

内丹术的“小法”

—论郑璣《용호결 (龙虎诀)》中的对于气的认识

劉 洋

‘Small Technique’ in Internal Alchemy
The Understanding of Qi in Zheng Qian’s *Long hu wen*

LIU Yang

Abstract

In the Daoist quest for immortality, the method of cultivation known as Nei-dan (内丹) or ‘Internal Alchemy’ has played a significant role in Chinese Daoism. The methods and texts of Internal Alchemy also spread throughout East Asia. This article examines an important alchemical text from Korea and looks at how Internal Alchemy was practiced in Korea. It especially focuses on the Korean understanding of Qi and its relation to Internal Alchemy.

Keywords: 内丹、龙虎、闭气、胎息、周天火候

一、前言

道教内丹术的发展，一般可以从两个方面加以把握与区分：一个是从时间的层面上来看，内丹的发展基本是在唐宋以后。在内丹术兴起之前，道教在丹药的制作方法和制作技巧上主要是依靠收集铅汞等物质进行烧炼的外丹术，关于这一点从葛洪《抱朴子》等书中的记载来看，便可得到印证。外丹术在魏晋南北朝时期便早已盛行，但是由于外丹在安全性、稳定性等方面低下的缘故，唐代后期便开始兴起的通过攒簇体内“精气”而成丹的内丹术。并开始逐步占据主导地位。

另一个则是从内容的层面上来看，内丹术的发展可分为早期内丹和晚期内丹两部分。早期内丹包含了闭气、胎息、导引等形式，之所以并称为内丹的主要原因就在于他们都是通过对体内气的调和而产生出丹，而非像外丹服食那样“假借于外物”的方法。从统括的概念来看，凡是进行身体内部神与气调和并以成丹为主要目标的修行手段都可称之为内丹，所以王道在《古文龙虎经注疏》中写到：

道家之学有所谓内外丹者，皇性命之所击。得之者小则驻景延年，大则登仙入妙。其徒以书传无虑千万卷。内丹则莫不以神气为本，外丹则莫不以铅汞为宗。¹⁾

而晚期内丹，也就是我们现在普遍所熟知的全真教内丹从严格意义上来讲，只是内丹术中的一个分支——金丹。因其对于儒释道三教思想的融合，以及自身较为完善和严密的理论体系，而成为了现在内丹术的代名词。

内丹术作为现存道教最为重要的修行手段之一，在践行着道教修成纯阳之身已达成长生不老这一目标的过程当中，气可以说是内丹修行步骤的基础。无论是北宗王重阳“性者是元神，命者是元气”²⁾。还是南宗白玉蟾“神即性也，气即命也”³⁾都对气的重要性进行了阐述。气根据不同阶段可以分为“先天元气”与“后天呼吸之气”两种状态，但是无论从哪种来看，虽然肉眼无法目及，却都具有相对的物质性，所以张伯端在《金丹四百字》中说道“炼气者，炼元气，非口鼻呼吸之气”⁴⁾表明了元气的重要性，但也同时认识到呼吸之气是从“后天”返回“先天”元气的关键入手处。而在返回先天元气的修炼过程中，“火候”又担负着能否成丹的重要作用，所谓“毫发差殊不结丹”“火候”运用的好坏直接影响到结丹的快慢，所以历来的丹道家对于“火候”都有大量的论述。张伯端就在《悟真篇》中说道“契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，

1) 上海书店出版社编《道藏》(文物出版社、上海书店、天津古籍出版社、1988年)第二十册P. 20-33~20-34。

2) 上海书店出版社编《道藏》(文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年)第二十五册P. 25-807。

3) 上海书店出版社编《道藏》(文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年)第三十三册P. 33-111。

4) 上海书店出版社编《道藏》(文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年)第二十四册P. 24-161。

须共神仙仔细论”⁵⁾正是基于对于“气”与“火候”重要性的认识，郑礪在其著述《龙虎诀》中也进行了较为详细的叙述，本文试就其内容中对于气的论述进行一个简单的梳理。

二、郑礪的生平与《龙虎诀》

郑礪정림(1506年~1549年)字士潔，号北窓，出生于朝鲜温阳地区⁶⁾。朝鲜中期士大夫、同时也是当时有名的儒医、学者、书画家。

郑礪的本籍是温阳郑氏。可以说是出身名门望族官宦世家。祖父郑铎曾担任司谏院献纳一职。父亲郑顺朋为内医院提调。正是因为从小良好的家庭教育和熏陶，使得郑礪在天文、地理、汉文、医术等各方面都较高的造诣。尤其是易学上可以说是在李氏朝鲜时期少有的具有较高水平的一个人物。1544年因在朝鲜中宗生病期间进药而被推荐成为内医院提调。同时兼任惠民署，观象监教授一职。1549年逝世，谥号章惠。享祭于清原的鲁峰书院。

郑礪留世的著作较少，就道教内丹方面而言，《龙虎诀》便可说是其中较为有名的一篇。《龙虎诀》也称为《龙虎秘诀》，虽然内容不过寥寥数千字，但却对朝鲜丹道思想和医术都起到了较大的影响，从而备受重视。以至于朝鲜著名医学家许浚在其所注著的《东医宝鉴》中也对其思想进行了一定程度的吸收。⁷⁾而《龙虎诀》对于朝鲜医学的影响可能也是郑礪没有想到。郑礪在《龙虎诀》的开篇写到：

