

鐘

呂丹道

經典譯解

沈志剛題




钟吕丹道系列(一)

丹道是道文化的集成和浓缩，它继承天道的理性沉淀，接受道家思想的指导，依靠道教组织的传承，形成独特的方法体系，实现了人们通往灵性文明的路径和目标，达到了人类智能的较高层次和境地。钟吕丹道是丹道的集大成者，也是丹道成就的标志和标准。研究和揭示钟吕丹道，有助于继承和延续人类的灵性文明，有助于认识道文化乃至中华文明，有助于深层次认识人类社会的发展和人体生命的本质。

沈志刚◎著



 宗教文化出版社



自古至今，世界各民族都有巫觋，文明古国尤为突出。作为四大文明古国之一的中国，正是因为保持着古代文化的延续性，为巫觋文明的理性传承提供了绝佳的历史背景，由此也缔造了中国的道文化。道文化是继承巫觋文明的源头文化，形式上属于神秘文化，本质上体现了人类的灵性文化。丹道是道文化孕育出来的、掌握灵性文明的实践体系。

ISBN 978-7-80254-001-9



9 787802 540019 >

定价：48.00元



钟吕丹道系列(一)

沈志刚◎著

鐘呂丹道
經典譯解

沈志刚題

图书在版编目(CIP)数据

钟吕丹道经典译解/沈志刚著. -北京:宗教文化出版社,2008.5

ISBN 978-7-80254-001-9

I. 钟... II. 沈... III. ①道教-研究 ②道教-养生(中医)-研究
IV. B958 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 053144 号

钟吕丹道经典译解

沈志刚 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 84024158(编辑部)

责任编辑: 杨登保

版式设计: 高秋兰

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 787×1092 毫米 16 开本 21.5 印张 320 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—2500

书 号: ISBN 978-7-80254-001-9

定 价: 48.00 元

致 谢

华夏丹道之学，传承数千年，不绝如缕，然大道幽深，多隐于山野，明之者甚少，偶闻其声，难见其真。

志刚自感幸运至极，得遇恩师王力平先生，窥得丹道一斑。玄机深幽，奥妙无穷，尊道贵德，研修不止，偶有心得，抒怀乏力；而成长过程中得多位师长指教和友人帮助，笔耕不懈，积累一二，幸何如之。在此，一并拜谢诸位师长学友。

于德宏教授（原西安交通大学副校长），我大学时期的导师，具有严谨的科学思维，始终关心我的成长，鼓励我的研修，把握我的航向。

范鹏教授（甘肃省社会科学院院长、甘肃省哲学学会会长），我的研究生导师，具有深厚的中国哲学造诣，对我具有知遇和指导之恩。

马宝平教授（兰州商学院院长），我的易学老师，他对风水、《易经》和中国文化的领悟宽泛、深刻、独到，拓展了我的视野，丰富了我的知识。

张士卿教授（原甘肃中医学院院长），我的医学老师，他融《黄帝内经》、太极拳、中医治病、自我实修为一体，使我深刻体会到中国古学体用无间、知行合一。

张堡博士，亦师亦友，他对东西方哲学和文化的认知深邃、精辟，令我敬佩；友人刘济昆（春生），与我时相切磋，良朋嘉会，助我学道之兴。

本书出版之际，承蒙任法融会长（中国道教协会会长）、胡孚

琛教授(中国社会科学院哲学所研究员、老子道学文化研究会会长)和张其成教授(中国中医药文化研究会会长、中国易学与科学委员会理事长)的厚爱和提携,承蒙杨登保先生(宗教文化出版社编辑)、邵向慧女士(广州泰普文化传媒有限公司董事长)和刘永霞博士的鼓励和帮助,深表谢忱。

本人天资愚拙,虽竭力研修,不足在所难免,祈请方家和广大读者赐教,容后校正。

沈志刚

戊子年春三月

序 言

丹道是道家文化孕育出的伟大成果之一，也是人类关于自身生命活动的伟大发现。人类自诞生之日起，就面临衰老、疾病与死亡的痛苦，而丹道正是中华民族古圣先贤在对自然宇宙和生命活动的认知过程中，通过天人合一、法天则地等方法，祛病延年、返璞归真、成仙得道的实践经验积累与智慧结晶。道家认为，“我命在我不在天”、疾病可祛、青春可驻、长生可求、神仙可致，因此以自身的修炼对人的生命活动过程进行了长期、深入、精微的思考、探索与实践，从而发现和掌握了人类自身生命活动精、气、神在先后天等不同层面转化的自我控制、操作方法和技术，形成了道家超凡入圣、成仙登真的丹道修炼体系，并在数千年的历史长河中支撑着中华民族的神仙信仰与神道设教体系。因此，挖掘整理和实践丹

道,对于揭示、掌握人类生命现象和生命活动具有重要意义,必将对生命科学的研究、对和谐社会的构建产生重要影响。

丹道修炼肇端于易医与老庄。《周易》曰:“天地之大德曰生”,“生生之谓易”。《黄帝内经》曰:“人以天地之气生,四时之法成。”老子曰:“人法地,地法天,天法道,道法自然”,“死而不亡者寿”。庄子则曰:“静而与阴同德,动而与阳同波”,“方生方死,方死方生”。人心若合于天道,天心必现于人身。以性命双修和精气神的养炼为内核的丹道修炼不仅有丰富的理论依据,而且有具体的修炼方法和技术程序。《易经》、《内经》与老庄完成了丹道修炼理论指导的基本构建,而从《参同契》到《悟真篇》的问世,则完成了丹道修炼技术和方法体系的实践探索。反观秦汉以降,方术盛行,求仙成风,惜乎《周易参同契》多为隐语,世人不知其机,执其词以求实,烧炼丹药服食,反而戕害性命。迨至隋唐,外丹烧炼流弊为人所识,而内丹养炼渐成主流,钟吕祖师承上启下,明示内丹修炼玄机,钟吕丹道遂隆兴鼎盛、绵延不绝。两宋金元之后,钟吕丹道真传法脉全真教龙象辈出,从者若鹜,教下流派纷呈,尤以龙门派为胜,至今仍为学人所重。由于钟吕丹道距今久远,并援易成书,今人理解起来颇为困难,对其著述进行注解,示其津梁以引人向道,便十分必要。

需要指出的是,道家丹道修炼的理论多有文献,而具体的技术方法却鲜见成文,世传之书要么隐涩难懂,要么仅仅示机一二,其中关键法诀一般都通过师徒秘相私授,非其人不传,正如张伯端所说:“饶君聪慧过颜闵,不遇真师莫强猜,只为金丹无口诀,教君何处结灵胎?”故自先秦至汉唐,以及两宋金元明清乃至民国,得其真传而入圣登真者,百年一遇,正所谓修道者多如牛毛,成道者凤毛麟角,学人不可不察!

沈志刚先生师从钟吕丹道的法脉传人王力平先生修炼丹道

二十余年,对钟吕丹道理论有一定的实践和体会,并在自身修炼和教习学员的基础上,将钟吕真传丹道修学次第及其方法和技术体系、模式整理成书,对钟吕丹道的核心理论经典《钟吕传道集》、《灵宝毕法》和《太乙金华宗旨》进行翻译和疏解,名以《钟吕丹道经典译解》,诚为学人之航标,入道之真途,向道者宜重而读之。

是为序。

张其成

戊子孟春

导 言

人类之所以能够从适者生存的动物界中脱颖而出,并拥有文明,是因为人类具有了能够产生智慧的灵性,把人类从愚昧中唤醒,并能够觉悟世界和自我。这些由灵性产生的智慧构成了人类的灵性文明。人人皆具有灵性,只是表现在隐显的状态有所不同而已。绝大多数人的灵性处于隐态,只有极少数人的灵性处于显态。人们把灵性处于显态的人称为巫(女)觋(男)。巫觋是人类远古社会的知识分子和统治者。巫觋是灵性文明的承载主体,人类早期的灵性文明也就是巫觋文明。

自古至今,世界各民族都有巫觋,文明古国尤为突出。作为四大文明古国之一的中国,正是因为保持着古代文化的延续性,为巫觋文明的理性传承提供了绝佳的历史背景,由此也缔造了中国的道文化。道文化是继承巫觋文明的源头文化,形式上属于神秘文化,本质上体现了人类的灵性文化。它的视角和思维方式是从整体到局部,这就使得人们觉得它很好,琢磨不透,难以理解,仁智相见。致使很多概念混淆不清,比如天道、道家、道教、道学、丹道等。实际上,这些概念既相互联系、又相互独立。天道是指以伏羲、神农、黄帝为代表的巫觋文明理性化的过程或体系;道家是指以老子、庄子关于道的思想为代表的学说派别;道教是信仰道家学说、供奉太上老君为教主的宗教团体;道学是指关于天道、道家和道教及其衍生的学术的总称;丹道是道文化孕育出来的、掌握灵性文明的实践体系。简而言之,天道是道的自然展现,道家是道的系统论述,道教是道的信仰宗教,道学是道的学术思想,丹道是道的觉悟方法。

丹道是道文化的集成和浓缩,它继承天道的理性沉淀,接受道家思想的指导,依靠道教组织的传承,形成独特的方法体系,实现了人们通往灵

性文明的路径和目标,达到了人类智能的较高层次和境地。从文献可见,魏伯阳的《周易参同契》奠定了丹道的模式,而钟离权、吕洞宾的《灵宝毕法》建立了完整的成熟的丹道体系。所以说,钟吕丹道是丹道的集大成者,也是丹道成就的标志和标准。研究和揭示钟吕丹道,有助于继承和延续人类的灵性文明,有助于认识道文化乃至中华文明,有助于深层次认识人类社会的发展和人体生命的本质。

一、钟吕丹道的形成渊源

钟吕丹道是指钟离权、吕洞宾的丹道体系。在中国历史上,钟离权、吕洞宾在民间有着非常大的影响力,被列入“八仙”之中;在道教也有着崇高的地位,被誉为“大罗金仙”。钟离权、吕洞宾之所以有如此高的赞誉,就是因为他们有深厚的道学底蕴。其中最有价值的是他们为世人留下了最具系统性的丹道体系。而要说到钟吕丹道的渊源,就要追溯到中华文明的起源,即以上古三圣伏羲、神农、黄帝为代表的天道体系。

(一)天道——人类的灵性认知体系

伏羲,是上古时代的部落首领。伏羲“仰观象于天”而创“先天八卦”,中国人把伏羲和“先天八卦”当作了中华民族的始祖和中华文化的起点。这里的“观”、“象”、“天”值得深究。观,分睁眼观看和闭眼观看,睁眼看是用肉眼去看“有形无质”,闭眼看是用心灵去看“有形无质”、“有质无形”;象,分有形之象和无形之象,比如,风雨雷电为有形之象,电磁波场为无形之象;天,分自然天地和人的先天。由此而创的“先天八卦”的含义是:透过“有形有质”的现象界认知到“有形无质”、“有质无形”的隐象界,并认识到隐象界中存在着“先天八卦”的模式。拿人来说,就是透过生理解剖意义上的人(有形有质)认知到人还有神(有形无质)和气(有质无形)的存在,并且人的神气在先天状态下呈现着“先天八卦”的模式。伏羲具有用心灵感应天地的能力,他是巫觋文明的集大成者,他能更深层次地

感悟宇宙,“先天八卦”是他的智慧结晶,也是中华民族文明文化的源头。

神农,也是上古时代的部落首领。他俯视象于地,遍踏三山五岳,尝遍百草百卉,识得四气五味,而兴中华医药。细究其言,地象也分为有形之象和无形之象。他用肉眼观有形之象,与现代人没有什么两样。他用心灵感知无形之象,知道人体内寒、热、温、凉的变化,了解世间草木的五味药性,及药归脏腑、运行经络的真切实情,实际上,他认知到的正是地上万物的神与气的属性和运行规律,他也是巫覡文明的集大成者。

黄帝,也是上古时代的部落首领。他遍访高士名师,修得真道正法。对内能透视人体气象,对外能除邪安邦定国,从而成就了华夏一统。同样,细究其言,人象也分为有形之象和无形之象。他用肉眼观有形之象,与现代人没有什么两样,只是承认他为人中豪杰。当他经过修炼,能够用心灵感应天地万物,尽悉天地之幽以示人、穷极人体之妙以应天,缔造中华民族之诞生、开创古代文明之先河,他同样是由人经过修炼达到巫覡那样境地的集大成者。

伏羲识天象,以地示之;神农识地象,以合于天;黄帝识人象,以合天地。伏羲创“先天八卦”,表明伏羲具有超凡的认知能力,能够认识到先天的存在,即天之道;神农能“尝百草”,表明神农具有超凡的味觉能力,能够认识到百草的属性,即地之道;黄帝访道于广成子,表明黄帝具有修道的证验能力,能够认识到人体的奥秘,即人之道。伏羲、神农、黄帝具有着常人难以理解的智慧和思想,在探索和认识自然的过程中,创造了以天、地、人三个层面认知客观存在的“先天八卦”的天道思想,形成了天文、数学、历法、气象、观察、医学、造字以及冶炼、养蚕制丝等专项学科的雏形,建立了建筑、货币、度量衡、划分土地以及政治体制和地方政治制度等专门部门或机构,这一切,标志着中国古代文化由形成时期转入了初期集成的时期。其中也暗含着灵性文明由自然状态进入理性沉淀,形成天道文化的过程。也就是说,在中国的文化中,从形成的那天起,就包含着一个“天道”的内核。在天人合一的氛围中,人们通过灵性的理性沉淀在不断地补充、丰富着这个内核,同时,天道又推动着整个中国文化的进程,这一明一暗、一表一里、独一无二的文化结构真正体现出了中华文明有别于其他国

家或民族文明体系的特色。

作为客观存在的天道是以“气”的形式展现。伏羲的“先天八卦”讲的是先天“气”的系统，神农“尝百草”讲的是万物“气”的属性，黄帝修道讲的是认知人体“气”的方法。在这里，“气”是能量，是“有质无形”的客观存在，人们通过“有形无质”的先天“神”能够很容易地认知到“气”的存在，“气”不是哲学概念。同样，天道本身不是哲学，而是人通过灵性直接认知客观存在的方式之一。当人们无法用灵性认知客观存在时，只能仰视天道，无奈地猜测或想象它。

（二）《周易》——天道的体系

继伏羲、神农、黄帝之后，尧、舜、禹三代继承了以“先天八卦”为核心的天道思想，一方面，在天人合一的状态中，通过“人气”与“天气”、“地气”的感应，人们更加清晰地认识到了天地日月的运行规律，从而推动了天文、历法等自然学科的发展，另一方面，“推天道以明人事”，形成了以《书经》为主体的人文思想。以治水为标志，在与自然灾害的抗争中，显示出中华民族顺天理以应自然，依天道以合人道的特性和气质；以农业为立国之本为标志，呈现出中华民族从追求尚崇天地神灵的精神境界，开始逐渐步入创造平凡务实的物质生活，建立了中华民族的社会人文文化。

在随后的夏、商、周三代中，夏朝继承了上古以来，以“先天八卦”为核心的天文和历法，并用金木水火土五行变换的原则，配合以农业为立国之本的人文思想，形成了崇尚朴实的夏朝文化特点。到了商朝，商汤一改夏朝文化朴实无华的形态，更偏重于“先天八卦”的天道思想的发展。在天文、历法方面，它成就了阴阳合历，以十天干配十二地支组成六十干支的纪旬法；在算术数学方面，已经开始有了十、百、千、万，多位数也已经能记到四位，并能进行一般的算术运算，绘制一些较复杂的几何图形；在医药方面，由于巫医不分，巫既主持占卜祭祀，也兼给人治病，或者祈祷病愈、或者用药物治疗、或者用针灸按摩等等，同时，也总结出了许多种疾病的症状、反映及治疗方法；在社会人文方面，整个社会崇尚天道，原始宗教大兴，从而形成了以神道设教、崇信鬼神的社会风气。

到了西周,周文王和周武王在继承“先天八卦”的天道思想的基础上,融会三代以来的自然学科、人文文化和殷商天道鬼神的思想,总结了兴周灭商的历史进程和成败因由,由文王重定八卦卦序和卦辞,创立了“后天八卦”,由武王确定了爻辞,从此,形成了《周易》,陈述依天道而行人事之理,并完成了周代礼、乐、文教、刑政等人文文明的大系。西周集上古以来所有文化之大成,使中华民族由追求精神境界全面走向了对物质生活的追求,从此,形成了稳定的中国古代文明文化的体系。

在春秋战国时期,由于各国秉承的文化渊源各有侧重,在交流中取舍不一,再加上环境、民风等多种因素的影响,各国所形成的文化便呈现出多种多样的色彩,从而,孕育出了诸子百家的学术思想。随着周朝的衰落,诸子百家纷涌而起,各述救世治国之道,形成了春秋战国时期百家争鸣的文化繁荣景象。但是,尽管当时的学术思想空前活跃,其核心却不离由上古流传下来的自然的学术思想和社会的人文思想。换句话说,它们都是在上承“先天八卦”的天道思想的基础上,对其所侧重的某一方面作了进一步的深入和扩延。它们之间的差异并没有我们想象的那么大,它们都只是“先天八卦”和“后天八卦”在某一方面的应用和发展。

孔子生在鲁国,鲁国延续着西周文化,是当时最为发达的文明社会,其人文思想和文学水准都凌驾于各诸侯之上。孔子由衷地钦佩周公,全盘接受了周公的人文思想和鲁国的文学造诣,但是,他又是殷人的后裔,在他的潜意识中,承受有殷人崇拜天道的成分。他见多识广,博学众术,综罗皆方,著作“六艺”,把当时的人文思想推上了顶峰,并形成了儒家学派。其中,他集古“先天八卦”和《周易》之大成,完成了“十易”,始称《易经》。《易经》是经中之经。

《周易》是观自然之象,以卦示象、以辞释象、以数运象,依太极之象概其全貌、演阴阳之仪交变法则、遵三才之道不误人生,揭示天地、万物的形态、生化、变通及其玄机妙理的经典。

——《周易》之象,即宇宙之象,就是宇宙间的能量以不同形质存在、分布和变化的形态。古人认为,在能量与物质的相互交融和相互转化过程中,存在着一个中间的过渡状态——含有物质的能量流,并称之为气。

《周易》之象实质上是宇宙之气象,其中,人肉眼能看见的是现象,用心灵能感受到的是隐象,《周易》之象是现象和隐象的统一。《周易》之象是宇宙之象,它能反映出宇宙的一些本质,所以,当现代科学深层次地认识客观世界时,得出的结果与《周易》相同或相似,甚至说,其灵感来源于《周易》。

——《周易》之卦,是用来记录《周易》之象的符号,包括先天八卦和后天八卦及其重卦:先天八卦所记述的是宇宙的基本模式,后天八卦所记述的是天地的基本模式,卦卦相叠又构成了宇宙的诸点,并且都自成一个小宇宙。大宇宙中包含着小宇宙,小宇宙又和合于大宇宙。正所谓:象中有象,象象相合;卦中生卦,卦卦相依。《周易》之卦记录着客观世界运行的轨迹,所以,用它有可能推出其过去和未来。

——《周易》之辞,是用来解释《周易》之卦的。宇宙万象,变化多端。言辞丰广,难以致极。仁智相见,终有不合。无拘于义,以象效之。由卦悟得,方为正意。《周易》之辞描述的是宇宙之象,难免不尽其意,所以,悟性在此尤为重要。

——《周易》之数,是用来计算卦象运行的。其数天成,人人有之。变通之妙,感应天地。穷尽生化,不离术数。启生示死,河图洛书。《周易》之数是天成而就,非人所为,所以,天数难违,人力难为。《周易》,真人所创,圣人成之,故有“易传圣人经”之说,常人难懂、难学、难成、难精。圣人成就了《周易》,《周易》成就了中华民族丰富多彩的文明文化,《周易》是中华文明之魂。

