

纯阳派丹法，据传，为唐代末五代道士吕洞宾所传。吕洞宾，道教奉为神仙，是八仙中传闻最广的仙人。姓吕，名岩，字洞宾。民间有“剑仙”、“酒仙”、“诗仙”之称。以钟离权为师，经钟生死财色四试，心无所动，于是传授金液大丹与灵宝毕法。据传，曾遇崔希范得授《入药镜》，方知修行性命。又遇火龙真君，传以“明交并之法”。吕洞宾的内丹理论对道教的影响颇深，后世假托吕著甚多，多数出自元明清时期。

### 一、小成丹法

#### 1、配合阴阳法：

于每日卯时（5时—7时），面东背北盘膝而坐，两手握固，闭目冥心（图1）。待心定意凝之际，以鼻徐徐吸气，腹部随之凸起的同时，意想吸入之气贯入下丹田。随后闭气（即不吸也不呼，亦称断气），定息

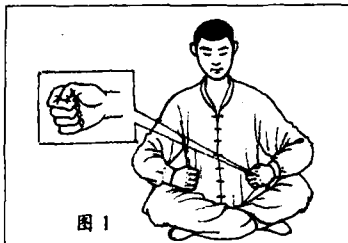


图1

内观自身的病患之处，默数至21数时，再开口徐徐呼出。如此反复修炼9次。

注意事项：吸气时不宜吸得太足，呼气时切勿呼尽，注意定息内观的治疗作用。

#### 2、天童不老法

接上式，以舌搅动口中唾液，随后咽之，然后再开口发“呵”（hā）字音，再用两手掌上下搓擦脸颊10次（图2）。如此一咽一呵十搓。共做9遍。再叩齿36次。随后将两腿向



图2



图3

前并拢伸展，在吸气的同时，上体前俯，两臂做挽弓张弩之状（图3）；呼气时上体抬起恢复原状，两手收回于体侧（图4）。挽弓张弩动作左右各做一次为一遍，共做18遍，即可起身收功。

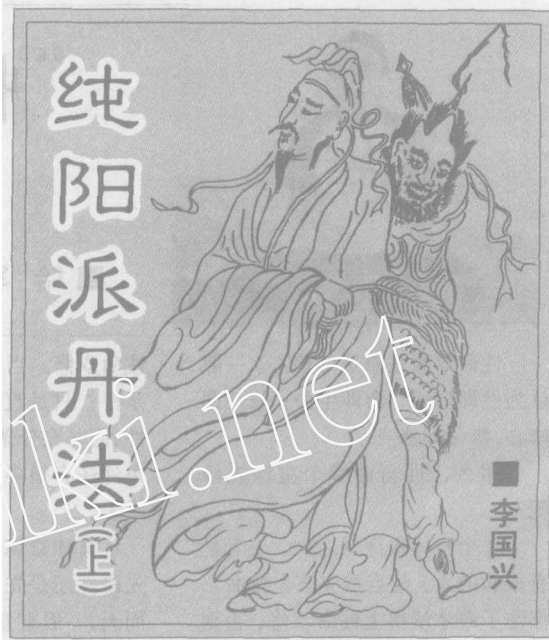
修炼原理：此为晨起时的修炼功法，运用的是大壮卦（䷗）卦象原理。吕洞宾认为：人的喜怒哀乐之气，经久则积于四肢，其血滞矣。经络为之不通。犹如大壮之卦，阳气虽盛，犹含阴气。故卯时练功，呵云咽雨，以泻心之积气，而集其神，再摩面挽弓，伸缩手足，于是经络通矣。气至而血行。久练之，其疾则永除。

#### 3、聚火還元法

于每晚戌亥之间（21时—23时），面西背东（戌，西方）盘膝而坐，两手握固，闭目冥心。待心定意凝之际，将两目神光移视下丹田。然后采用逆式呼吸法，用鼻徐徐吸气，腹部微微凸起的同时，意想心中之火下降，外肾（阴囊）之火上升，两火交合于下丹田（图5）。呼气时，用鼻徐徐呼出，腹部也随之微微凹陷，但始终意注下丹田。如此一吸一呼之间，要注意吸气时的意念观想。呼吸次数不限，可自行掌握。如练功得法，下丹田即可发热。

