

『悟真篇』导读

宋张伯端 / 原著 张振国 / 著

宗教文化出版社

人人本有长生药 自是愚迷枉摆抛
甘露降须天地合 黄芽生要坎离交
井蛙应为无龙窟 篱鹞争知有凤巢
丹熟自然金满屋 何须寻草学烧茅





《悟真篇》导读

内丹修炼是道教的重要组成部分，一直吸引着内丹修炼者、传统养生文化爱好者、道教史研究者的注意。本书作者对北宋道教内丹派南宗开山祖师张伯端的丹经名著《悟真篇》、《悟真外篇》、《悟真篇外三种》进行逐一的白话翻译。对集中体现其内炼思想、修炼过程的全部诗文作品进行分章评述。自汉至北宋九百多年间外丹烧炼的理论和实践，自北宋至今将近九百年来以佛道双修、性命双修为主的内丹修炼的理论和实践，其间各家各派精辟的论述，作为导读的依据引入本书，融化在意译和各章评述中。

ISBN 7-80123-316-6



9 787801 233165 >

ISBN 7-80123-316-6 / B · 54

定价：18.00元



《悟真篇》导读

张振国 著

宗教文化出版社

『悟真篇』导读

人人本有长生药
甘露降须天地合
井蛙应为无龙窟
丹熟自然金满屋

自是愚迷枉摆抛
黄芽生要坎离交
篱鹌争知有凤果
何须寻草学烧茅



(宋) 张伯端 / 原著 张振国 / 著

图书在版编目(CIP)数据

《悟真篇》导读/张振国 著. —北京:宗教文化出版社,2001.2

ISBN 7-80123-316-6

I. 悟… II. 张… III. 悟真篇—译文 IV. B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 79627 号

《悟真篇》导读

张振国 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市交道口北三条 32 号 (100007)

电 话: 64023355-2504

责任编辑: 张越宏

装帧设计: 陶 静 司博文

印 刷: 北京鑫洪源印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 10.75 印张 180 千字

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

书 号: ISBN 7-80123-316-6/B·54

定 价: 18.00 元

人人本有长生药(代序)

一、张伯端其人其书

求生是人最原始最本能的欲望,如何提高生活的质量,使人健康长寿是值得永远探索的课题。源远流长的我国传统养生文化,它是前人经验的总结,是十分宝贵的遗产。尤其是道家、道教的内炼丹法,不管是静的还是动的,是文的还是武的,在海内还是在海外都产生过或产生着巨大的影响。从现存的文献资料来看,被史家认为是丹经之王的《周易参同契》集外丹和内丹修炼之大成,在东汉直至宋代这漫长的岁月,爱好修炼的人士,包括上层显赫之士,无不受到它的影响。宋朝的张伯端发挥《周易参同契》的理论,援佛入道,主张性命双修,先命后性,结合自己的修炼实践,写出了《悟真篇》,用歌诗的形式,借用外丹烧炼的名称,依托卦象传播内炼的药物、鼎炉、火候、防危等丹经必须的知识。《四库提要》称其为:“是书专明金丹之要,与魏伯阳《参同契》,道家并推为正宗。”行世以后,备受推崇,于是注家蜂起,阐幽显微,因之门派林立,绵延不绝。九百多年过去了,但《悟真篇》在炼养方面的价值依然存在。

张伯端(983年~1082年,另一说是生于1046年,卒

于1145年)字平叔,一名用成,号紫阳,浙江天台人。他生活在外丹修炼日见萎缩,内丹修炼日臻兴盛的北宋。薛道光(薛式)《悟真篇记》说:“张平叔先生者,天台人,少业进士,坐累谪岭南兵籍。治平中先大父龙图公诜帅桂林,取置帐下典机事,公移他镇皆以自随。最后公薨于成都,平叔转徙秦陇,久之,事扶风马默处厚于河东,处厚被召,临行,平叔以此书授之曰,平生所学尽是在是矣,愿公流布当有因书而会意者。”(见《道藏》二册九六八页)《张真人本末》:“紫阳真人乃天台纓络街人,先名伯端字平叔,后名用成。少无名不学,浪迹云水。晚传混元之道未备,孜孜访问遍历四方。熙宁中陆公龙图锐镇成都乃依以游蜀任四川节度制置使安抚司参议。于己酉岁遂遇异人传火候之秘,其道乃成。”《悟真篇自序》:“仆幼亲善道,涉猎三教经书,以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术,靡不留心详究。惟金丹一法,阅尽群经及诸家歌诗、论、契,皆云:日魂月魄,庚虎甲龙,水银朱砂,白金黑锡,坎男离女,能成金液还丹,终不言真铅真汞是何物色。不说火候法度,温养指归。加以后世迷徒,恣其臆说,将先圣典教,妄行笺注,乖讹万状。不唯紊乱仙经,抑亦惑误后学。仆以至人未遇,口诀难逢,遂至寝食不安,精神疲悴。虽询求遍于海岳,请益尽于贤愚,皆莫能通晓真宗,开照心腑。后至熙宁二年己酉岁,因随龙图陆公入成都,以夙志不回,初诚愈恪,遂感真人授金丹药物、火候之诀。”

从上面的引文可以看出张伯端在六十岁以前是碌碌

无为的,尽管他自幼好学博学,但因未遇名师,未得真诀,所以还是一事无成。如果他确实生于 983 年(一说生于 987 年)到熙宁二年,即 1069 年,他已经七十六岁的时候,才从真人那里得到金丹、药物、火候之诀,真正传混元之道当从这时开始。

他深知“后世迷徒,恣其臆说,将先圣典教,妄行笺注,乖讹万状。不唯紊乱仙经,抑亦惑误后学”的后果,他既力排异端邪说,又主张“万卷丹书语总同”,所以兼采儒佛之理,提倡三教归一之说。他一面传金丹之道,一面积累《悟真篇》的素材,写出了至今仍有巨大影响的悟真之作。

从“罄所得成律诗九九八十一首,号曰《悟真篇》。内七言四韵一十六首,以表二八之数。绝句六十四首,按诸周卦。五言一首,以象太乙。续添《西江月》一十二首,以周岁律”,尤其是一个“续”字,根据这些话推断,开始时《悟真篇》并没有系统的构思,也不是短时间完成的作品,他是为了适应二八斤两、对应六十四卦、配合太乙之象、符合一年十二个月,才凑足这些数目的。正因为这个原因,所以有些作品内容上显得重复。或许是这个原因,《又西江月一首》等,被疑为后人续添。

张伯端写完九十一首歌诗后,觉得对于“本源真觉之性,有所未尽,又作为歌颂乐府及杂言等,附之卷末。庶几达本明性之道尽于此矣”。这些歌诗乐府杂言当是九十一首以外的作品,所指应是“又西江月一首”即“丹是色身至宝”和“七绝五首”即“饶君”、“投胎”、“鉴形”、“释

氏”、“俗言”这些作品。但从“又作为歌颂乐府及杂言等”来看,文体和以前的作品风格却对不起来。又清董德宁《悟真篇正义》:“按此五首之诗虽言旁门之学,以及修性之徒,总亦无甚深奥之意,且篇中已言之屡矣,又其原序中,并不言及有此,疑亦后人所作。”可是宋代陈楠的《修真十书·翠虚篇》中说:“不见《翠虚篇》内说‘真金起屋几时枯’是引此诗中之句。谅无差谬,是以录之。”清刘一明《道书十二种》说:“性宗乃《悟真篇外集》,仙翁著《悟真篇》之后,尚恐本源之性有所未究,又作为歌颂乐府及杂言等,附之卷末,以备性命双修之道也。”显然是指现行的《悟真性宗直指》。历来被编入外集,多出来的六首作品虽真伪难辨,但毕竟被多数人认同。不管后人如何损益增删,都无损于《悟真篇》的光辉。

《悟真篇》成稿后,因“处厚被召,临行,平叔以此书授之曰,平生所学尽在此矣,诜公流布当有因书而会意者。”马处厚将此书交给张坦夫,“坦夫复以传先考宝文公,余(薛道光)时童亦在旁窃取而读之,不能通也。”清代仇兆鳌《悟真篇集注》卷首《陆彦孚记》中有几乎与上述相同的记叙,但不同的是说张坦夫传于陆彦孚之父,彦孚幼时曾见过《悟真篇》,只因年幼而不能读懂。彦孚晚年好道,才将此书刊行而流布。此说似不可取。《悟真篇》刊行后六年张伯端仙去。

二、《悟真篇》基本内容

我们现在能看到的在《悟真篇》名下的作品有七言四

韵十六首,七言绝句六十四首,五言四韵一首,西江月十二首,又西江月一首,七绝五首,这些作品传统地编为上中下三卷。《悟真篇拾遗》又称《悟真外篇》,由《读〈周易参同契〉》、《赠白龙洞刘道人歌》、《石桥歌》、《后序原文》等四篇组成。悟真篇外有《悟真性宗直指》、《金丹四百字(并序)》、《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》三种。《悟真性宗直指》是性功的重要内容,安排在外篇之首是为了让它和命功紧密联系在一起。其余两篇作为对上中下三卷的补充,所以收在同一卷宗。

上卷即七言四韵十六首,是总论。北宋时期由于皇室的重视,道教得到振兴,连著名的理学大师也基本上不排斥道教,士大夫信奉道教成为风气,排斥道教的言论和行为比起前朝要少得多。毫无异议,以入世为主的道教得到了千载难逢的好机会,官阙里巷,崇尚内丹修炼蔚为新风。即使这样,总有顽愚之徒,于是张伯端发出了“不求大道出迷途,纵负贤才不丈夫”的呼喊,发出了“人生虽有百年期,寿夭穷通莫预知”的忠告和“大药不求争得遇,遇之不炼是愚痴”的批评;帮助大家明确方向“学仙须是学天仙,唯有金丹最的端”,启发修士树立信心“人人本有长生药,自是迷途枉摆抛”。指明修炼的关键在于阴阳得类和调停火候,技巧在于坎离颠倒,最高境界是玄珠成象、返本归原,最终目的是“寿永天地”。针对当时内丹理论丰富,门派众多的现象,张伯端告诫说:“万卷仙经语总同,金丹只此是根宗”即坤位乾宫。如何做到“依他坤位生成体,种在乾家交感宫”那当是绝句六十四首所述的内

容了。

中卷即绝句六十四首，可以看作是分论，在分论中也有总分之别。因散见于诗中，在内容上有些是重复出现的，所以要具体地分出何总何分是有一定的困难。次序上也较随意，从宏观上看六十四首绝句主要讲述丹经的理论来源，药物，鼎炉，火候，抽添，性命双修，先命后性。刘一明将六十四首作品所述的主旨一一列出。他认为1、2言鼎炉；3、4言偃月炉；5、6、7、8言真铅；9、10言用铅和不用铅；11总论铅汞；12言虚无一气；13言坎离；14言戊己；15、16言坎离颠倒和取铅填离；17言五行；18言二弦；19、20言调和；21言龙虎；22、23、24言炼己；25、26言金公姹女；27、28言火候；29言采药火候；30言抽添火候；31、32言温养与结胎；33言阴阳归中；34言沐浴；35言文烹武炼；36、37言卦意；38言庚申；39、40言玄牝；41言性情；42言有为；43言雌雄；44言有无；45、46言服丹；47言丹自内结；48言药自外来；49言内外丹；50言阳精；51言返本；52言慧剑（还丹）；53言调和性情；54言渐顿；55言结丹至易；56言用好我与天；57言盗机，即及时采药；58言穷理；59言求师；60言息机；61言止足；62、63言生杀；64言混俗和光。

下卷即所收十九首词，基本上以西江月曲牌为主，是对前面内容的归纳总结。

《悟真外篇》中的《读〈周易参同契〉》主要讲述乾坤、阴阳、五行与八卦之间的关系，这种关系依靠设象来说明，“百姓日用不知，圣人能究本源”，一旦知道源头，就要

效法乾坤,掌握阴阳造化,夺一身之正气,但修真上士“不在乎泥象执文”。《赠白龙洞刘道人歌》实际上是卷一中一、三、五、七首律诗内容的演绎,同时表现了他对“竟向山中寻草木”的否定。《石桥歌》是浓缩了的《悟真篇》,“山北穴中藏猛虎”、“山南潭底隐蛟龙”、“二兽相逢斗一场”着重谈了沿着任督二脉运气,坎离交会产玄珠;“无昼夜,要绵绵,聚散周天火候全”、“木生火,金生水,水火须分前后队”这是讲述五行与火候要匹配;“妙道不离自家身,岂在千山并万水”,鼓励修真之士寻师觅玄旨,区别真伪丹法,坚持修炼,争取早日与道合真。

《悟真性宗直指》韵文有三十二首,主要是以“歌”尤其是用“颂”这种文学样式来阐明性命双修的道理。张伯端写完 99 首诗词后发现“篇集既成之后,又觉其中惟谈养命固形之术而于本源真觉之性,有所未究”,于是增写了专言性功的歌诗,教诲修真之士察心观性,以儒养仁,以佛培性,事事处处,无分大小,弃恶从善,脱离诸相,才能无为自用,顿超彼岸。否则纵有千种奇妙丹法,终因根性迷失,亦难于成丹而交臂于成仙得道。命之不存,性将附焉?因性失命,因命害性都不能悟得无上至真妙觉之道。所以说这三十二首杂言是进一步体现了张伯端“教虽三分,道乃归一”的三教合一思想。性功炼心,拓展生命境界;命功炼形,实现生命物质的转化,最后达到性命双修,实现生命的超越。

另外,《金丹四百字》、《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》都被刊入《正统道藏》,虽然题有“张伯端”,“张平

叔”之名，但历来有伪托之议。就其内容来看，与前九十九首诗词是一致的，不妨把它当作用时文写成的丹书，可以帮助理解上中下三卷丹诗的含义。现在一并收入《外三种》。

三、内丹理论的渊源

我国的养生理论在春秋战国时期已经有相当的发展，出土文物可证。《行气玉佩铭》共四十五字，每一面刻三个字，刻在十二面体的小玉柱上，其中九个字重复出现，经考古学家认定是战国初期的作品。郭沫若将四十五个字解释为：“行气深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长；长则退，退则天，天几春在上，地之春在下，顺则生，逆则死。”不过这一理论没有直接影响《悟真篇》丹法思想。尽管张伯端丹经理论来源是多方面的，但《行气玉佩铭》没有成为他丹法理论根本渊源。清朱元育《悟真阐幽》直截了当说《悟真篇》：“此书源头出自《阴符》、《道德》两经，其作用则略仿《参同契》。大抵是恐泄天机，不敢直说。故有药物、炉鼎、火候之法象，有乾坤、坎离、龙虎、铅汞之寓言。”作为道家他首推《道德经》，对其中的“道生一，一生二，二生三，三生万物”的顺生思想作了发挥。他在第十二首中吟“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”这是顺生，离不开生老病死。道是虚无中的先天一气，永远不会枯竭衰亡。作为一个人，他所具有的先天之气因为烦恼是会一天天耗散，具体表现为一生二，二在人体就是阴

阳,就是坎离,也就是元精、元神。元精下滑,元神上飞直接导致先天之气的耗散。要使它不消散,就要想办法“归根复命”。如能懂得“致虚极,守静笃。万物并作,吾以观复,夫物芸芸,各复归其根”的道理,笃信不移,努力加以实践,使三归二,二归一,一归于先天,这就是逆修成仙,相当于佛教的“净意”说。第五十一首“万物芸芸各返根,返根复命即常存。知常返本人难会,妄作招凶往往闻”,显然只有归根才能复命,可是复命不容易,其理深奥,功法微妙,药物有内外老嫩之分,火候有文武缓急之别,尚有结丹与脱丹的不同层次,处理不当,难免不测,所以不能凭一点小聪明臆度私猜,要有名师指点。张伯端再三告诫“报言学道诸君子,不识阴阳莫乱为”、“饶君聪慧过颜闵,不遇真师莫强猜”。《道德经》五十八章曰:“祸兮,福之所倚,福兮,祸之所伏。”伯端从实践中得到“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”,这就告诉我们身体所具有的五行之气也是相生相克的。顺者德中有刑,是为杀机,杀机者亡;逆者刑中有德,是为生机,生机者存。这里充满着辩证的思想,要求我们小心谨慎处理好内在的细微变化,不能掉以轻心。

《阴符经》只有几百个字,但其天人相盗的盗机论和暗合天道的神仙长生学说给张伯端以极大的启发。第五十七首云:“三才相盗及其时,道德神仙隐此机。万化既安诸虑息,百骸俱理证无为。”这就是继承了《阴符经》“三盗既宜,三才乃安”、“动其机,万化安”的盗机论,认为“天地为万物之盗,万物为人之盗,人为万物之盗”。万物得

到天地之气，所以有萌生到茂盛的发展；人见万物产生贪嗔痴欲念，万物消耗人的精神。说穿了就是及时地互相利用。“正取叫取，不正取叫盗。在丹法上，顺行称取，逆行叫盗。”亘古神仙隐而不露为的是伺机盗取，窃夺阴阳造化，夺取生杀之机的转化，以正祛邪，从而达到万化安、百骸理的目的。人若能适时盗取天地之精华，那就能够与道合真。所以要求修士理解《阴符》、《道德》两文蕴涵的深刻意义。“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文满五千。今古上仙无限数，尽于此处达真詮”，在丹家眼里这两篇文章是修真祖经，是泄露了天地造化机密的书，按照书中指点进行修炼，是会有利于成功的。因为修仙得道者都从其中获得真谛。如此推崇便有实际运用，“若会杀机明反复，始知害里却生恩”就是明白逆转杀机重要性的最好注脚。

东汉魏伯阳的《周易参同契》是完备地阐述内外丹法的著作。东晋葛洪的《神仙传》首次提及魏伯阳，说：“魏伯阳者，吴人也。高门之子，而性好道术，不肯仕宦，闲居养性，时人莫知其所从来。”“伯阳作《参同契》、《五相类》，凡二卷，其说如似解释《周易》，其实假借爻象以论作丹之意，而儒者不知神仙之事，多作阴阳注之，殊失其奥旨矣。”《参同契》又名《周易参同契》，全书分上、中、下三篇及《周易参同契鼎器歌》一首，共六千多字。这是一本将《周易》、黄老与炉火参同体的讲述丹道的书。主要内容是关于炼丹的鼎器、药物、火候这三个问题的阐述，“大易情性，各如其度，黄老用究，较而可御；炉火之事，真有

所据。三道由一，俱出径路。”虽然这段文字到八十五章才提及，实际上是这本书的总纲。行世后，为其作注者甚多，仅唐宋以后的《参同契》注本，《四库全书总目》就收有六部十六卷，明《正统道藏》收入十一种，毫无惭愧地雄居丹经之祖的位置。

张伯端从《参同契》获取了大量的营养，并从三个方面作了发挥。第一，张伯端认定《参同契》是一本讲述内丹修炼的著作，作者害怕因泄露天机而受神仙惩罚，故意使“词韵皆古，奥雅难通。”（朱熹语）以寓言借事，显晦相杂，显少晦多，比喻连比喻，着实难以畅读，因此出现许许多多似是而非，牵强附会的解释，使人越读越糊涂。张伯端读懂了。他在律诗第八首中明确说：“休炼三黄及四神，若寻众草更非真”。三黄就是硫磺、雄黄、雌黄；四神就是朱砂、水银、铅、硝。《参同契》里提到的这些物质都是有形的，靠道术无法炼就。“时人要识真铅汞，不是凡砂及水银”，只有把铅汞解读为元精元神时才算认识了真铅汞，这是靠修炼能够得到的。为了突出识真铅的重要，张伯端连续写了“嚙津纳气是人行”、“调和铅汞要成丹”、“未炼还丹莫入山”、“竹破须将竹补宜”、“用铅不得用凡铅”、“虚心实腹义俱深”“梦谒西华到九天”等七首（即第5、6、7、8、9、10、11首）关于“铅汞”的七绝。分别从咽津纳气不是内丹修炼、调和铅汞、铅是至宝家家都有、以铅补铅、以铅实腹、不用有形之铅、铅汞合炼七个方面丰富内丹理论。第二，从上述七首作品可知，内丹修炼的药物绝对不是有形有质的金水铅汞，真正的药物是人人都有的

精气神，依靠精气神都能炼就金丹，“丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅？”（律诗六）“要知药产川源处，只在西南是故乡”（律诗七），川源处就是西南方，即人体的坤方，也就是下丹田。所以修士根本不必避开闹市孤守空山。第三，明确指出修炼的场所不在深山老林，而是以人体自身为丹炉。“须知大隐居廛市，何必深山守静孤？”（律诗第五），“志士若能修炼，何妨在市居朝？”（西江月十二首之二）这些观点《周易参同契》从未有所说明。《悟真篇》对此作了全面而深刻的阐述。

张伯端受陈抟内丹思想的影响是很大的。陈抟是北宋一位传奇式的隐逸道士。他放弃仕途，专研《易》学，置身黄白炼丹飞升之事。长期隐居武当山修炼二十多年，后来移居华山云台观和少华山石室。著作甚丰，有《无极图》刻于华山石室。朱彝尊在《太极图授受考》中说：“陈抟居华山，曾以《无极图》刊诸石，为圈者四，位五行其中，自下而上。初一日‘玄牝之门’；次二曰‘炼精化气，炼气化神’；次三五行定位，曰‘五气朝元’；次四曰‘阴阳配合’曰‘取坎填离’；最上曰‘炼神还虚，复归无极’。故谓之《无极图》。乃方士修炼之术尔。”黄宗炎说：“其图自下而上，以明逆则成丹之法，其重在水火。火性炎上，逆之使下，则火不燥烈，惟温养而和燠；水性润下，逆之使上，则水不卑湿，惟滋养而光泽。滋养之至，接续而不已；温养之至，坚固而不败。其最下圈名为‘玄牝’，玄牝即谷神。牝者，窍也；谷者，虚也。指人身命门、两肾空隙之处，气之所由以生，是为祖气。凡人五官百骸之运用知觉，皆根

于此。于是提其祖气上升,为稍上一圈,名为‘炼精化气,炼气化神’。炼有形之精,化为微茫之气;炼依希呼吸之气,化为出有入无之神,使贯彻与五脏六腑,而为中层之左木火、右金水、中土相联络之一圈,名为‘五气朝元’。行之而得也,则水火交奸而为孕。又其上之中分黑白两相间杂之一圈,名为‘取坎填离’,乃成圣胎。又使复还与无始,而为最上一圈,名为‘炼神还虚,复归无极’,而功用至矣。盖始于得窍,次于炼己,次于和合,次于得药,终于脱胎求仙,真长生之秘诀也。”^①

张伯端绝句第十一首“梦谒西华到九天,真人授我《指玄篇》。其中简易无多语,只是教人炼汞铅。”因为是做梦,所以写到“真人授我《指玄篇》”并非奇特离谱。陈抟著有《指玄篇》确是事实。《宋史·隐逸传》:“抟好《易》,手不释卷。常自号扶摇子,著《指玄篇》八十一章,言导养及还丹之事。宰相王溥亦著八十一章以笺其旨。”《宋史·艺文志》、《通志·艺文略》都印作《九室指玄篇》。张伯端悟真步骤即筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚,与陈抟《无极图》提示相同者多,经过黄宗炎的太极图说辨,我们更有理由说张伯端的悟真思想的形成与陈抟内丹理论有渊源关系,从某种意义上说要比与《参同契》的关系亲近得多。

四、内丹修炼的实践

张伯端在《悟真篇》绝句第四十一首中说:“异名同出

^① 转引自《中国道教史·第七章》。

少人知，两者玄玄是要机。”异名同出在丹经里面比比皆是。《悟真篇》所用语言并非全从字面上就能理解其内容，所用的名词有的是名异实同，有的是名同实异，所指不同，有的还互相借用，不妨说它串位，给丹法披上了神秘的色彩。在语言表达上七拐八弯，东露一鳞，西露半爪，主要是怕全泄天机或不使功法落到无义之人手里。这给当代人阅读《悟真篇》带来不少困难，找准关键的异名有助于我们掌握丹法，故有必要把常见的义同字不同的情况先赘述一番。

《金丹法象》上列出表示“阳”的就有：朱雀、丹阳、朱砂鼎、生于甲乙、玉池、下德、恍惚、真砂、海龙、赤凤、乾炉、玉鼎、朱砂、曾青、青龙、火龙、木婿、戊土、二南、地二、扶桑、昆仑、姤女、长男、上弦、震龙、天魂、乾象、日魂、男、刚、戊、精、汞、轻、雄、牡、蛇、君、夫、离、神、性、冠、甲、午、魂、参、乾、父、天、日、主、南、丙、气等等。

表示“阴”的有：地、月、商、坤、坎、母、臣、宾、情、命、昏、魄、水、北、庚、子、壬、肾、金虎、龟、雌、牝、液、铅、静、乌、黑、女、地魄、坤象、月魄、虚危、下弦、坎虎、华岳、婴儿、少女、己土、天一、黑铅、白虎、水虎、坤炉、西川、真汞、玄武、真阴、偃月炉、生于庚辛、曲江、刑、女、裹等等。

表示阳中之阴的有：震、离、妻、臣、宾、卯、甲、东、情、八、肝、木、女、父、日魂、乌髓、姤女、人民、青蛾、离女、真汞、木液、黄芽、玉液、神水、牝龙、金乌、真龙、阳气、流珠、红铅、东二、丹基、水银、天玄女、日中乌、龙弦气、火中水、赤凤髓、红铅精、砂里汞、离之己、坤之中女、离中阴、山头

月白、青衣女子、女混男形、砂中真汞、雄里藏雌、乌肝八两、生于丙丁、二八姹女、杳冥之精、恍惚之物、朱砂鼎内、水银、下弦水半斤、汞为砂中水等等。

表示阴中之阳的有：兑、坎、夫、君、酉、庚、西、性、右、沉、肺、金、男药、母、月魄、金翁、主人老郎、坎男、真铅、金精、水金、白雪、金液、华池、水虎、雄虎、玉兔、真虎、真阳、阳水、阴精、金华、男白、雄金、黑铅、水银、西四、刀圭、丹母、真水、子南、虎东、玉蕊、地黄男、月中兔、父之精、虎弦气、虎吸龙、黄芽铅、水中火、黑入红、黑龟精、黄金母、黑铅髓、水中银、坎之戊、乾之中男、坎中一阳、潭底日红、坎戊月精、素练郎君、白头老子、铅中真银、九三郎君、恍惚之物、杳冥中精、偃月炉中、上弦金半斤、金为水中砂、兔髓半斤等等。

表示外药的有：阳、铅、金、铁、母、主、亲、君德、金乌、真铅、阴火、金精、麻姑、阳丹、真土、真一、真水、神水、大丹、大药、金丹、七返、九还、秋石、金华、婴儿、真人、谷神、刀圭、大定、子珠、甘露、黄芽、玄珠、玄霜、黍珠、圣胎、金砂、黄池、外丹、阳精、水虎、先天气、真种子、真玄牝、三五一、摩泥珠、中央土、真父母、真阴阳、紫金霜、绛雪丹、真一精、第一鼎、黄酥、长生药、天地髓、坎离精、真一水、水中金、水里铅、真主人、九转丹、天生芽、自然种、乾坤精、天地气、阴里阳精、先天地精、天地灵根、阴阳圣母、乾坤鼎器、坎离药物、神符白雪、壶中日月、龙池大丹、字寅之主、雪山醍醐、坎位中心实、圣父灵母之气、混元真阳、天地混沌之根、太乙含真气、坤位生成体等等。

表示内药的有：阴、臣、木、子、龙、磁、宾、汞、家臣、兔儿、阳火、木液、真汞、张骞、阴汞、真火、雪胎、婴儿、内丹、阴丹、玄珠、火龙、后天气、已汞火、天地子气、阳里阴精、元阳之气、金液还丹、阴中阳火、离宫腹内、金液大道、东阳造化炉、灵胎中神室、灵胎中铅汞等等。

表示中宫的有：土、中、五、十、信、意、脾、祖、真土、土隐、土釜、元神、神宝、玄关、玄门、真铅、金母、金妃、金胎、金鼎、铅鼎、汞鼎、昆仑、乾宫、坤位、华池、神庐、母舍、戊巳、灵根、灵户、太渊、规中、辰极、混沌、丹房、气府、丹田、绛宫、黄庭、黄婆、黄道、元中、玄窍、药母、丹基、冰壶、函三、北海、空女、黄家、归根窍、复命关、偃月炉、悬胎鼎、玄牝门、戊巳门、造化炉、造化机、太乙炉、守一坛、中黄宫、丹元府、丹枢纽、黄金海、希夷府、众妙门、太微宫、混沌门、生杀舍、黄帝土德、后土神鼎、先天地生、混沌金鼎、黑白相符、既济鼎器、法象天地、皇上地德、先天金丹、神水华池、类如鸡子、呼吸之根、玄牝之门、天地之根、凝结之所、皇石父母、造化全窟等等。

现在对《悟真篇》的内丹修炼作些归纳性的介绍：

《周易参同契》没有对功法的层次作出明确的分理。宋代的陈抟是从冥心太无入手，待静极生动作为过渡，再行炼精化气，炼气化神，炼神还虚，最后复归无极。大致分为这五个阶段。

归纳起来，张伯端丹法有（一）筑基；（二）炼精化气；（三）炼气化神；（四）炼神还虚。这四个阶段有人把它分为筑基是道术，后面三个阶段是仙术。

筑基阶段命性合炼。开始时,选择适合自己修炼的时间和场所,根本不必追求“空山静室”。端坐、平视、双眼微闭、两手虚握太极,顺着呼吸的自然起伏,使自己的气息沉到下丹田,即脐区。这时自我感觉应当是很松很静,要保持这种状态。《心为君论》说:“但于一念妄生之际,思平日心不得静者,此为梗耳,急舍之,久久成熟,则自然静矣”,又说“心不留事,一静可期,此便是觅静底路。又心之所以不能静者,不可纯谓之心。盖神亦役心,心亦役神,二者交相役,而欲念生焉。心求静,必先制眼。眼为神游之宅,神游于眼而役于心,故抑之于眼而使归于心,则心静神亦静矣。”心静至神静的过程称守一,也就是意守下丹田,重心也应保持在下丹田。觉得丹田气足了就要准备通关,当然这个气还是后天之气。

通三关,即打通背后三关。气从尾闾处升起,使它慢慢上升,这是通尾闾关。气运至后背,几乎与心脏等高的地方,称之为夹脊关,气容易从此处通过。气运到后颈脑下与口相对应的玉枕关时,道路不通畅,需要花大力气慢慢通过。如果通过太快,气容易上冲而至偏差。从尾闾到头顶泥丸宫,(一说)再到上嘴唇处,称逆运督脉。由泥丸宫往下,(一说下嘴唇)经过印堂鼻窍即鹊桥,再经十二重楼,即喉管进入绛宫,即中丹田,下行至下丹田即通任脉。任督二脉通,这时运气不运药,故只能称通脉或称转轱辘,如果运转中有了药,那就得称小周天了。通与不通,全在于意念的运用,凭意念去体察。如果有气感、有热的感觉,则说明任督已通。任督二脉是八脉的枢纽,任

督二脉通了,其他六脉也随之而通,(如果有药其中,则为大周天)全身也就通畅无阻。筑基的过程是有为的,运的都是后天之气。筑基目的是补人体亏损,活络经脉,通气血,客观上也有利于身体健康。古人认为精满表现在牙齿健全,气足表现在声音响亮,神旺表现在眼睛明亮,这就意味着筑基的完成。

筑基的关键是要处理好气息。人生全靠一口气,日常呼吸,呼出时,小腹内缩;吸进时,气下沉,小腹微有上升与突起,做到细长无声,这称调息。通任督时要学会呼出时连同小腹突起,吸气时小腹内缩,即靠意念持内气沿着督任二脉循环呼吸,这叫调真息,也称橐籥功夫。开始阶段可以用调息方法,使自己入静,但要真正通任督二脉必须学会逆呼吸,即当外气入腹时真息从腹底沿督脉上升头部百会穴;外气从鼻子呼出时真息从百会穴沿着任脉下降到腹底。没有这点运气的技巧,就无法逆运周天。(现在有不少功法已不提倡逆运)筑基要花多少时间,这是因人而异的。

炼精化气阶段,内丹功法称初关。运行的线路和筑基时一模一样。这个阶段的主要任务是在筑基的基础上进一步锻炼精气神,达到元精元气与神合凝生成药,也称炁。如果说筑基阶段以炼气为主,气在任督二脉不断循环运行,那么炼精化炁是指药沿着任督二脉循环运行,称运河车,运行中使药不断纯化。过尾闾关时需要细步慢行,如羊驾车;经过夹脊关时像鹿驾车,可以大步急奔;过玉枕关时,通道较小,要像牛驾车一样用力猛冲。从泥丸

官下行要结合沐浴和退符,使得到初步凝练的药归于丹田。

上药三品,神与气精,其实精气神三者是并立的,根据内炼的不同层次和位置分别冠以元气、元精、元神。筑基使人增加元气。炼精化炁就是让精气神进一步合炼。起始阶段合炼出来的称外药,外药是生而采的,即筑基阶段在气海里贮满了元气,在静极一动的时候就表明活子时到来,意味着外药生成,这时就要开始采药。药生成于西南即腹部。采取以后就要封固在丹田。封固的目的在于继续炼药,使它越来越纯。元神运行到一定程度就会与已经积蓄的元炁在下丹田交会,产生一种比外药更纯的真种子,不采它,它永远是气的一种,只有采了它,它就能迎合外药成为“炁”,结成丹母。有了丹母才能归根复命,所以炼精化炁阶段实际上就是“三归二”的过程。

要做到“三归二”就要运河车,这是一个比喻,在通关的基础上将运气改为运药,就是运河车。羊车细步慢行,鹿车大步急奔,牛车用力猛冲,过了三关可以直上泥丸宫,由泥丸宫沿任脉而下丹田,这就是采取药物行周天之法,称之为小周天。

运周天的目的在于将元精元神凝合,在运转中去粗取精,去伪存真,去矿留金。内丹家认为,肾为先天之本,肾精属阴,易于下滑;心为神之舍,它主宰万物,性在此,命在此,只是属阳的元神居此,元神易上飞,阴走阳失,影响寿命。因此内丹家想方设法要使元精上行,元神下行,要使两者相遇结伴而行,在运行的过程中成为真种子,再

凝练成丹母。

凝练要靠火候。古人认为火是火，候是候。《养真秘录》：“火者，太阳真气，乃坎中一阳。”《天仙正理·先天后天二气指论》：“有言药即是火，火即是药。”有的内丹家干脆将元神看作是火，将元神与精气在任督二脉运转烹炼的顺序称为候。火候有文武之分。武火就是用呼吸吹动元神之火，较为紧重。为促使生药，用武火；采药用武火；进火则用武火；运河车过三关用武火。文火就是神不主宰于此的温柔之火。退符用文火；子午卯酉沐浴温养用文火。“用将须分左右军”，这个“将”就是火候。古圣人缩一年火候于一月之内，缩一月火候于一日之中。子丑寅卯辰巳，六辰属阳，是为六阳进火；午未申酉戌亥，六辰属阴，是为六阴退符。绝句二十七“纵识朱砂于黑铅，不知火候也如闲。大都全借修持力，毫发差殊不结丹”，可见金丹全靠火候修持而成。可惜圣人传药不传火，从来火候少人知，所以不是不愿意传，而是实在难于传火，关键还在于自己求师，在实践中灵活掌握。《天仙金丹心法》认为炼精化炁皆用武火，炼炁化神宜行文火，这是因为文火是无候之火，它非呼非吸，生于定中，属于无为之举。武火是有候之火，属于有为之举，而炼精化炁阶段还是有为胜于无为，所以这样说。火候之难传足见一斑。

炼精化炁阶段鼎炉的作用不可忽视。《悟真篇》绝句第一首“先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹”开宗明义，点明鼎器的位置。鼎在乾，即在头顶泥丸宫，为阳，也称阳鼎。器在坤，即在下丹田，为阴，也称阴炉。鼎器的作用

就是为药物锻炼提供场所。炼精化炁以上丹田为鼎,以下丹田为炉,这叫大鼎炉。乌为元神,兔为元精。脐下起火,将采到的外药沿着任督升降即上面说的运河车,也称烹炼。药运至炉称归炉,也就是元精元神和土三家相见,生成丹母,即大药,至此完成“三归二”的修炼。

炼炁化神是神与炁(丹母)合炼,诞生圣胎,也就是婴儿,完成“二归一”的修炼,一般称之为中关。步骤为凝神炁穴采大药(丹母)、炼服大药、养药、结丹。神与气交产生外药,内药采而生,然后与外药凝为大药。大药也是采而生,再经过一段时间,一般说七日,可以成胎。修炼方法强调呼吸自然,不必靠意念,只要凝神入定,目光内视观照中丹田。

虽然强调顺其自然,但也有需要注意的地方。比如子午卯酉时辰的沐浴。《参同契》:“子南午北,互为纲纪”、“虎西龙东,建纬卯酉”。小周天时卯酉是沐浴的地方,大周天时子南午北、前酉后卯则是沐浴的时间,因为在这四个时辰是生阳的时候,二气氤氲在黄庭(中丹田)与下丹田之间。当然这四个时辰也要灵活掌握,当它有时却无,无时却有。《金丹四百字》“火候不用时,冬至不在子。及其沐浴法,卯酉成虚比”说的也就是这个意思。

通奇经八脉的功夫属于大周天功夫。这一理论首先由张伯端提出,明朝的《性命圭旨》发挥了这一理论,《性命法诀明指》完善了奇经八脉的理论和修炼方法。其法是由尾闾到头顶中通督脉;由头顶从前面降至生死窍通任脉;由生死窍到气穴,分二路至后腰眼,通带脉,再到两

腋窝定位,然后到两肘外,为通阳膈脉;由手心走至阴膈脉,双双回到胸前,再由胸前降至带脉,合归一处,共同回到生死窍,然后上升至心下绛宫定位,这就是通冲脉,注意不能超过心的高度;下降至生死窍分开,双走两腿外,为通阳蹻脉;然后直至脚底涌泉穴,回升到两腿内侧,是为通阴蹻脉;过生死窍,上升气穴定位,由气穴降至生死窍定位。^①

大周天以中丹田为鼎,以下丹田为炉,气圈运行的距离比小周天小得多,大药循环现象没有小周天明显,习惯上用“氤氲”两字表明它在两丹田之间运炼,小周天靠有为的内呼吸引动循环,达到逆运,大周天靠药物自身的能量运行,但不运河车,而是药的上下前后左右运行,直到有性光出现,这光白中有点金黄,开始时现于眉,最后全身被这种光笼罩,这就是十月胎熟丹圆,美其名曰“六神通”。内丹修炼至此已有浓厚的理想色彩。

炼神还虚阶段是内炼的最高阶段,称上关或九年关。这个“九”是我国古代汉语中是最高的阳数,在这里表示要花很多的时间才能炼成由一归无的性功。归无就是归道或称归无、归根、明心见性。《悟真篇》绝句五十一首:“万物芸芸各归根,返根复命即常存”,群阴剥尽才能归根,跳出樊笼才能常存。要做到这一点,必须将阳神搬移到上丹田。一般说来,上丹田是炼阳神和阳神所居的地方,中丹田是元炁所居地方,下丹田是元精所居的地方。阳神上移就是要将在前面三个阶段的基础上炼就的圣胎

① 《历史上的炼丹术》。

送至上丹田。功夫不在通关,运河车,而全在于处虚无之境,以虚无之心炼虚无之性情,达到常定常寂,感而遂通,出生入死,圆通无碍,彻底解脱,似与天地永存。这个时候万法皆空,万宗皆同,真如诗中所说“如来妙体遍河沙,万象森罗无碍遮。会得圆通真法眼,始知三界是吾家”。性命双修,儒佛道兼修,但归根结底还是落实在形神一致,形神相依、留形驻世而求长生的道家的生命观上。

五、《悟真篇》的注本

《悟真篇》传世以后影响了一大批修真之士,由于认识不同,实践的方法不同,于是出现了不少派别,他们都从不同的角度阐释《悟真篇》。版本很多,影响比较大的有以下几种本子:

《紫阳真人悟真篇注疏》载《道藏》二册。此书是象川无名子翁葆光注,武夷陈达灵传,集庆空玄子戴起宗疏。文前引有陈达灵的序。序中说:“紫阳陈仙翁,武夷人,有语录传世为六十四说,分言性命二宗,内外二药。又云不读古文龙虎上经,不知两弦金水之妙,不读参同契,不知日月一斤之精,不读悟真篇,不知二章金碧之神,斯道也,妙中之妙,玄中之玄必也。捋龙虎未分之气,吸龟蛇初孕之精,三百爻中或文或武,六十四卦内曰屯曰蒙,结丹于片饷之间,成道于九年之上。又云道在外来,安炉立鼎却在外,道在外来真汞真铅却在内,内一斤外一斤,紫金化紫粉,紫粉化金丹,此先天内药外药之辨。”该书将七言四韵十六首分为卷一、卷二、卷三,七言绝句六十四首为卷

四、卷五、卷六、卷七,《读周易参同契》,《赠白龙洞刘道人歌》,《石桥歌》,《绝句五首》,西江月一首兼收在卷八中。在第三卷中注明专讲内外药的有“用将须分左右军”、“休泥丹灶费工夫”、“玄珠有象逐阳生”、“要知炼养还丹法”、“兔鸡之月及其时”、“否泰才交万物盈”、“卦中设法本仪刑”等几首。

《紫阳真人悟真篇注疏》,象川无名子翁葆光注,载《道藏》二册。其中收有:七言四韵十六首,绝句六十四首,西江月十二首,《读周易参同契》,《赠白龙洞刘道人歌》,《石桥歌》。另有“休施巧伪为功力”、“敲竹唤龟吞玉芝”、“饶君了悟真如性”、“祸福由来互倚伏”、“了了心猿方寸机”等七绝五首,西江月“丹是色身至宝”一首。

《紫阳真人悟真篇三注》,有紫贤薛道光、子野陆墅、上阳子陈致虚注,载《道藏》二册。收有:卷一七言诗八首,卷二七言诗八首,卷三七言绝句三十二首,卷四七言绝句三十二首,卷五五言一首,西江月十二首,又西江月一首,续绝句五首。

《紫阳真人悟真篇直指详说三乘秘要》,象川无名子翁葆光述。载《道藏》二册。主要内容分为悟真直指详说,强兵战胜之术,富国安民之法,神仙抱一之道;三乘秘要诗(分为金丹术、运火法、抱一法)另有张真人本末、薛紫贤事迹、金丹法象。

《紫阳真人悟真篇拾遗》载《道藏》二册。收有禅宗歌颂诗曲杂言,包括性地颂,无罪福颂,三界唯心颂,圆通颂,随他颂,宝月颂,心经颂,人我又名齐物颂,读雪窦禅

师祖英集,戒定慧解,即心是佛颂,采珠歌,禅定指迷歌,无心颂,西江月十二首。

《悟真篇注释》,象川无名子翁渊明注,载《道藏》三册。上卷收有七言四韵十五首。卷前有二百许字的短序,总讲内丹是富国强兵的龙虎之术。中卷收有绝句六十四首,卷前有简短的序言,总述内丹阴阳交感之理。下卷收有读周易参同契,卷前有五百多字的序,主要讲述援佛入道,性命双修。

《紫阳真人悟真篇讲义》,云峰散人永嘉夏宗禹著,载《道藏》三册,共七卷。卷一、二收有七言四韵十六首,标明表二八一斤之数;卷三、四、五收有绝句六十四首,标明以象卦数;卷六、七收有五言四韵一首,标明以象太乙之数;西江月十二首,标明以象十二个月。

《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》紫阳真人张平叔撰,载《道藏》四册。

《悟真篇诗小序》载《藏外道书》五册,由淮海参学弟子陆西星讲述。其中收有七言律诗十六首,七言绝句六十四首,五言一首,西江月十二首(以象十二月,西者金之方,江者水之体,月者丹之用)。讲述时,每篇文章有标题,如:内外药火,大药妙道,白虎首经,二物相亲,三姓会合,七返九还,药化功灵,屯蒙运火,药火消息,错路第十,功德圆满,二气相资,仙佛同证(以象闰月,即又一首)。绝句五首以象五行,每首标题为:兼修大药,四果非真,阴神非固,西方极乐,日用颠倒。在“悟真法语”的标题下,收有无罪福颂、三界唯心颂、见物便见心颂、心经颂、齐物

颂、读雪窦禅师祖英集、采珠歌、禅定指迷歌、无心颂及又西江月十二首。在文末有悟真小序的勘误表。

《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹法题解》载《藏外道书》六册。其中提到：“远师真人王邦叔，不知何许人也，年十九，侍紫阳真人为弟子，凡九年不知大道之自然，亦不请问。一日侍师至罗浮观，先生曰，子之从我不为不久，于金丹之道略不顾及，从我为何？邦叔再拜曰，匪不顾及也，自揣玄微，必无此分。先生曰，嘻，自太极既分之后，一点灵光人人有之，贤者不加多，愚者不加少，似子所言，是蔽其明也，吁可哀也哉！邦叔不觉涕泗交顺，顿首百拜，悲不能起，去静室中思吾此语，有所觉则急来。邦叔辞，遂去。”半夜里，紫阳先生前去叩门，邦叔趋而出迎。邦叔就把自己坐静室的感觉告诉紫阳先生。紫阳认为此生可教，于是将金丹图传于邦叔。

《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》载，《藏外道书》六册。

《金丹四百字序》、《金丹四百字》载《藏外道书》六册。在《金丹四百字序》的文末提到“今因马自然去讲此数语，汝其味之，紫阳张伯端序”。

《石桥歌》载《藏外道书》六册，注明平叔张伯端著。

《悟真篇》载《藏外道书》六册，为西陵一壑居士彭好古解。

《金丹四百字测疏》载《藏外道书》六册，具名是许敦邦校。

《金丹四百字内外注解全卷》载《藏外道书》九册。

《玉清金笥青华秘文》载《藏外道书》九册,具名张伯端撰。

《悟真篇约注》载《藏外道书》十册,有张祖师原序,翁真人序。

《金丹四百字自序注》载《藏外道书》十册,北宋龙门宗裔闵一得注。

清刘一明《道书十二种》收有《悟真篇》并有独特的注解。

《藏外道书》是当代编的道书集成,内容大多数是流行在民间的不同时期的抄本。有关《悟真篇》的注疏,看来不少是前人注疏的传抄本或缩本,似乎没有什么新的见解或发挥。但从流传中可以看到《悟真篇》在当时社会上的传播情况,这和它应有的价值是分不开的。

六、悟真丹法传承及意义

张伯端吸收古代内外丹法的功理功法,恭行修炼而无大的收获,直到“遂感真人授金丹药物,火候之诀”,觉得“指流知源,语一悟百”,修炼乃有大的进展,并有意于用诗文传授丹法。在《悟真篇后序》中仍不忘重提“向己酉岁,于成都遇师传授丹法”,可惜的是他始终没有讲出自己的老师究竟是何人,这个问题折腾得后人莫衷一是。但并不因为无法弄明何者是伯端之师而动摇南宗内丹之祖的地位。薛道光的《悟真篇记》说:“张平叔先生者,天台人,少业进士,坐累谪岭南兵籍。治平中先大父龙图公洗帅桂林,取置帐下典机事,公移他镇皆以自随。最后公

薨于成都，平叔转徙秦陇，久之，事扶风马默处厚于河东，处厚被召，临行，平叔以此书授之曰，平生所学尽在是矣，诖公流布当有因书而会意者。”遂感真人授金丹药物、火候之诀。”可见最早得到《悟真篇》文稿的是马处厚而不是别的什么人，当然以后得到文稿者未必就是嫡传之人。

由于对丹功的认识不同，南宗内丹出现了清修派和阴阳派两个主要的派别。

张伯端是主张清修的，以自身为乾坤、利用自身的阴阳、以自身为鼎炉进行修炼。当他离开马处厚以后又遇大难，据说是得罪了凤州太守，不得不出奔，被裁缝石泰遇上而得救，于是心有灵犀一点通，为感谢石泰解救之恩，便将丹法传给石泰。石泰又传给了薛道光这个关键性的人物。

薛道光，名式，又名道源，原来是个和尚，法号紫贤。陕府鸡足山人。《薛紫贤事迹》说他：“崇宁丙戌岁冬，寓眉县青镇听讲佛事，适遇凤翔府扶风县杏林驿人石泰，字得之，年八十五矣，绿发朱颜，神宇不凡，夜事缝纫。道源审察焉，心因异之。偶举张平叔诗曲，石矍然曰识斯人乎，曰吾师也。”当得知石泰是张伯端的弟子时，僧人薛道光就拜石泰为师。继而道光传陈楠，陈楠传给了南宋道士白玉蟾。陈楠死后，白玉蟾常蓬头跣足，野服蔽衫，疯疯癫癫往来于罗浮、武夷、龙虎、天台、金华诸山间，致力于传播丹道。嘉定十年，收彭耜和留元长为弟子。从张伯端到彭耜，这是最正宗的清修一派。

白玉蟾再传弟子是元初的李道纯，他提出“守中”、

“中和”的丹法理论而自成一家。

张伯端内丹功法在传播过程中发生了变化。这变化实际上是质的变化。张伯端认为阴阳集于一身,要调整自身的阴阳,而他的不少弟子将阴阳视为男女,形成南宗丹法阴阳派。

陈达灵《紫阳真人悟真篇注疏》说,张伯端还将丹法传给刘永年,刘永年又传给翁葆光,成为很有影响的阴阳派。

石泰传给元代道士赵缘督,赵缘督传给陈致虚。在传承过程中发生嬗变,这一派除石泰外,其余都称得上是阴阳派。

清修派的主要代表人物是张伯端、石泰、薛道光、夏宗禹、叶文叔;宋元间的俞琰、清刘一明、朱元育、董元真。

阴阳派代表人物主要有宋代的陆墅、陈致虚、翁葆光、戴起宗、陈达灵。明朝有陆西星(属于东派阴阳派)、李文烛、彭好古、甄淑。清代有陶素耜、仇兆鳌、傅铨。

清修派、阴阳派对《悟真篇》都有注疏和发挥,本文第五部分罗列的篇目绝大多数是他们的著作。

《中国道教史》(卿希泰主编)在论述《悟真篇》丹法思想的历史价值时说:“对其后道教内丹学的发展,影响较大。关于他阐述的‘炼精化气’、‘炼气化神’、‘炼神还虚’功法,尔后也发展为道教内丹的主要修炼法。时至今日,其‘炼精化气’、‘炼气化神’用于实践,通过炼养人体精、气、神,可调整阴阳、疏通经络,促进健康、祛病延年;如临床应用,对一些慢性病,有较好效果。”可以说《悟真篇》中

的精华是永远泽被后人的，九百多年来的实践早已证明了这一点，它可以不断启迪人们在实践中探索自我保健的途径以实现悟真的价值。

以下诗词曲牌的次序按中华书局出版王沐浅解《悟真篇浅解》为先后。



作者简介

张振国

笔名梁久。1946年12月生于上海浦东。道教世家，1977年考入上海师范大学中文系。中国民主同盟盟员、上海市文艺界联合会、上海市社会科学界联合会、上海市道教协会副会长、先后在上海《解放日报》、《人民日报》、《世界宗教文化》、《中国宗教》、《中国道教》、《中国民间文化》等报刊杂志上发表各类文章。有专著《怎样写好周记》、《道教三字经讲解》出版。

1	人人本有长生药(代序)
	悟真篇
2	自序(原文)
5	七言四韵十六首
34	绝句诗六十四首
133	五律一首
135	西江月词十三首
159	七绝五首(以象五行)
	悟真外篇
166	读《周易参同契》
169	赠白龙洞刘道人歌
173	石桥歌
177	悟真篇后序(原文)

悟真篇外三种

- | | |
|-----|----------------|
| 180 | 悟真性宗直指 |
| 219 | 金丹四百字解 |
| 236 | 玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀 |
| 298 | 附 图 |
| 304 | 后 记 |

wu zhen pian

語 實 錄



自序(原文)

嗟夫,人身难得,光景易迁,罔测短修,安逃业报。不自及早省悟,惟只甘分待终,若临歧一念有差,堕三途恶趣,则动经尘劫,无有出期。当此之时,虽悔何及。故老释以性命学,开方便门,教人修种,以逃生死。释氏以空寂为宗,若顿悟圆通,则直超彼岸。如有习漏未尽,则尚徇于有生。老氏以炼养为真,若得其要枢,则立跻圣位;如其未明本性,则犹滞于幻形。其次《周易》有穷理尽性至命之辞,《论语》有“毋意、必、固、我”之说,此又仲尼极臻乎性命之奥也。然其言之常略而不至于详者何也?盖欲序正人伦,施仁义礼乐之教,故于无为之道,未尝显言,但以命术寓诸易象,性法混诸微言耳。至于庄子推穷物累逍遥之性,孟子善养浩然之气,皆切几之。迨夫汉魏伯阳,引易道交媾之体,作《参同契》,以明大丹之作用。唐忠国师,于语录首叙老庄言,以显正道之本末如此。岂非教虽分三,道乃归一。奈何后世黄缙之流,各自专门,互相非是,致使三家宗要,迷没邪歧,不能混一而同归矣!

且今人以道门尚于修命,而不知修命之法,理出两端:有易遇而难成者,有难遇而易成者。如炼五芽之气,服七耀之光,注想按摩,纳清吐浊;念经持咒,喂水叱符;叩齿集神,休妻绝粒;存神闭息,运眉宇之思;补脑还精,习房中之术,以至服炼金石草木之类,皆易遇而难成者。以上诸法,于修身之道,率多灭裂,故施力虽多而求效莫验。若勤心苦志,日夕修持,止可以辟病,免其非横。一旦不行,则前功渐弃。此乃迁延岁月,事必难成。欲望一得永得,还婴返老,变化飞升,不亦难乎?深可痛伤。盖近世修行之徒,妄

有执著，不悟妙法之真，却怨神仙漫语。殊不知成道者皆因炼金丹而得，恐泄天机，遂托数事为名。其中惟闭息一法，如能忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同。若勤二行之，可以入定出神。奈何精神属阴，宅舍难固，不免常用前夕之法，既未得金汞返还之道，又岂能回阳换骨，白日而升天哉？

夫炼金液还丹者，则难遇而易成。要须洞晓阴阳，深达造化，方能超二气于黄道，会三性于元宫，攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉活炽，始得玄珠有象，太乙归真。都来片饷工夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添，养正持盈，要在守雌抱一。自然复阳生之气，剥阴杀之形，节气既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。

今之学者，有取铅汞为二气，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神气为子母，执津液为铅汞。不识浮沉，宁分主客？何异认他财为己物，呼别姓为亲儿？又岂知金木相克之幽微，阴阳互用之奥妙？是皆日月失道，铅汞异炉，欲望结成还丹，不亦远乎？

仆幼亲善道，涉猎三教经书，以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术，靡不留心详究。惟金丹一法，阅尽群经及诸家歌诗、论、契，皆云：日魂月魄，庚虎甲龙，水银朱砂，白金黑锡，坎男离女，能成金液还丹，终不言真铅真汞是何物色。不说火候法度，温养指归。加以后世迷徒，恣其臆说，将先圣典教，妄行笺注，乖讹万状。不唯紊乱仙经，抑亦惑误后学。

仆以至人未遇，口诀难逢，遂至寝食不安，精神疲倦。虽询求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通晓真宗，开照心腑。后至熙宁二年己酉岁，因随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人授金丹药物、火候之诀。其言甚简，其要不繁，可谓指流知源，语一悟百，雾开日莹，尘尽鉴明。校之丹经，若合符契。因念世之学仙者，十有八九。而达真要者，未闻一二。

仆既遇真筌，安敢隐默，罄所得成律诗九九八十一首，号曰《悟

真篇》。内七言四韵一十六首，以表二八之数。绝句六十四首，按诸周卦。五言一首，以象太乙。续添《西江月》一十二首，以周岁律。其如鼎器尊卑，药物斤两，火候进退，主客后先，存亡有无，吉凶悔吝，悉备其中矣。于本源真觉之性，有所未尽，又作为歌颂乐府及杂言等，附之卷末。庶几达本明性之道，尽于此矣。所期同志者览之，则见末而悟本，舍妄以从真。

时熙宁乙卯岁旦天台张平叔叙。

说明：本文录自《修真十书》本《悟真篇》，并以《注疏》本、《三注》本、《直指》本相校。董德宁《正义》本有删节，故不取。《讲义》本、《注解》本、《阐幽》本、《外史》本均未收此序。

七言四韵十六首

其 一

不求大道出迷途^①，纵负^②贤材岂丈夫。
 百岁光阴石火烁^③，一生身世水泡浮。
 唯贪利禄求荣显，不顾形容暗悴枯^④。
 试问堆金等山岳^⑤，无常^⑥买得不来无。

〔意译〕

不谋求大道就不能脱离迷途，即使有良好的品行和才华但仍称不上真正的丈夫。百岁光阴像石头撞击发出火星那样，稍纵即逝，一生一世像水一样来了又去。只是贪求功名利禄，追求官职显赫，不顾及自己的形体容貌在不知不觉中憔悴衰老，请问有堆得像山岳一样高的金银财宝能使生活中的种种不测不来影响宝贵的生命吗？

〔评述〕

道家认为，道本无形，人身有象，人性备道之全，人得天地之理，又得天地之气，所以人人有道，只是绝大多数人还不能了解道。自身之道作用于人而不自知，道可悟可得，然得道成仙者鲜见，因此对道存有怀疑或否定者也不少。为什么会出现这种情况呢？一时之欲超过永恒之欲，只求“利禄显荣”，“不顾形容暗悴枯”，将道搁置一边，结果是金玉满堂等山，生命早坠黄泉，有常反被无常克，这是人生的悲剧。

人生在世如果为金钱而生,为金钱而死,这在道家看来是太不值得了。可惜的是尘寰尽是声色之界、名利之乡。不少人以苦为乐,以假为真,损精耗气,声色殒身。他们不知藏精于内、栖真于心、静漠恬淡;他们常出没于灯红酒绿之处,肥甘饱暖,久而久之大限一到,撒手西去,空有金山银丘,为修真者哂笑不已。

以生命之根本为真,保根本,养元神,超然物外,渊澹独处,栖神闲游,通过自己的努力,修身养性,延长寿命,即提高生命的质量,能持之以恒者为大丈夫。

清代刘一明评此诗时说:“试问堆金如岱岳,无常买得不来无”真是金钟法鼓,警醒一切矣!”

