

呂純陽丹道思想分析

葉錦明

香港科技大學人文學部

July, 2019
HKUST-SHSS Working Paper Series



SCHOOL OF
HUMANITIES AND
SOCIAL SCIENCE
人文社會科學學院

呂純陽丹道思想分析

葉錦明

香港科技大學人文學部

Abstract

呂祖的仙道思想有別於一般勸善著作，其內容並非著眼於福報靈應，而是以破邪顯正的方式，剖析道之本質，以及道與人的關係和修道的具體方法，其理論體系構成了道教思想的骨幹部分，其內容所涵蓋的範圍，與佛教、天主教、基督教、回教等世界各大宗教相約，包括了宇宙的來源、人的來源、人與宇宙的關係、死亡與來生、道德的生活規範等重要範疇，為解答人生從何來、死往何去、人與其本源之關係、人存在的終極意義等重大的人生問題，提供了道教獨特的回答。其回答的內容，不僅適用於生活在中國文化傳統的人，對追尋那些重大人生問題的人們，均具有極大的啟發性。本文以《呂祖全書》及《醫道還原》為研究對象，從三方面勾勒呂祖仙道思想的理論核心。

**The Hong Kong University of Science and Technology
School of Humanities and Social Science
Working Paper No. [2019-No.1]**

July, 2019.

呂純陽丹道思想分析

葉錦明

香港科技大學人文學部

一、引言

呂巖生於唐代，字洞賓，號純陽子。在道教歷史中，呂巖被尊稱為「孚佑帝君」，其地位尊貴崇高，其身分異常特殊；他是全真派南北二宗所共尊之宗祖，其仙道思想成為後世丹道理論的重要根據。據清代以來流傳的道經所載，他親降鸞堂，頻施寶筏，代天行教，廣宣道義，被元始天尊晉封為「玉清真宰至炁至聖三教宗師元廣法天尊」。

在民間的傳說中，呂巖集儒、釋、道三教精神於一身，他有教無類，不但點化貴冑文人、僧俗平民，也接引世人眼中身分低賤的妓女，而且大力提倡忠孝，為精忠篤孝者立誥，被敬奉為「忠孝神仙」；他願力宏大，無量度人，誓度盡眾生方肯上昇，深具菩薩心腸，佛門尊稱為「文尼真佛」；他神通廣大，變化無窮，成仙以來，靈應事蹟，傳之不絕，降乩下鸞，龍沙顯跡，弘道傳法，收錄弟子，至今不斷，被尊稱為「純陽呂祖」(下稱呂祖)。

以「呂祖」名義成立的道壇，在民間多不勝數，而以「呂祖」之名降乩的鸞文，實際數目更難以統計，但就已出版的文字而言，累計超過百萬，字數之多，絕非其他道教仙真可相比擬。更重要的是，呂祖的鸞文，除了一些詩詞歌訣屬短小精悍之作外，許多意義精深的思想，往往以長篇經論的形式構作，形成一獨特而宏大的理論想體系。

從宗教的角度看，仙真乩示除了為人們決疑治病、却疾解厄外，藉着鸞文之降，可以趁機指點衆生，積德行善、修道登真，呂祖的鸞文亦無例外。但值得注意的是，呂祖的仙道思想有別於一般勸善著作，其內容並非著眼於福報靈應，而是以破邪顯正的方式，剖析道之本質，以及道與人的關係和修道的具體方法，其理論體系構成了道教思想的骨幹部分，其內容所涵蓋的範圍，與佛教、天主教、基督教、回教等世界各大宗教相約，包括了宇宙的來源、人的來源、人與宇宙的關係、死亡與來生、道德的生活規範等重要範疇，為解答人生從何來、死往何去、人與其本源之關係、人存在的終極意義等重大的人生問題，提供了道教獨特的回答。其回答的內容，不僅適用於生活在中國文化傳統的人，對追尋那些重大人生問題的人們，均具有極大的啟發性。本文以《呂祖全書》為研究對象，從三方面勾勒呂祖仙道思想的理論核心。

