

金元朝部分（上）

主編：呂光榮
副主編：吳家駿

中國氣功經典

可弘堂



人民體育出版社



R247.4
216
3:3(1)

主编：吕光荣
副主编：吴家骏

中國氣功經典

可與道同
呂家駿

金元朝部分
(上)

13771 20



B 671051

中国气功经典
(金元朝部分上)

吕光荣 主 编

吴家骏 副主编

人民体育出版社出版

人民卫生出版社胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本14.375印张 333千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—5,100册

*

定价：7.10元

ISBN 7-5009-0457-6/G·431

主 编

吕光荣

副主编

吴家骏

编 委 (按姓氏笔画为序)

马林生 马逢升 王正名

孔庆玺 龙德昭 叶廷义

刘楚玉 江铸章 许予民

李昆华 李越然 邱家明

张必居 呼素华 黄增荣

魏云生

序

伍绍祖

1989年初，我来国家体委就职不久，曾到人民体育出版社看望在那里工作的同志们。来到第三编辑室时，编辑们告诉我，他们最近正在着手编辑一批气功著作，准备出版。桌子上放着很厚的一摞书稿，据介绍说是集古代气功学名著之大成的《中国气功经典》。我当时对气功表示了较浓厚的兴趣。当这部二百余万字的书稿加工完成后，编辑同志就请我为该书写一篇序言，我很痛快地答应了。

近几年，“气功热”遍及了几乎整个中国，炼功者随处可见，辅导站遍布城乡，出版物林林总总。这股“气功热”，应当作为一种文化现象来看待。当它充满活力与生机活跃在我们生活之中的时候，人们常常会身不由己地卷入进去，而很少能冷静地思索它的来龙去脉和实质内容。所以，就我所见到的气功方面的出版物而言，功法多而研究少，对于古代气功学文献的研究则更是凤毛麟角。这里有一个原因，那就是中国古代气功分为儒、释、道、医和武术几大类，而有关论述和著作则淹没在浩瀚的书海之中；加之古代汉语又具有其模糊性的特点，为今人的研究工作设置了层层障碍。整理和研究古代气功学文献便成为一件十分困难又非常重要的工作。

既然气功是一种文化，当前的“气功热”是一种文化现象，

我们就应该花大力气对它进行研究。

当然，中国古代气功文献远不止本书所收录者，堪称为“经典”的恐怕也还有遗漏者。前面说过，古代汉语具有模糊性的特点，往往一字多义，一词数解，历代注家又各执己见，互不相让。编者面对这些文献，必然难免失误，我想，广大学者和读者是可以谅解的。

由人民体育出版社编辑出版《中国气功经典》和其他气功读物，应该说是正当其位。这是他们份内的正常业务。国家体委所负责的工作，就包括发展以全民健身为主要内容的群众体育。气功作为一种却病、养生、健身的手段，已为古今广大实践者所证明，也得到了现代科学的承认，我希望人民体育出版社能为广大气功爱好者提供更多更好的气功学读物，以促进我国全民健身运动的发展！

悠久灿烂的中国文化，哺育了地球上人口最多的中华民族，也为全人类的进步与繁荣做出了无与伦比的贡献。我们的民族正在为现代化而奋斗，世界上过度物质化了的国家又有着另一种精神困乏的痛苦，他们重新把目光投向了我国古老的文化。为此，清理我们的文化遗产，探讨它的奥秘，发扬它的优良传统，剔除它的污垢糟粕，赋予它崭新的生命力，便成为我们这一代人的一项严肃的历史使命。我想，《中国气功经典》的编者们从事的正是这样一项光荣的工作。他们以极大的热情和顽强的毅力，从浩瀚的书海中挖掘和整理出这些可以称之为“经典”的气功学文献，为研究者们提供了方便，为炼功者们提供了依据，为促进气功学的健康发展做出了贡献。

前 言

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

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

现在，素以文明著称的中国，政通人和，百废俱兴。习炼气功者，数以千万计，研究气功者，方兴未艾。中国气功，引起世界各国的关注，希望交流学习气功者，日益增多。整理发掘气功学遗产，为人民的健康事业服务，为气功事业争光，为祖国争光，已为现时所必须。为此，我们云南中医学院、人民卫生出版社、云南民族学院、北京医学专科学校的气功文献工作者，在教学、编辑、医疗之余，聚于一堂，从万余卷气功文献中，选出近 138 部（篇）典籍，提要注释，为一百五十万言，成《中国气功经典》一书，以供海内外气功文献学家、实验研究专家、临床气功医师、人体科学工作者参鉴；并相信这一工作对广大气功爱好者，也不无裨益。

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

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。探讨中国气功科学

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

吕光荣 吴家骏

时在戊辰年初冬于云南中医学院

编写说明

一、本书收集中国气功学经典著作一百三十余篇。本册为金、元代著作部分。

二、本书是搜集起于周，止于清的气功学专著。对于文献的处理，有全文收留、节其要者两种情况。

三、本书编写包括作者及版本介绍、内容提要、注释、按语五部份。

四、文献的安排，原则上按作品的朝代为序。有部份注文虽晚出，但为阅读方便，将注文与原文排在一起，如《周易参同契》与《参同契上阳子注》。有一部份作者及成书年代不详者则以文献的内容大体上安排于相近的时代。

五、气功学文献散见于经、史、子、集及道藏、佛经之中，其中以道为最。宋·张伯端倡“儒、道、释”合流，尔后的著作，如《性命圭旨全书》及伍冲虚的著作均将三家理论综合论述。

六、文献中发现文字有差错者在注释中予以说明。如《蟾仙解老·爱己章》“目爱不自贵”注释中说明“目”为“自”之误。《悟真篇薛道光注》“倾入东阳造化炉”注释中说明《道枢·悟真篇》为“倾入阴阳造化炉”。文献原文缺字以□表示。

七、气功文献，迄今未作整理。本次整理时先标点，后对异、繁体字作了处理。如“鍊”、“煉”、“煉”均统为“炼”、“採”作“采”、“祇”作“只”、“纔”作“才”、“龕”、“龕”统为“粗”、“恠”作“怪”、“竈”作“灶”、“嶽”作“岳”、“炁”统为“气”（少数“炁”与

“气”有别时，仍保留“炁”，如“服气不长生，长生须伏炁”。) 其余未列出简化字按国务院公布为准。

八、注释，一词多义者，选择与该文联系紧密者注释；词义虽同而文章相隔甚远，为阅读方便，注释有重出现象。

九、诗、词的注释、按语从气功学角度进行说明。

十、文献原为直排形式，本次整理改为横排形式，故文献中“右×××”即指整理后的“上×××”。

目 录

重阳全真集	1
重阳立教十五论	106
丹阳真人语录	115
五篇灵文王重阳注	125
崔公入药镜注	142
大丹直指	155
启真集	197
谷神篇	239
抱一函三秘诀	278
抱一子三峰老人诀	311
金丹问答	326
太上老君说常清静经注	339
中和集	345

重阳全真集

作者王重阳（1112～1170），原名中孚，字允卿；应武举后，易名德威，字世雄；入道后改名哲，字知明，号重阳子，金·咸阳（今陕西）人。为气功养生学家。主张儒、释、道三教合一，提倡“全神炼气”，为全真道创始人。弟子有马丹阳、刘处玄、丘处机、王处一、谭处端、郝大通、孙不二等，后世称“北七真”、“全真七子”。全书共十三卷，现采用的是1923年上海涵芬楼影印本，《道藏》第793册。

内容提要

本书旨在劝诱世人要还淳返朴，修心炼性，识人本来之面目，得神寿仙域之妙道，认为修行之道，长生妙理，人具仙林，众皆可求。只要勤而取验，割爱去贪，抱一游心于恬淡，静息虚凝于虚无，潜心修炼，大修则大验，小求则小得；而并非系影捕风，镂冰雕朽，为必不可得之事。书中认为酒、色、财、气、欲、情，能伤精败神，耗劫身躯，是气功修炼的障碍。故应断绝杂念，跳出世俗凡尘。主张修心炼性要像“活死人”一般，清心静神，全神炼气，“不谈行果不谈因”，“空空空里是空”。并认为修炼要忌膏粱厚味，“疏珍饌”，“心乞食谢喉粮”。这些都是对修心炼性者的基本要求。书中尚对习炼气功时出现的景象和自身的感受进行了详细的描述，如两目生辉，

霞光灿烂，满口津生，琼浆涌流，身轻如浮，若驾白云，等等。本书虽未叙述某种炼功的具体方法，但却较深刻地阐述了修心炼性的一些基本理论和要求，实乃修炼得道之真谛。王重阳不但在气功的实践方面有较高的成就，在写作上亦有较深的素养。他一生中写了许多诗词歌赋，除咏物言志、劝道赠友外，大量的还是阐述气功的基本理论，描述炼功的感受，是气功文献宝库中的重要财富。限于篇幅，本书对有关咏物、酬唱等与气功无关者，作了删节。

重阳全真集序

全真之教⁽¹⁾大矣哉！谓真者，至纯不杂，浩劫常存，一元之始祖，万殊之大宗⁽²⁾也。

上古之初，人有纯德，性若婴儿，不牧而自治，不化⁽³⁾而自理。其居于于，自适自德，莫不康宁享寿，与道合其真也。降及后世，人性渐殊，道亡、德丧、朴散、纯离。情、酒、欲、肴羹于中；愁、霜、悲、火魔于外。性随情动，情逐物移，散而不收，迷而弗返，天真⁽⁴⁾尽耗，流浪死生，逐境随缘，万劫不复，可为长太息也。重阳悯化妙行真人，博通三教⁽⁵⁾，洞晓百家⁽⁶⁾，遇至人于甘河，得知友于东海，化三州之善士，结五社之良缘，行化度人，利生接物。闻其风者，咸敬惮之；杖履所临，人如雾集；有求教言，来者不拒。诗章、词曲、疏颂、杂文，得于自然；应酬即辩，大率诱人还淳返朴，静息虚凝⁽⁷⁾，养亘初之灵物，见真如⁽⁸⁾之妙性，识本来之面目，使复之于真常，归之于妙道也。或问真人⁽⁹⁾者曰：“人生天地间，虽曰最灵，亦万物中一物耳，孰能逃阴阳之数⁽¹⁰⁾，孰能出造化之机⁽¹¹⁾？有始必有终，有生必有死，此自然之常理也。不禀异气，仙不可求；不契夙缘，道

不可学。岂可苦身约己，如系影捕风，镂冰雕朽，为必不得之事，求难成之效哉！”真人喟然叹曰：“长生妙理，人具仙林，孰不可求！有怠而弗成者，显而至多；有勤而取验者，隐而甚少。世人以多见为信，以不见为疑，遂以仙事茫茫，为不可期也。试以物理验之，矿之锻炼可以为铁，铜之点化可以为金，鱼超吕梁而为龙，雉入大水而化蜃^{〔12〕}。冰之易消者也，藏之可以度夏；草之易衰者也，复之可以越冬。人能割爱，去贪守雌，抱一游心于恬淡^{〔13〕}，合气于虚无^{〔14〕}，亦可以高举远致，蹑景登虚。逍遥乘御寇之风，往来飞应真之锡。骑鲸而游沧海，跨凤而上青冥。千年化兮，如辽东之鹤；望日朝兮，若叶县之鳧。——与安期羡门之流，洪崖洞玄之属，同列仙班，不为难矣。古今得道轻举者不可胜数。子谓无征，如聋者不闻有丝竹之音，瞽者不知有丹青之色——彼浅见陋闻，乌足以语道哉！”问者屏息汗颜而退。真人开方便门，示慈悲海，出入于炎炎火宅，提人于浩浩迷津：识性命之祖宗，和气神之子母；有无会于一致，空色泯于两忘——使人是门者，如南柯梦觉；由是路者，似中山之酒醒。返我之真，无欠无余，复入于混成；归我之宗，不坠不失，复同于太始。真一^{〔15〕}之性湛然圆明，变化感通，无所而不适也。真人羽化之后，门人袁^{〔16〕}集遗文约千余篇，辞源浩博，旨意弘深，涵泳真风，包藏妙有，实修真之根柢，渡人之航梯也。

京兆道众聚财发槩^{〔17〕}，虽已印行，而东州奉道者多以去版，路遥欲购斯文不易得也。长生刘公，教门标的，仙宗羽仪，为一代之师真，作四方之教主，谓全真之风起于西，兴于东，偏于中外，其教广矣，大矣！乃命曹瑱、来灵玉、徐守道、刘真一、梁通真、翟道清等化缘特诣吾乡，求序于悻，以真人文集分为九卷载，开版印行，广传四方，俾后人得是集

者，研穷其辞，如凿井见泥，去水不远，钻木见烟，知火必近，使人人早悟而速成，实仁者之用心也。噫！自古修真之士，或斫足寻师，而师不遇；或断臂问法，而法不知，至于皓首穷年，莫知所措，虚过一生，深可惜也。今全真文集散落人间，妙用玄机，昭然易见。学者宗之，大修则大验，小求则小得。士之志于道者，适遇斯时，何其幸也。

大定戊申清明一日，宁海州学正范恽德裕谨序。

注 释

- 〔1〕全真之教：即王重阳所创的全真道教。
- 〔2〕宗：根本之意。
- 〔3〕化：指教化。
- 〔4〕天真：指人的自然本性。
- 〔5〕三教：指释教、道教、儒教三家。
- 〔6〕百家：指诸子百家。
- 〔7〕静息虚凝：静息，指微细均匀的呼吸。虚凝，指调神。
- 〔8〕真如：佛家气功习用语。指事物的真实情况，真实性质，一切现象的本质；亦指精神境界及调节精神的作用。
- 〔9〕真人：指能掌握天地阴阳变化规律，善于保全精、气、神，精通呼吸吐纳养生之人。亦指对道学研究有成就的人。
- 〔10〕数：法则、规律，或曰定数。
- 〔11〕机：事物变化的征兆及缘由。
- 〔12〕蜃：古代传说中的蛟龙一类的动物。
- 〔13〕恬淡：指凝神入静，思维活动相对静止。
- 〔14〕虚无：指意识活动相对静止，耳不闻，目不视，空

对一切。

〔15〕真一：指至纯不杂之性。

〔16〕裒：音 póu，收集之意。

〔17〕槧：音 qiàn，书的刻版。

诗

结物外亲

一侄二子一山侗，	连余五个一心雄。
六明齐伴天边月，	七爽俱邀海上风。
真妙里头拈密妙，	晴空上面蹑虚空。
东西南北皆圆转，	到北方知处处通。

一弟一侄两个儿，	和余五逸做修持 ^{〔1〕} 。
结为物外真亲眷，	摆脱尘中假合尸。
周匝种成清静景，	递相传授紫灵芝。
山头并赴龙华会，	我趁蓬莱 ^{〔2〕} 先礼师。

先生于宁海，军装伴哥，街市乞化，背纸一大幅，上书此二诗以诱马钰同去乞觅。

注 释

〔1〕修持：指修真炼性，习炼气功。

〔2〕蓬莱：指意想中的仙境。

按 语

修身炼性，要清心宁神，摆脱世俗风尘，于万物之外的虚

空境地去联结亲缘，这是真妙中的密妙。故本篇七言律诗题名为“结物外亲”。

和武功赵清明

三百六十金骨节，	段段圆明有分别。
地雷震雨出山头，	浣濯黄芽 ^{〔1〕} 调白雪 ^{〔2〕} 。

注 释

〔1〕黄芽：指坎中真阳。

〔2〕白雪：指炼丹之药物。

圈眼王三乞觅时，	被人呼作害风儿。
五般彩色于身见，	一点灵光只自知。
贴观一收八句字，	指期须显七言诗。
长街两面诸豪富，	不道蚕妇是阿谁。

白为骸骨红为肌，	红白装成假合尸。
昨日尽呼童阳子，	今朝都看伴哥儿。
别躯异体皆非悟，	换面更形总不知。
世上枉铺千载事，	百年恰似转头时。

孙公求问

于身切莫论贤愚，	好对三光 ^{〔1〕} 认太初。
剔正四门通教化，	粥端一性便开舒。
清凉境界逍遥住，	闲暇光阴自在居。
夺得仙丹 ^{〔2〕} 超造化 ^{〔3〕} ，	有余真乐证无余。

注 释

〔1〕三光：指眼。《黄庭外景经·石和阳注》：“三光者，眼是也。”

〔2〕夺得仙丹：指炼功得道。

〔3〕造化：此指自然界的演变和生化。

按 语

习炼气功，莫论贤愚，但能潜心修炼，即有夺得仙丹，修炼成功之日。

答战公问先释后道

释道 ^{〔1〕} 从来是一家，	两般形貌理无差。
识心见性全真觉，	知汞通铅 ^{〔2〕} 结善芽。
马子休令川拨棹，	猿儿莫似浪淘沙。
慧灯放出腾霄外，	照断繁云见彩霞。

注 释

〔1〕释道：指释家和道家。

〔2〕汞通铅：此指心肾相交。汞喻心，属火；铅喻肾，属水，水火有互相接济的关系。

按 语

释道两家是不同的宗教门派。释家气功以维持意识活动的静止状态为正宗；道家气功以虚无为本，两者有相似之机。王重阳主张“三教合一”，故言“释道从来是一家”。

吕公欲退吏问

掌条行法每兢兢， 恰似临渊履薄冰。
三径^{〔1〕}好归投侍奉， 一身从妙^{〔2〕}做清澄。
静中锻炼开心月， 得处光明放慧灯。
自有真师来度汝， 玉峰山顶去升腾。

注 释

〔1〕 三径：此指步入道、儒、释三家的路径。

〔2〕 妙：此指修心炼身的道理。

按 语

做官行法，常受劳虑之苦，又要担危受险，若能去得，诚心修炼，则可心旷神怡，得道成仙。

王公问五门

五蕴^{〔1〕}山头阐^{〔2〕}五门^{〔3〕}，气神交结碧桃浑^{〔4〕}。
决令见性灵兼慧， 定是于真莹不昏。
外物青霄应久聚， 空中朗月永长存。
青童捧出金丹妙， 唯许元初自讨论。

注 释

〔1〕 五蕴：指五脏。

〔2〕 阐：张开。

〔3〕 五门：此指五脏之门。

〔4〕 碧桃浑：喻指脏腑阴阳气机平衡。浑即浑沦，指形神稳定状态。

按 语

本诗认为通过习炼气功，可使脏腑阴阳气机平衡稳定。五脏是人体功能活动的中心，五脏安稳，方可达到健康长寿的目的。

马公问平等^{〔1〕}

往来须认定盘星，	出入还应辨斗青 ^{〔2〕} 。
见彼过如余口过，	愿人灵似我心灵。
自通天地神尤爽，	得睹乌蟾 ^{〔3〕} 性转馨。
便是修行 ^{〔4〕} 真妙诀，	若能依此达天庭 ^{〔5〕} 。

注 释

〔1〕 平等：即平衡稳定。

〔2〕 斗青：指星。

〔3〕 乌蟾：指阴阳二气合和。

〔4〕 修行：指习炼气功。

〔5〕 天庭：指修行得道后步入的境地。

按 语

本诗以“问平等”为题，强调了习炼气功须以求平衡为要，形神、阴阳、气血等均需要平衡、协调。

张姑求问

九叶金花永展舒，	八渠琼水任相于。
七门 ^{〔1〕} 得得俱通达，	四象 ^{〔2〕} 明明总寂虚。
一粒神丹归正路，	二条银线 ^{〔3〕} 结元初。
光辉灿烂知分付，	果证无余药有余。

注 释

〔1〕七门：指天门泥丸，地门尾闾，中门夹脊，前门明堂，后门玉枕，楼门重楼，房门绛宫。

〔2〕四象：此指金、木、水、火。

〔3〕二条银线：指阴阳二气。

按 语

本诗，各句首之九、八、七、四、一、二等数字，概述了气功的基本理论和习炼气功的感受。

磨 镜

磨镜真如磨我心，	我心自照远还深。
鉴回名利真清净，	显出虚无不委沉。
一片灵光开火道，	万般莹彩出高岑。
教公认取玄玄宝 ^{〔1〕} ，	挂在明堂射古今。

注 释

〔1〕玄玄宝：指修心炼性的功理奥旨。

按 语

气功锻炼如同磨镜。炼功炼到心如明镜，一尘不染，就可达到一定境界。

和落花韵

不谋轻举望升飞，	碧洞无劳闭玉扉 ^{〔1〕} 。
久厌世情名与利，	素嫌人世是和非。

须知谨谨修心地^{〔2〕}，何必区区炫道衣。
门外落花任风雨，不知谁肯悟希夷。

注 释

〔1〕玉扉：指口。

〔2〕修心地：指修身炼性。

按 语

此言修身炼性，必须谨谨为之，不谈世情名利，不论人间是非，方可得道。

题红白牡丹

红白绞绡^{〔1〕}剪作团，青罗帐上稳排安。
清香远喷无差别，异质虽殊各正端。
尘世久遗三岛^{〔2〕}种，时人休作两般看。
我今折得同归去，步步云霞代彩鸾^{〔3〕}。

注 释

〔1〕绞绡：指生丝织的手绢。

〔2〕三岛：指神仙所居之山，亦名三神山，又名三壶。

〔3〕鸾：古称凤凰一类的鸟。

按 语

本诗以赞咏牡丹为喻，劝导修炼气功之人应置身清净之地。

迟法师注道德经^{〔1〕}

遵隆太上五千言， 大道无名妙不传。
一气包含天地髓， 四时斡运岁辰玄。
五行^{〔2〕}方阐阴阳位， 三耀初分造化权。
窃默昏冥非有说， 自然秘密隐神仙。

注 释

〔1〕道德经：即《老子》。

〔2〕五行：指水、火、木、金、土。

按 语

本篇诗句简要地阐述了《道德经》一书的宗旨。

刘仙求问

悟彻韶华^{〔1〕}六已通， 能将一己会飘蓬。
闲闲不用焚香火， 得得何须看教风^{〔2〕}。
好把灵明开远近， 便令性曜出西东。
投真换假^{〔3〕}光辉至， 步步莲花接上宫。

注 释

〔1〕韶华：原指美好的时光，比喻气功的高深理论。

〔2〕教风：即教化之意。

〔3〕投真换假：指炼功得道的方法。

按 语

本诗认为修炼可以使人健康长寿，故无须焚香求神拜佛，无须迷信何家宗教，只要认真修炼神形，即可长寿。

刑公问七十二岁修行可否

便如百岁未为迟， 只在心中换过时。
今世不能全了达， 来生应许做修持。
临行一点须搜正， 收取三光亦复随。
只是投新遗旧舍， 能除新舍得灵芝。

按 语

修心炼身，但以信念而成之。年纪虽大，只要诚心修炼，仍不为晚。

示学道人

修行只被巧心多， 却把金钢^{〔1〕}唤阿矬^{〔2〕}。
外貌人前夸俊雅， 内容目下愈蹉跎。
性中难以开金诀^{〔3〕}， 真理焉能悟玉科。
枉把妻男空弃舍， 将来罪业看如何。

注 释

〔1〕金钢：指身材高大之人。

〔2〕阿矬：指身材矮小之人。

〔3〕金诀：指修炼的密奥。

按 语

本诗认为习炼气功关键在于心静神宁，精神内守。

赠柳蒋张夷仲

为受^{〔1〕}张良^{〔2〕}讲道经^{〔3〕}，便游胜景得清冷。

足穿水石通涟路， 面瞰云山展画屏。
万户人家三鸟莹， 百般花草一般馨。
我今回首公休怪， 却趁中南碧洞庭。

注 释

〔1〕 受：接受。

〔2〕 张良：指汉初张良，后传说得道成仙。

〔3〕 道经：指气功学问。

按 语

本诗描述了习炼气功的体会与感受。

春 雨

一泽如膏贺太平， 天垂荫佑洽民情。
行云作盖三光射， 和气呈祥万汇生。
涤出慧心尤寂静， 洗开道眼愈分明。
携筇^{〔1〕}便踏云霄路， 请个清闲倒玉觥^{〔2〕}。

注 释

〔1〕 筇：竹子的一种，可以做手杖。

〔2〕 觥：古代的酒器。

按 语

国泰民安，天下太平，人心方可静宁。本诗以《春雨》为题道出了习炼气功与自然、社会的关系。

训愚鲁

学仙英俊喜逢遭， 慧鲁应当苦煮熬。
开暗须吹心上火^{〔1〕}， 发蒙^{〔2〕}难淬笑中刀。
如能省悟从余训， 若肯归依是我曹。
吉吉吉人王哲^{〔3〕}总， 无思无虑乐陶陶。

注 释

〔1〕 心上火：指心中灵犀。

〔2〕 蒙：蒙昧。

〔3〕 王哲：即王重阳

按 语

本诗认为习炼气功、修身养性须有聪慧的灵性，方可早悟其中奥旨。

化造铁罐钱

若使于身灭黑烟^{〔3〕}， 八都山^{〔2〕}上认三田^{〔3〕}。
静来便是归虚寂， 闹处哪由觅妙玄。
木上如求金上虎， 水中须养火中莲。
诸公要识刀圭^{〔4〕}法， 愿助王风铁罐钱。

注 释

〔1〕 黑烟：喻影响健康长寿的不利因素。

〔2〕 八都山：喻人体。

〔3〕 三田：指上、中、下三丹田。

〔4〕 刀圭：指形神合一，阴平阳秘之意。

按 语

本诗认为安定精神，清净思想，掌握修身炼性的方法，可使形神合一，阴阳平和。

题逍遥^{〔1〕}轩^{〔2〕}

逍遥逍遥这逍遥， 笑煞松篁^{〔3〕}信任敲。
从此白云来洞口， 不须绿化绕山腰。
溺江才子空嗟浊， 投阁词人谩解嘲。
还识这般知这个， 龟毛兔角^{〔4〕}一齐抛。

注 释

〔1〕逍遥：指人无功、名、利、禄、权、势之念，精神意识思维活动自由自在，无牵无挂的状态。

〔2〕轩：指有窗的长廊。

〔3〕松篁：指用松木或竹子制成的木鱼。

〔4〕龟毛兔角：借喻稀世之物。

按 语

习炼气功须断绝杂念，逍遥于功名、利禄、权势之外，方可真正心静神宁。

杨公求问

七尺堂堂假合亲， 衣餐恰恰比^{〔1〕}三人。
莫夸骨格寻常貌， 便认金容丈六身。
觉悟西方^{〔2〕}通妙用， 晓明东度结圆因。
化形千尺应无疑， 好向凡间转法轮^{〔3〕}。

注 释

〔1〕比：并列、挨着。

〔2〕西方：此指佛教气功。

〔3〕转法轮：指周天功法。

按 语

本诗简述了修炼的功理及作用。

送军判弟求安乐法

欲求要 ^{〔1〕} 乐禀良因，	须是心开离垢尘。
闹里莫令营损气，	静中应许食全神 ^{〔2〕} 。
自然认得三光秀，	决定通和四序春。
外假莹明内真乐，	凡人不觉做仙人 ^{〔3〕} 。

注 释

〔1〕要：此处当为“安”。

〔2〕全神：指思想安定，神志集中。

〔3〕仙人：指修炼得道之人。

按 语

真正安乐，在于净化心神，离开世欲凡尘，修心炼身。

上 兄

同胞谁悟水中金 ^{〔1〕} ，	己卯壬辰各自寻。
顾我已归云水老，	劝兄休起利名心。
恩山受海何时彻。	火宅凡笼每日侵。
莫为土坡牵惹住，	蓬莱别有好高岑。

修行助饥寒者唯三事耳，乞觅上，行符中，设药下。空如此，无作用，亦未是乞觅、行符、设药，人将为三事是修真。内无作用难调气，外有勤劳易损神。不向本来寻密妙，更于何处觅原因。此中搜得长春景，便是逍遥出六尘。

注 释

〔1〕水中金：喻修身炼性之术。

按 语

本诗主要劝导人们要懂得修身炼性之术，断绝世故人情，以便长生得道。

王公求放生

知公能作自身观 ^{〔1〕} ，	物命于人没两般。
只是形骸分别异，	便令飞走复全完。
仁同山岳横恩岭，	德洽江河注福湍。
阴理无差皆尽报，	捧其仙寿在仙坛 ^{〔2〕} 。

注 释

〔1〕自身观：指回光返照的修身之术。

〔2〕仙坛：指理想中的仙景。

按 语

本诗劝导修身炼性之人，应注意与人和睦相处，以讲仁德为本，不要制造不利于情绪精神的因素，以便安定思想，调节形神，达到健康长寿的目的。

题麻真人观

躬参真圣望昆嵛^{〔1〕}， 峦影岚光锁太虚。
秀气锐招闲客至， 害风堪与彩云居。
黄金铸就真灵性， 白玉装成旧始初。
休说终南山^{〔2〕}色好， 神仙^{〔3〕}何处不如如。

注 释

〔1〕 昆嵛：山名，在山东省东部。

〔2〕 终南山：在陕西省西安市南。一称“南山”，古名太一山、地肺山、中南山、周南山。秦岭主峰之一。相传全真派北五祖中的吕洞宾、刘海蟾修炼之处。

〔3〕 神仙：指长生得道之人。

按 语

沉埋世俗凡尘，影响人的纯朴之性，不如超脱凡尘，登山求道，在峦影岚光中炼就身心，还淳返朴。

甘草子

尘所不肯修行，个个贪欢聚，转转恋荣华，怎肯将心悟。
直待阴公教来取，便急与相随去。早被儿孙送归土，金玉谁为主。

按 语

超脱凡尘，修心养性，可以使人健康长寿。本诗深发叹惜之词，劝诱贪欢聚，恋荣华者早日觉悟。

问龙虎交媾^{〔1〕}

莫问龙儿与虎儿，	心头一点是明师。
气调神定呼交媾，	心正精虔 ^{〔2〕} 做煦熙 ^{〔3〕} 。
平等常施为大道，	净清不退得真慈。
般般显现圆光就，	引领金丹采玉芝。

注 释

〔1〕 龙虎交媾：指阴阳和合的意思。一指气功锻炼中阴阳和合而产丹药；一指心肾两脏相交。

〔2〕 精虔：指精神安稳沉静。

〔3〕 煦熙：喻习炼气功。

按 语

本诗简要阐述了龙虎交媾之意在于精诚清净，通过习炼气功，机体形神调和，阴阳协调，最终达到长寿不衰的目的。

孙公问三教

儒门释户道相通，	三教从来一祖风。
悟彻便令知出入，	晓明应许觉宽洪。
精神气候谁能比，	日月星辰自可同。
达理识文清净得，	晴空上面观虚空 ^{〔1〕} 。

注 释

〔1〕 虚空：指超脱凡尘的境界。

按 语

本诗反映了王重阳三教合一的主张。认为三教来自一祖，

其道相通，如日月星辰，同能光彩耀人。

任公问本性^{〔1〕}

如金如玉又如珠，	兀兀腾腾五色铺。
万道光明俱未显，	一团尘垢尽皆涂。
频频洗涤分圆相，	细细磨揩现本初。
不灭不生闲朗耀，	方知却得旧规模。

注 释

〔1〕本性：指人原来的朴质纯真之性。

按 语

本诗认为人之本性，其纯如金，其洁如玉如珠。虽或为尘垢所盖，但通过修炼，细细磨揩，亦可除去尘垢，现出本初之性。

禅门^{〔1〕} 初洪润乞无相^{〔2〕}

修行须是辨西东，	勘破凡躯物物同。
白雪岭头搜正觉 ^{〔3〕} ，	红霞山上弄虚空 ^{〔4〕} 。
此般消息春光里，	这个因缘月影中。
休泥庭前柏树子，	自家真性是家风。

注 释

〔1〕禅门：即佛门。禅指精神宁静专注一境。

〔2〕无相：泛指气功基本知识和习炼方法。

〔3〕正觉：即不经思考，原本具有的悟性。

〔4〕虚空：指无形质无障碍。

按 语

本诗认为修炼须清静思想并培养出自家的特色和风格。

于公求自幼不食五谷

此因只在玉京山， 不必盘餐注貌颜。
养气每凭真水^{〔1〕}润， 颜神长似白云闲。
行功盈满超中位， 铅汞^{〔2〕}相投出此间。
直待外边滓秽尽， 甚时光彩始回环。

注 释

〔1〕真水：指心生之液，因液生于心而不耗散故曰真水。

〔2〕铅汞：指药物。

按 语

习炼气功可以涵养正气，使真水润泽容颜，故不须依靠膏粱厚味，“不必盘餐注貌颜。”

宋公问修行

剔正心灵事事通， 便令生出玉花丛。
三田^{〔1〕}珍宝迎朝露， 一粒丹砂^{〔2〕}袞^{〔3〕}晓风。
艳艳红辉还洁白， 明明白曜复殷红。
自无实相虚应显， 空里依空现本空。

注 释

〔1〕三田：即三丹田，脑为上田，心为中田，气海为下田。

〔2〕丹砂：即丹药。指阴阳两种药物在体内合炼而成丹。

〔3〕袞：众多的样子。

按 语

修心炼性，剔正心灵，可以悟通万事，自可产生独到的感受。

修 行

这个修行总不知，
赤衣上士^{〔2〕}游山水，
白马嘶时金亦吼，
冲天柱地震光照，

原来只是认真慈^{〔1〕}。
乌帽先生^{〔3〕}入火池。
青牛耕处玉无疵。
笼罩翁婆最小儿。

大器修行不厌华，
清风里面全真气，
常把旧容常点检，
一通掷在青霄上，

玲珑颖傻属吾家。
明月前头结宝砂^{〔4〕}。
便将新相便拈拿。
透过虚空显像芽。

龙吟引起虎咆哮，
涤荡一灵添到莹，
乌龟行向海中戏，
明月一轮光灿灿，

雪浪兼风旋旋抛。
调和二气^{〔5〕}便相交，
赤凤飞来顶上巢。
玉峰高处照三茅。

自从一得见天真，
离俗复为云外客，
盖缘往昔擒朱汞，
一点灵明归静界，

今日方知旧日人。
脱尘不做土中宾。
全是当初定水银。
圆乐里面转金轮。

玄关夺得不追寻，
从此频添水上火，
万般神应还谁见，
聚则为形散为气，

炼就重阳灭尽阴。
由斯再煮水中金。
一个真灵只自钦。
晴空来往永无心。

胎仙舞出做神仙⁽⁶⁾，
何用丹田金虎绕，
叱回铅汞应清静，
一段红霞生岳顶，

都为从来得正端。
不须宝鼎玉龙盘。
换过阴阳愈喜欢。
回光明朗照青鸾⁽⁷⁾。

断云飞尽月光明，
水火相逢开正路，
黑铅赤汞分南北，
依此修持真了了⁽¹⁰⁾，

返照神舟傍岸行。
木金间隔定长生。
白虎⁽⁸⁾青龙⁽⁹⁾换甲庚。
空中结就玉丝棚。

既然朗照绝搜寻，
正坐的端通子午，
五般彩色频频步，
捉住虚空真妙景，

不必区区论浅深。
回头又复见丁壬。
一个玄机每每侵。
应将此景作嘉音。

呼吸喘息妙非粗，
子母相随真彩结，
倒颠交媾分机密，
好向深山最高处，

养就从来一颗珠。
气神攒聚异光殊。
上下冲和得要枢。
怡然独放月轮孤。

从初更会捏风颠，

撒向瑶池⁽¹¹⁾种玉莲。

生出一枝偏皎洁， 拂开五叶各团圆。
昔能已见通玄妙， 今则还知得自然。
既没四时催逼去， 长春境上不排年。

修行须用九阳图， 认得阳图事事苏。
智者便知超造化^{〔12〕}， 愚人枉了下功夫。
得来勘破无中有， 成后何如有若无。
无有有无无有相， 有中无相达天衢^{〔13〕}。

能知下手免三涂， 咄了从前这匹夫。
入火肯教成煊炽^{〔14〕}， 渡河难以溺漂浮。
日中精艳长生莹， 月里琼林永不枯。
此个大丹^{〔15〕}归物外， 逍遥来往入虚无。

注 释

- 〔1〕真慈：指人的纯朴天真之性。
〔2〕赤衣上士：指心火。
〔3〕乌帽先生：指肾水。
〔4〕宝砂：即丹药。
〔5〕二气：指天地阴阳之气。
〔6〕胎仙：指习炼胎息法，延年益寿的人。
〔7〕青鸾：一种属于凤凰一类的鸟。
〔8〕白虎：指肾中元精。
〔9〕青龙：指心中元神。
〔10〕了了：明白的意思。
〔11〕瑶池：指丹阙之前。
〔12〕造化：指创造化育。

〔13〕天衢：指通向上天的大道。

〔14〕熯炽：火势炽盛的意思。

〔15〕大丹：指大药，由炼精气神所生。

按 语

这些诗论述了习炼气功的基本理论、方法、要求及感受：作者首先用“认真慈”解释了修心炼性的大旨，并认为修炼主要是要使人重新认识自己本来的纯善之性，希望世人能“离俗脱尘”、做“云外客”，而不做“土中宾”；认为修炼可以调和二气，炼成胎仙，达到逍遥虚无的境地；习炼气功会产生“霞光照”，“红霞生岳顶”，“回光明朗”，“五般彩色频频步，一个玄机每每侵”等感受。

永学道人^{〔1〕}

虚夸修炼炼何曾，	只向人前炫己能。
难晓儒门空怯士，	不通释路却嫌僧。
色财丛里寻超越，	酒肉林中觅举升。
在俗本来无一罪，	盖缘学道万重增。

心中端正莫生邪，	三教搜来做一家。
义理显时何有异，	妙玄 ^{〔2〕} 通后更无加。
般般物物俱休著，	净净清清最好夸。
亘劫真人 ^{〔3〕} 重出现，	这回复得跨云霞。

果然慕道没牵缠，	孤僻身躯独自眠。
静里静生唯得妙，	闲中闲至决投玄。
恁时放肆知恬淡，	度日清凉禀圣贤。

休望神仙休说了，教公自坐白花莲。

去年宁海军中坐，今岁文登县里行。
两过岁除寒复暖，二经年节暗还明。
这般颠倒谁同晓，此个阴阳我独精。
一两真金烧出火，不须团打自圆成。

好相如知莫外持，心神便是汝真师。
古人公案须搜获，自己家风要骋驰。
细细得通前觉性，盈盈澄正旧慈悲。
慈悲清净俱双立，顿悟全无物物糜。

认得心花便害风，玲珑玄妙汞铅通。
三千内用千朝法，十载中传九转功。
彩艳万重铺洁白，明光一点吐殷红。
虚空返照虚空影，照出真空空不空。

几个同流会养躯，我今独自炫痴愚。
饥来粝饭^{〔5〕}长哺啜，寒后粗衣任盖铺。
诗句不能分密妙，心间难以认惺苏。
岂唯得得时须守，应是还他父母租。

注 释

〔1〕道人：这里指掌握气功养生法的人。

〔2〕妙玄：指气功的深奥理论。

〔3〕亘劫真人：传说中的仙人。

〔4〕粝饭：用粗米做成的饭。

按 语

学道炼功，必须从酒色财气中超脱出来，做到恬淡虚无，清清净净，如痴如愚，如此方能成功。

述 怀

慧刀磨快劈迷蒙，	锉碎家缘割己空。
火焰高焚端子午 ⁽¹⁾ ，	水源深决润西东。
上中下正开心月，	精气神 ⁽²⁾ 全得祖风。
既见旧时亲面目，	更无今日假英雄。
五重玉户光生彩，	一粒金丹色变红。
自在真人归岳顶，	手携芝草步莲宫。

茶言汤语是风哥，	芝草闲谈果若何。
不可人前夸了了，	须知物外笑呵呵。
赤龙搅海 ⁽³⁾ 添离水 ⁽⁴⁾ ，	紫焰安炉养坎河 ⁽⁵⁾ 。
木马还能以水虎，	金翁 ⁽⁶⁾ 须是娶黄婆 ⁽⁷⁾ 。
汞铅亘昔交加作，	儿女今朝婴姘多。
坐客同归回首度，	教君也得出高坡。

注 释

〔1〕子午：指日月、心肾、坎离、南北。《金丹大成集》：“问曰：何谓子午？答曰：子午乃天地之正中，在天为日月，在人为心肾，在时为子午，在卦为坎离，在方位为南北。”

〔2〕精气神：指元精、元气、元神。

〔3〕赤龙搅海：指舌头在口中搅动，产生津液。

〔4〕离水：指火中真水（因离卦为火）。

〔5〕坎河：指肾水（因坎在脏为肾）。

〔6〕金翁：即金公。指元精、坎水。《悟真篇》：“火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻，祸发必因斯害己，要须制伏觅金公。”

〔7〕黄婆：指中央戊己土。土色黄，取阴阳沟通的作用，谓之婆，又称为“媒”。

按 语

这些诗论述了习炼气功的体会与感受。劈开迷蒙，锉碎家缘，才能潜心修炼。诗中提到的“赤龙搅海”、“离水坎河”、“金翁黄婆”等气功术语，简要论述了修炼的一些基本功理。

夜游宫

身向深山寄，寄步青峰，恣情如意。冷即草衣慵即睡，餐松渴来后，饮绿水。

养就神和气，自不寒不饥不寐。占得逍遥清净地，乐真闲，入红霞，翠雾里。

按 语

本诗描述了超脱凡尘，回归自然，在逍遥清净地修心炼性的情态与感受。

述 怀

一个好门儿， 关关善护持。

金童赍^{〔1〕}玉锁， 玉女捧金匙。

闭后无人见， 开来只自知。

常常扃^{〔2〕}与辟， 出入紫灵芝。

要见菩提相， 应当识蜜多。
结成三藏宝， 显现六波罗。
物物无头脑， 般般有脚窝。
介然通颖脱， 玉液⁽³⁾润金波。

气壮神清爽， 心闲性逸安。
重楼⁽⁴⁾传玉液， 双阙炼金丹。
了了通三道⁽⁵⁾， 圆圆做一团。
不无红焰进， 兼有紫光攒。

这个为根本， 灵光要至诚。
搜穷物外景， 灭尽世间情。
四序⁽⁶⁾传中气⁽⁷⁾，三光⁽⁸⁾在上明。
如通颠倒法， 何虑不圆成。

道⁽⁹⁾在性长在， 身愁心不愁。
黄芽⁽¹⁰⁾遍地长， 白雪满园收。
姹女⁽¹¹⁾尤欢嘉， 婴儿⁽¹²⁾最乐优。
刀圭第一法， 此外更何求。

会步修行路， 应先上宝台。
仰瞻超廓落， 俯看免轮回。
清静真灵现， 玲珑慧眼开。
须凭颠倒法， 怎得倒颠来。

注 释

〔1〕 賁：抱持。

〔2〕 扃：关。

〔3〕 玉液：指炼功后口中产生的津液。

〔4〕 重楼：指喉管。

〔5〕 三道：指大易、黄老、炉火三家的学问。《周易参同契》：“太易情性，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据，三道由一，俱出路径。”

〔6〕 四序：指春、夏、秋、冬四季。

〔7〕 中气：指天地间和合之气。

〔8〕 三光：指日、月、星。

〔9〕 道：指万物生化之源。

〔10〕 黄芽：指坎中真阳。《阐幽》：“坎中真阳是名黄芽。”

〔11〕 姤女：指心中之阴。

〔12〕 婴儿：指肾中之阳。

按 语

这些诗简要论述了习炼气功的一些基本功理、功法。

七言诗 藏头

别坟

凡修道 ^{〔1〕} 本如然，	灭烟消占得先。
兀腾腾慵 ^{〔2〕} 谑戏，	虚寂寂懒狂颠。
心故别坟前土，	性须成物外仙 ^{〔3〕} 。
上不唯余显迹，	令七祖尽生天。

注 释

〔1〕道：即道术，指修真炼性，习练气功、养生等方法。

〔2〕慵：散懒。

〔3〕物外仙：指超脱凡尘，修炼得道，健康长寿之人。

按 语

本诗描写了修真炼性之士的情态及愿望。

赠王道人

来月往愈身轻，	是云车 ^{〔1〕} 稳又平。
目怎知云水贵，	仙相聚气神营。
牛 ^{〔2〕} 运用人难鉴，	虎 ^{〔3〕} 咆哮我有声。
远是非心乐道，	先胜地赏清明。

注 释

〔1〕云车：即悬空之车，比喻炼功时的感受如驾云车。

〔2〕牛：即牛车。指周天功法中的一部分。

〔3〕虎：即龙虎。指水火。

按 语

本诗简述了习练气功的感受及方法。

劝 化^{〔1〕}

失人身万劫休，	人不悟百年愁。
怀爱海长思忆，	恋恩山每怅惆。
备般般方入道，	先个个总淹留。
中珍宝 ^{〔2〕} 谁能置，	待荒郊卧土丘。

注 释

〔1〕化：指教化之意。

〔2〕珍宝：喻修炼之道。

按 语

本诗劝诫世人入道修炼，当绝恩爱，否则其功难成。

自 述

分修进有何凭，	下明珠炼要精。
麦哺餐全藉荫，	阳运转莫生情。
无杂念除思忆，	不胡游处净清。
火相逢成溉济，	将婴姁贺升平。

公诗债接金科，	米须将白面和。
齿吃时滋味别，	圭分处往来磨。
头女子分明说，	口婴哥反复呵。
意要知颠倒法，	看一首没字歌。

按 语

这两首诗简述了颠倒法（即运河车）的功理。心无杂念，水火相济，使阴阳相交，是本功法的要点所在。

谢宁伯公

谢前亲慧道粮，	疏珍饌总馨香。
高膳罢投新墓，	里安身是故庄。
髓盆筋颜驻艳，	神定气眼生光。

谁似得王夫子， 了残余好并尝。

心乞食谢喉粮， 麦须知胜异香。
觅三餐滋臭腐， 完四假处冥庄。
肥身体勤行善， 朴形躯老渐光。
兀腾腾功行广， 婆嫁我味谁尝。

按 语

习炼气功靠真水滋润脏腑，益筋髓，驻容颜。高膳美食只会过早伤人性命，故曰“觅三餐滋臭腐”。

道友索如何是修心定性^{〔1〕}

灵慧照得真修， 要心头里面周。
庆先成归庇荫， 阳脱后没淹留。
中莹宝光频出， 上明珠焰不休。
马搬驼归净界^{〔2〕}， 然超过大神舟。

注 释

〔1〕修心定性：指习炼气功。

〔2〕净界：佛家气功习用语。指佛所生之地，泛指良好精神意识活动所产生的环境。

按 语

什么是修心定性，本诗作了简要叙述。修心即调神，心主神明，所以诗中言道：“灵慧照得真修，要心头里面周。”炼功中会产生“宝光频出”、“上明珠焰”的感觉，这是炼功见成效的正常反应。

兄死作

人人只会哭家亲， 谁肯能哀自己身。
若把己身哀得恸， 无生路上作闲人。

按 语

六欲七情都会耗伤人的元神元气。本诗劝诱人们要节哀自爱。

知县邀余拜亡灵余不从

师僧鼓钹^{〔1〕}赞亡灵， 唯有王风^{〔2〕}独自醒。
若是骷髅从拜礼， 不从拜礼没骷形。

注 释

〔1〕 钹：即铙钹，打击乐器。

〔2〕 王风：王重阳的自称。

按 语

悲则气消，元气受耗，影响益寿延年、修炼得道。

金 丹

本来真性唤金丹， 四假为炉炼作团。
不染不思除妄想， 自然袞出入仙坛。

按 语

本诗简要叙述了内丹的含义及修炼方法。不染不思，消除妄想，功到自然成。

活死人引子

先生初离俗，忽一日，自穿一墓，筑冢高数尺，上挂一方牌，写“王公灵位”字，下深丈余。独居止二年余，忽然却填了。

活死人兮王哲乖， 水云别是一欢谐。
道名唤作重阳子， 谑号称为没地埋。

生来路口不忘怀， 行钻须是挂灵牌。
即非惑众窥图利， 为使人知递攢排。

按 语

本篇是下面《活死人墓赠宁伯功》的引子。王重阳以穿墓独居的行为，来劝导修真炼性之人，说明了修炼要全神守一的问题。

活死人墓赠宁伯功

活死人兮活死人， 自埋四假便为因。
墓中睡足偏潇洒， 擘碎虚空踏碎尘。

活死人兮活死人， 不谈行果不谈因。
墓中自在如吾意， 占得逍遥出六尘。

活死人兮活死人， 与公今日说洪因。
墓中独死真嘉话， 并枕同棺悉做尘。

活死人兮活死人， 火风地水要知因。

墓中日服真丹药，换了凡躯一点尘。

活死人兮活死人，活中得死是良因。
墓中阒寂⁽¹⁾真虚静，隔断凡间世上尘。

活死人兮活死人，害风便是我前因。
墓中这个真消息，出水白莲肯惹尘。

活死人兮活死人，须知五谷助身困。
墓中观透真如理，吃土餐泥粪养尘。

活死人兮活死人，昼眠夜寝自知困。
墓中有一个真童子，笑杀泥团尘里尘。

活死人兮活死人，空空空里是空⁽²⁾因，
墓中常有真空景，悟得空空⁽³⁾不作尘。

活死人兮活死人，活人珠玉问余因。
墓中境界真家计，不免临头总化尘。

天地高深复载人，人心奸巧不凭因。
只知名利为身宝，不悟身为物里尘。

寻思到岸下船人，笑指白云便是因。
丹桔⁽⁴⁾在身无价宝，自然光耀绝纤尘。

人人不作是非人，远此无由地狱因。

三界^{〔5〕}超升灵物在， 仙宫哪得有飞尘。

有个逍遥自在人， 昏昏默默独知因。
存神^{〔6〕}养浩全真性^{〔7〕}， 骨体凡躯且浑尘。

人有弘道道亲人， 人道从来最上因。
若把黑云俱退尽， 放开心月照繁尘。

风月为邻也是人， 水云作伴得真因。
便携鸾鹤归蓬岛， 此去无由却堕尘。

忽然认得岸头人， 不可思量议厥因。
谓甚便教成一曲， 曲中识破隙中尘。

我今嗟彼世间人， 来路前生作甚因。
但恐性乖来路失， 归时转转入灰尘。

胎生卵湿化生人， 迷惑安知四假因。
正是泥团为土块， 聚为身体散为尘。

酒色昏迷恼杀人， 用斯浊恶转推因。
将来失脚轮回去， 甘作沉沦泉下尘。

外人不识里头人， 唤出门来得此因。
明月清风休笑我， 这回似你远红尘。

笑杀愚迷枉做人， 人人皆说养家因。

家人便是烧身火， 干了泥团却变尘。

我今欲劝世中人， 正好追寻道果因。
稍悟这般知这个， 风前扬却一堆尘。

阳人^{〔8〕}不合恋阴人^{〔9〕}，都被阴人损善因。
炼取纯阳^{〔10〕}身七宝^{〔11〕}，无生路上不生尘。

闲来默坐睹常人， 个个钻寻无路因。
恰似水鱼鱼恋水， 只知尘体体投尘。

世上轮回等等人， 各分神性各分因。
百年大限从胎死， 五蕴^{〔12〕}都归尘下尘。

稳驾青牛古圣人， 白牛枝叶出斯因。
儒医夫子成三教， 垦辟愚迷怕落尘。

生来死去万千人， 善果良因间有因。
嫉妒慳贪夸富贵， 我今与你不同尘。

谁识塵中这个人， 无为无作任其因。
白云接引随风月， 脱得尘劳出世尘。

往往来来人看人， 人心厮算各论因。
三光尘外分明鉴， 照尔身形尽土尘。

注 释

〔1〕 阒寂：指静寂无声

〔2〕 空：佛家语，指静。

〔3〕 空空：虚静无为为空，至虚至静无为谓之空空。

〔4〕 丹桔：指丹药。

〔5〕 三界：指欲界、色界、无色界。欲界含淫欲、食欲；色界指有形之物质世界；无色界以心识往于深妙之禅定，即行功后所达到的入静状态。

〔6〕 存神：指气功锻炼中的意守。

〔7〕 全真性：指全真派存神固气，抱元守一，习炼真功的特性。

〔8〕 阳人：指修心炼性，浩养真气之士。

〔9〕 阴人：指俗世凡人。

〔10〕 纯阳：指纯一之阳。《性命圭旨全书·婴儿现形，脱离苦海》：“透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳，炼教赤血流为白，阴气消磨身自康。”

〔11〕 七宝：指人体中的津、水、唾、血、神、气、精七种物质。

〔12〕 五蕴：指五种积聚作用。色蕴，为有形物质积聚于感官；受蕴，为六识感受六尘的作用；想蕴，为意念在六尘而起想象的作用；行蕴，行造作的作用，引起善恶诸行；识蕴，识别事物的作用。

按 语

这些诗论述了炼功之人应像“活死人”一般，“隔断凡间世上尘”，浩养全真之性，以便炼取纯阳，“脱得尘劳出世

尘”。

述 怀

水云游历到西方，	拾得真金坚又刚。
放在绛宫 ⁽¹⁾ 封闭了，	满宫明耀现霞光。
金丹顷刻刹那成，	不在三年九转行。
同辈若能先悟此，	碧霞深处是前程。
修然独对正峰前，	瑶蕊琼花景致全。
一粒金丹成大病，	并无下事不须煎。
玄机妙理不难穷，	只在无言静默中。
搜出从来端的事，	休分南北与西东。
会修真药按名方，	搜得玄微理渐长。
从此乌龟投碧海，	火炎山上喜朱郎。
一团真宝渐生光，	四象方能尽属阳。
五叶金莲开烂熳，	万丝琼蕊密舒张。
午前子后正交锋，	夺得金精显战功。
一颗人头当下落，	提来欢喜献丁公。
金莲一朵自生来，	只许高人道眼猜。
吸取清香频服饵，	和合二气 ⁽²⁾ 结成胎。

万神精锐没魔军，
独显光明辉日耀，

战胜千邪不用宾。
方知此处有珠珍。

玉峰山上采灵芝，
一点光明尤灿灿，

壮气全神主本基。
五般霞彩不相离。

静中勘破五行因，
返见本初真面目，

由此能捐四假身。
白云稳驾一仙神。

于身四假乃为宾，
独住三峰谁作伴，

里面灵真是旧亲。
清风明月共三人。

能知戈戟肯轻狂，
夺得光明珠一颗，

虎战龙争独敢当。
使令消尽九冬霜。

白云堂下夜深深，
好醉蓬莱须品令，

细雨霖铃滴滴金。
声声慢唱凤箫吟。

修行先要识偏旁，
水火木金俱不用，

南北东西接四方。
明珠一颗出中央。

内观⁽³⁾一得见知音，
万首诗成谁会解，

明月出头自在吟。
若教会解总无心。

紫灵芝甲始先萌，
玉液琼浆⁽⁴⁾和合了，

采得来时旋旋烹。
重楼⁽⁵⁾咽下便长生。

自从收得水中金，
一朵琼花开向日，

便用刀圭剖尽阴。
晶阳返照运天心。

马猿捉住是修行，
肯向画楼击更鼓，

物物皆亡总不生。
天明哪用打铮铮。

修持如会识金丹，
请看昆仑山上景；

只要真灵本性全。
碧霞光彩接秦川。

姓王名哲知明字，
一性易为风害做，

道号重阳四味全。
千金难买日高眠。

从此擘开真铁网，
便将明月堪拿弄，

今朝跳出冗尘笼。
拨断繁云好害风。

玄机妙理最幽深，
驾取铁牛耕戊己，

干了银霜死了心。
满园尽许种黄金。

莫希夺舍学投胎，
生出白莲花一朵，

便向瑶池下手栽。
清香直许透天台。

真修得得易非难，
占取二山真境界，

道用观天合上天。
玉蕊花里结因缘。

瑶池^{〔6〕}里面看黄芽^{〔7〕}，琼蕊金枝绽玉花。
朵朵玲珑清气上，叮咛声韵属吾家。

一生清净养三田，
光莹明珠归岳顶，

今则方能论寂然。
云霞捧入大罗天。

便做能寻空外响，
千机百计随心转，

直饶会捉水中泡。
怎免临头这一交。

为人不做乡中鬼，
这个自然知去处，

指日须归物外仙。
那般消息便精研。

唤出元初仔细看，
明明圆妙应无比，

莹然结就紫金丹。
五道霞光做一攒。

能衣白布水中争，
四味合和成一味，

会戴青巾火里行。
绵绵永永得长生。

唯余会养紫金丹，
放出光明尤灿灿，

锻炼成珠故不难。
万般霞彩一时攒。

玉液流时无个识，
今朝独灌金花树，

琼浆涌处有谁知。
放尽馨香满四维。

唯余会吃青鸾肉，
两般合和归一处，

独我能餐白马肝。
傍人遥见各心寒。

蓦然捉住这元初，
一个光明真了了，

幻化方知不属余。
五般彩艳自如如。

汞铅相见入长途，
摆彻水泉传火气，

性命坚牢得永苏。
拨开烟焰指冰湖。

注 释

〔1〕绛宫：指心《黄庭内景经·梁丘子注》：“心为绛宫。”

〔2〕二气：指阴阳之气。

〔3〕内观：指精神内守，两目内视。

〔4〕玉液琼浆：指炼功后口中产生的津液。

〔5〕重楼：指喉管。

〔6〕瑶池：出丹阙之前。见《钟吕传道记》。

〔7〕黄芽：指坎中真阳。

按 语

这些诗主要论述了习炼气功的体会与感受。炼功至深时会
出现一些自知的景象，如文中所说的“五般彩艳”、“玉液流”、
“琼浆涌”等皆是。

唐公求修行

修行切忌顺人情，
奉报同流如省悟，

顺著人情道不成。
心间悟得是前程。

学道修真非草草，
吾超全在绝尘情，

时时只把心田扫。
天若有情天亦老。

按 语

要想超脱凡尘，修行得道，就必须断绝尘情，认真修炼，
顺著人情则学道不成

拈三垢字并七言引子

如要读时莫要思，三言番作七言诗，若交日里金鸡叫，须养蟾中玉兔儿。

赠玉钰

马相见，哲相恋。处阍^{〔1〕}中，做方便^{〔2〕}。

注 释

〔1〕 阍：小庙。

〔2〕 方便：指能使人觉悟的方法，泛指气功，习练之能“调众生，悉令趣问”，和适精神意识活动。

按 语

本篇简述了马钰及王重阳习练气功的情景。

王风子，总不收。 分子午，旭春秋。

炎离坎，出虎牛。 铅与汞，结成休。

重阳子，仙岂求。 思大洞，问中秋。

槌金虎，锯木牛。 初午得，子时休。

重阳子，咏好吟。 从有口，哲无心。

千篇就，万首临。 出去也，卧高岭。

重阳子，分正仙。 铅得镇，汞凭泉。

煦开卦，见彻缘。 神气出，光升天。

藏头诗，书纸旗，引马钰、谭处端教化。呼知己亦如然。
灭烟消，去觅钱，地种成黄器。

咏 茶

茶，茶，瑶萼琼芽。生空慧，出虚华，清爽神气，招召云霞。正是吾心事，休言世味夸。一杯唯李白，兴七碗属卢同家。金刚独能烹玉蕊，便令传透放金花。

酒

酒，酒，恶唇脏口。性多昏，神不秀，损败真元，消磨眉寿。半酣愁腑肠，大醉摧心首。于己唯恣，猖狂对人，更没渐丑。不知不饮永醒醒，无害无灾修九九。

色

色，色，多祸消福。损金精，伤玉液，摧残气神，败坏仁德。会使三田空，能令五脏惑。亡殒一性灵明，绝尽四肢筋力。不如不做永绵绵，无害无灾长得得。

财

财，财，作孽为媒。唯买色，会招杯，更令德丧，便惹殃来。积成三界苦，难脱九幽灾。至使增家丰富，怎生得免轮回。不如不要常常乐，无害无灾每恢恢。

气

气，气，伤神损胃。聘猩狞，甚滋味，七窍仍前，二明若沸。道情勿能转，王法宁肯畏。斗胜各炫伶俐。争强转为乱费。不如不做好休休，无害无灾通贵贵。

按 语

全真道派认为习炼气功最忌酒、色、财、气。酒能损败真

元，消磨眉寿；色能损金精，伤玉液；财能招灾积苦；气能伤神损胃，只有茶能清爽神气。

七言长篇

咏 酒

云朋霞友 ⁽¹⁾ 每相亲，	滑辣清光养气神。
满坐谈开三教 ⁽²⁾ 语，	一杯传透四时春。
如知自在亭中景，	便是逍遥物外身。
默默昏昏风作伴，	冥冥窃窃月为邻。
异香旋旋虚空过，	翠雾层层上下伸。
清静并无生爱念，	醉来舞袖复寻真 ⁽³⁾ 。

注 释

〔1〕云朋霞友：指修心养性之同流。

〔2〕三教：指释、道、儒三教。

〔3〕真：指修心炼性，延年益寿之道。

按 语

本诗指出酒具有聚朋集友的作用，但应清静不生爱念，不应影响修真学道。

全真堂

堂名名号号全真，	寂正逍遥仔细陈。
岂用草茅遮雨露，	亦非瓦屋度秋春。
一间闲舍应难得，	四假凡躯是此因。
常盖常修安在地，	任眠任宿不离身。
有时觉后尤宽大，	每到醒来愈爱亲。

气血转流浑不漏，
慧灯内照通三曜，
自晒堂中心火灭，

精神交结永无津。
福注长生出六尘。
何妨诸寇积柴薪。

按 语

本诗描述了修炼志士炼功后，身体出现轻快自适，安谧的感受。

吕公求指诀

礼念焚香作福山，
外边假合开中宝，
处处无心为锻炼，
一条白线坚还洁，
两路相随成曲调，
莲花出水腾颜色，

不千入道道中玄。
里面真人认得贤。
家家有性现精研。
一粒金丹莹又鲜。
双关共透显诗篇。
叶叶分明是个仙。

按 语

本诗简述了修身炼性的基本功理。

文山程法师问内事^{〔1〕}

从来分得三光秀，
结性^{〔2〕}不能超造化，
如通须是搜元有，
莫泥水升兼火降，
神精气住超双阙，
便是修行真捷径，

扑入凡躯土底拈。
于身偏会做饥寒。
要见还应只内观^{〔3〕}。
休推虎遶与龙蟠。
日月星旋做一团。
碧霞里面袞金丸。

注 释

〔1〕内事：指修心炼性之事。

〔2〕结性：指人受烦恼束缚而神形不调的状态。

〔3〕内观：指精神内守，而逐步稳定。亦指精神内守，两目内视。

按 语

本诗简述了修炼的功理，在于调和神精气。

修 行

下关 ^{〔1〕} 牢固火能燃，	雅气无侵渐至坚。
一九住时添秀丽，	二关 ^{〔2〕} 通后得完全。
既能已结成初有，	复透中间认始先。
直要真清真寂静，	更令没染没萦牵。
须臾溉济同相见，	顷刻冲和共自传。
稳坐明堂拈宝炷，	复游金洞赴琼筵。
饥寒脱了堪来往，	生死捐除会倒颠。
有个青童持紫诏，	请公永永伴神仙。

注 释

〔1〕下关：指尾闾、太玄。（见《性命圭旨全书》）

〔2〕二关：指前三关和后三关。（见《性命圭旨全书》）

按 语

本诗简述了修炼的功理及感受。下关为肾阳命门火主，守固下关能使人体阳气充沛。至于修炼要保持思想、环境清静，本诗也作了叙述。

和付长老分茶

坐间总是神仙客，	天上灵芝今日得。
采时唯我识真源，	碾处无人知品格。
尘散琼树分外香，	汤浇雪浪于中白。
清怀不论死生分，	爽气每嫌天地窄。
七碗道情通旧因，	一传禅味开心特。
荡涤方虚寂静真，	从此更没凡尘隔。

按 语

本诗叙述了修炼之士的炼功感受，表现了他们修真得道后的洒脱情态。

和玉长老古调

慧 ^{〔1〕} 观缘 ^{〔2〕} 空绝升沉，	瑞气杳裊开遥岑 ^{〔3〕} 。
此地常过三山客，	往来相随九皋 ^{〔4〕} 禽。
重楼 ^{〔5〕} 清冷洒甘雨，	洗涤自没凡尘侵。
神水撞透紫金窟，	莹莹宝洞尤邃深。
洞前古柏青且绿，	状若月中蟾部林。
树下问祖 ^{〔6〕} 西来意，	口不言答提裾襟 ^{〔7〕} 。
既已彼此总明了，	定中达达哪搜寻。
无身无为亦无漏，	勿论实腹并虚心。
教君一通晓这个，	八脉 ^{〔8〕} 婴儿 ^{〔9〕} 缠锦衾。
有谁能令胎仙 ^{〔10〕} 舞，	唯我三叠 ^{〔11〕} 鸣心琴。

注 释

〔1〕慧：佛教用语，指眼力非凡。

〔2〕缘：攀缘。

〔3〕遥岑：指遥远高大的山峰。

〔4〕皋：沼泽。

〔5〕重楼：指喉管。

〔6〕祖：指佛祖释迦牟尼。

〔7〕裾襟：衣服的前襟。

〔8〕八脉：指奇经八脉，即冲、任、督、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维等八条经脉。

〔9〕婴儿：指肾中之精。《内丹还元诀》：“婴儿者，是肾中之精。”

〔10〕胎仙：指习练胎息法，延年益寿的人。

〔11〕三叠：指三丹田之气和积如一。三为三丹田，叠为积之意。

按 语

本诗简述了习炼气功的功理及体会。文中用了许多气功术语来表达这方面的内容。如“重楼清冷洒甘雨，”“神水撞透紫金窟”等。

王德昭求学道^{〔1〕}

谈舌举却牵情，	印真灵道自生。
性 ^{〔2〕} 本来圆又满，	仪能辩浊分清。
从上善归烧炼，	起中丹得去程。
麦要公心里悟，	闻此理并无名。
里无么万事和，	中有口百般多。
昏一片灵光 ^{〔3〕} 振，	显三重白气波。
肉血筋休起念，	肝肾肺不生疴。

谁能运兼能转， 问先生会得么。

注 释

〔1〕道：指导引、吐纳、仙药、金丹等气功养生术。

〔2〕性：指精神意识，亦指精神活动的稳定。

〔3〕灵光：指习炼气功时目生光彩的感受。

按 语

学道炼功要心静神宁，心内恬淡则万事和合，心中有口则百般事多，心不起念则五脏安乐。

赠道众

尽知长与道为邻，	搜得玄玄便结亲。
悟理莫忘三教语，	全真修取四时春。
养成元气常充满，	结住灵神没漏津 ^{〔1〕} 。
十九圆光如我愿，	敢邀相伴乐天真。

注 释

〔1〕没漏津：漏，有烦恼之意。没漏津，指没有烦恼的根源。

按 语

这是一首向道友盛赞习炼气功好处的诗。练习气功可使元气充沛，精神和调而无烦恼。

咏 雪

得其真趣绝搜寻，	物物般般总不侵。
碧落湛澄非有意，	白云来往本无心。
盈盈明月增佳致，	细细清风送好音。
举目慵观潘岳赋 ⁽¹⁾ ，	怡颜懒抚伯牙琴 ⁽²⁾ 。
外除花卉游人静，	内蕴芝苗只自临。
决要三田归至宝，	亦令一性 ⁽³⁾ 上高岑。
养成幻体如光莹，	舞正胎仙似啸吟。
杳然昏冥常作伴，	寂虚永保水中金 ⁽⁴⁾ 。

注 释

〔1〕举目慵观潘岳赋：慵，音 yōng，懒。王安石《初晴诗》：“幅巾慵整露苍华”。潘岳，西晋文学家，长于诗赋，文辞华美，与陆机齐名。全句说：欣赏雪景的兴趣正浓，连潘岳写的华美的诗赋也无心看了。

〔2〕怡颜懒抚伯牙琴：怡颜，愉快和悦的表情。伯牙，指俞伯牙，春秋时楚国人，晋国大夫，善抚琴。全句说：高兴得连琴也不想弹了。

〔3〕一性：指精神意识。

〔4〕水中金：亦作水中银，指阴中一阳。

按 语

作者以湛澄的月夜雪景比喻习炼气功意守丹田时，精神意识应处于高度纯洁宁谧的状态。

问多梦

捉住心猿⁽¹⁾治住神， 自无梦恼内中真。

尾闾^{〔2〕}不动全精气， 肾海长添乾水银^{〔3〕}。
内则愈能增觉性， 外来应是养生身。
广行法录频施救， 便是逍遥得岸人。

注 释

〔1〕心猿：喻人的精神意识活动容易躁动浮游，不易控制，有如猿猴的行动不停。《维摩经香积佛品》：“以难化之人，心如猿猴，故以若干种法，制御其心，乃可调伏。”

〔2〕尾闾：尾骶骨之末节，即尻骨。

〔3〕乾水银：乾，乾卦（☰），主阳。水银，水中银，阴中之阳。

按 语

若要无梦扰、烦恼，先须降心定神，控制过度的精神意识活动，节制性欲，保全精气，增长肾阳，这样内能养性，外可养身，便是长寿之道。

于公求诗

无思无虑是真修， 养气全神物物休。
亘劫容颜须要见^{〔1〕}， 元初光彩决重收。
莫将外景^{〔2〕}心中蕴， 好把灵丹^{〔3〕}性上求。
依此自然超彼岸， 都缘清净大神舟^{〔4〕}。

注 释

〔1〕亘劫容颜须要见：亘，音 gēn，终。劫，劫难、厄运。全句说：要看到以后遭受劫难，要为避开死亡着想。

〔2〕外景：外界环境中的声色景物。

〔3〕灵丹：即“金丹”，使人长寿的气功。

〔4〕都缘清净大神舟：（达到“神仙”彼岸），都是因为借助了气功这个神妙的大船啊。

按 语

这首诗用简练的文字概括了习炼气功的好处及炼功的要领：要清净无为，排除外景的干扰，养气全神，才能得到“灵丹”。

诸散人求问

修行须藉色身修，	莫殢 ^{〔1〕} 凡躯做本求。
假合四般终是坏 ^{〔2〕} ，	真灵一性要开收。
聚成无相成无漏 ^{〔3〕} ，	结做丹丸作备周。
五道光明 ^{〔4〕} 同是伴，	能超清净大神舟。

注 释

〔1〕殢：音 tì，困扰，纠缠不清。

〔2〕假合四般终是坏：四般，即“四大”，亦称“四界”，佛教名词，指地、水、火、风四种构成“色法”（相当于物质现象）的基本原素。“四大”的作用分别为持（保持）、摄（摄集）、熟（成熟）、长（生长）。其属性分别为坚、湿、暖、动。世界万物和人之身体，均由“四大”组成。佛教以此说明人身无常，不实、受苦。《金光明最胜王经》卷五：“地水火风共成身，随彼因缘遭异果，同在一处相违害，如四毒蛇居一筐。”故重阳子认为人体“假合四般终是坏”，借此以说明气功修炼的重要性。故下文有“真灵一性要开收”之语。

〔3〕聚成无相成无漏：相，指现象的相状和性质。无相即

摆脱世俗之有相认识而所得的真如实相。漏，佛教名词，指烦恼。无漏，无烦恼。全句说：摆脱尘俗的认识和观念，便可使心地清净而无烦恼。

〔4〕五道光明：指五方之神：东方青龙，西方白虎，南方朱雀，北方玄武，中央勾陈。

按 语

全诗中心意思是强调“修道”炼功的必要性，只有摆脱世俗观念，心地清静，通过炼功，方可结成“丹丸”。

赠王哥

修行学道并无师，	只要心中自己知。
净处常常生智慧，	闲居每每起慈悲。
搬柴运水 ^{〔1〕} 唯闻做，	观相存思各自为。
减食忘情为慷慨，	任欢取乐是修持。
救人设药功尤大，	戒酒除荤行最宜。
直待开门观宿性 ^{〔2〕} ，	宿缘 ^{〔3〕} 堪可便相随。

注 释

〔1〕搬柴运水：柴，指火。喻气功过程中，心肾相交，元精和元神（水、火）相结合的状态。

〔2〕宿性：过去的、以往的人性。

〔3〕宿缘：指过去世的“因缘”。此处指过去的人与人之间的因缘、瓜葛。

按 语

本诗指出习炼气功并不难，只要懂得一定的方法，便可无

师自通。要在清静的环境中，忘掉情欲，保持身心舒适愉快，并适当戒酒除荤。这些认识，有道家色彩。

问内事

修行事理说叮咛，	只要心中静里明。
眼界不生龙自住 ^{〔1〕} ，	鼻门无闭虎长停 ^{〔2〕} 。
舌根退味心神悦，	耳内除声肾水清。
南北冲和同一体，	东西交媾 ^{〔3〕} 灭三彭 ^{〔4〕} 。
木金厮仗盘桓处，	婴姹相随自在符。
结就金丹出顶上，	五光射道采云棚。

注 释

〔1〕眼界不生龙自住：龙，此处指人的精神活动。全句说：只要不被眼前的色相引诱，精神就处于安定状态。

〔2〕鼻门无闭虎长停：虎，此处亦指人的精神活动。《性命圭旨全书·伏虎说》：“以伏虎为持心。”全句说，通过鼻进行呼吸吐纳并控制精神活动。

〔3〕东西交媾：东西即龙虎。东西交媾即龙虎交媾，木火、阴阳既济的意思。

〔4〕三彭：即三尸，又称三虫。《云笈七签》：“人身有三尸神即三虫，上尸名彭倨，又号青姑，好宝物，令人陷昏危；中尸名彭质，又号白姑，好五味，增喜怒，轻良善，惑人意识；下尸名彭娇，又号血姑，好色欲而迷人。三尸欲人速死，是谓邪癘”。

按 语

炼“内丹”时，要高度入静，目不好五色，耳不好五音，舌

不好五味，鼻的呼吸要调匀，经气在全身交通流行，肾精和心神（即龙虎、婴儿姹女）交济，结成“金丹”（全身处于协调状态）。这是对气功过程作生动描述的一首诗。

问生死

常常知足善纵横，	莫要深深恋火坑。
性上分明开两路，	午前认取打三更。
一真自显灵光结，	七窍 ^{〔1〕} 皆通瑞气盈。
正合慈悲超法界，	清凉路 ^{〔2〕} 上得长生。

注 释

〔1〕七窍：指人身眼、耳、口、鼻七孔。《庄子·应帝王》：“人皆有七窍，以视、听、食、息”。《灵枢》：“五脏常内阅于上七窍也，五脏不和，则七窍不通。”

〔2〕清凉路：炼气功后，全身脏腑气血处于高度协调状态，身体会有一种难以言喻的清凉舒适感，故重阳子把气功称为“清凉路”。

按 语

此诗说明，要想长寿，须炼气功——可使心神安定，脏腑气血和调，七窍通畅。

友求清净

黑云散尽月偏明，	照耀尘寰灭有情。
烦恼不生全妙理，	是非去彻出深坑。
山头别有微风至，	心下重将小雪迎。
面壁散人 ^{〔1〕} 知此味，	逍遥路上证圆成。

荣华不著是良因，	远远非非眼界新。
八识 ⁽²⁾ 精研通不夜，	五门 ⁽³⁾ 光显照长春，
由斯更许超三界，	依此应灵出六尘 ⁽⁴⁾ 。
一朵金莲归上界，	圆成永不堕迷津。

注 释

〔1〕面壁散人：面壁，又名坐禅，炼功时为避开外景事物的干扰，常常面墙壁而坐。以后，面壁成为修炼气功的代名词。《五灯会元》：“达摩寓止嵩山少林寺，面壁而坐，终日默然，人无测之，谓之壁观。”面壁散人即修道炼功之人。

〔2〕八识：指眼、耳、鼻、舌、身、意六识，加“传送识”、“阿赖耶识”。

〔3〕五门：即五关：眼、耳、口、鼻、身。

〔4〕六尘：即六境，指眼、耳、鼻、舌、身、意六识所感觉认识的六种境界，即色、声、香、味、触、法。

按 语

这两首诗，表现了修道炼功人超脱世俗，追求清静及不慕荣华，“超三界”、“出六尘”的思想境界。

友人求问

自然消息自然恬 ⁽¹⁾ ，	不论金丹不论仙。
一气养成神愈净，	万金难买日高眠。
红红火焰三峰透 ⁽²⁾ ，	白白莲花五叶鲜。
勘破行功无作用，	于斯堪可认玄玄 ⁽³⁾ 。

注 释

〔1〕自然消息自然恬：消，消减。息，增长。消息，即生灭、盛衰之意。恬，静也，喻心神安适。全句说：让事物自然生灭，清静无为，心神也就自然安适了。

〔2〕红红火焰三峰透：三峰，喻指上、中、下三丹田。全句说，炼功后，人体阳气贯注于上、中、下三丹田。

〔3〕玄玄：深奥的道家气功理论和实践。

按 语

这是一首阐述气功原理的诗。诗中说，不必有意的去追求什么“金丹”和“成仙”，要顺应自然，清静无为，养其精神，自然功到丹成，那时你就知道气功深奥的道理了。

咏 眼

如日光明似水晶，	烛人鉴物愈惺惺 ^{〔1〕} 。
只观粉貌空虚景，	肯览黄庭内外经 ^{〔2〕} 。
眸子正安难见道，	童儿端坐不瞻形。
教公若遇金篦子，	刮尽尘睛慧目明。

注 释

〔1〕惺惺：聪慧，清醒。

〔2〕黄庭内外经：指《黄庭内景经》和《黄庭外景经》。

按 语

眼睛是用来观看外界事物的，但对于习炼气功者来说，纷乱的景色要视而不见，要刮尽尘垢，看到更深更远的东西。

自 悟

齿落发华^{〔1〕} 现老躯， 本灵犹自恋痴愚。
市中来往千人禄， 山上清虚负月孤。
摆彻水泉团火气， 拨开烟焰指冰湖^{〔2〕}。
从兹舒展红霞脚， 踏碎纯阴这辘轳^{〔3〕}。

注 释

〔1〕发华：头发花白。华，同花。

〔2〕摆彻水泉团火气，拨开烟焰指冰湖：意为进行气功锻炼，调整人体阴阳水火。

〔3〕辘轳，汲水装置。此处喻指人体。

按 语

作者认为身体衰老是由于阴盛阳衰，通过炼功可改变这种状况。故云要“踏碎纯阴这辘轳。”

咏赤目

耳中何事转加聪， 两目如盲烂烂红。
恰似禅僧初入定， 正如大道始行功。
内思不出澄神住， 外想俱无忘闭空。
意马心猿^{〔1〕} 重捉住， 顶门玉路自然通^{〔2〕}。

注 释

〔1〕意马心猿：意如马而心如猿，容易躁动而不易控制。

〔2〕顶门玉路自然通：指习炼气功过程中，经气贯注上丹田（泥丸）。

按 语

本诗记述了作者在炼功过程中发生“偏差”，火气上冲，发生目赤，最后降心澄神，使“偏差”得到解除，经气自然通畅而上贯泥丸的情况。

咏磔磨

磔⁽¹⁾大驴微力不胜， 喝驴人早便生嗔，
一心发恨嫌行慢， 两手扶鞭打得频。
只为不知轻与重， 更交转受苦中辛。
伊能见么无仁德， 只此分明后世因。

注云：师父锁庵化马钰，有治平寺无名和尚将为守静，有颂曰：“开闭深藏有甚因，无言静坐去贪嗔。高楼画阁如春梦，释海波清见本真。了了了时心便了，微微微处水澄清。为观俗事愚痴子，故守禅堂不出门。”师父每句复酬三句，完之为八绝，按八识。

开闭深藏有甚因， 都缘眼界绝红尘。
白驹点点难相染， 野马纷纷任自申。

无言静坐去贪嗔， 耳内繁华勿我亲，
不鼓声音唯作伴， 无弦曲调自为邻。

高楼画阁如春梦， 鼻息冲和言不用，
此别分明善果生， 这回只把良因种。

释海⁽²⁾波清见本真， 舌中五味不登唇。
三时⁽³⁾恬淡唯清净， 一味甘甜没价珍。

了了了时心便了， 身中一点圆光小。
从兹默默与昏昏， 又更冥冥还杳杳。

微微微处水澄清， 意尽心忘灭尽情。
无漏无为登正觉， 不增不减证圆成。

为观俗事愚痴子， 妄想难除生与死。
回光返照^{〔4〕}这里来， 识心见性投玄旨。

故守禅堂不出门， 并无烦恼性中昏，
未酬救彻众生愿， 好把玄谈细阐论。

注 释

〔1〕砣：音 wèi，石磨。

〔2〕释海：即佛门。

〔3〕三时：古代气功习炼时间。白天三时：早晨、中午、黄昏；夜间三时：初夜、中夜、午夜。

〔4〕回光返照：气功学中指将驰逐于外之神收回身内。炼气功时返视内听，属内视法之一。

按 语

这是一组描写古代气功家思想修养和炼功生活的诗：炼功人精神意识要脱离尘俗，戒贪欲，去嗔怒，远声色，绝享乐，淡饮食，每日三时静坐练功，意识处于一种清澄如水，无烦无恼的状态。

咏 月

上弦^{〔1〕}金月下弦^{〔2〕}银， 上下金银各半斤，
被我合为十六两， 内中星分怎生均。

注 释

〔1〕上弦：夏历每月初八、九，可看到月球西边的半圆，这时的月相称“上弦”。弦，月相如弓，故名。

〔2〕下弦：夏历每月二十二、二十三日，可看到月球东边的半圆，这时的月相称“下弦”。

按 语

本诗以月的上弦、下弦为喻，说明炼功过程中阴阳的消长变化、对立统一及元精、元神（水火）各半，调合运炼，而为“金丹”的道理。

六月闻蝉

皂衣脱了觉身轻， 便作金蝉树上鸣。
已得清风真伴侣， 谁人此日悟新声？

退下乌躯体便轻， 高槐美荫喜长鸣。
逍遥枝上亭亭坐， 自在风前款款声。

按 语

本诗用蝉比喻自己已经修身、炼气、调神以后，整个身心感到极其轻松愉快。

闲 意

一轮明月一清风， 内外交驰西复东，
滚出昆仑山顶上， 照吹明爽自然雄。

按 语

全诗以简练的笔触描述了一种静功：意想一轮皎洁的明月从地平线上升起，清风徐徐，自己仿佛驾着风升到昆仑山顶，在月照风送的意境中，全身有一种舒适之感。此类功法有“清光太初生辉内景”、“玉光澄辉高明内景”等（见《道藏·洞真部》）。