〔注释〕

①迷途:谓追求金玉、声色、权势。②纵负:即使负有。③石火:石头撞击发出的火星。此喻指短暂。④形容暗悴枯:形体容颜在不知不觉中衰老枯萎。⑤等山岳:与山岳等高。⑥无常:难以预料的种种凶险与灾厄。

其 二

人生虽有百年期,寿夭穷通莫预知。
昨日街头犹走马^①,今日棺里已眠尸^②。
妻财抛下非君有^③,罪业将行难自欺。
大药不求争^④得遇,遇之不炼^⑤更愚痴。

〔意译〕

作为个人虽然有终极的时候,但寿长寿短贫困通达没有人能预先知道。昨天还在街头跑马,今天已成尸体躺棺里。妻子财物

被抛下不再己有，将带着生前贪色求利的罪业进入地府阴曹不能再自己欺骗自己。不想寻求金丹怎么会碰到炼金丹的高手，即使碰到了高手，自己不下苦功修炼则更是愚痴傻了。

〔评述〕

在道家看来，荣辱得失，寿夭穷通无法预知，谈笑间可死，行之途可死，不慎食之可死，淫逸无度可死，金满箱，银满筐，转眼乞丐人皆谤的史实也屡见不鲜。人生有限而追求无限，日损月削，精力耗散，这样的人旦夕祸福更替，虽甜实苦，虽生犹死，何谈人生的长短。张伯端在这首诗里倡导将有限的人生通过修炼延长人生，要做到这一点，必须看破红尘，放弃过分的人生物欲，尽早急访明师以求修炼金丹大药。如果机缘相逢，大药得遇就是最大的福份。要抓住时机，扎实修炼基础，依靠毅力，坚持不懈方能进入出死人生，以断无常。如果遇到明师而不下决心修炼，自暴自弃，或与明师失之交臂，这是天底下最大的愚笨者，最终难免石火光阴易于生老病死，富贵者只能望钱自慰而无益于长生。

这两首诗只是悟真的开篇，劝世人认真选择人生道路上的选择，强调修炼要有思想基础，简单地说就是修炼之人要轻财贵生，不能贵财轻生，更不能为财丧生。

〔注释〕

①街头犹走马：一本作“庭前方宴乐”。②棺里已眠尸：一本作“室内已伤悲”。③非君有：一本作“非身有”。④争：怎。⑤遇之不炼：一本作“遇而不炼”。

学仙须是学天仙，惟有金丹最的端^①。
二物^②会时情性合，五行全处龙虎蟠^③。
本因戊己为媒娉，遂使夫妻^④镇合欢。
只候功成朝北阙，九霞光^⑤里驾翔鸾。

〔意译〕

学仙有五等，初学者必须修学天仙。修炼金丹是修成天仙的惟一途径。阴阳二物和谐相逢，刚柔二气和谐统一，这时人的情性即识神和元神相合，各种干扰都被排除。金木水火土浑然天理，自然相生，真善美，良智良能集于一身，元神元气如虎踞龙盘在身。人本应该凭借自身修炼的真意，使肝心脾肺肾各脏器气顺气畅，动静协调，让精与神凝结，你会感到欢欣无比。此时你就像功成名就的大臣等候皇上朝见一样得道成仙，然后像天仙一样驾鸾鹤在九种彩光霞景里自由翱翔。

〔评述〕

学仙有五个等级，即人仙、地仙、神仙、天仙和鬼仙。前四者为阳神类，鬼仙是阴神类。清代刘一明认为身外有身，形神俱妙，性命俱了者为天仙；了命留形住世的为地仙；了性出阴神者是鬼仙；形神俱妙，与道合真者是神仙。鬼仙宅室不固即身体不能永远健壮，地仙为有色之身，难免委身于物。鬼仙地仙都难以了脱生死，只有天仙能了脱幻身，超出造化，无生无死，与天齐寿，所以要选修天仙。

要修炼天仙非炼金丹不可。刘一明认为欲修天仙舍金丹之道余无他术。金丹人人有之，这个丹就人秉受于天，至善无恶、良知良能圆成无亏之灵根，乃先天至阳之气凝结而成，其中含阴阳藏五行，有其气而无其质，非一身后天有形有象滓浊之物可比。但这又

不能说人人都能借助自身固有之丹修成天仙，因为未经锻炼会出现阳极必阴、圆极必亏、落于后天的情况。知识开而私欲杂，导致五行不聚于黄庭，即不聚于脑中、心中、脾中。于是出现五行相伤，元性、元情、元精、元神、元气这五元递变为五贼（指喜怒哀乐愁），性乱情迷、气性妄情、杀气削弱生气，影响寿命。如果能利用自身条件，目标明确，坚持修炼，那么五行全则同归一性，龙盘虎踞、性定情忘，杀气也成生气。简单地说，刚柔相济、阴阳调和、善之者成天仙，这就是必修金丹大道的妙处。

怎样做到“相济”与“调和”？按此诗的指点可知调和之物就是戊己二土。五行方位中土在中央，土有真意之称，加上戊土属阳主动，己土属阴主静，所以借助戊土来协调四方关系即调和动静、水火、阴阳的关系。用今天的话说，就是要用意志控制情绪，喜怒不过分，哀乐要自节，忧愁要自解，要寄情于有规律的修炼，定能修成天仙。“遂使夫妻镇合欢”张伯端用“夫妻”两字作形象比喻说明坎离阴阳调和后的快乐。有快乐就有长寿，有长寿就有仙。

〔注释〕

①最的端：最正确。②二物：指阴阳亦指坎离，也有指元精元神。③龙虎蟠：元神元气相凝结。古有神龙气虎之说。④夫妻：暗指坎离，即精与神。⑤九霞光：指碧霞、彩霞、紫霞、丹霞、云霞、烟霞、瑞光霞、景辉霞、普运宝霞。简称清晨之元气，始辉之霞精。

其 四

此法真中妙更真，都缘我独异于人。

自知颠倒由坎离^①，谁识浮沉定主宾。

金鼎欲留朱裹汞^②，玉池^③先下水中银。

神功运火^④非终旦，现出深潭日一轮。

〔意译〕

性命双修，先修命后修性这是丹功中更具奥妙的一种丹功之法，比其他功法更高一筹。修炼时不是采用顺行而是逆行运气，所以独异于人。取坎中之阳填离中之阴，以肾水济心火，让精与神相遇而结丹，别人不知道这就是水上火下、坎离颠倒逆行成仙的上行进火之法。习惯上水降金沉，火炎木浮，在上为主，处下为宾，性命双修之法就是要使降沉者逆行而上反客为主，要使上行者降下由主为宾，这种颠倒沉浮的关系处理得当就能修成仙道。金鼎是人头部的百会穴，朱裹汞就是心中的神意。百会穴中要想留有朱裹汞必先借助水中之银，即人体中的精气。精气耗散难留元神。即使留住了神意，神意也不能自行造化，还需借助火候，添加损减运用得法。如能这样，不必等一个时辰，在丹田之中真阳就会上升，金丹由此而成，犹如红日一轮跳出东海。

〔评述〕

此诗主讲修炼金丹。情性相合，五行皆是修成金丹的必要条件，但有了这些条件并不等于就能修炼得道，还应该不断地去悟道，在修炼中不断悟道才能得道。就炼金丹而言，自古圣人传药不传火，可见炼丹火候难传而只能靠悟。功夫不到不方圆，悟不到一定的阶段和程度仍不能得道。诗中的“妙、真、自知、谁识、欲留、先下”讲的都是悟。修炼之药非草木石那样的有形之物而是精气神。火候也不是平常烧锅煮饭之火而是炼内丹时的一个过程，它以神为体，以意为用，掌握精气运行的紧急、缓慢，欲速不达，过犹不及，只能是恰到好处。要做到这一点，即使有名师指点迷津，但也不能放松自悟。

首先该悟的是颠倒坎离。坎为水，卦为☵，要将坎中一阳炼

为阴，由两阴一阳炼为纯阴，即☷为坤卦。离是火卦为☲，炼阴为阳，将离炼为纯阳，即☰为乾卦。这种炼实为虚，炼虚为实的颠倒在此称谓颠倒坎离，非悟不可。

其次要悟的是主宾关系。宋人夏宗禹认为浮沉主宾之说尤非寓言是人身有物，一浮一沉一宾一主，气脉潜通曾无间断。苟沉者一损则浮者亦损矣，为主者一亏则为宾者亦亏矣，是以欲留汞于金鼎必先下水银于玉池，则根荣而未茂，源深而流长者也。看来夏宗禹是主张损俱损，荣俱荣，亏俱亏的，而且是不间断地出现的。清人刘一明在这一问题上认为：“人心灵知虽是易动，若得道心（即元神）之真知制之则灵归于真，自不飞走。”“人心之灵不定，皆因道心有失而不定之，若要留人心之灵知，须下此道心之真知真种。真知真种之下，内有主宰，不为杂气所感，人心之灵知自然凝结不散，借道心制人心，以人心顺道心，以真知统灵知，以灵知养真知。刚柔相当，健顺如一，性情和合”则为丹成。无疑，刘一明是从主宾关系上谈火候议丹成的。近人王沐教授在《悟真篇丹法源流》一文中指出“要自悟极妙极真之法，是神功运火即火候方法。火候要运用河车使坎水倒流，使离汞之神下降丹田，本来水轻下注，火旺上飞，现在使它主宾颠倒，泥丸宫的金鼎想留上飞的元神而被水中银制约，下丹田的玉池接受了坎水上行后下降的精炁而与元神相合。”看来修炼者非悟坎离与主宾关系不可，炼小周天少不了上述两种关系，但要悟出一些真本领来并非一朝一夕之事。

〔注释〕

①颠倒坎离：坎为水，离为火。这里专指元神元精运行轨道的颠倒变换。②朱汞汞：借指心中的神意。③玉池：容纳朱汞的地方。④运火：指运行小周天。

其 五

虎跃龙腾风浪粗^①，中央正位^②产明珠^③。

果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊。

南北宗源翻卦象^④，晨昏火候^⑤合天枢^⑥。

须知大隐居尘市，休向深山守静孤。

〔意译〕

虎为元精，属阴；龙为元神，属阳。虎跃龙腾阴阳博聚，虎出窟而风生，龙出潭而浪涌。阴阳交会，情性投合而为一，入于中央即丹田，先天之气自虚无中来，凝为金丹。果实长在枝上到时一定会成熟，圣胎在胞中形成发展和果在枝上一样，到时也一定会自然成熟。人体头为南，会阴在下为北，小周天的运行似坎离颠倒，由上而下，由下而上。起火和降火与北斗星一样回旋，星有明暗之分，起火即采药有起降之别。应该懂得身居闹市的隐者若想修炼金丹不一定要向深山索取一份清静。闹中取静，信守意念就能运作周天。

〔评述〕

此诗主要讲周天火候、阴阳消长的道理。在修炼金丹过程中，火候促使阴阳消长，属于炼精化炁的阶段。

周天这个概念源于我国古代的天文学。古代养生学家发现人体有 365 个穴位分布在全身，这与天体有 365 度相吻合，所以人体也为周天。周天有大小之分，一般认为真气沿着任督二脉（即从下丹田始，经会阴、尾闾、命门、大椎、玉枕、百会、上中下三丹田）循环一周天为小周天。真气沿经所有的穴位为大周天。

火候有文武之分。结实要用文火候，采药要用武火候，即未得丹时要用武火候，为的是便于急运。在这里火喻为元神，候是修炼

过程中的一个阶段。元神与精气相合于任督二脉运转烹炼为火候。晨昏火候指的是起火与降火，习惯上称运气，气上升为进火，气下沉为退火（退符）。

修炼金丹离不开周天，阴阳消长，坎离颠倒、龙虎交会都在周天运行中进行，只是过程长短不一罢了。多数修炼者从安全稳妥起见在老师的指点下炼小周天取得明显效果。现代气功也习用周天之说，在不必意守的前提下推广的各种健身气功，其根本原理囿于周天与火候之说。

阴阳消长，原指用卦象的阴阳消长规律来说明盛衰的变化过程。这首诗用龙虎比喻元精元气在阴阳互动互相作用下和合阴阳结成玄珠即圣胎，是十分形象的。清代刘一明对此认为龙虎交会，性情相投合而为一，入于中央。先天之气自虚无中来凝而为一粒黍珠，圣胎有象，圣胎就是谷神，谷神就是玄牝交而合一之神。阳立即虎情，阴牝即龙性，情性结合而圣胎结，谷神因之而生。此时有为事毕，无为事彰，不必再为造作，听其自然，像果生枝上终有成熟之期一样。玄珠结成后还要有防危虑险的功夫，这种功夫实际上就是养气，不使“南北宗源翻卦象”一直停留在“翻”的阶段。要是能修炼到这种程度，那么就是进入了我命在我不在天的自由境界，也不必意在深山守静孤了。

〔注释〕

①风浪粗：指风浪撞击的力度大。②中央正位：指下丹田。亦有指黄庭的。③明珠：喻指金丹。④翻卦象：六阳六阴互为颠倒，此指升降开合的周天功夫。⑤晨昏火候：借指起火和降火。⑥合天枢：和北斗星明灭回旋一样。

人人本有长生药，自是愚迷枉摆抛。

甘露^①降须天地合，黄芽^②生要坎离交。

井蛙^③应为无龙窟^④，篱鷁争知有凤巢。

丹熟自然金满屋^⑤，何须寻草学烧茅^⑥。

〔意译〕

人人都有与生俱来的长生药，这就是人们常说的精气神。可惜有些人不懂得运用它，最后只能白白地浪费生命。天一生水，地二生火，天为精，地为神，要想产生甘露必须要使天炁下降地炁上升，冲合薰蒸，水火交而有先天一点即甘露；人体内的坎离相交才有先天一点的萌芽绽出。甘露始降，黄芽始生，才使人心清意静。人能常处静，造化难移，病魔不得缠身。有些人像井底之蛙，寸跳于勺水，不知沧海还有龙宫；像蕃篱间的小鸟，飞回于蒿莱之中，不知邓林凤巢是何物。如果能懂得修炼，坚持修炼，那么当水火交坎离合时，精气神似三朵花盛开，聚于脑部，时饮甘露，常采黄芽，百骸俱理，人能长寿。到了这种境界你自然会觉得不必再去寻草药烧炼根本不存在的长生不死之药即外炉之物。

〔评述〕

天地和合而生万物，男女欢合而生育男女，生生不息。生化原本无贵无贱、无凡无仙。人的寿夭长短，除了生逢不测之外，主要在于各自的人生观和价值观。有的人恬静自然与世无争，自创奇迹；有的人欲海难填、恩爱难止、恣情放纵、日损月削，导致精耗神散，生命的质量大打折扣。此诗提醒人们，人人都有长生的条件，关键在于你是否愿意合理地开发利用自身的资源以求健康长寿。千万不能寄希望于烧炼服了能长生不死的外丹。真正的金丹是人的良知良能，靠良知良能鞭策自己从善如流，按时修炼。以自身为

丹炉，精气神为药，让坎离和谐相交，水火相结合，那么精气神三花相聚，使你精力充沛，身心愉悦，益寿延年。

刘一明说：“一切迷徒不究圣贤实理，不推性命根源，舍近就远，弃真认假，空空一世，到老无成，枉自摆抛，岂不可叹可悲哉！”但愿世人以健康之身为健康之事，做到身与事两不误。

〔注释〕

①甘露：指先天一点。②黄芽：先天一点萌生的象征。③井蛙：与下文鹪鹩均喻见识狭小。④龙窟：与下文凤巢均喻大药产生的地方。⑤金满屋：精气神三花相聚。⑥寻草烧茅：喻指外丹修炼者的常用方法。

其 七

要知产药川源处^①，只在西南^②是本乡。

铅见^③癸生须急采，金逢望远不堪尝。

送归土釜^④牢封固，次入流珠厮^⑤配当。

药重一斤须二八，调停火候^⑥托阴阳。

〔意译〕

为川都有源头，产药也必有场所。产药的场所在哪里呢？可以明确告诉你，西南属坤，易卦称坤为腹，所以大药是产生在人体的丹田。铅被称为元气也就是真阳之气，也是肾水的代名词。清而轻的先天肾水叫做壬水，浊而重的后天肾水叫做癸水。壬水藏于癸水之中，癸水不生，壬水不现，真元之气也就不见。铅见必在癸生时，这时静中才动，癸水才生为不使下行所以要急采，也就是要让癸水疾速如电般地上行，过了这一关键时刻，不采便无用了，

正如十五的月亮圆了即亏，阳中生阴，逐渐阴盛阳衰一样。及时采到的药要送它到丹田，将其封锁不致泄露，然后用凝神合气的方法以敛聚细微的元神即流珠收付于丹田。壬水八两、癸水八两互相冲和，即使采取不失火候。要调停火候必须坎中一阳换取离中一阴，取坎填离，使离成为纯阳，坎变为纯阴，阴阳欲调和还得托阴阳，借此完成炼精化炁。

〔评述〕

此诗用形象的比喻介绍了采、封、炼、止四个炼精化炁的阶段，简述于下：

采药：离卦龙虎交合谓采药。修炼者入于静定至杳冥恍惚之际，忽然一动阳气生发，这是采药之象，抓住时机及时采取，毋使过早或过迟。过早则气微不灵，不能结丹。过迟则气散而不灵，也不能结丹。采时须采用甲庚旺气行火之法，不能用甲庚沐浴之法，说确切些就是要顺其自然而迎之。按此诗说法，就是在两个半斤的中间为采药的最恰当的时候。

封药：采药归炉即入丹田后，不使药有丝毫的泄露，必以意采之，以目照之，先存后忘合乎自然，这是封固的要诀。

炼药：封固以后仍然采用火逼金行的方法，继以武火使内气沿督脉上行泥丸，再从头顶而下，接任脉用文火下归丹田，进火退符由刚变柔，炼成丹母即炼丹的原料。这一阶段称炼药。

止药：简称止，即停用意念。指功力已到，火候已足，只宜沐浴温养以防伤丹，故采封炼后必须止火。此后便可转入炼气化神的阶段。调停火候托阴阳说的就是止。

四个阶段隐含在这首诗里，都只是略示而未展开，所以要深刻领会也只能靠练，靠悟。

〔注释〕

①川源处：喻指药产生的地方。②西南：坤方。③铅见：铅遇上。铅：元气。④土釜：丹田。⑤厮：互相。⑥火候：火喻元神；候是炼丹的阶段。两字组合即指元神与精气相合于任督二脉运转烹炼。

其 八

休炼^①三黄及四神，若寻众草更非真。

阴阳得类方交感，二八相当自合亲。

潭底^②日红^③阴怪灭，山头^④月白^⑤药苗新。

时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。

〔意译〕

不要去炼雄黄、雌黄、硫磺以及朱砂、水银、铅和硝，这些都是有形的烧炼之物，不是真正的金丹。如果想寻觅奇草异木烧炼出金丹就更不能使人抱朴守真，因为靠烧炼外物得到的只是另一种外物而不是我们所求的真气。天与地合、日与月合、阴与阳合、女与男合称作同类相合。同类相合才能生生不息。元神元气，二八相般配，自然而然地凝在一起，在丹田自然会有真气出现。一阳既生，阴气也就被消灭。从泥丸宫到百会穴，被喻为月白的元神和被喻为汞的元气一旦相遇调和，精气神便归于丹田。时人要想懂得真正的铅与汞绝对不是平常肉眼能见到的朱砂及水银一类的外物，所谓三黄四神与人也不是同类。真正的铅汞指的是元神元气欢合后萌生的真阳之气，是性之真、命之宝，它不是靠寻草烧茅而成的。

〔评述〕

三黄四神属于外丹烧炼的药物。在我国古代养生学中,外丹烧炼久负盛名,影响深远。富于探索精神的炼丹士在四出寻找仙丹不得的情况下退而自己烧炼丹药。他们用炉鼎烧炼铅汞等矿石药物,试图从中炼就服之能长生不死的仙丹。二千多年来,多少人梦寐以求之但终留遗憾。汉代有个李少君“化丹砂为黄金”作饮食器,实际上就是烧炼;东汉魏伯阳作《周易参同契》借阴阳之说论炼丹;东晋葛洪著《抱朴子内篇》二十卷,总结外丹烧炼之术。到了隋唐时期,烧炼外丹盛而不衰,炼丹食丹仍为时尚之举,于是又相继出现了像孙思邈、陈少微、张果等丹家。但因外丹含有毒性,狗食则狗死,人食之死者也不少,因此到了宋代人们对外丹有了新的认识,将外丹烧炼演变为内丹修炼。烧炼外丹之举成为我国古代化学工业的摇篮,丹药烧炼过程中有些药能治人体外伤,有的能使人延生但不能长生不死,炼丹士为之付出了巨大而惨痛的代价,客观上推动了我国古代科学的进步,否则火药不可能发明于中国。

宋代,外丹开始衰微,其根本原因是内丹的崛起。内丹源于南北朝的释慧思《立誓愿文》,提倡欲安众生先自安。借外丹的各种名词术语用于内丹,以人体为鼎炉,以人体内的精气为药,运用神去烧炼,使它产生能使人延年益寿的真气,即圣胎。外丹烧制可求助于人,内丹修炼必求助于己。内丹修炼经过长期实践,直到宋代才取代外丹。内丹家们一代又一代的继往开来,别开一面,张伯端及其《悟真篇》的出现也在必然之中。

张伯端认为“人人都有长生药”,“始知我命不由天”,提倡筑基、炼精、炼气、炼虚,强调修炼内丹,所以在本诗一开头便直截了当指出“休炼三黄四神”,诗尾再明确“时人要识真铅汞,不是凡砂及水银。”近人王沐教授在此诗的“笺”中说“本诗讲内丹与外丹烧炼不同,非有形之物,凝炼内炁,必须阴阳相合得当。”看来此诗也在讲述炼精化气阶段的事。

〔注释〕

①休炼：《道枢》作“伏炼”。②潭底：丹田。③日红：汞为红色喻指一阳之生。④山头：指泥丸宫。⑤月白：元神，即内丹术语中的“铅”。

其 九

阳里阴精质不刚，独修一物^①转羸^②。

劳形按影^③皆非道，服气餐霞总是狂。

举世漫求铅汞伏^④，何时得见龙虎降？

劝君穷^⑤取生身处^⑥，返本还元是药王。

〔意译〕

离卦是阳里有阴，这个阴被称作“孤阴”，卦象是 ☲，其间的阴精之气不刚。如果只炼阳中之阴而想使身体健康，那是很难达到目的，或许用不了多长时间身体就会瘦弱，骨骼就会弯曲。按摩导引，劳累了自己的身体又达不到修炼目的；服气餐霞、吐故纳新、熊经鸟伸只能是修补阴精之气，这与修道迥乎南北，越修离道越远，充其量是在胡闹。现在，普天下的修炼者到处寻找以真意降龙伏虎使它们交合即水火凝结，阴阳调和的修炼方法，什么时候才能发现龙虎相伏（即元神、元精相济）、金木无间的丹药呢？劝修炼者认真深入地研究这生身之道，阴阳合一之道。阴阳合一，生机就潜伏在那里，正如婴儿的诞生是男女阴阳合一的产物。保命全形的奥秘也在于阴阳。生仙之道与生人之道是相同的，从这个角度出发思考问题探根溯源，你会悟到生身之理，返本还元是真正的大药，再无别的药物能够替代。

〔评述〕

在日常生活中体感热则有汗，鼻感风则为涕，眼感悲则有泪。从阴阳学的角度看，涕唾津液血气都是阴精，如果把炼阴精作为目的，修炼就不能得道，所以修炼者不能炼阴类之物而应炼阴为阳。具体做法是用离中之阴换取坎中之真阳。这个换的过程不是顺行而是逆行，是炼小周天，从生身处炼出誉称为上药三品的元神、元气、元精。要取得阴中真阳之气，不能靠按摩、导引、服气餐霞。

清刘一明针对炼阴精补阴精的修炼方法说：“与道相隔，愈修愈远，安能伏真铅真汞而归于一气，驱真龙真虎而合为一家耶？”显然是强调了炼阴还阳的重要性。

万法归宗，殊途可同归。我国古代养生学流派功法不一而足，源远流长，各具优势。张伯端在此诗中排斥按摩导引诸法，似有失于偏颇。

〔注释〕

- ①一物：一本作“此物”。②尫：骨骼弯曲。③按影：按摩导引。
④铅汞伏：指水与火的凝结，喻指气与神。下句龙虎降同此意。
⑤穷：穷究深研。⑥生身处：顺行成人，逆行成仙的人身某一处所，似在心下肾上，脉输后，内肾前。也有指丹田的。

其 十

好把真铅^①着意寻，莫教容易度光阴。
但将地魄擒朱汞^②，自有天魂制^③水金。
可谓道高龙虎伏^④，堪言德重鬼神钦。
已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。

〔意译〕

要善于用意念去仔细搜寻体内的先天一炁，莫让它在琐碎平庸的日常生活中乃至不得要领的修炼中悄然失去。只要设法使先天一炁即阴中之阳制服阳中之阴，自然会发现阳中之阴（天魂）制伏阴中之阳，这就是以水制火，以精合神，使它们互相伴随。达到这种程度才称得上道高而使龙虎伏，即龙为元神属火，虎为元精属水，水火相制服，才能说德重之鬼神也钦佩。只有到了这种程度才能使寿命与天地相比肩，自然超出物表，再也不会被尘世的各种烦恼侵扰。

〔评述〕

为什么要“好把真铅着意寻”？因为金丹之术不外乎铅汞二物。铅汞虽分，但其本质是一样的，都是从虚无中来。铅若不真，汞也难以亲近。铅真大药才能自成。铅能生汞汞能复生铅，这就是炼丹者常说的七返还丹。如果不着意寻铅，也不访名师指点，略知皮毛，自以为是，这好比是用一柄小小的手术刀去治疗表面的疾病不能根治而最后祸及性命。只要懂得天魂地魄，金铅火汞互相制伏，那么道德就能修成。再则，心火飞扬像朱汞，汞喻作元神，一炼即飞；肾水沉重像铅（水金）易润下。要使铅汞两者相遇而又和谐统一，只有不让铅下行也不让汞飞散，使它们随神运转，逆行成丹。要达到这个目的不着意搜寻就不行。

可以说铅汞是对立的统一。刘一明在谈到铅汞的关系时说，地魄水金阴中之阳，是真知法象；天魂朱汞阳中之阴，是灵知之法象。地魄擒朱汞，借真知制灵知；天魂制水金者以灵知养真知。真知刚，属阳为夫，灵知柔，属阴为妻。以夫制妻，妻自顺夫，妻顺夫，夫恋妻，夫妻相得生机常存，这种关系除了靠“寻”外，还得靠“制”，这互相制伏的过程也就是炼精化炁的过程。

〔注释〕

①真铅：即先天一点。别名为：地魄，水中之金。②朱汞：喻指元神元精。别名为：天魂。③制：制伏、制服。④龙虎伏：龙为灵物，这里喻指离中空阴之神。虎为猛兽，喻指坎中空阳之气易动而刚烈，唯龙下降可以伏虎。

其十一

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。

四象五行全仗土^①，三元^②八卦岂离壬。

炼成灵质^③人难识，销尽阴魔^④鬼莫侵。

欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

〔意译〕

黄芽是铅的异名，白雪是汞的异名。善于修炼的人要获得这两样宝贝并不困难，因为它们存在于我们人体内。知道了这点道理，修炼者平时应该广修阴功阳德，要契合天地，道高德劭，福薄行浅的人是不易得到的。四象就是金木水火四气，也就是青龙、白虎、朱雀、玄武，加上土就是五行。五行中金水为一家，木火为一家，土单独为一家。在五行中，土居中央，它能和合两家，攒簇五行。金木水火全离不开能起媒介作用的土。元精元气元神和八卦的物质基础是肾水中的壬水，壬水是炼成金丹的必要原料，用它炼成的金丹能销尽体内的阴气，任何邪念邪祟无法再干扰正常的修炼。如此神奇妙用不易被善良的人所知道。想给人间留点以壬水为基础修炼成金丹的秘诀，可惜世人争名夺利，沉湎酒色，不思修行，逢不上可传于炼丹秘诀的知音。

〔评述〕

此诗的关键是第三、四两句。第三句讲土在火候运用中的重要性。第四句讲肾水中的壬水。壬水是属于先天的，构成丹基缺之不可。

土分己土和戊土，土实际指的是真意。炼丹家认为私欲旺盛难于入静，结果是凡心不死，道心不来；凡息不停，真息不生。由躁动到入静，真意随之出现，这时的真意称为己土又称元神，是离卦中的阳中之阴。此后，入静者恍恍惚惚、似醒非醒如入杳冥境界。忽然有一缕热气自然生发，畅流周身。这丝热气就是先天一炁，被称谓真铅现象。清黄元吉提醒说：“斯时惟用一点真心，发真意以收摄之，此意属阳为戊土。”戊土也就是坎中之阳。戊己两土相结合正如十月果满阳神自出。戊己两土都是真意，它们能调和四象、调和身心。要使戊己两土产生作用，必须要掌握火候，抓住两土相交合的最佳时机。一旦错过，作用全无，“全仗土”也只能成为一句空话。

肾水分壬水和癸水。壬水是先天的，丹家说它至清至灵；癸水是属于后天的，由欲念而来，所以是浑浊的。没有先天便无后天可言，因后天癸水是浑浊的，所以更显出先天清灵的价值，有价值的壬水是炼成金丹的基础。在这个基础上发生的木金土的变化都离不开壬水。八卦中的乾卦以阳气索阴，坤卦以阴气索阳，坤阴交于乾阳而生阴其间起决定性作用的就是壬。取坎填离是内丹修炼的目的，而被填的恰恰是离卦中的阴爻，俗称水。按张伯端自己的说法就是“取将坎位心中实，点化离宫腹内阴”，因此说，三元八卦都离不开壬。诗将壬形象化是为了帮助修炼者不断地去悟。悟之不易，故有知音难遇之憾。

〔注释〕

- ①土：又名黄婆，丹家称其是真意，是坎离相结伴的媒介。②

三元：元精、元神、元气。③灵质：精气神所生之物，常被称作大药，实为理想中的金丹。④阴魔：即阴气，阴气销尽阳气自生。阴魔又可视作各种杂念。

其十二

草木阴阳亦两齐^①，若还缺一不芳菲。
初开绿叶阳先倡^②，次发红花阴后随。
常道^③即斯为日用，真源^④反此有谁知？
报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。

〔意译〕

花草树木也都具备着阴阳关系，如果缺阴或者缺阳，那么花不芳香树不茂盛。春阳先动促使花木首先萌芽放叶，然后阴随阳行，花艳结实。自然界的规律支配着叶绿花红果硕，也支配着凡人的日常生活。但真源与此相反，它是违顺行生人的法则，要求逆日常生活之规律，认真修行才能成圣，这个玄妙的道理有谁能透彻地知晓。告诉正在修炼的各位君子，如果还不知道在阴阳中求消长，复还先天一点之动的道理，那么你还是不要盲目地修炼。

〔评述〕

人生活在阴阳中，阴阳也在人体中，调顺人体自身的阴阳关系是内丹修炼中必须解决的问题。这首诗十分肯定地指出“真源反此有谁知”就是要修炼者懂得阴阳在修炼中的辩证关系以及什么是“反此”。

凡息就是很自然的一呼一吸，只在呼吸系统进行，而内丹术要求属性为阴的精、气按经络路线在人体内运行，在运行的过程中炼

阴为阳。由于阶段、功法、目的不同，运行有大小周天而分。小周天是在炼精化炁过程中进行，它始于气功药生的活子时，也就是阳气生发的时候。此时精气发功，源头活水十分充足，元精饱满，用小周天火候引元气从下丹田开始，逆督脉而上，沿任脉而下，经过尾闾、玉枕、上中下三田、下鹊桥（尾闾会阴之间）完成一个周天，这就是真源反常道，是炼丹的玄妙之道。

在小周天运转中，元神与精气相结合在任督二脉运转烹炼称火候。清柳华阳《金仙正论第十六》：“火候有文火有武火，神气欲交未交之时，存神用息，绵绵若存，念兹在兹即为武火；神气既交，阳气已定，又当忘息、忘意，用文火养之，真忘真照即文火。”采封用武火，炼止用文火。阳未足而进阳，阴方生而须退阴，这就是火候的实理。人不必从天边寻子午，身中自有一阳生。阳生即子，阴生即午，阳与阴合即卯，阴与阳合即酉，这就是活子、午、卯、酉。“活”就该处理好阴阳消长，武火文火的采用也是阴阳消长的需要，是“反此”、“逆行”的需要，不懂得这些道理去修炼那是十分无益的。自古传药不传火，火候因时因人而异，所以只有不断寻访明师，不断地去悟，悟出真源反此的意义及运行方法。

〔注释〕

①齐：齐备。②先倡：先行发生、发动。③常道：日常的生活现象及规律。④真源：取阴中之阳补阳中之阴，即坎阳填离阴，将离变为纯阳。

其十三

不识玄中颠倒颠^①，争知火里好栽莲^②。

牵将白虎^③归家养，产个明珠是月圆。

漫^④守药炉看火候，但安神息任天然。

群阴^⑤剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

〔意译〕

道生一、一生二、二生三、三化万物，这是自然界的化生奥秘，可谓顺者昌；三归二、二归一、一归虚无，这是金丹成功的奥秘，可谓逆者昌。火为离☲，阳中有阴必取坎中阳爻填之才能成丹，坎上离下。莲本生于水，现在却生火中，虽说是火，实为水而水不润下，虽说是水，实为火而火不炎上，水火相济，莲处水中能生，莲处火中能长；不知道这种颠倒关系就无法知道火里栽莲的奥理。如果知道了颠倒颠的关系就可以将在野白虎牵到自己家中饲养，即温养元精，不久圆月般的金丹就能结成。既得金丹便可随意守着丹田，观察火候，让真息与元神自然相依。各种各样的阴气嗔痴、杂念俱消，人进入虚无境界意味着大丹成熟，修炼者便可超脱尘氛，远离樊笼而自由自在地生活，与天地齐寿。

〔评述〕

张伯端是主张性命双修，命功在先的修炼方法，其过程分为炼精化气、炼气化神、炼神还虚。这首诗主要写了炼气化神阶段的温养方法，属于命功修炼的内容。内丹家认为炼气化神是二归一的过程，是理想的阶段，是有为发展到无为的阶段，修炼得当可以延年益寿。这个阶段最重要的是讲究温养。

所谓温养就是在真气运行相对稳定的状态用适中的火候进行调养。《中和集·赵定庵问答》：“爱护灵根谓之温养。所谓温养者，如龙养珠，如鸡爱子，谨慎护持，勿使差失。毫发有差，前功俱废。”温养火候要不寒不热。

温养有六种方法，分别为入药、野战、守城、沐浴、补寒、移炉换鼎温养。名目虽多，主要还是入药时为了保护真种子即丹头需倍

加温养,让元神元气更好地结合。要懂得温养必须理解颠倒颠、坎上离下、取坎填离、白虎归家、明珠产出。这四个过程就是喻指温养。温养促使大丹成熟,平时的忧悲思虑、艰苦之心、各种杂念毫无牵挂,可谓群阴剥尽,脱胎神化。

〔注释〕

①颠倒颠:顺行生人,逆行成仙;五行颠倒;一生二与二归一的颠倒。这是修炼的玄要。②火里好栽莲:离称火,莲喻水。离卦火中有水,喻指阳中有阴,欲成大丹必须取坎中阳爻填离中阴爻以成乾坤,坎上离下就是火中栽莲。③白虎:坎称白虎,即元精。④谩:同“漫”,任意、随意。⑤群阴:各种杂念。与下句樊笼同义。

其十四

三五一都三个字,古今明者实然稀。
东三南二共成五,北一西方四共之。
戊己自居生数^①五,三家相见结婴儿。
婴儿^②是一含真炁,十月^③胎圆入圣基。

〔意译〕

《河图》上1、3、5为生数;2、4为成数。 $3 \times 5 + 1$ 为16,即二八,谓阴阳相配之数,古往今来懂得其中含义的人实在是太少了。东方是3为木,南方是2为火,加起来是5,与中央土5各为一半,也属阴阳平衡。北方是1为水,西方是4为金,加起来也是5,与中央土5也成五五相当,阴阳也平衡。戊己是土为5,居中央,与四方都有联姻。木生火是一家;水生金,金水一家;中央土自成一家。2、3为神;1、4为精;5为真意;元神元气和真意相结合谓三家相见。

结成丹母，经过十月温养，丹成而进入下丹田。

〔评述〕

内丹修炼基于阴阳五行之说，舍之如抽去了脊柱。木火金水土缺一则不全，不全则不和，不和则有损于身心健康。五行不和则阴阳难平，精疲神软，不能使人合于天地，与之齐寿。

这首诗主要讲五行攒簇之功。“人生之初所具五行之性，本是一炁浑然，因交后天，各一其性。金木不并，水火不交，真土埋藏，假土张狂，性乱命摇，阳气尽而阴气纯。”劳形摇精，身心受挫，难避不测。3、5、1三个字就是明告后人，要注重修炼，要五行攒簇，逆而修之，和合四象，那么性情精气神凝结，善补后天。

“五为土数，土为丹祖，以东三之木、南二之火归于阳位同成五；北一之水、西四之金处于阴位，亦成于五。戊己自以五数而生土。”土在中央而为媒婆，故无土不成丹，正如羞涩男女无伐柯之人而不成婚姻。纳甲法指出：“坎纳戊，离纳己。戊土主动属阳，离土主静属阴，流戊就己，心肾相交。”离宫有己土即心中有阴气，坎宫有戊土即肾宫有阳精。当其寂然不动时为己土，感而遂通为戊土。戊己二土总名为真土或真意。真意能调和身心。三家相见缺一不可，而金丹之道始终不能离开土。所以此诗在强调了五行攒簇之功又强调了土的重要性。

〔注释〕

①生数：《河图》将1、3、5、7、9作为生数；2、4、6、8、10作为成数。②婴儿：丹母或金丹或圣胎的代称。③十月：炼气化神称十月关，如怀胎十月又称为十月胎圆。《象言破疑》：“十月胎圆，乃神全气足，根尘拔去，客气消化，阴尽阳纯之象，犹如妇人怀胎，十月方能成全。丹道以十月喻之者，取其圣胎凝结之后，必须防危虑险，沐浴温养，期心至于圆成无亏而后已，非以十月为定期。”

其十五

不识真铅正祖宗^①，万般作用^②枉施功。
 休妻谩遣^③阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。
 草木金银皆滓质，云霞日月属朦胧^④。
 更饶^⑤吐纳并存想，总与金丹事不同。

〔意译〕

作为先天一点的真铅，它是修炼金丹的物质基础，被丹家誉为生物的祖炁、金丹的正祖宗，如果不了解这一点，各种修炼只是白白地浪费精力和时间。为了清修轻易地休掉妻子，人为地将阴阳分开，辟谷只是让肠胃空蠕动。寻找树皮草根、奇花异草配制仙药，烧炼矿石朱砂以求外丹，这些异端的功法都像滓质一样毫无用处。吸取日精月华，暖清扬浊的修炼虚幻得无法捉摸，还要任凭吐纳和存想同时存在，这些都不属内炼的真功，与金丹的妙用大相径庭。只有坚持金丹修炼才不至于修而无功。

〔评述〕

吐纳、存想、食气、辟谷、烧炼药物，这些都是古代养生家探求长生奥秘的经验总结。尺有所长，寸有所短，各种养生功法各自都有一定的理论根据，可以从不同的角度改善人的健康状况，所以至今还有继往开来者。本诗“万般作用枉施功”、“总与金丹事不同”并非张伯端轻下判断，而是看问题的角度不同。

内丹家认为：肾为先天之本，肾气为先天真气。先天之炁只会减少也不会被后天之气替代，因此要炼精化气，炼气化神，炼神还虚。精是生命的源泉，属水中之气，能化育生命。气是人生长、生

成、长养中最尊最贵的生命元素之一。神是人生命的主宰，存神养神是长生的至要之点。精气神全在于人的自身，修炼内丹根本不需要外物扶持，只以精气神为药物，向自身求炉鼎，在周天中逆运，最后结丹归田。与其他功法相比，优势彰显，所以有“事不同”之见。当然，内丹修炼也有不足，如容易发生偏差即走火入魔，但这是可以弥补的，办法只有一个，即虚心向老师学习。

〔注释〕

①正祖宗：坎中一阳是乾家刚健中正之气，属天一所生，取象真铅，具有先天真一之气，为生物祖气，成丹、成贤、成圣全在它，故称正祖宗。②万般作用：各种名称不同的功法修持。③谩遣：随意打发。④朦胧：模糊不清。⑤饶：任凭。

其十六

万卷仙经语总同，金丹只此是根宗^①。
依他坤位^②生成体^③，种向乾家交感宫^④。
莫怪天机俱露泄，都缘^⑤学者自迷蒙。
若人了悟诗中意，立见三清太上翁^⑥。

〔意译〕

许许多多有关修炼的经书，讲道讲法讲术，但主题总是相同的。千经万典，只有修炼内丹才算是修到了根本上。舍去内丹修炼的那些旁门左道，都是与道不相为谋的。按八卦之说，坤在西南，属纯阴，在人体就是腹部下丹田，是产药的地方。乾在西北，属纯阳，对人体来说是在头部泥丸宫又称上丹田，炼气化神时阳神居此，炼神还虚时也必在泥丸宫用功。坎本坤体，坎中一阳为至阳，

万物因之而生；离本坤体，离中一阴为交感宫，神与气在此交合即药在泥丸宫提炼。乾坤破体为坎离，坎水离火顺行生人，取坎填离，七返九还逆行成仙。现在不要责怪我将这一秘密全部明白地说出来，只是想借此劝那些名为修炼而实际上仍不入门或仍沉湎于声色物欲的人及早摆脱愚蒙，一心修道。如果上述那些学道之人能明白悟透我诗中表达的全部意义，那么很快就能炼得长生不老的金丹。

〔评述〕

内丹修炼的原理，说有多奥妙就有多奥妙，功法也十分虚幻，似是而非。为了帮助修炼者心领神会，内丹家借用外丹修炼的名词术语，结合阴阳五行八卦之说，引用大量的隐喻和借喻试图说明内丹修炼的三个阶段及其神奇莫测的作用。

内丹家以自身为鼎炉，以精气神为药物，以中医学上的周天为运行的轨道，以火为元神，以元神与精气相合于任督二脉运转烹炼为火候，以载真气运行于任督二脉为河车，以炼精化气为丹母将成、炼气化神为圣胎将就。还有许多连环注，如：精气神为药物，药物是丹母，炼精化气为丹将成。五花八门，是是非非，众说纷纭，莫衷一是，虽不失为玄虚神秘但确实把大量的初学者搞得糊里糊涂，不辨东西，正祖不识，万般枉施，难怪“自是愚迷枉摆抛”。

用最简单的话说内丹修炼就是：人品好、环境妙，清心净虑，呼吸新鲜空气，形似不动在内动，让真意在人体内自然沿着督脉、头部、任脉运行。运行不停，生命不止。大脑在真意的自然循环中获得科学的休息以保证人的精神振奋，精力充沛。

科学家认为，人睡后还有相当多的脑细胞仍在紧张地工作。有的脑细胞该休息却仍很活跃，使人做梦。梦多人倦，多梦多倦，影响精力与健康。所以要真正做到让该休息的细胞休息并不是一件容易的事。内丹修炼就是要解决这个问题，要炼意养志，松、静、

定自然融为一体。

要做到自然融为一体，从内丹修炼的角度看，要有筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚。筑基强调性命双修，炼精化气是为命功，后面两个阶段为性功。能还虚者甚少。

现将各个阶段稍作展开：

筑基阶段由收心、内视、入静、调神、调息和调精组成。收心就是断念绝虑；存心是开始养性；内视是静坐、双目微闭、思想集中、内视于心，要感到万虑皆定；入静是要求心静到一定程度，精气神便在体内动，做到精固精，气固气；调神是调气调息后的收获；调息是控制呼吸的速度、力度、深度；调精是以自己的精气神补自己的精气神，神调息亦调，促使精气旺盛。

炼精化气即小周天功夫，由采药、封固、炼药、火候构成。

采药即使精气充实。初炼时采外药，初炼完成时的药称内药，内外药凝合进入化神时谓大药。

封固是不使进入丹田的药有点滴泄漏，意守、内照、先存后定是惟一的办法。

炼药指在小周天中运行、烹炼。火候，掌握上火与止火的时间。采封用武火，炼止用文火。当两眉间有光闪现二次，此时该止火；出现三次，意味着真阳团聚，大药成乾，炼精化气阶段该结束。

炼气化神实际上是进一步使气归神，方法上不再沿任督二脉运转，不守丹田只守心肾，向无为过渡，力求合乎自然。

炼神还虚是最后阶段，也是最高境界，要求常定常寂感而遂通。情欲归空、脱离生死，与天地永存，这是炼丹者的至高期盼。

四个阶段以筑基和小周天运行最为关键，而其中最为核心的是取坎填离，也就是将坎中阳火炼就，然后变离中之水为火，达到虚坎实离，此时坎成为纯阴体，离成为纯阳体。张伯端称之“依他坤位生成体，种向乾家交感宫。”秘密全部公开了，但要获得金丹仍非一朝一夕之事。常定常寂才是真正意义上的融合自然。

〔注释〕

①根宗：根本或基础。②坤位：《易·说卦》“乾为首，坤为腹”，故人体腹部为坤位，是产药之所。③生成体：坎中之阳炼为离中之阴形成新的卦体，亦指产出新药，即大药。④交感宫：泥丸宫，是炼药的场所。⑤都缘：都因为。⑥三清太上翁：玉清、上清、太清（太清为太上老君尊讳），此处指炼丹的最高境界。

绝句诗六十四首

其 一

先把乾坤为鼎器，次将乌兔^①药来烹。
既驱^②二物归^③黄道^④，争得金丹不解生^⑤。

〔意译〕

先把人体中的泥丸宫、下丹田分别作为炼丹的鼎和器，再拿被喻为乌的元神和喻为兔的元精当作药物，在炉内烧炼。引导元神元精由尾间沿夹脊经玉枕达泥丸至丹田运行，经过这一修炼，金丹怎么会不成熟。

〔评述〕

乾为南，坤为北，这是先天八卦的方位说。在人体，头部称乾，腹部称坤。内丹家认为鼎在头部，俗称上丹田；器在腹部，称下丹田。其实，鼎、器、炉名称不同，所指无异，都是喻指烧炼药物的场所。内丹修炼的第一阶段就是炼精化气，强调的就是逆运小周天，即“既驱二物归黄道”，药从鼎下降到丹田。这是“火从脐下发，水向鼎中符”以后的过程。小周天运行全囿于乾坤之间。

这首诗概括了修炼的全过程，介绍炼药的场所，采药、运药途径以及最后的结果。诗中有些内容已在律诗十六首中提及，这里不另作解释。如果想修习气功，可将此诗作为“入门之法”，也就是“抓手”。

〔注释〕

①乌兔：日乌月兔。日乌月兔，又是离和汞的代名词，此指元

神。月兔为阴，又是坎和铅的代名词，此指元精，即阴精。②既驱：一作“会驱”，即引导元神元精相合而使之逆行。③归：由上而下。④黄道：注释不一。天文学上有日行中道，月行八道，日月相交处称黄道。清董德宁在《悟真篇正义》中说：“黄道者，日月所行之路也。谓修丹之法，乃驱驰吾身之乌兔，以运行于自己之黄道。遇子午之位，则阴阳徘徊，逢卯酉之宫，则水火沐浴。”由“归”可认定黄道在此诗中作“中丹田”解。⑤不解生：不解除生，即成熟或成就金丹。

其 二

安炉立鼎法乾坤，锻炼精华^①制魄魂^②。
聚散氤氲^③成变化^④，敢将玄妙等闲论^⑤。

〔意译〕

把下丹田作为炉，把上丹田作为鼎，效法天地阴阳，将精与神合在一起作为药烧炼。元神称魂，容易散乱；元精称魄，容易下流。为使魂不散乱，魄不下流，必须经过鼎炉烧炼，直至二者互相制约、二者合凝，魂被魄制，魄被神运而受制。在聚散中交会不断变化，在恍惚杳冥中静极生动，渐成丹母。这种变化无法用言语表达它的微妙，十分深奥，简直让人不可思议，所以不敢将微言大义与别人随意闲聊和议论。

〔评述〕

清刘一明认为，鼎用来锻炼药，炉用来运火。效乾之刚健以为鼎，猛烹急炼。法坤之柔顺为炉，循序渐进。能健能顺，志念坚固，愈久愈力，鼎炉稳定，不动不摇可以采药运火。

安炉立鼎并非日常生活中的安灶设锅，而是要用心运火炼药，

用心实践,细心体会安、立、法、炼、制、聚、成、变,尤为重要的是“制魄魂”,也就是火候的运转。是火候促使聚散成变,修炼者必须掌握在阳动药生之时精神凝集丹鼎而不分散,然后用武火急烹,再辅以顺自然的呼吸,使之与天地合度,慢行不息,文武火相协调,进火退符适时而又得法,这样才能做到攒簇五行,神不散而魂魄互制。

〔注释〕

①精华:原指内丹修炼中的津液。这里释为精气神,是内炼的药。②魄魂:精为魄、动为魄;神为魂、静为魂;阳为魂,阴为魄。陈樱宁先生曾将魂魄归结为有十说,可参见《黄庭经讲义》。③聚散氤氲:聚指精神互相制服;散指火候运转;氤氲原指烟和气都很盛,这里借指二物交会的景象。④变化:指精与神相合变为丹母的过程。⑤等闲论:一说为“不可与其他功法同样议论”。此处作“不随意与他人闲谈丹功之玄妙”。

其 三

休泥^①丹灶费工夫,炼药须寻偃月炉。
自有天然真火^②育^③,何须柴炭及吹嘘^④。

〔意译〕

不要醉心于用泥垒砌烧炼外丹的炉灶,这太浪费时间,况且修炼内丹用不着泥垒的丹灶。炼药应该去寻找偃月炉,它就是人体固有的气海。偃月就是新月,它是晦极生明的缩影,是新月的一点亮光才使整个月亮重放光明。人处在至静之中,等待体内阳气的初动,如同新月等待满月一样,在月是光,在人是药又是火,一阳现后暖气旋生。这些都是在自然而然中发生的,丹家称它是真火,是

元神。元神足而百病无，所以根本不需要像炼外丹那样既要柴炭，又是要鼓风。炼内丹就是利用自身因素，坚持修炼不辍，炼就阳气，补足元神。

〔评述〕

这首诗先讲内外丹在对待客观条件上的不同态度，然后直接点出内丹的关键在于寻找偃月炉。清刘一明说：“偃月者，每月初三，现一钩之光于坤方，其光偃仰，故为偃月。”偃月只是形象地说明功法进行过程中的生阳。月有阴晴圆缺，“晴圆”为阳，“阴缺”为阴，阴极则阳生，阴尽则阳足。“寻”则表明偃月炉虽说人人都有，有在自身，但它在人体中无定所、无定时，它不是受自然界朔望的影响，而是受精气神的支配。要找到体内的偃月炉，不是靠眼睛，而是靠修炼。内修则明，修到先复元性，再生元气，元气为用，再采药烹炼，最后是“气沉丹田”则丹生。其实就是小周天运行，沿着小周天路径运行，才能找到人体内的偃月炉。能否这样说，寻偃月炉就是炼气入下丹田。

〔注释〕

①休泥：一说的不必拘泥。二说是不要用泥土。②天然真火：人体固有的精、气、神，即上药三品。真火也就是真药。③育：在内部发生发展。可视为神运三家。④柴炭及吹嘘：烧柴焚炭，鼓风使火更旺。

其 四

偃月炉中玉蕊生^①，朱砂鼎^②内水银平^③。

只因火力调和后^④，种^⑤得黄芽渐长成。

〔意译〕

偃月炉中的元神像珍贵的玉蕊花一样绽放，有朱砂鼎之称的
上丹田里，容易上飞的元精得到了平抑。这时只要恰当地运用火
力取坎填离，将坎中一阳填入离中一阴，让离变为纯阳，这就是迁
阳入阴、调和阴阳，也就是调和元精元神，犹如庄稼人的播种。只
有经过播种、耕耘才能有所收获。炼内丹如同种庄稼，只有将坎之
种播入离之土，随着不断的修炼，丹母才能逐渐长成。

〔评述〕

上丹田中的先天一炁，一动也不动时称为元精，它很奥妙，肉
眼无法看到，全凭修炼者认真细致地体会。定心静养后忽然一动，
这就告诉你元气开始变为元精，可以感到体内有种说不清道不明
的踊跃感，它使人混混沌沌、无知无觉，继而这种感觉更加明显些。
此时元精正在化生，用卦象之说来解释，就是坎离合体，离复为乾
元。修炼者应该把握气息，使元精元神凝合不散。然后用武火烹
炼，在逆运中发生顿变，再用文火温养，使其更加饱满而成为丹母。
这是静、动、保持动静结合的三个阶段。其间伴动则意味着武火，
伴静为文火。整个过程全依仗火候调和。

这首诗的前二句可视为第一阶段，第三、第四句为第二、第三
阶段。

〔注释〕

- ①玉蕊生：玉蕊原是一种香花名称，此指元神。生：产生。②
朱砂鼎：即头部上丹田，与偃月炉相对。真汞，也就是朱砂，雄里雌
质，不动时居朱砂鼎。③平：平抑。水银易飞，故需平抑或制服。
④火力调和后：指取坎填离，离为纯阳。⑤种：播种，此指阴阳调和
的过程。

其 五

咽津纳气是人行，有药^①方能造化生^②。

鼎内若无真种子^③，犹将水火煮空铛^④。

〔意译〕

咽口中的津液；内气与外气相应，以意念使气迅速进入气海，这两种炼养方法是人人都能做到的。因为只是咽液和吐故纳新，通通气。内炼金丹虽然也和气有关，但是，如果只讲通气，那么它就像树木无根，即使沾雨露也不能枝荣叶茂。炼内丹讲究的就是上药三品精气神，有了这三种药，才能孕育、生产金丹。

上丹田里如果没有精气神三品凝聚而成的丹母，只是一味地呼吸，这就好像猛火煮着空铁锅，既一事无成又将锅烧坏，即使稍有所得也抵不上损失。

〔评述〕

我国传统的养生方法五彩缤纷，各显神通。以功而论，就有静功，即修心炼神的方法；动功，即强身健体的方法；气功，即呼吸锻炼的方法。此外，还有专门为女性的健康摸索的各种炼养方法。林林总总加在一起不下两百多种。本诗提到的咽津纳气只是其中极小的一部分。

张伯端倡导的内炼认为“有药方能造化生”，强调真种子的重要。宋代夏宗禹说：“今真元既无，徒然咽津纳气，譬犹水火煮一空铛，非徒无益，而又害之。”这里讲的“药”就是精、气、神；元精、元气、元神称真种子，也称丹头。真元也就是真种子，它是在取坎填离过程中逐步阳增阴减的产物，处在炼精化气阶段，在未成为纯阳

之前的丹母即丹头。《钟吕传道集》：“上田神舍，中田气府，下田精区。精中生气，气在丹中；气中生神，神在上丹。”明代的赵台鼎《脉望》卷八：“精有顺逆，顺则成人，逆为丹母。”可见精与气在逆运过程中是十分重要的，而丹母只是中间产物，缺之便最终不能结出圣胎。清刘一明因此说：“咽津纳气，自谓修道，殊不知一身所产者乃后天渣滓之物，安能修先天至灵至圣之丹。”咽津吐纳只是“人行”，是顺生，只有逆行才能炼气化神，由神还虚，与天地合德。

〔注释〕

①药：炼精化气，精为药；炼气化神，气为药；炼神还虚，神为药。②造化生：创造化育，这里指内炼最后要达到的目的。③真种子：喻指元气、元精、元神。④空铛：铛是古代一种温器，像锅。空铛即空锅。

其 六

调和^①铅汞要成丹，大小^②无伤两国全。

若问真铅何物是^③？蟾光^④终日照西川^⑤。

〔意译〕

要修成金丹必先使元精、元神在运炼过程中逐步融和得当，也就是要使阴阳平和。要达到这个目的，关键在于文武火候用当其时，超过或不及应有的火候都会影响丹母的成功。汞为阳、为大；铅为阴、为小。大小尊卑伤阴害阳或偏阴偏阳都不利于丹的最后成熟，只有协调才能炼成金丹。这正如大国小国皆是国，互相亲善各不侵犯才称得上各自保全。倘若要问真铅是什么，在何方？它就是水中之金，是人体的元精真精，它在人体的丹田。像西方依靠

太阳得光的月亮。有日才有月，有月才能日月合璧。日为阳，月为阴，阴阳和则风调雨顺。

〔评述〕

铅是金属元素，内丹修炼者把它视为“肾间动气”。《吕祖·洞宾十问云房》：“铅性沉而喜坠，此肾水以润下而易漏。”张伯端在《悟真篇》中把铅视为元精、元气、元神。在不同的诗文中所指也常有不同。

真铅被称为“先天一炁”，即金丹大药。说它是从虚无中来，《十方》列真铅有74种异名，如“地魂”。《参同契》称真铅为坎戊月精。《悟真篇》称之为“负阴却抱阳之魂”。在五行中谓“水中之金”，在人身则是“性中神”，“以其真知外阳内阴，外黑内白，故谓真铅。”

汞，因其“性轻飞而喜升，此心火炎上而易散”，这显然是指元精。真汞，《丹旨纲目举要》：“真汞者，非后天阴杂之物，乃先天祖气。每日发生阳气上升，感铅气而凝结，强名砂。阳极阴降，谓之砂中抽汞，汞者，阳中之阴也。”它的异名也有不少，如：姹女、赤龙、流珠、水银、己土。《悟真篇》：“雄里雌质，是阳精发生之气，在五行则为木生火。”名号虽多，其实也就是指气。

当铅指精、汞指神时，以神炼精，则铅不沉、汞不飞，丹母才能在丹田里形成。

这首诗中，铅汞指元精元神。阳汞阴铅合凝，如同大小两国都是国，互相友好，互不侵犯就是自全。

铅汞所指的含义弄清楚了，那么读此诗的难度会少一些，在别的诗中再碰到时不至于望而生畏。

〔注释〕

①调和：指铅汞相遇运炼过程中的火候。文武火候运用不当

则丹不能生成。②大小：借指阴阳。虽称大小，但阴阳应该是平等的。③何物是：可理解为是何物。结合下句内容，可理解成是何物在何处。④蟾光：古代神话，月中有蟾蜍，故称月为蟾，因此蟾光即月光。⑤终日照西川：月靠日明，月光与日光相融时肉眼分不清，但日月毕竟长相伴，有日就有月。西川，西方为坤的代名词，人体的西方即为坤，是丹田。

其 七

未炼还丹莫入山^①，山中内外^②尽非铅^③。
此般至宝家家^④有，自是愚人识不全^⑤。

〔意译〕

修炼者如果没有炼到使真一之气去而复来、失而复得，由外而还于内的程度，那么就不能急于寻找幽深远僻的地方或名山官观、洞穴结庐隐修。自然界里属于金属的铅和人自身的凡精都不是内炼者所说的真铅。来自虚无的先天一炁，也就是阳精或称水中之精，才是至贵至宝，缺了它就不能炼成金丹。好在阳精人人都有，可惜那些愚昧之人不了解它的存在，或者对它的作用领悟不够透彻，因此急于寻山隐匿，真是太愚蠢了。

〔评述〕

清刘一明《悟真直指》认为：“避世离尘，入山养静乃还丹以后之事。不知者入山养静以为可以长生。夫长生之道须要得真铅一味，方能取效。但真铅需要在尘世中寻出。若入山修道，山中内外尽是阴气，何有真铅至阳之物。”这一段话是对本诗开头两句的最好注解。

环境,在修炼者看来是十分重要的,但决非唯一。有的闹中取静,每诱于灯红酒绿不为所动,心清而自然,定力修持。这是懂得至宝家家有的人士之为。有的人醉心于幽静冷默中修炼,寄厚望于外静促内静,因此想及早入山,这样做本无可非议,但只因内心烦躁、杂欲不绝,虽欲静但无定力,最后还是影响修炼,被讥为“愚人”。未炼还丹莫入山,你连让真一之气回复到气海的功夫还没有,不求至阳而矻矻求阴,身处深山幽壑,阴气弥漫,在这种情况下修炼充其量是遁世虚度,岁月蹉跎。所以只有在尘世中磨练意志,在内炼中悟真,才能获得性中之神、阴中之阳,即俗世所称的金丹大药。

不管是时人还是愚人都应该知道阴中之阳在自身而不在深山老林。否则,时人变愚人,愚人则更愚。

〔注释〕

①莫入山:不要进入山林结庐隐修。②内外:内指身内凡精;外指属于金属的铅。③非铅:不是真铅,即非来自虚无的先天一炁,不是性之神,也不是阴中之阳。④家家:即人人。⑤识不全:炼养的知识很丰富,无法认识和掌握它的全部。

其 八

竹破^①须将竹补宜,抱鸡当用卵^②为之。

万般非类^③徒劳力,争似真铅^④合^⑤圣机。

〔意译〕

人的身体哪个部位出现亏损就应该想办法裨补。气血亏则补气血,精神耗散、四肢乏力则需补元精。这如同竹破不能用木修

之,只能用竹补之,如像饲养鸡定当细心孵育鸡子一样,以同类补同类,以同类育同类是最好的办法。若要修补身体的亏损与不足而盲目采用多种毫不相干或不切实际的功法,那只能是白费心思。所有的努力和种种措施怎能像元精那样浑合天理。只有获得真铅之真,才称得上领悟了圣人修炼的天机。

〔评述〕

这首诗用竹比喻人的身体。人生到了一定的阶段,小病小恙自会缠身,这是元精虚亏的表现,诗作称之为破竹。要使身体恢复健康,精力永远充沛,按内炼的观点,必须及时炼补元精,由元精补元气,由元气补元神。如果让一位元精不足的羸弱之人去坚持一天几小时的站桩,体力不支,大汗淋漓,这种修补元精之法有百弊而无一利,属于“万般非类徒劳力”。

那么,怎样才能使人补足元精呢?简单一句话就是要筑基。如同高楼大厦,只有基础扎实才能立柱安梁砌砖盖瓦。内炼以身体为基,习炼小周天功夫,这是最基本的阶段,也是修复身体补充精气神的功法。《天仙正理直论》:“自基未筑之先,元神逐境外驰,则元气散,元精败,基愈坏矣,所以不足为基。且精逐之于交感,年深岁久,恋恋爱根,一旦欲令不漏,而且还气,得乎?此无基也。气之期待于呼吸,息出息入,勤勤无已,一旦欲令不息,而且化神,得乎?此无基也。神之扰于思虑,时弟时迁,茫茫接物,一旦欲令长定,而且还虚,得乎?此无基也。古人皆言以精炼精,以气炼气,以神炼神者,正欲为此用也。是以必用精气神三宝合炼,精补其精,气补其气,神补其神,筑而成基。唯能合一,则成基,不能合一,则精气神不能长旺,而基即不可成。及基筑成,精则固矣,气则还矣,永为坚固不坏之基,而长生不死。”可以说这段文字为这首诗作了最好的注解和必要的补充,告诉我们要“补宜”必筑基。

〔注释〕

①竹破：喻指精力耗散气血不足。②卵：指鸡蛋。③非类：不是同类。④真铅：此指元精。⑤合：浑合。

其 九

用铅^①不得用凡铅，用了真铅也弃捐^②。

此是用铅真妙诀^③，用铅不用是诚言。

〔意译〕

铅虽喻为元精元气，但也有凡真之分。凡铅是指后天获得的有形之物，是浑浊之物，一般称作“气”，而真铅是来自虚无的先天之炁，是命根。所以修炼时不能用凡铅。使用真铅也有一定的阶段，在修炼过程中，精与气二者归一，逐渐化为炁，人便能处在身不动气定的状态中。到了炼气化神阶段，真铅已经化尽，坎中之阳已填补离中之阴，纯阳已经炼就，即已神凝气结，人处在心不动神定的状态，这是用铅的真谛所在。铅尽神就，当然不须再用铅，以上的这些讲法确实是正确的。

〔评述〕

筑基练功，习惯说法有三个阶段。第一阶段称小成，即由精气神三家合为二家，这个过程必须用真铅。铅化而汞添就是炼精化气。第二阶段称中成，属于炼气化神。此时真铅的使命已经完成，无铅可化，只有精气化成的炁在发生作用，即只存下神，或称由二归一。第三阶段是炼神还虚，称大成。神被炼为纯阳，是抽铅添汞的最终目的，也是最高境界。之所以有“用铅不用”之说，是因为铅母有真凡之异，用否有先后之殊。实际是只在筑基的第一阶段才

用真铅。

夏宗禹在《悟真篇讲义》中引用古仙之说：“狐兔不乳马，燕雀不生凤，种禾当用粟，炼金必以金”，强调非同类不相生。精气神虽为三家，实为同类。上药三品，精气神，而铅就是元精元气的代名词。有了铅才能生成芽母，芽母生子，子就是黄芽，又称金花。“既得金花，汞铅不使”。这里所指的铅均为真铅，用以肇始丹基，生子成材。成材以后“神仙有家，可再生再产，以致无穷。”这就是诗中所说的“诚言”之诚。

〔注释〕

①铅：内炼中提到的铅非金属之元素。真铅是先天真一之气，古人常书为炁。②弃捐：铅已化尽，炼精化气阶段结束。③真妙诀：真谛或奥秘所在。

其 十

虚心^①实腹^②义俱深，只为虚心要识心^③。
不若炼铅先实腹，且教^④守取满堂金。

〔意译〕

修炼者要做到内心虚静、纤尘不染、邪念全无，这样有益于养性，能享受到玄牝之妙。筑基炼铅，守取精气，以大成之药使腹充实，这是命功之术。无论性功还是命功，它们的内涵都很深奥，修炼者不可偏废。炼性功首先要懂得心性外驰的原因，从而防止外驰，让心快速入静，达到物我两忘的无为境界。炼性功不能像炼命功那样抽铅添汞历经三成，只是强调守住并收取元精以了命，然后炼神了性。

〔评述〕

此诗中的“虚心”指性功，属于无为之功。世人对“性”有误解，将其片面地理解为男女交奸之性。古人认为性即理，修性就是修心，要求人们入静无邪念。清修派强调炼性，主张“主者是性，宾者是命”。诗中的“实腹”指命功，是有为之功。张伯端主张性命双修，先命后性。“命之不存，性将焉存”，双修是“始于有为，终于无为”。他的理论基础是《道德经》：“上德无为而无以为，下德为之而有以为。”他的弟子陈致虚在《金丹大要》中说：“老子之道，即金丹大道也。”虽然弟子将道单一化、狭义化，但在认识上毕竟是一脉相承的。

其实性命实非有二，性无命不立，命无性不存，性命之理是浑然合一的。如果一定要将性命分开，那么也应该双修，存心养性，修身立命。张伯端将筑基视为双修，炼精化气阶段偏重命功；炼气化神阶段偏重性功；炼神还虚阶段纯然是性功。他将双修有侧重地贯穿于内炼的全过程，这是他的修炼理论与清修派、阴阳派的不同之处。

坚持双修，一旦功成，则神气相抱，身中之性命可见。炼精气神而保自身，身保命基永固；心虚则性本常明。这是“实腹”与“满堂金”的最终求取。

〔注释〕

①虚心：使心空虚，即无杂念。②实腹：在小周天中炼真铅，同时收取精气。③识心：要懂得如何使心虚而不受干扰。④且教：只是让或只教。

其十一

梦谒西华到九天^①，真人^②授我《指玄篇》。

其中简易无多语，只是教人炼汞铅。

〔意译〕

梦中拜见了西岳华山的神灵又往九天寻仙，迷迷糊糊中陈抟老祖把他的《指玄篇》传授给了我。《指玄篇》中涉及修炼的秘诀简洁得只有寥寥数语，归根结底修道成仙的关键是教化众人炼元精元气，精气足才能成丹。

〔评述〕

这是一首记梦的诗，托言梦谒，实质是强调炼铅汞的重要性。思路清晰，但所记的前两句尚有推敲。

张伯端是浙江天台山人，少年博学强识但屡试不第，于是云游四方，孜孜访道。宋熙宁二年跟随陆洗入成都，遇刘海蟾传以丹诀，这就是梦谒的依据。陈抟老祖曾在西岳华山修炼，著有《指玄篇》，但至今不闻有人传。吕洞宾与陈抟为友，他的《指玄篇》今存。从一般分析来看，陈抟卒于989年，张伯端生于987年，有说生于983年，此间张伯端不可能面获陈抟的《指玄篇》。他到成都遇异人，传说是刘海蟾，诗中的“真人”若指刘海蟾，刘却没有《指玄篇》可授。这里有两种可能：即刘海蟾将吕洞宾的《指玄篇》授给张伯端或者纯属希望得到《指玄篇》并相信该书中的理论和自己的主张是吻合的。因为是秘诀故只能是“无多语”，用以证明炼汞铅的重要。如果是后者，那么与“梦谒”也能挂上一点关系，也符合梦的特点。好在此诗重点是后面两句，留下疑惑有待将来明确。

〔注释〕

①九天：此指纯阳无阴的仙境。②真人：有真功真行之人或由人而成神者。

其十二

道自虚无生一气^①，便从一气产阴阳^②。

阴阳再合成三体^③，三体重生^④万物昌。

〔意译〕

道是从虚无中来的，它无所不包，无所不有，它先天地之先而不为先，在后天后地之后不为后，大无不包，细无不入，大不可包不可量，细不可指，但它可以为天下母。道生一，称为无极。无极生太极，太极含阴阳，阴阳和合化生天、地、人。宇宙有了天、地、人，万物生化无穷无尽。人得道，则精足气满神旺，可以形体永固，超凡入胜。万物得道，则消长不灭，昌茂不衰。

〔评述〕

对于“道”的涵义，自古以来众说不一。所用不同则所说不同，各自力求自圆其说。

《道德经》：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。”“道生一，一生二，二生三。”显然“道”是物，“道”不是“一”而是宇宙的本原。万物由道生，最后要复归于道。

庄子学派认为“道是无无”。如果说“道是无”，那么相对的就是“有”，而“有”是有形者，“有形者”不为道，因为“道本无形”，所以将“道”理解为“虚无的实体”或称“无无”。

黄老学派认为“道”是精气，是一种精微之气。精是气之精，是阴阳二物的统一体，万物都由阴阳二气化生。

东汉张道陵自称得太上降授真道，据说著《老子想尔注》。在此书中提出“一者，道也”，“生，道之别体”，认为生道合一则长生不

死。

隋唐时有称李荣的作《老子注》，说：“道者，理也！”他将“道”释为“虚无之理”。

唐代的成玄英著《道德经义疏》：“无极，道也！”唐代吴筠在《玄纲论》中说：“道者虚无之系，造化之根，神明之本，天地之元”。

南宋朱熹认为无极是太极的形容词，他把太极称为无极，与无极图说的观点没有什么大的区别。

可道之道即非真常之道，可道之道有所指示必有所变，“道”就是“道”。“道是气，是理，是一。”实际上是将“道”狭义化而使之变为可道之道。张伯端在此诗中未说是什么，而只说：“道自虚无一气。”从后面两诗句可以看出他对“道”与“万物”的认识是：道→无极→太极→万物。用老子讲法就是道生一，一生二，二生三，三生万物。这是顺生，是一般规律。从万物最后要复归于道这个观点看炼养，其间有“三体重生”的过程，即三归二，二归一，一归道，也就是化精、化气、化神、还虚，就修炼者来说是“得道”。按今天的认识，得道就是得健康而绝非长生不死，在社会生活中，得道就是把握机遇，适应发展。

〔注释〕

①一气：真一之气。气当写成炁。②阴阳：指阴气和阳气。③三体：一指天、地、人，又可指精气神。④重生：一化三为顺生，三归一为重生，泛指变化。

其十三

坎电烹轰金水方^①，火发昆仑^②阴与阳。

二物^③若还和合了^④，自然丹熟遍身香。

〔意译〕

坎是水，称为精；电是火，称为气。修炼者在应当进火的时候要以神御气，以气定息，让精与气在下丹田交合烹炼。稍后，将烹炼着的精气逆运至头顶，再下行至中丹田，然后开始退火温养累积成丹，即精气凝合成为丹母，由丹母再结成丹。一旦阴阳交合，大丹成熟，遍身会散发出一种温馨的香气。

〔评述〕

坎卦属水，坎水中间有一阳，一阳初生谓水中起火，故称坎电。一旦坎电发生就会出现水火相烹轰，也就是阳生气运，精伴着气升降。此时要抓住机遇即六阳之时用足武火，让精气沿小周天路径运行。到六阴时要退符以保证凝合之真意在中宫得到温养而成丹。这里的关键是掌握六阳和六阴时的火候。如果掌握得当，你就会进入恍恍惚惚的痴醉状态。反之，内炼还是一句空话，别说有香味，就是“火发昆仑”也不可能。

自古丹道以精气为水火，虽然水火相提并重，但火更难得，因为只有水中阳动才能得火。有了火才能生真气。水中之阳为元阳，火是以元阳为本的，此元阳有纯阳之性，通过烹轰产生真气。真气旺则寿延，真气散意味着元阳失。如果元阳尽，则纯阴生，元神随之离体，那么生命会有不测。

清代刘一明在谈论此诗时说：“阴阳相合，其中产出先天灵药，复运天然真火，煅去后天浊气，矿尽金纯，金丹成熟。”这是对此诗作简洁的评述，现引入供借鉴。

〔注释〕

①金水方：西北谓金水，在人体谓腹，借指下丹田，是活子时神御气运的起点。②昆仑：古人认为昆仑山最高，万脉起于昆仑。在

人体最高处是头部，阴阳应在头部得到平衡。③二物：指精气。指阴阳亦当。④和合了：完成了阴阳和合的过程，即归一处。

其十四

离坎若还①无戊己，虽含四象②不成丹。
只缘彼此③怀真土，遂④使金丹有返还。

〔意译〕

离是火，坎是水。如果水火相遇时没有戊土己土，那么即使含有金木水火，也因它们各自散居不能交融而无法成丹。只因水火互相都含有真土，即真意，才能在取坎填离中结成内丹。

〔评述〕

离为火，应该容纳属阴而又主静的己土。坎是水，应该容纳属阳而又主动的戊土。戊己之土，当其不动时都称为土。从五行交会中，我们可以知道：东方木为性，西方金为情，南方火为神，北方水为精，中方土为意。性情神精如果没有意的加入，那么就各居一方，不成气候，有了意才称得上“本因戊己为媒娉，遂使夫妻镇合欢”。

心为火，肾为水。当心火与肾火相交时，离宫中有己土，即心火中有阴气；坎宫中有戊土，即肾水中有阳精，这时的戊己之土都成了真土，亦即真意。四象因之平衡，阴阳得到调和，精神性情凝结才能成就内丹。

〔注释〕

①还：指取坎填离。属于纳甲之法，即八卦与天干配合，乾纳

甲壬，坤纳乙癸，震纳庚，巽纳辛，艮纳丙，兑纳丁，坎纳戊，离纳己。“还”在诗中有“相遇和合”之意，与下文“返还”意义相同。②四象：乾坤坎离或东西南北或日月天地，所指义同。③彼此：即离坎。④遂：于是，就。

其十五

日居离位反为女^①，坎配蟾宫^②却是男^③。
不会个中颠倒^④意，休将管见^⑤事高谈。

〔意译〕

太阳属真火，居五行大位的南二方位，本来是乾体，因索得坤体中爻，即中女，致使乾破体而成女。坎是月亮，属于北一之真水，本来是坤体，因索得乾体的中爻，即中男，于是坤破而成坎，称男。如果不领会内中两个互为颠倒的道理，就不要将自己浅陋的见识作为丰富的学问去从事于高谈阔论。

〔评述〕

内炼中称离火为元神，坎水为元精。元神如火炎向上，元精如水易润滑。水火两家如不能和睦相处而各自升降沉浮就意味着阴阳不调。为此必须使水火交会，即让元神元精融合成真意。自古以来丹家都是凭借坎离两卦来说明问题。

坎卦是 ☵ 这个符号，原是一个古体的“水”字，竖起来看形同“川”字。现在作为坎卦的象征，上下各两个横点表示水，中间一横为火。水为阴，火为阳，故坎卦阴中有阳。离卦是 ☲ 这个符号，竖起来时，中间两横点就如水下漏，与原来的两竖合为四点，即是“火”的原型，故称离为阳中有阴。坎中有一爻称中男，离中有一爻

称中女。当水火相遇时，中男和中女的位置互换，称取坎填离。此后离复为纯阳乾体，坎复为纯阴坤体，阴阳平衡，火不再上炎，水不再下降。靠意念的力量使凝聚成的真意沿任督两脉循环，自会阴穴直达泥丸穴（有人称之为大周天）逆行，最后封固与丹田，结成大丹。

〔注释〕

①女：《易·说卦》：“离再索而得女，故谓之中女。”亦即离卦。
②蟾宫：月亮的别名，喻指太阴之精。
③男：《易·说卦》：“坎再索而得男，故谓之中男。”亦指坎卦。
④颠倒：指变水下滑为上行，变炎火上飞为下降，变中男为中女，中女为中男。
⑤管见：见闻狭窄或知识浅陋。

其十六

取将坎位中心实^①，点化^②离宫腹内阴^③。
从此变成乾健体^④，潜藏飞跃^⑤总由心^⑥。

〔意译〕

坎的卦象是 ☵，中间一横名中爻，称为“中心实”，是阴中之阳。离的卦象是 ☲，处在中间的“--”也是中爻，称为“腹内阴”，是阳中之阴。把坎中的“中心实”运用修炼法术使它变化到“腹内阴”的位置。从此，离卦还元到乾卦，重新成为纯阳之卦。修炼者凭借意念自由支配纯阳之气，下沉、隐藏、飞跃、升腾无不得心应手。