第一、仙道之旨在使人不受凡軀之囿，超凡入聖，不死成真。歷來仙論有分外丹、內丹兩派，外丹道主張向外搜求金石之藥，燒煉成丹，服之登仙；內丹道提倡向內去除稟賦之雜，淨返其真，得者成道。呂祖力主內丹之道為仙學正宗，以「修煉內丹」為得道成仙之不二法門，他的觀點對維持了數百年的外丹道，作出了徹底批判。

第二、如果將人之生命看成由心靈和肉體兩部分構成，那麼我們就不能只顧及一部分，而不理會另一部分，是故一套完整的修煉工夫自然地包含了對心靈(即性)和肉體(即命)的整體鍛鍊。呂祖以「性命雙修」作為修煉金丹的指導原則，主張身心或性命，兩者不可偏廢，此與佛家視肉體為臭皮囊，明顯地截然不同。

第三、在呂祖的思想中，貫穿其性命雙修的內丹理論，乃「三教合一」的文化精神，此一特徵使呂祖的思想融匯了中國文化的精華在其仙道理論之中，令道教成為一種融攝力極強的宗教，與西方獨尊一神的宗教，根本上南轅北轍。

下文分成三部分，第一部分首先探討呂祖內丹修煉理論的先天根據，換句話說，即剖析人類何以具備修煉成仙的條件。第二部分對「會三歸一」、「性命雙修」等仙學理論作分析性研究。第三部分將初步地釐清「三教合一」的融合標準。

二、「內丹修煉」的理論根據

1. 宇宙的來源

不同宗教對於「宇宙從何而來？」這個問起來簡單，卻是最為複雜而神祕的問題，各自有其回答。在上世紀三、四十年代，物理學家提出一種以「大爆炸」觀點作為宇宙演化的模型，迄今乃科學界最為人所熟知的宇宙物理學理論，這種理論與基督教主張宇宙由獨一真神所創造，明顯地互相排斥。至於道教主張宇宙由道而來，萬物皆源於道，這種觀點與大爆炸理論，表面看來卻沒有互相衝突。

宇宙源於道的想法，約在公元前五世紀已經產生，主要來自老子對「道」所作出的開創性論述。老子將道視為天地之始、萬物之母，而且道具有周行不殆、獨立不改、無象無形，杳冥恍惚、寂寥虛靜等特性。老子對「道」的種種闡釋和發揚，形成了道教宇宙論的重要部分。在漢代，老子的道體論得到了進一步的發展，其中嚴君平從宇宙演化的角度解釋道的變化，河上公則從本體元氣論上解釋道的內涵；這些思想不同程度地被吸納在呂祖的宇宙論中。從呂祖不同的經論中，我們可以看到老子道體論、嚴遵演化論、河上公元氣論的影響，以下選引數例為證。

《八品經·太極化育品》云：「太極無形，先天地生，氣神合並，混一鴻濛。一氣既動，動而履陽，其卦應乾，動極復靜，靜而生陰，其卦應坤。輕清上浮，乾道曰天，重濁下凝，坤道曰地。...人稟三才，體全太極。」

《後八品經·太上洞玄華氣朝元品》云：「昔者混元開天，生於太空太無，太極太化，杳冥成象，輕清浮湛，號曰乾天，沉濁在下，坤地厚重，而載萬物，二氣絪縕，人道生焉。人既能生，三才並位，所以化育，皆在於神。」

《鐘呂傳道集·論大道》云：「真元一判，太樸已散。道生一，一生二，二生三。一為體，二為用，三為造化。...道生二氣，氣生三才，三才生五行，五行生萬物。萬物之中，最靈最貴者，人也。惟人也，窮萬物之理，盡一己之性。窮理盡性以至於命，全命保生以合於道，當與天地齊其堅固，而同得長久。」

《醫道還原·卷一·總論》云：「洪濛未判，一氣混元，太極初分，五行列位，陰陽貫乎萬象。...天氣輕清，常充盈而流轉。地氣重濁，實凝固而安貞。人稟三才之末，身具百脈之關，上則符天，下則符地。天有晷度，人之脈竅同其源；地有山河，人之脈絡同其妙。」