郝升化余打破罐因赠二绝

扑破真灰罐， 却得害风^{〔1〕}观。
直待悟残余， 有个人人唤。

欲要心不乱， 般般都打断。
子午卯酉时， 须作骷髅观^{〔2〕}。

注 释

〔1〕害风：重阳子的自称。

〔2〕须作骷髅观：炼功时，意念高度集中，忘掉自我，视躯体为骷髅。即“形如槁木，心如死灰”之意。

按 语

这两首诗指出要想修真养性，就要抛却世间一切妄念和干扰，坚持在子、午、卯、酉四段时间炼功。

闲 吟

自哂^{〔1〕}这风狂， 因何喜和光。
随缘消旧业， 无复造新殃。
意马须牢系， 心猿切紧防^{〔2〕}。
道修如急急， 日日得馨香。

注 释

〔1〕哂：音 shěn，讥笑。

〔2〕意马须牢系，心猿切紧防：即必须控制思想意识活动，安定心神。

按 语

全诗表现作者放弃尘世生活，走修真养生之道的喜悦自得的心情，并指出控制心神意识活动，澄心虚静，坚持炼功，日积月累，便可得益。

咏清凉

清凉何所似， 不与苦寒同。
半夜临潭月， 初秋过雨风。

按 语

全诗描述了炼功后的身心感受——清凉感的状态：它并非寒凉，而是既象夜半时明月照临清潭那样幽静，又象初秋下雨时微风吹过那样凉爽舒适。

词

黄莺儿

堪嗟浮世如何度，酒色缠绵，财气沉埋，人人都缘四般留住。因上上起荣华，节节生迷误。总夸伶俐，惺惺^{〔1〕}各斗，机关皆结贪妒。

今古几个便回头，肯与神^{〔2〕}为主。任从猿马，每每调和无由，得知宗祖。唯转转入枯崖，越越投深土。大限直待临头，难免三涂苦。

心中真性^{〔3〕}修行生，锻炼金丹^{〔4〕}，津液交流，浇淋无根有苗琼树^{〔5〕}。常灌溉，润瑶枝，密叶黄莺语。莹灵声韵，明眸正觑婴儿，兑方骑虎堪诉。

姹女跨青龙，四个同归去。本元初得，静里还辉回光，使胎仙舞。应出上现，昆仑得复，蓬莱处，我不妄想，云霞鸾鹤天然与。

注 释

〔1〕惺惺：警觉、聪明之意。

〔2〕神：指长寿如仙、体态华美、具有特异功能的古代气功家。

〔3〕真性：指纯真质朴之性。

〔4〕锻炼金丹：指习炼气功。

〔5〕无根有苗琼树：即无根树，见《张三丰先生全集》。

按 语

这两首词感叹世俗被酒色缠绵，财气沉埋，希望能回头醒悟，修行真性，锻炼金丹，以免遭苦。

蓦山溪 赠文登县骆守清

守清守净^{〔1〕}，各各开明性。两两做修持，你个个心头修省。虚虚实实，里面取炎凉。寻自在，觅逍遥，渐渐归禅定^{〔2〕}。

教言教令^{〔3〕}，一一须当听。急急上高坡，便稳稳寻他捷径。玄玄妙妙，仔细认天衢。行得正，立来端，步步莲花并。

又 于公索神龟词

洪波浩浪，澄湛源流遂。此处隐神龟，敢吸尽西江大水。任眠任睡，喘息几曾闻。能服气^{〔4〕}，会吞霞^{〔5〕}，自在长游戏。

异光殊彩，迸出真祥瑞。火焰正炎炎，敢走在当中取利。任烧任烙，旋旋聚清凉。能曳尾，会摇头，独上白莲蕊。

注 释

〔1〕守清守净：指清净思想，安定精神。

〔2〕禅定：指佛家静坐凝神，专注一境的练功方法。《大乘义章》云：“禅定之心，正取所缘……所言定者，当体为名，心住一缘，离于散动，故名为定。”

〔3〕教言教令：指宗教理论。

〔4〕服气：即食气，纳气于内，以气为食。是习炼气功的一种方法。

〔5〕吞霞：意为引霞光吞入口内。为习炼气功的一种方法。

按 语

这两首词，道出了习炼气功的感受及方法。

黄莺儿

思算思算，四肢凡躯，干甚厮玩。原来是走骨行尸，更夸张礼段。

明灵慧性真灿烂，这骨头须换。害风子，不借人身，与神仙结伴。

又 锁门

且住且住，十月小春，当宜锁户。一百日炼就重阳，也并无作做。

浑身要显唯真素，挂灵明纸布。信任他，走玉飞金，自恬然不顾。

又 韩公索叹世

且听且听，汨汨尘劳，如何得醒。女男是玉杵金枷，把身躯缚定。

百年韶景风灯影，怎留他光莹。早悟斯，疾速修行，永完全性命。

玉性玉性，玉锁紧严，金关牢钉。玉房深百日清清，玉辉光一并。

玉匙开阍通仙径，玉门中传令。玉童来，便许全真，玉皇宣已定。

按 语

这几首词，道出了习炼气功的感受与方法：人心要静，宜闭户修行；思算的结果只能是伤身毙体；人们要尽早明白，疾

速修行，紧严玉锁，牢钉金关，打开通阊之仙径，以便能够完全性命。

南乡子

好纸造成鸢，占得风来便有缘。放出空中云外路，无边，休恋椿儿用线牵。

端正莫教偏，仰面人人指点贤。从此逍遥真自在，如然，断却丝麻出世缠。

按 语

这首词以放风筝做比喻，写出了修炼的感受。

苏幕遮 劝世

叹人身，如草露，却被晨晖晞。转还归土，百载光阴难得住。只恋尘寰，甘受辛中苦。

告诸公，听我语，跳出凡笼好觅长生路。早早回头仍反顾。七宝山头，做个云霞侣。

按 语

这首词主要劝诱世人早脱凡笼，以便修炼长生。

调笑令

调笑说玄妙，姹女婴儿舞跳。青龙白虎摇变叫，赤凤乌龟幡绕。蓦然鼎汞召，性命从此了了。

山峭日光照，碧汉盈盈圆月耀。森罗万象长围罩，一道清风袅袅。真灵空外天皇诏，住在蓬莱关要。

按 语

这首词写出了修炼的功理及炼功中产生的性命和一，阴阳协调的景象。

昼夜乐

便把门户安锁钥，内中更蕴奇略。安炉灶，锻炼金精养元神。修完丹药，一粒圆成光灼灼。虚空外，往来盘薄，五彩总扶持也。无施无作，冥冥杳杳，非投托占，盈盈赴盟约。蓬莱路，永结前期定。长春瑶英琼萼，等接清凉光遍灼。放馨香，自然雯作。里面礼，明师现，真欢真乐。

按 语

这首词描述了修炼的方法、感受及炼功时出现的身体阴阳平秘的景象。

瑶台月 违终南山

携云放肆投闲路，清风明月长载。回光返照^{〔1〕}，莹彻澄波青黛。仿佛里，远望嘉山，静至收归宁海。前生约，今生在，遇明了，便明对相爱。熙然景致，颐然聚会。

这个密妙堪赛，内外须常常顶戴。香烟起，盘袅尽成雯盖。每从依仙伴同游，定处看霞轩神凭。三曜^{〔2〕}通三昧^{〔3〕}，论交友交泰无碍。灵明一点，逍遥自在。

修行便要寻捷径，心中长得清静。搜摧妙理，认取元初瞻听。四象内，只用澄鲜，湛湛源流端正。探深奥，观回遥，戴三曜，依三圣^{〔4〕}功并。仍兼行满，俱凭悟省。

玉润金锐光莹，吐彩艳重重永定。灵明现，圆相一团红

映。向虚空冥香腾辉，在物外悠悠能整。从来性本来，命归云路出山顶。堪庆蓬莱岛，遣青谨请。

注 释

〔1〕回光返照：喻指人的精神意念集中于体内。

〔2〕三曜：指日、月、星。

〔3〕三昧：又名三摩地、三摩提。意为正定、正心行处。

〔4〕三圣：指《庄》、《老》、《周易》。

按 语

这两首词写出了习炼气功的感受以及炼功时出现的身体神形和合的景象。

西江月

养甲争如养性^{〔1〕}，修身争似修心。从来作做到如今，每日劳劳图甚。

好把幽微^{〔2〕}搜索，便将玄理^{〔3〕}思寻。交君稍悟水中金，不肯荒郊做凭。

注 释

〔1〕养性：即修真养性，指炼功学道。

〔2〕幽微：喻气功之理论。

〔3〕玄理：指气功之理论。

按 语

这首词说明了修炼要持之以恒，常劳不辍，才能探得玄理幽微的道理。

忆王孙

人云口是祸之门，我道舌为祸本根。不语无言没讨论，度朝昏，便是安闲保命好。

按 语

这首词反映了作者的消极处世态度。但从养生角度而言，“少言语”的确是有益于健康的。

苏幕遮

少烦人，稀赴会，我自无恩，莫把他人怪。廉俭温良身自在，莫追陪，免得常耽债。

有钱时，人见爱，及至无钱，亲也全疏待。且见世情如此态，察尽人心，暗想除非外。

按 语

这首词劝诱世人脱尘离俗，廉俭温良以求自在。

金鸡叫 警刘公

占得虚空呈俊俏，玄中玄，妙中绝妙。自然五彩通灵照，一颗明珠，万道霞光罩。

净净清清，冷冷晓晓，昏昏然然，冥冥窈窈，森罗万象辉耀。月里蟾鸣，日里金鸡叫。

苏幕遮 赠打车

木无情，生有作，都被良工妙手成躯壳。黑犊黄犍唯挽索，牵入红尘，难免轮回脚。

静中忙，闲里作，怎得逍遥自在真欢乐。直待白牛来跳跃，一朵莲花，万道霞光烁。

按 语

这两首词描述了修炼的体会及感受。

南乡子

物物要休休，打破般般是彻头。认得本来真面目，修修，一个灵芽稳稳求。

火里好行舟，焰里白莲素脸幽。馥郁风前通远向，悠悠，透过青霄得自由。

又 诫人礼拜

堪叹这顽夫，空凭区区用力粗。五体相逢投地面，休愚，尚自劳劳礼假躯。

大道本虚无，玄里藏玄妙不敷。内有元光人不识，唯吾，日日观瞻自吸呼。

物物不追求，摆手行来事事休。返照回观⁽¹⁾亲面目，无忧，自在逍遥岂有愁。

乘此大神舟，玉棹琼棹渡正流。剔出急波俱绝尽，谋超，上十洲三岛游。

又 于公索幻化

幻化色身绕，电脚余光水面泡。忽有忽无遄速甚，如飙，过隙白驹旋旋飘。

何不悟虚器，早早回头养玉苗。苗上金丹光泼泼，彰昭，

透过云衢入碧霄。

又 邵公索要下手修行

我命不由天，熟褥三田^{〔2〕}守妙玄。甘雨泽深先布种，金钱，遍地黄芽最色鲜。

养就玉花莲，叶叶分明永永坚。琼蕊被风吹撒动，香传，一道灵光任自然。

注 释

〔1〕返照内观：指精神意念集中于自身。

〔2〕三田：即“三丹田”，上田脑，中田心，下田气海。

按 语

这几首词描述了习炼气功的感受以及炼功时出现的幻觉。同时，还写出了返照回观，调节呼吸等修炼的基本功法。

苏幕遮 劝修行

莫行功，休打坐，如要修持，先把心猿锁。黑气^{〔1〕}收归无漏破，慢慢升腾，保养灵真么。

姹娘嬉，婴儿^{〔2〕}卧，搬上中^{〔3〕}田，总向明堂^{〔4〕}过。折得白莲花一朵，携去虚空，放出珍珠颗。

注 释

〔1〕黑气：指肾水所化之气。肾在色为黑。

〔2〕姹娘婴儿：即姹女婴儿。

〔3〕上中田：指心及脑。

〔4〕明堂：指鼻。《灵枢·五色》：“明堂者，鼻也。”

按 语

这首词写出了修炼之要在于收心，不先将心神稳定，行功打坐也枉劳。

又 劝同流

教门人，听我告，清涕稠津，吃了成虚耗，五谷滓余难化造。恰是隈隩^{〔1〕}，惹甚闲烦恼。会修行，知颠倒^{〔2〕}，别有一般滋味天然好。神水^{〔3〕}华池通正道，灌溉丹田，指日归蓬岛。

注 释

〔1〕隈隩：指山水弯曲处。

〔2〕颠倒：指运周天的功法。

〔3〕神水：指唾液。

按 语

这首词劝告修炼的门人同流，要断绝世情，潜心修行，以便功成得道。

五更出舍郎

反会做他出舍郎^{〔1〕}，便风狂，成功行，到蓬庄^{〔2〕}。
奉报那人如惺悟，好商量。五更里，细消详。

一更哩罗出舍郎，离家乡，前程路，稳排行。
便把黑魃^{〔3〕}先捉定，入皮囊。牢封系，任飘颺。

二更哩罗出舍郎，变银霜^{〔4〕}，汤烧火，火烧汤。
夫妇二人齐下拜，住丹房。同眠宿，卧牙床。

三更哩罗出舍郎，最相当，神丹就，养儿娘。
一对阴阳真个好，坐车厢。金牛子^{〔5〕}，载搬忙。

四更哩罗出舍郎，得清凉，重楼上，饮琼浆。
任舞任歌醒复醉，愈堪尝。真滋味，万般香。

五更哩罗出舍郎，没堤防，无遮碍，过明堂。
一颗明珠颠倒衮，瑞中祥。昆仑上，放霞光。

认得五般出舍郎，黑白彰，当中赤，间青黄。
哩罗罗陵哩罗哩，妙玄良。玲珑了，便玎珰。

注 释

〔1〕出舍郎：舍，房舍。出舍郎，即脱离家庭，外出修行的人。

〔2〕蓬庄：指蓬莱，古代传说中的三神山之一，神仙居住的地方。此处喻“修行、学道”。

〔3〕黑铅：指黑铅，喻肾中元精。

〔4〕银霜：指“水中银”，阴中阳。

〔5〕金牛子：指经气搬运“金丹”，从下丹田至上丹田。

按 语

本诗以夜间炼功为题，描述炼功过程和感受。

得道阳

得道阳来得道阳，
玉诀灵符清气爽，
岂似人间轻薄郎，
我宝三田常运转，

正月寒威渐渐回，
玉液流时专益气，
养就重阳现两脸，
七魄三尸随蜡去，

二月还知水气和，
兀兀转生离内女，
耿耿分明天下河，
三万三千神曜聚，

三月清明灭尽烟，
姹女聚柴新焰畔，
宝鉴当胸只自悬，
朱雀腾云方出众，

四月朱明和气清，
教你会时独自语，
火焰纤长渐渐生，
十千位中吾独走，

五月炎蒸阳气嘉，

自然碧洞隐云房。
金丹大药胜衣装。
徒夸黄白满箱装。
吾家一性没惊惶。

灵花九叶向东开。
宝芝采处物生荄⁽¹⁾。
蟠桃嫩脸笑琼钗。
五方九转逐春来。

风生木德自然歌。
怡怡笑杀月中娥。
我今回首出高坡。
重楼十二液津多。

百花堪绽艳阳天。
婴儿弄水旧池边。
翁婆媒合好因缘。
青龙驾雾得高迁。

心花七宝愈分明。
请公休慕百禽声。
从兹万木得嘉名。
五行宫里我先行⁽²⁾。

正堪端坐向南华。

这个不能夸肝木，
烦恼俱无远叹嗟，
玉兔⁽⁴⁾过来添白雪，

那人偏爱放心花。
日当卓午⁽³⁾不教斜。
金乌⁽⁵⁾显处吐黄芽。

六月纯阳尽入庄，
壬癸北方添肾水，
鬼魅妖邪尽总忙，
子后看时知日短，

阴魔赶退入街坊。
丙丁南岳爇⁽⁶⁾真香。
群魔难聚设堤防。
午前坐处觉宵长。

七月庚辛海水深，
饭熟须知薪趁火，
修就无为七宝身，
白虎⁽⁷⁾吼时频擒捉，

一轮明月运天心。
衣成不离线因针。
还令当日到如今。
黑龟⁽⁸⁾行处转思寻。

八月清凉白露句，
窃窃冥冥云外客，
虽是居尘不染尘，
既处逍遥生莹滑，

万民安乐养真身。
昏昏默默月中人。
也无喜怒亦无嗔。
自然聚散去皮皴。

九月苍天爽气高，
搅海赤龙真自在，
每向廛中作系腰，
醉后恣眠青苏塌，

重楼复降雨萧萧。
迎风木马肯无寥。
六铢衣挂胜红绡。
醒来频采玉芝苗。

十月红霜又更清，
乾尽水银唯我健，
有纬须知先有经，

黄婆得半入深溟。
复生神气更谁听。
织成纨绮便堪行。

离火便生红芍药， 坎泉倾下雨霖零。

十一月严风作威， 月中玉走日金飞。
结就三三三处宝， 得披六六六铢衣。
乘风携鸾跨雾归， 上天降敕不相违。
功满三千缘业尽， 行成八百落尘稀。

十二月圆成锦绣， 四时枝叶不干枯。
看取火中频取水， 自然水里却安炉。
龙虎龟蛇认吸呼， 百骸俱满立须臾。
一颗明珠三下有， 三般恶物一齐无。

已得灵符万事休， 百冤退尽任他愁。
好把琼浆添满腹， 更将金髓灌盈头。
都为十因得此由， 翁婆婴姤住绸缪。
教我携将三直柄， 请公认取一弯钩。

注 释

〔1〕宝芝采处物生荈：荈音 gāi，草根。阳气渐生，如物之生根。

〔2〕十干位中吾独走，五行宫中我先行：指甲乙、木。

〔3〕卓午：正午。

〔4〕玉兔：传说月中有玉兔，代月。此处喻指肾中气。

〔5〕金乌：即日，喻指心中液。

〔6〕熬：音 rè 点燃，焚烧。

〔7〕白虎：指肾中元精。

〔8〕黑龟：气功文献中亦为“白虎”别名。

按 语

本诗借用一年十二月中阴阳消长、气候变化的规律，描述习炼气功“进火”、“抽添”、“结丹”的过程，生动具体，学者当仔细玩味。

西江月

赠友修炼

米面随时加减，汞铅依此抽添。三光真秀转甘甜，不请生情起念。

七子便铺金簪，九门各看银蟾。香烟盘绕玉峰尖，方得长生证验。

常把内真⁽¹⁾频看，休教外景长侵。尖竿尖上细搜寻，正见婴儿弄影。

雅咏高吟叫笑，清风浩月吹临。分开传作紫共金，艳迸斗花万锦。

酒饮清光滑辣，果餐软美香甜。两般每日做抽添，八味依时给贍。

信步六街走遍，须寻七宝庄严。三田九转⁽²⁾似银蟾，一性孤灵有验。

人要修行猛做，我心除尽堪为。不将筋力漫胡施，闲里真清渐自。

白雪变成姹女，黄芽养就婴儿。两般消息有谁知，悟彻分明便是。

滑饮清光滑辣，肉餐软美香甜。世间迷误总无厌，个个临头路险。

独我悟来口远，唯余省后心嫌。十分戒行愈精严，没分丰都赴点。

悟彻儿孙伟貌，夺衣日夺餐肴。笑欣悲怨类咆哮，正是豺狼虎豹。

不与同居打闹，回头便载青包。任随云步访三茅，同话清虚道教。

注 释

〔1〕内真：指心或上、中、下三丹田。

〔2〕九转：将“丹”反复锻炼九次。九转，多次之意。

按 语

词中介绍了重阳子炼功的经验，当细细揣摩。

雨霖铃

东方甲乙^{〔1〕}，见青芽吐，早应时律。南阳^{〔2〕}正现红焰，初将炽，炎炎浓密。西动金风^{〔3〕}飒飒，致清爽往来飘逸。北气候^{〔4〕}，初寒严凝，聚结成冰瑞中吉。

肝心肺肾勿令失，四门开，莹彻都归一。金丹鍊在空外，明耀显，五光齐出。上透青霄，唯占逍遥自在宁谧。到此际，还得无为，永永绵绵毕。

注 释

〔1〕 东方甲乙：指肝木。

〔2〕 南阳：指心火。

〔3〕 西动金风：指肺金。

〔4〕 北气候：指肾水。

按 语

五脏功能高度协调统一，经反复锻炼，乃能结“丹”，“丹”成之后还当“意守”，慢慢收功。

西江月

堪叹西南地顺，烧柴都是真银^{〔1〕}。火中焰进两般身，一半金花绽尽。

认得斤星有准，即时分付良因。西江月里弄精神，显出灵童真印。

堪叹水流一道，须凭添鼎千遭。海心万丈袅竿牢，定后尖生芝草。

会得功夫早早，自然快乐陶陶。西江月里采芝苗，携去十洲三岛。

堪叹离门坎户，须邻甲地庚途^{〔2〕}。暗中拍手笑相呼，款款合和一处。

既把金关^{〔3〕}锁住，白羊队队成珠。西江月里玉蟾孤，朗照长生稳路。

堪叹云生顶上，腾空别有嘉祥。幽微玄妙总生光，鼎内煎

成银浪。

渐渐炼成金相，瑶花朵朵飞扬。西江月里饮琼浆，万道红霞分朗。

堪叹金木相间，甲夫庚妇开颜。笑声美处水潺潺，一派清流出涧。

滋润黄芽无限，便教白雪循环。西江月里我跻攀，步步银蟾顾盼。

堪叹日时更改，频频拂拭灵台^{〔4〕}。明光一点绝尘埃，莹彻那分内外。

占得逍遥自在，笛声散尽寒梅。西江月里桂花开，香引清风一会。

堪叹白莲吐秀，三车齐驾金牛^{〔5〕}。自然红艳覆山头，不在勤劳做就。

全借金光护佑，丹成照耀神舟。西江月里看瀛洲，一派仙歌共奏。

堪叹这般曲调，感他石女吹箫。山头漫说水频浇，海底虚言火燎。

遭逢圆明正照，真风广布清飙。西江月里吃芝苗^{〔6〕}，味味将来了了。

堪叹一灵真性，得来笑杀惺惺。不烧香火不看经，走入这条捷径。

便把那人喝定，今朝说与叮咛。西江月里最分明，堪用家

风清莹。

堪叹青霄碧汉，高空景致尤宽。今朝清爽有余欢，拈出我家公案。

方显平生手段，腾身便入云端。西江月里跨祥鸾，直上虚无仙馆。

注 释

〔1〕真银：指真火，心火。

〔2〕堪叹离门坎户，须邻甲地庚途：离门，指心火。坎户，指肾水。甲地，指肝木。庚途，指肺金。全句说：心火与肾水相交济，阴阳合而结成丹，须赖肝木的升发和肺金的肃降配合。

〔3〕金关：肺金。

〔4〕灵台：指心。

〔5〕三车齐驾金牛：三车，指羊车、鹿车、牛车。气功文献中把载运水火的工具叫河车。河车搬运水火由尾闾至泥丸。

〔6〕吃芝苗：指吞咽津液。

按 语

西江月共八首，将炼功知识，炼功方法和过程作了生动的表述，体现了作者丰富的气功理论和实践经验。

指迷颂

无无有有有无端，有有无无有有攢^{〔1〕}。

无有有无无有相^{〔2〕}，有有无有有无看。

注 释

〔1〕攒：音 cuán，聚集。

〔2〕相：事物的表象或状态。

按 语

本诗体现了老子“无为”的思想：“无中寓有”、“有中寓无”，“静中有动”，“动而归静”。这是重阳子剖析气功基本理论的一首诗，故曰“指迷”。

四时睡颂

子时睡^{〔1〕}，子时睡，玉纯捋下端严遂，一轮明月过天庭，照破中宵暗昧事^{〔2〕}。卯时睡，卯时睡，缘空直看真嘉致，当中一点皎然灵，莹里光明精又锐。午时睡，午时睡，香烟正撞于炎位，自然馥郁任拈拿，透入晴空传不二。酉时睡，酉时睡，恬然饮尽西江水，便会浇溉出风流，一朵琼花呈玉蕊。

注 释

〔1〕睡：非指真睡，而是指用卧姿习炼气功。

〔2〕中宵暗昧事：指夜间进行气功锻炼。

按 语

这是叙述一日四时（子、午、卯、酉）修炼气功的道理。一日四时阴阳消长盛衰不同，子时阳气初动，卯时阳气渐盛，午时阳气最旺，酉时阳气渐衰，阴渐旺。炼功时须据此控制火候。

四得颂

得汞^{〔1〕} 阴消尽， 得铅^{〔2〕} 阳自团，
得命^{〔3〕} 颠倒至， 得性^{〔4〕} 见金丹。

注 释

〔1〕 汞：此处指心火。

〔2〕 铅：此处指肾水。

〔3〕 命：此指调节呼吸，吐故纳新，调畅气机。

〔4〕 性：指心神。

按 语

心火为阳，肾水属阴，需要通过肺的调节呼吸，气机升降，在心神的作用下，使河车逆转运行，元精上升泥丸，元神下降丹田，坎离颠倒而成“丹”。全诗概括了成“丹”的要素。

四不得颂

不得受人钦重， 不得教人戏弄，
不得意马外游， 不得心猿内动。

按 语

“四不得”概括了对炼功者在道德修养和意识修养上的四点要求，即不得过分追求荣誉，不得教人作恶，炼功时意念要集中，心神要安静。

声声慢

金关叩户，玉锁扃门，闲里不做修持。杳默昏冥，谁会舞弄婴儿。睡则擒猿捉马^{〔1〕}，醒来后，复采琼芝^{〔2〕}。每依

时，这功夫百日，只许心知。

自在逍遥做就，唯舒展红霞，光彩敷披。罩定灵明^{〔3〕}，方见本有真慈。一粒神丹结正，三重焰，紧紧相随。过瑶池，透青霄顶上无为。

注 释

〔1〕擒猿捉马：指安定心神，集中意念。

〔2〕琼芝：指肾精。

〔3〕灵明：犹灵台，指心神。

按 语

这首词，指出习炼气功的要领，在于除妄想，集中意念，按时练功，如此长期坚持，方可取得效果。

小重山 道友求问

养性休教起怒嗔，外身须认正，里头真。日施方便做慈因。清凉至^{〔1〕}，只在气精神。

财色莫相亲。自然通大道，觉申申^{〔2〕}。金丹结就出迷津。登云路，玉洞看长春^{〔3〕}。

注 释

〔1〕清凉至：见 67 页《咏清凉》诗按语。

〔2〕申申：安详舒适貌。

〔3〕长春：保持青春，指长寿。

按 语

炼功养性须戒嗔怒，绝财色，把握“气、精、神”，如此方能成功。

临江仙（说四象）

性命阴阳如何论，心脾^{〔1〕}肾肺刀圭。更兼南北与东西。甲庚丁与癸，雀武虎龙齐。

子午冲和连卯酉，春冬秋夏相携。白青赤黑吐虹虬。坎离并震兑，水火木金跻。

注 释

〔1〕脾：此处当作“肝”，疑有误。

按 语

这一首词，表述了四象在天干、地支、方位、四时、四神、四色、四脏、八卦、五行中的配属关系。如木象：在方位为东，在天干为甲，在地支为卯，在四时为春，在脏为肝，在神为青龙，在色为青，在卦为震，在五行为木。如火象：在方位为南，在天干为丁，在地支为午，在四时为夏，在脏为心，在神为朱雀，在色为赤，在卦为离，在五行为火。如金象：在方位为西，在天干为庚，在地支为酉，在四时为秋，在脏为肺，在神为白虎，在色为白，在卦为兑，在五行为金。如水象：在方位为北，在天干为癸，在地支为子，在四时为冬，在脏为肾，在神为玄武，在色为黑，在卦为坎，在五行为水。

定风波

每日闲游西复东，随缘且过住尘中。杳杳冥冥今古在，蒙

害，风风里得飘蓬蒙。

公且只知浮蚁动，我今偏爱满堂红。照破当年昏暗事，空空，灵台一点透穹窿。

昔日嘉山第一程，今朝臣海载清清。重泛瑶池真得得，盈盈，昂头堪认自家声。

玉浪银波别景致，琼涛朱溜作高名。涌出白莲花一朵，呈呈^{〔1〕}，馨香直入大罗城。

注 释

〔1〕 呈呈：呈现。

按 语

这一首词表现了作者炼功得道的愉快心情。

瑞鹧鸪

昨朝今日与来朝，	饮水无加只自浇。
醉后凭铺金藓甲，	醒时复采玉芝苗。
锦衣公子 ^{〔1〕} 谈三岛，	皂帔佳人 ^{〔2〕} 舞六么。
一曲合成玄妙处，	白云片片恣飘飏。

我咱别有赤穷穷，	物物俱无事事通。
清里清来全寂阒 ^{〔3〕} ，	闲中闲至住虚空。
能邀迥照堪亲日，	会捉轻飙便害风。
此际黑云何处去，	莹然袞出一团红。

三才剖判做辉华，	三教分明吐甲芽。
----------	----------

三宝⁽⁴⁾炼烧红焰宝，
三峰影里观真宅，
三岛十洲堪捣药，

三车搬运紫河车。
三耀⁽⁵⁾光中是 본家。
三清十极聚青霞。

今朝细细问朱郎，
得与青龙为伴侣，
便将铅汞堪成宝，
斫断乌龟四支脚，

因甚常眠黑鬼房⁽⁶⁾。
亦令白虎助清凉。
好把刀圭更入钢。
爽邀风月上昆冈。

堪当姹女嫁丁郎，
幸有甲田知出入，
铅刀起处通神妙，
杀却三尸阴鬼尽，

认得婴儿住癸房。
不无兑地做炎凉。
汞剑开时仗慧钢。
一团红焰覆琼岗。

白灵根蒂长晴空，
叶禀月华添雅翠，
四般颜色虽然异，
透过丹霞归甚处，

碧绿枝条袅细风。
花凭日气蘸殷红。
一道馨香分外浓。
便教收在蕊珠宫⁽⁷⁾。

石中火隐怎生昭，
石火须凭心火取，
火教锻炼真铅汞，
二件相投成一件，

水里金藏要却遭。
水金决得肺金淘。
金要增添快剑刀。
大罗天上列仙曹。

这回捉住四时春，
跳出世情居异世，
何须苦苦调精气，

夺得温和养本真。
尽叫人道不凡人。
不在区区漱液津。

莹处晴空开日月， 锐然特放九光新。

注 释

- 〔1〕锦衣公子：借喻心火。
〔2〕皂帔佳人：借喻肾水。
〔3〕阒：音 qù，寂静。
〔4〕三宝：指精、气、神。
〔5〕三耀：即三光。
〔6〕今朝细细问朱郎，因甚常眠黑鬼房：喻阴中一阳。
〔7〕蕊珠宫：原指天上仙宫，此喻脑中至精之处。

按 语

这八首诗，概述了气功的原理，炼功的过程，成“丹”的要素和注意事项。最后指出关键在于阴阳两方面的协调应用，不在于形式上的漱咽津液。全篇具有高度的概括能力，诚为气功诗词中之佳者。

了了歌

汉正阳兮为的祖 ^{〔1〕} ，	唐纯阳兮做师父 ^{〔2〕} 。
燕国海蟾兮是叔主 ^{〔3〕} ，	终南重阳兮弟子。
聚为弟子便归依，	待奉三师合圣机。
动则四灵神彩结，	静来万道玉光辉。
得逍遥，真自在，	清虚消息常交泰。
元初此处有因缘，	无始劫来无挂碍。
将这个，唤神仙，	窃窃冥冥默默前。
不把此般为妙妙，	却凭甚么做玄玄。
禀精通，成了彻，	非修非炼非谈说。

惺惺何用论幽科，	达达宁须搜秘诀。
也无减，也无增，	不生不灭没升腾。
长作风邻并月伴，	永随霞友与云朋。

注 释

〔1〕汉正阳兮为的祖：正阳，即正阳子，姓钟离名权，传说为汉代人，仕汉为将军，兵失利，遁入终南山，遇东华帝君，授以至道。元世祖封正阳开悟传道真君。传吕岩得正阳子点化，重阳子又得吕岩化身点化，故称其为祖。

〔2〕唐纯阳兮做师父：纯阳，即纯阳子，姓吕名岩，字洞宾，唐德宗时人。曾登进士，后遇正阳子的化身授内丹之术。重阳子得吕岩点化，故称吕岩为师父。

〔3〕海蟾兮是叔主：海蟾，即海蟾子，姓刘名操，年十六登辽之甲科，仕至上相。传说后受正阳子点化，授以丹术，乃弃官从道。故重阳子此处称其为师叔。

按 语

本诗述说了重阳子的师承渊源，抒发了作者了却尘俗之缘，从道炼丹的理想。

竹杖歌

一条竹杖名无著，	节节生辉辉灼灼。
伟矣虚心直又端，	里头都是灵丹药。
不摇不动自闲闲，	应物随机能做作。
海上专寻知友来，	有谁堪可教依托。
昨宵梦里见诸虬 ^{〔1〕} ，	内有四虬能跳跃。
杖一引，移一脚，	顶中迸断银丝索。

攒眉^{〔2〕}露目震精神， 吐出灵珠光闪烁。
明艳挑来固乐然， 白云不负红霞约。

注 释

〔1〕虬：音 qiú，传说中的一种龙。

〔2〕攒眉：即皱眉。

按 语

本诗以竹杖自喻，抒发自己虚心端直的为人处世态度，坚定不移的从道决心和一心一意把“丹术”传授给人的愿望。

窈窕^{〔1〕}歌

人人只要生，	害风只要死。
生则无著摸，	死则有居止。
不恋皮肉脂，	不恋骨筋髓。
藉甚发眉须，	藉甚舌牙齿。
安用脚手头，	安用眼鼻耳。
小肠能成水，	大肠能成米。
水来太茫然，	昼夜何时已。
认破丑机关，	须当分彼此。
别般二物合 ^{〔2〕} ，	真元来一道。
这个在何处，	这个在那里。
教公会得时，	也饮清凉水 ^{〔3〕} 。
直待正纯阳 ^{〔4〕} ，	方称重阳子。

注 释

〔1〕窈窕：幽深。

〔2〕别般二物合：指将“铅”、“汞”合而成“丹”。

〔3〕也饮清凉水：得习练气功的收益。

〔4〕正纯阳：正阳子和纯阳子。

按 语

本诗写重阳子修“道”炼功的决心：不惜肉体躯壳，追求精神境界的超凡脱俗；通过炼功达到或超过自己的师祖正阳子和老师纯阳子。

元元^{〔1〕}歌

父虽父，母虽母，	论著亲兮没说语。
只为当时铸我身，	至令今日常怀古。
儿非儿，女非女，	妻室恩情安可取。
总是冤家敌面仇，	争如勿结前头苦。
我咱悟，我咱补，	唤出从来清静主。
要见玲珑好洞庭，	须开端的真门户。
便知宗，便知祖，	了了惺惺归紫府。
离凤空陪北海龟，	甲龙枉伴西山虎 ^{〔2〕} 。
仗灵刀，擎慧斧，	劈破昆仑将宝数。
万颗明珠戴玉冠，	无穷彩艳衣金缕。
这元元，回光睹，	五五不离二十五。
依此行持依此修，	姓名预录长生簿。

注 释

〔1〕元元：同“玄玄”，意为深妙莫测。

〔2〕离凤空陪北海龟，甲龙枉伴西山虎：离凤指心火。北海龟喻肾水。甲龙指肝木。西山虎：喻肺金。全句说，要通过

应用四脏间的关系，炼出金丹。

按 语

本诗写重阳子决心抛却父母妻儿恩情的羁绊，一心从道，修炼气功，掌握气功玄妙。

得得歌

阴变为阳只自审，
有缘搜见古今真，
呼个甚，唤神仙，
撞著良因五劫祖，
大罗天，通妙景，
盈盈一粒任绵绵，
传永永，做灵灵，
何用醍醐⁽²⁾香馥郁，
响珰珰，声灭歇，
自然莹莹宝中珠，
天外月，走蟾轮，
正一悉除生灭相，
妙玄因，诚秘诀，
虚空空上达晴空，
非有说，愈昭彰，
旷劫未分新雅致，

冰钻结火⁽¹⁾能唯恁。
无始却来呼个甚。
窃窃冥冥不记年。
相随直入大罗天。
放开明耀须臾顷。
寂寂圆光传永永。
处此清凉绝视听。
不夸环珮响珰珰，
别生彩艳重超越。
返照辉辉天外月。
怎此如如没价珍。
端严坚固妙玄因。
那曾瞋怒并欢悦。
言说说前非有说。
得得歌中现道场。
从今传出这名方。

注 释

[1] 冰钻结火：指上古时燧人氏钻木取火的故事，此处引为“阴转为阳”的事例。

〔2〕醍醐：“仙”家美味。

按 语

全歌表现了重阳子修道炼丹的欢快心情，指出炼功给人的好处非一般的美食、美景、美服可比。

惺惺歌

谓何四大 ^{〔1〕} 复牵缠，	汨汨当时那个仙。
好把圆成从雅正，	莫将假合做因缘。
殷红再结双关宝，	洁白重开五叶莲。
得得先须修九转，	盈盈首上养三田。
养三田为定寿金，	金毛狮子频哮吼。
日端午上看玄阴，	夜半子时分莹昼。
常食休穷万物机，	运神夺取三光秀 ^{〔2〕} 。
外容焉用显光华，	内貌多方频整救。
频整救，是元初，	此事今应信有诸。
游历先逢太赤祖，	归来还见黍中珠。
七般珠户通开闾，	六道银光任展舒。
百宝台头唯仰觑，	这回亲现这真如。
这真如，实不错，	逍遥服饵灵丹药。
辉辉灿灿甚分明，	了了惺惺尤洒落。
迎日堪夸翠雾身，	临风透出红霞脚。
昆仑顶上玉峰前，	一朵琼花为誓约。

注 释

〔1〕四大：指地、水、火、风四种构成“色法”的基本原素。人由此“四大”构成，而充满无常和苦痛。

〔2〕运神夺取三光秀：炼功以吸取日月之精华。

按 语

本诗指出炼功须反复锻炼，温养三丹田，吸取日月星三光之精华，调养内体的状况。

秘秘歌

刀圭刀圭好刀圭 ^{〔1〕} ，	几个能通尽执迷。
便做悟来知去处，	怎生安霸怎生携。
这刀圭，又能饮，	洗涤中间十样锦。
万叶千花转转新，	五方颜色皆分品。
这刀圭，亦团团，	透出灵光只自攒。
泼艳艳兮无可比，	也知赛过紫金丹。
这刀圭，刀子快，	历劫以来不曾坏。
智者见时放慧辉，	愚人昧了愈疑怪。
这刀圭，真是钢，	空中自在吐光芒。
唯有害风敢拈弄，	便令分出本清凉。
这刀圭，缘亘古 ^{〔2〕} ，	不是阴阳不是土。
只是一般哩唆罗，	哩唆罗上开宗祖。

注 释

〔1〕刀圭：指神丹。

〔2〕亘古：自古以来。

按 语

本诗指出刀圭既不是阴阳也不是中土脾胃，而是指神丹。神丹能使智慧的人更加聪明。

定定歌

修行便发好枝条，
翠绿常蒙雨露润，
由斯活乐津方大，
休倚散丸求德行，
古人公案须通透，
外景勿侵外事绝，
娉婷女子投金矿，
一则矿中栽宝树，
双头厮见归三秀，
十指纤纤能击鼓，
炎炎猛焰波中迸，
正觉途新除垢腻，
红霞覆煮碍青汉，
妙妙玄玄无挂碍，

不逐轻飘信任飘。
软柔宁惧雪霜凋。
似此滋荣气渐调。
莫凭符水望升超。
自己家风好摆摇。
内容搜出内香烧。
傻俏郎君入玉瓢。
一唯瓢里种芝苗。
两体相逢⁽¹⁾舞六么。
七门阊阖喜吹箫。
泛泛洪波焰上漂。
圆成路莹出尘嚣。
翠雾盘旋住碧霄。
惺惺了了永逍遥。

注 释

〔1〕两体相逢：指心火（阳）与肾水（阴）既济，协调的过程。

按 语

诗中指出，不要依赖药物丸散来求得健康，也不要靠符水等迷信活动来求得平安，而要定心安神，排除外景和外事的干扰，求得心神的清静，同时配合气功锻炼才行。这种看法无疑是对的。

玄玄歌

嵒岿峰安万丈杆，
清风里面骋狂颠，
旋旋拈拿玛瑙丸，
丸与斗兮失落无，
拨开银浪观琼浦，
气艳氤氲喷琥珀，
孩儿方是下杆来，
不教骊龙颌下藏，
杳杳冥冥不记年，

杆尖有个婴婴走。
明月前头夸好手。
频频趯弄珊瑚斗。
等闲失落费工夫。
正见金螯在玉壶。
眼光灿烂射明珠。
夺得明珠言誓约。
样入云霞投碧落。
从兹顿觉无为作。

按 语

本诗以隐喻之语，描述了“金丹”生成的过程。

达达歌

修持便要发佳谲⁽¹⁾，
二八佳人安手脚，
娉婷朱貌知金矿，
自饮自沽醒复醉，
撞开阳路传珍宝，
渐上昆山⁽²⁾呈片玉，
般般拈捻齐玄旨，
琼萼满头藏妙有，
能教面目长来往，
周正元初真等觉，
孤然朗照何曾异，
缘哲黄花成一得，

会做搜寻广摆铺。
六分公子下工夫。
傻俏乌颜看玉壶。
任歌任舞笑还愉。
通过阴关出辘轳。
复归巨海⁽³⁾弄明珠。
处处游行见坦途。
瑶花盈处趁虚无。
养就根源是呼吸。
的端豆始大惺苏。
五道光辉总不殊。
如乔赤舄化双凫。

清清三岛应同去， 莹莹十洲合共趋。
寂间云衢唯洞达， 逍遥永永列仙途。

注 释

〔1〕 谟：谋略，引申为方法。

〔2〕 昆山：指头顶，上丹田部。

〔3〕 巨海：指腹部下丹田。

按 语

本诗描述了炼功过程中经气流动所经过的道路及炼功者的感觉。

劝道歌

修行便发好枝条，	不会修行枉折腰。
经教岂曾穷义理，	香烟只会漫焚烧。
苦心苦力多忧虑，	劳体劳神愈悴憔。
没智强搜无漏果，	未通闲想有缘桥。
他人公案长传说，	自己家风敢摆摇。
静里邪生神鬼位，	执中迷入散凡包。
谨持符水唯端正，	却被衣餐做谕要。
夸诧清虚干淡薄，	尊隆高大眩彰昭。
风花雪月为愁景，	酒色气财是业苗。
烦恼门开谈觉悟，	是非路阐说道遥。
晨昏嗽咽增空耗，	子午功夫 ^{〔1〕} 漫飒飘。
以上般般皆勿用，	从今字字最堪消。
自然清静真功著，	信任慈悲实行超。
寂阒恬淡宜洁白，	杳冥昏默受和调。

虎龙莫放游三界，	婴姤休教舞六么。
壮矣根源能应拍，	孤然灵物善吹箫。
二仪交泰同泥捏，	五欲捐除类木雕。
捉住空中真响亮，	咄回性上假咆哮。
一双女子投金矿，	两个童儿入玉瓢。
折取木梢重锻炼，	次开泉水再淋浇。
亭亭颜色难装点，	簇簇形容怎采描。
貌态玲珑通眼目，	光辉灿灿射琼瑶。
放归仙馆称嘉号，	只许吾门唤阿娇。
得得得中长得得，	任诗任曲任歌谣。

注 释

〔1〕子午工夫：指气功。

按 语

诗中指出苦心忧虑，劳体劳神，“酒色财气”，使人精气神暗耗而憔悴；而心地自然清静，习炼气功，阴阳交泰，则可获得健康。

铁罐歌

铁罐^{〔1〕}歌，铁罐歌，一从打造按金科。腹内空虚成妙果，这般消息孰知么。

铁罐成，铁罐成，频添玉液满盈盈。火锻炼时抛雪浪，水澄清处贺升平。

铁罐携，铁罐携，响声敲动振愚迷。若要响声人会得，不

分南北与东西。

铁罐新，铁罐新，内光外耀自相亲。添鼎须凭津液水^{〔2〕}，
调和全借气精神。

铁罐宽，铁罐宽，气腾腾处雪漫漫。方遣虎龙蟠绕定，便
将铅汞里头安。

铁罐深，铁罐深，凡尘俗垢不能侵。作用焚烧木上火，行
持煎煮水中金。

铁罐光，铁罐光，三光照耀瑞中祥。每到用时能造化，欲
将歇处便清凉。

铁罐烧，铁罐烧，昨宵今日与来朝。按节安炉全藉地，依
时养就玉芝苗。

铁罐能，铁罐能，能中兀兀与腾腾。杳杳冥冥风作友，昏
昏默默月为朋。

铁罐坚，铁罐坚，虚心大肚贮幽玄。内外炼成金玉体，一
冲直上大罗天。

注 释

〔1〕铁罐：喻炉鼎。

〔2〕津液水：指咽唾。

按 语

这一组诗，以生动的语言描述了“安炉立鼎”、“抽添水火”等炼功方法及作者的炼功经验。

(许予民 马逢升)

重阳立教十五论

作者姓名及成书年代均不详。从内容推断，当是重阳子王哲的弟子根据重阳子生前的言论、思想，综合写成的。本文选自《道藏·正乙部》第989册，上海涵芬楼1924年影印本。

内容提要

本文围绕“修道”炼功提出了十五个方面的问题加以论述，内容涉及居住环境的选择，游历、学习、掌握医药知识、习炼气功的理论、方法、关键环节和应掌握的要点等。本文言简意赅，充分反映了重阳子的气功理论思想和炼功的实践经验。如讲究炼功环境，主张到大自然中参寻性命之理，求问妙玄，选择明心、有慧、有志的炼功伙伴，炼功打坐时心要稳如泰山等。这些，对今天的气功爱好者来说仍有启发意义。

第一 住庵

凡出家者，先须投庵。庵者，舍也，一身依倚。身有依倚，心渐得安，气神和畅，入真道矣。凡有动作，不可过劳，过劳则损气；不可不动，不动则气血凝滞。须要动静得其中，然后可以守常安分，此是住安之法。

按 语

住庵的选择，实际是炼功环境的选择问题。有一个稳定而安静的炼功环境，可使气神和畅，功成归真。平时要劳逸适中，方不致耗损人体气血或凝滞气血。这是一条很好的经验。

第二 云游

凡游历之道有二：一者看山水明秀、花木之红翠，或玩州府之繁华，或尝寺观之楼阁，或寻朋友以纵意，或为衣食而留心。如此之人，虽行万里之途，劳形费力；遍览天下之景，心乱气衰——此乃虚云游之人。二者参寻性命，求问妙玄：登戏险之高山，访明师之不倦；渡喧嚣之远水，问道无厌——若一句相投，便有圆光内发。了生死之大事，作全真之丈夫。如此之人，乃真云游也。

按 语

到大自然中云游，参寻性命，求问妙玄，亦是气功师不可缺少的实践活动。

第三 学书

学书^{〔1〕}之道，不可寻文而乱目，当宜采意以合心^{〔2〕}。舍书探意采理，舍理采趣^{〔3〕}；采得趣，则可以收之入心——久久精诚，自然心光洋溢，智神踊跃，无所不通，无所不解。若到此，则可以收养，不可驰骋耳，恐失于性命。若不穷书之本意，只欲记多念广，人前谈说，夸诩才俊，无益于修行，有伤于神气，虽多看书，与道何益！既得书意，可深藏之。

注 释

〔1〕学书：即读书，阅览书籍。

〔2〕采意以合心：吸取书中的思想充实自己的头脑。

〔3〕探意采理，舍理采趣：探求书中的深义和道理，最后找到适合自己需要的、感兴趣的东西。

按 语

阅读书籍，吸取自己所需要的营养，增长智慧，自可明心见性，做到无所不通，无所不解，就会对炼功的理论和实践有深刻的体会，从而使气功进入高级的境界。虽多看书而夸夸其谈，邀射名誉，只能有伤于神气，于炼功大为不利。这是炼功者必须注意的。

第四 论合药

药者，乃山川之秀气，草木之精华。一温一寒，可补可泄；一厚一薄，可表可托。肯精学者，活人之性命；若盲瞽^{〔1〕}者，损人之形体。学道之人，不可不通，若不通者，无以助道。不可执著，则有损于阴功。外贪财货，内费修真，不足今生招愆^{〔2〕}，切忌来生之报。吾门高弟，仔细参详。

注 释

〔1〕盲瞽：即盲医。引申为庸医。

〔2〕愆：罪过。

按 语

药物不仅可医病，某些药物还有一定养生保健作用。所

以，“学道之人，不可不通。”

第五 论盖造

茅庵草舍须要遮形，露宿野眠，触犯日月；苟或雕梁画宇，亦非上士^{〔1〕}之作为。大殿高堂，岂是道人之活计；砍伐树木，断地脉之津液；化道货财，取人家之血脉。只修外功，不修内行，如画饼充饥，积雪为粮，虚劳众力，到了成空。有志之人，早当觅身中宝殿。体外朱楼^{〔2〕}不解，修完看看倒塌。聪明君子，细细察详。

注 释

〔1〕上士：有修养、有学问的人。

〔2〕朱楼：富丽堂皇的楼房。

按 语

有高度文化修养的气功师往往居处简朴，不贪求享受，只要清静舒适，有利炼功即可。文中强调气功师的思想品德修养，认为这是炼功之人必不可少的根本：“只修外功（气功）、不修内行（思想品德），如画饼充饥，积雪为粮，虚劳众力，到了成空”。这种认识无疑是很正确的。

第六 论合道伴

道人合伴，本欲疾病相扶，你死我埋，我死你埋。然先择人，而后合伴；不可先合伴，而后择人。不可相恋，相恋则系其心；不可不恋，不恋则情相离。恋欲不恋，得其中道可矣。有三合、三不合：明心、有慧、有志，此三合也。不明著外境，无智慧，性愚浊，无志气，干打闷^{〔1〕}，此三不合也。立

身之本在丛林，全凭心志，不可顺人情，不可取相貌，唯择高明者是上法也。

注 释

〔1〕干打闾：吵闹。闾即哄。

按 语

交朋友，结同志，要“恋欲不恋，得其中道”。择友应以明心、有慧、有志为标准，这对事业的成败，关系极大。

第七 论打坐

凡打坐者，非言形体端然，瞑目合眼——此是假坐也。真坐者，须要十二时辰住行坐卧，一切动静中间心如泰山，不动不摇，把断四门——眼耳口鼻，不令外景入内，但有丝毫动静思念，即不名静坐。能如此者，虽身处于尘世，名已列于仙位，不须远参他人，便是身内贤圣。百年功满，脱谷^{〔1〕}登真，一粒丹成，神游八表^{〔2〕}。

注 释

〔1〕脱谷：即断谷，离开尘世，不吃五谷。

〔2〕八表：八方以外极远的地方。陶潜《归鸟》诗：“远之八表，近憩云岑。”

按 语

打坐是气功入静的一种体势。要真正做到“心如泰山”，“把断四门”，不令外界事物扰乱心神，才能真正进入气功境界。这是炼功者必须掌握的要领。

第八 论降心

凡论心之道，若常湛然^{〔1〕}，其心不动：昏昏默默^{〔2〕}，不见万物；冥冥杳杳，不内不外，无丝毫念想。此是定心，不可降也。若随境生心，颠颠倒倒，寻头觅尾，此名乱心也。速当剪除，不可纵放，败坏道德，损失性命。住行坐卧常勤降，闻见知觉为病患矣。

注 释

〔1〕 湛然：水清澈貌。此言内心平静。

〔2〕 昏昏默默：形容大脑对周围事物处于朦胧状态。

按 语

练习气功，先须入静；要入静则须降心，使心不外驰，意念集中，方能成事。而心猿意马，最难控制，故降心成为气功必不可少的锻炼过程和基本工夫。

第九 论炼性

理性如调琴弦，紧则有断，慢则不应，紧慢得中，琴可调矣。则又如铸剑，刚多则折，锡多则卷，刚锡得中，则剑可矣。调炼性者，体此二法，则自妙也。

按 语

炼性即调神，贵在得中，得中则精神协调，无太过不及之弊。

第十 论匹配五气

五气^{〔1〕}聚于中宫^{〔2〕}，三元^{〔3〕}攒^{〔4〕}于顶上。青龙喷赤雾，白虎吐乌烟。万神罗列，百脉流冲。丹砂晃朗，铅汞凝

澄。身且寄向人间，神已游于天上。

注 释

〔1〕五气：五脏之精气。

〔2〕中宫：指绛宫，即心。

〔3〕三元：元精、元气、元神。

〔4〕攒：聚集、集中。

按 语

炼功时将五脏之精气聚集于中宫，为“结丹”作好准备。在肝木（主升）肺金（主降）的调节下，经气周流全身，水火（肾心）既济，结而成“丹”，全身得到高度的协调和统一，精神有一种说不出的轻松愉快感。这是对习炼气功过程和感觉的生动描述。

第十一 论混性命

性者，神也。命者，气也。性若见命，如禽得风，飘飘轻举，省力易成。《阴符经》云：禽之制在气是也。修真之士，不可不参，不可泄漏于下士，恐有神明降责。性命是修行之根本，谨紧锻炼矣。

按 语

炼功的结果是性和命（即神和气）的高度协调和统一。精神处于一种轻松舒适状态。但神又是随气的调节而控制的。

第十二 论圣道

入圣之道，须是苦志多年，积功累行。高明之士，贤达之

流，方可入圣之道也。身居一室之中，性满乾坤。普天圣众，默默护持；无极仙君，冥冥围绕。名集紫府，位列仙阶。形且寄于尘中，心已明于物外矣。

按 语

在气功领域要达到超凡入圣的境地，必须苦心立志，持之以恒，在炼功技术和思想修养方面不断积累才行。

第十三 论超三界

欲界、色界、无色界，此乃三界^{〔1〕}也。心忘虑念，即超欲界。心忘诸境，即超色界。不著空见，即超无色界。离此三界，神居仙圣之乡，性在玉清^{〔2〕}之境矣。

注 释

〔1〕三界：本为佛教用语，佛教把世俗世界分为欲界、色界、无色界，认为是有情众生存在的三种境界。此处借用于道家的著作中而被赋予了新的内容。

〔2〕玉清：即道教“三清”中的“清微天”，为元始天尊所治，称最高仙境。

按 语

道家气功理论认为，若气功习炼到超越三界（心忘虑念，心忘诸境，不著空见）的时候，就达到“神在仙圣之乡，性在玉清之境”的高级阶段了。此说有一定合理成分，亦有一定宗教色彩。

第十四 论养身之法

法身^{〔1〕}者，无形之相也。不空不有，无后无前，不下不高，非短非长，用则无所不通，藏之则昏默无迹。若得此道，正可养之，养之多则功多，养少则功少，不可愿归，不可恋世，去住自然矣。

注 释

〔1〕法身：此处指“元神”。

按 语

养其元神是道家气功的高深境界，所以说“养之多则功多，养少则功少。”

第十五 论离凡世

离凡世者，非身离也，言心地也。身如藕根，心似莲花，根在泥而花在虚空矣。得道之人身在凡而心在圣境矣。今之人欲永不死而离凡世者，大愚不达道理也。言十五论者，警门中有志之人深可详察知之。

按 语

本文明确指出，所谓“离凡世”是指心地（精神意识）超出尘世，而非身体的脱离凡世，这有如莲花之出污泥而不染。这为修道养生者指明了方向，可谓一语道破机关，澄清了许多人关于“修仙”的糊涂认识。

（马逢升 吴昌萍）

丹阳真人语录

作者王颐中，号灵隐子。金代道士，气功养生学家，系马丹阳之徒。生平事迹不详。本文选自《道藏辑要·胃集七》1906年成都二仙庵刊本。

内容提要

本文辑录了马丹阳同其弟子的谈话，其中，多处涉及气功修炼问题。因此，这是一部研究我国道家气功理论的重要著作。

丹阳真人语录

大定癸卯三月间，始拜师于牟平范明叔庵之南。师曰：“汝从何而来？”仆对曰：“来自东武。仰师之德，不以货财为富，恬然自得，坐进斯道，乃闻其风而悦之。愿待巾履，伏听一言。”师乃忻然曰：“⁽¹⁾年少有学道之心，不可得也。”良久曰：“饥则吃饭去，饭罢则打睡去。”一日，师见仆拱手而立，方呵曰：“道人只要豁畅，不可存体面，庵不是廨宇，你又不是官长，若却讲俗礼则交接去处。古人云：‘三山有侣人情淡，四海无家道义深’，不徒设也。”师每垂语曰：“学道者，必在自悟。不悟者，昏蒙所致故也。欲发昏蒙，先涤其心，在乎澄湛明了而

已。功到而成，不必叩请于他人，是工拙坦然明白矣。”

师在东牢道上行，僧道往来者，识与不识，必先致拜。从者疑而问之曰：“彼此俱昧平生，何用拜之？”师曰：“道以柔弱谦下为本，况三教同门异户耳。孔子言：‘虽执鞭之士，吾亦为之，’未闻一拜之为一过。”

师言，祖师素工文章，了道之后，尤为敏给，至于藏头拆字，隐语联珠，略不构思。常和人诗，有押节字者，众皆和毕，唯祖师最后和云：“三百六十金骨节”。众皆叹服，以为神仙语。如今谁能继得？除是磻溪公颇似步骤。

师言，祖师尝到登州，时顶笠悬鹑，执一筇，携一铁罐，状貌奇古，乞于市肆。登州人皆不识。夜归观，书一绝于壁：“一别终南水竹村，家无儿女亦无孙。数千里外寻知友，引入长生不死门。”明旦，拂衣东迈。后数日，郡守乞石烈邈诣观，观其题诗，钦叹不已，乃依韵和曰：“回首三年别故村，都忘庭竹长儿孙。他时拂袖寻君去，应许安闲一叩门。”

师言：“薄滋味所以养气，去嗔怒所以养性，处污辱低下所以养德，守一清净恬淡所以养道。名不著于簿籍，心不系于势利，此所以脱人之壳，与天为徒也。”

师曰：“酒为乱性之浆，肉是断命之物，直须不吃为上。酒肉犯之犹可恕，若犯于色则罪不容于诛矣。何故？盖色者甚于狼虎，败人美行，损人善事，亡精灭神，至于殒躯，故为道人之大孽也。”

师曰：“生平快活莫过于闲，道人若住庵稍倦，结一两人作伴，挂搭腋袋，拖条拄杖，且歌且游，撞着好山好水，且为盘桓，不可贪程途。”

师谓仆曰：“学道人要有终始，不可半道而废，与他人作笑端。况你是读书儿，岂不知凡人立身，须著一般事业，况为道

者，正是男子立身大事。”

师尝书大字一联与道友曰：“速把人我山放倒，急将龙虎穴冲开。”仆因问曰：“人我山始知，龙虎穴，敢问其方。”师笑曰：“天机未敢轻吩咐，细细看贤悟不悟。”

师一日呼仆，良久而赴，问哪里去来？仆对曰：“午窗睡方足，神情湛然，床头有庄子书一册，因拈而读之，所以不在此也。”师曰：“夫道要心契，若复以文字系缚，何日是了期？所以道悟彻，南华迷更迷。”

师在华亭曰：“道者，何物也？祖气便是根源，岂不知鼻中出者也？岂不闻广成子曰：‘丹灶河车休矻矻，鹤胎龟息自绵绵。’”语众曰：“学道专一，则人人可以为仙，不同世俗之进取有黜落也。儒则博而寡要，道则简而易行，但清静无为最上乘法也。”

师居环堵中，但设几榻、笔砚、羊皮而已，旷然无余物。早晨则一碗粥，午间一钵面，过此以往，茹不经口。一日召仆入，命坐。良久仆问曰：“吾师之道有作为不？”师曰：“无也。虽歌词中每咏龙虎婴姁，皆寄言尔。是以要道之妙，不过养气。人但汨没利名，往往消耗其气。学道者无他，务在养气而已。夫心液下降，肾气上升至于脾，元气氤氲不散，则丹聚矣。若肝与肺，往来之路也。习静至久，当自知之。苟不养气，虽挟泰山超北海，非道也。”——此言未化前十日所说也。仆与曹、刘二三伴，在环堵外立，忽出曰：“夫道但清静无为，逍遥自在，不染不着，此十二字若能咬嚼得破，便做个彻底道人。但信老人言，行之自当有益，必不误你诸年少。”

师在黄县西郊马从仁庵内，唱曰：“纵日消万两黄金，正好粗衣淡饭。”言去岁过外关，闻人诵此语，喜其有理，故记之，不知何人作。有马元之曰：“此语是顺长老《苇江集》中语也。”

师言：“奇哉！是言也！”

师言：“家风谁是祖？钟吕自亲传。”颂曰：“一点灵光晃太虚，丹青妙手莫能模。休将明月闲相比，有关因缘怎类吾。”此语稍露锋芒矣。

师曰：“气之难御，迅若奔马，唯静者为易。必去其外慕，虽睹纷华之在眼前，正如深山穷谷中，方是道人心肠。倘不到无心地面，莫能制御。”是知道者，贵于无心也。

师又云：“心定则情忘，体虚则气运，心死则神活，阳盛则阴消。自然之理，昧者不知，但以为子孙之计，返以学道者为无益，何不思之甚也！”

师曰：“子年四十余方遇师入道。所以鬓髭然，腹中别有一绀发者，何由致之？向往关中十余年所养神气耳。譬如空谷中有呼之者，随呼而应之，岂别物哉？但其中冲虚故也。吾友不信，诚静处养之，当自知之。”

师言：“海蟾公本燕国相，一旦悟道，乃绝家累。其诗有‘抛离火宅三千口，屏弃门兵百万家’之语，后但乞食自资，逢场作戏，至与娼妓家担酒携榼不以为耻。后来一等学道者言：‘我从富贵中来’，你比海蟾公不著。”

师曰：“清静之道，人能辩之，则尽善尽美矣。故经云：‘人能常清静，天地悉皆归。’言天地者，非外指复载之天地也，盖指身中之天地也。人之膈以上为天，膈以下为地。若天气降，地脉通，上下冲和，精气自固矣。此小任仙所说也。”

师曰：“守气妙在乎全精，尤当防于睡眠。方欲寝时，令正念现前，万虑悉泯，敛身侧卧，鼻息绵绵，魂不内荡，神不外游，如是则气精自定矣。”

师曰：“儒家云：‘以德报德，以直报怨。’昔真人云：‘以信结友，以恩复仇。’可谓至矣！”

师在莱州时，有姜禧者携《吕公传》呈师，师读到“世人惟务名之与利，不知身之有神。逐物不返，丧尽天真，其谁咎矣！”师乃掩卷谓禧曰：“此谓实中理矣。然世无悟者，何道之难行也！”

有韩洵字清甫，慕陶渊明、邵尧夫为人，号安乐园公。师自关右还东牟，道过济南，邀师到园中供以素饭。既毕，洵叩首于师曰：“洵自幼岁慕道，今已垂白，幸遇我师，愿垂一语以烛愚蒙。”

师答曰：“夫道以无心为体，忘言为用；以柔弱为本，以清静为基。若施于人，必节饮食、绝思虑，静坐以调息，安寝以养气。心不驰则性定，形不劳则精全，神不扰则丹结。然后灭情于虚，宁神于极，可谓不出户庭而妙道得矣。”韩谢曰：“大道鸿蒙，无所扣诘，今闻妙论，得其门而入矣。”

曹、莱二公，本儒生也。隳⁽²⁾儒学道，多年莫逆。常从容而问曰：“师在关右时，如何办道？”曹、莱答曰：“师父冬夏披一布懒衣，食粗取足。隆冬雪寒，庵中无火，兼时用冷水，其神气和畅，全无寒意。如此十年，非腹中有道气，则不能枝梧矣。”

师曰：“凡事必当有备则无患。故为道者，于少壮之时，防其情欲，早为之备，则神仙可冀。若素发⁽³⁾垂领、志气衰惫，始欲学道，譬若大寒而后索衣裘，不亦晚乎？”

师曰：“三十六道引二十四还丹，此乃入道之渐门，不可便为大道。若穷于炉灶，取象于龟蛇，乃无事生事，于性上添伪也。此皆误人之甚矣。故道家留丹经子书、千经万论，可一言以蔽之曰：清静。”

师曰：“清静者，清为清其心源，净为净其气海。心源清则外物不能挠，故情定而神明生焉；气海净则邪欲不能干，故精

全而腹实矣。是以澄心如澄水，养气如养儿。气秀则神灵，神灵则气变——乃清净所致也。若行有心有为之功，则有尽之术法也；若行无心无为之理，乃无尽之清虚也。”

师曰：“无为者，不思不虑也。爱欲嗔怒，积蓄利害。其间虽有为而常无为，虽涉事而常无事。何况专一清心净意、养气全神、飘游于逍遥之地，入于无何有之乡。”

师曰：“刘高尚居环堵四十年，别无他事，但虚其心、实其腹、去其华、忘其名、弃其利、清其神、全其气，丹自结、仙自成。乃有赞之曰：‘塞其兑，闭其门。’昔诵此语，今见斯人，可谓简且当矣。”

师曰：“无心者，非同猫狗，蠢然无心也。务存心于清净之域而无邪心也。故俗人无清静之心，道人无尘垢之心，非所谓俱无心而与木石猫狗一般也。”

师曰：“不生灭，见如来悟了之时，免却再投胎。”

邱君曰：“此乃出阴神，若到天庭，忽有双华飞，方出阳神，此乃初地也。”

师曰：“大道人情远，无为妙本基。世间无爱物，烦恼不相随。”

师曰：“修行人功行未满，大限^{〔4〕}到来，圣贤不教死；若不做修行人，大限到来，免他不得。”

师曰：“一念勿绝一世休。”龚道升问曰：“湛然常寂时如何？”师答曰：“将来和湛然都不用。”

于清风问曰：“修行数年，道眼不明，心地不灵，何也？”师曰：“别无他事，行道不精尔。”

师曰：“一切男女从无始以来，为有种种恩爱贪欲，不出轮回世界；一切胎卵湿化种种性相，皆因爱欲而生性命。性因爱而生，命因欲而有。皆因爱欲而起逆顺、生嫉妒，从此轮回绵

绵不断。法言：‘欲净其土，当净其心。若心清静，轮回自息。’”

师性嗜拨粥，午间则啖一钵。毕，与人谈道，训诱后进不倦。师盖性慈善君子也，在莱阳时作长短句有“一餐钵粥罢，须办十分功”之句。学者省此，徒饮食端坐，不以道为事者，其谴累故可知也。

师言：“学道者，不须广看经书，乱人心思，妨人道业。若河上公注《道德经》、金陵子注《阴符经》二者，时看亦不妨。亦不如一切不读，翦^{〔5〕}卢都地养，最为上策。”

师言：“学道上行、往、坐、卧不得少顷心不在道。行则措足于坦途，住则凝情于太虚，坐则匀鼻端之息，睡则抱脐下之珠。久而调息，无有间断，而终日如愚，方是端的工夫，非干造作行持也。”

师曰：“凡初学道，截自今日以往，俗事不得挂心，若有纤毫未除，则道不固。既往事不思，未来事不念。且据目前为见在，便是无事人。”

师父言：“道人不厌贫，贫乃养生之本。饥则餐一钵粥，睡来铺一束草，褰褰褻褻以度朝夕，正是道人活计。故知清静一事，豪贵人不能得。”

师过青社，有邀师斋者，在坐有衲僧数人，其中有一僧骋其博辩，以言诘难，纷纭不止。师徐言答曰：“倘除一身外，余事皆不知。”其僧赧然失色，不能措辞。

师曰：“凡作道人，须是刚肠男子，切莫猜疑不决。但念性命事大，力行不退，期于必成。若儿女情多，烟霞志少，非所谓学道者也。”

师曰：“身中之气不可散，心中之神不可昧。”或问曰：“何由得气不散？”师曰：“身无为。”又曰：“何由得神不昧？”师曰：“心无

事。”又曰：“身心如是，可住庵否？”师曰：“既处置得下，便好休歇去。”

师曰：“道人心性，尘俗之事切莫随逐。若拖缘藜杖，嘲风咏月，陶冶情性有何不可？至于巡门求乞，推来抢去，恰是道人日用家风也。”

师曰：“祖师道：‘不得着好衣，不得吃好饭。唱歌打令，只要心头物物不着。’”

师言：“大抵人多是自夸俱能已胜，往往不肯恭顺于人。”

师曰：“深藏白雪^{〔5〕}非为吝，广积黄芽^{〔7〕}不是贪。”言毕笑曰：“如何？好么？”又曰：“梦里铸成无影剑，法中去了有情心。”又曰：“瑶池殿下青鸾舞，阆苑宫中白鹤飞。”

师还，海上人家皆严持斋戒投依，五会乃祖师所立。师童闻马师在登郡时，会众百余人白师曰：“弟子等各各沐浴静居，及戒断荤酒已七日矣。愿随清会祈福以消来业。”师曰：“善。公等清净七日，尚言有福。马风门人个个终身清净、绝嗜欲、断荤酒，福且多矣。”会众皆礼拜。叹曰：“清净之教实不可思议。”自是三州之人比屋^{〔8〕}受教，渐及十方，闻风信响，大教重兴，自师而始。

师问众门人曰：“一日几个时辰？”门人对曰：“一日六个时辰。”师曰：“昼夜总几个时辰？”门人曰：“昼夜总十二个时辰。”师曰：“昼夜十二个时中，天道运行，斡旋造化还有顷刻停息否？”门人对曰：“无停息。”

师曰：“凡学道之人，切须法天之道斡旋己身中，造化十二时中，常清、常净，不起纤毫尘念，则方是修行。日就月将，无有间断，决做神仙。苟或亏功失行，怎得了达？我观汝辈，十二时中不曾有一个时辰专心在道。受了十方施主供养，如何还得？一朝合眼，复入轮回，何时出期？我今叮咛说与汝等，

但自澄心遣欲，万缘不染，神气冲和，便是道也。依此修行，不得到错了。若因循怠堕，行持不到，非吾罪也。岂不念汝等七祖生前造诸恶孽，冥中受诸罪，苦望子孙成道，救拔得升天，各宜以此为念。发坚固心，抱道而死，此吾所愿也。珍重。”门人闻是慈音，皆欢然自得，竟加勉励焉。

师谓众曰：“道无形名，是神气之祖也。元气降化，神明自生，炼神合道，乃是修真。其余名相纷云，难为凭准。我今为汝举其大纲：夫修此之要，不离神气，神气是性命，性命是龙虎，龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姹，婴姹是真阴真阳，真阴真阳即是神气。种种名相皆不可着，只是神气二字而已。欲要养气全神，须当屏尽万缘，表里清静，久久精专、神凝、气冲。三年不漏，下丹结；六年不漏，中丹结；九年不漏，上丹结。是名三丹圆备、九转功成。骨髓凝化，血脉成真，内完外溢，光影彻明，寂然不动，应感无穷，千变万化，坐在立亡，三万六千神灵踊跃，游行天下，三界^{〔9〕}司迎。八难^{〔10〕}之中，千凶万毒莫能消亡。至于大劫变化，洪灾四冲，神满太虚，亦无所碍。故天有时而崩，地有时而陷，山有时而摧，海有时而竭，凡有相^{〔11〕}者，终劫于坏。惟学道者，到神与道合处则永劫无坏，兼功及九祖，升上清矣。”

注 释

〔1〕 俦：《中华大字典》：“升人切，音申，真韵。”“神也”。“姓也”。这里为你。

〔2〕 隳：音 huī，毁坏。

〔3〕 素发：白发。这里指老年。

〔4〕 大限：指死期。

〔5〕 觜：音 zǐ，星宿名。二十八宿之一，白虎七宿的第六

宿，有星三颗。

〔6〕白雪：指元精。《悟真直指》：“白雪者，水之轻清，精至于一也。”

〔7〕黄芽：指脾土生发之机。《悟真直指》：“黄芽者，土之生机，信在于中也。”

〔8〕比屋：指一家接一家。

〔9〕三界：佛教把世俗世界划分为欲界、色界、无色界，认为是有情众生存在的三种境界。

〔10〕八难：道教认为，学道者，要经历八种不同的灾难，是为八难。

〔11〕有相：指客观存在的物质及其精神意识反映。

按 语

这部《丹阳真人语录》在我国古代气功理论著作中，是很有特色的一部。它全部以当时口语写成，对于问题的阐述亦直来直去，因此读来明白晓畅，绝无玄远晦涩之感。这不仅对于理解这部著作，而且对于理解其他气功经典著作都是有帮助的。但另一方面，如同我们常见的其他同类著作一样，书中也不可避免地充满着浓厚的宗教色彩，这是我们阅读时应该注意的。

（孔庆玺 孔庆润）

五篇灵文王重阳注

原书题“重阳祖师注，清虚道人录”。王重阳生平事迹见《重阳全真集》。全书一卷。现采用的是《重刊道藏辑要·胃集二》。1906年成都二仙庵刊本。

内容提要

本书内容包括自序、玉液章、产药章、采药章、得药章、温养章及王重阳本人注等几部分，主要论述气功基本理论、习炼方法、火候秘诀、温养得丹及气功状态下的景象等，是学习气功理论的较好的参考书。

序

斯文乃金丹之至宝，非其人而不可传也。若上根上器大德之子，得遇此书，修仙之正路耳。

重阳注曰：仙有五等，鬼仙不足取，人仙不必论，地仙住世长年，神仙出有入无，隐显莫测。身外有身，能二其身者，是谓神仙。天仙者，列于神仙之上。学道之士，勿为中下之徒，当学最上一乘之真法，无上至极之妙道，洞晓天地阴阳，深达五行造化。阴阳二字，理莫大焉。天地日月五行，由此而化。太极既判，清气上升，在天成

象；浊气下降，在地成形。木火之精为太阳，金水之华为太阴。天地日月，感二气而化成也。此二气运行于天地之间，周流不已，化生万类。然人之生也，禀父精母血，天之阳气，地之阴气，日之阳魂，月之阴魄，火之阳神，水之阴精。人之一身造化，与天地同一气也。天地乃人之大父母，悟之者超乎天地阴阳之外，迷之者罹乎苦海万象之中。不被五行之所拘、阴阳之所缚，是谓上品天仙。不悟之者，与造物同沦。悲哉！

以天心为主，以元神为用。

重阳注曰：天心者妙圆之真心也，释氏所谓妙明真心。心本妙明，无染无著清净之体。稍有染著，即名之妄也。此心是太极之根，虚无之体，阴阳之祖，天地之心，故曰天心也。元神者乃不生不灭，无朽无坏之真灵，非思虑妄想之心。天心乃元神之主宰，元神乃天心之妙用；故以如如不动，妙圆天心为主；以不坏不灭，灵妙元神为用也。

以三宝为基，外三宝不漏，内三宝自合也。

重阳注曰：内三宝者，精气神是也。外三宝者，耳目口是也。须以耳目口，闭塞勿发通。目视色，则神从目漏；耳听声，则精从耳漏；口开言，则气从口漏。视听言时动于外，则精气神日耗于内，渐渐衰老，耗尽则死。所谓固三宝者，目不妄视，耳不妄听，口不妄言，是为外三宝不漏也。目不视而神在心，耳不听而精在肾，口不言而气在丹田，是为内三宝自合也。

始得天人感通，先天之气，自然归之。

重阳注曰：天者，先天气也。人者，后天形也。修仙之士，若常涵养如如不动之天心，灵妙不昧之元神，行住

坐卧，摄于玄关一窍之中，自然目不妄视，耳不妄听，口不妄言，内真外应。先天之气，自然感通，归于吾身矣。

然人之一身内外，四大^{〔1〕}上下皆属后天阴阳，惟有先天一点至阳之气，混于杳冥不测之内，至虚至灵，难求难见。

重阳注曰：人之一身，外有四肢百骸，内有五脏六腑，至于涕唾津精气血液者，俱是有形之物，皆属后天阴浊。这点至阳之气，即先天真一之气，谓太乙含真气是也。恍惚杳冥者，指先天发生之所也。欲先天至阳之气发现，别无他术，只是一静之工夫耳。静工之道，只在去妄念上做工夫，观一身皆空，寂然不动之中，忽然一点真阳，发现于恍惚之中，若有若无；杳冥之内，难测观窥，非内非外，不知所以然而然者也。

虽然外来，实由内孕。

重阳注曰：万物负阴而抱阳^{〔2〕}。人之一身，四大虽属阴浊，内含一点先天元阳，本自良知良能，本妙本明。因人七情六欲攻于内，寒劳暑役伐于外，以致元阳散尽而不知觉悟，随造化而沦没矣。知之修炼，收视返听，忘物抱真，视听不漏于声色，妙湛不漏于念想，真精自固，元阳自充，内真外应。先天一气自虚无中而来，点化身内之金丹，故曰虽从外来，实由内孕。是以母气而伏子气，神抱于气，气抱于神。当斯之际，丹田温暖，三关升降，上下冲和；醍醐灌顶^{〔3〕}，甘露洒心^{〔4〕}；钧天妙乐，耳中常闻；至宝玄珠，目中常见。此乃真景象也，非譬喻也。真精既返黄金室，一颗明珠永不离，岂虚言哉！

先天若无后天，何以招摄？后天不得先天，岂能变通？此乃无中生有，有中生无。无因有激之而成象，有因无感之而通灵。先后二天之气，如谷之应声。

重阳注曰：“先天者入于无象，后天者滞于有形。先天者真净妙明之心也，后天者端严具足之形也。先天妙明真性本来清静，无始以来，一念垂珠，至于今日。若不得后天具足之体招摄，则阴灵孤渺。后天具足之体，若不得先天灵妙之元神，则不能变化通灵，岂能超凡入圣。夫性命者，神气之根源也。气者天一之水，神者太乙含真，性者无中之有象，命者有中之虚无。命无性不灵，性无命不立。无者是先天之性，神者真一之气也。有者后天之命，气者真一之精也。此有形阴质，因一点无象阳气而生。此有形之内，怀无象之真，必假锻炼澄清，方得玄珠显象。玄珠既显，采归炉内。有无混融二气感通，如影之随形，如谷之应声。自然心凝形释，骨肉都融，形神俱妙，与道合真。

神仙妙用，只是采取先天真阳之气，以为金丹之母，点化己身阴气，以变纯阳之体。

重阳注曰：金丹在内，药从外来，实由内孕，何也？盖神依形生，既有此物，一点先天在人身，个个不无，人人本有。世人迷真顺情，情境既熟，爱河流浪，欲海波深。实观觉悟之者，得遇真师指示。这先天一气，药从外来依形而生。采取之法，只是忘情忘形，委志虚无，一念不生，静中至寂，忽然天光自发，不内不外之间，若有一物，或明或隐，乃玄珠成象。玄珠因何而成象？皆因静寂之时，神抱于气，气结精凝，结成一粒金丹，永在丹田之内，外现玄境之象，犹如室内之灯光，照透窗外之明朗。天根月窟闲来往，三十六⁽⁵⁾宫都是春，待他一点自归复，身中化作四时春。温养丹鼎，光透帘帟，此之谓与！玄珠外药也，先天真元也，真阳火也，铅遇癸生也。于斯

之时，宜当于静，方可采取归来。自觉丹田火炽，两肾气暖，三关升降，一气冲和，醍醐灌顶，甘露洒心，内景无穷，笔难尽述。先天气生，即一阳动时，更生天地，别立乾坤，回阳换骨之时也。人自父母媾精，胎形十月渐满，气足形全而生身。其一点灵光元阳之气，已含于内。既有此身，则阴系阳，五行之内，死生贵贱，莫能逃也。既得先天真阳，归于身内，假作炉鼎，与后天真阴交媾，二气氤氲，结成仙胎。返炼五行，逆施造化，当三万刻工夫，不差毫发，方得火候不灭丝毫。须要十月功成，脱胎飞升，五行不能拘，阴阳不能陶，通身阴浊，尽化纯阳，跳出樊笼，散荡逍遥无穷矣。

欲从炼已纯熟，方得先天造化，玄珠成象，太乙含真，形神俱妙，与道合真，此皆自然而然，不假一毫作为也。

重阳注曰：二六时^{〔6〕}中，逆而修之，不顺熟境，动持道念。目不随色顺境，耳不随声逐境，鼻不随香臭境，舌不随味美境，身不随触欲境，意不随情熟境。觉而常照，照而常寂，如斯不顺人情熟境，久久自然，天理纯真。炼已即炼心也。心为离，离者已土也。炼心不动，即离宫修定。定则气和，和则身安，安则精气充满，满则铅汞凝结，结则造化自身。玄珠成象，太乙含真，金液炼形，骨散寒琼，形神俱妙，与道合真，皆自然也。若非操存谨守，降心炼性，必无自致之理。然此功夫，必加勇猛决烈之心，舍死忘生之志，乃可纯熟矣。心死方得神活，此之谓也。

五篇灵文

玉液章第一

神不离气，气不离神，呼吸往来，归乎一源。不可著体，不可运用，委志虚无^{〔7〕}，寂然常照^{〔8〕}。身心无为，而神气自然有所为，犹天地无为，万物自然化育。

重阳注曰：先天一气，自虚无中来。二气相交，自然神抱于气，气抱于神^{〔9〕}。先后二天之气，相交相得者，浑如醉梦，自然而然，无一毫作为也。吸则气，呼则神，神呼气吸，上下往来，复归于本源，炼结成丹，为之胎。身心大定无为，而神气自然有所为。委志虚无，不可存想，犹如天地之定静，自然阳升阴降，日往月来，而造万物也。

工夫已久，静而生定。神入气中，气与神合。五行四象，自然攒簇。精凝气结，此坎离交媾^{〔10〕}。初静之功，纯阴之下，须用阳火锻炼，方得真气发生，神明自来矣。

重阳注曰：炼已纯熟，工夫静久，自然神气交合。神属南方火，火在卦为离；精属北方水，水在卦为坎；魂为东方木，木在卦为震；魄属西方金，金在卦为兑；意属中央土，土在卦为坤，名为中宫黄庭。先天玄关为乾。既神与气合，神入气中，自然五行四象攒簇^{〔11〕}，是为交媾之功也。纯阴用火，谓凝神下照坤宫，杳杳冥冥，而得真气发生，神明自来，谓一阳生而为复也。

注 释

〔1〕四大：指道大、天大、地大、人大。四大之中，人亦居其一。此文中指人的身体。

〔2〕负阴抱阳：指事物含有对立的阴阳两个方面。在气功文献中，为阴中有阳，阳中有阴，阴平阳秘之意。

〔3〕醍醐灌顶：醍醐原是从牛乳中反复提炼而得到的甘美食品，被誉为“世间第一味”。灌顶原指古印度新王登基时的仪式，取四大海之水，流注新王之顶，以示享有“四海”之统治权。密宗沿用此法，在僧人升任阿闍黎（高僧）时，“以甘露法水而灌佛子之顶，令佛种永不断故。”后多以“醍醐灌顶”比喻通过智慧、启迪、除却疑虑，而心地清凉。

〔4〕洒心：指安定精神意识活动，避免外物的刺激和影响。

〔5〕三十六：指一月的天数。古代太阳历将一年分为十月，每月三十六天。在气功学中，有叩齿三十六、鸣天鼓三十六、咽津三十六等，即源于此。

〔6〕二六时：指一日十二时。

〔7〕委志虚无：委为任，即放松。志为意志，即思维活动。此指习炼气功，放松形体和精神，使意念活动处于相对静止的状态。

〔8〕寂然常照：指静观丹田，使精、气、神合而为一，温养沐浴肌体。

〔9〕神抱于气，气抱于神：即神气相抱。指精神活动与机体功能相和谐。

〔10〕坎离交媾：心中一阴为离，肾中一阳为坎。心中一阴与肾中一阳结合，称坎离交媾。

〔11〕五行四象攒簇：五行即木、火、土、金、水；四象指青龙、白虎、玄武、朱雀；攒簇为和谐、协调、统一。全句意为习炼气功，在神的作用下，五脏六腑，全身各部，精气神聚会、和谐，使全身处于平衡稳定状态。

按 语

六根清静，精、气、神各返归其舍，神气相抱，精凝气结为丹。对于仙有五等之说，应理解为习炼气功的几种不同层次。

产药章第二

神守坤宫，真火自来。坤宫乃产药川源⁽¹⁾，阴阳交媾之处。

重阳注曰：坤宫乃人身中黄庭宫是也，即心下肾上。肝西肺东，内肾之前，脐轮之后，中虚之窍，真气发生之所。人自父母胞胎，一身之精粹，其连如环，其白如炼。先生三元⁽²⁾，后生两肾。两肾既生，渐生两目，后生两外肾。三才既全，五脏六腑，四肢百骸，渐次而生。此一窍乃祖气之宫，故曰坤宫。坤乃承载万物之谓也，实为产药川源之处，阴阳交媾之所也。神守坤宫，要昼夜之间，时刻不离。元神下照，回光静定，逆施造化。拨转天关，大药自此而生，金丹由是而结也。