〔评述〕

乾坤也好，坎离也罢，在内炼中都是用作比喻，是为了更好地说明问题。如“坎位中心实”就是坎中之阳，也就是水中之金，亦称“坎男”。“离宫腹内阴”就是离中之阴，也称离女、朱汞、姤女。离为火为神，坎为水为精。离女为阴精，坎男为阳精。经过点化，后天卦中的离复归为先天八卦中的乾。精气锻炼后由后天还返先天，从有为进入无为，最终回到虚无。实际上是由内炼中的小周天向大周天方向变化。精气神无形无象，修炼者有感而无法言传，于是借八卦卦象说明内炼的意义及道理，让更多的人减少摸索中的艰难而步入捷径，弘扬养性修身之法。

张伯端的易学思想相当丰富。这首诗集中地将易学表现在内丹修炼上，那就是取坎填离、抽添进退、升降沉浮、持药逆运，直至纯阳积累成丹全凭意念控制。

要达到取坎填离，尚需实践者不断揣摩，其间有曲折艰辛，成坦途风景，这要看各人的造化了。

〔注释〕

①中心实：坎中一横谓之“实”，指坎卦而言。②点化：凭借法术使之得悟、得道。③腹内阴：指离卦中爻，又称“离中断”。④乾体：破乾体而为离卦，离索得坎中之阳复归为乾，称乾健体。⑤潜藏飞跃：指沉浮升降。离易飞跃，坎易潜藏。此指支配元精元神。⑥心：指意念。

其十七

震龙^①汞出是离乡^②，兑虎铅生在坎方。
二物^③总因儿产母，五行全要入中央^④。

〔意译〕

东方为木，青龙所居。南方为火，因为木生火所以木火是一家，汞就诞生在这个大家庭里。西方为金，白虎居之。北方为水，因为金生水所以金水是一家，铅就是诞生在这个大家庭里。木生火，在人体，火是后天识神却含有先天元神，这就是汞。金生水，在人体，水为后天肾水，却含有先天元精，这就是铅。水火由金木所生却从后天肾水和识神中生出元神、元精，这就是逆行，被称为儿产母。汞在东方，铅在西方，无由相见，只能依赖中央的土才能调和三家，凭借意土运河车，使铅汞凝结。

〔评述〕

五行学说是我国古代劳动人们对自然现象进行长期观察、分析、综合、归纳后形成的学问。五行指金木水火土五种物质和它们的运动。金生水，水生木、木生火、火生土，土生金，这是相生关系，包括“生我”与“我生”两层关系。金克木，木克土，土克水，水克火，火克金，这是相克关系，包括“我克”与“克我”两层关系。此外，五行还有相乘关系，即过度的克；相侮关系，即反克。在此暂不议及。

古经上说：“五行不顺行，龙从火里出。五行颠倒运，虎向水中生。”《性命圭旨》说：“五行颠倒术，龙从火里出。五行不顺行，虎自水中生。”用来比喻“二物总因儿产母，五行全要入中央”也说得通。

按五行八卦说，震为东，东为木，木为青龙，又为木汞。兑为西，西为金，金为白虎，又为虎铅。离为火，坎为水。汞出自离乡是因为火生木；铅出自坎方是因为水中生金。本应该金生水，木生火，现在却全颠倒了，所以称儿产母，仅是比喻而已。实际是“生我”与“我再生”的问题，是后天肾水生出元精，后天识神产出先天元神。

东西南北归中土，自成一家。金水一家，木火一家，由土作主宰协调三家，即由戊己之土调和水火，也就是调和元精元神，使之

成为婴儿。《参同契》：“三物一家，都归戊己”所指相同。如果缺了戊己之土便不能修成金丹。

〔注释〕

①震龙：后天八卦方位，五行属木，震卦属东方，东方又谓青龙。下文“兑虎”语出同源。②离乡：在离的方位，即南方。下文“坎方”即西方。③二物：指青龙和白虎。④入中央：纳入中央土方，喻指内炼的一个阶段。

其十八

月才天际半轮明^①，早有^②龙吟虎啸声。
便好用功修二八^③，一时辰内^④管丹成。

〔意译〕

农历初一、初二夜无月，到了初三夜始有一线月光。到了初八夜里，半个月亮爬起来，夜半时分挂中天。尽管初一、初二夜无月，但阴消阳长的变化早已开始，初八夜只是更明显罢了。虽然只是“半轮明”，但激烈的阴消阳长如同龙虎相争，吟啸不已。对于内炼者来说要抓住时机促使阳动药生，调和火候，用不了多少时间精与神就会凝于丹炉，最后结成大丹。

〔评述〕

古人为了说明进火的最佳时刻，便以天象作比，把元精喻为月亮，指出“半轮明”之前元精已经发生。元精刚发生的时候，它还是隐寓在元气之中，修炼者好像处在先天将化、后天尚未出现以及有气无质的状态。维持这种状态的时间十分短暂，所以抓住机遇适

时进火，增强意念，运气上行是很重要的。进火能使元精饱满，这种认识的依据是什么呢？当然是阴晴圆缺。

月之光由西而生，虎属金，金在西；月之阴自东而出，龙属木，木在东。初八日巳时进三阳，月亮刚巧是一半阳一半阴，称为中正。此时是阳统阴，阴顺阳，龙吟虎啸同声相求。清刘一明说：“当斯时也正好用功修持，借阳济阴，使灵知柔性亦归于中正。灵知归于中正，刚中有柔，真知灵知俱归中正，二八两弦之气分数已足，阴阳相当，刚柔如一。”

农历十五进六阳，名乾为天，已是纯阳之体，即十五月圆。就内炼而言，此时若不用火锻炼，过此必又生阴。月生阴则暗，进六阴，六爻纯阴，天上无月。在人阴重则夭。这仅是比喻说明。

古人将进三阳谓铅八两，进三阴谓汞八两，又称金八两，水八两。修炼时阴多阳少或阴少阳多，均不宜成丹，所以只有抓住机遇添精补气，不偏不倚，才能在不太长的时间里炼成金丹。

〔注释〕

①半轮明：月圆为一轮，半圆则半轮。这里用以点明时间，约为阴历初八日。②早有：初八之前，喻指无质先天之际。③二八：指汞铅或金水或阴阳均可，但需持平。④一时辰内：在一定时间里坚持恰当的火候。

其十九

华岳山头雄虎啸^①，扶桑^②海底牝龙吟。

黄婆^③自解^④相^⑤媒合，遣作夫妻共一心^⑥。

〔意译〕

平时隐伏在西岳华山之巅的雄虎正啸叫不停，潜藏在东方大海里的巨龙也按捺不住性情而吼叫不断。这时中央戊己之土主动参与，为龙虎说媒撮合，指令龙欢虎跃成为夫妻，和睦相处成为一家。

〔评述〕

内炼方法一般包括炼己、调药、采药、封固、炼药、采丹等几个阶段，有的简述为采封炼止，归纳不一，所指相同。这首诗的重点在于用武火调药并用武火使药归丹田。

长期以来，人们习惯于用八卦来说明问题。此诗将西方喻为金、铅，又因虎为坎卦中一阳，故为中男、雄虎，坎位又在西方，所以不少相同喻义的词被堆累到了一起。同样的道理，此诗将东方喻为木、龙、汞、中女、牝龙，因此有了虎踞西山，龙潜东海之说。虎栖龙潜，表明两者都处于静态。内炼入静以后，虎即铅，也就是元精和龙，即汞，也就是元神一齐由静而动，虎啸龙吟不再静隐而是不断骚动。内炼者凭借意念调运铅汞即调药。龙东虎西，汞飞铅沉，两者不易调合，此时必须要依靠中央戊己二土，因为戊己之土能联合东西两家，致使铅被汞牵，汞被铅制，即元精虎与元神龙和谐相处共同运行入丹田。这就是采药的阶段。

要使龙虎相遇，如同人间婚恋，其中不乏情感波折、坎坷障碍，此时媒婆应起重要作用，提亲劝解努力撮合，让有情人终成眷属。炼丹也一样，难免杂念时起，扰乱心志，精神分离，再度龙东虎西各寻其径。这时的“媒婆”一定要有尊严有威力，要“遣作”促使“夫妻”不分离。采药阶段必须注意到这一点。只有这样，元精元神才能安家丹田，最后成为丹母，再温养成大丹。

〔注释〕

①啸：古有虎啸龙吟猿啼狼嚎狮吼马嘶之说。啸实为吼叫。
②扶桑：古有扶桑国、扶桑树、日出扶桑、东瀛扶桑之称。现指东方。
③黄婆：此指中央戊己两土。因土色黄，取阴阳沟通之意，古谓黄婆。真意也称黄婆，如作此解也说得通。
④自解：主动参与辩解。相当于“劝说”，是形象化的说法。
⑤相：指龙虎。
⑥共一心：指成为丹母。

其二十

西山^①白虎正猖狂，东海青龙不可当。
两手^②捉来令死斗，化成^③一块紫金霜^④。

〔意译〕

被喻为西山白虎的元精正一发而不可收，被喻为东海青龙的元神也一发而不可阻挡。为使它们不再各自东西横行霸道、放荡不羁，这时必须依赖戊己两土将元精元神制伏，促使精不下遗，神不飞驰，如男女恩爱不再分离，最后凝合孕育成大药。

〔评述〕

从四象八卦可知，震、青、木、离皆指东方，兑白金坎皆指西方。青龙潜东海，白虎居西山。内炼中虎为铅称元精；龙为汞称元神。精与气共在人体内，但东西分离，导致元精独自下滑，元神独自飞散，这样是不利于养性修身的。只有使两者结合形成真意，然后使之逆运成丹，才能让修炼者延年益寿。

人生活在尘世，杂念缠身，要使元神元精结合很不容易，但不能放弃这方面的努力。古代丹家强调“不合必至于合，不和必至于和。”精与神分离越久，越要花大的气力去促使两者结合，直至妄情

自去，真情自生，气性自消，真性自现，假去真存。这要求修炼者先修静心之法。心静神安，心死神活。这种境界就是“虎不猖狂，龙不撒野”，是精气相投合的时候。龙与虎亲，神御精行，可谓“两手捉来令死斗”。“捉来”就是控制，“令死斗”就是使之交合不分。有交合就有成丹的可能。

〔注释〕

①西山：虎踞山岗而不踞土丘。此指白虎居处。②两手：非左右两手，指想方设法控制神飞汞坠，即用中央戊己二土驾驭铅汞。③化成：凝合成为。④紫金霜：由神魂魄意化合而成。说是神玄二气交会心室结成紫金团然后下坠丹田入尾闾，从夹脊至泥丸复流下十二重楼至中宫，再用祖气引上，冲向泥丸，迸出顶门，裂开紫金团，内有金丹。实指久经反复运炼而成的金丹。

其二十一

赤龙黑虎^①各西东，四象^②交加戊己中。

复姤^③自兹^④能运用^⑤，金丹谁道不成功？

〔意译〕



因为木火是一家，所以赤龙也就是汞；因为金水是一家，所以黑虎就是铅。东南西北，木火金水，四象各自为政，若要和合必须要有戊土加盟。从此往后，铅汞相遇，一阳初生及时进火。待到一阴初生要开始退火，接着是运行河车。有了这点功夫垫底，谁还会说金丹炼不成呢？

〔评述〕

此诗主要讲述调和铅汞，重点在于“复姤自兹能运用”这一句。

阴阳讲究平衡；五行讲究相生相克，是从事物的两个不同的方面想办法变相克为不克，从而达到平衡。铅沉汞升，上下分离，要使平衡只能靠中宫戊己之土。在这里，和合四象就是和合铅汞。一旦和合即要抓住时机，当阳则阳，当阴则阴，阴阳消长。阳健阴顺，是因为把握了“复”和“姤”的奥妙，这种妙处只有自悟。

〔注释〕

①赤龙黑虎：东方为木，南方为火，因木生火，龙在东也离不开火，震龙也就称谓赤龙。其实龙虎就是汞铅，也就是元神元精。②四象：东西南北；金木水火；青龙白虎；朱雀玄武，都能称四象。如有土参与就称五行。和合四象必须要有土。③复：指复卦，是一阳初生，其爻为 。姤：指姤卦，其爻为 ，是一阴初生。④自兹：从此。⑤运用：河车运行。

其二十二

先且观天^①明五贼^②，次须察地以安民^③。

民安国富当求战^④，战罢方能见圣人^⑤。

〔意译〕

暂且先看看天，它晨昏阴晴、白昼黑夜、风雨冰霜、云涌星驰变幻莫测而不废是因为五行相生互相协调。再看看地上，河流山川、万物昌盛、周而复始也因为五行在其中发生作用。天在上，地在下，人在中，天是大宇宙，人身是小宇宙。人身稟受天地五行之气，五行全则精神振作，四大健康。但五行相生只能生人而不能成仙。

若要成仙必当逆五行，也就是变五行支配人为人支配五行，经过这番争斗才能得道飞升见真人。

〔评述〕

此诗主要讲炼己。大家知道，人处在天地之间避不开五行相生相克的关系，这种关系只是让万事万物周而复始，永无匮乏。拘于五行人就不能成仙。要得道成仙必须打破常规逆木火金水土之行。只有炼己才有打破常规的可能，炼己不成就不能战胜五贼。

人在锻炼自己的过程中，尤其是等待丹成前夕，常会出现有心或无心。有心会妨碍真阳发生，无心会失去真机，所以炼己要使自身处在忘我忘人，空空荡荡，不见有无之念却在若存若亡之间的情态中。心无挂碍，身心大定，无心未必就是道，有道却在无心中，这就是炼己，是真正的修行。

既然民安国富为什么还要“当求战”？

民安喻指精气神三宝俱足，国富喻指身体健康，不难看出这是五行相生的结果，利生不利仙。如果民不安，国不富，一身羸弱，精气耗散必然无力与外贼交战。只有民强国富才能与外贼决战，降服五行，让金水、木火聚会中央土方。集五方之长，群英荟萃，然后用意念操纵，才能炼气化神。战不胜则炼己也无成。

〔注释〕

①观天：看天象明天理，天人合一。②五贼：说法较多，此指木火金水土，即五行。③安民：根据天地变化之道怡养自身之气，气足民安。下文国富是民安的必然结果。④求战：用意念主动向五行挑战，使之为我所用。⑤圣人：得道之人。一说圣丹。

其二十三

用将^①须分左右军^②，饶他^③为主我为宾。
劝君^④临阵休轻敌^⑤，恐丧^⑥吾家无价珍^⑦。

〔意译〕

火候的运用一定要分清文武火候的不同作用及使用文武火候的不同阶段，这正如古代将帅指挥打仗一样，须发挥左右两军的特长，以图取胜。丹法中理应为主的元神因为容易飞走，所以只能先让元精为主，这样即使元精不下滑也控制了元神不飞散。当精牵制神逆行时要用武火，当神随精由头顶沿胸前下行时应用文火。在精与神交合的时候正是采药的最好时机，规劝修炼者要坚持不懈，不让丝毫杂念窜入，担心会失去即将形成的丹母。

〔评述〕

此诗重点是要求区分主宾关系，然后依靠这种关系促使丹成。处理内在关系的要招是掌握进阳火和退阴符。

应该是神为主，但因神如汞容易分散飞失，所以要通过进阳火的方法迫使精随神上升，使本来处于从属地位的精变为主导地位，直到精制神行，沿夹脊上升泥丸，当然是暂时的，故诗称“饶他为主我为宾”。

从泥丸开始，神御精下行。如果仍然加大马力进阳火，那么原本容易下滑的铅精会加快下行的速度，精与神有重新分离的可能，所以要调整火候，改用退符以求缓和，然后进入既不进火也不退符的沐浴阶段，此间是神为主。为主为宾的关系贯穿在河车运转的全过程，掌握得当有利于丹成。

左右军各尽其长，分主宾各领风骚，临阵不轻敌，及时采药。采药者当然是主，但真正的主不失为静中求动者。如果是为了分清、掌握主宾或许这本身就成了杂念，它会导致河车空运，所以敬示内炼者留意。

〔注释〕

①将：喻指火候。②左右军：古代作战阵容分左中右三军，此喻指武火和文火。③饶他：让他。他，指元精。④劝君：规劝修炼者。⑤轻敌：轻视各种杂念。⑥丧：损失，丧失。⑦无价珍：无价的珍宝即丹之母。

其二十四

火生于木本藏锋^①，不会钻研莫强攻^②。
祸发总因斯害己，要须制伏^③觅金公^④。

〔意译〕

火是由木生的，木生火的时候便给自己埋下了焚毁自身的隐患。不善于钻研探究木生火和以金制木的道理就无法恰当掌握内炼的火候。发生偏差总是因为没有明白丹理丹诀，造成火候控制失误而贻害自身。炼内丹最重要的就是寻觅到潜藏在元气中的元精，运用火候让元精制伏元神，做到精不沉和神不散，最后让精与神归丹炉凝结成丹母。

〔评述〕

古人认为木能生火，火藏于木而不自显露。人身之火藏于身而不自知。努力钻研探究其中的奥秘，破译其妙，可以夺天地之造化。钻木取火并非敲打摩擦起火，而是火本来就内含其中。木因火自焚，人以火自害，所以要从根本上制伏火，必须花力气找到金公，金公才是救星。

谁是金公呢，它在何处？大家知道，肾为水，肾水为精，是铅。

心火为神为汞。金能克木又能生水而水能克火，这金就是水中之金，亦即阴中之阳，也就是真铅。以铅制汞，神火自不能飞失。金公的作用也就在此。清刘一明说：“盖大丹以金公为主人公，若舍金公而欲炼己，徒取其祸。”有了金公，木火不足为害，反为我用。可见金公就是真铅。但要真正找到它，只懂得五行相生相克还不够，需要细心体会，反复实践，逐渐掌握火候。用武火使元精元神凝结，以便得丹。得丹后用文火温养，先后不能用错。掌握火候难在用意念对练功过程中各阶段的调控和气息的运用。若问金公在何处，就在内炼的过程中。

〔注释〕

①藏锋：潜藏着危害极大的隐患。②莫强攻：不能误用火候而影响修炼。③制伏：以铅制汞，携汞逆运。④金公：真铅，即元精。一说古人误写铅为左金右公。

其二十五

金公本是东家子，送在西邻^①寄体^②生。
认得唤来归舍^③养，配将姤女^④作亲情^⑤。

〔意译〕

坎中一阳是金公，雅号称元精。它是由在东方的乾破体而生成，如同儿子一般暂时寄养在西方坎中。但它仍然保留着乾爻的一些特性，所以要请真意为媒娉将元精唤回到自己家中抚养，然后把它匹配给姤女，即元神，让它们成为可亲可爱的一对。

〔评述〕

此诗主要从元精即金公的角度谈还丹之事。所谓还丹就是已去而复还，已失而复得，由外还于内。金公本是从乾中化生出来的坎中一阳，游于外已日久，但不能一直任其外驰，要想法使它回归，也就是将离中之阴换回坎中之阳，使离变为纯阳而回复先天。从精与神的方面来说，就是元精下滑是一种散，元神上飞也是一种散，长此以往，后果是妄情妄念生生不息。现在要变散为不散，那就是取坎填离，促使精与神再度凝结。要炼丹，决不能忽视或失去这一关键。怎样才能使元精元神凝合呢？首先要利用元精的特点，它和元神本是一家，乾失中阳落坤，坤变坎，坎中之阳就是元精；坤失中阴投乾，乾变离，离中之阴就是元神。离东坎西虽分两处，但仍有“血缘”关系，一阳一阴没有排斥的可能，只要“认得”就会调和。其次是靠真意，真意止于坎水为戊土，止于离火为己土，两土相合为日用。“只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还”说明真土能使元精、元神凝聚一起，它既“认得”元精，又会让金公回家，所以真意即真土的作用不能小觑。

〔注释〕

①西邻：实指坎位。②寄体：离中一阳过寄在坎中，成为阴中之阳，即金公。③归舍：使元精回到丹田。舍是比喻。④蛇女：离中之阴，其性流荡，见景生情，逐风扬波，如同淫奔之少女。此也是比喻。⑤亲情：因友爱而结合。

其二十六

蛇女游行^①自有方^②，前行须短后须长。

归来^③却入黄婆舍^④，嫁个金公作老郎^⑤。

〔意译〕

姤女就是元神，它伴随着元精从泥丸宫退符，经过鹊桥、十二重楼、绛宫再进入下丹田。由泥丸宫到下丹田是前行的线路，花的时间较短；由下丹田过尾闾沿夹脊、玉枕直上泥丸宫，这是河车上行的线路，较长，花的时间必然要长些。在这条河车路上，元神元精完成取坎填离，如同经过相当长时间的恋爱的男女终成眷属。

〔评述〕

这首诗主要从元神即汞的角度谈返还之事。汞被喻为姤女，她是人体内的阴汞。因为她的卦位处在离中女，而离又为火，所以姤女又成了元神的代名词。

姤女是不能单独运行的，只能在金公的伴随下相互制约，凝为真意，才能沿小周天路径周行。促使它们结伴而行的外因是适时采用武火或文火。按人们的一般认识，由上而下，即“前顺去”较省力，所以宜用文火；由下而上即“后逆归”较费力，所以必用武火。内炼中，精控制神要经过下、中、上三关，路径又狭窄，不易通过，因此必须用武火，否则无法保证周天成功。但当你意识到自己在“用力”呼吸的话，那么这时的火候是不成功的，表明尚未完全入静，还有杂念干扰，这是急于求成的表现。即使安坐一处修炼，充其量是运意而不是运气，这样是不利于精与神更好凝合，因为它们只是处在若即若离状态下，无法融入丹炉，即不能退入“黄婆舍”。

火候得当，真意便能退入黄婆之舍，意味着离卦中女获得坎卦中男，离卦复归为纯阳即成乾卦，只有达到这种程度才能结丹。

〔注释〕

①游行：内炼时心火元神运转的路线。②自有方：有着自己的方位。《悟真篇讲义》称：“姤女者太阴也，太阴者月魄也。月魄游行自有方位。”在此直指顺行路线短逆行路线长。古人善假日魂月

魄说明日行在前光景须短，月行在后光景渐长，长短结合是天地造化。这是自然界的现象用来比喻炼精化气是应有的火候。③归来：即还返。精与神作为内炼的药物由外而归。从卦爻的角度讲就是离女与坎男位置互换。④黄婆：指中土，即真意。真意的归宿处为黄婆舍。舍，就是药炉。⑤老郎：卦称乾为老阳，在此实际上指夫君或丈夫之意。

其二十七

纵识^①朱砂与黑铅^②，不知火候也如闲^③。

大都^④全借修持力^⑤，毫发差殊^⑥不作丹。

〔意译〕

纵然懂得内炼中缺不了汞与铅，但不懂得火候的恰当运用，汞铅也只能闲置一旁。炼丹全凭毅力，做到意不散、念不杂。在修炼过程中如果出现一丝一缕的极为细小的杂念或不知不觉的中断现象，都能导致不结大丹的后果。

〔评述〕

此诗强调了运用火候的重要性，指出：“不知火候也如闲”。

粮草已具独欠东风，你知道了炼精化炁的功法功理但不懂得火候的调配，要想炼就内丹，那是不可能的事。

在丹书里，火候这一术语出现的频率很高。内丹家以元神与精气凝合于任督二脉运转称火候，也就是意念配合气息对修炼过程中各个阶段的调节和控制。《道书十二种》称：“火者修持之功力，候者修持之次序。采药须知老嫩，炼药须知时节。有文烹之火候，有增减之火候，有进阳之火候，有退阴之火候，有还丹之火候，

有大丹之火候，有武炼之火候，有温养之火候，火候居多，须要大彻大悟，知始知终，方能成功。倘差之毫发，失之千里而欲成丹难矣。”

如何调整火候？陈虚白说：“念不可起，起则火燥；意不可散，意散则火冷。惟只要一念不起，一意不散，含光默默，真息绵绵，圆明觉照，常自惺惺。此长养圣胎之真火候也。”清柳华阳《金仙证论第十六》：“神气欲交未交之时，存神用息，绵绵若存，念兹在兹，即为武火；神气既交，阳气已定，又当忘息、忘意，用文火养之，真忘真照即文火。”功法告诉我们，采封用武火，炼止用文火。在修炼过程中补精养精用文火；精已发生，为不使走失，急需收回炁穴，当用武火；精回炁穴，为使元精元神融合为一，则当继续用武火；阳气既定且住炁穴，则用文火；药已产出需急采，当用武火使之归炉；药定炁穴需封固，则用文火；文火时间长，则药老炁散不能结成金丹。文火时间太短，则药嫩无力，也不能结丹。《火候》：“未得丹时，须借武火以凝之，既得丹时，须借文火养之。”火候的运用，宜先者不宜后，宜后者不得先，宜缓不得急，宜急不得缓，宜进不宜退，宜退不得进，不能有丝毫差错。

自古以来，所谓火候不传者，并非不愿传，而是难以用言语来表达清楚，全靠自己实践，在实践中悟真。这里只是讲了一些最基本的知识，可与前一首对照着看，因为两诗都谈火候，只是侧重点不同罢了。

〔注释〕

①纵识：即使懂得。②朱砂黑铅：朱砂是汞的代名词，朱为红，红为火，属南方，又名朱汞，喻指元神。铅为水中之金，金生水，水在北方属黑色，故称黑铅，是元精的代名词。③如闲：（精、神）如同徒有。④大都：全都是。⑤修持力：指炼精炁过程中的火候调控。⑥差殊：差指偏差，殊指修炼中的中断。

其二十八

契论经歌^①讲至真^②，不将火候著于文。

要知口诀^③通玄^④处，须共神仙^⑤仔细论。

〔意译〕

《周易参同契》、各种有关丹道的文章以及宣传丹道的经典著作、辞赋诗章都在讲述深奥奇妙的修炼功法，但大多数文章不把如何运用火候的内容用文字详尽地表达出来。要想习练，必须牢记前人口口相传至今的简洁的几句口诀，要想通晓口诀所蕴含的奥义并希望掌握真正的功法，必须与修炼有成的人共同仔细研讨玄机。

〔评述〕

炼金丹难在掌握火候。火候本身只是一个比喻，究竟怎样传授火候还是一个很大的谜。素有丹经王之称的《参同契》尽管有较多的记载，但也未明言，只是略提要点，学者不遇名师无法领悟要旨。陈述丹经的书可谓卷帙浩繁，可惜不是不谈火候就是不能详论火候。究其原委，古代内丹家视内炼为玄之又玄，圣之又圣的秘密，是天之机密，轻易泄露怕受到神灵的惩罚；不愿泄露，那是因为找不到合适可信的徒弟，如果火候功法传得不妥，走火入魔会坑害人。所以有“窃为贤者谈，曷敢轻为书，写情著竹帛，又恐泄天符”的说法；再者是不能泄，火候之术三言两语说不清，加之门派林立又有殊途同归之妙，莫衷一是之非，所以虽有记述，不免隐语之多，结果还是少人知。薛道光有诗云：“圣人传药不传火，从来火候少人知。莫将大道为儿戏，须共神仙仔细推。”最后还是泄了，不过大

多不是书传而是互相研讨中逐一泄露于世。

火候难传，难在语言的表达，有人为了弄通火候的秘旨，励志江湖数十年终于获得全旨，自信后人有缘遇之，不要三日，即明斯道，则不为诬徒所惑矣。

〔注释〕

①契论经歌：契指《周易参同契》；论：一种文体。南朝梁刘勰《文心雕龙》：“论也者，弥纶群言而研一理者也。”这里指有关火候的文章；经：泛指各种丹经；歌：记述丹道功法的口诀歌谣。②至真：深奥的丹道口诀。③口诀：专指掌握火候的歌诀，只供心记不作笔录。④通玄：理解通晓火候的秘要。⑤神仙：泛指修炼有成者。

其二十九

八月十五^①玩^②蟾辉，正是金精^③壮盛时。
若到一阳来起复^④，便堪^⑤进火^⑥莫延迟。

〔意译〕

炼功入静之际，体内真机初生，一阳发动，元精饱满，静极生动，这些现象和八月十五中秋夜，秋气正中，金气正旺一模一样，人们称之为“活子时”。如果到了阴极阳生，阳精方露端倪，才动而未大动的关键时刻，就可以开始进火采药，将一阳炼至六阳。千万不能有丝毫的犹豫，否则就会错失良机。

〔评述〕

这首诗主要讲及时进火采药。

《脉望》：“从寅至巳流戊土，督进阳火，迫逐金精，直透三关上南官，称为进阳火。”也就是药生之时将内之精神，一意凝于丹鼎，习惯上称进火。将外之呼吸、出入升降以包裹之即是采药。进火与采药是密切相关的，元玄全子《青霞真人内用秘文》：“夫药物一生，且采且炼。采而积之者为药。炼而成之者为火，采之则日有一千之数，炼之则日有一铢之得，采药之时须乘甲庚旺气，行火之法须忌甲庚沐浴，有此不同。”采药必用武火，不能用沐浴温养之火。

采药的最好时机是入于静定，至杳冥恍惚之际忽有一动，这一动就是阳生，是可以采药之象，当然不能过早，也不能过迟。如果以天象为例，每月初三月亮始有一线光明，这是阴极阳生的时候，张伯端谓之“药重一斤须二八，便好用功修二八”，用武火促使阳生。到了八月十五阳精充满时要留意月亮的光辉，不使它阳极阴生，对内炼者来说就是抓紧时间采药、炼药，即不能错过“活子时”。

〔注释〕

①八月十五：非实指中秋而是喻指一阳初动之时。②玩：留意。③金精：元精。④来起复：来，指一阳出现。起复：构成䷗卦，最下面一横代表一阳初生。坤阴爻中有了阳爻意味着才动而未大动。⑤堪：可以，能够。⑥进火：沿尾闾、夹脊、玉枕直升至泥丸宫称进火，属小周天逆运的路线。

其三十

一阳才动^①作丹^②时，铅鼎^③温温照幌帟^④。
受气之初^⑤容易得，抽添运用却^⑥防危。

〔意译〕

活子时的出现,意味着由静到动运用功法进行有序修持的新阶段的开始,丹田里升起一股温暖的感觉,微闭双眼,面前会闪现出一道银白色的光亮。这种体验在进火采药之初容易获得,在身不动气定、心不动而神定。取坎中之阳补离中之阴,消阴长阳以至纯阳的时候,要特别谨慎真阳的得而复失,甚至失偏走火。

〔评述〕

自然界的阴阳是逐日升降的。阳气自半夜子时开始升起,直至一阳变为六阳。阴气是从中午以后的午时开始降临。人身与自然拥有同样的道理,所以修炼者必须抓住一阳初生之际及时进火,促使六阳生成。炼功达到一定层次,可以不拘于时辰,只要人定而药生就可进火,习惯上称之为“活子时”。在活子时到来后,促使六阳生成的方法就是抽添功法,也就是进火,循河车上行,周天归炉,抽精添气,抽气添神。在进火退符中,元精不断减少而与神合凝,神逐渐增加。《重阳真人金关玉锁诀》:“如行动时,饥食金饼,渴饮玉浆,冷时进火,热时进水,火者真阳,水者真阴,此功者是抽添加减之法。”简单地说,抽就是上收真气,添就是从下进暖气。学会抽添之法可使肾宫一直有暖的感觉,这样可以消除百病。

《悟真篇·自序》:“慎于运用抽添。”如若不慎,差之毫厘,谬以千里。如何才算“慎”呢?即不要急于追求“温温照幌帟”的感觉,要准确把握抽添时的火候,该进则进,该退则退,该温则温,毫不迟疑,决不能强行意念,无端地加急加重呼吸、烹炼。如果处理不当,会出现偏差,即走火。

〔注释〕

①一阳才动:又称一阳来复,或称活子时。②作丹:运用功法炼丹。③铅鼎:指下丹田。《张三丰全集》:“无根树,花正香,铅鼎温温现宝光”,温暖之感始于下丹田。④幌帟:原指帷幔、窗帘及佩

带的香囊。此喻指眼帘。古代妇人有眼衣，用来障尘，也有妇人用锦翠珠宝为眼明囊，均作饰物。⑤受气之初：气动药生，开始采药进火。⑥却：《悟真直指》为“切”。

其三十一

玄珠有象^①逐阳生，阳极阴生渐剥形^②。

十月霜飞丹^③始熟，此时^④神鬼也须惊。

〔意译〕

静定的时候无形无象，活子时一到，玄珠大药就开始有形有象，进阳火候促使阳气不断增生，火候也随之加大，卦象由坤依次变为复、临、泰、大壮、夬卦，到乾卦时阳已大盛。接着由进火变为退符，随着阴气发生，阳气逐渐减弱，退至剥卦，阳气已消，其形也逝，以至出现纯阴坤卦。经过不断的循环积累，周天数足，亢极的阳精与阴柔之气相化，凝成丹母，入炉温养。到了这种地步，造化不能拘，万物不能移，修炼者与道合真，功成人间，即使是神鬼也为之惊叹，为之佩服。

〔评述〕

此诗藉阴阳变化，说明它在烹炼过程中进火退符的重要性。

丹功烹炼从无到有，从有到无，说无却有，在不断的循环中汲取和提高。为了形象地表述这个过程，作者从玄珠着手，逐一展开。

《悟真篇讲义》论及玄珠时说：“仰之称高，钻之弥坚，瞻之在前，忽焉在后者，此儒氏之玄珠有象也。圆陀陀，光烁烁，明了了，活泼泼者，此释氏之玄珠有象也。灵明宝藏，洞照乾坤，一点真如

虚室生白者，道氏之玄珠有象也。”又说：“此象能有能无，能隐能显，时方阳生而玄珠有象，时至阴生而玄珠无象。故显于阳极之初而隐于阴极之后，其卦为复。”那么玄珠究竟是何物呢？它不是金丹而是元精的喻体。元精来自受生之初，阴阳二气，如露如珠，藏于心中为阴精，其未感而动只是一气，处于静笃之中，当然无形无象。才动以后，其实仍然是无形无象。为了说明问题才将它比作一颗珠子。要使玄珠有象必须进阳火。为了掌握进火退符的时间和技巧，古人聊藉月亮作比，以八卦迹象说明变化。

例如：每月初三，月牙一弯，随着日子推移，到了十五月圆，就是阳极，即由一阳来复到纯阳出现，其中包含阴消阳长的过程，玄珠之象也逐阳而生。从内炼的角度看，当然是从尾闾（羊车）开始，经过夹脊（鹿车）、玉枕（牛车）上泥丸宫运气。用卦象可记录为：由复卦上升，经过地泽临、地天泰、雷天大壮、泽天夬、乾卦。按月令，复卦为十一月，乾卦为四月。农历十六开始，月亮由明由圆转变为且缺且暗，阳消阴生，直至三十，为纯阴。玄珠有象逐渐变为无象。从内炼角度看，就是从泥丸，经过上鹊桥、十二重楼、丹田、会阴，逐一退符。用卦象可记录为：天风姤、天山遁、天地否、风地观、山地剥、坤卦。按月令是五月至十月，坤卦象为纯阴。这就是诗中所说的“阳极阴生渐剥形”，卦象犹在，月光全无，玄珠隐象，元精在烹炼中越来越纯，经过十个月的烹炼摄精，金丹有望。

以上是借月亮、卦象说明烹炼中的阴阳关系，而要平衡阴阳就要靠火候，具体表现在呼吸上。如果没有呼吸便不能成为火候。吸气时，外气降下，内炁在体内下降。呼吸绝不是简单的一进一出。后天之气进行，就是进阳火；后天之气退却便叫作阴符。火炽则精化，精化则炁自生，这一切要靠领悟鼓囊龠之巽风，不断向炉中吹嘘，风生火炽，控制得当，药才能沐浴、归根，最后成丹。

〔注释〕

①有象：活子时开始有药物萌生，即阴极阳生之象。②渐剥形：退符至剥卦，阳尽阴生，万物脱形，生机隐匿。③十月飞霜：由坤宫复卦至乾宫剥卦，其间十个月。此喻指经过多次的或长期的修炼，丹母将成。④此时：丹熟之时。

其三十二

前弦之后后弦前，药味平平^①气象全^②。

采得^③归来炉^④里煅，炼成温养自烹煎^⑤。

〔意译〕

农历初七初八左右，月亮的形状为满月的一半，似弓之张而弦直，称为前弦。农历十五以后，月由盈而亏，至二十三，弦在弓下，称为后弦。在前弦之后，后弦出现之前，这个阶段是阴阳平衡、无多无少的阶段，是理想的中和之际。移用到内炼功法上，就是精与神各八两，精神凝合这是最好的时机，合成丹母的条件全都齐备。此时内炼者应不失机遇及时采药并把它们放到炉里炼成丹母，然后是进一步运河车烹煎，逐渐温养使之成为金丹大药。

〔评述〕

此诗主要讲述采药的时间。

一阳初生，阴盛阳衰。当阴中之阳，阳中之阴归于中正，即大小无伤两国俱全，丹华澄清，金精壮盛的时候，即前弦之后，后弦之前，先天金水和后天之水刚柔相济，二八匀平，此间的药物不老不嫩，应该及时用武火采药。如果坐失良机，真炁会马上耗散，所以此时不能用温火。

从感觉上讲，在浑身放松的前提下，身上有一种痒的感觉，这

种痒感不必手搔,人感到软绵绵的,这就是药生之时,应任其发展到一定阶段,使用气息加以控制,理论上称采药。升降得法,呼吸合于呼入后天气,下降先天炁,这就是烹炼。烹炼也是用武火。

《悟真篇讲义》:“学道者必体天法象,采取吾身金水之气,煨于神炉,火候抽添、温养烹煎,不失水火之宜,则金丹成矣,奚他求哉。”人人有丹炉,有金水,秘奥只在“不失水火之宜”。纸上得来总觉得易,功在不舍要努力。

〔注释〕

①药味平平:精气神为药。味:精与气或精与神凝合的程度。平平:一半对一半,即半斤八两,喻指匀平。药味只能平平,不能有过的现象出现。②气象全:指上下弦月,诗中喻先天之金水合后天阴柔之水。③采得:采药以后。④炉:鼎炉或丹炉。丹家以人体为炉,源于外丹术。⑤自烹煎:一作“似烹鲜”,指温养药物。

其三十三

长男乍饮西方酒,少女初开北地花。

若使青娥^①相见后,一时关锁^②在黄家^③。

〔意译〕

长男是元神,它刚开始饮用西方的水酒。元精如少女情窦初开,艳若北地的鲜花。如果让元神与元精相遇,情同少男少女,请出善于做媒的黄婆穿针引线,经过一段时间的相识相知,让长男少女成为眷属。

〔评述〕

易卦震为长男，按后天方位，属东方，五行为木。木生火，于是木火一家。在人体，长男代表心火，即极易飞散的木汞元神。西方兑卦为少女，五行为金。金能生水，故金水为一家。在人体，金水代表肾水，喻称少女，是容易下流的水中之金，即元精。

“长男乍饮西方酒，少女初开北地花。”西为金，北为水，因金水一家，故西方酒就是北地之花。这两句主次不同，其实相同，都是指元神与元精刚刚接触。可以理解为离中之阴与坎中之阳的交遇。清刘一明称：“乍饮是生平未饮而今忽饮，初开是前次未开而今方开。俱为道心真知易失难寻之意。盖道心埋没已久，真知有味。忽于至静之中偶然发现，如乍饮酒、初开花。此便是返还之机，良宵佳逢，不可错过，须当乘时采取。”显然是提醒修炼者抓住时机，及时运用最恰当的火候让精与神相合，促使精制神同步升降，逐使阴阳归中。要做到这一点很不容易。金在西，木在东，中有阻隔，五行称金克木。故尽管“东方木为长男有俊颜，西方金是少女有玉容”也还是不能相见。好在中央土能为之架起桥梁，沟通两家，得以相亲。张三丰有诗“黄婆劝饮醍醐酒，一日掀开醉一场”，说的就是“乍饮”、“初开”，并暗示了“青与娥”即长男少女相见后的欢快情形。当然这是比喻，真正强调的是精、神合一，在河车运转中采炼。王沐《悟真篇浅解卷中》：“丹功火候即运用其真机，以元精为体，以元神为用，使两者会合，随河车运转上下，往来东西，并合于中宫，以真意使水火交并，以成大药，进一步凝炼结聚而成丹。”这该是对“乍饮”、“初开”、“相见后”、“关锁”几个阶段的最好总结。

〔注释〕

①青娥：《紫阳真人悟真篇讲义》：“青娥者青女木汞也。”一说为黄婆。《青霞真人内用秘文》：“故丹书言黄婆青女，黄婆意也，青女眼也，以意逢迎，谓之黄婆媒合。”本诗青指长男，娥指少女。②

关锁：喻指采药封固。③黄家：五行中央为土，色黄。又称真意，是戊己之土的别名。因能和睦东西木金两家，故又美称媒人。

其三十四

兔鸡之月^①及其时，刑德^②临门药象之^③。
到此金砂^④宜沐浴，若还加火必倾危^⑤。

〔意译〕

卯时阳气发生，沿夹脊上行，进阳不宜过快，至泥丸略作停留；酉时，阴中含阳，意气由泥丸经任脉而下降，不宜过速，也应该有停留。因为时时会有阳火阴符，所以把握时机调整后天呼吸极为重要。二月是万物生长的季节称为德，八月是万物开始凋零的季节称为刑，这是阴阳对立的两个方面。比之内炼，此时是运火炼药，进阳退符必须严格控制。一般说来，该稍作停留的时候就是药物需要沐浴的时候。如果此时气息太大，进阳则失阳，退符则失符，火候得不到调整，既不能结丹，又免不了出现危险。

〔评述〕

此诗强调在运周天过程中要不失时机让药物得到沐浴。

所谓沐浴，即指河车过夹脊、药物降下丹田。一般称卯酉沐浴，也就是适当阴阳相半，铅汞气停、不进火、不行符，二气自然交合，以养丹成。要求内炼者洗心涤虑，艰苦之心及执着贪恋之念倏忽脱去，浑无丝毫牵挂，行如槁木，心若死灰。

沐浴的时间无定时却又有定时，因人而异，灵活运用，不拘泥于爻象。曹还阳真人说：“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。”可见随时有沐浴的需要，是没有固定的

时间。说其有定时,主要是指在河车路上的时间秩序。

沐浴的意义,六阳自督脉上,用武火,过犹则不及;六阴自任脉下,下降本为自然,若不调节得当,下降加速,担心药物飞散,欲速不达。空运河车事小,走火失偏事大。

〔注释〕

①兔鸡之月:农历二月为卯,属兔;八月为酉,属鸡。周天图说告知:子为精道,沿督脉升至银河,居银河之中间为卯。午为头顶泥丸,沿任脉而下,至绛宫为酉。卯酉前后对称。进火至卯要注意沐浴,退符至酉也要留意退符速度。由卯过酉,此间为兔鸡之时。

②刑德:《参同契》:“刑主杀伏,德主生起。二月榆落,魁临于卯。八月麦生,天罡据酉。”二月为春之半,万物萌生,称为德;八月为秋之半,万物始凋落,称之为刑。古人将二月、八月为刑德临门。

③药象之:运火炼药,遇卯不进阳火,遇酉不退阴符。而要让药沐浴,像时令节气那样处理好阴阳消长的关系。

④金砂:先天精和后天精的合称。诗中指药物在周天运转中千锤百炼才能成为金丹。

⑤倾危:该沐浴时还在进阳或退符,必然导致走火失偏的危险。

其三十五

日月三旬一遇逢,以时易日^①法神功^②。

守城野战知凶吉,增得^③灵砂^④满鼎红^⑤。

〔意译〕

太阳和月亮三十天才相遇一次,那是在阴历三十的晚上。把日月相逢的阴阳变化移用到内炼上,那么人体阴阳和日月一样,只是一天相遇一次,是在亥时之后,子时之前。此时阴极阳生,适时

运用火候使得阴阳相济，便能发挥出神奇的功效。用温火烹炼如同防守城池，用武火烹炼如同浴血疆场。知己知彼，百战不殆则为吉事，不能掌握战机，影响胜利则为凶事。在内炼上用火恰当，烹炼得法则为吉，反之则为凶。懂得了火候的运用才能获得更多的药物，再经九转还丹，日积月累，丹成之时红光透彻，惊天动地而使鬼神钦服。

〔评述〕

日月位于地球同一方向，即日月相合的时刻谓之朔，此时的月亮称为朔月，一般在农历三十或初一，这一天日月同时出没，月亮的暗半球向着地球的昼半球，因日光强烈就无法看见月亮。地球的夜半球根本见不到月亮。初二、初三傍晚能见新月，初八、初九能见到上弦月，十一、十二能见到凸月；二十二、二十三能见到下弦月；二十六、二十七清晨在东方能见到残月。月亮的阴阳消长是受宇宙阴阳变化的影响，因为有规律性，所以也就没有终极。内炼要从日月变化中悟出道理并用于修持，就内炼而言就是要懂得并运用烹炼药物的火候。

与其说是火候，到不如说是气之候。气能通天地万物之命，人也不例外。气是人之根本。《庄子·知北游》：“人之生也，气之聚也。聚则为生，散则为死。”人的一生由气伴随，欲强生命就应该强气。《太上老君养生诀》：“若气通便觉腹中汨汨转动，若得十通，即觉身体润泽而色光泽，耳目聪明，令食有味，气力加倍，诸疾去矣！”按照一定的秩序运气，把握呼吸的力度和深度以及频率，就是气候。如同调兵遣将，用兵得法，守城野战，无坚不摧。调气得法，调息随之得法。气息和匀以利丹成。

要调整好气息，即把握好火候，必须做到形散而神不散。形体姿势自然放松，凝神而不散神。其次是外静内动。形体不动而气必须有序而动，该深则深，宜浅则浅，该紧则紧，宜松则松，像一首

和谐的乐曲,高低高、紧松紧有机统一。古人说,存神用息为火,小周天为候。又说,元神为火。也有的说,坎离为火,其余均为候。上药三品,神与气精,药即是火。那么“候”是什么呢?其实,小周天运行过程中的每一个轨迹都可以说是“候”。不同在于文武之候,即诗中所说的“知凶吉”,使气息进入有序运行的循环往复之径,化凶为吉,化阴为阳,灵砂才能满鼎红。江河不废,日月不坠,人当仿效天地之法,提高生命的质量,这是完全做得到的。

〔注释〕

①以时易日:以日月交会为比喻,突出阴极阳生之际不能错过。②法神功:效法自然界阴阳相济的神奇妙用。③增得:增加,获得。④灵砂:喻指炼成内丹的药物。⑤鼎红:丹田里丹成有望。

其三十六

否泰^①才交^②万物盈,屯蒙^③二卦稟^④生成^⑤。

此中得意^⑥休^⑦求象,若究群爻漫^⑧役情。

〔意译〕

乾在上,坤在下,阳处上,阴居下,天气自上而下,地气自下而上,此时阴阳未交,称为否。坤在上,乾在下,阴处上,阳居下,地气自上而降,天气自下而生,阴阳相交,称谓泰。否泰刚一相交,万物因之化生,大地充满生机。屯卦代表万物始生,蒙卦意味着万物初成,这两卦承受着万物从无到有,由幼稚到成熟的重担。万物生成依赖于—阴—阳的往来反复,自然而然,从不勉强。修真之道借助于卦爻陈述,那就是刚柔未合、动静未合称为否,相合称谓泰。宜刚则刚为屯,宜柔则柔为蒙。知通知塞,能刚能柔,能修能养,应时

而起用，从爻卦中领会真谛，不再拘泥于卦爻的表象，也不必追求表象，认真修炼即可。如果要穷根究底各卦各爻并努力使自己的所作所为合乎卦爻之意，这未免太过分，太不切实际，既奴役了自己的情感又浪费了宝贵的时间。

〔评述〕

此诗强调运用火候要灵活，不能完全被卦象爻气所左右。一年三百六十五天，一天十二个时辰，借用卦爻说明含义，是筌蹄而不是目的。如果拘束于卦象进行修炼则费时耗精，或许事倍功半。

试看卦象与火候的对应关系：

复卦与十一月、子时相应，为进阳火候；临卦应十二月、丑时相应，为进阳火候；泰卦与正月、寅时相应，也属进阳火候；大壮卦与二月、卯时相应，为息符之候；夬卦与三月、辰时相应，为进阳火候；乾卦与四月、巳时相应，为进阳火候；姤卦与五月、午时相应，为退阴符候；遁卦与六月、未时相应，为退阴符候；否卦与七月、申时相应，属退阴符候；观卦与八月、酉时相应，为息阴符候；剥卦与九月、戌时相应，为退阴符候；坤卦与十月、亥时相应，也为退阴符候。如果按部就班于日、月、时、候，杂念便无法消除，人处在有为之中，无法进入无为之境。清人朱元育在《悟真篇阐幽》中云：“此章言火候之妙，切不可泥象也……然丹道之用卦爻，但取一动一静互为其根之机，以寓进火退符之准，贵在得其大意之所在耳。若泥象执文，役役于朝屯暮蒙一日大卦之序，何啻是痴人说梦乎？”悟元子刘一明在注此诗时也有类似的议论：“若不知卦之意，仅执其卦之象，必欲一阳二阳三阳而行泰，必欲一阴二阴三阴而御否。生三阳行泰，其说犹近于理；至于生三阴御否，不亦难乎？更有以天之子时，谓阳气在坎而动，遇子而守肾，为朝屯；以天之午时，谓阳气有限而止，遇午而守心，为暮蒙。噫！以此而谓否泰屯蒙，六十四卦群爻焉能行得尽合？”

从卦象、时辰、火候的对应关系及前人的论述中可知，内炼不能因合卦象而害义，也不能因为要对应时辰而损功。如同现代高速公路，入口处很多，只须掌握规则，定当快捷有效地到达目的地。进阳、息符、退符要自然介入到周天运行中去，那么，三田聚宝才能成为可望之事。

〔注释〕

①否泰：《易》卦中的两卦。②才交：象征火候初交之象。③屯蒙：屯卦，坎上震下，水中有雷，阴中阳生，借指散阴生物；蒙卦，艮上坎下，山下有水，阳陷阴中，借指养阳成物。④禀：禀赋或言天赋，由先天而来。⑤生成：万物始生与万物成熟。⑥得意：领会真谛。⑦休：不必。⑧漫：浮夸，不切实际。

其三十七

卦中设象本仪形^①，得象^②忘言意自明。

举^③世迷徒惟^④执象，却行卦气^⑤望飞升。

〔意译〕

六十四卦三百八十四爻，各象各爻本来是取法一种符号，用来比喻人事、休咎、程度。只要通晓象爻的内涵及思想，忘却卦象符号而其意依旧朗然洞彻，得意而忘象，得象而忘言，象中之意烂熟于胸，这是成功的修炼者。而今普天下只注重形式的人，死搬硬套卦象，囿于朝屯暮蒙一日两卦，始于屯蒙，终于既未，沉迷于如法行持，企望得道成仙，这实在是太愚蠢太无知了。

〔评述〕

此诗重申上一首诗的基本内容，指泥象修炼的荒诞无稽。

太极未判，阴阳不分，根本谈不上有什么卦象。天地始分，乾坤已定，为了说明种种自然现象，交流思想传递信息，古人才研制卦象。内炼者如果迷于卦爻，不悟本质，那会大错特错，按图索骥的形式主义修炼更是不可思议。

修炼为了长寿，不应为长寿而自寻烦恼。古人设象是为了帮助修炼者领悟，立言是为了帮助领悟，象明忘言，意明则视象如同虚设。清董德宁说：“既得卦爻之义理，当蠲象用意以修丹……奈后人不察其义，凡遇卦象，皆以此言蔽之，殊为孟浪。”卦象只是一种比喻，它不可能完全准确，火候也是一种比喻，尚有因人而异。同样是否泰交，阴阳有升有降；屯蒙作，动静可以在朝在昏，其中灵活性很大。阳生之时当进阳火以采药；阳陷时当运阴符养阳；未济时要以阳火使之济；既济要防不济，当用阴符。这些若靠卦象是不能解决问题的，只有灵活掌握才能调和阴阳，促使阳长阴消，阴极阳生，周而复始，循环无穷才能成丹。死抱卦象，行卦气、望飞升，充其量是自我安慰，打发时间，与内炼无补。时下学气功者数以万计，为什么有人站了两年桩功而无气感，有人学一个月就有气感？气，人人有之；感，并非人人有感。究其原委，利在灵活，弊在拘形泥象。前人忠告，宜当三思。

〔注释〕

①仪形：即仪刑，犹言法式，取法。《诗经·大雅·文王》：“仪刑文王，万邦作孚。”《文选·晋左太冲·魏都赋》：“仪形宇宙，历像贤圣。”②得象：懂得像中隐含的意义。③举：全，都；普遍。④惟：只。⑤行卦气：按照卦象或行气图示修炼。

天地盈虚自有时，审能消息^①始知机^②。

由来庚甲^③申^④明令，杀尽三尸^⑤道可期。

〔意译〕

天地之道是通过一盈一虚来表明它的阴阳关系。日中为盈，日偏西为虚，月满为盈，月亏为虚，春华秋实盈虚其中，阳气升为盈，阴气降为虚，这种变化有它自身的规律。人身也是天地，仔细探研体内阳息阴消的奥秘，适时进火、退符、采药、运河车，懂得这些才能不失归根复命的契机。庚金居于西，主杀气之令；甲木居于东，主生气之令。了解金木的由来，生杀之令的意义会自然明白。金木间隔，不成丹母；金木相合即成丹母。阳气随之渐长、渐盈、渐纯，阴气随之减少，这是金木在内中发号施令的缘故。一旦元炁化为元神，那么体内上中下三尸恶神必然遭杀殆尽，丹道可望成功。

〔评述〕

内炼周天类似于自然造化，合乎天地之理。日东月西便有甲木庚金。庚在西方，是初三日月出之地，也是阴候条件下的阳生之处。坤生庚处，纳甲于震，继坤体为长男，用卦爻表示为 ䷳，下边一横是长男，代表阳始生，火候由此开始，而且是武火。因为阳精是无形之物，任凭其动，便要走泄，所以要在逆的作用下，使它回到气穴，为成丹服务。方法是心注于呼吸，坚持用意念使阳精回到丹田。心照管呼吸，呼吸陪伴心而活动于所念之处，这就是用武火。阳精入丹田后仍须武火，从理论上讲是调药和运火的功法。几经反复，周天数足，纯阳出现，即正气克而邪气化，内念不出，外物不入，无眼耳鼻舌身意，无声色香味触法，三尸杀尽，群阴悉化，如同甲木月一轮，元神充足。

天地盈虚有它自身的规律，内修之道要靠悟真然后才能主宰，也就是诗中所说“知机”，要知阳生之机，采药之机，温养之机，更有

阴消阳息辨证之机。

〔注释〕

①消息：阴气发生为消，阳气发生为息。②知机：懂得机遇，掌握技巧。③庚甲：各为天干。庚指西方，甲属东方。④申：申诉。⑤三尸：人身三尸神。上尸彭倨名青姑，伐人目，居人头，令人多欲。中尸彭质名白姑，伐人五脏，居人腹，令人好食轻恚怒。下尸彭矫名血姑，伐人胃命，居人足，令人好色喜杀。现泛指各种杂欲。杀三尸的正面意义是劝人常守淡泊。

其三十九

要得谷神^①长不死，须凭玄牝^②立根基^③。
真精^④既返黄金室^⑤，一颗明珠永不离。

〔意译〕

充满无限生机的虚空虚灵之气潜藏着神奇的妙用，人们把它喻指为谷神。谷神是永远不会泯灭的，但它常常掩藏得如已死去一样。要使谷神除去蒙蔽返回先天，必须凭借玄牝，即化生天地万物的本源作为根基，也就是阴阳交合运行。一旦阴阳之精生成而且已经返回黄庭，谷神就现出真容，明珠般的圣胎便能结成，永不离身。这说的就是谷神长不死。

〔评述〕

刘一明认为，谷神、真精、灵光、先天虚无一气、圣胎是同一事物。先天称谷神，阴阳相交其中有物称真精。真精经过锻炼，一改忽存忽亡的特性，七返九还，凝练为谷神。“谷神境界，道心常存，

人心驯服，真知灵知合一，良知良能，浑然天理，寂然不动，感而遂通，感而遂通，寂然不动，常应常静，一颗灵光永不离矣。”这就是谷神之神奇！

谷神长生，不死之根基就建立了。所以金丹修炼一定要活谷神。玄为阳，牝为阴，调和阴阳，谷神就活。《道德经》第六章：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”天地之根既立，则阴邪消尽，阳精独全。玄牝调，天地立，阴阳和，人寿延。玄牝之化不可不知。

〔注释〕

①谷神：谷是空虚之意，神是变化的妙用，实为先天一气。②玄牝：此词释义较多，在这里释为“衍生万物的本源”即阴阳之精。③立根基：虚灵之气由无而生，散居人体各处，故不会有死，只是后天之气将其掩蔽。当玄牝之门畅开，虚灵之气便复归先天，称为“活”，即一阳生。一阳出现众阳来，谷神当然不死，所以要凭玄牝立根基。④真精：阴阳交媾后凝结的药。⑤黄金室：丹田异名。《性命主旨》有诀：“神丹飞落黄金室，婴儿降生极乐国。”

其四十

玄牝^①之门世罕知，休将口鼻妄施为。

饶^②君吐纳^③经千载，争得金乌^④搦兔儿^⑤。

〔意译〕

玄牝之门是阴阳出入的关窍。此门一旦打开，生机就萌动，阳气出现，火候也随之开始。谷神动处就是玄牝之门，活子时就是玄牝开门时。这门无方位，也非人体穴道，更非人体七窍。天下很少

人知道。千万不能将口鼻耳脐看作玄牝之门进行胡乱盲目的修炼。尽管你吐故纳新已坚持了很长时间,但仍然不能驾驭阳中之阴和阴中之阳,使它们同归黄道。

〔评述〕

玄牝之门,是谓天地之根。门在何处,道理又在何处,自古世罕知。能否变为“世皆知”,这要看各人的天份了。因为毕竟不是参观旅游,跟着向导出入山水、登高探幽、走南闯北,而是要靠实实在在的悟。

刘一明悟到:“此门是何门,顺去死,逆来活,往往教君寻不着,玄牝岂易知哉?”人来到世上,从小及长至老,日出而作,日入而息,朝如青丝暮成雪,生老病死,这就是顺生,结果是死。要是能逆行,即学习运行周天,炼精化气,炼气化神,炼神还虚,与道合真,这就是逆行成仙,可以长生不老。玄牝之门“往往教君寻不着”,这不是说一概寻不着,而要花时间、精力去悟寻。自己认为寻到了,还要经得起实践的检验。《道德经》河上公注:“不死之有,在于玄牝。玄,天也,于人为鼻。牝,地也,于人为口。”如果确如此言,“玄牝之门世罕知”的议论纯属多余,而“休将口鼻妄施为”的忠告也成了废话。河上公此注只换得张伯端“玄牝岂易知哉”的反问,启迪后人深思。

张伯端在《金丹四百字序》中说:“须知身中一窍,名曰玄牝。此窍者,非心非肾,非口鼻也,非谷道也,非膀胱也,非丹田也,非泥丸也。能知此一窍,则冬至在此矣!药物在此矣!火候亦在此矣!沐浴亦在此矣!脱体亦在此矣。此一窍亦无边傍,也无内外,乃神气之根,虚无之谷,则在身中求之,不可求于他也。”可见玄牝之门是无形无象无定位的。如果是有形有象有定位的,那么内炼不复有秘可言。

玄牝之门只是个比喻。“要识产药川源处,只在西南是本乡”,

药所在，门所在。“长男乍饮西方酒，少女初开北地花”似乎暗含玄牝开门的时间。按此推想，阴极阳生处就是门户所在，一阳初现就是开门时。阴阳平衡就是生命之大要，是根。

真正的玄牝之门在修炼者的意识中确实很难寻到。白居易深感炼丹之难，诗曰：“空王百法学未得，姹女丹砂烧即飞。事事无成身老也，醉乡不去欲何归？”正因为难，所以内炼得丹的价值更高，旁门左道更显不足取。

〔注释〕

①玄牝：有人将“玄”释为“无极”，“牝”释为“含有阴阳二气的太极”。此诗中似以“阴阳”为宜。玄为阳，牝为阴。②饶：尽管。③吐纳：吐出浊气，吸入新鲜空气，是一种养生方法。④金乌：太阳，喻指阳精。⑤兔儿：月亮，喻指阴精。此句中“得”与“搦”均为动词。分别释为“获得”、“抓住”、“驾驭”。

其四十一

异名同出^①少人知，两者玄玄是要机^②。

保命全形^③明损益^④，紫金丹药^⑤最灵奇。

〔意译〕

在丹功中，动就是有，静就是无。有与无名称虽然不同，但两者都出自于无极。阳主动，阴主静，动中求静，静中求动，动静有作，混成一体，这就是玄。阴阳动静、有无互相为用，又是一玄，两玄相合，千变万化，万物肇始于众妙之门，可惜很少有人知道。有无相生，阴阳调理，逆转后天之有，复归先天之无，领会了其中幽深的道理，才能有效地指导修行。掌握了玄之又玄的关键，能使你保

持旺盛的生命力,维护你良好的外形。明白进阳之益,退符之损,该益则益至于无可益,该损则损至于无可损,用以开合玄牝之门。然后才有神奇莫测的紫金丹药生成。

〔评述〕

“两者玄玄是要机”可以说是这首诗的重点。《道德经》上讲:常无欲以观其妙,常有欲以观其微。此二者同出而异名,同谓之玄,玄之又玄,众妙之门。无欲是至清至静的先天体性,在杳冥中能洞观万物至微至妙的造化之机。有欲是已动的先天体性,变为后天的情欲。二者名称不同,但都生于混元无极。无极生太极,阴阳便出现了,于是有了各种不同的说法和不同的理解。如“有”可以理解为“动”、“阳”、“玄”、“情”、“刚”;“无”可以理解为“静”、“阴”、“牝”、“性”、“柔”。阴阳相合能生万物为一玄,阴阳何处何时、为何、如何相合等又为一玄。既分阴阳又何必使阴阳相合?又是如何返还先天而使谷神不死?这些玄之又玄的问题是修炼的要机。懂得要机并能利用要机则能保命全形。

修行者要利用玄牝之气、阴阳互用、有无兼施的特性摒尽万缘,表里清静,养气全神,绵绵固守,达到三千功满,九转七还,那么如何返还先天之玄道定能了然于心。

〔注释〕

①异名同出:语见《道德经》:“此两者同出而异名,同谓之玄。”指有与无是同出无极而名称不同。②要机:枢机或关键。③保命全形:指谷神结而后才能延长生命。④明损益:明白退阴符和进阳火的火候。损为退阴符,益为进阳火。⑤紫金丹药:金丹之别名。

始于有作^①人难见^②，及至无为众始知^③。
但见^④无为为要妙，岂知有作是根基。

〔意译〕

修炼命功是有为之作，以道术延命。修性功是无为之作，以道全形，无为之作始于成熟的有为之作。但人们一时不善发现修命功的价值，直到性功修成，才知命功不成，性功附焉的道理。欲修性功不能不先修命功。有的人只见到无为功成就认为最主要最灵妙的是性功，可惜（他）哪里知道无为是建立在有为的基础上的，有为之作才是修炼的根基。

〔评述〕

道教南北宗都主张性命双修。北宗偏向于先性后命，南宗偏向于先命后性。所谓性，就是心性、理性，又称真意或真神。所谓命，就是生命或形体，又称元精元气。炼心神为修性，炼精气为修命。

张伯端是南宗开山祖师，他融和儒释道三家，认为单修禅宗不如兼修内丹，提出“命之不存，性将焉存”的性命双修的观点，并认为双修是最上乘的功法。人本身外有身，不如善修本身。“饶君了却真如性，未免抛身却入身。何以更兼修大药，顿悟无漏作真人。”就是双修思想的写照。

张伯端在《悟真篇后序》中说：“奈何此道至妙至微，世人根性迷钝，执其有身，而恶死悦生，故卒难了悟。黄老悲其贪著，乃以修生之术顺其所欲，渐次导之。”修生之要在于金丹。金丹以精气神为上药，以意炼药，而意生于神而为用之，所以双修功法先是炼精化气，炼气化神，炼神还虚，道佛兼融，化精气神是有为之作，还虚是无为之作，故有始于有为，终于无为之说。

性命本是一家，因交后天，性与命才分。刘一明从清修派的角

度评说“性命各别，于是性不能顾命，命不能顾性。命为物夺，不能自主，性亦由是而乱。性乱命摇，邪正相混，理欲交杂，假者用事，真者退位，日复一日，年复一年，阴气剥阳于尽，性命未有不倾丧者。”金丹之道，通过竹破竹来补，以津补津，以精补气恢复先天命宝，然后行无为之道，达到修命养性，养性延命。修炼者在崇拜无为要妙之时切不可淡忘有为根基的作用。

〔注释〕

①始于有作：(无为)是从有作开始的。有作即有为，亦可指动功之术。在性功命功方面，命功为有为，性功称无为。②人难见：别人难以发现端倪。清董德宁说：“但其始于性命之时，混俗同尘，韬光晦迹，而人不识其行藏，故难见其端倪。”③众始知：清朱元育《阐幽》：“及乎功深力到，百骸理而万化安，身心一如，归根复命，坐收清静无为之效，到此则美在其中，光辉发越，人皆得而知之矣。”此意似指知“无为为要妙”而非指“有作是根基”。从“人难见”到“众始知”来看，知的内容应为“根基”之说。④但见：只看到。

其四十三

黑中有白^①为丹母^②，雄里怀雌^③是圣胎。

太乙^④在炉宜慎守，三田聚宝应三台^⑤。

〔意译〕

阴极阳生是元精发生之象，这时的元精只是炼丹的药物。雄里怀雌，外阳内阴，是阳中藏阴，这就是元神，是结圣胎的基础，其实仍称药物。元精元神欢合后产生先天之气，在丹田里温养牢藏，不使失却，谨守勿懈。上中下三丹田聚蓄着人身三宝精气神，这正

应了天上三台星的预示，修行者只要三田聚宝，定能与道合真。

〔评述〕

《阴符经》：“宇宙在乎手，万化生乎身”“立天之道，以定人也”“天人合发，万变定基”将宇宙的变化规律用之于人身，认为人身是个小天地，要掌握自然界的运作规律用来安定人心并为进入新的境界而奠定基础。《阴符经》是道家养生理论的基础，指导人们寻找仙丹，超脱生死之道。逆修返源的仙道理论的出现，使不少人认为超脱生死成为可能。于是，人们以自身为丹炉，致力于逆修返源的艰苦实践。其间涌现出不少持之有理、修之有成的人物，从东汉魏伯阳到近代（称现代也不妨）的陈撄宁，佼佼者层出不穷，他们都从不同的角度探讨内丹炼养，为后人作出了奉献。

道家们所研究的养生，总括起来有两条路径。其一是顺生，认为真元之气化为阴阳，阴阳衍生万物，可以说绝大多数人是顺生。其二是逆行，提倡归根复命，与道合镇，即三归二，二归一，一归虚无。

由于历代内丹修炼者的标新立异，去伪存真，或兼收并蓄，神秘色彩越来越浓，后人望而生畏，名词术语浩如烟海，更是令人疑惑不解，费尽猜详。元代李道纯为了让大家接受他的中和思想，在《中和集》中爽爽快快地直言不讳说：“天地即乾坤，乾坤即阴阳，阴阳一太极，太极本无无极也。以太极言之，则曰天地；以易言之，则曰乾坤；以道言之，则为阴阳；若以人身言之，天地形体也，乾坤性情也，阴阳神气也；以法象言之，天龙地虎，乾马坤牛也，阳乌阴兔也；以金丹言之，天鼎地炉也，乾金坤土也，阳汞阴铅。”所有这些，合而言之就是阴阳，阴阳合就能复归无极，即行逆修之道，力促归根复命。具体说，则为炼精化气，炼气化神，炼神还虚，由三归一。张伯端“黑中有白为丹母”这首诗就是概括地介绍了这四个（省略了筑基过程）过程。

虚弱之躯不能直接进入修炼内丹，应该有个预备阶段，这就是筑基，用来补足精气。到了眼睛明亮，声音洪亮，不思欲，不思食，不思睡的程度方可进入炼精化气阶段。

化气阶段，精气神统称为药。活子时出现就是生阳之时，即黑中有白，阴中阳生。此时开始运小周天。一次循环为炼药一次。因气由外而内，所以此时之药均称外药。外药即生即采，反复采炼，使药成为丹母。采外药而生内药，即元神元气会合交于下丹田。此时是“雄里怀雌”，采得内药凝练成大药，为结圣胎打下基础。

