



中国古代名著今译丛书

氣功經典譯注

□ 烏恩溥

注譯





中国古代名著今译丛书

氣功經典譯注

□ 烏恩溥 注译

吉林文史出版社

(吉)新登字 07 号

Qigōng Jīngdiǎn Yìzhù

气功经典译注

乌恩溥 注译

责任编辑：李本达

封面设计：尹怀远

吉林文史出版社出版 850×1168 毫米 32 开本 11.625 印张 5 插页 271 千字
(长春市斯大林大街副 136 号) 1993 年 1 月第 1 版 1993 年 1 月第 1 次印刷

长春市全安印刷厂印刷

印数：1—6 260 册

定价：12.00 元

长春市东新印刷厂装订

新华书店总店北京、科技发行所发行 ISBN 7-80528-600-0/I·116

前 言

《老子河上公章句》、《周易参同契》、《黄庭经》、《阴符经》，是我国历史上气功科学的四部经典著作。这四部书为我国古代气功科学的形成和发展奠定了理论基础，在历史上发生过广泛而深远的影响。现在借着这四部书的今译今注出版的机会，就这四部书的作者、时代、版本和思想内容有关的问题作一些说明。

《老子河上公章句》，是河上公就老子《道德经》所作的注释。老子，姓李，名耳，字伯阳，谥曰聃。春秋末期楚国苦县历乡曲仁里人。道家学派的创始人。著《道德经》，凡五千言。河上公，汉代的隐者，姓名不详。道家。因在河滨结草为庵，故号“河上公”。河上公从治身养生这个角度出发，为老子《道德经》作注释。他的注释反映了我国古代气功学说处在萌芽时期的基本观点，因此历来为人们所重视。《老子河上公章句》的版本，现有《四部丛刊》收录的常熟瞿氏铁琴铜剑楼藏宋刊本和明世德堂刊本是最佳的版本。本书以宋刊本为底本，参照明世德堂刊本、两者相互对校进行译注的。

《周易参同契》，东汉魏伯阳撰。魏伯阳，名翱，自号云牙子。会稽上虞人。大约生活在东汉孝桓帝和灵帝时期。生平事迹正史没有记述。后蜀彭晓在《参同契分章通真义序》中说，魏伯阳“世袭簪裾，惟公不仕。修真潜默，养志虚无，博瞻文词，通诸纬候。恬淡守素，唯道是从，每视轩裳，如糠粃焉。不知

师授谁氏，得古文《龙虎经》，尽获妙旨。乃约《周易》撰《参同契》。”魏伯阳撰写《周易参同契》后，“密示青州徐从事，徐乃隐名而注之。至后汉孝桓帝时，公复传授与同郡淳于叔通，遂行于世。”魏伯阳撰写的《周易参同契》构成了一个完整的理论体系，把我国古代气功科学的发展推向了高峰，为我国古代气功科学的发展做出了杰出的贡献。《周易参同契》的版本有：后蜀彭晓撰《周易参同契通真义》，宋朱熹撰《周易参同契考异》，宋陈显微撰《周易参同契解》，宋俞琰撰《周易参同契发挥》，元陈致虚撰《周易参同契分章注》清朱元育，《参同契阐幽》等，约 30 余种。本书以清朱元育《参同契阐幽》为底本，参照其他诸本，相互对校进行译注的。

《黄庭经》分为《黄庭内景经》和《黄庭外景经》两种。《黄庭内景经》，魏夫人华存女士依据景林真人藏秘草稿撰为定本，于晋武帝太康九年（公元 288 年）前后问世。《黄庭外景经》系后人缀纂《黄庭内景经》的宗旨撰写而成，大约于晋成帝咸和九年（公元 334 年）前后问世。《黄庭经》在唐代曾经广泛流传，成为人们诵习的重要典籍，因此各种传本、注本很多。现存最佳的注本有唐梁丘子、务成子注本和清乾隆会稽四峰山人元真子董德宁撰《太上黄庭经发微》。本书以唐梁丘子、务成子注本为底本，参照董德宁《太上黄庭经发微》，两者相互对校进行译注的。