从天道文化的角度看,《周易》是灵性文明由整体到局部,实现理性化系统化的结果:

——“先天八卦”的提出,说明古人通过灵性“看到”了“先天”的能量状态的存在;

· ——“五行”的提出,不是表示五种基本元素的含义,而是表示“五行”相生相克的关系,说明古人通过灵性“看到”了“先天”能量状态下“五行”相生相克的运化状态;

——“河图洛书”的提出,说明古人通过灵性不仅“看到”了“五行”相

生相克的运化,还“看到”了“五行”运化包含者数字的变化;

——“阴阳”的提出,说明古人通过灵性“看到”了“先天”能量变化的最高层是阴阳;

——“后天八卦”的提出,说明古人通过灵性“看到”了“先天”与“后天”的能量状态的区别;

——无极、太极、阴阳、三才、四象、五行、六合、八卦、天干、地支等概念的提出,说明“先天”的能量状态呈现着多层次的结构体系,人们笼统地用大宇宙、小宇宙表示。

总之,《周易》构成了天道的体系,它集中体现在两个方面:一方面,由多层次的“气”构成的结构体系;另一方面,由一系列概念构成的理论体系。实际上两者是一体的,每一个概念都对应着特定的“气”的运行结构,只有深入到天道内核的人才能够认识到这些,而绝大多数人仅认识一些《周易》的概念而已。

(三)《黄帝内经》——天道的实践积累

《黄帝内经》是以天道认知体系为基础,结合人们数万年认识生命的经验积累,在天人合一的状态中认识人体精、气、神的集大成著作。如果说《周易》是天道的理论模式,那么,《黄帝内经》就是天道的气理论述,两者同源而异名。

从天道而言,《黄帝内经》是在天气和地气之中论述人气的著作。这里所说的“气”是指能量流或能量场。运用目前的科学技术,人们可以认识到“气”(能量)的存在,但无法认识“气”的属性和规律。运用传统的丹道修炼,人们不仅可以直接认识到“气”的存在,还可以认识到不同层次不同状态的“气”的属性和作用。《黄帝内经》中所说的天气、地气、人气,以及藏气、经络、穴位、气化、阴阳五行等概念都变成了可以直接认知的客观存在。所以,《黄帝内经》是天道经典。

由于天气、地气、人气与人体的健康和生命息息相关,一些有道之士把《黄帝内经》用于人体的健康事业,这样,《黄帝内经》又派生出了中医学,成为中国现存最早的医学理论著作,以及中医学的祖典。《黄帝内经》

的价值不仅在历史上对中国人民的健康事业作出过巨大的贡献,直到现在,还在起着指导临床实践的作用。

(四) 道家——对天道的概括和升华

道家是以老子的《道德经》为核心的学说派别,道家更是对天道的系统概括和认知升华。《道德经》已经说明了这一切。

道可道,非常道。名可名,非常名。无名天地之始,有名万物之母。故常无欲以观其妙;常有欲以观其微。此两者,同出而异名,同谓之玄。玄之又玄,众妙之门。

这里明确指出:“道”是“非常道”,“道”就是妙就是玄,不妙不玄不足以“道”。玄妙是“道”的特征。就天道而言,“道”是灵性的认知和认知灵性。就“道”而言,天道是灵性认知的过程。

道生一,一生二,二生三,三生万物。万物负阴而抱阳,冲气以为和。

“道”的生成是有层次性的,不同层次之间是可以相互转化的。万物遵循“负阴而抱阳”、“冲气以为和”的存在势态。这是对《周易》的气理结构的系统概括,同时,提出了“三”,即造化的理论根源,也是丹道的核心理念。

有物混成,先天地生。寂兮寥兮,独立而不改,周行而不殆,可以为天地母。吾不知其名,字之曰道,强名之曰大。大曰逝,逝曰远,远曰反。故道大、天大、地大、王亦大。域中有四大,而王居其一焉。人法地,地法天,天法道,道法自然。

这是人认识“大道”的方向和过程,人欲成就为“四大”之一,必须遵循“人法地,地法天,天法道,道法自然”。这也进一步指明了天道的发展方向。

《道德经》是集东方古老的华夏民族的天道思想、宇宙哲理、思维智慧之大成,并把它推到了最高的境界,在世界思想史上,极少有人能达到老

子的境界。许多著名思想家到现象界就止步了,他们只知道相对而不能了解绝对。《周易》作为阴阳之道,把人们引向了隐象界,并提供了完整的理论体系。老子之“道”这一超绝古今的伟大发现,是世界上最具有智慧的学说,因为,它不仅超越了隐象界,还达到了无象界——宇宙的本体境界。老子实现了从现象界到隐象界,再到无象界的个人超越和升华,又为后人指明了超越之路。由此,也促成了道家学派的产生,这表明中华文化的内核完美地建立起来了,中国的古代文明达到了鼎盛。

由此也促使人们参考天道文化,重新认识中国文化。人类的古代文明的标志不是物质文明,而是灵性文明。透过史前文明的遗址和文明古国的遗址,人们已经有所意识。在神人杂居的远古时代,神(巫觋)以灵性认知客观世界,人以意识认知客观世界,两者的相互结合开创了人类的古代文明。世界上大多数民族或国家没有实现灵性认知的理性化,也没有使灵性认知与意识认知的结合得以延续,人们不得不依靠主观意识认知客观世界,经过由简单到复杂的漫长积累,才有了今天的物质文明。庆幸的是,中华民族的祖先实现了灵性认知的理性化、系统化,经过由整体到局部、由笼廓到精细的漫长积累,形成了以天道文化为核心的内核文化,它与外在的人文文化相结合,构成了中华传统文化。天道文化进一步延伸,形成了道家文化、道教文化、丹道文化等。天道文化是中国文化的根文化,是根就不表露在外,它承袭上古,以隐象和无象为研究对象,从更高的层次深入认知客观世界,经过几千年的实践和积累,建立了自己独特的思想和方法体系,人们能感觉到它的存在,却不甚了解,称之为神秘文化;是根又不断地滋养于外,它支持和辅助着社会人文文化的发展,形成儒道相兼相容的文化构成,在中国历史上发挥着特殊的作用。在政治上,参与和推动社会的进程;在思想上,影响和渗透在社会和文化的方方面面;在医学上,创立中医并推动其发展;在民族性格上,体现出对天地万物有着特殊的感受和理解……正是因为拥有丰富、多层、深邃、博大的内核文化,中国文化本身就具有着超强的向心力、凝聚力,表现在文化的自主性、整体性、稳定性。这是中国特色的根源所在。

(五)《周易参同契》——道、易、法三位一体的丹道体系初建

天道文化经过长期的理性积累,形成了《黄帝内经》、《周易》,经过老子的集大成,形成了《道德经》。人们如何能够深入天道之中,达到高深的境地,需要具体的方法,这便促使了丹道的形成。人们看到的最早的丹道著作是魏伯阳的《周易参同契》。

《周易参同契》是以黄老之道为核心,以《周易》为理论,借外丹炉火之法,阐述人经修炼而能成仙得道的全部过程。“道”是宇宙的本源,它可生化为一、二、三和万物,又是天地万物的最终归宿。它包含着宇宙生成之理,蕴藏着宇宙运化之机。人要参悟大道,修真成仙是明智的选择,也是唯一的选择。《周易》是天地万物生成和运化的基本模式,其中包含着人们认识天地万物的思维方式。人欲与天地同在,必须顺天理而行,合人道于天道之中。由此,形成了修真过程的基本原则或系统,为后人修炼指明了方向。《周易参同契》融道、易、法于一体,它告诉人们:人体是一个宇宙,其中又包含着诸如五脏六腑、四肢百骸、经络脉路、内外窍穴等无数个小宇宙;同时,人又是地球中的一个小宇宙,是太阳系乃至天体宇宙中的一个小小宇宙。小宇宙只有顺应大宇宙而生化,方可与大宇宙同在。具体来讲,修炼五脏六腑之气与地球自转相合,修炼任督二脉之气与月亮运行相合,修炼十二经络之气与太阳运行相合。按照这条思路进行探索,就一定可以修真成仙,入虚合道。

《周易参同契》最大的历史贡献在于建立了一个道(哲理)、易(理论)、法(实践)于一体的完整的思维模式,为探索人体奥秘和宇宙奥秘,提供了一整套独特的世界观、认识观和方法论,初建了丹道体系。它是中国古代科学技术得以发展的思想源泉,也是东方思想文化的精妙典范,对世界文明的发展有着永久性的价值。

(六)《灵宝毕法》——丹道体系的形成

钟离权,字云房,生卒不详,咸阳人。师承王玄甫,得长生之道,乐于寻仙访道,云游四方。隐于终南山时,于石壁间得《灵宝经》,尽获修真奥

秘。吕岩(798~?),字洞宾,号纯阳子,渭南西逸人。吕洞宾师承钟离权,得丹道修真全要。

钟离权、吕洞宾之所以能够修真成仙,是因为他们已经掌握了一套系统的、完善的修炼方法(这套修炼方法被王重阳称为“三仙功”)。为了说明这套修炼方法,钟离权传吕洞宾《灵宝毕法》,为了进一步论述《灵宝毕法》,师徒二人以问道传道的形式著《钟吕传道集》,“深达道妙,凡仙家不传之秘,于此尽情揭示,纤悉无隐,循环参修,此无歧误之弊,能入真仙之境,是成五祖七真,一切圣贤之要典。”吕洞宾完成了《灵宝毕法》的修炼后,又传世《太乙金华宗旨》。《太乙金华宗旨》是《灵宝毕法》的一部分,是专门修炼人的灵性的方法,所以,《灵宝毕法》、《钟吕传道集》和《太乙金华宗旨》构成了浑然一体的性命双修的钟吕丹道体系。其特点是:

第一,集以往之大成。《灵宝毕法》从六个方面的说明,《太乙金华宗旨》针对灵性的专论,《钟吕传道集》用十八个专题的论述,三者相得益彰,构成了一整套系统规范的丹法体系,其内容和形式都是前所未有的。

第二,创绝世之新奇。《太乙金华宗旨》中关于识神、元神和灵性的修炼方法精巧无比,绝世无双(后人称之为“千古之秘”),它连接和沟通着《灵宝毕法》中的诸法诸段,使钟吕丹道的体系环环相扣、浑然一体。

第三,立丹道之正统。后世丹道诸派皆奉钟吕为宗祖,皆称是钟吕丹道的传承,这客观上确立了钟吕丹道的正统地位。

总之,钟吕丹道以宇宙生化之理、阴阳演化之机、五行运化之妙,阐述了丹道的全部过程,系统、完整、透彻、精确地记述了道家修真的思想和理论,完美地建立了道家修真之理之法的体系;它犹如架设在凡人和“真人”之间的天梯,只要凡人能沿梯而上,就能实现“真人”之梦;它穷究人生之生死历程,完成了人体生命的自我超越和再生;它探幽人类之起源和归宿,实现了宇宙中不同种类生命之间的相互沟通和交流;它透彻宇宙之生化玄机,悟得了宇宙本源的虚空和有无,使天地万物之灵——人——通过炼功、修德、悟道,由“人法地,地法天,天法道,道法自然”,达到“道大,天大,地大,王亦大。域中有四大,而王居其一焉”的人生最高境界。

二、钟离权、吕洞宾之传说

钟离权，字云房，又称汉钟离。其父在汉代爵封列侯。钟离权出生后，一连几天不啼哭也不吃奶，到第七天就在床上大声言道，“身游紫府，名书玉京”，声音清亮。从此就会说话，并和大孩子一样吃饭。长大之后，官至谏议大夫。因上书谏事，贬官江南。晋代时，钟离权任大将军之职。适值吐蕃入侵，他率军出战。两军交锋，忽然雷雨大作，天昏地暗，军队不战自溃。风雨过后，他发现自己单骑独马，处于深山之中。他想走出深山，直到黄昏依旧出不得山。正在为难之际，有一人走来，将其领入一个小村庄，并言此为东华先生成道的地方，可以暂时在此休息。片刻之后，有老人开门走出，看到他高声问道：

“汝大将军钟离权乎？”

钟离权叹服，又见老人举止不俗，知道自己遇到仙人，乃跪拜求道。原来这老人正是东华帝君王玄甫。钟离权从此易服，随之学道。东华帝君将长生真诀、金丹秘要和青龙剑法一一传授给他。后来钟离权修成道果，登仙而去。

吕洞宾本名琼，字伯玉，亦名绍先，学道之后改名为岩，字洞宾。蒲蒲坂县（今山西省永济县）人。生于唐德宗贞元十四年（798）四月十四日。幼时马祖相之，言其“遇庐则居，遇钟则叩”，后来他果然在庐山修炼，遇钟离权拜师。会昌三年（843），他已46岁，曾两度赴京应试，均名落孙山。咸通初年，吕洞宾奉亲命，入长安赴试。一日，在店中饮酒，慨然长叹：“何日得第，以慰亲心，何日得道，以愍我心。”遇到道人装束的钟离权，闻而笑曰：“郎君也有出尘之志耶？”只见钟离权在壁上偶书三绝句。

其一云：

坐卧常将酒一壶，不教双眼识皇都。乾坤世界无名姓，疏散人间一丈夫。

其二云：

得道真仙不易逢，几时归去愿相从。自言住处连沧海，别是蓬莱第一峰。

其三云：

莫厌追欢笑语频，寻思离乱可伤神。闲来屈指从头数，得到清平有几人。

吕洞宾见其状貌奇古，诗意飘逸，再三邀其同饮。钟离权也请他题诗言志。吕洞宾题道：

生在儒家遇太平，悬缨垂带布衣轻。谁能世上争名利，欲侍玉皇归上清。

钟离权阅诗暗喜，自我介绍说自己住在终南山中，问其是否愿意同去学道。吕洞宾考虑家中妻子儿女，不敢答应。钟离权便让他先就枕而卧，亲自去为他烧黄粱饭。吕洞宾不知不觉进入梦乡，梦到自己中举赴京，状元及第。从郎署、擢台谏、翰苑、秘阁一直升迁，两次富贵家人，生子育孙，荣华无比。这样过了几十年，权势越来越大。忽然落了重罪，家产被抄，妻离子散，流放岭表。一人立于风雪之中，方叹人生之无常。忽然梦觉，此时饭还没有烧熟。后人“黄粱美梦”的典故，即来于此。

钟离权含笑吟道：“黄粱犹未熟，一梦到华胥。”

吕洞宾大惊：“先生知我梦耶？”

钟离权就向他讲说富贵变化无常、人生短促如梦的道理。吕洞宾闻声大悟，于是向钟离权拜求度世之法。钟离权回答说时候不到，飘然离去。吕洞宾从此弃儒归隐，无心功名利禄。此后钟离权为了考验吕洞宾的素质，曾经十次试他。有亡其全家、买货短钱、丐者责骂、使虎扑羊、少女求寝、挖地得金、以金替铜、诈死得道、猛浪掀船、夜叉索命等等，而吕洞宾皆不为所动。钟离权于是授予《灵宝毕法》及灵丹数枚。吕洞宾依法修炼，后来又得火龙真人传授天遁剑法。成道之后，吕洞宾遵守当初对钟离权许下的诺言，必欲度尽天下众生。于是走遍全国各地，到处济世度人。各地有关他的传说，也就越来越多。

三、钟吕丹道的主要著作

钟离权、吕洞宾的主要著作：钟离权有《灵宝毕法》、《破迷正道歌》、据《周易参同契》而作的《云房三十九章》，吕洞宾作《百字碑》、《沁园春》、《谷神歌》、《敲爻歌》、《窑头坯歌》、《指玄篇》、《太乙金华宗旨》等，钟离权述、吕洞宾集、施肩吾传《钟吕传道集》，施肩吾作《西山群仙会真记》，钟离权弟子陈朴作《陈先生内丹诀》，彭晓作《还丹内象金钥匙》，陈抟《无极图》、《吕祖全书》等等。以吕洞宾署名的著作很多，其中多为后人依托或扶乩降笔，甚至是伪作。为了便于理解，把与钟吕丹道相关的著作分为三类：第一类是核心著作，即系统论述丹道的主要经典著作，有《灵宝毕法》、《钟吕传道集》和《太乙金华宗旨》。第二类是论说著作，即针对丹道的某一侧面进行论说的主要著作，有《破迷正道歌》、《云房三十九章》、《百字碑》、《沁园春》、《谷神歌》、《敲爻歌》、《窑头坯歌》、《指玄篇》等。第三类是相关著作，即由他人写的与钟吕丹道相关的著作，有《西山群仙会真记》、《陈先生内丹诀》、《还丹内象金钥匙》、《无极图》、《吕祖全书》、《大丹直指》等。

钟吕丹道对后代道教修持产生的影响巨大，南宋张紫阳为代表的南派丹法和金代王重阳为代表的北派丹法，均以钟吕为宗，再往后的三丰派、西派、东派、中派等也都奉钟吕为祖，关注这些道派的经典著作，也有助于全面认识钟吕丹道。

钟吕丹道的主体主要是由《灵宝毕法》、《钟吕传道集》、《太乙金华宗旨》构成。其中，《灵宝毕法》中包含着“三仙功”，它是由三乘法⁴⁵段组成，是一整套系统的丹法，属于法脉传承中的秘传之法；《灵宝毕法》仅仅是从六个方面简要说明“三仙功”的，属于道派和世间明传的著作。《太乙金华宗旨》是《灵宝毕法》中的一部分。全面论述钟吕丹道的是《钟吕传道集》。

四、钟吕丹道的传承脉络

钟吕丹道有着玄妙神奇的特点，它的传承的独具特性也是理所当然的。

由于钟离权、吕洞宾都不是道士，而丹道又属于道教的修炼方法，这就有了法脉传承与道派传承之别。法脉传承是指丹法的传承者可能是道士，也可能不是道士；道派传承是指道教内部派别的传承，一般都是在道士之间传承。

钟吕丹道的传承脉络是：

钟离权修道前官至大将军，后因兵败入终南山，遇东华帝君授以至道，遂弃俗入道。世称东华帝君为北派始祖，钟离权为北派二祖。

吕洞宾出生于世代官宦之家，幻登仕途，屡考不第。遇钟离权，始知“黄粱梦觉忘世上之功名”，于是入道，炼成仙道。常邀游人间自称回道士。世称北派三祖。

刘海蟾修道之前官至丞相，得自称正阳子的道人点拨，豁然醒悟，出家云游，专心修行，后得道仙去。世称北派四祖。

张紫阳尝为府吏，因触火烧文书律，谪戍岭南。得刘海蟾传金液还丹之诀，号紫阳山人。世称南派始祖。

石泰以缝纫为业。张伯端曾得罪凤洲太守，被坐黥窜，途中，于酒肆偶遇石泰，由于石泰得力相助，他终得赦免，因此授石泰道术，此后，石泰苦志修炼，终见功效。师从张伯端学习金丹大道，后救济贫弱，常行医救人，不图报答，只要求受治者种植杏树一枝，遂成林。世称南派二祖。

薛道光尝为僧，遇石泰，遂弃佛入道。世称南派三祖。

陈楠以箍桶为业。自云：“道光禅师薛紫贤，付我归根复命篇。”从师薛道光学习太乙刀圭金丹法诀，后又得景霄大雷琅书于黎姆山神人，遂入道。世称南派四祖。陈楠继承南宗传统，秉承“大隐混俗”，不倡出家。

白玉蟾幼聪慧，谙九经，能诗赋，长于书画，曾举童子科。及长，因“任

侠杀人，亡命至武夷”。后出家为道士，师事陈楠九年，修炼丹道并致力于传播。世称南派五祖。“南宗”自他之后，正式创建了内丹派南宗道教社团，由此开始南宗道派传承。

王重阳出生于庶族地主家庭。幼好读书，后入府学，中进士，系京兆学籍。后应武略，中甲科。深感“天遣文武之进两无成焉”，愤然辞职，慨然入道，隐栖山林，自称于甘河镇遇异人授以内炼真诀，悟道出家。功成丹圆后，前往山东布教，建立全真道。世称北派五祖。先后收马钰、孙不二、谭处端、刘处玄、邱处机、郝大通、王处一为弟子，遂后建立了内丹派北宗全真教社团。后世称他们为“全真教七真人”，由此开始北宗道派传承。所传丹法与钟吕丹法无异。

