

主編：呂光榮  
副主編：吳家駿

# 中國氣功經典

清朝部分



**中国气功经典**  
**(清朝部分)**

吕光荣 主 编

吴家骏 副主编

人民体育出版社出版

人民卫生出版社胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 8.75印张200千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—6,500册

定价：4.60元

ISBN 7-5009-0456-8/G·430

## 前 言

中国气功——人体科学和医学防治学的精华。上下四千年；在研究人体生命与自然、社会的关系中，通过预防摄生、祛邪治病、延年寿老的实践，道、儒、释、医各家百花齐放，创立了独特的气功理论体系，成为中国传统文化中一颗璀灿的明珠。其古籍文献，汗牛充栋。诸如《易经》的象数易理，“敦艮，吉”。“无妄之疾，勿药有喜”；《老子》的“道法自然”，“无为而无不为”，“守中抱一”；孔子的修身诚意，“非礼勿视”，中和养性；《庄子》的养生刻意，缮性达生，“熊经鸟伸”；《内经》的“生气通天”，“呼吸精气”，“独立守神”；屈原的“保神明之清澄兮，精气入而粗秽除”……如太阳中天，朗照大地，奠定了中国气功学的基础。两汉以降，万古丹经之王的《周易参同契》；太上养神的《黄庭内景经》；一代哲言的《钟吕传道记》，丹中经典的《悟真篇》；性命双修的《圭旨全书》，冶道融佛的《天仙正理》等传世佳作，不胜枚举！

但是，由于历史的原因，古气功书，度词隐语，种种譬喻，借物立名，取象万意，恍兮惚兮，窈窈冥冥，包含影略而不明言；加之年移代革，屡经兵燹，断简残篇，错衍碎文，间有出现，常使古籍文献真伪夹杂，良莠并存，即便有一定文化知识的人阅读，亦非易事。为此，把中国气功视为玄学，弃之不用，致使宝玉蒙尘，灿烂夺目的古气功瑰宝，竟沉没在古籍的烟海之中，在人世的纷扬中生灭。

现在，素以文明著称的中国，政通人和，百废俱兴。习炼气功者，数以千万计，研究气功者，方兴未艾。中国气功，引起世界各国的关注，希望交流学习气功者，日益增多，整理发掘气功学遗产，为人民的健康事业服务，为气功事业争光，为祖国争光，已为现时所必须。为此，我们云南中医学院、人民卫生出版社、云南民族学院、北京医学专科学校、昆明的气功文献工作者，在教学、编辑、医疗之余，聚于一堂，从万余卷气功文献中，选出138部（篇）典籍，提要注释，为二百三十万言，成《中国气功经典》一书，以供海内外气功文献学家、实验研究专家、临床气功医师、人体科学工作者参鉴；并相信这一工作对广大气功爱好者，也不无裨益。

《中国气功经典》编撰整理，前后达十年之久，在编写工作中，我们得到了中顾委委员赵健民同志，原云南省委书记高治国同志，原云南省人大常委会副主任颜义泉同志的关心爱护；云南省教育厅、卫生厅、省老龄委员会、省科协、省老干局、云南中医学院领导的支持帮助；云南中医学院教授戴慧芬、许子健、诸葛连祥、李筱圃、李冬青、李宝卿等先生的关怀；云南省图书馆黄茂槐副研员、李硕副主任，云南中医学院图书馆邱纪凤副研究员提供了丰富的文献资料；编委会各位委员，刻苦攻关，通力合作；统稿时叶廷义、马林生、孔庆玺、刘楚玉、王正名、黄增荣、魏云生、梁昆生等老师日夜辛劳，艰苦努力。于此书出版之机，谨表示我们诚挚的谢意！本书的出版，国画大师李可染先生欣然为本书题写了书名，为此，我们对李先生怀有诚挚的谢意。人民体育出版社领导及其三编室全体同志，为我们拟定科研项目，确立方向及编写工作，多方给予技术指导，边陲的我们，将铭记不忘！

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。探讨中国气功科学



的奥秘，我们进行的文献整理研究，只是走出了第一步。今后的路更长，更艰巨，我们衷心希望，海内外气功有识之士，为中国气功的发展，携起手来，共同奋斗！我们热忱祝愿，在气功研究与实践工作中生活的人们，身体健康！由于我们水平有限，时间紧迫，错误之处，在所难免，我们诚恳地接受气功学家、气功医师、气功爱好者的批评指正。

吕光荣 吴家骏

时在戊辰年初冬于云南中医学院

# 目 录

愿鼓词 .....	1
修真九要 .....	11
修真辨难 .....	33
金仙证论 .....	112
慧命经 .....	174
试金石 .....	244

# 愚鼓词

作者王夫之（1619~1692），字而农，号薑斋，衡阳（今湖南）人，为明清之际杰出思想家之一。晚年居衡阳之石船山，因又称船山先生。于天文、历法、数学、地理等都有研究，尤精于经学、史学、佛学、文学等，对于气功亦曾进行过深入研究，并著有《释远游》、《愚鼓词》等。本词选自《船山全集》。

## 内容提要

《愚鼓词》分“前愚鼓乐”和“后愚鼓乐”两部分。“前愚鼓乐”有词十首，从整体上说明气功对于稳定形体与精神，协调阴阳，稳定情绪的作用。“后愚鼓乐”有词十六首，应用阴阳互根的道理，阐述气功的基本理论及实际应用方法。

## 前愚鼓乐

### 梦授鹧鸪天 词十首

无师之师，其唯梦乎！无梦而梦，非师而谁！任为师梦之明日中。湘笃生翁投余诗云：三一从兹守<sup>(1)</sup>，策名玉洞仙。不期而与梦应，然则梦果余师也。抑余欠间唯一字，疑与梦相荏楹。虽然，梦授余多矣！从来只有活人死，已死谁为受死身？缘未就功不我报，未能为郭景纯、颜清臣耳，奚守尸之足消！

#### 其一

耳根一句也支离，  
欲贮金膏须玉合，  
天在我，我凭谁，  
从来本是同心客，

眼上分明两道眉。  
莫将玉屑补金卮。  
彻骨相思彻骨知。  
那向春风诉别离。

#### 其二

无端凌蔑七般阴，  
即此犀纹原孕月，  
疑色相，辨浮沉，  
银铅砂汞无根蒂，

惭愧仙师煞用心。  
但除龙耳不闻琴。  
谁向沉沙觅宝簪。  
总是黄婆一寸金<sup>(2)</sup>

#### 其三

聚顶朝元<sup>(3)</sup>自不违， 除将踵息<sup>(4)</sup>无真机。

更无铅处铅方活，  
烟旖旎，雪霏微，  
真成枯骨生灵翅，

不受龙边龙自飞。  
一丝半缕透寒辉。  
顽肉飞从月窟归。

#### 其四

竺土传来纓哩耶，  
间吹死虎擒飞将，  
真阍缓，试天斜，  
撒花枯木非奇特，

从他生出掌他家。  
戏捉飞龙作死蛇。  
试山破石透些些。  
枯木原来也放花<sup>(5)</sup>。

#### 其五

碧天西爽月如钩，  
风软杨花穿绣幕，  
和水乳，醉双眸。  
穿花蛱蝶无人见，

脉脉盈盈度翠楼。  
春融桃浪送行舟。  
不风流处也风流。  
只在初开蕊上头<sup>(6)</sup>。

#### 其六

方丈桃花日日新，  
从来只有活人死，  
冬已至，闭关津<sup>(7)</sup>。  
东风打破寒冰面，

花开只是不逢春。  
已死谁为受死身。  
冻鱼水底自芳辰。  
始识通身未损鳞。

#### 其七

婴儿如雪浴兰汤，  
谁向鸳衾寻午梦，  
活蛸蛸，死蛸蛸，  
傍人莫向偷闲客，

收尽鸡雏一片黄。  
已临明镜扫晨妆。  
霏微灵雨夹斜阳。  
斫柳摧花百倍忙。

其八

慧剑将持斩葛藤<sup>(8)</sup>，  
腰间不许留寒铁，  
驱即妄，废还兴，  
黄娘将女无余事，

葛藤虽斩又何曾。  
天下原来有暖冰。  
螺鱼莫浪守三更。  
芳草阑干日日凭。

其九

筑基早莫筑危基，  
本把灵丹医虎活，  
花似锦，酒如饴，  
太平不是将军定，

十个英雄九个欺。  
漫将死虎遣龙骑。  
长年不解皱双眉。  
先斩淮阴胯下儿<sup>(9)</sup>。

其十

不须守处守难降，  
恰趁夕阳临画阁，  
乌渡汉，兔成双，  
幽闺未寝谁知得，

莫把骷髅建宝幢。  
又邀初月上纱窗<sup>(10)</sup>。  
良夜花阴吠小龙。  
金豆低巡雁柱腔。

## 注 释

- (1) 三一从兹宁：即三丹田合一。
- (2) 黄婆一寸金：指黄婆（神意）的作用。
- (3) 聚顶朝元：即三阳聚顶，五气朝元二法。
- (4) 踵息：见《庄子》，为深沉呼吸。
- (5) 放花：即阳生，指阴中阳生。
- (6) 初开蕊上头：指气功状态下，神形和合，全身协调出现的安适状态。
- (7) 闭关津：即冬藏之意，指闭藏肾精。
- (8) 葛藤：指无尽的烦恼。
- (9) 淮阴胯下儿：指妄念、欲念。
- (10) 初月上纱窗：指一阳生时。

## 按 语

前愚鼓乐词论述神凝则精气聚的道理，强调三阳聚顶，五气朝元，踵息法的重要作用，并认为练功期间应以节制性欲为好。

## 后愚鼓乐

### 译梦十六阙调寄渔家傲

梦授歌旨，囹圄枣也。虽囹圄吞亦须知味，仰承灵贶不敢以颛预当之。三教沟分，至于言功不言道则一也。译之成十六阙，晓风残月，一板一槌，亦自逍遥自在。

炼己<sup>(1)</sup>

弹剑中原歌虎踞，  
一夜韶光花下雨，

萧条万里寒光注。  
春可住，落花只在花开处。

乍遗天桃开一度，  
梦里邯郸归计阻，

天合流水无津路。  
清无数，峨眉雪浪长江去。

黄婆

婆子<sup>(2)</sup>生儿七八个，  
囊里明珠无别货，  
云里蝉娟光影堕，  
一缕轻烟钻隙过，

人人解把家缘破。  
圆颗颗，终年不舍形山坐。  
穿溪透谷推行磨。  
真婀娜，残膏不染香云涴。

水中金<sup>(3)</sup>

为惜花开春已晚，  
鹤发仙人成老钝，  
道是有来真闷顿，  
采药溪头立不稳，

春前细雨香膏喷。  
朱颜嫩，闲愁无力秋波困。  
言无又恐灵芽褪。  
人姓阮，胡麻一粒消春恨。

子时<sup>(4)</sup>

夜半由来非半夜，  
心肾无非淫鬼舍，  
万物未生何柄把，  
莫把钻龟还打瓦，

分明出现眉毛下。  
谁厮惹，三更一陈光明乍。  
天开只在纱窗罅。  
鸡鸣也，回头又劝红尘驾。

弦月<sup>(5)</sup>

兑纳六丁天一半，

嫦娥手卷真珠串。



未到先吞光缓缓，  
不是宝刀难削乱，  
洲上孙权花散满，

妖魔窜，招安旗下重纳款。  
齐王韩信元兴汉。  
凝眸看，轻霜不冷江炉炭。

采药<sup>(6)</sup>

没底篮儿短柄刷，  
春梦乍醒光透目，  
更有玄膏生朽木，  
曲线引来成一束，

长年只向空山宿。  
香馥馥，青芽白蕊殷红粟。  
同苗共蒂无赢缩。  
灵飞速，轻拈细煮香甜粥。

龙吞虎髓<sup>(7)</sup>

素女无媒长自守，  
宝鸭香消人影瘦，  
半就半推佯不受，  
识得君心如皎昼，

寒闺月落帘垂久。  
黄昏后，灵犀脉脉闲拖逗。  
倾情倒意输偏偶。  
相熏透，春风摇曳江头柳。

虎吸龙精<sup>(8)</sup>

绰约从来真薄幸，  
携手雕阑双袖凭，  
柳锁高楼花绕径，  
沈水烟清良夜永，

垂杨系马踪无定。  
秋波凝，从今收拾闲情性。  
黄莺娇语垂帘听。  
相偎并，赤绳挂足三生证。

进火<sup>(9)</sup>

皓月渐临深院里，  
罗帐重重清似水，  
如此良宵真不易，  
缓缓金尊斟绿蚁，

茱萸光影无回避。  
郎归矣，幽闺梦减青绫被。  
等闲莫劝郎轻醉。  
湘帘启，海棠红映银灯丽。

退符<sup>〔10〕</sup>

篋里霜刀飞素练，  
杀活无私谁怨遣，  
不拟婴城酣百战，  
卸甲拨营旗渐卷，

轻骑蹑影追奔电。  
闲流眄，争衡却是没头箭。  
刘郎依旧当时面。  
无回转，依然只在灵宵殿。

沐浴<sup>〔11〕</sup>

东涧桃花红锦笑，  
沽酒醉眠瑶圃道，  
更有木樨秋渐老，  
罢钓归来闲倚棹，

微晴乍雨春皆好。  
玉山倒，何须雪上留鸿爪。  
可怜犹载斜阳照。  
君莫懊，空阶落叶随风扫。

刀圭入口<sup>〔12〕</sup>

浪说婴儿怀里是，  
漂渺云中飞雁字，  
一彻重关千万里，  
汗浹石人喧木耳，

依家元有花生子。  
参差是，波光涵影融空水。  
红铜黑铁生灵翅。  
真不二，蓬壶只在潇湘沚。

后天气接先天气<sup>(13)</sup>

五海六山成古寨，  
却想当初没芥蒂，  
火入烟中薰不坏，  
忒煞调和功用大，

逢人便劫真无赖。  
依稀在，丹成谁把葫芦卖。  
俄延黑月生光采。  
交无碍，菱花背面何分界。

三五—

牟尼珠函光闪闪，  
名鼎名丹皆点染，  
大冶红炉风囊颺，  
偶尔荷珠成万点，

七穿八透飞晶焰。  
溶滟滟，寥阳宝阁成独占。  
何劳搅合凭霜剑。  
无余欠，珠珠颗颗圆如芡。

光透帘帏

盗道多言皆强说，  
两口仙翁翻剑舌，  
以我观他用处裂，  
不动丝毫堆里雪，

只因未见成痴劣。  
真撩撇，丁宁只把珠帘撇。  
从他观我眸中屑。  
通明穴，惺惺二六时中诀。

大还<sup>(14)</sup>

世上仙人千万位，  
识得离钩真震兑，  
我即与天分伯季，  
才觉骷髅非异类，

唯除强把皮囊闭。  
随缘值，耶娘粥饭寻常味。  
问谁愁老谁愁稚。  
酣娇媚，懵腾日月花前醉。

## 注 释

〔1〕炼己：指习炼气功，导引入静，使意识思维活动保持相对稳定。即所谓“对景无心是炼己，性寂情空心不动……”。

〔2〕婆子：即黄婆，为媒介之意。指气功中神的作用。

〔3〕水中金：水指肾，金指肺，肾水中生肺液，气功学称为金液还丹。

〔4〕子时：子时一阳生，为炼功最好的时辰。

〔5〕弦月：指上、下弦月，斯时月象阴阳各半，即一半明亮，一半晦暗。

〔6〕采药：指习炼气功，调节阴阳，使之阴平阳秘。

〔7〕龙吞虎髓：龙为肝，虎即肺，指金木交并，阴阳相互作用，肝魂、肺魄和合为一。

〔8〕虎吸龙精：意同“龙吞虎髓”。

〔9〕进火：指阳气逐生，从一阳到六阳生。

〔10〕退符：指阴精逐生，从一阴到六阴生。

〔11〕沐浴：指习炼气功时，排除杂念，使精神活动安静，即所谓“洗心涤虑”。

〔12〕刀圭入口：指吞津咽液。

〔13〕后天气接先天气：后天气指太极已判之气，含阴、含阳；先天气为太极混沌之气。此言太极未判之时，后天接引先天，二气相互作用而成丹。

〔14〕大还：指习炼气功获得成功。

## 按 语

后愚鼓乐词论述习炼气功的方法及注意事项，强调神的作用。

（吕光荣 吕丽）

# 修真九要

作者刘一明，清·乾嘉时、气功养生学家。号悟元子，别号素朴散人，山西曲沃人，生卒年不详。对《周易》、《参同》、《悟真》等颇有研究，并擅长医术，从学者甚多。著有《阴符经注》、《周易阐真》、《悟真直指》、《修真辨难》等书。《修真九要》一卷，成书于清·嘉庆三年。现据上海江东书局1913年出版的《道书十二种》整理重印。

## 内容提要

该书在修炼的理论方面，提出九个要点进行论述。认为要修炼首先要勘破世事，断绝尘缘，诚心修炼。在修炼之前，先要积德行善，涵养道德，潜心钻研，弄通修炼的深奥道理。同时，要访求名师，在真正有德行，有学识的名师指导下进行修炼。

修炼的第一步是炼己，摒除私心杂念。炼己要炼到无己，进入清静虚无的境界。这是筑基之功。整个修炼的过程是一个和合阴阳的过程。阴阳调和，阳中有阴，阴中有阳，由后天返先天。在这个过程中，掌握火候至关重要。一日十二时内，意所到皆可为，遇阳生之候即进阳，遇阴生之候即退阴。以元精、元神为药，阴阳并用，性命双修，从有为入于无为，达到

理想境界。

### 《修真九要》序

修真之道乃天下第一件大事，亦天下第一件难事。以其至大至难，古人皆谓之天下稀有之事。是事也，非深明造化、洞晓阴阳，存经久不易之志，循序渐进者不能行之。后世学人不究此事为何事，未曾学道，即欲成道；未曾学人，即欲作仙。无怪乎修道者如牛尾，成道者如麟角也。予自幼慕道，未遇正人，不辨是非，乃乱，乃萃，几乎受害。幸逢吾师龔谷老人，略闻香风，始知自己从前之错，亦知天下道人大半皆错。因述吾师之意，提其修真纲领，总为九条，名曰《修真九要》。其法由浅及深，自卑登高，为初学之人作了梯级。不论学道、修道，依此九要，循序而入，终必深造自得，且能识的盲师、明师，辨得邪道、正道，纵不能行此天下稀有之事，亦可知有此天下稀有之事，庶不至空过岁月，虚度一生矣！

大清嘉庆三年，岁次戊午菊月九日，栖云山素朴散人悟元子刘一明自叙于自在窝中。

### 按语

序中说明作者撰述《修真九要》的目的：为使后人有个入门的阶梯，辨别真伪的指南，特将其师龔谷老人的学术思想归纳为《修真九要》以传世。

### 勘破世事第一要

吁嗟！人生在世如梦幻泡影，百年岁月，瞬息间耳！无常一到，纵有金穴银山买不得性命，孝子贤孙分不了忧愁。若不及早打点，临时手忙脚乱，阎王老子不肯留情，一失人身，万

劫沉沦<sup>(1)</sup>。有志于道者，须将这个关口急急打开，方有通衢大路。否则，尘缘不断，妄想成道，虽身已出家，而心未曾出家。一举一动无非在世事上用工夫，一行一止总是在人情上活计，不特不能成道，而且无由闻道，何贵乎出家？古今来，无数学人多蹈此辙，所以学道者如牛毛，达道者如麟角。《悟真》云：试问堆金如岱岳，无常买的不来无？《了道歌》云：先将世事齐放下，后把道理细研精。是言世事皆假，性命最真；欲知其真，先弃其假也。何则？一认其假，则心为假役，一假无不假，与道日远，便不是自惜性命之人。不自惜性命，悬虚不实，空过岁月，老死而已，何益于事？昔吕祖因一梦而群思顿脱，马祖因悟死而成道最速，是盖先勘破世事，而后修真；所以成真了道易于他人。况出家修行原系勘破世事而然，若未勘破而强出家，有名无实——本欲登天，而反坠地，适以取败。岂不枉费心机耶？吾愿学人不论在家、出家，若欲辨切身大事，将世事先须尝探一番。尝探来，尝探去，尝探到没有一些滋味处，始知万缘皆空，性命事大。从此把身外一切虚假之事一笔勾销，脚踏实地，寻师访友，勇猛精进，为道忘躯，自然一诚格天，祖师暗中提携，当有真人度引矣。

### 注 释

(1) 沉沦：沉没、沦落。比喻陷入罪恶或痛苦的境地。

### 按 语

此言修真第一要在于看破红尘，诚心修炼。

### 积德修行第二要

《悟真》云：若非修行积阴德，动有群魔作障缘。可知积

德修行乃修道者之要务。倘离德以言道，便是异端邪说、旁门外道，差之多矣。故古之圣人，必先明道；古之贤人，必先积德。未有不明道而能圣，未有不积德而能贤。然欲希圣，必先希贤；若欲成道，必先积德——道德两用，内外相济，圣贤之学业得矣。道者，为己之事；德者，为人之事。修道有尽而积德无穷。自古及今，仙佛神圣成道之后，犹必和光同尘，积功累行，直待三千功满、八百行完，方受天诏。况金丹大道为鬼神所忌，非大忠大孝之人不能知，非大贤大德之人不敢传。即强传而知之，鬼神不喜，势必暗降灾殃，促其寿数，非徒无益，而又害之。予自得龛谷仙留之旨，以大公为怀，每遇志士，便欲接引——间或略示端倪<sup>(1)</sup>，徐观其后，未几自满自足，不能深入，竟至日久懈怠，志气尽丧，其慳贪烦恼，甚于常人。前后数人，俱皆如此。噫！此等之辈，必是祖先无德，自己无行，以是始勤终怠，迷失真宗，而不可挽回矣。予因自不小心，失言匪人，亦屡遭魔障，幸喜无大关系，真宝未被窃去。有鉴于此，后遂结舌，不敢轻露圭角<sup>(2)</sup>。是必待有大力者，倾囊付之耳。世之学人，方入门户，直视神仙为至易之事，而遂骗化十方，罔之所忌，绝不思一丝一粒俱十方之血汗，一饮一啄皆众生之苦力。或有以口头禅笼人者，或有以假道法摄财者，或有以黄白术谋骗者，千方百计，不可枚数。异日欠下十分债账，不知如何消化。古人谓两只角有或无，一条尾千定万定者，必此辈欤！有志斯道者，须当以德行为重，自立节操，不要糊涂作事，耽误了前程。何为德？恤老怜贫、惜孤悯寡、施药舍茶、修桥铺路、扶危救困、轻财重义、广行方便者是也。何为行？苦己利人，勤打尘劳，施德不望报，有怨不结仇，有功而不伐，有难而不惧，见义必为者是也。能积德，能立行，愈久愈力，德服鬼神，品超庸俗，高人一见，决



定入目，大道有望。否则，不积一德，不修一行，妄想成道，偶遇高人，掩其不善而著其善，自谓可以欺人，殊不知人之视己，如见其肺肝然矣。更有一等不务本分之流，作孽百端，朝酒肆而夕花乡，口道德而心盗跖，损人利己，千奇百怪，不知自悔，反怨自己无福、无缘，乃毁谤丹经，尽属狂言，真地狱种子，当人异类，求其为人而不可得，何敢望仙乎？吁！德者，自己人世之事。道者，师传成仙之事，不积德而欲修道，人事且不能，仙道怎得成？可不三思乎？

### 注 释

〔1〕端倪：头绪。

〔2〕圭角：圭玉的楞角，锋芒之意。

### 按语

修真第二要说明要修炼，必先积德行善。文中批判了无德无行之人的所作所为，对德行的表现作了具体分析，对人们道德品质的培养具有一定积极意义，对修炼气功者在涵养道德方面具有一定指导价值。

### 尽心穷理第三要

《说卦传》曰：穷理尽性以至于命，可知尽性至命之学全在穷理上定是非耳。穷理透彻则性能全，命能保，直入无上至真之地。穷理恍惚则命难修，性难了，终有到老落空之悔。今之学人，糊涂出家，糊涂学道，糊涂修行。生则既然糊涂，死时焉能亮净？性命何事？而乃如此妄为耶！金丹之道，包罗天地之道也，窃夺造化之道也。至尊至贵，至神至妙，非容易而知。学人不想自己性命为何物，不辨祖师法言是何义，饱食终

日，无所用心，妄想一言半语之妙即欲成道——日则浪荡打混，夜则高枕安眠；以丹经为无用之言，以子书为哄人之套。诈称有道者，以错引错；妄冀成真者，以盲诱盲。即有一、二信心之士，亦不过走马看花，何尝深用心思穷究实理！古人亦有谓“若还纸上寻真义，遍地都是大罗仙”之语，是特为不求师者而发，非言丹经子书为无用。后人不知古人之义，多借此为凭证，而即置经书于不问。大错！大错！夫仙真法言，一字一意不敢忘发，一言半语，尽藏妙义，不知费尽多少老婆心，为后人作阶梯，与教门留眼目，而反毁之、谤之，其罪尚可言乎？即后之高人贤士所作所为，总在古人范围之中，究其实落，未必高过于古人。今之高人不哄学人，则古之仙真不误后世也可知矣。吾劝有志之士，取古人之法言，细穷细究，求师一诀，通前达后，毫无一点疑惑，方可行持，甚勿自持聪明而有己无人，亦勿专听梆声，而任人误己。至于不通文字之学人，亦须于俗语常言中辨别实义。盖俗语常言中有大道藏焉，特<sup>(1)</sup>人未深思耳。如：没体面、没人形，有窍道、好自在，颠三倒四，随方就圆，随机应变，沙里淘金，无中生有，七死八活，有己无人，不知死活，不顾性命，只知有己不知有人，走三家不如守一家，礼下于人必有所得，只知其一不知其二。此等语天机<sup>(2)</sup>大露，何妨拈出一、二，作个悟头，朝参暮思，虽大理不明，而知识渐开，与道相近，亦不空过了岁月。此穷理之学，不论贤愚，人人可做。果能工夫不缺，日久自有所悟。但所悟者，一己之私见，不得冒然下手。倘遇明师，必须彻始彻终，追究个清白。真知灼见，得心应手，方不误事。若知前不知后，知后不知前；知阴不知阳，知阳不知阴；知体不知用，知用不知体；或知有为而不知无为；或知无为而不知有为；或见元关而不知药生；或知药生而不知老嫩；或见结丹

而不知服丹；或知结胎而不知脱胎；或知文烹而不知武炼；或知武炼而不知文烹；或知阳火而不知阴符；或知进火而不知止足；或知温养而不知抽添——毫发之差，千里之失，未许成真，不但此也。且阴阳有内外五行者，真假性命，工夫两段，先后二天各别，有真有假——有真中之假，有假中之真，有真中之真，有假中之假。此等机关究之不彻，即行之不到；辨之不清，即作之不成。是以吕祖三次还丹未成，后得《崔公入药镜》而始完功。紫清有夜半风雷之患，重复修持而方了事。如二翁者，神仙中之领袖，些子不明，犹有不虞，而况他人乎？学者须当三思之。

### 注 释

〔1〕特：只、仅之意。

〔2〕天机：指修炼之深奥道理。

### 按语

修真第三要提出必须潜心钻研，穷究实理，而一知半解是不可能修炼成功的。

### 访求真师第四要

古仙云：若无师指人知的，天上神仙无住处。又《悟真》云：饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。诚哉！性命之学必有师传，非可妄猜私度而知。昔道光顿悟圆通，自知非向上事，后得遇杏林而成大道。上阳既得诀<sup>〔1〕</sup>，不敢自足，犹必见青城而备火候。三丰嵩山苦历十余年，一无所得，后感郑、吕二仙指点方知大事。虽世间微艺薄技尚赖师传而知，况性命大事，岂能无师而晓？盖性命之道，乃窃阴阳、夺造化、

转生杀、扭气机，先天而天弗违之道，鬼神不能测，蓍龟<sup>(2)</sup>莫能占。得之者立跻圣位，直登彼岸，是天下第一件大事，是天下第一件难事。苟非圣师附耳低言如何知之？独是旁门三千六百、丹法七十二品，以邪害正，以假乱真。谁为盲师？谁为明师？甚难辨别。然辨别亦易。大凡高人出世，自命不凡，独弦绝调，不烂交，不滔世，不同党，不要名，不恃才，不谋利，不欺人，不怪诞。一言一语有益于世道，一行一止大有裨于圣教。贪嗔痴爱，而俱无意，必固我而悉化。品节清高，人人所不能及；胸襟脱洒，个个所不能到。间或援引志士，亦必千磨百折，试其真假：果其白玉无瑕，方肯指示端倪；如其非人，决不敢轻泄天机。此所以为明师也。若夫盲师，无而为有，虚而为盈。不肯自思己错，更将错路教人。或有指男女为阴阳者，或有以经粟为黍珠者，或有以炉火为外丹者，或有炼心肾为内丹者，或有以存想为凝神者，或有行子午为抽添者，或有转辘轳为周天者，或有认顽空为无为者，或有以运气为有为者，或有以忘形为修静者，或有以炼睡为退阴者，或有服硫黄为进阳者，或有避五谷求延年者。诸如此类，不可胜数。此等之辈，功德不言，节操不立，身衲衣而腰钱囊，头簪冠而心蛇蝎，见富贵而留心，遇困苦而忘道。饮酒啖肉，不顾十方血汗；丧名败教，哪知万劫沉沦。行步时只在钱财上用工夫，举动处尽于衣食上费心思。一头一拜即收为徒，一茶一饭即便传道。借圣贤之门户而自欺欺世，窃仙佛之法言而捏怪作妖。只知一身饱暖，哪管他人死活！学人若听其言而不察其行，以有道目之，未有不入于纲而伤害性命者。况一惑其言，认假为真，固结不解，虽有高真圣师欲为提携，亦无门可入。天下道人遭此难者，不一而足。缙黄<sup>(3)</sup>之流东走西游，谁无几宗公案？谁无几句话头？只以口头三昧<sup>(4)</sup>取人，

则人人是佛，个个是仙。试问学道者千千万万，成道者能有几人？大抵圣贤不常见，仙佛不多得。以其不常见、不多得，所以为高人。高人者，出乎其类，拔乎其萃，岂得以口头三昧为高人乎？当年予师秘授试金石一方，善识人之高低身份，若遇修行之人，以酒色财气试之而不能动者，必非凡品。更以《悟真》、《参同》诘之而随口应者，即是明师。屡试屡验，百发百中，愿以此法共诸同人。

### 注 释

〔1〕绿：这里当为“绿”。

〔2〕著龟：泛指占卜。

〔3〕缁黄：僧道的代称。和尚穿黑衣，道士戴黄冠，故称缁黄。缁，黑色。

〔4〕三昧：佛学俗语，即定的意思。

### 按 语

此段指出修炼必须有明师指点。为了不让学者错投盲师，文中对明师及盲师的品德和种种表现作了详细分析，并对丧名败教之徒作了深刻批判，最后授以试金石一方，以识别真伪，对人们寻访明师具有指导意义。

### 炼己筑基第五要

《沁园春》云：七返还丹<sup>〔1〕</sup>在人，先须炼己待时。《悟真篇》云：若要修成九转<sup>〔2〕</sup>，先须炼己<sup>〔3〕</sup>持心。盖修真之道，还丹最易，炼己至难。若不炼己而欲还丹，无是理。夫还丹者，如房屋之梁柱；炼己者，如房屋之地基。不筑地基则梁柱无处建立，未曾炼己则还丹不能凝结。学者得师口诀，急须

炼己。炼己纯熟，临炉之际左右逢原，得心应手，铅汞相投<sup>(4)</sup>，情性相合<sup>(5)</sup>，自无得而复失之患。特以人自有生以来，阳极生阴，先天走失，后天用事，当年故物尽非我有，加之百忧感其心，万事劳其形，精漏神昏气散，将此幻身如破锅烂甕相似。锅破甕烂盛不得水，人之身体衰败还不得丹，同是一理。故虽后天假物，非还丹药料。然未还丹，尚借赖以成功，而亦不可有损伤。古人云：若无此梦幻，大事何由辨？若还大事辨，何用此梦幻？又云：不怕先天无真种，只怕后天不丰光。盖后天足则先天可复，先天复则后天可化。炼己筑基之功岂可轻视乎？何为炼己？少贪无爱，炼己也；牢固阴精，炼己也；打炼睡魔，炼己也；苦己利人，炼己也；大起尘劳，炼己也；心地下功，全抛世事，炼己也；勇猛精进，以道为己任，炼己也；脚踏实地，步步出力，炼己也；富贵不能淫、贫贱不能移，威武不能屈，炼己也；被褐怀玉，大智若愚，大巧若拙，炼己也。炼己之功居多，总以无己为归着。老子云：吾之所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有所患？炼己炼到无己时，外其身而身存。后天稳当，基址坚固，先天真阳来复，混而为一。先天气，后天气，得之者，常似醉，一时辰内管丹成矣。若未炼己，遽行一时之功，则后天不固，先天虽在咫尺，未许我有。盖其铅至而汞失迎，坎来而离不受，彼到而我不待也。噫！筑基时须用橐龠，炼己时还要真铅，炼己筑基岂易事哉？

## 注 释

〔1〕七返还丹：据五行生成之数，火生土，成数七，心得二与七。一日之中，从寅时至申时是七个时辰。人体气机与天地相应。这里指金丹要经过反复烧炼之意。

〔2〕九转：指九转金丹，说明金丹要经过反复烧炼，时间愈久，反复次数愈多，药力愈足。

〔3〕炼己：指屏弃私心欲念，进入清静虚无境界的锤炼功夫。刘一明说：“何谓炼己筑基？己者，私欲也，有我也，有己也。基者，实地也，根本也，人之所以不得成道者，因其有我己也”。

〔4〕铅汞相投：铅为元精，汞为元神。铅在于肾，属坎水；汞在于心，属离火。水火相济，心肾相交，则为铅汞相投。刘一明说：“真铅在坎，真汞在离，还丹已结，铅汞相投矣。”

〔5〕性情相合：性属木，喻为青龙；情属金，喻为白虎。铅汞相投，阴阳相合，龙虎交加，则性情相合。

### 按 语

本文强调炼己在气功修炼中的重要作用，如果没有炼己这筑基的功夫，要修还丹是根本不可能的。由此可见，古人对修炼中的道德修养是十分重视的。

## 和合阴阳第六要

修真之道，金丹之道也。金丹之道，造化之道也。造化之道，阴阳之道。《易》曰：一阴一阳之谓道。又曰：天地氤氲<sup>〔1〕</sup>，万物化醇；男女媾精，万物化生。是孤阴不生，独阳不长，阴阳相合，方能生育。金丹之道，唯采取先天真一之气也。先天之气无形无象，视之不见，听之不闻，搏之不得，乃自虚无中来者。圣人以实而形虚，以有而形无。实而有者，真阴真阳；虚而无者，二八初弦之气<sup>〔2〕</sup>。初弦之气即先天气。此气非阴阳交感不能有象。若欲修金丹大道，舍此阴阳，

别无他术矣。但阴阳不一，倘认假为真，徒劳心力，无益有损，不可不辨。男女之阴阳，尘世之阴阳也；心肾之阴阳，幻身<sup>(3)</sup>之阴阳也；日月之阴阳，天地之阴阳也；冬至、夏至，一年之阴阳也；朔旦望后<sup>(4)</sup>，一月之阴阳也；子时、午时，一日之阴阳也；二候、四候，一时之阴阳也。凡此皆非金丹之阴阳。金丹阴阳以我家<sup>(5)</sup>为阴，以他家为阳；我为离，他为坎。离中一阴为真阴，坎中一阳为真阳。取坎填离是以真阴求真阳，以真阳济真阴也。且阴阳又有内外之别：内之阴阳，顺行之阴阳，生身以后之事，后天也，人道也；外之阴阳，逆运之阴阳，生身以前之事，先天也，仙道也。内外阴阳皆无男女等相<sup>(6)</sup>，非色<sup>(7)</sup>非空<sup>(8)</sup>，即色即空；非有非无，即有即无。若着色空有无之形，便非真阴真阳实迹矣。既知阴阳，须要调和相当，不多不少，不偏不倚，不急不缓，不有不无，不即不离，不躁不懦。或阳动而阴随，或阴感而阳应；或阴中用阳，或阳中用阴；或借阴以全阳，或用阳以制阴；或以内之阴阳而助外，或以外之阴阳而济内。内外合道，金丹自虚无中结就，取而服之，长生不死。《参同》云：同类易施功，非种难为巧。《悟真》云：内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。三丰云：世间阴阳男配女，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠<sup>(9)</sup>。调和阴阳之道尽于此矣！

## 注 释

(1) 氤氲：万物由相互作用而变化生长之意。

(2) 二八初弦之气：月至初三一阳生；至初八，为上弦阴阳各半；至二十三，为下弦，阴阳各半；至十五圆满，为阳极。二八即十六日一阴生，阳中有阴。这里指人体生成之前的



先天之气。

〔3〕幻身：《修真后辨》：“幻化之身，肉身也”，与法身相对而言，

〔4〕朔旦望后：夏历每月初一为朔，十五日为望。

〔5〕我家：与下文“他家”分别指坎，离二卦，即水火、心肾。《修真后辨》说：“曰我家者，我之真阳离去，所以离为我。曰他家者，我之真阳为阴所陷，所以坎为彼”。

〔6〕相：佛教把一切事物外现的形象状态称之为“相”。

〔7〕色：《俱舍论·卷一》：“色者，即五根、五境及无表”。指外界物质及人们在外界事物作用下的精神活动。

〔8〕空：指事物之虚幻不实。

〔9〕颠倒颠：五行相生之序木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。顺之为凡体。逆其相生之序，如木反生水，水反生金等则为修炼有道之所谓“仙”。此外，中国古代哲学认为：太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，万事万物之本源都在虚无一气之中。因此，善养生者当逆其生成之序，保虚无一气，此即所谓后天返先天。故《周易阐真》说：“顺其阴阳，有生有死”，“逆其阴阳，出死入生”。这也是“颠倒”的意思。

## 按 语

本段指出，金丹之道即是阴阳之道。修炼金丹就是和合阴阳，使阴中有阳，阳中有阴，阴阳调和，相互平衡，相互为用。

## 审明火候第七要

古经云：圣人传药不传火，火候从来人少知。则是药物易

知，火候最难。盖药物虽难觅，若遇明师点破，真知灼见，现在就有，不待他求，所以易知。至于火候，有文烹，有武炼，有下手，有休歇，有内外，有先后，有时刻，有爻铢，有急缓，有止足，一步有一步之火候，步步有步步之火候，变化多端，随时而行，方能有准。若差之毫发，便失之千里，所以最难。何为火？锻炼之神功也。何为候？运用之时刻也。运用时刻在鸿濛<sup>(1)</sup>将判，阴阳未分之际；锻炼神功在天人合发，有无不立之内，且有外火候、有内火候。外火候攒簇五行，和合四象。内火候沐浴温养，防危虑险。虽内外二药<sup>(2)</sup>相同，而火候运用大异，不遇真师，焉能知的？夫攒簇五行，和合四象，是盗天地之生机，窃阴阳之祖气，回斗柄而转天枢<sup>(3)</sup>，开坤门而塞艮户<sup>(4)</sup>。其妙在乎积阴之下一阳来复之时——此时与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。所谓一年只有一月，一月只有一日，一日只有一时者是也。唯此一时易失而难寻，易错而难逢——得之则入于生道，失之则入于死道。圣人于此一时，运动阴符阳火<sup>(5)</sup>，拔天根<sup>(6)</sup>而钻月窟，破混沌而拈黍珠，回七十二候<sup>(7)</sup>之要津，夺二十四节<sup>(8)</sup>之正气。水火相济在此，金木交并在此，铅汞相投在此，安身立命在此，出死入生在此。若过此时，阴阳分离，真者藏而假者用事<sup>(9)</sup>，已落后天，不堪用矣。至于“曲江岸上月华莹”——生药之火候。“风信来时觅本宗”——采药之火候。“水生二，药正真，若待其三<sup>(10)</sup>不可进”——老嫩之火候。“铅遇癸生须急采<sup>(11)</sup>，金逢望远不堪尝<sup>(12)</sup>”——急缓之火候。“忽见现龙在田，须猛烹而急炼；但闻虎啸入窟，宜倒转以逆施”——用武之火候。“慢守药炉看火候，但安神息任天然”——用文之火候。“未炼还丹急须炼，炼了还须知止足”——温养之火候。“只因火力调和后，种得黄芽<sup>(13)</sup>渐长成”——丹成

之火候。“托心知谨，护持照看，炉中火候飞”——保丹之火候。此皆还丹之火候。若夫大丹火候别有妙用。“受气吉，防成凶”——结胎之火候。“混沌七日死复生<sup>〔14〕</sup>，全凭侣伴调水火”——固济之火候。“送归土釜<sup>〔15〕</sup>牢封固，次入流珠斯配当”——养胎之火候。“用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐”——抽添之火候。“丹灶河车休碌碌，鹤胎龟息自绵绵”——沐浴之火候。“一日内十二时，意所到皆可为”——防危之火候。“婴儿是一含真气，十月胎完入圣基”——胎成之火候。“群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年”——脱胎之火候。此大丹始终之火候。更有内外两用之火候：“凡俗欲求天上事，用时须要世间财”——采药火候中之火候。“偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎里水银平”——结丹火候中之火候。“第七日阳复，起首别妙用，混合百神”——结胎火候中之火候。“有无俱不立，物我愁归空”——脱胎火候中之火候。内外二丹火之秘于此尽矣。其中又有细微奥妙之处，是在神而明之，存乎其人，临时变通，非可以文字传矣。

## 注 释

〔1〕 鸿蒙：指宇宙形成以前的混沌状态。

〔2〕 内外二药：《修真后辨》：“内药者，一己所有。外药者，他家所出。一己所有者，灵汞是也。他家所出者，真铅是也。……灵汞者，姤女也，为妻，主内。真铅者，婴儿也，为夫主外。”指人体的元阴、元阳。

〔3〕 回斗柄而转天枢：斗柄为北斗星的柄。斗柄旋转所指分一年十二个月。

〔4〕 开坤门而塞艮户：开坤门为一阳生，塞艮户为一阴生，全句指阴阳之间的相互作用。

〔5〕阴符阳火：当阳气初生，急须进阳，不可使阳气消耗，叫进阳火。当阴气初生，急须退阴，不可纵阴气增长，叫退阴符。

〔6〕月窟：指性，下文“天根”指命。《修真辨难》：“月窟即是性”，“天根即是命”。

〔7〕七十二候：我国古代黄河流域的物候历，以五日为一候，一年共七十二候。每候与一个物候现象相应，叫“候应”，表示物候和气候的变化情况。

〔8〕二十四节：我国古代黄河流域的物候历，以五日为一候，三候为一气，一年共二十四个节气。一季有六个节气，如春季有立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨等六个节气。

〔9〕真者藏而假者用事：《修真辨难》：“所用者，真阴真阳；不用者，假阴假阳。真阴真阳为先天，假阴假阳为后天。先天成道，后天败道。……阳中之阴为真阴，阴中之阳为真阳。……亢阳无阴为假阳，孤阴无阳为假阴”。阴中有阳，阳中有阴为真阴真阳。阴阳分离，孤阳不生，独阴不长，为假阴假阳，不能用以炼丹。

〔10〕若待其三不可进：三，为河图五行之生数，东方生木。在肝木主时之时，不能进阳火。

〔11〕见《悟真篇》。

〔12〕见《悟真篇》。

〔13〕黄芽：为中土生发之气。《悟真直指》说：“黄芽者，土之生机”。

〔14〕七日死复生：《易·复》：“七日来复，利有攸往。”坤卦六爻皆阴，复卦六爻，其第一爻为阳，二至六爻皆阴，坤卦表示纯阴，复卦表示阴气尽而一阳来复。此时为第七日，一阳来复，阴主死，阳主生，故为七日死复生。

〔15〕土釜：金丹结成之处，即丹田。《修真辨难》，“土釜者，烹炼铅汞者也”。

## 按 语

修炼过程中掌握火候至为重要。《修真辨难》：“毫发差殊不作丹，此皆为火候而发。”所谓火候，即抓住时机进行修炼，遇阳生之候即进阳，遇阴生之候即退阴，故有“真火本无候”之说。即一日十二时，意所到皆可为。故又称活子时。火候有内、外及采药、炼药、合丹、结丹、温养、脱丹、服丹、结胎、脱胎、修性、修命、文烹、武炼等不同，细心体会其微妙，才能进一步掌握。

## 外药了命第八要

《悟真》云：休施巧伪为功力，认取他家不死方。缘督子曰：先天之气自虚无中来。曰他家，曰虚无，则知非一身所产之物。说到此处，诸天及人所当惊疑也。天以阴阳五行化生万物，气以成形；人得天赋之正气，为万物之灵。具此气即具此理。气者，命也。理者，性也。是性命者，天之所与也。天始与之，而天终夺之。此势之所必有者。若以后天幻身之物与天争权，总在造化规弄之中，焉能脱的造化？不有金液还丹之道，妄想保全性命，万无是理。金液还丹之道，先天之道也。先天之道包罗天地，运动阴阳，系天地之外机秘。故能了生死而避轮回<sup>〔1〕</sup>，出凡尘而入圣基。但此机秘，远隔千里，近在咫尺。可惜世人不肯认真，日远日疏，绝不返顾，自送性命。若有志士穷究实理，忽的打破疑团，截然放下，直超彼岸，则赫赫金丹一日成，不待三年九载也。然丹成最易，而修炼甚难：使无虚实相应，阴阳变化，以术延命之道，而金丹不结。

以术延命之道，乃夺天地造化之权，窃阴阳消息之机，转生杀、扭斗柄，先天而天弗违之道也。《阴符》云：其盗机也，天下莫能知，莫能见。《悟真》云：始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。盖人自先天失散，而后真阳有亏，形虽男子，其中皆阴。倘执一己而修，不过涕、唾、津、精、气、血、液，不过眼、耳、鼻、舌、身、意，不过七情六欲，五蕴<sup>(2)</sup>八识<sup>(3)</sup>，三彭<sup>(4)</sup>百穴，是以阴济阴，命何由接？丹何由结？故《参同》云：牝鸡自卵，其雏不全。此其证也。夫丹经所谓外药者，以其我家真阳失散于外，不属于我，寄居他家，而以外名之。迷人不知，错会他字、外字，或猜为御女闺丹，或猜为五金八石，或猜为天地日月，或猜为云霞草木，以及等等有形之物。殊不知真正大药，非色、非空、非有、非无、乃鸿蒙未判之始气，天地未分之元仁。顺则生人生物，逆则成仙作佛。圣人以法追摄，于一个时辰内结成一粒黍珠，号曰阳丹，又曰还丹，又曰金丹，又曰真铅。以此真铅点一己之阴汞，如猫捕鼠。霎时，乾汞结为圣胎<sup>(5)</sup>。此外药之名所由有也。试细申之：“药出西南是坤位<sup>(6)</sup>，欲寻坤位岂离人”——外药也；“初三日，震出庚，曲江岸上月华莹”——外药也；“金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银”——外药也；“取将坎位心中实，点化离宫腹内阴”——外药也；“偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平”——外药也；“坎离之气和合，黄芽自生”——外药也。但药本在外，如何得向内生？药属于他，如何得为我有？经云：五行顺生，法界火坑；五行颠倒，大地七宝。木本生火，今也火反生木；金本生水，今也水反生金。金木水火，中藏戊己二土，和四象而配五行。一气运用，复成一太极。火功到日，炼成一粒至阳之丹。取而服之，长生不死，与天地同春，与日月争光。所谓一粒金丹吞

入腹，始知我命不由天者，此也。噫！万两黄金买不下，十字街前送至人。金丹大道，万劫一传，至尊至贵，得之者立跻圣位，不待他生后世。眼前获佛神通，人何乐而不积德修道哉？

## 注 释

〔1〕轮回：指众生如车轮回旋不停，在生死世界循环不已。

〔2〕五蕴：蕴为聚积，类别。指物质世界和精神世界的总和。五蕴中色蕴指物质世界，受、想、行、识四蕴指精神世界。

〔3〕八识：指人的认识作用所分的眼识，耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识，阿赖耶识八个识体。

〔4〕三彭：即三尸、三虫。道教用语。《太上三尸中经》指出，上尸名彭倨，在人头中；中尸名彭质，在人腹中；下尸名彭矫，在人足中。《避暑录话》：“道家有言三尸，或谓之三彭，以为人身中皆有是三虫，能记人过失，至庚申日，乘人睡去，而谗之上帝”。

〔5〕圣胎：道教炼丹名词。为金丹之别名。内丹家以母体结胎比喻聚精、气、神三者炼成之丹。

〔6〕药出西南是坤位：坤卦方位在西南，在人为腹，这里指丹田。坤为纯阴，为阴极阳生之处。

## 按 语

本段阐述修炼过程中外药的真义，所谓外药，非身外之药。《修真后辨》说：“药物有外内，工夫有两段。”“内药者，一己所有。外药者，他家所出。一己所有者，灵汞是也。他家所出者，真铅是也”。而所谓他家，非身外之物。《修真后辨》又

指出：“坎者，坎陷其真也。阳陷于阴，不属于我，故曰他家。”坎为他家，在人身之中，故他家所出之药，虽名为外药，实则亦是体内之元精。所谓内外之药，亦不是固定不变的，真铅未至属他家外药，真铅已来则属我家内药。此时，则恢复到生身受气之初，铅汞一气，无内外、他我之分的状态。

## 内药了性第九要

《道德经》云：有欲以观其窍，无欲以观其妙。此二语乃金丹大道之始终，古今学人之要诀。外药不得则不能出乎阴阳，内药不就则不能形神俱妙。上德<sup>(1)</sup>者，修内药而外药即全；下德<sup>(2)</sup>者，修外药而内药方就。外药者，渐法；内药者，顿法。外药所以超凡，内药所以入圣。有欲观窍者，外药窃夺造化之功，幻身<sup>(3)</sup>上事；无欲观妙者，内药明心见性之学，法身<sup>(4)</sup>上事。倘外药已得而不修内药，即吕祖所谓寿同天地一愚夫。况大丹难得者，外药，外药到手即是内药。圣胎有象，《阴符》之功即在如是。《参同》云：耳、目、口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中<sup>(5)</sup>。所谓无欲观妙者，此也。无欲观妙者，无为之道。但无为非枯木寒灰，绝无一事之谓。其中，有朝屯<sup>(6)</sup>暮蒙<sup>(7)</sup>，抽铅添汞，防危虑险，固济圣胎之功。所以融五行而化阴阳，以至道法两忘，有无不立，十月霜飞，身外有身，极往知来，归于真如大觉之地。即佛祖所谓正法眼藏<sup>(8)</sup>、涅槃妙心，最上一乘之大道也。若非了命之后而遽行此功，根本不固，虚而不实，未曾在火造炉中锻炼，出来总然了得真如之性，若有一毫渗漏，难免抛身入身之患。后人不知古人立言之意，多以性理为不足贵。试问，世间学人有几个能明涅槃之心乎？有几个能见真如之性乎？涅槃心、真如性，净傥傥、赤洒洒，圆陀陀、光灼



灼，通天彻地，非可以后天人心血性而目之。古人亦有了性不了命，万劫阴灵难入圣之悟，是特为未修命而仅修性者言之。若已了命，焉得不修性？若不修性则应物固执，空有家财而无主柄者。若不修性，虽幻身已脱，而法身难脱。若不修性，只可长生，而不能无生。若不修性，虽生身之初能了，而未生之前难全。内药了性之功所关最大无穷的事业，皆要在此处结果，何得轻视性乎？吾愿成道者，未修性之先，急须修命；于了命之后，急须了性。阴阳并用，性命双修，自有为而入无为，至于有无不立，打破虚空，入于不生不灭之地。修真之能事毕矣。

### 注 释

〔1〕上德：《修真后辨》：“上德者，以道全其形”。“上德者，体全德备”。上德是了性之功，性了则命亦了。为明心见性之学，可以修炼出超乎凡人的能力。

〔2〕下德：《修真后辨》：“下德者，以术延其命。”“下德者，必先修命而后修性，了命又必了性。了命者，有为；了性者，无为。”即修炼以延年益寿，强身健体为目的。

〔3〕幻身：现实的人体肉身。

〔4〕法身：佛教名词。又称佛身。指以佛法成身，或身具一切佛法。有的以戒、定、慧等功德说为法身，有的以虚空为法身，等等不一。

〔5〕规中：指丹田。

〔6〕屯：指屯卦䷂。上坎下震。《周易阐真》：“屯者，前进有难之义。……此进阳火下手之卦。”子时，阳气内动、阴气出外为屯。指修炼时用进阳火的方法。

〔7〕蒙：指蒙卦䷃。上艮下坎。《周易阐真》：“蒙者，昏

昧无知之义。……此运阴符下手之卦”。午时，阳气外止，阴气内生。指修炼时用运阴符的方法。

〔8〕正法眼藏：亦名“清净法眼”。佛教禅宗用语。指释家所传之“涅槃妙心”。涅槃是佛教修炼所要达到的最高理想境界。

### 按 语

此段说明内药与外药的区别，了命与了性的关系，强调要性命双修。特别强调了性的重要性。指出：“若不修性，只可长生，而不能无生。”

(孔庆玺 李韶华 李 昉)

## 修真辨难

作者刘一明，生平事迹见《修真九要》。本书共两卷，上卷名《修真辨难》下卷名《修真后辨》。载于《道书十二种》中。现采用的是上海江东书局 1922 年翻印本。

### 内容提要

本书上卷以问答的形式，就修炼理论中的疑点，难点、基本概念及关键问题，如五行四象，真土假土，内药外药，婴儿姤女，元神识神，了命了性，吉凶老嫩，止足缓急，九还七返，金丹之道，活子时、正子时，以及男女修炼之异同等，深入浅出地进行了系统的论述，解疑指惑，可作为学习研究气功经典著作之入门指南。下卷采取专题论述的形式，对先天精气神，后天精气神，先天真一之气，真假身心，真假性命，先后天阴阳，内外五行，内外药物，大小还丹，运用吉凶，前后炉鼎，内外火候，他家我家，真正首经，伏炼九鼎，元关一窍，天罡消息，生杀刑德，上德下德，有为无为，子午卯酉，生死有无，先后坎离，炼己筑基，内外侣伴，尽心穷理等 26 个问题进行了深入的讨论。本书对修炼的基本理论作了阐发，对修炼的术语作了通俗的解释，同时批判了铁鼎、女鼎等错误认识及做法，是一部较好的气功经典著作。

## 修真辨难序

《易》曰：一阴一阳之谓道。又曰：穷理尽性以至于命。夫理即道也，道即理也，阴阳之道即性命之道。此理此道位天地而育万物，其大无外，其小无内；先天而天弗违，后天而奉天时；最幽最深，至精至细。知之者，成圣、成仙、成佛；迷之者，为人、为物、为鬼。然不得师诀，千譬百喻，以有形无，以实形虚，或露枝条，或泄根本，甚难穷究。加之后世傍门曲径，穿凿圣道，紊乱仙经，各说其说，各是其是，认真经书之喻言，埋没古人之本意。或流而为闺丹，或误而为炉火，或执其色身，或着于空寂，邪说淫辞流行宇内。即有一、二志士满眼针刺，满耳绑铃，聪明无施，主意不定，一入网中，终身难出。此予《辨难》之所由作也。辨何难？辨其似是而非，似真而假之难，辨其古人托言隐语、指象画形之难。其中天道、圣功、性命、源流、药、火，是非无不一一分析。书成之后，又恐头绪散涣，语句冗繁，阅者不能会通一贯，故外著二十六条，名曰：《修真后辨》。撮其大要，分出题目，言浅意显，文简理明。去譬喻而就实义，削枝条而拔根蒂。庶乎同道者见之一目了然，于阴阳性命之理可以极深研，几深造自得而无难矣！吁！予岂好辨哉？予不得已也。

时

嘉庆三年岁次戊午三月三日、栖云山素朴散人、悟元子刘一明自序于自在窝中

## 按 语

序中说明写书目的，在于使修道者能剥去各种譬喻之外衣，而得其真髓。通观全书，确实“言浅意显，文简理明”可作

## 卷 上

大清乾隆壬寅，中秋之夜，月朗星稀。吾默然坐栖云峰顶，神入恍惚杳冥之乡，形归虚无寂寥之境。众弟子侍侧，候至中宵，一弟子启而问曰：师不动不摇，无声无息，其悟道乎？其坐忘乎？三问而三不答。弟子复请曰：师不发一言，毋乃朽木不可雕，粪土之墙不可污，不足与言乎？悟元熟视良久，从容而告曰：此非尔所知也。弟子问曰：敢请其故。悟元曰：吾将以天地为逆旅，以日月为过客，以万物为游丝，以世事为梦幻，以人情为寇仇，以富贵为浮云，以形骸为桎梏，以四大<sup>(1)</sup>为枯木，以六根为孔窍，以身心为灰土，何动何摇？何声何息？弟子曰：如师所言，一无所有乎？悟元曰：安得无有？弟子曰：所有者何？悟元曰：唯知有道耳。弟子曰：然则道无为乎？悟元曰：安得无为？道有体有用，有进有退，有逆有顺，有急有缓，有止有足，有始有终，有先有后，有爻铢<sup>(2)</sup>，有层次，有变化，有等等，大作大用，安得无为？弟子曰：弟子入道多年，阅尽丹经，参访多人，毫无一知，望师慈悲，稍开茅塞。悟元曰：道为天地所秘，鬼神所忌，非可立谈，若非斋戒不得妄听。弟子拜退——一、四大不着而身斋，二、诸虑俱息而意斋，三、回光返照而眼斋，四、声音不入而耳斋，五、香臭不到而鼻斋，六、是非不动而舌斋——六斋已毕，复进而请曰：弟子斋已，敢问其道。悟元曰：未也。尚有一斋未完，如何敢问？弟子曰：六斋之外，还有什么斋？祈师指明。悟元曰：尚有心境未斋。此一境，其秽污更甚于六根：六根为外贼<sup>(3)</sup>，有时而来，有时而去；心为内贼<sup>(4)</sup>——此境有识神<sup>(5)</sup>居之，为万劫轮回的种子。此境不斋，六斋无益。

弟子大惊而退。于是扫尽万缘，离种种边，应无所住而生其心。片刻之间，如冰解散，毫无滓质。复诚敬跪前，泣而问曰：蒙师慈悲，已斋无斋，无斋可斋；斋之不斋，不斋而斋；不斋谁斋，谁斋其斋；斋者不斋，不斋是斋；知斋非斋，斋无可斋；若欲真斋，斋不见斋；斋既无斋，何用强斋？悟元曰：尔知斋矣！尔已斋已，可与问道，可与闻道。

问曰：何为道？答曰：道者，先天生物之祖气。视之不见，听之不闻，搏之不得，包罗天地，生育万物。其大无外，其小无内。在儒则名曰太极，在道则名曰金丹，在释则名曰圆觉。本无名字，强名曰道。拟之则非，议之则失。无形无象，不色不空，不有不无——若着色空有无之象，则非道矣。

问曰：道既无形无象，是浑然一气，何以《易》曰一阴一阳之谓道？答曰：一阴一阳之谓道，是就道之用言；无形无象，是就道之体言。太极未分之时，道包阴阳；太极既分以后，阴阳生道。若无阴阳，道气不见。唯阴阳迭运其中，道气长存，历万劫而不坏。在先天则为道，在后天则为阴阳。道者，阴阳之根本；阴阳者，道之发挥。所谓太极分而为阴阳，阴阳合而成太极。一而二，二而一也。

问曰：太极分而为阴阳，是即两个阴阳矣，何以古人又言两重天地，四个阴阳乎？答曰：两重天地，先天后天也。四个阴阳，先天后天阴阳也。先天阴阳以气言，后天阴阳以质言。先天阴阳，太极中所含之阴阳；后天阴阳，太极中生出之阴阳。金丹大道取其气而不取其质，于后天中返先天，故曰先天大道。

问曰：先天后天，阴阳各有分界，何以又云后天中返先天乎？答曰：先天一破，生出后天阴阳；而后天阴阳，一动一静，其中又生先天。至人于此后天中，采取所生一点先天之

气，逆而运之，返本還元，复全太极之体，故曰还丹。

问曰：阴阳既分先天后天矣，何以又有内阴阳、外阴阳之说乎？答曰：内阴阳即后天之阴阳，生于形体；外阴阳即先天之阴阳，出于虚空<sup>(6)</sup>。形体阴阳，顺行之阴阳，天地所生者也；虚空阴阳，逆运之阴阳，生乎天地者也。所谓内外者，以用言耳。

问曰：阴阳既有内外，五行亦有内外否？答曰：五行从阴阳中出，阴阳有内外，五行安得无内外？如十天干，十二地支，五行皆二。以天干而论，丙为阳火，丁为阴火；甲为阳木，乙为阴木；庚为阳金，辛为阴金；壬为阳水，癸为阴水；戊为阳土，己为阴土。以地支而论，亥水为阳，子水为阴；寅木为阳，卯木为阴；巳火为阳，午火为阴；申金为阳，酉金为阴；辰戌二土为阳，丑未二金为阴。阳为外，属于先天，阴为内，属于后天。此先后天之所分，内外药之所别也。

问曰：内药了性，外药了命，是乃修持性命，各有时节矣。《易》曰：先天而天弗违，后天而奉天时。则是逆施顺应，两不相关矣。何以《入药镜》云：先天气，后天气，得之者，常似醉也？答曰：祖师慈悲，分明说了，尔自不悟。夫内药了性，即后天而奉天时；外药了命，即先天而天弗违。弗违者，用逆道，先发制人，所以夺造化而结丹；奉时者，用顺道，天然火候，所以融五行而脱丹。前后两段功夫，故曰性命双修；内外一齐修持，故曰逆顺并用。

