

金元朝部分 (下)

主编：吕光荣 副主编：吴家骏

中國氣功經典

吕光荣



人民体育出版社



R247.4

216

3:3(2)

主編：呂光榮
副主編：吳家駿

中國氣功經典

吳家駿

金元朝部分
(下)

B771.21



B

611035

**中国气功经典
(金元朝部分下)**

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 330千字

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 7-5009-0528-9/G · 499

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们的古老的文化。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璨的明珠。其古籍文献，汗牛充栋。诸如《易经》的象数易理，“敦艮，吉”。“无妄之疾，勿药有喜”；《老子》的“道法自然”，“无为而无不为”，“守中抱一”；孔子的修身诚意，“非礼勿视”，中和养性；《庄子》的养生刻意，缮性达生，“熊经鸟伸”；《内经》的“生气通天”，“呼吸精气”，“独立守神”；屈原的“保神明之清澄兮，精气入而粗秽除”……如太阳中天，朗照大地，奠定了中国气功学的基础。两汉以降，万古丹经之王的《周易参同契》；太上养神的《黄庭内景经》；一代哲言的《钟吕传道记》，丹中经典的《悟真篇》；性命双修的《圭旨全书》，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，瘦词隐语，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，为二百三十万言，成《中国气功经典》一书，以供海内外气功文献学家、实验研究专家、临床气功医师、人体科学工作者参鉴；并相信这一工作对广大气功爱好者，也不无裨益。

《中国气功经典》编撰整理，前后达十年之久，在编写工作中，我们得到了中顾委委员赵健民同志，原云南省委书记高治国同志，原云南省人大常委会副主任颜义泉同志的关心爱护；云南省教育厅、卫生厅、省老龄委员会、省科协、省老干局、云南中医学院领导的支持帮助；云南中医学院教授戴慧芬、许子健、诸葛连祥、李筱圃、李冬青、李宝卿等先生的关怀；云南省图书馆黄茂槐副研究员、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一百四十余部。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”注释注说明《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”、“練”、“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，故原文献中“右×××”即指整理后的“上×××”。

目 录

金丹大要	1
存神固气论	148
太玄宝典	160
规中指南	176
胎息经注	198
西山群仙会真记	201
金液大丹口诀	238
洞元子内丹诀	255
析疑指迷论	284
三论元旨	295
金液大丹诗	310
易筋经	330
洗髓经	370
真 论	380

金丹大要

本书选自《道藏辑要》昂集一、二、三。作者陈致虚，号上阳子。（生平事迹见《周易参同契上阳子注》）。

内容提要

本书分上、中、下三部分。上论“精气神”、“鼎器”、“真土”、“火候”、“还丹”、“颠倒”、“神化”、“朔望弦晦”、“卯酉刑德”等问题；中为上阳子与同道的书信（其论金丹的内容已见于“上、下”之中，故今皆略去）；下阐述“金液还丹”、“三教一家”（即儒、道、释三家殊途同归）之理，对金丹学说的师传关系也作了介绍，同时附有王玄甫、钟离权、吕岩、刘操、王重阳、马丹阳、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、郝大通、孙不二、黄房公、李珣、张模等著名气功家的小传。

《金丹大要》一书的学术思想继承了魏伯阳、张伯端的“金液还丹”理论：“金丹者即金液大还丹也。以金精而就木液，故谓之‘还’；以金火养炼而成，故谓之‘丹’。”“追二气于黄道，会三性于元宫，攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠有象，太乙归真。”

书中说：“圣人言修炼金丹者，炼精、气、神而已。”“怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃

成。”在言及炼功之关键时又说：“性定则情忘，体虚则气运，心死则神活，阳盛则阴消。”至于炼功之基础，则提出要去色欲、绝恩爱、轻财货、慎德行，以为此四者乃炼功之大要。去色欲则精气全，精气全则降龙伏虎，能降龙伏虎则可采先天一气。

“金丹之妙在乎火候。”《金丹大要》对火候论述甚详，有“火候妙用说”、“运火行符章”、“防危护失章”、“卯酉刑德章”、“沐浴涤虑章”、“生杀爻铢章”等专章论述。如书中说：“药非火不产，药熟则火化矣；火非药不生，火到则药成矣。火候之真，非可一概而论，中有逐节事条，可不明辩之乎？”接着对“火候之秘”、“火候之禁”、“火候之妙”、“火候之用”、“火候之全”等逐条加以阐释。炼功中之火候，历代气功文献皆视为气功之秘，有所谓“圣人传药不传火，火候从来少人知”之说。对此重要问题，《金丹大要》则阐述详明，这在其以前著作中实不多见。

又丹经常谓“顺则凡，逆则仙，只在其中颠倒颠。”何谓“颠倒”？有“阴阳之颠倒”、“坎离之颠倒”、“男女之颠倒”、“铅汞之颠倒”、“五行之颠倒”、“采取之颠倒”、“主宾之颠倒”。上述之“颠倒”，《金丹大要》均作了详细的说明。

在“下”这一部分中，作者对“铅”“汞”之异名，“铅汞”之合名作了归纳，对阅读其它丹经著作有不少帮助。在“丹法参同十八诀之图”中还对“采药、结丹、烹炼、固济、武火、文火、沐浴、丹砂、过关、分胎、温养、防危、工夫、交媾、大还、圣胎、九转、换鼎”等名词术语作了简释，并为后世气功文献所沿用。

《金丹大要》一书集唐、宋诸名家对“金液还丹”中重要问题的论述，故为研究古代气功学的重要著作。

金丹大要（上）

金丹大要总旨

上阳子曰：金丹之道，黄帝修之而登云天，老君修之而为道祖，巢由高蹈，箴箴长年。尔来迄今，历数何限，求于册者，当以《阴符》^{〔1〕}、《道德》^{〔2〕}为祖，《金碧》^{〔3〕}《参同》^{〔4〕}次之。自河上公五传而至伯阳真人，祖天师而得伯阳之旨，丹成道备，降魔流教。葛仙翁济幽，旌阳斩蛟，是皆逢时，匡世、救劫，斯乃真仙之余事耳！华阳、玄甫、云房、洞宾授受以来，深山妙窟，代不乏人。其间道成而隐，但为身谋，不肯遗名于世间者，岂胜道哉！复有传世存道、序传诗歌，或隐，或显，宁具知乎！至于功高德重，尊居帝境，宰制劫运者，又难备知。燕相海蟾授于纯阳，而得紫阳以传，杏林^{〔5〕}、紫贤^{〔6〕}、泥丸^{〔7〕}、紫清^{〔8〕}接踵者多。我重阳翁授于纯阳而得丹阳，全真教立，长春^{〔9〕}、长真^{〔10〕}、长生^{〔11〕}、玉阳^{〔12〕}、广宁^{〔13〕}、清静^{〔14〕}诸老仙辈枝分派接，丹经妙诀，散满人间——惟紫阳《悟真篇》颇详，又得无名子诸公引而明之。我黄房公^{〔15〕}得于丹阳乃授太虚真人以传紫琼^{〔16〕}，我缘督子^{〔17〕}得于紫琼（详见太虚真人传）。缘督子间气聪明，博物精通，挹尽群书，或注或释，总三教为一家，作《仙佛同源》、《金丹难问》等书，到此而丹经大备。其意怜悯修道之人，率多傍门以伪乱真，故于卷中指出先天一气独是，谓若水银、朱砂、黑汞、白金、火候、抽添、安炉、立鼎，名之则是，用之则非。《阴符经》云：“天性，人也；人性，机也。”又云：“天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。”又云：“人知其神之神，而不知不神之所以神也。”《道德经》云“有

无”、“妙窍”、“玄牝”、“神器”、“至有”、“上善若水”、“不敢为天下先”者，皆至言也。又如列子御风，庄周鹏运，虽皆寓言，却有深义。《金碧经》、《参同契》分明指出金汞火候，弦气爻符，借易为准。其妙在于“欲作服食仙，宜用同类者。”取象于月，以验采铅后之所述，无以易此！仙圣用心普接未来，惟只先天真一之气而已。致虚夙荷祖宗积善，天地哀矜，游浪人间，年且四十，伏蒙我师授以正道。厥后复遇青城老师，亲传先天一气，坎月、离日、金丹之旨、抽添运用、火候之秘，悉授无隐。粤从敬授以来，日夕兢惶，恐辜盟誓，且负所望。尽将从前浅闻陋学，烦恼业识，尽皆脱去，长为天地间一个闲人——而为囊中丹财罔措，两稔于兹，访侣求朋，将集吾事——乃不敢秘，焚香告天启白圣师、五祖、七真大道，乃引诸列仙丹经，作此《金丹大要》。其中冒禁详述，开显条说，直与后来学仙之士，辟门引路。上士圣人，或于此中得而解悟，同步逍遥，即满素志重。惟世有先后，人有贤愚；文愈出而道愈明，世愈降而人愈昧。乃以神仙之说而为渺茫，或谓仙佛天之所生，非人可学。流而至此，复奈之何！《老子》曰：吾非圣人，学而得之。中下之流，口欲修行，而不用心于此。究竟甘分轮回，可深惜哉！所幸邇来抱材负器之士，参问寻广，较之古先，比兹稍众，虽无旌阳⁽¹⁸⁾拔宅之举，安知地仙八百，讖数将期！倘有识者，应期立志，疾早求师，成道必矣。世有千蹊百径，专则所趋必至。好正则君子喜务，诞则邪怪凭，勤织无寒，力耕常饱，学弓能射，习水能浮，坚固修行，必成仙佛。今夫百工而不求师，艺岂自精？一经而不求师，科岂能中？专心积善，而学仙亦必有真仙至矣。老子曰：谛观此身，从虚无中来。因缘运会，和合受生。我师数指先天一气自虚无中来。致虚续曰：既自虚无中来，却非天之所降，地之所出，

又非我身所有，亦非精，亦非血，非草木，非金石，是皆非也。谁得而知之乎？《易》曰：西南得朋，乃与类行。又云：君子以虚受人，佛谓西方莲花世界。马祖云：西江水。《悟真篇》云：“药在西南是本乡。”又云：“蟾光终日照西川。”又云：“铅遇癸生须急采。”又云：“取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。”太乙真人破迷歌云：“如何却是道，太乙含真气。”太乙岂非西乎？西南者，金水所在也；坎癸者，汞铅所居也。黑铅是先天一气，而隐于北方水也。然本无方位，故云：自虚无中来也。《参同契》云：“真人潜深渊，浮游守规中。”领悟于此，何忧不仙？曰阴阳，曰夫妇，曰男女，曰铅汞，曰龙虎，曰鼎炉——许多名色，无非先天一气——状如细雨密雾，亦如明窗尘，亦如黍米珠。其道易知，其事易成，初无难也。故我师云：形神无为，而精气自然有所为。是犹天地无为，而万物自然化育也。修道底人，果得真师口诀，则恐光阴迅速，目下收科，汲汲成就我身，又何暇奔功名富贵，而共人谈论哉！盖非得真诀者，于丹经内默猜暗想，无一可成，只得旁引曲证，阔论高谈，以度岁月，复何怪哉！且无知者，妄造丹书，假借圣贤为名，如葛仙翁《保生养命丹诀》、《达磨胎息经论》、《赵州十二时歌》、《庞公河车颂》以至八段锦、六字气之类。其他文目更多，切不可信。要当以《参同契》、《悟真篇》为主。然未遇圣师面传，非有自悟。黄帝师广成子，老子师商容，孔子师老子，释迦师瞿昙。圣人皆拜真师，后世凡流却要自悟，何其狂妄！惟有俊流得师一传，间处下工，无人知觉。一旦道成，显其神通，以为“顿悟”，此则有之。夫金丹一事，其中奥旨，不啻一件。只如药物、鼎器、玄牝、阴阳、太易、子养、复震、屯蒙、水火、金木、母隐子胎、情性、龙虎、铅汞、主宾、刀圭、媒聘、白黑、雌雄、颠倒、浮沉、攒簇、时候、朔望、玄

气、水火、进退、斤两、爻符、抽添、沐浴、烹炼、温养、换鼎、脱胎……似此等名，虽圣师叮咛训诲，犹恐乖错，安得凡夫而自会耶？故纯阳祖师云^{〔19〕}：“当时自饮刀圭，谁信无中养就儿，辨水源清浊，木金间隔，不因师指，此事难知。”紫阳翁云：“饶君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜。”今留试金石三寸于此，别其真伪。凡学先子，先一试之。若得至人传了，首以《参同契》、《龙虎经》、《悟真篇》此数书内，问无不知，顺了逆明，横串直贯，指南透北，识西就东，只此便是。何以故？盖圣贤之言，亦有顺求，亦有逆取，双关二意，晓了一般。若邪师俗子，妄谈意会。问他已上数书，则忪惺其说，直也不了，横也不知；纵能直知，逆又不了。此处有着落，便试过了也。且得人最难。纯阳、海蟾、重阳诸祖，特愍世人闻道者少，虽证帝位，立誓度人，故出没变化，往来尘世，必其可者度之。是以金丹之道，神仙能授与人而不能必其成；欲能知其必成之人，是以度之。必成之人，耳口自别。何哉？大智慧的口，求之而心愈低下；耳，听之而思所以行。上阳子曰：予昔来闻，拟若得之，要与世人尽谳此道，不相瞒隐；及既得闻，审思密视，果无其人堪传此道者。纯阳翁云：茫茫宇宙人无数，几个男儿是丈夫？欲眼看来，丈夫而非男儿乎！蒙师密授，吾乃今而后，知真仙圣师之意，岂不欲人人领悟，个个圆成？争奈世人不及者众，过者太多，百般蔽阻，无由见闻。是道也，不可以言传，而非言则何以闻道？谓不可以言传者，缘以时人习卑识陋，不足以语之也。必固语之，彼岂信受而行之哉！是曰：不可以言传也。果若非言，云何口授？今人直以无言是道，宁知于中妙语更多。但非六耳，所以共听。否则圣人明示直说，何乃从古隐到如今，转不可说。后之学者，慧眼未开，宜先审其忠孝正直、善恶贤愚。大道非正人君子，非素所

好善者，端不可与，切莫嗜利妄泄轻传。倘非其人，彼此受谴，况欲其敬师成道乎！《黄庭经》云：授者曰师受者盟，以代割发肌肤全，携手登山歃液丹，金书玉简乃可宣。太上微言，致神仙不死之道。此其文也，天地之间，此事最大，非重盟誓，孰敢泄机？比授非人，已彰冥谴。紫阳三传非人，三遭其难，仙经具载，可不戒之！顾惟禁秘不传，则是抑拒仙子，不能接引方来。拒秘非宜，但当审择。仆之念此熟矣！遂作《金丹大要》，直述无文，便于观览。所谓“要”者，在于庚方月现，子时癸生，取先生真一之气——是气即黑铅也。当此之时，药物真正，水源至清。然月之现也，存乎口诀；时之子也，亦要心传。广成子谓黄帝曰：“慎汝内，闭汝外。多知为败。我为汝，遂于大明之上矣，至彼至阳之原也。为汝入于杳冥之门矣，至彼至阴之原也”。老子曰：“天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。”孔子翼《易》曰：“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。”魏伯阳曰：“类同者相从，事乖不成宝。”崔公《入药镜》云：“是性命，非神气。水乡铅，只一味。”是也。天性之道，或有自悟；天命之妙，必待师传。无名子曰：偃月炉，阴炉也——中有玉蕊之阳气，即虎之弦气也；朱砂鼎，阳鼎也——中有水银之阴气，即龙之弦气也。金丹即此二弦之气调停和合以成。然吾所谓神与气精，迎送动止，凡百作为，皆主于意也。色、声、香、味、触皆关于意，意为即为，意止即止。故求丹取铅，以意迎之；收火入鼎，以意送之；烹炼沐浴，以意守之；温养脱化，以意成之。故崔公云：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”此之为大要之要也。有能猛省，如前试金石，则得金丹大要之要也。既得其要，不访求侣用财，以成真人。噫！世有以万金而买功名者，其身安能长久乎？世有以万金而济死者，其死岂能再生

乎？运有否终，惟道长久。亦有闻道之士，不肯直下承当，勇锐向前，疾早便做。乃欲待其功名志满，诸事已了，方成此道，又惑之甚！忽以天不假年，身殁于世，悔何能及。佛果云：只今休去便休去，若觅了时无了时。紫阳云：试问堆金等山岳，无常买得不来无？弃万户侯而为身者，张子房⁽²⁰⁾焉；弃万金资而求道者，马宜甫焉。今之视昔，谁能及之！后之视今，早宜参悟。上阳子曰：大修行人，已得师传，先结丹友。薛真人云：“我今收得长生药，年年海上觅知音。”又云：“几年湖海觅仙俦，不做神仙不肯休。”泥丸翁曰：“若无同志相规觉，时恐炉中火候非。”陈虎邱云：“朝朝惟切寻同志，走遍东吴不见人。”盖得知音道侣，乃相规检，匡其不逮，以共成道。亦有善侣而未闻道，财则有余，是宜质易两相成事。故庞蕴溺财求药，傅大士唱卖妻子，皆同此道也。是以释氏修定坐禅，以土制铅，以铅制汞，铅汞归鼎，身心不动，是云修禅入定。今之所谓禅者，皆琉璃瓶子禅，行也打碎，坐也跌碎。世惟皮可漏子禅，扯亦不断，咬亦不破。若人参得皮可漏子禅，则铅与汞自相投矣。三教一家，实无二道。其分彼我者，乃是一个盲人鞭骑瞎马，而与人较胜负，岂不为明眼底人所笑！圆悟云：禅，非意想，以意想参禅则乖道；绝功勋，以功勋学道则失直顿绝。“却意想”唤什么？作禅脚跟下廓尔，无禅之禅，谓之真禅。如儿子怀胎。“绝却功勋”唤什么？作道顶门上照耀。无道之道，谓之真道。似蚌含明月。佛祖留下数百公案，见性为先。是此金丹大要，禅道俱明，仙佛同证。性命二者，皆要了知。既得了知，宜加精进。上阳子曰：是此金丹大要，仿诸仙圣之书，发明先天一气之妙，开引后来之人。于中显露泄漏尤多，夫何故？是予早年素有此志，未遇真师，不明其要，阅诸丹经，杳难捉摸，思考不及，研究无方，废寝忘食，每留此

憾！神仙之道，因执无为，非遇圣师分明指示，则与凡流同归腐朽。是因师指，尽以其间难形言者，悉皆详述，作为此书，名曰《金丹大要》，以赎往憾。与后来人出双慧眼，不可施于笔者，笔之，不可发于语者，语之。学道之士，因缘获睹是此《金丹大要》，如对圣师亲相付授，当知火药悉具，运用皆全。上阳子曰：吾之成此《金丹大要》，多重言者，切之故也；多欲语者，显之故也。宁免泄露，冒渎真詮。然恐方来无真悟底，自非宿昔有仙骨者，不能闻是《金丹大要》之名，况云欲得而诵之乎？非有大因缘者，不能存是《金丹大要》之旨，况云欲得而了之乎？非大智慧者，不能入是《金丹大要》之路，况云欲得而行之乎？非有大功德者，不能亲是《金丹大要》之道，况云欲得而修之乎？上阳子曰：大修行人，已证脱胎神化，若复得此《金丹大要》，可以参证，出入往来；若初于手得药入室，是此《金丹大要》，可以保养全功，亦有闻道蒙怀疑所未决者，是此《金丹大要》中有试金之石，可以辨验过得。实疾早下功，更莫迟矣。《入道诗》云：人身难得今已得，正道难明今已明。此身不向今生度，更向何生度此身。上阳子曰：复有得此《金丹大要》，不能明了于中奥旨，便可像绘祖师纯阳、重阳、丹阳三仙真形，晨夕香花，一心对像诵念此《金丹大要》一遍，乃至十遍，百遍、千遍，日积月深，初心不退，愈加精勤，自感仙真，亲临付授。是学仙子顿尔开悟，理路透彻，心地虚灵，即时脚跟踏得实际。夫何以故？玉帝敕命，见授丹阳真君掌领仙籍，巡行天下，察人功勤，注上丹台；分遣已成真人仙子，下为人师；移文录司，主借丹财，成就学仙之士。无上妙道，已成真人。是学仙子，精专注想，因缘遭逢；是学仙子，不惮苦辛，恳求至道；是学仙子，勿以天高地厚，难以感通；是学仙子，勿以大道杳冥，非凡可学；

是学仙子，勿以阴阳分位，非人能成；是学仙子，勿以性命由天，非我所有；是学仙子，不作是见，不作是闻，勇猛智慧，即得性海汪洋，命源流润；是学仙子，列名丹书，冥心究竟。是此《金丹大要》，或触事物，或遇经筵，或在舟船，或行道路，或对镜容，或照水影，或观淫房，或观屠杀，或因童戏，或见僧坐，触着嗑着，偶一觉悟，从之而入。裸裸洒洒，圆圆陀陀，得大自在。恰如贫人于房舍中，掘得祖父一窖金宝相似，方知此是自家之物，多年弃藏，一旦得之，受用不尽。上士至人，昔蕴大乘根器，又复得此金丹大要，一诵再忆，豁然见性，即佛即仙。如嗜宝人道旁拾得无价明珠，喜庆无量。学仙之士，愿以生死为一大件事，早收药物，成事丹炉，白日腾身，高居帝境，实我志也。

注 释

〔1〕 阴符：《黄帝阴符经》简称。

〔2〕 道德：指《道德经》，又名《老子》，道家经典。

〔3〕 金碧：指《金碧龙虎经》。

〔4〕 参同：指《周易参同契》。

〔5〕 杏林：即石泰，南五祖之一。

〔6〕 紫贤：即薛式，南五祖之一。

〔7〕 泥丸：即陈楠，南五祖之一。

〔8〕 紫清：即白玉蟾，南五祖之一。

〔9〕 长春：即邱处机，北七真之一。

〔10〕 长真：即谭处端，北七真之一。

〔11〕 长生：即刘处玄，北七真之一。

〔12〕 玉阳：即刘处一，北七真之一。

〔13〕 广宁：即郝大通，北七真之一。

〔14〕清静：即孙不二，北七真之一。

〔15〕黄房公：即宋有道，字德芳，号黄房公。

〔16〕紫琼：姓张名模，字君范，号紫琼真人。师事李珣（太虚李真人）得金丹之道。

〔17〕缘督子：姓赵名友钦，字缘督，饶郡人。得紫琼授以金丹大道。有《仙佛同源》、《金丹难问》等传世。以金丹妙道授上阳子。

〔18〕旌阳：指晋代气功家许逊，字旌阳。

〔19〕纯阳祖师云：以下这段文字引自吕洞宾《沁园春》词，主要讲炼功需有明师指点。

〔20〕张子房：西汉开国元勋张良，封留侯，功成名遂之后，弃万户侯，从赤松子学轻身辟谷术。

按 语

本节文字为全书之提纲。文中首先指出，金丹学说以《参同契》、《悟真篇》为主。接着阐述“金丹之要”在于庚方月现，子时癸生，取先天真一之气。当此之时，药物真正，水源至清。神与气精迎送动止，凡百作为，皆主于意也。求丹取铅，以意迎之；收火入鼎，以意送之；烹炼沐浴，以意守之；温养脱化，以意成之。崔公云：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”此为大要之要。

《道德经》总论

上阳子曰：道始无名，德亦非称。自伏羲画卦，苍颉^{〔1〕}创爻，玄龟龙马，河图洛书，文王重易，箕子洪范，皆存而不名。老子垂世，始强名之曰“道”。夫道之为说，先天地而位天地，始万物而育万物。草木根实，非道不生；胎卵湿

化，非道不产。道果何物也？其可见乎，而功用若是；其可捉摸乎，而造化若是；其可思议乎，而变通若是。自老子一指出，一强名之后，千古之上，此道得老子以明；万世之下，此道以老子为法。天以清，地以宁，三光以明，万物以荣，圣人仙佛以修以成。噫，道果何物，而若是其大也！孔子与佛，皆明此道，非别有一道也。后来乃分三教，儒者不明曾子、子思之相授受是何事，却猜之为日用常行；释者不能明心见性，只得念诵顽坐道，则不究金丹窍妙，以为焚修法术，皆非道也。盖未有所授受耳！道之为物，通气而生，气复资气而育气。天地万物，未有非气而自生育者。然吾所谓气，却非天地呼吸、口鼻往来。要知是气之名，须究内外之道。气之在外者曰“黑铅”，即金丹之道也——佛云“摩尼”，儒语“仁义”，道曰“金丹”。三教大圣，必用是气而后方能成佛作仙，即此是道，非别有一路也。气之在内者曰“黑汞”，即修定之道也——道名“踵音”，儒谓“中和”，释云“世音”——即自然之道。三教大圣，必用此道。故名虽殊而道则同也。是以天下无二道，圣人无两心。昔者老子西游，关令尹喜知为圣人，迎之曰：“子将隐矣，强为我著书。”老子乃注五千余言而去。其著书处，今京兆髡屋县终南山宗圣宫是也。此书留世，始以《老子》名，分上下二篇，真人郑思远标注八十一章之目，唐赐号曰《道德经》。古今解注何啻百人，惟河上公⁽²⁾所释以授汉文帝者，语淡意深，今难得其真本。经中大意，第一章显而出之，了具眼者，于此早分利钝。夫道也者，本无名、无为；且名既有，复不可常名。则无为而无不为也。故三十八章曰：“上德无为而无以为，下德为之而有以为。上仁为之而无以为，上义为之而有以为。”熟于道德者，体无为而无不为也。无为者，无以为也。无不为者，有以为也。为是道者，慧饶颜闵，必待师传。

建言有之，古之善为士者，微妙玄通，深不可识。上阳子曰：岂古然哉？于今为然。盖不可识则不可见；不可见则不可思议、捉摸。我师缘督真人，受钟、吕、王、马之的旨，南岳一面，悉拜其授。致虚年甫四十，虽居林泉，癖嗜诗书。尝谓：寂灭虚无，其说杳冥、譊恍；蒙师一指，芒刺脱然，眼下便见。方知脚跟原踏实地，犹如空中浮云忽散，宝月光明并得。所解《道德经》焚香启视，至此两者同出而异名，早是性命双题，愈觉浑身是汗。坐对老子坐，行共老子行；佛祖在脚跟底，立似三界中。我的最尊超然，有何生死？则三清剑、五岳冠，有与无，物与窍，朱里汞、水中银；日乌、月兔；雌雄黑白，以至金刚浮幢；灯笼佛殿，正法眼藏，涅槃妙心，百尺竿，西江水，竹麻菴苇，棒喝，照用，恒河沙，无量佛法⁽³⁾，莫不皆是。见了悟了，日夕照觑。大机大用，有时得到休歇之处，尤为快活。何以故？只为此老双关二意，直要世人明了为期。且道同出却不同入，同出又不同没，只一，已是强名，况复云此两者，其不重云众妙元门？圣人无空言，一字是一个铁罗汉。点检将来，却是大路傍草里有两颗骊珠，寻常人都直蓦过了；明眼人一见圆陀陀，光烁烁，收拾随身去，岂不欣然！何哉？盖今世人只是看经，却不观经。圣贤仙佛留下经书，要引世人皆为圣贤仙佛。一切常人不明其意，朝念暮诵以为祈祷。更不于中究竟生死一件实事，抑何愚哉！犹诲人医指以诀云：左心小肠肝胆肾，明了的便以此而脉人之脉，不必劳诵千遍万遍。若病不诊，只诵此语，须感得叔和立现，复奈之何？经书亦然，若看而不观，亦犹有病之诵而不诊。“看”者，但了其字；“观”者，要了其义。了字则讹了舌头，了义则坐断舌头。讹了非了，坐断是了。不了的是人，了的是圣贤仙佛。喻如《金刚经》云：佛说非身，是名大身。六祖释云：色身虽

大，内心量小，不名大身；法身虽小，内心量大，等虚空界，方名大身。色身虽如须弥，终不为大。此欲世人早明色身、法身二事。若只口诵，不观其义，轮回生死，何有了期。三教圣师立言垂训，皆欲接引方来，非各门异户，以相冰炭者。师授是经，俾之续其言外之意。上阳子曰：大哉！五千余言，多以天下国家用兵治民之说，以翼其道。然以之平天下治国家，用兵使民无施不可。仁者见之谓之仁，智者见之谓之智。故莹蟾子有治道、丹道，兵机、禅机之说也。将以无为之道，奏之于吾皇，以仿陶唐无为之治也。其将以有为之道，告之于宰，辅行治平，日新之德也。其将以无不为、有以为之道训诸学道之士，以修金丹也。得此道以无为而治天下者，汉文帝之谓也；得此道以佐汉而定天下者，张子房之谓也；得此道而其鬼不神者，张辅汉之谓也；得此道而善摄生者，许旌阳之谓也。妙哉，是经！其言父则言教父，母则云物母，此其谓道德也。其旨意，先有为，而后无为，非蠢然无为也；本道德而后仁义，非毁于仁义也；尚仁义而后礼，非弃于礼者也。如恍惚中有象、有物，杳冥中有精、有信。不贵难得之货，此皆有指大道，显露玄机者也。经内隐八十余异名，如众甫、神器、玄牝、橐籥之类，盖深注意于道，使后人从是而悟，因悟而入，因入而有为。有为者，即金丹也。噫，后之人，峨其冠者，不明玄牝窍妙之门；曳其裾者，不修无为有为之道。使彼之有目者，视之为异端之教；彼之有口者，呼之为异端之徒；而世之明敏器识之士，甘与彼之下愚或躋或躐，奔竞是非，至于老死，而不知有神仙之道，惜哉！且三教圣贤之所建立者，始焉，莫不各有其道，而继之者，特未善也。老子者，圣人也。太上者，巍巍尊居三清之境，以生育天地，运行日月，宰制劫运，终始万物为心，其视天下民物，一不安者，若己有之。中

下之人，恣其狂愚，不知源流，妄肆诋诽。谓彼之非圣人者，罔谴益彰，惑之甚也！谓此之归太上者，罔福，是未得其道也。原其著此书，甚欲引导修行之士以成真人，使天下有以匡世救劫者也。始降魔斩蛟，平潮弥炎之事焉。然悟者，自悟也；迷者，自迷也。悟也者，因缘时节之来也；迷也者，宿昔所未种善也。君臣也，父子也，夫妇也，兄弟也，朋友也，此大道之纲常也，万世之不可易也。降魔也，斩蛟也，此道成之事也，适时而造就其功也。老子之道，即金丹之大道也。夫金丹之道，先明三纲五常，次则因定生慧。纲常既明，则道自纲常而出，非纲常之外而别求道也。是谓有为。故云和其光，同其尘也。乃至定慧圆明，是谓无为。故云知其雄，守其雌也。道至无为，则神仙之事备矣。知此经者，则明其道。故曰太上下知有之不知者，则辩其语。故曰夫惟无知，是以不我知。今遵师训，因并释之，每章就下转语。夫如此者，特为此老垂一双方便手，为天下人具一双智慧眼。垂手者，接济迷途；具眼者，早自明了。使人人回首，物物知归，畏生升仙，必有真实根器尔！

注 释

〔1〕 苍颉：传说黄帝时为左史。观鸟兽之迹，体类象形而造字。

〔2〕 河上公：西汉人，文帝时结草庵于河之滨，不知其姓名，又称“河上丈人”。曾为《老子》作注，以治身养生为宗旨，认为人禀元气而生，养生当爱精气，保神明，恬淡寡欲，方能长生。

〔3〕“金刚浮幢”至“无量佛法”：均为佛用语。上阳子认为儒、道、释三教殊途同归，均通于“金丹之道”。

按 语

上阳子认为：“道之为物，通气而生。气复资气而育气；天地万物，未有非气而自生育者。”气之在外者曰“黑铅”，即金丹之道也——佛云“摩尼”，儒语“仁义”，道曰“金丹”；气之在内者曰“黑汞”，即修定之道也——道名“踵音”，儒谓“中和”，释云“世音”。故儒、释、道名号虽殊而道理是相通的。

读《道德经》首章

道可道，非常道。上阳子曰：夫道也者，位天地，育万物，曰道；揭日月，生五行，曰道；多于洹河沙数，曰道。洹河者，西方界。此河四十里，沙细如面，此数之多者也。孤则独无一侶，曰道；直入鸿蒙而还归溟滓，曰道；善集造化而顿超圣凡，曰道；目下机境未兆，而突尔灵通，曰道；眼前生杀分明，而无能逃避，曰道；处卑污而大尊贵，曰道；居幽暗而极高明，曰道。是道也，有大识见之眼而无睛，有大智慧之耳而无闻，有吸西江之口而无齿，有谥妙香之鼻而不臭，有杀活舌头而味不味，有金刚法身而在自在，有生死剑而武士不敢施用，有一字义而文人不能形容。虽黑漫漫不许一眨，暗然而日彰，任峭巍巍壁立万仞，放身而无怖。细入刹尘，曰道；大包天地，曰道；将无入有，曰道；作佛成仙，曰道——佛经五千四十八卷，也说不到了处；中庸三十三章，也说不到穷处；道德五千余言；也说不到极处。道也者，果何谓也？一言以定之曰：气也。故郑真人曰：道乃气之用，当知体其道者，是气也。可道者道，有号道，有名道，有讳比。如道之号曰“万物宗”，是道号也；名曰“涅槃妙心”，是表德也。道之号与表德，皆可呼、可言。故曰可道。至如道之讳却是生生万物之

道，虽有其名，而不可以常道。故曰非常道。何谓非常道？盖可以自见，而不可以人见、众生见；可以自道，而不可以人道、众生道。是云可道，非常道也。何谓非常道？以其至广至大，而尽精微，故不可以常道也。以其净裸裸，赤洒洒，巍巍尊高，故不可以常道也。以其杳冥恍惚，有物混成，先天地生，故不可以常道也。是之谓非常道也。名可名，非常名。上阳子曰：夫名也者，事物用以称题曰名；人神借以呼唤，曰名。可名，非常明者，喻如乾，阳物也，曰乾则可，曰阳物则不可。又如坤，阴物也，曰坤则可，曰阴物则不可。故曰可名，非常名也。又如今有人名曰“谷神”，小名曰“刍狗”，而字曰“众甫”。讳与小名，上之呼下可也，故曰可名。众人则不可呼，若众人呼人之小名，则其人勃然而怒矣。何以故？众人不可呼人之小名。若于僻陋之所，人不闻见之地而言之则可，若于稠人中呼之，则必自取辱焉。故曰非常名也。何谓非常名？盖人人有一个讳名，或可以自题，而不可托人言，是云非常名。我师曰：道以用言，在人未尝不可行，但非泛常所行之道；名以实言，在人未尝不可称，但非泛常所称之名耳。无名天地之始，有名万物之母。无者，待之而后动也；有者，已动而将形也。天地始者，雌雄蟠虬而物所自腴；万物母者，阴阳感兆而气所自育。以无而偶有者，犹以天而配地；以母而配始者，犹以气而合神。是知有与无二者，峙而天地位焉；始与母二者，出而万物育焉。我师云：人之灵明知觉者，即无也，神也；氤氲活动者，即有也，气也。此论玄远，要具大方眼，然后可以见不见之处，照不照之所也。常无欲以观其妙，常有欲以观其窍。一定之中而求变化，曰“常”。未见之前而将兴发，曰“欲”。冲虚至圣，曰“妙”。包元含灵曰“窍”。常无欲以观其妙者，于一定之中而求变化，待之而后动，动于未见之前，而

将与发，此即观其冲虚至圣之妙也。常有欲以观其窍者，于一定之中而求变化，已动而将形，形于未见之前，而将与发，即此观其包元含灵之窍也。我师曰：观其妙者，见其智慧之精微也；观其窍者，见其功用之远大也。此两者同出而异名，同谓之玄。两者，道与名也，无与有也，始与母也，妙与窍也，皆云两者。而当以无与有为先。同出而异名者，有无同出于一，而名乃分矣。玄者不可见，不可闻，不可说，同谓之玄。无与有两者，皆不可得而见闻名说也。玄之又玄者，以其无与有两者，愈不可见，愈不可闻，愈不可名说，即佛云：不可说，不可说，转不可说者，即此道也。众妙之门者，言其玄，乃万物冲虚至圣，出入之所也。而我师谓：有言外意。上阳子曰：有物先天地，眼下甚分明。道之体者，自然也；道之用者，虚无也；虚无者，先天地也。《契》曰：委志归虚无。《悟真篇》云：道自虚无生一气。我师云：先天一气自虚无中来。此乃为之而有以为也。自然者，后天地也。人禀父母阴阳二气而生而长，浑沦未判抱一无离，此乃无为而无以为也。道本无名，强名之曰“道”，是有名矣。即有名矣，又不可以常名。既不可常名，则不可得而闻见也。是道也，是物耶？是有形耶？是无形耶？乃不可以常道常名，而不可以闻见者也。是以从古圣人，以至于今成仙作佛者，何限！虽遗千经万论于世，而终不显题者，惟是道之尊，德之贵也。夫人本来清静，若脚跟下见得明了，无他障碍，何必更向经句上寻觅。盖为世人翻着见解，讷处不能讷，知处不能知，是故圣人慈悲方便，假名托字，百般迁就，而为之讳，亦知先天地一物耳！三教大圣，殊途同归，初无差别。如孟子集义所生之道，即孔子一贯之道也；释迦拈花以传涅槃妙心之旨，即达磨直指人心、见性成佛之旨也；老子有无玄牝窍妙物母之道，即玄关一窍，大道金丹也。深山妙

窟里，代不乏人，所谓透到是处，一明一切明，一了一切了。利根上士，获睹此经，字上求义，义里通神，句中得意，意外悟道，忽若智慧眼开，感得天人相与，宁不庆快！

按 语

本章以《老子》第一章内容来阐述“金丹大道”。“人之灵明知觉者，即无也，神也；氤氲活动者，即有也，气也。”“先天一气自虚无中来”。先天一气采取之法只是一念不生，“委志归虚无”。

精气神说

黄帝曰：知之修炼，谓之圣人。无上元君谓老子曰：长生之功，由于丹；丹之成，由于神。故将合丹，必正身心。《黄庭外景经》曰：“玉池清水灌灵根，审能修之可长存”。《心印经》曰：“上药三品，神与气精”。圣人言修炼金丹者，炼精气神而已。惟此三者，千古之上，万世之下，无以易之。而精气神有后天地，有先天地，今将此二说别而晓之。夫精者，极好之称——美者言“精”，恶者言“粗”，夫物皆然。凡人惟精最贵而甚少。在身中，通有一升六合，此男子二八已满，未泄之成数，不及一斤积而满者，至三升。损而丧之者，不及二升。精与气相养，气聚则精盈，精盈则气盛。日啖饮食之华美者为精，故从米，从青。人年十六则精泄，凡交一次，则丧半合。所丧者少，即随日生而补之。所补者，阴精而已。惟元精一泄，非先天者则不能补；有丧而无益，则精竭身惫也。故欲不节则精耗，精耗则气衰，气衰则病至，病至则身危。噫，精之为物，其真宝乎！又奚可纵欲而丧躯乎！丹阳祖师曰：“色者甚于虎狼，败人美行，损人善事，亡精灭神，至于殒躯，为道之

大孽也。”下愚之人，谓其寿命数定，恣欲为快其意。古之戒曰：油枯灯尽，髓竭人亡。是知精实一身之根本。岂有本无根，而能久乎？象川翁曰：精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此。养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健而少病。内则五脏敷华，外则皮肤润泽，面容光彩，耳目聪明，老当益壮，神气坚强。尝见高年欲情未衰，此其早年泄迟之验。至此又能绝欲，则寿更多。精之全者，无如赤子。赤子受父母阴阳二气而生，日以增长。老子曰：“骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而峻作，精之至也。”使赤子如有知，保固其浑然之精而无亏泄，待其年壮明敏，乃遇至人授以燮调之道，心作无为之真仙矣。兹事固少。此以人身中之精而言，乃后天之精。若论还丹却非此精。夫金液还丹之精，姓“金”，唤“九三郎”，讳“元晶”，号曰“金华”、“商夫君”。居玉池之西，出入跨虎，乳名“婴儿”，晚则唤为“金公”。凡到邻家，便为主人。其情嗜交梨，此乃先天地之精，却为人之至宝。老子曰：“杳杳冥冥，其中有精。其精甚真，其中有信”者此也。修炼之士，先明此精。既若明了，即可仙矣，是号为“金液还丹”。佛号“丈六金身”者，积精至十六两也。纯阳翁云：“吞精食气，先从有悟理修真，便入无。”海蟾《金丹歌》曰：“为甚神仙欲爱身，也须借谷养精神。”陈泥丸云：“大药须凭精气神，采来一处结交成”。大药者，即金液还丹也。昔尧得之于务成子，急欲修炼，缘总万机虑不得就，乃捐天下而授舜曰：“惟精惟一，允执厥中”。舜以授禹，而增之曰：“人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允执厥中”。后来龙牙禅师乃云：“人情浓厚道情微，道用人情世岂知？空有人情无道用，人情能得几多时！”从古至今修仙作佛者，未能舍此精，而别有路耶！其后天地之精属阴，人若宝之，惟能健其身，益其

寿而已。学猥之徒，欲吞此精之秽，或采闺丹而咽，或运己精补脑。以是为道，不亦愚乎！独先天地之精属阳，圣人修炼以为丹者，此也。云房老仙曰：“涕唾精津气血液，七般灵物总皆阴。”又云：“四大^{〔1〕}一身皆属阴，不知何物是阳精？”赵中一云：“人身内外总皆阴，莫把阳精里面寻。”白紫清^{〔2〕}云：“其精不是交感情，乃是玉皇口中涎。”云门和尚云：乾坤之内，宇宙之间，中有一宝，秘在形山。孔子翼《易》曰：“男女媾精，万物化生。”若其上士，言下须有指归。何以故曰：“男女媾精，万物化生？”此为奇特。若当时孔子以世俗生养之说为言，则必云：“男女媾精，人乃化生”，却乃普云“万物化生”，于此切莫浅易看过了。上士至人一闻便了，中下之士，非遇真师直指密训，奚可暗猜？我师缘督子云：“何者为性命？人之一身，至精至粹，至尊至贵，莫越精气神三者。”举世罕明达此。《黄庭经》云：“急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。”广成子授黄帝曰：“毋劳汝形，毋摇汝精。”黄帝以之而修炼后于鼎湖上升。自后言修炼之道为黄老之术，抑何愚矣！此乃金丹之大道也，不可谓术。世惟此事最大，人人可以修炼，而成仙作佛也。

夫气者，天地万物，莫不由之。在天地之外，包复天地；在天地之内，运行天地。日月星辰得以明，风云雷雨得以动，四时品物得以生长收藏。此惟天地间阴阳造化之气尔！独人身之中，全具天地阴阳造化之气，得勤而用之，又有二焉。二者何也？有先天地之气，有后天地之气。今以后天地之气为言，此气生于谷，故从气米而蓄于胃。胃也，得谷而生气。黄帝曰：“五脏之气，会于胃而气所由生也。”叶文叔曰：“人受生之初，在胞胎之内，随母呼吸受气而成。及乎生下，剪去脐带，一点元灵之气，聚于脐下。”凡人惟气最先，莫先于呼吸，眼、耳、鼻、舌、身、意皆由是气；非是气，色、声、香、味、

触、法都不知觉。气之呼，接于天根；吸接于地根。气之在人身，有八百一十丈，与脉偕行，衰旺相关，积而壮者倍之；因劳欲而丧者，无一半。而人惟宝精则气自裕，气裕则精盈。日啖饮食之精熟者，益气；人年二十而气壮，节欲少劳者，则气长而缓；多欲而劳倦者，则气少而短——气少则身弱，身弱则病生，病生则命危。试以日用常行见之，凡交感之后，气即促急。叶文叔云：“众生迷蒙，醉于情欲。日夜漏泄，不知其几何也？本去根枯，枝必死矣。”世人但知养生止于禁欲，殊不知，一念若动，气随心散，精逐气亡。为此道者，当心体太虚，内外如一。噫，气之为物，奚可不爱之乎？下愚之人，日则逞力多劳，夜则恣欲丧情，气因之以乏。不知气乃命之蒂，岂有花无蒂而不凋乎！养生之士，先资其气，资气在于寡欲；欲情不动，则精气自相生矣。气之盛者少衣，内则志坚骨强，外则筋力勇锐。身体秀实，齿白唇红，老而不衰，步履轻快。且气之全者，无如赤子。赤子禀父母阴阳之气，日渐长而无亏，加以乳哺、饮食，日以增羨。老子曰：“终日号而嗑，不嗟，和之至也”。碧虚子陈景元注曰：“天和之气至全也。”故真人之息以踵，其嗑不哇。使赤子如有知守，其浑然之气与精同宝而不亏泄，年壮又遇至人晓以永世之道，亦可作无为之真仙矣！兹事又少。丹阳祖师曰：“薄滋味所以养气，去嗔恚所以养性。”又曰：“守气之妙，在乎全精。尤当防其睡眠。”《黄庭经》曰：“元气所合列宿分，紫烟上下三素云，灌溉五华植灵根。”孔子曰：“血气方刚，戒之在斗”。夫人遇行走则气急而嗟；甚睡则气粗而齁⁽³⁾，惟坐静则气平而缓。又气属火，而脾因气以运，盖人睡则脾损而色黄。冷食亦然。多吃冷饭之后，而又行房，则能使人心绞而色黄。何以故？饭窒于气，而意多梦，复嗜睡而损脾也。此以人身中之气而言，乃后天地之气。傍门迷人，欲

咽其精而纳此气，以为有道。犹炊沙而代饭，不亦惑乎！紫阳翁曰：“咽精纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”惟先天真乙之气，可炼还丹——乃自虚无中来，此气姓“白”，唤“太乙郎”，名“元气”，号曰“宇宙主宰”、“素练郎君”。寄居西川，出入骑白虎，乳名唤“真种子”，晚则呼“白头老子”。到邻家便称父母，好食乌龟而多情。此为先天天地之真气，即是人之至宝。《阴符经》曰：“天之至私，用之至公。禽之制在气。”《老子》曰：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”又云：“或距，或吹，或强，或羸。”大修行人，先要洞明此之一气。若得之，号曰“紫金花”，又曰“摩尼珠”。茅真君《靖中吟》：“气是添年药，心为使气神。若知行气主，便是得仙人。”海蟾翁《金丹歌》曰：“炼形成气归真一，炼气成形谒紫宸。”《丹髓歌》云：“昔日遇师真口诀，只要凝神入气穴”。《悟真篇》云：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。”石真人《还源篇》曰：“气是形中命。”无名子云：真一之气，生于天地之先。得于虚无之中，恍惚杳冥，视之不见，听之不闻，搏之不得，如之何凝结而成黍米者哉？盖圣人以实而形虚，以有而形无。实而有者，真阴真阳也，同类有情之物也；虚而无者，二八初弦之气也，有气而无质者也。两者相形，一物生焉。所谓一者，即先天真一之气，凝而为一黍之珠。原其天地之内，已有形质者，皆后天地之气，属阴。独先天地之气，属阳。崔公《入药镜》云：“先天气，后天气，得之者，当似醉。”形如明窗尘，一似细雾烟。”何谓先天气？重阳翁云：“五行不到处，父母未生前。”丹阳翁云：“喘息莫交粗，上下要宽舒。”《参同契》曰：“枝茎花叶，果实垂布，正其根株，不失其素。”《悟真篇》云：“万般非类徒劳力，争似真铅合圣机”。盖世间从石而出者，凡铅也；从造化窟中出者，真铅也。何谓真铅？即先天地

真一之气。《契秘图》曰：离纳己为日，为火，为心，为丹砂，为龙，为汞；坎纳戊为月，为水，为肾，为铅，为虎，为气。在《易》之初爻曰：潜龙勿用。夫子《翼》之曰：潜龙勿用，阴气潜藏。三教中人，观书莫蓦直读过了。内有做官、有作佛、修仙的道理在，须下了些工夫始得。上阳子曰：若阳气潜藏，必难求之也。直要有力者，然后能求之。达磨初来曰：见此赤县、神州，有大乘气象，成道必矣。此达磨之来，全仗有力者，为求是气，以成其道，岂料谒梁未谐，至魏方得成佛。因知是气无其力者，必不得之。紫阳真人乃依马处厚之力，王冲照乃得富韩公之力。石杏林授薛紫贤云：可往通邑大都依有力者为之。是知此气每好潜藏，无力者安能得之？太乙真人《破迷歌》曰：“如何却是道，太一含真气。”白真人云：“此气即非呼吸气，乃知却是太素烟。”我师曰：“先天一气，自虚无中来。”上阳子曰：“谁能承当得此一句，便是活佛了也。盖虚无中来，却不是从天上落底。既不从天上落，又非自己所有。《孟子》曰：吾善养吾浩然之气。其为气也，至大至刚，以直养为无害。又曰：是集义所生者，非义袭而取之也。又曰：持其志，无暴其气。又曰：志至焉，气次焉，次者随而至也。又曰：志者气之帅，既为气之帅，必为气主。为之主者，使之来即来，使之住即住。又曰：配义与道，若大智慧的，于此便分清浊。何以故？曰：吾善养。既而曰：以直养。此乃发明易中之直。夫乾其静也，专其动也。直是以大生焉。故周子《爱莲说》“中通外直”，亦是意也。又曰：是集义所生者，非义袭而取。复云：配义与道。以是而知孟子以仁义言之。又曰：持其志，无暴其气。志至焉，气次焉。则知孟子非特善养，而亦善取。曰：云何取？曰：以直取。曰：云何来？曰：义所生。曰：云何见？曰：以志为帅。以是知，以是见，孰肯出头顶

着？则他也有是知，有是见了。《参同契》曰：此两孔穴法，金气亦相胥。《金碧经》云：造化泉窟阳气发，坤日咎南极，五星联珠，日月合璧。葛仙翁《流珠歌》曰：“流珠流珠，役我区区。云游四海，历涉万书。忙忙汲汲，忘寝失哺。参遍知友，烧竭汞珠。三十年内，日月长吁。吾今六十，忧赴三涂。赖师传授，元气虚无。真阴真阳，一吸一呼。玉液灌溉，洞房流酥。真人度我，要大丈夫。”仙翁得此先天真一之气，依法修炼，白日紫云腾空，升举，天下后世受其赐也。

夫神者，妙万物而言，依形而生。《黄庭经》云：“至道不烦，诀存真，泥丸百节皆有神。”神名最多，莫能枚举。身中三部，上部八景：发神、脑神、眼神、鼻神、耳神、口神、舌神、齿神、中部八景：肺神、心神、肝神、脾神、左肾神、右肾神、胆神、喉神。下部八景：肾神、大小肠神、胴神、胸神、膈神、两肋神、左阴神、右阳神。身中九宫真人：心为绛宫真人，肾为丹田宫真人，肝为兰台宫真人，肺为尚书宫真人，脾为黄庭宫真人，胆为天灵宫真人，小肠为玄灵宫真人，大肠为未灵宫真人，膀胱为玉房宫真人。又有元首九宫真人：双丹宫、明堂宫、丹田宫、泥丸宫、流珠宫、大帝宫、天庭宫、极真宫、玄丹宫、大皇宫。又有金楼重门十二亭长，身外有一万八千阳神，身内有一万八千阴神，共三万六千神。所主者为绛宫真人，一名“肉团神”，即心王也。又有三才神、四智神、三魂神、七魄神、七元八识神。假名异字，难可悉数。心王乃一身之君，万神为之听命焉。故能虚灵知觉，作止生灭，随机应境，千变万化，瞬息千里，梦寝百般。又能逆料未来，推测祸福，大而天下国家，小而僻陋罅隙，无所不至。善藏喜怒、哀乐、慈爱、恶欲，又能随之。其人表正，其神亦正；其人一曲，其神亦曲。人若绝欲忘情，精气壮盛，神亦发旺，明

丽形容美好；若人多欲劳神，神劳将衰，而神不守；其人恃酒风颠，污名短行，神迹随顺；反亦助之。《悟真篇》云：奈何精神属阴，宅舍难固。又云：修真之士，若执一己而修之，无过炼精气神三物而已。奈何三物一致，俱是后天地生，纯阴而无阳，安能化形于纯阳而出乎天地之外耶！此言一身之精气神也。紫阳盖欲题省世人，未得先天地之阳神，与身中精气神相配，终不仙也。犹傅大士《金刚偈》云：“饶经八万劫，终是落空亡。”今以先天地之神而言其神，号“无位真人”。佛云：纥利陀耶佛，若识认得此神，却有妙用。此神专主杀人，专主生人。修仙求佛者，必要此神主之方得。此神原来无头无尾，无背无面，无名无字，乃能与佛同名、同号，能顺于人。若人姓张三，其神亦云张三；其人名金刚，其神亦云金刚；其人讳法眼，其神亦云法眼；其人好食大枣，其神亦好食大枣。盖其性善，随人之所好，此乃先天地之神。《阴符经》曰：“人知其神之神，而不知不神之所以神也。”大修行人，先明此神而敬惮之，若能明了，即神仙矣。此神之功，能驱用四心神、四智神、八识神。非特能用，又能使之变化：八识变为八金刚，四智化为四菩萨，四心化为四佛。四佛者，一名纥利陀耶佛，二名阿赖陀耶佛，三名质多陀耶佛，四名乾栗陀耶佛。四智菩萨者，一名大成就智菩萨，二名妙观察智菩萨，三名平等性智菩萨，四名大圆镜智菩萨。八识金刚者，色识金刚，声、香、味、触、法识金刚，传送识金刚，含藏识金刚。道呼神帝，神名众多，不知修炼底人，反为此神所役，安能驱驾而用之哉？《黄庭经》经：“仙人道士非有神，积精累气以成真。”又云：“方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮。”纯阳翁云：“精神气血归三要，南北东西共一家。”又云：“精养灵根气养神，此真真外更无真”。曹真人云：“比来修炼赖神气，神气不安空苦辛。”又云：

“神是性兮气是命，神不外驰气自定。”虚靖天师云：“神若出便收来，神返身中气自回。”白真人云：“此神即非思虑神，可与元始相比肩。”是皆不外神气精三物。是以三物相感，顺则成人，逆则成丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物。故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。何谓逆，万物含三，三归二，二归一。知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成。只在先天地之一物耳！要此物至，却凭先天地之神功，后用八识神，使之采丹取铅，堤防固济，传送保护，皆其力也。八识之中，有法识神，主人之意，意行即行，意止即止。又平等性智菩萨主传送识，金刚又大圆镜智菩萨主含藏识。金刚皆听意神以主之，意神使之去则去。使之来即来。下工之初，全仗此神以炼丹。故曰：“神仙须得此神，要知其家。”《金丹歌》曰：“身譬屋兮屋譬身，却将居者比精神。”又曰：“中央神室本虚闲，自有先天真气到。”《资生经》云：“脐下三寸为下丹田，方圆四寸，着于脊梁，两肾中间，左青右白，上赤下黑，中央黄色，名曰‘大海’，贮其血气，一名‘大中极’。言人身上下四向，最为中也。中央正位，即丹田，金胎、神室也。”《金碧经》云：“神室者，丹之枢辖，众石之父母。砂汞别居，出阳入阴。”又曰：“神室用施行，金丹然后成。”又曰：“神室设位，变化在乎其中矣。神室者，上下釜也；设位者，列雌雄配合之密也；变化者，谓铅汞之用也”。我师曰：圣人恐泄天机，道家以妙有真空为宗，多借喻曰朱砂、水银、红铅、黑汞、姹女、婴儿、丁公、黄婆、黄芽、白雪等，类近于着实，致令迷人妄乱猜度，学人将似是而非者，执以为有，却谓金丹是凡外药，滞于有形滓质，采战、移行而终莫悟真空之妙。释氏以妙空不空为宗，多喻之曰：猢猻狗子、露柱、刹竿、黄花、翠竹、捧佛、花草、灯笼、佛殿、西

江水、赵州茶等类，全无意义。使人不可解悟，学者思之不得，议之不及，遂云“禅机”。因执为无，流为顽空，静坐入定出神，而终莫悟不空之妙。岂知禅忧顽坐，道怕傍门！学佛修仙一件大事，我自得师一言之下，如光明镜挂于高堂，物去物来，无不照了。今特指出一条大路，共诸人行。彭真人云：“一日可以夺四千三百二十年天地之正气。”无名子曰：“天一生水，在人曰‘精’；地二生火，在人曰‘神’。”大修行人，早用妙意观察智菩萨，役使纥利阿耶佛。八月初三日，夜子癸时，急走西川采铅取金，疾驾白虎与传送识金刚一同回，还付与妙观察智菩萨还归神室，与勾陈神君、腾蛇神君面回收贮关锁、封固。初则虎龙交战，后则龙虎降伏，妙观察智菩萨与乾粟陀耶佛戮力同心，不可暂离，日夕卫护。如此保顾十月之后，却有一个金色头陀道者曰：上阳子真人在内作主，二佛仍前照管，不使轻离远出。一周二载，二佛分健兴上阳真人之后，方可受赏言功。正阳公曰：“纵横天地不由亲”，其是之谓也。章思廉《出神诀》曰：“得太极全体，见本来面目。先天一点真，后天却是屋。”吕祖师曰：“九年火候直经过，忽尔天门顶中破，真人出现大神通，从此天仙可相贺。”后天地之神与先天地之神，亿乘万骑，随逐以成真人，司驾云軿^{〔4〕}，迳诣三清，均授仙秩。是之谓白日升天也，是云大丈夫之事毕也。

注 释

〔1〕四大：佛学称地、水、风、火为四大。认为世界万物及人均由地、水、风、火所组成。

〔2〕白紫清：即葛长庚，又名白玉蟾，师事陈翠虚。宋代气功家，又称紫清真人。

〔3〕觭音 hōu，鼻息声。

〔4〕 辇：音 Pīng，古代女性乘坐的有帷幕的车子。

按 语

精、气、神为炼功的基础，气功文献中又称之为“药物”。故言修炼金丹，炼精、气、神而已。“仙人道士非有神，积精累气以成真”，“精养灵根气养神，此真真外更无真”。精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健。精、气为化神之基础，神又为精、气之主。精与气相养，气聚则精盈，精盈则气盛。先天之精属阳，炼功者修炼以为丹者，此也。炼功者于静定虚无之中，采先天真一之气，作为炼丹之“真种子”。炼精化气，炼气化神。神依形而生，妙万物而言。“祖气非以神光煦之不生，元神非以祖气合之不聚。”

金丹妙用说

《金碧古文》曰：丹术著明，莫大乎金火。金火者，真铅也。又云：元君始炼汞，神室含洞虚。玄白生金公，巍巍建始初。又云：神室用施行，金丹然后成。白阳真人^{〔1〕}曰：“金来归性初，乃得称还丹。”上阳子曰：“金”者，非云金也，指铅以为金也。铅乃金银之祖，故总题为金。盖非世上金宝之金，非从凡间土石中出者。此金乃先天之祖气，却生于后天。大修行者，拟太极未分之前体而求之，即造真际。虽以高仙上圣，于后天地已有形质之中，而求先天地未生之气，乃以此气炼成纯阳，故名曰：“丹”。夫纯阳者，乾也；纯阴者，坤也；阴中阳者，坎也，阳中阴者，离也。喻人之身者，亦如离卦——却向坎中心取出阳爻，而实离中之阴，则成乾卦，故曰“纯阳”；以其坎中心爻属金，故曰“金丹”。须求先天未形者是。若修后天地已有形者，人也，物也，非金丹也。然有非金、非银、非

铅，乃其气也。我师缘督子所云：“先天一气，自虚无中来”者，此也。《黄庭经》云：“回紫抱黄入丹田，幽室内明照阳门。”又云：“呼吸元气以求仙。”魏师吕先天大学书云：圣人能返一气而归根复命，与元神道合，生生无穷，总括万象，谓之“得一”，强名曰“丹”。非法术也，是乾道变化，阴阳不测，太极无上至真之妙，包含性命之宗，谓之“金液归真、形神俱妙”之道。至简至易，一得永得。得其口诀，虽至愚小人，直跻圣位。要知所谓神仙者，以能杀阴而回阳，抱神以致仙也。丹阳翁云：“性定则情忘^{〔2〕}，体虚则气运，心死则神活，阳盛则阴消。”大修行人，既得真师盟授，趁早分去身中之阴，而归至真之阳也。莹蟾子曰：“一切常人，分阳未尽则不死；大修行人，分阴未尽则不仙。”盖念虑绝则阴消，幻缘空则阳长。故阴尽阳纯，则金丹药熟，丹熟则飞神仙境，此所谓之神仙矣。

注 释

〔1〕白阳真人：白阳当作伯阳。指魏伯阳，引文见《周易参同契》，上阳子认为此句引文为《参同契》骨髓。

〔2〕性定则情忘：《丹阳语录》作：心定则情忘。见《道藏辑要》胃集七。

按 语

气功文献中常以“金”名“先天真一之气”，非指金属中之“金”。以先天一气炼成纯阳，故称为“丹”。张伯端说：“金丹之道，一言以蔽之，曰静。精、气、神始得而用矣。”

药物妙用说

黄帝曰：“人，万物之盗。”又曰：“日月有度，大小有数，圣

功生焉，神明出焉。”《金碧经》曰：“炼银于铅，神物自生。”《参同契》曰：“同类易施功，非种难为巧。”丹阳祖师云：“神气是性命，性命是龙虎，龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姤，婴姤是真阴真阳。”紫阳翁曰：“咽精纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”又云：“要知产药川源处，只在西南是本乡。”上阳子曰：从古到今，上圣列仙留下丹经，不肯明示药物一件。其间所指金、木、水、火、土、铅、汞、砂、银，此皆譬喻。而凡俗直以锻炼为事，却将凡铅、水银、砂硫为其药物，以盲引盲，可胜怜悯！我今分明与世泄露：夫药物者，须知此药从无中来，非出凡世金、石、草、木之类，亦非有形、有质之类，却又在有形之中而得；似金非世金，似水非凡水，亦有内药，亦有外药。夫外药者，坎中求先天真一之水，水中取先天未扰之铅，铅中采先天太乙之气，此气即黑中之白，阴中之阳也。《悟真篇》云：“取将坎位中心实”者是也。盖真一之水，即真一之精气。此气为天地之母，阴阳之根，水火之本，日月之宗，万物之祖。《契秘图》曰：坎为水，为月，在人为肾。肾脏生精，精中有正阳之气，炎升于上，积阴气阳。故铅柔而银刚。虎性属金，而金能生水，颠倒取之，母隐子胎，故虎向水中生。虎乃配铅，是谓阴中之阳也。此上言外药者也。夫内药者，离中求先天之液，液中行先天久积之砂，砂中运先天至真之汞，此汞即白中之黑，阳中之阴也。《悟真篇》云：“点化离宫腹内阴”是也。《契秘图》曰：离为火为日，在人为心，心藏生血，血中有真一之液，流降于下，血阳液阴，故砂阳而汞阴。龙性属木，而木能生火，颠倒取之，母隐子胎，故龙从火里出。龙乃配汞，是谓阳中之阴也。此上言内药者也。莹蟾子^{〔1〕}曰：“大凡学道，必先从外药^{〔2〕}起，然后及内药^{〔3〕}。高上之士，夙植德本，生

而知之，故不炼外药便修内药也。内药者，无为而无不为也；外药者，有为而有以为也。内药则无形、无质，而实有；外药则有体、有用，而实无。外药者，色身上事；内药者，法身上事。外药是地仙之道，内药是天仙之道。外药了命，内药了性。夫惟道属阴阳，所以药有内外。”无名子曰：“离外阳而内阴，坎外阴而内阳，以外阳点内阴，即成乾卦。喻如“金丹”，是至阳之气，结在阳海之中，取来点己之阴汞，即化为纯阳之身矣。上阳子云：“不得两片皮，说又说不断，留下丹诀，令后来皆通彻。”海蟾翁《金丹歌》云：“若要超凡入圣处，无出阴阳二品丹。阳丹须得先天宝，中有五色包至道。阴丹须认先天无，常以性根护命蒂。”阳丹者，即外丹也，即外药也。造化在二八炉中，不要半个时辰而生，立得成就。此即先天地真一之炁，号曰真铅。又曰华池、神水、真金。故真一子曰：“未有天地混沌之前，真铅得一，先形而渐生天地、阴阳、五行、万物也。”大修行人采此真铅归于悬胎鼎内，点汞入室，是谓外丹也。阴丹者，即内丹也，即内药也。大修行人既得外丹入鼎，欲行阴阳符火、运用抽添以温养之。丹阳祖师云：“心液下降，肾气上升，至于黄房，氤氲不散，则丹聚矣。”《悟真篇云》：“漫守药炉看火候，但安神息任天然。”神息者，即庄子云：真人之息以踵。即广成子云：“丹灶河车休矜砑，鹤胎龟息自绵绵。”此龟息、神、踵息，名虽殊而用之则一。此即谓之真火，以为内药也。饵丹之后，非真火无以育圣胎，是以坐看神息。夫天一生水，在人曰精；地二生火，在人曰神。人之精神，荣卫一身。运阴阳，合呼吸，以呼吸用神气，以神气取水火，以水火炼胎息，胎息绵绵，游泳坎离，坎离交感而生金液，金液还而丹成也。

注 释

〔1〕莹蟾子：元代气功家李道纯，号莹蟾子。

〔2〕外药：李道纯《中和集》说：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。

〔3〕内药：李道纯《中和集》说：先天至精，虚无空气，不坏元神，此内药也。

按 语

本章“药物妙用说”讲内药（阴丹）、外药（阳丹）之妙用，实质是讨论练功的两个阶段。第一阶段即炼外药（阳丹），又称采先天真一之炁。丹经中称此锻炼过程为坎中求先天真一之水，水中取先天未扰之铅，铅中采先天太乙之气，此气即黑中之白，阴中之阳也。第二阶段即炼内药（阴丹），是在第一阶段炼得外药的基础上进行的。又称以真火育圣胎。丹经中论此锻炼过程说，外药入鼎，却行阴阳符火，运用抽添以温养之。马丹阳说“心液下降，肾气上升，至于黄房，氤氲不散，则丹聚矣。”《悟真篇》说“内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。内有天然真火，炉中赫赫长红。外炉增减要勤功，妙绝无过真种。”

鼎器妙用说

《阴符经》曰：“爰有奇器，是生万象。”太上^{〔1〕}曰：“当其无，有器之用。”《龙虎上经》云：“圆中高起，状似逢壶，关闭微密，神运其中，炉灶取象。”《黄庭经》云：“出入二窍合黄庭，呼吸虚无见吾形。”伯阳真人云：“此两孔穴法，金气亦相

胥。”紫阳真人云：“先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。”上阳子曰：“鼎器之名，非但一说。匪遇圣师，难可拟议。曰乾坤鼎器，曰坎离匡廓，曰玄关一窍，曰太乙神炉，曰神室黄房，曰混元丹鼎，曰阳炉，曰阴鼎，曰玉炉，曰金鼎，曰偃月炉，曰悬胎鼎，曰二八炉，曰朱砂鼎，曰上下釜，曰内外鼎，曰黄金室，曰威光鼎，曰东阳造化炉。名虽多而所用亦别。且如内鼎、外鼎之说，内鼎者，即下丹田，在脐下之下三寸。一曰脐后、肾前；一曰前对脐，后对肾；一曰脐之下，肾之上。凡此说者，犹暗中而射垛也。有道之士，只要认取下丹田之极处为准，下丹田是神气归藏之府。方圆四寸，一名太中极。太中极者，言当一身上下四向之中，故曰：“太中极”也。又名“太海”者，以贮人一身之血气，故曰：“太海。”《悟真篇》云：“真精既返黄金室⁽²⁾，一颗明珠永不离。”李清庵云：“乾坤交媾罢，一点落黄庭。”即此内鼎神室也。外鼎者，亦名谷神，亦名神器，亦名玄关，亦名玄牝之门，亦名众妙之门，亦曰有无妙窍。凡此数者，犹聋人而听管龠也。有道之士，只要认得经营采取之所。紫阳仙翁曰：“要得谷神常不死，须凭玄牝立根基。”叶文叔注以玄牝为两肾中间，混元一穴。无名子题曰：“误矣。”殊不知，玄牝乃二物也。若无此二物，安能有万物哉？故曰内外二丹，从此而得。圣人秘之，号偃月炉、悬胎鼎也。《参同契·鼎器歌》：“圆三五，寸一分，口四八，两寸唇，长尺二，厚薄均，腰脐三，坐垂温，阴在上，阳下奔，首尾武，中间文，始七十，终三旬，二百六，善调匀，阴火白，黄芽铅，两七聚，辅翼人。”《悟真篇》首云：“周围一尺五寸，中虚五寸，长一尺二寸，状似蓬壶；亦如人之身形，分三层，应三才；炉面周围一尺二寸，明心横有一尺，立唇环匝二寸，唇厚二寸，炉口偃开，若锅釜，如偃月状张，随号为‘偃月炉’。”以上言外炉也。

仙师之意，借物为喻，使后来人易于颖悟。只如圆三五，寸一分，此非真师详诲，岂有自知！况其下文多少深意，如叶文叔自叙，丹邱有遇，了然明白。岂谓玄牝之说，不得师传，妄意揣度，果何益哉？后之学者，既蒙师授当明大要，不可寻文而泥象也。又详阴炉阳鼎之说——偃月炉者，阴炉也。中有玉蕊之阳气，即虎之弦气也。何谓偃月，盖此炉之口偃仰之间，如偃月之状，阴海是也。先天自然真一之火，月生日长于其中，是曰“阴炉”也。朱砂鼎者，阳鼎也。中有水银之阴气，即龙之弦气也。号曰“悬胎”，以其不着于地，而悬于灶中。此鼎入炉八寸，身腹通直，是曰“阳鼎”也。似此之类，皆不可泥文，切须寻其义也。

注 释

〔1〕太上：即太上老君。《抱朴子·杂应篇》：老君，……姓李，名聃，字伯阳。”其引言见《老子》十一章。

〔2〕真精既返黄金室：《悟真篇》作“真精既返黄金屋”。

按 语

烧炼五金八石，生火之工具称为“炉”，盛五金八石之器具称为“鼎”。气功文献多有借喻。伍冲虚说：“修仙与炼金丹之理同，圣圣真真无不借金丹为喻。明夫仙道以神炁二者而归复于丹田之中以成真金丹；以铅汞二者而烹炼于炉鼎之内以成宝。故神炁有铅汞之喻，而丹田有鼎器之喻也。是鼎器也，古圣真本为炼精、炼炁、炼神所归依本根之地而言也。”故上阳子在“鼎器妙用说”中云：内鼎者，即下丹田，在脐之下三寸。（关于下丹田的位置，文献中多有出入。如《洞元子内丹诀》称‘下丹田曰气海’——气海在脐下一寸五分处；又《脉望》言下

丹田为‘脐下一寸三分’)下丹田是神气归藏之府。又有外鼎之说，亦名“谷神”，亦曰“神器”等。重要的是，不可泥文，切须寻其义。故鼎器实质是“经营采取之所”，即炼精、炼炁、炼神所归依本根之地。

采取妙用说

《阴符经》曰：其盗机也，天下莫能见，莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命。《黄庭经》曰：“玄膺气管受精府，急固子精须自持”。《参同契》曰：“采之类白，造之则朱。”又曰：“昴毕之上，震出为征，阳气造端，初九潜龙。”《金碧经》曰：“磁石吸铁，隔碍潜通。”正阳翁曰：“有无交入⁽¹⁾为丹本。”紫阳真人曰：“铅遇癸生⁽²⁾须急采。”又曰：“甘露降时天地合⁽³⁾，黄芽生处坎离交⁽⁴⁾”。朱震易传云：晦日朔旦，坎月离日，会于壬癸。又云：三日暮震象月出庚。上阳子曰：“看书要达古人意，若只念字有何益？”且如日月会壬癸，三日之暮震始生，此固不可以猜晓，况只寻常看过乎！谓如有无交入、癸生、急采、天地合、坎离交，此无真师口授强猜不得。是云：真实希有之妙义也。何谓交？曰：交以不交之交。何谓合？曰：合以不合之合。何谓采？曰：采以不采之采。何谓不采之采？曰：擘裂鸿蒙，采以不采之采。何谓不交之交？曰：凿开混沌，交以不交之交。何谓不合之合？曰：恍惚杳冥，合以不合之合。盖鸿蒙未判，须寻太乙之先；混沌既分，则究癸生之际；杳冥无象，以求其真。何谓鸿蒙？曰：形如鸡子之初，比似中黄之义。何谓混沌？曰：月出庚申之上，震生卯毕之方。夫鸡卵分形，知未始太极之肇；庚方月现，推癸生复至之时。何谓恍惚杳冥？曰：劝君穷取生身处，种向乾家交感宫。无名

子曰：癸生者，时将丑也。紫阳翁曰：白虎首经至宝，华池神水真金。象川翁曰：癸日子时急采，不得逾时，是言采取也。但癸与子，非天干地支之拟；又复与震，非易中爻象之文。吾所谓大要者，如坎离会壬癸，月出震生，恍惚杳冥，鸡子太易，皆于人身求之。是以冬至不在子也。上阳子曰：今之言采取者，当明以何物为采取之具？何者为采取之神也？缘督子曰：人之灵明知觉者，即无也，神也；氤氲活动者，即有也，气也。”正阳祖师曰：“钻天入地承谁力，妙用灵通须是神”，盖是此也。神者物也，言必须以此物为采取之家具也。丹阳翁曰：“速把我人山放倒，急将龙虎穴冲开。”《参同契》曰：耳目口三宝，闭塞勿发通，真人潜深渊，浮游守规中。”此皆专心致志躬己以听命也。夫专心致志，惟只一时之中。而学者非一时之所能，何也？盖此一时之内，止用半时于此；半个时中，入室下工夫，以夺天地之造化，以窃日月之精华，攒簇五行，和合四象，天关在手，地轴形心，真人潜渊，剑飞月窟，水火交媾于黄道，虎龙争战于鹊桥，把七十二候之要津，行之顷刻，夺三千六百之正气，逆纳胎中。非有神功，安能济事？纯阳祖师云：“造化争驰，龙虎交战，进火工夫牛斗危⁽⁵⁾”。此即半时之事也。上阳子曰：大根法器既得师指，半个时辰之用，必先炼己持心，方许行此半时之事。若无炼己⁽⁶⁾之功，却下手于一时之中，入恍惚杳冥之内，求此先天一气之大药，岂不危哉！又岂能得之哉？何以故？盖未行炼己之功，而妄然欲行事于一时，必致白虎猖獗，姹女逃亡；仲夏而有严霜，三冬变为大暑；日月失度于黄道，风雨骤泛于西江。既不收功，反取羞辱。学者到此不思炼己无功，持心未熟，却怨丹经谩语，归咎师真。岂不知紫阳翁云：“若要修成九转，先须炼己持心。”又不见纯阳祖师云：“七返还丹，在人先须炼己待时。”何谓炼己？去

色欲，绝恩爱，轻财货，慎德行。四者为炼己之大要。去色欲，则精气全，精气全则能降龙伏虎，能降龙伏虎则可采先天之一气。经云：“仙人道士非有神，积精累气以成真。”盖欲不去，则精不固而气不全。非但去之，要能与之相忘。昔长生刘真人洛阳三年之功者，炼己也。泥丸陈真人谓：酒肆淫房戏历炼者，炼己也。炼己日久，淘汰情性，自然忘忘，非特忘之，要能降而伏之。降伏之道，首绝恩爱。缘恩爱起于对境，凡着境则恩生，恩生则爱起。故绝恩爱先去执着，使对境而不着，境不着则念头净。《清净经》云：“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。”持心若此，方许炼铅而制汞，方得首经之至宝。要得此宝，先营坛墀，预期立炉安鼎，又须财以济之。夫财可以创鼎，可以惠人，可以成道。以财使人必得其情，则牟尼之珠、无价之宝得矣。希夷老仙云：若贪天上宝，须用世间财。《百章集》云：凡俗欲求天上事，寻时须用世间珍。宝积经菩萨摩訶萨行陀耶波罗密多时，以生死财而求甘露不死仙财。故知世财可求天上之宝。何况此宝世间有之，惟用财以得其欢心，又凭德行以济之。夫德可以动天地，行可以感鬼神。炼己之功，德行为先。阴行方便，积诸善根，曰“德”；自己尊贵，不欺于心，曰“行”。暗积德而天地明察，多积行而鬼神钦仰。德行相济，财动人心，对境忘情，精神充固。四者大备，方谓之“炼己”也，方谓之“持心”也，方可采先天之气、真一之铅，方可得首经之至宝、摩尼之珠，方可用此一时二候之功，以炼九转金液大还丹也。如此炼己，日夕不怠，经年纯熟，然后入室下手。入室之功，六根大定，大用现前。《契》曰：“离气纳营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键，缓体处空房，委志归虚无，无念以为常。”此则言去我之声色言语而有所待也。当其采药之时，关防

甚密，谨戒尤切。在《易》之复卦曰：复，其见天地之心乎！又曰：“先王至日闭关，商旅不行，后不省方”——此易中之谨戒也。《指迷诗》云：“塞兑垂帘寂默窥，满空白雪乱参差。殷勤收拾无令失，伫看孤轮月上时。”兑者口也，帘者目也，白雪者外丹也。此正阳翁令后人采取之际，当如此谨戒者也。广成子谓黄帝曰：“慎汝内，闭汝外，多知为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于杳冥之门矣，至彼至阴之原也。”又曰：“彼其物无穷而人皆以为终，彼其物无测而人皆以为极。”上阳子曰：以为极者，立人之极也。至阳、至阴之原，即无穷无测之门，玄牝是也。紫阳翁云：但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。地魄者，虎之弦气，坎中之阳也；天魂者，龙之弦气，离中之阴也。虎为铅，为君、为主，故先取之将来擒汞。龙为汞，为臣、为宾，故后用之以制铅。是故虎以阴中之阳火，烹炼乾龙，龙即发阳中之阴火以应之，铅汞相并，和合凝结了，即将饵归金室。古仙诗曰：香从臭里出，甜向苦中来。正阳翁曰：“及夫采药于九宫之上，得之而下入于黄庭；抽铅于曲江之下，搬之而上升于内院。玉液金液本还丹，搬运可以炼形，而使水上行；君火民火本炼形，搬运可以烧丹，而使火下进。五气朝元，搬运各自有时；三花聚顶，搬运各自有日。神聚多魔，搬真火以焚身，则三尸绝迹；药就海枯，运霞浆而沐浴，则入水无波。又曰：“龙虎相交而变黄芽，抽铅添汞而成大药。玄武宫中而金晶才起，玉京山下而真气方升。走河车于顶上，灌玉液于衢中。起龙虎而飞金晶，养胎仙而生真气。”上阳子曰：圣师接人惟恐不至。且修炼事大，既非烧煮而下手采取，又不得而闻见也。言其采取者，采何物也？取何等也？吾今重为显说。夫采取者，采先天之气，取真一之铅；采坎中之爻，取水中之虎；采黑中之白，取阴中之阳。却非傍门

采精取血，又非入室补脑还精。非用灵柯一深九浅，又非三峰采战移行。彼皆一等浊俗愚夫，不求真师，迷迷相指，非惟自失，并害道真。大修行人，须究生身，明太极已前之心，参造化未始之妙。晦朔并耀，月映太阳而复明；西南得朋，光吐庚方而成震。究竟到此，则知人禀先天虚无、杳杳真一之气而生者也。则知母之复有母也，则知真铅之宗祖也。何谓真铅宗祖？夫浑沦已判，乾乃成巽，久变为离，则其真阳寄于坎中。是以坎中之金、元属于乾，此为真铅之宗祖也。何谓母之有母？在天地未判之前，有物混成之中，含灵至妙之瑞，此谓母之有母也。大修行人，既明采取又悟生身，须考气候。且一月之中，止有一日；一日之内，惟在一时；一时之中，分为六候，止用二候，以为采取。则一时之中尚余四候，四候之内却名“合丹”。合丹之妙，急以已汞合铅于斯时也，调和真息，周流六虚，自太玄关逆流至天谷穴，而吞入黄金室也。斯乃元年起火下手之功。故真一子曰：立创鼎器，运动天机。初则全无形质，一如鸿蒙混沌之中；既经起火运符，便应元年滋产。《参同契》曰：“冠婚气相纽，元年乃芽滋。”是为受气三初也。古歌云：黄芽铅汞造阴壳、含阳华，是谓三男子怀胎也。端坐面壁之功于此乎见。

注 释

〔1〕有无交入：氤氲活动者，即有，即气；人之灵明知觉为神，即无。神气之相抱，即有无交入。

〔2〕铅遇癸生：《道枢》“静中才一动，便是癸生时。”铅指先天一炁。

〔3〕甘露降时天地合：甘露指先天一炁。甘露从天而降，黄芽自地而生，犹天地之交合而生万物。

〔4〕坎离交：坎为阴中阳，离为阳中阴；坎为水，离为火。阴阳之谐调，水火之互济即坎离交。

〔5〕牛斗危：牛、斗、危均为二十八宿之一。当危宿值时，一阳初动。牛、斗值时进火下功。“造化争驰，龙虎交会，进火工夫斗牛危”引自吕纯阳“沁园春词”。

〔6〕炼己：己属离，离为心，故己亦代心。伍冲虚说：“己，即我心中之念耳”。炼功中调神，清除杂念为炼己，为炼功之基础，故又称“筑基”、“降龙伏虎”、“持心”、“修心”。

按 语

本章“采取妙用说”讨论“采取之工具”及“采取之对象”。“钻天入地承谁力，妙用灵通须是神”。神者，物也，言必须此物为采取之家具也。而采取之对象乃先天一炁，欲采先天一炁又须以炼己为基础。“未行炼己之功而妄然欲行事于一时，必致白虎猖獗，姹女逃亡；仲夏而有严霜，三冬变为大暑；日月失度于黄道，风雨聚泛于西江。”上阳子认为“去色欲则精气全，精气全则能降龙伏虎。能降龙伏虎则可采先天之一炁。”王重阳说“先天一炁，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。”

真土妙用说

伯阳翁曰：“土游于四季，守界定规矩”。《龙虎经》曰：“土德以王，提剑偃戈，以镇四方。”又曰：“坎雄金精，离雌火光，金火相伐，水土相克，土旺金乡，三物俱丧，四海辐辏，以致太平，并由中宫土德黄帝之功”。又云：“玄女演其序，戊己贵天符”。又云：“丹砂流汞父，戊己黄金母。”紫阳翁云：“离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。”又曰：“木金间隔会无因，须假黄

婆媒娉。”上阳子曰：“五行无土则不全，五金无土则不生。五谷无土则不实，金丹无土则不成。”是以乾坤四向有土，东有氏⁽¹⁾土，南有柳⁽²⁾土，西有胃⁽³⁾土，北有女⁽⁴⁾土，而复与日月间于四正之宫。此星宿中定位之土。坎中女土之为戊，离中柳土之为己，此为金丹之象也。一年四季分王而居，惟独夏末秋初，土王适用。非土之用，则金不生。五行之中以木克土，然木非土岂能生也？金以铅、汞、砂、银、土之五行为言，铅本生于兑，而母隐子胎。却于坎中求之，盖坎中有戊土者也，故以铅投汞，即流戊就己之义也。言戊土与己土一处相交，则金花自结，却吞入腹中，此为饮刀圭也。刀者乃戊土中之铅也，圭者乃戊己二土合为一圭也。离中己土辅日之光，居于午上，故夏日热而冬日暖。午为阴之首，而日为阳，是以己土乃阳中之阴，象龙之弦气也。坎中戊土助月之华居于子上，故冬日暄而夏夜凉。子为阳之首，而月为阴，是以戊土乃阴中之阳，象虎之弦气也。龙虎怀戊己之真土，是以龙虎交则戊己合，戊己合而铅汞会，铅汞会而还丹结也。大修行人，求其意而莫泥于文也。且求意当求意外之意，参玄要悟玄中之玄可也。上阳子曰：金丹大事，全仗戊己二土者也。迷之则云泥异路，悟之则针芥相投。喻如两君相见，中有宾相；两国交兵，中有通好。又如天上鹊桥，人间渡子。又如百万兵众，必有将军。偃武修文必有宰执。故号之为“黄密”，名之为“媒娉”。指戊土为河车，是有守疆界之说；指己土为牛车，是有定规矩之妙。但金丹所言，各有其事，所用各有其时。真仙上圣，欲提后人于火坑之中，使知有金丹之道，可以长生度世者矣。故托名借喻，令人易悟。是《悟真篇》云：“赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。”其谓金丹出于戊己也。盖戊己相合，坎离自交。龙虎二物居于戊己之中，顷刻凝结真精一粒，即饵归黄金室

内，却运阴阳符火炼成纯阳也。王道云：日有三照，月有三移，日月出于东而光辉于西。则西方白虎金德之正气，入于玄冥之内，化而为六戊；日月入于西而光耀于东，则东方青龙木德之正气入于玄冥之内，化而为六己；日月当于午而光耀于北，则南方朱雀火德之正气入于玄冥之内，就土成形，化而为黑铅。当于天地杳冥之先，为天地万物之根本，为金丹之祖气也。

注 释

〔1〕 氐：东方七宿之一。

〔2〕 柳：南方七宿之一。

〔3〕 胃：西方七宿之一。

〔4〕 女：北方七宿之一。

按 语

“心液下降，肾气上升，至于脾，元炁氤氲不散，则丹聚矣。”木金之融合，坎离之交合，阴阳之谐调，皆凭借土之媒合。故土乃水火金木之枢，故谓之“黄婆”，铃魂映魂，专气存神，皆土之开合为用。故丘处机《大丹直指》说：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。

火候妙用说

《金碧经》曰：“发火初温微，亦如爻动时。”《悟真篇》云：纵识朱砂及黑铅，不知火候也徒然。”王道云：金液神丹，全在火候。火是药之父母，药是火之子孙。魏师古曰：夫能尽