法脉传承讲的是福报道缘，纯属于人与人之间的感觉和情谊，往往以厚道为本，诚孝为先，道心为上。道派传承是把法脉传承纳入到道派中以延续丹道的存在和发展，也就是说，在道派中，有专人秘修丹道以延续传承。现如今，正统的钟吕丹法传承在道教全真教龙门派中的山道之中。

由于钟离权、吕洞宾都已修成了神仙，具有非凡的神通，这就有了亲传与灵传之别。亲传是指现实中的师徒之间的传承，比如：南派五祖之间的传承皆为亲传。比如：王重阳传北派七真的传承皆为亲传。灵传是指仙人与常人之间通过托梦或扶乩降笔等非常形式的传承，即仙人指路。常人对此不可思议、难以置信，但在丹道传承中确是很常见的现象。灵传主要有两种：一种是修炼者能够主动沟通具有“灵性”的信息，并从中获得指导；一种是修炼者只能被动接受具有“灵性”的信息，并从中获得指导。它们的共同点是具有很强的针对性，即针对修炼者的当下所需予以具体指导，属于个性化指导。每个修炼丹道者达到一定程度，都会经历灵传，这又是丹道修炼的共性。

由于肩负使命的不同，丹道传承又有显传与隐传之别。显传是指公开身份广泛传授初级的养生保健的方法，以扩大社会影响；隐传是师徒秘密传承丹法以延续道脉。钟吕丹道始终是隐传的，过去如此，现在依然如此。由于丹道是认识和控制生命的方法体系，学成之后可以帮助人，也可以加害人，所以，传承丹法历来都是严肃谨慎的大事。丹道不能普及，但

它将忠实地服务于中华民族。

丹道的传承还有一个特点：“明传段落暗传法”，即著书明说与方法暗传。所有的丹道经典著作背后都有暗传的具体方法，换句话说，只有实际修炼丹道有成的人才能够写出丹道的经典著作，只有实际修炼丹道的人才能看懂丹道的经典著作。没有实际修炼过丹道的人解读丹书只能是望文生义，充其量是学术研究。如果用《灵宝毕法》、《钟吕传道集》和《太乙金华宗旨》去对比所有的丹经著作、实际修炼者或学术研究者，就能够看出其中的联系和差异。

目 录

序 言	张其成 (1)
导 言	(1)
《钟吕传道集》	(1)
第一 论真仙	(5)
第二 论大道	(19)
第三 论天地	(24)
第四 论日月	(30)
第五 论四时	(37)
第六 论五行	(44)
第七 论水火	(55)
第八 论龙虎	(61)
第九 论丹药	(66)
第十 论铅汞	(72)
第十一 论抽添	(79)

第十二 论河车	(87)
第十三 论还丹	(94)
第十四 论炼形	(103)
第十五 论朝元	(111)
第十六 论内观	(120)
第十七 论魔难	(131)
第十八 论证验	(138)
 《灵宝毕法》	(147)
上卷·小乘安乐延年法四门	(154)
第一 匹配阴阳	(154)
第二 聚散水火	(162)
第三 交媾龙虎	(168)
第四 烧炼丹药	(175)
中卷·中乘长生不死法三门	(182)
第五 肘后飞金晶	(182)
第六 玉液还丹(玉液炼形附)	(195)
第七 金液还丹(金液炼形附)	(204)
下卷·大乘超凡入圣法三门	(214)
第八 朝元炼气	(214)
第九 内观交换	(222)

第十 超脱分形	(228)
《太乙金华宗旨》	(235)
第一 天心	(238)
第二 元神识神	(246)
第三 回光守中	(253)
第四 回光调息	(262)
第五 回光差谬	(269)
第六 回光证验	(273)
第七 回光活法	(278)
第八 逍遥诀	(280)
第九 百日立基	(295)
第十 性光识光	(297)
第十一 坎离交媾	(301)
第十二 周天	(303)
第十三 劝世歌	(307)

钟吕传道集



正阳真人	钟离权	云房述
纯阳真人	吕岩	洞宾集
华阳真人	施肩吾	希圣传

《钟吕传道集》简介

《钟吕传道集》简称《传道集》，题为：“正阳真人钟离权云房述，纯阳真人吕岩洞宾集，华阳真人施肩吾希圣传。”乃钟离权传授吕洞宾内丹法之问答记录。最早约流传于北宋末，《宣和书谱》十九谓吕洞宾于钟离权执弟子礼，“有问答语及诗成集”，问答语当即此书。两宋间曾造辑撰《道枢》节录之，名《传道篇》。《道藏·修真十书》卷十四至卷十六、《古今图书集成》、《道藏辑要》危集二皆收有此书。

《钟吕传道集》是钟离权、吕洞宾以问答的形式，对修道中的十八个专题加以论述（“论真仙”、“论大道”、“论天地”、“论日月”、“论四时”、“论五行”、“论水火”、“论龙虎”、“论丹药”、“论铅汞”、“论抽添”、“论河车”、“论还丹”、“论炼形”、“论朝元”、“论内观”、“论魔难”、“论证验”），并汇编而成。全书概念清晰，层次分明，论证充分，精妙绝伦。理法纤悉无隐，行文深达道妙。将道家不传之秘，尽情揭示。如畅饮千年醇酒，沁透于心。非通透之人不能言之，非大成之人不能为之。实堪称为五祖七真、一切圣贤之要典。《钟吕传道集》是比较全面地论述钟吕丹道的著作。

就《钟吕传道集》的结构而言，为了便于认识钟吕丹道，可以将《钟吕传道集》中的十八论分为六类去理解。

第一、目标。钟吕丹道的目标是修真成仙。那么，什么是仙？如何修法？见“论真仙”。

第二、道理。丹道是天道或道家文化孕育出来的成果。那么，如何能从大道的境地认识和把握钟吕丹道？见“论大道”。

第三、易理。丹道的文化背景是“天人合一”。这里的“天”至少包含两层意思：天地宇宙和人的“先天”，而这些又都包括在《周易》的理论体系

之中。如何能够从天地之升降、日月之往来、四时之更替中认识到易理规律,并以此指导丹道实践,在“天人合一”中,依次实现法地、法天、法道。见“论天地”、“论日月”、“论四时”。

第四、丹理。丹道之理就是造化再生之理,即阴阳造化而成胎,孕育圆满而再生。“道生一,一生二,二生三,三生万物。”造化不离阴阳,阴阳由一而生。那么,一从何来?见“论五行”。一又如何生阴阳?见“论水火”。阴阳如何又生阴中之阳、阳中之阴?见“论龙虎”。阴阳交合如何生三结胎?如何孕育圆满?见“论丹药”。胎中阴阳又如何?见“论铅汞”。

第五、法理。法理是如何遵循道理、易理、丹理去实践的思路?如何获得阴阳、运化阴阳?见“论抽添”。如何实现阴阳在天地间的升降?见“论河车”。如何提高阴阳运化的数量和质量?见“论还丹”。如何用阴阳净化肌体?见“论炼形”。如何实现升华?见“论朝元”。如何观察过程?见“论内观”。如何克服心理障碍?见“论魔难”。《灵宝毕法》中的十法45段正是实现法理的具体方法。以诸段组合成就一法,由诸法递进完成炼丹,炼三次丹成就丹道。

第六、证验。既然有实践的方法,就应该有实践的效果,要知诸法诸段的效果如何?见“论证验”。如何通过验证的结果衡量仙的层次,见“论真仙”。如何通过炼丹觉悟大道?见“论大道”。

就《钟吕传道集》的内容而言,钟离权、吕洞宾站在超越世俗思维的层面,阐述内丹正道,谓仙有鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙五等,法分小成、中成、大成三乘。小成法只可成就人仙,安乐延年;中成法可成就地仙,长生住世;大成法可成就神仙、天仙,脱质升仙。内丹之法以道为本,谓人身一同天地,故须效法天地阴阳生降、五行生克、日月交合之法度。取出肾水之中所藏先天元阳之炁以为丹本,以真阴真阳交媾,和合凝集,三田反复,以阳炼阴,以阴化阳。使炼精化炁,炼炁化神,炼神还虚,炼虚合道,则金丹成就,阳神超脱,出天门而飞升于三清之境,实现人生的身心超越和精神升华。书中详述丹道十二阶次的内炼法则,即匹配阴阳第一、聚散水火第二、交媾龙虎第三、烧炼丹药第四、肘后飞金精第五、玉液还丹第六、玉液炼形第七、金液还丹第八、金液炼形第九、朝元炼炁第十、内观交换第十

一、超脱分形第十二等。将玉液还丹和玉液炼形合二为一，将金液还丹和金液炼形合二为一，由十二法变成了十法，即《灵宝毕法》。

就《钟吕传道集》的意义而言，它确定了钟吕丹道的正统地位：上承三清，下传千年；集古代道法之大成，尊后世道派之宗祖；内透人之神与灵，外通天之宇与宙，奠定了系统完整的丹道体系，完善了道家特有的养生体系和智慧文明，成就了人类历史上超然迥异的文化种类。

所以，阅读《钟吕传道集》，要把人放在天地宇宙之中，从有形有质的物质、有质无形的能量和有形无质、无形无质的神与灵等多层次的角度进行思考，看“人”与“天”怎么合一？“天”与“人”怎么相应？“天”与“人”合的是什么？“人”与“天”应的又是什么？……

第一 论真仙

【原文】

吕曰：“人之生也，安而不病、壮而不老、生而不死，何道可致如此？”

钟曰：“人之生，自父母交会而二气^[1]相合，即精血^[2]为胎胞^[3]，于太初^[4]之后而有太质^[5]。阴承阳生^[6]，气随胎化^[7]，三百日形圆^[8]。灵光入体，与母分离。自太素^[9]之后已有升降，而长黄芽^[10]。五千日气足，其数自满八十一丈^[11]。方当十五，乃曰童男^[12]。是时阴中阳半，可比东日之光。过此以往，走失元阳，耗散真气，气弱则病、老、死、绝矣。平生愚昧，自损灵光，一世凶顽，时除寿数。所以来生而身有等殊，寿有长短。既生复灭，既灭复生。转转不悟而世世堕落，则失身于异类^[13]，透灵于别壳^[14]。至真之根性不复于人，傍道轮回，永无解脱。或遇真仙至人，与消其罪，除皮脱壳，再得人身。方在痴瘖^[15]愚昧之中，积行百劫，升在福地，犹不免饥寒残患。遍迤^[16]升迁，渐得完全形貌，尚居奴婢卑贱之中。苟或复作前孽，如立板走丸，再入傍道轮回。”

【注释】

〔1〕二气：指精子之气和卵子之气。

〔2〕精血：指精子和卵子。

〔3〕胎胞：指受精卵。

〔4〕太初：《列子》说：“太初者，气之始也。”太初指宇宙本体的元始阶段。对人来说，太初是指男女阴阳二气交而未合的阶段。

〔5〕太质：“太质者，形之始也。”太质是指阴阳二气交合、新的生命形成的时候。质为物质，或者物体。

〔6〕阴承阳生：胎儿之质秉承着胎儿之气生长。阳指的是组成胎儿的气，阴指的是组成胎儿的物质。

〔7〕气随胎化：胎儿之气伴随着胎儿之质运化。

〔8〕三百日形圆：气与质生化三百日，胎儿的气足质全，达到形态圆

满。三百日是虚数，指胎儿在母体内住的时间。

〔9〕太素：《列子》说：“太素者，质之始也。”太素是指胎儿生长的整个阶段，即人的先天阶段。

〔10〕黄芽：真阳之气和真阴之液相合的状态。从本质上讲，这里所说的液仍然指的是气。

〔11〕五千日气足，其数自满八十一丈：经过五千日的气与质的运化，人体之气达到了最大。这里所说得气是先天之气和后天之气的总和。八十一来自于九九八十一，九九是纯阳之数，代表着最大。

〔12〕方当十五，乃曰童男：男性在十五岁左右，天葵未破之前，称为童男。天葵本意为女子的月经，泛指男女第一次排精或月经。

〔13〕异类：指不同于人类的生命。

〔14〕壳：指保护灵光的外壳，实际是指灵光的载体——人的躯体。

〔15〕瘖：(yīn) 嗓子哑，不能出声。

〔16〕迺：曲折。

【译文】

吕说：“人的一生中，什么方法可以致使人平安无病、青壮不老、生生不死呢？”

钟说：“人的生命，源自父母交会、阴阳二气相合，即精子和卵子交合而成的受精卵。胎儿之质秉承着胎儿之气生长，胎儿之气伴随着胎儿之质运化，气与质生化三百日，胎儿的气足质全，达到形态圆满。在胎儿与母体分离之际，有灵光进入胎儿体内。人出生以后，气升液降，气液相合。经过五千日的气与液的运化，人体之气达到了最大。男性在十五岁左右，天葵未破之前，称为童男。这时，后天之气和先天之气各占一半，如同东方升起的太阳。从此，天葵破了以后，走失元精，耗散先天之气，气的逐渐衰竭导致疾病、衰老、死亡。人在一生中愚昧无知，自己损耗灵光，一世凶猛顽固，时刻在减除着自己的寿命。这正是人的身世有等等的差异，人的寿命有长久的、有短暂的原因。由生到死，由死到生。轮回转世，不悟真谛，自甘堕落，则失去人身变为异类，透出灵光转入他类。人丧失了至真的、根本的人性，而在旁门左道轮回，将永远得不到解脱。有人幸遇真仙至人，帮助它消除罪孽，除去异类的皮壳，才能

再次得到人身。在疾病和愚昧之中,只有积累德行、历经多难,才能升到洞天福地,仍免不了饥饿、寒冷、残疾、病患。历经曲折才能逐步升迁,渐渐得到完全的形态和容貌,但仍然处于像奴婢一样卑贱的地位。如果有人再次像以前那样造孽,就如同在立着的板上滚动弹丸,会再次跌入旁门左道去轮回。”

【疏解】

一、从精、气、神三个层面去认识人的精、气、神,并且要细分为先天与后天、入世与超世、体内与体外。

二、天癸是人生的一个重要标志,它在表示着具有生育能力的同时,又在消耗着先天之气。导致疾病、衰老、死亡的原因是先天之气的逐渐衰竭。

三、道教也认可佛教所说的转世轮回,而仙道所做的一切就是通过今生今世的修炼,永远脱离转世轮回。

四、按照丹道的理论来说,本文中的气大多为炁,但是,考虑到阅读习惯,没有多作改动,特作疏解。

【原文】

吕曰:“生于中国,幸遇太平,衣食稍足而岁月未迟。爱者安而嫌者病,贪者生而怕者死。今日得面尊师,再拜再告,念以生死事大,敢望开陈不病不死之理,指教于贫儒者乎?”

钟曰:“人生欲免轮回,不入于异类躯壳,尝使其身无病、老、死、苦,顶天立地^[1],负阴抱阳^[2]而为人也。为人勿使为鬼,人中修取仙,仙中升取天。”

【注释】

[1] 顶天立地:立于天地之间,能够沟通天地之气。

[2] 负阴抱阳:往来阴阳之际,能够造化阴阳之气。

【译文】

吕说:“我们生于中国,有幸遇到太平的时代,丰衣足食,但是,寿命不是很长。大家都爱惜平安而嫌弃疾病,贪恋生命而害怕死亡。今天,得以面见

尊敬的恩师,再次礼拜,再次请求,念在生死是人生最大的事,敢问能陈述不病不死的道理,指教于我们?”

钟说:“人生要想免去轮回,不入于异类躯壳,使人身无疾病、不衰老、不死亡、不受苦,必须要成为顶天立地、负阴抱阳的人。先把人做好,不要成为鬼,再在人中修取仙,仙中升取天。”

【疏解】

这里所说的衰老和死亡与人们的理解有所不同。人们是把肉体的衰老和死亡当作人生的衰老和死亡,而钟吕是从气和神的层面上理解衰老和死亡。气足神全而又无疾病、不衰老、不死亡、不受苦的人是顶天立地、负阴抱阳的人,也就是仙。

【原文】

吕曰:“人死为鬼,道成为仙。仙一等也,何以仙中升取天乎?”

钟曰:“仙非一也。纯阴而无阳者,鬼也;纯阳而无阴者,仙也;阴阳^[1]相杂者,人也。惟人可以为鬼,可以为仙。少年不修,恣情纵意,病死而为鬼也。知之修炼,超凡入圣,脱质而为仙也。仙有五等,法有三成。修持在人,而功成随分者也。”

【注释】

[1] 阴阳:从气的层面上讲,地气为阴,天气为阳。阴中有阳,构成地界,纯阴而无阳者为鬼。阳中有阴,构成天界,纯阳而无阴者为仙。阴阳相合相交,成就天地万物。人为万物之灵,是阴阳造化而成,由此构成了人界。人去阳存阴而为鬼,去阴存阳而为仙。

【译文】

吕说:“人死后变成了鬼,人修道成功就变成了仙。仙就是最好的了,为什么仙中升取天呢?”

钟说:“仙不止一种。纯阴而无阳者是鬼;纯阳而无阴者是仙;阴阳相杂者是人。只有人可以为鬼,可以为仙。人年少的时候不知道修炼,放纵情意,病死了就变成鬼。如果有人能够修炼,达到超凡入圣的境界,脱去肉体凡胎,就

变成了仙。仙有五等，法有三成。修持在个人，而功成要随缘分了。”

【疏解】

从宗教意义上讲，人、鬼、仙代表着人间、地界、天界三界，从气的意义上讲，人、鬼、仙代表着阴阳之气的三种状态。这在物质世界是不可想象的。

【原文】

吕曰：“法有三成而仙有五等者，何也？”

钟曰：“法有三成者，小成、中成、大成之不同也。仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不离于鬼，人仙不离于人，地仙不离于地，神仙不离于神，天仙不离于天。”

【译文】

吕说：“什么是法有三成而仙有五等呢？”

钟说：“修炼的方法有三成，即小成、中成、大成。所谓的仙分五个等级，即鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。鬼仙终究是鬼，人仙还是凡人，地仙离不开地球，神仙依附着阳神，天仙往来于天地。”

【疏解】

一、明确指出了修仙的方法有小、中、大三成。

二、明确指出了修仙的结果有鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙五个等级。

三、明确指出了五等仙分别代表着五个层次或境界，即鬼、人、地、神、天五等。



仙分五等图

【原文】

吕曰：“所谓鬼仙者，何也？”

钟曰：“鬼仙者，五仙之下一也。阴中超脱，神象不明，鬼关^[1]无姓，三山无名。虽不入轮回，又难返蓬瀛^[2]。终无所归，止于投胎就舍而已。”

【注释】

〔1〕鬼关：指地狱，鬼集中的地方。

〔2〕蓬瀛：指仙境。

【译文】

吕说：“什么是鬼仙呢？”

钟说：“鬼仙是五仙中下面的一等。它超脱了地界中的诸多束缚，自身的形象不明确，地界无姓，天界无名。虽然可以暂不轮回，却难以返到天界。始终没有归宿，只有投胎作为寄舍。”

【疏解】

这里介绍了鬼仙的状况，使人们了解了一些物质生活之外的情况。

【原文】

吕曰：“是此鬼仙，行何术、用何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也不悟大道，而欲于速成。形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散。定中以出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其一志阴灵不散，故曰鬼仙。虽曰仙，其实鬼也。古今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也。”

【译文】

吕说：“鬼仙是行什么术、用什么功而成这样的？”

钟说：“修炼者一开始就不悟大道，而想着速成。形态像枯木，心情像死灰，识神内守，专一不散。在静定之中，阴神出体，这是清灵之鬼，不是纯阳之仙。因为它一志阴灵不散，所以称之为鬼仙。虽然称仙，其实是鬼。古今的一些推崇释家的人，练功到此，就认为得道了，实在可笑。”

【疏解】

修炼鬼仙的实质在于它没有根本性地改变人体的精、气、神，只是阴

神出体而已。

【原文】

吕曰：“所谓人仙者，何也。”

钟曰：“人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术，信心苦志，终世不移。五行之气，误交误会，形质且固，八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙。”

【译文】

吕说：“什么是人仙呢？”

钟说：“人仙是五仙中下面的二等。修炼者没有觉悟大道，只是在道中得一法，法中得一术，坚定信心，立志苦练，一生不移。因为是一法一术，没有得到全法，五行之气不能依天时运行，只能偶尔交会，身形没有发生根本的改变，但是能够抵抗病邪的侵害，能够平安，很少得病，所以称为人仙。”

【疏解】

人仙是没有觉悟大道，道中得一法一术而已。人体的精、气、神发生了局部的变化，所以多安少病，称为人仙。

【原文】

吕曰：“是此人仙，何术、何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也或闻大道。孽重福薄，一切魔难而改初心，止于小成。云法有功，终身不能改移，四时不能变换。如绝五味者，岂知有六气。忘七情者，岂知有十戒。行漱咽者，哈吐纳之为错。著采补者，笑清静以为愚。好即物以夺天地之气者，不肯休粮。好存想而采日月之精者，不肯导引。孤坐闭息，安知有自然。屈体劳



鬼仙人仙图

形,不识于无为。采阴、取妇人之气,与缩金龟者不同。养阳、食女子之乳,与炼丹者不同。以类推究,不可胜数。然而皆是道也,不能全于大道,止于大道中一法一术。功成安乐延年而已,故曰人仙。更有一等,而悦于须臾,厌于持久,用功不谨,错时乱日,反成疾病,而不得延年者,世亦多矣。”

【译文】

吕说:“人仙是行什么术、用什么功而成这样的?”

