# 修道方法（14）-张三丰丹道----《张三丰内丹36诀----全文版》

张三丰 [元吾氏反催眠游戏](javascript:void(0);) *2018年04月16日 17:26*

张三丰丹道----《张三丰内丹36诀----全文版》

【原名《静坐修行次第》；亦名《黄庭要道》】

摘自：台湾萧天石《道藏精华》



**张三丰真人所传**

## 第一步：行补身漏法——得却病延年之果

### （甲）补身之理：

人在母胎，以灵性一点，受母体气血生育，十月胎足．分离母体．遂有人形。由一岁至十六岁，阳气充足，丹田气满。有时气到阳关，外肾感发，即有情欲之思。一与妇人交合，于是十余年之元阳，遂至遗漏。此漏既开，最难复闭，为日渐久，则身体所生之精液，多由此窍遗漏，（精液一去，元气随之）故成为败絮其中之躯壳。风雨摧残，寒暑凌逼．疾病感染，丧亡渐至，此人之所以不能长生也。需补身之理，既如上述，于是补身之法尚焉。其法行于既漏之身，将所漏之窍，复行塞闭，并将已漏之精，再行补足，及至精满气足，补功已毕，即神爽体健，百病不侵，延年益寿，不求自得，此为修真中之第一步也。

### （乙）补身之诀：

凡为既漏之身，情欲一动，则身中精气，随情欲直奔阳关，于是外肾暴举，即顺行其生物之规道，此亦天理自然，为造化之机，非人故欲如此也。学习静坐，第一要注重精气，不使外泄，乃能补得身体。

1.故静坐时，先须定其姿势（再详），次将诚意存于下丹田，一也。

2.极力遏止杂念，二也。

3.用目内视即所谓“回光返照”下丹田，三也。

4.但不可过于着意，只下丹田时时有知觉即已，四也。

5.初入坐时，即抱定此旨，坚心做去，不见效验不止，五也。

6.初学静坐，呼吸自然不匀，但不可强调呼吸，及使心气不得自然（注意），但能常将诚意存于下丹田，呼吸之气，自能渐深渐匀，六也。

7.静坐时，不可过于着意，亦不可一时无意，七也。

8.着意即落于“有”，无意即落于“空”，皆非道也（注意），须设想一切皆“无”，即自己身体，亦不自觉其“有”，惟有一点诚意，存于下丹田，不偏不倚，无念无思，方合于静坐之道，八也。

9.初习静坐，凡以上之要道，往往一时不能做到，不妨渐渐而来（注意），有时杂念忽起，是即诚意已驰（注意），宜再速收诚意于下丹田，则杂念自灭矣，九也。

10.有时忽见人物花草诸幻像，是即诚意已冥（注意），宜再检点诚意，则其像自消矣，十也。

初学静坐，时间以半点钟至一点钟为宜。静坐日久．以一点钟至两点钟为宜。若不觉其苦，再延长时间，亦无不可。功纯则效速，功少则效缓，自择可也。古人静坐，每日以子午卯酉四次，约三月之久，即可将补身功夫完满（注意）。惟因身体有强弱之不同，行法有得当与否，所以成效有迟有速也。静坐一月之久，即觉心气平静，呼吸自和，渐而下丹田微觉震动，渐而胸中热液下降下丹田，渐而下田温暖，渐而震动，传及全身，达于四肢，渐而督脉血液，由背后起，过玉枕、上田、明堂、鹊桥、重楼，达于黄庭。

此系血液流通，与阳精过关入黄庭事不同，要明白心领。渐而全身血液，能随意聚于下丹田（意存则气血来潮，意散则气血分散。静坐日久，方能使全身气血，听命如意）。渐而下田异常温热，而内肾如汤煎，睾丸通过热气，渐而目前发光如电。渐而华池玉液盈溢，渐而脑后震响，渐而血脉畅通，渐而外肾不举，渐而阳关紧闭，复返童身，气足体轻，目朗耳聪，百病不侵，延年之果得矣。

## 第二步：行换身法——以成长生不死之果

### （甲）换身之理：

迨至精气满足，下田真阳之气．必自寻道路，延注他方．故起下田，循下鹊桥，入尾闾，透三关，经上田，至明堂，渡上鹊桥，下重搂，抵黄庭，经循督任冲三脉，渐渐分润全身，灌溉百骸，于是身体之阳气渐增，阴气渐灭，近者六七月，远则九十月，即可阳气充满全体，肌肉发生光泽，神清食减，遂至大定。

