

# 李西月内丹双修理论及其科学依据

霍克功

---

本文论述了李西月内丹双修理论，包括先天、后天与结丹、还丹理论，重视后天功夫，炼功五关论，从无中生有和虚空处下手，神交法开展窍筑基炼己，两孔穴法炼精化气，玄关一窍死活论，九层炼心法等功法和理论。其理论的科学依据在中医学的脏腑、经络、腧穴理论和心理学的感知论、情欲论、驱识神還元神论中有圆满的体现。

关键词：内丹 双修 李西月

作者霍克功，1960年生，四川大学道教与宗教文化研究所博士生，宗教文化出版社、中国宗教杂志社副编审。

---

李西月字涵虚，内丹西派创始人，于嘉庆十一（1806）年阴历八月初四出生在四川乐山县凌云乡李家河长乙山村，于咸丰六（1856）年阴历五月初八在家乡辞世。李西月从郑朴山学道，是孙教鸾一派内丹高徒。自称亲遇吕洞宾、张三丰，领受修道秘诀。他一生勤奋修行终成正果，著书立说，解秘内丹。李西月的著作主要有：《人元大道九层炼心文终经》、《后天串述文终经》、《三车秘旨》、《道窍谈》；《太上十三经注解》、《二注无根树》；《海山奇遇——吕祖年谱及编年诗集合册》、《三丰全集》等。

## 一、李西月内丹双修理论

李西月内丹双修理论主要体现在《三车秘旨》、《道窍谈》、《人元大道九层炼心文终经》和《后天串述文终经》等著作中。他的双修理论主要有以下几个方面。

1、细节清晰、层次分明、结构完整的精细内丹学体系。用先天后天、清修合修、性命功等范畴，与内丹修炼的各个步骤交织起来，架构了内丹双修理论体系。李西月比先辈双修丹家更重视后天功夫，将后天功夫分为九个步骤：收心，寻气，凝神，展窍，开关，筑基，得药，结丹，炼己。这比先天功夫分得更为精细。归纳起来李西月内丹双修共有十四个步骤：收心、寻气、凝神、展窍、开关、筑基、得药、结丹、炼己，炼精、炼气、炼神了性、炼神了命、炼神还虚。

2、内丹双修次第创新，炼功五关论。《道窍谈》以炼功五关揭示练功次第：“丹法以炼精、炼气、炼神分为三关。然穷其修炼，实有不止于三者。层次不全，则有躐等之患也。今试论之，首关炼精必用鼎器，合元黄以交媾，化金乌而上飞，则精化气也。次关炼气，必明子午，抽出坎中之阳，去补离中之阴，则气化神也。化气化神，筑基与还

丹，皆有这样功法。特其药物炉鼎大小不同耳。”<sup>①</sup>化气、化神的功法在筑基阶段、还丹阶段都用，在炼神阶段也要反复修炼。又说：“炼神了性者，玉液炼己之道也。铅来伏汞，结成丹基。内有真火，绵绵不绝。外有子午抽添，渐采渐凝。则烹汞而成阴砂矣。”<sup>②</sup>炼神了性即是玉液炼己，也即玉液炼形。玉液炼形就是用周天河车功夫，烹炼玉液还丹即结丹。“炼神了命者，金液炼形之道也。铅归制汞，结就胎婴。内有真火，赫赫长红。外有阴阳置用，日增日减。则乾汞而成阳砂矣。”<sup>③</sup>炼神了命即是金液炼形，炼成阳砂即阳丹。“炼神还虚者，更上一层楼，与道合真之事。移神上院，端拱冥心，直要与太虚同体，普照大千世界。如此则法身圆满，舍利交光，分身应用，充周不穷。所谓子子孙孙，百千万化。至此而应时立功，则身归三清，道超九祖矣。”<sup>④</sup>炼至还虚一层，就能成仙，位列三清神身边。