钟说:“修炼者起初也知道大道。由于孽重福薄,蒙受魔难而改变了初心,停止在小成的水平。虽说有法有功,但是,不能改变凡夫俗子的人生,不



地仙图

能体验四时之气的变换。比如,绝口中五味者,不知道天地之间有六气。忘七情者,不知道还有更严格的十戒。行漱咽者,认为吐纳是错误的。著采补者,嘲笑清静是愚蠢的。喜好从万物中夺天地之气者,不肯休粮辟谷。喜好存想而采日月之精者,不肯导引采纳。孤坐闭息,怎么知道还有自然而然。劳累身体,不知道还有无为的方法。采阴、取妇人之气,与缩金龟者有着不同的含义。养阳、食女子之乳,与炼丹者有着不同的含义。依此类推,不可胜数。

然而,这些都是道,却不是完整、全面的大道,只练习大道中的一法一术。功成之后,可以安乐延年,所以称为人仙。还有一类人,只有短暂的热情,缺乏持久性,练功不勤奋,又不考虑时辰和日期,反而引发了疾病,如此这样不能得到益寿延年的,人世有很多。”

【疏解】

修炼人仙的实质在于它已经局部地改变了人体精、气、神的状态。所以才有多安少病的结果。

人体是一个极其复杂的巨系统。要全面、彻底地改变人体精、气、神的状态,必须依靠全面、完善的系统工程,仅靠一法一术是远远不够的。

【原文】

吕曰：“所谓地仙者，何也？”

钟曰：“地仙者，天地之半，神仙之才。不悟大道，止于小成之法。不可见功，唯以长生住世，而不死于人间者^{〔1〕}也。”

【注释】

〔1〕不死于人间：从两方面理解，一方面，这里的死是指阳寿没有了以后，阴魂在相当长的时间里不散。另一方面，在古时候一般人寿命很短的情况下，能活百余年甚至数百年的人被认为是不死于人间。

【译文】

吕说：“什么是地仙呢？”

钟说：“地仙是天地之间达到了一半，具备修炼神仙的能力。只是没有悟透大道，停留在小成的水平。如果不能继续进步，只有延长寿命，长达百余年甚至数百年。”

【疏解】

地仙是人体的精、气、神已经发生了根本的变化，确切地说，就是人体后天的精和气已经炼化为先天的精和气，人体与天地之间已经建立了直接的、密切的、内在的联系，具备了修炼阳神的能力。

【原文】

吕曰：“地仙如何下手？”

钟曰：“始也法天地升降之理，取日月生成之数。身中用年月，日中用时刻。先要识龙虎，次要配坎离。辨水源清浊，分气候早晚。收真一，察二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九州^{〔1〕}。五行颠倒，气传于母而液行夫妇也。三田反复，烧成丹药，永镇下田。炼形住世而得长生不死，以作陆地神仙，故曰地仙。”

【注释】

〔1〕收真一，察二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九州：这里的一、二、三、四、五、六、七、八、九是气在不同层面状态的抽象概括，它们都有着特定的内涵。真一之气，为大道所化，是天地万物没有形成以前就存在的祖气，又称太极之气。二仪之气为真一之气所化的阴阳之气，具有造化的能力，归人体的精子、卵子所有。三才之气，为阴阳之气交合后形成的冲和之气，具有孕育的能力，归人体的受精卵所有。四象之气，为依天时运行在肾、肝、心、肺里的先天之气，归人体的肾、肝、心、肺所有。五运之气，为运行在肾、肝、心、脾、肺里的先天之气，具有相生相克的能力，归人体的肾、肝、心、脾、肺所有。六气之气，为运行在经络里的先天之气，又称六合之气，具有润养全身的能力，归人体的肾、肝、心、脾、肺所有。七宝之气，为运行在七宝里的先天之气。七宝指精、血、气、髓、脑、肾、心，它与平常的理解有所不同，是练功到达一定程度的产物，如《元始天尊说得道了身经》：“精炼成日精，血练就月华，气炼成黄金，髓练就白玉，脑炼成丹砂，肾练就砗磲，心炼成珊瑚，此是七宝。”砗磲(chē qú)是软体动物，壳略显三角形，大的长达一米左右。八卦之气，为运行在全身的先天之气。这里的八卦是真一、二仪、三才、四象、五运、六气、七宝的累积和合成，具有多层次、多境界的特点。九州之气，为运行在下田的先天之气。修炼者的下田位置随地球的纬线不同会发生移动，由此发现了九个点，就称为九州，它与泥丸中的九宫相对应，有“上有九宫，下有九州”之说。九宫与太阳、月亮、地球的相互位置有关，九州与地球的版块有关。

【译文】

吕说：“如何修炼地仙呢？”

钟说：“从一开始就要效法天地升降的道理，按照日月生成的天数去做。根据内气的升降确定年月，根据内气的运行确定每天的时刻。先要识得真阴真阳之气，其次要交配真阴真阳。辨别先天之气和后天之气的清浊，分清楚烧结和运化内气的火候。收聚真一之气，细察阴阳之气，罗列三才之气，分辨四象之气，区别五行之气，固定六合之气，聚集七宝之气，排序八卦之气，行走九州之气。五行之气相生相克，气由肾经过肝脏传于心脏，液由心脏经过肺

行于肾。三田之气畅通无阻,先天之气不断净化,并且永住下田。经玉液、金液炼形,气凝不散,住世长生,所以称为陆地神仙,又称地仙。”

【疏解】

修炼地仙的实质在于它已经完全地改变了人体精与气的状态,把精与气都炼透了。

从真一、二仪、三才、四象、五运、六气、七宝、八卦、九州的概念和本质上看,道家已经把组成生命的能量——“气”研究得相当透彻了,不仅有系统的理论,而且有完善的实践方法,这是极其了不起的文明成果!

【原文】

吕曰:“所谓神仙者,何也?”

钟曰:“神仙者,以地仙厌居尘世,用功不已。关节相连,抽铅添汞而金精炼顶。玉液还丹,炼形成气而五气朝元,三阳聚顶。功满忘形,胎仙自化。阴尽阳纯,身外有身。脱质升仙,超凡入圣。谢绝尘俗以返三山,乃曰神仙。”

【译文】

吕说:“什么是神仙?”

钟说:“神仙就是地仙厌居尘世,继续修炼不止。金液还丹,抽铅添汞而金精炼顶。玉液还丹,炼形成气而五气朝元,三阳聚顶。功德圆满,阳神出形,胎仙自化。阴尽阳纯,身外有身。脱质升仙,超凡入圣。谢绝尘俗,往返三山仙境,所以称为神仙。”

【疏解】

神仙是人体的精、气、神完全炼化透彻以后,阳神与躯体分离,往来于不同的时空范围,也就是天界仙境的人。



神仙图

【原文】

吕曰：“所谓天仙者，何也？”

钟曰：“地仙厌居尘世，用功不已，而得超脱，乃曰神仙。地仙厌居三岛而传道人间，道上有功，而人间有行，功行满足，受天书以返洞天，是曰天仙。既为天仙，若以厌居洞天，效职以为仙官：下曰水官，中曰地官，上曰天官。于天地有大功，于今古有大行。官官升迁，历任三十六洞天，而返八十一阳天，而返三清虚无自然之界。”

【译文】

吕说：“什么是天仙呢？”

钟说：“地仙厌居尘世，继续修炼不止，而得超脱，就是神仙。地仙厌居三岛仙境，又返人间传道，在道上建立功勋，在人间累积德行，功勋和德行满足一定的天数，诏受天书以返洞天，就成为天仙。作为天仙，如果厌居洞天，也可以作仙官：下曰水官，中曰地官，上曰天官。如果在天地之间有很大的功勋，在古往今来的历史上有很大的德行，则官官升迁，历任三十六洞天，往返八十一阳天，从而达到三清虚无自然的境界。”

【疏解】

神仙与天仙的关系是：神仙 + 功德 = 天仙。

从三十六洞天、八十一阳天可以看出，天界并不是一层，也分为多层。天仙也不是只有一个等级。阳神出体以后，依据功德分为：下、中、上三等神仙，下、中、上三等天仙，下、中、上三等金仙。

神仙、天仙的概念完全超出了人们的现实生活 and 想象力，所以，人们就把他们归于宗教信仰、精神境界。而钟吕祖师告诉后人，这一切都是真的。



天仙图

【原文】

吕曰：“鬼仙固不可求矣，天仙亦未敢望矣。所谓人仙、地仙、神仙之法，可得闻乎？”

钟曰：“人仙不出小成法，地仙不出中成法，神仙不出大成法。是此三成之数，其实一也。用法求道，道固不难。以道求仙，仙亦甚易。”

【译文】

吕说：“鬼仙固然不可求，天仙也不敢奢望。可以说说人仙、地仙、神仙之法吗？”

钟说：“人仙不出小成法，地仙不出中成法，神仙不出大成法。这里说是三成之数，其实是一体的。用正确的法去求道，道固然不难。用道去求仙，仙也很容易。”

【疏解】

修仙是一个系统工程。修得小成为人仙，中成为地仙，大成为神仙。

修仙的方向是用法求道，以道求仙。

【原文】

吕曰：“古今养命之士，非不求长生也，非不求升仙也，然而不得长生而升仙者，何也？”

钟曰：“法不合道，以多闻强识，自生小法旁门，不免于疾病、死亡，犹称尸解，迷惑世人，互相推举，致使不闻大道。虽有信心苦志之人，行持已久，终不见功，节序而入于泉下。呜呼！”

【译文】

吕说：“古往今来，爱好养生、珍惜生命的人在不懈地追求长生、追求升仙，然而，他们并没有得到长生或升仙，为什么呢？”

钟说：“他们的法不合天道，往往以广积博收，自以为是，自己创编一些旁门小法，难以避免疾病和死亡，又称为尸解，以此迷惑世人，互相推崇和举荐，致使不能认识大道。虽然有坚定信心、苦志修炼的人，修炼了很长的时间，终

究不见有什么功夫,最后还是死人泉下。哎!”

【疏解】

修仙之法天下难寻,如同大海捞针。古往今来,修者多如牛毛,成者凤毛麟角。究其原因,最主要是未遇明师,不得真法。钟吕祖师苦口婆心、劝人向道,并且传授了系统的修仙之法。后人中,闻道未修者,只能是福薄缘浅。

本章要点

“论真仙”告诉人们,仙首先是人,人修炼有成者为仙,关键是要把握对人与仙的认识。

第一,从精、气、神三个层面认识人。人的生命,源自父母交会、阴阳二气相合,即精子和卵子交合而成的受精卵。胎儿之质秉承着胎儿之气生长,胎儿之气伴随着胎儿之质运化,气与质生化三百日,胎儿的气足质全,达到形态圆满。在胎儿与母体分离之际,有灵光进入胎儿体内。人出生以后,气升液降,气液相合。经过五千日的气与液的运化,人体之气达到了最大。男性在十五岁左右,天癸未破之前,称为童男。这时,后天之气和先天之气各占一半,如同东方升起的太阳。从此,天癸破了以后,走失元精,耗散先天之气,气的逐渐衰竭导致疾病、衰老、死亡。人在一生中对先天灵气愚昧无知,自己损耗灵光,一世凶猛顽固,时刻在减除着自己的寿命。这正是人的身世有等等的差异,人的寿命有长久的、有短暂的原因。

第二,人与仙鬼的联系与区别。从气的层面上讲,地气为阴,天气为阳。阴中有阳,构成地界,纯阴而无阳者为鬼。阳中有阴,构成天界,纯阳而无阴者为仙。阴阳相合相交,成就天地万物。人为万物之灵,是阴阳造化而成,由此构成了人界。人去阳存阴而为鬼,去阴存阳而为仙。

第三,仙的层次。仙分五个等级,即鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。鬼仙终究是鬼,纯阴之体。人仙还是凡人,半阴半阳之体。地仙离不开地,纯阳之体。神仙依赖着阳神,阳神脱体。天仙往来于天地,沟通鬼仙。

所以，论真仙，即人通过系统的修炼，炼化阴阳为人仙、炼阴为阳为地仙、炼阳为神为神仙、往来天地为天仙。

第二 论大道

【原文】

吕曰：“所谓大道者，何也？”

钟曰：“大道无形、无名、无问、无应。其大无外，其小无内。莫可得而知也，莫可得而行也。”

【译文】

吕说：“什么是大道呢？”

钟说：“大道没有形态、没有名称、没有询问、没有回应。它大得没有边际，小得没有极限。不能获得、认知，不能获得、奉行。”

【疏解】

大道是虚无的，用人们的常规思维是不可能认知、理解、领悟的。

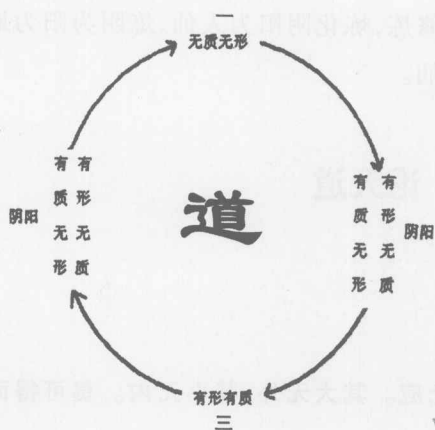
【原文】

吕曰：“古今达士，始也学道，次以有道，次以得道，次以成道，而于尘世入蓬岛，升于洞天，升于阳天而升三清，是皆道成之士。今日师尊独言道不可得而知，不可得而行。然于道也，独得隐乎？”

钟曰：“仆于道也，固无隐尔。盖举世奉道之士，止有好道之名。使闻大道，而无信心。虽有信心，而无苦志。朝为而夕改，坐作而忘。始乎忧勤，终则懈怠。仆以是言大道难知、难行也。”

【译文】

吕说：“古往今来的高士，经过学道、有道、得道、成道，放弃尘世进入仙境，升入洞天，升入阳天，升入三清，他们都是修道有成的人。今日师尊却说大道不能获得、认知，不能获得、奉行。然而对于大道，师尊却要隐瞒吗？”



宇宙生成图

钟说：“我对于大道，并没有隐瞒。而是人世间信奉大道的人，大多停留在爱好大道的名分上。即使认识了大道，也没有信心修炼。虽然有信心，也没有立志苦修。早晨还在练功，晚上就改变了主意；坐着时还在练功，站起来就忘记了修行。开始好像很勤奋，最终还是懈怠了。我从这个意义上讲，大道难以认知、难以奉行。”

【疏解】

道不远人，往往是人远离大道。道不难求，往往是人不求大道。道不隐没，往往是不识大道。人只要不懈地去追求大道，就会离大道越来越近，最终一定会有认识大道的那一天。

【原文】

吕曰：“大道难知、难行之理如何？”

钟曰：“以旁门小法，易为见功，而俗流多得。互相传授，至死不悟，遂成风俗，而败坏大道。有斋戒者、有休粮者、有采气者、有漱咽者、有离妻者、有断味者、有禅定者、有不语者、有存想者、有采阴者、有服气者、有持净者、有息心者、有绝累者、有开顶者、有缩龟者、有绝迹者、有看读者、有烧炼者、有定息者、有导引者、有吐纳者、有采补者、有布施者、有供养者、有救济者、有入山者、有识性者、有不动者、有受持者……旁门小法，不可备陈。至如采日月之华，天地之气；心思意想，望结丹砂；屈体劳形，欲求超脱。多入少出，攻病可也，认为真胎息；绝念忘言，养性可也，指作太乙含真气；金枪不倒，黄河逆流，养命之下法；形如槁木，心若死灰，集神之小术。奈何古今奉道之士，苦苦留心，往往挂意。以咽津为药，如何得造化？聚气为丹，如何得停留？指肝为龙，而肺为虎，如何得交合？认坎为铅，而离为汞，如何得抽添？四时浇灌，望长黄芽。一意不散，欲求大药。差年

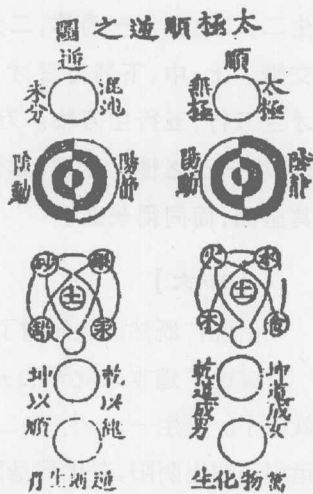
错月，废日乱时。不识五行根蒂，安知三才造化？寻枝摘叶，迷惑后人，致使大道日远、日疏，异端并起，而成风俗，以失先师之本意者，良由道听途说、口耳之学。而指诀于无知之徒，递相训式，节序而入于泉下，令人寒心。非不欲开陈大道，盖世人孽重福薄，不信天机，重财轻命，愿为下鬼。”

【译文】

吕说：“为什么大道难以认知、难以奉行呢？”

钟说：“旁门小法，很容易见到效果，所以流行的比较多。人们互相传授，至死执迷不悟，逐渐形成了风俗，从而败坏了大道。有斋戒者、有休粮者、有采气者、有漱咽者、有离妻者、有断味者、有禅定者、有不语者、有存想者、有采阴者、有服气者、有持净者、有息心者、有绝累者、有开顶者、有缩龟者、有绝迹者、有看读者、有烧炼者、有定息者、有导引者、有吐纳者、有采补者、有布施者、有供养者、有救济者、有入山者、有识性者、有不动者、有受持者……旁门小法是说不完的。达到了能够采纳日月之华、天地之气的水平或程度，心里又增加了杂念，希望能够结成丹砂。劳累自己的身体，想的是求得超脱。多吸入元气少呼出真气，可以治病。练习真胎息，断绝杂念，默默不言，可以养性。聚水炼真气，阴茎直挺，任督两脉运行，都是养命的小法。形态如同枯木，心情如同死灰，只是聚集神的小术。无可奈何的是，古往今来信奉大道的人，就是这样苦苦用心，事事挂意。用咽下的津液作为内药，怎么能够得到造化呢？把气聚集成丹，怎么能够使丹得到停留呢？把肝当作真阳，把肺当作真阴，怎么能够得到交合呢？把肾当作真一之水，把心当作正阳之气，怎么能够得到抽添呢？一年四季，勤奋浇灌，希望能够生长黄芽。一心一意，

专心致志，希望能够求得大药。然而，修炼差着年、错着月，废了日、乱了时。不能认识到五行的根蒂，怎么能知道三才的造化呢？用表面的、断章取义的言论迷惑后人，致使根本的大道日渐远疏，异端邪说纷纷并起，形成风俗，用



太極順逆圖

已经失去了先师本意的言论,充斥着道听途说、口传心授。即使修炼的手诀在无知之徒中相互传递,最终还是死入泉下,令人寒心。不是不想开陈大道,而是世人罪孽深重、福缘太薄,不相信天机,看重财物,轻视生命,愿意成为下界的小鬼。”

【疏解】

大道难以认知、难以奉行的原因是多方面的,有认识上的,有思维上的,有知识上的,有方法上的,等等。只有解决了所有问题,才能获得成功。所以说,人体修炼是全方位改变自我的系统工程,而不是其中的某些方面。

【原文】

吕曰:“小法旁门,既已知矣,其于大道,可得闻乎?”

