

道教性命学

概论

丁常春

著

道教性命学概论

丁常春

著

图书在版编目(CIP)数据

道教性命学概论/丁常春著. —北京: 社会科学文献出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5097-5492-4

I. ①道… II. ①丁… III. ①道家思想-生命哲学-研究 IV. ①B223.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 311210 号



道教性命学概论

著 者 / 丁常春

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 人文分社 (010) 59367215

责任编辑 / 范明礼

电子信箱 / renwen@ssap.cn

责任印制 / 岳 阳

项目统筹 / 袁清湘

经 销 / 社会科学文献出版社市场营销中心 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

开 本 / 787mm×1092mm 1/16

印 张 / 21

版 次 / 2013 年 12 月第 1 版

字 数 / 302 千字

印 次 / 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-5492-4

定 价 / 79.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

▲ 版权所有 翻印必究

本书系中国博士后科学基金资助项目最终成果
(项目号 20100481210)

内容摘要

本论文以道教性命学——丹道性命学为研究对象，除绪论外，共有八章。

绪论首先分析了道教性命学的研究意义；其次，综合分析了学术界对道教性命学研究现状；最后，介绍本论文的研究目标、内容、方法以及创新与不足之处。

第一章分析道教性命学兴起的时代背景与思想渊源。道教性命学是在唐末五代社会和文化的转型，特别是文化的“向内转”时代背景下产生的，是道教为了适应唐末五代社会和文化的转型而对时代课题的回答。晚唐以前的外丹术、炼气术和炼神术等“道”与“术”的思想是丹道性命学之直接思想渊源。但这些“道”“术”的思想不是在内丹观念下拼接为内丹学之“道”“术”，而是为内丹性命双修实践所体认后才被纳入的。

第二章剖析了道教性命学之性命内涵。道教性命学主张，人之性命由道所化生；性即神，命即炁（精）。精气神又有先天、后天之分。精、炁、神三者之间的关系实质上就是元炁与元神之间的关系。而元炁与元神之间的关系是：炁依神则能化炁，神依炁则能化神。性命双修就是使后天精气神返还为先天，最终使阳神与道合一而成仙，即所谓“逆则成仙”。丹道性命内涵论是对道教已有神气思想的“扬弃”，集中反映了内丹家对生命的新认识及其崭新神仙观念。

第三章 探讨道教性命学之前行、入手和初关炼精化炁功夫。修炼

者必须要具备“法、财、侣、地”四个必要条件，才能进行性命功夫之修炼。此外，入室事宜亦是性命双修之必要的准备工作。这些准备工作是内丹修炼之“前行”功夫。炼己筑基是丹道之入手功夫。炼己就是去除恶习、私欲，即凝练常意识，净化潜意识，使元神不再转化为后天识神。筑基通常指补足先天精气神之亏损，而伍柳派却主张筑基就是精固炁足。炼精化炁的过程为：采小药、封固、炼药、止火。炼精化炁实质上就是使元精不顺去化为有形之精，而复归元炁，达到精固炁足之目的。

第四章探讨丹道性命功夫之炼炁化神与炼神还虚。中关炼炁化神的过程为：采大药，过关服食，封固，行大周天之火至神胎全。炼炁化神实质上就是指纯阳之炁助神，使阳神变成纯阳之神，神炁俱大定而常定，即谓炁之化神。上关炼神还虚的步骤为：先三年乳哺，次九年大定（面壁还虚），最后炼虚合道。炼神还虚实质上就是使阳神超出三界，与道合一。

第五章对丹道性命功夫中一些细节问题——鼎器、药物、火候、调息、冲和、真意、凝神入炁穴和防危虑险等，给予了详尽的解答。鼎器、药物、火候是丹道性命修炼的三个要件；药物是基础，鼎器是条件，火候是方法和实践。防危虑险是内丹性命双修之重要机密，也是修炼成败之关键。不防危险，则有丧生失命之事。调息就是以神驭气，即心息相依，一呼一吸合乎自然，不可执著于有无，如是小周天火候才符合天机。冲和是伏气（调息、胎息）之主要功夫，它指先天炁、后天气混同，充塞天地，不为呼吸之所障，亦不为升降之所囿。真意是元神于虚静中之正觉；元神是体，真意是用；返观内照，即真意之妙用。凝神入炁穴是指息念而神炁回归炁穴，神炁在炁穴有交媾。