化神阶段，将大药放在大周天中运行，不固守某一田，也就是“人身处处是丹田”，即诗中所说“太乙在炉宜慎守”，这是关键时刻的关键功夫，温养不当，前功尽弃。

返虚阶段，这个阶段古人赋予许多神奇之词，如“九载功圆”、“无形之神自妙”、“神妙变化无穷”、“隐显莫测”、“分身百亿，应显十方”，实际是主张苦志修行，常修则常返根复命，常复命则常存。

其实，最重要的还是筑基功夫。

〔注释〕

①黑中有白：阴极阳生，一阳来复之意。道家太极图，俗称阴阳鱼，鱼眼珠一白一黑，黑处白珠，白处黑珠，意味阳中有阴，阴中有阳，阴阳环环相抱，才能化育万物。②丹母：此指元精、元神相遇而生成的外药。③雄里怀雌：离卦外阳内阴，阳为雄，雌为阴，坎中之阳回到离中之阴处，离变为纯阳，是圣丹的基础。④太乙：指元精元神会合而生的先天真一之气。⑤三台：主管福寿灾厄的星宿。简称三台星，属北斗星组。

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精^①。

有无由此^②自相入，未见如何^③想得成^④。

〔意译〕

人处在恍恍惚惚、似悟非悟的境界，这时能寻到阳初动的景象，真铅开始萌生。不一会，好像在极远极深的地方隐隐约约还能觅到真汞。这时，应该用武火采药且送归黄庭使之结丹。有，就是恍惚，就是外阴内阳；无，就是杳冥，就是外阳内阴。在火候的作用下，内阳与内阴友好亲善，主动融合为一体。如果不见恍惚杳冥的真象，也不关注未济、既济这些玄机，只凭主观臆想而妄作修炼，这是不可能炼成丹功的。

〔评述〕

这首诗中讲的“寻”、“觅”、“见”都是通过悟才能感觉到。“寻”非“众里寻他千百度”之“寻”，“觅”非“寻寻觅觅”之“觅”，“见”亦非“视而不见”之“见”，实为“神遇”之感悟。阳初动之象也非实象，只是一种难以用言语文辞来表达的感觉。如果为了寻、觅、见，过了份反而会妄心惊神。收获全在“悟”，悟到心无其心，形无其形，物无其物，那么“真常之道”就被悟者自得。

恍惚是有，杳冥是无，从有到无，有无结合的过程，实际是要求修炼者抓住进火、退符、归炉温养的机会，适时适当运用火候，以修丹成。比如说，阳虽生但未全动，这时用武火必然导致内部之炁不进入任督二脉而走散，走散后再想要使它归正道就困难。所以阳生而未动时用文火处理是妥当的。使药物由生到动，在逆行中有无自相入，这靠老师教是很难教会的，只有长期坚持悟得，靠书本、凭想象也非捷径。

“恍惚”决不是神志不清，而是入静后的一种境界。《道德经》：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有

物。”道之为物隐显于有无之中，似乎有象，若以有象求之则又无象；似乎有物，以有物求之则又无物，道无方所，更无定体，但有妙用，故称恍惚。要在恍惚之中求象确实难于上青天，好在修炼者能感悟。比如说，神凝气穴，心息相依归根，真息自生，呼吸俱无，人如入杳冥之乡，这时是真汞发生的迹象。丹田有动感，甚至发烫，最后有暖气冲出，这是阳动的迹象，也就是真铅发生的景象。《道德经》说的“其中有物”移用到内炼上，物就是元精、元神或者是药。象，就是生精、生神时的一种感觉。要亲悟，不仅是言传。

杳冥与恍惚从有无的角度来看，是缺一不可的。返本归根就是回归先天，有无同宗又兼容，这就要求修炼者善抓机会，促使有无归一。若是有无分道扬镳，这结果只能属于“未见如何”者。

〔注释〕

①真精：指药生。②由此：从此。此，指铅汞初遇。③如何：生药和凝药、合炼时的景象、感觉。“如何”在此不作疑问词。④想得成：凭借想象希望成功。

其四十五

四象会时玄体就^①，五行全处紫金明^②。

脱胎^③入口^④功通圣^⑤，无限龙神^⑥尽失惊^⑦。

〔意译〕

青龙、白虎、朱雀、玄武分属木、金、火、水四象分居，在中央土的作用下，四象相会。这时，金丹将成。木火一家，金水一家，土为一家。在土的媒介下，三家相见，五行俱备，如黄金般为紫金那样光明外射，这就是仙丹。仙丹如瓜熟蒂落，一旦入腹便云腾雨施，

雷轰电掣，阴滓消尽，纯阳在身能超凡入圣，服丹的妙用着实使一切神仙都忍不住震惊而失去常态。

〔评述〕

金丹，原是外丹烧炼中的术语，内丹借用了这个词并赋予新的涵义。因为修炼丹功之不易，且丹具有不可思议的妙用，所以冠之“金”字，突出它的价值。

四象会时，五行必全，丹光必见，这意味着丹成。成熟了的金丹是一副什么模样呢？其实，金丹是无色、无味、无形的，它只是先天一炁，对人的身体健康有百利而无一弊，可以说是利达神奇。古人赞之曰：“重立性命，再造乾坤”，“入口以归定，而无往不可者，以其达于圣域”，“至善无恶，混然天理，圆通无碍，虚灵不昧，具众理而应万事”。正因为功用奇异莫测，所以古人还给了它许多悦耳的名称，如：圣胎、圣丹、玄珠、紫金丹、金黄芽、大药、真阳，不一而足。

金丹只是“炁”，与服用金丹的“服用”意义相关的一切动词，都是一种比喻。同样，凡与“炼丹”有关的动词也只能是比喻。

〔注释〕

①玄体就：金丹即将成熟。②紫金明：紫金般的金丹放射出明亮的光辉。③脱胎：金丹完全成熟。④入口：刘一明说“入口之义，乃顿悟之谓，非服食之说”。⑤功通圣：金丹之功效能使凡人凡身通达圣境。⑥龙神：泛指一切神仙灵种。⑦失惊：失，忍不住。

其四十六

华池宴罢月澄辉^①，跨个金龙访紫微^②。

从此众仙^③相见后^④，海田陵谷任迁移。

〔意译〕

在元气聚居的地方,经过不断的取坎中之阳填离中之阴,离卦之体逐步变为慧光朗照的纯阳。这告诉我们大药将成,但还须进阳火,以便有效地促使被誉为金龙的纯阳之炁移居中丹田,在温养中成熟。炼就的神炁如众仙相聚,神功无比,哪怕是沧海桑田、山陵深谷,任随移易变迁而功成者的法身永远不会改变。

〔评述〕

内炼是以人身为天地,丹田为鼎炉的。上丹田为鼎,下丹田为炉。可想而知,本诗中的“华池”也只是一个比喻,指“设宴”的场所。古人有“口为华池舌为龙”的说法。汉朝的王充在《论衡·谈天》中引《禹本记》说华池是昆仑山上的一潭池塘,当然这是神话故事里讲的。在这首诗中,“华池”是指丹成熟的地方,即丹田。移用人身无处不丹田的讲法,即人身处处有华池。

所谓“宴”也是比喻,指金精木液互相融合并封固贮藏在丹田里,使金精木液合成的灵药得到温养。清刘一明把它视为“取坎中真阳入于造化炉中,道心稳定而实其腹也”,其中“取坎中真阳”就是真正的“宴”。宴毕要继续进阳,直至造访“紫微”而使大药脱胎而出。到此时,修炼者的凡身变为法身,性命基业永固。自炼自享用,服之据说可以“肌肤若冰雪,绰约如处子,御气乘云,游乎八极”,饱观尘世沧桑而自己永不关涉。

宴罢之后如何“跨”是本诗重点。是否可以理解为跨虎骑龙。金是西方兑虎,木是东方震龙,经过中央戊土的媒介,终于三家相见。虽然诗中讲的是高层次的功法,但其根本依然是不断的取坎填离,使药成为纯阳,所以“跨”实为以意制神,温养成丹的手段,与炼精化气阶段的说法不同罢了。

〔注释〕

①月澄辉：金丹将要成熟时的景象。澄辉：清亮的光辉。②访紫微：访是造访的意思，此处引申为移动。紫微：星中之宫，此处喻指中丹田。③众仙：众多的灵气。④相见后：精气化神以后。

其四十七

要知炼养还丹法^①，须向家园^②下栽种。
不假吹嘘^③并着力^④，自然丹成脱灵胎^⑤。

〔意译〕

要想真正懂得烧炼、温养金丹乃至将已经失去的精气神，使它们由外而内，重归人身的方法，那就是一定要以自身为丹炉进行烧炼。这如同在自己的园里栽种一样，即种即生，由小而大，自然长成。以神为药，按不同的层次炼神还虚，不必像炼外丹那样凭借吹嘘鼓风之法，也不必用力搬运药物，只需悠然养神，温养先天虚无真一之气，金丹自然瓜熟蒂落。

〔评述〕

修炼内丹的根本目的是要达到还丹这一最高境界，否则行百里者半九十，前功尽弃。还丹不是漱津咽唾，而是要将失去的元神通过修炼招回体内，使人回到先天状态。

当一阳发生的时候必须像熔炼金属那样，加大风力，提供更多的氧气，使火更旺，熔化更快。如果不及时进阳火，真铅就不能从坎中分离出来，于是运河车、登昆仑、温养结丹、还丹就成为空话。没有炼就谈不上养，没有养也就不可能有丹，所以还丹是建立在炼与养的基础上的。

还丹的名称有许许多多，如：大小还丹，七、九还丹，有上丹还中丹，有中丹还下丹，下丹还上丹，阴还阳丹，阳还阴丹，名称种类不胜枚举。实际上就是反复烧炼，不断运转河车，在运转中炼药，是内炼达到一定阶段的一种称谓，只是被古人搞得玄虚了一些。

要想获得还丹的方法，只有从自己身上寻找挖掘，采取同类的精气神，细加调护，认真体验、摸索、归纳。他人之精气绝对不可能成为自己精气神的真种子。这正如现在有不少气功师发放外气给人治疗慢性疾病，毫无疑问是有疗效的，甚至有的效果还十分明显，但大多数不能根治。而得到根治的患者，都是在老师的指点下自己坚持修行的一群。他们不靠吹嘘，不靠着力搬运内外之药，他们只靠自己“勤耕稼浇灌家园”，晨兴理荒秽，质美宜加工，种豆得豆，炼丹得丹，得丹还丹，一切都在自然之中、情理之中进行，这就是法中之法。

道家历来主张依靠自身努力达到长寿。东晋的葛洪在《抱朴子内篇》中提出，世间变化之术，无所不为，高山为渊，男女易形。铅性白而变赤为丹，丹性赤而变白为铅。用异物烧炼金银，同服食金丹成仙长生一样，是必然之事。他还列举大量事实证明我命在我不在天。托名老子所著的《西升经》说：“我命在我，不属天地，我不视不听不知，神不出身，与道同久。吾与天地分，一气而治，自夺根本，返本而长生。”天地人都由道生，所以固守本元之气就能长生，实质上也是强调我命在我不在天，殊途同归。所以要想丹熟脱灵胎，必须栽种自家园。栽是炼，种是养，炼养不可顾此失彼。

〔注释〕

①还丹法：指重复烧炼丹药的方法。一般认为是取阴阳之精，法天地造化之功，自无入有，从有至无的炼养方法。②家园：喻指自身。③吹嘘：深呼深吸。④着力：用力控制气息。温养阶段不必如此。⑤灵胎：大药，即金丹。

其四十八

休施巧伪^①为功力，认取^②他家^③不死方^④。

壶内旋添延命酒^⑤，鼎中收取返魂浆^⑥。

〔意译〕

不要实行那些巧伪旁门的功法，误取他家浊物当作长生不死的灵丹妙药而使自己的修炼陷于邪僻之行。要以自身为唯一的鼎炉，按清修的秘诀逐步逐层深入地修炼，随即下丹田自会增添元精，再从中丹田收取元神，将两者合炼，经过滋润温养，丹药自然会成，根本不必从别的地方去寻觅奇功异药。

〔评述〕

内丹之学肇始于先秦方士，但未引起人们足够的重视，只能在浮沉中艰难地继承与缓慢地发展。《周易参同契》的出现，是此前内丹修炼的总结。《黄庭内景经》所云：“琴心三叠俾胎仙”即是内丹在魏晋南北朝的发展一斑。隋代苏元朗著《旨道篇》的面世，意味着内丹又一次大的流行。唐五代崔希范、钟离权、吕洞宾，北宋陈抟等人大力宣扬，极尽推行之能事，内丹研讨才蔚为成风，其理论在实践中不断完善。张伯端继承钟、吕、陈的丹法遗风，独创南宗，主张神为主，气为用，精为基，以精气合药，以神运药，以意炼药，意生于神，为神之用。强调“须向家园下栽种”、“人人本有长生药”的清修功法妙用。

张伯端的清修丹法在传承过程中遇到了意想不到的问题，他的嫡传弟子暨有恩之人石泰，兼容清修和阴阳同修。张伯端的另一支传人，刘永年传翁葆光。翁葆光用阴阳理论阐释《悟真篇》，阴

阳派由此而形成并且与清修派对立，这是张伯端无法始料的。为了扭转局面，张伯端重申“休施巧伪为功力，认取他家不死方”，实际上是排挤、否定别家功法，是自尊的表现。

阴阳派提倡男女同修，神交而体不交。他们从同一祖典里找出依据，言之凿凿：“‘关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。’雄不独处，雌不孤居，玄武龟蛇，蟠虬相扶，以明牝牡，竟当相须。假使二女共室，颜色甚姝，令苏秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋舒美辞，推心调谐，合为夫妻，弊发腐齿，终不相知”。说明白些，就是孤阴不生，独阳不长。只有阴阳合抱，消长配合，修炼才能有成。

从“人身小天地”这个角度看阴阳，必须调剂好自身的阴阳，就算是内因吧。“宇宙大天地”这是外因，修炼者应该利用外因。如何利用，实际就是调剂适应，该清修时决不同修，该同修时决不清修，注重实质而淡化形式，注重功效而淡化争论，这本身也是一种修炼。如果带着偏见修身，那么“壶内不添延命酒，鼎中难取返魂浆”。

〔注释〕

①巧伪：名巧实伪，指旁门左道，系阴阳派功法。②认取：模糊的认识，错误地择取。③他家：药自外而来，为一解。先命后性当以外药为主，有命才有性，为二解。他家浊物，此为三解。张伯端是清修派，视阴阳派为浊物。④不死方：达到长生不死的方术技巧。⑤延命酒：喻指元精。⑥返魂浆：喻指元神。

其四十九

雪山^①一味好醍醐，倾入^②东阳^③造化炉。
若过昆仑西北去^④，张骞始得^⑤见麻姑。

〔意译〕

人们常说的水中之金就是先天元精，它像乳酪最上面的一层甘美的酥油令人喜欢。修炼金丹大药离不开先天元精，所以修行者要及时采集元精把它送到造化炉内铸炼，这叫做外药生而采。携上外药元精从阳长之处出发逆运，到达头顶，再转降于丹田，让它与采而生的内药相遇，这时阴阳相见，如同汉代外游的张骞遇上了女仙麻姑情投意合，大药有望成就。一旦大药结成，便可进入新的修炼阶段。

〔评述〕

精气神是内炼的药物，因为应用的阶段不同，药物所承担的功能不同，所以被分为外药、内药、大药。

炼精化气阶段，精为外药，先天元精在人的生命降生时就开始耗散，随着年龄的递增，元精日见不足，久而久之影响健康，所以要采后天之精，将其调理成先天元精。这时的后天之精就是外药。炼得之气或称内药。

炼气化神阶段，由不断补充的外药和已蓄的内药相凝结而生成大药，再经烹炼，所得为神。神与气为药时，只有不断凝合才有可能进入还虚阶段。

炼神还虚阶段，实为以神为药，目的是返还先天，只炼不化。精气神之所以被冠为上药三品，是因为它能治愈七情六欲之患，精神与肉体兼治，保健强身，功不可没。

在这首诗中，作者将元精比作醍醐，是水，并视之为外药；将元神比作造化炉，元神属火，而炉中即丹田里一定有火。这样写，旨在说明东阳属甲乙之木，木中有火，火能克金，可以成就至宝。这至宝就是大药，它只能出现在阴阳平衡以后。这种平衡在“过昆仑西北去”的过程中逐步实现，中间如果发生偏差，那么张骞无法见

麻姑。

这首诗强调内外药的凝结是在运炼过程中进行的,单靠“倾入”还不行,尚须过昆仑,去西北,最后才有结果。

〔注释〕

①雪山:地处西方,属金。喻指醍醐出处、性质。②倾入:倒进。这是形象的说法,实指结合。③东阳:阳升之所。一说泛指阳长之处;一说称丹田为东阳造化炉,即下丹田。④昆仑:众山之祖谓昆仑山,此指头顶。西北去:经头顶而朝天风姤逐步下降。⑤始得:开始得到,指阳得以见阴,喻阴阳交会。

其五十

不识阳精^①及主宾^②,知他哪个是疏亲。

房中^③空^④闭尾闾穴,误杀^⑤阎浮^⑥多少人。

〔意译〕

不知道内炼中的阳精是何物,不知道阳精从何而来;分不清元神为主还是为宾,修命为主还是养性为主,先天气还是后天气,亲疏远近也搞不清。在修炼房中术的过程中,错把后天当先天,阴精当阳精,唯恐阳精漏失,白白地握闭尾闾之穴,痴想蓄精结丹。这种修炼方法贻误了尘世间的许多人。

〔评述〕

阳精就是真一之精,又名真一之气、真一之水,它先天地而生,是立命的根本,主宰造化。清刘一明称阳精是“至阳至精,而无一毫阴浊之气也,即本来刚健中正纯粹之精”,绝对不是指繁衍后代

的阴精。

房中术的修炼者把精视为阴精，是后天之精。他们一方面提倡保精和宝精，但又以御女为乐，故被清修派所不齿。

东晋葛洪认为非有房中不可，否则虽服百药犹不得长生。北魏冠谦之坚决反对房中，所以下狠心要去除三张伪法。宋代有个道士叫陈楠，属于南宗五祖之一，他也反对房中御女术，主张清修。清修非为终身不婚嫁，而是炼精气时各自为政。“人人自有长生药”、“须向家园下种栽”，根本不需要“手按尾闾吸气咽”、“夺他精气补吾身”。如果能“夺他”，那么他之精又来自何处呢？所以，陈楠也是反对夫妇同修的。

那么阳精究竟生于什么地方呢？阳精生于自身中的玄关一窍。只要是生阳的时候所生的就是阳精，人体各部均发生，但并非是人人时时都可发生，它只属于虔诚聪慧的修炼者。邪术只能害人。

至于主宾、亲疏，它不是一成不变的。清董德宁《悟真篇正义》：“主宾亲疏者，谓修养之道，乃阴阳之主宾迭更，而神气亲疏互用也。”在烹炼阶段以元神为主，真气为宾；神御气，性摄情，则神亲气疏。在性与命的关系方面先命后性，命为亲，性为疏。炼神才能还虚，还虚的根本目的就是健康延命，所以“命”为主是不会错的。弄清了这一点，也就不会上邪术的当了。

〔注释〕

①阳精：坎中元气属阴里阳精，生于玄关一窍。②主宾：水降金沉，在上为主，在下为宾。逆行中反宾为主；火候中，左属阳为主，右属阴为宾；也有前念为宾，后念为主的。本诗以神气亲疏而定主宾。③房中：指房中术，又称“男女合气之术”。肇始于先秦神仙家，后人发端较多，非议也多。至今认识已趋同，即欲不可禁，欲不可纵，欲不可早，欲不可强，注重科学与卫生。其中养生科学有

待整理研究。④空：徒，白白地。⑤误杀：贻害。⑥阎浮：佛教用语，泛指尘世间。

其五十一

万物芸芸^①各返根^②，返根复命即常存^③。
知常返本人难会，妄作招凶^④往往闻^⑤。

〔意译〕

万物春生夏长，时生时长，秋熟冬藏，它们虽然形质各不相同，但都在动与静中周而复始。生长是动，敛藏是静，动极必静，静极必动；万物逢春必动，所以才如此之多。返根就是归静，静就是复命，既能复命就能常存不灭。知常复命的道理说起来是十分浅显的，但要真正领会它却又很难。有的人不懂得返根复命的道理，妄作修炼，急功求利，杂念缠身，时出偏差，这种情况常有所闻。

〔评述〕

《道德经》第十六章：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。根归曰静，静曰复命。复命曰常。知常曰明。不知常。妄作凶。”这一首诗是对该章内容的进一步阐释。

返根复命、返朴归真、返本归元三者是同一个意思，一般认为是返老还童或称回归先天。童真是没有伪性的，童真是具有纯朴天真的自然本性的，若能修炼到返还童真则可与道合一。《庄子》认为，朴和真原本是人的自然状态，称为天；而文饰诈伪是人为了名利是非之心兴起来的，可称为人，所以庄子主张存天去人。可见还返先天是道家修炼的一贯主张，也是能见的并非虚无的最高境

界。

我们可以从司空见惯、习以为常的自然界得到启迪。万物春生夏长秋熟冬藏，生息无穷，是因为它们在不自觉的状态下处理好了动与静的关系，为适应千变万化的客观世界而在不断的返本归元。春天是萌动，夏天由动过渡到初静，是中和阶段，秋为静但非全静，冬天才是真静，真静孕育春动，周而复始，所以万物不绝。人要做到返本归根与草木有所不同，因为人是有欲望的。从功法上讲，要达到归根复命只是技巧问题，有名师指点即可。从养性角度讲，靠名师并非全能解决问题。世人追求功利之心根深蒂固，难以驱除。追求荣贵、快利耳目、露锋弦智、流于欲海、迷于妄幻，其结果如同青枝遭枯落之患，还有何根可返？将功法修炼与养性割裂开来，为归根而归根，勉为动静，即无法谈复命。与其说归根难在功法，倒不如说是难在养性。

欲不生是真静，抱一笃守，寂然不动，才能真正体会清静之性。一个人战胜别人可以靠力气，而要战胜自己只有靠意志，志坚意强则能克欲致静，越静越能归根复命。反之，性动欲生，无法悟真以穷归根之理，在这种情况下修炼只能称“妄作”，只能“招凶”。

功法需要“虚极”“静笃”，但更需要知道何以“虚极”又何以“静笃”？昧于此，那么动静屈伸之机，归根复命之道都只能是空谈。

〔注释〕

①芸芸：指万物多而茂盛。②返根：回到根本。返根即是复命，是返回童真。③常存：指生命永存。④招凶：招致凶咎。功法上指偏差。⑤往往闻：常常听说。

其五十二

欧冶^①亲传铸剑方，镢镢^②金水^③配柔刚^④。
炼成便会知人意^⑤，万里诛妖一电光^⑥。

〔意译〕

越人欧冶是吴人干将的老师，他把铸造良剑的秘密亲自传给了干将。欧冶的铸剑经验是金多则剑刚而易折断，水多则柔而卷刃，没有金便不能铸成剑，不经淬火又不锋利，一切都得平衡才能铸就良剑。干将继承了欧冶的铸剑方法铸造出莫邪雌剑，锋利无比，刺、劈、舞尽知人意。干将之子靠雌剑一柄，不远万里赶往楚地诛杀楚王，为父报仇，剑起头落只在一闪之间。

〔评述〕

欧冶铸剑的具体方法，古书没有记载。一般说来，剑的锋利与否在于铁的含炭量的多少，铁的纯度在于炼，越炼越纯。淬火是为了达到一定的硬度，过硬则易折。回火是使铁分子重新结构以增强内应力，所以回火时温度过高、时间过长，剑则卷刃。究竟怎样淬火回火，温度需多少度，练功者是不需知道。关键是从中悟出道理。“镢镢金水配柔刚”的过程与炼铁冶剑的过程完全相同，道理也一样。

铁炭入炉，升温熔炼，冷却成型再按需加热锻打，然后淬火、回火、磨砺，直至剑成。

坎中一阳和离中一阴同入丹炉，武火烹炼，退符温养，不断的取坎填离直至丹母生成，这和炼铁成钢铸剑一样，炼铁成钢在于成分比例，炼精成丹在于阴阳得当、刚柔相配，该刚该柔，不操之过急，否则丹母不结，修炼无功。究竟怎样把握，没有捷径可走，唯靠真师指点，我们只能从铸剑中获取一点启迪罢了。

〔注释〕

①欧冶：传说是春秋时越人，善铸剑，曾为越王铸剑。汉赵晔《吴越春秋·阖闾内传》说：“干将者，吴人也，与欧冶子同师，俱能为剑。”《古今逸史》说：“干将曰‘先师欧冶铸剑之颖不销，亲铄耳。’”

②镆铘：即莫邪。《吴越春秋·阖闾内传》：“干将者吴人，造剑二枚，一曰干将，二曰莫邪。莫邪者，干将之妻也。干将曰：‘吴师之作冶也，金铁之类不销，夫妻俱入冶炉之中。’莫邪曰：‘先师亲烁身以成物，妾何难也。’于是干将夫妻乃断发揃爪，投之炉中，使童女三百，鼓橐装炭，金铁乃濡，遂以成剑。阳曰干将而作龟文；阴曰莫邪而漫理。”至今干将莫邪成为雌雄良剑的代名词。

③金水：坎中之阳为金，离中之阴为水。

④配柔刚：取坎填离后阴阳相调，刚柔相当。

⑤知人意：金丹炼成，服之可以随人之心合人之意。人，指修炼者。

⑥一电光：丹成如剑成，剑威如丹之灵。一电光说明丹的神奇。有丹如有良剑，可作用于万里之外。此句暗指取坎填离，离变为纯阳之体。

其五十三

敲竹唤龟^①吞玉芝^②，鼓琴招凤饮刀圭。

近来^③透体^④金光现^⑤，不与凡人话此规^⑥。

〔意译〕

自己的心境越来越宁静空虚，好像处在若存若亡的状态。此时，下沉的元精被逐渐唤回，因为只有唤回元精才能生成养生延命的灵药。要耐心地招回元神，并且要像调准了的弦音一样，逐一将元精和元神调理和谐，不使它再单独上飞，这样可以保证大药的生成。不久，通体就会有金光泛现，告诉你这是纯阳已就的征兆。有了上述的经历和感受，不能向凡人夸耀，即使说出来，凡人也难相

信，所以还是守住炼丹者的规矩，收敛为妥，不说为妙。

〔评述〕

这首诗的前面两句是比喻，它的底蕴非三言两语能述说清楚，耐心寻味可以得到一点启发。所谓“敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭”讲的是运用火候调和元神元精，使它们及时相济，如果不相济就不可能有无为之功。

之所以用“敲”，就是要我们认真推敲，仔细琢磨如何使自己的心腹像竹子那样空虚，即我们常说的虚怀若谷。能做到“虚其心”就有可能“实其腹”。因此，心境空虚、心地净明是炼内丹的先决条件。

“唤龟”就是唤回元精。龟善于潜入水底，以此比喻容易下潜而失的元精。为使元精不再失却，所以必须唤回。“回”字用意在“及时采集”。

不经咀嚼咽下食物称谓吞。“芝”是大药，是炼丹的原料，是由采到的元精生成，仍然具备元精的特性，即易得也易失，所以要不失时机地用武火急炼。用一个“吞”字尤显形象。

“鼓琴”就是用音乐来陶冶自己的情操。在诗中当然仅是比喻，即为自己的修炼创造一个和悦怡人的高雅的环境，这种环境不在外界而在自身。自古以来，内丹修炼都倡导“静”，金丹之道从静而入，炁由静而生，至动而取，所以称“静”为造化之根。如果性能虚静，尘念不生，那么真机自动，这动就是炁之动。没有静就不可能有炁之动，唯有“静”才可炼炁。在一静一动中调和炼丹的药物，而“鼓琴”就是为了调神安心，创造炁动的典型环境，缺之便不能进入真正的功态。

凤是珍贵的飞禽，诗中喻指易飞扬而失的元神。招凤就是招回元神，鼓琴是招凤的唯一措施。精与神都是易失的宝贝，不能让它们在无意的来而又消失在无意之中，所以一旦招来必须急炼，在

炼中采，采而再炼，无限往复，越炼越纯，金丹乃成。

“刀圭”是古代用来量取药物的用具，后来借指药物。唐代韩昌黎在《寄随州周员外》诗中说：“金丹别后知传得，乞取刀圭救病身。”显然，刀圭成了名贵药物的代名词。在张伯端的这首诗中无疑是指无价之宝的金丹。

“唤龟”“招风”说穿了仍不免是坎离两物。龟是元精，即坎中一阳；凤是元神，即离中一阴。玉芝喻离中真阴，刀圭喻坎中真阳。放下万缘，虚心内照就是敲竹，鼓琴就是黄婆，这些条件都具备了，坎离定能交会，金丹由此而成。

〔注释〕

①龟：北方玄武，方位为水，水中之金谓铅，铅是元精，故龟为元精代号。②玉芝：玉色的灵芝，此指成丹之药。③近来：很快就会到来，即“出现”。④透体：通体、全身之意。⑤金光现：纯阳将现时的征兆。⑥规：不声张、不炫耀是炼丹者约定俗成的规矩。

其五十四

药逢气类^①方成象^②，道在希夷^③合自然。

一粒灵丹吞入腹^④，始知我命不由天。

〔意译〕

精气神是炼丹的主要成份，在内炼过程中，只有阴阳才能相合，气同类才能互相吸引。元精只有遇上元神才能凝聚成药，有药才能化为丹，也就是成象。有了结丹之象才能化神。这正如同道一样，也是无声无息、无形无臭无触感，确能和自然暗合。当失去的先天真一之气由外而内，失而复得时，修炼者顿感得其一，万事毕，

精神焕发,活力无穷,若神若仙,通天彻地,放之弥于六合,卷之退藏于密。一旦进入这种境界,才开始真正懂得人的生命根本不是由天命定夺,而在于后天的刻苦修行,人生寿夭全掌握在自己手中。

〔评述〕

此诗前两句讲命功,后两句讲性功。先命后性,命性双修是张伯端的主张也是他内丹修炼的思想核心和长期实践的总结。

命功是有为之作,包括筑基、炼精化气。炼气化神是有为向无为过渡的阶段。性功是无为之作,主要是炼神还虚,属于内炼的最高境界。

命功离不开精气神。这看似三样东西,实质上是一个整体,都是气,只是出现的阶段不同而被分述为精气神,习惯上称其为“上药三品,神与气精”,又称为“人身三宝”。这和医家所讲的精气神内涵是不相同的。

筑基是内炼的准备阶段,顾名思义要夯实基础,做到精满气壮神旺。为达到这一目的,必须在活子时到来外药生时急采而炼,途径是小周天。周天功夫完成时就是内药生成时。内药是采而生,不经周天运转而直接与外药结成丹母,这是炼精化气阶段,也称初关。

炼气化神阶段是将丹母即大药与神合炼,使气即大药逐步归神。途径是大周天,这个阶段称中关。

炼神还虚称上关,这个阶段无途径可寻,只是常定常寂,时时归元、一切归元、炼一还无,与道合真。其间充满着不可描摹的神秘和奇特,并非人人都能进入这种佳境。

筑基阶段是以精补精,以气补气,还谈不上采炼外药。炼精化气阶段是关键性阶段,最重要的是寻找同类。风马牛不相及,是因为不是同类;二女共室,合为夫妻,终不相知,是因为同性而不是同

类；窈窕淑女，君子好逑，才是真正的同类。雄不独处，雌不孤居。元武龟蛇，蟠虬相挟，表明阴阳才是同类；长男姤女是同类；含精抱神是同类；元神元气为同类，合而生内药；内外之药为同类，合而生大药，即丹母。修命功若药不遇气同类就不能成象，孤阴不生，独阳不长，阴阳匹配，又生又长。“药逢气类方成象”，成象则命存，命存则性存，“命之不存，性将焉存”？可见寻找同类十分重要。简而言之，命功在于坎离交，坎离不交无性功。清朱元育《悟真篇阐幽》：“盖还丹之功始于有作，终则无为。有作所以了命，无为所以了性。其初必取真阴真阳同类相感，方成大药。到得玄珠成象，太乙归真，乃返虚无，而证至道矣。”此话透辟。

〔注释〕

①气类：指阴从阳，阴阳相感，互相吸引，妙合而新生。②方成象：将要结丹头。③希夷：《道德经》曰：“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。”此指修炼过程中的一种境界。④吞入腹：喻指炼神还虚。

其五十五

赫赤金丹一日成^①，古仙^②垂语^③实堪^④听。
若言九载三年者，总是推延款^⑤日程。

〔意译〕

赫然至亮的金丹，经过长年累月的潜心修炼终于由渐变到顿变，在一瞬间完全成熟。古代丹家留给后人的谆谆告诫“服食三载，轻举远游”，“累积长久，变形而仙”，“片晌工夫修便现，老成须是过三年”，“本来真性号金丹，四假为炉炼作团”，这些都是金玉良

言，值得记取。如果说炼丹要三年九载才能成功，这是启迪学者要懂得修炼的艰难，要善于苦修。因为要三年九载才能成功，所以一暴十寒，时懈时怠，那么这只是在拖延时间而不是聚志凝神的修炼。

〔评述〕

《悟真篇浅解》认为：张伯端绝句“至此讲求功法已具规模。本诗即将命功加以总括，以后则涉及性功为多。”

金丹结成在瞬息之间，如同化学反应，但整个命功修炼却在漫长的岁月中渐进，功在不断累积的过程中由量变到质变。谁有能耐，谁就首先成功。

《周易参同契》说：“唯昔圣贤，怀玄抱真，伏炼九鼎，化迹隐沦，含精养神，通德三元，津溢腠理，筋骨致坚，众邪辟除，正气常存，累积长久，化形而仙。”过去把能坚持修炼并有收获的人称为“圣贤”，只有它们才能做到怀玄归元，抱神以静，能伏炼九鼎还丹而宿染尽除，改变衰老之形而复先天。如今，秘诀已经公开，奥义阐释浅现，修炼者的队伍正在壮大，而真正的“圣贤”一定会比过去多得多。

丹在于炼，性在于养，性命双修。命若修成，养性即处其中。修命养性，养性促命则百疾不缠身，有益于健康长寿。声色权利纯属身外之物，非与生俱来俱往，在修炼者看来都在“皆可抛”之列。《老子》：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎，令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”道生万物，五色、五音、五味虽也为道生，但这些东西是外在的、粗陋的，属于道的细枝末节，人心不能被它们蒙蔽，否则就会失去根本而迷失生活的方向。口眼鼻耳是生来感受外物的，但过犹不及，所以圣人是忘本逐末而注重为腹，力求气沉丹田，修命了性。

有一本书叫《素问》，记有“上古之人，其知道者，法于阴阳，和

于术数，食饮有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而终其天年，度百岁乃去。”葛洪《彭祖传》上说：“人之受气，虽不知方术，但养之得宜，常至百二十岁，不及此者，伤也。”这些都不是天方夜谭，因为古今中外历史上有记录的长寿者比比皆是，不少人的实际寿命远过于百二十岁。生命在于运动，修命养性属于内动，受之气而依靠气，气在则命存，九载三年匆匆而过，修炼者视之为短，蹉跎者视之为长。凭借自身之药，内观内照“三光陆沉，温养子珠”能佐证“我命由我不在天”。

〔注释〕

①一日成：经过长期修炼后，金丹在顷刻间结成。未经修炼不可能有一日成的结果。②古仙：泛指古代丹家。③垂语：用来启迪后人的教诲。④堪：能。⑤款：延误的意思。

其五十六

大药^①修之有易难，也知由我亦由天。
若非积行修阴德^②，动有群魔^③作障缘。

〔意译〕

丹母的修炼有易有难，为人豁达谦恭、持之以恒则易；自私委琐、奸诈，虽有恒，修炼得丹母也难。修炼是为了健康，但不能因此自私自利而无所不用其极，否则会遭到天意的惩罚。如果不用高尚的思想指导自己的修行，不积阴功，不修阴德，那么动不动就会有卑鄙的杂念成为修炼的障碍。

〔评述〕

人与天地同为三才,为什么天地无穷而且不老而人多夭折?因为天地能守其道。因此想修仙道应当先修人道,否则道离人会越来越远。修人道则仙道易得,不修人道,仙道难得,甚至不得仙道。道由人显,人不体道,当然仙道离人而去。天助天罚,“我命在我不在天”和“由我亦由天”非但不矛盾,反而是有机的整体,只是从不同的角度强调“全在我对主观和客观的态度”。

古代修行有持者告诫学道之人要时时刻刻行持。行持之际又要做到心安意肯,无所为而为之,切不可夹带一丝一毫计功谋利、徼求福报的念头,要一心一意积德,这才是修命功的真正功夫。

有外欲必有内欲。魏晋时的高彪在《清诫》中说:“饮酒病我性,思虑害我神,美色伐我命,利欲乱我真,神明无聊赖,愁毒于众烦。中年弃我逝,忽若风过山,形气各分离,一往不复还。”“涤荡弃秽累,飘逸任自然。退修清以静,存吾玄中玄,澄心剪思虑,泰清不受尘。恍惚中有物,希微无形端,智虑赫赫尽,谷神绵绵存。”可见“易难”都属于自为。为之,难化易;不为,虽易也难;杂念不除,心地不清,大药与之无缘;利乐群生,则谷神绵绵。

修炼之人只是在修炼的时候才做到清心寡欲,这是很不够的,应该在整个生活中做到清心寡欲,积善行修阴德,那么,“障缘”可以自除。

〔注释〕

- ①大药:即丹母。由外而内之药称外药,它是由修炼者生而采;内药是炼精化气的产物,是采而生。内外药会合凝结成大药。
②阴德:行善不让别人知道称阴德。③群魔:魔障阻挡或影响修炼。

三才相盗食其时，此是神仙道德机^①。
 万化既安诸虑息，百骸^②俱理证无为^③。

〔意译〕

天地人被称为三才。天地长养万物，万物长养人，人以自己的耕耘劳作，使万物蕃而不息。这种互相汲取、营养自己的方式称为相盗。相盗不是随时都可进行，而是要按时进行。早而不达，过犹不及，理应及时而取。这就如《道德经》上所讲的“道之动”。道动则阳生，此机不可失。抓住良机，及时汲取天地精华，各种杂念因之湮灭，诸神便安，人躯体的各个部位都得到及时的调理，只有这样，才能修成性功。

〔评述〕

《阴符经》：“天生天杀，道之理也。天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安，食其时，百骸理，动其机，万化安。”这段话告诉我们，大自然养育万物又杀害万物，这是事实，也是规律。天地能夺取万物的生命，万物能夺取人的生命，人也能夺取万物的生命。天地人和万物之间相生相克的关系处理得当，那么就能和谐共存。人作为三才之一，要不失时机地“盗取”自然的精华，用来调整身体的各个部位，及时发动人体机关，吐故纳新，人处静笃则万化自安。

显然，《阴符经》对张伯端的影响是很深的，诗中“三才相盗食其时”、“万化既安”等词语几乎是活剥于《阴符经》，但我们不妨将此诗看作是对《阴符经》的发挥。

三才相盗都在习以为常中进行，不被注意、不被察觉，但从不间断，因此也被认为是规律而存在于生活中。作为有血有肉的人，不但要占有有形之物，还要占有无形之物，即精气神。天地之间只有气而没有精与神，修炼者就是要将盗来之气把它炼为神，还给虚。

欲吸天地之气，轻而易举；欲盗天地之气，并不容易。呼吸天地之气实为本能，欲盗天地之气，绝非物理学上讲的充充电，而是一种难以言传的神秘的运气、炼气的方法，使外气变为内气又能炼为神的一种功法。现在的一般做法是先端坐，然后使散乱之心变为“意”而由两眉间开始移到下丹田，接着是保持呼吸平静，以丹田为炉，在呼吸中逆运炼神。坐的姿势过去一直强调双盘，最起码要单盘。现在有人提出不盘，即散坐也可，只求舒适。这当视各人情况不同而定。

盗气不仅要讲究姿势和方法，还要选择最佳时机。冲虚子说：“药未归炉而先行火，则药竟耗散于外，将不为我所有。”这是说盗气过早则盗而不得，因为“炁微不升”，如果盗得太晚，也盗之不得，因为“炁散不升”。所以务在静候，动旺始盗，才称得上“当令”，这叫做“时至神知”。宋邵康节认为“一阳初动处，万物未生时”是最佳盗机。《阴符经》：“其盗机也，天下莫能见、莫能知。”看来要真正掌握盗之机还得靠悟。

“食其时”必在盗取之后，即以火候采之炼之，不失时机地将炼化推向一个更高的层次。

本诗第一句是全诗的重点，强调命功修炼是基础。如果连命功都不能修成，那么又何谈“证无为”之功呢？

〔注释〕

①机：此专指《道德经》上讲的“反者道之动”，意指越是虚静的地方（时候）含藏着的生发动力越充足。《周易·系辞》下传：“尺蠖之屈，以求信也；龙蛇之蛰，以存身也，精又入神，以致用也。利用安身，以崇德也，过此以往，未知或知也，穷神知化，德之盛也。”万物在阴阳消长中往来伸屈，不断变化，人应该主动掌握这种变化，利用这种变化为自己的健康服务。②百骸：喻指人体各部位。③证无为：修成性功。

其五十八

《阴符》宝字^①逾三百，《道德》灵文^②满五千。

今古上仙^③无限数，尽从此处达真詮^④。

〔意译〕

《阴符经》仅仅三百多个字，却泄露了造化之机，详细地讲述了天人暗合的诀窍与规律，《道德经》五千言详尽而周密地论述了治国修身的道理。自古及今，许许多多健康长寿者，他们都熟读《阴符经》、《道德经》，从中得到启迪并把这两部经看作日常修炼的永恒指南，后学者从中获得修身的真谛，写下了大量的著作，但与《阴符经》、《道德经》相比，均无出其右者。

〔评述〕

道家养生著作卷帙浩繁，只有《阴符经》和《道德经》被推为养生之道的渊源之著，成为穷理、尽性至命的真詮。

《阴符经》继承和发扬老庄思想，阐发天人相盗的盗机论及神仙长生之说。虽然只有短短三百字（另有 437 字的版本），但它精辟论述了“天人合发，万变定基”的道理，论述了天地人万物三者更相为盗的关系，强调善用天机、适时而动以了命养性以及“自然之道不可违”的主张，否则就不能长生久视，成真成仙。

《道德经》主张绝圣弃智、清静无为，迷恋小国寡民的远古社会。《道德经》虽具有丰富而朴素的辨证思想，较系统地揭示事物相互依存转化，但同时把事物的变化看成是简单的往复，忽视了转化的条件。《道德经》中“清静无为”、“长生久视”、“道法自然”等思想被道教吸收，并成为道教养生理论的宗源。

就养生内容而言,《阴符经》和《道德经》都论述了道合天人的道理。所不同的是“《阴符经》专提归根,其道从有入无,其机主逆,《道德经》直指自然之本体,其道从无入有,其机主顺。”(清朱元育《阐幽》)顺能生,但不能长生;逆难生,却能长生;一化三为顺生,理当被天地之盗,三归一为逆生,理当为“人万物之盗”。顺逆的转化使《阴符经》、《道德经》同中有异,异中有同,同而不同,异而不异。修炼者宜根据各自特点,从这两部经典中“达真诠”。

〔注释〕

①宝字:以《阴符经》三百字为宝。②灵文:教人习之能长生的文章。③上仙:原为仙人的品第,此处泛指健康长寿者。④达真诠:通晓真正的含义。

其五十九

饶君聪慧过颜闵,不遇真师^①莫强猜。
只为丹经^②无口诀^③,教君何处结灵胎^④。

〔意译〕

即使你的聪敏才智超过孔子的学生颜回和闵损,在没有遇到真师之前也不要勉强猜想丹法的修炼节次。因为丹经的精微奥义散见于各篇文章,功夫节次又不在同一处叙述,又多隐语象征,一鳞半爪难以把握,所以没有名师指点,教修炼者从何处着手行持,又从何处结丹呢?

〔评述〕

有了《阴符经》、《道德经》是否可以自学其中的丹经功法而不

再要求师问道？古人认为不可以，必须寻访名师。

养生门派林立，大多从五行相生相克、阴阳着手，但各有长短，可惜都不愿公开。自学者学正学邪难以辨别。有些功法效果明显，事实可信，苦于理论滞后，又无法在实验里得到实证。当然门派之多，难免鱼龙混杂，泥沙俱下，去伪存真很不容易。

修炼者稍有所得，常常表现为得意忘形，不善韬光养晦，无论功法上还是思想上都需要名师指点。

‘丹功所推崇的先天之气，无形无象，视之不见，搏之不得、听之不闻，虚而又虚。化气化神还虚，耳熟能详。但究竟如何炼化乃至还虚，体不能感，口不能言。即使言之，谁是谁难以一决雌雄，所以重要的是在正确指导下的实践。谁来指导呢？当然是名师。

传说中的黄帝“访崆峒，论长生”最终获“九转之诀”，大圣人孔子还问礼于老子，修炼者更应寻师求道，因为丹经中毕竟没有口诀。清代董德宁：“是以学道需积功累行，以祈天祐为要。古人云，欲为神仙，当先学君子。苟言行或歉于君子，则人道犹未充，况仙道乎？诚哉是言也。”

〔注释〕

①真师：隐姓埋名的修炼有成者。②丹经：古人将《阴符经》《道德经》视为丹经，虽无不可，但理解偏狭。丹经该是泛指传授修炼金丹的书籍。③口诀：短小易记的歌诀。有人视为秘诀。④灵胎：即金丹。

其六十

了了^①心猿^②方寸机，三千功行与天齐。

自然有鼎^③烹龙虎^④，争奈^⑤担家恋子妻。

〔意译〕

应该清楚地知道心中的杂念不除尽,甚至万缘不灭,那么就无法进行正常的修炼。只有做到对不时而起的杂念损之又损,心清如水以至无为,达到心正而身修,然后再坚持积德行善,功德圆满,才能与天齐寿。心机去尽,空空洞洞、清静自然、虚而无我的境界如同最好的丹炉。在这样的丹炉里铅汞俱备,修炼者再也不会被尘世所迷,不会被妻室家业所惑,不会被蝇头微利所累,完全能够进入更高层次的性功修炼。

〔评述〕

读这首诗时想起一副对联:“大肚能容,容天下难容之事;笑口常开,常笑天下可笑之人。”据说这是教人豁达大度,看透世事,这是一种修炼。修桥补路、乐善好施、成人之美,这也不愧为是一种修炼。用仁义礼智信,元亨利贞来格致自己,这更是一种修炼。虽然没有一个气字,但这些修炼和化气、化神、还虚的修炼是密切相关,不可分割的。心不静,难容天下事;恩爱未绝,难笑深陷爱河欲海之人;没有君子般的坦荡荡之心,却常怀小人戚戚之绪,哪有心思济世度人?三千之功,八百之行虽不啻单纯的修炼技法,但它能使人逐步做到心地泰然,虚怀若谷,万钟于前不为羡,物我两忘,是实实在在的炼气修命修心炼性。由精神影响情绪,情绪左右肉体,并直接作用于庚甲。《阐幽》:“学者既悟空体,又须功行齐修。若一向空腹高心,拨无因果,自以为无修无证最上一乘法门,便是莽莽荡荡招殃祸矣。高上之士,一朝顿彻,且把这个拨置一边,仍旧去安炉立鼎,采取药物,行持火候,炼成龙虎大丹。空不碍有,其妙如是。”既知空不碍有,自然知道有不碍空,能修到这种境界已经是很上乘的了。

“功行”我们不妨把它解释为命功与性功。先命后性、先性后

命，殊途同归，最终还是性命双修。《性命主旨·元集》：“元始真如曰性，一灵炯炯是也；先天至精曰命，一气氤氲是也。然有性便有命，有命便有性，性命原不可分。但以其在天则谓之命，在人则谓之性。性命是非有两，性无命不立，命无性不存。”性命双修只是修炼次序的不同。刘一明《悟真直指》：“性命必须双修，工夫还要两段。盖金丹之道为修性修命之道。修命有作，修行无为。有作之道者，以求延命也；无为之道者，以道全形也。”古代贤哲，外建功德，内修无为，存心养性，修身立命，为后人树立了修炼方面的榜样，又给后人留下宝贵的养生经验和有用的养生理论，是值得探讨、学习的。

〔注释〕

①了了：清楚明白。②心猿：像猿一样活跃的意念。这里指杂念。③自然有鼎：心机去尽的自然状态是最好的鼎器。④龙虎：即元神元精。⑤争奈：相当于“何必”。

其六十一

未炼还丹^①须速炼，炼了还须知止^②足。

若也持盈^③未已心^④，不免一朝遭殆辱^⑤。

〔意译〕

人自幼及长，世事纷纷，精气随之日益耗散，为了健康要及时修炼，将已失去的精气在内炼中由三归二，由二归一，重返人体内。炼精调药，功定炁满，阳炁上升，自脐至目一路上虚白之光多次闪耀，这是药成之景。此时必须止火，即停用意念，停运周天，及时采

药温养。药成当采不采，仍然不停地逆运周天，那么难免在一刹那间大药得而复失，以至前功尽弃。

〔评述〕

《道德经》第四十四章：“知足不辱，知止不殆，可以长久”，移用到内炼上，在炼精化炁阶段必须掌握止火的真候和采药的火景。失去良机就是“辱”和“殆”，也就是失败，其中还指“偏离”。

止火就是停止周天运行，即不再升降运河车。懂得止火的时间及方法谓知止。知足就是药成即采，不宜在短时间内贪足贪多。清代黄元吉注：“此借知止知足者，喻止火养丹，以名喻景货喻药。……药未归炉，宜进火以运之。药既入鼎，宜止火以养之，火足不知止火，非但倾丹倒鼎，致祸病殃，亦且丧命焚身，大遭危殆。”由此可见知足知止十分重要，大意不得。

遗憾的是，自古以来那些圣者真人对知辱知止足的真候秘而不宣，决不轻易传人，是秘而无法宣还是不愿宣，着实费解！南宗第五祖白玉蟾六十四岁那年，炼丹到了该止火时却不采大药，以致其炁散尽。有位叫曹还阳的真人看到了止火的景象而不采药，导致元阳走失。有名的丹家尚且如此，一般修炼者当然掌握不易。正阳祖师说：“丹熟不须行火候，更行火候必伤丹”。萧紫虚说：“切忌不须行火候，不知止足必倾危。”这些都是讲不知止足的过失，值得引起重视。

究竟在怎样的情况下止火呢？

炼精化炁阶段就是元神元精沿任督二脉逆运烹炼，经过采封炼三个过程，成功的修炼者眼前会出现白光，这时止火嫌太早。如果光一直在眼前，这是妄想发现的，它不是药成的景候，不能止火。只有当白光由脐升至眼，由眼至脐，一路闪白光。“西南路上月华明，大药还从此处生”，“曲江上，月华莹静”，这些都是说大药生成时的景象，此时必须止火。《悟真篇浅解》说：白光“二现时即须止

火”。

〔注释〕

①还丹：《修真太极混元指玄图·秘传还丹诀》：“出而复还本处，而曰还丹，非漱津咽唾。”刘一明：“还丹之道有进退急缓，修养止足之火候，须要随时运用，因事制宜，不可太过，不可不及。故未还丹之时，勇猛精进，渐采渐炼，急求其还。”如果丹已还说明药气已足，命功修炼毕，继而修性功，所以要釜底抽薪，急速止火，悉心温养。②止：停止进火。③持盈：维持饱满之状。④未已心：没能停止意念的活动。⑤殆辱：危险和辱没。此指炼功失败。

其六十二

须将①死户为生户，莫按生门号死门②。

若会③杀机明反复④，始知害里却生恩⑤。

〔意译〕

纯阳之气出入人体的地方称为死户生门，即玄关一窍。修炼者要将死户变为生户，以便汲取更多的纯阳之气，使天人合一。不要固执地按住生门称其为死门。其实生门就是死门，死中有生，如同阴阳互生，生机中潜藏杀机，杀机中蕴含着生机。领会了阴阳生杀的辨证的道理，反复地以死促生，才算懂得顺生虽爱，但让人如草木一样，时令一到，就枯黄凋零；逆修虽苦，但促人九转还丹，健康长寿。

〔评述〕

生门、死户就是玄关一窍，它无形无象，既不在身内，也不在身

外。静坐开始，尘染渐去，神凝气定，虚静至极时就是死户变生门、生门打开时。如果是顺生，内藏五行之气，各自一家，互相伤克，不再成德，生门也会变成死户，在顺生中消耗精气。有志修炼者要努力使死门变为生门，待玄关开窍，功夫一到，你自会感到豁然贯通，体会到玄关的所在和天然真炁的不断进入，这表明你已经登上了修真的梯航。《阴符经》上说的：“生者，死之根；死者，生之根；恩生于害，害生于恩”与本诗的“须将死户为生户，莫按生门号死门”的思想是完全一致的，都是为了教化后人利用内因促使外因的变化，使外因为内因服务。

要利用外因必先了解外因。褚遂良《阴符经·正书墨迹本》：“天发杀机，移星易宿；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反覆；天人合发，万变定基。”天地无情无杀机，则风调雨顺，五谷丰登。天地动情动杀机，则处处遭殃，不必赘述。天人合发，关键在人能修至道而利用天然资源，人能将杀机变为生机，经历万般“反复”后重新奠定基础。社会生活如此，而个人修炼更是如此，宇宙在我手，造化在吾身，制天而用之，金丹定能成。生死恩害，全仗逆修促使变化而定基。

〔注释〕

①须将：必须要把（死户视作生户）。②生户死门：此处门户同义。按“顺生”讲法，人生及长及衰及亡，生户就是死门。内炼就是要改变这状况，即要死门不死。③会、明：领会明白。④反复：变化。不指简单的重复。⑤害里生恩：变顺行为逆行，炼成金丹。顺为害，逆为恩。

祸福由来互倚伏，还如影响^①相随逐。
若能转^②此生杀机，反掌之间灾变福。

〔意译〕

吉凶荣辱，盛衰寿夭从来就是互为潜伏，对立统一的，它还如影子随行，相随不辍，形影不离，又如声音和发出声音的响器，始终不能分开一样。人生如果能够将杀机转化为生机，那么，在翻手弹指之间，灾难变成百福，夭者化为长生，罪渊变为恩泽。

〔评述〕

在“对立统一”这个概念行世以前，事物早就按这个规律发生、变化、发展了。《道德经》：“祸兮福所倚，福兮祸所伏。”虽然讲的是祸福关系，但其中的道理却渗透在事物的方方面面。

学习内炼的人，不但要知道“互倚伏”，而且更应懂得为什么能“倚伏”，它们之间的关系是怎样转化的。

生活中，贫富变化在于贫者谦恭、节俭、勤奋、忧患意识强。富者傲慢、奢侈、挥金如土。古往今来享三代富贵者能有几家，世代贫穷者又有多少？客观上都在变，差异在变的速度上。自然界，春夏孕育秋冬，月缺期待月圆，周而复始，无穷匮也。历史上，政通则人和，民富国才强，有望之世，民为贵，君为轻，内修道德，外施仁政，这样就无水覆舟之事。反之，则国家倾颓。

内炼上也是如此，芸芸众生杀机四伏，早出晚归，披星戴月，四肢疲倦，精力不济，这就是杀机。如何转化？首先是按功法要求逐步推进，决不急功近利，筑基阶段要夯实基础。第二，要使自己较快地进入松、静、空的境界，把握气息火候。第三，炼精化炁阶段甚为重要，这一阶段学得好，化神还虚阶段一般讲是不会有问题的。最后是必须寻名师指点。内炼上生杀之机的变化只能靠自己。

古人对将杀机转化为生机看得至关重要，认为五行之气顺则

生杀机。五行相克，克中求生是五行颠倒，大地七宝。要真正做到杀转生，必须与天地合德，与日月合明，与四时合序才能有生机。可见“转化”不容易。而其价值也在于此。

〔注释〕

①影响：人或物的影子、声响。②转：一指杀机向生机的转化，也可指周天逆运。本诗中似以“转化”为宜。

其六十四

修行混俗且和光^①，圆即圆兮方即方^②。

显晦逆从^③人莫测，教人争得见行藏^④。

〔意译〕

修炼金丹，争取长生不老，这是光明正大的事。因此，不必避世离俗，神秘兮兮地偷偷修炼，完全可以在尘世喧嚣的地方静心修炼。只要做到混俗和光，应世自然，该显则显，该隐则隐，须逆则逆，须从则从，就能成功。但成功时不炫耀于人前，失败时不气馁。以常人之心为心，方而不割，直而不肆。出处与行止，别人难以猜测，出世入世，甚至遁世全由自己掌握，修炼到了这种程度，才称得上大有作为。

〔评述〕

这首诗不讲功法而是强调修行者对己对人应有的修养。

修炼者原本都是凡夫俗子，与常人并无异处。只是意识到要招回真一之气的重要，才静心拜师习修。一个有恒心的修炼者，即使身居闹市也能做到一尘不染，酒色财气不能侵，功名富贵不能

移,这才是真正的隐心不隐身的隐修者。

虽隐于寂静的山林,若遇尘缘,一见可欲,就思凡心切,那么必然前功尽弃。曾有这样一则故事:五台山上有一师徒两人在山顶修行,从不下山。十余年后,师徒下山,弟子见牛马鸡犬都不认识,师父一一教之。过了一会儿,少年女子走过,弟子问此为何物,师父担心弟子动情,正色告诉说,这是老虎,人若近之,必遭咬死,尸骨无存。到了晚上,弟子坦然对师父说,白天见到的一切我都不想,只想那吃人的老虎,心里总舍不得它。无独有偶,卜伽丘《十日谈》中有类似的故事:一个从小与世隔绝的青年,随父下山进城,平生第一次见到女人,父亲不让儿子看一眼女人,便吓唬儿子,把女人称作绿鹅,说是祸水。儿子却说:“亲爸爸,让我带一只绿鹅回去吧。”虽然是故事,但告诉我们,色是大欲,克制不易,处理不当,修持难成。即便是在深山老林,尘缘未了,杂念时生,再有名师也是白搭。所以静心澄虑是修炼的保证,不骄不矜,实事求是,和光同尘,修炼才能有成。

混俗和光,绝不是同流合污,而是要为世俗做更多的善事。善事越多,心胸越开朗,利弊得失抛于脑后,荣辱名利,如丝轻抹,该静则静,强迫止静,方正于世,内修于心,有道而见于道,有德而不见其德,显晦行藏自我得知,以这样的心志坚持修炼,没有不长生的。

〔注释〕

①且和光:语出《道德经》:“和其光,同其尘”。意思是把光荣和尘浊同样看待,既不特显,又不偏争;既不特贱,又不偏耻,与尘世和睦相处,但不同流合污。②圆即圆兮方即方:外圆内方,实事求是,自有分寸,决不锋芒毕露。③显晦逆从:显露、深藏、不同流合污,顺从。④行藏:语出《论语》:“用之则行,舍之则藏,唯吾与尔有是夫。”原指出仕与退隐。此为出处与行止莫让人明知,即不宣

炫自己。杜甫有诗“勋业频看镜，行藏独倚楼”意思相同。

五律一首

女子^①着青衣^②，郎君^③披素练^④。

见之不可用^⑤，用之不可见。

恍惚里相逢^⑥，杳冥中有变^⑦。

一霎火焰飞，真人^⑧自出现^⑨。

〔意译〕

《易经》称离卦外阳中阴，其阴为中女。离为东方，属木，为青色，木火一家，所以离卦是元神的代名字，被比喻为穿着青衣的女子。坎卦外阴中阳，其阳为长男，坎为西方，属金，为白色，金水一家，所以坎卦是元精的代名字，被比喻为披着白绢的美男子。先天元精是无形的、一旦变为有形的可见之物，就意味着药物太老，失去了它应有的功用。太嫩，则气弱而无法生动，精与神无法凝结，也就不能生成新药。有气无质，在将变而未变之际，是药物最有用的时候，可惜无法看见。在极静的状态下，一阳初动，万物始生，这时候，离中之神和坎中之精互相交合，浑然一体，内药已生。此时要用武火采药。药采到后要持药上升，逐步熔化真意，一刹那间就会结成丹头，神气便不会败坏。

〔评述〕

这首诗是总的概括药物的作用。精气神称内炼的药物。在炼精化气的不同的阶段分别称外药、内药、大药。这个阶段的产物是丹头，在炼气化神阶段是由丹头为药物，其所得为有别于前阶段的神。炼神还虚阶段纯属性功，无药可谈。内丹修炼以第一阶段为

要。关键在于如何将外药炼成内药乃至大药，本诗讲得十分清楚。元精、元神是唯一的药物，都源于元炁。要使药物发挥应有的作用就必须掌握火候。火是火、候是候，自古以来都有不传火候之说，不是不传而是无法传，火候问题很难说清。文火武火用法前面已提到多次。候呢，是指阳生、调药、炼药、气满、药产之时、采取归炉运行子卯午酉归根的时机，这些都要随机应变、灵活机动，不能恪守书本。诗中说“见之不可用，用之不可见”就是讲的火候，火候适中则可以“恍惚里相逢，杳冥中有变”。如果前两句讲时机，那么后两句讲感觉。感觉这东西又是因人而异。一旦进入恍惚杳冥的境界，那就是最好的采炼时机，但必须在静极的前提下。

〔注释〕

①女子：阳中有阴，即离卦称女子，代指元神。②青衣：按《河图》五行方位说法，东方为青。这里用青衣表明神动开始的地方。③郎君：阴中有阳，即坎卦称中男，代指元精。④素练：白色的绢。按五行与《河图》之说，西方是白色，属金，金水一家，金为水母，所以素练是元精的代名字。这里的弦外之意是美女子与俊男子在中央戊己土处相会。⑤见之不可用：先天精气为无形之物，是无法看见的，一旦看见，只是有形之物。这里是要说明火太旺，候已过，药已老而成渣滓。⑥恍惚里相见：阳初动而心中觉得自己既像存在，又像不存在，迷迷糊糊，安然自适，气息绵绵不绝，此时元精已生可以运火烹炼。⑦有变：坎离相交，因感而通。这是一种奇妙的感觉。⑧真人：喻指丹头。⑨出现：获得大药。

西江月 词十三首

其 一

内药还同外药，内通外亦须通。

丹头^①和合类相同^②，温养两般作用^③。

内有天然真火^④，炉中^⑤赫赫长红。

外炉^⑥增减要勤功，绝妙无过真种^⑦。

〔意译〕

先天药物在体内运行，它是由采炼后天药物而得到的。不管先天、后天，凡是药物，实质都是气。内通结合外通，才能有闾辟之功。活子时一到外药便开始生成，抓住时机急采而将它炼成内药，再由内药炼成丹头，最终炼成圣胎。所以说内通外亦通，一处有碍就无法继续炼丹。调和外药作丹，聚合内药结圣胎，虽然有阶段之分，但调和聚合的方法、火候运用的诀窍，其道理是一样的。温养的功夫很深，进火温养和退火温养其作用各不相同。气穴之内有天然真阳，如同内炉之中有赫然不灭的长红之火。内炉虽有不灭的长红之火，但火的炽、息、行、止以及文火武火，都需要外炉的关闭、增减相配合，要勤功锻炼，不能疏忽大意。经过静心的修炼，丹胎就会在上丹田孕育而成，最后脱胎于下丹田。这时候，你可以享受金丹给你带来的别人很难享受到的绝妙的感觉。

〔评述〕

此诗初看好像在讲内药和外药，实际上是借内外之药，介绍内

炼的全过程。

这个过程是以精补精，称为筑基，要求冥心静坐，呼吸平稳沉细。二是调药，在精发生以后让元神支配元气，用武火将元精收回丹田，不使走散，并继续用武火将元精、元气合二为一。经烹炼后文火温养。三是采药，温养足便开始产药。这药是神炁合一的产物。药产即采，毋失良机。否则就会失去真种子。四是采到药后就用文火温养，称为封固。五是炼药。即运行小周天，将药炼成丹。此时，关键是辨别药的老嫩和掌握沐浴时的火候。六是采丹，虽然因人而异，但必须在由目至脐有白光出现时，才算采到金丹。

没有外药就没有内药，采内药迎外药是炼大药的基础。采外药就是使后天恢复为先天，目的在于了命。采内药目的在于保真而化后天，用以了性。古人认为“修命不修性，此是修行第一病；修性不修命，万劫阴灵难入圣”，所以必须内通外亦须通，外药炼为内药。

何为外药？各派注解不一。阴阳派认为是从异性得来之气。清修派认为是失而复得之元精，出于同体。清朱元育说：“有作有为返本还原谓之外药，所谓外药生而后采，加以火候运转归炉。此失而复得之功用也。”《金丹大要·药物妙用章》：“外药者，坎中求先天真一之水，水中求先天未扰之铅，铅中采先天太一之气。”

何谓内药？《金丹大要·药物妙用章》：“内药者离中求先天真一之液，液中行先天久积之砂，砂中运先天至真之汞，此汞即白中之黑，阳中之阴也。”修炼金丹必从外药着手，然后修内药。外药有为而有以为，有体有用而实无，是色身上事。内药是无为而无不为，无形无质而实有，是法身上事。内药，简言之，就是元精、元气、元神，是先天内蕴之灵。

内外药合凝而成的药，俗称“炁”。有人说，小药是小周天的真种子，大药是行大周天的真种子。没有内外药就不可能有真种子，因此，炼好内外药十分重要。

〔注释〕

①丹头：内丹名词。由内外药交合而生成的真一之体，称先天气，常被喻为黄芽。简言之，就是精、气、神三宝。②和合类相同：《参同契》：“鱼目岂为珠，蓬蒿不成珎，类同者相成，事乖不成宝，燕雀不生凤，狐兔不乳马，水流不炎上，火动不润下”，“杂性不同来，安肯合体居，千举比万败，于黠反成痴，侥幸讫不遇，圣人独知之。”只有本体相同才能和合成丹头。③两般作用：两种不同的作用。采取外药作丹的温养和入室烹炼丹胎的温养，其作用是不相同的。方法也不同，采外药作丹，以鼎炉前后为东西，运火先左后右分主宾；入室烹炼，以鼎炉左右为东西，运火先右后左作主宾。所以要识浮沉定主宾，才有两般作用。④真火：真神。⑤炉中：鼎中即气穴内。⑥外炉：一说是“会阴穴”。董德宁谓：“外炉者乃先天之巽位，为后天之坤方。”《入药镜》：“所谓起巽风，运坤火是也。”也有说是，周围一尺五寸，中虚五寸，长一尺二寸为外炉。该是外药生处。⑦真种：即丹母，是金丹的基础，育成婴儿的种子。

其 二

此道^①至神至圣，忧君分薄难消^②。
 调和铅汞不终期^③，早睹玄珠^④形兆^⑤。
 志士若能修炼，何妨^⑥在市居朝^⑦。
 工夫容易药非遥^⑧，说破人须失笑^⑨。

〔意译〕

炼养修真的功法是最神奇最灵妙的，可惜那些缺少恒心的人不肯笃行勤修苦练，这是他们福分浅薄的表现，所以难以坚持。其

实,调和铅汞的方法很简便,只要方法对头,坚持修炼,不久,就可以看到玄珠出现的迹象。有志苦修,持之以恒,即使身居闹市,或居高堂明殿,同样可以修炼。功夫甚为简易,也不必向可望而不可即的所谓僻静之处寻他人觅取神药,更不必独处。人人都有长生药,药就藏在各自身中。懂得了这一点道理,自然会哂笑那些舍近求远者的做法,因为他们的想法和做法实在离道太远了。

〔评述〕

此诗除了从思想上规劝人们重视修炼外,更重要的是让修炼者明确要以内摄外,即依靠内因采外药,依靠内药炼金丹。

虽然有许多人在认真的修炼,但尚有很多人是不重视自己的健康。嘴上讲生命在于运动,但对运动概念理解过于偏狭,往往只注意四肢的运动,而忽视体内气的运动。身心不合,每天长跑也只是消耗能量罢了。内炼讲究身心自然打成一片,即用真意调和元精元神,元神恢复,身心得到调理就是得到了金丹。内丹修炼,功在心地,心地洁净圆明,不管在什么地方都能修炼成金丹。四肢的运动固然重要,但毕竟与内炼的作用是不尽相同的。清朱元育说,先天一点元神便是大药的丹头。这个丹头人人具足,只是看谁能首先将它开发利用。