钟曰:“道本无问,问本无应。及乎真元一判,太朴已散。道生一,一生二,二生三。一为体,二为用,三为造化。体用不出于阴阳,造化皆因于交媾。上、中、下列为三才,天、地、人共得一道。道生二气,气生三才,三才生五行,五行生万物。万物之中,最灵最贵者,人也。惟人也,穷万物之理,尽一己之性。穷理、尽性以至于命,全命、保生以合于道,当与天地齐其坚固,而同得长久。”

【译文】

吕说:“既然已经知道了旁门小法,可以说说大道吗?”

钟说:“道本来就无法去询问,问了也不会回应。到了真元一分开,太朴就散了。道生一,一生二,二生三。一为本体,二为运用,三为造化。本体和运用不超出阴阳,造化都是因为交媾。把上、中、下列为三才,天、地、人共同得到的是一个道。道生二气,二气生三才,三才生五行,五行生万物。万物之中,最灵性、最珍贵的是人。只有人能够做到穷究万物的真理,尽修自己的心性。只有穷理、尽性才能了命,全命、保生才能合道,实现与天地齐坚固、同长久。”

【疏解】

修炼的方针是“穷理、尽性以至于命，全命、保生以合于道”。

修炼的方向是“道生二气，气生三才，三才生五行，五行生万物。万物之中，最灵最贵者，人也”。

修炼的核心是“体用不出于阴阳，造化皆因于交媾”。

【原文】

吕曰：“天长地久，亘千古以无穷。人寿百岁，至七十而尚稀。何道之独在于天地而远于人乎？”

钟曰：“道不远于人而人自远于道耳。所以远于道者，养命不知法。所以不知法者，下功不识时。所以不识时者，不达天地之机也。”

【译文】

吕说：“天长地久，从古到今没有穷尽。人寿有百岁，活到七十岁的已经很少了。是什么道能独立在天地之间而远离人呢？”

钟说：“大道并不疏远人，是人自己远离了大道。远离了道的人，养命不知道方法。不知道方法的人，练功不知道时机。不知道时机的人，就不会通达天地的玄机。”

【疏解】

道不远人，人须悟道。悟道能够穷理、修德能够尽性、练功能够了命。

本章要点

大道是虚无的，但人通过实有可以觉悟大道。觉悟的前提是求道、修道、悟道。求才有可能修，修才有可能觉，觉才有可能悟。觉悟才知“道不远人”、“道不难求”、“道不隐没”。

所以，论大道，即透实有悟虚无、练功以了命、修德以尽性、悟道以穷理，“穷理、尽性以至于命，全命、保生以合于道。”

第三 论天地

【原文】

吕曰：“所谓天地之机^{〔1〕}，可得闻乎？”

钟曰：“天地之机，乃天地运用大道，而上下往来，行持不倦，以得长久坚固。未尝轻泄于人也。”

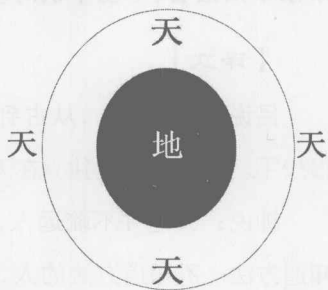
【注释】

〔1〕天地之机：指天地运行的规律。之所以把“机”理解为“玄机”，是因为天地运行的规律与人体的内气运行有着直接的内在联系，这些是人们所不知道的。

【译文】

吕说：“可以说说天地的玄机吗？”

钟说：“天地的玄机就是天地运用大道，不知疲倦地运行的规律，由此，天地才能够长久坚固。这是从来没有轻易泄漏给人的奥秘。”



天与地图

【疏解】

人们常把不愿意告诉别人的秘密推辞说“天机不可泄漏”，而对于修炼来说，不知道“天机”，就不可能取得大的成功。在天地之间，人是很渺小的，人的力量是极其有限的。人要想达到像天地那样长久坚固，就必须了解和认识天地的规律，学习和参悟天地与人体之间直接的、内在的、本质的联系，借助天地的力量炼化自我，最终实现主动地、自如地、完全地融合在天地之中。

【原文】

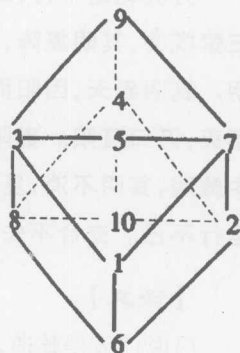
吕曰：“天地之于道也，如何谓之行持之机？运用如何起首？行持如何见功？”

钟曰：“大道既判而有形，因形而有数。天得乾道，以一为体，轻清而在上，所用者，阳也；地得坤道，以二为体，重浊而在下，所用者，阴也。阳升阴降，互相交合。乾坤作用，不失于道。而起首有时，见功有日。”

【译文】

吕说：“大道为什么是天地运行的玄机呢？如何开始运用？如何行持见功？”

钟说：“大道生化，分为天地之形，内含乾坤二气。天得乾道，以一为体，轻清在上，用阳表示；地得坤道，以二为体，重浊在下，用阴表示。天地的运行在于阳升阴降、互相交合。乾坤的作用正是大道的延伸，不失于大道。有乾坤开始发挥作用的时候，就有见功的日子。”



天气地气图

【疏解】

人们在修炼的过程中，一定要认清人体的乾与坤，也就是真阴与真阳。只有炼得了真阴与真阳，并且让它们充分地发挥作用，就有成功的时候。

【原文】

吕曰：“天得乾道，所用者阳也。阳主升，何以交于地？地得坤道，所用者阴也。阴主降，何以交于天？天地不交，阴阳如何得合？阴阳不合，乾坤如何作用？乾坤既无作用，虽有起首之时、见功之日，大道如何可得也？”

钟曰：“天道以乾为体，阳为用，积气在上；地道以坤为体，阴为用，积水在下。天以行道，以乾索于坤。一索之而为长男，长男曰震。再索之而为中男，中男曰坎。三索之而为少男，少男曰艮。是此天交于地，以乾道

索坤道而生三阳。

及乎地以行道，以坤索于乾。一索之而为长女，长女曰巽。再索之为中女，中女曰离。三索之为少女，少女曰兑。是此地交于天，以坤道索乾道而生三阴。

三阳交合于三阴而万物生，三阴交合于三阳而万物成。天地交合，本于乾坤相索而运行于道。乾坤相索而生六气，六气交合而分五行，五行交合而生成万物。

方其乾道下行，三索既终，其阳复升，阳中藏阴，上还处于天；坤道上行，三索既终，其阴复降，阴中藏阳，下还处于地。阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴。真阴到天，因阳而生，所以阴自天降，阴中能无阳乎？阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。真阳到地，因阴而发，所以阳自地升，阳中能无阴乎？阳中藏阴，其阴不消，复到于地；阴中藏阳，其阳不灭，复到于天。周而复始，运行不已。交合不失于道，所以长久坚固者如此。”

【译文】

吕说：“天得乾道，所用的是阳气。阳主升，怎么能交于地呢？地得坤道，所用的是阴气。阴主降，怎么能交于天呢？天地不交，阴阳如何能够相合？阴阳不合，乾坤如何作用？乾坤既无作用，虽然有开始的时候，有见功的日子，大道如何可以得到呢？”

钟说：“天道以乾为体，阳为用，积气在上；地道以坤为体，阴为用，积水在下。天道的运行是用乾索坤。一索为长男，长男称震；再索为中男，中男称坎；三索为少男，少男称艮。这是天交于地，用乾道索坤道而生成的三阳。

地道的运行是用坤索乾。一索为长女，长女称巽；再索为中女，中女称离；三索少女，少女称兑。这是地交于天，用坤道索乾道而生成的三阴。

三阳交合于三阴使万物生成，三阴交合于三阳使万物成长。天地交合的根本是乾坤相索，运行大道。乾坤相索，生成六气。六气交合，分为五行。五行交合，生成万物。

乾道下行，三索结束以后，乾道的阳气上升，此时的阳气中包含着阴气，又上升到了天；坤道上行，三索结束以后，坤道的阴气下降，此时的阴气中包含着阳气，又下降到了地。阳气中包含着阴气，这个阴气不失，称为真阴。真



太阳周年视运行图

中包含着阳气,其阳不灭,又上升到天。周而复始,运行不已。阴阳交合不失于道,所以,天地能够如此的长久坚固。”

【疏解】

天地之间乾坤相索是先天八卦的内核动力,凭此动力的运行,天地才得以长久坚固。天地如此,人也如此。识得人体内外的乾坤相索,而才能够长生久视。

【原文】

吕曰:“天地之机,运行于道而得长久,乃天地作用之功也。惟人也,虽有聪明之性,留心于清净,欲以奉行大道,小则安乐延年,中则长生不死,大则脱质升仙。如何作用,运行大道,法动天机,而亦得长久坚固,浩劫常存?”

钟曰:“大道无形,因彼之所得而为形。大道无名,因彼之所有而为名。天地得之,而曰乾坤之道。日月得之,而曰阴道阳道。人若得之,朝廷则曰君臣之道;闺门则曰夫妇之道;乡党则曰长幼之道;庠序则曰朋友之道;家室则曰父子之道。是此见于外者,莫不有道也。”

至如父母交会,其父则阳先进而阴后行,以真气接真水,心火与肾水相交,炼而为精华。精华既出,逢母之阴先进,以水涤荡于无用之处。逢母之阳先进,以血承受于宫之前。精血为胞胎,包含真气而入母子宫。积日累月,真气造化成人,如天地行道,乾坤相索,而生三阴三阳。真气为阳,真水为阴。阳藏水中,阴藏气中。气主于升,气中有真水。水主于降,

阴上升到天,因为它是由乾道的阳气生成的,所以,阴气从天下降的时候,阴气中能不包含阳气吗?阴气中包含着阳气,这个阳气不灭,称为真阳。真阳下降到地,因为它是由坤道的阴气生成的,所以,阳气从地上升的时候,阳气中能不包含阴气吗?阳气中包含着阴气,其阴不消,又下降到地;阴气



太阳周年视运行纳子图

水中有真气。真水乃真阴也，真气乃真阳也。真阳随水下行，如乾索于坤：上曰震，中曰坎，下曰艮。以人比之，以中为度，自上而下，震为肝，坎为肾，艮为膀胱。真阴随气上行，如坤索于乾：下曰巽，中曰离，上曰兑。以人比之，以中为度，自下而上，巽为胆，离为心，兑为肺。形象既备，数足离母。既生之后，元阳在肾，因元阳而生真气。真气朝心，因真气而生真液。真液还

元，上下往复，若无亏损，自可延年。如知时候无差，抽添有度，自可长生。若以造化无倦，修持不已，阴尽阳纯，自可超凡入圣。此乃天机深造之理，古今不传之事。公若信心而无犹豫，以利名若枷纽，恩爱如寇仇，避疾病若怕死亡之难。防失身于别壳，虑透灵于异类。委有清静之志，当且杜其根源，无使走失元阳，耗散真气。气盛而魂中无阴，阳壮而魄中有气。一升一降，取法无出乎天地。一盛一衰，其往来亦似乎日月。”

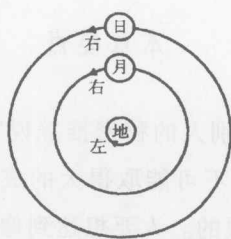
【译文】

吕说：“天地的玄机，在于大道的运行而得以长久，这也是天地作用的功效。惟有人具备聪明的天性，只要专心修炼，想要奉行大道，小则安乐延年，中则长生不死，大则脱质升仙。如何发挥天地的作用，运行大道，效法天机，从而获得长久坚固、浩劫常存呢？”

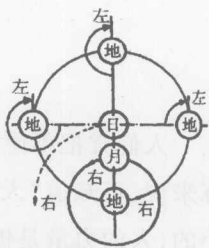
钟说：“大道是无形的，因为天地万物的所得而为形。大道是无名的，因为天地万物的所有而为名。天地得道，称为乾坤之道。日月得道，称为阴道阳道。人若得道，在朝廷称为君臣之道，在闺门称为夫妇之道，在社会称为长幼之道，在学校称为朋友之道，在家庭称为父子之道。在这些外在表现的背后，都包含着道。

就拿父母交会来说，父的阳器和阴气先后进入母的阴器之中，父的阳中之阴气接交母的阴中之阳气，就像心火之气与肾水之气相交一样，结出精子。精子排出以后，如果没有遇到卵子，则精子被水涤荡到无用之处。如果遇到卵子，那么精子在子宫口前进入卵子。精子和卵子交合为受精卵，受精卵包含着真气进入母体的子宫。积日累月，真气造化成胎儿，就像天地运行大道，

乾坤相索,形成三阴三阳一样。受精卵中的真气为阳,真水为阴。阳藏在水中,阴藏在气中。气主上升,气中有真水。水主下降,水中有真气。真水就是真阴,真气就是真阳。真阳随水下行,如乾索于



以地心为参考



以日心为参考

天左旋地右旋图

坤:上曰震,中曰坎,下曰艮。用人比喻,以中间为参考,从上而下,震为肝,坎为肾,艮为膀胱。真阴随气上行,如坤索于乾:下曰巽,中曰离,上曰兑。用人比喻,以中间为参考,从下而上,巽为胆,离为心,兑为肺。胎儿发育成熟、气数圆满后,就离开了母体。人出生之后,元阳在肾,因为元阳而生成真气。真气上朝于心,因为真气而生成真液。真液還元下降到肾,真气和真液如此上下往复,如果没有亏损,自然可以延年益寿。如果能准确地知道真气和真液上下往复的时候,并做适度地补充和添加,自然可以长生不老。如果真气和真液的造化不知疲倦地继续下去,这样的修炼一刻也不间断,后天之阴完全转化为先天之阳,成为纯阳之体,自然可以超凡入圣。这就是天机中最深层的造化之理,也就是古往今来没有公开传播的秘密。您如果有信心,就不要再犹豫了,把利名当作枷锁,把恩爱比如仇敌,躲避疾病就像害怕死亡一样。防患于转世投胎。一旦立定了修炼的志向,就当从根源下手,不能走失元阳,耗散真气。真气旺盛则魂中无阴,元阳强壮则魄中有气。一升一降,效法天地。一盛一衰,如同日月。”

【疏解】

人的生成,是阴阳二气作用的结果。人的再生,同样也是阴阳二气作用的结果。他们的道理是相同的,只是方式方法有所不同而已。

本章要点

人们常把不愿意告诉别人的秘密推辞说“天机不可泄漏”，而对于修炼来说，不知道“天机”，就不可能取得大的成功。在天地之间，人是很渺小的，人的力量是极其有限的。人要想达到像天地那样长久坚固，就必须了解和认识天地的规律，学习、修炼和参悟天地与人体之间直接的、内在的、本质的联系，借助天地的力量炼化自我，最终实现主动地、自如地、完全地融合在天地之中。

人们在修炼的过程中，一定要认清人体的乾与坤，也就是真阴与真阳，包含着阴阳相合、阴阳相交、阴阳转化、阴阳相生、阴阳相成等许多方面。人的生成，是阴阳二气作用的结果，人的再生，同样也是阴阳二气作用的结果。只有炼得了真阴与真阳，并且让它们充分地发挥作用，就有成功的时候。

所以，论天地，即融于天地之中、认识阴阳二气、达到人合天地。

第四 论日月

【原文】

吕曰：“天地之理亦粗知矣，其日月之躔^{〔1〕}度交合，于人可得比乎？愿闻其说。”

钟曰：“大道无形，生育天地。大道无名，运行日月。日月者，太阴、太阳之精，默纪天地交合之度，助行生成万物之功。东西出没，以分昼夜。南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相催，而魄中生魂，魂中立魄。进退有时，不失乾坤之数。往来有度，无差天地之期。”

【注释】

〔1〕躔：chán 天体的运行。

【译文】

吕说：“天地运行的机理已经粗略地知道了，其中，日月的运行规律和交合在人体内有什么可比性吗？愿意听听关于这方面的说法。”

钟说：“大道是无形的，它生育了天地。大道是无名的，它运行着日月。所谓日月，是太阴、太阳的承载物，它们默默地纪录着天地交合的历程，具有帮助和运行万物生成的功效。它们从东方升起西方落下，把一天分成了昼和夜。它们从南到北一往一来，决定着一年之寒和暑。昼夜不息，寒暑交替，包含着魄中生魂，魂中立魄。日月的进退有着固定的时间，它与乾坤的天数一致，日月的往来有着恒定的规律，它与天地的规律一致。”



日月五星视运动天象图

【疏解】

天地日月的运行，具有帮助和运行万物生成的功效，当然也包括人类。人只有认识到了天机，才能更加有效地得到天地日月的帮助。这对修炼上乘内功是至关重要的。

【原文】

吕曰：“东西出没，以分昼夜，何也？”

钟曰：“混沌初分，玄黄定位。天地之状，其形象卵。六合之中，其圆如球。日月出没，运行于一天之上、一地之下。上下东西，周行如轮。凡日之东出而西，未没为昼；西没而东，未出为夜。是此日之出没以分昼夜也。若月之出没，不同于日。载魄于西，受魂于东^{〔1〕}，光照于夜而魂藏于昼，积日累时，或出或没，自西而东。始也魄中生魂，状若弯弓，初夜而光照于西。次也魄中魂半，时应上弦，初夜而光照于南。其次魄中魂满，与日相望，初夜而光照于东。其次也魂中生魄，状如缺镜，初昼而魂藏于西。其次也魂中魄半，时应下弦，初昼而魂藏于南。其次也魂中魄满，与日相背，初昼而魂藏于东。是此月之出没，以分昼夜也。”

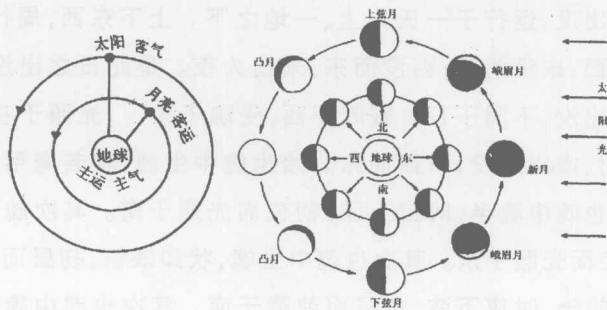
【注释】

〔1〕载魄于西,受魂于东:月亮运行到西方时承载于魄,运行到东方时承受于魂。魄和魂是类似于神的一种客观存在,有形无质。在天地中,魄居西方,魂居东方。在人体中,魄居肺,魂居肝。古人在描述月亮阴晴圆缺的变化(即月相)时,也用到了魄和魂。把用肉眼能看见的部分称为魄,把用肉眼看不见的部分称为魂。这样一来,农历每月初一,完全没有月光,称朔月,又称魂中魄满;月牙初现为新月,又称魄中生魂;上半月初七、初八为上弦,又称魄中魂半;每月十五满月为望月,又称魄中魂满;下半月二十二、二十三为下弦月,又称魂中生魄;残月到晦朔的位置。

【译文】

吕说:“为什么说日月从东方升起到西方落下,把一天分成了昼和夜?”