第六章探讨丹道性命学的三教合一思想。丹道性命学从性命学的视角提出儒道佛皆性命之学，皆是讲性命之道。丹道性命学将儒家的“五伦”等道德修养作为修仙的必要前提，强调“人德合天”。内丹学提出仙道、佛道都是为了复真性，还将佛教明心见性等修性法门吸收转

变为炼神之法。显然，丹道性命学援引儒佛入丹道，是站在道教的立场上，来融摄和会佛儒二教思想中与自己相通相近之点，吸取儒佛的长处，丰富发展自身。

第七章对道教与儒佛的性命学进行了比较研究。就性命内涵来说，丹道性命学以“道”来界定性命，主张性即神，命即炁。理学以“天理”来界定性命，主张人性有二：天地之性与气质之性；天地之性是至善，气质之性则有善有恶。禅宗与藏传佛教宁玛派、噶举派以“佛”来界定心性，主张人的本性、本心即佛。就性命功夫而言，丹道性命学主张，通过炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚等功夫次第，使元神变成纯阳，实现纯阳之元神与道合一，从而即生成仙。理学主张，存天理，灭人欲，为善去恶，回归本性而成圣，实现天人合一，达到“至善”的境界。禅宗主张，通过明心见性，依无相、无念、无住调心，证入一相、般若、一行三种三昧。藏传佛教宁玛派、噶举派主张，通过修习大圆满法和大手印而“即生成佛”“即身成佛”。可见，性命功夫的实质就是复归人的本性。

第八章探讨道教性命学的现实意义。丹道性命学对养生学、分析心理学、生理学和心灵哲学提供了以下重要的启示：人养生的关键就是保养人的精气神，因为精气神是人生命的本质要素。而色欲、物欲是养神炁之大忌；道德败坏、追名逐利亦是养神炁之大忌。《太乙金华宗旨》之丹道性命学促使荣格坚定了他的集体无意识理论，即人的心灵是由意识、个体无意识和集体无意识构成。人的身心是个统一体，身心之间是相互作用、相互影响的。心理活动会影响生理活动，如心宁体健；而生理健康亦会促使心理和谐。心灵是存在的，它虽依赖于身，却在特殊情况下可以离开身体；意识体验是主观性精神活动，不可以简单还原为物理过程。可见，丹道性命学具有现实的意义。

关键词：道教；性命学

Abstract

This thesis aims at Life Theory of Taoist Inner Alchemy. Full text includes eight chapters besides preface.

The preface firstly analyses the research significance of Life Theory of Taoist Inner Alchemy. Secondly, it analyses current academic research in Taoist Inner Alchemy Theory. Finally, it introduces the objectives, contents, methods, innovations and shortcomings of this study.

The First Chapter analyses the shaping background and thought origin of Life Theory of Taoist Inner Alchemy. The Life Theory of Taoist Inner Alchemy arises from social and cultural transition of Late Tang and Five Dynasties, especially under “inward turn” cultural background, and gives the answer to the social and cultural issues of that era. Outer Alchemy, Refining Qi and Refining Shen before late Tang Dynasty is the direct ideological origins of Life Theory of Taoist Inner Alchemy. But these were not spliced as Life Theory of Taoist Inner Alchemy under the concept of Inner Alchemy, instead they were incorporated into Life Theory of Taoist Inner Alchemy through the life practice of recognition.

The Second Chapter analyzes spiritual nature and physical nature.

The Life Theory of Taoist Inner Alchemy argues that Tao gives birth to spiritual nature and physical nature. It thought that spiritual nature is Shen and physical nature is Qi. Jing, Qi and Shen are divided into primary and

current Jing, Qi and Shen. And points out commandments in this dissertation refer to taboo, discipline, and regulation.

The Third Chapter probes into the forward, early start and the early trail of refining Qi of the Life Theory. Forward consists of methods, wealth, partners, and places, the four necessary conditions of the cultivators. Besides, the indoor issues are also the required preparation for double majors. The early start includes the dislodgement of evil practices and selfish desires, and the reinforcement of the loss of Jing, Qi and Shen, and it is also defined as the sufficiency of Jing and Qi by Wu Liu Sect. Primary trail includes collecting small medicine, sealing, refining spiritual medicine and stopping fire.

The Fourth Chapter discusses “refine Qi to Shen” and “refine Shen to Xu”. The secondary trail means collecting big medicine, taking when passing, sealing, and Shen molded by cause huge fire. The essence means pure Yang Qi transforming Yang Shen to pure Yang Shen. The main step of top trail concludes three – years of feeding, and nine – years of large set, making Xu combine with the doctrine.

