

金丹修炼法

“尘寰尽是声色之界，名利之乡，以苦为乐，以假为真，损精耗气，凿丧性命，有死而已。悟之而能超出者，至人也；不知而陷于内者，迷人也。故古来成道仙真，幼而家庭孝友，所以全人伦；至四十而行不动心之道，所以保性命。盗百年岁月，倏忽间耳，一生荣辱，转眼时也。若不知返本還元，归根复命，一时大限到来，纵有黄金堆积，只落的空手而去。仙翁曰：“试问堆金如岱岳，无常买得不来无？”真是金钟法鼓，惊醒一切矣”。

但应以自身条件而定，不可过度，因“久坐伤肉”。一般来说 40-90 分钟为宜，开始可以短些，随着功夫和兴趣的增长，适当延长练功时间。每天最少一次，但时间应尽量放长；如有充足时间或专门从事定期攻关者，则每天 2-4 次，时间可相对短一些。当然静功进入高深层次之后，则不必时时、在在有心去坐，但又无处无时不在静坐之中，自无时间限制。

注意一定要在自己说了算的时间进行，即在白天做功的时间段内，保证不会受到外来的干扰，然后才可以安下心来踏实做功，不会出现意想不到的情况。另外注意，为了防备万一可能出现的外来干扰，就要在做功之前存在一个预先就有的心念，即在做功之时，无论发生何种情况，自心都不要为其所动，这样受到影响的程度就可以降低到最小，甚至完全可以不受其影响。须知修炼的人，随时都可能受到各种各样的魔扰，而且并不仅仅限于以上这种情况。同时这也是对于修炼者的一种考验，如能安全过关，功夫同时也会超升一层，所以笔者说“有魔即有道，无魔即无道”。修炼之士，应当明白此点玄机。

师曰：方向问题，本与做功关系不大。丹道所炼者混元之炁，纯阳之体，超越有形之上，本无方向之可言。丹经云：“震兑非东西，坎离不南北。”

若对初学而言，为了容易入门，可以有所分别。做功的方向，一般朝向东方，因为东方是太阳升起的方向，面向东方，以利采取生炁。其他如春季向东，以养肝脏，有肝病者可以依之；夏季向南，以利养心，有心病者可以依之；秋季向西，以利养肺，有肺病者可以依之；冬季向北，以利养肾，有肾病者可以依之。以及亥子二时面向北方，寅卯二时面向东方，巳午二时面向南方，申酉二时面向西方，辰时面向东南方，戌时面向西北方，丑时面向东北方，未时面向西南方，皆为合法。

道家修炼，贵乎炼炁。《黄帝内经素问》曰：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，热则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”种种气的变化，可谓详明，但是这里所讲的“气”，均属后天情志所生之气。独有一句，医家不知，而为道家所秘，这就是——“静则炁生”，这个“炁”，乃是道家修炼所用的先天之炁。短短四个字，高度概括了道家修炼的基本原理。盖种种内情外感，伤人内炁，道家寡欲，而抱神守静。静则内炁得养，生机蕴藏，自会再生真炁，而为丹本。真炁发生，自有景象，须亲身体会，非字面可得。再者，修真过程之中，一切炁的变化，都要求对境无心，不假人为，方合先天，倘无持静之训练，夹杂后天念想，谓之炼意不净，功夫难以达到高层次。因此道家修炼，须以静功入手，步骤为：筑基炼己——炼精化炁——炼炁化神——炼神还虚——炼虚合道。

修炼者不可执着于有为，有为属于后天之心；又不可落于绝对的无为，绝对无为是愚，终身枯坐一辈子，真道难成。如佛门之人只注重性功，所以，觉悟者极少。

入手之法：

（一）基础要领

1、静坐式：道家修炼，从静功开始。静坐有两种方法，其一：双趺坐，又名结趺坐，

复有两种方法：

一种是将右脚放在左腿上，再将左脚放在右腿上，名如意吉祥坐。另一种是将左脚放在右腿上，再将右脚放在左腿上，名不动金刚坐，如此姿势，自然端直，不致前后左右摇摆。假使初学静坐，或年事已高，难以仿效，那就不必勉强，可改用半跏趺坐。