性命之道者，无出于黄帝金丹；金丹之妙在乎火候，火候之妙象乎坎离相交而生变化神明也。是以大修行人，不知铅汞、火候则不能成丹明矣。昔崔公授纯阳翁《天元入药镜》^{〔1〕}是必令其究火功。学者当宜尽心。道光禅师云：“圣人传药不传火，从来火候少人知。莫将大道为儿戏，须共神仙仔细推。”泥丸真人云：“扫除末学小技术，分别火候采药物。只取一味水中金，收入虚无造化窟。捉将百脉尽归元，脉住气停丹始结。”《黄庭经》曰：“知雄守雌可无老，知白守黑急坐守。”栖云翁曰：“人身有三斗三升，火不得风不着”。《悟真篇注》曰：雄里雌，即龙之弦气，汞是也；阴抱阳，即虎之弦气，铅是也。二物交合方生黍粒之丹，吞入腹内丹田中，点化阳魂以消阴魄也。且以一日之中论之，子时一阳生，人之肾中有一阳纯精之气上升，则进阳火，是为复卦；午时一阴生，人之心中有一阴至精之气下降，则进阴符，是为姤卦。上阳子曰：火候最秘，圣人不传，今略露之。药非火不产，药熟则火化矣；火非药不生，火到则药成矣。且火候之奥，非可一概而论，中有逐节事条，可不明辨之乎？夫金火为朋而属西南，故三日庚方癸阳初生，当是之时，先究《参同契》内第十八章之旨，则知根乎天地之根，母其阴阳之母。是杳冥之内，恍惚之中，水源至清，全无挠动。紫阳翁云：虚无生白雪，静寂发黄芽。火候之秘，此其一也。当其采取之际，用武火之时，一时六候，惟用二候，以取药火，不可毫发差谬，宜究《参同契》内第十九章之旨。紫阳翁曰：“药物生玄窍，火候发阳炉。”火候之禁，此其一也。虽已得药入鼎，要明斤两爻铢，勿致过当伤多。紫阳翁曰：“木汞一点红，金铅三斤黑”。《参同契》曰：“名曰第一鼎兮，食入大黍米。”火候之妙，此其一也。既得真铅归于黄金室内，匀十二节进火行符。魏真人曰：“周旋十二节，节尽更须亲。”火候之用，

此其一也。至于添汞抽铅，铅尽汞乾，金丹已成，婴儿将见。《参同契》曰：“千周灿彬彬兮，万遍将可睹。”火候之全，此其一也。圣师叮咛后人以药物，复谨慎以火候，亲切至矣！紫清翁曰：流欲浅识，末学凡夫，岂知元始天尊与天仙、地仙，日日采药物不停，药物愈采而无穷也；又岂知山河大地与蠢动含灵，时时行火候而无暂住，火候愈行而不歇也。只此火候与药物，顺之则凡，逆之则仙。古云：五行颠倒，大地七宝；五行顺行，法界火坑。紫阳翁曰：“白虎首经至宝，华池神水真经。”又曰：“依时采取定浮沈，进火须防危甚。”大修行人，已得圣师授以真诀，奚可不明火候者乎？古歌曰：“铅为芽母，芽为铅子。既得金花，舍铅不使。”盖铅是中宫金母，毓生真汞，汞结为丹，铅则无用。无名子曰：“虚心则无我，万物皆空清。”其天君也，实腹则炼铅乾汞，毋摇其精。精者汞也，守汞以实其腹，则金玉满堂矣。即《老子》云抱一也。一者丹也。抱一以空其心，心空则一尘不立。方其实也。炼铅以制之，汞乾形化，子以抱一，以空其心，心空神妙，与道合真。修丹之士未炼铅金，毋摇汝精，精少则还丹不成。大修行人，当知己汞常要充满，是云“实腹”。己汞既充，取铅稍易也。又当知采药之时，六识不具，六情俱忘，是云“虚心”。心一虚则万念皆息；万念既息，则龙吟虎啸而铅汞相投矣。既得真铅，又当虚心以运真汞，使真汞与真铅相停无欠无余，是之谓“实腹”也。火候到此，切须保养也。夫一切人年壮念起而真气逐日走散。若云修炼，非先天之气无由凝结，必要真铅以制之，使结成丹砂。丹砂已成，则弃铅矣。夫火者，神火也；候者，符候也。法天地为鼎炉，以阳为炭，以阴为水，日月运行，一寒一暑，中君申令，细意调燮。曹真人云：百刻达离气，丹砂从此出。学仙之士，宜熟究焉。

注 释

〔1〕天元入药镜：为崔希范所写。吕洞宾读后有“因读崔公入药镜，令人心地转分明”之赞。

按 语

丹经中称元神为火；候是指练功的不同阶段。如进退、缓急、升降等不同阶段要运用与之适应的元神，即是火候。所以陈虚白《修真秘旨》说，火候即顺元神妙用之义，自然运用之道。元神散则成气，聚则成火，一聚一散，一升一降。上阳子在“火候妙用说”中，列举了采先天一炁时火候之秘；采取时用武火，一时六候，惟用二候，为火候之禁；得药入鼎，明斤两爻铢，勿致过当伤多，为火候之妙；真铅归于黄金室内，勾十二节进火行符，为火候之用；铅尽汞乾，金丹已成，婴儿将现，为火候之全。以上说法皆譬喻，故有“真火本无候”之说。其关键在“以静为本，以定为基”。一斡旋，顷刻天机自动，药不求而自生，火不求而自出，岂非自然妙用！

还丹妙用说

太上曰：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。”^{〔1〕}上阳子曰：至哉言乎！不数语而尽矣。夫致者，委置也；虚者，当物之中者也；极者，得毕其道也；守静者，居无事之所；笃者，谨慎而不失；万物并作者，物之始生吾者物也；观者，待也；复者，返其本也。大修行人，委置元神于物之中，则得其道。既得其道，当居闲静无事之所，谨慎而不失其道。待物之生物，而物又待其返本也。故一往一返而生变化神明焉。明至于此，则七返之道备矣。又曰：“夫物芸芸，各归其根。归根曰

‘静’，静曰‘复命’。”^{〔2〕}夫归者还也，根者元也，言万物虽芸芸之多，然物之元气，各返其源，即所谓一物一太极也。物既还其元，是动而复静也；静曰“复命”，是又静而复动也。故一动一静而万物生焉。圣人无空言，一语有数义，难可以语训，而可以意通。只如此章，自太极而至复，凡几太极而几复也。明至于此，则九还之道尽矣。正阳翁曰：“铅汞两般为药本，若无戊己不成丹。三家合一成真种，始见金丹有返还。”《悟真篇》云：“劝君穷取生身处，返本还原是药王。”又云：“七返朱砂返本，九还金液还真。”无名子曰：天一生水，地六成水，居北积坎，阴之气为真水，故曰“六居”；地二生火，天七成火，返南孕离，阳之气而生砂，故曰“七返”——言朱砂返本也；天三生木，地八成木，归东处震位而为汞，故曰“八归”；地四生金，天九成金，还西主兑位而为铅，故曰“九还”，言金液还真也；天五生土，地十成土，居中而变成丹也。上阳子曰：返者，返我之本；还者，还我之源。何谓返本？何谓还源？且设一喻，如人将百金寄放于西邻，因久而忘之，遂至困乏欠给，一朝之内忽觉悟之，即访西邻而得之也。适充其用，喜可知也。是之谓返本還元，又何必泥于文也！亦犹人也，年壮气足，而阳丹乃寄于阴海之中，无由得还；忽感圣师，授以還元返本之道，喜可知也，遂即采取修炼，以成真人，是之谓“返本”，是之谓“還元”也。

注 释

〔1〕致虚极……吾以观其复：这段文字引自《老子》第十六章。河上公名此章曰“归根”，以万物皆因动而生，动已复静，是为返归根本。

〔2〕夫物芸芸……静曰复命：见《老子》第十六章。“静曰

复命”河上公本作“是谓复命”。芸芸，茂盛之意。

按 语

古人认为：由于耳听音声，口嗜滋味，机从目入，六贼盗形，七情耗神，故先天元气随之耗散。而炼功的目的则在于“返还”：返者返本也；还者还原也，不过返其后天者复还于先天。即于静定之中，采先天一炁返于身中，故又称之为“返本还元”。

颠倒妙用说

黄帝曰：“人发杀机，天地反复^{〔1〕}。”海蟾翁曰：“从无人有皆如是，从有人无能几人^{〔2〕}？”又曰：“坎离反复颠倒颠，天地日月皆回旋。”上阳子曰：金丹大道，惟颠倒之用，不可苟且。故曰：顺则凡，逆则仙，务要审详。须知颠倒，自有数说。有颠倒阴阳，颠倒坎离，颠倒男女，颠倒铅汞，颠倒五行，颠倒采取，颠倒主宾——宜在精通深晓，不可妄意猜臆，又不可以一概而论。今总以《悟真篇》明之。如云，“自知颠倒由离坎”；又云，“日居离位翻为女，坎配蟾宫却是男”——此言阴阳、坎离、男女之颠倒。无名子曰：“日离属阳返是女，月坎属阴返是男。”此二物颠倒而生丹，却以此丹点己之汞而结圣胎。又云：“金翁本是东家子，送向西邻寄体生。认得唤来归舍养，配将姹女作亲情。”又云：“震龙汞自出离乡，兑虎铅生在坎方。二物总因儿产母，五行全要入中央”——此铅汞、五行、震兑、龙虎、儿母之颠倒也。无名子曰：汞为震龙属木，木为火母，火为木子，此常道之顺五行也。然朱砂属火为离，木汞自砂中生，却是火返生木，故云“儿产母”。此五行之颠倒也。铅为兑虎属金，金为水母，水为金子，此常道之顺五行也。然黑

铅属水为坎，银自铅中生，却是水中生金，故曰“儿产母”。此五行之颠倒也。如云，“金鼎却留朱里汞，玉池先下水中银”；又云，“甘露降时天地合，黄芽生处坎离交”——此言颠倒采取。大修行人，须看玉池先下之义，甘露降时之妙。故真一子曰：此句正应得颠倒之语。是以易之泰卦曰：小往大来。子曰：后以裁成天地之道，辅相天地之宜，以左右民。要在于斯，不宜鲁莽。如云，“谁识浮沉认主宾”，又云，“饶他为主我为宾”——此言主宾之颠倒也。盖铅沉汞浮，沉者为主，浮者为宾，无名子曰：阳精是真一之精，至阳之气，号曰“阳丹”。己之真气，属阴，为一身之主，以养百骸。及阳精自外来，却制己之阴汞，则阳丹反为主，而己汞反为宾矣。上阳子曰：“颠倒者，何谓也？曰：回旋也；逆取也；反阴阳也；转天地也。何谓转天地？犹如《易》曰：“地天泰”是也。《翼》曰：地在天上，泰。此即转天地。喻如火之炎上者，理也。颠倒者，则欲火之就下，其火岂能就下哉！正阳翁曰：“君火民火本炼形，搬运可以烧丹。”而使火下进，故必有其道矣。水之就下者，理也。颠倒者，则欲其水之炎上，水岂能炎上哉！正阳老仙曰：“玉液金液本还丹，搬运可以炼形。”而使水上行，是必有其道矣。此即返阴阳者也。又如居家者则为主，外来者则为宾。颠倒者，返以外来底为主，居家者乃为宾。亦如女之嫁夫者，理也。颠倒者，反以夫而嫁于女，故曰“入赘”。且名之曰：“养老之朗”也。夫乃外来底而却为主矣。此之谓逆取者也，此之谓大修行人者也，此之谓逆则成仙者也。若夫火炎上而水就下，则人也、物也，非仙者也。

注 释

〔1〕人发杀机，天地反复：引自《黄帝阴符经》，释见

《黄帝阴符经》。

〔2〕从无入有皆如是，从有入无能几人：先天一炁，自虚无中来。气入神中，神气相抱，即“从有入无”；相反，神随精、气外漏而耗散，谓之“从无入有”。

按 语

丹经有言：顺则凡，逆则仙，只在其中颠倒颠。故气功文献中有“颠倒男女”、“颠倒坎离”、“颠倒阴阳”、“颠倒铅汞”、“颠倒五行”、“颠倒采取”、“颠倒主宾”等说法。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，故人体渐衰、渐老。而炼功者却能做到忘情、忘形，委志虚无，一念不生，先天一炁，药从外来，神抱于气，气结精凝。即炼精化气，炼气化神。此即谓之“逆”，即“颠倒”之妙用。

神化妙用说

正阳祖师^{〔1〕}曰：“访仙求友学烧丹，精选砂硫作大还。”海蟾翁曰：“卦行火候周天毕，孕个婴儿镇下田。霹雳一声从地起，乾户擘开光万里。翻身撞出太玄关，这回方是真仙子。”《参同契》曰：“寢寐神相抱，觉悟候存亡。颜色浸以润，骨节亦坚强。排却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶气云雨行，淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被谷中。”上阳子曰：大修行人，既得刀圭入口，运己真火以养之。凡运火之际，忽觉夹脊^{〔2〕}真气上冲泥丸^{〔3〕}，沥沥然有声，从头似有物触上脑中，须臾如雀卵，颗颗自腭下重楼^{〔4〕}，如冰酥香甜，甘美之味无比。觉有此状，乃验得“金液还丹”。徐徐咽归丹田，自此而后，常常不绝。闭

目内观脏腑，历历如照烛，渐次有金光罩体也。泥丸翁曰：“我昔工夫行一年，六脉已息气归根。”老子曰：“专气致柔，能如婴儿？”此皆言温养也。夫温养者，隳肢体，黜聪明，终日如愚而不违，不可须臾离也。如鸡抱卵，暖气不可间断，则抽添之功自见矣。抽添者，以铅制汞之后，逐日运火渐渐添汞，汞渐多，铅渐少，久则铅将尽，汞内干，化为丹砂，号曰“金液。”还丹之纯阳，则知形化为气，气化为神，是为“婴儿”，是曰“阳神”。《黄庭经》曰：“瞻望童子坐盘桓，问谁家子在我身。”正阳翁曰：“孩儿幼小未成人，全藉爹娘养育恩。”昔宋景定间，有仙兰养素炼金液大还丹，得丹入岳，怀胎既久，得海蟾翁假李玉溪奉寄一语，乃抚掌大笑，顶门霹历一声而去。今岳山长笑先生是也。纯阳翁曰：“九年火候直经过，忽尔天门顶中破，真人出现大神通，从此天仙可相贺。”到此则金丹之大事毕矣。

注 释

〔1〕正阳祖师：即钟离权，号正阳子。

〔2〕夹脊：为背后三关之一。位于筋缩与玄枢之间。

〔3〕泥丸：《黄庭内景经》“脑神经根字泥丸”务成子注：“泥丸，脑之象也。”

〔4〕重楼：即喉咙。又名重堂。《黄庭内景经》务成子注：“重堂，喉咙名也。一曰重楼，一曰重环。”

按 语

“神化妙用说”主要讨论炼功之效验。本文谈效验主要是：夹脊真气上冲泥丸，沥沥然有声，如雀卵降下重楼，甘美无比；内观脏腑，历历如照烛，金光罩体。王重阳介绍炼功效验说：丹田温暖，三关升降，上下冲和。醍醐灌顶，甘露洒心。

钧天妙乐，耳中常闻；至宝玄珠，目中常见。《钟吕传道记》中论证验则说：“心经上涌，口有甘液；阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声；魂魄不定，梦寐多有恐悸之境；六腑、四肢或生微疾小病，不疗自愈；丹田自暖，面容清秀；居暗室而目有神光自现；梦中雄勇之物不能伤害，人不能欺侮，或如抱得婴儿，收养在金关；玉锁封固，以绝梦泄遗漏；或鸣雷一声，关节通连，而惊汗四溢；玉液烹漱以成凝酥；灵液成膏，渐畏腥膻以充口腹；尘骨将轻而变阳神，步武奔马，行止如飞；对境无心而绝嗜欲；真气入物可以疗人疾病；内观明朗而不暗昧；双目瞳人如点漆；皱脸重舒而绀发再生；少者永驻童颜；真气渐足而似常饱，所食不多，而饮酒无量，终不见醉；身体光泽，神气秀媚；圣丹生味，灵液透香；真香异味，常在口鼻之间，人或知之而闻之；目睹百步而见秋毫；身体之间旧痕残瘢，自然消除，涕、泪、涎、汗亦不见；胎完气足，以绝饮食；魂魄不游，以绝梦寐；神彩清爽，更无昼夜；阳精成体，神府坚固，四体不畏寒暑。”各家谈效验有异有同，可能与炼功方法及机体的个体差异有关。可供进一步实践探索，故并录而存之。

运火行符章

伯阳真人曰：“阳燧^{〔4〕}以取火，非日不生光；方诸^{〔2〕}非星月，安能得水浆？二气玄且远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征。”又曰：“性主处内，立置鄞鄂；情主营外，筑垣城郭。城郭完全，人物乃安。”《黄庭经》曰：“作道优游深独居，扶养性命守虚无。”缘督子曰：今人修道者，不得正传，不悟平叔“未炼还丹莫入山”之语。惟欲避喧求静，遁世远人，出妻屏子，离绝尘俗，穷谷深山，独居孤处，以为自高如此，则弃世间法也。无名子曰：夫运火者，先

定刻漏，以分子午；次按阴阳以为化基。搬六十四卦于阴符，鼓二十四气于阳火。天关在手，地轴形心。回七十二候之要津，攒归鼎内；夺三千六百之正气，辐辏胎中。谨戒抽添；精专运用。虑其危，防其险，不使顷刻参差、分毫差忒。故得外接阴阳之符，内生真之一体。苟或运心不谨，节候差殊，致使姹女逃亡，灵胎不结。莹蟾子曰：采药初关先要识天癸生时；中关则知调和真息，周流六虚，自太玄关逆流至天谷穴交合，然后下降黄房入于中宫。上阳子曰：运火者，运内外之火。火者，药火也，候者，符候也；符者，符合也。圣人下工炼丹之初，须知铅汞两相逢迎——真一之铅将至，运己汞以迎之。铅汞相合而即成黍粒之丹，饵归黄金室内，以为丹头也。夫运火者，始自复卦子时起首，疾进阳火，谓之下手用工，而进火谓之“野战”。盖野战则龙虎交合，是用三分武火^{〔3〕}，“前行短”之谓也，行符者，午时姤卦用事，则进阴符，包固阳火于内，故行符谓之“罢功守城。”夫守城者，以其鄞鄂以立，惟温养沐浴，防微杜渐，是用七分文火^{〔4〕}，“后须长”之谓也。然复与子，皆从人身而求，须认自己生身之由，则得之矣，不必执文而泥象也。紫阳真人《金丹四百字》云：“火候不用时，冬至不在子^{〔5〕}。”学者宜仔细求之也。

注 释

〔1〕 阳燧：古代取火之工具。详见《周易参同契上阳子注》中。

〔2〕 方诸：古代取水之工具。详见《周易参同契上阳子注》中。

〔3〕 武火：奋迅精神，祛除杂念。

〔4〕 文火：温温不绝，绵绵若存。

〔5〕冬至不在子：子时，指23时至1时，为一阳生之时辰。冬至为一年中一阳生发之时。冬至不在子者，言炼功不拘时，身中一阳生之时，即是冬至，即是子时。

按 语

“运火行符章”讲“武火、文火”的运用。炼功中一阳初动（或譬之“复卦”，或喻之“子时”）时，疾进阳火，谓之下手用工。而进火谓之“野战”，野战则龙虎交合，用三分武火；一阴初生（或名“姤卦”，或称“午时”）时，则进阴符，又称之温养沐浴，用七分文火。这些内容统属炼功之“火候”，“复、姤、子、午”均是比喻之词，故上阳子提示读者说“皆从人身而求，须认自己生身之由，则得之矣，不必执文而泥象也。”故薛道光《丹髓歌》说：“炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生。”

朔望弦晦章

缘督子曰：一点阳精秘在形山，不在心肾而在乎玄关一窍。学者不识阴阳，不知时候，不能还返，止于自身摸索，而认彼昭昭灵灵之识神，以为真实，辗转差驰。《易》曰：“与日月合其明，与四时合其序。”朱震易传曰：晦日朔旦，坎月，离日，会于壬癸。上阳子曰：每月朔旦子时，日月合璧于癸，薄暮会于昴毕之上。比喻火之初生也。当此之时，纯阴已极，微阳将生，是谓“潜龙”。三日之晡，月生庚上，真阳已肇^{〔1〕}，庚属西南。《易》曰：西南得朋，乃与类行。《参同契》曰：“坤初变成震，三日月出庚。”盖是时也，药物才生，水源至清^{〔2〕}，未曾挠动，有气无质之际。大修行人，急向此时，具一只智慧眼则而象之，亦如太阴初受一阳之气，亦似坤之下爻交乾之初爻而为震，乃比人身纯阴生一阳。即我师云：“先天一

气，自虚无中来，点汞而入鼎也。”是时鼎内阳气初布，砂汞立基。紫贤翁曰：一清一浊，金木间隔于戊己之门；一性一情，阴阳会聚于生杀之户。采二仪未判之气，夺龙虎始媾之精，入于黄房，产成至宝也。八日酉时，月到天心，其平如绳，是谓“上弦”，得金半斤。《龙虎经》曰：坤再变成兑，八日月出丁，以象鼎中铅汞，渐结流珠。是时金水气停，不进阳火，亦无行符，惟沐浴洗心而已。三五为望——望者日月相射则阴中三阳已备而成乾，犹月魄得日魂而满——喻鼎中铅汞壮盛，真阳充满，火明金旺，将欲成器。是金水之气与汞固结，汞与其母两相留恋也。既望平明，月现辛方，乾初变巽，乃阴阳相承之道。始焉，则纯阴将交微阳而生药，后则阴抱阳气而成丹。巽乃承领阴符，阴气渐生，包固阳精，使无动逸，则金砂落于胞中，阴中含阳，是谓“归根”也。二十三日平明，月现丙方，坤交乾之中爻而为艮，鼎中药自然凝结。是时阴阳之气复停，不行阴符，亦无进火，惟沐浴涤虑而已，是谓“下弦”，得水半斤。以上弦金半斤下弦半斤，两弦合一斤之数以结丹砂。《参同契》曰：“两弦合其精，乾坤体乃成。”二十八日平明，月现乙方，此时阴阳之气俱足，金汞结而成胎，坎离运气于鼎中，周流六虚于象内，此喻金丹之始终也。至于晦日，日月复会于壬，则阴级而阳又将生矣。上阳子曰：句里虽已分明，而学仙子当体于身。晦朔弦望皆取证于身，不可泥文而着象也。夫月纯阴也，不感日之阳气，安能灭而复生？人亦似月也，当二八少壮之年，鸿蒙未判则纯阳而气全，故其精方胜，而欲泄而未泄之前，是谓“纯阳”，号曰“真人”。故广成子谓黄帝曰：“目无所见，耳无所闻，心无所知，神将守形，形乃长生。”一泄之后，即去一阳而交一阴，是变为离。自此而往，情欲已萌，淳朴已散，精气日损，损之又损，以至于阳尽而阴纯也。夫唯不

知金液还丹之道者，待其阳尽阴纯则死矣。惟修行之人，知其还返之妙，于其未尽之际，疾早修行，急急接助扶救真阳，收领药火以炼还丹，而复其命。亦如太阴领览太阳之气而复其明也。

注 释

〔1〕真阳已肇：肇音 zhào，发生。喻真阳之生。

〔2〕水源至清：伍冲虚《丹道九篇》说，“若夫无念无虑，不识不知，虚极静笃时，即属先天，所谓清源也。”反之，“凡有念虑存想，知见睹闻，皆属后天，所谓浊源也。”

按 语

“朔望弦晦章”以月象一月之变化而喻火候也。故陈虚白《修真秘旨》中说：“推周天、测潮候、按卦爻、用文武、准晦朔、定弦望、明抽添、悟进退、鼓橐龠、称斤两、体刑德、事沐浴、行姤复皆火候之异名也。大抵真火即是元神之运行，元神即是真火之妙用。真火随真息，真息炼真气，真气化真精，真精归元神，元神发真火，真精结成丹。”陈氏此论，可谓驱尽乌云迷雾，重现明月清天。

防危护失章

缘督子曰：学全真者，得师略指门径，而不知逐节事条；知神气相依，而不知铅汞交媾；既知铅汞交媾，而不知性命混合。妄拟火候，进退不知，此皆无成。真一子曰：阳火过刻，水旱不调，则隆冬变为大暑；或阴符失节，寒暖相侵则盛夏反为严霜。金宫既砂汞之不萌，玉鼎则虫螟之互起。大则山崩地圯，金虎与木龙沸腾；小则雨暴风飘，坎男共离女奔逸。以此

观之，纵知铅汞二物，不晓火候，不防危险，实徒然尔！上阳子曰：“虑险防危，金丹之大事也。”昔紫清白真人既得泥丸翁之传，年已六十四矣。急忙收拾金丹大料，用尽万苦千辛，既得铅汞，相投入鼎烹炼，以其平日天姿聪明，当是温养之时，用心不谨，不防其危，不觉汞走铅飞，无可收救，遂作诗以自解其愠^{〔1〕}。诗曰：“八两日月精，半斤云雾屑。轻似一鸿毛，重如千秤铁。白如天上雪，红似猩猩血。收入玉葫芦，秘之不敢泄。夜半忽风雷，烟气满寥穴。这般情与味，哑子咬破舌。捧腹付一笑，无使心恼热。重整钓鱼竿，再斫秋筠节。”^{〔2〕}观此可不慎欤！若非白真人之坚固，他人安能再整钓竿而斫筠节乎？又得紫阳仙师以《金丹四百字》授之，令其关防慎密，后乃成道。夫虑险防危不啻一件，自有数说：其初采药之时，日月欢会，龙虎相交，战争之际，真人已潜于深渊，浮游慎守于规中。盖是时也，闭塞三宝，惟当专心致志，否则有丧身失命之事。紫阳仙翁曰：“白虎首经至宝，华池神水真金。”又云：“依时采取定浮沉，进火须防危甚。”最为初关三紧切，此其一也。采取之时，若或阴阳错乱，日月乖戾，外火虽动而行内符，闭息不应，枉费神功，此其二也。若火候过差，汞铅不定，源流混浊，药物不真，空自劳神，有损无益，此其三也。既得黍珠入鼎，须要温养保扶，心君苟或未善，即恐火化丹失，此其四也。至有学得，备历艰难，屡经危险，心胆惊怖，平时在怀，得丹入鼎，切宜驱除，务令清静，勿使牵挂旧虑，以乱心君（是谓“涤虑洗心”，是谓“沐浴”）。偶或留恋，则恐铅汞飞走，此其五也。及至十月胎完，脱胎换鼎，不能保固阳神，轻纵出去，则一出而迷途，遂失舍而无归，此其六也。又有丹成之后，且要识真辨伪，若功行未满，眼前忽见灵异多端，奇特百出，以至生生之事，如有神见，皆能明之。若此等件，皆为魔

障所至，并非真实，切不可认为己灵丹圣。兹乃邪为妖幻，见吾道成，乃欲引入邪宗，以乱吾真。于斯时也，且要坚持智慧，保养全真，此其七也。凡此七件，皆防虑之大者也，有一不防，非但无成，恐致失丧。正阳祖师曰：“已证无为自在心，便须温养保全真。一年沐浴防危险，免见沉沦更用心。”吾所以云虑险防危，金丹之大事者也。

注 释

〔1〕愠：音 yùn，心中不快。

〔2〕八两日月精……再斫秋筠节：诗见《紫清指玄集》（白玉蟾撰），诗题作“炼丹不成作”，个别字与此所引有出入：“夜半忽风雪”作“夜半忽风雷”；“无使心恼热”作“无使心烦热”；“重整钓鱼竿”作“要整钓鱼竿。”

按 语

“防危护失章”也是讲火候运用的章节，所谓毫发差殊不作丹。文中列举了七件防危之事，实际可归纳为三点，采取之时，当专心致志，一念不生，杂虑全消，水源至清方为火候无差，此为一。这一点即是讲炼己之火候，无炼己之功，或炼己不纯（即上阳子所谓“火候过差，源流混浊，有损无益”），欲修金丹，总无成功之望。既得黍珠入鼎，即须温养，清静，如少女之初孕，似小龙之养珠。此时之火候，即丹经通谓之“沐浴温养”，此为二。最后是阳神出现当保固，勿轻纵外出，失舍而无归。或丹成之后，忽见灵异多端，皆为魔障所至，不可以伪乱真，当要头脑清醒，保养全真。故上阳子有“金丹之妙在乎火候”，炼功之于火候，实不可等闲视之。

卯酉刑德章

紫阳真人曰：“兔鸡三月及其时，刑德临门药象之。”上阳子曰：“兔鸡者，卯酉也。学道的人须知卯酉非止一说：有天地之卯酉；有一年之卯酉；有一月之卯酉；有一日之卯酉；有一时之卯酉。天地之卯酉者，氐、房、心为卯，正缠则房日兔也。胃、昂、毕为酉，正缠则昂日鸡也。一年之卯酉者，春分为卯，时曰中和；秋分为酉，序曰中秋。一月之卯酉者，初八日为卯，月满上弦。酉时月到天心，二十三日为酉，月属下弦，卯时月到天中。一日之卯酉者，日出为卯而作万物。日入为酉而万籁息。一时之卯酉者，盖攒簇之道也。簇一年为一月，两日半为六候。簇一月为一日，则一时分六候。故一年七十二候簇于一日也。是知一年之中上有一日，一日之内上有一时。大修行人须辨时中卯酉，要知一时六候。盖采药取铅，一时六候惟用二候，犹三停而用一停，而一时之中犹余四候，别有妙用。所谓刑德者，二八也。盖二八者，卯酉也。卯酉是阴阳平分之位。阳为德，德则万物生；阴为刑，刑则万物死。而卯月乃四阳而二阴，阴道将离；而阴主东也。是以卯之二阴，阴已不能胜阳。然杀气未尽，至是而榆死，故为刑也。酉乃四阴而二阳，阳道将离；而阳主发生，是以酉之二阳，阳虽不胜阴，然生意尚存，至是而麦生，故为德也。正阳仙翁曰：“尽是灵冥转消息，切须专志保初心。”

按 语

“卯酉刑德章”讨论的内容仍属火候，是专讲“阴阳平分之位”的火候。氐、房、心、胃、昂、毕为天地之卯酉；春分、秋分为一年之卯酉；初八、二十三为一月之卯酉；日出、日入

为一日之卯酉；一时六候，惟用二候为一时之卯酉。卯酉为“阴阳平分之位”，然阳中有阴，阴中有阳，犹精气运行中升中有降，降中有升。故张紫阳说“调停火候托阴阳”。火候的实质就是阴阳的应用。所谓“药物阳内阴，火候阴内阳。”

沐浴涤虑章

《指迷诗》曰：“沐浴之功不在他，全凭乳母养无差。五行和合阴阳顺，同坐同行共一家。”无名子曰：“阳气到天地之中，阴阳相半，不寒不热而温，故为泰卦——不进火候，谓之沐浴。阴气降天地之中，阴阳相半，不热不寒而凉，故谓否卦——不进阴符，亦云沐浴也。”上阳子曰：沐浴者，适当阴阳相半，铅汞既停，阴阳二气自然交合于此时也。不必进火，亦不行符，恐反伤丹。惟宜洗心涤虑以保养之，故谓之沐浴也。且何谓沐浴？大修行人尽将平时忧悉思虑艰苦之心，执着贪爱之念倏然脱去，浑无一毫牵挂，直要形如槁木，心若死灰，是谓沐浴也。纯阳翁云：“本性好清静，保养心猿定。”丹阳祖师云：“水中火发休心景，雪里开花灭意春。”又曰：俗人无清静之心，道人无尘垢之心，是谓洗涤。其时则近卯酉，其卦则云否泰，其候则属温凉，其象则为刑德。至此则罢火守城，故谓之沐浴也。《参同契》曰：“候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。”崔公《入药镜》云：“受气吉，防危凶。火候足，莫伤丹。天地灵，造化慳^{〔1〕}。”紫阳真人与白紫清云：及其沐浴法，卯酉时虚比。卯酉时盖不可执泥外象，当于药火到时而取也。古歌云：“刑德同生东，加临二八门。丹砂宜沐浴，神水灌灵根。闭兑留金汞，禁关养魄魂。不须行火候，炉里自温温。”大修行人工夫到此可不慎乎！

注 释

〔1〕慳：音 qiān，吝嗇。

按 语

“沐浴”，身有污垢，沐浴除之。心有杂虑，即不清净，则炼功无成。于是当“洗心涤虑”，此炼功之“沐浴”。炼功中适当阴阳相半之时，铅汞既停，阴阳二气自然交合。此时不进火，亦不行符，恐反伤丹，宜洗心涤虑以保养之。犹如阳气到天地之中，阴阳相半，不寒不热而温，为泰卦，不进火候；阴气降到天地之中，阴阳相半，不热不寒而凉，为否卦，不退阴符，即天地四时之沐浴。

生杀爻铄章

紫阳真人曰：“夫炼金液还丹者，要须洞晓阴阳，深达造化，方能追二气于黄道^{〔1〕}，会三性于元宫^{〔2〕}，攒簇五行^{〔3〕}，和合四象^{〔4〕}，龙吟虎啸^{〔5〕}，夫唱妇随。”昔我师曰：学道之士得内、外二药之真，两般作用之全，合大造化，方得所传。苟有毫发差殊，未免天地悬隔。上阳子曰：生杀者，阴阳二物也，龙虎二物也。龙乃阳中之阴而主生，故兴云致雨，润泽万物；而其中之阴能杀者也，犹人分阳已尽而纯阴则死矣。虎乃阴中之阳主杀，故呼风哮吼常有杀心；而其中之阳能生者也，犹人分阴已尽而纯阳则仙矣。夫阴阳二物者，顺则成人，逆则生丹。故不为万物、不为人则成丹矣，是所谓生也。且道生又生个什么？莫不是生天、生地，莫不是生人、生五行，莫不是生万物者乎？莫不是有大灵通智慧，有大神圣变化者乎？且道杀又杀个什么？莫不是杀那无明烦恼底贼，莫不是杀那傍门愚痴底贼。旌阳祖师以五童女剑杀之，纯阳帝君以三清剑杀之，

佛祖以金刚玉宝杀之，德山和尚以入门棒杀之。故云获生须是杀，杀尽始安居。祖师云：斩魑灭魅多长生。魑者痴也，魅者昧也。若人早早杀了这愚疾暗昧底，则可以毕长生之道矣。大修行人定知毫发差殊不能成丹，切须洞晓也。若悟阴阳生杀二物，何忧不仙矣！至如所谓卦象、爻铢之说：铢也者，将准之而定也；爻也者，将效之而用也；象也者，将象之而为也；卦也者，犹卦以示人，使人以此而为则例也。爻与铢者，明轻重也；象与卦者，明进退也。积三百八十四爻而成六十四卦，积三百八十四铢而成一十六两，谓之一斤也。斤足卦满，喻丹之将成也。修行之人务在知轻识浅，知重识深，知难识退，知易识进，不过以法金丹内外二药也。《道德经》云：“有无相生，难易相成。”又曰：“图难于其易，为大于其细。”又曰：“是以圣人犹难之，故终无难也。”犹以复震为采药之初，则半斤为入药之数。如百爻之谓以三十爻为文，七十爻为武者，则知采药之难也。以卦足而药成，则丹足二八一斤之数。故《火记》言：二百一十六，乃乾之策也；十八八个足，乃一百四十四坤之策也。阴阳之数既足，金液之丹已成也。

注 释

〔1〕追二气于黄道：二气指阴阳。太阳运行的轨道为黄道。炼功中使阴阳二气交会于中宫金丹凝结生成之处。

〔2〕会三性于元宫：木、金、土三家为三性，元宫即神室。

〔3〕攒簇五行：攒簇，聚集。即“五行全要入中央”之意。

〔4〕和合四象：青龙、白虎、朱雀、玄武为四象。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。四者不漏，则精水（玄武）、神火（朱雀）、魂木（青

龙)、魄金(白虎)皆聚于意土之中，即为和合四象。

〔5〕龙吟虎啸：莹蟾子《中和集》云：呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。

按 语

阴阳犹如龙虎，能生亦能杀：生万物，神圣变化；杀无明烦恼。阴阳之谐调，须火候适度。喻之以爻、铢，明其轻重。故有“不识阴阳莫乱为”之论。

脱胎换鼎章

崔公《入药镜》曰：“盗天地，夺造化。”又曰：“初结胎，看本命；终脱胎，看四正。”紫阳真人云：节气既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。紫阳真人曰：夫金丹者，采二八两之药，结三百日之胎。心上工夫，不在吞津咽气；先天造化，须当聚气凝神者也。行持惟凭口诀，至简至易，非色非空，无中养就婴儿，阴内炼成阳气。上阳子曰：大修行人，既感真师传授，若其未得真铅，先当收拾自己精神，不可恣情纵欲。凡于日用应酬之间，似有若无，忘情绝念以待药火之至也。故纯阳祖师云：“七返还丹，在人先须炼己待时。”葛仙翁《清静经》云：人能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。夫人心虚则澄，坐定则静，寡言希听，存神保命。盖多言则损气，多喜则放情，多怒则触意，多悲哀思虑则伤神，贪欲劳困则伤精。凡此皆修行之人不宜有也。若得先天真铅合汞，又喜火候无差，温养保扶，均调神息，直至丹熟胎完，婴儿成就，而成真人。三年九载，立行累功，或留形住世，接物度人，如安期生^{〔1〕}、蓝采和^{〔2〕}是也；或入仕途匡时理世，东方朔、窦令君是也。至如

五祖七真^{〔3〕}，慈悲接人；张、葛、许、浮、邱诸祖师，乘时救劫伺诏飞升者也。大修行人若也再求向上之事，则移胎换鼎可无难矣。何谓向上之事？上阳子曰：前胎完就，已成真人，则移居上丹，却重整乾坤，再造阴阳，子又生孙，百千亿化。紫阳翁曰：“一载生个儿，个个会骑鹤。”泥丸真人曰：“一载胎生一个儿，子生孙兮孙又枝。”到此方是大丈夫也。若应时立功则身归三清矣。丹阳祖师曰：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。凡有象者，终归于坏；惟道成者，神与道合，永劫无坏。又，兼功及九祖，则白日同升上清矣。

注 释

〔1〕安期生：秦代琅邪阜乡人，受学于河上公，人称千岁翁。

〔2〕蓝采和：唐末人，夏穿絮衫，冬卧冰雪。世传八仙之一。

〔3〕五祖七真：五祖或谓王玄甫、钟离权、吕洞宾、刘操、王重阳；或谓张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾。七真：马钰、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、郝大通、孙不二。

按 语

“脱胎换鼎章”讨论炼功之最后一乘功夫。上阳子说：“前胎完就，已成真人，则移居上丹（田），重整乾坤，再造阴阳”为“脱胎换鼎”。王重阳亦有“移炉换鼎”之论，言之甚明。王重阳说：“初炼丹时，先须神照坤宫，以火炼药，以神驭气。待真炁发生后，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，变成纯阳之体。”“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。”关于“移炉换鼎”后之锻炼方法，伍冲虚说：“盖存养之功，不着意于上田，亦不纵意于上田。惟一阳神寂照于上田，相与浑融，化成一虚空之大境也，斯为存养全体，乃为乳哺之首务也。”

七事须知章

上阳子曰：道必日学，学必日精而已矣。老子曰：“吾非圣人，学而得之。”孔子曰：十室之邑，必有忠信如丘者焉，不如丘之好学也。又曰：学而不厌，教（当为诲）而不倦也。曰：君子学道则爱人，小人学道则易使也。《南华经》曰：南伯子葵问乎女偶曰：“道可得学耶？”偶曰：“恶乎，子非其人也！夫卜梁倚有圣人之才而无圣人之道，我有圣人之道而无圣人之才。吾欲以教之，庶几其果为圣人乎？不然，以圣人之道而告圣人之才，亦易矣^{（1）}。”孔子曰：“生而知之者上也；学而知之者次也；困而学之，又其次也；困而不学，斯为下矣！”释迦文佛闻半偈而欲舍其身。黄帝顺下风膝行而进，问广成子治身奈何而可以长久。夫古之大圣，亦奚有不学而能知大道者乎！今时人也，而多妄诞，不肯下问，何时得闻斯道也哉！上阳子曰：道有立谈，道有心授。君臣也、父子也、兄弟也、夫妇也、朋友也，是纲常之道也。此可立谈而非心授也。所言心授者——天命之谓性，率性之谓道——此可以心授而不可以立谈也。率性之道即孔子一贯者也，即孟子集义所生者也。夫纲常之道，虽童稚亦可训之，彼有国有邦者置所司以掌其纲常之道，万世不易者也。至如率性集义之道，前贤注疏略不及焉。若贤人君子遇圣师口授而不惊疑，以集义率性之道而修之，是则谓之大圣人也，方其纲常之道在其中矣。炼丹者，砂硫也，水银也，是

修炼之道也。此可以立谈而非心授也。所言心授者，无为而无不为也，为之而有以为也。此可以心授而不可以立谈也。无为有为之道，即金丹之大道也。夫丹炉修炼，凡砂水银之道，虽愚夫愚妇亦可炼之，故可立谈。至如先天真铅有为之道，虽上士至人遇师口授亦不免疑焉。若上士至人得师指示金丹有为之道，勤而修之，是之谓神仙也。夫顽坐也，守性也，持斋也，是坐禅之道也。此可以立谈而非心授也；惟正法眼藏、涅槃妙心⁽²⁾、直指人心、见性成佛⁽³⁾之道，此可以心授而不可以立谈也。正法眼藏、直指人心，即最上一乘之道也。夫持斋坐禅，虽庸人孺子亦可立谈；至如一乘之道，虽利根上智于佛祖言不得证，犹不免疑焉。是以灵山会上，五千退席；五祖佛法，不付神秀而与老庐，是谓可以心授而不可以立谈也。韩湘得仙而昌黎有收吾骨之句，岂昌黎是下根之器哉？朱晦庵之遍参，而崔子虚不与以道，岂晦庵之不欲者哉！是云道不可以立谈，可以立谈者，非大道也。葛仙翁六十始遇师，白玉蟾六十四始遇师，皆成道也。是谓道有心授者也。上阳子曰：道有三悟。孔子《翼易》曰：近取诸身，远取诸物，是言道也。大修行人从近与远，及身与物，四者求之眼下，自有悟处。葛仙翁《清静经》曰：“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物”。是言道也。大修行人从内、外、远及心、形、物六者求之，目下便有悟处。佛祖云：不是心，不是佛，不是物。是言道也。大修行人从心、佛、物三者求之，脚跟下即有悟处，是之谓道有三悟者也。且以三教圣师皆晓以世人从物求道、以道为物，须当审思，切勿容易看过了也。盖道者，乃万物之一物也；而物者，乃大道之一物也。故《老子》云：“有名万物之母”；又云：“渊兮似万物之宗”。是皆以物而名道也。悯夫一切常人惟只寻常不肯寻师，或以孤阴寡阳摄心兀

坐⁽⁴⁾；或以持斋⁽⁵⁾守戒、离俗绝尘；或以凡砂铅银，锻炼炉火——凡此皆误而非悟也。能于是篇言下投机，须有奇特大悟之处矣！上阳子曰：道有三传焉：上焉者，文人善士，寡言好善，能弃富贵，惟急于身，是云“上士”，宜传道焉；中焉者，质而不文，闻道笃信，能割恩受，力行精进，不顾是非，是曰“中士”，乃有上士之志，宜传道焉；下焉者，愚而信实，乐善弃恶，舍己从人，勇于敢为，是云“下士”，其志可尚，宜传道焉。故得此道者莫不勇猛精进，莫不坚固智慧，莫不遏恶扬善。夫善之一字，乃入道之梯航也。是以常人耳常闻善，则肾不走精；口常语善，则心不失神；鼻常嗅善，则肺能安魄；眼常视善，则肝能育魂；意常思善，则脾能生气，黄中通理。大修行人，奚可以不善欤？上阳子曰：“道有三戒：凡学道者，心虽慕向而乃骄其富贵，不肯下问，不立盟誓，是谓‘奸谄’，戒而莫与；次学道者，略闻傍门小法，惟事强辩以逞私慧，是为‘夸眩’，戒而莫与；三学道者，疑信相半，不以生死为忧，重财轻身，是不知命，戒而莫与。”上阳子曰：“道有三去焉：一者虽智人才士而好论状告人者，是谓‘无德’，宜去之也；二者虽善人胜士而好□排是非，妄议古今，是谓‘不广’，宜去之也；三者虽好道向善，而口是心非，背真就伪是谓‘无实’，宜去之也。”上阳子曰：道有四异。四异者何也？酒、色、财、气是也。一切常人饮少辄醉，平时端庄，化为戏谑；平时正直，化为谀佞；平时廉洁，化为贪淫；平时谦和，化为狂傲。因酒丧德，迷失性真。犹如山藪，所藏者多，平时罔觉；忽然野火，山颓藪热，千妖百怪无所逃避。人若无酒，不失所行；山若无火，妖怪藏形。大修行人，戒欲静坐，敛精怡神，不为酒乱，此为异耳。世之声色败人者多，一切常人肆情纵欲，贪着无厌。如彼蜉蝣以灯光为色，以焰为乐，投光赴焰，来往不

舍，贪着于焰趋灯而扑。人亦如是，着于爱欲，精气以竭，而情难割。情牵神失，意动气散，神气即丧，命亦随逝。色之为物，本无锋刃，而其杀人甚于刀戟。大修行人似同而异，酒肆淫房未尝不戏，却乃非色为色，知色不色，不色中色，色无定色，此乃异耳。云何非色为色？如彼莲花香引十里，花却为色，香却是声。大修行人不贵其香，不贵其花。而所贵者，惟贵其信，信即为莲。花之与香不能长留，莲实可久，实能安心。此故云信，是以贵之。故太上云：其精甚真，其中有信，犹此意也。何谓之色不色？如彼河水，清流涓涓，水以济舟，至于彼岸，其舟与水悉皆外物。祖师不云，道成而后，丹房器皿委而去之？此之谓也。何谓不色中色？如彼枯旱，阴云四兴，甘雨骤至，须臾复霁。若乃求其向来云雨，一无所见，而惟五谷万物蒙润发生。《维摩经》云：游诸四衢，饶益众生。入诸淫房，示欲之道，此之谓也。色无定色，其义云何？如彼宝月，岁十二度，朔、望、弦、晦、无定之中而有大定。上阳子曰：当详论之。三日生魂，色以大定。八日半盈，是云‘上弦’。十五对望，圆明遍满。凡彼人间，莫不瞻仰。而其光辉，圆而复缺，乃不长在。若人再欲观其光彩，须别索。水生魂，弦、望是。故《易》曰：与天地合其德，与日月合其明。又曰：原始要终，故知生死之说。此之谓色无定色也。一切常人贪财无厌，积而不散，为儿孙计，不悟天地日月盈虚消长之理，如彼石崇富敌于国，财聚怨结，身戮家丧，祸及绿珠。大修行人，即得其财，即以求药，得药成丹，丹成而后尽散其余，此为异耳。一切常人，争尽闲气，恼乱身心，好讼欺贫，量可即夺，不顾因果，死生不悟。悔吝凶危，皆由此起。所争者少，所丧者多。如彼项王，英雄盖世，卒之乌江身死，尸分喂饲鹰犬。视之后来人之所争，况不及乎！大修行人所争之

气，非人所知，是先天地真一之气。上阳子曰：修仙作佛，皆此先天真一之气。若非是气，不系修行，不能长生，此为异耳。

注 释

〔1〕南伯子葵问乎女偶……亦易矣：此段文字引自《庄子·大宗师》。女偶《庄子》作“女偶”，文中是一个得道之人。

〔2〕正法眼藏、涅槃妙心：泛指佛教之正法。

〔3〕见性成佛：佛家禅宗主张“不假外求”而觉悟。

〔4〕兀坐：呆坐，又称之“枯坐”

〔5〕斋：韩康伯曰“洗心曰斋”。

按 语

本章主要讨论炼功者的道德修养。

金丹诗二十五首

大道从来是强名^{〔1〕}， 《阴符》《道德》始存经。

神仙次第丹经续， 口诀安能纸上明？

我以因缘遇圣师， 忽于言下大惊疑。^{〔2〕}

方知玄妙无多句， 好事如何容易知？

特推造化指方来^{〔3〕}， 首捉先天一炁回。

先天一炁是何物？ 不遇明师莫强猜。

气从四向定生涯， 一变水兮二变砂，

三变汞兮金四变，

五变黄芽结紫花。

须知玄门与牝门，

便安炉鼎定乾坤。

内外二丹从此得⁽⁴⁾，

休疑大海指昆仑。

顺则凡兮逆则仙⁽⁵⁾，

实非草木及凡铅。

谁知日兔月乌位，

却笑他人颠倒颠。

月非日映不生光，

人亦纯阴要复阳⁽⁶⁾。

若欲归根并复命，

依他坤位补乾刚。

戊坎月铅气逐虎，

己离日汞火从龙。

白头老子神通广⁽⁷⁾，

赶虎随牛过水东。

虎之为物最难言，

寻得归来玄又玄。

一阳初动癸生处⁽⁸⁾，

此际因名太易先。

太易之先药料真，

自然乌兔两相亲。

东君切莫离房室，

西得朋来是主人。

水中之物号金公，

远隔西山几万重。

黄帝按时宣土德，

迎之以意入中宫⁽⁹⁾。

一岁簇来一月看，

月簇一日又何难。

一时六候用为二，

拾取玄珠顷刻间⁽¹⁰⁾。

三百八十四爻铢，

反复阴阳莫道无⁽¹¹⁾。

大地山河俱是宝，

葛仙六十咏“流珠”。

一身上下定中央，
流戊作媒将就己，

肾前脐后号黄房。
金来归性贺新郎。

阳丹结在阴海中，
擒来离内温温养，

犹如坎里一爻雄⁽¹²⁾。
此即神仙颠倒功。

坎中一画已分离，
刑德临门宜沐浴，

欲海波澄风浪低。
盈虚消息曰防危。

八日前弦金半斤，
过犹不及切须问，

金翁骑虎恐相嗔，
稳当抽添耐养神⁽¹³⁾。

已知阴体得阳晖，
白雪满空春意动⁽¹⁴⁾，

黑白雌雄入化机。
守形养气抱婴儿。

胎息绵绵渐渐完，
累累似弹腭中下，

气冲夹脊触泥丸，
过了重楼香又甜。

既达返还九与七，
炁全神壮换胎时，

此即木金三五一。
照护婴儿休远出⁽¹⁵⁾。

性是神兮命是精，
精神性命皆随意，

要知性命属心君。
意动人之善恶分。

正路当行人未知，

呼天吸地验高卑。

观音寻到脚跟底， 闭息之流向此推。

求财求侣炼金丹， 财不难兮侣却难。
得侣得财多外护， 做仙何必泥深山。

件件分明说与君， 若无药物也休论。
可惜几多富贵客， 伪徒引去入傍门。

上士英雄学上仙， 积功累行满三千。
脱胎神化寻常事， 白日升腾上九天。

注 释

〔1〕大道从来是强名：全诗说明炼功，不能泥文执象，要须领会其精神。参看“金丹大要总旨”。

〔2〕忽于言下大惊疑：全诗是说，一般人听说“于后天地已有形质之中而求先天未生之气，以此气炼成纯阳，故名‘丹’，”后感到惊疑。参看“金丹妙用说”。

〔3〕特推造化指方来：指先天一炁，从造化窟中出。参看“精气神说”。

〔4〕内外二丹从此得：阳丹又名外丹，阴丹又名内丹。二丹之药皆从虚无中来。参看“药物妙用说”。

〔5〕顺则凡兮逆则仙：全诗谈丹经中之“颠倒”。参看“颠倒妙用说”。

〔6〕人亦纯明要复阳：古人认为人一身均属阴，只唯有先天一炁属阳，须得此阳精点化一身之阴。参看“精气神说”。

〔7〕白头老子神通广：先天一炁锻炼成丹后变化无穷。参看“精气神说”。

〔8〕一阳初动癸生处：先天炁生，即一阳初动时。

〔9〕迎之以意入中宫：即“中央神室本虚闲，自有先天真气到”之意。

〔10〕拾取玄珠顷刻间：“玄珠”喻“金丹”。积精累气须有相当时日，而金丹之成却在顷刻间。参看“火候妙用说”。

〔11〕反复阴阳莫道无：《道枢》云“还丹者，反复阴阳之气者也。”参看“生杀爻铢章”。

〔12〕阳丹结在阴海中，犹如坎里一爻雄：阳丹即先天一炁，又谓之“水中金”，故谓结在阴海中，就象坎三卦中之阳爻。参看“药物妙用说”。

〔13〕稳当抽添耐养神：指阴阳二气交合之时，宜洗心涤虑的保养之。

〔14〕白雪满空春意动：指炼功有素后“居暗室而目有神光自现。”（《钟吕传道记·论证验》）

〔15〕照护婴儿休远出：“身心意合则三家相见结婴儿也”，婴儿已结须温养使之成长，勿令阳神远出。

按 语

此“金丹诗二十五首”内容均已见于前面的论述，上阳子于此又将其以诗的形式予以归纳。阅读时可互参。

判惑歌

上阳子，闻道迟，	四十衡阳始遇师，
从来不信长生说，	一得师言便释疑。
才低头，摸鼻孔，	方信神仙有真种，
乃觉从来万事非，	不道这般真骨董。
这骨董，大奥妙，	妙在常有观其窍，

此窍分明在眼前，
我得来，不敢秘，
近来世上几个人，
诸傍门，是邪径，
除却先天一点真，
大道易，不堪论，
奈缘失却中心路，
有数息，有闭息，
或炼三黄及四神⁽²⁾，
要半夏，用茯苓，
几多因此促其生，
纯阳道，张尚书，
不知还丹本无质，
欲调息，坐观鼻⁽⁴⁾，
其妙无穷在甚处，
捉一处，存金光，
自己故知行不得，
体天地，望日月，
按摩伸屈恣吐吞，
以土圭，定时刻，
会教自性有通时，
动尾闾，撼夹脊，
一生受用太阳丹，
炼秋石，聚小便，
便把此方内秘宝，
入淫房，大懊恼，
如斯谬尔要长生，

下士闻之即大笑。
欲对知音论同异，
空自谈天又说地。
《翠虚吟》⁽¹⁾中备举尽，
分外多端总非正。
只将窍妙定乾坤，
傍指三千六百门。
于中错指也无迹，
或炼五金并八石。
搜尽药中诸草木，
人参尚有杀人毒⁽³⁾。
服药失明神气枯，
翻饵金石何太愚！
似春沼鱼百虫蛰，
到老无成何所益。
认是金丹也不妨，
但将此术教他行。
二气吸归玄牝穴，
朝暮嘘呵复咽为。
将谓似是而非实，
且须观想以意识。
吞他稠唾及精溺，
专采女人天癸⁽⁵⁾吃。
溺便多处是他缘，
若无财贿不相传。
俟⁽⁶⁾候精行专补脑，
七祖九玄⁽⁷⁾难作保。

食秽恶，吸乳溲，
更将男女相会合，
惜性命，全元气，
老来毫末也无功，
顶门响，腹中鸣，
熊伸鸟引空劳力，
保命诀，用灵柯，
存缩吸抽闭五事，
传达磨，说归空，
生死定年次日月，
八段锦，十号颂，
蓦地浮云遮日月，
度天魔，阴魔绝，
甲子中霄见子时，
指天竺，胎息经，
不知古训无多语，
恣饮酒，却持斋，
前生不布种口禄，
顽打坐，只无为，
早晚不充衣又冷，
持数珠，专念佛，
一心只要向西方，
多作法，遍祈祷，
贪嗔爱欲不能离，
见行者，切莫用，
若遇真师急拜投，
未闻者，不须传，

试看两脸曾红不，
吞他精血作丹头。
一吸玉户中精水，
却怨寿光、黄谷子。
此即龙吟虎啸声；
龟缩鹤舒何足征。
阴阳二凡转大讹；
如今此术不胜多。
观物知胎语不同，
临时更定五心中。
都在无名指上用；
大限到来宜稳重。
又号天关般弄法。
运气七抽放在舌。
谓能处世与留形；
但要人从正路行。
或断烟火不烧柴，
却向此生空打睡。
守个空屋旧藩篱，
这般受苦早回思。
见他荤酒欲呕逆，
管甚东兮与南北。
有时看经直到老，
安得此身延寿考。
积取方来业债重，
或者一言便射中。
多少傍门乱性天；

若要玄中端的处，	惟当熟记《悟真篇》。
行脚辈，号禅和，	大机大用口头过，
只争胜负闻言语，	不向台山勘老婆。
禅僧家，去须发，	佛将此相今人察，
或行或队不低头，	见性明心无几衲。
明眼人，见性者，	升堂故将佛祖骂，
棒喝 ^{〔8〕} 指头机最深，	如今把作寻常话。
聪明的，谈性理，	横言强辩惟他是；
性与天道有谁明，	颜子坐忘曾子唯。
读《大学》，讲《中庸》，	不偏不倚朱文公，
正心诚意求章句，	诚意元非章句中。
顶七星，明正一，	玄牝之门那个识，
五千余言《道德经》，	上得一兮万事毕。
居山林，称道士，	不知大道是何事，
金丹名也不曾闻，	况要教他明生死。
云水客，号全真，	却为朝昏且救身，
祖师留下刀圭说，	知者如今有几人。
正阳子，《指迷歌》，	此道分明事不多，
但愿人人都解悟，	奈缘福薄执迷何。
浮生事，水上波，	人身已得莫虚过，
有缘遭遇明师指，	谁谓无由上大罗 ^{〔9〕} ？

注 释

〔1〕翠虚吟：全名“罗浮翠虚吟”，陈楠撰。

〔2〕三黄及四神：指雄黄、雌黄、硫黄为三黄；四神：朱砂、水银、铅、硝。古人以之为炼丹药材，与“金丹”修炼所用之药材不是一回事。“金丹”修炼的“精、气、神”为药材。

〔3〕“要半夏”……“人参尚有杀人毒”：半夏、茯苓、白术、苍术、人参均为中药材，不是“金丹”修炼之药材。

〔4〕欲调息，坐观鼻：即炼功时，以意识集中鼻端。气功文献中又称之“观鼻端白”，系调神之一法。

〔5〕天癸：文中指月经，丹经又称为“红铅”，伍冲虚斥此法为“诳人自诳”。

〔6〕俟：音 sì，等待。

〔7〕七祖九玄：七祖疑为七真；九玄，九天玄女，中国古代神话中的女神。全句意为，炼丹不走正道，七祖九玄也无能为力。

〔8〕棒喝：佛教用语。禅宗对某些参禅人的问往往不正面回答，而以棒（打）喝（大喝一声），用以暗示或启悟对方。后以警醒人们的执迷不悟为“棒喝”。

〔9〕大罗：即大罗天。道教称最高一重天，为“道境极地”。

按 语

上阳子以“金丹大道”为正道，修炼之正法。其余斥之为“傍门邪径”。故此诗题为“判惑”。可参阅《周易参同契》上阳子注“傍门无功章”。

咏剑诗五首

寻常莫道黑漫漫，邪怪闻之骨立寒。
挂在太虚宜爱护，要将杀虎补龙肝。

能活于人有大功，不妨奋迅立威风。
十方世界当头忏^{〔1〕}，变化魔宫作宝宫。

三尽莫邪⁽²⁾倚太空， 神威凛凛忒英雄。
圣凡不敢抬头看， 一道神光牛斗中。

非铜非铁亦非金， 不假凡间炉火成。
我剑本来天地骨， 要知能杀又能生⁽³⁾。

神仙非剑不成仙， 剑非神仙也不传。
若说金丹灵妙处， 其功先立地中天。

注 释

〔1〕忤：佛教用语，意译为“悔”。

〔2〕莫邪：古代宝剑名。

〔3〕要知能杀又能生：古人喻炼功如宝剑之能斩妖魔（即除烦恼），又能予人智慧长生。故曰能杀能生。

按 语

此五首咏剑诗，均作比喻立言。宝剑能斩妖魔，降龙伏虎，故气功文献中又称之为“慧剑”。炼功能令人长生、智慧，断除贪嗔、爱欲和烦恼，故以斩妖魔宝剑为譬。

醒眼诗五十首

纯阳一阙沁园春⁽¹⁾， 句里分明药料真。
有个乌飞曲江上， 山头初月挂庚申。

也不看经也不修， 却来世上作优游。

有时吸尽西江水，

炼个金轮照九州。

真师训语复叮咛，
即此一阳初动处，

八月初三是癸生。
若寻冬至枉劳神⁽²⁾。

乌兔分明颠倒颠，
金丹只此无难处，

月生岭上有真铅。
莫道仙师不口传。

炼神化炁炁归神，
劈破鸿蒙分造化，

不是真阳谩苦辛。
此身身外更求身。

不炼凡间铅与砂，
有人问我神仙事，

常提宝剑斩妖邪。
一味炉中白马牙⁽³⁾。

玉皇若也问丹材，
驰骋英雄吞一粒，

偃月炉中取下来。
男儿怀了一年胎。

阳精一点秘形山，
迷者尽他迷到骨，

言语通时即可还。
此中底蕴本无难。

元来一味坎中金⁽⁴⁾，
忽尔打开多宝藏，

未得师传枉用心。
木非土也不成林。

离内阴爻坤土真，
当初只为乾坤顺，

坎中雄者是乾金⁽⁵⁾。
一死一生只到今。

帘帟放下契全真，

身外须知别有身。

恰似金丹好消息，

不为万物不为人。

曲江之上月初明，
若欲采探玄妙窟，

地应于潮天应星^{〔6〕}。
金沙洲对吕仙亭。

木金间隔各西东，
二物寥寥天地回，

云起龙吟虎啸风。
幸因戊己会雌雄。

降龙伏虎也无难，
日月分明烹鼎内，

降伏归来玉锁关。
何忧不作大还丹。

不无为之有以为，
水源初到极清处^{〔8〕}，

坎中有白^{〔7〕}要归离。
一点灵光人不知。

修行人要识黄芽，
天地未分明太易，

若会金公却一家。
此时劈裂产河车。

悬胎鼎里炼流珠^{〔9〕}，
三教圣人同一辙，

已喜金来归性初。
后来人我却殊途。

白云无事过前溪，
待我玉炉丹九转，

中有神仙未可知。
坐乘五色宴瑶池。

多少人居富贵丛，
不如买取金丹诀，

到头富贵只匆匆。
做个神仙不老翁。

四十年前事已非，
从今卸却恩和怨，

真师机遇授玄微。
炼个真身跨鹤飞。

端有长生不死方，
铅银砂汞分斤两⁽¹⁰⁾，

常人缘浅岂承当。
德厚恩深魏伯阳。

元来世上尽非真，
将相位高忧国事，

惟有还丹是养身。
道人炉内药苗新。

纡紫拖金列满朝，
迩来事事只如此，

慌忙酒盏马萧萧。
收取金丹静里烧。

未遇真师谈道难，
早将神炁归金鼎，

既闻玄妙却如闲。
免使形骸葬野山。

炼丹及早莫迟疑，
只为光阴如箭速，

休待功名到了时。
吉凶祸福少人知。

下手速修犹太迟，
喧阗鼓乐闹何事，

一个中闻早急回思。
前日英雄今裹尸。

浮世奔波功与名，
丹成回首看浮世，

道人苦口论修行。
埋没功名芳草生。

我昔未闻大道时，
迩来得个长生诀，

起人敬爱最便宜。
路上行人口似碑。

掀轰闲气莫存怀，
七返九还^{〔12〕}功行满，
但把辛勤问药材^{〔11〕}。
向来闲气入尘埃。

道成之后访归尘，
真觉比为甘露味，
谤语端能坚固人。
古来学道世多嗔。

世人冷语不关心，
但要神炉添药火，
大笑实为吾道箴。
他时天上有知音。

万善无亏必遇师，
若无善行难遭遇，
须从言下悟玄机。
纵有师传未免疑。

手把丹经暗里猜，
就中说了虚无窍，
回光返照^{〔13〕}便归来。
到选仙场必占魁。

庄周鹏志运南溟^{〔14〕}，
只为子书多譬喻，
一去高飞九万程。
后来谁想作丹经。

潇潇洒洒^{〔15〕}大闲人，
志气终为云外客，
为着真铅奈苦辛。
还丹问药合同尘。

得法无财事不全，
丹阳祖是东州富，
法财两足便成仙。
弃了家财万万千^{〔16〕}。

个中仙子急修行，
人道金丹富贵客，
勤向丹田种又耕。
谁知此内更长生。

小隐山中大隐廛⁽¹⁷⁾， 廛中造化妙玄玄。
凡人未得廛中说， 莫入深山隐洞天。

未炼还丹莫入闾⁽¹⁸⁾， 丹头多在闹林间。
婴儿姹女一欢会， 却问闾中养大还。

红红白白水中莲， 出污泥中色转鲜。
茎直藕空蓬又实， 修行妙理恰如然。

一条直路少人寻， 风虎云龙自啸吟。
坐定更知行气主⁽¹⁹⁾， 真人之息又深深。

饥餐渴饮困来眠， 大道分明体自然。
十月圣胎完就了， 一声霹雳上丹田⁽²⁰⁾。

醒眼诗中妙更多， 勤修赶早莫蹉跎。
人身一入轮回去， 来世机缘莫想他。

无事常观醒眼诗， 其中奥旨说刀圭。
有人会此醒醒法， 便入金门作圣师。

曹溪⁽²¹⁾传法不传衣， 由此灯灯续祖辉。
公案百千明佛法， 后来却道是禅机。

刹竿拄杖酒台盘， 秉拂拈槌总一般。
悟了脚跟元踏实， 不妨隐去坐蒲团。

指头棒喝赵州茶， 为鬻^{〔22〕}心肝赞底砂。
解悟真禅无半语， 青青翠竹对黄花。

马祖磨砖作镜儿^{〔23〕}， 笑他兀坐要何为。
若还认得西江水， 许汝一尊佛出时。

佛因半偈舍全身， 高证巍巍万德尊。
了得涅槃正法眼， 金刚不坏体长存^{〔24〕}。

、总皆凡世播英雄， 做尽功名到底空。
惟有金丹最灵妙， 大罗天上逞神通。

注 释

〔1〕 纯阳一阙沁园春：指吕纯阳真人《沁园春·丹词》，俞琰等曾为之注释。

〔2〕 若寻冬至枉劳神：全诗意思，先天一炁发生之时，即是“癸生”，即是“一阳初动处”，即是“冬至”。

〔3〕 白马牙：肖廷芝释为“铅汞之总名”。

〔4〕 坎中金：坎为水，即水中金。即先天一炁。

〔5〕 离内阴爻坤土真，坎中雄者是乾金：☲离卦之中爻为阴爻，来自坤☷卦；☵坎卦之中爻为阳爻，来自乾☰卦。故又称之为“乾坤破体为坎离”，取坎中一阳填离内之阴，故气功文献中又称为“取坎填离”。

〔6〕 地应于潮天应星：喻火候。

〔7〕 坎中有白：即指坎卦中一阳爻，又称“阴中阳”。

〔8〕 水源初到极清处：心地清静，而一阳初生，即是水源初到极清处。

〔9〕流珠：“离中灵物，号曰流珠”。（《性命圭旨全书》）

〔10〕铅银砂汞分斤两：铅银即铅中银，砂汞即砂中汞。分斤两即称斤两，火候之异名。“铅银砂汞分斤两，德厚恩深魏伯阳。”即是说，炼丹之药物火候，魏伯阳的《周易参同契》已为后人阐明。

〔11〕药材：《规中指南》云：“身中之药者，神、炁、精也。”

〔12〕七返九还：《金丹四百字叙》：“七乃火数，九乃金数。以火炼金，返本还源。”

〔13〕回光返照：《金丹四百字叙》：“以眼不视而魂在肝”即回光返照。

〔14〕庄周鹏志运南溟：《庄子·逍遥游》中有鹏鸟“海运则将徙于南溟。南溟者，天池也”的话。

〔15〕潇潇洒洒：潇，音 xiāo，无拘无束，自由自在。

〔16〕弃了家财万万千：见后“丹阳真君”。

〔17〕小隐山中，大隐廛：隐居在山林之中为小隐。身在尘世而无利禄心的人为大隐，意谓真正的隐者。

〔18〕闾：音 huān，古代市区的墙，泛指市区。

〔19〕行气主：《性命圭旨全书》：“夫行气用眼者，何也？施肩吾曰：气是添年药，心为使气神。若知行气主，便是得仙人。昔人谓目之何至，心亦至焉。心之所至，气亦至焉。”

〔20〕十月圣胎完就了，一声霹雳上丹田：又称“脱胎换鼎”，炼丹中金丹已炼就后，移居上丹田。

〔21〕曹溪：指佛家禅宗。佛家六祖慧能（又作“惠能”）在韶州（今广东韶关）曹溪宝林寺弘扬“直指人心、见性成佛”的佛学，又称之为“顿悟法门”，与神秀在北方倡行的“渐悟”相对。

〔22〕 鬻：通“煮”。

〔23〕 马祖磨砖作镜儿：马祖，唐代禅宗僧人。本姓马，名道一，或称“马祖道一”。在南岳坐禅，怀让以磨砖不能成镜，喻成佛不必坐禅，由此得悟，随怀让学禅十年。

〔24〕 金刚不坏体长存：金刚，金为最坚刚之物。炼丹成功之后，身体健康、长寿。

按 语

醒眼诗五十首是上阳子劝人及早醒悟炼丹、并对炼丹中之“药物”、“鼎炉”、“火候”等问题作了概述。

“炼丹及早莫迟疑，休待功名到了时。只为光明如箭速，吉凶祸福少人知。”教人炼丹宜早。“元来一味坎中金，未得师传枉用心。忽尔打开多宝藏，木非土也不成林。”“无不为之有以为，坎中有白要归离。水源初到极清处，一点灵光人不知。”对炼丹采先天一炁作为丹头，及采先天一炁的关键问题——“水源初到极清处”等作了概括。“曲江之上月初明，地应于潮天应星。若欲采探玄妙窟，金沙洲对吕仙亭。”“端有长生不死方，常人缘浅岂承当。铅银砂汞分斤两，德厚恩深魏伯阳。”等诗则对炼丹中的火候问题作了归纳。

道德经转语偈

道可道章第一

众妙应须无以观，	更将有向窍门看。
可名物母明明说，	两颗明珠转玉盘。

天下皆知章第二

美中有丧恶能成，	前后相随高下形。
----------	----------

直到无为方了了，

不言之教始分明。

不尚贤章第三

弱志先须以骨强，
共君说段炉中事，

虚心实腹要当阳。
一朵铅花仔细详。

道冲而用之章第四

象帝之先万物宗，
苍颜老子垂双手，

解纷挫锐阐高风。
湛似渊兮道乃中。

天地不仁章第五

不仁乃是大仁人，
橐龠之中能不屈，

刍狗生民物化淳。
当知愈出愈精神。

谷神不死章第六

谷神无始立天根，
点破世人生死窟，

上圣强名玄牝门。
神仙只此定乾坤。

天长地久章第七

圣人妙处出无私，
顺则凡兮逆则圣，

能外其身谁得知。
由来此处定根基。

上善若水章第八

众人所恶上贤明，
一点灵光君未识，

动善其时故不争。
却将水火煮空铛。

持而盈之章第九

满堂金玉要长存，
筌在得鱼蹄在兔，

火候工夫细细论。
塞其兑则闭其门。

载营魄章第十

专气致柔生畜之，
一斤只要十六两，

积功累行保婴儿。
莫向人前便好奇。

三十辐章第十一

我毂能离三十辐，
得便饶也落便饶，

闲寻无处偷安轴。
君子惟当慎其独。

五色章第十二

十字街头认色声，
圣人去彼宁取此，

双眸炯炯却无情。
下士闻之疑转生。

宠辱章第十三

大患只为吾有身，
没身方是出身处，

分明得失总皆惊。
大患从来亦强名。

视之不见章第十四

不闻不见曰“希夷”，
乍观西方一点月，

此事如何容易知。
纯阳疾走报钟离。

古之善为士者章第十五

豫涉川兮犹畏邻；
玄通未许凡人识，

此中微妙且同尘。
谁向亨衢问要津。

致虚极章第十六

芸芸物物各归根，
昨夜溪头春水涨，

若也知常地自温。
潮来不见水流痕。

太上章第十七

上士勤行中士亲，
曾知老子怀胎久，

只惟下士笑频频。
始沐金盆发似银。

大道废章第十八

六亲不和慈孝生，
今日凤凰台上客，

颠倒乾坤正令行。
十年窗下读书声。

绝圣弃智章第十九

古今弃智定乾坤，
不是个中滋味的，

说破生死骨董门。
自戕自贼自炮燔。

绝学无忧章第二十

察察昭昭我若昏，
不知求食于谁母，

水头清处好寻源。
便把西江一口吞。

孔德之容章第二十一

眼前众甫即区中，
明了地天交泰卦，

杳杳冥冥内外通。
区中进步作仙翁。

曲则全章第二十二

枉则直兮洼则盈，
昨宵梦里闻雷雨，

不矜不伐乃功成。
今日江头春水生。

希言自然章第二十三

得与失兮两不差，
真人之德配天地，

形容到了了无寿。
只在环中匪外求。

跂者不立章第二十四

群仙已笑露堂堂，
一着错时看跌倒，

跨者不行仔细详。
赚人锦袋与香囊。

有物混成章第二十五

有物混成天地母，
乾专坤翕证无为，

字之曰道安窠臼。
知者乐兮仁者寿。

重为轻根章第二十六

奈何万乘乃轻身，
宝在眼前凡不识，

孰是疏兮孰是亲？
枉教密密论君臣。

善行章第二十七

知名非实要知情，
不道善行无辙迹，

窍妙之真号袭明。
石中流水岂闻声？

知其雄章第二十八

雌雄黑白坎和离，
眼下十成须认取，

知则总为天下溪。
由来散朴复婴儿。

将欲章第二十九

神器从来是假名，

此名只许上贤听。

不过渡口寻舟子，枉诵玄玄《道德经》。

以道佐人主章第三十
果而不道露锋芒，却与凡人作祸殃。
迸裂岂容君眨眼，山中仙子浴金光。

夫佳兵章第三十一
君贵左兮兵贵右，非人此道莫轻授。
有时恬淡乐无为，上天之载无声臭。

道常无名章第三十二
我相众生寿者相，权实照用一时放。
不通凡圣拟议乖，天地合而甘露降。

知人者智章第三十三
智与明兮自胜强，乾坤阖辟要相当。
若能守片闲田地，不是寻常孟八郎。

大道泛兮章第三十四
大道泛兮不可名，可名非道碍尘生。
平时不向西江望，踏破芒鞋未得行。

执太象章第三十五
出口淡乎其无味，能者用之不可既。
逢人好话说三分，过客欣闻乐与饵。

将欲歛之章第三十六

利器如何可示人，
参玄参道彻明处，

不妨勇猛奋精神。
立见金刚不坏身。

道常无为章第三十七
朝朝只念观世音，
若也始终无悔吝，

识得观音便踵音。
这回方是道心人。

上德不德章第三十八
仁之与德不多程，
待问有为何所以，

为与无为前后行。
夜来月到脚跟明。

昔之得一章第三十九
一者名为不二门，
当年曾子一声唯，

得门入去便安身。
误了阎浮多少人！

反者道之动章第四十
全璧而归也注心，
与君评论曹溪水，

有生无处此机深。
一滴难酬万两金。

上士闻道章第四十一
太上无形道隐名，
如今闻者皆应笑，

形名总不向人呈。
人惟道善贷其成。

道生一章第四十二
冲气为和大化炉，
茫茫宇宙人无数，

与君说了莫疑狐。
几个男儿是丈夫？

天下之至柔章第四十三

炼气凝神入至坚，
元来三教同门户，

紫阳留下《悟真篇》。
先要参皮可漏禅。

名与身章第四十四

此身不比四肢身，
现此一身非外物，

解向深头要问津。
裙钗之下有全人。

大成若缺章第四十五

大成若缺直而屈，
有时做个大闲人，

惟好观光于上国。
清静之中无一物。

天下有道章第四十六

天下有道马不走，
过犹不及岂忘言？

天下无道物不夭。
到此一了一切了。

不出户章第四十七

目前一宝秘形山，
踏破草鞋无觅处，

何必长歌行路难。
投壶落箭认中间。

为学日益章第四十八

有为之道须落着，
莫向人前认色声，

无为之道要着落。
认色认声已误却。

圣人无常心章第四十九

百姓之心为我心，
世人怎识和山鼓，

分明说了莫沉吟。
一下能当几铤金。

出生入死章第五十

出生入死无穷已，	惟善摄生不能死。
知生知死却成人，	须入虎穴得虎子。

当生之章第五十一

道生德畜却无恩，	须弥山上望昆仑。
若也另瞪一双眼，	便知落处道方尊。

天下有始章第五十二

知其子复守其母，	不悟飞常空自走。
覆盆之下用其光，	休向狂中谈窍妙。

使我介然章第五十三

盗夸盗出自家珍，	覆水难收费苦辛。
只为良田荒秽了，	如何做得太平民。

善建者不拔章第五十四

观乡观国观天下，	积德修身道有余。
善建亦知宜善抱，	倚需德普自安居。

含德之厚章第五十五

赤子何知鸟不攫，	未知牝牡而峻作。
益生使气要长存，	岂但筋柔而固握。

知者不言章第五十六

闭门塞兑得赢金，	电掣星飞何处寻？
----------	----------

便遣哪吒千手眼，

不知佛殿有观音。

以正治国章第五十七

天下从教多忌讳，

我惟几个小儿名。

不知奇处用兵拙，

眼下知之即太平。

其政闷闷章第五十八

直而不肆极希夷，

百丈竿头未是危。

识得圣贤心地用，

早应臭腐化神奇。

治人事天章第五十九

有国之母重积德，

深根固蒂可长生。

五更早起无巴鼻，

却是街头有夜行。

治大国章第六十

两不相伤故德归，

鬼非不害自无欺。

抱琴有意过西院，

弹者弥多听者稀。

大国者下流章第六十一

下流非是下流人，

以静胜人要一真。

牝牡之交宜处下，

惟应分付下流人。

道者万物之奥章第六十二

善人之宝万物奥，

不善之人人所保。

人之不善可存之，

日月去兮进此道。

为无为章第六十三

早知为大于其细， 天下难事作于易。
我若不因师指明， 舌头那识味中味！

其安易持章第六十四

圣人心中起经纶， 机事不密则害成。
能复众人之所过， 月从西坠日东升。

古之善为道章第六十五

君子不以智治国， 常知楷式是玄德。
千蹊百径要知归， 若不知归名国贼。

江海所以能为百谷王章第六十六

圣人处下复何争， 江海纳污仍太清。
默顾当前正法眼， 抬头暗室月分明。

天下皆谓我道大章第六十七

慈俭本为天下先， 若加精进契前贤。
始惟不肖终当肖， 正是千钱一贯穿。

善为士章第六十八

善用人者为之下， 善弯弓者为之射。
万丈悬崖撒手时， 方名了了弓弦卸。

用兵有言章第六十九

吾宝非金亦匪珍， 若轻其敌丧其亲。
临深履薄加精进， 作主先当会作宾。

吾言甚易知章第七十

知我者希空碌碌，
知者非难行惟难，

圣人披褐仍怀玉。
千钱一贯为之足。

知不知章第七十一

大人之病病当心，
针得血脓俱下了，

不用药医只用针。
脱除劳瘵似观音。

民不畏威章第七十二

自知己是己灵明，
能自爱兮惟不厌，

内养功夫熟且纯。
怡然理顺乐天真。

勇于敢章第七十三

善恶昭昭网不疏，
种禾种粟不生豆，

伤人抵罪岂差殊？
恬退无为是护躯。

民常不畏死章第七十四

不畏死兮却畏生，
八千兵散浑闲事，

畏生之道在持盈。
项羽头来落汉营。

民之饥章第七十五

无生之义最难言，
趁得非生非死法，

人世轻生若骏奔。
乾坤有限道长存。

人之生章第七十六

人死坚强木死枯，
五行颠倒人能用，

夫惟不死是良图。
有一物常死复苏。

天之道章第七十七

不欲见贤岂不贤，	只惟平地有神仙。
真人指我回澜诀，	向道女娲会补天。

天下柔弱章第七十八

受国之垢实稀奇，	到此方知寿可跻。
一得归来宜永得，	渡河筏子上天梯。

和大怨章第七十九

左契犹如般若舟，	人能执此任西流。
故云有德长司契，	天道无亲亲善柔。

小国寡民章第八十

小国寡民复古初，	寿同日月没盈亏。
岂惟年老死无往，	天地推迁我自如。

信言不美章第八十一

既以与人己愈多，	圣人不债抱天和。
五千言是金丹髓，	信由修之上大罗。

按 语

《道德经》（又名《老子》）是先秦时代的一部哲学著作，对中国古代思想文化的发展作出了重要贡献。司马迁指出“老子所贵道、虚无，因应变化于无为，故著书辞称微妙难识。”历代注老、解老者不乏其人，其中《河上公章句》、《蟾仙解老》从养生之道，气功学等角度进行了发挥。上阳子《道德经转语

偈》亦属于此类——主张“人法地，地法天，天法道，道法自然”。炼功亦须顺应“不假人为”，“直到无为方了了，不言之教始分明”；少私寡欲，恬淡为上，“虚心实腹”。心一虚则万念皆息，万念既息则龙吟虎啸而铅汞相投。“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”；“专（即抟）气致柔”、“清静为天下正”，“致虚极，守静笃”，方能采“先天一炁”。“芸芸物物各归根，若也知常地自温，昨夜溪头春水涨，潮来不见水流痕。”老子的上述哲学思想对后世气功学的发展有深远的影响。

金丹五事

降龙

降龙未得岂成仙？
须信神仙活手段，

又

形容丑恶气鸿庞，
不使与云并作雨，

又

头角峥嵘势莫当，
从今不许翻潭涸，

又

云散天空不见他，
有时得赴瑶池会，

又

寂然不动感而通，
探得赤珠无价宝，

伏虎

太华峰头虎啸风，

降得真龙丹可圆。
一毫头上见龙天。

至大至刚未易降。
要他一口吸西江。

云收雨霁欲潜藏。
养颗骊珠夜夜光。

收来护我炼丹窝。
仍放滩头饮碧波。

借汝神威入梵宫。
光明照灼太虚中。

惊天动地震虚空。

我今袖有三清剑，

又

虎有脱衣妙法灵，

吾今使得来来去，

又

隐在阴坑忽见形，

匣开三尺神光射，

又

四十年前未遇师，

如今伏得真雄虎，

又

入虎穴寻虎酪酥，

有人做到这些处，

悬胎鼎

汝何形象号悬胎？

好是一阳初动处，

又

汝何形象号悬胎？

岂但生人生万物，

又

汝何形象号悬胎？

除却华山陈处士，

又

汝何形象号悬胎？

只为金丹好消息，

又

汝何形象号悬胎？

逐到山腰口子中。

饮人骨髓食人精。

扈卫坛场助道成。

露形一啸便风生。

锋刃何会观赤赭。

黄昏每到角声悲。

夜夜成行成队随。

其中滋味胜醍醐。

方是乾坤大丈夫。

大小由之造化胚。

从来物物自相媒。

却把声名遍九垓。

做仙做佛要他来。

一死一生弄几回。

谁人不带是非来。

一朵真铅花正开。

取归鼎内结婴孩。

提取先天一气回。

最是神仙灵妙处，	肇分太极立三才。
偃月炉	
笑你安名偃月炉，	天公造物与为徒。
鬼神不敢抬头觑 ^{〔2〕} ，	万圣千贤出此途。
又	
笑你安名偃月炉，	炉中甘露胜醍醐。
试将一滴若吞了，	似蜜如饧和酪酥。
又	
笑你安名偃月炉，	先天一气自虚无。
奥从太极既分后，	却换朱砂作丈夫。
又	
笑你安名偃月炉，	金丹只此莫他图。
爱河风静那边看，	方见摩尼一颗珠。
又	
笑你安名偃月炉，	圣人思议费功夫。
其中一件长生药，	不与凡人说有无。
拄杖	
谁人知汝有神通，	柱地撑天立大功。
自古圣凡惟仗你，	神仙非你莫施工。
又	
硬似铁竿软似绵，	转他坤轴拨回乾。
一条伎俩无多子，	会去西川买黑铅。
又	
石室诸佛总恁么，	莲花庵主却横担。
严阳会上无人识，	只与芭蕉作晚参。
又	
杖头活用向谁知，	电走星飞已太迟。

北斗南辰排作担， 吓他魔鬼莫撑眉。

又

生来费尽万般机， 为这一条黑蒺藜。
些子神通谁会得？ 仙人把作上天梯。

注 释

〔1〕 蒺：chēng，红色。

〔2〕 觑：qù，窥伺。

按 语

此言降龙、伏虎、悬胎鼎、偃月炉、拄杖等金丹五事，皆喻也。《金丹直指》“龙、虎、铅、汞者，谓人心念念不停，如龙虎之猖狂，若铅汞之难制。”“降之者，制其心中真火。火性不飞，则龙可制。”“伏之者，伏身中真水。水源至清，则虎可伏。”炼精、炼气、炼神之地即喻为炉鼎，又名丹田。陈虚白《修真秘旨》说：立炉鼎者何？即守元关一窍也。不上不下，不左不右，不前不后，非内非外，非有非无，上通绛宫而绕泥丸，下接丹田而达涌泉，上彻下空而黄中通理焉，此即立炉鼎之胜地也。至于“拄杖”喻元神之功，“钻天入地承谁力，妙用灵通须用神。”

