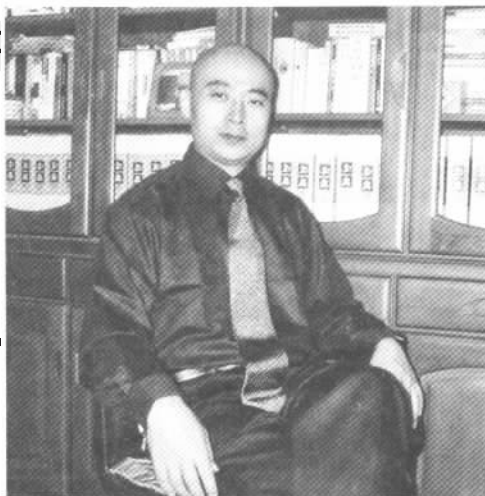


● 常大群

第十一讲

# 上药三品精气神 混元一气得天真

## ——《内丹研修精义》系列讲座



### 内三宝与外三宝

“天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝精气神。”这里的“宝”指的是不能缺少的东西。在内丹家看来，人的精气神是最重要的，人不能离开精气神的。《养真集》告诫说人的精气神三宝必须充盈：“人有三宝，为精、气、神，老来之精惟恐竭，精竭则死。老来之气惟恐泄，气泄则死。老来之神惟恐离，神离则死。”精气神是炼丹的大药。《入药镜》说：“上药三品，神与气精。”修炼内丹不外炼精化气、炼气化神、炼神还虚而已，依靠精化气、气化神，神气相恋、神气合一而混化成丹。上阳子陈致虚在《上阳子金丹大要》中曾引用宋代理学大家陆九渊的话说：“精能生气、气能生神，人的全部身心就在于此。养生的人，首先要保精，精满气就壮，就充实，气壮、气充实了，人的神就旺盛，神旺那么身体就健康，很少生病。体内五脏有很好的充养，皮肤润泽，面色有光彩，耳聪目明，越老反而越健康、越壮实。”

与内三宝精气神相对应的是耳、目、口外三宝。魏伯阳在《周易参同契》中说：“耳乃精窍，目乃神窍，口乃气窍。”是说人体的精气神各开一窍，精的窍是耳，如果逐于声，那么精就随着听外界各种声音而消耗，耳不逐听，则精聚于内而不外放。气的窍是口，古语有“口开神气散”之说，人多言语，气就从说话中散失而不能固于内。神的窍是眼睛，人逐于色，看外界的东西，比如看书、看电视、逛街、观光等，神就散于外。这外三宝闭合起来，才能使精气神内聚而结丹。人依赖精气神而发挥人的认知事物、反映事物的功能，认知

得多、反映得多必然消耗这些基本物质，但认识事物、反映事物并有所作为，去做事是生命必需的活动，停止它是不可能的，一般的人关键是在消耗的时候要学会充实、积聚、保养精气神，让它们饱满旺盛，身体才能更好，智慧才更高，做事能力才更强，而炼丹者，要更上一层楼，炼到神气合一，超越生命的现有状态。

### 先天与后天

在确定精、气、神为炼丹大药后，内丹家又把精气神分为先天精气神和后天精气神，指出只有先天精气神才可以炼丹，后天精气神是炼不成丹的。先天精气神称作元精、元气、元神。后天精为生殖之精，或称交感之精，气指呼吸之气，神指识神，或称思虑神。在《道门语要》里黄元吉对此作了较系统的论述。

人的生命来自先天虚无之中，从虚无一点元神堕入胞胎中，神生气、气生精，十月孕育而成四大一身。这个先天元神现在看来是父母的精卵所携带的人的整体信息及其气场。人要返还虚无，必须逆此过程而动，而炼精化气、炼气化神，炼神还虚而合道。今天我们分析炼丹并不是返还生命之前的虚无，而是达到更高的虚无状态，但炼精化气、炼气化神，神气合一归于虚无大道还是必须的。人一出生就有了呼吸之气，到青春期就有了生殖之精，出生之后，在一定的社会环境中成长，由此而有了思虑之神，它们与元精元气元神有什么联系和区别呢？元精、元气、元神是体，思虑神、交感精、呼吸气是用，人在未生时，只有元

精气元元神, 出生之后, 元精元气元神处于潜藏状态, 表现出来的是思虑神、交感精和呼吸之气, 而后天表现出来的精气神是先天精气神与后天各种欲望结合而产生的。因为有后天的欲望而使精气神无法凝聚, 后天精气神指向的目的是各种欲望, 其特点是分散的和消耗性的, 以此修炼, 根本无法使神气相合而结丹。只有排除欲望的干扰, 后天精气神才能还原为先天精气神之体而成先天大药。所以黄元吉说: “学者如果能够打破尘缘, 看空孽网, 不但把身外之物看作不是我本来就有的, 就是身内之身, 也看作是不真实的幻化之躯, 精神不放在身外、身内之物上, 由此而炼精必成元精, 由此而炼气必成元气, 由此而炼神必成元神。以先天大药, 成就先天大丹, 真的是很简单的事啊!”