修丹之道，至简至易。而今其为书，汗牛马充棟宇，且其言語太涉恍惚难了。故古今学者，不知下手之方，欲得长生，反致夭折者多矣。至于參同契一篇，案丹学之鼻祖，顾亦參天地，比卦爻，有非初学之所能蠡测，今述其切於入門，而易知者若干章，若能了悟則一言足矣。盖下手之初，闭气而已⁸⁾。

郑礪在写《龙虎诀》中直言不讳的写到了其初衷便是要阐述“修丹之道”。尤其还提到了道教无论内丹派还是外丹派都很崇奉的丹书经典《周易參同契》。由此可见郑礪对于道教及相应的内丹功法在很大一部分程度上都是具有了相对完备的知识基础。

5) 上海书店出版社编《道藏》(文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年)第三册P.3-48。

6) 现属韩国忠清南道牙山市。

7) 详见孙亦平《从〈东医宝鉴〉看道教养生论对东医学的影响》四川大学道教与宗教文化研究所、2015年第三期《宗教学研究》。

8) 李钟殷译注《海东传道录*青鹤集》(普成文化社、1992年)P.275~278。

三、《龙虎诀》的结构与内容

《龙虎诀》的篇章结构相对而言比较简单，基本可以划分为四个部分，第一部分可以视为是开头绪论，这也是全书的总章，总体叙述了修丹的基本功法，进而导出修炼闭气，胎息和周天火候的三个步骤。第二部分是详细的介绍闭气这一功法的修炼方法以及修炼之后会出现的各种身体反应。第三部分主要介绍胎息这一功法，但是相较于胎息修炼功法的叙述，文中更加注重引用传统内丹文献，对于胎息这一修炼步骤重要性进行了强调。最后一部分则是对于“周天火候”运用的引申。郑礪在此部分当中进行了十分详细的叙述，仅从文字数量上也远远超过了前两部分对于闭气与胎息的介绍，可见其对于“周天火候”功法的重视程度。当然不止郑礪，基本所有的内丹修炼书籍中都会对“周天火候”这一功法进行大量篇幅的介绍，可将其视为内丹修炼手法的重中之重。

但是，和传统道教内丹修炼功法书籍的不同，郑礪在修炼之初并没有以“筑基”这一修行步骤作为内丹修炼的基础，而是先论述了“闭气”的重要性。

1、闭气

关于“气”的论述，郑礪在《龙虎诀》的开篇绪论的部分就提到“盖下手之初，闭气而已”，⁹⁾紧接着他说道：

一言之诀至简至易之道，古人皆秘，此而不出欲便言。故人未知下手之方，不知修丹于吾气息之中，而外求于金石。欲得长生，反致夭折衰哉。¹⁰⁾

从文中“修丹于吾气息之中”这里我们可以看出郑礪是十分明确的主张修炼内丹的，同时排斥对于“外求于金石”的外丹术的修炼方法。值得注意的是，在中国道教练丹术的发展史上，从唐代以后伴随着内丹术的兴起以及其内丹思想的不断扩大，外丹术就开始呈现出不断衰落趋势，直到宋金时期成立了主张以“性命兼修”为主要内丹思想的全真教。结合郑礪《龙虎诀》的成书年代，正是中国明朝的中后期，此时中国的道教的炼丹术已经全面向内丹术转变，特别是全真教已经完成元末明初时期南宗与北宗的合流，想必这对于朝鲜半岛内丹思想的流传也起到了至关重要的影响。所以郑礪认为外丹术是“夭折衰哉”之事因为是可以理解的，紧接着郑礪写到：

今欲闭气者，先须静心，叠足端坐。佛说，所谓金刚坐也。垂帘下视，眼对脐轮，工夫精神，全在于此。当是时，夹脊如平轮。入息绵绵，出息微微，相住于脐下一寸三分之中。

9) 前掲7《海东传道录*青鹤集》P. 275。

10) 同上、P275。

不须紧闭不出，至于不可忍耐，惟加意下送，略如小便时，所谓吹嘘赖并风。苟能静心，垂头下视，眼视鼻白，鼻对脐轮，则气不得不下。¹¹⁾

与很多内丹著作一样，郑确在这里也强调了“脐下一寸三分”也就是丹田¹²⁾这一部位在内丹修炼的关键性地位。认为“闭气”的关键就在于要将“气”运行至丹田，因为在道教内丹修炼者看来，丹田是“隐然藏伏为气根”¹³⁾的地方。丹田是一切后天气的根源，而“行气”的重点就在于要将平时的呼吸之气返复到最初的气根——丹田里才行。之所以这么做是因为牵涉到了道教内丹修炼最核心理论之一“顺则成人，逆则成仙”。

在道教传统的生死观看来，世间万物无外乎是由阴阳二气的变化所构成的，以此作为基础，道教将天地人神鬼也进行了阴阳属性的标识，天因为“刚健中正”而属于阳，地由于“柔顺利贞”而属于阴，而生活在于天以下，地以上的人与万物。则是阴阳二气混合的自然体。人从出生时“负阴而抱阳”的状态开始，随着时间与身体的生长，人体内的阳气就会不断耗散，直到体内阳气消失殆尽只留下了阴气时，人就会死亡。死后也会变成了具有纯阴之气的鬼，进而归属于阴阳属性同为阴的地下。