金丹大要（下）

生死事大章

上阳子清斋夜坐，弟子侍曰：“弟子见师闲居入室，抱神毓

精，似广布妙庭而身未尝移，似怡情真馆而形未尝离。其逍遥而真游^{〔1〕}乎？其恍惚而无为乎？弟子敢问。”上阳子静坐未应。弟子曰：“司听以默，其驾景杳冥之乡乎？司视以静，其飞神虚无之境乎？弟子敢问。”乃三问而三不发。弟子曰：“弟子不度无才，获事我师，实以生死一事最大。流光奔电，过隙飞星，冉冉年华，其不可止乎？而芸芸姤复^{〔2〕}，其又何以乎？圣人已远，寥寥而何法乎？富贵贫贱，纷纷亦何离乎？天地之大可得原乎？至道之妙，可得闻乎？何三问而三不发？其秘耶？其靳^{〔3〕}耶？”上阳子欣然视之曰：“善哉，而生之问也！庶几而身之问也！来，汝斋，吾将条而语汝^{〔4〕}也。”弟子乃各摄衣起敬曰：“斋矣。敢问其生？”上阳子曰：“无者，生之太乙^{〔5〕}也；有者，生之太极^{〔6〕}也。太乙者，兆无之先，含灵蕴精；太极者，兆有之后，凝胚剖孕，其道之物乎？其生之门乎？其地水乎？其火风乎？其婴儿乎？其赤子乎？独不闻之地水火风之四大者乎？发、齿、骨、甲假之于地；涕、精、血、液假之于水；温、暖、燥、湿假之于火；灵、明、活、动假之于风。四大假合之而生也。地之盛也，骨如金水之盛也，精如玉火之盛也，气如云风之盛也，疾如神。四大也，假合而人也，全盛而仙也。亏损而惫也。惫者，败也。非道则不可复有。”上阳子曰：“来，复语汝身之生之说。藏教曰：人初受气也，九日而阴阳大定，四十九日而始胎，然后七日而一变。故满三百有六日者，满二百九十六日者，皆上器也；有二百八十六日者，二百六十六日者，中器也；有二百五十六日，二百四十六日者，下器也。盖天干甲必合己而方生，地支丑必合子而方毓。自非天地合德，则人必不生也。故云九月神布，气满而胎完，亦云十月怀胎也。此天地之德合于气而后生也。惟生之长且久者，莫若道之谓也。虽然，生非圣人之所爱也，死非圣人之所恶也；

生非天地之私也，死非造物之偏也。圣人也，天地也，万物也，不能出消息之外也，故生生不已而生且劳。圣人、天地、万物生且劳，而人之生曰可息乎？四大之未离也，有身之不可息。四大之各散也，是息者，宁得而劳乎？子以是而生也，缘彼而死也，而生死之所由来不虚也。”曰：“弟子等始惊而莫测其倪^{〔7〕}，适疑而莫究其迹，而今而后乃知师道也。其于物也，与圣人天地合其心而同有也。圣人也，德我也，而不数数我也；天地也，有我也，而不常常我也；父母也，生我也，而忽忽遗我也。是生，非我长也；有，非我常也；德，非我良也。而师教也，德且至矣。其有且多矣，非师恩也，奚陶铸^{〔8〕}之也欤！”

注 释

〔1〕逍遥而真游：《庄子》一书中有《逍遥游》篇，所谓“逍遥游”，即自由自在，无拘无束之谓。一般人所以做不到逍遥游，是因为把功名利禄看得很重。反之，要“游无穷”，必须做到“无己”、“无功”、“无名”。这也是对炼功者的要求。

〔2〕芸芸姤复：姤、复为卦名。阴极而阳生为“复”，阳极而阴生为“姤”。芸芸，万物茂盛的样子。由于一阴一阳之运动变化而生万物。

〔3〕靳：吝惜之意。

〔4〕条而语汝：一条一条地告诉你。

〔5〕太乙：亦作“太一”、“大一”、“泰一”、“泰乙”。在古代文献中有多义：或谓为“混沌之元气也”，或谓为星名。《史记·天官书》：“中宫天极星，其一明者，太一常居也”。或云“北极神之别名”。文中指“混沌之元气”。

〔6〕太极：阴阳分化之前的状态。

〔7〕倪：端倪。

〔8〕陶铸：烧制瓦器和溶铸金属，引申为“造就、培养”。

按 语

本章以宇宙之发生而言及人之生死。人之生死，由“气”之生灭而来，由“阴阳之大定”而生、而长。

圣人之德章

弟子请进于上阳子曰：“弟子因缘遭逢，获睹大道。敢问圣人之德以启发于蒙迷也。”上阳子曰：“圣人也，生而知之者也，亦学而知之者也，亦困而学之者也。圣人也，学而不厌，乃无所不通也。圣人也，知天之所为也，知人知所为也。圣人也，非多能也，乃多学而识之也。圣人也，非自然也，惟善格其物^{〔1〕}也。圣人也，非生而知乎道，惟道乃求而得之也。圣人也，善终其天年而不中道夭也。圣人也，息以踵而不以喉也，不知悦生而恶死也。圣人也，德盛仁熟之称也。圣人也，穷大道之本，明大道之正，成大道之事也。圣人也，其壮义而不明。故庄生曰：凄然似秋，暄然似春，喜怒通四时，与物有宜而莫知其极也。圣人也，成天下之亹亹^{〔2〕}者也——条万物、明历数、造书契、垂衣裳、树五谷、通舟车。圣人也，无为而治者。圣人也，不言而教，不令而行者。圣人也，圣人之在天下也，河出图、洛出书，圣人画易以形道。是易也，成天下之大，尽天下之务，定天下之业也。是以圣人贵精而不从事于务死生，无变于己；乘云雾、骑日月，游乎尘垢之外也。圣人神矣！常善救人而无弃之，衣被万物而不为主，不为天下先而德交归焉。难得之货，圣人则不贵焉。圣人不积也而愈多，先天地生而不为长，久于上古而不为老。故《老子》曰：^{〔3〕}‘圣人

处上而不重，处前而不害，天下乐推而不厌。’故夫圣人生而不有，为而不力，立天地而不偏其恩，久天地而不见其劳，仁万物而不私，德万物而不居。圣人非为不居也，而生非其爱也，而身非其有也，而名非其存也——惟其不存，是以长存。”

注 释

〔1〕格其物：穷究事物的原理，即“格物”。

〔2〕璽璽：音 wěi，行进，此处指圣人有条理、按秩序治理天下。即接着介绍的，按轻重缓急发展万物，公布历法；造文字，兴教育；教万民耕织，解决衣食；治理交通等依序进行。

〔3〕《老子》曰：这段引文见《老子》六十六章，文字有出入。《蟾仙解老》这段文字是这样“是以圣人处上，而民不重；处前，而民不害。是以天下乐推而不厌”。

按 语

讨论圣人之德，重点在“无为而治”，“德万物而不居”。

天地之大章

弟子复进曰：“敢问天地？”上阳子曰：“天地之大，莫可得而论也。故庄周曰：‘六合之外，圣人存而不论也；六合之内，圣人论而不议也。’且我而为天地中之一物，犹大海之一滴也，恶得而论天地？”弟子曰：“《传》云：‘有真人而后有真知’，请因所闻而闻所不闻之闻也。”上阳子曰：“无己，则我借言之，汝亦妄听之乎！夫天地，一大身也。天地之未始，有始之始也。一气蟠集，溟溟淖淖，杳杳莫测，氤氲^{〔1〕}活动，含灵至妙，是为大乙，是为未始之始始也，是为道也。故曰‘无始’。夫天地

之有始也，一气动荡，虚无开合；雌雄感召，黑白交凝；有无相射，混混沌沌；冲虚至圣，包元含灵；神明变化，恍惚立极——是为大易，是为有始之始也，是为道生一也。是曰‘元始’。夫天地之太极也，一气斯析，真宰自判，交映罗列，万灵肃护，阴阳剖分，是为‘太极’，是为‘一生二’也。是曰‘虚皇’。阴阳既判，天地位焉，人乃育焉，是谓‘二生三’也。是曰‘混元’。阴之清者升上而焕丽也，则日月星辰布焉，故天左运，三光右旋。阳之清者腾上而会于阳也，故风云动而雷雨作焉。阴之浊者重滞而就地也，则海岳奠峙而五谷草木昌焉。故严岫出云，山泽通气。阴阳之气闭而不通也，则霜雪结而冻冰焉，阴之浊者积沍⁽²⁾而下凝也。穴岩幽藏而深远，故五谷八石以错杂焉。天地之中，阴阳正气之所交也。圣人焉、仙佛焉、庶民焉、贤愚寿夭，实所淆焉，胎卵湿化无有息焉。是为六合也，是谓‘三生万物’也，是谓‘万神听命’也。子来前，予语汝。有道之士就中取则也。盖九天之上，铅汞已干；九地之下，重阴积固。惟中也，是有道焉，是为一小天地也。子不闻之天地之外有大天地焉？子又不闻之佛祖之法言也，其言曰：何物高于天？生天者是。何物厚于地？育地者是。何物宽于虚空？包虚空者是。夫以是知天地之外复有大天地也。子抑知之乎？今之天地属太极、天地中之一物耳！即如人是今天地之中一物也，即如道乃人身中之一物也。是故人身中又一小天地也。子抑知乎？其大天地也，且熟为其大？汝来，吾今直以语之于汝。是道也，能以之大且久也，故有生而无无穷，有结凝而不散，是以包乎天地之外，而且不自知其为大。夫惟不自大，故能就其大。”

注 释

〔1〕氤氲：古人以之说明气运动的样子。

〔2〕沍：hù，寒冷而凝结。

按 语

本章讨论天地由阴阳二气的运动变化而产生，“天地之中，阴阳正气之所交也。”人身炼功之法则效法于天地阴阳二气之运动——“人身一小天地”也。

道本阴阳章

弟子复进曰：“天地之外有大天地者，弟子谨受教矣。所谓道能成天地之大者矣。而又云道乃人身中之一物耳，何小大之异哉？是道也，果何物也？而灵通变化者若是也。弟子敢问，以释惊疑。”上阳子曰：“夫道也，生天也，生地也，成仙佛也，类万物也。是先天地之道也。夫惟今有天地也，有人也，有万物也，是后天地之道也。而道也者，乃行乎其中也。吾所谓先天地之道也，其功溥博，其用莫测。天之所秘不可思议，不可妄说，汝亦不宜于妄听也。”曰：“何谓也？”曰：“夫道也者，难言也。”曰：“愿闻教旨。”曰：“未也，夫上士急于闻而勇于行；中士试于闻而怠于行；下士闻之嗔谤乃生。”弟子跪而进曰：“天地之间，惟道至大，岂中下之人能闻能授者也？弟子不自揆度而以愚下之庸，不敢轻忽怠慢。愿闻至道。”上阳子曰：“至道之妙，吾尝释《道德经》矣，其于‘道可道’章指出稍详^{〔1〕}，行将授汝。且道也者，即一阴阳也。子不闻之乎？天地一阴阳也，人一阴阳也，万物各一阴阳也。日月、星辰、风云雷雨、雪霜冰电、山川草木、胎卵湿化，莫不各禀一阴阳也，而正也，而偏

也。得其道之正者，天地也，人也。是曰：禀阴阳之正气也。而圣人仙佛也者，盖善于用阴阳者也。故抱阴而负阳则神气以为和，入阴而出阳则有生而无已。故太上以为善摄生也。子抑不闻之乎？天地之道也，阳极而阴，阴极而阳，故万物终焉，万物生焉。人之道也，阴极而已世，故有生死焉；阳极而已世，故有金丹焉。世之生死者，欲天地之道也，有盈亏焉，有消息焉。惟金丹也者，即先天之道也，不为人也，不为物也。非顺求之，乃逆取之，有生也，无死也。是之谓圣人也，是之谓仙佛也。子独不知先天地之道，是为金丹乎？世人非惟不知先天地之道为金丹，设使闻之也，则非笑毁谤随之矣。故夫子曰：非圣人者，无法也。天地长且久而犹有坏，未若金丹之超然独存。非金丹之能自存也，实在乎人用之何如耳！惟其不自存，是以能长存。”

注 释

〔1〕“至道之妙”……“指出稍详”：上阳子对“至道”的讨论见“《道德经》总论”、“读《道德经》首章”两章。

按 语

“一阴一阳之谓道”。天、地、人禀阴阳正气。故炼金丹者，善用阴阳，抱阴负阳而神气以为和。《黄帝内经》：“凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是为圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”《道枢》：“还丹者，反复阴阳之气者也。圣人设其法象，诱太阳之气，先为神丹以驻形神，然后能成其道焉。……金华秋石者，婴儿姹女也；黄芽白雪者，丹砂也；交梨火枣者，玉醴金浆也；河车者，黄婆也；神水者，

华池也。此殊名而同归者也。其要不出阴阳而已。”

金液还丹章

弟子再拜以进曰：“金丹之谓也，是先天地之道。弟子谨受教矣。弟子不揆短才，念有生斯世也，未有若是之愚也。弟子尝试而有为也，人莫我若也；尝试而无以也，人莫我其多也。每读书也，人以我为浩有；每学《易》也，人以我为粗通。弟子而今乃知所未至者，若鼠之饮于河也，故未能测其深而乃妄云知其源。因承师训，惘然如失，岂惟见之未见，实未试闻而未之闻也。愿垂慈悯指示金丹。”上阳子曰：“道也，惟金丹之秘云耳！坐不可言，立不可谈，饮食不可见，非斋沐不可得而闻也。”弟子各敬而退，一之日沐，二之日戒，三之日斋。斋肃而进，稽顙而言曰：“弟子宿生庆幸遭际真师，实以愚迷，恐堕生死，一失人身同于朽腐，谨受教矣，敢问金丹。”上阳子曰：“道也，金丹之所难言，不可得而易闻也。”曰：“何谓也？”曰：“子不闻佛之为说乎？佛之言曰，若说是事，诸天及人皆当惊疑。吾语汝也：且夫士有贤愚，人有明暗。若说是事或惊或疑，此则有之。是无他也，为其根器浅薄，知识昏陋是以然也。云何诸天亦复惊疑？则当于此究竟审问，须要知其必有可惊可疑之事者也。为他一切人孰肯于惊疑二字上以索之。我缘督子作《仙佛同源》，每章晓以惊疑之说，使学者深思其旨也。子抑闻之庚桑者乎？陈人有庚桑楚者^{〔1〕}，自号亢仓子，得老子之道，著书九篇，居畏垒之山。其臣之画然知者去之^{〔2〕}其妾之洁然仁者远之^{〔3〕}。拥肿^{〔4〕}之与居，鞅掌^{〔5〕}之为使。南荣趺^{〔6〕}闻其有道也，往而师焉。曰：‘奔蜂不能化藿蠋，越鸡不能伏鹄卵^{〔7〕}。其才有巨小也。吾才小不足以化子，子胡不南见老子！’趺因楚见老子^{〔8〕}。老子曰：‘子何与^{〔9〕}人偕来之众

也？’越矍然顾其后，俯而惭曰：‘今者吾忘吾答，因失吾问。’老子曰：‘何谓也？’越曰：‘不知乎人谓我越愚，知者反愁我躯；不仁则害人，仁者反愁我身；不义则伤彼，义则反愁我已^{〔10〕}。我安逃此而可乎？’老子曰：‘若规规然若丧父母，揭竿而求诸海乎？’越愿闻卫生之经^{〔11〕}。老子授以至人之说。越勤修之，道成封曰‘洞灵真人’。子乃不闻之六清静乎？道也者，非六清静不可得而易闻也。”弟子悚而退之，一之日不染诸尘，得身清静；二之日慎内闭外，得口清静；三之日不贪诸色，得眼清静；四之日不着于声，得耳清静；五之日香臭自分，得鼻清静；六之日不起妄念，得意清静；七之日焚百宝香叩首而言曰：“弟子今而清静矣，敢问金丹？”曰：“尔惟六识，得而清静；外有二识，安能清静？”曰：“云何二识？”曰：“含藏、传送此二识也。非容易知之，况欲其清静者乎？且金丹之道，天之所禁。若欲闻者，奉誓盟天，登坛歃血，非率尔而可言，非一汝心而莫能可听也。”弟子乃率卜吉、裂帛书丹，盟天登地，赍^{〔12〕}金为信，尽有为诚。心无所澄而清，志无所挠而一。顿首跪而进曰：“弟子幻身，罔知所措。光阴迅奔，生死是惧。伏为金丹之道可以不死，可以长生。喘息已残，愿垂怜悯，敢问金丹？”上阳子曰：“而独不闻之广成子乎？广成子千二百岁而形未尝衰，其抱一守和之至。其非金丹之道也，安能若是其久乎？而又不闻之广成子乎？广成子曰：‘至道之精，杳杳冥冥^{〔13〕}；至道之极，昏昏默默^{〔14〕}。无视无听，抱神以静，形将自正；必静必清，毋劳汝形，毋摇汝精^{〔15〕}，乃可长生。’而复不闻之巢父乎？巢父之让许由^{〔16〕}也，上流而饮其犊也。世之惟知巢父之洁也，而不知巢父之道之尊也。夫惟是道之尊，非巢父其能自洁乎？子抑听之乎？”曰：“敬受教矣。金丹之要其是之谓乎？”曰：“未也。”曰：“敢问金丹？”上阳子曰：“大修行人其志清静，用

心猛烈。使闻金丹之道也，纵荣极要地，若弃粪土然。何哉？惟急于身也，而以名为恶也，为疾也。其商山翁然，其张子房然，其扶摇子然。子岂不闻之扶摇子乎？扶摇子之得麻衣仙翁之道也，其小睡也，三年而一觉；其大睡也，未可以年而计，以劫为度也。而且无浊劫焉。其以诗而复宠，命曰刚，被山童一向推为言，天子诏书来，无非只说名和利，撒在床头不用开。是知名与身孰亲？是谓知止不殆，可以长久也。其次也，又有富家翁焉，有贵公子焉，以精进勇猛为心，使闻金丹之要则弃其所爱，改而行于大道也。其陶朱公焉，其庞居士焉，其马宜甫焉。岂不闻之马宜甫之说乎？马宜甫东州富室也，重阳老仙授以至道，乃即弃其所有，舍其所爱而修道焉，即丹阳祖师也。是以身多于货也。又其次也，若困若窶财之不充乎用，而志也坚。忙忙汲汲也，复忘寝失哺也。既闻至道而乏丹财，兢兢业业，遇有余而好善者则相贸易也。是名法财两用，彼此而不失也。是其心诚之不可移易。其张天台然，其邓郁之然，其薛紫贤然。子不闻之紫贤之说乎？紫贤削发为僧曰‘薛式’，究竟佛法真性积年无着落。一日寓杏林驿，蒙真人石得之授以性命真要，且戒之曰：‘可速往通邑大都依有力者图而为之。’紫贤从命，是成道焉。子复不闻神仙邓郁之之事乎？邓郁之与真人徐灵期遍投师焉，一旦忽遇至人授以金鼎火符之道，遂谋修炼。而二人所带货财惟充一人丹财之用，郁之悉让灵期，灵期得以成道上升。而郁之闻道乏财，艰难未遂，惟志不移。忽感祖师怜悯，一日台司奏云：‘少微星现南楚长沙分野。’武帝敕采访之，遂索得郁之以应命。诏问所以，曰：贫道修炼金液还丹之道而缺丹财。乃赐金帛子女，许于南岳选地置上中下三宫，修内外二丹，三年余就石坛而升天也。是其心也，急于成道也；是其心也，恐负师旨也。今时之人也，方其未闻道也，亦

不知急于闻也。且不知为道之何谓者也。或因以见知，或偶而闻之，亦不急于行，亦不果于成。惟是多闻也，惟是多辩也，惟是多能也。展转而蹉跎也，依稀而皓首也，同归于泯灭而已矣。英雄功名如斯而已，子女玉帛莫之及矣，是之谓下士者也。复有多疑而少信者，谓之‘常人’，又孰知金丹大道是一何事也？是云何谓也？或得闻是道之名也则毁笑随之矣。彼人也，其谓仙佛也，天之所生必从天而坠者也。彼且相聚而议曰：‘世人而欲学仙、学佛者，所未见者也。’覆盆之下而求大明者实难。曾不知彼醯鸡也，离乎罍甑则失天！又恶知鸟之栖深山也，其飞则冲天，安有区区之恋恋者乎！又恶知鱼之游于江湖也，洋洋焉，悠悠焉，禹门之跃也，三跃而化龙。彼醯鸡之卑微也，岂得而知乎龙？彼人也，斯之谓也，岂得而知乎仙？彼人也，乃不知夫即有待之速者也。地也，待其齿毛；水也，待其血液；火也，待其光华；风也，待其活动机变。是四者已待之速而复有待之甚也。是轮回也，尤速于待者也，又待之多者也。彼人也，甘也，分也，曾莫之悔。汝其记之。”弟子皆悚悚然。上阳子曰：“是金丹也，非有大智慧之根器，非有大丈夫之真实，非有大因缘之遭遇，又奚可得而冒闻者乎！今夫真仙圣师未逢精进勇猛之士，奚又可得而冒禁者乎？”弟子伏地曰：“愿广慈悲，开济愚昧，念身不死，是即再入于炉鞴也。弟子誓已，敢问金丹。”曰：“金丹也不辞而为汝道。夫得易也，则失于轻。夫妄闻也，则信不笃，上累师资。紫阳真人之慈悯，故也三传于人而三遭天谴，册载事存，可不戒之乎！”弟子悲泣曰：“宿缘会遇，使走骸余尸再生再活，弟子不敢泄慢，不敢背逆教旨。倘渝盟也，则一身屠戮，九祖同愆，伏愿哀怜指示金丹。”曰：“来，汝之身也，而祖也，是积累之有，吾岂不为汝道也。然知之非艰，而行之惟艰。其敬之欤！其慎之欤！”弟子再

拜曰：“师恩罔报。”上阳子曰：“金丹者，即金液大还丹也。以金精而就木液故谓之‘还’；以金火养炼而成，故谓之‘丹’。何谓金？盖金者铅也。而非世间之凡铅也，非从土石中出者。是铅也，隐于造化窟中，乃从先天地而生。此铅既生之后日夜增长，至二八一斤之数是云‘足’也。故于后天地而存者，是以非内、非外，而又亦内、亦外，是假名之曰‘内外二丹’也。又经云：‘上药三品，神与气精’。一切学人将此经语直以为身中之物，乃运气搬精以为养神，谓之‘修行’。非也。此精也者，非交感之精，乃金精也；此气也者，非呼吸之气，是铅之气也；此神也者，非思虑之神，乃金刚之神也。发明到此，方信所谓诸天及人皆当惊疑者也；方知下士大笑之说者也。是故上士闻之，勤而行之也。”弟子惊喜顿首问曰：“既云金铅，却云非凡铅也；既引经言精气神，又云非身中之物。弟子以幸闻而喜，因闻所未闻而惊者也。愿始终开导以释下怀。”上阳子曰：“夫天一生水，是为气也。水居北，正北为坎位，坎中有铅，故曰非凡铅，乃真铅也；是谓‘铅之气’也，故曰‘非呼吸之气’也。何谓金精？夫地四生金，金本居西，西乃兑之正位，取金当于正西兑位是也。大修行人颠倒取之，盖先天地之金乃寄胎于子，子正位为坎，故于坎中取此金也，是曰‘金精’。是云‘逆而取之’也。坎中之金，乃兑位所寄乾，乃坎兑之中也。故曰‘乾金’。大修行人取此乾金，归于黄金室内，运调真火炼之成丹，故曰‘金丹’也。”弟子感悟再拜，信受如不胜闻。

注 释

〔1〕陈人有庚桑楚者…… 愿闻卫生之经：此段文字见《庄子·庚桑楚》，文字略有出入。中心意思是，学道的关键是“无心于功名”，“无心于得失”，“无己”。

〔2〕画然知者去之：画然，明察的样子。知，通智。去之，离开庚桑楚。

〔3〕洁然仁者远之：洁，《庄子》作“挈”，通契，原义为讲信用的契约。

〔4〕拥肿：糊涂无知的样子。

〔5〕鞅掌：草野不恭，随随便便的样子。《诗·北山》毛传：“鞅掌，失容也。”

〔6〕南荣趺：姓南荣名趺（音 chū）。

〔7〕奔蜂不能化藿蠋，越鸡不能伏鹄卵：奔蜂，即螺赢，细腰小虫。藿蠋：藿，豆；蠋，毛虫。藿蠋，生在豆中的毛虫。越鸡，越地所产的鸡。鹄，天鹅。

〔8〕趺因楚见老子：南荣趺由于庚桑楚的推荐而去见老子。

〔9〕子何与人……因失吾问：老子说“与人偕来之众”并非真的指人，而是指南荣趺心里挟杂着许多东西。南荣趺领悟了老子所说的话后，认识到应该一切无心，故说“忘吾答”，“失吾问”。

〔10〕不知乎人谓我趺愚……义则反愁我已：“不知”则旁人说我愚；“知”、“仁”、“义”反而使自己苦恼。

〔11〕卫生之经：即养生之道。

〔12〕赍：赍 lǐ，赐。

〔13〕杳杳冥冥：又作“窈窈冥冥”，深远的样子。

〔14〕昏昏默默：看不见，听不到。

〔15〕毋劳汝形，毋摇汝精：毋或作“无”。“劳形”与伤精，均可使健康受到损伤。

〔16〕巢父之让许由：巢父、许由相传为唐尧时之隐士。巢父、许由均不愿接受尧所让的天子之位。

按 语

“金液还丹章”从庚桑楚、南荣趯、黄帝等之得道谈起，说明修炼之有成就者，必须“无心于功名”去色欲、绝恩爱、轻财货、慎德行，所谓“六根清静”“八识归元”，方能降龙伏虎，能降龙伏虎则可采先天气。以金精而就木液谓之“还”；以金火养炼而成，故谓之“丹”。即返一气而归根复命，与元神道合，生生无穷，总括万象，谓之得一，强名曰丹。

仙佛长生章

弟子伏地而启曰：“仙也、佛也，必是金丹之道而后能证仙佛者乎？”上阳子曰：“而不得闻之老子乎？老子之得无上元君者也。无上元君谓老子曰：子不闻长生乎？长生之功由于丹，丹之成由于神。老子得此勤修而成。后土成绮^{〔1〕}问道于老子，曰：‘夫道于大不终，于小不违。广乎，其无不容也；渊乎，其不可测也！夫至人极物之真，能守其本，故外天地，遗万物而神未尝用也。’老子之谓南荣趯曰：‘能抱一乎？能勿失乎？能舍诸人而求诸己乎？能悠然乎？能侗然乎？能儿子乎？儿子动不知所为，行不知所之，身若槁木之枝，而心若死灰。若是则福亦不至，祸亦不来。祸福无有，恶有人灾？’老子之谓孔子曰：‘至阴肃肃，至阳赫赫。肃肃出乎天，赫赫发乎地，两者交通成和而物生焉。’夫真铅者，至阳也；真汞者，至阴也。大修行人将彼先天地之真铅归于悬胎鼎内，以真汞合之炼成金丹一粒，吞入黄金室内，养就婴儿，胎完封足，神化出入，纵横天地，无有死坏，是为仙也。帝释谓释迦曰：‘诸行无常，是生灭法。生灭灭已，寂灭为乐。’此即交通成和之义也，释迦修之而为佛^{〔2〕}也。”

注 释

〔1〕士成绮：姓士成名绮。

〔2〕佛：“佛陀”的简称，佛陀为梵文 *Buddha* 的音译，或译为“佛驮”、“浮陀”、“浮屠”、“浮图”等。意译“觉者”、“悟者”、“知者”，是佛家修行的最高果位。小乘佛学讲的“佛”一般是用作对释迦牟尼的尊称；大乘佛学除释迦牟尼外，还泛指一切觉行圆满者，宣称三世十方到处有佛，其数如恒河沙子。

按 语

得其修炼之道而勤行之，人人可得长寿。故曰“长生之功由于丹，丹之成由于神”即此意。

道非言显章

弟子复进曰：“道即金丹也。而道始无名，至老子乃强名之曰‘道’。而老子著五千言，未尝言金丹者也，弟子实蒙疑焉。敢问何以？”上阳子曰：“老子未尝不言，特不之显题耳！”曰：“何谓也？”曰：“老子云：‘常无欲以观其妙，常有欲以观其窍。此两者，同出异名，同谓之玄；玄之又玄，众妙之门。’老子曰：‘有物混成，先天地生，寂兮寥兮独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。强为之名曰大。’是以后来称之曰‘大道’者是也。古之圣人也，或正言^{〔1〕}，或方言^{〔2〕}，或卮言^{〔3〕}，或寓言^{〔4〕}也。是金丹也，皆存于言表也，而言之中乃含之而已矣。奚可显而言之者也？”曰：“老子之不显也，千古之上，固未有显言者；万世之下，复不可得以言而显之也。世渐薄而入暗，自非师旨寝不可以闻金丹之大道也。”曰：“昔者广成子之授黄帝也，广成子曰：‘慎汝内，闭汝

外，多知为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。’黄帝稽首再拜曰：‘广成子之谓，天也。’黄帝修之，鼎湖之举，骑龙上升^{〔5〕}。后之继修者多矣，若传豫焉，若录图子焉，若务成、许由焉，若善卷、锡则焉，若支邑、郭叔焉，若老彭、鸱夷焉，且隐而深密者尤多。老子者，犹龙者也。以道为已也，惧而将息也，乃优游以存其道焉。或出或隐，非世人所能识量者也。故自关令之入传也，黄石公出焉；又五传也，河上公出焉；又三传也，阴、徐^{〔6〕}二真君出焉。魏伯阳真人得之于徐也^{〔7〕}乃准《易》而作《参同契》之书，指出铅汞砂银而以传于辅元天师也。自张、葛、许、吴之功成，而钟、吕、刘、王之派接。列仙相踵，子传序书，皆明此金丹之道也。天台紫阳《悟真篇》出，金丹火候愈明。我师缘督子复作《金丹难问》、《仙佛同源》等书，是金丹之道至此而大备矣。世降，人浮华而不实，上士乃不一见，又安足以语道哉！”

注 释

〔1〕正言：正面论述。

〔2〕方言：就某一方面而言。

〔3〕卮言：谦逊之言。

〔4〕寓言：寄托、比喻而言。上阳子认为，古人论述“金丹”，有直接而言，有不直接而言者。

〔5〕骑龙上升：据传黄帝荆山宝鼎作成，即有龙垂胡髯以迎之，“黄帝上骑，群臣后宫从上者七十余人。”王充《论衡·道虚》已斥其非。

〔6〕阴、徐：指阴长生、徐从事二人。

〔7〕魏伯阳真人得之于徐：五代彭晓说：魏伯阳得古人

《龙虎经》，尽获妙旨，乃约《周易》，撰《参同契》三篇，复作《补塞遗脱》一篇。所述多以寓言借事，隐显异文。密示青州徐从事，徐乃隐名而注之。桓帝时，公复传授与同郡淳于叔通，遂行于世。与上阳子之说有异。

按 语

此言丹经文献有直言（显言）者，有喻事托言者。

脱胎去留章

弟子复进曰：“敢问金丹之言脱胎者何也？”上阳子曰：“天机深远，未可猝闻。”弟子曰：“今而不言也——夫时也者，可乘而不可失。此因缘时节之来者也。今而不闻也，非乘时之谓也。”曰：“将语乎汝，若秘之焉。夫先天地铅汞之一合而归于黄金室内，是云‘金胎神室’也。却运火符，十月乃足，是云‘男儿怀孕’也。”曰：“胎完已后，其功如何？”曰：“十月功足，是圣胎已就也，则移居上丹田保养之，长大之至一周二载则化为阳神。阳神出入，去来无碍，是云‘脱胎而去’也。”曰：“是则此身抑有死坏耶？”曰：“难言也。”曰：“愿师指示。”曰：“夫一切常人闻暗识污，其谓神仙即得道矣，必合留形长生永居于世者矣。此凡俗之说也。仙与佛则不然。”曰：“敢问其方？”上阳子曰：“盖有身则有患，仙佛欲去其患也。虽然仙道已成，无所不可，各随所欲焉。有白日飞肉尸者，黄帝之谓也；有优游而住世者，彭祖^{〔1〕}之谓也；有受命而居天职者，天师之谓也；有或隐而或显者，黄石公之谓也；有拔宅上升者，旌阳^{〔2〕}之谓也；有示疾而终世者，重阳之谓也；有尸解^{〔3〕}而脱壳者，紫清之谓也；有人仕而臣世者，东方朔之谓也。各随其所欲，初不拘于长生而住世也。”曰：“若是则飞升而居天职者为上；长生为次；

尸解示疾又其次。”曰：“否。”曰：“愿闻其略。”曰：“子不闻之河上公之居于河滨也，声闻于阙。文帝车驾礼焉。曰：‘普天之下，莫非王土。率土之滨，莫非王臣。域中有四大，王居其一。子虽有道犹朕民也，不能自屈，何乃高乎？朕足使人富贵贫贱。’须臾，河上翁冉冉升于空中，曰：‘今上不至天，中不累人，下不居地，何民之有？’帝悟，礼谢。遂授以《老子章句》。毕，失所在。子抑不闻之苏公堤之说乎？宋有苏卿云者，乃管仲、乐毅之流也。隐居豫章，张德远荐以为相。高宗令其寻访之，德远奉命作书，托守臣躬亲禀请。及造其所，乃一人独居茅舍，日以种园织屨为生，得书不剥，佯许诣朝，其夕隐去。翌早守臣悉来迎接，惟见请书留案，遗一诗云：‘多年别作一家风，岂料闲名达帝聪。自有时人贪富贵，莫将富贵浼苏公。’后名其处曰‘苏公堤’云。是人也者，其列御寇之流乎？其子陵之流乎？其范蠡之流乎？子不闻之列御寇乎？列御寇居郑国也，四十余年人无识者。其始事壶立子也，闻道而志不笃。复师老商氏，友伯高子相，相规以道。御寇行之九年，乃能御风以行。子又不闻之范蠡乎？蠡之为越相也，一举而灭吴，乃曰：‘功高不可以久处也。遂飘然游于五湖。齐君闻其贤，聘而往相焉。曰：‘大明之下，不可以久居也。’乃去之。易名更姓，称陶朱公，将营财以养其老。忽遇濮上人文子者辛铎，字计然，授以长生之道。乃又曰：‘财者，所以就事也，道成则无用财也。且财曰‘利’，利能害人。如此则财不可以久积也，孰若吾身之多于财也。’竟散其财而隐去，后修其道而仙焉。若此者多不可以枚数。噫！彼神仙之去留，岂世凡所能测之者哉！”

注 释

〔1〕彭祖：上古时代气功养生家。据《神仙传》载：姓钱

名铿，颛顼帝的玄孙，殷末已七百六十七岁而不衰老。少好恬静，不营名利，唯以养生治身为事。

〔2〕旌阳：晋代气功家许逊，拜旌阳令。

〔3〕尸解：尸解者，言将登仙，假托为尸以解化也。（《后汉书·王和平传》李贤等注）又据（《太极真人遗带散》：“凡尸解者，皆寄一物而后去，或刀或剑，或竹或杖，及水火兵刃之解。”

按·语

此章讨论炼丹之秩序。“先天地铅汞之一合而归于黄金室内，是云‘金胎神室’也。却运火符，十月乃足，是云‘男儿怀孕’也”，“十月功足，是圣胎已就也，则移居上丹田保养之，长大之至一周二载则化为阳神。阳神出入，去来无碍，是云‘脱胎而去’也。”

三教一家章

弟子曰：“蒙师指示金丹之道也。敢问古之圣人立教分三，师乃合三教而归一家。夫如是矣，道惟一乎，抑有三乎？”上阳子曰：“天下无二道也。昔者孔子曰：‘参乎，吾道一以贯之。’老子曰：‘万物得一以生。’佛祖云：‘万法归一。’是以谓三教之道一者也。圣人无两心，佛则云‘明心见性’，儒则云‘正心诚意’，道则云‘澄其心而神自清’，语殊而心同。是三教之道，惟一心而已。然所言心却非肉团之心也。当知此心乃天地正中之心也，当知此心乃性命之原也。是《中庸》云：‘天命之谓性’。《大道歌》云：‘神是性兮气是命’。达摩西来，直指明心见性成佛。是三教之道，皆当明性与命也。孔子曰：‘一阴一阳之谓道’。老子曰：万物负阴而抱阳。六祖教旨示云：日与月对，

阴与阳对。是三教之道，不出于阴阳二物之外也。孔子曰：‘成性存存，道义之门。’老子曰：‘玄之又玄，众妙之门。’佛云：‘无上真实，不妄之门。’是云三教各门而同归者也。是以教虽分三而道则一也。若云有二者，即非圣人之心也。后之所谓三教者，各指其门而不能升其堂，况欲入其室乎！是以尊孔子者谓之‘儒’，虽读其书而不知其性命之道也；尊释迦者谓之‘佛’，日拜其佛而不知屋里之真佛也；尊老子者谓之‘道’，日游于中而不知金丹之大道也，是皆名而不实也。其崇儒者，是非今古，訾毁佛老，却不明孔子一贯之道是何物也；其尚佛者，口谈禅机，勤劳枯坐，而不明最上一乘之道是何物也；其习老氏者，烧竭汞砂，弄尽傍门，却不明金液还丹之道是何物也。若知还丹之道而勤修之，则谓之‘上仙’；若知一乘之道而勤修之，则谓之‘真佛’；若知一贯之道而勤修之，则谓之‘大圣人’矣”。曰：“三教各门而道则一，弟子敬受教矣。而又有一贯、一乘、金丹之道为异，敢问其名之不同欤？”曰：“一贯即一乘也，一乘即金丹也，金丹即一贯也。夫人皆禀阴阳二气之余而生者也。既禀阴阳二气则必能变化矣。物之久者成精，松之久者成茯苓，鱼之久者化龙，草之腐者化萤，而况于人乎？人也者，为万物之灵也。人能久固其真也，谓之‘真佛’；能久存其神也，谓之‘神仙’；人能超凡入圣也，谓之‘上圣’。皆不离于性命，皆不逃于阴阳也，而皆出入于心，总谓之‘金液还丹’，是云圣人无两心也。”曰：“上圣大贤已证高仙佛果，其视下也一撮而已，祸福奚为？乃谤道诋佛之人，多有报之者何也？”曰：“否。一切仙佛已成道矣，或居天职，或住世间，匡救劫运为心。一切凡间万宝供养，百般布施，立寺度僧，写经造塔，奉迎佛骨，音声法事，是皆无益。论者亦欲正其正尔，亦又何罪焉？但其辞峻又未得其道，乃引古之是而证时之非，不能济事

救时，反成谤诽，旋受其咎，宜矣！彼仙佛者，奚屑屑于是哉！后来缙黄之流见其排斥之文以为詈己，何其昧哉！儒者见佛老之书，不肯深明其道有可取者，例言异端，即肆诋毁，以招其明，是又惑之甚也！夫汉之贤，子房为高，乃从赤松子游，万世之下无能及者；唐之贤，李白为首，而号为谪仙；宋之贤，子瞻为亚，而呼为坡仙者也。以其教则毁之以为异端，以其名则美称而借重，假使诚得其道而为真仙、真佛，则孰云不美乎？见之偏者各不识羞，故相毁也。古之圣贤，自相尊礼，惟明是道而已矣。今指佛老为杨墨，差的多矣，况三教多儒名墨行者，亦多墨名而儒行者，况仙佛乎？上士至人惟求其道而弃其余也，故云‘天下无二道’。”

按 语

本章乃上阳子与弟子讨论“三教”之异同。上阳子认为“人能久固其真”、“人能久存其神”，“皆不离性命，皆不逃于阴阳”，以此来统一儒、释、道三家气功原理的认识，是有提纲挈领的作用的。

世人皆得章

弟子问曰：“古今之所以成仙作佛者富贵乎？贫贱乎？”上阳子曰：“此莫得历历而尽也。富贵也，贫贱也，皆可修也。若大路焉，若傍蹊焉，在人之行何如耳！”曰：“弟子敢问所以者何？”曰：“昔者黄帝问道于广成子，广成子谓黄帝曰：‘彼其物无穷而人皆以为终，彼其物无测而人皆以为极。得吾道者上为皇而下为王，失吾道者上见光而下为土。今夫百昌皆生于土而返于土，故余将去汝入无穷之门以游无极之野，吾与天地为常。’黄帝修之骑龙上升。无上元君谓老子曰：‘神丹入口寿无穷矣。’老

子修之是为道祖，后言金丹之道为黄老之术。不知圣人所传乃金丹之道，修仙作佛之大事，非术也，是道也。非得真师口传，安有天生而自会者耶？人但坚心求师，无分富贵贫贱也。是以老子为柱下史，彭祖为大夫，仇生仕殷，吕望太师，伯矩为卿士，尹喜为关令，辛铎、崔瞿皆上大夫，庚桑隐毗陵，子休治漆园，留侯帝者师，四皓辅汉惠，常有执鞭，琴高执笏，宁封陶正，方回闾仕，辅光仕汉，马丹仕晋，旌阳为令，正阳弃官，许大顾仆，纯阳应举，海蟾燕国之相，弃富贵而修行。故有诗云：‘抛离火院三千口，屏弃门兵百万家。’丹阳祖师富贵者也，两试殿庭，年四十五遇重阳翁，乃捐万有归于虚无。侍师乞化，备历辛苦，结谭、丘、王、刘、郝为弟兄，自相规戒，忍诸忧辱。其云游也常引古诗云：‘三山有侣人情淡，四海无家道义深’之句。得其传者亦多，惟黄房公最先道成。我太虚真人得黄房公之传以授先师紫琼真人，而我师缘督子得紫琼之道焉。凡此言其略也。又如东方朔之于黄眉翁，安期生之于羡门子，鹿皮翁之于王方平，陆修静之于孙游岳，陶弘景之于王知远，叶天师之于罗公远，种放拜希夷，处厚之就紫阳，富韩公之于王冲熙，朱晦庵之礼崔子虚，刘志略之交六祖，庞居士之礼马师，傅大士会嵩头陀，崔相国参东寺会，陆大夫见投子，陈尚书见陆州，慈明依昭阳，良遂见磨谷，赵霜台送仰山，杨文公见石门，李万卷见归宗，裴相公礼希运，于迪参紫玉，房儒问国一，韩昌黎礼大颠于广，李刺史礼药山于荆，范文正礼古塔主于江东，李文只参石门于京南，杨翰林礼惠琰于西京，张无尽礼雪峰于湖南。类此甚多，不能悉数。是皆王大人折节而卑礼者也。虽然参有实参，亦有妄参——妄参者则意里非真，实参者则言下悟旨；悟旨者进求，非真则诋谤；诋谤者岂知自毁，进求者必成道焉；进者更在心坚，毁者终为口

业；口业者虽贤能而失本真，心坚者虽愚贱而跻圣位。信者即在眼下，学者可不戒之。且以仕而问道也，因在仕以济其道焉。问道而未仕也，假途以成其道焉。或隐于仕宦，或隐于贱役，或隐于尘世，或隐于山林。财之足用则散之也，不足则求之也，惟务道之成，何分于富贵贫贱也。”

按 语

本章列举历代之炼功有得者，说明不分富贵贫贱，只要坚心修炼均会有成就。

观水得道章

上阳子示诸弟子曰：“来，予有以语夫汝也。且吾尝而观夫水之道暗合于吾之大道也。子不知夫水之道乎？抑不知其水之广乎？则讵得而知乎水之清也耶。子来，且将以语汝也，语汝以水之源者也。子学大道而不知水源其于道也，若有适而不知其舍也，则将焉往乎哉！今语以水之源，其源也悬崖壁立孤峰危石，峭险万仞，仰之则弥高，旷穴难测，钻之则弥坚。思而不可得，瞻之在前；见之不可用，忽焉在后。是圣也，是凡也，是神也，是鬼也，且如奔电不敢以一窥也。深窈窈焉，黑漫漫焉，须弥山^{〔1〕}上望之若大海焉，此为水之源也。故名之曰：‘涅槃境界’。其中有泉出焉，皎皎如甘露，滴滴如明珠，溶溶如龙涎，涓涓如凤髓，亦琼浆之谓也，亦酥酪之谓也。其始之流也，若经乎红波秽浊；待夫两昼夜，旖旎^{〔2〕}乎三百里，此焉而得水也，是水之至清者也。是云水之源者也，有华池焉，有曲江焉，有癸穴焉，有庚涡焉。此水者，其白如银，其清透底。且吾得闻至人之真言也，至人曰：‘水之清也，中有白金，化为黑铅，纷纷如空中雪，皑皑如太素烟。此水也者，

得先天地一阳之正也。此水者，不寒也，冬温也；不热也，夏凉也。执热者浴焉，思涸者饮焉。饮此水者无饥渴之害也，无睡眠之恼也，无死生之念也。子其记之，是水也，或清或浊，浊者远而清者近也。浊也者，人饮之而醉也；清也者，人得之而醒也。是水也，又流五百里而漏焉。当其漏也，弗睹也，无庸而知也。行且一月矣，至于万丈红崖绝壁之口，有月窟焉，有子汇焉。又有子午谷，有金华池，于此而复得其源，是源之再清也。或瀑焉而逆注，或寝焉而血液，或溜焉而素练，或科焉如碧潭。恍惚杳冥，总流而合于溪，溪合而会于河也。至河则汪汪焉、荡荡焉、浩浩焉、渺渺焉，不可测其涯涘⁽³⁾也。于是时也，私谓得其水之至矣而犹有所未至也，于是分泾渭，泛五湖，泝黄河。清流也则行焉，洪波也则息焉。遨游而至于大海也，乃索焉而惊：大海者无边际也，专于一诚，兢兢战战，惟一精纯则不至于丧身而失命。子其记之，吾复闻至人之言曰：‘大海者，天下之水归焉。’昔蒙庄⁽⁴⁾之鹏运也，以六月而一息，其息也者，则饮于此海也。子其记之也，大海者，人不得而窥其洋也，不得而测其深也，不得而知其广也。有真人焉，吾就而问之，真人之旨曰：‘大海者，万谷所以流入者也，百川所以归纳者也，为江汉之所宗朝者也。’真人之旨又曰：‘此特其近焉者耳！夫知大海之说者，水逆流焉——大海之水逆流者，上接于天河。水之逆流至于天河，故有一消一息之道焉。’子其记之也，夫水之逆流，是水之至者也。吾乃今而所以得水之至者也。夫得水之至者有道存焉，子其记之也欤！”弟子曰：“诺。水之至者则知有道存尔。”上阳子曰：“汝来，吾复有以语子也。且吾尝而学焉，其昔之为学也者，工骈丽，习声律，穷今古，喜注述，谈性理，分是非，大而易，小而术，益不倦于学也，斯谓为学之至矣，而未知其所有未至者也。且不知夫世

之有真人者，抑不知信世有神仙作佛之道者也。我师赵真人从大涤山修行，来授我以金丹之道，并合天河逆流之说，吾乃今而所以知为学之有未至者也。子其记之也。水之道未至逆流则不知其极也；人之学未闻长生之道，亦未为学之至者也。夫海之接于天河则知水有逆流之道，人之为学而知夫道，则知身之可以长久。子其记之也欤！”弟子曰：“诺，为学而知夫道则知身之可以长久也。是闻一也，而得二焉，得水之道焉，得长生久视之道焉。”

注 释

〔1〕须弥山：印度神话中的山名。其梵文音译，或译作“修迷卢”、“须弥楼”、“苏迷卢”等，意译为“妙高”、“妙光”、“安明”、“善高”、“善积”等。许多佛教造像和绘画以此山为题材，表示天上的景观。

〔2〕旃旒：yǐ nǐ，柔和美丽的样子。

〔3〕涯涘：水的边际。

〔4〕蒙庄：即庄子，宋国蒙人。其《庄子·逍遥游》中有“北冥有鱼……化而为鸟，其名为鹏……海运则将徙于南冥。南冥者，天池也”的句子。

按 语

在《老子》、《庄子》中，多有以水喻道者。《老子》“上善若水。水善，利万物而不争；处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，正善治，事善能，动善时。夫惟不争，故无尤矣。”《庄子》之“秋水”篇亦是。《钟吕传道记》中有“水之功效”可参阅。

见性成佛章

弟子问曰：“天下无二道，固则然矣。老子之道，惟金丹之道。金丹之道，是性命之道也。而达摩西来惟直指人心，见性成佛，岂此而出金丹之外乎？”上阳子曰：“达摩之道即金丹之道也，世人根器各有利钝，佛祖慈悲，方便立名。后之学人，智者过之，愚者不及也。夫何以故？智者不明脚跟底实际里一件大事，辉耀古今，回脱牢笼，能杀能生，一死一活——此处一昧，则任脚跟走也，故云：‘过之’。愚者不闻肉团上有个无位真人担荷大事——此处即昧，却以诵经、持斋、念佛、兀坐，将此而求见性成佛^{〔1〕}，抑何愚哉！故云：‘不及’。”曰：“见性成佛乎？”曰：“傅大士云：‘饶经八百劫，终是落空亡。’夫见性犹闻道，而成佛犹成道也。闻道须行，故上士闻道勤而行之；见性须修，故雪山修行积年而证佛位。奚有不学不修而以见性成佛乎？”问曰：“蠢动含灵皆有佛性。又曰：见解知识为灵明知觉，二者云何而能成佛？”曰：“见解知识之性不能成佛，惟蠢动含灵之性则能成佛。”曰：“异乎所闻！敢问蠢动含灵之性为己性乎？”曰：“然”。曰：“何哉？”曰：“彼见解知识乃是非业障之性，此蠢动含灵乃造化之性，万灵之性，人惟不知蠢动含灵之性，所以难逃生死，迷于涅槃。彼见解知识之性，以声色憎爱而为执着妄想；此蠢动含灵之性处污秽而有天机、大用。彼见解知识之性起于六贼门头，日为恩爱缠缚，无有休歇；此蠢动含灵之性在脚跟后，如如不动，得大自在。古德云：‘地狱未苦，袈裟下不明大事，是为最苦。’世人岂认蠢动含灵之性，即真佛性，悟此真佛，则知屋里自有，却非木雕泥塑。故云：‘真佛屋里坐’。到此方为见性成佛，所以道即心是佛。若不悟屋里真佛即我之真性，却认见解知识之性为佛，犹认他姓为我子，差的多也。所以道心不是佛，既悟我之真性即屋里之真佛，则此

性、此佛，犹是四大假合底，未及长卢四会之功。所以道非心、非佛，若悟我性是我真佛，分明了也。假之而修，假之而成。所以道见性成佛。故雪山四十二年，少林九年冷坐，实皆为此一段公案^{〔2〕}者也。”

注 释

〔1〕见性成佛：佛教禅宗主张“成佛作祖”或“求生净土”应“不假外求”，以般若智慧觉知“自心真性”即可达到目的。《坛经·般若品》：“用自真如性以智慧观照，于一切法不取不舍，即是见性成佛道。”“般若智皆从自性生，不从外入。”

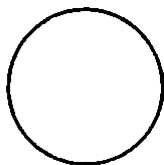
〔2〕公案：原指官府判决是非的案例。佛教禅宗借用指前辈祖师的言行范例，用来判断是非迷悟。

按 语

此章言佛家禅宗之“见性成佛”，“直指人心”，“不假早求”的修炼方法即“金丹之道”。此与道家气功修炼中之“降龙伏虎”、“筑基炼己”、“修性持心”确有异曲同功之妙。

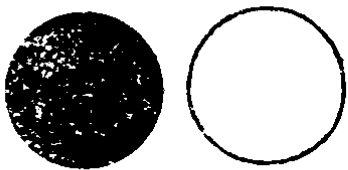
太极图

阴
阳
未
判



形
如
鸡
子

太极分判图



一阴一阳之谓道、黑而浊为阴，白而清为阳。太极者，阴阳之本始；天地者，阴阳之形体。

先天太极图



颠倒用之成丹
阴太极而生阳

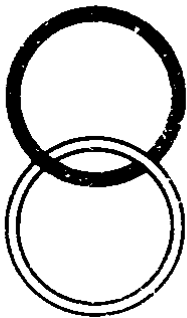
后天太极图



五行顺而成人
阳太极而生阴

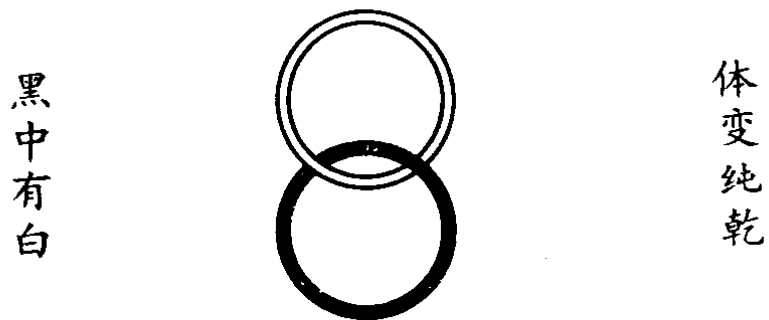
金丹九还图

阴阳相交

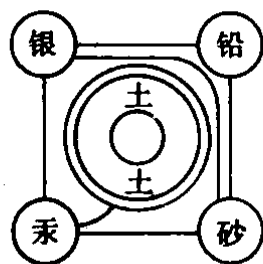


水火既济

金丹七返图

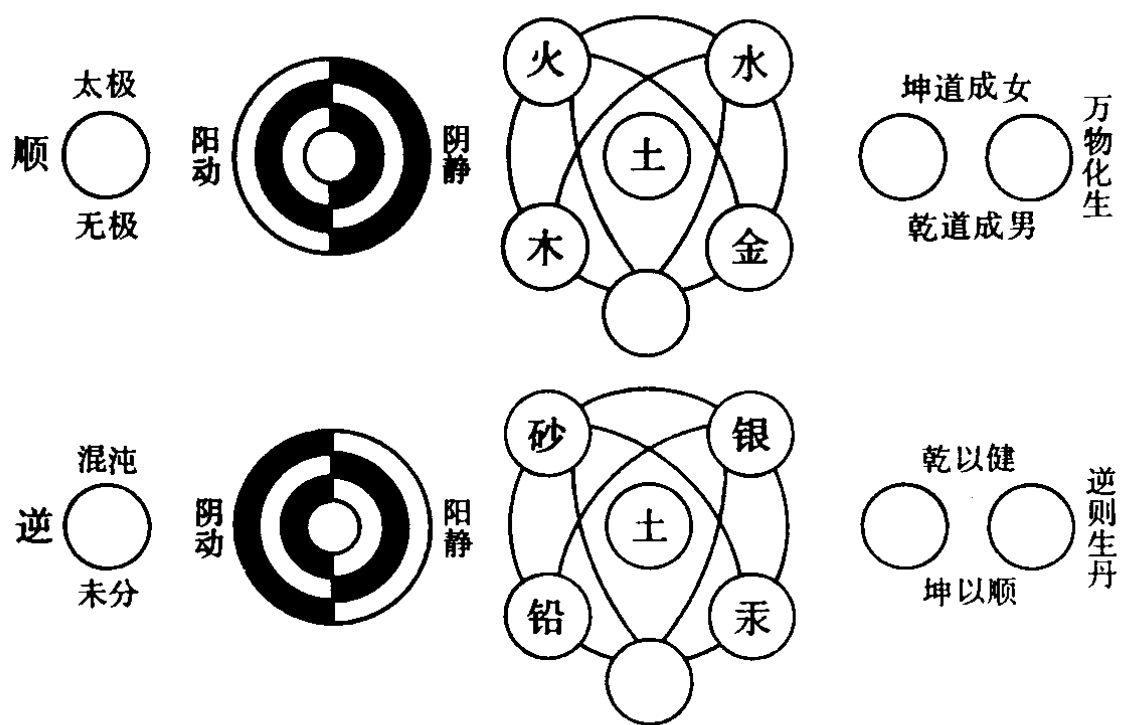


金丹五行之图

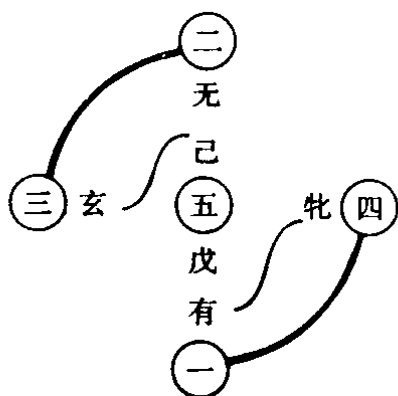


天一生水，水中真阳之气为黑铅，铅乃五金之祖。金正位居西，不曰金而曰银者，象兑之色白也。金本生水，修丹之士却于坎中取金者，以母隐子胎故也。地二生火，火中真阴之精为黑汞，汞乃朱砂之父，汞正位居东，不曰木而曰汞者，即震宫之木液也。木能生火，修丹之士却于离中求木液者，以弦气所在故也。

太极顺逆之图

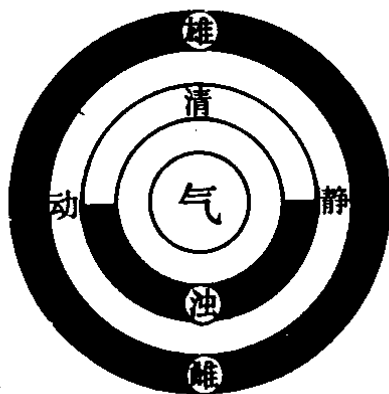


金丹三五一图



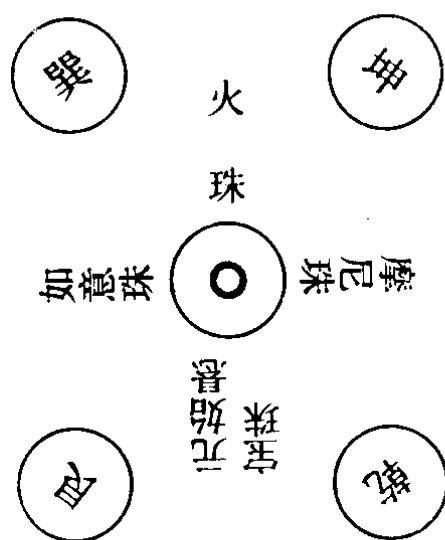
紫阳翁曰：“三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之，戊己自然生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真气，十月胎完入圣基。”上阳子曰：“一乃天地之祖炁，明三五一者即知真铅之所生。”

清浊动静之图



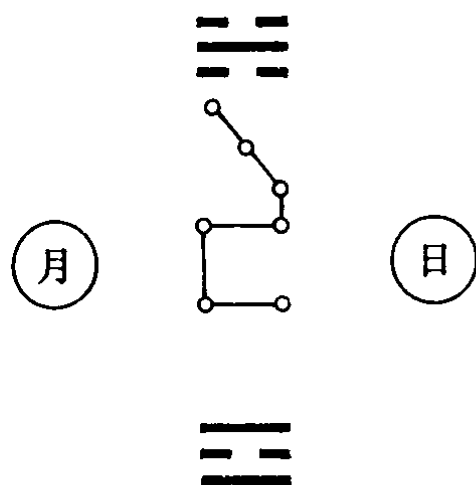
大道生一炁，一炁中分阴阳。阴浊而阳清，雌黑而雄白。太上曰“知其白守其黑，知其雄守其雌。”故《经》云：“清者浊之源，动者静之基。人能常清静，天地悉皆归。”“泥丸云：“我昔工夫行一年，六脉已息气归根；如今通身是白血，已觉四季无寒热。”紫阳云：“黑白相扶是水金。”上阳子曰：“乾坤为体，却归坎中之白以还离，故云‘金丹’。”

宝珠之图



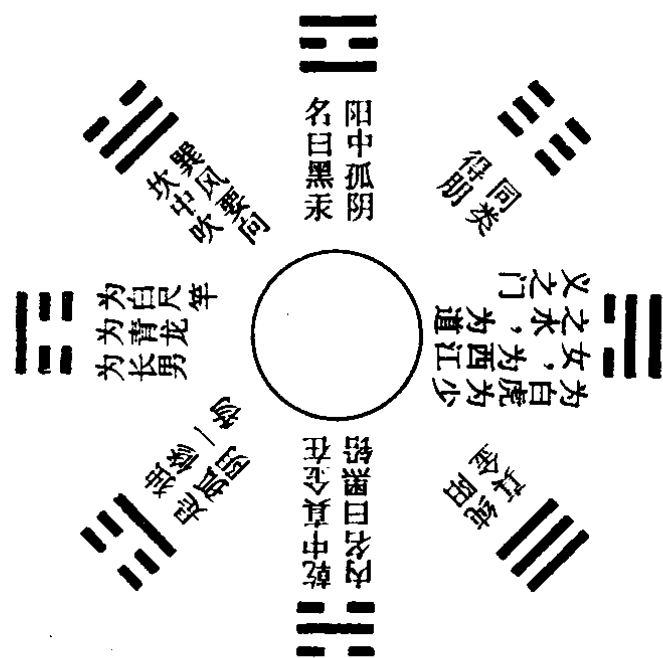
宝珠一颗初产于蚌胎之中，养护于骊龙之颌。世尊得之，号曰“牟尼”，天尊得之，号曰“黍米”。大修行人要知此珠端的，即是坎离既济之一点也。与天地合德，日月合明。曰牟尼珠者，龙女所献也；曰元始悬一珠者，海蚌取之也；曰如意珠者，姹女所配也；曰火珠者，骊龙颌下之物也。凡世之珠，虽径寸可玩而有价，此珠虽至微不可玩、不可见，而无价之宝也。

金丹四象之图



日月乃乾坤之精，离坎乃阴阳之用。以乾坤为鼎器者，取日月之精也；以阴阳为炉炭者，会坎离之气也。丹法颠倒为地天泰，丹诀翻覆为水火既济。《经》曰：“日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。”不因师指，此事难知。

金丹八卦之图

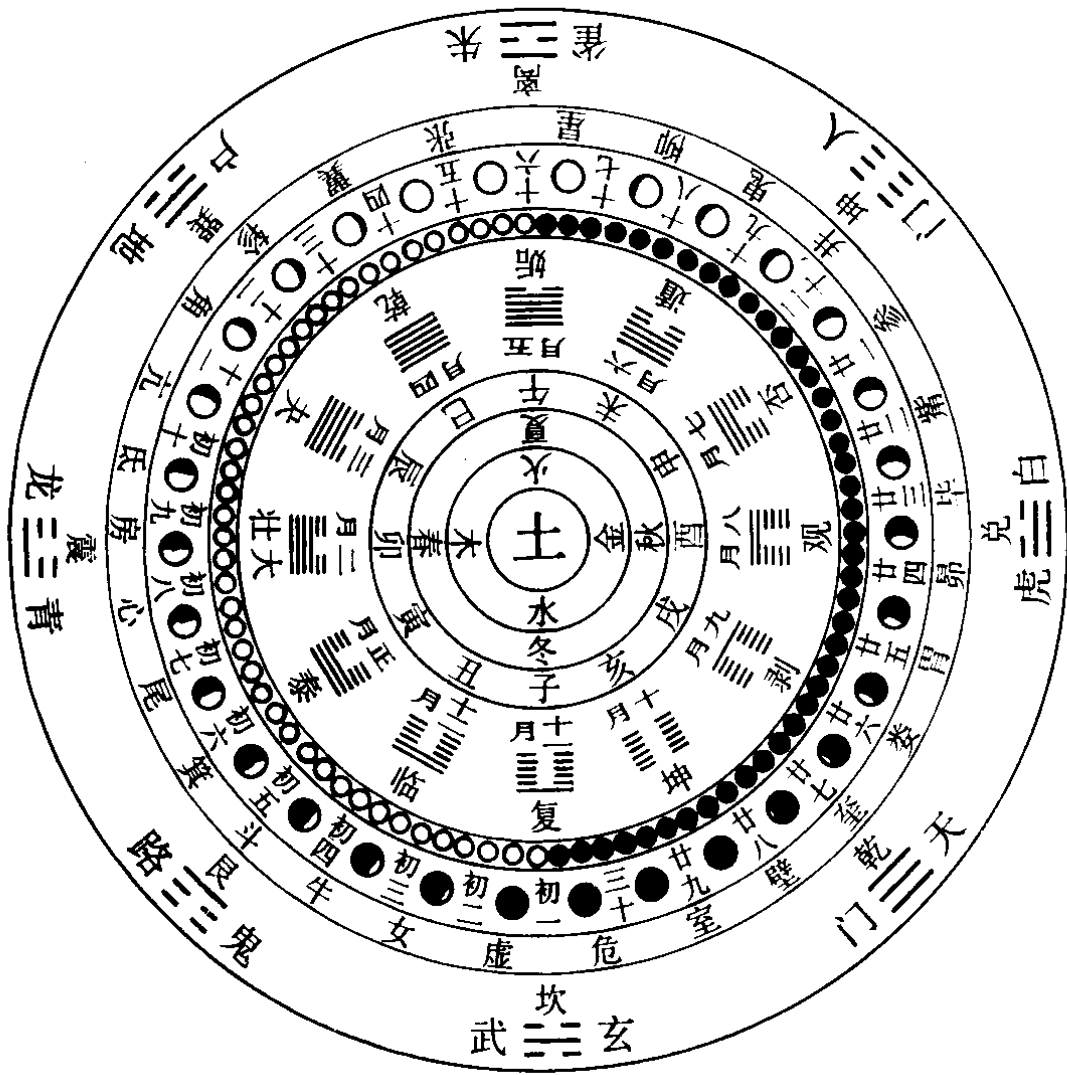


金丹八卦图说

卦者，像也。有体则必有用，有变则必有合。以艮为体者，则以坤为用；以震为体者，则以兑为用。《易》曰“西南得朋”，乃与类行。犹离以坎为用也。修金丹者取金于兑，而兑

为白虎，专以食啖为心，其害人伤物为不少。若能制御震宫之青龙，则龙自能降其虎矣。夫金丹者只要降得白虎一物，余皆易事耳！夫兑金生于坤而代坤行道。乾金生兑，初因朴散，乾乃寄金于坎，号曰“黑铅”。取兑金于坎，母隐子胎也。释云“一口吸尽西江水”者此也。

明镜之图



紫阳丹房宝鉴之图

阳
☰
牡
精神门精



真土
土无正形
挨排四象
生真土金
液大还丹

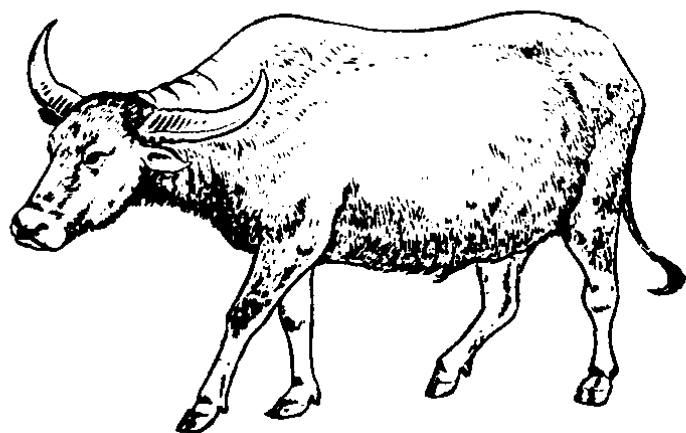
状
若明窗尘
若黍米
若玄珠

阴
☷
牝
血户气



☳
柔二南赤日
火午表己土朱雀
金乌火龙日魂乌肝朱砂
窃冥昆仑成数七震龙木
雨青东三甲
曾青成数八

☵
白锡成数九
风白西四庚
恍惚曲江成数六兑虎金
玉兔金虎月魄兔髓黑锡
水子里戊土玄武
刚一北黑月



满庭芳

真铁牛儿，形容丑恶，性刚偏好争驰。人人皆有，那个解牵骑。种就黄芽满院，更须用，神水浇之。中宫里，若无此兽，安得结婴儿？

乾坤真动静，生成家活，总赖于伊。饥餐虎髓，渴饮银池。夜半牵车进火，霞光进，海底腾辉。牧童笑，华池宴罢，乘个月明归。

汞、参、妻、臣、水银、流珠、玉液、神水、姹女、玄女、木液、白雪、碧眼胡儿、青衣女子、东海青龙、交梨、浮、阴火白、宾客、种子、天魂、丹基、黑龟精、阳中真阴、下弦银半斤。以上汞之异名。

金丹、火丹、内丹、还丹、神丹、大药、婴儿、谷神、圣

胎、刀圭、七返、玉壶丹、紫金丹、绛雪丹、赤赫金丹、龙虎大药、金液还丹、玉液还丹、九还丹、紫金霜、真黄芽、真阴阳、真玄牝、真父母、真龙虎、真种子、真主人、真铅汞、真一、宇宙之主、秋石、河车、金公、金妃、阳丹、金鼎君、黄男、三五一、美金花、摩尼珠、白马牙、水中铅、玉液金砂、神符白雪、龟精凤髓、日魂月魄、壶中日月、先天地精、太乙含真气。以上铅汞合名。

铅、商、夫、君、金液、金华、玉池、华池、婴儿、黄男、金精、黄芽、白头老子、素练郎君、西山白虎、火枣、沉、黄芽铅、主人、父母、地魄、丹母、凤髓、阴中真阳、上弦金八两。以上铅之异名。

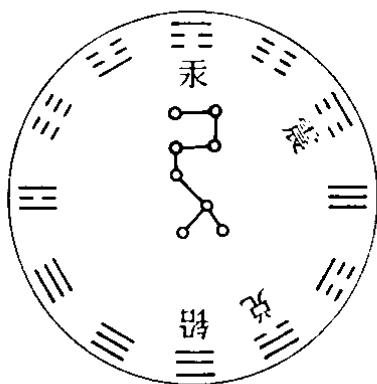
按 语

这里介绍的铅、汞、铅汞合名之异名有助于阅读金丹文献。

紫清金丹火候之诀

真火本无候

攢族乾坤造化来
手抟日月炼成灰
金公无言姹女死
黄婆不老犹怀胎



大药不计斤

汞心炼神赤龙性
铅身凝炁白虎命
内外浑无一点阴
万象光中玉清境

铅炉慢养真金液
土釜先干活水银

(注：上图中卦象原形如此，疑有误。编者)

丹法参同十八诀之图

一采药	收拾身心 敛藏神炁	二结丹	气凝聚 念不动
三烹炼	金液炼形 玉符保身	四固济	绝念 忘形
五武火	奋迅精神 祛除杂念	六文火	温温不绝 绵绵若存
七沐浴	洗心 涤虑	八丹砂	有无交入 隐显相符
九过关	果生枝上 子在胞中	十分胎	鸡能抱卵 蝉到成形
十一温养	知白守黑 神明自来	十二防危	一念外驰 火候差失
十三工夫	暮采朝收 时烹日炼	十四交媾	念念相续 同成一片
十五大还	对景无心 昼夜如一	十六圣胎	蛰其神 藏其炁
十七九转	火候足 婴儿见	十八换鼎	子又生孙 千百亿化

东华帝君

姓王，不知其世代、名号。或云名玄甫。得老（子）之道，后隐昆仑山，复居五台山紫府洞天，自称少阳帝君。于终南山凝阳洞以道授钟离。

六月十五日生，十月十六日上升。

按 语：

王玄甫，全真道奉为北五祖的第一祖。《金莲正宗记》称之为汉代人，“生有奇表，幼慕真风，白云上真见而爱之，曰：天上谪仙人也，乃引之入山，授之以青符玉篆，金科灵文，大丹秘诀，周天火候，青龙剑法……遂退居于昆仑山烟霞洞，颐神养浩，久之结草庵以自居，篆其额曰东华观。”“后徙居代州五台之阳，山中今有紫府洞天，山下有道人县。在人间数百岁，殊无衰老之容。”又《道谱源流图》载：“东华帝君姓李名亚，字元阳，号小童君，春秋时人，元朝敕封全真大教主‘东华紫府辅元立极少阳帝君’，法录称‘铁师元阳上帝’，世称铁拐李祖师。”又称“西华帝君姓王，名骀，字玄甫，春秋时人，元朝敕封帝君。”

正阳帝君

姓钟离名权，字云房，号正阳子。京兆咸阳人，仕汉为将军，因兵失利，入终南山遇少阳帝君授以至道，隐晋州羊角山。道成，天帝封号太极左宫真人。乃束双髻髻^{〔1〕}，衣桷叶。自称天下都散汉。有诗行于世。后于泮水^{〔2〕}以道授纯阳。

四月十五日生，五月十八日上升。

注 释

〔1〕髻髻：髻 *zhuō*，女孩发梳在头两旁；髻 *tiáo* 小孩头上扎起下垂的短发。

〔2〕泮水：在陕西省。

纯阳帝君

姓吕名岩，字洞宾，号纯阳子。祖居西京河南府满柘县永乐镇招贤里，今日蒲州蒲版县。生于天宝十四年四月十四日巳时。一云生唐德宗真元丙子。从父海州刺史因家焉。以科举授江州德化县令，因纵步庐山游泮水之上遇正阳授道，至今在世。天帝颁诏为九天采访使，五月二十日奉诏。有诗云“纠司天上神仙籍”之句，就以此日为上升。有诗词名《浑成集》行于世，以道授海蟾重阳。

四月十四日生，五月二十日上升。

海蟾帝君

姓刘名操，字宗成，号海蟾子，改名玄英。仕辽为宰相，遇纯阳即解相印，佯狂远避于秦川。纯阳授以丹道，乃作诗云：“抛离火宅三千口，屏去门兵百万家。”后成道，遁迹于终南山、太华之间，以金丹授董凝阳、张紫阳。

十月十四日生，六月十五日上升。

重阳帝君

姓王名中孚，字允卿；又易名世雄，字德威。后入道，改名哲，字知名，号重阳子。咸阳大魏村人也，宋徽宗政和二年壬辰十二月二十二日生于终南县。甘河镇遇纯阳祖师，授口诀得金丹之道，乃穴居修行，名活死人墓。后出关抵宁海，以金丹之道授与丹阳，共授邱长春等七人。

十二月二十二日生，正月初四日上升。

丹阳真君

姓马名钰，字玄宝，号丹阳子。先名从义，字玄甫，宁海

州人。生金太宗天会元年癸卯，即宋徽宗宣和五年也，五月廿日生。家富，号马半州，娶孙氏，生三子，曰庭珍、庭瑞、庭珪。大定七年丁卯重阳至，因食瓜从蒂起，怪而询之。重阳曰：“香从臭里出，甜向苦中来。”复叩云何名道？重阳曰：“五行不到处，父母未生前。”乃请归家，师之。戊子岁以家事付三子而出家，重阳以所得纯阳金丹秘诀五篇授之，并口授其诀，遂顶三髻而修行成道。因分梨十化，多受辛苦。时求道者有李大乘、赵蓬莱、韩清甫等，宋披云得师金丹之秘旨乃先成道。有《金玉集》、《渐悟集》、《行化集》、《成道集》、《圆成集》、《精微集》及《语录》一集皆行于世，七真之内多师之。

五月二十日生，十二月二十二日上升。

长真真君

姓谭名处端，字通正，号长真子，宁海州人。初名玉，字伯玉。生金太宗天会元年癸卯三月初一日。中年患痹，师事重阳，每旦重盥余，令以洗面，久而疾愈。乃授以道，以宿业重，因遇醉徒欧击折齿、流血，师皆不问。丹阳闻曰：“一拳消尽多生业。”道成，有诗，后句云：“涌出阳神独自归。”书毕而逝，异香满室者数日，有《水云集》行于世。

三月初一日生，四月初一日上升。

长生真君

姓刘名处玄，字通妙，号长生子。东莱武宫庄人。生金熙宗皇统七年丁卯，即宋高宗绍兴十七年七月十二日生，大定九年即宋孝宗乾道五年，师事重阳。道成，于宋宁宗癸亥嘉定三年二月初六日鸣鼓集众，曲肱而逝。有《仙乐》、《太虚》、《盘阳》、《同尘》、《安闲》、《修真》文集六卷，乃《道德注》、《阴

符演》、《黄庭述》留于世。

七月十二日生，二月初六日上升。

长春真君

姓邱名处机，字通密，号长春子。登州栖霞县滨都人。生于金熙宗皇统八年戊辰，即宋高宗绍兴十八年正月十九日生。二十岁师重阳，二十七岁乃入磻溪穴居修行，三十三岁复居陇州龙门山，苦行如磻溪时。道成之后，四十三岁赴金世宗召馆，六十二岁齐鲁入于宋，宁宗召师，不赴。六十五岁赴成吉思皇帝召见，详见《庆会录》。对策、禳灾、救旱等事，为元朝功臣。有《磻溪》、《鸣道集》、《西游记》行于世。丁亥岁七月初九日，师升堂示众以生死事，留颂坐化。

正月十九日生，七月初九日上升。

玉阳真君

姓王名处一，字玉阳，号全阳子。宁海东牟人，生金皇统二年壬戌三月初十日。师重阳，受道，居云光洞，志行确苦，道成大著神异。度人、逐鬼、踏盗、碎石，出神入梦，召雨撼峰，烹鸡降鹤，起死嘘枯。金世宗闻其名召对，大副宸衷。嫉者饮之鸩，师归入水池而不死。有《云光集》、《要异录》行于世。

三月十八日生，四月二十二日上升。

广宁真人

姓郝名大通，字太古，真人号广宁子。宁海人，生金熙宗天眷三年庚申正月初三日生。巨富，师重阳，初名璘，号恬然子。虽入道而志不苦励，长生、玉阳劝激之后，至歧山遇神仙

授与金丹口诀，为改名号。遂游赵魏间，修行道成，留颂而逝。有《太古集》、《心经》、《救苦经》、《解太易图》及《示教真言》行于世。

正月初三日生，十二月三十日上升。

清静元君

姓孙名不二，号清静散人。宁海人也，生宋徽宗宣和元年己亥正月初五日。生父孙思显俾适州之马宜甫，生三子。重阳至以分梨十化，宜甫夫妇悉弃家事，出家学道。后元君洛阳凤仙洞修行，夫妇每日相激励，俱成道，有诗词行于世。

正月初五日生，二月二十九日上升。

黄房公

姓宋名有道，字德芳，号黄房公，沔阳府人氏。行诸阶法，无云则能以符而行云，有云则能披云而见斗，故时号披云真人。一日遇丹阳授以金丹火候秘诀，行之两年，能二其身弗死。因游东海，适皇元太祖成吉思皇帝召长春邱师，升时公与十八人为之辅行，公为首焉。世祖皇帝封“通玄弘教披云真人”，武宗皇帝加封“通玄至道崇文明化大真人”。后以至道授太虚李真人，而黄房公莫知所终。或云，在燕之长春观坐逝。

太虚李真人

姓李名珏，字双玉，蜀之崇庆州人。既得黄房公金丹之道，改名栖真，号太虚。即往邵武之武夷潜修金丹七个月，而道将成乃回途。道经龙虎山，先夕，雩坛有梦真人至者——时久旱祈祷弗应——次日真人果至。众皆弗知，惟梦者见一贫道人来，曰：“是此人也”。众请祈雨，应时霏沛而去。至真州玉

虚庵结环而坐，后出寰以道授张紫琼。既而嘱曰：“金丹宜潜修，大道当人授。”后入青城山莫知所终。

五月初十日生，八月十五日成道。

紫琼真人

姓张名模，字君范，饶州德兴人也。后闻道改名道心。初太虚真人偶寓安仁熙春宫，紫琼求授金丹，太虚弗与。继而适市，因见施丐钱三十文，乃曰：“可授已。”遂以金丹之道付之。次年复会真州，始全火候。紫琼既闻真要，后以至道授于缘督子赵君，乃即隐去。

十月初二日生，十二月二十五日成道。

缘督真人

姓赵名友钦，字缘督，饶郡人也。为赵宗子，幼遭劫火，早有山林之趣。极聪敏，天文、经纬、地理、术数莫不精通。及得紫琼师授以金丹大道，乃搜群书经传作三教一家之文，名之曰《仙佛同源》，又作《金丹难问》等书行于世。己巳之秋寓衡阳，以金丹妙道授上阳子。

六月十八日生。

按 语

所介绍“王玄甫”至“赵友钦”之简历，有助于明白金丹大道的师承关系。

(吴家骏、艾易、乔利州、马宾 翟爱明)

存神固气论

作者不详。全书一卷。现采用的是 1925 年 2 月上海涵芬楼影印本《道藏·洞玄部·众术类》第 321 册。

内容提要

《存神固气论》一卷，主要阐述内丹理论。全书通过炉鼎地位、阴阳颠倒、阴阳老少、水火相求、金木相刑、五行还返、王气盛衰、添进火候、情性动静、身分色化、胎息真趣、寂灭无为、形神俱妙法、中源篇等节的阐述，强调了阴阳互根、坎离水火的升降既济，使万物得以活而不毙、生生不穷的道理。同时，也强调了人体在修炼内丹时，精、气、神之间的相互关系，即文中所谓：“精为气母，不能自运，所运在气；气为神母，不能自运，所运在神……。”

炉鼎^{〔1〕}地位

四象之始终，万物之化生，不离戊己^{〔2〕}。鼎火^{〔3〕}施戊己，然后能造物。故至人于金木相刑^{〔4〕}，受气于水火升降既济之间，有造化神物，使活而不毙，生生不穷之理。

注 释

〔1〕 炉鼎：在内丹术中，炉鼎喻身体。

〔2〕 戊己：“天干”中的第五、六位序号，方位居中。常用以指脾的阴阳两方面，故又有戊土、己土之称。本文中“戊己”有土生万物之意。

〔3〕 鼎火：在此指阳气而言。

〔4〕 金木相刑：指人体五脏必须按照五行生克规律相互作用、相互制约，才能维持其相互稳定的状态。

按 语

本节指出人体在修炼内丹的过程中，必须阴阳相合、水火既济，方能炼成大丹。并强调了阳气在阴阳相合、水火既济中的主导地位。

阴阳颠倒

阴阳者，相求之物也。离^{〔1〕}，火也，失水则燥，燥极所济在坎；坎^{〔2〕}，水也，失火则冰，冰极所济在离。离宫受血藏铅^{〔3〕}，阳中有阴也，故不燥而清凉；坎宫受气藏汞^{〔4〕}，阴中有阳也，故不冰而温暖。离虽含铅，血动则火发化汞；坎虽含汞，气动则水生化铅。故知坎属水者，不知有汞气隐焉；知离属火者，不知有铅血隐焉。动化之际，铅汞自升降相求，至人于此，有坎离颠倒^{〔5〕}之理。

注 释

〔1〕 离：卦名。指火。取类比象，在脏为心。

〔2〕 坎：卦名。指水。取类比象，在脏为肾。

〔3〕铅：指水，阴也。

〔4〕汞：指火，阳也。

〔5〕坎离颠倒：气功学中指心阴下降于肾，肾阳上升于心。

按 语

本节具体阐述离坎二卦、心肾火水并非纯阳、纯阴。在生命的动态过程中，阳中有阴、阴中有阳。水火升降相求，阴阳相互为根，这便是气功理论中的“阴阳（坎离）颠倒”。

阴阳老少

数过三十二，阴阳渐老矣。阳老则气衰，必少阴而后济；阴老则血衰，必少阳而后济。老阴^{〔1〕}夺少阳，如坤之次有复也；老阳^{〔2〕}夺少阴，如乾之次有姤也。金木，老阴阳也；相刑而生者，少阴阳也。人之乾坤为老，艮兑为少。不知造化之所谓老少者，有不一也。至人于此有妙夺造化之意。

注 释

〔1〕老阴：指六，六为阴数之极，故称老阴。语出《周易大传》。

〔2〕老阳：指九，九为阳数之极，故称为老阳。语出《周易大传》。

按 语

本节根据物极必反、穷则思变的原理，论述人体阴阳亦可相互转化，如阳老转化为少阴；阴老转化为少阳。金木相刑，五行不顺行，则可延缓阴阳衰老的速度。

水火相求

水遇火，乃受气，受气则生而不竭，故不走；火遇水，乃成形，成形则活而不灭，故不飞。方真水求真火，则阴多阳少而化铅；方真火求真水，则阳多阴少而化汞。汞必求铅，故降而于坎；铅必求汞，故升而于离。升降之际，擒于戊己，相吞相恋而结化。至人于此有住阴阳之和，还返添夺之妙理。

按 语

本节阐述水火相遇，阴阳相合，人体则可受气、成形而有生命活动。因此，阴阳、水火的调和、统一，是维持身体各部分相对稳定和维持人体生命活动的基础。

金木相刑

金不克木，木不受气。受气生火，乃火不克金。金不受气乃生水，以金召金，故动而克木；以火召火，故动而克金。水火既生，以和召和，自相求而造物。至人于此，使炉中水火自相寻者，盖得修所生之至理。

按 语

本节指出人体五脏必须按照五行生克规律相互作用，相互制约，才能维持其相互稳定状态。

五行还返

万物之理归于母，则根深蒂固有长久之道；散于子，则花荣叶茂有衰谢之理。子谢母衰者，五行之顺行也；长生久视^{〔1〕}者，五行之不顺行也。至人于中宫神物造化之际，造物

既功，则子隐母腹，母含子胎，致龙出于火，虎生于水^{〔2〕}，有还返颠倒之理。

注 释

〔1〕 长生久视：即延长寿命，永不衰老。

〔2〕 龙出于火，虎生于水：为子盗母气之意，指习炼气功，当取阳中之阴入阴中，阴中之阳归阳中，阴阳相互作用。合二而一以作丹。

按 语

本节指出五行顺行，则加速生命之进程；五行不顺行，则可减缓生命进程，减少体内能源的消耗，使机体得以保持相对的稳定状态。

王气盛衰

火初生，阳之王气也；水初生，阴之王气也。阳进不已，日中必昃；阴进不已，月盈必亏——王气渐衰。至人于此，有炉中截王气之理。故如时之春不至于秋，如日之升不至于昃，如花之荣不至于谢。

按 语

本文借自然界日月、春秋、花之荣谢来比喻人体阴阳、水火由旺盛至渐衰的生命进程。习炼气功，必须阻止或减缓这一进程，这就是所谓“炉中截王气之理”。

添进火候

精为气母，不能自运，所运在气；气为神母，不能自运，

所运在神。此真铅所以生神火，神火所以伏真铅也。至人以神运气，自然气住而不飞；以气运精，自然精住而不走。三物不出鼎火，则开生门^{〔1〕}；离于鼎火，则归死户。至人所以传法不传火者，盖擒捉烹炼之际，斟酌添进火候——至神之能事，有不可致诘也。

注 释

〔1〕开生门：气功文献中，“生门”一般指前七窍或脐而言。本文借生门指人体的生命活动。开，即产生或维持之意。“三物不出鼎火则开生门”，强调人体精、气、神三物，必须有赖于阳气的统帅及生发作用，才能产生和维持人体的生命活动。