3、先天、后天与结丹、还丹两对范畴对应的理论，概括了内丹双修全过程。《道窍谈·后天次序》将结丹分为第一层“后天”与第二层“后天中之先天”，又将还丹分为第三层“先天”与第四层“先天中之先天”。先天后天合起来共有四层。第一层后天，是“阴跷之气，生人之根，乍动为元精者也；学人敲竹唤来，入于内鼎，自然炼精化气而开关窍；此气冲五脏，熏百骸，萦绕脉络，仍归丹田。”开关展窍，打通河车之路。第二层“凝神调息，静候动机；机动籁鸣，一缕直上，是为后天中之先天。采之以剑，调之以琴，运之以河车，封之于黄庭，此即玉液炼己之功也。”凝神调息，玉液炼己，是为结丹。第三层炼己“久久纯熟，身心牢固，然后入室临炉而求先天，这先天乃是元始祖气。先把真阴、真阳同类有情之物各重八两立为炉鼎，假此炉鼎之真气，设为法象，运动周星，诱彼先天出来，即刻擒之；不越半刻时辰，结成一粒，附在鼎中，是为铅母，号曰‘外丹’。”清静之功炼成，入室临炉，先擒女鼎先天之气，结成外药，是为外丹。第四层“先天中之先天者，铅中产阳，帘维光透；采此至真之阳气，擒伏己身之精气，所谓‘金来归性初，乃得称还丹’也。以后温养固济，日运阴符阳火，抚之育之，乃化为金液之质，吞归五内，是名‘金液还丹’，服食之后，结成圣胎。”<sup>⑤</sup>采取外药至真阳气，伏己身中先天之精，成为还丹。四层先天后天实际上包含了内丹修炼的全部过程。前两层后天阶段是玉液炼己，无为功夫，炼性；后两层先天阶段是金液炼丹有为功夫，炼命。《道窍谈·药物直陈》、《人元大道九层炼心文终经》第七层分别对先天的还丹功夫详加阐释，指出：“‘先天’无非是以有生无、以我求彼耳，我运一点阴火之精，种在彼家之内，遂生铅中之阳；阳气一动，采取归来，又种在我家胚胎宫里，而成真人。”<sup>⑥</sup>内炼之后“还有外炼功夫；以外合内，真心乃聚而不散。”彼家虚无，我家实之。“霎时间先天一气从虚无中来。”擒之烹炼“透三关而上泥丸”炼成“七返九还、金

<sup>①</sup> 李西月著《道窍谈》，《藏外道书》第26册第613页。

<sup>②</sup> 同上。

<sup>③</sup> 同上。

<sup>④</sup> 李西月著《道窍谈》，《藏外道书》第26册第613-614页。

<sup>⑤</sup> 《藏外道书》第26册第611-612页。

<sup>⑥</sup> 同上。

液大丹”<sup>①</sup>

《道窍谈·乾坤坎离》比较结丹与还丹说：“后天炼己之物，又名‘先天坎离’，言其取坎填离，得成玉液还丹(按即结丹)也；先天還元之物，亦名‘先天坎离’，言其取坎填离，得生金液还丹(按即还丹)也。先天、后天之取坎，皆名‘先天’，特有他家来、我家种之别耳。”<sup>②</sup>可见后天(结丹)要由“我家种”，用自家鼎和彼家鼎，但隔体神交，是双修功夫；先天(还丹)则须“他家来”，也用自家鼎和彼家鼎，体交神不交，也是双修功夫。这两种双修实质不同，隔体双修是炼己，合体双修得还丹。

4、两种用鼎方法，神交法开关展窍、筑基炼己，两孔穴法炼精化气。用鼎器隔体神交过程是无为法是性功，用鼎器合体形交过程是有为法是命功。李西月功法是多次反复用鼎，从凝神调息、开关展窍、筑基炼己(得药)、炼己养己阶段，直到炼精化气都要用鼎。李西月在不同的修炼阶段用鼎的方法也不同。在炼丹准备阶段的开关展窍、筑基炼己、炼己养己阶段用鼎，是凝神于虚空，用的是男不宽衣女不解带的神交法，神交体不交。在炼精阶段用鼎，则是体交神不交，有性器官的接触，但不射精，闭精宝精。“调度阴跷之息，与吾心之息相会于气穴中也。神在气中，默注元海，不交而自交，不接而自接，所谓隔体神交也。”<sup>③</sup>点出凝神调息阶段要进行男女合修，而且要进行更高一级的隔体神交。

