

道藏養生



八

張繼禹

編撰

道

藏



生

玉河道人



華夏出版社

附編 丹功養生

【提要】道教丹功，包括外丹、內丹兩部分。外丹採用鉛汞等礦物經爐火燒煉，以求得『金丹大藥』，服之以期長生不死。由於丹藥毒性大，致死者甚多，唐以後日漸式微，終致不傳。內丹與外丹相對，是以人體為爐鼎，以精、氣為藥物，以神為動能，運用意念，經過一定步驟的『燒煉』，即可使精氣神三者，在體內凝聚成『丹』。外丹衰微之後，內丹成為道教煉養的主要方法，其內容逐漸豐富，不斷融會導引行氣、守一存思、服食胎息等各種功法，形成了一整套體系嚴密、內容豐富的道教丹功理論。

以內丹為代表的道教丹功，由於其理論精深，內容完備，操練規範，最終發展成為道教養生的最高級形式，流傳頗廣，影響很大。道教內丹，因為其本身所蘊有的科學性和巨大的實用價值，不僅在中國古代養生學中佔有極為重要的地位，而且對現代保健養生，也具有難以估量的科學價值。

一 《黃庭經》

《黃庭內景玉經》者，一名《太上琴心文》，琴，和也。誦之可以和六腑，寧心神，使人得仙也。一名《大帝金書》，扶桑大帝君宮中盡誦此經。以金簡刻書之，故曰金書。一名《東華玉篇》。東華者，東方諸宮名也，東海青童君所居其中，玉女仙人皆誦咏之。刻玉書之，故為玉篇也。當清齋九十日，誦之萬過，使調和三魂，制鍊七魄，除去三尸，

安和六腑，五臟生華，色反嬰孩，百病不能傷，灾害不得干。萬過既畢，自然洞觀鬼神，內視腸胃，得見五臟。其時當有黃庭真人、東華玉女教子之神仙焉。此文不死之道也，子有仙相，得吾此書也。此文羅列一形之神室處，胎神之所在耳。恒誦咏之者，則神室明正，胎真安寧，靈液流通，百關調暢，血髓充溢，腸胃虛盈，五臟結華，耳目聰明，白髮還黑，朽齒更生。所以却邪疴之紛若者，謂我已得魂精六緯之姓名也，形充神寧，而曰欲死不可得也，故曰內景黃庭爲不死之道。受者齋九日，或七日，或三日，然後受之。授者爲師，受者奉焉。結盟立誓，期以勿泄。古者盟用玄雲之錦九十尺，金簡鳳文之羅四十尺，金鈕九雙，以代割髮歃血不泄之約。此物是神鄉之奇帛，非赤縣之所有也。今錦可用白絹，羅可用青布，鈕可用金鑲，亦足以誓信九天，制告三官矣。皆奉有經之師，散之寒栖，違盟負誓，七祖受考於湯谷河源，身爲考鬼於風刀也。湯谷，中山王口訣也。一人受書，得傳九人，審視形氣，必慈仁忠信耽玄注真者，不毀真正，敬樂神仙，乃可示耳，非其才是爲漏泄，謹量可授亦誠難也。又先求感應，推訊虛靈者乃佳也。審可傳者，亦將夢以告悟，臨時之宜亦玄解於心矣。宣泄之科既重，傳之者良爲險嶮，有黃庭內經之子寧不慎密之哉！《清虛真人口訣》：夫內景黃庭經者，扶桑大帝君之金書，鍊真之秘言也。

讀《黃庭內景玉經》者，常在別室，燒香潔盛乃執之也。諸有此經辟百邪。若入山林及空暗之地，心中震怖者，正心向北讀內經一過，即神靜意平，如與千人同旅而止。能讀之萬過，自見五臟腸胃，及天下鬼神役使在己。若困病者，心存讀之，垂死亦愈。大都忌食六畜、魚臊、五辛、穢污之事，若脫履之者，沐浴盥漱，燒香於左右，讀經一過，百疴除也。右小君言，暮卧先

讀《黃庭經》一過乃眠，使人魂魄自制練，得三四過乃佳也。

夫萬法以人爲主，人則以心爲宗，無主則法不生，無心則身不立。心法多門，取用非一；有無二體，隨事應機。故有凡聖淺深，愚智真假，莫匪心神辯識，運用之所由也。但天下之道殊途而同歸，百慮而一致。從羸入妙，權實則有二階；吻蹟符真，是非同乎一見。有《黃庭內景玉經》者，東華之所秘也，誠學仙之要妙，羽化之根本。余襞習未周，而觀想粗得，裁靈萬品，模擬一形。義有四宗，會明七字；指事象論，內外兩言。絀聰隳體之餘，任噓從咽之暇，舐筆磨墨，輒貽原筮。