问曰：性属阴，命属阳，是太极所分之阴阳乎？答曰：此有分别。性有气质之性，有天赋之性。命有分定之命，有道气之命。气质之性，分定之命，后天有形之性命；天赋之性，道气之命，先天无形之性命。修后天气命者，顺其造化<sup>(7)</sup>；修先天性命者，逆其造化。大修行人借后天而返先天，修先天而

化后天。先天后天，混而为一，性命凝结，是谓丹成。性命者，阴阳之体；阴阳者，性命之用。但有真假之分，先后之别，唯在人辨的详细，认的分明耳。

问曰：性命必赖阴阳而后凝，则是有阴不可无阳，有阳不可无阴。何以又有群阴剥尽丹成熟之说？到底用阴乎？不用阴乎？答曰：所用者，真阴真阳；不用者，假阴假阳。真阴真阳为先天，假阴假阳为后天。先天成道，后天败道。

问曰：何为真阴真阳？何为假阴假阳？答曰：阳中之阴为真阴，阴中之阳为真阳。此所用之阴阳，古经所谓阴阳得类者是也。亢阳无阴为假阳，孤阴无阳为假阴。此不用之阴阳，古经所谓孤阴寡阳者是也。

问曰：阴阳交感，天地自然之道。何以有孤寡？答曰：吾已曾言矣。阴阳交感，即是真阴阳。不交即是假阴阳。其真假在交不交上分别耳。

问曰：阴阳既有交感之道，则道出自然，何待修持？答曰：后天阴阳有时而交，有时而不交。圣人先天学问，顺中逆运，能使长交而不散，所以能胜天而不为阴阳所拘。

问曰：阴阳之交，在内乎？在外乎？答曰：后天阴阳在内，先天阴阳在外。在内者出于自然，在外者出于作为。

问曰：在外阴阳，必不关乎我身。或谓在天地，或谓在彼家，是否？答曰：愚人不明在外之义，或吐纳天地日月云霞等气，采取妇女红铅、梅子浊血，弃正入邪，作孽百端。殊不知外者，包罗天地，不属于我之谓。有生之初，原是我家之物，因先天一破，假者用事，真者退位，日远日疏，与我无涉，所以为外。这个秘密，不遇真师，难以识认。

问曰：先天之物与我远疏，则必一身纯阴，不得执此身而修。何以《易》有不远复，以修身之说？答曰：大道不离此



身，亦不执此身。在外求之，非我同类，便是入于邪道？在我求之，一己纯阴，便是着于后天。是特有法在，能使无者而复有，去者而仍来。所以谓還元返本。

问曰：既不在身内，又不在身外，先天之物果在何处？答曰：在元关一窍。夫所谓元关者，乃四大不着之处，非有非无，非色非空，非外非内——又曰元牝门，曰生杀舍，曰阴阳窍，曰生死关，曰混沌穴，曰龙虎坛，曰龟蛇窍，曰恍惚乡，曰杳冥地，曰出纳户，曰戊己门——等等异名，总谓元关窍。在身非心、肝、脾、肺、肾，非眼、耳、鼻、舌、意，非三百六十骨节，非八万四千毛孔。古来仙真，不肯分明说破，所以诸多旁门，妄猜私议，皆于一身色象中求之。大错！大错！吾今与你指出，要知此窍，在六根不着之地，五行不到之处——恍兮惚兮，其中有窍；杳兮冥兮，其内有门；自开自合，呼之则应，敲之则灵；明明朗朗，现现成成；迷之则远隔千里，悟之则近在当前。噫！神而明之，存乎其人。非下数十年穷现工夫，不能见此。

问曰：元关既不在身，又不在外。又曰阴阳窍，本身岂无阴阳乎？答曰：人秉天地阴阳五行之气以成形，形中又含阴阳五行之气。阴之灵为魄，阳之灵为魂。魂魄在身，如室之有人。元关者，即魂魄出入之门户。但此门户，无形无象，在虚空中开合，而魂魄亦在虚空中出入。因其在虚空中，所以不在身内，亦不在身外。即此身之一动一静，亦在虚空中来。尔自静思，此身如何能行？如何能立？如何能坐？如何能卧？如何能语？如何能默？如何能屈？如何能伸？诸如此类，皆从元关中出。这个消息，果在何处？若能知的，则见阴阳之门户，可能保全性命矣。

问曰：阴阳既在身中，则性命之修持在己，而非可假借于

他人者。何以古人又云：莫执此身云是道，须认他家不死方乎？答曰：此就后天言耳。人自有生之初，性命一家，阴阳一气，渐生渐长。年至二八<sup>(8)</sup>，阳气已足，一阴潜生。于是乾与坤交，乾虚而成离<sup>(9)</sup>，坤实而成坎<sup>(10)</sup>。离中藏性，坎中藏命。坎陷其真<sup>(11)</sup>，犹虎奔而离于西，命不属我。而我之所有，纯阴之物耳。若执此身而修，不过修此后天之精已耳。焉能到的纯阳完成之体？故必须他家不死之方。不死之方，即坎中所陷一点阳精。因其坎陷，非我所有，故谓他家。非身外一切他家之说。若着身外，便是毁谤圣道，当入拔舌地狱。缘督子曰：一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在乎元关一窍者，此也。

问曰：性命属于坎离，心是离，肾是坎乎？答曰：此后天幻身之坎离，非先天法身之坎离。法身坎离，以离去其阳为离，以坎陷其真为坎。离去其阳，则所有者必阴；坎陷其真，则所藏者必阳。离为日魂，乃丽明之象，然外雄内雌<sup>(12)</sup>，魂中有魄<sup>(13)</sup>也；坎为月魄，乃晦暗之象，然外黑内白<sup>(14)</sup>，魄中有魂<sup>(15)</sup>也。中阴中阳，其乾坤中正之体，为真阴真阳，乃性命之根。丹道采此二气，合而成真，超凡入圣。是岂后天有形之坎离可比乎？

问曰：坎离既是真阴真阳，取坎填离<sup>(16)</sup>，所取者何阳？所填者又是何阴？答曰：此就后天中返先天而言。所填之阴，即我家之阴——后天之物为假阴——乃离内七般朱砂，身中涕、唾、精、津、气、血、液也。七般灵物，时刻难留。坎中之阳，即他家之物，先天之真阳——取此坎中之真阳，以点我离内之假阴，如猫捕鼠，是以先天化后天，以真阳制假阴耳。不得以假阴认真阴——假阴，天地所生者；真阴，生乎天地者，何得相混？

问曰：真阴阳、假阴阳之实迹，可得闻乎？答曰：真阴阳如世间媒妁所合之夫妻，假阴阳如世间私通苟合之男女。私通苟合，一朝事败，性命有伤，非徒无益，而又害之。媒妁所合，光明正大，生子生孙，谁得而折？谁得而败？盖以真者成事，假者败事。故至人不用假而取真也。

问曰：和合阴阳，以黄婆为媒娉。黄婆在何处？答曰：中土也。《易》曰：黄中通理。盖中土所以和阴阳，合四象，攒五行。修行若无此土，阴阳何以和？四象何以合？五行何以攒？特以土为阴阳、四象、五行之信。故春夏秋冬四季，各有土旺十八日者，取其信也。

问曰：土有真假先后天之分乎？答曰：如何无有？譬之春夏秋冬，各有土旺十八日，此土乃无形之土，属于先天，土之气也。大地之土，乃有形之土，属于后天，土之质也。气为真，质为假。不特土之真假如是，即四象五行亦然。

问曰：假土既不用，何以大地假土生物乎？答曰：真者，借假而施功；假者，借真而生形。无假不现真，无真不现假；假即在真之中，真即在假之中。大道后天中返先天，亦是此意也。

问曰：坎离若还无戊己，虽含四象不成丹。此戊己二土，即真假之别乎？答曰：此戊己即吾所谓先天之土，而非后天也。盖先天有戊己，后天亦有戊己。以先天而论，离中有己，坎中有戊。戊乃静中之动土，属阳。己乃动中之静土，属阴。所谓镇位中宫者，即静土。所谓招摄先天者，即动土。具此二土以合坎离，则水火相济而结丹——逆道也。以后天而论，离之一阴为假阴，乃不正之阴；明于外而暗于内为不静之己土。坎之一阳为假阳，乃不正之阳；正气蔽而邪气彰，为妄动之戊土。具此二土，伤人性命，则水火不济而败道。有此分别，何

得一概而论？

问曰：先天戊己同用乎？分用乎？答曰：以还丹而论，内之己土而召外之戊土，以己求人而采药；以大丹而论，以外之戊土，而就内之己土，以情归性而结胎。——此分用也。采药之时，内之己土不倡，则外之戊土不和；外之戊土不动，则内之己土不应——内外同济，而药自虚无中生出。结胎之时，内之己土不迎，则外之戊土难就；外之戊土不动，则内之己土难施——动静如一，而胎从自然处结就。——此同用也。

问曰：还丹、大丹之理，如何分别？答曰：还丹者，还其原本，无象中生实象也。盖人自阳极生阴之后，日复一日，阴剥其阳，先天之气消化，分数大缺。还者，以法追摄，渐采渐收，复其本来原有之数。如物已失而复得，已去而复还。此还丹也。然本数虽足，若不经火锻炼，不能以无形生有形，以无质生有质。故必于还丹之后，重安炉，复立鼎，以铅投汞，以汞养铅，用天然真火，锻炼成真，变为金刚不坏之物，与天地并久，与日月争光，方能全的一个原本。否则，还丹已就，而不修大丹，虽有原本，必不坚固，终有得而复失之时。

问曰：还丹、大丹，即内药、外药乎？答曰：有数说。以丹道始终而论，则延命之术为外药，了性之道为内药。非外药不能脱幻身<sup>〔17〕</sup>；非内药不能脱法身<sup>〔18〕</sup>。外药<sup>〔19〕</sup>所以结胎<sup>〔20〕</sup>，内药<sup>〔21〕</sup>所以脱胎。以还丹<sup>〔22〕</sup>而论，坎为外药，离为内药。以大丹而论，真铅为外药，真汞为内药。古人之言，各有所指，不得泥文执象。

问曰：真铅在坎，真汞在离，还丹已结，铅汞相投矣。何以大丹又有铅汞？岂非四个铅汞乎？答曰：还丹，坎中之铅，离中之汞，是后天中所藏先天之铅汞。将此铅汞返出，是谓还丹——又曰金丹，又曰真种，又曰真铅。以此真铅点一己之阴

汞，如磁石吸铁。此汞即离内七般朱砂。汞得铅气，霎时而干。后用已死之真汞中天然真火，温养<sup>(23)</sup>十月，抽添<sup>(24)</sup>运用，铅气片片飞浮而去，只留得一味灵砂，纯阳无阴，法身成矣。

问曰：金丹乃铅汞相结而成。既云以铅制汞，又曰温养十月，铅飞汞干，岂不前后矛盾乎？答曰：这个天机，古以来不知迷杀多少学人，千人万人，谁能知的？夫灵砂者，先天至阳之物。因阳极生阴，先天入于后天，真中有假，若不得他家真铅以制之，则此灵终非我有。盖真铅内藏先天真一之气，以此铅气，点我灵汞，汞自不走。此汞已死，若不将铅气抽尽，灵砂不结。何则？铅虽有先天之气，然自后天中出，外阴而内阳，带有阴气在焉。将此阴气抽尽，方能刚健中正，露出一颗黍米宝珠<sup>(25)</sup>，内外光明，通天彻地。放之则弥六合，卷之则退于密。《悟真》云：用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。于此，可以知用铅之说矣。

问曰：还丹大丹有分别，火候<sup>(26)</sup>亦有分别乎？答曰：有分别。还丹火候在活子时<sup>(27)</sup>，大丹火候在正子时。活子时者，不刻时中分子午；正子时者，一时辰内管丹成。刻中子午者，刻刻有阴生阳长之机。遇子而进阳，遇午而退阴。《入药镜》云：一日内，十二时，意所到，皆可为。言意度其阴阳消息而为之，正此不刻时中采药之活子时也。一时丹成者，此一时与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，难得易失。生死所系，性命所关，至人于此一时奋大用，发大机，天地之数夺尽，驱龙就虎，以虎驾龙，入于黄房<sup>(28)</sup>，结为至宝。乃一时结丹，调和之正子时也。

问曰：活子时，正子时<sup>(29)</sup>之来，如何得知？答曰：不知如何作用。以活子时而论，先天真阳为后天所蔽，不能自发；

即有时而发，为人欲所混，亦必旋有而旋失。何以故？认假不认真耳。至人于此先天一发之际，用法追摄<sup>(30)</sup>，渐采渐收，积药已足，温之养之，气足神全，正子时到，大药发生，用片饴工夫，采而服之，与我真汞相合，复全混沌之一气。此合大造化也。服丹之后，混沌<sup>(31)</sup>七日，死而复生，换过后天卦爻，露出先天根苗，从有为而入无为矣。

问曰：金丹之道，一得永得，如何有死而复生之险？答曰：正子时，乃接之一时。当真铅投汞，铅汞相融，百脉皆息，万虑俱寂，入于混沌之窍，一不小心，大丹即漏。盖以此时为紧要之关口，接命在此，伤命亦在此。所以古人云，混沌七日死复生，全凭侣伴调水火也。

问曰：结丹消息在自己，侣伴如何能调水火？答曰：此非外之侣伴水火，是内之侣伴水火，乃同心合意之人，能调阴阳以助我力。所谓先因我主他宾客，次反我宾他主人。彼我会而性情合，人已通而铅汞结，一水一火，在炉鼎之中，自烹自煎；一龙一虎，在造化窟里，相吞相啖，神凝气聚，婴儿有象。若非侣伴之功，安能到此？但此侣伴，最不易得。噫！凡俗欲求天上事，寻时须用世间财。若他少行多悭吝，千万神仙不肯来。

问曰：修行人首戒悭吝财物，既曰要世间财，又曰悭吝神仙不肯来，到底用财不用财乎？答曰：用而不用。夫财者，人之所爱，以财为用，易取人之欢心，易买天之真宝。而天人无不在其术中矣。倘无财而欲得真宝，是强取强求。不但天不我从，而人亦不我顺。便是少行悭吝，神仙怎得而来？此世财之所必用也。然财易足，败人德行，伤人性命，一惜其财，则我为财所愚，无不听其财之使用。故必德先财后，以德为本，以财为末，此世财之所不用也。但此世财，有世间之善财，有世

间之凡财，不可不辨。

问曰：财足取人之欢心，财足买天之真宝，此说不近于闺丹炉火之事乎？答曰：人乃坤方之人，非世间之女子。宝乃天上之宝，非世间之金石。坤方之人，乃不死之人，即世财所召之神仙也。天上之宝，乃中有一宝之物，即世间所寻之真宝也。倘以女子金石猜之，便是毁谤圣道，初世为人之辈。

问：所用世财之说，其即法财乎？答曰：财是财、法是法。是两件，非一事。乃法财两用之说。法者，修持锻炼之作用；财者，诚心祈求之礼物。有法无财，财悬虚不实，而他家之真宝不露；有财无法，则火候有差，而我家之器皿不当。法也，财也，两者缺一不可。故曰：法财乃法中有财，财中有法，非世间金银钱财之说也。

问曰：财既非金银之财，何以抱朴子闻道二十年，家无积聚，不得为之？上阳子谓：贫者患无财，有财患无侣。张三丰谓：金花朵朵鲜，无钱难修炼。此又何意？答曰：此中机秘，非师罔知，不得冒猜。夫修真之道有二：一系上德，以道全形之事；一系下德，以术延命之事。上德者，纯阳未破，以道全形，不用财而行无为之功即可了性，性了而命亦了矣。下德者，先天已失，如贫者无财，必借他家资财以术延命，而行有为之道方能了命，命了而性始可修矣。抱朴子闻道二十年，是闻得以道全形之事。家无积聚，不得为者，是无法财之积，不得以术延命，非以无金银之财而不得为。果系必用金银之财，抱朴子系贵官之家，何以无积聚？又如马丹阳半州之富，何以弃家人铁查穷居？刘海蟾何以弃相位而游江湖？罗状元何以丢富贵而受贫淡？古圣先贤，比比皆然。岂有弃自己现在之银钱，而又寻他人难遇之财物乎？可知别有道理，而非世间凡财也。

问曰：既非世财，则外护之说，亦是荒唐。何以杏林付道于道光，嘱之曰：汝急往通邑大都，依巨富大力者为之。答曰：世财有真假，外护岂无内外乎？内之外护，乃是金公，所以成法身；外之外护，即世之外护，所以保幻身。此身未离凡世，犹有灾患。外护乃护持我性命，助我成道者。通邑大都，修世间法也。盖以此道易起人谤，通都大邑，混俗和光，所以使人不识，而得以潜修密炼——慧能隐于四会猎人之中，道光复俗以了大事，均是此意。

问曰：修道乃光明正大之事。何以易起人谤？答曰：此道也，异於世道者，世道以名利恩爱为重，修道以名利恩爱为轻；世道以聪明伶俐为真，修道以聪明伶俐为假。为富不仁，为仁不富，二者相反。所以，神仙之道，世人之所不乐为，不以为愚，便以为邪。大修行人，外圆内方，混俗和光，正为此耳。

问曰：修道者，原欲绝俗离尘，万缘俱寂，今日混俗和光，得不染于尘俗乎？答曰：空寂无为，乃得丹以后之事。若未得丹，而即无为，则造化何由夺？生死何由了？混俗和光，正为夺造化，了生死耳。虽曰在俗，而实脱俗，虽曰在尘，而实出尘——到的大丹凝结以后，不待空寂而自空寂，方可绝俗离尘，不应世事，行九年面壁之功，以期超脱也。

问曰：九年面壁之功，必九年静坐乎？答曰：非也。所谓九年者，即九还之义；面壁者，不是定坐持用，志不分，乃凝于神，而期于无一毫滓质之物，如壁立万仞于前，一无所见。万法归空之义，乃静养婴儿，脱化阳神之一着，非傍门静坐止念，面壁存神，以九年为九转也。

问曰：婴儿即婴儿姤女之婴儿乎？答曰：此有分别，婴儿姤女之婴儿乃坎中之阳，后天中所藏先天之气。圣胎之婴儿，



是先天之气，自虚无中来，与真汞配合而成象者，所谓阳神者是也。

问曰：阳神、阴神，功用之异，可得闻乎？答曰：阴神乃后天之识神，《阴符经》所谓神而神者是也。阳神乃先天之元神，《阴符经》所谓不神而神者是也。神而神，顺其生死，生则存，死则去，为万劫轮回之劣根。不神而神，逆其造化，从虚空中结就，生死不碍，超然独存，乃生仙成佛之真种。大修行人，修其先天，化其后天，消尽历劫轮回孽根，露出金刚不坏之神，与天地同久，与日月争光。若夫中、下二乘，不知先天，只在一己下功夫，静守识神，稍开狂慧，自为得道。岂知四大归空之后，阴灵无依，只得别寻房屋安身。所谓无量劫来生死，本痴人唤作本来人也。

问曰：元神、识神之来因如何？答曰：元神乃二五之精，生于混沌鸿蒙之中，非色非空，无形无象，乃天地阴阳之气结聚而成者。即人受生之始，父精母血，交合杳冥之中，有一点造化氤氲之气，入乎胞胎，始而无形生形，无象生象，五官百骸，四肢五脏，不期然而然，虽父母亦莫知其所以然。胎中具先天灵气，元神已藏于中。此元神之来因也。识神者，即后天之阴神——此神历万劫而不坏，在轮回而不息，当婴儿出胞时，方入其窍，与元神相合，混而为一。此识神之来因也。

问曰：识神与元神相合，修识神即是修元神。何以又说修识神为一己之阴乎？答曰：此有说也。当人生之初，识神原与元神相合，及至二八，纯阳之体一破，分而为二，先天气散，后天气发，识神用事，元神遁藏。久之，纯是识神当权，元神灭迹，其不死而能生者，谁乎？若执一己而修，不遇修此识神，纵能极往知来，奈何屋旧移居，终落空亡耳。

问曰：先天一散，后天用事，知其先天在于何处？而乃复

乎？答曰：先天虽为后天所蔽，而先天犹未尽泯于后天。古仙云：一毫阳气不尽不死。就于一毫不死处下手，从无守有，何难返本還元也。

问曰：后天为有形有象之物，何以云无？先天为无形无象之物，何以云有？答曰：后天有形有象，乃阴浊之物，有其假而无其真，所以云无。先天无形无象，乃纯粹之精，有其真而无其假，所以云有。丹道取坎填离，即以有而填无也。

问曰：先天无形无象，如何能取坎填离乎？答曰：气虽无形，而其理实具。特患人不自知耳。果其知之，以实形虚，以有形无，大地里黄芽长遍，满乾坤金光开绽。以法追摄，渐采渐炼，只等水净金生，因其时而复之。何难之有？

问曰：丹道有火候，有功运，何以云不难？答曰：不难者，一时之得药；所难者，火候之细微。故《悟真》云：纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。果火候不差，工夫细微，亦不难也。

问曰：既去一时得药，则火候工夫无用，何以又言工夫细微？答曰：所谓一时者，乃得药之效；所谓火候者，乃修持之功。还丹最易，炼己最难。圣人攒年至月，攒月至日，攒日至时——于此一时之中，运动神功，采药归壶，结三百日之胎于霎时中，最为易事。然炼己不勤，火候不谨，则铅至而汞失迎，坎来而离不受，彼到而我不待，必至当面错过，得而复失。

问曰：如何知彼来而我待？答曰：不知如何能待。大上云：恍兮惚兮，其中有物。杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。此物非凡物，乃药物。此精非浊精，乃真精。此真非凡真，乃天真。此信非常信，乃实信。此信一来，虎啸风生，龙吟云起。修行人于此驱龙就虎，以虎会龙，收于黄庭土

釜，结而成丹。这个天机，悟之者，近在咫尺；迷之者，远隔千里。

问曰：黄庭土釜，即中宫黄庭穴乎？答曰：此乃攒簇五行、和合四象、无形无象之真土，而非身内有形有象之黄庭可比。特丹道所言黄庭，不落于有无，不逐于方所。以采药而论，则谓黄婆；以炼药而论，则谓土釜；以结胎而论，则谓黄庭。黄婆者，调和阴阳者也。土釜者，烹炼铅汞者也。黄庭者，静养谷神者也。若以后天幻身黄庭穴为真，如何和阴阳，炼铅汞，养谷神乎？陆子野云：真土无位，真意无形，即黄庭土釜之谓欤！

问曰：真土既无位，真意既无形，凝结圣胎，亦无位乎？答曰：无位是就采药之时言之。若结胎之时，则阴阳相合，土在其中，黄中通理，正位居体，混然一气，丹元有象，虽无位而实有位。但有位非一切着空执相之位，仍为无形，不过有动静之分耳。

问曰：土本静而今云动，得无涉于假乎？答曰：此非寻常动静之土，乃先天真土之动静。动者属阳，为外黄婆；静者属阴，为内黄婆。外黄婆所以通两家之和好，故无位而动；内黄婆所以传一时之过送，故有位而静。动者所以采药，静者所以炼药。不动而先天之气如何召摄的来？不静而先天之气如何凝结成胎？此内外之别，动静之分也。

问曰：土之用有内外，四象之用有内外否？答曰：四象加土即五行。外五行所以采先天而了命，内五行所以成后天而了性，内外俱了，性命双修之道也。

问曰：性属内，命属外，然则一身无命乎？答曰：天以阴阳五行化生万物，气以成形，而理亦具。气即命，理即性，气不离理，理不离气，即性不离命，命不离性，焉得有性无命？

问曰：人身既有命，则修一身即全其命，何必再求他家。答曰：命属先天，性属后天，人自先天之气失散，于命有亏，若执一而修，则所修者空性；若执一身而修，则所修者浊物。纵能保的现在之气而不失，焉能摄得已失之气而复还？必用他家不死之方者，所以招摄其已失之气数耳。

问曰：先天气无形无象，既失则无矣。如何能召摄的来？答曰：祖师口传心授之秘，正在于此；万劫一传之道，亦在于此。夫物从何失，还从何求。先天之气，因一阴来媾而失，今仍于一阴来媾处召摄。故物现在，不待他求，顺手可得。《易》曰不远复以修身者是也。虽然，召摄先天，莫先贵乎得人，若不得人，先天不复。子野云：药出西南是坤位，欲寻坤位岂离人。分明说破君须记，只恐相逢认不真。若非明师口授，此药此人，岂易识哉？

问曰：性命乃我之性命，修持在乎自己，他人不能代力。今言不离人，得毋求于人乎？答曰：此人非外人，乃不死之人。即本来之真人。古仙云：若要人不死，须寻不死人。这不死人名曰金公<sup>(32)</sup>。金公原是我家之物，因走失他家，迷而不返。我家所有一己纯阴。若执一己而修，何能济事？故必唤回金公，与我木母配合，方能生药结丹。

问曰：金公如何唤？答曰：唤之甚易，特患不能认得。果能认得，一呼就到。如空谷传声，未有不来者。盖金公之去，因我远疏而去之。今知其为救命之物，亲之爱之，当时还家，绝不费力。

问曰：金公唤回，即可接得命否？答曰：未也。金公来是真种到手，从此方下实落工夫，及时耕种，黄芽发生，温之养之，到的成熟，吞而服之，方能接得命住。

问曰：接命之道，有性理否？答曰：不能修性，焉能立

命？盖性者，命之寄。命者，性之存。性命原是一家，焉得不修性？

问曰：性命一家，了命即可了性。何以又有修命之后，还当修性之说。答曰：修命时所修之性，乃天赋之性。修命后所修之性，乃虚无之性。天赋之性，从阴阳中来；虚无之性，从太极中来，不得一例而看。

问曰：修虚无性有火候乎？答曰：修性之理，乃以道全形，抱一无为之事。虽云无为，其中有防危虑险之功，非寂灭全无之说。所以能归于真如妙觉之地也。

问曰：归于真如妙觉，即到道之尽头地乎？答曰：未也。打破虚空，方为了当。倘以虚空为事，犹有虚空在，不得谓尽头地也。

问曰：先修命而后修性，既得闻命矣。又有先修性而后修命之说。何也？答曰：此言顿悟<sup>(33)</sup>之后而渐修<sup>(34)</sup>也。盖人秉气有清浊，性根有利钝。秉气清而性根利者，一遇师诀，顿悟圆通，即认得未生以前面目，稳稳当当，从此不废渐修之功，保全这个面目——此所谓由性而修命也。至于秉气浊而性根钝者，即得师诀，不能直下看透，故必由渐而顿，由勉而安——此所谓由命而修性也。

问曰：修命之道，即渐修之功乎？答曰：先天之气，由渐而消，今欲复之，亦由渐而复。《悟真》云：大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。又古仙云：言语不通非眷属，工夫不到不方圆也。此皆言渐修之功也。

问曰：真火本无候，大药不计斤。若得真诀，一直修持，如何得差？答曰：真火本无候，是不刻时中分子午也。大药不计斤，是工夫不到不方圆也。不刻时中分子午，进之退之<sup>(35)</sup>，随机应变，而非有时节可定。工夫不到不方圆，采之

炼之，养气全神，而非有斤两之可限。特以金丹大道，至细至微，有吉凶、止足、老嫩、急缓之层次，不得不谨慎也。

问曰：吉凶、止足、老嫩、急缓之旨，可得闻乎？答曰：复其先天为吉，顺其后天为凶；药已成熟为足，火功到处宜止；药气方生为嫩；药气已过为老；药未得而宜急，药已得而宜缓。知得此者，丹可还，胎可结，逆顺运用，无不如意。

问曰：先天之道，逆道也。何以言顺？答曰：逆者，所以盗先天之气，返其阳也；顺者，所以成后天之功，退其阴也。返阳退阴，先天而天弗违，后天而奉天时。

问曰：先天之气，亦天地所在，何以天不我违乎？答曰：气虽天地所生，至人能安身于天地之先，待其一生而即采之，使天地不我觉。故《易》剥卦<sup>〔36〕</sup>上爻曰：硕果不食——盖留其一阳；止而不进——将为返还之本，所以谓先天之学也。

问曰：剥者，以阴而剥阳，何能由剥而返阳乎？答曰：剥者，天地顺行之造化，留一阳而不进。圣人逆运之，造化由剥而复<sup>〔37〕</sup>。后天中返先天，用六<sup>〔38〕</sup>而不为六所用，盖欲借阴以救阳耳。其盗机也，天下莫能知，莫能见。

问曰：道在天地之间，光明正大，何以云盗？答曰：天与人以气数，不过暂为借贷耳。借久必讨，于是天地乘人之不觉，暗盗其气，盗尽则死。至人，善知造化者也，不待气尽，而乘天地之不觉，反盗天地之气，延年益寿。若不盗而明取，已为天地所觉，纵能逆而制之，幸而得之，已失真而获假。所谓见之不可用，用之不可见。唯其先乎天，则天地在我术中，无不为我所用矣。

问曰：人秉天地阴阳五行之气而生，则我为天地间之一物耳。何以能胜于天，而天在我术中乎？答曰：圣人之所以能胜于天者，以其有包罗天地之道也。包罗天地，在天地之外逆

运，故能我命由我，不由天也。

问曰：人力胜天之道，可得闻乎？答曰：道者，先天虚无之一气，为生天、生地、生物之本。圣功在虚无中着脚，故能天不我违。试观世人有命犯寡、夭折，穷困者，或行一大德，立一大行，孤寡者反而多子，夭折者反而长寿，穷困者反而富贵。德足胜天如是，道之胜天，亦何足怪？

问曰：修道亦积德否？答曰：如何不积德？道之不可无德，犹阳之不可无阴。德者，为人之事；道者，为己之事。学道之人，若不先积德，鬼神所恶，常有内魔<sup>(39)</sup>蔽窍，不能深入。修道之士，若不先种德，天地不喜，动有外魔<sup>(40)</sup>阻挡，不能前进。不论学道修道，以立德为先，逢凶化吉，遇险而安，决定成道。盖道有尽而德无尽。先真成道以后，犹在尘世积功累行，必待三千功满，八百行完，方受天诏。《悟真》云：若非修行积阴德，动有群魔作障缘。德岂可无乎？

问曰：真修行人，一贫如洗，衣食皆十方而来，何有银钱以积德乎？答曰：积德不必一定用银钱，无银钱之德，比用银钱之德更大。出家人方便二字为最要之着。即如苦己利人，言语老实，不哄十方，施药舍茶，修桥铺路，引人作善——稍有益于人为之，稍有损于人者不为，俱是积德立行。如是行去，人缘已结，天缘有望，不但利人，而且利己。

问曰：专一积德，无妨于修道之功乎？答曰：如何能妨？外而积德，内而修道，以德佐道，以道全德，道德并行，内外同济。圣贤脚踏实地之事业，而非若干中下二乘<sup>(41)</sup>、空空无为、执心学道之虚学也。

问曰：儒家存心养性，道家修心炼性，释家明心见性，三教圣人皆以心性立教。今云心不是道，实所不解。答曰：道是道，心性心性，而非言心性即道也。夫所谓存心养性者，将

欲行其道也。修心炼性者，恐有害其道也。明心见性者，乃欲全其道也。是用心性修其道，而非修心性即是道。况云存养修炼明见，则非空空无为矣。果其一空，其心为道，则心即是道，修心即可长生，养心即可不死，又何必寻师访友，求问真诀乎？

问曰：心既不是道，得毋任其心之出入乎？答曰：心为生生死死之根蒂，乃害道之物。修行人下手，先将此物斩草除根，方能一往直前，不被他挡路。圣人云：人心唯危，道心唯微，心之害人甚矣哉！

问曰：道心独非心乎？答曰：道心者，天地之心。是心非心，空空洞洞，无一理不具，无一物能着，乃五行精一之神——曰真阳，曰真铅，曰真种，曰黑虎，曰金公，曰真精，曰神明，曰水中金，曰坎中阳，曰他家不死方，曰九三郎君，曰灵明童子。等等异名，总而言之，曰：道心。此心无形无象，无声无臭，世人罕得而遇。即或一遇，亦不认真，当面放去。圣人以法追摄，从虚空中结就，九还七返，超凡入圣。在儒则为中庸之道，在释则为一乘之道，在道则为金丹之道。后之缙黄，不知圣人一脉大道，妄言释道之理，异于儒理，何其愚甚！

问曰：金丹一乘之道，即中庸之道。何以孔子罕言命乎？答曰：罕言者，未尝不言。不过不轻言耳。盖命理幽深，其中有夺造化、转生死之机，言之起人惊疑。然《大学》《中庸》，俱身心性命之学。其中有大露天机处，特人不自识耳。至于赞《易》《十传》，无非穷理尽性至命之学。后世不明大理，各争教门，彼此毁谤。彼乌知道义之门，即众妙之门，亦即不二之门乎？

问曰：孔子既言命矣，何不并传火候？答曰：明卦爻即是



传火候。其吉凶悔吝之理，即抽添进退之实功。其中天机自露，在人自会之耳。

问曰：颜子在圣门，居德行之首，闻一知十，于夫子之道，不违如愚，亦足以发，夫子深嘉。宜其能了命，何以短命而死乎？答曰：了命不了在道理上分别，不在幻形上讲究。未了道虽生如死。既了道虽死如生。盖死者，幻形；不死者，道。颜子得孔子之道，居人不堪其忧之地，而乐在其中。得一善则拳拳服膺，而弗失之。是已先天真一之气，归根复命，不为阴阳所拘，到得圣人地位，自不爱此幻形，可以死的矣。观于匡人之厄，对孔子曰：子在，回何敢死？亦足以见生死由己不由天。至于孔子，不幸短命死之说，是借颜子而勉众门人之意。果其短命而死，岂有明道而短命者乎？岂有使不短命之人，而学短命者乎？言下分明，何得错悟？

问曰：道成之后，寿与天齐，何以颜子三十二岁死乎？答曰：道成以后，身外有身，是云真身，又云阳神——阳神乃金刚不坏之真身。道至阳神出现，回视幻身，如一堆粪土，何足恋之？圣贤暂存幻身者，不过为修真身耳。真身既成，幻身无用，不弃何为？

问曰：孔子七十余岁而寿终，岂成道犹不如颜子之速乎？答曰：孔子以救世为心，将欲行道于天下，以斯道觉斯民。至西狩获麟，已知道不能行，又不忍大道绝世，故删《诗》、《书》，定《礼》、《乐》，赞《周易》，修《春秋》，以开后世之聋瞶，聊以尽救世之愿，至于心愿已了，辞世而去。颜子道成，已有孔子前而救世矣，自无用力处，故不妨脱化而早去也。

问曰：幻身不能成道，何以世传黄帝鼎湖跨龙升天，许真君拔宅飞升乎？答曰：实有此事。但不是这样说。金丹大道是

取坎填离，依坤归乾，道成之后，群阴剥尽，变为乾体<sup>(42)</sup>，打破虚空，为大罗天仙，是所谓跨龙上天，而非言肉身乘龙而去也。至于拔宅飞升之说，乃一子成仙，九祖超升<sup>(43)</sup>之意。亦有大功大行，玉帝敕封，恩及全家，移居于天民极乐之国，受其天禄，或移家于洞天福地，避其烦恼，世人不知，以为飞升成仙而去。抑思神仙乃修炼而成，彼无修无证，如何得仙？于此可知拔宅飞升之说。更有一等愚人，直以为房屋宅室一并拔去。试问神仙皆在虚空之境，房屋土木重浊之物，虚空如何载的？况神仙包罗天地，何物不可得？而犹爱此尘世之土木乎？噫！幻身且弃，何恋土木？何不三思！

问曰：幻身既无用，何以修行人，或有死后临葬，棺中失尸，或棺中有竹杖，或棺中有衣履，岂非并幻身而带去乎？答曰：此不可一概而论。或有道成以后，脱离幻身，而法身显化于一方，积功累行，数十年间，功完行满，上朝玉帝不露天机，示死而去。人不知妙用，见棺中无物，便以为肉身成仙。亦有道未成而避患，或用幻化之术，以拄杖衣履代身，本身远遁，示其无迹者，亦非肉身成道也。太上云：吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？所以脱幻身去其患耳。

问曰：亦有留形住世，而不脱幻身者，何也？答曰：此亦不可一概而论。有道已成，功行不足而留形立功者；有了命未了性，不能脱幻身而留形住世者。若性命俱了，功行完足，犹恋幻身，不肯舍去，此名曰“恋家鬼”，神仙之所不乐为者也。

问曰：了命不了性，犹为幻身所累，何不了性而超脱乎？答曰：看当年所得于师者何如耳。果其始终透彻，了命之后，又了性，脱幻身而出法身，自不容己。或有仅知命理而不知性理，只可为陆地神仙，长生不死，虽要脱幻身而亦不能脱。倘自知还有向上事，访师问诀，明得末后一着，从有为而入无

为，不为幻身所累，身外有身，形神俱妙，与道合真矣。

问曰：无为之道，乃上德全形之事。何以下德延命者，亦行无为之道乎？答曰：上德者，本源未亏，灵窟未闭，若得真诀，一了百当，直超彼岸。故行无为之道，而为之事即在其中，性了而命亦全矣。下德者，先天已亏，百病俱发，纵得师诀，不得直下纯一。必须由渐而顿，由勉而安，到了了命之后，与上德者同归一辙，始可以无为矣。非言上德者只行无为之事，下德者只行为之事也。至于道之极处，有无俱不立，天位悉归空。不但有为用不着，即无为亦用不着。其所言有为无为，是就修行下手处而论，不但上德下德者下手有分别，即男女修行下手处亦各不同。

问曰：男女下手处，分别如何？答曰：男子下手之着，以炼气为要；女子下手之着，以炼形为要。炼气者，伏其气也。伏气务期其气回，气回则虚静笃，归根复命，而白虎降。炼形者，隐其形也。隐形务期其灭形，形灭则四大入空，剥烂肢体，而赤脉<sup>[44]</sup>斩。男子白虎降，则变为童体，而后天之精，自不泄漏，可以结丹，可以延年。女子赤脉斩，则变为男体，而阴浊之血，自不下行，可以出死，可以入生。故男子修炼，曰太阳炼气；女子修炼，曰太阴炼形。

问曰：女子炼形，不伏气乎？答曰：女子性阴，其气易伏，而赤脉最能害道，其所重者在此。故下手则在着重处用力。赤脉一斩，气自驯顺。非若男子性阳，其气难伏。譬如男子伏气三年，女子一年可伏。果是女中丈夫，得师口诀，行太阴炼形法，三、五年间，即可成道。其法更比男子省力。但女中丈夫，最不易得。不易得者，女子刚烈，须过于男子百倍之力者，方能济事，若与男子等力者，万万不能。

问曰：大道不分男女，何以男女有分别？答曰：其道则

同，其用则异。盖以秉性不同，形体有别，故同一性命之道，而行持作用，大有不同也。

问曰：赤脉如何斩？答曰：赤脉本身后天之阴气所化，阴气动而浊血流。欲化其血，先炼其气。气化而血返于上，入于乳房，以赤变白，周流一身，自无欲火炎燥之患。欲火消而真火出，从此稳稳当当，平平顺顺。保命全形，自不难耳。

问曰：金丹成就，吞而服之，女转成男，老变为童。此事有否？答曰：此言其理，非言其形。女子成道以后，剥尽群阴，变为纯阳之体，与男子成道相同。故曰：女转成男。老者成道以后，复还先天，成其纯阳之体，与童子圆满相同。故曰：老变为童。非言其变幻象也。

问曰：道既不关乎幻象，何以六根不全者不授道？答曰：六根不全者名曰废疾之人，乃无用之人。道为天地所贵，窃阴阳，夺造化，是大圣人之事。彼废疾之人，安能作此惊天动地之事？不能作者，非不欲作，乃形有所限，气有所塞。若付天道，必将有用之宝，置于无用之地。决遭天谴，故不敢授。果六根不全，而行大功大行者，则指以性理小乘，使其修来去之路可也。至于金丹大道，决不敢授此中秘密。唯闻大道者自知之耳。

问曰：亦有六根全而不得命理，仅了其性者，彼岂不知有命理乎？答曰：命理乃九还七返金液大还丹之道，万劫一传。若非真正丈夫，抱金刚之志，负圣贤之姿者不能得，而真师亦不敢传。即强欲传之，暗中鬼神阻挡，盖以其人非载道之物。传之匪人，泄天机也。若性理守中抱一之道，即中下之流，德行之士，不妨度引以全形。盖以性理乃自有之天机，无窃取造化之说，不大关系。然非其人，亦不得妄传。大抵学人上智者少，中下者多。故祖师以性理度中人，以命理度上智，因人而

立教耳。亦有传授之师仅知其性而不知其命者，亦有学人仅得其性理而不知其命理者，不可一概而论。

问曰：金丹大道，万劫一传，不几绝于世乎？答曰：所谓万劫一传者，是至尊至贵，不敢轻传之意。故古人成道以后，不得其人，数百年在世混迹，必得其人而后去。如正阳得纯阳，纯阳得海蟾、重阳，皆数百年始传其人。古人谨慎如此，其不得妄传可知矣。紫阳三传匪人，三遭大谴。此又不得妄传之证也。

问曰：金丹之道，只付上智。中下之人，必不可得乎？答曰：亦有得者。在人学之如何耳。果其脚踏实地，以性命为一大事，自卑登高，由浅及深，愈久愈力，苦尽甜来，真人一见，必喜接引。若本来自己根行浅薄，又无大志，如何能闻金丹大道乎？

问曰：学道亦有法乎？答曰：修行成败，全在学上定高低。一处不到一处迷，一事不知一事难。虽赖明师传授，还要自己会悟。未闻道之先，要象个为性命之人。为性命者，酒色财气，一无所累；贪嗔痴爱，一概抛却。除道之外，别无所计。真心实意，亲近有道之士，如敬天地神明，毫无欺心。再加苦志立德，努力积行，不到明理之后，势不休歇。虽终身不能明道，亦不懊悔。如此居心，圣贤暗引，真师亦喜欢指点。今人不实心学道，即遇明人，亦不肯低头。即低头三朝两月，即须要道，稍不如意，以为无缘，即便远去。生平又不积德立行，专在衣食上留心，世事上打闹，争胜好强，贪嗔痴爱，无一不备。偶得傍门小事，如获珍宝，自满自足。即有高人在前，亦自负有道，不肯就正。欺心如此，尚欲得真道乎？若是至人，一出头来，便异于人。又有志，又会学，又老实，又聪明。不肯空过岁月，自误前程。故道光明心见性之后，自知还

有那边事，又必访求明人，卒得杏林之传，以成大道。吕祖三次还丹未成，后得《崔公入药镜》而大丹始就。彼二公者，皆虚心而有受益之效。后之学者，心高气傲，予圣自雄，不肯着实为性命，专弄虚头，犹欲妄想神仙，不是求福，反是折福。何甚愚也！

问曰：吕祖<sup>〔45〕</sup>三次还丹未成，岂所得之不真乎？答曰：吕祖之道，得于正阳真人，千真万真。不真如何能还？特已还而仍失耳。夫修金丹之道，采药须知老嫩，炼药须知止足，结丹须知吉凶，温养须知抽添，脱丹须知时节。更有药之真假，数之多寡，用之逆顺，有等等难能之事。倘差之毫发，失之千里。吕祖还丹三次未成，必火候细微有见不到处。故当面错过，得而复失。所以学人学道，须要彻始彻终，通微达妙，一无所疑，方可下手临炉无差耳。

问曰：始终透彻，下手修为，即可成道乎？答曰：大匠诲人，能与人规矩，不能使人巧。师所授者，不过指其真药真火，大关大窍。至用之巧妙，行之急缓，成之迟速，在学者力量大小，志气锐弱，性根利钝耳。故大道作为之法，有上、中、下三法，在人量力而行之。

问曰：三法为何法？答曰：上等法乃自在法。中等法乃权度法。下等法乃攻磨法。自在法者，顿悟圆通，一了百当。净倮倮，赤洒洒，园陀陀，光灼灼。行住坐卧，不离这个，如明镜止水，无物不照，无物能瞒，从容中道，安而行之，无人合发也。权度法者，后天中返先天，顺道中行逆道，以真化假，借假全真，随机应变，因事制宜，利而行之，内外相济也。攻磨法者，秉性鲁钝，识见不大，必须心地下功，全抛世事，苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，千磨百炼，择善固执，苦人之所不能苦，受人之所不能受。人一能之，己百之；人十能之，

已千之。从一切艰难苦恼处，狠力作造，忽的露出本来面目。从此再下实落工夫，与上、中之法，同一揆辙。此勉强而行之，以己求人也。三法皆古来仙真口口相传之秘诀，教人量力而行。不能行上法者行中法，不能行中法者行下法，总以了了性命为归结。出此三法，再无他术矣。

问曰：闻之仙有五等，皆此一道乎？答曰：不是一道。炼九还七返，金液大还丹，了命了性，成金刚不坏之体，千百亿化身，隐显不测，天仙之道，即万劫一传之道也。从后天中返先天，還元返本，归根复命，凝神聚气，留形住世，长生而不死者，地仙之道，即以术延命之道也。受三甲符录，炼上清三洞妙法，飞云走雾，避三灾八难，来去无碍者，列仙之道，南宫护身之道也。修真空之性，极往知来，出阴神而尸解，不落恶趣者，鬼仙之道，即以道全形之道也。降伏身心，保精养气，住世而无苦恼者，人仙之道，乃培植后天之道也。此五等仙，唯地仙再进一步，行无为之道，即可到天仙之位。其余皆有劫数。欲证天仙，尚有许多层次隔碍，若无金丹之道点化，断乎不能。

问曰：成圣、成佛、成仙皆曰成道。何以曰金丹？又何以曰九还七返、金液大还丹？不曰道而曰丹，何也？答曰：道者，先天浑然一气，太极之谓也。丹者，圆满无亏，活活泼泼以象太极。丹即道。道即丹。其名有二，其理则一。金之为物，亘古今而不坏，与天地而并久，取其至坚也。九者，金之成数；七者，火之成数，皆属于阳，返还者，复于纯阳无阴之地也。道本无为，而法有作。因其无阳，阴阳变幻，不能无亏缺。故圣人用法修持，金火锻炼，既能使亏者复圆，又能保圆者永久不亏，还其太极，还其无极，而至于无声无臭，寂寥之境也。天地有坏，这个不坏。故曰：九还七返、金液大还丹。

曰丹者，是因经火锻炼而名之也。

问曰：修此大丹，动处好修，静处好修乎？答曰：道通寤寐，道达幽明，动静不拘。至于大修行人，活活泼泼，外圆内方，何妨在市居朝？

问曰：在市居朝，未免有人情世事，何能一心修道？答曰：在市居朝，正是奋大用，发大机处，乃上等作法。盖金丹在人类中而有，在市朝中而求，古人通邑大都，依有力者为之，止在此耳。

问曰：道在虚空，又在人类中、市朝中，何也？答曰：唯其在虚空，所以百姓日用而不知；如其知之，行住坐卧，俱是道也。人类中正好修持，市朝中最好作为，岂静处安身，万法皆空，始为道乎？

问曰：行住坐卧俱是道，何以又有炼睡之一事？答曰：炼睡是初学之事。凡人卧睡，神入阴窟，气散四肢，梦寐颠倒，罟护陷井，无不投之。日所积者，不如夜所耗。故必打炼睡魔，使心神居室，清气上升，浊气下降，庶得行道无阻。古仙云：睡了一时，死了一时；睡了一日，死了一日。日日有功，无睡千日，便了事也。又云：一年不睡下丹结，二年不睡中丹结，三年不睡上丹结。此为的言。若虚室生白，神明常照，虽寐犹寤，不妨去睡。《参同》云：寢寐神相抱，觉寤候存亡。此不为睡害事也。不到此地不可睡。前辈蜀地国清寺张翁，湟中睡仙张翁，俱是初而炼睡，后而长睡。此炼睡之证也。

问曰：上丹、中丹、下丹，丹有三乎？答曰：总是一丹。分而言之，下丹者，炼精化气；中丹者，炼气化神；上丹者，炼神还虚。三丹之名，是就层次而言，到的还虚地位，精、气、神混而为一气，是名金液大还丹。经书三田、三关之说，均是此意。



问曰：精、气、神，后天乎？先天乎？答曰：是先天。《心印经》云：上药三品，神与气精。恍恍惚惚，杳杳冥冥；视之不见，听之不闻；从无守有，顷刻而成。岂可以后天有形之物视之？故大修行人，炼先天元精，而交感之精，自不泄漏；炼先天元气，而呼吸之气自然调和；炼先天元神，而思虑之神自然静定。先天成，后天化。学者努力修持，方能有验。否则，后天且不保，而况先天乎？

问曰：既云顷刻而成，又云炼精化气，炼气化神，炼神还虚，何也？答曰：顷刻而成是得药之效，炼精、炼气、炼神是渐修之功，火候之妙。

问曰：三品大药<sup>(46)</sup>，皆属先天，金丹即此三药而成乎？答曰：三药虽属先天，然无形无象，犹属于阴，不能结圣胎。须得虚无先天真一之气点化，方能无形生形，无质生质，而三药变为纯阳矣。

问曰：无形生形，无质生质，则圣胎有象乎？答曰：是法相，不是色相。法相是相非相，盖一气从虚无中结就，又名阳神。此神聚则成形，散则成气，入水不溺，入火不焚，虎凶不能伤，刀刃不能加，出入无碍，非若色相大患之身也。

问曰：有出阴神者，何也？答曰：即玉液还丹。了真如之性者，真如性了，用志不分，乃凝于神，久之，静极神出。顷刻千里，极往知来，但鬼仙耳。无影无形，若欲有形，还要改头换面，来世参访高明，修金丹大道而后能之。故大修行人，了得玉液还丹，即修金液大丹，期归于纯阳无阴之地，而后已也。

问曰：世之投胎夺舍、移居旧住，即此阴神乎？答曰：不是真如之阴神，即是元神——以不能了命为阴耳。至于投胎夺舍之流，乃专弄识神，守轮回种子，与大道绝不相关。故出此

人彼，生死不息。其异于常人者，不过能择住处，不入异类耳。至于明心见性，入定出神，彼安能之？

问曰：了性未了命，来世生来迷否？答曰：有迷者，有不迷者。不迷者，生来自知性理，又求大丹之事，完成大道。迷者，失其故路，必须明人指点，方能会悟前因。如明时状元罗真人，若非乃翁提点，亦几乎忘之——虽迷而犹有宿根在，故一提即醒。若无宿根，虽提不醒。不但能了性者如是，即有志之士，终身学道，未遇明师，死后转生，亦带宿根，一出头来，自知有此一件大事——乃在道中研磨，千方百计，一心好道修行，不爱荣华富贵者，皆是有宿根之人。若无宿根，纵彼孤寡贫困，艰难百端，甘于困死，而不爱入此道也。

问曰：修性者欲完大道，总要再来人世。修命者，与天同寿，必不来矣？答曰：亦有来者，以术延命之道，非真实大丈夫不能得。非天纵之上智不能行。虽能得之，还要祖上积德深厚，自己功行重大，有无数天缘结聚，方能无阻无挡，顺顺序序，了此大事。倘祖上无德，自己宿根不深，虽能勇往直前，或限于事之未就，而数已尽；或阻于功之方用，而魔障早来，往往有法无财，有道无力，抱道而亡者甚多。虽然未成道，而来去分明，与人大不相同。亦有半功而亡，亦有未功而完者。半功而亡者，再世必系生知；未功而亡者，再世亦志道。故学道者，须要知的自己有宿根，不可自暴自弃，而一失人身，万劫难逃也。

问曰：生知者，可以不必求师，而自即能修持乎？答曰：虽是生知，还有迷处。不遇高明者指点，亦不能成道。若遇指点，顿悟圆通，一了百当，下手修为，无有不成道者。吾曾遇生知者二，一系江苏顾公，一系陇西汪公。顾公以宦途所迷，汪公以利途所迷，虽知而不以性命为重，此其所以迷也。如二

公者，必定祖上无大德，自己缺功行，所以率缠不断，跳不出罗网。来生又不知如何，可不惜哉！学者可不及早积德乎！

问曰：弟子亦有宿根乎？答曰：尔无宿根，焉能闻大道之名？焉能闻大道之说？有宿根无宿根，尔亦不知。吾有数语，尔自知之。即说偈曰：前生尔姓袁，现世尔姓路，姓袁名成德，姓路名我固。此是前后因，仔细认脚步。言下甚分明，早悟须早悟。弟子言下大悟，即跪而献歌曰：悟得前身与后身，他人是我我他人。打开混沌入灵窟，看见原来一点真。一点之真如露电，无头无尾又无面。柱天柱地难思量，恍惚杳冥中有变。幸蒙恩师暗点破，才识这个古董货。眼前就有真面目，何劳别处立功课。

师徒问答之间，不觉东方发白，大地生光。众弟子各去伺事，悟元子亦独步于洗心亭矣。

## 注 释

〔1〕四大：佛家指地、水、风、火。

〔2〕交铢：即金丹。

〔3〕外贼：这里指通过眼、耳、鼻、舌、身、意接受外来的刺激以引起内心的波动。由于其由外来，于身有损，故叫外贼。

〔4〕内贼：由人体内产生的有害健康的因素。这里指内心产生的不良精神因素。

〔5〕识神：指人的精神意识活动。

〔6〕虚空：佛家用语。即虚无形质，空无障碍。指阴阳未判之前的混沌状态。

〔7〕造化：指化生万物。

〔8〕二八：十六岁。《悟真直指》：“二八一斤，金丹成象。”

“二八之年，阳极生阴，交于后天，阴气用事。”此时，人体之阳气如一月中之十五、十六日，满圆，阳气已足而一阴潜生。

〔9〕乾虚而成离：乾卦☰中之——爻变为--爻，而成离卦☲，表示阳中有阴。

〔10〕坤实而成坎：坤卦☷中之--爻变为一爻，而成坎卦☵，表示阴中有阳。

〔11〕坎陷其真：一点真阳陷于坎中，即坎中之——爻。

〔12〕外雄内雌：离卦之外为两阳爻（一），中为一阴爻（--），雄为阳，雌为阴。

〔13〕魂中有魄：魂属阳，魄属阴，喻离卦阳中有阴。

〔14〕外黑内白：坎卦☵，外两阴爻属阴，内中一爻属阳，黑为阴，白为阳。

〔15〕魄中有魂；喻坎卦阴中有阳。

〔16〕取坎填离：取坎中之一阳爻，填之离中，则离卦☲变为☰乾卦，此即后天反先天。

〔17〕幻身：指人的肉体不过是一个幻影。

〔18〕法身：指以法成身。

〔19〕外药：以一点真阳落于坎中，在离之外，故为外药，仍在自己体内。

〔20〕结胎：指修炼到一定程度，神、精、气凝为一体，合而成丹，叫结胎。

〔21〕内药：以离卦为自己，主心，主元神，故称内药。

〔22〕还丹：以坎中之一阳，回归于离中，返回先天之状态。

〔23〕温养：指和调阴阳，使两相得配。

〔24〕抽添：指练功中，平秘阴阳之法。

〔25〕黍米宝珠：指金丹。

〔26〕火候：炼丹名词。比喻修炼中用神来调节呼吸。

〔27〕活子时：不受死的时辰所限，遇阳生即进阳火，遇阴生则退阴符。

〔28〕黄房：指黄庭，为结丹之地。

〔29〕正子时：按时辰规定，子时进阳火，午时退阴符。

〔30〕追摄：依法修炼，把落于坎中之一阳追回。

〔31〕混沌：指先天阴阳二气相融，尚未分判的状态。

〔32〕金公：这里指陷入坎中之一点真阳。

〔33〕顿悟：即顿法。气功术语。指修炼过程中，直修上关炼神还虚，到虚极静笃时，精自化气（初关），气自化神（中关），即炼上关而兼下二关。

〔34〕渐修：即渐法。气功术语。指由炼精化气，到炼气化神，再到炼神还虚的逐渐修炼法。

〔35〕进之退之：指进阳火，退阴符。

〔36〕剥卦：䷖，上艮，下坤。阳气将尽，阴气将纯。修炼者当于此阴中保阳。

〔37〕由剥而复：由剥卦䷖，到复卦䷗，剥与复两相反对，复为还返之义。一阳动于群阴之下，阳气始回。修炼者当于此采取真阳，阴中返阳。

〔38〕用六：阳爻以九言，阴爻以六言。用六指变阴爻为阳爻。

〔39〕内魔：内在环境对心神的干扰。

〔40〕外魔：外在环境对心神的干扰。

〔41〕乘：即运载之意，指能载众生到达解脱的彼岸。有上、中、下三乘。

〔42〕乾体：乾卦䷀，纯为阳爻。乾体指纯阳之体。

〔43〕一子成仙，九祖超生：佛家认为一人修成，可以荣

及祖先。

〔44〕赤脉：指女子月经。

〔45〕吕祖：指吕洞宾。

〔46〕三品大药：指精、气、神。

## 按 语

这一部分，对气功的理论问题作了较为系统的论述，并对许多基本概念进行了深入浅出的解释。全部文字皆以师徒问答形式写成，针对性强，重点突出，不枝不蔓，而且语言通俗易懂，这对读者学习研究古代气功理论确实是很有帮助的。但由于历史的局限，文中的一些观点带有明显的错误，这是我们在阅读时不能不注意的。

## 后 序

庄子谓：大道不称，大辩不言。盖以道本无名，有何可称？道本无形，有何可言？称且不可，言且不可，更何可辩？然世有称道者，有言道者。一自有称，则是非混淆而道不真矣！一自有言，则邪正相争，而道有假矣！称道不真，言道有假，不是称道，反是谤道；不是言道，反是埋道。谤道、埋道，塞修真之门，阻行道之路，为害最大。此予不得不强辨以破其称之不真，不得不细辨以劈其言之有假。辨不真之称，则不可称之道，学者可不难于渐悟；辨有假之言，则不可言之道，学者可不难于默会。难悟者能使自悟，难会者能使自会，此前后辨难之存心也。虽然，既有辨矣，谓之无言可乎？既有言矣，谓之无称可乎？既有称矣，既有言矣，犹辨不真之称、有假之言可乎？人亦称矣，我亦称矣；人亦言矣，我亦言矣。焉知人之称者真乎？我之称者不真乎？焉知我之称者真乎？人

之称者不真乎？焉知人之言者假乎？我之言者不假乎？焉知我之言者假乎？人之言者不假乎？谁真谁不真？谁假谁不假？是在不称道、不言道者见而自知之。吾乌乎辨！悟元子一丹序。

### 按 语

后序与前序相互呼应，阐明作者辨疑解惑，去假存真之写作目的。

## 修真后辨卷下

### 先天精气神

紫气清云：其精不是交感精，乃是玉皇口中涎。其气即非呼吸气，乃知却是太素烟。其神即非思虑神，可与元始相比肩。是即所谓元精、元气、元神也。精气神而曰元，是本来之物。人未有此身，先有此物。既有此物，而后无形生形，无质生质，乃从父母未交之时而来者。方交之时，父精未施，母血未包，情合意投。其中杳冥有物，隔碍潜通，混而为人，氤氲不散。既而精泄血受，精血相融，包此一点之真，变化成形，已有精气神寓于形内。虽名为三，其实是一。一者混元之义，三者分灵之谓。一是体，三是用。盖混元之体，统一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神。三而一，一而三，所谓药三品者，用也；所谓具足圆成者，体也。不得言一，亦不得言一。学人多不知三而是一，一而是三。或抱元于中而落于着空，或炼药三品而失于执相<sup>(2)</sup>。着空执相，皆非还元妙理。還元<sup>(3)</sup>者，即還元精、元气、元神也。若欲得道，第要

知的此三物，在混元<sup>〔4〕</sup>中潜藏，离乎混元，便非先天精气神本体。失却本体，不是元物。《心印经》曰：“上药三品，神与气精。恍恍惚惚，杳杳冥冥；视之不见，听之不闻。从无守有，顷刻而成。曰恍惚，曰杳冥，曰有无，则为无形之物可知。惟此元精如珠如露，纯粹不杂，滋润百骸；元气如烟如雾，贯穿百脉；元神至灵至圣，主宰万物。知之可以延年益寿，长生不老。学者若能识得此三药，则修道有望。

### 注 释

〔1〕抱元守一：元指神，一指气。指神气相抱，贯通一气，而不分离。

〔2〕炼药三品，而失于执相：三品指精、气、神。如果只注重用此三品炼药为丹，则失于有所执着，不能达到清静虚无的境界。

〔3〕還元：人由先天元精、元神、元气而化生。修炼则逆其生成之道，使后天的精、气、神，返还为先天。

〔4〕混元：即混沌。为太极未判之状态，内含先天之阴阳，含元精、元神、元气。

### 按 语

此段指出先天混元之体，包含着纯一不杂之元精，融通血脉之元气，虚灵活动之元神。恍恍惚惚，杳杳冥冥，视之不见，听之不闻。人未有形体时，已先有此三者，是父母未生之前的面目。修炼者，首先要明确此三者含义，既不要落于着空，也不要失于执相；才能延年益寿，达到理想境界。此论对修炼者具有一定指导意义。