若不得真火锻炼，则金水混融；若不专心致志，则阳火散漫，大药终不能生。先天何由而得？锻炼之久，水见火则自然化为一气，薰蒸上腾，河车搬运⁽³⁾，周流不息。真精自此而生，元气胚胎于此。呼吸相含，脉住气停，静而生定。大定之中，先天一气，自虚无中而来。是以先天母气而伏，后天子气顺其自然，不可欲速，先天自发也。

重阳注曰：坤宫之火曰真人之火也。常以神照坤宫，锻炼阴阳，精化为气，专心致志，于行住坐卧之间，皆可随意守之，不可散乱。日久而不见其功者，皆因心中离

乱。若锻炼之久，精得火炼，自然化为一气。日久三震，响上泥丸，化为甘露，降下重楼，凝为精液，复归坤位，胚胎元气，渐渐壮旺。神呼气吸，自然含育，周流不息，气脉以停，而入静定。大定之中，忽然而动，乃先天一气发生，自乾宫而来。如母恋子，自然感合，神变莫测，听其自然，不可欲速。时至气化，自然见其功效也。天光者，神光也。工夫久静，神光照烛，静则神灵，表里透澈，发现于外，色象不能碍，爱欲不能障，自然隔墙见物，预知前世矣。

混沌之初，天地未判，玄黄相杂，时至气化，定中生动，只这动处，方知造化。若有一物，或明或隐，不内不外，此是大药始萌，不可遽采之，若有一毫念起，天真遂丧矣。

重阳注曰：天之轻清在上，其色玄；地之重浊在下，其色黄。天地未判之前，浑沦一气，玄黄不分，清浊未定，混而为一。时至气化，清气上浮为天，浊气下凝为地。地气上升，天气下降，二气氤氲，化生万物。清静之功亦然。先天真阳，与后天真阴，阴阳混一，犹如天地玄黄相杂。忽然定中生动，造化自现，如天地一判，别立乾坤是也。若有一物，或明或隐，乃玄珠成象也。此玄珠似乎在外，闭目甚分明；似乎在內，开眼却清白有象。他人不能见，无象独自见分明，故曰无象玄珠，乃是大药之苗始生，其药尚嫩，故不可采。若有妄念，采之必失玄珠，丧却天真至宝，反成魔狂，呼吸乱奔不可救也。命宝不可轻弄，其斯之谓也。

采药章第三

神守乾宫⁽⁴⁾，真气自归。乾宫乃造化之源，生身受气之

初。知之修炼，谓之圣人。

重阳注曰：坤宫属地为阴，应人后天有终之形。乾宫属天为阳，应人先天无始之神。乾宫乃虚无玄关一窍是也，实为造化之源。自无而有谓之造，自有而无谓之化，由造而化也。始则受气于虚无一窍而生，终则散精于幻妄六贼而死。造化循环，不知几万劫矣。

始则凝神于坤，锻炼阴精，化为阳气，薰蒸上腾，河车搬运，周流不息；次则凝神于乾，渐炼渐凝，渐聚渐结，结成一颗玄珠，大如黍米，恒在目前，一得永得。先天虚无真气，自然归之。待其铅光闪烁，如月之象。汞气飞扬，如日之象。不时日月交合一处，一点灵光，圆陀陀，光烁烁，照耀上下，内真外应。先天之气，自虚无中而来，是以母气而伏子气，自然感合，造化之妙。药从外来，非假存想。

重阳注曰：人禀天地阴阳二气以生。真阳之气在身，为铅为精为坎；真阴之气在心，为汞为神为离。象曰：人与天地之气同体是也。修真之士，既得大药始萌，玄珠成象，而内精神壮旺。当此之际，神中之精下交于坎，精中之神上交于离，内则精神交合于内，外则阴阳交合于外，内外明彻，照耀上下，化为一颗明珠，圆陀陀，光烁烁，三关升降，上下旋转如轮，周流不息。如斯景象，是内之精神和合，金木交并，水火激发之际，是内有真实，故外应其景象也。若非亲造真境，岂能有此哉？先天之气，母气也；后天之气，子气也。自然感合，返斯造化之妙，始得药从外来。母气天气也，子气人气也。人能常清静，天地悉皆归。天气归一身，皆成自然人，还将上天气，以制九天魂。此同类之谓也。先坤后乾者，又名移炉换鼎是也。此乃金丹之真窍妙，先天火候之秘诀也。

初炼丹时，便向水中求之，终落顽空，毕竟无成。须以我之真气，而感天地之至精，当以阳燧^{〔5〕}方诸^{〔6〕}，水火感通之理，推之自得。

重阳注曰：初炼丹时，先须神照坤宫，以火炼药，以神驭气^{〔7〕}，待真气发生；后守乾宫，悬胎鼎内，结成玄珠，炼成大药，吞入腹中，点化己之阴气，变成乾阳之体，此空中之妙用也。时人不悟真空之妙用，不遇至人之传授，道听途说，盲修瞎炼，便向水中求之。水者杳冥之谓也，忘念忘体于杳冥之中，岂不落于顽空乎？必竟终无成丹之理也。当以阳燧方诸，水火感通之理推之自得。阳燧火珠也，太阳正宫，以火珠向日燧之；方诸，水珠也，太阴正宫，以水珠向月珠之。天地悬隔之远，一刻之中，自然得水火也。彼物受气之遍，尚能感通日月，得水火于倾刻之间，何况人为万物之灵根乎？静定之中，岂不感通身中妙化，而结成金丹也哉。

当其日月交光之候，先天适至之时，泥丸风生，欲海波澄。此身如在万丈海中，不知有水，不知有火，不知有天地人我，浑如醉梦。正是龙虎交会之际，金水相啖，水火相激，景象发现，迅如雷电，急急采取。其采取之妙，如发千钧之弩，惟用一寸之机，似采非采，不采实采，乃为真采也。

重阳注曰：不知如醉，此是得药之景象也。当其玄珠成象，日月交光，正是采药之时，先天适至之候。当此之时，泥丸自觉风生，从天吹下，灌入玄关两目之中，径通周身，关窍齐天，骨节如断，酸软如绵，心冷如冰，丹田如火，身心欠爽，慎勿恐怖，正是水火烹蒸激泼之时，龙虎金木交会之际。少刻，三宫^{〔8〕}气满，二气^{〔9〕}冲和，尘情尽绝，神气泰定，恍如醉梦，犹如万水万火，互相

感激。不知有天地人我，只闻千钟雷鸣，万道霞光，灵明内外，琳琅满空，雷轰电掣，撼通乾坤。采药归来，这个妙用，如半寸之机，发千钧之弩；一旋之水，斡万斛之舟。经云：人发杀机，天地反复，乃真机之妙用也。又云：月到天心处，风来水面时。又云：杨柳风来面上吹，梧桐月向怀中照。泥丸风清，绛宫月朗，林间嫩风清，一派天音降之句，皆形容先天一气，自外而来也。

注 释

〔1〕坤宫乃产药川源：坤指腹。腹部下丹田是产丹之处。

〔2〕三元：指元精、元气、元神。

〔3〕河车搬运：即炼周天功时，以神运精、气，沿任、督二脉运行。

〔4〕乾宫：亦称乾顶，指头顶。

〔5〕阳燧：利用聚光原理，于日取火的器物称为阳燧。

〔6〕方诸：月下取水之器称方诸。

〔7〕以神驭气：以意念调节呼吸，导气运行。

〔8〕三宫：指丹田。

〔9〕二气：指阴气、阳气。

按 语

产药、采药二章，言“移炉换鼎”之法：采先天一气，先凝神于坤，后凝神于乾，阴阳二气相交，化为黍米珠。

得药章第四

神守玄宫，意迎牝府。神意相合，先天自得。恍恍惚惚，

杳杳冥冥。一点红光，闪入下元。己之真气，吸然凑合。阴乃抱阳，阳乃激阴。至精发现，海泛浪涌。自太玄关升入泥丸，化为金液。吞入腹内，香甜清爽，万孔生春，遍体生光。至此，乃是乾坤交媾。一得永得之妙，全在防危^{〔1〕}虑险，即当牢封固闭，勿令渗漏，以便温养。

重阳注曰：玄宫即玄关也，炼黍米之所也。又云悬胎鼎、朱砂鼎、乾坤鼎，皆异名也。前言乾坤，所谓初炼丹，以乾坤为鼎器，先凝神聚于坤位，静中生动，采阴中之阳，名曰兔髓。真气上腾，升上乾宫，动而后静，合阳中之阴，名曰乌肝。二物混融，炼成如意之珠。所谓坎离交媾，癸花发现、真铅初露、先天初现、一阳初动之时，如初三日，月出庚方之象，正所谓活子时也。一时分作六候，二候得药，四候别有妙用。此时是得药初一候，既得初一候之药，宜当深入静室，运天然之火，再入兑丁半轮之月现，此时有龙吟虎啸之声，铅汞恐有渗漏，全在洗心^{〔2〕}涤虑，沐浴堤防，渐过十三日而生乾甲，即十五日也是也。此日圆满乾坤之时也。鄞鄂已成，玄牝已立，金花已现，三阳^{〔3〕}已备之时，月圆满于甲方，应乾之象，恐其金逢望远，正是日月重明之际。再得药之候，二候得药也，四候别有妙用之法，为前半月之象。半轮明月之内，有龙吟虎啸之声，要虑险防危之妙用也。仙胎已成之后，月到十八，一阴巽方，守城、野战之妙用也。次炼二阴，下弦二十三，艮地，洗心沐浴之妙用也。炼尽三阴，阳神出现，堤防固济之妙用也。此名前三三后三三。四候之妙用也，二候得药之理也。“神守玄宫，意迎牝府”，此二句是采药^{〔4〕}之口诀。当其玄宫之中，至精发生，真铅之气，发现一轮明月之象；真汞之火，发现一轮红日之象；

日月之中，各发金花二朵，壮如丹山，金红赤色。斯时正不老不嫩，急急采取。何采何取？诀曰：只是“意迎牝府”。自然杳杳冥冥，恍恍惚惚。一点红光，闪入下元。交会真阴，阴乃吸然凑合。阴乃激阳，阳乃抱阴。阴阳激泼，海浪泛涌。自太玄关至尾闾，夹脊，过玉枕，化为金液琼浆。吞入腹内，香甜清爽。耳听鼓声，万颗雷鸣。钧天妙药，非琴非瑟，非笛非箫，别是一般妙音。似寒泉漱玉，似金磬摇空，似秋蝉拽绪，似风鼓青松，非常之异。琳琅振响，有群鸦齐噪之声，众鸟频伽之韵。口涵目惊，心欢意悦，诚为极乐之邦，实乃天宫妙境。尘寰俗客，如瞽如聋。身心清静，百关和畅，万孔生春，遍体生出万道霞光，现一圆光，内有婴儿之象，乃阳神出象也。全在防危虑险，不可远离，温养之法，注见下文。

注 释

〔1〕防危：指习炼气功，应掌握火候。《摄生纂录》说：“防火候之差失，忌梦寐之昏迷。”又说：“精生有时，时至神知，百刻之中，切忌昏迷。”

〔2〕洗心：指排除杂念。《洞玄经》：“洗心涤虑，清净心神。”

〔3〕三阳：指心液之气为阳中之阴；肾中之气为阴中之阳；丹田中真气为阳中之阳。

〔4〕采药：指习炼气功。

按 语

此章言乾坤交媾：采阴中之阳，合阳中之阴，二物混融，合为金丹。内丹初形成，全在防危虑险。

温养章第五

神守黄房，金胎自成。黄房乃乾之下坤之上，规中之妙。十二时中，念兹在兹，含光藏耀，行住坐卧，绵绵若存。如鸡抱卵，如龙养珠，抱元守一。先天元神元气，刻刻相合，渐渐相化。但安神息，不运火而火自运。百日功灵，十月胎圆。阴魄自化，阳神出现。千日之后，温养火足，剥尽群阴，体变纯阳，婴儿现象。身外有身，形如烟霞，神同太虚，隐则形同于神，显则神同于气。步日月而无影，贯金石而无碍。温养三年之后，婴儿老成，不可远离；直到九年，与太虚同体，形神俱妙，与道合真。天地山川，有时崩坏，惟吾之道体，浩劫长存。潜伏人间，积功立行，提挈天地，把握阴阳，所以阴阳不能陶铸也。天仙之道，斯乃毕矣。

重阳注曰：黄房即黄庭宫也，故为乾之下坤之上，规矩之中也。金胎即仙胎也，金乃坚刚不坏之物，此乃人之元神也。此元神不坏不朽，清静妙明之体，如金之坚，如刚之利，净如琉璃，光如满月，存不亏明。因一念之妄，缘于幻化，今既修五篇之口诀，得返还之丹道，要炼有合无，投黑结红，而成仙胎，返本来之真常，合元始之妙用，金胎^{〔1〕}自成。规中^{〔2〕}之妙，以神守之；黄房之中，一意不散；十二时中，念兹在兹，含光藏耀，敛视收听，绵绵若存，不可须臾离也。如鸡抱卵，如龙养珠。龙养项下之珠，心意不忘，精神感化，其珠有光。光生既久，珠成小龙，飞腾太空，或收或放。时人见之，是为龙象，乃龙之神也。神全变化，兴云致雨，脱骨飞腾，是为神龙。所以能大能小，可潜可显。动则裂泰山，发洪浪，兴云起雾，掣电轰雷；静则隐藏渊泉，是阳灵之物，金丹之道。学天仙者，亦如此理也。初则抱元守一，养先天黍

米，元神妙珠。《度人经》云：元始天尊，悬一宝珠，去地五丈，于空悬之中。万圣千真，从珠口中出，渤渤然后从珠口中入。存养之久，自然元神黍米，劫劫相会，渐渐相化，新月娥眉。次而半轮上弦，渐至满月之圆。自有金光发现，日月合璧，铅汞相投，结成仙胎。温养三年，婴儿老成。真至九年，功圆行满，阴滓尽消，一神可化百神万神，形神俱妙，出有人无。炼神与太虚同体，返乎无极之真道，合乎元始之妙境。观天地在玄妙中，如太仓一粒黍，太虚一片云耳。有何五行拘系也！有何阴阳变化也！于斯天地由吾提挈，阴阳由吾把握，永无终始。浩劫长存，与道合真，神哉！神哉！

最上一乘妙诀，重阳祖师心传，清虚子录。

夫最上者，以太虚为鼎，太极为炉，清静为妙用，无为为丹基，性命为铅汞，定慧为水火^{〔3〕}，以自然造化为真种子，以勿忘勿助为火候，洗心涤虑为沐浴，存神定息为固济^{〔4〕}，戒定慧为三要^{〔5〕}，先天之中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三元混合为圣胎，打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当——此最上一乘之妙道，三教同源之心法。上士行之不怠，直超圣域，顿悟圆通，形神俱妙，与道合真，逍遥极乐，永劫不坏，即大觉金仙之位也。至道原来不易传，穷微究理了尘缘。山头水降黄芽长，地下雷升白雪填。慧月涓涓澄碧沼，玄风细细卷青烟。木性金情相交合，便是虚无太极圈。

注 释

〔1〕金胎：指内丹。

〔2〕规中：指丹田。

〔3〕 水火：水为阴，火为阳。气功文献中常以水火变化来喻阴阳之变化。

〔4〕 固济：固为闭固，济为既济。指水火既济，养心益肾，并温养闭固之。

〔5〕 三要：指一要炼精，二要调息，三要养心。

按 语

此章言得丹后仍须继续温养固济：炼精、调息、养心，抱元守一，使元神元气，相合相化，三年至婴儿老成，九年形神俱妙，返无极之真道。

(叶廷义、陈利琳)

崔公入药镜注

原文作者汉·崔希范，生卒年月及事迹不详。注者元·王道渊，号混然子，生卒年月及事迹亦不详。本书所据为《古今图书集成·神异典·静功部》第513册，中华书局影印本。

内容提要

《崔公入药镜》为较有影响的气功学专著，但文词隐秘难懂。此书经王道渊作注后，方使学者“可以读，读能解，解能明。”《崔公入药镜注》主要内容如下：

一、说明习炼气功的目的是调节机体阴阳。众所周知，阴阳是天地之道，也是机体生理变化之道。机体阴阳和谐，则身体健康，反之则损害健康。因此，《崔公入药镜注》反复说明阴阳是天地之道，也是健身长寿之道，而习炼气功即是调节阴阳，使其和谐。

二、论述入药为阴阳相互作用的结果，而精神意识活动，在其中起着重要的作用。《崔公入药镜注》说：“凡作丹时，以黄婆引婴儿上升泥丸，与姹女交会，名曰‘上鹊桥’也。黄婆复徘徊，笑引婴儿姹女同归洞房，必从泥丸而降，故曰‘下鹊桥’也。黄婆、婴儿、姹女非真有也，乃譬喻之说，无出乎身、心、意三者而已。”这说明，黄婆为精神意识活动（习惯称之为

意念导引)；婴儿、姤女为肾和心，也可理解为身体中阴阳两方面的物质。黄婆引婴儿、姤女同归洞房，为体内阴阳两方面在意识作用下，密切结合，由量变到质变，而“入药成丹”。由此可见，所谓入药，实际是阴阳相互作用的结果。

三、指出入药的技术是习炼周天功（即河车搬运法）。《崔公入药镜注》继《周易参同契》之后，较早的介绍了周天功的基本理论和具体作法。书中用日月的运行，说明体内精气的运行，并以“周天功”名之。此外，文中还阐述了习炼本功的功効。

四、说明习炼周天功“攒五行”的关键是神的作用。五行，即金、木、水、火、土，在文中指五脏。攒为聚之意，即是聚合五脏之气合而为一，以保持五脏功能的协调稳定。所以能攒，能聚，乃是神的作用，是精神意识活动对形体的控制。气功学特别强调“守一”和“守虚”，即保持精神意识活动的相对集中和相对静止——这正是为了安神、养神，使神栖泥丸而不散的缘故。

先天气，后天气，得之者，常是醉。

先天气者，乃元始祖气也。此祖气在人身天地之正中，生门密户，悬中高处，天心是也。神仙修炼只是采取先天一气，以为丹田。后天气者，乃一呼一吸，一往一来，内运之气也。呼则接天根，吸则接地根；呼则龙吟而云起，吸则虎啸而风生。绵绵若存，归于祖气；内外混合，结成还丹。自觉丹田火炽，畅于四肢，如痴如醉，美在其中。此所以得之者，常似醉也。《道德经》云：“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。”《易》坤卦云：“黄中通理，正位居体，美在其中而畅于四肢”，此之谓也。

日有合，月有合，穷戊己，定庚甲。

日月者，太阳太阴也。天有黄道，为度三百六十五度四之一。其运转也，一日一周；日月行乎其间，往来上下，迭为出入——此所以分昼夜而定寒暑也。当冬至之节，一阳生于复^{〔1〕}，日从北行，月从南行；夏至之节，一阴生于姤^{〔2〕}，日从南行，月从北行。日行一日一度，至三十度与太阴会。月本无光，借日之光。月行一日十二度有零。至三十日，行满周天之度。每月晦朔与太阳同会，所行之宫，日月合璧，晦象年终，朔象岁首，会而复离，离而复远。月因日以受其明，阳魂渐长，阴魂渐消。至初八日夜，阳半阴半为上弦。至十五日夜，与日对照为望。故圆满之极，其理当亏，于是阴魄渐长，阳魂渐消。至二十三日夜，阴半阳半为下弦。至三十夜为晦，又复与日同会。此天之日有合月有合也。反求于身，吾身一天地亦有日月也——以身为乾坤，以坎离为药物，以日月运行为火候。百姓日用而不知，岂知行之？吾身与天地日月无不同也。当作丹之时，运日月之双轮，簇阴阳于一息，日月归鼎，阴阳媾精，烹之炼之；结成圣胎^{〔3〕}，此吾身日有合月有合也。了真子曰：“玉池常滴阴阳髓，金鼎时烹日月精”是也。既明日月之合，必穷戊己之源。戊己者，中央土也。水火分为上下，木金列于东西。木为火母，金为水母。若非戊己之功，水火不能既济，金木不得归并。当施化之际，是用戊土从坎起进之，以阳火己土从离降退之，以阴符摄回四象^{〔4〕}而同炉，此戊己之功也。既穷戊己之理，心定庚甲之方。庚，西方金也，情也，虎也；甲，东方木也，性也，龙也。言人之情，好于驰骋，见物即逐，如虎猖狂，故每伤于性。性被情速，不能为主，如虎奔腾，故二物间隔。大修行人，制之不难，过此时正

好下手施功，须仗黄婆媒合，旋斗柄之机，一息之门，即得金木归并，情性合一，龙虎入鼎，心虚湛然，此所以定庚甲也。丹家妙用，宜乎生甲生庚，学者不可不知也。

上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。

人身夹脊，此天之银河也。银河阻隔而有鹊作桥，故有鹊桥之说。人之舌亦言鹊桥也。凡作丹之时，以黄婆引婴儿上升泥丸，与姹女交会，名曰上鹊桥。黄婆复徘徊，笑引婴儿姹女，同归洞房，必从泥丸而降。故曰“下鹊桥”也。黄婆、婴儿、姹女非真有也，乃譬喻之说，无出乎身心意三者而已。默运之功，内仗天罡斡运，外用斗柄推迁。起火之时，觉真气腾腾上升，如潮水之初起，直上逆流。故曰“天应星，地应潮也。”《丹经》云：“工夫容易药非遥，拨动天轮地应潮”是也。

起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。

作丹之法，乃炼吾身中真铅真汞⁽⁵⁾也。铅遇癸生之时，便当鼓动巽风，煽开炉橐，运动坤宫之火，沉潜于下，抽出坎中之阳，去补离中之阴，成乾之象，复归坤位而上。片晌之间，发火锻炼，铅清汞洁成空气金胎，历劫不坏，此所以“入黄房，成至宝”也。《度人经》云：“中理五气，混合百神，十转回灵，万气齐仙。”萧廷芝云：“大药三般精气神，天然子母互相亲。回风混合归真体，锻炼功夫日月新”是也。

水怕干，火怕寒，差毫发，不成丹。

修真内炼之要，鼎中之水不可干，炉内之火不可寒。丹经所谓“金鼎常留汤火暖，玉炉不要火散寒”是也。以外丹言之，凡作丹之时，行武炼文烹之功，大要调和火力：若用之太过，

则火燥水滥；不及，则水干火寒。务在行之，停匀一刻，周天水火既济，鼎内丹结，自然而然也。若差之毫发，不成丹矣。仙师云：“药有老嫩，火有斤两，学者不可不知。了真子不云乎“七返九还^{〔6〕}须识主^{〔7〕}，工夫毫发不容差’。”《悟真篇》云：“大都全借修持力，毫发差殊不作丹”是也。

铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。

铅者，坎中一点真阳，谓之龙也。汞者，离中一点真阴，谓之虎也。凡作丹之时，飞戊土抽坎中之铅，木生火而炎上升泥丸，龙从火里出，故曰铅龙升也；用己土摄离中之汞，金生水而流下降丹田，虎向水生，故曰汞虎降也。擒捉之功，非加武火之力，则铅龙不升；非用文火之力，则汞虎不降。一息周流，妙在坚刚；著力擒龙虎入鼎炼烹，化为玉浆。故曰驱二物勿纵放也。张紫阳云，“西山白虎性猖狂，东海青龙不可当，两手捉来令死斗，炼成一块紫金霜”是也。

产在坤，种在乾，但至诚，法自然。

张紫阳云：“要知产药川源处，只在西南是本乡”，此所以言吾身。西南方，乃坤位也。人腹为坤，人首为乾。坤居下为炉，乾居上为鼎。金丹大药，产在坤，种在乾^{〔8〕}。凡作丹采药之时，必从坤位发端，沉潜尾穴，温养见龙，当加武火，逐真阳之气逆上乾宫交媾，复还坤位而止。猛烹极煅，结成至宝。故曰“产在坤，种在乾”。其中复其先天产药之时，观心吸神，握定不泄，皆助火候之力。古仙往往秘而不言，此最上机关，人谁知之？行持之间，惟在存诚，野战防危，法天象地，应化自然。故曰“但至诚，法自然”也。

盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。

提挈天地，握定阴阳，攒簇五行，合会八卦，此神仙之学也。天地者，即乾坤也。造化者，即阴阳也。五行者，金木水火土也。八卦者，乾坤坎离震巽艮兑是也。且夫天地之大，造化之深，五行分布，八卦环列，以何术能盗之夺之攒之会之？盗者，窃也；夺者，取也；攒者，簇也；会者，合也。此言丹家之法，妙在口传。凡作丹真诀，只在些儿消息。待时至气化，药产神知，便当闭风关塞，艮户斡天，罡旋斗柄，运符火之一息，簇三千六百之正气，回七十二候之要津。颠倒五行，会合八卦，总归土釜，牢固封闭；须臾，调燮火，发武火猛烹，结成圣胎。所以一刻工夫，夺一年之节候。《丹经》云：“人心若与天心合，颠倒阴阳只片时。”此即一呼一吸，能夺造化。人一日有一万三千五百呼，一万三千五百吸。一呼一吸为一息，则一息之间，潜夺天运一万三千五百年之数。一年三百六十日，四百八十六万息，潜夺天运四百八十六万年之数。于是换尽阴浊身躯，变成纯阳^{〔9〕}之体——神化自在，聚则成形，散则成风，出有人无，隐显莫测，岂不奇哉？

水真水^{〔10〕}，火真火^{〔10〕}，水火交，永不老。

水居北方，在卦为坎，在身为肾。火居南方，在卦为离，在身为心。水中藏火，火中藏水。人心中一点真液，乃真水也；肾中一点真阳，乃真火也。水火分于上下，何由而交之？必服戊己真土，擒制逼逐得其真火上升，真水下降，同归土釜，水火既济，结成金丹。一气纯阳与天齐寿，故曰：“水火交，永不老”也。

水能流，火能焰，在身中，自可验。

水在上，故能流润于下；火在下，故能炎焰于上。此天地水火升降自然之理。人身作丹，运用之时亦复如是，故曰：“在身中，自可验”也。

是性命，非神气，水乡汞，只一味。

性即神也，命即气也。性命混合，乃先天之体也；神气运化，乃后天之用也。故曰：“是性命，非神气”也。修炼之士，欲得其性灵命固，从下手之初，必是采水乡之铅者。坤因乾破而为坎，坎水中而有乾金，金为水母，母隐子胎，一点真阳，居于此处。遇身中子时，阳动之际，急急采之。紫阳所谓“铅遇癸生须急采，采时须以徘徊之”意。引火逼金，正所谓“火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。”只此一味，为大道之根。云房云：“生我之门死我户，几个惺惺几个悟。夜来铁汉细寻思，长生不死由人做。”只此一味，直欲世人于此寻之，方是炼丹之本。《丹经》云：“好把真铅著意寻，华池一吸水中金”是也。

归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。

作丹妙用，要明元关，一窍一性，正位万化。归根复命之道，必由三关而转。故曰“归根窍，复命关”也。当复命之时，飞神海底，存火熏蒸，精化为气，拨动顶门，关揆从尾闾徐徐提起，直上泥丸交媾。炼气化为神，神居泥丸为本宫，则有万神朝会。故曰：“贯尾闾，通泥丸”也。大师汪真君奥旨云：“夹脊三关透顶门，衔花骑鹿走如云。捉花骑鹿踏云去，霍地牛车前面迎。”《黄庭经》云：“子欲不死修昆仑。”《还元篇》云：“悟道显然明廓落，闲闲端坐运天关。”《道德经》云：“归根曰静，静曰复命”，其说是也。

真橐龠，真鼎炉，无中有，有中无。

橐者，虚器也，橐也；龠者，其管也，窍也。言人昼夜一呼一吸之气，气为之风，如炉橐之抽动。风生于管，炉火自炎，久久心患，相依丹田，如常温暖。此吾身有真橐龠也。《道德经》云：“天地之间，其犹橐龠乎？虚而不屈，动而愈出”是也。鼎者乾也、性也。炉者坤也，命也。既鼓动吾身之橐龠，必采药物以入鼎。采药之时加武火之功，以性斡运于内，以命施化于外。片晌之间，乾坤合一，神气交会，结成还丹，以为圣胎，故曰“真鼎炉”也。既得还丹成象，以文火温养——虚心以守其性，实腹以养其命。恍惚杳冥之中，无中生有，有中生无，此即静极复动，动极复静。故曰“无中有，有中无”也。

托黄婆^{〔11〕}，媒姹女，轻轻地，默默举。

黄婆姹女皆强名也。黄婆者，坤土也，即戊己土也，灵言意也。姹女，兑金也——兑为少女，金隐水中。凡作丹，心托黄婆为媒，通姹女之情，以戊土藏火，火逼金行，当起火之初，受气且柔，要当拨转顶门关捩，从尾穴轻轻地、默默而举。须臾火力炽盛，河车不可暂停，运入南宫，得還元位，嫁与金公，而作老郎。崔公苦口叮咛，以谓世人不达还丹之旨，故喻托以黄婆媒于姹女，直欲世人晓此理也。《悟真篇》云：“姹女游行自有方，前行须短后须长。归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎”是也。

一日内，十二时，意所到，皆可为^{〔12〕}。

意者，性之用，即真土也。一日之内，十二时辰，有一年之节候：自子时至辰巳，六时属阳；自午时至戌亥，六时属

阴。一阳来复，身中子时也；一阴生姤，身中午时也。且夫水火间于南北，木金隔于东西，此四象，何由而合，必假意以通消息。是以天地造化，一刻可夺，一日之内，十二时中，无昼无夜。念兹在兹，常惺惺地，动念以行火，息念以养火，此所以“意所到，皆可为”也。

饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓。

饮者，宴也。刀者，水中金也。圭者，戊己真土也。言作丹采药之时，必采水中之金。金不得自升，必假戊土。化火逼逐金行，度上泥丸，金至此真液如琼浆甘露，一滴落于黄庭。宴之，味之，津液甘美。故曰“饮刀圭”也。窥者观也，言能观天道，运化之功，遂执天而行，旋吾身斗柄之机，一刻之间，能夺天地造化。故曰“窥天巧”也。《阴符经》所谓“观天之道，执天之行”，尽矣！纯阳诗曰：“纵横北斗心机巧，颠倒南辰胆气雄”是也。辨朔望者，以一岁言之，冬至为朔，夏至为望。以一月言之，初一为朔，十五为望。一日言之，子时为朔，午时为望。以一时言之，初一刻为朔，正四刻为望。以六十四卦言之，复卦为朔，姤卦为望。以一身言之，尾穴为朔，泥丸为望。子宫进火为朔，午位退复为望。既明此理，又要知其晓昏。昏者暮也，晓者朝也。于卦有朝屯暮蒙之理：一卦六爻颠倒用之，遂为两卦。朝屯，一阳生于下；暮蒙，一阴生于上。一阳一阴，一进一退，人身运化与天地同也。达此理者，可以长生久视，与钟吕并驾，同日而语矣，有何疑哉？

识浮沉，明主客，要聚会^{〔13〕}，莫间隔。

浮者汞也，沉者铅也。离汞居上曰浮；坎铅居下曰沉。修丹之诀，沉者必使其升，浮者必使其降。故曰“识浮沉”也。既

识浮沉，须明主客。主者命也，客者性也。有身则有命，有命则有性。性依命立，命从性修。是以命为性之母，故为主；性为命之子，故为客。日逐之间，借身为用。仙师所谓“让他为主我为宾”是也。既明主客，以铅汞而同炉，主客而同室，绵绵若存，于二六时中，回光返照，打成一片，道满太虚。若夫时至气化，机动籁鸣，火从脐下而发，水向顶中而生，其妙自有不期然而然者。孔子所谓“道也者，不可须臾离也；可离非道也。”程子亦云：“心常要在腔子里”。虚靖天师曰：“神一出，便收来。神返身中气自回。如此朝朝与暮暮，自然赤子产灵胎。”此所以“要聚会，莫间隔”也。

采药^{〔14〕}时，调火功，受气吉，防成凶。

采药时者，乃身中一阳来复之时也。于斯时，则当闭关。行火之功，妙在调燮停匀。从三关运转，一举三时，周流复位，万气凝真。当此之时，独受于我，神之畅快，喜庆难言。故曰“受气吉”也。行火退符之间，务在存诚一念，不可间断。设或纤毫差失，遂成凶矣。密意防护，不可不谨。是用野战防危，故曰“防成凶”也。《丹经》云：“配合龙虎交媾处，此时如过小桥时”是也。或曰：性静无为，要坐便坐，要眠便眠，何必辨采药调火——盖不知有造化者耳，未足与议也。

火候足，莫伤丹。天地灵，造化慳。

炼得黄芽满鼎，白雪浸天，婴儿成象，故火候足也。火候既足，只宜沐浴温养。若不知止足，妄意行火，反伤丹矣。丹成之后，天地混合，神气自灵。仙师所谓“虚室生白，神明自来”，故曰“天地灵”也。当此之时，宜加宝爱。调息务在微细，于静定之中，内不出，外不入，形忘物忘，心同太虚，一

气纯阳，故“造化慳”也。

初结胎，看本命；终脱胎，看四正^{〔15〕}。

祖劫天根居混沌之中，乃为结胎之所。下手之初，炼精化为气，炼气化为神，炼神化为虚，炼虚合道，结为圣胎。初结胎之时，常于命蒂守之。故曰：“初结胎，看本命”也。十月胎圆，移神上居泥丸，调神出壳，直待功成行满，上帝诏临，打破虚室，真人上举。驾红云、跨白鹤，东南西北，无所往而不可。故曰：“终脱胎，看四正”。《静中吟》云：“一朝功满人不知，四面皆成夜光阙”是也。

密密行，句句应。

此二句总结前八十句，言大道金丹，进火退符，夺造化之妙诀，行之一身，如空谷之应声，阳燧之取火，方诸之取水，神通气感，何其速之？如是故曰：“密密行，句句应。”《丹经》云：“视之不见，听之不闻，及至呼时又都应”是也。

挂金索

一更端坐，下手调元气。混浊无言，绝念存真意^{〔16〕}。呼吸绵绵，配合居中位。拨转些儿，黍米藏天地。

二更清静，心要常虚守。默默回光，照见无中有。赶退邪魔，振地金狮吼。顷刻功成，便与天齐寿。

三更鸡叫，冬至阳初动。取坎填离，直向泥丸送。火运周天，炉内铅投汞。九转^{〔17〕}丹成，白雪飞仙洞。

四更安乐，万事都无想。水满华池，浇灌灵根^{〔18〕}长。静里乾坤，仙乐频频响。导大冲虚，名挂黄金榜。

五更月落，渐觉东方晓。谷里真人，已见分明了。玉户鸾

骖，金顶龙蟠绕。打破虚空，万道金光皎。

注 释

〔1〕一阳生于复：复为六十四卦之一，卦象䷗为五阴爻--，一阳爻—，一阳初生，故曰一阳生于复。

〔2〕一阴生于姤：姤为六十四卦之一，卦象䷫为五阳爻—，一阴爻--，一阴初生，故曰一阴生于姤。

〔3〕圣胎：为阴阳交媾，结成内丹之意。

〔4〕四象：即木火金水四象，意指肝、心、肺、肾四脏。

〔5〕真铅真汞：指体内阴阳两个方面，并非金属的铅汞，为比喻之意。

〔6〕七返九还：七返为耳、目、口、鼻内观之意，九还为炼功时从子时开始到申时止。

〔7〕主：指神，为意念活动之意。

〔8〕产在坤，种在乾：气功学应用八卦说明人的生理，以乾为首，坤为腹。习炼气功时，意守坤腹丹田，良久丹田精气盈满，故曰产在坤。丹田精气沿督脉上行，过三关，到乾宫头脑泥丸宫，阴阳交媾而成丹，故曰种在乾。

〔9〕纯阳：意为身体阴浊消尽成纯阳之体，此说较偏。应为习炼气功之后，阴阳平衡，形体精神协调，全身处于阴阳和合的状态。

〔10〕真水、真火：真水为“心中一点真液”；真火为“肾中一点真阳”。

〔11〕黄婆：为意，即意念导引之意。

〔12〕意所到，皆可为：习炼气功时，不拘时辰，静坐（其他姿式亦可）调神即可取效，即“活子时”之谓。

〔13〕要聚会：指在神的作用下，阴阳相交之意。

- 〔14〕采药：即“身心不动”。又名炼己、筑基、生药。
- 〔15〕四正：指子、午、卯、酉四个时辰。
- 〔16〕真意：促进精气相交的意念活动为真意。
- 〔17〕九转：指长时间的习炼气功，转数越多，作用愈强。
- 〔18〕灵根：指脑，泥丸宫。

按 语

《崔公入药镜》既有理论，又有实践。经注后，阐明其中精深细微之处，如说明“先天气”，“后天气”，“定庚甲”，“起巽风”，“攒五行”，“水火交”，“通泥丸”，“托黄婆”，“饮刀圭”等气功专用术语，如拨去迷雾而见青天，使人一读即明其中道理。不仅便于读者掌握气功学的基本知识，还可使读者按图索骥，照注释的含意习炼气功功法。

(吕光辉 吕光荣)

大丹直指

作者邱处机（1148～1227），元山东登州栖霞县人，十岁出家在山东昆嵛山，二十岁到宁海师事王重阳。王重阳谓其上根器，爱而收为徒，并训名处机，字通密，元世祖封为“混元大宗师”，曾修道龙门山，即以山名派，命传龙门派。丘死后，元世祖忽必烈褒赠“长春演道主教真人”，世号长春真人，有《大丹直指》、《摄生消息论》、《磻溪集》等传世。本书凡二卷，为气功学专著。现选用的是《道藏·洞真部》第115册，1923年上海涵芬楼影印本。

内容提要

《大丹直指》据天地生成，人体生育的经过，阐述内丹的基本原理和炼丹过程：“先使水火二气上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，使气周流于一身”，“气满神壮，结成大丹”。此外，书中还介绍了“周天火候”，“龙虎交媾”，“肘后飞金精”，“金液还丹”，“五气朝元”等法的习炼方法，注意事项及功效。其理论联系实际，对后世有一定影响。

大丹直指卷上(并序)

《仙经》曰：“观天之道，执天之行^{〔1〕}，尽矣。体天法象，则而行之可也。天体本太空一气^{〔2〕}，静极则动，变而为

二。轻清向上为阳为天，重浊向下为阴为地。既分而为二，亦不能静：因天气先动，降下以合地气，至极复升；地气本不升，因天气混合引带而上，至极复降——上下相须不已，化生万物。天化日月星辰，地化河海山岳，次第而万物生。盖万物得阴阳升降之气方生，得日月精华炼煮方实。日月运行，周回自有迳路，不得中气，斡旋不转。盖中气属北斗，所居斗柄破军（即中天大圣，非北方也），对指天罡，逐时转移，日月星辰，随指自运。《斗经》云：“天罡所指，昼夜常轮”是也。天地升降，日月运行不失其时，万物化生，无有穷已。盖人与天地禀受一同⁽³⁾，始因父母二气交感，混合成珠，内藏一点元阳真气，外包精血，与母命蒂相连。母受胎之后，自觉有物，一呼一吸，皆到彼处，与所受胎元之气相通，先生两肾，其余脏腑次第相生，至十月胎圆气足。未生之前在母腹中，双手掩其面，九窍未通，受母气滋养，混混沌沌，纯一不杂，是为先天之气。才至气满，神具精足，脐内不纳母之气血，与母命蒂相离，神气向上，头转向下降生。一出母腹，双手自开，其气散于九窍，呼吸从口鼻出入，是为后天也。脐内一寸三分，所存元阳真气，更不曾相亲，迷忘本来面目，逐时耗散，以致病夭，忧愁思虑，喜怒哀乐。但脐在人身之中，名曰中宫命府、混沌神室、黄庭、丹田、神气穴、归根窍、复命关、鸿蒙窍、百会穴、生门、太乙、神炉，本来面目，异名甚多。此处包藏精髓，贯通百脉，滋养一身，净裸裸赤洒洒无可把。盖常人不能亲者，被七情六欲所牵，迷忘本来去处，呼吸之气止到气海往来⁽⁴⁾（气海在上膈，肺府也）。既不曾得到中宫命府与元气真气相接，金木相间隔⁽⁵⁾，如何得龙虎交媾，化生纯粹？又不知运动之机（《阴符》云，“天发杀机”是也），如何是气液流转，以炼神形？盖心属火，中藏正阳之精，名曰汞、木龙。

肾属水，中藏元阳真气，名曰铅、金龙。先使水火二气上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼^{〔6〕}，使气周流于一身，气满神壮，结成大丹。非特长生益寿，若功行兼修，可跻圣位。谨谨详述于后。

注 释

〔1〕执天之行：指按照自然法象进行气功习炼。

〔2〕一气：即太极，含阴阳两个方面。

〔3〕禀受一同：指人与自然相通。

〔4〕气海往来：《大丹直指》所谓气海为肺府，在膈之上。指呼吸之气浅而不深。

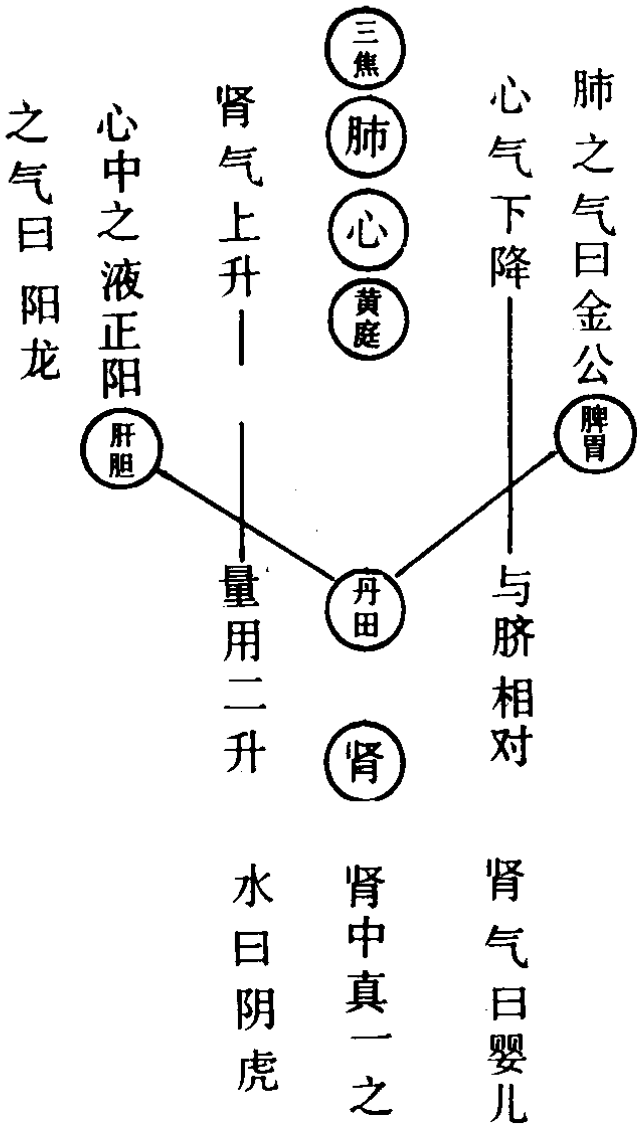
〔5〕金木相间隔：指金木不调，即阴阳失调。

〔6〕神火烹炼：指用意识调节真精、真气，使之和合为一。

按 语

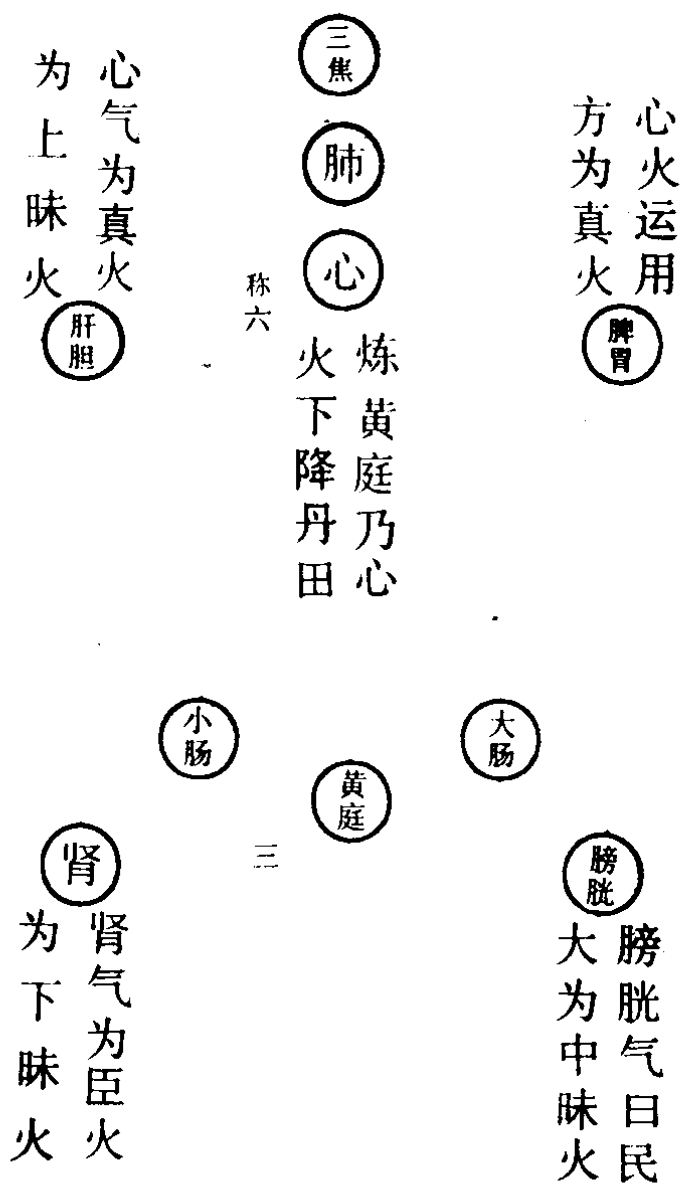
序言主要论述大丹生成之理，说明神气精合而丹成。强调人与自然相应，习炼气功时，取自然之气的变化促进人体气化。

五行颠倒龙虎交媾图



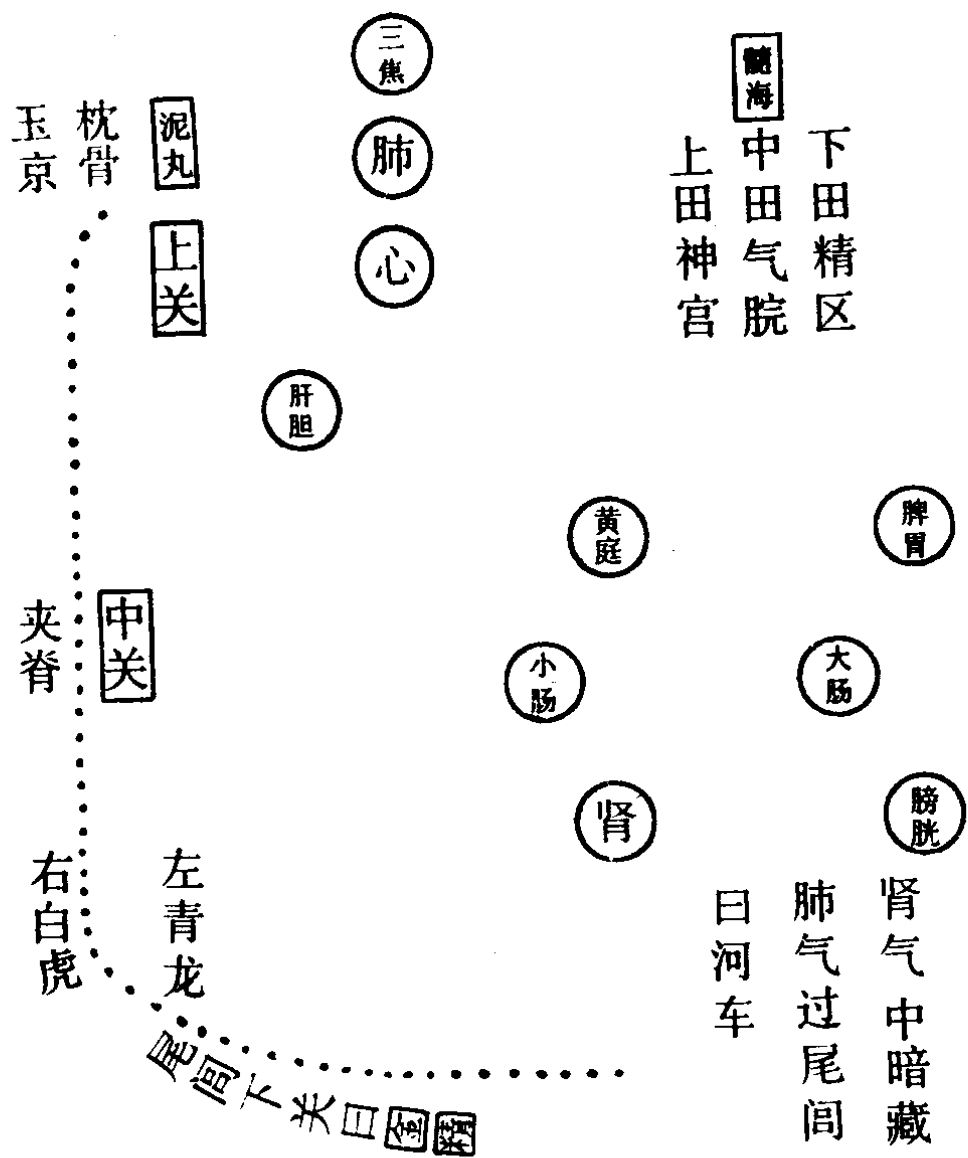
人人具足，个个圆成。

五行颠倒周天火候图



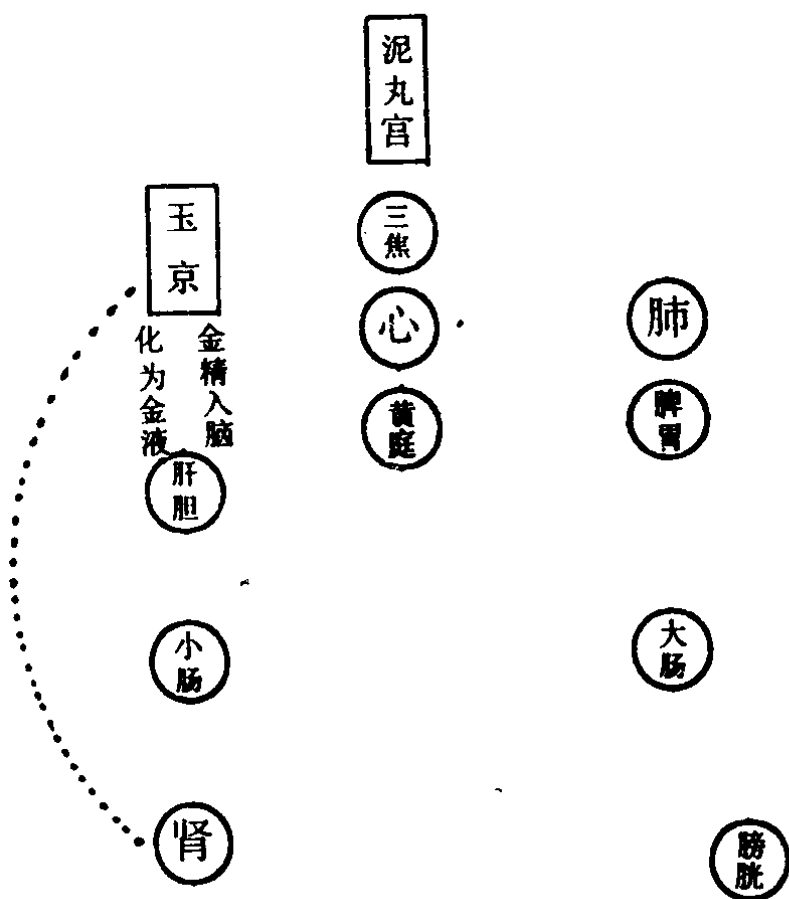
天地升降，日月往来，一阖一辟，进退存亡。《易》曰：“知进退存亡，其惟圣人乎。”

三田返复肘后飞金晶图

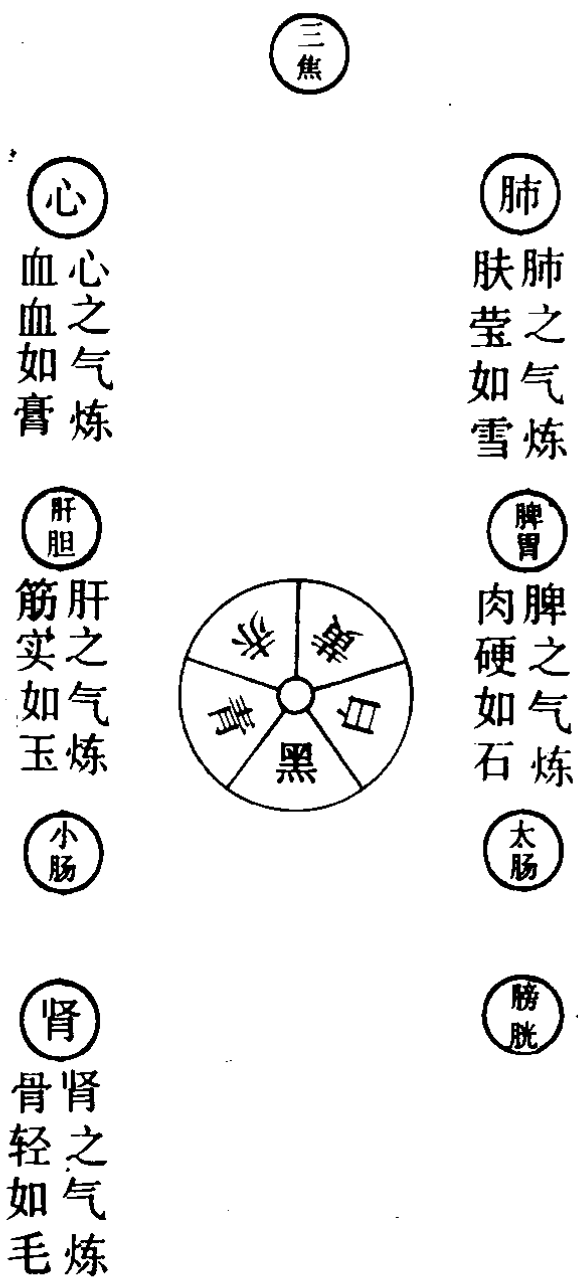


恍恍惚惚，其中有物；昏昏冥冥，其中有精。清者浊之源，渐入真道。

三田返复金液还丹图

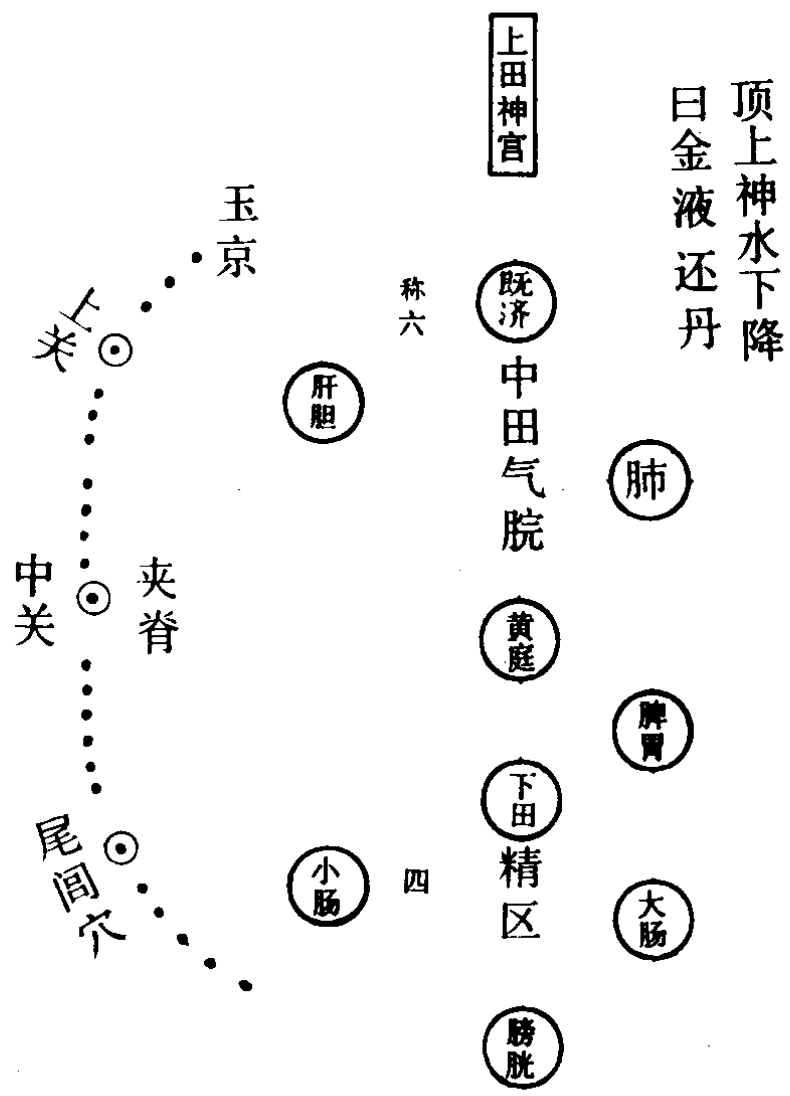


五气朝元太阳炼形图



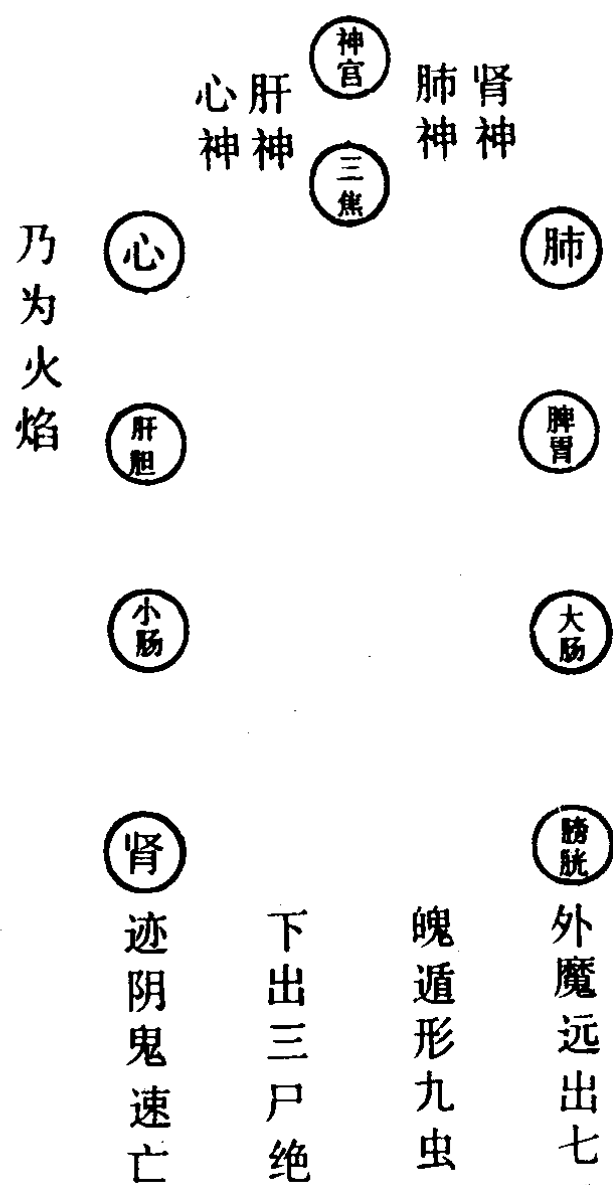
丹就五气自朝元，炼形换骨。

神水交合三田既济图

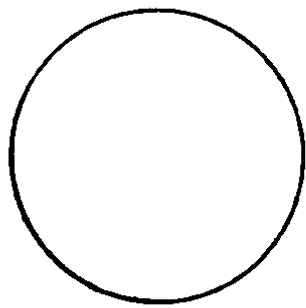


内观起火炼神合道图

四向里圈



弃壳外仙超凡人圣图

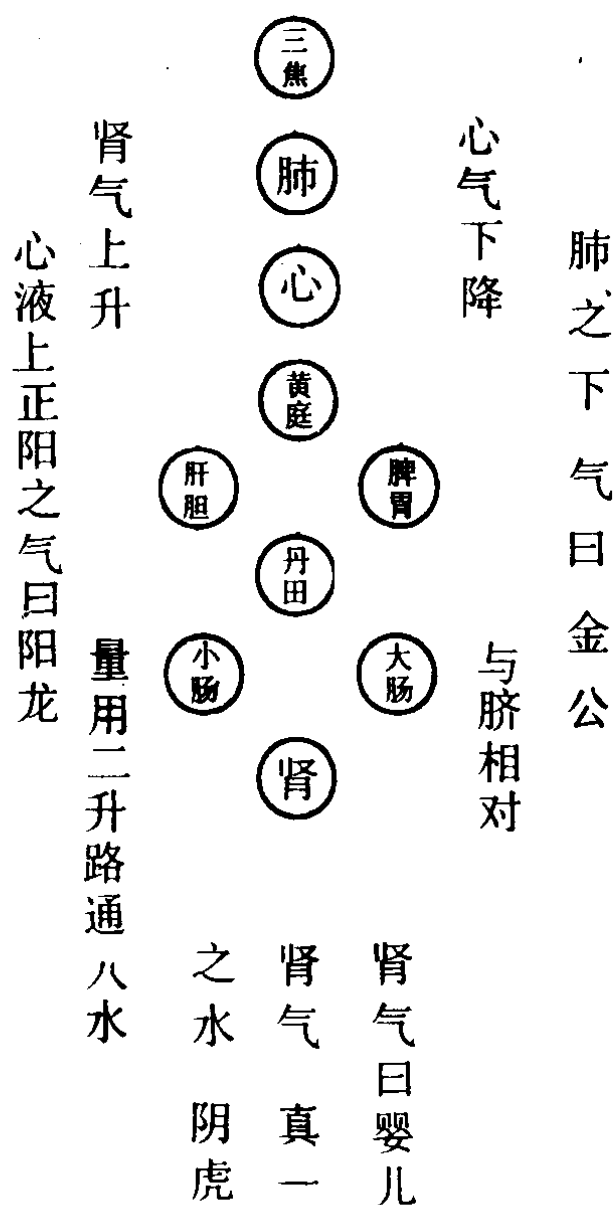


别
具
在
后

略
举
为
意

不
敢
轻
泄

五行颠倒龙虎交媾诀并图



诀曰：龙是心液上正阳之气，制之不上出，若见肾气，自然相合。虎是肾气中真一之水，制之不下走，若见心液，自然相交。龙虎交媾⁽¹⁾，得一粒如黍米形⁽²⁾。此一法号曰龙虎交媾，只此便见药物也。采药之法，人多以子时肾气发生，午时心液降下之际行功——若无事牵制则可，若有事又是错过。殊不知法乾坤之妙，举肾气则是子，降心液则是午，不以时刻皆可。但初行之法，闭目内视中宫，绝虑忘思冥心，满口含津

勿吐勿咽，到此便饮刀圭之事，别有口诀。不敢开泻，微微敛身^{〔3〕}，并不升举，盘膝升身正坐（跏趺不得，只如常坐），左手兜起外肾，有乎^{〔4〕}掩生门（脐也），塞兑户（口也），开天门（鼻也，是为玄牝之门）。须要一刀割断，然后鼻中入气（入者为吸为息，为阴为水，只要柔软入息，使鼻内无闻其声），以意轻轻送入中宫至尾闾（所谓充开混沌池，擘裂鸿蒙窍），气极乃从夹脊三关至鼻中，轻轻放出（出者为呼为消、为阳为火，轻轻放出，使耳内无闻其声），听气自出，意且不可离中宫（意者性也、神也、真土也、黄婆也），但所入气息入中宫，与元阳真气相接相合（《经》云：接天地无涯之气，续父母有限之身，即天地合其德也哉），使水火二气上下往来相须^{〔5〕}（天地升降一同也），勾引肾中真气（铅也、虎也），心中木液（汞也、龙也），交媾混合于中宫（谓之五行俱全，和会一家），自然畅美（《经》云：“气入脐为息，神入气为胎，胎息相合，名曰太乙含真”）。此谓龙虎交媾，便是药物，一才有药，如母有胎，便觉中宫有物（所谓圆陀陀，活泼泼），当用火符炼煮，方得药物不散。

右件用法，始觉咽干，以觉心冲，次觉无味，如哑子吃饴，其味难说。是气交合而日交媾，每一日行一交得一物，状如黍米，还于黄庭之中，自可益寿延年。若用火候炼之三百日数足自然凝结，形若弹丸，色同朱橘，号曰内丹，如龙有珠。龙之有珠，可以升举。人有内丹，自然长生不死矣。口诀云：

阴有阳兮阳有阴，阴阳里面更重寻。

学人不达玄微理，虚度光阴漫用心。

注 释

- 〔1〕 龙虎交媾：即心肾相交。
- 〔2〕 黍米形：指气功丹成的形象。
- 〔3〕 微微敛身：指正坐，含胸，勾腮。
- 〔4〕 有乎：应为右手。
- 〔5〕 相须：指阴阳两方面相互作用。

按 语

五行颠倒，龙虎交媾诀并图主要说明“龙虎交媾”法的具体作法，简述丹成的形象、作用。功法简明，切于实用。

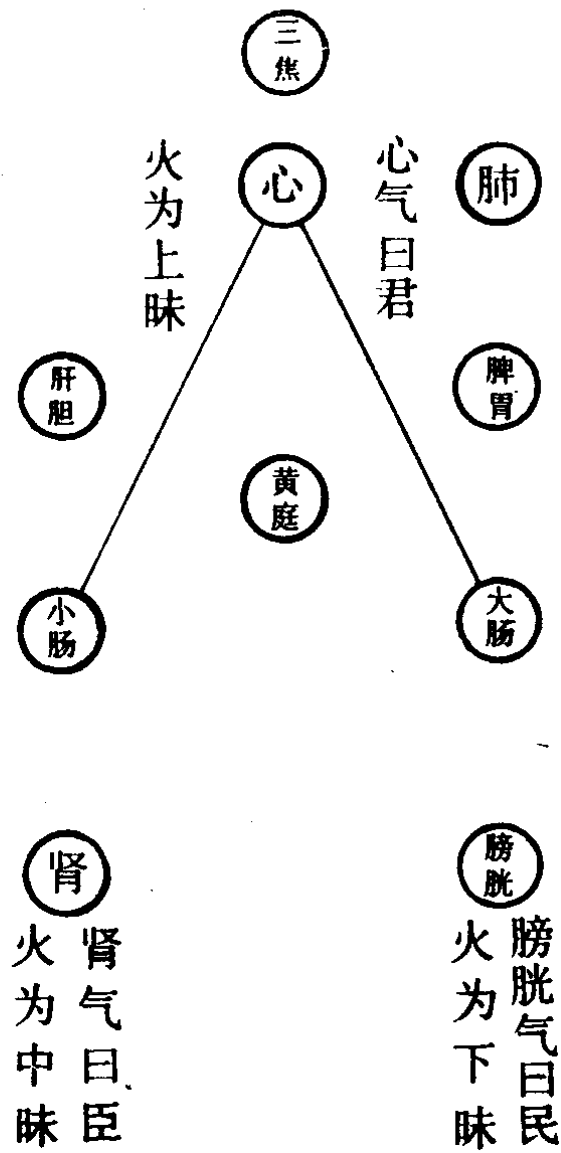
五行颠倒龙虎交媾火候诀义

华阳施真人曰：肾水也，水中生气，号曰真火，火中暗藏真一之水，而曰阴虎。心火也，火中生液，号曰真水，水上暗附正阳之气，而曰阳龙。故龙虎非是肝肺之像，乃心肾之真阴阳也。二物混合为一，当用意，便为子时也^{〔1〕}，自然凝结（须知冬至不在子时），形如黍米之大，每日得一粒，僧人名为舍利，道士号曰玄珠。每日增真气一丈，延寿不可计数，三百日气结丹凝，状如弹丸，色同朱橘，自可长生不死。诀曰：

五行颠倒术，	龙从火里出；
五行不顺行，	虎向水中生。
阳龙元向离宫出，	阴虎还从坎位生。
二物会时为道本，	五方行尽得丹名。

火候图

心气运行方为真火。



运火行候火者，心也，神也，性也，离也，日也，意也。前采药二气升降之际，不以意守中宫，药物如何得住？如何得运转？圣人藏隐以日（太阳火也），归寸土（中宫）。戌时子时者即是意也，神性所谓出入无时，莫知其向是也。一才二气升降，采药便加时在中宫行火矣（火候图云：从外簇年、簇月、

簇日、簇时。《居中经》云：“斗柄运周天，在人会攒簇^{〔2〕}。”又曰：“火功若用三千日，妙用无方一个时”便是也)。中宫即对子宫意，一指一阳自生(《经》云：“月之圆存乎口诀，时之子妙在心传。二气如月之二弦，两个半月相合则圆，意到中宫便是子时也)。复卦起行至三阳，水金两停，膀胱至脐和暖，应地天泰卦，到此只要把捉一尘不著(无思念也)，方得龙虎交媾；渐而阳气向上，以至满身遍体和暖，应乾卦；药物透顶，亦如风雨潮浪沸滚，药熟化，金液如冷泉自降，是应姤卦；渐凉至济，应否卦；丹田火气渐微，应剥卦，是一周天，此一法号曰周天火候。用时行之微微，敛身轻轻，胁腹凝息，数定铢两，默运心气下至丹田，鼻息绵绵若存，用之不勤，但以意常在中宫。意是神子，神是气母，神驭气，其气自然从尾闾穴入夹脊、三关，直上辘轳穴天关(在脑后)，入昆仑，复下丹田，周流运转不绝。北方正气(肾气也)为河车，所谓河车，不敢暂留停，运入昆仑峰顶，中宫是机(意也)，触机天关即应，所谓神机密运是也。诀曰：

神入气为胎，气入脐为息。

上件依时用法，脐腹气聚自热。若用补虚益气，春三月下火四两，夏三月下火六两，秋三月下火八两，冬三月下火二两。若用炼龙虎交媾，第一百日下火五两，自酉至亥；第二日下火十两，自申至亥，第三日下火十五两；自午至亥，三百日火足丹凝，纯阳气生，凝息数念珠一百个是为一铢，二十四珠为一两，计数珠加减随时。口诀：

胁腹运心方是火，含津引息始成丹。

学人不达玄微理，虚度时光过百年。

(初时不数火交关节，过可半年；正月一日下火方数火)。

注 释

〔1〕 当用意便为子时：指神运精气之时为子时。

〔2〕 会攒簇：指身体意识活动集中统一，全身各部协调。

按 语

五行颠倒，龙虎交媾火候诀义旨在说明子时的含义。进一步论述“龙虎交媾”法的注意事项在于“一尘不著”，即意中无一毫杂念，思维活动相对静止。

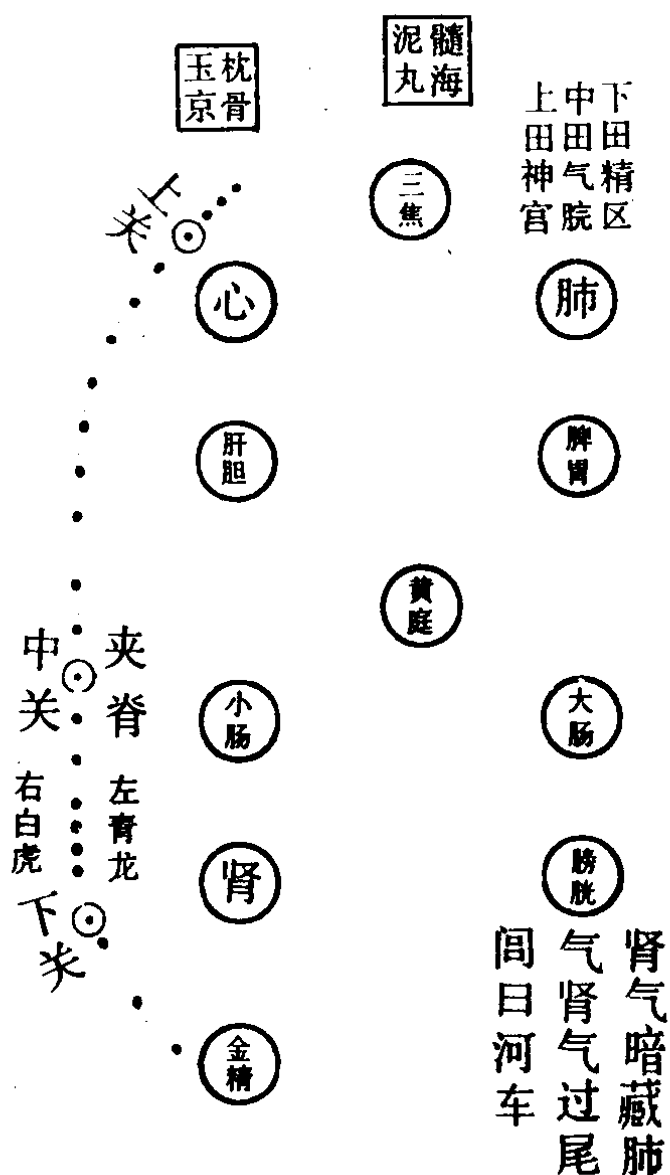
五行颠倒周天火候诀义

华阳施真人^{〔1〕}曰：心为五阳之主，肾为五阴之主。五阴升而为水，五阳降而为火。当用乾之时，以心气下入丹田，号曰进火。若用补虚益气，当常行用之；数一周年，夺十年气，补十年虚。若行地户之时，龙虎交媾法，心肾之真阴真阳凝结成黍米大，下还黄庭，计定数而进火候，三百日足。曰：阴内炼阳火自合周天。

上件不以龙虎交媾上下火候，是为安乐常行之法。若用龙虎交媾相兼而行，是为炼丹抽添之火。五两炼精，成汞十两，炼汞成砂十五两，炼砂成丹。三百日火候不差，自然丹就，纯阳气生，内炼五脏，号曰炼气成神，外炼四肢，止是丹成，自可长生。若用炼形而曰地仙，形神俱妙；若用炼气，而曰神仙，弃谷超凡。

真人曰：炼质不交^{〔2〕}阴鬼壮，烧丹毋使火龙飞^{〔3〕}。佳人才子正当年^{〔4〕}，花落黄昏聚会难。不避主人肠欲断，时来须索闭阳关（如不行火候，不内炼，系小成法，安乐延年。背后三关通曰三田返复中宫，五行运用曰五行颠倒，渐入中成长生不死之道，阳陆地神仙。如传非人。罪及九祖，慎之慎之。

三田返复肘后飞金精图



此一法号曰肘后飞金精。本法用子时后午时前，是气生时，披衣正坐，握固存神，先存后升，先升后偃，凸胸偃脊，是开中关。平坐昂头，是开上关。先升后存，下腰自腹，渐渐举腰升身，而凸胸偃脊，是开下关。已后气热盛上关之下，方可举腰升身正坐，一撞三关都过，补脑髓，自然面红骨健，肌白身轻，是名返老还童而长生不死之法也。年少行之不老，老

者行之还童。口诀：

肘后金精节次般， 存身偃仰过三关。
学人能悟玄微理， 返老还童自不难。

注 释

〔1〕 华阳施真人：即施肩吾，唐代气功学家。

〔2〕 炼质不交：指妄念不住，阴阳不交。

〔3〕 火龙飞：指亢阳，即意念太过。

〔4〕 佳人才子正当年：指阴阳相当，为借喻之词。

按 语

五行颠倒，周天火候诀义旨在论述“周天火候”法，“肘后飞金精”法的作法、功用。功法简明实用，有临床应用价值。

三田反复肘后飞金精诀义

华阳施真人曰：子时以肺之精华之气并在肾中，号曰金精。金精者，金水未分，肺肾之气合而为一。当时用法，自尾闾穴下关，搬至夹脊中关，自中关搬至玉京^{〔1〕}上关，节次开关，已后一撞三关，直入泥丸。不止补脑之虚，延年益寿，返老还童，而又抽肾之气^{〔2〕}不犯黄庭。但得下火炼，方纯阳气生是也。老人衰老，若曾前法内下功兼修，不可单行此法，可以返老还童，不百日面红骨健，气壮身轻。若似龙虎交媾、周天、火候三件相兼而行，是为抽添铅汞，渐而延年益寿，抽添之法，如采药行火之候，阴魔所挠，缘入邪念，恐把捉不得，肾气顺行向下走泄，谓之危险。即当抽铅（出气为铅，肾中气也）添汞（入气为汞，心中气也）。如入气至中宫留住，其出气以意引过尾闾穴，升身偃脊，抽提外肾，使气从尾闾入夹脊

双关，直上天关，入昆仑，使龙不上奔，虎不下走，邪念即止。如气未觉过，再偃再抽，直使气过，谓之肘后飞金精，毕矣。初行费力，久则甚易。真人曰：

顶戴蟾宫一朵花， 朝游蓬岛暮还家。
能乘乾马奔龙骑， 解使坤牛驾虎车。

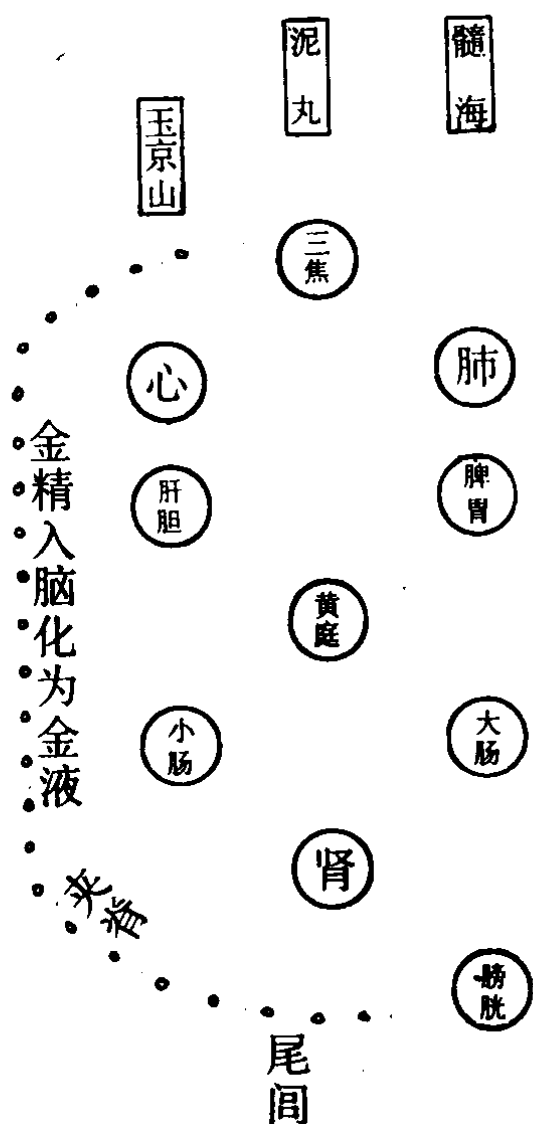
又：

玉京山下羊儿斗， 金水河边石虎眠。
金针挑出双蝴蝶， 盘旋飞到楚王宫。

大抵高以下为基，深以浅为始。若人单行龙虎交媾，止是补虚益气，活血驻颜。若人单行火候，止可悦其肌肤，壮其筋骨。若行飞金精法，止可返老还童，健骨轻身。若能通行此三诀，甚为有益。盖龙虎相交，一物如黍米还黄庭中，若不用火候，不能炼之凝结。其周天火候，止是虚气聚在丹田，不得龙虎交媾，玄珠不能留之，安住二法，已是相须二用，肘后抽肾气入脑，不全阴中之阳，前犯纯阳之丹，玄中玄妙中妙矣。一百日口内生甘津，身有神光，骨健颜红，肌白腹暖；二百日渐厌荤腥，常闻异香，行步如飞，睡梦自然减少；三百日饮食自绝，寒暑自耐，涎汗涕泪自无，疾病灾难自除，静中时闻远乐之声，默室渐见红光之色。若见此景勿疑，是为小验，至诚行之，神异不可备哉。

三田返复金液还丹诀图

肺为华盖，咽喉为重楼，口为玉池，兑户鼻为天门，天柱眉间为玉堂，额为天庭，顶为天官，耳为双市门。肾气传肝气，肝气传脾气，脾气传肺气，肺气传心气，心气传脾气，脾气传肾气，是为五行循环，而曰小还丹也。上田入中田，中田入下田，三田返复，而曰大还丹也。



此法金液还丹，须要升腰举身正坐，双闭两耳，勿令透出，舌挂上腭，有清凉香美津液，不漱而咽矣。

上件肘后飞金精，节次开关已至，一撞三关，金精入脑，补髓益气，既而面红骨健，颜嫩身轻，当依时刻，惟要升腰平坐，不昂不偃，自觉真气入脑，急用二掌紧闭两耳⁽³⁾，自然肾气入脑造化，金液下降，如淋灰相似。每日下火一两，诚恐火多火少。火气多则头痛，火少则金精不飞，须行加减。如行火大猛，遍身壮热，不可再进火，恐火炎熏烧头目，太阳作痛，口舌烧破，必伤药物，当减息，意离中宫，听火自然，庶

不相伤，却不要外思邪想，须用沐浴。如行火至金木两停，欲飞不飞之时，欲济不济之际，最要正意守持，一念不生。若思念才生，即是尘垢。尘者阴也，阴者魔也，被魔所障，三关即闭不通也，须要斩除。其意一正，二气自合，以结大丹。师云：“洗涤尘垢。”道云：“沐浴金丹。”《悟真篇》云：刑德临门药相之，到此金丹宜沐浴。二月三阴三阳和暖，花木正开，忽被阴寒风雨所摧，不能结子，谓之德中有刑，如行功阴魔作障也。八月三阴三阳温凉，万物渐肃杀之时，得天气和暖，花木回芽再开，谓之刑中有德——谓守正止念，却得阳和也。所谓沐浴防危险，妙用在抽添。口诀：

河车搬运入昆仑， 须是牢关双市门。
击动震雷霹雳鼓， 急收甘雨洒乾坤。

注 释

〔1〕玉京：指脑。

〔2〕抽肾之气：即调节肾之气，使肾阴阳平秘。

〔3〕紧闭两耳：为不闻外声之义。

按 语

三田返复，肘后飞金晶诀义论术金精，抽添、沐浴的含义。说明“金液还丹”法的习炼方法，注意事项。认为按法习炼，有轻身耐老，增进健康的作用。

三田返复金液还丹诀义

华阳子曰：前件龙虎交媾、周天、火候、肘后飞金精，单行是安乐延年三二百岁，尽不出五行颠倒，循环生成传送之功

用，功不差收炼一气而已。此金液还丹，不止补脑益髓，而抽铅添汞，渐有还童之功，脑实髓满。用法制之，神水自上腭而下，清凉甘美；复自肺间，下入黄庭，号曰金液还丹。一如压丹之虚阳二气，以变丹砂为金，而曰金丹。金丹一粒，自可长生，与天地齐久，故曰中成。人不下前功，直要金液还丹，不用法取之，神水不降，纵或致功，强令顶水下降，并无甘美之味，令人脑虚疾多，与人无益。