The Fifth Chapter gives detailed answers to some detailed questions. Vessel (condition), medicine (basis) and fire (method) are the three necessary conditions of life cultivation in Taoist Inner Alchemy. Preventing danger is the key to success. Regulating breathing means that every breath must be matched to the nature, and that makes the fire match the nature’s mystery. Harmonious flow is the main issue of insidious pathogen. It means the mixture of Qi filled the nature instead of being resisted by breathing or rise and fall.

The Sixth Chapter discusses the cultural merging of Confucianism, Buddhism and Taoism of Life Theory of Taoist Inner Alchemy. It proposes that Confucianism, Taoism and Buddhism all study life from the point of view of

Life Theory. The “five cardinal relationships” in Confucianism is a prerequisite to Cultivate Immortality. They all aims at renew to the truth. And it transformed the method of clearing mind to the method to refine Shen. Inner Alchemy absorbs the forte of the others to develop itself.

The Seventh Chapter compares the Life Theory of Taoism, Buddhism and Confucianism. As for the essence of life, Taoist Inner Alchemy defines it as “Tao”. They claim that mind is Shen, and life is Qi. Neo-Confucianism demarcates life by “Heaven Principles”. Buddhism defines life by “Buddha”, supports that the natural of the individual is Buddha.

As for the method of life, Taoism stresses making the primary spirit into the pure “yang” which is combined with “Tao”. Neo-Confucianism thinks to decline the desire of individual to be “supreme good”. Buddhism thinks that’s to clear minds to reach no concerning. And the Tibetan Buddhist support to learn and practice Dzogchen and Mahamudra to be the “Living Buddha”. In conclusion, the life method means to renew to nature.

The Eighth Chapter examines the practical significance of the Life Theory. It influences regimen, analytical psychology, physiology and philosophy of mind.

The key to preserving one’s health is to prevent Jing, Qi and Shen, for they are the three essential elements. It prohibits lust and material desire, demoralization and the pursuit of fame and gain. Body and heart are united. They affect each other. Mind relies on body, however, it can also get out of the body. Awareness is a subjective activity that cannot be seen as a physical process. Thus the Life Theory of Taoist Inner Alchemy has realistic significance.

Key words: Taoism; Life Theory

序 言

李 刚

李约瑟博士《中国科学技术史》第二卷《科学思想史》第十章认为：道教中包含着原始的科学和方技，“它对于了解全部中国科学技术是极其重要的”。他指出：“道教被人们所忽视，道家方术被视为迷信而被一笔勾销；道教哲学被说成是纯粹的宗教神秘主义和宗教诗歌。道家思想中属于科学和‘原始’科学的一面，在很大程度上被忽略了。”^①这是很有见地的。道教为了追求长生成仙，十分关心自然，产生了一些有益于人类生命的副产品，内容涉及古代天文学、医学、化学、矿物学、养生学等，成为中国古代科技的构成部分。经修道成仙不死，这就是道教徒和“永恒”割不断的联系，是道教徒对生命意义的深切体悟。割断这种联系，消灭这种体悟，道教徒就不成其为道教徒，生命对他们也就完全无意义，他们自然活不下去。道教徒一旦具有这种与生命意义关联的虔诚信仰，那么真心实意珍爱生命，想方设法延长生命，绞尽脑汁逃避死亡，就成为其人生价值最重要的追求。美国哲学家怀特海在《观念的冒险·前言》中揭示：所谓“观念的冒险”有两层意思，“一层意思是：某些观念在加速人类通往文明的缓慢进程中所产生的影响。