## 后天精气神

后天之精，交感之精；后天之气，呼吸之气；后天之神，思虑之神。三物有形有相，生身以后之物。男女交媾，精血融和，结为胚胎。胎中只有元气，并无呼吸之气。及其十月胎完，脱出其胞，落地之时，哇的一声，纳受天地有形之气，入于丹田，与元气相合。从此，气自口鼻出入，外接天地之气以为气，此呼吸气之根也。后天之神，亦于此而生。此神乃历劫轮回之识神，生时先来，死时先去。转人转兽是这个，为善为恶是这个，生来死去亦是这个。出此入彼，移旧住新，无不是这个。当落地哇的一声，即此神入窍之时也。所以婴儿落地，不哇者不活，盖以无神入窍也。初生之时，神气相御，以为后天根本，生长幻身。至于交感之精，尤系后有之物。在母胎时无此精，初在身亦无此精。及至二八之年，元阳气足，满而必溢，极而必返。阳极则阴生，阴生则阳消。阴气用事，阳气退位，无形之阴又生有形之阴。肾中窍开，真水亏而欲火潜生，稍有触动，其火上炎，蒸炙一身，激发百骸血脉，五脏六腑津液，尽皆沸腾上涌，聚会于头顶百会<sup>〔1〕</sup>穴。此穴乃百脉聚会之处，其气血从此穴下降，夹脊至肾脬过后，始化而为白；过尾闾，达阴窍，始泄焉。此精不但生时并无，即生后亦无，特气血所化耳。其肾窍不过是出精之门，精何尝在肾也？所谓交感之精者，因有交有感而有精，不交不感即无精。至于梦遗，亦由感而有。间有不感而遗者，是气虚而血脉不固，邪火催逼而出之，此交感之精之所由来也。当阳极生阴，不但精从此有，即思虑之神从此而发；呼吸之气从此而暴。学者须要识得此三者，皆生身以后所有，而非生身以前之物。以生身以后之物，而欲保全性命，延年益寿，超出乎阴阳之外，能乎？否耶？学者当三思之。

## 注 释

〔1〕百会：经穴名。属督脉。位于头正中线与两耳尖连线之交叉点。

## 按 语

此段说明后天精、气、神的产生及其作用，对气功修炼具有一定指导意义。

## 先天真一之气

苏督子曰：先天之气，自虚无中来。《悟真》云：道自虚无生一气，便从一气产阴阳，道光云：有物先天地，无名本寂寥。能为万象主，不逐四时凋。此皆言先天之气为生物之主气，乃自虚无中来，为万象之主，天地之宗，无形无象，无声无臭，视之不见，听之不闻，搏之不得。虽然，无形而能生形，无象而能生象。以言其神，为不神之神；以言其气，为真一之气；以言其精，为真一之精。又名真种，又名金丹，又名他家不死方。非后天呼吸气、思虑神、交感精可比。亦非元精、元气、元神可同。盖元精、元气、元神，在后天则为阳，在先天还为阴。非若先天真一之气，历万劫而不坏，超群类而独尊。生死不拘，有无不立。为后天精气神之根本，为先天精气神之主宰。乃至阳之物，天上之宝，人罕识之。盖此物不在内，不在外，不落五蕴八识<sup>〔1〕</sup>，不在五脏六腑，不在六根门头，不在百骨八窍，而在乎元关一窍。有意寻之则着象，无意守之则着空。思之不得，意之不可。本来自有，因阳极生阴，走于他家，不为我有。至人用法追摄，以实形虚，以有形无。激而有象，从虚空中来，采而修之，以阴符阳火，锻炼成丹。

结就一粒，大如黍米，吞而服之。点先天之宝，以无生有；化后天之物，转阴成阳。三尸<sup>(2)</sup>五贼<sup>(3)</sup>尽灭踪，八万四千毛神，俱化为护法。故曰：一粒金丹吞入腹，始知我命不由天。迷人不知此先天真一之气是生物之祖气，是鸿蒙未判之始气，是混沌初分之灵根，或以元气为先天真一之气，或以丹田呼吸之气为先天真一之气，或以抱一守中为守先天真一之气，或以观空止念为观止先天真一之气。更有一等地狱种子，炼五金八石<sup>(4)</sup>，采红铅梅子，以为服食先天真一之气。种种歧路，岂足以语先天真一之气乎？夫先天真一之气，是混元祖气，生天、生地、生人物。其大无外，其小无内；动静如一，阴阳混成。在先天而生乎阴阳，在后天而藏于阴阳。乃真一而非假一。抱守真一，真一岂可抱守哉？如可抱守，则非真一。而所抱守者，必是假一。观止<sup>(5)</sup>真一，真一岂可观止哉？如可观止，则一非真。而所观止者，一必是假。至于千门万户。诸多傍门，俱是认贼为子，弃正从邪，并不知真一之气为何物色。无怪乎到老无成，而落空亡矣。悟元初遇龔谷老人，示以修真大道。诸事显然，唯于先天之气，自虚无中来之语，因自己所见不到，模糊十三年之久。阅尽丹经，究未知其端的。后遇仙留丈人，诀破源流，咬开铁弹，言下分明，了然于心。始知的虚无真虚无，真一是真一。不于我有，不从他得。不可言象，不可画图。以意契之，以神会之。放之则弥六合，卷之则退藏于密。通天彻地，为圣为贤，成仙作佛，皆出于此。若人知得此先天真一之气，则大本已立，其他皆余事矣。所以古仙云得其一，万事毕也。

### 注 释

(1) 八识：指眼、耳、鼻、舌、身、意六识，再加传送

识，阿赖耶识。

〔2〕三尸：指三虫、三彭。指干扰人体精神稳定的内在因素。

〔3〕五贼：泛指非正常的情志及思维活动，对身体有害。《诸真圣胎神用诀》：“眼见耳闻，五贼送了真元，眼送与心，心动神疲。”

〔4〕八石：指朱砂、雄黄、云母、空青、硫黄、戎盐、硝石、雌黄八种矿物药物。

〔5〕观止：“观”指目光真意，“止”指意识停留在此。“观止”指将目光及真意止于至善之地。

## 按 语

此段论述先天真一之气是万物之本源，生天、生地、生人物。其大无外，其小无内，动静如一，阴阳混成。在先天生乎阴阳，在后天藏于阴阳，修炼在于从后天返先天。通晓先天真一之气，是修炼的根本。这一论述较为贴切。

## 真假身心

今人皆曰身心，只知幻化之身心，而不知真正之身心，舍真从假。无怪乎寿数未尽，而身心早累，形如生人，而魂入鬼窟矣。何则？幻化之身，肉身也；幻化之心，人心也。取耳、鼻、舌、口、意，俱幻身之所出；喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲，皆人心之所出。六根门头，样样足以丧生；七情妄念，件件能以致死。磕着、撞着，便自发作，不至伤害性命者，有几个哉？若以幻化身心为真实，是认贼为子，以奴作主。一旦天不假年，身在何处？心在何处？为幻化之物也无疑。至于真正之身，法身也；真正之心，天心也。阴阳五行，法身之所出；

婴儿姤女，木母金公、黄婆珊瑚、瑋琤水晶，碧玉黄金，天心之所生。五性<sup>〔1〕</sup>因缘，俱皆成道之种；五般至宝，尽系炼丹之财。采之修之，起死回生，返老还童。但此法身天心，人多不识，所以法身埋没，幻身用事；天心退位，人心当权。以故生生死死，轮回不息，无有了期。夫此法身，上柱天，下柱地，无头无尾，无背无面，中立不倚。以言其刚，则粉碎虚空；以言其柔，则万化俱息；以言其坚固，则入水不溺，入火不焚，入金石无碍，虎凶不能伤，刀兵不能加，是命之所倚也。此天心不垢不净，至虚至灵，寂然不动，感而遂通。以言其静，则无声无臭；以言其动，则至神至妙；以言其形象，如偃月，如仰盂，如黍珠。不色<sup>〔2〕</sup>不空<sup>〔3〕</sup>，即色即空；不有不无，即有即无，是性<sup>〔4〕</sup>所寄也。知此身心，以修性命<sup>〔5〕</sup>，则了性了命易如反掌。所以古人道：都来身心两个字，隐在丹经万卷书。果是幻身人心，明明朗朗，虽愚夫愚妇皆知。何故万卷丹经，隐而不言？其所以隐者，必有秘密难言处。岂可以幻化身心目之哉？噫！身心岂易知乎？苟不下数十年穷理工夫，法身不易见，天心不易明。身心不知，性命何修？学者勉之！

## 注 释

〔1〕 五性：这里指五脏特性。

〔2〕 色：佛教称有形质而使人能感受到的为色。

〔3〕 空：佛教认为事物本身不具有任何常住不变的个体，也不是独立存在的实体，故称之为“空”。

〔4〕 性：指精神意识活动，也指精神意识之稳定。

〔5〕 性命：性指神，命为气。这里指气功中的性功及命功。

## 按 语

此段说明人有真假身心。假身即肉身，假心即人心。真身为法身，真心为天心。假者为后天，真者为先天。修炼即修此法身及天心。

## 真假性命

《易》曰：穷理尽性以至于命。古仙云：修性不修命，万劫阴灵难入圣。修命不修性，犹有家财无主柄。此皆为性命双修而言也。然性有性之理，命有命之理，非穷理工夫不得而知。特以性有天赋之性，有气质之性；命有天数之命，有道气之命。天赋之性，良知良能，具众理而应万事者也。气质之性，贤愚智不肖，秉气清浊、邪正不等者也。天数之命，夭寿穷通，富贵困亨，长短不一者也。道气之命，刚健纯粹，齐一生死，永劫长存，天地不违，阴阳不拘者也。天赋之性为真，气质之性为假；道气之命为真，天数之命为假。真者，先天之物；假者，后天之物。先天在阴阳之外，后天在阴阳之中。此真假不同，性命有异。修道者若知修天赋之性，以化气质之性；修道气之命，以转天数之命，性命之道得矣。且性者，心之所生。心为神舍，心明则神清，神清则性定。所以，道气之造化系乎心。命者，人之一叩。叩则必应，应则气活，气活为命蒂，人即身也。所以，道命之造化系乎身。命属他家，性属我家。先求他家不死之方以立命，后求我家原有之物以了性。身心不二，性命一家，而性命俱了。傍门外道，不知何者是命——或以后天气为命，或以肾中浊精为命，或以令为命；不知何者是性——或以灵明知觉为性，或以顽空寂灭为性，或以秉受气质为性。是皆言命而不知命之窍，言性而不知性之宗者

也。何为性？不识不知，顺帝之则，即是性。圆陀陀、光灼灼、净皤皤、赤洒洒即是性。乾过巽时观月窟<sup>〔1〕</sup>——月窟即是性。无欲以观其妙——妙即是性。何为命？男女媾精、万物化生即是命。恍惚中物、杳冥内精即是命。地逢雷处见天根<sup>〔2〕</sup>——天根即是命。有欲以观其窍——窍即是命。穷得此性命，方是知性命。知得此性命，方能修性命。噫！知者且稀，而况修者乎？学者何不早辨之。

### 注 释

〔1〕乾过巽时观月窟：乾指乾卦三，巽指巽卦三。乾巽相重为䷫姤卦，为一阴所生之处，名为月窟。此时当退阴符。

〔2〕地逢雷处见天根：地指坤卦三，雷指震卦三。地雷相重为䷲复卦，为一阳所生之处，名为天根。此时当进阳火。

### 按 语

此段论述性命的宗旨。月窟即为性，此一阴初生之地；天根即是命，此一阳初生之地。所论仍不离乎阴阳二气。

### 先后天阴阳

先天阴阳，有无是也。后天阴阳，心肾是也。有无阴阳而无形，心肾阴阳而有象。有者坎中之一阳，为真阳，为妙有。无者离中之一阴，为真阴，为真空。阳而曰真，则非假阳可知；阴而曰真，则非假阴可知。有真阴真阳，则必有假阴假阳。真阴阳出于先天，在太极中运用；假阴阳出于后天，在一身内存藏。假阴阳身存则存、身亡则亡而有坏；真阴阳出于无形、运于无象而不朽。盖心肾阴阳，乃父母交媾精血之所化，有气有质，所以随身而有无。至于先天阴阳，从法身而出，乃

虚无一气所生，有气无质，所以与天地而长久。此先天后天之别也。然先天阴阳，虽生于先天，一自有身便藏于后天中，所以，属于坎离。坎者，外阴而内阳<sup>〔1〕</sup>——其外阴即后天之阴，内阳即先天之阳。离外阳而内阴<sup>〔2〕</sup>——其外阳即后天之阳，内阴即先天之阴。此又先后天之别也。且后天阴阳，只行于一身，顺其造化。子时一阳生，肾中有一阳之气上升，而昼运血脉；午时一阴生，心中有一阴之气下降，而夜运血脉。阴阳迭运，昼夜旋转。人自先天埋藏，后天用事。思虑过度以伤神，淫欲取乐而耗精。精神衰败，暗消其气，气尽则死矣。至于先天阴阳，运于虚空，逆其造化。当活子时到，坎中一阳来复，即进阳火而生育法身；当活午时到，离中一阴来媾，即退阴符而温养法身。乃至法身成就，十月气足，脱出圣胎<sup>〔3〕</sup>则仙矣。此又先后天之别也。噫！一身后天阴阳，且不能了性了命，彼以男女为阴阳，而行邪术者，其罪尚可言欤？学者果于先后天阴阳辨的分明，急求真师印证，庶几有造。倘不识阴阳真假，妄想一言半语，即欲窃夺造化<sup>〔4〕</sup>，超凡入圣，焉有是理！学者可不三思乎？

### 注 释

〔1〕 坎者，外阴而内阳：坎卦☵两阴爻在外，一阳爻在内，故为外阴内阳。

〔2〕 离外阳而内阴：离卦☲两阳爻在外，一阴爻在内，故为外阳内阴。

〔3〕 圣胎：这里指神气凝结而作丹。

〔4〕 造化：指创造化育。



## 按 语

此段说明先后天阴阳之区别。坎中之一阳为先天之阳，离中之一阴为先天之阴。此外，先天之阴阳为虚无一气所生，有气无质；后天之阴阳为后天所生，有气有质。修炼在于活子时到，坎中一阳来复，当进阳火。在活午时到，离中一阴来媾，当退阴符。文中对旁门邪术进行了批判，具有积极意义。其中，修炼可成仙之说，具有宗教色彩。

## 内外五行

五行攒而金丹成，金丹亏而五行分。此理之所必然。但阴阳有二，五行即不是一。何则？有内五行，有外五行。有天之内五行，有地之内五行。天之五行是运，地之五行是气。天之五行，甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸十干是也。地之五行，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二支是也。甲、丙、庚、壬、戊为阳、为外；乙、丁、辛、癸、己为阴、为内。寅、申、巳、亥、辰、戌为阳、为外；子、午、卯、酉，丑、未为阴、为内。独是五行只是一个，何至有四个？特以五行者，阴阳二气所生。立天之道，四阴、四阳。立地之道，曰柔、曰刚。天之五行，天之阴阳所化。金、木、水、火、土，各有阴阳之气。甲、丙、庚、壬、戊具有阳气，乙、丁、辛、癸、己具有阴气。此天之阴阳五行也。地之五行，地之刚柔所化，金、木、水、火、土，亦各具刚柔之气。寅、申、巳、亥、辰、戌具有刚气。子、午、卯、酉、丑、未具有柔气。此地之阴阳五行也。天之五行主动，而动中亦有静。动中静即乙、丁、辛、丑、巳也。地之五行主静，而静中亦有动。静中动即寅、申、巳、亥、辰、戌也。以天地全体而论，则天之五行属外，地之五行属内。以天地分形

而论，则天之甲、丙、庚、壬、戊为外，乙、丁、辛、癸、己为内。地之寅、申、巳、亥、辰、戌为外，子、午、卯、酉、丑、未为内。此四个五行，内外阴阳之理也。人身亦然，有天干五行，有地支五行。天干五行者，元性、元情、元神、元精、元气为阴，仁、义、礼、智、信为阳。地支五行者，游魂、鬼魄、识神、浊精、妄意为阴，喜、怒、哀、乐、欲为阳。至于心、肝、脾、肺、肾之阳，胃、胆、三焦、膀胱、大小肠之阴，乃后天有形有象之浊物，又不在四个五行之列矣。此四个五行，以法身、幻身合而论之，以天干五行而运地支五行也。以法身、幻身合而论之，法身以仁、义、礼、智、信而全性情、精神气也，幻身以精、神、魂、魄、意而含喜、怒、哀、乐、欲也。以上皆天、地、人内外五行之分别。五行有相生<sup>〔1〕</sup>之道，金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。又有相克<sup>〔2〕</sup>之道，金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。更有生中有克，克中有生之道。生中有克，后天顺行之道；克中有生，先天逆行之道。学者若能知的生克，识的逆顺，则五行之理了了。

### 注 释

〔1〕相生：相互滋生，相互促进，相互作为存在的前提。

〔2〕相克：相互制约。相生与相克是事物之间既对立而又统一两个方面。

### 按 语

五行的生克制化、颠倒顺逆，说明了万物的相互关系。这一理论是修炼的基本理论之一。

## 内外药物

药物有外内，工夫有两段。修道者，若不知内外二药，如盲人走路，聋子听声，终无得手处。何为内外？内药<sup>(1)</sup>者，一己所有；外药<sup>(2)</sup>者，他家所出。一己所有者，灵汞是也；他家所出者，真铅是也。灵汞非水银，真铅非黑锡，俱天生之至宝，非世间之浊物。盖灵汞者，姤女<sup>(3)</sup>也，为妻，主内；真铅者，婴儿<sup>(4)</sup>也，为夫，主外。灵汞虽天宝，其性好动，见火则飞，不得真铅制之，则必游行无踪，未免真中有假，恩中生害，如世间女子无夫，久必失节。故用真铅制真汞，铅汞相投，夫妻相得，遇火而反有济矣。但此灵汞，一己现有，不待他求。至于真铅，自阳极阴生之后，走于他家<sup>(5)</sup>，不属于我。必须先寻此物，归于我家<sup>(6)</sup>，与真汞配合，始无阴差阳差之患。以其铅属他，汞属我，故有内外之名，人我之别。丹经所谓七返者，即返此真汞之本性。所谓九还者，即还此真铅之本性。至于他家之称，非人我他家之说。是真铅未来属他，外也；真铅即来属我，内也。其所谓外者、他者，因未来言之耳，非真实有他家也。内外之说，亦是此意。原其生身受气之初，铅汞一气，非有内外之别，并无人我之分；及其圆极而亏，铅汞分为两处，始有人我、内外之说。但此铅汞有两义，不可不知。当修还丹之时，取黑铅以制红汞，铅汞相投，结成还丹，此亦内外二药之别。及其还丹结就，又名真铅，以此真铅吞而服之，点一己之阴汞，霎时而乾<sup>(7)</sup>，复用已乾之汞，温养真铅，结成大丹。此亦内外二药之别。学者若能明的两层内外药，则还丹、大丹之事可以了了。

## 注 释

〔1〕内药：指离中之真阴，又名灵汞。

〔2〕外药：指坎中之真阳，又名真铅。

〔3〕姤女：即离中真阴。

〔4〕婴儿：即坎中真阳。

〔5〕他家：指坎。

〔6〕我家：指离。

〔7〕霎时而乾：真铅为坎中之真阳，阴汞为离中之真阴，以此一阳爻落于离中，则变为乾卦（三）。

### 按 语

此段说明内外药物之含意，修炼的作用就在于使铅汞相投，水火相济，由后天而返先天。此亦为气功的基本原理之一。

### 大小还丹

《悟真》云：赫赫金丹一日成。又古经云：还丹<sup>〔1〕</sup>在一时，温养须十月。噫！还丹之道，岂易知哉？盖还丹有小还丹，有大还丹。小还丹名曰金丹，大还丹名曰七返九还金液大丹。所谓小还丹者，后天中返先天，以铅制汞，以水济火，以金公配姤女，以黑虎驾赤龙，以乌龟吞朱雀，以他家制我家，还其我家之故物，复其我家之本真，乃还原之道。所以名曰还丹，又曰金丹。经云：金来归性初。乃得称还丹者，即此小还丹也。所言小者，仅还其元，复其当年之原。本如亏者而又足，去者而复还。此丹虽还，尚未经火锻炼，一时不谨，犹有得而复失之患，故曰小还。于此再加向上工夫，重安炉，复立鼎，将此还丹温之养之，以至虚极静笃，贞<sup>〔2〕</sup>下起元<sup>〔3〕</sup>，复运阴符阳火，渐抽渐添，自无而有，自微而著，十月胎全，瓜熟蒂落，脱出法身，是曰大丹。至于别造乾坤，再安炉鼎，

子生孙兮孙又枝，为十极大罗真人，不在大小还丹之数也。世人不知大小还丹之分别，而直曰金丹之道，妄想得师一言半语，便欲成功，何其愚甚！其他傍门外道，俱不足论。即就其所得之真者论之，或有知炼己，而不知采药；或有知采药，而不知安炉立鼎；或知安炉立鼎，而不知调和之法。又有仅知小还丹，而不知大还丹，半途而废者。噫！始则有为，终则无为——苟知始而不知终，欲成大道难矣！学者须原始要终，必无一毫之疑惑而后可。

### 注 释

〔1〕还丹：修炼气功，使精气神凝结为丹。

〔2〕贞：静之意。《周易阐真》：“贞者，静也，阳气之宁静；阳气宁静而万物俱皆归根。”

〔3〕元：初之意。《周易阐真》：“元者，初也，阳气之初生；阳气初生而万物俱皆萌甲。”

### 按 语

此篇论述了大小还丹之含意。小还丹——以铅制汞、金公配姹女、黑虎驾赤龙、乌龟吞朱雀等均指阴阳相合之意。在此基础上再修炼到虚极静笃处，则大丹形成。这乃是气功修炼的两大基本进程。

### 运用吉凶

《悟真》云：祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。若能转此生杀机，反掌之间灾变福。又云：须将死户为生户，莫执生门号死门。若会杀机明反复，始知害里却生恩。盖以金丹之道，先要识得吉凶之理，而后可以进退随时，运用由心。否则

吉凶不知，是非罔辨，冒然下手，则必火生于木，祸发必克，非徒无益，而又有害矣。何为吉凶？以药物而论，方生则吉，已过则凶；西南为吉，东北为凶；元神为吉，识神为凶；元精、元气为吉，后天精为凶；真身为吉，幻身为凶；天性为吉，气性为凶；道心为吉，人心为凶。以采取而论，水火相济则吉，水火不济则凶；金木相并则吉，金木间隔则凶；先天化后天则吉，后天贼先天则凶；急缓迟速随时则吉，文烹武炼失度则凶；衰多益寡则吉，弃正从邪则凶；杀中求生则吉，生中带杀则凶。以还丹而论，有人有己则吉，有我无人则凶；情来归性则吉，性去随情则凶；集义而生则吉，义袭而取则凶；龙虎不伤人则吉，神气而散乱则凶；他家之阳来则吉，我家之阴凝则凶；自剥而复则吉<sup>〔1〕</sup>，自夬而姤则凶<sup>〔2〕</sup>；坎来而离迎受则吉，彼到而我不待则凶；以铅制汞则吉，以阴消阳则凶；药足温养则吉，持盈未已则凶。以大丹而论，龙虎相争则凶，龟蛇蟠绕则吉；结丹一时则吉，混沌七日则凶；同心侣伴则吉，外来客邪则凶；防危虑险则吉，水令火炎则凶；固济牢封则吉，失误觉察则凶；胎完脱化则吉，未完急出则凶。以上皆内外二丹吉凶之理。必须节节通彻，事事精详，方可下手。更有剥之硕果，复之灾眚，泰<sup>〔3〕</sup>之命乱，否<sup>〔4〕</sup>之后喜，夬之无号，姤之含章，既济<sup>〔5〕</sup>之终乱，未既<sup>〔6〕</sup>之晦吉，凶中有吉，吉中有凶，吉凶不定，变化无常。倘知之不真，即行之不当，毫发之差，千里之失。若于运用吉凶处，打通消息，真知灼见，进之退之，急之缓之，损之益之，无不随心如意，步步得力也。

## 注 释

〔1〕自剥而复则吉：剥为剥卦（䷖）。此时阳气将尽，阴

气将纯。复为复卦 (䷗)。此时一阳始回。由剥至复即由阳气将尽变为阳气始回——阳回则生，故吉。

〔2〕由夬而姤则凶：夬指夬卦 (䷪)。此时阴将尽，阳将纯。姤指姤卦 (䷫)。此时一阴潜生，阳气即伤。由阴将尽变为阴气生，阴生则死，故凶。

〔3〕泰：指泰卦 (䷊)，阴阳相应。

〔4〕否：指否卦 (䷋)，此阴阳不和之卦。

〔5〕既济：指既济卦 (䷾)，为阴阳相济之义。

〔6〕未济：指未济卦 (䷿)，为阴阳未济之义。

## 按 语

此言认识吉凶之理的重要性及如何判断是吉是凶。

## 前后炉鼎

《悟真》云：先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。既驱二物归黄道<sup>〔1〕</sup>，争得金丹不解生。又云：偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎里水银平。观此则知炉鼎<sup>〔2〕</sup>为修炼的首着。若无炉鼎，药自何收、丹自何炼也？但炉鼎非外面铜铁泥土之炉鼎，亦非闺丹女子之炉鼎，乃道之大造炉，威光鼎。古人以乾为鼎，坤为炉，盖取乾阳健，坤阴顺之义。乾鼎坤炉即是阳健阴顺也。所谓偃月炉、朱砂鼎，亦阴阳健顺之义。言偃月，取阴中生阳之义；言朱砂，取阳中有阴之义。阳健阴顺，阴济阳而阳济阴，方是修道真正之炉鼎。若舍阴阳健顺四字，而别求炉鼎，则是行邪道而非正道矣。但炉鼎亦有分别，有还丹炉鼎，有大丹炉鼎。还丹以乾坤为炉鼎，乌兔为药物；大丹以虚无为炉鼎，一气为药物。此还丹、大丹之分别。然还丹中更有坎离炉鼎，不可不为早辨。盖此炉鼎最为要紧，若不知之，虽有乾坤

炉鼎，而金丹未可遽结。何则？偃月炉，真火所生之处，朱砂鼎，真水所在之处，知此炉鼎，以水济火，水火同宫，先天之气，自虚无中来，自然结为至宝。此宝一结，复入于虚无鼎炉，运动天然真火，无质生质，无形生形，神全体就，脱出圣胎，并虚无炉鼎亦无用矣。至于向上一着，别有炉鼎，非可于语言求者。噫，鼎鼎原无鼎，炉炉亦没炉。身心两个字，举世尽糊涂。

### 注 释

〔1〕黄道：这里指人体内黄道。即任督二脉相接之周天。

〔2〕炉鼎：炉为生火之器，鼎为炼药之具，用来比喻修炼气功所需要的器具——即身心。

### 按 语

说明炉鼎并非铜铁泥土或女子，而实指人之身心。修炼即炼此身心。此论对屏弃邪说歪道具有积极意义。

### 内外火候

古仙云：真火本无候，大药不计斤。《悟真》云：总识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全借修持力，毫发差殊不作丹。此皆为火候而发。后人不知古人立言之意，或执真火本无候之语，不流于寂灭，就落于亡形；或执不知火候也如闲之句，不疑于子午卯酉之时，必惑于采取年月日時；亦有因语句矛盾，疑惑而不深究者。噫！古人立言，各有妙旨。立言不一，而其意皆同。所谓真火本无候者，言真火本无一定之时候，遇阳生之候即进阳，遇阴生之候即退阴，不是言火常运而无候也。所谓不知火候也如闲者，言运火而必有一定之候，炼已待时，阳生即进火之候，阴生即退阴之候，非言时日之死候



也。本无候，须知候，同一机关。所以，《入药镜》云：一日内，十二时，意所到，皆可为。此言十二时中，皆有阴到、阳到之候，意料其到，遇阳即进阳，遇阴即退阴——阳到阴到，皆是可为之时，言下分明，何待细辨！但火候不一，有内火候，有外火候；有采药火候，有炼药火候；有合丹火候，有结丹火候；有温养火候，有脱丹火候，有服丹火候；有结胎火候，有脱胎火候；有修性火候，有修命火候；有文烹火候，有武炼火候。火候虽多，总要知其分数交铢，止足老嫩之候，随时运用，不使有毫发之差耳。噫！月之圆存乎口诀，时至子<sup>〔1〕</sup>妙在心传，火候之妙岂易知哉！今人不知火候最细最微，执古人一言半语便通元之句，直谓一无可说，一无可传，殊不知一言半语之妙，乃真师附耳低言、指示一点天机之秘，而非言传火候也。世间一艺一技，且有多少法则，而况性命大事，岂能一言半语了悟乎？学者何不三思？

### 注 释

〔1〕子：子时。

### 按 语

此段提示人们，修炼气功不要死守时辰。要灵活掌握，当阳生时，即进阳火；当阴生时，即退阴符。此即真火本无候之意。文中所引《悟真篇》之词句，可参《悟真篇》注释。

### 他家我家

《悟真》云：休施巧伪为功力，认取他家不死方。又曰：此般至宝家家有，自有愚人识不全。此皆指示先天药生之处。后人不知古人秘诀，见他家家<sup>〔1〕</sup>家字句，或猜为女子，流于

闺丹之术，忍心污行，作孽百端，入于禽兽之域者，不可枚举。彼乌知先天之气，从虚无中来者，安可于有形有象中求之乎？夫人秉先天之气，借凡父、凡母之精血而有身，则人身即有此先天之气矣。但此气日生夜长，阳极必阴，乾宫之阳，走于坤宫，于是乾虚为离，坤实成坎——曰离者，离去其阳也；曰坎者，坎陷其真也。阳陷于阴，不属于我，故曰：他家<sup>(2)</sup>。《悟真》云：要知产药川源处，只在西南是本乡。西南者，坤方，乃阴极阳生之处。子野曰：药出西南是坤位，欲寻坤位岂离人？分明说破君须记，只恐相逢认不真。此人名曰不死之人，又曰真人。古仙云：若要人不死，须寻不死人。这不死人即他家不死方。曰：我家<sup>(3)</sup>者，我之真阳离去，所以离为我。曰他家者，我之真阳为阴所陷，所以坎为彼。因有坎离之分，故有他我之名。他我之名是就阳未复来言之耳。果如阳复，则他即是我，我即是他，只是一个，无有两样。《黄鹤赋》曰：效男女之生，必发天机而作泄。天之机曰效、曰泄，是就世法而泄道法，非言男女，即道中之他我。后人不知古人立言妙义，直以他家为外面之他家，作禽兽之事，败坏教门，求其来生为人而不可得，尚欲望仙乎？夫丹经凡言彼我者，以阴阳言；凡言主宾者，以运用言；凡言颠倒者，以招摄言；凡言有无者，以动静言；凡言龙虎者，以性情言；凡言铅汞者，以浮沉言。要之，总不外乎阴阳二字。究之，不外乎性命二字。然实不外乎身心二字也。彼世间劣根罪人，未明圣贤大道，以女子为他家，以首经<sup>(4)</sup>为至宝，以梅子为长生药，是非修圣道，实是谤圣道，当入拔舌地狱矣。噫！家家有之，而非自家所有者，盖其用之不可见也。若欲求之，大要法财，必于神州赤县者，以其见之不可用也。用之不可见，见之不可用。一身尚且无，化人岂能有？内里既不见，外边更何求？此

中秘密，苟非精明阴阳，深达造化，识得先天真一之气者，安能知之？

### 注 释

〔1〕家：这里当为“我”。

〔2〕他家：指坎水。

〔3〕我家：指离火。

〔4〕首经：这里指女子之首次月经。

### 按 语

他家我家均在体内，指人体之阴阳，而不在体外。文中批判了以女子为他家等邪门旁道，进一步阐明了阴阳之意。文中有关入地狱之语具有宗教色彩。

### 真正首经

《悟真》云：白虎首经至宝。又云：铅遇癸生须急采。此皆言首经为先天真一之气也。白虎属西方，为兑金。首者，先天祖气；经者，常行之道。先天祖气藏于坎中，为阴气所陷，不能自出。兑之少女，有坤宫真土，代母用事<sup>〔1〕</sup>，能发坎中之阳，以归于坤而现象。首经即初三偃月，又曰天地之心，又曰先天之气，又曰真铅。以其积阴之下，静极而动，阳气初复，为先天祖气所行之常道，故曰首经。所谓首经者，以体言。所谓铅遇癸生者，以用言。夫铅者，壬水也。壬水清，癸水浊。壬水一生，如珠如露，难得易失。当其现象，急宜下手，若稍有缓，癸水即生。癸水一生，则壬水潜藏，落于后天，不堪用矣。采壬水，即是采真正首经。此经先天而生，后天而存，生天、生地、生人物，顺之则死，逆之则生。为仙在

此，为凡在此，本来仙凡无异。因阳极生阴，乾之中阳，走于坤宫，乾中虚成离，坤中实成坎，先天乾坤，便为后天坎离，真经于是潜藏矣。大修行人，以法追摄于一个时辰内，还此真经，锻炼成丹，名曰金丹；吞而服之，返老还童，长生不死。可知金丹即是首经——但未炼则谓首经，已炼则谓金丹。金丹、首经，一而已矣，非有两也。后世迷人不达祖师妙旨，真以十四岁之女子首经猜之。噫！首经是首经，非圣贤至清至洁之经，乃凡夫至浊至污之经耳。夫经者，径也；径即道也。道字从首，从彳，从止。即动静之气。气之首，非首经乎？然则道即首经，首经即道。是首经也，无形无象，无声无臭；拟之则非，议之则失；不可画图，只可神会，非浊血之经可知矣。至于五千四十八黄道之说，乃阴极生阳，先天来复之秘，而非定十四年也。十四年乃五千零四十日，其余八日，归于何处？盖五者，土之生数。千十者，土之成数。四者，金之生数。土属坤，金属兑。自兑至坤，阴极生阳。西南得朋，月现庚方。非首经乎？八日者，八日兑上弦，金水平分，阴阳相合，正在黄道之中。乃阴中生阳，阳气经行，归于中道。非五千四十八黄道乎？且八日者，七日之多一日，天地以七日而来复，当阴极阳生，七日复而八日经行增长，归于中道，正合五千四十八黄道之说。又八日者，三五相合<sup>(2)</sup>——三五合而阳气纯，一气浑然，中立不倚，如十五之月，光辉圆满，正行天地之中，亦合五千四十八黄道之说。七日复八日弦，三五合一，总是在静极而动，阳气经行之首上着脚耳。祖师立言奥妙，大有关系。岂可以人间十四岁之女子首经妄猜哉！至于十四岁女子之首经，乃是阳极生阴，非是阴极生阳。盖血属阴，经血通，即是阴生之所发现者。何得错认。经血纯浊之物，为先天至清之气乎！《悟真》云：竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。《参

同》云：同类易施工，非种难为巧。盖我之先天有伤，必用我之先天补之，方是同类真种。我之性命不固，仍以我之性命接之，方是同类真种。若失自己本来原物，而寻他人之物，岂是同类真种乎？夫人各有性命，人之性命不能与我，犹我之性命不能与人，此理不辨可知。果男子得女子之首经而能成道，何以女子得男子之首精而不能长生？果男子修道而用女子，则女子修道亦必用男子矣。此理又不辨而可知。吾劝同道者，速把孽坑填平，急将两眼睁开，分其邪正，辨其是非，积德立行，以为长久之计。甚莫在迷城里作生活，漆桶里寻明珠也。

### 注 释

〔1〕代母用事：兑主金，坤主土，土生金，土为金母，故言。

〔2〕三五相合：《河图洛书》中，东三南二为一五，北一西四为二五，中央为三五，共三五。三五相合包括木、火、土、金、水五行，即四象和合，五行一气，阴阳和合，凝结圣胎之意。

### 按 语

首经即先天之气，又称为“道”，“金丹”等。修炼主要炼此先天之一气。文中对女子首经之说进行了批判。

### 伏炼九鼎

《参同》云：唯昔圣贤，怀元抱真<sup>〔1〕</sup>，伏炼九鼎<sup>〔2〕</sup>，化迹隐沦。又古仙云：伏气<sup>〔3〕</sup>不服气<sup>〔4〕</sup>，服气须伏气；服气不长生，长生须伏气。此丹经要语，后人不知其义，事服食者，用九鼎来炼药；作围丹者，度九女而采气。噫！九鼎之

旨，岂铁鼎女鼎哉？若猜疑为铁鼎女鼎，是将祖师度世之天梯，变为丰都之路引矣。岂不可悲、可伤！夫所谓伏食者，乃伏先天之气，以实其腹，而非服饵金、石、草、木之谓。所谓九鼎者，乃金丹九转、纯阳无阴之义，而非炉火换九鼎，闺丹用九女之说。夫先天之气，视之不见，听之不闻，搏之不得，如露如电，来无踪、去无影，难得易失。至人以实形虚，以有形无，攒年至月，攒月至日，攒日至时——于此一时，夺三千六百年之正气，回七十二候<sup>(5)</sup>之要津，伏此一点先天真阳，入于造化炉中，凝结为圣胎，是曰伏食。结胎以后，运天然真火，煅尽余阴，露出乾元面目，修就金刚不坏之物，名曰九转大丹。是云伏炼九鼎。此乃法身上事，从虚无中结就，并无男女等相，不干气质皮囊。故古仙云：鼎鼎原无鼎，药药亦无药。其所云炉鼎药物者，是借炉火烹煎之象，形容修炼金丹之法，而非实有炉鼎之说。夫金丹者，太极也。太极中含一气，一气动而生阳，静而生阴。动极则必静，静极则必动。阳极则必阴，阴极则必阳，阴阳互为其根。四象五行，八卦甲子，万象万物，即于此而生矣。此造化顺行之道。若欲尽性至命，则必夺造化，转生杀，逆五行，颠倒气机，复还混沌之一气，完成太极之本象。是岂有形之炉鼎能炼乎？所谓煅炼金丹之说，即完成太极之旨。太极者，圆成之物，圆极必亏，故借修持以保全。太极本无亏，因阴阳而有亏。欲全太极，先阴<sup>(6)</sup>阳阴，阴阳混合，一气运转，复还当年浑然太极本相，是曰采药炼丹。因其药欲混化，故名混化。药物者为鼎，因其药欲煅炼，故名煅炼。药物者为炉，因其煅炼成真，经久不坏，故名之曰金丹。其实，鼎炉、金丹皆假名托象，显露消息耳。名象尚且无，更何有女鼎炉灶之秽行事耶？噫！自从会得长生诀，年年海上觅知音。不知谁是知音者，试把狂言着意寻。

## 注 释

〔1〕 怀元抱真：这里真指人之神，元指气。即抱元守一，神气相抱，不分离之意。

〔2〕 九鼎：九为阳之数。九鼎为阳鼎，即纯阳之意。

〔3〕 伏气：这里指呼吸之气还复归于气海而成不呼不吸的状态。

〔4〕 服气：指吐纳法。

〔5〕 七十二候：古代以五日为一候。一年共七十二候。候，指物候。

〔6〕 阴：当为“合”

## 按 语

本文阐明伏炼九鼎的真意是和合阴阳，恢复先天太极混然一气之本相。所谓混化、所谓煅炼、所谓金丹，都是假名托象，并非真有其炉鼎药物。“鼎鼎原无鼎，药药亦无药”。至于铁鼎女鼎之说则更属荒谬。

## 元关一窍

经云：道法三千六百门，人人各执一苗根。要知些子元关窍，不在三千六百门。特以此窍乃至元至妙之关口，生死在此分，圣凡在此别；为古今来祖祖相传之秘密，非等闲猜量而知。后世学人不遇真师，或认口鼻，或认眉间，或认凶门，或认百会，或认咽喉，或认夹脊，或认尾闾，或认心窍，或认黄庭<sup>〔1〕</sup>，或认丹田<sup>〔2〕</sup>、关元<sup>〔3〕</sup>、气海<sup>〔4〕</sup>。凡此等类，皆非元关一窍。夫元关者，无形无象，岂有定位？不色不空，焉有方所？若以方所定位目之，则为有形有象之物，即不得名为元

关矣。盖此窍不着于幻身，亦不离乎幻身。不着幻身者，非一切有形之物；不离乎幻身者，非可于身外求也。既非身外物，又非身内物，则必有不内不外者存是，特有天机焉。所以，古人不敢笔之于书，而又不敢秘而不言，喻之曰生杀舍、元牝门、龙虎坛、龟蛇窍、戊己门、生死关、刑德门、阴阳户、众妙门、希夷府、仙佛地、性命窍、元神室、虚无穴、威音国，等等异名，无非明此一窍。紫阳云：此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。此语天机大露。其如人不能识，何哉？悟元子今不惜两片皮，重为祖师传神写影，发其所未发，泄其所未泄，以神会之，以意契之，而告同人曰：此窍样如蓬壶，外小而内大，深不可测，非元非方，黑白相符，幽明相通；其门高五丈，阔四尺，有门两扇，一开一合——左有青龙蟠，右有白虎卧；上有朱雀飞，下有乌龟伏。恍兮惚兮，杳兮冥兮，其中有真人居焉，名曰谷神，号曰长生寿者。日食黍米粥，夜饮鸿蒙酒。有时唱清平，有时紧闭口。一呼则窍门开，吸则窍门闭。故经云：谷神不死，是谓元牝。元牝之门是谓天地根。乃生天、生地、生人之孔窍。成圣、成佛、成仙之家乡。安炉鼎在此，采药烹炼在此，结丹在此，脱丹在此，有为在此，无为在此。始终功用在此。但此窍在四大不着之处，在寂寥虚无之境。有意求之不可，无心求之不得。修行人须要将此一窍，先当追求真知灼见，方可下手采取天宝。若不知此窍，纵辛勤千般，劳苦万状，终无进益处。学者可不自勉自力，尽心穷理哉！

### 注 释

〔1〕黄庭：这里指中焦脾土。土色黄。

〔2〕丹田：这里指下丹田。《脉望》：“脐下一寸三分也。”



〔3〕关元：经穴名，属任脉。位于前正中线脐下三寸。

〔4〕气海：任脉经穴。位于前正中线脐下一寸五分。此

外，膻中为上气海，丹田为下气海，皆为气所汇聚之处。

### 按 语

元关一窍，无形无象，不色不空。又称为“中”，即先天真一之气。守中为修炼之要着。

### 天罡<sup>〔1〕</sup>消息

《参同》云：循斗<sup>〔2〕</sup>而摇光兮，执衡定元纪。三丰云：运转魁<sup>〔3〕</sup>罡斗标，锻炼一炉真日月，扫尽三千六百条。修真之道，须要知的斗罡消息，方能逆施造化，扭转乾坤，规弄阴阳，而不为阴阳所规弄也。天罡者，乃北斗第七星。一名破军，一名摇光，一名标星，系北极之权臣。执生杀之衡。握造化之柄。运五行，推四时，生万物。为列宿之领袖，运气之枢纽。其任最重，其功最大。人得天地之正气而生，亦具此天罡之气——主宰生死，掌握性命，其功与天上之斗罡无异。知此者生，昧此者死。但此罡星，有先天后天之分，不可不知。后天之罡星，日行十二经络，融通一身血脉。炼罡气者，以人罡合天罡，内外一气，以避百邪。究之顾外失内，虚而不实，未益于彼，先伤于我。至于先天之罡星，与本来主人相亲相爱，君臣一心，并行不悖。及至元阳一破，先天入于后天，背主求荣，结连外寇，始而获我性命者，既而伤我性命，犹虎奔而遇于西，绝不相顾矣，何则？罡星所坐者凶，所指者吉，因其不指于我而指于他。指于他则生气在他，杀气在我。杀之不已，则我之性命倾矣。大修行人，求他家不死之方者，正以求取罡星所指之生气耳。取气之法，总不离乎罡星。罡星坐我家，则

生气在他家；罡星坐他家，则生气在我家。·必是移罡星坐于他家，方能有造。移罡之法，亦无难处。只要将他脚根一扭，即便翻身回顾，归家认祖。这个天机，不着于声色，不落于空寂。不是自己有，不是身外求，现现成成，明明白白。世人遇而不识，每每当面错过。所谓破军前一位，誓愿不传人者此也。不传人者，非真不传，恐传之匪人，鬼神所不容耳。不容者，以其此事为天下希有之事，得之者生死自主，性命自由，天地不能役，阴阳不能拘。非大忠大孝者，承当不起；非大贤大德者，载负不得。君子得之固穷，小人得之轻命。而非一切傍门外道，所可揣摸其一二。噫，悟之者立跻圣位，迷之者永劫沉沦。金蝦蟆，王老鸦，认得真的是作家。其如人多不识罡星，何哉？

### 注 释

〔1〕天罡：星官名。即北斗七星的柄。

〔2〕斗：指北斗星。

〔3〕魁：北斗星第一星。又：第一至第四为魁，第五至第七为杓。

### 按 语

天罡随四季之变迁而转动方向，万物随四季而发生相应变化，人也不例外。修炼者，要使人体内气血运行，阴阳消长的情况与四时相应，即人罡合天罡，紧紧地求取罡星所指之生气，才能收到较为理想的效果。

### 生杀刑德<sup>〔1〕</sup>

《阴符经》云：天发杀机，移星易宿。地发杀机，龙蛇起

陆。人发杀机，天地反复。《道德经》云：兵者，不祥之器，非君子之器，不得已而用之。然则，杀虽伤生，而亦能卫生；刑虽伤德，而亦能成德。只在神而明之，存乎其人耳。夫人自有生以后，秉气质之性，受父母精血之气，加之识神历劫之尘，平生积习之污，一身上下，尽皆阴气盘旋，只有一点阳气，秘在形山，隐而不现。古人所谓四大一身皆属阴，不知何物是阳精者是也。但一身虽阴，若未交后天，犹是先天用事，不能为害。大智者于此防危虑险，固济真阳，不为后天阴气所侵，则直超彼岸，而刑杀之法，无所用之。所谓法以除弊，无弊则法莫施。此刑杀之所不用也。至于先天潜藏，后天用事，阴气俱发，通身是病。有已发者；有未发者；有历劫生根者，有现劫生根者；有出于天者，有出于人者，古怪百般，魔障万样。使无抑阴扶阳之法，化邪归正之术，则阴气日长月盛，必至消尽其阳，倾伤性命。是刑杀之所必用也。刑德生杀，四者相需。盖刑所以成德，德所以用刑，杀所以卫生，生所以救杀。倘只刑而不德，杀而不生，则刑杀过刻，必至和气有伤。倘只德而不刑，生而无杀，则生德无威，必至客邪潜入。是必生杀两用，刑德并行，斯无意外之患，不测之忧。夫刑杀者，所以化阴气。生德者，所以保阳气。阳气盛而阴气自退，阴气消而阳气自固。生杀刑德，岂小补云哉！修行人，若明的刑德枢纽，知得生杀运用，则刑之德之，生之杀之，刑中有德，杀中有生，用刑以保德，用杀以扶生，逆来顺去，缓急进退，无可无不可矣。

## 注 释

〔1〕刑德：刑为降、为杀，德为升、为生。

## 按 语

刑主降、主杀；德主升、主生。刑德生杀相辅相成，消阴即所以固阳，固阳即所以消阴。修炼者，当明此扶阳抑阴之理。

## 上德下德

古经云：上德无为而无以为，下德为之而有以为。又云：上德者，以道全其形。下德者，以术延其命。是皆言上德下德身分有别，而作运亦不同。盖 上德者，体全德备，乾阳未伤之人。未伤者，是未伤先天之阳，非是未破后天之身。当乾阳具足之时，纯粹至精，浑然一气。五行攒簇，四象和合，宝物佳珍，件件俱全。若无保守之法，则必阳极生阴，圆极即亏。知之者，急求明师口诀，不待阴生，即用以道全形之法，运天然真火，炼尽一身阴气。用六而为六所用，以成后天之功。阴尽阳纯，长生不死矣。若夫下德者，自阳极阴生之后，先天已散，五行各方，四象不和，诸般宝物皆失。若以无为之道修之，犹如鼎中无种子，水火煮空铛，济的甚事？是必窃阴阳，夺造化。后天中返先天，则当年故物<sup>(1)</sup>，方能无而后有，走而又来，还我一个完完全全家当也。还其原物，命基已固，别立炉鼎行无为之道，温养<sup>(2)</sup>圣胎，十月气足，脱出法身<sup>(3)</sup>，与上德者同归一途矣。后人不知何者为上德，何者为下德，乃直曰精漏者为下德，精全者为上德，何其谬甚！夫交感之精，系后有之物，浊中之浊，岂可以此为凭证乎？至于十六岁破身之说，乃言二八一片，阳极生阴，阴生而后精生，是就阴阳定论，不就岁数定论。如就岁数定论，世有十六岁而精通者，亦有未至十六岁而精通者，尤有过十六岁而精通者，此又何说？可知上德下德，不在后天上讲究，而在先天中分别。

先天全则为上德，先天亏则为下德，方是定论。更有不明大道之流，乃曰命为重，性为轻。或曰性为重、命为轻，皆非也。夫性命必须双修，工夫还要两段。上德者不待修命而即修性，性了而命亦了。下德者必先修命而后修性，了命又必了性。了命者有为，了性者无为。有为无为之道，为上德下德者下手而设。若到大道完成，不但有为用不着，即无为亦用不着。至于向上一着，别有妙用，又不在有无之例。若学者不知上德下德之说，而即求有为无为之旨，岂能知真有为、真无为乎？不知真有为、真无为，不但性不能全，命亦不能保。性命之所以然处，全在上德下德处分别出来。学者可不深究乎！

### 注 释

(1) 当年故物：指先天真阳。

(2) 温养：指清静虚无，使阴阳和调。

(3) 十月气足，脱出法身：此喻修炼金丹如十月怀胎一样，到时瓜熟蒂落。

### 按 语

性与命相互联系，相互为用。修炼必须性命双修，上德、下德并重。

### 有为无为

《悟真》云：始于有作<sup>(1)</sup>人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。此修真始终作用之法。后人不知有作是何说，或子午运气<sup>(2)</sup>，或运转河车<sup>(3)</sup>，或心肾相交，或任督相会，或聚气脑后，或气冲顶门，或调呼吸之气，或炼交感之精，或肘后飞金晶，或摇骨而摆髓，或吞日月之

精，或服云霞之气，或炉火而炼金石，或御女而取闺丹，或炼天罡之气，或聚五脏之精。如此类者，千有余条，虽道路不同，而执相则一。以是为有为之道，失之远矣。不知无为是何说，或守黄庭，或思凶门，或思鼻端，或观明堂，或守脐下，或思夹脊，或观空，或观心，或止念，或忘形，或默朝上帝，或鉴形凝神，或思神出壳。如此类者，千有余条，虽用心不一，而着空则同。以是为无为之道，错之多矣。夫着空执相，皆是在臭皮囊<sup>(4)</sup>上作活计，破插袋<sup>(5)</sup>上用心思。彼乌知圣贤大道，不着于空，不执其相，有不空不色者在乎？所谓有作者，非强作强为，盖人自先天埋藏，性命不固，若不得裁接之法，返还之道，焉能延年益寿、完成大道哉？有为者，欲还其所已去，返其所本有。此系窃阴阳，夺造化，转生杀之道。先天而天弗违，后天而奉天时。鬼神不能知，蓍龟<sup>(6)</sup>不能测，人焉得而见之？人不得见，则非一切执相之事矣。所谓无为者，非枯木寒灰之说，盖以真种不能到手，须假法以摄之。既已到手，则原本复回，急须牢固封藏，沐浴温养，防危虑险，以保全此原本，不至有得而复失之患。及其身外有身，神通广大，至诚前知，孰不知之！始则求其他家，终则保其我家，方是有为无为，知始始之、知终终之之妙旨。岂一切执相着空者所能窥其涯涘哉！学者若遇明师，先求其有为之道，复求其无为之道，更求其有无不立之道，则修真之事，方能大彻大悟，不至有头无尾，半途而废也。学者须宜勉力。

## 注 释

(1) 有作：炼功之始，炼己筑基等称为有作。

(2) 子午运气：于子时、午时运气修炼。

(3) 运转河车：指修炼周天功。

〔4〕臭皮囊：指形体。

〔5〕破插袋：指形体。

〔6〕著龟：指占卜。古时以著草、龟背进行占卜，予测吉凶。

### 按 语

有为者，使所失去之真阳归还本有；无为者，在此基础上再加温养功夫。此即“始则求其他家，终则保在我家”，均在先天真阳上下功夫。

### 子午卯酉

古经云：不必天边寻子午，身中自有一阳生。又云：冬至不在子，卯酉诚虚比。则是子午卯酉，无一定之时，无一定之方。其所谓子午卯酉者，亦因理而强名之。盖一阳生为子，一阴生为午，阳与阴合为卯，阴与阳合为酉。在时为阴阳之生旺，在方为阴阳之中正。是以阴阳而定子午卯酉，非以子午卯酉而定阴阳。故当阳气方生，急须进阳，而不可使阳气消耗——故曰子时进阳火；当阴气方生，急须退阴，不可纵阴气生长——故曰午时退阴符。阳进而至于中正，则阳气平和。此时宜休歇，须当以阴济之，庶无刚而过躁之患——故曰：卯时宜沐浴。阴退而至于中正，则阳气平顺，此时宜止息，须当以阳济之，庶无柔而过懦之失——故曰酉时宜沐浴。三丰所谓遇子午专行火候，逢卯酉沐浴金丹者，正是此意。后世傍门外道之流，不得真传，皆认天边子午卯酉之时——或子时守肾，午时定心，卯酉静坐；或冬至养阳。夏至抑阳，卯酉二月无为。噫，此乃天之子午卯酉，与我何涉！夫天有天之时，我有我之时。人秉天地之正气而生，一身即其天地造化，自有阴阳，何

须求天地之阴阳。若求天地阴阳，不过是后天有形有象之阴阳，岂能复我先天至阳之气，超出乎后天阴阳之外耶！后天阴阳皆顺行造化，有生有死。若执后天而修，终在五行陶冶之中，有时四大解散，一灵难留，未免又移他地，别寻住处矣。独是子午卯酉，非可于身中求，亦非可于身外求，大抵在于虚无中求之，方有着落。盖阳生者，非心之动，非肾之动，亦非眼耳鼻舌之动，乃坤中孕震<sup>(1)</sup>，后天中先天发现之谓；阴生者，非神之昏，非气之浊，非精之发，亦非声色香味触法，乃乾下藏巽<sup>(2)</sup>，先天中后天忽来之谓。至于阳进而归于中道，乃先天复其半也；阴退而归于中道，乃后天消其半也。进阳火，退阴符，阴阳相当，大小无伤，两国俱全。天地至中至正之道在是，圣贤精一执中<sup>(3)</sup>之道亦在是。学者若能穷究到此处，修真窍妙，可以了了。其如人多将此四时错认，而不细心穷何哉！

### 注 释

〔1〕坤中孕震：䷁，即坤卦下有震卦，为一阳初生之卦象。

〔2〕乾下藏巽：䷫，即乾卦上，巽卦下，为一阴初生。

〔3〕执中：即守中。“中”指先天真一之气。

### 按 语

修炼于子午行火候，于卯酉而沐浴这一温养金丹之法要活看，要因阴阳之消长而定。其核心仍在于从虚无中求取先天之一气。

## 生死有无



《易》曰：西南得朋，东北丧朋。《阴符经》曰：生者死之根，死者生之根。此皆言生死之根、有无之窍。学人不达此理，皆以有呼吸之气谓生，无呼吸之气谓死。噫，以此为生死有无，差之多矣！殊不知人之生死，虽不离乎呼吸之气，而其根源并不在乎呼吸之气也。人自有生以来，内藏先天精气神，以养法身；外得后天精气神，以长幻身。及至二八之年，后天用事，先天退位，顺行造化，阳气渐消，阴气渐长，而生死之根，于此立矣。自此日复一日，年复一年，阴气旺而阳气衰，正不胜邪，一日之间，千生万死。忽而阳气尽，阴气纯，其不归于大化者，谁哉？至于婴儿孩提，犹未交于后天而夭死者，是特所秉先天不足，阳气不生，日久自散耳。惟大修行人，知生死之关，明有无之窍，于生身受气之初，逆施造化，窃夺阴阳，既能扶阳气渐生，又能抑阴气渐化，更能使阳气长生而不死，阴气长死而不生。所谓死中求生，无中生有者，此也。古仙云：识神生复死，元神死复生。又《悟真》云：须将死户为生户，莫执生门号死门。这生门死户，不在眼、耳、鼻、舌、身、意，不在精、神、魂、魄、气、血，不在五脏之<sup>(1)</sup>腑，不在百脉三田<sup>(2)</sup>，而在四大不着、太虚空谷之中。明明朗朗，现现成成。但人不下肯心，为世事所扰，为恩爱所牵，为财色所迷，以故当面不识，遇宝空过。果是个中人，认定这个门户，稳着脚步，于生我处还其死，于死我处还其本，黑中生白<sup>(3)</sup>，雄里怀雌<sup>(4)</sup>，长生不死，有何难哉？但所谓生者，生其真身；死者，死其幻身——幻身不死，则真身难脱；真身不生，则幻身不死。生死并不立，真假不同途。若非傍门外道，以幻身生死为真，以真身生死为假；以先天虚无之气为假，以后天呼吸之气为真也。学者欲了生死，先穷其生死之理。生死之理既明，则能长生不死，则能无生无死。修道至无

生无死，方是了却生死。庄子所谓摄精神而长生，忘精神而无生死者也。知生死知到此处，齐一生死，有无不立，大道可成矣。

### 注 释

〔1〕 五脏之腑：当为五脏六腑。

〔2〕 三田：指上、中、下三丹田。

〔3〕 黑中生白：阴中有阳。

〔4〕 雄里怀雌：阳中有阴。

### 按 语

阳主生，阴主死；阴阳和合生，阴阳离决死。修炼者扶阳抑阴，和合阴阳，故能延年益寿。

### 先后坎离

经云：别有些儿奇又奇，心肾原来非坎离。此中秘密，可为知者道，难与不知者言。盖先天造化，无形无象，不着于有，不落于无。无形而能生形，无象而能生象，何得以心肾为坎离也？夫心肾者，乃后天有形有象之物，不但不是先天坎离，而并不是后天坎离，乃后天坎离之滓质耳。所谓真坎离者，以水火言之，坎为水，离为火。然水中有真阳，火中有真阴。真阴真阳，乃乾坤健顺<sup>〔1〕</sup>中正之气。故曰：坎离者，乾坤之继体<sup>〔2〕</sup>。本来阴阳一气，因先天太极一分，而阴阳出；阴阳一出，乾与坤交，乾中之阳，走于坤宫，坤中之阴，入于乾宫。乾虚而为离，坤实而成坎。于是先天乾坤，变为后天坎离。离者，离去其阳也；坎者，坎陷其真也。离卦外阳而内阴，阳失其实，则外阳必系假；坎卦外阴而内阳，阴陷其真，

则外阴必系假。阳亦不纯，阴亦不真，此后天坎离也。然虽外阴阳不真，而阳中所藏之阴为真阴，阴中所藏之阳为真阳。真阴藏于假阳中，真阳藏于假阴中，此后天中所藏先天之坎离。先天后天皆不关乎心肾。后世学人，不但不知先天，而并不知后天。只认心肾坎离为真，或以男女坎离，大错特错。夫人之坎离，犹如天之日月。天之日月来往，推运四时，生长万物；人之坎离动静，调和神气，卫持性命。天之日月，并无方所，人之坎离，岂有定位？但人自交后天，顺行造化，假者用事，真者潜藏，先天为后天所蔽，不能自出，以故有生有死，不能长生而不死。唯大修行人，知的先天坎离，又识的后天坎离，于后天中返先天，于常道中行仙道——取其坎中先天真阳之气，以填于离；取其离中先天真阴之气，以归于坎，则坎离后天之阴阳，亦浑化而返其真，仍是乾坤相合，阴阳一气。太极圆成之物，先天气，后天气，得之者，常似醉矣。古仙云：一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在乎元关一窍——则心肾无阳精，不是真坎离，又可知矣。至于先天大道，尤有借阴以藏阳，借阳以退阴之坎离，别有秘密，不在先天后天之列。噫！神而明之，存乎其人，坎离岂易知哉！

### 注 释

〔1〕乾坤健顺：乾为阳，其性刚健；坤属阴，其性柔顺。

〔2〕坎离者，乾坤之继体：坎离由乾坤相交而产生，乾中一阳爻落于坤中为坎☵，坤中一阴爻入于乾中为离☲。乾、离为阳，坤、坎为阴。

### 按 语

坎离之意，非指后天心肾有形之物，而是以水、火，喻阴

阳，以乾坤坎离的变化喻体内阴阳的变化。

## 炼己筑基

吕祖云：七返还丹在人，先须炼己待时。紫阳云：若要修成九转，先须炼己持心。《参同》云：初正则终修，干立未可持。然则欲修金丹大道，非炼己筑基不能。独是炼己筑基，不是两事，乃是一理。筑基不在炼己之外，炼己即在筑基之中。非炼己之外再筑基，筑基已毕再炼己。所谓炼己者，以用功言；所谓筑基者，以固气言。炼己纯熟，则还丹可望；筑基坚固，则神室稳当。炼己筑基，岂小事哉？吕祖三次还丹，炼己不熟也；紫清半夜风雷，筑基不固也。二公者，乃神仙中之耳目，教门中之领袖。工夫不到，犹不方圆，而况他人乎！何谓炼己筑基？己者，私欲也，有我也，有己也；基者，实地也，根本也。人之所以不得成道者，因其有我、有己也。一有己我，私心满怀，不能脚踏实地，千魔百障<sup>〔1〕</sup>，蔽塞灵窟<sup>〔2〕</sup>，步步阻滞，事事糊涂。六贼豺生，七情朋党，丧其良心，伤其真性，摇动本命，神昏气浊，无往而非，妄念邪心，尚欲进德修业，以成大道——能乎？否耶。祖师教人先须炼己筑基者，是欲人在实地上下功夫，自卑登高，由浅及深，用渐进之功也。夫人自有生以来，幻身带父母精血之气，藏历劫识神之阴，又爰后天五行之气。内外纯阴，只有一点阳精，隐而不现，正不胜邪，邪蔽其正。若非将内外阴气，煅炼退去，阳精如何返出？此炼己筑基之功，不可缺也。试明炼己筑基之要，惩忿窒欲，炼己也；心灰意冷，炼己也；忘情绝念，炼己也；富贵不淫，贫贱不移，炼己也；不贪名利，不恋声色，炼己也；损己利人，虚心请益，炼己也；众善奉行，诸恶不作，炼己也；志念不退，勇猛精进，炼己也；主心一定，至死无

