

內丹 · 丹道氣功

# 丹道氣功修煉手冊

架構理論 · 修煉原則 · 功法次第



道生一，一生二，二生三，三生萬物；  
萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。

——《道德經·第四十二章》

煉己築基 · 煉精化炁 · 煉炁化神 · 煉神還虛 · 煉虛合道

## 目 錄

丹道氣功的架構理論.....	5
第一章 兩種丹道氣功的架構.....	5
一、理論架構.....	5
二、實踐架構.....	5
第二章 宇宙生成論：道生一，一生二，二生三，三生萬物.....	5
道.....	5
道生一.....	6
一生二.....	6
二生三.....	7
三生萬物.....	7
第三章 宇宙生成論與人的關係.....	7
第四章 精、氣、神.....	8
神.....	8
氣.....	8
精.....	8
修練原則與方法.....	9
第五章 提升陰陽兩氣、修煉精氣神的主要原則與方法.....	9
一、逆行：後天歸先天.....	9
二、坎離相交.....	9
三、五行的次第.....	9
四、意念回歸無極：致虛極，守靜篤.....	9
五、由動到靜.....	9
六、煉、養兼重.....	9
七、守竅.....	10
第六章 發放後天氣要訣.....	10
第七章 鬆、靜、自然.....	10
鬆.....	10

靜.....	11
自然.....	11
修煉的目的與歷代丹訣.....	12
第八章 修煉的目的.....	12
第九章 歷代丹家的丹訣.....	12
譚峭 五代道教內丹《化書·五忘仙訣》.....	12
王重陽 宋金北宗全真《四得頌》.....	12
張三丰 宋元武當派《無根樹》.....	12
李涵虛 清朝道教內丹西派.....	12
劉一明 清朝全真龍門派《修真九要》.....	12
內丹氣功的次第.....	13
第十章 煉己築基.....	13
一、煉己.....	13
二、築基.....	13
第十一章 煉精化炁.....	15
六候.....	16
藥.....	16
煉精化炁修煉過程.....	16
第十二章 煉炁化神.....	19
七日關（內藥、大藥、正子時）.....	19
煉炁化神正功——乾坤交.....	19
第十三章 煉神還虛.....	19
陰神與陽神.....	20
第十四章 丹道氣功的特點.....	20
基礎概念詳解.....	21
第十五章 氣.....	21
第十六章 心.....	21
第十七章 神之體用.....	21
一、從體性來看：神屬陰？.....	21

二、從功用來看：神屬陽？ .....	22
三、丹道精髓：體用一源，先後合和.....	22
呂祖百字碑修煉口訣.....	25
一、養氣忘言守，降心為不為 .....	25
二、動靜知宗祖，無事更尋誰 .....	25
三、真常須應物，應物要不迷 .....	25
四、不迷性自住，性住氣自回 .....	26
五、氣回丹自結，壺中配坎離 .....	26
六、陰陽生反復，普化一聲雷 .....	26
七、白雲朝頂上，甘露灑順彌 .....	26
八、自飲長生酒，逍遙誰得知 .....	27
九、坐聽無弦曲，明通造化機 .....	27

## 編排凡例

- 經典原文以**朱線方框**標示，並於其下註明出處，以別於正文敘述。
- 段前以「◇」引導之**斜體文字**，為該訣之提要綱領。
- 功法操作以**編號條列**，依序而行；綱目層次以項目符號分層。
- 本**修煉手冊**的素材來自黃漢立老師的著作及課堂的備忘錄

## 第一 篇

# 丹道氣功的架構理論

## 第一章 兩種丹道氣功的架構

丹道氣功的架構，主要可分為「理論」與「實踐」兩大綱領：

### 一、理論架構

以老子《道德經》第四十二章的宇宙生成論為本：

道生一，一生二，二生三，三生萬物，萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。  
——《道德經·第四十二章》

### 二、實踐架構

以五階次第為本，循序而進：

煉己築基 → 煉精化炁 → 煉炁化神 → 煉神還虛 → 煉虛合道

## 第二章 宇宙生成論：道生一，一生二，二生三，三生萬物

### 道

道可道，非常道。

——《道德經·第一章》

有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母，吾不知其名，字之曰道。

——《道德經·第二十五章》

（語譯：有一個混沌複雜的東西，比天地還早出現，它無聲無形的獨自存在卻從來不會改變，它不停運行可說是天下的根源，我不知道該怎麼稱呼它才適當，姑且就稱它為「道」吧！）

大道無形，生育天地；大道無情，運行日月；大道無名，長養萬物；吾不知其名，強名曰道。

——《太上老君說常清靜經》

「道」之要義：

- 道不可以用語言來描述。
- 是最早的存在，大爆炸之前的存在。
- 是永恆不變的，永遠運行不息，寂靜沒有形相。
- 是所有宇宙、萬物、真理、靈性的來源。
- 簡單些是指所有宇宙萬有的本體。

## 道生一

- **太極**——將要產生陰陽而未產生的狀態。
- 無極 ——> 太極 ——> 有
- 道由『無極』，什麼都沒有，變化到將近『有』的一個狀態。
- 太極則是無極，是一個銀的兩面：無極側重於絕對靜的狀態，而太極側重於開始產生『有』的狀態。
- 亦即：先天虛無真一之炁、元始祖氣、混元之氣（混沌元始之氣）。