^① 《中国科学技术史》第二卷第十章，科学出版社、上海古籍出版社，1990，第35、36页。

这便是人类历史中观念的冒险”。^① 道教的神仙不死信仰即是一种人类历史中“观念的冒险”，这一冒险，对于加速中国古代在通往科技文明的进程中所产生的影响是难以估量的。譬如中国古代四大发明之一的火药，就是在对神仙不死的追求中冶炼丹药产生的，这或许是道教徒人生价值追求中给予人类社会最佳的礼物。全部中国古代科学技术前进的动力也要从这里去寻找，正是道教这种对神仙不死的锲而不舍的追求，成为中国古代科学技术向前迈进的强大发动机，成为中国古代科技某些发明创造的一股常清的活水源头。可以毫不迟疑肯定的是，假如没有道教“神仙不死”这一“观念的冒险”，中国古代在科技文明方面所取得的成就将会逊色不少，或许某些发明创造的专利权也就不属于古代中国了。道教“神仙不死”这一“观念的冒险”尽管在某些现代人眼中不可思议，完全就是神仙鬼怪的迷信，但其中实际上充满了神奇的想象力和创造力，这些关于神神鬼鬼的令人惊叹的上天入地想象力和创造力，从思维能力和方式上看，是中国古代能够产生以四大发明为代表的众多发明创造的最重要原因。这是客观事实，任何人在主观上都否定不了的。君不见，当今世界科技文明程度十分高的那些发达国家，各种各样的所谓鬼片、僵尸片满天飞，这些稀奇古怪的东西居然又和科幻故事结合在一起进行传播，难道迷信和高科技竟然志同道合了？其实，这背后的奥秘就在于二者都需要奇思妙想，都要求有别出心裁的想象力和创造力才能生产出来，正是这种丰富多彩的想象力和创造力成为人类科技成果层出不穷的推动力。说实话，没有点奇思怪想的想象力和创造力，那些令人眼花缭乱的神仙鬼怪故事还真是“编造”不出来，而这样一种“编造”对科技的发明创造在思维方式的训练上具有强烈的刺激性，刺激着人类加速通往创造高科技文明的进程。这或许就是所谓神仙鬼怪“迷信”的吊诡之处！这或许就是当今发达国家神仙鬼怪和科幻作品并行不悖、相互刺激而兴盛的原因。可惜的是，当今中国人

^① 怀特海：《观念的冒险·前言》，贵州人民出版社，2007，第1页。

丢弃的正是自己传统文化中原本就有的神仙鬼怪的想象力和创造力，又未能很好地借鉴发达国家的科幻思维能力，因而想象能力和创新能力反倒不如我们的老祖宗，所以只好跟在别人后面搞点“山寨”版的東西。如此看来，从“中国制造”走向“中国创造”的路途还显得遥远艰辛，必须进一步解放思想，不仅要有社会主义的市场经济，还要有社会主义的思想市场，百花齐放，百家争鸣。可以预言的是，假如没有社会主义的思想市场，也就不会有“中国创造”，什么时候社会主义的思想市场形成了，什么时候“中国创造”自然而然就出来了，再也用不着声嘶力竭空喊“中国创造”的口号。此外，还须真正做到古为今用，道教“神仙不死”这一“观念冒险”中所蕴涵的奇思怪想的想象力和创造力，并不会妨害反而是有助于当今中国人活跃思维，刺激想象，推陈出新，在科技的发明创造上大有作为。由此来看，从幼儿园的教育抓起，给孩子们讲些神话故事，说一点神仙鬼怪的“聊斋”之类，也有助于重新恢复和培育起中国人传统就有的奇思妙想的想象能力和创造能力，为未来中国的“四大发明”或“十大发明”“百大发明”奠定思维能力和方式的基础，中国必将为人类作出更大的贡献！

相对道教而言，儒家以读书做官为本位，做官需要的是科举考试八股文一类的本本主义和教条主义东西，只要善于作八股文应试就行了；做官需要的是戴上面具的假仁假义的道德表演，会讲官场的正经语言，懂得拉帮结伙形成利益关系，官官相护就够了。至于各种各样的科技活动，在儒生们眼睛里，那都不过是一些雕虫小技、奇技淫巧，会玩物丧志，对于官运亨通完全帮不上忙，派不上用场。故掌握国家命运、大权在握的儒家士大夫是现实的，太现实的，理性的，太理性的，僵化的，太僵化的，十分缺乏对自然事物和人类生命的丰富想象力和创造力，对于科技的发展也毫不关心，更不用说投身其中了，这是造成近现代以来中国科学技术落后的重要原因之一。

道士则不同，为了延年益寿，为了长生不老，他们积极从事科技攻关活动。道士们的发明创造，也有很多与老百姓的日常生活息息相关。

比如《重订虞初广志》卷七《邓道士传》就记载：宋代时，罗浮山道士邓守安创建自来水。据说，广州城靠海边，水苦咸。而城北有泉水甘甜可口，但由于离城太远，百姓无法饮用。邓道士眼见老百姓喝了苦咸水，春秋疾病流行时发病率很高，便设计了大小石槽，再接上1万多根大竹竿，把20多里之外的泉水引入广州城中，从此以后大家喝上了甘甜可口的泉水。作者评论称：邓道士的方法，与今日自来水精粗不同，然而其原理是一致的。^①可以说，道教的生命理想形成了一个富有生活气息的发明创造方案，这些方案一直都在推动着中国古代科技文明的演进，这使道教成为非常有价值的宗教。