黃庭內景玉經注卷上

黃者，中之色也。庭者，四方之中也。外指事，即天中、人中、地中，內指事，即腦中、心中、脾中，故曰黃庭。內者，心也。景者，象也。外象論即日月星辰雲霞之象也，內象論即血肉筋骨臟腑之象也。心居身內，存觀一體之象色，故曰內景也。

上清章第一

上清紫霞虛皇前，

三清之境，有玉清、上清、太清，此三清之中，一大聖之所居也。按《玉緯經》云，上清者，虛皇大道君之所治也。即大道之域，包羅三清。又常朝儀西南方，有太靈虛皇天尊，即元始之本號也。道君欲明作七言之所，始乎紫霞之宮也，亦名紫瓊宮，亦曰紫晨之宮。

太上大道玉晨君，

太上尊之號也。按《本行經》，有元始五老之君號也。玉晨君，即皇老之一號也。

閑居藥珠作七言，

《秘要經》云：仙宮中有寥陽之殿，藥珠之闕，七映之房，道君在中而說經也。人身備有之也。

散化五形變萬神，

謂隳肢體，黜聰明，離形去智，同於大通，先本後蹟，故假神以託用也。夫神者，隨感而應者也，故有其數，豈直萬乎？

是爲黃庭曰內篇。

因中而得名也。

琴心三疊舞胎仙，

琴，和也；疊，積也。存三丹田，使和積如一，則胎仙可致也。胎仙，胎息之仙也，猶胎在腹中有氣而無息。

九氣映明出霄間，

三田之中，有九氣炳煥，無不燭也。《大洞經》云：三丹田及三元、三洞房，合爲九宮，宮中有天皇九魄變爲九氣，化爲九神也。

神蓋童子生紫煙，

觀照存思，假目爲事。下文云眉號華蓋覆明珠。華蓋即神蓋，謂眉也。明珠，目童子也。

紫煙，目精妙之氣。

是曰玉書可精研。

文因蹟始，專則能通。

咏之萬過昇三天，

精備神充，名上三清。

千灾以消百病痊，

精神具則灾病自消。

不憚虎狼之凶殘，

無殘傷也。

亦以却老年永延。

此一章都說黃庭之道也。

上有章第二

上有魂靈下關元，

上魂天分也，下關地分也。魂靈無形，關元有質，人法天地，形象具之。一如後說。

左爲少陽右太陰，

左東右西，卯生酉殺。

後有密户前生門，

前南後北。密戶後二竅，言隱密也。生門前七竅，言藉以生也，合為九竅也。

出日入月呼吸存。

日月者，陰陽之精也。左出右入，身有陰陽之氣。出為呼氣，入為吸氣，呼吸之間，心當存之。《上清紫文》云心存日月，坐立任所便是也。

元氣所合列宿分，

元氣，一也。使心與道一合。存日月星辰輝光，照耀羅列，一身分明，與天地合也。

紫煙上下三素雲。

紫煙是目精之氣。存見三丹田中，上下俱有白氣，白氣流通一體。又云：目光有紫青絳三色，為三素雲。仙經云：雲林夫人咒曰：目童三雲，兩目真君。

灌漑五華植靈根，

素雲之氣，在口為玉液，存嚥之以灌五華。五華者，五臟之英華。靈根，命根植生。

七液洞流衝廬間，

七竅之液，上下周流，上流曰衝，下流曰迴。廬，額廬之間明堂中。

回紫抱黃入丹田，

內象論也。脾氣黃，目氣紫，七液周流，抱黃迴紫，出入呼吸，俱入丹田。丹田有三所，靈命之根也。按《大洞經》云，眉間却入三分為雙田；入骨際三分為臺闕，左為青房，右為紫戶，二神居之。眉間却入一寸為明堂官，左明童真君，右明女真官，中明鏡神君。眉間却入二

寸為洞房，左無英君，右白元君，中央黃老魂。眉間却入三寸為丹田官，亦名泥丸官，左有上元赤子君，右有帝卿君。又却入四寸為流珠宮，有流珠真神居之。又却入五寸為玉帝官，有玉清神母居之。又當明堂上一寸為天庭官，有上清神女居之。又洞房直上一寸為極真宮，太極帝妃居之。又丹田直上一寸為丹玄宮，有中黃太一君居。又流珠直上一寸為太皇宮，太上君居之。男為雄一，女為雌一，雄雌二神，男女并可兼修之。

