶段。

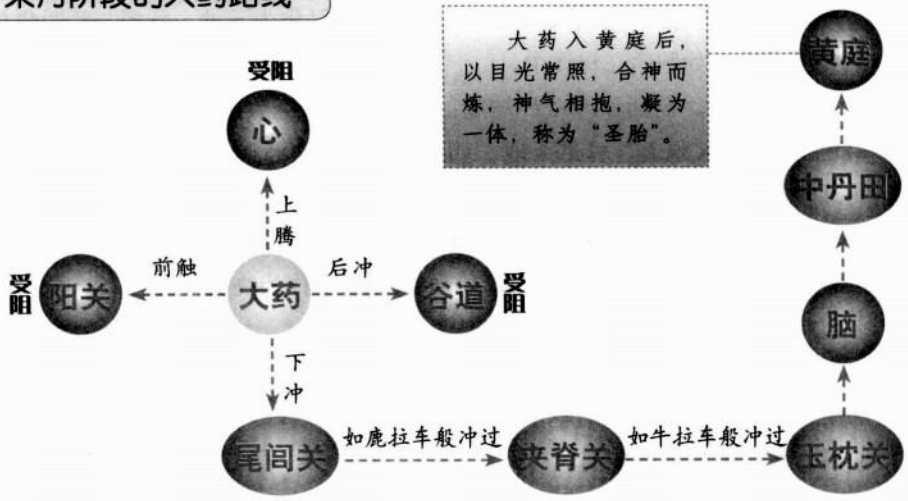


大周天的两个阶段：采丹和养胎

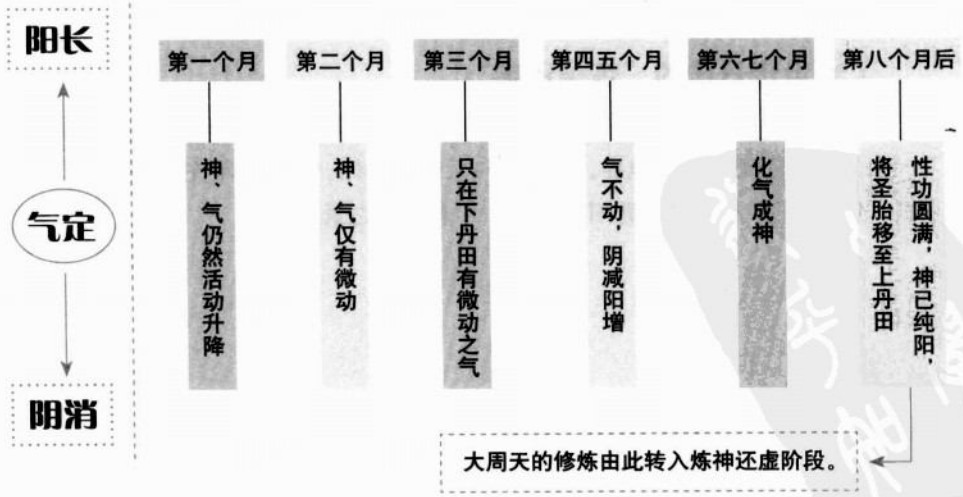
小周天修炼完毕后就可进行“炼气化神”的大周天修炼。此阶段人体只剩下气与神，修炼的目的是使二者归一。世传大周天功法分为采丹和养胎两个阶段，其中含有许多玄虚成份，一般人很难修炼。

元精（小药） —小周天修炼→ 小丹（大药） —大周天修炼→ 大丹

采丹阶段的大药路线



养胎阶段的“神气”升降





大周天中的证验

大周天修炼中，一般会依次出现以下证验：

一、辟谷。大周天三个月后，因元气充盈而饥饿感消失，从而出现辟谷现象。谷物为后天之阴，体内无阴则不思食，所以辟谷是入定的证验。

二、昏睡全无。大周天在六七个月后，因为定功已纯，元神成为圣胎之主，所以不再需要睡眠。睡沉为阴，有一分昏睡则有一分阴在。

三、胎息脉停。大周天八九个月之后，气尽化为元神，脉搏与呼吸俱停，只剩下胎息，如胞胎在母体中。

四、六通。包括如下六种神通：漏尽通，使身体重返童真之体（小周天时已达到）；天眼通，可见天地一切事物；天耳通，可闻十方之语；宿命通，可通晓世间因果；他心通，可知别人所想；神境通，可推往知来，洞悉隐微。丹家对这些人体潜能，并不主张刻意开发，否则会造成元神的蒙昧。所以应以不喜不惧的态度对待这些神通，仍把内丹修炼作为终极目标。

此外，大周天入定后还会产生许多外景，即幻觉。如六欲魔、七情魔、富魔、贵魔、恩爱魔、灾难魔、刀兵魔、圣贤魔、乐魔、色魔等，它们皆为现实生活中经常泛起的俗念。对这些外景应不认不应，皆以正念扫去。至十月阴尽阳纯，所有魔景自然皆消。

《内经图》中的“炼气化神”与世传大周天功法区别极大。《内经图》中以精气运行至夹脊关处的“沐浴”作为炼气化神阶段。炼气，即屏气让精气于夹脊关处积聚；化神则是指五气朝元，停止一切思维、听觉、味觉、视觉等等活动，使人的神通在精气的温养下得到增强。

世传丹法的“炼神还虚”

炼神还虚为丹家修炼的第三关，也称上关，这阶段的修炼主要是将真一元神返还到虚无的境界。即太极向无极的转化。共需九年完成，所以也称为“九年面壁”：前三年哺乳阳神，后六年有出神之景。



大周天“炼气化神”中的证验与幻觉

世传大周天功法的“炼气化神”是修炼的高级阶段，会产生很多神异现象。正是因为如此，修炼中有一定的危险性，产生偏差便容易走火入魔。而《内经图》中的“炼气化神”则指精气运行至夹脊关处的“沐浴”。

大周天修炼中的证验

辟谷

大周天三个月后，因元气充盈、饥饿感消失而出现辟谷（不需要饮食）现象。谷物为后天之阴，体内无阴则不思食，所以辟谷是入定的证验。

昏睡全无

大周天六七个月后，因为定功已纯，元神成为圣胎之主，所以不再需要睡眠。睡沉为阴，有一分昏睡则有一分阴在。

胎息脉停

大周天八九个月之后，气尽化为元神，则脉搏与呼吸俱停，只剩下胎息，如胞胎在母体中。

六通

- 漏尽通：使身体重返童真之体。
- 天眼通：可见天地一切事物。
- 天耳通：可闻十方之语。
- 宿命通：可通晓世间因果。
- 他心通：可知别人所想。
- 神境通：可推往知来，洞[illegible]

丹家并不主张刻意开发潜能，否则会造成元神的蒙昧。应以不喜不惧的态度对待这些神通，仍把内丹修炼作为终极目标。

大周天入定后的幻觉

六欲魔、恩爱魔、灾难魔、七情魔、刀兵魔、富魔、圣贤魔、贵魔、乐魔、色魔

对这些外景应不认不应，皆以正念扫去。至十月阴尽阳纯，所有魔景自然消失。

三年哺乳

三年哺乳的内容是：炼气化神完成以后，人体只剩下一寂照之神，即纯阳之元神。由于元神不能久居中、下丹田，所以要先将它移至上丹田，称为移胎。此后将其寂照于泥丸宫，以神炼神，使元神愈炼愈纯，如此存养元神即为哺乳。哺乳元神要三年完成，这需要高深度的入定，入定愈久，定力愈大，阳神则愈纯，神通也愈大。随着性合虚无，最后在入定中眼前会忽有雪花纷飞，天花乱坠之景。接着囟门自开，婴儿自此欲出。此时若不及时出胎，则元神仍可离定而出现危险；若婴儿自囟门飞出而失去控制，也可造成无疾而亡；若元神拘于躯壳顽而不灵，也只能是“寿同天地一愚夫”。三年哺乳后要让元神出窍，进行“六年温养”。

