

## 道家修炼学术语

### [一炁]

一炁，指先天一炁，又称为先天真一之炁。是指在天地产生之先，混沌未开、阴阳未判之时，生天生地生人生万物的原始之炁，称为先天一炁。人在下生之时，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》曰：“道生一”，即为生此一炁。

### [一阳]

即一阳初动。修炼者经过一定的功夫，收心入静，调节身心，使得身中生发出新的生炁，此生炁即为阳炁，称为一阳，又称一候。在《周易》而言，其卦象为“震为雷”（一阳爻生于二阴爻之下）或“地雷复”（一阳爻生于五阴爻之下），此一阳爻，即代表一阳初动之炁，又称一阳来复。王重阳《五篇灵文》曰：“凝神下照坤宫，杳杳冥冥，而得真炁发生，神明自来，谓一阳生而为复也。”

### [黄芽]

先天一炁最初产生之时，其炁萌动，至微至细。仿佛种子入土之后，刚刚拱出的嫩芽，虽然微小，但是蕴含无限生机，故称“黄芽”。其他异名甚多，如金芽、黍米、刀圭、一点、一粒、些子、丹头等，均言其极微小而极珍贵。

### [黍米]

黍米，是因其极小的形状作为比喻，言其极精极微的意思。在丹道指先天发生的清阳之炁，虽然至为精微，但是却可以点化全身阴质，脱胎换骨，故其效力无比。这一名词，乃由外丹引用而来，在外丹里面，原本是指药物的用量。如丹书云：“黍米之丹，居然能够点铁成金。”这里是指外丹所用的丹头，意思是说用黍米般极小的药力，居然收到极大的功效。而在内丹上面，黍米二字就是一个纯粹的比喻，因此不可看作吃饭的米粒，而求之于有形。张紫阳真人在《金丹四百字》中言：“乌肝与兔髓，擒来归一处。一粒复一粒，从微而至

著。”就是说内丹所采取的先天真一之炁，至精至微，如同黍米一样小，须要一粒一粒，逐渐积累，才能慢慢炼成金丹大药。《金丹四百字》又言：“混沌包虚空，虚空括三界。及寻其根源，一粒如黍大。”这里是说先天根源，其质甚微，如同黍米之大，然而却可以生化万物。得此妙药，才可以超神入化，了生脱死，成就大道。

#### [半黍]

黍米之义，见上条。半黍之义，则言其更加微小。比喻在内丹的修炼之中，精杰神的变化至微至细，非常精妙，故用半黍，愈见精妙。

#### [丹头]

丹头，在外丹而言，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。在内丹而言，是指用作点化全身阴质的先天清阳之炁。《翠虚篇·金丹诗诀》云：“丹头只是先天炁，炼作黄芽发玉英。”

#### [活子时]

子时即半夜 11 点至 1 点之间，此时太阳开始从北方升起。喻之人身，即为一阳初动之炁，从下元(北方)氤氲升起，与太阳初生之子时相同。又因此一炁之发生，未必就在真正时间上的子时，故称为活子时。崔希范真人《入药镜》曰：“一日内，十二时。意所到，皆可为。”即指活子时而言。伍柳派丹法以外肾兴起之时，称为活子。

#### [一部之神]

中华道家认为，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，乃是泥丸中心之神，因此称为一部之神。泥丸之内，分为四正四隅八个方位，加上中央一位，共为九宫。九宫之中共有九位神主之，中央方圆一寸之处，乃为泥丸之神所居之处，此即人身众神之总管。修炼之人只要存想一部之神，就可以延寿遗龄。《黄庭内景经》曰：“泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，内服紫衣飞罗裳，但思一部寿无穷。”即指此处。

### [一斤]

一斤，又称二八。中华道家修炼学认为，人在下生之时，承受天地之炁 360 株，合为一周天之数，加上承受父母之炁 24 株，共为 384 株，乃为易象封爻之数(64 卦共有 384 爻)，亦合古制一斤之株数。所谓古制一斤，即为 16 两，分为两个 8 两，故称二八。丹道在人身阴阳二炁之配合，犹如水火既济，必须二者相等。如果火大则水少，水大则火小，故此必须各有半斤之数，才能共合一斤，补足人身本来元炁之数。否则便有伤丹之虞，所以便以二八为喻。一说二八为金半斤，水半斤。金半斤为元炁，水半斤为元精，比喻在有质无质之间，即丹书所谓“神水”。

### [神水]

神水，又叫做“灵泉”。在内丹比喻为先天元精，乃由先天一炁所化。虽然已成为液，但是又非浊质之精。好象人身上的真液，可以自动的上下周流，乃由真炁所化而来，虽然成液，但是又非纯粹下流之水。此液之中，其实含有先天一炁的作用，故此称为神水，修炼内丹，此为真正药物。

### [二候]

一阳初动之时，称为一候。此时药苗尚嫩，故不可采。而至其炁渐生，最为盈盛之时，犹如十五之月亮，正是圆满之候，乃为不老不嫩之时，称为二候，此时正可采药。王重阳《五篇灵文》：“乾甲即十五日是也，此日圆满，乾坤之时也。鄞鄂已成、玄牝已立、金花已现、三阳已备之时，月圆满于甲方，应乾之象，恐其金逢望远。正是日月重明之际，再得药之候，二候得药也。”《伍柳仙宗》又称为“二候采牟尼”。

### [三彭]

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。道书上面说，上尸神名为彭候，在人头内，令人愚痴呆笨，没有智慧。中

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**