李西月丹法在开关展窍阶段必须借助于鼎器，神交体不交，他说：“鼎器立，则神气交，则积累厚。积累厚，则冲突健。冲突健，则关窍展。关窍展，则逆运之途辟，河车之路通矣。但运河车者，不与开关之事同。开关乃后天真气。河车乃后天金水。功夫到河车一步，日日筑基两无分也。”<sup>④</sup>这里提到的鼎器，很明确指女性。用鼎器逆来交媾，此为神气相交。李西月还详细说明用鼎器开关展窍的方法：“后天者，阴跷之气，生人之根，乍动为元精者也。学人敲竹唤来，入于内鼎，自然炼精化气而开关展窍。此气冲五脏，薰百骸，萦绕脉络，仍归丹田。凝神调息，静候动机。机动籁鸣，一缕直上，是为后天中之先天。采之以剑，调之以琴，运之以河车，封之于黄庭，此即玉液炼己之功也。”<sup>⑤</sup>所谓后天是指阴跷即会阴生发的气，是产生后代的根本，最初一动是为元精。修炼者从女鼎引来这后天气，在自己丹田中炼制即可开关展窍。

人在母腹中胎儿形态，处于先天状态，全身筋脉通畅，三丹田相连。一出生，脉窍关闭，进入后天。所以要内丹修炼，必须先打通窍脉即开关展窍。成年男人必须进行男女合修开关展窍的原因和方法李西月在《道窍谈》第二章开关问答中说的更加明白：“童子先天未破，可清养而得胎仙，不假还返，奚用通关？……然吾侪以度人为功，其所流传者，安得尽属童真？则展窍开关，所以启玄门而辟径路。還元返本，所以资同类而补真身也。中年学道者，只要凝神有法，调息有度，阴跷气萌，摄入鼎内，勿忘勿

<sup>①</sup> 《太上十三经注》，《道藏精华》第2集之4第150—151页。

<sup>②</sup> 《道窍谈》，《藏外道书》第26册第621页。

<sup>③</sup> 《三车秘旨附录：收心法下手功夫》，《藏外道书》第26册第631页。

<sup>④</sup> 《道窍谈》，《藏外道书》第26册第610页。

<sup>⑤</sup> 同上，第620页。

助。后天气生，再调再烹，真机自动。乘其动而引，不必着力开而关自开，不必着力展而窍自展。真气一升于泥丸，于是而河车之路可通。”<sup>①</sup>中年男人，必须“资同类而补真身”<sup>②</sup>也就是要用女鼎合修，以开关展窍，打通河车之路为正式修炼内丹做好准备。

到了筑基阶段仍要用女鼎。筑基分为小筑基和大筑基，小筑基就是要从女鼎取女性元阳入于男子身中鼎内，炼制成后天药物，这里仍然是神交体不交。他说：“小筑基者何？摄元阳而入内鼎，胎息绵绵，然后生后天之药，而行玉炼之功。”<sup>③</sup>大筑基就是将采得的元阳之物，先沿督脉，经阴跷、过下鹊桥、尾闾、夹脊、玉枕上冲至泥丸；再沿任脉，从泥丸经上鹊桥、中丹田、下丹田再回到阴跷，打通小周天炼制路线。他说：“大筑基者何？养灵珠而生外铅，金水溶溶，勤行周天之妙，而完尽性之功。此《集解》一篇所谓以开关辟筑基之路，以得药助筑基之需，以炼己了筑基之事者也。”<sup>④</sup>

为便于修炼，李西月还将养己分成自养和相养两种：“养己虽要精气，而精从内守，气自外来。坚其守者必用己，候其来者必用己。养己之道，又须安静为功也。吾为养己者分出两条：自养一条，相养一条。相养者，精气也。自养者，安静也。”<sup>⑤</sup>自养是炼虚静之功，相养涉及男女双修合炼。“内养己者亦用彼家之铅，养我家之汞，使其相资相守。”<sup>⑥</sup>内养己要用女鼎之气补男性之精，但仍然是隔体神交炼法。