六年温养

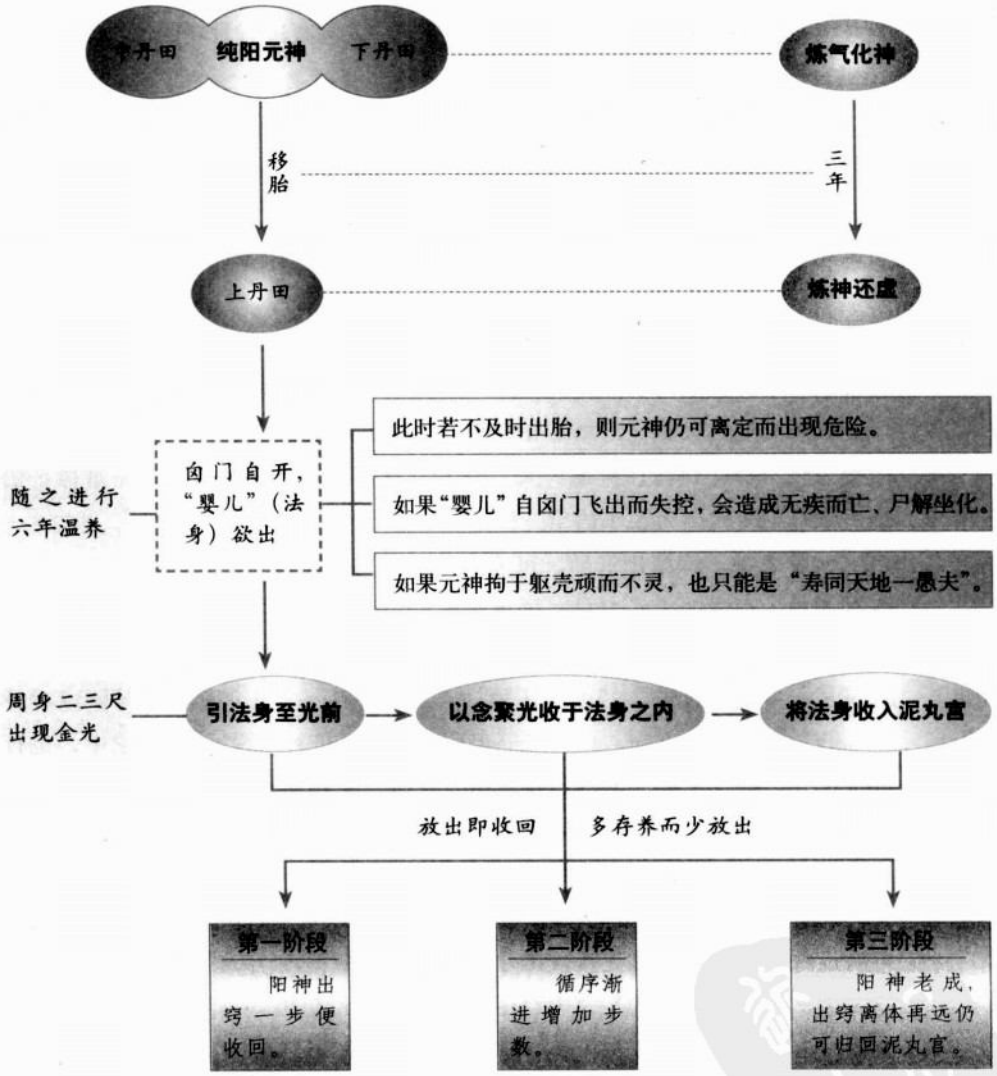
将元神自囟门调离躯壳，则三年哺乳完成。此后，人的周身二三尺处会出现一轮金光，此即为温养元神之乳汁。脱壳之原神即为人的法身。哺乳它的方法是，先引法身至光前，以念聚光收于法身之内，然后将法身收入泥丸宫。以躯体之外的太虚为超脱之境，以泥丸宫为存养法身之所。为防止阳神出而不归，迷失本性，应当刚放出即收回，多存养而少放出。刚开始时，阳神出窍一步便收回，然后循序渐进增加步数，如训练鹰鹞一般，最终使阳神逐渐老成，出窍离体再远仍可归回泥丸。

然而，在此阶段仍会有一些幻景出现，引诱阳神迷失不返。这主要是由于当初炼己不纯，有阴神游出体外造成的。为了使出窍阳神随意遨游太虚之境，而不会迷失不返，需要以“还虚合道”之法炼去游离身体之外的阴神。

《内经图》中的炼神还虚与世传丹法的炼神还虚区别极大。《内经图》中只是将精气入脑打开上丹田，激活大脑潜能、激活松果体的阶段称为“炼神还虚”。而世传丹法的“炼神还虚”则多少有些像神话故事。

世传丹法的“炼神还虚”

炼神还虚为内丹修炼的第三关，也称上关，这阶段的修炼主要是将真一元神返还到虚无的境界，共需九年完成，所以也称为“九年面壁”：前三年哺乳阳神，后六年有出神之景。



“炼神还虚”阶段仍会有一些幻景出现，引诱阳神迷失不返。这主要是由于当初炼己不纯，有阴神游出体外造成的。为了使出窍阳神随意遨游太虚之境，而不会迷失不返，需要以“还虚合道”之法炼去游离身体之外的阴神。



世传丹法的“还虚合道”

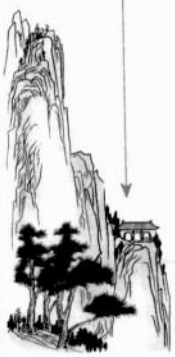
由于修炼之初使阴神游于体外，造成体外的太虚之境仍然有幻景重重，所以，炼神还虚后，出窍的阳神仍会被这些幻景引诱而迷失本性，为了炼化这境外的阴神，使阳神出窍永远不迷失忘返，就需要进行丹功的最终修炼——还虚合道。

还虚和道，才可以真正达到“了命了性”的目的，这是内丹学的终极功夫。炼神还虚后再将阳神收入泥丸祖窍中，炼而复炼，并且在体外虚无处炼之，使阳神与体外之虚无融为一体，也使肉体与境外之虚无相融为一。阳神百炼百灵，炼得阳神的慧光内充盈神火，贯通肉身之百窍，阳焰腾空，透顶透足，将肉身（色身）炼化入阳神（法身）之中，使神光普照，肉身与阳神相合为一。

最后，烈火中肉身崩散，粉碎化为不有不无、无形无迹的先天祖气，便是“还虚合道”了。这是丹功的最高境界，修炼完这一步则返回了“本来面目”，成了“大罗金仙”，又称“万劫不坏一金仙”。此时放阳神出去，便可以达地通天，千变万化，移山倒海，神通广大，身外有身，能将法身愈分愈多，就像孙悟空一吹毫毛变化出无数小悟空一样。

一般来讲，炼精化气后，可成为真人；炼气化神后，可成为太乙天仙；炼神还虚，可成为太乙金仙；还虚合道后，可成为大罗金仙。这种次第与等级只属于内丹修炼的渐法程序。但渐法修炼并非完全依照这种顺序，因为“百日筑基”、“七日过关”、“十月怀胎”、“三年哺乳”、“九年面壁”等阶段对每个人的时间都可能不同。正如张三丰在《玄机直讲》所说：“一刻之中，也有炼精化气，炼气化神，炼神还虚之功夫在内，不独十月然也。”除此之外，丹功中还有顿法，即道根深厚者只需名师指点下顿悟而进入大定境界，直接成就大罗金仙。此法属最上乘的丹功。

《内经图》中的“还虚合道”指精气入脑后回至下丹田，以待一阳来复时再次运行小周天。经过无数次的小周天修炼不断激发大脑潜能，使身体越来越健康。经得起验证的是《内经图》中的小周天功法，而世传丹法的“还虚合道”则已经成为奇妙的神话传说，未实修者难以评论。



世传丹法的“还虚合道”

还虚合道”才可以真正达到了命了性的目的，这是内丹学的终极功夫。不过，它似乎已经成为了一个奇妙的神话传说，未实修者难以评论。

还虚合道的必要性

炼己筑基阶段中，阳神不纯 → 炼神还虚阶段中，有阴神游于体外 → 体外的太虚之境有幻景 → 出窍的阳神被幻景引诱而迷失本性 → 为了炼去境外的阴神，使阳神出窍永远不迷失忘返，需要继续修炼。 → 还虚合道

还虚合道的过程

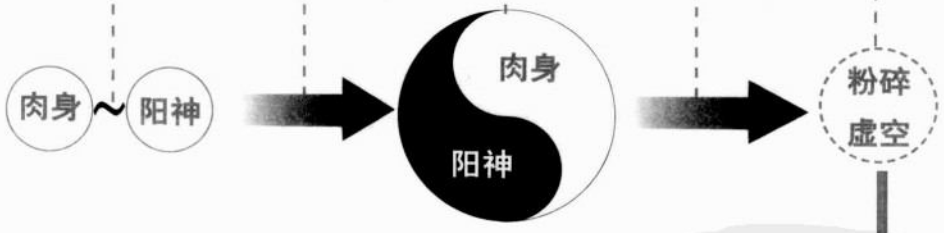
炼神还虚后，再将阳神收入泥丸祖窍中。

使阳神与体外之虚无融为一体。

阳神百炼百灵，肉身与阳神相合为一。

使肉体与境外之虚无相融为一。

烈火中肉身崩散，粉碎化为无形无迹的先天祖气。



此时放阳神出去，便可以达地通天，千变万化，移山倒海，神通广大。

身外有身，能将法身愈分愈多，像孙悟空一吹毫毛变化出无数小悟空一样。



筑基阶段的常识

“堵漏”与“气冲病灶”

小周天修炼的“筑基”阶段的长短会因人而异，无统一标准可循。此阶段中出现的“气冲病灶”会使病情加重，这值得每一个身患疾病的修炼者重视。

“身漏”和“堵漏”

进入青春期后，男会遗精，女有月经。这被道家称为“身漏”。精与血为人体至宝，是繁衍的根本。但繁衍不需要精气天天走、经血月月失，而无尽的欲望会造成对它的浪费，使元气走失、疾病丛生。所以修炼的第一步“百日筑基”也叫“堵漏”，所堵的不仅是精血，还包括疾病和疾病隐患。“百日”指需要较长时间。这与所选的功法、有无明师指点、入定程度、练功时间、身体状况有关，无统一标准可循。

“气感”和“气冲病灶”