幽室內明照陽門。

幽隱之室，內自思存，心目明鑒，燎如日月。夫神者，無方之謂也。心識無方，存之則有，遣之則亡。

口為章第三

口為玉池太和官，

口中津液為玉液，一名醴泉，亦名玉漿。貯水為池。百節調柔，五臟和適，皆以口為官主也。一本有作太和官，於文韻不便也。《大洞經》云，心存胃口有一女子，嬰兒形，無衣服，正立胃脘，張口，承注魂液，仰吸五氣，當即漱滿口中內外津液，滿口嚥之，遣直入玄女口中。五過畢，叩齒三通，微咒曰：玉清高上，九天九靈，化在玄女，下入胃清。金和玉映，心開神朗，服食日精，金華充盈。

漱嚥靈液灾不干，

靈液真氣，邪不干正。

體生光華氣香蘭，

不食五穀，無穢滓也。

却滅百邪玉鍊顏，

肌膚若霜雪，綽約若處子。

審能修之登廣寒，

廣寒，北方仙宮之名。又云山名，亦曰廣霞。《洞真經》云，冬至之日，月伏於廣寒之宮，其時育養月魄於廣寒之池，天人採青華之林條，以拂日月光也。

晝夜不寢乃成真，

勤修靜定，則為真人。

雷鳴電激神泯泯。

泯泯，取平聲讀。調神理氣，精魄恬愉。雖遇震雷而不驚懼。又曰雷鳴電激為叩齒。叩齒存思，乃是神用，不得言泯泯。

黃庭章第四

黃庭內人服錦衣，

黃庭內人謂道母，黃庭真人謂道父，人身備有之。錦衣具五色也，即謂五臟之真氣也，三庭之中備有之。

紫華飛裙雲氣羅，

《十方經》云：高上玉皇衣文明飛雲之裙，即神仙之所服也。

丹青綠條翠靈柯，

五色雜氣，共生枝條，仙衣之飾。

七蕤玉籥閉兩扉，

外象諭也。七竅開闔，以諭關籥，用之以道，不妄開也。蕤，籥之飾也。存神必閉目，故名

曰閉兩扉。

重扉金關密樞機。

金，取堅剛也。老子云，善閉者，無關鍵而不可開，言養生者善守精神，不妄泄也。

玄泉幽闕高崔巍，

玄泉，口中之液也。一曰玉泉，一名醴泉，一名玉液，一名玉津，一名玉漿。兩眉間為闕庭，兩腎間為幽闕。如門之左右，象魏中間闕然為道。腎在身中，故曰幽闕也。據腎在五臟之下而云高者，形伏存神，即在丹田之上，故言高也。

三田之中精氣微，

內指事也。丹田之中，神氣變化，感應從心，非有非無，不可為色象。從塵入妙，必其有係。故以氣言之，氣以心為主，因主立象，至精至微，不可數求也。《道機經》云：天有三光日月星，人有三寶三丹田。三丹田中氣，左青右黃上白下黑也。