按 语

三田反复，金液还丹诀义进一步论述“金液还丹”法的作用。点明习练“金液还丹”法之后所取得的生理效验，对临床推广，有一定的实际意义。

行功应验

初时渐觉丹田、黄庭有物和暖，真气上行，耳闻风雨之声，渐渐顶内有箏箏金玉之音。腮门内谓之天池，有金液沸滚如凉泉降下，或流面上，或流上脑，或如珠露之状，或从上腭入口，其味甘美；久则顶内如笙簧琴瑟丝竹之音，又如鹤唳猿啼蝉磬之声，诸般自然之韵，无所比拟。但初行时，梦中闻霹雳之声，是真气冲开顶阳骨以通九宫。神初入室（中宫），乍超向上，须自惊恐。闭目自坐之际，或时一大物惊跳起，开目却无，是阳神未壮，切勿惊惧。著念，久而神壮自无，隐显莫测，变化无穷，将来自知。凡见闻，皆不著相，但听其自然，若著相，即是幻也。

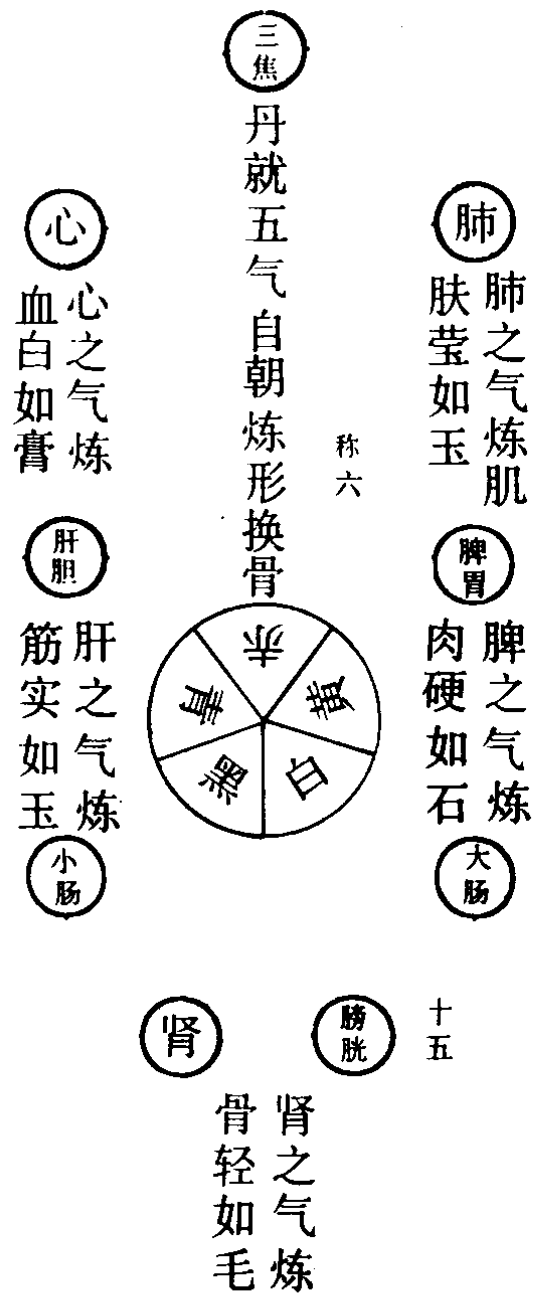
真人曰：琼浆酝就从天降，灵药生成任海枯。饮酒须教一百杯，东游西泛自梯媒。从来神水出高源，奔出黄庭顷刻间。

按 语

行功应验论述习炼气功后出现的现象，说明“阳神未壮”出现各种征象，应静定勿惊以免偏差。

五气朝元太阳炼形诀图

系中成法，长生不死。此法至亲父子不传，如轻泄及与契义观者，定主灾横及重厄，戒慎之！



此一法，号曰太阳炼形。本法用冬至阳生，四时皆可行。升腰正坐不动，闭目忘思，默运心火，母气自然随气满四肢，不觉己身，鼻息绵绵若存，用之不勤。

右四时有暇便行，升腰不动，丹中五气纷纭内起；正坐不偏，丹中五气纷纭四出。肾之真气，炼骨身轻如毛，可以乘风御雾；肝之真气，炼筋实如玉，可以走趁奔马；心之真气，炼血白如膏，可以永耐寒暑；肺之真气，炼肌肤莹如雪，可以换骨易形；脾之真气，炼肉硬如石，可以化气如金。始自丹成，五气朝真气，聚而不散；次用前法而般运，内传五脏，外遍四肢。五气炼形，凝而不衰，号曰形神俱妙，与天齐年。口诀：

丹就自然朝五气， 气真方可现元神。
炼形换骨非凡客， 自是长生物外人。

五气朝元太阳炼形诀义

真人曰：金液还丹变为金，其中纯阳气生，是为气中有气，已是陆地神仙，可与天地同其寿算，古今上真。再举丹中纯阳之气，升入四肢，号曰太阳。炼形化气，自然形神俱妙，随五气而换骨易容，自耐寒暑。昔日衰朽之姿，炼之端正；昔日枯槁之形，炼之红润，何止返老还童而又身轻骨健！乘风而举，跨雾而行，号曰南宫飞仙，尘中羽客，虽未弃壳，升仙而已。升腾自在，当为地仙之上品，神仙之下流，皆因丹田五气炼形，外遍四肢是也。炼形之功，不为小矣。

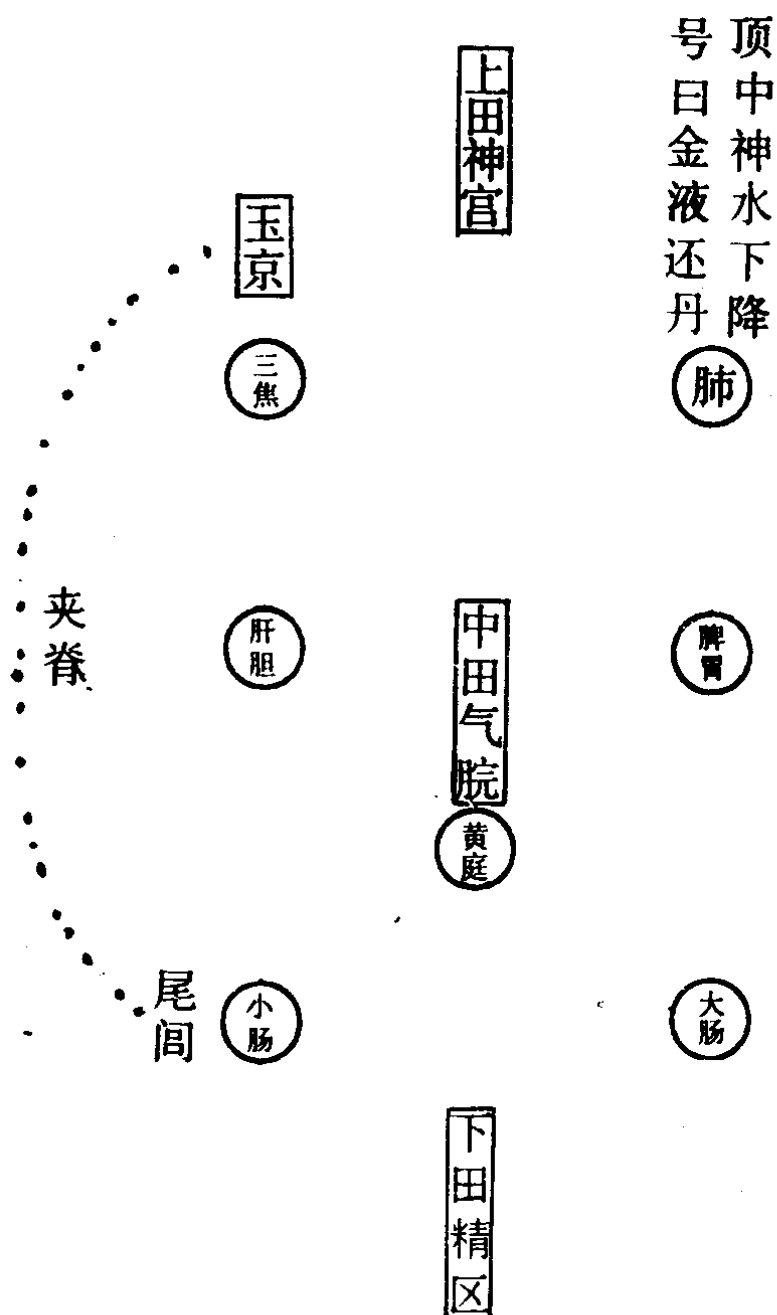
真人曰：五马不调金水伏，一龙常驾火云飞。天下都游半日功，不消跨凤与骑龙。五气不调丹已就，一阳外遍火轻飞。

按 语

五气朝元，太阳炼形图诀及诀义主要阐述“太阳炼形”法的具体作法、功效；但认为本法轻泄之后，当有灾祸重厄之说，神秘色彩甚浓，应予去除。

神气交合三田既济图

系中成长生不死，顶中神水下降，丹田真气上升，号曰既济⁽¹⁾。



一撞三关入脑，曰肘后飞金精。

此法号曰：水火既济。本法用阳时中刻，平坐伸腰，一撞三关，闭耳，神水下降，伸腰举腹，鼻引长息，默运心火上升。

上件震艮之时，一撞三关，金精入脑。补之数足，面红、肌白如膏，后身轻方可一撞三关，金精入顶，紧闭两耳，使肾气不出，并入天宫造化。金精下降，如淋灰相似，自上腭间清凉美味，神水满口，若咽之归黄庭，号曰金液还丹。当此上腭有甘美水降，下咽便以伸腰举腹，默运心火，暗引丹田真气上升，而又鼻中出息，同举真气，遍满四肢，上水下火，相见于重楼之下，号曰既济。口诀：

顶中神水入中源， 丹里真阳返上田。
水火合来为既济， 庭中升入大罗天。

神气交合三田既济诀义

真人曰：土之既济为瓦，瓦可得千年；木之既济为炭，炭可得百载。人欲长生，无出于既济之法，是还丹炼形，同用其功也。金液还丹，化丹成金；太阳炼形，形之如玉。还丹未还之际，形炼欲起之时，水上火下，相见于重楼之下，而曰既济之时，当用地天泰卦子后是也。每次一粒，如金粟形状，颗颗还于黄庭，每颗生金光一道，搬运出放皮毛之际，金光满室，何止长生不死，是欲弃壳升仙之时也。

真人曰：两曜铸成七宝殿，一渠流转入琼浆。水火都来相并间，卦后变成地天泰。阴阳升降两相兼，水火交加入下田。既济无差真气足，金丹一粒万千年。

上件金液还丹，太阳炼形，三田既济是为长生不死之法，

故曰中成之法。须是小成法见效，相续而行之，行之不差，见验自速。若人不行小成法，直要中成，而求长生不死，不止见效自迟，而又徒劳心力，虚度时光。还丹而神水不下，炼形而丹火不升，既济而水火不交，反谤神仙虚语不死为妄言，殊不知行持过越^{〔2〕}是也。若人龙虎交而为精，火候足而为丹，用金精补其脑虚，使其还丹变成金丹，用丹火炼其真身，又使既济之法相兼而行，善不可加矣！若不兼行六法，速要烧丹；纯阳之气，炼气成神，速要炼气之真灵，炼神合道——此是金液还丹，太阳炼形，三田既济，不须行矣。此三诀，古今上真往往万劫秘传。中成之法，以还丹炼形。既济者，盖以留形住世，非金丹不可延年，非炼形不可换骨，非既济不可不死。又以无丑陋真人，少衰弱神仙；又易形而留俗状，不既济而留凡骨，将来弃壳自离，超神亦迟矣。若还丹炼形既济之后，一百日静中四象周匝^{〔3〕}，内观五气纷纭；二百日目见金花，体有圆光青气出顶，紫雾盈室；三百日神灵知前后事，真气可乾外汞，体轻可履风烟，骨坚可齐天地。若见此境，勿疑是为小验，志诚行之，神异不可具载矣。

注 释

〔1〕既济：原指卦名，文中为调节水火之意。

〔2〕过越：指违反了循序渐进的规律。

〔3〕四象周匝：指心肝肺肾四脏相互为用，相互制约，维护协调稳定的状态。

按 语

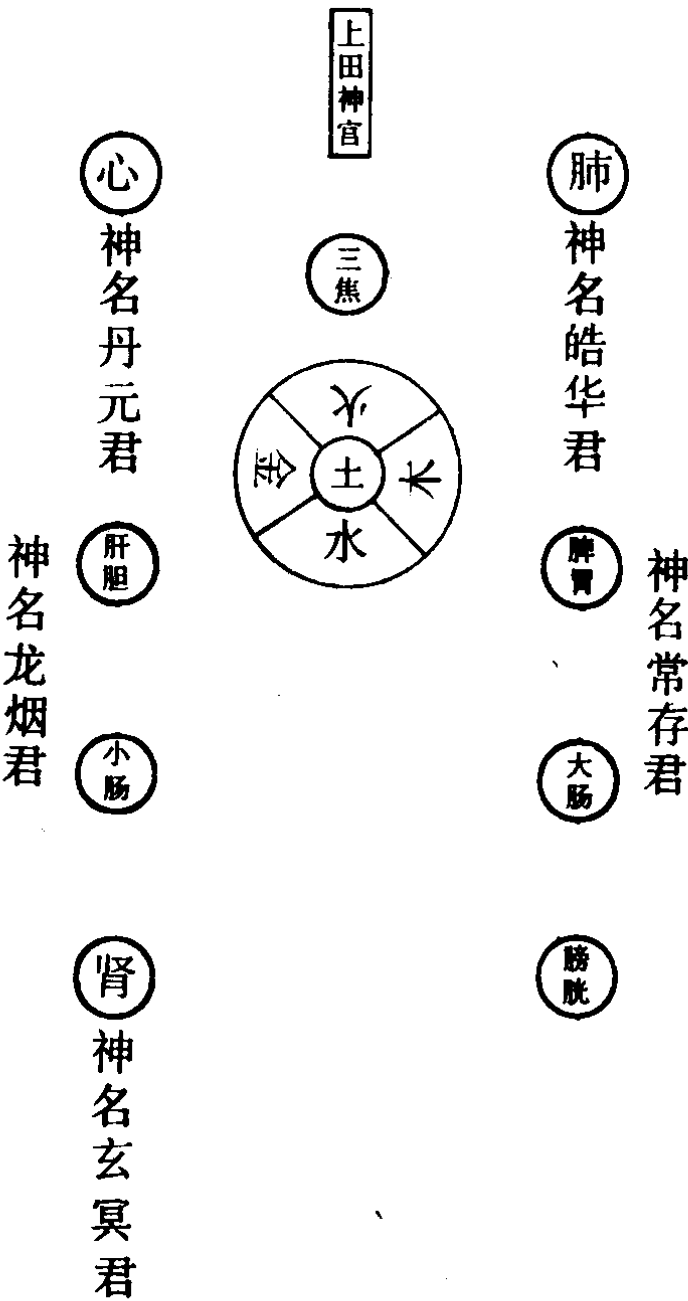
神气交合，三田既济图、诀义主要论述“三田既济”法的作法、功效及功成之后出现的现象，可供临床应用及研究时参

考。

大丹直指卷下

五气朝元炼神入顶图

大成法，弃壳升仙⁽¹⁾，如与小人说者定有横灾，宜自谨矣。



此法曰炼气成神。本法用子午卯酉时——甲乙日炼肝，丙丁日炼心，庚辛日炼肺，壬癸日炼肾，脾不受炼，气寄四脏，戊己日不下功，此为炼五脏日也。甲乙日卯时下功，丙丁日午时下功，庚辛日酉时下功，壬癸日子时下功，此为炼五脏时也。

上件依前时用法，幽室静坐，·上香一炷，叩齿二十四通，升身平坐，内观所炼之脏，鼻息绵绵若存，静极气生，气极神现，如梦非梦，暗中神气上升。前件日辰不可有差，盖以神随日，当真气随时运转，当审日察时，炼之百日，气足神现，将欲升仙，非止长生不死。口诀：

应日随时自不差， 五神会^{〔2〕}处起河车。
静中真象朝元后， 犹恐阴魔作外邪。

五气朝元炼神入顶诀义

华阳真人曰：以丹中纯阳之气，随日定时，炼肝二十四日青气现，二十日阳神自出。气为神体，神为气主是也，炼心肾肝肺皆如之。其脾神、脾气随四时正气亦以共升。静中内观，壶中别有山川物象成形，两昧分胎，防其阴鬼外魔、七魄三尸相随，杂天真以乱阳神，不能得上入天宫。自有内观起火之法，推以炼气，气聚为神，不可差其时也。自然气现神出，五方真气各出本色，五气阳神各出真形，升而上入天宫内院，是为合神入道之时也。若人三百日行火候足，不炼还丹，不炼形，不既济，直行此法，以丹中纯阳之气，随日应元气所传，而炼五脏，亦是捷径，号曰：夺功併法。若人欲住世间，而愿为长生不死，当用金液还丹，太阳炼形，三田既济。

真人曰：三岛紫烟笼凤彩，九天红日炼龙精。《中黄经》曰：肝生东方，其色青，炼之青气出，身腾；肾水北方，其色

黑，炼之应时黑气出，身立。纯阳气满，五脏中神升，本色入天宫。

注 释

〔1〕弃壳升仙：为宗教语言，指习炼气功已成。

〔2〕五神会：即五脏之神相会。

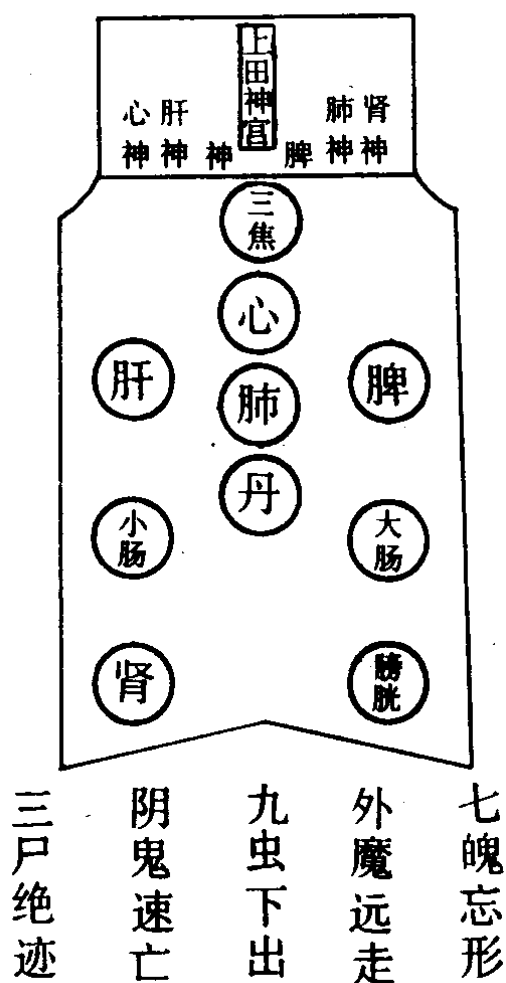
按 语

五气朝元，炼神入顶图诀义，主要阐述“五气朝元”法的作法、功效。认为五脏之神，朝天元脑中，有延年益寿之功，可供临床应用时参考。

内观起火炼神合道图

系大成法，超凡入圣。

丹中纯阳气，举之入四肢，号曰焚身入五脏，号曰炼神出身，号曰降魔入顶，号曰弃壳。



此诀号曰内观起火，本无时候，每日有暇，举起为念，略有行持，终日静坐，神识内守，一意不散。常常升身正坐，默观五脏，惟要分别真假，勿令阴魔乱真矣。

上件内观之法，止是静坐升身，举起丹中纯阳之气，内炼五脏，气附神像，上入顶中，外炼四肢，气迸金光，外出神体，非久神合为道。弃壳升仙，防其阴鬼、外魔、三尸、七魄，假托形像，以乱天真，混杂阳神，不能合道。所以不计昼夜，常随气转。卯时观肝，肝气现青；午时观心，心气现红；

酉时观肺，肺气现白；子时观肾，肾气现黑。五色气出，壶中真境不同尘世，车马威仪胜及王者，不厌升身起火，真假自然两向也。口诀：

旌旆威仪处处同， 内观形象满壶中。
再三焚起焚身火， 嘹亮笙簧入上宫。

内观起火炼神合道诀义

真人曰：炼气自易，起火亦难。默运丹中^{〔1〕}纯阳之气，随日随时以炼五脏^{〔2〕}，气真自现，神真自出，相照上升，并入天宫^{〔3〕}。防其阴鬼外魔，以假乱真，当此之时，气随神升，神附气起，以中田入上田。阴鬼^{〔4〕}愿人速老，外魔^{〔5〕}不喜人安。虚生队伍，妄起浮华，亦傲阳神相杂而升，谁为真象，谁为假形，混杂难别。笙簧四围，车马并起，欲要辨别，莫若频起丹中真火。一曰焚身，二曰降魔，三曰去三尸，四曰逐七魄，五曰集阳神。静中内观，自然明朗，惟见焚焚火中，人物交杂。少间歌乐上起者，自己阳神；哭泣去者^{〔6〕}，身中阴鬼。须臾火息，壶中清静，功不可再。切防十魔速来——盖以阴鬼外魔，多生巧作，缘业来乱，其神内观，当可分别。

注 释

〔1〕丹中：指丹田中。

〔2〕炼五脏：为炼养五脏之气，有和调之意于内。

〔3〕天宫：指脑中泥丸宫，

〔4〕阴鬼：指影响身体健康的一切因素。

〔5〕外魔：指影响气功入静的因素，为烦恼、躁扰等杂念。

〔6〕哭泣去者：指排出身中有害因素，亦即邪气。

按 语

内观起火，炼神合道诀义阐述内观五脏，和调其功能，脑神与五脏神稳定，即可排出各种妄念祛除邪气，保持神形和调、身体健康。论中重点说明内观法的作法、功用。

十魔君

或而满耳笙簧，触目花芳，舌有甘味，鼻闻异香，情思舒畅，意气洋洋。如见不得认，是六欲魔，一也。

或而和风荡漾，暖日舒长，迅雷大雨，霹雳电光，笙歌嘹亮，哭泣悲伤，如见不得认，是七情魔，二也。

或而琼楼玉阁，蕙帐兰房，珠帘翠幕，峻宇雕墙，珠珍遍地，金玉满堂，如见不得认，是为富魔，三也。

或而出将入相，威震八方，车服显赫，使节旌幢，满门青紫，靴笏盈床，如见不得认，是为贵魔，四也。

或而儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，妻子分张，骨肉患难，眷族灾殃，如见不得认。是恩爱魔，五也。

或而失身火镬，堕落高岭，临刑命丧，遇毒身亡，凶恶难避，猛兽逼伤，如见不得认，是灾难魔，六也。

或而云屯土马，兵刃如霜，戈矛间举，弓弩齐张，争来残害，骁捷难当，如见不得认，是刀兵魔，七也。

或而三清玉皇，十地当阳，四圣九曜，五帝三官，威仪队仗，往复翱翔，如见不得认，是圣贤魔，八也。

或而仙娥玉女，罗列成行，笙歌鼎沸，对舞霓裳，双双红袖，争献金觞，如见不得认，是妓乐魔，九也。

或而几多殊丽，艳质浓装，兰台夜饮，玉体轻裳，偎人娇

颤，争要成双，如见不得认，是女色魔，十也。

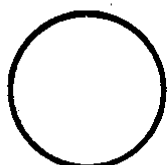
大抵清虚之士，久乐寂淡，乍见繁华，往往认为真境，因循不出凡躯，是为困在昏衢，止为陆地神仙，不能超凡入圣者。举人目前见在，不认外境，可以进道，渐得成功。学人内观，不以丹中纯阳气炼五脏，五气真神现五色十中，笙簧并奏，队仗齐升，当时阴鬼外魔假心形像，相杂而入天宫。速速升身起火，火中山军自散，哭声四向而去，歌乐转盛，幽幽高二。须臾，火过清凉，静中山川秀丽，内观天地有朗，是为壶中真境——不可便认无事，少间十魔续来。当此之时，如梦非梦，似醉非醉，五神真灵，已入天宫。中区四大，主心平正，恍惚之中，不可认贼为子，以邪为正不止。因而不出凡躯，又而流入邪中，或而风魔，或而狂邪，及成神，气虚，神慧之不足，呜呼可悲，故魔境详言于此。升身起火，不厌数多；常常内观，不拘昼夜。以致火起天地之间，并无一物；上观惟天，下观惟地，四观都无。静中时闻乐声，忽有异香，当时有验，不比已前。肢体常似升龙，是神仙弃壳之时也。围坐，前有红光，状同莲花，遍身有真气，色若金光。五行真气，合而为精气神；三才异宝，合而为自然道也。收神再入黄庭，永却长生不死。所到处阴神来现，乘风履云，往复尘中，更无饥渴寒暑。若以升神，复入天宫，调神出壳，是曰真人。弃壳山中百日，山中生玉；弃壳水中百日，水中生玉；弃壳了当真身出外，是曰神仙。当返三岛，不在风尘之内，所谓弃壳升仙，而有五诀在左。

按 语

十魔君列举损伤精神，影响入静的各种因素，说明要习炼气功，“不认外境”，是重要一环。

弃壳升仙超凡入圣诀图

法 空 无 识



此
是
无
为
妙
道

此一法，号曰炼形合道，弃壳升仙⁽¹⁾。本法无时，明有五法，海蟾子以鹤冲天门⁽²⁾，静中以真性，如鹤冲天门出外，自然身外有身。西山十二真人，王祖师曰：以花树出静中，以花树回望，不失本性，既出自然。身外分形，黄帝以火龙出静中，化火龙上踊，自然身外有身，号曰清净法身。钟吕二真人，皆用红楼出静中，以上三级红楼，层层上毕便跳，自然弃壳。

DK 件炼神合道，弃壳升仙，功到自然。此僧人入定以来，坐化道士，入静以出阴神，皆为清虚之鬼，非为纯阳之仙，昏昏无像，终无所归，学人何其误耶！殊不知炼精为丹，而后纯阳气生；炼气成仙，而后真灵神仙。超凡入圣弃壳升

仙，而曰超脱，万万世神仙不易之法也。口诀：

功成须是出神京⁽³⁾，内院⁽⁴⁾繁华勿累身，

会取五仙超脱诀，炼成仙格出埃尘。

弃壳升仙超凡入圣诀义

真人曰：修真之士功到，炼气成形，皆不愿长生住世，速要内观，而炼神合道也。降魔魔散，炼神神聚，急忍无断，因循不弃凡壳，是为困在昏衢⁽⁵⁾，止为陆地神仙。大抵有身有患，无家无累，古今共言。辛勤功到，无为争忍，恋躯不出，故弃壳升仙，出顶炼神，超凡为仙。世人不善修炼，直要弃壳便成仙道，何其误形。幽室静坐，绝虑忘思，外境不入，内境不出矣。如槁木⁽⁶⁾，心若死灰，神识内守，一意不散，定中以出阴灵之神，冥冥无像，非为纯阳之仙，纵得出壳，何其艰难。古今上真，皆传弃壳之法，诚非难矣。功到自然内丹成就，纯阳气生，而本灵神现，内观识认，弃壳超脱，次第相须，自然化火龙而出顶中，身外有身，并无异相。始乎一步两步，次以三里五里，出入不差，往来无惧，然后寄壳于山川之中，永作蓬莱之侣。此是弃壳，全在前功证验，节序不差，自然神仙，升神出顶。然而上真，留此数法调出入者，盖以学人久受驱驰，昼夜用功不已，内观神聚，恐认魔境，流入邪道，徒劳心力，废堕前功，故魔不厌详言。又虑学人功到内观，魔散神集，并入天宫，繁华万倍，犹恐认为仙境，不免再陈弃壳之诀。弃壳不难，功成方合自然，所以诀中有花树皂盖。以记本体招神入壳，有鸛冲龙跃，以升阳神，令神出身，弃壳升仙。古今上真，有轻传而不秘者，九祖永受地狱。以修真之士，功到自升，不可不行，古今学人，宜戒慎之！

金丹之秘，在于一性一命而已。性者天也，常潜于顶；命

者地也，常潜于脐。顶者性根也，脐者命蒂也。一根一蒂，天地之元也、祖也、脐下黄庭也。庭常守乎顶及脐，是谓三叠。《黄庭》曰：“琴心三叠舞胎仙”是也。琴取其和。且人之生，其胞胎结于我之脐，缀接在母之心宫，自脐剪落，所谓之蒂也。蒂者命蒂也，根者性根也，但恐泄漏，是所千千名，万万状，多方此论。顶中之性者，铅也、虎也、水也、金也、日也、意也、坎也、坤也、戊也、姤女也、玉关也；脐中之命者，汞也、龙也、火也、根也、月也、魄也、离也、乾也、己也、婴儿也、金台也。顶为戊土，脐为己土，二土为圭字，所以吕仙翁号刀圭也。只是性命二物，千经万论只此是也。

用法：

但每日天明至黄昏为昼时，自昏至五更煞点时为夜时，不拘行住坐卧。但昼时则行命蒂脐中之道；夜则行性根顶门之道，无早无晚，不饥不饱之时常行之，一百日丹结，三百日丹药成，三年胎仙就，自然阳神从顶门出入去来无碍，此谓真丹之妙也。

行持：

日行命蒂者，只用两手相摩令热，捧定脐轮，以意专之，只守在脐轮，无思无想，只静定之——自觉神水下脐，真水奋发，从脐下丹田跳跃直凑乎顶门，任其自然，亦无遍数，只一意守于脐轮。若欲休歇行住，就便不拘。久而丹田如火，精神畅美，神妙难述。

夜行性根者，只以舌拄上腭，渐塞定喉咙，二窍以意专之，只守在顶门，无思无想，只静定，自觉真火从下滚上，踊跃直至顶门。欲休歇行住，任便不拘。久而顶中渐如远闻仙乐之音，真香发于鼻之中，神妙难述。金丹秘诀，尽于此矣。

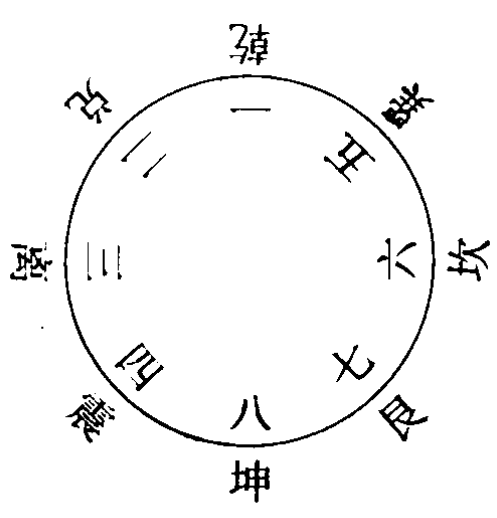
坐功诀：

一吸元精便上来， 两呼玄牝顶门开。
 时人不识真龙虎， 却向丹田里面猜。

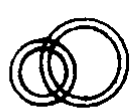
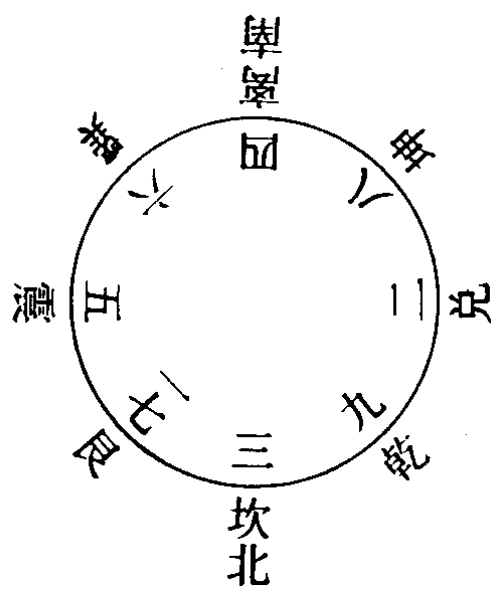
奥旨：

年中取月，月中取日，日中取时，堤防危宿为晦起火，斗宿为朔进火。

先天图



后天图



元气气中神



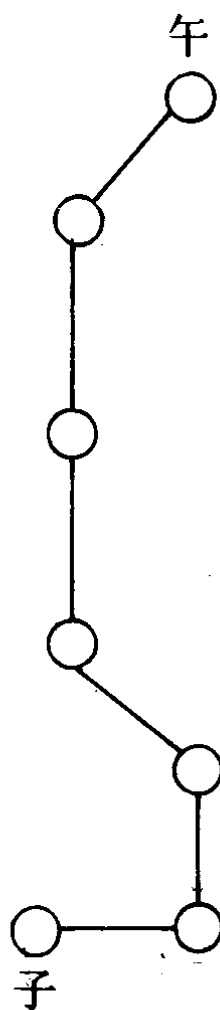
积精精中气

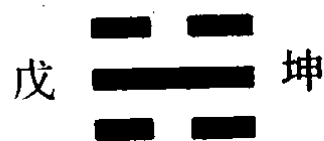
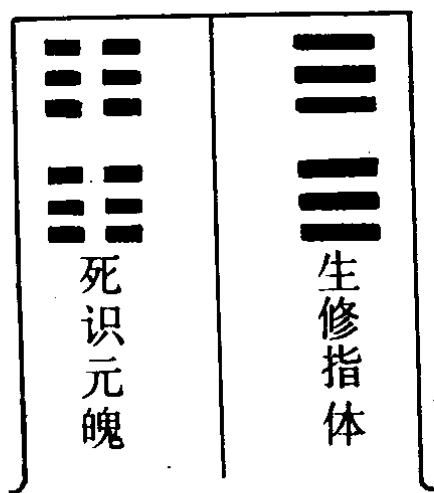
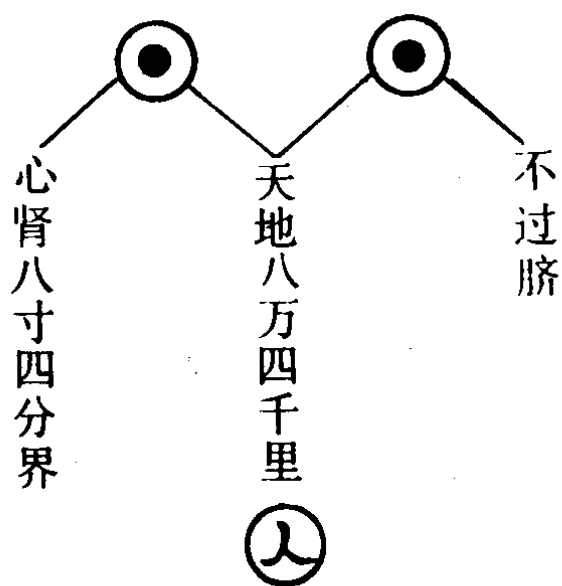
一阳初动，乃子时是也。此时斗柄才转，真子时。又一法，九月从子时上起例数过子者，九月做子时，乃正子时，此时鼻窍双孔皆有气。金公姹女者，乃坎离匡廓，即九月中霜降，为十一月冬至也。

妙旨：

月月常加戌，时时见破军，

天罡加一位，活曜不传人。





气不出喉：

玄关乃在脐里一寸三分，父母元气，名为鼎器。二肾为鼎足，火候举动，心做事业，便是起火。虎龙交媾，药物乃是刀圭，巽风橐龠，鼓动华房⁽⁷⁾，此是进火抽添，防危虑险。卯时酉时，先天乃丑时，后天乃本生时、长生时。脱胎神化，乃是用自身本命推算四时。长生者，此法一年一周天，一日一周天。一日乃昼夜，用子午时，生时曰长生时，为防危，共七个

时辰。五百六十个时辰为一候，温养沐浴，生杀野战，脱胎并在此其中，谨秘勿妄泄之。

西山十二真人曰：

凡流开口论天机， 只能狂说不能知。

世上众生无鉴识， 乃至逢真说道非。

注 释

〔1〕弃壳升仙：指阴神出窍，炼功者具特异功能。

〔2〕鹤冲天门：指习练气功时，静中一动。亦谓静中一阳生。下“花树出静中”意亦同。

〔3〕神京：指头脑。

〔4〕内院：指躯体。

〔5〕困在昏衢：为迷失径路之意。

〔6〕如槁木：此处当为“形如槁木”。

〔7〕华房：指肺。

按 语

弃壳升仙，超凡入圣图、诀义主要论述性命，说明“行命蒂”法，“行性根”法的作法、功效。强调弃壳升仙是阳神出壳，是习练气功日久出现的特异功能。

（呼素华 刘怀赞）

启真集

本书作者刘志渊，号通玄子，生卒年月不详，元代道士、气功学家。据董师言《金峰山通玄子启真集序》，本书系刘死后由其弟子李志全收集整理成书，时间为元大德八年(1304)。此书元代已有刊本，现在引用本为《道藏·洞真部·方法类》第117册，上海涵芬楼1923年10月影印本。

内容提要：

《启真集》分为卷上、卷中、卷下共三卷。卷上载七十六首七言诗，卷中载三十八首词，卷下载十三篇论文。除正文外，附有序及行状。全书以诗、词、文等多种形式，阐述了气功的原理、习炼气功的具体方法以及气功习炼中各阶段出现的现象、注意事项等，显示了作者气功学的深厚的功底及在文学艺术方面的造诣。

金峰山通玄子启真集序

窃以欲正春夏秋冬者，必得指而可知；欲达微妙玄通者，必藉言而可悟。奈言语者，心识之影；文字者，言语之影。意为心影，言为心音，终无真体，而理可穷及。微妙双泯绝，尽百非无一法可亲者，何用乎言！盖理非言铭，则若鱼无筌而鱼

莫之求；兔非蹄，而兔无以得。大抵言者，鱼兔之筌蹄，足以纪纲至道，匡辖仙机，讵可忘之。是以圣人作而述《阴符》、《道德》⁽¹⁾，发挥妙本之精；贤者拟圣作书，制冲虚《南华》之经⁽²⁾，务启迪后觉。入圣超凡，何不假言而为，况近朝五真派别教阐多方，丘礪著溪山乐之集，谭马目金玉水云之号，靡不鼓唱。玄风焕明智，鉴如霜天皓月，普现千潭。使彼味道者咀嚼膏腴，识趋向而不陷迷津，岂不以因言而明理哉！而后攀龙鳞附凤翼，论道垂训拯溺指迷者，予于通玄师见之矣。师姓刘氏，讳志渊，西慈高楼里人。生而慈敏，幼慕宗风，大乘契典，莫不精研；长值道运勃兴，群教释鄙，遇超然子授以颐真养素、见性识心、无为之旨，于是舍众人之所爱，收众人之所弃，慨然而迳诣重玄，入众妙之门。一啖而三观虚净⁽³⁾，再味而八面玲珑。屡见化身，一途生死，其天机妙道已印于胸中。凡声咳文词，形容翰墨，可谓骈珠骊玉，非雕虫篆刻而成。飘飘然出旁罗搜索之表，真学者之指南，实大笔手为之。虽一词一咏，只字片言，志在抉盲剔瞶，俾有所受用，非特独善其身而为之。斯文未振，一旦遗世，六探信通，迸破泥丸⁽⁴⁾，无形升入，厥有著述寂寥无闻。门人平水李志全，恐绵远湮灭，历访晋并，得诸友口诵者一二，洎刘志坚录帙者，十得之八九矣，乃掇遗而鸠集一编整。比义类列成三帙，目曰：启真。袖示于仆，求校而再嘱为序引。庶几刊行，以广其传。再四披玩，灼然文理棋布，妙趣星分，可以挈行昏衢者，入大光明清静⁽⁵⁾乡。非心珠朗彻出天地之外者，何至于是耶！仆虽预道胤，造道仿佛，慊才轻蝉翼，辞短蛙鸣，安敢击布鼓于雷门！执辞不获已，姑以俚语道先生才藻、轨范之万一耳。时太岁甲辰仲吕下旬有二日纪之卷首。同羊尽忠里凤原老人董师言题。

注 释

〔1〕道德：指老子《道德经》。

〔2〕南华之经：道教称庄子为南华真人，所著《庄子》一书，亦于唐时改称《南华经》。

〔3〕虚静：指习炼气功时，无思无念，意识思维活动处于相对静止的状态。

〔4〕泥丸：脑神。

〔5〕清静：指涤除杂念，清静神形，无烦无扰。

按 语

本篇序文是董师言在元大德八年（1304）为《启真集》题写的。文中主要讲了《启真集》的成书经过，并认为此书同丘处机等人的著作一样“务启迪后觉”，使学习气功的人“咀嚼膏腴，识趋向而不陷迷津”，因言明理，学有所成。

启真集卷上

七言绝句

答王安仁问日用

绵绵不闻息风扇，玉路冲开透骨炎。

昆顶自烹成玉液^{〔1〕}，功高九九合抽添。

继王用彰咏酒

休假浆醅曲蘖香，自家金醴味偏长。

无心烂饮终朝醉，醅酹神游不夜乡。

抖擞尘襟乐道场，
一壶春色清明界，

拍怀风月旧家乡。
物我翛然总两忘。

继范清叔韵

林泉深处隐仙家，
为爱银河风浪净，

时复偷闲擷月华。
飘摇霞羽泛灵槎。

东溪赵大师献茶有作

玉瓿神水点灵砂，
昔日卢同曾得味，

妙手烹成瑞雪花。
我今全省是黄芽。

擒昌陋庵

不趋朝市不趋山，
夜月晓风为契友，

只爱贫居尽日闲。
纡青拖紫不相攀。

又

幽居志乐不求安，
旋立旋行沉俗虑，

独对烟岚碧落间。
半歌半舞几开颜。

付李先生

耳边得句要功程，
火候按时成七七，

舌上难求大器成。
都融骨肉鬼神惊。

和鉴轩韵

幽轩鉴晃夺蟾宫，
应现头头无物累，

照破中间万物空。
光明内外体圆融。

又 韵

虚室幽轩清净鉴，
光含万象能常应，

从来不许世人磨。
应物无私不滞也。

咏 笔

骨健身轻首似针，
枝生干死经千古，

随人染翰性难禁。
犹自淋漓使黑心。

永真庵夕照轩

平林日挂暮天晴，
晃我已归金色界，

光射云轩泼眼明。
更无半米俗尘萦。

谷神庵竹

云庭妙手植修筠，
傲雪欺寒神彩异，

劲节虚心不染尘。
青青长占四时春。

出家不悟

割爱刚求出世方，
只夸顷亩能耕耨，

翻成昼夜一身忙。
一寸芝田却尽荒。

述 怀

酿就逡巡不死浆，
醒来似沐无生体，

陶陶饮醉入仙乡。
顿觉金波满腹香。

中秋赏月

十分蟾影夺冰寒，
已见圆明真实相，

彻金天法界已宽。
不须更举指头看。

憩松轩

芒鞋竹杖憩茅庐，
风静烟寒天万里，

坐对松轩若太虚^{〔2〕}。
冥然疑在旧华胥。

松轩闻琴

松轩特地解尘襟，
鸣杂筛风声瑟瑟，

三弄瑶琴一炷沉。
不须烟岛听仙音。

继才乡韵

天中复有一重天，
体混太虚无作相，

个里恢张造化权。
十方触处现孤圆。

警众

道包两地与三天^{〔3〕}，
运用应期乾体就，

莫执无心合自然。
凭时方显性珠圆。

性月

纤云不放翳霜天，
三界^{〔4〕}十方^{〔5〕}能应观，

性月当空极皎然。
千潭普照一时圆。

晋水

晋派清冷不畏寒，
灼知独显长春气，

温温如沸喷云烟。
不受阴阳造化权。

太陵庵

孤庵幽闲倚云山，
读罢黄庭烟篆冷，

门绝轮蹄多藓斑。
相陪猿鹿乐安闲。

登大楼

梯上危楼眼界宽，
清清回绝纤尘翳，

一天万里掌中看。
似觉闲身寄广寒。

观 梅

凛冽寒威万汇推，
素英不畏严风力，

嘉园独壮旧琼梅。
雪里枝头取次开。

同羊任老见邀

身如不系一渔舟，
兴则歌吟困则卧，

环海随流信意游。
阇浮一任换春秋。

偶 作

绝相岩前枢妙用，
匠成一点玲珑体，

无生境上养天真^{〔6〕}。
散即为风聚即神。

任二光问日用

抽添铅汞^{〔7〕}按时烹，
若解日增珠一粒，

毫发参差药不成。
光含空界体圆明。

和武殿试赠王先生

山庵蛰迹净无尘，
一片闲心^{〔9〕}俱不染，

耕道真功^{〔8〕}日日新。
惺惺堪继弃瓢人。

骤雨

云起天门如泼墨，
峥嵘势猛随风散，

雷鸣电掣雨如倾。
一洗江山万里清。

山居

固穷活计居深壑，
檀乳一炉无个事，

猿鹿知音外绝邻。
衡门三径拍怀春。

访隐者不遇

烟霞深处访仙人，
鹤驾飘飘无觅处，

争奈寻真不遇真。
落花空锁武陵春。

云溪庵西轩

晚来阳焰射两轩，
一段光明辉道眼，

照见头头物物全。
不须别觅自家天。

和韩子玉游东山

腾腾蜡履陟东岗，
叹此体刚常自净，

顿觉身心一味凉。
解磨岁月地天长。

和步才卿金峰观

金峰仙馆对孤岑，
感得庆云时复现，

人自深铭道德心。
蓬宫眼底不难寻。

又

壮丽金峰压远岑，

庭前古柏冒天心⁽¹⁰⁾。

分明指出西来意，

何必曹溪远远寻。

又

观傍金峰接翠岑，
劳劳多少利名客，

冰清气象贯人心。
谁肯偷闲到此寻。

赠赵大师

蛰居胜地清溪口，
欲炼玄宫丹一粒，

短榻蒲团镇不眠。
须凭药鼎火三千。

冯仲祥问修行

不宜泥象执文求，
要识虚无^{〔11〕}神气谷，

不可傍蹊曲径搜。
无中取有是真修。

又

灰心枯坐^{〔12〕}徒劳体，
须识药材元出处，

瞎炼盲修谩役神。
复明火候养成真。

复问天光

有作无为^{〔13〕}俱不是，
铅炉汞鼎机真造，

守持存想总成非。
精结神凝内发辉。

又

龙争魂兮肺争魄，
空土无为和合了，

乌战元精兔战神。
含光默默契天真。

吕和之问修行

下手修行要死阴，
未知个里真消息，

阴茎不死万缘侵。
牢捉牢擒走不禁。

问金丹

金丹取有自无中，
空是真空空^{〔14〕}了当，

无为无中只著空。
了空空体体圆融。

又问丹法

定是水精慧是火，
功夫片晌能凝结，

心为真汞^{〔15〕}身为铅。
十月成胎^{〔16〕}作上仙。

乔大师索孤魂幡赞

黄云招飏杖头挑，
一自玉音人演罢，

引领幽魂上碧霄。
冥关业散逐风飘。

皮院杨公索颂

巧把顽皮利削开，
匠成真净冰霜体，

不教向上翳尘埃。
未与腥膻一例哉。

王庵主送别索颂

来时九夏榴喷水，
一片闲心烟水外，

去后三秋菊傲霜。
大家默默守真常^{〔17〕}。

元 夜

鳌山灯火艺金莲，

九陌楼台闹管弦。

眼底珠玑十点乱，

妆成不夜一壶天。

问啄木

一种灵禽啄木中，
非干不足求充腹，

爪刚嘴利急施功。
解与乔林去蠹虫。

警学琴

学道忙忙惜寸阴，
自家备有无弦曲，

丝桐调弄谩劳心。
何必刚求指上音。

警围棋

手谈一着役闲情，
黑白若知无二色，

见面生机黑白争。
死生路上不须惊。

刘先问毫发差殊不作丹

十月总分三万刻，
功夫一刻一年候，

住行坐卧要绵绵。
数夺天中三万年。

又

三奇刻刻用无他，
一刻差违药材耗，

三万刻中要调和。
金丹欲结更凭何。

许先问修炼法度

水火⁽¹⁸⁾调匀无燥滥，
随时随日渐凝聚，

汞铅烹炼入丹台⁽¹⁹⁾。
无质无形⁽²⁰⁾结圣胎⁽²¹⁾。

又问玄霜

采来日月⁽²²⁾二轮气， 夺得乾坤一点阳。
按候运归铅汞鼎， 水烹火炼成玄霜。

李道宽问修行

身藏真气心藏精， 二物烹煎得性灵。
若下十分三考志， 百千万劫显惺惺。

问伏铅汞

汞铅见火能飞走， 须以无名朴镇守。
铅入坤宫汞入乾， 调匀水火丹无咎。

左老问到头着

忘形养气气为根， 忘气养神神养真。
神亦复忘虚即养， 养虚合道到头人。

提初在道着空

道不远人人远道， 人能体道道寻人。
须知心得元空用， 空自不空空是真。

又

营营远离诸疑纲， 念念能开众妙门。
识破妄缘无执相， 皎然心境不曾昏。

又

六尘缘影非心相， 断灭明空亦外寻。
欲识无空真法体， 先须明了一真心。

李妙真问虚空一体
觉前觉后两非真，
寂尔无思心正往，

当体消亡体遍融。
豁然如托大虚空。

警众说梦

梦中梦是两重虚，
展转随缘虚妄^{〔23〕}生，

影外影为三等妄。
缘心总把真心障。

又

一切有为如梦幻，
缘生本体非真实，

几多缘念是怨魔。
当体不亡奈尔何。

又

梦为空相身为梦，
梦想一生同一我，

念念争空梦亦同。
是无我我不空空。

问超造化

纷纷造化浑超出，
灵照严持力不忘，

浩浩卓然惟独立。
一真安往无差失。

问日月高奔

日月高奔妙用机，
直须稳宿蟾宫桂，

金乌血采过泓池。
渐渐烹成白雪肌。

续妙净问止念

念起直须觉疾止，

休教念起觉心迟。

若能觉速止能速，

妙道现前立可期。

雪中

半岭羊肠路曲盘，

林峦雪障逼人寒。

凭栏极目乘高望，

顿觉一壶天地宽。

西溪闲居

门外溪声漱玉寒，

贯人心地坦然安。

华胥梦觉无余事，

一碗松茶一炷檀。

七言律诗

永真草亭

道院幽人构草亭，

土阶蓬牖省经营。

留连好月添闲兴，

勾引清风快野情。

瑞靄密藏三径净，

晴岚低浸一帘明。

有时猿鹤来相访，

似话高堂未必清。

赠西山隐者

幽人习性厌蜗名，

痼疾烟霞快野情。

橡实胡麻甘度日，

药炉经卷乐为生。

晓观山市晴岚色，

夜听松猿叫月声。

万事到头都不会，

一真法界独峥嵘。

示众

一性清虚六气和，

风波不动没禅河。

生涯贪积黄芽广， 活汁慳藏白雪多。
清静场中甘展转， 光明境上独张罗。
而今眷属虚空体， 一片功夫是了呵。

又

味道绵绵用不劳， 廓开玄量绝尘嚣。
二轮光射九天朗， 三岛风回四海潮。
六妄⁽²⁴⁾ 生情俱瓦解， 四随报法总冰消。
心空⁽²⁵⁾ 不著如空界， 一性玲珑万古超。

注 释

〔1〕玉液：唾液。

〔2〕太虚：虚空浩瀚的境界。

〔3〕三天：即三清境——玉清圣境、上清真境、太清仙境。又，清微天、禹余天、大赤天亦称三天。

〔4〕三界：欲界（淫欲、食欲）、色界（有形之物质世界）、无色界（以心识住于深妙之禅定）。

〔5〕十方：东、南、西、北、东南、东北、西南、西北、与上方、下方。

〔6〕天真：人的自然本性。

〔7〕抽添铅汞：又名抽铅添汞。为气功习炼功夫。抽铅：真气由下丹田上升。添汞：真气升至顶上，化为金精，入于脑海。

〔8〕真功：指意守气海，抱元守一，神形达到相对稳定的功夫。

〔9〕闲心：无欲，安闲、平静的状态。

〔10〕天心：天空正中。

〔11〕 虚无：意识活动相对静止。即眼不视物，耳不闻声，鼻不辨气，舌不知味，神守于内。

〔12〕 枯坐：呆坐。指不识真种子，盲目习炼气功。

〔13〕 无为：不妄为。

〔14〕 空空：虚静无为为空，至虚至静无为谓之空空。

〔15〕 真汞：汞喻心，真汞为心中之液。

〔16〕 十月成胎：胎指金丹，温养金丹，使之成熟，喻为十月成胎。

〔17〕 真常：常得清静之境。

〔18〕 水火：喻肾心，亦喻阴阳。

〔19〕 丹台：心。

〔20〕 无形：无形象可求。引申为静之意。

〔21〕 圣胎：神气凝结而作丹。

〔22〕 日月：日，又名金乌，属阳，阳中含阴；月，又名玉兔，属阴，阴内含阳。

〔23〕 虚妄：虚为无实，妄为反真。虚妄的行为影响入静。

〔24〕 六妄：思维意识混乱。

〔25〕 心空：性情广远，可容万物。

按 语

以上七十二首七绝、四首七律，系刘志渊习炼气功的体会，以及与友人关于气功的问答酬唱。作者认为，习炼气功首先必须明理，在“无心合自然”的基础上，由意念导引入静；只有长期坚持，方能“无中生有”，炼成内丹。诗中对习炼气功各阶段应注意的事项以至气功的部分专有名词都作了深入浅出的解说。

启真集卷中

词

满庭芳

一片闲心，孤云蓬迹，飘然不挂诸缘。九天池⁽¹⁾里，滚滚涌灵泉。浇灌黄芽瑞草，吐清静、光罩金莲。真消息，清风匝地，透骨自绵绵。

混融，成实相，显昂昂，独立笑傲禅天。任阴阳运变，劫力难煎。亘古常存不坏，拉真一、法界安然。无生灭，净明妙体，万里一婵娟。

其二 赠侯伯通善算法

天赋多能，纵横业擅，策量天地高低。数明日月，加减辨盈亏。山岳明分广阔，料江海、深浅皆知。方隅内，支分人物，一一见毫厘。

廓开，方寸径，求一真，趣九九为规。定身田精变，上下推移。共积三千数足，商除到、八百功齐。一乘妙拈下，实际总无遗。

其三 警堕道者

漫整巾袍，妄名清静，放纵劣马颠猿。利名丛里，徒銜有因缘。逐浪随波日月，不曾暂、沉湛灵源。堪嗟讶，闲模闲样，辜负慕玄玄。

尔心，还自忖，怕空迁，日月鬓雪垂肩。好检情摄念，慧种心田。认取元初灵觉，常耕道、猎德绵绵。功三考，形神俱

妙，洒洒证飞仙。

水调歌头

人道无生趣，日就月相和。高奔用显乌飞、离外宿灵柯。秀孕蕊珠嘉端，光射银蟾皎洁，显现月中娥。相会瑶池宴，时复醉金波。

两同宫，七返火，九成金。长生体就，一真安往傲无何。聚散冥冥谁约？出入惺惺由我，玄妙苦无多。大都方寸用，法界总包罗。

大江东去

人生最贵，禀五行、真气千灵夙赋。首足方圆天地肖，反被阴阳陶铸。秋月春花，昨朝今日，断送红颜去。前程路险，到时手足无措。

算来除却一身，轻肥青紫，总是闲家具。好把中间心裂碎，静里调和龙虎^{〔2〕}，孕出灵珍，天光内发，变作明珠库。外融空界，卓然独纵霞步。

其二

荆山美玉，匠一合、成器乾坤体辨。两窍明开分日月，八卦九宫^{〔3〕}齐展。方寸心存，斡旋真要，乙木金相恋。幽人得趣，便将乾^{〔4〕}象推转。

微微腾倒元精，只凭眼下，暗里兴雷电。万匝千回循旧路，迤迤乱飞银线。馥郁香尘，味能实腹，净体今相见。光飞如雪，这回识得头面。

其 三

初功混沌，在机缄、斡变坎中一气。潜发氤氲初出地，升变阵云呈瑞。电掣雷轰，阴阳交会，致作廉纤雨。帝川飞过，化成玉鼎神水。

溶溶九变生金，炼归离内，点化成阳体。神变离形攄妙用，独擅幕天席地。兀兀腾腾，随方应现，坦坦无拘系。含融一体，顿然超出生死。

其 四

天元教显，正金莲^{〔5〕}、朵朵开遍时节。士庶官僚咸仰奉，缘觉声闻心悦。悟者清凉，背之热恼，多口明真诀。诸人着眼，照开千古心月。

了知诸相皆空，不生妄想，当体能消灭。境界真实无染著，种种抑绝分别。万境一心，现前孤觉，寂寂圆明彻。净无可融，太虚^{〔6〕}一体无别。

声声慢

衡门养浩，棣玉藏辉，营营守拙忘机。手握乾坤，身生万化维持。气滚三田日日，斡一渠，流转时时。百骸理，显琼浆^{〔7〕}止渴，玉液充饥。

浴出元神妙体^{〔8〕}，契圆成了了，动静熙熙。不没不生，虚界体假无庇。卓尔惺惺独立，傲空空，实际无为。乐真趣，显德风远扇，道纪高提。

其 二

玄关^{〔9〕}击柝，抱一无离，知白守黑藏机^{〔10〕}。火运清风，三关过海轻吹。化液下成四象^{〔11〕}，作真汞，低浸华

池⁽¹²⁾。功九转⁽¹³⁾，证黄金体就，神室⁽¹⁴⁾辉辉。

显现圆明正相，混人间天上，万变神奇。不有不空，不受垢染成疵。独擅念虚寂照，料本无，一物羁縻。真空用，显轮回颖脱，智韧高提。

其三（赠王彦宝）

瘳除人我，冰冷高低，唤惺今是昨非。检教灵质，枉受万劫沉迷。况遇真风大阐，要诸仙，选院名题。显一志，敢泥抛骨肉，履弃轻肥。

觅个烟霞妙趣，息诸缘妄想，落魄无为。保护一真，洞照力尽严持。安泊元空妙体，显灵光，出入相随。前途了，决平登觉岸，稳步仙梯。

一枝花

玉壶⁽¹⁵⁾金世界，日月同光彩。仙童为活计，恋风采。觅药川源，日日西南⁽¹⁶⁾采。收拾归碧海，始结金晶⁽¹⁷⁾，九变还元不坏。

熏透遍身香雾霭，涌出光明大。长生纯体，现傲物外。可界惺惺，动静都无味。一体含融量，括古包今，聚散无挂无碍。

一剪梅（与张三老善友）

春去秋来染鬓斑，日将月就，断送朱颜。铅亏汞水海源干，亢尽琼酥，枯损金兰。

好养三元⁽¹⁸⁾闭五关⁽¹⁹⁾，高奔日月，光射鳌山。结成圆宝雪霜寒，眼底如如，物外闲闲。

行香子（李会首问道）

大道无形，强立其名。判五气，融摄生成。贯通六合^{〔20〕}，总括群灵。本无情，亦无臭，又无声。

人悟勤行，造化无生。要灰心，杳杳冥冥。不空不有，妙体纵横。这真常，腾今古，独惺惺。

其二

妙道勤求，乐以忘忧。要蜗名，蝇利心休。六空罢对，一气专柔。火无亏，水无缺，契添抽。

百脉通流，四海周游。渐丹凝，清净光浮。虚无妙体，难得难留。应无方，明物物，显头头。

其三（问修行门户）

道体平平，瞽者难行。觅边徼，执法功精。贪游异路，昧却前程。启诸人，高着眼，认无生。

湛湛澄澄，酿酿惺惺。启天门^{〔21〕}，地户牢扃^{〔22〕}。阳升邃路，高越神京。过层楼，归空土，结丹成。

其四

妄认苦蕴，汨碍胸中。逐缘生，分别匆匆。好将万境，同摄心宫。泯迷踪，知诸相，体皆空。

照见空宗，有用真空。显心法，动作明空。昆仑顶上，跃弄虚空。这空空，无可触，遍含融。

江神子令

金藏木性木藏金，体难寻，火生燄，二物烹煎，庚甲定浮沉。返本還元真体现，魂魄聚，净无阴。

九阳消息自来临，耳鸣琴，运清音，唤出灵灵，越古与超今。遍界遍空无不是，显了了，这真心。

其二（西山隐者相访）

有缘相遇芥投针，话真心，死三阴，阳自浆成，琼液不时斟⁽²³⁾。伴饮琅琅声贯耳，无弦曲，肖风琴。

氤氲消息拍胸襟，九成金，鬼神钦，一混天光，变化体难寻。空似空中成妙有，心朗朗，虑沉沉。

其三

一江九曲虎龙奔，意雄雄，气融融，匝转昆仑，霹雳震乾坤。喷出金沙光的烁，明明相，混虚空。

法身缥渺性恢弘，变无穷，体无踪，常应常静，法界显圆通。境摄一心空色混，无分别，契真风。

其四

曩甘聪黜体还隳，索玄机，守谦卑，地久天长，迤邐志迟疑。法弱马颠亡羁勒，风花阵，恣奔驰。

纵横熟境意熙熙，慕台池，骋轻肥，荡散冲和，仙路隔云泥。再展维持天地手，搏真造，长灵仪。

其五（赏菊）

山寒木叶晕轻黄，气对商，露凝霜，万物归根，逆气送荒凉。唯有东篱黄菊绽，喷冰艳，吐清香。

分明圆相显重阳，生中央，放金光，全露如如，神妙貌洋洋。见面一时浑认得，心月照，觉相忘。

其六（与小李先待诏）

人情胶漆道情乖，昧灵台^{〔24〕}，翳尘埃，不惧如山，贩骨走轮回。见在宝躯今不悟，千万劫，朽仙材。

好收铅住武都阶，药苗栽，结神胎，九转功成，方寸蕊珠开。体混净光从隐显，随眼底，是蓬莱^{〔25〕}。

江梅引（赠李元法）

不惊荣辱总无忧，度春秋，得优游。打破蟠蟠，无物挂心头^{〔26〕}。天内一天为活计，调龙虎，恣盘旋，斗未休。

紫金霜^{〔27〕}结有来由，晃三周，玉童收。法界清天，风月独相酬。神妙器成堪中选，向仙院，夺仙标，第一筹。

其二（赠刘会首）

粒食衣茧苦贪求，锁眉头，利名搜。酷恋埏埴，为器弄风流。谩到宝山甘空手，只坐守，这轮回，未肯休。

不如返照一身修，马猿^{〔28〕}收，汞铅留。火艺丹炉，按候谨添抽。炼就一真圆明宝，射宇宙，莹无疵，价莫酬。

木兰花令

两弦中藏真造，阴阳反复，坎离颠倒。二气驱驰入炉灶，烹煎按候，药林不耗。

异香馥郁风飘渺，金花吹绽，结成圆宝。净明实相非草草，虚空^{〔29〕}一样，大光融照。

南柯子

体若虚空净，心如泰华安。万缘妄想不相干，正住无思，触处得安闲。

觉海神珠莹，禅天性月寒。圆明不昧显蟠蟠，放去收来，一点地天宽。

其二（与背道者）

久静还思动，情甘爱海迷。仙凡两路似云泥，从此相分，不顾上天梯。

莫学鹪鹩志，营营恋小枝。北溟鲲量愿君为，咫尺成鹏，准拟奋天池。

其三（张道一问黄芽）

阳动阴随变，黄芽渐长成。参差五叶发黄庭，珠蕊苞开，放开紫金英。

始结神丹粒，清光宇泰生。从容透体缕霞明，内外辉辉，法界混惺惺。

其 四

坐卧常澄清，连绵缓吸呼。温温九气^{〔30〕}聚铅炉，滚泛身田，昼夜饮琼酥。

腹内三丹有，心头一物无。养成健体契空虚，出没惺惺，实相现元初。

金盏儿

放心闲乐林泉，山榼瓦鼎龙涎暖，寒樽兴冷茶烟。情湛湛，腹便便，陪游鹿，伴啼猿。

净灵源火生莲，清凉照见诸尘遣，明五眼证重玄。珠莹海，月沉渊，圆明相，应无边。

解佩令（叹灯蛾）

灯蛾种性，迷沉苦境。只贪寻，烛中花影。抵死身投，被
烂炙，犹然不省。全错认，流莹艳冷。

向明有意，因怀暗景。奈无功，忍死俄顷。识破炎光，不
自炙，亡形亡命。落清凉，境中独兴。

其二

心清养浩，星尘无扰。近林泉，轮蹄不到。活计萧闲，任
盈门，苔藓围绕。有满院，落花风扫。

鹤鸣露冷，猿啼月皎。日相陪，松花瑶草。受用无为，也
不曾，身外寻讨。悟衣珠，目前蓬岛。

武陵春（警执法）

人自因言能悟理，得理要忘言。既得鱼时莫执筌，筌执漫
着鞭。

闭口藏舌不作解，默默究重玄。专气修心息妄缘，月冷照
青天。

其二（王小先问禅）

法界一真心正住，当体灭诸缘。内外辉辉体现前，无地亦
无天。

取相于禅禅复远，禅性月沉渊。动静俱无镇湛然，神用即
真禅^{〔31〕}。

南乡子

七返降真阴，主换为宾力不禁。神妙峥嵘三界外，俄临。
彻地通天耀古今。

当体虑沉沉，鹤驭清风一片心。自北自南无挂碍，时歆。
真乐真欢恣啸吟。

采桑子

虚无妙道心坚守，虚自投来，氤氲成胎，灵质无中日月栽。

时时自饮昆山酒，醉卧丹台，令摄三台，万劫迷云一豁开。

西江月

一点阳生坎殿，两弦风阵冲天。三关顶化液溥溥，四象真砂始变。

五彩霞生鼎烂，六神和畅绵绵。七星司用总安然，八面玲珑体现。

注 释

〔1〕九天池：指口腔。

〔2〕龙虎：喻阴阳。

〔3〕九宫：天地八方加中央为九宫。又，脑分九宫。

〔4〕乾：指天，象征天体；又指阳，与坤阴相对。

〔5〕金莲：金色莲花，喻金丹。

〔6〕太虚：空虚寂无之境界。

〔7〕琼浆：指唾液。

〔8〕元神妙体：指气功景象。

〔9〕玄关：即元关一窍。

〔10〕藏机：即不动，指稳定状态。

〔11〕四象：指金、木、水、火。

〔12〕华池：指肾液。

〔13〕九转：指练功纯深。

〔14〕神室：《抱一函三秘诀·明神室》：“神室在天地中，上有黄庭，下有关元。”指人体中为神所居之处，内丹生成之所。

〔15〕玉壶：喻高洁。

〔16〕西南：指下腹。腹属坤，坤居西南。

〔17〕金晶：子时所生之肺液并在肾中。

〔18〕三元：指元精、元气、元神。

〔19〕五关：指耳、目、口、鼻、身。

〔20〕六合：指人体上下、左右、前后。

〔21〕启天门：开鼻孔。

〔22〕地户牢扃：口唇紧紧关闭。

〔23〕琼液不时斟：将口中唾液不时吞咽。

〔24〕灵台：指脑及脑神。

〔25〕蓬莱：神仙所居的十洲三岛之一。

〔26〕无物挂心头：指杂念排尽，神无纤尘。

〔27〕紫金霜：即金丹大药。

〔28〕马猿：即“心猿意马”，指人的精神意识活动躁动不安。

〔29〕虚空：指无形无碍。

〔30〕九气：三丹田之气。

〔31〕真禅：意识思维活动处于相对静止状态。

按 语

这三十八首词主要讲习炼气功首先必须重视阴阳五行。这是因为阴阳互根、五行递变是天下万物的普遍规律，人的生命

活动亦如此。修炼气功就是认识运用阴阳五行规律，调神、养气、保精，以保身长全的过程。刘志渊在词中主张静为阴、动为阳，阴阳共存，时时相生；五行所生各有所本，五行相克必有所归；应当静中致动、动归于静；炼精调神，达到神主气、气养神，神气合一，固摄元精的目的。

启真集卷下

真心章第一

紫阳真人⁽¹⁾谓真心⁽²⁾者，左为性⁽³⁾之宗，日之魂；右为命之祖，月之魄；中有谷神⁽⁴⁾所居，一身之帝室——实还丹枢要，入道根宗。纯阳谓饮海龟是也，乃修真必用之所。倘此外炼真，则无鼎无归，如造食无器，虽用力多而功效寡。此心非六尘，缘影非内因，大心虽无形而扣之即应，乃神气之所，心外之真心。识此心者，为见性也。紫阳谓大心必败小心必胜者，知其然。苟能身反在心，三昧正受，随日随时神意久守而不动性，练则灵，灵凝健体。千变万化如镜，能应能静，烛物无方复无一物留滞。当坐、卧、住、行、语、默、动、静间安若泰华，净如虚空。宽绰绰圆陀陀，无物可触，无幽不明。是了出而得真心之用。不识此心见此性者，是谓盲修瞎练，枯坐灰心，至皓首而难成。矧学而不遇，遇而不行，行而不动者哉！彼有固必妄言，不出户庭而得妙道者，何谬之甚耶！

注 释

〔1〕紫阳真人：即张伯端，北宋著名气功家，天台（今浙江）人。通三教典籍及刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶死生之术。著有《悟真篇》等书传世，为道家气功南派首领。

〔2〕真心：真实不妄无疑之心。即精神活动协调、稳定。

〔3〕性：精神活动。

〔4〕谷神：腹中消谷之神。

按 语

本章主要讲炼气功首先要识心见性，摆正精神与日常各种活动的关系。

天中天章第二

河上公谓玄之又玄者，明天^{〔1〕}中复有天也——非神气混合惝昏而定见日月，参罗万象风雨雷电峥嵘之天。此境为不能制伏神气，随缘妄想而现，乃两重之幻境也。惟此一天者，上有生门，下有死户，乃身内玄牝^{〔2〕}一所，非心肾谷道也，非膀胱丹田也——是日月相合之宫，阴阳齐会之所。囊彼虚无根乎？神气亦无蹊径亦无边傍，其小无内，其大无外^{〔3〕}，近括方寸^{〔4〕}，远包八荒。九转功于此则药就，三性^{〔5〕}并于此则丹凝，厥有白雪、黄芽、华池、神水、结胎、脱体俱在此矣。仍会九宫、八卦，攒四象五行，聚结汞铅，斡旋支干，亦在此矣。真谓玄造长春不夜之天，号神通大光明，藏虚无至清静方，此天受用咫尺成真如。观诸掌而易得，然则被重阴久蔽，蒙覆弥深，不可作聪揣度而开之，不可执文泥象而辟之；须心

法、动作、道力、坚壮克荷付嘱之重者，廓真智而得之。昔丹阳真人云：“执持三要净灵台，雾锁烟笼竟不开。再遇重阳师指教，清风吹出月明来”。以是知必心传而可大受，不可小知也。设或不耳，得丹凝胎，结成长生之体，具六通神力者，未之有也。

注 释

〔1〕天：喻身体中脑神。

〔2〕玄牝：指身中一窍。其位置“正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离交媾之乡，一身之正中，不依形而立，推体道而生，似有似无，若存若亡，在允执厥中而已。”

〔3〕其小无内，其大无外：指神气之小“一分为二”，万世不竭；其神气之大，广漠无垠。

〔4〕方寸：指心。

〔5〕三性：指元气、元精、元神。

按 语

本章主要说明习炼气功，首先要认识天——脑及脑神。

真土章第三

昔平叔诗云：“虎跃龙蟠风浪粗，中央田地产玄珠^{〔1〕}。”又云：“离坎若还无戊己，虽含四象^{〔2〕}不成丹。只因彼此怀真土，遂使金沙有返还。”盖明土为五行之中，三火^{〔3〕}之主，统八方^{〔4〕}，根九气，号真空空土也。乃种药大釜，产宝元宫，收无影之光，纳八水之液，清静觉地，长明不夜之乡。上综日月鼎，下摄龙虎炉，盗炼乾坤之气，生成离坎之晶。此宫受法，无不达于天仙。岂不见百端复注，谓铅汞下种地中，朝种

暮收。然此地种之浅，则子浮而不生；深则反溃而不长，况不得其土者乎！如根茎芽甲，得土而生，失土而死，是万古必然之理。灼如长黄芽生玉蕊，栽培真造全藉于是。兼土者，乃真神意也。聚三元功七返不得阳神之机，不能成造化。若神到于此则气应，气到于此则神灵，神灵则形显——乃出现无方，随机应静，表土之神用大矣哉。昔长春真人谓“寸心直下如能体，便得终身上大罗”，是明真土之用。设学者舍此而修，何异迷人失路而求家，沿石而求生谷者哉！

注 释

〔1〕玄珠：指内丹。阴精阳气在神的作用下形成的特殊物质，循经络流动，圆润如珠。

〔2〕四象：金、木、水、火。

〔3〕三火：君火、臣火、民火。

〔4〕八方：四方四隅。

按 语

本章主要讲炼气功调养精、气、神皆须有基础，筑基之说就是基础的培养。

心息相依章第四

学得了悟之见，决定之志，解缚释累，惩愤窒欲，以心息相依，最为要切。盖息为摄生之法，乃绵绵而酝酿元气。勿令元气佐喜怒而离散，常若存而温养元宫，渐凝质而变成丹室。所谓心住则息住，息行则心行。以心为摄念之法，常澄澄而保护灵源妙觉，勿以妙觉随妄缘而兴动，显广大灵通精爽不昧。若能并用心息二法，何胜如之？谅缺一不可。岂不闻“悟真常

不达命，此是修行第一病。达命基迷祖性，恰似镜容无宝镜。”必也。身无事而气不散，心无为而神不扰，则可矣。然而涤虑调心，养息续命，此相依之法，失其中正，则成有为之邪见，复无一法可得，无一相可亲，此寂灭之用，失其中正，则落顽空之邪宗。盖用之不可执，舍之不可捐，在用舍中间。要明得普眼，开得正智，似体非体，将作止任，灭四法，不惟执病，行、住、坐、卧、四威仪^{〔1〕}不随妄念。既无遍计执情，如空中之风，无依无止，不染不着，其心自空^{〔2〕}，洞照一真，豁然无碍。此二妙之旨，万古必用之法，一乘阶圣之基矣。

注 释

〔1〕四威仪：佛家以行、住、坐、卧为四威仪，以四威仪身法习炼气功。

〔2〕心自空：性情广远，可容万物。

按 语

本章主要讲修炼气功可以“解缚释累、惩愤窒欲”，达到“身无事而气不散”，增进健康，延续寿命的目的。

死阴生阳章第五

《三圣玉诀》所谓“世人不解死阴”。夫阳者，生之本；阴生者，死阳之根。但吸灵龟而死阴茎，其神自生，莫为死阴茎而死道。呜呼！彼之修身者只知禁欲，殊不知一念心动，气随心散，精逐气亡。岂不闻长春真人曰：“一念色心动，百骸和气伤”。惟得法者，阴茎一死，而如无六欲七情，当体消灭，三尸^{〔1〕}九虫杳绝无踪。其万虑撇然顿息，故得正念实相，对景无心。似白玉投泥而不染，安若泰山而不动，自三关^{〔2〕}闭而

无遗生，门钥而大启。九光气变五金霞生，显双头玉鹿，高吐金风，三寸赤龙^{〔3〕}低取木液，药炉煎汞，壶鼎凝霜，体变纯阳，形神俱妙，跳出天地之外，释缚阴阳之中，足表此机为修身之急务彼哉^{〔4〕}。或言“阴不死而顿无欲者，盖有之矣。”吾未之见也。

注 释

〔1〕三尸：即三彭、又名三姑。居脑中、腹中、足中，损害人体健康。

〔2〕三关：精关、气关、神关。

〔3〕赤龙：舌。

〔4〕彼哉：此二字不可解，当为衍文。

按 语

本章主要讲炼气功应节制色欲，因为房室情欲过度易使气散精亡而戕贼身体。所以修炼气功的人应该做到对色欲“正念实相，对景无心”。

气神邪章第六

学人气得混沌之后，气无所归，充溢浮行，令体多触动，状似猖狂。凡所动者，各八十一数，以为别有夺舍者，非也。此气邪不拨，复成神邪，灼见神鬼现前。知休、知咎、知果、知因，以为神通灵明者，亦非也。此神邪不拨，复成魔境，因内邪感外邪，异事万端。斯人也而有斯疾，乃祸胎鬼趣，丧命失身之本。徒为相是而心非，何异羊质虎皮，持蒯蒯兰者哉！凡我在道君子，何不辨之早辨耶。苟得机而神气适，正以法度

炼之，则魂魄凝和；以斤两炼之，则神精结聚——渐凝渐变灵机显相，结成圣胎^{〔1〕}。金光满室缭绕而笼罩真形，变作纯阳^{〔2〕}。神生真宅飞出昆顶，现我而明。光明遍照，内外辉辉，一混太虚而无异体。此乃真境界也。可为性命一了周偏，含融而不昧。如是，则必得耳边言诱，方能脑后眼明，实万古玄门之通论矣。

注 释

〔1〕 圣胎：指神气凝结而作丹。

〔2〕 纯阳：纯一之阳。

按 语

本章主要讲习炼气功时会产生一些幻景，这是由于气未按序而行造成的；对此应及早警觉排除，不能以假当真走火入魔以至丧命失身。

证明道用章第七

或者问曰：“昔闻谓少年修根脚，壮老后铅亏汞少^{〔1〕}，如何？向假使父母未生之前，乌有精血气液？既没之后，复归地水火风。于斯二际，有似无处不有也，奚分彼我？岂有形容？何以假修而为心，愈狐疑而未判？”对曰：“善哉！问。吾语汝。昔陈泥丸答玉蟾云：‘道本无形，喻以为龙虎；道本无名，比以为铅汞；假乾坤为鼎器，坎离为药物；以七返九还^{〔2〕}之功，炼作纯阳长生之体’，盖非执有形有为而得之。常默默然，在恍惚杳冥之际，安有彼我形容哉？其体日照无形，神用自在，性含万德，用绝百非。然则本真亦不即亦不离。动则凝情，适用而入玄冥；静则融神，无像以出空寂。在动静间，表里光光

相射，一身如水晶塔，耀地辉天遍照不昧；一性如盘中珠，圆明活健莹净无疵。如是，则显本来妙体，动变无凝，各相不有，与道合真，方证来时物去后亦空。此一段大事因缘，实天仙之道。”或者诺，乃奉辞而退。

注 释

〔1〕铅亏汞少：心神不足，精亏神弱。

〔2〕七返九还：指一日之中天地之气升降，由寅时到申时经过七个时辰，称七返；再到申（即戌）时经过九个时辰，称九还。

按 语

本章主要讲习炼气功时要忘物、忘我，让体气与天地之气融为一体，这才是习炼气功的正道。

叠用五教章第八

大道无形^{〔1〕}、无质，至虚、至寂；听之不闻，视之不见，搏之不得。然而体虽无象，修之有序，必也。悟愚而得使，达始而得终，得终而归顿，了顿而入圆。以是知，始则从本降迹，自无入有；次则摄迹归本，从有入无；终则本迹两忘，有无双遣。勘破诸相，是妄而后道合，自然而然。头头上显，物物上明，遍界遍空，家珍总是。盖非泥象搜玄，寻文作解而得之。此一段光明自心法了而不滞、澄湛无为得来。倘不功始终而鞭心入里，便言下承当悟会，无修直指，本来无一物，清净如虚空者，是舌了而心实未了，枯坐^{〔2〕}而没齿无成。岂不闻谓“顿悟一心，必假圆修万行；刹那悟道，须凭长劫炼磨”。噫！修身君子何不三复斯言欤！若听之不深，知之

不明；知之不明，不能尽其精；不能尽其精，则行之无成。岂虚言哉！

注 释

〔1〕无形：无形象可求。引申为静之意。

〔2〕枯坐：呆坐。指盲目习炼气功，不得法。

按 语

本章主要讲习炼气功的过程也是逐渐认识气功原理的过程，二者相互为用不可分割；如果只是研究气功书籍文字，必然“舌了而心实未了”不能真正掌握气功原理。因此，学习气功，必须理论与实践相结合，即“顿悟一心，必假圆修万行；刹那悟道，须凭长劫炼磨”，对气功理论应听深、知明、得精，指导气功实践才会有所成就。

忘形养气章第九

夫人者，三才^{〔1〕}钟秀，四大^{〔2〕}成形，执我而有痛有痒，欲富欲荣。居则求安，食则求饱，日常保爱，羈縻反堕。育元养素，灼见其气，须忘形而可养。昔长春真人谓终须舍身：“弃命更惜头，护面几时休”，岂非忘形之用？又云，“心如山不动，气似海常潮”，岂非养气之机？丹阳真人谓“体虚则气运”，议不诬矣。抑又闻《阴符》诀曰：“凡修身之子，死其心抱其一，贪其气运其精，灼知耳中之气不可散。学者当黜聪隳体，形为槁木，天门大启，地户牢扃^{〔3〕}。正念现前，万虑悉泯；呼吸绵绵，若存若亡；收拾冲和，开龙虎之穴，相接太乙元宫真气，使昼夜阴阳升降不已，水火抽添加减无差，以致铅

鼎温温而不断培，真火不越三关百端。”谓温温不断，身处上花者，岂虚语哉！盖气海净，而邪不干常。如鸡抱卵，似鹿养茸，永护一气以归根，证得保命长生之道。昔跨鲤入水，跨鲤出水者，岂非忘形而得之耶。

注 释

〔1〕三才：体、神、气。

〔2〕四大：戴大圆，履大方，鉴大清，视大明。即是镇静精神，蓄炼内气，即能耳聪目明，筋强骨坚，身体健康。

〔3〕天门大启，地户牢扃：开鼻闭口。

按 语

本章主要讲习炼气功一定要忘形，思想里不能有杂念，做到“正念现前，万虑悉泯”。否则，气功就难以炼成。

忘气养神章第十

谓人之修进者，理得中正：火不有燥，水不有滥，二者依度而调匀。一气伏炉而不走，成金液还返以凝真。何可固执而不忘？设或不忘，则犹川既济而舟不舍，难超彼岸；病既愈而药服不止，反伤正气。平叔谓：“用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。”以是知功切养神，则须澄湛而忘其气。既心不生用，则理不死神。其不死之神，非心意念虑之神，乃与天地同根，万物同体。以机养之而似体如无；使日月相照，内发天光，状若珠明，象同月体照耀；内视昼夜分明，变成神通宝藏。如是则神。荐神而神灵^{〔1〕}如鹤，驭风而不测出入，莫认此以为神奇。当复按养虚谷中，如山镇而不动，倏尔一日化生有身，放去收来而由己。可谓养神

之道足矣！岂不闻张真人《解佩令》云：“阳神^{〔2〕}离体，冥冥杳杳，刹那间游遍三岛^{〔3〕}。出入纯熟按捺住，别寻玄妙合真空，太虚是了。”诚哉！是言也。

注 释

〔1〕神灵：指脑神明净，聪颖目敏。

〔2〕阳神：习练气功，获得遥视、遥感能力为阴神。阴神再进一步坚固，出入人间，飞腾变化，任意所为，称之为阳神。

〔3〕三岛：蓬莱、方丈、瀛州三神山，位于渤海中，为仙人所居。

按 语

本章主要讲习炼气功必须忘气以养神，这种神是“与天地同根，万物同体”的元神，并非一般的思想精神。

忘神养虚章第十一

夫得法炼神者，神守玄宫而纯粹，未能融空而变迁也。必忘此神而养其虚，由是不住无为，不尽有为；前不接已灭之灭，后不起未动之动。于斯断续之际，寂尔无思心正住之时，勘破万法皆空，诸相非实，一一妄缘，当体消亡，诸漏自尽。亦无所住之住，又无所念之念，冥然而似用不用，泊然而以虚融虚，其虚无之体豁尔无凝。设不达始终引养之变者，或养之于上，反炙其眼目，红晕其脸，失炼赤心；或养之于下者，汨没丹田，徒活计于谷道；或养之于外者，迷头认影耗散金沙；或养之于内者，修饰腹心，神妙束而不普。于是各执其一，而遁成虚妄^{〔1〕}。横计竟是此、是彼、是得、是失、而不能自