在筑基阶段，很多人会出现“气感”和“气冲病灶”。正常的经络是通畅的，真气运行在其上时是没感觉的。但经络中通常会有很多小的气滞点，它们尚未形成病变，平时没有感觉，但练功后能量的增加使身体比平时敏感，真气疏通小气滞点时会产生冷热、涨麻、疼痒、重压、蚁行等感觉，俗称“气感”。真气运行到有明显病变或不通的经络时会遇到强大的阻力。因为气质性病变部位的经络都处于淤滞或堵塞状态，这就形成了两个相反的力：冲击力和阻滞力，并带来疼痛、发热、出血等病情加重的现象，俗称“气冲病灶”，此时被视为“脱胎换骨”前的“大死大活”。气冲病灶少则几小时，多则几个月甚至几年。这个阶段中的病情好像加重了，但坚持下去会使症状消失。气冲病灶是筑基阶段的一部分，只有通过了这一步才有继续修炼的根基。

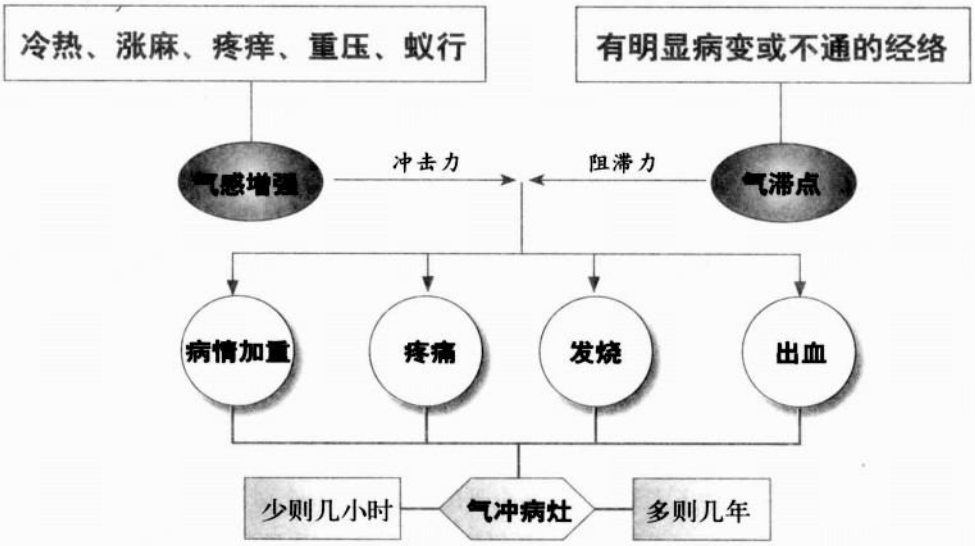
繁衍是生物的本性，人也如此。但人与动物的不同在于，人可以通过主观上的“美感”诱发欲望，而违背自然节律地利用生殖功能。这种人为行为被道家称为“淫”，也使得很多宗教把性器官视为万恶的“淫根”。实际上，如果可以控制“淫”的欲念，而利用“根”来修身，小则可以修身养性，大则可以得到成仙。道家先师吕洞宾讲的“顺则凡、逆则仙，只在中间颠倒颠”便是此意。不过，不提倡未婚者追求仙学的高层次修炼。



气冲病灶与筑基的作用

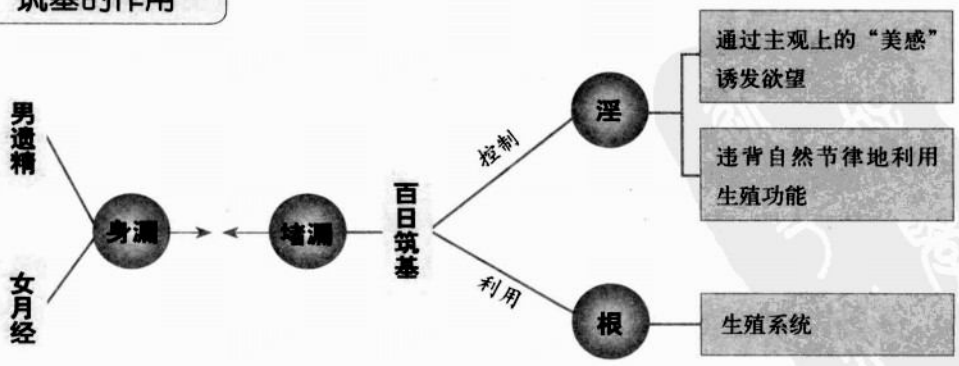
“筑基”包括止念、入静、聚性、回光、独立、调息、吐纳、咽津、导引等。它如同盖房子打地基一样，筑基程度越深，往上修炼的层次也就越高。筑基阶段常伴随“气冲病灶”，这是体弱多病者需要重视的问题。

气冲病灶



此时被视为“脱胎换骨”前的“大死大活”。

筑基的作用





修炼的感受

小周天功法体验实例

通过本章的介绍，我们已经从理论上对周天功法有了系统的了解，下面列举一个实修者的感受，让你进一步走近周天功法。

从炼己筑基功入手，修炼到第三天时腹部发热，并由点到面逐渐增强，充满整个小腹部。同时尾闾穴处好像受到真气冲顶，不舒服。有大便需排的感觉，也有肚子着凉的不适感，肠鸣现象随之增加。持续了五天后，真气冲过此关，停留在命门穴处。这一带热流窜动翻滚强烈，肾俞穴处也有酸胀感，而尾闾穴处则很轻松，常有微气通过之感。又持续半个月之后，一股热流通过命门，在夹脊关处云集。脊背有强烈的胀痛热麻感，好像有细流缓缓注入玉枕穴，真气逐渐转移到玉枕关下。此时小脑发胀，头部略疼，两眼上火。这种状态又持续了十天左右，通关后真气并没在百会穴处停留，而是直达上丹田附近。通关时头部猛胀，出现瞬间昏迷和耳鸣。随后百会穴似有山泉缓缓向前流淌，非常清爽，各种不适的现象全部消失，眼前出现繁星和光云，极其壮观。

真气不停注入上丹田，并在上丹田聚集大约一个多月，充盈于脑髓、眼眶、鼻咽、双耳、牙床……好像有一顶气帽子扣在头上，昏昏沉沉。天目穴时常跳动，上牙床微痛、鼻塞、两眼困乏、视线不清等现象相继出现。又持续了三个月后，一股清气游丝般直泻于下丹田。顿觉神清气爽，舒适异常，腹部温暖，不适感消失。睁眼时，两眼清晰明澈。此时只要入静便可体验到真气在督任二脉上的运行。到此为止，小周天初步完成，随之进入大周天的修炼。此后感觉到下丹田与口鼻的呼吸连成一线，下丹田火热。持续几天后全身麻酥酥、软绵绵……如此修炼可以以功代眠。

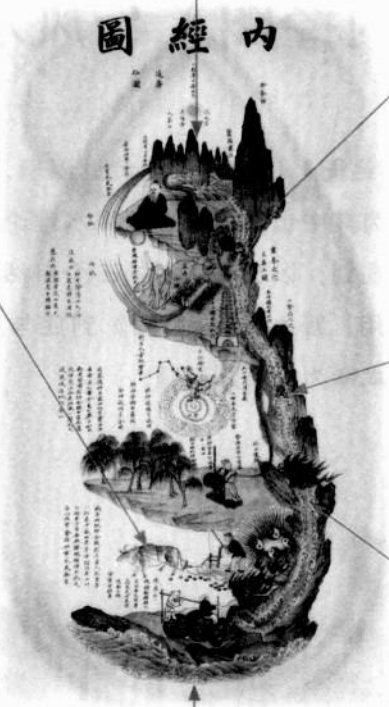
两年后彻底贯通了大周天。

在小周天贯通后，由于参修者的年龄、身体状况和天赋有所不同，练功感受也就存在着很大差异。一般来讲，小周天贯通后，多数疾病都得到治愈，陈年旧疾也得到改善，但遗传性疾病和隐藏很深的病患还没根除，应以静养为主，又称“内养功”，即大周天修炼。大周天不仅可以根除各种疾病隐患，修补后天的破损之体，还能使老年人白发转黑，面唇红润，举止稳重矫健、性情温柔随和，思维敏慧……



小周天实修者的感受

一般来讲，小周天贯通后，多数疾病都得到治愈，陈年旧疾也得到改善。下面就是一位小周天实修者的切身体会，可供读者参考。



⑤而后一个月内

真气不停注入上丹田，并在此聚集一个多月，充盈于脑髓、眼眶、鼻咽、双耳、牙床……像有一顶气帽子扣在头上，昏昏沉沉。

④又过十天

真气通过玉枕关时头部猛胀，出现瞬间昏迷和耳鸣。随后百会穴似有山泉缓缓向前流淌，非常清爽，各种不适的现象全部消失。

③又过半个月

一股热流通过命门，在夹脊关处云集。脊背有强烈的胀痛热麻感，好像有细流缓缓注入玉枕穴，真气逐渐转移到玉枕关下。

②又过五天

真气冲过尾闾关，停留在命门穴处。这一带热流窜动翻滚强烈，肾俞穴处也有酸胀感，而尾闾关则很轻松，常有气流通过之感。

①筑基第三天

腹部发热，并由点到面逐渐增强，充满整个小腹部。同时，尾闾关好像受到真气冲顶。

⑥三个月后

一股清气游丝般直泻于下丹田。顿觉神清气爽，舒适异常，腹部温暖，不适感消失。只要入静便可体验到真气在任督二脉上的运行。

⑦进入大周天

小周天初步完成，随之进入大周天的修炼。此后感觉到下丹田与口鼻的呼吸连成一线，下丹田火热。如此修炼可以以功代眠。

⑧两年后

彻底贯通了大周天。

第陆章

天人合一：《内经图》与风水建筑

《内经图》自晚清年间传世以来，影响非常广泛，有人认为其中也隐含着建筑风水理论，如武当山的整体建筑规划，以及郭洞村的三个自然村落都是对其理论的运用。那么，《内经图》到底与风水学有没有关系呢？本章为您解开谜题。