呂祖繼承老子的觀點，視宇宙來源自混沌無形之中，而非如某些宗教所主張，由神力所造。此混沌無形按照其內在規律，生出鴻濛之氣，即「道生一」。鴻濛之氣運動，生成陰陽二氣，即「一生二」，其中輕清者上浮形成天，重濁者下沉形成地，天地成形後，天地陰陽二氣孕育人類，即「二生三」。換言之，人由天地二氣直接化成，正因如此，人在宇宙演化中具有特殊的地位，為三才之一，而且天地與人有著各種相似性，例如人身內之脈竅、脈絡，與天地之晷度、山河相符應。在三才孕育下，萬物亦逐漸成形，即「三生萬物」。換言之，宇宙萬物(包括天地、人類)皆由不同階段的「氣」所構成。

「氣」成為呂祖思想，以至道教思想的核心概念，它不但含有物質意義，也具有形上意義，「氣」被視為宇宙萬物共有的本體特性，一切事物既以氣的方式存在，也以氣的方式變化轉換，甚至以氣的方式互相溝通。按照呂祖的詮釋，他接受了河上公的元氣論，將人視為天地之子、位列三才，在宇宙創生的過程中，地位較諸萬物更高一層，為萬物之靈。這種宇宙觀為「天人合一」提供了先天的理據。

要注意的是，道教主張之「天人合一」，乃是一種「實體存在式」的天人合一，在道教修煉中具有特殊意義，與儒家「道德形上式」的天人合一，有重大區別。基於天地與人在結構上相應，「實體存在式」的天人合一才有可能，這方面《修真圖》言之甚詳，例如：「天有九宮，地有九州，人下丹田有九竅，以象地之九州」；或如：

「自天至地八萬四千里，自心至腎有八寸四分」。人身具備了與天地相應溝通的能力，因此按照天地之機、逆反之理，依法修煉最終才有可能達到與道合一的境界。以下兩節，我們將通過討論人的來源和死亡的來源，進一步解釋人與宇宙的關係，以及人能進行內丹修煉的先天理據。

2. 人的來源

從宏觀上看，人皆來自天地，只是萬物之一；但另一方面，人為萬物之靈，由天地二氣直接孕育而成，因此人與萬物有所區別，這種區別正是修煉內丹的先天根據。《太乙金華宗旨·天心章》云：「天心者，三才同稟之心，丹經所謂玄竅是也，人人俱有。賢哲啟之，愚迷閉之。啟則長生，閉則短折。」

呂祖認為人為三才之一，人之性與物之性，其差異之處在於人有「天心」，此心與天相接，人人皆有，能開啟天心者，亦即知曉「玄關一竅」之所在，那是修煉內丹的重要一步。由此看來，人成仙的根據與人的來源有著密切的關係。

從個體上看，人皆來自父母，而其中變化，仍然與陰陽二氣相關。《鐘呂傳道集·論真仙》云：「人之生，自父母交會，而二氣相合，即精血為胞胎，...陰承陽生，氣隨胎化，三百日形圓。靈光入體，與母分離。」在《論天地》又云：「至如父母交會，其父則陽先進而陰後行，以真氣接真水，心火與腎水相交，煉而為精華。精華既出，逢母之陰先進，以水滌蕩於無用之屋。逢母之陽先進，以血承受於宮之前。精血為胞胎，包含真氣而入母子宮。積日累月，真氣造化成人。」

據《鐘呂傳道集》所言，人之形成乃由父精母血結合開始，精為陽、血為陰，父親陽中之陰氣與母親陰中之陽氣相交，就如火之氣與腎水之氣相交同一原理，此陰陽二氣之精華形成胞胎，隨著從母體吸取營養，胞胎逐漸成長，直至十個月、三百日，圓滿成形、哇哇落地，與母體分離，成為獨立的個體。