《阴符经》，作者是一无名的隐者。成书的年代，根据王明先生的考证，大约在公元 531 年至公元 580 年之间。《阴符经》的注本主要有：伊尹、太公、范蠡、鬼谷子、诸葛亮、张良、李筌等撰的集注本，唐李筌《阴符经疏》和南宋朱熹、俞琰的注本。本书以集注本为底本，参照李筌、朱熹、俞琰诸注本进行译注的。

下面再就这四部书的思想内容做一些说明。

《老子河上公章句》关于气功学说的论述是片断的，分散的，不连贯的；有的甚至是隐晦的，不明确的。它的基本内容大致如下：（一）爱养精气。精气或元气是生命的基础，应该加以爱惜和养护。《能为第十》：“治身者，爱气则身全”；“治身者，呼吸精气，无令耳闻。”（二）除情去欲。情欲活动会造成精气的损耗，爱养精气应该除情去欲。《无用第十一》：“治身者当除情去欲，使五藏空虚，神乃归之”；《忘知第四十八》：“情欲断绝，德与道合，则无所不施，无所不为也。”（三）闭塞门户，防止漏泄。《归元第五十二》：“兑，目也；目不妄视也；门，口也；使口不妄言。”人当闭目不妄视，闭口不妄言，则终身不勤苦。《守道第五十九》：“人能以气为根，以精为蒂，如树根不深，则枝蒂不坚，则落；言深藏其气，固守其精，使无漏泄。”（四）收视返听，反观内照。《归元第五十二》：“用其目光于外，视时世之利害，复当反其光明于内，无使精神泄也；内视存神，不为漏失；人能行此，是谓习修常道。”（五）居柔处下，虚静无为，元气自通。《玄符第五十五》：“心当专一和柔，而气实内，故形柔而反；”“人能知和气之柔弱有益于人者，则为知道之常也。”保持形躯的柔弱状态，有利于元气在体内的循环。（六）元气的流行不外是五行的交会，阴阳的和合。《成象第六》：“人能养神则不死也。神，谓五藏之神也；肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志，五脏尽伤则五神去矣。”肝属木，肺属金，心属火，肾属水，脾属土，元气的运行从本质上说，就是五行的交会。《道化第四十二》：“阴阳生和气，浊三气，分为天、地、人也。”阴阳冲和的元气，清轻者上升为天，重浊者下降为地，中和者化成为人。元气的运行不外是阴阳的交感和化生。（七）返本还原，回复性命。《归根第十六》：“言安静者是为复还性命，

使不死也，复命使不死，乃道之所常行也；治身正则形一，神明千万，共凑己躬也；能正德合神明，乃与天通；德与天通，则与道合同也；与道合同，乃能长久；能公、能天、通天、合道，四者纯备，道德弘远，无殆无咎，乃与天地俱没，不危殆也。”《河上公章句》对于气功学说的建树，应该说是打下了一个初步的基础。

《周易参同契》关于气功学说的论述，已经形成了一个完整的理论体系。这一理论体系包括如下几个方面的内容：

性命的构成

《周易参同契》阐述的气功科学，是以性命构成的学说为基础的。可以说性命构成的学说是气功科学的基石。因此，要想把握气功的理论，必须首先了解《参同契》关于性命构成的学说。

宇宙间的生命是怎样发生的？《周易参同契》揭示说，是日月媾精而形成的。《参同契》第三节说：“日含五行精，月受六律纪。五六三十度，度竟复更始。穷神以知化，阳往则阴来。辐辏而轮转，出入更卷舒。易有三百八十四女，据女摘符，符谓六十四卦。晦至朔旦，震来受符。当斯之际，天地媾其精，日月相掣持。雄阳播玄施，雌阴化黄色。混沌相交接，权舆树根基。经营养鄞鄂，凝神以成躯。众夫蹈以出，蠕动莫不由。”日月在晦朔之际相交会。这时，太阳施放阳气，月亮施放阴精；太阳的阳气和月亮的阴精相互交接，氤氲化生，形成胚胎。宇宙间的一切生命，小自软体动物和爬虫类，大至人类本身都是由天地媾精和日月的交媾而形成的。这是我国历史上最早提出来的关于宇宙间生命起源的学说。