按 语

本文阐述了精、气、神之间的关系，即所谓“精为气母”、“气为神母”、“以神运气”、“以气运精”；并强调鼎火（即阳气）对人体精、气、神，乃至整个人体生命活动的主宰及生发作用。因此，当习炼气功时，必须用意念来调节自己的呼吸、形体，以增进、顾护人体阳气为根本。

龙虎关轴

天地氤氲^{〔1〕}，故关轴先立于玄极——出纳斟酌，元气生生不穷。人方受铅汞于父母，关轴立矣——元气因此物而生，此物托元气而养。故一呼一吸，绵绵若存。既配金木生神物，当服龙虎纳元和而助养之，自然胎气造化生生不穷也。

注 释

〔1〕天地氤氲：氤氲原指气或光色混合，相互摩擦。在气功文献中常以“天地氤氲”指天地阴阳交媾。

按 语

本节阐述阴阳交合与元气的相互关系。正常人体如心肾水火相交，又得阴平阳秘之元和之气的助养，则将生生不穷。

情性动静

物理所不可逃者四：曰生、曰心、曰性^{〔1〕}、曰情^{〔2〕}。有生必有心，有心必有性，有性必有情。性则静定，情则感通，感通之际二气必交——交于外则龙虎飞走、铅汞漏失；交于中则龙虎相随、铅汞内结。铅汞内结，气所生也，故气来入身谓之生，所以通生谓之道。至人以道御情，氤氲之际能住玄胎^{〔3〕}，恍惚之中能擒物象，所以有道合一、形神俱妙之功也。

注 释

〔1〕性：指人的自然本性。

〔2〕情：指人体的情感，念头。

〔3〕玄胎：指人体水火既济，阴阳二气相合所生之物，亦即“内丹”。

按 语

本节阐述修炼内丹时，必须使人体思维活动处于相对稳定的状态，做到“以道御情”，即用意念控制自己的情感，排除一切干扰，消除杂念，使形神高度统一。这样，才能使阴阳二气

相合，“龙虎相随”、“铅汞内结”以产“玄胎”。

身分色化

从色来者，由阴阳之中；从化来者，出阴阳之外。由阴阳者，有留形住世之理，故无用之中有用——有用者，必夺造化于阴阳；出阴阳者，有飞灵走性之道，故有为^{〔1〕}之中无为^{〔2〕}——无为者，方独超升于象外。进退之序，能炼色身而化形，乃能脱化身而化神——果无序而欲顿超，理所未闻。

注 释

〔1〕 有为：即有意识的作为。气功学中指用意念导引使杂念外出，使神有专向。

〔2〕 无为：即无乱想，无所施为之意。气功学中指意识思维活动处于相对的静止状态，无人无我，无天无地，即所谓“人无身”也。

按 语

本节阐述阴阳和合，乃留形住世而延年的道理。人体修炼内丹时，须“出阴阳之外”，断绝一切杂想，恬淡虚无，使意识思维活动在意念导引下，处于相对静止的状态，即化有形之色身为无形，“有为之中无为”，方能修炼成丹。

胎息真趣

世虽曰胎从有气者结，气从有胎者息，然岂止神气不散，习息日久而后成哉！是未达真趣。真气未达块然静处，积习于空寂中，则终身没世不免一耽睡汉而已；于养丹结胎^{〔1〕}，却曰住年则远矣！且生化之理，独阳不生，独阴不成。至人谓养

圣胎^{〔2〕}求出路，坎离铅汞不相孤，苟非龙虎交媾^{〔3〕}，立关轴于玄极，谁能住元和而息胎乎！

注 释

〔1〕结胎：指练功到一定的时候，神与精气融为一体，加上阳气的作用，合而成丹，此称结胎。

〔2〕圣胎：指胎息气功而言。

〔3〕龙虎交媾：气功学术语。交媾，阴阳和合之意。指气功锻炼中，阴阳和合而产丹。

按 语

本节阐述习炼胎息气功的关键在于：意念导引使精、气、神融合为一体。

寂灭无为

灰既死，木既槁^{〔1〕}，火木无所托；块虽聚，尘虽积，则金水无由生。四象无由施，则丹药为弃物，炉鼎为虚器，盖不能住不死之玄胎。故沉于寂灭^{〔2〕}，不能夺造化之神机，故泥于顽空。至人既见五贼而昌，则乘火龙、跨金虎，宇宙在手，万化生身，终于神形俱化而游无上之妙。曷尝论空寂、止枯槁而与尘块^{〔3〕}共灭哉！

注 释

〔1〕灰既死，木既槁：木槁喻形静，灰死喻心静。形容人体形神俱定，处于相对稳定的状态，如枯木、如死灰一般。

〔2〕寂灭：有安静得好象不存在之意。

〔3〕尘块：指尘世，与“仙界”相对。

按 语

本节以枯木、死灰为喻，指出人体行功时形神俱定，安静而不妄为，精神、思维、意识处于相对稳定的状态，将容易产生良好的功法效应。

形神俱妙法

内而求之，性则心也，命则肾也。知道者以性复命，以肾交心，五气交感，一归戊己。魏真君所谓三五一^{〔1〕}者，正为此也。然则《易》谓之三五一，五行颠倒，火生木，水生金。以生数推之，水一金四五也；火二木三五也；土数亦五，是为三五萃而一，故曰三五一。《黄庭经》云：五行相推返归一。以是观之，魏君之意，岂不昭昭乎！学者悟此，则呼吸之义可明，而阳光之精可见矣。阳光之精即丹砂也，丹砂即大药也。自古修性命^{〔2〕}者，莫不由大药而获度世也。然知性而不知命，则执空而无变化。故钟离先生云：只修真性不修丹，久后多应变化难。知命而不知性，则形气无宰。故茅真君曰：但明行气王，便是得仙人。则知性与命，独修则不成。欲修性者，必以道全其神；欲修命者，必以术延其形。道术相符，则性命会合矣。故《太平经》云，神以道全，形以术延，以可证也。遇之者，未可便修，必周览古今神仙经书、歌诀以明之，义无不通，然后可以绝疑。

注 释

〔1〕三五一：指五脏之气，内聚中土。

〔2〕修性命：即性命双修。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，即性命功同时修炼，这是大多数气功家的主张。

按 语

本节指出性指心，命指肾；性为神，命为气。习炼气功时，必须心肾相交，阴阳合二为一，方为“形神俱妙”。文中通过《易经》、《黄庭经》、《太平经》、魏真君、钟离先生、茅真君的阐述，进一步强调习炼气功时，须性命双修。

中源篇

尝读《阴符经·太公注》云：“金丹之术百数，其要在神水^{〔1〕}华池^{〔2〕}。”未晓真诠，因游太山，见儒士吟“天地何廓清，阴阳道可成，华池与神水，全在虎龙精。”即叩之，姓朴，字元龟。云：“花从何处生？绿叶间红窠。谁人将色染？争如造化何。”未悟。朴又云：“‘石何坚兮水何柔？坚柔相磨谁肯修？石性土兮水润流，焉知嫩蕊之好求。’又华者花也，花者化也，化由火也，池者水也——乃水火之候。水火是日月之流沕，能生成万物，为世间至灵。万物自负阴而抱阳^{〔3〕}以成人。花从何生？从何结？承阴布枝、抱阳结实。实中有仁，留种成孕，亦如人性情，在母腹中渐成人身也。金丹应日月之玄象，成万物之根本，龙虎之起伏，水火之交运，四时之节候即可长生。”又云：“铅即青龙为道之祖，汞即白虎为道之宗。修之合神、合圣，即非人间之铅汞。但识根元，汞生于砂，金产于铅。此道上合天心，下合地理，中合人精，变化莫测。”

注 释

〔1〕神水：指心之液。见《内丹還元诀》：“心属南方……血余气流入上腭，右边流者，名曰神水。”

〔2〕华池：指肾之液。《内丹還元诀》：“肾属北方，壬癸

水。肾名水脏。肾中有气，名曰玄武。其气从肚右边脉络上来，入耳，巡还天界，却走入肾，肾中余气流入舌下——右边流者，名曰华池。”

〔3〕负阴而抱阳：指事物含有对立的阴阳两方面。气功文献中，为阴中有阳，阳中有阴，阴阳互根。

按 语

本篇借花红叶绿、石坚水柔、日月玄象、青龙白虎、金铅砂汞以阐述自然之象的产生，不外乎阴阳的对立与统一；进而强调人体修炼内丹的根本，在于使心肾水火既济、龙虎交媾、阴阳相合。

(龙德昭)

太玄宝典

作者不详。全书一卷。现采用《重刊道藏辑要·上昂集五》1906年成都二仙庵刊本。

内容提要

《太玄宝典》一卷，为气功养生学专著。节选内容包括：修真冲寂门、修真致妙门、炼凡全真门、炼凡生神门、炼凡出象门、养气增灵门等门，分别介绍并阐述了气功学理论、功法及炼功效应等问题。作者指出：习炼气功当虚心、养气、圆念、定神，并特别强调脑神和肾对人体健康的作用，提出“炼神即守心”和心、肾并重的观点。此外，文中还介绍了内涤四体、三宫守一、宝火如鼎等功法，并就“五脏通明、神体生光华”的“五色云绕身成圆”等功法效应进行了探讨，有一定参考价值。

修真冲寂门

神灵天象章

气虚生神，神虚生化，化虚生象，皆出太虚^{〔1〕}。太虚者，在天地之中，无方无所，非气非形，其中有象：清而为天，浊而为地，清浊分而生人——故人生而即有清浊。清浊既

分，中包太虚。澄炼守则虚白生^{〔2〕}，虚白生则浊亦清——神自虚而灵自清。得天象应之，鬼神、阴阳、万物妙机咸悟。真人之道，盖炼虚灵而涤昏浊也。

气虚洞应章

气者，象之主而有清浊焉。清者，升腾之元；浊者，生发之基。无浊不能形，无清不能真。得其清者，阳真而虚，故能应物，出死入生，移形化迹——盖气虚灵而致也。若欲炼之，当先虚心^{〔3〕}养气，圆念^{〔4〕}、定神，使气常营；营而自灵，洞应万物，神化乃行，天地之妙无不得之。盖气炼之而灵洞达，其应无方，推运不穷，是谓道也。

精坚保命章

精者，真也。真者，真元也。阴阳之本，生死之基也。人能保命在坚精。坚精者，炼气养神之谓也。气固以厚精，精以元术而坚；神定而保命，命以气生而久。故真人炼生气、固真精，保命长年。其知者先养气，气营守精，精自固。外以火运则精自坚，气出生气之源，养精成玄胎^{〔5〕}。唯精不摇，气常运，是妙道也。

天地配形章

天生气，地生形，命以气为主，形以血为根。知天者养命，知地者养气。真人导气，自丹田^{〔6〕}上行，不使散漫，自右肾循腰及下足，足后上行胁下、右膊^{〔7〕}，循右手复上肩井^{〔8〕}，入耳，上脑后，下左耳，过肩井，下左膊，循左手复过左胁，交腰下、左足，复上还原丹田。凡自半夜守，定心息气，觉顶门冷气透华池^{〔9〕}，两耳如流水声时，正生气也。此气自然行天地交媾之脉，凡动处左，以右手按之；右，以左手按之。生气流源，使不住滞，则天地配形，形同天地。曰：得功多为最，三千功后，自然通流，不老不死，长年返婴童颜

耳。

阴阳造化章

男子禀天道得阳之气生肾，女子禀地道得阴之气生血、生心。故男子炼气成真而保精，女子炼血成真而保神。阴阳造化各有异焉，所行之道亦各不同。男子守肾、固精、炼气，夹脐循脊骨上泥丸^{〔10〕}，号曰“還元”。女子守心、养神、炼火不动，以两乳气下肾，夹肾上行亦到泥丸，号曰“化真”。行之百日，男子精不泄，气长生，返婴童神灵矣。女子血不动，神自定，返处子而收二脉，一化乳、二化血，其妙万端，久久行之，生发、平乳、移肾、变形焉。

胎息自然章

人欲行气，先定胎息。胎息者，自然之息——调定息数，使气不上不下、不出不入口鼻内，自然往来于胸中。半夜气所生时以行之，既久，百日外可养气伏息耳。又气先炼通两耳，随左右手掩耳，半夜时正以气引之，久久自通气。若通两耳，口鼻不须出气，可以伏息耳。其气既行，半夜炼气，正一元气动，以两手掩耳，令气上行及以手按摩之——其气逆行，遂于皮肤，或去或住皆在己也。

铅汞发萌章

南方生火，火生心，心为丹砂。丹砂中有汞，重四两。北方生水，水生肾。肾为青金。青金生铅，重四两。心静汞生，肾定铅生，铅汞升降，相遇金鼎^{〔11〕}，炼成大丹，点化^{〔12〕}至药。心动无以见汞，失汞则丹砂枯，面黄白无光泽，皮肤不红润。肾动无以见铅，则青金枯，面青黑无光彩，皮肤皆干涩。何也？良以二气无本，铅汞不生，得至人^{〔13〕}之论行之，徒自费工耳。故仙人炼气保肾，多得铅生；定神养心，多得汞发。铅汞绵绵，在世长年，唯在二气本源固密澄洁耳！

注 释

〔1〕太虚：指空虚寂无之境界。

〔2〕虚白生：指空明的意境，能生出光明。泛指气功状态下，虚静而出智慧。

〔3〕虚心：指气功习炼过程中，当排除一切杂念，恬淡虚无。

〔4〕圆念：指习炼气功，当意念专一，一心不二。

〔5〕玄胎：即内丹。

〔6〕丹田：在脐下三寸，是男子精室、女子胞宫的所在部位。

〔7〕右膊：即右上臂外侧。

〔8〕肩井：经穴名。别名膊井、肩解。位肩上，当大椎穴与肩峰连线的中点处。

〔9〕华池：指口或舌下。

〔10〕泥丸：指头或指脑、脑神。

〔11〕金鼎：指头。

〔12〕点化：这里指进一步提炼升华。

〔13〕至人：指气功造诣深的人。

按 语

“修真冲寂门”包括神灵天象章、气虚洞应章、精坚保命章、天地配形章、阴阳造化章、胎息自然章、铅汞发明章等七章。神灵天象章阐述习炼气功，可炼虚灵而涤昏浊，使虚空寂静之中出智慧、生光明。气虚洞应章阐述：修炼气功，当意念专一，一心不二，排除一切杂念，即所谓虚心、养气、圆念、定神，以炼气化神。精坚保命章阐述精者乃真元，为阴阳之

本，因此炼气养神、炼气养精，使阴阳二气相合方能成“玄胎”。天地配形章则强调命以气为主，形以血为根，要知天养命，知地养气；并创真人导气法——久炼可长年返婴童颜。阴阳造化章强调，男子得阳之气而生肾，女子得阴之气以生血、生心。故根据男女生理的不同，而应分别习炼“還元”功或“化真”功。胎息自然章则强调要以意念调定息数，并要经常习炼养气伏息、通耳功。铅汞发明章则强调心肾水火二气为本源，所以要炼气保肾、定神养心，以使水火二气充沛，进而使心肾水火既济，而延年益寿。

修真致妙门

神出神章

神炼之可以出形。何谓炼神^{〔1〕}？所谓守心。守心唯能定神不老，非可出神超生也。出神超生者在圆神也。古今徒说圆气保真，未说圆神炼真。夫圆神炼真者，先存心如明月，形中仿佛有人坐；炼圆不定，上抵泥丸，下穷丹海^{〔2〕}，久久身有光彩自身中出；随其光彩出身外，无有身形。定洞自然，因神出神，故曰神出神矣。

气定气章

气真保真，炼气与天地齐年，盖以气为道本，道从气生，气从空有，真气不摇，故可长生。气者，行于体内，营周一身。炼之，从下丹田半夜所生气处，行之心，营气运力，举手按之。久久，肌肤红光通明，气正而不散泄，以成真矣。

精神气全章

修行之士须要精、神、气全也。精全则耳润肌泽，神全则面泽目清，气全则音响体轻。夫人修行欲三者之备，则定心^{〔3〕}绝念^{〔4〕}，内存空洞，运气降升，无有停碍，保固精

液，還元不泄：先正心咽七七口，大和其津；神想安居，心如明月照身外气；气无运火力，上行泥丸；积精不泄，随气上升——久久长生，则九窍通明，四肢强健耳。

齐老幼章

老者衰，少者强——常理也。老者反壮，少者已衰——一气禀，二消耗。真人以法齐之，老者反壮，少者益强。人之气衰欲强盛者，当服九仙太液法。其道炼气、定神、体安，内八十一真液。其液如不甘，久久乃得甘味。少者自甘。以手引气自心下肾，不出七日，老者如婴儿矣。

长生不死章

有生不死，谓之长生，有死不死。长生者，生而炼之也。不死者，返生也。人欲长生，药欲长青，松柏、子叶是也。丹炼太虚，心定神是也。欲不死，药服三黄：地黄、黄精、甘菊是也。丹炼太一^{〔5〕}，守肾炼气是也。

注 释

〔1〕炼神：指调节意识思维活动。

〔2〕丹海：指气海、丹田。

〔3〕定心：指通过习炼气功，获得意识思维活动的集中统一。

〔4〕绝念：排除杂想，断绝多余的念头，专心致志习炼气功。

〔5〕太一：指合二而一。《吕氏春秋·太乐》：“万物所生，造于太一，化于阴阳。亦指太极。”

按 语

修真致妙门包括神出神章、气定气章、精神气全章、齐老

幼章、长生不死章等章。在这五章中，作者分别介绍了几种气功养生的方法，并从理论上作了简要的说明。这些，对于研习气功有一定的参考价值。

炼凡全真门

轻骨章

骨者，天地阴阳之气凝结生化，自胎中而成。由气冲在长养而少变壮，壮变老。其骨之中有髓，流化成精，以为一身之根元。筋脉交贯，而一身之动静皆由一气以滋荣。气血强盛则骨轻，以其血滋荣提领冲动故也。气血既衰则骨重髓枯，谓骨枯精竭而死也。夫真人之修行，当先炼血随气化以周营，次炼骨化，久久神通。炼心无滞成清泉，则蒸郁精髓，浸润运行，血乃得化而成白玉。长生之道本乎此焉。

炼气圆定章

气之所生，有应、有度、有象、有理。故半夜自元气生时，两耳如风雨声，盛者如钟磬声，其应乃子时之半为度也。久久行修者，闭目上视见星斗光，各象运其气，自下而转，不唯自尾闾⁽¹⁾行夹脊上泥丸而下降，其中又复通九窍，行四肢皮肤，下皆行而遍周则气圆也。久运动而反上则为真寂，乃气真定⁽²⁾。气之动静，是谓要妙。气之一动则长安，气之一静则神应。真气⁽³⁾行处，皮肤光泽，九窍通达，四肢轻便，久久皮肤下无血，但白膏耳。

生神水章

神水⁽⁴⁾之生非华池之津，谓真气滋养浇灌之水也。北方有沧海，沧海生玄龟⁽⁵⁾，玄龟吐真气，真气化神水。神水生肾，故神水者气之根元——由人呼吸以出入，一呼出一寸，一吸入一寸。人能少语、少思、少劳动，则一时生一尺；人睡一

时亦生一尺。但梦寐之间亦有劳动魂神耳。昼则无思，安定守之以流，夜则无梦，静念而生。今修行者，半夜定念、端坐，上吸天池^{〔6〕}，下涌地脉，久久行之，精液无穷，长生不死之道始于此也。上吸天池灌曲江^{〔7〕}，下涌地户，则不饥渴，能营周百脉，变化凡躯矣。

运真火章

真火^{〔8〕}者，非心火也。盖北方有水，水中生火。火生北方，阴之穴也。光射太阳，取之有法焉：双曲两手，足紧握，令力通内，绕腰交过，会下丹田——其火如龟蛇之动，上盘下旋如火焰升腾，自然出肾，夹脊骨，循风府，上颈，入口，出鼻，透天门，入泥丸，自然温温如火之相逼，则汗潏潏以出，长生不老，久久飞升也。其余应验，皆神仙之妙也。

婴儿出胎章

太阳之炼左，则为龙而生婴儿^{〔9〕}。盖水生木也，木为水子，水之气行，传流入木。故青龙^{〔10〕}者，木之气也。青龙负太一真元之气，故为婴儿之胎。因木以行到脾，曰黄婆^{〔11〕}，黄婆乃孕育；得木之制，婴儿乃生，青光负之体生青光，世人但知存想之功，不知力致之妙——其行握固，以四肢力并上行，自知大妙耳。

姤女生华章

太阴之炼右，则为虎而生姤女^{〔12〕}。盖其金生水也，金为水之母，金之气行，传流入水，故曰白虎^{〔13〕}者，金之气也。白虎负真一之气，故为姤女之胎。因金以行到肾，肾，金所生子也。四肢百脉以力用之，上下左右鼓动，彼衣，握固，心但守固不动，是为真道。体外生青红二色，光明，其四象、金木间隔，则木生火、金生水。青龙缓气以导火，白虎强气以导水，行之自当有验。此真仙之秘旨，大应其神，至心七日乃得

异应。

阴阳配合章

阴中之阳，阳曰至精号月华^{〔14〕}；阳中之阴，阴为至灵号日精^{〔15〕}。北方至阳，生肾为水，水中有阳火焉；南方至阴，生心，心为火，火中有阴水焉。互相往来、交气生灵物——真火生铅，真水生汞，铅汞交配，乃可长生。今人未晓其妙，岂能互备，故不见验。若上内华池，下升地脉，心降中州，气腾脾元，二气相遇，自然如酒食醉饱，通畅快意，则百脉安和，万灵内醉，骨坚髓凝，可返婴稚。久久行之，生真身化形，通天地，无所不灵，是其妙也。

注 释

〔1〕尾闾：指尾骶骨之末节。

〔2〕真定：指脑神制而无著，放而不逸，处喧无恶，涉事无恼，以无着为真常，以有为为应迹，此为真定。

〔3〕真气：可指先天元精之清者，亦指正气。本文指正气——为自然之气与谷气之合，又经习炼气功而炼气所得。

〔4〕神水：指唾液（即华池之津）或指心之液，或指肾水（肾阴）。

〔5〕玄龟：喻肾中元精。

〔6〕天池：指脑。

〔7〕曲江：指肾中之水。

〔8〕真火：指肾阳。

〔9〕婴儿：指肾精，或指药物中阴的方面。

〔10〕青龙：二十八宿中东方七宿：角、亢、氐、房、心、尾、箕组成龙象，位于东方；五行配五色属青色，故称青龙。

〔11〕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”。气功文献中的土“乃水火金木之枢，故谓之‘黄婆’。”

〔12〕姹女：指心血。亦指药中阳的方面。

〔13〕白虎：二十八宿中西方七宿：奎、娄、胃、昂、毕、觜、参组成虎象，位于西方；五行配五色属白色，故称白虎。

〔14〕月华：指肾中真气。

〔15〕日精：指心中真液。

按 语

炼凡全真门包括：轻骨章、炼气圆定章、生神水章、运真火章、婴儿出胎章、姹女生华章、阴阳配合章等七章，强调人体先天元阴与元阳的作用。文中以神水喻肾阴（元阴），以真火喻肾阳（元阳）；又以婴儿喻肾精，以姹女喻心火；把心中元神谓之龙，肾中元精谓之虎；肾中真气谓之月华，心中真液谓之日精。修炼气功，不外乎使人体心肾水火，阴中之阳、阳中之阴合二而一，也即所谓“铅汞交配”、“坎离颠倒”、“阴阳配合”。如此，则可使“百脉安和，万灵内醉，骨坚髓凝”，达到益寿延年的目的。

炼凡生神门

神体生光华章

夫神体，元气集真、定神、养素。久久炼神体^{〔1〕}，神体之炼，久久生光华。盖为气应精，精应神，神应体。三奇相须，上下圆运，火炼气升，贯百脉、透百窍。夜间自己视之，五色云绕身；他人视己，如在火中。其诀盖因密运气，气转而

固精，精坚而保神。神而灵定，自然发光明于身外，灵通八表；风气所钟、自然旋转不已，绕身成圆光，久久成五色云。云天之步，亦从此得耳。

五脏通明章

夫五脏者，五行之源也。五行既炼，则孰为守气也？孰为守形也？左右旋转，运气不止，久久相通，则无饥渴也，则无荣卫也。气血相合，精神通贯，神仙默化，至妙之语也。其诀唯以运气为本，守心为上，握固^{〔2〕}以佐之，揭泥丸为毕功，先握固而守心，守心兼运气升，则上丹田以力涌之如揭，四肢手足心气如发，则内气五脏不相关隔，不惟不病，五气中和、滋荣、光茂通明，内视如五色琉璃，是其应也。行之既久，其光上交五星焉。

四体内涤章

凡人有四体，外有皮肤，中有骨血，绝杂想而成真人^{〔3〕}。真体能升云天，莫不先内涤四体。涤四体者——其法：端坐，以两足心相踏，两手心相合，热通五脏，手气先交脊，足先交腰，上下摇动，汗自身出四肢，则万病自祛，百邪不干。何为疮疡？何为痺癰？修行者必先行之快气焉。

三宫明黄道章

三宫守一^{〔4〕}之道本自天真皇人传之，黄帝多秘真旨。凡自下丹田起，则升气圆运之，足心发火交脐下；次动中丹田，则守一、定神；修到上丹田，则殷下玉精以咽华池，真精入心。如此行之，则耳目万倍光明，下通腰肾，神火上升。故三宫有黄明之气，谓之黄道^{〔5〕}。行之久久升云天，长年不老通神明。惟黄帝先得之全焉。

宝火如鼎章

修行者，以气为金、为鼎^{〔6〕}，鼎合在脾之下，腰之上。

鼎中有丹^{〔7〕}，丹乃二气坎离相合于脾也。鼎中有水，水，元气也。元气非火不能升，故火自下发者，坎宫水中之火也。宝火者，阴中之阳，日精太阳，丹光上腾。所行亦有法：先咽华池真津三百六十口，每日日初出，存日精，咽三百六十，功至夜半可发，以烹太阳丹焉。

丹光应液章

丹炼二神，至阳之宝，内荣百脉，外通九窍，则神光出。其液流行，内有神泉浇灌，外有致和之气，为液，为汗，百病不生，体轻；久久生清光，毛行步如飞，登山涉险无所不至，神明相佑矣。

玉泉^{〔8〕}无漏章

玉泉者，真精之生发也，久修真者有之。所得三者之备：一、泥丸到流，二、神府无想，三、真元固密。其精生生不穷，如水之源源不已，出于山谷。何为乎摇动？何为乎禁止？皆不知竭，乃谓玉泉。玉者常润也，泉者不穷也。其法，盖定神、养气、上升泥丸，坚固气不泄也。

注 释

〔1〕神体：神，精神意识；体，形体。通过炼功使精神与形体协调统一。

〔2〕握固：气功学术语。出《老子·五十五章》：“骨弱筋柔而握固。”对于“握固”的解释，主要有以下几种：《诸病源候论·风·身体手足不随候》说：“握固者，以两手各自以四指把手拇指。”《道门通教必用集》说：“握固以大指掐中指指节，四指齐收于手心。”《养性延命录》说：“拘魂门，制魄户，名曰握固，与魂魄安门户也。此固精明目，留年还魄之法，若能终日握之，邪气百毒不得之。”

〔3〕真人：指能掌握天地阴阳变化规律，善于保全精、气、神，并精通呼吸吐纳、善养生者。

〔4〕三宫守一：三宫，指三丹田而言。守一，指精思固守，与形相抱，神形合一。

〔5〕黄道：原指太阳运行的轨道。气功文献中指中宫金丹凝结生成之处。《悟真篇》云：“先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”

〔6〕鼎：指脐或丹田。《脉望》：“脐中鼎……鼎中先天元气也。”《天仙正理·鼎器直论》：“丹田有鼎器之喻也，古圣真本为炼精、炼气、炼神所归依，本根之地而言也。”

〔7〕丹：阴阳两种药物在体内合炼而成之物。气功文献中有：丹道、丹法、丹基、丹品、丹药、丹头、丹田、丹经、大丹、金丹、外丹、内丹、阳丹、阴丹、幻丹等称谓。

〔8〕玉泉：指口中唾液。见《云笈七签》：“玉泉者，口中唾也。”

按 语

炼凡生神门包括神体生光华章、五脏通明章、四体内涤章、三宫明黄道章、宝火如鼎章、丹光应液章、玉泉无漏章等七章。本门阐述得道者修炼内丹到一定程度时，人体阴阳相合，精、气、神和合为一而产生诸如：“五色云绕身成圆”之类的功法效应。此外，本门还介绍了内涤四体、三宫守一、宝火如鼎等功法。

炼凡出象门

补神生胎章

神自胎生，胎从命分——胎生则神生，命分则神备。神因

气活，气因神动；神本务动，气本务圆。盖缘爱色相资，渐失本源，流荡不已，则神有所损也。劳形损神三分，劳气损神五分，劳心损神七分。负载摇动者，劳形也；爱欲声色者，劳气也；思虑悲愁者，劳心也。神失所损，各有浅深，真人当先知补神之道，则形全而能定神；未能定，徒为寂默耳！药服人参，气炼三宫，制之无事。调饮食，适寒温，起居常均，不以道拘，不以俗累，则得神之胎也。神胎者，谓神返素朴而神有所养也，然后可以行定神之道耳。

补气真源章

气之所补，以安体、厚生、养元、保真、少思虑、绝爱欲。虚弱者，先以药补，如黄精之类是也。次行运元保精、保息养胎之法。用之，唯气强盛则真元生矣。真源者，生气之源，生命之所也。大道修真莫出乎此耳。

飞蹻登攀章

真仙羽化之道，皆由炼神所致。能飞升、跃蹻、登高、攀危者，莫出乎神体。欲得筋脉强盛者，气力坚固，身轻体快耳。神体生光华已载上经。其欲得筋脉强盛者，定心养血以偃卧^{〔1〕}，令人按搦或自按摩；半夜调息，存青龙，自肾生发，绕腰周、四肢，升天地门；饮华池真津九遍，咒呼天苍七遍，欲得气力坚固，精气是也。欲得身轻快，亦可炼精、气、神全之道也。

大禹步章

昔大禹权制百灵，盖得天年之步。天年之步者，行之免三凶。三凶者，天地雷霆之险；山川鬼神之险；禽兽蛊魅之险。修真之士，莫不先知。行之，如登云霞步三境，众真侍卫焉。如登坛祭天，入山涉险皆用之。叩齿，闭目，存日月取在左手，垂下，右手南北举；左手握四指，伸第二指，行右，指东

南，面东；次握右手行右足，指东北，向东行——非三境内戒之士，勿出步焉。

注 释

〔1〕偃卧：即仰卧。

按 语

炼凡出象门包括补神生胎章、补气真源章、飞蹯登攀章、大禹步章等四章。文中强调精、气、形之间的相互关系。指出：“劳形损神三分，劳气损神五分，劳心损神七分。当知补神之道，则形全而能定神。”“气之所补，以安体、厚生、养元、保真，少思虑、绝爱欲。”并介绍了偃卧、按搦或自按摩等可使筋脉强盛的功法。

养气增灵门

服水章

真人服水，所以益真气元也。凡有停厨法^{〔1〕}、有治病法、有驱邪法、有益气法、有静体法，各各有通神之妙应也。

停厨者，居山或山荒之地，欲绝粒，服水，益脾。不羸不弱者，先存脾元作黄气缭绕，次令火力下行透骨，闭息三百六十，握固，咽气、真津亦三百六十，乃服水。水一盏向日倾一半，擎之以左手，药义印擎水，右手紧拳向东，念轻元法：水流入吾心，化白光，白光溢脾，脾化为石；急急如律令。七遍，吹入水，存白兔入水——每日清旦服之，七日外不饥。初服，先数日少少饮粥、服水，未得力可服枣、栗，少少以助神力。治病者有疾、有肿，或他或己，皆可令服，悉得安泰。以右手三指擎水一盏，向北念元天使者、金头罗神七遍，其水自

沸溢。非有道气者，但有清静条戒用事，然未沸溢，但先有气也，真人用火自生水耳。

驱邪者，有鬼神害生人及鬼神怪物所苦，百端幻惑，可以正之也。以左手三指擎水一盞，向南念大悲神首赤发元神七遍，以水用杨柳枝向邪物洒之乃息，他人已被苦，或洒或令饮之，乃醒焉。

益气者，真人救助，令虚弱以真气、神水令饮之也。以水一盞，倾一半，右手三指擎之，向南取真阳之气七口，存赤乌七枚飞入其水中。次饮火，一神火入吾神泉，真气滋生，长寿万年，急急如律令七遍，吹入水中。凡饮，先闭目、静思、少少饮之，有病亦愈。

静体者，人之身心逐爱流恶，滋生秽浊，行采尘世。真人天灵远而去之，故真人有教人，凡事止。真祀者、洗沐者，必先静体焉。洗沐既毕，定身心，以水一盞，星月下向天祝云：天灵不触，地灵不摇，急急如生星令。七遍，吹入水；次端坐正南面，久之是其应也。凡用各神灵之景象焉。

注 释

〔1〕停厨法：即绝粒，或曰断谷、辟谷法。

按 语

养气增灵门包括服水章等七章，其余六章因与气功理论及功法关系均不大，故略之。服水章中分别介绍了停厨法、治病法、驱邪法、益气法、静体法等功法。其中，有些功法神秘色彩很浓，我们应以科学的态度来加以研究。

(龙德昭)

规中指南

作者陈虚白，字冲素，号虚白子，又称真放道人，据《规中指南·序》载，陈虚白精于气功并道成于武夷山。《规中指南》为陈氏气功专著。全书一卷，成书年代不详。现据《重刊道藏辑要·上昂集五》1906年成都二仙庵刊本重印。

内容提要

《规中指南》内容包括止念、采药、识炉鼎、入药起火、坎离交媾、乾坤交媾、攒簇火候、阳神脱胎、忘神合虚等九部分。此外还有张真人解佩令、内丹三要、玄牝、药物火候等。本书论述的气功学理论，说理透彻，言简意赅，克服了其它气功专著隐晦难读、异名太多的弊病，有较高的参考价值。正如原书序文中所赞：“是书文简理当，直切不繁，直引诸捷径，削诸譬喻，扫诸异名，径言见理明心，穷神知化，使学者诵而心领神会，释诸狐疑，诱人于至坦之途、至明之域也。于内丹三要、玄牝、药物、火候之说，不外乎元精、元气、元神之指，不出乎至中、至静、至理之言，更非旁引曲喻、卦爻之词，亦无铅汞、龙虎、婴姹之配。其详也，剖《参同》之秘密，烛悟真之隐微，言言显道，字字露机，接引群迷，真传实授，诚所谓知天、尽神、治命、造玄，彻一世藩雄之径庭……书中之

句，以正心诚意为中心柱子，其绵绵玄牝，赫赫至神，灏灏元精，则顿然而有主宰于心口之间——曰‘规中指南’，惟真中至静而已矣。”

止念第一

精满不思色， 气满不思食。
耳目聪明男子身， 洪钧赋予不为贫。
因探月窟方知物， 为摄天根^{〔1〕}始识人。
乾遇巽时^{〔2〕}观月窟^{〔3〕}，地逢雷处^{〔4〕}见天根。
天根月窟闲来往， 三十六宫都是春。

念头即觉，觉之即无，修行妙门唯在此已。此法无多子，教人练念头，一毫如未尽，何处觅踪由。

夫无念者，非同土、石、草、木，块然无情也。盖无念之念谓之正念^{〔5〕}。正念现前，回光返照，使神御气，使气归神，神凝气结，乃成汞铅。

牢擒意马^{〔6〕}锁心猿， 慢著工夫炼汞铅；
大道教人先止念^{〔7〕}， 念头不住亦徒然。

注 释

〔1〕天根：指天之根，为阳生之处。与月窟相对。故《象数论》说：“康节因先天图而创天根月窟，即《参同契》乾坤门户牝牡之论也。故以八卦言者，指坤震二卦之间为天根，以其一阳所生之处也；指乾巽二卦之间为月窟，以其为一阴所生之处也。”

〔2〕乾遇巽时：指退符而言。

〔3〕月窟：见注〔1〕。

〔4〕地逢雷处：指进火而言。

〔5〕正念：气功学术语。指练功时，杂念已排除，头脑保持清静时的状态。与杂念相对，即“盖无念之念，谓之正念。”

〔6〕意马：与下面的“心猿”合称“心猿意马”——指意识活动如马奔驰在外，如猿活动不止。

〔7〕止念：指习炼气功，首先要精神内守，排除妄念。

按 语

本节强调练气功时，必须精神内守，排除杂念。在头脑保持清静的状态下，要意守丹田，做到万念俱泯，一灵独存。按阴阳互根的原则，进火退符有时。只有这样，才能做到神气相依，神形合一。这是习炼气功的首要条件。

采药第二

心动则神不进气——默默养心，身动则气不入神——凝神忘形。夫采药者，采身中之药物^{〔1〕}也。身中之药者——神、气、精也。采之之法，谓之收拾身心，敛藏神气。心不动则神气完，乃安炉立鼎、烹炼神丹^{〔2〕}。

注 释

〔1〕身中之药物：即内药也。

〔2〕神丹：指内丹。

按 语

修炼内丹，应用意念来控制，调节形、神，使人体的思想、精神活动处于相对稳定状态，即万念俱泯，凝神忘形，精、气、神和合而一。这就是“采（内）药”的真正涵意。

识炉鼎^{〔1〕} 第三

玄牝 真人^{〔2〕} 潜深渊，浮游守规中^{〔3〕}。

夫玄牝其白如绵，其连如环，纵广一寸二分，包一身之精粹。

要得谷神^{〔4〕} 长不死， 须凭玄牝立根基。

真精既返黄金室， 一颗明珠永不离。

注 释

〔1〕 炉鼎：内丹术中，炉鼎喻身体。《性命圭旨全书·大小鼎炉说》：“黄庭为鼎，气穴为炉。黄庭正在气穴上，缕络相连，乃人身百脉交会之也。”

〔2〕 真人：此处指元神。

〔3〕 守规中：守为意守，规中为意守部位，意识活动集中于丹田或身体之中。

〔4〕 谷神：指虚空、神妙之谷，可以容物。

按 语

本节强调气功修炼时，必须精神内守、形神协调，使意识活动集中于丹田或身体之中，即抱一守中。

入药起火第四

心肾 神是火，气是药。

取将坎位中心实^{〔1〕}， 点化离宫腹里阴^{〔2〕}。

从此变成乾健体^{〔3〕}， 潜藏飞跃尽由心。

注 释

〔1〕 坎位中心：坎三，卦名，为水。坎卦之中爻为阳爻，

故称为实。“取将坎位中心实”即取肾阳（坎中之阳）。

〔2〕离宫腹里阴：离三，卦名，为火。“腹里阴”即指心阴而言。

〔3〕乾健体：《悟真篇·薛道光注》：“离卦内阴外阳，坎卦外阴内阳。以内阳制内阴，即成乾也。”因此“乾健体”即指肾阳（坎中之阳）与心阴（离中之阴）结合而产的金丹。

按 语

本节言练功过程中，取坎中之阳（即肾阳）与离中之阴（即心阴）相合，即取坎填离，以产金丹。此即所谓“入药起火”。

坎离交媾^{〔1〕} 第五

追二气^{〔2〕}于黄道^{〔3〕}，会三性于元宫。

铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。

夫坎离交媾亦谓之小周天，在立基百日之内见之。水火升降于中宫，阴阳混合于丹鼎，云收雨散，气结神凝，见此验矣。

紫阳真人曰：

龙虎一交相眷恋，坎离方媾便成胎。

溶溶一掬乾坤髓，著意求他啜取来。

注 释

〔1〕交媾：所谓“坎离交媾”即坎离相交、坎离配合之义。

〔2〕二气：指阴阳水火二气。

〔3〕黄道：太阳运行的轨道。气功文献中指中宫金丹凝结生成之处。

按 语

本节借水火升降、铅汞相投、龙虎交媾以阐述气功修炼中，阴阳和合而产丹的道理。

乾坤交媾第六

内亦交时外亦交， 三关^{〔1〕}通透不须劳。
丹田直至泥丸顶， 自在河车^{〔2〕}几百遭。
朗然子曰：

夹脊双关透顶门， 修行径路此为尊。
华池神水频吞咽， 紫府元君直上奔。
常使气冲关节透， 自然精满谷神存。
一朝得到长空路， 须感当初指教人。

夫乾坤交媾^{〔3〕}亦谓之大周天，在坎离交媾之后见之。盖药既生矣，于斯出焉。又诀曰：离从坎下起，兑在鼎中生。离者，火也；坎者，水也；兑者，金也；金者，药也。是说也，乃起水中之火，以炼鼎中之药。庄子云：水中有火，乃成大块。玉蟾云：一点真阳生坎内，填却离宫之阙。造化无声，水中起火，妙在虚危穴^{〔4〕}。丹阳真人云：水中火发休心景，雪里花开^{〔5〕}灭意春，其证验如此。夹脊如车轮，四肢如山石，两肾如汤煎，膀胱如火热。一息之间，天机自动。轻轻然运，默默然举，微以意而定息，应造化之枢机，则金木自然混融，水火自然升降。忽然一点大如黍珠^{〔6〕}，落于黄庭之中，乃用采铅投汞之机，百日之内结一日之丹也。当此之时，身心混然与虚空等，不知身之为我，我之为身；亦不知神之为气，气之为神。似此造化非存想^{〔7〕}、非作为^{〔8〕}，自然而然亦不知其所以然也。《复命篇》曰：井底泥蛇舞柘枝，窗间明月照梅

梨。夜来混沌颠落地，万象森罗总不知。

注 释

〔1〕三关：指玉枕、夹脊、尾闾。《金丹大成集》：“脑后曰玉枕关、夹脊曰辘轳关、水火之际曰尾闾关。”

〔2〕河车：指任、督二脉。气功状态下，精气运行沿任督循环，如车载物，故曰“河车”。

〔3〕乾坤交媾：乾坤喻阴阳。指气功状态下，人体阴阳相交，和合而协调。

〔4〕虚危穴：又名尾闾穴。《性命圭旨全书·天人合发采药归壶》：“盖精气聚散常在此处，水火发端也在此处，阴阳变化也在此处，有无出入也在此处，子母分胎也在此处。”“其穴言于任督二脉中间，上通天谷，下达涌泉”。又：“此穴干涉最大，系人生死岸头。故仙家名为‘生死窟’”。

〔5〕雪里花开：喻水中发火。

〔6〕黍珠：指内丹，为体内阴阳两方面相互作用而成。

〔7〕存想：亦名存思。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”。

〔8〕作为：即有意识的行为。气功学中指用意念导引杂念外出，使神有专向。

按 语

本节论述乾坤交媾，人体阴阳相合而产内丹的过程，说明习炼周天功的要领，证验。理论与实践结合，方法简明扼要，可资借鉴。

攒簇^{〔1〕}火候^{〔2〕}第七

① 乾 上柱天下柱地只这个是，
鼎器既知下手工夫容易。

子 朔。子，复（守藏无用）。初九䷗潜龙勿用（一阳生，宜守静。意要诚，心要定。龙德潜藏，勿宜轻进）。

丑 丑，临（进火得位）。九二䷗见龙在田（鼓巽风，运火功。刹那间，满鼎红。见龙在田，几遍虚空）。

寅 寅，泰（加火守城）。九三䷗终日乾乾（天地交，阴阳均。汞八两，铅半斤。姹女敛袂，婴儿仰从）。

卯 上弦。卯，大壮（沐浴重渊）。九四䷗或跃在渊（水制火，金克木。到斯时，宜沐浴。或跃在渊，存诚谨独）。

辰 辰，夬。九五䷗飞龙在天

巳 巳，乾。上九䷗亢龙有悔

午 午，姤。初六䷋

未 未，遁。六二䷋

申 申，否。六三䷋

酉 下弦。酉，观。六四䷓（汞要飞，铅要走。至斯时，宜谨守，把没底囊括结其口）。

戌 戌，剥（退火复位）。六五䷖黄裳元吉（虚其心而实其腹。宜守静待阳复动，一刹间周天数足）。

亥 亥，坤（野战守静）。上六䷁龙战于野（群阳剥，丹光毕；至精凝，元气息。收拾居中，黄裳元吉）。

养火^{〔3〕}

阴既藏，再生阳。到这里，要堤防^{〔4〕}。若逢野战^{〔5〕}，其血玄黄。

注 释

〔1〕攒簇：为聚会之意，并有和睦相处、和谐之意在内。

〔2〕火候：炼丹名词。在外丹中，指烧炼药石过程中火力的旺衰调节。在内丹文献中，则指神。因此，炼气功所说的火候，是用神（意念）来调节呼吸。

〔3〕养火：指调神。

〔4〕堤防：即提防。《摄生纂录》：“提防，驱除杂念而专心不二也。”指专心一意，排除杂念。

〔5〕野战：龙（元神）虎（元精）交合的意思。

按 语

本节以八卦阐述人体一天之中的气化功能作用。即：子时一阳生，丑时二阳生，寅时三阳生，卯时四阳生，辰时五阳生，巳时六阳生；午时一阴生，未时二阴生，申时三阴生，酉时四阴生，戌时五阴生，亥时六阴生。认识火候之要及采取之时机，是习炼气功的重要一步。

阳神脱胎第八

掀倒鼎，趯翻炉。功满也，产玄珠^{〔1〕}。归根复命^{〔2〕}，抱本还虚。

三百日火，一千日胎，其心离身，忽去忽来。回视旧骸，一堆粪土。十步百步，切宜照顾。

孩儿幼小未成人， 须借爷娘养育恩。

九载三年人事尽， 纵横天地不由亲。

注 释

〔1〕玄珠：指内丹，即阴精、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〕归根复命：见《性命圭旨全书·性命说》：“自形中之神，以入神中之性，此之谓归根复命。”

按 语

经千百日持之以恒的修炼，人体阴精阳气和合而一，功满丹成。

忘神合虚第九

身外有神，犹未奇特； 虚空粉碎，方露全身。

太上玄门^{〔1〕}知者少， 玄玄原不异如如。

提将日月归元象， 跳出扶舆见太虚^{〔2〕}。

炼到形神俱妙^{〔3〕}处， 遂知父母未生初。

这些消息谁传授， 没口先生说与吾。

张真人解配令：

阳神离体，冥冥窈窈，刹那闲游遍三岛^{〔4〕}。出入纯熟按捺住，别寻玄妙合真空，虚无事了。

内丹三要：

内丹之要有三。曰玄牝，药物，火候。丹经子书摘为隐语：黄绢、幼妇，读者惑之。愚今满口饶舌，直为天下说破。言虽视缕，意在发明，字字真诀。肺肝相视，满泄造化之机缄，贯串阴阳之骨髓——古今不传之秘尽在是矣！鲸吞海水尽，露出珊瑚枝。

玄关一窍真端的，妙在师真一句传。

（混沌） 会八卦，攒五行^{〔5〕}，

贯尾闾，通泥丸。

① 云散碧空山色静，
鹤归丹阙月轮孤。

诗曰：

混沌生前混沌圆，	个中消息不容传。
擘开窍内窍中窍，	踏破天中天外天。
斗柄逆旋方有象，	台光返照始成仙。
一朝捞得潭心月，	觑破胡僧面壁禅。

诗曰：

五蕴山头多白雪，	白云深处药苗芬。
威音王佛随时种，	元始天尊下手耘。
石女骑龙探雨实，	木人驾虎摘霜芸。
不论贫富家家有，	采得归来共一斤。

诗曰：

无位真人炼大丹，	倚空长剑逼人寒。
玉炉火煅天尊髓，	金鼎汤煎佛祖肝。
百刻寒温忙里准，	六爻文武静中看；
有人要问真炉鼎，	岂离而今赤肉团。

注 释

〔1〕玄门：玄牝之门的略称。

〔2〕太虚：指空虚寂无之境界。

〔3〕形神俱妙：指形神合一之妙趣。

〔4〕三岛：指头顶、心、肾。见《钟吕传道集·论水火》：“顶曰上岛，心曰中岛，肾曰下岛。”

〔5〕攒五行：气功学术语。攒，即攒簇，为聚会及和谐之意。五行，即金、木、水、火、土，泛指五脏神及全身各部

神。攒五行，指习炼气功时，在脑神的统帅下，五脏神及全身各部神聚会和谐，而使全身处于稳定协调的状态。

按 语

“忘神合虚第九”主要写了两个方面的内容：一是作者习炼气功达到高级境界时的体会和感受，一是对所习炼的气功要点的概括。这对于习炼气功者和有志于气功理论研究的人，都是很有帮助的。

玄牝

《悟真篇》云：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗明珠永不离。”夫身中一窍，名曰玄牝；受气以生，实为神府；三元^{〔1〕}所聚，更无分别。精、神、魂、魄会于此穴，乃金丹返还之根，神仙凝结圣胎之地也。古人谓之太极之蒂、先天之柄、虚无之宗、混沌之根、太虚之谷、造化之源、归根窍、复命关、戊己门、庚辛室、甲乙户、西南乡、真一处、中黄房、丹元府、守一坛、偃月炉、朱砂鼎、龙虎穴、黄婆舍、铅炉土釜、神水华池、帝一神室、灵台绛宫，皆一处也。然在身中而求之，非口、非鼻、非心、非肾、非肝、非肺、非脾、非胃、非脐轮、非尾闾、非膀胱、非谷道、非两肾中间一穴、非脐下一寸三分、非明堂泥丸、非关元气海——然则何处？曰：我的妙诀，名曰“规中”，一意不散结成胎仙。《契》云：“真人潜深渊，浮游守规中”，此其所也。老子曰：“多言数穷，不如守中。”正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东：坎离水火交媾之乡，人一身天地之正中。八脉九窍、经络联袂，虚闲一穴，空悬黍珠。不依形而立，惟体道以生，似有似无，若亡若存，无内无外，中有乾坤，黄中通理，正位居体。

书曰：惟精惟一，允执厥中^{〔2〕}。《度人经》曰：“中理五气，混合百神。”崔公谓之“贯尾闾”、“通泥丸”；纯阳谓之“穷取生身受气初”；平叔曰“劝君穷取生身处——此元气之所由生，真息之所由起。故玉蟾又谓之“念头动处”。修丹之士，不明此窍则真息不住，神化无基。且此一窍，先天而生，后天而接，先后二气，总为混沌。杳杳冥冥，其中有精；恍恍惚惚，其中有物。物非常物，精非常精也。天得之以清，地得之以宁，人得之以灵。谭真人曰：得灏气之门^{〔3〕}所以归其根，知元神之囊所以韬其光。若蚌内守，若石中藏。所以为珠玉之房，皆真旨也。然此一窍，亦无□□□，无内外，若以形体色象求之，则又成大错谬矣。故曰：不可执于无为，不可形于有作；不可泥于存想，不可著于持守。圣人法象见于丹经，或谓之玄中，高起状似蓬壶，关闭微密，神运其中。或谓之状如鸡子，黑白相扶，纵广一寸，以为始初。弥历十月，脱出其胞。或谓之其白如练，其连如环，方广一寸二分，包一身之精粹。此明示玄关之要，显露造化之机。学者不探其玄，不躐其奥，用工之时便守之以为蓬壶，存之以为鸡子，想之以为连环模样，如此形状，如此执有为有，存神入妄，岂不大谬邪！要知玄关一窍，玄牝之门，乃神仙聊指造化之基尔。玉蟾曰：似有而非，除却自身，安顿何处去？然其中，体用权衡，本自不殊。如以乾坤法天地，离坎体日月是也。《契》云：混沌处，相权舆；树根基，经营养鄞鄂。凝神以成躯，则神气有所取，魂魄不致散乱，回光返照便归来。造次弗离常在此。诗曰：“经营鄞鄂体虚无，便把元神里面居。息往息来无间断，全胎成就合元初。”玄牝之旨备于斯矣！抑又论之。杏林云：“一孔玄关窍，三关要路头。忽然轻运动，神水自然流。”又曰：“心下肾上处，肝西肺左中。非肠非胃腑，一气自流通。”今曰玄关一窍，玄牝之门，在

人一身天地之正中，造化固吻合乎此。愚尝审思其说，大略精明，犹未的，为直指，天不爱道，流传人间。

太上慈悲，必不固吝，愚敢净尽漏泄天机，指出玄关的大意，冒禁相付，使骨肉相合。修仙之士，一见豁然，心领神会，密而行之，句句相应。是书在处，神物护持，若业重福薄，与道无缘，自然邂逅，斯诀虽及见之，忽而不信，亦不过瞽之文章，聋之钟鼓耳！玄之又玄，彼乌知之其密！语曰：径寸之质以混三才^{〔4〕}，在肾之上、心之下，仿佛其内，谓之玄关。不可以有心守，不可以无心求。以有心守之终莫之有，以无心求之终见其无。若何可也？盖用志不分乃凝于神，但澄心绝虑，调息令匀，寂然常照，勿使昏散，候气安和，真人入定^{〔5〕}于此，定中观照内景^{〔6〕}，才若意到，其兆即萌，便觉一息从规中起，混混续续，兀兀腾腾——存之以诚，听之以心，六根^{〔7〕}安定，胎息凝凝，不闭不数，任其自如。静极而嘘，如春沼鱼；动极而噏，如百虫蛰。氤氲开合，其妙无穷。如此，少时便须忘气合神，一归混沌。致虚之极，守静之笃。心不动，念无来无去，不出不入，湛然常住，是谓真人之息以踵^{〔8〕}。踵者，其息深深之义。神气交感，此其候也。前所谓元气之所由生，真息之所由起。此意到处，便是造化；此息起处，便是玄关。非高、非下、非左、非右，不前、不后、不偏、不倚，人一身天地之正中，正此处也。采取在此，交媾在此，烹炼在此，沐浴^{〔9〕}在此，温养在此，结胎^{〔10〕}在此，脱胎、神化^{〔11〕}无不在此，今若不明说破，学者必妄意猜度，非太过则不及矣。紫阳真人曰：“饶君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜。只为丹经无口诀，教君无处结灵胎。”然此窍阳舒阴惨本无正形，意到即开，开合有时。百日立基^{〔12〕}，养成炁母^{〔13〕}，虚室生白，自然见之。昔黄帝三月内观，盖此道也。自脐以

下，肠胃之间，谓之酆都地狱、九幽都司，阴秽积结，真阳不居。故灵宝炼度诸法，存想此谓幽关。岂修炼之所哉，学者诚思之。

注 释

〔1〕三元：指元精、元气、元神。

〔2〕允执厥中：指不偏不倚，两在其中。

〔3〕瀨气之门：指下丹田。

〔4〕三才：指体、神、气。

〔5〕入定：佛家气功习用语。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）。

〔6〕观照内景：指用美好的意识温煦体内。

〔7〕六根：指眼、耳、鼻、舌、身、意六官。眼根对于色景而生眼识，耳根对于声境而生耳识……故名根，为六根。

〔8〕真人之息以踵：踵为命门，为息归命门之义。亦指气息直达足跟。

〔9〕沐浴：本为洁清身体，引伸为沉浸其中。在气功学中，主要指习炼气功，平秘阴阳，调节意识思维活动，不使其太过，也不使其不及，以维持协调、稳定的状态。

〔10〕结胎：指炼功到一定的时候，精气与神融为一体，加上阳气的作用，合而成丹，称为“结胎”。

〔11〕神化：即神妙的变化。

〔12〕百日立基：指排除杂念，调节精神与呼吸，并使之神息相依。此外，亦指周天功炼至百日，建立根基。

〔13〕炁母：同“丹母”。

按 语

本节详论“玄牝”。指出：玄牝为身中一窍，“受气以生，实为神府。”在气功文献中，玄牝别名颇多，比如：戊己门、真一处、中黄房、偃月炉、黄婆舍等，但并非是体内心、肝、脾、肺、肾等实质器官。那么，玄牝到底指何处呢？陈虚白认为：“我的妙诀，名曰规中，一意不散结成胎。”又引老子语说：“多言数穷，不如守中。”所谓“坎离、水火之乡，人一身天地之正中……似有似无，若亡若存，无内无外，中有乾坤。”因此，玄牝即指规中。所谓“规中”，除一般认为指脐中，即黄庭外，应泛指习炼气功中的意守部位而言。故文中曰：“以有心守之，终莫之有；以无心求之，终见其无。”又曰：“非高、非下、非左、非右，不前、不后，不偏，不倚，人一身天地之正中，正此处也。采取在此，交媾在此，烹炼在此，沐浴在此，温养在此，结胎在此，脱胎、神化无不在此。”总之，玄牝即规中。

药 物

古歌曰：借问因何是我身？不离精气与元神。我今说破生身理，一粒玄珠是的亲。夫神与气、精三品，上药。炼精化气，炼气成神，炼神合道，此七返九还⁽¹⁾之要诀也。红铅、黑汞、木液、金精、朱砂、水银、白金、黑锡、金翁、黄婆、离女、坎男、苍龟、赤蛇、火龙、水虎、白雪、黄芽、交梨、红枣、金乌、玉兔、乾马、坤牛、日精、月华、天魂、地魄、水乡铅、金鼎、汞、水中金、火中木、阴中阳、阳中阴、黑中白、雄里雌，异名众多，皆譬喻也。然则何谓之药物？曰修丹之要在乎玄牝。欲立玄牝，先固本根。本根之本，元精是也。精即元气所化，故精气一也。以元神居之，则三者聚于一矣。杏林曰：“万物生复死，元神死复生。以神归气内，丹道自然

成。”施肩吾曰：“气是添年药，心为使气神。若知行气主，便是得仙人。”若精虚则气竭，气竭则神游。《易》曰：“精气为物，游魂为变。”欲复归根，不亦难乎！玉溪子曰：以元精未化之元气，而点化之至神，则神有光明而变化莫测矣，名曰神。”是皆明身中之药物，非假外物而言之也。然而产药有川源，采药有时节，制药有法度，入药有造化，炼药有火功。吾曩闻之师曰：“西南之乡土，名黄庭。恍惚有物，杳冥有精。分明一味水中金，但向华池着意寻。此产药之川源也。垂帘塞兑⁽²⁾，窒韵调息，离形去智⁽³⁾，几于坐忘⁽⁴⁾。劝君终日默如愚，炼成一颗如意珠。此采药之时节也。天地之先，无根灵草，一意制度，产成至宝。大道不离方寸地，工夫细密有行持。此制药之法度也。心中无心，念中无念，注意规中，混融一气。”又云：“息息绵绵无间断，行行坐坐转分明。此入药之造化也。清静药材，密意为丸，十二时中无念。火煎金鼎常令汤用暖，玉炉不要火教寒。此炼药之火功也。”大抵玄牝为阴阳之原，神气之宅。神气为性命之药，胎息之根，呼吸之祖，深根固蒂之道。胎者藏神之府，息者化胎之元。胎因息生，息因胎住；胎不得息不成，息不得神无主，若夫人之未生，漠然太虚。父母媾精，其兆始见，一点初凝，纯是性命混沌。三月玄牝立焉，玄牝既立，系如瓜蒂，婴儿在胎，暗注母气，母呼亦呼，母吸亦吸，凡百动荡，内外相感。何识？何知？何明？何晓？天之气混沌，地之气混沌，但有一息存焉。及期而育，天地翻复，人惊胞破，如行太山巅，失足之状，头悬足撑而出之，大叫一声，其息即忘。故随性情不可俱也。况乱以沃其心，巧以玩其目，爱以率其情，欲以化其性，浑然天真散之而为万物者，皆是矣。胎之一息，无复再守。神仙教人炼精，必欲返其本，复其初，重生五脏，再立形骸，无质生质，结成圣胎。其诀曰：

专气至柔，能如婴儿乎？除垢止念，静心守一，外想不入，内想不出，终日混沌，如在母腹。神定以会乎气，气和以合乎神；神即气而凝，气即神而住于寂然休歇之场，恍兮无何有之乡。天心冥冥，注意一窍，如鸡抱卵，似鱼在水。呼至于根，吸至于蒂，绵绵若存，再守胎中之一息也。守无所守，真息自住，泯然若无，虽心于心，无所存住。杳冥之内，但觉太虚之中，一灵为造化之主宰，时节若至，妙理自彰。轻轻然运，默然举，微以意而定气。应造化之枢机，则金木自然混融，水火，自然升降。忽然一点大如黍珠，落于黄庭之中，此乃采铅投汞之机。为一日之内，结一日之丹。《复命篇》曰：夜来混沌掀落地，万象森罗总不知。当此之时，身中混融与虚空等，亦不知神之为气，亦不知气之为神。似此造化，亦非存想，是皆自然之道，吾亦不知其所以然而然。药既生矣，火斯出焉。大抵药之生也，小则可以配坎离之造化，大则可以同乾坤之运用。金丹之旨，又于此泄无余蕴矣。岂傍门小法，所可同语哉。若不吾信，舍玄牝而立根基，外神气而求药物，不知自然之胎息而妄行火候，弃本趋末，逐妄迷真，天夺其算，吾末如之何也已矣。

注 释

〔1〕七返九还：气功学术语。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；再到坤（即戌）时经过九个时辰，称九还。人体经气之升降与天地之气升降相应。

〔2〕垂帘塞兑：指微闭双眼及口。

〔3〕离形去智：指习炼气功、修炼内丹时，应以脑神（即意念）控制自己，排除一切杂念，使思想高度集中。当修炼到一定程度时，精、气、神和合而一，就好象脱离了自己的形

体，除去了自己的各种念头一样。

〔4〕坐忘：出《庄子·大宗师》：“堕肢体，黜聪明，离形去智，同于大通，此谓坐忘。”此文中指炼功已达到物我两忘，天地同体之状。

按 语

本节详论“药物”。何谓药物？以内丹言之，元精、元气、元神三品，皆内药也。炼精化气，炼气成神，炼神合道。当精、气、神和合而一之时，则功满丹成。除上述之外，本节还对“产药有川源，采药有时节，制药有法度、入药有造化、炼药有火功”以及内药的诸多异名，都作了详尽的论述。

火候

古歌曰：“圣人传药不传火，从来火候少人知。”夫何谓不传？非秘不传也。盖采时谓之药，药之中有火焉；炼时谓之火，火之中有药焉——能知药而取火，则定里之丹成，自有不待传而知者已。诗曰：“药物阳内阴，火候阴内阳。会得阴阳旨，火候一处详。”此其义也。后人惑于丹书不能顿悟，闻有二十四气^{〔1〕}、七十二候^{〔2〕}、二十八宿^{〔3〕}、六十四卦^{〔4〕}、十二分野、日月合璧、海潮升降、长生三昧、阳文阴武等说，必欲穷究何者为火？何者为候？极心一生，种种著相，虽得药物之真懵，然不敢烹炼。殊不知真火本无候，大药不计斤。玉蟾云：火本南方离卦，属心。心者，神也，神即火也，气即药也。以火炼药而成丹者，即是以神驭气而成道也。”其说如此分明，如此直捷，夙无仙骨，讽为虚言，当面蹉过，深可叹惜。然火候口诀之要，尤当于真息^{〔5〕}中求之。盖息从心起，心静息调，息息归根，金丹之母。《心印经》曰，“回风混合，百日

功灵”者此也。《入药镜》所谓“起巽风，运坤火，入黄房，成至宝”者此也。海蟾翁所谓“开合乾坤造化权，锻炼一炉真日月”者此也。何谓“真人潜深渊，浮游守规中”？必以神驭气，以气定息。橐龠之开合，阴阳之升降，呼吸出入，任其自然。专气致柔，含光默默，行住坐卧，绵绵若存。如妇人之怀孕，如小龙之养珠，渐采、渐炼、渐凝、渐结，功夫纯粹，打成一片。动静之间，更宜消息。念不可起，念起则火炎；意不可散，意散则火冷。但使其无过不及，操舍得中。神抱于气，气抱于神，一意冲和，包裹混沌。斯谓火种相续，丹鼎常温，无一息之间断，无毫发之差殊。如是炼之一刻，一刻之周天也；如是炼之一时，一时之周天也；如是炼之一日，一日之周天也。炼之百日，谓之立基；炼至十月，谓之胎仙——以至元海阳生，水中火起，天地循环，乾坤反复，亦皆不离一息。况所谓沐浴、温养^{〔6〕}、进退、抽添，其中密合天机，潜符造化而不容吾力焉。故曰：火虽有候不须持，些子机关我自知。无子午卯酉^{〔7〕}之法，无晦明弦朔之节，无冬至夏至之分，无阴火阳符之别，无十二时中只一时之说，无三百日内在半日之诀，亦不在攒簇年月日时之说。若言其时，则十二辰，意所到，皆可为。若言其妙，则一刻之工夫，自有一年之节候，但安神息任天然，此先师之说的说也。昼夜屯蒙法自然，何用孜孜看火候，此先师之确论也。噫！圣人传药不传火之旨，尽于斯矣。诗曰：“学人何必苦求师，泄漏天机只此书。踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。”

注 释

〔1〕二十四气：我国古代历法，根据太阳、北斗七星运行的位置，把一年划分为二十四个节气。农历平均每月有两

(节) 气，月初为节气，月中以后的叫中气。闰月没有中气。具体是：正月节气为立春，中气为雨水；二月节气为惊蛰，中气为春分；三月节气为清明，中气为谷雨；四月节气为立夏，中气为小满；五月节气为芒种，中气为夏至；六月节气为小暑，中气为大暑；七月节气为立秋，中气为处暑；八月节气为白露，中气为秋分；九月节气为寒露，中气为霜降；十月节气为立冬，中气为小雪；十一月节气为大雪，中气为冬至；十二月节气为小寒，中气为大寒。根据天人相应的道理，炼功中要根据不同节气，而采用相应的炼功方法。

〔2〕七十二候：运气学术语。古代以五日为一候，一月六候。三候为一节气。一年分为二十四节气，共七十二候。

〔3〕二十八宿：指二十八颗星。即东方的角、亢、氐、房、心、尾、箕，因其组成龙像，故又称青龙；南方的井、鬼、柳、星、张、翼、轸，因其组成鸟形，故又称朱雀；西方的奎、娄、胃、昂、毕、觜、参，因其组成虎形，故又称白虎；北方的斗、牛、女、虚、危、室、壁，因其组成龟形，故又称玄武。

〔4〕六十四卦：易有八卦，两两相重，排列为六十四卦：乾、坤、屯、蒙、需、讼、师、比、小蓄、履、泰、否、同人、大有、谦、豫、随、蛊、临、观、噬嗑、贲、剥、复、无妄、大畜、颐、大过、坎、离、咸、恒、遁、大壮、晋、明夷、家人、睽、蹇、解、损、益、夬、姤、萃、升、困、井、革、鼎、震、艮、渐、归妹、丰、旅、巽、兑、涣、节、中孚、小过、既济、未济。气功文献中常引六十四卦以为说理工具。俞琰在《易外别传》中说：“《参同契》以乾坤为鼎，坎离为药，因以其余六十卦为火候。”

〔5〕真息：气功学名词。指练功者在入静状态下，出现的

均匀、细缓、深长的呼吸。

〔6〕温养：指和调阴阳并两相得配。《性天风月通玄记·师徒传道》：“若要温养之法，采药归来，三家相见，铅汞相投，阴阳得配，此时住火停药。”亦指温养时得纯正火候。《金丹真传》张崇烈注：“温养者，火候不寒不热，而调养之谓也。”

〔7〕子午卯酉：子为六阳之首，以应冬至。亥末子初，阴极阳生之时，肾中一阳之气发动，举心念应之，为水火既济之时；午为六阴之首，阳极阴生之际，心中一阴之气下降，举情以合之，存于心田神腑，为坎离交媾之道。卯酉二时，为心肾二气交分之际，应春秋二分，此时澄心静坐，绵绵若存，此为沐浴之功。见《脉望》。

按 语

本节专论“火候”。文中指出：“火本南方离卦，属心。心者，神也。神即火也，气即药也。以火炼药而成丹者，即是以神驭气而成道也。”所谓“真人潜深渊，浮游守规中，必以神驭气，以气定息。”“然火候口诀之要，当于真息中求之。”可见，修炼内丹过程中所谓“火候”，即指以神（意念）来调节呼吸之意也。此外，文中也强调：习练气功，不必拘泥于时辰的选择，只要是“意所到，皆可为。”且习练者必须持之以恒，即所谓：“一刻之功夫，自有一年之节候也。”

（龙德昭）

胎 息 经 注

《胎息经》作者不明。注者幻真先生，亦不详其姓名及生卒年月。全书不分卷，本书所据为《丛书集成·胎息经注》第684册，商务印书馆1936年本。

内容提要

《胎息经注》是注释《胎息经》的气功养生学文献，主要论述气功养生法的基本理论。本书以“固守虚无，以养神气”立论，以“伏其气于脐下，守其神于身内”立法。认为通过反复习炼，即可神气相依。若“心不动念，无来无去，不出不入”，保持形体精神的相对稳定，即可达到延年益寿的目的。

胎从伏气^{〔1〕}中结。

脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之门。盖玄者，水也；牝者，母也。世人以阴阳气相感结于水母，三月胎结，十月形体具而能生人。修道者，常伏气于脐下，守其神于身内，神气相合而生玄胎；玄胎既结，乃自生身，即为内丹，不死之道也。

气从有胎中息。

神为气子，气为神母。神气相逐，如形与影。胎母既结，

即神子自息，即元气不散。

气入生来谓之生，神去离形^{〔2〕}谓之死。

《西升经》云：身者，神之舍；神者，身之主也。主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神气既散，安可得生！是以人耳目手足皆不能自运，必假神以御之。学道养生之人，常拘其神以为身主，主既不去，宅岂崩坏也！

知神气可以长生。固守虚无^{〔3〕}，以养神气。

《道经》云：我命在我，不在天地。天地所患，人不能知至道，能知而不能行。知者，但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即长生之道毕矣。

神行即气行，神住即气住。

所谓意是气马，行止相随。欲使之气不离玄牝，即先拘守至神。神不离身，气亦不散，自然内实，不饥不渴也。

若欲长生，神气相注。

相注者，即神气不相离。玄纲云：锱铢阳气不灭不为鬼，纤毫阴气不尽不为仙。元气即阳气也，食气即阴气也。常减食节欲，使元气内运。元气若壮，即阴气自消；阳壮阴衰，则百病不作，神安体悦，可觐长生矣。

心不动念，无来无去，不出不入^{〔4〕}，自然常住。

神之与气，在母腹中，本是一体之物，及生下，为外境爱欲所牵，未尝一息暂归于本。人知此道，常泯绝情念，使神之出入气来能不忘，久而习之，神自注矣。

勤而行之，是真道路。

修真之道，备尽于斯，然圣人之言，不可妄求。凡胎息用功后，关节开通，毛发舒畅，即但鼻中微微引气，相从四肢百毛孔中出，往而不返也。后气续到，但引之而不吐也。切切于徐徐，虽云引而不吐，所引亦不入于喉中，微微而散，如此内

气亦不流散矣。

注：

〔1〕伏气：指纳气于丹田，内存丹田之气。神气相合，结为内丹。

〔2〕神去离形：指精神意识活动及身体各部神，从身体中消失。气功学认为形体为身之宅舍，有形体而后有精神，精神为形体之主宰，形体的运动，感觉知觉是精神的作用。二者协调则身体健康，二者相离，生命消亡。故言“神去离形谓之死”。

〔3〕固守虚无：指习练气功胎息法时，保持精神意识活动相对静止的状态，不妄想。

〔4〕无来无去，不出不入：指习炼气功达到一定的功夫，即能保持身体阴阳相对平衡的状态。

按：

《胎息经注》介绍的胎息法，是气功学命功（以念呼吸为主的气功）的重要功法，对气功学的发展有深远影响。以后虽有多家胎息功法传世，然以此为最早。历代气功家都认为胎息法有强身防病，延年益寿之功，值得进一步研究。幻真先生在注中说，“我命在我，不在天地”，重视人的主观能动作用，在当时的历史条件下，是难能可贵的。

（吕光荣 吕 炘）

西山群仙会真记

作者姓名不详。旧题唐·施肩吾撰，但从论中引述刘海蟾事迹看，当为金元气功家所托。全书五卷，皆系气功论著。现选用的是《道藏·洞真部·方法类》第116册，1923年上海涵芬楼影印本。

内容提要

《西山群仙会真记》共五卷，其一以“识”立论，认为习炼气功，首先要认识人与自然社会的关系；其二以“养”立论，说明习炼气功，要注意养形、养气、养神，筑固基础，即所谓“炼己筑基”；其三以“补”立论，从补气、补精着手，阐述气功祛邪治病的医疗作用；其四以“真”立论，点明气功的真阴阳，真水火，真丹药，真铅汞，指出只有在“真”字上下功夫，才是气功理论和方法；其五以“炼”立论，提出炼形体，化气成神的具体方法。

第一篇 识道法^{〔1〕}

识道

葛仙翁曰：天下无二道，殊途而同归。圣人无两心，百虑而一致。古今一道，圣贤同心。逮夫道源既判，心识自分。谈

道者，强自分别，同流异派，摘叶寻枝，自为见解，以独立教门。万物之理既不能穷，一己之性胡为而尽！如释子滞于顽空，乃以今世求于后世；儒者执于见在，遂以少年荣为老年，殊不知先圣之行道，存乎一心⁽²⁾也。

《西山记》曰：吕先生言：幼习儒业，长好性宗；修天爵而弃人爵，鄙顽空而悟真空；天爵止于人事，真空不离因缘。

葛仙翁曰：以五常言道，止得其绪余，用三乘见性，难穷其根蒂。是知不疏于儒，儒释自疏于大道。历古及今，聪明有识之士，莫不留心清虚，而志在玄元⁽³⁾也。迨以安乐延年，次以长生不死。默盗天机，当为己用，自人升仙，而为天官，何止儒者之虚荣于当年！由百岁延而及万年，何同释子之因报于后世！修真者，邪正不可不辨也。欲识大道，三教中太上为先；一身之外，更何求也。

识法⁽⁴⁾

《太上隐书》曰：法本无法，理归自然。心因境乱，法本心生，立法之意，救补已失而防于未萌。故三千六百法，养命数十家。三千六百法者，十年之期。养命数十家者，天一、地二，天三、地四，天五、地六，天七、地八，天九、地十。一三五七九，五行之阳数。二四六八十，五行之阴数。大道分而为二气，二气裂而为五行。大而为天地，明而为日月，灵而为人，莫不禀二气而生五行、运五行而贯三才也。

《西山记》曰：华佗观五禽之戏而作导引，以为人之久逸，而气滞血凝，故屈体劳形，使荣卫通畅。后人因之，名为“搬运”，欲求超脱，误矣！昔陈义遗女于道，久饿，而学龟之吐纳，得终年不死。后人因之，名为“服气”，欲求丹药，误也！张绍审五味之乱人真液，一脏好而一脏恶，一气盛而一气弱，故罢五味，而素且淡之，后人因以名为“休粮”，误也！刘

洞知真阳真阴有余，则引其子不足，则杀其鬼，补且泻之也。后世因以采日精月华，取天地正气，误也！

昔广成子教黄帝房中之术，恐走失真气而亏修养之宜，止欲御敌可欲之境，不说采战有功，而夺妇人之气。后人因之，以谓人补人，采气还转，损人害己，以望长生，误也！

广成子教黄帝，依法修养，久不见功。于崆峒山凡以内事为法则，炼外丹以补久虚积伤之损。后人因之，以无情金石，锻炼于烟焰之中，分胎见宝，欲饵之以求上升，或不死延年，误也！

扁鹊解《灵枢》，以鼻引清气，口吐浊气，留之二十四息，为一两火，以炼真铅如戏蕊，而曰“阳胎”，炼真汞如含莲，而曰“阴胎”。胎在息住，息住神存，可以留形住世，积而入圣超凡。后人因之，以多人少出，欲聚气为胎，闭息为法，误也！

《九仙经》言：病大用火⁽⁵⁾，病小用水⁽⁶⁾。用火则纳气，复升于身，真气遍于四大，阴鬼邪魔，望之不敢近也；用水则纳气，而复升于身，气透水如涌泉，定中以意送在所病之处，气血流通，自无滞碍。后人因之，而独坐闭气，以舌为辘轳，左旋右搅，收敛余津，漱而咽之，复随肠胃，传送入外，乃曰“浇灌”，以长黄芽，欲为大药，误也！《通玄真经》云：守无为之道，得自然之理，清而不浊，静而后动。移神于希夷之域，保形于仁寿之途。一念不生，万惑俱息，长生延年，安闲自乐。后人因之不悟，择静绝迹，默默忘机，终年竟不见功，误也！

《灵宝内观经》曰：外境不入，内境不出，神识自守，闭目内视；降君火于下田，布黄云于四大；笙簧车骑，罗列往来，自强壶中之趣。后人因之，形如槁木，心若死灰，谨守顽

空⁽⁷⁾，失于昏寂，阴灵出于天门，止于投胎就舍，误也！

又有开顶缩龟，住山识性，烧炼看读，布施供养，非徒无益，而又害之。是少识无知之徒，自生小法旁门，互相授受，迷惑后来，致使大道日远日疏。殊不知，仰视俯察，默合天地阴阳升降之宜，日月魂魄往来之理。一气初浮，识自己之阴阳；五行既分，交自己之水火。火中有水，水中有火。火上负阴，恍恍惚惚，其物为真一之水；水上抱阳，杳杳冥冥，其精为正阳之气。二气交媾，结成内药，养就金丹，可为陆地神仙者也。

识人⁽⁸⁾

《上清玄格》曰：大道似不肖，盛德若不足；韬光晦迹，自卫其身，人不知也。道未足于己，言己轻于人；事未充于内，骄己见乎外，好胜于人，人不知也。修真之士，识人为先务。当其取士也，听其言而观其行；及其求法也，察其理而验其功。勿以人而废言，防其大辩若讷者；勿以言而用人，防其善为说辞者。或大醇而小疵，始愚而终圣。修真之士，亦有知人之鉴，不可不奉无上之道也。

《西山记》曰：古今贤圣，虽有兼人之智，普照之明，未尝不先求于人，谓务学而不如务求师。师，人之模范也。黄帝求赤松子，半年方得《中戒经》，止于防外行之失；刘安玉师王道原，终年始得小术法，又不言修养之事。阴长生不以马明久病，而怠其志；葛稚川不以郑思远家法，而悔于人耳。朱度胡氏，而始终如一；方昉遇金华，而远近相随。张梦乾三遇海蟾，方得三乘之法；解志一一见旌阳，尽授九转之功。王猛见长寿大仙，谈笑之间，而识破大道；梅福遇大洞真君，步趣之次，而诀尽天机。历古非无神仙以入南州，然修真之士不遇者，于识人之际不明也。其或道貌古颜，辩辞利口者，始谓得

神仙，悠久始知常俗之辈，学而不遇，一也。或业重福薄，不信天机，轻命重财，甘为下鬼，录人纤恶，弃人大善，虽见其人，不听其言，虽听其言，不纳其理，终无所得，仙凡自隔，遇而不得，二也。或博学笃志，切问近思，纵得真诀，自生懈怠，悦须臾，厌持久，朝为夕改，坐望立成，得而不守，三也。又况交结狂徒，搜寻异论，废时乱日，何以成功！古人上士，始也博览丹书，次以遍参道友，以道对言，所参无异论；以人合道，所师无狂徒。嗟愚而自专，贤否不辨；贱而自用，邪正不分。论识人之去就，不可胜举也。故古今上圣真人，未修炼先修养。故曰“沐浴不可当风”——若幽室静房，闭目冥心，伸身正坐，使元气上升，通满四大，上入泥丸，此真沐真浴，万倍于外之水火也。又曰不欲远唾以损气，不欲疾步以损筋，不欲极视而昏精，不欲极听而伤肾，不欲久立而伤骨，不欲久卧而伤肉。多睡浊神，频醉散气，多汗损血，力困伤形。奔车走马，气乱而神惊；望高登峻，魄散而魂飞。养形之道，安而不劳，劳而不乏其力；静而不扰，扰而不乱其气。外有所补，内有所益，然后识五行，以保全冲和之气。外固内真，两皆得趣，可以长久矣。

识时^{〔9〕}

《洞玄经》曰：有形者，不能无名；有名者，难逃于数。大则天地、阴阳升降，不失其宜；明则日月、魂魄往来，自有其度。差之毫末，失之颠倒。阴阳有愆伏，则四序乱而不能生成万物；寒暑代谢，则八候差而不能运转一气。人为万物之贵，一气之灵。大则取象乎天地，无乖升降之宜；明则取法乎日月，不乱经营之度。定之以时，应之以数，于道也夫何远哉！

《西山记》曰：大道无形，生育天地。温凉寒暑，一年一

交合。交合不失其时，一年之后有一年。大道无情，运行日月。弦望晦朔，一月一往来，往来不失其时，一月之后有一月。大道无名，长养万物，勿谓春生夏长也；而梅艳菊芳，勿谓秋收冬藏也。而柏实松茂，因时日受气，因气发生。无知之草木如是，最灵而为人者，胡不顺养真性，而修炼形躯耶！鹤知夜半，燕识戊己，因阴感阳，绿水避土。蛇于巳日不过道，莺于春时自出谷。无识之禽兽如是，最贵而为人者，何不顺时养元阳而收藏真气耶！嗟无知之徒，自气足之后，走失耗散，八百一十丈，气久久而损。岂知真气大运随天，春在肝，夏在心，秋在肺，冬在肾；元气小运随日，子在肾，卯在肝，午在心，酉在肺。天地之春夏秋冬，日月之弦望晦朔，人之子午卯酉，正相合也。冬，阴也。阴中阳生而为温，则曰春也。是阳为主，而阴为客。阳中又阳生而为热，则曰夏也。夏，阳也。阳中阴生而为凉，则曰秋也。是阴为主，而阳为客。阴中又阴生而为寒，则曰冬也。此天地之四时矣。旦则暗也，魄中魂生而为明，则曰上弦。上弦之后，魂为体，而魄为用。魂中又魂生，而曰望矣。望则明也，魂中魄生，而为暗，则曰下弦。下弦之后，魄为体，而魂为用。魄中又魄生，而曰晦矣。是日月之四时矣。天地有三百六十日，日月有三百六十时，人有三百六十度；天地有二十四气，日月有二十四度，人有二十四时。自子至午，气生之时，阳也；自午至子，气谢之时，阴也。寅辰午申子戌，阳生之六时；卯巳未酉亥丑，阴生之六时。甲丙戊庚壬，五行之阳时；乙丁己辛癸，五行之阴时。辰则太阳，而卯则阳明；寅则少阳，而丑则太阴；子则少阴，而亥则厥阴；戌则太阳，而酉则阳明；申则少阳，而未则太阴；午则少阴，而巳则厥阴。午则肾气交心，气以下而上，三阳气聚之时；子则心气交肾，气以上而下，三阴气聚之时。魂为阴中之

阳，其气生于卯初；魄为阳中之阴，其气生于酉末。养阳不在春夏，春夏所以养阳者，以气在心与肝也；养阴不在秋冬，秋冬所以养阴者，以气在肾与肺。夏至之后，真水积于绛宫；冬至之后，真铅积于丹田。木运交天霤二十五度，是时巽也，以阳交阳，当此收之而成大药；金运交灵符二十五度，是乾也，以阴交阴，当此炼之而号还丹。炼形起火，须在气升之前；聚火還元，必用阴降之际。炼形住世，以气为先，用五行相克之时；炼气超凡，以时为先，使三田反复之候。修真之士不见功者，以旺时不收，损时不补，散时不聚；合时不取，无时不求，还时不炼，不知交会之时，又无采取之法，蹉时乱日，不见尺寸之功，安得比天长地久，日月坚固哉！

识物

《洞天语录》曰：以言言道，得其绪余，故得道所以忘言；以象求意，得其仿佛，故得意所以忘象。然道不在言也，以先知觉后知，非言不足以求理；然意不在象也，以大明决小明，非象不足以陈义。言以示其理，象以显其义，则大道玄意，默会无象无言之间。始也，详言密语，恐彼之不悟；比物立象，恐彼之不知。及夫目击道存，不在言也；心同意会，不在象也。

《西山记》言：形而上者道，形而下者器。上以下为基，道以器为用。如《钟离秘诀》曰：以心为天，肾为地，肺为月，肝为日。日月天地，物之大明者也。《崔玄真秘诀》曰：以肾气为婴儿，心液为姹女。肝气阴中之阳，为日中之魂；肺气阳中之阴，为月中之魄。儿女魂魄，物之灵而神者也。如心为朱雀，肾为玄武，肝为青龙，肺为白虎，亦是四象也。

葛仙公曰：婴儿为心液之上，正阳之气；姹女是肾气之中真一之水。金公乃肺之老阳，其阳微弱，当使之复还下田；余

液是老阴，肾液到脾液，真阳近少阴，其阴衰弱，当使之复还下田。此四象之说详矣。

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。龙本东方甲乙之物而出火中者，心液之上正阳之气也，则曰阳龙出自离宫；虎乃西方庚辛之物而生于水中者，肾气之中真一之水也，则曰阴虎生于坎位。然而龙是阳物，升举自在，而在水中，乃阴中之阳，故比心液之上，正阳之气也；虎是阴物，奔驰自在，而居陆地，乃阳中之阴，故比肾气之中真一之水也。老君言“恍恍惚惚，其中有物”者，为气中之有水，而负阴者是也；“杳杳冥冥，其中有精”者，为液中之有气，而抱阳者是也。

阴真君曰：北方正气号河车。车谓运载物，于陆地往来无穷。而曰河车者，取意于人身之内，万阴之中，有一点元阳上升薰蒸，其胞络上生元气，自肾气传肝气，肝气传心气，心气传肺气，肺气传肾气，而曰小河车也。肘后飞金晶，自尾闾穴起，从下关过中关，中关过上关，自上田至中田，中田至下田，而曰大河车也。纯阴下降，真水自来。纯阳上升，真火自起。一升一沉，相见于十二楼前，颗颗还丹，而出金光万道，则曰紫河车也。故车行于河，如气在血络之中；气中暗藏真水，如车载物。所谓河车者详矣。