此獨立的生命體，從外部結構看有四肢五官，從內部結構看則有五臟六腑，而這些生命結構的運作，從丹道看，全靠人有三寶，即「精氣神」。《醫道還原·卷一·詳解》云：「命者何？。即三寶也。人無此三寶者，豈不立斃？然三者皆稟於天，而為人之命寶，所以謂之命。命何以有源本？精藏下宮，為生身之本；氣藏中宮，為運行周身血脈之本；神藏上宮，為宰乎精氣流行之本，三者互為其根。」

人的生命活動是一複雜而奇妙的現象，究其本源為天地二氣，具體呈現則為精氣神之變化運轉。但令人困惑的是，既然人之精氣神皆稟自於天，在宇宙演化中與天地同源，何以天地能長長久而人壽往往卻不過百年呢？

3. 死亡的來源

常言道，人皆有一死，但人為何不免一死呢？如果知道死亡的原因，我們能否避免死亡呢？道教從方仙道時期，已對這些問題進行探討，並且發展出各種應對的方法，例如導引、吐納、採氣、辟谷、服食、丹藥等。呂祖通過闡釋人類死亡的根本原因，指出上述種種方法所存在的毛病，由此建立他的長生理論。以下先看看呂祖在不同的道經，分析人類死亡的根本原因。

《鐘呂傳道集·論真仙》云：「方當十五，乃曰童男，是時陰中陽半，可比東日之光。過此以往，走失元陽，耗散真氣，氣弱則病老死絕矣。...純陰而無陽者，鬼也。純陽而無陰者，仙也。陰陽相雜者，人也。惟人可以為鬼，可以為仙。少年不修，恣情縱意，病死而為鬼也。知之修煉，超凡入聖，脫質而為仙也。」

《後八品經·太上洞玄華氣朝元品》云：「人既能生，三才並位，所以化育，皆在於神。...貪愛無度，失其原初，血氣敝耗，筋骨枯槁，顏色零凋，蓋為失其神也。」

《八品經·太極化育品》云：「觀天之道，執天之行。精化為氣，氣化為神，鍊神還虛，號之長生。眾生不悟，迷亂七情，喜怒哀樂，神喪於形。」

《醫道還原·卷一·總論》云：「天地冥然無情欲之干，常安貞而不病，人為七情所耗，百憂所擾，久之五氣不和而生疾。...天地不自生，人則生生不已。有生則有老，而疾與死亦因之。」

除非橫遭意外，人大都因疾病、衰老而離世。道教認為生老病死只是人之常態，卻非唯一結果。人由父母精血二氣構成，陰陽相雜，這種特質使他具有很大的可塑性。如果將真陽之氣煉養得宜，盡除陰雜之氣，人可以上昇為仙，然而一般世人，當面對世俗事務，難免產生各種情感和欲望，不斷耗用精血、神氣，由是老病出現，最終氣盡神竭，死亡為鬼。

既知造成死亡的原因是情欲干擾，導致肉體衰敗，令上天賦與的精氣耗用迨盡，那麼對治之方自然是一方面控制情欲干擾、修養心性，另方面阻延肉體的衰敗、保命為尚，進而使個人的精氣能與天地二氣相通，「精化為氣，氣化為神，鍊神還虛」，達到與道同一，不死長生。這是呂祖建立性命雙修的理據所在，亦是他何以主張內丹修煉而反對其他方法的原因，在下一節，我們將特別針對外丹術的問題，探討呂祖批評外丹燒煉的理據。

4. 外丹，內丹或其他？

人們將許多自古代傳流下來的養生、長生的方術，往往一律歸於道教名下。這些方法的具體內容和實質成效，一直是人言人殊。抱朴子曾對斷穀、守一、存思、玄一之道、金丹大藥等不同方法作出討論，他認為斷穀不能令人長生，守一、存思和玄一之道都各有神奇之效，而金丹大藥能令人不老不死。葛洪談及的方術，只是流傳中之萬一，還有許許多多，難以盡錄。呂祖亦曾對一些較為人所熟知的方術作出評論。