出，未足与议也。惟莫上要妙，一着在了。养气神，而得内视^{〔2〕}。内觉身心空，外觉万物空。凡事见闻觉知当体不顾得，至清静而大明了，乃见面认得当处，安心而纯熟。渐融太虚^{〔3〕}，表自己一天。内抱日月之明，外混虚空之界，不假预置，心于太虚而自得。与太虚一体更无秋毫许障碍，亦无微尘许染着。其内外上下不分，作相但凝然静定，寂然不动，功夫纯粹，打成一片。此际，天也非天，地也非地，亦不知己之所在。聚则成形，散即为气，惺惺洒洒，卓然独立，可谓打破虚空为了当。然则言不尽意，意不尽言，复出言意之表教外，别传并不在笔阵之下。

注 释

〔1〕虚妄：虚为无实，妄为反真而影响入静。

〔2〕内视：指精神内守，目可内视机体。

〔3〕太虚：空虚寂无之境界。

按 语

本章主要讲习炼气功必须忘神以养虚，即处于“内觉身心空，外觉万物空”的状态，这样就能使自己进入空虚寂无的气功境界。

融摄不滞章第十二

盖闻唯目不自见，故能见物；镜不自照，故能照物。如使自见、自照、自为而不暇，何及不物哉？显视照之巧，别有所视照之处，故得物。上反过光明皎然无不是处，即尘了地，即滴竟海，证事理不二，动静如一。由是内心不起，知外境本空，任运乘缘勿留。分别而刺鲠于胸中，如金百炼，矿尽光

生，以证道力精研，洗心玄览，外尘顿舍，照见诸相。体空妄缘不起，圆明实相，上豁然无一物，更无苦蕴，而留碍尽摄诸境。同归一心，既会相于性以还源，复从本心以现真境，标微妙无相之有，立法应变驰定慧之力，示现种种方便，成殖万行之正。智显清静，真性^{〔1〕}有如虚空。空空无相，何云物而能碍！所以玄量，入微尘不足以为小，包太虚不足以为大。惟此心、此境，秘密圆融，混成一体，总了出而绝迹，可谓尽法界要妙之真空也。设不立功，心境蒙翳，色空未能双泯，妄言融摄万有，而心不滞者，何昧之甚耶？

注 释

〔1〕真性：人体生命的自然本性。

按 语

本章主要讲习炼气功达到意念与外界融为一体的状态，即为“真性”。这种真性没有一定的形状，大可包宇宙，小可入微尘。

无修无证章第十三

粤有小乘执空而着断灭者，为性无所归，法无所正，恐色为碍，以灭色明空，以离色明空；但见诸相是妄，无一物可亲。殊不见空中造物，妙有之空，虽不为不宰，而空中混成神妙。岂如空花阳焰，似有而非实。彼有便言下悟会无休，不晓无修之修，不求之求，何异凡愚，元不修元不求？若乌豢蠢然而但不动念，有为作曾是以为空乎？谅不入巨海，不得如意珠。若元不修智慧方便之行，不得庄严法身；元不求本真明了之体者，不得圆成法性^{〔1〕}。既得，一时妄念顿息，显本真

体明，更别无真理可求，是无所求之求也。法身既具应变随机，更别无真体可修，是无所修之修也。由是亦无妄亦无真，有何修有何证？表灵觉本来无一物，劳生有何恋？常形安若泰山而不动，心净如虚空^{〔2〕}而无碍，以显妙体圆明，离诸名相，照见一一皆空，岂有修证耶！

注 释

〔1〕法性：指现象的本质、本体。泛指气功基本知识和习炼方法。

〔2〕虚空：佛家气功习用语，意为无形、无质、无障碍。

按 语

本章主要讲气功是难以向不炼气功的人证明的，因为不习炼气功的人不懂得气功的基本知识。因此，要证明气功就必须学习气功。

行 状

通玄子刘志渊，西慈高楼里人也。乃超然子入室弟子，从师以来二十年间，不见形容喜怒。而后风动，晋并草偃士庶愿从师事之者，不胜其数。先生平昔卧不惊梦，行不顾途，坐如槁木，住若顽石，常默默而心不与物构。或有客相访，话不终席，但若昏而口不应问，视不对目，果别得有所趋向之妙。若非道力久铭于胸中，何至于是耶？凡所咳唾，句丽随珠赵壁。得笔力如椽，不假搜索而成一集，目曰“启真”。时享年五十有九，以意终。岁七月十九日尸解。遗颂曰：“行尸地上逐风尘，养就如如证本真。掬地包天无状貌，十方^{〔1〕}三界露全身。”及其殡也，风雨送三十余里。然而近灵柩也，风不动幡，雨不沾

衣，瑞气接霓，异香喷麝。凡送葬者莫不骇然，万口一辞而兴叹曰：“此真道业之所感也。”是诚伟欤！

注 释

〔1〕十方：十方位，即东、西、南、北，四维上下。

按 语

此篇行状为刘志渊死后其弟子撰写的，主要介绍了刘志渊学习气功的情况。但是其中的“遗颂”当出自刘志渊，“遗颂”的内容充分显示刘志渊毕其生仍念念不忘气功，精神实为可嘉。

（江铸章 梁昆生）

谷 神 篇

作者为林辕，字神凤，号玄巢子，元代闽（今福建省）人，生卒年月不详，以医转习气功，对气功研究颇有成就。此书述于大德八年（1304年），延佑二年（1315年）刊行。现据《道藏·洞真部·方法类》第119册，上海涵芬楼1923年10月影印本整理重印。

内容提要：

《谷神篇》分上下两卷，共载诗八十八首、词六首、文三篇，正文前有自叙及他叙各一篇。书中论述了气功原理、功法及在炼功中的感受；书中就“物殊而元气同也”、“元气本来者，精血”等观点，提出“人能调服元气，必籍胃气为本”、“使胃气充实，则元气有余”、“谷神者，谷养元气而已”的主张。

谷神篇叙

古圣帝王，官天下者，首以神仙之道默相传授；家天下者，其道不传；是以至禹而止，后遂散于方外之士，皆口口相传，不立文字。至周老氏著言五千，其辞深古，其旨玄妙，非神无圣孰能与哉！御寇庄周以为虚无，盖公曹参以为清静，虽非正义，违道不远。其不幸者又有三焉：申韩之徒，引为惨酷寡恩刑名之谬，一也。北魏寇谦之尝集道经，为其书少遂将方

技符水医药卜巫讖纬之书混而为一，二也。佛法未来，方外之学则有二焉：一曰神仙，二曰道家。仙即命也，阳也。道即性也，阴也。诸史艺文志所分二家，虽有未当而判然不同，明白矣。其窃启之士束于其教，莫能甄别，离以孤阴身中，指心肾为坎离铅汞交媾金丹，簧鼓愚下，盲以引盲，三也。吁！可胜叹哉。蒙抱此愤愤二十余年，竟无可与言者。近遇三山玄巢子林先生，一言投机，吻同针芥，千载一时，不胜庆幸。先生复以三玄⁽¹⁾篇示教，敬捧庄诵，心骇目回。念欲刊传普惠学者，奈其屡空独难规措。悬念名公泊诸好事，共成斯美，照耀将来，非无谓也。昔旌阳真君⁽²⁾《明有玄记》谓：“千载之后，五陵之间，当出地仙八百”，今殆其时矣！是书也，俾诸闻见者，信心开悟诚俟真传，获服龙虎之大丹，直造仙班以应玄记，入长生久视之门，岂不为大丈夫也哉！凡我同人毋自暴弃。时延佑乙卯夏六月书于临川濠上。赵州思玄从善敬叙。

尝闻：修道而得仙，参禅而作佛，习儒而进仕。盖斯三事，奇男子之大学者，而患不能也。夫道以理也，医以理也，治亦以理也。世无理字，道何附以强名？人有此生，数难逃于老死。有言修道者，即是修身也；炼丹者，即是炼形也。智者可以求益，愚者徒自招损。夫何故？谓人之有身，因受父母比怙一点之元阳，假合形骸，长成六尺之身躯。原夫身者有所从出矣，非干作意存想无中生有也。人年十五之教，如日月之朔望，抱铅汞之大，有法炉鼎之象完，过此以往则渐为亏耗。况兼情欲冗扰，精气不免于衰耗，未及中年脸疲毛落者，良可叹矣。是以上世仙明真明指，论生身二气为药根本。教人推类以加，增益此气以铅延生，此无他也。即镕炉补罅之义矣。是乃损益之道也。世有愚夫福分浅薄，不知身之可爱、命之可惜，

全不存守身中本命元辰，而仅祷寿于木雕泥塑之像者，所以不知道也，徒然发忿下功。或草衣木食，忍饥受寒，求道之无象，则又劳形枯坐，握固作气，亦无所得。又且讨论空法，问辩斗捷文章应对，认为事业。但图打当口头人事，至于白首茫然，皆是不求省悟。甚至毁形灭性，愈乖愈迷，坐视生死，纷纷人不可免。苟意妄立，无事邪说，谓人之有身，诸尘皆染，为之妄有。或言有生必有天，求生谓之偷生，莫若寂灭以为大乐。又言人之死也，其阴魂谓之本来面目，不生不灭，不增不减。或言一灵湛然常住于虚空，何处顿放前后误阱。其说者悔恨身为苦本，莫能自弃，至于燃顶断臂，毁截肢体，捐身诸水火者。惑为幻矣！闻有坐待衰老以尽天年者，反遭耄迈之讥。夫岂知人之死也，魂魄悠于冥途，风雨凄迷随识受苦。不闻征战而亡者，既死而无形矣，尚求血食以妥其灵？饥虚而亡者，既死而无口矣，尚求斛饼以慰其饥？裸裎而亡者，既死而无体矣，尚求币纁以掩其羞？沉溺而亡者，既死而无禄矣，尚求角黍以系其享？痛疽而亡者，既死而无背矣，尚求草人以针其痛？胎而亡者，既死而无血矣，尚求兰盂以涤其秽？及乎缢、溺、伤、枉、狱死、路亡、摄魂替代脱离苦趣，智者详之，其寂灭之道安有乐乎？人之有身也，在生一日，得一日之乐；迟死一年，增一年之智。智识深远而通神明，苦可待矣。故俗云：狐狸成精能学人语。蟒蛇岁纪能作风雨。檀柏年深始有香味。蛤蚌固津而孕珍珠。况人为灵物，可不学道以求生乎？身为灵枢，可不炼形以登仙乎？夫道也者，乃日用常言世俗之务也。理至精微，机怀动静。特为旁近取譬，苟非正心诚意于学问者，终鲜克知。此道乃是吾贤君子之所可闻否乎？仙经云：失笑之道不足以语下士，惟上智力能弘之可也。余闽乡林氏子也，童稚之年，厄于兵革，家人构怨，互相顷散。欲治儒术之

道，莫可及也。将皈释氏之门，虑子遗也。至于飘蓬四远历试诸难，少从贫贱多能鄙事。因观《黄帝内经》，若夙有得，是以悴心于道。疲身虚囊，自放于湖海之上，饥寒劳役顺受万有日矣。幸遇至人怜悯，指划修真之要，为了身第一艺也。遂披阅群经，参访众论。若曰：欲觅长生必由所生，要见如来当究本来所生者。元气本来者，精血。人知根本，功不浪施，如饥渴得饮食，如疾病投药饵。了悟真常，坚固成道。若以托空言逐邪见，曰：积后世因修来生福，自把现在身心将为无用器物，无修则无证，终于落空也。详见丹经子书。论还丹说大药，其最要法在乎神水华池为诸丹之基，大道之祖。存守则谓之宝珠，交会则谓之金丹。千家一理，其词章歌诀盖各言志，以是用功精熟，出言敷畅，语皆神说。愧余之未能也。其火候斤两之数亦在前贤道了，不敢画蛇添足。伏念余滥闻至道未当发言，但恐虚度岁月，拟归海岛栖遁于崖窞之下，作大休计也。每思平昔交游星散于吴头楚尾、天涯海角者，莫能遍辞。故不得已搜揽乳腥之语，以寄同志告诸往也。因为是篇目之曰“谷神，”不过谷养元气而已。虽俚文野语皆存造化，倘有达事君辈幸而雷览，默契心胸暗合道妙者稍见附；文不协作，意不工处，慨垂斧削，不亦可乎！余传之有师也，派出韩逍遥之继踵，嗣芦庵郁君之门弟子也。其为人也，凡圣混同，隐显莫测，又兼余以卑微窃学，素来多病，尚虑福薄分浅，须知由我由天，未便脱尘离俗，犹为旷己玷师，是以未敢题其名也，亦当为学肖者云耳。时大德八年甲辰岁一阳来复日，五福玄巢子林辕神凤叙。

注 释

〔1〕三玄：《老子》、《庄子》、《周易》三书。

〔2〕旌阳真君：即许旌阳、晋代气功学家。

按 语

叙文主要讲本篇中心内容“不过谷养元气而已”，强调学道炼气功可以养生。

谷神篇卷上

五福玄巢子林辕神凤述

大药^{〔1〕}还丹诗

百岁光阴七十稀，	鬓斑齿缺使人悲。
如来先觉修无住，	元始长存执有为。
苏晋谈禅 ^{〔2〕} 还虑死，	邵雍病笃尚求医。
可怜愚辈参无字，	多少英雄着鬼迷。

闻道非师不决疑，	难求神水入华池 ^{〔3〕} 。
未谙月窟擒铅汞 ^{〔4〕} ，	休向人前说坎离 ^{〔5〕} 。
腐草化萤生灭易，	守株待兔觉移迟。
还丹未炼头颅白，	袖手伤心候死期。

调和铅汞^{〔6〕}筑丹基^{〔7〕}，包括浑仪东就西。
会得木金须间隔，定求庚中两相齐。
金公^{〔8〕}入赘青龙^{〔9〕}婿，姤女^{〔10〕}俾承白虎^{〔11〕}妻。
依约黄婆^{〔12〕}媒合了，杳冥之内^{〔13〕}产刀圭^{〔14〕}。

探得玄关路的端，教君容易炼还丹。

凿开混沌分清浊，
温养自然金液暖，
分明一派西来意，

涤尽尘嚣现圣凡
烹煎立唤水银干。
龙虎刚称作两般。

传得仙翁如意瓢，
温泉洗净虾蟆窟，
木女^{〔15〕}藏庚奇宴会，
恩情直欲浓交结，

孜孜运水种灵苗。
明月常盈乌鹊桥。
金童^{〔16〕}遁甲偶邀招。
共同乘鸾入九霄。

努力修真岂等闲，
每逢有道须求正，
父母两仪生胄子，
劝君着实寻玄牝^{〔17〕}，

天涯海角觅师难。
莫学无言只自瞞。
汞铅二气合还丹。
身外求之总异端。

父精母血汞铅根，
辨别还丹知妙药，
乳为血宅犹宜啜，
抱一更修安乐法，

有质玄含元始尊。
亲疏大道与傍门。
气是精蓝急可吞。
何忧性命不常存。

种食蟠桃窃化工，
布开鬼谷迷魂寨，
深虑伐柯潜守护，
花开花落休攀折，

朱颜常似醉春风。
兜率人间极乐宫。
老来摘实望无穷。
望远从他烂熳红。

修真初志望延年，
妄认眼光常顾盼，

因道无传浪入禅。
便嫌皮袋不牢坚。

销魂成魄终为鬼，
千古师家同一理，

贫富修真仗宿因，
气灵脱体成阴鬼，
了命非铅难继富，
修真有类须求配，

学仙因把死为仇，
牢把钵盂降水母，
九年抱道三千日，
要与骷髅争饿气，

枯禅缚律事茫然，
留命特求砂里汞，
守丹气候常如醉，
若泥坐圜齐了道，

须弥辊芥海投针，
欲了观音无尽意，
补天炼石腾青湧，
此理若还轻漏泄，

太一含灵化玉真，
铅花仙女垂光影，
利物有功称上善，
何尤竹帛朦胧载，

炼魄归魂始是仙。
教人寻觅水乡铅。

贫而修气富修身。
身固留形号谷神。
遇仙知药转愁贫。
修气无余枉告人。

立鼎安炉作大谋。
无烦灯瓮续阎丘。
一纪修丹十二秋。
打熬不吃土馒头。

离坎无从颠倒颠。
炼形须藉水中铅。
运火工夫最喜眠。
死囚牢里出神仙。

一失人身难再寻。
全凭亚圣有恒心。
煮海为盐证白金。
世情无古亦无今。

舞衣无不染凡尘。
金粟如来妙色身。
炼形^{〔18〕}合道谏生神。
负杀坚心学道人。

紫府鹤膏软碧香，
两停逆制为丹用，
啜摸罗喉吞玉块，
黄庭炼就金鱼袋，

琼房曲酿返魂浆。
一得盈持保命长。
温存月孛守珠囊。
绝胜官封田舍郎。

绝学愚夫觉梦槐，
招提月姊倾樽酌，
倒吊白蛇哇七曜^{〔19〕}，
非天下之至神者，

蟾光回照玉堂开。
正值天童进饌来。
横奇黑虎上三台^{〔20〕}。
孰敢轻言与此哉。

熟读参同慕伯阳^{〔21〕}，
离龙坎虎投炉鼎，
制汞单方言鹤草，
阴阳配类身坚固，

悟真^{〔22〕}复命更消详。
乾马坤牛守洞房。
养铅一味是红娘。
巧谬非为不久长。

凿破洪蒙笑太虚，
犹龙剖此言无味，
学取仙翁调鼎鼎，
度人粒粒超生死，

手探黍米一玄珠。
饿虎吞之乐有雏。
忍教君子远庖厨。
会得抽添满玉壶。

大丹世莫得而闻，
搜逻华池^{〔23〕}求赤子^{〔24〕}，
腹初受气防飧泄，
无尽玄机俱漏露，

阅遍神方费嘱文。
抱归紫府献元君。
脑渐凝神虑噉分。
勉人修道得惟勤。

多少修真不保真，

有心无志是愚人。

明知尺璧非吾宝，
厚赂部姻充侄娣，
动甘死地因骄易，

道释经书每较铢，
萧梁忿室无由取，
弥勒杖头椒布袋，
直须觅个通梳汉，

乔木羽人修果仓，
淘澄灵质如秋水，
鬼火灼开飞鼠洞，
一从大藏黄庭路，

投老山林去学仙，
两弦艮兑铅转汞，
土鬼伏雌成鸩卵，
百朝沐浴忙移鼎，

丹砂玉札类相投，
浇灌金花成宝树，
大千变化多灵圣，
若起利名心未足，

阴极阳生六脉充，
初爻动处群爻动，
金鼎浴铅修弱水，

炼就黄金丧自身。
雕鞍跃马胜麒麟。
学道须当彻骨贫。

摩尼如意玉骊珠。
汉武娇奢不可图。
吕公缘上药葫芦。
尽底掀翻说向渠。

朝须金液暮琼浆。
凝结元神胜晓霜。
蛮雷凿断卧龙岗。
时驾羊车入翠房。

炼丹烧药保残年。
六合乾坤牝载玄。
金公怀虫孕蛙涎。
自白而黄十月全。

干汞能容湿汞勾。
烹煎玉液铸琼楼。
得一分明万事周。
依前却向赤中求。

地雷震泮蕊珠^{〔25〕}宫。
一法通时万法通。
玉炉进火忌乌风。

异名同出无人识，

尽在玄关橐龠中。

未遇真詮岂在忙，
晓梳夜枕循天理，
肉食益神资疗理，
血精涕唾虽阴质，

且须甘旨助皮囊。
夏葛冬裘阅世方。
人身幻体贵珍藏。
得诀修持也寿长。

天涯求术重蟠桃，
摘得雷霆归去种，
权时纳甲滋枯骨，
黄道⁽²⁶⁾不修修黑道，

云梦阳平过几遭。
又包星斗出来淘。
嫌杀勾庚说点茅。
恢恢天网恐难逃。

求道须求网象先，
杀机反复房中术⁽²⁷⁾，
产穴迎红蛇缠血，
赍持金帛传邪道，

休将龙虎乱言詮。
嗜欲沉迷井底禅。
舌尖送白野狐涎。
误了几多羊肉钱。

三清科举选鸿儒，
天眼至仁能好恶，
赍擎老子神仙璞，
良马匪加鞭影句，

奸宄颠危道不扶。
世情移智及贤愚。
传授男儿大丈夫。
玄关骤得入来无。

仙是人修孰不能，
毋劳泛海搜神药，
求道西南传得妙，
天真纯杂细烦削，

后因从谏木从绳。
容易当风续命灯。
丧朋东北实何曾。
玄酒一杯时曲肱。

注 释

〔1〕 大药：指阳精。《存神固气论》：“阳光之精，即丹砂也，丹砂即大药也”。

〔2〕 禅：禅那之略。指心定于一境而审思虑。属色界所属之心德，而不具欲界之心者。习惯称为禅定。

〔3〕 神水入华池：心肾阴阳相交。

〔4〕 铅汞：指炼内丹之药物，即精气。

〔5〕 坎离：与铅汞同义。

〔6〕 调和铅汞：调和阴阳。

〔7〕 丹基：产丹的基本物质及方位。

〔8〕 金公：元精、坎水。

〔9〕 青龙：心中元神。

〔10〕 姹女：心。

〔11〕 白虎：肾中元精。

〔12〕 黄婆：沟通阴阳，促其结合。

〔13〕 杳冥之内：杳冥为静之极。指气功状态下静寂之中。

〔14〕 刀圭：神气合一，阴平阳秘。

〔15〕 木女：肝血，肝阴。

〔16〕 金童：肺气。

〔17〕 玄牝：身体内精气神化气生身之处。

〔18〕 炼形：锻炼气功中使形神协调的修炼方法。

〔19〕 七曜：七星，日、月、金、木、水、火、土七大星球。常用配七窍，说明七窍的功能与自然的关系：

〔20〕 三台：三焦。

〔21〕 参同、伯阳：指《周易参同契》。伯阳即东汉魏伯

阳。

〔22〕悟真：指《悟真篇》，气功学重要著作。宋·张伯端著。

〔23〕华池：指位置在黄庭之下。

〔24〕赤子：指心神。

〔25〕蕊珠：指天上仙宫。喻脑中至精之处。

〔26〕黄道：指中宫金丹凝结生成之处。

〔27〕房中术：指性生活。

按 语

以上三十首律诗主要表达了作者重今世不重来世，主张修炼气功以延年的思想；并提出“气灵脱体成阴鬼，身固留形号谷神”，应在世间炼气功，应以身形为炼气功的根基，身形常固得以谷养元神为前提。

理一真篇

道之无名，因一^{〔1〕}而立；物之无形，因一而生。道区率性之源，一绳系命之蒂。乐道而忘一者，得其常名；守一而行道者，抱其淑质。故一为万数之始，一为万物之兆，一为万字之母。是故道一具载，体用兼明；一为体，而道为用；性无生而命有生。《易》曰：“乾为天矣，坤为地矣，谷为泽矣，物为形矣。”《道经》却曰：“天得一以清，地得一以宁，谷得一以盈，万物得一以生。人亦物也，得一则生，失一则死，不可一日而无一也。”是知天之一，地之一，谷之一，三者反复升降相生，互为终始。物虽有一，自舍而不自得。古者伏羲氏始画八卦，首书一画，为乾，则曰刚健不已，必有穷终。复书一画，

配之于是，则两乾成坤。或曰折乾柔而为坤，使刚柔相得，动静相安，然后有定。乾坤橐龠而成坎离。坎离者，乾坤之男女也。坎离下变而生兑艮。兑艮者，坎离之男女也。男女交会而成夫妇；夫妇孕育而成父母；父母再考而为翁婆。此先天后天反复相生之义备矣。治身者，资一艺一术以瞻其身；修命者，抱一阴一阳以全其神；克家者，归一妻一妾以安其室。此皆谓之得一，故能身心有定。老子抱一道德五千言，道要神功德符，阴隐德之易传者；颜渊三月不违仁，仁者，义也，德也，可以传其德。道之难传者，《洪范·五福》一曰：富富者，财也，福也，可以受其道。人生天地间，有守仁成德，守福成福，天赋不等也。财嘱卜而占，乃灵义；听讼而狱靡决然。则道不贵师，德不贵资。安得义学之事有成全而胜财学之也？故难得之物，必固执，易闻之事终退怠。瘞币以祀社稷，与贡赋同；私设以藏鬼神，与受赂同。古云道不虚传世，情犹其方士求术而不得者。极则潜匿其书，或窃比其样，乃已访师问道至于终身不传者，决无象可猜，但自尤亦何怨。或曰：“道非不传，亦非必用财传；虽谦尊君子闻道或侮也。仙分多派，正恐世绝此道，苟得人而传之，是以道累人。况鬻书者，不敢附其文；诬金者，不可寄其物也。向者，吏辈速于达道，妓媵多曾得仙；故其识宠辱、明巧拙，善闻而忽悟，设欺而不罔也。今也，世俗之学，忘本以逐末，失道而修德，以万为物数之至贵，以一为物数之至贱。闻无则切，闻有则哂，道为一之蒙庇，一为道之讳忌。世多学士哄称抱一、守一、了一、得一，虚名端的承当。此一不起。正如见方不重药也。所以一者，不易于形言：言之不足，咏歌之不足，嗟叹之不足也。学道失此一之体用，正所谓千金易得，点水相消。古之得道者，是得一也，其身能修上乘大成之道者，游同玄域，入众妙门；修其太

玄之一，广布天罡气，混元符水以济世死。或谓：将有余而补不足；或曰：调和汞铅两国无伤。独愚夫愚妇败道乱真则妄相残贼；孝子失其道，割股以救父母，遂致父子俱毙。焉知有一之不可献耶？经云：“道法三千六百门，得其一者万事毕。”故一乃玄关之总钥，觉刹之都灯；无关键而不开，无幽远而不照。猿素手探玄，中年悟道，痛思钻刺多难，侥幸得于四方，非勉力而不知，非有失而不悟，谨录以为普度。

火候行持绝句诗

长生有决不施工，	等得无常 ⁽²⁾ 脚踏空。
说与汞铅还失笑，	如何认得主人翁。

金精木液隔西东，	复姤移来土釜中。
率得五行归一性，	炼丹活计孰能同。

灵芽增长道根源，	花正开时月自圆。
此是五方降真气，	一名真汞又名铅。

日中有乌阴金赤，	月中有兔阳火白。
乌精兔血合成丹，	凡汞凡铅烧不得。

日魂东卯卯属兔，	月魄西酉酉属鸡。
炼丹反本立基址，	但移鸡兔还东西。

六壬 ⁽³⁾ 姹女降瑶台，	化作璇玑 ⁽⁴⁾ 月孛雷。
误触黄房飞不去，	被铅抻住结成胎。

铅汞相投配四神 ⁽⁵⁾ ，	炼成灵质圣胎 ⁽⁶⁾ 银。
汞铅以此为虚室，	继体生龙骨气真。
周天火候不难知，	葭管飞灰正子时。
只许黄婆能勘破，	女身月月有盈亏。
武陵溪口蟠桃熟，	玄曲山间红枣红。
等待黑烟绯雨过，	摘来供养老仙翁。
人人有个水银壶，	老少殊途岂得无。
可惜摆抛全不顾，	寻常撒了定颜珠。
死心容易肾难降，	百日存精已是强。
夜饱天寒忧梦泄，	早求大药点丹阳。
积精留气岂因循，	元气滋身百脉匀。
多少愚夫无福守，	敢将艾火叹脐轮。
采战家风切莫行，	休言死户可求生。
少阴鼎内无穷宝，	未必英雄有志争。
咸池窟宅水仙家，	一树天桃千度花。
多少丧身因采折，	误他群妾衣纁麻。
老恋花丛觅少年，	道心争似色心然。
兵行鬼道常危殆，	赤体衰翁抱虎眠。

古云好德如好色，
富儿相驾学采阴，

今日明朝终败惑。
只许说得行不得。

吴娃越女富争求，
脐暗乍开铜佛笑，

解得春秋杀父仇。
满囊舍利⁽⁷⁾一时休。

房中有术不如无，
早早驱傩贴身鬼，

嫫寡多闻妇克夫。
胜如当户钉桃符。

会得神交体不交，
只堪托钵降龙虎，

空花阳艳自能抛。
惹上身来没下梢。

一滴蒙泉是药材，
归根复命知关窍，

凡胎沐浴作灵胎。
返本還元再有来。

晚岁参玄半醉醒，
调羹既用盐为主，

阴符道德未能听。
本命先由北斗经。

道从玄牝立丹基，
不得真铅制真汞，

戊己宫中煅坎离。
谁家养得鬼胎儿。

混沌初生气如青，
抽添容易韩湘子，

已坏丹药在黄庭。
进退艰难件达灵。

白雪黄芽受气初，
少年坐道到头白，

除邪辅正号屠苏。
打破惺囊一滴无。

魁魑运动坎求离，
唤醒丁公添火候，

颠倒阴阳正及时。
水源清浊恐差池。

一饮华池更有功，
从容时把菱花照，

鬓生新发顶垂红。
觉与寻常貌不同。

河车搬运气难穷，
抱道资身无影响，

一转工夫九载同。
学人妄想速成功。

日月周星逐序移，
天非不老常搬运，

审知法象妙能窥。
人志无常讲片时。

男儿截白精化血⁽⁸⁾，
虽然未是蓬莱客，

女子斩赤血化精⁽⁹⁾。
也号婴儿姹女名。

复命還元道气存，
老来顾恋闺中物，

绵绵神水渥灵根。
百岁犹能种子孙。

三十时年血气刚，
厨中有米晨炊易，

笑人谈道说丹方。
灯里无油夜作忙。

五十修丹已太迟，
几人下志求炉鼎，

气衰身健号行尸。
炉鼎而今又养儿。

现在有身须保有，
就他无有修无有，

未来过去事归无。
论甚先天太极图。

佛仙了命钵囊中，
僧不抱元非正果，

何事今人妄觉同。
道修苦行即顽空。

习定⁽¹⁰⁾为功已不才，
血荣气卫循经络，

火升水降自狐猜。
安得刀圭入口来。

蓬莱有路仗神游，
寂灭若能归极乐，

无字金丹未足修。
骷髅自合叹庄周。

泥着顽空错到头，
何人身上无龙虎，

魂消魄散死皆休。
却道身从累劫修。

轮回生死事迷津，
指示西方极乐国，

佛化众生积善因。
谓云重重得人身。

死尸生门问要津，
空谈似近玄谈远，

佛言寂灭道言升。
所以世人多敬僧。

年中求月日求时，
寒夜相治喧坐钵，

久在圜炉也不知。
独防精漏却歌词。

癖性孤居倦博闻，
己身认作臭皮袋，

焉知守一尚傍门。
执定长生是妄言。

念经度厄说禳灾，
守道闭关行水火，

了义分明莫转猜。
虎狼枷棒自何来。

五仙修道不同科，
水德旺时阴直事，

道演三乘神鬼仙，
停尸在地终名死，

玉液严凝金液浓，
守神不密精须漏，

混元符水混元灯，
一自许君修炼后，

山间林下有愚夫，
既道万缘皆寂灭，

君相臣僚士庶贤，
人生精髓非天与，

日月高奔入紫庭，
居官守道浑无阂，

金丹返老再还童，
靴破若非皮片补，

人人身上有丹砂，
未审庸夫何以见，

天运回旋到尔何。
玄门⁽¹¹⁾虽阐鬼功多。

坐亡立脱命无传。
咦咄喃喃说甚玄。

杜门修炼绝人踪。
梦接招征妄作凶。

此是先天神气精。
到今举世莫能行。

名利甘心不去图。
可堪欢笑待其无。

惜精保命莫求天。
枉了烧香乞寿年。

工夫闹里亦堪行。
只恐伊家行不清。

命穴求玄了性宗⁽¹²⁾。
吴绫蜀锦不弥缝。

凡汞凡铅莫可加。
斗烧卒石作黄芽。

守一精专死亦休， 忙如救渴饱难求。
悬胎要结波罗蜜， 捉个蜂王放里头。

天癸天壬识得全， 终须有分做神仙。
任他紫府无名字， 毕竟吾能炼汞铅。

注 释

〔1〕一：指规律，即万事万物运动的法则。

〔2〕无常：指世间一切事物，天生流迁，刹那不住。

〔3〕六壬：六十甲子中，有壬申、壬午、壬辰、壬寅、壬子、壬戌六壬。

〔4〕璇玑：北斗七星。古人认为，人体经气之运行升降，应北斗七星之升降。

〔5〕四神：朱砂、水银、铅、硝。

〔6〕圣胎：指神气凝结而作丹。

〔7〕舍利：指佛之身骨。

〔8〕男儿截白精化血：男人习炼气功以后，精液不外泄，可生成血液。

〔9〕女子斩赤血化精：女人习炼气功达一定程度，可无月经，而将经血化生成精。

〔10〕习定：指养静入定。

〔11〕玄门：指道。

〔12〕性宗：指炼神为主的气功流派。

按 语：

《理一真篇》主要讲气功规律同物质规律是统一的，但是

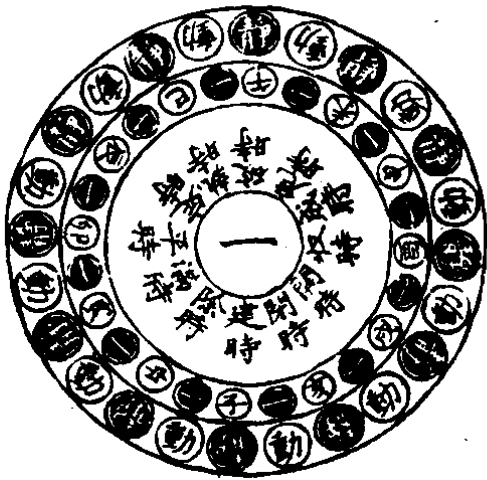
一般人不容易掌握，原因是“世俗之学，忘本以逐末，失道而修德”。而炼气功必须要认识和掌握本身的规律，否则就难以炼成气功，这是因为气功规律“乃玄关之总钥，觉刹之都灯；无关键而不开，无幽远而不照。”强调了学习运用气功规律的重要性。《火候行持绝句诗》载有七绝五十三首，诗中主要讲习炼气功过程中掌握火候的必要性可能性及注意事项。

谷神篇卷下

五福玄巢子林辕神凤述

五气朝元 万法归一

清者浊之源
动者静之基

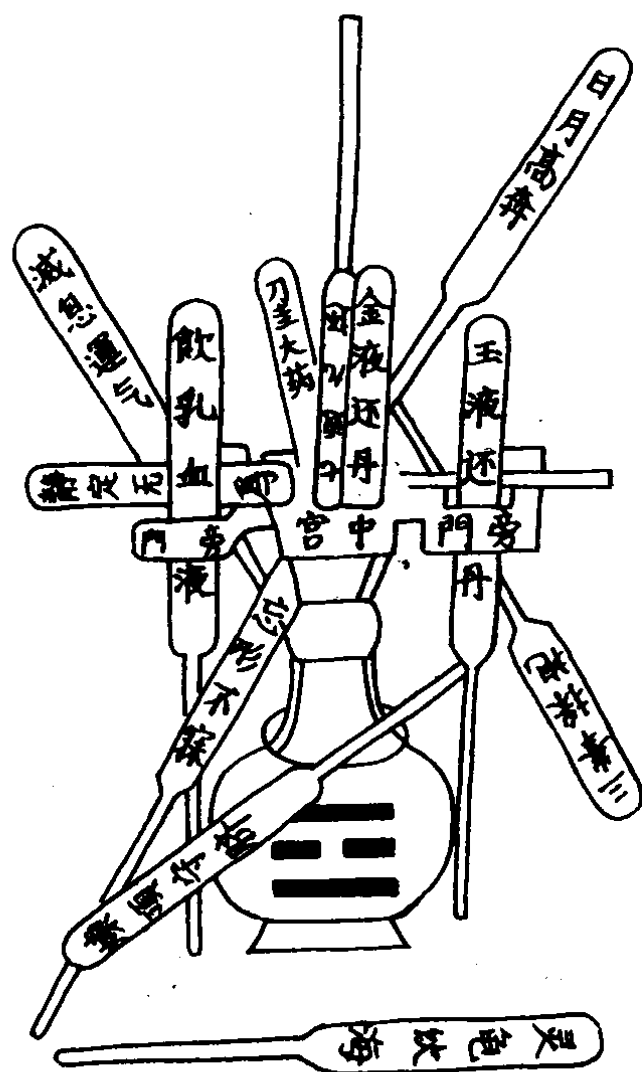


九还七返无多事
十二时中总一时

投壶口诀图

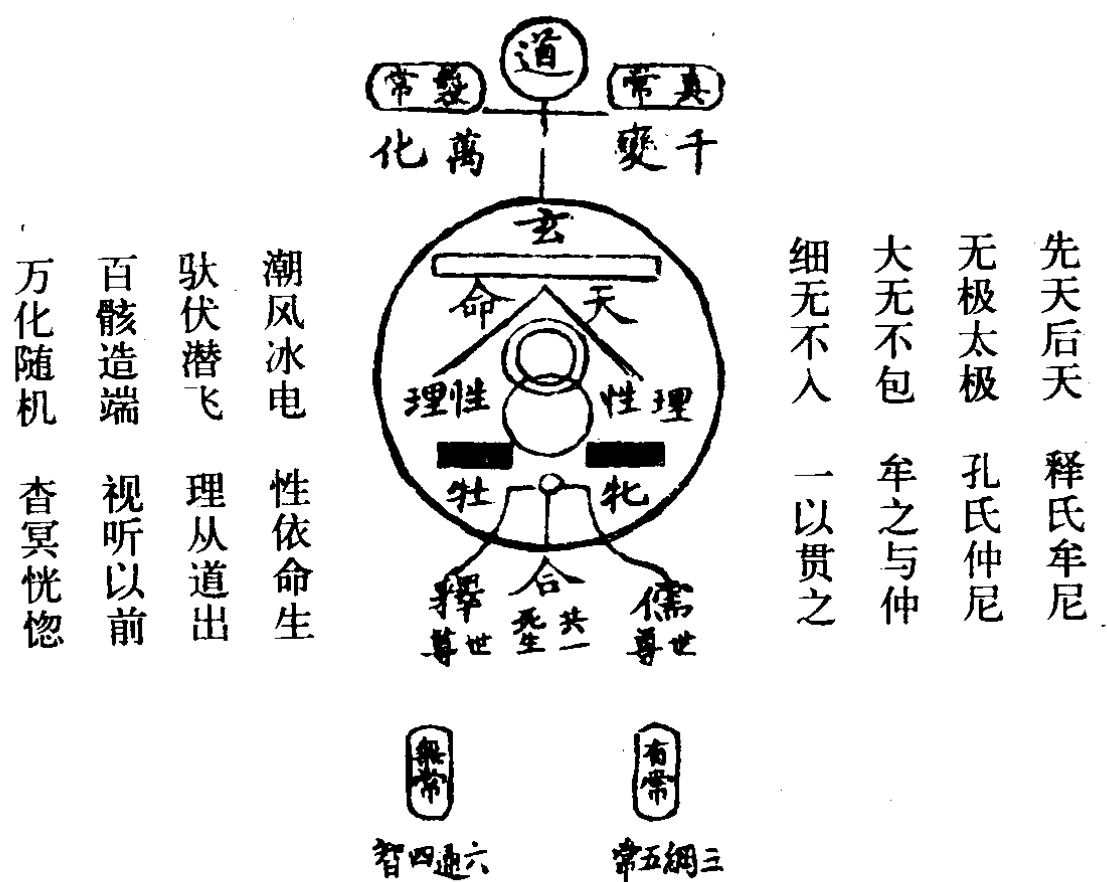
金瓶投木箭，气穴引神归。
心正形端者，机筹善发挥。

(性) 性无体则无为
 (命) 命有基则有修
 珞珞子云崇释则离宫守定
 学道则水府求玄此言格矣
 (命) 夭寿贱贵
 炼液投中正 壶中日月长
 旁门多会巧 俱不免无常



(性 愚贤恶善)

陶气如炊甑 神魂暂守中
性难随念灭 依旧入凡笼



含元抱朴之图

静功虚名论

学道有五得仙。次第考之，曰：夫欲修命者保见存，以身为丹房，气为铅汞，随阳功之动作，外兼药饵，治身无病号曰人仙；矧以玉符保神，抱重厚纯粹之质，得象而忘言，在世长年号为地仙；徙垣以疏，交戚晦迹，以免徵呼，复以金液炼

形，使形神俱妙，得为神仙；潜蕴造化枢机，天道归之，若抱大患，形科禁戒，复以言动为忘，而务广修仁德，暗积功行，坐待气足神完，超清轻冲和之体，以返洞天，位登天仙。以上四者既分品格，适从修身之渐，故其理之果必。夫修性者，信其无，以气为主，人身为客；寄抱阴气以守静，屏万缘息百念，虽饮啄不足累其心；四大尸位五脏匏系，习衍坐功身无宿病，不觉劳苦。用工有效，渐至静定，子精无漏，则性水俱澄；内观无心，外观无形，远观无物，将入真静。阳魂渐消，阴魄渐胜，魄之精，性之水，咸若光明，静定而能忘，乃曰入定⁽¹⁾。惟觉身在光中，惚则无身，性恣开朗是谓得性。心纯而博易中虚而言应渊兮，预知人事吉凶悔吝。察往知来，本身有患却不自知觉。或者阴脱神恐，恐则群魔队仗；勉力智昏，昏则蛇虎满前。若非有故，则阴灵附其性，虚邪入其体，鬼神趋其役，则亦服其劳。静功之验比之抱一者。亦曰人能常清静，天地悉皆归，阴精旺则尸魔旺，似不自防，堕深溺浚，皆能自出。世所谓道高一尺，魔高一丈是也。或者弃身则敢以履险，空想则不觉饥寒，悍气则饱食无粪，忘形则不知痛痒，尸厥则自伐无伤，神妖则临刑刃坏，息遁则烟爨不干，性灭则全抛眠睡。已上种种利益皆出于拼命。舍死无有恐怖，皆徒以骇观惑耳，去道尤远，谓之暂假因缘，终不免于就死。至于静极而忽动，不由主客而由贼邪？动则莫能自禁。发泄而形，言歌词章显科教，彰形化俗，弃有着空，或谤真风，是其失心所在。好胜之心犹存，非道使然。虽名得道，实无所得。人生天地间抱万古金天，一泓神水胚胎男女俱足。故性定则水澄，澄则照物；注水清，清即生鱼鳖；山有泉则有神，涵则作妖魅。俗闻妖术者，入人家照其碗中之水，尚可作盗窃，况阴符性水也！修行人得入空定境界，夙有灵骨一心不昧，自悟回光返照

复命归根，缄口以祀灶，瞑目以过桥。或可以移神上达，出尸入壳，去来无碍，真得鬼仙之道，实证空王之果，万中有一亦为难事。虽曰了矣，无米粥济饥，可否？其或逐物意移，异端并起。以澄照化机鬼擘口语认为已能，则误矣。苟患失之，祸将至矣。孰谓没齿无怨言？呜呼，惜哉！天之道常善，护物故无弃物；鬼神无常情，道败则失之。或曰鬼道易邪，况复为灾也。常思鬼仙之成道也，既不得游神于清轻，又不能留形于重厚，其居幽冥渺邈间，意独何以观天地万物之作？先阴而后阳，从无而生有；先虚而后实，舍妄而求真；先鬼而后神，偃武而修文；先功而后巧，及粗而致精。物其有也，则日渐损、废、坏、拆、贫、散、以至毁灭，复归于无形。人与物俱，随气运之流行。躁胜寒，静胜热，弱胜强，思胜恐。天之道，阴常胜阳。人之道，静常胜动。人禀阴质太重，故言三魂七魄。修仙道常自吉；修鬼道常自凶。易体之变，亦曰与鬼神合其吉凶。然世事文理，亦是百件虚而一件实。守动亦是道，动极致静，静则神凝；守静亦是道，静极复动，动则气散。伏雌抱卵，以水沃而试之，浮而动者有生，静而仆者无生。无生是无神，此晓然之理也。圣人观复以伤物坏，叹曰：“莫若无物使之不见其坏也。”卜筮书曰，天、地、年、月、日、时，各有空七而况于人乎？常人死，丧不过三年。其于医、巫、卜、圣、忠臣、义士、立功、勋利，济而留名者，有实行，恩及后世，则国人称之。故名在灵在，其享则有祀。虽忠靖义男，灵著阴部，其余慕清高狂简而祠名者，皆虚名，在官则同禄，歿亡亦同俗；有祀而无享，死丧归无常，与孤阴守静者何异？

水调歌头

雷在地中复，山下出泉蒙。枢机合发，时惟君子为能通。

初九潜龙勿用，上九亢龙有悔，溟滓萃黄宫。大畜有攸利，善继养元雄。

剥鸿蒙，求鼎实，作参同。有孚盈缺，油然道济沛其丰。酬酢噬金遁穀，鲋瓮包承敝漏，退食总由公。纳约自户牖，其道永无穷。

悟得天仙诀，参透祖师关。坎离颠倒，归根复命片时间。也不持斋受戒，也不行藏语默，也不坐禅圆。因甚同门士，废寝更忘餐。

觅黄芽，擒己汞，结还丹。尘情事冗，般般应接道无干。也莫去妻逐妾，也莫抛儿弃女，也莫说休官，混饮太玄酒，个个会乘鸾。

大药金丹祖，混质未分前。刚柔剖判，异名同出汞和铅。会得道穷物返，炼此华池神水，推类合其玄。二八得关键，夫妇再团圆。

午临申，寅起子，运周天。爻符既济，阴须阳极始承权。三五庚生甲满，渐以中孚孕有，十月圣胎全。表里赫然赤，洪造应纯乾。

色象毗卢育，具足辟支离。大千人我，总名无量阿僧只。男则给孤舍卫，女则普门觉海，爱欲受根基。若乐兰那行，福极尚衍期。

善财施，多宝积，广参师。因缘殊胜，顿超彼岸掬曹溪。佛说须陀含果，我得阿罗汉道，如是证菩提。第一波罗蜜，谛听可思维。

树老堪移接，人老岂容枯。玄元食母，还丹入口是良图。乞得西家红酿；又觅东邻白酝，装做一葫芦，就我铛中煮，玉兔搗金乌^{〔2〕}。

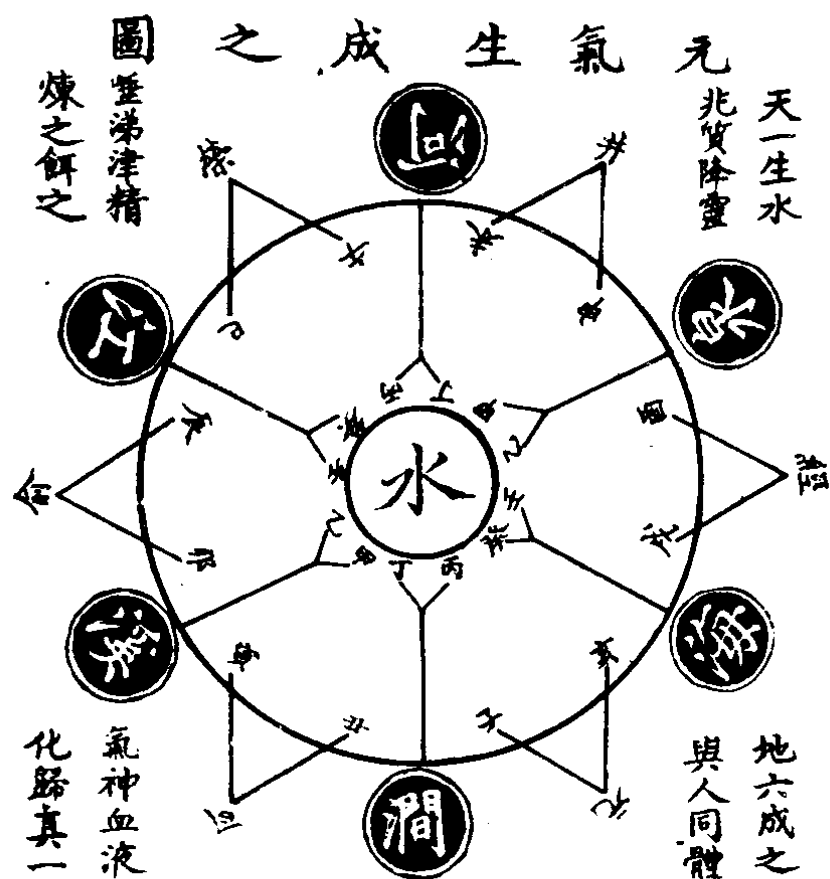
救衰翁，伸老媪，复如雏。精填髓满，身心常是壮丁夫。欲语神仙绝欲，浪说真人无念，天也被机摸。我道非常道，定不自羈孤。

造物局浮伪，天纲艾如张。提起死生，关捩便是有阎王。六道转轮吞啖，一气循环贵贱，校核注生方，苟免投皮殼，难遇好爷娘。

友多闻，欺获罗，错因忙，天堂地狱，信乎申吕鞠韩常。耕馁寡尤寡悔，道谷阙疑阙殆，举措巧承当。要出阴阳构，金鼎^{〔3〕}炼铅霜。



木金间隔体用之图



元氣生成之圖

注 釋

〔1〕入定：入于禪定，使精神意識思維活動專注一境，止息身、口、意之三業（行為）。

〔2〕玉兔搗金烏：玉兔即月，氣功學中喻元精；金烏即日，氣功學中喻元神。玉兔搗金烏，喻煉氣功中元精制元神。

〔3〕金鼎：頭。

按 語

《靜功虛名論》主要講氣功的利弊得失及功法相互間的區

别。《水调歌头》六首主要讲修炼气功的方法及作用。

元气说

元气^{〔1〕}始生，犹一黍也，露珠也，水颗也。盖自无始，旷劫霾翳，转聚之内含，凝一点之水质也。孕于其间，如筐载卵，自底而生。斯有矣，强名曰道，曰灵宝。承阴而生，内白而外黑，玄精^{〔2〕}建武，北斗之经是也。故内之白能化魄，反属阴；外之黑能变魂，反属阳，是阴含而阳抱也。其内之阴，因阳之动而随出，出则为杳霭；外之阳，俟阴之静而践入，入则肇氤氲。阴气始出视之不见，是谓恍惚^{〔3〕}，如同烟雾生寒也。阳气始入听之不闻，是谓杳冥^{〔4〕}，乍若罔象生温气也。既合矣，混质而成朴，积小而大；内非纯阴，外非纯阳。且阴气之为情，好舒畅，好缓散，欲尽出；既渐出矣，复不舍其子，则为之胚辉，壮若云雾，生湿气也。其阳气之为性，好涵养，好圆融，欲尽入；既渐入矣，莫能离其母，则为之联兆，煦听离合生热气也。外阴愈搏，内阳愈凝，结成混沌，其形如初，乃立天象，是玄包其黄者也。且玄属水也，是元气之至精，积而盈也；黄属火也，乃余气之生神，烜而灼也。犹是推之，其混浊之内，惟水中沉一日光者矣。阴气在天之外，故不能静，则庞庞然常扇，如母拍子眠；阳气在液之内，故不能动，则蠢蠢然常听，如雏候雉乳。化育兹久黄之内生燥气焉。燥气既生，玄精蚀涸，水涸气虚，因虚而风生焉。燥极而雷作焉。故天肫之内，有四象焉。其内也，风欲扬而不能鼓；水欲溢而不能决；火欲炎而不能升；雷欲荡而不能发；则渐相刑克，甚至战争，风助水之力而作澎湃，雷助火之力而加奋迅，至于激转而破矣。破乃分之，是开天也。故雷震而阐，风扬其旷，火气得以升沉，水液得以流注。古之运化者，密指风雷为

磐古之号者，欲使后世莫可轻测造化也。天既分也，元气化，地之轻者，自下而升，结成梵宇也；元气积，液之资重者，随底所载乃真水也。

原其天自有象以来，至于混沌未破之时，大只百里也。大率今时人一日可行百里路。所以雷在其中，惟能固养，百里之声，震动十里之怒，盖火是其母也。火之燃燎，一日亦不过百里乃息，是以知雷之与火之令有所执矣。水可日流万里，风亦如之，是以知水之与风之政无所拘矣。雷之击物则有焦，风之吹衣亦有湿，各随其母气禀受之所有也。百里之天既分，则千里矣，渐至万里矣。风随方以展之，雷逐位以荡之。外之余气施张以措之，内之元气兆运以局之。历元应化，致令莫谛，其几千万里矣。

或问：“风雷同穴也，风可吹万里，雷只震百里，何也？”曰：“风感寒气而吹，水是元气则有余也，曰阴气，曰恶气、曰邪气，易积而难散，阴神治世而多妄行也；雷假燥气而震，火是余气则无私也，曰阳气、曰怒气、曰义气，难动而易静，阳神^{〔5〕}治世而常守信也。故雷展则声微矣，荡则怒弱矣。水火风雷四象也，风惟魂，雷惟响，火惟光，水独质，日乃火光也。天宇之中有资而兆质者，独一水也。水之上应，北辰出焉；而后水之气，日之影感化而生月矣。然而水为先天后天之母也。水既生风，风复吹水起浪为沫，雷复震水腾沸化萍；日复暴水结滓成卤，月复照水澄沚作泥；积泥而生融蠕，俱化而为土也。风扬而尘，日烈而砂，湛露既降，水滋之土始生苔藓，次有蕢芜，至于荏苒，渐洳生灭。土斯厚矣，则草化为竹，条茂为木；久之而草结穗，木成树，卉挺实。春荣秋剥，俱腐化土，土愈埤而地域场矣。至于木根土垒，盘砖交固，久之而化为石。则覆载之内，有形而有象者，惟木与石二物而

矣。老木受天地云烟，聚气则有精有液，久之而化禽化龙化犴化男子；神灵具足因风以推之，则人物之四肢毛发，受之于木也，乃能导跃鼓舞，控位屈伸是其情也。赭石感水土，日月孕秀，则有血有乳，久之而化蟾、化虎、化羊、化女人；机源透彻因雷以驱之，则人身之颅腹骨骼受之于石也，乃能坐卧踞处，怀耽守静是其性也。木男石女既有伉合，孕生男女得以全身。人物既有化育，兹分人、虫，匪姤亦系胎胞，长幼相须仍存子息，种类差别形态庶焉。蓐食郊野，时性遂飞走；火食墟聚，慧辨丑妍。原其木石生男女者，无情化有情也。石性有润，令人之更齿；木性有枯，令人之有死；物类有形，皆偏倚也。惟人身为最灵，禀受阴阳元气之全矣。天神地祇，皆人类主之。”

复云：“天自开辟以来，其象如一盎矣。内之元气化生，诸气升腾郁结于盎，唇聚为穹廓，犹釜底停煤之状。随其下方升气厚薄所集，久则垂悬隈磊，得日月寒暑之气陶熔而成矿确。内怀金玉之体，或因秽浊气干之，而堕为丘陵洞治。女蜗氏之炼石，取其元气以补天，遗其质璞在世，谓之五金珍宝。其未经炼锻者，乃丹砂、铅钒、硝石众类是也。其穹窿聚气既久，质璞累重亦稍下坠其上，幻生崆峒别有虚空。故万物旦夕腾气为之，仰托于诸气焰炽之芒端。炎赫无影之气，灼入空廓凝而曰神；万物之液气，混合于其下而为星曰灵；化生之气，应现而为小星，故小星曰宿，以其能留光一夜也。

察天之道，其初无灵也，含万象之景内之流光以为灵；无神也，拘万物之气表之炎赫以为神。其外无形，其内无影。至圣者，不得睹其面，惟贤者必可合其心。或言：“天地之有坏者，此无他也，盖因二气生化太过，水力弱而土坏虚矣。元气是水也，余气是土也。水之昼夜常流，洮汰川泽，故河源常迁

脉，江岸无定垣。是以禹基之柏，系南北之荣枯；钱塘之沙，应东西之聚散，日往月来世随陵谷变迁，水流极而势弱矣。况兼地土生物太盛，土壤虚而不能自载，小则随方洼陷，大则俱坠矣。力因运穷，数随气尽。虽坠者，坠必有底也。但日月之光因震坠，而激散无也，地始坠也，生气绝而寒气行也，天无所载仍将危也。其内冥冥，然人物丧灭、俱化土而无移也。已经人世三百六十年矣。阴静极而阳复动，寒气化而温气生；寒温相凑化而为湿也。湿气既生，熏蒸四迷，其穹窿寥廓用兹，濡溽汗漫解斥，亦皆崩塌也。又经三百六十年矣，犹废洼受湿而推也。常观山冈之势，一层石上又一层土，重叠间积，则可见天地之废坏有自来矣。

夫天地之休息者，是造化之歇力养气也，乃亦阴阳交接之道也，归根复命之义也。虽曰有坏只是余气生，积成后天，上穹下坏，伏实归土也。其先天之天，则无坏矣。以其元气常存，还返而复生也。至于湿气盛，而热气兆，热极乃燥。阳气至焉，清浊分焉，光明出焉，物犹资始也，又经九九八十一年矣。故天地之一休息，总得八百年，尝闻老人语，开天一万八百年然后有地。犹此推之，是天之积气万年，而休息于八百年矣。故总而言之也。则又可见乾堕而成坤也。故天一日有十二时，人一身有十二经。人之困醒惟在一时，以合休息之数也。天地既坏也，其神不灭也。所以经云：浮黎元始天尊与元始天尊相去几劫，仞信不诬矣。崩坠之后，天高而愈远，地卑而愈厚，山有积而愈巍，犹水落石出之义也。天地不休息，无从而开展也；婴孩不寢寐，无从而变蒸也。

或问：先天之天，何能长存长生？曰：观天之象如一盎矣，外无夹旷，傍无漏窍。虽幽关净土亦居其内之明晦偏静处所。其元气之搬运与乎休息，惟在其中，是以长存也。天包万

物，以盗其气而养之，以是长生也。夫天之盗物气者，天无二天，惟盗于自己之内所生，故万物无损无违。是其合得自然之盗也。人亦能之，况人有同休，既可盗于自己之有也，复能盗他物者哉！奈何人之一身，除五脏六腑之外别无物寄，虽一饮一啄，皆自外运而入。欲求长生，则难自生。是以轩辕行御女之术，故得一千二百岁；钱铿得育婴之法，亦享寿八百年。历观移桃接杏！插梨比桑，至于采麋鹿之茸，啖葶牲之肉，身衣裘裳，口需血食，以其气可补气，情可感情，物殊而元气同也。先圣曰：近取诸身，远取诸物。世诵其言，莫叹味也。修道欲求得因。求得而名盗，食谷亦是盗，食肉亦是盗。欲为食神之盗者，虽盗而盗莫及。苟能自盗，元气得以还返，则长生之域易致知矣。又尚可他图，而为不仁之盗乎？

且曰人之元气，何物也？其始也，是无始，气中一点露珠也，生天也，生地也，资于木石而生人也；至及祖宗，生身之父母也；今之在人之身而有者，乃两肾中间一点神气也，自父母遗而有也。夫天地阴阳万物之交媾者，媾精也。讹云：而有血也，父母既降也，是名元气。其形恍惚，其象杳冥，隐于精液之内，水体是也；其主，肾也。含育阳魂而化生心气，心气化生两眼，瞳仁而分清浊。右眼之清气化神火，还心为液；心之液化血，还左肾为精，精化气守神为性。左眼之浊气，上应生脑髓，生头颅，既完而下生脊骨，生右肾，配左肾为命门；或系女子胞，合魂魄。魂生肝、生心、生舌、生胆、生包络、生小肠、生膀胱、生垂茎；魄生肺、生喉咙、生胃、生脾、生拦肠、生大肠、生谷道、营卫；合而生三焦。魂为血行，营生筋脉经络；魄化气行，卫生肌骨毛肤成身躯而后四肢也。女人反，皆是面北受胎也，毋误言脉诊也。然则男女虽异，皆以尺脉死生同断，命也。夫元气之经营者，存乎肾，过乎心，应乎

眼，三宫升降，一气循环者也。故肾与膀胱为配，心与小肠为配，眼与脑为配。其所配者、是其都会之所也。人知其配者是合也，是归也。则知气之出入有间隔也，有衰旺也，有清浊也，此为明心见性之候也。

其元气之变态，化为气液之二体也。气也者，曰命也，神也，真汞也。随动外接，人之寤则神游于眼，瞑则归于心，寐则逸于肾，默则集于眉，本此为气之升降者也。液也者，曰性也，精也，真铅也。修静内复，在肾而为精；至肝而为魂；至心而为血；至脾而为膏腴；至心包络而为荣脉；至肺而为魄；至三焦而为卫气；至腠理而为动气；至脑而为神泉；下至鼻中而为玉浆；至喉舌而为灵液；入手胃慕于心，候营卫二气周身既备，亦还心，会合水谷诸液于大肠；至拦肠分泌清浊则清气输入小肠，接肾渗膀胱，膀胱還元海，元海再生气。昼夜之无端。当此之际，是谓神归气复，气与液合。君子慎其独，得之为小还，男女混居室。一物分二名，阴中伏阳号曰黄芽；阳内负阴，象名白雪神符，合而言之乃曰刀圭也。修炼之法于人身，子阳之时，沃以非凡之水，进以自然之火。自然即随时之义也。片晌功夫，无中生有，结成圣胎⁽⁶⁾，是谓夺造化也。若又不求口诀，而复失于同类、玉液且无，金液安有？但以存想无为，望其交媾结丹，诚为虚妄也。人无根本，身在偏枯，气难停留，液无归着。至于年老，气亦老，形枯液亦枯；身不了道，则疾病是其忧，饥渴是其累，老死是其衰。况为阴阳杀机之夺算乎？或问何谓夺也？当其寒暑之时，则伤人血脉，脾胃濡弱；当其雷电之时，则摄人魂魄，神惊去体；当其阴雨之时，则灭人精神，梦吞阴气；当其霜雪之时，则削人肌肤，梦危泄精；当其饥谨之时，则萎人气质、顽臆臭恶；当其瘟疫之时，则腐人生命，衄血夭寿；当其兵伐之时，则毁人形

志，大痛离散；世人不知不觉而红颜暗失憔悴，此皆杀机之夺也。

有言：天好生而恶杀者，天莫不慈，忍乎？夫天之好生，以地气为本。物之生气则养之，物之死气则败之，如人腹中不容臭腐也。人能调服元气，必藉胃气为本，舍粗粝而奉精粹；违非时而食新鲜；去陈馁而进甘旨；使胃气充实，则元气有余。子曰祭于公不宿肉。羌旅刳羊，必先咒刃而刺。或曰啖活肉弃死血，昔时之所谣闻，今日而果实见。亦为惜身重命，知之损益，故可近求道也。苟或吊凶丧病患之家，入产厌伏尸之次，闻刑因悲泣之声，坐屠杀流血之地，自为非法縲继，其身皆使人神骇散也。殊不知元气寄人之身，如草栖烟，善守者尚无百年主。故养之则存，触之则散，散则令人瞑，眩甚则人仆矣。人能养元气之勇者，身心洞烛，胸臆笃实，有念虑、有惻隐、有刚毅。至于尝大鸲、断其臂、刖其足、元气伏匿、神色不移，尚可活矣；苟死者其灵亦不散也。其不能养者，庸陋浅识、执迷退见、多忌易惑、气无定守，神无默处、或因忧愤卒中暴亡，或一喜一怒而辄丧身，或倾生自杀，此何愚之甚矣。

今谓元气之所要也。若曰元气：谷守之于内者，曰正气，曰谷神，曰性命；余气施应之于外者，曰浩气，曰应神，曰声色。故王叔和《诊脉诀》云：“若动、应神，魂魄在；止，便千休，命不停。”所谓应神穴动，是命脉存，则人不死矣。所以老子曰：“性命常存”。释氏曰：“声色皆空”。盖一言其谷也，一言其应者也。世迷徒，不究奥理，妄指释氏欲得寂灭为乐。又岂知鲁论云：“鸟之将死其鸣也哀，人之将死其言也善。”之语。为悼哉！噫，前贤往哲，有谈道之无极⁽⁷⁾者，演易之太极者，论天文地理者，学艺射书数者，推万物盛衰者，多是不从元气立说。至于穷理尽性，正好下句处泛言，常道既不为己任，髀

耐依何厚薄？筋骸相因束缚，则皆与修身无益也。于是孟柯但言善养浩然之气，庄周亦且怡悦应现之神；全似不知元气之真，一名曰道哉。直论元气者，是一也。一也者，是三才共同，此一立命之基也；有物也，有象也，是人我之本来面目也；方法归根而名之也；归源而复命亦一；一之一也，始于一也，反复进退皆一也。孰可二其名也？故得指一归元气之说。

承师口诀有感五言四韵

金液还丹诀，	无中养就儿。
一从师点透，	三叹世难知。
守复神归我，	交乾日用时。
逢人先问道，	一味服刀圭。

学铸纯阳剑，	庚金利用坚。
致柔乃歛汞，	刚折必加铅。
过海没不没，	度关玄又玄。
仙人无忌惮，	悬佩去朝天。

道派分清浊，	讹传理最淫。
药材询老嫩，	炉鼎互阳阴。
龙虎知生处，	夫妻易死心。
纪丹十二载，	大药一斤金。

混沌初分诞，	乾坤气始青。
悦之非小道，	惜也恶其形。
两曜施期鼎，	五芽含万灵。
岁丹名在此，	经诀载黄庭。

了命须金鼎， 无神也有神。
遁庚潜向乙， 纳甲媚逢辛。
外药易乱性， 内丹难救贫。
遥闻唐吕子， 愿度一千人。

注 释

〔1〕元气：有多个意思。一指自然之气；二指生之本；三指天地之精华；四指阴阳合一之气；五指中和；六同原气，即元阴、元阳之气；七指精神；八指气质性情之根。

〔2〕玄精：元精。

〔3〕恍惚：指意识思维活动无思无欲，宁谧安静，中和平衡的状态。

〔4〕杳冥：精神处于极静的状态。

〔5〕阳神：习炼气功获特异功能为阴神，其进一步坚固，飞腾变化，任意所为，称为阳神。

〔6〕结成圣胎：精气与神融为一体，在阳气作用下，合成丹。

〔7〕无极：无形态，无方所。

按 语

《元气说》主要讲人体元气的来源、性质、变化规律及作用，讲了天地阴阳五行与人体修炼气功的关系和作用，强调了人从外界摄取食物养料对补充元气修炼气功的重要意义；阐述了气、血、神、精、性的关系和内脏器官在修炼气功过程的地位、作用、相互间的关系。

《承师口诀有感》载有五言律诗五首，主要抒发了作者习炼气功的感受，其“外药易乱性，内丹难救贫”对当时贫富悬殊

社会难以真正实现修炼气功的颐养身体，健康长寿目的的现实情况作了揭露并发出感叹。

(江铸章 梁昆生)

抱一函三秘诀

作者黄公望（1267—1354）字子久，号一峰，又号大痴道人。元·平江（今江苏）常熟人。本姓陆名坚，后嗣于永嘉黄氏，因改姓名。曾在浙江为吏，因被人中伤而一度入狱；又曾在浙江等地卖卜为生，后入全真教。其为人博学而多能，通音律、善散曲、工山水画，于气功养生亦有很深造诣。所著《抱一函三秘诀》（凡一卷）为气功养生专著。本文选自《道藏·洞玄部·众术类》第321册，1925年上海涵芬楼影印本。

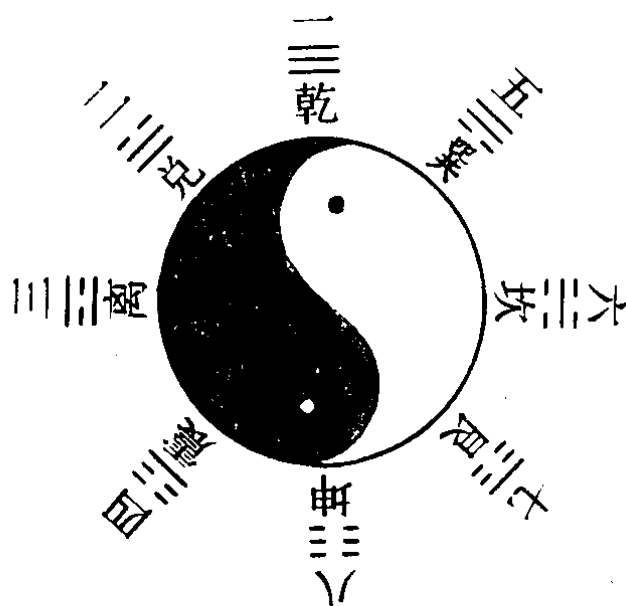
内容提要

《抱一函三秘诀》是元代重要气功论著。该著作对人身受胎之后、人身受胎之始、神室、刻漏、五行采药、气数物理、温养、金液还丹、火候等均作了详细的论述。

在这本书中，作者对于“气”在生命发生、发展、衰亡中的作用，对于精、气、神三者之间的关系，对于神与性，神、性与形的关系，对于气数及其变化成因等反复进行了论证。作者认为：“气分阴阳，数有奇偶”，于是才有“万物生成”，强调“凡数必有一在其内，凡物必有气在其中”，水火木金土，生生不变，相凌相克，后者生，前者化；铅汞砂金丹，相须相成，返还复命，一气還元，形虽化迁而性无变革。作者从一日十二时

辰，一年二十四节气阴阳升降进退规律出发，告诉人们，习炼气功必须运用、掌握这个规律，调节气息及意识活动，使其“纯粹无杂，以成真阴之境”。而只有不断坚持，习炼气功才会有效。

由于作者认识上的局限，和佛道等宗教思想的影响，文中所述，往往带有封建迷信的色彩。这是我们在阅读时应该注意的。

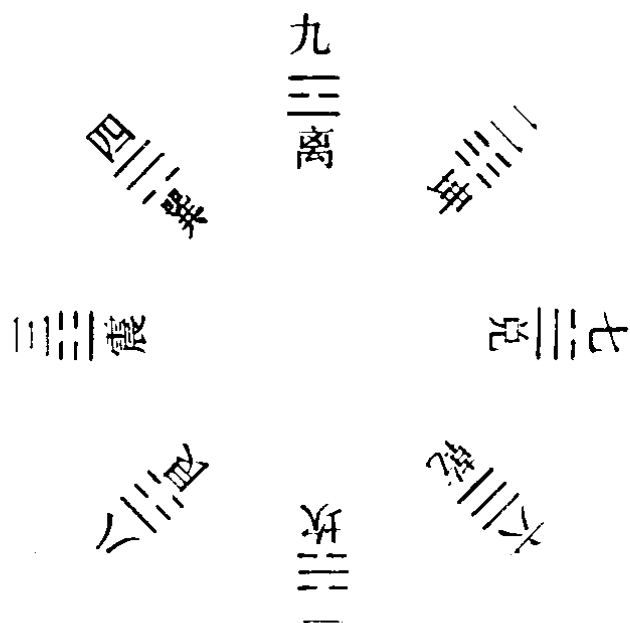


伏羲先天始画之图

上法乾至震，左旋；坤至巽，右转——象先天盘屈之状。天地定位，山泽通气，雷风相搏，水火不相射⁽²⁾。乾坤定位乎上下，为之大治；坎离位乎中间，为之化机。乾一阳曰：性也，谓之阳晶，一曰天魂，喻为银矿，是一气三本也，谓之元神⁽³⁾。受胎之后，藏于坤宫⁽⁴⁾，所谓藏于亥，发于壬，生于子，旺于癸⁽⁵⁾。因一气化归中宫而为丹母者也。

明^{〔6〕} 人身受胎之后

父母媾^{〔7〕} 精之后，先天一气感会而生（此乃倏忽^{〔8〕} 感附者），谓之性，藏在坤宫（两肾中）。夫人受胎之初，继种于斯，非父母精血所结之物也。学者宜深明之。无质而有气，乃我之本来面目。故未生之前，谓之阴金，是谓金母，又曰金妃。金本阳物，以其未形在于混沌之中，故曰阴金。以此见阴阳迭互相生之理也。已生之后，谓之阳铅；以物理质之，铅未结就，铅之中先受天地自然灵秀之气，而生银矿，其银矿受灵气而有，及至矿成黑铅，便结如人。未生父母之前，有空气金胎，故曰本来真种。比如灵秀之气，结为铅矿是也。父母结朴成形，本来真性寄种其中，故以性为真铅也。铅者，为五金之母^{〔9〕}，天地万汇，未有不因铅气而能产者也。《道经》^{〔10〕} 曰：“有，名万物之母^{〔11〕}”也。故真一子曰：径指天地之灵根^{〔12〕}，将为药祖，明视阴阳之圣母。作用丹基者，此也。乃天地始媾之精，亦谓之流晶，亦曰地魂。在五行属水，所谓天一生水者此也（既属水而曰阳铅者，盖其水有金，属阳）。故曰阴阳圣母，以此见铅银互生之理。此理与前流金之理，名殊义同，当详味之，可以见造化之精也。是为一气之源（谓之元精）。金母居坤宫，因妙用发生之气，随阳气上升。《龙虎经》^{〔13〕} 曰：金火当直事是也。金者，阴胎；火者，阳气。乾一阳交坤为震，二阳交坤为坎，三阳交坤为艮。坤一阴交乾为巽，二阴交乾为离，三阴交乾为兑。故丹经以六虚生坎离坤震兑乾巽艮，坎离生乎其中，用震巽为门，是阴阳起伏之义也。



文王后天八卦之图

上法河图之数，九宫^{〔14〕}之义，亦本乎五十五数，而不用十也，盖寄用为五则十在其中矣。十数终也，物不可终穷，故虚之也。纵横十五，乃坎离之象也。

赞曰：载九履一，肘分三七。肩横二四，膝底六八。五为腹脐，是名中黄^{〔15〕}。婴儿端坐，统摄八方。纵横十五，妙不可量。

注 释

〔1〕抱一函三（题注）：抱一为精神意识集中统一；函三的“三”指天、地、人。此言人与天地相适应，精、气、神协调统一。

〔2〕“乾至震……水火不相射”句：乾、震、坤、巽，皆为卦名（如图）。各卦分别代表一定属性的事物。乾代表天，坤代表地，震代表雷，巽代表风，坎代表水，离代表火，兑代表泽，艮代表山。故“乾至震，左旋，坤至巽，右转”，出现天与地、山与泽、雷与风、水与火相重合，所以说“天地定位，山泽通气，雷风相搏，水火不相射”。

〔3〕元神：此指性命之根。

〔4〕坤宫：坤为地，为腹、为母，坤宫即母腹。

〔5〕藏于亥，发于壬、生于子、旺于癸：此指阴阳变化，在一天之内，亥时阴气最盛，阳藏于阴，子时阳气初生。亥、子、壬、癸均为古时的计时单位。旧时将一昼夜分为十二时辰分别用子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥命名。

〔6〕明：阐述、说明、论述。

〔7〕媾：交会。

〔8〕倏忽：很快地、忽然。

〔9〕铅者，为五金之母：铅，本为金属名。此指内炼丹气的物质。五金：指炼丹气的五种物质，铅、汞、砂、金、丹。汞、砂、金、丹均为铅变化生成。故铅为五金之母。

〔10〕《道经》：即《老子》，为春秋时李耳著。

〔11〕有，名万物之母：见《老子》第一章。“有”和“无”是老子称“道”的两个“名”，是“道”的两种形态。“道”是“无”和“有”的矛盾统一体。在真理的长河中，“无”和“有”是同时存在的。“名”是指对天地万物的命名，是名与实统一的一个概念。

〔12〕灵根：指脑神，为身体的根本。

〔13〕《龙虎经》：道家论丹诀书。作者不详。宋代陈振孙《直斋书录解題》十二种《神仙类》作《金碧古文龙虎上经》一卷。王道推衍其义，为之注疏，分三十三章，析为三卷。按宋代俞琰《席上腐谈》下引朱熹语：“龙虎经乃櫟括《参同契》而为之耳。盖因《参同契》有古题记龙虎之论，遂撰此书。”按道家丹诀例用寓名，所谓龙虎，实即水火、铅汞之义。

〔14〕九宫：指天地八方加中央为九宫。南方上天宫配离卦，西南玄委宫配坤卦，西方仓果宫配兑卦，西北新洛宫配乾

卦，北方叶蛰宫配坎卦，东北天留宫配艮卦，东方仓门宫配震卦，东南方阴洛宫配巽卦。如文王后天八卦之图所示。

〔15〕中黄：土之色。土，在五行之色为黄，在五行之位为中央。

按 语

“明人身受胎之后”着重阐明人身受胎之后元气在人体中的生成变化，并结合《文王后天八卦之图》构成之数，即九宫之义作了说明。本节把象数与义理（气功）结合，继承了《周易参同契》的学说，对于启示后学和气功理论的发展，有积极作用。

明人受胎之始

先天空气金胎者，乃虚无自然之体，纯粹真一之精^{〔1〕}，父母未媾之前，此物与混沌同体。《道经》曰，“无，名天地之始^{〔2〕}”是也。因父母媾精之始，灵气倏然感附，强名曰神^{〔3〕}。此气方于母胎之中，飞潜未形，至于精血凝神，则运归中宫，谓之丹母，收敛铅汞而为圣质，所谓丹之枢纽也（此二事同出而异名，非二物，切宜审之）。

注 释

〔1〕真一之精：即真阴真阳，“夫黑铅水虎者，是天地妙化之根，无质而有气也，乃玄妙真一之精。”

〔2〕无，名天地之始是也：详见前节注〔11〕。

〔3〕神：指人的意识和精神。《荀子·天论》：“天职既定，天功既成，形具而神生。”即有了人的形体，就有人的意识和精神。

按 语

本节阐述先天自然之气，在父母交媾时，此气倏然感附，在母胎中飞潜游动，待精血凝结，运到中宫那一瞬间的变化。旨在明示学者，气功初成时的体验。

明神室

神室者，丹之所由斯而修也。《龙虎经》曰：“神室者，丹之枢纽。”夫人之一身，脏腑窒塞，无些缝罅，唯神室空虚方寸，如室之空能容人，如器之空能容物。故《道经》曰：“凿户牖以为室，当其无，有室之用。埴埴以为器，当其无，有器之用”⁽¹⁾。是故天地万物皆有神室。天地以虚无为神室，万物以胞胎为神室，有如人之投胎，非神室所受，何以能然。人之老者死，盖神无所托而衰败者，若无所居，何以为生？故修丹以体认神室，最为上要。夫人以髓海⁽²⁾为天，精房⁽³⁾为地，阴阳二气升降行乎其中矣。其神室在天地之中，上有黄庭⁽⁴⁾，下有关元⁽⁵⁾。经云：上下釜是也。其中谓之神室。如修炼金液还丹⁽⁶⁾者，先存神室中，乃本来之性，故谓之铅。夫存神室中便须忘也（谓之先存后亡）。如是曰静（存自己本来，在乎神室，谓之本也）。物来则意动阴生（如是不静则本者也）。或其以避物诱（全动不意），但只专守一物，物来则应，此乃守神⁽⁷⁾之法也。若夫诸缘顿息，万虑顿忘，物来不应，虽曰静定，奈何属阴，此乃枯坐禅伯之流也。如斯二者，二有一无，俱是第二义。《道经》曰：“常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼”。⁽⁸⁾释经云：人被物转。若能转物，即同如来，此乃神室之用。或曰如来则禅伯之流，何同为神室之用？答曰：有如释迦、达摩、普化者，岂非金液还丹之道

欤。普化谓临济小厮儿，只具一双眼。岂非临济，只得性宗者乎。前云先存后忘，物来则应，物便归源也。其不自见而得常应，常静不被物诱，卓然圆明作大丹之体用。如神室泰定，则采二气为大丹之药，当刻漏分明，时晷无差也。

注 释

〔1〕凿户牖以为室……有器之用：见《老子》第十一章。户牖即门窗；埴埴，用粘土做成的容器。

〔2〕髓海：脑。《素问·五脏生成论》：“诸髓者皆属于脑。”唐·王冰注“脑为髓海”。

〔3〕精房：此指坤宫，阴阳升降、炼气而结丹之处。

〔4〕黄庭：气功家以人之脑中、心中、脾中，或自然界之天中、人中、地中为黄庭。此指人之脑中。

〔5〕关元：脐下三寸。

〔6〕金液还丹：真铅真汞相交而化生之丹。真铅，太阴月之精；真汞，太阳日之光。假法象而采取太阴之精，设鼎皿器而诱合太阳之气，使归神室，混混相交，交合不已，孽产无穷。于是木中生魂，金中生魄，魂魄又化为鄞鄂，交结百宝，名曰金液还丹。

〔7〕守神：集中注意力于一事或一物。即精力集中而不分散。

〔8〕“常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼”：见《老子》第一章。妙，指微小；徼，有归宿、边际、发展之意思。

按 语

本节说明神室及其作用。所谓神室，是容纳物体的空间，在人体内是炼金液还丹之处，神依托之所：“人被物转，若能转

物，即同如来，此乃神室之用。”

明刻漏

夫刻漏^{〔1〕}者，以身准则天地之时晷^{〔2〕}，神定气和，内外符合，神昏气躁，则时晷差互。日有十二时，以壬癸艮甲乙巽丙丁坤庚辛乾统之；合二十四气，是为一年之候——则采取之功，不为小矣。一日百刻，分为十二时之内，然天地万汇长育，在于甲庚；壬丙初交之际，过此则已。

修真之士，日以甲庚二时，夺取天地发生之灵气，谓之采药。盖此二时，以应月之上下弦、阴阳中分之候，如年春秋之分也。当以鼻息准测，子时左通，丑时右通，以后十时亦然。于亥子中间，寅卯中间，巳午中间，申酉中间，阴阳俱通，此乃甲庚、丙壬之要也。

子午乃进退之门，卯酉乃出入之户，寅申乃起伏之兆，六辰为六丹之用也。寅为阳起之候，欲于甲时采药，先于寅末坐定，谨存神于室中。所存者，乃一气之首。五行万汇，从斯而生，谓之鼎中铅也。亦水也，性也。性命成形，阳气乃藏于亥，发于壬，生于子，旺于癸者也。子时从而上升，自肾中出丹田、气海、黄庭、神室，是为先天之气。此乃天地始判之气也。伺其申时，鼻息俱通，用起阳火之法，闭天厨息之窍，神气相包于室中。上若不透、下亦不泄，真气熏蒸，渐见天信。天信之说在后，至卯则止。过此后天之气，不中采也。阴气自午时于髓海中生，下降从阳关至双关。申为阳伏之候，欲于庚时采药，先于申末坐定，一如寅时存守，伺其鼻息通则庚矣。其气至双关，用温水法下闭二窍，乃便溺之所。其气从鹊桥直至神室，与神相抱，此乃龙虎始媾之精也。至酉则止。若气过双关，则为后天之气，不中采矣。下若不泄，上亦不透，神气

相合，万物交通，万神为一神，万气为一气。故经云：观天地之道，执天地之行，尽矣。又曰：九窍之邪，在乎三要。九窍者，上七窍，下二窍。三要者，则上不透，下不泄，中不动。不透不泄，已见此篇。不动之要，乃前篇应物归源^{〔3〕}是矣。如是则天信可见，神明自来。天信至者，初则身体流畅，次后贯通可知。其气熏蒸，忽然真神化生，虚室生白，神明可见矣。若遇此景，慎无惊疑，但存神室中则自归也。如是谓之追二气于黄道，合三性于元宫，攒簇五行，合和四象，方谓药物就矣。若时晷差忒^{〔4〕}，虽采取之，如耕者失时，安能成宝？书曰：敬授人时。孟子曰：勿夺其时。此其要也，其可忽诸。