在道教对神仙不死“乐此不疲”地追求中，产生了一些相当有效的实证手段或者说操作方法，这些方法，虽不能做到使人不死，却可以让人延年益寿，强身健体，进一步提高生命存活的质量。这些具有可操作性的方法，正是道教神仙信仰实证性的具体展示。道教的操作方法可归结为两大类，一类借助外力，一类借助内力。借助外力的如服食丹药等。这类方法在魏晋、隋唐较为盛行，由于产生的负效应较大，服外丹后中毒而死的事件屡有发生，故这类方法渐为道教所不取。借助内力的方法主要是行气服气乃至发展为内丹学。这类方法宋元后成为道教徒修炼长生不老的主要操作方法。在道教这些用于修炼的操作方法中，即蕴涵着大量中国古代科技的内容。

现代生物学认为，人体生命活动的独特原则是节奏性，所有生命都是有节奏的。道教早已注意到人的身体的节奏性，并探讨怎样从“气”的角度把握这种节奏，使身体协调健康不生病，于是有道教气功的产生形成。道教气功内丹学以人的身体作为炉灶，以身中精气神为药物，在人体内炼成丹，结出“圣胎”，其中不乏养生的科学道理，也蕴涵着某些人体科学的合理成分，探讨了人体的奥秘，对于人体科学、气功学和预防医学都作出了贡献，与我国古代医学及生理卫生学、心理卫生学紧

^① 《虞初广志》上册《重订虞初广志》卷七《邓道士传》，上海书店，1986，第63~64页。

密相关，值得发掘与研究。

道教气功为中华养生文化的上乘精品，它积淀了中国文化的优良传统，其中固然不免有一些神学的糟粕，但其主体部分仍不失为原始生命科学的结晶，是道教对于中国古代科学技术的一大贡献。这一贡献，对当今人类的人体生命科学及医疗养生学的发展仍有巨大的借鉴价值，值得我们深入发掘，认真总结，正确引导运用，以造福今人。隋唐道教服气理论与方法，则是道教气功演变史上的一个重要时期，它承接汉魏南北朝道教气功已有的成就推陈出新，总结提高，又为唐末五代及宋元内丹的崛起准备了条件，打下了基础。这是一个从外丹转向内丹的重要的过渡时期。

所谓内丹，相对于以身外的药物炼成的外丹而言，指以人体为炉灶，以身中精气神为药物，在人体内炼成的丹。它是在行气、胎息等基础上发展起来的，是宋元以后道教体证生命的主要方法。内丹始于何时有不同的说法，一说东汉末已有，认为《周易参同契》便讲内丹；一说魏晋南北朝已有，如《黄庭内景经》“琴心三叠舞胎仙”即讲内丹；一说始于隋代青霞子苏元朗，以其《旨道篇》为代表。至唐代修内丹的道士逐渐增多，内丹书也不断出现。唐末五代，研讨内丹更成为一种风气，这是内丹道发展的关键时期。《灵宝毕法》《锺吕传道集》《人药镜》《指玄篇》《无极图》等经籍的相继产生，表明内丹理论与方法越来越系统化。入宋以后，更形成了内丹道的南北二宗。南宗以张伯端所传丹法为祖，其丹法主要流行于南方，代表作有《悟真篇》《还源篇》《复命篇》《翠虚篇》《传道集》等，主张先命后性。北宗以王重阳为祖，主张性命双修，以修性为先，代表作有《重阳全真集》《立教十五论》《洞玄金玉集》《水云集》《仙乐集》《摄生消息论》《大丹直指》《磻溪集》等。在南北二宗推动下，内丹成为宋元以后道教追求长生成仙的主要炼养方术。南北二宗后又有元代李道纯创立的中派、明代陆西星所创的东派、清代李涵虚所创的西派等诸多流派。