此时之身体，气为阳气，血为阳液，骨内为阳质，风雨不能侵，寒暑不能入，长生之体，于以成矣。丹经所渭过关服食者，正此事也。惟以尚非不坏之体，因其仍为有形，有坏之可能性也。欲求永远克却轮回，当于此第二步完毕，再进第三步工程而后可。

### （乙）换身之诀：

补身已毕，是时一团阳气，聚满下田，昼夜温暖如阳春之日，丹经谓之大药，是为外丹。有此情况，仍宜照旧静坐，不可略有欣喜成效之念。

11.及至阳气满足，丹田不能容纳，其如火珠之气，即而他方寻觅窍道，上冲则有心脏压迫，不得伸张，于是下奔阳关，直冲外肾，外肾即有感触。此时宜紧闭阳关，不使外泄，此十一也。

12.阳关既闭，则冲过下鹊桥，转奔谷道。此时宜紧闭谷道，免泄其气，此十二也。

13.因谷道既闭，则冲至尾闾穴外。此时当以意引导之，使其通过尾闾关，此十三也。（尾闾本为阳气所经之旧道，因阳关一开，精气外泄，已久不经尾闾穴，故此穴久塞矣）。

14.然有时火候（功）不足（诚意如火，一心意所到，即是火，丹经之火候，即诚意之作用也）。阳气不充，行至尾闾，力不能通，可不必强其过，仍返诚意于下丹田，照旧静坐，生化其气，此十四也。

15.待气机再动，如火珠之势，又至尾闾，仍以意引导，使其通过，此十五也。

16.一次或数次，必有通过之期，及至通过尾闾，此团热力，又至夹脊关，仍求通过，此乃第二关，此十六也。

17.能通则过之，否则仍返诚意于下田，照旧静坐，以待气充，此十七也。

18.再以意引导之，此十八也。

19.既过夹脊，此团热气，则又行至玉枕关，此所谓第三关也。此时仍以意引之，使其通过玉枕，而入上田，此十九也。

20.能通则过之，否则，仍返诚意于下田，以待其机，仍照前二关法行之，此二十也。

21.三关既通，再引此团热气，经明堂，过上鹊桥，由口之左右谷，直下重楼，抵于黄庭，此二十一也。（阳气过穴，即奔鼻孔为通气之所，阳气有时由此泄漏，故上鹊桥之左右，下鹊桥之前后，皆为危险之境，注意！注意！）

22.由下丹田、阳关、下鹊桥、谷道、尾闾、夹脊、玉枕、上丹田、明堂，以讫黄庭，为任督两脉全通．过关服食之功已毕。（丹经所谓阳气下重楼、黄庭为服食。）当另改坐功，与前不能同矣。（至此为行大周天火候之时期矣）静坐之法，以过关服食为主要关键，至此大道已得其半，是时只宜一意绵绵，永存不散，此二十二也。

23.不特静坐之时如是，即行走、饮食、睡卧之时，片刻不可驰放诚意。因诚意一散，阳气即不发。亦如炉鼎煮水，火旺则气旺，火灭则气无。以诚意喻火，非妄立之说也。丹经有曰：“水怕干（水指精气）火怕寒（火指诚意）”。此二十三也。

过关服食为补身换身交替时期。过关服食之后，即当时时存意，使元阳祖气，时时发生，由总脉分入支脉，由支脉分入全身，日日灌溉滋补，则身中之阴气，时时减少，阳气日渐充盈，待阳气布满全身。肌肉筋骨，皆已变化，自然不食不饥，不饮不渴，渐而厌弃世味，渐而体发异香，渐而不冷不热，渐而无睡眠，渐而静中气停，遂至大定。此为换身功夫完满。

## 第三步：行出神法——以成脱胎之果

### （甲）出神之理：

换身功夫既毕，即能绝食入定，入定之时，明明朗朗只有一团性气，即内丹也。内丹者，亦即阳神．是所谓“真吾”者也。见此一物，方为见性，方为认识自己。然此阳神，系由祖气养成。身中祖气亦长养阳神。亦如妇人之气血长养婴儿情形相似。不过婴儿在女人胎中长成人形，是为顺生；阳神在男人身中长成仙体，是为逆化。婴儿出生，阳神出壳，皆自然之理也。迨至阳神一出，是为第三步功夫已至，正果已得，大事已成（丈六金身）。上不受阴阳造化之作弄，下不受刀兵水火之灾危。飞升可至九天之上，瞬息可行万里之遥，光华与日月并明，寿命与太空同久，聚则成形，散则成气，神通广大，变化莫测矣。然犹有第四步功夫。不可不于百尺竿头，再进一步，以求毫无遗憾。