钟说:“混沌初分,玄黄定位。天地的形状就像卵一样。在前后左右上下构成的空间内,天地像一个圆球。日月的运行一个在天上,一个就在地下。日月这样从上到下、从东到西的运行,周而复始,如同转轮。太阳从东方升起运行到西方,还没有落下时为昼;从西方落下运行到东方,还没有升起时为夜。这就是日的出没,把一天分成了昼和夜。月亮的出没与太阳不同。月亮运行到西方时承载于魄,人们能看见月亮;月亮运行到东方时承受于魂,人们用肉眼看不见月亮。人们在夜晚可以看见月光,大白天却看不见月亮。自古以来,月亮就是这样或出或没、自西向东地运行着。最初,月牙初现为新月,又称魄中生魂,形状像弯弓,傍晚时月光照于西方。上半月为上弦,又称魄中



日月地三体运气关系图

魂半,傍晚时月光照于南方。满月为望月,又称魄中魂满,月与日相望,傍晚时月光照于东方。再经下弦月,又称魂中生魄,形状像残缺的镜面,清晨时月光照于西方。下半月为下弦,又称魂中魄半,清晨时月光照于南方。完全没有月光,称朔月,又称魂中魄满,月与日相背,清晨时月光照于东方。这就是月的出没,把一天分成了昼和夜。”

【疏解】

这一段主要讲了月亮的圆与缺。感到特别的是用魄与魂来描述月亮的圆与缺。也许这是在暗示:人类与日月有着共同的魄与魂。

【原文】

吕曰:“南北往来,以定寒暑者,何也?”

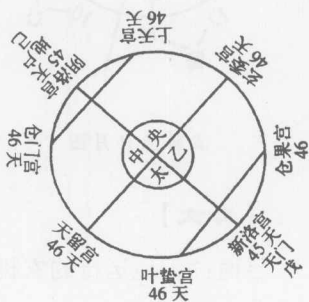
钟曰:“冬至之后,日出辰初五十分,日没申末五十分。过此以往,出没自南而北,以夏至为期。夏至之后,日出寅末五十分,日没戌初五十分。过此以往,出没自北而南,以冬至为期。自南而北,以冬至夏,乃寒为暑也。自北而南,以夏至冬,乃暑为寒也。夏之日乃冬之夜也,冬之日乃夏之夜也。”

冬至之后,月出自北而南,比于夏之日也。夏至之后,月出自南而北,比于冬之日也。是此日月之往来以定寒暑者也。”

【译文】

吕说:“日月的南北往来是怎样决定着寒暑的?”

钟说:“冬至之后,太阳出于辰时初五十分,没于申时初五十分。从此以后,太阳的出没时辰自南向北移动,到夏至为止。夏至之后,太阳出于寅时末五十分,没于戌时初五十分。从此以后,太阳的出没时辰自北向南移动,到冬至为止。随着太阳的出没时辰自南向北的移动,季节也从冬季转变到了夏季,气候



九宫应日月图

也从寒冷转变为暑热。随着太阳的出没时辰自北向南的移动,季节也从夏季转变到了冬季,气候也从暑热转变为寒冷。夏季的白天与冬季的夜晚时间一样长,冬季的白天与夏季的夜晚时间一样长。

冬至之后,月亮出现的时间从北向南移动,与夏季日出的情况一样。夏至之后,月亮出现的时间从南向北移动,与冬季日出的情况一样。这就是日月的往来决定着气候寒暑的原因。”

【疏解】

这是一段关于太阳、月亮、地球之间的天文知识。其中,十二地支表示的是十二时辰。初看,这些与修炼没有直接的联系,实际上关系很大,因为太阳、月亮、地球的运行时刻都在影响着人体的内气。

【原文】

吕曰:“天地之机,阴阳升降,正与人之行持无二等。若此日月之出没往来,交合躔度,于人可得比乎?”



五脏应日月图

钟曰:“天地之机,在于阴阳之升降。一升一降,太极相生。相生相成,周而复始。不失于道,而得长久。修持之士,若以取法于天地,自可长生而不死。若比日月之躔度,往来交合,止于月受日魂。以阳变阴,阴尽阳纯。月华莹净,消除暗魄,如日之光辉,照耀于上下。当此时,如人之修炼,以气成神,脱质升仙,练就纯阳之体也。”

【译文】

吕说:“天地运行的玄机,在于阴阳二气的升降,这与人体内气的运行没有两样。那么,日月东出西没、南北往来的运行和交合在人体内有什么可比性吗?”

钟说:“天地运行的玄机,在于阴阳二气的升降。阴阳二气的一升一降,

包含着阴极生阳、阳极生阴的道理。阴阳二气的相互生化促成了阴阳二气周而复始的运行。由于这一切不失于道,所以才有天长地久。修持的人,如果能够效法天地之间的阴阳升降,自然可以长生不死。如果与日月的运行相比,日月的往来和交合,只是月亮反射太阳的光线。在一个月里,月亮由望月到朔月,又从朔月到望月。只有在望月时,月光才晶莹纯净,没有杂质,如同太阳的光辉照耀着天上地下。到这时,就好比在人的修炼中,炼气成神,脱质升仙,练就纯阳的身体。”

【疏解】

这一段告诉了我们效法天地的具体目标:阴阳二气的升降、日月的往来交合、练就纯阳之体。

【原文】

吕曰:“修真奉道之士,其于天地阴阳升降之理、日月精华交合之度下手用功,而于二者何先?”

钟曰:“始也法效天机,用阴阳升降之理,使真水、真火合而为一。炼成大药,永镇丹田,浩劫不死,而寿齐天地。如厌居尘世,用功不已,当取日月之交会,以阳炼阴,使阴不生;以气养神,使神不散。五气朝元,三花聚顶。谢绝俗流,以归三岛。”

【译文】

吕说:“信奉大道、修炼大道的人,当他们效法天地阴阳升降之理、日月精华交合运行练功时,哪个在先呢?”

钟说:“最先效法的是天机,用阴阳升降的道理,使真阴之水和真阳之火合而为一。然后,炼成大药,永住丹田,浩劫不死,与天地齐寿。再往后,如果厌恶居住尘世,继续练功不止,应当仿效日月的交会,用先天的阳气炼化后天的阴气,使阴气不再生成;用先天的阳气炼养先天的元神,使元神不散。经过



六气六经应日月图

先天五气上朝于元神,先天的精气神齐聚天门。阳神出体,谢绝俗流,归于三岛仙界。”

【疏解】

这一段说得很明确:先效法天地阴阳升降的道理,再效法日月精华交合的运行。

【原文】

吕曰:“若此之功验,深达旨趣,所患不得时节矣。”

钟曰:“天地之阴阳升降,一年一交合。日月之精华往来,一月一交合。人之气液,一昼一夜一交合矣。”

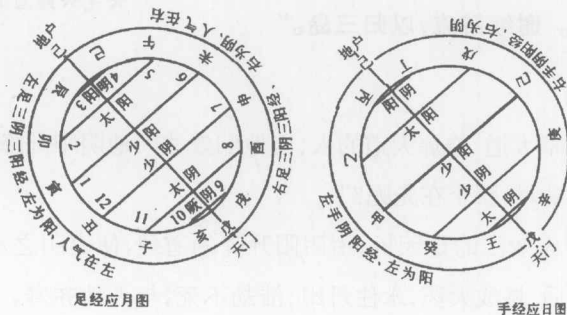
【译文】

吕说:“如果能够实现上述功效的验证,那已经达到了很深的造诣,所担心的是没有掌握时节要领。”

钟说:“天地之间的阴阳升降,一年一交合。日月之间的精华往来,一月一交合。人体先天的气液交换,一日一交合。”

【疏解】

这一段文字不是很多,但是,意义很大。天地阴阳一年一交合,日月精华一月一交合,人体气液一日一交合。这是自然的规律。在修炼的过程中,人要逐步做到一个时辰一交合、一个小时一交合、一刻钟一交合、五



经脉应日月图

分钟一交合、一呼一吸一交合，等等。这就大大提高了修炼的质量，才有可能把人的身体全部炼化成先天之气。

本章要点

天地阴阳一年一交合，日月精华一月一交合，人体气液一日一交合。这是自然的规律。先效法天地阴阳升降的道理，再效法日月精华交合的运行。天地日月的运行，具有帮助和运行万物生成的功效，当然也包括人类。人只有认识到了天机，才能更加有效地得到天地日月的帮助。在修炼的过程中，人要逐步做到一个时辰一交合、一个小时一交合、一刻钟一交合、五分钟一交合、一呼一吸一交合，等等。这就大大提高了修炼的质量，才有可能把人的身体全部炼化成先天之气。

所以，论日月，即天地得日月交合而生万物、人体的阴阳交合而齐天地。

第五 论四时

【原文】

吕曰：“天地日月之交合，年、月、日、时，可得闻乎？”

钟曰：“凡时有四等。人寿百岁：一岁至三十乃少壮之时，三十至六十乃长大之时，六十至九十乃老耄之时，九十至百岁或一百二十岁乃衰败之时也。是此则曰身中之时一等也。

若以十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，时有春、夏、秋、冬。时当春也，阴中阳半，其气变寒为温，乃春之时也。时当夏也，阳中有阳，其气变温为热，乃夏之时也。时当秋也，阳中阴半，其气变热为凉，乃秋之时也。时当冬也，阴中有阴，其气变凉为寒，乃冬之时也。是此则曰年中之时二等也。

若以律中起吕^{〔1〕}，吕中起律，凡一月三十日，三百六十辰，三千刻，一

十八万分。月旦至上弦，阴中阳半。自上弦至月望，阳中阳。自月望至下弦，阳中阴半。自下弦至晦朔，阴中阴。是此则曰月中之时三等也。

若以六十分为一刻，八刻二十分为一时，一时半为一卦。言其卦，定八方。论其正，分四位。自子至卯，阴中阳半，以太阴中起少阳。自卯至午，阳中有阳，纯少阳而起太阳。自午至酉，阳中阴半，以太阳中起少阴。自酉至子，阴中有阴，纯少阴而起太阴。是此则曰日中之时四等也。

难得而易失者，身中之时也；去速而来迟者，年中之月也；急如电光^[2]，速如石火^[3]者，日中之辰也。积日为月，积月为岁，岁月蹉跎，年光迅速。贪名求利而妄心未除，爱子怜孙而恩情又起。纵得回心向道，争奈年老气衰。如春雪秋花，止有时间之景；夕阳晓月，应无久远之光。奉道之士，难得者身中之时也。

艳阳媚景，百卉芬芳；水榭危楼，清风快意；月夜闲谈，雪天对饮。恣纵无穷之乐，消磨有限之时。纵得回心向道，须是疾病缠身。如破舟未济，谁无求救之心？漏屋重完，忍绝再修之意？奉道之士，虚过少年中之时也。邻鸡未唱，而出户嫌迟。街鼓遍闻，而归家恨早。贪痴争肯暂休，妄想惟忧不足。满堂金玉，病来著甚抵挡？一眼儿孙，气断谁能替换？晓夜不停，世人莫悟。奉道之士，可惜者，日中时也。”

【注释】

〔1〕律吕：是古代用管径相同、长短不同的竹管制成的校正乐音的器具，从低音管算起，成奇数的六个管叫“律”，成偶数的六个管叫“吕”。后来用律吕作为音律的统称。在此比喻阴阳的交替。时间的概念：古时候的时间概念和现在的时间概念有的相同，有的不同。一年为四时（360天），一时为二节（90天），一节为三气（45天），一气为三候（15天），一候为五日（5天），一日为十二辰（24小时），一辰为八刻二十分，一刻为六十分。这里的“一刻”和“分”与现在的“一刻钟”和“分钟”不同。现在的时间概念是：一辰为八刻钟，一刻钟为十五分钟。

〔2〕电光：指天上的闪电光。

〔3〕石火：指石头相互撞击，出现的火花。

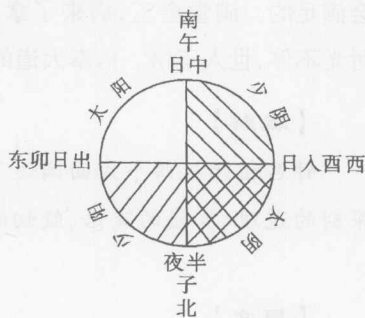
【译文】

吕说：“怎么理解天地日月之交合中的年、月、日、时呢？”

钟说：“从四个方面理解时间。人的寿命按一百岁计算：一岁至三十岁是成长的时期，三十至六十是长大的时期，六十至九十是衰老的时期，九十至百岁或者一百二十岁是衰败的时期。这称为身中之时，是第一个方面。

如果以十二个时辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一个季节，一年有春、夏、秋、冬四个季节。春天，阴中阳半，气候由寒变温。夏天，阳中有阳，气候由温变热。秋天，阳中阴半，气候由热变凉。冬天，阴中有阴，气候由凉变寒。这称为年中之时，是第二个方面。

如果从阴阳交替的意义来说，一月有三十日，三百六十时辰，三千时刻，一十八



太阳周日视运行图

万分钟。从朔月至上弦月，阴中阳半。从上弦月至望月，阳中阳全。从望月至下弦月，阳中阴半。从下弦至朔月，阴中阴满。这称为月中之时，是第三个方面。

如果以六十分为一刻，八刻二十分为一时（2小时），一时半为一卦（3小时）。一天可以用八卦定出八个时间段，用子卯午酉分出四个正时。从子时至卯时，阴中阳半，以太阴中起少阳。从卯时至午时，阳中有阳，纯少阳而起太阳。从午时至酉时，阳中阴半，以太阳中起少阴。从酉时至子时，阴中有阴，纯少阴而起太阴。这称为日中之时，是第四个方面。

人的一生中，最难得到并且最容易失去的是身中之时（人的寿命）；迅速流逝并且迟缓而来的是年中之月；急如电光、速如石火的是日中之辰。积日为月，积月为岁，岁月蹉跎，时间像光一样地迅速流逝。贪求名利者妄心未除，爱子怜孙者恩情又起。纵然能够回心向道，无奈已经年老气衰。就好比春天的雪、秋天的花，是有限的美景；傍晚的阳光、清晨的月光，是不会久远的光景。信奉大道的人最难得到的是人的寿命。

人的一生中，最陶醉的是艳阳媚景，百卉芬芳。水榭危楼，清风快意。月

夜闲谈，雪天对饮。放纵无穷的快乐，消磨有限的时光。纵然能够回心向道，自然已是疾病缠身。就好比破船是不能渡河的，谁没有求救之心呢？漏雨的房屋必须修补好了才能居住，怎么能容忍放弃修补的意愿呢？信奉大道的人虚度了年少的时光。在邻居家的鸡还没有鸣叫就出门练功已经嫌迟了。到夜晚听见打更的鼓声回家还嫌早了。贪婪的人是不会罢休的，妄想的人是不会满足的。满堂金玉，病来了拿什么来抵挡？一眼儿孙，气断了谁能替换？时光不停，世人不悟。信奉大道的人最可惜的是每日的时时刻刻。”

【疏解】

钟吕祖师从四个方面阐述了时间对于修炼者的重要性，精辟的分析、深刻的道理、真诚的言语、殷切的期望令人钦佩、使人汗颜。

【原文】

吕曰：“身中之时，年中之时，月中之时，日中之时，皆是时也。尊师独于身中之时为难得，又于日中之时为可惜者，何也？”

钟曰：“奉道者难得少年。少年修持，根元完固，凡事易为见功，止于千日而可大成也。奉道者又难得中年，中年修持，先补之完备，次下手进功。始也返老还童，后即入圣超凡也。奉道者少年不悟，中年不省，或因灾难而留心清静，或因疾病而志在希夷^{〔1〕}。晚年修持，先论救护，次说补益。然后自小成法积功以至中成，中成法积功至于返老还童，炼形住世。而五气不能朝元，三阳难为聚顶。脱质升仙，无缘而得成。是难得者，身中之时也。”

【注释】

〔1〕清静、希夷：一般指修炼达到的极高境界，在这泛指修炼。

【译文】

吕说：“身中之时、年中之时、月中之时、日中之时，都是时间。尊师只说身中之时为难得，又说日中之时为可惜，为什么呢？”

钟说：“信奉大道的人最难得的是少年。少年修持，根元完全坚固，修炼很容易见功效，千日之内就可以大功告成。信奉大道的人其次难得的是中

年,中年修持,先补漏、筑基,然后进一步修炼。从返老还童到入圣超凡。信奉大道的人少年时没有悟性,中年时没有省悟,有人是因为躲避灾难才去修炼,有人是因为疾病才去修炼。老年人修持,先要讨论身体的救护(避免伤病),其次要说明身体的补益(杜绝泄漏)。然后,从小成法炼起,积累功德达到中成,再修炼中成法,积累功德达到返老还童、炼形住世。如果五气不能朝元,那么三阳就难为聚顶。也就无缘达到脱质升仙了。所以说,最难得的是身中之时。”

【疏解】

少年修持比较容易,中年修持比较困难,老年修持更加困难。人生闻道,缘分所定。闻道速修,不可迟疑。明师难遇,正法难求。良机错过,终身遗憾。

【原文】

吕曰:“身中之时固知难得矣,而日中之时可惜者,何也?”

钟曰:“人之一日如日月之一月,如天地之一年。大道生育天地,天地分位,上下相去八万四千里。冬至之后,地中阳升。凡一气十五日,上进七千里。计一百八十日,阳升到天,太极生阴。夏至之后,天中阴降。凡一气十五日,下进七千里。计一百八十日,阴降到地,太极复生阳。周而复始,运行不已,而不失于道,所以长久。

运行日月,日月成形,周围各得八百四十里。月旦之后,六中起九。凡一日计十二时,魄中魂进七十里。凡十五日,计一百八十时,魄中魂进八百四十里。月望之后,九中起六。凡一日计十二时,魂中魄进七十里。凡十五日,计一百八十时,魂中魄进八百四十里。周而复始,运行不已,而不失于道,所以坚固。

大道长养万物,万物之中,最灵最贵者,人也。人之心肾,上下相远八寸四分。阴阳升降,与天地无二等。气中生液,液中生气,气液相生,与日月可同途。天地以乾坤相索,而阴阳升降,一年一交合,不失于道,一年之后有一年。日月以魂魄相生而精华往来,一月一交合,不失于道,一月之后有一月。人之交合,虽在一昼一夜,不知交会之时,又无采取之法。损

时又不解补,益时又不解收。阴交时不解养阳,阳交时不解炼阴。月中不知损益,日中又无行持。过了一年无一年,过了一日无一日。当风卧湿,冒暑涉寒,不肯修持,而甘心受病,虚过时光,而端坐候死。”

【译文】

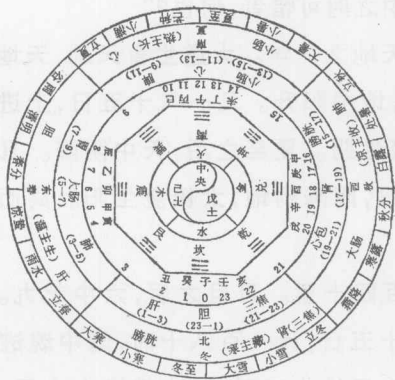
吕说:“身中之时固然已经难以得到,为什么说日中之时可惜呢?”