注 释

〔1〕刻漏：古代计时的一种器具。

〔2〕时晷：犹言时辰、时刻。

〔3〕应物归源：应物，适应事物的变化；归源，还回源头。应物归源，即身体随时辰、四时的变化，循环往复。

〔4〕时晷差忒：差忒，失误。时晷差忒，错过时辰。

按 语

此节指明，人体中的阴阳升降进退是有时间规律的。在一日之内，“子午乃进退之门，卯酉乃出入之户，寅申为起伏之兆，六辰为六丹之用也。”寅申采药，是为得时。因此在寅时和申时是习炼气功，调息吐纳的最佳时刻。过此时辰，则收获不大，犹如节令已过才插种，所收之气，不能成宝。

明五行采取其药

夫父母精血相包，自己本来相合而成性命。故父母精血成形者命，自己本者性。是曰性，中者曰神，形生者曰气，气结者曰精。精、气、神三者育三才而成质。凡人善修摄^{〔1〕}则神住，神住则气住，气住则精住，三者住则形全。或有一衰，三者俱丧。诗曰：

精养灵根气养神，此真真外更无真。

神仙不肯分明说，说得分明笑杀人。

诀曰：先存先天真一元神于室中，为戊土，是曰阳土，乃性也，真铅之化；次运妙用发生之气入室中，为己土，是曰阴土（亦名黄婆），乃情也，砂汞之化。盖阴阳互生相感而为情。夫元气^{〔2〕}藏于坤宫，从而发生则金胎继踵于斯，亦化生而上腾。坤宫者，亦名铅精之房。经云：金火者（金者金胎，火者发生阳气），真铅也。丹术著明，莫大乎金火。故此气推运变化，归乎中宫^{〔3〕}，是名曰砂，为木。阳气到髓海，极而生阴，名曰砂中抽汞为火。经曰：变化为砂汞。砂汞者，金水之二用，缘砂汞乃阴阳也。甲时三阳用事，气升为砂，谓之金半斤；庚时三阴用事，气降为汞，谓之水半斤，合二八之数，变化室中而成大丹。乃砂汞合体，投铅成银，是为五行全矣。斯谓之一气之根也，谓之元气。然金水同宗，坎流于戊；木火同宗，离就于己。张真人曰：“坎离若还无戊己^{〔4〕}，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有还返。”如达斯理，是谓药子矣。

注 释

〔1〕修摄：修，泛指学习研究。修摄，指习炼气功、调静入神。

〔2〕 元气：自然之气，天地之精华，是性命之本。

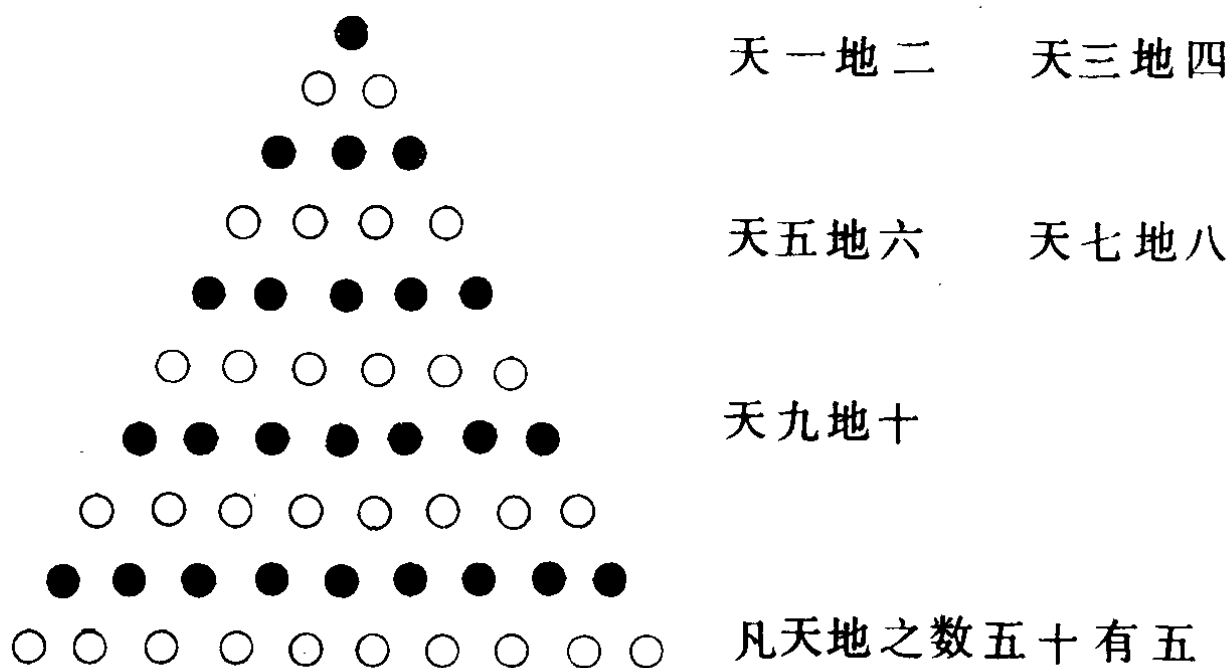
〔3〕 中宫：本指北极星所处的天域。此指心脐之间；是人一身之正中，藏元始祖气之窍。

〔4〕 戊己：脾的阴阳两个方面。故又称戊土、己土。

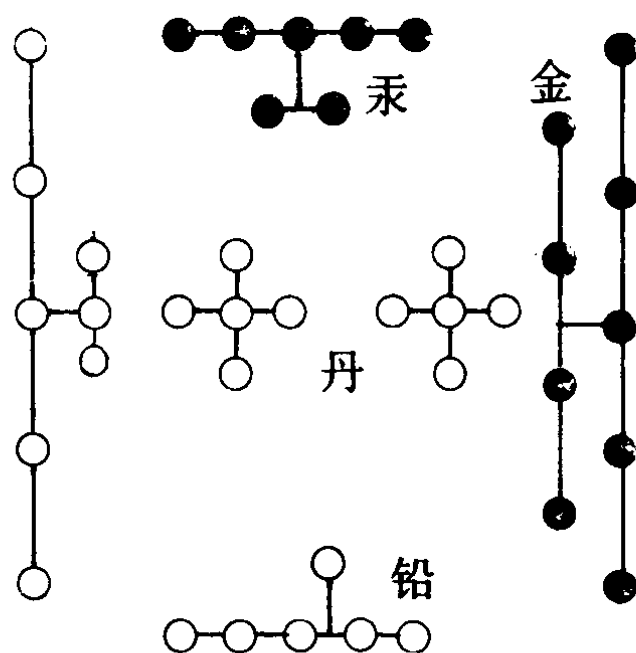
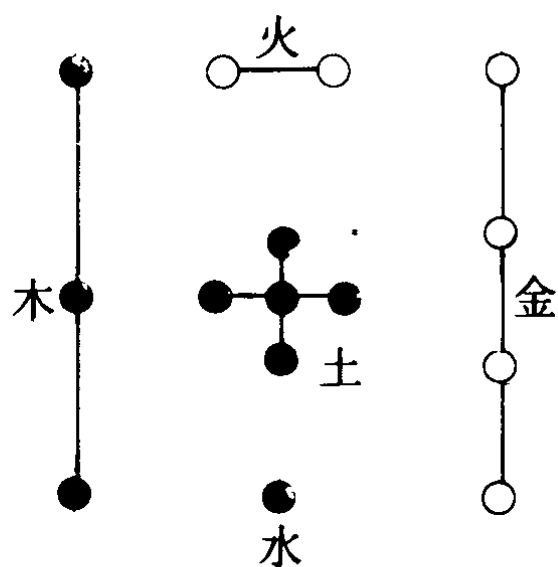
按 语

本节论述精、气、神的关系；元神、元气在人身中阴阳互生，推运变化的过程。指出有性命就有人的意识；有人的形体，就有气的吐纳交换；有气的交换，才有精的生发。“性中者曰神，形生者曰气，气结者曰精。精气神三者育三才而成质…三者住则形全。或有一衰，三者俱丧。”“精养灵根气养神”即此理也。

成生图说

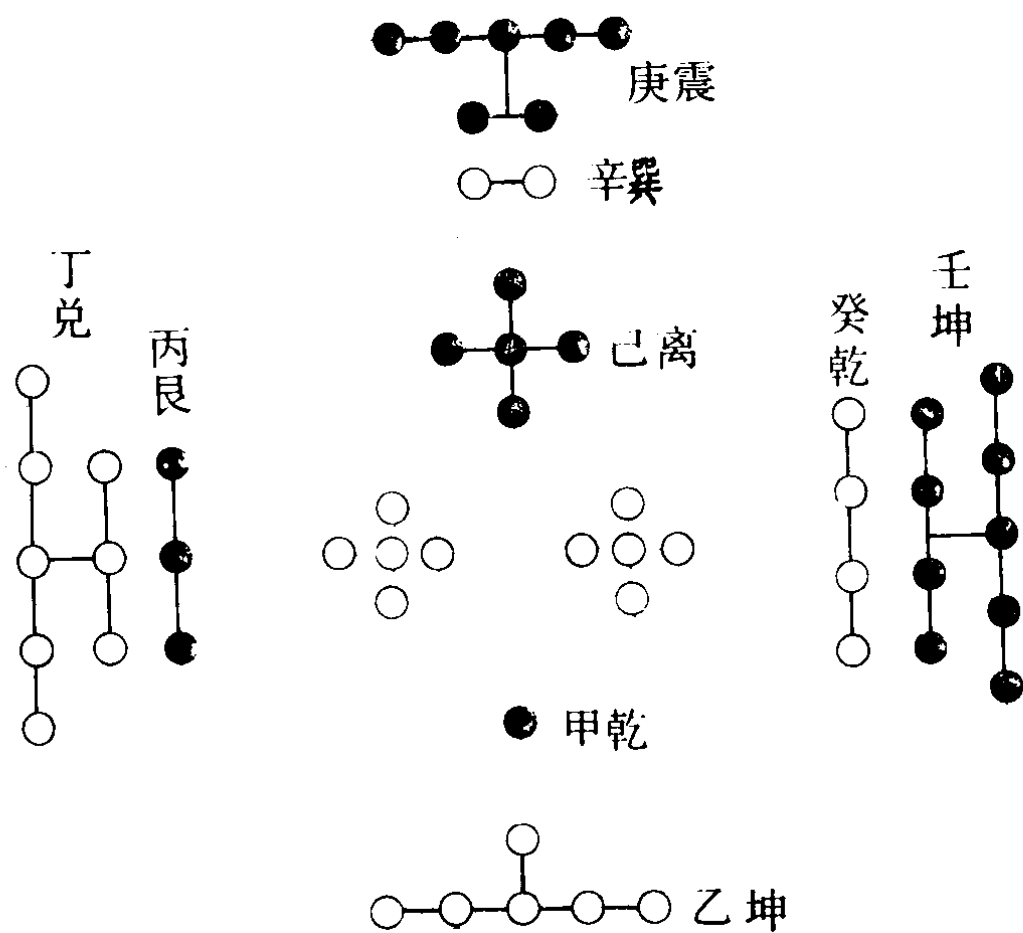


天地五十五数图

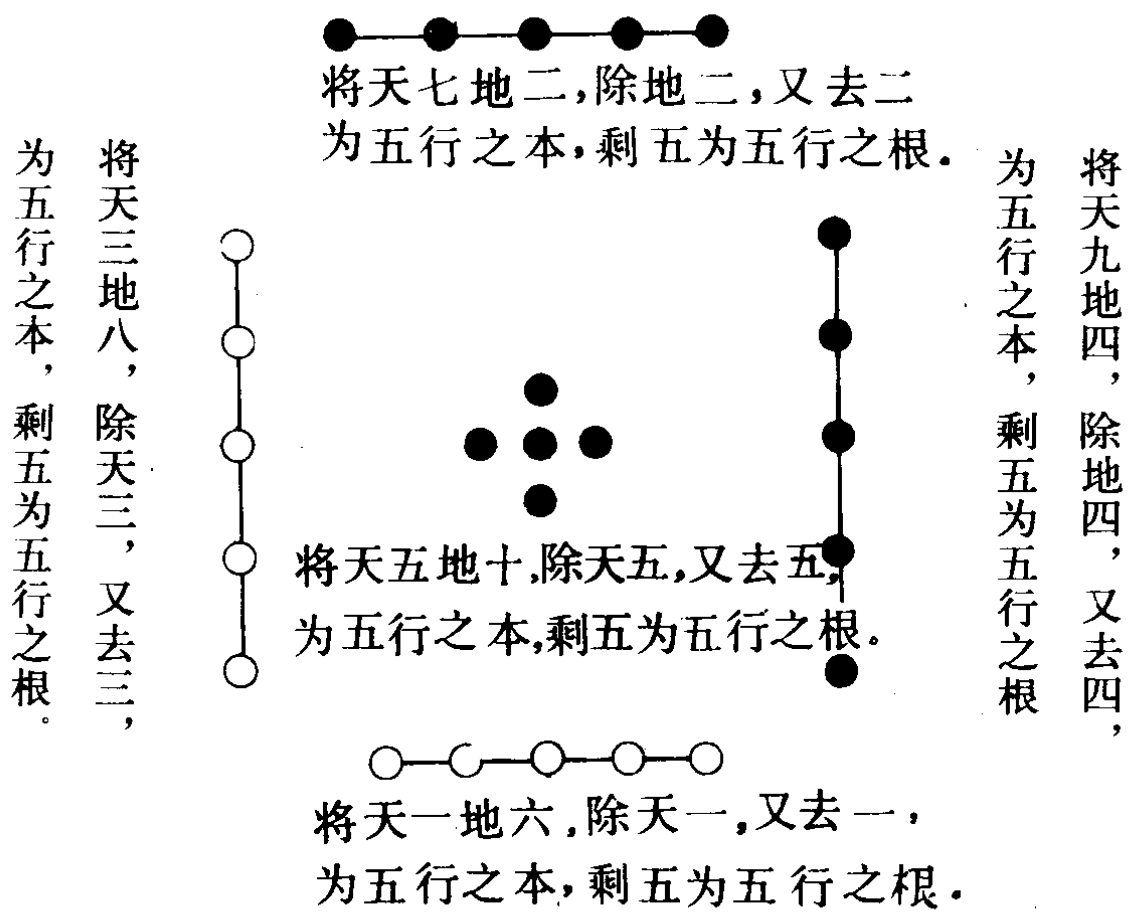


天地生成数图

此明天地自然之数：水火木金土，一三五七九，乃生数奇也；二四六八十，乃成数偶也。以地六居北，积坎阴正气为铅；以天七返南，住离宫为汞；以地八居东，处震宫为砂；以天九还西，居兑方为金；以地十成中宫，为万物生成之妙而为丹也。



十位全数，十于八卦生于此。一三五七九，天数二十有五；二四六八十，地数三十。总而言之，五十有五，大衍之数。五十者去五，为五行之本；其用四十有九者，又去一，象太极之不动也。



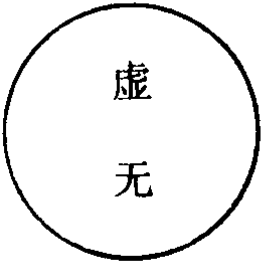
成除造化之图

以上先除一三四五，乃水火木金土，又去一三四五，乃除为五行之本也。剩五五二十五，为五行之根也，真土见也。

此二十五者，象一三五七九之阳数也。只见戊土，复将根数五三十五，又除一三四五，方见还丹之体用也。



南方除二为本，剩三象木。木本生火，火复有水，砂因汞结，砂中抽汞。曰：儿产母也，木龙也。木在火中，乃龙从火里出也。



中央去五成虚无，以外四相合见己土，虚无自然之妙用也。



北方除一为本，剩四象金。金返自水而生，如铅因银气而结。铅中返煎银，乃见儿产母也，金虎也。金在水中，乃虎向水生也。

西方除四为本，剩一象水，乃一气還元，是曰九还，金液还真。



东方除三为本，剩二象火，乃火自木生，汞自砂出，是曰七返，朱砂返本。

五行颠倒之图

气数物理体用论

气之兆则数之始，万物由是有焉。经曰：道生一者，杀之元气之初。○圆之为气，|伸之则为数。圆之与伸，形异而理一，固非二物，是谓同出而异名也。凡数一在其中，凡物气在其内。故一与一为二，一与二为三，一与三为四，一与四为五，此五者数之生也。一与五为六，一与六为七，一与七为八，一与八为九，一与九为十，此五者，数之成也。气分阴阳，数有奇偶。阴阳奇偶，万物生焉。故曰：天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十。自一至五，万物之本，本者，生生无穷；自六至十，万物之根，根者，返还复命。是以生成互用，根本相生。故天一乘以地六，地二乘以天七，天三乘以地八，地四乘以天九，天五乘以地十。总而计之，五十有五。天数得之二十五以生，地数得之三十以成。衍而生之，无有终极。是谓生生无穷之理，复以归根复命之道。天一水也，地二火也，天三木也，地四金也，天五土也，谓之五行，乃虚化神而有形，生生不穷也。然相凌相克，后者成则前者化矣。地六铅也，天七汞也，地八砂也，天九金也，地十丹也，是谓五物，乃形还虚而還元，归根复命也。故相养相成，形虽化迁而性无革变矣。是故铅者五金之母、气之祖、数之元。或曰：铅者，既为五金之母、气之祖、数之元，何不曰天一土铅，而曰天一生水者，何也？答曰：所谓天一生水者，天一之前是何物而生也。且人有形，由神而生形，著之后神在其中，如果核之仁，本因仁而有本，立之后仁在实中，物物皆然，何疑之有。

铅气为汞，汞结为砂，砂能化宝^{〔1〕}，宝结为丹。丹者，万物复性之初，返本还原，故曰金归性初，始称还丹。且气流

为汞，汞结为砂，砂能化宝，宝乃为丹，在物可知理数，理数之间，可以知神。天一地六铅也；铅，性也。天一继地六为汞者，如性之藏物为精也。铅为性，汞为情，此理也。七者数之元，有六存焉。是汞化铅而生矣。此数也，地二继天七为砂者，明砂因汞而结也，犹情因性而有之理。以八去一，有七存焉，岂非汞乎。天九继地八曰金者，明宝由砂化也，乃情返性复之理。以九去一者，八数存焉，是曰砂也。地十曰丹者，返本還元，是谓金来归性初，始称还丹。以十去一，而九数存焉，非金而何！故曰：凡数一在其中，凡物气在其内。

气数既若此，物理可得而知。有如铅中银者，犹性中之真神也。铅因银砂而生，银反出于铅中。性因灵气而有，真神返在性内。亦如一在数中，气在物内者也。所谓母隐子胎，儿产母腹是也。以此可见阴阳之生也。金铅返还之理法，日依时存神室中，名曰真铅。以妙用发生之气，逼迫感化而为药物，是谓砂汞，乃情也。经曰：炼银于铅，神物自生。银者，金晶，铅色北灵；水者，道枢，阴阳之始。此其所以为丹之本。张真人曰：“黑中有白⁽²⁾为丹田，雄里怀雌是圣胎。”又曰：“金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。”又曰：“咽津纳气是人行，有药方能造化生。炉内若无真种子，犹如猛火煮空铛。”故曰：“知其白，守其黑，知其雄，守其雌。”此言大丹药物之体也。

砂中抽汞，阳中阴也。名曰木液，谓之阳砂阴汞。故《经》曰：“离从坎下发，汞在水中居。”夫砂者，木也，是发生之气。☵自子时于坤宫上腾。《龙虎经》曰：“穷微以尽化，阳动则阴消”。又曰：“金晶一化，青龙受符”是也。申时至于神室，以法追之入室则经所谓当斯之时，神室炼其精，金火相推运是也。气感铅而为砂。☳名曰龙虎交媾，亦名金半斤，亦曰炼铅。炼铅则阳龙上升。故《经》曰：“阴阳混交接，精液包元

气。万象凭虚生，感化各有类。”丹者，灵迹长生莫不自由也。张真人曰：“甘露降时天地合，五行全处坎离交”者，此也。巳时至坤宫，《龙虎经》所谓：阳爻毕于巳是矣。阳极生阴，谓之砂中抽汞。汞者，水也，亦名姹女，亦名流珠，乃妙用发生之气。至午阳极生阴也。☵ 故曰汞，在髓海中。《龙虎经》曰：“正阴发离午，”又曰：“赤水流为汞，姹女弄鸣铛。月盈自合亏，十六转将减”是也。其汞庚时以法追之入室，谓之汞投铅。象☵ 亦名水半斤，亦曰成宝，亦曰白金、白银水晶，即阴虎下降，又曰阴归阳室，亦曰两凑玄关。故《经》曰：“元君始炼汞，神室含洞虚。玄曰生金公，巍巍建始初。冠三五以相守，飞晶乃濡滋”是也。即张真人曰：“若要真铅留汞，亲中不离家人。木金间隔会无因，须仗黄婆勾引。木性爱金顺义，金情恋木慈仁。相吞相啖结成姻，始觉无中有孕。”又曰：“二八谁家姹女，九三何处郎君。自称木液与金精，遇土却成三性。”又曰：“女子着青衣，郎君披素练。见之不可用，用之不可见。恍惚里相逢，杳冥中有变。一霎火焰飞，真人自出现”是也。以明物理之用，阴阳升降也。或者以铅汞为阴阳，非也。但名曰阳铅可也，以铅为阳不可也。若铅汞为阴阳，是乃弄精魂工夫，非返还之道。张真人曰：“铅汞非二气，神气非子午”。铅汞安得为阴阳乎？盖铅乃性也。性中有神，如铅中有银。铅中有银，必须借火而烹锻。若以铅汞为阴阳，岂能自冶炼乎？阴阳二气，乃砂汞者明矣。故《经》云：“砂汞别居，出阳入阴。流耀二方，列数有三，按象水火”是也。盖此二物皆从一气而化。汞感铅结砂，于砂中抽汞，子母相生，物理昭然，则有返还之道，升降之理，阳极生阴，阴极生阳。阴阳则龙虎，龙虎则日月，日月则魂魄，魂魄则木金，木金则水火，水火则坎离，坎离则男女，男女则夫妇，此所以为化机也。张真人曰：

“须当洞晓阴阳，深达造化”，此之谓也。龙者，阳也，喻阳升之候；虎者，阴也，明阴降之符。日者，喻阴阳之升降。☲阳内含阴，象砂中有真汞。阳非阴不耀其魂，故曰雌。火属南方离女；月者，喻人身精神旺衰。☵喻阴内含阳，象铅中有真银。阴无阳不能自莹其魄，名曰雄。金属北方坎男。四象者，青龙，木也，砂也；白虎，金也，银也；朱雀，火也，汞也；玄武，水也，铅也。五行者——金母为戊土，阴阳互生，相感为情——曰己土并四象为五行。

龙虎者，木金之化机也。木之为物，欲升而不能升，故托以龙。金之为物，欲降而不能降，故托以虎。木金者，水火之相须也。木钻之得火，绞之得水；金击之得火，熔之得水。水火者，坎离之互用也。坎中阳爻，离中阴爻。坎离者，阴阳之升降也。阳之能升，坎流于戊；阴之能降，离就于己。而日月则为坎离之统。日中有乌，象阳中有阴；月中有兔，象阴中有阳也。阴阳之精，日光主昼则离己日光；月明主夜则坎戊月精也。已上皆相须相成、升降互用之理。是以坎离之中，二气无常；所以铅银砂汞，并各互生。故曰：坎离颠倒，是为水火根蒂。所以阴阳有升降，日月有交会，水火有相须，木金有化机，太乙真人曰：“五行颠倒术，龙从火里出汞；五行不顺行，虎向水中生铅”也。若夫张真人曰：“雄虎者则阳中之阴，牝龙者则阴中之阳”也。

注 释

〔1〕宝：即天九之金的异名。

〔2〕黑中有白：白者，金也；黑者，水也。黑中有白，即水中有金。

〔3〕雄里怀雌：雌阴雄阳，即阳中有阴。

按 语

本节论述气和数的关系及其变化，指出：“凡数必有一在其中，凡物必有气在其内”；“气分阴阳，数有奇偶”，于是“万物生成”；水、火、木、金、土，五行生生不穷，相凌相克，后者生，前者化；铅、汞、砂、金、丹五物相须相成，返还复命，形虽化迁而性无变革。

金液还丹异名说

学人俱云：阳铅阴汞。若以阴阳喻铅汞，则不见子母相生之理。且铅者，阴中之阳也；汞者，阳中之阴也。铅者，因银气而结，阳铅也。银，阴金也；喻人父母未生之前，一点灵光，乃虚无之气，无质而有气，虽历劫至今，几亿万载，未尝断绝。人死则全阴，魂尽则阴魄也。鬼凭物则神现，若不是物，某鬼无状也。及其投胎，逐父母精血感激而动，精从斯而有。故未生之前则阴金也，生后之性则阳铅也。阴金是曰金母，又曰金妃，又曰金地灵根也。汞者，因铅产而有。铅，阳也；汞，阴也，其性俱以肾中为根本。阳精既逐气而升，乃阳极阴生，砂中抽汞，故曰阴汞也。故汞者，乃阳中之阴也。若以铅汞为阴阳，不云金液还丹，乃弄精魂工夫也，但只以砂汞为阴阳也。砂汞则阴阳，阴阳则龙虎，龙虎则日月，日月则魂魄，魂魄则木金（汞金也，返阳也，又木火也，化机也），木金则男女，男女则夫妻，然后辨互生之理。

铅银者，虽云铅阳银阴，此表里阴阳互生也。银铅则金铅也，即金水也（无砂汞之论为木金，此又金水两全则矣，先天后天可见也）。铅因气而结，铅中返煎银，金生于水，水中返生金，性因虚气，空气而有，性中复化生虚无。真人故谓为儿

产母也。

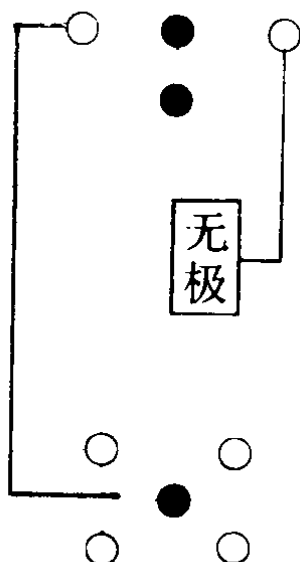
砂汞者，砂因汞结，砂中抽汞，火生于木，木中生火，阴中生阳，阳极生阴，如儿产母也。铅银互生，是谓五行不顺行，虎向水中生也。坎水，金铅也，砂汞互生，是谓五行颠倒术，龙从火里出也。木生火，金生水，水火乃坎离化机明矣。月喻人精神旺衰，日喻人阴阳升降，合荣卫寒温，坎戊月精，离己日光是也。还丹之用，只在坎流戊，离就己也。铅者，金公戊土也；汞者，姹女也；黄婆者，情也，己土也；丁公者，火也；婴儿者，阳神也。张真人诗曰：

得取坎位心中实，点化离宫腹里阴，
从此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。

按 语

本节对不同变化阶段的气——铅、汞、砂、金、丹的属性，同物异名及相互变化作了进一步说明。文章指出：“铅因气而结，铅中返煎银，金生于水，水中返生金，性因虚气而有，性中复化生虚无”；“砂因汞结，砂中抽汞，火生于木，木中生火，阴中生阳，阳极生阴”；若是铅银互生，则五行不顺行，砂汞互生，即是五行颠倒。

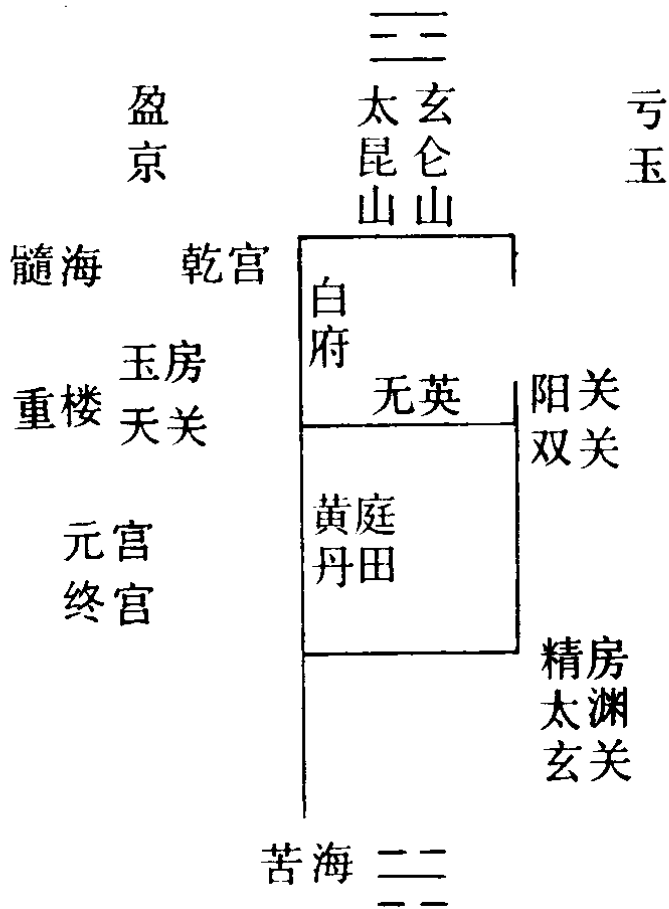
无极图说



造化玄机复为无极之图

依时存神室中，名曰真铅。收摄先天一气，化而为砂，砂至离宫^{〔1〕}而为汞，汞归室中而为银。所谓归根复命，负阴抱阳也。真阳藏在阴室，乃先天气，金胎之本，日行妙用，又复如前。故《龙虎经》云：阳气发坤，日晷南极。五星连珠，日月合璧。金砂依分，呼吸相应。华盖上临，三台下辅者。又曰：两无宗一，有神光，妙难窥。炼银于铅，神物自生。银者，金晶，铅色北灵；水者，道枢，其数名一。阴阳之始，故能生银铅、化黄丹、寄位五金为铅。外黑色、禀北方，内怀银精，被褐怀玉，外似狂夫。银为铅子，子隐铅中。铅者，银母，子藏母胞。素其眇邈，似有似无，灰池火灼，铅沉银浮。洁白见实，可造黄金，壳为金精，水还黄液，径寸之质，以混

三才⁽²⁾。其理谓银生铅中，汞因铅结为砂，砂中抽汞，汞复成银，银成铅尽，而曰还丹。乃一气還元之道也。古经云：用铅不用铅，须向铅中作，及至用铅时，用铅还是错。所以法云：抽添者，乃抽铅添汞之谓也。抽铅者，炼去阴气也；添汞者，收阴归乎阳也。阴汞剥而归乎阳则为纯阳也。



元气始终阴阳升降图

修丹之要，当体⁽³⁾ 阴阳起伏，物理造化。努力工夫，无虚岁月。静定栖神，无生杂想。守雌抱一，专气至柔。药物完全，乃可入室。毋萦名利，日月易迁。其或为物所惑，心境动摇，不能收摄，意动应物则神衰而气耗，作为无功，深宜谨戒，毋速败亡。切宜警此，其可忽诸！

注 释

〔1〕离宫：指心脏。

〔2〕三才：指天、地、人。《易·说卦》：“是以立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。兼三才而两之，故易六画而成卦。”

〔3〕体：体察、体会、掌握。

按 语

本节进一步说明铅、汞、砂、金、丹一气还元的道理。“其理谓银生铅中，汞因铅结为砂，砂中抽汞，汞复成银，银成铅尽，而曰还丹，乃一气还元之道也。”进而指出修丹者应注意的事项，“当体阴阳起伏，物理造化。努力工夫，无虚岁月。静定栖神，无生杂想。守雌抱一，专气至柔。”“毋萦名利”，不为物诱等。

温养赤子神方^{〔1〕} 金液还丹直指

先天一名曰空气，金胎是谓神也（此神属阳，以法象言，上为之金，人名银矿）。曩劫^{〔2〕}不坏之物，乃自己本来面目，是谓性（此性属阴，以法象言为之铅，其铅生于银矿之内，返包其银，如性本因神而有真神，还藏于性也）。此两物相须而生我之形。云为作止，皆此物也。寄种两肾之间，为我之根本，名曰药祖丹基。日用妙化之气，从此发生。其气从子时而发，名曰阳火。则我之根本随气而升，如车载物，车行则物随往矣。此发生之气，若有机关，而拘入中宫则日益以壮，不致衰疲。若任其自恣，则随日用而耗竭，以至老死也。诗曰：

灵台皎洁^{〔3〕}似冰壶， 只许元神里面居。
若向此中留一物， 平生便是不清虚^{〔4〕}。

一心识神法，其中径寸虚无故曰神室，静心禅伯流，三寸一分绛宫——○——黄庭。呼之于根，吸之于蒂，根蒂相连乃久视长生之道。非呼吸为真要，乃绝呼吸为真要。

闭定天厨只一呼， 两条精气透蓬壶。
自然龙虎频交媾， 付与男儿大丈夫。

注 释

〔1〕温养赤子神方：温养，习炼气功，导引入静；赤子，心；神，主宰人的感、知神经系统。温养赤子神方，即习练气功，导引入静，调节意识活动，使人的身心处于相对平衡稳定状态的方法。

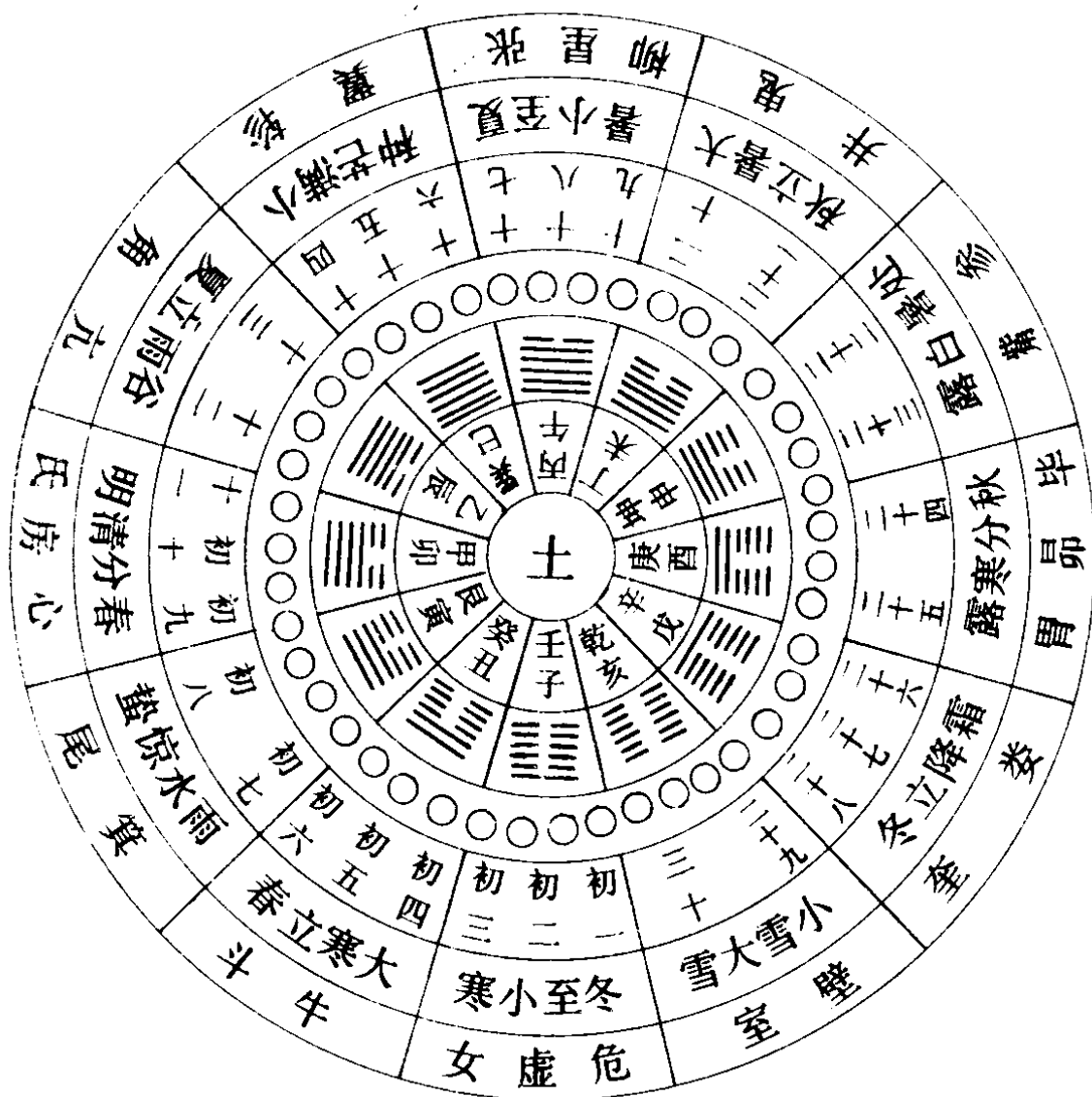
〔2〕曩劫：以往的经历、遭遇。

〔3〕灵台皎洁：灵台，心；皎洁，纯净而无杂念。灵台皎洁，即指心灵纯净而无繁俗杂念。

〔4〕清虚：宁静、安宁。

按 语

本节指明神与性的关系和神性与神的关系；性本因神而有真神，而神又藏于性中；神性相须而生我之形。身心调节平衡，则精气旺盛，不然则衰疲耗竭。



火候要旨图

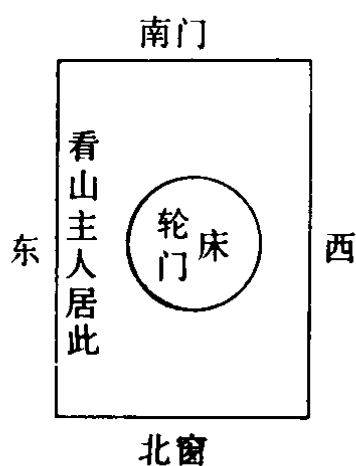
火候要旨^{〔1〕}

凡火候^{〔2〕}之起，甲子则冬至月也。故火候随十二时二十四气之推迁，乃壶中之别一天地。且如冬至子时，下乎成火，乃接一阳，始生坤下，初生一阳爻成震，是地下有雷，成复卦也，火从此起明矣。丑时坤下生二阳爻成兑，乃地泽临。寅时坤下生三阳爻成泰卦，阳火至于坤室，阳地簇地，万汇发生，故寅乃阳起之兆，为地天泰，如春之时。口诀：从壬上起火，一举二时，神凝息定，气无出入。寅末至甲，金火逼逐至于神室，其丹渐结。卯时生四阳爻成雷，天大壮卦。口诀：卯不进火，酉不运符。卯酉沐浴^{〔3〕}，谓之收入，乃金砂优游也。长子继父体，乃火得用见矣。辰时生五阳爻成泽，天夬卦，乃火升天也。巳时六阳俱定，阳火已周而成纯乾。故《参同契》云：长子继父体，因母立兆基，乃坤生震兑乾也。口诀：自辰初复进火，至巳末金火逼逐至髓海，阳火极，即运符候也。阳既足，阴符得行，其汞渐形而成形而丹质。午时乾下生一阴爻成巽，乃天风媾卦也。未时乾下生二阴爻成艮，为山，乃天山遁卦也。申时三阴爻成否卦，阳气渐伏，真汞成形，阴汞下降，神室万汇成实如秋之时。口诀：自丙上运符，得行三时。神凝息定，气无出入。申末至庚，金水推迁，运从双关鹊桥入于神室，玄珠渐结。酉时生四阴爻，成观卦，阴气已形，阳气渐伏，曰风地观卦。口诀：自运符卯不进火，谓之沐浴，金砂优游也。戌时成五阴爻，成剥卦，阴气剥削，阳气归根，曰山地剥卦也。亥时六阴既足而成纯坤，归根复命，返本还源。负阴抱阳，阳复于斯而生。口诀：自戌初，复运符，至亥末，归元。壬初，一阳复生矣。循环不已，十月胎圆，切须仔细调理，至诚运用。若纤毫不正，则悔吝逃逸矣。乃乾生巽艮坤

也。是六虚生坎离，中气而成，水火化机，阴符阳火，始终大矣。

火候之用，起伏进退如斯图象。妙在从天地息符火，阳火阴符，毋令起动，则赤龙降气，白汞成形，还丹兆质，成其根本，脱胎神化而为仙矣。若夫时晷差忒，纤毫不正；或火数过多，水铢不定，则砂汞别居，不相涉入；赤龙奔逸，姹女逃亡。张真人曰：纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。大都全藉维持力，毫发差殊不作丹。可不慎哉！

火者，乃神凝息住，呼吸俱无，六脉归根，三宫气满，上髓海中神室、下丹田，如是日月停景，璇玑不行，昼夜如一，纯粹无杂，以成真阳之境，还丹始结；若固济不密，金气走失，丹之难造。此乃秘密之言也。



入室图

如入室于冬至前，一气入室，其十五日筑固灵根，其十五日谨存神于两肾之中，候冬至夜子时进火，便应元年。神既存于肾中，阳火运行，其神随逐而进。其神，真金火也。是曰：

金火相运，推肾中根也。自根至蒂，其神室中者曰：蒂结胎成果也，须要根蒂相连。故曰：呼之于根，吸之于蒂，节候周而成大丹也。如冬至夜进阳火，候亥末子初进火（壬上起进火，有口诀），一举三时，其息并无出入，自子历丑至寅末至甲，金火逼逐至神室，其丹渐结。至卯时不进火，（卯酉出入谓之沐浴，金砂优游也）。至辰复进火（有口诀），至巳末金火逼逐至髓海，阳火至极，即运阴符，曰温水（有口诀）。自丙上符候，行得三时，其息并无出入。自午历未至申末至庚，金水推运，从双关鹊桥直入神室，玄珠渐兆。至酉不运符候（卯酉出入谓之沐浴、金砂优游也），至戌复运符候（有口诀），至亥末归元一阳，复生根源本始而生神也。如是一日服大一黍米，一年功力还丹始就。一年共三百六十日，四千三百二十时，除去卯酉二时金水沐浴不进阳火，不运阴符，其息出入。故除此二时，两个月六十时，则更有三百日是十个月，以受火符，炼成金液还丹也。

注 释

〔1〕：火候要旨图：原书图不清，壬子下卦象应为䷗复卦；甲卯下卦象应为䷋夬卦；坤申下应为䷋否卦。

〔2〕火候：此指用意念来调节呼吸。“夫真火者，我之神也；真候者，我之息也。”“圣胎凝结，养以文火，安神定息，任其自如……予于是而知，神息者，火候也。”

〔3〕沐浴：本指清洁身体。气功指清净安神，在行功中调节意识思维活动，保持其协调稳定状态。

按 语

本节首先指出一日内和一年内阴阳升降进退的变化规律，并指出习练气功必须“仔细调理，至诚应用”好这个规律，在行功中按其规律用意念调节好呼吸及其思维活动，使其“纯粹无杂念以成真阳之境”方能成功。“若固济不密，金气走失”则难成功矣。

脱胎神化

圣胎成就，便于室中更修之，多则百日，少则六十日，圣胎可出。若无此口诀，便出室外，则刚风扇动，顶骨坚硬，返费力难出也。诀曰：谨存圣胎于髓海中（如常日月，存守一同），忽然如霹雳一声，天门忽开，圣胎脱出，两个一般无二样也。未可便纵逸，渐次调用，出入游行，俱无障碍，贯金透石，三界周游，十方并化，去住在我矣。

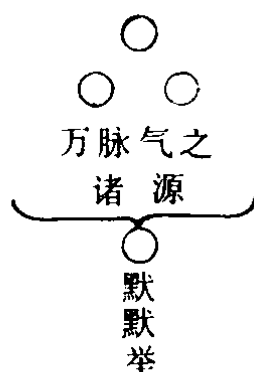
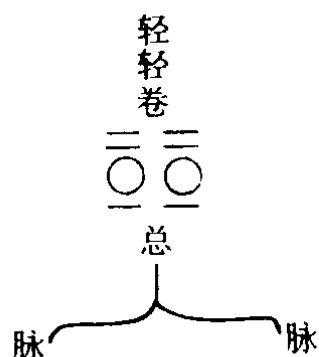
诀

凡坐，趺足升身，垂帘塞兑^{〔1〕}，神凝息定，下提上吸，二气交合，薰蒸四大，上十二重楼，真津满口，以气送下，意归元宫，既往提吸，微微开兑，继复如前，以多为度，遇费力而止。

日中拂榻开窗坐，夜后垂帘开眼眠。

坤外上六窍乾外下三
窍，共九窍。

关窍未通，必须归根橐
龠^{〔2〕}，以宣妙用；机缄甚
密，毫楮莫陈。神仙云：八
万四千关捩子^{〔3〕}，都缘一
个钥匙开。



注 释

〔1〕垂帘塞兑：帘，眼帘；兑，口。垂帘塞兑，即闭目合口凝息。

〔2〕橐龠：橐，无底囊；龠，三孔箱子。橐龠，本指风箱。老子曰：“天地之间，其犹橐龠乎？”《升降论》曰：“人能效天地橐龠之用，开则气出，阖则气入；出则如地气上升，入则如天气下降。一升一降，自可与天地齐其长久矣。”

〔3〕捩子：弹拨琴的工具，此指关键。

按 语

此节指出一旦修身炼气圆满成功，达到最高境界时，便可产生特异功能，而超凡离俗。

(黄增荣)

抱一子三峰老人诀

作者金月岩，元代全真派气功家，事迹不详。传者黄公望（见《抱一涵三诀》）。全书一卷，成于元代。现采用的是明·《正统道藏·洞真部》第134册，1923年上海涵芬楼影印本。

内容提要

本书为气功专著。作者认为，修炼应性命双修，神气合一；并指出性、命二字还有真假之分。书中又介绍了“鬼仙小成之法”与“天仙大成之法”的具体作法及注意事项，对气功中的基本知识——心肾、坎离、水火、铅汞、神气、三宫、三田、三关、黄婆等等，亦作了浅显易懂的阐明。故本书对初学气功者来说，是一本有价值的参考书藉。

刘先生长生不死金蝉脱壳天仙图口诀、真性命假性命口诀、尾闾穴七言绝句、诗一十六首，应乾坤一斤之数，并前自叙。自从盘古分天地，直至今日，这人生轮回，无有休期，伤嗟！人身难得光景，疾如闪电，年小不肯省悟，老时甘分候死。若临行一念才差，打在六道^{〔1〕}中生，真性入于别壳，饶经万劫，难以出离，当此之时，悔何及也！多奈古今慕道者，不遇明师亲传口诀，自生短见，乱起愚迷，有餐松啖柏者，有

饮水吞符者，有漱咽津唾者，有吐故纳新者，有吸日精华者，有按摩导引者，有斋戒休粮者，有盲修瞎炼者，有舌柱心灰者，穷此数般，皆是傍门小法，并不闻修性命^{〔2〕}之事。争知性命二字，尚有真假。真性命^{〔3〕}者，出阳神也。阳神者，此是天仙^{〔4〕}大成之法也；假性命者，出阴神也。阴神者，此是鬼仙小成之法也。可笑此等出阴神之人，奈何！少学无知之徒，不达抽铅添汞，炼金丹大药之术，又岂知伏龙降虎之法也？却妄内观，存想下丹田，安心定意，固养神气，言我决成功，意内成金丹，想中取大药，此等有如小儿戏耍也。不识真铅真汞，指神气便为性命，却如见他财为己财，呼别姓作亲儿。乃曰梦里得财，焉能济事！画地为饼，岂能充饥！空中又空，如镜花水月，终难成事。若不识金丹大药之法，执著内观存想者，达士奇人一向毁之。长生真人^{〔5〕}诗曰：“胎仙^{〔6〕}若是想得成，女子无夫也怀孕。”张平叔^{〔7〕}曰：“更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。”又钟离真人^{〔8〕}曰：“还丹不得真铅汞，万劫沉沦入死乡”是也。初进道之人，心猿意马^{〔9〕}，奔走如飞，无所停留。恐游外景而丧志，使耳不聪、目不视、心不狂、意不乱，内观存想下丹田，安心定意，固养神气，行持不可缺乏，不可执著，勿得轻示小用矣。铅汞二字，非干是神气。铅汞有分两，神气如何有分两？铅汞有抽添，神气如何言抽添？更有一等修行之人，于神气也，不会养小成之法，尚自不知，却一向执著他包天裹地，豁达顽空，言我无做无作，大道无形无象，本来无少无多，修个甚底？饥时吃饭，饱时打睡，此等修行之人，到头如枯树发狂花，何异于迷人行夜路，深可痛哉！若夫大道，无言无相。王祖师甘河镇上遇吕真人^{〔10〕}，却是个修行学道之人。金丹大药成时，光照十方，明彻四海，聚则成形，散则无穷，千变万化者也，此乃大道

也。男子有内肾，内肾者，对脐贴着脊骨两个腰子是也。人之元阳金精，从内肾而生。内肾者，又名偃月炉、玉炉。心为金鼎。内肾与外肾，坎三家一卦。切勿不得净身^{〔11〕}，去其外肾，损其造化，难成道也。肾者，此是五脏之主也。人有三宫三田。顶门为泥丸，名曰上丹田；心为绛宫，名曰中丹田；脐下一寸三分，为黄庭宫，名曰下丹田。此是养圣胎之房，炼金丹大药之炉灶也。人有五脏，各有一精，五精皆聚在下丹田。下丹田左青右白上赤下黑中央黄。下丹田者，一名五明宫、一名宝瓶宫、一名清水宫、一名五行炉、一名龙池、一名凤池、一名瑶池、一名丹池、一名华池、一名七宝池、一名阿耨池、一名金利国、一名气海。人心是南方丙丁火，肾是北方壬癸水。心肾者，是假水火也。人心肾中铅汞是真坎三离三也。夫修仙学道之士，先要识性命宾主。性家宾主者，纵放心猿，迷失在外为宾；省后还家，不昏不昧，不摇不动为主，此是性家宾主也。夫命家宾主者，汞象木火，龙者浮在离三为宾；铅象金水，虎者沉在坎三为主。张平叔曰：“自知颠倒犹离坎，谁识浮沉^{〔12〕}定宾主”是也。太上曰：“以铅为君，以汞为臣。铅若不真，汞难以固。”铅为造化之主，此是命家之宾主也。且铅汞有真有假，亦此人身中炼金丹大药，内铅汞玄妙之中。真铅汞生在天地之先，假铅汞生天地之后。真铅汞此是无形造化，假铅汞此是有形造化。夫真铅汞者，未有天地虚空先生者，此是西方无象庚辛真金也。金者是铅，铅能生汞。铅汞者，此是北方无象壬癸真水也。铅得汞而生形，次以渐生天地，生日月，生山海，生人伦，生一切万物也。金为水之母，母隐子胎。水者，金之子，子藏母胆。金体刚固无败朽，金为之根，固济为大丹之根基也。明矣！真金是万物之母。《道德经》曰：“无名天地之始，有名万物之母”是也。

天真皇人注《阴符经》曰：一者天地之根，阴阳之母，万物类之以生成，千灵感之以舒惨。生于高天厚地，洞府仙山。玄象灵宫，神仙圣众，未有一物不固，铅气生者也。子能炼铅成气，而万神自生，故不死耳。夫锻炼铅汞者，此是黑锡水银也。黑锡是铅，水银是汞。黑锡是五金之母也，水银是五金之贼也。黑铅造化黄丹，此是阴返阳也；黄丹复造化黑锡，此是阳返阴也。水银造化新红，此是阴返阳也；新红复造化水银，此是阳返阴也。黑锡造化莹粉，水银造化轻粉。水银黑锡二物，各藏金木水火土；五行造化五般颜色，青红黄白黑。黑锡水银虽是铅汞，与天地造化相类也。天地抽铅添汞而生，万物得其长生。冬至一日，地中阳气上升，直至于天，此是天地飞金精，又是抽铅也。夏至一日，天中阴气下降，直至于地，此是天地抽汞也。天地翻一气，而为春夏秋冬，木火土金水，四时俱备，惟戊己无形，随四季而运转。

吕真人曰：“五行精髓一胞中”是也。《阴符经》曰：“观天之道，执天之行，尽矣。”铅汞二字，不只一说；变化多般，不可只定砂中生。水银相日中鸡——鸡者阴也，阴者是汞也。黑铅相月中兔——兔者阳也，阳者是铅也。仙有五等，天仙、地仙、鬼仙、人仙、神仙。惟有天仙者，形神俱妙，与道合真，聚则成形，散则无穷。吕真人诗曰：“金丹一粒定长生，须得真铅炼甲庚”是也。三峰老人号抱一子，刘某游遍天下，四海参问。乱言者，如牛毛；同道者，千万中无一二。凡学道之人，性命二字皆要双全也。

谨按古今得道诸仙直捷，简要经书，作此天仙之图，今将长生不死，清静天机，显扬泄漏于人间矣！幸聪明君子，用心用意，仔细参详究问（详见后传）。

注 释

〔1〕六道：一称“六趣”。佛教把众生世界分为天、人、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生六类，因各自所作的善恶业因不同，于此六道中升降异趣、轮回相续。

〔2〕修性命：性指性功，即以炼神为主的功法；命指命功，即以炼精气为主的功法。修性命指炼神、炼精气，性命双修。

〔3〕真性命：性即神，命为气，神气未动之先，即虚静状态为真性命。

〔4〕天仙：道教习用语，指有神通，具有特异功能的人。

〔5〕长生真人：即著名气功学家刘处玄（1147～1203年）。字通妙（一说道妙），号长生子，金代东莱人。曾从王重阳学道，为全真随山派创始人，世称“长生真人”，为“北七真”之一。

〔6〕胎仙：指习练胎息法而延年益寿的人。

〔7〕张平叔：（984～1082）北宋气功学家，名伯端，一名用成，号紫阳真人。著有《悟真篇》，为道家气功南派首领。

〔8〕钟离真人：即钟离权，亦称汉钟离，唐代气功学家。为传说中八仙之一。著有《破迷正道歌》《还丹歌》等气功专著。

〔9〕心猿意马：道家用语，比喻人的心思流荡散乱，把握不定。

〔10〕王祖师甘河镇上遇吕真人：传说王重阳（气功学家）在甘河镇遇吕洞宾（气功学家，八仙之一），得修炼秘诀。

〔11〕净身：旧指男子受阉割而丧失生殖机能。

〔12〕浮沉：汞轻而浮，铅重而沉。炼功者，使沉者升，

浮者降，令水火交而结丹。

按 语

抱一子三峰老人，教导习炼气功的人要“修性命”。“神气便是性命”。性命实指人体精神意识活动和呼吸两个方面的协调作用。修性命即性命双修，调节精神与呼吸，以使形体各部稳定，精神高度集中统一。

假性命出阴神是鬼仙小成之法

口诀曰：不在言多。凡修仙学道之士，先识性命根源。根源者，此是人之心肾也。肾为命之根，心是性之源。男子妇人以内肾是命之根，以心是性之源也。夫人性命者，此是人心肾中神气也。心是神之宅，肾是气之舍。神者，元本在心，心属阴；气者，系根在肾，肾属阳。神是气之子，气是神之母。神气者，此是假子母也。神是性，气是命。神气者，此是假性命也。又神者，在目为视，在耳为听，在舌为言，在鼻为嗅，在手为把握，在足为行走。昼则为想，夜则为梦。散则是意，聚则是气，聚散为踪迹，入为一身之主宰，出为灵空无边，大包天地，小入芥子。意在心中守定，神在下丹田安静。口诀曰：精不散则神不离也。心不可用，意不可动。用心则意动，意动则神移，神移则气散，气散则神亡。《周易》云：“阴阳不测之谓神”是也。刘真人诗云：“心静天堂路，意乱地狱门”是也。性命二字，如玉隐在顽石中，遇良匠鑿凿，分割出来，方可下工。若要下工，十二时中，须是忠诚坚守，久久自然纯熟矣。夫日用间，饮食则定，万事俱忘。深居静室，厚铺坐褥，宽系衣带，叠掌盘膝，正身端坐。莫起一念，昼夜休睡，神性长明，眼不视物，耳不听声。紧闭其口，鼻中出入气息，似有似

无，莫教间断。一心存神^{〔1〕}，存想^{〔2〕} 视听只在脐下一寸三分下丹田内。安心定意^{〔3〕}，莫教散乱，抱守元阳真气，即是长生养命真道，亦是出死入生妙法，又是仙炉也。这回下丹田内安心定意，昏昏默默，绵绵不断，日积累功，久而见验。学道之士，古往今来，多不遇明师，安心定意，锁系心猿意马^{〔4〕}，乃是学道之大病，苦中苦也。如遇明哲师匠，传其口诀，便会日用于下丹田内，安心定意，锁系心猿意马，此法又如人家养猪羊牛马有栏圈相似。不得身外存想，不得身内观想，不得想包天裹地。虚空一意，既出真性^{〔5〕}，不知所往，只抛下一间空舍。且下丹田者，此是自己产出仙圣之洞天福地也。下丹田内有真阴真阳，金精^{〔6〕}重一斤，此是神仙之母。学道之士，若不在下丹田内安心定意者，如婴儿无母自荒也。似迷人失路自迷也。《生天经》云：“注想身田^{〔7〕}，五脏六腑，心目内观，真气所有，清静光明，虚白晃耀”是也。刘真人颂曰，“心无杂念，意莫外游，依此修行，更去何求”是也。若能忘机绝念，勤而行之，如鸡抱卵，似蜣螂转丸成精。思之，思无绝断，常以神守气、气守神，神气相守，聚于下丹田，结成胎仙。一志不散，可以入定^{〔8〕}。定中以出阴神，千里万里，如同展臂。阴神出处，他见别人，人不见他。此无名鬼关，修无可归，止能投胎夺舍，就入躯壳，乃得清虚之鬼，非纯阳之仙，名曰出阴神。是名小成之法也。

注 释

〔1〕存神：指气功锻炼中的意守。

〔2〕存想：又名存意。指意念在身内以存神。《天隐子·存想》：“存谓存我之神，想谓想我之身。闭目即见自己之目，收心即见自己之心。”

〔3〕安心定意：指意想于一景、一事、一物而安住于此，稳定精神意识活动。

〔4〕锁系心猿意马：指调节精神意识活动，使其不躁动不安。

〔5〕真性：人体生命的自然本性。也有称脑神为真性的，故有修性之说。

〔6〕金精：即金晶，指真阴真阳。（参见《金晶论》）。

〔7〕注想身田：即存想身中丹田。

〔8〕入定：佛家气功用语。指入于禅定，使精神意识思维活动专注一境，止息身、口、意之三业（行为）。

按 语

假性命出阴神是鬼仙小成之法，属静功。“神气者，假性命也。”做法：调节呼吸，一心存想下丹田。即常以神守气，气守神，神气相守，聚成胎仙，则出阴神，获得遥视的特殊功能。

真性命出阳神是天仙大成之法

口诀曰：不在多言。凡修长生不死，炼龙虎金丹大药之士，先要识性根源。根源在离三坎三二卦也。言坎离者，此是心肾也。人以心为离卦，以肾为坎卦。坎三离三二卦，此是性命之根源也。夫人之真性命是三坎三离中铅汞也。铅汞者，乃龙虎也。离卦生八两汞，汞者，龙也；坎卦生八两铅，铅者，虎也。离卦藏龙，坎卦藏虎。吕真人曰：“阳龙元向离宫出，阴虎还从坎内生。”离卦属南方丙丁火，坎卦属北方壬癸水。钟离真人曰：“水藏白虎火藏龙，自古神仙向此中”是也。太白真人曰：“五行颠倒术，龙从火里出，五行不顺行，虎向水中生”是也。真性命二字多包笼说，或言水火金木、夫妇日月，异名千

变万化，不可胜言。口诀曰：只是心肾中精血二字，心是血海，肾是精海。心是血之源，肾是精之根。精者是铅也，血者是汞也。汞生在南方丙丁火，属阳；铅生在北方壬癸水，属阴。真性命只是阴阳二理，阳者是性，阴者是命。若直说，阴阳者，阳只作阳说，阴只作阴说，离中汞者是性，坎中铅是命。若颠倒说，阴阳者，阳者却作阴说，阴者却作阳说，坎中铅者在下，却是性，离中汞者在上，却是命。颠倒说阴阳者，此是合天地日月造化之理也。铅是汞之母，汞是铅之子，铅汞者，乃是真子母也。铅者是性，汞者是命。铅汞者，乃是真性命也。天地无心肾，以日月为心肾；人无日月，以心肾为日月。日中有鸡，卦属南方离女，阳中藏阴也；月中有兔，卦属北方坎男，阴中藏阳也。三离藏八两汞，象日中鸡；三坎藏八两铅，象月中兔。心象日，肾象月，心肾中阴阳，象日月中之造化也。吕真人曰：“有人问我修行法，遥指天边日月轮”是也。月上弦下弦，每月初一日，月生一两金。初二初三到初八日，月生八两金。月直如弦弓，不高不低，半斤月，名曰上弦。此后七日并前八日，总得十五日，阳生俱圆数满是矣。十六日阳数渐减数，当生阴，阴退八日至二十三日，月直如有弦弓，不高不低，半斤月，名曰下弦。上弦是八两，下弦是八两。上弦又是金，又是火；下弦又是银，又是水。上弦下弦又是阴阳，又龙虎，变化多端，不可尽言。王祖师曰：“上弦金，下弦银，上下金银各半斤，彼我合为十六两，内中星分怎生均”是也。刘海蟾曰：“为君试说大还丹，五色形圆似弹丸。二味合为十六两，周天火候四边攒”是也。钟离真人曰：“二象包含共一斤，阴阳相制化为真”是也。凡学道之人，得遇明师志友，切勿虚负师友亲授之道，急急下手修炼。和合四象，攒簇五行，匹配铅汞，二八相合，运周天火候，炼成就一十六两，

赫赤龙虎金丹大药，形如弹丸，色同朱橘，以应乾坤一斤数，每两二十四铢，按周天三百八十四爻也。修炼之士，先要固养神气。神气者，乃是真戊己土也。戊己为媒人，又是黄婆。戊土者，乃是坎中气也；己土者，乃是离中神也。神气不散，铅汞自然匹配，乌兔自不相离，炼成一粒龙虎金丹大药。钟离真人曰：“铅汞两般为药本，若无戊己不成丹。三家合一^{〔1〕}为真种，始见金丹有返还”是也。世人指脾为戊己，为黄婆，为媒人者，此是假戊己也。修炼之士，先要识炼丹之火有三等，分于内外两火。外火者有形有象，可炼五金，造化五谷，滋养人物。此火非能炼丹，炼丹之火，其在内。内火者，无形无象，发之有焰，借五谷之气，即生真火。以精为民火，气为臣火，心为君火。君火者，神火也；神火者，性火也。唯性火不可发，亦不可用。性火若发，如火生于木，自烧其身。性火不可用，不可动。动亦是神动，神动则气动，气动则精动。性火不动者，则神定，神定则气定，气定则精定。三火既定，并会于下丹田，聚烧金鼎，锻炼玉炉，薰蒸关窍，使一身阴消阳长，太真阳气，上下颠倒，循环自然，锻炼成一粒赫赤龙虎金丹大药也。性命二者，如玉隐在石中，遇良工妙手，鑿凿分解，剖破出来，方可下工，不误人之性命也。如要下工，须索依前出阴神小成法行之，为初从小至大也。天地有自然之气，气有自然之数，享天地之气而生气数^{〔2〕}与天地等。修道之士，穷通造化之根源，知阴阳升降之路径，能于下丹田内，安心定意，一念不生，湛然无欲。从半夜子时一阳生时，自然下丹田内，元阳金精，变成五彩之气，行如烈火，状如炎风。穿过尾闾穴，一撞三关，直至顶门泥丸宫，下降后至下丹田，自下丹田后环过尾闾穴，冲和气迹，自是醍醐灌顶^{〔3〕}，黄河倒卷，神气精血，四物混成一气，上下颠倒，循环周而复始，自然暗合

周天火候，锻炼成一粒赫赤龙虎金丹大药。金丹成而阳神出现，阳神者，此是圣胎^{〔4〕}也。言圣胎者，即是金丹。金丹者，即是圣胎。圣胎者，与凡胎造化无别。凡胎者，只是父母铅汞造化成人，铅者是父之精，汞者是母之血，相合造化成人。将凡比圣，以外见内。圣胎者，全在抽铅添汞也。所以抽铅者，自下丹田，真气直入上丹田，又名河车运转，又名肘后飞金精，上补脑中，名曰抽铅。所以添汞者，金精飞从肘后，上补脑中，补之如足，金水注从顶门中降入口内，味甘气香，咽过重楼十二环，撞见肺。肺属西方庚辛金，其色白，水返为唾。肺有两道气脉，气流入心，心属南方丙丁火，其色赤唾，返为血。血者是汞，名曰铅添汞也，又是铅生汞也。心有两道气脉，注入肾。肾属北方壬癸水，其色黑，血返为精。精者是铅，名曰是汞生铅也。修学之士，昼夜行持，时无间断，抽铅添汞，十月为足，决定圣胎圆成。张平叔真人诗曰：“婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基”是也。又《西江月·半篇词》曰：“木性爱，金顺义，金情恋，木慈仁。相吞相咽却相亲，始觉男儿有孕”是也。“五行不颠倒，龙虎不相交。三田不返后，圣胎不圆成”是也。抽铅添汞一百日，药力完全；抽铅添汞二百日，圣胎坚固；抽铅添汞三百日，圣胎完备，四肢筋骨俱全。蓦然间时动，脐下丹田亦动，如妇人怀孕之动。温养十月胎出，其胎有如金蝉脱壳，身外有身。阳神出现，如婴儿肌体鲜洁，神彩莹然；体同虚空，聚则成形，散则无穷。次要会调神出壳，神出数步回观，故躯亦不见有，如见之者，如见粪堆，憎丑万端。神顷刻远游，初且莫远去，初时一步二步，次后二里三里，积日而出入，纯熟千里万里，如同展臂，阳出阳神，此是天仙大成之法，长生不死之术尽矣。

口诀曰：凡修长生不死，炼龙虎金丹大药之士，先须知阴

阳升降之路径，然后可以下手。抽铅添汞，飞腾日月，返复阴阳，真气上下，颠倒循环，周而复始，自然锻炼成一粒龙虎金丹大药。人身脊骨，有二十四节，从下数起，第一节下名尾闾穴，又名龙虎穴，又名曹溪路，又名九重铁鼓，又名三叉骨，又名河车骨，又名河车路，又名气海门，又名朝天岭，又名上天梯。尾闾穴骨样如金鼎上有窍，内外相通。脊骨中间，脊骨两傍，共有三条径路，上至顶门泥丸宫，从泥丸宫降下，复至下丹田，下丹田复运过尾闾穴，此是从后上升之路径。泥丸宫，此是从前下降之路径^{〔5〕}。泥丸宫、尾闾穴二处是阴阳升降之路径也。人脊骨上下有三关：尾闾穴名曰下关，有三节。从下关第三节数至第十八节处，名曰中关；又从中关第十八节处数至玉枕关及上大椎三节，直至泥丸宫，名曰上关，此是三关之名也。披云真人诗曰：“撞透三关神泰定，冲开九窍气冲和。周天火候无凝滞，半夜颠狂狂自歌”是也。修学君子于坟墓内枯骨中看尾闾穴，骨孔模样，如此无别也。洞宾真人诗曰：“尾闾九窍为铁鼓，周天火候作弓箭。铁鼓撞透功非小，一派黄河上下转”是也。

注 释

〔1〕 三家合一：指神气在戊己土的媒合下而产丹。神为心所主，气为肾所主，脾为戊己土。心（火）、肾（水）、脾（土）为三家，三者协同而结丹称三家合一。

〔2〕 气数：指一年二十四节气的常数，用以标志万物生化。

〔3〕 醍醐灌顶：指通过智慧、启迪，除去疑虑，而心地清凉。

〔4〕 圣胎：神气凝结而作的丹。

〔5〕泥丸宫……下降之路径：此句疑有脱漏。

按 语

真性命出阳神是天仙大成之法，为高层次的静功。须明白“性命根源在心肾”，真性命是“心肾中的精血”；还须知晓阴阳升降的路径。作时，先要行出阴神鬼仙小成法。于半夜子时，行周天功，则“神气精血四物混成一气……锻炼成一粒赫赤龙虎金丹大药”而阳神出现，此乃长生不死之术。

七言绝句（一十六首，应乾坤一斤之数）

青龙白虎各西东，	两兽擒来烹鼎中。
炼就九转成丹药，	一粒金丹顶上红。

婴儿在坎水中坐，	姤女在离火内居。
匹配姤婴作夫妇，	十月产个定颜珠。

谁信男儿却有胎，	分明脐下产婴孩。
四肢五脏筋骨就，	金蝉脱壳赴蓬莱 ^{〔1〕} 。

长生不在说多言，	便向坎离采汞铅。
炼就火丹十六两，	天仙诀受玉皇宣。

龙虎修成九转功，	能驱日月走西东。
若知火候抽添法，	金液还丹满顶红。

火取南方赤龙血，	水求北海黑虎精，
和合二物居一处，	婴儿养就定长生。

水云游玩到西方，
炼就大丹吞入腹，

认得真金坚又刚。
五明宫里且倘佯。

心如朗月连天净，
十二时中长觉理，

性似寒潭止水同。
休教昧了主人翁。

万景纵横世事缠，
炼磨心地无纤翳，

虚空^{〔2〕}应物乐清便。
正似污泥出水莲。

行持心月澄万幻，
坐静常观真自在，

住处神珠照十方。
卧时休灭眼前光。

性命两般各自别，
性宗^{〔3〕}到了阴鬼仙，

两般不是一枝叶。
修命阳神超生灭。

日月^{〔4〕}分别说与贤，
真空觉性^{〔5〕}常无味，

马猿牢锁在丹田。
九转功成决作仙。

撞透三关夺圣机，
黄河倒卷无凝滞，

冲开九窍^{〔6〕}上天梯。
一对金蝉上下飞。

琼花^{〔7〕}顶戴最为奇，
最上山头飞日月，

夺得天然造化机。
算来尘世没人知。

河车滚滚过三关，
补满泥丸宫里去，

搬运琼花不敢开。
逍遥归上玉京山^{〔8〕}。

注解戴花刘道子， 骑龙跨虎打金球。
被吾搬在天宫里， 赢得三千八百筹。

注 释

〔1〕蓬莱：古代传说中的三神山之一。

〔2〕虚空：虚是无形质，空为无障碍。即思维意识活动中无纤尘邪念干扰。

〔3〕性宗：指以炼神为主的气功学派。

〔4〕日月：指阴阳两个方面。日属阳，阳中含阴，又名金乌、砂中有汞、雌火、离女；月属阴，阴中含阳，又名玉兔、蟾、金蟆、铅中有银、雄金、坎男。

〔5〕觉性：省悟之性。

〔6〕九窍：指身体通向外面的九个孔窍。

〔7〕琼花：喻一阳初动。

〔8〕玉京山：原指为道教称天帝所居之处，气功文献中指脑。

按 语

绝句十六首，内容大体可分三个部份。前六首言水火交媾，阴阳和合而产丹；中间的言炼神，“炼磨心地无纤翳”，在修性命中，强调性功；后三首言河车搬运，“补满泥丸宫”。文词通俗，易于理解。

(马林生 李晓海)

金丹问答

作者萧廷芝，字元端，号紫虚了真子，元代人。对道家气功研究甚深，颇有造诣。著有《金丹大成》，为后世所推崇，迄今仍有参考价值。本书引于1923年上海涵芬楼影印本《修真十书·金丹大成集》卷十。

内容提要

《金丹问答》是《金丹大成》中的重要篇章，对气功筑基后修炼内丹极富参考价值。本书用通俗的语言，采用一问一答的形式，简明扼要地解释了一些气功术语，为后人研究和掌握作为国之瑰宝的中华气功作出了卓越的贡献。

问曰：如何谓之金液还丹？

答曰：金液者，金水也。金为水母，母隐子胎，因有还丹之号也。前贤有曰：丹者，丹田也；液者，肺液也，以肺液还于丹田，故曰金液还丹。

问曰：何谓铅汞？

答曰：非凡黑锡、水银也。真一子曰：铅是天地之父母，阴阳之根基。盖圣人采天地父母之根，而为大丹之基；采阴阳纯粹之精，而为大丹之质，且非常物造作也。汞性好飞，遇铅

乃结，以其子母相恋也。

问曰：何谓火？

答曰：火者，大阳真气，乃坎中之阳也。紫清真人曰：坎中起火是也。

问曰：何谓候？

答曰：五日为一候，是甲子一终也。日有十二时，五日六十时，终一甲子也。紫阳曰：一刻之工夫，自有一年之节候，以起火之际，顷刻一周天。

又问：火候如何用？

答曰：年中用月，月中用日，日中用时，时中用刻也。

问曰：何谓真一？

答曰：人能将自己天真安于天谷⁽¹⁾之内，乃守真一之道也。金洞主云：真一者，在于北极太渊之中也。

问曰：何谓动静？

答曰：阳主动，阴主静。翠虚曰：动中求静，静中有为，动静有作，口口传之。

问曰：何谓九还？

答曰：金生四，成数九。还者，自上而还下。九乃老阳之数。阴真君曰：从子至申为九还，亦顺下也。

问曰：何谓七返？

答曰：火生二，成数七。返者，自下而返上。七乃少阳之数。阴真君曰：从寅至申为七返，亦逆上也。

问曰：何谓炉？

答曰：上品丹法，以神为炉，以性为药，以定为水，以慧为火；中品丹法，以神为炉，以气为药，以日为火，以月为水；下品丹法，以身为炉，以气为药，以心为火，以肾为水。又有偃月炉、玉炉。

问曰：何谓鼎？

答曰：鲍真人云，金鼎近泥丸，黄帝铸九鼎是也。

问曰：何谓药物？

答曰：即此药物^{〔2〕}，顺即成人，逆则成丹。五行颠倒，大地七宝；五行顺行，法界火坑。百姓日用而不知也。紫清曰：采药物于不动之中是也。

问曰：神水、华池何也？

答曰：李筌云：还丹之要，在于神水、华池。紫阳曰：以铅入汞，名曰神水；以汞投铅，名曰华池。海蟾曰：从来神水出高源。紫清曰：华池正在气海内。

问曰：何谓三关？

答曰：头为天关，足为地关，手为人关。

问曰：何谓内三要？

答曰：第一要大渊池也，第二要绛宫也，第三要地户也。

问曰：何谓外三要？

答曰：口之与鼻共三窍，是神气往来之门户，下功之际，调鼻息、缄舌气、闭兑也。

问曰：何谓兑？

答曰：真一子云：兑，口也。

问曰：婴儿姹女正在何处？

答曰：婴儿在肾，姹女在心。

问曰：肾属水为阴，婴儿属阳；心属火为阳，姹女属阴，何缘居此？

答曰：肾属坎三，阴中有阳，乃真阳也；心属离三，阳中有阴，乃真阴也。

问曰：泥丸宫正在何处？

答曰：头有九宫，中曰泥丸。

问曰：何谓金公？

答曰：金边着公，乃铅也。紫阳曰：要能制伏觅金公⁽³⁾。

问曰：何谓黄婆？

答曰：黄乃土之色，位属坤，因取名焉。紫清曰：“金公无言姹女死，黄婆不老犹怀胎。”

问曰：呼吸何如？

答曰：呼出心与肺，吸入肾与肝。呼则接天根，吸则接地根。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。呼吸风云，凝成金液。

问曰：何谓琼浆玉液？

答曰：皆神水也。

问曰：何谓神气？

答曰：神是火，火属心；气是药，药属身。神气，子母也。虚靖天师云：气者，生之元也；神者，生之制。持满馭神，专气抱一，神依气住，神气相合，乃可长生。三茅真君曰：气是添年药，心为使气神，若知行气主，便是得仙人。

问曰：何谓十二楼？

答曰：人之喉咙管有十二节是也。

问曰：何谓帘帟？

答曰：眼是也。下功之际，含光云房。曰：闭户垂帘⁽⁴⁾默默窥。

问曰：何谓子午？

答曰：子午乃天地之中也——在天为日月，在人为心肾，在时为子午，在卦为坎离，在方为南北。

问曰：何谓五位相得而各有合？

答曰：天地五十五数，故乾得一九，合而成十；坤得四六，合而成十；巽兑得二八，合而成十；震艮得三七，合而成

上；离得五，坎得十，坎离无偶，所以自合也。以数言之，则得天地之中数；以爻言之，则得天地之中爻；以位言之，则得天地之中位。坎离为用，不亦大乎！

问曰：何谓五岳？

答曰：《五岳真形图》曰：在人之头。紫清亦有“巾藏五岳冠”之句。

问曰：何谓玄牝？

答曰：在上曰玄，在下曰牝。玄关一窍，左曰玄，右曰牝。

问曰：何谓玄牝之门？

答曰：鼻通天气曰玄门，口通地气曰牝户，口鼻乃玄牝门户也。

问曰：何谓三男三女？

答曰：乾道索坤，长男曰震，中男曰坎，少男曰艮；坤道索乾，长女曰巽，中女曰离，少女曰兑。

问曰：何谓火龙水虎？

答曰：虎，西方金也，金生水，反藏形于水；龙，东方木也，木生火，反受克于火。太白真君曰：五行不顺行，虎向水中生；五行颠倒术，龙从火里出是也。

问曰：何谓分至？

答曰：子时象冬至、阴极而阳生；午时象夏至，阳极而阴生；卯时象春分，阳中含阴；酉时象秋分，阴中含阳。人身亦有分至。紫阳曰：以身心分上下两弦，以神气别冬夏二至。

问曰：何谓沐浴？

答曰：真气熏蒸，神水灌溉为沐浴。太上曰：灌以甘泉，涤其垢污，出自华池，后归坤户。杏林曰：沐浴资神水是也。

问曰：何谓抽添？

答曰：即抽铅于肘后，须添汞于中黄。《传道集》曰：可抽之时，不可不添是也。

问曰：何谓搬运？

答曰：搬金精于肘后，运玉液于泥丸，下手工夫，口诀存焉。

问曰：何谓三田？

答曰：脑为上田，心为中田，气海为下田。若得斗柄之机斡运，则上下循环，如天河之流转也。

问背后三关。

答曰：脑后曰玉枕关，夹脊曰辘轳关，水火之际曰尾闾关。

问曰：何谓神室？

答曰：元神所居之室也。朗然子曰：“未明神室千搬挠，达了心田万事闲。”

问三花聚顶。

答曰：神、气、精混而为一也。玄关一窍，乃神、气、精之穴也。

问五气朝元。

答曰：五藏真气，上朝于天元也。

问和合四象。

答曰：眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不动而神在心，鼻不嗅而魄在肺。精神魂魄，聚于意土也。

问曰：黄芽、真主人、神符、白雪？

答曰：皆铅汞之总名也。

问河车。

答曰：北方正气，名曰河车，左曰日轮，右曰月轮。搬负正气，运藏元阳，应节顺行，下手无非此车之力。

问曰：老嫩何也？

答曰：采药之时，审其老嫩。彭鹤林曰：嫩时须采老时枯。紫阳曰：铅见癸生须急采，金逢望远不堪尝是也。

问浮沉。

答曰：铅浮而银沉也。

问清浊。

答曰：阳清而阴浊也。清者浮之于上，浊者沉之于下。修丹者留清去浊，盖清属阳而浊属阴也。

问五行相克。

答曰：《金碧经》云：金木相伐，水火相克。土旺金乡，三物俱丧。四海辐凑，以致太平。并由中宫土德之功也。

问曰：往来何也？

答曰：子往午来，阴符阳火，自子进符至辰巳，自午退符至戌亥。始复终坤，皆以卦象则之。一消一长，一往一来，以成其变化。《易》曰：阖户谓之坤，辟户谓之乾。一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通也。

问雌雄。

答曰：雌阴雄阳也。一阴一阳谓之道，孤阴寡阳，不能自生。《参同契》曰：雌雄相错，以类相求。注曰：雄，金砂也；雌，火汞也。相须含吐，类聚生成，以为神药也。

问防危。

答曰：防火候之差失，忌梦寐之昏迷。翠虚曰：精生有时，时至神知，百刻之中，切忌昏迷。

问交合。

答曰：磁石吸铁，隔碍潜通。

问有无。

答曰：《金碧经》曰：有无互相制，上有青龙居。两无宗

一有，灵化妙难窥。

问刑德。

答曰：阳为德，德出则万物生；阴为刑，刑出则万物死。故二月阳中含阴而榆莢落，象金砂随阴气动静落在胎中，故曰归根也；八月阴中含阳而荞麦生，象金水随阳气滋液于鼎内。故卯酉乃刑德相负，阴阳两停，故息符火也。

问黑白。

答曰：《参同契》曰：知白守黑，神明自来。白者金也，黑者水也。以金水之根而为药基矣。

问寒暑。

答曰：真一子曰：不应刻漏，风雨不调，水旱相伐，或阳火过刻，或阴符失节，凝冬变为大暑，盛夏反作浓霜。火候过差，灵汞飞走。运火之士，可不谨之！

问晦朔。

答曰：《参同契》曰：晦朔之间，合符行中。乃金水符合之际也。

问固济。

答曰：太白真人曰：固济胎不泄，变化在须臾。言其水火既济，闭固神室，而不可使之泄漏。

问圣胎。

答曰：无质生质，结成圣胎。辛勤保护十月，如少女之初怀孕，似小龙之乍养珠。盖神气始凝结，极易疏失也。

问四正。

答曰：子午卯酉为四正。玄关一窍，四正宫也。

问：黄庭正在何处？

答曰：在膀胱之上，脾之下，肾之前，肝之左，肺之右也。

问金乌玉兔。

答曰：日中乌，比心中之液也；月中兔，比肾中之气也。

问炼形。

答曰：炼形化气，炼气化神，炼神合道也。金洞主曰：以精炼形，非凡砂石。

问：紫阳谓心肾非坎离，何也？

答曰：心肾特坎离之体耳，有体有用。

问：所用者何也？

答曰：天心乃心之用也，属离；形乃肾之用也，属坎。交媾之际，运用于此矣。

问功夫。

答曰：知时而交媾，进火而防危，阳生而野战，刑德而沐浴，以至温养成丹也。

问野战。

答曰：《龙虎经》曰：文以怀柔，武以讨叛。紫阳曰：守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。

问温养。

答曰：杏林曰：温养象周星。毗陵曰：金鼎常留汤用暖，玉炉不要火教寒是也。

问烹炼。

答曰：烹金鼎，炼玉炉，口诀存焉。

问赏罚。

答曰：春气发生谓之赏，乃巳前阳火之候也；秋气杀物谓之罚，乃午后阴符之候也。

问守城。

答曰：抱元守一，而凝神聚气也。

问堤防。

答曰：驱除杂念，而专心不二也。

问：神庐者何也？

答曰：鼻也，乃神气出入之门。《黄庭经》曰：神庐之中当修治，呼吸庐间入丹田。

问太一含真。

答曰：守真一于天谷，气入玄元，即达本来天真。太上曰：真道养神，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。

问三尸。

答曰：《中黄经》曰：一者上虫居脑中，二者中虫居明堂，三者下虫居腹胃，名曰彭踞、彭质、彭矫也。恶人进道，喜人退志。上田乃元神所居之宫，惟人不能开。此关被尸虫居之，生死轮回，无有了期。若能握元神栖于本宫，则尸虫自灭，真息自定，所谓一窍开而百窍齐开，大关通而百骸尽通，则天真降灵，不神之神，所以神也。