《鐘呂傳道集·論大道》云：「以傍門小法，易為見功，而俗流多得。互相傳授，至死不悟，遂成風俗，而敗壞大道。有齋戒者，有休糧者，有採氣者，有漱咽者、有離妻者、有斷味者、有禪定者、有不語者、有存想者、有採陰者、有服氣者、有持淨者、有息心者、有絕累者、有開頂者、有縮龜者、有絕迹者、有看讀者、有燒煉者、有定息者、有導引者、有吐納者、有採補者、有布施者、有供養者、有救濟者、有入山者、有識性者、有不動者、有受持者，.....傍門小法，不可備陳。至如採日月之華、天地之氣，心思意想、望結丹砂，屈體勞形、欲求超脫，多入少出，攻病可也。認為真胎息，絕念忘言，養性可也，指作太一含真氣，金槍不倒，黃河逆流，養命之下法；形如槁木，心若死灰，集神之小術。奈何古今奉道之士，苦苦留心，往往挂意。...致使大道日遠、日疏，異端並起，而成風俗，以失先師之本意者，良由道耳聽途說、口耳之學，而指訣於無知之徒，遞相訓式，節序而入於泉下，令人寒心。」

上述三十多種被稱為「傍門小術」的方法中，只要細心分辨，大體上有兩大類型，一類屬養性修心，例如禪定、息心、持淨等，另一類屬養命煉形，例如休糧、採氣、導引等。

呂祖指出有些小術對養性、養命有一定幫助，而且一般較易看到成效，因此流行較廣；其中外丹燒煉之術，自先秦已有傳聞，謂服食金丹大藥可以脫殼飛昇。至魏晉時期，外丹之術更被視為「神仙道教」的代表；到唐代，服丹之事更是童叟皆知，而其弊端亦逐漸明顯，據趙翼《廿二史札記》，唐代帝君因服食丹藥中毒致死者，共有六人，其餘將相文人服丹中毒者，為歷代罕見。

呂祖在《鐘呂傳道集》曾論及外丹之源，乃出自黃帝，而燒煉外丹存有種種限制，在絕對嚴格條件下煉成之丹藥，雖不能令人上升天界，但亦有助補接真氣。不過事實上純淨的藥物難得，準確的時間火候難知，以致煉丹得成者鳳毛麟角，而服丹致死者卻有增無減。呂祖對此狀況深以為慮，曾詳加剖析外丹之弊，其言引之如下。

《醫道還原·卷九·詳解》云：「此反覆申明，外術之無益且有害，期學者嚴以為戒也。世之偽學一流，往往採取凡間金石及草木等類之凡藥，以此烹煉作丹，以為服之可以脫體飛昇，不知草木金石一流，純是後天陰濁之物，無不各有毒性，以此煉為丹，實毒丹也。服之若非敗精破血，則耗神損氣。即或善為採取，所用之藥，無此數弊，而一經凡火之煅煉，亦不免有火毒。世人妄想神仙，常常服此毒藥，體漸枯槁，血肉漸為消乏。又或服此藥而火毒中於內臟，或發作癍疹。或傷目失明，或傷舌失音，或傷耳至於聾，種種貽害，不可勝言，不可謂殘血體乎。...血體既被毒藥傷殘，性命之理且無所寄托，元陽無從可煉。...今特反覆詳申，後之學者，苟能不蹈其弊，乃可望修途之有成也。」

外丹之士不惜財資，燒煉丹砂雄黃等物，目的在求服之可超脫登仙。信之者雖言之鑿鑿，可是實際上未見其利、先見其弊，不但未能使人長生，就連養生的願望也不能達到，服之者往往提早喪命。呂祖指出外丹之術根本不合性命之理，甚至是與之相違。正常健康的體魄，尚因世務俗情而致精氣虧損，理應先作調理，使人心性之地、生命之所不會過早衰殘。服食金丹者恰如飲鴆止渴，使毒物侵害本已損耗的身體，結果只會加速死亡，其他一些傍門小術，亦復如是。