而道教修行的根本是为了达到长生不老这一终极目标，人就必须最大限度地保留体内的阳气，在保证阳气不会随着时间的流逝而耗散的同时退除体内的阴气，如果可以将体内的阴气全部去除，就可以达到体内只有阳气存在的“纯阳之身”，人就可以成仙。进而白日飞升归属于阴阳属性同为阳气所构成的天上。

所以我们在这里可以总结，道教认为万事万物正常的生长状态就是由太极生出阴阳二气，再由阴阳二气的混合而构成自然体，所谓“一生二，二生三，三生万物”。万物的生老病死根源就在于身体内部阳气的不断耗散而已。人与仙最大的区别就在于人是由阴阳二气混合而成的自然体。而仙则是摒弃了阴阳二气中的阴气达到“纯阳之身”非自然的体，成仙的理论基础就是将老子“一生二，二生三，三生万物”的自然生长顺序颠倒过来，实现万物返三，三返二，二返一的顺序逆行，也就是从阴阳二气的混合体返回到阴阳二气的纯净体，再由阴阳二气的纯净体返回只有阳气存在的仙体。这就是道教内丹修炼“顺则成人，逆则成仙”的核心理论。郑确在文中也说道：

古人云：顺则为人，逆则仙。盖一生两，两生四，四生八，以至于六十四。分以为万事者，人道也。顺推功夫，叠足端坐，垂帘塞兑，收拾万事之纷扰。归于一无之太极者，仙道也。逆推功夫，契所谓委志归虚无，无念以为常足。无者，太极之本体也¹⁴⁾。

11) 同上、P275。

12) 丹田为道教内丹用语。是道家内丹成丹呈现之处，也是内丹修炼的重点。有上中下三丹田之分，历来其位置注解多有不同，一般来讲在两眉间者为上丹田，在心下者为中丹田，在脐下者为下丹田。

13) 徐兆仁主编《金丹集成》（中国人民大学出版社、1988年）P. 132。

14) 前揭7《海东传道录*青鹤集》P. 276。

值得注意的是，郑礪在修炼“气”这一功法之前设定了一个前提，要“静心端坐”，并将端坐的姿势和方法做出了规定。可见“静心端坐”也会“闭气”的重要一环。如果将“闭气”作为正式入手进行修炼的过程来看，那么“静心端坐”也就可以视为是正式修炼前的基础功法，这一点与全真教内丹修炼中常常提到的“筑基”十分类似。

所谓“筑基”，顾名思义是修筑内丹的基础，伍守阳在《内炼金丹心法》中说的更为详细，他说道：

筑者，渐渐积累增益之义。基者，修炼阳神之本根也。安神定息之处所也。基必先筑者，盖谓阳神之所成就纯全而显灵者，常依精气而用。¹⁵⁾

这里所谓筑基的“基”是阳神的本根，安神定息的地方，需要提到一点的是，在内丹修炼中有所谓的阴阳两种神，也就是所谓的“元神”和“欲神（识神）”，《清华秘文》中有记载“夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以来一点灵光也；欲神者，乃后人所染气禀之性也”¹⁶⁾这里说到的欲神就是阴神，元神就是阳神。那阳神的本根又是什么呢？从石和阳的《黄庭外景经》注中来看：“元神者，心中之意，不动不静之中活活泼泼时是也。”¹⁷⁾张伯端在《清华秘文》中也说“盖心者，君之位也，以无为临之，则其所以动者，元神之性耳”¹⁸⁾。由此我们可以得出结论，阳神的本根就是我们的心，正因为由此郑礪才在《龙虎诀》中将“静心端坐”列为“闭气”修行之前的必经过程。成为其内丹功法中“筑基”一环。

郑礪虽然没有将“筑基”这一修行方法单列出一章，但是从他文章的绪论中可以推测出郑礪的内丹修行顺序包含了以下几点，静心（筑基）、闭气、胎息、周天火候、结胎。其中静心和结胎两点并未展开论述，仅仅是在绪论中有所提及。关于这一点的原因笔者认为主要是因为郑礪在“闭气”和“周天火候”的章节中已将“筑基”和“结胎”的内容分别涵盖了进去。所以失去了单独列为一章的必要性。

关于“闭气”的修炼，郑礪提出了“以眼为旗帜”的观点。在他看来气的升降变化，都是通过眼睛的调动来完成的。他说道：

闭气者，以眼为旗帜。气之升降，左右前后，莫不如意之所之。欲气上升者，上其视。欲气之下者，下其视。闭右眼，开左眼，以上其视，则左气旋升。闭左眼，开右眼，以上其视，则右气亦升。下用任脉于前，上用督脉于后，而神行，则气行。神住，则气住。神之所至，气无所不至，莫不以眼为令。如军中用旗帜。且欲上视者。不须开眼，只转睛上视，亦

15) 前掲9《金丹集成》P. 127。

16) 上海书店出版社编《道藏》（文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年）第四册P4. -364。

17) 上海书店出版社编《道藏》（文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年）第六册P. 6-541。