#### 4、聚火煮海法

接上式，先以两手掌放置于脐眼的上下腹部，交错搓擦81次（图6）。复以两手掌环绕阴囊（辜丸）。其具体方法是：先以左手掌从下兜托右辜丸，



李国兴

再用右手掌相合，两掌轻轻搓擦81次；两手再交换，搓擦左辜丸81次。随后，两手握固，意注下丹田；意想外肾与脐相对，使肾气与心气



图4

合于下丹田，并同时随着吸气，稍用暗劲上提阴囊。时间不限，上提阴囊的次数可自行掌握。

修炼原理：此为夜晚时的修炼功法，亥时为坤卦（䷁），乃人定之时，含育于内象。戌为西方，属坎卦（䷜），乃月亮升起之象。由此可以看出，这是修炼肾元精气的功法。久练此功，可提高脏腑的生理功能，起到固肾益气，壮阳补精的作用。特别是对肾脏病患，疗效显著。此功能使阴囊缩小，紧裹辜丸；亦可将辜丸自然升入两侧的腹股沟内。

（注）吸提阴囊亦可在哺时（即

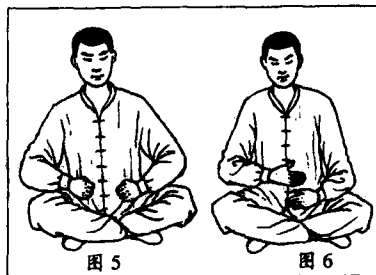


图5

图6

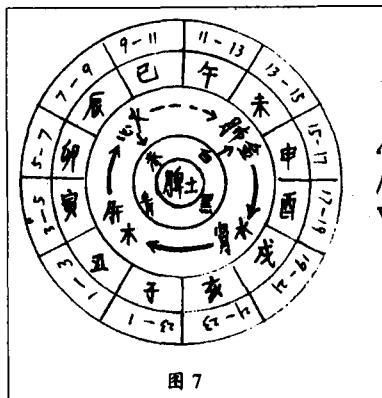


图7

申时，15时—17时)加修，此段时辰为否卦(䷋)，阴阳二气互不相交。申乃身也，故能修成软裆功，将举丸升入小腹沟内，且不影响生育能力。

### 5. 五丹炼聚法

待下丹田发热后，方可修炼此法。

于每日时辰巳之交(7时—11时)，面南背北盘膝而坐，两手握固，闭目冥心。待心意定凝之际，将两目神光移视下丹田，然后采用逆式呼吸法，意守下丹田。

于每日未申之交(13时—17时)，面南背北盘膝而坐，两手握固，闭目冥心。待心意定凝之际，将两目神光移视下丹田，然后采用逆式呼吸法，意守下丹田。

于每日子午之交(23时—1时，11时—13时)，面南背北盘膝而坐，两手握固，闭目冥心。待心意定凝之际，将两目神光移视下丹田，然后采用逆式呼吸法，意守下丹田。

于每日戌亥之交(19时—23时)，面南背北盘膝而坐，两手握固，闭目冥心。待心意定凝之际，将两目神光移视下丹田，然后采用逆式呼吸法，意守下丹田。

于每日丑寅之交(1时—5时)，面南背北盘膝而坐，两手握固，闭目冥心。待心意定凝之际，将两目神光移视下丹田，然后采用逆式呼吸法，意守下丹田。

注意事项：按以上所述时辰顺序，每日修炼一个时段，五日为一周



图8

来自五行学说(图7)。辰巳之间乃属心火，从五行相生原理而言，木生火；此段时辰修炼，可采肝木之精英炼就青金丹(肝为青色，故名)。未申之交属肺金，从五行相生原理而言，火由土而生金，此段时辰修炼，可采心火之精英炼就红液丹(心为红色，故名)。子午之交属脾土，乃天地阴阳交会之时辰，此段时辰修炼，可采脾上之精英炼就黄芽丹(脾为黄色，故名)。戌亥之交乃属肾水，从五行相生原理而言，金生水；此段时辰修炼，可采肺金之精英炼就西华丹(肺居西方，故名)。丑寅之交乃属肝木，从五行相生原理而言，水生木；此段时辰修炼，可采肾水之精英炼就太微丹(肾为北水，天道盈亏之起点。太微，天地南宫也。此处喻示：欲登三清仙境，必从补肾强精开始)。据吕洞宾讲，凡炼就一丹，即可享受百龄；若能五丹炼聚，即可长生久视。这显然是夸大其词，不可相信。我们应理解为，其本意是强调了五脏精气的重要性。