由此看來，一種修煉方法是否可取，端視其內容能否符合人的本質，亦即性命共存之理，那才是衡量道法的唯一合理的標準。以下我們即探討性命之理在呂祖丹道思想中的具體內容。

三、「性命雙修」的理論內容

1. 性與命——道德生命和肉體生命的關係

在古代，不管東方文化，還是西方文化，兩大傳統都不約而同地提出，人除了肉體，還有靈魂的存在。在古希臘，蘇格拉底說：「靈魂在取得人形以前，早已在肉體以外存在著，並且擁有知識。」這種靈魂、肉體二分說，在古希伯萊傳統中，同樣存在；更有趣的是，古希伯萊人用「呼吸之氣」(breath) 來表達靈魂具備一種「生機」的力量，這與道教元氣論的觀點頗有相似之處。

在呂祖思想中，「性」、「命」大約分別地代表了「靈魂」和「肉體」，在其修煉理論中，同時兼顧性、命的鍛煉，意義十分重大。眾所周知，佛道兩門，同樣地重視心性工夫的修養，但兩者之別，在於道教主張通過保養或鍛煉肉體來體現仙道，而佛教對肉體的養護，基本上以「色身是空」來看待，態度是消極的。

呂祖對「性命」的觀點，在道教中甚為突出、影響很大。呂祖認為修道成仙是人格的圓滿完成，要臻至仙真之境，必須「性命雙修」，才能令人對道德生命和肉體生命，同時提升，達至圓融合道。呂祖說：「性者命之本，性定則命可修。命者性之基，命立而性始盡。」肉體是心靈的居所，要保證心靈在未臻至善前，有居留之所，故修命是基本的，亦即「命立而性始盡」；另一方面，只有心靈的力量不斷提昇，肉體的保養工夫才有成效，故修性是必須的，亦即「性定則命可修」。

在《敲爻歌》，呂祖用更為淺白的比喻，指出性與命的關係，以及性命雙修的理據，其中有云：「只修性，不修命，此是修行第一病，只修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖。達命宗，迷祖性，恰似鑑容無寶鏡，壽同天地一愚夫，權握家財無主病。性命雙修玄又玄，海底洪波駕法船，生禽活捉蛟龍首，始知匠手不虛傳。」

修命的功夫令肉體得以保全，足以壽同天地，但沒有元性作指引，那只會像手握萬貫家財，而不知其真正價值，復如徒有生命空殼而沒有靈魂，即使永生也是愚夫一個；然而忽視修命的功夫，無法保住肉體，靈魂無處寄托，未達聖境已成陰魂，成仙之路亦屬空談。

呂祖主張「性命雙修」是臻至仙道的惟一真實途徑，亦是最上乘的功夫，他說：「修性復命為道之真乘，即為道之最上乘」。但此路甚為玄妙，亦甚少人能達至，其中主要原因是，歷來修道之法，或靠口耳相傳，或以丹經傳流，但傳法之師難尋，而丹經亦甚難得，即使幸而獲得，其內容往往以比喻作論，以詩代言，語言隱晦艱澀，有時甚至刻意將文字次序錯亂，故縱得丹經，亦難以完全明了。

呂祖的道經有一重要特徵，就是語言淺白，而義理精深。儘管他亦常以比喻作論，但解說方式平易近人，他解說修性復命的方法亦是如此，例如，《醫道還原》說：「塵欲不干，大夢自醒，日積月累，盡把塵心退淨，斯性定矣。性定而邪緣不入擾，則神魂清，而先天之元精日長，不生後天之濁精，到得元精充足，則立命矣。先天元精充足而向之真陽，伏藏於陰中者自發其光，復還以補先天之元性，此時性命合矣。合久而內之鼓鑄陶鎔，自結成一團真靈。...神仙不過一明潔輕舉，真靈不滅耳」。

據呂祖的解說，人們將六識所生之慾望減退，自然看到以往被慾望牽引的自我，並非真我，那便恍如夢中醒覺，只要日子有功，自是心淨無欲，此即性定之時；如能持之以恆，身內蘊藏的精微之物可累積增強，肉體的損耗將日漸修補，當達致元神清、元精足，此即立命之時。最終，元性復其本真，元精復其真陽，則性命復合成一真靈，即為神仙。但何謂「元神」、「元精」？與修性復命有何關係呢？要回答這些問題，我們就要了解呂祖的「精氣神三元論」。