## 精气神的整体与转化

古内丹家认为人的精气神是一个整体, 三者相互联系, 又相互作用。这是内丹理论的基础与核心内容。早在《淮南子》与《太平经》中就有相关论述。

《淮南子·原道训》说: “形是生命的居所, 气充斥生命体中, 神为生命的控制者。三者应当各司其职, 各当其位, 一方面不好, 则影响另外两个方面。《太平经》说: 精气神是一个整体, 来自于天地人之气。神源自天, 精源自地, 气来自中和。神与气结合在人体内运动, 三者相辅相成。若想长寿, 必须爱护、保养精气神。而清代丹书《抱混元仙术》讲得更为清楚: 精气神, 名称虽然是三个, 实际是一个整体, 一是混元的意思, 三是分开来说。一是体, 三是用。所以混元之体, 纯一不杂为精, 融通血脉为气, 虚灵活动为神。它们之间, 一个动则牵动另外两个, 所谓“神一凝而气自壮, 神一清而精自勇”、“神聚则气聚, 气聚则精聚, 神清则气清, 气清则精清”。

传统内丹功法着眼于炼精化气, 炼气化神的过程, 认为精可以化为气, 气可以化为神, 但是传统的精气神理论并没有把元神元气元精的关系讲得清晰明白, 理论上尚欠完善。以此指导炼功, 必然影响功法的实施, 使功法局限性大, 又不好把握, 不好认识。例如, 古代功法大多炼自身精、气、神, 少知修炼混元祖气, 把周天功当作惟一有效的内丹功法; 有的功法排斥意念作用; 把人性与天性等同而不加区别, 不知人性的特殊性; 把性与命对立起来, 以致在先性后命, 还是先命后

性上争论不休; 否定禅宗明心见性的真实性, 有效性等等。所以, 传统内丹理论和功法必须变革, 才有生命力, 才能发展、提高, 才能为更广大的人民群众学习、掌握, 为现代社会人类的生活做出更大的贡献。

## 精气神的保养

在修炼精气神的时候, 还要注意它们的保养, 要爱惜自身的这些生命的基本元素和练功的大药, 要使它们牢固、不散失。

牢固、保养精气神最关键的是人的意识, 意念一动就会牵动精和气, 在精气神的关系里, 神意是第一位的、首要的, 它的作用最大, 它统领着精气。所以, 前面讲到的修养意识、涵养道德、净化心灵、锻炼意志、心念专一等是固精固气的最好方法。炼己纯净之时, 就是内丹结就之日。

另外, 在修炼的初期, 有一个如何保精、化精的问题, 它困惑了许多练功者。古代丹法多是修炼自身的精气神, 所以, 对于自身精气特别重视保养, 不容泄漏。因为炼精化气是修炼的第一步, 舍精无从炼起。所以特别要求要寡欲、节欲, 认为色是刮骨刀, 万恶色为首。吕祖有诗曰: “二八佳人似酥, 腰间仗剑斩愚夫。虽云不见人头落, 暗里教君骨髓枯。”更有全真独卧之诀。所以保精之要在于戒色。丹法的优化在于广开气源, 我们的丹法已经走出了传统丹法的封闭式修炼, 变封闭为开放。不但修炼自身的精气神, 而且, 从一开始就修炼混元祖气, 修炼宇宙自然之气, 并且在复杂的社会生活中炼己筑基。所以, 对于保精的问题, 我们不是禁绝, 而是提倡节制, 提倡控制在一定的范围之中。高寿一百零二岁的唐代丹家、药王孙思邈谈到房中补益的问题时说: “人年二十, 四日一泄; 三十者, 八日一泄; 四十者, 十六日一泄; 五十者, 二十日一泄; 六十者, 闭精勿泄; 若体力犹壮者, 一月一泄; 年过六十, 久而意中平平者, 自可固闭也。”他并没有绝对禁止。中医又有“春一夏三秋二冬藏”之说, 这是随着四季的不同而提出的不同要求。

化精也是一般人经常提到的问题。怎样把精化成气, 让它不泄掉, 除了以往讲过的以外, 还有一些简单有效的方法。如, 把意念放在混元窍的位置, 引天地之气和自身之气入窍, 两手还可以配合一定的动作, 久之, 自然精化为气。具体的用意和炼法, 需要有老师的指导。