《周易参同契》认为：人类性命的构成有先天的部分，有后

天的部分。先天的性命构成，是以真元之气的本体——“无”或“一”为基础的。《参同契》第二十节说：“人所禀躯，体本一无。元精云布，因气托初。阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为宅室。”《参同契》运用老子的“天下万物生于有，有生于无”（《老子》第四十章）的学说，来阐释人的性命的构成和发展。先天的性命构成由真元之气的本体——“一”或“无”，分阴分阳生成“乾元”和“坤元”。乾元，又称“元气”，又称“日魂”，就是先天的阳气。坤元，又称“元精”，又称“月魄”，就是先天的阴精。此外，“一”或“无”作为先天的性命的主宰，具有先验的永恒的性质，《参同契》称之为“元神”。这样，元精、元气和元神就形成了先天的性命构成。由“无”或“一”分阴分阳产生“元精”和“元气”的过程，《参同契》有时还用《易·系辞上》的“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”这一命题加以表述。这时，先天的部分包括“太极”和“两仪”。“无”或“一”相当于“太极”；“元精”和“元气”即是“两仪”。它们的内涵和用老子的本体论的学说加以阐释是一样的。

《周易参同契》指出：先天的元精和元气在元神的配合作用下，相互融会、交感，形成胚胎，经过十个月的孕育过程而产生生命。生命一旦降生以后，性命的构成就由先天的转化为后天的。这时，先天的性命构成成份，如元精、元气等，就隐而不见了，于是后天的性命构成因素就在生命的过程中发挥作用。关于后天的性命构成，《参同契》第二十节说：“爰斯之时，情合乾坤。乾动而直，气布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。上善若水，清而无瑕。道之形象，真一难图。变而分布，各自独居。类如鸡子，白黑相符。纵横一寸，以

为始初。四肢五脏，筋骨乃俱。弥历十月，脱出其胞。骨弱可卷，肉滑若饴。”这是说，后天的性命构成是从先天的“一”或“无”演化而来的。先天的“一”或“无”派生出元精和元气。元精、元气演化而成后天的五行。后天的五行分布是：坎水在子的方位，离火在午的方位，震木在卯的方位，兑金在酉的方位。土居中央，调燮四方。按照“金水合处，木火为侣”的原则，坤纳乾阳，是为坎中真金，亦即“男白”；乾纳坤阴，是为离中真火，亦即“女赤”。归根结底，后天的性命构成是以水火为主，金木为用的。木火和金水在中央戊己土的调燮作用下，相互融会、化合而形成胚胎，也就是“鄞鄂”。鄞鄂状如鸡子，混混沌沌，充塞在方圆径寸的丹田之中。这就是后天的性命赖以生存的根基或基石。

至于先天的性命构成和后天的性命构成之间的关系，《周易参同契》认为两者之间是一种体和用的关系。先天的乾元和坤元是性命构成的主体，后天的坎离是性命构成的妙用。先天的乾元和坤元是第一性，是起决定作用的；后天的坎离是第二性的，是从属的，派生的。不仅如此，《周易参同契》还认为后天的性命构成本身，也有一个体和用的问题。这就是水火为体，金木为用。后天的性命构成是以坎离交会为基础的，所以水火相济构成了后天性命的基础。而后天性命的运行机制不外是坎中真金和离中木液的交互融会，所以金木为后天性命的妙用。

《周易参同契》关于性命构成的学说，是气功科学的理论基础。有了《参同契》关于性命构成的学说，气功的科学才得以建立；离开了关于性命构成的学说，气功科学也就不能成立了。因此，把握《参同契》关于性命构成的学说，对于理解气功的理论是十分重要的。