由铁矿石炼为铁,再由铁炼成钢,由钢再提炼成合金钢,这是原料和火候使之然。内炼的原理和这一模一样,外药犹如矿石,内药犹如铁,大药犹如合金钢,人的身体犹如炼钢炉,安静的心犹如安稳的炉,料在炉中点火升温到一定的温度铁水自成。安稳的炉由耐火砖砌而成,安静的心由人的持久的修炼而成。心定而药成。欲使心定,没有毅力不可。这毅力就是人的内因。

有了内因,就要抓活子时,因为活子时是阳生的时候。天象中,晚上十一点为子时开始时,六阳始生。丹家认为人天一体,阳生之时就要开始练功,谓之子时功。功夫较高时,不拘时辰,外药

生,就可以练功,称活子时。要采到外药,必须掌握活子时。否则就没有原料炼内药。而活子时的到来全靠心静心空。

一位擅长四肢运动的人,如果能结合内炼,他一定能修成正果。丹头人人自有,但并非人人皆知,皆知有丹头并非人人都能够炼成大药,这要看各人的造化了。

〔注释〕

①此道:这修炼丹功之道。②分薄难消:福分绵薄难以享受修炼的快乐。③不终朝:子时开始练功,不必到天明,便能够结成赫赫金丹。④玄珠:金丹的异名。⑤形兆:征兆和形象。⑥何妨:不会被妨碍。⑦在市居朝:处在闹市茅舍或官衙府第。⑧工夫容易药非遥:学习修炼是容易的,大药在自身,没有远近之分。⑨失笑:禁不住而使人笑。

其 三

白虎^①首经^②至宝,华池^③神水真金。
故知上善利源深^④,不比寻常药品。
若要修成九转^⑤,先须炼己持心^⑥。
依时采取定浮沉^⑦,进火须防危甚^⑧。

〔意译〕

刚产生的元精是炼丹的至宝,它在华池里与元神相合,经过锻炼,成为内炼的真金。它备众理而能应万事,如水之有本,源远流长,径流不息,利万物而无穷。它能调理各种各样的疾病,荡涤五脏,使人永远保持生机旺盛,所以它是至善无厄的。它是保命全形的真正药品,草木金石无法与之相比。只是此药藏于后天,且易得

易失，若要长想长得，炼到纯阳境界，必须使自己惩忿窒欲，克己复礼，无私无虑，不动不摇，巩固根本，保持清静。到了该采药的时候，要及时采取。依时决定进火还是退火。进火时要防止进火不当而导致失丹。

〔评述〕

这首词的前半部分讲元精的神奇功用，它是作丹的基础。后半部分讲要特别谨慎地处理进火的事。

保持良好的炼己持心的功夫，人处在似有非有的静笃之中，这时，大药将产生，九转之功也就在这瞬间完成。大药一生，必须就采，坎离乍交、一阳初动，这就是采药之候。当以意采之。候未到而采，药太嫩；过时而采则太老；毫发差迟就不作丹。贸然下手，一定是有害无益。所以，火候之事，如冷暖一样，都得自知，因为是一种感受，要靠自己仔细琢磨，靠言传不一定能起到作用。

〔注释〕

①白虎：按四象之说，西方为白虎，坎卦，指元精。②首经：刚刚发生。③华池：原是传说中昆仑山上的仙池。这里指元精与元神欢合的地方。④上善利源深：语出《道德经》：“上善若水，水善利万物而不争。”意思是，水得太阳之精，得万物之妙形，随物施功，随时善应，去高就低，行止泰然，润泽万物而用不枯竭，又不矜夸自能。用在这里要表明元精坎水和自然界的水一样，是上善至善者，它无厄而又无穷尽，是炼丹的基础，缺一不可。⑤九转：多次烹炼，达到纯阳境界。⑥炼己持心：修己以养自己的元气，存心以尽自己的修道之性，做到保身保心。⑦定浮沉：采药的时候要恰如其分地掌握好进火或退火的升降标准。⑧危甚：谨慎运火，否则会严重影响结丹，甚至不结丹。

其 四

若要真铅留汞^①，亲中不离家臣。
 木金间隔会无因，须仗媒人勾引^②。
 木性爱金顺义^③，金情恋木慈仁。
 相吞相啖^④却相亲，始觉男儿有孕^⑤。

〔意译〕

如果想要让元精留住元神，不使元神飞散必须要靠戊土（即真意，又称意土）从中撮合。东方木离，木性至柔；西方金坎，金情至刚。虽金能克木，但两相不得，未肯相顾。中间隔着土，一时无法相见。土能和合三家，必须依靠它从中牵线搭桥，元精、元神才有缘相亲。木性不畏金之刚，却转而爱其顺义，金情不嫌木之柔，却转而恋上木的慈仁。于是真铅真汞相吞相咽，相亲相爱，这时候修炼者才感到丹胎在自己的腹中孕育壮大。

〔评述〕

真铅就是元精，极易往下流失。汞就是元神，轻浮而极易往上飞散。只有元精才有能力摄制元神，但也有个先决条件，那就是必须炼足元精并借助真土，即黄婆，靠它和合三家，达到金克木的目的。促使精不下流、神不上飞，这时候才算调和铅汞。

《参同契》：“三物一家，都归戊己。”这三家就是铅、汞、土。词中所说“家臣”、“媒人”就是土，丹家戏称“黄婆”，没有它的努力，铅是铅，汞是汞，各奔东西，木金间隔不能成药，无法做到精驭神运，当然也无法完成炼精化气，也不可能“始觉男儿有孕”。从五行角度看，东方为木，离卦；西方为金，坎卦。木火一家，金水一家，只剩下中央土自成一家，因为土在中央，和合三家的责任无疑要落到土

的身上。

内炼中如何发挥土的作用？《性命圭旨》：“虚其心则神与性合，静其身则精与情合，意大定则三元混一。情合性谓之金木并，精合神谓之水火交，意大定谓之五行全”。这就要求我们收心入静，丝毫杂念都不能有，同时要努力排除外界环境带来的各种干扰，更要排除情欲的牵涉、悱恻，守取精气。然后“先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生”，到了这种地步，“土”的作用已经发挥得尽善尽美了。不过，也许你不知道，因为这些都在恍惚中进行。如果有意识地去想要发挥“土”的作用，那反而成了一种负担、一种杂念。有句俗话：“做到松静空，戊土在其中。”这是有道理的。

〔注释〕

①真铅留汞：铅为元精，性易下沉，汞为元神，性易上飞，通过功法以铅制汞，互相稳定。②勾引：引诱、撮合。③爱金顺义：五行配五常，得金仁、木义、火礼、水智、土信。金克木，经功法后变为金生水，水生木，相克变为相生，元精、元神得到凝聚，故称顺义。④相吞相啖：比喻两者融合凝聚的过程。⑤男儿有孕：内丹称圣胎，男子修炼有成，丹胎内结，故称男儿有孕。

其 五

二八谁家姹女^①，九三何处郎君^②？
自称木液与金精，遇土却成三性。
更假丁公锻炼，夫妻始结欢情^③，
河车^④不敢暂留停，运入昆仑峰顶^⑤。

〔意译〕

是哪一家的少女，是居住在哪一个地方的小伙子。少女自称是木液，小伙子自称是金精。木液就是元神，金精就是元精。原本一东一西无缘相见。自从遇到了中央土，才成为三姓，这就是金生水为一家，木生火为一家，土居中自成一家。元神、元精加上土，经过武火烹炼成为两家，须经过文火温养成为一家，如同少女郎君拜过家堂成夫妻。再继续温养，待到正子时就开始运河车。从尾闾开始起武火，一点也不能马虎停留，透过夹背，穿过玉枕，运到泥丸宫。大药进入鼎炉，运用温养功夫，久久纯熟，直到圣胎圆满。

〔评述〕

这首词主要讲锻炼元神、元精并使之交姁而起到还丹的作用。姁女郎君只是形象的比喻。二八是阴数，表明少女正值妙龄，三九是阳数，表明少男意气方遒，双方都处在求偶的最好季节。

木液是东方震龙的液水，表明水生木之象。金精是西方白虎的精华，表明金生水之象。土是戊己中宫。丙丁火，丁公就是火候。从五行的角度看有金有木又有火，从四象角度看，则有龙有虎，以人事比喻，则为夫为妻。修炼金丹，这几项物质条件缺一不可。自从太极分阴阳，于是有奇数有偶数，有男有女，有龙有虎，各自为政。若听之任之，必将精力耗散，俗事缠身，劳碌一生，最终黄泉路近。修炼金丹就是要炼得元神不上飞，炼得元精不下沉，归于中宫，才能由二归一，返本归原，青春永葆，舍此别无他法。

要使元神、元精得到锻炼必须借助文武火候。《悟真篇阐幽》：“金木交并之时，须用文火温养之，两家情性自然欢好，大药产矣。大药既产，活子时到，必须采取真铅，送归土釜，仍以文火温养之，此申言金丹作用也。”《悟真直指》：“但此三姓，须要勇猛修持，专心致志，下一番死工夫，方能归于一姓。丁公锻炼，即勇猛修持之功。勇猛修持，不仁而必至于仁，不义而必至于义，不礼而必至于礼，不

智而必至于智，不信而必至于信”。在此都言火候，可见其重要，但愿修炼者细心体会周天运行中的文武火候，早结金丹。

〔注释〕

- ①蛇女：元神代称，亦指离卦。②郎君：元精代称，亦指坎卦。
③始结欢情：坎离初交。④河车：沿着周天路径升降水火。⑤昆仑峰顶：头顶的泥丸宫。

其 六

七返朱砂返本，九还金液还真^①。
休将寅子数坤申，但要五行成准^②。
本是水银^③一味，周流遍历诸辰^④。
阴阳数足^⑤自通神。出入岂离玄牝。

〔意译〕

朱砂就是真汞，是离中之阴。修炼者要学会从离中取阴还于坎宫，使它成为坤，同时取坎中真阳，返于离宫，使它成为乾，即以北方之水还于南方之火；以南方之火还为西方之金。这和洛书上讲的金火互换是一样的道理。但千万不能拘于形式，把从寅到子算作七返，也不能把从申倒数至子算作九还。只要看准金水一家，木火一家，经过土的调和成为一气，便能接结丹。

就铅汞而言虽属坎离，但归根结底是真铅大药一味。它是坎中一阳，阴阳之本、五行之根，是起主导作用的。在整个变化过程中，它一变为水，在北；二变为砂，在南；三变为汞，在东；四变为金，在西；五变为土，在中。它没有天地不生、没有日月不产、没有四时不全、没有五行不就、非总数不成。它由上而下，由下而上，依此遍

历各个时辰,然后阴阳数足,脱胎入神,终于由一而二、由二而三,再由三为二、由二为一,由谷神分出玄牝,由玄牝和合为谷神,内外具合,变药为丹。药物上下出入都离不开玄牝。即人体内的阴阳两个方面。

〔评述〕

此词主要讲还丹,属于凝化的完成阶段,它是炼丹中的一个重要阶段。强调元精、元气、元神的互相转化,复还先天纯阳之体。这个阶段如果不注意火候抽添,则会前功尽弃。

要复还到纯阳体,就要处理好进火和退火,即将药物送到玄牝之炉。七返九还主要讲退火。通过凝炼功夫返还先天,其实质就是在七返九还中逐步充足元精、元气,达到延长人的生命。方法是以克为生,或说是逆用五行,将生命旅途中的不利因素化为有利因素。人身有正常的自然机制,但需要开发。修炼金丹就是利用人身的双向功能,逆转生命进程,以逆为顺,达到“四象会时玄体就,五行全处紫金明,脱胎入口功通圣,无限龙神尽失惊”的境界。

七返九还,《道枢·九转金丹篇》说:“返者,覆合也,收七表八脉经络之气血者也。一返脉,脉停运矣。二返气,气聚而凝矣。三返血,血成白乳矣。四返精,精结琼块矣。五返骨,骨若红玉矣。六返髓,髓化玄霜矣。七返形,形清体妙矣。八返神,神化无方矣。还者,归其源也,取五行之气,动三要之精,定一物之元者也。一还肾,二还心,三还肝,四还肺,五还脾,六还丹房,七还气户,八还精室,九还神室,九化则可以留形矣。”可见这是对七返的又一种解释,将先天之气返还到人体的各个部位,使人的精神面貌发生意想不到的神奇变化,给人以活力感、青春感。

全阳子《吕纯阳真人沁园春丹词注解》:“七,火数,炼丹之法,其先以红投黑而生药。既有药然后进火,炼黑入红而成丹,故曰七返还丹。”古人认为,五行生成之数五十有五。一三五七九是阳,共

二十五，二四六八十是阴，共三十。水一火二木三金四土五，这是五行生数，共三阳二阴。水六火七木八金九土十为五行成数，共三阴二阳。炼养讲究龙虎交姁，采正阳之气，而正阳之气就是心火七。七返中元而入下丹田，经过温养复还于心，称七返还丹。木火之气善浮，利用运火抽铅，自下而逆上，使其返还本体之性。因为金水之精本沉，利用运水添汞的方法，自上而顺下归还其本源之情，使后天复还先天。

要做到七返九还，必须恰当运用退火的方法。当武火把药物逼运至峰顶后，药物将顺任脉而下，稍不留意，药物便不入炉而迅速耗散。如果不升不降，也不能结丹。只有舒而不迫，谨慎退火，药才能归炉温养成丹。

〔注释〕

①还真：还回本源或说还回先天。返本也是这个意思。②五行成准：金木水火土齐全，不存在相生相克而处在平稳状态。③水银：水中之金，即元精。④诸辰：周天中一个循环包含六阳六阴共十二个时辰。这里用诸辰表明周天数足。⑤数足：指真铅运行阴阳数足，金丹已成。

其 七

雄里内含雌质^①，真阴^②却抱阳精。
两般和合药方成，点化魄灵魂圣。
信道^③金丹一粒，蛇吞立变龙形^④。
鸡餐亦乃化鸾鹏，飞入真阳清境^⑤。

〔意译〕

离卦形象是外阳内阴，象征砂中之汞，它是元神；坎卦形象是外阴内阳，象征铅中之银，它是元精。这两样东西如果能和合在一起，就能生成大药。靠功法能使它们聚合并一齐受到点化，成为至灵至圣的丹母。如果深信能超凡入圣，那么，只需金丹一粒，即使蛇吞食也能在倏忽之间变为神龙，鸡吃了也能变为大鹏般的仙鸟而自然飞入无极无上大罗仙境。

〔评述〕

此词讲金丹能使人超凡入圣，其主要魔力在于坎离二物，修炼者的功夫在于点化坎离。《参同契》：“坎离匡郭，运轂正轴”，人体内的水火升降犹如车轮的中心部位，外实而持辐，内空以受轴。坎离代表日月，虎龟、龙雀，下弦半轮月、前弦半轮月，真水、真火，铅、汞，地魄、天魂，命、性，玄、朱，九三郎君、二八姹女，九六、七八，少女、长男，牝虎、牝龙，金精、玉芝，偃月炉、玉炉，西北、东南。坎离是易数的动态模式，表示人体阴阳如何支配生命车轮的运转。坎离能包涵的内容远不止上述这些，它给人们留下了无限广阔的思维空间，促使人们去艰苦的摸索和长期的训练。最具体的就是表现在点化坎离上。《子母歌》：“一母生二子，一男复一女，男是阴之宗，女是阳之主，阴来阳复往，不失本宗祖……阴在阳之胞，阳在阴之肚”，《青天歌》：“惊起东方玉童子，倒骑白鹿如星驰。”这两首歌讲的都是坎离。和这首词的开头两句“雄里内含雌质，真阴却抱阳精”的意义完全一样。如何使阳来阴复往，如何惊起又倒骑？关键在于“点化”两字。点化得当，取坎填离的进程就快，倒骑的效果也就明显。反之则会出现煮空铛的现象，即运气不运功，只有气而没有药，荒废时间罢了，或者就是药物走散。

如何才能称得上点化得当？要在筑基阶段备有足够的药，即精气神三全。外药生时急需采，外药采后就要促使生出内药。内外药合凝后有阳光三现的信号，告诉你丹母将成，接着就是化气，

是更高阶段的炼化。在调药、采药、封固、炼药等过程中不能有丝毫的松懈，要一环扣一环，互为基础才能互有结果。入定放松，一切自然，点化才能得当。这要靠长期的修炼，细心的体会。一蹴而就，急功近利的想法是有碍于取坎填离功法的进步的。

〔注释〕

①内含雌质：离卦外阳内阴，中爻有中女、离女、姤女、青衣女子之称，所以说内含雌质。此代元神。②真阴：坎卦外阴内阳，外虚内实，是太阴真水，谓之真阴。③信道：确实知道。④龙形：夸张说法，表明丹功威力巨大。下文鸡餐句也为夸张之辞。⑤真阳清境：充满纯阳之气的仙境，比喻达到长生不老，或返老还童的境界。

其 八

天地才经否泰^①，朝昏好识屯蒙^②。

辐来凑毂^③水朝宗^④，妙在抽添运用。

得一万般皆毕，休分南北西东。

损之又损^⑤慎前功^⑥，命宝不宜轻弄。

〔意译〕

天为乾，地为坤。乾上坤下不交是为否，乾下坤上交而为泰，若转否为泰正是阴阳数足之时，于是自然界春去秋来由此而变，年复一年，永无休止。修炼者就是要效仿天地否泰的变化，抓住朝屯暮蒙升降的机遇，当进阳时就进阳，当退符时就退符，要不失时机地攒簇五行，和合四象，让先天真种入于丹田，引后天之气频频而回归，好像众多的车辐共凑一毂，百川归海一样，这是抽铅添汞发生的奇妙景象，此时，阴气得脱尽，还为纯阳。而真正的关键是

把握火候的进退，原来金木间隔，水火未济，东西南北各居一方。到了否泰交，屯蒙作，三家合一，元神越炼越纯的时候，得一就是得三家之精华，所以得一便可，无须他求。炼功到这种程度，更要不断将阴符退尽，而使阳更纯，直至无损可损，不能有丝毫的杂念，否则前功尽弃。前功是为命功，命宝既立，当炼性功，不宜再恋命宝，搬弄精气而再落有为。

〔评述〕

这首词主要讲还丹之功由有为进入无为。清代董德宁说：“故修丹之道，亦妙在抽铅添汞之用，以合于屯蒙否泰之象，而无差谬间断为要耳。”没有抽铅添汞就谈不上有还丹之功。

为了达到长生的目的，古代养生家作出了前赴后继的努力。他们认为修炼之道就是修复之道。年长气衰，精气早已耗散，况且呈加剧趋势，但还可以修复，找回先天精气，仍然可以达到长生。他们认为，首先要从思想上做到“挟怀朴素，不乐权贵，栖迟僻陋，忽略名利，执守恬淡，希时安宁。”其次要做到私生活有克制，主要是食与色要用科学的眼光去看待，去调节。在科学日臻昌明，生活越显富裕的今天更应该注意这两点。最后才是注重内丹修炼。

修炼的终极就是要返本归元。为了能够通俗浅显地说明问题，古代丹家从八卦中借来乾坤坎离四卦。乾三连，坤三断。乾坤的变体是坎离，俗称坎中连，离中断。乾失中爻而获得一阴为离，坤失中爻而获得一阳成为坎。离为元神，为心火，为汞；坎为元精，为铅，为肾水，是生命之水。将坎中爻经过内炼把它从坎中抽出来置换给离，使离复为乾而坎复为坤，经过反复修炼，元神不再上飞，炼为纯阳，元精不再下滑，炼为纯阴，男家无女，女家无男，乾坤再就，后天重返先天，而且源源不断地返回，这就是返本归元。丹家认为，纯阳之气能使人白发变黑，齿落更生，体肤光滑柔软，精力充沛，返老还童。这一切都归功于铅汞抽添。所以说“妙在抽添运

用”。

要使抽添发生妙用，涉及到功法的主要技巧是抽添火候。常规做法是除尘垢，去杂念，神气常存，不昧本性。运用大周天火候，做到消一分阴，添一分阳，逐渐消尽十分阴，添足十分阳，纯阳出现，胎全神全，称得上阳神果满，此时其妙毕现。

〔注释〕

①否泰：天地交合之象。乾上坤下是否，反之为泰。否泰指阴阳均衡之时。②屯蒙：是继乾坤两卦之后的卦名。指早晨和傍晚，喻指进火和退符。③辐来凑轂：辐，车轮旁的横木；轂，车轮的中心部，外实而持辐，内空一受轴。这里喻指否泰交、阴阳合，屯蒙轮流值昏晓，如辐凑于轂而转运不停。④朝宗：朝向根本。⑤损之又损：语出《道德经》：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为”。损：减少。指退尽阴符。也可指驱除一切杂念。⑥慎前功：前功为有为之功，既得命宝，火候要慎重，不可轻用。因为有为之后是无为之功，是属于性功的范畴了，所以下文说“命宝不宜轻弄”。

其 九

冬至^①一阳来复，三旬增一阳爻。
月中^②复卦朔晨^③超^④，望罢^⑤乾终^⑥兆。
日又别为寒暑，阳生复起中宵^⑦。
午时^⑧卦一阴朝^⑨，炼药须知昏晓^⑩。

〔意译〕

一年有二十四个节气，它均匀地分配在十二个月中。冬至在

阴历十一月，按八卦说法是复卦，从人体部位来看是会阴。冬至那天是阴尽阳生之时。以后每逢三十天，在卦象上就要消去一个阴爻而增加一个阳爻。到了五月，纯阳出现后便开始阳消阴长，直到纯阴出现。这是一年中的寒暑易节，阴阳变化。一个月中，每月初一是一阳生时，到了阴历十六，纯阳已就，即乾卦。接着，阴逐长而阳渐消，到了三十那一天成为纯阴，即坤卦。一天之中也有四季那样的盈虚、寒暑变化。夜为寒，白天为暑，早晨为温，傍晚为凉，半夜子时就是一阳来复的时候，天明为卯时，白天午时开始生阴，相当于人体头部泥丸宫，直到亥时纯阴出现，一天也便过去了。修炼内丹也要了解自然界的阴阳变化，然后依照天人相应的道理，移用到人体的内丹修炼上。

〔评述〕

这首词表面上讲的是年、月、日的阴阳变化，实际上是在映射内丹修炼时进火、退符的时节。子时会从阴处开始进火，经过尾闾、夹脊、玉枕、泥丸，谓之冲三关。从泥丸开始退符，经过绛宫、丹田，是下行之路径。循环一周为小周天，不断循环，外药被炼得越来越纯。张伯端有一首七律说“雀桥有路透玄关，立鼎安炉自不难。四象和合凭藉土，三花聚会返还山。子初运入昆仑去，午后周流沧海间。更待玉壶点化后，顶门进出换仙颜。”后半部分含义和本词几乎没有大的出入，都讲了进火和退火的时间、位置、运行方向。

炼药须知昏晓，在自然界六阳月为晓，六阴月为昏，这是一年的昏晓。每一个月中，初一为朔，十五为望，十六为既望，三十为晦。自初一至十五，是六阳爻。望罢乾终就是十六到十八一阴生，其后每两天半增加一阴爻，到月终为六阴爻，这就是一月之中的昏晓。当昏晓移用到内炼时，其灵活性就大了，子时进火，午时退火，其灵活性就在于活子时的到来。只要一阳生，此时就是晓，药入鼎

炉就是午，药归下丹田就是昏。虽应天理，但不能拘于固定的时刻，要做到“不刻时中分子午，无爻卦内别乾坤”。药生即采，采而就炼，边炼边运，进退有序有节有效，这就是知昏晓。

〔注释〕

①冬至：借节令之名，用以说明一阳初生和进火的时候。按十二时辰划分，阳生时为子时。更重要的是要把它看作是活子时到。
②月中：一个月中。
③复卦朔晨超：一阳来复时，像阴历初一早晨太阳初升之际的景象一样，充满生机。
④超：跳跃而起。喻指进火。
⑤望罢：每月十五称望。望罢就是过了十五，十六称既望。阳气开始衰退。
⑥乾终兆：六阳全谓阳极，即乾终，此时生阴之兆已露端倪。
⑦中宵：半夜子时。
⑧午时：药逆运到泥丸宫时。旧时指上午十一点到下午一点。在人体阴是子，头顶是午。
⑨朝：朝见。
⑩昏晓：泛指进火退火的时节。

其 十

不辨五行四象，那分朱汞铅银^①。
修丹火候未曾闻，早便称呼居隐^②。
不肯自思己错，更将错路教人。
误他永劫^③在迷津，似恁^④欺心安忍^⑤？

〔意译〕

不能分辨木、火、金、水、土，不懂青龙、白虎、朱雀、玄武，怎能分得清砂中汞、水中银在不同阶段的各种法象。还没有听闻炼丹的抽添火候，却在那里互称修丹隐士。不肯认真检查自己的过错，还在将错误的东西和所谓的炼丹方法传给他人。耽误他人，使他

人永远处在迷津中不得解脱。像这样欺心昧己，延害他人的做法，真正的修丹之士怎能安心忍受！

〔评述〕

这是针对当时一些并非真师的炼丹者，在传授功法过程中害己害人的事实而写下的忠告。讲授丹功并非容易，为了说明方便，把自己身内的阴阳比喻为男女、夫妻，也比喻为砂汞银铅。一些急于修炼，甚至急于为师的人，就事论是，错将夫妻为御女之方，于是导致淫乱者有之，错将外丹药物作为内丹药物，于是四出寻访铅汞，寄希望于从矿石中炼出金丹者有之。凡此种种，能不害人吗？

行文至此，忠告一句，选择老师很重要，首看师德。谨防受骗。

〔注释〕

①朱汞铅银：泛指内炼初级阶段的药物。随着修炼程度的加深，药物被炼化为丹母。在不同的阶段，名虽一样，但质有不同。丹家称之为先天元神。②居隐：深居简出的大隐。③永劫：永远遭受灾难。④恁：这样。属于口语。⑤欺心安忍：怎能忍受这种欺骗他人的做法。

其十一

德行修逾八百^①，阴功积满三千。

均齐^②物我，与亲冤^③，始合神仙本愿。

虎兕^④刀兵不害，无常^⑤火宅^⑥难牵^⑦。

宝符^⑧降后去朝天^⑨，稳驾鸾车凤辇。

〔意译〕

修炼之人首先要修德，八百之行，三千功德修成正果。物与我，无高无下；亲与冤，无情无恨，一律同等对待。这才开始符合神仙度生的本愿。功夫到手，与道合真，威力无比，猛虎不能吞噬他，刀剑也不能伤害他，生命旅程中的种种不测，乃至家宅起火，都不能动摇修炼之心。不生不灭是真正的宝符，它的降临，使修炼者登天有路，可以安安稳稳地驾起鸾凤之车辇，顺利登上仙境。

〔评述〕

此词的上半部分讲修道离不开修德，道与德形影不离。无至德也就无至道。扬善积德之为本来就是修行中应该做到但很难坚持的一种修持。要做到物我均齐，亲冤无分是难能可贵的，正因为如此，把它放在修行之首并不过分。

这首词的后半部分主要是强调性功的重要。一旦性功修成，可以天马行空，上天入地，神来神往，既无阻隔，也无终时，勉励修炼者神仙可学，仙境可攀。这些都是宋代以前的说法，是那时的修炼者的写照。

〔注释〕

①八百：与下文的“三千”都指要修到一定的程度。②均齐：平均、齐整，即用同一个标准衡量自己、别人以及客观事物。③亲冤：亲人或仇人。④兕：雌的犀牛。⑤无常：生命中意想不到的坏事。⑥火宅：祝融光顾家园。这里泛指各种杂念。⑦难牵：难以牵动。表明修炼之心坚定。⑧宝符：能使人享受长生的符文。⑨朝天：飞升达仙境，朝见心仪已久的神仙。这里指修炼有大成。

牛女^①情缘道合，龟蛇类禀天然。
 蟾乌^②遇朔合婵娟^③，二气相资^④运转。
 总是乾坤妙用，谁能达此真詮。
 阴阳否隔^⑤即成愆，怎得天长地远。

〔意译〕

牛郎织女，有情有缘，所以阴历七月初七相会于鹊桥。龟蛇因为是同类，所以才互相蟠虬，不再分离，成为玄武之象，这是顺理成章的。月亮和太阳，每月朔初才得以交会，于是萌滋元气而使月亮生明，然后阴阳二气互相帮助运转，相生相成，相吞相没将美好留给人间。这是乾坤造化产生的奇妙作用。谁能真正通晓、领会其中的深刻含义。阴阳不交，各自东西就会造成过失。既然如此怎么能够与天地同寿呢！

〔评述〕

道学家认为，无极，即圆形生太极，太极生两仪，两仪生四象。《太清玉册》卷一：“无极而生太极，动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动，一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。两仪生四象，四象生八卦，造化定矣。谓天理之尊号也。极者至极之意，枢纽根柢之名。所谓天之枢纽根柢也。”炼养家历来看重阴阳，无阴阳也就是无宇宙万物。于是用阴阳学说解释微观和宏观世界的一切存在和一切现象。天为阳，地为阴；山为阳，川为阴；日为阳，月为阴；男为阳，女为阴；雄为阳，雌为阴；即使同体也有阴阳之分，如右为阳，左为阴；上为阳，下为阴；身背为阳，胸腹为阴；耳眼鼻都有二窍，这是阳中有阴；胸腹虽为阴，但口与前后阴都是单窍，这是阴中有阳。同一脏器也有分阴阳的，如肾阴肾阳的，当然，这是指气对肾的影响。不一而足，举不胜举。

这首词为了说明功法中的阴阳往复之理，便借用牛郎织女七夕相会，表明阴阳必须相交才有活力。一年等一会，乃至千年等一会，都是一种需要。于是，“等”就成为生机，就是活力。原来龟是龟，蛇是蛇。只因为龟为北方之水，蛇为南方之火，神话传说称龟蛇相交为玄武，所以龟为阴，蛇为阳，玄武就是阴阳结合的产物。地隆起为山，地凹陷为沟为海，这是宇宙阴阳的产物。有了阴阳，天才不坠毁，地才不崩塌。人效仿天地的主要内容不外乎是阴阳有序的在运行中求得平衡。人体内有元精、元气，即有了坎水离火，也就是阴阳，如果不设法让它们交奸，就没有平衡可谈，当然也无指望健康长寿。阴盛阳衰，阴衰阳盛，都不利健康。内炼就是把阴盛阳衰作为过程，在循环中逐渐炼到阴盛阳不衰，而且要做到“互为根柢”，阴去阳来，阳去阴来，顺理成章，无限往复，则生机长存。炼精炼气如此，休养生息更是这样。

“谁能达此真詮”，古往今来，懂得阴阳平衡之理者，应该是很多的，但坚持修炼，终于有成者，恐怕为数不多。所以，要达真詮，必须是理论与实践的统一。否则，就难得天地之长久！

〔注释〕

①牛女：喻指坎离相交。②蟾乌：蟾是月亮，乌是太阳。即金乌玉兔。③婣娟：美好的样子。④相资：相互依托，相生相成。⑤否隔：闭塞不通。地气腾，天气否隔，阴气阳气受到阻隔，内炼就失去了成功的最好机会。

其十三

丹是色身^①至宝，炼成变化无穷。

更能性上究真宗^②，决了无生^③妙用。

不待他身后世^④，现前获道神通。
自从钟吕著斯功^⑤，尔后谁能继踵。

〔意译〕

对于尘世间的俗人来说，金丹无疑是健身强身的宝贝。它经过攒簇五行四象，会合木火土三家，合并为两家，最后炼为先天纯阳之气，一得永得，命功修成。在这个基础上去研究更高层次的性功，探赜索隐，寻觅性功的真源，做到性命双修，使色身成为真身，进入无生无死，形神俱妙的境界。根本用不到他身后世以至遥远，而是就在眼前便能享受返本還元给你带来的神奇妙处。自从钟离权、吕洞宾两位宗师尽得这功夫的妙用以来，谁还能继续推行这种功法而成为按此方法修炼的接班人呢。

〔评述〕

《悟真篇·自序》：“仆既遇真筌，安敢隐默，罄所得成律诗九九八十一首，号曰《悟真篇》。内七言四韵一十六首，一表二八之数。绝句六十四首，按诸周卦。五言一首，以象太乙。续添《西江月》一十二首，以周岁律”。上面一首词属于多出，后人续补已在必然之中，这并无不可，况且也有道理。清刘一明认为所添的这一首“以象闰月”。从内容来看，确实是总括性的，难怪清人朱元育要说：“此章总收性命二宗以应首章内外二药，不特为十二章结尾，乃《悟真篇》通部之结尾也。”他认为这首词是包含了《河图》、《洛书》、《周易》、《参同》、《阴符》这些主要经典的精髓。或许是出于尊重，此话讲得过美了些，有过誉之感。

丹是色身之宝，却在色身之中，人人都有药物，关键在于如何成丹？《悟真篇》成书至今已有九百二十多年，书中提到的修炼方法对今天的大多数人来说仍然有积极意义。但我们不能不看到它的局限性。那时是日出而作，日落而息，自耕自食，若无兵戎之乱，

完全可以潜心修炼。如今是市场经济,竞争激烈。如果全部按照僧人隐士的那套途径移用到今天的修炼中,肯定有许多人不适应,尤其是青年人和中年人不适应,当代群众性的气功锻炼已经成为佐证。当然,这并不是说现代人不能修炼金丹,而是要寻找一种适合自己特点的方法,最好是读懂《悟真篇》,明白坎离交奸的含义,掌握其中的几个要点,比如,散盘静坐以待气动阳生,学习周天运行,掌握运行中的火候等。可以随时随地进行,哪怕在与别人谈话时也可进行。自己觉得舒服了,或者身体越来越觉得健康,这就意味着成功。在这基础上进一步提高,也就是由命功向性功阶段发展,通俗地讲就是坚持不懈地修炼,功夫自然会提高。如果一味地纠缠于命功性功,那么,北宗的先性后命的命功当是性功的发展;南宗的先命后性的性功当是命功的发展,字面上可以这么颠来倒去,但在功法层次上的高与低是不能随便颠倒的,高就是高,低就是低。所以不必拘泥于命性之说,全凭自我感觉,四肢轻快,思维敏捷,精神充沛,眼目明亮,这就是丹的作用。在修炼过程中如有光亮闪现那当更好。

张伯端说:“万卷仙经语总同”,可见在他那个时代讲述仙经的文章已有不少,内容方面也往往是相同的。

〔注释〕

①色身:凡人的身体。②究真宗:探究性命双修的功法。③无生:处在炼神还虚的境界。④他身后世:即不借助别人,也不寄希望自己的后世。意在眼前兑现。⑤斯功:这功。

七绝五首(以象五行)

其 一

饶^①君了悟真如性，未免抛身却入身^②。
何似更能^③修大药，顿超^④无漏^⑤作真人^⑥。

〔意译〕

不生不灭称为真，无异无象称为如，这种真如本性是每个人都具有的。但即使你彻底明白了这永恒不变的真性，不坚持修炼，一曝十寒，那么已经抛弃了的尘浊杂念也难免重新侵入凡俗之身。哪里比得上及时修炼，矢志修行，运用火候点化群阴的灵感呢。修炼功夫到家，忽然间大彻大悟，精气神、魂魄意毫无泄漏，成为一个修炼有成的人。

〔评述〕

这首诗强调积极坚持内丹修炼比只懂得真性如性更为重要，直接批评那些存有抛身入身的修炼者。旨在说明性功必须建立在命功的基础上。

对于任何一个人来说，人人具有这种真性如性。但千万不能认为一旦拥有便永不消失，因为事物总是要走向自己的反面。能保持真如之性固然很重要，但无论如何都比不上逆行修炼的好。在没有走到反面的终极之际，首先制反而用之，视不生不灭为一个过程、一种境界，顿悟以后不废渐修，把最基础的命功修炼好。而不能奢望虚幻的来生就在真如性中。

〔注释〕

①饶:即使。②抛身却入身:一说是为佛家用语,即指另投胎、重投本家父母胎、借生、复生,也称四果。此处不取此义。③何似更能:此句从句意上看应在顿超句之后,现应押韵需要而为先。意思是哪一种养生方法能比得上内丹修炼更有效。④顿超:一下子进入。⑤无漏:《金丹四百字解》:“以魂在肝而不从眼漏,魄在肺而不从鼻漏,神在心而不从口漏,精在肾而不从耳漏,意在脾而不从四肢孔窍漏,故曰无漏。”即不使宝贵的精气泄漏。⑥真人:这里指修炼有成的人。

其 二

投胎夺舍及移居,旧住名为四果徒。

若会降龙并伏虎^①,真金^②起屋^③几时枯^④。

〔意译〕

信奉投胎、夺舍、移居、旧住的人称为四果徒。如果他们能学会使元精元神相逢,在周天运行中炼成纯阳,也就是以人体自身为丹炉,元精、元神为药物,经过不断的河车运行,最后炼成金丹。这时候人身不再是容易毁坏之躯,人呢,当然永远也不会像花木那样枯萎颓败。

〔评述〕

一直有这样一种说法,当一个人即将断气的时候,他的灵魂就要寄居到一个即将诞生的新生命的体内,成为再世或者称转世,这就是投胎。两个灵魂抢着投胎称为夺舍。自己身体衰败,早早选定强壮者,暗中寄居他身并进行移换,这叫移居。如发现精壮之人

猝死或者夭亡，趁其尸骨未寒就将灵魂寄居他舍，称为旧住。想利用这四种方法求得长生真是异想天开，它只能说明古人对长生之道的探索，是积极而无结果的探索。所以智慧的养生家才敢于大胆地否定这种旁门左道、异端邪说，从而提出降龙伏虎即促使元精、元神交奸的修炼方法，供天下人借鉴、习练。

〔注释〕

①降龙伏虎：龙是元神，虎是元精。通过内炼，神不上飞，精不下滑，互相凝合，成为一体，炼成金丹。②真金：金丹。③起屋：隐喻金丹在人的身体内炼成。④几时枯：哪年哪月才能枯竭。意味着生命长驻，不会枯萎。

其 三

鉴形^①闭息^②思神^③法，初学艰难后坦途。

倏忽纵能游万国^④，奈何屋旧^⑤却移居。

〔意译〕

对着镜子时时照见自己的形象，控制住自己的呼吸使它越来越微弱，坚持存想涤荡幻想，直到忘却自己的存在，久而久之，神奇的功效自会出现。这种修炼方法开始学的时候并不容易，随着时间的推移自然会感到不难，在一刹那间也会出现神游万国的奇妙景象，可惜这毕竟是调形、调气、调神的小法，都属于后天，所以炼到最后依然屋破，形神分离，无可奈何，只得移居夺舍沉沦难免。

〔评述〕

古代养生的理论基于贵生的人生哲学，神在形在的生命观，逆

修返本、性命双修的方法论。具体的方法有以存想为主的静功,活络四肢为主的动功,以呼吸锻炼为主的气功,以性卫生为主的房中术,以服食为主的秘方,还有以综合形式出现的古代内丹修炼的各种方法,应该说都是古代养生文化的积淀,都有不同的功效,也都有不足。门派之间互相指责、排挤的事实也屡有发生。独尊一术者更多。这一首诗就是贬斥他法而独尊金丹大道,读时尚须注意。

〔注释〕

①鉴形:对着镜子调整自己的形态姿势。②闭息:通过控制气息达到呼吸匀称而又微弱乃至全无的一中修炼方法,亦称鼻息或胎息。《抱朴子内篇·释滞》、《养性延命录》都有较详细的介绍。③思神:存想身体中各个部位的神以达到健身的目的,主张神守其位则体安,神离其位则疾病至,所以要时刻心存意守,思其形象。这也是一种修炼方法,盛行于先秦两汉魏晋南北朝。④游万国:功成之际的快乐如同游遍神州大地,极乐无止境。⑤屋旧:屋坏或者屋漏。指精气不足,身体衰败。

其 四

释氏教人修极乐^①,只缘极乐是金方。

大都色相^②惟兹^③实,余二^④非真漫度量^⑤。

〔意译〕

释迦牟尼教诲后人习修极乐之道,只是因为极乐在西方,西方为金,金性至坚至柔,光明无比,能久经不坏。释迦牟尼修的就是这种万事万物皆空的功法,所以能有一丈六尺金身。许许多多色相,只有炼就金身达于无为,才是最为切实有用的,才能最后成为

无色相。除此以外都不是真正的修炼，可以不去考虑。

〔评述〕

张伯端是主张佛道双修、性命双修的。他认为，释氏的万物皆空与内炼中的三归一，一归虚无，实为殊途同归，异在具体的方法不同。释在西方，西方为金，金丹之道，采药在西，修极乐就是修西方，修西方就是修金丹，所以“只缘极乐是金方”，两者是完全相同的。其他方法都不能与之相比，甚至可以不在考虑之中。之所以这样说，是为了帮助学者认清方向、坚定习修金丹大道的信心、在修炼的过程中不怀疑自己，防止产生游弋之心而影响学习内炼的成效。

〔注释〕

①极乐：佛家向往的理想世界。②色相：有形有质的事物具有的表象，修炼的目的在于将色相变为法相。金丹成则法相备。③惟兹：只有这。④余二：除此之外。⑤度量：揣度和估量。

其 五

俗语常言^①合至道，宜向其中细寻讨。

能于日用^②颠倒求，大地尘沙^③尽成宝^④。

〔意译〕

我的这篇《悟真篇》用的都是平常语言，讲述的却是最有成效的修身之道。语言虽然通俗，但应该对里面谈到的炼养方面的一些问题，认真地加以研究探讨。五行顺行，生机在春夏秋冬，年复一年中变为杀机，所以要善于在日常生活中将杀机通过内丹修

炼变成生机,也就是说要在日常生活中找出有碍于顺生的不利因素,变不利因素为有利因素,在修炼方面就是要学习坎离颠倒的周天运行法。如果能做到这一步,那么,普天下的芸芸众生都会像淘金者那样大浪淘沙,最后沙去金存,炼得一身是宝,身体永远健康。

〔评述〕

清代朱元育说:“此卷(指上述五首诗)宗旨大约与前两卷互相发明,尽有发前卷所未发者,正要学人从百尺竿头更进一步耳。”显然,他没有否定这五首诗也出于张伯端之手。清董德宁说:“按此五首之诗,虽言旁门之学,以及修性之徒,总亦无甚深奥之义,且本篇中已言之屡矣。又其原序中并不言及有此,疑亦后人所作。但《翠虚篇》云‘不见《悟真篇》内说,真金起屋几时枯。’是引此诗中之句也。谅无差谬,是以录之。”显然对这五首诗的真伪提出怀疑,但最后还是变相认可。张伯端在他的《自序》中明说:“罄所得成律诗九九八十一首,号曰《悟真篇》。内七言四韵一十六首,以表二八之数。绝句六十四首,按诸周卦。五言一首,以象太乙。续添《西江月》一十二首,以周岁律”,凡与内炼有关的内容悉备其中。显然,上述五首诗不能算作《悟真篇》的正文。从内容上看也并没有新的东西,只是反复叮咛区别旁门左道。门户之见彰然,有些语言失体,好像不可能出自一个修炼者之口。后人续补的可能性很大。

〔注释〕

①俗语常言:世俗之语平常之言。②日用:日常生活中的阴阳平衡。③大地尘沙:喻指生活在茫茫尘世中普通人。④成宝:修成金丹。

wu zhen wai pian
悟真外篇



读《周易参同契》

大丹妙用法乾坤，乾坤运行兮五行分。五行顺兮，常道有生有灭。五行逆兮，丹体常灵常存。一自虚无兆质，两仪同一开根。四象^①不离二体，八卦互为祖孙。万物生乎变动，吉凶悔吝兹分。百姓日用不知，圣人能究本源。顾易道妙尽乾坤之理^②，遂托象于斯文。

否泰交，则阴阳或升或降；屯蒙作，则动静在朝在昏。坎离为男女水火，震兑乃龙虎魂魄。守中则黄裳元吉^③，遇亢则无位而尊。既未慎万物之终始，复姤昭二气之归奔。月亏盈，应精神之衰旺；日出没，合荣卫^④之寒温。

本立言以明象，既得象以忘言。犹设象以指意，悟其意则象损。达者惟简惟易，迷者愈惑愈难。故知修真上士，读《参同契》者，不在乎泥象执文^⑤。

〔意译〕

炼内丹的妙用在于效法天地乾坤，乾坤一经运行就有了金水木火土之分。金水木火土顺行，自然界就有生有灭有荣枯，逆五行而行，炼得丹体常灵不昧，永远明亮。一是由道所生的，是虚无向有形发展的开始，阴阳两仪都在一上建立根基。太阳、太阴、少阳、少阴不能离开阴阳，乾坤为祖，化生出六十四卦为孙。随后是阴生阳，阳生阴，六十四卦的变化象征万物在变化中发生发展。大吉大难，困厄忧患从此有区分。平庸的人不知道按每天的准则法规修

炼,只有圣人才能认真探究修性的本源。只是易经所讲的奥妙尽在乾坤变化的道理之中,于是在这篇文章中,即《周易参同契》,就托六十四卦象阐明内丹修炼的道理。

上乾下坤是否卦,属七月之卦象。上坤下乾是泰卦,属正月之卦。否泰相交是天地交合之象,这时阴阳平衡,但处在有升有降之际;上坎下震是屯卦,上艮下坎是蒙卦,这两卦分别指早晨和晚上,进火退符都在任督二脉循环路上发生变化。坎是水,为中男;离是火,为中女,坎离相交称水火既济。东方是龙,属震卦,为龙魂;西方是虎,属兑卦,为虎魄。守住中央土,丹道一定能够成功。遇到不宜再进火时就应该停火,否则就会超越界限而失去成丹的时间和位置。既济是坎离相交时,火候已经完成,不必再进火。未济是坎离未交,需要开始进火。这时候要特别谨慎小心,因为是万物(指丹)始生和形成的时候。复卦是一阳初生,卦象征一阴始现,这时阴阳两气往来不停。此时如果火候掌握得当便十分有利于丹成。人身是宇宙一小天,正如初八、十五的月亮有亏有盈满,人的精神也有萎靡和振作之分。太阳朝升暮沉,正如人体的血液循环和冷暖变化。

内丹在虚无中炼就,炼的过程实在奇异难言,所以《周易参同契》借用六十四卦爻象来说明内丹丹法。各种爻象都是比喻。喻体已明,本体已得,丹法已领会,那么可以根据实际情况独自钻研,有些爻象可以忘却。设象是为了指明丹意,帮助领会其中的意义,最后爻象可以减少甚至全部抛弃。聪明的人越思考越简单,愚蠢的人越糊涂越觉得难学。所以修真上士读《周易参同契》的时候不会被书本知识和爻象所拘束。

〔注解〕

①四象:《易经》以乾坤坎离为四象。又以天地日月,东西南北,青龙白虎朱雀玄武为四象。称呼不同但意义相同。②乾坤之

理：内炼者将宇宙运行变化之理移用到人体内，把十二个月，十二时喻为六阴六阳消长的时候和精气运行的过程，用以安排、指导自己的修炼，从而达到人法地、地法天、天法道、道法自然的内丹修炼境界。③黄裳元吉：黄为吉祥之色，裳为迹象之服。这里指能守中就有丹成之吉。④荣卫：原指人体的营养作用和血液循环。《素问·九热》：“五藏已伤六腑不通，荣卫不行，如是之后，三日乃死。”现泛指气血。这里指精气运行中火候的强弱进退。⑤泥象执文：拘泥于爻象，执迷于文字。《参同契》的丹法以黄老著作作为自己的理论依据，主要内容是借易象作为丹法的比喻，用火候作比喻以阐明内炼的方法。张伯端的《悟真篇》是继承和发展了《参同契》的炼丹思想和方法。作者从实践中悟出内炼的个人差异很大，所以不能只凭爻象和书本知识来指导自己的内炼实践，其中重要的还是一个“悟”字。

赠白龙洞刘道人歌

玉走金飞两曜忙，始闻花发又秋霜。徒夸钱寿^①千来岁，也是云中一电光。何太速，百年都来三万日，其间寒暑互煎熬，不觉童颜暗中失。纵有几孙满眼前，却成恩爱转牵缠。及乎精竭身枯朽，谁解教君暂住颜？

暂住颜，既无计，不免将身归逝水。但看古往利名人，几个解留身在世？

身在世，也有方，只为时人没度量，竟向山中寻草木，伏铅制汞点丹阳。

点丹阳，事迥别，须向坎中求赤血，捉来离位制阴精，配合调和有时节。

时节正，用媒人，金公姤女结亲姻。金公^②偏好骑白虎，姤女常驾赤龙身。虎来静坐秋山里，龙向碧潭奋起身。两兽相逢战一场，波浪奔腾如鼎沸。黄婆丁老助威灵，撼动乾坤走神鬼。须臾战罢云雨收，种个玄珠在泥底。从此根芽渐长成，随时灌溉抱真精。十月脱胎吞入口，不觉凡身已有灵。

此个事，世间稀，不是等闲人得知。夙世若无仙骨分，容易如何得遇之？

得遇之，宜便炼，都缘光景急如箭。要取鱼时须结缙，莫待临渊空叹羡。闻君知药已多年，何不收心炼汞铅？休教烛被风吹灭，六道轮回^③莫怨天。

近来世上人多诈，尽著布袍称道者。问他金木是何般，噤口不言如害哑，却云伏气与休粮，别有门庭道路长。

君不见《破迷歌》里说，太乙含真法最良，莫怪言辞多狂劣，只教时人难鉴别。惟君心与我心同，方敢倾怀向君说。

〔意译〕

太阳和月亮升了又降，更替真忙，刚闻到花香，忽然间又看见秋霜。白白地赞美钱寿（钱铿之寿即彭祖之寿）活了近千岁，也不过像云中的闪电，一瞬间就消逝了。为什么如此快，一百年也不过三万多天，其间寒暑相互交替如同煎熬，不知不觉年轻俊美的脸色在无意之中消失殆尽。即使儿孙绕膝，实际是由恩爱变为拖累。等到精疲力尽身心憔悴，谁还有办法让你的容颜留住不变？

要暂时留住美好的容颜，已经没有办法了，那么免不了把自己付诸无情东去的流水。只要看看古往今来的那些名利人，有几个晓悟而留身在世？

要想让自己的身体永远留在世上也还是有办法的，只是现在的人没有很好地考虑。竟然到山中寻找树根花草，烧炼铅汞、炼铜、以求外丹，食之长生不老。

烧炼熟铜与修炼内丹这两件事迥然有别。内丹修炼是讲究获得坎卦里的阳爻，并让它制服离卦中的阴爻，按时节将它们配合调和。

掌握了时节，就要聘用媒婆介绍坎中之男与离中之女结成一对，金公在西，姹女在东，金公如虎静坐山中，姹女如东方震龙回到碧坛后因好动而奋起。龙虎相逢奋战一场，如波如浪，各不相让，搏击之猛烈如同鼎中沸水。戊土黄婆，火候丁公都来帮助威严的神灵，它们撼动了乾坤，赶走鬼神一般的杂念。不一会儿，坎离交

奸雨霁云收，玄珠真种落户下丹田。从此，黄芽渐渐长大，随时沐浴温养，根尘全消，阴尽阳纯，犹如十月胎成，此时仙丹已成，自产自享用，不知不觉凡身有了灵根，可以永住人间。

内丹修炼成功的人，在这里还很稀少，但它的奥妙也不是等闲之辈能够理解。前世如果没有成仙骨的天分，即使修炼金丹再容易也不会让你轻易得到金丹。

如果要想得到金丹就应该努力抓紧修炼，都只因为人生在世的时间不多，仅有的时间也像离弦的箭，一去而不返。想要捕鱼就要织网，不要等到面对鱼池见了大鱼而叹息手中无网。听说您了解大道已经已有多多年，何不集中思想学习炼精化气，炼气化神，炼神还虚。不要让生命之光被世风俗雨吹灭，在六道轮回中如果坠入饿鬼道、畜生道、地狱道不要怨恨天道。

近来，社会上的人行事欺诈坑人的也不少，穿上蓝袍都说自己是修道者，问他五行指的是什么，却闭口不说，好像患了哑巴病，但却在那里胡说什么服气与辟谷，似乎另有空间，想另辟道路。

你不看见《破迷歌》里说得很清楚，聚则为形散则为气，返本还原太虚同，这就是说神气要归根，要合于混沌未分之本真，这个修炼方法最好。不要怪我言语放狂，缺少修养，只是让人难于鉴别。希望你的思想与我的思想能够相同，正当这时，才敢倾心向你讲述内丹修炼的全部事宜。

〔注解〕

①钱寿，又名钱铿，即彭祖。相传是帝颡项的玄孙，陆终氏之子。精于养生，又擅长房中，传给采女和殷王，因而长寿。尧时封在彭，又因历舜、夏、商末，因长生，故称彭祖，又称“老彭”。《楚辞·天问》：“彭铿斟雉，帝何飧？受寿永多，夫何长？”《神仙传·卷一》：“祖乃去，不知所之。其后七十余年，闻尝于流沙之国西见之。”《世本》上记载彭祖在商为守藏史，在周为柱下史，年八百，于是有人认

为彭祖就是老子。②金公：又称铅。按爻象，则乾中之阳入坤成坎。坎为水，金为水父，所以说金公。③六道轮回：天道、神道、人道、地道、饿鬼道、畜生道是众生轮回生死之道。如果众生昏蒙，则坠入地道；偏执情根，坠入畜生道；嗜欲无厌，坠入饿鬼道。

石 桥 歌

吾家本住石桥^①北，山锁山关森古木^②。桥下涧水彻昆仑，山下有泉香馥郁。吾居山内实堪夸，遍地均栽不谢花。山北^③穴中隐藏虎，出穴哮吼生风霞。山南潭底藏蛟龙，腾云降雨山濛濛。二兽^④隐伏斗一场，玄珠隐伏是真祥。

景堪美，吾暗喜，自斟自酌醺醺醉。醉弹一曲无弦^⑤琴，琴里声声教仔细。可煞^⑥醉后没人知，昏昏默默却如痴，仰观造化工夫妙，日还西出月东归。

天是地，地是天，反复阴阳合自然。识得五行颠倒^⑦处，指日升霞归洞天。

黄金屋，白玉椽，玉女金童日侍前。南辰北斗分明布，森罗万象现无边。

无昼夜，要绵绵，聚散周天火候全。若问金丹端的处，寻师指破水中船。

木生火，金生水，水火须分前后队。要辨浮沉识主宾，铅银砂汞方交会。

有刚柔，莫逸意，知足常足归本位。万神齐贺太平年，恁时国富民欢喜。

此个事，好推理，同道之人知此义。后来一辈学修真，只说存养并行气。

在眼前，甚容易，得服之人妙难比。先且去病更延

年，用火烹煎变阳体。

学道人，去思己，休问旁门小法制。只知目下哄得人，不觉自身暗憔悴。

劝后学，须猛紧，莫徒抛家住他地。妙道不离自家身，岂在千山并万水。

莫因循，自贪鄙，火急寻师觅玄旨。在身若不学修真，未必来生甚胎里。

既有心，要终始，人生大事惟生死。皇天若负道心人，令我三涂^⑧为下鬼。

〔意译〕

人体上为南，下为北，尾闾前，即会阴穴，这个位置喻称为是石桥北，是生死之窍，它上通泥丸，下透涌泉，阴阳交会，母子分胎都与会阴穴有关。炼丹功的关键也在这，因为它是真气聚散，水火发端的地方。元精沿着督脉上升或者说沿着银河上行，要经过后身的尾闾羊车、夹脊鹿车、玉枕牛车三关，而且又好比在古木丛中，行程艰难。如果道路都打通了，元精可以周流全身。阴跷下的水沟里流淌着的水能够一直通到泥丸宫，阴跷脉下流淌着飘香的泉水。元精在这样的环境中得到提炼是值得称赞的。人体如花园，可以处处开满不败的春花。肾宫里藏满着极易流失的坎水，即元精，运用武火持它上行，它如猛虎冲出山窟，从高处一路扑下来。人体心部的离宫，有蛟龙般的离火隐伏在那里，它能腾云降雨使山色一片朦胧。元精元神，即离中之阴与坎中之阳如龙虎相逢，必然会搏斗一场，龙降虎服，隐伏在那里的玄珠就是我们祈求的金丹。

这种情景实在美，身处此境暗自高兴，如同春风里独酌，似醉未醉，内炼能达到结丹程度，这时千万不能忘乎所以，要保持精气

神的和谐统一，认真温养以致结成金丹。可是，有些人不知道如何结成金丹，浅尝辄止却自我陶醉。敬慕自然界的奇妙，太阳东升西下会再升起，月亮也依然东出西没。

天气下降，地气上升，两气相合，阴阳平衡，天就是地，地就是天，大自然在反复中求得阴阳调和。认识并掌握了五行颠倒的意义，那么得道成仙的日子不远了。

西方坎水和东方离火像金童玉女一样天天守护在仙苑门前，他们如同北斗南斗，一南一北朝夕相见却不相识。一旦黄婆撮合，相亲相爱，就会有无限美好的现象不断涌现。

内炼不分昼夜，随时都可以进行，不过要循序渐进。开始时气息缓慢。聚气散气，工夫都在大小周天火候的运用上，如果要问金丹究竟在什么地方，那么请你寻找名师，让他帮你点破如何获取坎中之阳而使离火成为纯阳乾体。

元神是火，元精是水。要弄清楚元神在前易飞走，元精在后易滑移。要使坎离相交，首先要分清谁沉谁浮谁主谁宾，恰当运用火候，不使神飞精流，只有这样才能促使坎离相接。坎离相交的时候，坎还是坎，离还是离，所以不能放松意念而使精神逸散，恰如其分地调定火候，让坎离所产生的真种子回到丹炉结丹。精气充沛，和悦全身，如同万民庆贺天下太平，蒸蒸日上。

自己内炼有得，可以推己及人，同道完全懂得其中的意义。年轻的习修者只知道说存心养性和行气。

内炼时要想炼得眼前有光亮是很容易的事，能够得到金丹的人能体会到服金丹的妙用无法比拟。元精元神在火候的作用下变成精神结合的纯阳体，它能使人去病延年。

学道之人要远离私心杂念，不要问津旁门小道。如果只知道哄骗别人，其实那是在哄骗自己，在哄骗别人的时候自己的形体容貌也不知不觉地憔悴苍老。

劝年轻人，要严格栓住自己，不要白白地抛弃自己本来就有的

长生药而见异思迁。妙道从来没有离开过自己的本体，岂能到深山沟壑里去寻找妙道？

不要因循守旧、自贪自鄙，赶快去寻找老师，探询修炼内丹的奥旨。活着的时候如果不学习养生之道，来生未必再投胎做人。

既有心修炼，就要善始善终，生死是人生的大事，皇天如果违背了道心坚定的人，那是故意要让我在色欲、爱欲、贪欲这三重苦道上做一个无用的小鬼。

〔注解〕

①石桥：借指阴跷脉。在尾闾前，即会阴穴。此脉一动，百脉皆通。泥丸、涌泉都靠它贯通。通之则身体轻健，天门常开，地户永闭，人能返老还童。②森古木：人体背部属于东方甲乙木。这里喻指荆棘丛生。③山北：肾为坎宫，在背部，故喻为山北。④二兽：以龙虎喻坎离水火。⑤无弦：即和谐。⑥可煞：可是。⑦五行颠倒：金木水火土，水上火下，金水间隔，翻腾往来相交于土，称五行颠倒。这里指认识和掌握内炼的基本规律。⑧三涂：色欲、爱欲、贪欲。

悟真篇后序(原文)

窃以人之生也，皆缘妄情而有其身，有其身则有其患，若无其身，患从何有？夫欲免乎患者，莫若体夫至道，欲体夫至道，莫若明乎本心。故心者，道之体也，道者，心之用也。人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自成，不假施功，顿超彼岸。此非心镜朗然，神珠廓明，则何以使诸相顿离，纤尘不染，心源自在，决定无生者哉？然其明心体道之士，身不能累其性，境不能乱其真，则刀兵不能伤，虎兕乌能害，巨焚大浸乌足为虞？达人心若明镜，鉴而不纳，随机应物，和而不唱，故能胜物而无伤也，此所谓无上至真之妙道也。原其道本无名，圣人强名；道本无言，圣人强言耳。

然则名言若寂，则时流无以识其体而归其真，是以胜任设教立言，以显其道。故道因言而后显，言因道而反忘。奈何此道至妙至微，世人根性迷钝，执其有身而恶死悦生，故卒难了悟。黄老悲其贪著，乃以修身之术顺其所欲，渐次导之，以修身之要在金丹，金丹之要在神水华池，故《道德》、《阴符》之教，得以盛行于世矣，盖人悦其生也。然其言隐而理奥，学者虽讽诵其文，皆莫晓其意，若不得至人授之口诀，纵揣量百种，终莫能著其功而成其事也。岂非学者纷如牛毛，而达者乃如麟角也？

伯端向己酉岁，于成都遇师传授丹法，当年且王公倾背。自后三传非人，三遭祸患，皆不逾两旬。近方忆师之所戒云：“异日有与汝解纆脱锁者，当宜授之，余皆不许

尔。”后欲解名籍，而患此道人不之信，遂撰此《悟真篇》，叙丹法本末。既成，而求学者接踵而来，观其意勤，渠心不忍悵，乃择而授之。

然而所授者皆非有巨势强力能持危拯溺、慷慨特达能仁明道之士，初再罹祸患，心犹未知，竟至于三，乃省前过。故知大丹之法，至简至易，虽愚昧小人，得而行之，则立超圣地。是以天地意秘惜，不许轻传于非其人也。缘伯端不遵师语，屡泄天机，以其有身，故每膺谴患。此天之深戒如此之神且速，敢不恐惧克责。自今以往，当钳口结舌，虽鼎鑊居前，刀剑加项，亦无复敢言矣。

此《悟真篇》中所歌咏大丹药物火候细微之旨，无不备悉，倘好事者夙有仙骨，观之则智虑自明，可以寻文解义，岂须伯端区区之口授之矣。如此乃天之所赐，非伯端之辄传也。

其如篇末歌颂，谈见性之法，即上所谓无为妙觉之道也。然无谓之道，济物为心，虽显秘要，终无过咎。奈何凡夫，缘业有厚薄，性根有利钝，纵闻一音，纷成异见。故释迦文殊所演法宝，无非一乘，而听学者随量会解，自然成三乘之差。此后若有根性猛利之士，见闻此篇，则知伯端闻达磨六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也。如其习气尚余，则归中小之见，亦非伯端之咎矣。

时元丰改元戊午岁仲夏月戊寅日天台张伯端平叔再叙。

说明：此后序只《十书》、《注疏》、《正义》、《直指》、《外史》、《三注》六书有，其他本子均无。

wu zhen pian wai san zhong

悟真篇外三種



悟真性宗直指

清刘一明说：“性宗乃《悟真篇》外集，仙翁著《悟真篇》之后，尚恐本源真觉之性有所未究，又作为歌颂乐府及杂言等，附之卷末，以备性命双修之道也。”

绝句四首

—

如来^①妙体遍河沙，万象森罗无碍遮。
会的^②圆通真法眼^③，始知三界是我家。

〔意译〕

不知从何来，也不必思考去哪里，处在无为境界中，物我两忘，真空之性如恒河之沙，充满如来般的妙体。罗列在眼前的各种事物、纷然出现的各种现象，都无法阻挡或遮碍妙有之性的运行，无法阻挡它遍流全身。这是无为进入无不为的时候，在圆通自在的感觉中似乎能看到有，又好像什么也没看见，这就是空而不空的如来妙体，只有在这时才知天地人三气贯于人体一身。

〔注解〕

①如来：原为佛教用语。即乘真如之道，从因来果而成正觉。强调各各之相非实有，其实皆空，以空为实。此指真空不空，不空则空，是来自无为的妙有之感觉。②会的：即体会到。③法眼：佛教把认识客观事物、认识真理的智慧视为法眼。这里借指为在静

心修炼中悟察细微的感觉，即悟道。

二

视之不可见其形，及至呼之又却应^①。

莫道此声如鼓响^②，若还无谷^③有何声？

〔意译〕

想看却看不见它的真实形体，这就是空。等到大声呼叫它时却能够如空谷传响一样的回应你，这就是空而不空。不要说这回应你的声音像鼓一样纯响，如果回到没有山谷的大自然中，在空而无所空的环境下失去了声音赖以传递的介质，那怎么还会有声音传来呢？所以，空而不通不能说空，当然也算不得如来妙体。

〔注解〕

①应：与前面的“呼”都是将虚的东西比喻为实有的声音。②鼓响：比喻为空谷中的回响，这是指“有”。最后一句实指“无”。③无谷：无空。即无谷则无声，无虚则无实。这首诗主要讲无中生有，虚中有实，有无相生。

三

一物^①含闻见觉知，盖诸尘境显其机^②。

灵常^③一物尚非有^④，四者^⑤凭何作所依。

〔意译〕

一物就是识神，即十分复杂的思维活动。它由听觉、视觉、感觉、知觉等引起。如见鞍思马，因车念盖，睹物思人，见异思迁，攀

缘不已，念念起灭，陆续不息。这些都是思维活动的表现和结果，也是继续思维的动因。在日常生活中，听、视、感、知四者是紧紧联系在一起，互相发挥作用，从不间断的。劝勉进入修炼境界的人，要彻底屏弃这些不该有的思维活动，只有这样，闻、见、觉、知才会失去它们的依靠，而不再影响修炼。

〔注解〕

①一物：指人的思维活动。在修性功的人看来，就是识神，是尘缘杂念。它包含人的各种感觉和欲望。②其机：它们的灵活变化。③灵常：人的精神活动。④尚非有：劝勉修性功者不应该受到识神的干扰。⑤四者：即一物所生的闻见觉知。

四

不移一步到西天^①，端坐诸方^②在眼前。
项后有光^③犹是幻，云生足下未为^④仙。

〔意译〕

有的人整天参禅打坐，不动一步，妄想走捷径达到成仙目的。一经坐定就胡思乱想各种修炼诀窍，其实是杂念缠绕不得脱身。还幻想假象、梦游西天，或者假想项后生光，杳冥中目见诸物，仿佛自己已经能够腾云驾雾、修成正果。其实，离得道还很远。

〔注解〕

①西天：西竺在支那的西边，称西天。佛教徒认为西天求法，东土译经是天经地义的。这里指修炼成功。②诸方：各种修炼方式、技巧、秘诀。③项后有光：修炼到一定的阶段，眼前会出现阵阵白光。项后有光比眼前有光更胜一筹。④未为：还没有成为。

〔评述〕

以上四首绝句将佛道的炼养思想有机地融合在一起,从不同的角度强调修炼如来真性。这真性是无声无形的,迎之不见其首,想随之又无法见其尾,又无法设其象,但它却能通幽达明,这是一种妙觉,是“道”的作用使之然。为能修得如来真性,就必须选择适合自己的一种炼养方法,抛弃各种尘缘,炼就一个似空非空的自我。

《道德经》第十二章说:“五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽,驰骋田猎令人心发狂,难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目,故去彼取此。”五色、五音、无味都是大道所生,这等于人体上的毒瘤,非清除不可。圣人注重修炼内在的德性而不是忘本逐末,不追求外物、不迷于虚华、不满足闻知觉见,不诱惑于尘世尘缘,即“为腹不为目”。

道以清净修无为,佛以清心证如来,两者殊途同归。

性 地^① 颂

佛性非同异^②,千灯共一光。

增之宁解益^③,减着且无伤。

取舍俱无过,焚漂总不妨^④。

见闻知觉法^⑤,无一可猜量。

〔意译〕

众生都有如来真性,它不生不灭不可动摇。由于众生个性的不同,修炼时得到的感觉也稍有不同,但不管相同还是不相同,真性本体还是不变的。它不因外界的变化而变化。在纷纭复杂的世

事面前总能以平等之心对待,如同千灯共照,灯不一而光辉是一样的,这就是佛性不变。对于佛性,不能增加它、只要保持它、感悟它,即使对它的认识不全面也没有关系,取它舍它都不为过,火焚它,水漂它,都不能妨碍它,因为它具有不变的平常之心。如果从见闻知觉以及物质的精神的现在的未来的一切事物和现象出发去研究如来本性的价值,那么没有一个可以猜量出如来本性的真正意义。