18) 上海书店出版社编《道藏》（文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年）第四册P4. -363。

得也。¹⁹⁾

气的升降全靠眼睛转视位置的不同来完成，如果想要调动气的上升就“上其视”想要调动气的下降就“下其视”。不仅如此，在气的上下运动过程中，也可以分成左右两股不同的气，闭右眼开左眼上视，就可以使体内左气上升，闭左眼开右眼上视，体内右气就会上升。在文中虽未提及如何使左右二气下降的方法，但可以大致推测出要使左右二气下降只需开闭左右眼，下视即可。关于“以眼为旗帜”这一点，在传统内丹修炼中虽然有一定的理论基础，但却又和传统内丹对于气的修炼有所区别。

从理论基础来讲，道家在内丹修炼的时候认为“眼为日月”《黄庭经》中就写到“出日入月呼吸存”。可见双眼对于呼吸是具有纲领性作用的。如果可以对日月（双眼）进行控制与调节，就可以很好的控制体内气的流动。明代文献《金丹真传》中对此也有详细的记载，文中写到：

夫日月者，天地之二气。呼吸者，人身之日月。天上太阴太阳，人间少阴少阳，原是一样。月借日而生光，是对照也，当知日月运行于天地之内，人果能效天地之呼吸，亦运之于内，自然得结圣胎。²⁰⁾

按照道家天人合一的思想，人体内气的运行和天地之间气的升降原理是一致的。在气的修炼中要调整自身的气与天地的气相合，“效天地之呼吸”于人体内，内丹自然可成。《阴符经》中 also 说“观天之道，执天之行，尽矣。”

但是从传统内丹对气的修炼对比来看，古籍中虽有大量关于对“日月呼吸”的描述，但在如何调动气的运行上却是有一定的不同，尤其像郑欒这样提出以眼为调气的关键部位，更是较为少见。

既然气是可以运行的，那么对于气运行的去处和目的就成了关键，郑欒接下来对此也进行了描述，他说道：

然世人皆上盛下虚。每患此气之升，而上下不交。故务要此气之降，而在中宫戊己土。使脾胃和畅，血脉周流而已。此不但世人为然。守丹之要，亦欲守在规中，能使血脉周流，至于任督皆通。则延命却期，岂不可必。²¹⁾

郑欒指出：在修炼之前人身体内部虽然存在周流不息的气，但是气的分布却并不均衡，呈现出“上盛下虚”的一个形式，而气主要集中在了人体的上部，导致了下体的气虚，而“闭气”的

19) 前揭7《海东传道录*青鹤集》P. 276。

20) 前揭12《金丹集成》P. 184。

21) 前揭7《海东传道录*青鹤集》P. 276。

一个作用就是要将这一不均衡打破，实现气平衡于全身的每一个角落，实现“血脉周流”的状态。解决这一问题的具体操作就在于要将气引入“中宫戊己土”中。

在丹道中，对于“中宫戊己土”的描述可谓十分详细，在《参同契》中就有“青赤白黑，各居一方，皆禀中宫，戊己之功”这样的记载。张伯端在《悟真篇》中也说道“离坎若还无戊己，虽合四象不成丹。”²²⁾足以想见戊己在内丹修炼中的重要地位。根据道教的五行观念，分别将金木水火土五行与十个天干融合的同时，进行了方位和颜色的标注，并将五行属性分别对应纳入到了人体内的各个器官中。如下图表格所示：

天干	甲乙	丙丁	戊己	庚辛	壬癸
五行	木	火	土	金	水
方位	东	南	中	西	北
五脏	肝	心	脾	肺	肾
颜色	青色	红色	黄色	白色	黑色

戊己的属性是土，方位是中。按照“土居中而王四季”²³⁾的说法，“戊己土”也担任了调和五行的重要作用。《五行大义》中记载：

五行传及白虎通皆云，木非土不生，根核茂荣。火非土不荣，得土著形。金非土不成，入范成名。水非土不停，隄防禁盈。土扶微助衰，应成其道。故五行更互须土。土王四季，而居中央，不以名成时。²⁴⁾

正因如此，所以“戊己土”在内丹修炼上也担负起了攒簇心肾水火的重要作用，《悟真篇》中提到的，所谓“四象五行全仗土”。而“中宫戊己土”的重要地位也使得它成为了内丹对于气这一修炼环节的最终归属之处。为此郑礪也对其进行了更进一步的说明，提出了“守规中”的思想。

什么是“规中”？按照陈虚白《规中指南》的记载来看，所谓“规中”就是“坎离交媾之乡”他写道：

我的妙诀，名曰规中，一意不散，结成胎仙。契云：真人潜深渊，浮游守规中。此其所也。老子曰：多言数穷，不如守中。正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离水火交之乡，人一身天地之正中，八脉九窍，经络联辘，虚闲一穴，空悬黍珠，不依形而立，惟体道以生，似有似无，若亡若存，无内无外，中有乾坤，黄中通理，正位居体。书曰：惟精惟一，

22) 上海书店出版社编《道藏》(文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年)第三册P3.-45。