本章内容提要

- 武当山宫观与《内经图》
- 浙江郭洞村与《内经图》



武当山宫观

诸多建筑与《内经图》暗合

有人认为，武当山宫观的诸多建筑皆可从《内经图》中找到对应的关系，两者之间有着神秘的联系，或者说武当山宫观建筑隐含的丹道理论与《内经图》不谋而合。

武当山简介

武当山位于湖北省丹江口市境内，东接历史名城襄樊市，西靠车城十堰市，南依原始森林神农架林区，北临大型人工淡水湖丹江口水库，是我国著名的道家圣地之一。相传东周尹喜，汉时马明生、阴长生，魏晋南北朝陶弘景、谢允，唐朝姚简、孙思邈、吕洞宾，五代时陈抟，宋时胡道玄，元时叶希真、刘道明、张守清，明初张三峰等，均曾在此修炼过丹道。

武当山的建筑始建于唐代，在明朝永乐年间达到鼎盛，历代皇帝皆把武当道场作为皇室家庙来修建。由于明朝永乐年间皇家大建武当，于是有了“北建故宫，南建武当”的说法。武当共建成 9 宫、9 观、36 庵堂、72 岩庙、39 桥、12 亭等 33 座道家建筑群，面积达 160 万平方米。明嘉靖三十一年（1552 年）又进行了扩建，形成了“五里一庵十里宫，丹墙翠瓦望玲珑。楼台隐映金银气，林岫回环画镜中。”的建筑奇观。

如今，武当山保存比较完好的古建筑有 129 处，庙房 1182 间。其中的金殿、紫霄宫、“治世玄岳”石牌坊、南岩宫、玉虚宫遗址分别于 1961 年、1982 年、1988 年、1996 年、2001 年被列为国家重点文物保护单位。除古建筑外，武当山尚存珍贵文物 7400 多件，尤以道家文物著称于世，被誉为“道家文物宝库”。此外，在 1994 年底，武当山古建筑群入选《世界遗产名录》，使这座道家名山成为世界级的旅游胜地。

湖北省十堰市武当养生研究会会长陈永强通过对武当山道家宫观的多次考察，得出结论：“《内经图》以山水造势，暗示丹道周天的循行模式；以图示注文隐喻丹道修炼的玄机妙诀。当我们仔细考察武当山的山川地貌、山水胜境、登山神道、宫观布局等，就会发现它们与《内经图》的图形注文有着惊人的一致性。”于是有了武当山古建筑与《内经图》暗合的观点。



武当玄岳门与《内经图》的“玄牝之间”

陈永强认为，武当山的玄岳门相当于丹道修炼中的“玄牝之门”、“众妙之门”，即人身上的“生身之门”。也就是《内经图》中的丹诗表达的养生之道：“众妙之门何处求，机关拨转水逆流。万丈深潭应见底，甘泉涌起满山头。”。也就是说，武当山的第一道大门玄岳门告诉人们欲达仙境要先懂“众妙之门”的奥妙，懂得谨守此门，通过“补漏”、“筑基”才可入修仙正途。

武当三清观与《内经图》的三丹田

武当丹道修炼十分讲究“三田结丹”，即“炼精化气”在下丹田，“炼气化神”在中丹田，“炼神还虚”在上丹田。这与武当山最具标志性的建筑玉虚宫、紫霄宫、太和宫（金殿）的布局十分吻合，也与道家的“三清”说法统一。

武当山的玉虚宫，代表的是道家“三清”中的玉清，也代表丹道修炼的下丹田。玉虚宫与《内经图》中的“铁牛耕地”及“正丹田”有着对应关系。

武当山的紫霄宫，代表的是道家“三清”中的上清，也代表丹道修炼的中丹田。紫霄宫与《内经图》中的“刻石儿童把贯串”的心田位置相对应。

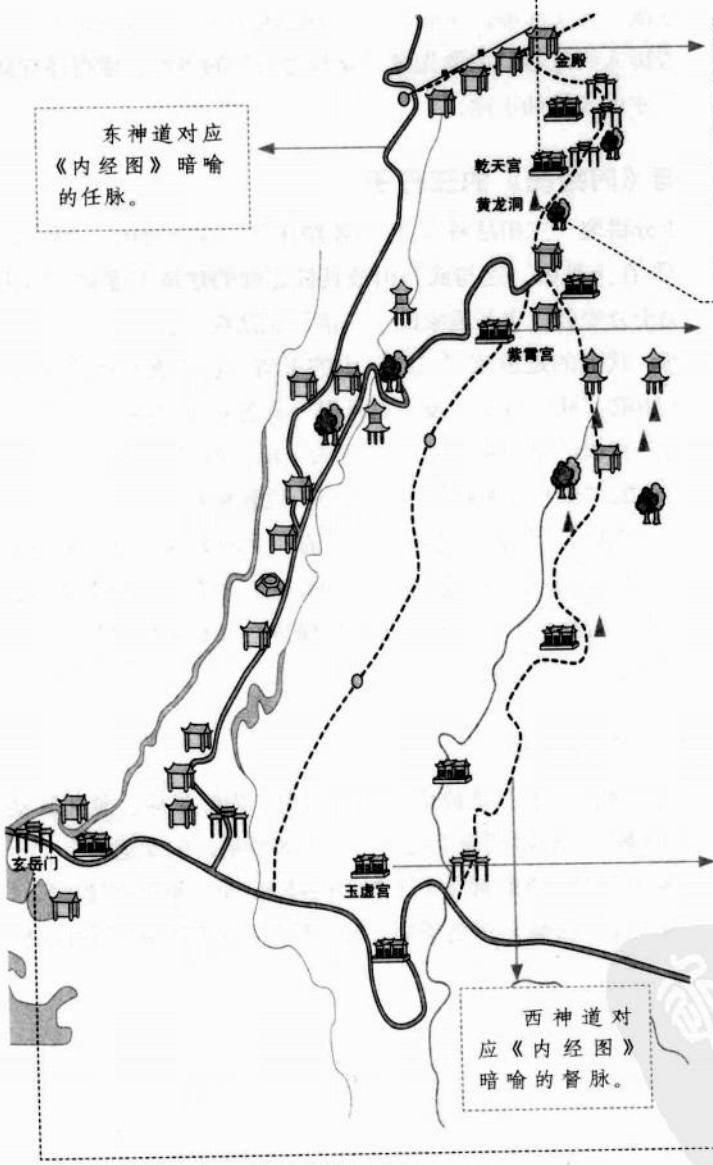
武当山的太和宫（金殿），代表的是道家“三清”中的太清，也代表丹道修炼的上丹田。《内经图》中的“白毫光”借喻金殿。《内经图》中有“一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川”的丹诗，而武当山的金殿位于天柱峰顶，又如人体之泥丸宫，内有定风珠，暗指“一粒粟”或“一粒黍米”，即金丹。

武当山宫观的“勾连接引”

陈永强认为，《内经图》中有丹道修炼时上下勾引、内呼外应、整体联动的修炼技巧。如“白头老子眉垂地，碧眼胡僧手托天”、“牛郎桥星，织女运转”、“十二楼台藏秘诀，五十境内隐玄关”等，讲的都是上下勾引的技术；而“水火交接地”、“降喉”、“气喉”、“绀目澄清四大海，白毫宛转至须弥”等，都是内外呼应的整体联动的技术。