2. 會三歸一：從性命雙修到精氣神合一

在《全唐詩》，呂祖有詩云：「息精息氣養精神，精養丹田氣養身，有人學得這般術，便是長生不死人」。此詩簡潔地指出了精氣神的相互關係是：以精為基，化而為氣，精氣養身，以身養神，其法在息。在《醫道還原》和《後八品經》中，呂祖對此「精氣神三元論」有更細緻的解釋。

《醫道還原·卷七·詳解》云：「兩大(即天地)交而成一太極，乃性命之真諦。...人稟兩大之靈氣而生，內亦自具一太極。空中一點寂然不動、粹然至一神是性，真精及本然之淑氣是命。其生稟之初，太極完全，何嘗不如兩大會宗。不過自後起之邪緣感動，遂將太極分之，而性命不能歸還本原耳，所以有待於修習而復還厥初也。何謂三元合一？三元者，元神、元精、元氣也。...三者合而還歸於真一。人亦一天地之妙用，具乎三元。元神，性之內合也；元精元氣，命之根蒂也。...人不從此真機窮先明白，欲自得修途反真，難矣。」

《後八品經·靜性品》亦云：「諦觀此身，從虛中來，虛者性也，性乃無極之真。太虛之靈，自一稟形，故謂之性，從道受生，故謂之命。...性在天邊，命在海底，天海之象，喻譬而已，曰精曰神，性命之基，故性無命不立，命無性不存。心虛性明，命固精生，存誠定意，固濟此根，滌慮洗心，沐浴此身。養性之方，保命之喻，性返虛寂，心入無為，精自化氣，氣自化神，神自化虛。」

歷來許多丹經，不論闡釋乾道或坤道之理，皆以「煉精化氣」、「煉氣化神」，「煉神還虛」作為標誌修煉之先後階段，這些階段正是建基於呂祖的「精氣神三元論」。精氣神是人身三寶，為內煉的「藥物」，其中以精為基礎，所謂「煉精化氣」，就是令後天濁精不生，體內保有之能量不被消耗，力量自然累積，日積月累，可以使先天之精昇華成氣，一般稱此階段為「百日關」或「小周天」。小周天屬有為階段，心性工夫的要求尚未至最嚴格，但修行者必須能持守定靜，切戒色慾。

《醫道還原·卷八·詳解》云：「當神靜而真陰日長時，最宜密為提防，以杜邪火逼水下流，及夢魔盜破，...積之日久，到得陰長陽自生而精自化氣，以為真息。...到得一陽初生時，妙不可言，此真陽之光。...大約百日便有自知自覺之徵驗。」

《八品經·保精固命品》又云：「夫精氣神，號之三靈。元精與淫洩之精，本非二精，元氣與呼吸之氣，本乎一氣。心本虛無，然性則本無二體。太空廓朗，欲化其精，先守其性，欲調乎氣，先虛其心。動以養氣，靜以煉虛，應而無為，覺而莫隨。」

在修道的不同階段，性與命的工夫都不能分開，濁精與元精的變化在於心性能否虛靜、無為，濁氣與元氣的變化亦同乎一理。

在「煉氣化神」的階段，氣與神合，一般稱此階段為「十月關」或「大周天」。不過，所謂十月，不是一定是十個月。呂祖說：「曰十月胎完，蓋借人受氣成胎而言，非真十個月而修持性命之靈胎遂可結也，不過為之取義耳。」此階段對心性工夫的要求甚高，必須虛寂淡定、慾望不生、清靜無為。呂祖特別強調「清靜無為」，曾有說：「大道之要，不外『無為而為』四字」，他在前後《八品經》和《清微三品經》另有詳細解釋。