到了炼精化气阶段，通过性器官的接触，采取女鼎元始祖气即药物，与男性炼功者心肾真气相合，则可炼精为气。他说：“首关炼精，必用鼎器。合元黄以交媾，化金乌而上飞，则精化气也。”<sup>⑦</sup>炼精阶段的男女双修是有性器官的交合，但是体交神不交，不射精，闭精、宝精，才可能炼丹成功。这也是整个双修过程中，唯一一个真正有性器官交接的修炼过程，并且时间也很短。这一修炼过程，李西月专门以两孔穴法名之。他说：“丹家有一穴，一穴有两孔。空其中，而窍其两端，故称为两孔穴。师所传‘口对口，窍对窍’者，即此境界也。为任督交合之地，阴阳交会之所，乌兔往来之乡。一穴两孔，其中有作为之法，此法最玄玄也。”<sup>⑧</sup>两孔穴指什么器官？“两孔者，玄牝之门也，为金丹化生之所。人于一穴两孔中，知行追摄之法，则两门皆开。”<sup>⑨</sup>应该是指女鼎玉门。阴道口和尿道口为两孔，所以称两孔穴。“为任督交合之地，阴阳交会之所，乌兔往来之乡”<sup>⑩</sup>也明确指阴跷玉门。“当其致虚守静，天地冥合之时，有以观其妙。妙有之物，不可名而可名，故称有。所谓‘窃冥有情，其中有信者’也。无以观其窍，虚无之窍，可状而不可状，故称无。所谓其中有物归无物者也。”天地喻男女，在虚静

<sup>①</sup> 李西月著《道窍谈》，《藏外道书》第26册第609页。

<sup>②</sup> 同上。

<sup>③</sup> 《道窍谈》，《藏外道书》第26册第610页。

<sup>④</sup> 同上，第611页。

<sup>⑤</sup> 同上。

<sup>⑥</sup> 同上。

<sup>⑦</sup> 《道窍谈》，《藏外道书》第26册第613页。

<sup>⑧</sup> 同上，第618页。

<sup>⑨</sup> 同上，第618页。

<sup>⑩</sup> 同上。

时行功，男女交媾，有妙物产生。“无者以奉上，非是空空回复，乃是先天真铅。”也就是先天真气。这气如“老子所谓‘无状之状，无象之象。迎之不见其首，随之不见其后’者也。……致虚用道，求铅用德。德有为，而道无为，不可不知其法也。”<sup>①</sup>二孔穴法的实质即从女鼎中求得先天虚无之气。

5、凝神于虚空的独特下手功夫。凝神于虚空是李西月丹法独特的下手功夫。他在《三车秘旨·收心法下手功夫》中，有十处提到虚或虚空，可见李西月对虚空的重视。“将心息提上虚无窍内，停神安息，以自然为主”<sup>②</sup>中的虚无窍即是黄庭或中丹田，这句话的意思是说要将心息移至中丹田中。“心如虚空，有息相依则不虚，有息相随则不空。不虚不空之间，静而又静，清而又清。”<sup>③</sup>中的“虚”、“虚空”是指身外虚空。身内虚空指中丹田或下丹田，身外虚空指身外茫茫宇宙。凝神于虚空是李西月独特的下手功夫。《三车秘旨·收心法杂谈》说：“我劝人先在虚空中团炼，静之又静，定之又定，无人无我，无无亦无，自然入得杳冥。”<sup>④</sup>《人元大道九层炼心文终经》也说：“止则于脐堂之后，命门之前。其中稍下，有个虚无圈子。”<sup>⑤</sup>这个虚无圈子在下丹田。《三车秘旨·第一件河车》也说到从虚空中涵养真息为运气的开始：“运气功夫，所以开关筑基、得药结丹也；其中次叙，从虚空中涵养真息为始。收心调息，闭目存神，……混沌沌沌，杳杳冥冥。”<sup>⑥</sup>此安神养气于身外虚空的方法，实为李西月对内丹双修理论的巨大贡献。