〔注解〕

①性地:佛性如地,毫不动摇,也就是如来本性。②非同异:万事万物境况不同,但总以平等之心对待它们。③增之宁解益:如来之性是真空之性。初修者以为通过修炼能增加这种本性,其实,如来本性一直处在不生不息的平衡状态,初修者应该了解炼性功的意义。④不妨:不会妨碍如来真性。⑤法:泛指一切事物和现象。

生 灭 颂

求生^①本自无生^②,畏灭何尝暂灭^③。

眼见不如耳见,口说争似^④鼻说^⑤。

〔意译〕

求生之性本来就是无生无灭的如来真空之性。害怕它会毁灭,但它何曾有过一刹那的毁灭。有生才有灭,其毁灭的命运不可避免。当然,眼见耳闻口说的都是有象有声之物,那是有生有灭的东西,不是如来本性。只有耳见鼻说的才是通感悟出的不生不灭的如来真性。

〔注解〕

①求生：赖以养生的如来之性。②无生：无生无灭的如来之性。③何尝暂灭：哪里曾经有过短暂的毁灭。④争似：怎似。⑤耳见鼻说：耳不能见，鼻不能说，耳见鼻说的一定是不见之见，不说之说，是悟得的真谛。

三界惟心颂

三界惟心^①妙理^②，万物非此非彼^③。
无一物非我心，无一物是我己^④。

〔意译〕

一切精神现象造就了欲界、色界、无色界，它是万物的本体，其理十分微妙。欲界，食淫具有，是众生所居之界；色界，是已离食淫二欲的众生居处；无色界是没有形色的众生居处。色欲二界是有心有欲之界，无色界是无心无欲之界。万物处在有心无心之界，不能说已具有佛性。应该是不分彼此，万物一体，真心已备。无一物没有我的心，是不空的表现，但也没有一物是我自己，这是空的象征。不空则空，空者不空，是如来真性，是三界惟心妙理的所在。

〔注解〕

①三界惟心：欲、色、无色三界，一切都有心造。心为万物的本体。心：指一切精神活动或精神现象。②妙理：蕴涵在内部的微妙之理，可悟不可传。③非此非彼：非空非非空。④无一物是我己：没有一物是色身的我，即物我皆空，本性专一。

颂：是佛教经文的一种文体，必以四句而文义具备，不问三言乃至八言等，必要四句，称为结句伽陀。又曰，伽陀者，一切四言五

言七九等偈，不重颂者皆名伽陀也。

即物便见心颂

见物便见心^①，无物心不见^②。

十方^③通塞^④中，真心^⑤无不遍。

若生知识^⑥解，却成颠倒见^⑦。

睹境^⑧能无心^⑨，始见菩提面^⑩。

〔意译〕

看见外物便起思慕之心，此心非真心。不见外物，思慕之心没有表现出来，但不等于没有恋物之心，此心亦非真心。周身上下无阻无隔，无不充满着无知无识的真心。它不受有物有心、无物无心的影响。如果从有识有知的角度来领会这一真心，那么真心也就被误认为凡心，结果是南辕北辙，适得其反。目睹种种诱惑能不起躁动的心绪，这时才开始认识真理，明辨善恶，可谓真如菩提自现。

〔注解〕

①见心：见性。这里指欲色界众生因物而起的凡俗之心。②见：同“现”。③十方：本指东西南北中，上下、东南、西南、东北、西北。这里指全身。④通塞：畅通的和滞涩的地方。⑤真心：《灵宝无量度人上经大法》：“凡于定中观形无形，乃是真形，凡于定中观心无心，乃是真心”，是人的一种自然本性，即如来真性。⑥知识：影响修行的物象，如果以认同这种物象为知识，那么，对修行真心的负面影响就越大，不利于修心养性。⑦颠倒见：即见颠倒。以无常为常，以正为反，以假为真。如眼睛看到外境，颠倒虚幻而以为实有，因此产生种种烦恼和迷惑。⑧睹境：看到能产生诱惑而动情

移志的现象。⑨无心：不改变意志或不产生烦躁心绪。⑩始见菩提面：开始见到真理，即正觉。

齐物^①颂

我^②不异人，人心自异。
人有亲疏，我无彼此。
水陆飞行，等观一体。
贵贱尊卑，手足同己。
我尚非我^③，何尝有你。
彼此俱无，众泡归水。

〔意译〕

我和别人没有什么差异，每个人的心却各自不同。人与人的关系有亲疏远近，我待人不分彼此，一视同仁。水中游的、地上行的、天上飞的，平等看待，视为一体。高贵的、贫贱的、位尊的、位卑的，都如同自己身上的手足。我崇尚无我，不知有我何知有你？你我两忘，万物皆空，如许多水泡，自然地消失在河水中。

〔注解〕

①齐物：使客观存在的事物一律平等，无分彼此主次。庄子提出齐是非、齐彼此、齐物我、齐夭寿。这首颂强调在万物皆空的前提下进入不齐而自齐的境界。②我：属于虚指，并非是一个具体的“我”，可理解为“修行的人”。③我尚非我：空到无我的程度，哪里知道还有你？即你我相齐。

即心是佛颂

佛^①即心兮心即佛，心^②佛从来皆妄物。
若知无佛复无心，始是真如法身佛^③。
法身佛，没模样，一颗圆光含万象。
无体之体即真体，无相之相即实相。
非色非空非不空，不动不静不来往。
无异无同无有无，难取难舍难听望。
内外圆明到处圆，一佛国^④在一沙中^⑤。
一粒沙含大千界，一个身心^⑥万个同。
知之须会无心法^⑦，不染不滞^⑧为净业^⑨。
善恶千般无所为，即是南无及迦业^⑩。

〔意译〕

佛就是清静明朗之心，清静明朗之心就是修成正果之佛。佛心与凡心原着与一身，佛心宿于贪嗔烦恼的凡夫心中，所以原本都是虚妄之物。如果懂得无佛又无心的道理，同时认真实践，那么才算是具有真实如常的法性。法身佛是没有模样的，它只是一颗清静之心如同菩萨顶上的一轮光明，既能包含大千世界，又能照亮大千世界。炼性功达到一定的境界，充实的形体感已经全无，这就意味着得到了如来真体，有身之体不是觉体，无相之体才是炼性功时得到的真常实相，实际上是无一相可得。真心是无体无相的，原本不是四大所生，所以它是与色无关，空而不空，动孕育于静中，静生乎于动，绵绵不绝的，但不躁动其中而影响真心的继续培育。它无异无同也不存在有无的区别，空寂得无法取舍、无法感觉。佛性如宝珠一粒，内外圆明，处处圆明，修炼成佛的一切功夫都在恒河一粒沙中。一粒恒河之沙能包容整个佛性世界，一个虔诚的修炼者

的追求和千万个修炼者的追求是相同的,但必须懂得并学会顿息诸缘,莫生妄想,无人无我也无贪嗔,无憎爱,无胜负,除尽许许多多的妄想,性就会像人之初那样清静。不被尘缘所滞才是清静善业。善有千千万,恶有万万千,若为修炼故,一时全不顾,完全将自己归命于真性,使真性常住。

〔注解〕

①佛:佛陀为佛。修行圆满者称佛。佛教认为对于一切法、一切种相能自开觉,亦开觉一切有情,如梦觉醒如莲花开者名佛。觉者、智者为佛。不一而足。②心:泛指精神、思想、意志、情感。道家称之为万法之宗,九窍之主,生死之本,善恶之源,与天地并生,为神明之主宰,不可以智知,不可以识识,强名曰“道”。佛家称之为“佛”。③法身佛:法性之体为法身,法性有觉知之德谓法身佛。喻指修行有成。④佛国:净而不秽的地方或者是佛所住、佛所化的地方称佛国。这里指修炼有成的整个身体。⑤沙中:恒河被称为福德吉河。若人能入河中洗浴,各种罪孽污垢都能除尽。这里用恒河一粒沙比喻芸芸众生中的修行者。⑥身心:身体和精神。修炼之人身心无倦,得有情之正报,即真空无我之妙境,亡泯我之身心。这里指虔诚的修炼者达到无我的境界。⑦无心法:无人无我,尘缘全无的无心修炼之法。⑧不染不滞:不染世间尘缘杂欲,并不受其影响,养性为是。⑨净业:清静的善业。专指修心养性。⑩迦业:古仙人名,又称迦业身光、饮光。说是身光炎涌,能饮余光,而且能使余光不再出现。这里借指为真性常住。

无 心 颂

堪笑我心,如顽如鄙^①。兀兀^②腾腾,任物安委^③。

不解修行，亦不造罪^④。不曾利人，亦不私己。
不持戒律，不徇^⑤忌讳。不知礼乐，不行仁义。
人间所能，百无一会。饥来吃饭，渴来饮水。
困则打睡，觉则行履。热则单衣，寒则盖被。
无思无虑，何忧何喜。不悔^⑥不谋，无念无意。
凡生荣辱，逆旅^⑦而已。林木栖鸟，亦可为比。
来且不禁，去亦不止。不避^⑧不求，无赞无毁。
不厌丑恶，不羨善美。不趋静室，不远闹市。
不说人非，不夸己是。不厚尊崇，不薄贱稚。
亲爱冤仇，大小内外。哀乐得丧，钦侮险易。
心无两视，坦然一揆^⑨。不为福先，不为祸始。
感^⑩而后应，迫则复起^⑪。不畏锋刃，焉怕虎兕。
随物^⑫称呼，岂拘名字。眼不就色，声不入耳。
凡有所相^⑬，皆属妄伪。男女形声，悉非定体^⑭。
体相无心，不染不滞。自在逍遥，无莫能累。
妙觉^⑮光圆^⑯，映彻表里。包裹六极^⑰，无有遐迹。
光兮非光，如月在水。取舍既难，复何比拟。
了兹妙用，迥然^⑱超彼。或问所宗^⑲，此而已矣。

〔意译〕

可笑我的无心，这般愚妄，这般鄙陋。有时昏昏沉沉，一动不动，有时刚健奋起，任随心意将自己托付给客观世界。不懂修也不懂行，也不制造孽障。从不为别人，也不为自己。不守持戒律，也不顺从忌讳，不知礼，也不知乐，更不行仁义。尘世间能为之者，我都不会。饥饿了就吃饭，干渴了就喝水。困了就睡醒来就走。热了就穿单衣，冷了就盖上被子。没有思虑，哪有忧愁和喜悦。没有

可以后悔的事，也没有不可告人的图谋，没有欲望没有愿望。生活中的所有荣耀与耻辱如同客舍所遇罢了，这和栖息树林的小鸟一样，想停就停，想飞就飞，来去都没有禁止。不避开也不追求生活中的生老病死罪福缘，对此没有值得称赞的，也没有值得诋毁的。不讨厌丑恶，不羡慕善的和美的，修身不必奔向静室，也不远离闹市。既不说别人是非，也不夸耀自己的正确。不看重位尊位高者，也不轻视低下而幼稚的。亲近的、友爱的、冤恨的、仇恨的，大的、小的、里面的、外面的，或悲哀、或快乐、或得到或失去，受钦佩、受侮辱、邪恶的或者是和悦的，真空之心从不两顾，只是用同样的态度去对待。不因为有福而抢先享受，也不因为有祸而首先避开。细心感受才能有所感悟，逼迫自己，人心将会再起。不害怕锋利的刀刃怎么会怕凶猛的虎兕。对外界的事物采取随缘的态度称呼它们，不拘泥于事物原来的名称。眼睛不看女色，两耳不听淫声。凡是事物所有的一切表象都是虚妄不实的。男女形体声音，心不止于一境，所以都是欲界的产物而不具有常住不变的真性。经过修性得来的体相是再也不会受欲界的影响。自由自在，任何外物都不能牵累它。修行圆满，各种烦恼都已消除，如来真性如日一般照彻表里，包裹上下四方而且不分远近全照遍。妙觉之光非直射的阳光，它如同水中月可见不可得。取之舍之都很难，究竟用什么来比拟妙觉之光呢？明白它的妙用远比如何比拟它更重要。问宗于哪宗哪派，只宗于真得逍遥无心之妙用罢了。

〔注解〕

①顽鄙：愚顽与鄙陋。老子曰：“众人皆有以，而我独顽似鄙。”晋王弼解释为无所欲为闷闷昏昏，若无所识。所以说是顽鄙。②兀兀：昏昏沉沉，静止不动的样子。③安委：满足于环境与习惯为安；付托、任命为委。④造罪：作孽障。⑤徇：顺从、曲从。⑥不悔：没有值得后悔的事。⑦逆旅：客舍。⑧不避：即佛教所称的七法不可避。

⑨一揆：同一道理或同样的。⑩感：互相感动影响。⑪复起：指凡俗之心再起。⑫随物：随缘。对外界的事物有所感触，并因此作出某种反应。⑬所相：事物具有的表象。炼性功不因受事物表象的影响，这是为了不起凡心。⑭定体：常住不变之相。修心炼性使心止于一境而不使散乱。⑮妙觉：觉行圆满而不可思议，即正觉。此似作奇妙的感觉为宜。⑯光圆：光轮。比喻各种烦恼已经消除。⑰六极：上下四方。⑱迥然：远远的。⑲所宗：宗源。“所”字无义。

心 经 颂

蕴^①谛根尘空色，都无一法可言。

颠倒之见^②已尽，寂静^③之体翛然^④。

〔意译〕

色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，苦谛、集谛、灭谛、道谛，眼耳鼻舌身意六根以及色、声、香、味、触、法、空，各种着相都是由心而生，所以称不上是什么法，只有把它们都颠倒过来看，理则非理，正则非正，无常则有常等等，想倒见倒心倒，如能将颠倒之见一扫而空，这时的心与体处在寂静之中，当然是无拘无束，自由自在的。

〔注解〕

①蕴：阴者积聚的意思，即五蕴。指色受想行识之法。包含有形的物质、诱惑、想象之物、贪嗔等对人产生诱惑的内在或外在因素。②颠倒之见：想倒于六尘之境而思想非理者；见倒：于事理之法而邪计度推求者，即邪见；心倒：于妄心邪识了事者是颠倒之根本。《涅槃经》上说，如来已离三种颠倒，所谓想倒见倒心倒。③寂静：离开烦恼称寂；断绝苦患称静，即涅槃。④翛然：无拘无束、自由自在的样子。

无罪福颂

终日行不曾行，终日坐何曾坐^①。
修善^②不成功德，作恶原无罪过。
时人若未明心^③，莫执此言乱做。
死后须见阎王，难免镬汤碓磨^④。

〔意译〕

罪福都有凡心所生，当修炼者有了真心以后，他不思善、不思恶、不造罪、不求福，功德罪过都不在考虑的范围。整日修行修得好像不曾有行，整日打坐似乎不曾坐过，这说明修性已到了凡心全无的程度。有人说断恶修善尚未达到资润福利之功、善行之德的时候，就是有点私心杂念或者做点坏事可以原谅他的罪过，这话虽然不错，但时人如果还没有感悟明心见性就不能坚持这种说法而乱做。否则，人死后是要去见阎王的，作恶百端而自己认为没有什么罪过，那么到了地狱就难免镬汤碓磨的刑罚。

〔注解〕

①坐：行与坐原是四威仪之一，这里指修性的一种方法。②修善：断绝恶行修善性。③明心：明白无心的意义。④碓磨：舂米的工具，此指惩罚的刑具。

圆通颂

见了真空^①空不空，圆明何处不圆通^②。
根尘心法都无物^③，妙用方知与物^④同。

〔意译〕

见到了一尘不染的真空之性，就认为是真的空了，那是错误的，空而不空，不空则空，那才是修行者应有的圆明真性。具备了这种体性，周身上下受其妙用，如醍醐灌顶。六根六尘、心与法都不能阻挡真空之性畅游全身，这时方知真空体性已经完全融合在与自己相适应的客观环境中。

〔注解〕

①真空：真空之性体，即无欲无为。②圆通：修性进入无欲无为的阶段，妙用畅通无碍称圆通。③无物：没有能阻挡真空之性发生作用的事物。包括根尘心法，即眼耳鼻舌身意以及色、声、香、味、触、法。④物：与自己相对的客观环境。

随他颂

万物纵横^①在眼前，随他动静任他劝^②。

圆明定慧终无染^③，似水出莲莲自乾。

〔意译〕

万事万物在眼前奔驰无限，永无终止，炼性功的人应该任随事物的运动与静止、任随事物的诡变，不受丝毫的影响。紫光圆融明亮，各种杂念被摄住，以真空之心观照自己，始终一尘不染，好像莲花出自污泥浊水，亭亭玉立于水面，维护自己的清新爽洁。

〔注解〕

①纵横：东西南北，奔驰不停。这里指事物变化多端。②劝：

诡变。③定慧：摄住乱意为定；观照事理为慧。左手为定，右手为慧，可以喻指为方方面面。这一句主要说明真空自然在万物之中而不受万物的污染，强调遇万物而能适应万物，但决不随波逐流以至坏了真空之性。要像莲花那样出于污泥而不染。

宝 目 颂

一轮明月^①当虚空^②，万国^③清光无障碍。

收之不聚拨不开，前之不进后不退。

彼非远兮此非近，表非外兮里非内。

同中有异异中同，问你傀儡^④会不会。

〔意译〕

如来真空之性妙觉光圆，它如皓月当空，无拘无束，毫无阻挡地将自己的清虚朗照周身。若想收住它却不见聚拢的光，若想拨开它也无法见到光的聚集，往前不见光随之跟进，往后却不见光的后退，照到那遥远的地方却不见其远，照在身上也不见其近，照在表面无法见到光在外面，照里面也无法见到光在内里。但不管如来真性之光照在哪里，地方不同，真性之光是永远相同的。虽然收之不聚，拨而不开，但它退藏隐密，来去自由，活泼可亲。它要弄修炼者如同要弄傀儡一样，要你圆就圆，要你方就方。要是做不到这一点，说明真性离你还很远。

〔注解〕

①明月：比喻真性之光。②虚空：比喻虚空之身体。③万国：九州八极。此处也喻指虚空的身体。④傀儡：这里是指被真性自由支配。

采 珠 歌

贫子衣中珠，本自圆明好。不会自寻求，却数他人宝。

数他宝，终无益，只是教君空费力。争如认得自家珍，价值黄金千万亿。

此宝珠，光最大，遍照三千大千界。从来不解少分毫，刚被浮云为障碍。

自从认得此摩尼^①，泡体空花谁更好。佛珠还与我珠同，我性即归佛性海^②。

珠非珠，海非海，坦然心量包法界。任你嚣尘满眼前，定慧圆明常自在。

不是空，不是色，内外皎然无壅塞。六通^③神明妙无穷，自利利他宁解极。

见即了，万事毕，绝学^④无为度终日。泊兮如未兆^⑤婴儿，动止随缘无固必。

不断妄，不修真，真妄之心总属尘。从来万法皆无相，无相之中有法身。

法身即是天真佛，亦非人兮亦非物。浩然充塞天地间，只是希夷并恍惚^⑥。

垢不染，光自明，无法不从心里生。心若不生法自灭，即知罪福本无形^⑦。

无佛修，无法说，丈夫智见^⑧自然别。出言便作狮子鸣，不似野子^⑨论生灭^⑩。

〔意译〕

清贫的修道者身上应有的的是出自真如本性的玄珠。如果不善于在自己身上探寻而一心想借助采补获得宝珠，那是始终不会有好处的。

采补之法只是让你白白地浪费时间和精力，怎么比得上采集自己的玄珠呢？自己修炼得到的玄珠价值千金。

这玄珠光亮圆润而且大，能把三千大世界都照亮。从来不会分散或减少一分一毫，所以能够有力地拨开浮云使它不再成为障碍。

自从认识并获得了这种玄珠，就能与虚假不实的修炼方法比较出哪种更好？佛徒修行得到的珠子与我心中的珠子是相同的，我修行得到的无为之性完全能够融和浩瀚无边的佛海之中。

其实修炼得到的玄珠并非有价的珍珠宝贝，佛海也并非波浪汹涌的浮舟之海，而是无边无垠的佛界的比喻。一个人坦然的胸襟能包容整个法界。任凭喧闹与众多的尘埃，心中拥抱着定慧圆明便永远的逍遥自在。

不是空，也不是色，心地明亮畅达，毫无堵塞。神境通、天眼通、天耳通、他心通、宿住通、漏尽通，六神皆通，其妙无穷，声闻缘觉、菩萨之行，妙理深奥，岂能大彻大悟。

闻声见色，见之则止，杂念不生，万事俱毕。弃绝学问与技业，专修无为之道度日过年。心境淡泊，如母腹中没有任何欲望先兆的婴儿，动静随缘，不要太固执己见。

不断绝虚妄之念，不奉道修真，如是这样，无论真妄都离不开世俗之心。自古以来，各种各样的修性功法都无一定法相，但就在这无相之相中确有修性有成者，

法身就是天真佛，它不是人，也不是具体的物，而是众生本来就具有的理性。浩然充满天地之间的是虚寂微妙的道气，它似有

非有，似无非无，有而不有是无中之妙有，无而不无，是有中之妙无。在人体这小宇宙中，其实就是玄珠，就是摩尼。

污泥浊水染不上它，通体光亮自照明。没有一定的功法，玄珠就不会在体内形成。体内如果不再产生杂念，已是佛性遍体，那么所有的功法也就成了无用之法，当然要自灭，达到这种境界，就可以知道罪福本来是没有一定形体也无定实之主，它只是平等与空寂。我心自空，罪福无主，也就没有罪福可言。

一个不懂修佛养性，也不了解修行理论的人，他与修行者的智慧和见识自然有天壤之别。修行者说经讲道论养生，声如狮子出山，洪亮远腾，不像凡夫俗子议论自生自灭，不免自怨自艾。

〔注解〕

①摩尼：珠、宝、离垢，如意的总称。这种珠宝放出的光洁净而不为垢秽所染。有此摩尼必增威德。据《涅槃经》说，将摩尼扔进浊水，水立刻为之净。②佛性海：比喻佛界广大，无边如海。③六通：道教称视通、听通、神融通、神会通、夙神通、预照通。佛教《俱舍论》二十七曰：“通有六种，神境智证通、天眼智证通、天耳智证通、他心智证通、宿住随念智证通、漏尽智证通。”简言之，佛道之性通，一通百通。④绝学：《道德经》：“绝学无忧。”旨在告诫人们弃绝学问和专业，一心修无为之道。⑤未兆：未见事物发生前的微候及迹象。语出《道德经》“我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩……。”⑥希夷、恍惚：《道德经》：“视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。”《道法会元》上说：“希夷者，虚无自然之宝，父母之元气……，希者，至少也；夷者，平也，养也。积成其妙，养就纯一。性也，气也，理也，积精养气以成真修行之士。”这里形容道的虚寂微妙。恍惚：《道德经》：“道之为物，惟恍惟惚，惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物。”这里用来形容道的微妙。⑦罪福本无形：《法华经》上说“深达罪福相，遍照于十方”，《贤经》上说“我心自

空，罪福无主，一切法如是”，意思是说，修性修到不知罪不知福，杳冥恍惚，有我无我的境界，佛性弥漫，忘乎一切。⑧智见：破除迷惑与烦恼，认识并证实真理的能力。⑨野子：不讲究修行的凡夫俗子。⑩生灭：生老病死，轮回不断。修行者认为要逆生老病死之常规，提高生命的价值。

禅定指迷歌

如来禅性如水，体静风波自止。
 兴居湛然常清，不独坐时方是。
 今人静坐取证，不道全在见性。
 性于见里若明，见向性中自定。
 定成慧用①无穷，是名诸佛神通。
 几欲究其体用②，但见十方虚空。
 空中了无一物，亦无希夷恍惚。
 希恍既不可寻，寻之却成乖失③。
 只此乖失两字，不可执为凭据。
 本心尚且虚空，岂有得失能豫④？
 但将万法遣除⑤，遣令净尽无余。
 豁然圆明自现，便与诸佛无殊。
 色身为我桎梏，且恁和光混俗⑥。
 举动一切无心，争甚是非荣辱。
 生身⑦只是寄居，逆旅主号毗卢⑧。
 毗卢不来不去，乃知生灭无余。
 或问毗卢何似？只为有相不是。

眼前业业尘尘，尘业非同非异。
见此尘尘业业，个个释迦迦叶^⑨。
异则万籁皆鸣，同则一风都掇。
若要认得摩尼，莫道得法方知。
有病用他药疗，病差药更何施？
心迷即假法照，心悟法更不要。
又如昏镜得磨，痕垢自然灭了。
本为诸法皆妄，故令离尽诸相。
诸相离了何如？是名至真无上。
若要庄严佛土，平等行慈救苦。
菩提本愿虽深，切莫相中有取。
此为福慧^⑩双圆，当来^⑪授记^⑫居先。
断常^⑬纤尘有染，却于诸佛无缘。
翻念凡夫迷执，尽被尘爱染习。
只为贪着情多，常生胎卵化湿^⑭。
学道须教猛烈，无情心刚似铁。
直饶父母妻儿，又与他人何别。
常守一颗圆光，不见可欲思量。
万法一时无着，说甚地狱天堂。
然后我命在我，空中无生无堕。
出没诸佛土中，不离菩提本座。
观音三十二应^⑮，我亦当从中证^⑯。
化现^⑰不可思议，尽出逍遥之性。
我是无心禅客，凡事不会拣择。
昔时一个黑牛，今日浑身是白。

有时自歌自笑，旁人道我神少。
 争知被褐之形，内怀无价之宝。
 更若见我谈空，恰似浑沦吞枣。
 此法惟佛能知，凡愚岂解相表。
 兼有修禅上人^⑮，只学斗口合唇。
 夸我问答敏急，却原不识主人。
 盖是寻枝摘叶，不解穷究本根。
 得根枝叶自茂，无根枝叶难存。
 更逞已握灵珠，转于人我难除。
 与我灵源妙觉，远隔千里之殊。
 此辈可伤可笑，空说积年学道。
 心高不肯问人，枉使一生虚老。
 乃是愚迷钝根^⑯，邪见业重为因。
 若向此生不悟，后世争免沉沦。

〔意译〕

如来真性像水一样明净柔弱，体内自静如河面风波会自己停止一样。日常起居，思绪如秋水常流常清，不仅仅是独自修炼的时候才这样。现在的人只想静坐修禅获取正果，不讲究它的真谛全在明心见性上，这是不对的。性在见中慢慢地及于清明，见在性的逐渐明净过程中自定于一境。定于一境之后，人进入无为空理之境，其妙用无穷，这叫做诸佛神通。想要探究它的本体和现象，只见十方虚寂，空无一物，也没有希夷和恍惚。希夷和恍惚是不可追寻的，追寻它会导致适得其反，而永远求之不得。正因为如此，所以不可固执坚持对希夷和恍惚的追求作为炼养成功与否的依据。炼养的根本目的在于崇尚虚空，岂能因为有得有失而改变它？只

将万法都排遣，再让自己清净得没有其他方面的丝丝缕缕的杂念，一下子晴朗圆明的觉照就会自然出现，这时自己与诸佛就没有什么区别，我即佛。

有欲之身成了我的桎梏，怎能和光同尘。一举一动都远离虚妄之念，不争是非荣辱。父母给的肉身只是寄居人间的凡身，浮生如寄，寄居在毗卢那里。毗卢就是法身佛，它能够除尽一切暗冥，帮助众生成功一切事业，但它不来不去，真空如也，却能知道无生无灭无多余。有人问毗卢像什么？只要有相就不是毗卢。眼前的尘业有同有异，只要发现尘业染身，自感不纯，抓紧修行，个个都能成为释家弟子。尘业不同，则各种杂念如同万籁齐鸣，搅乱视听。尘业相同，若稍有风吹草动就能被真如之性收拢。如果真要认识真如之性，不能说获得法诀才会知道。有病可以用药物治疗，病除了，药还能用在什么地方呢？心性迷惑就说明被因缘和合的假象蒙住，心能悟法就说明诸法并不比心领神会更重要，又如昏暗的铜镜经过打磨，旧痕新垢自然消除，铜镜依然光亮可鉴。各种法本来就是虚妄不实的，所以要远离一切实相。离了一切实相又怎么样呢？得到的是至真无上的道，也就是如来真性。如果要以美善使自己更具佛性，那么就要平等待人、多行仁慈、救苦利人。菩提之心原本广大，誓愿亦是无限量的，所以决不应从有限中取得满足。福德利人，福慧利己，福慧双双圆满，这对修行者来说是将来修成正果的预记，应该放在首要地位。

断除了有情有爱的尘缘，但细微的尘俗还会来干扰修炼者，这说明还无佛缘。凡夫容易改变自己的意念，他们倒转事理，烦恼即起，尽被尘世熏染，习以为常。因为尘缘未了，贪嗔不已，所以常生杂念。学道需要狠下功夫，对万事万物要无情无心，刚强如铁。如果只可饶恕父母妻儿之情，那么这种情感和他人的情感又有什么区别呢？常守一颗真如之心，没有值得自己牵肠挂肚的欲望。万法中一时找不到神奇的妙法，更不必说有地狱天堂。然后应知我

命在我不在天，虚空之中无生也无坠灭。进出在充满佛性的世界里，一言一行都不离开菩提本性。观世音有三十二种应变，但万变不离其佛性，我亦应从中悟出能契合于佛的真理。度人济世功德不可思议，但种种化现都出自不避罪福的、毫无拘束、逍遥自在的真如之心。

我是一个没有凡人之心的修行者，遇到所有的事，我都不会挑挑拣拣，该做的我都会去做。过去是一个不懂事的野孩子，现在修炼得佛性常在，玄珠常圆。有时自唱自笑，旁人不知我的底细说我神少，以为我精神上缺少了什么。其实，他们哪里知道穿着粗麻短衣的人，心中却怀有无价之宝。还有一些人好像正看着我谈论如何求空的道理，他们其实似懂非懂，囫囵吞枣。如何修炼如来真性，只有具备佛性的人才能真正知道，所有的凡夫俗子怎能了解它的一点皮毛。还有一些有权有势的所谓修禅之人，只学些开闭呼吸之道，他们夸我口舌伶俐，原来，他们只看到我的名相，没有看到我心中拥有的如来真性。这是因为他们见枝摘叶，掠取表象，不了解、不探究事物本质的原因。找到了根本原因，有利于枝叶茂盛，无根枝叶当然无法生存。修身的根本在于如来真性似水。再有一些人快意于已经掌握的修炼方法，转辗于人我之间，炫耀自己，这种习性难于去掉。与我的灵源妙觉相距很远。这些人是可悲可笑的，白说长年累月学道。内心莫名清高，不肯向别人请教，使自己的一生白白地衰老。原来他们的感官早已愚蠢迟钝，产生了邪见，业障也深重，所以如此。如果像这样一直发展下去，这一生永远不得开悟，后世怎么会免于沉沦。

〔注解〕

①慧用：通晓事理，决断疑念的作用。佛教以达于有为之相为智，达于无为之空理为慧。②体用：道教养生名词。虚寂为体，觉照为用。体用两全洞合道源。“用”作功能、作用、现象解。《析疑

指迷论》：“若要修真，须明体用宾主何谓也。若不明体用者，情欲不能遣也，如未晓阴阳宾主，则不能契于虚无之神。”古代养生家认为，前念为宾，后念为主，念起不着，本无根绪，所以说念起觉休是体用宾主俱全。③乖失：抵触、不一致，即越寻越寻不到，求之不得。④豫：变动。《鹖冠子·泰录》上说：“百化随而变，始终从而豫。”“豫”也就是变动、变化的意思。⑤遣：排除。⑥和光同尘：与世浮沉，随波逐流而不立异。⑦生身：肉体之身。有别于法身。⑧毗卢：即佛教密宗大日如来。亦称一切法身佛。又称毗卢遮那。《大日经疏·十六入秘密曼荼罗位品》：“所谓毗卢遮那者，日也。如世间之日，能除一切暗冥，而生长一切万物，成一切众生事业，今法身如来亦复如是，故以为喻也。”⑨迦叶：指佛十大弟子中的头陀第一罗汉，称摩诃迦叶，又曰韦陀。这里指修行有成的人。⑩福慧：即福智。也就是福德与福慧。佛教认为，从初发心，修六度万行，具足所有之福德，能显现法身，谓福德庄严。修习正智见，净尽无明，能显现法身，谓福慧庄严。福德利人，福慧利己，缺一不可。⑪当来：将来。⑫授记：佛对发心修行的人授予将来成果作佛的预记。⑬断常：即短常二见。断除有情之身心、凡人之常欲。⑭胎卵化湿：胎生、卵生、化生和湿生。这里借指萌生各种杂念。⑮三十二应：佛教认为观音有三十三相，道教《观音忏》上说观音有五十三变。传说有千变万变的。这里泛指神灵变化莫测，但万变不离其宗。⑯证：缘起相应，能契合于所缘之真理，称为“证”。⑰化现：因为要济度众生，所以示现种种形状。《无量寿经》：“化现其身，犹如电光。”《唯识论》：“神力难思，故能化现。”⑱上人：有权有势的人或者禅人称上人。⑲钝根：感官迟钝。佛教有正见邪见，利根钝根之说。

读雪窦禅师《祖英集》歌

曹溪^①一水分千派，照古澄今无滞碍。
 近来学者不穷源，妄指蹄洼为大海。
 雪窦老师达真趣，大震雷音椎法鼓。
 狮王哮吼^②出窟来，百兽千邪皆恐惧。
 或歌诗，或语句，叮咛指引迷路者。
 言辞磊落义尚深，击玉敲金响千古。
 争奈迷人逐境留，却将言相寻名数。
 真如实相本无言，无下无高无有边。
 非色非空非二体，十方尘刹^③一轮圆。
 正定^④何曾分语默，取不得兮舍不得。
 但于诸相不留心，即是如来真轨则。
 为除妄相将真对，妄若不生真亦晦。
 能知真妄两俱非，方得真心无挂碍。
 无挂碍兮能自在，一悟顿消穷劫罪。
 不施功力证菩提，从此永离生死海^⑤。
 吾师近而言语畅，留在世间为榜样。
 昨宵被我唤将来，把鼻孔穿放^⑥杖^⑦上。
 问他第一义何如，却道有言皆是谤。

〔意译〕

佛法如曹溪之水，虽分支分派，但总离不开万法归宗，想望大海。佛性像悠悠曹溪水照古照今，从未有过照不透的滞碍。近来一些修炼者不善于探究佛性的本源，胡乱地指着一蹄大小的积水就以为是大海。雪窦老师得到了学佛的真正妙趣，他的《祖英集》为我们敲响了雷音般的法鼓。书中讲经说法如同狮王吼叫着从山穴中奔驰出来，惊醒世人，野兽乃至邪魔都感到恐惧。雪窦老师在

《祖英集》中，有的用歌诗的形式，有的是语录的形式来叮咛、指引修炼过程中迷失方向的人。作品语言通畅明白，意义深入浅出，谆谆的教诲如同美玉撞击发出的声音响彻宇宙之间，永远不灭。想不到迷失养生方向的人都竞相留恋在尘境中，把平常所说的种种情状作为追求的名目之数。其实真如之相是无法用语言来表达的，它没有长宽高低，而是无边无际的，它不是受、想、行、识的四蕴之体，也不是空，更不是色与空的结合体，它是尘俗世界里的一颗圆珠。正定之业哪里曾经因为开口念佛名和默祷佛名而有过区别？清静的禅定得之不易，舍之不忍。只是对于各种状相不留心，生、老、病、死、罪、福、缘，有所不避，一切顺其自然，这就是获得如来真性的唯一原则。为了消除虚妄之相，我们把假设的真相配合起来讲，虚妄之相如果不产生，那么真相也就暗昧匿迹。能够知道真相、妄相两者都不是实有，才算获得了真如之心，再也不会会有任何牵挂和妨碍。没有挂碍，就能自由自在，能有这样的省悟便能消尽人生的灾难。不推行功力就能修成正果，从此永远脱离求生恶死的孽海尘缘。禅师是我的老师，和我很亲近。他的《祖英集》明白晓畅，完全可以作为天下学修者的必读之书。昨天晚上，我认真真地读了《祖英集》，体会如来真性的奥妙，探问修性的第一要义，字里行间似乎在说，非色非空，无色无相才是真心，是如来真性，若是能用言语表达的则都是对真心的诽谤。

〔注解〕

①曹溪：梁时韶州府曹溪，因溪得名。相传有一个天竺国的和尚从西边来，停舟溪口，闻到一股异香之味，心想上流必有胜地，于是溯流而寻，开山立石，说：“一百七十年后当遇无上法师在此演法。”这里喻指佛性。②狮王哮吼：原来是喻指佛祖讲经能惊醒世间一切迷蒙，有振聋发聩的作用。这里是对《祖英集》的评价。③尘刹：尘数世界。“刹”是梵语“国土”的意思。④正定：八正道之

一。正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。真智入于无漏清净之禅定称正定。无漏就是无烦恼。另一说是“一心专念弥陀名号，行坐卧不问时节久近，念念不舍者是名正定之业”。⑤生死海：用“海”来比喻生与死的无边无际。⑥鼻孔穿放：喻指实践和探索。⑦杖：喻指指导修性的指挥棒，即《祖英集》，用来指点迷津。

戒定慧解

夫戒定慧者，乃法中之妙用也。佛祖^①虽常有言而未达者，有所执。今略而言之，庶^②资开悟。然其心境^③两忘，一念不动，曰戒。觉性^④圆明，内外莹彻，曰定。随缘应物，妙用无穷，曰慧。此三者相须^⑤而成，互为体用，三者未尝斯须相离也。犹如日假光而能照，光假照以能明，非光则不能照，非照则不能明。原^⑥其戒定慧者，本乎一性。光照明者，本乎一日。一尚非一，复三何三？三一俱忘，湛然清净。

〔意译〕

戒定慧是修身诸法中最具妙用的。祖师虽然常有这方面的讲述，但能真正通晓者寥寥无几，这是因为固执己见，妄情所生的缘故。现在简略地讲讲戒定慧，希望起到帮助开智悟理的作用。尘缘思虑和有色之境都不在意识之中，诸尘不染，称之为“戒”。离开一切迷妄，真心如圆月朗照，内外晶莹明澈，使自己沉浸在“戒”的奇境中，称之为“定”。观照事理，随事变通且能不偏不倚，称之为“慧”。这三者是互相配合，相互依靠才能成功，它们互为体用，不

曾有一瞬间的分离。这犹如太阳凭借光而能照亮他物，光凭借照来表明自己的明亮，不是光就不能照，没有照就不能明亮。仔细推究戒定慧三者，本来就出于一性。光照明三者本来就出于太阳。修性清静到一定的程度，物我两忘，连一性都不存在了，又何必再去考虑戒定慧？戒定慧三者以及一性都忘了，无疑就是进入湛然清静的禅性境界。

〔注解〕

①佛祖：佛与祖师。祖有各派而定。其实，佛就是祖。②庶：希望。③心境：尘缘思虑以及它所涉及的范围。“境”就是心之游履攀缘的地方，一般称为色境。佛教认为境妙智亦妙。④觉性：离开一切迷妄的觉悟与自性。《圆觉经》：“若诸菩萨以圆觉慧，圆合一切于诸性相，无离觉性，此类菩萨者，名为圆修三种，自性清静随顺。”离了觉性，就会产生迷妄之性。⑤相须：互相配合、依靠。⑥原：推究事物发展的本源及归宿。

西江月十二首

一

妄想^①不复强灭，真如何必希求？
本源^②自性佛齐修，迷悟岂拘前后。
悟即刹那成佛，迷兮万劫沉沦。
若能一念契^③真修，灭尽恒沙^④罪垢。

〔意译〕

在不具有悟性的前提下，试想不再通过坚强的毅力去克服种种杂念，那么又何必苦苦追求真如之性？自性清净之心当与佛性同修，世人有迷有悟，即使同一个人，也有悟中之迷，迷中之悟，迷悟哪里会受先后的拘束。悟了，即在一刹那间可以成佛，有了妄想，只会在人生无尽的劫难中漂流沉没。若能一心一意投入到真正的修炼中去，那么一定能够将许许多多的杂念驱除干净。

〔注解〕

①妄想：种种不切实际的想法，也就是无边的烦恼、杂念。②本源：自性清净心。《梵网经》：“虚空光体性本源常住法身三昧。”它是众生的本源，所以也称心地。③契：投合，投入。④恒沙：用恒沙比喻罪垢之多。

二

本是无生无灭，强求生灭区分。

只如罪福^①亦无根，妙体何曾增损。

我有一轮明镜，从来只为蒙昏^②。

今朝磨莹^③照乾坤，万象昭然难隐。

〔意译〕

如来真心本来就是无生也无灭的，因为有诸尘侵入和污染，才勉强地用生与灭来区分。生，就是有染；灭，就是没有杂念之染。它只是像罪福无主一样，既无定相，也无根生，一切都出自心造，它的妙体不曾有过增加也无从减少。有生有灭，如同一面蒙尘的镜子，多少年来使我无法对镜自照。现在，经过磨治，清除了长期以来的积尘旧垢，它的光辉依然能够朗照乾坤，万事万物都被照得清清楚楚，难于隐匿，不再有生有灭。

〔注解〕

①罪福：一般认为五逆十恶为罪，五戒十善为福，心自空，则罪福无主，即无根。②为蒙昏：被尘垢蒙住而昏暗不明。③磨莹：磨治。

三

我性入诸佛性，诸方^①佛性皆然。
亭亭^②寒影^③照寒泉^④，一月千潭普现。
小即毫毛莫识^⑤，大时遍满三千。
高低不约信^⑥方圆，说甚长短深浅。

〔意译〕

我性融入到佛性里面，普天下的佛性是完全一样的。佛性如同迢远的月光，静静地照耀在平静的湖面上，同一个月亮却可以同时普现在不同的湖面和潭水上，从不见增加或减少，从没有什么两样。小到毫毛莫能辨别，大到无边无际，但它依然到处存在。它不受高低的约束而能随方就圆，更说不上有什么长短深浅的痕迹，但它确确实实在百姓的日常生活中。

〔注解〕

①诸方：东西南北，上中下，泛指天下所有的地方。②亭亭：迢远的样子。③寒影：月光。④寒泉：平静的湖面。⑤莫识：无法辨认。⑥信：随便，随意。

四

法法法原无法，空空空亦非空。

静喧语默本来同，梦里何劳^①说梦。

有用用中无用^②，无功^③功里施功^④。

还如果熟自然红，莫问如何修种。

〔意译〕

修身养性的方法许许多多，但万法归宗，可以说没有一种方法是固定不变的。说空其实也不是全部的空，而要做到实非空。无法之法谓真法，不空之空谓真空，真法真空在于安静与喧哗之间，在于说与不说之间。说它无，它却有；说它有，却又无法表达清楚，只能说静喧语默本来同。如果勉强地说明什么是法什么是空，这与梦里说梦没有什么区别。真如之性，寂然不动，感而遂通，感而遂通，寂然不动，法本无法，空非真空，空中有法，但法本空，不有也不无，不实也不虚。只要心空，总有一天佛性如枝头之果实，自然成熟，这就是佛性真种子，再不要问如何修种。

〔注解〕

①何劳：用不着费心。②有用无用：有用为有法，无用为空。

③无功：意思是空。④施功：有法，即不空。

五

善恶一时忘念，荣枯都不关心。

晦明隐显任浮沉，随分饥餐渴饮。

神静湛然常寂^①，不妨^②坐卧歌吟。

一池秋水碧仍深，风动莫惊尽恁^③。

〔意译〕

善恶之念在一时间内全部忘却，荣耀与衰败都不在思虑之中。晦明、隐显、任随它们浮沉而都不必系于心怀，随缘分，饥了食、渴了饮。心神安静、清澈而无丝毫烦恼。坐卧歌吟逍遥自乐，心境如一池秋水，风过不惊而波自平，水碧透而且深。

〔注解〕

①常寂：真体离无灭之相为常，绝烦恼之相为寂。②不妨：不妨碍或者是可以做某事。③尽恁：都保持原样，即“碧仍深”。

六

对镜^①不须强灭，假名权且菩提。
色空明暗本来齐^②，真妄休分两体。
悟即便名净土，更无天竺漕溪^③。
谁言极乐在天西，了^④即弥陀出世^⑤。

〔意译〕

如来真性原本是虚空无形的，它不色不空，也不真不妄。有了如来真性就等于立地成佛，不必对镜自照而强灭尘缘烦恼。因为大多数人不明白这点道理，所以暂且借菩提的名相，作为追求的目标，帮助世人指明修行的方向。色、空、明、暗本来是一样的，四者之间无主无次，无尊无贱。真心与妄念也不是两个独立的单体，妄去真生，真隐妄现，它们联系在一起，不分彼此。只要悟到了这一点，便可称进入了净土，更不要再奢谈什么天竺和漕溪这些圣地。随悟即入净土。谁说极乐在天西，了悟本性就是获得正道、就是超脱尘缘的佛。

〔注解〕

- ①对镜：为除烦恼杂念而天天反省自照。②齐：平等，一样的。
③天竺漕溪：原为地名，这里借指有助于修成正果的清静之地。④了：了悟，即明心见性。⑤弥陀出世：修成如来真性。

七

人我众生寿者，宁分彼此高低。
法自通照^①没吾伊^②，念念不须寻觅。
见是何尝见是，闻非未必闻非。
从来诸用不相知，生死谁来碍你？

〔意译〕

人、我、众生、寿者，难道能分出彼、此、高、低。佛法能通照一切而让你看破一切。生老病死罪福缘不必寻觅，也不必避让。见、闻、是、非，看见了只当作没有看见，听到了只当作没有听到。因为这些都是假相，从来不必去考虑人我众生寿、彼此高低是非在生命中所起的相互作用。将生与死置于度外，生死无碍，无我无他，还有什么能碍你呢？

〔注解〕

- ①通照：里外照得彻底，即把生死看透。②伊：他。

八

住相^①修行布施，果报不离天人。
恰如仰箭射浮云，坠落只缘力尽。
争似无为实相^②，还原返朴归淳。

境忘情尽任天真，以证无生法忍^③。

〔意译〕

住相是靠修行布施，以图善有善报。因果报应总离不开天对人的报应。如果修不成住相，那正如仰天拉弓射浮云，云高云轻而且是动的，射不中而箭自坠落，只缘力所不及，修行不够。住相怎如实相，实相不是从住相得到的，而是在返朴归真中修成的，它是境忘情尽的产物。有了实相，一举一动都显得十分天真自然，并以此来证明已经修成实相真如。

〔注解〕

①住相：法体与现在暂时安住，各行自果，无住相便无自果。
②实相：又名法性、实相真如。又称无为。实，就是非虚妄之意；相，就是无相。
③无生法忍：真智安住而不动称无生法忍，即一切无生无灭，真如常住。《智度论·七十三》：“无生忍者，乃至微细法不可得，何况大，是名无生。得此无生法，不作不起诸业行，是名得无生法忍。”

九

鱼兔若还入手，自然忘却筌蹄^①。
渡河筏子上天梯，到彼悉皆遗弃。
未悟须凭言说，悟来言语成非^②。
虽然四句属无为^③，此等仍须脱离。

〔意译〕

如果已经捕到了野兔和捉到了鱼，那么自然会忘记捕兔抓鱼

的猎具。渡河的竹筏子和用来登高的云梯,主人一经达到彼岸或达到目的,就会把它们全部丢弃。一个修行者在他没有悟的时候须听别人的教诲以掌握修炼的本领,等到了有了悟性再来听关于修炼的言语,就会觉得这些话似是多余的。前面四句关于筌蹄筏梯的句子是叫人悟出修行的真性,本来就属于无为之言,当你的修炼进入空而不空的境界,就应该与这四句无为之言脱离关系,只有这样才能步入真如妙觉之地。

〔注解〕

①筌蹄:筌是竹制的渔具。《庄子·外物》:“筌者所以在鱼,得鱼而忘筌;蹄者所以在兔,得兔而忘蹄。”现在指为达到某种目的而采用的手段或工具。②成非:成为无用的或多余的。③属无为:讲话是为了说明道理,道理明白了,具体的语言可以忘记。鱼兔已得,彼岸已到,登高已高就可以不必再思虑凭什么可以达到目的,比喻思想已经进入一个新的领域,即从有为进入无为,所以说是属无为。

十

悟了莫求寂灭^①,随缘且接群迷。
 断常知见^②及提携,方便^③指归实际。
 五眼三身^④四智^⑤,六度^⑥万行修齐。
 圆光一颗好摩尼,利物兼能自济。

〔意译〕

了悟佛性不能单纯地追求肉体的寂静,还应有进一步的超脱,要在随缘中随时处理各种各样的迷惑,将空性用于实处。断常人之欲、断常人之意识以及由视觉产生的各种欲望,才能有助于修成

真正佛性，一切有利于修性的方法和便用要契于修炼的实际。天眼、慧眼、法眼、佛眼、肉眼，清静法身、圆满报身、千百亿化身，大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智，布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，一切方便功德都修齐，内外兼修，那么真如本性愈炼愈明，如一颗宝珠光辉照耀。这样的修行既利物又利己，能永远发挥作用。所以不能只炼空，而要炼成空而不空。

〔注解〕

①寂灭：亦即涅槃，肉体寂静，远离一切之相。修行者要做到超出世间，深乐寂灭。②知见：意识曰知，眼识为见。③方便：利物曰方，随时而施曰便。又可理解为方为方法，法有方圆之别；便是使用，用有差会之殊。④三身：法身、报身、化身。⑤四智：镜智，即智体清静，离有漏杂染的修炼方法，能显现万德之境界。性智，达无我平等之理，对于一切众生起无缘大悲之智。察智，察诸法之相而施说法断疑之用之智。作智，有利于凡夫应对种种变化的智慧。⑥六度：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。

十一

我见时人说性，只夸口急酬机。
及逢境界转痴迷，又与愚人何异？
说得便须行得，方名言^①行无亏。
能将慧剑^②斩摩尼^③，此号如来正智。

〔意译〕

我发现时下有些人议论炼性，只是夸夸其谈急于应答卖弄。等到逢上特定的环境和具体事情的时候就变得昏头昏脑，这和愚蠢的人又有什么不同呢？炼性不是说性，应该说得到就要做得到。

正是一一法名悉得无边无尽的法藏的时候，性德才不会有减损。能够将如来正智去不断地除妄、不断地归诚，以正摄正，正智将越来越圆明，这种凭借身体力行度炼得到的真性，才称得上如来正智。

〔注解〕

①名言：各种法名都得到无边无尽的法藏，即性德。②慧剑、摩尼、正智：这三个名称指的都是如来正智。体为摩尼，用为慧剑、名为正智，是通过刻苦修行而得到的如来真性。③斩摩尼：清刘一明认为斩摩尼并非断绝之谓，乃采取之义，不使光辉外用耳。

十二

欲了无生^①妙道，莫非自见真心^②。
真身无相亦无音，清净法身只恁^③。
此道非无非有，非中亦莫求寻。
二边俱遣弃中心，见了名为上品^④。

〔意译〕

想要了悟无生这一奇妙的道理，无非是要发现自己的真身。真身就是清净法身，它是无定相也无声音，它就是这般模样。它非有非无，若有若无，不可在有中寻找，也不可在无中追求，也不能在非有非无中求取，要了悟它确实不容易。有无两间都排遣了它，中间部位也不见它。一旦发现了它、了悟了它，你就进入了最上层的妙道之境。

〔注解〕

①无生：涅槃之真理，无生灭，观无生之理以破生灭之烦恼。

无生是实，生是虚妄，愚痴之人漂溺生死。如来体实，无有虚妄，名为涅槃。《圆觉经》：“一切众生于无生中，妄见生灭。是故说名转轮生死。”指一切法性真实空，不来不去无生无灭。②真心：即真身。身有分段身和变易身之称，说法较多，其实真身为体，真心为用，身心浑忘才能与道合真。③只恁：只能是这个模样。④上品：指最上乘的妙道。

金丹四百字解

张伯端原序

七返九还金液大丹者，七乃火数，九乃金数，以火炼金，返本還元^①，谓之金丹也。以身心^②分上下两弦，以神气别冬夏二至，以神形契坎离二卦，以东魂之木、西魄之金、南神之火、北精之水、中意之土，是为攒簇五行^③。以含眼光、凝耳韵、调鼻息、缄舌气、是为和合四象。以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故名曰五气朝元。以精化为气，以气化为神，以神化为虚，故名曰三花聚顶^④。以魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，神在心而不从口漏，意在脾而不从四肢孔窍漏，故曰无漏。精神魂魄意相与混融，化为一气，不可见闻，亦无名状，故曰虚无。炼精者炼元精，非淫逸所感之精；炼气者炼元气，非口鼻呼吸之气；炼神者炼元神，非心意念虑之神。故此神气精者，与天地同其根，与万物同其体，得之则生，失之则死，以阳火炼之则化成阳气，以阴符养之则化成阴精。故曰：“见之不可用，用之不可见。”身者，心之宅；心者，身之主。心之猖狂如龙，身之狞恶如虎。身中有一点真阳之气，心中有一点真阴之精，故曰二物。心属乾，身属坤，故曰乾坤鼎器。阳气属离，阴精属坎，故曰乌兔药物。抱一守中，炼元养素^⑤，采先天混元之气，朝屯暮蒙，昼午夜子，故曰

行周天之火候。木液旺在卯，金精旺在酉，故当沐浴。震男饮西酒，兑女攀北花，巽气吹起六阳，坤土藏蓄之数，故当抽添^⑥。夫采药之初也，动乾坤之橐籥^⑦，取离坎之刀圭^⑧。初时如云满千山，次则如月涵万水。自然如龟蛇之交合、马牛之步骤。殊不知龙争魂，虎争魄，乌战精，兔战神，恍惚之中见真铅，杳冥之内有真汞。以黄婆媒合，守在中宫。铅见火则飞，汞见火则走，遂以无为油和之，复以无名璞^⑨镇之。铅归坤位，汞归乾位，真土混合，含光默默。火数盛则燥，水铢多则滥。火之燥，水之滥，不可以不调匀，故有斤两法度修炼。至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋，此乃真境界也，非譬喻也。以法度炼之，则聚而不散。以斤两炼之，则结而愈坚。魂藏魄涵，精结神凝，一意冲和^⑩，肌肤爽透，随日随时，渐凝渐聚，无质生质，结成圣胎。

夫一年有十二月也，一月三十日也，一日百刻也。一月总计三千刻，十月总计三万刻。行住坐卧，绵绵若存^⑪。胎气既凝，婴儿显相。玄珠成相，太乙含真^⑫。故此三万刻之中，可以夺天上三万年之数。何也？一刻之功夫自有一年之节候，所以三万刻可以夺三万年之数也。故一年十二月，总有三万六千之数，虽愚昧小人行之，立跻圣地。奈何百姓日用^⑬而不知也，元精丧也，元气竭也，元神离也。是以三万刻，刻刻要调和。如有一刻差违，则药材消耗，火候亏缺，故曰“毫发差殊不作丹”也。是宜刻刻用

事，用之不劳，真气凝结，元神广大，内则一年炼三万刻之丹，外则一身夺三万年之数。大则一日结一万三千五百息之胎，小则十二时行八万四千里之气，故曰：夺天地一点之阳，采日月二轮之气，行真水于铅炉，运真火^⑭于汞鼎。以铅见汞，名曰华池。以汞入铅，名曰神水。不可执于无为，不可形于有作；不可泥于存想^⑮，不可著于持守；不可枯坐灰心，不可盲修瞎炼；惟恐不识药材出处，又恐不知火候法度。要须知夫身中一窍，名曰玄牝，此窍者，非心非肾，非口非鼻，非脾非胃也，非谷道也，非膀胱也，非丹田也，非泥丸也。能知此一窍，则冬至^⑯在此矣，药物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，结胎亦在此矣，脱体亦在此矣。夫此一窍，亦无边旁，更无内外，乃神气之根，虚无之谷，则在身中求之，不可求于他也。此之一窍，不可以私意揣度，是必心传口授。苟或不尔，皆妄为矣。今作此《金丹四百字》，包含造化之根基，贯穿阴阳之骨髓，使炼丹之士，寻流而知源，舍妄以从真，不至忘本逐末也。夫金丹于无中生有，养就婴儿，岂可以泥象执文而溺于傍蹊曲径？然金丹之生于无也，又不可为顽空。当知此空，乃是真空，无中不无乃真虚无。今讲此数语，当细味之。

〔意译〕

七返九还金液大丹，按《河图》数中七为火，九为金。金火同宫，以火炼金，即用元神炼元精，使它由后天返回先天，变为纯阳体，称为金丹。如果把身心分为上下两半，用神与气来区别冬至和夏至，用神与形来契合坎离两卦，用东方木、南方火、西方金、北方

水、中央土，让它们俱会于中宫，这就是攒簇五行。把含眼光、凝耳韵、调鼻息、缄舌气，作为和合四象。把精神魂魄意各守其位称五气朝元。把以精化气、以气化神、以神化虚称三花聚顶。精神魂魄意一点也不外泄露，称为无漏。精神魂魄意互相混合，不分彼此而化为一气，无色、无味、也不可能讲清它的形状，所以称之曰虚无。炼精就是炼元精，而不是淫逸生殖之精；炼气就是炼元气，并非鼻子呼吸之气；炼神就是炼元神，并非思、念思虑、劳精之神。所炼精气神者，它们本来就与天地同根，与万物共有；得到这气，就能够生；失去这气就会死。用子丑寅卯辰巳六阳时进武火炼得的是阳气，靠午未申酉戌亥六阴时文火退符，温养沐浴而得到的称为阴精，所以说：“见之不可用，用之不可见。”身是心居住的地方；心是身体的主宰。心如猖狂的云龙，身如面目凶恶的猛虎。身有一点真阳之气，心有一点真阴之精，这就是平常所说的二物。心属乾，身属坤，所以人的身体被喻为乾坤鼎炉。阳气属离，阴气属坎，金乌是太阳，月兔是月亮，一阳一阴，被比作是内炼的两种药物。抱正一之道，意守中丹田，炼元气而涵养素性，采集内炼始生之气，一阴一阳往来不停，应当进火时就进火，这叫作修真。应当退火时就退火，这叫作养真，即子时阳气在坎而动，习惯上称朝屯；午时开始阳气逐渐退止，习惯上称暮蒙，所以说抱一守中就是如何运行周天火候。木液即心火元神如果旺在卯，金精即肾水元神如果旺在酉，那么应该用沐浴的方法不使心火上扬和肾水下滑。离中之阴和坎中之阳在运行中逐步置换，这是从子时开始的。逢子、寅、辰、未、申、戌进火称六阳，直到二阳一阴时还要继续进阳，达到坤时纯阳体即药物才在产生在坤，然而藏在坤，这就是坎离抽添的过程。采药之初要以人体为橐籥，调匀气息，用真意引导元精，谨慎地采取来自坎离的药物。开始采药时候，金精壮满如云盖满千山，又如明月沉浸万水。自然如龟蛇雌雄交合、像牛缓步、像马奔跑。谁能想到为不失去自己东方震龙，西方白虎，各为自己争魄夺魂；北方水

精想战胜南方火神，火神也不后退，经过一番搏斗先天真一之气在恍惚杳冥中出现。依靠中央戊土的媒介，撮合，意守中丹田。在火候的作用下，元精被挟持上升，火候太强，元精也会偏离运行路线而飞走；元神本性易飞，如果火候太强反而会促使它加快飞跑，这样二物就不能相交，所以要用金丹之术来调和铅汞，真土也就是黄婆，混合其中，使阳中之阴和阴中之阳各归其位，阳中之阴退尽变为圆明光亮的纯阳体。水中金，金中水要靠火候调停，太盛则燥，水量太多则容易漫溢，不利于结合。水多少，金多少不可以不调停，所以有了把握斤两尺度的修炼方法。把握了金半斤，水半斤就是把握了阴阳平衡，到了这种地步泥丸宫里生风，中丹田明月高照、下丹田暖融融，谷海波涛澄清夹脊道上精气运行车轮滚滚，四肢如山石坚定，毛孔如刚出浴一样松爽，骨脉如处熟睡之中，精神如夫妇之欢合那样怡乐魂魄如母子眷恋不分，这是真正的金丹境界，并非是一种比喻。根据内丹修炼的要求进行修炼，那么精气神只会聚合而不会分散。根据阴阳平衡的原则修炼，那么金丹越结而越坚。魂被潜匿，魄被包涵，精神凝结。真意遍满全身，连肌肤都感到爽快舒服，随着时间的推移，真意慢慢聚集，终于从没有丹体到生成丹体乃至结成圣丹。

一年有十二个月，一个月有三十天，一天有百刻，一个月总计有三千刻，十个月总计有三万刻。在这一段时间里行住坐卧都要配合修炼，做到连续不断，使气息调停在实有非无的境界里。圣胎之气已经凝聚，很快就会出现金丹之相，玄珠已经成相，真气已经归元，不再受到杂念干扰。所以这三万刻中可以夺天上三万年之数。这是什么道理呢？一刻之功夫中含有一年的节气变化，所以三万刻可以夺三万年之数。所以一年十二个月，总有三万六千数，即使是愚昧的人只要坚持修炼也会很快跻身于金丹境界。可惜百姓不知该怎样修炼，元精丧失，元气枯竭，元神离身。因此三万刻中，时时刻刻要注意调和。如有一刻不认真对待就会空耗元精元

气,火候白白浪费,所以说“只要有一点点的差错就不能成丹”。这应该时刻掌握,其实也不是十分困难和劳累的事,真气凝结元神就增加,对自己的身体而言,一年炼三万刻之但功,对外一身可夺三万年之数。大而言之,一天结一万三千五百息之胎,小而言之十二小时行八万四千里气,所以说,夺天地一点真阳,采日月阴阳之气将其运行于炼丹炉内。以元精入元神之怀抱,称华池;元神入元精之怀抱,称神水。简言之,就是促使坎离相交。不可偏执于无为,也不可将有作显露在外,不可拘泥于存想的修炼方法,不可沉湎于持守。不可因枯坐而失去信心,不可盲目修炼;只怕不知道药材的出处,又担心不懂得如何掌握进退火候。要知道身中有一窍,名为玄牝,这个穴道,不是心也不是肾,不是口也不是鼻子,也不是脾胃,不是肛门,不是膀胱,也不是丹田、泥丸宫。能懂得这一窍,那么阴极阳生在此,药物在此发生,火候在此启动,沐浴、结胎、脱体都在此。这一窍无边无际无内外,却是神气之根,虚无之气深藏之处,它不在身外,只须在自己身上求之。这一窍不可根据自己的妄想猜度。这一定要靠名师心传口授。如果有人不这样做,都是胡乱之为。现在写这篇《金丹四百字》,包括宇宙自然化育的根基,贯穿着阴阳的精华,让炼丹之士寻流知源,舍弃妄情而趋向求真,不至于忘本求末。内丹于无中生有,通过炼养而得到真正的金丹,怎能拘泥于爻象固执于文字而沉溺于旁门邪道?然而金丹虽生于无,但又不可炼愚蠢之空。应当知道这空是真空,无中不无,空而不空才是真正的虚空之境。现在讲这样几句话,值得细细体会。

〔注解〕

①返本归元:通过认真的内炼,去伪存真,使真最后归于先天一气。②身心:清静之身、无中有象。③攒簇五行:精神魂魄意各守其位称五气朝元,运入中宫为攒簇五行。④三花聚顶:心虚空,

则神与性合，静其身则精与情寂，意大定则三元混一。这就是三花聚顶五气朝元。⑤养素：涵养温和平静之性。⑥抽添：寒暑易节是阴阳抽添的结果，将它运用到内炼上就是抽铅添汞，也就是提取元精，消阴长阳，达到纯阳。与抽坎中之阳补离中之阴。⑦橐籥：古代冶炼用的风箱，这里比喻采药时所用的动力或源泉。⑧刀圭：比喻坎离药物，即阳中之阴和阴中之阳。真铅真汞：真铅是先天一气，因为来自虚无，故又称金丹。真汞是阳精发生之气，可以视为药物。⑨无为油、无名璞：均用来比喻金丹之术，即内外安静，神定气和、无我无他。⑩冲和：呼吸平稳，气息氤氲，神气和合，全身处在内炼状态。陈抟《指玄篇》：“必知会合东西路，切在冲和上下田。”⑪绵绵若存：连续不断，似有非有，似无非无。⑫太乙含真：真气归元，不受任何干扰。《金丹大成集·金丹问答》：“养神若能守我在死气之关，令七祖枯骨皆有生气。生我者道，活我者神。将神守道，以道养神是也。”⑬日用：不欺天地，谨慎修行，珍惜时间，莫教一天虚度。日用有内外之分，对外虚怀若谷，宽恕他人；对己静以修身，做到真清真静，闻过即改。⑭真水真火：真火出于水中，真水出于火中，实为真铅真汞。⑮存想：通过存想，外游之神回归体内。这是上清派的一种修炼方法。认为人体多神，但以五脏为主，通过存想可以集中精神，消除杂念，可以治病。⑯冬至：古人认为天一地六合成水，乾坤合而水成金，是冬至节气，从冬至开始大地逐渐回暖，适宜万物萌发。清代朱伯崑在他仿制的十二消息卦中将小雪与坤卦相对应，这意味着阴极。冬至与复卦相对应，象征阴极阳生或曰一阳初生。

金丹四百字解

真土擒真铅，真铅制真汞^①。铅汞归真土，身心寂不动。

〔意译〕

五行中土镇守中央，能和合四象攒簇五行，调和阴阳，生养万物，它是人身中无方无所的真意。它能使沉重的铅，即元精不下沉，持着元精上行，继而制服容易飞扬的汞，即元神，挟持元精、元神运行周天。在周天运行中如果铅汞全部归顺了真土，那么自然没有任何杂念，心清如镜、心静如水，人便进入了虚无之地。

〔注解〕

①真铅真汞：喻指元精元神。

虚无生白雪^①，寂静发黄芽。

玉炉^②火温温，鼎^③上飞紫霞^④。

〔意译〕

在虚无之中，先天真一之气开始回归，这就是静中有动，金丹有象。这时应该用文火温养，待到由嫩而坚，功力如紫霞飞扬鼎上，这就意味着火足丹成。

〔注解〕

①白雪黄芽：喻指阴中阳现，万物萌生，真一之气开始复生。

②玉炉：丹田。③鼎：上丹田。④飞紫霞：喻指功到丹成。

华池^①莲花开，神水金净波。夜深^②月正明，天地一轮镜^③。

〔意译〕

汞入铅是华池，铅入汞是神水，铅汞互相投入，生成真一之气，

真一之气在中官温养已足，如六月莲花竞相开放，又如深夜里的一轮圆月，静静地照彻天地之间，这象征着金丹是结在虚静之中的。

〔注解〕

①华池神水：以汞投铅谓华池；以铅投汞谓神水。②夜深：喻指虚静之极。③一轮镜：明月。喻指丹成如一轮明月圆而明亮。

按：清刘一明认为以上三节是总的概括金丹始终的大概情况。以下是细分药物火候。

朱砂^①炼阳气，水银烹真精。金精与阳气，朱砂而水银^②。

〔意译〕

朱砂就是真汞，是身心之气，要把它炼成阳气。水银就是水中之金，是药物的基础，它由先天一气锻炼而成的元精。如果火候不恰当金精仍然变为水银，阳气仍然变为朱砂，无法变为炼丹的药物。

〔注解〕

①朱砂：真汞。②水银：水中之银。水银飞之则为少阳、为朱砂。反之，朱砂为水银，即少阴。

日魂玉兔脂^①，月魄金乌髓。掇来^②归鼎中，化作一泓水。

〔意译〕

阳神日魂是真汞，阴神月魄是真铅，这二者是互为精华，所以要将这两中精华掇来，归于一炉，用武火烹炼，迫使它们去尽杂质而融为一体，如同一泓清水明亮透彻。

〔注解〕

①脂、髓：均指物质的精华。②搬来：真汞易飞，真铅易沉，所以在地们发生时就要运用火候迫使它们合而不散。

按：此为炼己之功。

药物生玄窍^①，火候发阳炉。龙虎交会^②罢，金鼎产玄珠。

〔意译〕

药物是从幽深隐微的玄牝之门里产生出来的，进退的火候是发自人体丹炉。元神为龙，元精为虎，两者交会然后逆行循环无数次，最后在中丹田凝结不散，自然结成玄珠般的金丹。

〔注解〕

①玄窍：即非有非无、非色非空、无形无象的生死之门户。②龙虎交会：喻指龙虎交姁，精与神的结合。

此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。

〔意译〕

这个玄牝之窍绝不是平常的穴位，它是无法见到的玄妙之窍，由乾坤阴阳二气在虚空中共同合成。阴阳二气出入其中，所以称它神气穴，里面有阴中之阳和阳中之阴，亦即坎离之精。

按：上二首主要讲药物出生之处。

木汞一点红^①，金铅三斤黑^②。铅汞结丹砂，耿耿^③紫金色。

〔意译〕

离之精称木汞，本性活泼，容易上扬，坎之精称水铅，本性易沉。这两样药物经过火候作用，水火相济，结为一体，浑然不分。如同外丹烧炼时火足药熟一样，发出明亮的闪烁不停的紫金色。