其二：单跏趺坐，也名单盘膝坐，也有两种方法：

一种是只将左腿置于右腿上，不需再将右腿置于左腿上，为如意坐。另一种是只将右腿置于左腿上，不需再将左腿置于右腿上，为金刚坐。此两种坐法，较双盘有缺点，因左右膝盖会落空，身易左右倾斜。

以上二种是佛家和道家的静坐法。如果单盘也做不到，可将两小腿交叉于两股的下面，也名交叉架坐，亦称散盘。此是儒家的坐法。

初步练功的人，不宜用“单盘”，更不宜用“双盘”，只宜“散盘”。先把双腿放平，贴着坐凳，同时要把腰腿放得很松，随即先蜷盘右腿，把右足的后踵，轻轻抵触“会阴穴”（穴在前阴与后阴的中间）。再把左脚蜷盘，同时将左足的后踵，轻轻抵触右足的“跌阳穴”（穴在足胫弯的凹陷中），一直到练习纯熟了，腿不发麻，再改进为“单盘”，单盘也练纯熟了，再进步到“双盘”。

注意头正身直，虚灵顶劲，虚心实腹。“道法自然，静者得之”

道家修炼，不拘外形，行、立、坐、卧、蹲、跪、趴，横竖均可，而以四大威仪较为常见。师曰：“道家修炼，非必盘坐不可，因为这是内在的功夫，并不取决于外在的形式。曾见有人盘坐一生，自我标榜道行不浅，结果仍然不免老病而死，皆因不悟内在丹诀之故。徒然追求外表形式，等于猴子捞月，执形而求，远道千里”。故以自身条件而定之可也。静坐不只御寒，且能去热，更令肥人变瘦，瘦人增肥，因为肥瘦皆是病态，静坐能消万病。由此可知，静坐对人有百益而无一害。

丹经云：“行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则抱脐下之珠，卧则调丹田之息。”行，可缓步徐行，措足坦途，神态自若，安然行。立，自然站立，脚同肩宽，双膝微屈，双手自然下垂，放于体侧；或双手相叠，放于丹田。坐，可以盘坐，盘坐较为稳固；亦可两腿放下坐于凳上，双手相叠（或掐诀），放于丹田，或手抚两膝亦可。卧，可以平躺，先转动头部，使脊椎正直，手心向上，置于体侧，或双手相叠，置于丹田；或者侧身卧最佳，一手置于头侧或枕肱，另外一手放于丹田。以上各种姿势，皆须注意头脊正直，自然安适，以利气血流通和放松入静。

2、双手结定印：双掌掌心向上，左上右下相叠（女相反），两掌重迭好之后，顺着自然的姿势，放在肚脐之下，微微摆在腿上，或随自然倚托在小腹外边也可以的。两拇指尖轻触，这个握手方法的要点，必须把两个大拇指尖微微接触，接触之后，将大拇指略略向掌心内收，以两指笔直，自觉有一股内劲自然发出，互相抵触为标准（注意：不是故意用劲。照法操作，那股内劲是自然发生的。或不想掐印，两手心向下，抚两膝亦可。

3、两耳返听：静功的初步法诀，是要用在“听息”的上面，但不是去听呼吸的声音，而是通过听呼吸的法诀，使自己的心神安静下来，逐步达到“入静”的境界。

4、塞兑垂帘：所谓塞兑，即闭口，舌顶上腭，以防神气外泄。舌顶上腭，是炼功的起码常识，但其原理，无人深究。人之上腭部位，有两个小窝，伸进手指可以摸到，道家称为“天池”，此非针灸之穴位，乃属修炼之关窍。其窍上通泥丸，泥丸即是大脑，为神气会聚之所，其窍不闭，

则漏神漏气，修炼家言“口开神气散”，即是此义。故须舌尖反卷，上封此窍，抿口合齿，保养神气。神气相抱，则津液易滋，随口咽下，灌溉五脏，如同婴儿哺乳之状。另外，舌顶上腭，还有接通任督二脉的作用，丹道术语称为“上鹊桥”。还丹之时，大丹亦从此窍降下，倘不接通，则易外漏鼻窍而走失，谓之“玉柱双垂”，毁人性命，不可不慎。