凝神于虚空不仅在入手阶段，在全部内炼过程中都有重要作用。李西月《道情诗词杂著》中有三首《虚空吟》阐释内炼中虚空的作用。其一说：“行之容易得之难，除了虚空不造丹；举世若求安鼎处，个中境界比天宽。”虚空是作丹的必要场所，鼎器也要在虚空中安立。其二说：“好之容易乐之难，除了虚空不作丹；举世若寻生药处，壶中原是列仙坛。”壶喻身体，在虚空中炼丹，在身体中产药。其三说：“得之容易守之难，除了虚空不结丹；举世若寻立命处，起头煞尾一团团。”<sup>⑦</sup>结丹也在虚空中，内丹入手、了手都离不开虚空。李西月关于“虚空”的说法成为西派炼丹的基础理论。

6、玄关一窍有死有活。《九层炼心》的三层炼心提到“玄关一窍”，四层炼心提到“又待玄关”。什么是玄关一窍，它位于何处？李西月在《道窍谈》中专辟两章予以说明，他说：“玄关一窍，自虚无中生。不居于五脏六腑，肢体之间无论也。今以其名而言：此关为玄妙机关，故曰玄关。此窍为万法归一之地，有独无对，故曰一窍。一言以备之曰：中是也。中在上下之中，亦不在上下之中，有死、活故也。何为死？以黄庭、炁穴、丹田为此中，就是死的。何谓活？以凝神聚炁，现出此中，就是活的。以死的

<sup>①</sup>《道窍谈》，《藏外道书》第26册第618页。

<sup>②</sup>《三车秘旨·收心法下手功夫》，《藏外道书》第26册第630页。

<sup>③</sup>同上。

<sup>④</sup>《三车秘旨附录：收心法杂谈》，《藏外道书》第26册第632页。

<sup>⑤</sup>《人元大道九层炼心文终经》，《道藏精华》第2集之4《太上十三经注》第147页。

<sup>⑥</sup>《三车秘旨》，《藏外道书》第26册第628页。

<sup>⑦</sup>同上，第635页。

论,就叫做黄庭、炁穴、丹田。以活的论,乃算做玄关一窍。故曰:自虚无中生,真机直露。”又说:“玄关者,神气交媾之灵光。初见玄关,明灭无定。初入玄关,恍惚无凭。以其神气乍合,未能固结也。到得交抱纯熟,死心不离,始识玄关之中,人我皆忘,鬼神莫测,(离此不能躲无常。)浑浑纯纯,兀兀腾腾。此中玄妙,变化万端,不可名状。无怪其名之多也,各人所见不同。各因所见而字,各就所用而号。古仙师秘而不言,都要摩顶受戒,乃有传述。即有所谕,不过曰非心,非肾而已。吾谓其并非黄庭、炁穴、丹田也。”<sup>①</sup>

7、九层炼心贯穿于内丹修炼始终。李西月特别强调炼心,为此他专门撰写了《人元大道九层炼心文终经》,其主要思想是:初层炼心是炼未纯之心。此心“多妄想,多游思,妄想生于贪欲,游思起于不觉。”<sup>②</sup>修炼方法是止于身中虚空并内视。二层炼心是炼入定之心,炼心合气之功。要点是泯去知觉。三层炼心是炼来复之心,炼心进气之功。当玄关一窍初现,采取先天精气神,打通后三关直上泥丸。四层炼心是炼退藏之心,炼心得气之功。“息心主静与气交融,气乃化为美液,从上腭落下,卷舌承露吞而送之,注心于黄庭、注心于元海。”<sup>③</sup>河车路通。五层炼心是炼筑基之心,炼心累气之功。“法在行凭子午,逐日抽添,取坎添离,积精宝腹。”<sup>④</sup>六层炼心是炼了性之心,人心明性之功。“法在于金水初生之日,由丹田分下涌泉,霎时而合到尾闾,调停真息,鼓之舞之,乃能滔滔逆上,至于天谷,涓涓咽下,落于黄庭。”<sup>⑤</sup>如此炼成阴丹。七层炼心是炼已明之心,炼心存神之功。法在男女双修取彼铅伏我汞,性命合修,炼成七返九还金液大丹。八层炼心是炼已伏之心,使之通神,炼心成神之功。经十月温养,“使身中之气尽化为神,能游于外。”<sup>⑥</sup>九层炼心是炼已灵之心而使之归空。其法为“炼虚者,心胸浩荡,众有皆无。清空一气,盘旋天地间。是我非我,是空非空。”<sup>⑦</sup>炼成一种玄妙的心灵状态,元神充足,不受凡心所限,与宇宙融为一体。达到得道成仙的最高修炼境界。