### （乙）出神之诀：

换身功夫已毕，精气充满全体，得至大定时期。

24.大定者，即是虚空一片，呼吸皆停之期也。是当调神出壳，勿久羁于体中，亦即是长养完毕，须要出壳，此实自然之事，故不必顾虑其不出壳，亦不必谋其出壳。盖阳神不纯，无论何法，亦不能使之出于体外，是以出神时期，仍以诚意一点返照中下二田，使阳气发生，以补胎神之不足，此二十四也。

25.胎神气足，明明朗朗，如月在中天（但有一毫混浊，即是胎神不全）坐中忽有如雪花形象，纷纷飞舞于目前，即是出神时期至矣，此二十五也。

26.此时即当移神上田，设想自己由泥丸官上升空际，此二十六也。

27.经屡屡设想与意导之，能出则出，如不能出，仍宜近照中下二田，再候其机，此二十七也。

28.机致一到，仍如法以意导引，久之自可出神。阳神已出，是即身外有身，名之曰法身，万劫不坏之体也。到此地步，方为功成名就，无轮回之苦，永作无上之真人矣。虽然，出阳神不可就此飞升，仍宜施行养育之功，故阳神一出，随即收回，此二十八也。

29.收回之后，再行调神出壳，此二十九也。

30.日日如此训练，久之即得自用；但此时静坐之功，惟存神上田而已，此三十也。

31.阳神出体之后，即有许多神通，万不可因此欣喜，外露光芒，宜抱道游然，谨慎涵养，此三十一也。

32.即阳神出壳，起出亦不可远。先出一二步，即行收回，再出二十步，即行收回，由近而远，日渐为之，无失迷之患，此三十二也。

如此训练三年，阳神乃得练达。纵横行千万里，亦无虑矣。此后或隐居名山，行九年面壁之功，或混俗世间，救济一切，以积功德，以大光前程。

## 第四步：行还虚之法——以成虚无合真之果

### （甲）还虚之理：

阳神养成，性命即为了当，无生死之患。修炼至此，如停止不前，是未尽其道也。阳神之为物，系人之灵性与祖气所合成者也，虽为气体，较一切后天有形之物，自更精粹；然犹有气性，仅限于祖气界内，不能超入虚无之境，而与原始真空合体。佛法广大无边，老子在三十三天之上，皆喻“道”之极也。吾人修真，当于出神之后，除乳哺三年，尚须九年面壁。务使气性全消，而与太空合体，直至太空即为吾体，吾体即是太空。远在祖气界外，造极“虚无原始”，方为至矣尽矣。不然，是即孙悟空一个筋头，打了十万八千里，仍不出如来佛掌中也。

### （乙）还虚之诀：

阳神既出体矣，修炼之事已毕。其实不然，凡由静坐而至出阳神者，系以法造成，为时太速。其往日之习性，恐难绝灭，即有不坏之身，尚无不迁之性，是了命而未尽性也。故于出神之后，仍当静坐。

33.此时之坐法，体态仍旧，惟持阳神一点之灵存于上田，无偏无倚，允执厥中，此三十三也。

34.渐而“中”亦不执，“法”亦无有，专持一片清虚与大空冥合，此三十四也。

35.渐而太空亦无，真与虚无冥合，此三十五也。

36.虚之又虚，无之又无，无无直至无可虚无，方至其极，此三十六也。

是时虚无即是本性，本性合于虚无，灵体精纯，则又在“祖气”之上矣。行道至此，谓之无上之上，立身至此，谓之无前之前，到尽头，真正功圆果而满矣。

**(全文完)**

【元吾氏注：2008-08-08贴于旧博客，每诀增加了阿拉伯数码标序，便于阅读。其它均为原文。】

## 附录：道语名词小释

三田、三关、三脉、二桥、明堂、重楼、阳关、谷道、涌泉，皆血液、精气流通之窍道。

静坐虽是清静无为之事实，庄子所谓无为无不为也。静中大有作用，非槁木死灰之比。

一、上田：即泥丸宫，脑之府也。

二、中田：即肺下胸间也。

三、下田：即脐下也。

四、尾闾：在背后脊柱之尾端。

五、夹脊：在脊柱之中间。

六、玉枕：在脑之后。

七、任脉：为前身之总脉，起下齿，终丹田。

八、督脉：后身之总脉，起下丹田，终上齿。

九、冲脉：身中之总脉，起舌尖，终下田。

十、上（鹊）桥：即两鼻孔之间也。

十一、下（鹊）桥：即阳关谷道之间也。

十二、明堂：在两眉之间。

十三、重楼：在咽喉之段。

十四、阳关：外肾之精道。

十五、谷道：肛门之口。

十六、涌泉：两脚之底。

十七、华池；舌下也。

十八、黄庭：腹中也。