所谓垂帘，即旧说把眼皮微微合拢，只留一线微光的方法。按。这种方法，有两种操作形式。一种是把上眼皮向下合，微露一线外光。一种是干脆把眼皮轻

轻合上，一点光也不露。初学的人，以采用微微合拢，留一线外光为最合理。因为功夫练到归元的境界，眼会自然的闭合，向内抽缩似的闭着。又因为初学的人完全闭着眼，容易昏沉，念头易生。

丘祖曰：“塞兑者，口开神气散，故塞之也。垂帘者，眼全开神漏，全闭神昏，惟垂帘微启耳。两眼之中即天根，即所谓性命关也。其根生于眼，眼属心，心生造化，自属玄之又玄者，仙家谓之玄牝之门。心肾内日月，交接于内，两眼外日月，交接于外。攒簇水火而不散，气自调矣。”

5、自然呼吸：鼻吸鼻呼，为丹田自然呼吸，非常人之胸喉平常之呼吸。

诀曰：气是添年药，心为使气神。能知神气祖，便是得仙人。盖呼吸所从起者也，呼为父母元气⑦，吸为天地正气⑧。令气合形，神合气，则命在我矣。凡人不知收藏呼吸之地，强闭出入，与死静者无异⑨。又或任其出入，则元气随呼气而出，反为天地所夺⑩。是以有抽添之说，使气之呼吸至于根蒂。吸自外而内，呼之亦入内，吸刚来于子宫玉洞，呼则直上昆仑巅顶，呼吸旋为一气，成为胎息。虽然，一气如何至此？盖呼吸久，但觉有一吸至于内，久之而并不觉气急，犹子在母腹时，即为胎息也(11)。但凡人只知吸之在内，不知呼之亦在内(12)，知之则可夺天地之正气矣，而后方谓之“添年药”(13)。

6、放松入静：意念引导全身放松，在自然呼气中身体或某个部位摇晃几下，即可放松。注意放松不是松懈，须保持头正身直。要做到位，须下颌内收，如绳吊颈状，可保持头正身直。

尽量排除一切杂念。有“身静、心静、意静”三大层次，丹书云：“身不动曰炼精，心不动曰炼气，意不动曰炼神”。待心无所想，心境清静，气息平和之时，即可开始练功。

初功在寂灭情缘，扫除杂念，除杂念是第一着筑基炼己之功也。人心既除，则天心来复；人欲既净，则天理常存。体会止念、入静、存想、回光、调息、吐纳、咽津、导引等要领。每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，进入下一步修炼。

(二) 行功正法(炼精化气——炼气化神——炼神还虚——炼虚合道)

第一步、炼精化气(行补身漏，筑基炼己，得却病延年之果)

1、静坐，双目微闭，返观内视，静中观想祖窍(两眉中心略下些，又名山根，但非天目)内现出一粒白色的明亮光珠，圆陀陀，光灼灼。光珠照亮整个上丹田，通明透亮，虚室生白。默想数分钟。

2、默想数分钟后，意想光珠降入下丹田内，化为一片光明，光明充满整个丹田，并用意微微观照住这片光明内景。如红日初升，照于沧海之内，如烟似雾，若隐若现，恍兮惚兮，静待玄关开窍，真阳发动。诀曰：身如太虚，真空妙有。回光返照，凝神丹穴，使真息往来。内中

静极而动。动极而静。无限天机，即是炼气化神之功也。

3、不可过于着意，只下丹田时时有知觉即已。着意即落于“有”，无意即落于“空”，皆非道也。还须设想一切皆“无”，即自己身体，亦不自觉地“有”，惟有一点诚意，存于下丹田，不偏不倚，无念无思，方合于静坐之道，即抱定此旨，坚心做去，不见效验不止。

4、静坐一月之久，即觉心气平静，呼吸自和，渐而下丹田微觉震动，渐而胸中热液下降下丹田，渐而下田温暖，渐而震动，传及全身，达于四肢，渐而督脉血液，由背后起，过玉枕、上田、明堂、鹊桥、重楼，达于黄庭（中丹田）。

此系血液流通，与阳精过关入黄庭事不同，要明白心领。渐而全身血液，能随意聚于下丹田（意存则气血来潮，意散则气血分散。静坐日久，方能使全身气血，听命如意。又法曰血河车者）。渐而下田异常温热，而内肾如汤煎，睾丸通过热气，渐而目前发光如电。渐而华池玉液盈溢，渐而脑后震响，渐而血脉畅通，渐而外肾不举，渐而阳关紧闭，复返童身，气足体轻，目朗耳聪，百病不侵，延年之果得矣。