〔注解〕

①一点红：汞拥有离卦，离卦中间为阴，阴属火，所以称一点红。②三斤黑：坎卦阴多阳少，属水，故称三斤，与一点红构成对比。③耿耿：明亮的样子。

按：此诗强调玄窍有坎离之精。

家园^①景物丽，风雨正春深。耕锄不费力，大地^②皆黄金。

〔意译〕

自身体内运火结丹发出紫金之色，这个景象是美丽无比的。阴阳融和，生机盎然正如春雨连绵，万物茂盛。体内运行的药物越来越纯，这时不必花很大的力气，满身就会有取之不尽，用之不竭的神奇金丹。

〔注解〕

①家园：喻指药物产自本身。即人人自有长生药。②大地：指满身。

按：此指自身体内的坎离之气完全能够结丹。

真铅生于坎，其用在离宫。以黑^①而变红^②，一鼎云气浓。

〔意译〕

真铅是阴中一阳。坎卦外阴内阳，阳寄居于二阴之内，称真

铅。通过内炼，将它定居到离中，从而让它发挥神奇的作用。一旦坎南离女结合，以黑变红，阳得阴，阴阳眷恋，整个鼎炉里如浓烟滚滚，氤氲不散。

〔注解〕

①黑：黑铅，精的代称，为水，水属北方，为黑色，故称。②红：红铅。先天真一之精，生居离宫，外阳内阴，其中一阴为姤女。

按：这里补充说明坎离交奸时出现的美丽和悦的景象。

真汞产于离，其用却在坎。姤女过南园^①，手执玉橄榄^②。

〔意译〕

真汞是阳中一阴，离卦外阳内阴，阴居于二阳之内，通过内炼让它定居到坎中，它像水性扬花的女子，容易跑失，要靠坎中之阳将它制伏，然后才能发挥作用。姤女就是阳中之阴，经过抽铅填离，阴来就阳，恋阳不放，不因外物而见异思迁。

〔注解〕

①南园：内炼自下而上运真意，即由北向南，经过心火离宫之处，离宫在上，故称南园。②玉橄榄：比喻为坎中之阳，即元精。

按：这一首诗从真汞的角度论及坎离交奸的景象。

震兑非东西，坎离^①不南北。斗柄运周天，要人^②会攒簇。

〔意译〕

内炼借八卦爻象，以有说无，用有形象的卦象来说明人体内虚无之气的产生和运行情况，所以震兑并非实指震肝兑肺，坎离也不

是人体意义上的肾水与心火。北斗七星中的五、六、七三颗星是北斗的斗柄，又名天罡。它的功用是运转周天促使一年四季的变化。在人体就是要运用元精制伏元神，合二为一，运行周天，然后依靠媒婆攒簇五行，在中丹田结成圣胎，这就是扭转斗柄，夺自然之造化，从而改变生老病死的顺生现象。

〔注解〕

①震兑坎离：中国古代医学认为人身法天地之象。木为震为肝，属东；金为兑为肺，属西；水为肾为坎，属北；火为离为心，属南。

②要人：邀请媒婆。

按：此诗说明什么是木汞金铅坎离相交。

火候^①不用时，冬至不在子。及其沐浴^②法，卯酉亦虚比。

〔意译〕

自然界以一阳生于地下为子，即冬至；以一阴生于地下为午，即夏至；以阳气升于天地之中为卯，一阴升于天地为酉。子午为阴阳方生之时，卯酉为阴阳平和之时。内炼以一阳初动为进火时机，一阴暗生为退火时机，身中的子午时时刻刻都在出现，阳生即为子时，阴生即为午时。丹道火候不按自然节气那样对应安排，所以冬至也就不在子时，阳生未必是冬至子月。据此，内炼取卯酉沐浴之法也是借自然之法，在一阴才生之时就开始退火，以次抑制阴生过快而达到阴阳平和，所以卯酉退火也是一种假设，是一种比喻。

〔注解〕

①火候：进阳与退阴的时机与力度。②沐浴：精气过夹脊和精气下降丹田谓沐浴。实际喻指调节思维平衡状态，关键在于掌握火候得法。

按：这里进一步讲火候、冬至、沐浴如同坎离非南北一样，都不是实指，是假借自然之法比喻丹道修炼。

乌肝与兔髓^①，擒来归一处。一粒复一粒^②，从微而至著。

〔意译〕

阳精与阴精在火候和沐浴的作用下擒来归于一处，再运用火候抽添让它们化为浑然一体的真气，渐渐地把它从一阳锻炼到六阳纯体，由幽深而变为显著，金丹终于成熟。

〔注解〕

①乌肝、兔髓：东方阳精、西方阴精，即用以炼成金丹的坎离药物。②一粒复一粒：比喻阳气逐渐增长。

按：此诗继沐浴不在子午卯酉的申述之后，指明炼丹就是要将乌肝、兔髓擒往一处，化为一气，把它炼成金丹。所以特别要注意活子时的到来。

混沌^①包虚空，虚空括三界^②。及寻其根源，一粒如粟大。

〔意译〕

人体内具有的先天真一之气能包罗虚空，虚空又能包罗宇宙三界和天地人三界，可见它是硕大无比、无限量的。虽然如此，但要寻找它的根源，只是像一粒粟米大小。这粒粟米无形无状，博之不得，视之不见，听之不闻，它却无处不在、无时不有，它就是神秘莫测的先天一气，只有它才能长养万物，延续世界。

〔注解〕

①混沌：天地未开辟之前的元气或状态。人初生禀受精气时也处在这样的状态。②三界：从道教义理的角度看应是时空意义上的宇宙三界和天地人三界。

按：这一首诗指出丹就是先天真一之气，是经过内炼返还先天而得到的，它是万物之母，在人身就是金丹。因为它无处不在，所以说它只有一粒粟米大小。

天地交真液，日月合真精。会得坎离基，三界归一身。

〔意译〕

先天真一之气虽然人人都有，但要靠调和阴阳才能得到。天地交合才有真液下降，滋润万物；日月交合而有真精，然后再有四季变化。阴阳不离，而且平衡才有真液真精。人身是个小宇宙，日月天地都具备，只要领会坎离颠倒，逆修成仙的道理并努力实践，那么，天地日月都归于我一身，天地不毁，我也不败。

按：一粒粟米包含天下，那么粟米如何得到？此诗告诉我们要领会坎离交奸的意义，要我们法天象地获得先天真一之气，才能三界归于我身。

龙从东海来，虎向西山起。两兽战一场，化作天地髓。

〔意译〕

把元神比作龙，龙起于东海；把元精比作虎，虎踞于西山。龙虎各居一方，金虎青龙不但互不呼应，而且金克木，虎不顺龙，相遇即斗一场。龙为外阳内阴，虎为外阴内阳，阴阳相搏相融，阴尽阳纯，终于化作天地交合之精髓。

按：此诗进一步阐述坎离相交成为炼养的基础的过程。龙为

东,属木,木火一家;虎为西,属金,金水一家。两家不相见。内炼就是要解决这个矛盾。按《悟真篇》:“西山白虎正猖狂,,东海青龙不可挡。两手捉来令死斗,化作一块紫金霜。”要“捉来令死斗”,就是“战”,可见元精、元神相交并不是一件容易的事,非下苦工不可。

金花^①开汞叶,玉蒂^②长铅枝。坎离不曾闲,乾坤经几时^③。

〔意译〕

元精这朵金花,它长在元神的土壤上;元神之花蕊盛开在元精的花枝上。这象征着阴中有阳,阳中有阴,刚中有柔,柔中有刚。坎满而能藏虚,离虚而能含实,藏虚含实从不间断停息,与乾坤同消同息,同日月天地共长久,不论经历多少时间,乾坤永远在阴阳消长中获得永存。

〔注解〕

- ①金花铅枝:喻指水中之银,阴中之阳,是女郎,即坎,属阳。
②汞叶玉蒂:喻指火中之水,阳中之阴,是蛇女,即离,属阴。③经几时:用疑问句式表明能经历无限的时空。

按:此诗紧接上文再次申明金木或者说坎离相交的意义。宇宙中乾坤交,人体中阴阳坎离交,道理是相同的,功用是一样的。

沐浴防危险,抽添自谨持。都来三万刻^①,差失恐毫厘。

〔意译〕

精气穿过夹脊和下降到丹田时要谨防真中生假、杂念骤起,因而发生偏差。抽铅添汞自当谨慎运作,而且要贯穿在三万刻中,即整个还返过程中一刻也不能松懈,否则担心差之毫厘,谬以千里,

将成之丹毁于一个小小的抽添火候上。

〔注解〕

①三万刻：即十个月。强调在修炼过程中必须十分注意抽添火候的运用，不能有一点点小小的疏忽，否则非但前功尽弃，还有后遗症。

按：古人素有传药不传火之说，可见传火的重要和传火的难度之高，它全靠自己悟，但这也不否定请名师指点。清刘一明说：“抽添之功即防危虑险之用，抽添正所以去其危险耳。防之虑之，抽之添之，十月谨持，毫厘不差，金丹焉有不成者哉”。

夫妇交会时，洞房云雨作。一载生个儿，个个会骑鹤。

〔意译〕

炼内丹时元精、元神交合如同夫妇亲昵，阴阳两性自然结合，先天之气虚无中来，然后孕育出新的生命。元精、元神结合，产生出真种子，经过温养，圣胎成熟，这就是金丹。圣胎与平常夫妇所生的胎儿是不同的，圣胎发展为婴儿，将来个个是骑鹤腾空的仙人。

按：这里以男女之道形象地说明修真之道也只是教人学会调和阴阳，促使阴阳交合，归于一气。阳中之阴是女人，阴中之阳是男人，男女及时交奸比喻阴阳结合，生儿育女比喻培养圣胎，看似简单，其实有很多深奥的道理需要修行者去努力探讨。

玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀

金丹图论序一

余自识金丹秘诀之后，累获罪于天而不自悔，又为玄书，并《悟真篇》等行世，自心为至矣。一日忽有客至，余怪其状貌非凡，敬肃待之。客问曰：“子于金丹之道，训人亦至矣。但首尾未明，机关尚隐，后学何以为识？”余曰：“天机至重，玄律至严，子固美言，某敢不遵。”客曰：“子但著一书，尽底泄露，苟有譴焉，某当其责。”余再拜敬服，遂失所在。余思此语，故著是书。天机泄则泄矣，传之者，当至宝拜受，以玄律甚严也。

〔意译〕

我自从懂得了金丹秘诀后，多次得罪于天而不自我悔改，又写玄书，加上《悟真篇》等书行于世，自己认为这样做已经很周到了。一天忽然有位客人到来，我奇怪于他的容貌非同寻常，就十分恭敬的招待他。客人问：“你对于金丹之道，教导别人已经很周到了。但哪里是开始，哪里是结束没有讲明，还有许多重要的地方被你隐去，后学凭什么来学会？”我说：“天机最重要，玄律最严肃，不能轻易泄露，但你已经讲了这么多夸奖我的话，我不敢不遵命。”客曰：“你只要写一本书，把内炼的天机全部泄露出来，如果有什么批评谴责的话，我甘愿与你共同承担责任。”我又一次拜谢时，却不知他到哪里去了。我想过他讲的这几句话，所以就写了这本书。天机泄就泄了，得到它的人要把它当作至宝，拜受教诲，因为玄律是

十分严肃的，不能把天机泄露给无义之人。

心为君论二

心者，神之舍也。心者，众妙之理，而主宰万物。性在乎是，命在乎是。若夫学道之士，先须了得这一个字，其余皆后段事矣，故为之传。

〔意译〕

心是神居住的地方。心是内炼中各种妙用的调理者，它能主宰万物。性在于这心，命也在于这心。学习丹道的人，首先必须明白这一个字的意义，其余都是后阶段的事，所以为它写这些文字，以便让它传开去。

张子野人，身披百衲，自成都归于故山，筑室于山青水绿之中，万物罄然，而怡怡若有所得。客传于市曰：“遭贬张平叔归于山矣！”从游之士，众然而至，立于庭，且泣且拜，曰：“先生固无恙乎？且夫奔涉山川，逾越险阻者，于兹十年而貌不少衰，形不少疲者，其有术乎？”张子曰：“吁！吾与汝言，人之所以憔悴枯槁者，谁使之然？心也。百事集之，一念未已，一念续之，终日之中全无顷暇，宵之寐也，则扰我心焉，但神不存矣。吾本无他术焉，为能定心故。夫神鬼之所以测度者，以吾之有念耳。心无念，则神之灵不可得而知也。岂神不知吾心，吾亦自不知其为心，乃定之根本也。”弟子曰：“然则金丹之士，其静心乎？勿静心乎？”曰：“静之一字，能静则金丹可坐而致也，但难耳。”曰：“夫子之言，其误后学多矣。”张子矍然而请其旨。

曰：“夫子与人言金丹之道，常使人心生意。心意为造化之主，心其能静乎？”曰：“子见偏耳，非吾言之所误也。君寻其平日用心，何为而动？寂然不动，感而遂通，乃吾心之用也。奔役天涯，了无居止，子之用心也。夫斗极之北辰，固未始动，其所以为动者，拱辰之星耳。然拱辰之星，固不能不动，其所以动者，辰为之枢而运之耳。唯其不动之中而有所谓动者，丹士之心也。唯其动之中而存不动者，仁者之用心也。于不动之中，终于不动者，土木之类也。心居于中，而两目属之，两肾属之，三窍属之，而未可尽其妙用。其所以为妙用者，但神服其令，气服其窍，精从其召。神服其令者，心勿驰于外，则神反藏于其内。气服其窍者，心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应矣。故盛喜怒而气逆者，喜怒生乎心也。精从其召者，如男女奸形而精荡，亦心使之然也。心清则念清，念清则精止。吁！心唯静则不外驰，心唯静则和，心唯静则清。一言以蔽之，曰：静，精气神始得而用矣。精气神之所以为心之用者，心并极则生动也。非平日之所谓动也，用精气神于内之动也。精固精，气固气，神亦可谓性之基也。性则性，而基言之，何也？”盖心静则神全，神全则性现，又一言以蔽之曰，静。其所以为静者，盖亦有理。顺水行舟，滔滔腾拔，欲往海岛，不曰劳形。一旦回家，思乡安静，急驾归帆，求风逆返，其还家，固静之道也。但久违而始复，久失而始寻，一旦欲静，其可得乎？当思归静之由，然后能静。既悟昨非，当求今是。非固常为，是在何处。

〔意译〕

张子(张伯端自称)是乡野之人,身穿补了又补的衣服,从成都回到故乡天台,在青山绿水中间建了一间屋子,万物严整地显现在眼前,和顺亲热好像有很多收获。客人把我归山的消息在街市传开说,遭贬的张平叔已经回到天台山了。曾经跟随学习的人,成群结队的到来,立在门口边流眼泪,边跪拜说:“先生固然没有毛病吧?本涉在山川之间,逾越过许多艰难险阻,在这十年中你的容貌没有一点衰老,形象没有一点疲劳的样子,难道有特别的技巧吗?”张子说:“唉,我给你说。人所以这样憔悴,是谁让他这样?是心也。许多事情集合在一起,一念没有停止,一念又生。一天之中完全没有一点点的空闲时间。晚上睡觉,还在那里扰乱我的心,只是神不存在。我本来没有别的技巧,只是因为能够定下心来缘故。神鬼所以要来测度的原因,是因为我有杂念罢了。心中没有杂念,那么神灵就不可得知。哪里是神灵不知我的心,我自己也不知道什么叫心,后来才知道心就是使自己安定心绪的根本。”弟子说:“炼金丹的人是静心呢还是不静心?”我说:“静,这一个字,能静,那么金丹可以因此而得到,但这很难做到。”说:“先生的话误导很多后学者。”张子露出很吃惊的样子而请求讲明其中的含义。说:“先生给人讲述金丹之道,常让人心中生慧,心意是自然造化之主,心能静吗?”说:“你理解有偏罢了,不是我的话误导后学。你好好想一想平日用心,为什么动心?心意寂然不动,稍有感应就通,这就是我心的作用。奔波劳累于天涯海角,一点没有停止,这是你的用心。北极星,本来是不动的,它所以为动的原因是它居中央,由众星围着它转罢了。然而众星本来是不能不动的,它们动的原因是因为北极星作为它们的枢纽而使它们动。只有不动之中而有所谓的动,这才是丹士所讲的用心。动之中存有不动,这是仁者的用心,在不动之中,最后还是不动这就如同土木同一样了。心居中间,两目、两肾、三窍都归于心,而不可尽其妙用。它的妙用在于神

服从它的调遣去，气顺其窍，精听从它的召唤。神服从它的调遣，心就不会奔驰于外，那么，神反而会固藏在体内。气顺其窍，便会心平气和，气和则体态也和，体态和就是天地的应和。所以大喜大怒而使气逆的原因主要是喜怒都从心里产生。精听从它的召唤，就像男女相合而使谷精动摇，是心使它这样。只有心清静，念才能清静，念清静才能使谷精止住，唉！心只有静，心神就不外跑，心唯静，那么气才和，心只有静，意念才能清静，一言以蔽之，曰：静了，开始获得精气神并能发挥应有的功用。精气神能为心用，是因为心静到了极点就会产生动感。这不是平时所说的动作的动，而是让精气神在体内运行。以精固精，以气固气，神也可称得上性的基础。性就是性，为什么说它是基础？心静则心神全，神全才能显出真一之性。又一言以蔽之：曰静。所以说静，这里也有道理。正如顺水行舟，拨开滔滔不绝的波浪想要到海岛上去，不说精神倦怠，身体劳累。一旦想到要回家，思念在家乡时的安静，就急着驾舟归航，顶风逆返。他想回家，本来是求静的办法，但由于久违静而想要恢复静，失去静而想要找回静，一旦想要静，难道可以轻易地得到静吗？应当想归静的缘由然后才能静。已经悟出了昨天的不足，应当寻求今天的正确。不正确的却坚持实践，那么正确的在哪里呢？”

口 诀

但于一念妄生之际，思平日不得静者，此为梗耳，急舍之。久久纯熟，则自然静矣。夫妄念莫大于喜怒，怒里回思则不怒，喜中知抑则不喜，种种皆然。久而自静，岂独坐时。然平日提百万强兵，但事至则应，退则休，亦可为静之本。以此静心应事接物，谁云误事，实是灵耳。故曰：一事炼心，情无他用。镜能察形，不差毫发，形去而镜

自镜。盖事至而应之，事去而心自心也。

〔意译〕

只在一点杂念妄生的时候，因为想到平常的烦恼而不能得到静，这就是烦恼在其中作梗，应该尽快抛弃它，以静为念久久纯一而至成熟，这就是自然至静。喜怒是最大的妄念，发怒的时候想一想为什么要发怒，怒就会平息；特别高兴的时候要想到抑制高兴，那么就不会过分高兴，一切都是这样，久而自静，哪里是只有单独打坐时才能得到静？平日里能带领百万强兵，只要有战事就能领兵应付，部队撤回就能进入修炼，这就是静的根本。以此静心待事接物，谁说会误事，实在是灵妙。以事炼心，心绪不会他用。镜子是能察形容，不会有一点差错，形体容貌离开了镜子，镜只能自己照自己。同样的道理，事至能应付它，事情过去了，心应该自静。

口诀中口诀

心不留事，一静可期，此便是觅静底路。又心之所以不能静者，不可纯谓之心。盖神亦役心，心亦役神。二者交相投，而欲念生焉。心求静，必先制眼，眼为神游之宅，神游于眼，而役于心。故抑之于眼，而使归于心，则心静而神亦静矣。目不乱视，神返于心。神返于心，乃静之本。

〔意译〕

心中不留任何事情，可以得到静，这便是寻求静的路。心不能静，就不能称纯一的心。神使心劳役，心也使神劳役，二者交相投入欲念就此生成。心求得静，一定须要先制伏眼睛，它是各种杂念

集中的地方，神随意往在于眼，使心因留意思考而累受劳役。所以要抑制眼睛的神游，使它归静于心，心静神也静，眼睛不到处留意、到处贪欲，神便会返回到心。神返回到心，才是清静的根本。

神为主论三

心为君者，喻乎人君之在位，一人有庆，兆民赖之。秦王汉武为之，则四海疮痍；尧舜禹汤为之，则天下安佚，民歌太平者，何也？圣人以无为治天下，则天下安肃；庸人以有为治天下，则天下扰乱。盖心者，君之位也，以无为临之，则其所以动者，元神之性耳；以有为临之，则其所以动者，欲念之性耳。有为者，日用之心；无为者，金丹之用心也。以有为反乎无为，然后以无为而莅正事，金丹之入门也。夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以来一点灵光也。欲神者，气质之性也。元神者，先天之性也。形而后有气质之性，善反之。则天地之性存焉。自为气质之性所蔽之后，如云遮月，气质之性虽定，先天之性则无有。然元性微，而质性彰，如人君之不明，而小人用事以蠹国也。且父母媾形，而气质之性具于我矣，将生之际而元性始入。父母以情而育我体，故气质之性每遇物而生情焉。今则徐徐铲除，主于气质尽，而本元始见。本元见，而后可以用事。无他，百姓日用，乃气质之性，胜本元之性。善反之，则本元之性，胜气质之性。以气质之性而用之，则气亦后天之气也。以本元之性而用之，则气乃先天之气也。气质之性本微，自生以来，日长日盛，则日用常行无非气质。一旦反之矣，自今以往，先

天之气纯熟，日用常行，无非本体矣。此得先天制后天无为之用也。

〔意译〕

心为君是比喻君王还在位，一人有幸福，万民依赖他。秦皇汉武统治天下，那么，天下到处是创伤；尧舜禹汤统治天下，那么天下安佚。百姓歌唱太平的原因是什么呢？圣人用无为的思想治理天下，天下太平无事；庸人用有为的思想治理天下，那么，天下人祸横行。心也是处在君王的位置。如果用无为的思想对待它，那么，它动的原因是由元神的本性决定的；用有为的思想对待它，那么，它动的原因是由欲念的本性决定的。有为，指的是生活中有杂念的心；无为，是修炼金丹的清净之心。把有为变为无为，然后让无为到位主事，炼金丹由此入门。神，有元神和欲神之分。元神是从先天而来的一点灵光。欲神是后天的气质之性。元神是先天之性。有形才有气质之性，善于将后天之性返还先天之性，那么天地之性就已经存在了。先天之性自从被气质之性蒙住以后，如云层遮住了月亮，气质之性即使安定下来，但先天之性也已经没有了。然而元性很微弱，隐含在内，而气质之性很明显地表现出来，这正如糊涂的统治者，让小人当道而坑害国家。况且父母相合之时已经把气质之性全部传给了我，将要生下来的时候元性才开始进入。父母以情孕育了我的身体，所以气质之行每逢客观事物而就能产生感情。现在要慢慢铲除，着力于将气质消尽而让本原之行显现出来。有了本原之气，才能掌握全体。没有它，百姓的平常日用之心仍然充满着气质之性并且胜过本元之性。善于返还，那么本元之性胜过气质之性。如果用气质之性掌握全面，那么，气还是后天的气。让本元之性来掌握全面，那么，气才是先天之气。气质之性原本也是微弱的，自生以后，天天长大，那么日用无非是气质之气。一旦能反之，从现在一直往后，先天之气逐渐精一成熟，日常所行

的气无非都是本元之气。这就是得到先天之气制伏后天无为之气的妙用。

气为用说四

先天气^①，后天气^②，得之者，如醉如痴，忘寝失寐。吁！元神见，则元气生。盖自太极既分，稟得这一点灵光，乃元性也。元性是何物为之？亦气凝而性灵耳。故元性复而元气生，相感之理也。元气之生，周流乎身，而独于肾府采而用之者，何也？夫肾府路径，直达气穴黄庭者，一也；肾为精府，精至直引精华而用之，二也；周流于他处则难用，至精府而可识，三也；心气透肾，立下则直至，采之者易为力，四也；有此四者，故采真阳于肾府耳。

〔意译〕

先天气，后天气，得到它们的人，如醉如痴忘记睡觉失去醒来。吁！元神出现则元气生成。自从太极分出阴阳之后，承受天地自然之气而获得的这一点灵光，才是真正的元性。元性是由什么构成的呢？只是由气凝结而成的性灵罢了。所以元性恢复，元气就生成了，是互相感应的道理。元气生成以后，周流到全身，而只有肾府能采而用之，这是什么道理呢？第一，肾府的路径是直通气穴黄庭；第二，肾是藏精的地方，精到了肾府，其精华可以直接被利用；第三，先天祖气周流到别的地方难于发挥作用，而到达肾府，即精府，能被精府识别；第四，心气能够很快充满精府，容易采取并发挥功力。有了这四方面的原因，所以要在肾府采集真阳之气。

〔注解〕

①先天气：元始祖气。《崔公入药镜》：“先天气，后天气，得之者，常似醉。”祖气在人身天地正中，内炼者采取先天一气把它作为丹母。②后天气：一呼一吸谓后天气。呼者接天根，吸者接地根。在绵绵若存的境界中后天气逐步归于祖气，内外混合，结成还丹。

精从气说五

神有元神，气有元气，精得无元精乎？盖精依气生，精实肾宫，而气融之，故随气而升阳为铅者，此也。精失而元气不生，元阳不见，何益于我哉？元神见，而元气生。元气生，则元精产矣。

〔意译〕

神有元神，气有元气，精难道没有元精吗？精凭借气生，精能充实肾府，元气来融合它，所以随气上升，在上升中得到烹炼而成为铅，这就是元精。失去了精，那么元气也就不存在，元阳也不能显现，这对我的身体有什么好处呢？元神出现，元气因此生成。元气生成了，那么元精也便产生了。

意为媒说六

意者，岂特为媒而已，金丹之道，自始至终，作用不可离也。意生于心，然心勿驰于意则可，心驰于意，则末矣。

〔意译〕

意，哪里只是作为媒介，金丹之道自始至终离不开意的作用。意是元精元神结合的产物，它生于心，然而不从意那里逃跑就好，如果心从意那里逃跑，就没有内炼的生路了，即不可能产生真一之

气。

坎离说七

坎者，肾宫也。离者，心田也。坎静属水，乃也。动属火，乃也。离动属火，乃也。静属水，乃也。交会之际，心田静而肾府动，得非真阳在下而真阴在上乎？况意生于心而直下肾府乎？阳生于肾而直升于黄庭乎？故曰“坎离颠倒”也。若不颠倒而顺行，则心火动而不静，大地火坑之意明矣。

〔意译〕

坎是肾宫，离是心田，坎主静，属水，是八卦中的坎卦。动属火是八卦中的离卦，离动属火，是外阳内阴，静属水，是外阴内阳。内阴内阳交会之际，心静肾动，这不是真阳在下，真阴在上吗？况且意生于心而不是直下肾宫吗？阳不是生于肾宫而上升到黄庭吗？所以说坎离颠倒。如果不是颠倒而继续顺行，那么心火动而得不到静，阴阳得不到调和，全身像处在火坑之中，这一道理已经说得很明白了。

下手工夫八

持心论于前，然后参下手工夫于后。盖心始欲静，而欲念未息。欲念者，气质之性所为也。此性役真性，常切于耳，目次之。修丹之士，心既无事，则彼固无由而役之矣。其所以役神者，以外物诱之耳。静坐之际，先行抑息之道。抑息者，夫人之息，一息未除，而一息续之，今则一

息既生，而抑后息。后息受抑，故续之缓缓焉，久而息定。抑息千万不可动心，动心则逐于息，息未止而心已动矣。

言未既，有笑于旁者，曰：“迂哉！此老教人无法。抑息而又不心动，得非以千钧之物责负于人，使之不用力可乎？”曰：“子且听之，吾虽抑息，而又存心，则心不动，而息亦息矣。”“又此固抑息之道，安保欲念不生乎？”曰：“至于生则末矣，念之生也，感物而动耳，定中觉目有所睹，则神役于目矣，急收而反视。耳有所听，神役于耳矣，急收而内听。其它皆然。”问者曰：“闻一知二，吾并知此理矣。吾虽收神，而又收心，则神收而心本静矣。”曰：“存心者，养性也。性之始见，不存心则无所养。无所养，则终乎不见矣。存心实自收心始。所谓收神者，盖收心之余用耳。行之至久，见如不见，闻如不闻，形心两忘，合乎至道，则元性彰露，而元气生矣。”

〔意译〕

把坚持心论安排在前，然后把检验下手工夫安排在后面。心开始想要静而欲念不息。欲念是由气质之性形成的。它役使真性，常常贴近在耳朵旁，再是扰乱在眼前。修炼的人心中已经没有杂念，它却原本无事，就是要无端的来使心神劳累。它使心神劳累的办法是利用外物诱惑于耳朵。静坐的时候，先学会抑制呼吸的方法。抑制呼吸，人的呼吸，一息未停息，一息又续之，现在的关键是一息已经生出，而要想办法抑制后面的一息。后面的一息受到抑制，所以继续上来的一息就开始缓慢，慢慢坚持，坚持不息，时间一长，呼吸开始稳定。要学会抑制气息千万不可以动心火，心火一动等于是去追赶气息，这样，气息未止而心火倒开始动了。

话未说完,有人在旁边笑着说:“太迂腐了!这位先生传授的不是真正的方法。抑制气息而又不能动心,这不是把千斤重的东西让别人背着,叫他不用力可以吗?”我说:“你暂且听着,我虽然抑制气息,但又静心,那么心不动,气息也就抑制住了。”他说:“坚持这抑制气息的办法,又怎能保证欲念不产生呢?”我说:“至于这个时候产生欲念并不是主要的。念的产生,是感受了外物才有动念的,静中觉得好像看见了什么东西,那是神使役于眼睛,要急忙收住杂念而返回到虚无的本源上来。耳朵听到杂音,是神役使于耳朵,应当急忙收敛自己,让听觉只听内静而不听外音。其他都是这样。”问者说:“听到一懂得二,我知道这道理了,我虽然收住神,但是也收住了心,能收住神而心也就静了。”我说:“静心就是养性。刚发现性,不进一步是使心静,那么无性可养。不能养性,最终还是不见性。静心实际上是从收心开始的。所谓收神,就是收住杂念,使心静下来为自己的养性服务罢了。坚持修炼达到一定的时间,做到视而不见,听而不闻,身心两忘,符合至道,那么元性就表现出来,元气就此而生了。”

凝神论九

神者,元性也。余前所说《神为主论》,盖亦尽至矣。今念夫修丹者,多昧凝神之法。而凝神之法,不在乎速,故又为之论。

凝者,以神凝于精气之内,精气本相依,而神亦恋之。今独重于神,何也?神者,精气之主,士交会采取,至于行火,无非以神而用精气。苟先以神凝于气之中,则气未可安,神亦未肯恋气,而反害药物矣。且神,元性也。性方寻见尚未定,摇摇扬扬,进退存亡,而遽使凝之,性岂能自

凝？其所以凝之者，亦气质之性而凝之也。初云质性而寻本性，此以质性而逐本性，可乎哉？今之为学者，多为凝神所误，何耶？盖神仙有下手先凝神之说，故妄引以盲众。岂知其所谓凝神者，盖息念而返神于心之道。神归于心则性之全体现，全体现而用之无非神用，念念不离金丹，故丹成而神自归之，何凝之有？故曰：凝神者神融于精气也。精气神合而为一，而阳神产矣。到此际，此身乃始为无用之物也。

〔意译〕

元神是生命的本源。我在前面所说的《神为主论》里讲得很周到了。现在想到那些修炼丹功的人大多数对凝神之法不清楚。凝神的方法不在于快，所以又写下这些话。

凝，就是把神凝聚到精气之内，精气本来是相互依靠的，而神也喜欢精气，现在惟独偏重于神，这是什么道理呢？精气神三者之间，神是主要的，炼丹士学习精气交会采取以至于运行火候，无非是依靠神去驾御精气。如果先把神凝于气中，那么在气尚未安静，神也不肯恋上气的情况下，急于凝神反而会有害药物的生成。况且，神就是元性。性正在寻找可以安定下来的精气，自己还处在摇荡不定进退存亡的两难之际而马上要使它凝聚在一起，性怎么会自己凝固呢？用来使它凝聚的亦只是气质之性。当初说气质之性寻找元性，这里以气质之性驱赶元性，可以吗？现在学习修炼的人大多被凝神误导，为什么呢？因为神仙有下手先凝神的说法，所以荒谬地引导使许多人盲目地学习。他们哪里知道所谓使神凝聚就是抑制自己的欲念而使神返还到心的技巧。一旦神归于心，那么元性就全部体现出来了，元性全都体现而用妥元性，无非就是元神的妙用，一丝一念都不离开金丹，所以，金丹炼成之际，就是元神自

已归于金丹之时,有什么可以凝聚呢?所以说:凝神实际上是神融于精气。精气神合而为一,阳神就产生了。到这个时候此身体才开始成为无我无他,无欲无念的虚空之体。

幻丹说十

丹有幻丹^①者,盖学道之士,不知正理,而妄为采取交会,故成幻丹。幻丹者,未静心田,遽采一阳,故斯时也,一阳实生,非真阳也。气非元气也,乃呼吸之气也;精亦非元精,乃淫泆之精也;神亦非元神,乃情欲之念也。夫人方学道便欲为仙,得非欲念乎?以余年而交会阳生,此幻丹之所以有也。精在肾府,而若采之升至于脐上,又无安顿处,故逐气而息于气穴之右。脐通于肾之络,与气交结而止,即自曰丹。既自曰丹矣,而精气神用者,便是后天底物。先天之物,果安在哉?谓之黄庭内炉外炉泥丸之窍,皆先天既立之后始见。当此时在何处?实未之有也。傍风捉影,入海寻蟾,守株待兔,缘木求鱼,一旦败露,精乃荡然而去,先天又无所主。呜呼!非长生之丹,乃促命之法也。又有采气而上遇心血,气血凝而为物,亦曰幻丹。若此者众,故举以辨惑。

〔意译〕

幻丹是学习炼丹的人不懂得内炼的正确道理,胡乱采取交会而修成的丹。它是在心田没有完全安静的情况下,不该采却急于采得的一阳,所以不在静极的情况下所生的并非真阳。气也不是元气,而是呼吸之气;精也不是元精,而是淫泆的谷精;神也不是元神,而是情欲和杂念。刚刚学习养生之道,就想成为仙道,这不是

欲念吗？凭借欲念交会而生阳，这就是幻丹生成的原因。元精在肾府，如果采了元精持之上升到脐上，又没有安顿它的地方，所以跟着气停息在气穴的右边。脐肾之间丝缕相通，神与气相交即停止，就把它看作是丹。已经把它看作是丹，那么精气神及其作用下发生的一切都属于后天之物。先天之物确实在哪里呢？在被称谓黄庭、内炉、外炉、泥丸的气穴，都是先天之气已经生成，然后才有黄庭内炉之说。正当一阳初生的时候黄庭内炉等在哪里呢？其实是没有的。靠近风去捉影子，下海去寻找月亮，守株待兔，缘木求鱼，这些不实际的欲念一旦败露，元精就消失得无影无踪，元气又失去入主的地方。唉！这不是长生之丹，原来是催促生命的邪法。还有一种是采气向上而遇到心火，气与心火凝聚成的一种东西，也称幻丹。像这样炼成幻丹的人很多，所以特意举例，用来辨别疑惑的所在。

〔注解〕

①幻丹：因炼已不纯而妄为采取交会，所感的还是后天的精气神，虽然似乎成丹，但很快就消散，故称幻丹。它无法产生药，更不能生成金丹。

捉丹法十一

金丹居内，亦有走失者乎？曰：有。有可捉之道乎？曰：有。然而非丹之走失也，门户不坚，而被其出也。幻丹则有走失，金丹安有此患？曰：金丹之出，何以知之？曰：丹在鼎中备五行之正气。吾身五行之气迫炉，则相感而动。一旦觉气升鼎外，而内无相感，乃丹不存也。急须放下一场大静，并所谓炉鼎及丹之在不在，俱付之无何有。或一日，或一夜，始觉其在何处，或在心，或在肝，或

在脾与肾，身中百窍，皆可藏之。知其在彼处，遂绵绵若存而守之，勿使之再去他处。又一日之久，始以意采之，则直降于阳宫，又就阳宫如采取之时用意，遂从旧径直升阳于鼎矣。此造化玄微之妙也。

〔意译〕

金丹在丹田之内也有走失的危险吗？曰：有。有捉住金丹的办法吗？曰：有。然而，要知道这不是金丹走失，而是门户不坚固而被它走出来的。幻丹有化为谷精走失的，金丹怎么会有这种灾难？说：凭什么知道金丹泄出？说：金丹在丹田中具有五行正气。吾体内的五行之气被迫逆运进入丹田便相感而动。一旦感到气升到鼎炉（即丹田）之外，而鼎炉之内没有相互感动的感觉，是丹不存在，也就是走失了。这时急须十分安静，连鼎炉乃至丹在不在这类问题都不要去考虑，把它抛到脑后。有的需要一天、有的需要一夜时间，开始觉得它在什么地方。有时在心、有时在肝、有时在脾与肾，身中百穴百窍，它都可以躲藏。要知道它躲藏在哪里，就通过连续不断，似有非有，似无非无，自然而然的修炼，守住它，不让它再跑到别的地方去。再过一天光景，开始用真意采它，且直接把它降到下丹田。另外，如果在近下丹田处就用真意采取，于是按原来运行的路径将迷失的阳神升到上丹田。这个自然造化的过程十分玄妙。

神水华池说十二

神水者，即木液^①之谓也。华池者，脐中气穴之下，两肾中间一窍，绝肖黄庭，谷气就此而生精，医家所谓精穴者是也。斯窍也，少壮之时，阳盛气融，则神水华池^②不过

浇灌炉鼎，洗涤脾胃，周流润泽气穴而已。若元气衰微，精元枯竭者，皆藉此以为丹本。元气既衰，非元气之衰也，乃气质之气斫丧已尽，邪欲之性，念念不已，先天既不得见，后天亦不足为用，羸尪之根，殆起于此。华池之窍，乃生精而降于肾者也。气壮则精多，精多则华盛，用之如有余。气凋之士，精元枯矣。谷气所临不过产一等歉歉之水，流归肾府耳。然我既静矣，元气本无增减，但华池无矣。大药三品，而欠其一。故阳生之际，未值采之时，以意斡归尾闾，自夹脊直透至泥丸，故就精穴用精，自然随气而升至午宫，遇众阳融之，则精始可用，然后降至于心，就心取汞，依然下至黄庭，即落乎其中，却用一意封固，即绵绵若存以养之。二者就其中自相吞啖，而丹始成。近有浙西一派，虽少壮之士，亦用此法而结丹，但道在迹，求诸远耳。然亦各执其是而已。

〔意译〕

神水就是木液。华池就是在脐中气穴的下面两肾中间的一个气穴，很像黄庭，后天之气就在这里生出谷精，这是医家所讲的精穴。这个气穴，人年轻时阳气充足元气融和，那么他们只不过用来浇灌上下丹田，洗涤脾胃，周流全身，润泽气穴罢了。如果元气衰微，或者元精元气枯竭的人都凭借它作为炼丹的根本。元气已经变化，不是元气的衰弱，而是气质之气因伤而消耗已尽，邪恶之性，念念不停，先天之气得不到，后天之气不够用，羸弱多病的根源几乎都在这。华池之窍的功用是生精并把精降到肾官。元气壮大，那么，元精就充足，元精饱满，华池神水就更充沛，用之绰绰有余。元气凋零的人，精元枯竭了。谷气所到的地方，只是产出一些质量

较低的水，未经烹煎而流到肾府罢了。然而我已经静极，元气本无增减，只缺华池之水。大药三品而缺其中之一。所以阳生，但还不值得采的时候，用真意调解它们，使之回转到尾闾穴处，从夹脊运河车，经过玉枕，一直上升到泥丸。所以靠近精穴采精，精自然随着元气上升到头顶午宫（即上丹田），遇到很多元神，就互相融合，这个时候的精是可用之精。然后由上丹田开始逐步降之于心，从心处再采取元神，当下至黄庭，就用真意将它藏在气穴内，不使泄露，即用连续不断，似有非有，似无非无，自然而然的心态和气息温养它。元神元精在黄庭中自相吞吃，金丹逐步生成。近来浙江西部有一派，虽然都是一些年轻人，他们也用浇灌上下丹田，洗涤脾胃，周流全身，润泽气穴的方法炼丹。只是道在身边，却向远处追求罢了。然而他们各自坚持自己是正确的。

〔注解〕

①木液：即真汞，又名离女、姤女、阳龙、天地子气、阳里阴精、家臣，名目繁多。②神水华池：清朱元育认为，华池神水只是坎离二物，二物逆转便合成先天一气。华池作为穴位，一说是舌根下，《黄庭经注》：“舌下为华池。”一说是在脐下两肾中间，绝像黄庭。

百窍说十三

人之一身，毫窍八万四千，气宫三百八十四。毫窍散属气宫，脐中气穴，又为三百八十四宫之主，降于阳宫皆为精。心区为中田，头顶为上田，舌下为玄膺^①，目中有银海。额之中，眉之间，口鼻之衡，耳目之畔，咽喉之侧，腰肋之中，皆窍也。余前所谓丹之出者，若此窍皆可藏也，岂曰人身止有一二窍也。此一二窍者，众窍之枢纽^②也，岂曰止乎斯而已矣。此其体也，其用别著说于后。

〔意译〕

人的一身，很小很小的气穴有八万四千。气宫有三百八十四，小的气穴分散各处，但分属于气宫。脐中气穴又是三百八十四宫的主宫，其气降到阳宫都成为元精。心是中丹田，顶上泥丸是上丹田，舌下面是华池，目中有银海。额中间，两眉之间，口鼻对称的两边，耳朵眼睛的两边，咽喉两侧，腰肋中间都有气穴。我在前面所讲丹出来的地方，像这些窍也就都可以是藏丹，人身怎能说只有一二个气穴。这一、二个气穴是无数气穴的枢纽，怎能说只有这一、二个气穴。它们只是气穴的主体，关于它们的作用我将在后面另外再说。

〔注解〕

①玄膺：《道枢》卷七《黄庭篇》：“舌之下有三穴焉，左曰金津，右曰玉液，中曰玄膺，皆注生甘泉以灌于气海。气海者命门也，此生死之岸也。曰神、曰气、曰精，身之宝也。”②枢纽：即枢机。《易》：“言行君子之枢机，自当言顾行，行顾言，不慕于味，恬淡为上，自有太和真气，下通绛宫，盖心通舌也。”

采取图论十四

采者，采真阳于肾府；取者，取其汞于心田。可以采则采，采之必得其用。非其时而采之，则龙不降，虎不升，惟见血气奔驰，冲冲来往，迷者以为交媾矣。抑不知离坎阴中之真阳，阳中之真阴，自兀然耳。至于气脉为一念所止，则气疾入脉络之中，离坎之内，反有伤于铅汞，虽曰养气，要之于终，实所以害元气也。夫元气之在人，至静始

见，是先天之气也。而后天之气，时刻循环，但人汨于欲而不知详审耳。至于略定之际，心无他用，则方知其气之上下，遂错采以为先天，致反加害。所以近世之学道者，常有奇疾，盖为此也。夫人之疾病，但气脉为梗耳。气本自调，而若役之使之升，则伤脾胃肺肝，耳目口鼻；其降则如决水于长堤，锐然而下趋，沛乎其不可御也。至真之物，其能存乎？

余悯此等言丹之士，故论采取于第一。虽直泄天机，但人有志于金丹，而反戕其性命，余救之以正理，太上好生，必不我罪。故此篇尽以刀圭、玄黄、婴儿、姹女诸般譬说，尽扫而退三舍，使贤者见之而参同；愚者见之，泮然冰释，分分朗朗，如宝镜之察形，洞见毫发矣。金丹之士，先修阴德^①，以尽人事，然后持前心论，则大药可产，而形象可见矣。采取之法生于心，心者，万化纲维枢纽，必须忘之，而始觅之。忘者，妄心也；觅者，真心也。但于忘中生一觅意，即真心也。恍惚之中，始见真心。真心既见，就此真心生一真意，加以返光内照^②，庶百窍备陈，元精吐华矣。要在无中生有，有中生无。到这境界，并真心俱忘而弃之也。我以无而待之，则真息绵绵。真息绵绵之时，后天之气已定。后天隐，则先天之气见，故阳生焉。阳生者，先天之气自气穴中流出，而至于肾中○，如喷泡然。盖两肾中间有一缕透气穴，乃父母交媾之后始生脉络也，故先天之气游之。既觉如斯，则一身百脉，尽若春生。春意融而渐长，此时先天之体始立。先天立，而后天愈退藏矣，然后可以微动采取之意。意者，以目垂观^③于心，却以

心放下，送入阳宫，徐收而又纵，则阳起矣○。采之之意，生于心，生于目，故老子曰：“吾尝观心得道亦至瞞。”夫真息既定，内光乃神光，此心乃真心。真心生意，神光烛心，故常为之说曰：目视心，心生意，意采铅。若阳生未融盛，而遽采之，则一念住。采意既萌，后天复起，故曰：了命实观性地。性者，凡所有相，皆是虚妄，既无著相，则虚妄除，而真理显矣。真理方明，而一念生，岂非复为虚妄之相乎？故伺阳长而始采，则勃然而升，先天气盛，而后天伏不暇矣。采之升也，实有异焉，醺然升至于脐而稍上，徐止脐之上，则息方凝，名曰铅。铅者金也，金生水，故汞产于心，云从龙，风从虎之理兆矣。风平而雨降，自然铅汞相投，相吞相啖。金生水，水生木，木又生火。木爱金，而金又恋木，乃交会之道也。夫金克木，反有爱恋之意焉，盖金木之本性耳。吾以本然之性，亦不过譬喻耳。○乃先天也，五行在何处，但不如是，则不能达其理。采取之道既明，交会之理复露。

再有叮嘱，采取不可太缓，太缓则老而不可用，而后天之气杂矣。学人以交会论参看，则思过半矣。

〔意译〕

采，就是从肾府采得真阳；取，就是从心田获得元神。可以采就采，采到它必须要获得它的功用。不该采的时候去采，那么元神不下降，元精不上升，只是血气在上下运行，不安地来往，糊涂的人以为是在交会。或是不懂得离坎中的真阳真阴，自己昏沉沉的。至于气脉被一念所止住，那么气疾就进入脉络之中、坎离之内，这样反而影响坎离交好。虽然讲养气，又要坚持到最终，但实际上是

在用它来害元气。元气在人进入寂静的时候就开始出现，它是先天之气；后天之气时时刻刻都在循环，只是人汨没在杂念中而不加仔细审察。在略微停顿的时候，心不再他用，才察知气在上下运动，就把它当作先天之气而错误地采摄，于是招徕更多的祸害。所以近世的学道之人常患有怪毛病，大概都是因为这个原因。人的疾病，只是气脉作梗罢了。气本应该自己调节，你使它劳累、使它上升，那么就伤脾胃和肺肝以及耳目口鼻；气降如长堤决水很快往下归附，充沛的样子不可抵御，这种至真之物，难道能保存吗？

我很同情说这种话的炼丹士，所以，第一要给他们讲讲采取的问题。虽然直泄天机，但别人有志于金丹修炼，因不知采取之道，反害了自己的性命，我用正理解救他们，太上好生，一定不会怪罪于我。所以这篇都用刀圭、玄黄、婴儿、姹女作比喻，尽扫疑难而又自愧不如，但总想让聪明的人看见后能共同参与，一起研究周易、黄老、炉火，让稍愚蠢些的人读了之后，疑难问题像寒冰溶解得消失一样。十分明朗，如在宝镜面前观察自己的面容，看得清清楚楚，毫厘不差。炼丹的人，先修阴德，以满足人事方面的要求，然后依照前面所讲的心论坚持修炼大药就可产出，大药的形象可见。采取的办法是从心里自然生出来的，心者，是千变万化的枢纽，必须忘记杂念之心，才能寻觅清静真心。忘，就是妄心；觅，就是真心。在妄情中生出一意，即真心。在恍惚之中开始发现真心，真心已经发现，就靠它生出真意，加上返回驰外的真意，使它观照于内心，差不多百窍都具有充足的真意，这时，元精就吐出精华了。要在无中生有，有中生无。达到这样的境界，加上真心皆忘或者被彻底抛弃，我用无来对待有，那么真息就绵绵不断。真息绵绵不断出现的时候，后天之气已经安定。后天之气隐去先天之气就开始出现，所以阳生就在这个时候。阳生，就是先天之气从气穴中流出来而至于肾中○，像喷泡泡一样。两肾中间有一个细小如丝缕的透气穴，它是父母交姁以后开始生出的脉络，所以先天之气在这里游

动,既然有了这样的感觉,一身百脉都像有蓬勃的春气在冒出。春意融和而且不断长大,这时先天之体开始确立。先天立,那么后天之气更加躲藏得快,然后可因此微动采取之意。这个意,不是意念的意,而是仔细地往下看自己的心,退而用心把它放下,送入阳宫,慢慢地收,慢慢地放,那么阳就起来了○。采取之意是从心、从目生出的,所以老子说:“我曾经观心得道亦一直到眼皮跳动。”真息已定真药已生,返照之光就是神光,这时的心就是真心,真心产生真意,神光照心,所以常常这样说:“目视心,心生真意,真意采水中之金,即铅。”如果阳已生但未能完全融和,就采它,那么一念又将入住,采意已经萌生而后天又起,所以说:“要了却命功着实关系到修性功。”所谓性,就是一切有相都是虚妄,既然没有着相,那么虚妄之相就消除了,真理因此而显现出来。真理才明而一念又生,难道不是又出现了虚妄之相吗?。所以要等到阳气长足再开始采阳,那么突然升起,先天之气越长越盛,后天之气没有空隙可以窜入。采是身心不动;升是用意念逆运真阳,两者确实有不同。在非常和悦的心态下把真阳升到脐穴稍偏上的部位,然而,慢慢停止在脐偏上的地方,这是真息正凝成,名为铅。铅是金,金生水,即坎水,汞生于心,即心火,云从龙,风从虎,龙虎交奸的原理就表现出来。风平雨降,则铅汞相投合、相吞吃。金生水,水生木,木又生火。木金相恋,是交会的规律。金克木,反而有爱恋之意,这是金木的本性。我在这里用本性也不过是比喻罢了。○乃是先天的标志,五行在哪里?但如果不是这样作比喻的话,就不能通达内炼的道理。采取的规律与方法已经明确,交会的规律也再一次披露给了大家。

另外还有几句叮嘱,采取不可太慢,太慢了药就老,药老就不可用,而后天之气会乘此而杂居其中。学习内炼的人把交会的理论多看看,需要思考解决的问题已超过一半了。

〔注解〕

①阴德：乐做善事，不为人知，人负我不必耿于心怀，我负人，千方百计要报谢，如此长期所积之德。②返光内照：将驰外的真意收回，让它回照于心。③垂观：仔细往下看。

交会图论十五

恍兮惚兮中有象，杳兮冥兮中有物，古先哲常持此以警学者。盖恍惚杳冥，乃定之象也。惟定可以炼丹，不定而阳不生；阳生之后，不定而丹不结。故才以意采铅，而遽止其意。止有时，而升有刻。盖始生无过一气耳，升于脐则为铅，故止斯意而无用矣。铅自能引汞，汞自能寻铅，恍惚杳冥之中，交媾之理毕矣。

〔意译〕

在恍惚之间，它具备了一切，在长远和幽深中，它又包涵了天地万物。古代的哲人常常特意用这句话来警告后学者。恍惚杳冥是心定以后的现象。只有入定才可以进入炼丹阶段，不入定，真阳就不生；真阳产生以后，如果不能进一步入定，那么就不能结丹。所以要用真意采真铅，采到以后马上停止用意，因为止火有火候，而升运也有时刻。开始生出的不过是气罢了，升到脐就成为铅，即元精，所以停止用真意是因为此时不再用真意。元精会自己勾引元神，元神会自己寻找元精，这是本性，这是规律。就在这相亲相爱、恍惚杳冥之中，交好的道理阐述得相当完备了。

采取交会口诀 十六

忘里觅，觅里忘，忘中见，见中忘，阳生矣。忘中采，采中忘，忘里升，升里见，见里变，铅成矣。定中起，意中

升，忘中用，铅引汞矣。铅合汞于内，精会神于外，交会矣。铅汞精神，合而为一，却将一念，使之落黄庭归鼎矣。

口诀中口诀：

打合铅汞，须用一意。动采一阳，须用以静而生定。或问：“孰为交姤？”曰：“采取图心下一窍，乃交会之地，不可以有形求，亦不可以无形取。但铅升之际，阳气上升为∪^①。夫自气穴降为一阳宫○，我采以意○。汞降之际，阴气下为∩。盖汞铅生，铅生于脐上∪∪，为金光所烛，故曰铅。铅犹表也，汞犹影也，表动影随，故汞降亦如之。阳铅之升，不可谓之纯阳，中含精光为铅，盖亦属阴。阴汞之降，不可谓之纯阴，心生汞，心为神舍，汞遇神光而后可用，盖亦属阳。阳中有阴，阴中有阳，二气交感凝结不散，遂成玄珠○，如黍米。”或问：“铅乃一阳，一阳乃先天一气耳，汞何物为之？”曰：“铅与汞，皆为先天之物。铅乃先天气，汞乃先天灵。此气乃命之母，此灵乃性之子。可以曰铅汞，可以曰性命。”又问曰：“心下一窍，何窍也？”曰：“混沌神房者，此也，乃精光目光之气幻而为之，精华腾为∪，目光垂为∩，精虽元精，然无日用之精^②，则元精不见。譬诸有水，则潮兴白气，未闻白气兴于地也。水乃精也，白气乃华也。神虽元神，然非日用之神而不役，然后元神见。譬之皓月当天，云收而光始下烛，清静即无云也，垂光即照临也。精虽属阴，而精华属阳。目光属阳，而照于内，则亦属阴。光华相遇，而成一窍，以气感气，使二物会于其中。⊙物之成也，有精气焉，有元气焉，工夫周足，遂

为真人。盖生生之意，寓于此矣。所以能灵而神者，此也。”

或曰：“然则交会之后，安得此珠落于黄庭而归于鼎内？”曰：“二物聚时情性合，五行全矣。虎归于山，龙归于渊，目光还而精气复，此⊙落于黄庭，归于鼎内，会有关捩子^③么？恍恍惚惚，万孔生春，此数言非经元有，乃学者有所得之谓也。”或问：“阳生于上，遽止其意，安保不复降？”曰：“大哉问，黄庭之下，有一丹室之门户也，意生则上，故阳升；意止则一，故阳不可得而降矣。炉鼎则在乎一之内，正属土也。故○备五行之正气，成天地之全形^④也。”或问炉鼎^⑤之法。曰：“黄庭之在人身如此，至一阳上升如此，珠落于其中之候⊙如此，即鼎炉也。黄庭固属土也，⊙至于中之中，盖属土中之土也，故落于中而成鼎器^⑥。五行各厚其基，何谓厚其基？夫母求子，子恋母，丹之法也，皆取其本然之性。既归于鼎而各趋之，如子之恋母。故静坐之中，神光^⑦下垂则归于鼎，精华上升亦如之。至于行住坐卧，如龙养珠^⑧，如鸡抱卵^⑨，而气各归之，一身之脉络皆围之，务在乎勿忘而勿助长耳。”

〔意译〕

在浑然遗忘中寻觅，在寻觅中进入浑然遗忘，在似乎遗忘中发现，在发现中遗忘，这就是阳生的状态。在遗忘中采取，在采取中遗忘，在遗忘中升起，在升起的过程中发现，在发现中体察变化，这就是铅，即元精生成的状态。在入定中起意，在起意中升起，在遗忘中运用，这就是铅勾引汞。抽铅填离，使坎变为纯阴，卦象在外面发生变化，汞取坎中一阳，离变为纯阳，这就是交会。铅汞精神

合而为一，退而用意念使它们落于黄庭，归于上丹田。

口诀中口诀：

使铅汞和合，须巧用一意，阳动时可以采，但须用静直至入定时才能采到真阳。有人问：“什么是交好？”曰：“用太极图来说明，就是阴中一个圆点，俗称窍，它是交会的地方，不能以追求它的有形为目标，也不能在无形中求取。但是，元气出现的时候，阳气开始上升为元精。从一个小小的气穴里下降，直至充满先天之气，这时我以真意采它。阴汞下降之际，阴气下沉为元神。汞生铅时，铅生于脐上，即下丹田气穴中，被精光所照亮，所以称铅。铅好像是物体明亮的表面，汞是铅的影子，表面移动了，影子也跟着移动，所以元神降生也是这样。阳精上升，不能称之为纯阳，因为中间还含有铅，仍然属于阴。阴汞下降，不能称为纯阴，因为心生汞，而心又是神之舍，汞只有遇到神光才能用，这时还含有阳，所以仍然属于阳。阴中有阳，阳中有阴，二气交感，凝结不散就能成为一颗圆陀陀的黍米般大小的玄珠。”有人问：铅原来是一阳，一阳是先天之气罢了。汞是什么物质？说：铅与汞都是先天之物。铅是先天之气，汞是先天之灵。这气是修命的根本，这灵是修性的必然产物，相互之间是母与子的关系。可以说是铅汞，也可以说是性命。又问：心下一窍是什么窍？说：我们平常说的混沌神房就是这个窍，是精神充沛闪亮于眼前而产生的一种幻象，并非是实有的某一个洞穴。精华升腾像猛虎跃出，元神下降像辰龙双眼下盼，精虽然是精，但不是通过修炼的来的精华，那么元精就不会出现，比如有水，大潮兴起的时候，上面才有白气，没有听说过白气从地面上生气，水是精，白气是华。神虽然是元神，然而只有不役使元神，元神才会出现，比如，皓月当空，云收拢才能使月光下照，内心清净了就是无云，光就可以由上往下照。精坚属阴，精华属阳，目光属阳，目光照

于内属阴。光与华相遇生成一窍，气与气交感，阴阳也就交会其中，阴阳相抱之物也便形成。有精气在这里，有元气在这里，只要工夫周到，就可以结成丹。生生不息的道理也就全部包含在这里了。能使自己灵而神的原因也在这里。

有人问：交会之后，怎能使玄珠落于黄庭而又归向鼎内？阴阳相聚时，情与性完全吻合，金木水火土一样不缺。被喻为白虎的元精已经归山，被喻为青龙的元神已经归于龙潭，目光已经收回，精气已经复元，这阴阳相抱之物落于黄庭归到鼎内，还会有扭转的机关吗？恍恍惚惚，每一个孔穴都充满生气，这几句话不是正经上原来就有的，而是学修者自己的体会。有人问：阳在上面生成就停止用意，怎能保证它不再下降？说：这个问题问得很重要。黄庭下面有一个丹室的门户，真意产后上升，门户随之上升，所以真阳也跟着上升；真意停止，门户随之下闭，所以真阳不可能得而复降。炉鼎在于真意充足的地方，即在中央土位，所以真阳之气已经具备了五行正气的全部因素，能使金丹全形。有人问：关于炉鼎的运用方法。说：黄庭作为丹田，它在人身的位置是在不断变化的，一阳上升也就随之变化，玄珠落于黄庭之际也是这样，即上鼎下炉。黄庭本来就属于土，玄珠落于黄庭中的炉内，这炉也便成了土中之土。所以玄珠落于黄庭炉中，鼎器的作用也随之得到发挥。“五行各自加强自己的基础，何谓加强基础？”“那就是增强母求子，子恋母情感的炼丹之法，都必须取决于它们的本性。已经归于鼎而又各自趋向于本性，就像孩子恋念母亲。静坐之中，神光就会下照而归于鼎，精华上升也归于鼎。平时行住坐卧，要像龙养珠那样敦颐自然，含而不放，要像鸡抱卵那样，拥有而不催下，要等待成熟，让周身的脉络都充满真阳之气，一定要在忘里觅，觅里忘，忘中见，见中忘，让它自然而生，千万不要有意助长它生。”

〔注解〕

①∪:表示阳气上升为鼎。本文中的其他几个符号∧阴气下降为炉;○为精气神三家相见,实为三个圆重叠;☉为下照、内照,像龙的眼睛。⊙表示阴阳相抱或是真阳落于黄庭;⊕大小两个气圈,小的按任督旋转,大的在两肾之间旋转,有时暗指真阳落到黄庭时的火候;⊖表示太极或纯阳之气;○○表示自无而有,存无守有,如两圈相交,则表示不同方向运转,一般是上下左右的两个气圈。②日用之精:坚持禁忌,按修道之人的行为法则修炼得到的精华。明朝董谨醇编《群仙要语纂集》卷上《日用诀》:“夫日用者,饮食则定禁口,端坐莫起一念,万事俱忘,存神定意,眼不视物,耳不听声,一心内守,调息绵绵,渐渐呼出,莫教间断,似有如无,自然心火下降,神水上升,口里津生,灵真附灵,得至长生之路也。”③关捩子:机关,机轴,扭转的机关。④全形:通过炼养,保全自己的身形。全形的方法别无他求,只能是炼形。《道法会元》卷一百零九:“全形者,全在内炼。炼者象四时之机,备五行之妙,对坎离匹配之用,藏龙虎交合之功。二气常满,一气混成,内气不出,外气不入,以元阳自暖于离宫,太阳自降于玄谷,三田气满,出牝入玄,上不皎,下不昧,然后炼气合神。”⑤炉鼎:内丹修炼借用外丹名称,目的在于说明火候大小和内丹的位置。鼎在泥丸宫,炉在下丹田,外药沿河车方向运行,先依督脉升到泥丸宫,再由头顶接任脉(前面)降到下丹田,即土釜,这是第一阶段的鼎炉之说。以黄庭为鼎,下丹田为炉,不沿着任督二脉循环,而是用神静守氤氲二穴,这是第二阶段的鼎炉之说。也有黄庭内上鼎下炉的说法。实际上鼎炉是没有固定的位置,它是随着火候的变化而变化的。但上鼎下炉的位置是不会改变的。⑥鼎器:鼎器合用喻指炼丹法象。炼丹者习惯称乾坤为鼎器。《玉溪子丹经指要》:“鼎器者,阳炉阴鼎也。玉炉金鼎也。一名神室,一名上下釜,一名黄房,一名偃月炉,又名坎离匡廓,玄关一窍,异名众多,不可枚举。乃还丹之枢纽,神气归藏之府。”⑦神光:世上凡物都有光,心光与性光是生命能与生命光的

来源,人体光学证明,光放射最大最远的地方在头脑,而且成圆形,所以古今中外的神像头部都有光圈,这就是神光,修之则得之,舍之则失之,有了这神光就能与宇宙沟通。(见《道海玄微》)⑧龙养珠:在龙的颌下或口中养就的珠子。《庄子·列御寇》:“千金之珠,必在九重之渊而骊龙颌下。”⑨鸡抱卵:像鸡肚中已成型的蛋。表明还丹有形,阴阳匹配,丹由先天之气初步结成,像一粒黍米大小,但能遍四肢,润泽五脏,能让筋骨一齐畅快。这里比喻内丹初成。《周易参同契》“类如鸡子,黑白相扶,纵广一寸,以为始初。四肢五脏,筋骨乃俱,弥历十月,脱出其胞,骨弱可卷,肉滑若飴。”说的也就是这个意思。

直泄天机图论 十七

金丹之论既成,虑天机之犹秘,且论五行之颠倒,述水火之流行,明药材之进退,体日月之循环,余前所著三篇之文尽矣。今虑夫学者未明,故为此书。直泄天机,动见毫发,化顽石而成金,点瓦砾而成玉,不啻过也。夫两目为役神之舍,顾瞻视矚,神常不得离之。两耳为送神之地,盖百里之音闻之于耳,其神随之而去。两鼻为劳神之位,随感而辨薰莸,辨之者谁?神也。使耳目口鼻皆如眉,则神岂不安而全之。夫如是,则不为后天也,亦不劳修炼也。大抵忘于目,则神归于鼎而视于内,盖绵绵若存之时,目垂而下顾也;忘于耳,则神归于鼎而闻于内,盖绵绵若存之时,耳内听于下也;忘于鼻,则神归于鼎而吸于内,盖真息既定之时,气归元海之理。合而言之,俱忘而俱归于鼎,而合于其内矣。

口 诀

或问金丹之道，耳目口鼻，固亦得闻之矣，心固不言可知也。肝胆脾胃肺肾，无用之物也，还亦无用之中，而可有功者乎？予答之曰：此固已到而后知其理。但予誓以无隐。夫何隐之有？吾初从师亦叩矣。师赠我诗曰：“五湖^①风景阔漫漫，鹭立沙滩宇宙宽。画出枉劳君指点，异时游到尽堪看。”予初未达此理，后到此田地，始信师之言不我欺也。今以师不言之旨并言之：夫五行之用，不可缺一，故绵绵若存之顷，脾气与胃气相接，而归于心缕；肝气与胆气相接，从大小肠接于肾缕；肺气伏心气，而通于鼻。是气也，肾脾定之余，元气周流，自东而西，自南而北之气也。西南者，乃气之会也，气合而归于此，却自夹脊直透上中丹田，而降于肾府。两肾中间，有治命桥一带，故寒山子曰“上有栖神窟，横安治命桥^②”者，此也。气降至于此，阳气盛而上冲，与此气相接与一，则固围于鼎器之外。日用之，则日增经营之力。故鄞鄂之成，肇于此也。忽然有一物，超然而出，不内不外，金丹之事，不言可知矣。一半玄^③之，又玄一半者，何也？曰：“金丹之士，到此一半矣。○超而出者，乃玄关一窍^④也，其大无外，其小无内。○有形之中也，○无形之中也。先就有形之中，寻无形之中，乃因命而见性也。就无形之中，寻有形之中，乃因性而见命^⑤也。先性故难，先命则有下手之处。譬之万里虽远，有路可通。先性则如水中捞月。然及其成功同也，未容轻议。用力不到者，知其然也，未见不必存之以有，恐至著相。”或又曰：“子画图中多有窍，何也？”

曰：“斯窍也，非采取交会之窍也。盖一阴一阳之谓道，往来不可穷。用之则充塞于一身之中，是此物之作用。不用则归藏于心田之一，了然无形象，然则何物耳？○^⑥意之主耳，左属阳，右属阴，做到这里方是返太极。曰：返太易者，自太极，返太极者，自太和，致太和者，自阴阳始，故曰阴阳和而风雨时，嘉禾生者，譬之如此。天地之数，五十有五，天数一，地数二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十，阳奇阴偶，天数二十有五，地数三十，合而为五十有五。大衍之数^⑦五十者，去五以象五行，后之鼎内外☵是也^⑧。又就其中克一，象太极之不动，其用四十有九^⑨。又就其中克一以为鄞鄂，其用四十有八。学人行炉鼎用火之法，以四卦为主，以六十卦为用，存乾坤坎离也，又以大衍图求其象，则循环之理明矣，周天之法泄矣。如或未明，更请看《炉鼎图论》云。”

〔意译〕

讲述金丹的文章已经写成，考虑到内丹修炼还很隐秘，论及五行颠倒，水火运用，说明药物的进与退，体察日月的循环，我在前面写的三篇文章中已经都讲到了。现在担心学修的人还不清楚，所以再尽量写一点，直接泄露修炼的机密。阳动表现在一丝一毫之间，却能化顽石为金，点化瓦砾为玉，这样说并不过分。两眼是役神的地方，所有的视觉都离不开眼神。两耳是送神的地方，百里之外的声音耳朵都能听到，耳神就会随声音而去。两鼻是使神劳累的地方，随着嗅觉能区别香与臭。是谁在区别呢？是神。如果耳目口鼻都像眉际一样，那么神岂不很安全无伤了。像这样，那么就不可能成为后天，也不需要劳驾修炼了。大略地说能忘于目，神气