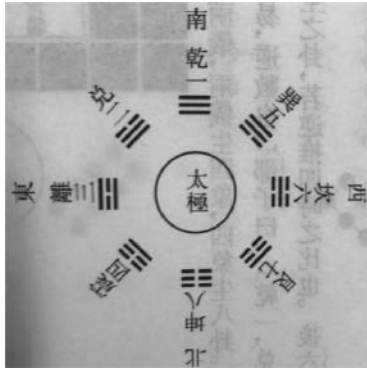
23) 中村璋八《五行大义全释》上卷(明治書院，昭和六十一年六月二十五日)P.85。

24) 同上、P.85。

允执厥中。²⁵⁾

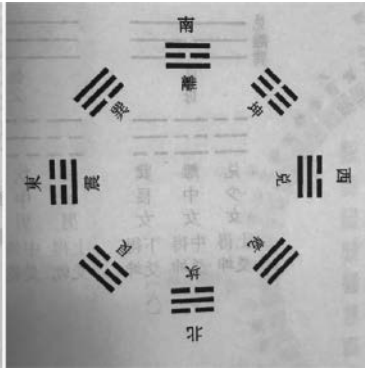
“规中”的范围被很明确的限定在了“乾下坤上，震西兑东”“坎离交媾乡”的这一区域，这里的“乾坤震兑”就是先后天八卦图中的乾卦（南），坤卦（北），震卦（东），兑卦（西）四卦的位置，结合先后天八卦图就可以很清楚的知道这里所代指的区域，正指八卦正中。

先天八卦方位图



(图 1) 引自朱熹《周易本义》

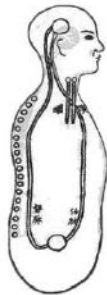
后天八卦方位图



(图 2) 引自朱熹《周易本义》

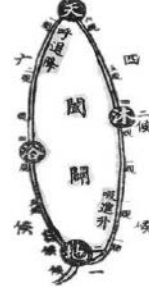
而“坎离交媾乡”可以通过张伯端《悟真篇》中“震龙汞出自离乡，兑虎金生在坎方。二物总因儿产母，五行全要入中央”²⁶⁾的记载得知。“坎离交媾乡”的地点就在我们前面所提到“中宫戊己土”的位置。

任督二脉图



(图 3) 引自陈致虚《金丹大要图》

法轮六候图



(图 4) 引自陈致虚《金丹大要图》

27)

25) 上海书店出版社编《道藏》（文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年）第四册 P. 4-387。

26) 上海书店出版社编《道藏》（文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年）第三册 P3. -45~46

27) 前揭12《金丹集成》P. 57~58。

既然“中宫戊己土”的位置这么重要，那么将气运行到此处，自然也会收获到很大的益处，这个益处郑礪认为是可以使得人体内“血脉周流”“任督皆通”。尤为关键的是“任督皆通”这一结果，要知道任督二脉在内丹修炼中有着至关重要的作用，实现内丹小周天，大周天的修炼都要建立在打通任督二脉的基础之上，甚至延年益寿的关键就在于任督二脉的打通。元代道士陈致虚就说过“盖人能通此二脉，则百脉俱通矣。（中略）三物俱有千岁之寿命，何况人乎！修道之士，既转法轮以运慧命，何患不长其寿而成其道也”。²⁸⁾ 郑礪也更进一步的说道：

得其传送之道，然后身体和平。汗气蒸润，一身百脉，周流大遍。则一意冲融，眼前白雪纷纷而下，不知我之有形，形之有我。窃窃冥冥，恍恍惚惚，已在于太极未判之前矣。此所谓真境界，真道路，外此皆邪说妄行耳。²⁹⁾

与陈致虚对于打通任督二脉后的看法不同，在郑礪看来，将气运入“中宫”中，实现任督二脉“皆通”的后，不仅可以取得“延年益寿”的作用，甚至可以达到万物本源，真境界的“太极未判”状态。脱离了“闭气”的修炼方法都是“邪说”。关于这一点，郑礪的思想与同时代的中国道士伍守阳的内丹思想不谋而合。伍守阳在对于“闭气”这一功法的修行也说道：

行其所以伏者，言有至妙，至秘之天机。呼吸合于天热者，为真，元气得合当生当采者之时为真，元神合虚极静笃者为真。三者皆真，而后得所伏之理，行之而必成。不然则是外道也。³⁰⁾

与郑礪一样，伍守阳也认可了“闭气”的修炼手法，并以为脱离了“所伏之理”便都是“外道”。郑礪不仅对“闭气”这一内丹修炼手法上有着详细的描述，再对修炼之后身体会产生的反应和变化，郑礪也有所提及。这让人可以想象到与一些内丹的“理论家”不同，郑礪很有可能是一个不仅注重理论而且亲身实践的道教徒。他在最初“闭气”之时就写到：

当其闭气之初，便觉胸次烦满。或有刺痛者，或有雷鸣而下者，皆喜兆也。盖上部几邪为正气所迫，流入于空洞处。得其传送之道，然后气自平安，病自消散。此乃初头道路。亦可谓片晌证验，常患胸腹者，尤宜尽心，其效最妙。³¹⁾