武当山建筑与《内经图》的对应

有人认为，武当山的山川地貌、登山神道、宫观布局与《内经图》的图形注文有着惊人的一致性。于是有了武当山古建筑与《内经图》暗合的观点。



东神道对应《内经图》暗喻的任脉。

金殿

代表道家“三清”中的太清，以及丹道修炼的上丹田，对应于《内经图》的“泥丸宫”。

紫霄宫

代表道家“三清”中的上清，以及丹道修炼的中丹田，对应于《内经图》的“刻石儿童把贯串”。

玉虚宫

代表道家“三清”中的玉清，以及丹道修炼的下丹田，对应于《内经图》的“铁牛耕地”。

西神道对应《内经图》暗喻的督脉。

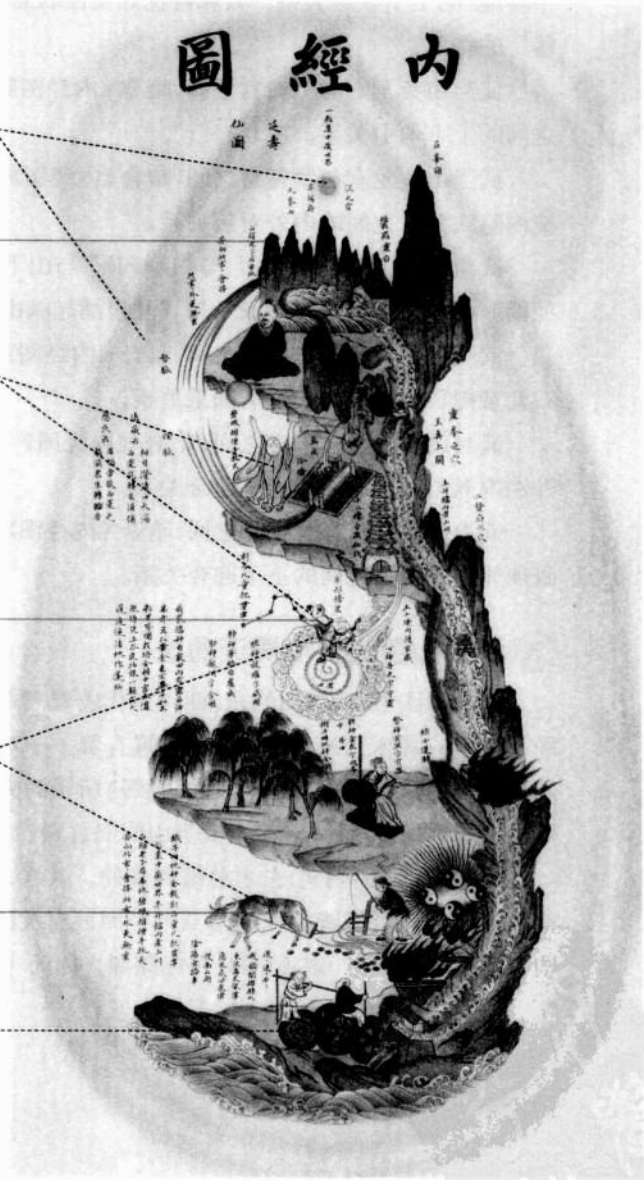


金殿与乾天宫之间，暗合《内经图》中“一粒粟中藏世界”与“半升铛内煮山川”之间的上下迎合关系。

紫霄宫与黄龙洞之间，暗合《内经图》中“栽培全赖中宫土”与“灌溉须凭上谷泉”之间的上下迎合关系

紫霄宫与玉虚宫之间，暗合《内经图》中“铁牛耕地种金钱”与“刻石儿童把贯串”之间的前后因果关系。

玄岳门相当于丹道修炼中的“玄牝之门”、“众妙之门”，也就是《内经图》中的“阴阳玄牝车”，对应于人体会阴穴。



这些上下勾引、内外呼应与整体联运的技术同样在武当山的宫观布局中有对证，如：

武当山金顶与玉虚宫之间，暗合《内经图》中“白头老子眉垂地”与“铁牛耕地”的上下呼应关系。太和宫犹如金顶的眉目，玉虚宫代表下丹田及搭“手印”的位置。

武当山黄龙宫与玉虚宫之间，暗合《内经图》中“牛郎桥星”与“织女运转”之间的上下勾引关系。

武当山黄龙宫与紫霄宫之间，暗合《内经图》中“十二楼台藏秘诀”与“五十境内隐玄关”之间的内外对应关系。

武当山山顶的“九峰山”与“巨峰顶”与山下的“剑河水库”之间，暗合《内经图》中“万丈深潭应见底”与“甘泉涌起满山头”之间的上下呼应关系。

武当山紫霄宫与玉虚宫之间，暗合《内经图》中“铁牛耕地种金钱”与“刻石儿童把贯串”之间的前后因果关系。

武当山金殿与乾天宫之间，暗合《内经图》中“一粒粟中藏世界”与“半升铛内煮山川”之间的上下迎合关系。

武当山紫霄宫与黄龙洞之间，暗合《内经图》中“栽培全赖中宫土”与“灌溉须凭上谷泉”之间的上下迎合关系。

武当山建筑与小周天功法

陈永强认为，武当山的东、西神道代表着《内经图》所示的任督二脉。《内经图》中的督脉三关也与武当山建筑有着一一对应关系：《内经图》所示的尾闾关对应于武当山的玄岳门。《内经图》所示的夹脊关对应于武当山的十八盘。《内经图》中的玉枕关对应于武当山的灵宫殿。

这些观点是下了功夫才总结出来的。其实，如果我们以丹道理论去考察诸山的建筑，可能皆会找到与《内经图》有关的痕迹。但不能因此而认为这些山脉或建筑皆与《内经图》存在渊源，因为《内经图》在晚清以后才传世。

道家“三清”

丹道修炼讲究“三田结丹”，这与武当山最具标志性的建筑玉虚宫、紫霄宫、太和宫（金殿）的布局十分吻合，也与道家的“三清”相统一。

道德天尊

又称太上老君，居“三清尊神”的第三位，是道家初期崇奉的至高神。原型为道家学派创始人老子，后因出现“一气化三清”之说，他由一尊神变为三尊神。



元始天尊

道家开天辟地之神，为上古时期盘古的尊谓，称“玉清元始天尊”，也称“原始天王”。他在“三清”中最为尊贵，也是道教神仙中的第一位尊神。



灵宝天尊

仅次于第一神元始天尊。唐代时曾称他为“太上大道君”，宋代起才称为灵宝天尊。道经认为他是在宇宙未形成之前从混沌状态产生的元气所化生。



三清指道家所尊的玉清、上清、太清三清境，也指居于三清仙境的三位尊神：玉清元始天尊、上清灵宝天尊、太清道德天尊。“天尊”意为极道之尊、至尊至极之意。



浙江武义郭洞村

相传依《内经图》而建

位于浙江省武义县的郭洞村，是全国著名的长寿村。村中老人说，郭洞村当年就是按照《内经图》中“相阴阳，观清泉，正方位”的观点而营造的。

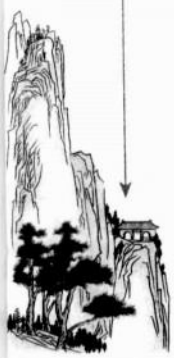
郭洞村简介

郭洞村位于浙江省武义县，包括郭上、郭下、大湾三个自然村，是一个以何姓为主的血缘村落。该村始建于元代，之所以称为“郭洞”是因为这里“山环如郭，幽邃如洞”。郭洞村有宝、漳二泉从两侧流过，使这里林深泉幽、竹木苍翠、山清水秀、空气清新，成为人们天然的养生之地。这个村子里的人自古以体健长寿而闻名于世。据统计，该村村民的平均寿命高达 85 岁以上，所以此村在古时就被称为“双泉古里”。

何氏家族历代皆重教兴学，村民不但受到了良好的教育，并且一直保留着浓厚的传统文化气息。仅明清两代，何氏家族就出过秀才、贡生、举人 146 名。村中一直存有古训：“凡村人外出，只要看到好树种就带回栽种。凡村人上龙山伐大树一者，断其一臂；伐小树一者，断其一指；折一树枝者，拔其一指甲。”历代村民遵守着这条古训，从来没有人触犯。郭洞村因此而存留下很多参天古树，这些大树把这里掩映成一派人间仙境。据说在文革时期，有人提出要砍树烧炭炼钢，毁林造“大寨田”，村中的老人结队持火铳上山护林，使这些树木免遭毁灭之灾。

郭洞村里文化深厚、宏伟古朴、保存完整的何氏宗祠，是郭洞家族文化的缩影。何氏宗祠是郭洞村 20 多幢明清古建筑中的代表，建筑恢宏，气魄不凡。祠内的古戏台精致典雅，匾额满梁。宗祠后院与祠同寿的罗汉松，冠大形美，为浙江省内少有的古树珍品。

郭洞村外鳌鱼山顶的鳌峰塔高达 14.5 米，建于清乾隆四十三年（公元 1778 年）。集山川之秀，汇诡奇之景的郭洞水口有 80 多棵明代万历年间栽种的古树，密布于古城墙内外，古韵森然。城墙东首的回龙桥，初建于元朝，重建于明朝，石桥上的亭子是最吸引人的观光点。桥东龙山之麓有建于明末的海麟院，塑有关公像和壁画。龙山奇峰插云，百亩古森林中云蒸雾游，蝉



“万古不败之地”：郭洞村

始建于元代的郭洞村位于浙江省武义县，包括郭上、郭下、大湾三个自然村，是一个以何姓为主的血缘村落。据村中老人说，郭洞村先祖可追溯至宋朝宰相何执中。

元朝时，何执中认定这里是“万古不败之地”，便抛去繁华的官家府弟，迁居郭洞。传说他按《内经图》“相阴阳，观清泉，正方位”营造村庄，砌城墙形成水口，建回龙桥聚气藏风，在村周植树，规划民居、通道。此后，何氏家族越来越兴旺。

村中一直存有古训：“凡村人外出，只要看到好树种就带回栽种。凡村人上龙山伐大树一者，断其一臂；伐小树一者，断其一指；折一树枝者，拔其一指甲。”