二，炼己也。牢固阴精，不伤神气，筑基也；全身放下，物我皆空，筑基也；以天地为怀，以万物为体，筑基也；幽隐不欺，暗室无亏，筑基也；虎兕不怕，威武不屈，筑基也；生死不顾，疾病不忧，筑基也。炼己筑基，两不相离。能炼己即可筑基，能筑基即是炼己。归到实处，炼己筑基一而已。若能炼己筑基，工夫到时，还丹可结，大丹可修。噫，筑基时须用橐龠，炼己时还要真铅。炼己筑基，岂易事乎！

### 注 释

〔1〕千魔百障：指干扰凝神定志的各种因素。

〔2〕灵窟：体内元神所藏之处。

### 按 语

排除私欲杂念，勇猛精进，是修炼的炼己筑基之功。

### 内外侣伴

经云：混沌七日死复生，全凭侣伴调水火。又云：托心知，谨护持，照应炉中火候飞。特以修持大道，全要人同心，其利断金；三人同志，足以防危。侣伴乃性命所赖，道德所借，修真者始终不可或离者也。但侣伴相应，而后可以有为。倘侣伴不当，或无侣伴，一己孤阴，动必有凶，何能窃阴阳而夺造化乎？夫二伴不一，有内侣伴，有外侣伴。外侣伴者，知音道伴，乃生死相托，患难相扶，有善则劝，有恶则规，同心合意，彼此资益，共修大道者也。内侣伴者，乃西南坤方不死之人<sup>〔1〕</sup>，负刚烈之气，具正直之体，抱果断之才，掌生杀之权，握生死之柄，除邪扶正，赏善罚恶，转祸为福，逢凶化吉，内魔不得生、外魔不敢侵，所以护性命、运造化者

——在神为灵官，在宿为天罡，在方为金星。大修行人，以此  
为侣伴，同心合意，托以性命，则性命可全；委以造化，则造  
化可逆——开天门而闭地户，留人门而塞鬼路，用杀机而求生  
机，颠倒阴阳，直有可必。故外之侣伴，或可以无；内之侣  
伴，决不可少。倘内侣伴一失，则性乱命摇，心迷神昏，先天  
失而后天发，出生入死，魔障百端，无所不至。故修道以结同  
心侣伴为第一着。但同心侣伴，人最难识。其本体无形无象，  
无声无色，无背无面，恶化则为夜叉，善化则为菩提<sup>〔2〕</sup>，变  
化无端，隐显不测。人皆当面错过，不肯认真。因此，日远日  
疏，与我隔绝。若有知音者，忽的寻着，结为同心，行、住、  
坐、卧，须臾不离，更得外之侣伴，共相劝勉，内外共济，还  
丹、大丹俱可成就。但内侣伴固难，外侣伴亦不易。苟非有大  
功、大行、大福分、大缘法者，不能两全。修真志士，宁失其  
外侣伴，不可无内侣伴。内侣伴所以成法身，外侣伴所以护幻  
身。法身事重，幻身事轻。长春真人云：病即教他病，死即教  
他死，至死一着，抱道而亡。此即轻幻身、重法身之谓歟？学  
者可不知之乎！

### 注 释

〔1〕西南坤方不死人：坤为纯阴，阴极而生阳，不死人指  
先天真阳。

〔2〕菩提：指对佛教“真理”的觉悟。

### 按 语

内外侣伴，在修炼中极为重要。文中指出，内侣伴为西南  
坤方不死之人，即先天真阳。若无此侣伴则为一己孤阴——阴  
无阳不立，则不能造化。因此，内外侣伴中，以内侣伴最为重

要。文中对外侣伴的论述较为含糊，所指不大明确。

## 尽心穷理

《易》曰：原始反终，故知死生之说。孟子曰：始条理者，智之事；终条理者，圣之事。盖圣贤大道，有始有终，有本有末。知其始，明其终，究其本，穷其末，方能从头至尾，大彻大悟，有往有利。倘一事不明，即一事有迷。知之不真，即行之不通。学者必须穷其理而后可以行其理。致知力行，缺一不可。其理为何？理即天地造化之道也。造化之道，有体有用，有始有终。其间阴阳迭运，消长互根，变化无端。然其最要处，总在一气。一气总不外乎虚无。这个枢纽子，非色非空，非有非无，不可有心求，又不可无心得。难描难画，难心难议。顺之则生人生物，逆之则成仙成佛。性命于此寄，生死由此出。悟之者，立跻圣位；迷之者，万劫沉沦。穷理者，即穷此理也。穷透此理，方能行得此理。但此理有火候、有工程、有权变、有迟速、有急缓、有收放、有隐显、有方圆、有盈亏、有止足、有等等作用。先须明其道，次要知其法。道法两用，性命双修，方是无上一乘之道。一乘之道，乃脚踏实地之道。脚踏实地之道，须要循序渐进，不得躐等而求。何为循序渐进？积德立行为第一着，炼己筑基为第二着，以铅制汞为第三着，铅汞相投为第四着，温养还丹为第五着，大药发生为第六着，服食金丹为第七着，凝结圣胎为第八着，以汞养铅为第九着，抽铅添汞为第十着，防危虑险为第十一着，胎完止火为十二着，九年面壁为十三着，脱胎出神为十四着，乳哺婴儿为十五着，别安炉鼎为十六着。神化不测为十七着，打破虚空为十八着。以上皆修道之要着，圣功之全能。果能于此等处认得清白，打的透彻，有始有终，力行不殆，性命可了。但世上

学人，认假不认真，不肯尽力穷理，轻视性命：未曾入门，便要升堂；未尽人事，便想仙道；自己不出一力，便要他人真实；略不如意，稍作苦恼，即便退步，半途而废，委之无缘。如此举止，何能进圣贤门墙？夫圣贤之学，穷理尽性至命之学也。其理精微，其义幽深，蓍龟难测，鬼神莫知，非一言半语可以了悟。苟非下数十年穷理死工夫，不能揣摸其一、二。非积德立行，勇猛精进，一意不回，不能感动乎真师。若个丈夫，以性命为一大事，夙夜懈<sup>(1)</sup>，极深研几，穷神知化，有时苦尽甜来，福缘忽到，磕着、撞着，将往时无头无尾，一切疑团，如冰消瓦散，始知的生平心思不是错用。可叹世之学人，不思性命之事为何事，不推性命之道为何道，糊涂学道，糊涂修道，妄想一步登天，立地成圣。无怪乎为盲师、时师所误，而终在鬼窟中作生涯也！试观世之一技一艺，亦必细心久学而后成，况此生死大事，为天下稀有之事，岂能容易而知乎？昔我仙留老师，初在蜀川参学，来往于白石归清之间，十有余年，未得究竟。后到汉南，以师事红沟道人，其志愈坚，其行愈苦。八、九年间，总无会心处。后游甘肃皇兰阿干镇，得逢余丈人，机缘相投，始明大道。以仙留老师志诚学道，功行异人，落魄江湖三十余年，方能闻的香风；彼一切痴迷汉，朝学而欲夕得，昨学而欲今得者，何其愚哉！吾劝同道者，立不朽志，存长久心，除妄想念，重性命事，穷造化理，死心踏地，一层层剥进，剥去一层进一层，直剥到道之骨髓处，方见的大地尘沙，尽是珍宝，信步走去，头头是道。大彻大悟，通前达后，一往直前，何患性命不了，大道不成耶！

## 注 释

〔1〕夙夜懈：此处“夜懈”之间似脱一“不”或“匪”字。



### 按 语

此篇为全书之总结，把修道之着总结为十八着。强调“立不朽志，存长久心，除妄想念，重性命事，穷造化理”在修炼中的重要性。只有大彻大悟其修炼之理，一往直前而不回头，才能修成大道。

(孔庆玺 李韶华 李 昉)

# 金仙证论

作者柳华阳，清代气功学家。生卒年月不详，江西洪都人。幼好佛学，因入梵宇，后遇伍冲虚，传授性命之学，“豁然通悟”。继而至匡庐，得壶云老师授佛家气功，即“隐迹江左”，研究气功养生学，凡三十余载，著《金仙证论》、《慧命经》传世。全书不分卷，二十节，专论气功养生之学。现选用的是清·光绪丁酉年仲秋，西蜀云笠邓氏重刻本，渝城养云仙馆藏版。

## 内容提要

《金仙证论》为清代气功名著，论述气功基础知识，人体结构形态，功法实践应用等。说明炼丹、炼己、鼎器、周天、药物、风火、禅机、道德冲和、火候、决疑、危险等问题，注释龙虎、铅汞、结丹、顺逆、阖辟……的含义，并在习炼气功机要处，气化关键时作注，尽言其说。主张性命双修，强调道、儒、释合一。博采各家之长而著是书，“发前人之未发”（清·高双景序），是研究清代气功的宝贵文献。

## 序炼丹第一（尽言小周天）

华阳曰：欲修大道者，理无别诀，无非神气而已。注云：

神乃心中之元神，气即肾中之元气。炼精之时，则气原在乎精中，精气本是一物。所以曹祖师云：大道简易，只神气二者而已。凡学道之士，能识神气之道，即是阴阳性命之道也，故曰无别诀，神气而已矣。先须穷其造化，究其清浊。注云：造化者，乃吾身之生机<sup>(1)</sup>，人由此机而生形，仙佛由此机而成道。学者，能先穷此造化之机，则有下手处矣。清者，是无天地人我之象，浑浑沦沦，恍如太虚，斯时一派先天。机之未发，虚而待之，静极自动，是为清也。浊者，因有存想思虑见闻知觉，而后机动，即为浊也。岂可不究哉？则精生方可探摄。注云：精生者，元气之动，是谓精生。探者，探其气之妙处，必须以我之正念，欲收微细之神，诚志专意，探入其气之动所，招摄已生之精，归于本穴，用火烹炼。次察其呼吸，明其节序。注云：呼吸者，巽风<sup>(2)</sup>也。其用则有次序转变之法，非可一概论也。如精生之时，则当用摄精之呼吸；如药生之时，则当用采药之呼吸。药既归炉，则用封固之呼吸。如起火之时，则用起火之呼吸。沐浴之时，则用沐浴之呼吸。金丹始终全仗呼吸。故曰节序。则神凝方自恋吸。注云：神既凝入气穴，则神自然恋气，神气相合，则气自然恋神矣！然后可施可受，而精可化。注云：施者，后天气也，而为母气。受者，先天气也，而为子气。子气既受母气，则精自化气矣。倘不明母气之真消息，则子气散于外境<sup>(3)</sup>，其精焉得化而为气乎！余见世人，亦知阳生而炼精不住，金丹不成者，皆因不知其自然然而然，以混采混炼之故也。注云：凡世之学道者，知阳生固多矣，而所以化精成金丹者何少也。由不知其风火之法，药产有时，封固有炉，周天有度，混采混炼耳。且观古书之所作，喻名炉鼎道路，则人被炉鼎道路之所惑。注云：古书所喻炉鼎者，是炼精炼气之所，方士借此为言，曰女鼎、曰烧炼。初学未得真传，信而惑矣。纵有真志，岂不误哉。而道路者，即采取升降任督之脉络也。俞玉吾云：任督二脉，呼吸往来之黄道也。任脉者，起于中极之下，以上于毛际，循还腹里、上关元、至咽喉

也。督脉者，起于下极之腧，并绕脊里、上风府、入脑顶。二脉通，则百脉俱通矣。采取由此而运，周天由此而转，能识此炉鼎道路，则金丹无不成矣。喻名铅汞药物，则人又被铅汞药物之所误。注云：古人修丹，以神气比喻铅汞，以真精比喻药物，使人易悟，愚夫闻之，言铅汞便以凡铅凡汞烧炼为药物，妄图点化服食，求富贵长生，反到丧身破家，愚之甚也。故假道愈显，而真道愈晦，世因喻而惑人，诳人者众也。注云：群书喻名虽多，究其根源之所在，无出乎心肾之神气而已。妄人见喻，借喻为言。而诳人曰：药之先天气不在自身，在女鼎。初学浅见，不能分别真伪，信方士迷弄，不识金丹真诀，不明大道根源，岂不更惑乎！由此观之，智者得师而明，愚者被师而误，皆因不悟群书简易之妙，而竟失于正理矣。注云：智人能识真假，除妄归正，参悟大道，访寻明师，以求印证秘密之真诀。愚夫不然，喜傍门之小法，暗图为人之师，纵有仙书真诀，而曰：吾不用看经，真诀在吾心内。惑众乱真，后学以为至言，皆因心地不明，少读群书，未有不失正理者也。故予正欲详而直论。夫仙道者，原乎先天之神气。注云：神乃元神，气即元气。何以谓之先天，当虚极恍惚<sup>(4)</sup>之时是也。既知恍惚，是谁恍惚，此即先天之神也。恍惚之时，不觉忽然真机自动，阳物勃然而举，此即先天之气也。若此时即能下手修炼，何患不仙也。炼精者，则气在乎其中。注云：精由气化，气由精满，炼精者，即是炼气。故曰：气在其中<sup>(5)</sup>矣。炼形者，则神在乎其内。注云：炼神即是炼精。古云：形化而后气生，神凝而后水融，神气合一，故神在其内<sup>(6)</sup>矣。炼时必须明其火，用火必兼其风。注云：火者，神也。精生之时，必以神而驭精，则精归源。既知归矣，又当久久以呼吸薰蒸，则精方能化为气。存乎其诚，入乎其窍，合乎自然。注云：凝神之时，外除耳目<sup>(7)</sup>，内绝思虑，专志一心，凝入气穴，又要合自然之动静，不可强制放纵。若能如此，依时而炼，则药物自然生矣。注云：依时者，是阳动之时。依时而

炼，凡有动时，遂即炼之，既炼已，则药物自然生矣。生竟游其熟路者，有之。若不起火归炉，难免走失之患也。注云：熟路者，即阳关也。乃昔日精气所游之路。古人有走泄者，皆由此也。起火者，是药物归炉之工法，药生若不采归炉，则药物顺熟路而泄矣。然药物既归炉，又当速起火，逼行其周天。注云：古云，火逼金行颠倒转者，即此也。行是阴符阳火之法，若不行周天之火，则气不聚，丹不结矣。倘不明其火候之精微，虽有药，而药亦不能成丹。注云：火候是一总名，其中有次第节序，而各有其候。如精生有调药之候。药产有采取之候。归炉有封固之候。起火有运行之候。沐浴有停息之候。火足有止火之候。此乃小周天之秘机。如若不尽精微，虽有药，不得火之法度，则焉能成丹也，可不历历以明之哉？不知橐龠之消息，注云：橐龠者，即往来之呼吸。古人喻之曰巽风，升降由此风而转，不得此风，则辐轴不如法，凡小周天，始终全凭橐龠之风，以为金丹之权柄。不明升降之法度，注云：升降是运行周天之法，既行周天，则有度数，往往学道之人，不知升降度数，所以丹不结矣。不识沐浴之候，注云：沐浴者，乃卯酉生杀之位也，故停息<sup>(8)</sup>，为沐浴之候也。不晓归根之所，注云：归根者，乃还气穴，归其本位之所。如此空炼，何得成其道也。注云：兀坐顽空，不明大道要诀，虽修无益矣。大凡临机之时，必须畅明其神，勇猛其志。注云：此机时者，即采取薰炼之时也。切忌昏迷散乱。欲修丹者，当自精进勇猛，非他人所能助者也。立定天心之主宰，注云：天心，名曰中黄。居于天之正中。一名天罡。一名斗柄。在天为天心，在人为真意。中宫若失真意，犹如臣失君主矣。徘徊辐辏之运转，注云：辐辏者，即徘徊往来之意。犹如车轴使爪之运转一般。太上云：三十轴共一毂。内鼓橐龠之消息，外依斗柄之循环。注云：橐龠，即呼吸也。周天火候，凭橐龠之息，以定周天之度数。朝元子云：劝君穷取周天数，莫使蹉跎复卦催<sup>(9)</sup>。斗柄循环，即活泼转运之机耳。如此神

气相依而行，相依而住，则周天之造化，无不合宜矣。注云：凡行火之时，气依神而行，神依气而住。火候当行，则神气亦当行；火候当住，则神气亦当住；火候当止，则神气亦当止而止。如此而炼，则金丹无不成矣。

### 注释

- 〔1〕生机：指人体生长、发育的自然规律。
- 〔2〕巽风：巽为卦名，为肺之象，指肺气。
- 〔3〕散于外境：指神因于身外事物的干扰而消耗。
- 〔4〕恍惚：指意识活动处于蒙昧状态。
- 〔5〕气在其中：指气在身体之中。
- 〔6〕神在其内：指神在身体之内。
- 〔7〕外除耳目：指闭耳目，不闻外声，不视外物。
- 〔8〕停息：指意念封闭呼吸。
- 〔9〕复卦催：为阴极阳生之意。

### 按 语

序炼丹第一，开宗明义，论述小周天的基本知识，认为小周天功简明，易于习炼，成功之要在“神气”二字上下功夫。

### 正道浅说第二（尽言小周天）

华阳曰：仙道炼元精为丹，注云：凡炼丹下手之仙机，即炼肾中之元精，精满则气自发生，复炼此发生之气，收回补其真气，补到气足，生机不动，是谓丹也。则人之根窍，无漏精之路，便成仙人矣。服食则出神，显化世闻，无不喜而愿求者。注云：服食者，是得前小周天。如法修炼，以采大药，运过三关<sup>〔1〕</sup>。故口服食炼气，化神出神显化，世间无不喜矣。奈何天机秘密，学者，未必穷其根

源，故多在中途而废矣。注云：天机者，即吾身中之生机。古人云：阳气生。今人曰：活子时。真仙上圣秘之，深密不书于竹帛，学者无所觅处，空自磨炼，岂不中途而废。所以予今浅说，使学者概而证之。精为万物之美，即养身立命之至宝。注云：万物最美曰精，人有其精则生，人无其精则死。所以精者，即性命之根源。《阴符经》云：精是气之母，神是气之子。古云：留得阳精，神仙现成，岂不宝哉？如精已败者，精补精，保而还初，所谓得生之由。注云：中年年迈之人，因精已耗散，故必用补精之法助之。钟离真人云：晚年修持，先论救护<sup>(2)</sup>。未败者，即以此而超脱，养胎化神，则亦易为、易修、易成之果也。注云：未败者，是童真。本有阳精足气，免得补精助基之功。从此下手，采大药不过七日。静功十月之期，即可以出神为神仙乐事。故此易为、易修、易成是也。若以神顺此精，由自然之造化，则人道全。注云：世人每遇精生，不知修炼，顺此造化，男女交合，即为生人之道，由气顺化。若以神逆此精，修自然之造化，则仙道成。注云：真人知此精生之造化，以神留精，逆归气穴，用火锻炼，精化为气，脱胎神化，仙佛从此而得，由精逆化也。故精者，乃是入死人生之关锁。注云：精乃凡圣根由，故名关锁。精耗必死，保而炼之即生，此理之至也。其名虽然称之曰精，其里本自无形，因静中动而言之，曰元精矣。注云：此精当未动之先，里本虚无，有何精可名，因人静极，阳气从静而发动，故名之曰元精矣。前其未动之前，浑然空寂，视之不见，听之无声，亦非精也，亦非物也，无可名而名，故名之曰：先天。《易》曰：无极时也。注云：此正鸿蒙未判之时，元门名曰先天，释氏名曰观音。《易》曰：无极。总属虚无，是无气之谓也。

斯时则神寂机息，万物归根，此正谓之虚极静笃。注云：此正上文鸿蒙是也。浑然一团，不见天地人我之相，如万物逢冬归根，阳气潜藏，故曰机息。然则机虽息，而生气之机，即在息机之中矣。静

中恍惚，偶有融会之妙意。注云：此言气机将萌未动之时也。便可名而有其名，故名之曰道。易曰：太极时也。注云：此正上文气机将萌是也。因此机一萌，曰元气也，气既以萌而又旋动用元精矣。注云：元气元精分而言之，其机则是一也。修仙作佛之造化，即从此而入手。若夫尘念兼起，必化淫精，顺阳关而出。注云：凡修丹者，即在此时用功，则神气自然相投，合而为一。若炼已未熟，逢此气机，淫念顿起，真气必化，后天有形之精顺阳关而泄矣。修士正当此时，正念为主，以神驭气，起呼吸之气，留恋元精，可谓还原之道矣。注云：既以神驭气，必加呼吸之气，收回元精，其精自然逆回于气根矣。真精既得还原，取其神气混合，两不相离，使其二物熔化，合而为一也。注云：元精不能自熔，在元气熔之，绵绵若存，使性情相洽<sup>(3)</sup>，神气合而为一者也。如《易》所谓：天地氤氲，万物化生。注云：天地之气不交，万物无所生焉。金丹之道不交，真种何所觅乎？《崇正篇》云：两般灵物天然合，些子神机这里来。然后先天真一之炁，仍旧从窍中发出。注云：窍，即丹田气穴也。所以混然子云：火从脐下发<sup>(4)</sup>，即此。而为金丹之主宰。注云：主宰者，依此气为主也。所以古云：未有不交媾，而可能成造化者也。注云：此即尹真人之旨。造化者，即采取运周天之造化。先若无交媾之法，何得有药产之机发现也。交媾即调药之法，淡漪真人云：人身中只是一个元气，只要回光返照<sup>(5)</sup>，将此气收敛，沉到极处，久之，其中自然有造化。夫既知此气之生机，即可以行火补气而炼丹。注云：生机者，即药产之时也。古人云：药产神知即此也。行火行周天阴符阳火之法，即升降往来，复还丹田之所，真气得此动气之所补，故谓之炼丹也。故有辨时，采取周天之候。注云：辨时者，即言药之老嫩。古人常表药老气散不能结丹。药嫩气力微亦不结丹。然则何时不老不嫩？上阳子云：若人采先天气之时，以暖气为之信。又伍子云：如浴之方起，而暖气融



融，然此不辨，辨在其中矣。周天法者，是言子午卯酉之法。子午为进退，卯酉为沐浴，然子午亦有沐浴。古云：时至神知，正言此药产之先天气者，是也。注云：药产神有所知，即上文暖信之谓也。若不知采取，则当面错过矣。修士宜当此时，须用凝神合气之法，注云：以敛聚微细之元神，入于气中。收附于本宫，则是为我所有之妙药矣。注云：本宫，即丹田也。药气既承受以归炉，注云：炉，即丹田也。须当徘徊于子午，注云：午属于顶，子属于腹。运动身中之璇玑，又必须假呼吸之气，而吹嘘之方，得乾坤于元关，合而为一，循环之沟管矣。注云：璇玑者，即黄赤之消息。天道日月之循环，由黄赤而行丹道。神气之循环，依任督而运。七悟祖师云：采取以升降，从督脉上升泥丸，从任脉降下丹田者。盖真阳之气，不能自循环于乾坤，须假呼吸之气，吹动元关橐籥之消息，逼逐真阳，通任督达乾坤，合元关而为天地，吾身造化之一大总窍矣。紫阳云：一孔元关窍，乾坤共合成。是也。故神气承呼吸之能，才得相依，同行而不外游矣。注云：神行则气行，神住则气住，而为相依矣。且神气又当承呼吸之能，方得随脉络而不外游矣。然呼吸皆神气之权柄也。且气之行住，又怕有太过不及之弊，必依周天之限法。夫周天法者，注云：周天三百六十五度有零，故以法数而限定之也。言十二时如一日一周也。故冲虚云：子行三十六积，得阳爻一百八十数，午行二十四合，得阴爻一百二十数。注云：阳爻，自子至巳为阳。阴爻，自午至亥为阴。阳爻用九，积数一百八十。阴爻用六，积数一百二十，共成三百数。外兼卯酉之法，中途行沐浴，完成周天。注云：卯在六阳之中，酉在六阴之中。凡行沐浴之法，必在中途而薰蒸。周天原有三百六十有零，前行三百，未满足造化之积数，此行沐浴无数之火，合成全机。所以古云：气有行住起止，多少之限法。注云：行、住、起、止四法，即达磨云：四候有妙用。又云：一时用六候。则采封之法兼于其内。行者，行

于黄赤，住于生杀，起于虚，止于危，是为一周天也。白玉蟾云：起于虚危穴，以虚危穴，宿在坎宫子位也。学者不可不察也。夫既得周天之妙用，积累动气，注云：动气，即丹田之生机。时来时炼，补完真气。注云：凡丹田有动之气，即要炼之，以完一周天。如若不炼一周天，则本根之气，不能满足，而亦不能成大药。冲虚子云：又不可一周完而不歇，虽无大害，亦迟其动机，为无益也。则精窍不漏，便可谓之长生矣。注云：李真人云：阳关<sup>(6)</sup>一闭，个个长生。如有精窍漏者，则未及证不死之果。注云：有精漏则是有死之凡夫，无精漏则是不死之真人。世亦有一等不漏精之躯，未经火法，久之亦漏，非真人薰蒸不漏。又有老者、弱者、而阴缩者，自无精矣。是精已枯竭，休误认为修证。必加精修，以元精尽返成真气。注云：无精则阳不举，内里有真实丹成也。则亦无其窍。注云：无精，则阳关之窍自闭矣。而外形亦无萌动之机。注云：窍闭则阳不举，方是丹成，若有微萌之意，未证有成，必加火以薰炼。则是名为大药成矣，便可作大周天之功法也。

### 注 释

〔1〕三关：指尾闾、夹脊、玉枕三关。

〔2〕救护：即养护肾精。

〔3〕性情相洽：性为阴，情为阳。相洽指阴阳合和，协调统一。

〔4〕火从脐下发：指阴中一阳生。

〔5〕回光返照：指将驰逐于外之神收回身内。

〔6〕阳关：即精关。

### 按 语

正道浅说第二，主旨在说明炼元精为丹。炼元精的方法：

一是无念，去除欲念；二是将外驰之神收回身内；三是老人护持，养护肾精。提倡节制性欲。

### 炼己直论第三

华阳曰：昔日吕祖云：七返还丹在人，先须炼己待时。注云：己<sup>(1)</sup>，即我心中之念耳。若欲成还丹者，必须炼己为先，己若不纯，焉得精还为气，气还神也。盖七乃火之成数，先以火入水中谓之返也。后以气升火位，谓之还也。待者，候也。若欲有心待之，则属于拘滞，而真阳反不生。若欲无心而待之，则落于顽空。错过真机，此则有二失矣。然则若何为哉？且有还于无，而无内灵似于有。故《离骚·远游篇》云：无滑而魂兮，彼将自然；一气孔神兮，于中夜存；虚以待之兮，无为之先。盖己者，即本来之虚灵，动者为意，静者为性，妙用则为神也。注云：四者未发之前，浑然如太虚，有何名目，因机萌而言，故有意性之喻。金丹，神虽有归一，则有双发之旨。注云：凡炼丹时，先则无为，寂然不动，浑然空空荡荡，不见有无之念，待其机之动时，则发意采取，运周天时，又立念主斗杓、斡旋二气，橐籥之消息，而神又随真气循环。先若不炼己还虚，注云：还虚者，是纯乎以静，静乎以化，杳无征兆，还乎鸿蒙，复乎无极，万象空空，此即本来之性体<sup>(2)</sup>是也。则临时熟境难忘。注云：时，即药产之时。先若己不纯，采药炼药之际，则有分花之念，神不能主张<sup>(3)</sup>，气则散也。神驰气散。注云：神不宰气，安有不散也。

安能夺得造化之机。注云：夺者，取也。造化者，阳生也。还我神室。注云：此神室，即下丹田也。凡神室，却有三釜，炼精之造化，即以下丹田为主。故神气起由此，归藏亦由此，是之谓神室，即神气所居之室也。而为金丹生发之本耶。注云：由前活子时，用之得法，然后方有气发生，而为炼丹之本。故古人炼己者，寂淡直捷，纯一不二。注云：不存有无之念，故可以谓纯一。以净而

浑，注云：正是鸿蒙无极之时。以虚而灵，注云：十二时中，不昧曰灵。常飘飘乎，注云：不著一点形迹。随处随缘而安止。注云：四相俱忘，安然独自在。不究其所在，注云：是过去心则无了。不求其未至，注云：未来心不萌。不喜其现在，注云：现在心不存。醒醒寂寂，注云：照而寂<sup>(4)</sup>。寂寂醒醒。注云：寂而照。形体者，不拘不滞<sup>(5)</sup>；注云：不被身之所劳。虚灵者，不有不无。注云：活活泼泼。不生他疑，注云：明心见性<sup>(6)</sup>。了彻一心<sup>(7)</sup>，注云：通天彻地，杲日当空。直入于无为之化境，注云：威音之前，无极之先。此乃智者上根之炼法也。注云：此以上皆言顿法、还虚之炼法者也。若夫中下之流，则未然，注云：未修炼己之人，曰中下。非世俗曰中下。盖修道本无中下。当未炼之先，注云：己未炼之先也。每被识神所权，注云：凡思虑有心，总是识神用事也。觉任造化之机而顺化。注云：世人每遇身中气机之生时，不知修炼，而行世法则生人矣。亦有不交媾者，此气而亦耗散。何故气既发动，不得其法留归本处焉，有不顺化者耶。欲炼精者，不得其精住。注云：炼精是坎离交媾<sup>(8)</sup>以前之法，名曰调药。若不知调法，精则不能住矣。欲炼气者，不得其气来。注云：炼气者，是小周天之法，不得气来，是炼精不住，故此无气之发生也。古云：不合虚无不得仙，盖谓此也。注云：能到虚无，方可炼丹。如不到虚无，丹则不成也。故用渐法而炼矣。注云：由浅而深。且谓炼者，断欲离爱，不起邪见。逢大魔而不乱者，曰炼。注云：欲爱是妻子富贵师弟等事，断而不留，为炼己有力。邪见者，是眼偶见奇异，或见光，或见光中现神物，或平日所未见者，今始见之，为外魔<sup>(9)</sup>。于此信之，即为魔<sup>(10)</sup>之所诱，曰天魔、曰邪魔、曰妖魔。眼不见或心见者，为阴魔。见而喜悦为好，贪见则着魔矣。心不见或耳见，耳见者，耳闻魔言，或言福、或言祸，喜闻则着魔矣。见而自不见，闻而自不闻，知而自不知，依于正念，魔与

我不相干也。不乱者，水、火、刀、兵、劫杀、打骂，凡诸魔来，皆不可妄生惧乱之心也。未遇苦行，勤求励志，久而不退者，曰炼。注云：未得诀者，当立真志而求师。天地之间，富贵以及妻子，是有定分。若大道则不然，可以苦志<sup>(11)</sup>而得。古云：有志者，事竟成。古来多少不该成道者，而竟成之，非生来有分也。虚心利人，不执文字，恭迎而哀恳者，曰炼。注云：世之学道，不得其真传者，皆因己之假学问，障于他人之真学问，故不得其道矣。若能虚心恳切，执弟子礼，行弟子之事，岂有不得者乎。眼虽见色，而内不受纳者，曰炼<sup>(12)</sup>。耳虽闻声，而内不受音者，曰炼。神虽感交，而内不起思者，曰炼。注云：此三者，真炼法。见物内醒，而不迷者，曰炼。注云：即六祖所谓见物心速起。日用平常如如，而先炼己纯熟。注云：己纯后可炼丹。重阳云：湛然不动，昏昏默默，无丝毫念想，此由炼己纯熟而得。康节云：思虑未起，鬼神莫知。不由乎我，更由乎谁？则调药而得其所调，注云：即前炼精之法。辨真时即得其真时，注云：即药产之时，用采药之法。运周天始终如法升降，注云：周天是往复之机，升降是进退之功，由己纯，则无昏沉散乱矣。己有不得其先炼者，则施法之际，被旧习所弄，错乱节序<sup>(13)</sup>，故不得终其候也。注云：错乱节序者，因己未熟。或知采封，不知运行；或知升不知降；或知升降，不知沐浴；或知先天气，不知后天气；或气行神不行；或知周天，不知归根沐浴。世之好金丹者云：有不炼己而成道者，谬矣。注云：西王母云：声色不止，神不清思，虑不止，心不宁。心不宁兮神不灵，神不灵兮道不成。炼己者，在于勤。若不勤，则道遥也。注云：己在时刻勤炼，如若放荡，丹则有走失之患矣。昔日吕祖，被正阳翁十试，正念而不移<sup>(14)</sup>。注云：吕祖任他魔来，不生疑心，独立正念，后六十四岁，随正阳翁修道，卒能成道。又邱祖受百难于重阳，苦志而不懈。注云：邱祖初至重阳会下，重阳谓邱饮稀粥。邱自

知福力小，苦行七年，累遭魔难，当过二番死魔，二次飞石，打折三根肋骨，又险死摸折三番臂膊，恁般魔难，苦志而不动心，自能决烈精修。费长房静坐，偶视大石坠顶，不惊不动，此得炼己定心之显案也。注云：昔世尊坐于菩提树下，魔王波旬领百万魔众，以兵戈恐佛而不动，以魔女淫事诱佛而不动，坐坐至坚刚牢固，自言我终不起离此坐。并书以告同志。

### 注 释

- 〔1〕己：即意识思维活动。
- 〔2〕本来之性体：指意识活动相对稳定状态。
- 〔3〕神不能主张：指神无制约能力。
- 〔4〕照而寂：为观身内静极不动。
- 〔5〕不拘不滞：为放松形体之意。
- 〔6〕明心见性：指悟性。
- 〔7〕了彻一心：指纯一明净的意识活动。
- 〔8〕坎离交媾：指心肾相交。
- 〔9〕外魔：指外在环境干扰，影响情绪稳定。
- 〔10〕魔：指影响入静的各种因素，身体内外均有。
- 〔11〕苦志：即勤学苦练气功。
- 〔12〕炼：指切断身体对外的联系，使神形保持相对稳定，称之为炼。
- 〔13〕错乱节序：指身体无序化运动，全身各部不协调。
- 〔14〕正念不移：不为外境所惑，稳定不动。

### 按 语

炼己直论第三，主要阐述炼己的含义。炼为调节意识思维活动，己为念，意念。故本节又可谓调神之别论。说明炼己要

放松形体，导引入静，调和神形。

### 小周天药物直论第四

华阳曰：仙道元精喻药物，药物喻金丹，金丹喻大道<sup>(1)</sup>，何喻之多也？注云：神从气化，气从精生，欲望成其道者，先当保其精，精满然后气生，以此生气，是名药物。药物炼之不动，便名金丹。服此金丹，出神千百亿化身，天地坏时这个不坏，故喻名大道矣。《道藏经》<sup>(2)</sup>曰：精者，妙物，真人长生根。注云：《黄庭经》<sup>(3)</sup>云：留胎止精，可以长生。圣圣真真，莫不由此元精，以闾名药物也。注云：正阳真人云：除了铅汞<sup>(4)</sup>两味药，都是哄弄愚夫。夫药物既根于元精，而又曰元气者，何也？注云：静为元气，动为元精。且此气从禀受，隐藏于气穴，注云：气穴，即丹田也。乃其年壮气动，注云：人至十五六，丹田气自动。却有向外拱关变化之机者，注云：气动自有暖融之信<sup>(5)</sup>至于阳关。不知修炼，因此之融信，则神转变而为情，而亦至于阳关，此气则化淫精而出。即取此变化之机，回光返照，凝神入气穴，则气亦随神还矣。注云：回光返照，要知去处。七五禅师云：凝神收入于此窍之中，则气随神往，自然归于此窍矣。故谓之勒阳关<sup>(6)</sup>调外药，及至调到药产神知。注云：药产有二景，时至神知为内景，药气外驰，外别有景。斯谓之小药，又谓之真种子。注云：行大周天，初采药时，谓之大药。此处行小周天，初采药时，谓之小药。或谓之真种子<sup>(7)</sup>。古人未言小药，及曹、伍二真人，始发小药之名，后人即可以用药不误。药产之真时，因此得名，则易明矣。因其有顺逆之变化者，故曰元精、元气也。注云：顺为元精，逆为元气。若不曰元精，则人不知调外药。注云：元精从外摄归炉内，谓之调外药。以混采混<sup>(8)</sup>，炼于周天。注云：无药先行火，水火煮空铛。不知既无其药，且落于空亡，将以何者为小

药哉？注云：不知前此调药之功，则无药产之景到。然古人但言调药，而不言调法。注云：法，即绵绵不断之旨。七五云：一阳初动，凝神入气穴，息息归根。不言调所，注云：所，即气之融动处。又不言调时。注云：时，即外物动之时也。一调药之虚名在耳目之外，未得师者，茫然无所下手。故我今直论之曰：既知调药矣，则元精不外耗。注云：以前尽言调药化精之法，以下皆说小周天之事。而药气自有来机焉！注云：古云神明自来。此古圣不肯轻言直论，予明而显之曰，未有知机而不采者，未有未调药而先采者，如此或缺焉，虽不得药之真故也。注云：未得真传，则不能得此药。且欲得药之真者，惟赖神之静虚，气则生矣。注云：混然子云：时至气化<sup>(9)</sup>，机动籁鸣，火从脐下而发。

冲虚谓动而觉，注云：动者，气也。觉者，神也。以此不惧不惊。注云：或者乍见此景而不禁惊讶，则心动而神散，欲望成丹，不亦远乎。待而后起，注云：阳未融盛，不可急于采取。冲虚谓之复觉。注云：此即在后，风火经见得明白。此时即药气之辨机，不令其顺而逆之。注云：顺是出炉，逆是归炉。斯谓之采药。注云：守阳真人谓之归炉。鼎中既有药气，注云：此鼎即丹田也。则有周天之火候。注云：周天三百六十五度有零，薰炼金丹，亦似此理。起刻漏之息火，以烹炼之。注云：刻漏即是呼吸。炼金丹法，全在呼吸之气，以定爻数。古人谓之升降也。注云：升谓之进，降谓之退。然采得此药来，注云：由周天之法如意。斯固谓之金丹。注云：丹是气得火之炼法如意，谓之丹矣。即可以行大周天之法。注云：是采大药之秘机。则小周天之造化，从此毕矣。余愿同志者，休误入于邪师，以淫精之邪药，认为真药，则非药也。

## 注 释



〔1〕金丹喻大道：指金丹、大道意相同，都是使身体达到稳定状态。文中金丹、药物、元精亦如此意，只是习炼气功时，在不同的阶段显现而已。

〔2〕道藏经：即《道藏》，系道经之总汇。

〔3〕黄庭经：指《黄庭内景经》。

〔4〕铅汞：指阴阳两方面，气功文献中一般谓铅为肾，汞为心。系借喻之词，非金属铅汞。

〔5〕信：即信息，消息。

〔6〕勒阳关：为凝神入气穴之意，有谓闭精关亦称勒阳关。

〔7〕真种子：即药物、金丹。

〔8〕以混采混：指气功状态，不断习炼不断深化之意。

〔9〕气化：指阴阳之间有序化运动。

## 按 语

小周天药物直论第四，要在论述小周天的药物问题。说明元精、药物、金丹均是一物，只是在气功的不同阶段出现而已。强调采药即是调神入静。

## 小周天鼎器直论第五

华阳曰：仙道以神气二者，薰蒸封固，喻之曰炉鼎<sup>〔1〕</sup>。如炼外丹者，以铅汞烧炼之炉鼎也。悟之则在一身，迷之坠入别途，故世因炉鼎之喻，而惑者众矣。且有一等妄人，见炉鼎之喻，因诳人曰，以女人为鼎，以淫媾为药，取男淫精女淫水，败血为服食，补身接命。殊不知诳人自诳，返堕弃其万劫，不可得之人身。注云：此言采战女鼎固丹之邪术，尽是用女人为炉鼎。信者必丧性命，坠于异类，万劫而不可复者矣。又有愚夫泥其迹象，专喜烧铅炼汞，世莫不由鼎器者误也。注云：福薄愚

夫，不知身中本有真铅<sup>(2)</sup>、真汞<sup>(3)</sup>，便以凡铅<sup>(2)</sup>、凡汞<sup>(3)</sup>，烧炼为服食。误信方士<sup>(4)</sup>，反失其人身，皆由炉鼎误也。夫欲明炉鼎者，在夫神气之机变。注云：神气升为鼎，起止为炉。古云鼎，鼎原无鼎。当其始也，注云：元精初生。精生外驰，此神入精中，则呼吸之气，随神之号令，摄回中宫，混合神气。注云：中宫即丹田混合，即绵绵息息，归根之意。神则为火，而气为炉。注云：以神气言者，神在气中，气则为炉，神则为火也。欲令此气而藏伏者，惟神之禁止<sup>(5)</sup>，气则为药，而神为炉。注云：以气神言者，气在神内，神禁止其气。神在气外，神则为炉，而气则为药也。即古人所谓：气穴为炉，是也。注云：以形言者，指丹田为炉，神气归藏于此，此即调药之炉也。乃其采药运周天者，当从气穴坤炉而起火，升乾首以为鼎，降坤腹以为炉，注云：乾在上为鼎，坤在下为炉。即古人所谓：乾坤为鼎器者，是也。注云：以形言者，首腹为炉鼎，即周天之炉鼎也。见神器之起伏，注云：起是升，伏是降。而鼎器在是矣。注云：有神气即有炉鼎，无神气即无炉鼎。然古人将神气二者，借喻鼎器，或以丹田为炉，而以气穴为鼎者，注云：丹田气穴一也。或以坤为炉，而以乾为鼎也。注云：坤即腹，乾即首。一鼎器之名目，纷纷引喻，故后人无以认真。余若不推明直论，将何处炼精。注云：即调药也。炼药<sup>(6)</sup>，注云：即周天也。为结金丹也，此古圣皆不轻露。注云：丹田为调药之炉鼎，古来不肯明露。今予阐明，正合吕祖所谓真炉鼎<sup>(7)</sup>、真橐龠<sup>(8)</sup>。知之真者，而后用之真，用之真者，而后证果得其真矣。冲虚子不云乎：鼎鼎鼎原无鼎。若不明火药次第之妙用，执著身体摸索，而为鼎器者，则妄也，非仙道。金丹神气，自然之鼎器也。

## 注 释

〔1〕炉鼎：指身体的不同部分。如：首为炉，腹为鼎；丹田为炉，气穴为鼎。

〔2〕真铅、凡铅：指肾中真阳为真铅；金属铅为凡铅。真铅炼大药金丹，凡铅炼成外丹（即合成药物）二者不能相混。

〔3〕真汞、凡汞：指心中真阴为真汞，金属汞为凡汞。真汞炼成金丹大药，凡汞炼成外丹（即合成药物），二者不能相混。

〔4〕方士：指古代从事求仙、炼丹等活动的人亦有指医师、气功师的。

〔5〕神之禁止：神易动，禁止为意识活动的相对禁止状态。

〔6〕炼药：即习炼气功。

〔7〕真炉鼎：指身体自己，非冶炼炼外丹之鼎炉。

〔8〕真橐龠：指习炼气功是呼吸，非冶炼炼丹之风箱。

## 按 语

小周天鼎器直论第五，主要阐述鼎器的真实意义。批判以女人为鼎器的邪门歪道，清源正本，指明方向，有益于气功的健康发展。

## 风火经第六（尽言小周天）

华阳集说风火经，注云：风者，乃炼丹之妙法，即升降之消息。古人喻曰：巽风。或喻以橐龠，是即往来之呼吸也。火者，炼丹之主，化精化气之具。风火有同用之机，大丹有修炼之法，古圣不肯全露，或有同言之隐，而人不能彻悟，视之如故事，然言之详者，又违天诫。风火同用之机，乃上天之秘诀，金丹至要之法。凡人德薄，未遇真传，岂知有同用之机哉！前圣高真，科禁秘之，不肯并论轻泄，愚亦不敢臆说，故集诸圣之隐语奥言，而为此说。每句之下，逐一解明，以昭后学。见之者，详究此解，印证本文，即知风火同用，次第不离之机也矣。曰：仙佛成道是本性元神，不得元精漏尽，不能了道，还至虚无，而超劫运。注云：本性、元神，其名虽二，源流则一。佛谓之性，仙谓之神。元精漏尽，乃修命之别名，即先天一气是也。仙修谓之炼精化气，又谓之炼形。佛修谓之漏尽成<sup>(1)</sup>，又谓之慧命<sup>(2)</sup>。不得此道，则不能超劫运。纵然修得灰灰相，无非五通之灵鬼耳，焉能契如来之妙道乎？故如来大佛方等《大集经》云：修习五通，既修习已垂得漏尽，而不取证，何以故愍众生，故舍漏尽通，乃至行于凡夫地中。又《楞严经》世尊谓阿难云：第一，漏尽难成即此也。元精漏尽<sup>(3)</sup>，不得风火，则不能变化而成道。注云：元精漏尽，虽有生机，不得风火，则不化为气。混然子云：人呼吸之气为风，如炉鞴之抽动，风生于管，炉火自炎。久久心息相依，丹田如常温暖。今之禅僧，不知风火漏尽无成，常自下流。余有俗堂弟，字道宽，法名源明，久住金山曰：禅教原不问此事，似过浸灌，只悟自性，不必究他。余曰：既有走漏，则与凡夫淫媾似也。首《楞严经》云：淫身淫心淫根不断，如蒸砂石，欲其成饭，经百千劫，只名熟砂，必落魔道，轮转三途，终不能出。禅教何得不问也，但如来风火之法，佛佛相印，若能自用，则三种淫事，一炼自断。世尊云：火化以后，收取舍利。又云：微

风吹动，则其中自有深旨，非亲传焉得知之。故曰：修炼全凭风火耳。注云：广成子云：息者，风也。白玉蟾云：火者，神也。往古圣真，禁而不露。注云：上天所禁秘之，不传于无德，实传于有德。超乎劫运，出乎大宝，岂传于无德者哉？中古圣真，略言其始，而人不究其始，往往搜寻，其中徒劳精力。注云：始者，微阳初动，古圣隐而不露，乃金丹造化之根。人若能明乎其始，何事不成。故虽近代，亦有得道高真，惜学者不知下手。重言其始，人又不究其始，每每妄自采取耳。不知搜寻，既实虽药，有不采而自采之景到矣。故学者，不可徒劳无成焉。不知中宫周天之说，或显于周天炼法，而隐于采取中宫。注云：中宫即炼丹之所，无心居焉。人若晓中宫之消息，则丹自成矣。盖中宫者，非中外之中，即元关消息之中也。此中包罗乾坤，运行日月，真种由此而生，升降由此而运，炉鼎由此而立，橐龠由此而转，药物由此而化，坎离由此而合，斗柄由此而建，是也。世人或知中宫，不知周天，则气亦暂聚而暂散矣，安得成丹乎。冲虚云：药已归炉，未及行火，则真气断而不续，亦不成大药。或显于采取中宫，而隐于周天炼法。注云：周天即升降也。时至药产，阳气从地升于天。天者，在人为首位，居上。《阴符·注》<sup>(4)</sup>云：上涌潮元，通灵阳宫<sup>(5)</sup>，复降下，通于巽坤。坤者，在人为腹位，居下。混然子云：从子至巳流戊土，从督脉进阳火<sup>(6)</sup>。自午至亥以己土，从任脉退阴符<sup>(7)</sup>。世人或知周天不知中宫，妄自行火，则与水火之煮空铛何以异乎？冲虚子云：药未归炉，而先行火，药竟外耗，而非为我有者，其斯之谓矣。或显于火而秘于风。注云：炼丹全凭风以扇火。风者，息也。曰巽风、曰母气、曰橐龠，皆我之呼吸也。

或显于风而秘于火。注云：炼丹全凭火以炼精。火者，神也。曰汞、曰日、曰鸟、曰龙，皆我之真意也。或有言之简而论之详者，皆宜一一体玩，不可浅视也，使徒执其偏见，取宗于妄人之口，何其诬耶？注云：简者，深言神气之机，详者，细言神气同用

之理。初学未得真传，非由忽其简，而即略其详，是终不得夫丹道之秘矣。况又宗于邪说，致生疑惑，其不至于暗昧者少矣！余曰：觅法寻师问正传，若无真诀难成仙。注云：凡求师者，当察其真伪。若言不用风火，即是假道，虽欲成仙，何可得乎？谷精火到风吹化，注云：精因火化，火因风灼，世人被此精损志夭命，因无制伏之法。智者，借此精养身助气，是有风火之功耳。髓窍融通气鼓煎。注云：窍者，即肾府也。肾属水，水无火，焉能融通，所以人之精华，多因肾而耗散。智者得风火之功，自能融通矣。鼓者，即所谓巽风也。物举潮来神伏定，情强性烈意和牵。注云：物即外阳，外因内动，故此举矣。始举始伏，则易伏矣。倘未觉其伏，则阳壮性烈，必须回光返照，绵绵若存，使气与意和合，虽一时修炼之功，而性情不觉其浑合矣。青阳洞里须调炼，炉内铅飞喜自然。注云：洞即气穴。凡调药时，务要绵绵，使精化为气，则内之真铅，自然潮于上元矣。抑闻之《玉芝书》曰：元黄若也无交媾，争得阳从坎下飞。注云：元者，天也。黄者，地也，即神气也。神气不交，安有药之可采。

冲虚子曰：有机先一着，而后生药以行火。注云：先一着者，乃微阳初动也。药生而行火。所行火者，即行周天之火。朱元育<sup>(8)</sup>曰：晦朔之交，即活子时。注云：活子时者，乃阳动之时也。觅元子曰：外肾欲举之时，即是身中活子时。注云：外肾举者，非有念而举，乃自无而生，生而或速或缓，皆由活动之机。然有念而举者，乃是邪法，炼之即成幻丹。浑然问曰：假若睡浓之时，不觉而自举，及偶然觉之，此时下手，亦成幻丹否？华阳云：正睡浓时，自己身心俱已不觉，念从何有乎？尝闻纯阳祖师云：动则施功静则眠。又夏云峰<sup>(9)</sup>云：自然时节梦里也，教知以此句言之，可以印证矣。俞玉吾<sup>(10)</sup>曰：内炼之道，至简至易，惟欲降心火，入于丹田耳。注云：内炼之道，乃上乘之法，简易之事，但人被邪说所惑，不能信受。故真人破之曰：惟欲降心火入于丹田也。又曰：肾属水，心

属火；火入水中，则水火交媾。注云：古人谓心肾非坎离，殊不知心肾乃坎离之体，神气乃坎离之用。且肾非脊肾之肾，乃内肾也。古云：内肾者，即脐下是也。虽在脐下，犹未得其所以然，要必得其神气相投者。盖其穴正在脐后肾前，稍下前七后三，中间空悬一穴，此正是调药炼精之所。而学者，不可不察矣。《六祖坛经》曰：有情来下种，注云：有情者，非欲念之情，乃妙道中元机萌动之情。故龙牙禅师云：人情浓厚道情微，道用人情世岂知，空有人情无道用，人情能得几多时。元育曰：要觅先天真种子，须从混沌立根基。注云：古人言：真种不一，或有言神是真种子，或有言气是真种子。而不言真种子，其父母所由生之理，故人被此颠倒之言所惑。《元学正宗》云：始者，上下相交，混而为一。盖混沌者，乃天地合璧之象，即神气会合之时。若觅先天真种子，先须明种子之父母。盖神气比如天地，天地即种子之父母也。神入气中，则是天人地中之象，即为混沌之时也。真种子原由神气而生，神气若不交，安得有真种子乎。则此中之根基当明矣。

正阳祖师曰：南辰移入北辰位。注云：南者，离宫，心，乃离也，神即藏其中。北者，坎也，气即藏其中。移入位者，即以神入气穴。杏林云：以神归气内，丹道自然成，是也。纯阳祖师曰：我悟长生理，太阳伏太阴。注云：长生，乃我之元气，悟之者则生，迷之者则死。欲学清静正道者，先明道之根源。道，无非我身内之阴阳，非是外来物件。许旌阳云：大丹，若不以日月交光，乾坤合体，更假何物为之乎？盖太阳乃喻心之神，太阴乃喻肾之气。伏者，以神伏气之法。能伏住者，即得长生，否则不能得矣。觅元子曰：始则汞投铅窟。注云：程先生云：铅得汞而相亲，无中人有。铅汞非他物，即我神气。故吕祖云：不用铅不用汞，还丹须得炉中种。投者，以神投气，则精气不下泄，似水银与铅，相制不动，然后炉中气自生矣。吕祖云：安炉致鼎尽周圆。须得汞去投铅，若不用汞投铅，则铅无所生矣。俞玉吾云：铅得汞以生形。旌阳亦云：铅得汞伏。海蟾翁曰：先贤明

露丹台旨，几度灵乌宿桂柯。注云：灵乌，喻心中之神，桂柯，喻肾中之气。《元学正宗》云：心乃神之宅，肾乃气之府。岂无造化乎！古云：心以坎为体，以离为用，故心欲虚而澄。肾以离为体，以坎为用，故丹田欲实而温。离火上腾故损，离火下驻故益。几度者，凡阳生不拘时数，灵乌宿亦不拘时数，时来时宿。紫虚云：夜半金乌入广寒。旌阳祖师云：与君说破我家风，太阳移在月明中。注云：《望江南》云：日精若与月华合，自有真铅出世来。盖太阳喻神，月明喻气。移在者，神气相会也。古云：要知大道希夷理，太阳移在月明中。李真人曰：金丹大要不难知，妙在一阳下手。注云：世人学道，每被丹经之词文所惑，不知真诀简易之理，自己心内糊涂，反谓古人不明言。及见真师，强自争辨，殊不知炼丹者，阳生之时即起手之时，能于此时下手，又何疑惑乎？真阳云：先天之气藏气穴，虽有动时犹是无形，依附有形而为用，始呈而即始觉。守阳云：凝神入此气穴，而神返身中，气自回矣。重阳祖师曰：纯阴之下须是用火锻炼，方得阳气发生，神明自来。注云：阴即是先天坤地，变为后天之坎，而中年之人药少，故不能采取。真人言：须用火锻炼，然后有药可采。冲虚云：有机先一着，而后生药以行火。俞玉吾亦云：天人地中，以此而产药，是也。又闻之眉龙子曰：风轮激动产真铅<sup>(11)</sup>，都因静极还生动。注云：此以下皆言风之妙用。上文一节，专言火之用法，而呼吸之气未表，其所用之理，故真人教人，只此用火而不知用风，其精则不化矣。栖云先生云：火不得风不灼。抱一子云：知摇空得风则鼓吾之橐龠，可以生风。知嘘物得水则胎，吾之气可以化精。产铅者，即药气所生之时也。还生动者，即产药之时，即采药之候也。《人药镜》曰：起巽风，运坤火。注云：巽风者，呼吸之喻也。火者，乃元气也。元气不得呼吸则不能成药，是阳不得阴，则必不聚之故也。必须存心中之阴神，取肾中刚阳之火，绵绵息息，归根则坤火自运矣。然恐用火者，失于太过与不及，须当文薰武炼。故肖紫虚云：炽则坤火略



埋藏，冷则巽风为吹嘘。此言可玩矣。《黄庭经》曰：呼吸元气以求仙。注云：呼吸者，后天之气也。元气者，先天之气也。先后原有兼用之法，若不兼用，元气顺流而出，不能成丹矣。必假呼吸之气，留归以炼之。如冲虚子所谓：以后天呼吸气，留恋神气是也。李清庵曰：得遇真传，便知下手，成功不难，鼓动巽风，扇开炉焰。注云：此言果得真传，便知用巽风。风者，后天气也。冲虚云：元气固要逆修，而呼吸之气，亦要逆转。盖人呼吸之气，出入本在丹田，何曾有隔碍？但人只知出，而不知入耳，学者凝神之时，气穴之神能觉进。吸者，则气自鼓、自扇、自吹、自嘘、自逆转矣。不用而自用之，何劳之有乎？混然子云：神呼气，气归窍内，吹吾身中无孔笛，常觉在此息，不用归根而自归根矣。庄子云：其息深深。又云：真人之息以踵，即此也。李道纯曰：炼精其先，以气摄精。注云：精生之时，原是从下流，若欲归源，必须用气摄之，则无走泄之患矣。然又当知精生之所。冲虚云：用后天之呼吸，寻真人呼吸之处，即此之谓也夫。

无名子曰：精调气候。注云：调者，是精生时，以用调法。不然则易走泄矣。古人云：精气之为物也，运行则常，退守则灾，四时不运，万物何以生。日月不映，万物何以明。流水不腐，户枢不蠹，人不测道之根本，乃云固精为长生，此言为大谬也。若闭精可以长存，则布囊可以贮水。盖气候者，是候气之生时，即所谓采取之谓也。冲虚子曰：调定其机。注云：机者，是精生动机，若不调则气必泄，而药物不生矣。又曰：药若不先调，则老嫩无分别。注云：老嫩是采取之时，若不先调者，则何时而能采取乎。能知调者，自有老嫩之景到。李虚庵曰：忙里偷闲调外药。注云：药即吾身之元气，气虽藏气穴，生则化元精，向外下流，若任外流，将何物而为药乎！故调此气，返还于气穴，久则天机自活动矣。钟离云：勒阳关，即此也。冲虚子曰：调到真觉，则得真气。注云：觉者，乃是时至神知。故其本灵之心体不能昧谓之觉。若能如法调药，则自有造化之机。发见于

外，可不劳而自知矣。《楞严经》曰：愿立道场，先取雪山大力白牛。注云：道场者，修佛道之起手也。欲成佛道者，先当取雪山大力白牛。若无此牛，任汝修八万劫，终不能出楞严之五阴。盖雪山者，喻五阴俱空，既已空矣，则一阳生于五阴之下。元门谓之阳生，释家谓之情来<sup>(12)</sup>，又谓之真如，又谓之那偏事。皆是喻事之生也。太初古佛云：一阳发现，只是明心。千百譬喻，只教人晓此一事耳。大力者，喻法象。释家谓之明心。又谓之有物，皆喻牛之征也。光明古佛云：日天开朗，是为见性。千万种譬喻，无非教人明此牛耳。若谓实有此牛者，即非我如来达磨六祖之嫡传，则是外道，非释家之子也。岂不谬哉？《涅槃经》曰：雪山有大力白牛<sup>(13)</sup>，食肥膩草，粪皆醍醐。注云：雪山喻气之生处。白牛即是喻气，醍醐喻气之升降也。故六祖云：吾有一物，上举天，下举地，若独修心中之识性，不兼修性海之真性，饶你八万劫，终不能成六通，契如来之真性。《心经解》云：谁知更有过于此者，宽则包藏法界，窄则不立纤毫，显则八荒九夷，无所不至，隐则纤芥微尘无所不察。又云：乃人之本源。栖云先生曰：人吃五谷化为阴精，不曾煅炼，此物在里面作怪。只用丹田自然呼吸之气，吹动其中真火。水在上，火在下，水得火，自然化而为气。其气上腾，薰蒸传透一身之关窍，流通百脉，烧得里头神嚎鬼哭。将阴精炼尽，阴魔消散矣。又觅元子云：阴精者，五谷饮食之精，苟非巽风、坤火，猛烹极炼，此精必在身中，思想淫欲，搅乱君心。务要凝神调息，使橐龠鼓风，而风吹火烹炼阴精，化而为气，其气混入一身之气。此气再合先天之气，然后先天之气，再从窍内发出而为药。注云：此二真人之明言，不必赘解。朱云育曰：晦朔中间，日月并会北方虚危之地，天入地中，月包日内，斯时日月停轮，复返混沌，自相交媾，久之渐渐凝聚，震之一阳乃出而受符矣。注云：晦乃月尽无光，以比人身中阴静之时。朔乃次月初一，比人身中阳

动之时，日月并会者，即神气同宫之法。北方虚危者，气穴也。天入地中者，比神入气之义。月包日内，即是神摄气也。一阳出者，乃药产之时，即是采取之候。受符者，是起周天之火符，符又是运息数之别名耳。此上数者，《金仙证论》之妙诀，风火化精之秘机，具在斯欤！而其调药之法，亦不外是矣。注云：此总结上文风火同用之旨，调药之法。古圣所言，不肯明露，故人难悟大道，余浅说解明，以晓后学，庶不入于傍门而成正觉。世之好金丹者，果潜心此经，自修自证，即成大道，岂不乐哉？予故曰：自始还虚，而待元精生，以神火而化，以息风而吹，以净而浑，以动而应，以虚而养，则调药之法得矣。注云：以上言调药之法，以下言真种所生之真时，即药生也。不闻邵康节之言乎，恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。注云：恍惚者，浑然一团，外不见其身，内不见其心，恍恍惚惚。初变化者，即此恍惚之间，忽然不觉，融融和和，如沐如浴。回旋者，真气旋动，正是元关透露，而阴中阳生矣。尹真人曰：俄顷痒生毫窍<sup>〔14〕</sup>，肢体如绵，心觉恍惚。注云：此乃药产之法象，不可惊怪，一起惊疑之念，则神驰气散矣！务须思虑顿息，以虚待之，不可妄起刻漏之武火，亦不可迷失真候，静听气之动静，则元窍之阳，自旺生矣。紫阳真人曰：药物生元窍。注云：药物者，即真气也。亦名真种子。元窍者，乃元妙之机关，即气发之所。下通阳关，上通灵台，后通督脉，前通任脉。《六祖坛经》曰：因地果还生。注云：地者，道曰丹田，释名净土，又名优陀那，又名苦海。巧喻异名，无非果生之处。果<sup>〔15〕</sup>还生者，因以前能明，有情来下种之机，到此方有果生。果，即菩提子也，又曰舍利子<sup>〔16〕</sup>。太初古佛曰：分明动静应无相，不觉龙宫吼一声。注云：无相者，道曰虚无，释曰真空<sup>〔17〕</sup>。此原无相，因静定而生。龙宫者，即上文因地是也。吼一声者，即上文果生也。故世尊谓：见明星而悟道，能知此一声之机，则洞水可流，西江可吸，海水可灌顶矣。《元学正宗》曰：