天人一体

《周易参同契》认为人类作为自然界的一个组成部分，和自然界是同呼吸共命运的。如果说自然界是一个大天地的话，那么，人体就是一个小天地。自然界好比一个大风箱，它的内部充满了气体并内在地蕴涵着阴阳的消长和变化。人体这个小天地也是一样，它的内部也是充满了气体并内在地蕴涵着阴阳的消长和变化。这就是说，天和人是—体的。《参同契》第一节说：“乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡郭，运轂正轴。牝牡四卦，以为橐籥。覆冒阴阳之道，犹工御者，准绳墨，执衔辔，正规矩，随轨辙。处中以制外，数在律历纪。”《参同契》运用六十四卦中的乾、坤、坎、离四卦象征宇宙空间并指出：在这个宇宙空间里，内在地蕴涵着阴阳消长的运动发展规律。这个宇宙空间既是自然界的大天地，也是人体的小天地，两者是同步地运行的，它们之间有着共同的运动规律。所不同的是，在自然界这个大天地里运行的是自然之气，而在人体这个小天地里运行的则是构成生命基础的真一之气。

《周易参同契》指出：构成生命基础的真一之气的运行周期，包括小周天的和大周天的两个方面。真元之气在小周天范围内的运行周期，是以昼夜的交替和晦、朔、弦、望的更迭为依据的。《参同契》第一节说：“月节有五六，经纬奉日使。兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至晦爽，终则复更始。”由于日月的交会而有五日为—候，六候为一月的节令变化。《参同契》以乾、坤、坎、离以外的六十卦，每两卦为一组地合并起来，用两卦来表示—昼夜的阴阳的消长和变化，用六十卦来表示—个月的阴阳的消长和变化。就—昼夜的阴阳的消长和变化来说，譬如，初一日，从零时开始用☳(震下坎上)屯卦来表示。从屯卦的初爻到上

爻依次表示零时至正午十二时的阳气的增长。从正午零时开始用☵(坎下艮上)蒙卦来表示。从蒙卦的上爻到初爻依次表示正午零时到午夜十二时阴气的消长。初二日，用☰(乾下坎上)需卦和☶(坎下乾上)讼卦来表示。初三日，用☷(坎下坤上)和☷(坤下坎上)比卦来表示。依此类推，直到三十日用☲(离下坎上)既济卦和☱(坎下离上)未济卦来表示。这样，六十卦连缀起来就将一个月的阴阳的消长变化表现出来了。如此周而复始，循环往复，以至无穷。关于一个月的阴阳的消长，《参同契》第四节还提出一个简便的识别方法，它说：“三日出为爽，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月气双明。蟾蜍视卦节，兔魄吐精光。七八道已讫，屈伸低下降。十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，阳路丧其朋。节尽相禅与，继体复生明。”初三日一阳初升用☳震卦表示；初八日上弦月阳气进一步增长用☱兑卦表示；十五日阳气盛满用☰乾卦表示。十六日阴统代替阳统，一阴初升用☴巽卦表示；二十三日下弦月阴气进一步增长用☶艮卦表示；三十日阴气盛满用☷坤卦表示。一个月的节候完了，重新从一阳初升的震卦开始。这样循环往复以至无穷，小周天的阴阳消长规律就揭示无遗了。

真元之气在大周天范围内的运行周期，是以一年中十二星纪、二十四节气、十二辰、十二律和二十八宿的交替和运行为依据的。《参同契》第一节说：“日月为期度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳。秋冬当外用，自午讫戌亥。赏罚应春秋，昏明顺寒暑。爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其理。”这就是说，气功的进阳火和退阴符要依据一年中春夏秋冬四时的递嬗和寒暑的变化来进行，为了准确地把握大周