何氏家族历代皆重教兴学，村民不但受到良好的教育，并且一直保留着浓厚的传统文化气息。仅明清两代，何氏家族就出过秀才、贡生、举人146名。



何氏宗祠：村里文化深厚、宏伟古朴、保存完整的何氏宗祠，是郭洞家族文化的缩影。何氏宗祠是郭洞村20多幢明清古建筑中的代表，建筑恢宏，气魄不凡。



噪鸟鸣，煞是神奇。村南宝泉岩为武义著名的“武阳十景”之一，登上狮子头山顶眺望千峰奇景时，两腋风生，飘飘然有云游仙境之感。宝泉岩上的宝泉寺初建于明代，它不仅是方圆数十里佛教信徒进香诵经之宝刹，还曾是当年武义南营红军的营地。宝泉岩巅的宝泉，卧虎山麓的漳泉，旱不涸涝不溢，冬温夏凉。

2003 年，国家建设部和文物局将郭洞村列为中国历史文化名村之一。自此以后，郭洞古生态村归武义县景区管理处管理，成为供游人观光的旅游场所。

据《内经图》建郭洞村

据郭洞村里的老人说，郭洞村先祖可溯宋朝宰相何执中。元朝时，何执中的后代何寿之由于深谙堪舆之道，认定这里“山不深而饶竹木之富，水不大而尽烟云之态，是万古不败之地”，便抛去繁华的官家府弟，迁居郭洞。并按《内经图》“相阴阳，观清泉，正方位”营造村庄。砌城墙形成水口，建回龙桥聚气藏风，在村周植树，规划民居、通道。此后，何氏家族越来越兴旺。

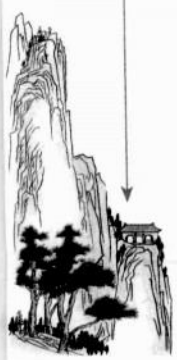
从何氏家谱查知，公元 1350 年，何寿之进山看望居住在郭洞村的外婆，发现此地翠嶂千重，古木参天，碧溪双注，奇峰叠现，流连忘返之中，顿生迁居之意。后来，何寿之征得任广东按察司副使的外祖父、在朝做参军的外公及父母的同意，至郭洞筑宅置产。此后 640 余年，何氏子孙绵延不断，现已有后裔近千人，成了香火鼎盛的望族名门。

郭洞村与《内经图》

郭洞人把何氏家族的兴旺原因归功于风水，也就是《内经图》中隐含的风水学。郭洞的风水是否真的与《内经图》有关呢？

有人认为，郭洞的三个自然村，即郭上村、郭下村与大湾村，正好与《内经图》中的三丹田相对应，而宝、漳二泉则与《内经图》中的任督二脉相对应。郭洞村人生活在一幅立体的“延寿仙图”里面，自然是个个长寿。

是否真的如此？从何氏家谱查知，郭洞村始建于公元 1350 年左右，而《内经图》是清朝太监刘素云于 1886 年在高松山斋中发现的。两者相差 500 多年，所以郭洞村老人说祖上依《内经图》建郭洞村的说法可能只是猜测。



郭洞村仿照《内经图》而设计

郭洞村在古时就因为村民高寿而被称为“双泉古里”，村民的平均寿命高达85岁以上。郭洞人把长寿原因归功于风水，也就是《内经图》中隐含的风水学。他们认为，郭洞村村落结构是仿照《内经图》设计的。

郭洞村	郭上村	郭下村	大湾村	宝泉	潦泉
相互对应	↕	↕	↕	↕	↕
内经图	上丹田	中丹田	下丹田	任脉	督脉

郭洞村人生活在立体的“延寿仙图”（内经图）里面，所以个个长寿？从何氏家谱查知，郭洞村始建于公元1350年左右。而《内经图》是清朝太监刘素云于1886年在高松山斋中发现的。两者相差500多年，所以郭洞村老人说祖上依《内经图》建郭洞村的说法，可能只是猜测。



郭洞村也有寨墙和寨门，但已经残缺，而且作过修整。从寨门进村不久就到了这个紧锁村中溪水出口的“水口”。山溪上架起一座弧度很大的古老拱桥，此桥建于元代，为村里最古老的建筑。桥顶盖有一个小亭阁，名为“回龙桥”。



附录

内丹名词释义

1.内丹学：又称性命之学，它以天人合一、天人感应、人体生成学说、阴阳五行等学说为思想基础，以中医的气血、经络、腧穴、脏腑学说为生理基础，以性和命为修炼对象，以人体的“精气神”为原料，借用外丹术语、易学符号来描述修炼火候及成丹过程，以长生久视、得道成仙为最终目标。

2.丹：分为内丹和外丹。古人最先从事的是外丹烧炼，即用金石草木等物质炼丹，作为服食之用。“丹”一词最早指丹砂，即红色的硫化汞，后来“丹”的范围扩大了，氧化汞和四氧化三铅都被称为丹。由于铅和汞有不朽的性质，它们在炼丹术中的地位逐渐被神化，被道教认为是至宝大药，服用后可以长生不死。但实际上，服食它们导致的慢性中毒夺去了很多人的性命，包括皇帝。于是人们转向人体内部寻求长生之术，内丹术应运而生，它以人身三宝“精气神”作为药物，在体内修炼成丹，又名大丹、圣胎、道胎、婴儿等。内丹术后来被演化为天元丹法、人元丹法，而外丹的烧炼被称为地元丹法。

3.三宝：道家以道、经、师为三宝，道指修道，经指读经，师指师授。“道无经不传，经无师不明。”又有天、地、人三宝之说，道谚谓：“天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝精气神，会用三宝天地通。”

4.精气神：丹道修炼将“精气神”称为人身三宝。它们是人身修炼之三品上药，彼此互相依存。又有先天三宝与后天三宝之说，先天三宝即先天之精、先天之气和先天之神，又称为元精、元气和元神，后天三宝即呼吸气、思虑神和交感精。修炼所用为先天三宝；常人所用为后天三宝。后天三宝是由先天三宝变化而来，修炼时将后天返为先天，则大丹可成。

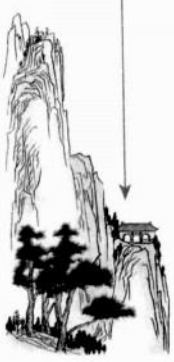
5.精：内丹修炼中有“先天之精”与“后天之精”两种精。先天之精又称元精，指先天一气。后天之精又称浊精，是交媾之精。

6.气：内丹修炼中有“先天之气”与“后天之气”两种气。先天之气为内气，后天之气是呼吸之气。

7.神：内丹修炼中有“先天之神”与“后天之神”两种神。先天之神又称元神，后天之神又称识神，是思虑之神。

8.炁：即先天一气，指在天地产生之前，混沌未开、阴阳未判之时，衍生天地万物的原始之炁。人在出生时，此炁即由天地之间降入人身。欲求长生，须保此炁。老子《道德经》中的“道生一”即为此炁。今天，我们一般以“气”代替“炁”字。

9.周天：道家内丹功法有“小周天”与“大周天”之分。小周天循行路线是任督两脉；大周天循行路线是人身所有经脉。仅感觉到气在身体内运行，称之为“经络周天”；内视到经络、穴位及内光、内景，周天路线才达到畅通，这称之



为“丹道周天”。“丹道周天”是道家内丹修炼的正途。

10.小周天：本指地球自转一周，后被内丹功法借喻为真气在体内沿任督二脉循环一周：从下丹田出发，经会阴，过肛门，沿脊椎督脉通尾闾、夹脊和玉枕三关，到头顶泥丸，再由两耳颊分道而下，会至舌尖，与任脉接，沿胸腹正中下还丹田。小周天是内丹功法中的第一阶段，即练精化气的过程，也称百日筑基。完成这步功法，可防病去病。

11.大周天：内丹功法中的第二阶段，即练气化神，它是在小周天基础上进行的。大周天修炼可使神和气密切结合，相抱不离，达到延年益寿的目的。称它为大，是由于它的真气循行除沿任督两脉外，也在其他经脉上流走，其范围大于小周天。通过小周天的修炼，精气得到充实，并逐步返还成先天精气，所以大周天采用先天八卦进行指导。内丹术着眼于坎离两卦，而先天八卦图上的坎离两卦在卯酉的位置上，所以大周天又称“卯酉周天”。大周天中的真气运行路线会因人而异，沿奇经八脉、沿十二正经运行等都属于正常现象。

12.性：即“神”、“元神”，即先天思维意识、潜意识。上丹田是元神之居所。

13.命：即“元精”、先天之精；如果和“气”、“神”连用，则可简称为“精”。下丹田是生储元精之所。

14.性命双修：内丹修炼中，“性命”二字的含义甚广。凡是属于精神生命方面的，都可称为性；凡是属于肉体方面的，都可称为命。在人体中，精神和肉体不可分离，所以要“性命双修”，即性与命不可分离、偏废。北宋道士张伯端认为：“道家以命宗立教，故详言命而略言性；释氏以性宗立教，故详言性而略言命。”先性后命、先命后性均有失偏颇，只有道、禅双融的内丹，性命双修，最为上乘。性命双修又有先命后性、先性后命、修性自然修命等不同的修炼方式，前二者分别为内丹派南宗和北宗的基本价值观。