广成子以内事^{〔10〕}教黄帝，久不见功。乃于崆峒炼大药。五金之中铅为黑金，黑金之中而取银；八石之中砂为赤石，赤石之中而取汞。以汞和银为宝，故有铅汞之说。铅者，肾之所藏真气；汞者，阴阳所合自己之真精也。真阴真阳，以成大药。火候无差，精变为汞，汞变为砂，砂变为丹，而曰真铅是也。金晶肘后飞入上宫，自顶而入下田；真火前起，升入泥丸，自心而过重楼。一阴一阳，上水下火，而为既济，奔于元

海，而曰紫金丹。故曰真汞是也。此铅汞之理详矣。以物推求，阳比象动，而升举之；阴比于静，而凝滞之。物不必多识，象不必多求，止于纯阴纯阳，二气交结，而为大药。然阳中有真阴，阴中有真阳。乃阳交阴，阴交阳，阳交阳，阴交阴。阴阳有四交也。及乎阴合阳，阳合阴，阴合阴，阳合阳。阴阳有四合也。四交四合^{〔11〕}，大应天地之八节，明应日月之八候。广记多识，不止损神伤气，而且议论差别，适以废时乱日，终无益也。

注 释

〔1〕 识道法：系编者为第一卷所加的标题。以下“养形气”、“补精气”、“真阴阳”、“炼形神”等亦为编者所加。

〔2〕 一心：指气功学之道，主要在意识思维活动集中统一，或谓专心一致。

〔3〕 玄元：指研究人体科学，进行气功习炼。

〔4〕 识法：指认识气功养生法的各方面。

〔5〕 用火：指病重用火攻疾。

〔6〕 用水：指病轻用水养。

〔7〕 顽空：指意守僵硬，紧张，不着法。

〔8〕 识人：指认识人与人的关系。

〔9〕 识时：指认识自然气候变化，知天文。

〔10〕 内事：指房中术，即性的知识。

〔11〕 四交四合：指阴阳相互作用，相互为根。

按 语

识道法篇主要阐述气功的道与法，列举气功习炼中的错误认识，一一导引归真，并说明人与自然、社会的关系，认为习

炼气功认识自然，了解社会，是必不可少的。认识自然，才能盗天地之机；了解社会，才能协调人与社会的关系。

第二篇 养形气

养生^{〔1〕}

《三元真经》曰：人物异形，受生惟一气。魂得之于天体，魄得之于地。无形无象，自空中来。即父精母血，以无为有，三百日胎完，胎完气足则生，是由无而有。不善养生，则以有还无矣。血气方刚，以所有之神气，复与于儿女。血气既衰，将已有之魂魄，复还于天地。故生中起灭，以灭止生。气断神散，而无生矣。善人君子莫不欲生，而不知养生之时，以天地为法，日月为本。阴绝阳生，阳绝阴生，生生不穷。天地所以长久，魄往魂来，来往不已。日月所以长久，是知气在养而不弱，形在养而不悴，内外养之无差，故得与天地日月同长久也。

《西山记》曰：古今圣贤，谈养生之理者，著养生论者，不为少矣。又曰：少私寡欲。少私寡欲者，可以养心；又曰：绝念忘机。绝念忘机者，可以养神；又曰，饮食有节。饮食有节者，可以养形；又曰：务逸有度。务逸有度者，可以养乱；又曰：入清出浊。入清出浊者，可以养气。又曰：绝淫戒色。绝淫戒色者，可以养精。养生之道，不在于此。所生微也，善养者，从微至著；所生小也，善养者，自小及大。当旺时养而取之，当衰时养而补之。如春养脾，秋养肝，夏养肺，冬养心。炼形则起火，还丹则聚气。此年中用丹，不失养生之道也。及春夏养阳，以真气随天，大运在肝与心。心肝者，气升之所；秋冬养阴，以真气随天，大运在肺与肾。肾肺者，液降之所。此阴阳传送，不失养生之道也。及肾气生于子时，一阳

生于二阴之中，当此之时，若澄心静虑，闭目升身，想火轮起于丹田，是气生而养之有法也。及肝气生于卯时，一阳生于二阴之下，当此之时，若孤坐闭目，多入少出，存儿女⁽²⁾相见于黄屋⁽³⁾之中，而产就婴儿，是阳生而养之有法也。及心气生于午时，一阴生于二阳之中，当此之时，若忘言绝念，满口含津，攻心气不散，存龙虎交媾于烟焰之中，而盘金鼎奔流于下，是丹田气生而养之有法也。及肺气生于酉时，一阴生于二阳之上，当此时，若闭目冥心，以腹肚微胁，存大火炙于鼎中，鼎中有三昧，炎炎不绝，三昧齐发，是阴生而养之有时也。及夫三百日，胎完而真气生，养其真气，而炼之生神，五气朝元，三花聚顶。五百日阳神生，养其阳神，而炼之合道。是生形以来，养之而生真气；自生气以来，养之而生法身。身外有身，超凡入圣。养生之道，备于此矣。

养形

《玉华灵书》曰：神以气为母，气以形为舍。炼气成神，炼形成气。阳神未聚，三花不入泥丸；真气未朝，五彩⁽⁴⁾不生丹阙⁽⁵⁾。无形笼络，神气两离。故天地大也，未免轻清重浊之象；日月明也，难逃圆明缺暗之形。积阳生神，上以丽乎天者，星与辰也；积阴生形，下以壮乎地者，土与石也。水中气升，而为雨为云；气中水降，而为雾为露。万象群生，不能无形。唯人也，集灵以生，资通以成，不知养形之端，精魄耗散，而阴壳空存，未死之前，已如槁木，余端既绝，尽为粪壤。养神之道，可不深思！

《西山记》曰：仲夏、仲冬三月，善养形者，处于深堂，避其大寒大热之气，而伏其肌肤。非特此也，先寒而衣，衣不得顿多；先暖而解，解不得顿少。劳则安闲，以保极力之处；久逸则导引，以行稍滞之气。暑不当风，当风则茱闭而卫结；

夏不卧湿，卧湿则气散而血注；冬不极热，极热则肾受虚阳，而春夏肝与心有壅蔽之疾也；夏不极凉，极凉则心抱浮寒，而秋冬肺与肾有沉滞之患也。不可极饥而食，食不过饱，饱则伤神，饥则损胃；不可极饮，饮不过多，多则损气，渴则伤血。沐用旬，浴用五：夫五则五气流传，遍浴之荣卫通畅；旬则数满复还，真气在脑，沐之则耳目聪明。若频频浴者，血凝而气散，虽肌体光泽，久而气自损矣。故有瘫痪之疾者，气不胜血，神不胜形也。若频频沐者，气壅于上脑，滞于中，令人体重形疲，久而经络不能通畅。故古人以阳养阳，阳不耗散；以阴炼阳，阳不损弱。如一年内，春夏养阳，秋冬养阴，是借阴养阳，以阳消阴也。一日内，午前炼乾以气，前起炼形，后起金晶；午后炼坤以药，有药则聚气炼丹，无丹则收火煮海，皆以真阳见用于自身。不然敛身聚之，可以无中养就真气，升身真气以灭魔阴焉。奉道之士，广览多学，徒以劳损，不知阴阳为之总领之元也。真阴真阳为胎，凝于丹田，次以真阴为气，真阳成形，身外有身，超凡入圣矣。

养气

《太上隐书》曰：天地以清浊为质，非气不足以运阴阳；日月以明暗分形，非气不足以交魂魄。以橐龠之用，呼吸之理，是气使之然也。禽一冲而制在气，履空如实；鱼一跃而制在水，穿水如无。众植凋残，独松柏而常茂者，气坚也；群动灭寂，唯龟鹤之不悴者，气任^{〔6〕}也。形为留气之舍，气为保形之符。欲留形住，必先养气。至大至刚，充塞乎天地之间；气聚神灵，遨游风尘之外。善养生者，养其形；善养形者，养其气。

《西山记》曰：古今养气之士，不免于疾病死亡者，不知其道也。昔人以志士不语为养气，此保气也，失之昏；以入清

出浊为养气，此换气也，失之虚。昏者，气散神狂，真灵日仄，终无所归矣；虚者，丹田无宝，徒劳而吐纳，终不能住矣。多入少出，攻病可也，认为胎息，误矣。绵绵若存，用之不勤，委气而和神也；息息要住，纳之不出，闭气而炼形也。一咽复一咽，双收两夹，以嘘咽为法，是借气取水灌溉之术也；正坐升身，气满四大，血络通行，荣卫和畅，是布气焚身之法也。若此，皆非养气矣！养气之道，生时养之使不衰，弱时养之使不散。如古行屯者，是阳初生，屈而未伸，故朝屯以取养气之茂也；如古行蒙者，是一阳处群阴之中，暗而不明，故暮蒙以取求阳之义也。非特此也，才所不敏，强思伤也；力所不及，强举伤也。悲哀憔悴，伤也；喜乐过度，伤也；汲汲所欲，伤也；戚戚所怀，伤也。或久谈言笑，寢息失时，拽弓引弩，耽酒呕吐，饱食便卧，跳步喘息，欢呼哭泣，阴阳不交，积伤至尽，则早亡矣。故善养者，淡然无欲，处乎寂寞之境，自有希夷之趣。冬则阳生，至春分之后，阳盛而阴散，防其余阴入腹，而为苦寒之疾；夏则阴生，至秋分之后，阴盛而阳散，防其余阳入腹，而为酷暑之患。勿观死者，防死气触生气；不近秽处，防秽气触真气。真气未壮，而朝不虚食，常充口；真气欲绝，而暮不实食，常减口。然而调气、和气、布气、咽气、聚气、行气、保气、换气，皆不出养气之道。夫气如线，触之则断；气如烟，扰之则散。不能养者，失保形之道。然养气未及采药，采药未及炼气。采气還元，结成金丹，炼之出壳，迁变羽客。未炼先采之，未采先养之。

养心

《通玄经》曰：人以形为舍，心为主。主于国，则君臣之分；主于家，则父子之礼。心为君父，气为臣子，身为家国。心气一注⁽⁷⁾，无气不从。在五行为火，南方盛阳之精，宿应

荧惑。神受朱雀，状垂三叶，色若朱莲，神明依泊，变化莫测；混合阴阳，大包天地，细入毫芒，制之则止，放之则狂。清静道生，浊躁神亡。但能空寂，得之有常；永保无为，其身则昌。唯狂克念^{〔8〕}，可以作圣；唯圣罔念^{〔9〕}，可以作狂。古今达士，养以寡欲，务于至诚，真源湛然，灵光^{〔10〕}自莹于丹台也。不为事惑物役，可以超凡入圣。

《西山记》曰：从道受生谓之性，自生一禀形谓之命，所以任物谓之心，心有所忆谓之意，意有所思谓之志，事无不周谓之智，智周万物谓之虑，动而荣身谓之魂，静以镇身谓之魄，流行骨肉谓之血，保形养气谓之精，气清而快谓之荣，气浊而迟谓之上，总括百骸谓之身，众象备见谓之形，块然有质谓之质，形貌可则谓之体，小大有分谓之躯，众思不碍谓之神，漠然变化谓之灵，气来入身谓之生，气去于形谓之死，所以通生谓之道。道者，有而无形，无而有精，变化不测，通神群生。真人上仙，教人修道，即修心也；教人修心，即修道也。道不可见，因心以明之；心不可常，用道以守之。故虚心遣其实，无心除其有也。定心令不动也。安心令不危也。静心令不乱也。正心令不邪也。清心令不浊。净心令不秽。此皆已有，令以除之。心直，不反复也。心平，无高下也。心明，不暗昧也。心通，无窒碍也。此皆固有，因以然之。又在少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，故得灵光不乱，神气不狂，方可奉道保生。嗟无知者，多思神殆，多念志散，多欲损气，多事役形，多语弱气，多笑损脏，多愁摄血，多乐溢意。多喜则交错，多怒则百脉不定，多好则昏迷不理，多恶则憔悴无欢。故其源不洁，和气自耗。不得延年，失于养心之故也。故古喻之，如猿狂而不定，比之如贼盗，其所有也。

养寿

《三清真录》曰：父母之真阴真阳二气，以精血为胞胎，胎完气足而为形矣。集灵资道，神气相合，而为寿定矣。大寿一万二千岁，守朴任真虽亡，而道不亡也。中寿一千二百岁，留形住世，道在而身亦在也。下寿一百二十岁，知之修炼，可以安乐延年，不知修炼，走失耗散。在我者，不为我之所有，而又外触禁忌，暗除年算，一算为三百日。寿一岁，为本数之寿；一纪，为正纪之寿。无知少学，以小恶为无伤，积恶以至于灭身；以小损为无害，积损以至于灭生。始以灭一算，次以除本数，终以除一纪。未及中年，夭之大半，仙人悯而哀之。虽有超脱之法，必先养寿之方，审而用之，可延至大寿，不惮修持千日，自有超凡之道。

《西山记》曰：虽知养生之理，不悟修行之法，则生亦不长；虽知修炼之方，不知养寿之道，则修亦无验。故养寿者，凡以禁忌而防其祸：行不多言，恐神散而损气；睡不张口，恐气泄而损神。临危登峻则魂飞，玩杀看斗则气结，吊死问病则喜神自散，卧湿当风则真气日弱。古庙凶祠不可入，入之则神惊；狂禽异兽不可戏，戏之则神恐。对三光濡溺，折人年寿；贺四重深恩，灭人大数。饮宴于圣像之侧，魂魄不安；坐卧于墓冢之间，精神自散。枯木大树之下不可息，防九阴之气触人阳神；深水大泽不可渡，恐至寒之性逼人真气。出众花卉不可折，防招妖狂入室；非时果实不可食，防带邪气入腹。妄言绮语，非患难不可频说，说之减人正寿；肥甘醇酒，非会合不可频饮，饵之除人本禄。负贤忘恩，必有祸应；轻财毁物，自无福生。大山勿深入，入之必凶；美物勿酷爱，爱之勿吉。损人伤物，以冤报冤；嫉贤妒能，以怨起怨。虚传妄授，慢友轻师，此类或有触犯，虽得正诀、遇异人，大道未就，先为此除

其寿。以罪当功，意不能速成也。善养寿者，以法修其内，以理验其外。修内则秘精、养气、安魂、清神，形神俱妙，与天地齐年。炼神合道，超凡入圣也。验外则救贫济苦，慈物利人，孝于家，忠于国，顺于上，悯于下，害不就利，忙不求闲，凡以方便为心，勿以人我介意，方始奉道，多遇圣人，自得真法。及下功夫之后，少有患难，速得圆成。然是修养所致，亦是阴德报之。苟不达养寿之宜，安得内外齐成乎！

注 释

〔1〕 养生：指摄养身体。本书提倡“以天地为法，日月为本”，摄形养气，提高身体素质。

〔2〕 儿女：指“婴儿”、“姤女”，即肾心。

〔3〕 黄屋：即黄庭。

〔4〕 五彩：指五脏之气，肝色青、心色赤、脾色黄、肺色白、肾色黑，故曰五彩。

〔5〕 丹阙：指丹田。

〔6〕 气任：指精气充盈。

〔7〕 心气一注：以神驭气，神住气住。

〔8〕 克念：指控制意念。

〔9〕 周念：指无念，没有意念，或谓没有控制。

〔10〕 灵光：指精神意识思维活动不乱。

按 语

本篇主要阐述养形、养气、养神的道理，说明习炼气功，当先调节人与社会的关系，巩固基础，健康形体，然后习炼有关功法，才易成功。

第三篇 补精气

补内

《九天秘录》曰：三清之下有三太，三太之内有二仪。二仪既判，而列五帝；五帝既立，而同一区。此天地之内，上下有阴阳升降，东西有日月往来。周而复始，运而不已；代谢循环，终无走失。唯人也，以精为母，以气为主。五脏中各有精，精中生气；五脏中各有气，气中生神。欲寿无穷，长生住世，炼精为丹，养气为神。真仙上圣，修真补内^{〔1〕}不补外也。内真^{〔2〕}外应，无施不可，有作必成，自凡而入圣也。

《西山记》曰：男子先生左肾，以外精而内血，阴为里也；女子先生右肾，以外血而内精，阳为里也。肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生膀胱，膀胱生三元，三元生三焦，三焦生八脉，八脉生十二经，十二经生十二络，十二络生一百八十系络，一百八十系络生一百八十缠络，一百八十缠络生三万六千孙络，三万六千孙络生三百六十五骨，三百六十五骨生八万四千毛窍。胎完气足，灵火入体，与母分离而为人也。以内外言之，经络之内而为内，肌肤之外而为外。养命养其五脏，五脏为根，根固叶自长矣。养形养其五气，五气为源，源深流自长矣。真气大运随天，元气小运随日。春肝旺脾弱，则养脾，食甘物：五谷中粳米，五果中枣肉，五畜中牛肉，五菜中葵菜。清心无忧，忧则伤肝。隐坐避风，以肝恶风也。若日用之间，卯时以待小运。日生元气，传送在肝。闲居冥目以养肝，旬日见功，目可视秋毫。若修下功，不必如此。夏心旺肺弱，则养肺，食辛物：五谷中黄黍，五果中桃子，五禽中鸡肉，五菜中葱菜。清心少喜，喜多伤心。静坐避热，以心恶热。若日用之间，午时以待小运。日生元气，传送在心。绝念安居以养心，旬日见功，可

气通百脉。若修炼下功，不必如此。秋肺旺肝弱，则养肝，食酸物：五谷中豆，五果中李子，五畜中犬肉，五菜中藿菜。静居避寒，寒则伤肺。不要多悲，悲则损肺。若日用之间，酉时以待小运。日生元气，传送在肺。升身静坐以养肺，旬日见功，肌肤光泽。若修炼下功，不必如此。冬肾旺心弱，则养心，食苦物：五谷中小麦，五果中桔子，五畜中羊肉，五菜中韭菜。清心无恐，恐则伤心。若日用之间，子时以待小运。日生元气，传送在肾。敛身正坐以养肾，旬日见功，丹田自暖，气力刚健。若修炼下功，不必如此。当四季脾旺养肾，食咸物：五谷中粟米，五果中山药，五畜中猪肉，五菜中韭菜。安心无畏，畏则伤脾。静生避湿，湿则损脾也。若日用之间，戊辰丑未以待小运。日生元气，风急震雷，透过膀胱，变为精华。真气走失，而火上起，肺开心冲、肝浮胆横，万神以真火烧之，弃体外游，骨解筋伸，与死无异。一泄一气弱，百泄一神去，千泄一脏损。已至枯竭，四大无主，乃曰死矣。故真仙上圣，有还精之道。若志在玄元，肾气交心气，积气生液，如悬珠垂露，颗颗还于丹田。火候无差，自然凝结，形若弹丸，色同朱桔。气中生气，炼气成神，身外有身，超凡入圣。若以未悟清虚，甘作儿孙之牛马；淫邪之心未息，亦不可深究。房中之术，俱以借其阴貌，赚心气下入黄庭，而肾气不能上升，乃以龙盘虎绕。欲泄之前，弃其情爱。一则孤坐敛身，双手抱脐，使气结为胎；一则升身偃脊，敛身少时。使肘后⁽³⁾飞入泥丸，以填血脑而百骨充盈，有返老还童之验矣。嗟少学无知，欲采妇女之津气，以为阴丹，又炼无情之金石、取天地之秀气而为外丹，饵之填精补海。幸而药盛，而时暂无损。若以元阳耗散，而丹台空虚，饵之在腹，当有不救之疾。取之于人，当有速亡之患，反以神仙之法为诳。静言思之，谁其过

欤？

补气

《玉华灵书》曰：九天之上无阴，九地之下无阳。地中生阳，一百八十日。阳升到天，其阳不过乎天者。阳自阴中来，生元气，传送余气在脾。静室闭气，多入少出，旬日见功，肢体光泽，经络快畅。若修炼下功，不必如此。是五脏各有时，一脏旺而一脏弱，一气盛而一气衰。损有余，补不足，五脏既和，百骸自理。百骸自理，万病不生。万病不生，千岁可期。

补精

《太上玄镜》曰：纯阳上升者，谓之气。纯阴下降者，谓之液。气液相交，注于骨络之间者，谓之髓。气液相交，出膀胱之外者，谓之精。内则心、肾、肝、肺、脾五脏也，大肠、小肠、膀胱、三焦、胆、胃六腑也；外则皮肤毛发、眼耳鼻舌、手足荣卫、经络穴四体也。精者心气在肝，肝自生精，肝精不固，目眩无光；心气在肺，肺自生精，肺精不实，肌肉清弱；心气在肾，肾自生精，肾精不满，神气减少；心气在脾，脾自生精，脾精不坚，发齿自弱。五脏之中，肾为精海，心为气馆。真精在肾，余精自还下田；真气在心，余气自朝中元。思虑愁恼，其耗气也，如漏鼎中之气；淫邪祸乱，其走精也，如析釜下之薪。补下精之道，非但绝色，而房中最急慎之。

《西山记》曰：天地万物之盗，万物人之盗。盖阳升阴降，物受天地纯粹之气，阴精阳华。人食万物充实之资，一饮一食纳之于胃，与真气相合，传流肾府。虚气充盈，对境生心，心火下逼，肾气不能上升，左旋右盘。如阳负阴胎，阳恋阳住，阴为阳逼，复自天来。故天中阴降一百八十日到地，其阴过乎地者，阴自阳中来。阴抱阳质，阴恋阴住，阳为阴逼，复自地起。周而复还，并无走失，尚有震动倾侧之愆，又况人

肾为水也！水中生气，如烟似线，触之则断，挠之则散。眼耳鼻舌身意六欲伤于外，喜怒哀乐好恶思七情伤于中。上则重楼走失，下则金龟抛泄，如漏网包风，能无损乎？不知补气之道，如火消膏，积日复入轮回。

《西山记》曰：气本无形，必赖有形之躯。形全气在，自可修补。不择老幼，所贵至诚，始终如一。天皇圣胎，秘用神诀，补气之上法；达摩胎息至理，补气之中法；其后，因胎住息，因息就胎，扁鹊灵枢，葛洪注胎息，补气之下法。此外皆非法也。

补益

《洞神真经》曰：养生之道，以不损为延命之术，以有补为居安虑危。而防未萌，不以小恶为无伤而不去，不以小善为无益而不为。起卧有四时，早晚行止，有至和之常制；调和筋脉，有偃仰之方；养正除邪，有吐纳之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有兴夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。以清虚去其狂虑，以安闲养其真性。虽少年致损，气弱体枯；年老得悟，防患补益。以气补气，气自有余；以神补神，神无不足。气盛而形乃延长，神住而命自悠久。

《西山记》曰：知至道者天不杀，服元气者地不灭。夫至道不远，只在己身；用心精微，命自延久。《六玄旨》曰：欲得长生，当修所生。所生之本，始乎精气。精气结而为形，形为受命之本，气是有形之根。故午前炼乾^{〔4〕}，午后炼坤^{〔5〕}。气自肾中生，自子时为始，午时为终，其气升而旺也。所以炼乾者，静坐幽室，闭目冥心，升身勿动，使气满四大，薰蒸其体，荣卫通和，积日气秀神清。及夫肾气到心，积气生液。液自心中生，自午时为始，子时为终，其液降而盛也。所以炼坤者，闭目冥心，敛身正坐，以两手抱腹，降心火

于丹田，烹蒸气海，积日气旺神清，此补益于气也。冬避寒，夏避暑；寒避风，暑避热。动勿劳其肢体，闲勿怠其肌肤。五日一浴，十日一沐。气旺时勿动，血旺时不息。此补益于气也。永绝嗜欲见境不动者，上也；借假修真，因死求生，形虽交而气不交，体虽浊而形不浊，不得已而亲妇人，勿使走失，时暂弃其情爱，抽身于后，赚心气以补下元，可以安性命者，次也；三十岁阴阳两停，而五谷秀气，无所制作，未免情欲，当五日一度⁽⁶⁾。四十岁者，十日一度。五十岁者，二十日一度。六十岁，一月一度。六十四岁，卦尽之年，更不言度也。若高上玄元，欲求长生不死者，可不议此也。此补益于精也。补益形者，不若补益精；补益精者，不若补益气；补益气者，不若补益神。补益于神，则形气永安。古今达士，谈益神之道，不为少矣。往往不见功者，非特出至诚也，神为主故耳。昔刘纲真人，于甲子庚申生日本命，祭享形神，尚得神聚，长生不死；赵真人于静房空室，调神出壳，如壮士展臂可千万里，鬼神不敢相干，亦得留形住世。况夫补已散之灵气，益见在之魂神！祸福预知，神之灵也；死生永除，神之真也。补神之道，有清身养命，绝念忘思、动静不失时，修炼应其法，丹就而气自真，气真而神自益矣。

补损

《十洲杂记》曰：纯阴无阳，鬼也；纯阳无阴，仙也；阴阳相杂，人也。鬼则阴灵之气凝而为形；仙则阳和之气不散，炼而为质。人以阳尽而为鬼，鬼者，人之归也；人以阴尽而为仙，仙者⁽⁷⁾，人之迁也。当其少年，阳多阴少之时，不肯修炼；及夫老弱，气散神衰之心，安得无损？高人上士，忧、勤未补之前，戒、慎补已损之后。未损者，保养不至于损。已损者，补益不至于亏。非大道高士，不可议此。

《西山记》曰：人受气赋形，三百日胎完，与母分体；一千日乳抱；四千金盗物，取天地之计；五十日气足。故女子十四岁天癸降而真阴散，男子十六岁真精满而阳气泄。男子之气，八百一十丈；女子之血，三石六斗。九九八十一，纯阳之数，气之本数也；六六三十六，纯阴之数，血之本数也。过此以往，走失耗散。气以九九而损，血以六六而竭，自然亏损。又况败坏，而不知修养乎！如王侯之府，美女兼千；卿士之家，侍妾数百，尽以醇酒淋其骨髓，夜以房室输其血气，耳耽目恣，偃卧不休。上奔走，不安居，而又滋味锦绣，大醉入房，不知御神保气，居无节^{〔8〕}，而精神有限，未及半百，已憔悴枯朽也。故真仙上圣，凡所修养有益，唯求无损。一日之忌，暮无大醉；一岁之忌，暮无远行；终身之忌，暮无燃烛行房。此补损之大略也。五味，人不可无也，戒之偏多。酸损脾，甘损肾，咸损心，苦损肺，辛损肝。大药未就，尚有饥渴，一日三次要食。古人所以淡而食之，又不荤腥，恐污口腹也。五脏积滞，用六字气治之，即《黄庭图》^{〔9〕}之法也。张澄道以此留形住世，王悟真以此治病延年，孙思邈以此修身治人。六字之妙，春不呼，夏不咽，冬不呵，秋不吁。四时常有唏，三焦无不足；八节不得吹，肾府难得盛。凡有余，则引其子；不足，则杀其鬼。此妙古今无知者，西山圣得其味也。不须忌禁百端：但朝不虚，而暮不实，上也；素无味，淡无荤，次也。何虑四体之不充悦乎！乃夫六字气，有余引子，不足杀鬼者，肝本吁也，余则用吁，吁亦不能引。肝气若引其子，则呵字泻心中之气。心气既行，肝气自传也。若肝气不足，则杀其鬼肺也。肺金克木为妻，而金为夫，夫乃鬼也。如肝气弱，必是肺之有余，必杀其鬼，用咽字泻之。聪明之士，审达五行生克，调和其气，无过不及^{〔10〕}，而阴阳自正。依时对节；下

手行功，默契天机，混合玄理，安有长生之不得，神仙之不成耶！

注 释

〔1〕补内：注意调节身体内环境。

〔2〕内真：指体内环境协调稳定。

〔3〕肘后：指督脉，在身体之后正中线上。

〔4〕炼乾：指炼阳。

〔5〕炼坤：指炼阴。

〔6〕一度：即一次。指性交一次。

〔7〕仙者：指年寿长的人，即所谓“老而不死曰仙。仙，迁也。”

〔8〕居无节：指性欲不节。

〔9〕《黄庭图》：指《黄庭内景五脏六腑补泻图》，唐·胡愔著，为气功专著。见本书第二分册。

〔10〕无过不及：指掌握火候，不要超过，也不要不足。

按 语

本篇主要阐述益精补气以补益身体的道理，尤着重说明节制性欲在习炼气功中的重要意义。此外，还提出了补气、益精的功法，可谓理论与实践结合，在古气功书中，尚为罕见。

第四篇 真阴阳

真水火

《中黄秘诀》曰：阴生水，水性常冷而有华阳温泉濡之，不胜其暖也；阳生火，火性常热而肖丘寒焰向之，终不能暖也。外之水火，尚有反复之性，内之阴阳，安无颠倒之宜？如

肾水也，水中生气，气为火矣；心火也，火中生液，液为水矣。水可以滋流百脉，火可以薰蒸四大，人之水火也如此。

《通玄论》曰：道原一判，而分二仪。天以乾道，而轻清在上。在上以阳为用，暗抱一点真阴在其中也。故冬至后地中阳生，以夏至到天，积阳所以生阴。其阴感阴，而阴不得耗散。散为雾，凝为露。雾露之气，天之所出，阴而真水也。地以坤道，而重浊在下。在下以阴为用，暗抱一点真阳在其中也。故夏至后，天中阴降，冬至到地，积阴所以生阳。盖其阳感阳，而阳不散耗为云，施为雨。云雨之气，地之所出，阳而真火也。人亦若是。受胎之初，父精母血，二气相合：阳气上升，心为气馆，气中暗藏真水在心也；阴气下降，肾为水府，水中暗藏真气在肾也。不然，安得肾气到心，积气生液，一阳生乎二阴之中也？

《西山记》曰：凡人有三火八水。水者，一气传一气，积气生液。而五脏各有液，名曰色水。肾气之中，暗藏真一之水，而为阴虎者，名曰真水。肘后飞金晶入上宫，自上而下，与真火相逢，而既济成然，名曰神水。凡有疾病，闭口纳气，一口复一口，定中送在病处⁽¹⁾，皆可痊愈，名曰法水。水之为用多矣，其名不一。丹就真气生，浇灌而为沐浴之法；炼形真气升，还返而为还丹之法。刘海蟾言：两曜注成七宝殿，一渠流转八琼浆。是玉液还丹也。吕公言：水火都来相作间，卦候飞成地天泰。一升一沉阳炼阴，阴尽方知此理深。是上下水火既济之候也。逍遥子曰：法水能朝有秘关，逍遥日夜遣循环，是法水治病也，此水之大概矣。三火者：膀胱民火，肾为臣火，心为君火。凡所无知，为物所扰，而怒且忧者，则为无明之火。若降而下，烧丹田，一意不散，至诚守之，而曰烧炼丹。药火之升，上起后过双关，而曰河车。升之前起，上过重

楼，而曰炼形。前后俱起，遍满四大，炎炎焚身。此火之大概矣。

《九仙经》曰：病小用水，病大用火。病大者，无常之限也。若人误犯天神，或身不宁，急入静室，散发披衣，闭目冥心，正坐握固，叩齿集神，升身起火，微以留息，少入退出，默想如脐下火轮大如斗，须臾焰起，自身可比轮盖，罩定自身，令阴鬼邪魔，不敢近也。释教降魔火，道家焚身火。凡行此火，须是久绝嗜欲，丹元坚固。不然，以水火交媾，龙虎成丹，丹就而阴灵自散，不敢近阳神，自不肯去也。神在形固，阴退气全，气全形坚，自可长年。

真龙虎

《龙虎真丹经》曰：真龙真虎所在所交之处，古今秘而不说。唯《太一真书》，是太上亲著。又《真一元解》“入神”“玄言”二集，称《龙虎真诀》。一在昆仑五城之内，一在北极太渊之内。藏之玉函，刻之金札，封之以金泥，印以玉章，猛兽列卫，神人在傍，尘世无缘而知矣。

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。少则少矣，妙则妙矣，乃所以泄天地之机。

吕公曰：因看崔公《入药镜》，令人心地转分明。阳龙言向离中出，阴虎还于坎上生。二物会时为道本，五方行尽得丹名。修真上士如知此，定跨赤龙归玉京。《入药镜》曰：肾中生气，气中暗藏真一之水，名曰阴虎；心中生液，液中暗藏正阳之气，名曰阳龙。龙虎非肝肺也，乃玄之又玄。知之修炼，而为圣人。《传道集》曰：肾气传心气，积气生液，液中有正阳之气，名曰阳龙，是谓出于离宫。心液传肾液，积液生气，气中有真一之水，名曰阴虎，是谓生于坎位。二物会时，在人生人，在己生神。龙虎古今有识者，或以多知广记，知其龙不

在肝，虎不在肺，如何得达交会之时，而悟采取之法？故少有不长生与升仙者，良以此也。

《西山记》曰：水火既济，龙虎相交，所用不一。如肾气传肝气，肝气方生，肾之余阴入脾，其气过肝为纯阳。气中有真一之水，以到于心，积气生液，颗颗如悬珠垂露，而还下田，更不随溺水，以传膀胱。若用火候无差，炼而为一气，气中生气，浩劫不死，而为陆地神仙，是虎交于龙，以肾气合心气是也。及夫下火，加减有时，抽添有数，以心气合肾气，是龙交于虎。若以下关透而起自尾闾穴，左升者为龙，右起者为虎。气从夹脊双关而过，至分道岭，而阳龙之气入内院，阴虎之气入天池，左旋右盘，三十六数，而真水下降，如甘露入心。此是龙虎相交于上宫，又不必于心肾，而有上交上合之别也。及夫胎完胎就，而真气既生，防其大过，必济之以水，而玉液金液还丹。及夫还丹日久，行于经络而变阳，酥凝于中府焚身。是知还丹之时，乃阴虎单行，而不必交于龙也；焚质之时，乃时龙独举，而不必交于虎也。龙虎之功不为小矣，所患乎不知龙虎之本也。若识龙虎之象，又知交合之时，且得采取之法，三百日养成内丹，而命中有晶，乃得与天地齐其寿算矣。

真丹药

《洞天语录》曰：高上元君，始在尘世，而流传大道，引喻天地升降之宜，日月往来之数，而曰内丹。广成子教黄帝依法行持，久不见功。盖以日有万机，根元不甚坚固。乃于崆峒山中，凡以内事为法则，以金石相配合，而曰外丹。内之丹药，乃为真药。外之丹药，止可疗治病，安乐而已。内丹小则长生不老，大则超凡入圣。始乎二气，交而凝结在丹田，变精为汞，变汞为砂，砂变为丹，形若弹丸，色同朱桔，而真气自

生。以气炼气，气合神聚而入道，道成而入圣。圣则大而化之，无所不能，岂外丹之可比耶！故知真药真丹，身外无求。

《西山记》曰：以龙交虎媾，结成玄珠；火候无差，烧成大药。真气始生，升之可以炼形，不避寒暑之患；真气既聚，纳之可以还丹，永除饥渴之苦。于己也，岂非乐乎？及夫真气施于人也，亦有验矣。入水水沸，吹木木荣，变苦为甘，改衰为壮。即人以疗疾苦，无不痊差；凝神以祛鬼魅⁽²⁾，无不灵应。盖内真而外应也，岂非谓人之药乎！或以内事不修，真元不识，唯以外之无情金石，加日添火，饵之以求超升，误矣！然而古今上士，亦论外丹，非外丹不可用。如广成子，以朱砂为丹，炼之九转，而曰神丹。陈七子，七宝丹砂，炼之九转，而曰灵丹。刘安王，以童子小便，炼之七转，而曰还丹。是知灵聚而为神，神散而为虚，以气還元，而曰还丹。后人用之，亦有见功升仙者。盖始也炼之，而内事兼修，内外俱成，得通仙道。若以外药独用，气弱神衰，天地秀气，不能停留，反为害不细矣。

真铅汞

《玄洞玉诏》曰：昔广成子教黄帝炼外丹，方有铅汞之物，凡以内事为法则也。人之初生，先生肾也，肾为北方壬癸水，在五金而为铅；次生心也，心为南方丙丁火，在八石而为砂。铅中取银，如肾气之中，暗藏真一之水；砂中取汞，如心气之中，暗藏正阳之气。盖以外铅中银，而合砂中汞，自然成砂。火候合宜，锻成大宝。取类于人，则肾气之中，取真一之水，心液之上，取正阳之气，二物合而为丹，乃如外物见宝之比也。《传道集》曰：抱天一之质，而为五金之首者，黑铅也。铅以生银，铅乃银之母。感太阳之气，而为众石之主者，朱砂也。砂以生汞，汞乃砂之子。难取者，铅中之银；易失

者，砂中之汞。铅汞若相合，锻炼自成宝。此铅汞之理，见于外也。若以内言之，父母真气，合而为一。既精血为胞胎，凝结为内肾。内肾者，铅也。及夫肾中生气，气中生水，以肾水合心液之上，正阳之气凝结于黄庭而为丹，则曰真铅也。以肾气合心气，积气生液，结为玄珠，方还下丹田，而曰汞也。及夫丹就，真气升，肾气入顶而真水降，一升一沉于十二楼前，而为既济。既济一次，而还下丹田，故曰真汞也。《元皇君诀》曰：铅汞鼎中居，烧成无价珠。都来两个字，了得万家书。正一真人曰：铅汞传来几万秋，几人悟得几人修？若教此理常人会，尘世神仙似水流。吕公曰：金丹一粒定长生，须得真铅炼甲庚。火取南方赤凤髓⁽³⁾，水求北海黑龟精⁽⁴⁾。古今上圣，称说铅汞之理不同。其来止于铅为肾，而真铅为丹；汞为心液，而真汞为药。真铅真汞为既济⁽⁵⁾。若凭外说，不可中理矣。

真阴阳

《九天秘录》曰：一阴一阳之谓道，阴阳不测之谓神。物中神而大者，天得一阳，以守乾道；地得一阴，以守坤道。物中神而明者，日得一阳，魂以道应；月得一阴，魄以道致。故夏至，一阴自天来，若无真阳，万物死也，不能焦枯；冬至，一阳自地升，若无真阴，万物生也，不能滋润也。日有真阳，阳燧感而火出；月无真阴，故方诸取而水绝。此天地日月，至大至明，真阴真阳，岂人之不若是乎？

《西山记》曰：肾，水也，水中生气，名曰真火，气中暗藏真一之水，是阴中有阳，阳中有阴也；心，火也，火中生成液，名曰真水，液中暗藏正阳之气，是阳中有阴，阴中有阳也。三华者，三阳：肾气乃阴中之阳；丹中真气，则真阳中之阳也；心液之气，乃阳中之阳。不说三阴也，所贵阴尽阳纯

矣。

《玉皇圣胎诀》言：人常降心火于下田，外境不入，泯绝狂虑，一气不散，委于气海，肾气不能上升，其息渐少。纵出之悠悠然，减省也，故后圣有自然胎息矣。及达摩胎息至理，言人之气升，自有走失，莫若内观诸世界，游玩自己天宫，超清虚妙境。其法贵乎无漏，一念不生，一意不动。无漏则善果成，不动而真圣见。而面壁九年，气无毫发走失，阴灵自外而身有身。东人不悟，掷钵西归。故圣人曰真胎息也。及扁鹊解《灵枢》，以冬至之后，真铅积之一分，状如戏蕊，而镇丹田。今人鼻引清气，闭口不出，以定息二十四数为火一两，四十五日火进一十六两，而炼就阳胎。又以夏至之后，汞积之三分，状如抱卵，而镇绛宫，亦以鼻引清气，闭口不出，以定息二十四数为火一两，四十五日火进一十六两，而炼阴息。以阴息投阳胎，而生真气。真气生元神，神形合为一，与天地齐年。离而为二，身外有身而为羽客仙子，不在尘世，以返三岛十洲者也。及葛洪注《胎息》论曰：凡胎息之要，如在母腹中，母呼即呼，母吸即吸。今人不达妙理，纵能闭之，少时随呼出之，喘息不已。非止不能留所闭之息，而又元气损虚，返为外来阳气所夺。若气急未急之前，外身自可停留少时，勿使大急。未气急之际，先鼻引清气一口，续后便以新取之气，换出旧闭急者之余气也。故得夺住其气^{〔6〕}，积而神形清爽，可以除疗百病。曲留强住，亦非自然，所以为下等胎息。真仙上圣，而有三品之论也。鼻引口吐，可以去浮寒、逐客热、冲结滞、行经络。若定息，气血不交，阴阳自媾；若定万息，气住神藏，大乘之功，不可言也。补气之道，此为上矣。或咽气救饥渴，行气以壮肌肤，收气补下田，养气以返童颜，运气以益血脉，虽见小功，终不及胎息之补气，得力功速且久也。

注 释

- 〔1〕定中送在病处：指静定之中，运气攻逐病灶部位。
- 〔2〕鬼魅：指妄念、邪念，影响入静。
- 〔3〕赤凤髓：指心血。
- 〔4〕黑龟精：指肾精。
- 〔5〕真铅真汞为既济：指心肾相交。
- 〔6〕夺住其气：指调节呼吸。

按 语

本篇主要阐述真水火、真龙虎和真铅汞，并重点介绍了心肾相交法（亦谓水火相交法）、龙虎相交法和河车搬运法。作者认为，要炼好上述几法，应凝神入静，切忌憋气——曲留强住，亦非自然。

第五篇 炼形神

炼法入道

《西山记》曰：以法入道，道故不难；以道求仙，仙亦甚易。求仙不难，所以难者，所学之道不正；学道不难，所以难者，所学之法不真。昔人隐形易貌，留气返魂，咒曰：刃不伤，禁毒虫，不害钉，钉自落。履火不焦，使水逆行，回风倒雨。结巾投地而兔走，盘带辍针而蛇行。瓜果结实于须臾，龙鱼遨游乎顷刻。若此，是其术^{〔1〕}也，而与方法^{〔2〕}不同。故昔人以冬后阳生，而春分之后，余寒误入肠胃，以为伤寒之疾。既觉，急居净室，盘膝正坐，闭目冥心，定息住气，以双手叠之，兜外肾向前，倒身跪礼，不过二三十度，汗出清凉，寒气自散。昔人梦泄遗漏，或下元虚冷，乃于日落之后，静坐幽

室，以手兜外肾、以手搓脐下八十一数，搓手兜肾、兜手搓脐八十一数，九遍为度，但左右换手而已，遂丹田补暖，真气充盈。昔人以幽居静室，绝念忘言，一向下心火，闭目存想，如火轮炎炎，积日气海坚固，颜色异常，日久下尽诸秽，自耐寒暑也。昔人以饮食过度，胸臆注满，或寒热凝滞，或痛结拥寒，当静坐，鼻引清气，口闭不开，多入少出；攻所病之处，大紧方放其气，不下三五次，自然消除，永绝万病。昔人心中为阳而阴不能到，以肾下为阴而阳不能及，故涌泉之上，气升而不降，血注而不升，致使脚膝沉重，阴凝而阳散。又况终日奔驰，无时休息。当夜后，汤濯二足，此外益而功少。不若高举二足，使气倒行，流于涌泉，逆流于丹关，即日足轻，行及奔马，其步如飞也。昔人以四肢小疾，五脏微病，或而凝滞、拥寒，静坐澄清，闭目绝念，运心气于所病之处，暂闭息少时，无攻不胜。以上皆法也，而与道不同。夫道者，无所不包，无所不通，何止为伎艺之能，治疾病之功而已！因术识法，因法知道，道本一阴一阳而已。阴阳相交相合，故天地有春夏秋冬之四季，日月有弦望晦朔之四候。唯人也于一日之间，丑末寅初，阳合阴也；辰末巳初，阳交阳也；未末申初，阴合阳也；戌末亥初，阴交阴也。悟阴阳交合，何道之远哉？

炼形化气

《西山记》曰：形者气之舍，气者形之主。借形养气，气壮而形固矣；运气炼形，形全而气自真矣。故人之真气，大运随天：春在肝，夏在心，秋在肺，在肾。人之元气，小运随日，子在肾，卯在肝，午在心，酉在肺。古先达士，识破天机，以气度合天度，以日用参年用。自子至午，气生之时，而用聚气还丹之法；自午至子，气散之时，而用收气炼丹之法。彭玉真人诀曰：午前炼乾，午后炼坤。自寅至午，乃升身静

坐，冥目忘言，鼻息迟迟，密想心宫，如夫妇相见之仪，久久成功，而得长生不死。

昔《元昉真人诀》曰：自辰起不语，以舌搅上腭下腭，恶浊之津咽之，而呵出心中所积喜怒哀乐之气。真气上升，寄留面目，以手握之。次居静室，宴坐不语，至午未之间，气盛神昏，侧卧闭口而睡。积日安乐延年，亦可留形住世。此知其时候，悟其交合，而无采取之法也。

西山圣，知其子时肾气生，卯时肝气生，午时肾气交心气，积气生液，还于丹田而曰玄珠。若火候无差，乃成大药。肾气之中，暗藏真一之水；心液之上，暗藏正阳之气。以阴抱阳，用水蒸气，此大道之本，长生之药。如何使之不走失？当辰巳之间，幽室静坐，神识内守，满口含津，勿咽勿吐，鼻息少入迟出，绵绵若存，自然二气相交，凝结如露。一百日无差药力全，二百日圣胎坚，三百日仙完而真气生。气中有气，而可炼气成神。故钟离曰：昔有三真颂金丹六诀矣，若以修行不悟此，世人学道漫劳功。又曰：闲庭无事忆江南，华满春城水满潭。若见扬州风物好，是须稳驾虎龙船。此名龙虎交媾，又曰采药之法也。及自午至子而用收气炼丹之法者，而为火候，古今不同。夫不悟真理，不识天机，而达造化之宜者，唯扁鹊解《灵枢》。以鼻引清气，入而留之。四息为一铢，二十四铢为一两火。夏至之后，以巽卦天雷，运二十五度行之，炼真汞而为阴胎；冬至以乾卦灵符，运二十五度行之，炼真铅而为阳息。阳息投阴胎，而变金丹，金丹一粒可长生不死。广成子教黄帝，自辰至暮，静坐忘念，屏绝外虑，神识内守，一意不散，降心火于丹田，存脐下如净瓶。净瓶之中，有一珠如弹丸，用炎炎火，不计昼夜，而下烧之。至于胎成息住，自然不饥不渴，不畏寒暑，可以留形住世。此进火得时，亦无聚气之

法。

西山有颂曰：

佳人才子才当年，花落黄昏聚会难。不避主公肠欲断，时来须索闭阳关。此戌末亥初，气随真液还丹之际，阴交阴而气欲散失，当居静室，息不必闭也。但少入迟出，心火下降，至意留在丹田。恐肾气升而不停，心火降而不住，乃微以肚腹，轻肋⁽³⁾丹田自热。炼日中所得之药，始也一百日乾卦，次一百日兑卦至乾卦，次一百日坤卦至乾卦。乾坤相见，火候无差。若此加减合宜，如此抽添，须肘后飞金晶也。故古仙上圣，于离卦采药，乾卦进火，三百日结就内丹，而为陆地神仙，形神俱妙，浩劫不死。故炼形之道，非真气不可也。

炼气成神

《西山记》曰：以气炼形，形化气，而体骨轻健，入水不溺，蹈火不热。其大乎龙虎交媾，而成大药、火候无差，以变金丹。若以神炼气，气炼成神，非在于阳交阴会，其在于抽铅添汞，致二八之阴消，换骨炼形。使九三之阳长，三百日仙胎完而真气生，不可再采药也。肘后飞金晶，自肾后尾闾穴，升之而到夹脊；自夹脊双关，升之而至子宫，不止于肾气补脑；而午后降真火以炼丹药，致阴尽阳纯也，如是子时肾气方生。静室清心闭目，正坐敛身，而肾气自聚。微微升身，偃胸直腰，先到夹脊，次到子宫。自子加至辰巳，定一百日一撞三关，而又积心之真火，锻炼下元，内丹阴固阳凝，气自纷纷。是日气中有气，前升入顶，后起入脑，前后俱起，但升身勿动，以焚身逐阴鬼。一烧增一气，十烧增一神，百烧延万年，千烧出尘世。古仙上圣，恐火大过，而又有浇灌之法也。始以采药，是玉液还丹，次以肘后金晶入脑，自上田复入下田，是金液还丹之法也，以鼓两颊而虚咽纳气是也。丹就而真气生，

以真气炼五脏之气。《九仙经》云：炼神剑金槌，本以五脏之气。《中黄经》云：闭之千息以炼五脏，五脏各出本色，气聚而上以朝元，三阳合而升之入顶。是则不出五脏，而无修炼之时，又无煅炼之法也。西山有炼气之法，妙且玄矣。采药进火，三百日大药成；还丹炼形，二百日真气满。大运不必随天，但可以小运应日，闭气炼气。如甲乙日炼肝气，甲日肝气先进于艮卦，闭息至巽卦为期，如青气现，运而在顶；乙日养肝气，与毕法同。凡起火，识五行生克也。丙丁炼心气，丙日心气先进于巽卦，闭息至坤卦为期，如赤气现，运而在顶；丁日养心气，凡起火，识五行生克也。戊己日炼脾气，先进于春，则辰时一时闭息；夏则未时闭息；秋则戌时闭息；冬则丑时闭息。凡起火，识五行生克也。庚辛日炼肺气，庚日肺气先进于坤卦，闭气至乾卦为期，如白气现，运而在顶。辛日养肺气，凡起火，识五行生克也。壬癸日炼肾气，壬日肾气先进于乾卦，闭息至艮卦为期，如黑气现，运而在顶；癸日养肾气，凡起火，识五行生克也。十日一翻，炼遍五脏，凡二百五十日，各炼二十五数，真气自聚，开河车，搬五彩之物，笙簧女乐，车马旌旗，各分方号，队阵喜笑，熙熙上朝帝阙，共入天宫。或而阴鬼作梗，邪魔为障。但于静室中，闭目冥心，升身正坐，三昧真火自起，一烧而魔鬼消散，火过清凉，了无一物。前件侍从歌乐，转加繁盛。终日默坐，内观明达，并无厌足。奇验异证，不可备录。既觉身形常似飞腾，意气飘扬，难以制御。常用调神出壳，乃超凡入圣之时也。

炼神合道

《西山记》曰：修真之士，志在玄元而甘寂寞。一日气满功盈，五气朝元，三花聚顶，血凝气聚，万神朝真，并在上宫⁽⁴⁾；富贵华盛，楼台车马，士女笙簧，殆非人世所有。勿得

认为真境，是自身上宫，未能超脱内院，因循不出，是为困在昏衢。形神俱妙，不能超脱，止为陆地神仙，难以弃壳，而返十洲三岛。西山圣前功已满，而出壳之法，不可不备录详记也。

昔海蟾公，功满数足，阳神欲出，方在上宫，而静室孤坐，如鹤出天门，龙升旧穴，猛撞天门自开，弃壳而去。钟离公功满数足，静坐内观，如登七级宝台，自下而上，一级至一级，上尽到时勿忽。忽则变，壳不出，止为陆地神仙。登之既尽，闭目下跳，如梦中方寐，身外有身，如婴儿大，莹洁可爱，勿得远游，速须复入本躯。入而不出，与天地齐年；出而不入，与凡俗异处。吕公出法，七层宝台，三级红楼，一如钟离之法。方当内观，紫河车搬神，上入天宫，留恋紫华而不肯超出，故起真火，而于烟焰中，化一火龙，跃出昏衢，乃弃壳之法，最妙者也。世祖禅师，虽无火候，而阴灵亦不散，方在内观，而于定中以神磬声而去。此止可出，而不见入法也。昔达摩六祖禅师，虽是阴神出壳，始以形如槁木，心若死灰，集神既聚，一意不散，神识内守，从心地踊起，一升复一升，直过三十三天，化乐天宫，如道家之在上宫也。当跪礼前进，从三门之中，中门而出，此亦出而不能入也。西山上圣，功满数足，其出也虽不离内观中起，大歌乐中过门，故起火，是搬神入顶过门，是调神出壳，方在内观。起火之后，想闹华深处有孤村寮舍二三间，始自彼中出，既远既近，而回望故园，依依寥落，欲去不可回视，欲来则不可错路。圣圣相传，皆得弃壳，而无难易也。颂曰：功成须是出神京，内境繁华勿累身。回望故园风物好，闹华深处有孤村。嗟夫！少学无知之徒，止于定中，而出阴神一日，误出天门，不能回返本躯，名曰尸解坐化，迷惑世人，深为有识者之所笑也。

炼道入圣

《洞天语录》曰：世人不悟大理，以尘世石火电光中，暂

荣暂贵，役使心绪无定。一日气弱而病，气绝而死，转转不悟，流身异类，透灵于别壳，终不达生死之宜。夫修养真气，真气既成，而锻炼阳神，阳神既出，得离尘世，方居三岛。功成神迁弃壳，须传流积行于人间。行满功成，受紫诏天书，而居洞天矣。《稚川受道记》曰：道成之人，不可不传。传之非人，祸及七祖。得人不传，灾祸己身。赤松子戒黄帝曰：道不可私，求必以物。将其理当信金而示不变也。

《西山记》曰：所为舍施者，表其受道之人诚心也。大则舍一身，中则舍儿孙，下则舍田宅。上则舍施于有道之人，中则舍施于有法之人，下则舍施于有术之人也。第真君戒曰：传道之人，必欲与先圣立教。遇有志之士，勿谓无信金而不传；遇无志之士，勿谓得信金而强与。非特坠教坠道，而又彼此皆无益也。玉真人请益元德真君曰：上仙入南洲，传道之教，必欲立盟誓，出金玉者，何也？真君曰：盖南洲之人，孽重福薄，不信天机；轻命重财，愿为下鬼。若不立信金，彼必有反虑；若不识盟誓，彼必轻泄。故取之以金，表其不变。嗟夫！人居大众，万中无一人奉心清虚，清虚万中无一人志诚，志诚万中无一人明者。明破天机，而轻于财货，委于性命，留意者少矣。盖其人假道求财，诳惑有志之士，致使信心者，见道流弃之。遂使高道之士，束手钳口，见死不救。若奉道之士，识人而知其贤愚，受法而知其邪正，节次得事，续续有功，使泰华为金，未可酬师友之一二也。

注 释

〔1〕术：指气功应用技术，即功法。

〔2〕法：指气功基本理论。

〔3〕轻肋：指腹肌轻轻上提。

(4) 上宫：指脑。

按 语

本篇主要介绍习炼气功的具体方法，注重炼功祛邪治病，很有实际意义。“炼气成神”之说宜进一步研究；“炼道入圣”之论，言选择有道德修养的人做学生，授以气功学知识，有一定道理，应予提倡。传之匪人，损害气功形象，可不慎乎！

(刘建中 吕光荣)

金液大丹口诀

本书托名太微洞天白衣道者授、冲虚妙静宁真子郑德安序。全书一卷，作者姓名及成书年代均不详。现采用的是1923年10月上海涵芬楼影印本《道藏·洞真部》第134册。

内容提要

这是作者根据自己多年习炼气功的经验而写的一部气功专著，内容包括歌诀六十四句、七言诗一十七首、西江月六首和安乐歌、归真篇、抽添诗各一。此外，书前还有作者自序一篇。值得一提的是，这部书不仅从理论上对气功进行了探讨，而且对开始练习静坐到最后结成内丹的习炼气功的全过程做了生动的描述。这些，对于有志于习炼气功的人来说，确实是很有帮助的。另外，本书多以当时口语写成，因而绝少晦涩难懂之处，这也是很可取的。

序

夫欲修真，必须穷理尽性，以致于命可也，性未明也，不可知。故释氏以性为主，命为伴；太上以命为主，性为伴。此二说甚好。性为主者，先要明我父母未生以前是个甚么。将万境万缘悉皆看破，原来只是一点虚灵为主，此个身体亦是虚

幻。既如此时，末后一着，作么收捡回去。佛云：向上一着，千圣不传。如得者，名为六通⁽¹⁾、无碍、六自在。如来如无此着，终为顽空。祖师云：饶君了悟真如⁽²⁾性，未免抛身却入身。从此更兼修大药⁽³⁾，顿超无漏作真人。太上以命为主者，先要人实服养身，保精生气，以气化神，以神合道，纵横犹得，长以玉树枝茎花叶茂盛之喻工夫锻炼。纯阳为体，身外有身，千千变化，穿金透石，现种种之神通，与佛何异！性命⁽⁴⁾二字不可分作二，亦不可并作一件说。故仙家金液大丹妙诀，金箱玉笥万劫一传。玄科云：遇人不传闭天道，妄传非人泄天宝。轻泄漏慢罪灭形，九玄七祖受冥考。伯阳祖师云：窃与贤者谈，曷敢轻为书？写情记竹帛，又恐泄天符。结舌欲不语，闭道获罪诛。可以口诀，难以书传。谛思之，不须论。深藏守，莫传文。平叔祖师云：吾昔三传与人，三遭祸患，自今已往，当钳口结舌，虽鼎镬在前，刀剑加项，无复敢言矣。余思之，愿天下人悉达此道，如此戒行深深，当如之何？既得师传，不免漏泄，粉骨碎身难报师德。先师云：一人传道，福及九祖。太上愿，愿长生，必不固靳。余遂撰六十四句诀，号曰太一含真火符，直指七言诗一十七首，号一秤金。西江月六首，应纯乾卦于中，括尽下手工夫、玄关一窍⁽⁵⁾、药物川源、火候秘旨、进退抽添、沐浴温养、脱胎神化，无不备悉。此乃是余亲行所得之妙，望学者勤心精进，刻日有验。得验之后，每日消息拟时要准，辨认浮沉，识昏明，知早晚，莫瞌睡，节饮食。工夫到，降则取，升则云，打成团，发光明。密密绵绵而无大过之患；猖猖狂狂则有不及之忧。得知非难，行之为难，守之尤为难。量都来十月之辛勤，永享无穷之逸乐。然此未知那个是决烈慷慨、特达能仁明道者——得之，默而行之，句句相应，方遂得安之愿也。如遇师诀，诚与不诚，行与

不行，勤与不勤，则非德安之咎也。余誓曰：我若误了肯学人，万劫风刀当受考。如遇此书，生轻慢怠惰者，永为下鬼，祸及九玄，学者察焉。

注 释

〔1〕六通：指习炼气功，一应通天文，二应通地理，三应通人事，四应通鬼神，五应通时机，六应通术数。

〔2〕真如：指一切现象的本质。

〔3〕大药：指阴阳相交（即心肾相交）而成的内丹。

〔4〕性命：性即神，命即气，指神气。

〔5〕玄关一窍：即玄关窍，指丹田。

按 语

作者阐述著书的宗旨，并劝导学者，习炼气功必须诚心尽意，勤学苦练，方能有成效。

诀 曰

余年十九去参师，得遇至真老白眉。一言指出玄关窍，有有无无谁解思。得窍归来专内视^{〔1〕}，黄婆^{〔2〕}只在这些儿。我今不避天诛责，说与学仙人得知。心下肾上中高处，约以仿佛是根基。莫执有象妄为做，只今凝神定此规。做时跏趺须大坐，绝尘^{〔3〕}忘念眼低垂。鼻息绵绵调欲住，欲住不住若毫厘。到此切须休念起，若还念起气神离。宁耐百骸如若坠，任生任死勿生疑。霎时百脉气撮来，心如昏闷力难支。满口玉液款款咽，便觉头底冷风吹。中间一道热汗流，流至尾闾化为离。炎炎冲入昆仑顶，化作一粒玉珠垂。迤迤迤迤流下来，冷窖窖地如雪梨。看看滴在玉池里，便将液送始相宜。穿过重楼

入土釜，红莲含蕊景绝奇。以意送入黄金鼎，鼎底火发无人炊。此是天然真火用，起时为候少人知。一刻有丹一刻采，一时火起一时窥。千经万论俱不载，我君漏泄愿君为。每日一阳来起复，急须进火莫稽迟。进火别无他计较，只将心意去迎之。火若武时心用武，火若文时以意随。积渐汞乾铅自竭，抽添进退象盈亏。沐浴只忌卯酉月，若还加火必倾危。到此节气宜保守，过此之时谨慎施。十月胎生且温养，一朝现出一仙姿。容貌一般无两样，方显神仙妙用弥。更有一言相嘱咐，切莫脱胎乱奔驰。神若出时频顾宅，出熟方可远游嬉。姑待三千功行满，玉皇下诏入丹墀。

注 释

〔1〕内视：习炼气功时，意识活动注视身体某个部分，如心、肝、肾等。

〔2〕黄婆：指中央戊己土，土色黄，起阴阳沟通的作用。气功文献中引申而言，凡起“驱阳就阴，驱阴就阳”促成阴阳结合，任媒合之职的，均谓之黄婆。

〔3〕绝尘：即排除人世间的一切干扰。

按 语

这一诗诀，简述了炼丹（习炼气功）的过程及注意事项。

诗（一十七首）

初习坐

先且跏趺^{〔1〕}坐半年，次宜清静绝尘缘^{〔2〕}。
然后用吾真妙诀，诚心一志守中田^{〔3〕}。

注 释

〔1〕跏趺：佛教徒的一种坐功法，即盘膝坐。

〔2〕绝尘缘：指断绝与世间的一切关系。

〔3〕中田：即中丹田，指心脐之间。

按 语

此言开始习炼气功时，宜先炼坐功，其关键是屏除一切杂念，意守丹田。

下手

存神定志入黄宫^{〔1〕}， 百脉朝元^{〔2〕}气聚中。

形重如山汗如雨， 霎时火焰自冲冲。

注 释

〔1〕黄宫：指脾。

〔2〕百脉朝元：百脉，指身体各部经络、关窍、肌肉、气、液、脏腑等。朝元，指炼功中根据不同的时间，五脏、经络、关窍之气液朝集于上元、中元、下元（即上丹田、中丹田、下丹田）。

按 语

此言习炼气功的下手功夫是意守黄宫，即根据不同的时间，使五脏、经络、关窍之气液集中于丹田。

工夫到时

太极^{〔1〕}无形生一气^{〔2〕}，默然一气化阴阳。

清中有浊从天降^{〔3〕}， 黑里藏红^{〔4〕}自地彰。

注 释

〔1〕太极：指含有阴阳两方面的原始混沌之气。

〔2〕一气：指一气合阴阳两方面。

〔3〕清中有浊从天降：清为阳，浊为阴，全句为升清阳、降浊阴之意。

〔4〕黑里藏红：亦称黑汞红铅。黑汞指真阴，红铅为真阳。意为真阴真阳交相会合，结为一体。

按 语

此言习炼气功到一定程度时，则铅汞相会，阴阳和合，结为一体。

火候

圣人^{〔1〕}传药不传火， 从来火候^{〔2〕}少人知。
于今漏泄天机妙， 火发初爻是子时^{〔3〕}。

注 释

〔1〕圣人：指德高望重的气功家。

〔2〕火候：指习炼气功时，用意念（即火）来调节呼吸。

〔3〕火发初爻是子时：一日十二时辰中，子时为阳气初生之时，故言。

按 语

此言神（意念）即是火，火候即用意念调节呼吸。

拟时^{〔1〕}要准

炉中赫赫火长红，亦用心迎入土宫。
每日一阳时^{〔2〕}要准，莫教错用费神功^{〔3〕}。

注 释

〔1〕拟时：忖度好炼功的时间。

〔2〕一阳时：指子时。古人认为，每天子时为阳气初生之时，称为一阳生之时。

〔3〕神功：又名性功，指调神为主的气功功法。

按 语

每天子时为人身阴阳交会之时，是炼功的最佳时间。《性命圭旨》说：这个时候炼功，可以盗天地之机，夺阴阳之妙。

物药景象

守一^{〔1〕}坛前茅^{〔2〕}已萌，朱砂鼎底火^{〔3〕}初明。
中宫^{〔4〕}玉漏丁丁滴，皓月横空夜气澄。

注 释

〔1〕守一：指意念集中于某处，如意守丹田。

〔2〕茅：指黄芽。

〔3〕鼎底火：指丹田中之阳气。

〔4〕中宫：指北极星所处的天域。此指中丹田。

按 语

这一首诗写出了习炼气功时，内丹形成前的景象。

升降交结

水出高原下玉京^{〔1〕}， 火生地户^{〔2〕}发光明。
一升一降归中土^{〔3〕}， 结就团团离坎精^{〔4〕}。

注 释

〔1〕 玉京：指脑。此处泛指上丹田。

〔2〕 地户：指腹部下丹田。

〔3〕 中土：指中丹田。

〔4〕 离坎精：指阴阳调和之意。

按 语

此言阳升阴降，阴阳和合于中丹田。

抽添^{〔1〕}妙用

汞归金鼎铅藏伏^{〔2〕}， 铅产玉炉汞自消。
二物有无成至宝， 抽添理法自然超。

注 释

〔1〕 抽添：指炼气功中，气定为抽，神定为添。亦指平秘阴阳，抽铅添汞。

〔2〕 汞归金鼎铅藏伏：汞指神、铅指气。全句意为神气相合。

按 语

习炼气功中抽添的作用是平秘阴阳，使神气相合。

浮沉沐浴

沐浴^{〔1〕}之因两意微，学人须要不违时。
真气^{〔2〕}薰蒸周遍体，一气^{〔3〕}浮沉始合宜。

注 释

〔1〕沐浴：指行功中，调节意识思维活动，不使其太过，也不使其不及，维持协调稳定的状态。

〔2〕真气：指人体正气。

〔3〕一气：指一气含阴阳两方面。

按 语

习炼气功者，要调节意识思维活动，以维持其协调稳定状态，达到阳升阴降，阴阳和合，水火相交的目的。

紫河车^{〔1〕}

含养元神^{〔2〕}气与精^{〔3〕}，紫河车动似风轮。
潺潺水音华池^{〔4〕}内，烁烁金光遍体春。

注 释

〔1〕紫河车：气功文献中，把运载水火之工具叫河车。若龙虎交而变黄芽，铅汞交而成大药，真气生而五气朝中元。紫金丹成，曰紫河车。即阴阳和合，水火共处之意。

〔2〕元神：古代气功家喻为性命之根。

〔3〕气与精：指维持人体生命活动的物质基础。

〔4〕华池：指舌下。

按 语

此言炼气功时，河车搬运水火，而阴阳和合、龙虎交会时的景象。

聚散变化

前短之因交媾^{〔1〕}时， 退长成物散回归。
阳消水涸浑无事， 只待周天^{〔2〕}再发机。

注 释

〔1〕交媾：炼气功中，阴阳相交为交媾。

〔2〕周天：气功的静功功法。有大周天和小周天两种。

按 语

此言调节身体阴阳，维持神形的稳定（即聚散变化），使真气在体内运行，则阴阳和合而成内丹。

养成气母

金胎神室^{〔1〕}在中宫^{〔2〕}，似有如无要积功。
三个月时形似橘， 一年数足亘天红。

注 释

〔1〕金胎神室：中丹田之异名。

〔2〕中宫：此指人身的中央正位。

按 语

此言习炼气功，三月似橘，一年功成。

百日基成^{〔1〕}

十旬内炼慎持盈， 渐觉炉边似菊馨。
已是半成消息处， 小心姑待出黄庭^{〔2〕}。

注 释

〔1〕基成：指习炼气功，精气神三宝合炼成一。

〔2〕黄庭：冲气所在之处。《梦溪笔谈·象术》说：“黄庭，有名而无所，冲气之所在也。”故养生家曰：“能守黄庭，则能长生。”

按 语

此言习炼气功，须百日后方能基本达到精、气、神三者合一。

沐浴忌日

兔鸡^{〔1〕}之月且开怀， 住火休符保圣胎^{〔2〕}。
十月成功光透体， 天门烈烈顶如开^{〔3〕}。

注 释

〔1〕兔鸡：指卯酉。

〔2〕圣胎：指神气凝结而作的丹。

〔3〕顶如开：指炼气功到一定程度时感受。

按 语

此言兔鸡之月应停止炼功，这自然是不足取的。

移神换顶

期月^{〔1〕}移神直上升， 三关^{〔2〕}一透更通灵。
青娥仰视昆仑顶， 穿过黄庭入紫庭^{〔3〕}。

注 释

〔1〕期月：即一整月。期音 jī。

〔2〕三关：指玉枕、夹脊、尾闾。

〔3〕紫庭：指中丹田。亦称紫阙。

按 语

此言习炼气功可开发人的智力，使人聪慧。

温养胎仙

气足神灵^{〔1〕}入紫宫， 三年温养要雍容。
若还尘境^{〔2〕}纤毫隔， 失却蓬莱路万重。

注 释

〔1〕气足神灵：亦称气神调匀，即神气合而为一（气与思维活动协调统一）。

〔2〕尘境：指杂念。

按 语

此言在习炼气功过程中、如不能排除杂念，就会影响炼功效果。

自然神化

九载提携身外身， 此时出入不由亲。

功成行满丹书召，鹤驾翩翩谒紫宸^{〔1〕}。

注 释

〔1〕紫宸：指帝王居住的地方，此处喻心。

按 语

此言炼功日久，体内阴阳便会起神妙的变化，即阴阳和合，结成内丹。

西江月（六首）

剥尽一阳来复^{〔1〕}，温温井底灵泉。纷纷白雪降长天，人在琼楼饮宴。忽听黄莺报道，翠娥已至宫前。二人相见结亲缘，料想无人得见。

临^{〔2〕}时二阳来到，急须唤请金公。三人相会入黄宫，恩义相施欢共。饮用龙肝虎髓，醍醐美酒香浓。这般富贵是仙翁，胜似豪家受用。

倏忽三阳交泰^{〔3〕}，氤氲万象皆春。民安国富贺新正，大地人人相庆。不觉元宵又至，皇家放赏华灯。婴儿姹女暗欢欣，记起月圆时分。

天上有雷大壮^{〔4〕}，人皆恐悸修身。千山云布气薰蒸，沐浴虚心清静。此理贤还悟得，便须能解众真。阴阳到此两相停，二八德刑相称。

老阳逐出少女^{〔5〕}，全家俱是男儿。五行四象旺当时，富贵因兹荫起。中宫黄金作壁，重楼玉砌阶梯。更兼身内有摩尼，元始悬珠可比。

四月纯乾夏首^{〔6〕}，华池菡萏花开。金波皎月映楼台，珠露荷擎堪爱。以造天然造化，须凭神运安排。虚中功行是奇

哉，说与常人不解。

注 释

〔1〕一阳来复：复，卦名（䷗），为一阳生成之时。

〔2〕临：卦名（䷒），即二阳生成之时。

〔3〕三阳交泰：泰，卦名（䷊），即三阳交会之时。

〔4〕大壮：卦名（䷡），即四阳生之时。

〔5〕老阳逐出少女：老阳，卦名（䷌），上元为阴爻。

〔6〕纯乾夏首：乾，卦名（䷀），为纯阳之意。

按 语

这一组词，叙述了炼功中阳长阴消的过程。

安乐歌

君不见，安乐窝中懒散人，不贪富贵不求名，但向无中寻取有，须当认得假和真。大道本来俱恍惚，阴阳相制却成物。学者愚迷总不知，万史千经寻不出。遇明师，亲指诀，只在眉毛并眼睫。高峰要到若须臾，不遇直径徒跋涉。安炉鼎^{〔1〕}，立根源，离中有汞坎中铅。二物相将归土釜^{〔2〕}，黄婆^{〔3〕}媒合始团圆。这件物，无处觅，要妙玄微人不识。自家活计自家收，任你强梁夺不得。人人有气精和神，不是朱砂及水银。偃月炉^{〔4〕}中频进火，炼就金精^{〔5〕}却一斤。既有本，何愁末，自在逍遥长豁达。逆顺纵横体自同，得象忘言成正觉。人笑我贫我不贫，争奈身贫道不贫。玄珠^{〔6〕}至宝为吾友，养在丹田无价珍。空不空，色不色，造化循环无尽极。人来问我若何为，不能共伊谈论得。枉劳神，谩费力，薄福之人谁可测。未知南北与东西，宁辨青黄与黑白。濯甘泉，涤垢污，神仙也是

凡人做。妙用分明在目前，崎崎岖岖行远路。宾是主，主是宾，宾主相见亲更亲。契论丹经凭口诀，个中端的自然真。存其心，养其性，性若存时心自正。无为^{〔7〕}而为无不为，万境俱忘神自应。非或是，是或非，是是非非转执迷。迷人不悟玄元理，达者超升上太微。既得鱼兮安用筌，既渡河兮安用筏。安乐窝中乐道歌，便是长生不死诀。

注 释

〔1〕安炉鼎：八卦中乾（阳）在上为鼎，坤（阴）在下为炉。全句意为：习炼气功首重于调整体内阴阳，使之达到平衡。

〔2〕土釜：指下丹田。

〔3〕黄婆：指中央戊己土。土色黄、起阴阳沟通之作用，谓之“婆”，又谓之“媒”。

〔4〕偃月炉：位于腹中，为阴炉。

〔5〕金精：指金丹。乃心肾之间真气（真阳）、真水（真阴）配合而成。

〔6〕玄珠：指内丹。

〔7〕无为：指神定气和。

按 语

此言习炼气功的关键是平衡体内阴阳，只有精神稳定，神定气和，才能炼成内丹，使人长寿。

归真篇（示后学）

道^{〔1〕}即心也，心即道也。道由心生，心由道有。因心明道，因道悟心。心生为性，性从心有。此性者，真性也——无

生无灭，无去无来；不增不减，如如自然；炳焕灵明，圆通太虚者是也。变化感通之谓神，神之由也。神无心不立，心无气不成。气无精不有，精无气不生。气无神不运，神无气不行。气无精不住，精无神不凝。神无心不守，心无神不宁。神之灵也，不疾而速，不求而至，变化不测，自然而然亦不知其所以然而然也。心神妙用，我知之矣！故达磨^{〔2〕}西来，不立文字，面壁九年，直指人心见性，佛者是也。此心者，非思虑念想有形可揣之心，乃天心之心，人中之心也。在人身中求之，不可求于他也。非遇至人^{〔3〕}不可得而闻，不可得而见。虽遇至人密而授之，若不自下静定工夫，于大死场中认得分明，亦不许知之。既知也，真知也，悟之也。一从斯有，二从斯得，三生万物，造化无穷焉。于是佛山圣人^{〔4〕}，深明大道，洞悟天心，阴阳造化、妙理玄机，皆从此心而得也。圣人之心，凡人之心，其实一心而已。悟之者圣，迷之者凡。噫！道在迩而求诸远，事在易而求诸难，何哉？真如妙性，个个圆成，因贪因著，了无是处。大丈夫决烈慨慷，直下承当，领斯之言，向此用功，与道合真矣。

注 释

〔1〕道：此指导引、养生、气功的方法、理论。

〔2〕达磨：亦称达摩，菩提达摩。相传为南天竺人。南朝宋末航海到广州，又往北魏（旧说达磨过金陵时，与梁武帝面谈不契，遂渡江北去）洛阳，后住嵩山少林寺。传说达磨在此面壁打坐九年。后遇慧可（487—593），授以《楞伽经》四卷。慧可承受了他的心法，于是禅宗得以流传。

〔3〕至人：此处指气功造诣精深的人。

〔4〕佛山圣人：指慧可。

按 语

此言习炼武功的关键在于，首先要明“道”，同时还要注意调整精神意识思维，保持精神活动的稳定，此外，还要有恒心。

抽添诗

意⁽¹⁾到玄关⁽²⁾抽百脉，真铅⁽³⁾海底放金光。
神归混沌添真水，灵汞⁽⁴⁾山头化玉浆。

注 释

〔1〕意：即意念。

〔2〕玄关：指丹田，此处指下丹田。

〔3〕真铅：指真阴、真水。

〔4〕汞：指心液中正阳之气。

按 语

此言在炼功过程中，只有意守丹田，使阴阳平衡交会于丹田，才能形成内气——即成丹。

(庄丽华 魏云生 魏群)

洞元子内丹诀

作者姓名，事迹不详，成书年代亦难于查考。现采用的是《道藏·太玄部》第734册，1924年上海涵芬楼影印本。

内容提要

《洞元子内丹诀》为气功学专著。全书二十一节，主要阐述玄元、坎宫、离宫、既济、未济、乾宫、坤宫、兑艮二宫、变象、水火、交媾、元火、沐浴、母子、抱元守一、道数、神光、总要、广玄的基本概念，说明机体各部的生理机能，变化作用。在“一阴一阳之谓道”的基础上，进一步提出“阴极以荡，必阳以御之；阳盛于刚，必阴以伏之”，“阴阳之气，动静交相养也”的观点。本书除介绍了许多具体功法外，对气功作用原理，注意事项，气功景象等亦论述甚详，是古气功论著中应用数理知识阐述阴阳、气化、既济、守一等说较有影响的著作。

玄元篇第一

夫炼丹⁽¹⁾之士，非炼凡铅汞也。所炼者真铅真汞也。盖圣人取象而比之，以式于众。云执铅投汞，火候以时，采诸花耳，人鉴误也。北方正气曰水，南方正气曰火，水火二气，采

必有时，用必有日。苟采取失候，虽炼百载，亦徒为也。若使日月归元，水火得济^{〔2〕}，功成至速。故丹者，丹田之谓也，其奚有铅汞能成乎？且上丹田曰泥丸，中丹田曰绛宫，下丹田曰气海，亦曰鼎。取水火之气归之于鼎，故曰炉。寡淫欲、惜精液、实筋骨、荣泥丸者，故炼上丹田也。多忠孝惻隐之心，负拯救扶危之道，履仁终日犹恐不及，博施济众，嫉妒弗恃，抱元守一，精无摇荡者，炼中丹也。纳水火之气，归炉鼎之中，弗荡厥精，终固其根者，炼下丹田也。三丹若就，焉能死及！夫天地之形，久长者也寒暑往来，日月迭运，大岳有云，巨海有潮，斯皆气候往还也。人亦如之，故以眼目比之为日月，肠胃比之为江海，肝比东方木，心比南方火，肺比西方金，肾比北方水，脾比中央土，气候出没比之为云，津液往来比之为潮，血脉通流比之为河，下元精室比之为海。故圣人顺天地造化，取象而修之，乃长生飞仙也。多见愚辈误役心神，迷执己见，寝食或忘，区区终日，莫见成功。凡阴阳之气，采必有时；采若有差，丹莫得就。夫五月一阴生，阳里而阴盛也。阴阳之气生必有日，采必有时，故年有月也，日有时也。十一月为之冬至日，一阳生也（他皆仿此也），阳皆得以用之，阴得以休之。故人采气者，多以半夜子时为候，斯亦然也。大用之候，冬至也；小用之候，半夜也。此失之毫厘，差之千里也。

诀曰：

凡铅凡汞非水火，真水真火唯一个。化为龙虎镇相随，龙若行时虎不坐。但于至日勤驱逐，半夜子时令相续。气为龙兮津为虎，相将直入玄宫去。审其时候若获之，是人皆适云霄路。

注 释

〔1〕 炼丹：指习炼内丹。

〔2〕 水火得济：指阴阳两个方面相互含育之意。

按 语

此言气功修炼的关键在于认识阴阳及阴阳互根的道理。

坎宫篇第二

坎^{〔1〕}者北方也，为阴、为月、为虎、为水、为气。其卦得三，两阴而一阳也，阴中阳生也。水能育万物，气能生万物。混沌之分，其气象同水，然后生阳，阳处壳中，卵之象也。亦坎卦二阴而一阳，阴包乎阳也，阴极阳生之谓，故能生其阳。阳生而合阴，则分为天地；天地生万物，道之源耳；天地长久，始于水也。故炼气者，守乎坎。亡坎者，亡母也。万物无母而不育，故必守母然后成耳，居蒙昧之中。理者其坎之谓欤？是杳冥之中养精明，恍惚之中得物者，成其精，获其物，得无故乎？君子处身于罹乱之际，必全其志；养气于杳冥之间，必保其道。志全则无不立，道保则无不就。《易》曰：有孚维心，享用而行者，不升于天，天则险也。至于玄牝之门，复归于海，出于玄牝则亡也。故《易》曰：行有尚，用者，二阴俱往朝于谷神，历诸经脉及诸颞峰，是以易象坎，重阴也。气上而无差，津注而不乱，采必以日，用必以时，精不荡，气不错，巡历涂辙，同归于一。故《易》曰：水流而不盈，行险而不失其信^{〔2〕}。夫修气者，常习坎宫，运行有度，昼夜匪失于千日，功毕其数。故《易》曰：君子以常德行习教事。又曰：三岁不得凶，千日不就于凶也。气海曰鼎，亦曰

器。两阴并荐，下归鼎。津为玉华，鼎曰灵根。气行之涂，亦曰衡庐。玉华之味，其甘若蜜。既归于鼎，始成厥道。故《易》曰：六四樽酒，簋贰用缶，纳约是也。类象。

录曰：

坎宫之象混沌也，杳冥也，恍惚也，相生也，阴阳也，子母也。运而心亨者，有信也。流而不盈，险而不失，有诚者也。匪常德行，习教事不周，千日凶者也。本宫之液，炼之日久，玉华迅激，津者也。六四樽酒，二阴之液者也。纳之用缶，鼎器也。君子履是，有或过莫大焉。

诀曰：

气之为龙津作虎，水有骨兮火有土。时人不会一阴阳，不知本生一子母。子迎母，母随子，樽酒嘉味甘如醴。扶入河车搬载归，白头相守无能死。玄牝之门密关锁，逍遥只向琼台坐。沐身除却有神泉，饌食^{〔3〕}自能发元火^{〔4〕}。千日功成生子孙，故云我命即在我。

注 释

〔1〕坎：八卦之一，指肾，亦表示阴中含阳。

〔2〕不失其信：指精气在身体内运行，有一定的规律。

〔3〕饌食：指吞咽津液。

〔4〕元火：指肾中真阳。

按 语

本篇重在说明“常习坎宫，运行有度”，即能补肾壮阳，强壮身体。

离宫篇第三

离⁽¹⁾宫南方之位也，王德在火，丽也，发也。太阳之气既刚且猛，故其卦得三离之象，柔其中而刚其外也。以柔悦刚，以刚御柔，和而顺也。阳极则阴生，阴极则阳生，故坎中刚，离中柔，和而顺也。日中乌，月中兔。重明之盛，匪获阴德，弗能久也；重阴之盛，匪得阳不能永也。夫修气之事，匪独运坎宫而得成坎也，匪独运离宫而得成离也。若当独运，阴阳不睦，必致差错，难得其成功也，若掘地而求日月也。坎有阳，离有阴，互相运之以成厥象。故《易》曰：畜牝牛吉。牛者丑也，丑者阴也。丑，北方末位也，与坎为邻。离火炎盛，必坎水以济之，不济则凶也。故曰：畜牝牛吉。纳而归鼎，同流衡庐，体气光华，颜若冰玉。故《易》曰：大人以继明照于四方，纳离之气，以坎成之，生自于心。心为帝君，审宜行履，无失厥度，失度则凶。故《易》曰：突如其来，如焚如，如死如注。日逼近至尊，心之谓也。类象。

录曰：

以柔悦刚，以刚御柔⁽²⁾，阴阳之道和者也；运坎成离，运离成坎，阴阳之气，动静交相养者也。畜牝牛，取柔制刚者也。大人以继明，照于四方，纳离气之盛，炳焕人色，四体悦泽，无诸疾疹者也。突如其来，如焚，如死，如弃，如阴阳气顺，以明兼暗，以昏待晓，道成于被，秽形斯弃者也。道者习是，无妄必至也。

诀曰：

一虎功能御两龙，相将出入在玄宫。玄宫台殿天河阔，中含皎皎一轮月。月中有兔深颠蹶，勾引阳乌半夜发。自求金体欲鼎烹，不是锋芒谁敢煞。坎宫女子年方少，长著玄衣夸窈

窈。双双终夜理云鬟，不见良人终不笑。赖得离家两个郎，三才必备貌堂堂。来卜婚姻始称心，合卺同杯设玉浆。玉浆饮绝安稳睡，玄黄气作花花被。玉堂金殿结成心，誓卜合欢千万岁。千万岁后更重誓，这回直看终天地。既被学人合相娱，教人嫁与婴儿去。婴儿阳气未能全，教妾子孙生何处。

注 释

〔1〕离：八卦之一，指心，亦表示阳中含阴。

〔2〕刚柔：指阴阳两个方面，阳刚而阴柔。

按 语

本篇论述阴阳交相含育的道理，说明习炼气功要保持阴阳之间的稳定，二者不能有失，失之“必致差错”。

既济篇第四

既济^{〔1〕}者皆济也。大小皆济，故曰既，又曰败而能立，漏而不溺，故其卦得☵。既济之象，阴阳偶也，偶以不荡故曰济。一阴一阳谓之道，既济之象是也。夫修气者，必以子后先纳离，离六备；后纳坎，坎六足，离行而居下，坎后而居上，故上下水火以得乎济，济无不济也。初九^{〔2〕}盛阳，归之于鼎，故《易》谓濡其尾也。坎宫勾女，始离本位，朝于鼎，失家而为旅；初九离界，得之少阴少阳，始在厥偶，意未稠密，故《易》谓丧其茀也，七日得久以和也。抽坎宫之气归于下丹田，与离为匹^{〔3〕}，行之三年，厥功自至，故《易》谓：伐鬼方，三年克之也。阳败之士，老以奉道，知坎离之谓，用炼以弗阙，守时不失，亦可补益正气。久久能行，自致神仙。故《易》谓濡有衣袽，终日戒。《易》曰：袽所以塞舟，漏也。类

象。

录曰：

先离后坎，水火也。水火之象得济者，阴阳之偶也。水火投鼎，故濡其尾也。坎女别立，离男获之，非聚以合，获于中道，故丧其莠也。七日得者，久自陆也。伐鬼方三年，鬼方阴也。坎宫之气，抽运千日，然后成功，故克之也。修道之士纵老，而此炼气怠弗，则精神自补。故絺所以塞舟漏也。

诀曰：

黄离男子艺奇绝，万里抛家朝金阙。才入金门日未多，巍巍独秉丈夫节。无何北方有佳人，颜如桃李体如银。独驾河车离玉户，来朝元府自求亲。亲姻得合天地会，日月运行常进退。半夜相期向子时，是致阴阳成既济。