对于“闭气”修行时身体反应的描述，在中国内丹典籍中还是较为少见的，郑礪的记载或许

28) 前掲12《金丹集成》P. 57~58。

29) 前掲7《海东传道录*青鹤集》P. 276。

30) 前掲12《金丹集成》P. 131。

31) 前掲7《海东传道录*青鹤集》P. 276。

在一定程度上为内丹修行者提供了一定的经验基础。

2、胎息

胎息作为早期内丹的修炼方法之一，历来被各丹道家所重视，唐代所著的《胎息经》中“假名胎息，实曰内丹”³²⁾的记载更是将胎息直接等同于了内丹，足见胎息在内丹修炼中所占的重要地位。而在年代更早的《抱朴子·内篇》中也有对于胎息的记载：

故行气或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。³³⁾

在这里葛洪将胎息列为可以包治百病和延年益寿的重要手段。胎息作为“行气”的一种也被视为其中的“大要”。由此看来在丹道家中，“行气”的修行过程中，胎息并没有脱离其形式而单独存在，恰恰相反，胎息被囊括进了“行气”的整个过程中去，并成为修炼至一定程度后的重要一环。而明代的伍守阳也说道“胎息与伏气本是一事”。郑欤在《龙虎诀》中针对胎息这一修行手法的描述，单单从文字数上来看，可以说是整篇文章中最少的一部分，相比于早期内丹修炼的丹道家重视程度，郑欤在这一章中并未有太多的展开，从总体来看只是大概介绍了一下胎息的流程，更多的像是对于前一章节闭气的补充和深化阶段。如果我们将着眼点放大至整个对于“气”的修炼，结合《抱朴子》中对于胎息属于“行气”的描述来看。或许可以在一定程度上帮助我们理解郑欤在此处不过多赘述的理由。

郑欤在胎息一词之后，有对胎息进行了一段类似注解的一段话：

经曰：从伏气中结，气从有胎中息。气入身来为之生，神去离形为之死。欲得长生，神气皆相注。神行则气行，神住则气住，勤而行之，是真道路。³⁴⁾

文中郑欤引用的道藏所录《胎息经》³⁵⁾的开头，作为对胎息的一个注解可以看出，郑欤对于胎息这一功法的修行很大一部分程度上受到了传统道教典籍深刻的影响。正如上文所述，郑欤在此处也引用《胎息经》的原文也可以说是做了个提纲性的总述，认为“胎”是从“闭气”所来，将第二章胎息作为是第一章闭气的补充。紧接着他说道：

32) 上海书店出版社编《道藏》（文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年）第一册P.1-748。

33) 上海书店出版社编《道藏》（文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年）第二十八册P.28-199。

34) 前揭7《海东传道录·青鹤集》P.276。

35) 上海书店出版社编《道藏》（文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年）第一册P.1-748。

闭气稍熟，神气稍定。然后稍炁推气，下至腹下。毛际细心推究，此气息所后出处。随出随入使一呼一吸常在其中，此所谓玄牝一窍。修丹之道，在此而已。而不出于口鼻之间，然常有一寸余气在口鼻之间。此所谓在母胎之息。所谓归根复命之道也。³⁶⁾

在“闭气稍熟”之后，要将气下推之腹部的位置，此后可以感受到一呼一吸的“气息出处”所在，文中出现了一个非常重要的概念“玄牝”。对于能否准确的找到“玄牝”并将气存留于其中，关乎到能否找到“归根复命”之道，及内丹修炼的结果。这里我们就要首相明确郑礪对于“玄牝”概念的理解。

萧廷之在《金丹大成集》中写到“玄关一窍，左曰玄，右曰牝”。³⁷⁾所以“玄牝”也称为“玄窍”古籍中对于“玄牝”的解释向来很晦涩，老子在《道德经》中说“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤”³⁸⁾。老子并未说明“玄牝”到底是什么，但是将“玄牝”称呼为“天地根”。陈致虚在《金丹大要图说》中说道“且此窍也，乃是虚无之窟，无影无形。气发则成窍”。³⁹⁾其中关键点是，“玄牝”并不是具有物质性的东西，而是虚无的一种状态，只有通过气的产生才能形成“玄牝”。

所以《金丹大成集》中对于“玄牝”的认识直接指向了与气密切关联的口鼻，所谓“鼻通天气曰玄门。口通地气曰牝门。口鼻乃玄牝之门户矣”似乎对于“玄牝”的解释给出了一个很明确的答案。但是郑礪却提出了不一样的看法。郑礪认为“玄牝”与气存在着关联，却“不出于口鼻”，而且“玄牝”的位置也是在腹部才对。这样对于“玄牝”的解释就出现了相反的两个层面。对于“玄牝”非口鼻这一说法在宋代张伯端所著《金丹四百字》的序言当中也得到了进一步的证明，书中说道：

要须知夫身中一窍，名曰玄牝。此窍者，非心非肾，非口鼻也，非脾胃也，非谷道也，非膀胱也，非丹田也，非泥丸也。能知此一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，结胎亦在此矣，脱胎亦在此矣。夫此一窍，亦无边傍，更无内外，乃神气之根，虚无之谷，则在身中求之，不可求于他也。此之一窍，不可以私意揣度，是必心口传授。苟或不尔，皆妄为矣。⁴⁰⁾

文中对于“玄牝”的解释更为含糊不清，虽然强调说是只存在与人体体内的“玄牝”，但也未脱离其非物质的性质。并且很明确的说道“玄牝”非口鼻，并在最后说道“玄牝”必须通过心口