其中名相分疏如下：

## 先天

- 在大爆炸之前，宇宙還未產生之前。

## 虛無

- 虛＝不實在，無＝不實有。
- 未衍生有形可見的物質。
- 形容道體。
- 虛無是不能用語言描述的。

## 真

- 真為高級，假＝低級。
- 能夠向上回歸太極、回歸於道者為真，例如：真氣、真陰、真陽、真人。
- 不可以向上、向下者，便稱為假，例如：假陰、假陽。

## 一

- 惟一，尚未分為二。
- 一切的來源。
- 一體，沒分別。

## 炁

- 無「火」。
- 無後天意念。

## 一生二

- 太極產生陰陽兩炁。

無極而太極，太極動而生陽，動極而靜，靜而生陰，靜極復動，一動一靜，互為其根，分陰分陽，兩儀立焉。

——《周子太極圖說》

- 陰陽兩炁是同一種氣的不同狀態而已。

### 如何分陰陽：

- 萬物負陰而抱陽。
- 晝夜；內外；上下；前後；左右；動靜；進退。

### 二生三

- 「三」是第三種東西？三件東西？歷來幾種解釋而且含糊。
- 在先天與後天之間，由先天過渡去後天。
- **冲氣**：陰陽兩炁互相冲擊。冲氣不是一種氣，應該是多種氣——五行之氣、八卦之氣。

無極而太極，太極動而生陽，動極而靜，靜而生陰，靜極復動，一動一靜，互為其根，分陰分陽，兩儀立焉，**陽變陰合，而生水火木金土，五氣順布（木火土金水），四時行焉（春夏秋冬），五行一陰陽也，陰陽一太極也，太極本無極也。**

——《周子太極圖說》

人人有一太極，物物有一太極。

——《朱子語類·卷九十四》

是故易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。

——《周易·繫辭上傳》

- 所以「三」並非一種氣，或者三種氣，而是多種氣，有先天和後天氣。

### 三生萬物

- 先天五行生後天五行，然後生萬物。
- 先天八卦生後天八卦，然後生萬物。
- 萬物的氣越先天，精神的作用愈大；氣越後天，靈性的質素越低。
- 萬物，包括人類的靈性和身體，是由不同層次的陰陽兩氣所造成的。

## 第三章 宇宙生成論與人的關係

人由不同層次的氣所產生。人的氣的層次越高、越先天：

- 能量和質素越高；
- 靈性、智慧、神通的能力越高（神通力應該自然產生，否則能量透支太大）；
- 身體的機能越好（用健康來衡量境界？）；
- 相反便越差。

簡單來說，丹道氣功就是要提升人的陰陽兩氣，就是要練精、氣、神：

- 陰氣＝神（屬靜）

- 陽氣=精=氣（屬動）

## 第四章 精、氣、神

精、氣、神，全部都是由太極之氣所產生。

### 神

- 元神（先天神，比潛意識更深層次、更先天），識神。
- 靈性、本性、心靈、意識、心。
- 意念、思想、感覺。

### 氣

- 能量，意識能量。
- 全身都有氣。
- 元氣、宗氣、五臟之氣、經絡之氣、保衛之氣（衛氣）、營養之氣（營氣）、五行之氣、陰陽兩氣、靈氣等等。（還有呼吸天地之氣。）

### 精

- 元精、後天精、五臟之精、生殖之精。

元陽即元精，發生于玄玄之際。元精無形，寓于元氣之中，若受外感而動，與元氣分判，則成凡精。

——《石函記》

精在先天時，藏于五臟六腑，氤氳而未成形，後天之念一動，則成為後天之精。

——明·陳眉公《寶顏堂秘笈·聽心齋答客問》

精和氣其實是二而一的，當其彌漫於天地或人體之內，流行不息，便叫做氣，當其從氣下降而有形質，便叫精。

——《易學與氣功》p.173

後天精、生殖之精=內分泌、荷爾蒙、激素、DNA、RNA？在先天狀態稱為先天精？

此精為性命之根，生死之本，非後天有形有像之濁物，乃先天無形無象之至寶，亦渺而難睹……恍惚之中尋有象，杳冥之內覓真精，有無相入，可見其真，既見其真，下手修為，可以立表以范（規範）矣。

——清·劉一明

陰氣和陽氣都是太極之氣的不同作用。所以精、氣、神是同一種東西的三種不同作用，所以能互相轉化。（就好似水有三態一樣：固態、液態、氣態，都是水，只是形態與作用不同。）

## 第 二 篇

# 修練原則與方法

## 第五章 提升陰陽兩氣、修煉精氣神的主要原則與方法

### 一、逆行：後天歸先天

逆行：後天 ——> 先天。

- 陰陽相合、神與氣合、性命雙修。

### 二、坎離相交

乾坤者，易之門戶，衆卦之父母。坎離匡郭（含有乾坤），運轂正軸。

——《周易參同契·第一章》

（匡郭＝輪廓，轂＝車輪中心的圓木。）

- 心腎，水火，真陰真陽，抽坎填離。
- 氣沉丹田，氣沉湧泉。

### 三、五行的次第

- 先練金木，然後金生水、木生火，然後再練水火，然後水火雙合，回歸更高層次的陰陽。

### 四、意念回歸無極：致虛極，守靜篤

- 無極而太極，太極動而生陽，動極而靜，靜而生陰。
- 有為 ——> 真意 ——> 無為。
- 有為——有後天意識的作為。
- 無為——沒有後天意識的作為。
- 不要急於求成，不要追求氣感。
- 越無為，越先天，氣品質越高，精神境界越高，精神滿足感越大（練功的推動力）。

### 五、由動到靜

- 動 ——> 靜。
- 開始以動功為主，最後以靜功為主。
- 現代人：拉筋、運動、行山。
- 動功與靜功齊煉，嘗試不同功法，選擇最適合自己的。

### 六、煉、養兼重

（丹道八段錦 p.347）

- 練——意念、呼吸、動作。目的：在打通經絡。
- 養——用神來養氣。
  - 休息、安靜、自然。
  - 目的：收斂陽氣、讓陽氣休息、慢慢養大內氣。
- 意守丹田、神與氣合、收功。