15.调息凝神：调息为命功，凝神为性功，二者不可分离，所以为性命双修的入手功夫，也是筑基时最重要的功夫。

16.内外双修：内外的修炼同时进行。“内”指精气神，“外”指身体。

17.男女双修：男女修炼者内功达到一定程度后通过性接触来练“精气神”。

18.玄关：又称为玄牝、玄牝之门等。它是道家修炼中最玄妙的一大机关。进入先天思维是内功修炼中极关键的一步，因此丹家将由后天思维进入先天思维（玄）的一刹那喻为一道极难逾越的关口：“玄关”。玄关打开，人体潜在的先天功能可被开发出来。丹书云：“道有三千六百门，人人各执一苗根。不知些子玄关窍，不在三千六百门。”意为：知道玄关一窍，即可明白修炼之总机关。

19.三关：人体脊柱上的尾闾、夹脊、玉枕，称为“三关”，属督脉，为阳。三关通起一条髓路，称为漕溪，是阳气上升之路。精气在通过三关时会遇到障碍，气足方能过关。

20.三田：人体前面的上丹田、中丹田、下丹田，称为“三田”，属任脉，为阴。这是阴阳升降之路，自背后督脉上来，即属子；自前面任脉下去，即属午。“子午抽添”就是周天火候。

21.上丹田：由两眉之间入内，一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田。上丹田方圆一寸二分，是虚空一穴，藏有先天真一之神。丹成之后，此处为出神之所。

22.中丹田：在心下三寸六分，直下与脐门相对，相距三寸六分，是虚空一穴，方圆



一寸二分，藏有先天一气。丹成之后，此处为养丹之所。

23.下丹田：位于脐下一寸三分，方圆一寸二分，虚空一穴，藏有先天真一之精。此处为结丹之所。

24.药：内丹修炼中的“精气神”三宝均可称之为药。但在不同的修炼阶次，药有不同的含义。在炼精化气阶段，以先天元精之发生称之为药。在气尽化神阶段，以先天一气之来临称之为药。在炼神还虚阶段，以神之虚无称之为药。

25.小药：在炼精化气的阶段，须待静极生动，活子时到来，阳生药产，先天元精发生，称为小药。这时一般运用小周天功夫采此小药。小药又称为外药，必须生而后采。

26.大药：在采小药的功夫完成之后，阳关止闭，这时等到“六候”到来之景，采取先天一气，即为大药。大药又称内药，必须采而后生。采过大药即可点化全身阴质，成为纯阳之体，所以大药又称大丹。

27.六候：即大药产生之时的六种征兆：丹田火炽、两肾汤煎、眼吐金光、耳后风生、脑后鹭鸣、身涌鼻搐等。

28.金液还丹：大药成时，心定神寂，元神内药生。然后运大药过关，落于中丹田，与内药相合，称为“金液还丹”。

29.火候：火指意念。炼丹中掌握意念的尺度称为火候，这是借自外丹的术语。火候是内丹法的秘中之秘，皆口口相传，绝不向外人道破。道门中向来有“传药不传火”之说。内丹修炼的每一步都有其火候的要领。如“有内火候，有外火候，有采药火候，有炼药火候，有合丹火候，有结丹火候，有温养火候，有脱丹火候，有服丹火候，有修性火候，有修命火候，有文烹火候，有武炼火候。”掌握火候细则是炼丹成败的关键，《悟真篇》对此强调说：“毫发差爽不结丹”。

30.武火：指用意较重，配合以“舐吸撮闭”四诀，采药及昏沉时用之。用武火炼精称为“武炼”。

31.文火：指用意轻微柔和。用文火温养，称为“文烹”。

32.河车：指两肾所蕴藏的“水府真一之气”。因为肾一左一右，好像日月周转，又好像两个轮子的配合运动，所以有河车之名。把肾脏称作水府，是因为肾脏在五行中为水。另外，河车还指“真一之气”的运行，它的运转周流，往来无穷，如车载物，所以叫做河车。

33.沐浴：指小周天运转中，呼吸之间换气时小作停顿，撤除意守，休息念虑。一般在河车过夹脊时“沐”，精气降下丹田时“浴”，称为“卯酉称浴。”

34.六节：小周天一周（气循任督运行一圈）分为生药、采药、卯沐、进升（进阳火）、酉浴、退降（退阴符）六节，六节中精气练化的进程，分作十二时辰（一日），应一年十二月，配从复至坤十二卦象，以示阴阳进退消息的轨迹。

35.阳神：内丹家宣扬说：中关十月功成，气尽化为神，然后于上关炼神还虚，炼尽元神中的阴滓，成就一纯阳无阴的元神，名为“阳神”、“婴儿”。经过练习，阳神可由“天门”（囟门）出入，摆脱肉体的禁锢，脱离肉身而常存，获得“身外之身”，超出生死之外。阳神为神气混融后的升华，虚灵无质而有体有用，



“聚则为形，散则为气”，隐显自如，并分身散体，变化无方，以神通妙用而游戏人间，积功立德。一旦上帝的诏书降下，或不愿再活动于人间时，便可从天门而出，弃壳升仙，去做“天官”，或做忧游于洞天福地的散仙。这是内丹家修炼的最终目的，修炼至此，便成为自己生命的主人，达到了“我命由我不由天”。

36.阴神：与阳神相对，它也可弃壳而出。丹书中多认为佛教徒修性不修命，最多只能达到出阴神。一般认为，阴神能隐而不能显，阳神能隐能显。阳神有不到之处，阴神则无所不到。纯阴纯静的阴神较阳神更为圆满。

37.出神：阴神、阳神经过锻炼，脱体而出，称为“出神”。九年关的前三年乳哺，“婴儿”长成，出神时眼前雪花飞舞，天花乱坠，囟门自开，前后一路皆动。神只可由天门出。若神中阴滓未尽，神可从眼、耳、鼻、口中出，将出之际，若从目中出则目光烨然，从鼻中出则鼻气或息，从耳中出则耳闻清音，唯独从口中出则有害无益。只有阴尽阳纯，才能打破天门而出。阳神初出，犹如婴儿，柔弱纤细，不可远行，应如婴儿学步，一步步锻炼。锻炼至出入自在，然后再练习出神后一分为二，二分为四，最终可分身至百千万亿。阳神初出时为白色小人，形貌很像自己。阳神出后往往有幻象魔境，此时要十分慎重，时刻保持正念。

38.走火入魔：内丹修炼中可能出现的严重偏差。火指心神、意念，把握不住意念，任其动摇，向邪路上偏走，叫“走火”。走火现象一般发生在筑基、炼精阶段。当达到能片刻入静时，潜意识中的习气现起，或受外界刺激、气机触动，忽生贪着某种境相之念，不能自控，就是走火。当气动生精时，不知采炼诀要，或失去自制，一念泄欲，导致遗精，事后身心不安，这是最常见的走火。“入魔”的症状比走火严重，一般发生在炼气、炼神阶段。症状是心理失控、变态，某种情绪恶性膨胀，失去正常的理智，甚至精神错乱，行为越轨。“入魔”一语来自佛教所说“魔事”，它主要由执着于静定中所现的幻象所致。这些幻象能令人生贪嗔畏惧，称之为“魔”。

39.内视：修炼者将思维集中于自己的身体内部，直到能“看”到各种景象，称为内视，医家称之为“返观”，佛教称之为“开天目”。

40.静功：修炼者排除杂念，将思维集中于一念，并尽量将此念稳定下来，甚至将此一念也除去，这称为“静功”。静功中“定”到一定程度就能出现“内视”等奇妙功能。

41.盘坐：这是静功中常用的姿势，有三种：散盘——两脚交叉在双腿下；单盘——一脚放在另一脚的上面；双盘——两脚交叉搁在双腿上。

42.丹田：有上、中、下之分。上丹田——印堂和玉枕穴的连线与囟门下垂线的交汇处，又称泥丸宫。中丹田——双乳连线的中点与脊柱的中间。下丹田——脐下3寸进入腹内的中间位置。

43.天门：俗称囟门，是道家元神出处。

44.重楼：指气管，古人认为有十二节，所以又称为十二重楼。

45.丹：修炼者玄关始开，即可内视到身体内有如日如月、如珠如籽的景象，即内丹，一般称为“丹”，佛教称为“舍利子”、“菩提子”。

46.清修：修炼者锻炼自身的“精气神”，即清修。如果与异性交换“精气神”，不进行性接触，也属清修，不过这是清修里的“双修”。

47.两弦：比喻人身任督二脉。任脉在前，又称为前弦；督脉在后，又称为后弦。在运行周天之时，神气盈溢，如同月亮上弦、下弦之状。任督二脉，一说任脉起于会阴而止于唇下，督脉起于会阴而止于上唇；一说任脉起于下丹田而止于上鹊桥，督脉起于下丹田而行至上鹊桥。二说均以督脉之路线长于任脉，所以丹经又有“前弦短，后弦长”之说。

48.奇经八脉：包括八条脉：冲脉在风府穴下，督脉在背后，任脉在身前，带脉在腰间，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。凡人有此八脉，属阴神，闭而不开，只有以阳气冲开才能得道。