### 二、中成丹法

#### 1. 肘后飞金精

金精，即元阳。所谓的“肘后飞金精”，是使肾气之元阳能量不传五脏，首过尾闾下关，次过夹脊中关，沿督脉而上入玉京上关，以填大脑髓海。具体的操修技术如下：

于每日子丑寅之交(23时—5时)，面南背北盘膝而坐，两手握固，闭目冥心。待心意定凝之际，垂肩塌腰(古称“蹲身”)，胸向前俯，头部微偃于后，以后闭夹脊双关(图8)。随后，两肘向后微微扇动一下，并伸腰(向前稍探身)的同时，配合吸气，用意引导下丹田元阳之热

期，可反复修炼，自然收功。

修炼原理：这是炼养五脏精气的功法，其原理

能，沿尾闾穴升至夹脊(即大椎穴以下部位。图9)。此时仍保持仰面偃头的姿势，意注夹脊关。

待夹脊气壮热极之时，再仰身恢复正身端坐，略昂头偃项，意注项后玉枕穴(图10)。

待项后玉枕处热极如火之际，舌抵上腭，低头曲项，放元阳真气直入玉京上关，以填髓海(图11)。

此后，无论春夏秋冬，不拘时辰，均可飞金精入玉京上关，填补气化脑海。当口中滋生津液时，即可与“玉液还丹”同步修炼。

注意事项：此法修炼分段进行，节次而升，不可急于一日而至。当元阳入脑时，若产生神智昏懵现象，即可意守下丹田。

修炼原理：“肘后飞金精”属于原始而典型的勒阳关之法，以形体的俯仰动作和意念与呼吸的导引，来完成真气贯通督任二脉的整个运炼过程，故有“聚火开关”、“还精补脑”和“抽铅”等名称。吕洞宾认为，吾俯其身，肾气自然相聚相合；若仰其身，则肾气自相离而散矣。故此，他采用先天八卦“三男三女”阴阳之说，来解释勒关之法(图12)。

所谓“三男”，即震卦(☳)、坎卦(☵)、艮卦(☶)；所谓的“三女”，即巽卦(☴)、离卦(☲)、兑卦(☱)。震、坎、艮三卦为阳卦，阴多阳少；巽、离、兑为阴卦，阳多阴少。肾阳由坤卦之母卦而起，震卦本身为阳卦，又阴多阳少，故表示肾气一阳初升之景象。到夹脊关为离卦，到玉枕为兑卦，离、兑两卦均为阴卦，阳多阴少；故在表示肾阳不断地积累壮大和上升的同时，又暗示了肾阳为人体阴中之阳的寓喻。而由

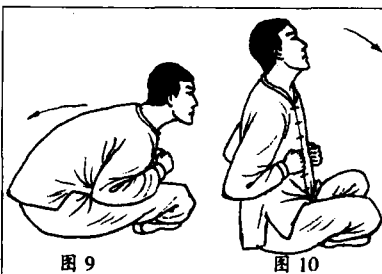


图9

图10

坤卦到乾卦(☰)爻卦的过程,正是勒阳关贯通督脉的过程。再由乾卦、巽卦、坎卦、艮卦回到坤卦之母卦的过程,则是真气流入下丹田,阳入阴,阴阳和合,贯通任脉的还丹过程。

此外,我们从五行学说的角度来理解,先天八卦卦序乃呈五行相生之势。修炼时辰规定在子丑寅之交,正是肾中精气生肝气之时;而肝气为阳,肾阳与肝阳之气相结合,正是督脉通关的能量动力。

古人对接脊三关的初始划分,是将人体二十四节脊骨的下三节视为与内肾相对,尾闾穴为下关,亦称初关。自尾闾穴之上的十八节称为中关;十八节以上的三节称之为天柱;天柱上称为玉京,即上关。而大脑则称为泥丸,亦称髓海。

### 2、玉液还丹

当口中产生津液时,先以舌头搅动上腭及唇齿之间,炼去恶浊之津;然后将舌头后缩,使津液满口,随之不漱而咽。咽液时的操修方法如下。

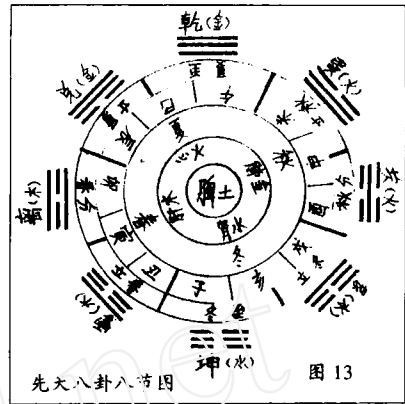
凡春三月,肝气旺而脾气弱;咽液日用离卦(☲),即在每日的辰巳之交进行修炼。凡夏三月,心气旺而肺气弱;咽液日用巽卦(☴),即在每日的未申之交进行修炼。凡秋三月,肺气旺而肝气弱;咽液日用艮卦(☶),即在每日的戌亥之交进行修炼。凡冬三月,肾气旺而心气弱;咽液日用震卦(☳),即在每日的丑寅之交进行修炼。吕洞宾还指出,凡四季之月,人体五脏之精气皆有衰弱,但总体上均表现为脾气旺而肾气弱。而人体肾气为根源,故在四时之季月<sup>①</sup>的后十八日,除了修炼上述的咽液法,还应加修兑卦(即在卯时加修咽液之法)。唯