## 七、守竅

心火盛守勞宮，腎陰虛守湧泉，腎陽虛守命門，如此類推守不同井穴。但有功用的竅位，都不是祖竅。守祖竅的目的是要初由此生陽氣，進一步由陰氣和陽氣混合結成丹藥。

## 第六章 發放後天氣要訣

(氣含有 FIR、靜電、<20Hz 次聲波。)

- 以意念引氣，意到氣到。
  - 勞宮穴對準治療部位，意想治療部位，治療部位變暖。
- 以目視引氣，神到氣到。
- 以心神引氣，神到氣到。

## 第七章 鬆、靜、自然

無論練什麼功，都要鬆、靜、自然。

### 鬆

- 身體肌肉、精神。體虛則氣運。精神不緊張則容易入靜。
- 身體肌肉 <—— 互相影響 ——> 精神。
- 緊 ——過程——> 鬆 ——過程——> 虛。
- 一年的鬆、十年的鬆、30 年的鬆。

### 不鬆的原因：

- 用過大的力。所以要用最少的力來保持正確姿勢。
- 功法不純熟，導致精神緊張。
- 姿勢不正確，導致某部分用力多了，例如：屈膝坐下。
- 不良的生活習慣，不良的姿勢，做用力的體育運動。
- 拉筋和按摩。
- 內氣發動，自發功，用意不用力 ——> 鬆。

## 靜

- 為何不能靜？（壓力、慾望、思考）
- 一念代萬念。
- 皺眉頭便是意念過重。
- 不怕念起只怕覺遲。
- 意念若有若無（真意）。

## 自然

人法地，地法天，天法道，道法自然。

——《道德經·第二十五章》

- 不勉強，勉強就影響放鬆，影響入靜。
- 問題：鬆與姿勢正確的矛盾。

### 第 三 篇

## 修煉的目的與歷代丹訣

### 第八章 修煉的目的

**目的：**修煉成仙。

**方法：**陰陽相交，提升陰陽兩氣品質，性命雙修，修煉精氣神。

**備註：**孤陰不生獨陽不長。一分性功、一分命功。

### 第九章 歷代丹家的丹訣

歷代丹家所傳口訣，皆不離忘形養氣、忘氣養神、忘神養虛、忘虛合道之次第，並可與「得汞、得鉛、得命、得性」四階相互印證。

#### 譚峭 五代道教內丹《化書·五忘仙訣》

- 忘形以養氣（得汞）
- 忘氣以養神（得鉛）
- 忘神以養虛（得命）
- 忘虛以合道（得性）
- 忘忘則功圓

#### 王重陽 宋金北宗全真《四得頌》

- 得汞陰消盡
- 得鉛陽自團
- 得命顛倒至
- 得性見金丹

#### 張三丰 宋元武當派《無根樹》

順為凡，逆為仙，只在中間顛倒（得命：心火下沉溫暖腎水）顛（得性：腎水化蒸氣滋潤心田） —> 水火既濟。

#### 李涵虛 清朝道教內丹西派

心息（得汞）相依定（得鉛）動（得命）定（得性）。

#### 劉一明 清朝全真龍門派《修真九要》

- 后天（得汞）之先天（得鉛），先天之后天（得命），先天之先天（得性）。
- 以止念（得汞）為經，以渾照（得鉛）渾化（得命）為緯，繼以渾忘（得性）為境。

## 第 四 篇

# 內丹氣功的次第

煉己築基 → 煉精化炁 → 煉炁化神 → 煉神還虛 → 煉虛合道。

## 第十章 煉己築基

- 由入門開始，回復到青少年血氣旺盛、平衡的狀態。
- 性命雙修。

### 一、煉己

- 天干：甲乙丙丁戊己庚辛壬癸。
- 己土——後天意。
- 煉己則煉意，排除雜念，思想盡量虛淨，練出真意。

### 煉己的方法

- 練陰：學習修心養性，淡薄名、利、情、慾，生活簡樸，避開煩惱。如何做到？提升精神境界的滿足感，提升智慧。
- 練陽：善行、善養浩然正氣（真陽之氣）。
  - 正義感、勿違背良心。
  - 接受自己的不足，承認、面對錯處。
  - 明辨是非。
- 以一念代萬念，攝心於一處，觀想。
- 正念：練功之初，有雜念時，便提醒自己，不要攀緣，要把意念注意集中在練功的要求上，以此為正念。
- 調息、數息。意守呼吸，心息相依。繼而忘記呼吸，進入虛靜。
- 意守下丹田，凝神入氣穴。初學者，意念宜略重略緊，才能發揮其應有功能。
- 真意——無念之念。勿忘勿助，一靈獨存。

### 二、築基

- 回復五臟六腑的強盛。

### 築基的方法：先練好基礎功

- 做好基本的修養。
- 瑜珈、拉筋、柔軟體操以緩節柔筋。

- 做輕鬆的運動，行山，踩單車，游水，跳舞。（開心，易入靜）
- 放鬆功，以放鬆身體肌肉、神經，使內氣流暢運行。
- 站樁功，太極拳，八段錦，加強內氣，疏通十二正經，氣盛才會流入奇經，開通任督二脈。
- 抵消病氣、陰氣。
- 玉液煉形以煉津化精，加速開通全身的經脈，增加臟腑之精。
- 補虧損法。

### 凝神入氣穴

凝神入氣穴：從神的功用上，凝神是把穩定的心神下降到腎區，同腎水凝結。心中的神和腎中的炁，這陰陽兩炁結合成為一。

凝神兩步。第一步，凝指凝聚、凝固，神是心神，就是把多雜念的心神穩定下來，把念頭集中，守住上丹田。第二步的凝神是把上丹田穩定的心神，用眼的神光（陽火，後天之火）朗照腎區，用后天陽火去熏蒸刺激腎竅，引動腎中真陽（微陽）萌生。