弹指巽豁开。注云：弹指者，顿然而觉然，不可起太明觉<sup>〔18〕</sup>，须恍惚而待之。若起明觉之念，则后天之气，随念而起，包裹先天之气，先天既被后天所裹，则其所发之气，不得融盛，亦不能采取矣。混然子曰：时至气化机动，籟鸣火从脐下发。注云：时至者，乃药产之时也。籟鸣者；即元关之机动也。火者，气也。脐下者，丹田也。古人云：时至神知者，此也。学者苟不知此时之机，则当面错过矣。冲虚真人曰：觉而不觉，复觉真元。注云：觉者，知也。不觉者，浑也。阳气才萌，似有可知，故曰：觉也。阳气未旺，不宜急进火，故此言复觉真元。元者，即真气也。又曰：则用起火之候以采之。注云：此下言起火采药归炉也。起火<sup>〔19〕</sup>者，后天呼吸之气。先天之气生时，仍行熟路，故用起火之法，采气归炉。然呼吸之火，本自有形，而用之必如无形，若着有形，用之则长邪火，果能有有若无，无中得有之妙，二气用之如法，则药自归炉矣。又：采药归炉。注云：药者，真气也。气之生时，则往外顺出，故用神气采之归炉。真气既得神气之力，自然随神而归炉矣。又曰：封固停息，以伏神气。注云：此二句，言入中宫之沐浴，即是运周天子时之头。故子时有沐浴之候，即此也。封固者，温养之义。停息者，亦非闭息，是不行其鼓嘘之法，将神气俱伏于气穴，随后火逼金行。有行动之机者，则周天武火自此而运起。浑然问曰：我闻直论言：药已归炉，未即行火，则真气断而不续，亦不成大药，此处既有沐浴，岂不断否？余曰：不行，非是闭塞呼吸之气，全然不行，乃是不行橐龠鼓嘘之机。盖呼吸之气，原有温柔之息，在此吹嘘，何得断行火之机。虽暂伏微妙之理，而真机无有随后不动之情，岂不闻之合宗乎，采封是子时前也，其即此矣。玉鼎真人曰：入鼎若无刻漏，灵芽不生。注云：此下皆言子时起火炼药，行小周天之火，前论起火采药，是子时之前也。此乃周天子时当令之事。故达磨云：二候采牟尼。然则药生，即为药生之子时，而亦为活子时；行周天，谓之行周天子时，不必认做一时。盖鼎者，气穴也。真气

既归鼎内，必要刻漏之火以炼之，若无刻漏之火，则黄芽不生。上阳子曰：外火虽动而行内符，闭息不应，枉费神功。注云：外火，即元气也。内符，乃呼吸之气。元气由呼吸而采归炉，亦由呼吸而炼之，则炉中之药方成变化。仙翁云：火销金而神气不败。若药已归炉，呼吸之气，半途而回，不应先天之气，则药已耗散。及再行周天之火，与前不相续亦不能成丹也。守阳真人曰：起火炼药。注云：起火，是起周天之火，行十二位也。非真有位，借火为位。又谓十二时，非真有时，借火为时。混然子曰：火逼金行<sup>(20)</sup>，当起火之初，受气宜柔，注云：火者，呼吸之气也。金者，元气也。盖金不能自升，必假火以逼之，使朝于乾宫，然炉中真气初起火之时，药物未旋，不可即行武火，须以柔温之火逼之。金有璇玑，则火当长矣。若药未甚动，气伏而缓，先起武火，则内之气亦不顺，随大路堕于蹊径，欲归正路不亦难乎！故曰：宜柔也。又曰：采时须以徘徊之意，引火逼金。注云：徘徊，是往来活动之意。引火者，即神呼气之法。逼者，催也。上文只言呼吸以用元气，尚未显明用元神。人知用二气，不知神为二气之主帅。盖采药炼药，全赖气穴之神权，驭二气徘徊，则金自行矣。前文云：神呼气，气归窍内，吹吾身中无孔笛，是此也。又曰：运动坤之火，沉潜于下。注云：坤者，炉也。火者，元气也。运动坤火之时，往下而行，以通督脉而进。若别行异路，是不能上乾鼎，则药即耗散矣。浑然问曰：我闻玉蟾翁言：神即火，气即药，以火炼药而成丹。今何又言：气是火？而前文又言化谷精，以呼吸为火，三事俱言火，不明孰是？华阳云：此视学者得师不得师耳。真参实悟者，一见了然于心，若心下不实，焉得明乎？非是丹经惑尔，乃尔认错丹经。诵几句古言熟语，以为自己聪明，误也。凡云是起火、引火、火逼、行火、止火，皆为呼吸气之火也。凡云凝火、入火、降火、以火、移火、离火、心火，皆属神之火也。凡云运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火，皆言先天天气之火也。凡呼吸之火，能化饮食之谷

精，而助元精。凡神火，能化元精，而助元气。凡元气之火，能化呼吸，而助元神。元神之火，又能化形而还虚，助道成始成终。皆承火之力，以登大罗之金仙。所谓火者，有逐节事条，岂可执一哉？混然子曰：鼓吾之橐龠，采药之时，加武火之功，以性斡运于内，以命施化于外。注云：古人或以内呼吸为橐龠，或以外呼吸为橐龠，内外兼说，则何是何非也。余特指其是以示之。橐龠者，消息也。若无消息，安有橐龠。古云：一阖一辟谓之变，知变通无穷矣。橐龠者，何似牛车水运行一般，同消息而不同路，若同路则不名橐龠矣。又如风箱一般，同箱而不同风，若同风则不能运转矣。以风箱之内暗藏子箱。向炉之风是子箱之风，非风箱之风。实从无中生出水车之水，与子箱之风，即喻先天之气也。牛车与匠手抽动之风，即喻后天之气也。子箱者，元关也。消息者，即两搭界之碾轴也，即喻先后二气之机。子箱之风，若无抽动之风，则亦不能自吹嘘矣。水车之车，若无牛车，则水车之水不能自运矣。至车与箱若无牛与匠，则水与风又无从而吹运之也。盖武火者，是药物曾已行动，故必橐龠之息火，以应刻漏之度数。若徒用文水，则药物亦不行也。而真气竟耗散矣。内者，中宫也。炼药行符，务要性主，立于中宫，而为斡运辐辏之主宰，则水火方能随外之道路而升降。又外必借命之元气施化，则脉络方能开舒畅快，内外融通，自然命听于性，性持于命矣。邱祖师曰：采二气升降之际，若不以意守中宫，药物如何运得转。注云：二气者，先天后天二气也。先天之气不得后天之气，则不能招摄运转，后天之气不得先天之气，则亦无处施功。冲虚云：气则不能无先后之二用。中宫者，气穴也。药物者，元气也。升降之际，中宫若无主宰，则药物不转矣。然全在中宫之真意，使真气之动运矣。故禅师云：北斗望南看，是也。混然子曰：内伏天罡斡运，外用斗柄推迁。注云：冲虚云：斗柄外移，而天心不离常处，若以内伏天罡，而外不推斗柄，则真气不升降。若外推斗柄，而内不伏天罡，则真种不结。后禅机赋云：禅主斗柄，见

明星而团旋。许旌阳老祖曰：冲开斗牛要循环。注云：斗牛者，虚危穴也。斗牛既开，用升降之法以运之。冲虚子曰：行所当行。又白玉蟾云：起于虚危穴，以虚危宿在坎宫子位也。盖虚危者，即任督二脉之起止处，亦名河车路。俞玉吾云：于此时鼓之，以橐龠煅之以猛火，则真铅出坎，而河车不敢停留，运入昆仑峰顶是也。金丹赋曰：子时河车耸，驾火销金，而神气不败。注云：子时是运周天之子时，驾动河车采药上升。混然子云：铅遇癸生之时，便当鼓动巽风，扇间炉鞴，运动坤火，沉潜于下，抽出坎中之阳，去补离中之阴，成乾之象，复还坤位。纯阳祖师曰：凭君子后午前看，一脉天津在脊端。注云：子后是阴符，午前是阳火，一脉者，即行周天之路。凡行火时，神气必由此路而运。肖紫虚云：几回笑指昆山上，夹脊分明有路通。又俞玉吾云：元海阳和动，寒泉气脉通，此子午当行之道。若神气泛然于道外，不成路矣。或神不知其气，或气不能通神，空空煅炼，则金丹不成矣。守阳云：有两相知之微意，是也。又曰：寒泉沥沥气绵绵，上透昆仑还紫府，浮沉升降入中宫。注云：圆通禅师云：群阴剥尽，一阳复生。欲见天地之心，须识承阴之法。寒者，坤也。泉者，坎水也。皆喻肾中之水。肾水果得以前所论之功法，到此自有沥沥波涛之象，乃真阳所产之时也。气绵绵者，续而不断之义。道光禅师云：一爻看过一爻生。昆仑，即乾也，乾为首。紫府，即丹田也，丹田为坤。升即上昆仑，降即下紫府。中宫，即丹田也。祖师教人行火，须上至乾鼎，下至坤炉。广成子曰：人之反复呼吸彻于蒂，一吸则天气下降，一呼则地气上升，我之真气相接也。注云：吸降呼升者，即先天后天二气之机也。然后天气吸则先天气升焉，升是升于乾而为采取也。后天气呼则先天气降焉，降是降于坤而为烹炼也。若以口鼻一呼一吸为升降者，则去先天之气远矣。觅元子曰：乾坤阖辟，阴阳运行之际，一吸则自下而上子升，一呼则自上而下午降，此一息之升降也。注云：此皆言先天后天二气消息

之机也。乾者，首也，为天，故位居上。坤者，腹也，为地，故位居下。阖辟者，乃内外呼吸之元机。盖外面之气降，里面之气，则过我而升；外面之气升，里面之气，则过我而降。此乃周天之秘机，凡夫岂能知之。故仙翁云：若教愚辈皆成道，天下神仙似水流。浑然问曰：老师所言，有两重之呼吸。但升者，其意要主宰中宫，以为斗柄转心之主，又见此处其神要随先天之气升降。又闻后天之气在息上升降。如老师言，三处都有动静知觉之意，不知其神其意重在何处？又不知其神其意分别用度，我闻之丹经曰：行则神气同行，住则神气同住，今此分别神意，其不相合，何也？华阳云：子之不明者，非经之不明，是子之执着偏见，云何为机也。譬如世人，安消息以制物件之法，如若投机一叩即应，无处而不动。夫但有先天之气者，则我之经络自能通应，而又有后天之气鼓舞，安有上下中间不应之理乎！可见先天后天，上下中间，皆主乎其机也。若是无其机，焉得应之。故太初古佛云：一片东兮一片西，两头动处几人知，出有人无真造化，神气相交透祖机。云：譬喻乡人织布，其意一发，手足头目俱以发动。发者，是谁？动者，其神。意在何处？若能明此理，则临时而不误造化之机缄矣。故俞玉吾解《阴符经》云：恒山之蛇，击其首则尾应，击其尾则首应，击其中则首尾俱应。又云：其法潜神于内，驭呼吸之往来，上至泥丸，下至命门，使五行颠倒运于其中。此即周天内外机动而已是也。又冲虚云：以意在中宫，以神驭气，其气自尾闾夹脊上昆仑，复下丹田，周流运转不绝，又何必有疑哉！因问曰：闻江西道人王山，而亦能升降，因何以几十载不结丹成丹药？答云：此人乃后天之意气，非先天之神气也。冲虚子曰：当吸机之阖，我则转而至乾，以升为进。当呼机之辟，我则转而至坤，以降为退。注云：吸机之阖，固是下，然而内里之机要上，上者，自下而升至于乾，为进阳火。为采取呼机之辟，固是上，然内里之机要下，下者，自下而降至于坤，为退阴符，为烹炼。此即内外阖辟之机也。肖紫虚曰：乾坤橐龠鼓有数。注云：此以下皆言



周天之息数，上文说升降法，而其中卦爻之数尚未表明。若不用其数，则丹道又不成矣。朝元子云：劝君穷取周天数，莫使蹉跎复卦催。盖乾坤者，乃天地之定位，橐籥者，即鼓风之消息。奈何真气不能自返复于乾坤，微赖橐籥之法以吹运之。盖乾坤，即橐籥之体，坎离乃橐籥之用，所以乾呼返吸至于坤，坤吸返呼至于乾。乾坤者，乃坎离之体，内呼吸者，即坎离之用。人若能明乎内呼吸，则橐籥自鼓，而乾坤自运矣。数者，乃阴阳升降之度数，假呼吸之息数，而定卦爻之揲数。薛道光禅师曰：火候抽添思绝尘，一爻看过一爻生。注云：抽添即真气上升下降之旨也。绝尘者，凡临机时，幻化顿息，则真我不离于气。爻过爻生者，喻绵绵不断之意。守阳云：随机默运入元元，呼吸分明了却仙。陈泥丸曰：天上分明十二辰，人间分作炼丹程<sup>(21)</sup>，若言刻漏无凭信，不会元机药不成。注云：天上有十二支之辰位，炼丹亦有十二时之火候。故六阳用进，六阴用退。程者，每时有一定之度数。若言不用息数之漏刻<sup>(22)</sup>，则是傍门外道矣，而非金丹也。纵能强制升降，亦不能结大药。既不用周天之度数，又将以何物而为周天乎！以明明之刻漏而不悟，则是愚之甚也。钟离祖师曰：生成有数。注云：有数，即乾用九而坤用六也。金谷野人曰：周天息数微微数。注云：周天，即往来返复之义，微微数者，不著于相顺随而行火候，元机是周天程限之数无差也。陈泥丸曰：乙阳复卦子时生。午后一阴生于姤，三十六又二十四。注云：冲虚子曰：子至巳六时为阳，阳合乾，故用乾爻、乾策，乾爻用九，而四揲之，为三十六，故阳火亦用九，同于四揲。又注云：子丑寅以次，皆用四揲之三十六。又云：午至亥六时为阴，阴合坤，故用坤爻、坤策，坤爻用六，而四揲之，为二十四，故阴火亦用六，同于四揲。又注云：午未申以次，皆用四揲之二十四。又云：阳时乾策二百一十六，除卯阳沐浴不用乾，用实一百八十也。阴时坤策一百四十四，除酉阴沐浴不用坤，用实一百二十也。合之得三百息，周天之数也。闰余之数在

外，盖三百数者，实非三百息，皆譬喻辞也。守阳真人曰：子行三十六，积得阳爻一百八十数。午行二十四，合得阴爻一百二十数。注云：阳爻六时用九，除卯时不用，只得一百八十。阴爻六时用六，除酉时不用，只得一百二十。冲虚子曰：卯在六阳之中，酉在六阴之内，调息每至于六时之中，可以沐浴，即此也。《悟真注疏》曰：子进阳火，息火谓之沐浴。午退阴符，停符谓之沐浴。注云：息火停符者，停住有作而行自然之妙运，非是停住先天而不行，是停住后天之武火。故履道云：十二时中，毋令间断。俞玉吾云：天道无一息不运，丹道无一息间断。故卯酉时不行之中，而默运吹嘘，则子午亦然。又重阳云：子午冲和连卯酉，春冬秋夏相携。冲虚子云：世称沐浴不行火，且道吹嘘寄向谁，要将回正融抽补，才得金丹一粒归，又陆子野注《悟真篇》云：卯酉不进火，但以真气薰蒸也。而为沐浴，万古不移。曹还阳真人曰：十二时中，时时皆有阳火阴符。凡进则曰进阳火，凡退则曰退阴符。亦以阳用者，曰火；以阴用者，曰符。注云：十二时者，即吾身中运周天之时也。子巳六阳时进阳火，午亥六阴时退阴符。进则为升也。退则为降也。故进则曰进阳火，退则曰退阴符。时时皆有阳火阴符者，不在沐浴时而亦有沐浴。故阳用者曰火，阴用者曰符。浑然问曰：但闻六阳时中沐浴，六阴时中沐浴，此理可明；但不知六阳时中，时时有阴符，六阴时中，时时有阳火。此理深微，愿求教训。华阳云：凡行周天之时，其后天之气，有回转之机，故在此回转处，内藏阴符、阳火之秘机。既有六阳六阴之限数，焉得一息而运至于天哉！纵运亦不成周天之度，不合刻漏之法则矣。浑然又问曰：弟子尚愚，迷不识阳火阴符之精微，敢再求指教。华阳云：凡运火之时，后天气进则谓之阳火，后天气退则谓之阴符。凡阳火阴符，沐浴归根者，皆是借后天呼吸之气，以为周天度数之法则。若无其呼吸，则不成阴符阳火，沐浴归根矣。邱祖师云：运行周回，自有径路，不得中气斡旋，则不转。又冲虚云：火候谁云不可传，随机默运

入元元，达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。又问曰：昔日达磨言：二候采牟尼<sup>(23)</sup>，何为二候？云：药生而往外，以用息采归炉为一候。药既归炉封固，又名一候。又问曰：何为四候？云：升、降、沐、浴，即为四候。又问曰：何为之闰余？云：即归根还于下丹田之处，故亦有温养沐浴之位也。冲虚子曰：凡一动则一炼而周，使机之动而复。动者则炼而复炼，周而复周。注云：此即言，凡有气之动者，必须炼之，则小周天之火容易止。如若不炼，则火不能速止，而大药亦不能发生矣。古云：运罢河车君再睡，来朝依旧接天根。古皖山合封问曰：余自学道，今已八旬，阳还自动，是何故也？答曰：阳既举是未得火炼之过耳。封曰：余得七悟师所传，运于周身四肢，运六回阳、六回阴，左运三百六十，右运二百四十。岂不是火功？华阳曰：既是火功，八十因何阳还举？此非金丹，乃小法，是七悟师当初止汝之念耳。如此空运，有何益也。合封曰：金丹之道，若何为哉？华阳曰：金丹之道，从阳生时，凝神入气穴，鼓起橐龠之巽风，息息向炉中吹嘘，犹如铁匠手中抽动一般，风生则火焰，火焰则精化，精化则气自生矣。采此生气升降往还，谓之周天也。又曰：积之不过百日，则精不漏而返气矣。注云：百日是炼精之名目。但凡有二候之机来者，则百日可期。少而勤者，成之速。若中年年迈，而又不勤者，未可定其日期。凡有精漏者，则未成漏尽通之道。如精不漏者，则精还成气，不死长生之果得矣。太邑海会寺方丈僧龙江问曰：以此自保守，可得《楞严经》漏尽通成否？华阳云：保守只名断淫心淫身而已，知用火化，则淫根方断。漏尽通自成，则不漏矣。然淫根者，即外肾也。若有举动，即有生死矣。正阳祖师曰：果然百日防危险。注云：防危险者，防时至药生而神不及知觉，则错过矣。或不明起火之法，或昏睡而神不灵，此乃失于气矣。或当进火而不进火，当退符而不退符，当沐浴而不沐浴，当止火而不止火，当归根而不归根，则失于造化之机。故曰防危险。肖紫虚曰：防火候之差失，忌梦寐之昏迷。注云：差失者，皆因学

人心不誠而意不專，若灵台洁净<sup>(24)</sup>，火候明白，有何失乎？古人往往走丹<sup>(25)</sup>者，皆因理未明，而心不專，故有差失之患。梦寐昏迷者，凡学道之士，宜乎先养神，神纯，自然灵觉，神若不纯，睡则生坐妄之心，故有梦寐走失之患矣。石杏林曰：定里见丹成<sup>(26)</sup>。注云：丹之所成者，是气已曾圆满，外肾不举，丹光上涌，故有所见也。正阳祖师曰：丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。注云：丹熟，是有止火<sup>(27)</sup>之候到，故谓之熟。既知熟矣，当用采大药之法，则小周天之功法无所用矣。若再用小周天，丹不伤乎？肖紫虚曰：切忌不须行火候，不知止足必倾危。注云：凡炼丹，若不知止足，必倾危之患也。昔日白玉蟾六十四岁，下功已到止火之候，未及采药，则已倾危矣。又邱真人到止火之候，未防其险，则夜自走失。又曹还阳真人会亲，偶见此止火之景，未及采取，亦以走失元阳矣。故崔公云：受气吉，防成凶；火候足，莫伤丹。所以紫阳云：未炼还丹须速炼，炼了还须知止足，若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。此皆言小周天造化，火到丹熟，止火之候也。注云：止者，不行升降也。然虽不行升降时刻，不可须臾离火，常常温火薰蒸，离则亦自走矣。冲虚真人曰：有止火之景，注云：此乃止火之时，采大药之候也。须求真师口授，方能出炉。若无真传，不知采取之法，不知采取之时，故景不得矣。得真传知采法，景到又不可不知也。若傍门认取眼光静坐，慧光千百种光，则错之甚矣。若前此不知坎离交媾之法，丹田则无药，而外肾亦不能如马阴藏之形，纵有外光发现，此非丹田之苗也。盖属想妄而发矣。若真能成马阴藏形者，自有异常之景。故纯阳祖师云：曲江上月华莹净。又《翠虚篇》云：西南路上月华明，大药还从此处生。俞玉吾云：西南属坤，坤为腹，药生于丹田之时，阳气上达，丽于目而有光，故自目至脐，一路皆虚白晃耀如月华之明也。守阳真人曰：且待其景到之多而止，大药必得矣。又曰：初炼精时，得景而不知，猛吃一惊而已，乃再静，而景再至。猛醒曰：师言当止火

也，可惜当面错过。又静又至，则知止火用采而即得矣。是采在于三至也，今而后当如之。及后再炼不误，景初而止失之速，若待景至四而止，失之迟；不速不迟之中而止火得药，冲关而点化阳神。凡有真修仙真，千辛万苦，万万般可怜，炼成金丹，岂可轻忽，致令倾危哉！注云：自古圣真，不泄止火之真候，亦不泄采大药之真景<sup>(28)</sup>。真候真景，独赖冲虚、守虚二真人，泄万古不泄之天机，今则泄尽矣。但后学无有不沾二真人之恩，此乃明言直论，不必重加注脚。后学因缘若至，财侣双备，速早下功，求取大药，炼气化神，参明三至，则大药可得，神可化而仙成矣。如或不透，再觅冲虚真人之秘文，参合宗之九章，则大周天之造化，其情无不明白矣。此以上，尽属调药、炼精、化气、成金丹之造化，而逐节功法之口诀，尽备于此矣。但经中所言，后天呼吸之气者，必待师传，方敢自用，非是著于口鼻，亦非闭气于丹田。著此二者，俱属于傍门，非金丹也。凡借后天之息，以为吹嘘逼运者，是气穴之内，有生机之动者，因此而调息，既调气穴内之真息，而后天之息，则自然而至于气穴，相兼相连以同动矣。然古人或以单言后天之息，则先天之息，无有不得其机，而妄用后天。或单言先天之息，则后天之息，无有不借其机，而能用先天。故先、后原有兼连之消息。凡调息之时，其神专重于先天之气，内以熔化行住起止；不过借后天之息，以为熔化行住起止之权。先天之气，既有生机，若不得后天，则先天亦不能自熔化行住起止矣。凡四方有学道之同志者，果知造化之机，不问先天与后天，若临时能用消息二字者，则先天后天，有不待辨，而能自明矣。此以上皆言炼精、化气、成金丹之元功，风火同用之妙旨，尽在斯欤！余不敢谓此集为自论之妙道，然皆会萃先圣之真传，即后来万劫高真，用风用火之根本，使见之者即自了悟，契合仙佛之真旨，成己成人，仙佛之果证矣。

## 注 释

〔1〕漏尽成：漏为烦恼，为习炼气功时，引起精神失调的原因。消除烦恼，即能获得成功。

〔2〕慧命：慧为分辨事理，决断疑念的精神作用。命为生命，身体。提高身体素质，增加人的智慧。

〔3〕元精漏尽：此精漏之漏，与佛家之漏不同，此为肾精损伤，精液外泄。

〔4〕阴符·注：即指《阴符经·注》。

〔5〕灵阳宫：指脑。

〔6〕进阳火：指阳逐生的有序化运动。

〔7〕退阴符：指阴逐生的有序化运动。

〔8〕朱元育：清代气功学家。著《参同契阐幽》二卷。

〔9〕夏云峰：气功家，事迹不详。

〔10〕俞玉吾：即俞琰，元代气功学家，著《周易参同契发挥》、《易外别传》等。

〔11〕风轮激动产真铅：指阳极阴生。

〔12〕情来：指静中一阳萌生。

〔13〕雪山大力白牛：雪山为白，指肺气。

〔14〕痒生毫窍：气功现象。

〔15〕果：即舍利子，指结果。

〔16〕舍利子：指身骨。气功中指理想境界。

〔17〕真空：即意识活动相对静止。

〔18〕不可起太明觉：指习炼气功时，不要用意念使自己的形体长大，拔高。

〔19〕起火：火为神，神即意，指意念导引。

〔20〕火逼金行：为神御气之意。

〔21〕炼丹程：指习炼气功的程序。

〔22〕漏刻：指时间。

〔23〕牟尼：为牟尼珠，即玄珠。

〔24〕灵台洁净：指脑神清净。

〔25〕走丹：指药不成，精气损伤。

〔26〕定里见丹成：指脑神稳定则丹即生成。

〔27〕止火：控制意念，使之相对静止。

〔28〕真景：气功现象。

## 按 语

风火经第六，主要论述风、火在气功学中的具体内容及应用。风即气，火即神。实际是阐述神与气及其相互作用。同时阐明火候及其含义。引述各家学说，内容丰富，为研究风、火、火候积累了丰富的资料。系全书中心，充分反映出柳华阳气功学说的特点。

## 效验说第七（尽言小药产景）

华阳曰：以前六章，药物炉鼎火候无不表明矣。但药之景，尚有未全，此篇重以发明，愿有志之士，早成大道，是余所怀之志也。且药产之效验，非暂时可得；至真之道，在乎逐日凝神返照。气穴之功纯熟，而后有来之机缄。夫或一月元关显露，或数月丹田无音，迟早各殊，而贵乎微阳勤生，不失调药之功夫，则药产自有验矣。且气满药灵，一静则天机发动，自然而然，周身融和酥绵，快乐从十指渐渐至于身体。吾身自然耸直，如岩石之峙高山；吾心自然虚静，如秋月之澄碧水。痒生毫窍，身心快乐。阳物勃然而举，丹田暖融融，忽然一吼，神气如磁石之相翕，意息如蛰虫之相含，其中景象，难以形容。歌曰：奇哉！怪哉！元关顿变了。似妇人受胎，呼吸

偶然断，身心乐容腮，神气真混合，万窍千脉开。盖此时，不觉入于窅冥，浑浑沦沦，天地人我，莫知所之，而又非无为窅冥之中，神自不肯舍其气，气自不肯离其神，自然而然，纽结一团。其中造化，似施似翕，而实未见其施翕；似走似泄，而实未至于走泄。融融洽洽，其妙不可胜比。所谓一阳初动，有无穷之消息。少焉恍恍惚惚，心已复灵，呼吸复起，元窍之气，自下往后，而行肾管之根，毛际之间，痒生快乐，实不能禁止，所谓气满任督自开。又云：运行自有径路，此之谓也。迅时速采烹炼，烹炼复静，动而复炼，循环不已。少年不消月余，中年不过百日，结成金丹，岂不乐哉？注云：此一篇，故不当安于此，效验原是调药后之事，理当安于调药之下，因句法多之故耳。读者当默会于调药之下。假若有此效验，不可认为怪事，即是药产之真景，当自保护真种矣。

### 按 语

效验说第七，主要阐述习炼周天功后出现的景象。指出“至真之道，在乎逐日凝神返照”，不可一日成功。提倡清静自守，勤学苦练。

### 总说第八

夫金丹之道，从静而入，至动而取。若不静，则神不灵而气亦不真。于此妄炼，即属后天与先天虚无，金丹之道不相契也。盖静者，大道之体，造化之根，惟静则可以炼，不静则识性夹杂，终与道相违矣。故幻丹走泄，而道不成就者，皆由未静，而夹于识之过也。夫静者，静其性也，性能虚静，尘念不生，则真机自动。动者，非心动，是气之动也。气机既然发动，则当以静应之，一动一静，不失机缄，是谓调药，是谓交



合。行乎造化，性命双熔，是谓真旨妙用矣。苟或专以静而不识动，或专以动而不复静，皆非正理也。次当明其药产老嫩，老则气散不升，嫩则气微不升。务在静候，动旺始采，是谓当令。故曰：时至神知，以顺行之时候，即逆行之时候矣。故又曰：药气驰外，则外则有景，前所谓调药用之日久者，是为虚耗之躯言之耳。若壮旺之体，只于运周天之当时调之，不用日久，若调之日久，不运周天，则阳极而精满，满则又溢矣！不知法则活，而诀则一。故童真只用大周天，不必用小周天。壮旺之体，虽不可不用小周天，亦不必调之日久，只候药产景到时，调其老嫩。凡元气一动，伺阳之长旺，即当采封运行周天，运而复静，动而复运，循环不已，是谓之进退行火，是谓之采取周天也。勤行不惰，道有何难哉！故曰：丹田直至泥丸顶，自在河车已百遭。又云：以虚危穴起，以虚危穴止。盖虚危穴，即任督二脉之交处，立斗柄运河车，皆由此而起止。故冲虚曰：起于是，止亦于是，且运必假呼吸而吹之，若不以呼吸吹嘘，则神气不能如法，似有似无，合乎自然，相依之运行。盖行以神为之主宰，不见有气之形迹，元气乃无形之行，随元神之运行，听呼吸之催逼。故曰：夹脊尾闾空寄信，而呼吸乃采运元气之法。逆吹微缓谓之文火，紧重谓之武火，数息运元气者，为爻、为时、为度、为位，而周天之造化，以此为规模，非真有三百六十有余也。故曰：每时四搥，所以然者，使其水火不致太过不及也。是范围元气而成其度数，为造化之总序耳。故曰：以息数定时数也。或又问炉鼎道路、药物火候。曰：能以虚危任督运用，即炉鼎道路；明此阳动升降，即药物火候，而道即在此也。除此皆非正理，尽属筌蹄惑人矣。借筌蹄获鱼兔，谓筌蹄为鱼兔则误也。去筌蹄专鱼兔，朝采暮炼，自然精化气足，丹成景至。再行向上功夫，炼气化

神，超凡入圣，出定千百亿化身，皆可由此书而上达矣。

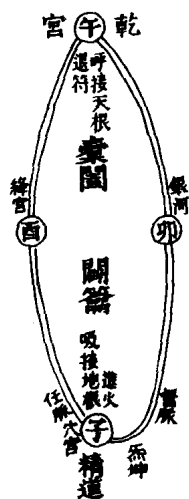
### 按 语

总说第八，主要说明静的作用，静与动的相互关系。静为道体、基础，动为气动。一动一静，“性命双熔”而成功。

## 图第九

调药炼精成金丹图

教君这里觅根由  
了然明炼精所  
运行沐浴又归根



若问金丹消息路  
真妙诀  
调药法  
发火周天原此穴

调药炼精成金丹图

### 按 语

图第九，主要绘图说明小周天精气运行的情况。

## 图说第十

金丹之道，前八篇已尽之矣。尚恐学者不知窍妙，故备此图，以补全书之要诀。愿有志者，一览无疑，不为旧图所惑，庶知阳生在此，调药在此，鼓巽风在此，药产在此，采取在此，归炉在此，驾河车在此，还本复位在此。金丹造化之元功，莫不在此矣。然窍本无形，自无而生有，则谓之元关、中宫、天心，其称名固不一也。夫虚无之窟内，含天然真宰，则谓之君火、真火、真性、元神，亦是无形，静则集氤氲而栖真养息，宰生化化之原。动则引精华而向外发散，每活子时二候之许，其窍旋发旋无。故曰：元关难言，其气之行，后通乎督脉，前通乎任脉，中通乎冲脉，横通乎带脉，上通乎心，下通乎阳关，上后通乎肾，上前通乎脐，散则透于周身，为百脉之总根，故谓之先天。其穴无形无影，气发则成窍，机息则渺茫，以待成全八脉，则八脉凑成，共拱一穴，为造化之枢纽，名曰气穴，譬如北辰居所，众星旋绕护卫，即古人所谓窍中窍也。窍即丹田，上乃金鼎，鼎稍上即黄庭，窍下即关元。古谓上黄庭，下关元是也。关元下即阳关，亦名命门，乃男女泄精之处，肾管之根，由此而生。但黄庭、金鼎、气穴、关元，四穴俱是无形。若执形求之，则谬矣。又谓夹脊两肾中，藏元气则亦谬矣。此书图之所作，实发古人所不尽泄之旨，而又有以辟其诞妄也。

### 按语

图说第十以有形喻无形，再次说明周天火候。即是：神运精气，“后通乎督脉，前通乎任脉，中通乎冲脉，横通乎带脉”。上通于心，下达于肾，运于周身，作有序化运动。

## 顾命说第十一（此炼己立基之首务）

夫顾命者，乃是收视返听，凝神聚气之法，岂有他术哉？古圣有言曰：命由性修，性由命立。命者，气也。性者，神也。气则本不离神，神则有时离气。俞玉吾云：心虚则神凝，神凝则气聚，欲其气之常聚而不散者，总在炉火勿失温养其元，使神气如子母之相恋。左慈云：子午顾关元，元即命之蒂也。若不顾守，则火冷气散，久而命亡矣。黄帝云：存心于内，真气自然冲和不死。故性命二者，不可须臾相离也。离则属于孤偏矣。崔公云：十二时，意所到，皆可为。混然曰：无昼无夜，念兹在兹，常惺惺地动念，以行火息念，以温养火。玉蟾云：神即火，气即药。以神驭气而成道，即以火炼药而成丹。有药无火，则水冷而气不生；火养锅底，则水暖而气自腾。古云：火烧苦海泄天机，红炉白雪满空飞。雪即气也，故气因火而升，火因风而灼，十二时中回光返照，刻刻以无烟之火薰蒸，使性命同宫，神气同炉，绵绵息息，似有似无，内外混合，打成一片。黄帝曰：火者，神也。息者，风也。以风吹火，久炼形神俱妙。人能如此，何忧命之不固也。夫命之元气，乃月魄；神之灵光，乃日魂。以魂伏魄，则先天之气自然发生，人多不测造化，盲修瞎炼，性命各宿，孤阴寡阳，自谓长生得道，而不知其违道甚远也。夫修炼者，方入室之时，当外除耳目，内绝思虑，真念内守，使一点元神，浑浑沦沦，随其形体荣枯，听其虚灵，自然融然乎流通，湛然乎空寂，于此常觉常悟，冥心内照，防其昏沉，昧乎正念。《参同契》云：真人潜深渊，浮游守规中。规中指元关一窍也。然又不可执著，以致真阳不生，其妙总在不急不怠，勿助勿忘而已。《清静经》云：空无所空，寂无所寂，真常应物，果如此，则神气浑然如一，恍恍惚惚，若太虚然。古云：先天一气从太虚而来

者，即此也。夫机之未发，静以俟之；气之既动，以神聚之，而顾命之旨，尽在斯矣。

### 按 语

顾命说第十一，阐述性命双修之理。认为性不离命，命不离性。性命双修，神形合一，全身各部才能协调稳定，即所谓“内外混合，打成一片”。

### 风火炼精赋第十二（总言大小周天）

炼者，造化之功；精者，变化之源。火因风而焰灼，精得火以熔铅。勒阳关谓之调药，摄气归即是還元。察其机，煅谷精而调燮；辨其候，运百脉以归源。会其源则神气相依，鼓其风则真精朝元。夫精者，乃天地之源，造化之本。逢时节而旋机动，得火以磁恋，达关窍而流变泄，吹风则还壶。是故坎宫森布，元神摄而徘徊；离中橐龠，真气旋而运转。炉内火逼，白虎朝于灵台；鼎中水融，青龙游于深渊。阳关禁闭、元窍门开，果然风火既同炉，久而水暖自生。霞月华吐则汞引铅而铅引汞；日精射则蛇交龟而龟交蛇。造化之变迁兮，待静观动；药物之老嫩兮，伺机听命。杳冥中起，恍惚中迎，自无气而生气，本无名而喻名。知其时者，能夺天地之真气；顺其机者，即有升降之法程。薰之炼之则超凡而入圣品，食之饫之化枯骨以登太清。嗟乎！今之学者，奔山驾海，坦坦之大路偏过；劳形兀坐，赫赫之明珠抛播。利驰而名漫，德薄而垢重，识性以妄谈，去正而归左。彼夫道本至近，情隔遥偏，理自不远，性失违天。殊不知精者，气之融；风者，息之源；火者，神之灵；炼者，会之坛。以风而扇火，则老还少而形长存；以气而留神，以神而运息，则情复性而神自纯。自然可与赤松彭祖之

优尊。

### 按语

风火炼精赋第十二，进一步阐述周天火候及功成出现的景象，说明“以气而留神，以神而运息”。是阴阳互根，相互作用的结果。

**禅机赋第十三**（恐后世学禅者不明佛之正法，反谓吾非禅道。故留此以为凭证耳。）

道者，化育天地。法者，返本远元柄。动静而同用，随有无而自然。体本来之真觉，威音恍惚，持无生之妙用。极乐幽元，显优昙之家风；秋水皎月，隐惠能之法语。春雾藏烟，是故浮云散而天心现，蒙雨开而壁峰存，潭水清兮澄月沏，黑漆熔兮物形明。情寒而禅心定，意灰而性朗清。若夫黄芽白雪，当求元关之妙义；地涌天花，即凿混沌之面目。会则有，散则无，出为尘，入为默。有情下种，乃如来之妙用。无法枯禅，即道人之顽空。水清月现，达龙宫而演法；风传花信，坐竭陀而受供。朗朗兮皆拱北，荡荡兮尽归东。降蛟龙于北海兮，烈焰腾空；伏猛虎于南山兮，洪雨普济；搏虚空而作块兮，刀兵奚伤。收毫芒而藏身兮，鬼神莫测。展则包罗天地，定则入于微尘。悟之者，顿超上乘之法；迷之者，带了六道之根。禅固自参，无非一念之定静；机由师授，能吸法水之鸿滋；正法眼藏，尽隐祖师之秘旨；涅槃妙心，微露如来之浅辞。由是能宣漏尽之法，方称马阴之师尔。乃机来有时，非顽空而长坐禅。主斗柄见明星，而团旋灵台。极乐通行菩提之坡，净土家乡，秘锁慧命之奥。教外有因，不明元机，苦劳累世。魔娑漫守三更，强留一宿，暗通密印，关锁识重。智少者，则曰不然不。

然。突然朗见者，乃云如是如是。慧性灵而道眼开，头头尽是；魔王迷而法窍闭，处处皆偏。人有迷悟，佛无后先。达之者，融会天机；迷之者，执定死禅。打七跑香，即禅和夙业之责；黄花翠竹，乃高人得意之时。千里因缘若至，方晓禅外之规。偶逢决破铁牛血，笑杀禅机有两期。

### 按 语

禅机赋第十三，合释道之说为一。认为气功之理论与方法，道佛并无二致。所述佛家气功功理、功法，即“情寒而禅心定，意灭而性朗清”，意在未尽处，有益于认识佛家气功。

### 妙诀歌第十四（大小周天）

大道渊微兮，现在目前。自古上达兮，莫非师传。渺漠多喻兮，究竟都是偏。片言万卷兮，下手在先天。有名无相兮，元气本虚然。阳来微微兮，物举外形旋。恍惚梦觉兮，神移入丹田。鼓动巽风兮，调药未采先。无中生有兮，天机现目前。虎吸龙魂兮，时至本自然。身心恍惚兮，四肢苏如绵。药产神知兮，正是候清源。火逼金行兮，橐龠凭巽旋。河车运转兮，进火提真铅。周天息数兮，四揲逢时迁。沐浴卯酉兮，子午中潜。归根复命兮，闰余周天。数足三百兮，景兆眉前。止火机来兮，光候三牵。双眸秘密兮，专视中田。大药难采兮，七日绵绵。蹊路防危兮，机关最元。深求哀哀兮，早觅真传。择人而授兮，海誓相言。过关服食兮，全仗德先。寂照十月兮，不昧觉禅。二气休休兮，性定胎园；阳纯阴尽兮，雪花飘迁。超出三界兮，乳哺在上田。无去无来兮，坦荡逍遥仙。夙缘偶逢兮，早修莫挨年。休待老来临头兮，枯骨无资空熬煎。

## 按 语

妙诀歌第十四述气功微妙的道理。旨在启发后人，学习气功，“早修莫挨年”。

## 论道德冲和第十五

道高龙虎伏，德重鬼神钦，斯言也。盖道以载德，德以植道也。夫道者，德之用，德者，道之体。人能明乎其德，而天性自现。体乎其道，而冲和自运。是之谓寂然不动，感而遂通也。盖人禀虚灵，原本纯净，至德体，纳太和，浑然一团，天理一发，皆能中节，何劳修乎！但人被情欲之私所隔，忘本逐末，竟昧其真，故元和之正气，纯静之天心失矣。所以圣人表虚极而养己德，论易理以明天道，则尽性致命之学，可以穷神知化矣。然学者，欲体乎道德，当寻来时之消息，而穷本然之根苗，欲探造化之机缄，须察迟促之景象，则临时有把柄而无危险之患。然后得入道德之门，可造冲和之境矣。盖至人能权动静之消息，须用智慧而浑然无我，故能默运化育之道，长定中正之理，活活泼泼，则随中极之冲和而充塞乎两间，达逍遥之境，乐无何有之乡，大至默默还乎无极，此乃至人之大德也。苟内怀私欲，外沽名誉，假善法以遮雨暗，取泥水之资，非为无德实贼德也。唯天地滋万物而无心，圣人顺万物而无为，亦何期德之洋溢乎！古圣云：德者，性道中求之耳。夫德非道则无著，道非德则无主，道外觅德，其德远矣。培德体道，其功切矣！故曰：天心居北极而众星拱，东海纳细流而百派归。人若能静心养气，何虑道德之不成哉！吾尝自内观而无心，外觅而无体。飘飘乎寻之不得，恍恍乎觉而虚灵。似鱼之随水，如雾之笼烟，一派冲和荣卫天地。但人不能深进，故本然之道昧却矣。纵元文奥辞，无非口头三昧。又乌能尽道德之



本然，明体用之精微，解冲和之奥妙哉！

### 按 语

论道德冲和第十五，说明道德之间的相互关系。道为阳，德为阴。冲和即是调节阴阳，使之合和。发《老子》之微，以明气功之理。

### 火候次序第十六（尽言小周天）

夫道从炼己起手，次下手调药，即了手行周天，三事非一也。已熟或坐或卧，不觉忽然阳生，即回光返照。凝神入气穴，息息归根，此神气欲交未交之时，存神用息，绵绵若存，念兹在兹，此即谓之武火矣。神气既交，阳气已定，又当忘息忘意，用文火养之。不息而嘘，不存而照，方得药产，但忘息即不能以火薰之，但用息即是不忘。息无不泯之谓嘘，欲嘘不觉之谓忘。但用意即是不忘，但忘即不能以意照之。古云：心无不存之谓照，欲无不泯之谓忘，忘与照，一而二，二而一。当忘之时，其心湛然，未常不照；当照之时，纤毫不立，未常不忘。是谓真忘真照也。此即谓之文火矣。文火即足，夜半忽然药产神知，光透帘帷，阳物勃然而举，即当采封运行。采运之时，存神用息，逆吹气穴，谓之武火也。封沐归根，即用上文火之法，照顾温养之，谓之文火矣。但不在交媾与周天之时，俱是用文火之法，以时刻温养之，而炼己之功，亦是用此法，不然不能还虚。然阳生谓之活子时，而药产亦谓之活子时。两段工夫，当明次序而运周天，谓之周天之子时。用火调药炼药，谓之火之活子时也。然候者亦非一说，不论阳生及药产，但有气动者，即为一候。以神用气，又为一候，此乃神气会合之二候也。又曰：阳生为一候，而药产又为一候，此乃药

气所生之时节之二候也。故曰二候采牟尼者，即此也。药气即产，往外采归炉为一候，而炉中封固又为一候，亦谓之二候采牟尼。升降沐浴谓之四候，总谓之六候，此乃周天一时功法，所用之六候也。候虽多亦不必执著，不过是阳生调药，调到气满药产时，采归运行，子卯午酉归根即是也。然其中候法，亦要明白。当用呼吸变文武火之时候，不明白则文武不能如法，所谓火候不传者，非不传也，即此难言也。夫火是火，候是候，岂混而一言之。其中文武火候，逐节功法，师所传之口诀，尽备此书。余虽为僧，自幼觅此道，励志江湖三十余年，方得全旨，后人有缘遇之，不要三日，即明乎此道，则不为诬徒所惑矣。注云：华阳云：此篇重所言候者，非余之好事也，因群书所言候者，前后混杂，则令人实难悟。余前文虽表六候者，尚不能决人之疑，故添此篇，以决同志，读群书候之疑病也。

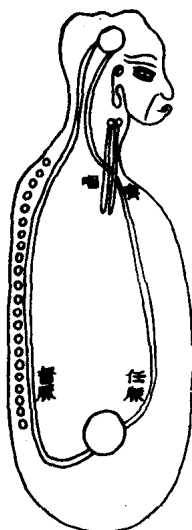
### 按 语

火候秩序第十六，主要阐述火候秩序的道理，以明气功中身体阴阳变化。认为火候秩序即是身体各部的有序化运动。着语不多，含义深远。

## 任督二脉图第十七

任督二脉图

垂露源  
头佛祖  
机  
存行  
步步  
真



任督二脉图

折开  
隐闭  
天仙  
诀  
得视  
嘎嘎  
笑

华阳曰：此图直泄元机，实愿得药之士，不失运行之路。丹道最秘，非余之敢妄泄也。古圣虽无图，却有言存留，奈何不全之过耳。又因旧说谓：督脉在脊骨外，而任脉止于上下唇。此二说皆俗医之妄指，岂知仙家说任督，实亲自在脉中所行过，以为证验，非但行一回也。金丹神气之元妙，必要在脉中所行，过数百回方得成就。谬妄不但俗医乱指，今之修元者，亦此谬妄乱指，愈加纷纷，苟不亲自领会境遇，妄亿猜指，浅学信受，误丧励志，岂不痛哉！故余将师所授之诀，以亲自领会之熟境尽图，以证是非。然而此图一出，游方之士，

与那假道学则无容身之地。

## 按 语

任督二脉图第十七，说明气功之任督二脉结构形态，循行走向，是作者炼功的体验，值得进一步研究。

## 决疑第十八

### 僧豁然七问

问之一曰：弟子愚暗，蒙老师传授火化断淫之法，行四个月得景，海中火发，对斗明星，又蒙传授法轮常转之密语，行持五十日，淫根自断，永无生机，反照北海，犹如化银之光，其光浩荡射目，自知成舍利子矣。弟子昔在打七一门，不见成道，反人人吐血，是何故也？答曰：自如来开化两天二十八祖，东土六代，并无此门，乃僧高峰门人诬捏，坑害后人。况高峰所习，是闭息之傍门。何见得也？高峰自曰：忍气急即杀人。云吐血因跑香。忍气伤其脏腑，坐打香板，伤其脊络，就是卢医扁鹊，莫能救之。

问之二曰：参禅问话头，不见成道何也？答曰：如来有所问试者，是看学人性道明与未明，明则教外别传慧命，不得慧命无所成也。

问之三曰：专念经念佛，不见成道何也？答曰：经，路径也。佛，名字也。譬喻考试官，欲取第一名，求圣人唱四书，可进否？六祖云：东方人造孽，念佛求生西方；西方人造孽，念佛往生何方？

问之四曰：我释教参禅人，灰心长坐，不起欲念，凡有走漏，不能成坚固之体，是何故也？答曰：为人至十六岁关窍开，既开无有不走泄之理，况且念经伤其中气，枯坐心肾又不

能交会，走漏格外多矣。所以近代出家人，反得疟症、水枯、吐血、枯目，皆谓此也。坚固实有火化之法。譬喻铛水在上，灶火在下，水得火自然变化为气矣。如来云：火化以后，收取舍利，实有真传也。

问之五曰：今之参禅人，而不问走泄之事，自言修道，可得成道否？答曰：天上未有走泄身子之佛祖。走泄一回，与凡夫交媾一回，其理一也。故无所成矣。

问之六曰：佛是何法起手？答曰：佛以对斗明星起手。对，即中华返观是也；斗，即北斗丹田是也。明星，即丹田之气发晃是也。不对斗明星，万万不能成道。释教下手一著最秘，吾今全露尔，当默思默思。

问之七曰：今之释教传法，得者以为出头，自称为大和尚，可是真法否？答曰：得者，如梦得金；称者，如戏台上汉高祖、楚霸王，何曾有实也。自达磨六祖，以口传心授。故五祖云：密附本音，今之所传，纸上传某僧某僧之名为传法，志者观之，嘎嘎一笑而已。

#### 王会然七问

问之一曰：弟子蒙老师传授下手工夫，修炼两月得药产之景，又蒙传授周天之口诀，行运三月，外肾不举，丹田常自温暖，自知丹成矣。不知别门，亦有可成之理否？答曰：不得神气交合，产出真种，万物所成，或有行之专者，无非却病。所谓万般差别法，总与金丹事不同。

问之二曰：有一先生，自言得药产之景，能以升降，又长坐数十年，凡有走漏，不结丹何也？答：虽得药产，不知火候。虽是升降，不知阖辟度数，强运故不结也。

问之三曰：有一位言，教人凝神入气穴，阳生之时，后升前降，不结何也？答曰：不知起手之法，无药先行升降，水火

煮空铛，故此不结也。

问之四曰：有一位言，阳生之时，以舌抵住齿，往上提之，吞津降下，不结何也？答曰：此阳乃微阳，非药产之阳，升降无用。况又不知道路，乱提起邪火，必得吐血之症。吞，乃有形之物落于肠，出二便，有何益也。

问之五曰：有一假道人，教人阳生时，用息采之，一息采，一息封，谓之二候。左边上，右边下，一息一转，谓之一周天，不结何也？答曰：此一非傍门，乃未得诀者，自诬造作，此言诳哄愚夫耳。真人云：凡流不知道，运行由五脏而循环，非周天也，故此不结矣。

问之六曰：专凝神在气穴，能出阴神，不结丹何也？答曰：不知阳生用呼吸之法，故不结也。

问之七曰：不打七亦吐血，得疾病，何也？答曰：误信盲师之过耳。冲虚祖师云：外道邪法，行气必至有病。何以为病？升提太迟，重则提为邪火，其病头晕，病目赤肿、翳障，病咳嗽、痰火、吐血，病痈肿等症。若降下而迟，重则逼沉，精气贯入肾子，为疼痛、偏坠病、腹胀、水蛊胀病等症，上下两病，皆致人速死。

#### 了然五问

问之一曰：弟子傍门外道，不必问矣。愿闻正道之火候。有钟离云：乾用九，坤用六，可是此理也？答曰：而名是，法不是。

问之二曰：冲虚谓：子行三十六，午行二十四，可是此理也？答曰：而名是，诀不是。

问之三曰：真人谓：阳爻一百八十，阴爻一百二十，可是此理也？答曰：而名是，事不是。

问之四曰：许旌阳谓：阳用二百一十六，阴用一百四十四，可是此理也？答曰：而名是，火不是。

问之五曰：其四非也？答曰：道最重在口传，不得真传，四皆非矣。如果得真师，其四俱真，不但四真，千真万圣，俱合此火之元妙，而三教成道者，亦此火之元妙。

### 按 语

决疑第十八为柳华阳回答学生的提问，旨在论述偏差形成的原因、形状及解法（即救治偏差技术）；解释学生学习中的疑问，提高气功基础理论水平。内中所述问题，至今仍有指导意义，可供参考，可资借鉴。

### 危险说第十九（此言下手调药及小周天事也。）

华阳曰：学道者，外道纷纷，及其成功，未有一人何也？不得性命之真传，分门立户，俱是妄为。且今之悟性者，不识先天之性，落于后天之识性。今之修命者，不识先天之命，落于后天之渣滓，是故无所成也，盖不知其中性命之修持。注云：离中之灵，曰性。坎中之气，曰命。奈何灵之进出无时，气之生而外耗，性命不能自合矣。故祖师教人以离性去制坎命，当其际敛收微细之灵念，入于动气之所用巽风，吹发其中之火锻炼，此后天之性命合而为一，则先天之性命，自然发现矣。故曰修持也。危险之防虑。注云：防之者，防其阳生不自灵觉，归炉之后，恐精之未化，阴气来役，不会锻炼，或神光失照，或呼吸失嘘，或药产不知，或升降昏沉散乱，或丹成而不知景，或温养失宜，或不采大药等法是也。故古人谓：百日防危险，诚哉是言也。以错修错，炼之妄为也。注云：盖不知金丹之诀，总是妄为。所以古人云：任他万般差别法，总与金丹事不同。

或者，闻其性命之门户。注云：夫门户者，乾坤也，乃先天之源，内含乎四象。故《参同契》云：乾坤为门户，坎离为药物，即此意也。正理不明，根源不透。注云：正理根源即性命也。愚昧夙

根，于道无缘。惑于邪师，向外求道，皆非己之根源也。 人于旁门。注云：无数门户，总不知自己之性命。故《皇经》云：三万六千种道，以释来者之心之谓也。 执于一边，注云：且如今之修性者，不修己之命，则淫根不断，常自下漏，与凡夫一般，真可惜矣。又有学习吞津液，以弄运后天者，不知玄关之消息，阖辟之机旋，虽若知修持，亦可惜矣。 虽曰归道，奈性命不合，神气不交。注云：且性命神气一也，不会交合，则无真种子矣。 纵自修为，注云：不识性命之交合，犹自以苦身心，如隔靴搔痒，有何益乎？ 真元暗耗，注云：盖阳气生时，不知采取归炉，气焉有不耗于外乎？ 终归于无所成也。注云：到头总是空劳矣。 或有夙缘相逢，言语相投，知乎调法，注云：夫调法者，是活子时所来之际，用风火之功也，其中有文武，不知逐节，亦无所用矣。 未能彻乎精微，注云：且精微者，难言也。能自行持玄关之精、气、神三者，以此不相离、不相执，知乎轻重，转弯抹角之用法者，则妙诀得矣。 炼己之生浮，注云：心不纯熟。 行功之沉睡，注云：不自灵觉。 及至阳生时，注云：活子时来。 迷而不自灵觉，注云：当面错过。 气薰形起，注云：玄关气之融暖，则外肾举矣。 昧却采功，注云：因睡之过耳。 气之极动，变而外施，注云：元气融极之时，不采则自欲出关，变为后天矣。 既无主，则无所留，注云：主者，神也。留者，息也。采功全赖神与呼吸之能也。气既无神息之功，安能自住哉。

拱关一旦泄去，注云：出阳关矣。 安有药之可调可炼乎！注云：心之不诚，意之不专，返谓气之不住，乃愚夫矣。 且知乎灵觉之调法，注云：灵者，神也。觉者，知也。法者，以神用呼吸，摄元归炉，烹炼之功也。 而又无所成，何也？注云：夫丹法有文武，若以混用，则亦无所成。 盖不知其中丹法之逐节，火候之次第。注云：逐节次第，必要得真传授，方敢无疑自用。如阳未生之时，存之以神，用之以息，长教绵绵不断，息息归根，乃文火之功。即古所



谓炉中火种也。乃其阳生，以武火采之，是用神用息而重之。即古曰：勒之之谓也。且皈炉之法者，亦是神息之相守、相住文火之谓也。若夫炉中之煅炼者，即动之以意，鼓之以风，乃武火之功也。即古所谓化精成气矣。至炼后而温养者，文火也。不得真传，则不知此中之妙也。

是以盲修瞎炼，注云：且学道之粗心人，闻师一言，便以此为自得，不虚心求于精切，及至修时，工法已错乱。不知调药者，注云：乃起手之法也。武火采之。注云：武火者，用息摄气之法也。且气之生而下行，不自逆而上行，欲逆而归乎其源者，非息之招摄，无能还乎其炉矣。故曰：降中生，升中降，即谓之阖辟之机。又曰：往来不穷。所以五祖师云：阖辟不明，不能采药、皈炉，即此之谓也。武火炼之，注云：武火者，即上文阖辟之机也。紫霞问曰：炼法之中，而又有阖辟，何谓也？曰：阖辟者，即采药、炼药、及周天之秘机，乃仙佛之密言，不得此中之妙，则丹无能成矣。故古云：大有大阖辟，小有小阖辟，即此谓也。阖辟者，乃鼓风化精之具，故曰：鼓巽风，运坤火。又太上云：天地之间，其犹橐籥乎！即此之谓也。文火养之，注云：文火者，吹嘘之养也。紫霞问曰：吹嘘岂不是阖辟乎？曰：尔所见错矣。吹嘘乃后天之气也，阖辟即先后二气之机也。又问曰：昔朱子谓：一呼一吸，谓之阖辟，乃后天之说也。非大道精微至妙至妙之玄机也。请问曰：至妙可得闻乎？曰：阖辟者，乃大道二气相动相应，玄关中之消息也。有四个往来，故曰往来不穷。若以一呼一吸，两个往来为阖辟者，则有穷焉，非玄关也。又问曰：吹嘘与阖辟何所分别用法？曰：吹嘘者，神气不动之义也。阖辟者，神气俱动之义也。夫阖辟之神气，又在乎动于不动之间耳。若出乎玄关之外，动者，非炼药之阖辟，神气亦不能相交相合，孕为真种。如凡夫欲生子，雌雄在外，鼓舞岂不愿乎！

忘火，以待其自生之故耳。注云：夫文火温养之后，浑然静之，使阳之再生也。且既明其逐节，晓其炼法，何以张脉偃兴。注云：此乃以前用风火不到处。阴气阴精发生，为走泄之坏景，速用武火

煅炼，炼到无此景象，方保无事。 无意之欲起，注云：此亦是阴精在丹田内作怪，使心君妄动，扰乱主人之故耳。即当用阖辟之法，鼓动炉中真火，化此阴精。是谓秘密天机，救命宝法也。故虚静天师《入火镜》云：欲性一起，速用武火煅炼是也。 种种阴魔、阴怪来扰，注云：魔怪者，或现鬼神龙虎等类是也。 或沉寐时，外阳不举，竟自泄之，又何故也？注云：此亦炼时用风火少之故耳，若勇猛之士，信得已及风火用之，已到功夫不息，则断无此事矣。 此乃火候用不到处，尽是阴气，变幻不识，此时用武火，鼓巽风煅去阴气之法也。注云：如还遇有坏景之来，即再用武火，炼一次永保无事矣。 且夫真修之所为者，外若痴若愚，内安然逍遥。注云：故曰：大智默默无何之乡。 最忌身之劳碌，注云：古人云：欲静其心，先静其身。诚然也。 心之外驰，注云：古人云：神一出便收回，谓炼也。 苟不勤慎，则炉火断而不续，失其文火，注云：盖文火者，存之其神，用之其息，绵绵息息，皈根之法也，平常既失此法，焉能留其气哉？ 炁既无主，而无所钩，注云：主者，神也。钩者，息也。 不落下，而变为后天者，未之有也。注云：夫气既无神息之功，则自然变而为有形精，故凡人无欲念，而亦走泄者，无此火炼之故也。 此皆因当其际，不知有武火，为救护命宝之法也。注云：盖当劳碌外驰之时，凡有所劳，必当速以炼之。故曰：忙里偷闲调外药，即此谓也。 盖其精泄去，其气亦泄之。注云：精气本一也。故《阴符经》云：真气即在阴精之内。 安得不谓危险哉。注云：一场空劳。 夫采取明乎二气。注云：夫此采取者，即是调外药之采取外药也。二气者，先后二气也。先天之气，以得后天之气招摄方能归炉。故守虚真人云：先天气不能自皈炉，以后天之气采之，即此谓也。 阴跻知乎道路。注云：阴跻者，乃摄精之路也。正在谷道前，膀胱后，上通乎丹田，是采药药之路。故张紫阳《八脉经》云：阴跻一脉，诸圣秘之，高人藏之，乃仙佛采药之所。又马天君解《大洞