钟说:“人的一天如同日月的一个月,如同天地的一年。大道生育了天地,天地分开,上下相距八万四千里。冬至之后,阳气从地中升起。一气有十五天,阳气能上升七千里。共计一百八十天,阳气能升到天,阳气达到了顶峰开始生成阴气。夏至之后,阴气从天中下降。一气十五天,阴气能下降七千里。共计一百八十天,阴气降到了最低开始又生成阳气。周而复始,运行不止,不失于道,所以能够天长地久。

大道运行日月,日月成形,周围各有八百四十里。月朔之后,阴中起阳。一天有十二时辰,魄中魂进七十里。在十五天中,共计一百八十时辰,魄中魂

进八百四十里。月望之后,阳中起阴。一天有十二时辰,魂中魄进七十里。在十五天里,共计一百八十时辰,魂中魄进八百四十里。周而复始,运行不止,不失于道,所以能够日坚月固。

大道生长和养育了万物,万物之中,最有灵性最尊贵的是人。人的心肾之间,上下相距八寸四分,阴阳升降的情景与天地没有两样。气中生液,液中生气,气液相生,与日月有着相同的途经。天地以乾坤相索,从而阴阳升降,



后天八卦气化运行与

万物化育关系一览

一年一交合,不失于道,一年之后又有一年。日月以魂魄相生,从而精华往来,一月一交合,不失于道,一月之后又有一月。人的交合,虽然也在一昼一夜之间进行,由于不知道交会的时间,又没有采取的方法,损的时候不能及时补充,满的时候不知道回收。阴气交合时不知道养阳气,阳气交合时不知道炼阴气。每月不知道内气的损益,每天又没有进行修炼。过了一年少一年,

过了一日少一日。迎风而立、卧湿而寝、冒暑而晒、涉寒而战，不肯养生修持，甘心承受疾病、虚过时光年华、端坐等候死亡。”

【疏解】

日中之时，稍纵即逝。修炼者要珍惜每一天。

【原文】

吕曰：“奉道之人，非不知年光虚度，岁月蹉跎，而疾病缠身，死限将至。盖以修炼不知法，行持不知时，是致阴阳交合有差，时月行持无准。”

钟曰：“身中用年，年中用月，月中用日，日中用时。盖以五脏之气，月上有盛衰，日上有进退，时上有交合。运行五度而气传六候^[1]。金、木、水、火、土，分列无差。东、西、南、北、中，生成有数。炼精生真气，炼气合阳神，炼神合大道。”

【注释】

[1] 六候：指风、寒、暑、湿、燥、火。

【译文】

吕说：“信奉大道的人，不是不知道虚度年光、岁月蹉跎、疾病缠身、死限将至。而是修炼不知道方法、不知道时机，导致阴阳交合有差错，不能准确地按照天时修炼。”

钟说：“一生中要用好每一个年，一年中要用好每一个月，一月中要用好每一天，一天中要用好每一个时辰。就以五脏之气来说，每月都有盛有衰，每日都有进有退，每时都有交有合。运行五脏之气能够感受到六候的变化。金、木、水、火、土，分列没有差错。东、西、南、北、中，生成有定数。炼精生成真气，炼气合成阳神，炼神合就大道。”

【疏解】

识得天时玄机，通透五行六候。按照天时修炼，过好每一年、每一月、每一天、每一时。

本章要点

人的一生中,最难得到并且最容易失去的是身中之时(人的寿命);迅速流逝并且迟缓而来的是年中之月;急如电光、速如石火的是日中之辰。积日为月,积月为岁,岁月蹉跎,时间像光一样地迅速流逝。贪求名利者妄心未除,爱子怜孙者恩情又起。纵然能够回心向道,无奈已经年老气衰。就好比春天的雪、秋天的花,是有限的美景;傍晚的阳光、清晨的月光,是不会久远的光景。信奉大道的人最难得到的是人的寿命。

少年修持比较容易,中年修持比较困难,老年修持更加困难。人生闻道,缘分所定。闻道速修,不可迟疑。明师难遇,正法难求。良机错过,终身遗憾。

所以,论四时,即时光流逝、人生短暂、回头速修、尤嫌不及。

第六 论五行

【原文】

吕曰:“所谓五藏之气而曰金、木、水、火、土。所谓五行之位而曰东、南、西、北、中。若此如何得相生相成,而交合有时乎?采取有时乎?愿闻其说。”

钟曰:“大道既判而生天地,天地既分而列五帝。东曰青帝,而行春令,于阴中起阳,使万物生。南曰赤帝,而行夏令,于阳中生阳,使万物生长。西曰白帝,而行秋令,于阳中起阴,使万物成。北曰黑帝,而行冬令,于阴中进阴,使万物死。四时各九十日。每时下十八日,黄帝主之。若于春时,助成青帝而发生;若于夏时,接序赤帝而长育;若于秋时,资益白帝而给立;若于冬时,制摄黑帝而严示。五帝分治,各主七十二日,合而三百六十日,而为一岁,辅弼天地,以行于道。

青帝生子而曰甲乙,甲乙东方木。赤帝生子而曰丙丁,丙丁南方火。

黄帝生子而曰戊己，戊己中央土。白帝生子而曰庚辛，庚辛西方金。黑帝生子而曰壬癸，壬癸北方水。

见于时而为象者，木为青龙，火为朱雀，土为勾陈，金为白虎，水为玄武。

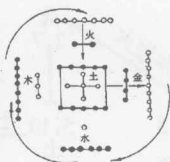
见于时而生物者，乙与庚合，春则有榆，青而白，不失金木之色。辛与丙合，秋则有枣，白而赤，不失金火之色。己与庚合，夏末秋初有瓜，青而黄，不失土木之色。丁与壬合，夏则有楫，赤而黑，不失水火之色。癸与戊合，冬则有桔，黑而黄，不失水土之色。以类推求，五帝相交而见于时者，生在物者，不可胜数。”

【译文】

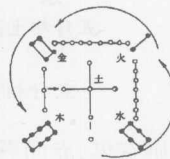
吕说：“五脏之气为金、木、水、火、土。五行之位为东、南、西、北、中。它们是如何相生相成，从而交合有时？采取有时？愿意倾听这方面的说法。”

钟说：“大道分化生成了天地，天地分化生成了五帝。东方的称青帝，行使春季的时令，能阴中起阳，促使万物的生成。南方的称赤帝，行使夏季的时令，能阳中生阳，促使万物的成长。西方的称白帝，行使秋季的时令，能阳中起阴，促使万物的成熟。北方的称黑帝，行使冬季的时令，能阴中进阴，促使万物的死亡。四个季节各为九十天。每个季节的最后十八天由黄帝主持。如果是在春季，黄帝协助和成就青帝，而使万物兴起和生成；如果是在夏季，黄帝接应和维护赤帝，而使万物成长和发育；如果是在秋季，黄帝资助和满足白帝，而使万物丰足和自立；如果是在冬季，黄帝制约和摄取黑帝，而使万物自尊和显示。五帝分别统治五方，各主持七十二天，合在一起是三百六十天，为一年，它们辅助着天地，以运行大道。

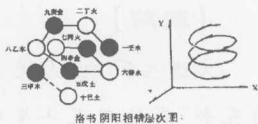
青帝生子称为甲乙，甲乙主持东方的木。赤帝生子称为丙丁，丙丁主持南方的火。黄帝生子称为戊己，戊己主持中央的土。白帝生子称为庚辛，庚辛主持西方的金。黑帝生子称为壬癸，壬癸主持北方的水。



河图



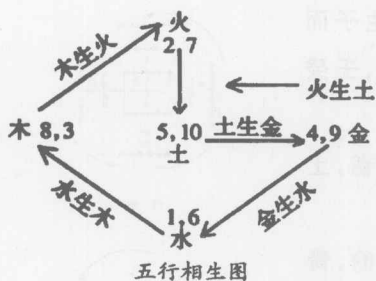
洛书



洛书 阴阳相胜图

《河图》《洛书》

五气运化



五行相生

它们在特定的时刻表现出的形象分别是：木为青龙，火为朱雀，土为勾陈，金为白虎，水为玄武。

它们在特定的时期能生成各种生物，乙与庚合，春季则有榆，青而白，不失金木之色。辛与丙合，秋则有枣，白而赤，不失金火之色。己与庚合，夏末秋初有瓜，青而黄，不失土木之色。丁与壬

合，夏则有楸，赤而黑，不失水火之色。癸与戊合，冬则有桔，黑而黄，不失水土之色。以此类推，五帝相交于不同的时期，所生成的生物不可胜数。”

【疏解】

大道生天地，天地生五帝，即青帝、赤帝、黄帝、白帝、黑帝。五帝又称为五老，居住在五斗星中。当修炼者能够直接与五帝沟通，并且得到五帝的帮助，那感觉非常神奇。

五帝生五子，分别是甲乙、丙丁、戊己、庚辛、壬癸。它们分别主持着五方的木、火、土、金、水。人为天地之子，人生成的时候，五帝的五子也进入了人体内，分别居住在五脏，成为五脏之神。当修炼者能够直接与五脏之神沟通，并且得到五脏之神的帮助，五脏之神会自动运化五脏之气，那感觉非常舒服。在《引仙法·内视返听》中，所炼的正是这一段。

当五脏之神把五脏之气运化完全、透彻时，就显出了五帝之五子的神象：青龙、朱雀、勾陈、白虎、玄武。

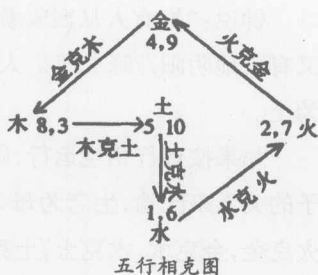
万物也为天地所生，也接受着五帝之五子的润泽和恩惠。所有的生物都是五行之气的组合，它们的区别在于各有侧重。所以有“药食同源”的说法。植物当然也不例外。在《平衡功》中，修炼者与树对炼，理出于此。之所以选择那几种特定的树种，是因为它们的气比较纯正，更接近本体的五色，即青、赤、黄、白、黑。

【原文】

吕曰：“五行在时若此，五行在人如何？”

钟曰：“惟人也头圆足方，有天地之象，阴阳升降，又有天地之机。而肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。

若以五行相生，则水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。生者为母，受生者为子。若以五行相克，则水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。克者为夫，受克者为妻。



五行相克图

五气相克图

以子母言之，肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气。以夫妻言之，肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气，肝气克脾气，脾气克肾气。

肾者，心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子。肝者，脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子。心者，肺之夫，脾之母，肾之妻，肝之子。肺者，肝之夫，肾之母，心之妻，脾之子。脾者，肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子。

心之见于内者为脉，见于外者为色，以寄舌为门户。受肾之制伏，而驱用于肺，盖以夫妇之理如此；得肝则盛，见脾则减，盖以子母之理如此。肾之见于内者为骨，见于外者为发，而两耳为门户。受脾之制伏，而驱用于心，盖以夫妇之理如此；得肺则盛，见肝则减，盖以子母之理如此。肝之见于内者为筋，见于外者为爪，以眼目为门户。受肺之制伏，而驱用于脾，盖以夫妇之理如此；见肾则盛，见心则减，盖以子母之理如此。肺之见于内者为肤，见于外者为毛，以鼻穴为门户，受心之制伏，而驱用于肝，盖以夫妇之理如此；得脾则盛，见肾则减，盖以子母之理如此。脾之见于内者为脏，均养心肾肝肺。见于外者为肉，以唇口为门户。呼吸定往来，受肝之制伏，而驱用于肾，盖以夫妇之理如此；得心则盛，见肺则减，盖以子母之理如此。

此是人之五行，相生相克，而为夫妇子母传气，衰旺见于此矣。”

【译文】

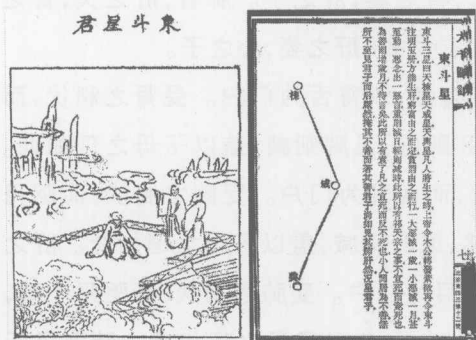
吕说：“五行在时间方面是这样，五行在人体内又是如何？”

钟说：“惟有人从表象看头圆足方，有天圆地方之象，从内里看气升液降，又有天地阴阳升降之机。人体的五行是肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。

如果按五行相生运行，则水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。用母子的关系来比喻，生者为母，被生者为子。如果按五行相克运行，则水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。用夫妻的关系来比喻，克者为夫，被克者为妻。

以子母关系来说，肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气。以夫妻关系来说，肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气，肝气克脾气，脾气克肾气。

肾者，心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子。肝者，脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子。心者，肺之夫，脾之母，肾之妻，肝之子。肺者，肝之夫，肾之母，心之妻，脾之子。脾者，肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子。



东斗图

心之见于内者为脉，见于外者为色，以舌头为门户。受肾制约，驱动于肺，这是夫妇之理的缘故；得肝则盛，见脾则减，这是子母之理的缘故。肾之见于内者为骨，见于外者为发，以两耳为门户。受脾制约，驱动于心，这是夫妇之理的缘故；得肺则盛，见肝则减，这是子母之理的缘故。肝之

见于内者为筋，见于外者为爪，以眼目为门户。受肺制约，驱动于脾，这是夫妇之理的缘故；见肾则盛，见心则减，这是子母之理的缘故。肺之见于内者为肤，见于外者为毛，以鼻穴为门户，受心制约，驱动于肝，这是夫妇之理的缘故；得脾则盛，见肾则减，这是子母之理的缘故。脾之见于内者为脏，均养心肾肝肺。见于外者为肉，以唇口为门户。呼吸定往来，受肝制约，驱动于肾，这是夫妇之理的缘故；得心则盛，见肺则减，这是子母之理的缘故。

这就是人的五行，通过五行的相生相克，以夫妇、子母之理传递脏气，由此可见人体之气的衰落和旺盛。”

【疏解】

这一段说明了一个中国传统文化中的基本理论：五行相生相克的理论。在丹经中，常用母子的关系比喻五行相生，用夫妻的关系比喻五行相克。五行的理论基本上贯穿着修炼的整个过程，它是修炼的最基本的理论之一，也是最重要的理论之一。修炼者必须要精通五行的理论。

【原文】

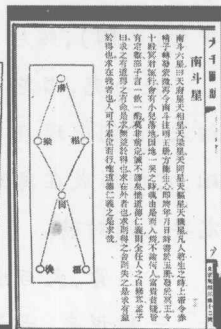
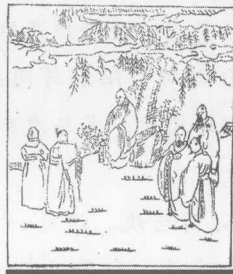
吕曰：“心，火也，如何得火下行？肾，水也，如何得水上升？脾，土也，土在中，而承火则盛，莫不下克于水乎？肺，金也，金在上，而下接火则损，安得有生于水乎？相生者递相间隔，相克者亲近难移。是此五行自相损克，为之奈何？”

钟曰：“五行归原，一气接引。元阳升举而升真水，真水造化而生真气，真气造化而生阳神。始以五行定位，而有一夫一妇。肾，水也。水中有金。金本生水，下手时要识水中金。水本嫌土，采药后须得土归水。龙乃肝之象，虎本肺之形。阳龙出于离宫，阴虎生于坎位。五行逆行，气传子母。自子至午，乃曰阳时生阳。五行颠倒，液行夫妇。自午至子，乃曰阴中炼阳。阳不得阴不成，到底无阴而不死。阴不得阳不生，到底绝阴而寿长。”

【译文】

吕说：“心属火，如何能使火向下行进呢？肾属水，如何能使水向上升起呢？脾属土，土在中央，承接火则盛，难道不向下克水吗？肺属金，金在上，从下接受火则损，怎么能够生水呢？五行相生是依此相生，五行相克是间隔相克。五行自相损失和克制，为什么会这样呢？”

南斗星君



南斗图

钟说：“五行归根到底，是一气接引的结果。元阳升举而升真水，真水造化而生真气，真气造化而生阳神。这才开始以五行定位，也才有了一阳一阴。肾属水。水中有金。金原本生水，修炼时要认识并得到水中金。水原本嫌弃土（因为土克水），采药后必须把下田安置在水上。龙是肝气化的象，虎是肺气化的形。阳龙出在下田，阴虎生在中田。五行逆行，气是由子传于母。从子时至午时，称为阳时生阳气。五行颠倒，液是由夫行于妇。从午时至子时，称为阴中炼阳气。阳气没有得到阴气不能成长，到最终没有了阴气就没有死亡。阴气没有得到阳气不能生成，到最终灭绝了阴气就能够长寿。”

【疏解】

这一段有几个概念很重要，必须从理论上搞清楚。

造化。造化，是一种状态由于本质发生了变化而成为了另一种状态的过程。造化就是质变。人在母体内的状态中，由一个受精卵生成为一个完整的人体，这就是一个造化的过程。修炼者要实现从人到仙的飞跃，也必须经历一系列造化的过程。简而言之，修炼就是不断造化的过程。

水中金。在受精卵形成前，精子为阳，卵子为阴。在受精卵形成的初期（受精卵分裂之前），受精卵中的绝大部分物质是原来卵子中的体液，为水为阴，只有精子带来的一点阳气。后人就把受精卵中的这一点阳气称为元阳，又称水中金。随着受精卵的分裂，以及胎儿的生长、成熟，完全是元阳造化的结果。由此可见，水中金（元阳）是实现造化的最初能源，也是最核心的能源。人在修炼的过程中，就是要有效地去培养、认识、得到水中金（元阳），然后，再由它来实现一系列造化的过程，最终把人造化成仙。

龙与虎，阳龙与阴虎。龙与虎是肝与肺气化的象，是五行运化完全的结果，它们出现在肝与肺。阳龙与阴虎是真阳与真阴，是促成造化的基础，它们形成在离宫与坎位。龙与虎和阳龙与阴虎是完全不同的概念，一定要区别对待。

心与肾，火与水，离与坎。这是一组关系很密切，又很容易混淆的概念。一般说来，离与坎是心与肾的后天卦位，火与水是心与肾的五行属性。在筑基阶段可以这样理解。但是，在修炼《三仙功》（即《灵宝毕法》）时，它们的含义会发生变化。在《人仙功》阶段，炼五行（肾、肝、心、脾、肺）

为四象(肾、肝、心、肺),炼四象为两象(肾、心),并且要在肾水和心气中炼出阴中真阳和阳中真阴,进行真阳真阴的交媾。这时的离与坎实际上是指中田与下田,也就是说《人仙功》的核心位置是中田与下田,心与肾、火与水、离与坎也相应地转移到了中田与下田。在《地仙功》阶段,

五行之气全部变成了先天之气,修炼的核心是还丹和炼形,而心火与肾水只起着基础和辅助的作用,作为心与肾的后天卦位的离与坎基本上失去了意义。由此可见,在《引仙法》、《人仙功》、《地仙功》、《天仙功》中,精、气、神的概念和状态已经发生了很大的变化,而且这种变化是递进的、连续的、有层次性、立体性的,决不能理解成不变的平面概念。

【原文】

吕曰:“五行本于阴阳一气。所谓一气者,何也?”