独在秋季月的后十八日,只可用兑卦咽液法,而不炼艮卦之咽液法。

注意事项:如果口中不生津液,可用舌头搅动口腔及上下齿之间,然后闭口缩舌,意注舌下玄膺穴,津液便会自生。

修炼原理:所谓的“玉液”,即指口中所滋生的唾液或津液。但从仙学研究的角度而言,人体中的津液和口中滋生的唾液,与玉液有着很大的差别。津液,本是人体生理正常水液的总称。如唾液、胃液、肠液,关节腔内的液体,以及泪、涕、汗液、尿液等。其中清和稀薄的叫作“津”,浊而稠厚的叫作“液”;两者之间可以相互转化,所以古人一般将其合称为津液。此外,古人也有依据四气三元之说,将人体生理的津液分为七种。如《黄庭内景经·上有章》云:“四气所合列宿分,紫烟上下三素云,灌溉五华植灵根,七液洞流冲颅间。”这里所谓的“四气”,是指春夏秋冬四时之气。所谓的“三素云”,是指人体三部丹田真元之气。二者合称七元,七元之气化为七液,流行两眉之间,灌溉五脏六腑。而七液实指心液、肝液、脾液、肺液、肾液、气液和血液。在我国传统医学中,一般指五脏所生出的液体。如《素问·宣明五气论》曰:“五脏化液,心为汗,肺为涕,肝为泪,脾为涎,肾为唾,是谓五液”。五液之由来,与五脏的生理功能和经络所属及开窍有关。张志聪《素问集注》云:“五脏受水谷之津,津注于外窍而化为五液”。

玉液,则是因修炼者元阳能量的开发,将人体生理津液气化而形成的口液。因此,古人将其称之为肾液。这种液体滋味香甜,饮似琼浆甘露,似冰片香,如薄荷凉,具有润泽皮毛肌肤,滋润脏腑、经脉,充养骨髓、脑髓,润滑眼、鼻、口等孔窍,滑利关节等重要作用。也是修炼者降心火,养心神,除烦恼,促进内分泌功能的重要途径。故



此,古人又将玉液称之为灵液、神水、醴泉、醍醐、黄花、刀圭等名称。甚至将其视为修炼金丹之本,并且当作“丹药”一样来看待。

我们从“玉液还丹”的操修技法中可以看到,吕洞宾采用的是先天八卦之原理,并以八卦配八节,以一日之功,攒一年之候,来炼养五脏之精气。“八节”即立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至八个节气;将八节配以八卦、四时、五行、五脏和时辰,即如图 13 所示。但具体的操修方法,则在于识五行之理,即五行学说的生克规律。

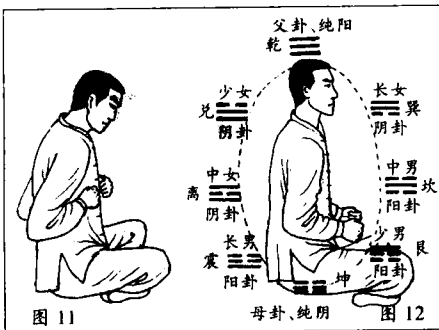
吕洞宾认为,五行有生克,五脏有盛衰。如春之三月,应离卦属木,肝盛而脾衰,是为木强而土弱(木克土)。故在每日的辰巳之交(7时—11时)进行咽液修炼,以火克木而生土,即所谓的“损肝而益脾”,以达到平衡五脏精气之目的。

又如在四时之季月的后十八日加修兑卦,兑卦在四时中应夏季,在五脏属心火,在五行中属金,又要求在卯时进行修炼。由此可以看出,这是采用肝木以生心火,再以心火养脾土而生金(肾阳为金精)的功法。而兑卦在外八卦中为口,不仅与肺相关连,同时也突出了咽液之道的理论内涵。

①季月:一年分春夏秋冬四季。所谓的季月,即指每季三个月中的最后一个月。

(待续)

(责任编辑 乔汉)



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/>