49.坎离交媾：肾水上升，心火下降，则水火迎合，自然交媾。心肾二气循环于心下肾上之间，循环百遍，交媾数足，自然落于下丹田。常人以之延寿，道士以之修炼。

50.三车：指精气过三关时的速度和用意的轻重。初过尾闾关，为“羊车”，意为气行迟缓，用意轻，令气渐渐聚足。次过夹脊关，为“鹿车”，意为气行轻快，用意轻轻送过。最后过玉枕关时，称“牛车”，意为障碍最大，过关迟缓，须用大力，过不去时要仰首，内视顶门，逼气通过。

51.正子时：内丹学认为人体中真气一昼夜循环一周，有如天地阴阳二气一年循环一周。人身中阴极而阳生，一阳来复，始于子时（半夜11点至1点），阳气极于午时（中午11点至1点）。健康的人在子时身中皆现阳气来复之象，阳气生于复卦会阴之上，男子生理上的明显反应是阳物自然挺举，这一阳气生发的天然时机称为“正子时”。要抓住这个时机炼精，采药归炉。但正子时会随年龄增长而往后推，一般是每增十岁往后推一个时辰（两小时）。十六岁到二十岁，生理上的正子时与子时（23点至1点）一致；二十岁至三十岁，生理上的正子时推到丑时（1点至3点），三十岁至四十岁推至寅时（3点至5点），四十至五十岁推至卯时（5至7点）。这种后推也与个人体质有关，体质好者后推的进度慢，衰弱者进度快。

52.活子时：指炼功中静极恍惚、气机发动之时。不管何时，只要精气萌动就要行功采炼。活子时的生理信号与正子时一样，在至静之时，阳物自然挺举。

53.一阳初动：修炼者收心入静，调节身心，使身中生发出新的生气，此生气即为阳气，称为一阳，又称一候。

54.黄芽：先天一气最初产生时，其气萌动，至微至细。仿佛种子入土后拱出的嫩芽，虽然微小，但蕴含无限生机。它的异名很多，如金芽、黍米、刀圭、一点、一粒、些子、丹头等，都是在表达它的微小而珍贵。

55.黍米：丹道中指先天发生的清阳之气，可以点化全身阴质，脱胎换骨，效力无比。因为它至精至微，如同黍米一样小，须要一粒一粒积累才能慢慢炼成金丹大药。这一名词由外丹引用而来，原指药物的用量。

56.半黍：半黍意为更加微小。比喻“精气神”的变化至微至细。

57.丹头：在外丹中是指烧炼之时用作点化神丹的药物，如同点豆腐之卤水一般。在内丹中指用作点化全身阴质的先天清阳之气。

58.一部之神：道家认为，人身各个关节部位均有神居而主之。统领全身所有众神的宗主是泥丸中的神，称它为一部之神。泥丸之内分为四正四隅八个方位，加上中央一位，共为九宫。九宫中各有一位神，中央方圆一寸之处为泥丸之神所居之处，此即人身众神之总管。修炼之人只要存想此神，就可以延寿。

59.八素：大脑之中共有九神居之，周围有八个，即四正四隅之神，围绕正中泥九之神，此八神总称为“八素”。

60.神水：又叫“灵泉”，比喻先天元精由先天一气所化，虽然已成液，但是又非纯粹下流之水、浊质之精。好像人身上的真液，可以自动的上下周流，此液之中含有先天一气的作用，所以称为神水。修炼内丹以此为真正药物。

61.三彭：又名三尸、三尸神、三尸虫等，包括上尸神、中尸神和下尸神。三尸神皆为人身之阴神，即阴气。上尸神名为彭候，在人头内，令人愚痴呆笨，没有智慧。中尸神名为彭质，在人胸中，令人烦恼妄想，不能清静。下尸神名为彭矫，在人腹中，令人贪图男女饮食之欲。另有一说认为，三尸神住在人之后三关，即尾闾、夹脊、玉枕之内，使人无法修道。必须以阳气打通三关，才可驱逐三尸。

62.斩三尸：斩除三尸才能去掉阴魔。方法很多，如诵经、符咒、服丹药等。培养自身阳气足之后聚于丹田，而后冲开三关，直透骨髓，才能永远赶走三尸。三尸一去，阴魔自消，阳气自来。此功夫称为“斩三尸”。

63.三寸：指咽喉部位的呼吸之气。

64.五芽：又称五牙，指“东西南北中”五方之生气。采此五气可补五脏。

65.七门：天门泥丸、地门尾间、中门夹脊、前门明堂、后门玉枕、楼门咽喉、房门绛宫等七处门户为修炼之重要关窍，五脏六腑皆系于此。

66.中黄：又称黄中、中道、黄道、正黄、正脉、黄脉、真黄等，是处于人体正中的大脉，其络通于四肢。因其脉联络七门，历代修炼家多视之为不传之秘。

67.七返九转：又称七返九还，是用易数来比喻内修之道。人身之中，水为肾，得一与六；火为心，得二与七；木为肝，得三与八；金为肺，得四与九；土为脾，得五与十。五脏之中，每脏各有阴阳之分。其中成数之最大者为七与九两个阳数，因为天九为一成数，天七为一成数。而此阳数，即代表人身之阳气。修炼时交媾龙虎，而采取身中之阳气，以点化全身阴质，成就纯阳之体。七数属心神，心火下降，即七返于中元而入于下田，结就大丹，就叫“七返还丹”。九为肺之数，肺金生水，水为元精，精由气化，所以九数为元阳之气，以此阳气周流全身，使阴消而阳长，就叫“九转还丹”。

68.绛宫：又称赤帝宫，为心下一窍。心肾二气相通，即由此窍。

69.中宫：在心窝之下，肚脐之上，是中丹田之所在。有时下丹田也称为中宫，因其居于人体之中。

70.饮刀圭：指修炼时口中所产之津液，和丹田所生之元气。咽此液、服此气，即为饮刀圭。

71.勿忘勿助：在修炼中，对于身体内景的变化保持自然，不可过于着意，否则会拔苗助长，破坏功夫的进展；但是又不可完全落于无意，那样就会神气分离，同样无法进入修炼的正轨。如同烧火做饭，火太大则饭烧焦，火不足则饭不熟，就在二者之中求



之，妙在有意无意之“中”。

72.鼎炉：最早是外丹名词，鼎为烹丹药的器物。后来引入内丹，在炼精化气时以下丹田为鼎，以心火降下为炉；在炼神还虚时以坤腹为炉，以乾顶为鼎。

73.铅汞：又称为黄芽、白雪等。在外丹中，铅汞是两类矿物的代名词。因为铅性易沉，汞性易飞，以铅制汞，使其凝结，则铅不沉而汞不飞而外丹成。在内丹中，因为心火易升，所以以汞喻之；肾水易流，所以以铅喻之。心火上升，则人之妄念迭起，元神不安；肾水下流，则人之情欲不节，败精伤气。使心火下降，薰蒸肾水，使其与心神为一，化气而上升，则心火不升，而肾水不流。心肾相交，水火既济，神气合一，便可自主性命。

74.三不起：道家为了安心修炼和专一凝神，有“三不起”之说：一打坐不起，二诵经不起，三吃斋不起。此时无论什么人来，都可以不起身，而来者也不应打扰。

75.三昧真火：心肾二气聚于丹田之中，有三昧真火之说。即心火、肾火和丹田之火。

76.三魂七魄：道家认为，肝藏魂，肺藏魄，肝神有三，肺神有七，所谓是三魂七魄。

77.五龙捧圣：五数属土，在人身为脾，脾土为真意。圣指大药，捧圣指大药过关。五龙捧圣意为：在采大药时全凭真意运用，以过大关。

78.五等仙：道家将仙分为五种品位，按从低到高为：鬼仙、人仙、地仙、神仙和天仙。《悟真篇》论述五等仙最为简明：“仙有数等：阴神至灵而无形者，鬼仙也；处世无疾而多寿者，人仙也；飞空走雾，不饥不渴，寒暑不侵，遨游海岛，长生而不死者，地仙也；变化无质，隐显莫测，或多或少，至圣至神，鬼神莫能知，蓍龟莫能测者，天仙也。”这些说法要以真修实证验之，不可以世俗凡情议之。

79.鬼仙：指只炼心性，或者尚未得到真正气诀，不能修成纯阳之体，因而只出阴神，名为灵鬼。名虽为仙，其实是鬼，但是能够通灵，与平常之鬼不同。鬼仙住世，约可存在五百年左右的时间，五百年后就要投胎转世才能存在。

80.人仙：虽然外表和人没有区别，但是能够免去“老病死”的痛苦，可以长生住世。

81.地仙：修炼层次在人仙之上，已可达到寒暑不侵、饥饿无害的程度，虽然还没有做到出阳神，但是已经能够免去衣食住行的负担，可以自己控制生死。

82.神仙：指阳神已经修成，有了神通变化，能够升迁自如，了生死大事。脱弃躯壳，飘然独立，聚则成形，散则为气。

83.天仙：从神仙的品位再求向上一层的功夫，超出人类所在的环境之外，可与宇宙同存，为道家修炼之最高境界。