初步精生要以意守（用後天神）操作，凝神腎區會陰，待會陰跳動，產生熱氣，熱氣從會陰上升到丹田，稍作停留，然後再從丹田下降，回到會陰。通過此動態意守，會陰初步微陽生。在動態意守中，神與氣合，心意集中於熱氣上下升降，需要時用逆呼吸法，即呼氣時內氣從丹田下降到會陰，吸氣時內氣從會陰升到丹田。

在初步的**微陽生**，祇用不採之採法，即用輕柔的神意，引導初步微陽從會陰上升到丹田，再凝神入氣穴（位置在收縮小腹，到肚臍前七、命門後三處，一立體豎立的鴨蛋型空間），神與氣合，神落到氣間中，氣包神，陰陽混合，把陽氣收回，在命門腎區激發生命力。

### 陽生

從純陰之中產生出的陽，最初是極微小、極柔弱的，但這微弱的陽，卻有能補充、激發、改善人體的生命力。

在初步微陽時不採，到成熟的**陽生**（即精生，精是指後天精裡的真陽，藏于腎的生命物質）感覺由微弱到續漸增強時才採。在採取時，吸入丹田後有感精神身體狀態有良好的感受，這樣找出吸入最合適的時間。

陽生時男性會有陽舉，女性會有陰戶性興奮。如睡眠之中陽生及水源清，應立刻起床，端坐或盤腿而坐，封會陰（提肛、忍大小便），心平氣和，虛靜柔和以內視和意念慢慢把陽具、陰戶產生的精輕吸上丹田，或引導到心之下、丹田之上的黃庭一帶，一直到陽具、陰戶的興奮過去，一般在把精吸入丹田不多過七次後，性興奮便消失及回復平常。跟著用眼的神光照住（定

望) 丹田中的精、加上意念和用呼氣(風)的力量來煉化精成氣，直至丹田裡精的感覺都沒有了。收工時，收縮小腹數分鐘，把陽氣完全收回。這樣才完成封固、儲存陽氣在丹田。

◇ 陽生活子時(外藥、小藥)：在煉功時，一念不起，眼睛神照丹田，丹田出現溫暖或熱的感覺，或伴有性光或命光的出現，微弱的性興奮，但沒有任何淫慾之念(心平氣和、身體靜止、腦無雜念)，便是陽生活子時。

**陽生採陽**：將性具生出的陽氣收攝回下丹田(位置在肚臍前三、命門後七處，像一立體豎立的鴨蛋型空間)，同時配合鼻子吸氣、舌舐上顎、提肛門(忍大小便)，收縮外腎、閉口閉目，利用意念和內照輕輕地把吸入的陽氣，從會陰引導上升到丹田去。兩三次到九次，一般七次，外陽便會軟化，子宮再沒有收縮的感覺。

然後在丹田用風吹火化，提煉丹田陽氣(即用神光照望吸入丹田的陽氣、精氣，輕盈地把精神注意力集中在精氣，不讓精氣從丹田散出，讓神的火力煉精，再用輕柔持續的呼吸，提煉和養育把精全變成氣)。呼吸輕柔自然，意守丹田，封固陽氣。

在一次練功，第一次在丹田完成風吹火化後可再凝神會陰，陽生產精，再送上丹田做風吹火化把精氣化，逐漸忘記呼吸，心神思想安靜不動，意守丹田、內視丹田循環運作到再沒有陽生為止才收腹到氣穴收功，每次至少十五分鐘。

到有一天，在丹田行風吹火化到精被完全氣化，再次陰極陽生，丹田再自生一股暖流，丹田有暖信，自然下行到會陰行周天搬運。任其在任督二脈運轉，只做神與氣合。一直到結束煉功前，才引氣回丹田，收功。

當暖流從會陰過尾閭上督脈的浮支，用武風武火吸氣、提肛(忍大小便)、意念引導氣，或用吸、吸、吸、停吸氣法上行督脈浮支、同時用眼內照百會頭頂。暖流到頭頂後，用呼、呼、呼、停呼氣法和意念導引下行任脈浮支歸丹田。轉呼吸為輕柔自然，神光朗照、意守丹田，以文風文火提煉、溫養、到一定程度，丹田自動向後收縮(氣行督脈，改善連接六腑的陽經運動，改善生理功能，精神活力得到提升。到氣行任脈，補充及改善藏於五臟之生命資糧，幫助五氣達到平衡。當五氣達到平衡，氣由頭頂下行任脈到丹田時，五氣收縮，回歸丹田腎區的蓄存庫)，五氣歸元，凝神入氣穴，高度入靜，直至小腹自動放鬆，陽氣封固，才是完成陽生活子時。丹田中的先天精得到補充，身體狀態開始得到改善。

參考——陽生採陽法：《丹道氣功補虧損法》p.46-60、94-113；活子時、活午時：《易學與氣功》p.155-164；收功法：《氣功築基法》p.209-221。

## 第十一章 煉精化炁

(初關、百日築基、小周天、子午周天、坎離交媾、抽坎填離、水火既濟。)

打通真正任督二脈開始，補回虧損，回復到青春期，未虧損的狀態。

## 六候

（《易學與氣功》p.307）分為**六候**：

- **初候產藥**——當靜極之時，恍惚杳冥之中，丹田氣動，藥產神知，是為先天之精。
- **次候採藥**——運用吸、抵、撮、閉，以火迫金行，行一小周天採藥。
- **三四候煉藥**——繼續神氣相依，引氣下至尾閭，此時進陽火，配合呼吸，使氣由尾閭，經夾脊上泥丸。然後退陰符，使氣由泥丸，落絳宮，復歸於氣穴。
- **五候得藥、六候封固**止火——藥回歸丹田封固。