内丹虽有不同的流派，但诸家均讲性命，以“性命”二字作为内

丹学的纲领，主张性命双修。何谓“性命”？《灵源大道歌》咏唱道：“神是性兮气是命”，意思说“性”指的是神，“命”指的是气。王重阳《授丹阳二十四诀》也说：“性者是元神，命者是元气”。^①李道纯《中和集·性命论》解释说：性指“先天至神，一灵之谓”；命指“先天至精，一气之谓”。^②意即性为神灵，命为精气。大抵内丹家的经书很多以神气解释性命。《抱一子三峰老人丹诀》的解释则有所不同：修长生不死的内丹，先要识性命根源。人以心为离卦，以肾为坎卦，坎离二卦即是性命根源。阴阳二理即是真性命，阳是性，阴是命。^③这是以阴阳解释性命。性大体相当于现代人说的精神、心理，命大略相当于现代人说的肉体、生理。通过修炼性命，使生理和心理平衡、协调、健康的成长，乃至神仙长生，这就是内丹家所谓的性命双修。内丹家基本上都强调性与命的相互依存关系。《中和集·性命论》指出：“性无命不立，命无性不存”。两者的“名”虽不同，但道理却是一致的。并批评当时学道之徒以性命分为二，各执一边，互相争执是非，殊不知修命者不明其性，难逃劫运，见性者不知其命，没有归宿。^④这种对性命二者统一不可分的强调，旨在要人们性命双修，只修性或者只修命，都失于偏颇，唯有性命兼修，可以得仙道。在性命双修的程序上，南北宗的主张有所不同。南宗是从炼精修命入手，循序渐进，从而了彻性源。张伯端《悟真篇》继承了吕洞宾性命双修、禅道双融的内丹学说，以先命后性作为内炼法诀，进一步阐明了炼精化气、炼气化神、炼神还虚的内炼步骤。北宗在修炼程序上则与南宗相反，主张先性后命，从明心见性及除情去欲入手，然后循序炼化精、气、神。尽管两派下手功夫不同，修炼步骤有差异，但都强调性命双修，体用同源。

① 《重阳真人授丹阳二十四诀》，《道藏》第25册，第807页（本文所引《道藏》皆为文物出版社等三家本1988年版，下引只注册、页数）。

② 《中和集·性命论》，《道藏》第4册，第503页。

③ 《抱一子三峰老人丹诀》，《道藏》第4册，第976页。

④ 《中和集·性命论》，《道藏》第4册，第503页。

内丹家以“精气神”作为修炼内丹的药物，称之为三宝。《玉皇心印妙经》说：“上药三品，神与气精。”陆西星注称：灵明知觉叫做神，充周运动叫做气，滋液润泽叫做精。以其功能来说，神主宰制，气主作用，精主化生，各专其能。^①在精气神三宝中，以元神作为主宰，是炼内丹的关键所在，最为道教所看重。道教认为，神是主，精、气是客，因而内丹之道始终要以神驭气，以神炼精，即所谓以神而用精气，精气得神而王。故内丹修炼，关键在炼神。

内丹功法，大体上可分为三大层次或者说有三大步骤。这三大步骤是：

一、初关炼精化气，又称小周天。是在似觉非觉中采取先天元精，行河车运转，数足三百六十，如同天体黄道的划为三百六十度，又如一年三百六十天，故称小周天。小周天系有为之功，主要内容为采、封、炼、止。“采”指采药，从外丹术语中借用，从而说明化精为气的过程。在静坐中发生微动的元精称为药，使其升华的过程叫做“采”，所采为外药。采药须灵活运用，小周天功夫讲究活子时，即一日十二时辰中，可以不拘时辰，只要炼功出现了子时的症候，就到了该起火的子时，故称为“活子时”。“封”指采药之后，将下行的精气摄归于下丹田内封固。“炼”包括升降运转三百息、三百候、炼外药、小鼎炉烹炼等。小周天必须用逆呼吸法，才能将药送至鼎炉内。“止”指河车运转到一定时停止，一般为三百六十候完成，主要待阳光三现为准。内丹家认为，人成年以后先天之精枯竭，须用先天元气使之充足，并重返先天元精，这就是炼小周天的目的。

二、中关炼气化神，又称为大周天。这是以十月怀胎作比，孕育灵药。在炼精化气的基础上，使气与神合炼，以气归神。内丹家认为，功夫进于此，便到达了理想阶段，如果修炼成功，就可返老还童，延年益寿，为炼神还虚做好准备。炼气化神的具体功法，一般分大药过关服食

^① 《方壶外史》，江苏广陵古籍刻印社，1994，第1页。