注 释

〔1〕既济：六十四卦之一。意为水火交，阴阳平秘之意。

〔2〕初九：指既济之初爻为阳爻，故曰初九。

〔3〕匹：配合之意，指阴阳相交。

按 语

本篇论述水火相交，实际是心肾相交，上下一致是一身健康的关键，说明习炼气功要明白火候，促进水火既济。

未济篇第五

阴始阳末，故曰未济^{〔1〕}，未济，终济也。以阴阳之顺，故终济尔，其卦得☵。阴阳之顺，上火下水，而能自济。夫修气者，复于午前^{〔2〕}，阴气未生，抽而纳之，互成阙体，先坎而后离也，故六备，离六次。夫一阴始纳，归诸太仓，阴气始

微，故未济，大《易》谓小狐既济，濡其尾是也。离之一阳，次投于鼎，阴伪斯获，故曰终济。以刚健拯乎柔弱，大《易》谓曳其轮，贞吉是也。以刚御柔，以阴制阳，君子之道，和于小人，大《易》谓君子之光，有孚是也。未济之拯而得，必济，君子获禄，固于家也；道士获祉，固于身也，《易》谓上九有孚，于饮酒是也。类象。

录曰：

小狐汔济者，狐为阴物，力小且微，欲济则必先濡矣。阴物者，坎之谓也。阴为阳得，坎正其中，刚柔和悦，故曳轮也。君子之道，先卑而后尊，无咎而后贞。处未济之时，故弱于民；及终济之后，必上于民。故君子之光有孚也。终济之下，固身知命，获天之禄，故有孚于饮酒也。一阴一阳，刚柔之位；无忒乃顺天之道，以行其气，故终济。

诀曰：

玄宫门户深关锁，二八佳人矜袅娜。长怨良媒不到门，支颐独守妆楼坐。不教父母各端的，潜出闺门炫颜色。信步寻房到太阳，直入龙宫无气力。便得阳郎驾火轮，非时结佩旋成亲。一阴一阳递相制⁽³⁾，长生之道必终济。

注 释

〔1〕未济：六十四卦之一，为阴阳相背离之意。

〔2〕午前：指午时之前，阳盛之时。

〔3〕相制：阴阳之间相互制约之意。

按 语

本篇论述独阴不生，孤阳不长的道理，说明习炼气功要注意阴阳之间的变化，阴盛当敛阳，阳盛应护阴。

未济既济篇第六

未济先阳而后阴也，既济先水而后火也。卦象在前，先天而后地者，阴阳之顺也；先月而后日者，子母之道也。故合同一，是生万物。凡修气者，必于厥^{〔1〕}时。既得其时，用先四离而后四坎，再四离以合之，互成一十二象^{〔2〕}；又复以时，先四坎后四离，再四坎以合之。十二卦功毕于此。

诀曰：

太阳始生月始运，太阳未减月须进。时人刚道月生迟，一夕周天十二回。子若行时吾亦去，吾若前时子弗住。与子相随千万秋，得地得时须凝聚。不得地，勿妄为；不得时，勿妄施。审宜深，须固护。勿使常人知，我是仙兮汝是尸。

注 释

〔1〕厥：其。

〔2〕十二象：未济、既济二卦，每卦六爻，合为十二；每爻为一象，即为十二象。

按 语

本篇说明习炼气功要明白十二时辰的阴阳变化：“太阳始生月始运，太阳未减月须进。”

乾宫篇第七

天地始育于阴阳之气也，故先坎离而后乾坤^{〔1〕}。日月运行天地之内，以近言焉，则先乾坤而后水火也。阳德之盛，行而无倦。始则氤氲，终则有睹。自刚弗息，自砺无退。健以能行，刚以弗由。聚之则同于毫芥，展之则弥纶万物。可尊而不

可亲，示其崇也；可望而不可测，示其神也。终日无怠，弗失其几者，唯乾之谓乎！其卦得三。凡修气之士，久而行之，止于乾者，道德固也。天地能变化生万物，因天地而滋之，变化亦如之，必以时单引而纳之。纳之者，谓之青龙，一阳始往，厥力在微，未能变化，施张其位，君子固穷，以俟乎盛。《易》曰：初九潜龙勿用。勿用者，未用也。再引而申，来诸胜地，阳德相契，勃然以盛，赫然以作，焕然以来，炳然以居。德能普济，以处中位，位于中契，上下在天。故《易》曰：九二^{〔2〕}，见龙在田。引而荐申，厥象以成，处上之极，不履重刚，未可以安。君子以寡思虑、戒欲乐，修道德为城池，断仁义为干橹，慎言语而密枢机，体杳冥而视有得，终时无怠，以行其道。故《易》曰：九三，君子终日乾乾，夕惕若厉，无咎。乾本无名，引而行之，则而象之，强而行之，万而始之，故得名也。一气演畅，玉华涌流，贯注灵源，各司其位，功毕千日，视能变化。故《易》曰：云行雨施，品物流行。大明终始，时乘六龙以御天。乾道变化，各正性命，君子纳其象，灵芝未萌，根方在植。再而申之，阳德见盛，一爻相契，事物不义，故获其利，而利于身也。既利于身，固以必守，无却逸志。故《易》曰：元者，善之长；亨者，嘉之会；利者，义之和；贞者，事之干。是以元亨利贞之道备矣！类象。

录曰：

潜龙勿用，君子之道。始微光者，见龙在田。青龙出隐，将德其用，以朝于鼎也。终日乾乾，夕惕无咎，道之始著，戒之在欲，至而行者也。云行雨施，津气同往者，大明终始，千日之功。

诀曰：

君子之道始若明，勿为勿用不勤行。一龙若再归元鼎，炳然通议达神明。火就燥兮云从龙，响应声兮虎引风。存得谷神若不死，不放青龙驰外地。驱唱将来入太阳，任从变化力施张。驱逐若不动，败坏千千万。莫炼砂，莫结汞，阴阳炭火不须弄。古来破却千万家，尽见神仙不迎送。迎有方，送有位，安稳金房陈宝器。陈宝器，须得地，安排龙虎要依位。不教水火性不和，是人必得乾元利。

注 释

〔1〕 乾坤：乾坤二卦。乾为纯阳之体，坤为纯阴之体。

〔2〕 九二：八卦爻位，从下数上第二爻为阳爻者，称为九二。第三爻为阳爻者称为九三。

按 语

本篇所论“修气之士，久而行之，止于乾者，道德永固”之理，说明习炼气功，日久阳胜，自能密固阴阳。此说有失偏颇——阳极返阴，乃自然之理，而阳胜阴消，似难平秘。

坤宫篇第八

天地之道，莫大于阴阳。阴极以荡，必阳以御之；阳盛于刚，必阴以伏之。御伏^{〔1〕}既定，龙虎自安而能守，厥位自固。故天地德合日月，配四时序理，鬼神吉凶而偶者，道机之大也。夫坤之道，能顺尔。柔顺自守，万物以生，贞利自保，万物以成。其卦得三。坤者顺也。柔顺之道，保以成体，然后利贞。夫炼气者，必以时取之，按而饵之，使天地之道寒暑弗愆。寒暑弗愆则百事七顺，天之道和而合之，然后保大、保久。故彖谓顺承天休，德合无疆之类也。始以微阴用事，次以

成阴见理，自潜及著，德合太真。君子用之吉，无不利。故象谓君子德厚载物；初九，履霜坚冰至之类是也。黄钟之气，总而集之，能悦四体。四体既睦，其道也嘉。故象谓地道也光。六三^{〔2〕}含章又曰：黄裳元吉，先天而后地，纳诸鼎器；二气既交，精气浑溢，阴极而阳制。故象曰：龙战于野，其血玄黄。类象。

录曰：

顺承天休，阴德阳也。履霜坚冰，自微而著者也。六三含章，土德之厚者也。玄黄之血，天地之精气者也。故《易》谓玄黄者，天地之杂——天玄而地黄，厥道昭矣。

诀曰：

黄婆有女颜如金，未见良媒不称心。守贞有志同冰玉，张三李四莫相侵。天王有子年方盛，先在中宫施德政。因循独步出他门，便解金环为永定。永定必期功千日，门户光华家道出。子孙生得胜爷娘，才离胞胎便巾栉。

注 释

〔1〕御伏：是为阳极返阴之意。阳胜者以阴制约，阴胜者以阳制约。

〔2〕六三：八卦之爻，从下数上第三爻为阴爻，称为六三。

按 语

本篇论述阴胜当阳来伏御，阴阳之交，相互含育，“龙虎自安而能守”的道理。

兑艮二宫篇第九

三兑^{〔1〕}者，悦也，刚中柔外，顺天以应人。三日哉生鬼，阳王而阴微，故行气者必以时抽青龙于离宫，纳数惟九，增阴气之不足。阴微厥位，命阳以补之，其卦得兑，止于月圆，必住其补。补之若过，阴阳失道。十六日阴盛阳不足，行气者必以时抽白虎于坎宫，纳数在七，以补阳气。阴盛而阳劣，故其卦得艮^{〔2〕} ䷳。艮者，止也。止必以时，时行则行，时止则止。君子之道，盈虚消息备矣。艮其为山，兑其为泽。山泽之象，于此明矣。先兑而后艮，故其卦得䷧，损之为义，大矣哉！行气之道，止于此者，功将毕焉。损上而益下，灭存而生之也。凡纳气者，每月前后各三日，住行其气，谓之灭没，以应天时也。斯谓至道。

诀曰：

阳气微而运青龙，一九初生自有功。阳气王时增白虎，三四之功爰有度。阴阳里，有常规，圣人知者自补之。补之至道复如何，前三后三须要忌。修持若不顺天时，亦与凡夫无别异。安排次节须依位，若失分毫差大事。不知位^{〔3〕}，莫妄夸，千万行之徒破家。

注 释

〔1〕 兑：八卦之一，居西方，指肺金。

〔2〕 艮：八卦之一，为阴胜阳少之意。

〔3〕 知位：指知阴阳变化的规律。

按 语

本篇再次提出，习炼气功养生法，要明白阴阳变化的规律

——明白阴阳变化的规律，才能“运青龙”，“增白虎”。

变象篇第十

六爻^{〔1〕}动发，八卦是生。八卦震荡，吉凶繇是著矣。君子观气象，审变化，其能脱乎。故先火而后水者，得乎既济；先水而后火者，得乎未济。先离而后乾者，得夫天火☲。天火之象，《易》曰同人，君子能通天下之志也。先玄武而后白虎者，得乎地水☵。地水之象，《易》曰师贞；达师贞者，承天之宠也。反而视之，其象各异。行坎离，毕于九月；续坎离也如之，夹坎离如之。乘龙虎于三月，然后易矣。

注 释

〔1〕六爻：六十四卦中，每卦皆有六爻。

按 语

本篇再论阴阳互根，相互作用而变象的道理。

水火篇第十一

龙虎成象^{〔1〕}，功毕。九十日尽，即安神定意，寂守空室，瞪目固躬，驱逐水火，意散而止。

诀曰：

金乌飞入月宫来，阳焰炎炎意不回。如奔兔入离宫去，秋水一轮流不瀑。换头改面人不知，施张造化逡巡时。男子化为真女子，女儿变作丈夫儿。就中此事多颠倒，阴阳变换却为道。坎家女子便衣黄，离舍儿郎翻著皂。男子烧炼得黄金，举动分明自称心。女儿心头凉便喜，不摇扇坐绛纱阴。谁为离宫无变作，阳爻发动投珠阁。体象分明立是乾，谁人敢道阴阳

错。孰谓离宫纯贮水，水性圆流无定止。近阳则热近水寒，柔顺性情难可比。从此天地生黄芽，黄芽自发黄金葩。若能收拾汞为业，但知满满载河车。河车运得归君处，任是饥年不困度。只由自己生子女，莫认他人为父母。

注 释

〔1〕 龙虎成象：指阴阳二气相感，结而为丹。

按 语

此言在意识作用下，运水火相交以成丹的道理，说明阴阳相互作用是关键，舍此无二法门。

焚魔篇第十二

魔^{〔1〕}者，五谷之聚毒也。每五日一度，自坎宫起，止于离。炽然四出，焰诸五毒。

诀曰：

四时节候常须避，自有火居深海底^{〔2〕}。阳焰炎炎透水明，不运无能成大事。倏然突出玄泉去，龙若行时虎避路。奔驰直入太阳宫，炎汉当时火得聚。会合离兵举戈戟，丹田纵牛千万支。魔王束手自归降，片时焚尽三尸域。何人独守其中坐，密把鬼关牢闭锁。直教焚著天地涯，万物无由能盗我。万物盗人人数至，他人将侵己田地。慎须守护莫教耕，耕破无因作活计。审须探候莫差错，三朝五日先计度。的的若还待夺来，便教发火熬成灰。三焚若是终不去，自家别觅飞腾路。

注 释

〔1〕 魔：指五谷损伤机体，即过食五味，失却调和之意。

〔2〕火居深海底：指阴中有阳。下句“阳焰炎炎透水明”意同。

按 语

本篇说明平秘阴阳，健康形体，除需习练气功外，平素还要消除饮食不节对身体的损伤，才能达到目的。

交媾篇第十三

交媾^{〔1〕}者，相遇也，谓真龙真虎以时相遇，故曰媾。凡龙虎交媾日，必与元火日相避，亦与天地节候日违之。

诀曰：青龙久居南岳里，白虎翻藏北海底。天符若不下天催，只倚嵌崆石壁睡。帝君有命垂丹诏，抖擞鳞鬣离古道。裂破阴云放电光，全角低昂日争耀。顺天左转投眇谷，明霞锁断黄金屋。叱他白虎出玄宫，微微一笑生清风。清风当右旋，直入火城里。城中事不烦，且要净安止。如是使三回，行时弗急催。龙虎若能役^{〔2〕}，已是神仙才。

注 释

〔1〕交媾：指阴阳相交之意。

〔2〕役：即役使，为控制之意。

按 语

本篇说明龙虎相交，控制有时，才能掌握火候。

元火篇第十四

火非离火也，坎户有之。肾为一体之宗^{〔1〕}，人败之则灭其身。故曰元坎。内阳而外阴，故曰元火。是以圣人积其火而

温其室，使万神咸安。其居室不煖，则万神得而去之也。其能任而运者，即毕矣。

诀曰：

四时首有王相日，子后先排离坎毕。开却南方大火城，城中有泉甘如蜜^{〔2〕}。一杯澄彻深无底，养得金乌不老死。何人特为决沙堤，教放流通舟楫济。崩奔一注朝元首，惊他玉兔狼忙起。避却罟罟直出脐，倒入阴关过九里。逢著泥丸犹不住，直见苍华方回去。烘然遍满天地间，呼得群魔走无处。俄然一象秋毫中，一一依资归绛宫。蟾蜍飞入明月去，金乌去上白日中。

注 释

〔1〕 肾为一体之宗：指肾中含有阴阳二气之意。

〔2〕 泉甘如蜜：指心中含有心阴。

按 语

本篇旨在说明心肾相交的道理。

沐浴篇第十五

修炼之士，必洁其身。洁其身者，无尚于沐浴。沐浴者，非尘世香水之谓欤？神仙之侣，必非水而焉能净诸？故非水之水，是真水也。真水之源，其派甚微；决而用之，历劫莫尽。贮之，秋毫不能盈，包天地不能备。故用之者，非圣贤必溺诸。

诀曰：

金乌^{〔1〕}飞翥未乃午，安排坎卦须依叙。然后决乎北海泉，直使玉蟾^{〔2〕}乾处住。波涛汹涌注南蛮，陷却千山与万

山。冷泻秋天月一轮，攻人肌骨森森寒。冲动南方丙丁火，不敢依城安稳坐。驾得金轮奔月宫，来结蟾蜍权且过。逡巡骇浪出秋毫，渺弥无际涨波涛。青龙自镇元阳海，孰敢持竿钓巨鳌。真人自向其中浴，绀发童颜眉更绿。为是平生好洁身，尽日浮沉都不足。离宫浑是水，坎室却纯阳。造化一何变，天地能驰张。孰留此异术，龙虎非久潜。只销一粒药，倒女却成男。

注 释

〔1〕金乌：为阳，指心。

〔2〕玉蟾：为阴，指肾。

按 语

本篇再论阴阳相交，火水既济，心肾阴阳互报之理，强调真水可以济心火。可谓言简意赅，点到了实处。

母子篇

子^{〔1〕}非母^{〔2〕}弗育，母非子弗守。育不以道失其母，守不以寂失其子。苟子母聚而不散，道为至矣。

诀曰：

三魂与七魄，尽在人身中。唯神与其意，二要互相通。保之弗使散，大道之始终。子母若团圆，蛇焉不作龙。

注 释

〔1〕子：指阳气。

〔2〕母：指阴气。

按 语

本篇说明子母相守，关键在于静。只有静，才能神守泥丸，全身稳定协调，子母团圆。

抱元守一篇第十七

自古圣贤得道者，皆自此而出。得其道未尽者，咸想脱之谓也。即今之释子安禅入定坐化者，皆明道；得其至要者，谓之阴脱，即今之道士尸解之类也。修此秘道，成有关键，其诀在口。

诀曰：

抱元不迁要道全，抱元得迁定可仙。守一^{〔1〕}不失万事毕，我命在我不在天。丹田有物炎如火，淡然滋味甘如蜜。但能冥守^{〔2〕}不参差，一日精妍胜一日。时迁彼位来绛宫，往来车马自相通。有时亲附谷神来，出入天地玄门中。初时一步至两步，十步百步旋如风。一里二里不行到，百里千里去无踪。出时门户关键了，重重卦记无草草。盗贼与心欲劫时，千里之中须便到。世间道士无轻忽，莫将己物为他物。宫宅如能修补全，自在其中入或出。

注 释

〔1〕守一：指意识活动集中于一点。即意守丹田。

〔2〕冥守：为闭目内守之意。

按 语

本篇指出习炼气功养生法，精神集中是关键。精神集中才能补脑安神，协调一身。

遁数篇第十八

人晚悟道修炼者，修炼未成，历数未至，必无能免乎死而飞仙矣。苟知数至而能遁^{〔1〕}诸，已为地仙，然后可以修长生冲霄之道。

诀曰：

世人寿命有长短，大数看看朝夕满。神光若去门户黑，发火三焚焚不转。然知数至必须逃，静定玄关至在牢。目前多见神仙侣，或曳朱巾佩绛绡。手持太上玄元敕，谦辞苦苦来相邀。更说冲天诸种事，共子身同上九霄。或有此言终勿听，或欲同行慎勿争。但知闭在朱门首，稳向玄宫安大静。游神千里隔关山，侍伊去后来相看。游神去后有神咒，咒自仙师付金口。

注 释

〔1〕遁：为内视返听之意。

按 语

遁数篇说明内视返听，神不外散的道理。神不外散，则能静定玄关，这是至要处，切不可忘了。

神光篇第十九

近代道士采诸俗之说，后神光者，必手剡乎目眦自见焉？斯咸非也。夫道出自然，何必力求。力求得者，不名道德也。但于五更鸡鸣已前，面东正坐，瞑目息虑，于无明处伺之。片时其神光^{〔1〕}自至，运日月之象，或类灯烛之光，上下旋回，没而复出。候之久久，瞑目则至^{〔2〕}。或伺之三日不至者，人数至焉，宜急遁也。

诀曰：

但知瞑目居玄室，半夜子时多便出。或如电影突然来，似逐流波浮又没。或如日月耀莹煌，或若灵珠炫五光。炳然万物皆可睹，半白半红填洞房。或若不来人数至，急锁门庭且回避。远去名山旧隐藏，莫逐张三并李四。菱花切在频频照，认取神仙须缕细。左旋右转往来熟，便见乔林蝉自蜕。斯言不尽世人迷，尽言还恐泄天机。莫言修炼无门户，自是神仙有路岐。

注 释

〔1〕神光：意识引导亮光从天而来，如烛光之照身。

〔2〕瞑目则至：指习炼气功时，闭目久候，神光自然而来，不要追求，不要分散注意力。

按 语

本篇指习炼神光法，当闭目久候，不刻意追求，自然而然，神光自至。此法简明实用，可供参考。

总要篇第二十

修卦庶爻，风雨不行，风雨过而后作坎离二卦。晦日弗卜卦，终一十二爻，布三十六是也。坎离九月续水火，又有九月兼坎离，成既济、未济，又九月正乾坤，三月道若就，居玄室百日而成。总而计之，千日备矣。夫色败^{〔1〕}之士，亦千日，不可以补之，必久久行之，以填阳阙。坎一阳而二阴也，火生于水，其道自然。人嗜欲者，竭乎一阳；一阳力尽矣，人至于死，故必命元和之气以补焉。补之备，人生矣。且天高地卑，阴阳之道列矣；一动一静，刚柔之位见矣。得类而合，得党而

群。本群而分，吉凶之义朝矣。天列乎象，日月星辰也；坤设乎形，山泽草木也。六爻互变，阴阳相交；风雨以润，雷电以震；秋往春来，寒藏暑格；上下交通，日盈月冥；龙翥云逐，虎动风生。龙虎之道，可亲而不可远，可伏而不可使。勃则害人，亲则可久。既久则大，既大则久。贤人之德业备矣。夫圣人设易象知存亡，是为下也。易者变也。道至而后变，故曰：易象者，象也；象者，想也。想而睹之，通于神明。神明者，长生之道备矣！故曰象。是故君子知进知退，知柔知刚；俾夜作昼，变阴为阳；乱居而静，安居而忙；耽而味之，乐而玩之；动则观其神光，静则观其魂魄。不远千里，追其数也；弗喻千日，成其功也。故天必佑之，吉，无不利尔，故谓弥纶天地之道。仰以观乎天文，俯以察乎地理，是以知幽明之故；原始反终，故知死生之说是也。游魂为神，元气为物；神物须备，物无所漏，漏则囊堕，弗知者游魂变怪。怪言鬼尔。鬼神之状，以明失得。失而为鬼，得而为神。随日月之精运，合龙虎之情范。天地之周备通，昼夜之幽显神。无方而从方来，故有方也。《易》无体而生乎体，故有体也。一动一静，阴阳之道，孰可测矣。生者是死，死者是生。阴阳变化，继之者昌。圣贤之道，民日用而不知。故圣人者，资道以见之，所以谓之仁；智者明文以见之，所以谓之智。藏其物以待诸仁，君子盛德著矣。故《易》谓日新之为盛德，生生之谓易是也。居其室而知其数，以其光而察其候，上效其乾，下法于坤。乾坤之道，故能造化。《易》谓极数知来之谓占，变通之谓事，阴阳不测之谓神是也。动静有常时，得失有常道，得彼而失此，得此而失彼。一昼一夜，一寒一暑。昼明而夜幽或反之，寒暑往来或差之。故曰占，故曰象，故曰易。善穷者，故曰洞；善了者，故曰玄。

注 释

〔1〕色败：指交接（性交）损伤肾阳，面色败坏。

按 语

本篇总述阴阳变化的道理。阴阳为纲，知阴阳才能知动静、知进退、知刚柔、知开合……虽变化万千，尽在阴阳中。

广玄篇第二十一

广玄者，所以广洞玄之义也。天地无形而生有形，男女无象育有象也。资于无象，故有形；资于有象，故名所以立。故强为是谓天地，是谓男女，是谓生死。生者自无而得有，死者自有而得无。自无而得者，道也；自有而失者，愚也。愚不以道得，知有之为有，是有也；知无之为无，不知无之为有也。故男之生也，一阳肇降，四气爰钟，凝结其形，是生九窍，备而既育，阳气淳实，故其象得乾。

☰乾^{〔1〕}者，健也，纯阳之气。凡人始生，元气未散，固关未开，贪爱未生，淫欲未作，饮乎血，守乎一，六爻不荡，故纯其神尔。至于十岁，口爽滋味，心有好恶，触之则嗔怒，玩之则戏乐。应变以可教，随见以可立。文武之道，系之于心。工贾之利，推而得之旨。故初九荡而成阴，其卦得姤。

☱姤者，遇也。一阳初败，势始归阴。阴，北方之首也，其位曰亥。亥之始生，力未壮也，故《易》羸豕遇强猥^{〔2〕}。强猥五阳也，羸豕一阴也。言人止此一阴，始生淫欲之道，将萌其进，象猥所遇，将荡其身而遇乎害也。至于弱冠，冠裳所被，礼乐所拘，婚媾所役，嫉妒所蛊，志有于室，故其卦得遁。

䷋天下有山，遁。遁者退也，谓二阳俱遁，将缺其健，阴气方长，阳未全减。故《易》谓君子以远小人是也。小人者女子。君子知道能固其身，欲能丧其身。在阴方盛，必戒欲乐以补乎遁阳，其志尔。至于三十，壮于血气，家室之作成矣，子孙之后继矣。施忠于国，则宦利所行不能息也；报怨在仇，则刚断之勇不能戢也。贪利于家，欲千古之不能；耗毒爵于身，欲九迁之贵不尚。不知淫欲为伐命之斧，滋味为腐肠之药，故三阳见缺，其卦得否。

䷋天地否。否非健也。刚已去半，柔居其盛。故人之壮，室色虽其茂，气虽其猛，苟顺而弗载其欲，则刚健之德日消矣。外强而内弱，是以《易》谓外君子而内小人。人止于此，弗能修炼，日有耗减。故《易》谓大往而小来，小人道长，君子道消者是矣。以君子之不然，知大之往，小之来，必节饮食，慎淫欲，固根蒂，抱乎元，守乎一以消乎阴也。故《易》谓君子以俭德避难，此之谓也。至于四十，子孙盛立，淫欲道过，齿发将暮，则缺乎四阳，其卦得观。

䷓风行地上曰观。九五为君，君则人之心焉。人以四十，淫欲未足，故能悔，悔身之有焉。是以心观形则慎房室、戒贪欲，用补元和之气。君子止于是则修之，小人反是毁之。四十而不慎，然后见弃。故《易》谓六三，观我生之进退，其道明矣。至于是，以勤于修养，以阳补阴，尚能不失。故《易》谓九五，观我生，君子无咎也。至于五十，弗奉厥道，阳德衰乱，阴鬼日盛，则缺乎九五，其卦得剥。

䷖山下有地曰剥。剥者，落也。其如草木之落，归乎秋也。初六剥足，自微剥也。足，人之所履，人非足无能适，故《易》谓剥床足矣。床，人之所安，剥之则不利所安者，人之身尔。人之有形，其犹止之有床，床之坏则无能憩形，形枯则

无能宅神，神苟去，形必丧也。剥之义大矣哉！刚变乎柔，阳变乎阴，贞变乎凶，阴气斯盛，小人道长。故《易》谓不利有攸往。至此弗悟，得兴剥庐之事显矣。至于六十弗补，其道垣见颓矣，室见坏矣，人见亡矣——阴盛而阳丧，魄笑而魂悲。顺以行之，亢龙有缺，其卦得坤。

䷁坤者，顺也。其名地，其形土，其性柔，其事降。夫人至于六十，不能修炼，纯阴备作，则肝道衰，肺道枯，心道懵，脾道败，胆道弱，肾道竭。六事既备，至于死而为鬼，故曰鬼之言归也。魂归于天，魄归于地。故顺乾曰生，顺坤曰死，生死之道见矣！知而炼者，反坤道焉。是以《易》谓乾坤为易之门户，易乃圣人变化生死之书也。六十而知其道，犹修炼乎，其能炼阳销阴，补其初九，则其卦得复。

䷗雷在地曰复。刚动而阳反其中，本见矣。本者，天地之心焉。凡人六十而悟，修其至道，方复厥初。必以至日，运乎坎离，用亦以时，无失厥度，闻其所睹，默然自守，安乎大静，以从其政，而得于本。故《易》谓复，其见天地之心乎？又曰：先王以至日闭关，商旅不行。《易》曰：湛寂然而大静，先王则天地而行者也。象曰：不远之复以修身也，勤而不倦以朝夕系安。其大静，补其六二，成乎正阳，则其卦得临。

䷒泽上见地曰临。阳气复盛，阴气虽茂，日见消也。故君子道长，小人道消。勤而弗怠，至于阴月，无失其理，刚气侵而日蔓则无咎，称复乾卦，其事泰矣。故《易》曰：至于八月凶。八月之象阴也，不炼阳而销之终凶也。临之为义大矣哉！复厥天数，故《易》曰：刚中而应大亨，以正之道也。人能知咎，承刚以修复乎三阳，其卦得泰。

䷊地天曰泰。君子以积德，累行炼阳消阴，日萌其进弗怠，其九窍通利，四体盈实，起居和节，万神通泰，阴气日

微，阳气日大，内刚健而正行，外柔顺而和从，往则咸利。故《易》曰：天地交而万物泰。君子道长，小人道消，斯之谓也。至强不息，日进其道，消乎六四，则其卦得之大壮。

䷡雷在天上曰大壮。壮顺天之道，震发万物。迅雷之用，莫不蠢然。君子以观乾之道，尽乾之功而行矣。执乎大静，群魔不作，姤事不兴，以心观气，庶想悉断。垢则沐以真水，疾则灸以元火。余阴一日为阳所炅，小人道丧于斯矣。刚正内作，发之于外，外虽柔顺，其何以制乎盛阳者焉！然三尸欲叛，七魄待离，必畏乎刚健，而无能矜其妒也。以阳德大王，故曰大壮。是以《易》曰：正大而天地之情可见矣。修之弗已，变乎九五，则其卦得夬。

䷪泽上于天曰夬。君子以修身慎行，夙夜罔懈，省刑狱，恤孤寡，救沉溺，扶颠危，息嫉妒，游神运气，抱元守一，炼乎太阳，以消阴气。小人道消则得乎夬。夬者，决也。至此有决于解脱之道也。凡君子之生，基于卯角，则曰全阳。止于十岁，缺其初九，则卦得姤。卯之年未知修炼，至于弱冠，其卦得遁。二十而能修炼养摄其初九，其卦得同人。

䷌天与火同人。至于三十，能全其真，道复其初九，则其卦得无妄。

䷏天下雷行无妄。至于四十，能省其咎，守其一，寂无所求，复其初九，则其卦得益。

䷩风雷曰益。至于五十，修其至道，补于初九，则其卦得颐。

䷚山雷曰颐。二十而补气，至于九二，则其卦得履。

䷉上天下泽曰履。至于四十，复其九二，则其卦得中孚。

䷼泽上有风曰中孚。四十而不倦，能行其气，以炼乎阴，补乎三阳，则其卦得小畜。

䷊风行天上曰小畜。至于五十，能知其道，精行无怠，补其阳气，至于九二，则其卦得损。

䷨山下有泽曰损。阳气上消其阴，故《易》谓损上而益下是也。五十知损之道，能损其六三，变乎九三，则其卦得大畜。

䷗天在山下曰大畜。六十而无惑，至行其道，上损下壮其气，炼其六四成乎纯阳，则其卦得大有。

䷔火在天上曰大有。

凡纳乾坤坎离四象，抽运失度则八卦荡而更矣，是成六十四也。圣人演易变化之道备矣。阳盛而阴伏，则神仙可见矣；阴盛而阳伏，则魂魄可离。魂魄离而人夭，神仙见而尸解，其道至矣。不远千里，自顾而笑。是以君子观上天之道，执而行之，荡五味而修乎身，蕴五常而洁其行，为贼盗人生也，圣人反盗矣。天地至大，日月至明，昼夜以革，尊卑位定，鬼关是闭，意马弗驰，在乎手也；关键既密，静定既固，出入往来，得乎自在，万变化之，在乎身也。天之大者，人也；人之大者，机也。顺天以行其气，从时之义以伏其机，机无泄，元阳固实；炼阴至阳，乾道弥著。立乾之位，坤基方见定矣。

阳盛阴消，阴气解散，故天起煞心，龙蛇溃矣。君子以下三尸，束群魔，逐青龙，走白虎，颠之倒之，日就月将，离纯阴而坎纯阳，故天地反矣。乾坤位定，人事固久，外邪不入，内阳则盛。守一不失，抱元得志，俟乎蝉蜕，漏形遗矣。故天人道合基，弃而神出也。天地生人，长短有定，巧拙之性，任运自可，游神移神，故可藏可伏也。耳听目视，鼻香口味，心劳欲作者，必损乎寿。君子能瞑目于内，视盲于色也；塞耳于外，聒于声也；窒鼻于物，鼯于香也；缄口于饌，绝于味也；弗劳其心，存乎寿也；不贪其欲，固乎基也。是以目观其色，

心所爱矣；爱而后动，令难忘矣。是故塞九窍而邪不入，在乎盲目、灰心、慎欲于三也。动而有失，静而有得是也。人能贮心，心能败人，心为帝主，总统万神。心者在乱，淫欲大作，万神离散，人将死矣。故木生火而自焚，国生奸而自叛。男子知目不可视色，心不可乱欲，口不可贪味，故修炼之以全其身，是为圣人也。天地用仁而生乎人，用不仁而杀乎人，道之常也。乾坤之候，百谷草木，盗时而出之。百谷草木之味，人盗秋而食之。百谷草木之毒，盗人之生者也。君子以安乎三才，无使盗作，然后以坎水离火，烹而饵之。饵之以时，百骸自理。故先王以至日闭关，商旅不行之类是也。人识象神之象为神，不知舍于身之神而为神也。人身之神，炼之为仙，故为神也。尸解之道，日月运行，左旋右没，右旋左没，其数有三，安其身，修其神，处其室，绝其念。始有小静，百日之功著矣；次安大静，千日之行积矣；功著而行积，神光为之出。故日之与月，其数是也。大之与小，其功一也。神明为之以生圣功，为之以立君子，以固穷守道，不泄其机，小人则反矣。安其子，息其母，抱其元，守其一，厥志不荡，厥邪自屏，炼刚消柔，积功不倦。其若聋之，视瞽之，听示乎专也，绝利其一者也。绝利其一，功加十倍。日月出没，三反其数，道成以一，秽形将坠，明神是出，故功加百倍矣。心之所欲复所弃，故生于物。人之失者，己之得，得而能守，不失以道；制之在心，运而归元。故禽之于气，端居玄室，默守其道，湛然无虑，可往可来，人坏而神立。故生者是死，死者是生也。凡势动而爻变，可聚而可分。日月有度，刚柔相炼，有功则久，既久则盛，君子之基固矣；一进一退，变化之道明矣；以刚消柔，乾坤之理著矣。是以贤人之处，默所居而安者，求乎修炼之至也。明鉴在侧，扬乎光也，则鬼神之情状⁽³⁾睹矣！百姓

日用而不知以诸物禽诸气，其动也刚刚，其静也柔止。观其形容，俟其进退，则吉凶之道断矣。故知之修炼，谓之圣人，其是之谓欤！

注 释

〔1〕 乾：乾，卦名，此卦与姤卦等并为十二消息卦。纯阳之乾，每生一阴，终成坤卦；纯阴之坤，每生一阳，而成乾卦。气功学常用此说明阴阳的变化。如说明一月之中，阴阳的变化：初一至十五，阳渐盛，十五满月成乾；十六至三十，阴渐盛，三十而成坤。

〔2〕 故《易》 羸豕遇强狐：此句中“《易》”之后似脱一“谓”字。

〔3〕 鬼神之情状：指阴阳两方面的变化情况。

按 语

本篇总论机体在气功状态下的玄妙变化，并用十二消息卦加以说明阴极阳生，阳极阴生的道理，有较大的实用价值

(吕光荣 吕 冰)

析疑指迷论

作者神峰逍遥子，其姓名、事迹不详。本书约成书于元代元贞二年（1296年）。全书一卷。现采用的是1923年10月上海涵芬楼影印本《道藏·洞真部》第134册。

内容提要

本书一卷，分析疑、指迷两部分。前一部分解释了气功中一些常用术语的含义，并介绍了作者习炼内丹的心得体会。后一部分则着重介绍了习炼气功所要掌握的正确的调神、运气、聚精的方法，而对那些不正确的炼功方法，则指出了其危害。这些，对于习炼气功的人来说，无疑都有很大的实用价值。

序

神峰逍遥子闲居幽室，倚轩块坐，隐几忘怀。适有悟真子李志恒，从座而起，恭然而立，携笈作礼，拜而谓曰：敢问全真妙理，至道精微，性命之义，修行次序，愿师演而析疑矣。逍遥子答曰：夫至道精微，无形无名，难演难言，非容取舍而可得也。故心困焉而不能知，口辟焉而不能辞，在人虚府自悟耳。其人叩之不已，志之愈诚，由是不得已而应命，辄述是论，名曰：析疑指迷。庶资初学之渐悟耳。时元贞二年孟春上

元日题。

析疑指迷论

析疑

或问曰：何谓全真？答曰：即尔之一念未萌之前也。夫一念未萌等同太虚，视之不见其色，听之不闻其声，博之不得其形；其上无盖，其下无底，其傍无门，其正无体，其大无外，其小无内，杳冥难测，恍惚难明；体之非有，随用不无，隐大无外，藏微有余，寂然不动，感而遂通，包含万象体，不挂一丝头——吾不知其名，字之曰全真。释教谓之圆觉，又云圆空。太上所谓混成，又云圆通。故《南华经》云“未始有物”者，至矣！尽矣！不可以加矣！此之谓欤？

或问曰：何谓心性？答曰：夫心性之义，譬犹沤水。水本至清，有感沤起：风浪浑浊，不能鉴理；风浪息时，水澄沤止。以此论之，水即是沤，沤即是水。由是言之，心即性用，性即心体，体用俱忘，全真而已。

或问曰：何谓性命？对曰：夫性命之理，乃阴阳神气之异名也。夫神气二字，呼唤无穷，今略言其大概：或谓动静龙虎，水火坎离，东西南北，春秋温凉，冬夏寒暑，否泰穷通，升降往来，有无虚实，上下浮沉，高低深浅，金木刚柔，天地日月，震兑昏明，夫妇婴姤，金翁黄婆，绛雪玄霜，紫芽红粉，真铅真汞。其他殊名异呼，不可穷极；种种名相，不可著止，总名神气而已。夫欲全神养气，当明体用宾主，屏尽万缘，一尘不染，表里清静，久久精诚，自然气结神凝，性停命住，性命双全，气神为一。一与道同，功行圆毕。

或问曰：何名体用？宾主答曰：若要修真，须明体用、宾主，何谓也？若不明体用者，情欲不能遣也；如未晓阴阳宾

主，则不能契于虚无之至神。奚谓体用？曰：虚寂为体，觉照为用，体用两全，洞合道原。曰：何名宾主？答曰：前念为宾，后念为主。念起不著，本无根绪。故洞明真人云：“念头起，觉时休。”此一句体用宾主俱全也。何谓俱全？曰：夫“念头起”者为宾，“觉”者是主。主正为用，休歇是体。由是言之，体即用也，用即体也；体用双泯，全真者也。

或问曰：人多说传命、基，其义如何？答曰：夫命者气也，基者本也。一气之本，即道是也。夫道者无形无名，非容取舍而可得也。取舍不容，有何传哉！故关尹子^{〔1〕}曰：“圣人竟不能出道以示人。”又子列子云：“不知所以然而然谓之命”，此之谓欤？

或问曰？祖师言：五行不到处，一气未生前，其义奚若？应曰：夫五行者，乃吾之五识也；一气者，即尔之一念也。若五识不起处，一念未萌前者，即与向之所谓“未始有物”之义同也。既“未始有物”者，强名曰道矣。

或问曰：且“未始有物”者谓道，既已为物矣，物中有道乎？对曰：夫物从道生，物即是道；亦犹心从性生，心即是性；又如沤从水生，沤即是水也。故洞明云：“师传秘语，‘悟心开物外，家风物里培’”。又关尹子云：“天地成理，一物包焉。”又云：“即一物中，知天尽神致命造玄物。”既如此，人岂不然？又太上云：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰‘道’”，正谓此也。

或问曰？清和真人有云：“止念降心越念多，不降不止逐浪随波。”如何即是？答曰：凡初学道者，必先悟其真心。夫真心者，原无一物，等同太虚，本来清静。于此静中；一念忽起，顿然回光返本归元，则湛然清静矣。故经云：“澄其心而神自

清”，自然六欲不生，三毒消灭，即合于道矣。若不明此理者，一念既起，又起念降之；降之不下，生心遣之。降遣不已，还自缠缚。若不降遣，纵欲昏迷，转不相应。故常知常觉，还自把捉。不知不觉，透入别壳，亦与托生的一般也。直待报尽方归，马乏人困，终不悟矣。岂不悲哉！

或问曰：如何得万法圆通？答曰：修行之士，必先明心悟性，然后绝疑，方能养道。夫心者是万法之源，性者是群经之要。故心生则种种法生，心灭则种种法灭。若一念不生，即脱生死。向这一念不生处，即见本来面目也。久久涵养，圆明光大，则无法不通，无经不解，此名法眼圆通矣。至如一大藏经，只是说这些理趣也。古今圣贤所得者，得此而已；过去师真所演者，演此而已；五祖七真所了者，了此而已。奉劝同流，若能悟此，更莫狐疑。斯为学道枢机，正修真之秘诀。

或问曰：昔神光大师向达磨祖师前求安心之法，祖师答云：将汝心来，吾与汝安。神光良久曰：弟子觅心无所得。祖师曰：吾与汝安，心已竟矣。其神光言下大悟，绝疑矣。其理何如？对曰：夫心本无心，心因物感而见，故紫阳^{〔2〕}云：“见物便见心，无物心不见。十方通塞中，真心无不遍。”夫真心无象，喻如宝鉴含辉，若物来则见物，人来则见人。人物俱泯，则圆明莹彻矣。如是言之，觅心无所得也。关尹子云：众人之权归于恶，贤人之权归于善，圣人之权归于无所得。唯无所得者，所以为道，既是悟道者，岂不绝疑哉！

或问曰：长春真人云，“不有神仙福，难明造化机。”何名造化机？答曰：夫造化者，乃阴阳否泰之异名也。阴阳机要，即道之别称也。夫否者，塞也；泰者，通也。故化书云：是以古圣人穷通塞之端，得造化之源。造化之源者，即妙道而已矣！理既如此，不有神仙福，安能明道哉！

或问曰：道虽无方，学则有序。何谓有序？应曰：凡初学道者，必先抛弃尘缘，屏除爱欲，遍访名师，究研妙理。妙理精明，更要端的志节，次须明戒定慧三者。此序进之要妙也。夫戒者，是上天之梯，登渡苦海之舟航，陟道之初基，乃修仙之渐路也。若无戒，则不能入于定门也。不入定门者，无由发于慧也。故庄子云：虚室生白，吉祥止止。又云：宇泰定者，发乎天光，天光若发，则与道同其源矣。与道同，则鬼神难以测度，阴阳不能陶铸。陶铸不得者，至人哉！至人哉！

或问曰：出家修道，又言道本无修，其意何如？对曰：夫道本无修，心即有炼。夫道之在人，如金在矿。矿内有金，不炼而为石；石若炼去，即名为金。既已为金，不复为矿也。人中有道，不炼而为凡；凡心炼尽，即名为仙。既已为仙，不复为凡也。若已为金，不须锻炼；既成仙道，复何修哉。

或问曰：丹阳真人云，“速把我人山放倒，急将龙虎穴冲开”，其义何如？应曰：若我人山放倒，则龙虎穴便开也。何谓也？夫我者，心即是也；人者，境即是也。若心境两忘，则人我山倒矣。夫龙虎者，即人动静生灭之心也。生灭之心始于真空之性，真空之性寥廓虚寂，故名谓穴也，又云虚府也。太上所谓众妙之门，又云玄牝之门矣。又庄子名谓天府。此乃龙虎穴之义也。云冲开者，是无遮障之貌。既无遮障者，即道蕴于此矣。

或问曰：如何是金丹？答曰：夫金者，喻如鲁经锻炼，真坚刚利，明白莹素也。丹金譬若圆成光大，环枢应变，反复无穷于本末端倪也。丹之为义，若人服之，定超生死之病矣，故曰金丹也。

或问曰：凡初修炼，必须减饭除情战睡。又云饥来吃饭困时睡，其理何如？答曰：其理两说。一者，初心进道，熟境难

忘，马猿易动^{〔3〕}。所以衣食睡欲，不教如意。古人云：学道休望如意，如意休望学道。又云：饱暖生淫欲，饥寒守自然。若以尘心绝尽，道眼冲开，则无为而无不为也。无为而无不为者，又岂妨于饭食睡眠也哉。

或问曰：离峰真人云：“有体亦是病，无体亦是病。有无俱不用，何处安身命？”其理奚若？答曰：有体则著于色相，无体则滞于顽空。有无俱不用，则落于湍汤^{〔4〕}矣。曰：如何出得三重障碍去？答曰：二边俱不立，中道亦分安，回首二乘外，灵光射广寒。

注释

〔1〕关尹子：又称无上真人，古气功家，生卒年月不详。周朝大夫，曾任函谷关尹。善内学，常服日精月华，隐德修行。史载有《关尹子》九篇传世。

〔2〕紫阳：即指张伯端（984～1082）北宋著名气功家，字平叔，一名用成，号紫阳真人。天台（今属浙江）人。少业进士，通三教典籍及刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶死生之术。熙宁二年（公元1069年）于成都遇异人传授以金液还丹诀，乃改名用成（诚），号“紫阳”。

〔3〕马猿易动：指人的精神意识活动躁动浮游，如猿动马奔不易静止。

〔4〕湍荡：空荡荡。

按语

这一部分，用问答的形式，阐释了气功学中一些名词术语的含意，并指出稳定自己的意识思维活动，达到内心不起，外境不入，内外安静，神定气和（即“无为”、“无修”、“无心”）的

境界，乃是炼好气功的关键。

指迷

广漠先生闲居于丈室，恬然而宴坐，淡漠而忘怀，委蛇而自适，任运而逍遥，恣放情于自得之乡矣。时有昭然子越座而起，恭然而稽首立待乎前曰：弟子得为役久矣，未获夫子传吾妙道而已。今日宴闲，敢问其道若何？广漠先生移位近前默然良久，动容有间，仰天而笑曰：道奚传哉！昭然子曰：夫子勿稽^{〔1〕}，弟子终愿闻之。广漠先生曰：道本无问，问亦无答，才涉有言，即堕于第二义也。故曰：道不可传，传而非也。视之不见，听之不闻，搏之不得，思之不知，瞻之在前，忽焉在后，是谓天状之状，无物之象，是谓恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，^{〔2〕}，其中有精；其精甚真，其中有信。自古及今，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰“道”。故心困焉而不能知，口辟焉而不能辞，在人灵府自悟耳。昭然子曰：道既无传，弟子尝闻道家者，祖宗递授，师资相承，递授相承个什么？答曰：递授玄教，相承妙法也。曰：玄教妙法而亦有道否？答曰：不即不离，譬犹筌蹄也。夫筌者，所以在鱼，得鱼而忘筌；蹄者，所以在兔，得兔而忘蹄；言者，所以在意，得意而忘言矣！安得夫忘言之人而与言哉。夫忘言之人者，言无言，终日言而未尝言；为无为，终日为而未尝为也。故曰：无言而无所不言，无为而无所不为矣。昭然子曰：未得鱼兔，必用筌蹄；不能悟意，须假言教。惟愿夫子慈愍^{〔3〕}，少垂微言，发吾之复也。于是再拜稽首，曲躬而立。广漠先生曰：居，吾语汝：夫道无后先而教有顿渐，人性有利纯而悟有浅深，禀气不同，而贤愚有异，循之于本也，咸始于道矣。故曰：异途而同归也。夫顿悟之者，不假修持，则

直超彼岸，立证无生矣。而后，眼如耳、耳如鼻、鼻如口，口无不同也。心凝形释，骨肉都融，而能反山川、移城邑、蹈水火、入金石、纵横无碍，而变化无方者也。夫渐悟之者，先要明其心，悟其性，而后养其命也。次须累其功、积其形、而以岁月求之也。岁之深也，月之久也，而造次必于是颠沛，必于是行住，必于是坐卧，必于是绵绵若存、用之不勤。如是无间，锻炼功著也。而形如槁木、心类寒灰，窃窃之中、独见晓焉；冥冥之内，独闻和焉。而得体合于心、心合于气、气合于神、神合于无也；而能摄乾坤于掌上，博日月于襟前，卷舒八景^{〔4〕}、聚散三辰、出有人无、存亡自在、而阴阳不能测矣。昭然子曰：顿渐之理，敬闻命矣。敢问心性之义若何？弟子性钝，愿夫子细细释之。广漠先生曰：嘻！愚矣！子之难悟也。且若问吾者心也，吾答若者亦心也。心之与心，有何异哉？又奚问乎？亦奚说哉？若之问也，吾之答也，总属妄心。妄心灭处，而不知其谁何，故曰未始出吾宗。宗者性也，性稟于道，道稟于自然矣。曰：心性之义，敬闻命矣。敢问养命之理而有为乎？无为乎？奚若？答曰：而无为乎？无为而无不为也。故曰：为者败之，执者失之。是以圣人无为，故无败无执，故无失也。曰：既是无为者，过去师真而谓曰，减饭也、战睡也、擒猿而捉马也、薄滋味慎言也，而似有为乎？其理何如？答曰：夫道本无为也，而心即有炼也。炼者损也，损其旧习而新染也。损之又损之，以至于无为，无为而无不为也。故曰：为无为，则无不治矣。夫无为可以养命也。曰：命者何谓也？答曰：即混元真气也。故曰，物受之谓命，天赋之谓性，率性之谓道。又曰：不知所以然而然，谓之命，此之谓欤？昭然子曰：古云不知命无以为君子，此云不知所以然而然谓之命，是两也而不同乎？答曰：而言异而理同也。夫不知命无以为君子

者，谓不知守其命分也。分外贪生而失其本者，非君子也。夫人以精为根，以命为本，以性为宗。命者，气也；性者，精也。夫神气精三者，咸原于一而未尝离也。而离之者，皆越于分也。曰：何谓越分？答曰：夫人性分，无欠无余，本来具足。凡养生之物，皆是不得已而为之。夫不得已之类，可为无心矣。无心而可以养命也。人而不知此理，心慕于妄缘，而以为其预谋积聚，而以为久。恣纵于骄淫之地，流荡于名利之场，往而不返，迷而不悟，岂能为君子哉！昭然子曰：夫精气神未分，则不问；既已分矣，奚复为一邪？答曰：夫三者分离，皆因其有心也。心之所之，则气从之；气之所之，则形应之。是故心感于外者，感于悲则泪出，感于辛则涕出，感于燥则汗出，感于酸则液出。是故感于淫则精出也。人能宁心于虚极之乡，息虑于无为之域，则寂然不动，感而遂通，而心不动也，而精自秘也。精化为气，气化为神，神化为虚，虚实相通，是谓大同。大同而无所同也，而无所不同矣。昭然子曰：养命之理，敬闻命矣。敢问炼丹之要亦可得而闻乎？广漠先生曰：炼丹之要，法有多门而有邪正，亦有大小不同也。曰：奚谓邪？答曰：有炼五金者，八石者，有采日精而月华者，有吞云霞而服气者，有采战而闭精者，或服水火而还原者，吐故而纳新者，按摩而数息者，熊经而鸟伸者，摇筋而摆髓者，咽津而纳气者，守下丹田而明堂者，默朝上帝而运气者，倒卓昆仑而偃黄河者，肘后飞金精而存想者，休粮而辟谷者，服饵而延形者……向之所谓法有多门而不能尽述也，略言数端，皆是小乘之邪法也。于戏！多迷于傍门，而不能悟其真道矣。所以学道者如牛毛，而了道者若麟角也。曰：何由如是之寡也？曰：皆为不遭遇于真师之所诀，而被邪师之所感，以致于自执固而不悟也。故曰，大迷者终身不反，大愚者终身不灵也。所谓冰

不可镂，愚不可贤，此固然矣。故正阳颂云：“妙法三千六百门，学人各执一为根。可怜些子神仙法，不在三千六百门。”又云：神仙见汝太顽愚，留下丹经万卷余。句句章章皆譬喻，原来真道不关书。”正谓此也。于是昭然子再拜而起，稽首而立，曰：正炼丹之法若何？先生答曰：夫正炼丹之法者，而有三门，上中下而分为九品：上三品，中三品，下三品。而神亦有三，名太上者，虚无之神；天地者，阴阳之神；人虫者，血肉之神也。而仙亦有九品，有虚无之仙，天仙地仙，神仙鬼仙，山仙水仙，人仙物仙，是为九品也。夫虚无之仙不可论也，故天仙不离于天，地仙不离于地，神仙不离于神，鬼仙不离于鬼，山仙不离于山，水仙不离于水，人仙不离于人，物仙不离于物也。夫原其所始，本无三九之分也。为其悟有深浅，禀有清浊，而功有多寡，故有如是之异也。曰：上乘炼丹者若何？答曰：夫上乘上品炼丹者，以太虚为炉，以真空为鼎，以圆明为药物，以天光为进火，以妄情为渗漏，以不净为防危，以清静为沐浴，以无为为外护，以恍惚为抽添，以不染为革秽也。而得之于一息之间，而了在于百日之内矣。曰：中乘炼丹者何如？答曰：夫中乘上品炼丹者，亦以身为炉，以五脏六腑为鼎，以精血为药，以运气为进火，以精泄为渗漏，以节饮为防危，以漱津为沐浴，以修善为外护，以导引为抽添，以不淫为革秽也。而终年无成，而修之于累世矣。此可以延年，而不能出离轮回耳。虽然，此于诬善之人，亦云泥有间矣。昭然子曰：炼丹之理，敬闻命矣。敢问清静经云，能悟之者，可传圣道乎？于是广漠先生放下拂子，炼身而卧。良久曰：会么？昭然子于言下大悟，踊跃而喜，怡然而笑，遂礼三拜，稽首立侍乎傍。广漠先生蹶然而起曰：子见个什么道理而便拜乎？昭然子曰：夫子是何道理之有哉？广漠先生曰：如是如是，子善护

持矣。颂曰：

本来无说亦无传，只为学人酷蹄筌。

若会其中端的意，寒潭秋月冷沉渊。

注释

〔1〕勿稽：稽，计较。不要计较之意。

〔2〕窈冥：窈、幽远意。即幽暗深远。

〔3〕愍：怜悯。

〔4〕八景：指八景神。上部八景神：发神、脑神、眼神、鼻神、耳神、口神、舌神、齿神。中部八景神：肺神、心神、肝神、脾神、左肾神、右肾神、胆神、喉神。下部八景神：肾神、大小肠神、胴（胰）神、胸神、膈神、两胁神、左阴右阳神，右阴左阳阴。

按语

这一部分，以问答形式指出，习炼气功要掌握正确的方法，如“养命”须调精、气、神，尤应注意不要因色淫而泄精，精固秘，则精化为气，气化为神。又如，“炼丹”分邪、正两类方法，习炼气功者要采取正确的方法（上、中乘法），而不要受旁门外道（如炼八石五金、采战而闭精者等）炼功方法的影响。

（庄丽华 魏云生 魏群）

三 论 元 旨

作者姓名及成书年代均不详。现据《道藏·太玄部》第704册，上海涵芬楼1924年影印本重印。

内容提要

《三论元旨》对气功的几个基本理论问题，结合作者亲身实践，作了精辟的论述，是一篇有代表性的道家气功理论著作。全书分道宗章、虚妄章、真源章三个部分。作者认为，“无为无不为”的哲学思想是气功的基本指导思想，因此炼功者要排除妄念，澄虚涤想，排遣外景，内静观心，归乎寂泊，静中求动，以达到形、气、神兼修的目的。作者还着重指出，“调神”是气功的核心内容，应予足够的重视。作者认为，身是神、识寄托之所，而识因神而生。神之于识，犹日之于光，光因日而生，然光非日体；识因神而起，而识非神。神（意识）能控制气的活动（“用神而能运气”），气能资助神的产生（“因气亦能资神”），“聚则同成，散而各运”。气和神协调统一，能维持人体的正常生命活动，但各又有不同的职能。心神失调能致人于病，但心又是通过炼功维持人体健康的门户和途径（“心者众邪之主，亦为众妙之门”）。“妄想除为悟道之要，神气泰为不死之枢。”“精思坐忘，通神悟性者，修神之法也；导引形躯，

吐纳元和者，此则修身之法也。”“神气兼而通修者，学仙之法也。”“修神以炼心为首，纳气以导引为先。”这些理论认识直至今天仍有极大的指导意义。

三论元旨序

夫一悟所通，乃无幽而不照；一迷所执，亦无往而不愚。是知附赘悬疣，则形之病焉；妄想烦恼，则心之病焉。形病除而形骸泰矣，心病泯^{〔1〕}而正性明矣。除形病者，必假于良医；泯心病者，必资于妙教。自然之理，犹乎炉锤而成；生也有涯，须运庖丁之力^{〔2〕}。禀明师而作范，禀范随枢^{〔3〕}；凭至典而忘筌。忘筌睹奥^{〔4〕}。市廛^{〔5〕}黑暗，则丧本而乖真；灵府^{〔6〕}清虚，亦神全而气妙。神全乃长生之本，气妙为不死之源。同乎大通，莫不因修而达矣。予久依山水，远托幽栖，以不替之心，契无为之性，恬乎林野^{〔7〕}，玄意常盈，聊举一隅以为三论，虽文纯若鄙，而理可凭。庶学者无疑，修之有证。死生大患，孰不伤哉？普劝将来，共观其妙尔。

注 释

〔1〕泯：音 mǐn，灭，尽。此处为消除之意。

〔2〕生也有涯，须运庖丁之力：涯，尽也。庖丁，厨师。全句说：人之一生，年寿有尽，要从庖丁解剖牛的故事中得到“养生之道”的启示（庖丁解牛的故事出自《庄子·养生主》）。

〔3〕禀明师而作范，禀范随枢：范，榜样。枢，门户的转轴，喻事物的重要部分或关键。全句说：把高明的老师作为典范，但要抓住最重要的东西。

〔4〕凭至典而忘筌，忘筌睹奥：至典，最好的典籍。筌，捕鱼用的竹器。全句说：凭借最好的典籍探索事物的奥秘，但

既得其奥，即忘其典，犹如得鱼忘筌一样。

〔5〕市廛：商市集中之处。廛，音 chán。

〔6〕灵府：指心。心藏神，“神通万变，谓之曰灵”，故称灵府。

〔7〕恬乎林野：恬，静也。指修身于清静的山林之野。

按 语

这一篇序言，以神、气对于人的身体健康的重要意义为根据，重点论述了“修炼”——即习炼气功的重要作用，并在此基础上阐明了作者撰写这本书的宗旨。

道宗^{〔1〕} 章第一

- 夫道之宗也，幽微奥妙；理之极也，灵运潜通——体而一焉，应乎万矣。夫称无为^{〔2〕}、无上、无极、无穷，道性、真性、理性、玄性，虚无自然，虚通解脱，至精至妙、至圣至真、清静清虚、非生非灭者——此之多应于理，无差——悉是大道至人灵宗之号。悟则通圣，迷则滞凡。迷悟有乖，至真何殊；玄寂非远，达妄则真。苍生滞有色之迷，圣人说无为以破众滞，指空无之境，演微妙之源，了此空色，无执滞之妨，则真常之性见矣。故《本际经》^{〔3〕}云：谓执性，故因缘方便说诸法；假说执假，故因缘方便说诸法。空洞达真性，真性通流，亦何空假之能碍矣。然而未悟，须息纷尘。至精非色想，所观至奥，岂浮情能测！若不澄虚涤想，无以全真，纵广学多端，无虚寂之照，终不悟也。然见形而不返神者，迷之甚也；不达神源而称至性者，理未然也。夫说无遣^{〔4〕}有，说有遣无；说是遣非，说非遣是——此皆是遣滞之言，非至道之妙。或迷神而滞纲；或役智以疲神；或滞有而增尘；或随空而断

见；或寻迹而丧本；或滞寂而乖真；或耽文好辩，而溺浇花；或小慧微通，自为真实，究极修行未悟而疑悔生焉；或不修不信，乃沉于永劫。此之难也，有鬲真源，若不通行，或非至妙。通行之要，寄在虚妄⁽⁵⁾——虚而通之，真宗道也。神心也，性理也，即道理也。

注 释

〔1〕道宗：宗，根本，主旨。道宗，“道”的基本理论。

〔2〕无为：道家的哲学思想。即“顺应自然的变化”之意。

《老子·第二》：“是以圣人处无为之事，行不言之教。”

〔3〕本际经：道教经典，具体内容不详。

〔4〕遣：排遣，消除。

〔5〕虚妄：虚，空也。妄，胡乱、非分。即消除一切胡思乱想，排除杂念。

按 语

本章指出道家气功的基本理论在于老子的无为而治的哲学思想，主张要顺应自然的变化，清静虚无，静中求动，如不通晓“无为”的道理，是不能算懂得“性命”之学的。

虚妄章第二

夫至妙真微，希夷窈邈⁽¹⁾，可以冥心潜会⁽²⁾，非乎声色可求。悟之者，灵镜朗然，则神融道矣。所以通幽契奥，澄虚涤想而能明真——明而且真，不死不生之要也。故《本际经》云：譬如积夜暗室，一念灯明，诸暗皆尽。犹彼妄心普涤，神智流通，正见圆明，亦复如是。然以久流欲海⁽³⁾，妄念增浮，种种多端，如何卒息也。故圣人言守一⁽⁴⁾千徒，迷

一万惑。是以凝照迷一，万惑毕竟自消；万惑既消，一而亦泯，以至无知无一也。境声色都冥心，至此地，乃虚妄致也，则嚣尘普涤寂尔，无为诸网消融，自然焕悟。然因澄而静，因静而忘，因忘而后能明，因明而后能达，从微至著，了悟成真，犹霁云收，睹太阳之景——澄虚契妙，理亦如然。当忘之时，不知其所以忘——泯然而故也；未忘未明之前，所知所见悉是忘知忘见——未达故也。已忘以明了悟之际，所知所见悉是真知真见。然真见无所不见，虽见而无心，妙达神识智性，一相流通，则曰：真常之道。悟一也，忘一也，守一也——乃曰真常。

夫乱心多故，方今守一，然所修之者，须要旨归契理，则至妙可通，失所则劳而微矣。虚妄之法，安然而坐，都遣外景，内静观心，澄彼纷葩⁽⁵⁾，归乎寂泊。若心想刚躁浮游，摄而不住者，即须放心远观四极之境——先观东方无极世界，回入空冥之际，窈眇之中。南西北方亦如是矣。令心想，想极方始收归。亦须从头至足观身，虚假尽是无常，如斯内外观之，自然调伏，融而照一，便安然如于一中⁽⁶⁾。觉有差，起动念之心，即须澄灭，随动随灭，至于无动无灭境，无取舍、虚寂，一然如澄。差心不灭，亦可心依气息同融而观，亦可怡神而已，精照一源，理须虚融得所，调畅和柔。若捉心太急，急则伤心；放心太宽，宽则失理。所言放心于四极之境，为刚躁浮游故也。此乃暂为而已。为境可忘，方便之门。要乎住一神气，二观况亦如然。夫于放心之时，勿令心断；泯心之际，勿觉心著。若以当坐之界，纵见一切光明圣贤，乖异妖祥，皆不可取，取则失心，常须凝照内澄，久而妙也。此乃非唯于坐行之际安心寂泊，于理亦然。自此已上，摄心归一则是摄心凝观，初心之所修；自此已下，灰心忘一则是忘心遗观，次心之

所学也。夫因摄万，此亦未真，假摄一而为筌，忘筌而能泯矣。泯一之法，灭所见一之心，若见于一，即须澄灭，随见随灭，至无见无灭，则形同槁木，心若死灰，境智两忘，泯然不知其所以，此谓内外都遣忘一者也。夫忘一者，心谓照心，都绝烦恼，洗然犹彼清泉而涤秽器——器中既净，方堪善用；心澄普释，方可致真。故经云“常无欲以观其妙”，然妙既妙矣，忘亦真矣。所谓都忘内外，然后超然俱得者也。妙斯之悟，则无知而能真知，忘一而达真一矣。非唯于一，抑亦一切统然。是知一为万之所宗，万为一之所用也。不一之一，得之真一。真一之源，本无假杂，非今非古，何灭何生？故《太上经》云：寂寥独立不改，周行不殆，此之谓也。妙达此源，竟无差舛^{〔7〕}。心等于道，道能于心，即道是心，即心是道，心之与道，一性而然，无然无不然，故妙矣。在有不滞于有，而不乖^{〔8〕}于无；在无不滞于无，而不乖于有。无所不在，无所不通，融神去会，真常之性契矣——所谓通心达观、极乎无极者矣。众生沉沦苦海，莫不因心而然，灭妄归真，自然之源妙矣。一者，生氤氲也，氤氲生于两半^{〔9〕}。

夫摄心住一名为安定，灰心忘一名为灭定，悟心真一名为泰定。身腾羽化名曰仙人，形等真神名曰真人，体同于性名曰圣人。心镜明慧名曰悟仙之人，心达真神名曰悟真之人，心合真性名曰悟圣之人。然三定四等之心能阶至道。四等心者，为粗细微妙也。是以澄修之人，极粗而至细，极细而至微，极微而至妙，极妙而道矣。然愚痴狂躁谓之粗，清柔纯素谓之细，神融虚寂谓之微，至奥真源谓之妙。澄心内照观想皆空、粗惑普消谓之达，粗细妄尽灭谓之达细，晓了神微谓之达微，悟道妙通谓之达妙。又夫结气色身谓之粗，游气通息谓之细，神智鉴用谓之微，正性真常谓之妙。修为纳养，夭损普消，谓之达

粗，和气流通谓之达细，形神同等谓之达微，形性泯然谓之达妙。是知色身为粗，游气为细，神智皆微，正性常妙。夫妙者何为哉？对粗而说故也。众生滞粗，所以令修于妙。其于道也，奚妙之乎。于道以为言，则无妙无不妙；对物以为言，则有妙有不妙；于道以为言，则无修无不修；对物以为言，则有修有不修矣。以因神达性，不神而神；因粗弃妙，非妙而妙。然灰心灭智而坐虚妄者，寂灭法也；融神育气而坐兼忘者，长生法也。生而后灭者谓之寂灭，灭而后生谓之真生。能达灭后之生，则泯真空妙有矣。然迷而三界是三清，事则易知理难达者也。夫不为空有，可欲之所；乱常融心，湛然之地者，其至人蕴奥之心乎。然所猿猱猛狩不可卒而禁制者，其犹众生狂愚乎。夫息乱以静，守静以常，动而能澄，静而能照，则缘智、缘性而虚妄、真智、真性而晓了者，此乃至悟之士也。夫安其和，寡其欲，守其朴，无所听以耳而听之以心，无听之以心而听之以气，无听之以气而付之以性。于事全而能忘，于理忘而能全者，此则兼通之士也。夫寻文视听而知于性者，假矣；澄虚内照而合于性者，真焉。能遗假而通真，则假亦真矣。

注 释

〔1〕窈邈：深远貌。

〔2〕冥心潜会：专心致志，深刻领会。

〔3〕欲海：欲念之海。原为佛教用语，比喻贪欲、情欲深广如海，可使人沉溺。

〔4〕守一：内守精神，保持意识思维的稳定状态。《玄珠心镜注》：“守一之人，但能虚却其身，空却其心，不视不听，不言不食，常守空虚无为，内凝神思，可谓善守一之矣。”

〔5〕纷葩：多而美丽的花，喻指外界的诱惑。

〔6〕如于一中：如，往、去。《左传·隐公五年》：“公将如棠观鱼者。”一，守一的状态。如于一中，即进入到清静守一的状态。

〔7〕差舛：舛，音 *chuǎn*，错误。差舛，即差错。

〔8〕乖：违背、不和谐。《新书·道术》：“刚柔得道谓之和，反和为乖。”

〔9〕氤氲生于两半：氤氲，本指气或光色混合，相互磨擦。气功文献中借喻阴阳交媾。故言氤氲生于两半。

按 语

所谓虚妄，即澄虚涤想，排出杂念。这是习炼气功最重要、最基本的要求——即所谓“澄虚涤想而能明真，明而且真，不死不生之要也。”文中所介绍的“安然而坐，都遣外景，内静观心，澄彼纷葩，归乎寂泊。”的“虚妄之法”是一种行之有效的气功健身方法，这也是作者丰富的炼功经验的体现。文中对“安定”、“灭定”、“泰定”、“仙人”、“真人”、“圣人”、“悟仙之人”、“悟真之人”、“悟圣之人”等概念的解释也有其独到之处。

真源^{〔1〕} 章第三

夫道以虚通，育物偏备群方，真源则神应灵微，气运乃随方成器。然有形之类，皆资气以生焉；有识之知，悉禀神而谓矣。夫神者性之用，识者神之用。夫元气者，性之用；阴阳气者，元气之用；色相，阴阳气之用矣。故《太上经》云“道冲而用之”，《南华经》云“精神生于道”，此之谓也。坦然备一切之际谓之性，独然偏一身之际谓之神。夫身者神识之所器，心者神识之所都。故《西升经》云：“身者神之舍^{〔2〕}，识亦因神而生”。夫神之于识，犹日之于光——光因日而生，光非日

体；识因神而起，而识非神。真神于身内，能识于外，性普湛然，动不乖寂。以神望性，则性妙而神粗；以神望身，则身粗而神妙。然性、神、识之由，本同而用异，悟则通神合性，迷则滞识乖神。夫滞识乖神者，随气运而沦死生；通神合性者，妙然而能常自在。是以有性之物，谓神感气而成形，故形识双备矣。无情之类，禀气而已，不禀于神，故有形而无识。是知神能为物之识不能为物之形，气能为物之形不能为物之识，则性神有灵，气相无识者也。然禀阴阳五行之气者，乃更盛衰；至于正性真源，常无盈竭。夫质生之物，气散而为死，气聚而为生。然气有聚散之差，神无生灭之别。是知用神而能运气，因气亦能资神，聚则同成，散而各运。夫荤膻秽味能资阴阳之浊气，妙药清和能资元和之正气。正气全而资神者，则无为无欲；阴阳之气浊而资神者，则多欲多为。然多欲多为则天枉流溺之源，无为无欲则湛尔常存之要。物之本生则中道而起，滞识迁生乃随业而行。轮转不离于道中，不悟道而何也？然有情有相则有别有分，逐境生缘，积缘成业，受报不通，返照故也。能悟玄微，湛然虚妙，虽缘而非缘，虽境而非境，不为缘境之所摄，亦何业报之有哉。夫三业六根⁽³⁾纷惑者则气浊情昏，静虑全虚则神清气爽。故《本际经》云：响清浊随其本声。又云：皆由众生业缘所感。故《西升经》云：积善之气至，积恶之气至。然恶气浊壮，增黑暗而生迷；善气清全，洞虚明而晓朗。明而晓者，若拨雾而睹青天；黑而暗者，乃浑河而被流溺。是以暗明双遣，善恶两冥，至极真源流通妙本者，则自然之奥也。夫自然者，无为之性，不假他因，故曰自然修行之人。因有为而达无为，因有生而达无生，了乎自缘，契于自然，则无生之性达矣。性不无生，而能无所不生；无所不生，而妙本未尝为生。是以无为之为，无相之相者，道之妙体

也；有为之为，有相之相者，道之粗用也。妙本之于无本也。

夫心者，众邪之主，亦为众妙之门。然性、神、识之源深，莫不因心而照达。夫蠢尔苍生，名为愚识；罔知礼法，名为浅识；辩虑聪明，名为智识；恬柔素朴，名为淳识；澄心虚寂，名为静识；灰心灭智，名为忘识；内鉴分明，名为慧识；晓达神真，名为微识；洞达性海，名为妙识。嗟乎！时人滞粗识者众焉，达神微者鲜矣。夫达神者，非无于识，虽识而通；滞识者，非无于神，虽神而隔。达神微者，则神之与识，体用双明；滞粗识者，偏见于识，不会于神矣。又欲会神通性者，先修摄念观，次修忘心观，则灰心灭智，诸境寂然，外听无声，内视无色——于无色之际，豁然微悟，神灵虚融，此则神理矣。融神虚泯，杳会无涯，坦然浩荡而玄通，妙性真宗而达矣。是知以识照识，极识而通神；以神照神，极神而通性。通性则性自见性，通神亦神自见神。然神自见神、性自见性者，此则真见也。以识见神，以神见性者，此乃妄见也。然达则定心，犹不堕于恶道，而况神通合性者乎！神微性妙，性虽有灵，本体湛然而无妄。众生滞识不通者名为妄心，晓达神源不舍，妄而真也。然性之为体，在空同空而非空，在色同色而非色，而能偏空色。常寂常通，所谓大无不包，细无不入。

一未入三界，二入无色界，三入色界，四入欲界，五入恶道。

夫妙药可以养和，坐忘而能照性；养和而形不死，达性而妄不生。然不死不生则形变通神，羽化真仙之道也。故《上清》、《太清》、《真诰》等经皆云：金丹妙药炼气通神，可以轻举仙腾，登真合圣者也。是知妄想除而为悟道之要，神气泰亦为不死之枢。妄不除而称修道者，犹执瞽以求明；炼想寂而通神真者，若钻木而兴焰矣。夫精思坐忘通神悟性者，此则修神

之法也；导引形躯，吐纳元和者，此则修身之法也。然修神而不修气者，灭度⁽⁴⁾之法也；修气而不修神者，延年之法也；神气兼而通修者，学仙之法也。夫修神以炼心为首，纳气以导引为先。导引畅于太和，炼心通于众妙，足使神融虚白，气逸清全，变神气而流通，亦何真而不备！故夫上士修道，则尘劳普释，晓了真源，正智圆融，含融养妙，全和而命续，犹为薪而火传，久视长生，乃升霓于仙景，从仙入真，从真合圣——圣则流通之妙也。此乃不舍有为之躯，而达无为之性也。中士修真，心源晓达，身相同凡，灭弃漏躯，方之圣境。此乃舍有为之形，达无为之性矣。上士形神俱达，永妙真源；中士神达身沉，然须灭度；下士神形未达，可以随业迁因。道常一相自然，物有万端之别。道能生于物，即物而非道。真然以道观之，则万物万法洞通于一道；以物观之，则万物万法各执于一途。物虽差而道不差，法虽异而道不异，有为灭而道不灭，空色断而道不断。实相湛然而然，虚通一切自在者，即大通之道也。夫道者乃万法之根源，妙达真常则返本还元之谓矣。道之于众生，犹帝之于黎庶——登帝位者，万法归焉；达妙道者，万法而亦见矣。故《本际经》云：具一切智，成无上道之谓也。

色聚、识聚、心聚、想聚，四聚成乃善恶生也。

夫大乘平等，无盈无端；渐教法门，有修有证——是知因舟而能达岸，达岸而舍舟；因学而以成功，功成而学亦遣。故《德经》云：“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。无为而无不为。”夫为学者日益有为之见；为道者日损有为有见之知。因损有以通无，通无而具有，然真源湛寂，应感随机，众生根有利钝之差，圣人教亦渐顿之别。且修行有为名、为渐；教真证无为名、为顿。教真性周普，遍备群方名为道应；

在汉说经于胡，演教名为别应。一切众生性同道性，名为通感；随类受器，名为别感。故《海空经》云：“圣人无为，众生故应有为。”又云：“众生感圣，因缘不同；圣应众生，其体亦异。”是以妙本湛然，名曰真身；演尔法相，名曰应身；随因受果，名曰报身。故有妙中之粗，粗中之妙。圣人应有为，即是妙中之粗；众生悟无为，则是粗中之妙。然而一切万法元从窈冥中来，自然之理具焉，因缘之方同矣。故夫道，一性而能应于一切神性，一神而能应于一切物，物禀神一而能应乎一切识。应神作合生之智，应气为万类之形。身垂圣化之慈，应性导群迷之惑。夫性者，虚无自然之妙灵也。应圣者，性之妙用也。应神者，性之微用也。应气者，性之细用也。色相者，性之粗用也。然应圣者，应身之圣人也。相者，天地万物一切有为之形相也。是以应能生万物，而非能生能成万物，而非能成能有万物，而非能有能空万物，而非能空非物而能物不碍于物。非法而能法，不滞于法，应而不乖其本者，惟大道真常之性焉。……

形不得神，不能自生；神不得形，不能自成；形神合同，更相生成。此明有性之类，皆谓神气相感，生成于身……身去神存，神去则身死……《大戒经》云：“心神振动，生于爱欲，使人迷荒”。……《业报经》云：“冥心静虑，归神通道。”……《本相经》云：“爱神护气能致长生。”《业报经》云：“炼气易形，转神归道。”《西升经》云：“与道同身而无体。”此明形之与气俱炼，变而成神。转神归道，与道同神，是能包罗万象，神乃唯等一身。神禀道而能灵，物禀神而有识。道乃湛然一相，妙体真常。神之与气，二差俱为道用。气则无涯无际，神则有转有迁。神灵而气不灵，气广而神不广。气则有清有浊，神则有兴有歇。湛尔常然，其唯道矣。是以博学多闻，能益于识；

存真炼气，能益于神。神益通无待之源，识益增有为之用。有为则有穷有极，无为则无穷无极。奈悠悠之徒不知此之妙也。《升玄经》三科法行云此法轮。三科乃是经法之常科，无量世之常科，万圣所不能异也。科有上士、中士、下士，而末章云：“教导二乘”——即三士是三乘也，更无别指。士者，事也。夫至士者，一之行怀，誓必得道，终卒其事，理无中废。士以能卒为义，乘以运载为道。谓言其略曰：

上士广开法关，先人后己，救度国君，损己济物，仁及鸟兽，惠逮有生，恭师奉法，常如对神，长斋苦思，精研洞玄，吐故纳新，心灰体槁，意勤气柔，人神并劝。如此之行，一灭一生，志不退转，克成上仙。一者行，二者愿，三者慈，四者悲。行者如百八十戒，二百四十威仪，但摄身口意万善之法，悉是行也。十二上愿，愿也。四十五念，慈也。并出《洞玄灵宝经》。方便开度者，则金箓开度天子、王侯，黄箓开度祖祢，自然开度一切众生，是悲也。行以绝恶为义，愿以玄期为契、慈者以德荫万物，悲者以拔苦为怀。四科之道既立，即有一报之断矣。

中士志慕在玄，开度一切，救厄解患，施功报德，建玄福田，君亲忠孝，柔智怀仁，虚心至道，口味灵篇，食不念饱，衣不嫌寒，众行并备，三灭三生，补九宫真人，修玉清上道。其行也，谨修三百大戒，诵大洞三十九章，思三一之法。持戒以绝恶，则五道无对；诵经以静神，则心不外驱；存一以空心，则神心淡泊——淡泊定则镜，睹至道，升入无为，世报绝矣。

下士断情忍色，服御养神，愿弃荣丽，栖憩山林，爱山乐水，淡泊守固，绝谷休粮，长斋念道，端坐则与师相对，入出则与鸟兽为群，孤旅岩穴，独宿空山，切柏拟餐，面有饥容，

心如怀丹，见试不恐，神静心安。如此之行，上感虚皇，九灭九生，志愿不退，克得变化，乘云飞行，游宴五岳，逍遥太无，从此而进，位登高仙，此与中士同修玉清之道。经云：“六通观法者，五色、五音、五味、五香、五财，华丽荣饰，一切乱性。”经云：“天曰洞视，地曰洞听，东曰洞空，西曰洞虚，南曰洞清，北曰洞微。六通智慧，观道成就，则舍除无量尘累。尘累既尽，名曰六通仙人。经曰：“慧眼、慧耳、慧鼻、慧口、慧身、慧心，入希夷之道，出三界法，一切皆空，名为六通。”《三界经》云：“持戒者，斋净之根。静者，精思之本。精思者，降真之由。降真者，升道之宝。”经云：“三宝之气在心，三宝之士在迹。”迹者，籍也，易也。在心存思，行心履迹，变邪从正，积善立功之德备，克至乎宗极，极乎无极，引接众流，导其有志。经云：“精神内守，元气长存，即长生久视之道。”夫气以空虚为体，形色为用；精以杳冥为体，光音为用；神以微妙为体，变化为用。经曰：“视之不见，夷也；听之不闻，希也；搏之不得，微也。”此则神、气、精三一之道，而混三为一，散一为二。一者，无也，不一之一，谓之真一也。

注 释

〔1〕真源：“修真”之本源。本章为探讨道家气功的根本理论问题的文章。

〔2〕身者神之舍：舍，房屋，即住所。全句说：形体是精神寄托的地方。

〔3〕三业六根：佛教用语。业，泛指一切身心活动。三业，指身业（行动）、语业（言语）、意业（思想活动）。根是“能生”的意思。六根，指人身的眼、耳、鼻、舌、身、意。因眼、耳等对色、声能生起感觉，故称为六根。

〔4〕灭度：灭，指事物的坏灭。坏灭身体，只求精神的超脱。

按 语

本章对神与形、气间的相互关系及心在炼功过程中的作用作了较为详尽的论述，指出气功是形、气、神兼修——修神以炼心为首，纳气以导引为先；导引纳气可使人体脏府、经络、气血调畅，而炼心则可使精神意识活动达到高度协调状态。本文虽是道家文论，但其中又引入许多佛教的术语概念，于此可见佛、道相互融合的一斑。

(马逢升 吴昌萍)