## 藥

- 高級的陽氣 —> 元精 —> 精氣神混合。
- 小藥、外藥、內藥、大藥。
- 丹藥：還丹、大丹、金丹。

成年人能夠進入練精化氣階段，已經是不枉此生。兒童在青春之前，尚屬先天，便可不做小周天練精化氣功夫，從大周天練氣化神入手。（變成小神仙）

## 練精化炁修煉過程

### 產藥

- 產藥第一步要**入靜**，入靜要通過**凝神入氣穴**完成。
- 凝神（性功）入氣穴（命功），致虛極守靜篤，真陰生真陽（先天之神，孕育大藥）。

精神注意集中在下丹田，大腦進入安靜狀態，由動態的陽到靜態的陰。把精、氣、神聚在一起調理和結合，完成**第二步的調藥**。

- 活子時，玄關現，一陽生。
- 即坎中真陽（元精）與離中真陰（元神）混合，坎精離神混合。先天一炁從虛無中來。

在真陰的虛靜狀態下，身體會啟動最本能的先天機制。根據“異性相求”和“靜極生動”的原理，真陰的虛靜會吸引和感召腎臟中至陽之氣（真陽）來投。這時生發的“陽”，不再是微陽、后天之氣，而是先天真陽，即在腎中先天元氣的顯現，生命能力的出現，一陽生為先天元氣（元精）的產生。這種陽生，往往是氤氳一氣、周身酥軟如綿、春意盎然的，而不是單純的發熱跳動，完成**第三步的得藥**。

### 藥產景象：

炁滿藥靈，一靜則天機發動，自然而然，周身融和，酥綿快樂，從十指漸漸至於身體。吾心自然虛靜，癢生毫竅，身心快樂，陽物勃然而舉，丹田暖融融。

似婦人受胎，呼吸偶然斷。萬竅千脈開。其中景象。難以形容。奇哉怪哉，玄關頓變了。天地人我，莫知所之，而又非無為。窈冥之中，神自不肯捨其炁，炁自不肯離其神，自然而然紐結一團，似走似泄，而實未至於走泄。融融恰恰，其妙不可勝比。所謂一陽初動，有無窮之消息。少焉，恍恍惚惚，心已復靈，呼吸復起，玄竅之炁，自下往後而行，腎管之根，毛際之間，癢生快樂，實不能禁止。所謂炁滿任督自開。又云：運行自有徑路，此之謂也。迅時速採烹煉，烹煉復靜，動而復煉，循環不已，少年不消月餘，中年不過百日，結成金丹，豈不樂哉。

恍恍惚惚，杳杳冥冥，自然身心暢，如痴如醉，肌膚爽透，美在其中矣。

——元·蕭廷芝

### 採藥（快走任督脈）

凝神丹田，內照丹田，然後採用吸、舐、撮、閉的方法，同時用內照的目光引導，把藥從性具採回來，經會陰過尾閭，緣督脈上升到頭頂，略為停頓，然後呼氣時用目光帶領頭頂的氣緣前身正中線任脈，下降回到丹田，這是**第四步**一度的**採藥**，然後再次依前法，操作7次，外陽便收縮，如果仍未收縮，可反復多做幾次，一直到外陽收縮為止。

採陽法則是水源清採，水源濁不採。陽生採陽，採藥時要輕柔自然地用吸、舐、撮、閉法：

- **吸**：逆呼吸吸氣小腹收縮內氣緣督脈上升，呼氣內氣緣任脈下降到會陰；
- **舐**：閉嘴唇，舌舐上齶，把任督二脈接通，方便氣從督脈上升到頭頂；
- **撮**：意念放在肛門和性具之間，忍大小便狀態，輕輕把性具中的陽氣吸到會陰，同時提撮肛門括約肌，使括約肌向上收緊，配合將陽氣繼續不停送到尾閭上督脈，不快不慢，不急不忙，神與氣合地送上去；
- **閉**：意念勿再停在會陰，只是神與氣合向上升，陽氣升到夾脊後勿停，繼續利用吸氣和神意，專心送陽氣上升到頭頂，同時閉目兩眼內照，目光自下和神意同時帶領陽氣上升通三關，先內照頭頂，向上一領，陽氣過玉枕關到頭頂進入泥丸宮，讓陽氣停在泥丸宮，靜守到陽極生陰。

採真陽到頭頂泥丸宮，略為停頓後，用呼氣和意念引導頭頂的陽氣從前身任脈下降回到會陰，然後澄心靜慮守著會陰一區，當內心達到靜定沒有念慮後，虛靜陰生（活午時），把採到的陽氣涵藏於真陰之中，再做卯酉周天，使陽氣鞏固於體內。（如水源濁，採後通過周天搬運煉化它，使它分散到全身，切忌採後收進會陰或丹田中去）。元氣行督脈與連接六陽經脈相通改善六腑的氣，開發補益大腦健康。元氣行任脈與連接六陰經脈相通改善五臟之氣，提升生命精華物質。

採陽或採藥尚有很多法門。例如有順其自然在任督二脈升降的。也有只是一味靜定，以不採為採的。其實都能同樣達到採陽、採藥的目的。從長遠來看，恐怕比用吸、舐、撮、閉更是高明呢。

### 煉藥（慢走任督脈）

採藥歸爐後，靜守丹田，神與氣合，兩眼望住丹田中的元氣，元氣停在丹田不散，行風吹火化，第五步的**煉藥**，把丹田中從精煉化成氣保存在身體之內。當元氣增加後，氣足便會再行周天，即炁從丹田下降到會陰，向後經尾閭，緣督脈上升到頭頂，略為停頓後，再緣頭頂順任脈回歸到丹田。

這是隨著不斷的採陽氣，體內陽氣越來越多，當陽氣累積到一定的質和量，在丹田上行風吹火化時，丹田由溫暖變為炎熱，熱流可能緣任脈上升，練展竅開關。（氣功築基法 p.198-227）