问胎息。

答曰：能守真一，则息不往来，如在母胞胎之中，谓之大定也。

问玉池。

答曰：口也。《黄庭经》曰：玉池清水灌灵根是也。

问橐龠

答曰：橐乃无底囊，龠乃三孔笛，又是铁匠手中所弄鼓风之物也。老子曰：天地之间，其犹橐龠乎？《升降论》曰：人能效天地橐龠之用，开则气出，阖则气入，出则如地气之上升，入则如天气之下降，一升一降，自可与天地齐其长久矣。

问五芽。

答曰：乃五藏之真气。《中黄经》曰：子能守之三虫弃，

得见五芽九真气。

问屯蒙。

答曰：《道枢》曰：坎者水也，一变为一泽之节，再变为水雷之屯，其爻居寅；离者火也，一变为一火山之旅，再变为火风之鼎，三变为山水之蒙，其爻居戌。抽添水火在于寅戌，十二卦气在于屯蒙运用。

问采日晶月华。

答曰：非外之日月也，采心中真液、肾中真气也。

问内外八卦。

答曰：头为乾，足为坤，膀胱为艮，胆为巽，肾为坎，心为离，肝为震，肺为兑也。

问修炼待时，然后下手。

答曰：有时中之功夫，有刻中之功夫。毗陵曰：炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生。马自然曰：不择时中分子午，无爻卦内别乾坤。此皆刻中之功夫也。

问金丹形象如何。

答曰：形若弹丸，色同朱橘。《抱朴子》曰：大如弹丸黄如橘，中有嘉味甘如蜜。沙门得之以禅定，黄衣得之即超逸，审之行之天地毕。《元枢歌》曰：君不见一粒金丹何赫赤，大如弹丸黄如橘。人人分上本圆成，夜夜灵光常满室。盖人人具足，个个圆成，当知非有形之物也。吕公曰：还丹，本质也。

问：玄关一窍，正在何处？

答曰：在人之首，功夫容易，下手的难寻。若不遇真师，摩顶授记，皆妄为矣。

问真空。

答曰：返本還元为真空^{〔5〕}。杏林曰：不知丹诀妙，终日玩真空。

问作用。

答曰：螟蛉咒子，传精送神。

问出神。

答曰：能守真一，真气自凝，阳神自聚。盖以一心运诸气，气住则神住，真积力久，功成行满，然后调神出壳也。

问超脱。

答曰：超者，出也，是出神也。脱者，脱换凡躯也，皆天门出。前圣有脱壳之验：六祖七层宝塔出，钟吕三级红楼出，海蟾公鹤冲天门出。诗曰：功成须是出神京，内院繁华勿累身。会取五仙超脱法，炼成仙质离凡尘。

问尸解。

答曰：尸解有五：金、木、水、火、土也。又有积功累行而白日飞升者。徽宗皇帝《尊道篇》末曰：亘古迄今，飞升者千有余人，拔宅者八十余家。

问：金丹之道不亦难乎？

答曰：是不难也。紫阳曰：悟者惟简惟易，迷者愈繁愈难。杏林曰：简易之语，不过半句；证验之效，只在片时。翠虚曰：药之不远采不难。毗陵曰：至道不繁人自昧。紫清曰：只一言贯穿万卷仙经，但片晌工夫无穷逸乐。师曰：下手功夫容易，坚心守道为难也。

注 释

〔1〕天谷：指头。

〔2〕药物：指精。

〔3〕金公：指肺。

〔4〕垂帘：指闭目。

〔5〕真空：指无极状态，即阴平阳秘的稳定状态。

按 语

历代气功大师由于十分珍秘气功功法，在传授方法上，除了口传给入堂弟子之外，往往采用“隐语度词”来撰写著作，这就给修炼者带来了很大困难。有鉴于此，《金丹问答》一改传统的做法，而用通俗的语言来解释气功术语，这就给读者提供了极大的便利。因此，这篇文章的作用和贡献是显而易见的。

(李越然 李继贵)

太上老君说常清静经注

《清静经》作者姓名及成书年代不详。注者李道纯（生卒不详），亦名李清庵，字元素，号莹蟾子，为元代著名气功养生学家。著有《中和集》、《莹蟾子语录》、《三天易髓》、《全真集玄秘要》及注《清静经》、《太上大通经》。对气功理论、术语、功法等论述颇精，对后世气功学发展影响甚大。全书一卷。现采用的是《重刊道藏辑要·尾集一》1906年成都二仙庵刊本。

内容提要

主要围绕“清静”论述气功养神。认为人心本应清静，但常为物欲干扰而不清静。指出“人能常清静，天地悉皆归”，“遣其欲而心自静，澄其心而神自清”，强调清心除欲、调节精神的重要。“内观其心，心无其心。外观其形，形无其形。远观其物，物无其物。三者既悟，唯见于空”，“如此清静，渐入真道”。

老君曰：大道^{〔1〕}无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物。吾不知其名，强名曰道。

注曰：才^{〔2〕}言可道，即非常道。既不可道，何以名

道？咦，只这道之一字，已道了也。视之不足见，听之不足闻，搏之不可得，用之不可既。唯惚唯恍，不属声闻；曰希曰夷，无有定体。若作声闻，会不足以成道；若作定体，求不足以应变道。虽无形因，天地生育，其形可见；道虽无情，推日月运行，其情可察；道虽无名，穷万物长养，其名可立。《易系》云：在天成象，在地成形，变化见矣。非道之形乎？又曰：鼓之以雷霆，润之以风雨。日月运行，一寒一暑，非道之情乎？又曰：乾道成男，坤道成女，非道之名乎？道本无名，圣人强立名。道者，通天下之万变，归天下之殊途。坦平葛直，大路之谓也。

夫道者，有清有浊，有动有静。天清地浊，天动地静。男清女浊，男动女静。降本流末，而生万物。清者浊之源，动者静之基。人能常清静，天地悉皆归。

注曰：鸿蒙未判，动静之理已存；清浊既分，动静之机始发。清而升者曰天，浊而降者曰地。天地一阖辟，一阴阳。互动互静，机缄不已，四时成焉，百物生焉。天地之性人为贵，人于物之最灵。男法天，女法地。男清女浊，即天地升降也。男动女静，即天地阖辟也。天地氤氲⁽³⁾，万物化生。降本流末，生生化化而无有休息。太上始言，无形无情无名，天地之始。次言有动有静，谓有名万物之母也。若复有人，知此两者，同出异名，则知清静本一，动静不二。流虽浊而其源常清，用虽动而其体常静。清静久久，神与道俱，与天地为一。

夫人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。若常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清。自然六欲⁽⁴⁾不生，三毒⁽⁵⁾消灭。

注曰：有道之士，常以道制欲，不以欲制道。以道制

欲，神所以清，心所以静。至道与神气，混混沌沌，周乎三才，万物应变而无穷，至广大尽精微矣。苟以欲制道，失道者也。失道之士，欲心一萌，无所不至。名利牵于外，念虑煎于内，心为物转，神为心役。心神既不清净，道安在哉？常能制欲则归心不动。归心不动则自然澄澄湛湛。绝点翳纯，清复其本然，清静之大矣。何欲之有？易传云：山下有泽损，君子以惩忿窒欲，其斯之谓欤！

所以不能者，为心未澄、欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟，唯见于空。

注曰：太上云：清静为天下正。所谓正者，至公无私也。唯天理之至公，为能胜人欲之至私。世人所以不能造道者，非不能也，为物欲之所眩也。绝欲之要，必先忘物我。忘物我者，内忘其心，外忘其形，远忘其物。三者既忘，复全天理，是名大。即艮^{〔6〕}止之义也。《易》云：艮其背，不获其身；行其庭，不见其人，无咎。艮其背，即内观其心，心无其心也。不获其身，即外观其形，形无其形也。行其庭，不见其人，即远观其物，物无其物也。无咎即无欲也。太上云：咎莫大于欲得，即此义也。至于物欲见空，则清静之天复矣。

观空亦空，空无所空。所空既无，无无亦无。无无既无，湛然常寂。寂无所寂，欲岂能生？欲既不生，即是真静。真常应物，真常得性。常应常静，常清静矣。

注曰：攸攸万事总是空，一以贯之终归无物。此遣欲之要也。以空遣欲，欲既不生，所空亦无。空即无矣，无亦无也。无无既无，湛然寂然。湛寂亦无，是名真静。湛然常寂者，凝神入空寂也。寂无所寂者，融神出空寂也。

所谓真静，非不动也。若以不动为静，则是有定体也。有定体则不足以应变。所以真常应物、真常得性者，动而应物而真体不动也。作如是见者，常应常静，常清静矣。

如此清静，渐入真道。既入真道，名为得道。虽名得道，实无所得。为化众生，名为得道。能悟之者，可传圣道。

注曰：寂然不动为体，感而遂通为用，是名真静。至于体用一源，显微无间，真常之道得矣。得之一字，亦是强名。若谓实有所得，则不足以为道。圣人唯恐世人不知有无相生之理、落断常邪见，故以得道，委曲成全，使其积渐而至顿成也。至于嘿而成之，不言而信，圣道可造也。所谓传者，不传之传也。圣道者，圣而不可知之之谓也。

老君曰：上士无争，下士好争。上德不德，下德执德。执着之者，不名道德^{〔7〕}。

注曰：遵儒书不争之言，行释经无争之行。此一法，出于无法。洞观冥契，是名上士也。下士则不然，下士之心好胜，常自满自见，是自矜伐，致争之由也。才有微善，执为己德，吾必谓之无也。上士反是。上士晦德，以谦自牧，不自见是，不自矜伐。夫唯不争，故天下莫能与之争。太上所谓上德不德，是以有德，即此义也。执着之者，德尚不明，何以明道哉？

众生所以不得真道者，为有妄心。既有妄心，即惊其神。既惊其神，即著万物。即著万物，即生贪求。既生贪求，即是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心，便遭浊辱。流浪生死，常沉苦海，永失真道。

注曰：下士好争，执德为有，妄心所以然也。古德云：常灭妄心，不灭照心。一切不正之心皆妄心也。一切

不动之心皆照心也。妄想一萌邪正分，枢机一发荣辱判，可不勉哉！妄心不止，生种种差别因缘。至于涉秽途，触祸机，落阴趣，未有不始于妄心也。学道之士，固当谨始。始若不慎，焉得有终。妄念始萌，不自知觉。神为心役，心为物牵。纵三尸之炽盛，为六欲之扰攘，岂得不著物耶？著物之故，贪求心生。既生贪求，即是烦恼妄想，种种相缘，无由解脱。至于忧苦身生，便遭浊辱。流浪生死，常沉苦海。永失真道，良可悲哉！所以妄想之心，轮回之根本也。众生所以不得真道者，为妄想心不灭，所以然也。

真常之道，悟者自得，得悟道者，常清静也。

注曰：见在此身，亦从妄想中来。身生而后有情缘，情缘而后有忧苦。妄增缘起，直入轮回。前无始而无终者，举世皆然。唯吾道者，照心常存。照破种种缘相皆是妄幻，勿令染著。照心既存，妄心无能为也。久久纯熟，决定澄清静身。作是见者，真常之道得矣。所谓照心者，即天心也；真常者，即无妄也。了悟此心，则无妄之心复矣，无妄之道成矣。无妄所以次复也。《易》曰：复其见天地之心乎，到这里纤芥幽微，悉皆先照。至于如如不动，了了常知，至觉至灵，常清常静，真常之道，至是尽矣，圣人能之。

注 释

〔1〕大道：指自然规律。

〔2〕才：刚刚、方才。

〔3〕氤氲：指气与光色混合，互相摩擦。气功中借指阴阳交媾。

〔4〕六欲：指色欲、语言声音欲、形貌欲、威仪姿态欲、细滑欲、人相欲等引起情绪，精神意识不稳定的六种因素。

〔5〕三毒：指贪、嗔、痴三种烦恼最能损害人的身体。也是产生其他情志失调的原因。

〔6〕艮：指艮卦（☶），为山，为止。

〔7〕道德：指精神稳定，神形合一，养育生成。

按 语

“清静为天下正”。说明调养精神，清心寡欲对健康的重要性。习炼气功即“以道制欲”，神因以清，心因以静。

（叶廷义 陈利琳）

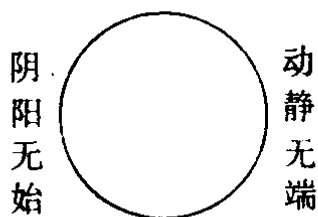
中和集

撰者李道纯，生卒年月不详。亦名清庵，字元素，号莹蟾子，为元代气功家。编者蔡志颐，系李道纯门人。全书凡六卷，乃气功学专著。现据 1923 年上海涵芬楼影印本之《道藏》整理。

内容提要

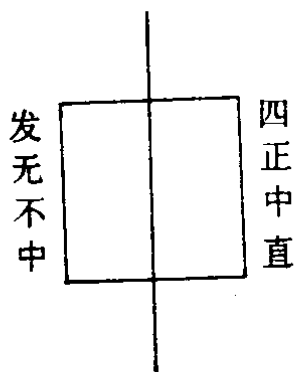
《中和集》以中和立论。书中引《礼记》的话说：“喜怒哀乐未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。未发谓静定，中谨其所存也。故曰中存而无体，故谓天下之大本。发而皆中节，谓动时谨其所发也，故曰和。发无不中，故谓天下之达道。诚能致中和于一身，则本然之体虚而灵，静而觉，动而正，故能应天下无穷之变也。”这是对该书以“中和”命名的解释，也是对该书立论基础的集中概括。全书共六卷：卷一立玄门宗，太极图颂，画前密意；卷二有金丹妙诀，金丹内外二药图说，三五指南图局说，玄关一窍，试金石等论；卷三收问答语录，全真活法；卷四为论，阐述性命、卦象、死生、动静等说；卷五阐述功夫、真乐；卷六以词五十八首，隐语二篇结尾。全书发理论之精微，述实践之秘法，为明清气功家所称道，被誉为元代有价值的气功文献。

中和集·卷之一 玄门宗旨



太极图

释曰圆觉，道曰金丹，儒曰太极。所谓无极而太极者，不可极而极之谓也。释氏云：如如不动，了了常知；《易·系》云：寂而不动，感而遂通；《丹书》云：身心不动以后，复有无极真机——言太极之妙本也。是知三教所尚者，静定也。周子所谓主于静者是也。盖人心静定，未感物时，湛然天理，即太极之妙也。一感于物，便有偏倚，即太极之变也。苟静定之时，谨其所存，则天理常明，虚灵不昧，动时自有主宰，一切事物之来，俱可应也。静定功夫纯熟，不期然而自然至，此无极之真复矣，太极之妙应明矣，天地万物之理悉备于我矣！



中和图

《礼记》云：喜怒哀乐未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。未发谓静定中，谨其所存也。故曰中存而无体，故谓天下

之大本。发而皆中节，谓动时谨其所发也，故曰和。发无不中，故谓天下之达道。诚能致中和于一身，则本然之体虚而灵，静而觉，动而正，故能应天下无穷之变也。老君曰：人能常清静，天地悉皆归。即子思所谓致中和，天地位，万物育，同一意。中也，和也，感通之妙用也，应变之枢机也。《周易》生育流行，一动一静之全体也。予以所居之，舍中和二字篇名，不亦宜乎哉！

身心世事^{〔1〕}，谓之四缘^{〔2〕}。一切世人，皆为萦绊，唯委顺者能应之。常应常静，何缘之有？何谓委？委身寂然，委心洞然，委世混然，委事自然。何谓顺？顺天命，顺天道，顺天时，顺天理。身顺天命，故能应人；心顺天道，故能应物；世顺天时，故能应变；事顺天理，故能应机。既能委，又能顺，兼能应，则四缘脱洒。作是见者，常应常静，常清静矣。

古云：常灭动心，不灭照心。一切不动之心，皆照心^{〔3〕}也；一切不止之心，皆妄心^{〔4〕}也。照心即道心也，妄心即人心也。道心唯微，谓微妙而难见也；人心唯危，谓危殆而不安也。虽人心亦有道心^{〔5〕}，虽道心亦有人心——系乎动静之间尔。唯允执厥中^{〔6〕}者，照心常存，妄心不动。危者安平，微者昭著，到此有妄之心复^{〔7〕}矣，无妄之道成矣。《易》曰：复其见天地之心^{〔8〕}乎！

注 释

〔1〕身心世事：指形体、精神、社会事物。

〔2〕四缘：指身心世事的四种缘起。

〔3〕照心：指纯一不杂，静谧稳定之意识。

〔4〕妄心：指邪念、妄念。

〔5〕人心亦有道心：指人心中含有道心，即人心变道心，

从习练气功，调神入静中来。道心亦可含有人心，为驱时应物，损伤精神所致。

〔6〕久执厥中：文中意指意识稳定在身体之中而不消散。

〔7〕有妄之心复矣：为复静之意。

〔8〕天地之心：即天地运行变化的规律。

按 语

“玄门宗旨”首论气功基本理论，说明习炼气功，要在委顺二字：委之能放松形体，调节精神，适应自然和社会的变化；顺之可顺天时，和地利，与自然社会变化，合而为一。

太极图颂^{〔1〕}

中○者，无极而太极也。太极动而生阳，动极而静，静而生阴，一阴一阳，两仪立焉。○者，两仪也。○者，阳动也。○者，阴静也。阴阳互交而生四象。○者，四象动而又动曰老阳，动极而静曰少阴，静极复动曰少阳，静而又静曰老阴。四象动静而生八卦，乾一兑二，老阳动静也；离三震四，少阴动静也；艮五坎六，少阳动静也；兑七坤八，老阴动静也。阴逆阳顺，一升一降，机缄不已而生六十四卦。万物之道，至是备矣。上○者，气化^{〔2〕}之始也；下○者，形化^{〔3〕}之母也。知气化而不知形化，则不能极广大；知形化、而不知气化，则不能尽精微，故作颂而证之。

注 释

〔1〕太极图颂：这是一篇阐释太极运动变化规律，一分为二，二分为四，四分为八……其大无外，其小无内的文字。

〔2〕气化：指事物微妙的生长变化规律。

〔3〕形化：指形体变化规律。

按 语

“太极图颂”主要说明一分为二的道理。自然、社会之中，万事万物，均可以一分为二。

颂二十五章

道本至虚，至虚无体，穷于无穷，始于无始。

虚极化神，神变生气，气聚有形，一分为二。

二则有感，感则有配，阴阳互交，乾坤定位。动静不已，四象相系，健顺推荡，八卦兹系。运五行而有常，定四时而成岁。

冲和化醇，资始资生，在天则斡旋万象，在地则长养群情。

形形相授^{〔1〕}，物物相孕^{〔2〕}，化化生生，奚有穷尽。

天下万物生于有，有生于无。有无错综，隐显相扶^{〔3〕}。

原其始也，一切万有，未有不本乎气^{〔4〕}，推其终也，一切万物，未有不在于形。

是知万物本一形气也，形气本一神也。神本至虚，道本至无，易在其中矣。

天位乎上，地位乎下，人物居中，自融自化，气在其中矣。

天地物之最巨，人于物之最灵，天人一也。宇宙在乎手，万化生乎身，变在其中矣。

人之极也，中天地而立命，禀虚灵以成性，立性立命，神在其中矣。

命系乎气，性系乎神，潜神于心，聚气于身，道在其中

矣。

形化则有生，有生则有死，出生入死，物之常也。

气化则无生，无生故无死，不生不死，神之常也。

形化体地，气化象天；形化有感，气化自然。

明达高士，全气全神，千和万合，自然成真。

真中之真，玄之又玄，无质生质，是谓胎仙。

欲造斯道，将奚所自？唯静唯虚，胎仙可冀。

虚则无碍，静则无欲，虚极静焉，观化知复。

动而主静，实以抱虚，二理相须，神与道俱。

道者，神之主；神者，气之主；气者，形之主；形者，生之主。

无生则形住，形住则气住，气住则神住，神住则无住，是名无住住。

金液炼形，玉符保神，形神俱妙，与道合真。

命宝凝矣，性珠明矣，元神灵矣，胎仙成矣，虚无自然之道毕矣。

大哉神也，其变化之本欤！

注 释

〔1〕形形相授：指万事万物相互制约。

〔2〕物物相孚：指事物之间，阴阳相互为根。

〔3〕隐显相扶：指事物相互作用，维持平衡。

〔4〕本乎气：即一气生万物之意。

按 语

“颂二十五章”反复说明道本至虚、虚极化神、气聚有形；一分为二，深入认识事物的各个方面；合二而一，维持事物之

间的协调统一的道理。

画前密意

易象第一

易^{〔1〕}可易，非常易；象^{〔2〕}可象，非大象。常易不易，大象无象。常易，未画以前易也；变易，既画以后易也。常易不易，太极之体也；可易变易，造化之元也。大象，动静之始也；可象，形名之母也。历劫寂尔者常易也，恒古不息者变易也。至虚无体者，大象也；随事发见者，可象也。所谓常者，莫穷其始，莫测其终，历千万世，廓然而独存者也。所谓大者，外包乾坤，内充宇宙，遍河沙界，湛然圆满者也。常易不易，故能统摄天下无穷之变；大象无象，故能形容天下无穷之事。易也象也，其道之原乎！

注 释

〔1〕易：指变化，为变易之意。

〔2〕象：指形象，为化物之形象。

按 语

“易象第一”阐述易象的含义，说明气功的气化作用与自然变化作用相一致。

常变第二

常易不变，变易不常。其常不变，故能应变^{〔1〕}；其变不常，故能体常，始终不变，易之常也，动静不常，易之变也。独立而不改，得其常也。周行而不殆，通其变也。不知常，不

足以通变；不通变，不足以知常。常也变也^{〔2〕}，其易之原乎。

注 释

〔1〕应变：指应变化规律而变。气功学中多用指阳极阴生，阴极阳生的变化规律。

〔2〕常也变也：“常也”指事物变化的普遍现象，“变也”指事物变化的特殊现象，或谓个体差异现象。

按 语

“常变第二”主要阐述事物变化的普遍与特殊现象，说明常与变的对立统一规律。启示读者认识事物，不仅要知其常，还要知其变。

体用第三

常者，易之体；变者，易之用。古今不易，易之体；随时变易，易之用。无思无为^{〔1〕}，易之体；有感有应^{〔2〕}，易之用。知其用则能极其体，全其体则能利其用。圣人仰观俯察，远求近取，得其体也；君子进德修业，作事制器，因其用也。至于穷理尽性，乐天知命，修齐治平^{〔3〕}，纪纲法度，未有外乎易者也。全其易体，足以知常，利其易用，足以通变。

注 释

〔1〕无思无为：指意识相对稳定状态。

〔2〕有感有应：指意识活动随感而应变。

〔3〕修齐治平：即修身齐家治国平天下。

按 语

“体用第三”主要阐述易的体用关系，说明易的变化规律是治世与治身的共同法则。

动静第四

刚柔推荡，易之动静；阴阳升降，气之动静；奇偶交重，卦之动静；气形消息，物之动静；昼夜兴寝，身之动静。至于身之进退，心之起灭^{〔1〕}，世之通塞，事之成败，皆一动一静，互相倚伏也。观其动静，则万事之变，万物之情可见矣。静时有存，动则有察；静时有主，动则可断；静时有定，动罔不吉。静者动之基，动者静之机，动静不失其常^{〔2〕}，其道光明矣。

注 释

〔1〕心之起灭：指意识思维活动的萌发和静止。

〔2〕常：指事物自身的变化规律。

按 语

“动静第四”主要阐述动与静的辩证关系，即“静者动之基，动者静之机”，静是相对的，动是永恒的。

屈伸第五

暑往寒来，岁之屈伸^{〔1〕}；日往月来，气之屈伸；古往今来，世之屈伸。至于有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，皆屈伸之理^{〔2〕}也。知屈伸相感之道，则能尽天下无穷之利也。

注 释

〔1〕岁之屈伸：指一年之间的气候变化。

〔2〕屈伸之理：指事物对立统一的变化规律。

按 语

“屈伸第五”主要阐述事物变化规律，即阴之极阳生，阳之极阴生。

消息第六

息^{〔1〕}者，消之始；消^{〔2〕}者，息之终。息者，气之聚；消者，形之散。生育长养谓之息，归根复命谓之消。元而亨，易之息也；利而贞，易之消也。春而夏，岁之息也；秋而冬，岁之消也。婴而壮，身之息也；老而终，身之消也。无而有，物之息也；有而无，物之消也。息者生之徒，消者死之徒。自二气肇分以来，未有消而不息之理，亦未有息而不消之物。通而知之者，烛理至明者也。

注 释

〔1〕息：指阳生，与消相对。

〔2〕消：指阴生，与息相对。

按 语

“消息第六”主要阐述息消之间的对应关系。

神机第七

存乎中者，神^{〔1〕}也；发而中者，机^{〔2〕}也。寂然不动，神也；感而遂通，机也。隐显莫测，神也；应用无方，机也。

蕴之一身，神也；推之万物，机也。吉凶先兆，神也；变动不居，机也。备四德，自强不息者，存乎神者也；贯三才，应用无尽者，运其机者也。

注 释

〔1〕神：有神体、神用两方面。质为体，功能作用为用。

〔2〕机：即机变，为枢机之意。

按 语

“神机第七”主要阐述神机之间的变化关系。

智行第八

智^{〔1〕}者，深知其理也；行^{〔2〕}者，力行其道也。深知其理，不见而知；力行其道，不为^{〔3〕}而成。不出户，知天下；不窥牖，见天道——深知也。自强不息，无往不适——力行也。知乱于未乱，知危于未危，知亡于未亡，知祸于未祸——深知也。存于身而不为身累，行于心而不为心役，行于世而不为世移，行于事而不为事碍——力行也。深知其理者，可以变乱为治，变危为安，变亡为存，变祸为福；力行其道者，可以致身于寿域，致心于玄境，致世于太平，致事于大成。非大智大行者，其孰能及此！

注 释

〔1〕智：指精神意识思维活动。

〔2〕行：指行为，为智识之行为。

〔3〕不为：指不妄为，按规律办事。

按 语

“智行第八”主要阐述智与行的关系，智为意识思维活动，行即行为。智行的统一，才能达到神形的统一。

明时第九

通变莫若识时^{〔1〕}，识时莫若通理，明理莫若虚静。虚则明，静则清。清明在躬，天理昭明。天之变化，观易可见；世之时势，观象可验；物之情伪，观形可辩。丽于形者，不能无偶；施于色者，不能无辨。天将阴雨，气必先蒸；山将崩裂，下必先隳；人将利害，貌必先变^{〔2〕}。譬如巢知风，穴知雨，蛰虫应候，叶落知秋；又如商人置雉尾于舟车之上，以候阴晴——天常晴则尾直竖，天将雨则尾下垂。无情之物尚尔，况人乎！今人不识时变者，烛理未明也。

注 释

〔1〕时：为消息之意，即今之所谓信息。

〔2〕貌必先变：为形貌改变之意，即有诸内者，必形诸外。

按 语

“明时第九”主要阐述时在气功习练中的作用。知时变消息，即可采取有时，获得成功。

正己第十

进德修业，莫若正己^{〔1〕}。己一正则无所不正。一切形名^{〔2〕}，非正不立；一切事故，非正不成。日用平常设施酬酢，未有不始于己者；一切事事理理，头头物物，亦未有不自

己出者。是故进修之要，必正己为立基。正己接人，人亦归正；正己处事，事亦归正；正己应物，物亦归正。唯天下之一正，为能通天下之万变。是知正己者，进修之大用也，入圣之阶梯也。

注 释

〔1〕正己：指端正形体，稳定精神。

〔2〕形名：指事物形状的名称。

按 语

“正己第十”主要阐述正己的含义，认为端身正体，稳定精神意识活动是习练气功的基础。

工夫第十一

清心释累^{〔1〕}，绝虑忘情^{〔2〕}，少私寡欲，见素抱朴，易道之功夫也。心清累释，足以尽理；虑绝情忘，足以尽性；私欲俱泯，足以造道；素朴纯一，足以知天。

注 释

〔1〕释累：即涤虑，为排除杂念之意。

〔2〕忘情：即忘记情欲。为淡化意识之意。

按 语

“功夫第十一”主要阐述清心绝虑寡欲在气功习练中的意义。认为稳定情绪，是气功调神的功夫。

感应第十二

寂然^{〔1〕}而通，无为而成，不见而知，易道之感应也。寂然而通，无所不通；无为而成，无所不成；不见而知，无所不知。动而感通不足谓之通；为而后成不足谓之成；见而后知不足谓之知。此三者，其余感应^{〔2〕}之道也远矣！诚能为之于未有，感之于未动，见之于未萌，三者相须而进，无所感而不通也，无所事而不应也，无所住而非利也。尽此道者，其为颜子乎！

注 释

〔1〕寂然：即清静之意。

〔2〕感应：指传感现象。

按 语

“感应第十二”论述气功中的传感现象，说明静寂无为，是感应出现的作用基础。

三易第十三

三易^{〔1〕}者，一曰天易；二曰圣易；三曰心易。天易者，易之理也；圣易者，易之象也；心易者，易之道也。观圣易贵在明象，象明则入圣；观天易贵在穷理，理穷则知天；观心易贵在行道，道行则尽心。不读圣人之易则不明天易，不明天易则不知心易，不知心易则不足以通变。是知易者，通变之书^{〔2〕}也。

注 释

〔1〕三易：指自然、社会、心理变化情况。

〔2〕通变之书：即研究自然、社会、心理变化之书。

按 语

“三易第十三”论述人与自然、社会的关系。认为气功养生之理，与治世、治天之理相同。

解惑第十四

气之消长，时之升降，运之否泰，世之通塞，天易也。卦之吉凶，爻之得失，辞之险易，象之贞晦，圣易也。命之穷达，身之进退，世之成败，位之安危，心易也。深造天易则知时势，深造圣易则知变化，深造心易则知性命。以心易会圣易，以圣易拟天易，以天易参心易，一以贯之^{〔1〕}，是名至士。

注 释

〔1〕一以贯之：指合三易之理而为一。

按 语

“解惑第十四”论述认识自然、社会、心理变化在气功习练中的影响，重点指出圣易在稳定精神意识时的决定作用。

释疑第十五

变动有时，安危在己^{〔1〕}；祸福得丧，皆自己始。是故通变者，趋时者也。趋时者，危亦安。通变者，乱亦治。不失其所守者，困亦亨^{〔2〕}；不谨其所行者，丰亦昧。晦其明者，处明夷而无伤；恃其有者，居大有而必害。至远而可应者，其志同也；至近而无与者，其意乖也。至弱而能胜者，得其辅也；

至刚而无过者，有其道也。益之用凶，事济难也；睽之见恶，人免怨也。不怕其德者无所容，不有其躬者无所利。独立自恃者无功，恐惧修省者获福。益于人者人益之，利于人者人利之，信于人者人信之，惠于人者人惠之，畏凶者无凶，畏眚者无眚。畏祸者福必至，忽福者祸必至。予所谓安危在己，复何疑哉！

注 释

〔1〕安危在己：指人与社会的关系，稳定情绪，端正行为则安，反之则危。

〔2〕亨：为通达之意。

按 语

“释疑第十五”论述人与社会的关系，指出端正形体，稳定精神，是安时处和之道。

圣功第十六

圣人所以为圣者，用易而已矣。用易所以成功者，虚静^{〔1〕}而已矣。虚则无所不容，静则无所不察。虚则能受物，静则能应事，虚静久久则灵明。虚者，天之象也；静者，地之象也。自强不息，天之虚也；厚德载物，地之静也；空阔无涯，天之虚也；方广无际，地之静也。天地之道唯虚静。虚静在己，则是天地在己也。《道经》云：人能常清静，天地悉皆归，其斯之谓欤！清即虚也，虚静也者、其神德圣功^{〔2〕}乎！

注 释

〔1〕虚静：指意识思维活动的相对静止。

〔2〕圣功：指意识思维活动的相对静止为圣德之功。即谓习炼气功，达到意识思维活动的相对静止是气功的最深功夫。

按 语

“圣功第十六”论述圣功的获得，在于精神内守而不消耗于外。

中和集·卷之二 金丹妙诀

金丹图象说

右图法象，显明至道玄玄之旨。

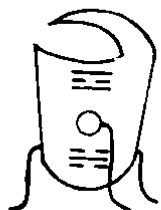
撑天拄地太模糊。

谁为安名号玉炉。

曾向此中经锻炼，

出无入有尽由渠^{〔1〕}。

炉 安



安炉图

鼎 立



立鼎图

不无不有不当中，

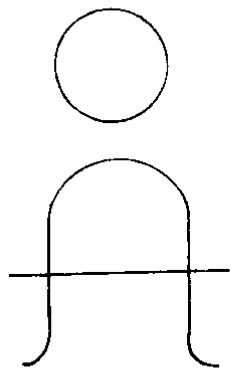
外面虚无里面空。

决烈丈夫掀倒看，

元来那个本来红。

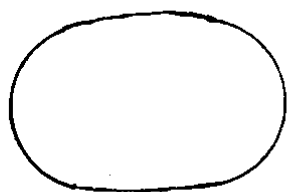
威音那畔本来明，
昧了皆因看幻形。
若向丹中拈得出，
圆陀陀^{〔2〕}地至虚灵。

丹 还



还丹图

本 返



返本图

二图诀

道本无为法自然，
圣人立象假名圈。
平常日用全彰露，
打破方知向帝先。

注 释

〔1〕 由渠：指有规律可寻。

〔2〕 圆陀陀：指玄珠。

按 语

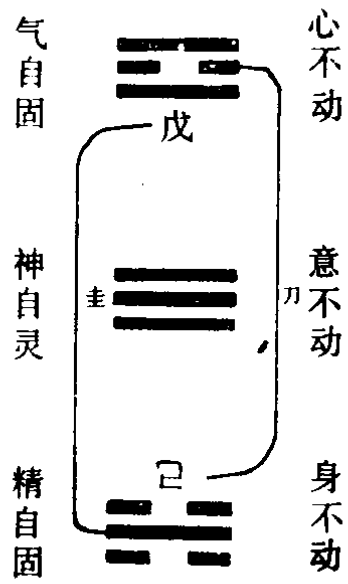
“金丹图象说”论述金丹形象，说明气功中阴阳和合的状态。

二图诀

取出三^{〔1〕}中画，
纯阳^{〔3〕}命本固，
受触全天理，
采铅如下手，

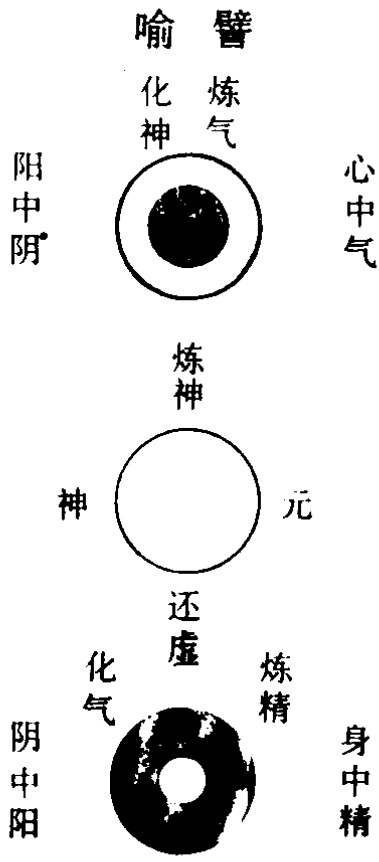
补三^{〔2〕}还复乾。
无碍性珠圆。
离尘合上禅。
三叠^{〔4〕}舞胎仙。

口诀：



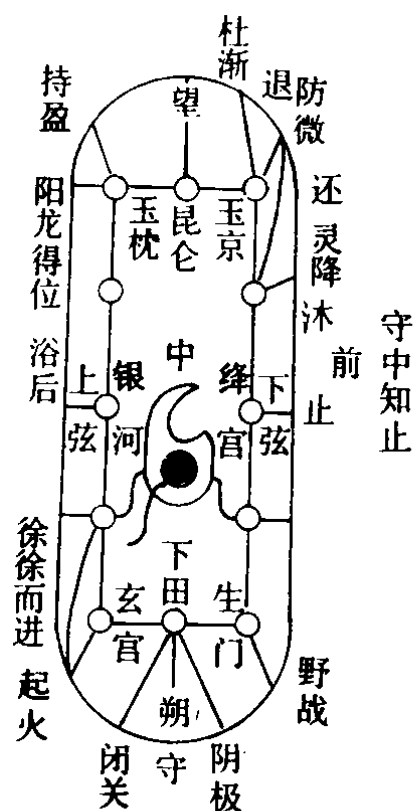
口诀图

譬喻：



譬喻图

火候图



火候图

十一	初一	子	玄宫	复	初九
十二	初三	丑	进	临	九二
正	初六	寅	徐进	泰	九三
二	初八	卯	沐银河	壮	九四
三	十一	辰	过玉关	夬	九五
四	望十四	巳	止	乾	上九
五	退十六	午	仑山	姤	初六
六	十八	未	退	遁	六二
七	二十	申	徐退	否	六三
八	二十三	酉	浴絳宫	观	六四

九十

二十六
二十八

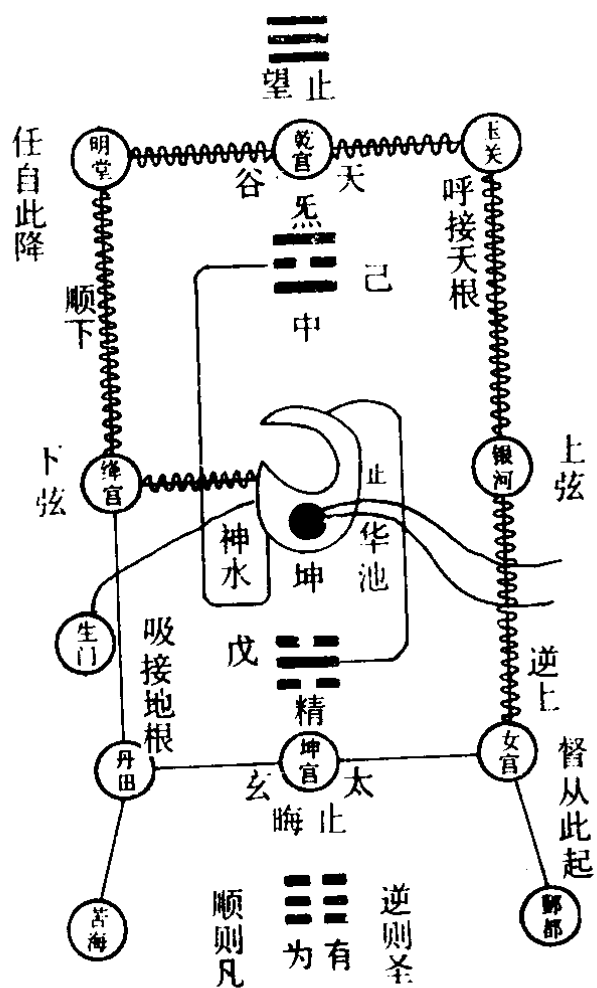
戌亥

守中
战

剥
坤

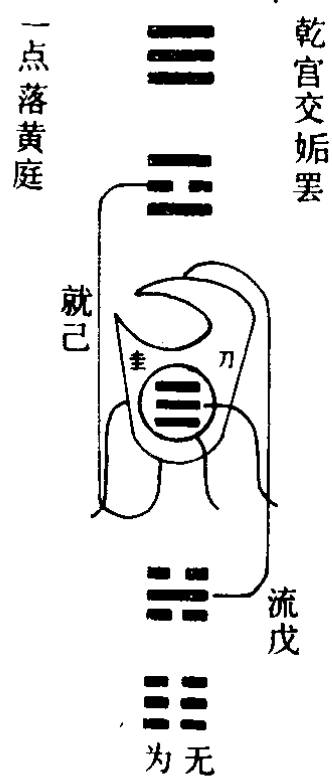
六五
上六

外药图



外药图

内药图



内药图

注 释

- 〔1〕 三：为坎卦之图象。
- 〔2〕 三：为离卦之图象。
- 〔3〕 纯阳：指乾卦。
- 〔4〕 三叠：指三丹田。

按 语

“二图诀”以图象说明阴阳坎离的基本道理。

金丹内外二药图说

外药^{〔1〕}可以治病，可以长生久视。

内药^{〔2〕}可以超越，可以出有入无。

大凡学道，必先从外药起，然后自知内药。高上之士，夙植德本，生而知之，故不炼外药，便炼内药。

内药无为无不为，外药有为有以为。

内药无形无质而实有^{〔3〕}，外药有体有用而实无^{〔4〕}。

外药色身上事，内药法身上事。

外药地仙之道，内药水仙之道。

二药全，天仙之道。

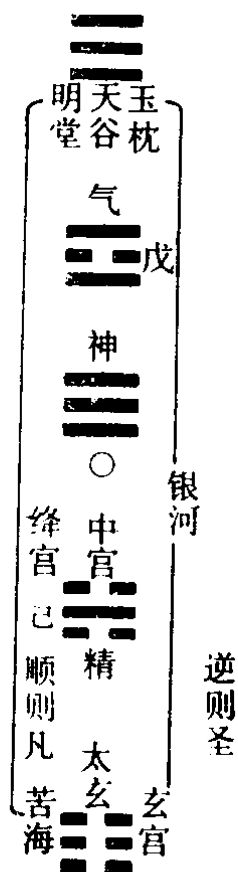
外药了命，内药了性。

二药全，形神俱妙。

外药：

初关（炼精化气），先要识天癸生时急采之。

中关（炼气化神），调和真息，周流六虚。自太玄关，逆流至天谷穴交合，然后下降黄房入中宫。乾坤交媾罢，一点落黄庭。



中关图

上关炼神还虚（以心炼念，谓之七返，情来归性，谓之九还）。

内药



内药图

内药先天，一点真阳是也。譬如乾卦三爻中一爻交坤，成三坎水是也。中一爻本是乾金，异名水中金，总名至精也。至精固而复祖炁祖炁者，乃先天虚无真一之元炁，非呼吸之气。如乾三爻中一爻交坤成坎了，却交坤中一阴入于乾而成离三离中一阴本是坤土，故异名曰砂中汞是也。

道生一，一生二，二生三，三生万物。

虚化神，神化炁，炁化精，精化形。

以上谓之顺。

万物含三，三归二，二归一。

炼乎至精，精化炁，炁化神。

以上谓之逆（丹书谓顺则成人，逆则成丹）。

上药三品精炁神，体则一，用则二。何谓体？本来三元之大事也。何谓用？内外两作用是也。

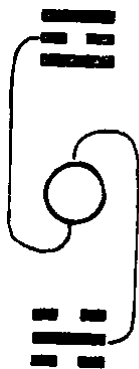
内药。先天至精，虚无空炁，不坏元神。

外药。交感精，呼吸气，思虑神。

一炼精化气

关 初
为 有

取
坎
填
离



初关图

二炼气化神

关 中
入交 无有

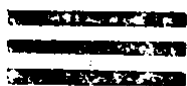
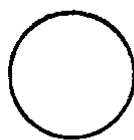
乾
坤
阖
辟



中关图

三炼神还虚

关 上
为 无



上关图

此三段工夫到了则一，若向这里具只眼，三教之大事毕矣。其或未然，佢参后事。

一炼精化气

三归道，乃水府求玄，《丹书》云：癸生须急采，望远不堪尝。所谓采者，不采之采谓之采也。苟实有所采，坎中一画，如何得升精？乃先天至灵之化，因动而有身。身中之至精，乃元阳也。采者，采此也。譬如三乾乃先天至灵，始因一动交坤而成坎。即至灵化元精之象也。坎为水，坎中一画元乾金，假名曰水中金。金乃水之母，反居水中，故曰母隐子胎也。采铅消息，难形笔舌，达者观。雷在地中，复。先王至日闭关，商旅不行。后不省方之语，思过半矣。余存口诀。

二炼气化神

三崇释则离宫修定。《丹书》云：真土制真铅，真铅制真汞。铅汞归土釜，身心寂不动。斯言尽矣！既得真铅，则真汞何虑乎不凝！炼气之要，贵乎运动，一阖一辟，一往一来，一升一降，无有停息。始者用意，后则自然，一呼一吸，夺一年之造化，即太上云：“玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。”正此义也。达者若于乾坤易之门，与夫复䷗姤䷫之内上留意，炼气之要备矣。

三炼神还虚

三⁽⁵⁾功夫到此，一个字也用不着。

注 释

〔1〕外药：指后天气。

〔2〕内药：指先天气。

〔3〕实有：指有阴阳平秘的作用。

〔4〕实无：指无阴阳平秘的作用。

〔5〕三：为乾卦之图象此乃纯阳之象，预示阳极阴生。

按 语

“金丹内外二药图说”论述内外二药之理，说明“二药全，形神俱妙”。

三五指南图局说

紫阳真人《悟真篇》诗云：“三五一都三个字，古今明者实然希。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己还从生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真气，十月胎成人圣基。”只此五十六字，贯彻诸子百家、丹经子书，若向这里具只眼，参学事毕，其或未然向注脚下商量。

初三五一都三个字：三元五行一气也。古今明者实然希：亘古亘今，知者鲜矣。东三南二同成五：东三木也，南二火也。木生火，木乃火之母。两性一家，故曰同成五也。北一西方四共之：北一水也，西四金也。金生水，金乃水之母。两性一家，故曰共之。戊己还从生数五者，土之生数也，五居中，无偶自是一家。所谓三家相见者，三元五行混而为一也。故曰三家相见结婴儿。所谓婴儿者，亦是假名，纯一之义也。故曰：婴儿是一含真气也。十月胎成人圣基者，三百日胎二八，两药烹之炼之，成之熟之，超凡入圣之大功也，故曰入圣基也。

中以一身言之，东三木也，我之性也。西四金也，我

之情也。南二火也，我之神也。北一水也，我之精也。性乃心之主，心乃神之舍，性与神同系乎心，东三南二同成五也。精乃身之主，身者情之系，精与情同系乎身，北一西方四共之也。戊己中土意也。四象五行，意为之主宰，意无偶，自是一家也。修炼之士，收拾^{〔1〕}身心意，则自然三元五行，混而为一也。《丹书》云：收拾身心为采药，正谓此也。收拾身心之要，在乎虚静，虚其心则神与性合，静其身则精与情寂^{〔2〕}，意大定则三元混一。此所谓三花聚，五气朝，圣胎凝。

末，情合性谓之金木并，精合神谓之水火交，意大定谓之五行全。《丹书》云：炼精化气为初关，身不动也；炼气化神为中关，心不动也；炼神化虚为上关，意不动也。心不动，“东三南二同成五”也；身不动，“北一西方四共之”也；意不动，“戊己还从生数五”也。身心意合，即“三家相见结婴儿”也。作是见者，金丹之能事毕矣。神仙之大事，至是尽矣。至于丹书，种种法象，种种异名，并不外乎身心意也。虽然犹有不能直下会意者，今立异名法象图局于后，具眼者流，试着眼看。

身心意曰三家，精气神曰三元，精神魂魄意曰五气，铅汞银砂土曰五行，三家相见曰胎圆，三元合一曰丹成。

注 释

〔1〕收拾：指调节神形之意。

〔2〕寂：指和谧状态。

按 语

“三五指南图局说”主要阐释《悟真篇》三五一诗的含意，主要说明身心意合而为一的道理。

玄关一窍（赠门人）

夫玄关一窍者，至玄至要之机关者，非印堂，非凶门，非肚脐，非膀胱，非两肾，非肾前脐后，非两肾中间。上至顶门，下至脚跟，四大一身，才着一处，便不是也。亦不可离了此身，向外寻之。所以圣人只以一个“中”字示人，只此“中”字便是也。我设一喻，令尔易知，且如傀儡，手足举动，百样趋跄，非傀儡能动，是丝线牵动；虽是线上关捩，却是弄傀儡底人牵动。咦！还识这个弄傀儡底人么？休更疑惑，我直说与汝等：傀儡比此一身；丝线比玄关；弄傀儡底人，比主人公一身——手足举动，非手足动，是玄关使动；虽是玄关动，却是主人公使教玄关动——若认得这个动底关捩，又奚患不成仙乎！

按 语

“玄关一窍”简论玄关的含义，认为“中”即是玄关。立论有据，是玄关的另一说。

试金石

夫金丹^{〔1〕}者，虚无为体^{〔2〕}，清静为用^{〔3〕}，无上至真之妙道也。世鲜知之，人鲜行之。于是圣人用方便力，开善诱门，强立名象，著诸丹书，接引后学，盖欲来者，诵言明理，嘿识潜通，则行之顿超真境。奈何后

学，不穷其理，执着筌蹄，妄引百端，支离万状，将至道碎破为曲径旁蹊，三千六百，良不得其传故也。况今之无知浅学，将圣人经旨，妄行笺注，乖讹尤甚，安得不误！后来虽苦志之士，亦不能辨其邪正，深可怜悯。予因是事，故作此“试金石”，而辨其真伪，俾诸学者，不被眩惑，决然无疑，直超道岸。圣师曰：“道法三千六百门，人人各执一为根。谁知些子玄妙处，不在三千六百门。”予谓祖师老婆心切，故作是诗也。若复有人，作如是见者，大地皆黄金，其或未然，须当试过，于是乎书。

注 释

〔1〕金丹：即内丹，为气功养生法之别称。

〔2〕虚无为体：指以虚无为根本。

〔3〕清静为用：指以清静为手段。

按 语

“试金石”主要说明习练气功养生法，内守精神，使神形中和平衡是关键中的关键。

下三品

御女房中，三峰采战，食乳对炉，女人为鼎，天癸为药，产门为生身处，精血为大丹头，铸雌雄剑，立阴阳炉，谓女子为纯阳，指月经为至宝，采而饵之，为一月一还，用九女为九鼎，为九年九返，今童男童女交合而采初精，取阴中黍米为玄珠，至于美金花，弄金枪，七十二家强兵战胜，多入少出，九浅一深，如此邪谬，谓

之泥水丹法三百余条，此大乱之道也，乃下品之下，邪道也。

又有八十四家接法，三十六般采阴，用胞衣为紫河车，炼小便为秋石，食自己精为還元，捏尾闾为闭关，夫妇交合，使精不过为无漏，采女经为红圆子，或以五金八石，修炼为丸，令妇人服之，十月后产肉块为至药，采而服之，如此谬术，不欲尽举，约有三百余条，乃下品之中，外道也。

又有诸品丹灶炉火，烧爇五金八石，勾庚乾永，点茅烧艮，拨灰弄火，至于灵砂外药，三逊五假，金石草木，服饵之法，四百余条，乃下品之上，外道也。

上下三品，共一千余条，贪淫嗜利者行之。

按 语

“下三品”列举种种异端作法，以供批判之用。

中三品

休粮辟谷，忍寒食秽，服饵椒木，晒背卧冰，日持一斋或清斋，或食物，多为奇特，或饮酒不醉为验，或减食为抽添，或不食五味而食三白，或不食烟火食，或饮酒食肉，不藉身命自谓无为，或翻沧倒海，种种捏怪，乃中品之下也。

吞霞服气，采日月精华；吞星曜之光，服五方之气；或采水火之气，或存思注想，遨游九州为应用；或想身中二气，化为男女，象人间夫妇交采之状为合和。一切存想，种种虚妄等法，乃中品之中也。

传授三归五戒，看诵修习，传信法取报应，行考赴取

归程，归空十信，三际九接，瞻星礼斗；或持不语，或打勤劳，持守外功。已上有为，乃中品之上，渐次近道也。

上三品一千余条；行之不怠，渐入佳境，胜别留心。

按 语

“中三品”列举气功功法多种，供习练时参考。所说中品，未必尽是。

上三品

定观鉴形，存思吐纳，摩抚消息，八段锦，六字气，视顶门，守脐蒂，吞津液，搅神水，或千口水为活，或指舌为赤龙，或擦身令热为火候，或一呵九摩求长生，或炼稠唾为真种子，或守丹田，或兜外肾，至于煮海观鼻，以津精涎沫为药，乃上品之下也。

闭息行气，屈伸导引，摩腰肾，守印堂，运双睛，摇夹脊，守脐轮，或以双睛为日月，或以眉间为玄关，或叩齿为天门，或想元神从顶门出入，或梦游仙境，或默朝上帝，或以昏沉为入定，或数息为火候，或想心肾黑白二气相交为既济，乃上品之中也。

搬精运气，三火归脐，调和五脏，十六观法，固守丹田，服中黄气，三田还返，补脑还精，双提金井，夹脊双关，握固内视，种种搬运，乃上品之上也。

上三品一千余条，中士行之，亦可却病。

按 语

“上三品”列举气功功法多种，供习练时选择。所述上品，未必尽是。调神入静，阴平阳秘，自是上乘功法。

渐法三乘

下乘者，以身心为鼎炉，精气为药物，心肾为水火，五脏为五行，肝肺为龙虎，精为真种子，以年月日时行火候，咽津灌溉为沐浴，口鼻为三要，肾前脐后为玄关，五行混合为丹成，此乃安乐之法。其中作用百余条，若能忘情，亦可养命（与上三品稍同，作用处别）。

中乘者，乾坤为鼎器，坎离为水火，乌兔为药物，精神魂魄意为五行，身心为龙虎，气为真种子，一年寒暑为火候，法水灌溉为沐浴，内境不出、外境不入为固济，太渊、绛宫、精房为三要，泥丸为玄关，精神混合为丹成，此中乘养命之法。其中作用数十条，与下乘大同小异，若行不怠，亦可长生久视。

上乘者，以天地为鼎炉，日月为水火，阴阳为化机，铅汞银砂土为五行，性情为龙虎，念为真种子，以心练念为火候，息念为养火，含光为固济，降伏内魔为野战，身心意为三要，天心为玄关，情来归性为丹成，和气薰蒸为沐浴，乃上乘延生之道。其中与中乘相似，作用处不同，亦有十余条。上士行之，始终如一，可证仙道。

按 语

“渐法三乘”列渐法上、中、下三乘多种功法，供习练时参考。要在诚心勤练，不必在乘次上作功夫。

最上一乘

夫最上一乘，无上至真之妙道也。以太虚为鼎，太极为炉，清静为丹基，无为为丹母，性命为铅汞，定慧为水火，窒欲惩忿为水火交，性情合一为金木并，洗心涤虑为沐浴，存诚定意为固济，戒定慧为三要，中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三元混一为圣胎，性命打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当。此最上一乘之妙，至士可以行之。功满德隆，直超圆顿，形神俱妙，与道合真。

按 语

“最上一乘”论述气功功成后，身体的最佳状态。功法合儒释道为一体，值得借鉴及推广应用。只是过于简略，认识体验要下一定功夫。

中和集·卷之三问答语录

洁庵琼蟾子程安道问三教一贯之道

莹蟾子宴坐蟾窟，是夜寒光清气，真洁可掬。门人琼蟾子猛思，生死事大，神仙不可不敬慕，功行不可不专修。稽首拜问曰：弟子尝闻，自古上圣高真，历代仙师，皆因修真而成道，必以铅汞为金丹之根蒂，不知铅汞是何物？师曰：夫铅汞者，天地之始，万物之母，金丹之本也，非凡铅黑锡，水银朱砂。奈何谬者不知真玄，私意揣度，惑坏后学，徒费岁时，担搁一生，深可怜悯，若不易真师点化，皆妄为矣。紫阳真人曰：饶君

聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜，正谓此也。我今为汝指出，真铅真汞^{〔1〕}，身心是也。圣师云：身心两个字，是药也，是火也。又云：要知产药川源处，只在西南是本乡。西南者，坤也。坤属身，身中之精，乃阴中之阳也。如乾中一爻入坤而成坎，外阴内阳，外柔内刚，外坤内乾，坎水之中有乾金，故强名曰水中金也。夫汞者，心中之气也，阳中之阴也。如坤中一爻入乾而成离，外阳内阴，外刚内柔，外乾内坤，离火之中有坤土，故强名曰砂中汞也。精气感合之妙，故强名立象，以铅汞喻之，使学者知有体用耳。以此推之，无出身心两字。身心合一之后，铅汞皆无也。

问：如何是抽添？曰：身不动气定谓之抽，心不动神定谓之添。身心不动，神凝气结，谓之還元。所以取坎中之阳，补离中之阴而成乾，谓抽铅添汞^{〔2〕}也。

问：如何是烹炼？曰：身心欲合未合之际，若有一毫相挠，便以刚决之，心敌之为武炼也；身心既合，精气既交之后，以柔和之，心守之为文烹也。此理无他，只是降低身心，便是烹铅炼汞也。忘情养性，虚心养神，万缘顿息，百虑俱澄，身心不动，神凝气结，是谓丹基，喻曰圣胎也。以上异名，只是以性摄情而已。性寂情冥，照见本来；抱本还虚，归根复命，谓之丹成也，喻曰脱胎。

问：诸丹经云：“用工之妙，要在玄关”。不知玄关正在何处？曰：玄关者，至玄至妙之机关也。宁有定位！着在身上即不是；离了此身向外寻求，亦不是。泥于身则着于形，泥于外则着于物。夫玄关者，只于四大五行不着处是也。予今设一譬喻，令汝易于晓会：且如傀

傀儡，手足举动，百般舞蹈，在乎线上关捩，实由主人使之。傀儡比得人之四大一身，线比得玄关，抽牵底主人比得本来真性——傀儡无线则不能动，人无玄关亦不能运动。汝但于二六时中，行住坐卧着工夫，向内求之。语默视听是个甚么？若身心静定，方寸湛然，真机妙应处自然见之也。《易·系》云：寂然不动，即玄关之体也；感而遂通，即玄关之用也。自见得玄关，一得永得，药物火候，三元八卦，皆在其中矣。时人若以有形着落处为玄关者，纵勤功苦志，事终不成。欲直指出来，恐汝信不及，亦不得用，须是自见始得。譬如儒家先天之学，亦要默而识之。孟子云：浩然之气塞乎天地之间。曰难言也。且难言之妙非玄关乎！且如释氏，不立文字，教外别传，使人神领意会，谓之不传之妙。能知此理者，则能一切万融也。

问：或谓崇释与修道可以断生死，出轮回；学儒可尽人伦，不能了生死，岂非三教异同乎？曰：达理者奚患生死耶！且如穷理尽性，以至于命，原始返终，知周万物，则知生死之说。所以性命之学，实儒家正传，穷得理彻，了然自知，岂可不能断生死轮回乎？且如羲皇初画易之时，体天设教，以道化人，未尝有三教之分，故曰：皇天无二道，圣人无两心。当来初画一者，象太极也。有一便有二，象两仪也。一者阳也，一者阴也。一阴一阳之谓道。仰则观于天，上画一画以象天；俯则察于地，下画一画以象地；中画一画以象人故三画已成乾三。三象三才也，两乾断而成坤三，象六合也。故曰：立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚，立人之道曰仁与义，兼三才而两之。故六画而成坤。以一身言之，立

天之道曰阴与阳，心之神气也；立地之道曰柔与刚，身之形体也；立人之道曰仁与义，意之情性也。心身意象乾，三才也。神气性情形体，象坤之六合也。《易》曰：远取诸物，近取诸身，此之谓也。

问：《系辞》云，六画而成卦。先生云：六画而成坤者何也？曰：汝未知之，若谓六画而成卦者，文王重卦也。文王未重卦之前，岂可谓无三才六合乎！先贤云：立天之道曰阴与阳，天之乾坤也；立地之道曰柔与刚，地之乾坤也；立人之道曰仁与义，人之乾坤也。以此推之，乾坤两卦，三才六合备矣。又岂以重卦言之哉！所谓六画而成卦者，重卦之后，各为后天也。

问：若未重卦之前，三才六合备矣，而《系辞》云：以制器者尚其象。未必因器而设象，因象而制器乎？曰：因象而制器。

问：三皇以下，圣人制器，皆以重卦言之，若谓因象制器，文王未重易之前，岂有重卦之名乎？曰：非也。前贤云：须信画前元有易。所以文王未重卦之前，六十四卦俱备。

问：卦若不重，六十四卦从何而得？曰：变卦所生也。一卦变八卦，八卦变六十四卦。且如乾卦三爻，上两爻少阳，下一爻老阳，支出巽卦，来阳变为阴，乾之巽，天风姤也。举此一卦，诸卦皆然。

问：卦不重而有六十四卦，文王如何又重之？曰：卦不重而变六十四卦，乃羲皇心法，道统正传，诱万世之下，学者同入圣门。重卦而生六十四卦者，乃文王周孔，立民极，正人伦，使世人趋吉避凶，立万世君臣父子之纲耳。故性命之学，不敢轻明于言，亦不忍隐斯

道，孔子微露于《系辞》，濂溪⁽³⁾发明于《太极》、《通书》也。盖欲来者熟咀之而自得之，此学不泯其传矣！

问：“一阴一阳之谓道”如何说？曰：阴阳者，乾坤也。乾坤出于太极，太极判而两仪立焉。两仪，天地也。不言天地而言乾坤者，贵其用，不贵其体也。或曰乾阳也，坤阴也，如何又云天地？曰：天地即乾坤也，乾坤即阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。以太极言之则曰天地，以易言之则曰乾坤，以道言之则曰阴阳，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，天龙地虎也，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，阴汞阳铅也。散而言之，种种异名；合而言之，一阴一阳也。修仙之人，炼铅汞而成丹者，即身心合而还其本初，阴阳合而复归太极也。

问：“三五一”是何也？曰：三元五行也，东三南二是一个五，北一西四是两个五，中土是三个五，是谓三五也。以人身言之，性三神二是一个五，情四精一是两个五，意五是三个五也。三五合一则归太极，身、心、意合一则成圣胎也。紫阳真人云：“三五一都三个字（三元五行，一气是也），古今明者实然稀（世鲜知之）。东三南二同成五（东三性也，南二神也），北一西方四共之（此一精也，西四情也）。戊己还从生数五（土数五意也），三家相见结婴儿（三家者，身心意也；婴儿者三五合一而成用也）。婴儿是一含真气（婴儿是真一之异名，太一含真也），十月胎圆入圣基（工夫十月，脱出凡胎，超凡入圣也）。”以此求之，金丹之道，实入圣基也。

问：《系辞》云：“天地设位，易行乎中”如何？曰：天

地设位，人生于中，是谓三才，故人与物生生而不息。所以不言人与物而言易者，圣人言乾坤易之门，随时变易以从道也。如金丹以乾坤为鼎器者，天地设位也；以阴阳为化机者，即易行乎中也。元始采药无穷，行火候之不息也。

问：“辟户谓之乾，阖户谓之坤，一阖一辟谓之变”如何？曰：一阖一辟者，一动一静也。乾阳坤阴，如门户之阖辟，即乾坤易之门也。且如阴阳，互动互静。机缄不已，元亨利贞，定四时成岁。变者，变易也。至道与神气，混混沌沌，周乎三才，万物阖辟无穷，至广大而尽精微矣。以一身言之，呼吸是矣。呼则接天根，是谓之辟；吸则接地根，是谓之阖。一呼一吸，化生金液，是谓之变。阖辟呼吸即玄牝之门，天地之根矣！所谓呼吸者，非口鼻呼吸，乃真息阖辟也。

问：“乾道成男，坤道成女”如何？曰：乾，父也；坤，母也。乾初爻交坤而成震，震初索而得男，是谓长男；坤初爻交乾而成巽，巽初索而得女，是谓长女；乾中爻交坤而成坎，坎再索而得男，是谓中男；坤中爻交乾而成离，离再索而得女，是谓中女；乾三爻交坤而成艮，艮三索而得男，是谓少男；坤三爻交乾而成兑，兑三索而得女，是谓少女。乾生三男，坤生三女，乾坤共生六子，是谓八卦。以身言之，初受胎时，禀父母精华而成此身。精华者，丹经喻曰天壬地癸也。初交合时，天壬先至，地癸随至，癸裹壬则成男子；地癸先至，天壬随至，壬裹癸则成女子；壬癸偶然齐至则成双胎；壬先至，癸迟至，癸先至，壬迟至，俱不成胎也。故曰：乾道成男，坤道成女。夫天壬地癸者，乃天地元精元气

也。亦《丹经》所云坎戊离己，异名铅汞也。节之于外则成人，益之于内则成丹。世人不知生男生女，实由命分中得，不由人力。若不断淫绝欲，自为修养，直待精华耗竭，早至夭亡，大可惜也。又岂知寡欲而得男女贵而寿，多欲而得男女浊而夭。

问：“形而上者谓之道，形而下者谓之器”，如何？曰：形而上者无形质，形而下者有体用。无形质者，系乎性汞也；有体用者，系乎命铅也。总而言之，无出身心也。

问：圣人“以易洗心，退藏于密”，“密”是何也？曰：诚^{〔4〕}之至也。易理致广大而尽精微，圣人玩味其理，洗心涤虑，藏于极诚矣。

问：《书》云：人心唯危，道心唯微。唯精唯一，允执阙中。不知“中”如何执？曰：执者，一定之辞；中者，正之中也。道心微而难见，人心危而不安。虽至人亦有人心，虽不愚亦有道心，苟能心常正得中，所以微妙而难见也。若心稍偏而不中，所以危殆而不安也。学仙之人，择一而守之不易，常执其中，自然危者安而微者著矣。金丹用中为玄关者，亦是这个道理。

问：“上天之载，无声无臭”如何？曰：诚之昭著，虽无声可闻，无臭可知，天道亦不可掩。如《道经》云：大量玄玄，亦是真之至也。

问：“不识不知，顺帝之则”如何？曰：圣人生而知之，默而顺之，天理所谓不思而得，不勉而中，得无为自然之道也。此则《中庸》所谓诚而明矣。若谓明而诚，正是圣人之教耳。学道之人，夙有根器，一直了性，自然了命也。此生而知之也。根器浅薄者，不能一

直了性，自教而入，从有至无，自粗达妙，所以先了命而后了性也。此学而知之也。

问：夫子饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣！夫子乐在何处？曰：夫子所乐者天，所知者命。故乐天知命而不忧，虽匡人所逼，犹且弦歌自娱。于易得不远复以修身，复见天地之心，穷理尽性以至于命，此金丹之妙也。

问：颜子箪瓢之乐如何？曰：颜子得夫子乐天知命不忧之理，故不改其乐也。所以如愚，心斋坐忘，黜聪明，去智虑，庶乎屡空，亦金丹之妙也。

问：曾子被破褐而颂声满天地，天子不得而臣，诸侯不得而友，是何？曰：曾子一唯之妙，口耳俱忘。所以修身齐家，治国平天下得一贯之道。

问：子路问死。夫子答曰“未知生，焉知死”是如何？曰：生死乃昼夜之常，知有昼则知有夜。《易》云：原始返终，则知死生之说。《丹书》云：父母未生已前，是金丹之基。释云：未有此身，性在何处？以此求之，三教入处，只要原其始，自知其终；溯其流，而知其源。人能穷究此身，其所从来，生死自然都知也。汝曾看太极图否？太极未判之前是什么？若穷得透，则知此身之前，原始可以要终也。

问：太极未判，其形若鸡子，鸡子之外是甚么？曰：太虚也。凡人受气之时，形体未分，亦如鸡子。既生之后，立性立命，一身之外，皆太虚也。

问：人在母腹中时，还有性否？曰：腹中秽污，灵性岂存得住？又问：怀胎五七个月，其胎忽动，莫非性乎？曰：非性也，一气而已。人在腹中时，随母呼吸，

一离母胎，立性立命，便自有天地。且如蛇斩作两段，前尚走，尾尚活。又有人煮蟹既熟，遗下生脚尚动，岂性也？汝究此理，则知气动也，非性也。

问：《语》云：“吾道一以贯之，如何？”曰：圣人言身中一天理可以贯通三才三教，万事无不备矣。如释氏无我、无人、无众生、无寿者，道教了一万事毕，皆一贯也。

问：世尊拈花示众，独迦叶微笑。世尊云：“吾有正法眼藏涅槃妙心”，分付摩诃迦叶。不知微笑者何事？曰：世尊拈花示众，众皆不见佛心，独迦叶见佛心之妙，所以微笑，故世尊以心外之妙，分付与迦叶也。

问：达摩西来，不立文字，直指人心，见性成佛。如何是见性？曰：达摩以真空妙理，直指人心。见性者，使人转物情空，自然见性也。岂在乎笔舌传之哉！

问：儒有先天《易》，释有《般若经》，道有《灵宝经》，莫非文字乎？曰：非也。皆圣人以无言而形于有言，显真常之道也。释教一大藏教典及诸家语录因果；儒教九经三传，诸子百家；道教洞玄诸品经典，及诸丹书。是入道之径路，超升的阶梯。若至极处，一个字也使不着。汝问余数事，亦只是过河之筏。向上一着，当于言句之外求之。或筑着磕着，悟得透，得复归于太极。圆明觉照，虚彻灵通，性命双全，形神俱妙，虚空同体，仙佛齐肩^{〔5〕}，亦不为难。

问：先生云：三教一理，极荷开发。但释氏涅槃，道家脱胎，似有不同处。曰：涅槃与脱胎，只是一个道理。脱胎者，脱去凡胎也，岂非涅槃乎？如道家炼精化气，炼气化神，炼神还虚，即抱本归虚，与释氏归空一

理无差别也。又问：脱胎后还有造化么？曰：有造化在。圣人云：身外有身，未为奇特，虚空粉碎，方露全真。所以脱胎之后，正要脚踏实地，直待与虚空同体，方为了当。且如佛云真空，儒曰无为，道曰自然，皆抱本还元与太虚同体也。执着之徒，畴克知此一贯之道哉！

洁庵曰：先生精造金丹之妙道，融通三教之玄机，随问随答，极玄极妙，岂敢自秘？当刊诸梓，与同志之士，相与开发，隋珠赵璧，自有识者。

注 释

〔1〕真铅真汞：指形神。

〔2〕抽铅添汞：指调节。

〔3〕濂溪：即周敦颐（1017～1073），北宋理学家。著有《太极图说》及《通书》。

〔4〕诚：指真意。

〔5〕仙佛齐肩：指跻身仙佛之列。

按 语

“洁庵琼蟾子程安道问三教一贯之道”系李道纯回答门人程安道有关道儒释三家气功的同异问题。认为三家理论和实用方法一致，名词术语道理基本相同，三家可以相互补益。

赵定庵问答

师曰：前代祖师，高真上圣，有无上至真之道，留传在世度人，汝还知否？定庵曰：弟子初进玄门，至愚至

蠢，蒙师收录，千载之幸也。无上正真之道，诚未知之，望师开发。师曰：无上正真之道者，无上可上，玄之又玄；无象可象，不然而然，至极至妙之谓也。圣人强名曰道。自古上仙，皆由此处了达，未有不由是而修证者。圣师口口，历代心心相传，所授金丹之旨，乃无上正真之妙道也。

定庵曰：无上正真之妙，喻为金丹。其理云何？师曰：金者坚也，丹者圆也。释氏喻之为圆觉，儒家喻之为太极。初非别物，只是本来一灵而已。本来真性，永劫不坏。如金之坚，如丹之圆，愈炼愈明。释氏曰：○，此者真如也。儒曰○，此者太极也。吾道曰○，此乃金丹也。体同名异。《易》曰：易有太极，是生两仪。太极者，虚无自然之谓也。两仪者，一阴一阳也。阴阳，天地也。人生于天地之间，是谓三才。三才之道，一身备矣。太极者，元神也。两仪者，身心也。以丹言之，太极者，丹之母也。两仪者，真铅真汞也。所谓铅汞者，非水银、朱砂、硫黄、黑锡、草木之类，亦非精、津、涕、唾、心、肾、气、血，乃身中元神，身中元气。身不动，精气凝结，喻之曰丹。所谓丹者，身也。○者，真性也。丹中取出○者，谓之丹成。所谓丹者，非假外而造作，由所生之本而成正真也，世鲜知之。今之修丹之士，多不得其正传，皆是向外寻求，随邪背正，所以学者多而成者少也。或炼五金八石，或炼三逊五假、或炼云霞外气，或炼日月精华，或采星耀之光，或想空中丸块而成丹，或想丹田有物而为丹，或肘后飞金精，或眉间存想，或还精补脑，或运气归脐，乃至服移吞精、纳新吐故，八段锦，六字气，摇夹脊，绞

辘轳，闭尾闾，守脐蒂，采天癸，锻秋石，屈伸导引，抚摩消息，默朝上帝，舌拄上腭，三田还返，闭息行气，三火聚于膀胱，五行攒于苦海——如斯小法，何啻千门？纵勤功采取，终不能成其大事。经云：正法难遇多迷，真道多人邪宗。此之谓也。夫至真之要，至简至易，难遇易成。若遇至人点化，无不成就。

定庵曰：弟子夙生庆幸，得遇老师，幸沾法乳，金丹之要，望赐点化。师曰：汝今谛听，当为汝谈：夫炼金丹者，全在夺天地造化，以乾坤为鼎器，日月为水火，阴阳为化机，乌兔为药物。仗天罡之斡运，斗柄之推迁。采药有时，运符有则。进火退符，体一年之节候；抽铅添汞，象一月之亏盈。攒簇五行，合和四象。追二气归黄道，会三性于元宫。返本還元，归根复命；功圆神备，凡蜕为仙，谓之丹成也。

定庵曰：天地造化，诚恐难夺？师曰：无出一身，奚难之有！天地，形体也；水火，精气也；阴阳，身心也；乌兔，性情也。所以形体为鼎炉，精气为水火，情性为化机，身心为药材。圣人恐学者无以取则，遂以天地喻之。人身与天地造化，无有不同处。身心两个字，是药也是火。所以天魂地魄，乾马坤牛，阳铅阴汞，坎男离女，日乌月兔，无出身心两字也。天罡斡运者，天心也。《丹书》云：人心若与天心合，颠倒阴阳止片时。又云：以心观道，道即心也；以道观心，心即道也。斗柄推迁者，玄关也。夫玄关者，至玄至妙之机关也。今之学者，多泥于形体，或云眉间，或云脐轮；或云两肾中间，或云脐后肾前，或云膀胱，或云丹田；或云首有九宫，中为玄关，或指产门为生身处，或指口鼻为玄

牝，皆非也。但着在形体上，都不是。亦不可离此一身，向外寻求。诸丹经皆不言正在何处者何也？难形笔舌，亦说不得，故曰玄关。所以圣人只书一“中”字示人，此中字玄关明矣。所谓中⁽¹⁾者，非中外之中，亦非四维上下之中，不是在中之中。释云：不思善，不思恶，正恁么时，那个是自己本来面目？此禅家之“中”也。儒曰：喜怒哀乐未发谓之中，此儒家之“中”也。道曰：念头不起处谓之中，此道家之“中”也。此乃三教所用之中也。《易》曰：寂然不动，中之体也。感而遂通，中之用也。老子云：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。”《易》云：复，其见天地之心。且复卦一阳生于五阴之下。阴者静也，阳者动也。静极生动，只这动处，便是玄关也。汝但于二六时中，举心动念处着工夫，玄关自然见也。见得玄关，药物火候，运用抽添，乃至脱胎神化，并不出此一窍。采药者，采身中真铅真汞也。药生有时，非冬至，非月生，非子时。祖师云：炼丹不用寻，冬至身中自有一阳生。又云：铅见癸生须急采，金逢望远不堪尝，以此求之身中，癸生一阳时也，便可下手采之。二气交合之后，要识持盈⁽²⁾，不可太过，望远不堪尝也。进火退符，无以取则，遂以一年节候；寒暑往来，以为火符之则，又以一月盈亏，以明抽添之旨。且如冬至一阳生，复卦；十二月二阳，临卦；正月三阳，泰卦；二月四阳，大壮卦；三月五阳，夬卦；四月纯阳，乾卦，阳极阴生；五月一阴，姤卦；六月二阴，遁卦；七月三阴，否卦；八月四阴，观卦；九月五阴，剥卦；十月纯阴，坤卦，阴极阳生。周而复始，此火符进退之机。奈何学者执文泥象，以冬至日下

手进火，夏至退符，二八月沐浴，尤不知其要也。圣人见学者错用心志，又以一年节候，促在一月之内，以朔望象冬夏至，以两弦比二八月，以两日半准一月，以三十日准一年。世人又着在月上，又以一月盈亏，促在一日。以子午体朔望，以卯酉体二弦，学者又着在日上。近代真师云：一刻之工夫，自有一年之节候。又曰：父母未生以前，乌有年月日时。此圣人诱喻初学，勿错用心。奈何执着之徒，不穷其理。执文泥象，徒尔劳心。余今直指与汝：身中癸生，便是一阳也。阳升阴降，便是三阳也。阴阳分是四阳。体二月如上弦，比卯时宜沐浴，然后进火。阴阳交，神气合，六阳也。阴阳相交，神气混融之后，要识持盈，不知止足，前功俱废。故曰：金逢望远不堪尝，然后退符象，一阴乃至。阴阳分，象三阴，阴阳伏位宜沐浴。象八月，此下弦，如酉时也。然后退至六阴，阴极阳生，顷刻之间，一周天也。汝但依而行之，久久工夫，渐凝渐结，无质生质，结成圣胎，谓之丹成也。

定庵曰：下手工夫，周天运用，已蒙开发，种种异名，不能尽知，望师指示。师曰：异名者，只是譬喻，无出身心两字。下工之际，凝耳韵，含眼光，缄舌气，调鼻息，四大不动。使精神魂魄意，各安其位，谓之五气朝元；运入中宫，谓之攒簇五行。心不动龙吟，身不动虎啸，身心不动，谓之降龙伏虎。龙吟则气固，虎啸则精固，握固灵根也。以精气喻之龟蛇，以身心喻之龙虎，龟蛇打成一片，谓之合和四象。以性摄情，谓之金木并；以精御气，谓之水火交。木与火同源，两性一家，东三南二同成五也。水与金同源，两性一家，北一

西方四共之也。土居中宫，属意自己。五数戊己，还从生数五。心身意打成一片，三家相见结婴儿，总谓之三五混融也。炼精化气，炼气化神，炼神还虚，谓之三花聚鼎，又谓之三关。今之学人，多指尾闾、夹脊、玉枕为三关者，只是功法非至要也。举心动念处为玄牝，今人指口鼻者，非也。身心意为三要，心中之性谓之砂中汞，身中之气谓之水中金。金本生水，乃水之母；金反居水中，故曰母隐子胎。外境勿令入，内境勿令出，谓之固济。寂然不动，谓之养火。虚无自然，谓之运用。存诚笃志，谓之守城。降伏内魔，谓之野战^{〔3〕}。真汞谓之姹女，真铅谓之婴儿，胎意谓之黄婆，性情谓之夫妇。澄心定意，性寂神灵。二物成团，三元辐辏，谓之成胎。爱护灵根，谓之温养。所谓温养者，如龙养珠，如鸡覆子。谨谨护持，勿令差失，毫发有差，前功俱废也。阳神出壳，谓之脱胎。归根复命，还其本初，谓之超脱。打破虚空，谓之了当^{〔4〕}也。

定庵曰：金丹成时还可见否？答曰：可见。曰：有形否？曰：无形。问曰：既无形如何可见？答曰：金丹只是强名，岂有形乎！所谓可见者，不可以眼见。释曰：于不见中亲见，亲见中不见。《道经》云：视之不见，听之不闻，斯谓之道。视之不见，未尝不见。听之不闻，未尝不闻。所谓可见可闻，非耳目所及也。心见意闻而已。譬如大风起，入山撼木，入水扬波，岂得谓之无？观之不见，搏之不得，岂得谓之有？金丹之体，亦复如是。所以炼丹之初，有无互用，动静相须，乃至成功。诸缘顿息，万法皆空，动静俱忘，有无俱遣，始得玄珠成象，太一归真也。性命双全，形神俱妙，出有人无，

逍遥云际，果证金仙也。所以经典丹书，种种异名，接引学人，从粗达妙，渐入佳境。及至见性悟空，其事却不在纸上。譬若过河之舟，济度斯民，既登彼岸，舟船无用矣。前贤云：得兔忘蹄，得鱼忘筌，此之谓也。且余今语此授汝，却不可执在言上。但只细嚼，熟玩其味，穷究本源。苟或一言之下，心地开通，直入无为之境，是不难也。更有向上机关，未易轻述，当于言外求之。

注 释

〔1〕中：指意识活动稳定在形体之中。

〔2〕持盈：即协调稳定之意。

〔3〕野战：指排除杂念。

〔4〕了当：指人与自然协调一致。

按 语

“赵定庵问答”系李道纯回答门人赵定庵的提问，主要说明“玄关”、“中”的含义，进一步阐述道、儒、释对“中”的认识，提要勾玄，能使读者一新耳目。

金丹或问

予观丹经子书，后人笺注，取用不一。或着形体，或泥文墨，或以清静为苦空，或以汞铅为有象，所见不同，后人岂得不惑？殊不知至道则一，岂有二哉？又近来丹书所集，多是傍门，如解七返九还，寅子数坤申之类，不亦谬乎？予今将丹书中精要集成或问三十六则，以破后人之惑，达者味之。

或问何谓九还？曰：九乃金之成数，还者还元之义，

则是以性摄情而已。情属金，情来归性，故曰九还。丹书云：“金来归性初，乃得称还丹。”此之谓也。若以子数至申为九还者，非也。

或问何谓七返？曰：七乃火之成数，返者返本之义，则是炼神还虚而已。神属火、炼神返虚，故曰七返。或以寅至申为七返，非也。《悟真篇》云：“休将寅子数坤申，只要五行绳准。”正谓此也。

或问何谓三关？曰：三元之机关也。炼精化气为初关，炼气化神为中关，炼神还虚为上关。或指尾闾、夹脊、玉枕为三关者，只是工法非至要也。登真之要，在乎三关。岂有定位，存乎口诀。

或问何谓玄关？曰：至玄至妙之机关也。初无定位，今人多指脐轮，或指顶门，或指印堂，或指两肾中间，或指肾前脐后，已上皆是傍门。丹书云：玄关一窍，不在四维上下，不在内外偏傍，亦不在当中，四大五行不着处是也。

或问何谓三宫？曰：三元所居之宫也。神居乾宫，气居中宫，精居坤宫。今人指三田者，非也。

或问何谓三要？曰：归根之窍，复命之关，虚无之谷，是谓三要。或指口鼻为三要者，非也。

或问何谓玄牝？曰：谷神不死，是谓玄牝。或指口鼻者，非也。紫阳真人云：念头起处为玄牝，斯言是也。予谓念头起处，乃生死之根，岂非玄牝乎？虽然亦是工法最上一乘，在乎口诀。

或问何谓真种子？曰：天地未判之先，一点灵明是也。或谓人从一气而生，以气为真种子。或谓因念而有此身，以念为真种子。或谓禀二五之精而有此身，以精

为真种子。此三说似是而非。释云：无量劫来生死本、痴人唤作本来真。此之谓也。或问何谓鼎炉？曰：身心为鼎炉。丹书云：先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。乾，心也。坤，身也。今人外面安炉立鼎者谬矣。

或问何谓药物？曰：真铅真汞为药物，只是本来二物是也。

或问何谓内药？何谓外药？曰：炼精、炼气、炼神，其体则一，其用有二。交感之精，呼吸之气，思虑之神，皆外药也。先天至精，虚无空气，不坏元神，此内药也。丹书云，内外两般作用，正谓此也。