经》云：一阳初动之时，运一点真汞于脐下，以迎之，即此泄尽矣。学者不可不察焉。是为勒阳关之法也。注云：夫阳关者，即上文道路之口是也。若夫皈炉之后，不知回风混合，注云：盖回风者，回旋其呼吸之气，以逆吹之。锻炼之法者，注云：锻炼者，即上文回风之法也。能自回风，则炉内神气，亦能自混合为一者矣。故我冲虚祖师云：神虽宰气，未知其气可宰否，以回风混合之。又《心印经》云：回风混合，百日工灵。即此谓也。其元精与阴精，注云：元精者，即元气也。动为元精。阴精者，饮食之精也。此精最作怪，必假神气二火合为一，火在炉内，鼓动巽风，炼化此精。故数云先生云：用丹田自然之呼吸炼之。苟不得此诀，则精不化。依旧藏而不化，注云：在丹田内。阳之暂伏，顿然又生，名虽调药，实不知炉中调法。注云：法即前文炉内鼓巽风也。然后阳之复生者，注云：外举肾。竟将以前未化之精，拱而射之。注云：泄矣。则其药之无所产，注云：既无真种，则不能行周天之火也。不思己之精不返，谓师之诀不真，注云：自生退。何不悟之甚也。注云：此以上，尽言调药之法也。且药产薰炉之际，注云：真气在丹田内，自交欢，融暖鼓动矣。危险大矣哉！注云：此处不知正念，相就相翕之法，必失其交合之机也。彼愚昧，注云：因自昏沉，不生正觉之故耳。不早自提点，注云：夫既调药，早早提点，药产之景来。贪著其乐，注云：此乐者，与凡乐大别，若不知此处交合之法，则失其气之交机，空费气之欢翕。譬如凡妇之活子时来者，其气暖融，正在无止无底之际，欲想交合而失其丈夫，岂不叹孤伶乎。此是失其生机之故耳。内失其照，注云：此即上文，神不去交气之意。已交将别之时，注云：即知此处神气之交合，是谓真种。古仙谓之天然交。又当明此处采药之候。若不知此候者，是名有候无火，丧失止在半息之间，岂不危乎？若不即生复觉者，注云：此教人即速用灵念采之。则昧却采工矣。注云：上文言用灵念采之，此又言采工实有

异也。盖念止能宰其气，不能摄其气皈炉，故以神用呼吸采其气也。  
所产之真种，注云：即真气也。不能自皈炉，注云：炉，即下丹田是也。洋洋乎，注云：正在恍荡之际。竟自泄去，累积之功，空无所有，岂不悲乎！注云：一场空劳，皆因心之不专，用功时意之不诚。此以上言，药产之危险。若夫升降之机，又在乎斗柄。注云：盖升降者，进退也。斗柄者，丹田之意也。神息之力也。注云：夫神是挟气同行同住之主，息是逼气退气之机，机不可少主，主不可少机，主机之不可少意，三物并用，为真玄妙之修士，如缺其一，则有危险。气之行而息不逼，注云：有气无息，气不随路而行。乃导引旁门，注云：如今运气之外道。非阖辟之道也。注云：盖阖辟者，乃大道最妙之天机，必得真师传之，方得其精微。息之应而度不合，注云：有息无数，息之混行，丹不结。乃无知外道，注云：如今运后天气之旁门。非周天之数也。注云：周天有三百六十五度四分度之一，苟不暗合此度，任尔运行元气，万万不能成丹。不但气之不结，注云：气散于别络。亦费药之空生，注云：可惜当面错过。则周天之危险即藏其内矣。注云：此以上尽言周天之危险。夫药之归炉，注云：盖炉者，下丹田，亦谓中宫。若文火之失薰蒸，注云：时刻之吹嘘。则阴气又存之。注云：阴气者，因丹田火不到之过耳。诸般怪现，皆由此之故也。注云：诸般怪现，如阴人、鬼神，即当用武风吹之，以武火炼之。不然，阴气胜，阳气埋藏，则有危险之病矣。且平常无事，若失其薰蒸，注云：时刻用息嘘之。误食香辣，注云：丹之成时，忌香辣，乃散气之危险。劳其身心，注云：身心有劳，则炉火不勤，有危险之病出。昧其动静，注云：盖动静者，非心意之动也，乃丹田之气动，若不知动而收，静而薰，则丹有危险矣。丹则异生。注云：不知不觉。或时迫炉而出。注云：盖炉者，丹田也。丹之已成，全在神光之护持，呼吸之薰蒸。若一时失检点，顷刻气从丹田纷出，或走于身

前，或走于身后，诸窍皆可藏之。不得其诀者，无能复皈其炉，即谓之走丹。或问曰：以何诀收之？答曰：以静定而待之。且看丹之从何路出去，而藏于何所。已知其的处，再用微呼吸吹于丹田，用意从的处，从原路引而皈炉。或一引，或数引，谓之收丹之法也。或时火生，注云：火生者，因饮食有动火之物，或热水浴身，此二者引动丹火，不得其法，亦是走丹之危险。或问曰：何法能救之？答曰：存想一黑云悬于目前，以神引入丹田，其火则自退矣。或时见水生，或阴人现象，注云：夫水生阴人者，即阴气也。因呼吸之火断续，故有此景来。或问曰：用何法救之？答曰：急用呼吸之息，以武而吹之。不见此坏景，丹复光明，方为美事。若不得其法救之，丧失在顷刻之间。夫气之满而丹成，其危险者，在当止不止，不当止而止之诀焉。注云：法，在以前风火经中。若夫火之圆足，又勤勤于薰蒸，注云：即呼吸之逆吹嘘也。相护于性命，注云：即以神返照也。或有意放，则汞散铅冷。注云：又是阴气来矣。丹之怪异，不又重生乎。注云：如上阴气之变化一般。

非师之诀不真，乃己之失照。然丹已成者，急于超脱。若贪著尘俗，待以年月，一时不觉，丹之迫炉，汞飞铅走，哀哉！空空已乎。余愿同志者，将此危险审而察之，细而悟之，精而行之，则永保无失矣。

此以前有十五段内，有三十五条，细数难以表明，看别经方知全旨。细看熟玩，然后用功时，方免危险之路。

### 按 语

危险说第十九，主要阐述虑险防危的具体方法。作者列举炼功者在理论和实践中容易出错出偏差的一些问题，如性命、温养、阖辟、熏蒸等，分析解说释疑，帮助炼功者提高基础理论水平，掌握实践应用方法和救治偏差技术。

## 后危险说第二十

自古丹书，多引而发，欲求其全诀全火者，尤难之。学者虽从末由，岂不可叹哉？故予前危险说，补《金仙证论》及《慧命书》所不足之处，使苦志者，得下手调药及小周天之功法也。夫篇中所谓凝神者，是凝于道心之所。道心而得人心之翕聚而不散，为孕药之功，即为双修性命之苗也。夫神既凝住气穴，而气穴之神，不又有当知乎！盖觉其呼吸之往来，是为炼精之风火也。且神又不可泛驰于外，息又不可断续无嘘，神息之相炼，动静之相依，不出乎范围，不执乎有无，是谓化精之诀也。且又当知乎，神安于阳动之所，以协乎其机，莫离乎其气，气化之所在，即神安之所在也。篇中又曰：武火者，是采药、炼药、炼阴精之妙诀，内外呼吸之秘机。故曰阖辟，其妙在乎二气逆用之功，故谓之采外药矣。且炼之者，是化精也。即玄关之中，意鼓息吹之，玄机谓之阖辟，即所谓鼓巽风、运坤火。又云：负轮激动产真铅。因坎中之阴精，难以制伏，便使风火而化之，神气相摩而激之，如二物之相摩而生火也。悟一子云：欲降而静之，必先激而动之，此诚言其妙诀。是指玄关中神炁气三物相动相激之机欤！且炉内神气既以相炼，不可息乎其风，不可出乎其外，不可离乎其气，神气之二意同此相翕，如雌雄交合。当其际，二物周身之意，尽归于此处，如此得法调药，何患精之不化，欲之不死，而真种不产者哉？且又曰：炼阴精者，谓人食五谷、百味所化之精华，名曰津液。是滋养五脏之后天，皆属渣滓。昼夜滋润乎周身而至于丹田者，则为阴精也。此精时刻作怪，搅乱心君，引动元气之散泄。所谓炼之者，因有先觉之坏景来前，即当以后天之神火注于炉中，是为火种火引也。便使橐龠之鼓风，以风扇火，以

火鼓动先天元气之真火，二火之相摩相激，阳火胜乎阴精，融透周身，何患精之不化，怪之不灭，道之不成哉？且又曰：文火者，乃神气相定而不动之旨也。真人云：修之首务，潜之深渊，韬明养晦，而后可以善其用也。夫既曰不动，而又曰文，何谓也？盖神气虽曰不动，而呼吸之气又在此吹嘘，绵绵不断之旨也。古曰：吹嘘曰温养，是定而嘘之意也。且火得风之所嘘，火不息冷，药则融而温暖。故文武火者，调药之的旨也。夫药既调而自产者，莫当去其武而用其文欤！不知药产时，呼吸之文武火，俱无所用也。故曰：定息候真铅。夫既曰：不用呼吸之火而药之产，岂不散欤！盖妙在乎神气之相就、相照、相顾之旨也。且当此际，药之老嫩，铅之迟早，又必叩乎。秘传相合、相离之机采取，安敢妄泄哉！然采取之诀，非用武火，药焉能归炉哉！夫升降之火，兼文武而用之。故曰：柔而变刚，刚而变柔，刚柔乃丹道之妙旨。及乎六阳，吸机之入而升是谓武，然吸机之回而定即属文。且以六阴，呼机之退而降是谓武，然吸机之进而定即属文。故曰：时时有沐浴者此也。盖卯酉者，去武全文，不息息中而暗息。息者，谓养其生杀之机也。且子午妙在升降，而又云：有沐浴者，是谓一时八刻，而一日有百刻，谓此四刻，即属沐浴之法也。且归根之文火薰蒸，补助乃养丹之的旨，为返照之功夫。而丹之成时，去武火，用文火，是谓薰蒸养丹之法也。

### 按 语

后危险说第二十继危险说第十九，再列举炼功中存在的一些实际问题，如炼阴精，文火，武火等，逐一阐发，使炼功者一目了然，免于差错。

(刘建中 刘楚玉 刘云辉)

# 慧 命 经

作者、书论见《金仙证论》。

## 内容提要

《慧命经》与《金仙证论》同为清代气功名著，主要内容，在于阐述大周天功的功理，具体作法，功效证验，应用及注意事项。梁靖阳曰：“顾得《证论》而不得《慧命》，则大周之归旨或差；得《慧命》而不得《证论》，则小周之细微未罄。今二书合订，道释互详，可称全璧。”提倡性命双修，“以命为体，以性为用。以药为经，以火为纬。命在一时，性在平日。经在我身，纬在我心。经纬合则身心泰，时日修则性命全。”（上均引自《金仙证论》、《慧命经》合刻序）认为“道释原本一法，大则同，小则异。”“修成性命，即道是佛也。”（清·灵台庵僧妙悟序）由于作者采仙佛之长，发功理玄机秘奥，述功法应用证验，融道儒释三家为一说，对气功的发展和提高，起了一定的促进作用。

## 慧命经自序

华阳洪都之乡人也，幼而好佛，因入梵宇，有悟常怀方外，想见僧辄喜。一旦闻长者曰：昔五祖三更时，私授六祖，道侧听欢，然憬如梦觉，始知修炼家必赖师传。乃寻求不已，



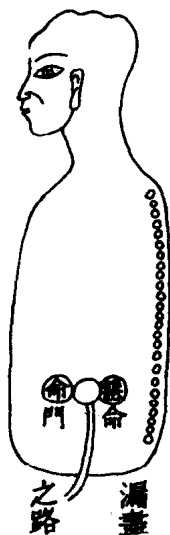
足迹遍荆楚间，迄无所遇，后乃投皖水之双莲寺落发，愈加諮访，凡三教之师，靡不参究，竟无悉慧命之旨者，因自叹曰：人身难得，遂此虚度乎？忽发一念，于每夕二鼓，五体投地，盟誓虔叩：

上苍务求，必得阅及，半载幸遇合伍冲虚师，传余秘旨，豁然通悟，乃知慧命之道，即我所本有之灵物。嗣至匡庐，又遇壶云老师，窃聆论绪知为非常人。勤恳听受，继以哀吁。师乃大发鸿慈，开悟微密，中边奥窍，罔不周彻。及余临行，师嘱曰：佛教双修，今已断灭。子当续其命脉，以度有缘。余迹江左，与二三道侣，焚修切究，因碧蟾、了然、琼玉、真元，苦修已成舍利。默契师传，故纂集是书，命曰《慧命经》。画图立相，开古佛之秘密，泄师祖之元机，洵接引后学之梯筏也。余见世之求道者，多宗语录。而语录中有实语者，有妄语者。彼下学不知如来慧命之道，误入套语、口禅，终为下愚，转受语录之害。余通阅诸经，与师传印证，有楞严、华严、坛经，乃实语也。禅师语录、和尚语录，乃妄语也。夫修炼之道，非实语不足以证真詮；非实语不足以辟虚妄。虚妄胜则魔障生，虽有智贤，无所从入。千百年来，慧命之道深秘，单传卒难窥觉，今以浅卒之言，将佛宝流传，和盘托出，俾世之学者。睹此《慧命经》即若亲口相传，只须励志精勤，不必他山求助，则佛果可以立证。此余苦心求师悟道之本愿也。

乾隆甲寅夏，湖口传卢柳华阳序于皖城忠洁庵中。

## 漏尽图第一

勤造烹蒸慧命根  
时将真我隐藏居



定照莫离欢喜地  
欲成漏尽金刚体

盖道之精微，莫如性命，性命之修炼，莫如归一<sup>(1)</sup>。古圣高贤，将性命归一之旨，巧喻外物，不肯明示。直论所以世之无双修者矣。余之所续图者，非敢妄泄也。是遵《楞严》之漏尽，表《华严》之奥旨，会诸经之散言，以归正图，方知慧命是不外乎窍矣。且此图之所立者，是愿同志之士，明此双修之天机，不坠傍门。方知真种由此而怀，漏尽由此而成，舍利由此而炼，大道由此而成。且此窍也，乃是虚无之窟，无形无影，气发则成窍，机息则渺茫，乃藏真之所修，慧命之坛。名之曰：海底龙宫<sup>(2)</sup>。曰：雪山界地。曰：西方。曰：元关。曰：极乐国。曰：无极之乡。名虽众多，无非此一窍也。修士不明此窍，千生万劫，慧命则无所觅也。是窍也大矣哉，父母未生此身，受孕之时，先生此窍，而性命实寓其中。二物相融，合而为一，融融郁郁似炉中之火种，一团太和天理。故曰：先天有无穷之消息。故曰：父母未生前，气足胎圆，形动包裂，犹如高山失足，因地一声，而性命到此，则分为二矣。

自此而往，性不能见命，命不能见性，少而壮，壮而老，老而呜呼。故如来发大慈悲，泄漏修炼之法，教人再入胞胎，重造我之性命，将我之神气，入于此窍之内。合而为一，以成真种。如父母之精气入于此窍之内，合而为一，以成胎孕，其理一也。夫窍内有君火，门首有相火，周身为民火，君火发而相火承之，相火动而民火从之，三火顺去则成人，三火逆来则成道。故漏尽之窍，凡圣由此而起，不修此道而另修别务，是无所益也。所以千门万户，不知此窍，内有慧命主宰，向外寻求，费尽心机，无所成矣。

### 注 释

〔1〕归一：指性命合一，为神形的集中统一。

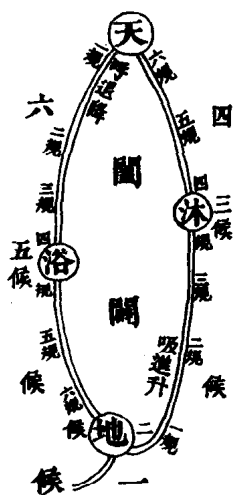
〔2〕海底龙宫：为大药修炼生成之所。指丹田，或曰关元。下文雪山界地、西方等意亦同。

### 按 语

漏尽图第一主要论述漏尽须调神入静，入静应神归气穴（即海底龙宫、雪山界地、西方、元关、无极之乡），神归气穴，精气合而生药，性命合而为一。

## 法轮六候图第二

现出一刻会源头  
西方极乐城  
元机莫外求  
消息呼来往  
地归



分开佛祖源头路  
片时成六候  
大道从中出  
法轮吸转朝天驾

且道之妙用，莫如法轮<sup>(1)</sup>；运行不蹊，莫如道路；迟速不等，莫如规则；限数不差，莫如候法。是图也大备法全，而西来真面目无不在此矣。且其中之元妙行持，莫如呼吸；消息往来，莫如闾辟。不外道路，莫如真意。有所起止，莫如界地<sup>(2)</sup>。舍己从人，备著此图，全泄天机。愚夫俗人，得之亦无不成也。苟无其德，纵有所遇，天必不附，其道何也？德之于道，如鸟之羽翰，缺一无所用也。必须忠、孝、仁、义，

五戒全净，然后有所望焉。而其中精微奥妙，尽在《慧命经》中，两相参看，无不得其真矣。

## 注 释

〔1〕法轮：指习炼佛家气功时，阴阳交替变化，如法轮之运转。道家称为周天。

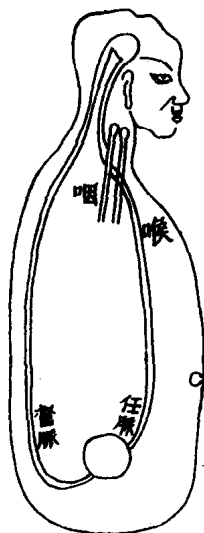
〔2〕界地：指一定范围之内。

## 按语

六候图第二主要阐述法轮运转景象。即阴极阳生，阳极阴生，生生化化，其变无穷。

## 任督二脉图第三

检点明珠不死关  
忘却白脉法轮行



现出元关消息路  
常教火养长生窟

盖此图于前二图，原是一也。所重续者，何为是？恐修道之人，不知自身有法轮之路道，故备此图，以晓同志耳。盖人

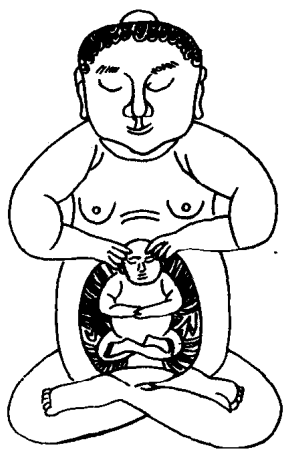
能通此二脉，则百脉俱通矣。所以鹿之睡时，鼻入肛门，通其督脉，鹤龟通其任脉，三物俱有千岁之寿，何况人乎！修道之士，既转法轮，以运慧命，何患不长其寿，而成其道也。

### 按语

任督二脉图第三，认为任督通则周天运行。习炼气功，先须认识任督的生理功能，循行路线。

### 道胎图第四

忘形 一年  
顾里 沐浴  
助真 温  
灵



有法 无功  
十月 勤照  
道胎 彻  
火

且此图《楞严经》原本有之妙旨，俗僧不知道胎者，因当初未续图之过耳。今以阐扬，修士方知如来有道胎，实之功夫在矣。盖胎者，非有形有像而别物，可以成之。实即我之神气也。先以神入乎其气，后气来包乎其神，神气相结，而意则寂

然不动，所谓胎矣。且气凝而后神灵，故经曰：亲奉觉应，二气培养。故曰：日益增长，气足胎圆，从顶而出，所谓形成出胎，亲为佛子矣。

### 按 语

道胎图第四，认为道胎即神气相合而成。提示读者，道胎乃借喻之词。

### 出胎图第五

念灵无念即菩提  
百光景耀假神凝



身外有身名佛相  
千叶莲花由炁化

《楞严》咒曰：尔时世尊，从肉髻中涌百宝光，光中涌出

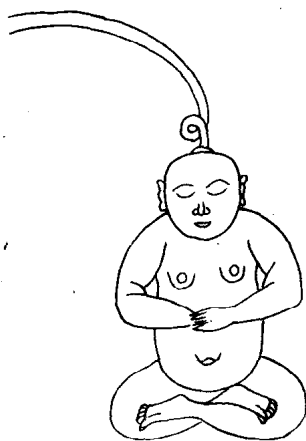
千叶宝莲；有化如来，坐宝花中，顶放十道百宝光明，皆偏示现大众。仰观放光，如来宣说神咒者，即阳神之出现也。故名曰：佛子苟不得慧命之道，枯寂口禅焉，有自身焉，得为世尊，为小道乎，此即泄楞严之秘密。晓喻后学，得此道者，立超圣域，不落凡尘矣。

### 按 语

出胎图第五，旨在说明阳神出现之景象。提示后学，习炼气功应明白先后秩序，未出阳神，不能追想，只是功夫不到。

### 化身图第六

共  
灵  
显  
迹  
化  
虚  
无



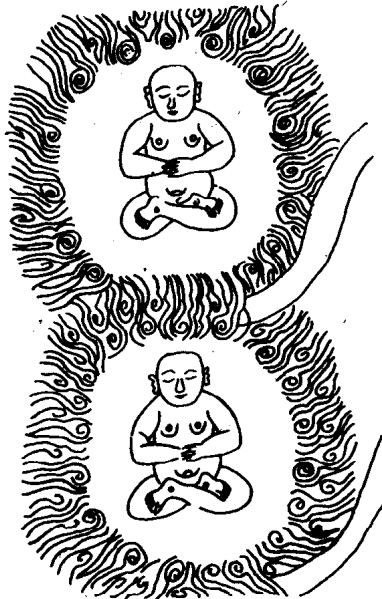
分  
念  
成  
形  
窺  
色  
相

化身图第六、一





化身图第六、二



化身图第六、三

分形露体共真源

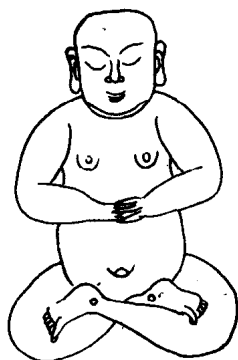
出有人无承妙道

按 语

化身图第六，主要说明化身的景象。

## 面壁图第七

性筏  
光舟  
返到  
照岸  
复日  
元光  
真融



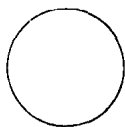
神火  
心印  
悬空  
月影  
净相

### 按 语

面壁图第七，主要说明面壁之法的身形。

## 虚空粉碎图第八

双无  
忘去  
寂无  
净来  
最慧  
灵归  
虚禅  
海定  
水月  
澄轮  
清孤  
潭  
月  
溶



一片  
不生  
辉光  
不灭  
周法  
云散  
碧界  
空山  
色净  
虚空  
朗彻  
天心  
耀

## 按语

虚空粉碎图第八，主要说明“不生不灭，无去无来”，神形合一是一是气功的最佳状态。

## 集说慧命经第九

、 华阳曰：成佛作祖，是本性灵光，不得慧命漏尽，不能了道，直入于如来之太空。注云：盖本性灵光者，其名虽二，源头则一也。在定则谓之性，定中慧照则谓之光矣。慧命<sup>(1)</sup>者，乃如来当初所取，以示人之名也，是西方之梵语。中华曰：人之本源。儒谓之先天气也。是修佛之舟梯，作祖之权柄，即孟子所谓善养浩然之气者是也。漏尽<sup>(2)</sup>者，即世尊以示阿难所修之名也，亦是西方梵语。中华曰：走漏。儒谓之走精。医谓之泄元气。而漏尽即慧命之所化，当其未动之先，本是命也。及其动而不知，其修炼出关，则化为有形之漏尽矣。故儒谓之气化精也。当其童真之时，坚固之体，原无漏尽之名，圆陀陀、光灼灼、此时若遇真师，不用漏尽之法，只要将此圆陀陀、光灼灼之慧命，收归中宫，时时醒悟，刻刻觉照，护持十月，道胎养成佛体，即《楞严经》所谓：即游道胎，亲奉觉应，功勤气足，自然出胎。到此法身广大。即《楞严经》所谓：形成出胎，亲为佛子。此即谓之顿法矣。若夫十六岁以后，命宝满足，足而自漏矣。从此以往，炼至无漏，故如来谓之曰：漏尽矣。世之学佛者，若不虚心求师，指点火化之真诀，任尔打七参禅，长坐行持之流，万无所保，焉有道之可成哉！故《华严》云：不求此妙法，终不成菩提。是以如来发大慈悲示人，下手接续添油之法，补足圆陀陀光灼灼之慧命，再皈中宫，此乃谓之渐法矣。故光明如来云：老僧会接无根树，能续无油海底灯。且又当勤勤修炼，非一朝一夕能成道也。故世尊谓阿难云：第一漏尽难成。而漏尽又是佛所喻之别名，乃此篇修慧命之法也。若修性不修命，习气难消，纵然能到恢恢相，无非五通之鬼，不能契如来之六通，所以大佛方等。《大集经》云：

修习五通，既修习已垂得漏尽，而不取证何以。故悯众生，故舍漏尽通，乃至行于梵。夫地中太空者，法性圆之虚极也。故《华严》云：性如虚空，即邵子所谓道通天地，有形外思入风云变态中是也。而慧命漏尽，不得风火<sup>(3)</sup>炼法，不能和命凝集，而成大道。注云：风者，是助火之烈焰；火者，是化物之能功。故如来云：微风吹动。又云：火化以后收取舍利。风火漏尽，并用自然和合凝集而成大道矣。是以佛法，次第用功之真传，岂无凭证。注云：且真实之道，则有真实次第之功夫，如或前后混杂，非如来之道也。乃旁门外道而已矣。且次第者，如下手时，有和合真种之功；如转手时，有修炼舍利之功；如了手时，有温养道胎之功；如撒手时，有出胎面壁之功，等法是也。然而次第非敢妄论。是集佛祖次第用功之秘文，攒凑逐节以为凭证，每句之下，添一注脚，喻晓同志，概而证之，则无所误也。

妄以一言半句，而为道哉！注云：如今之禅门，自己尚未得真传，妄以化人。或曰父母未生前，或曰念佛是谁。这等婆婆妈妈等之言语，哄弄世界愚夫愚妇，东问西寻，谓之参求佛法，到头一场空老，何足为道哉。志者观之，真谓之老婆禅<sup>(4)</sup>，口头禅，是非禅，皮壳子禅，衣食之禅耳。且千古至今，莫不以盲引盲，坑陷无数之善信，深入九泉，竟不能出头，见佛之光华矣。注云：盖佛法自汉明帝始入中华，前秦始皇却有梵僧来，始皇送还不用。由汉以来，谬妄莫知其数。境遇达摩来此土，以证其非。单传六代，自六祖至今，非上又非，谬外更谬，所以有九十六种外道，二十四观之傍门，独有打七一门是害人之毒药，埋人之火坑。释教西方二十八祖，东土六代，原无此门，乃高峰门人诬捏。况高峰所习，乃是闭息之傍门，非如来之正道。或问曰：何见得也？答云：高峰自曰：忍饥寿昌，金粟是也。但看打七门人，个个吐血，不但不成大道，返得劳症苦恼<sup>(5)</sup>而死，岂不痛哉！是人身气血，脉络尚且不知，焉得知其道乎。夫人身日间劳倦，全靠夜静安神，以待后天心肾交和，为滋养此身之根本。苟教人七七昼夜劳倦

不睡，为之大道，安有不得其症者之害也。医曰：凡人七夜不睡，则心肾不能交，必得劳症，何况七七乎？又加打其脊络，伤其脏腑，呜呼！此刑自唐帝解之后，至今不敢妄用矣。帝当初见受此刑者，十有九死，阅诸医书，谓人五脏俱有脉络，系于脊之总络，以通其气血，为运行养形之本。一打此处，即阻其气血，逆而上行，就是卢医、扁鹊莫能救之。故解其刑以杖臀，为之责也。又或以黄绹之上，续某僧某僧之名字，谓之传法，以假传假，迷惑世人，坑陷初学。又加口头禅之语录，遍满世界，纵有励志，无所觅求，以为佛祖是皆天生，亦以虚劳空死，如此将佛之光华，竟变为黑暗矣。盖大藏之法宝，本是全旨。奈因当初学者，有浅深，根有利钝，遇此前后混杂，实不肯成其逐节之次第也。注云：且大藏之教，有权法、有实法、有无为法，有有为法，岂可一概论之，是在人之学与不学耳。所以然者，性命双修之道，即在其中矣。而后来诸祖，所以成者，亦不肯并泄而同论。注云：且后来诸祖，有所得授而成者，不肯公同大众，以权法制伏，俗僧谓其悟性，免其多事而生别念，实法有悟知者，私附密授，故为教外别传，另通消息，如世尊不传堂弟阿难，私付与迦叶为二祖。如五祖不传首坐神秀，私付与侍者卢能为六祖。是以成佛作祖之大宝，岂传无志之人。必要有超乎佛祖之志气，知晓那边道理，方可付之。故佛法之秘，宜世所难闻也，是以不肯并世而同论。或显于无为，而隐于有为。注云：无为者，是养道胎面壁后半之法，非今之俗僧，以枯坐<sup>(6)</sup>之无为也。其有为者，即凝集和合，修慧命前半之法，有凭有据，乃先天意气之妙用，非世间之有为也。故《宝积经》云：一切诸法，悉如幻化，是中却有一法，和合凝集决定成就。又经颂云：大士修行解脱门<sup>(7)</sup>，转益慈悲求佛法。知诸有为，和合作志乐，决定勤行道。又经云：所谓二乘。坠于无为，广大深坑，不能超脱证果。古德云：有为虽伪，弃之则功行不成。无为虽真，趋之则圣果难证。今之禅门，闻之有伪，谓之著相，弃而不取，殊不知此有为，乃定静之中，妙

道之有为也。譬如天地是个无为，而天地所以生万物者，是个有为矣。则最上一乘之佛法者亦然，而人之心能到无为之时，则内里有一物，超然而出，若不以意取之，此物岂不散于外境，即非我所有矣。如此取皈之法，故名之曰有为法矣。即六祖所谓，往北接度者是也。或显于无物，而隐于有物。注云：无物者，乃后半之性功也。有物者，即前半之命功也。今之假禅道，闻之有物，莫不厌之，殊不知此物者，道之根本，法之津梁，人人本有。即非思虑之物，乃元关内之物也。故六祖云：吾有一物，无头无尾，无名无字，无背无面。又傅大师云：有物先天地，无名本寂寥，能为万物主，不逐四时凋。乃先天之物也。宰予后天，散则无形影，聚则成舍利。故圆悟云：何物高于天，生天者是何物？厚于地，育地者是何物？宽于虚空，包虚空者是何物？超佛越祖，植佛祖者，是乃化育之本，物我同途。故曰：物我同一大父母者即此矣。顺去生人生物，逆来成佛成祖，顺去则物我同知，逆来非师莫能晓用。故云峰禅师云：有物密教人，争奈人不知，即先天纯阳至刚之气也。散之乃在一身，促之即在玄关。故寒子云：可贵天然物，独一无伴侣，觅他不可见，出入无门户。促之在方寸，延之一切处。你若不信受，相逢不相遇，大则包藏法界，细则粟米微尘。所以云峰禅师云：盖天地撮来如粟米粒大，虽然如是，先必须和合凝集，而后有物，世尊谓之菩提种子，法华会上，龙女所献者，即此物也。或显于无事，而隐于有事。注云：无事者，是祖师所制伏众人之法耳，乃小乘法也。有事者，祖师隐藏密授，乃上乘法也。无根凡夫，不能信受。故世尊云：我于五浊恶世，行此难事。得阿耨多罗三藐、三菩提为一切世间说，此难信之法，是为甚难。又云：世尊如此之事，世所难信，而祖师若与下根之人说破，反生非言。故《法华经》云：尔时佛告，舍利佛止，不须复说，若说是事，一切世间诸天及人，皆当惊疑。又云：唯此一事实，余二则非真，且有事者，又非旁门之事也。即元关机动物产之事矣。以我之意宰之，以呼吸收之，和合真种，运转法轮，采取薰炼，

总是意同，呼吸用慧命矣。故名之曰：有事者也。慧命即元气之别名，元气生时，若不收取，岂不散耶。故兴阳禅师云：进一步则迷理，退一步则失事，即此也。或显于小乘，而隐于大乘。注云：小乘之法，乃禅师所施之权法也。曰参禅打坐，曰念佛看经。种诸善根之因果，大乘之法，即祖师受记之密语也。曰慧命寿命，曰漏尽马阴，是超凡入圣之佛果，此以上言，道之大概而已。或有言之易，而喻之浅者，当逐节以熟玩，不可冒视也。参悟无疑，再求印证，使徒执其偏见，取宗于妄人之口，何其诬耶。注云：浅易之言，即性命之真，方未得诀者，难以晓悟。必须前后凑合，究竟层次，再求真师印证，免误此生之空修也。若今之丛林所传，所证者，非如来之正法，乃黄缙上所传某僧，某僧之名字谓之佛法，若认则误也。此乃六祖之后，未得真传者，妄人所捏，争方丈之计耳。哄弄后学，误了多少善信，既非佛法，乃争讼之端也。余故曰：脱俗离尘觅过知。注云：古云，欲往山下路，且问去来人，过知者是得诀之人，或已成，或未下手，然而其诀则一也。断淫悟道贵真师。注云：且断淫者，即《楞严经》之首戒，成佛之津梁，苟为释子，袈裟锡杖，不断淫机，谓之修道，岂不敢笑儒道之高入乎！外面虽威仪，内里与物无殊，真可耻矣。且断淫一事，若不求真师，将何法断之。凡求师者，先问此法起首，余此俱是旁门也。任他指说万般法，与我身心难自规。注云：今日之释教，无非看经念佛，参禅打坐，打七间话头而已。余此之外，无所为也。此乃黄叶止小儿之啼，与我身心有何益乎？格外高谈非至道。注云：今之学佛者，不得正传，开口便曰某菩萨，某佛祖，自己无能，将此婆婆妈妈等话哄弄愚人。又曰：某僧死已得道，某和尚死已得大道。若教死已得道，天下死尸尽是得道之汉。殊不知得道者，在生能为无所不有之变化，方为至道<sup>(8)</sup>矣。片言暗语是良医。注云：片言乃老实之话，非文字之长篇，亦非花言巧语。故五祖所谓：师师密付本音。暗点者，如五祖三更点与六祖，如世尊在舟点与迦

叶。凡得真道者，疑病尽去，藏教之经文，无不通达，故曰：良医矣。

得来暂试从头看，一刻工夫果自嘻。注云：既得真诀，且从下手修起，如果若是真道，淫根一萌<sup>(9)</sup>，以心凝而宰之，以呼吸而吹之，不要一刻工夫，淫根自缩，意气自合，心静身爽，果自暗笑矣。

抑闻之《心经》曰：观自在菩萨。注云：华阳曰：此乃如来天恩，教人起手，双修性命，正法之切境。奈何凡夫，不得真传，便谓以念观念，谓之观自在菩萨，则错谬矣。殊不知此念乃缘习所有识种，所结非道之本源。故程子所谓，正道定理，果是心乎？抑非心乎？此所示人，另悟消息之至矣。夫观与菩萨，乃如来妙喻，二物双修之嫡旨，何得一物也。若此念谓之道，则道遥矣。故《圆觉经》云：一切众生，妄认四大为自己身相，六尘缘影为自己心相。又元妙宗一云：灵台智性，这个是生死根本，妄想缘气，只因前尘而有分别。故传法如来曰：空王殿内无踪迹，若认为真实，则菩萨依旧埋藏九地，不得出头变化成如来之妙相，空费此生一大因缘矣。且此念乃心中之阴气，识神之变化，万劫千生，原是他摄里，菩萨迷弄往投，贪尘爱欲不得解脱，所以不得证果，转劫迷失，皆因不知菩萨出处，妄认此识之误也。故景禅师云：学道之人不识真，只为从前认识神。无始劫来生死本，痴人唤作本来身。又南泉禅师云：心不是佛，智不是道。马祖又云：即心是佛，乃止儿啼也，岂不误哉！且今之学佛者：闻之心不是佛，智不是道，岂不落空亡，茫然无主哉？问曰：何所修炼？答曰：观乃我正念中之灵光耳，未得真传者，谓之本性。且菩萨住居净土，二物所隔，八寸四分远，非观莫能相会，即下文所谓和合凝集，决定成就是也。而菩萨即是慧命，实谓之佛性。自离母腹，因的一声之时，观与菩萨两自睽隔，且菩萨隐而深密，若不求师亲指，纵有聪慧灵悟，莫能见之。所谓道心惟微，自此而往，尽夜谋务，聪明智慧，无不是识神用事。故祖师云：汝无佛性。所以如来发大慈悲，教大地众生，时时刻刻观照此菩萨。菩萨所得受此灵光之慧力，久则自然如梦觉融融然，似薰蒸活活然，如盆珠豁然灵惺，放大



光明。力足时至，忽然一涌潮上，与我识性合而为一。到此识性死而佛性灵显，灵灵当当，依旧是个主人。光周沙界，六通俱全，任他尘尘垢垢，我独安然，一性圆融<sup>(10)</sup>太空。所谓：一切含灵俱有佛性。虽然如是，顺去生人、生物，逆来成佛成祖。凡圣之变化，总是这个，所谓一物一太极。有此太极，知觉言语，无此太极，眼垂口闭。医谓之真火，实无形无影，而藏之脐后肾前稍下空悬一穴，古谓之净土、家乡、极乐园、妙有真空。有此真火，蒸薰有形，无此真火，息断形坏。六祖所谓：心是地，性是王<sup>(11)</sup>。居心地上，王在身心在，王去身心坏。然此心，又非肉团之心，乃道心也。故曰道心居于北极，而众星拱者，即此矣。天下学佛者，不修此菩萨，而另外别有道可修乎？若有所修，尽属傍门外道而已。即非观自在菩萨之道也。《宝积经》云：和合凝集，决定成就。注云：此乃世尊之密语，大藏一教之秘文，即性命双修之法宝，故曰：决定成就。奈何自汉明帝至今，并无一人宣讲，独有达磨、寂无二祖师密受。故肉身俱已变化，亲登太空，允证金身。达磨微露，而寂无著诸经典；阐扬此道，奈门人藏闭其书。余今解明备全，愿同志者，概而证之，免坠傍门得疾病而夭死，早成乎大道矣。夫和者，乃心中之阴气去和肾中之阳气。阴气得此阳气，则有安心立命之所，故曰和矣。合者，是肾中之阳气，承受心中之阴气。阳气受此阴气，则成敛收坚固之体，故曰合矣。《易经》所谓：一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。古往佛祖，必须性命双修，不曾偏枯。且凝者，是凝神之法。集者，是集命之方。命不集聚，不成菩提。即孟子所谓：集义而生也。此乃性命并修，养神养气，简而易成。但人不知双修。故如来曰：和合是也。且人自离母腹，神则不能顾其气，气不能顾其神。神藏于心，发于二目，而七窍共用，是逐日而上耗。气藏于肾，发于淫根，夜静而下耗，禀受能有几何哉？耗尽呜呼！若不求师指点，凝集纵修，无非此心中一点阴神耳。殊不知此神乃纯阴，不能独力成乎至道。故世尊教人，二六时中，行止坐卧，以念收敛微细之神凝入于命中。命得此

神，犹如臣得君主。拱伏自定，不敢私自偏枯。外耗如此用功，再加晓悟，后面采收阳生之法，少年不过月期，中年不过三五月，则命窍之中，不觉无中生有，莫知所之。忽然真机发动，其快乐之妙，不可以言语形容。到此当自保守，速转法轮。故如来还世人一个当头，汝等若依我此和合凝集之法，修炼决定成就矣。《六祖坛经》曰：有情<sup>(12)</sup>来下种。注云：盖情者，乃修慧命下手一著之天机。若无此情，万不能成佛果。譬如农家无种，欲望收成，岂不愚乎！今之禅僧，不得成佛者，实不知此情之过耳。昔日五祖先世，为栽松道人所求四祖之道，四祖视其形骸，老而无情。乃谓曰：汝转一转来，道人果自立亡，转而自投周氏，再得正道。且道人既可立亡，不用父以自投怀胎，足谓之道矣。而又求个什么？马祖云：不是物。又六祖曰：淫性即是佛性。其二老泄尽天机矣。故龙牙禅师云：人情浓厚道情微，道用人情世岂知，空有人情无道用，人情能有几多时。且此一情字，自汉明帝至今，注者纷纷，苟不得慧命之法，便谓此情乃世情之情。学两句套语，机锋话头，谓之得道，哄弄愚人，万世之下，明眼人见之，可取笑矣。既然是坏物，焉得五六祖当时习而哄后人乎。盖五六祖，乃如来嫡传，慧命之道闭而不传，与无德者有之。或问曰：此情是个什么？华阳云：此情乃慧命之化育，即元关顿开之机缄。其慧命虽藏在元关，静则发生往外，附于外形而起，与我心中之意偶有知觉焉。是以外形兴动，则谓之情也，故闭阳关法。如来曰：不识动静，学道无益矣。又问曰：何谓之下种？答曰：此情乃生人。成佛之顺逆，造道之端，非真意不能逆归。凡学佛之士，既晓形动之机，将我静中之真意，凝入于命宫，时来时凝，久则天机发动，不觉命宫产出菩提，故曰下种矣。又问曰：何所修炼？答曰：既知凝法，当知炼法，炼者火也，火非风不能焰灼，亦不能化物。故世尊云：微风吹动。又云：火化以后收取舍利。凡学之士，必当使呼吸之风，逆吹命宫之真火，即将所发生往外之慧命，以息摄回本地，凝凝然似炉中之火种，绵绵然如风箱之往来。薰之炼之，使有形化而为无

形，知而修炼，不但本宫慧命不外耗，返得此动机补助我之慧命之不足处，即儒所谓造化。生生无穷，久则命基满足，又谓之寿命不死矣。故如来度迦叶，谓不死阿罗汉者是也。又《摩诃般若波罗密多心经》曰：时。注云：盖诸经之句法，都有双意数字。独此曰：时。岂不怪哉！此乃如来嘱咐后人，醒悟时之至切至切矣。且时者，又非时候之时也。即禅静中萌动之时矣。古德云：若言其时无定时，清风朗月自家知。儒云：月到天心处，风来水面时。诸公虽然妙喻，发其天机，却总不肯说出是个什么时来。且教人将何所用乎。余不惜罪过，与诸人通一线，免坠傍门，早证道果，岂不妙哉。夫时者，即吾身中慧命自动时也。古德谓之活子时。其生之机，形如烈火，壮似焰风，非师传授意，息莫能制伏、别名猛虎<sup>(13)</sup>，专吞人之性命，吸人之骨髓，任他三教英雄豪杰，不得真传者，无不被他所丧矣。古之志士高人，必先伏此猛虎，始得成其道。果然而其发动之形容，薰薰乎如浴之融暖，烈烈乎似火之将炽，一派壮旺强烈之性，薰薰下行于淫根，威镇独立周身之精华，无不听令于他。医家谓之外肾兴。成佛作祖之妙诀，即在此下手矣。若得真传，何必又疑惑哉。且时者释教之秘也，至切矣。世尊曰：于羯陀龙宫说法。注云：上文一节，言时所用之实处，无不在其中矣。又恐世人落空，故此专言真实之所，使人下手则不落空矣。盖龙宫者，西天梵语之譬喻也。中华名曰丹田，又曰气穴。医曰精窍，其名亦多。西方又曰净土、曰界地、曰苦海、曰海底、曰极乐国、曰优陀那。其名众多，总是和合真种之处也。所以《天台止观》云：梵语优陀那，此土丹田是也。故近代得道者，恐人不悟。又曰：炉矣。此乃祖师慈悲，示人切近之妙喻，使人知有实所。譬如铁匠，欲成锋芒美器，非炉莫能成功，修炼亦复如是。盖炉何也？化形成物之所。其法易明。故《心经解》云：收来放在丹炉内，炼得金乌一样红，光明如来云：炉中火发。又云：炉中火发泄天机，不悟西即是迷，是也。圆通禅师曰：北斗里藏身。注云：北斗即上文龙宫是也。藏身即上文凝集是也。祖

师教人，常将我之真念，藏于北斗，则心自空，命自固矣。故傅大士云：心空及第归是也。寂无禅师曰：凝神收入此窍之中，则气随神往，自然归于此处。注云：且寂无得如来达摩之全旨，慧命之嫡传，故能隐显莫测，变化无穷。雍正年间，屡在太邑化阳身数十，家家有个寂无，谈笑饮食隐则无踪。或与人金银、美女，或显虎豹水火，从学之徒，凡心欲念无不消焉。盖凝者，移也。窍者，即丹田也，亦曰炉矣。此表气之所发，当用功之时也。盖气之动，附于外形而出，若任其出，将何为道本哉。所以祖师示人，此时速凝神于丹田，气得神之翕收，则气亦归矣。且此气者，又非呼吸之气，乃先天之气也。即孟子所谓：浩然之气者也。此气自我释教，诸得道之宗师，不肯泄漏，尽是譬喻外物，使人自悟，有明白者然后密付。故曰：教外别传。气之别名释教曰柱杖、曰锡杖、曰禅那、曰摘芦、曰白雪、曰金莲、曰散果、曰涧水、曰海水、曰明星、曰西江水、曰曹溪水、曰水牯牛、曰海底灯、曰炉中火、曰牟尼珠、曰海底泥牛、曰海底明珠、曰海底开花、曰炉中香烟、曰事、曰物。众名纷纷，不可胜计，究其实事，无非此一气也。故黄叶禅师参求六祖，得道修炼，功圆之时自叹惜曰：道无非气也。此一言泄尽天机矣。又曰：功夫不间断，息息归此。或一月二月，便能自觉窍中融融，暖气旋动。注云：息者，呼吸之气也。佛喻之风矣，亦名柱杖，犹如老年拐杖而行。修慧命者，若无此息吹嘘，漏尽不化，舍利不成。故禅师云：未到水穷山尽处，且将作伴过时光。是也。盖人呼吸之气，原根本在丹田，但人只知出不知进耳，得真传者，丹田之神能以接息。故禅师云：无空笛颠倒两头吹，才得神气相合，人则自暖，法轮自转。一月二月者，年老年少之分别耳。少年月内炉中自有效验之机发，年老或数月方有浑合之信至，暖气才有动机。净光如来曰：金童一惺弃皇宫，不觉犀牛法海中，欲要觅他归故里，灵山塔下始知踪。注云：太子即世尊也。世尊思修，有天神变白马，乘太子出皇宫，腾空而至雪山，自金刀落发，先未得真传，以修

傍门，所以漏尽无成，形骸羸赢，后得阿私陀以传慧命之正道，始成佛位。故《法华经》云：仙人授佛妙法如来，因之遂致成佛。又《释家谱》云：私陀见太子形骸羸赢，谓太子曰：可食牛乳复其本元。太子果食其乳，依然复其三十二相，道果圆满，以求燃灯佛证之。世尊初下工夫，修炼至道，不待以数月期，忽见明星。自叹曰：一切众生，皆有佛性，奈何不得斯道之过耳。世尊言：佛性即慧命也。牛者，气也，海者，即丹田也。欲觅此牛，其藏处在法海，他所则无矣。故曰：北斗里藏身。灵山，心也。塔下即丹田也。如来教人修道，先修塔下，而后有牛来归故里之效验矣。故《藏经》曰：人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。知踪也者，丹田之内，忽然无中生有也。不待他论，自意念中觉知，融暖舒畅，一派春景，其乐无穷。即马祖所谓：达于皮毛，畅于四肢矣。归者，还也。故里者，心田也。始由下归上，化识性为佛性，煅习念成正念，识死性现朗朗，一个主人。故曰归故里也。圆通禅师曰：群阴剥尽，一阳复生，欲见天地之心，须识乘阴之法。注云：群阴剥尽者，在年十一月，在人身为北海。一阳生者，在年为冬至，在人身为阳生。天心即阳生之所。邵子所谓：冬至子之半，天心无改移是也。欲见此心，须求炼法，而后有可见之验。见乃真种所产之法，即世尊见明星之见也。《楞严经》云：愿立道场，先取雪山大力白牛，可取其粪以泥其地。注云：且喻道场者，乃修佛道之起手也。阉牛粪者，即是炼慧命之根本矣。世尊教人修道，先修慧命，若不修慧命之纯阳，起手单修心中阴神，安有不遭《楞严经》阴魔之类乎！如今禅门修性，而不修命，往往颠倒，返到得疾病死。虽然口称顿悟十地三乘，往往到虚老，不知雪山白牛粪之美处，空以磨砖作镜，妄以集雪为粮，误了几多少年。既无立命之基，安有性道可成之理乎。是以戏台上优人自称汉高祖楚霸王矣。盖雪乃自己，白为西方之正色，是喻人命窍之气也。故如来教人修西方极乐也，即此矣。而良医又明指之曰：两肾之前，空悬一白圈，先天性命，水火即在其中。无形无相，空

空蕩蕩，慧命即在其中矣。若不速自修煉，焉得久居。奔名利而耗散，逐色欲而喪真，出家之人，念誦枯坐，則離氣耗神，是油乾燈滅，不到半百而亡。故曰雪山矣。且命即元氣也，氣之剛而無比，色之白而無瑕。故曰：大力白牛矣。氣之隱顯，包乎天地，載乎萬物，廣而無際，細而無核，覓而無影，修而現前，超佛越祖，無不是此氣也。即孟子所謂：至大至剛，豈謬言哉！然而氣之變化，年壯而自拱，靜極而自生。不知保守，則以耗散，故曰糞矣。耗散朝朝如是，不早筑固命根，能有幾何哉？即儒所謂用之則成路，不用則茅塞也。蓋糞乃劈魔之至寶，成佛之階級，不取糞而修，則十煉九空。譬如世人欲起美屋，非其基地，安能居哉。且古之志人，知此糞之出處，靜時而養，動時而取，收攝還我本地，用火薰煉，筑固自己基址，則謂之泥道場矣。但既有場基，又不可少善知識，時時刻刻，將我之真意，坐居其中，一念不起，八風安能搖動。即康節<sup>(14)</sup>所謂：一念不起，鬼神莫知，不由乎我，更由乎誰？獨獨惺惺，任他千魔百怪，我在这里，隱身安然自在。故曰：和尚坐道場，則不遭魔類矣。即阿難所謂：坐于中流水面，跏趺入滅是也。此篇注者，如作者同一鼻孔出氣者矣。《楞嚴經》又曰：必使淫機身心俱斷，斷性亦無干佛，菩提斯可希冀。注云：且自古得道者，莫不先斷淫機，而后能超佛越祖。世之為釋子者，身先斷淫之說，無不知之矣。獨有淫機一字，舉世罕知，不但不知修煉之法，而所以然者，身心亦不能實，使其不淫也。何以故，且淫機一发，形如烈火，速似焰風。苟不得其法，安有不牽連身心之忧患也。且若无其機，身心安然無所忧患矣。故世尊知其機之利害，難以自了，是教人以使之。且使之者，非空使也，而必有使之法焉在矣。故察禪師云：祖意如空不是空，靈機爭奪有為功。且此法至簡至易，非夙有善根者，立難聞，既無所聞，淫機焉有自斷者哉！若不迅早虛心求師，任爾千修萬煉，難免其患。所以近來叢林多有業障，善知識者，不得其法，多有私下身前行淫。故畢書二大人，將此等僧充軍問徒，是天譴其罪矣。問淫機何

物也？答云：淫机即是世尊所谓淫根也。根之形容在外，而机在内。不知修炼，焉有不牵连身心乎。即孟子所谓气亦能动志之说。问曰：有何法制伏？答曰：得诀者，其机之将发，以神主使<sup>(15)</sup>，其机之自息。即孟子所谓：志者，帅也，以呼吸摄之，使其气之自归，即达摩所谓采取也。神即为火，息即为风，机发虽是气，而内实有漏尽之资，若不在此锻炼，则又牵连身心矣。以丹田为炉，以阖辟为箱。以火而炼，以风而吹。以暖信为效验，以畅快为无事。久久锻炼，则机自死，淫性自断。断性亦无，身心太平。三种淫事，无所集有，于佛菩提何难冀也。此乃万圣千祖不传之秘法，余今尽泄矣。为释之子，不修三种淫事。自谓善知识者，即《楞严经》五十三种之魔矣。又或谓余之错矣。后学者，且当本文证之世尊，岂有错乎。寂无禅师曰：其机既发，凝神入于丹田，当用武火收摄，而归以薰、以炼；机之未发，以神照之丹田，当用文火，不离而守以烹、以蒸。似此悟人，才得真种发生。注云：且机之发者，乃丹田之气动也。既然凝神则此机动，受神制伏，自然两不相离，如磁石之吸铁，隔碍潜通，和合为一矣。祖师又恐临时气之生旺，猛虎难伏。故曰：用武火。此真乃泄尽天机，慈悲至已尽矣。万世之下，学佛之士，无不沾恩矣。盖武火者，乃修道之密法，成佛之秘机，佛佛心受，祖祖口传，悟且甚难。故五祖云：师师密附本音，世尊达摩虽有火化风吹候之言，而文武之用度，未行竹帛。故世之无双修而亦能信。自达摩寂无后，无有形神俱妙之高僧矣。问曰：何谓武火摄归？答曰：武火摄归者，乃呼吸之气摄真气归源，而又离不得真意之为主宰矣。故曰：一意驰，二气鼓舞，摄归总在乎意之能耳。盖气生易下流顺出，故以呼吸摄之，若不借呼吸消息之鼓舞，则一神而难摄，气亦难归。二气原有兼用。故禅师云：你有个拄杖子，我与你一个拄杖子。即喻此二气同用之机也。当呼吸之机，我则从阴跻迎归炉。即达摩所谓采取也。或十迎或数十迎，外形倒则止矣。明此二气阖辟之消息，则元气自归炉矣。用二气之时，炉中之意，不著于呼吸，依

于元气采取，不过借呼吸之机，以为采取之具。即六祖所谓往北接度是也。且元气既归炉，又当薰炼，以意定而为火，以意嘘而为风，熔灼一时，漏尽之资，则尽化而为气，放心安容，此乃武火之功也。问曰：文火何也？答云：文火者，不存而守，不息而嘘，时时刻刻不昧，惺惺绵绵不断，息息归炉。即古德云：杖往杖来无间断，舍利成全合本初。切忌昏迷散乱，一念不起，一意不散，犹如炉中火种。如此修炼，何患真种不生，舍利不产，大道不成哉。释家谱世尊曰：对斗明星而悟道。注云：对即中华名曰返观是也。斗即北斗，喻丹田是也。明星者，乃丹田之气发晃是也，正是真种所产之景。所以兴阳禅师云：匝地红轮透，海底不开花，即此矣。圆通禅师曰：北斗藏身虽有悟，出尘消息少人知。注云：北斗藏身者，是藏神在此而起手。若不在此而修，则不能出尘矣。凡出尘者，即转法轮之消息，当转而不转，则种子产而无归，又废前功。即兴阳所谓退一步则失事，故曰出尘消息<sup>(16)</sup>少人知。此以上尽是言和合真种之法。此上数者，《慧命经》之妙法，和合真种之天机具在斯。与而其风火之功，亦不外是矣。注云：此总结上文，和合真种风火之法，古圣不肯全露，故人虽悟大道，尽入歧路，余浅直解明，以晓同志，庶不误人，外道早成正觉。世之有好佛者，果潜心是经，自修自证，以成大道，岂不乐哉。予故曰：自始凝神返照龙宫，浑然而定静，以双忘而待动，以意气而同用，以神火而化，以息风而吹，以武而炼，以文而守，久久薰蒸，刻刻无间，意气两不相离，则和合凝集之法得矣。注云：此总序和合所生真种之法。盖龙宫者，遵如来之梵音，此土名曰丹田，丹田之内有水，故曰：龙宫水性沉重，朝朝下流，神即是火，火性轻浮，刻刻上焰。世人沉下浮上，两离分散，故不能成其道。佛祖以火凝在水中，则心自空。火不焰上，水得火煎，水不下流化而为气，气则自然上升。当凝神之时，内念不出，外念不入，空空荡荡，不著不滞。回光返照，既照则忘形忘意，但用意即是不忘，但忘即不能以意照之。



心无不存之谓照，欲无不泯之谓忘。忘与照一而二，二而一。当忘之时，其心湛然，未尝不照。当照之时纤毫不立，未尝不忘。忘照纯一，浑然定静，天地人我莫知所之。且待而后动，不觉融融和和，外形勃起，以意迎气而归，既归本地，以神注定，其中当以呼吸吹嘘。久则文火勿忘勿助，行住坐卧不离这里，何患真种不产哉。不闻得道古儒之言乎？恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。注云：此以下，言真种所产之时，古儒即邵康节是也。予之释教，竟有无知无识者，谓儒不知大道，自打七参禅，口头三昧谓之得道，诚可笑矣。不但儒闻而不视，高僧亦自夹鼻恐臭矣。盖恍惚者，静定之中，浑然一团，外不见其身，内不见其心。恍恍惚惚初变化者，即此恍惚之间，忽然不觉，融融和和，如沐如浴。故寂无禅师云：六合同春乍者。即兴阳禅师云：匝地红轮透回旋者，真气旋动，正是元关透露，而真种产矣，有无穷之妙乐也。《六祖坛经》曰：因地果还生。注云：地者，名净土，又名苦海，又名优陀那，巧喻异名，无非果生之处也。盖果还生者，因以前能明，有情来下种，和合之机到此，方有果也。果即菩提子也，又名舍利子。无量光明如来曰：分明动静应无相，不觉龙宫吼一声。注云：无相者，释曰：威音<sup>(17)</sup>。儒曰：无极。盖此物本来无相，因静定而生。龙宫者，即上文因地是也。吼一声者，即上文果生也。儒曰：杜宇一声春晓，乃阳气之所生也。能知此一声之机，则涧水可流，西江可吸，海水可灌顶也。古德云：地雷震动巽门开。又云：雷从地响矣。紫摩金光如来曰：海底泥牛露半形。注云：海底，即我之丹田，北海也。世尊名之曰：龙宫。又曰：恒河。兴阳禅师亦曰：海底，是藏慧命之源窟，故曰海也。泥牛者，即慧命也。世尊名之曰：摩尼。即我身中神气和合，所炼成之真种也。露半形者，乃真种将产之法象也。此时必须以静而待之，不可急于收取，任牛之自露全形者，方可兴功。不然念动牛惊，依然隐而无踪。圆通禅师谓：太早生故。寂无禅师云：必须元窍生物，斯可阳炉发火。固莫为之先，亦莫为之后。若夫

机未至而先助长，则外火虽行，内符未应，适自取焚躯之凶矣，奚可哉！圆通禅师曰：梅花未发太早生；梅花已发太迟生。注云：梅花者，乃阳之首，而为报春之信也。即喻我身中阳气所发之景象矣。未发者，是喻阳气将动未动也。此时如或妄采而气嫩，则不升。故曰：太早生矣。已发者，是喻阳气已动也，此时即当取收归源。若不归源，气则散而无依，故曰：太迟生。圆悟禅师云：进一步则迷理，退一步则失事，诚所谓也。又曰：怎么则风霜都吃尽，独占普天春。注云：怎么者，即喻时当令也。风霜吃尽者，是喻无阴气之谓也。春者，阳也。是喻丹田一派纯阳之气。其中景象，如沐如浴，周身融和畅快，不可胜比，内外尽是阳春，乃真种所产之真景也。又曰：切须盗著。注云：此乃祖师嘱咐，后人如或见此景至，即当兴功收取。如或不收，则是当面错过，此物又行熟路，故兴阳云：退后则失事，诚有言也，岂不悟哉？故曰：盗著。盗者，强夺也。当此之时，切须勇猛，以我之意宰之，用我之意摄之，将此真种，归于丹炉，而后再用法轮之功。寂无禅师云：至于六合同春，物物得所。注云：且六合者，周身也。春者，喻周身之暖信也。物者，乃释教之别号，即儒所谓元气也。功到时至，此物当产之时，不知不觉，忽然丹田融融洽洽，周身苏绵快乐，痒生毫窍，身心无主，丹田暖融，渐渐而开，阳物勃然而举，忽然一吼，呼吸顿断，心物如磁石之相翕，意息如蛰虫之相含，不觉入于恍惚，天地人我，莫知所之，浑浑沦沦，又非今之禅家枯寂无为<sup>(18)</sup>。恍惚之中，心自不肯舍其物，物自不肯离其心，相亲相恋，纽结一团。其中景象，似施似翕；而实未见其施翕；似泄似漏，而实未至于泄漏，其妙不可以言形容。故《心经解》云：一阳初动有无穷之消息。少焉恍惚，心以复灵，呼吸复起。丹田之气，自下往后而行。肾管之根，毛际之间，痒生快乐，实不能禁止。所谓气满任督自开，此之谓也。迅时速采归源，转大法轮，不然此物满而溢，则前功废却矣。盖此篇全泄天机，余三十余年，方得妙道。后之修士，行工到此，切记切

记。毋忽却其中景象，但得二三，即是真种所产矣。固不必规规如此，而又在稟受形体，有同异之别也。达磨祖师曰：二候采牟尼。注云：此言采物归炉之候也。盖二候者，前活阳生时谓之一候。累积阳满，真种产时，又谓之一候。故曰：二候矣。采者，此物产时，仍行熟路，顺下而漏，故用呼吸采之以归炉。牟尼者，物之别名，儒谓之元气也。又曰：二候采牟尼，四候有妙用，六候别神功。注云：前所谓二候者，是生与产之二候也。此所谓二候者，兼于采封之二候也。学佛之士，须当著眼，不可一概而论之，观其法轮六候图则明白矣。盖此二候者，真种产时，以采归炉，谓之一候。而炉中封固，又谓之一候。故曰二候矣。既归炉矣，即当速升降。牟尼以转法轮，成其舍利。升为一候，降为一候，沐浴为二候，共之四候。故曰：四候有妙用，采、封、升、降、沐、浴总共之六候。归根温养，舍利无所事也。故曰：六候别神功也。六祖曰：往北接度<sup>(19)</sup>注云：往者，以心去也。北者，丹田也。接者，以心接物也。度者，即升降往来也。寂无禅师曰：采取以升降，从督脉上升泥丸，从任脉降下丹田。注云：任督二脉者，即法轮往来之道路也。任脉者起于丹田，前弦循环腹里，穿二喉之中，上顶也。督脉者，起于丹田，后弦并绕脊里，上风府入脑顶，与任脉会合。二脉通时，则百脉俱通矣。采取由此而行法轮，由此而转。能识此道路者，则舍利子亦由此而成矣。《易经》曰：阖户为之坤，辟户为之乾，一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。注云：此用二气转法轮之消息也。且释藏修道之经文，前辈所称者楞严、华严、谓之首也。儒所修道之经文，莫不以易谓之首也。太邑海会寺，方丈龙江问曰：西方梵语，不见有易之说，今载此不合释教之道也。答曰：苟执其一，不明其二，尔所修者，傍门而已。老聃之道，未曾望见，千百世以上，千百世以下，此人此心，三教岂有二道者哉。殊不知易之源头，乃道之祖也。问曰：既为道书，今时儒士，以易为时文卜筮之书，未闻其修道何也？答曰：时文卜筮，乃在尘之儒耳，非出尘