金液大丹诗

作者姓名、事迹不详。全书一卷。现采用的是 1925 年上海涵芬楼影印本《道藏·太玄部》第 742 册。

内容提要

这是一本气功诗集，共收五言律诗九十余首。这些诗，内容十分广泛，几乎涉及到气功的各个方面。因此，这是一部极有价值的古代气功资料集。

金液大丹诗

一物⁽¹⁾产乾坤， 二仪⁽²⁾生药根。
阴灵合地魄⁽³⁾， 阳气出天魂⁽⁴⁾。
化虎行金路， 飞龙隐木门。
日精煎月影， 数足住昆仑。

真水⁽⁵⁾伏真火⁽⁶⁾，火真出美金。
金真伐木化⁽⁷⁾， 归土生同钦。
日月阴阳炼， 风云龙虎擒。
三回四五足， 度世免浮沉⁽⁸⁾。

造化九沉浮，
红铅天界重，
禀气神龙虎，
阴阳真水火，

须抛生死枯。
白汞道门殊。
成形道夫妇。
炼毕诣仙都。

九转运三般，
虎生神水猛，
金木情通体，
五行精入腹，

真心炼不难。
龙化圣金宽。
乾坤产大丹。
策上九霄坛。

人知千日铅，
修炼三秋毕，
龙威慑虎踞，
生化门开胜，

真汞自相连。
前成一虎颠。
虎猛慑龙眼。
神丹出世玄。

一物合天长，
随铅觅不得，
化虎通泉伏，
神明通大道，

九还七返⁽⁹⁾光。
逐汞隐飞颺。
为龙入火藏。
炼出药中王。

识得木精华，
调匀分火焰，
猛虎神光敛，
一时悟圣道，

堪栽池上芽。
收取美金花。
潜龙闪电差。
千日炼朝霞。

论铅不识铅，
青龙非起伏，

焉知理又玄。
白虎隐藏眠。

暗和合真气，
修丹功力大，

分明感上仙。
了毕志通天。

壬癸大丹池，
庚辛生虎力，
日月增光彩，
神仙传火候，

丙丁真药基。
甲乙曜龙威。
阴阳换素衣。
戊己戴人飞。

因思内五行，
化虎成金体，
三花^{〔10〕}分节炼，
七返九还后，

契地合天井。
生龙表木形。
一物里边经。
超凡入圣灵。

明取大丹心，
东龙才际会，
情性通和睦，
炼成真一气，

水银中且寻。
西虎自相钦。
含藏呼吸深。
度世脱浮沉。

大道^{〔11〕}本无名，
乾坤开圣物，
水火真元气，
月轮三十六，

灵丹显道行。
龙虎产神明。
阴阳炼日精。
灿烂服长生。

一者水为真，
四开花曜日，
五彩全阳气，
运经十二季，

三通仙路人。
二炼魄精神。
九还丹出尘^{〔12〕}。
生化起腾身。

铅汞大丹君，
乾坤孕灵气，
五彩光明显，
炼经九转后，

真人类合群。
龙虎擘开淳。
三般情性分。
拨宅入青云。

达者更重观，
仙人亲手炼，
识虎从师觅，
三冬文武转，

还丹药五般。
凡士役心转。
知龙审道看。
光照九天⁽¹³⁾寒。

神水⁽¹⁴⁾灌华池，
青龙交虎体，
二物通神圣，
炼花千日上，

有无生化知。
白虎吸龙脂。
三般混彩仪。
成土奉天时。

入道且知非，
身名仙界许，
龙虎还丹本，
阴阳分志诀，

斋心察尽微。
铅汞圣归依。
夫妻喻药基。
了悟得人稀。

有物使人迷，
火龙披水廓，
化虎称真婿，
成亲生大道，

神仙上遍窥。
水虎建金脾。
征龙立圣妻。
迎入九功闺。

道开天地齐，

仙路莫能窥。

铅汞分明悟，
坎离定南北，
四象烧龙虎，

云车驾不迷。
震兑正东西。
奇功志不低。

经诀论参同，
儿年四五六，
日月交婚偶，
化丹因火道，

阴阳北起南。
女岁十二三。
夫妻美更贪。
九转不虚谈。

灵丹显道潜，
感日月交媾，
仙人戏金木，
开悟长生理，

一气运行炎。
化虎龙蚀咸。
旦暮弄乌蟾。
因铅谢老聃。

铅汞运春秋，
功成超世药，
阳炼魂生聚，
牵龙并啖虎，

乾坤中好修。
饵后达天游。
阴消魄散收。
二物圣通流。

道在目前求，
金山开虎谷，
阳气龙呼出，
灵炎烧圣水，

黄芽不著搜。
木水畎⁽¹⁵⁾龙湫。
阴风虎吸收。
丹化九天游。

青龙白虎拿，
男女同情性，
阴阳中一物，

铅配合通家。
夫妻耀彩霞。
旦暮猛三华。

十八甲子后，

凌云路不差。

阴阳隐药苞，
大道神通毕，
龙情左畔翥，
幢下元君喜，

仙使降开抄。
还丹圣不抛。
虎性右边交。
玄门羽客敲。

一物灌三金，
西收停虎啸，
圣地成丹体，
炼阳三九转，

五行谳历深。
东摄定虎吟。
唯天合道心。
仙众叹皆钦。

日月大丹精，
阴阳和会毕，
水火通真气，
三回寒暑力，

神仙显至灵。
龙虎自交并。
朝昏体炼形。
甘美味唯馨。

进道理何凭，
黄铅招感应，
二物生光灿，
阴精消亦绝，

持心净若冰。
黑汞露情凝。
三花运彩兴。
阳力蹶云升。

黑水净幽沉，
西金伏东木，
际会难分手，
三秋经历后，

白铅得处深。
东木本西金。
和同契合心。
千日炼光阴。

万物脱其形，
知铅修汞诀，
炼虎通丹力，
才经寒暑尽，

铅汞远传声，
应天地神圣，
化道含灵气，
金丹三载炼，

道本隐玄微，
通天禀灵气，
云掩龙生化，
九秋炉里见，

修丹志莫论，
养汞华池产，
阴阳燔复炼，
运动三花遍，

一正药根源，
三凭日月化，
五拨阴阳力，
七真神圣见，

二物合相逢，
水沉生白虎，

三才⁽¹⁶⁾人最灵。
明道合天经。
擒龙制药馨。
真人会仙亭。

由其水火蒸。
合日月交胜。
令人不坏崩。
一粒起云腾。

开因五彩基。
圣地炼光辉。
风停虎散威。
脱体挂仙衣。

铅汞得称尊。
收龙圣火存。
日月往来奔。
仙人喜到门。

二关龙虎门。
四炼魄并魂。
六调寒暑暄。
八喜利乾坤。

阴阳结气浓。
火猛产青龙。

造化神功感，
五行千日炼，

通灵圣莫穷。
云鹤驾亲供。

铅汞日相随，
杳冥潜水土，
情性神光结，
调停二十七，

人多不悟迷。
灿烂照东西。
阴阳圣力齐。
仙籍已标题。

铅汞久闻名，
红铅出黑液，
龙虎生金髓，
运花千日里，

知玄少得成。
白汞入黄轻。
房参化木精。
入腹九霄迎。

真汞神仙息，
宿生曾近别，
三载神丹耀，
后来修道者，

真铅圣药基。
才说悟玄机。
九还光色晖。
问取紫河衣。

唯道包天地，
五行俱感化，
神水为元首，
谁知真火圣，

乾坤出药头。
四象遍经流。
灵金入木修。
变土九天游。

木产宝堪任，
内五行精得，
炼阴阳气圣，
火候终千日，

水里出真金。
此三般物深。
养虎得龙钦。
丹光仙众临。

大药重还丹，
龙威擒虎力，
二载同胎后，
冲天一粒餐。
虎猛慑龙摊。
三般滴一般。

入神又十月，
水土要知真，
震潜灵圣木，
内五行须识，
精搜穷八卦^{〔17〕}，
成土坐金坛。
坤元胜地亲。
离寄火金身。
修千日炼神。
龙虎里藏珍。

堪嗟浮世界，
速须修圣药，
神水煎龙魄，
功夫三载后，
难抛生死门。
才就敌乾坤。
灵炎炼虎魂。
一粒面天尊。

静想转沉浮，
神仙应悟达，
大道根元化，
五行真诀了，
分明道不辜。
生死摆荣枯。
修身赋命苏。
如顶灌醍醐。

黄铅胜入玄，
二气相逢合，
东西依日月，
功夫三载后，
黑汞涌灵泉。
三花暗里煎。
南北运时年。
光明策列仙。

无形闻大道，
有药隐幽玄。

真水回真火，
五行收气足，
运火阴阳匝，

红铅谢黑铅。
四象返风旋。
灵丹照碧天。

乾坤交泰^{〔18〕}时，
青木三花隐，
夫妻正金木，
九转三周毕，

日月孕华池。
白金七女知。
各产虎龙儿。
通灵更不疑。

兑泽藏金虎，
雨风交际会，
水土荣根蒂，
宿缘明妙理，

震雷潜木龙。
情性合温恭。
阴阳灼本容。
不与世人同。

真铅在杳冥，
南北先交结，
三年行火力，
寒暑阴阳胜，

恍惚好藏形。
东西后合并。
九转得丹馨。
乾坤产药灵。

大道人难识，
乾坤权掌内，
地魄开真理，
若叫通此物，

谁知内五行？
魂魄上心明。
天魂露圣灵。
身挂九天名。

水土孕黄芽，
东邻娇女爱，
和会因三载，

火金生白花。
西舍好儿夸。
阴阳媒两家。

庚辛室里炼，

千日变朝霞。

水火成肌骨，

木金生药根。

黄铅生白信，

白汞谢蟾恩。

四象论流定，

三花节后奔。

莫辞千日苦，

迎送入天门^{〔19〕}。

木男回作女，

金女转为儿。

圣水濯形体，

灵炎炼表仪。

玉翁传物象，

王母配夫妻。

三岁丹光照，

神仙慕结知。

欲识药根源，

须知天地铅。

乾坤开启后，

离坎已当前。

水火调情性，

阴阳配不偏。

功夫三载后，

一粒起腾天。

明道无中有，

迷途笑有无。

降天陪地魄，

感地合天符。

产出真金子，

婚他木姹奴。

三周光灿烂，

名已奏皇都。

阴阳呼吸精，

交泰感通灵。

白虎一宫立，

青龙二载并。

三花潜运转，

四象总须经。

十日离全塌，

归真不炼形。

虎生因黑水，
二物通神气，
阴阳增药力，
七返九还后，

龙变脱红章。
三般合圣方。
寒暑运花光。
逍遥永寿长。

灵铅水银君，
悟得阴阳理，
东西金木合，
凡火通仙火，

灵汞火铅臣。
方知情性真。
年月日时亲。
须明进退频。

有物混天机，
为龙伏作虎，
转弄从金木，
三花功力遍，

无非达士知。
呼婿本来妻。
周旋别坎离。
超胜离愚痴。

水火不和比，
内藏真水火，
功力玄难晓，
五行呼吸遍，

世人共所知。
匹配美夫妻。
谁明颠倒支。
千日药无疑。

大道分清浊，
真铅孕阻魄，
蟾影煎灵魄，
延年重阴火，

先开众妙门。
真汞产阳魂。
乌精炼圣魂。
赤药对乾坤。

阴火仙人闻，
二门开悟理，

阳波羽客分。
三物显殊勋。

虎啸称金父，
气行依历数，

龙吟正火君。
三十月腾云。

长生道可穷，
虎性生虎体，
虚无神感化，
五彩通天德，

丹好论仙容。
龙情著虎踪。
自有胜相从。
三秋绝火供。

❁

拳世重真铅，
木魂随羽客，
恍惚蒙洸恍，
炼经节后正，

令人保命全。
水魄问神仙。
玄中又更玄。
名挂九重天。

欲识白金花，
不经从黑白，
花自青龙血，
五行四象足，

坚求黑汞砂。
何处觅黄芽。
砂从白虎芽。
三载上河车。

阴阳颠倒颠，
真水呼真火，
乾坤交泰合，
运动三花绝，

燔地复长天。
黄铅吸黑铅。
龙虎喜同眠。
升腾彻上玄。

长生谁不愿，
铅往灵峰采，
水煎过九夏，
金室功夫后，

度世觅丹修。
汞随神水求。
火炼及三秋。
归天得自由。

一气道中玄，
华池通黑水，
白虎生十月，
炼经三九月，

阴阳列自然。
真汞慕黄铅。
青龙次二年。
轻举接神仙。

龙虎大还丹，
得来如反掌，
阳汞生元气，
三花依节候，

寻思难得难。
未达守虚坛。
阴沙任岁寒。
堪献玉皇看。

水火合多难，
五行颠倒转，
呼吸通神静，
功夫灵药就，

谁知作得丹。
三载绝包弹。
阴阳运用欢。
轻举入云端。

阴阳颠倒行，
龙遇华池死，
东西合道正，
五彩真收气，

日月铸丹成。
虎逢神水生。
南北运花明。
腾空鹤驾迎。

内五行谁识，
经年金虎受，
运转花心苦，
玄上光已照，

玄真气沃南。
改岁木龙贪。
修成药味甘。
丹就显宁堪。

日月各遗光，

精流不死方。

化龙木火里，
四象经论合，
丹成三十月，

变虎水金藏。
五行落土乡。
人服诣天堂。

太一神宫粉，
木精金性定，
木火龙飞跃，
五行气相感，

明窗尘更亲。
黄老紫游真。
水金虎踞巡。
丹力擢仙宾。

寒暑气交驰，
捉龙搜甲地，
修炼从龙子，
生擒死圣地，

神仙体候之。
猎虎采庚陂。
功成借虎儿。
九转奉天时。

日月耀光华，
三阳沉黑水，
虎伏金轻健，
阴阳三九转，

法天路不差。
十月配黄芽。
龙潜木道奢。
真到紫河车。

铅须不黑真，
木液精灵圣，
虎生壬癸里，
天地数遭匝，

汞错用砂银。
金华池入神。
龙起甲乙邻，
紫游光照人。

母因子化翁，
二载回颜色，
销阴成道毕，

金结木家容。
一时夺日红。
炼气入神通。

己正还丹号， 长生透碧空。

有物隐真名， 生通天地灵。
日宫传骨气， 月窟养身形。
修炼阳魂正， 消除阴魄停。
丙丁文武绝， 一粒度三清。

大道不虚传， 辟开天地元。
不知灵物异， 显遇圣人言。
作虎因铅化， 称龙话汞喧。
炼金日月足， 才服上仙园。

至药理何长， 阴中炼起阳。
才分南北道， 己正东西厢。
龙虎潜呼吸， 房参暗主张。
九还丹七返， 身涌起翱翔。

灵芽水有情， 变水得强名。
秋采金中髓， 春储木内精。
从坤通紫磨， 入圣化黄轻。
戊己中宫坐， 相扶彻上清。

坐世药中玄， 生从天地铅。
阴阳产龙虎， 金木化丹田。
进退三花密， 调停二气旋。
无中修得有， 换骨正神仙。

黑汞生白汞，
南魂长自北，
日月阴阳感，
三秋二十七，

从蒙入圣功。
西魄媾来东。
夫妻匹偶同。
丹力达神通。

有物太阴精，
三般通正道，
伏虎神仙炼，
合同经转数，

唯坤露本名。
五彩更分明。
烧龙日月烹。
身圣脱凡情。

铅汞远传名，
黄轻产白汞，
二物和同体，
九阳亲炼出，

从真水火生。
白汞化黄轻。
一人不从行。
火绝众仙迎。

黄铅复黑铅，
西泽中男偶，
成亲随日月，
九炼丹光显，

白汞圣通玄。
东宫姹女贤。
化道正神仙。
长生不记年。

造化力齐天，
阴阳调五彩，
龙虎精呼吸，
莫抛真水火，

还丹中列篇。
铅汞运三玄。
房参宿暗煎。
修炼擢神仙。

五彩一物生，
真阴阳色正，

三元九转行。
真水火煎成。

真汞因铅立， 真龙化虎称。
炼光同日月， 三九显分明。

日月永长生， 乾坤本自平。
灵丹玄妙理， 大道杳冥精。
四五金花美， 六三木一贞。
外炎通内火， 荣辱任他争。

真水出乾元， 真金产木门。
神池收虎魄， 圣火伏龙魂。
日月戢魂魄， 阴阳炼子孙。
九还归戊己， 鹤驾谒天尊。

注 释

〔1〕一物：指天下。《管子·白心》：“然而天下为一物枉其时。”

〔2〕二仪：指阴阳。

〔3〕地魄：铅之异名。

〔4〕天魂：指汞。

〔5〕真水：心生液，以液生于心而不散，名曰真水。

〔6〕真火：指心火。

〔7〕金真伐木化：肝肺之气和合并协调之。

〔8〕浮沉：汞轻而浮，铅重而沉，使沉者升、浮者降（即阳升阴降），则阴阳和合，水火相交。

〔9〕九还七返：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；再到戌时经过九个时辰，称九还。而人体经气之升降与天地之气升降相应。

〔10〕三花：指精气神。

〔11〕大道：指自然规律。气功家认为，道乃万物生成之母。

〔12〕九还丹出尘：九还即九转，一转降丹，二转交媾，三转养阳，四转养阴，五转换骨，六转换肉，七转换五脏六腑，八转育头，九转飞升。

〔13〕九天：道家谓三清玄元始三气各生三气合成九气，以成九天。其九天名：郁单无量天、上上禅善无量寿天，梵蓝须延天、寂然兜率天、波罗尼密不骄乐天、洞玄化应声天、灵化梵辅天、高虚清明天、无想无结无爱天。

〔14〕神水：指唾液。

〔15〕畎：田间小沟。

〔16〕三才：指体、神、气《脉望》：“气者，神之宅也；体者，气之宅也。神统于心，气流于肾，形统于首，形气交而神处乎中，三才之道也。”

〔17〕八卦：《周易》中的八种基本图形。用“—”代表阳“--”代表阴。“—”“--”称为“爻”。每经卦为三爻组成。乾(☰)象征天，坤(☷)象征地，震(☳)象征雷，巽(☴)象征风，坎(☵)象征水，离(☲)象征火，艮(☶)象征山，兑(☱)象征泽。

〔18〕乾坤交泰：指阴阳相交，相互作用而生万物。

〔19〕天门：指脑神的枢机。

按 语

这本诗集，阐述了在习炼气功中，调合阴阳水火，致龙虎交会结成丹药的全过程。在这一个个具体过程的描述中，作者不仅写出了炼功的感受和体会，而且对于气功的基本理论也多

所阐发。因此，应该说这是一部很有价值的气功诗集。

(庄丽华 魏云生 魏群)

易筋经

作者菩提达摩，后世称为达摩祖师。据考系伪托。“达摩”，意译为“道法”。据《续高僧传》卷二十八，《景德传灯录》卷三载，达摩为南天竺僧人，属婆罗门种姓（一说属刹帝利种姓），香至王第三子。南朝宋末，达摩航海到广州，又往北魏，在洛阳、嵩山等地游历，并传禅学。或云在北魏时，达摩曾入嵩山少林寺面壁九年，并曾将《易筋经》、《洗髓经》传给慧可。《易筋经》后由西竺僧人般刺密谛译为汉文，《洗髓经》由慧可收藏并译为汉文传世。

《易筋经》全书二卷。上卷有总论、膜论、内壮论、十二势图等。下卷有玉环穴说、经验药方、气血说等。本书选自云南中医学院图书馆所藏本。其中，骨数、筋络、任、督二脉等部分，因与有关经络的专论有重复，故删去。

内容提要

本书首先论述了初基之功有清虚和脱换两种，此即易筋和洗髓。易筋可使身体坚强，而洗髓可使心源澄净，两者密切联系，相辅相成。易筋有内壮与外壮之分，内壮修炼要做到凝神于中，心无他想，意不外驰，屏弃杂念，清虚无思。此法又名守中，要使一身之精气注于中而不外漏。书中对达到内壮的各

种具体功法如揉、槌、杵以及石袋打等均详细做了介绍。外壮修炼是建立在内壮基础之上的，文中指出：“内壮既得，骨力坚凝，然后，可以引达于外，盖以其内有根基，由中达外，方为有本之学。”其炼法有外壮神力八段锦、神勇余功、贾力运力势法等。此外，文中还介绍了十二图势的修炼法。至于书中所载内服及外洗以增强炼功效力的各种药方可供修炼者参考。

易筋经序

后魏孝明帝太和年间，达摩大师自梁适魏，面壁于少林寺。一日，谓其徒众曰：盍各言所知，将以占乃诣。众因各陈其进修。师曰：某得吾皮，某得吾肉，某得吾骨。唯于慧可曰：尔得吾髓云云。后人漫解之，以为入道之浅深耳。盖不知其实有所指，非漫语也。迨九年功毕，示化，葬熊耳山脚，乃遗只履而去。后面壁处，碑碣坏于风雨。少林僧修葺之，得一铁函，无封锁，有牒会，百计不能开。一僧悟曰：此必胶之固也，宜以火——函遂开。乃熔蜡满注而四着故也。得所藏经二帖，一曰《洗髓经》，一曰《易筋经》。《洗髓经》者，谓人之生，感于爱欲，一落有形，悉皆滓秽。欲修佛谛，动障真知，五脏六腑，四肢百骸，必先一一洗涤净尽，纯见清虚，方可进修，入佛智地。不由此经，进修无基，无有是处。读至此，然后知向者所谓得髓者，非譬喻也。易筋者，谓髓骨之外，皮肉之内，莫非筋，连络周身，通行血气，凡属后天，皆其提挈。借假修真，非所赞勸，立见颓靡，视作泛常，曷臻极至，舍是不为，进修不力，无有是处。读至此，然后知所谓皮肉骨者，非譬喻亦非漫语也。《洗髓经》轶归于慧可，用衣钵，共作秘传，后世罕见。唯《易筋经》留镇少林，以永师德。第其经字皆天竺文，少林诸僧，不能遍译，间亦译得十之一、二，复

无；至人口传密秘，遂各逞己意，演而习之，竟趋旁径，落于枝叶，遂失作佛真正法门。至今少林僧众，谨以角艺擅长，是得此经之一斑也。众中一僧，具超绝识念，唯达溥大师，既留经，岂唯小技？今不能译，当有译者。乃怀经远访，遍历山岳。一日，抵蜀。登峨嵋山，得悟西竺圣僧般刺密谛，言及此经，并陈来意。圣僧曰：佛祖心传，基先于此，然而经文不可译，佛语渊奥也；经义可译，通凡达圣也。乃一一指陈，详译其义，且止僧于山，提挈进修，百日而凝固，再百日而充周，再百日而畅达。得所谓金刚坚固地，驯此入佛智地，洵为石基筋矣。僧志坚精，不落世务，乃随圣僧化行海岳，不知所之。徐鸿客遇之海外，得其秘谛，既授于虬髯客，虬髯客复授予。予尝试之，辄奇验，始信语真不虚。惜乎未得《洗髓》之秘，观游佛境。又惜立志不坚，不能如僧不落世务。乃仅借六花小技，以勋伐终，中怀愧疚也。然则此经妙义，世所未闻，谨序其由，俾知颠末，企望学者，务期作佛，切勿要区区作人间事业也。若各能作佛，乃不负达摩大师留经之意。若曰勇足以名世，则古之以力闻者多矣。奚足录哉？

时

唐贞观二载，春三月三日，李靖药帅甫序

按 语

本文介绍了《易筋经》之源流及习练此经的效验。其中，宗教色彩甚浓，读者不可不辨。

上卷总论

译曰：佛祖大意，谓登正果^{〔1〕}者，其初基^{〔2〕}有二：一曰清虚^{〔3〕}，一曰脱换^{〔4〕}。能清虚则无障，能脱换则无碍。

无障无碍，始可入定出定矣。知乎此，则进道有其基矣。所云清虚者，洗髓是也；脱换者，易筋是也。其洗髓之说，谓人之生感于情欲，一落有形之身，而脏腑肢骸悉为滓秽所染，必洗滌净尽，无一毫之暇障，方可步超凡入圣之门⁽⁵⁾，不由此则进道无基。所言洗髓者，欲清其内；易筋者，欲坚其外。如果能内清静、外坚固，登圣域在反掌之间耳，何患无成？且云易筋者，谓人身之筋骨由胎禀而受之，有筋弛者、筋挛者、筋靡者、筋弱者、筋缩者、筋壮者、筋舒者、筋劲者、筋和者，种种不一，悉由胎禀。如筋弛则病，筋挛则瘦，筋靡则痿，筋弱则懈，筋缩则亡，筋壮则强，筋舒则长，筋劲则刚，筋和则康。若其人内无清虚而有障，外无坚固而有碍，岂许入道哉？故入道莫先于易筋以坚其体，壮内以助其外。否则，道亦难期。其所言易筋者，易之为言大矣哉！易者，乃阴阳之道也。易即变化之易也。易之变化，虽存乎阴阳，而阴阳之变化，实有存乎人。弄壶中之日月，转掌上之阴阳，故二岂系之在人，无不可易。所以为虚、为实者易之，为寒、为暑者易之，为刚、为柔者易之，为静、为动者易之，高下者易其升降，先后者易其缓急，顺逆者易其往来，危者易之安，乱者易之治，祸者易之福，亡者易之存，气数⁽⁶⁾者可以易之挽回，天地者可以易之反复——何莫非易之功也！至若人身之筋骨，岂不可以易之哉：然筋，人身之筋络也。骨节之外，帖肉之内，四肢百骸，无处非筋，无经非络，联系周身，通行血脉，而为精神之外辅。如人肩之能负，手之能摄，足之能履，通身之活泼灵动者，皆筋之挺然者也。岂可容其弛、挛、靡、弱哉？而病、瘦、癆⁽⁷⁾、懈者，又宁许其入道乎？佛祖以挽回旋之法，俾筋挛者易之以舒，筋弱者易之以强，筋弛者易之以和，筋缩者易之以长，筋靡者易之以壮——即绵涯之身，可以立成铁石，

何莫非易之功也！身之利也，圣之基也，此其一端耳。故阴阳为人握也，而阴阳不得自为阴阳。人各成其人也，而人勿为阴阳所罗，以血气之躯，而易为金石之体，内无障，外无碍，始可入得定去，出得定来。然此着功夫，亦非细故也。而功有渐次，法有内外，气有运用，行有起止，至药物器制，火候岁年，饮食起居，始终各有征验。其入斯门者，务宜先办香信，次立虔心，奋勇坚往，精进如法，行持而不懈，无不立跻于圣域者云。

般刺密谛曰：此篇就达摩大师本意，言易筋之大概。译而成文，毫不敢加以臆见或创造一语。后篇行功法，则具详原经译义。倘遇西竺高明圣僧，再请琢磨可也。

注 释

- 〔1〕正果：指修炼达到的最高境界。
- 〔2〕初基：指修炼入门的基本功夫。
- 〔3〕清虚：清静虚无，心澄如水。
- 〔4〕脱换：脱胎换骨，通过修炼，把骨肉之体换成金刚之躯。
- 〔5〕超凡入圣之门：进入气功修炼的理想境界，具有超凡的能力。
- 〔6〕气数：指一年二十四节的常数。万物随之而生化。
- 〔7〕癆：癆瘵，即结核病，虚弱羸瘦。

按 语

本文阐明了洗髓、易筋的基本含义及其重要作用。这是修炼的筑基之功。易筋使身体坚强，即坚其外；洗髓使心源澄净，即清其内，两者是密切联系，相辅相成的。修炼者，当明

此理。

膜论

夫一人之身，内而五脏六腑，外而四肢百骸；内而精气与神，外而筋骨与肉，共成其一身也。如脏腑之外，筋骨主之；筋骨之外，肌肉主之；肌肉之内，血脉主之；周身上下动摇活泼者，此又主之于气也。是故修炼之功，全在培养气血者为大要也。即如天之生物，亦不随阴阳之所至，而百物生焉，况于人生乎！又况于修炼乎！且夫精、气、神，虽无形之物也⁽¹⁾，筋骨肉，乃有形之身也。此法必先炼有形者，为无形之佐；培无形者，为有形之辅。是一而二，二而一者也。若专培无形而弃有形，则不可；专炼有形而弃无形，则更不可。所以有形之身，必得无形之气，相倚而不相违，乃成不坏之体。设相违而不相倚，则有形者亦化而无形矣。是故炼筋，必须炼膜，炼膜必须炼气。然而炼筋易而炼膜难，炼膜难而炼气更难也。先从极难、极乱处立定脚根，后向不动、不摇处认斯真法，务培其元气，守其中气，保其正气，护其肾气，养其肝气，调其肺气，理其脾气，升其清气，降其浊气，闭其邪恶不正之气。勿伤于气，勿逆于气，勿忧思悲怒以损其气，使气清而平，平而和，和而畅达，能行于筋，串于膜。以至通身灵动，无处不行，无处不到。气至则膜起，气行则膜张。能起能张，则膜与筋齐坚齐固矣。如炼筋不炼膜，而膜无所主；炼膜不炼筋，而膜无所依；炼筋、炼膜而不炼气，而筋膜泥而不起；炼气而不炼筋膜，而气痿而不能宣达流串于经络。气不能流串则筋不能坚固，此所谓参互其用，错综其道也。俟炼至筋起之后，必宜倍加功力，务使周身之膜皆能腾起，与筋齐坚，始为了当。否则筋坚无助，譬如植物，无土培养，岂曰全功也

哉？

般刺密谛曰：此篇言易筋以炼膜为先，炼膜以炼气为主。然此膜人多不识，不可为脂膜之膜，乃筋膜之膜也。脂膜，腔中物也。筋膜，骨外物也。筋则联络肢骸，膜则包贴骸骨。筋与膜较，膜软于筋；肉与膜较，膜劲于肉。膜居肉之内，骨之外，包骨衬肉之物也。其状若此，行此功者，必使气串于膜间，护其骨，壮其筋，合为一体，乃曰全功。

注 释

〔1〕且夫精气神，虽无形之物也：一般认为精为有形之物质基础，气是无形的功能活动，神是生命活动现象的总称。气功修炼理论认为，精含于气之中，是无形的，要在欲念所动的情况下才化而成有形之精。

按 语

此言人有形之躯体与无形之精气神的关系是相辅相成的。炼功以培养气血为要。要培养无形之精气神，就必须先炼有形之筋骨肉。而有形之躯体又要靠无形之精气神而长养。易筋、炼膜以炼有形，炼气以炼无形。易筋必须炼膜，炼膜必须炼气。三者之中，易筋易而炼气最难。而易筋以炼膜为先，炼膜以炼气为主，不可偏废。

内壮论

内与外对，壮与衰对。壮与衰较，壮可久也。内与外较，外勿略也。内壮言坚，外壮言勇。坚而能勇是真勇也。勇而能坚是真坚也。坚坚勇勇，勇勇坚坚，乃成万劫不化之身，方是金刚之体矣。凡炼内壮，其则有三，一曰守此中道。守中者，

专于积气也。积气者，专于眼、耳、鼻、舌、身、意也。其下手之要，妙于用揉（其法详后）。凡揉之时，宜解襟仰卧，手掌着处，其一掌下胸腹之间，即名曰中。唯此中乃存气之地，应须守之。守之之法，在乎含其眼光，凝其耳韵，匀其鼻息，缄其口气，逸其身劳，锁其意驰，四肢不动，一念冥心，先存想其中道，后绝其诸妄念，渐至如一不动，是名曰守。斯为合式。盖揉在于是，则一身之精气神俱注于是。久久积之，自成其庚方一片⁽¹⁾矣。设如杂念纷纭，驰想世务，神气随之而不凝，则虚其揉矣，何益之有！二曰勿他想。人身之中，精神气血不能自主，悉听于意，意行则行，意止则止。守中之时，意随掌下，是为合式。若或驰意于各肢，其所凝积精气与神，随即走散于各肢，即成外壮，而非内壮矣。揉而不积，又虚其揉矣，有何益哉！三曰持其充周。凡揉与守，所以积气。气既积矣，精神血脉悉皆□□□之不驰，揉之且久，气唯中蕴，而不旁溢。气积而力自积，气充而力自周。此气即孟子所谓至大至刚，塞乎天地之间者。是吾浩然之气也。设未及充周，驰意外走，散于四肢，不唯外壮不全，而内壮亦属不坚，则两无是处矣。

般刺密谛曰：人之初生，本来原善。若为情欲杂念分去，则本来面目一切抹倒，又为眼、耳、鼻、舌、身、意分损灵犀，蔽其慧性⁽²⁾，以致不能悟道⁽³⁾。所以达摩大师面壁少林九载者，是不纵耳目之欲也。耳目不为欲纵，猿马自被其锁缚矣。故达摩得斯真法，始能只履西归⁽⁴⁾，而登正果也。此篇乃达摩佛祖心印先基，真法在守中一句。其用在含其眼光七句。若能如法行之，则虽愚必明，虽柔必强，极乐世界，可立而登矣。

注 释

〔1〕庚方一片：指修炼所达到的理想境界。这里指下丹田元气充沛，金丹形成。

〔2〕慧性：指通达事理，决断疑念，取得决断性认识的那种精神作用。

〔3〕悟道：领悟修炼之奥妙。

〔4〕西归：指修炼后的理想归宿。归于西方极乐世界。

按 语

本文强调内壮在修炼中的重要性。内壮修炼以凝神于中，心无他想，意不外驰为核心，其精神仍在于屏弃杂念，清静虚无。神凝于中，则一身之精气也注于中而不外漏，长久坚持下去，就会收到理想的效果。文中有关西归之说，属宗教迷信。

揉 法

夫揉之为用，意在磨砺其筋骨也。磨砺者，即揉之谓也。其法有三段，每段百日。一曰揉有节候。如春月起功，功行之时，恐有春寒，难以裹体，只可解开襟。次行于二月中旬，取天道渐和，方能现身下功，渐暖乃为通便，任意可行也。二曰揉有定式。人之一身，右气左血。凡揉之法，宜从身右推向于左，是取推气入于血分，令其通融；又取胃居于右，揉令胃宽，能多纳气。又取揉者，右掌有力，用而不劳。三曰揉宜轻浅。凡揉之法，虽曰人功，宜法天义。天地生物，渐次不骤，气至自生，候至物成^{〔1〕}。揉者法之，但取推荡，徐徐来往，勿重勿深，久久自得，是为合式。设合太重，必伤皮肤，恐生斑疹^{〔2〕}；深则伤于肌肉筋膜，恐生热肿^{〔3〕}，不可不慎。

注 释

〔1〕候至物成：指节气一到，植物相应而生。

〔2〕斑疹：指斑块和痱子。

〔3〕热肿：指红肿热痛的皮肤病。

按 语

本文详细介绍了揉的方法，较为实用。

采精华法

太阳之精、太阴^{〔1〕}之华、二气交融，化生万物。古人善采咽者，久久皆仙。其法秘密，世人莫知。即有知者，苦无坚志，且无恒心，是为虚负，居诸而成之者少也。凡行内炼者，自初功始，至于成功，以至终身，勿论闲忙，勿及外事。若采咽之功，苟无间断，则仙道不难于成。其所以采咽者，盖取阴阳精华^{〔2〕}，益我神智，俾凝滞渐消，清灵日长，万病不生，良有大益。其法日取于朔，谓与月初之交，其气方新，堪取日精。月取于望，谓金水盈满^{〔3〕}，其气正旺，堪取月华。设朔望日遇有阴雨，或值不暇，则取初二，初三，十六、十七，犹可凝神补取。若过此六日，则日昃月亏，虚而不足取也。朔取日精，宜寅卯时，高处默对，调匀鼻息，细吸光华，合满一口，闭息凝神，细细咽下，以意送之，至于中宫，是为一咽。如此七咽，静守片时，然后起行，任从酬应，毫无妨碍。望取月华，亦准前法，于戌亥时，采吞七咽。此乃天地自然之利，唯有恒心者，乃能享用之；亦有唯有信心，乃能取用之。此为法中之一部大功，切勿忽误也。

注 释

〔1〕太阴：这里指月亮。

〔2〕阴阳精华：指日精月华。即日月之精华光采。日属阳，月属阴。

〔3〕金水盈满：指十五、十六日，月亮满圆。

按 语

本文详细介绍了采集日精月华对人体的作用，以及采集的具体时间和方法。此法是采日月精华法中之一种，简便可取。

服药法

炼壮之功，外资^{〔1〕}于揉，内资于药。行功之际，先服药一丸。约药入胃，将化之时，即行揉功。揉与药力两相迎凑，乃为得法。过犹不及，皆无益也。行功三日，服药一次，照此为常。

内壮药^{〔2〕}

野蒺藜（炒、去刺）白茯苓（去皮）白芍药（欠煨、酒炒）熟地黄（酒制）炙甘草（蜜炙）朱砂（各五两、水飞）人参 白术（土炒）当归（酒制）川芎（各一两）

共为细末，炼蜜为丸，重二钱，每服一丸，温酒任下。一云：多品合丸，其力不专。另立三方任用：

一方：蒺藜，炒，去刺。炼蜜为丸，每服一钱或二钱。

一方：朱砂，三分，水飞过。蜜水调下。

一方：茯苓，去皮，为末。蜜丸或蜜水调下，或作块浸蜜中，久浸愈佳，约服一钱。

注 释

〔1〕资：借助之意。

〔2〕内壮药：其方中参、白术、茯苓、甘草系四君子汤，具有益气健脾，除湿和中之作用，入气分。熟地、当归、白芍、川芎系四物汤，具有养血的作用，入血分。朱砂镇惊安神，刺蒺藜平肝祛风，疏肝明目。气血双补，有助于内壮。一方单用蒺藜以疏肝祛风，一方单用朱砂以镇惊安神，一方单用茯苓以健脾除湿。

按 语

本段内服补益气血之药，可以增强修炼的作用。所列方剂，补益气血，用药平和，可以酌情选用。但此方系补药，感冒及热症忌服。

汤洗方

行功之时，频宜汤洗，盖取其盐能软坚，功力易入，凉能散火，不致骤热。一日一洗，或二日一洗，以此为常，功成则止。

地骨皮、食盐各宜量，入煎水。乘热汤洗，一^{〔1〕}血气融和，皮肤舒畅矣。

注 释

〔1〕一：此“一”疑为衍文。

按 语

一般汤洗之药多具活血通络的作用，此方用咸、甘寒之

品，宜慎。

初月行功法

初揉之时，拣择少年童子，更迭揉之。一取力小，揉推不重，一取少年血气壮盛^{〔1〕}。未揉之先，服药一丸，约药将化时，即行揉法。揉与药力，一齐运行，乃得其妙。揉时，当解襟仰卧，心下脐上，适当其中，以一掌，自右向左揉之。徐徐往来，均匀，勿轻而离皮，勿重而着骨，勿乱动游击，斯为合式。当揉之时，冥心内观，着意守中，勿忘勿助，意不外驰，则精气神皆附注一掌之下，是为如法火候^{〔2〕}。若守中炼熟，揉推匀净，正揉之际，竟能睡熟，更为得法，愈于醒守也。如此行时，约略一时，时不能定，则以大香二炷为则，早、午、晚共行三次。日以为常，如少年火盛，只宜早晚二次，恐其太骤，致生他虞。行功既毕，静睡片时，清醒而起，应酬无碍。

注 释

〔1〕取少年血气壮盛：此欲以他人之气血以补益我之气血。

〔2〕如法火候：这里指方法掌握得恰当。

按 语

本文论述初炼揉法的具体方法，时间，可供参考。关于选择少年童子一事，主要取其用力不轻不重。仍以本人自揉为好。

二月行功法

初功一月，气已凝聚，胃觉宽大，其腹两旁，筋皆腾起，

各宽寸余，用气努之，硬如木，若便为有验。两筋之间，自心至脐，软而有陷，此则是膜。较深于筋，掌揉不到，不能腾起也。此时应于前所揉一掌之旁，各揉开一掌，仍如前法，徐徐揉之。其中软处，须用木杵深深捣之。久则膜皆腾起，浮至于皮，与筋齐坚，全无软陷，始为全功。此揉捣之功，亦准二香⁽¹⁾，日行三次，以为常则⁽²⁾，可无火盛之虞矣。

注 释

〔1〕亦准二香：以二柱香烧完所要的时间为准。

〔2〕以为常则：以此为常规进行修炼。

按 语

此段论行揉功第二个月时的状态及方法，可供参考。

三月行功法

功满两月，其间陷处，至此略起，乃用木槌，轻轻打之。两旁所揉，各宽一掌处，却用木槌如法捣之，又于其旁至两筋稍各开一掌，如法揉之。准以三香为则，日行三次。

按 语

此段论述修炼第三个月的情况及方法，可供参考。

四月行功法

功满三月，其中三掌皆用槌打，其外二掌先捣后打，日行无次，俱准一香。功逾百日，则气满筋坚⁽¹⁾，膜亦腾起⁽²⁾，是为有验。

注 释

〔1〕气满筋坚：元气充满于体内，筋骨坚强于外。

〔2〕膜亦腾起：此法修炼理论认为体内元气一充，其膜就腾起。故为修炼有得之验证。

按 语

此段论修炼第四月之行功法，供参考。

行功轻重法

初行功时，以轻为主，必须童子，其力平也。一月之后，其气渐盛，须有力者，渐渐加重，乃为合宜。切勿太重，以致动火^{〔1〕}；切勿游移，或饮伤劫。^{〔2〕}慎之，慎之。

注 释

〔1〕切勿太重，以致动火：按揉可以助阳，如太过则动火。此动火指出现热性病症状。

〔2〕切勿游移，或饮伤劫：游动不定，则揉力不够。火力不足，则生寒生饮，进一步损伤正气。

按 语

文中指出，炼功宜循序渐进，轻重得当，其中“必须童子”一语，其精神主要取其力轻，因此，不一定非要童子不可。

用功浅深法

初功用揉，取其浅也。渐次加力，是因气坚，稍为增重，仍是浅也。次功用捣，方取其深。再次用打，打外虽尚属浅，而震之入于内，则属深，俾内外皆坚，方为有得。

按 语

揉法作用部位较浅，搗法及打法则作用深，打之于外，则震之于内。炼功之序，应由轻至重，由浅入深。

两肋内外功夫

功逾百日，气已盈满；譬之涧水，平岸浮堤，稍为决道，则奔放他之，无处不到，无复在涧矣。当此之时，切勿用意引入四肢；所揉之外，切勿轻用槌杵搗打——略有引导，则入四肢，即成外勇，不复来归，行于骨内，不成内壮矣。其入内之法，为一石袋，自从心口至两肋稍骨肉之间，密密搗之，兼用揉法，更用打法。如是久久，则所积盈满之气，循之入骨，有此则不外溢，始成内壮矣。内外两支，于此分界，极当辨审。倘其中稍有夹杂，若轻用引弓努拳、打扑⁽¹⁾等势，则气趋行于外，永不能复入内矣。慎之！慎之！

注 释

〔1〕轻用引弓努拳、打扑：轻易进行引弓努拳、打扑等肢体活动之动功。

按 语

此段介绍百日气满后之炼法，供参考。

木杵木槌说

木杵木槌皆用坚木为之：降真香为最佳，文楠、紫檀次之，花梨、白檀、铁梨又次之。杵长六寸，中径五分，头圆尾尖，即为合式。槌长一尺，围圆四寸，把细顶粗，其粗之中

处，略高少许，其高处着肉，而两头尚有闲空，是为合式。

按 语

此段说明木杵、木槌的规格及所用材料，供参考。

石袋说

木杵、木槌用于肉处，其骨缝之间，悉宜石袋打之。取石头要圆净，全无棱角，大如葡萄，小如弹子。生于水中者乃堪入选；山中者燥，燥则火易动；土中者郁，郁则气不畅，皆不选也。若棱角角尖硬，定伤筋骨，虽产诸水，亦不可选。袋用细布缝作圆个，如木杵形样。其大者约长八寸，其次六寸，再次五寸。大者石用一斤，其次十二两，小者半斤，分置袋中，以指挑之。挨次换打，久久行之，骨缝之间，膜皆坚壮也。

按 语

此段说明石袋的制作及使用法，供参考。

五、六、七、八月行功法

功逾百日，心下两旁至两肋之稍，已用石袋打，而且揉矣。此处乃骨缝之交，内壮、外壮在此分界。不于此处导引向外，则其积气向骨缝中行矣。气循打处，逐路而行，宜自心口打至于颈，又自肋稍打至于肩，过而复始，切不可逆打。日行三次，共准六香，勿得间断。如此百日，则气满前怀，任脉^{〔1〕}充盈，功将半矣。

注 释

〔1〕任脉：行于身体前正中线上，为阴脉之海。

按 语

此段说明石袋的具体使用方法，供参考。

九、十、十一、十二月行功法

功至二百日，前怀气满，任脉充盈，则宜运入脊后，以充督脉^{〔1〕}。从前之气，已至肩颈，今则自肩至颈，照前打法，兼用揉法。上循玉枕，中至夹脊，下至尾闾，处处打之，周而复始，不可倒行。脊旁软处，以掌揉之。或用槌杵，随便捣打。日准六香，其行三次，或上或下，或左或右，揉打周遍。如此百日，气满脊后，能无百病，督脉充满。凡打一次，用手遍搓，令其均润。

注释

〔1〕督脉：行于身后正中线，为阳脉之海。

按 语

此段继续说明石袋使用方法，供参考。

翻合阴阳法

天地，一大阴阳也。阴阳相交，而后万物生；人身，一小阴阳也。阴阳相交，而后百病无。阴阳互用，气血交融，自然无病。无病则壮，其理分明。然行此功，亦借阴阳交互之义，盗天地万物之元机也。如此却病，凡人身中，其阳衰者，多患痿弱虚惫之疾，宜用童子少妇，依法揉之。盖以女子外阴而内阳，借取其阳以助我之衰，自然之理也。若阳盛阴衰者，多患火病，宜用童子少男。盖以男子外阳而内阴，借取其阴以制我

之阳盛，亦是元机。至于无病之人，行此功者，则从其便。若用童男少女相间揉之，令其阴阳各畅，行之更妙。

按 语

此段说明阴阳相交，阴阳互用，化生万物之理。但具体以童子、少女来依法揉之，笔者认为过于牵强。

下部行功法

积气至三百余日，前后任督二脉悉皆充满，再行此下部功夫，令其通贯。盖以任督二脉，人在母胎时，原自相通，出胎以后，饮食出入，隔其前后通行之道。其督脉，自上龈循顶行脊间，至尾闾。其任脉，自承浆循胸行腹，下至会阴。两不相贯合。行此下部之功，则气至，可以通接而交旋矣。行此功夫，其法在两处，其自有十段。两处者，一在睾丸，一在玉茎。在睾丸曰攢，曰挣，曰搓，曰拍；在玉茎曰咽，曰捧，曰握，曰洗，曰束，曰养。以上六字，除咽、洗、束、养外，余六字用手行功。皆自轻至重，自松至紧，自驰至安，周而复始，不计其数。日以六香，分行三次，百日成功，则其气充满，超越万物矣。凡攢、挣、拍、捧、握、搓六字，皆手行之，渐次轻重。若咽，则初行之始，先吸二口清气，以意咽下，默送至胸；再吸一口，送至脐间；又吸一口，送至下部行功处。然后乃行攢、挣等功。握字功。皆用努气至顶，方为有得，日以为常。洗者，用药水逐日荡洗一次，一取透和气血，一取苍老皮肤。束字者，功毕，洗毕，用软帛作绳束其根茎，松紧适宜，取其常伸不屈之意。养者，功成物壮，百战胜人，是其本分。犹恐其嫩或致他虞，先用□□，时或养之。养之者，宜安闲温养，切勿驰骋，务令贯战，然后能无敌矣。行满

百日，久久益佳，弱者强，柔者刚，缩者长，病者康，居然烈丈夫。虽木石铁槌，亦无所憚。以之鏖战，应无敌手；以之采取，可得元珠；以之延嗣，则百斯男。吾不知天地间，更有火药大于是法。

按 语

此段论述下部之功，供参考。

行功禁忌

自上部初功起至此，凡三百余日，勿多进内^{〔1〕}。盖此功以积气为主，而精神随之。初功百日内，全宜忌之。百日功毕后，方可进内一次，以疏通其旧澄。多不过二次。切不可三次。向后皆同此意。至行下部功时，五十日间疏放一次，以去其旧，令生其新。以后慎加保守。此精乃作壮之本，万勿浪用。俟功成气坚，收放在我，顺施在人，进内则其道非凡，不可以价值论也。

注 释

〔1〕进内：指房事。

按 语

此段论述行功时要节制房事，以免精气耗散。对修炼有一定指导意义。

下部洗药方

行此下部功，当用药水，日日汤洗，不可间断。盖取药力通气 and 血，苍老皮肤，又且解热退火，不致他变也。法用：

蛇床子 地骨皮 甘草 各量。用药汤洗，温后热^{〔1〕}，缓缓汤之，日一、二次，以为常则。

注 释

〔1〕温后热：此处当为“先温后热”。意即汤洗的温度可渐渐增加。

按 语

此方外洗，温肾壮阳，用蛇床子较妥，而地骨皮有凉血退热的作用，其性寒，似不宜用。

用战

精气与神，炼至坚固，用立根基，希仙作仙，能勇精进也。设人缘未了，用之临敌对垒时，其切要处在于意有所寄，气不外驰，则精自不狂，守而不走。设欲延嗣，则按时审候，应机而射，一发中的，无不孕者。设欲鏖战，则闭气存神，按队行兵，仙能无敌。若于下炼之时，加吞剑吹吸等功，相闲行熟，则为泥承采补，最上神锋也。

按 语

此段所言，属房中术范畴，历来颇有争议。可参《真诠》。《真诠》认为，只要欲念一动，则无形之元精，即化为淫欲之精，元精即已耗损，对采补之术持批评态度。

内壮神勇

壮有内外，前虽言分量，尚未究竟^{〔1〕}，此再明之。自行胁肋打揉之功，气入骨分，令至任督二脉，气充遍满，前后交

接矣。尚未见力，何以言勇，盖以气未到手也。法用石袋照前打之。先用右肩以次打下，至于右手中指之背，又从肩背后打至大指、食指之背，又从肩前打至无名指、小指之梢，后从肩里打至掌内、大指、食指之梢，又从肩外打至掌内、中指、无名指、小指之梢。打毕，用手处处搓揉，令其匀和。日限六香，分行三次，时常汤洗，以疏气血。功毕百日，其气始透，乃行左手，仍准前法。功亦百日。至此，则从骨中生出神力，久久加功，其臂腕指掌，迥异寻常，以意努之，硬如铁石。并其指可贯牛腹，侧其掌，可断牛头。然此皆小用之末技也。

注 释

〔1〕究竟：指修炼达到圆满阶段。此处指所论尚未彻底。

按 语

此言内壮之功修炼以后所达到的境界以及最后的修炼方法。可供参考。

炼手余功

行功之后，余力炼手。其法常以热水频频汤洗。初温次热，最后大热。自掌至腕，皆令周遍。汤毕，不用拭干，即乘热摆撒其掌，以至自干。摆撒之际，以意努气，至于指尖，生力之法。又以黑、绿二豆，拌置斗中，以手插豆，不计其数。一取汤洗，和其血气；一取二豆，能去火毒；一取磨砺，坚其皮肤。如此功久，则所积之气行至于手，而力充矣。其皮肤筋膜，两坚着骨，不软不硬，如不用之时，与常人无异。用时注意一努，坚如铁石，以之御物，莫能当此。盖此力自骨中生出，与世俗所谓外壮，迥不相同。内外之分，看筋可辨：内壮

者，其筋条畅，其皮细腻，而其力极重；若外壮者，其皮粗老，其掌与腕，处处之筋，尽皆盘结，壮如蚯蚓，浮于皮外，而其力虽多，终无基本。此内外之辨也。

按 语

此段介绍练手的功法，及内外壮的鉴别法。可供参考。

外壮神力八段锦

内壮既得，骨力坚凝，然后可以引达于外。盖以其内有根基，由中达外，方为有本之学。炼外之功，概此八法：曰提，曰举，曰推，曰拉，曰揪，曰按，曰抓。月盈^{〔1〕}，依此八法，努力行之，各行一遍，周而复始，不计其数。亦准六香，日行三次，久久成功，力充周身。用时照法取力，无不响应，骇人听闻。古所谓手可洞壁，力能举鼎，俱非异事。其八法若逐字单行，以次相习，欲为精专，任从其便。

注 释

〔1〕月盈：指月满圆之时。

按 语

此段简单提出八字作为外壮八段锦修炼法。可供参考。

神勇余功

内外两全，方称神勇。其功既成，以后常宜演练，勿轻放逸。一择圆木诸树，大而且茂者，是得木上旺相之气，与众殊也。有暇之时，即至树下，任意行功，或槌、或挖^{〔1〕}、或推拉踢拔，诸般作势，任意为之。盖取得其生气以生我力，而又

取暇以成功也。一择山野挺立大石，秀润完好殊众者，时就其旁，亦行推按，种种手法，时常演之。盖木石得天地之钟英，我能取之，良有大用。稽古大舜，与木石居，非漫然也。

注 释

(1) 扞：揩擦之意。

按 语

此段说明炼功可选择大树及大石旁，取天地之气以为我用。可供参考。

贾力运力势法

其法，用意蓄气周身处处。初立运之。立必捉真，彻顶踵无懈，骨卷肱，掌指稍屈，两足齐踵，相去数寸，立定。两手从上如按物难下状；凡至地转腕，从下托物难上，过其顶；两手则又攀物难下，而至肩际；转腕掌向外微拳之，则卷肱立如初。乃卷两肱开向后者三，欲令气不匿膺^{〔1〕}间也。却舒右肱拦之——欲右者以左——远于左之爪相向矣。如将及之，则左手撑而极左，右手拉而却右，左射引满，引满，右肱卷如初矣。则舒左肱，拦右手，撑左手，扯且满。以右法，左右互者各三之。则卷两肱立如初，左手下附左外踝，踝掌竟劲相切也。则以右手推物使左倾，倾矣，顾曳之使右，倚肩际，如是者三之，则右手以下以左法左推曳之^{〔2〕}。以右法者三之，则卷肱立如初。平股掇重者，举势极则拔。盖至乳旁而攀矣。握固腹则左右间，不附腹也。高下视脐之轮，则劈右拳据右肩旁一强物，至左足外踵，转腕托上，托尽而肱且右，则板而下，至右肩际拳之。右拳据右腰眼，左手互者各三之。徐张后两拳

而前交，又指上举势极则转腕。举者，掌下十指端上也。扳者，掌上十指端下也。又掌上拱手项，负筐腋下，皆为举扳焉。就其势倒而左，几左足外地以前势起，倒而左右互者，各三之。凡人倒左者，左膝微拙^{〔3〕}也；倒右者，右膝微拙也；不拙者，法也。乃取盐汤壮温者，濯右手背指濡之，平直右肱，横挥之而燥，则濯左。左挥右燥，复左右互者各三之。挥且数十矣。自是两肱不复卷矣。乃蹬右足数十次，乃其期^{〔4〕}。蹬以其踵则抵之颈，以其趾或绊之也。则屹立敛足，举前踵顿地数十。已而两足蹲立，相去以尺，乃挥右拳前击数十，左之，乃仰卧复卷肱如立时然，作振脊欲起者数十，而工竣焉。凡用势左右必以其脊，但凡蓄气必迄其功。凡工日二、三必微饮后及食后一时行之。行之时，则以拳遍自捶，勿使气有所不行。时撞五指，头搞户壁，凡按久而作木石声，为作屈肘前之上，屈拳前上之。卧必侧面^{〔5〕}，上手拳而杵席作卧四。其法，右其拳，指握固。

注 释

〔1〕膺：指胸部。

〔2〕则右手以下以左法左推曳之：此句中，“右手”当为“左手”，“以左法左推曳之”的两个“左”均应为“右”，“以下”二字当为衍文。

〔3〕拙：屈曲。

〔4〕期：限度。

〔5〕卧必侧面：指睡卧时，应取侧卧。

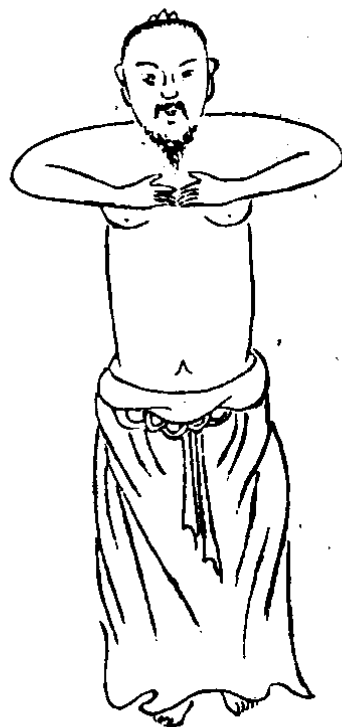
按 语

此段为外壮的练法之一，可参考。

易筋经十二图

韦驮献杵第一势

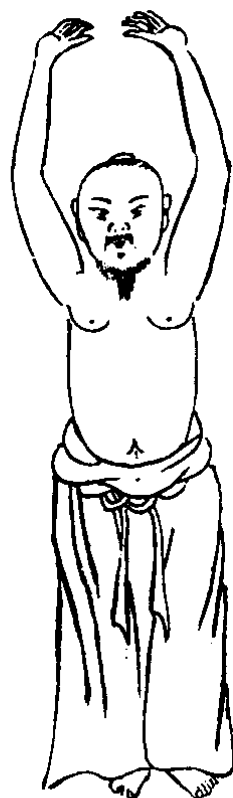
定心息气
身体立定
两手如拱
心存静极



韦驮献杵第二势

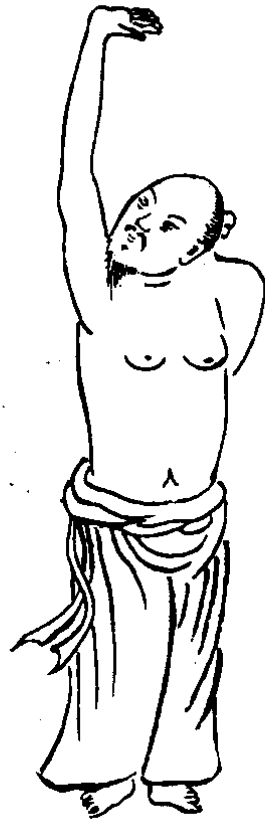


韦驮献杵第三势



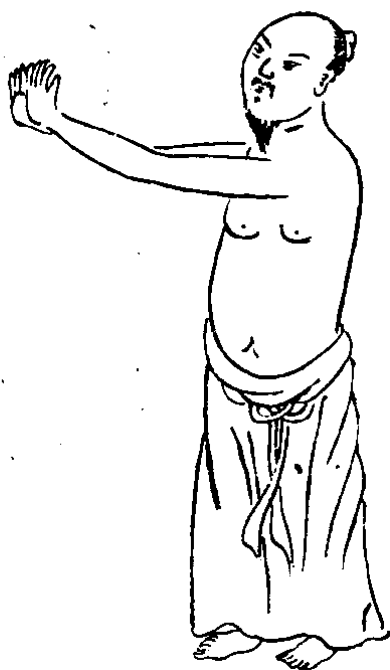
摘星换斗势

单手高举
掌须下复
目注两掌
吸气不呼
鼻息调匀
用力收回
左右同之



出抓亮翅勢

掌向上分
足指拄地
两肋用力
并腿立直
鼻息调匀
目观天门⁽¹⁾
牙咬⁽²⁾
舌抵上腭
十指用力
腿直
两拳收回
如挟物然



倒拽九牛尾势

小腹运气
空松前跪
后腿伸直
二目观拳
两膀用力



九鬼拔马刀势

单膀用力
夹抱颈项
自头收回
鼻息调匀
两膝立直
左右同之



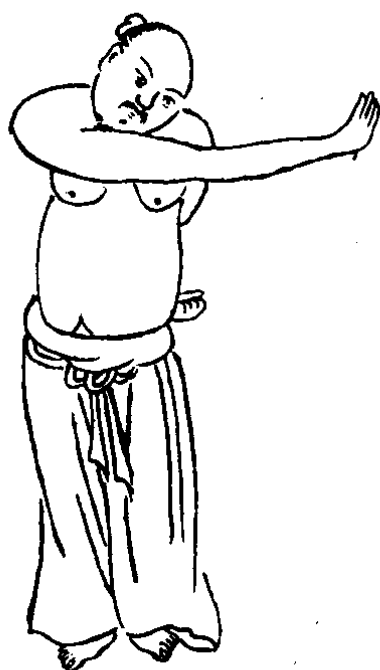
二盘落地势

自注牙毗
舌抵上腭
睛瞪目裂
两腿分跪
两手用力抓地
反掌托起如托千金
两腿收直



青龙探爪势

肩背用力
平掌探出
至地围收
两目注平



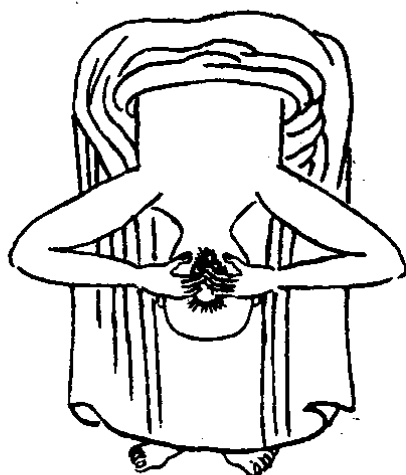
卧虎扑食势

膀背十指用力
两足蹲开
前跪后直
十指拄地
腰平头昂
胸向前探
鼻息调匀
左右同之



打躬势

两肘用力
夹抱后脑
头前用力探出
牙咬
舌抵上腭
躬身俯头至腿
两耳掩紧
鼻息调匀



工尾势

膝直膀伸
推手自地
瞪目昂首
凝神一志



图说

此功昉自释门，以禅定为主。将欲行持，先须闭目冥心，握固神思，屏去纷扰，澄心调息，至神气凝定，然后依次如式行之。必以神贯意注，毋得徒具其形，若心君妄动，神散意驰，便为徒劳其形，而弗获实效。初炼动式，必心力兼到。静式默数三十数，日渐加增至百数为止。日行三次，百二十日成功。气力兼得，则可日行二次；气力能凝且坚，则可日行一次，务至意念不兴乃成。

注 释

〔1〕天门：这里指鼻。

〔2〕牙咬：牙咬紧。

按 语

此套功法依法修炼，坚持下去将会收到实效。

搓膀腕法

行功毕，先伸左膀，用人以两手合击虎口，用力搓之，由

渐而增。如初搓以十数把，渐加至百把为度，右亦如之。务使两膀手腕发热透骨。

按 语

此功可供参考。

炼手足

初练量力缝做夹布口袋一个，装米砂五、六十斤，悬挂架上。用功毕，常用掌推拳击，足踢脚蹬，务致动摇，仍用拳脚踢打，迎送，日久渐加沙袋斤重。

按 语

此功为外壮之练法，可供参考。

练指法

量自力之大小，拣圆净三斤重石子一个，用五指抓拿，撒手掷下，不令落地，仍用手指赶括。如是掷括，初推十数次，日久渐加次数暨石子斤数，则五指自觉有力矣。

又法：每于座时，不拘时刻以左右五指着座，微欠身躯，指自出力。无论群居独座，皆可行之，日久自能见效。

按 语

此为外壮练法，可供参考。

下卷

玉环穴说

《天录识余》云：《铜人针灸图》载脏腑一身俞穴，有玉

环，余不知玉环是何物。张紫阳《玉清金华秘文》论神仙结丹处曰：心下肾上，脾左肝右，生门^{〔1〕}在前，密户^{〔2〕}居后，其连如环，其白如绵，方圆径寸，包裹一身之精粹。此即玉环。医者论诸种骨蒸，有玉房蒸，亦是玉环。其处正与脐相对，人之命脉根蒂也。

言靖云：户气之运行，出入于身中，一时凡一千一百四十五息，一昼夜计一万三千七百四十息。至人之息以踵，存于至深渊默之中。气行无间，绵绵若存，寂然不动，与道同体。若盛气哭号，扬声吟诵，吹笛长歌，多言伤气，皆非养生之道。

《遵生八笺》曰：凡存心中有日象，大如钱，在心中亦色有光芒；从心中上出喉，至齿间，即不出记，迪^{〔3〕}还胃中。如此良久，临目存见心中、胃中分明，乃吐气。讫，咽液三十九遍止。一日三为之：日出时，食时，日中时。行之一年除疾，五年身有光彩，十八年得道。日中行无影，辟百邪千灾之气。常存日在心，月在泥丸中，昼服日，夜服月。服月法：存月光芒，白色，从人中入喉，又复至齿而咽入胃。一云：常存月，五日至十五日以前，服十日，以后不服。月减光芒，损大气，故即立也。

注 释

〔1〕 生门：脐。

〔2〕 密户：指命门

〔3〕 迪：当为返。

按 语

此文介绍了玉环穴的位置，指出它是人身至关重要的部位。同时，介绍了一些意念存想的修炼方法，可供参考。

附录经验药方

打虎状元丹

人参一两 鹿茸一对 朱砂四两
附子三两 远志八两 牛膝四两
木瓜四两 白蒺藜四两 肉苁蓉四两
巴戟四两 川乌四两 白茯苓四两
杜仲四两 麦冬四两 枣仁四两
天冬四两 砂仁四两 蛇床子四两
木香二两

以共为细末，炼蜜为丸，每服一钱，或黄酒、或盐汤下。

又方

朱砂、当归各一两 白蒺藜四两
陈皮四两 甘草三钱 人参五钱
肉桂五钱 白术一两（炒）
良姜四钱（滚水泡去皮，夏用一钱）
大附子一钱 连翘二钱 遂仁少许

夏加茯苓二钱，上行加川芎一钱，中行加杜仲一钱，手行加肉桂一钱，腿行加牛膝一钱，脚行加防己一钱。紫苏，夏加五钱，冬加一两。共为细末，炼蜜为丸，白水下。

大力丸

上蒺藜（炒）半斤
全当归（酒炒）四两 牛膝（酒炒）四两
梅桔四两 鱼胶四两
续断四两补骨脂（盐水炒）四两
菟丝饼四两 螃蟹（炒黄）半斤
虎头^{〔1〕}四两（酥、要前腿）

右药共为细末，炼蜜为丸，每服二钱，清晨黄酒下。

洗手仙方

川乌 草乌 南星 蛇床各两

半夏 百部 花椒 狼毒

透骨草 藜芦 龙骨

海牙 地骨皮 紫苑

地丁各二两 青盐四两 硫黄一块二两

醋五碗，水五碗，熬至七碗，每日汤洗，止用三料全效。

历见壮筋骨药方，率皆欲速见效，妄投猛烈药物，虽气力遽见增长，而致戕生者颇多，是以余抄集经验方内，择其屡经屡验，药性平温，不致决烈者录之，以为用功之一助云尔。

注 释

(1) 虎头：当为虎骨。

按 语

所附经验药方大多具有温补肾阳，舒筋通络等作用，如素体有热者不能服用。

气血说

休宁注氏⁽¹⁾曰：人身之所恃以生者，此气耳——源出中焦⁽²⁾，总统于肺⁽³⁾，外护于表，内行于里，周通一身，顷刻无间，出入升降，昼夜有常，曷尝病于人哉？及至七情交致，五志妄发，乖戾失常，清者化而为浊，行者阻而不通，表失护卫而不和，里失营运而弗顺，气本属阳，反胜则为火矣。人身之中，气为卫，血为营。经曰：营者，水谷之精也，调和五脏，洒陈于六府，乃能入于脉也。生化于脾，总统于心，藏受于肝，宣布于肺，施泄于肾，灌溉一身。目得之而能视，耳

得之而能听，手得之而能摄，掌得之而能握，足得之而能步，脏得之而能液，腑得之而能气。出入升降，濡润宣通，靡不由此也。饮食日滋，故能阳生阴长，取汁变化而赤为血也。汁之脉，充则实，少即涩，生旺则六经恃此长养，衰竭则百脉由此而虚。血盛则形盛，血弱则形衰。血者，难成而易亏，不可不谨养乎！

注 释

〔1〕休宁注氏：疑为“休宁氏注”。

〔2〕源出中焦：中焦脾胃主受纳运化水谷精微而作为气血生化之源。

〔3〕总统于肺：肺主一身之气，气为血帅。

按 语

此段说明气血的生成，运行、功用，在人体十分重要，要注意保养。

(孔庆玺 李韶华 李昊霖)

洗髓经

作者菩提达摩，生平事迹见《易筋经》。本文据考系伪托。

《洗髓经》包括无始钟气篇、四大假合篇以及陈希夷华山十二睡等七篇论文。现据云南中医学院图书馆藏《易筋经》整理重印。

内容提要

本书论述了易筋功修炼结束后，所要进行的修炼。这一修炼的目的，在于延年益寿，超凡达圣。作者认为，人与万物同气，源于先天虚无一气，修炼的最高境界，就是要返本还原，回到虚无一气的境界。懂得这一规律是修炼洗髓功夫的前提。文中介绍了许多具体方法，如叩齿、漱津、按摩，鸣天鼓、静坐、睡功等，对于行住坐卧，作者也提出了一些基本的要求。同时，作者还特别强调自身的涵养，要求做到神住，气住、精住，神住则无思。这样，才有利于身心的健康。

翻译《洗髓经》总义

如是我闻时，佛告须菩提^{〔1〕}。易筋工已竟，方可事于此。此名静夜钟，不碍人间事。白日任匆匆，务忙衣与食。运

水及担柴，送尿与送尿。抵暮见明星，燃灯照暗室。晚夕工课毕，将息临卧具。大众咸鼾睡，忘却生与死。默者独惊醒，黑夜暗修持。抚体叹今昔，过了少一日。无常⁽²⁾来迅速，身同少水鱼。显然如何救？福慧何日定？四恩未能报，四缘未能离，四百未现前，三身⁽³⁾未皈一⁽⁴⁾。默观法界中，四生三有备，六根⁽⁵⁾六尘连，五蕴⁽⁶⁾并三途，天人阿修罗⁽⁷⁾。六道⁽⁸⁾各异趋，二谛⁽⁹⁾未能融，六度⁽¹⁰⁾未能具。见见非是见，无明⁽¹¹⁾未能息。道眼未精明，眉手未落地。如何知见离，得了涅槃⁽¹²⁾意？若能见非见，见所不能乃。蜗角大千界⁽¹³⁾，黠眼纳须弥。昏昏醉梦间，光阴两俱失。未安于生死，苦海无边际。如来大慈悲，演此为《洗髓》。须后《易筋》后，每天夜静时，两目内神光⁽¹⁴⁾，鼻中微运息，腹中觉空虚，正宜纳清照。朔望及两弦，二分并二至，子午守静工，卯酉干沐浴。一切唯心造，炼神竟虚静。常惺惺不昧，莫被睡孙情。夜夜常如此，月月须行持。唯虚能容纳，饱食非所宜。谦和保护身，恶厉宜紧避。假借可修真，四大⁽¹⁵⁾须保固。予弱可持身，暴戾灾害逼。过河须用筏，到岸方弃之。造化登成理，从微而至著。一字透天机，渐进细寻思。久久自圆满，未可一蹴之。成功有定限，三年九载余。从容在一纪，决不逾此期。心空身自化，随意任所之。一切无罣碍，圆通观自在。隐显度众生，弹指趋无始。待报四重恩，永灭迷途苦。后人得此经，信授可奉行。后人于授受，叮咛视莫轻。

注 释

〔1〕菩提：指对佛教真理的觉悟。旧译借用老、庄术语，曾译为“道”。

〔2〕无常：指死亡。

〔3〕三身：指三种佛身，说法不一。或指法身、报身、应身；或指自性身、受用身、变化身；或指法身、应身、化身等——为修炼过程中出现的三种变化。

〔4〕皈一：信仰佛教者的入教仪式，亦称皈依、归依或归一。

〔5〕六根：指眼、耳、鼻、舌、身、意。

〔6〕五蕴：指色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。

〔7〕阿修罗：古印度神话中的一种恶神，现指“不端正”、“非天”等。

〔8〕六道：佛教所说众生根据生前善恶行为有五种轮回转生的趋向。即地狱、饿鬼、畜生、人、天等五道，又称五趣。而《法华经》等又有说为“六道”，叫“六趣”。

〔9〕二谛：指俗谛和真谛。“谛”指真实不虚之理。对于“二谛”，各派说法不一，如小乘经部把世俗的认识活动和对对象的理解称为世俗谛（即俗谛），把佛教智慧及其对对象的理解称为胜义谛（即真谛）。

〔10〕六度：即“六波罗密”、“六度无极”、“六到彼岸”。佛教名词。指六种从生死此岸到达涅槃彼岸的方法或途径。为大乘佛教修习的主要内容，包括布施、持戒、忍、精进、定、智慧等六种。

〔11〕无明：泛指无智、愚昧。指不懂佛教道理的世俗认识。

〔12〕涅槃：即涅槃。为佛教修炼所要达到的最高境界。

〔13〕大千界：即大千世界。又称三千大千世界。佛教名词。以须弥山为中心，以铁围山为外郭，同一日月所照的四天下为一“小世界”，一千“小世界”为一“小千世界”，一千“小千世界”为一千“中千世界”，一千“中千世界”为一“大千世界”。

因其有大、中、小三种，故称三千大千世界。《慧命经》把三千世界释为三田。

〔14〕内神光：使眼神内含。“内”通“纳”。

〔15〕四大：亦称四界，指佛教所称的地、水、火、风等四种构成物质世界的基本原素。

按 语

本文强调修炼对于延年益寿，达到理想境界的重要性，并介绍了修炼的方法及要求。白天从事各种工作，夜晚就要进行修炼，要有恒心和耐心，坚持到底；炼神要达到虚静的境界；待人接物要谦和。

无始钟气篇第一

宇宙有至理，难以耳目契。凡可参悟者，即属于元气。气无理^{〔1〕}不运，理无气不著。交并为一，分之莫可离。流行无间滞，万物依为命。串金与透石，水火可与并。并行不相害，是曰理与气。生处伏杀机，杀中有生意。理以气为用，气以理为体。即体以显用，就用以求体。非体亦非用，体用两不立。非理亦非气，一言透天机。百尺竿头步，原始更无□。悟得其中意，方可言洗髓。

注 释

〔1〕理：指天地运行之规律。

按 语

本文指出元气按一定的规律生化运行，懂得这一规律是修炼洗髓的前提。

四大假合篇第二

元气久氤氲，化作水火土，水发昆仑巅，四达洎^{〔1〕}坑非。静坐生暖气，水中有火具，湿热乃蒸腾，为雨又为露。生人又生物，利益人世间。水久澄为土，火乃气之焕。人身小天地。万物莫能比。具此幻化质，总是气之余。本来非我有，解散还太虚。生亦未曾生，死亦未曾死。形骸何可留，垂老后天地。假借以合真，超脱离凡数。参透《洗髓经》，长生无可期。无假不显真，真假浑无隙。应作如是观，真与假不二。四大假合形，谁能分别此。

注 释

〔1〕注：《中华大字典》：“师庚切音生庚韵。”形容水涨及水深广的状态。

按 语

此言混沌一气的先天元气状态，即无极状态，化生阴阳五行以至万物。人从太虚来，还返回太虚去，这是修炼所要达到的境界。静坐是修炼的基本方法，静坐能产生元气，使水火相济。

凡圣同归篇第三

凡夫^{〔1〕}多吃假，美衣饰其体，徒务他人戏。美食日复日，人人皆如此。碌碌天地间，不暇计生死。总被名利牵，一朝神气散。油尽而灯灭^{〔2〕}，身尸埋圯野。惊魂一梦摄，万苦与千辛，幻境无休歇。圣人^{〔3〕}独认真，布衣而蔬食，不贪以持己，岂为身口累！参透天与地，与我本一体^{〔4〕}。体虽有巨

细，灵活原无异。天地有日月，人生两目具。日月有时朔，崖与灯相继。纵或星灯灭^{〔5〕}，见性终不没。纵成瞽目人，伸手摸着鼻。通身俱是眼，触着则物倚。此是心之灵，包罗天与地。能见不以目，能听不以耳。心若能清静，不为啗天逼。自知原来处，归向原来去。凡夫与圣人，眼横鼻长直。同来不同归，因彼多外驰。若能收放心，常扬生与死。趁此色健身，精进用以力。洗髓还本原，凡圣许同归。

注 释

〔1〕 凡夫：指世俗之人。

〔2〕 油尽而灯灭：佛家、道家等把人生比为油灯，油尽灯灭即指死亡。

〔3〕 圣人：指懂得修炼之道，并修炼到一定境界之人。

〔4〕 参透天与地，与我本一体：人与天地万物均由太虚一气所化生。

〔5〕 星灯灭：这里指双眼失明。

按 语

本文采用对比手法，指出世俗之人与修炼有道之人的差别。说明人与天地万物相应，修炼可以达到见不以目，听不以耳的境界。倘能保持心地清静、坚持修炼，则可以返本还原。

物我一致^{〔1〕} 篇第四

万物非万物，与我同一气。幻出诸形相，辅助生成意。有人须有物，用作衣与食。药饵及器皿，缺一即不备。飞潜举动植，万类为人使。造化恩何洪，妄杀成暴戾。蜉蝣与蚊蝇，朝生而暮死。龟鹤麋与鹿，食少而服气。乃得享长年，人而不如

物。只贪衣与食，忘却生与死。苟能却嗜欲，物我而一致。

注 释

〔1〕物我一致：指万物与人类同源于先天元气，同由阴阳之气所生成。

按 语

本文说明天地万物与人同为一气，宇宙万物皆为人所用，不能妄杀有生之物。人能忘却嗜欲，食少而服气，就能得享长年。

行住立坐卧睡篇第五

行如盲无杖，自然依本分。举足低且慢，踏实力可进。步步皆如此，时时戒急行。世路忙中错，缓步保平安。住如临崖马，亦如到岸舟。回光急返照，认取显足处。不离于当念，存心勿外务。得止宜知止，留神守空谷。立定勿倾斜，形端身自固。耳目随心静，止水与明镜。事物任纷纷，现在皆究竟。坐如邱山重，端直肃仪容。闭口深藏舌，出乎息与鼻。息息归元海，气足神自裕。浹骨并洽髓，教外别传的。卧如箕形曲，左右随其宜。两膝常参差，两足如钩钜。两手常在腹，扪脐摸下体。睾丸时掙掙，如龙戏珠势。倦则侧身睡，睡中自不迷。醒来方伸足，仰面亦不拘。梦觉详无异。九载见端的。超出生死关，究竟如来意。行住坐卧篇，只此是真谛^{〔1〕}。

注 释

〔1〕真谛：指真理。

按 语

本文所述对行住立坐卧睡的基本要求，是切实可行的。

洗髓还原篇第六

易筋功已毕，便成金刚体。外感不能侵，饮食不为积。还怕七情伤，元神不自持？虽具金刚相，犹是血肉躯。须照《洗髓经》，食少多进气。搓摩干沐浴，按眼复按鼻。摸面又旋耳，不必以数拘。乚眼常观鼻，合口任鼻息。每去鼻举毛，切戒唾远地。每日五更起，吐浊纳清气。开眼去小便，切勿贪酣睡。厚褥趺跏坐，宽解腰中系。右膝包左膝，调息舌拄腭。胁腹运尾闾，推贤手推搦。分合按且举，握固按双膝。鼻中出入绵，丝绵入海底^{〔1〕}。有津续咽之，以意送入腹。叩牙鸣天鼓^{〔2〕}，两手俱掩脐。伸足扳其趾，出入六六息。。两手按摩竟，良久方拳立。左脚亦如然，按摩工已毕。徐徐方站起，行稳步方移。忙中恐有错，缓步为定例。三年并九载，息心并涤虑。浹骨更洽髓，脱壳飞身去。渐几浑化大，未后究竟地。即说偈曰：口中言少，心头事少，腹里食少，自然睡少。有此四少，长生可了。

注 释

〔1〕入海底：指下入丹田之中。

〔2〕鸣天鼓：两手捂耳，以指弹枕部。

按 语

此言易筋工修毕后，还要进行的一系列修炼方法。如坚持四少，按摩、调息、叩齿、鸣天鼓、咽津、静坐等，以保持身体健康。

陈希夷^{〔1〕} 华山十二睡

夫真修之士，若习睡功者，于日间及夜静或一阳来复^{〔2〕}之后，候端正坐，叩齿三十六通，逐一顺集身中诸服，然后松衣宽带而侧卧之。决在兑^{〔3〕}目半垂，随便枕头，舌抵上腭，敛膝收足，十指如钩，阴阳归窍——是外日月交光也。然后，一手掐剑诀，曲枕肱而枕之，以眼对鼻，鼻对生门，合齿开天门^{〔4〕}，闭地府^{〔5〕}户，心目内视，坎离会合^{〔6〕}——是内日月交情也。功法如鹿之运督，雀之养胎，龟之喘息。夫人之昼夜有一万三千五百息，行八万四千里。气应天地之造化，患在元关^{〔7〕}，将思虑之神^{〔8〕}归秘元神^{〔9〕}，内药^{〔10〕}也。内为体，外为用。体则含精于内，用则发光于外，使内外打成一块，方是入道功夫。行到此际，六贼自然消灭，五行自然攒簇，火候自然升降，醒时真液浇养灵根^{〔11〕}。故曰：元秘通一口，睡之领春酒。朝暮谨行持，真阳永不走。凡睡之功毕，起时揩摩心地，次开两眼，则心神快畅。行、住、坐、卧，大要聚气行神，神住则气住，气住则精住，精住则神住。若神住，则无思虑。龙之养珠，螺蛭之咒子，返同婴孩之时，犹妙在存神其中——始得会合于黄庭，三华^{〔12〕}混于一元窍，圣胎成而其神脱，化兑^{〔13〕}离生死。如此行持，二百日定息；三百日丹成；二年身轻；心上开八门七孔及肩心一开，三年飞升，以达希夷。安在^{〔14〕}笃信真修，行持不忘，自有妙应。

注 释

〔1〕 陈希夷：即陈抟。自号扶摇子。唐末宋初著名气功学家。

〔2〕一阳来复：指子时。

〔3〕阅兑：兑指口。阅指眼。

〔4〕天门：指鼻。

〔5〕地府：指口。

〔6〕坎离会合：坎指肾水，离指心火。这里指心肾相交，水火互济。

〔7〕元关：又有元牝门、戊己门、众妙门等称。为天地之根，生天生地生人之孔窍。即先天寂寥虚无之境。无形无象，不色不空。

〔8〕思虑之神：指在物质世界作用下产生的各种精神活动。又称后天之神。

〔9〕元神：为先天元精与元气所产生的先天元神。先于形体存在。

〔10〕内药：先天元神是炼就内丹之药。

〔11〕灵根：指下丹田。

〔12〕三华：又叫三花。

〔13〕兑：《周易阐真》：“其德为悦，……内悦外悦，自内而达外，由外以通内，内外相合，彼此无间，故谓兑。……真正修道之人，不悦于声色货利，而悦于仁义道德，自有真悦，不务假悦。”这里指真悦。在心身性命上完善。

〔14〕安在：此二字不可解，或为衍文。

按 语

本文论述了睡功的修炼方法并指出其大要仍在聚气行神。

(孔庆玺 孔庆元 李韶华)

真 詮

作者葆真子阳道生（不详其姓名），古代气功养生学家，生平事迹不详。唯该书所附《遇仙记》（今删）说他年八十九仍神采奕奕，如四十多岁人。全书三卷，成书年代不详。现采用的是《道藏辑要·鬼集六》所载道人彭定求校正，康熙庚寅重刻本。

内容提要

《真詮》一书，分上、中、下三卷。作者把修炼之道概括为两个方面：一是忘精神而超生之道；一是见精神而久生之道，也就是性功和命功。所谓忘精神而超生之道是指的虚无大道，明心见性之学。其核心思想是清静无为，任何时候，任何情况下都要排除一切内外环境的干扰，保持心境的澄净。“内观其心，心无其心，外观其形，形无其形，远观其物，物无其物”，不能有一丝一毫执着。“观空亦空，空无所空”，“所空既无，无无亦无”，“无无既无，湛然常寂”。既要达到空、无的境界，又不可执意追求，否则，仍执于空、无二字，便仍然不空。

本书上卷详细论述了清虚之理以及达到虚空境界的方法和步骤，中、下二卷则对修炼的基本原理分若干小题进行了专题

讨论。太极是虚无自然之道，先天真一之气。此气一动一静，化生万物。万物之本源皆在虚无一气之中，修炼之道，就是在太极上下功夫，以求达到返回先天一气的虚无境界。

先天之气，从无生有，化生形体。元和真气是形体之根本，修炼之道在于保元气。元气化生元精，又赖元精而固守体内。因此，修炼过程中，保元精是重要环节：一方面，要萃会元气以化生；另一方面，要节制房事以保精。精、气、神三者是人体三宝。三者之中，神尤重。神是人体生命活动现象的总称，是生命活动的主宰。而神藏于心，因此“心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应”；“心清则念清，念清则精生”；“心归虚寂，身入无为”。

书中对修炼的各个环节如火候、温养、炼神、结丹、脱胎、還元等均进行了详细论述；对炉鼎、黄庭、玄牝、元关等亦作了通俗的说明；对修炼的条件及方法也作了一一论述。在全书最后，作者又一次强调了性命双修的重要性，及性与命相联系，相互作用，不能分割的道理，指出性命双修的捷径仍然是虚极静笃。本书议论精辟简明，所介绍的炼功方法简单易行，是一本较好的气功经典著作。

重刻《真诠》小引

先君早岁得《真诠》一书，奉为养生正宗，精神渐旺，定当总𠄎⁽¹⁾，即蒙指示；洎⁽²⁾先君晚年，复题简端曰：“平生阅历四方丹术甚伙，迷谬错出，不如此书洁净精微，可以守约自得。”丁宁切挚，留藏篋衍。岁月荏苒，褚墨模糊，恐日久失传，因重梓之，以承先君遗志，愿与识者共证焉。

康熙庚寅孟冬朔咏真山人彭定求识

注 释

〔1〕总𦘒：亦称“总角”，即为儿童束发之意。在这里，“总𦘒”实际上是指为《真诠》这本书做些加工整理的工作。“𦘒”音gund，是儿童的发髻向上分开的样子。

〔2〕洎：(Ji)，及、到之意。

按 语

“小引”说明《真诠》这本书是养生书中一本难得的书，是养生之“正宗”。

《真诠》序

修炼之学，其道有二。《文始经》曰：能见精神而久生，能忘精神而超生。忘精神者，虚极静至，精自然化气，气自然化神，神自然还虚。此虚无大道之学也。见精神者，虚静以为体，火符以为用，炼精成气，炼气成神，炼神还虚——此以神驭气之学也。学虚无大道者，虽不着于精气，然与道合真，形神俱妙，有无隐显，变化莫测，其寿无量，是了性^{〔1〕}而自了命^{〔2〕}者也。举上而兼下也，以神驭气则着于精气矣。然保毓元和，运行不息，冲和之至，熏蒸融液，亦能使形合神，长生不死，是了命而性因以存也，自下而做向上去者也。虚无大道是法身^{〔3〕}上事，以神驭气是色身^{〔4〕}上事。此二端虽大小不同，然唯此为金丹之真谛，大道之正宗。体之有益，修之则成，非若旁门小术，劳而无功者比。

昔余初遇我祖师时，求示长生之学。我祖师曰：“长生之学，有真有伪。伪者，方士之术；真者，道士之道。”余遂受教，幸得超凡。夫方士之术，如食草木之实，服金石之精，以及采阴补阳之法是也。道士之道，忘精神与见精神二端是也。

从乎术欲求长生，必反自戕。其从乎道不唯长生，而直证无生。真伪道术之悬殊，具正眼者自能辨之。独是古来道书充栋，古之先师设为种种譬喻，借物立名，借名寓意，固以真道难言，要亦包含影略，不欲明言之耳。奈何后之学者，泥文执象，譬喻上重添譬喻，缠裹滞着，益增垢秽。是以袁⁽⁵⁾集群书，平易切实者采之，支离破碎者删之，复为注解隐微，阐扬宗旨，编成一书，分作三卷，令学者阅之，心中湛然明净，屏除一切迹象，专于精气神上着力进步，庶道可明，仙可成矣！分别正道，自知旁门小术之非；剖明实学，便识正果成真之路，使希仙者不致问道于盲，是编实有小补云。

注 释

〔1〕了性：完成性功的修炼。

〔2〕了命：完成命功的修炼。

〔3〕法身：修炼性功，处于无我无他的状态。

〔4〕色身：修炼命功，补益精气，强壮身体，但仍未能超脱世俗之事。

〔5〕袁集：聚集。袁，音 Póu。

按 语

作者在序中指出，修炼气功要着眼于精、气、神。其功有性功及命功之分。命功着眼于精气的修养，以神驭气；性功则重在静笃虚极。两者相互联系，相互为用。这是“金丹之真谛，大道之正宗”，与方士之术有真伪之别。而作者的写作目的正是“分别正道”、“剖明实学”，使修炼者不致于盲从。本书一反一般气功书多用譬喻而隐晦难懂的弊病，改用通俗的语言来说明深奥的道理，从而为读者阅读本书提供了方便。这一

点，在序言中也做了说明。

真诠卷上

按《修仙辨惑论》上品丹法、《中和集》最上一乘与《指玄篇》白雪⁽¹⁾ 虚无、黄芽⁽²⁾ 圆觉⁽³⁾ 之说，似皆知虚无大道之妙。但见地不彻，想象凑合，上攀性学，不能纯至，下恋命宗，诸喻二俱，失之矣！虚无大道，岂容有一毫夹杂哉！

忘精神而超生之道

道诠三则

极玄宗旨

《赵古蟾心书》曰：三教⁽⁴⁾ 之道，同一心地法门。修仙者，修此而已。舍此而他求，皆旁蹊曲径，苦己而劳形，终无所成。

夫心，先天地而独存，历事变而不朽，先际无始，后际无终，廓彻玄通，灵明虚湛，所谓体也；遍周沙界，所谓用也；运用无方，灵变莫测，所谓神也。又曰：神者，性也。

张紫阳《悟真篇》后序曰：“欲免大患，莫若体乎至道。欲体至道，莫若明乎本心。”

按：心者，道之所自生，道之所自成也。人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自成，不假施为，顿超彼岸。奈何世人性根迷钝，执其有身，恶死悦生，卒难了悟。是以黄老⁽⁵⁾ 悲其贪着，以修生之术顺其所欲，渐次导之。然岂若虚无大道，明心见性之学，为一了百了哉？

注 释

(1) 白雪：为构成内丹的原质。

(2) 黄芽：黄是中黄之气，芽是生机之萌。为构成内丹的

基本物质。

〔3〕圆觉：即金丹、太极之意。《修真辨难》：“道者，先天生物之祖气，视之不见，听之不闻，搏之不得，包罗天地，生育万物。其大无外，其小无内。在儒则名曰太极，在道则名曰金丹，在释则名曰圆觉。”

〔4〕三教：指儒、道、释三教。

〔5〕黄老：指黄帝和老子。

按 语

这一段说，尽管教门派别有所不同，但修炼的基本精神和方法却是一致的。要在“虚无大道”“明心见性之学”上下功夫。

淘炼功夫

李清庵《道德经会元》曰：夫道始于无始，名于无名，拟议即乖，开口即错。若说有道，道有恁么？既不可道，何以见道？毕竟如何，即是须向二六时^{〔1〕}中兴起服食处，回头转脑处较勘。这个巍巍地、活泼泼地、不与诸缘作对的是个恁么？较勘来，较勘去，较勘到较勘不得处，忽然摸着鼻孔，通身汗下，方知道这个原是自家有的，自历劫^{〔2〕}以来不曾变灭。