8、三件河车通俗易懂。三件河车理论是李西月对内丹学的重要贡献,以浅显的文字、明确的步骤,描述了内丹修炼的全过程,不同层次的人,循序渐进,定能成仙。三件河车即是内丹功法三个大的步骤。第一件河车运气,即小周天子午运火。包括开关筑基、得药结丹。从虚空中涵养真气开始,收心调息,闭目存神,清清静静一切放下,全体皆忘。在这无识无知之际,一阳来复,活子时到。下丹田至心阙,无形之气变为有形,进阳火至下鹊桥,透过尾闾,玉枕到达泥丸。始化为液饵尔服之,方得玉液还丹。第一件河车炼完可得小药,结了丹头,是为人仙。第二件河车运精工夫,前已得丹还不

<sup>①</sup>《道窍谈》,《藏外道书》第26册第618页。

<sup>②</sup>《太上十三经注》,《道藏精华》第2集之4第147页。

<sup>③</sup>同上,第148页。

<sup>④</sup>同上,第149页。

<sup>⑤</sup>同上。

<sup>⑥</sup>同上,第151页。

<sup>⑦</sup>同上。

成熟，“丹如一团软绵，升于心府，仍要收回虚中”<sup>①</sup>，方不走失。丹在身中，“守自然之内息，烹之炼之，其水忽化为热气，由两胯内边，流至涌泉，须要神注两踵，真息随之，此所谓真人之息以踵也。涌泉定静，即将心返尾闾，默默守候，忽有物来尾闾间，似绵陀，似馒首，似气块，沉滞难行。就要调停内息，专心一志，猛烹急炼，乃有一股热汤，透出尾闾，徐徐过腰脊，滔滔上泥丸。”<sup>②</sup>第三件河车，运先天精气。“先将已成之汞性呼为内丹，于是入室坐圜，把内丹藏于空洞之中。上边如乾，下边如坤，性边属有，命边属无。先要以有入无，然后从无生有。”<sup>③</sup>乾坤中爻互换，坎离成矣。阳气发生，一阳来复，以汞迎铅，形成丹本，是为七返还丹。一阳渐长而为兑，兑女也就是少女初潮。丹士采此首经即是摄情归性。“学人到此，急起大河车，运上泥丸，稍焉有美液坠于颚中，大如雀卵，葡萄，非麝非蜜，异样甘香。此乃九还金液大丹也。”<sup>④</sup>然后婴儿会姤女，朝夕涵养，就可内视脏腑，见有一似我真人。婴儿复生婴儿，再行调养，“由灵谷移上天谷，然后出神入化，高会群仙。”<sup>⑤</sup>经过三步河车功夫成为天仙。

## 二、李西月内丹双修理论的科学依据

李西月内丹双修理论的神学依据是道的信仰和神仙信仰，哲学依据是阴阳五行学说，就此笔者另有专论。本文仅从中医学和心理学方面探讨其内丹双修理论的科学依据。

1、中医学依据。经络、腧穴理论是内丹学得以成立的根本条件。内丹功法的修炼无不是精气神与经络、腧穴的配合，从而达到身体健康，最后成仙的目的。经络主要是作为运行气血的通道而存在。经络理论从最初对气血运行的认识到形成完整的理论体系，其间明显受到阴阳学说的影响。这从经络的阴阳属性就可看出，而阴阳问题恰是内丹学的根本问题，并且内丹术的修炼正是在经络中进行的，所以说经络理论与内丹学有极其密切的关系。这也是把经络理论当成内丹学的理论基础之一的原因。内丹修炼的小周天功夫就是打通任督二脉，使精气在其中循环运行。李西月在谈论河车功夫时对任督二脉也有论述，他在《道窍谈》中说：“自筑基以来，金鼎充足以后，调内息，凝内神。神息相依，风火交合，忽然而灵芽叶萌，气机生动，吾即起河车以炼之，使之自下往后，由督脉进，逆流天谷，而返中宫，此得药当行之事也。”<sup>⑥</sup>事实上，李西月的三件河车功夫，都离不开任督二脉，虽然没有点明此二脉，但运河车功夫都是在此二脉上的重要穴位中，运先天精气。在论述运气功夫时，李西月说：“无烟似有烟，无气似有气，由下丹田熏至心阙，使人如梦初醒。初醒之候，名曰活子时。急起第一河车，采此