5、收功：渐渐地，缓缓地，听候内?自然发动、自然运行、自然收敛、自然停止。眼球左右各转动7圈，搓热双手熨两肾，意注命门。恢复平常状态之后，再静坐数分钟，静养片刻，再深呼吸3次，然后收功下坐即可。

提示：

1、补身之理：人在母胎，以灵性一点，受母体气血生育，十月胎足，分离母体。遂有人形。由一岁至十六岁，阳气充足，丹田气满。有时气到阳关，外肾感发，即有情欲之思。一与妇人交合，于是十余年之元阳，遂至遗漏。此漏既开，最难复闭，为日渐久，则身体所生之精液，多由此窍遗漏，（精液一去，元气随之）故成为败絮其中之躯壳。风雨摧残，寒暑凌逼。疾病感染，丧亡渐至，此人之所以不能长生也。需补身之理，既如上述，于是补身之法尚焉。其法行于既漏之身，将所漏之窍，复行塞闭，并将已漏之精，再行补足，及至精满气足，补功已毕，即神爽体健，百病不侵，延年益寿，不求自得，此为修真中之第一步也。

2、补身之诀：凡为既漏之身，情欲一动，则身中精气，随情欲直奔阳关，于是外肾暴举，即顺行其生物之规道，此亦天理自然，为造化之机，非人故欲如此也。学习静坐，第一要注重精气，不使外泄，乃能补得身体。

3、欲使精化为?，先要明白精与?的相互关系。须知精与?本是一物，?为精之源，精为?所化。未化精前为先天?，?既化后为后天精。?所以化为精者，皆因后天情念之动，心火遂起，而先天?化为后天精矣。欲使精化为?，最易简的方法就要使?不化精；欲使?不化精，须使心念不起，不堕后天，自可摄精归源，这一点全仗性功之精纯。

4、年轻人可以直接从炼?入手，而老年人就要从炼精起步。年轻人炼?，其实就是炼?化神之功，因年轻人精全?旺，故须以神炼?，以?养神；老年人炼精，其实就是炼精化?之功，因老年人精衰?枯，故须炼精补精，以精补?。老年人补足精?，才能与年轻人一样起修。年轻人可以省略“炼精化?”一步工程，较老年人修真为快。年轻人如果试图按老年人的路子修为，反而自走弯路，炼精不成，最易自伤命宝，可不悟哉！中年人则须适当掌握，兼而修之，介于年轻人与老年人之间，应有所取舍和侧重即可。先贤将年轻、中年阶段之人定为最佳修炼者。但无论老中青，在百日筑基内必须禁欲止漏，以后亦须节制，不可纵欲。

先贤将人类的年龄段按四等划分。钟离权真人曰：“凡时有四等。人寿百岁；一岁至三十乃

少壮之时，三十至六十乃长大之时，六十至九十乃老耄之时，九十至百岁或一百二十岁乃衰败之时也”。从此可以看出衰、老、中、青四等中自己属于哪一时期阶段。

5、初学静坐，时间以半点钟至一点钟为宜。静坐日久，以一点钟至两点钟为宜。若不觉其苦，再延长时间，亦无不可。功纯则效速，功少则效缓，自择可也。古人静坐，每日以子午卯酉四次，约三月之久，即可将补身功夫完满，俗称百日筑基。惟因身体有强弱之不同，行法有得当与否，所以成效有迟有速也。

6、只有外部形体不动，内部?机才会积聚发动。道家静功之法，总以身体不动为最大原则，丹法有一句口诀，叫做“勿忘勿助，勿疑勿惧”。

7、内?发动，在半路上尚未停止的时候，不可用自己的后天意识做主将静功罢休，更不可受惊吓、被干扰、起妄念、动情绪，否则可能会出问题。

[编者按]这是一套经整理的古典道家内丹术，修炼方法具体详细，所述内气运行路线及内景历历如绘，不啻修炼家的内炼记录；且讲究气候、时节、地磁、光线的配合；其修炼方法也与一般丹经不同，故在此持予介绍。