之儒也。且古之至儒，究先天之理，参阖辟之机，格物穷源，性命在我，不由乎造物。浑然天理，出乎众外，故曰儒矣。问曰：修道何也？答曰：道用先天，借后天之爪板转法轮也。阖户即是吸机，吸机者，往下也，故曰坤矣。辟户即是呼机，呼机者，往上也，故曰乾矣。此乃后天一边之理也。变者，乾坤两卦之消息也。犹如御车然，乾坤为轂，变为轴，车本不能自运，惟赖两头之轴。两头之轴又赖两头之轂，两头之轂又赖阖辟之吹嘘。车待轴而转动，轴又待轂而运旋，轂又待阖辟之催逼，其用方全。如或不透，再参六候图中，无不尽其妙也。往来不穷者，即先天后天二气转运之消息也。通者，通达元关，乾坤共运之机也。若以口鼻一呼一吸，谓之往来不穷者，则去先天大道远矣。问曰：若何为哉？答曰：以后天之息，用先天之息也。呼机为辟、为乾。吸机为阖、为坤。乾坤者，天地之定位。在人首即为乾，腹即为坤。变乃乾坤之主宰，即我之真意；使二气转运机耳，犹如南北斗星焉。往来不穷者，即二气之转运，尔来我往，犹如乡人织布之梭也。尔上我下，我上尔下，故曰：往来不穷。虽然如是，而先后又不可并主重用，升降之际，意虽主斗杓，其神重在先天同行，不过借后天阖辟之机，以运先天耳。又问曰：弟子愚蒙，恳求至理，方敢自用。但只是泄漏，有过于言者，曰：世尊云：度尽众生方自度，焉得有过乎，况且释教，今时又无此双修。答曰：此乃转法轮之秘机也。千圣不肯明言，万祖不肯指破，妙中更妙，微中又微。非凡夫俗子可闻，非夙有善根者，不能见之。又曰：弟子恳求和尚垂恩。答曰：阖吸虽是下坤，而坤腹之元气过我升之。升之者，升于乾辟，呼虽是上乾，而乾首之元气过我降之。降之者，降于坤。总是先后二个，升降面背中三条道路，共乾坤之轂轴，通元关之消息，而主宰在乎意，运行总在乎神。一吸一升，一呼一降，不可差之毫发。循规行途，数之限步，不可不及而太过。乾九坤六，四牒成章，合乎造化，同乎轮转。不偏不倚，正正相当，任尔三教。是是非非，成乎其道者，不离此方。又曰：乾爻用九，坤爻用六。注

云：此言转法轮爪之规则限数也。乾用九者，四九三十六，一二三规次皆用四揲之；坤用六者，四六二十四，一二三规次皆用四揲之。且古以后，一规至六规为升。升合乾。故用乾爻、乾策。乾爻用九，而四揲之，为三十六，故法轮升亦用九，同于四揲。乾策总六爻之四揲，二百一十有六，故升总六规，亦二百一十有六，称为升也。以前一规至六规为降，降合坤。故用坤爻、坤策。坤爻用六而四揲之，为二十四，故法轮降亦用六，同于四揲，坤策总六爻之四揲，一百四十有四，故降总六规，亦一百四十有四，称为降也。合之得三百六十，而完一转法轮度数之义。但其中犹有沐浴二规，不用九六，四揲则不满三百六十之义，只有三百。前言三百六十者，而沐浴不行，阖辟无数，六十在其中矣。

《华严经》曰：诸佛定能应时转妙法轮。注云：此乃沐浴二规之法喻也。定能应时者，即沐浴二界地也。儒谓之卯酉二时，释亦谓之时也。若不曰时，因何有应时也。定者，谓此二时不行呼吸，神气相抱相守定而再转。儒谓此二时，乃生杀之方，刑德相反，不宜有事定守无所事也。且行法轮之时，而规规有沐浴法。问曰：只闻东西为沐浴，未闻规规有沐浴，请开示。华阳云：转法轮时，呼吸之气，如车水板一般，一板一板而运上，一板一板而退下，既有规则，焉得一息而运之于天耶，纵运亦不合法轮之辐爪，不成规则之步位<sup>(20)</sup>，若此混运，则道不成矣。问曰：弟子愚蒙，难以悟入，再求开示。答曰：行法轮之时，呼吸之气有回转之机，就在此回转处而有沐浴也。问曰：何为沐浴？答曰：呼吸退为沐浴，呼吸进亦为沐浴，在前后之分耳，此古不泄之机。

释家谱世尊曰：入池沐浴。注云：池者，乃东西地也，世尊昔见明星之后，入此二池而沐浴，此时薰蒸。乐者，即喻此二方也。此法自汉至今，得者藏秘，惟有寂无始露其法也。《华严经》曰：为践如来所行之道，不迟不速，察谛经行。注云：道者，路也，即任督二脉也。不迟不速者，以呼吸定其法则。察谛经行者，凡行法轮，神气必须同行、同住，若泛然于道外，而行渺渺茫茫，不由道而循行，此

不得成舍利。如来曰：不得勤，不得怠。注云：凡行法轮，合乎自然，同乎大道。若勤则太过，而风大，法轮不能转运，而焰无所制；若怠则不及，而风小，不能成长旺之功而变化也。燃灯佛曰：常转法轮。注云：法轮者，西方之梵语。此土曰：升降，曰进退。即真种运归源也。常者，凡真种产之时，必当运行一转，如若不运，则漏尽不能止，而舍利亦不成。又不可一转而不歇，虽无大害，亦迟其产机矣。世尊曰：当转如是妙法轮。注云：且妙者，不可以言语形容，故曰妙矣。若夫无言，后学又从何所悟。入此两者，在得师与不得师耳。大道最秘，谁敢全泄。余见世无双修之客，特指其是以示之，使学者尽其精微。夫妙者，消息也。知之者，最简最易。不晓者，实艰实难。譬喻自鸣钟即法轮也。天地之造化，尽归于此。乡人不得见钟，但看水碓、水磨，其理一也。问曰：钟与碓磨何此道也。答曰：钟之锤即喻呼吸，钟内轮子即元气。水冲者，喻呼吸也。转之者，喻元气也。但碓磨消息，似同其法，又未甚全，而自鸣钟以全大道之功。何谓也，碓磨只见其进，不见其退，钟内轮子，顺转则为进，顺极则逆，而逆转者则为退也。六祖曰：吾有一物，上柱天下柱地。注云：物者，儒曰元气也。柱天者，即上升于顶也；下柱地，即下降于腹也。释家谱曰：海水灌太子顶。注曰：海者，丹田也；水者，元气也。释教喻名曰：曰曹溪水，曰涧水逆流。曰：一口吸尽西江水。灌顶者，即上升也，太子，即如来也。世尊曰：火化以后，收取舍利。注云：此言舍利将成之时也。火，即神也，舍利全得火以成功，然而成者必有所成之效验，非空虚而无知也。其舍利成之时，虚室生白，而丹田如汤煎，龟缩不举，即用收取之法，运过脊后三关，还之中宫，以养道胎，故曰收取也。《华严经》曰：具丈夫形，成就如来，马阴藏相<sup>〔21〕</sup>。注云：马阴藏者，龟如线焉，缩而不举，方为舍利有成。必须法轮炼之，若不锻炼，则气嫩而力微，难以冲关，须待有冲关景而后可移。既然有景，法轮当止，若再妄行，舍利已成而被火逼漏，依然

是个凡夫。或者病者外肾不举，认为舍利有成，则误也。乃无漏尽之资，必加功修，有所举动而后有可望矣。世尊曰：能不死阿罗汉。注云：不死者，言其寿长也。如果外肾不举，舍利成就，故此不死。如佛弟子迦叶，住世七百年后，遇世尊传过关之法，而成二祖。如宝掌和尚，住世一千七百二十年后，遇达摩传过关之法，而后超脱，此是得舍利，未明道胎，故住于世矣。此以上皆言转法轮，成舍利之功，而慧命之道，尽在此欤。注云：此总结上文成舍利之法。

予曰：成舍利之道，功法甚多。曰：真神。曰：真气。曰：真意。曰：呼吸。曰：主宰。曰：运行。难以备记。凡临机转法轮之际，一意驭二气而运行之法，又在乎神之协真气而同途，不可起于他。见于十二规，全仗呼吸催运，以息数定其法则。自采以至于归根，不可须臾离也。离则断而不续，不成舍利矣。注云：且成舍利之道，功法虽多，乃至简至易之法，初行似难，熟则容易。譬如乡人织布，临机之时，手足、头目、上下、左右、照顾接送。初学其法，最难。然而熟者，临机之时，不知不觉，手足、头目、上下、左右，照顾接送，亦不知从何而主持，乃自然而然之消息，若有所执则不能成乎物矣。而大道亦然，凡转法轮之际，意主丹田而为轮，心神运气而为轮，爪呼吸催副为轮。轂亦出乎自然而然之消息，有何难哉？不起于他，见者转法轮之际，外除耳目，内绝思虑，一点真神，倾气循环，稍有他念，气则散于别络，空转<sup>〔22〕</sup>无益。且数者，每步四揲。升为阳，阳为乾，乾用九，四九三十六，乾策总六爻之，四揲二百一十有六。降为阴，阴为坤，坤用六，四六二十四，坤策总六爻之四揲，一百四十有四。合成三百六十数成其法轮。一转之途步，限度不差丝毫之规，则妙矣哉！至矣哉！是道也，苟不用此万无所成。此法自汉至今，秘而不泄，佛佛密受，祖祖口传，余备全而泄尽，愿有志者，早成大道。夫三百六十数者，实非三百六十数，乃譬喻耳。且轮之爪二十四根，而以前后转一回，即成四十八，谓之一回法轮，而轮之外，幡盘

即成三百六十数，实无差也，故曰三百六十数矣。不闻世尊与迦叶之言乎？曰：正法眼藏。注云：此乃采舍利秘法天机，故曰正法矣。眼者，神之所栖，眼之所至神亦至焉。又与阿难曰：若不知心目所在，则不能得降伏尘劳。注云：此乃楞严之妙旨，取舍利之密机，若不以心目取之，舍利不能出炉，故上文所谓正法眼藏。能采之者，实有异焉。至于三五日间，丹田渐次温暖，团成牟尼，形如火珠，效验渐次而至境，不可胜此矣。盖采之时，专视不可须臾离也。离则火冷气散，不成牟尼。故曰：七日思维，岂可轻易哉。若夫不用此法，而用别法，舍利万物所得，无非长生而已。《法华经》曰：我今为汝，保任此事，终不虚也。汝当勤心精进，行此三昧，于七日中思维如是事。注云：事者，释教别名，即儒所谓真气也。气得以前风火之法炼成舍利，故曰不虚也。又须昼夜无歇，念兹在兹，故曰勤心精进，万虑尽空。一点灵光专眸舍利。故曰：思维如是事七日者，乃采舍利之总诀，即儒所谓七日复见天地之心。又云：七日一阳来复，而物之采，或五日而得，或六日而得，岂有定哉？世尊曰：六种震动。注云：此言舍利所产之景也。六种者，即身中六处也，非世界六处矣。眼有金光，耳有风生，鼻有气搐，脑后有鹭鸣，身有踊动，丹田有火珠，驰是为六种动矣。又曰：眉间常放白毫光。注云：此乃舍利已成之时，常于暗室之中，或见白光，一二四五俱无所得，不多不少之间采而即得矣。佛道妙用是其时也。且舍利将出炉，自丹田至目，一路皆虚白，晃耀如月华之明。若未明前之功法，外肾不缩，如马阴藏之形、或有光者，乃属想妄而生，非舍利之光也。世尊曰：芦芽穿漆。注云：芦芽者，过关之巧喻，即丹田所炼之气。名曰舍利，或名菩提，或名明珠，其名甚多，无非此气也。穿者，穿过后三关也。若用意穿，属导引。傍门而不用意，失于相随之机。此两俱不能过不引不失之谓。内有天机，必待师传，谁敢妄泄。此乃千佛万祖，至秘至要之诀，自当恳切求师，而后有所望焉。达磨祖师曰：折芦渡江。注云：



此以过关之妙喻。奈何凡僧，未得真传，便谓祖师折芦渡江，以至熊耳山下，岂不谬乎？海不能渡，焉能渡江乎？然祖师生于南天竺国，得法欲东游，是国王以巨舟，实以重宝与之，渡海凡三周寒暑，至广州登岸，先结梁不契，后结魏了其大事。盖折者，采也。芦者，舍利也。渡者，运行也。江者，即通行之道路也。世尊曰：一箭射透九重铁鼓。注云：箭者，真气也。射者，神气同行之法也。九重者，人身背骨有三关，尾闾夹脊玉枕三关，左右皆曰窍，故曰九重。当过关之妙法，必由中窍而运行，若驰别路，不能得道矣。又曰：禅悦为食。注云：且禅悦者，快乐之境也。食者，食舍利之妙喻，非饮食也。即真报以上顶入喉，还于中宫，故曰食也。且当未食之先，有蹊路之危险，须当防虑舍利漏泄。是以下喉窍实，蹊路鼻窍虚，实而不行，虚则泄矣。若不求师亲指，所成舍利，无得通挟鼻牵牛之法，妄驰虚窍，费尽千辛万苦，才得舍利成就，以此尽废，岂不痛哉！又曰：法喜充满。注云：法喜者，即真气也。真气既归中宫，渐渐不食，故曰充满。其间有三月不食，有四月不食。定力专者，得断食速；定力散者，得断食迟。且断者，非勉强也，气满神定，自然而然不食矣。《世尊本行经》曰：若至恒河水南岸，安稳住定如须弥。注云：水者，乃梵音之巧喻，是所炼成之舍利也。南岸者，中宫也。舍利既归中宫，神气犹如磁石吸铁，两不相离，一得永得，无所妄驰。安稳自在，即儒所谓允执厥中，而识性渐渐消磨，真性渐渐灵觉。妄念无，正念自存。即《华严经》所谓：晏坐静室，恒作是念者是也。《楞严经》曰：行与佛同，受佛气分，如中阴身，自求父母，阴信冥通，人如来种，名生贵住。注云：且行者，非行路也，亦非行事也，乃修道胎内功之行矣。舍利既归中宫，而神受此佛气，制伏不驰，神得气定，气得神住，相亲相恋，熔化合二为一。所谓行与佛同，受佛气分，性即属阴，所谓阴身佛气即为父，呼吸即为母，到此节，又不可枯寂无为。佛气有生活之理，呼吸有资养之机，必当以性求二气之备补。佛气生时，

使而归源，助我胎之圆满；呼吸绵绵，使而朝此，助我胎之化育，所谓自求父母。又不可执其一而迷其二，到此太空有一气，自明堂而来，归于中宫，我则鼓动阖辟，使人周身，逐其周身阴气，变成纯阳之体。三百六十骨节，八万四千毛窍，无不通达，所谓阴信冥通。凡躯自忘，道胎以存，一派天真，佛体所谓如来种。虽居道胎，无形无象，定慧圆明，所谓生贵住矣。世尊曰：于欲色天二界中间，化七宝坊，如三千大千世界，说甚深佛法，令法久住。注云：欲色者乃西方之梵语。中华名曰：下中二丹田也。故《止观》云：西梵优陀那，此土曰：丹田。化者，神之妙用。养道胎之法，虽在中田必兼下田，合化成一虚境，若神之执住，中田则道胎有所滞碍，而非七宝坊矣。三千即上中下三田也。俗僧谓过去一千，现在一千，未来一千，名之曰三千，岂不谬乎？盖炼舍利时，住于下田，用功谓之一千说法矣，然必由上中二田之循环。养道胎时，住于中田，有十月之功，故曰令法久住，亦谓之一千说法矣。然必由上下二田之路过，而后出定之时，住于上田，亦谓之一千说法矣。故曰三千也。《华严经》曰：以定伏心，究竟无余者。注云：且定者，非兀坐枯禅，顽空强制而能定也，是有自然之定静。夫舍利归于中宫，识死性活，法喜禅悦，真安妙乐，无内无外，浑然一团禅定，非凡僧之可比，朗朗兮性如秋月，融融兮命似醉薰，心目内观，舍利薰蒸。其骨肉如沐浴，而心性似太空。了达无为兮，安寂六根；静照入识兮，空其五蕴。虽有循环之机，而真性安然无余矣。世尊曰：如理而来，如理而去。注云：上文谓得舍利之证验，此明初入道胎之修法。且来去者，即喻呼吸之气也。示人修道胎时，必依于息，而后能离尘离境<sup>(23)</sup>至于寂灭。故曰：如理而来，如理而去。所以禅师云：未到水穷山尽处，且将作伴过时光。盖为人自离母腹，呼吸之气及元气，皆散发于外。日用长行，丹田本无了。胎中之息，因得神凝，气住炼成舍利，归复于此，又必以呼吸气亦归于此。元气为结胎之本，呼吸为养胎之源。又当知以心主宰而定息，息未定以心调之，息不

调则不定，不能证道。初入胎时，调息之法，岂可少哉！如理而来，如理而去，即调息之义也。所以傅大士云：六年雪岭为何因，志定调和气与神。一百刻中都一息，方知大道显三乘。是也。如来曰：有余涅槃。注云：有者，有息也。凡初入道胎之时，心依于息，息随于心，不急不缓，听其自然，又不可随其荒荡泛滥。无知真息在内，本有息之胎，而若空空无息，非果无息，而实有也。故《金刚经解》云：不知谁解强安排，捏聚依然又放开，莫谓如来成断灭，一声还续一声来。即此心息相依之义也。《梵纲戒经》曰：如如一谛而行于无生空，一切佛贤圣，皆同无生空。注云：如如一谛而行者，即先天气及后天之气，相兼相连，氤氲滋补，胎源之机，不急不缓，如如而行也。若今之打七参禅，谓谛行，不亦谬乎？故《华严经》云：如来大仙道，微妙难可知。当其氤氲之时，神气浑合如沐似醉，骨肉融和，欲色二界中间，不执不滞，空空洞洞，故曰无生空也。世尊曰：之空不空如来藏。注云：上文谓无生空，又恐人随断见矣。故此曰空不空，所以空而不空，正是寂而常照也。不空者，又恐人随长见矣。不空而若空，正是照而常寂也。燃灯佛曰：生灭灭已。注云：生灭灭已者，胎中之息，未甚至于静定，而屈伸之理尚有，故曰生灭必守致于无，无其屈伸之迹，故曰灭已。只知有神，不知其有胎中之气，谓之万法归一矣。了心之法，必依于胎而住。所谓归于法者，归此也。若无道胎舍利，真元之气强住心，谓之灭已，而证道者则妄也。《金刚经》曰：菩萨但应如所教住。注云：且菩萨修佛心，必须应如所教，住而后证佛。故经云：菩萨欲要修佛，应当如佛所垂教。而住教者，即道胎也。且欲得道胎之住定满足，先住其心。住心<sup>(24)</sup>之要，又必依真息三昧。而住定，则不坠于六尘，而逐迷惑。如是正定，而成正觉也。即《华严经》所谓，初禅念住，二禅息住者是也。《楞严经》曰：既游道胎，亲奉觉应。注云：此言神入乎其气，气包乎其神，昏昏默默，浑浑沦沦，如母胎一般之景象，故曰道胎。又曰父母未生前，自造自化，

具大总持，故曰亲奉觉应者矣。《金刚经》曰：菩萨于法应无所住，行于布施。注云：前文谓：了心必先依于胎息而住也。心既住已，不可贪着于息。若念念不舍，住于有息，则息又缚心。同于六根之缚心，是为不了之心。故此曰：于法应无所住，行于布施，法即息也。心既住已，当以施舍其息。古德云：过河须用筏，到岸不须舟是也。

《华严经》曰：安住寂静，诸禅定智，人不死道。注云：安住寂静诸禅定者，鼻无出气，两手六脉俱住，浑然大定，绝无生灭。即《华严经》所谓：三禅脉住。诸根既住，则常乐我静，智者禅定中之真觉也。安住寂静，禅定成正等正觉，真入不死之道。如来自取证者矣。

世尊曰：无余涅槃注云：无余者，无出入之息也。涅槃者，非死之谓。涅槃是禅定三昧之乐也。六根灭尽，诸缘无住，一性圆融，慧光明彻，法界是无余涅槃之妙境矣。即如来所谓：分明不受燃灯记，自有灵光照古今者是也。《华严经》曰：恒以净念，住无上觉。注云：净念<sup>(25)</sup>者，不住尘妄，亦不住于法缚，乃不生不灭，禅定中之正念也。即华严经所谓：四禅灭尽定是也。无上觉者，佛道圆满之正觉，慧光明彻，无昼无夜，得大自在，俱足六通，实谓之无上觉也。且念住之时则慧自发明，切须慧而不可用，若不守定，贪其胜心，用则着于魔境，被识神所害，废损前功矣。燃灯佛曰：寂灭为乐。注云：寂灭者，非死亡之谓也。乃胎圆性彻之实矣。故《楞严经》曰：觉道圆满，佛性景象。寂寂兮慧智朗彻，耀耀兮定觉无为。心无虚妄，性无生灭。即六祖所谓：禅心无想，禅性无生，六脉全无<sup>(26)</sup>，鼻息灭尽。故曰：寂灭道胎，佛性融融然如杲日，故曰：为乐。又曰：真空无为。且到此时节，雪花飘空，出定景到，移念于须弥外。未到大定，无出定之景到。妄出则入魔道<sup>(27)</sup>，有景到而不出，谓之守尸鬼<sup>(28)</sup>，亦无神通之智慧，又是一愚夫耳。故弥勒佛云：饶君八万劫，终始落空亡者是也。予故曰：舍利过关之妙法，以静而照，以柔而用，蹊路险危，防上下之驰散，待动而引，柔护而行，以文火而薰，以

二气而养，以寂照而并修，以双忘而下静，则道胎之法得矣。

注云：此重复明得舍利养道之法也。且静照者，即取舍利之正功，不静则不生发，不照则不出炉，取舍利静照之法，岂可少哉？故世尊曰：心目所在。蹊路者，阳关大便，鼻窍即漏尽之所也，必先以法器制之，保护危险之患。此之三窍，若无真师授受，必在此妄驰丧失矣。非引而通，动而并行，全赖念头护持，故曰善护宝珠。当此之时，如过小桥，故曰：待动而引，柔护而行。胎因舍利之气有，若非呼吸之化育，焉有出定之佛子。如昔在母胎时，得二气而成形。又假呼吸化育，母呼一呼，则胎亦呼一呼，母吸一吸，则胎亦吸一吸，而道胎亦然矣。初结道胎之时，假呼吸之火薰养，及至五六月，二气渐微；而至八九月间，二气全定，只知有神不知有气，当空之时，而顽然乎空者，则坠于断见。故空而又若不空，此正是寂而常照也。当不空之时，而只知乎不空者，此坠于长见矣。故不空而又若空，此正是照而常寂也。一到大定，浑然合一，则出定之景至矣。此以上之真诀，千古不肯明言，颠倒比喻，使人难悟。余凑合逐节以成全旨，真乃万世学佛之舟梯矣。不闻《华严经》五十卷之言乎，世尊从白毫相中放大光明，名如来出现。注云：此以下言出定之景也。上文只言养胎而出定之时，又未显然，如来恐后世不知此理，舍大慈悲。故曰：从白毫光出万世之下，方知有此为凭据矣。盖出定天机，非俗僧可得也。自汉至今，能几人知哉。此乃如来当时自所取证出定之验矣。出之时，或放白光，或放金光，本性有所见，即当求师用收光之法。如若不收其光，则驰散矣。有形化至无形，性虽妙而形不妙，是未得世尊、达磨寂无之全法。学者当急寻师，不然错过其机，再无有也。寂无禅师曰：胎圆节至雪花飞。念动飘空上顶机，莫谓如来枯寂道，法身出寂又归依。注云：此乃出定之时，当出而不出，则滞于法身，为定之所缚，不能神通千百亿化身，胎圆节至者，道胎圆之极也。见雪花离凡体，而念动向太空，不知此机是未得师也。如今之丛林枯坐，摄心为道，自高自大，哄

弄檀越，后学自误，而又误人。不知如来白光祖师，雪花空自为僧，赖佛藏身，食檀越之信，资望父母之大恩，为男子身顶天立地。不悟此道，岂不愧哉。且法身出定离凡躯时，即速依然归于泥丸、养纯一七再出，初出之时，或见佛祖菩萨，美异之景，切不可认他。此乃魔之变化，若认即著于魔，为魔所诱，迷失自躯，无归宿矣。即此归寂，佛果未圆，难自立脚，岂不生于后世。必须修持九地，至于十地，更加持上，至十一地等，觉以超出无色界上者也。盖初出之时，离身三五尺，慎勿惊恐，一切莫认，直等一金光如车轮大，以念入于光中，收摄性中，是为化形之妙本也。《楞严经》曰：形成出胎，亲为佛子。注云：十月道胎得二气滋养，胎圆性定，谓之成形出定，智慧广大，无所不见，无所不知，出有人无，聚则成形，散则无宗，光周法界，神鬼侍护，故曰称为佛子矣。《法华经》曰：世尊放白毫相光，照见东方万八千世界，靡不周遍，下至阿鼻地狱，上至阿迦尼吒，天南西北，方皆如是，照见周遍。注云：且法身出定，久则无所不见，犹如掌心阿迦尼吒。天者，色界天顶之名，即色究竟天是也。道胎十月得定，功行已至此天，故出所以至此天也。四方上下无所不见，非要见也，乃自然而然耳。大觉金仙如来曰：从肉髻中涌百宝光，光中涌出千叶宝莲，有化如来坐宝花中。注云：此即《楞严》示人，朝暮念诵之文也。而凡僧不知，其所由来，空此念诵矣。盖金仙者，即《华严经》世尊之所自称也。或名大仙，或名七仙，或名众仙，岂有定哉？了然问曰：佛教今时之僧，谓仙为小道，如来又何自名此四仙也？答曰：佛原无彼此之分，所分之者乃凡僧耳。如来自曰：四仙者，正是使天下修道者，不执门户，以总归于世尊慧命之道也。又问曰：《楞严经》谓：十种仙报尽还坠何也？答曰：十种仙还坠者，而起手修之时，原非慧命之道，乃傍门小法耳，所以成者，亦小果耳，故有所坠也。若得慧命起手，则不名十种仙，而名金仙矣。且金为西方，实即气也，气属阳，神属阴，阴得此

阳，故成阳神。阳神者，众人有所见也，亦得取物；阴神者，众人无所见也，无能取物矣。世尊曰：初成正觉，乃入龙宫，入定七日，观菩萨树王。入定七日，至二七、三七，于乳汁林入定，七七四十九日不食。注云：初出定时，养至一七，再出又至二七，再出至三七，再出至七七。一出乳汁者，西方之梵语也。此土谓之乳养，譬喻儿出母胎，虽具人形，不能远行、言语，全得母恩朝夕乳养，而后自行言语，智通广大。而佛子出定之后亦然。朝夕之乳养在泥垣，到此不饮不食，养培智广变化，一而化二，二而化三，化化无穷。故曰千百亿化身也。或问曰：五灯会源，谓入定为外道，今日所言，入定岂不是外道么？答云：会源言入定为外道者，是言未得慧命，舍利之道。空此摄心入定，乃阴神之计耳，非阳灵也。故曰：外道。此世尊言入定者，是得慧命成舍利之道胎，出胎后之人定也。会源不分其法，则混此一言，迷误后人，况且六祖慧命之道，实秘而未传，所传者，无非孤性而已。故不知世尊七七四十九日，一定之道也。苟不明世尊慧命、道胎谓入定为外道，焉得世尊当初修外道乎？后世又敢称为至尊也。世尊又曰：八万劫中一定，岂又是外道乎。此文七七四十九不食，乃世尊自所取证也。苟三日不食则呜呼！何足为道哉？学佛之士，遽早求师指点，慧命、舍利、道胎，而后有所望焉。不然十炼九空，甘自枯死，纵妙无非识性孤魂而已。世尊曰：护念法，令久住。注云：此即言归于泥丸，乳养之功也。上文言乳汁即护念之法矣。久住者，真念当定住于泥丸，故曰大定者矣。《华严经》曰：虽证寂灭勤修习，能超如空不动地，佛劝令从寂灭起，广修种种诸智业。注云：上文言：久住得生灭，灭已而寂灭之，虽然寂灭，必加修而久远。寂灭如虚空等，全然不动之地，佛嘱人曰：必要从此，初得寂灭，勤加修习，智慧进进不已，空而又空，虚而又虚，故曰虚空界尽我，此修行终无尽。《华严经》又曰：恒住涅槃如虚空。注云：性如虚空，不著虚空相。故曰：虚空。若著虚空相，即有个虚空在，而为虚空所碍，

则不为虚空矣。而虚空者，乃自然而然，非有然而然者，故曰如虚空者是也。又曰：心常正定，灭除觉观，而以一切智觉观，从此不动，入无色定。注云：此即复言还虚空之性也。能到虚空境界，真心常定，一切智观灭除，浑然无极，或一定三载，或一定九年，一点金光真火，收藏于内，日久月深，则凡躯亦化而为气，神既妙而形亦妙矣。如世尊既灭度，母来悲啼，涌至虚空，又与母说法，如达磨在少林灭度，又只履西归，在路亲与宰相言语，辞别寄信与少林。宰相回寺，开棺视之，并无形骸，一空棺而已。如寂无在太邑，凡身变化百千，隐则无踪，或与人金银，或与人美女，或显虎龙，或一时回转。万里禅师隐于庐山还虚，此常定之心，岂可少哉？故世尊云：八万劫一定是也。

《园觉经》曰：如来圆觉<sup>(29)</sup>。注云：圆觉者，真性还虚，虚之极至矣。无凡无圣，无尽无夜，一性太虚，即邵子所谓：道通天地有形外，思入风云变态中。天地劫坏，这个不坏。故《弥陀经》所谓：成佛以来，至今十劫者也。《华严经》曰：法性如虚空，诸佛于中住。注云：且性既如虚空，则无所事也。而又曰：于中住者，实有一还道理，人多不悟，殊不知此乃炼虚之妙法，真性复归中宫之秘诀。且中宫者，如来谓之毗卢性海。将此真气住于性海，如龙养珠，一切不染，依灭尽定而寂灭之，纵有光现，敛而藏之，定而又定，久而性光化为舍利光，从性海中冲出，化万万道毫光，贯于太空，与古佛如来相会。所以大觉禅师云：一颗舍利光华华，照尽亿万无穷劫，大于世界总归依。又荷泽禅师云：本来面目是真如，舍利光中认得渠，万劫迷途今始悟，方知有性是文殊是也。此以上皆言舍利之过关，养道胎出定还虚之妙法，而慧命之道尽在斯欤！余不敢谓此集为自论之妙道，是皆会萃先圣之真传。即后来万物励志者，悟佛道修慧命之根本，使见之者，即自了悟，契合佛祖之真旨，而成己又成人，则佛道之果证矣！



## 注 释

〔1〕慧命：即先天元气。亦指人之本源。

〔2〕漏尽：为泄精之意。佛家谓之消除烦恼。

〔3〕风火：指排除杂念的内作用力。

〔4〕老婆禅：指有名无实际效验的功法。

〔5〕劳症苦恼：指习炼气功不着要领，偏差损伤形体、精神。

〔6〕枯坐：指习炼坐功，意守过于紧张，没有效果。

〔7〕解脱门：指放松形体，意念静谧的气功功法。

〔8〕至道：指习炼气功，“能为无所不有之变化”，方为至道。

〔9〕淫根一萌：指阴茎勃起。

〔10〕一性圆融：指精神意识活动协调，圆活，融洽，稳定。

〔11〕性是王：指神是王，即意念导引。

〔12〕情：为静中一阳初生之象。

〔13〕猛虎：指邪恶之念。

〔14〕康杰：即邵康杰，宋代著名气功学家。

〔15〕以神主使：指意念导引，指转移注意力，以消除欲念。

〔16〕出尘消息：指逐渐消除社会因素的影响而导引入静。

〔17〕威音：混沌状态，无动亦无静，处于二中之中。

〔18〕枯寂无为：指意识松散昏沉，懈怠。

〔19〕往北接度：即意守丹田。

〔20〕步位：指气功精气的有序化运动。

〔21〕马阴藏相：指马阴茎缩在内而不露相。

〔22〕空转：指意运周天。

〔23〕离尘离境：指离开社会环境的影响。

〔24〕住心：指稳定情绪。

〔25〕净念：指纯一之念。

〔26〕六脉全无：指全身代谢处于相对静止状态。鼻息灭尽之意亦同也。

〔27〕魔道：指阳神不该出而出，即入魔道。

〔28〕守尸鬼：指阳神该出而执滞，未着时机。

〔29〕如来圆觉：指神形合一，意识稳定。

### 按 语

集说慧命经第九，主要阐述释家功的基本知识，说明漏尽、菩提、慧命、舍利、禅、牟尼、法轮、涅槃、圆觉的含义；与道儒二家之说照应，融通三家。提倡“和合凝集”，“性命双修”，断除淫欲，以达到气功“如来圆觉”的境界。集说简明扼要，将释家气功之理与法，尽示读者，对于认识释家气功的特点有积极作用。

### 正道修炼直论第十

华阳曰：修者以破而补固。注云：盖人之生也，原禀性命完全之体，及其年壮，气满而自漏。当未破时，若遇明师指点，不用补法，就此顿超，直入于如来之地矣。已破之者，必当补完全体。且补之者，必借动机以发往外之气，收回补不足之气，补到气足生机不动，便成马阴之相，谓之不死阿罗汉矣。炼者以火<sup>〔1〕</sup>而化物。注云：且物非他物，即我之元气也。元气虽藏，气穴动时向外，变为漏尽之资，今既归源，则用火转化而为气矣。火非风则不灼。注云：上文既言火以

化物，恐人不知，用风<sup>(2)</sup>则物难化，故此必要呼吸吹嘘，火才得灼，而物才得化而为气。物无所则无居。注云：居即气穴也，物之生时，原从气穴而出，今仍归气穴而用，火风亦在此矣。是故至人参乎大道，修乎性命，风火物所并而同用。注云：以意入于气穴，以呼吸逆吹之，岂不是同用者哉！上下万古成乎，其道者莫不以此而为要也。注云：盖千百世以上，千百世以下，此人此心，欲成乎其道者，无非性命。而性命合一者，无非风火，所谓天下无二道<sup>(3)</sup>，圣人无二心也。奈何知之者稀焉，昧之者众焉。注云：且世之学佛者，日念经拜佛，日受戒方丈，最高者日参禅打坐，说到性命二字，举世罕知矣。执性乏命，不识动静，往往到头虚老。注云：盖今之学佛者，谓佛修性而不修命。殊不知如来大藏之教，性命双修，有无原是并用，以执死禅，不识动机，初习者，如佛无二。久则无所效验，自生退悔，一场空死，有何益哉？命动而外耗耗尽，呜呼！性何居哉？道何存哉？注云：今之为佛门者，不得如来之真传，执性不知命宝，慧命发动不得知其法，收住虽不变为漏尽，亦自耗散耗尽。焉有不死？既死，又将何物为道哉？是以至人察乎动静之消息，合乎并修。注云：且世之凡夫，才欲修炼，便已离别父母妻子，孤自深山穷谷，或高庵大寺，谓静可以修道，诚可笑也。苟未得真传，如此枯静不识动机，如痴獖守空窟，有何益也？故紫磨光如来云：不识动静，学道无益。至人静其心以候肾之动机，移入动处，合并而炼，心肾相合，即是性命合一。所以古云：一合相者即此矣。命者，根于肾，肾动则水也。注云：命者，即元气也。气动即变为水矣。性者，根于心，心动则火也。注云：性者，乃真意也，意动即变为火矣。以火入于水中，注云：以心中之意，入于肾中之气。则慧命而不外耗。注云：气得意协住<sup>(4)</sup>，则不外驰矣。以风吹火化，而成真种。注云：盖风者，呼吸之息也。火者，意也。上文言：气得意协住，故不外驰，其中尚有漏尽之霞影未化，故此必要呼吸之

息，逆吹炉中之火，化此霞影，漏尽变而为气<sup>(5)</sup>。不然此物作怪，搅乱心君思想欲情，即孟子所谓，气亦能动志也。《楞严经》亦谓之阴魔，务要绵绵，久久锻炼，将此阴魔化为阳光，则身心自然安乐，情欲自然不能搅动，即世尊所谓入三昧火中，而降火龙<sup>(6)</sup>者，即此矣。此道释门之秘也。有志之士，得者，如法锻炼，用之得力。欲不用除而自除，心不用静而自静。所谓以道制心而心自道，是道也能用之久者，天机忽然发动，无中生有，即名真种<sup>(7)</sup>矣。其法简易。注云：难修难成者，尽是外道，如果有缘得此道者，至简至易，所谓八十遇正道，即成道矣。悟之者，修真种而成舍利。注云：悟者，非无诀无传；如今之禅门，空空教人悟想则谬矣！此即实有真功、真传，教人转手采取真种，煅而成舍利矣。静时而候，注云：机之未动，仍以静而待之。动时而取，注云：机之即动，以意取之。同炉而炼，注云：意气合会一处。故曰火化。注云：世尊谓之火化。行乎如来之道路<sup>(8)</sup>，注云：路者即任督之脉络也，亦谓之法轮路矣。宿乎世尊之树下，注云：盖树下者，即丹田净土也。昔日世尊修炼在于菩提树下，人定即此处矣。斯谓之行住矣。注云：遣一禅师云：未有行而不住，未有住而不行，即此也。且火之行住，实随物之变化。注云：且物之行则意亦当行，物之住则意亦当住矣。阴魔现时，即当以武火锻炼，免其奔驰漏尽之危险。注云：盖阴魔者，即身中之阴气也。阴气之变现，或梦寐所见阴人，或是身体发障，或是坐静偶见阴人，或梦寐所见虎怪，俱是阴气所变化，走漏舍利之坏病。必当风火猛烹极炼，烧得里头鬼哭神嚎，将阴魔炼尽，而后则无危险之患矣。净静太平，常自柔和，而温养以为护持，宝珠之坚固。注云：身体无所怪见，以意照顾温养。且如转法轮之际，文武兼而并用，其中精微之奥妙，又在师传而自悟也。注云：盖行法轮之功，升降为武，沐浴为文，而升降之中，亦有文亦有武，总在师之传受，而精微之处，又在自悟也。舍利成之时，止武带文之

薰聚。注云：且舍利成时，即用文火团聚，若不知止，再用武火，所成之舍利，又被武火逼散，此处当知危险，至要至要者也。斯谓之温养，实喻为保守也。注云：舍利成时，止其呼吸之武火，用神光返照之文火，且真意又当时刻照顾，保之防危。当其时也，注云：时者，舍利将生之时也。明珠现而百怪灭<sup>(9)</sup>。注云：明珠者，舍利也，舍利已成，则显然而露象。百怪者，身中阴气，夙病也。明珠一现，阴气夙病顿除，故曰灭矣。柔运漕溪之大路，注云：漕溪者，背骨之髓路也。采舍利时，必由此路，柔缓而行，若驰别路，是舍利即不能得矣。道胎立而千智生<sup>(10)</sup>，注云：且舍利归中宫，发白再黑，齿落重生，智慧广大，过去未来，无所而不知，切忌慧而不可用也。温养允证，如来定慧。注云：且到此地位，俱是文火薰蒸，再无所失，所谓一证永证，常自定觉于中央，慧照于性海者矣！夫慧而不用，勤修禅那。注云：盖禅者，静也。那者，性也。到此只修自己之定性，以调自己之息火，一切知觉，先后祸福，知而不可用也。愈加灵智之光辉。注云：且慧而不用，道胎之性愈加灵通矣。寂照常自觉悟，休随昏沉散乱之悔空。注云：此言寂而常照也。觉者，知也。言禅定之中，必要有正觉知见，而后复见性体。《华严经》所谓：恒以净念，住无上觉，若随其昏沉，则胎无息，堕于无知，属于枯寂顽空之外道。若随其散乱，则胎无主，火冷气竭，无所成也。持守定力<sup>(11)</sup>，在乎空性，一念之诚也。注云：盖胎中定力，在乎一念之诚。十月之胎，必要念念在胎，念住息定<sup>(12)</sup>，而后胎圆。《华严经》所谓：安住寂静，诸禅定智，人不死道是也。法性定时，雪花乱飞。注云：静室之中，偶见雪花<sup>(13)</sup>飞放，此乃胎圆之时也。斯谓之出定矣。注云：见出定之景至，即当出矣，不出则滞于胎，无神通智慧之变化，虽成胎圆，又是一愚夫耳。盖大道静极之中，而又生乎动机，所谓蓂玊<sup>(14)</sup>，复建于子，真物再动于静极。注云：盖物者，至阳之物也。此物静极复自动矣。所谓阳无剥尽之理，若

夫至人，造乎日月，推情合性，转而相与。所谓重造乎妙道，再立乎戒定慧。注云：且此一段功夫，古人隐而不露，或是怕泄漏天机，或是未得者有之。凡修炼之士，即得此物来，收聚于内，将所出定之法身，亦归于内，合而为一，长入乎大定矣。定定<sup>〔15〕</sup>不已，至于无极，而至极者也。

### 注 释

- 〔1〕火：指神，即意念。
- 〔2〕风：指巽风，即肺气，司呼吸。
- 〔3〕天下无二道：指道儒释三家气功理法一致，大致相同。
- 〔4〕协住：即控制，不使其耗散。
- 〔5〕漏尽变而为气：即精化气也。
- 〔6〕降火龙：指降伏火龙，即消除欲念。
- 〔7〕真种：指神气精和合之物，即内丹。
- 〔8〕如来之道路：指习炼转法轮功。
- 〔9〕灭：指祛邪治疗疾病。
- 〔10〕千智生：指智慧生成。
- 〔11〕持守定力：指稳定神形的内作用力。
- 〔12〕念住息定：指意念稳定，呼吸调和。
- 〔13〕雪花：指气功出神景象。
- 〔14〕璇玑：指静中一动，循环往复。
- 〔15〕定定：指稳定而又再稳定。

### 按 语

正道修炼直论第十，主要论述性命双修，说明性命双修是气功的不二法门。认为要习炼性命双修之法，一要识动静之机

要；二要明心肾之水火互济；三要知“照顾温养”护持。

## 正道工夫直论第十一

华阳曰：下功之时，处于静室。注云：静室者，不近闲人之所，恐来搅我之静也。身如槁木，注云：坐则忘形。心似寒灰。注云：静则忘心。以灵光为用，注云：回光返照。并性命而同宫，注云：以性入于命宫。是谓道之首也。注云：此言修性而命即在其中，故曰首也。且静极而动者，注云：且人能到真静之时，内有一机顿发，即非心也，亦非意也，乃丹田之气动也。五祖曰：情来。六祖曰：淫心<sup>(1)</sup>，即道心。学佛之士，若不知此动机，乃无下手之处，虽修无益也。大道之根苗，注云：佛祖知此机来，用法收回丹田，炼成舍利，牟尼超人圣由此而起，故曰：修大道之根苗也。

造物之主宰，注云：且凡夫不知修炼，因此机动，无法制之，则心亦动焉。即孟子所谓：气亦能动志者也。如此男女交合，则生人道矣。而万物亦因此机动，雌雄自合，亦生万物。世人因自好色，谓修道者，亦是好色，实不知其法也。佛祖专候此机之才动，不等心之转念，以火炼之，以风吹之，外肾自缩，心如凉水，何好色之有乎？且焦螟虱子，岂有色心乎？此乃道之化育天地之真机，自然而然，非有心也。凡圣之变化，总在此顺逆之间耳。气旋窍开。注云：且气者，古人曰物，曰水，曰闾闾事，其名甚众。窍，即丹田气穴也。开即命门。医书谓：两肾中间为命门，误也。此门即在脐下，女人谓之子宫门正此也，男女泄精正在此处也。慧命之情，喜向乎其外。注云：盖慧命，乃世尊巧喻之别名，中华所谓元气者也。人自受胎，禀造物主宰之气而在其内，佛性亦在焉，所谓天命之谓性也。通八脉与母呼吸相连，口鼻绝无气也。及其因地之时，口鼻一通，八脉不通，元气内藏，及其年壮，元气拱关而出。《楞严经》谓之漏尽通矣。窍既开矣，自后其机一发，无路可行，顺此熟路而出。余有俗堂弟，字道宽，法名原明，久住金山，以

得金山之法，后住怀邑勇水庵为方丈。曰：禅教原不问此事，似过涵灌，只悟自性，不必究他。余曰：既有走漏，则与凡夫淫媾似也。《楞严经》云：淫身、淫心、淫根不断，如蒸砂石，欲其成饭，经百千劫，只名熟砂，必入魔道，轮转三途，终不能出。禅教何得不问也？世尊意命之道，佛佛相应，祖祖相传，若能自用，则三种淫事，一炼自断，其中有深旨。摄乎其内。注云：摄乎，以呼吸摄之，呼吸非意则无主矣，内者，丹田也。绵绵若存，念兹在兹，和合熔化，而为真种之胎源，实为正道之真传矣。注云：上文所言，摄归之法，此则表时刻温养之功。且命既归源，又当时时呼吸嘘之，刻刻以意守之，似炉中之火种，意气双熔，变为真种，实为性命双修。久则无中生有，除此之外，尽属傍门，终无所成也。古之曰：火化，注云：火者，真意也。曰和合，注云：性命合一。曰对斗<sup>(2)</sup>，注云：对者，返观也。斗者，丹田也。曰蹶跌。注云：蹶跌者，以真意坐于吾身北方水面入灭，为初关下手之法也。昔商那和修尊者，见阿难坐于中流水面，蹶跌入灭，三至参求，后阿难付以正法眼藏，而为三祖者是也。是阐明此道之用也。注云：千万般之巧喻，无非性命二物而已矣。功到时至，注云：且非一朝一夕，日集月累，而后方可望也。又在乎老少勤怠之分耳。时者，非天时之时，即吾身物产之时也。无物之中，而物产焉。注云：物产心有所知，若兀坐顽空，则当面错过矣！斯时不令其顺而逆之，注云：物产，原是为下流。顺出，故用意息采之。达磨谓之采取。注云：顺出谓之漏尽通，逆回谓之采取也。物既归乎其源，注云：源即丹田也。则有法轮之妙运，注云：后升前降，谓之法轮。起阖辟之消息，注云：阖辟者，内外呼吸也。外面之呼吸降，则里面之呼吸升之；外面之呼吸升，则里面之呼吸降之。徘徊上下，注云：徘徊者，活动之意。上即顶也，下即腹也。六祖云：吾有一物，上柱天下柱地者即此矣。立乎天心，注云：天心，名曰中黄，居于天之正中，一名天罡，一名斗



柄。在天为天心，在人为正意中宫，若失真意，犹如臣失君主矣。凡转法轮之时，必以真意，坐于中宫，而为车轴之心，使爪之运转矣。依乎任督，注云：凡转法轮之时，意命必须依乎任督而行，或意行而命不行，或命行而意不行，则不成舍利矣。归根复命，注云：还于本地也。故谓之四候、六候者也。注云：采封升降沐浴也。数足物灵，则有采取过关之诀在焉。注云：夫既明前所用功之法，久久行持，窍内满足，一静则天机发动，周身融和快乐，阳物全然不举。故曰：数足物灵也。且物既灵，即当采运，过后三关，归于中宫，其诀最有秘密之妙，不敢言者，而放言之矣。夫或采而不生者，注云：不当采而采者，其物嫩之矣。或生而不取者，注云：生而不知，则当面错过矣。是不得诀之真故也。注云：此皆未得师传之过矣。且欲得诀之真者，又当虚心求师，久久护持。注云：盖世之学佛，不得其全诀者，皆因已有所知所能，经师漫法，故不得其全诀矣。若能虚心恳切，执弟子之礼，行弟子之事，久久真心护师成道，岂有不得全道者乎？培德舍力，注云：盖德者，道之体，性之用，欲觅师道而不修德，焉得遇之。德和道者，如鸟之羽翰焉，缺一无所用也。力者，财也。古云：法财两施，彼此同成正觉，苟日称修道，分文不舍，沽名钓誉，假佛遮身，就有佛道高人，泛而不视矣。然后大道，有所得也。注云：世之学佛者，谓坐而有所得，岂不谬也。如刘志略，乃坐怀而得，因结交有力，与六祖同藉其力也。盖出炉之消息，注云：炉即丹田也。又赖意之静，观物则生焉。注云：盖意观者。如来云：若不知心目所在，则不能降伏尘劳，物之出炉与不出炉，总在乎意之力也。且物又是元气之喻名耳。如来谓之炉中火发，注云：此即紫磨光如来之言也。火者，暖也。发者动也，此是舍利产之景也。斯时牟尼露象，注云：上文言暖者，乃内景也。象者，外景也。不惧不惊。注云：或者乍见此景，未得真传，认为外物而不禁，惊呀则心动神驰，舍利亦散。欲望成道，不亦远乎。动而并

行，注云：命行则意行，命住则意住，故为并行者矣。切防蹊路危险之患。注云：蹊路者，前注于集说矣。渡过洹河之渡口，注云：洹河者，背骨之髓路也。上下有不通之处，故曰渡口矣。由漕溪而上鹭岭，注云：漕溪者，即上文髓路也。鹭岭在头之后也。达须弥而下重楼，注云：须弥，头之顶也。重楼，气喉也。气喉有十二节，故曰重楼也。往南华花世界。注云：且往者，慧命之来也。昔日法华会上，龙女献珠，往南方女转男身，咸证佛位，即此喻也。盖南者，心窍也，心之喜动而不喜静，喜新而不喜旧，时刻迁移，进出无时，莫知其乡，自无始而至今，四生六道，无有休息，所谓人死不知心，今幸得慧命来制伏，变种性为真性，炼识神为元神。犹如铅之制水银一般，则水银死而无驰，弄之性矣。若不得此慧命，来入心窍，而亦不能自定，纵有所修，无非后天之识性，非先天之性也。先天之性，因地之时，落于命中，故曰天命之谓性。学佛者，自当惺悟，先后之性若不自惺，终无所成也。坐登佛光宝殿，注云：宝殿者，心下一窍也，乃养道胎长定之处也。忽然溶溶如谷云，霏霏似春雨，盘旋敛聚于中宫，斯谓之结道胎。注云：盖舍利登中宫之时，周身如云之腾，似雨之施，百脉冲和，畅于四肢，急将心目左旋右转，四九而定，右旋左转，四六而定，性命盘聚于中宫，结成道胎矣。安乐太平之禅定。注云：到此无损无失，一得永证，何得不安乐，自然禅定寂静矣！勿助勿忘而养，勿寂勿照而温。注云：且初结道胎时，后天之息，本似于有而不著于有，故曰勿忘。道胎既结，则意在乎其中，寂然不动，又不可随其昏昧，心须常觉、常悟，故曰勿照。静定之中，忽觉一轮皓月，悬于当空。注云：且此月从丹田升于目前。

留而待之，注云：以真意留之。一轮红日，升于月中。注云：日月合并。收而藏之，注云：用法收于中藏。定静之中，习乎寂灭。注云：一念不生。有无之场，还乎浑然，注云：真性虚无。故曰无为者矣。注云：空虚之至极矣。且大道无穷

焉，静极而生乎动，一物上合于道胎。注云：盖万物极则还原，而大道亦然矣。静极生乎动机，有一点纯阳之物，从涌泉自升于中宫，与道胎相亲相恋，和合合而为一者矣。而法轮之又重转矣。注云：且此物既归道胎，则自往下，由尾闾上顶，降于中宫，是谓助胎源之至宝矣。静而又静，灭而又灭，注云：鼻无出气，手无六脉，则大定矣。胎圆气足，天花乱坠，注云：有天花乱坠则知胎足。无天花乱坠，则胎不足矣。则佛子之定念，当移而超出三界，注云：见此景至，即当移念出定。三界者下丹田、中宫、顶门，谓之三界也。是谓如来之出现矣。注云：《华严经》云：世尊从白毫相中，放大光明，名如来出现者矣。且出定之初，防被外魔之侵挠。注云：盖初出定时，恐有诸佛菩萨来言语，切不可答谈，只提正念，遂出遂入，不可远游矣。一轮金光，本是我所有之，灵物取而归之，为化形之妙药。注云：且出定之初，万物不可著，只候自身中一轮金光，现于空中，将法身近于光前，以法聚光，取于法身内，遂即法身入于凡身，久久乳汁，则凡身立可化为气矣。恐不得此金光者，则凡身不能化为气，故有留身之说者，谓此也。又在德行之故耳。此即万古不泄之天机，今则泄矣。收而养之，子又生乎其孙。注云：且初出定时，原是一身定，久则百千亿化身矣。愿备行满之时，隐于深谷，绝迹还虚，合乎妙道。注云：功满隐入深山、古洞，无人往来之所，兀然端坐，炼形化乎气，神亦还乎虚，形亦虚矣。是谓如来末后之事也。余愿同志者，休误入于口头禅，三昧之外道认为正道，则非正道也。

## 注 释

(1) 淫心：佛家气功指静中一动，意同情来。为动之意。

(2) 对斗：指意守丹田。

## 按 语

正道工夫直论第十一，再论性命双修的方法，即是静中有动，动中有静，动静相互作用。应用意守丹田法，意念导引精气沿督循环，复归丹田，“徘徊上下”温养沐浴而成功。方法简明，可资借鉴。

## 禅机论第十二

华阳曰：佛道性命喻龙虎，龙虎喻动静，动静喻禅机，何喻之杂也。注云：且人从禀受，无非性命而已，另外又有何物哉？人若成乎道者，先将保守性命，性命之藏处，别名曰龙虎。龙虎之行住，又曰动静，动则为机<sup>(1)</sup>，静则为禅<sup>(2)</sup>，千名万喻，不出性命。除此性命两物，都是诤哄愚夫之进门耳。古佛曰：不识性命，则大道无所成。注云：千门万户，费尽心机，实不知性命，或修性或修命，亦无所成。佛佛祖祖，莫不由此性命而为之修炼也。注云：且自古代成道者，未有不修性命，而得证果矣。夫既曰性命，而又曰禅机者何也？注云：心静者为禅也，肾动者为机也。且人从禀受，性命原是一团。注云：盖人受胎之时，父母二气合成一气，一点灵光之性，即在其中，古人所谓：三家和合有其身，真不谬也。及其生也，分而为二者矣。注云：人之生时，因地一声，性分于心，命分于肾，二物所隔，八寸四分，至老莫能相会矣。当其节至体旺之时，注云：人到十五六岁，丹田之气自动。而慧命之元宝，注云：元者即受先天之气也。即有变化拱关，向外之机者在焉。注云：盖先天气之隐于丹田，后天足时，则先天气自动，动而不修，拱开阳关则变为后天，有形之漏尽精矣。不令其顺出，趁此之机，注云：机者在内，有景在外者，外肾动也。回光返照，凝意入于北海，则元宝亦随意之还于北海矣。注云：寂无老师云：凝神收入于此窍之中，则气随神往，自然归于此窍矣。又世尊云：心目所在。

故谓之合凝集，注云：以心合肾，谓之凝也。因其有变化之顺逆者，注云：顺者，元精亦为漏尽；逆者，元气亦为物也。故曰机也。注云：机者，动也。若不曰机，则人不知慧命所动之至宝，注云：夫命者，元气也，气动虽不泄漏，则亦外耗耗尽。呜呼！修炼者，不令其外耗，收藏于内，则成其道也。生人亦是此气，故曰至宝矣。以兀坐顽空，注云：如今之禅门，不知慧命，摄心死坐，谓道谬矣。迷却性命配合之真机，注云：不知性命凝合，空自磨砖作镜，有何益矣！且落于枯寂，将以何者为真种哉！注云：不知和合凝集之法，则无真种产之景矣。及其机之息也，默照浑然，故曰禅矣。注云：且机息者，命不动、阳不起，故曰机息。机既息矣，回光静照。无事无为，故曰禅也。时至忽然而动，又曰机矣。注云：盖时者，非天时之时，乃真种产之时也。能知前所用之法，自有真种产之时也。急当采取，注云：收回于本宫，不收则错过矣。圆通谓之盗著，注云：盗者，取也。起阖辟之消息。注云：阖辟者，内外之呼吸也，消息者，元关之机耳。运法轮之元机，注云：此即真种通任督之道路，呼吸催逼<sup>(3)</sup>，故曰法轮元机也。

真种灵宝，当归根深藏。注云：藏于下丹田之所矣。古人谓之返本复命也。注云：运行又归于命之原窟矣。然取得此种来，注云：由法轮机如意。斯谓之舍利。注云：舍利是命，得性炼成，谓之舍利矣。去其有为<sup>(4)</sup>之功，注云：去其风吹运行之法。用其无为之法，注云：以回光返照。静默而寂照之，又曰禅矣。注云：此乃采舍利之功，有七日之照也。斯谓之心目所在，注云：在者，心目在于舍利之处。且牟尼之珠成，注云：团成一个。形如朱砂，光似雪，注云：里面红，放光则白矣。融似汤煎味如蜜。注云：丹田融暖，口中如蜜。活活泼泼流通而出焉，又曰机矣。注云：出者，出炉也。不惊不疑，注云：以意定静。待而动取，注云：伺候动而同行。实谓之妙法，善取之方也。

注云：除此之法，再无别法可取，所谓柔能制刚。迅此动机，注云：动者，珠动也。徐徐穿过三三之铁关。注云：盖徐徐者，不前不后。前，则谓之导引傍门，后，则谓之存想外道。故必相依而同行。三三者，背骨之窍，左右有孔，从中而直上矣。斯谓之超凡入圣。注云：炼舍利在脐下，既成舍利，必要超脱，离出幻境。不超，终有所患也。牟尼之宝珠，既归中央。注云：心下肾上。柔守而定照之，又曰禅矣。注云：常以温养。禅定之中，融融无为之乐也。注云：一团太和之天理，似醉如薰。佛曰：禅定之中三昧也。且无为之中，忽有为焉，又曰机矣。注云：太空中一点甘露。夫既曰无为，而又曰机，何也？若不曰机，则人不知有此妙物，孤守于胎囊。注云：不知大道，天人有相助之机也。顺此机之妙物收附于胎中。注云：以意逆至于中宫。寂照而长定之，又曰禅矣。注云：依然温养。斯谓之生灭灭已<sup>(5)</sup>。注云：二气永定矣。夫寂定之中，一物超然而出，又曰机矣。注云：从丹田而来，有华而无形，悬于太空。稍稍而待之，又曰禅矣。注云：二三息之间。随而又出焉，又曰机矣。注云：亦从丹田而来，有华而无形，与前物相合。收而藏之，注云：用秘密天机法，收于胎中。寂照柔而默守，又曰禅矣。注云：无事于无为，常寂而常觉<sup>(6)</sup>。寂照柔默之中，二物从涌泉而出，又曰机矣。注云：有二道纯阳之物，从涌泉直升于顶，降于中宫矣。取而静定，又曰禅矣。注云：鼻无出气，六脉俱宁。斯谓之寂灭也。注云：从无出入<sup>(7)</sup>之迹。且寂灭之定久，纷纷白雪满空，又曰机矣。斯时出定之辨机，注云：乃是真景。不令其迟阻。注云：速以出之。若夫滞于胎中，缺少神通之变化。注云：又是一愚夫矣。即当出之，注云：从顶而出。斯谓之超出三界，宁而待之。注云：离凡身一二尺候之。又曰禅矣。一片金光来悬于当空，又曰机矣。收而入之，定而又定，又曰禅矣。久久长

定，形神俱化<sup>〔8〕</sup>，而禅机之说，从此毕矣。注云：上下万古禅机从此，今则尽漏泄矣。余愿学佛者，休误入于邪师外道，口头之禅机认为真机，则非禅机矣。

### 注 释

- 〔1〕机：为运动状态，指机变，为阳。
- 〔2〕禅：为静止状态，指静谧，为阴。
- 〔3〕呼吸催逼：指意念引呼吸之气。
- 〔4〕有为：指动。或曰：机。
- 〔5〕生灭灭已：指消除杂念，统一意念。
- 〔6〕常寂而常觉：指动静交相作用。
- 〔7〕从无出入：指意识内照身内。
- 〔8〕形神俱化：指形神相互作用。

### 按 语

禅机论第十二，主要论述性命双修的方法问题。一是静中情来。发动气机，动中入静，动静交相作用；二是调节呼吸，神气合一；三是通任督之道路，意运周天，与气和行（即转法轮）。