嬌女窈窕翳霄暉，

附錄 丹功養生
五
《真誥》云：嬌女，耳神名，言耳聰明徹明，掩玄暉也。

重堂煥煥明八威，

重堂，喉嚨名也。一曰重樓，一曰重環。本經云：絳宮重樓十二級。絳宮，心也。喉嚨在心上，故曰重堂。喉嚨者，津液之路，流通上下，滋榮一體，煥明八方。八卦之神曰八威也。

天庭地關列斧斤，

兩眉間為天庭。紫微夫人祝曰：開通天庭，使我長生。列斧斤，言勇壯。

靈臺盤固永不衰。

心為靈臺，言有神靈居之。靜則守一，動則存神，神具體安，不衰竭矣。

中池章第五

中池內神服赤珠，

膽為中池，舌下為華池，小腹胞為玉池，亦三池之通名。膽部曰龍旗橫天擲火鈴。赤珠者，火鈴之服。

丹錦雲袍帶虎符，

丹錦雲袍，心肺之色也。在膽之上，故曰雲袍。符，命符也。《九真經》云：皇老君佩玄龍神虎符，帶流金之鈴，并道君之服也。

橫津三寸靈所居，

內指事也。臍在胞上，故曰橫津。臍下三寸為丹田，真人赤子之所居也。

隱芝翳鬱自相扶。

謂男女之形體也。隱翳交合，自然之道。按《內外神芝訣》云：五臟之液為內芝。內芝，則隱芝也。又云，隱，奧者也。

天中章第六

天中之嶽精謹修，

天中之嶽，謂鼻也。一名天臺。《消魔經》云：鼻欲數按其左右，令人氣平，所謂溉灌中嶽，名書帝錄。

靈宅既清玉帝游，

面為靈宅，一名尺宅，以眉目鼻口之所居，故為宅也。修之清通則神仙矣。《洞神經》曰：面為尺宅。字或作赤澤。

通利道路無終休。

《太素丹景經》曰：一面之上，常欲兩手摩拭之，高下隨形不休息，則通利耳目鼻口之氣脉。

眉號華蓋覆明珠，

明珠，目也。

九幽日月洞空無，

《五辰行事訣》云：眉上直入一寸為玉璫紫闕，左日右月。又《玉歷經》云：太清上有五色

附錄 丹功養生
九
華蓋九重，人身亦有之，當存目童如日月之明也。

宅中有真常衣丹，

真謂心神，即赤城童子也，亦名真一，亦名赤子，亦名子丹，亦名真人。心存見之，常存目前與心相應。衣丹，象心氣赤色也。

審能見之無疾患。

元陽子曰：常存心神，則無病也。

赤珠靈裙華精漿，

玄膺之象色。外諭也。

舌下玄膺生死岸。

內指事。玄膺者，通津液之岸也。本經云：玄膺氣管受精府。

出清入玄二氣煥，

謂吐納陰陽二氣，煥然著明也。

子若遇之昇天漢。

人能善遇吐納之理，則成天仙矣。

至道章第七

至道不煩決存真，

專心則至。

泥丸百節皆有神。

神者，妙萬物而為言。因象立名則如下說。

髮神蒼華字太元，

白與黑謂之蒼。最居首上，故曰太元。

腦神精根字泥丸，

丹田之宮，黃庭之舍，洞房之主，陰陽之根。泥丸，腦之象也。

眼神明上字英玄，

目諭日月，在首之上，故曰明上。英玄，童子之精色也。內指事也。

鼻神玉壘字靈堅，

玉壘之骨，象玉也。神氣通天，出入不竭，故曰靈堅。

耳神空閑字幽田，

空閑幽靜，聽物則審。神之所居，故曰田也。

舌神通命字正倫，

嚥液以舌，性命得正其五味，各有倫理。

齒神嵒鋒字羅千。

牙齒堅利，如劍嵒刀鋒，摧羅衆物而食之者也。

一面之神宗泥丸，

附錄 丹功養生
腦中丹田，百神之主。

泥丸九真皆有房，

《大洞經》云：三元隱化，則成三官。三三如九，故有三丹田，又有三洞房，合上三元為九官。中有九真神，三九二十七，神氣相和，人當存之。亦謂天皇九魄，變成九氣，化為九神，各居一洞房。

方圓一寸處此中，

房有一寸，故腦有瓣也。

同服紫衣飛羅裳。

九真之服，皆象氣色。飛，猶輕也。

但思一部壽無窮，

存思九真，不死之道。

非各別住俱腦中，

丹田之中，衆神所居。

列位次坐向外方，

神繞丹田而外其面，以扞不祥。《八素經》云：真有九品，向外列位，則當上真上向，高真南向，太真東向，神真西向，玄真北向，仙真東北向，天真東南向，靈真西南向，至真西北向。夫真者，不視而明，不聽而聰，不言而正，不行而從。

所存在心自相當。

心存玄真，內外相應。

心神章第八

心神丹元字守靈，

內象諭也。心為臟腑之元，南方火之色，栖神之宅，故曰守靈也。

肺神皓華字虛成，

肺為心之華蓋。皓，白也，西方金之色。肺色白。其質輕虛，故曰虛成也。

肝神龍煙字含明，

肝位木行，東方青龍之色也。於藏主目。日出東方，木生火，故曰含明。

翳鬱導煙主濁清，

翳鬱，木象也。得火而煙生，得陽而氣生。清則目明，濁即目睹。有別本無此一句。

腎神玄冥字育嬰，

腎屬水，故曰玄冥。腎精為子，故曰育嬰也。

脾神常在字魂停，

脾，中央，土位也，故曰常在，即黃庭之官也。脾磨食消，神康力壯，故曰魂停。

膽神龍曜字威明。

膽色青黃，故曰龍曜。主於勇捍，故曰威明。外取東方青龍雷震之象者也。