36) 前掲7《海东传道录*青鹤集》P. 277。

37) 前掲12《金丹集成》P. 20。

38) 上海书店出版社编《道藏》(文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年)第十一册P. 11-474。

39) 前掲12《金丹集成》P. 55。

40) 上海书店出版社编《道藏》(文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年)第二十四册P. 24-162。

传授才能明白，这为“玄牝”更是蒙上了一层神秘性。不过张伯端并非就此闭口不谈，而是在《金丹四百字》的正文当中为我们留下了蛛丝马迹，在正文中记载：

药物生玄窍，火候发阳炉。龙虎交会时，宝鼎产玄珠。此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。⁴¹⁾

“玄牝”中有“坎离精”，这为我们提供了关键性的提示。道教内丹修炼的过程“坎离”分别代指了人身体心、肾两个器官，彭好古在对《金丹四百字》进行注释的时候也说道“身中有一点真阳之气，气属离。心中有一点真阴之精，精属坎。故曰内有坎离精”。⁴²⁾ 如果从坎离二卦的卦爻来看，离卦代表心，属阳，离卦(☲)中处于两个阳爻(—)所包围的阴爻(--)就象征着“真阴之精”。坎卦代表肾，属阴，坎卦(☵)中处于两个阴爻(--)所包含的阳爻(—)象征着身体中的“真阳之气”。结合彭好古对《金丹四百字》的注解，以及《金丹四百字》文中的记载：

药物者，乌肝兔髓，红汞黑铅也。皆生于玄窍之中。若能奋三昧真火，发阳炉之内，则龙虎交会，炼金木生黄芽，而后产一粒之玄珠。⁴³⁾

由此可见“玄牝”之处正是道教内丹修炼，将心中真阴与肾中真阳进行“坎离交媾”的地方。在之前关于闭气章节中我们从《规中指南》对于“坎离交媾乡”的叙述可以知道，在郑礪看来将闭气时“中宫戊己土”的位置视为“玄牝”的可能性是非常大的。基于这个基础才能更好的理解郑礪在接下来对于人在“胎”中进行呼吸的解释。

人在胎中，不以口鼻呼吸，只以脐带通于母之任脉。任脉通于鼻，母呼亦呼，母吸亦吸。至脐带一落，然后呼吸通于口鼻。及其持养失宜，真气销铄，于是乎疾病生矣。夭折作矣。若得此归复之法，精进不已。则辟谷登仙，皆在于此。⁴⁴⁾

郑礪认为，人在出生之前“胎中”的婴儿状态是最好的，这个时候的呼吸不通过口鼻，而是通过脐带和母亲任脉所连接，随着母亲的呼吸而呼吸，一旦出生之后，从胎息的状态变为口鼻呼吸之后，就会成为疾病夭折的根源，而胎息就是要回复到婴儿在孕育时的先天状态，这可以视为是老子“复归婴儿”的思想的一层演变。郑礪这一思想与全真教道士伍守阳的思想又一次呈现出了相似的部分，伍守阳在其著作《内炼金丹心法》中提到：

41) 上海书店出版社编《道藏》(文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年)第二十四册P.24-163。

42) 前揭12《金丹集成》P.7。

43) 上海书店出版社编《道藏》(文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年)第二十四册P.24-163。

44) 前揭7《海东传道录*青鹤集》，P.277。

夫人身初时，只二气合一，为虚空中之一气也，无胎亦无息也。因母呼吸而长为胎，因胎而长为胎息。及至胎全，妙在随母呼吸而为呼吸，所以终日呼吸，而不追闷。此言不由口鼻，只脐相连，故能似无气息一般。此真正胎息景也。

古人谓内气不出，外气不入，非闭息之说。正言由脐相连者，离胎而息即断，无母脐与子脐相连，不得不向自身口鼻起呼吸，即与胎中呼吸同，而暂异其窍耳。逆修返还之理，安得不以我今呼吸之息而返还为胎中之息耶？凡返还呼吸时，以口鼻呼吸之气而复归于胎息之所。抱朴子曰：“得胎息者，能以口鼻呼吸，如在胞胎之中，则道成矣。”

真无者，灭息静定之义也。谓胎中之息亦真无之，此正禅家万法归一，一归于无之说也。方是未生时，而返还于未有息、未有胎之境界，不落生死之途者矣。所以得如此者，亦非蓦然无所凭依、配合，便以呼吸归中，可为胎息者。⁴⁵⁾

伍守阳也同样认为，胎息就是婴儿在孕育过程中的呼吸不通过口鼻，而是借脐带与母亲相接进行呼吸，至婴儿出生之后离开母体，先天的胎息也会随之断离，按照顺人逆仙的修行理论，恢复先天胎息的关键就在于将呼吸之气返还至胎息之所。但对于胎息之所是哪里，与郑欽不同，伍守阳并没有做出过多的解释。

四、内丹术的“小法”