天的阴阳消长的周期，《参同契》还用十二消息卦作了进一步的阐释和说明。《参同契》第十九节说：“朔旦为复，阳气始通。出入无疾，立表微刚。黄钟建子，兆乃滋彰。播施柔暖，黎蒸得常。”在一年里，斗柄建子之月即农历十一月冬至阳气开始萌动，律应黄钟，二十八宿在斗宿、牛宿的方位，用䷗（震下坤上）复卦表示。“临炉施条，开路生光。光耀渐进，日以益长。丑之大吕，结正低昂。”斗柄建丑之月，阳气渐进，律应大吕，二十八宿在女、虚、危的方位，用䷒（兑下坤上）临卦表示。仰以成泰，刚柔并隆。阴阳交接，小往大来。辐辏于寅，进而趋时。”斗柄建寅之月，阳气上升于地面，律应太簇，二十八宿在室、璧的方位，用䷊（乾下坤上）泰卦表示。“渐历大壮，侠列卯门。榆荚堕落，还归本根。刑德相负，昼夜始分。”斗柄建卯之月，时值春分，昼夜阴阳持平，律应夹钟，二十八宿在奎、娄的方位，用䷡（乾下震上）大壮卦表示。“夬阴以退，阳升而前。洗濯羽翮，振索宿尘。”斗柄建辰之月，阳气逼近天际，律应姑洗，二十八宿在胃、昴、毕的方位，用䷪（乾下兑上）夬卦表示。“乾健盛明，广被四邻。阳终于巳，中而相干。”斗柄建巳之月，阳气臻于极盛，律应中吕，二十八宿在觜、参的方位，用䷀（乾下乾上）乾卦表示。“姤始纪绪，履霜最先。井底寒泉，午为蕤宾。宾服于阴，阴为主人。”斗柄建午之月，时当夏至，一阴初生，阳统为阴统所代替，律应蕤宾，二十八宿在井、鬼的方位，用䷫（巽下乾上）姤卦表示。“遁世去位，收敛其精。怀德俟时，栖迟昧冥。”斗柄建未之月，阴气渐长，律应林钟，二十八宿在柳、星、张的方位，用䷠（艮下乾上）遁卦表示。“否塞不通，萌者不生。阴伸阳屈，毁伤姓名。”斗柄建申之月，阳气渐衰，律应夷则，二十八宿在翼、轸的方位，用䷋（坤下乾上）否卦表示。“观其权量，察仲秋情。任蓄微稚，老枯复荣。

荠麦萌蘖，因冒以生。”斗柄建酉之月，时值秋分，阴阳持平，阴佐阳功，万物结实，律应南吕，二十八宿在角、亢的方位，用䷁（坤下巽上）观卦表示。“剥烂肢体，消灭其形。化气既竭，亡失至神。”斗柄建戌之月，阳气衰灭，律应亡射，二十八宿在氏、房、心的方位，用䷖（坤下艮上）剥卦表示。“道穷则反，归乎坤元。恒顺地理，承天布宣。元幽远眇，隔阂相连。应度育种，阴阳之元。寥廓恍惚，莫知其端。先迷失主，后为主君。”斗柄建亥之月，纯阴用事，万物归根复命之时，律应应钟，二十八宿在尾、箕的方位，用䷁（坤下坤上）坤卦表示。第十九节最后说：“无平不陂，道之自然。变易更盛，消息相因。终坤始复，如循连环。帝王承御，千载常存。”阴阳的相互对待相互转化，是自然界的普遍规律。自“无”而之“有”谓之“息”，自“有”而之“无”谓之“消”。由“息”而“消”和由“消”而“息”，或自复而坤和自坤而复的循环运动，是永恒的不止息的。因此，只要掌握了这个规律，就会无往而不胜利。