就归于鼎，照临于内，这就是绵绵若存的时候，目光由上而下视于内。能从耳边忘却，神就归于鼎而闻于内，这也是绵绵若存的时候，听觉好像移到下丹田。忘记了香与臭，那么神归于鼎而呼吸由内而起，这就是真息已经安定的时候，气归于丹田，得到进一步的调理。总而言之，都忘了也就都归于鼎，神也就都归于内而不再外驰。

口 诀


有人问金丹之道，耳目口鼻方面的本来已经听到一些，心固然不需讲也知道一些功用。肝胆脾胃肺肾，在内炼中这些无用之物，还到无用之中去是否有具体的功法？我回答他说，这本来是要自己碰到然后才懂得其中的道理。但我发誓不隐瞒，其实有什么可以隐瞒的呢？我刚向老师求教的时候，老师赠我一首诗，说：“五湖风景阔漫漫，鹭立沙滩宇宙宽。画出枉劳君指点，异时游到尽堪看。”开始的时候我不懂其中的道理，后来达到了这种境界，才相信老师的话没有欺骗我。老师当时没有讲出来的意思，现在由我来讲讲。五行的相互作用，缺一不可，所以在绵绵若存的时间里，脾气和胃气是相连接的，而且是与心联系在一起的。肝气和胆气相接，由大肠经小肠和肾络相接，肺气藏匿在心气里而与鼻相通。这气是肾脾安静之后，自东向西，由南向北，周流全身的元气。西南是气聚合的地方，气因合而归集在这里，退而由夹脊直透上中两丹田，再降到肾府。两肾中间有一条治命桥连接，所以寒山子说：“上有栖神的洞穴，东西之间有治命桥”，说的就是两肾之间也有联系。气降到这里，与上升的阳气相遇在治命桥一带，牢固地围绕在鼎器之外，坚持持戒修炼，那么可以天天增强养生的能力，所以要想修成丹体，只能从此开始。忽然有一样东西，跳跃而出，不落于内，也不遁于外，金丹之事成功就在眼前，不言而喻。一半已经是够玄妙

的了,另有一半更玄妙,为什么这样说呢?说:“炼丹之士到此也只是理解一半,气圈跳出来的地方是玄关一窍,它大到没有边际,小到分不出哪里是内。运动着的气圈在有形之中,又是在无形之中,先是凭借有形寻找无形,这就是因意念活动而发现元气的活动。先炼性功是有困难的,先炼命功较容易,因为有具体的下手的地方。比如万里之途只要有路总可到达。先炼性功则如水中捞月,先炼命功,再炼性功才能成功,关于这一点不要再作轻率的议论了。功力不到的人要善于寻找功力不到的原因,没见过不需要以有入无,却担心又起杂念的修炼方法。”有人又问:“你画的图中大多数有一个窍,这是为什么?”我说:“这个窍,不是精气交会的地方。一阴一阳之道,往来无穷,也不会停止。如能用好一阴一阳之道,那么元气就会充满一身之中,这就是这个窍的作用。如果不用,它就归藏于心田封住不出,而且无形无象,那么它是什么东西呢?是意之主,前面一个气圈属纯阳,后面一个小的气圈属纯阴。阳中之阴,经过修炼,阴阳分体,阳为纯阳,阴为纯阴,这才是返回太极。所谓返回太易,就是元气从混沌虚无中来,耗散了元气的人要通过修炼返回到混沌虚无中去,从元始祖气中来返回到元始祖气中去,这些都开始于阴阳,所以说阴阳和而风雨按时到来,庄稼萌生,春种秋实,我们用这来比喻内丹修炼。按照《河图》的说法天数地数共有五十五,一、三、五、七、九为天数,二、四、六、八、十为地数,奇数为阳 偶数为阴,天数共有二十五,地数共有三十,合起来是五十五。阴阳之数全部包含在里面了。《易传·系辞》上说的大衍之数五十是减去了象征五行的五以后的余数,这样在鼎外运转的气圈占数二十五,在鼎内也是二十五,难于分出阴阳,又从中取出一,一象征着不动的太极。剩下四十九,二十五为天,属阳;二十四为地,属阴。再从中取出一,把它作为大无外,小无内的丹体,河图数中能用于消长的数是四十有八。学修之人要实践上鼎下炉的火候用法,要以四卦为主,六十卦为用,心存乾坤坎离,又用大衍图

数,即火与候的不断变化来求得坎离相济,那么循环的道理和作用也就明确了。周天之法已经全部泄露出来。如果还有什么不明确的,再请你看看《炉鼎图论》上所讲述的。”

〔注解〕

①五湖:内丹家把心比作血之海,肾比作气海,泥丸比作髓之海,胃比作水谷之海。也有把五脏之液比作五湖。②治命桥:喻指功夫纯熟,气穴中的元气自然生气,如喷泡沫,入于脐轮,横过治命桥,这桥同丹田和命门相通,中空如管,是元气往来的地方。③玄:玄是自然的始祖,宇宙的本体,天地万物种种变化全包含在玄中间。④玄关一窍:水火相合,性命相合,有无相合的地方为玄关,玄关功能在于一窍。元代王惟一《道法心传》:“夫玄关一窍,内藏天地阴阳,日月星宿,三元八卦,四象五行……风云雷雨,皆在其中。”⑤因性见命:靠意念活动去发现元气的活动。命为气,属于后天;性为神,即意念活动,属于先天。清代刘一明认为,性命必须双修,功夫还分两段。金丹之道是修性修命之道,修命有作,修性无为,有作之道,以求延命,无为之道,以道全形。所以金丹之道必须有为,于后天中返先天,这样才能获得命宝,能夺造化之功。⑥○:表示阳与阴两个不同的气圈。文中“○”在不同的语言环境中有不同的解释,一般可以理解为先天之气,或纯阳之气,或运动着的气圈,或形神相舍,或与道合真。这个符号代表鼎内鼎外都要按河图之数运用火候。⑦大衍之数:用来推演宇宙万物变化的天地之数。衍,演算。《麻衣道者正易心法》:“大衍之数五十,其用四十有九,卦一而不用,不用之义,学者徒知一为太极不动之数,而不知义实落处也,何者?一者数之宗本也,凡物之理无所宗本则乱,有宗本焉,则不当用,用则复乱矣。且如轮之动而中则止;如辂之行而大者后;如网之有纲,而纲则提之;如器之有柄,而柄则执之;如元首在上,手足为之举,如大将居中,而士卒为之役,如君无为而臣有

为，如贤者尊而能者使，是知凡得一者宗也，本也，主也，皆有不动之理。”⑧ ：这是用河图来表示大衍之数五十。天数、地数共五十，平均分布在鼎内外，要求修炼者按河图之数调运火候。⑨其用四十有九：《易传·系辞》：“大衍之数五十，其用四十有九。分而为二以象两，挂一以象三，揲之以四，以象四时，归奇于扚以象闰，五岁再闰，故再扚而后挂。”实际上这是在讲占蓍的方法。

蟾光图论 十八

太虚寥廓，皓月灿然，雪浪翻滚，金蟆吐耀，人见月之所以明，而曰金精盛则月明焉，孰知金之所以生者，自月而产也。人见金之产于月，而不知月之明，本出于日也。月者喻元性也。水者喻坎宫也。金蟆者，喻一点真阳之窍也。元性喻月，性之用也。性之初见如星大，圆陀陀，光灿灿，未足言见性。但气质之性稍息，而元性略见。如云开则月见，少顷合则亦然耳。至于不时时存之，则可没，与见未见时，无以异也。故金丹之士，才见此物分明，便是元气产矣。遂因而用之，譬之见贼便捉，毋使再逸。然以之收于鼎器之中，而一点元气之真，始不可得而出矣。以丹田为日，以心中元性为月，日光自返照月，盖交会之后，宝体乃生金也。月受日气，故初三生一样者。丹既居鼎，觉一点灵光，自心常照，而无昼夜。一阳生于月之八日，而二阳产矣。二阳者，丹之金气少旺，二元性又少现。自二阳生于月之望，而三阳纯矣。三阳纯者，是所谓元性尽现，即前所谓无形之中也。一阳才生时，但觉吾身有一物，或明或隐。二阳生时，则遍体生明矣。三阳生

者，则光不在内，不在外，但觉此身如在虚空，亦无身，亦无虚空，亦无日，亦无月，常能如此，则大定也。但丹士若存之于有，而不能采真铅，故以无为用也。既至于此，而金丹且半，何也？且元神见矣，而未归于丹鼎，混精气而为一，所以为半矣。更说他后一半的道理，月既望矣，十六而一阴生。一阴者，乃性归于命之始也。自一阴生，至于月之二十三而二阴产矣。二阴者，乃性之归于命之二也。自二阴生，至于月之三十日，而三阴全矣。三阴者，乃性尽归于命也。性之全体现，绵绵若存之时，则性返乎命内矣。方其始也，以命而取性，性全矣，又以性安命，此是性命天机括处，所谓性命双修者，此之谓也。到此之际，则金丹之全也，始于火候。凡一日用途，则一日养之，百日之功，而婴儿产矣。故吾以月为之喻，取其交会相照之理也。月明实本于金，金之性实出于月，百炼愈坚，万劫不坏。盖金者，日也。月者，性也。火者日之气也。金入火而复于元性之真，可以炼成至宝，号为金液还丹，始则取金，为金生水，交合之理显而藉土以成之。故城廓基址，无非托真金药，而固济堤防之，炼成纯金，故曰金丹也。

〔意译〕

天空旷远，皓月发射出明亮的光，如白浪翻滚，金蟾吐出光耀，人能看见月亮这样明亮，就会说天空像我们人体一样，金精充足，月就明亮，哪里知道金就是由月生的。人看见金从月那里产出，而不知月的明亮来自于太阳。月，被比喻为元性；水，被比喻为坎官，即肾官。金蟾是产出真阳的一个窍。把元性比作月，是为了说明

元性的作用。刚看见性时，性只是像星星那样大小，圆圆的，亮闪闪的，还不足以讲看到了性，即月亮。但气质之性稍稍减少，元性略微开始显现，像云开月现，一会儿云遮月隐是一样的道理。至于时隐时现，和月隐没或未见的过程没有什么两样。所以炼丹的人以此为比喻，看到月色开始分明，便是产生元气的时候，于是就及时采它、用它。比如发现了贼就要想办法抓住他，别让它再次逃走。然后把它聚到鼎器之中，即使这样真元之气不是马上可以得到。必须把太阳作为日，把心中的元性作为月，让丹田之光返照到元性之月上，交会之后人体才能产生出元精，这和月亮稟受日气一样，每月初三只生一阳。丹已经在鼎，这时感觉到有一点灵光照耀自己，不分白天黑夜，到了初八那天又生一阳，于是有了二阳。二阳实际上是缺少一点金气的丹，元性又显现得较少。自从二阳生成直到月中，即十五，又生一阳，这样三阳已就，称谓元性尽现，阴阳是有形的，纯阳是无形的，三阳已成，人也就处在前面所讲的无形之中了。一阳初生，只觉得身中有一物，时明时隐。二阳生时只觉得遍体有明亮的感觉。三阳生时，只觉得光亮不在身内，不在身外，只觉得身体在虚空之中。如果觉得无身无虚空，无日无月，常常能有这种感觉，就是进入大定了。但是，炼丹者如果只沉浸于有这种感觉而不能及时采取这水中金性中神，就不能靠它发挥应有的作用。已经到了这个地步，炼金丹者为何还会行百里而半九十？这是因为元神已经出现而还没有归到丹田，精气相混，所以将成而未成为金丹。再说另外一半道理，如月亮已经过了十五，一阴生出。一阴是性归于命的第一步。自一阴生到二阴生，这个时间相当于每月的二十三日，是二阴生出的时候。二阴生出是性归命的第二步。从二阴生出到三阴产全这正相当于每月的三十日。三阴生全说明性已经全部归于命，当然能称为第三步。它的整体全部显现出来，绵绵若存就是性返回到命内。刚开始，是以命取性，性全后就要用型来安命，这就是性命天机的最简要的概括，性命双

修说的就是这个道理。金丹所以能长全，它开始于火候。每天修炼都要掌握恰当的火候，要坚持修炼达到百日才能纯熟，即丹成。所以我用月亮作为比喻，用月圆和月缺来说明交会相照的道理。月亮能够放出光明，它的根本在于金，而金的本性恰恰处于月，越炼越坚，遇灾难也永远不坏。金就是日，月就是性，火就是太阳之气。金入火就相当于太阳回到太阳之气中，元精返回到元气之中，以至炼成金丹，这称谓金液还丹。所以修炼者，开始时是为了取金，目的是为了金能生水，交合之理明确后再凭借中央土炼成丹。坚固的城防靠的是内墙外郭，而炼金丹无非是靠真正的金药，坚持贯通，不让它泄漏，直到炼成纯金，所以称金丹。

炉鼎图论 十九

鼎之为器，非金非铁。炉之为具，非玉非石。黄庭为鼎，气穴为炉。黄庭正在气穴之上，缕络相连，是为鼎炉。阴阳为碳，以烹以炼。夫黄庭之在人身，交会之顷，乃元气产之际。此时正开，而丹落于其中，遂封固之，所谓水银实满葫芦里。闭塞其口，置深水者也。水银，铅汞也。葫芦，黄庭也。深水者，水犹气也。闭塞黄庭，隐藏丹母，而置于气会之地。达者审之，得其趣也。虎啸风生，龙吟云起，蟋蟀吟秋，蜉蝣显隐，万气归鼎。而封固愈密，烹炼愈坚，此炉鼎之所以有也，万卷丹经要旨，画图立象，本使人得象忘言。

后之学者，皆泥象寻爻，各求诡论，岂知知道不繁，枢纽阴阳而已矣。如以天一生水云云之数而言者，此亦不过明水火之流行耳。如以四时八节而言者，此亦不过喻天地阴阳消长耳。秘其母而言其子，故知之者鲜矣。

余今所以著此书者，皆弃枝叶而言本根，本根有而枝叶自芳。盖古人不欲言，而余言之，道中君子，宜体此意，依此而行，神仙可立跻也。或问炉鼎之体明矣，炉鼎之用，亦愿闻焉。天地间百卉草木，万类散殊。冬至之后，阳动于下，则枯木重荣，百草萌芽，蛰虫奋发，万类熙怡，造化岂有心而生万物，万物亦何心而望造化，盖一气之动，万类感而然耳。天何心哉？物何心哉？至于百卉花开结实之际，正药物循环之时。落叶凋芳之际，正药物归根复命之时。可喻古人譬药物产降而成丹，莫有出于此者。但不可泥于无心，使其自浮自沉，亦不可泥于有心，而驱驰逐火。但绵绵若存，知其无，守其有，知其白，守其黑，静中行火候，定里结还丹，赠之以中。

〔意译〕

炼内丹用的鼎炉并非是金属或玉石制成的，只是把黄庭比作鼎，把气穴比作炉。黄庭在气穴的上面，依靠极细的穴道将两者相连，因此称为炉鼎。阴阳作为木炭，用来烧炼炉鼎中的药物。人身上的黄庭，只有在交会并产生元气的时候，黄庭的门户才打开，这样，丹药就坠落其中，于是用意将它封住，不使它走失，这就是水中之金充满葫芦里，封住它的口，把它放在深水里，成为名副其实的深中之金。水银就是铅汞，葫芦就是黄庭，深水就是气的异名。关闭黄庭的门户，暂时隐去丹田，把它们安排在交会的地方，待药产生时再打开黄庭门户。理解者可以进一步仔细观察，获得它真正的旨趣。西山白虎正猖狂，东海苍龙不可挡，龙虎经过一番搏斗，高潮退去，终于出现了蟋蟀吟唱于秋色之中，蟋蟀短命而阴气尽显的局面，万气归鼎，封固愈密，烹炼的效果愈好，正因为这样才有了比喻意义上的人体炉鼎。

许多丹经上讲述的主要内容，通过画图、设象这些辅助手段，帮助理解要旨，根本目的在于让人理解要旨的意义而最终忘言，这样可以毫无顾忌地进行修炼。后学者都拘泥于爻象，各自探询那些不切实际的理论。哪里知道神奇妙道并不繁复，关键在于如何自然运用阴阳两气罢了。如果用天一生水这种理论来理解，也只不过是我们要明白水火的大小运行罢了。如果用四时八节来讲述这些问题，也不过是用天地阴阳消长的道理来比喻人体内阴阳的消长罢了。把根本的道理秘而不讲，而一味地讲述比较一般性的问题，所以了解的人很少。

我今天所以要写这本书，就是要去掉枝叶而讲根本，有了根本，枝叶才能繁荣。古人不想讲述，而今我来讲。学道之中的各位君子，应该体会其中的含义，依此而行，金丹很快就会登临。有人说炉鼎的构成及其本体方面的问题已经明确，炉鼎的作用也希望能够听听。天地间花草树木不知其数，自然界的植物门类之多又各不相同，但有一点是相同的，那就是冬至以后，阳动于地下，枯木重荣，百草萌芽，蛰伏的动物和昆虫又一次奋发，万物欣欣向荣，一派喜悦。自然界哪里有意而生万物，万物哪里是在有意企望自然界的恩赐？其实都是一气之动，万类被感才这样的。天有情感？万物有感情吗？花开结实的时候正是药物循环的时候；百花凋零的时候正是药物归根复命的时候。我赞成古人把药物生成、归炉最后成丹比作四时更替，没有一个能超出这个比喻的。只是绵绵若存，要懂得无，要守住有，白是金，黑是水，金生水就是母生子，水中抱金就是子生母。简言之，就是要善于存心海底以待金生。在静中掌握好进火或退火的时间和力度，静到不再散动，此时才能还丹，把丹送到丹田中以供享用。

神室图论 二十

神室^①者，元神所居之室，鄞鄂^②是也。人知立鄞鄂之造化，显然彰露矣。抑不知有室而无主人，何取其为室哉。然主人虽离，而主人之胎，亦在乎一室之中矣。如怀孕然，母呼亦呼，母吸亦吸，但气未足耳。气足而形完，一点灵光，入于其中，则倏然而生，啼哭铨然，纯乎其人矣。此乃鄞鄂成，而神归于室之时也。神归其室，则所谓得其一，万事毕矣。盖交媾之后，神光垂而烛乎玄珠矣，精华升而产于玄珠矣，真铅则元气矣，精气神亦先有胚胎在其中矣。火足气充，则元精、元气、元神尽合而为一，故婴儿产矣。婴儿岂自产焉，火烁尽群阴，而胎始脱，到此方是产婴儿。吾尝谓古人画炼丹之图象^③，○固鄞鄂也，·此一点安于中，遂不知安一点于中之道。暂结终散，猛火烧空，而坎离逸矣。夫此一点产于外，而顺于后天者，一生二，二生三，三生万物，皆从此出。常人为之，志士反焉。逆之而产于内，则长生久视^④之道存矣，岂非归根复命乎。复命归根之由，深根固蒂也。深根固蒂之道，自澄遣欲。澄心之理，屏视去听。如孔子曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”此便是真实道理。但儒教欲行于世，而用于时，故以礼为之防。所谓妄心者，喜怒哀乐各等耳，忠恕慈顺恤恭敬谨则为真心；而修丹之士，则以真心亦为妄心，混然返其初，而原其始，却就无妄心中，生一真心。奋天地有为，而终则至于无为也。

〔意译〕

神室是元神居住的地方，鄞鄂就是神室。人懂得要确立鄞鄂，

使它发挥化育的作用,那么他就明白了丹田作为神室的全部道理。如果不知道有室而无主人,为什么把它取名神室?虽然没有主人,但主人的本原还是留在这神室之中。比如怀孕一样,母呼胎亦呼,母吸胎也吸,只是气不足罢了。一旦气足而形体完备,加上灵光入于胎中就会在一刹那中降生,啼哭声音十分响亮,纯粹是一个人了。内炼中就是丹田成而神归其中的时候。神归其中就是丹田获得真一之气,有了真一之气万事就可以解决了。精气交奸后神光一直照亮玄珠,精华之气发生才有玄珠。元神就是元气,元气先入胚胎之中才有精气神,真阳足,元气也足,那么元精元气元神能合而为一,金丹就此产出。金丹怎么会自己产出呢?它是通过足够的真阳之气消尽阴气,慢慢脱胎的,此时产出的才是真正的金丹。

我曾经称古人画的炼丹图象⊙,○本来就是丹田,•这一点点在中间,就是不知道按在中间的道理,短时间内聚集而最终散去,是武火太猛,空烧造成坎离逃跑。一点在外只是顺于后天,一生二,二生三,三生万物,都是由这一点生出,凡人确实是这么做的,修炼之士与此相反,三归二,二归一,让一返回到中间去,发育成为金丹,那么长生之道永存。这不是归根复命吗?复命归根的缘由在于深根固蒂。深根固蒂之道缘自清心寡欲,清心的办法在于屏弃视听,正如孔子所说:“不符合礼的事不看,不符合礼的话语不听,不符合礼的话不讲,不符合礼的行为不做。”这是最真实的道理,但儒教想用它来为当时的社会政治服务,所以用礼来为自己设防,不让无端生事。虚妄之心是喜怒哀乐等。忠恕慈顺恤恭敬谨是真心。在修炼者看来,真心也属于虚妄之心,妄心、真心掺合一起返回到最初的状态,要推究它们发展的起源,却在没有虚妄之心中生出真心。发扬天地有为精神,最终还是归宿到无为上来。

〔注解〕

①神室：《金丹大成·金丹问答》：“何谓神室？”答：元神所居之室也。泛指上或中或下丹田。”②鄮鄂：原指边沿。边沿定则形体就，这里喻指丹田。③长生久视：指生命长久。《道德经·五十九章》：“有国之母可以长久，是谓深根固抵，长生久视之道。”

火候图论 二十一

《易》之为书，三百八十四爻。火之为数^①，三百八十四铢。故以乾坤为鼎器，坎离为药物，其余六十四卦为火候。初一用屯、蒙。初二用需讼。初三用师、比。初四用小畜、履。初五用泰、否。初六用同人、大有。初七用谦、豫。初八用随、蛊，而金计半斤。初九用临、观。初十用噬嗑、贲。十一用剥、复。十二用无妄、大畜。十三用颐、大过。十四用咸、恒。十五用遁、大壮。十六用晋、明夷。十七用家人、睽。十八用蹇、解。十九用损、益。二十用夬、姤。二十一用革、升。二十二用困、井。二十三用革、鼎，而水计半斤。二十四用震、艮。二十五用渐、归妹。二十六用丰、旅。二十七用巽、兑。二十八用涣、节。二十九用中孚、小过。三十用既济，未济。顷刻而周，周而复始。自日月运行，一寒一暑，天地氤氲，万物化醇^②，倒造化，翻乾坤，窃宇宙，盗阴阳，达天地之至道，始可与言此也。

或问：“乾坤坎离之体？”曰：“周天火候之时，坎离交矣；坎离交，则乾坤交会矣。夫天气下降，地气上升，乃乾坤之用也。坎者，乾交坤也；离者，坤交乾也。其他卦象，不过设体耳，亦不可泥象寻爻，而火候之法始见。”又曰：

“似子言之，不过范围天地，运行天地而已，而《炉鼎图》又列八卦于鼎中，《火候图》又升五位于泥丸，布平桥于卯酉，何也？”曰：“天机固不容轻泄，但言既至此，隐之何为？且河出图，洛出书，天尚自泄，况于人乎！”客曰：“止，余闻泄天机而殃及于九祖。”予曰：“独不闻度一人而福及九祖乎？”客曰：“子之用心，非某能知及之也。”曰：“是炉也，是鼎也，乃进水进火之理也，水火无过一气耳。气之升也，吾以心接之，即火也。气以降之，吾以静待之，即水也。此绵绵若存之时，子午进用之功也。斯时也，乃是偃月炉具之时。夫性^③见则气生，气生则金生，金生则气多，气多则金愈旺，此二者交相为用也。金旺于中，烛破浮云，露出一钩真性，如月之明，乃偃月炉也；存养之久，则金气盛而全尽。烛见一轮明月，乃全性也。既见全性，又返金性，则吾身皆真性命为之主，此用火之时也。盖二者未融为一，而用火炼之，炼作纯金也。包含性命，通体皆阳，浮沉自在，爱日恋月，好游顶门，时至道成，奋厉而脱。吁嘻，人人可以如此而成功。人而自弃之，若是可哀也哉！余见总篇，方其九转既周，沐浴已竟，火力终焉，一星不灭，故动○。○巽风^④以吹之。巽风者，鼎下之片缕耳。阖则为乾，辟则为巽；合则为嘘，辟则为吸。何以能阖辟？亦无非一意使之然也。”

或曰：“巽，西方之位，似子所言，巽乃中宫，毋乃反乎？”曰：“西方者，巽之用也。中宫者，巽之体也。吾自心生一意，而降于巽位，其象始辟，则吾言实兼体用而训也。继之以乾，乾金而火，乃金精致遇，而炎火张设，须坎以抑

之，抑之而不能止，则有反功于下之患。故止以艮，而又嘘以巽。巽上一画属阳，止火非阳不行，故遇震而稍煌，遇离而复炎。又止以坤，坤，水也。火从水起，如遇其兑，兑又西方之卦也。故至尾闾，徐徐上升，而至泥丸，顶为天门，为正午之地，午属火，遂加煌。又接之以心，心，火也。接者，神也，乃火神也。又加煌，至卯酉，若直下，则刑德临门，危其大哉。故一立而各为二道，今日之卯酉，昔日之坤艮也。火，气也，气降而复升之理，故归于肾府，化为真水而用之。盖文火性柔而难化，遇卯木必克土，遂以火克木，则土不受克矣。武火性强而易化，降自西，西属金，金生水，归于鼎。”

曰：“何谓文？何谓武？”曰：“文火自三关^⑤上至于天矣，武火是午宫^⑥与心火也。大凡火候，只此一场，大有危险，丹士宜一战而胜，则天下定矣。平日周天火候，切不可以为则也。”

〔意译〕

《易》作为一本书，它主要讲八卦对应而来的六十四卦及构成六十四卦的三百八十四爻。火，作为太极中阴阳动静变化的代名字，也就有了三百八十四种大小轻重不同的变化。所以，舍去作为鼎器的乾坤两卦和作为药物的坎离的两卦，其余六十卦都是火候。按月亮盈虚的道理，阴生为消，由任脉开始；阳生为息，由督脉开始，借助火来调和阴阳。初一用屯、蒙，初二用需、讼，初三用师、比，初四用小、畜，初五用泰、否，初六用同人、大有，初七用谦、豫，初八用随、蛊，到这时候已经能看见半个月亮。内炼称金半斤，也就是有一半是阳气。初九用临、观。初十用噬嗑、贲。十一用剥、

复。十二用无妄、大畜。十三用颐、大过。十四用咸、恒。十五用遁、大壮。这时月亮已圆，充满阳气。十六用晋、明夷。十七用家人、睽。十八用蹇、解。十九用损、益。二十用夬、姤。二十一用萃、升。二十二用困、井。二十三用革、鼎，月亮由全月到半个月亮，也就是阴气占一半。二十四用震、艮。二十五用渐、归妹。二十六用丰、旅。二十七用巽、兑。二十八用涣、节。二十九用中孚、小过。三十用既济，未济。很快一周行满，周而复始，永不停息。从日月运行开始，经历寒暑，天地阴阳之气聚集，地上万物长得更加茂盛。修炼的人要逆自然法则，颠倒乾坤，不失时机地伐取阴阳之气，与天地之道相通，才可以和他论氤氲化醇。

有人问乾坤坎离之体的相互变化。说：“在行周天火候的时候坎离就相交了。坎离相交就是乾坤交会。天气下降，地气上升，乾坤的作用就发挥出来了。坎，就是乾交于坤；离，就是坤交于乾，有抽就有添，取坎中之阳补离中之阴，离变为纯阳。其他卦象也不过是假设的实体，不可以拘泥于爻象，这样就把掌握火候的基本方法突现出来。”又有人问：像你这么说，不超过天地范围，运行日月罢了，而炉鼎图又是利用八卦来说明阴阳之气在鼎中的变化，火候图又以五变生土的生数，进入泥丸宫，在卯酉之时使河车从平桥上过，这是什么道理？说：“天机本不容许轻易泄露，但已经讲到这个地步，为什么还要隐去呢？况且易经上说河出图，洛出书，圣人则之，苍天还在亲自泄露天机，何况凡人呢？”客人说：“不要再讲！我听说泄露天机而殃及几代长辈”。我说：“难道不听说升度一人，而福及几代长辈吗？”客说，你的用意不是我能知道得很清楚的。说：“这鼎炉实际上是讲修炼时进水进火的道理。水火不过是气罢了，元气上升我用心气接受它，这就是火；元气下降，我用静等待它，这就是水。绵绵若存的时候，就是子时进火和午时退火掌握恰当而发挥的作用。这时，正是偃月炉完备的时候，心静，元气就产生了，元气生则阴中之阳生，阳生则气多，气多则阳更足，这两者互为作

用，真阳旺于气中，才能照破浮云，露出真阳，如同一钩新月，被喻为偃月炉。温养时间长了，真阳胜于真阴乃至变为全阳，明亮如十五之月，这就是性全。已经见到性全，又要使它返还到金性，在不断的温养中使它纯粹，让无复于有，那么，我全身都被真性真命主宰，这就是用火之时。因为两者没有融为一体，用火炼之，可以把它炼成纯阳。包括性与命，通体都是纯阳体，气上气下，自由自在，水火相成，日月相恋，游于泥丸顶，时至道成，金丹迅速脱胎。每个人都可以这样修炼而获得成功，不少人就是自己看不起自己，像这样确实是悲叹的。我看到许多介绍内炼的文章，讲到正当九转已完成，沐浴已经结束，火力到此已经停止，但只有一点火星不灭，所以要动气圈。气圈是靠巽风吹动的。巽风，是气沉丹田时细微而平稳的呼吸。呼吸关锁为乾，打开为巽；阖就是嘘出，辟就是吸入。为什么能有阖辟呢？无非是真意使它这样。”

有人问，巽是西方之位，像你所讲，巽却是中宫，岂不相反了吗？说：“西方是巽之用，中宫是巽之体。我心生一真意降到巽位，其象如巽才开，那么我讲的事实上是体用同时训练。接着关锁呼吸，锁住真气而进火，于是就获得了元精。如果进火太强，用坎水抑止它，如果抑而不止它，坎水就有直冲而下的危险。所以在艮位的时候要设法止住，然而嘘出巽风。巽上面一画属于阳，止火非此阳不行，失去它，将变为坎，巽遇到震，炽盛的程度就稍微减弱一点，遇到离又复炎。这时要用坤水来止住它，水跟着火一起运行，直到西方的兑卦。所以到了尾闾，就让真气慢慢上升，到达泥丸顶，顶是天门，是正午之地，而午属火，于是就更加炽盛，以心火相接，被接的是神，属于神火，神火与心火相遇就更加炽盛，到了卯酉，生气旺盛，应该收敛潜藏，所以要沐浴温养，如果不注意沐浴而一直往下，那么，生气逸出，而导致刑德临门之际出偏差，这样危害就大了。所以一旦立志修炼就要学习卯时沐浴和酉时沐浴两种方法，否则会出现过躁之患或者是过儒之失，今天卯酉就是昔日的坤

艮。火，实际上也是气，经过降而复升的不断调理，使它归于肾府，化为真水而利用它。文火性情柔和而难于化融，但遇到卯木一定能克土，就以火克木，土不受克。武火性虽强但容易被化解，从西方开始降，西属于金，金能生水，而归于鼎。”

问：何谓文，何谓武？说：“文火从三关向上到泥丸宫所用的火，武火就是使药进阳官的火与心火。说到火候就此而已，火候运用，危险较多，学修的人应该一鼓足气，一战而胜，那么纯阳就会充满全身。平常运小周天火候不能以此作为准则。”

〔注解〕

①数：太极中阴阳动静变化泛称为数。②化醇：即醇化。达到更纯粹更完美的境界。平桥：平衡之桥。这是比喻河车经过夹脊和到达黄庭时要减缓进火退符的速度，以平衡过犹不及之弊。是火候运用的要点。③性：心静。自感心静谓性见。④巽风：《易·说卦传》：“巽为风”。这里比喻为呼吸。巽风升降比喻呼吸伴着气行周天。巽风扇，就比喻呼吸加火而使之更加旺盛。《性命圭旨》：“鼓之以橐龠，吹之以巽风，煨之以猛火。”⑤三关：古人对三关的说法不一。一说身中三关，泥丸为天关，丹田为地关，绛宫为人关。一说肾、夹脊、玉枕（又称上中下三丹田）。一说炼精化气为初关，是有为之法，重在取坎填离，及时采药；炼气化神为中关，是有为无为并用，重在乾坤合璧，调和为真息，从筑基开始逆行到上丹田交合，然后一点落于黄庭；炼神还虚为上关，属于无为之法。从文意看，此处宜作尾闾、夹脊、玉枕三关理解，因为气过此三关必须用武火采烹药物，三关过后当以文火沐浴温养为主功。《古文参同契·三相类》：“首尾武，中间文。”《集解》：“首尾俱用武火，至中宫沐浴则用文火也。”文火是结实之火，所以《性命圭旨》：“既得丹时，须藉文火以养之。”由此而知三关以下不能用文火。⑥午宫：真阳居处。

总论金丹之要 二十二

夫人之身，大而可以取象天地，包容万汇，变化莫测，灵通玄妙，百姓日用而不知，故金丹之道鲜矣。

夫金丹之道，贵乎药物，药物在乎精气神。神始用神光^①，精始用精华，气即用元气。精非气不盈，神非气不充。精因气融，气凭精用，气因神见，神凭气用。且以吾身之天地言之，自太极既分，两矣判矣，两仪生四象，四象生八卦，八卦立，而天地人之道备矣。天以动为体，地以静为体，天地之气，往来不息，而日月行乎其中。盖父母媾形育我之后，始生脉络也。自形完之后，始生缕络。反若元性之虚无，谷道筋条，殆似草茅之郁茂，此乃先天之气，为先天之道，此金宝之至言也。宜守之以中，则庶乎道路通畅，盖人受天地中气以生，所谓命也。得天地中气以成，遂可为人。我以身为天地，亦宜执其中，而为造化之枢纽。中者，有三中：心中意，脐中鼎，肾中炉。三中之至切者，心中意，而脐中鼎次之，肾中炉又次之。此三者，自金丹之始至终，不可须臾离也。大凡金丹之道，学者寻五行其末矣，当知交会之际，恍惚杳冥，痒生毛窍，金之本情也。逸豫和畅，肢体柔顺，木之本性也。铅本火体而金情，汞本水体而木性，无他。水火者，铅汞之体也；金木者，铅汞之用也。铅汞凝结，光华会合者，意也。意属土，五行既全于鼎器之中，物以类聚，五行又环列于鼎器之外，内外相感，而丹始成。形状黍米相似，非青非黄，非黑非白，不可得而名状也。到此之际，又绵绵若存，清静无为，自然现出百般妙用景象。肾水^②合精水，自玄膺流下，

谓之华池神水，虚无之中，白雪生而黄芽长^③，只绵绵若存之顷，亦悉归于鼎器之内，是大药不离精气神，要认始用药材。又精气神之所产也，非便用精气神也。今有一等旁门，自作自是，而精气神受役之不暇，奚能产药也？精气神三者，孰为重？曰：“神为重。金丹之道，始然以神而用精气也，故曰神为重。神者，性之别名也，至静之余，元气方产之际，神亦欲出，急用定以待之。不然，是散而无用之体也。苟誇出入，必为大道，则谁不可为？夫神不疾而速，不行而至。”师言曰：“神之妙用无方而有限，若得其道，可以出入，切不可纵为良深。盖收于内则可，岂宜纵于外也？”“夫神出而依林木以成形^④，阴未尽也。将出之际多异景，目光烨然，从目出也。鼻气或吸，从鼻出也。耳闻清音，从耳出也。独不可从口出入者，何也？”“夫口乃五脏之气所会也，神弃精气而窃出，避气盛之地也。神气精常相恋，而神一出，二者无依焉，故神之出也，有害无益。日居月诸，照临下土^⑤，丹士逆之为用，顺而为火。夫火循环^⑥，九转中九转，九转初生，旺于第一转。伺气尽，又绕第二转。余亦如之。至于九转周足，遂迫于鼎。故用前进火功夫，谓之真阳而战群阴。请明言之。人一身皆属阴，惟一点阳耳，我以一点之阳，自远至近，转之又转，战退群阴，则阳道日长，阴道日消。故《易》曰：‘龙战于野，其血玄黄。’至于阴尽阳纯，而丹始能升于泥丸，决然奋厉，真人于斯而始见矣。金丹之道，如此而已矣，更有言不尽底。丹之初成也，交合之际，未免藉阴阳二气以成之，后则以阳火炼成纯阳之体，故自强不息，乾道也，丹

成矣。故凝神以成軀而成仙，丹之初成也。藉五行以成其用，后则渐以真金^⑥，养成纯金之体，故通体之光，乃金色也。金变日光，故光。金象日性，故刚。故曰金丹，又曰金仙。幻体虽假合之物，修丹之士，须藉以养丹基。譬之城池，城池固，则外邪不能入。故绵绵若存之顷，脾胃合为一脉，而围丹穴之左；肺肝合为一脉，而围丹穴之右。真气彻至，则环于脉络之中，故近于丹，而气可得之以化至宝。举其一，可知其二。然亦无为自然始，举是以明矣。夫无为，无有为也。夫人之一气在身，由念而动，譬之握拳，吾念欲开，而五指伸了。无挂碍学人达此，于采先天一气之时，行一真念，采一真气，有无互用，落在黄庭，其理一也。穷冬凋剥，必得阴阳交泰之后，乃生万象。学人达此，当知交会之后，不期药物之产而自产矣。金之在水，其耀守目，金之在土，土能藏之。盖产于幽处而隐其明处也。丹之在鼎，犹人君在位，百官称职，其国自安。火候药物，各得其宜，第一转，产药于东，而降于西。以心为斗柄，斡旋其机，故行二十度而魄满。又斡旋二十度而魂满。则火之魂与水之魂交合，而神用大矣。他转如之。举其要以明学者，言曰：‘斗极建四时，八节无不顺。斗极实兀然，魁勺^⑦自移动。只要两眼皎，上下交相用。须向静中行，莫就忙里送。’细味之，其理自得耳。”

〔意译〕

人身，从大的方面讲，可以法天象地，包罗万象，变化莫测，人身是一个小天地，它灵通玄妙，老百姓平时用到它，却不知道它，所以懂得金丹之道的人很少。

金丹之道，贵在药物，而药物在于精气神。神要用它的神光，精要用它的精华，气要用元气。精没有气就不会充盈，神没有气就不会充足。精要凭借气才能融合，气凭借精才能发挥作用，气要凭借神来体现，神要凭气发挥作用。暂且用我的身体作为一小天地来说明这个道理，太极已经分出两极，阴阳也就分明了，阴阳又生四象，四象生八卦，八卦确立，天地人三者之间的相互关系和规律就完备了。天因动为体，地因静为体，动静结合，天地之气往来不息，而日月运行在天地之气中间。由于父母的精血结合孕育了我以后，我的形体内开始生出脉络。形体完备以后才生出更细小的缕络。相反像元性那样的虚无，在肠胃乃至筋条之间，几乎像茅草一样的茂盛，这就是先天之气，是先天之道，这是贵如金宝的话语。应该守中，那么四面八方的道路都能使气畅通，人得到天地中和之气就生，这就是所讲的命。获得天地中和之气而成，于是就成为人。我以身为天地，也应该掌握中和之道，使它成为造化的枢纽。所谓中，有三中：心中意，脐中鼎，肾中炉，它们都在黄庭气穴的范围内，真种子的发生地。这三中，最重要的是心中意，脐中鼎第二，肾中炉第三。从炼金丹开始到结束，一刻也不能离开。大凡炼金丹之道，学习者一味探寻五行生克变化。那是次要的，应当懂得精与神交会的时间，感到杳冥恍惚，毛孔发痒，这是元精的本性所造成的。飘逸和畅，肢体柔顺，这是元神的本性所造成的。铅为元精，属坎卦，中间一阳为火体而保持着元精的本性。汞是元神，属离卦，中间一阴为水体而保持着元神的本性，没有其他奥妙。水火，铅汞为体；金木，铅汞之作用。铅汞凝结，光华会合，靠的是心中之意。意属土，五行全而归于鼎器之中，物以类聚，五行又环列在鼎器之外，内外互相感应，金丹开始结成。形状和一粒黍米相似，颜色不青不黄，非黑非白，不可撮拿，也无法讲出它的真正形状。到这个时候，又使人进入绵绵若存，清静无为的境界，自然显出各种奇妙的景象。壬水合着精水从舌根下流出来，称为华池神

水，虚无之中，铅汞之气生成，只在绵绵若存之际都归到鼎器之中。大药离不开精气神，重要的是认识什么是精气神，如何用好精气神。又要知道精气神是从哪里生产的，它不是平常表现在脸上的表示脸色神态的精气神。现在有一种旁门邪道，他们自以为是，无时无刻都在奴役精气神，怎能使它们产出大药呢？精气神三者哪个为重要？说：“神为重。金丹之道，首先是以神用精，所以说神为重。神就是性的别名，在静极的时候元气正要产出，神亦刚要产出，这时用收心入定的方法等待神气。不是这样，神将散而变为无用的东西。如果无端的夸大呼吸出入的作用而一定能够成丹，那么谁不能做到？神，不疾却很快，不行却能到来”。老师说：“神的妙用不会在固定的地方，但也有极限，如得到神的妙道，可以出入但不可以放纵过分。收于内是可以的，怎么可以放纵在外？”“神出是依靠火成形而阴未尽，将要产出之际有许多异景，目光炯炯，那么，神从眼睛里出来。有时用鼻吸，则表明神从鼻子里出来，而耳朵听到响亮的声音，那么神是从耳朵里出来。惟独不可以从口里出来，这是为什么？”“口是五脏之气会聚的地方，神遗弃精气而私下里出来，就是避开了气盛的地方。神气精三者常相恋，一旦神离开了精气，精气就失去了依靠，所以神从口出，有害无益。元精元神像太阳月亮从上而下，照耀着大地。炼丹的人士以逆行为用，顺行为火。火在不断的循环中，先文火，后武火，转数少，药力差，所以九转要符合九转的要求，九转的第一转从子开始。等到有气尽的感觉时再绕第二转。其余七转方法都是一样的。九转圆满后就逼迫元精元神入于上丹田。所以，用向前进火的功夫称为真阳战群阴。请允许我讲得明白一些，人的一身都属于阴，只有一点是阳，从远到近，经过九转，战退群阴才得以阳长阴消。所以《易》说：‘元神战于野外之时，它的血有黑色的，有红色的。’直到阴尽阳纯时，丹华的半成品（即元精元神结合所生成的真意）才能升到泥丸宫。突然的振奋金丹开始出现。修炼金丹，就如此而已。如果再

有话要讲，因为太神秘了，所以也讲不到底。金丹初成，包括交合之际免不了是藉阴阳二气而使它成功，然后再用武火把它炼成纯阳之体，所以自强不息就是成乾体之道，金丹就是依靠自强不息而炼成，所以凝神修炼能使全身入定成仙，这就是丹初成。凭借五行发它的作用，然后慢慢用元神把它养成纯金之体，所以通体是金色之光。金变成日色，发出光亮。金具有太阳一样的本性，所以有刚，称为金丹，又称金仙。幻体虽然是坚固的化合之物，但修丹的人必须要凭借幻体培养丹基，以丹养丹。比如城池坚固，那么外盗就不能入侵。所以绵绵若存的时候，脾胃合为一脉围在丹穴的左面；肺肝合为一脉围在丹穴的右面。真气透彻，循环运行在脉络之中，近于丹而真气容易得到它，把它化成至宝。通过举一个例子可知一，继而知其二。然而无为是从自然开始的，举这个例子是为了说明问题。无为就是没有作为。人的气全在于身，由思念使之动，比如握拳，我想要伸开，而五指就伸开了。没有杂念的人能懂得这一道理，即在采先天一气的时候，要行一个真念，采一真气，让有无互相发挥作用，双双落于黄庭，这和逼真意入于上丹田是同样的道理。一年四季中的冬至是阴极阳尽之时，过了冬至，一阳来复，阴阳交通以后才能化生万物。学修炼的人懂得了这点道理，应当知道阴阳交会以后不希望药物产出却会自然生成。元精在水，它的光耀夺目；元精在土，土能蕴藏它。它产于幽暗的地方却把它藏在明处。金丹在鼎中好比国君在位，百官向他称臣，那么国家当然安定。火候和药物各自处在恰当的时候开始第一转，药产于东而降于西。把心视为北斗的斗柄，让它像器械一样旋转，行二十度（圆周的十八分之一）元精饱满。再旋转二十度，元神饱满。属火的元神与属水的元精交合产生的神奇妙用是很大的。其它几转也像这样。举其中主要的例子，用来让学习者明白，有这种说法：‘斗柄旋转能建春夏秋冬，立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至这八节没有不顺的。北斗星座是静默不动的，其中的魁星和勺星自

己在缓慢的移动。内炼就是要解决动静关系，只要做到两眼明亮，气上气下，从左到右，交相运用。必须向有利于静的方面行气，不要匆忙地朝不利于静的方面行气。’仔细体会这句话，其中的道理自然会明白的。

〔注解〕

①神光：《周易参同契》：“闭塞其兑，筑固灵珠。三光陆沉，温养子珠。”认为日月星是宇宙三光，宇宙万物本体都能发光，人要效法日月星而修三光，即心光、性光、神光。人体的光能感应，它能与无限的宇宙神通而获得神奇妙用。②肾水：分为壬水和癸水。壬水是先天之水，清而灵，是炼丹的物质基础。癸水是后天的水，浊而不清，是邪欲。③白雪黄芽：是铅汞的异名。也指铅汞之气。离中之阴为白雪，坎中之阳为黄芽。④林木而成形：东方为木为火为离卦，此借离卦说明神是气为体，卦为用，用离卦象征它的形体。⑤日居月诸，照临下土：语出《诗经·邶风·日月》，意为太阳月亮照耀着土地。这里比喻元精、元神。诸，无意义。⑥真金：即元神，它与元精结合生成新的物质，强名为真意。真意纯化就是金丹。金之在水：金为元精，属北方之水。⑦魁勺：如果说斗极是北斗星或者是北极星，那么北斗中第一至第四颗星称魁星，第五至第七颗星称勺星，因为它们构成了一个勺形。古人认为斗枢千古不移，天心从无变动，所以称斗枢。在这个星座里的其它几颗星是动的，所以有春夏秋冬的变化。用此旨在说明动与不动的关系。

次第秘诀 二十三

先以宁心，抑息，守虚无。待癸阳^①生，即命气冲和^②，而运动三周，则潜神于下极。再待癸生，可采之，至望^③略可住，勿远而即取之。用存归之意，以待壬水^④上升，然后

降之。如是者三，再存归，封固^⑤，守虚无^⑥，而放下一段工夫。若能静心参悟，无有不备，不必执文多求索，而眩目惑于心也。

〔意译〕

先要使烦躁之心宁静，控制住自己的气息，守住心中的虚无之气。等到阴极阳生、先天之气和后天之气平和以后，运动三周，让神潜藏到下丹田。再等到癸阳生的时候就开始采阳，到了自感充允时才慢慢止住，不宜在癸阳生后很久才采，应该抓住时机采药，因为癸后是有形之物，不能作为药物。用使外游之神回归的办法止气、收心、养神，等待壬水上升，与心火相遇后再下降。像这样三遍，再存归丹田，用真意把采到的药藏于气穴，守住虚无之气，然后进入下一步工夫。如果能静心把这些内容相合在一起反复领悟，没有一样不被包含在内，也不必拘泥于文字、多方求索，以致眼花缭乱思想迷惑。

〔注解〕

①癸阳：癸是天干的第十位，属于阴，阴极阳生，此阳为癸阳，它的特点是阳转阴时迅速如电，不能久居先天。②冲和：《道德经》四十二章“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，陈抟《指玄篇》“必知会合东西路，切在冲和上下田”。所谓“冲和”就是气息不为呼吸障碍，也不被升降所拘囿，修炼者处在气满全身、不息之息的奇妙之中，即呼吸平稳，气息氤氲，神气和合。③望：农历十五为望。这里借指饱和、充满。④壬水：炼丹的药物，区别于癸水。⑤封固：用真意把采到的药封在气穴内，不使铅汞泄露。⑥虚无：是“道”的本体，元气从虚无中来，元气又化生万物，虚无生无形，无形生有形。天地万物由道体化生而来，而道却从虚无中来，所以有就是无，无就是有，有非有，无非无，有无不定，谓之虚无。这里似以先天一气为妥。

火候秘诀 二十四

丹居鼎内，上水下火。心动属火，静属水，乃水鼎也。○静属水，动属火，乃火鼎也。阳在鼎下，曰水鼎；升于鼎上，则火鼎也。阳火是外炉，外炉起火，存于气穴，黄庭正在气穴之上，气穴乃内炉也。内炉有火，近鼎常烹，此绵绵若存也。火长进于下，则不可坐。至于子午二时，午进火，子进水^①。阳生不以心扰，接之以意，斡归于右，转降于右，存入○○○，返是则进火。或曰：“敢问九转之功？”曰：“三月火候^②，乃九转也。”

第一转：初自肋边左右，存为火道，自阳宫^③起自右边，到肩横过，正中凝住，却自左边送下，遂绵绵若存，宜静不宜动，宜徐不宜急。曰：扇火急则伤丹。此每日子时之功也。

第二转：自肋边进一寸二分。用前法。此丑时之用功也。

第三转：自肋边进五分。用法如前法。此寅时之用功也。卯时火沐浴，卯时起火，取丹计四寸，有缕二条，正为火道。脉透鼎中，故火起不用目，不用心，以意斡之右转，取横与鼎齐，正缕地也。遂大静火，遂为水而归于鼎，丹遂沐浴，绵绵若存也。

第四转：进一寸。用法如前。此辰时之用功也。

第五转：进五分。用法如前。此巳时之用功也。

第六转：抽添，进五分。火自下与午时心火顶火俱旺，故阳生小抑之，抽也。再生则火微矣。直上于左而横过，恰值心，遂逢心火，而共降于右，若下火不抽，上逢心

火矣。

第七转：进五分。用法如前。此未时之用功也。

第八转：行左降右，取丹方一寸，未时之火道，皆至阴之道也。火力过而衰，值申道亦阴道。无他，心上道，阳道也；心下道，阴道也。二时火皆从阴过，至酉而始金旺，故静以待之。火为金液而归于鼎，丹遂沐浴，卯沐浴乃益汞，酉沐浴乃益铅也。

第九转：取金丹五分而已，顷刻而周，即定以待之。

〔意译〕

丹进了丹田，还有水火阴阳的问题需要处理。上面是水，下面是火，心动属于火，心静属于水，这是水鼎。气圈静属水，动属火，这就是火鼎。阳在鼎下谓水鼎，阳升到鼎上就称谓火鼎。先天巽方就是外炉，阳火就是外炉之火，也就是坤火，外炉升起的火要存在黄庭，黄庭的位置约在脐中，也就是在气穴的上面，气穴就是内炉。内炉有火，况且较之外炉，它更接近于鼎，所以炉中之气常得到烹炼，因此出现绵绵若存的景象。火如果长时间的从下面进入而得不到抑制，那么就不能继续禅坐。至于子午二个时辰，子是阳之首，应该注意进水，午是阴之首，应当注意进火。阳生的时候不应用杂念去干扰它，而应该用真意去结合它，让它旋转于右而降于右面的火道，融入前后、上下、左右运转的气圈，进火就能使它返回。有人问，何谓九转之功？说，完成小周天火候就是九转之功。

第一转：开始时把左右、腰上两侧作为火道，从心官开始向右，到肩横过，然后正中的地方凝住，再从左边往下送，于是出现绵绵若存的感觉，这时宜静不宜动宜慢不宜急，让气慢慢沉下。这时进火急就会伤丹。这是每天的子时功。

第二转：从胁边向里进一寸二分。继续用前面的方法。这是

丑时所用的功。

第三转：从胁边进五分。也是用前面的方法。这是寅时所用的功。到卯时要注意先沐浴，然后再起火，离开取丹的地方约四寸，有二条细如丝缕的火道，气息透过火道而进入鼎中，所以，此时起火不必用眼睛，也不必用心，而只要用意去促使气团向右转，转到左右平，上下居中与鼎齐的地方刚巧是缕的所在地。这时就要静心静气，让丹在水火平衡中归炉沐浴，绵绵若存，继之不断。

第四转：进一寸。用功之法如前。这是辰时所用的功法。

第五转：进五分，采用前面的功法。这是巳时所用的功法。

第六转：要抽铅填离，进五分。火从下面上来与将到头顶的心火和顶火都很旺，所以要稍微抑制一下阳生，这就是抽铅。当它再生阳的时候，火候已经小了一些。精气直达顶官由左而右，恰逢心火而共同降于右，如同下火不抽，往上却遇到了心火。

第七转：进五分，功法如前。这是未时所用的功法。

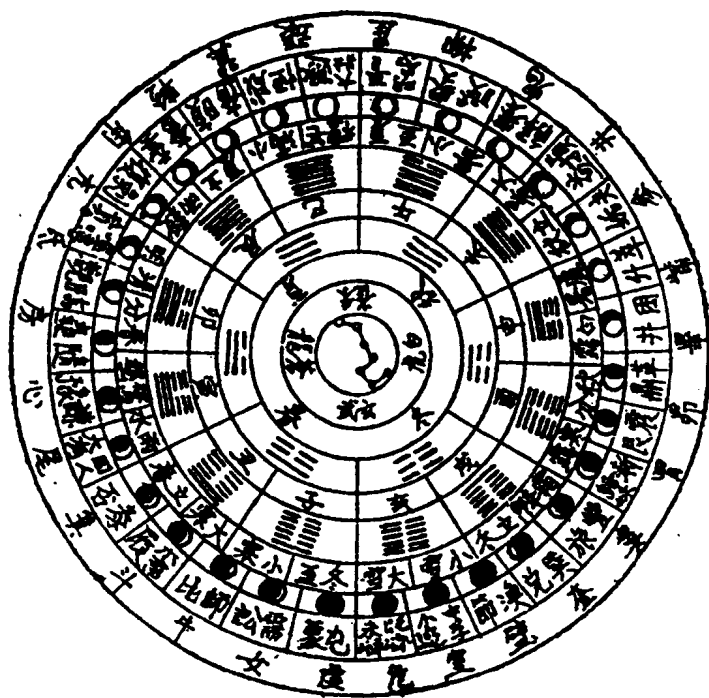
第八转：行于左而降于右，离开取丹约一寸的地方，从未时起，所有用火的方法都是致阴符的方法。火力由旺而衰，就是到了申处所用同样是退火之道。没有其它的方法，向心方向的火道称阳道，往下的称退符之道。子时发火于坤，午时开始退符，所以说二时火皆从阴过，到了酉时元精旺盛，所以要用静来等待。火受元气影响而一起归于鼎，由此，但得到沐浴。卯时沐浴是使元神充允，酉时沐浴是使元精充沛。

第九转：取五分金丹罢了，一会而遍身充满活力，只要耐心等待就是了。

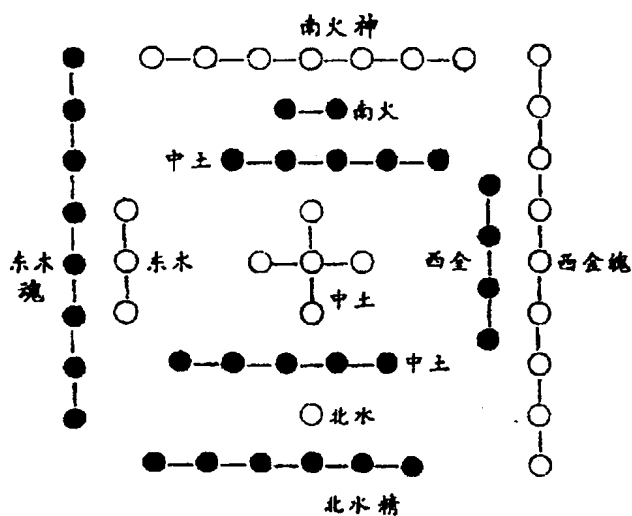
〔注解〕

①午进火，子进水：子午因文而义异，在不同的环境可以分别解释为日月、心肾、坎离、南北。子是阳之首，在坤位，需进水，即此时应该去掉一切杂念静坐凝神，调妥气息，到亥末子初，即一周将

尽的时候，肾中一阳突然发生这是水火既济。午是阴之首，在乾位，这个时候也应该静坐凝神，直到心中突然有阴下降，就要用金情去和合，将它存放在心田。②三月火候：初关百日，约三个月，其火候是炼精化气阶段的火候。③阳宫：肾属阴，心属阳，所以心宫为阳宫。从三十六宫皆为春来说，能生阳的地方就是阳宫，丹田是阳宫。

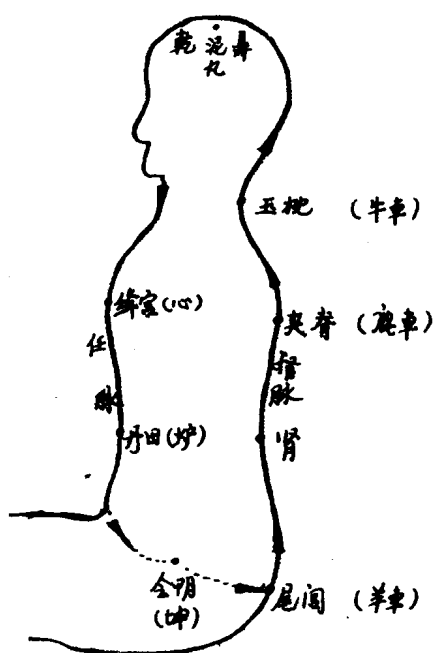


附图一 《周易参同契》金丹鼎器药物火候万殊一本图

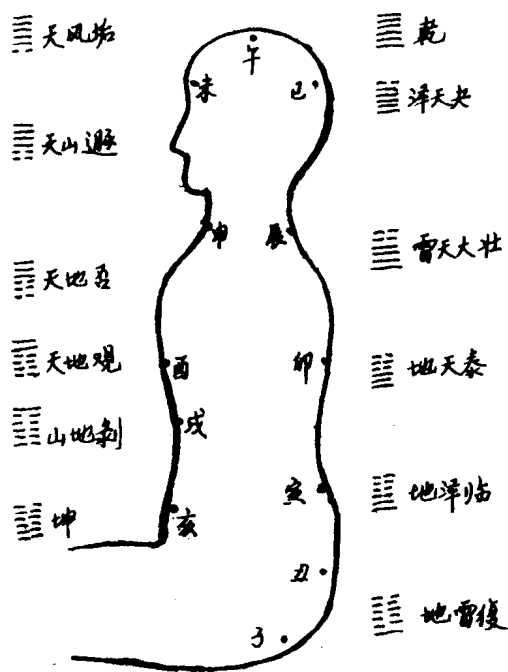


附图二 河图

内炼中圆圈为天数，黑圆点为地数；又内圈一、二、三、四、五为生数，六、七、八、九、十为成数。

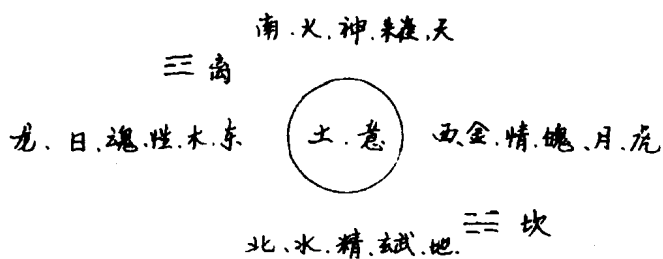


附图三 河车运行图

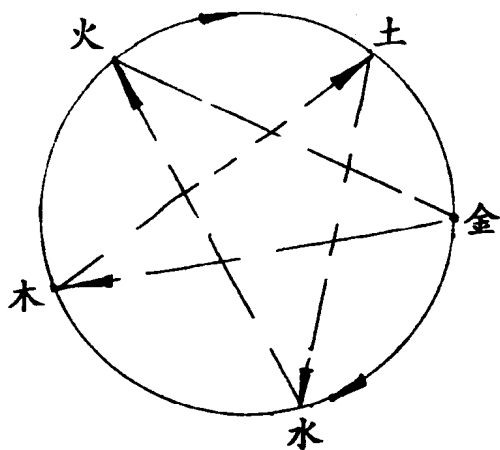


附图四 南北宗源翻卦象

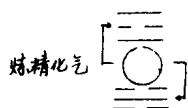
用十二时辰比喻六阴六阳消长的火候运行过程。
 复颠倒成剥，临颠倒成观，泰颠倒成否，大壮颠倒成遁，夬颠倒成垢。



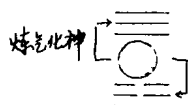
附图五 五行交会图



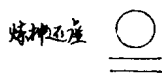
附图六 五行生克
 圆周为顺生,虚线为相克



初关要取铅真阳



中关乾坤辟阖真阴真阳五符



上关炼就纯阳



形神相感 入道初真



形神相伴 曰得真



形神相入 曰守真



形神相抱 曰全真



形神俱妙 曰愈真



形神相舍 曰证真

普渡后学，以真觉真。

附图七 内炼三阶段七步骤

后 记

把《悟真篇》译写成白话，介绍给爱好道家养生文化的朋友，是我的夙愿。

我国古代养生著作浩如烟海，东汉魏伯阳写的《周易参同契》，又称《参同契》，主述内外丹，被誉为是“丹经王”，对后人修身养性影响极大，阐释它的人不知有多少，连宋代的大儒朱熹也忍不住为之作考异。既然如此我为什么不选《参同契》而首选《悟真篇》呢？

可以这么说，《悟真篇》比《周易参同契》更丰富。北宋年间的张伯端在《周易参同契》的影响下，结合自己的经验写出了令世人刮目相看的惊世之作《悟真篇》，还有他的与《悟真篇》直接相关的《悟真拾遗》、《悟真性宗直指》、《玉清金笈青华秘文金宝内炼丹诀》等等，他的这些歌、诗、词、文，相互发挥，相互补充，更何况他援佛入道提倡三教归一，可以帮助读者全面了解张伯端的内炼思想。《悟真篇自序》：“释氏以空寂为宗，若顿悟圆通则直超彼岸。如有习漏未尽，则尚循于有生。老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位。如其未明本性，则犹滞于幻形。其次《周易》有穷理尽性至命之辞，《论语》有毋意、必、固、我之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也。然其言之常略而不至于详者何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐之教，故于

无为之道，未尚显言，但以命术寓诸易象，性法混诸微言耳。至于庄子推穷物累逍遥之性，孟子善养浩然之气，皆切几之。迨夫汉魏伯阳，引易道交姤之体，作《参同契》，以明大丹之作用。唐忠国师，于语录首叙老庄言，以显至道之本末如此。岂非教虽分三，道乃归一乎？”这是《悟真篇》的内炼内容比《参同契》更丰富的主要方面。

其次，张伯端本人内炼方面的造诣甚为高深，他有志于向社会公开自己的体会，以利天下人每天能用片刻时间进行修炼换取永久的健康。他在《自序》中说：“仆幼亲善道，涉猎三教经书，以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术靡不留心详究。惟金丹一法，阅尽群经及诸家歌诗、论、契，皆云日魂月魄，庚虎甲龙，水银朱砂，白金黑锡，坎男离女，能成金液还丹，终不言真铅真汞是何物色。不说火候法度，温养指归。加以后世迷徒，恣其臆说，将先生典教，妄行笺注，乖讹万状。不唯紊乱仙经，抑亦惑误后学。”他呕心沥血，又所谓冒天下之大不韪，尽泄天机，不怕同行讥讽，不怕神仙惩罚，为的是却邪扶正，让大家都能掌握内炼的方法，都能健康地生活。他主张因地制宜，先命后性，由有为入无为，性命双修。认为“竹破须将竹补宜”，人人都有长生药。这药就是人本来就具有的精气神，内炼只是将日益耗散的精气神不再耗散而是要使它日益充足。因此修炼者“何须寻草学烧茅”，也应该“须知大隐居廛市，何必深山守静孤？”学习内炼根本用不着远离闹市，只要居家坚持兼以老师指点。可见他的经验传授给别人，让人觉得实践性强。

另外,《悟真篇》行世以后,注家蜂起,流派较多,需要爬梳。在内炼上有实践经验的一些修炼者结合自己的体会,写出了大量的注释性的文章。比较有名的有宋代高宗绍兴年间的叶士表,徽宗崇宁年间的薛道光,还有陆墅、夏宗禹、翁葆光,元朝有陈致虚,明朝有内丹东派的陆西星,清朝有仇兆鳌、刘一明、朱元育、董德宁、汪启贤等等。他们有的继承张伯端的真传,有的发展了张伯端的理论,有的创立门派,乃至互相攻击的。需要清源。但不管是谁,是清修派还是阴阳派,或是陆西星创立的东派,他们都离不开张伯端以精补精、炼精化气、炼气化神、炼神还虚的理论和具体的功法实践。甚至可以说,直到今天还没有人在理论上能够超越张伯端的《悟真篇》。现在的许多功法门派大都吸收了其中以自身为丹炉、以精气神为药物,或称原材料的逆运周天,炼精化气等方法。所不同的是现代人在阅读《悟真篇》,开展健身活动的时候已经自觉地剔除了蒙在修身养性方面的神秘色彩,使它的科学价值得到更加充分的体现。

张伯端不是神人,他只是生活在浙江天台的普通人。《张真人本末》:“紫阳真人乃天台纓络街人,先名伯端,字平叔,后名用成。少无名不学,浪迹云水,晚传混元之道未备,孜孜访问,遍历四方。熙宁中陆公龙图锐镇成都,乃依以游蜀,任四川节度使,制置使安抚司参议。于己酉岁遂遇异人传火候之秘,其道乃成。”《悟真篇记》说他:“少业进士,坐累谪岭南兵籍。治平中先大父龙图公诰帅桂林取置帐下典机事。公移他镇,皆以自随。最后公薨

于成都，平叔转徙秦陇，久之，事扶风马默处厚于河东。处后被召，临行，平叔以此书授之。”（上引均见《道藏·卷二 968～970》）张伯端在六十岁之前可以说是碌碌无为的，如果他享年确实有九十九岁的话，那么他内炼上的成就主要在生命的后三分之一。他不属于科仪意义上的道士，但他能成为道教内丹派南宗的开山祖，不是别人恭维出来的而是他自己的实践和他的内丹理论的价值所决定的。

有人认为，凡爱好养生的人，只要有兴趣总能看懂这类文字的。翻成白话肯定要走样，何况是大量的诗词作品！为什么要意译成白话？这本来是吃力不讨好的事。但考虑到《悟真篇》是宋代的作品，距今将有千年的历史，阅读时免不了会遇到一些文字障碍，又是以诗与词的文学样式出现，行文之间隐语、俗言、比喻随处可见，加上大量运用古代外丹烧炼的技术用语，这给爱好道教文化的一般读者带来诸多不便。正是出于这种想法，才自不量力地做起翻成白话的工作，并将自己阅读《悟真篇》的一点体会融进本书。

在译述过程中碰到许多难于诉说的困难。除了资料匮乏以外，更难的要数将诗词译成表述性语句，原文不少句子糅合着隐语、术语，为了说明含义，不得不在意译中夹杂诠释。为了方便阅读，笔者又从不同的角度对作品写上几句评语，或引进一点常识，旨在帮助读者理解这部作品。对《悟真外篇》和《外三种》栏下的作品因与前面诗词部分的内容有重复之虞，所以不作评语，必要时用“按”

的形式作一点提示。之所以一并收入,是为了让读者对张伯端佛道双修、性命双修、先命后性养生观点有比较全面的认识,理解《悟真篇》的养生价值和文化价值。

诠释历经两年,其间不敢丝毫放松。现奉献于读者,就正于读者。

写作过程中参考了前人的学说。汲取了现、当代学者的一些学术成果;得到了道教界、佛教界朋友的支持和宗教文化出版社陈红星、戴晨京同志的具体帮助,在此深表谢忱。

张振国

2000年11月6日