气在内丹修行的过程当中，其重要作用与意义从历代丹道研习者的著作来看，可以说是不言而喻的。无论是从早期内丹修行的服气，胎息，导引等，还是唐末五代时期钟吕金丹派的诞生，再到后来宋元时期道教内丹派教团性组织的展开。都对气有大量的论述，值得一提的是，随着时间的推移和变化，对于气进行修炼的各种手段，在道教内部的评价上也出现了较大的波动。特别是对于服气和胎息等早期内丹形式的定位上。

尤其是在唐代以后诞生的钟吕金丹派，因传承钟离权和吕洞宾的内丹思想，提倡内丹修行要“性命兼修”，主张精神“性”与身体“命”能够全方位的修行，不能偏执一隅而受到了道教内丹修行者的大力推崇。在其代表著作之一的《钟吕传道集》中，对于服气与胎息等修行方法就提出了不同的看法。

钟曰：以傍门小法，易为见功，而欲流多得。互相传授，至死不悟，遂成风俗，而败坏大道。有斋戒者、有休粮者、有采气者、有漱咽者、有离妻者、有断味者、有禅定者、有不语者、有存想者、有采阴者、有服气者、有持净者、有息心者、有绝累者、有开顶者、有缩龟者、有绝迹者、有看读者、有烧炼者、有定息者、有导引者、有吐纳者、有采补者、有布

45) 前掲12《金丹集成》P. 134。

施者、有供养者、有救济者、有入山者、有识性者、有不动者、有受持者，傍门小法不可备陈。至如采日月之华、天地之气，心思意想、望结丹砂，屈体劳形、欲求超脱，多入少出，攻病可也。认为真胎息，绝念忘言，养性可也，指作太一含真气，金枪不倒，黄河逆流，养命之下法；形如槁木，心若死灰，集神之小术。奈何古今奉道之士，苦苦留心，往往挂意。以咽津为药，如何得造化？聚气为丹，如何得停留？指肝为龙，而肺为虎，如何得交合？认坎为铅，而离为汞，如何得抽添？四时浇灌，望长黄芽。一意不散，欲求大药。差年错月，废日乱时。不识五行根蒂，安知三才造化？寻枝摘叶，迷惑后人。致使大道日远、日疏，异端并起，而成风俗，以失先师之本意者，良由道听途说、口耳之学。而指诀于无知之徒，递相训式，节序而入于泉下，令人寒心。非不欲开陈大道，盖世人孽重福薄，不信天机，重财轻命，愿为鬼。⁴⁶⁾

文中不仅对于烧炼金银的外丹术进行大力否定，对早期内丹服气和导引等形式也认为是“败坏大道”的“傍门小法”。

首先来看其认为内丹闭气功法是“傍门小术”的原因，在金丹派看来闭气这一方法只是起到了“攻病”的作用，基于“性命兼修”的思想，闭气对于疾病的治疗作用仅仅是在性命兼修中“命”，也就是身体的修行上起到了积极地作用，而在“性”功上并未有太多的建树。在金丹派看来这样就无法达到“性命兼修”这一修行最高准绳。张伯端就说“如其未明本性，则犹滞于幻形”本性不见，身体长存也只是佛家所说“臭皮囊”而已。

其次对于胎息的看法，与服气功法一样，文中对于胎息也只是做出了单方面的肯定，因为胎息只是“养性可也”对于“性”功的修炼并不能完成命功的同时进步，很有可能会达到文中所述“形如槁木”的样子。对于命功的忽视使得金丹派在对胎息这一列来备受丹道家所重视的方法上也提出了不同的看法。钟吕金丹派代表人物吕洞宾就说过“只修性，不修命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。”可见对于命功的重视程度。在“性命兼修”这一指导思想的影响下，钟吕金丹派很自然的将闭气与胎息这一分别偏执手性功与命功的修行方法划入到了“小术”的范畴当中。

五、结语

通过以上对郑礪《龙虎诀》中气这一内容的研究与分析，可以清楚的看到郑礪在内丹修行中对于气的认识，以及修习方法。和众多内丹家的思想一样，在郑礪看来在内丹修炼中气的运行对于内丹的形成起着至关重要的作用，尤其其他对于气修行中身体反应的描述，更是在一定程度上为内丹修行者起到了借鉴参考的标准，对于内丹修行中重要的“颠倒龙虎”“坎离交媾”等步骤没有

46) 上海书店出版社编《道藏》（文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年）第四册P. 4-658。

进行叙述，但从其标题《龙虎诀》中可推测出郑礪对于“龙虎坎离”等内丹功法同样有着一定的认识。

而对于钟吕金丹派将郑礪所著《龙虎诀》中记载的闭气与胎息的修练手法都被归为“小术”的范畴当中，对于同样深受“性命双修”内丹思想影响的朝鲜丹道派来说，郑礪的记载恐怕并非有意为之。恰恰相反，郑礪的著作在另一方面来看正是“性命双修”思想影响的产物。郑礪没有单方面的将闭气和胎息的修行方法区别开来，而是将闭气“攻病可也”的命功和胎息“养性可也”的性功结合起来，并将胎息作为闭气功法的延伸而纳入到整个内丹对于气这一环节的修炼当中，单从气的层次上实现了“性命兼修”这一内丹思想。说明朝鲜的丹道思想与中国的丹道思想并不是割裂的，而是在某种程度上进行了吸收和融合。这也为中国内丹思想在朝鲜半岛的流传也提供了一个十分重要的依据。