- 展竅就是開通任脈。竅指（1）下丹田神闕穴；（2）中丹田臍中；（3）上丹田泥丸。
- 開關，開啟督脈內氣比較難通過的三個關口：尾閭、夾脊、玉枕。
- 先開通任脈，以增強內氣，然後再去開通督脈。

用呼吸和意念引導內氣在臍中、丹田之間升降。心腎相交。引導內氣升降丹田與會陰之間。

經過一段時間後，會陰跳動、發暖、變熱。而同時亦可能隨著呼吸的升降，有熱氣來往丹田、會陰之間。

當臍中至丹田、丹田至會陰兩段開通後，突然有一天，內氣自會陰比較平時更有力地上衝到臍中，幾乎無法控制使其下降，這便是真正的展竅。

當完成展竅後，只是意守丹田，內視丹田，當丹田溫暖後，引氣自丹田下降至會陰，過尾閭。尾閭一帶變得溫暖或熱後，才讓暖氣順督脈上升，精行周天：督脈有三關是比較難通過的：尾閭、夾脊、玉枕。尾閭是督脈的入口。在夾脊要停留才上玉枕。

當內氣已通過玉枕關，上升到頭頂，最好讓內氣停留在頭頂的時間長一些，使陽氣加速發展到極限，便會陽極生陰，然後陰氣會帶領陽氣從面部、喉嚨、循任脈下降到丹田。

一陽（真陽，元精生）在虛極靜篤中生（元性現，玄關現），心無慾念、無雜念，眼前出現白光／性光或金光／命光是採取的適當時刻，無慾而舉才是真正活子時。陽生採陽，採藥時要輕柔自然地用吸、舐、撮、閉法。煉藥進陽火引真陽經夾脊到頭頂泥丸宮，停頓時間要長，去礦留金。後用呼氣和意念退陰符引導頭頂的陽氣從前身任脈下降回到會陰，經中丹田心窩時要沐浴增強陰氣才下降到下丹田做內照下丹田。

### 封固

當採藥回歸丹田後，最重要的是凝神靜守丹田，澄心靜慮守著會陰一區，使神與陽氣或神與元精混融為一。

當內心達到靜定沒有念慮後，虛靜陰生（活午時），把採到的陽氣涵藏於真陰之中，再做卯酉周天，使陽氣鞏固於體內，完成第六步的**封固**。

三百妙周天、止火：經過這樣的三百妙周天後，便有陽光三現、六根震動的景像出現。

## 第十二章 煉炁化神

（中關、十月懷胎、大周天、乾坤交、結金丹。）

進入大死七天，所有元精都煉化為元氣，只剩下元氣與元神，陽炁及陰炁。然後由元氣煉化為元神，只剩下元神（即陽神）。

### 七日關（內藥、大藥、正子時）

- 完成三百妙周天後，凝神入炁穴，促使內藥產生。
- 丹田累積的藥（元精）和元神凝合融化為內藥，止火後以元神寂照而成，不運周天。
- 內藥生成後，即進一步和外藥凝結，出現陽光三現，生成大藥。
- 阳光一現，眼見白光；阳光二現，眼見白光由下丹田腹部上升到上丹田；阳光三現，眼出現金光金珠露。
- 變成大藥，正子時出現。產小藥有很多次（最少有三百次），產大藥只有一次。

◇ 藥生活子時（內藥，大藥）：心真液（真陰）下降至丹田和腎真氣（真陽）混合產生作用，身體改變後完成小周天功法。靜心守候到元精將由氣變質，而仍未變質時，及時採取，才有大益。

此時產大藥，陽光三現，正子時開始，同時出現六根震動：丹田火熾，兩腎湯煎，眼吐金光，耳後風生，腦後鷲鳴，身湧鼻搐，皆得藥之境也。

採得大藥，經過 7 日服食過關後，便由小周天進升到大周天。身體、呼吸、思想、心跳、血脈，全靜止（像死亡一樣）。全身的細胞、組織、器官完全脫胎換骨。大混沌之後，又一個新的生命開始。便到大周天、煉氣化神。

### 煉炁化神正功——乾坤交

- 意念重點由下丹田移至中丹田，並將中丹田和下丹田合成一個大虛空境界。
- 一升一降，左旋右轉。兩者循環，狀如璇璣。
- 目光常返照，神炁雙包，凝為一體，稱為聖胎。

**養胎**：聖胎初凝，必須常常覺照，謹謹護持，返觀內照，使之陽長陰消，氣動神散為陰，氣定神純為陽。故氣定一分，陰消一分，陽長一分。這個過程一般認為要十個月左右，故稱十月懷胎。

寂照已久，胎兒成熟，煉炁化神完成。

## 第十三章 煉神還虛

（上關、三年哺乳、九年面壁。）

回歸到太極、無極。

- 胎兒出世後，雖有人形，而尚未至具足之人形，故對此嬰兒在三年中，要加以調養與初步訓練。
- 通過意念將嬰兒從中丹田而入上丹田調養。
- 三年哺乳之後，嬰兒已較老練，可以開始作出殼的訓練，先讓調出之神離開軀體一步、兩步、以後漸漸加到兩里、三里，等待陽神全純，形神壯大，勇氣堅固，才可以作遠放的練習。
- 經過九年面壁，調神出殼修煉成熟，可以離開軀殼，陽神從天門而出，往來無礙的身外之身，成為神仙。

### 陰神與陽神

- 陰陽本無分別，因陰未盡，而出神太早，為之陰神，亦自逍遙快樂，無所不至，又能成形，但不能分身化形，不能飛騰變化，畏懼當空太陽，雖帶仙風，但未離鬼趣，不能形神俱妙，與道合真。
- 陽神可化多身，又可合一，隱顯莫測，變化無窮。

## 第十四章 丹道氣功的特點

---

- 層次分明、理論詳細、有一步步的驗證。
- 練陽（陽光、活動），著重性命雙修。
- 就算精神不能練到化境，最低限度都身體健康，精神清醒。
- 精神提升到一個高的靈性滿足感，便會降低慾望的要求。