### 杂类说第十三

华阳曰：成乎其大道者，莫不因夙缘而得。注云：大道者，乃性命之以修，龙虎降伏之法<sup>〔1〕</sup>。若孤修苦性，则非大道矣。夙缘者，累劫所修之因。今世幸遇双修如朱涂，乃童真坐于高房内室，富贵之家，不能访道。偶尔幸遇，申通消息，已得余之所指，成其道果，是其前因也。晋时有祖师留记曰：一千四百有余之年，涂子童真扫径迎。岂不是前所修定者，即当过关出定，恐有退堕之念。会然曰：他家只有

他一人，岂有不生子以接传后代？答云：太上如来鸠罗摩亦有子。问曰：道既已成，再生子，岂不走漏？答曰：上等仙佛以神交，或以气交，凡夫则不能矣。欲生其子，必以形交，故有走泄，伤其元本。昔日如来往山之时，夫人曰：你去我日后何靠？如来回头指之曰：日后你生一子，后果生子。又鸠罗摩乃西天十九祖，中华国王请至此土，说法之后，对王曰：臣僧欲生其子。王果与他宫女，众僧比时皆不悦。罗摩知其情，谓化王以针供众僧，众不敢食，罗摩独食一钵。此时说法曰：食得针，取得亲，食不得针，取不得亲。次日其针从诸毛孔而出，后果生子。此乃性命双修，神通之变化。既成道矣，何忧子乎？或见或闻而入，及其成功一也。注云：上文言累世修为有根基。此言今生初修，或见人所修而自修之，或闻人所修而自修之。一到功成行满之时，与前人所修一也。所谓悟即众生成佛，迷则佛是众生者也。又必在灵心决断之力也。注云：凡学道者，必要一点灵悟，不可听他人之言，总在自己之见识。不被傍门所惑，不好小法所能。注云：志者，见傍门小法，自然不惑不喜矣。善自虚心恭迎。注云：高人志士，善自求人。不执门户。注云：三教俱有隐师，遇者即当求道，休执迹矣。搜寻古之遗言，求师悟道，以此印证真伪，授受之际，必须审察逐节可合不可合之功法。注云：且未得诀者，先当广看三教经文，搜寻真要。遇师之时，且看与此性命双修合于不合，若前后颠倒则非正道，纵修无所益矣。如果诀真，然后行之可成也。注云：诀真者，何以见得？盖真道者，下手必是双修，行一步自有一步之效验矣。不被旧习所弄。注云：旧习者，昔日所作所为，今日不起不现，为炼心有力矣。不被魔障所侵。注云：且学道之人，有一段工夫，则有一段魔障，或内魔<sup>(2)</sup>，或外魔<sup>(3)</sup>，一点真念藏于命中，寂然不动，为炼心之纯熟矣。疑心顿脱，真心长存。注云：夫既得真师口诀，往前勇猛而进，念念存真，为道之主持矣。未来、过去、现在浑然。注云：未来不思，过去不存，现在不喜，三



心俱忘<sup>(4)</sup>，浑然天理。见物内醒而不迷，注云：即六祖所谓，见物心速起。闻声内定而不入，注云：心经解云：任他世事纷纷乱，堂上家尊<sup>(5)</sup>镇日安。坦坦杲日当空。注云：十二时一点灵光常不昧，寂寂返照朗然，注云：定静之中，回光返照北海。八风无所摇动，眼耳鼻舌意不动，故曰八风矣。则大道有所望矣。注云：如此炼心，然后下手行功，有所效验，则道必有可成，心若不熟，功无效验，道亦无成也。夫至道不孤行，注云：且此道，必要侣伴之护持<sup>(6)</sup>。力微气弱，无所成焉。注云：盖力者，财也。有法无财功难成就。六祖藉神会禅师之给，付二十七祖。因香至国王之财二施，等无差别，同成其道。且以有积金盈匱，聚钱如山，而不信有成佛之道，甘自为鬼，何足为贵哉！须仗有德，同归知觉。注云：且德者，最难得矣。必要有佛祖之心怀，方为道中之德。如六祖将抵韶州，路逢刘志略，遂结为友，此乃同知觉这道之德也。访侣护之真伪，须当久探彼之怀因。注云：盖人之善恶事，久不察而自现矣。

或好胜心，或图有为福德。注云：且胜心者，谓我好则喜之，谓我丑则不悦之，此人不可学道矣。且有为者，看经拜佛，修桥补路，修庙受戒，俱是图有为福德，于道无干。六祖所谓：有福孽还在，岂可图之哉？或执己能。注云：世之无志者，总谓己能。或谓佛祖天生。注云：凡夫不得真传，便谓得道者，天之所生；殊不知大道，人人有分矣。这等切莫露机。注云：遇此上四等之人，一言不可发。或重财而轻义，注云：重财之人即无仁德，不足以载道也。或有始而无终，注云：先甜而后苦。或言善而心恶，注云：沽名钓誉。或殷勤而诱哄，注云：小人谦柔而进。或祖宗无德，注云：祖上无德，子孙修炼，天必不付其道。观此深秘藏真。注云：遇此上五等人，如痴似愚。若得其丈夫之真者，彼自究竟根源，注云：常自悟性命。累搜佛祖之秘密，注云：且秘密者，即性命也，自搜性命，足见受道矣。生怀忠孝仁义，注云：生来天性，前劫即有修

之根矣。慈善济物，注云：广施仁德之心。五戒全真，尊师重法，誓立愿深，斯谓之道侣护法矣。注云：遇此等之人，方为学道侣伴矣。而后露如来之秘密，泄祖师之元机。注云：到此方传大道。所谓施者，受者，同成正觉。注云：施者，师也。受者，弟子也。弟子能护师成道，而后可传道矣。又云：财法两施，同登彼岸。注云：彼施我财，以济其事，我施彼法，以成其道。故如来云：财法二施，等无差别者矣。夫下大功之际，注云：且大功者，即过关十月之功也。择于静地、名山，注云：静地者，不近人之往来，亦不近坟丘，坟丘阴气侵害。山要古人成道之所，则无外魔，即有正神护佑矣。房屋不宜高大，注云：高大招是非。墙壁坚厚<sup>(7)</sup>，注云：以避恶虫。明暗得宜，注云：明则伤魄，暗则伤魂。饮食最当洁净，注云：专食素饭、素菜，戒诸香、五辛。香则散气，五辛生淫精。备购诸般法器。注云：且入室之时，床下安雄黄一斤，以避邪气，悬古镜一面，魔来时镜中即现原形，桃剑一把，以辟外魔，坐下必要和厚，不生烦心矣。入室之时，师徒誓立同心，注云：修此大功，必要同心合意，方敢入室，稍有不真，下功之人，岂不损坏耶。功成道备，当以游戏人间，接引群迷。注云：功成出头，阐扬妙法<sup>(8)</sup>，接引后学，如六祖道成遇风幡而出，接引后人，说法度脱，且今之林下未成道者，先以说法，则谬妄矣。广施慈德之法雨，普济登岸之妙药，物我同途，是古佛圣贤之愿也。

### 注 释

(1) 龙虎降伏之法：指水火既济之法。

(2) 内魔：指内起之杂念。

(3) 外魔：指外界环境引起的精神损伤。

(4) 三心俱忘：指忘记过去事，不记现在事，不想将来

事。一如自然，任其所之。

(5) 堂上家尊：指脑。

(6) 侣伴之护持：指阴阳相互作用。

(7) 墙壁坚厚：指防患如城，不受外界干扰。

(8) 阐扬妙法：指传授气功养生法。

### 按 语

杂类说第十三，主要阐述习炼气功的各种认识，列举“神交”、“形交”、“悟性”、“访侣”、“寻师”等。“神交”待进一步研究，形交与走泄也属探索的问题，悟性在实践之中。访侣寻师，择人传授气功，均有实际意义，可为参考。

### 决疑第十四

#### 了然六问

问之一曰：拜佛不见成道何也？答曰：佛在太空，何须拜也。《金刚经》云：若以色见我，世人行邪道，即不能见如来。又问曰：拜无用也。答曰：拜诚意耳，与道无干。

问之二曰：念经如何不见成道，何也？答曰：经是佛所造，若是念著佛听，何须听。他若是念著自己听，亦不必如此而念。《金刚经》云：若以音声求我，世人行邪道，即不能见。如来佛乃西方人之名字，孔子乃中华人之姓氏，佛何罪于尔，要尔念也？譬如考试官，欲取第一名，唱圣人姓氏可通否？六祖云：东方人造孽念佛求生西方，西方造孽念佛往生何方？故念与道有何益耶？

问之三曰：受戒不见成道，何也？答曰：戒者，犯也。戒乃昔日，如来当成道之后，以相随者众，故文殊请如来设此戒，以制伏下等人之法，免其多事之故耳！六祖云：心好何须

戒，大道在性命之内，此戒在皮毛之外，两不相干，故无戒也。

问之四曰：打七一门，释教今时称为最上，不见成道，习者，反人人吐血，是何也？答曰：自如来开化西天二十八祖，东土六代，并无此门，乃僧高峰门人，诬设坑害后人。高峰乃文字之学，非如来之道，况所习者，是闭息之傍门。吐血者，因跪香忍气，伤其脏腑，坐打香板，伤其脊络，就是卢医扁鹊，莫能救之。此门日后自有人灭之，以救无尽性命矣。

问之五曰：有打七之人，自称顿悟佛性，现在吐血，反教他人习之，果是悟得佛性否？华阳哑哑大笑，曰：凡得道者，百脉流通，一团太和之阳气，全无阴气之阻塞。吐血者，乃阴阳不和，火气盛，阴气阻塞之过耳。命且不保，焉能悟得佛性，不待计较而自明也。

问之六曰：六祖闻经，既以顿悟，应无所住，而生其心。又何必求五祖？答曰：六祖所悟者，乃是性道，他自知有慧命之道，故数千里叩求师恩，以传慧命。盖慧命必要师传，空悟者不能得矣。

介邑秀才李思白，名埴道、号琼玉，六问。

问之一曰：弟子昔日最不信释道，闻朱子之言，谓释道乃虚寂之说，故此去之不取。前蒙翟友所送老师之书，初不欲观，后强以视之，乃知有真实工夫在，信心无疑。行持半月，幸得真种产之景，到觉身内八脉齐开，夙有病疾一夕而愈。今成舍利，真乃有幸矣。弟子闻今时出家人，开口便言他自悟得性，不用修炼，言修炼有成即有坏。此言是否？答曰：此图衣食之计耳，又怕别人言他无道行，以夺却主顾，故用钩连之法，何曾有实也？若不用修炼，世尊何必在雪山六年？达磨何必在少林九载？六祖又何必隐修十五年？俱是有凭据，彼言顿

悟者，哄弄世人之方耳，一朝气断呜呼矣！

问之二曰：成道是一法修炼，还是二法修炼？答曰：千万佛，总是一法。未得慧命者，则有门户之说，得著慧命，总归一也。世尊所谓：除二即非真者是也。

问之三曰：今之禅门传法，可是真法否？又曰：出家人做到方丈，则不用求人，自就是大和尚，登佛位，代佛说法，不知是何法？答曰：自西天至东土，达磨六祖以口传心授，故五祖云：师师密附本音，今时失却真传，乃将纸上传某僧。某僧之名为传法者，如优人自称汉高祖、楚霸王，说者如放牛小儿唱山歌，哄弄愚夫愚妇，智者观之，真可笑矣！

问之四曰：看话头参禅，可是真道否？答曰：若释教之傍门。故曰：看话头参禅，以争己胜。若释教之正道，先须双修，行实在之工夫，不问话头。

问之五曰：打坐人凡有走漏，是何故也？答曰：人至十五六岁，气满自然而走泄。不得真传，则不知用火功。既不会火功，焉有自住之理乎？若要不走泄者，时刻在走泄之处，用火锻炼，使精化而成气，气往上升，不致走泄矣。

问之六曰：今禅门人称，修道走漏不碍。此言是否？答曰：此是第一外道。《楞严经》云：淫身、淫心、淫根不断，必落魔道，经千百万劫，允不能出。况走漏一回，与凡夫淫嬖一回，其理一也。天上未有走漏身体之佛祖，其舍利子又从何来？此乃释教下等之徒，不必论他。

### 僧真元十三问

问之一曰：正道从何而起手？答曰：心目所在。又云：凝集和合，当知必有所在之妙处。古云：反观凝合，要知去处，即在命之所也。

问之二曰：何时下手？答曰：有物则下手。祖师云：可贵

天然物，独一无二，又非心非意，物之藏于海中，动时即有知觉，就在此时下手。

问之三曰：古人谓降龙伏虎，何谓龙虎？答曰：龙即心中之灵念也，虎即气海中之暖信也。若要龙虎降伏，先以龙宿虎窟，后以虎归龙穴，乃自然之降伏矣。

问之四曰：何为猛虎出林？答曰：即阳物动也。又问曰：何以伏之？答曰：即以龙驭之，以风吹之。

问之五曰：何为真种？答曰：即龙虎合炼成一物，然后有机动者，故名曰真种矣。

问之六曰：何谓舍利子？答曰：即真种所产，以得法轮之炼法，数足外肾不举，故名之舍利子矣。

问之七曰：何为牟尼珠？答曰：即舍利子所产，以得运过后三关之法，归于中宫。故名曰牟尼珠矣。古人云：前三三，后三三即此也。

问之八曰：何为道胎？答曰：即牟尼珠归于中宫，与意两相合一，意在珠中，犹如磁石吸铁一般，故名曰道胎矣。

问之九曰：何谓六通？答曰：先有漏尽通成，然后有五通。若独修性，不知慧命，只有五通，漏尽不得成矣。少此一通，不能成佛，只为灵鬼转劫而已。

问之十曰：何为出定？答曰：即道胎中之珠，炼成一个数足，从顶门而出。

问之十一曰：何为化身？答曰：即出定之身所化也。又问：何等化法？答曰：犹如手之十指动也，要一指动，或要十指动，总在念头也。

问之十二曰：傍门与正道，成时有何效验？答曰：傍门言成者，由他口内胡谈，无凭无据。正道成舍利时，则外肾绝无举动。成道胎时，手无六脉，发白重黑，齿落重生。出定之

时，身外有身求师。当自察之。

问之十三曰：不得正道，日后若何？答曰：种瓜得瓜，种豆得豆。

·太邑海会寺方长龙江

问曰：自己以此静修，不起杂念，可得不漏而成漏尽通否？答曰：静修只断淫身、淫心而已，淫根则不能断，既不能断，则漏尽不能成。欲要漏尽成者，须用火风之功。如来曰：火化。曰：风吹。实有真传矣。

洪都药师院方长石藏和尚

问曰：忽然顿悟，无凡无圣，一念圆融，似太空静久。下身融融和和而动；以至于外肾，何故也？答曰：此是禅机之妙处，修慧命之下手时，能用法收回本处，故谓之双修矣。

### 按 语

决疑第十四，是柳华阳回答门人徒弟的提问。提倡诚意悟性，调节意识思维活动；和合凝集，性命双修；断除淫欲，净化灵魂。

### 张紫阳八脉经第十五

冲脉在脑后，任脉在脐前，督脉在脐后，带脉在腹，阴跷在囊下，阳跷在尾闾（上三节），阴膪在顶前（一寸三分），阳膪在顶后（一寸三分），人有八脉，俱属阴神。闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道。采阳气惟在阴跷为先，阴跷一脉，散在丹经，其名颇多。曰：牝门、死户。曰：归根窍、复命关。曰：丰都、野死、生根，有神主之名。曰：桃康。上通泥丸，下通涌泉，真气聚散，皆从此关窍。尻脉周流，一身贯通，和气上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，天根月窟闲。

来往，三十六宫都是春。得之者，身体康强，容颜返壮。在坤地尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日生气之根，产铅之地也，医家不知有此。

### 按 语

张紫阳八脉经第十五，简述奇经八脉的循行部位及其在气功中的应用。明示读者，习炼气功，应认识经脉的生理功能。

### 潜虚翁调息第十六

潜虚翁又论调息法云：凡调息以引息者，只要凝神入气穴，神在气穴中，默住阴跷，不交而自交，不接而自接，所谓隔体神交理最详，古仙已言之确矣。

### 按 语

潜虚翁调息第十六，简述调节呼吸的方法，主要在于“凝神入气穴”，“默住阴跷”其说是作者经验积累，供习炼气功时参考。

### 又论调息第十七

潜虚翁三论调息法云：今夫水与水合，火与火合，风与风合，云与云合，常理也。调息者，以气合气，何待强为。只要凝神入气穴，神光下照，阴跷脉不期而会者，一气之感通，自然而然也。

### 按 语

又调息第十七，接上法再述调息的方法，强调“神光下照”气穴，自然而然，不能执着呆板。指明径路，就在读者习炼



时，是否用心体验。

## 张三丰调息第十八

张三丰真人云：调息不难，心神一静，随息自然。我只守其自然，加以神光下照，即调息也。调息者，调度阴跷之息与吾心中之气，相会于神，凝气穴之中也。

### 按 语

张三丰调息第十八。简述调息功夫，仍强调“神光下照”，神气合一。说明关键只在用意悟得。

## 李涵虚后天串述第十九

### 李涵虚真人后天串述

予著道德、黄庭、大洞、无根诸注，皆言先天之用，而非初学法门也。夫行远自迩，登高自卑。若不明后天次序，譬诸世上，功名未举茂才、孝廉，空想进士、翰林也。因作后天串述一篇，为人德之门也。

一收心；二寻气；三凝神；四展窍；五开关；六筑基；七得药；八结丹；九炼己。

太上有言：贵以贱为本，高以下为基。后天滋补贱下之道也。贱也者，师所谓说着丑也；下也者，经所谓下而取也。培养丹基，纯以精气为宝。其行功法也，先要收心入内，以中为极，以和为则，以神为体，以意为用。寻气以阴跷为先，中是活活泼泼，不见不闻之处；和是专气致柔，抱神以静之功。定中生慧，坐照如如，媾元神而生元气，展窍开关不难也。元精者，阴跷一脉，逐日生人之元气也。学人采取元精，必寻气之活动处，而以静合之，此谓之神气交，则男女媾精，真种化

生。真种者，后天鼎之真气。后天鼎者，即元神元气交合之所也，一名灵父灵母。此气从鼎中炼出，宜凝其神，柔其意，以柔制刚，自然入我内鼎。和之调之，煅之炼之，潜伏于丹田之中，呼吸乎虚无之内，是名命蒂，又号胎息。忽然而内鼎之间，冲出一物，跳跳跃跃，噓噓喷喷，直由冲脉上至心府，即展窍时，俟其冲突有力时，乃变神为意也。引出尾闾，一撞三关，飞上泥丸，即开关也。关窍既开，乃行养己之功，而谈筑基之道。筑基者，采彼气血，补我精神，精神虽壮，又恐动摇，于是以壬铅制之。壬铅者，二气媾而生者也。原夫坎宫之气，地气也；离宫之气，天气也。天地交合之时，混混沌沌，氤氲氤氲，结为虚无窟子。虚无窟子旋产一气，即以此气为壬铅，此得药时也。铅之体，有气无质，以故清而上浮，至昆仑时，要以目光上视，神气相息于顶中，凝住一时，阳极阴生。始以舌倒抵上腭，鼻息要匀，抵腭久之，乃有美津降下，寒泉滴滴，虽不甚多，然一点下重楼，以意送回黄庭，却又奇怪，发声如澎湃一般，始知大士甘露，原不可多得也。降入黄庭，结为内丹以后，则在欲绝欲，在尘出尘，对境忘情，炼铅伏汞，赶退三尸五贼，销磨六欲七情。骨气俱是金精，肌肤皆成玉质，盖又是炼己功纯，方有此效，未可越等而至也。

### 按 语

李涵虚后天串述第十九，再将收心、寻气、凝神、展窍、开关、筑基、得药、结丹、炼己次第阐述，示人习炼气功，应学习基本知识，掌握基本技术。

### 九层炼心第二十

初层炼心者，是炼未纯之心也。未纯之心多妄想，多游

思。妄想生于贪欲，游思起于不觉。学人打坐之际，非不欲屏去尘情，无如妄想方除，游思忽起。法在止观，乃可渐渐消熔。止则止于脐堂之后，命门之前，其中稍下，有个虚无圈子。吾心止于是，而内观之心照空中，与气相守，维系乎规矩之间，来往乎方圆之内，息息归根，合自然之造化，巍巍不动，立清静之玄机。从此一线心光，与一缕真气相接，浑浑灏灏，安安闲闲，此炼心养气之初功也。

二层炼心者，是炼入定之心也。前此一线心光，与一缕真气相接，若能真造杳冥，自当透出玄窍，奈何定心不固，每为识神所迁，心与气离，仍不能见本来面目。法在心息相依之时，即把知觉泯去，心在气中而不知，气包心外而不晓，氤氲氤氲，打成一片，此炼心合气之功也。

三层炼心者，是炼未复之心也。前此氤氲氤氲，打成一片，重阴之下一阳来复，是名天地之心，即是玄关一窍，此刻精气神都在先天，鸿蒙初判，并不分真精、真气、真神。即此是真精、真气、真神。若能一心不动，便可当下采取。运行无奈，见所未见，闻所未闻，美景现前，忙无措手。心一动而落在后天，遂分为精气神矣。法在玄关初现之时，即刻踏住火云，走到尾间，坚其心柔其息，敲铁鼓而过三关，休息于昆仑焉。此炼心追气之功也。

四层炼心者，是炼退藏之心也。前此踏火云，过三关，心与气相随，固已入于泥丸矣。然在泥丸宫内，或有识神引动，则气寒而凝，必不能化为真水，洒灌三宫，前功尽去矣。法在昆仑顶上，息心主静，与气交融，乃化为美液，从上腭落下，卷舌承露，吞而送之，注心于绛宫，注心于黄庭，注心于元海，一路响声，直送到底，又待玄关之现焉。此炼心得气之功也。

五层炼心者，是炼筑基之心也。前此入泥丸而归气穴，已有河车路径，从此一心做去，日夜不休，基成何待百日乎？然或有懈心，有欲心，作辍相仍，丹基难固。夫筑基所以聚精合神也，功夫不勤，精神仍然散乱，何以延年？奉道法在行凭子午，逐日抽添，取坎填离，积精实腹，此炼心聚气之功也。

六层炼心者，是炼了性之心也。前此河车转动，聚精会神，则灵根充实矣！从此心液下降，肾气上升，是为坎离交。杳冥中有信，浩浩如潮，一半水气，蒙蒙如雾，一半云气，是名金水。初动方修玉液还丹，倘用心不专，则尽性之事难了。法在金水初生之日，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。如此则朝朝灌溉，心地清凉，血化为膏，意凝为土。土中生汞，汞性圆明，遇物不迁，灵剑在手。孟子所谓：尽其心者，知其性也。仙家名为阴丹、内丹。此炼心明性之功也。

七层炼心者，是炼已明之性也。前此金水河车，仙师名为内炼，到此还有外炼功夫，以外合内，真心乃聚而不散。盖内体虽明，好飞者，汞性，内修虽具，易坏者，阴丹，设或保养不纯，则心性复灭矣。法在以虚明之心，妙有之理，和砂拌土，种在彼家。彼家虚而由我实之，彼家无而自我有之，以有投无，以实入虚，死心不动，霎时间先天一气，自虚无中来。一候为一阳，有如震；二候为二阳，有如兑。时值候正，宜和丹。那边吐出一弦真气，其喻为虎向水中生；这边落下一点玄光，其喻为龙从火里出。两支龙虎会合，性情交感，一场大战，名曰天地晦冥，身心两静矣。俄而三阳发动，有如乾卦，如潮、如火、如雾、如烟、如云、如霜、如雪、如花。身中阳铅晃耀，我即持剑掌印，踏星步斗，鼓动元和，猛烹极炼，透三关而上泥丸，一身毛窍皆开，比前玉液河车更不同也。吞而

服之，以先天制后天，性命合而为一，即大还丹也。性属火，其数七；命属金，其数九。返本还原，故名七返九还金液大丹，从此铅来制汞，其心常明，永不动摇矣。此炼心成神之功也。

八层炼心者，是炼已伏之心，而使之通神也。前此七返九还，以铅制汞，心已定矣。但要温之养之，要使身中之气，尽化为神，身中之神，能游于外。于是服一年十二月气候，除卯酉二月为沐浴，余十月为进退，故名十月温养，非言要十个月功夫也。否则心虽定而不灵，炼之锻之，灵心日见。灵则动，动则变，变则化，故有出神之事，而不为物情所迷。此炼心成神之功也。

九层炼心者，是炼已灵之心，而使之归空也。前此温养胎之神，已出而不感，随心所欲，无往不宜。高踏云霞，遍游行至，灵足乐矣。但灵心不虚，则不能包含万有，此所以有炼虚之著也。炼虚者，心胸浩荡，象有皆无。清空一静，悟得天地间，是我非我，是空不空。世界有坏，惟空不坏，乾坤有碍，惟空无碍。此所以神满虚空，法周沙界也。为此炼之，始末绝无加矣。

### 按 语

九层炼心第二十，论述调神的方法，由一炼未纯之心，二炼入定之心，三炼未复之心，四炼退藏之心，五炼筑基之心，六炼了悟之心，七炼已明之性，八炼已伏之心，九炼已灵之心，一层层依次深化。启示后学，用心可嘉。

(刘建中 刘楚莹)

# 试金石

作者傅金铨，生卒年月及事迹不详。在《试金石》中有“前明遗者”之句，疑傅氏为清人。《试金石》为气功专著，专释气功养生诸问题。此外，还对《崔公入药镜》、吕祖“沁园春”作注，也有一定影响。现选用的是善成堂，校刊本。

## 内容提要

《试金石》分为长生、师恩、二十四问三篇，逐一阐述气功习炼中存在的各种问题。认为气功养生法简便易行，目标只在自己身中，不必四处寻讨。以调节心肾功能为喻，炼身体中阴阳二气。主张双修性命，炼精化气，炼气化神。能双修性命，即可炼己筑基，安炉立鼎，成就金丹大道。

## 长 生

仙经皆言长生<sup>(1)</sup>不死，（铨）昔年未遇真师，肉眼未明，妄抒己见，谓长生为引人入胜之言。有谈长生者，余妄驳之曰：秦汉以来，且无论矣。前明遗老，有一在者乎？说者语塞，莫余能屈。又有谓余者曰：修丹当用女人。余叱之曰：妄乃至此，男既用女，则女必用男。从古女真甚多，若麻姑、藐姑、何仙姑、许飞琼等，不可备举。男而用女，固属无妨。女

而用男，此大乱之道，必不可信。必无是理，今乃知长生之说，信不诬矣，历有征矣。杏林翁曰：泰自从得师以来，知此身可不死<sup>(2)</sup>，知此道可必成。缘督子曰：世人不信长生之道，甘为泉下之鬼，千金送葬，果何益哉？抱朴子曰：世有积金盈柜，聚钱如山，乃不知有此不死之法。就令闻之，万无一信。又曰：大药卒难辨得当，须且御小药，以自支持。难服他药万斛，终不能使人长生。世或有好道者，不见此法不遇真师，无出闻天下之有，斯妙事也。又曰：达人所以不愁死者，非不欲求，不知所以免死之术，而空自焦愁无益。故云：乐天知命不忧耳，岂真不欲久生哉？阴真君曰：神道一成，升彼九天，寿同三光，何但亿千。《洞天秘典》云：幸遇至人指示长生久视之学。又曰：欲学长生又乏囊，可怜无路到仙乡。张三丰曰：人能服此药，寿与天地齐。如若不延寿，吾言都是非。又曰：世人若会栽接法<sup>(3)</sup>，长生不死成大觉。无根树曰梅寄柳、桑接梨，传与修真作样儿。自古神仙栽接法，人老原来有药医。《指玄篇》曰：接命延年。又曰：与天齐年。白玉蟾曰：还年接命，以作长生之客。又曰：可怜世上无知识，我得长生寿万年。又曰：白头老子能知此，返老还童寿万年。冲虚子曰：所以长生者以气。李虚庵曰：阳关一闭<sup>(4)</sup>，个个长生。《玉牒记》曰：天下悠悠<sup>(5)</sup>，皆可长生。鬼谷子曰：贼命<sup>(6)</sup>可以长生不死。《参同契》曰：老翁复壮丁，耆姬成姹女。改形免世厄，号之曰真人。又曰：故为立法，以传后贤。推晓火象，必得长生。《黄庭经》曰：独食太和阴阳气，故能不死天相既，审能修之可长存。服食玄气<sup>(7)</sup>可遂生，闭子精路可长活。寿亿万岁将有余，使人长生升九天。长生要妙房中急。长生久视乃飞去。圣圣相续，皆言长生。愚人少见多怪，习见人世之常理，不睹圣神之奇事。夏虫语冰，其不信宜矣，

今略举以证之。许旌阳<sup>(8)</sup>真君，生于吴·孙权赤乌一年，戊子飞升于东晋孝武帝宁康二年甲戌。涉世一百三十六年。张三丰<sup>(9)</sup>生于南宋绍兴辛卯，至明永乐尚留人间，几三百岁。世传彭祖八百岁，楚狂接舆<sup>(10)</sup>年七百岁，孔安国<sup>(11)</sup>年四百岁，天门子<sup>(12)</sup>二百八十岁，犹有童子色。此皆具有明文，历历可考，有志之士，不当如是耶。

筑基成则具六通之一，所谓无漏尽通，即可以长生不死。仅小证人仙之果，百日间事耳。凡男人年老八九十岁、百岁，精枯气竭，须要使其无精而复有精，且能御女、能种子。然后由有精而炼至无精，并无精窍。小便<sup>(13)</sup>缩如童子，则知精已化气而基成矣；妇人所老，八九十岁，百岁，气血久枯，须要使之血而生血，复有月信。然后由有经而炼至无经，谓之斩断赤龙，身如处女，则知血已化气而基成矣！此真实效验，克日可成。非遇真师，终成画饼。所谓真诀必要真仙授，世人说者有谁真？又曰：欲求人不死，须寻不死人。吾言非妄，来贤勉之。

### 注 释

(1) 长生：指延年益寿。

(2) 不死：即违背自然规律。

(3) 截接法：采取自然之气以延年益寿的方法。

(4) 阳关一闭：指闭精，减少身体能源的消耗。亦指纳神于身内。

(5) 天下悠悠：悠悠为从容不迫之意。指天体宇宙自然界，缓和地，从容不迫地作有序化运动。喻生命缓和而从容的运动，减少身体能量消耗，延年益寿。

(6) 贼命：指盗取自然太和之气。



〔7〕玄气，指肾气，亦谓初生之气。

〔8〕许旌阳：晋代气功家，详见《灵剑子》作者条。

〔9〕张三丰：指明时气功家，详见《张三丰全集》。

〔10〕接舆：古代气功家，事迹不详。《赤凤髓》有“接舆狂歌”一节动功。

〔11〕孔安国：汉朝时人，经学家。

〔12〕天门子：事迹不详。

〔13〕小便：指阴茎。

### 按 语

长生篇说明长生有望。但长生应习炼气功，调节神形。闭精以减少身体能源的消耗；守神以使身体各系统高度协调统一。

### 师 恩

天地生我，不能使我长年；父母育我，不能使我不死；天地生我，不能使我白日羽翰<sup>〔1〕</sup>；父母育我，不能使我超升九祖。此师恩之所以等于高厚，法乳<sup>〔2〕</sup>所施，有同鞠育也。若今时捉住阴阳，则他日寿同天地。贝阙瑶宫，骖螭驾鹤。现在九祖，历劫种亲，升为眷属，顾不重欤。《黄庭经》曰：授者曰师受者盟，云锦凤罗金组缠，以代割发肌肤全。携手登山唾仙液，金书玉简乃可宜。传得审受告三官，勿令七祖受冥愆。太上微言致神仙，不死之道此其文。上阳子曰：天地之间，此事至大。紫阳三传非人三遭其难。仙经具载，可不戒之。倘非其人，彼此受谴。况欲其敬，师成道乎。自非真英雄真豪杰，断不能行此一时二候之事。谓之至易，可谓之至难亦可。所以白玉蟾云：也是难，八十老翁咬铁盘；也是易，一下新竹刀又

利。必也有圣人之体，然后可以行圣人之用。

所谓真师，大概有三等。其上者真仙真佛，或现身说法，或临坛示教。现身说法，若天女之度<sup>〔3〕</sup>马鸣生，钟离之度吕祖。临坛示教，若许祖之乩授樵阳子，吕祖之梦示彭纯。

其次待诏飞升，暂留人间。或数十年，或百余年。因缘遇合，而得亲问学。如马鸣生之度阳长生，左元放之度葛仙翁，郑思远之度抱朴子，陈泥丸之度白玉蟾。

其次得师口诀，无力行工，著书访友，以为内助外护。若张紫阳之著《悟真篇》，果得石杏林之徒。《仙佛合宗》语录后跋曰：若自有力行工者，则传此以度同志之人。若自无力行工，则藉此以遇护道之侣。否则或三代有德向善，兼能助师行工。或力不足，能代募助师，亦可许之。古云：法财两助，此之谓也。谛观往昔圣真，皆艰难得诀。得诀后又数十年，然后就事，今略举数条。葛仙翁曰：昔吾得此道三十余年，叹无法才了兹妙道。抱朴子流珠歌曰：三十年内，日月长吁。吾今六十，忧赴三途。张三丰栖静三十年，乃遇郑思远授以至道，又三十年始就事。龙眉子曰：手握天机六六秋，年年此夕不胜忧。神功妙乏三人就，黍米灵无二八修。信道龟蛇须福地，要知骑鹤上扬州。谁能假我扶摇力，一举同迁在十州。此其人虽语言犹人，衣食犹人，而处心积虑，必有不同于人。曾记昔年一老先生，自言得真师口诀。余曰：道为天地之秘机，愚不敢遽问。但问真师来去何如，如何德品，如何度法？此事也，无不可言者。乃曰：吾师至诚朴实，不苟言笑，不谈人是非，较人长短。长斋把素，孜孜以度人为事，前后曾度千五百人矣。余曰：先生得无误耶！（仆）观从前圣师，其难其慎。或传一人二人，或不传一人。盖真机秘密，上天所宝，历百去而一传人。诚如先生所言，何太易易？师传百千，徒复传百千。惟

恐人不入其门，不学其道。且愚及妇女，意欲何为？及观其书，前则抄写丹经，后则胡言不成文理。殆藉真而售其诈者乎？若果系真师，必无求于人。虽欲执贽，彼且不受。盖未审其祖父之德行，一身之贤否？果足荷担道任，为大地众生，蠢动含灵，作一慈父否也。故人待教久而人道精，钟离<sup>(4)</sup>十试吕祖<sup>(5)</sup>、邱长春文百难于王重阳。伍冲虚<sup>(6)</sup>切问二十载于曹还阳<sup>(7)</sup>，白玉蟾<sup>(8)</sup>十年侍真驭，皆节节传授，非是一口吐尽。白玉蟾曰：说刀圭于癸酉七月之夕，尽吐露于癸亥春雨之天。冲虚子逢师于万历己巳三月，受全于戊子三月，盖二十年也。道极易知，师匠难遇；道极易行，护法难得。惟其至易，是以至难。十月三年，可数之日月。泥丸祖不云乎缚云捉月之机关，得诀修炼夫何难？上阳子曰：其道易，知其事易成，初无难也。冲虚子曰：调养口腹，安静气体。亦易易事耳。未遇真师，难得者法；既遇真师，难得者财侣。上阳子曰：求财求侣炼金丹，财不难兮侣却难。得侣得财多外护，做仙何必到深山。

## 注 释

〔1〕羽翰：即羽化登仙之意。羽翰说脱离实际。

〔2〕法乳：即气功养生方法之意。

〔3〕度：传授气功养生法。

〔4〕钟离：即钟离权，见《灵宝毕法》作者。

〔5〕吕祖：即吕洞宾，《敲爻歌》作者。

〔6〕伍冲虚：即伍守阳，《天仙正理》作者。

〔7〕曹还阳：为伍守阳之师。事迹不详。

〔8〕白玉蟾：南宋气功家，又名葛长庚，字如晦，又字白叟，号海琼子。尝自谓：“千古蓬头跣足，一生服气餐霞，笑指

武夷山下，白云深处吾家。”著有《海琼问道集》（留元长编）、《琼白真人语录》（谢显道等编）、《海琼玉蟾先生文集》（彭耜编）。

## 按 语

师恩篇阐述真师具有的品格和对气功学发展的贡献。提倡真师应理论与实践结合，勤学苦练，栖静宁神。功成之后，选择道德高尚的学生传授。

## 二十四问

### 一问简易

丹经每言简易，《黄庭经》曰：至道不烦诀存真。又曰：治生之道事不烦。《参同契》曰：事省而不烦。钟离祖曰：此道分明事不多，奈缘福薄执迷何？萧紫虚<sup>(1)</sup>曰：从来至道无多事，自是愚人识不全。白紫清<sup>(2)</sup>曰：只缘简易妙天机，散在丹经不肯泄。石杏林<sup>(3)</sup>曰：简易之语，不过半句。验证之效，只在片时。张紫阳<sup>(4)</sup>曰：知者惟简惟易。昧者愈烦愈难，薛紫贤<sup>(5)</sup>曰：其道至简，其事非遥，但非丰功伟行不能遭遇真师。请问如何简易？不得妄谈，顿悟套语<sup>(6)</sup>。须要说出实行实践功夫，是行事不是讲理。张紫阳云：虽愚昧小人行之，立跻圣地。此等天机，岂是猜度得来，果系真师，必有真说。

## 注 释

(1) 萧紫虚：元代气功家。

(2) 白紫清：事迹不详。

(3) 石杏林：宋代气功家。著有《還元篇》传世。

〔4〕张紫阳：即张伯端，见《悟真篇》作者。

〔5〕薛紫贤：即薛道光，一亦道原，字太源。雅好气功养生法，并躬身实践，著有《还丹复命篇》、《丹髓歌》等传世。

〔6〕套语：指气功名词术语。

## 按 语

一问简易阐述气功养生的基础知识，认为所谓简易，就是要掌握习炼气功的关键所在，一是与自然合一，即所谓妙天机；二是调节阴阳，即所谓存真；三是重视实践，勤学苦练。

## 二问眼前

丹经每言眼前<sup>〔1〕</sup>。马祖<sup>〔2〕</sup>曰：玄微妙诀无多言，只在眼前人不顾。又曰：在眼前，甚容易，得服之人妙难比。陈泥丸<sup>〔3〕</sup>曰：眼前有路不知处，造空伏死徒冥冥。又曰：大道分明在眼前。又曰：终日相随在目前。张三丰曰：今日方知，道在目前。薛道光曰：忠量只是眼睛前，自是时人不见。刘海蟾<sup>〔4〕</sup>曰：眼前觑着不识真，萧紫虚曰：金液还丹在眼前，迷者多而悟者少。上阳子曰：此窍分明在目前。吕祖曰：目前咫尺长生路，多少愚人不悟。又曰：真阴真阳是真道，只在眼前何远讨。请问：在眼前是什么？果系真师必能知得。若是盲师必将曰：眼前所见，太虚无朕，此空中即具有真性，四大不着处是也。本来真性号金丹，四大为炉炼作团。臆度意解，妄引丹经，附会其猜度之见。误己误人，罪恶不小。

## 注 释

〔1〕眼前：即近处，指习炼气功，应从自身实践。

〔2〕马祖：一为唐代僧人马祖，姓马名道一，或称“马祖

道一”，气功事迹不详。一为金代气功家马祖，原名马从义，字宜甫，后更名钰，字玄宝，号丹阳子。山东宁海人。擅长针灸，师事王重阳学气功养生法，专务清静。有《神光璨》、《洞玄金玉集》传世。

〔3〕陈泥丸：宋代气功家。字南木，号翠虚，惠州博罗县（在今广东惠阳东）人。从学于薛道光，捻土为人治病，人称陈泥丸，有神功。著有《翠虚篇》传世。

〔4〕刘海蟾：五代时气功家。名操，字昭远，又字宗成。为辽进士，好黄老之学，后受气功家点化，遂潜心研究气功养生法并实践之。

## 按 语

二问眼前阐述眼前的含义，说明气功养生法功在自己身中，只要习炼即可获得。

## 三问可笑

丹经每言可笑<sup>〔1〕</sup>。悟真曰：工夫容易药非遥，说破人须大笑。薛道光曰：神仙不肯分明说，说与分明笑杀人。老子曰：下士闻道大笑之。吕祖曰：性命根，生死窍。说着丑，行着妙，人人憎，个个笑。葫芦歌曰：行着妙，说着丑，若得愚人笑破口。杏林翁曰：此道易生毁谤。上阳子<sup>〔2〕</sup>曰：偶获一人两人之知，即来千人万人之谤。请问：闺丹食秽耶？房中采战<sup>〔3〕</sup>耶？有何可笑？所笑何事？起世人之惊疑。在那些事上，果系真师。必能知得清楚，说得透彻。

## 注 释

〔1〕可笑：指气功“自家精血自交媾”。

〔2〕上阳子：见《周易参同契·上阳子注》。

〔3〕房中采战：即以房中术调节身体阴阳。

## 按 语

三问可笑说明可笑的内容，乃自家精血自交媾也。房中采战之术，憾过于简略，有待进一步研究。

## 四问心肾

心为离<sup>〔1〕</sup>，肾为坎<sup>〔2〕</sup>。指玄篇曰：浓血皮包无价。实又曰：身中自有一阳生。又曰：真正大药在身中求之，不在外取。这等看来，取坎填离<sup>〔3〕</sup>。是取肾补心，取肾中之气，补心中之神。取肾中之水，济心中之火。肾中之水上升，心中之火下降，所谓水火既济而结丹也。然白玉蟾又云：心肾原来非坎离。吕祖曰：不在心兮不在肾，穷取生身受气初<sup>〔4〕</sup>。莫怪天机都泄尽。又曰：虽分彼我，实非闺丹御女之术，若执一己，岂达鹏鸟图南之机。此又何解。请问：心肾坎离，果出于吾之一身耶？非出于吾之一身耶？但得坎精<sup>〔5〕</sup>点离穴，纯乾便可蹶飞琼，离穴我也。此坎精到底是谁？果系真师自有的解，必不强不知以为知。天地鬼神，森罗布列，妄语狂夫，必遭天戮。

## 注 释

〔1〕离：卦名。为火，属阳气，内寄真阴，中一爻，即地，地二生火。在人为心，一点真阴，藏于二阳之中，居于正南之位，系人身五脏之主，藏神。

〔2〕坎：为水，属阴，真阳寓焉，中一爻，即天也，天一生水。在人为肾，一点真阳，含于二阴之中，居于至阴之

地。

〔3〕取坎填离：喻心肾相交。

〔4〕穷取生身受气初：指取身中元气。

〔5〕坎精：指坎卦之中爻，为阳。

### 按 语

四问心肾，说明心肾相交的含义，阐述“取坎填离法”的具体作法。

### 五问家中

丹经皆言在家中<sup>〔1〕</sup>不在外取。张三丰曰：只在家中取，何劳向外寻？《洞玄经》曰：家中原有至宝，世人障蔽难明。张紫阳曰：此般至宝家家有，自是愚人识不全。萧紫虚曰：这般景象家家有，因甚时人不学仙。白玉蟾曰：原来家里有真金。修真诗曰：随时药料家中取。又曰：认取家园真种子，好收海底白莲花。张三丰曰：家家有个家家有，几个能知几个还。请问：此家中取，家家有，到底是什么？若言一身中求之，当曰：人人有，身身有。不当曰：家家有。果系真师，必不妄谈，必不诳语。衣中珠子，近在眼前。迷人如隔万重山，须知古人字不虚下。

### 注 释

〔1〕家中：即自己身体，形体中。

### 按 语

五问家中，说明家中即身体之中。在身体内调节自身的阴阳，主要在阴中阳生，海底收取白莲花也。



## 六问双修

丹经皆言性命双修。世人爱身家而不惜性命，只知独坐孤修，不知离宫入定<sup>(1)</sup>，坎府求玄<sup>(2)</sup>之妙理。始焉以性而修命，终焉以命而全性。初关炼精化气，筑基之事；中关炼气化神，结胎之事；上关炼神还虚，下手之事。初关人仙之果，中关神仙之果，上关天仙之果。初关欲界天之事也，中关色界天之事也，上关无色界天之事也。由欲界天而升色界天，由色界天而升无色界天。性命双全。虚空为体。请问：双修者，两人同修耶？心肾并用耶？果系真师，必能知双修<sup>(3)</sup>之理，必能行双修之事。

### 注 释

(1) 离宫入定：指阳中生阴精，即真阴。

(2) 坎府求玄：指阴中生阳气，即真阳。

(3) 双修：双修指修性，修命。性为神，命为气。又言性为心，命为肾。

### 按 语

六问双修，主要阐述性命双修的含义。即修性，修命；养形，调神。并使之“虚空为体”，神形合一。

## 七问危险

丹经多言防危虑险。四百字曰：沐浴防危险，抽添自谨持。《敲爻歌》曰：加添火候要防危。百句章曰：防失防危险。正阳祖曰：果然百日防危险<sup>(1)</sup>。又曰：一年沐浴防危险。紫阳曰：大凡火候，只此大周天<sup>(2)</sup>一场，大有危险，从古圣真皆郑重言之。必是当前难忍之大事。请问：有何危险？

其危在那些事上？其险在那些处所？果系真师，必能说得切实。

## 注 释

〔1〕危险：指习炼气功时出现的偏差，过之或不及，均属危险。

〔2〕大周天：为气功功法，指神运精气循十二经脉运行一周而得名。与小周天神运精气循任督运行更为扩大，故名之曰：大周天。

## 按 语

七问危险，即指出学习气功，当注意火候，防止偏差。

## 八问黄婆

丹经多言黄婆。《还言篇》曰：大意要黄婆。《入药镜》曰：托黄婆，媒姤女。张三丰曰：黄婆劝饮醍醐酒<sup>〔1〕</sup>，一日掀翻醉一场。泥丸祖曰：回头问取黄婆看。白玉蟾曰：等闲寻取旧黄婆。又曰：婴儿姤女，阻隔在天涯远，全仗着黄婆在两下缠；萧紫虚曰：便须仔细托黄婆。吕祖曰：黄婆巧弄千般舌。又曰：黄婆匹配得团圆，时刻无差口付传。是黄婆实为丹房之付帅，断断不可少者，或有谓中央意土为黄婆。《了身经》曰：中宫胎息号黄婆。请问：虚拟其名耶？实有此事，实有其人耶？黄婆伙伴同笃志。所笃何事？必不得模棱答应。

## 注 释

〔1〕醍醐酒：指纯正的美酒。

## 按 语

八问黄婆，说明黄婆乃中央意，即神也，“匹配团圆”，媒合阴阳两个方面。

## 九问侣伴

丹经多言侣伴。当知非独自一人所为。薛道光曰：二人同志谨防危。吕祖曰：全凭侣伴调水火。上阳子曰：已得真师，当先求丹友。正阳祖曰：尘中难得修真侣。吕祖曰：方其性命以双修，先结同心为辅佐。《敲爻歌》曰：寻烈士，觅贤才，同安炉鼎化凡胎。龙眉子<sup>(1)</sup>曰：辅弼同声不可无，三人一志互相扶。魁罡坐镇当先主，筹鼎铺模责次徒。天来子曰：要修丹，须结友，同志三人互相守。若无同志一般人，大药难成金汞走。万卷丹经，都说要三人，今之羽流，及在俗习玄居士，总不见谈及三人，便是与丹经相左。请问：必得三人何用？若是真师必当知得。

## 注 释

〔1〕龙眉子：名姓不详，下天来子名姓亦不详。

## 按 语

九问伴侣阐述阴阳互根之理。说明习炼气功的同志相互切磋，补益，有益于理论水平和实践技术的提高。

## 十问有作

丹经皆言有作，不说无为。但曰始于有作，终于无为。《悟真》曰：始于有作人难见，及至无为从始知。但知无为为奥妙，岂知有作是根基。万卷丹经，少言清静，都是说工

法<sup>(1)</sup>效验。请问：有为是为些什么？有作可见，无为不可见。今乃说有作不可见，无为可见。此是何解？果系真师，必能道其原委。

### 注 释

〔1〕工法：即功法。

### 按 语

问有作，主要阐述有作与无为的关系。二者对立统一。

## 十一问朝市

昔人云：大隐隐朝市<sup>(1)</sup>。杏林翁授薛紫贤曰：可往通都大邑，依有力者为之。《悟真》曰：须知大隐居朝市，何必深山守静孤，朝非贵乎？市非富乎？宁有富贵神仙耶？然古人又云：学道须教彻骨贫，二者孰是？请问：不居深山而居朝市之理，果系真师，无妨直语。

### 注 释

〔1〕朝市：指尘世。

### 按 语

十一问朝市说明习炼气功，只要精神内守，神栖泥丸，虽闹市也能成功。

## 十二问筑基

丹经皆言炼己筑基<sup>(1)</sup>。又曰：筑基炼己。吕祖曰：筑基炼己。采后天又曰炼己筑基，固彼我一身邦国。又曰：修仙有

程，炼己无限。请问：炼己筑基是两事耶？一事耶？先炼己而后筑基耶？筑基而后炼己耶？是一是二，果系真师。必不错谬。

### 注 释

〔1〕炼己筑基：指炼去杂念，筑固根基。

### 按 语

十二问筑基，指出炼己筑基实为一事，都是从稳定精神入手，筑固根基。

### 十三问炉鼎

丹经重言炉鼎曰：乾炉<sup>〔1〕</sup>。曰：坤鼎坤鼎。《中和集》曰：上品丹法，以天地为炉鼎；中品丹法，以乾坤为炉鼎；下品丹法，以心肾为炉鼎。《悟真》曰：先法乾坤为鼎器。吕祖曰：鼎器本是乾坤体，是有鼎矣。又曰：鼎鼎原无鼎，炉炉非玉炉，似无鼎矣。又曰：此药无炉只有鼎，一鼎化为千万鼎。请问：有鼎炉耶？无鼎炉耶？前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎。采战者以女人为鼎，运气者以两肾中间为鼎。似有似无，是虚是实，果系真师。必不妄语，此处妄语，则婴姁无托迹之区矣。

### 注 释

〔1〕乾炉：指头为炉，为调神之处。

〔2〕坤鼎：指腹为鼎，为生药之处。

### 按 语

十三问炉鼎，说明上、中、下三品丹法中鼎炉的含义，实际气功的鼎炉即自身，调身、调气、调神，均在自身中进行。

## 十四问铅汞

丹经重言铅汞。《悟真》曰：其中简易无多语，只是教人炼汞铅。又曰：除却铅汞两味药，其他都是逛遇迷。请问：甚么是铅？甚么是汞？必曰铅者黑。铅汞者，水银产于何处？必曰：铅产西方汞产东，铅之有汞，犹表之有影，此是比象。必竟是甚么？必曰：铅中有银，虎向水中生也。砂中有汞，龙从火里出也。铅为北方水，玄武之象。砂为南方火，朱雀之象。银为西方金，白虎之象。汞为东方木，青龙之象。铅汞两物，实具四象。加以中央意土，运行其中。所谓大丹只是五行结就，须知此是言理。请问：到底是什么东西？《破迷歌》曰：铅汞跟着走，龙虎眼前有。活的死的，人耶物耶，请无言理而言其事。真铅真汞人不识，露出一钩清净月。

### 按 语

丹经所言铅汞，实际指自身阴阳的两个方面。

## 十五问火药

丹经皆火药合言。白玉蟾云：身心两个字，是火也是药。彭鹤林曰：火药原来一处居，看时似有觅时无。王道曰：火是药之父母，药是火之子孙。上阳子曰：火非药不产，药非火不生。《还原篇》曰：能知药与火，定里见丹成。《仙佛合宗》论语曰：至难明者，真火真药也，此万古圣真之秘机。天庭之所重禁者，学者当修德盟天，以寻仙师之度。

## 按 语

十五问火药，主要说明火药同原异流，二者相互作用。火为神意，药系基础，“能知药与火，定里见丹成”。

## 十六问呼吸

丹经重言呼吸<sup>(1)</sup>。冲虚子曰：达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。《黄庭经》曰：出日入月呼吸存。又曰：呼吸元气以求仙。冲虚子曰：用后天之真呼吸，寻真人呼吸处。李真人云：只就真人呼吸处，放教姤女往来飞。《钟吕传道集》曰：一呼一吸，天地人三才之真气，往来于十二楼前。《唱道》曰：一呼一吸，通乎气机；一动一静，同乎造化。王重阳曰：神不离气，气不离神，呼吸往来通乎二源<sup>(2)</sup>。世人不解，便猜为吐浊吸清，播弄口鼻，吞吸日精月华。运行气脉，后上前下，终夜不休，以致成疾，经不云乎。人人气血本通流，营卫倾行百刻周，岂在闭门学行气，正如头上又安头。观此明明非运呼吸之气可知矣。前言成圣即此呼吸，后言不宜闭门行气。请问：用呼吸耶？不用呼吸耶？果系真师，必有真诀。元和内运即成真，呼吸外求终未了。

## 注 释

(1) 呼吸：指调节呼吸。

(2) 二源：即阴阳，亦谓神形。

## 按 语

十六问呼吸，说明胎息法的实际含义，具体作法。提出“神不离气，气不离神”才是胎息的真功夫，明示读者切不可须臾分离。

## 十七问日月

丹经多言日月。萧紫虚曰：北斗南辰前后布，两轮日月往来飞。又曰：几回日月滩头立，独把丝纶钓黑龟。吕祖曰：有人问我修行法，遥指天边日月轮。夫日月者，天地之二气；呼吸者，人身之日月。天上太阴太阳，人间少阴少阳，原是一样。月借日而生光，是对照也，当知日月运行于天地之内。人果能效天地之呼吸，亦运之于内，自然得结圣胎。请问：如何能运之于内？得非闭气耶？冲虚子已言其逼塞难容，恶在其得伏此气也。果系真师，必有定解。此火候之秘，请无问其详，愿闻其旨。

### 按 语

十七问日月，主要阐述身体阴阳两方面相互作用，自然“得结圣胎”。

## 十八问法天

丹经曰：只要专心效法天。《阴符经》曰：观天之道，执天之行尽矣。天地所以无终极者，以其能运此大呼吸也。朱子曰：今年冬至到明年冬至，只是一个呼吸。天施雨露，地发生机。天无地，无凝受之基。地无天，无施化之本。广成子曰：至阴肃肃，至阳赫赫。肃肃降于天，赫赫发乎地。请问：乾坤天地，如何效法？天之道不易观，天之行岂易执乎？果系真师，必知天人合一之理，同一呼吸之道。

### 按 语

十八问法天，主要阐述自然法则。人与天相应，法天之理



亦可用于气功习炼。以天地可见之气运，说明人体内不可见之气化。

## 十九问花月

丹经每言花<sup>(1)</sup>月。吕祖曰：花发拈花须仔细，月圆尝月莫延迟。又曰：月下花前拍手笑，花酒神仙古到今，花花结就长生药。萨祖<sup>(2)</sup>曰：只在花里寻<sup>(3)</sup>，莫去山中串。张三丰曰：神仙神仙，只在花里眠。天来子曰：烟花堆里隐神仙。又曰：采药要明天上月<sup>(4)</sup>，修行须识水中金<sup>(5)</sup>。张三丰曰：月之圆，存乎口诀；时之子，妙在心传。白玉蟾曰：月圆口诀明明语，时子心传果不讹。《百句章》曰：先看初三夜<sup>(6)</sup>，蛾眉始见庚。又曰：明月堂，玉蕊芳。《脉望》曰：梅稍新月，始可药生。上阳子曰：一年十二度月圆，月月有阳生之日。《还源篇》曰：万籁风初起，千山月乍圆。急须行政令，便可运周天。冲虚子曰：要夺人间真造化，不离天上月盈亏。请问：此花在何处用之？莫教留四壁，面面看芙蓉。此月在何处见之？举头见明月，低头思故乡。

### 注 释

〔1〕花：即阳精，或阴中阳生。月乃阴精。

〔2〕萨祖：名姓不详。

〔3〕只在花里寻：指习炼气功应在清阳升时。

〔4〕天上月：指阳中阴。

〔5〕水中金：指阴中阳。

〔6〕初三夜：指一阳初生。

### 按 语

十九问花月，主要阐述花的含义。指出所谓花，即阳初生之象。说明花生之时，是气功采药的最好时机，切记不可错过。

## 二十问活子时

丹经每言活子时时而曰：活必非日中之十二辰矣。邵子<sup>〔1〕</sup>曰：冬至子之半，天心无改移。一阳初动处，万物未生时。《规中指南》曰：时节一至，妙理自彰。朱元育<sup>〔2〕</sup>曰：时节一到，大药自产。又曰：时候未到，则虚以待之。时候既到，则动以应之。《翠虚篇》曰：精生有时，时至神知。吕祖曰：依时便见黄金佛，过后难逢碧玉仙。又曰：莫教时过枉劳心，此是活子时，更有正子时。请问：此子时在何处见之？何时见之？活子时如何？正子时又如何？此是真正天机，不得曰天道。半夜起，子一阳来复之时，人身一小天地。至亥末子初，亦一阳来复，谓之子时，这是纸上陈言。理如此。事实不如此，不知活子时者也。岂不闻陈希夷云：子午工<sup>〔3〕</sup>，是火候，两时活取无昏昼。果系真师，就在此活字上定真子时，必不呆看丹经，自欺欺人，妄言误世必竟如何？行到水穷处，坐看云起时。

### 注 释

〔1〕邵子：即邵康杰。宋代哲学家，气功学家，名尧，字尧夫，康杰为谥号。共城（今河南密县东北）人。精研八卦“象数之学”，著有《击壤集》、《皇极经世书》传世。

〔2〕朱元育：清代气功家。著有《参同契阐幽》二卷。

〔3〕子午工：指调节阴阳的功夫。

## 按 语

二十问活子时，列举陈虚白等名家关于活子时的论述，说明活子时的意义。认为活子时即真时机，一阳来复之时。明示读者，采取有时，切莫误了真机。

## 二十一问潮信

丹经每言潮信<sup>(1)</sup>。白玉蟾曰：地下海潮天上月。《入药镜》曰：天应星，地应潮。又曰：如来见明星而悟道。庄子曰：有情有信。《百句章》曰：此中有真信，信至君必惊。又曰：信之一字，实千圣万真之总路<sup>(2)</sup>。请问：潮生何地<sup>(3)</sup>？信发何时？真正天机，果系真师必然不谬。早知潮有信，嫁与弄潮儿。

### 注 释

(1) 潮信：即潮汛，为信息之意。

(2) 总路：指气化的根本、规律。

(3) 潮生何地：潮为真气发动，地喻身体内丹田。

## 按 语

二十一问潮信，阐述人与自然相应，适应自然的变化，即可促进身体内阴阳的变化。提示后学，习炼内功，要密切注意身体的些微变化。

## 二十二问刑德

丹经皆言刑德临门。“卯酉沐浴”又曰：进退须明卯酉门。曹还阳曰：子午卯酉<sup>(1)</sup>定真机，颠倒阴阳三百息，是真有卯酉矣。然彭鹤林<sup>(2)</sup>又云：卯酉乃其出入门。《四百字》云：及

其沐浴法，卯酉时虚比。《契》<sup>(3)</sup>曰：卯酉界隔，主客二名。又曰：龙西虎东，建纬卯酉，是无卯酉矣。请问：果有果无，果系真师，必有真说。

### 注 释

〔1〕子午卯酉：即四正时。

〔2〕彭鹤林：又名彭耜，字季益，闽之三山人。师事白玉蟾，精研气功，有神功。

〔3〕契：指《周易参同契》。

### 按 语

二十二问刑德，说明刑德，对立统一。刑为杀，德为育，相互作用，以维持自身的协调平衡。

## 二十三问沐浴

沐浴者，洗心退藏<sup>(1)</sup>之谓也。卯沐浴乃益汞，酉沐浴乃益铅。陈希夷<sup>(2)</sup>曰：卯时沐浴酉时同。《黄庭经》曰：沐浴华池灌灵根。喻之曰：如来入海沐浴，其意盖不在沐浴，而在入海也。此海是北极太渊，壬癸所出之地。正阳祖曰：水晶宫里采红莲。又曰：含元殿上水晶宫，分明指出神仙窟。请问：此海与水晶宫在哪里？既有此名，必有此物，果系真师，必有真说。

### 注 释

〔1〕洗心退藏：指排除杂念，精神内守，神栖泥丸。

〔2〕陈希夷：即陈抟，字图南，自号扶摇子，唐末亳州真源（今安徽亳县）人。举进士不第，隐居武当山，进行气功研

究，并实践之。好读《易经》，著《无极图》，对气功学的发展，起了一定的作用。

### 按 语

二十三问沐浴，说明沐浴乃排除杂念，内守精神之意。既所谓“洗心沐浴为沐浴也”。

## 二十四问顺逆

经曰：顺<sup>(1)</sup>则生凡，逆则成圣。张三丰曰：顺生人，逆生丹，只一句儿超了千千万。再休题清净无为，也得还丹。《无根树》曰：顺为凡，逆<sup>(2)</sup>为仙，只在中间颠倒颠。请问：生人生丹其顺逆如何？生人用交媾，生丹亦交媾耶？生人十月怀胎，三年乳哺。生丹亦十月怀胎、三年乳哺。须知理是一样，其事却不一样。其不同处在哪里？这顺生逆生，便是真正天机。果能达此，则大地山河，发育万物，亦从此起。知此便是知道，行此便可飞升。噫！不患不知，患不苦求；不患不行，患不积德。

### 注 释

〔1〕 顺：为五行相生。

〔2〕 逆：为五行颠倒，相互制约。

### 按 语

二十四问顺逆，主要阐述五行相互制约以维持全身稳定的道理，说明阴阳交媾是成丹的基础。

（吕智、吕光荣）