至于大周天的阴阳消长变化和小周天的阴阳消长变化的关系，《周易参同契》认为两者是统一的、一致的。大周天的阴阳消长变化是小周天的阴阳消长变化的扩大，小周天的阴阳消长变化是大周天的阴阳消长变化的缩影，两者是息息相通的，一脉相承的。因此，要想把握一年的阴阳消长变化，必须着眼于一个月的阴阳消长变化；要想把握一个月的阴阳消长变化，必须着眼于一天的阴阳消长变化；要想把握一天的阴阳消长变化，必须着眼于一个时辰的阴阳消长变化；而一个时辰又分为三符，坎离的交会和阴阳的交感只在一符的时间，所以把握一符的阴阳消长和变化就具有十分重要的意义。

认识并把握自然界阴阳消长变化规律的目的，在于准确地掌握气功的火候。《参同契》第四节说：“元精眇难睹，推度效

象征。居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶。发号顺节令，勿失爻动时。”真元之气是无形无象的，人们是看不见、摸不着的。要想把握它的运行规律，只有通过阴阳的消长和节候的变化才能够做得到。因此，平时要注意观察自然界节候的变化，确立一些标准和规范，这样在练功的时候就能够准确地把握火候。无论进阳火，还是退阴符，都必须严格地按照节令的变化进行，不能错过阴阳交感的时机，否则就将招致不良的后果。《参同契》第十七节说：“立义设刑，当仁施德。逆之者凶，顺之者吉。按历法令，至诚专密。谨候日辰，审察消息。纤芥不正，悔吝为贼。二至改度，乖错委曲。隆冬大暑，盛夏霜雪。二分纵横，不应漏刻。风雨不节，水旱相伐。蝗虫涌沸，群异旁出。天见其怪，山崩地裂。孝子用心，感动皇极。近出己口，远流殊域。或以招祸，或以致福。或兴太平，或造兵革。”无论是进阳火，还是退阴符，都必须严格地遵循阴阳消长的规律。顺应阴阳消长的规律则吉，背离阴阳消长的规律则凶。如果有丝毫的不准确，就会招致不良的后果。譬如，夏至或冬至改变了度，则“隆冬大暑，盛夏霜雪。”春分或秋分错过了时间，则“风雨不节，水旱相伐，蝗虫涌沸，群异旁出。”可见不能准确地掌握火候，后果将是严重的。

乾坤为主 坎离为用

关于后天的性命的运行机制，《周易参同契》用两句话加以概括，这就是：“乾坤为主，坎离为用。”《参同契》第二节说：“天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象。设位者，列阴阳配合之位。易谓坎离。坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中。包囊万物，为道纪纲。”乾为天，坤为地。乾天坤地构成了运作的

主体。有了天地，就自然地蕴涵着阴阳的消长和变化。而象征这种变化的，就是坎离二卦。坎离二卦好比乾卦的用九和坤卦的用六，没有固定的爻位，在宇宙空间里自由地运行，时隐时显，这里面就蕴涵着深刻的变化。这段论述用一个命题概括，就是：“乾坤为主，坎离为用。”

“乾坤为主，坎离为用”作为后天的性命的运行机制，具有如下的特征和内容：第一，是一个自“无”而“有”和自“有”而“无”的运动过程。《参同契》第二节说：“以无制有，器用者空。故推消息，坎离没亡。”《参同契》运用《老子》第四十章：“天下万物生于有，有生于无”和第十一章：“埏埴以为器，当其无，有器之用”的思想，说明真元之气的发生是一个自“无”而“有”和自“有”而“无”或由“息”而“消”和由“消”而“息”的循环往复的运动过程。第二，是一个五行交会、阴阳交感的运动过程。《参同契》第二节说：“坎戊月精，离己日光。日月为易，刚柔相当。土王四季，罗络始终。青赤白黑，各居一方。皆秉中宫，戊己之功。”木火金水在中央戊己土的调变作用下，相互融会化合，阴阳交感，这就是“坎离为用”这一运动过程的内容。第三，坎离交会的运行机制具有周期性。这个问题我们在“天人一体”一节里，已经详尽地阐述过了。这里不再重复。上述三点就是“乾坤为主，坎离为用”的基本内容和本质特征。