## 第五篇

# 基礎概念詳解

## 第十五章 氣

先天炁是與生俱來、儲存在兩腎之間命門和腎區的元炁。在宇宙中最高等的先天氣稱為先天虛無真一之炁（原始祖氣），這也是宇宙萬物的來源。

- **後天外氣**：天（空）氣、水谷之（地）氣。
- **後天內氣**：營氣、衛氣、宗氣、十二經絡之氣。

## 第十六章 心

- 心藏性、意、神。
- 心在靜寂、未發動時為性。
- 心與外物相應為意、意生情（常清靜經——流連生死原因），以識神主導。
- 心處於內在先天自然作用為神，以元神主導。
- 情來歸性：性情合一，完成性功！

## 第十七章 神之體用

在丹道中，神的属性包含“体”与“用”两个层面：

### 一、從體性來看：神屬陰？

在丹道的本体论中，常将“性”与“命”、“神”与“气”对举。我们常说“性者，神明之根”，而“命者，元气之根”。从这个体性角度看：

- **离卦之心属火**：在后天层面，心神（识神）居住在心脏，心脏在八卦中属“离”（☲），外阳而内阴。离卦中间那一爻是阴爻，代表着“真阴”。
- **真阴藏于神**：所以，从神的本质上讲，它内含“真阴”。这个真阴，就是我们常说的“元神”的体性，是虚灵不昧的那一点灵光。

**异性相求**：实则是用这个内含“真阴”的元神之光，去照射下丹田（坎卦 ☵，外阴内阳，内藏“真阳”）。这就构成了经典的“离中真阴，摄入坎中真阳”的格局，也就是“取坎填离”的前置条件。

**结论：**在“体”上，神为离之体，属阴（真阴）。异性相求，故神光下照，能引动肾水中之真阳（坎中阳）上升。

## 二、從功用來看：神屬陽？

在修炼的“用”上，特别是当我们谈到“凝神”、“意守”时，这个“神”是带有主动性、觉照性和能量的。

- **后天识神之动为阳：**当我们主动地去“看”住丹田时，这个“看”的动作，属于后天的“识神”在起作用。识神主动、活跃，在属性上偏向于“阳”。
- **火候的象征：**在丹经中，常常将“神”比喻为“火”。火性炎热、光明、向上，这完全是“阳”的属性。因此，在操作层面，我们常说“神火”温养。

**同声相应：**如果从这个功用层面理解，那么当我们用神火（阳）去照射丹田时，便是在呼唤、点燃、呼应肾水中潜藏的真阳（命宝）。这就像用火种去引燃燃料，阳气与阳气相互震荡、增强。

**结论：**在“用”上，神为火之用，属阳（神火）。同声相应，故神意一注，丹田之气便随之心生温热、活跃起来。

## 三、丹道精髓：體用一源，先後合和

实际上，这两个层面并不矛盾，反而是丹道“体用一源”的精妙体现。它们是一个完整的操作过程：

### 起手：以阳求阳（同声相应）

修炼之初，我们用的必然是后天的意念（阳神火）去“注意”丹田，以激发后天的气感（阳气活跃）。这个过程确实是同声相应，让气动起来。

### 深化：以阴摄阳（异性相求）

当气机发动，后天躁动之气需要归于平和，才能真正转化为先天大药。这时，我们需要把那点刻意“看”的念头（后天阳火）放下，转为一种虚灵不昧的观照（先天真阴元神）。此时，是用“真阴”之体，去涵摄、擒制那刚刚生发起来的“真阳”之气。

### 步驟一 用眼神朗照会阴：阳火生微阳（后天之火，唤起先天之气）

- **状态分析**：“眼神”在这里代表着一缕有为之光，属于后天识神的范畴；“朗照”带有明确的觉知和定向性。
- **阴阳属性**：在丹道中，但凡有作有为、带有明确指向性的“神”，都属于阳火（或称后天之火）。
- **生发机制**：当你用眼神去朗照会阴时，相当于用后天阳火去熏蒸这个部位。会阴（也叫海底、阴跷）是人体真阴汇聚之所。用阳火一照，就会刺激肾窍，引动肾中真阳（微阳）萌生。这个阶段的感觉通常是温热、跳动，或是麻痒的气机涌动。
- **丹经印证**：这类似于“起火”的过程，目的是为了“采药”，让沉在水里的金子（肾阳）因为火烤而开始融化、蒸发。

### 步驟二 一念不起到虚极静笃，凝神在会阴：真阴生真阳（先天之神，孕育大药）

- **状态分析**：“一念不起到虚极静笃”是关键。此时不再是“眼神”去照，而是“神”自动地、虚虚地“凝”在那里。这是一种无为的状态，是神意合一、似照非照。
- **阴阳属性**：当杂念全消，那点虚灵不昧的觉知，就是先天真阴（或称元神本体）。在卦象中对应离卦（☲）中间那一阴爻，是至静至灵的。
- **生发机制**：在真阴的虚静状态下，身体会启动最本能的先天机制。根据“异性相求”和“静极生动”的原理，真阴的虚静会吸引和感召肾脏中至阳之气（真阳）来投。这时生发的“阳”，不再是微阳、后天之气，而是先天真阳（大药）。这种阳生，往往是氤氲一气、周身酥软如绵、春意盎然的，而不是单纯的发热跳动。
- **丹经印证**：这正是“虚极静笃”时“一阳来复”的境界。所谓“药物生玄窍”，这个“玄窍”（会阴深处的虚无窍）正是在真阴凝神的状态下，才能感召真阳来会，产生真正的玄关景象。

#### 实修分辨：

- 有为之照（眼神）→ 阳火 → 生微阳（气动、温热，属于筑基阶段，目的是打通经脉，唤醒气机）。
- 无为之凝（一念不起）→ 真阴 → 生真阳（春意、造化，属于道妙阶段，目的是结丹、还丹）。