<sup>①</sup> 《三车秘旨》，《藏外道书》第26册第629页。

<sup>②</sup> 同上。

<sup>③</sup> 同上，第630页。

<sup>④</sup> 同上。

<sup>⑤</sup> 同上。

<sup>⑥</sup> 李西月著《道窍谈》，《藏外道书》第26册第622页。

运行，迟则无形之气变为有形。此气也，……陡地拨转，移过下鹊桥，……移至尾闾，守而不乱。霎时间真气温温，从尾闾骨尖两孔中，透过腰脊，升至玉枕，钻入泥丸。古仙云：‘夹脊双关透顶门，修行路径此为尊。’即指此也。”<sup>①</sup>

内丹学中特有的经脉及腧穴主要有中黄之脉和丹田穴。经过内丹修炼打通这条居正中的脉后，可以看到其气呈黄色，所以称中黄脉。所谓丹田是人体中产药结丹之处所。丹田有上、中、下三个，各有不同的作用。《修真十书》曰：“两眉间为上丹田，心为中丹田，脐轮三寸为下丹田。”<sup>②</sup>“气中生神，神在上丹；精中生气，气在中丹；真水真气，合而成精，精在下丹。”<sup>③</sup>三丹田中，内丹学最为重视下丹田，称其为正丹田。

2、心理学依据。修炼内丹的目的首先是健康长寿，然后才得道成仙。只有“塞其兑，闭其门，终身不勤”才能耳聪目明，健康长寿，否则“开其兑，济其事，终身不救。”<sup>④</sup>内丹学认为，人的感官与脏腑有对应关系。心的生死关键在于眼睛。李西月解释说：“心因物而动，生于物也。逐物而亡，死于物也。夫九窍之邪，在乎三要，三要之邪莫要于目焉。”<sup>⑤</sup>三要是眼耳鼻，最重要的是眼睛。一方面要有好的视听，一方面又要闭目塞听，这就是修道的辩证法。

情欲是内丹修炼的最大障碍。李西月曾作《叹色欲关》论述情欲的危害。内丹学认为，人的喜、怒、哀、乐、悲、恐、欲等情欲与五脏六腑有对应关系，不良的、过分的情绪对脏腑有损害。内丹修炼对情欲控制的心理学基础正在于此。通过修炼少思寡欲，节制情绪，就可保持脏腑的健康，从而为长生奠定基础。

驱识神与唤元神论。李西月认为：“元神者，浑浑噩噩。真神者，朗朗明明。一隐混沌而无光，一经锻炼而有用。……元神是无知无识，识神是多知多识，真神是圆知圆识。”<sup>⑥</sup>按双修派的观点，元神是先天得来，我家自有，真精、真气、真神则要取之于彼家即女鼎。李西月认为，元神是先天之神，识神是后天之神；识神是参与轮回的。所以内丹修炼就要驱逐识神，唤回元神，以至不死。李西月对修炼心性极其重视，甚至提出了九层炼心法，将炼心贯穿于内丹双修全程。

（责任编辑 于光）

<sup>①</sup> 李西月著《三车秘旨》，《藏外道书》第26册第628-629页。

<sup>②</sup> 《修真十书·杂著捷径》，《道藏》第4册第692页。

<sup>③</sup> 同上，第691页。

<sup>④</sup> 李西月著《道德经注释》，《道藏精华》第2集之4《太上十三经注释》第55页。

<sup>⑤</sup> 李西月著《阴符经类解》，《道藏精华》第2集之4《太上十三经注释》第107页。

<sup>⑥</sup> 李西月著《道窍谈》，《藏外道书》第26册第616-617页。