

安月秘法

存在於中國至少有二、三千年歷史的內丹修行，係以老子《道德經》中的「復歸」、「逆還」思想為主要指導原則。老子曰：

「為學日益，為道日損，以至於無為。無為而無不為。」（四十八章）又曰：

「知其雄，守其雌，為天下谿。為天下谿，常德不離，復歸於嬰兒。知其白，守其辱，為天下谷。為天下谷，常德乃足，復歸於樸。樸散則為器，聖人用之則為官長，故大制不割。」（二十八章）

所謂的「樸」、「道」、「嬰兒」，所指皆是「生命最真純的存在狀況」。此「生命最真純的存在狀況」，亦是後來的全真家所追求的「生命的全真」。

後來的丹道家，領受并承繼了老子這種「復歸」的思想，（最常見也最關鍵的表達，即是「順則凡，逆則仙」，「修丹追求來時路」等話語）由是而逐漸發展出種種修道法門，期使生命得以早日掙脫此四大合和而成之假真的桎梏，回到那生命最真的狀態。而也因方法的不同，而有漸門與頓門，少陽派與文史派的區別。前者從「煉精化氣」開始，經歷「煉氣化神」、「煉神還虛」等階段，終而至於「煉虛合道」境界。後者則是逕做「煉神還虛」工夫，待至虛極靜篤之時，則精自化氣，氣自化神。比如《太乙金華宗旨》中所述及的回光法，便是屬此。此處所要論及的「安月法」，則是一種足以充實體內之精氣神，因而極有助於丹道修行的一種功法。

在丹道家的基本認識中，整個宇宙、生命便是由精、氣、神、質等物所成的。「氣聚則成形（質），氣散則亡。」「精氣隨天地而敗壞，但元神則歷劫而長存。」知之修煉者，則可使生命永處於神、道的狀態，再也不會有流轉輪迴。是以以「逆還」為主要指導思想的丹道修行，其最起始但也最必要，最關鍵的基本工夫，便是「保精聚氣」了。不能「保精聚氣」，便不能談「煉氣化神」、不能「保精聚氣」，則精神日益凋萎，終而下土輪迴，而「保精聚氣」之法甚多，像本門所教導之提腎術、九陽明目功以及三珍湯等湯藥，皆能有助於此。另外，平常若能做到少思、少言、少聽、少視，則以可常保體內精氣的內斂而不發散。前言——「在丹道家的基本認識中，整個宇宙、生命便是由神、精、氣、質等物質所組成的」——是以除了人之外，整個宇宙亦充滿精、氣、神等能量或物質。比如月亮與太陽，自古以來便分別被稱之為「太陰之精」及「太陽之精」。而從今天的科學，我們也慢慢知道，對整個太陽系而言，

太陽實是所有的能量之源。我們每一個人的生命，都和我們頭頂上的太陽息息相關。太陽本身既是一個龐大無比的量體，則如果我們能從中攝取一些原諒，則自能於生命及內丹修行有大助益。事實上，我們每天二十四小時，的確是不斷地在接收發自太陽能的能量，只是我們不太自覺罷了。而古代的丹家不僅能有見於此，而且由中慢慢地發展出許多和日月對煉的功法。以其藉此補充體內的精氣神，而達到開關展竅，復歸於樸、復歸於道的終極目的。以下，便著手介紹本門之「安月法」的具體操作方法。

初次操習的「安月法」，須選擇陰曆十四、十五、十六、十七等月圓前後晴朗的天氣。待入夜月亮上升至前額的高度，攜帶著平日打坐時的坐墊，選擇戶外一空曠無人干擾的地方，盤腿上坐。此時需先旋走一趟週天，以疏通體內的氣血。其後則盡量忘卻自我、專心一意並觀想月光照亮全身。此動完畢後，開始以雙眼注視前額方向的滿月，纖毫不差地看清楚它，使心目中全幅的意向，就只是一個圓陀陀、光灼灼的滿月。再來，則以意念將這已經看清之月亮的形象，慢慢地接引下來，直從己身頭頂中央之泥丸宮進入體內。此時月亮的形象仍是清晰光亮的，而到進道體內之後，平日行走週天的任督二脈，正是這顆月亮形象所要行走的路線。整個「安月法」功法，所要安放在體內的月亮形象，總共有四顆。而這首先接引進來的第一顆月亮形象的安放處所，便是人體的下丹田。人體的下丹田乃人之藏精所，安月於此，則將有飽滿人體之精的功用。

當我們把第一顆月亮形象接引進來之後，首先沿著督脈下道人中，再接著轉入任脈，從任脈下至下丹田。當月亮形象在己身之任督二脈中行走時，速度不宜過急，緩慢且清晰的遊走，是十分必要的，而在緩緩移動的當時，我們可以想像月亮不僅發放著光芒，而且也照亮了自己體內的臟腑。待我們已把這顆「月亮」沿著任脈緩緩接引至下丹田時，就把這顆「月亮」安放在下丹田，依然想像它在整個下丹田處發光。（此處乃是針對男性而言。至於女性操作時，並不將第一顆「月亮」安放在下丹田。而是在走到神闕下丹田處，便將「月亮」往後推，而安放在與神闕相對的命門上）當我們已放妥了第一顆「月亮」之後，意念仍繼續沿著任脈往下行走，下至會陰處再沿督脈而直上頭頂泥丸宮。而第一顆「月亮」的在體內的安放便由此完成。此時，天體中的月亮也比原來要高了許多。

接下來的第二顆、第三顆「月亮」的安放過程及方法，都和第一顆一樣，只是第二顆要安放在人體的中丹田，而第三顆則在上丹田。同樣的，在安放

好「月亮」之後，意念仍要沿著任脈下行，且行走至下丹田處，還可感受到第一顆月亮在該處發亮放光。第二顆及第三顆「月亮」，分別有助於體內氣、神的旺盛。蓋中丹田本為氣之海，而上丹田則為神之居。

第四顆，也是最後一顆「月亮」比較特殊，它並不像前三顆一般，安放於一定處。當我們仍像先前一般，用意念把月亮形象接引下來，（此時月亮已在我們的頭頂正上方）進入泥丸宮之後，便不再往下走，而只是停留在頭部，我們可以觀想「月亮」不斷地從泥丸宮進入，再從人的雙眼或耳孔等竅出去，整個行走路線，正有如一梅花的花瓣一般。終了，我們可以想像，我們的泥丸宮處有一朵蓮花，而這第四顆「月亮」到了最後，則進入蓮花的中心，蓮花合起，而整個「安月」功法也就此收功。唯於此處需要注意的是，我們頂上的泥丸宮，是只進不出，唯一出的狀況，是陽神超升之時。因此，當我們行走「月亮」之時，當謹記「月亮」只從頂上進入泥丸宮，而不從泥丸宮內向上出走到外面。

整個「安月」功法的操作，前後約需兩個多小時。而常我們有了這一次經驗以後要再操作時，便不可不用至戶外，而可直接在室內觀想月亮來進行。透過「安月法」的操作，我們可以直接獲取悅月亮的精華，因而有助於體內精氣神的補充。而體內精氣神的充足，則不僅可使疾病不易上身，亦可因此而開關展竅，回復生命之最真純、最本然的面目。「安月法」的價值，即在於此。