## 心法

照是人为，故生阳火；凝是天成，故产真阳。

起手用“照”来起火，功深用“凝”来炼丹。

## 第 六 篇

## 呂祖百字碑修煉口訣

**修性—修心**：擴充知識、提升人格、完成道德，人性合天性、從小我擴充到大我。

**修命—修氣**：氣聚則生、氣散則死。保持生命力，維持生命的功夫。

## 一、養氣忘言守，降心為不為

◇ 築基功：煉後天內氣、養先天元氣。

修命養氣（先天虛無真一之炁），無為修性功夫——忘言（情來歸性），有為修命功夫——守一（道的別名）、守中（沖、空虛、虛無本性之道）、守竅（發動真氣及陰陽氣聚集結合的作用）。

◇ 煉己功：煉心。初步修性。

修性降（妄）心，有為修性功夫，無為（不為）至自然心境清靜。去慾心、妄心，顯真心。修性煉己，性情修養達無不為境界，証真空妙有。

◇ 煉己築基：準備好身體如男十六女十四的生命狀態（回春）才進入以小周天煉精化氣。

## 二、動靜知宗祖，無事更尋誰

◇ 鞏固煉己築基，向小周天發展要了解要從太極回到無極的狀態。

氣動為陽，陽為擴充，呼氣陽。氣靜為陰，陰為收縮，吸氣陰。順從自然、回歸自然。由動到靜，先命後性，後天返先天！

命宗性祖	太極，命宗（肺帶動的後天氣）	無極，性祖（元始的先天氣）	丹田中先天元氣
呼吸	後天呼吸	先天呼吸（體內元氣，真氣）	
動：太極動而生陽的陽，宗	吸氣下降（柔和、緩慢、平均、深細）	呼氣陽氣上升	丹田擴張到全身
靜：太極靜而生陰的陰，祖	呼氣上升（柔和、緩慢、平均、深細）	吸氣陰氣下降	全身收縮歸丹田

## 三、真常須應物，應物要不迷

◇ 要在性功持續地修練。

真：非妄念生。常：永恆不變。領悟真常之道，虛無之道後，在人世間實行，在俗世間修練（應物）。

應物要以忠孝、仁愛、信義、和平（八德）實行，以德性行事，不被妄心迷惑，由有為的道德行事，到無為的虛無之道。擴充本性到人性和天性相合。

#### 四、不迷性自住，性住氣自回

◇ 修性有成，命功有成。

不迷的本性（內心）不再隨外境轉動，內心自然（有為到無為）定住和心神沈靜下來。

性屬陰、神屬陰、本質收斂、靜，命屬陽、氣屬陽、本質發散、動。心神定住在身，身體以性住提升的真陰之氣，招引攝納天地中高層次的先天真陽之氣回來，神氣聚合提升身體的生命物質（精）。

#### 五、氣回丹自結，壺中配坎離

◇ 結丹後，以進陽火退陰符的水火鍛煉，把生丹變成熟丹。

天地真陽之氣和身體真陰之氣自然（有為到無為）混合、收縮、凝結、合成為藥物成丹（太極）。

藥物在身中（壺中）用心區的真水真陰（離）和腎區的真火真陽（坎）煉成還丹。即在煉功中，先把下丹田中的真陽練出來，真陽之氣從下丹田上升到心區（情陽來歸性陰），真陽真陰之氣的結合成小藥、還丹。

#### 六、陰陽生反復，普化一聲雷

◇ 丹藥有成的境像。

反復指陰陽顛倒，坎為水中陽屬陽為命，離為火中陰屬陰為性。反復也指從易經中由外卦下降到內卦為反、由內卦升上外卦為復。眼由上丹田下望到下丹田、把心中的真陰（真汞、元神）由任脈帶到腹部為反，腎區產生真陽（真鉛、元精）由督脈上升到頭頂為復。持續練習，累積改善身體內陰陽氣的品質，產生高品質的丹藥。

陰極陽生（復卦），真陽之氣，從會陰過尾閭由督脈上頭頂（一聲雷），打通丹道的任督二脈，身體產生本質上廣泛的變化（普化）。

“鉛龍升、坎中滿，汞虎降、離中虛”的顛倒，由坎離水火逆生金木，此自身身體內產生的陰陽金木混合就叫內交媾，產小藥；自身陰陽混合的藥對天地為真陰，產生對天地真陽的吸引，招引先天虛無真一之氣作外交媾混合為一，再經溫養結合成大藥，煉精化氣完成，煉氣化神開始。

#### 七、白雲朝頂上，甘露灑順彌

◇ 小周天眼中境像。

真陽（陰極陽生的純陽之氣，即金氣 - 乾）。五行的“五氣朝元”青木、赤火、黃土、白金、黑水混合後為白，精色黑，神色紅。“三花聚頂”金、紅、紫）金氣火迫金行、還精補腦順督脈升頂上（泥丸宮、百會穴）。

陽極陰生（垢卦），真陰之氣變為液態（甘露）從頭頂（順彌）灌溉（灑）三宮（泥丸宮、絳宮、黃庭宮、神闕）。

## 八、自飲長生酒，逍遙誰得知

◇ 小周天中的感知狀態。

性功的修養助真陽變為真陰變甘露，進入一個微醉的溫暖、柔軟、輕靈、忘懷世事自己的感知狀態，感到絕對的時間、空間、思想、人生的自由（逍遙誰得知）。

## 九、坐聽無弦曲，明通造化機

◇ 小周天耳中聽像、靜定的境界。

聽到低頻次聲波或高頻的音像。

靜觀小宇宙的規律，明通宇宙規律，明白宇宙運化之道，到煉氣化神的境界。

◆ 全文終 ◆