《周易参同契》运用上述“乾坤为主，坎离为用”的道理，阐释并揭示了人体真元之气的发生和运行规律，从而为保持、增进和延续人体的生机活力开辟了一条道路。保持、增进和延续人体的生机活力的途径，包括如下三个方面的内容：（一）养性；（二）伏食；（三）还丹。现在分别叙述如下：

（一）养性

《周易参同契》认为保持、增进和延续人体的生机活力的第一步功夫，应该是“养性”。所谓“养性”，就是温养构成性命基础的真元之气的本体。《参同契》第六节说：“内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立末可持。一者以掩蔽，世人莫知之。”真元之气的本体——“一”或“无”是先天固有的，与生俱来的。它无形无象，就存在于人体之中。为了温养好真元之气的本体，首先，要身安静，心虚无。摒除一切杂念，收视返听，使身心进入虚无的境界。其次，自然地封闭起所有的门户，以防止真元之气的泄漏。第三，收敛起耳、目、心的神知，使真元之气的本体得到温养。上述三点综合起来，构成了养性的初步根基。在此基础上，进一步运用“两孔穴法”，通过坎离的交会以推动真元之气的发生。所谓“两孔穴”，一是“上闭则称有”，即乾纳坤阴而成离；一是“下闭则称无”，即坤纳乾阳而成坎。坎离交会的内容，是“金为水母，母隐子胎。水为金子，子藏母胞”，就是金水两弦之气的相互融会、化合。坎离交会的结果，是“真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮”，形成“鄞鄂”，即真元之气的本体，汇聚在中宫神室（上丹田），这就是后天的性命赖以存在的基础。《周易参同契》指出：坎离交会的过程，是“无者以奉上，上有神明居”，即自“无”而“有”的过程，同时也是“退而分布，各守境隅”，即五行交会的过程。运用“两孔穴法”，通过坎离交会以推动真元之气的发生，是养性的第二步功夫。《参同契》指出：所谓养性的第一步功夫和第二步功夫，只是为了叙述上的方便和便于人们掌握才分开来叙述的。实际上，两得是同步进行的，是密切地联系在一起，是不可分割的。

(二) 伏食

运用气功以保持、增进、延续生机活力的第二步功夫，应该是“伏食”。所谓“伏食”，包括两层意思：其一，是以真铅制服真汞，使真铅、真汞化合为一，即锻炼金丹；其二，是服用金丹药物，以求延年益寿，长生不死。《参同契》第九节说：“偃月法炉鼎，白虎为熬枢。汞日为流珠，青龙与之俱。”伏食是以乾坤为炉鼎，以坎离为药物，以屯蒙等六十卦象征火候进行的。真汞极易飞走，真铅性情稳定。真汞在真铅的制服下，两相化合。最初“化为白液”，随后“凝而至坚”，于是结成金丹。《参同契》指出：真铅、真汞的化合过程，是一个五行逆行的运动过程。《参同契》第二十四节说：“五行错王，相据以生。火性销金，金伐木荣。三五为一，天地至精。”“子当右转，午乃东旋。卯酉界隔，主客二名。龙呼于虎，虎吸龙精。两相饮食，俱使合并。”五行的精气从北方正子的方位开始运行，经西方酉的方位到南方午的方位，再从午的方位东转到卯的方位，最后回复到北方正子的方位。这样，酉为主，卯为客，真铅迅速地钤制住真汞，两相化合，合并为一，结成金丹。《参同契》还指出：真铅、真汞的相互化合，必须遵循同类相求的原则。“金以砂为主，禀和于水银。变化由其真，终始自相因。”两者具有同类的属性，才能相互交感，结成金丹。在谈到伏食的效果时，《参同契》第十一节说：“金砂入五内，雾散若风雨。薰蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落还旧所。老翁复壮丁，耆妪成姪女。”能够返老还童，延年益寿。

返本还原 延年益寿

(三) 还丹

运用气功以保持、增进、延续生机活力的第三步功夫，应