或问敲竹唤龟吞玉芝如何说？曰：敲竹者息气也。唤龟者摄精也。炼精化气，以气摄精，精气混融，结成玉芝，采而吞之保命也。

或问鼓琴招凤，饮刀圭如何说？曰：鼓琴者，虚心也。招凤者，养神也。虚心养神，心明神化。二土成圭，采而饮之，性圆明也。

或问如何是五气朝元？曰：身不动精固，水朝元；心不动气固，火朝元；性寂则魂藏，木朝元；情忘则魄伏，金朝元；四大安和则意定，土朝元。此之谓五气朝元也。

或问何谓黄婆？曰：黄者中之色，婆者母之称。万物生于土，土乃万物之母，故曰黄婆——人之胎意是也，或谓脾神为黄婆者，非也。

或问何谓金公？曰：以理言之，乾中之阳入坤成坎，坎为水，金乃水之父，故曰金公。以法象言之，金边着公字，铅也。

或问坎为太阴，如何喻婴儿？曰：坎本坤之体，故曰

太阴。因受乾阳而成，坎为少阳，故喻之为婴儿，谓负阴抱阳也。

或问离为太阳，却如何喻为姤女？曰：离本乾之体，故曰太阳。因受坤阴而成，离为少阴，故喻之为姤女，谓雄里怀雌也。

或问何谓真金？曰：金乃元神也。历劫不坏，愈炼愈明，故曰真金。

或问如何是子母？曰：水中金也。金为水之母，金藏水中，故母隐子胎也。则是神乃身之母，神藏于身，喻为母隐子胎。

或问何谓宾主？曰：性是一身之主，以身为客，今借此身养此性，故让身为主。丹书云：饶他为主我为宾，此之谓也。

或问何谓先天一气？曰：天地未判之先，一灵而已，身中一点真阳是也。以其先乎复载，故名先天。

或问何谓水火？曰：天以日月为水火，易以坎离为水火，禅以定慧为水火，圣人以明润为水火，医道以心肾为水火，丹道以精气为水火。我今分明指出，自己一身之中，上而炎者皆为火，下而润者皆为水。种种异名，无非譬喻，使学者自得之也。

或问如何是火中有水？曰：从来神水出高原，以理言之，水不能自润，须仗火蒸而成润。以法象言之，火旺在午，水受气在午，以此求之，火中有水明矣。若以一身言之，则是气中之液也。

或问如何水中有火？曰：以理言之，日从海出。以法象言之，水旺在子，火受胎在子。以一身言之，则是精中之气也。

或问如何是既济？曰：水升火降曰既济。《易》曰：山下有泽，损君子以惩忿窒欲，此既济之方。惩忿则火降，窒欲则水升。

或问如何是未济？曰：不能惩忿，则火上炎；不能窒欲，则水下湿。无明火炽，苦海波翻，水火不交，谓之未济。

或问如何是金木并？曰：情来归性，谓之交并。情属金，性属木。

或问如何是间隔？曰：情逐物，性随念，情性相违谓之间隔。

或问如何是清浊？曰：心不动，水归源，故清；心动，水随流，故浊。

或问何谓二八？曰：一斤之数也。半斤铅，八两汞，非真有斤两。只要二物平匀，故曰二八。丹书云：前弦之后后弦前，药物平平火力全，此喻阴阳平也。亦如二八月、昼夜停也。

或问如何是沐浴？曰：洗心涤虑，谓之沐浴。

或问如何是丹成？曰：身心合一^{〔1〕}，神气混融，情性成片，谓之丹成，喻为圣胎。仙师云：“本来真性是金丹，四假为炉炼作团”是也。

或问何谓养火？曰：绝念为养火。

或问如何是脱胎？曰：身外有身^{〔2〕}为脱胎。

或问如何是了当？曰：与太虚同体谓之了当——物外造化，未易轻述，在人自得之也。

注 释

〔1〕身心合一：指形神合一。

〔2〕身外有身：指阳神出壳。

按 语

“金丹或问”亦为李道纯回答门人的提问。阐述九还、七返、金丹、铅汞等，但与前文重复较多。

全真活法，授诸门人

全真道人，当行全真之道。所谓全真者，全其本真也。全精、全气、全神，方谓之全真。才有欠缺，便不全也；才有点污，便不真也。全精可以保身——欲全其精，先要身安定，安定则无欲，故精全也。全气可以养心——欲全其气，先要心清静，清静则无念，故气全也。全神可以返虚——欲全其神，先要意诚，意诚则身心合而返虚也。是故精气神为三元，药物身心意为三元至要。学神仙法不必多为，但炼精气神三宝为丹头，三宝会于中宫，金丹成矣。岂不易知，岂为难行？难行难知者，为邪妄眩惑尔。炼精之要在乎身，身不动则虎啸风生，玄龟潜伏而元精凝矣。炼气之要在乎心，心不动则龙吟云起，朱雀敛翼而元气息矣。生神之要在乎意，意不动则二物交，三元混一而圣胎成矣。乾坤鼎器，坎离药物，八卦三元，五行四象，并不出身、心、意三字。全真至极处，无出身心两字，离了身心，便是外道。虽然，亦不可着在身心上，才着在身心，又被身心所累，须要即此用离此用。予所谓身心者，非幻身肉心也，乃不可见之身心也。且道如何？是不可见之身心，云从山上，月向波心。身者，历劫以来清静身，无中之妙有也。心者，象帝之先灵妙本，有中之真无也。无中

有象坎三，有中无象离三。祖师云：“取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。自此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。”予谓身心两字，是全真致极处，复何疑哉？炼丹之要，只是性命两字。离了性命，便是旁门。各执一边，谓之偏枯^{〔1〕}。祖师云，“神是性兮气是命”，即此义也。炼气在保身，炼神在保心。身不动则虎啸，心不动则龙吟。虎啸则铅投汞，龙吟则汞投铅。铅汞者，即坎离之异名也。坎中之阳，即身中之至精也。离中之阴，即心中之元气也。炼精化气，所以先保其身。炼气化神，所以先保其心。身定则形固，形固则了命^{〔2〕}。心定则神全，神全则了性。身心合，性命全，形神妙，谓之丹成也。精化气，气化神，未为奇特。夫何故？犹有炼神之妙，未易轻言。

予前所言，金丹之大概，若向这里具只眼，方信大事不在纸上。其或未然，须知下手处；既知下手处，便从下手处做将去。自炼精始，精住则然后炼气，气定则然后炼神，神凝则然后返虚——虚之又虚，道德乃俱。炼精在知时。所谓时者，非时候之时也。若着在时上，便不是。若谓无时，如何下手？毕竟作么生咦？古人言，时至神知。祖师云：“铅见癸生须急采”，斯言尽矣。炼气在调燮，所谓调燮者，调和真息，燮理真元也。老子云：“玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤”——其调燮之要乎？今人指口鼻为玄牝之门，非也。玄牝者，天地阖辟之机也。《易·系》云：“阖户之谓坤，辟户之谓乾。一阖一辟之谓变。”一阖一辟，即一动一静。老子所谓“用之不勤”之义也。丹书云：“呼则接天根，吸则接地根。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。”予谓：呼则接

天根，吸则接地根，即阖户之谓坤，辟户之谓乾也。“呼则龙吟云起，吸则虎啸风生”，即“一阖一辟之谓变”，亦“用之不勤”之义也。指口鼻为玄牝，不亦谬乎！此所谓呼吸者，真息往来无穷也。

注 释

〔1〕偏枯：病名，文中指固执己见。

〔2〕了命：命为气，指气固而宁谧。

按 语

“全真活法，授诸门人”是李道纯补充说明全真气功的特点，即是“全精、全气、全神”。同时指出全精、全气、全神的具体功法，以利推广应用。

口 诀

外阴阳往来，则外药也；内坎离辐凑，乃内药也。外有作用，内则自然。精气神之用有二，其体则一。以外药言之，交合之精先要不漏；呼吸之气更要细细，至于无息；思虑之神贵在安静。以内药言之，炼精炼元精，抽坎中之元阳也——元精固则交合之精自不泄；炼气炼元气，补离中之元阴也——元气住则呼吸之气自不出入；炼神炼元神也，坎离合体成乾也——元神凝则思虑之神泰定。其上更有炼虑一着，非易轻言，贵在默会心通可也。勉旃！勉旃！

按 语

“口诀”旨在说明习练精气神的机要处。

中和集·卷之四

性命^{〔1〕}论

夫性者，先天至神一灵之谓也。命者，先天至精一气之谓也。精与性，命之根也。性之造化，系乎心；命之造化，系乎身。见解智识，出于心也；思虑念想，心役性也；举动应酬，出于身也；语默视听，身累命也。命有身累，则有生有死；性受心役，则有往有来。是知身心两字，精神之舍也。精神乃性命之本也。性无命不立，命无性不存，其名虽二，其理一也。嗟乎！今之学徒，缁流道子，以性命分为二，各执一边，互相是非。殊不知孤阴寡阳，皆不能成全大事。修命者不明其性，宁逃劫运？见性者不知其命，末后何归？仙师云：“炼金丹不达性，此是修行第一病；只修真性不修丹，万劫真灵难入圣。”诚哉言欤！高上之士，性命兼达，先持戒定慧而虚其心，后炼精气神而保其身。身安泰则命基永固，心虚澄则性本圆明。性圆明则无来无去，命永固则无死无生；至于混成圆顿，直入无为，性命双全，形神俱妙也。虽然，却不可谓性命本二，亦不可做一件说，本一而用则二也。苟或执着偏枯，各立一门而入者，是不明性命者也。不明性命则支离为二矣。性命既不相守，又焉能登真摄境者哉！

卦象论

海琼真人云：“上品丹法无卦爻。”诸丹书皆用卦爻者，何也？此圣人设教而显道也。古云“大道无言，无言不显其道”即此义也。所谓卦者，挂也。如挂物于空悬示人，犹天垂象见吉凶，使人易见也。象也者，像此者也。爻也者，效此者也。卦

有三爻象，三才即我之三元也。画卦六爻象，六虚即我之六合也。丹书用卦、用爻者，盖欲学者法象安炉，依爻进火，易为取则也。海琼真人谓“无卦爻”者，警拔后人不可泥于爻象，即此用而离此用也。譬如此身未生之前，如如不动，即太极未分之时，因有此身，立性立命，即太极生两仪也。有形体便有性情^{〔2〕}，即两仪生四象也。至于精神魂魄，意气身心，悉皆足具，即四象生八卦也。先贤云：“崇释则离宫修定^{〔3〕}，归道乃水府求玄^{〔4〕}”，谓修炼性命之要也。离宫修定者，持戒定慧，使诸尘不染，万有一空，即去离中之阴也。水府求玄者，炼精气神，使三花聚鼎，五气朝元，而存坎中之阳也。特达之士，二理总持，负阴抱阳，虚心实腹，即取坎中之阳，而补离中之阴，再成乾体也。紫阳真人云：“取将坎位心中实，点化离宫腹里阴。自此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心”正谓此也。行火候用卦爻者，乾坤二卦，健顺相因，往来推荡，定四时成岁，四德运化，无有穷也。行火进退、抽添加减，则而象之，簇一年于一月，簇一月于一日，簇一日于一时，簇一时于一刻，簇一刻于一息。大自元会运世，细至一息之微，皆有一周之运。达此理者，进火退符之要得矣。虽然丹道用卦，火候用爻，皆是譬喻，却不可执在卦爻上。当知过河须用筏，至岸不须船——得鱼忘筌，得兔忘蹄可也。紫阳真人云：“此中得意休求象，若究群爻谩役情”；又云：“不刻时中分子午，无爻卦内定乾坤”，皆谓此也。予谓生而知之者，不求自得，不勉而中，又岂在诱喻！故上品丹法不用卦爻也。中下之士，不能直下了达，须从渐入，故诸丹书，皆以卦爻为法则也，达者味之而自得之矣。

注 释

〔1〕性命：指神、气。亦谓精神、形体。

〔2〕性情：即气质与性格。

〔3〕离宫修定：离宫即心，指静心安神。

〔4〕水府求玄：水府即肾，指启动肾气。

按 语

上二论主要阐述性命双修之道，说明气功的数理学基础，提示读者，习练气功，必当性命双修；研究功法，须知八卦爻象。

说

死生说

太上云：“人之轻死，以其求生之厚，是以轻死。”又曰：“夫唯无以生为者，是贤于贵生。”是谓求生了不可得，安得有死耶？有生即有死，无死便无生，故知性命之大事，死生为重焉。欲知其死，必先知其生，知其生则自然知死也。子路问死，子曰：“未知生，焉知死。”大哉，圣人之言也！《易·系》所谓原始要终，故知死生之说，其斯之谓欤！予谓学道底人，欲要其终，先原其始；欲明末后，究竟只今：只今脱洒，末后脱洒；只今自由，末后自由——亘古亘今历代圣师，脱胎神化应变无穷者，良由从前淘汰^{〔1〕}得净洁，末后所以轻举。若复有人于平常一一境界，觑得破，打得彻，不为物眩，不被缘牵，则末后一一境界，眩他不得；一一情缘，牵他不住。我见今时打坐底人，才合眼，一切妄幻魔境，都在目前。既入魔境，与那阴魔打成一片，不自知觉。间有觉者，亦不能排遣，

却如个有气底死人。六根具足，不能施为，被他挠乱，摆拨不下。只今既不得自由，生死岸头，怎生得自由去也！若是个决烈汉，合眼时与开眼时则一同，于一一妄幻境界，都无染着，去来无耐，得大自在。只今既脱洒，末后奚患其不脱洒耶！清庵道人不惜两片皮为损庵辈饶舌，只如今做底工夫便是末后大事只今是因，末后是果。只今一切念虑都属阴趣，一切幻缘都属魔境。若于平常间打并得洁净，末后不被他惑乱，念虑当以理遣^{〔2〕}，幻缘当以志断^{〔3〕}。念虑绝则阴消，幻缘空则魔灭，阳所以生也。积习久久，阴尽阳纯，是谓仙也。或念增缘起，纵意随顺，则阴长魔盛^{〔4〕}，阳所以消也。积习久久，阳尽阴纯，死矣。大修行人，分阴未尽则不仙；一切常人，分阳未尽则不死。作是见者，玄门高士诸法眷等，立决定志，存不疑心，直下打并，教赤洒洒，空荡荡，勿令秋毫许尘染着，便是清静法身也。汝若不着一切相，则一切相亦不着汝；汝若不染一切法，则一切法亦不执汝；汝若不见一切物，则一切物亦不见汝；汝若不知一切事，则一切事亦不知汝；汝若不闻一切声，则一切声亦不闻汝；汝若不缘一切觉，则一切觉亦不缘汝。至于五蕴六识，亦复如是。六尘不入，六根清静；五蕴皆空，五眼圆明。到这里六根互用，通身是眼，群阴消尽，遍体纯阳，性命双全，形神俱妙，与道合真^{〔5〕}也。更有甚死生可超？更有甚只今末后也？无因也，无果和无也，无倒大轻快，倒大自在。咦！无生法忍之妙，至是尽矣！

至元壬辰上元日，清庵莹蟾子书于中和庵，赠蔡损庵辈。

动静说

太上云：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。”此言

静极而动也。“夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。”此言动极而复静也。又云：“复命曰常。”此言静一动，动一静，道之常也。苟以动为动，静为静，物之常也。先贤云：静而动，动而静，神也^{〔6〕}；动无静，静无动，物也。其斯之谓欤！是知保身心之要，无出乎动静也。学道的人，收拾身心，致虚之极，守静之笃，则能观复^{〔7〕}。《易》曰：复，其见天地之心乎？夫复之为卦，自坤而复，自静而动也。五阴至静，一阳动于下，是谓复也。非静极而动乎！观复则知化，知化则不化，不化则复归其根也。归根曰静，是谓复命，非动而复静乎！《易·系》云：“阖户之谓坤，辟户之谓乾，一阖一辟之谓变^{〔8〕}，往来不穷之谓通。”一阖一辟，一动一静也。往来不穷，动静不已也。互动互静，机缄不已，运化生成，是谓之变。推而行之，应变无穷，是谓之通。太上云：“谷神不死，是谓玄牝。”此言虚灵不昧，则动静之机不可掩也。又云：“玄牝之门，是谓天地根”，即乾阳坤阴，一阖一辟而成变化也。又云：“绵绵若存，用之不勤”，即往来不穷之谓通也。天根阖辟，犹人之呼吸也。呼则接天根，是谓辟也；吸则接地根，是谓阖也。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生，是谓变也。风云际会，龙虎相交，动静相因，显微无间，是谓通也。予所谓呼吸者，非口鼻也——真息绵绵，往来不息之谓也。苟泥于口鼻而为玄牝，又焉能尽天地鼓舞之神哉！知天地变动、神之所为者，是名上士；达是理者，则知乾道。健而不息，即我之心；动而无为，工夫不息也。坤道厚德载物，即我之身，静而应物，用之无尽也。心法天，故清；身法地，故静。常清常静则天地阖辟之机，我之所维也。经云：清者浊之源，动者静之基；人能常清静，天地悉皆归。正谓此也。经闲庵辈叩予保身心之要，予以动静告之，盖欲使其收拾身心，效天法地之功用

也。夫保身在调燮^{〔9〕}，保心在检摄^{〔10〕}。调燮贵乎动，检摄贵乎静。一动象天，一静象地，身心俱静，天地合也。至静之极，则自然真机妙应，非常之动也。只这动之机关是天心也。天心既见，玄关透也；玄关既透，药物在此也，鼎炉在此矣，火候在此矣，三元八卦四象五行，种种运用悉具其中矣。工夫至此，身心混合，动静相须，天地阖辟之机尽在我也。至于心归虚寂，身入无为，动静俱忘，精凝气化也。到这里精自然化气，气自然化神，神自然化虚，与太虚混而为一，是谓返本還元也。咦！长生久视之道，至是尽矣！

至元壬辰上元后四日，清庵莹蟾子书于中和精舍，赠经闲庵辈。

注 释

〔1〕淘汰：指消除杂念，洗心涤虑。

〔2〕理遣：指用道理排除杂念。

〔3〕志断：指用意志排除事物的干扰。

〔4〕阴长魔盛：指阴阳不调。

〔5〕与道合真：指习练气功，使神形合一。

〔6〕神也：指神的作用，为事物变化规律。

〔7〕观复：指观想静中一动。

〔8〕一阖一辟谓之变：指阖辟之间的动静关系，既对立而又统一，分之为二，合之为一。

〔9〕调燮：为壮阳。

〔10〕检摄：为滋阴。

按 语

以上生死、动静二说，主要阐述生与死，动与静的关系。

说明有生即有死，无死便无生；动极而静，静极复动。提示读者，习练气功应知生死，立本根在性命上做功夫；识动静，明开合，在平秘阴阳上努力。

歌

原道歌赠野云

玄流若也透玄关，蹶景登真果不难。只是星儿孔窍子，迷人如隔万重山。世间纵有金丹客，太半泥文并着物。虽然苦志教门中，却似痴猫守空窟。或将金石为丹母，或云口鼻为玄牝。或云心肾为坎离，或云精血为奇偶。劳形苦体费精神，妙本支离道不伸。直待灵源都丧尽，尚犹执着不回身。人人自有长生要，道法法人人不肖。浮华乱目孰回光，薄雾牵情谁返照。我观颖川野云翁，奇哉道释俱贯通。玉锁金枷齐解脱，急流勇退慕玄风。我今得见知音友，故把天机都泄漏。坎水中间一点金，急须取向离中凑。一句道心话与贤，从今不必乱钻研。九夏但观龙取水，明明天意露真詮。会得此机知采药，地雷震处⁽¹⁾鼓橐龠。霎时云雨大滂沱，万气咸臻真快乐。水中取得玉蟾蜍，送入悬胎鼎内储。进火退符功力到，无中生有结玄珠。获得玄珠未是妙，调神温养犹深奥。铅要走而汞要飞，水怕寒兮火怕燥。火周须要识持盈、静定三元大宝成。迸破顶门神蛻也，与君同步谒三清。

炼虚歌

道本至虚，虚无生气，一气判而两仪立焉。清而上者曰天，浊而下者曰地。天圆而动，北辰不移，主动者也；地方而静，东注不竭，主静者也。北辰天地之心，东注天地之气。以

虚养心，心所以静；以虚养气，气所以运。人心安静，如北辰之不移，神至虚灵。作是见者，天道在己，气常运动，如东注之不竭，形固常存；作是见者，地道在己。天地之道在己，则形神俱妙，阴阳不可得而推迁，超出造化之外也。是知虚者，大道之体，天地之始，动静自此出，阴阳由此运，万物自此生。是故虚者天下之大本也。古杭王高士，以竹名斋，盖有取于此也。处事以直，处世以顺，处心以柔，处身以静，竹之节操也；动则忘情，静则忘念，应机忘我，应变忘物，竹之中虚也；立决定志，存不疑心，内外圆通，始终不易，竹之岁寒也；广参至士，遍访明师，接待云水，混同三教，竹之丛林也。兼之见素抱朴，少私寡欲，调息运诚，观化知复，非天下之致虚，其孰能与！于此，以竹名斋，宜矣！辛卯岁，有全真羽流之金陵中和精舍，尝谈盛德，予深重之。自后三领云翰，观其言辞，有致虚安静之志，于是乎横空飞剑，而访先生。是乃己亥重阳日也。观其行，察其言，足见其深造玄理者也。于是乎以珏蟾扁子名。珏之为字，二玉相并，俾之虚实相通，为全形神之大方也。虚为实体，实为虚用，虚实相通，去来无碍。玉又取其洁白之义，虚室生白，神宇泰定^{〔2〕}，自然天光发露，普照无私也。工夫至此，仙佛圣人之能事毕矣！辞已既，故作是篇以记之。

歌曰：为仙为佛与为儒，三教单传一个虚^{〔3〕}。亘古亘今超越者，悉由虚里做工夫。学仙虚静为丹旨，学佛潜虚禅已矣。扣予学圣事如何，虚中无我明天理。道体虚空妙莫穷，乾坤虚运气圆融。阴阳造化虚推荡，人若潜虚尽变通。还丹妙在虚无谷，下手致虚守静笃。虚极又虚元气凝，静之又静阳来复。虚心实腹道之基，不昧虚灵采药时。虚己应机真日用，太虚同体丈夫儿。采铅虚静无为作，进火以虚为橐龠。抽添加减

总由虚，粉碎虚空成大觉。究竟道冲而用之，解纷剡锐要兼持。和光混俗忘人我，象帝之先只自知。无画以前焉有卦，乾乾非上坤非下。中间一点至虚灵，八面玲珑无缝隙。四边固密剔浑沦，个是中虚玄牝门。若向不虚虚内用，自然阖辟应乾坤。玄牝门开功则极，神从此出从此入。出出入入复还虚，平地一声春霹雳。霹雳震时天地开，虚中迸出一轮来。圆陀陀地光明大，无欠无余照竹斋。竹斋主人太奇特，细把将来应时物。虚里安神虚里行，发言阐露虚消息。虚至无虚绝百非，潜虚天地悉皆归。虚心直节青青竹，个是炼虚第一机。

破惑^{〔4〕}歌

堪嗟世上金丹客，万别千差殊不一。执象泥文胡作为，摘叶寻枝徒费力。采日精、吸月华、含光服气及吞霞。敛身偃仰为多事，转睛捏目起空花。炼稠唾、咽津液，指捏尾闾并夹脊。注想存思观鼻端，翻沧倒海食便溺。守寂淡、落顽空，兀兀腾腾做奔功。更有按摩并数息，总与金丹理不同。八段锦、六字气，辟谷休粮事何济。执着三峰学采阴，九浅一深为进退。扰腰兜肾守生门，屈伸导引开精魂。对炉食乳强兵法，个样家风不足论。更有缩龟并闭息，熊伸鸟引虚劳役。摩腰居士腹中温，行气先生面上赤。击天鼓，抱昆仑，叩齿集神视顶门。虚响认为雄虎啸，肚鸣道是牝龙吟。烧丹田、调煮海，昼夜不眠苦打睡。单衣赤脚受煎熬，前生欠少饥寒债。常持不语谩徒然，默朝上帝怎升迁？呵手提囊真九伯，摩娑小便更狂颠。弄金枪、提金井，美貌妇人为药鼎。采他精血唤真铅，丧失元和犹不省。有等葛藤口鼓禅，闭唇合舌呈能言。指空话空乾打哄，竖拳竖指不知原。提话头、并观法，捷辩机锋喧雪霰。拈槌竖拂接门徒，瞬目拐眉为打发。参公案、为单提，真

个高僧心不然。理路多通为智慧，明心见性待驴年。道儒僧，休执着，返照回光自忖度。忽然摸着鼻孔尖，始信从前都是错。学仙辈，绝谈论，受气之初穷本根。有相有求俱莫立，无形无象更休亲。心非火，肾非水，凡精不可云天癸。黄婆元不在乎脾，玄牝亦休言口鼻。卯非兔、酉非鸡，子非坎兮午非离。一阳不在初三四，持盈何执月圆时。肝非龙，肺非虎，精华焉得称丹母！五行元只一阴阳，四象不离二玄牝。采药川源未易知，汞产东方铅产西。离位日魂为姹女，坎宫月魄是婴儿。为无为、学不学，缘觉声闻都倚阁。我今一句全露机，身心是火也是药。身心定、玄窍通，精气神虚自混融。三百日胎神脱蜕，翻身拶碎太虚空。

玄理^{〔5〕}歌

至道虽然无处所，也凭师匠传规矩。屯蒙取象配朝昏，复姤假名称子午。进火无中炼大丹，安炉定里求真土。身心意定共三家，铅汞银砂同一祖。加减依时有后先，守城在我分宾主。南山赤子跨青龙，北海金公骑白虎。两般药物皆混融，一对龟蛇自吞吐。直超实际归大乘，顿悟圆通非小补。密会真机本自然，可怜小法胡撑拄。口灵舌辩自夸能，气大心高谁敢睹。未会潜心入窍冥，何劳立志栖渊堵。初机自是不求师，老倒无成甘受苦。积功累行满三千，返照回光穷二五。起火东方虎啸风，涤尘西极龙行雨。驱雷掣电役天罡，辅正除邪任玄武。姹女兑离紫极宫，金公已到朱陵府。炉中大药一丸成，室内胎仙三叠舞。四象五行都合和，九还七返功周普。蛟蟾形兆出庵来，烁烁光明充大宇。

治人事天莫若嗇^{〔6〕}，夫嗇谓之重积德。性天大察长根尘，理路多通增业识。聪明智慧不如愚，雄辩高谈争似嘿。绝

虑忘机无是非，隐耀含华远声色。寡欲薄味善根臻，省事简缘德本植。一念融通万虑澄，三心剔透诸缘息。谛观三教圣人书，息之一字最简直。若于息上做工夫，为佛为仙不劳力。息缘达本禅之机，息心明理儒之极。息气凝神道之玄，三息相须无不克。说与知堂田皎蟾，究竟自心为轨则。

性理〔7〕歌

两仪肇判分三极，乾以直专坤辟翕。天地中间玄牝门，其动愈出静愈入。道统正传指归趣，仲尼授参参授伋。风从虎兮云从龙，火就燥兮水流湿。致知格物有等伦，入圣超凡无阶级。君子居易穴俟命，内省不疚何忧悒。致用推明生杀机，存身究竟龙蛇蛰。回光照破梦中身，直下掀翻旧书笈。磨光刮垢绝根尘，释累清心无染习。潜心入妙感而通，万里长江一口吸。何须乾鼎炼金精，不假坤炉烹玉汁。透彻羲皇未画前，世界收来藏黍粒。

火候歌〔8〕

欲造玄玄须谨独，谨独工夫机在目。绝断色尘无毁辱，清虚方寸莹如玉。极致冲虚守静笃，静中一动阳来复。初九潜龙须摄伏，进至见龙休火速。才见乾乾光内烛，或跃在渊时沐浴。九五飞龙成化育，阳极阴生须退缩。防微杜渐坤初六，退至直方金并木。六三不可荣与禄，括囊以后神丹熟。若逢野战志铃束，阴剥阳纯火候足。一粒宝珠吞入腹，作个全真仙眷属。一夫一妇常和睦，三偶三奇时趋逐。素女青郎一处宿，黑汞赤铅自攒簇。虚空造就无为屋，这个主人诚不俗。山岳藏云天地肃，烁烁蟾光照虚谷。

龙虎歌

龙虎^{〔9〕}者，阴阳之异名也。阴阳运化，神妙莫测，故象之以龙虎。《易·系》云：一阴一阳之谓道，阴阳莫测之谓神。《丹书》云：偏阴偏阳之谓疾。阴阳者，太极之动静也。一分为二，清升浊沦，大而天地，小而物类，皆禀阴阳二气而有形名。故复载之间，纤洪巨细，未有外乎阴阳者也。丹经子书，种种异名，不出阴阳二字。历代仙师，假名立象，喻之为龙虎，使学徒易取则而成功也。龙虎之象，千变万化，神妙难穷，故喻之为药物，立之为鼎炉，运之为火候，比之为坎离，假之为金木，字之为男女，配之为夫妇。以上异名皆龙虎之妙用也。以其灵感，故曰药物；以其成物，故曰鼎炉；以其变化，故曰火候；以其交济，故曰坎离；以其刚直，故曰金木；以其升沉，故曰男女；以其妙合，故曰夫妇。若非龙虎，何以尽之？文言曰：云从龙，风从虎，圣人作而万物睹。此发明乾元，九五之德也。是知龙虎之妙，非神德圣功，何以当之哉？反求诸己，情性也；化而载之，身心也，魂魄也，精气也；推而行之，玄牝之门也，阖辟之机也。太上云：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。《易》云：阖户谓之坤，辟户谓之乾。一阖一辟，谓之变。往来不穷，谓之通。丹书云：呼则接天根，吸则接地根，即乾坤阖辟之机也。呼则龙吟云起，吸则虎啸生风，即一阖一辟谓之变也。风云感合，化生金液，即往来不穷谓之通也。金液还返，结成大丹，故假名曰龙虎大丹也。采而铄之，长生久视。此所谓呼吸者，非口鼻也。真机妙应，一出一入之门户也。若向这里透得龙虎丹成，神仙可冀，修真至士，诚能于龙虎上打得彻透，得过真常之道。虽曰至玄至微，又奚患其不成哉？至于种善根，植德本，养圣胎，未有不明龙虎而成者也。紫阳云：收

拾身心，谓之降伏龙虎。心不动则龙吟，身不动则虎啸。龙吟则气固^{〔10〕}，虎啸则精凝^{〔11〕}。元精凝则足以保形，元气固则足以凝神。形神俱妙，与道合真，神仙之能事毕矣。非天下至神，其孰能与于此哉？赵束斋者，古杭人也，幼为内侍，职任中官，因乾旋坤转，而勘破浮生，故弃利捐名，而参求道要，虽红尘而混迹，实玄境以栖心^{〔12〕}，真脱略世事者也。意欲混合凝神，故留心于龙虎。一日携是图示予，求其赘语，予辞不可，于是乎着笔而塞责焉。告之曰：古人因道而设象，予今因象而立言。束斋者，贵在明加眼力，见教端的，莫教错认定盘星。苟能因言会意，观图得旨，便知道真龙真虎，不在纸上，而在自己也。至于言象两忘，道德备矣。咦！真龙真虎不难寻，只要抽阳去补阴。四德运乾诚不息，潜飞见跃尽由心^{〔13〕}。虽然也是平地起，波涛青天轰霹雳。勉旃！勉旃！

歌曰：真龙真虎元无象，谁为起模传此样。若于无象里承当，又落断常终奔荡。青青白白太分明，也是无风自起浪。时人要识真龙虎，不属有无并子午。休将二物混沦吞，但把五行颠倒^{〔14〕}数。根芽本是太玄宫，造化却在朱陵府。虽然运用有主张，毕竟虚灵无处所。一条大道要心通，些子神机非目睹。忽然迸开顶鹵门，勘破木金同一母。高高绝顶天罡推，耿耿银河斗柄杓。兴云起雾仗丁公，掣电驱雷役玄武。瞬息之间天地交，刹那之顷坎离补。虎从水底起清风，龙在火中降甘雨。云行雨施天下平，运乾龙德功同普。人言六龙以御天，孰知一龙是真主。人言五虎透玄关，孰知一虎生真土。会得龙虎常合和，便知龟蛇互吞吐。圣人设象指蹄筌，象外明言便造言。言外更须穷祖意，元来太极本无○。得意忘象未为特，和意都忘为极则。稽首束斋赵隐居，彻底掀翻参学毕。

无一歌

道本虚无生太极，太极变而先有一。一分为二二生三，四象五行从此出。无一^{〔15〕}斯为天地根，玄教一^{〔16〕}为众妙门。易自一中分造化，人心一上运经论。天得一清地得宁，谷得以盈神得灵。物得以成人得生，候王得之天下贞。禅向一中传正法，儒从一字分开闾，老君以一阐真常。曾参一唯妙难量。道有三乘禅五派，毕竟千灯共一光。抱元守一通玄窍，惟精惟一明圣教。太玄真一复命关，是知一乃真常道。休言得一万事毕，得一持一保勿失。一彻万融天理明，万法归一未奇特。始者一无生万有，无有相资可长久。诚能万有归一无，方会面南观北斗。至此得一复忘一，可与化元同出没。设若执一不能忘，大似痴猫守空窟。三五混一一返虚，返虚之后虚亦无。无无既无谶然寂，西天胡子没髭须。今人以无唤作无，茫荡顽空涉畏途。今人以一唤作一，偏枯苦执费工夫。不无之无还会得，便于守一知无一。一无两字尽掀翻，无一先生大事毕。

抱一^{〔17〕}歌

无极极而为太极，太极布妙始于一。一分为二生阴阳，万类三才从此出。本来真一至虚灵，亘古亘今无变易。只因成质神发知，善恶机缘有差忒。随情逐幻长荆棘，香味色声都眩惑。诚能一上究根原，返本還元不费力。一夫一妇定中交，三女三男无里得。三元八卦会于壬，四象五行归至寂。忽然迸破顶鹵门，烁烁金光满神室。虚无之谷自透通，玄牝之门自阖辟。一阳来复妙奚穷，四德运乾恒不息。浩气凝神于窈冥，出有人无于恍惚。中间主宰是甚么，便是达卿元有的。

慧剑^{〔18〕}歌

自从至人传剑诀，正令全提诚决烈。有人问我觅踪由，向道不是寻常铁。此块铁，出坤方，得入吾手便轩昂。赫赫火中加火炼，工夫百炼炼成钢。学道人，知此诀，阳神威猛阴魔灭。神功妙用实难量，我今剖露为君说。为君说，泄天机，下手一阳来复时。先令六甲扇炉鞴，六丁然后动钳锤。火功周，得成剑，初出辉辉如掣电。横挥凛凛清风生，卓竖莹莹明月现。明月现，瑞光辉，烁地照天神鬼悲。激浊扬清荡妖秽，诛龙斩虎灭蛟螭。六贼亡，三尸绝，缘断虑捐情纲裂。神锋指处山岳崩，三界魔王皆剿拆。此宝剑，本无形，为有神功强立名。学道修真凭此剑，若无此剑道难成。开洪蒙，剖天地，消碍化尘无不备。有人向我借来看，拈出问君会不会。

挽邪^{〔19〕}归正歌

道自虚无生一气，谁为安名分？五太一气，判而生两仪。清升浊沦成覆载，阴阳经纬如掷梭。乾坤阖辟如扇备，两仪妙合有三才。七窍凿开生万类，无极之真剔浑论，日用平常无不在。生化化百千机，不出只今这皮袋。诚能自己究根宗，四象五行本圆备。三反昼夜志不分，绝利一源功百倍。打透精关与气关，潜通天籁并地籁。头头合辙有规绳，窍窍光明无窒碍。若向这里具眼睛，便将两采做一赛。抬头撞倒须弥峰，举步踏翻玄妙寨。单提一理阐真宗，会合万珠归正派。炼阳神了出阳神，自色界超无色界。我见今时修行人，多是造妖并捏怪。气高强大傲同侪，呈俊夸能云自会。机锋捷辩假聪明，驾馭谈空乾智慧。初机学者受欺瞒，博学玄流不见爱。只管目前呈强梁，不顾末后受殃害。人前饶舌口喃喃，却如担水河头

卖。生烟发火念头差，逐境随时心地隘。滂滂漉漉弄精神，热
热乱乱苦打睡。般精运气枉辛勤，数息按摩徒意快。昏沉掉举
难主张，不昏即散如之奈。神衰气散怎医治，髓竭形羸空后
悔。若求正道出迷津，免使填还冤业债。收拾从前枉乱心，掀
翻往日豪强态。事父之心推事师，得旨先须持禁戒。恕己之心
推恕人，不责于人因善贷。不自明而全其明，不自大而成其
大。无事无欲及无知，去甚去奢并去泰。立基下手要严持，触
境遇缘更淘汰。只凭铅汞做丹头，莫认涂泥为宝贝。更须上下
交坎离，勿谓东西为震兑。交梨火枣非肾心，木液金精岂肝
肺。休泥缘觉及声闻，不属见知并学解。究竟无中养就儿，禅
天净尽绝纤芥。九还七返那机关，不在内兮不在外。本来实相
了无形。亘古虚灵终不昧。抱元守一蕴诸空，笃志力行休懈
怠。合和四象聚三元，攒簇五行会八卦。烹庚炼甲有抽添，阳
火阴符知进退。虚无湛寂运机缄，恍惚窈冥旋造化。两般灵物
入中宫，一道金光明四下。西南黄氏老婆心，鼓合南陵丁女
嫁。青衣女子才归房，白首金公来入舍。夫欢妇合交阴阳，雨
态云情忘昼夜。气固精凝结圣胎，产颗玄珠太希诧。四方剔透
太光明，八面玲珑无缝罅。都来些子圆团圈，黄金万两难酬
价。稽首全真参学人，记取清庵说底话。诚能直下肯承当，便
是渠依把底靶。话靶做成又作么，无位真人乘鹤驾。

注 释

〔1〕地雷震处：指阴中阳生。

〔2〕神宇泰定：神宇即神一，指意识思维活动集中统一，
全身各部协调安定。

〔3〕三教单传一个虚：指道、儒、释三教，都以论述意识
思维活动虚静为宗旨。

〔4〕破惑：指破除迷惑，点明正道。

〔5〕玄理：指气功基础理论。

〔6〕治人事天莫若啬：指调节形体与自然的关系，避免精神刺激。

〔7〕性理：指调节意识活动的道理。

〔8〕火候歌：此为论述调节阴阳的诗歌。

〔9〕龙虎：为气功学术语，借喻颇多，即“龙虎之象，千变万化”也。指阴阳、动静、阖辟两方面。

〔10〕龙吟则气固：指肾阳萌升则气盈而坚固。

〔11〕虎啸则精凝：指心阴下降则精充而凝聚。

〔12〕栖心：指习练气功，内守精神。

〔13〕尽由心：指全凭神的作用。

〔14〕五行颠倒：指五行相互制约。

〔15〕无一：指事物从无到有。

〔16〕一：指一生二，为事物的根本。

〔17〕抱一：指意识活动集中指向于一。

〔18〕慧剑：即智慧剑，指用智慧斩除邪魔。

〔19〕挽邪：指净化灵魂。

按 语

以上原道歌、炼虚歌、破惑歌、玄理歌、性理歌、火候歌、龙虎歌、无一歌、抱一歌、慧剑歌、挽邪归正歌，论述了气功的基本理论、注意事项和功能作用，全面地反映了元代气功的特点，其中有关调节精神的阐明，应努力发掘，推广应用。

中和集 卷之五

诗

述工夫 十七首

九转还丹下手功，要知山下出泉蒙。安炉妙用凭坤土，运火工夫藉巽风。兑虎震龙^{〔1〕}才混合，坎男离女便和同。自从四象归中后，造化机缄在我依。上^{〔2〕}发蒙。

炼汞烹铅本没时，学人当向定中推。客尘欲染心无着，天癸才生^{〔3〕}神自知。情寂金来归性本，精凝坎去补南离。两般灵物交并后，阴尽阳纯道可期。上采药。

既通天癸始生时，自有真阳应候回。三昧火从离位发，一声雷自震宫来。气神和合生灵质，心息相依结圣胎^{〔4〕}。透得里头消息子，三关九窍一齐开。上进火。

真铅真汞大丹头，采取当于罔象求。有作有为终有累，无求无执便无忧。常清常静心珠现，忘物忘机命宝周。动静两途无窒碍，不离当处是瀛洲。上日用^{〔5〕}。

全真妙理不难行，惟恐随缘逐色声。万幻不侵情自绝，一心不染念安生。屏除人我全天理，把握阴阳合泰亨。说与修丹高士道，色声无漏性圆明。上固形^{〔6〕}

造道元来本不难，工夫只在定中间。阴阳上下常升降，金水周流自返还。紫府青龙交白虎，玄宫地轴合天关。云收雨散神胎就，男子生儿不等闲。上交合^{〔7〕}

真常之道果何难，只在如今日用间。一合乾坤知阖辟，两轮日月自循环。归根自有归根窍，复命宁无复命关。踏遍两重消息子，超凡越圣比如闲。上透关〔8〕

谷神不死为玄牝，个是乾坤阖辟机。往往来来终不息，推推荡荡了无违。白头老子乘龙去，碧眼胡儿跨虎归。试问收功何所证，周天市地月光辉。上出入〔9〕。

口头三昧谩矜夸，阔论高谈事转差。比似着形求实相，却如捏目起空花。随将物去终归幻，裂转头来便到家。莫怪清庵多臭口，打开心孔要无遮。上警众〔10〕

三千六百法傍门，执着之人向里昏。每日只徒心有见，何时得悟命归根。聪明特达何须道，智慧精通不足论。一切形名声色相，到头都是弄精魂。上挽邪〔11〕

夜中昏睡怎禁他，鬼面神头见也么。昏散相因由气浊，念缘断续为用多。潮来水面浚堤岸，风定江心绝浪波。性寂情空心不动，生无昏散睡无魔。上敌魔〔12〕

火符容易药非遥，天癸生如大海潮。两种汞铅知采取，一齐物欲尽捐消。掀翻万有三元合，炼尽诸阴五气朝。十月脱胎丹道毕，婴儿形兆谒神霄。上显正〔13〕。

三元大药意心身，着意心身便系尘。调息要调真息息，炼神须炼不神神。顿忘物我三花聚，猛弃机缘五气臻。八达四通

无窒碍，随时随处阐全真。上调燮^{〔14〕}

身自空来强立名，有名心事便牵萦。阴阳消长磨今古，日月升沉运死生。会向时中存一定，便知日午打三更。虽然处世凭师授，出世工夫要自明。上明本^{〔15〕}

明师授我铸神锋，全借阴阳造化功。锻炼乾刚坤作冶，吹嘘离火巽为风。做成龙象心官巧，扫荡妖氛志帅雄。学道高人知此趣，等闲劈碎太虚空。上铸剑^{〔16〕}

蟾窟清幽境最佳，主人颠倒作生涯。玉炉锻炼黄金液，金鼎烹煎白雪芽。斡运周天旋斗柄，推迁符火运雷车。自从打透都关锁，恣意银河稳泛槎。上蟾窟^{〔17〕}

吾庵非是等闲庵，未许常人取次观。一妇一夫能做活，三男三女打成团。里头世界元来大，外面虚空未是宽。诚问主人作为的事，报言北斗面南看。上清庵

咏真乐^{〔18〕} 十二首

佛仙总是世人为，争奈迷途自不知。若匪贪名争计较，定须逐利苦奔驰。波波漉漉担家业，劫劫忙忙贍妇儿。假使财荣妻貌美。无常无后岂相随。

争似全真妙更奇，个中真乐自心知。丹从不炼炼中炼，道向无为为处为。息念息缘调祖气，忘闻忘见养婴儿。自从立定丹基后。五彩光华透幌帷。

炉用坤兮鼎用乾，穷微尽理便通仙。无非摄伏情归性，便

是烹煎汞合铅。绝尽机缘丹赫赤，全存正定宝凝坚。即斯便是抽添法，不必切切更问玄。

火符容易药非遥，造化全同大海潮。药物只于无里采，火丹全在定中烧。九三辐辏诸缘息，二八相交五气朝。阴尽阳纯功就也，真人出见谒神霄。

炼丹先把气神调，法水频浇慧火烧。三物混融三性合，一阳来复一阴消。金炉端正千神会，宝鼎功成万象朝。药就丹圆神脱蜕，全身露出赤条条。

先天至理妙难穷，铅产西方汞产东。水火二途分上下，玄关一窍在当中。有知不有真为有，空会无空实是空。无有有无端的意，滔滔海底太阳红。

寂然不动契真常，消尽群阴自复阳。坤里黄婆生赤子，离中姹女嫁呆郎。山头水降黄芽长，地下雷轰白雪飏。万里银河无点翳，金蟾独露发神光。

妖娆少女嫁金公，全借黄婆打合功。一对夫妻才会合，两情云雨便和同。闲时共饮朱陵府，醉后同眠紫极宫。暮乐朝欢恩义重，一年生个小孩童。

人人身内有夫妻，争奈愚痴太执迷。不向里头求造化，却于外面立丹基。妄将御女三峰术，伪作轩辕九鼎奇。个样畜生难忏悔，阎公不久牒来追。

身内夫妻说与公，青衣女子白头翁。金情木性相交合，黑汞红铅自感通。对月临风神逸乐，行云布雨兴无穷。这些至理诚能会，凝结真胎反掌中。

九还七返大丹头，学者须当定里求。些子神机诚会得，两般灵物便相投。三年造化须臾备，九转工夫顷刻周。便把鼎炉掀倒了，丹光烛破四神州。

不立文书教外传，人人分上本来圆。玄风细细清三境，慧月娟娟印百川。兜率三关皆假喻，天龙一指匪真诠。威音那畔通消息，不是濂溪太极圈。

咏四缘警世^{〔19〕}

身心世事四虚名，多少迷人被系萦。祸患只因权利得，轮回都为爱缘生。安心绝迹从身动，处世忘机任事更。触境遇缘常委顺，命基永固性圆明。

咏葫芦

灵苗种子产先天，蒂固根深理自然。逐日壅培坤位土，依时浇灌坎中泉。花开白玉光而莹，子结黄金圆且坚。成就顶门开一窍，个中别是一坤乾。

心镜^{〔20〕}

采将乾矿入坤炉，六合虚空作一模。法相就时圆烁烁。水银磨处莹如如。放光周遍三千界，收敛归藏一黍珠。举起分明全体现，更须打破合元枢。

为孚庵指玄牝

玄门牝户不难知，收拾身心向内推。会得两仪推荡理，便知一气往来时。乾坤阖辟无休息，离坎升沉有合离。我为孚庵明指出，念头复处立丹基。

和翁学录韵

密意参同白玉蟾，元来穷理便通仙。未明太极生三五，徒涉蓬莱路八千。释氏家风凭祖印，羲皇道统必心传。青天独露瑶台月，普印千潭一样圆。

赠邓一蟾

禅宗理学与全真，教立三门接后人。释氏蕴空须见性，儒流格物必存诚。丹台留得星星火，灵府销熔种种尘。会得万殊归一致，熙台内外总登春。

自得 七首

打破鸿蒙窍，都无佛与仙。即非心外妙，不是口头禅。尽日优游过，通宵自在眠。委身潜绝境，万事付之天。

一切有为法，般般尽是尘。穷通诸物理，放下此心身。随处安禅定，趋时乐至真。每将周易髓，警拔世间人。

得造无为妙，终朝不出门。机缘全绝断，天理自然存。日用天行健，平常地势坤。警提门弟子，复命与归根。

打透都关锁，天然合大同。龟毛元自绿，鹤顶本来红。可

道非常道，行功是外功。些儿真造化，恍惚窈冥中。

自得身心定，凝神固气精。身闲超有漏，心寂证无生。乌兔从来去，乾坤任变更。廓然无所碍，独露大光明。

日用别无事，维持一己诚。静中调气息，动则顺人情。晦德同其俗，含华不显明。真闲真乐处，常静与常清。

静抱无名朴，尘情了不侵。汞铅熔作粉，瓦砾变成金。覩见牺黄面，参同释老心。顿空超实际，无古亦无今。

自题相

面黄肌瘦子，看来有甚奇。分明乔眼孔，刚道绝闻知。勘破三千法，参同十七师。低头叉手处，泄尽那些儿。

镜中灯 二首

宝镜本无相，传灯发慧光。真如元莹净，法体本莹煌。金鼎烧真火，华池浴太阳。个中端的意，元不离中黄。

静室开心镜，虚堂剔慧灯。外头明皎皎，里面晃腾腾。黍米光中现，银蟾水底澄。悬胎金鼎内，一粒大丹凝。

咏 藕 二首

一种灵苗异，其他迥不同。法身元洁白，其性本玲珑。外象头头曲，中间窍窍通。淤泥淹不得，发露满池红。

我本清虚种，玲珑贯古今。为厌名利冗，且隐淤泥深。每

有济人意，常怀克己心。几多捞漉者，那个是知音。

卓庵 二首

择尽虚无地，因缘在玉京。筑基须稳稳，立鼎要平平。直竖须弥柱，横安太极楹。青天为盖复，庵主乐无生。

大地划教平，庵基即日成。来山从丙入，去水放西行。门户全通达，窗棂透底明。庵中谁是伴，月白与风清。

注 释

〔1〕兑虎震龙：兑、震分别为八经卦之一，指肺肝。

〔2〕上：原文为“右”字，现全文改为横排，故将“右”改为“上”。下同。

〔3〕天癸才生：指肾气萌发。

〔4〕心息相依结圣胎：指神气精和合而成丹。

〔5〕日用：指温养沐浴。

〔6〕固形：指固护形体，坚固肾精。

〔7〕交合：指阴阳合和，

〔8〕透关：指运周天，即习练周天功。

〔9〕出入：指调节阴阳。

〔10〕警众：指警告大家，提起大家注意。

〔11〕挽邪：指排除杂念，不起非分之想。

〔12〕敌魔：指以静制动，排除干扰。

〔13〕显正：指正念，即意念导引。

〔14〕调燮：指调节身、心、意，使之三家相见。

〔15〕明本：指阐明阴阳本根。

〔16〕铸剑：指用武火以消散邪魔。

〔17〕蟾窟：指肺。

〔18〕真乐：指气功景象，即神气合一之象。

〔19〕警世：指提高预防作用，避免社会干扰。

〔20〕心镜：指内审或内省，即消除杂念。

按语

以上这些诗，主要写作者练功的实际经验和体会，层层深入，发明细微，点化疑难，倘功夫不到，是难得说明的。

中和集·卷之六

词

沁园春 六首

得遇真传，便知下手，成功不难。待癸生之际，抽铅添汞^{〔1〕}。火休太燥，水莫令寒，鼓动巽风，扇开炉鞴，武炼文烹不等闲。金炉内，个两般灵物，锻炼成丸。先须打破疑团，方透出归根复命关。使赤子乘龙，离宫取水，金公跨虎，运火火烧山。金公无言，姹女敛袂，一个时辰炼就丹。浑吞了，证金刚不坏，超出人间。

身处玄门，不遇真师，徒尔劳辛。若绝学无为，争知阖辟。多闻博学，宁脱根尘。固守自然，终成断灭，着有着无都不真^{〔2〕}。般般假，那星儿妙处，参访高人。一言说破元因，直指出丹头精气神。问一窍玄关，本无定位，两般灵物，只在心身。动静相因，有无交入，五气朝元万善臻。幽奇处，把一元簇在，一个时辰。

道曰五行，释曰五眼，儒曰五常。矧仁义礼智，信为根本。金木水火，土在中央，白虎青龙，玄龟朱雀，皆自勾陈五⁽³⁾主张。天数五，人精神魂魄，意属中黄。乾坤二五全彰，会三五归元妙莫量。火二南方，东三成五，北玄真一，西四同乡。五土中宫，合为三五，三五混融阴返阳。通玄士，把铅银砂汞，炼作金刚。

道本虚无，虚无生一，一二成三。更三生万物，物皆虚化，形形相授，物物交参，体体元虚，头头本一，未许常人取次谈。虚无妙，具形名相貌，虚里包含。虚中密意深深，致虚极工夫问老聃。那虚寂湛然，无中究竟，虚无兼达，勘破瞿昙。象帝之先，威音那畔，清静虚无孰有儋。诸玄眷，以虚无会道，稽首和南。

叉手者谁？合掌者谁？擎拳者谁？只这些伎俩，人犹错会，无为妙理，孰解操持。我为诸公，分明举似，老子瞿昙即仲尼⁽⁴⁾。思今古，有千贤万圣，总是人为。可怜后学无知，辩是是非非没了期。况天地与人，一源分判，道儒释子，一理何疑。见性明心，穷微至命，为佛为仙只在伊。功成后，但殊途异派，到底同归。

说与学人，火无斤两⁽⁵⁾，候无卦爻⁽⁶⁾。也没抽添，也无作用，既无形象，不必烹炮。件件非真，般般是假，着意做工空谩劳。君知否，但一切声色，都是讹肴。见闻知觉俱抛，直打并灵台无一毫。更休言炉灶，休寻药物，虚灵不昧，

志力坚牢。神室虚闲，灵源澄静，就里自然天地交。全真辈，苟不全真性，劫运宁逃？

又 赠静庵口诀

历劫元神，亘初祖气，太始元精。这三般至宝，同根并蒂，欲求端的，勿泥身形。息定神清，缘空气固，清静无为精自凝。丹头结，运阴阳符火，慢慢调停。 尤当固济持盈，把铅汞银砂一处烹。四象合和，命基永固，三元辐辏，觉性虚灵。性命两全，形神俱妙，与道合真无变更。逍遥处，任遨游八极，自在纵横。

又 赠春谷清禅师

智断坚刚，奋心决烈，便透玄关。把杀人手段，轻轻拈出，活人刀子，慢慢教看。一剑当空，万缘俱扫，方信道瞿昙即老聃。玄风播，看春生寒谷，覩面慈颜。 从他雪覆千山，那突兀孤峰青似兰。况击竹拈花，都成骨董，扬眉瞬目，也是瞒瞒。劫外风光，目前荐取，擘破面皮方罢参。如何是，那祖师的意，合掌和南。

又 赠括苍张希微号几庵

不识不知，无声无臭，名曰希微。只这个便是，全真妙本，人能透得，即刻知几。闻法闻经，说禅说道，执象泥文都属非。君还悟，这平常日用，总是玄机。 仍凭决烈行持，把四象五行收拾归。会两仪妙合，三元辐辏，一灵不昧，万化皈依。精气凝神，情缘返性，迸出蟾光遍界辉。形神妙，向太虚之外，独露巍巍。

曲径旁蹊，三千六百，门门不同。若泥在一身，终须着物，离于形体，又属顽空。无有兼行，如何下手，两下俱捐理不通。修真士，若不知玄窍，徒尔劳工。 些儿妙处难穷，亲见了方能达本宗。况听之不闻，搏之不得，观之似有，觅又无

踪。个个见成，人人不识，我把天机泄与公。玄关窍，与虚无造化，总在当中。

又 赠吴居士丹旨

向上工夫，乾宫立鼎，坤位安炉。这火候幽微，元无作用，抽添进退，不费支吾，阴往阳来，云行雨施，主宰机缄总在渠。心安定，那虚灵不昧，照破昏衢。性宗悟了玄珠，这命本成全太极图。向圈圈圈外，圆光进出，存存存里，独见真如。一气归根，六门互用，到此全凭德行扶。混尘世，且藏锋剡锐，了事凡夫。

又 赠安闲子周高士

真鼎真炉，不无不有，惟正惟中。向静里施工，定中斡运，寂然不动，应感潜通。老蚌含珠，螟蛉咒子，个样真机妙莫穷。只这是，若疑团打破，顿悟真空。采铅不离坤宫，运符火须当鼓巽风。向北海波心，生擒白虎，南山火里，捉住青龙。二物相投，三关一辘，炼出神丹满鼎红。藏身处，且和光混俗，是谓玄同。

又 赠郑松溪

若拙若愚，若慵若懒，若呆若痴。只这底便是，造玄日用，果行得去，密应神机。学解见知，声闻圆觉，增长根尘塞肚皮。都无用，但死心蹋地，寿与天齐。金仙不在天西，那碧眼胡儿不必题。问性宗一着，从空自悟，命基上事，务实为基。虚实相通，有无交入，混合形神圣立跻。禅天净，看云藏山岳，月照松溪。

又 赠损庵入静

九转工夫，三元造化，百日立基。便打扑精神，存决定志，掀翻妄幻，绝断狐疑。剔起眉毛，放开心地。物物头头一笔挥。行功处，便横拖斗柄，倒斡璇玑。为中会取无为，个

不有中间有最奇。到恍惚之间，窈冥之际，守之即妄，纵又成非。不守不忘，不收不纵，勘这存存存底谁。只恁么，待六阳数足，抱个蟾儿。

又 赠王提点

慧海深澄，德山高耸，主人不凡。况剡锐解纷，黜聪屏智，掀翻物我，不露机缄。立志虚无，潜心混沌，象帝之先密意参。玄玄处，老先生元姓，一贯乎三。曾和至士玄谈，故默默昏昏契老聃。矧灵地虚闲，禅天湛寂，忘知忘识，无北无南。收拾身心，圆融造化，覆载中间总作龕。神丹就，看圆陀陀地，照耀崧庵。

又 勉中庵执中妙用

中是儒宗，中为道本，中是禅机。这三教家风，中为捷径，五常百行，中立根基。动止得中，执中不易，更向中中认细微。其中趣向，词中剖露，慎勿狐疑。个中造化还知，却不在当中及四维。这日用平常，由中运用，兴居服食，中里施为。透得此中，便明中体，中字元来物莫违。全中了，把中来劈破，方是男儿。

又 赠圆庵蒋大师

人心唯危，道心唯微，中藏化机。那些儿妙处，都无做造，灵明不昧，慧月光辉。曰气曰神，惟精惟一，玉莹无暇天地归。通玄处，把坎中一画，移入南离。赤龙缠定乌龟，六月里严霜果大奇。那白头老子，来婚素女，胎仙舞罢，共入黄帟。布雨行云，阳和阴畅，一载工夫养个儿。常温养，待玉宸颁诏，足蹶云归。

又 勉诸门人

道在常人，日用之间，人自不知。奈丛识纷纷，红尘滚滚，灵源不定，心月无辉。人我山高，是非海阔，一切掀翻便

造微。诸贤眷，听清庵设喻，切勿狐疑。先将清净为基，用静定为庵自住持。以中为门户，正为床榻；诚为径路，敬作蕃篱。卑顺和人，谦恭接物，服食兴居弗可违。常行此，若工夫不间，直入无为。

满江红 赠虚庵

日用工夫，只一味、存虚抱素。会殊途同归，一致百虑。紫极宫中元气息，悬胎鼎内三花聚。问安炉、立鼎事如何？乾金铸。缚金乌，搏玉兔。捉将来，封土釜^{〔7〕}。这火候抽添，更须防护。至宝圆成明出入，法身形兆无来去。便潜身、直谒太清宫，神常住。

又 赞谁庵殷管辖

谁是庵儿，阿谁在、庵中撑拄？看饥来吃饭，谁知甘苦？角徵宫商谁解听？青黄皂白谁能睹？向平常、日用应酬人，谁区处？是谁行？是谁举？是谁嘿？是谁语？这些儿透得，便知宾主。外面形躯谁做造？里头门户谁来去？造无为、毕竟住谁庵？朱陵府。

又 授觉庵

道本自然，但有为、头头是错。若一味谈空，如何摸索？无有双忘终不了，两边兼用遭缠缚。都不如、嘿嘿守其中，神逸乐。过去事，须忘却；未来事，休详度。这见在工夫，更休泥着。六欲不生三毒灭，一阳来复群阴剥。悟真空、抱本返元虚，为真觉。

又 赠丁县尹三教一理

三教正传，这蹊径、元来蓦直。问老子机缄，至虚静极。释氏性从空里悟^{〔8〕}，仲尼理自诚中入。算始初、立教派分三，其源一。道玄关，常应物；易幽微，须默识。那禅亲奥

旨，真空至寂。刻刻兼持无间断，生生受用无休息。便归根、复命体元虚，藏至密。

又 赠睡着李道判

好睡家风，别有个、睡眠三昧。但睡里心诚，睡中澄意。睡法既能知止趣，便于睡里调神气。这睡功、消息睡安禅，少人会。身虽眠，性不昧；目虽垂，内不闭。向熟睡中间，稳帖帖地。一枕清风凉彻骨，梦于物外闲游戏。觉来时，身在广寒宫，抱蟾睡。

又 赞圆庵傅居士

这个○儿，自历劫、以来无象。况端端正正，亭亭当当。细入微尘无影迹，大周天界难安放。更通天、彻地任纵横，无遮障。没根宗，没形状；烁烁明，团团亮。只这个便是，本来模样。放出直超无色界，收来隐在光明藏。待顶门裂破现圆通⁽⁹⁾，金色相。

又 赠止庵张宰公

唯正唯中，只这是，修仙秘诀。若稍有偏颇，动生差别⁽¹⁰⁾。试向动中持得定，自然静里机透彻。会三元、五气入黄庭，金花结。运火功，有时节；海潮生，天上月。那一升一降，复圆复缺。十月工夫无间断，一灵妙有超生灭。更问予、向上事如何？无言说。

又 赠密庵述三教

教有三门，致极处，元来只一。这一字法门，深不可测。老子谷神恒不死，仲尼心易初无画。问瞿昙、教外涅槃心，密密密。学神仙，须定息；学圣人，忘智识。论做佛机缄，只凭慧力⁽¹¹⁾。道释儒流都勘破，圆明觉照工夫毕。看顶门、迸破见真如，光赫赫。

又 赠唯庵宗道人

观复工夫^{〔12〕}，要默默、存存固守。静极中一动，便通玄牝。惚恍中间情合性，虚无谷里奇投偶。我今将、向上祖师机，为君剖。说话底，非干口；把物底，非干手。那没脚童儿，会翻筋斗。解得个些奇特处，自然勘破无中有。问西来，的的意云何，擘鼻扭。

又 赠密庵

一粒金丹，这出处，孰知年劫？若不识根源，怎生调燮？况是自家元有底，何须着相胡施设。我分明、举似学仙人，天机泄。软如绵，硬似铁；利如金，圆似月。又不方不圆，无亏无缺。放则迸开天地窍，收来隐在虚无穴。问不收不放作么生，应难说。

又 赠一庵

三五真机，应用处，头头总是。况日用平常，令巍巍地。向有无中忘二见，便于罔象通三昧。却如何成少不成多，因滞泥。水乡铅，只一味；个便是，先天气。会蟾乌合璧，身心合意。西四归来投北了，东三便去交南二。把五般攒簇入炉中，丹完备。

又 赠孙居士

这点虚灵，自古来、无亏无缺。更烁烁圆圆，澄澄彻彻。照破洪蒙前底事，分闲蟾窟中间穴。向庵中养个白虾蟆，皎如雪。那些儿，无可说；利如金，团似月。运化化生生，了无休歇。山水蒙时天癸降^{〔13〕}，地雷复处玄霜结^{〔14〕}。驾青鸾、直谒广寒宫，超生灭。

又 赠默庵

默即说兮，这说处，元来有默。只默说便是，金丹秘诀。默识潜通为大要，声闻缘觉皆虚设。向说中、认得默之根，无

生灭。会说底，非干舌；与默底，无差别。这默底宁如，说底亲切。若向不言中得趣，便于不默俱通彻。将默默说说尽掀翻，天机泄。

又 赠敬庵葛道人

道本无言，要学者，潜通默识。若万虑俱捐，虚灵湛寂。动处调停水中火^{〔15〕}，定中究竟波罗密^{〔16〕}。问玄关一窍在何宫？中间觅。不是心，不是物，不是仙，不是佛。只这些端的，鲜人知得。迷者到头空苦志，悟来不费些儿力。看无中生有产灵胎，阳神出。

又 授记门人

吾道玄关，决不许，外边人人。有学者来参，防他做贼。猛把杀人刀子举，活人手段轻拈出。更单提独弄逞神通，谁能敌。若是个，善知识；便承当，心不惑。仗奋心刚胆，逢佛杀佛。举步便能欺十圣，口开便要吞三极。把乾坤大地尽掀翻，真奇特。

又 令门人和

采药归来，这鼎器，乾金铸泻。那些儿道理，全凭主者。先把根尘都扫尽，从前熟处休沾惹。问行工进火事如何？凭般若。五雷车，青龙扯；烧山符，心匠写。更涤虑洗心，灵泉浇洒^{〔17〕}。九转功成丹道毕，一灵真性还虚也。那赤条条地法王身，无可把。

满庭芳 赠焦提举

寂寞山居，喧嚣市隐，头头总是玄关。贤明高士，须向定中参。我把活人手段，杀人刀、慢慢教看。君还悟，只今荐取，超脱不为难。一言明说破，起初下手，先炼三三。自玄关起火，运入昆山。把定则云横谷口，放行也、月落寒潭。工

同竟，大蟾成象，名姓列仙班。

又 受记定庵

学佛学仙，参禅穷理。不离玄牝中间。可怜迷谬，往往相隐瞒。一味寻枝摘叶^{〔18〕}，徒坐破、几个蒲团。堪伤处，外边寻觅，笑杀老瞿昙。些儿真造化，诚能亲见，胆冷心寒。定庵高士好，向定中参。看破娘生面目，把从前、学解掀翻。真空透，髓骸迸破，真主自离庵。

水调歌头 赠和庵王察判

土釜要端正，定里问黄公。流戊就己，须待山下出泉蒙。采药提防不及，行火休教太过，贵在得其中。执中常不易，天理感而通。那些儿，玄妙处，实难穷。自从会得，庵中无日不春风。便把西方少女，嫁与南陵赤子，相见永和同。十月圣胎备，脱蛻烁虚空。

又 赠秋贍周先生

铅汞了无质，炉鼎假安名。始因动静，迷人不觉堕声闻。这个先天妙理，日用着衣吃饭，相对甚分明。接物应机处，不动感而灵。不是心，不是佛，匪为金。明加眼力，莫教错认定盘星。片片迷云涣散，湛湛禅天独露，个是本来真。风定浪头息，月满水光清。

又 赠宝贍子

学佛学仙要，玄妙在中诚^{〔19〕}。真铅真汞，无非只是性和情。但得情来归性，便见铅来投汞，二物自交并。日用了无间，大药自然成。识抽添，明进退，要持盈。坤炉乾鼎，阴符阳火慢调停。一窍玄关透了，入片顶门裂破，迸出宝蟾明。功行两圆备，谈笑谒三清。

又 赠刘居士

在俗心不俗，尘里不沾尘。处身中正^{〔20〕}，何防闹市与山林。践履不偏不易，日用无争无执，只此是全真。方寸莫教昧，便是上乘人。采元精，炼元气，复元神。三元合一，自然鼎内大丹凝。更把玄风鼓动，天外迷云消散，慧月朗然明。叩我第一义，江上数峰青。

又 赠张蒙庵

雷在地中复^{〔21〕}，山下出泉蒙^{〔22〕}。明斯二理，自然造化合玄同。密密至虚守静，便见无中妙有，九窍一齐通。直下承当去，个是主人公。莫着无，莫着有，莫着空。疑团打彻，只今突出妙高峰。拨置纷纷外境^{〔23〕}，收拾灵灵底个^{〔24〕}，生化了无穷。毕竟作么道，日向岭东红。

又 赠宝庵

道乃法之体，法乃道之余。双全道法，横拈倒用总由渠。只这元神元气，便是天兵将吏，除此外都无。说与洞蟾子，定里做工夫。守为胎，用为窍，假为符。既明此理，何须若泥墨和朱？若使精凝气固^{〔25〕}，便可驱雷役电，妖怪悉皆诛。行满功成日，谈笑谒仙都。

又 示众无分彼此

道释儒三教，名殊理不殊。参禅穷理，只要抱本還元初。解得一中造化，便使三元辐辏，宿疾普消除。屋舍既坚固，始可立丹炉。炼还丹，全太极，采玄珠。的端消息，采将坎有补离无^{〔26〕}。若也不贪不爱，直下离声离色，神气总归虚。了达一切相，赤子出神庐。

又 赠白兰谷

三元秘秋水，微密实难量。未分清浊，天地人物一包藏。一乃太玄真水，二气由兹运化，三极理全彰。上下降升妙，根

本在中黄。兔怀胎，牛喘月，蚌含光。人明此理，倒提斗柄
戽银潢。绝断曹溪一派，掀倒蓬莱三岛，无处不仙乡。谁为白
兰谷，安寝感羲皇。

又 言道

三元秘秋水，未悟漫猜量。诚能参透，洗心涤虑密归藏。
意与身心不动，精与气神交合，天理自然彰。三善备于我，翻
笑炼玄黄。性圆融，心豁达，德辉光。牛郎织女，一时会合
到天潢。勘破乘槎伎俩，密契浴沂消息，游泳有无乡。日用别
无事，读易对三皇。

又 言性

三元秘秋水，都不属思量。收来毫末，放开大地不能藏。
过去未来见在，只是星儿消息，体物显然彰。本自无形象，随
处见青黄。性源清，心地静，发天光。木人半夜，倒骑铁马
过银潢，正是露寒烟冷，那更风清月白，乘兴水云乡。识破梦
中梦，稽首礼虚皇。

百字令 赠真蟾子叶大师

玄关欲透做工夫，妙在一阳来复。天癸才生忙下
手⁽²⁷⁾，采处切须虔笃⁽²⁸⁾。绝虑忘机，清心释累，认取虚无
谷。铅银砂汞，一时辰内攒簇。霎时天地相交，甲庚无间，
龙虎齐降伏。取坎填离乾体就，阳火阴符行足。至宝凝坚，真
蟾形兆，宜把灵泉沃。德圆功备，大师名注仙录。

又 指中庵性命次序

玄关一窍理幽深，至妙了无言说。阴极阳生初动处，便是
采铅时节。地下雷轰，山头水降，满地红尘雪。行功之际，马
猿休纵颠劣。霎时虎啸龙吟，夫欢妇合，鼎内丹头结。身外
有身犹未了，圆顿始能通彻。郁郁黄花，青青翠竹，此理应难

泄。为君举似，水中捞取明月。

又 赠陈制干

修真慕道乐清虚，任意陶陶兀兀。富贵荣华都不恋，甘分清贫彻骨。名利俱捐，是非不辩，且把身埋没。真闲真静，谁知如是消息。为言向上机缄，玄珠罔象，火候无时刻。一窍玄关通得透，顿悟非心非佛。情念双忘，有无交入^{〔29〕}，胎备元神出。眼睛开放，光明周遍无极。

又 赠胡秀才

亘初一点莹如如，无相无形无质。不荡不摇常正定，直是断踪绝迹。变化无方，显微无间，妙理应难测。为伊言破，屏除缘虑尘识。放教方寸虚澄，里头宁贴，方见真端的。三五混融心月皎，照破本元来历。烁烁圆明，如如不动，运化无休息。静中拈出，蟾光烁破无极。

又 指老蟾张大夫下手

金丹大要不难知，妙在阳时下手。日用平常须谨独，莫纵虎龙奔走^{〔30〕}。心要安闲，身须正定，意在常存守。始终不怠，自然通透玄牝。其间些子着讹，为公直指，地下听雷吼。立鼎安炉非小可，运用斡旋凭斗。性本圆明，命基牢固，勘破无中有。老蟾成象，直同天地齐寿。

又 赠通庵

太初一点本灵明，元自至纯无杂。执着些儿千里远，悟得只消时霎。方寸中虚，纤尘不立，何用调庚甲。承当得去，目前方信无法。个中显诀难传，无命可唤，贵在心通达。信手拈来君荐取，无隙岂容针札。人我山头，是非海里，更要知生杀。养其无象忘形，灵地开发^{〔31〕}。

又 示众破惑

成仙捷径在玄关，一窍四通八达。说与学人先立志，悟后

只消时霎。可笑迷徒，不求师指，执着傍门法。般精般气⁽³²⁾，到头都是兜搭。争知大道堂堂，坦平蓦直，也要师开发。会得善行无辙迹，玄牝自然开阖。一念无生，谷神不死，九转工周匝。脱胎归去，大罗天上行踏。

西江月 赠潘道人

真土真铅真汞，元神元气元精。三元合一药方成，个是全真上品。动静虚灵不昧，成全实相圆明。形神俱妙乐无生，直谒虚皇绝境。

又 赠善友

至道本无言说，全凭立志刚坚。心常不昧究根源，一月千潭普现。会取击风捕影，便知火里栽莲⁽³³⁾。任他海水变桑田，只这本来无变。

又 赠周守正

识破无人无我，何须求佛求仙。随时随处总安禅，一切幻尘不染。选甚山居野处，何妨闹市门前。执中守正固三田，久久神珠出现⁽³⁴⁾。

炼丹砂 咏玄牝示众

玄牝少人通，说与诸公。休言南北与西东，不在四维并上下，不在当中。阖辟妙无穷，天地根宗。生生化化运神功，动静机缄应不息，广纳包容。

又 示众

至道本无传，只要心坚。始终立志莫教偏，九载三年常一定，便是神仙。真息自绵绵，灵地平平。饥来吃饭困来眠，夏月单衣冬盖被，玄外无玄。

注 释

- 〔1〕抽铅添汞：指调节阴阳。
- 〔2〕着有着无都不真：指真在无有之间。
- 〔3〕五：指意土。
- 〔4〕老子瞿昙即仲尼：指道释儒，三教一样。
- 〔5〕火无斤两：指意念难于计量。
- 〔6〕候无卦爻：指火候难用数量来表明。
- 〔7〕封土釜：指合二而一。
- 〔8〕释氏性从空里悟：指释家智慧从静中生来。
- 〔9〕现圆通：指阳神出现。
- 〔10〕动生差别：指精神不调。
- 〔11〕慧力：智慧的力量。
- 〔12〕观复工夫：指静中待动。
- 〔13〕山水蒙时天癸降：指静中阳生。
- 〔14〕地雷复处玄霜结：指动中阴生。
- 〔15〕水中火：指肾水中之一阳。
- 〔16〕波罗密：指心火中之一阴。
- 〔17〕灵泉浇灌：指咽津液。
- 〔18〕寻枝摘叶：指不识根本。
- 〔19〕中诚：指中与诚。中为意念导引时，不左不右，恰在其中；诚为意念和合之状。
- 〔20〕中正：指形体端正，意念稳定。
- 〔21〕地中复：指阴中阳生。复为复卦。
- 〔22〕出泉蒙：指阳中阴生。蒙为蒙卦。
- 〔23〕拨置纷纷外境：指排除外界干扰。
- 〔24〕收拾灵灵底个：指意识收向身内而不外出。

- 〔25〕精凝气固：指内丹结成。
- 〔26〕采将坎有补离无：指取坎填离，炼成纯阳。
- 〔27〕忙下手：指及时采取。
- 〔28〕虔笃：指专心一意，诚心。
- 〔29〕有无交入：指平秘阴阳。
- 〔30〕虎龙奔走：指意念外驰。
- 〔31〕灵地开发：指静中生慧，提高智力。
- 〔32〕般精般气：即精气耗伤。
- 〔33〕火里栽莲：指阳中阴生。
- 〔34〕神珠出现：即阳神出现，为气功景象。

按 语

以上这些词，内容十分丰富，几乎涉及到气功的各个方面，并不乏精要之处，只是同前面内容重复较多。

隐 语

教外名言

佛书云：若人欲了知三世，一切佛应观法界性，一切由心造^{〔1〕}。是谓有造则有化，造化^{〔2〕}皆由心。人皆谓造化万物者，造化之工也，予独不然。造化本无工，万物自造化也。何以故？一切万物，均有是心，既有是心，便有造化，岂非自造化耶？且如世间一切有形——形本无，无而生有，是谓造。有生便有灭，有灭则复归于无，是谓化。造造化化，物之常也。一真之性本有，有而无象，故无造无化，道之常也。人只知无造无化为不造化，殊不知有大造化存焉。非明了者，其孰能知之？明了之士，智慧圆通，则能万事见空，一心归寂，超然独存，故无造化也。若不明了，外着于身心世事^{〔3〕}，内住于受

想行识^{〔4〕}，所以随世变迁，随形生灭也。目所见者谓之色，领纳在心谓之受，既受之在心谓之想，想而不已至于作为谓之行，随行善恶各有报谓之业识——业识纷纷转回之根本也。故不能出造化，苟有不被幻缘缠缚，不被法尘染污，不被迷情障碍，不被受欲苦恼，则能照见五蕴皆空。五蕴既空，造化何有？此即是涅槃妙心^{〔5〕}也。予谓造化由心，复何疑哉？

道书云：“有无相生”，是谓无生有造也，有生无化也。又云，“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复”，是谓观复知化也。知化则不化，不化则安得有造？非洞观无碍者，孰能及此？洞达之士，清静光明，故能勘破身心世事。固虚幻中有，有则为物，物极则返，返则复归虚幻也。作是观者，则知无象之象乃是实象。养其无象，象故常存；守其无体，体故全真。至于纯纯全全合乎大方，溟溟滓滓合乎无伦，超出虚无之外，是谓无造化也。执着之者，身心不定，念虑交攻，所以丧其无象，散其无体，故流浪生死，常沉苦海也。苟有收拾身心，屏除念虑，内境勿令出，外境勿令人，内外清静，名为照了^{〔6〕}。至于内忘其心，外忘其形，一直洞然，如太虚廓然无碍，造化又何有焉？

儒书云：“不忮不求，无咎无誉”。是谓不忮不求，则不受造也；无咎无誉，则不受化也。《易·系》云：“远取诸物，近取诸身。”予谓远取诸物，则知万缘虚假；近取诸身，则知五蕴皆空。外屏万缘，内消五蕴，故能顺天施运，欢乐于天，知物之始终，知幽明之故，知死生之说，穷理尽性，以至于命也。乐天故不忧，尽性^{〔7〕}故不疑。非致知者，孰能及此？致知者，诚明静定，故知生灭不停者，幻形也；差别不平者，妄心也；迁变不定者，时世也；败坏不久者，事务也。观练纯熟，是名圣功。一以贯之，故无造化。若不致知，则不能格物；不

能格物，则随物变迁，性命安在？苟有变动不居，周流六虚，故天地合乎我，万物备于我。至于复见天心，万有归一无，则造化息矣。譬如乾坤不变动，日月不运行，六子何有？六子不交重，阴阳不升降，万物何有乾坤之体？纯一不杂，倒正不变，故无造化。造无造之造，大造也；化无化之化，大化也。作是见者，故知世间万物，皆是假合阴阳运用，无非幻妄。非天下之至变，其孰能与于此？观之三教，唯心也；造化，由心也；出造化，亦由心也。学佛之要在乎见性，若欲见性，必先以决定之志，夺习俗之气⁽⁸⁾，以严持之力，保洞然之明，然后照破种种空妄，心不着物，念不随情。念是烦恼根，心是法尘种。念起则一切烦恼起，念息则一切烦恼息；心生则种种法生，心灭则种种法灭。念起即止，皆由自心。至于生灭，灭已寂，灭为乐，是见性也。今之学者，不能见性者，为事理二障所得也。非大观则不能解理障，非大止则不能除事障。大观谓智断也，大止谓力制也。智断纯熟，则理理皆空；力制纯熟，则事事皆空。了三空之大空，知一真之至真，此大观之至也；即时身心、世事、念虑、情识一齐都止，此大止之至也。非上上智，其孰能与于此！学道在乎存性，若欲存性，必先以慧剑斩群魔，火符消六欲；次以定力，忘情绝虑，释累清心。至于心清、累释、虑绝、情忘，是谓存性。真性既存，则无造化。今之学者，为情识之所夺也。欲去情识，先除生灭心。心无生灭⁽⁹⁾，身无生灭，定矣。去生灭心，必自无念之积习纯熟，足可致无梦；无念之静定纯熟，足可致无生。无梦乃见在之大事也，无念乃末后之大事也。无生则不造，无梦则不化。不造不化，即不生不灭也。非高上之士，其孰能与于此？儒学之要，在乎尽性。若欲尽性，在明明德，在止于至善。知止而后有定，有定则能忘物我。艮卦辞云：“艮其背不获其身，行其庭

不见其人，无咎。”“艮其背”，忘其心也；“不获其身”，忘我也；“行其庭不见其人”，忘物也。三者既忘，何咎之有？此知止之至也。知止故能忘物我而全天理，是谓尽性也。今人不能尽性者，为身心之累也。既有累，便有窒碍，必以刚断果决。刚断故能忘物，果决故能忘我。物我两忘，尽性至命定矣。非神德圣功，其孰能与于此！予见世人多以此身为有我，其不思之甚也！且如此身，因造而有，未造之前有象乎？有名乎？有我乎？既化之后，有象乎？有名乎？有我乎？前后两既俱无，安得中间偏执有我耶？殊不知身心世事，本来虚妄，三世推求，了不可得。过去杳然何在？只今念念变迁，未来决定。如是历劫以来，大梦幻中，坚执妄缘，结成轮回种子。是以出生入死，无有了期。若复有人于此梦幻境中，证明了知而善消遣，岂非至人乎？予一日举此公案，令门人参二三子，稍合符节，故作此书以赠之。以心传心，若能直下承当，潜通默会，即时知止，不谋其前，不虑其后，不恋只今，三者混成，得大自在。徜徉乎大寂灭之海，逍遥乎无何有之乡，游泳乎自得之场，至此方知造化，于此何预焉！虽然，更有向上事在。且道唤甚么做“向上事”？咦！掀翻无字脚，粉碎太虚空，方为了事汉。秘之秘之。

注 释

- 〔1〕一切由心造：指意识的作用。为脑的功能。
- 〔2〕造化：指事物的运动变化，喻气功精气的变化作用。
- 〔3〕外着于身心世事：外受自然、社会环境的干扰。
- 〔4〕受想行识：指意念，即随外界事物而起意念。
- 〔5〕涅槃妙心：指清静心。或纯一的意念。
- 〔6〕照了：指静观使神形合一。

〔7〕 尽性：指明白事理。

〔8〕 夺习俗之气：指变更陋习。

〔9〕 心无生灭：指神中和平衡。

按 语

“教外名言”列举佛书、道书、儒书，阐述各家气功的功理：佛家提倡造化由心，道家则是内外清净，儒家重在穷理尽性。各说殊途同归，都重视调节意识思维活动

绝学无忧篇并叙

所为绝学者，非不学也。若以不学为绝学，则罔无所知，只同常流也。此所谓绝学^{〔1〕}者，博学而至于绝学也。盖由世人多学为奇特，转学转不会也。圣人云：其出弥远，其知弥少。又云：多则惑，少则得，正谓此也。前儒云：有为终日息，无为便不息，即此意也。故作是篇以证之。使学徒不为声闻缘觉学，解见知所累也。

日用总玄玄^{〔2〕}，时人识未全。当推心上好，放下口头禅。法法非空法，传传是妄传。不曾修福始，焉能有祸先？不益便无损，不变岂能迁？不垢亦不净，无缺亦无圆。莫着嗔和喜，何愁迤与邐？不作善因果，那得恶因缘？不闻兴废事，名利不相牵。精粗无爱恶，妍丑不憎怜。不偿欢喜债，都无恩怨缠。打开人我网，跳出是非圈。清虚不好古，恬淡倦希贤。休思今世后，放下未生前。从他佛是佛，任伊仙是仙。既无尘俗累，何忧业火煎？有无俱不立，虚实任相连^{〔3〕}。都缘无取舍，自然无过愆。来去浑忘却，死生何预焉！居止无余欠，随处任方圆。饥来一碗饭，渴则半瓯泉。兴来自消遣，困来且打眠。达者明此义，休寻天外天。见前赤洒洒，末后亮娟娟。

注 释

〔1〕 绝学：指习气功的精要处。

〔2〕 日用总玄玄：指生活中即有气功在内。

〔3〕 虚实任相连：指任其所之，回归自然。

按 语

“绝学无忧篇并序”阐述学习气功在于学习气功的绝妙处。说明返朴归真，才能释尘俗之累，遣业火之煎。

(呼素华 吕光荣)