《八品經·氣合元品》云：「心不主靜，無以固道，氣不行運，無以存真。...處靜不知其靜者，出乎靜，虛極則明，明概則瑩，虛明則忘。」

《後八品經·靜性品》云：「靜性之功，保命之要，轉運虛無，顛倒生死。性繫乎心，命繫乎身，...忘情養性，虛心養神。」

《清微三品經·中卷》亦云：「豈知大道，止在清靜，一有作為，弊叢生矣。夫此大道，原諸無極，為太極根。生陰生陽，造化群品，養育生靈，功用浩博。本體如如，無形無像，無色無聲，無臭味法，以無所無，故無所事。清虛淡定，寂靜逍遙，乃於本體，無所障礙，以無障礙，故無損壞，以無損壞，故無所失，以無失故，道體具足，本體圓明，妙用顯行。」

守靜無為包含了性功的主要精神，在不同階段的命功修煉都不能欠缺。進入「煉神還虛」的階段，一般稱此階段為「九年關」或「上關」，那是內丹修煉最後一步。《醫道還原·卷八·詳解》云：「三寶合而性命歸，性命歸而真靈自凝結於虛空神室。此真靈結成後，如嬰兒之在腹，謂之還歸先天。...在不即不離間統歸定靜，以養此靈胎，使之堅固完足，所以古來養育真靈皆有面壁九年之功。」

《八品經·神化無為品》云：「除情去慾，志在希言，湛然不動，運息連綿。三年不漏，可結下丹，目有光明，顯我真炁。六年不漏，可結中丹，元神漸出，大道昭然。九年不漏，大丹克全，飛騰自我，身列仙班。」

根據呂祖的理論，經過「煉精化氣」、「煉氣化神」，「煉神還虛」三個階段的修煉，身體不斷出現變化，如「口有甘液、腹中聞風雷之聲」，「髮白返童容」，「週身血脈皆化，異乎濁血之凡軀」。其中三年不漏、六年不漏、九年不漏等分期，意在表明即使靈胎已結，復須長養仙胎，尚要待元神堅固成形，可脫離獨立，始身外有身，飛昇九天，成為神仙。

四、「三教合一」的融合標準

我們若論儒釋道三教合一的問題，首先將要考慮合一的標準。如果以「性命雙修」作為判教標準，則儒佛皆無命功之論，勢難同判圓教之位。呂祖主張三教之合，乃以「心性同原」為融合的標準，是故儒佛雖無命功之論，但三家俱以心性修養為教，名目雖異，理實同一。

《參同經·會三歸一章》云：「儒耶釋耶道耶，惟中古聖人，知後世之人，不能全體皆備，不何已分出三教名目，名雖各異，理實一焉。...人之習學，豈必盡明三教，悟徹一原，然能於心性之中，深究明了，無論學儒學釋，與夫學道，至於徹悟之時，自得三教一原之理。...為說三教理，心性同一原。天人契妙旨，如鏡鑑空明。如月印止水，透發示宗乘。修行有根柢，是儒與釋道，究何分彼此。」

中國文化自始即重人心之教，明乎人心惟危、道心惟微。三教之立，皆心有所同，旨在教人於成聖成仙成佛以前，先立乎人道。呂祖有謂：「未修仙道，先修人道。」《八品經·誠悌導引品》云：「體天地心，曰儒曰釋曰道，三教非離於心。儒以謙和，釋以忍辱，玄以致柔。精氣神非柔莫得，戒定慧非忍莫守，仁義德非和莫涵。柔忍和厥中乃成。」

呂祖曾對比三教並自言其志，在《道魔問答》中有云：「醒一貫之機，而充諸宇內者，仲尼也。悟色空之相幻者，佛子也。宣太上之好生，洩還丹之奧旨，立宏願而指迷者，純陽也。」在《清微三品經·自序》又云：「古聖先賢傳有秘典，其道立精湛，言之純一，文之玄妙，予皆有所不逮，然祇各道其所道，而未嘗統會而言之，予故集三教之宗旨，而為斯言。道云乎哉，文云乎哉，亦第一家之言。」

總括言之，呂祖以玄門丹道之教立宗，其所教之旨，融滙三教之學，使三教合一的文化精神，成為呂祖思想的重要標誌，而呂祖亦以三教的心性論思想合一於其丹道思想，而成其一家之言，在道教內丹理論體系中，佔有特殊地位。