按：此是了心之功^{〔3〕}，甚简易直截，譬如失却锁匙，寻来寻去，忽然摸索着，其庆快当何如？

德之一字亦是强名，不可得而执持，不可得而形容。凡存施設，积功累行，便是不德。若只恁么不修习、不用功、死灰槁木，待德之自来，终身无德矣。信得及的，把从前学解，见知、声闻、缘觉^{〔4〕}一切掀倒，向平常践履处，把个损字来受用，损之又损，到损不得处，自然玄德昭著，方信无为之为益。

按：此是治行之功^{〔5〕}。凡修行，须行解相应^{〔6〕}，若专务较勘，而业习不除，终难入道。盖至道虽无修无证，而尘心要日损日消。

虚无之道，力有浅深。深则兼被于形，浅则唯及于心。被形者，神人也。及心者，但得慧觉而身不免谢。何者？慧是心用，用多见心劳，初得少慧，悦而多辨；神气漏泄，无灵光润身，遂致早终。经云“尸解”，此之谓也。是故大人含光藏辉，以期全备；凝神实气，学道无心。神与道合，谓之得道。

得道之人，身心有五时七候。心有五时者：一、动多静少；二、动静相半；三、静多动少；四、无事则静，事触还动；五、心与道合，触而不动。心至此地，始得安乐，罪垢灭尽，无复烦恼。身有七候者：一、举动顺时，容色和悦；二、宿疾并消，身心轻爽；三、填补天伤，還元复命；四、延数千岁，名曰仙人；五、炼形为气，名曰真人；六、炼气成形，名曰神人；七、炼神合道，名曰至人。虽久学定心，身无五时七候者，促龄秽质，色谢归空，自云慧觉，复称成道，实所未然，可谓谬矣。

按：司马所言事心之功，始终完备，条理精密，虽不如前二段直捷，然循而行之，即入胜定。且无一言及于铅汞龙虎，见趣尤卓越，岂为羽流所当宗？亦吾人事心所不可缺也。

《盘山语录》曰：修行人当立决定志，时时刻刻精进炼心，不预未来，不可内存胜心，便望超脱。

修行人当观此身如牵牛入屠市，步步近死所，以死为念，事事拼割。虽境物纷华，周匝围绕，目无所见，耳无所闻，念念尽忘，此身亦舍，何况其他。以此炼心，故见功疾。

修行人每于动处、静处、一切境界里，行、住、坐、卧念

念在道，逢魔⁽⁷⁾不变，遇害不迁。安稳处如此，险巇处亦如此，拼此一身，更无回顾，精进直前，生死不惧，便是个有志的人也。(以上言立志)

凡初学修炼，心地须把从来私情眷恋，图谋计较，前思后算，坑人陷人的心一刀两段著，又把从来所著的酒色财气、人我是非、攀缘爱念，私心邪心，利心欲心，一一罢尽。外无所累，则身轻快；内无染著，则心轻快。内外轻快，久久纯熟，自无妄念。更须时刻护持照顾，慎言语，节饮食，省睡眠，表里相助，尘垢净尽，一物不留。他时自然显露自己本命元神，受用自在，便是个无上道人也。

修行人须把从来心上染习，偏重的念虑，著工夫、用气力锻炼割舍去，乃至此身限到也要舍。况心念上的俱是虚妄，须一一除尽，便无烦恼障碍也。

身外一切事物不足留心，眼前来往与蚊虫相似，拂去则快便。自心上难遣的，猛力遣去，那里便是轮回种子也。

二六时中，理会自己心地，看念虑生时，是邪是正，邪念即便泯灭着，若正念则当用着。不论昼夜，时时刻刻，动里静里，把这一片顽心裂教粉碎去。

随过即追，追之又追，以至丝毫不存，本源清静，丝毫之过必除，细微之功必积。

一斩齐断，一念真常，永劫绵绵，乃无变坏。(以上言治心)

若在万尘万境里面，往来缠缚，虽要应和，须作得主，不一向逐之去。如护眼睛，但有纤尘，合眼不受，如此保护，久久见功。但心有受，便被他引将去，便作主不得。

修行人炼心应事，内先有主，自在安和；外应于事，百发百中。粉骨碎身，唯心莫动。至如何者为先，何者为后，俱是

假物，有甚定体！心要死，机要活，只就目前紧处应将去，平平稳稳，不动不昧。斯所谓常应常静也。

物来要识破，境到要应过。

修行人外缘虽假，不可不应，应而无我。心体虚空，事来无碍，则虚空不碍万事，万事不碍虚空。如天地间万象万物各有动作，俱无障碍。若心存我相，事来必对，便有触拨，急过不得，筑著磕著便动自心，自心既动，平稳不得，虽作苦，终日劳而无功也。

居大众中，及有作务，专防自心，不可易动，常搜己过，莫管他非。（以上言应事）

按：栖云所言，刚果决烈直下，一刀两段。大修行人事心当如此。若不奋决定志，厉刚果气，只恁悠悠度日，是人虽曰修道，而抖擞不下，摆脱不开，终为妄缘缠绕，流入情见，生死轮转不停，道不可得而成矣。

经云：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。

按：此是遣有归空^{〔8〕}之事。凡人内而心上，有许多攀缘妄想；外而形上，有许多荣辱利害；远而一切物上，有许多贪求染着——著之则为三件，总之著了一个有。所以古仙教人修行，须先去有。若不著在有上，自然是空。心无其心者，一切妄想攀缘算计，皆是虚幻，并无实性——从幻缘起，从幻缘消，觅了真实处，了不可得。故曰心无其心也。形无其形，物无其物者，形与物不久败坏，终归于无。此观察之慧也，悟也。既能悟，则自然离幻境，其诸颠倒妄想，不待除而自无，心念皆空。故曰：惟见于空——乃智度之事，非寻常沉空滞寂之学也。

观空亦空，空无所空。

按：此是遣去空字也。当其着有时，要得这个空字力。及至能空，则其胸中只有这个空字矣。即这空字反为吾心之障碍，何也？此所谓执药成病。修行人若执着其空，则与着有的人一般。所以古仙又叫学人并遣去这个空字。故云：观空亦空，空无所空也。

所空既无，无无亦无。

按：此又是令遣无也。空既遣去。成一无了然，尚知个无，则这知无的亦是病痛处。所以亦须忘之。盖大修行人，不可有一毫执着，才有执着，不问所着的是有，是空，是无，俱成系缚。故必尽遣之，然后为妙也。

无无既无，湛然常寂。

按：此则无可遣，纯全一味，性真之发，澄澄湛湛，不出不入，故云湛然常寂也。

按：此言论空字工夫，先从慧入。极高玄妙，复提出一悟字尤得要领。此下二节却成剩语不录。

按：以上数章，或繁或简，或浅或深，或缕析条分，或总言统论，或自始至终，或就中阐发，总皆淘炼心性之功，期合虚无大道之妙，志于学者融会贯通而修之，庶几于道不远矣。

注 释

〔1〕二六时：一日十二时辰。

〔2〕历劫：佛教用语。天地形成至毁灭为一劫。历为经历之意。

〔3〕了心之功：指淘冶心性的功夫。

〔4〕缘觉：与声闻，菩萨合为佛教三乘。有两种：一是出于无佛之世，好道潜修，无师独悟，名独觉；二是因观事缘及

十二因缘法而悟道，名因缘觉。

〔5〕治行之功：修身养性，尽量达到无为境界。

〔6〕行解相应：行指行为，解指理解。此句为理论与实践相结合，言行一致之意。

〔7〕魔：指内、外环境的干扰。

〔8〕空：指事物之虚幻不实，或指理体之空寂明净。

按 语

此段论述了修炼的具体步骤，其核心思想是清静无为。无论遇到任何事情都要保持心境的宁静，力求达到“内观其心，心无其心，外观其形，形无其形，远观其物，物无其物”这一“空”的境界。文中所论身心五时七候，就是一个由动逐渐到静，由“色”逐渐到“空”，由有逐渐到无的过程。此空、静、无，只要清静虚无则自然达到，若追求之，则反不达。这就透彻地说明了空无之理。但文中成仙得道之说甚为虚妄，当批判之。

助机要语

关尹子《文始经》曰：善去识者，变识为智。

张紫阳《金丹直指》曰：以事炼心，情无他用；心不留事，一静可期。

虚静天师《心论》曰：不怕念起，只怕觉迟。念起是病，不续是药。

白玉蟾《玄关秘论》曰：无心于事，无事于心。

邱长春《鸣道集》曰：一念不离方寸^{〔1〕}是真空。

云门曰：初禅^{〔2〕}念住，二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽，入乎大定。七百年老古锥也。妙哉！

《郝太古语录》曰：静处炼气，闹处炼神。

刘赤脚《开迷语录》曰：须向一针一草上降伏其心。

须要情识⁽³⁾两忘，渐归于道。识是生死种子，若心上含着识，则因境生情。若内无境，则外境依何而生？外境不生，则内境不出，内外安静。

心杀境则仙，境杀心则凡。

谭长真《水云集》曰：凡人轮回⁽⁵⁾，生死不停，只为有心。德山云：心生则种种法生，心灭则种种法灭。若一念不生，则脱离生死。所以吾人修行，割爱⁽⁶⁾弃情，摧强挫锐，勤于降伏，灭除众生不善心，要见父母未生时本来面目。

《刘长生语录》曰：心上通得一物，出得一物；壳通得万物，出得万物，壳方证虚无之道。若不能通，便处无为，名曰顽空。

无垢子《清静经》注曰：聪明上士，猛然省悟，全身放下，如父母未生前相似，一无所着，心源自然清静，真性自然显焕。

王重阳《全真集》曰：凡降心之道，若湛然不动，昏昏默默不见万物，杳杳冥冥不内不外，无丝毫念想，此为定心，不可降也；若随境生心，颠倒寻头觅尾，此名乱心，败坏道德，损失性命，不可纵也，行住坐卧，常勤降伏。闻见觉知，此为病矣。理性如调琴，弦紧则有断，慢则不应，紧慢得中，则琴可矣。又如铸剑，钢多则折，锡多则卷，钢锡得中，则剑可矣。调炼真性者，体此二法。

王栖霞《盘山语录》曰：大忌说人长短是非及人间兴废。

有一分工夫，便有一分胜心；有十分工夫，便有十分胜心。既有胜性，即有我相作大障碍，如何到得心空境界？须要重添决烈，把自己身心挫在万物之下。常居人后，自念千万不

如人。然后可以遣却矜胜之心。

静中境界，甚有多般，皆是自己识神所化，因静而现。古人云：凡所有相⁽⁷⁾，皆是虚妄。心欲遣识，识神尚在，便化形象，神头鬼面，惑乱心主⁽⁸⁾。若心主不动，见若不见，体同虚空，无处捉摸，自然消散。以无境可魔，无物可坏也。

又曰：寂然不动，岂有魔魅？妄心未尽，故显此相。性体湛然，则自泯矣。

初机出家⁽⁹⁾，磨炼尘心，乍得静境，便生别个景象。神头鬼面，若有承认之心，即便著邪。若不除去，养成心病，无法可疗。

或问出家人学公案及看经书者云：古教中照心，是否师云修行？人本炼自己，从凡入圣，却不肯以为事，只向他人言语上、文字里做活计，寻行数墨，费尽功夫，济恁么事？及至阎老⁽¹⁰⁾来唤，一句使不得，一字也使不得。又曰：只这一点主张，形骸的一点灵明，自古及今，清静常然，更嫌少甚？自己理得明白，便是超凡入圣的凭据。若信得及，便截日下功，理会自家公案，更数他人珍宝作恁么？

《集要篇》曰：试常自审曰：妄想念息乎？外尘缘简乎？触诸境不动乎？黑白无差别乎？梦想不颠倒乎？方寸恬愉乎？于是可以测入道之浅深矣。

按：以上并虚静之门户，大道之筌蹄，下手要机，尽言无隐，循而行之，可决日计功，但患志不离耳。人或有病其无所着者，殊不知本无着，而欲以有着求之，是欲适燕而南行也，愈劳而愈远矣！学人之心，当如虚空，方可入道，但有所着，即成病患，及其厌之而欲去之，挽于已成，倍难为力。故莫若慎于其始，始无着则终无病。正不可苦其难能，而求一枝一节之易为，以自弊也。

或问：虚无大道可长生否？予曰：老子曰：生吾者道，活吾者神。若能存神，虽在死气之关，能令七祖枯骨皆有生气。文子曰：太上养神，其次养形。神清气平，百节皆宁，养生之本也。又曰：神不注于外之谓神，全神之谓德。由是言之，虚无者，信长生第一义也。然全神而长生自致可也，若求长生则着于长生矣。老子曰：我尚自头白，谁能得久全？刘长生曰：奈何凭假身以求长生旨哉？斯言修玄者可以无惑。

注 释

〔1〕方寸：指心。

〔2〕禅：指心注一境，心绪宁静专注。

〔3〕情识：指一切精神现象。

〔4〕心：这里指人的自制能力。

〔5〕轮回：指众生如车轮回旋不停，在生死世界循环不已。

〔6〕爱：贪爱、爱欲。贪求财物，爱恋异性等，被视为世俗生活得以发生，而不得解脱的最重要原因。

〔7〕有相：把凡可见知的事物都称做有相。

〔8〕心主：心喻为君主之官，主宰人体的生命活动和精神意识活动，因此称心为“心主”。

〔9〕初机出家：初入道进行修炼。

〔10〕阎老：指阎魔王，又称：阎罗，阎王。原为古代印度神话中管理阴间之王。佛教沿用，把管理地狱的魔王称为阎王。

按 语

这一部分，强调修炼气功的关键是心静。要使心达到静的境界，必须从一针一草、纤毫小事上降伏其心，使无丝毫念想。“无心于事，无事于心”，则任何外在环境都不能干扰。这里应该注意，文中有关轮回不死的说法是虚妄的。

真诠卷中

按：仙道中衰，正法不振，邪说盛行。初机之士^{〔1〕}，未知所趋，进而求之人，则真师难遇，以盲引盲，同入火坑；退而求之书，则枝叶蔓延，穿凿日甚，真乘^{〔2〕}易隐，旁门充塞，遂使进退无据，茫然沮止，亦或轻信妄为，殒身丧命，深可悲悼。今为之扫开陈腐，辟所未辟，使后人豁然知彼为讹谬，此为的切。洞然分晓从何入手，从何归宿，庶几可以少振宗风，大障狂浪矣。

见精神而久生之道。

丹原二则

阐发太极阴阳体用

张紫阳曰：还丹之道，至简至易，如此○^{〔3〕}而已矣。

俞玉吾曰：○者，何？《易》之太极^{〔4〕}是也。太极动而生阳，动极复静；静而生阴，静极复动，一动一静，互为其基。此造化之妙，道之自然者也。

张三峰曰：太极者，虚无自然之道也；两仪者，一阴一阳也。太极者，元神也；两仪者，精气也。太极者，丹母也；两仪者，真铅真汞。○，夫太极即无极，又谓之太易，即是父母未生前面目也。太乙^{〔5〕}含真气，则二气未判之称，太初^{〔6〕}之境界。

颐真子曰：形不能生形；生形者，非形也，气也。气不能

生气；生气者，非气也，道也。又云：形之万殊，化而不留。惟气之一者不变。夫气之不变者，殆有所以不变者存。

按：仙道虽不外阴阳五行，然阴阳五行非太极则不能自运。太极者，阴阳五行之纲也。苟欲运吾身之阴阳五行，切忌在阴阳五行上着力，须向去太极上用心。做父母未生以前功夫，则阴阳五行不求运而自运。此提纲挈领之玄旨也。若迷迷焉以运阴阳五行为事，则阴阳五行非人之智术所可运。作用一差，变怪百出，阴阳五行卒不可运，而死不旋踵矣。

注 释

〔1〕初机之士：刚开始入道修炼之人。

〔2〕乘：意为运载，运度。能乘载众生到达解脱的彼岸。指修行的方法和途径。

〔3〕○：指太极。《周易阐真》：“强而名之，太极是也。强而图之，这个○是也，即河图中之一点。因此心为天地之根，为性命之源。”

〔4〕太极：《周易阐真》：“然则太极者，万化之根本，生物之祖气。”“人之本来真心，空空洞洞，不挂一丝毫，至虚至无，即太极○也。所谓‘无名天地之始’。”太极是最原始的，派生万物之原，由它的一动一静，产生出阴阳五行和宇宙间万事万物。这是中国古代哲学家所提出的世界创成说。

〔5〕太乙：亦作“太一”，指元气。

〔6〕太初：指形成天地的元气。

按 语

太极是先天的元气。《修真辨难》：太极未分之时，道包阴

阳；太极既分以后，阴阳生道。”太极是化生万物的本原，太极生两仪，即由太极一分为阴阳。是一生二。两仪生四象，四象生八卦，然后再产生六十四卦，化生万物。故《周易阐真》称太极为“万物之母”。这一化生过程是由其一动一静所实现的。“一动一静，互为其基，此造化之妙，道之自然者也。”

追朔万物之本源，皆在太极虚无一气之中，故气功养生主张“安心于虚无，养心于一气”。这一部分，深入浅出地阐明了太极阴阳之含义。

阐发大丹取法造化

《阴符经》曰：观天之道，执天之行。

按：大丹固是取法造化，然非一一比拟而为之也。古之人，心与天契，动与道俱，则一身之气运自然与天相合。若以今世市井尘俗之心拘拘焉比拟造化之极，以求大丹则未矣。

注 释

〔1〕心与天契：人的精神活动与外界自然相吻合。

〔2〕动与道俱：人的行动与自然界运动变化规律相一致。

按 语

此言修炼气功要效法自然界的运动变化规律，使天人相合，但不是从具体琐碎事上，一一模仿去做。

丹基二则

阐发炉鼎

或问曰：何为炉鼎？李清庵曰：身心为鼎炉。丹书^{〔1〕}

云：“先把乾坤为鼎器，次搏乌兔^{〔2〕}药来烹。”乾、心也。坤，身也。今人妄向外面安炉立鼎者，谬矣。

按：炉鼎者，此身心是也。夫修炼必有此身，然后神气可以依附而不散，功夫有所凭借而可施。所谓借假修真^{〔1〕}是也。天下之器能盛贮品物而烹炼之，使其变化于中者，唯炉鼎为然。故关尹子谓之釜，后变为炉鼎——以此喻身可谓巧而切矣。《参同契》所载内炉、外炉之类异名尚多，要其义意亦不越此。故喻玉吾曰：丹法以太虚为炉鼎，太虚之中自有天然妙用。夫太虚则无我、无人、无内、无外，何炉鼎之足言？玉吾盖借其近似以立论，非本意也。

注 释

〔1〕丹书：文中指论述气功养生法的专著《悟真篇》。

〔2〕乌兔：指金乌、玉兔。金乌即元神，玉兔即元精。

按 语

此言炉鼎并非身外之物，而是指人的身心。文中批判了妄向体外安炉立鼎之说，具有积极意义。

阐发一点落黄庭

《中和集》曰：乾宫交媾罢，一点落黄庭。

按：一点落黄庭毕竟落在何处？殊不知修行人只要去交媾神气，不必要问他下落，为他自有下落处也。医书云：水谷入胃，胃乃受之，游洑^{〔1〕}精气，上输五脏，通调水道，下输膀胱。当其输时，自然上下，五脏、膀胱亦自然受其委输，不须人为之安顿也。身中真气，一升一

降，升至于天，降至于泉——从本源生，还归本源，亦自然有个栖泊处，何须人想见其所预为之地以安顿之哉？

注 释

〔1〕游洑：即游溢。精气满而溢出，流布全身。

按 语

这一段对“一点落黄庭”的解释，不拘泥于固定的部位，较为可取。

丹材六则

阐发元气为生身处

《参同契》曰：人之所禀，躯体本一元，元精流布，因气托初。

按：人之生也，固以父精母血凝媾成形，然其所以生者，实天地元和之气也。使无此气，虽有精血不能成物，可见元和真气是有形之根抵，生身之处也。人未生时，受此元气，便能从无生有而长育此身。然则今日即此元气而烹炼之，岂不能长生久视、脱胎神化^{〔1〕}耶？

注 释

〔1〕脱胎神化：灵魂出窍，脱离躯体，云游于天地之间，具有非凡的能力。

按 语

此言元气是人体生命之本，修炼气功着眼于元气，是成功

的根本所在。

阐发元精

抱一子曰：太乙火符，修炼金丹，只炼二物。二物者，精与魄也。

寥阳老师在冲虚观普说曰：总来大众且道，修炼为何要以黄芽为根？大众人身中元气日日发生，只为不知保养，故被二邪侵削。何为二邪？风寒暑湿乃气之邪，喜怒哀乐是情之邪。此二邪为元气之贼。日夜攻伐，所以元气薄弱遂至死亡。古仙知道保命在留得元气住，只没奈他容易走。作何？唯是元精方能留得他住。所以立修炼之法，教人升元精，保元气合做一处，至坚至固，不耗不散。禁得二邪攻伐，然后能长生久视而不死矣。

张紫阳曰：精实于内而气融之，随气上升为真铅者，此也。

按：上二仙所云此修丹所以用元精之旨。后所指乃元精之用也。

按 语

此言元气要靠元精的涵养，才不会外失，所以修炼气功，必须元气、元精并重。

阐发元精即淫泆精

张紫阳曰：用精用元精，非交感淫泆之精。

按：元精与淫泆之精本非一物，凡人未交感时，身中无处有精。医书云：肾为精府。又云：五脏各有藏精。其实并无有精停泊于其所。盖此时精皆涵于元气中，未成形

质。唯修道家能萃会元气而酝酿之。不因交感此精自生，故名元精。常人不知酝酿，不能取此精而用之，而元精亦不能生。唯男女交感，此元气化而为精，自泥丸顺脊而下，至膀胱外肾而施泄，则此精即是渣滓之物，而为交感之精矣。自其生于真一之中，则为元精；漏于交媾之际，则为淫欲之精。其为元气所化则一也，岐而二之，谬矣。

按 语

人体精与元气互相含混而无形，藏于五脏，如男女交感则化为有形之精而外泄，修炼气功则不因交感而精自生。一名元精，一名淫欲之精，实则均是人体元精所化生。如房劳太过则耗损人体精气。故修炼气功者必须有所节制。

阐发元气生元精

紫阳真人曰：元气生则元精产。

按：胡混成曰：聚先天祖气以为药物^{〔1〕}。夫先天真一之气，混于杳冥恍惚之中，仙家唯取此气，交炼成丹，谓之真种子。盖太乙含真之气，乃天地未判混融元气、身中元气之交会也。元气生而后元精产，乃身中一阳生之时也。精气只是一物，言气则精在其中矣。此施肩吾所以说气是添年药^{〔2〕}也。

注 释

〔1〕 药物：比喻气功修炼过程中炼丹所需的原料。这里指先天元气。

〔2〕 添年药：促其长寿的药品。

按 语

元气要靠元精才能内固，而元精须靠元气才能产生，二者互为存在前提。这一段，进一步阐明了二者的辩证关系。

阐发去情识以养元和

俞玉吾曰：大丹之道，唯一味元和之气，以盛其变化。

紫阳真人曰：保元和^{〔1〕}者，莫先于去情识。

按：凡物不生于夏秋冬而生于春者，和也。人唯无情识，则其气和。气和则融畅滋息，而天地元和且应之。岂有不能长生？今人日用之间，六欲七情之感激乎其中，则其气之所发，飘忽震荡，勃郁沉结，譬如天地忽冷忽热，隆冬大暑，盛夏飞霜，岂元和哉？夫既不元和，则且恐其怪异百出，疾苦相侵，以伤吾生，尚安望其长生久视，而成道哉！故曰：保元和者，莫先于去情识。

注 释

〔1〕元和：元气冲和。即元气既充足而流畅，无一毫阻滞。

按 语

人的精神意识活动与精、气、神密切相关。人在内、外环境作用下，所反映出的各种精神意识活动，都要消耗人体的元精、元神和元气。过激的情志变化，过分的贪求，则会引起气血运行的逆乱，如怒则气上，惊则气乱等。因此，气功养生主张去其情识，保持心境的平静，以使元气冲和而生生不息。正如文中所说：“人唯无情识则其气和，气和则融畅滋息，而天地之和且应之。”此论是气功修炼的理论基础。

阐发修丹须断欲

《太上玄镜》曰：纯阳上升者，谓之气。纯阴下降者，谓之液。气液相交于骨脉之间者，谓之髓。气髓相交于膀胱之外者，谓之精。心气在肝，肝精不固，目眩无光；心气在肺，肺精不实，肌肉瘦弱；心气在肾，肾精不固，神气减少；心气在脾，脾精不坚，齿发浮落；五脏之中，肾为精枢^{〔1〕}，心为气管。真精在肾，余精自还下田；真气在心，余气自归元府^{〔2〕}。

抱朴子曰：水之有源，其流必远。木之有根，其叶必茂。屋之有基，其柱必正。人之有精，其命必长。

《黄庭经》曰：长生至慎房中急，奈何死作令神泣。又曰：奔损淫欲专守精，寸田尺宅可治生。

紫阳真人曰：精失而元气不生，元阳不见。

按：修仙家，在留得精住，则根本壮盛，生气日茂。若欲心不息，灵根不固，则此精之积日薄，而元气之生日少，渐渐竭尽以至于亡。禅客之言曰：若不断淫欲而学禅观，犹蒸沙为饭，虽千百劫，只名熟沙，不得为饭。故欲培元气，当先断淫欲。此事须在清心绝念上下功夫。世人不知，乃于交感之时，手按尾闾，闭其淫泆之精，不使流布，谓之不泄。不知留精当留于未成形质之时，若俟其成质而后止之，则此精虽不施泄，而神气去已久矣！徒留其败滞之物，积于腰肾之间，以成奇僻之疾，何其昧哉？世之盲师又从而诳之曰：宜引此精自尾闾夹脊双关而上，此为“还精补脑”。吁，愈谬矣！

注 释

〔1〕肾为精枢：肾在人体为先天之本，主藏精。五脏之精

满溢则藏入肾；五脏之伤，穷必及肾；当五脏精气耗尽时，则耗及肾精。

〔2〕元府：即玄府。因其细小幽微而名。为体内气机出入的孔道，故又称气门、毛窍、毛孔、汗孔、鬼门。

按 语

精是人体生命活动的物质基础，保护肾精，不使损耗，是气功养生的重要环节。本文认为，要固护精气，必须断欲。倘若欲念一动，则精必淫佚。而只有清心绝念，才能留精于未成形质之时。这一说法，较为深刻地说明了节制房事、清心寡欲有利于固精培气的道理。同时，作者在此基础上对于“盲师”们的批判，也是深刻有力的。

丹枢四则

阐发元神用药材

或问：精^{〔1〕}、气^{〔2〕}、神^{〔3〕}三者，孰为重？紫阳真人曰：神为重。

按：元神即是真心，即是真性。所以用“药材”者，非药材也。仙家功夫妙用全在于此。旧例置于药材中。后之道流不知大道根源，往往概而视之，元神遂止为药材。而元神之外，复有意以用之。支离舛谬，莫基于此。仙之不成，无怪也。今移其说别为丹枢。

注 释

〔1〕精：人体生命的物质基础。

〔2〕气：泛指人体功能活动及对人体具有营养作用的微细物质。

〔3〕神：生命活动现象及精神意识活动的总称。

按 语

这里再次说明元神的重要性，指出它是修炼的核心。神仙家的功夫妙用全在于此。

阐发元神即思虑神

紫阳真人曰：用神用元神，不用思虑之神。

又曰：元神者，何也？自太极既分，禀得这点灵光，乃元性也。元性非他物也，亦气凝而灵耳。

元神见^{〔1〕}，则元气生；元性复，则元气生。

按：或问：元神与思虑神是一、是二？曰：心性神，一也，以其禀受于天，一点灵明，故谓之元神。后为情识所移，此个神汨没在情识中，遂成思虑之神。其实，虽思虑有情识，此个元神固常浑浑沦沦，不亏不欠。人能回光返照^{〔2〕}，去其情识，则凡此思虑者，莫非元神之妙用矣。

注 释

〔1〕见：音、意都同“现”。

〔2〕回光返照：把注视于外的元神收回，内观于自己体内。

按 语

此段说明元神在七情六欲的作用下表现为思虑之神。分则为二，实则为一。若去其七情六欲，则思虑之神即是元神的妙用。明此一理，则修炼有方。

阐发玄关一窍

李清庵曰：夫玄关一窍者，四大五行才着一处，便不是，亦不可离此身向外寻之。

又曰：但于二六时中，行、住、坐、卧，着工夫向内而求之，语默视听是个恁么。

又曰：圣人只书一中字，示人此中字是玄关之窍也。中，非中外之中，亦非四方之中，又非在中之中。释氏云，不思善，不思恶，正凭么时是上座本来面目。道则云，念头不起处是也。

陈虚白曰：不过回光返照，收拾念头之一法。

玉溪子曰：以正心诚意为中心骨子。

按：此是指元神为玄关一窍。

陈泥丸曰：但能凝然静坐，念中无念，功夫纯粹，打成一片，终日默默如鸡抱卵，自然见玄关一窍。其大无外，其小无内。由是采取先天一气，以为丹母，勤而行之，指日可望与钟吕⁽¹⁾并驾。

紫阳真人曰：此一窍无边傍，无内外。此神气之根，虚无之谷。

按：此指虚无为玄关一窍。盖虚极静笃，无复我身，但觉杳杳冥冥与天地合一，而神气酝酿于中，乃修炼之最妙处。故谓之玄关一窍。

注 释

〔1〕钟吕：指钟离权，吕洞宾。二人皆系修炼得道者。

按 语

此言玄关一窍在人体内部，其大无外，其小无内，古人以“中”字名之。所谓“中”字，系虚极静笃之意，即念头不起之处，也是修炼气功的最妙之处。

阐发大丹本柄

《阴符经》曰：天以斗为机^{〔1〕}，人以心为机^{〔2〕}。

《金液还丹论》曰：药材所产之川源，火候抽添之妙旨，以至温养成丹，皆不离乎此心之用。

紫阳真人《金丹直指》曰：心之所以为妙者，以气从其窍而精从其召也。气从其窍者，心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应。故喜怒盛而气逆者，喜怒生于心也。精从其召者，如男女形媾而精荡者，亦心使之然也。心清则念清，念清则精生。

谭紫霄曰：神犹母也，气犹子也。以神召气，如母召子，孰敢不至？

按：仙宗以心为本柄，固也。然人皆有心而不能仙者，非心之累也。心汨于欲而不能静虚之罪也。刘赤脚云：神气自然如母子相爱，但为尘情相隔，不得相见。若少一分尘情即有一分升降。俞玉吾曰：心定则神凝气和，三宫自然升降，百脉自然流通。李清庵云：心归虚寂，身入无为，内外两忘。到这里精自然化气，气自然化神，神自然还虚。又曰：身心俱静，天地混合，自然真机妙应，有非常之动——只这动处便是天，心见药物，炉鼎在此

矣。三元八卦、四象五行、种种运用悉具于中矣。由是言之，心不虚静，则失其职，虽精气有不可得而役者，今人乃专讲烹炼铅汞而不言治心，何耶？

注 释

〔1〕天以斗为机：自然界以北斗星斗柄的运转来标志四季的变化。

〔2〕人以心为机：人的一切活动都是在心的主宰下完成的，故心有“君主之官”之称。

按 语

此言心是人体生命活动的主宰。修炼气功必须在心定、心静上下功夫。“心定则神凝气和”。“心归虚寂，身入无为”则“精自然化气，气自然化神，神自然还虚”。文中对气功修炼的这一重要原理作了深刻的论述，可为后学之指南。

丹用五则

阐发玄牝

李清庵曰：玄牝^{〔1〕}者，天地阖辟之机也。《易》云：阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟即一动一静。老子所谓用之不勤之义也。

又曰：紫阳真人云：念头不起处为玄牝。斯言是也。予谓念头不起处，乃生死之根，岂非玄牝乎？

按：老子云：谷神不死，是谓玄牝。谷者，虚也。谷神者，养神而虚也。玄者，妙也。牝者，虚处物之所由生也。谷神便是玄牝。谷神中生出无限妙用，便是玄牝之门。此为正论。其次，则清庵二说，得之后世，乃于身中

指着一处为玄牝，而谓谷神以玄牝为根基。夫谷神若以玄牝作根基，即为有着，非谷神也。又其下言玄牝者，殆有十数般，愈淆乱而讹谬矣。

注 释

〔1〕玄牝：修道家认为玄牝是天地之根，生天、生地，生人之孔窍，成佛成仙之根本，炼丹安炉之处——至无而含至有，至虚而含至实，为天地之正中，虚悬一穴，开合有时，动静自然，本无定位，亦无形象，系寂寥虚无之境。玄又为元，属乾阳，牝属坤阴，一动一静。又称众妙之门。张紫阳说：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”

按 语

这里，进一步说明修炼气功的关键是虚极静笃。养神而虚即是玄牝。玄牝即寂寥虚无之境，而并非指体内某一部位，无形无相，如有具体部位则必有形有相，在修炼时就会有所执着。对“玄牝”的这一解释，应该说是深刻的。

阐发橐籥

《道德经》曰：天地之间其犹橐籥乎？虚而不诎^{〔1〕}，动而愈出。

《阴阳升降论》曰：人能效天地升降橐籥之用，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。

按：《道德经》言橐籥，不过以喻虚中之妙用耳。后世因借以言二气升降之机，其意亦好。又曰：今仙家言鼓橐籥，非鼓橐籥也，调真息即是鼓橐籥。知炉鼎而不知鼓

橐龠，则阴阳否隔，炉鼎虽立而无用，知鼓橐龠而不知调真息，则失其所以鼓之之要妙。将何以盗天地之正气而结丹哉！

注 释

〔1〕 诘：弯曲。

按 语

在这里，作者列举了历史上人们对“橐龠”一词的两种不同的解释——老子最初不过是用它来比喻“虚中之妙用”，而后世则进而用它来指天地二气升降之机。而在气功学中，所谓“鼓橐龠”就是调真息——作者的这一解释，是对气功学发展的巨大贡献。

阐发六十卦喻火候

《参同契》曰：朔旦屯值事，昏暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至昧爽，终则复更始。

按：卦爻本只以反对寓火候之上下，且如屯、蒙二卦是反对^{〔1〕}。以屯卦之本体言之，自初爻^{〔2〕}至上爻^{〔3〕}，即如阳火之自下升进至于顶也；倒观即为蒙卦，却是从屯之上爻一般，如阴符之自上而降下入黄庭也。盖反对只是一卦而一正一倒看，即如火候，本只是一火而有上下也。他卦皆然。就是八正对亦作反面看，通乎此，则火候之机在我，可以不用卦爻矣。

注 释

〔1〕 屯、蒙二卦是反对：屯卦，䷂，坎上震下。水中有

雷，阴中阳生。蒙卦，䷃，艮上坎下。山下有水，阳陷阴中。两卦图象一正一倒。

〔2〕初爻：卦图由下往上数的第一爻。

〔3〕上爻：卦图最上一爻。

按 语

本段用屯、蒙二卦的图象为例，说明人体火候的情况：子时一阳初生，宜进阳火，故子时守肾为朝屯。午时一阴初生，宜退阴符，故午时守心为暮蒙。屯卦初爻为阳爻，上至于九五。蒙卦六五为阴爻，降至于初爻。阳升阴降，以此推之，六十四卦亦无非一阴一阳之变化。通畅此阴阳变化之道理，就能恰当地掌握火候。卦爻仅用来说明这一道理。道理通，卦爻可以不用。进一步说明研究卦爻的目的在于明理，而不能执泥于卦之象。因此，古人有：“不必天边寻子午，身中自有一阳生”之说。这段论述以明理为重，对执泥于卦象者有启发作用。

阐发年月日仁义喜怒赏罚喻火候

《参同契》曰：春夏据内体，从子至辰巳^{〔1〕}；秋冬当外用，自午讫亥戌^{〔2〕}。赏罚应春秋，昏明顺寒暑。爻辞有仁义，随时发喜怒。

按：古仙以六十卦反对^{〔3〕}喻一气之上下，可谓明矣。然犹未及其消息^{〔4〕}也。故远则以年之节候言之，近则以一月之盈亏言之。夫月之著明于天地间，其体之盈亏孰不睹之？即是以观我身阴阳消息之用，可谓明而易晓矣。然其动静之机，则尚未之尽也，故人以日之早晚言之。盖至于日之早晚自寅至戌为动，亥子丑为静，其机已尽泄而无余矣。然其过与不及之节度，则尤不可不知，故

又有仁义喜怒及赏罚之说。古仙旁引喻证，层见叠出，究而言之，曾无一语之赘。此皆修炼者所宜通晓，岂可以其譬喻而忽之哉？

注 释

〔1〕从子至辰巳：指从每日二十三时至十一时，共六个时辰，十二小时。亦指夏历从每年冬至到夏至，共六个月，即春夏两季。

〔2〕自午迄亥戌：指从每日十一时至二十三时，共六个时辰，十二小时。亦指夏历从每年夏至到冬至，共六个月，即秋冬两季。

〔3〕六十卦反对：其卦象皆一正一反，以言阴阳之变化。

〔4〕消息：天地之道，一盈一虚，人们根据天地阴阳的消长变化，即时克消其阴，生息其阳。

按 语

此言所谓年月日，六十卦反对，仁义喜怒赏罚均是比喻火候，要人们根据自然界及体内阴阳的消长变化而进行修炼。这就扫除了因比喻所造成的神秘感而使之通俗易懂。

阐发意^{〔1〕}为媒

紫阳真人曰：意岂特为媒？而已合丹之道，自始至终不可离也。

按：圆一子曰：修仙所以用意者，大要酌量运用得其中耳。夫意属脾，仙家所以谓之真土。真土者，和也。今医家切脉，虽浮沉、迟数、虚实不同，然有胃气^{〔2〕}则不死。胃气亦和也。作丹是动静功，不可毫发差殊；才有毫

发差殊，鲜不为患。全要酌其轻重、浮沉、强弱、老嫩而消息之，使其阴阳相当，水火均平，不致太过以生他虞。若非此意为之运用斟酌，安能保其不错谬哉？

按：张三峰^{〔3〕}曰：意者何？即元神^{〔4〕}外之用也。非元神外又有意也。紫阳真人曰：心者，天君也。以无为而用之，则其所以动者，乃元神也。此金丹之用心也。然不驰于意则可，一驰于意，则勉强助长，而非自然搬运，劳扰为患不小，就使善用，亦不免执着，反添意病命宗。人所以不及虚无大道者在此。盖元神所照处即是意照，而无照是善用意。若有一念安排，即驰于意矣。

注 释

〔1〕意：人体七神（魂、魄、精、神、意、志、智）之一。是人体精神意识活动的表现，在五脏中由脾所主，脾又称己土。

〔2〕胃气：这里指脉诊方法胃、神、根之一。凡元气冲和，则脉有胃气，有神、有根。脉象冲和柔滑为有胃气、有神；尺脉沉取，应指有力为有根。中医认为，“有胃则生，无胃则死。”

〔3〕张三峰：道士，武当派之祖师，气功养生学家。其生平籍贯传说不一，有宋代人，金时人，元初人等种种说法。

〔4〕元神：人的精神意识、思维活动及生命活动现象之总称。

按 语

此言意在修炼气功中的含义——不仅如一般气功家所说的为媒，更重要的是取其属中土之意，说明练功过程中，用意要

得当。意是人体精神意识活动之一，心源澄净，一念不生，就是善于用意。

真诠卷下

见精神而久生之道

丹事

安炉立鼎

九真王书纯阳子曰：修炼丹者，先正其炉。炉者，鼎之外垣，其身是也。炉分八门者，耳目、口鼻、形色、滋味是也。是为橐龠阖辟之户，宜常固守之。勿使风寒暑湿，饥饱劳佚⁽¹⁾，八风⁽²⁾伤于外，恶欲喜怒哀乐六贼伤于内。

混元真君曰：修身者，若元气常破，则精神不全矣。必俟精神具而气全，然后可以养命而为仙。

按：初学且须理会安炉立鼎，慎起居，节饮食，调寒暑，省眠睡，收拾身心，惜精、惜气、惜神，使四大⁽³⁾安和，神完气壮，则此身心方成炉鼎，可为入药之基。使无此一项功夫，则炉鼎敝漏不堪使用，以之入药难矣。此时未可遽议行火，盖修养人斲丧既多，此身是个虚器，大药失生，遽然行火，恐生他患。俞玉吾有言：有药而行火候，则金被火逼，奔腾至于离宫，化而为水，反以克火，故火无炎上之患。若无药而行火候，则虚阳上攻，适是自焚其躯也。

第一、营静室

按：凡静室不必拘于山林——或在尘市，或在道乡，但得所托，无往不可。室不可太明，太明则伤魂；不欲太暗，太暗则伤魄。室中不着他物，但设香灯几榻各一而已。

第二、办肯心

按：此事若非专为生死自办肯心，鲜不中道而辍，故须立坚确不移之志，存割舍不系之想，奋直进不回之气。先弃身，后弃家，病则随他病，死则随他死，永不退堕，如此，方可望其成就。

作丹不可或作或辍：若一念起便做一晌工夫；此念稍怠；或为事物所挠，随又罢辍。当不为之时，神移气夺，只与无工夫人一般。纵使再起念头去做，只如袜线，头绪空多，不成片段，总无实际。必须埋头向前去，把已过的日子都截断不问，只从现在开始这个时辰起，勇猛奋发，不论有事无事，顺境逆境，一味尽力做去：一日如一刻，一年如一日，千年如一年也，无日无夜也，无子午卯酉^{〔4〕}也，无弦朔晦望^{〔5〕}也，无分至^{〔6〕}启闭也，不望升仙，不立期限，尽此一生，死而后已。如此，然后有少分相应也。

第三、屏众缘

按：学道不可有一毫外累其心。若内接家事，外综王事，朋友交际，符咒医卜，诗赋驰骋，音乐武艺，博奕工技，皆妨心乱性，切宜戒之。

第四、学打坐

按：凡欲打坐者，须厚铺坐褥，使身不痛苦，宽解衣带，使气不留滞。

结跏趺坐^{〔7〕}先以左足安右胫上，后以右足安左胫，或半跏趺（以左足压右足）皆可。次以左掌安右掌上，以两大拇指面略相拄为度，徐徐举身，左右摇振，使缓急得所。然后正身端坐，令腰脊头项骨节相拄，耳与肩对，鼻与脐对，舌拄上腭，唇齿相著。目须微开，不可全闭——即黑山下鬼窟也——最易昏溃，又能招魔。身须平直，状如浮图，不得左倾右侧，

前躬后仰；亦不得依靠几榻，致生懈怠。坐要安舒，任其自然：肩不得太耸，太耸则难久操持；不得太急，太急则易断。大要在于得中。气从鼻通，息不可粗、不可促，不可抑、不可闭，出入往来，务要绵软。亦不可着意为之。身相既定，气息既调，宽放脐腹，一切善恶都莫思量，念起即觉，觉之则无，久久忘缘，自成一片。若得此意，自然四大轻爽。所谓安乐法门也。若已发明者，如龙得水；未发明者，但办肯心，必不相赚。出定之时，徐徐动身，安详而起；一切时中，护持定力，如护婴儿，即定力易成矣。所谓探珠宜浪静，动水取应难，定水澄清心，珠自现是也。

注 释

〔1〕佚：同“逸”。

〔2〕八风：《灵枢·九宫八风》中指天、地、日、月、春、夏、秋、冬。泛指人所生存的自然环境。这里指风，寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸八种致病因素。

〔3〕四大：指地、水、火、风构成世界万物和人体的四种基本原素。

〔4〕子午卯酉：一日十二时辰中的四个关键时辰。一阳生为子，一阴生为午，阳与阴合为卯，阴与阳合为酉。

〔5〕弦朔晦望：以月亮形态的变化对一月进行划分。弦：阴历初七、初八，月亮缺上半叫上弦；二十二、二十三日，月亮缺下半叫下弦。朔：阴历每月初一。此时月与日的黄径相等。晦：阴历月终。望：月与日黄径相差 180° 时，为阴历十五日左右。

〔6〕分至：指一年内二分二至。即春分、秋分、夏至、冬至。

〔7〕结跏趺坐：此为佛教中修禅者的坐法，即双足交迭而坐：或两足交叉，置于左右股上，叫全跏坐；或单以一足押在另一股上，叫半跏坐。

按 语

此言修炼的条件和方法——要有安静的环境；要有恒心，勇猛奋发；要摒弃一切杂念，澄心静守。此外，文中还详细介绍了打坐的方法。其法简便易行，倘能坚持，自有奇效。

产药川源

《参同契》曰：金为水母^{〔1〕}，母隐子胎，汞为金子^{〔2〕}，子藏母胞。

俞玉吾曰：水者，大丹之根源也。天生水，其位在北，其卦为坎^{〔3〕}，乃吾身药物所产之处也。丹法以水为基，而金精生于水中。

按：此言元精之产于肾也。元太虚曰：仙家借肾府为发生之地，不是用肾；虽不用肾，却在肾中作用，此肾所以为产药川源^{〔4〕}也。或人不知此意，只闻仙宗，不用心肾，便于肾外求之，谓两肾中间中穴，真阳伏藏于内，修丹但用火逼出这点真阳为用耳。夫真阳若藏于一穴中，与藏于肾中何异？用此一穴与肾何异？仙家大法，但凡身中所有，皆以为后天渣滓之物而不用，若果有元气伏藏于一穴之内，亦是后天渣滓矣。此皆偏见，可以不谈。

注 释

〔1〕金为水母：五行中金生水，故称金为水母。人体肺属金，肾属水，这里说明肺肾相生关系。

〔2〕汞为金子：汞为炼功过程中肾精所化，故亦称为肺金之子。

〔3〕坎：卦名☵，主水，位于北方。在人体为肾。

〔4〕产药川源：炼功以元精、元阳为药。元精、元阳藏于肾中，故称肾为产药之源。

按 语

此言肾为产药川源，并非在肾之外另有一穴。

坤为道庐

《参同契》曰：坤静而翕^{〔1〕}，为道舍庐。

按：此言元精之所以产也。盖元精虽产于肾，然非静翕则不能生。今夫一年之阳气生于复^{〔2〕}，基于坤^{〔3〕}；一月之光苏于朔，基于晦；一日之阳气动于子，基于亥——与吾元精产于静翕中一般，未有不翕聚而发生者。故大丹以坤为庐舍也。

注 释

〔1〕翕：音 xī，闭，合之意。

〔2〕复：卦名☳，阴极而一阳生。

〔3〕坤：卦名☷，阴极，为阳生之根基。

按 语

坤、晦、亥均为阴极之时，复、朔、子均为阴极而一阳初生之时。此段举以上例子说明静极才能生动，阴极才能生阳这一物极必反的道理，并借此说明坤为大丹之庐舍，即取其纯阴之性。炼功当以清静为要。

阳施阴受

《参同契》曰：雄阳播玄施，雌阴绕黄化。又曰：阳禀阴受，雌雄相须。此统言天地万物阴阳施受之理也。

又曰：恒顺地理，承天布宣。此言乾^{〔1〕}施气于坤，而坤承顺之也。

又曰：日以施德，月以施光。此言日施光于月也。

又曰：母含滋液，父主稟与。此言父施气于母也。

按：此正元精之所产也。元精故以静翕而生，然非心气下交于肾，则肾无所受，将何以翕聚而化生哉？满太虚中只是一个元气，此元气即是天，此气中渣滓结成大块即是地。此气有消息，即是阴阳。每年秋冬时，此气收敛在地中；至冬至，则又自下升上——生生化化，积渐升到极至处，又渐消去。亘古及今，常常如此。地中生物的即是此气，无此气，则地下不能生物。是生物者，地也。所以生物者，天之气也，地但能翕聚而布宣之耳。作丹必心气下交于肾，肾含受而翕聚之，然后能成变化，与此何异？

注 释

〔1〕 乾：卦名☰，这里指天。

按 语

此言炼功中丹之产生，必须是元精、元阳的相互作用，心肾相交，水火既济的结果。文中突出了元气的作用，并强调了阳在对立统一双方中的主导作用，在某种程度上体现了贵阳贱阴的思想。

凝神入气穴

《复命篇》曰：太阳移在月明中。

白玉蟾^{〔1〕}曰：只要凝神入气穴。

按：此正心下交也，谓之驱龙就虎，运汞投铅。凝非凝聚也。神者，至灵至妙，飞天潜地，如何凝聚得？他所谓凝神者，盖息念而返神于心，而不外驰，则气亦返于身，渐渐沉入气穴去矣。

或问：气穴果有穴乎？果无穴乎？此穴正在何处？胡混成曰：在两肾之间。葆真子曰：夫人之既生，则元阳真气散于四肢百骸之间，为视听言动之用。岂有区区藏于一穴之理？若真有此穴，则此一穴，比于五脏，尤为要紧。《黄帝医经》、《烟萝子内景图》、《华佗内照图》何故不录？今人元气不足者何不用药补此一穴耶？此皆旁门小道，妄指身中一处，令人注想于此，以为凝神入气穴。人或不悟而从之，其中必致于疾。此凝神入气穴所以误人也。夫气穴何也？即华池也。华池何也？即肾也。正阳祖师云：华池在气海内是也。若执定一穴字，必于身中求一穴以当之。则夫谓之池者，必于身中求池，如谓之海，必于身中求海，可乎？要之金丹大道，借肾为发生之地，以其为气之会，故喻曰气海；以其深而在下，故喻气穴；以其为金华所生，故喻曰华池耳。作丹只要气沉到此处，故曰凝神入气穴，非用意注想之谓也。邱长春^{〔2〕}曰：有所在则有所不在，无所在则无所不在。金丹乃无中生有，今不求其机于无，而反在有上生枝节，不亦谬耶？

注 释

〔1〕白玉蟾：(1194—1229)南宋道士。又名葛长庚、号

海琼子。曾诏封紫清真人。著有《海琼问道集》等书。

〔2〕邱长春：即邱处机。金代道士，道教全真道北七真之一，自号长春子。著有《摄生消息论》等。

按 语

此言“凝神入气穴”之含义。“凝神”指澄心内守，意不外驰；“入气穴”，指在内守入静的状态下，气自然下沉于肾中。

回光返照

元太虚曰：凝神入气穴之法无他，只收视返听，回光内照而已。《崔真人入药镜》曰：人之神如薪之火，火不出，则薪常存；神不出，则身常存。火发外明者，薪之尽也；神智外驰者，朴之散也。俞玉吾曰：神仙修炼之法，使人回光内照，呼吸太和。盖将返本还原，而复归于生身受气之初也。

按：夫回光内照者，非是执著^{〔1〕}鄞鄂^{〔2〕}所在，而用意观照也，不过虚静以返神于内耳。盖凡人心，每日只在外边驰鹜，凡外面许多机变巧捷，俱是神之光影。可见此神一向只照了外边，自己一个身子却反不曾照顾。如今不用旁求远觅，只将这个照了外边的神，收拾回来，放下外边许多机巧，一意敛藏归内去，屏除许多杂思虑，这个便是返观内照。其实，观无所观，照无所照，而亦未尝不观照通。人身中只是这一个元气，无心肝脾肾之别。但常人为尘根所役，此气都浮游耗散在外边了。作丹无他巧，只要回光返照，将此气收敛到极沉深处，久之其中自有造化。

注 释

〔1〕执著：著即着，拘泥之意。

〔2〕鄞鄂：鄞，古地名，在今浙江鄞县。鄂，殷代国名，在今河南沁阳西北邗台镇。全句是说，不要拘泥于具体的部位。

按 语

此言意念内守，不被外界环境所干扰就是回光返照，就是凝神入气穴的具体方法。

回光返照下手之功

《道德经》曰：专气致柔，能如婴儿乎？

邱长春曰：只是一灵无杂念，如婴儿之无外想耳。葆真子曰：专气致柔在乎忘情识，忘情识捷径之功在乎心息相依。若心息常相依，则情识不待忘而自忘矣。

何仙姑曰：命之蒂在乎真息者也。

《上清玉书胎息篇》曰：人之未生也，居母之腹，随母呼吸，无视无听，唯有一息存焉。及其生也，剪去脐带，则一点真元之气，聚于脐下，日复一日，神出气移，遂不复再守胎中之一息矣。

《传道集》曰：所呼者，自己之元气从中而出；所吸者，天地之正气从外而入。若其根源牢固，元气不损，则呼吸之间尚可夺天地之正气。苟或根源不固，精竭气弱，上则元气已泄，下则本宫^{〔1〕}无补，所吸天地之正气随呼而出，身中之元气不为己之所有，而返为天地之所夺矣。

《胎息论》曰：呼而不得神宰，则一息不全，吸而不得神宰，亦一息不全。

俞玉吾曰：于一日十二时中，但使心常驭气，气与神合，形乃常存。又曰：要在神与息常相依，神与气常相守。

又曰：作丹之法，以乾阳下交于坤阴，使呼吸相合，刚柔相当，配为夫妇，打成一片，则神气归根，性命合一，而至药孕夫其中矣。

又曰：究而言之，不过心息相依，而阴阳内感，神气交结耳。《金丹四百字》曰：迨夫神气之入乎其根也，闭极则失于急，纵极则失于荡。唯使其绵绵续续、勿令间断，然后神久自凝，息久自定。

苏东坡曰：随息之法，与息俱出，与息俱入。随之不已，一息自住。或觉此息从毛窍中云蒸雾散、病除障灭，自然明悟矣。

朱晦翁《调息箴》曰：静极而嘘，如春沼鱼动；已而吸，如百虫蛰，氤氲开辟，其妙无穷。

晁文元公曰：心息相依，心静息调，久久可成胜定。神气相合，神和气清，清和久久，可致长生。

《指玄篇》曰：但能息息常相顾，换尽形骸玉液流。

陈虚白曰：息息归根，金丹之母。

葆真子《阳道生厄谈》曰：夫息出入有声谓之纵，出入不尽谓之滞，往来频促谓之喘。不纵、不滞、不喘，绵绵若存，用之不勤谓之息。纵则散，滞则结，喘则劳，守息则定。所谓调者，但欲其不纵、不滞、不喘而已。

调息乃初机之功，凡人心念依着事物已久，一旦离境，则不能自立，虽暂能立，未久复散乱。所以用心息相依法，拴系此心，由粗入细，才得此心离境，便只凭虚无去，更不用调息矣。得至无天无地、无我无人境界，更有何息可调？此法最捷径、最容易、最无病。与其他守丹

田、守中黄等不同，可依而行也。

性空禅师曰：上机之士，念苟不起，连息也不必照；但觉念起，只一调息照一照，无念即止，不可大著意也。

《刘秋蟬真诀》曰：渐渐专气以致其柔，才觉息柔和，便是归根，谓归元海也。觉其归元海矣，又将忘之；忘而不忘，以意照之。

圓一子曰：但用意即是不忘，但忘即不能以意照。然则二者不可兼乎？曰：中峰本禅师曰：心无不存之谓照，欲无不泯之谓忘。忘与照一而二，二而一。当忘之时，其心湛然，未尝不照；当照之时，纤毫不立，未尝不忘——是真忘真照也。但说以意照之，则其累照者多矣。或随照而昏散是虚极也、笃也、危也。须防静则万物并作。

圓一子曰：虚极者，言人平日千思万虑、纷乱之甚，宅舍无主，若空虚然。一旦骤然收拾，把持不定，未能帖然。故随照随乱也。夫如是岂特昏散而已，此念头一放，且无所不至，故曰万物皆作。治之之法，才觉妄动，即融妄归真，归之不过忘照。这些功夫，正是动静之机，神一出便收回之之说。咦！到这里只恐自不惺惺著。

照之或不胜，又以应事遣之，应事即已，又将忘之。

圓一子曰：言万物并作，则行往以觉照是矣。若分散太盛，觉照之力，不能安然自在，而勉强伏之，则愈踈跳，愈不宁贴，自可别作方便，且去应事一回，俟其渐自安定可也。即如禅家坐禅之余，礼佛念经，经行皆是。盖降伏不宜太急，须少宽之，缓急得中，使徐得所，然后可耳。然应事时，不随动而流，即是降伏处。稍得和平又将忘之照之矣。

但于四威仪中若存若亡，绵绵续续，神气相依于太极之先，不相间断。

圓一子曰：四威仪者，行、往、坐、卧也。若存若忘者，意得中也。神气相依于太极之先者，即父母未生以前胎胞中模样，无情无识，纯纯全全，到此处方才认得也。

处中以致和，欲不能迁。欲不能迁，即气抱神矣。神气相随，神清气和，而入于大方。

圓一子曰：只这中字最难形容，不是有个中处。其实只要此处不摇不动，湛然、寂然、自然，致和而不迁矣。这个工夫谓之抱元守一。

注 释

〔1〕本宫：这里指肾，为元气所藏之处。

按 语

这里提出炼功的要点是“神与息常相依，神与气常相守”。绵绵若存，用之不勤，不慢、不快、不滞。作者认为这是最好的方法。文中引苏东坡的话说：“觉此息从毛窍中云蒸雾散”，一语，确为苏氏经验之谈，笔者也有同感。

胎 息

《参同契》曰：呼吸相含育，佇息为夫妇。

《胎息论》曰：神气相合而守乎内息。

俞玉吾曰：天地呼吸于内，故能长久。人能效天地呼吸于内，亦可与天地齐其长久。

《金丹大成集》曰：呼出心与肺，吸入肝与肾。呼则接天根，吸则接地根，呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。

《南华真经》曰：至人之息以踵。^{〔1〕}

《黄庭经》曰：后有密户^{〔2〕}前生门^{〔3〕}，出日入月呼吸存。

或问：何谓真人呼吸处？廖蝉晖曰：前对脐轮，后对肾，中央有个真金鼎，此真呼吸处。

含光子范德昭曰：内气不出，外气不入，非闭气也。

问：今人多言调真息，或教人抑息是乎？曰：非也。《圣胎诀》曰：一气聚于气海，肾气不上升，则其息住。盖调息久久，神愈凝，息愈微。久久则鼻中全无呼吸，止有微息在脐上往来，与婴儿在胎中一般。所以谓之胎息，乃神气大定，自然而然，即非曲留强住，有所作为而然也。人唯无念凝神，则无不相应。若情识未忘，念念不住，神不凝静，则千难万难，未有能造其妙者。故元太虚曰：要在忘机绝念上下功夫。肖真子曰：守其一，则息不往来。《圣胎诀》曰：一念不生，一意不动，无毫发走失，岂调抑之谓哉？修炼必至于胎息，而后气归元海，方是纯坤十月之功。若虽含光守默，而口鼻之呼吸犹如常日，则其人之神气犹有泄漏。犹夫纯坤十月之时，天地不闭塞，蛰虫不坏户，草木不葆合，来岁发育之功，必不畅茂矣。邱长春曰：息有一毫之不定，命非己有。

注 释

〔1〕踵：足跟。

〔2〕密户：指命门。

〔3〕生门：指脐。

按 语

此言所谓胎息是鼻中全无呼吸，只有微息在脐上出入，与婴儿在胎中一样。此时，气归元海。这是经过长期修炼才能达到的。此功修炼的关键在于“忘机绝念”，即“人唯无念凝神，则无不相应。”

先 天

《参同契》曰：“四者^{〔1〕}浑沌，径入虚无。浑沌鸿蒙，牝牡相从^{〔2〕}。

俞玉吾曰：修炼别无他术，只是采取先天一气，以为金丹之母。又曰：神聚气聚，混合为一，内不觉其一身，外不知其宇宙，与道冥一，万虑俱遗，溟溟滓滓，不可得而名，强名曰太乙。

修炼至于胎息，则八脉皆住，溟溟滓滓，入于浑沌，此正交媾之时，一身五行^{〔3〕}之气，会于丹田，谓之攒簇五行、和合四象^{〔4〕}，谓之太乙含真气，谓之先天一气。修炼必至于此，方能通天地、夺造化、然非虚极静笃，则不能造先天之妙。故古仙云：莫向肾中求造化，须从心上觅先天。

注 释

〔1〕四者：指四象。

〔2〕牝牡相从：牝为鸟兽的雌性，牡为鸟兽的雄性。牝牡相从，指阴阳相随。

〔3〕五行：指金、木、水、火、土五种构成世界的基本物质。古人取类比象，用来归纳事物，说明事物的属性、相互联系及发展变化规律。在人体指五脏，人身五行之气指五脏之

气。

〔4〕四象：河图指金、木、水、火。先天四象指天、地、日月。后天四象指心、肾、汞、铅。

按 语

此言修炼是采取先天一气作金丹之母，关键在虚极静笃，要在澄心定念上下功夫。

阳 生

《参同契》曰：含元虚危，播精于子。

俞玉吾^{〔1〕}曰：金丹之妙，孕于先天，产于后天。何谓先天？寂然不动，窈窈冥冥，太极未判之时是也。何谓后天？感而遂通，恍恍惚惚，太极已判之后也。先天唯一气耳，后天然后化为真精也。

寥阳子曰：先天乃纯乾境界，后天乃元精所产，则谓之坎。先天元气即圣父、圣母之真气。其所产者乃元精，非元气也。正阳祖师云：肾中伏藏真气——所谓铅也。气中有真一之水，名之曰虎——铅中银也。肾气传肝气^{〔2〕}，肝气传心气^{〔3〕}，心气自太极而为液——所谓砂也。液中有正阳之气，名之曰龙——砂里汞也。以此言之，肾中先天元气为真铅，阳也；元精为银虎，阴也；心中之液为砂，阴也；液中正阳之气为汞龙，阳也。元精既升，则能留得正阳之气住——钟离祖师所谓其始以阴留阳者也。前辈老仙但概谓之曰真铅制真汞。可细思之。

注 释

〔1〕俞玉吾：名琰，字玉吾。宋末元初气功学家。著有

《周易集说》、《周易参同契发挥》、《阴符经注》等。

〔2〕肾气传肝气：此言水生木。五行中肾属水，肝属木。

〔3〕肝气传心气：此言木生火，五行中肝属木，心属火。

按 语

此言元气和元精、坎离、心肾之相互依存，相互滋生的关系，是气功养生的基本理论。

采 取

正阳祖师曰：传行之时，以法制之：使肾气不走失，气中采取真一之水；心液不耗散，液中采取正阳之气。

紫阳真人曰：采者，采真铅^{〔1〕}于肾府；取者，取真汞^{〔2〕}于心田。

《复命篇》曰：采取须交密，诚心辨丑妍。至难寻意脉，容易失寒泉。

紫阳《金丹直指》曰：采取之法：生于心必须忘之而始觅之。又曰：忘中觅，觅中忘。忘中采取，采取中忘。

陈虚白曰：身心不动为采药。

元来仙家本无采取，但以其肾中用真铅，心中用真汞，有似于采取者，故谓之采取耳。盖不采而采，采而无采，不取而取，取而无取也。但此二字不得著象。后人又益以支离之说，展转误人。大抵古仙立个采取名色，非教人运用也，乃教人慎於运用也。盖一阳方生，最易走失。若此身一动便散了，此意一弛放亦散了，杂念一兴也散了，或被惊恐动摇也散了。所以采取之时，必须身心意寂然不动，为气之规矩。然后，先天之气有所管摄，不致散逸，纵横自然，循道上升，降入丹田而成至宝。陈虚白

曰：以身心不动为采药，盖谓此也。岂区区意迎目送运用之为哉？

注 释

〔1〕 铅：这里指肾中先天元精。

〔2〕 汞：这里指心中正阳之气。

按 语

此言所谓采取是指在修炼气功的过程中，元阴元阳相互作用，使人体精、气、神充盛，好似采取原料炼药一样。而人体精、气、神必须在虚极静笃中产生。此即“身心不动为采药”之意。要“忘中觅，觅中忘。忘中采取，采取中忘”。要“不采而采，采而无采；不取而取，取而无取”。总之，要在身心不动上下功夫。

守 乾

俞玉吾曰：在先天，凝神入坤脐而生药；在后天，则移神入乾鼎而成丹。

又曰：自朝至暮，元神常栖于泥丸。

圆一子曰：此所谓顶门关候^{〔1〕}也。所以挈气而使之升也。

元太虚曰：自古及今，谁不知心为神室^{〔2〕}，何又有人说神栖于泥丸宫？此仙宗误认图象之过。盖泥丸为清虚之府，神栖泥丸者，言元神清莹，超出精气之上，非居脑也。仙宗以乾为心，身为坤，凝神入坤脐者——作丹之初，只是凝神则气自返归于身中，久之则自然流入肾府；犹夫水澄之既久，而其浊者自沉，初非执著而守之也。当

此之时，只有一灵炯然，觉此气归元海，即是照他，亦未尝用意以照之。但常如此照之，则其气常守于下，不能上升。故当此之时，又须忘却，再不照他，则真火自发，真阴自升。盖神返绛宫，无为自然，故谓之移神入乾鼎，亦非神栖泥丸。迨夫温养之时，只是神常无为，气自升降，亦未尝朝朝暮暮栖泥丸也。此皆由于仙宗设譬，画图种种著相，后人执泥丸遂至淆讹，流于用意搬运而不自觉。噫！

葆真子曰：心之驭气，在得职与不得职，不在所居。天子统一四海，岂必处处皆亲临之，然后理耶？炼神之道，贵无所著。栖神泥丸即著泥丸，以为运气术则可以炼神，则是扰神。吾不得而知矣！

古人所谓三宫升降^{〔3〕}，乃其自升降，非人升降之也。所谓周天运用，乃其自运用，非人运用之也。

注 释

〔1〕关候：机纽，机关之意。

〔2〕心为神室：中医学认为神藏于心。

〔3〕三宫升降：指上、中、下三丹田气机的升降活动。

按 语

此言神藏于心，修炼气功时要收听返视，凝神于体内，使心神不外耗而返藏于心。称为“凝神入坤脐”，“移神入乾鼎”。做到无为自然，则气机自然升降，周天自然运用。不能有丝毫执着及用意搬运。文中指出：“炼神之道，贵无所著”，精辟地说明了炼神守乾的关键问题。

黄 道

《参同契》曰：易行周流，屈伸反复。

又曰：修之不辍休，庶气云雨行。涇涇若春泽，液液若解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，拂拂被谷中。

俞玉吾曰：丹法之要，在乎通任督二脉⁽¹⁾。盖任督二脉，为一身阴阳之海，人能通之，则百脉皆通，自然周身流转，无有停壅。此身中黄道⁽²⁾，周身上下，阴阳升降之正路也。通之者，非行气，非存想，非肘，非金精，亦非运心息脊骨，乃呼吸太和、保守真元之道也。

通任督乃命宗最妙处。天之气运而不停，故地不坠；人之气运而不息，故形不朽。其运也，乃自然之运也。非熊经鸟伸、吹嘘呼吸之运也。此乃所谓户枢不蠹⁽³⁾，流水不腐者欤？蒋青霞曰：人身在左足太阳，右足太阴，足底为涌泉，发水火二气，自足入尾闾，上合二肾——左肾堂，右精府，一水一火；一龟一蛇⁽⁴⁾，互相橐龠。由此上夹脊双关，贯二十四椎，会于风府⁽⁵⁾，上朝泥丸；由泥丸而下明堂⁽⁶⁾，散灌五官⁽⁷⁾，下入重楼玉关，直往绛宫，复流入于本府⁽⁸⁾。日夜循环，周流不息，皆是自然而然，却不是动手动脚做成的。今人皆流入旁门，不知虚无自然、默默运用之妙理，妄行引导、存思、注视，遂成妄想妄作，反致奇病。白莲道人黄肿⁽⁹⁾，运气道人气蛊⁽¹⁰⁾，皆其验也。

注 释

〔1〕任督二脉：奇经八脉中的任脉和督脉。任、督二脉皆起于胞中（女子胞宫，男子精室），下至会阴。任脉沿腹部正中线，上胸、颈部正中线，上喉咙至承浆穴，环唇至下齿龈中

央，再分出两线循面部，终于承泣穴。总任一身之阴精，称为“阴脉之海”。督脉沿脊柱上行，至风府穴，入脑，上头顶，循额部到鼻柱。督有总、都的意义，能总督诸阳经，又称“阳脉之海”。

〔2〕身中黄道：指任、督二脉一前一后，一阴一阳，相互连接，如环无端，是阴阳气血周流不息的轨道。即小周天的运行轨道。

〔3〕蠹（dù）：蛀蚀。

〔4〕一龟一蛇：龟为阴，蛇为阳。比喻阴阳二气互相资助、运转为用。

〔5〕风府：经穴名。属督脉，位于后正中线发际上一寸，当枕骨粗隆下凹陷处。

〔6〕明堂：明堂即鼻。《灵枢·五色》：“明堂者，鼻也”。

〔7〕五官：眼、耳、鼻、舌、口。

〔8〕本府：这里指肾。

〔9〕黄肿：皮肤萎黄而浮肿。

〔10〕气蛊：指气机壅滞而发生的痼疾，或指因气滞、有虫而致腹部胀大的病症。

按 语

小周天的运行在人体十分重要。因任脉、督脉为一身阴阳脉之海，任督通，则百脉皆通。这是人体内之黄道。使其畅通的方法，在于呼吸太和，保守真元，虚无自然。若妄行导引，有意存想，则反致怪病。此段深入浅出地说明了气功修炼的重要问题。

火 候

胡混成曰：是火发生于真精恍惚之中，薰蒸于一身四体之内，本无形象，安得有候？

陈虚白曰：真火本无候，大药不计斤。

白玉蟾曰：心者，神也。神即火也。气即药也。以火炼药而成丹，即是以神驭气而成道也。

愚按：三老仙之言可谓切矣。虽然，以神驭气者，必审其所以驭，行有过不及之差，则调而正之。所谓驭也，亦即所谓候也。无候者，无时刻限度之候也。有候者，有审察防闲之候也。如此，可以言火。

《参同契》曰：候视加谨慎，审察辨寒温。

陈虚白曰：火候之要，尤当于真息求之。又曰：元海阳生，水中起火，天地循环，造化反复，皆不离乎一息。

紫阳真人曰：漫守药炉看火候，但安神息任天然。

火候全在念头上著力，陈虚白曰：念不可起，念起则息粗；意不可散，意散则火冷。洞真老师云：念起则息粗，息粗则吹火。大抵只要调真息，使其和平不伤震、兑⁽¹⁾而已。

火候本只寓一气进退之节，非有他也。其云不传者，非秘之也，不可传也。真火之来，非言语所可及，其妙全在人。盖用意太紧，是谓火躁而干；若太缓，则水湿而寒。只要缓急得中，勿忘勿助之说是真火候，非有定则，故云不可传。此火候起时，人力不能干与，只要虚静牢固把舵，不使杂念挠之，听其自然，待他薰蒸一回，自然生阴，化而为液，下降灌溉五脏，喉中觉有甘津乃其验也。到此时还只守虚静，一些不要挠他，他自结凝，久之寂定⁽²⁾，然后乃可徐徐而起。蒋青霞云：来则以意迎

之，去则以目送之。意迎谓之黄婆媒合，目送谓之青女传言。此涉于扭捏造作，大谬！大谬！

进火之际，妙在八门^{〔3〕}牢锁闭。若兴一毫杂念，即是封闭不固，药物走失矣。

注 释

〔1〕震、兑：震卦，在后天八卦方位中属东方，青龙为东方之兽。东方在五行中属木，木生火，木火相生为一家，藏有先天元神。兑卦在后天八卦方位中属西方，白虎为西方之兽。西方在五行中属金，金水相生为一家，内藏先天元精。

〔2〕寂定：道家修炼、清静虚无，万念俱灭，达到内无身心，外无世界之境界称为寂定。

〔3〕八门：指耳目、口鼻、形色、滋味。

按 语

所谓火候，就是在以神驭气的过程中，掌握时机——阳生之时即进阳火，阴生之时即退阴符——不要受死板的时刻的限制。此即所谓“真火本无候”之意。其要领在于调真息，凝神内观，不能有一丝杂念。故文中指出：“念起则息粗”，“意散则火冷”。同时，要缓急得当，勿忘勿助。否则，用意太紧则火躁而干，太缓则水湿而寒。

温 养

《参同契》曰：三光陆沉，温养子珠。

又曰：耳、目、口三宝，闭塞勿发扬。真人潜深渊，浮游守规中。

又曰：离^{〔1〕}气内^{〔2〕}营卫^{〔3〕}，坎^{〔4〕}乃不用聪。兑^{〔5〕}合不以谈，希言顺鸿蒙。三者^{〔6〕}既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉悟候存亡。

圖一子曰：温养只要常常守真息，使神气常常交媾，无时不真息，则无时气不运，则无时不行火。

俞玉吾曰：于静定之中抱冲和之气，出息微微，入息绵绵，上至泥丸，下至命门，周流不已，神气无一刻之不相聚也。

注 释

〔1〕 离：指心中元神。

〔2〕 内：通纳。

〔3〕 营卫：指营气和卫气。均为水谷之精气所化生。营行脉中，是血液的组成部分，随血液运行周身，具有营养作用。卫气根于下焦肾阳，赖水谷之精气不断补充，行于脉外，内而脏腑，外而肌腠，无所不到，具有温煦脏府肌腠，启闭汗孔，卫外等功能。

〔4〕 坎：指肾中元精。

〔5〕 兑：卦名三，主西方金，主肺。这里指肺所主之气。

〔6〕 三者：指精、气、神。

按 语

水火既济，龙虎交媾，精、气、神相互作用，结成内丹，这一修炼的过程需要温养。所谓温养，就是要常常守真息：“无时不真息，则无时气不运，则无时不行火。”文中一语道破了温养的实质。

刑 德

《参同契》曰：龙东虎西，建纬^{〔1〕}卯酉。刑德并会，相见欢喜。刑立杀伏，德主生起。二月榆落，魁^{〔2〕}临于卯。八月麦生，天罡^{〔3〕}据酉。

刻中火候，必于卯酉^{〔4〕}。言刑德相负者，何也？盖德主兴起^{〔5〕}，属二月；刑主杀伏^{〔6〕}，属八月。二月有刑者，升中有降也；八月有德者，降中有升也，比喻危险之机也。卯酉是升降到一半处，易于意散，升者不升，降者不降，留滞而成大祸。故云德中有刑，刑中有德，欲人防意如城而不散也。

注 释

〔1〕建纬：北斗星的斗柄所指曰建。纬，行星的古称。建纬即斗柄所指。

〔2〕魁：北斗七星的一至四颗星为魁。即天枢、天璇、天玑、天权之总称。又有说：北斗第一星为魁。

〔3〕天罡：星官名。即北斗七星的柄。

〔4〕刻中火候，必于卯酉：十一月建子，一阳始生，阳主升发。五月建午，一阴始生，阴主沉降。二月建卯、八月建酉，位于升降之正中，即气机升降到一半处。此时，必须留意火候。否则，易于意散，致升者不升，降者不降。

〔5〕德主兴起：德保护阳气，阳气盛则阴气自退。

〔6〕刑主杀伏：刑化阴气，阴气消而阳气自固。刑与德相反相成。

按 语

人体气血阴阳，随四季阴阳的消长而消长。阳主升发，阴主沉降，德主阳升，刑主阴降。卯与酉，正值二月与八月，阴阳升降到一半处，此时，要特别留意火候，凝神于内，不要使意散。否则，意散火冷，致升者不升，降者不降。与自然相应是气功修炼的特点，但是外界自然环境是不断运动变化的，修炼时要据具体的情况灵活变通，不要刻守月份。

冲和一则

(因与《群仙要语》上同，故未录)

炼 神

《中和集二药图》曰：归道则水府⁽¹⁾求铅，崇释则离宫⁽²⁾修定。

又曰：上关炼神还虚。功夫到此，一个字也用不着。

清庵曰：向上一著，当于言句外求之，或筑著、磕著、悟著、透著，复归于太极。圆明觉照，虚彻灵通，性命双修，形神俱妙，虚空同体，仙佛齐肩亦不为难。

此节修行一大条，贯前所言，乃炼精成气之事，若无此项工夫，则永不能超脱，只好保命延生，扶羸救病而已。《金丹四百字》曰：铅汞归土釜⁽³⁾，身心寂不动。夫身心不动，必有所不动者存焉。惜乎命宗人说之不详，若守前所见，贪求执着，无缚而缚，吾恐其难见本命元辰下落也。

圓一子曰：温养之至，婴儿显象。然尚幼小，出入未纯熟，易于动摇，犹防磕着、筑着而有渗漏⁽⁴⁾，未能垂手入廛也。

注 释

〔1〕水府：指肾。

〔2〕离宫：指心。

〔3〕土釜：即丹田。

〔4〕渗漏：眼、耳、鼻、舌、身，意六根，不断烦恼为渗漏。

按 语

炼精化气、炼气化神，炼神还虚，是气功修炼过程中精、气、神化生的不同阶段。前面两个阶段，具有延年益寿，强身健体的作用。而炼神则可以达到虚彻灵通，虚空同体这一理想境界，出现超凡的能力。炼神的关键，仍在于身心寂然不动。文中所谓仙佛齐肩之说则不足信。

结 丹

或问如何是丹成？清庵曰：身心合一，神气混融，性情成片，谓之丹成，喻为圣胎^{〔1〕}。仙师曰：本来真性号金丹，四假为炉炼作团是也。

定庵曰：金丹成时尚可见否？曰：可见。曰：有形否？曰：无形。曰：既无形，如何可见？曰：金丹只是强名，岂有形乎？所谓可见者，不可以眼见。《道经》曰：视之不见，听之不闻，斯谓之道。虽然，视之不见，未尝不见；听之不闻，未尝不闻——非耳目所及也。譬之天风撼木扬波，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。

王栖云曰：金丹体若虚空，表里融彻，一毫不挂，一尘不染，辉辉晃朗，照映无方。

命宗人皆说：炼精炼气，无中生有，结成婴儿，以其

圣父灵母之气所成，故虚而能灵，与生人不同。此说非也。

张横渠曰：造化生人，其来几微易简，其究广大坚固。若婴儿果有体质，少间便会坚固，只与生人一般，焉能灵妙？

邱长春真人曰：所谓婴儿者，即我一灵真性纯阳不杂耳，非是腹中果有婴儿也。又云：念有一毫之散乱，神不纯阳。

白玉蟾曰：人但心中无心，念中无念，纯清绝点，谓之纯阳。盖仙家本只教人养神，因人迷溺于欲，不能一刀两段，故设为长生之说，诱人修炼。世人贪着长生，方肯放下嗜欲，一心炼精气。此是内有缘而轻外也。及修炼到三宫升降时，其身中快乐不可言，便大生贪着，一切都轻，此心有所缘系，渐得宁静，元神渐显，此是婴儿现象。由是进入虚无，心无染着，万虑俱融，元神显现，去来自在，形骸不能碍他，此是超脱。其实只是借炼精炼气以系缚此心，养得元神灵妙耳。所谓用铅不用铅，还向铅中作。及至用铅时，用铅还是错。非是元神之外，精气别结一婴儿也。白玉蟾《金丹》等六图，李清庵《金丹》等四图，《悟真后序》皆以心言，直指真宗，泄尽底蕴，学道者宜细思之。

注 释

〔1〕圣胎：道教炼丹名词。内丹家以母体结胎比喻凝聚精、气、神三者炼成之丹。

按 语

所谓金丹，即是元神显现，并非元神之外，另结一婴儿。这是通过修炼，由后天返先天，回归到虚无一气的太极状态。《周易阐真》指出：“所谓虚无一气者，乃天地之根，阴阳之宗，万物之祖，即金丹是也。”所谓“丹”是圆明无亏之义，即先天真一之气，无形无象，至无而含至有，至虚而含至实。其“体若虚空，表里融彻，一毫不挂，一尘不染，辉辉晃朗，映照无方。”刘一明曾这样形容它：“圆陀陀，光灼灼，净傫傫，赤洒洒，坚固稳定，长久不坏，跳出五行，脱去阴阳。”这就是说所谓婴儿是一灵真性，纯阳不杂。纯阳指无心无念，纯清绝点之状态。这就进一步阐明了清静虚无之理。文中还指出，所谓“超脱”，是借修炼“系缚此心”，这一论述，符合唯物论的思想。

脱 胎

李清庵曰：身外有身，谓之脱胎。又曰：阳神出壳，谓之脱胎。或问超脱，白玉蟾曰：超者，出也，是出神也；脱者，脱换凡躯也——皆是天门⁽¹⁾出。前圣有脱胎之验：七层宝塔出钟吕⁽²⁾，三级红楼出海蟾⁽³⁾，鹤冲顶门出。诗曰：功成须是出神京⁽⁴⁾，内苑繁华勿累身。会取五仙⁽⁵⁾超脱法，炼成仙质离凡尘。

愚按：以上所言，皆弃却凡躯，只炼元神还太虚去，更不留形住世。可见上仙不以长生为事，今人切切于长生之慕何也？人尝问古之得道者，虽此凡体，亦皆虚融。故能入水火，贯金石，履虚不坠，触实不碍，所谓纯气之守，所谓散则成气，聚则成形，所谓形神俱妙，与道合真。今必欲弃此凡躯方成仙质，岂犹未至于形神俱妙耶？

于清风曰：未至真空，阳神难出。邱长春曰：未至真空，阴神亦难出。

古仙之脱胎神化者，皆因于虚静之极、无我之至也。今人梦中无所不至者，不格于形骸也；醒则滞于此，而不能远去者，形骸格之也。故唯真空无我，然后能脱胎神化。

或问：炼精化气，何以不能超脱？曰：含真子范德昭《契真篇》曰：夫炼气成形者，导养之士也。虽千百岁，只是旧形，终不得道。故吾天师曰：寿如龟鹤，非神仙乎？昔青精先生寿三千岁，缙女以问彭祖曰：斯人仙乎？彭祖曰：非也。天龙能结珠，珠成则身自退，换名曰天龙。高真所修，亦如龙焉。若炼其形，则其神气虽变见不测，而犹拘于气化。王屋山有退骨洞，得道之士，皆于此退其凡躯。盖有形不能上升故也。夫以炼成之身，尚为气化所拘，况父母所传之体乎？道之初成，进于一天，九百万岁；复进一天，寿加倍焉。寿主二十倍，则修炼至矣。然后升于无色界，及其至于天龙、帝龙、罗觉、长天，其寿盖一千二百七万九千七百七十五亿三千二百岁。然犹在阴阳迁变之中，未能入于无形者也。夫既不能入于无形，则不免为天地阴阳之所役，尚何超脱之有？

梦因云：争似无为实相门，一超直入如来地。

注 释

〔1〕天门：道家语，指头额，在两眉间，又名天庭，

〔2〕钟吕：指钟离权和吕洞宾。

〔3〕海蟾：指刘海蟾。

〔4〕神京：这里指泥丸宫。

〔5〕五仙：《钟吕传道记》：“仙有五等，天仙、神仙、地仙、人仙、鬼仙，皆是仙也。”

按 语

此言炼功的高深境界是身外有身，阳神出壳，脱胎神化。但文中关于脱其凡躯，升天神化，以及千百亿岁之说，皆属宗教迷信思想。

还 元

问：脱胎后，还有造化么？清庵曰：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。

此一节仙宗久不曾言及，不意清庵说到这里，其见趣可为度越诸子矣。大抵到此地步，便要将所证所得的，一时贬向无生国里，方有门分相应。若存一毫自见超脱之心，则依旧流入情识中，去道千里万里，乌得与虚空同体！

按 语

此言结胎、脱胎以后，还有还元，为最后一步功夫。所谓还原就是与虚空同体，这是修炼的最高境界。

性命双修

张紫阳真人曰：先性^{〔1〕}则难用功，先命^{〔2〕}则有下手处——虽说成功则一，然先性者又有胜焉。

李清庵曰：高上之士，夙植德本，生而知之。一直了性，自然了命。

性命只是一件。人之所以死者，形神离也。既死则六根^{〔3〕}具而不能使用者，无神以宰之也。是知神乃形之主，神离气散，命岂在性外哉？若作两件双修而分先后，殊未稳当，何也？修性则命在其中。虚静天师云，神返身中气自回之说是也。未有外不虚静，而能交媾成丹者。况先炼精成气，后修定脱胎，途径纡曲，反难究竟^{〔4〕}，若能证得法身，何患色身不妙？盖三关自有为人无为者，渐法也。修上一关兼下二关者，顿法也。今只须径做炼神还虚，功夫到虚极静笃处，精自化气，气自化神，把柄在手，命由我立，是一镞贯三关也——最简易、最直捷，入道者，宜细玩之。

注 释

〔1〕性：《周易阐真》：“性者，先天元神。”性指现象固有的、内在的、永不可变的本质，本源、本体。是一切生命活动的现象和主宰。

〔2〕命：《周易阐真》：“命者，先天正气。”使物质获得灵知的物质，生命活动的物质，梵文意译为灵魂。

〔3〕六根：指眼、耳、鼻、舌、身、意。

〔4〕究竟：《大乘起信论义记》：“始觉道圆，同于本觉，故云究竟，此在佛地。”指修炼达到圆满阶段。

按 语

命为先天正气，性为先天元神。性命不可分，就如形神不可离一样。神为形之主，神去则生命现象消失，徒有形而无用。文中“神返身中气自回”一语说明了神与气，性与命的相互依存关系。《修真后辨》说：“性者，心之所生，心为神舍，心

明则神清，神清则性定……命者，人之一叩，叩则必应，应则气活。气活为命蒂，人即身也。”这一段话，进一步说明了性命与形神的关系。所谓修炼结丹即是达到“身心合一，神气混融”性命相合的境界。《周易阐真》说：“命属阳，性属阴，性命相合，阴阳混一，是谓金丹。金丹者，性命之别名，乃虚无中结就。”因此，必须性命双修，才能收到如此效果。由于性与命的相互关系，修性则命在其中。但性命双修，则收效甚速。其法是清静虚无，到虚极静笃时，则精自然化气，气自然化神，神自然还虚。

(孔庆玺 孔庆润 李昊霖)