钟曰:“一气者,昔父与母交,即以精血造化成形。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,胆生胃,胃生膀胱。是此阴以精血造化成形,其阳止在起首始生之处,一点元阳而在二肾。且肾,水也,水中有火,升之为气,因气上升以朝于心。心,阳也,以阳合阳,太极生阴,乃积气生液,液自心降,因液下降以还于肾。肝本心之母、肾之子,传导其肾气以至于心矣。肺本心之妻、肾之母,传导其心液以至于肾矣。气液升降,如天地之阴阳。肝肺传导,若日月之往复。五行,名之数也。论其交合生成,乃元阳一气为本。气中生液,液中生气。肾为气之根,心为液之源。灵根坚固,恍恍惚惚,气中自生真水。心源清净,杳杳冥冥,液中自有真火。火中识取真龙,水中认取真虎。龙虎相交而变黄芽,合就黄芽而结成大药,乃曰金丹。金丹既就,乃曰神仙。”

君星斗西



西斗图

【译文】

吕说：“五行的根本在于阴阳一气。一气是指什么呢？”

钟说：“一气是指当初父与母交合时，精子和卵子造化成的受精卵之气。



北斗图

受精卵逐渐生成了脏腑。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，胆生胃，胃生膀胱。如果把构成受精卵的物质用阴表示，把构成受精卵的气用阳表示，那么，精子和卵子造化成了受精卵，受精卵之气就停留在最初形成的地方，具体地说，就是最初的那一点点阳

气留在二肾。肾气属水属阴，阴中包含有阳，阳上升为阳气，于是阳气上升以朝于心。心气属火属阳，以上升的阳气合于属阳的心气，太极生阴，于是阳气积累生成阴液，液从心下降，归还于肾。肝本来就是心的母、肾的子，它传导着肾气到达心。肺本来就是心的妻、肾的母，它传导着心液到达肾。气与液的上下升降，如同天地之间的阴阳升降。肝和肺的传导功效，如同日月的往复。五行，是名义上的数字。如果讨论它的交合和生成，元阳一气是根本。气中生液，液中生气。肾为气的根，心为液的源。只有先天的灵根坚固，在恍恍惚惚的先天状态，阳气中自然生成真阴——真水。只有后天的神清心净，在杳杳冥冥的无为状态，阴液中自然存有真阳——真火。从真火中认识真龙，从真水中认识真虎。真龙和真虎相交变成黄芽，合就黄芽而结成大药，就称为金丹。金丹形成以后，就称为神仙。”

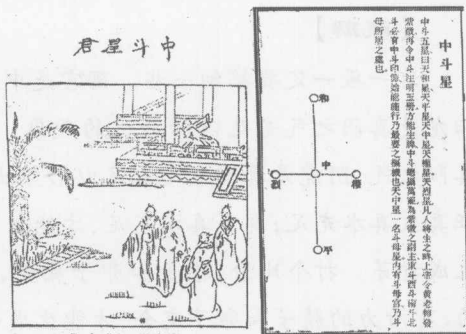
【疏解】

这一段揭示了一个重大的秘密：五行的根源和本质。分述如下：

五行的根源。真一之气分化成阴阳二气。真阴(卵子)真阳(精子),二气交合,生成三才之气(又称冲和之气),也就是受精卵之气,也就是原文中的一气。这一气中,包含着真一之气、阴阳二气、三才之气。这一气

生化出五行之气,运行着四象之气。五行与四象的区别在于:人体五行形成以后,由于胎儿的脾胃基本上不发挥作用,所以,五行之气的运行实际上是按照四象(肾、肝、心、肺)进行的。由此可见,五行的根源依次为三才之气、阴阳二气、真一之气。这就为修炼提供了方向:先把后天的五行之气炼化成先天的五行之气(《引仙法·内视返听》);其次,把先天的五行之气炼化成四象之气(《人仙功·匹配阴阳》);其次,把四象之气炼化成阴阳二气(《人仙功·聚散水火》);其次,把阴阳二气炼化成三才之气(《人仙功·交媾龙虎》);其次,把三才之气炼化成仙胎(《人仙功·烧炼丹药》)

.....



中斗图

五行的本质。脏腑的形成

是按照五行相克进行的,脏气的运行是按照五行相生进行的,相生相克是五行的真谛和本质,也是炼化脏腑的基本方法。

【原文】

吕曰:“金丹就而脱质升仙,以返十州,固可知矣。如何谓之黄芽⁽¹⁾?”

钟曰:“真龙,真虎者是也。”

吕曰:“龙虎者,何也?”

钟曰:“龙非肝也,乃阳龙,阳龙出在离宫真水之中。虎非肺也,乃阴虎,阴虎出在坎位真火之中。”

【注释】

〔1〕黄芽:指真阴真阳交媾以后,形成的最初的气的形象。相当于精子和卵子交媾以后,形成的受精卵。黄芽又称丹头、胎苗、仙苗等。

【译文】

吕说:“金丹成就以后,能够脱质升仙,以返十州,固然可以理解。如何称

为黄芽呢？”

钟说：“黄芽就是真龙和真虎。”

吕说：“为什么说是龙虎呢？”

钟说：“龙不是肝气，是阳龙，阳龙出在离宫的真水之中。虎不是肺气，是阴虎，阴虎出在坎位的真火之中。”

【疏解】

这一段一定要搞细一些。离宫是中田，真水是阳中之阴的真阴之气，阳龙是真阴之气充足以后显出的气象。坎位是下田，真火是阴中之阳的真阳之气，阴虎是真阳之气充足以后显出的气象。肾气心气旺盛，才能保证真火真水充足；真火真水充足，才能显出阴虎阳龙；阴虎阳龙交媾，才能生成黄芽。打个比喻，精子和卵子相遇，不一定能生成受精卵，只有健康的、有活力的精子和卵子交合，才能生成受精卵。

本章要点

大道生天地，天地生五帝，即青帝、赤帝、黄帝、白帝、黑帝。五帝又称为五老，居住在五斗星中。当修炼者能够直接与五帝沟通，并且得到五帝的帮助，那感觉非常神奇。

五帝生五子，分别是甲乙、丙丁、戊己、庚辛、壬癸。它们分别主持着五方的木、火、土、金、水。人为天地之子，人生成的时候，五帝的五子也进入了人体内，分别居住在五脏，成为五脏之神。当修炼者能够直接与五脏之神沟通，并且得到五脏之神的帮助，五脏之神会自动运化五脏之气，那感觉非常舒服。

当五脏之神把五脏之气运化完全、透彻时，就显出了五帝之五子的神像：青龙、朱雀、勾陈、白虎、玄武。

万物也为天地所生，也接受着五帝之五子的润泽和恩惠。所有的生物都是五行之气的组合，它们的区别在于各有侧重。

这里说明了一个中国传统文化中的基本理论：五行相生相克的理论。

所以，论五行，即识得根源、掌握本质、生克更替、五行合一。

第七 论水火

【原文】

吕曰：“人之长生者，练就金丹。欲炼金丹，先采黄芽。欲得黄芽，须得龙虎。所谓真龙出于离宫，真虎生于坎位。离坎之中有水火。水火者，何也？”

钟曰：“凡身中以水言者，四海、五湖、九江、三岛、华池、瑶池、凤池、天池、王池、昆池、元潭、阆苑、神水、金波、琼液、玉泉、阳酥、白雪……若此名号，不可备陈。凡身中以火言者，君火、臣火、民火^{〔1〕}而已。三火以元阳为本，而生真气。真气聚而得安，真气弱而成病。若以耗散真气而走失元阳，元阳尽，纯阴成，元神离体，乃曰死矣。”

【注释】

〔1〕君火、臣火、民火：又称三昧真火。君火为心火，臣火为肾火（又称命门之火），民火为膀胱之火。

【译文】

吕说：“人之所以长生，就是练就了金丹。想要练就金丹，先要采取黄芽。想要得到黄芽，必须得到龙虎。真龙出于离宫，真虎生于坎位。离坎之中有水火。水火是什么呢？”

钟说：“在人的身中，用水来作比喻的，有：四海、五湖、九江、三岛、华池、瑶池、凤池、天池、玉池、昆池、元潭、阆苑、神水、金波、琼液、玉泉、阳酥、白雪……这样的名词，不能全部说得出来。在人的身中，用火来作比喻的，只有君火、臣火、民火。三火以元阳为根本，从而生成真气。真气聚集，人就安康；真气衰弱，人就患病。如果人耗散了真气，走失了元阳，元阳失尽，全成纯阴，元神离体，人就死了。”

【疏解】

人体内，阴水（气）甚多，阳火（气）甚少。所以，要格外珍惜真气和元阳。

【原文】

吕曰：“人身之中，以一点元阳而兴举三火。三火起于群水众阴之中，易为耗散而难炎炽。若此阳弱阴盛，火少水多，令人速于衰败而不得长生，为之奈何也？”



水火既济图

钟曰：“心为血海、肾为气海、脑为髓海、脾胃为水谷之海，是此四海者如此。五脏各有液，所主之位东、西、南、北、中，是此五湖者如此。小肠二丈四尺而上下九曲，乃曰九江。小肠之下元潭之说如此。顶曰上岛，心田中岛，肾曰下岛。三岛之内，根源、阆苑之说如此。华池在黄庭之下，瑶池出丹阙之前，昆池上接玉京，天池正冲内院，凤池乃心肺之间，玉池在唇齿之内。神水生于气中，金波降于天上。赤龙住处，自有琼液玉泉。凡胎换后，方见白雪阳酥^[1]。浇灌有时，以沃炎盛，先

曰玉液，次曰金液，皆可以还丹。抽添有度，以应沐浴，先曰中田，次曰下田，皆可以炼形。玉药金花^[2]变就黄白之体^[3]，醍醐甘露炼成奇异之香。若此水之功效。

及夫民火上升，助肾气以生真水；肾水上升，交心液而生真气。小则降魔除病，大则炼质烧丹。用周天则火起焚身，勒阳关则還元丹药。别九州之势以养阳神，烧三尸^[4]之累以除阴鬼。上行则一撞三关^[5]，下运则消磨七魄^[6]。炼形成气而轻举如飞，炼气成神而脱胎如蛻。若此皆火之功效也。”

【注释】

[1] 白雪阳酥：形容玉液炼形、金液炼形完成以后，肉体发生的变化。

[2] 玉药金花：玉药为水中之气，金花为金精、元精。

[3] 黄白之体：指黄芽、白雪。

[4] 三尸：又称三尸神、三彭、三虫等，是指体内导致精神患病的病

邪。

〔5〕三关：指尾闾、夹脊、玉枕。

〔6〕七魄：比喻身中的浊鬼，实际上是指识神中属阴的部分。

【译文】

吕说：“在人的身中，用一点元阳兴起三火。三火兴起在众多属阴的群水之中，容易被耗散而难以炎炽。这样，阳弱阴盛，火少水多，令人加速衰败而不能长生，这怎么办呢？”

钟说：“心为血海，肾为气海，脑为髓海，脾胃为水谷之海，这是四海。五脏也各有体液，他们所主持的方位是东、西、南、北、中，这是五湖。二丈四尺长的小肠上下有九个曲折，所以称九江。小肠之下有元潭。泥丸称为上岛，心田称为中岛，肾称为下岛。三岛之内，有根源、闾苑的说法。华池在黄庭之下，瑶池在丹阙之前，昆池上接玉京，天池正冲内院，凤池在心肺之间，玉池在唇齿之内。神水生于气中，金波降于天上。赤龙住处，自然有琼液玉泉。凡胎换后，才能见白雪阳酥。浇灌有时，以沃炎盛，先称为玉液，其次称为金液，都可以还丹。抽添有度，以应沐浴，先称为中田，其次称为下田，都可以炼形。玉药金花变就了黄白之体，醍醐甘露炼成了奇异之香。这就是水的功效。

民火上升，协助肾气生成真水；肾水上升，交于心液而生真气。小则降魔除病，大则炼质烧丹。运用周天能够使阳气炼化身躯，勒紧阳关能够使阳气更加纯正。五气离别九州，上朝于头，以炼养阳神。阳气化尽了累积的病邪，以消除阴鬼。阳气向上运行，则一路撞开三关，向下运行，则消除磨炼七魄。炼透身形，成为阳气，达到轻举如飞；炼透阳气，成就阳神，如同蜕皮一样脱出凡胎。这都是火的功效。”

【疏解】

这一段专用名词非常多，限于篇幅，只解释了一小部分。在此，要认识到水和火的功效，并用它去理解修炼的整个过程。

【原文】

吕曰：“始也闻命，所患者火少水多而易衰败。次听高论，水火有如此



火龍水虎圖

之功验。毕竟如何造化,使少者可以胜多,弱者可以致强?”

钟曰:“二八阴消,九三阳长,赫赤金丹,指日可成,七返九还而胎仙自化者也。真气在心,心是液之源。元阳在肾,肾是气之海。膀胱为民火,不止于民火,不能为用,而膀胱又为津液之府。若以不达天机,罔测玄理,奉道之士难为造化,不免于疾病死亡者矣。”

【译文】

吕说:“起初听说命理时,所忧虑的是火少水多而容易衰败。后来听到了您的高论,才知道水火有如此的功验。究竟如何造化,能使少者可以胜多,弱者可以致强呢?”

钟说:“在气液升降的过程中,肝和心的阴气逐渐消失,肝和肺的阳气得以增长,显赫的金丹指日可成,心和肺的阳气分别复还到心,而使胎仙自然化成。真气在心,心是液的源头。元阳在肾,肾是气的海洋。膀胱为民火,但不能仅仅停止在民火的层面,否则不能为用,而且膀胱又是津液之府。如果不能通达天机,就不要猜测玄理,信奉大道的人难以发挥造化作用,就免不了疾病和死亡。”

【疏解】

五行之数。五行生成的数为五十五。其中,一、三、五、七、九为阳,共二十五。二、四、六、八、十为阴,共三十。从肾开始,水一、火二、木三、金四、土五,这是五行生的数,三阳而二阴。从肾开始,水六、火七、木八、金九、土十,这是五行成的数,三阴而二阳。

造化的动力。造化的动力为三昧真火,即心火、肾火、膀胱之火。真气在心,心是液之源。元阳在肾,肾是气之海。再加上膀胱的辅助作用,三火齐聚,炼化可成,造化可就。

【原文】

吕曰：“所谓造化，使阳长阴消，金丹可成而胎仙自化者，何也？”

钟曰：“人之心肾相去八寸四分，乃天地定位之比。气液太极相生，乃阴阳交合之比也。一日十二时，乃一年十二月之比也。心生液，非自生也，因肺液降而心液行。液行夫妇，自上而下，以还下田，乃曰妇还夫宫。肾生气，非自生也，因膀胱气升而肾气行。气行子母，自下而上，以朝中元，乃曰夫还妇室。肝气导引肾气，自下而上以至于心。心，火也，二气相交，熏蒸于肺。肺液下降，自心而来皆曰心生液。以液生于心而不耗散，故曰真水也。肺液传送心液，自上而下以至于肾。肾，水也，二水相交，浸润膀胱。膀胱气上升，自肾而起者皆曰气，以气生于肾而不消磨，故曰真火也。真火出于水中，恍恍惚惚，其中有物。视之不可见，取之不可得也。真水出于火中，杳杳冥冥，其中有精。见之不能留，留之不能住也。”

【译文】

吕说：“为什么造化能使阳长阴消、金丹可成而胎仙自化呢？”

钟说：“人的心肾之间相距八寸四分，就是用天地之间的定位来类比。气与液之间的太极相生，就是用阴阳交合来类比。一日十二时，就是用一年十二月来类比。心生液，不是心生成的液，是因为肺液下降顺着心液运行。液以夫妇相克的路线运行，从上而下，以还下田，这称为妇还夫宫。肾生气，不是肾生成的气，是因为膀胱气上升带着肾气运行。气以子母相生的路线运行，从下而上，以朝中田，这称为夫还妇室。肝气导引着肾气，从下而上到达心。心属火，二气相交，熏蒸于肺。肺液下降，从心而来的都称为心生液。因为液生在心而且不耗散，所以称为真水。肺液传送着心液，从上而下到达肾。肾属水，二水相交，浸润膀胱。膀胱气上升，从肾升起的都称为气。因为气生在肾而且不消磨，所以称为真火。真火出于水中，在恍恍惚惚中，有物存在。肉眼看不见它，也不能提取它。真水出于火中，在杳杳冥冥中，有精存在。即使看见了它也留不住它，想留也不知道往哪留。”

【疏解】

三火齐聚是造化的动力，真火真水是造化的基础，气升液降是造化的

运作，金丹可成是造化的凝聚，胎仙自化是造化的结果。一切来自造化，造化创造一切。

【原文】

吕曰：“肾，水也，水中生气，名曰真火，火中何者为物？心，火也，火中生液，名曰真水，水中何者为精？火中之物、水中之精既无形状可求，纵求之而又难得，纵得之而又何用？”

钟曰：“前古上圣道成，不离于此二物。交媾而变黄芽，数足胎完以成大药，乃真龙、真虎者也。”

【译文】

吕说：“肾属水，水中生气，名称真火，火中的物是什么？心属火，火中生液，名称真水，水中的精是什么呢？火中之物、水中之精没有形状可求，即使寻求又很难得，即使得到又有什么用途呢？”

钟说：“上古时期修道有成的圣人，也离不开火中之物、水中之精。物与精交媾后变成黄芽，气数满足，胎化圆满，成就大药，这就是真龙、真虎。”

【疏解】

真龙、真虎是修炼成仙的核心因素。切记。

本章要点

人体内，阴水（气）甚多，阳火（气）甚少。所以，要格外珍惜真气和元阳。人要改变这种阴水多阳火少的处境，就要靠造化。造化就是创造、再生。

造化的动力为三昧真火，即心火、肾火、膀胱之火。真气在心，心是液之源。元阳在肾，肾是气之海。再加上膀胱的辅助作用，三火齐聚，炼化可成，造化可就。

三火齐聚是造化的动力，真火真水是造化的基础，气升液降是造化的运作，金丹可成是造化的凝聚，胎仙自化是造化的结果。一切来自造化，

造化创造一切。

所以，论水火，即水多火少、人生常理、造化火水、再生道理。

第八 论龙虎

【原文】

吕曰：“龙本肝之象，虎乃肺之形。是此心火之中而生液，液为真水。水之中杳杳冥冥而隐真龙。龙不在肝，而出自离宫者，何也？是此肾水之中而生气，气为真火。火之中恍恍惚惚而藏真虎。虎不在肺，而出自坎位者，何也？”

钟曰：“龙，阳物也。升飞在天，吟而云起，得泽而济万物。在象为青龙，在方为甲乙，在物为木，在时为春，在道为仁，在卦为震，在人身五脏之内为肝。虎，阴物也。奔走于地，啸而风生，得山而威制百兽。在象为白虎，在方为庚辛，在物为金，在时为秋，在道为义，在卦为兑，在人身五脏之内为肺。

且肝，阳也，而在阴位之中。所以肾气传肝气，气行子母，以水生木。肾气足而肝气生，肝气既生以绝肾之余阴，而纯阳之气上升者也。且肺，阴也，而在阳位之中。所以心液传肺液，液行夫妇，以火克金。心液到而肺液生，肺液既生以绝心之余阳，而纯阴之液下降者也。

以其肝属阳，以绝肾之余阴，是以知气过肝时即为纯阳。纯阳气中包藏真一之水，恍惚无形，名曰阳龙。

以其肺属阴，以绝心之余阳，是知液到肺时即为纯阴。纯阴液中负载正阳之气，杳冥不见，名曰阴虎。气升液降，本不能相交，奈何气中真一之水见



降龙图

液相合，液中正阳之气见气自聚。若也传行之时以法制之，使肾气不走失，气中收取真一之水；心液不耗散，液中采取正阳之气。子母相逢，互相顾恋，日得黍米之大。百日无差，药力全。二百日圣胞坚。三百日胎仙完。形若弹丸，色同朱橘，名曰丹药，永镇下田。留形住世，浩劫长生，所谓陆地神仙。”

【译文】

吕说：“龙本来是肝气化为肝神的象，虎本来是肺气化为肺神的象。心火之中生成了液，此液为真水。真水中，在杳杳冥冥的状态下隐藏着真龙。真龙不在肝，而是出自离宫，为什么呢？肾水之中生成了气，此气为真火。真火中，在恍恍惚惚的状态下隐藏着真虎。真虎不在肺，而是出自坎位，为什么呢？”

钟说：“龙是充满着阳气（天之气）的动物。它升飞在天上，吟叫可以唤得云起，得水可以润济万物。在气象中为青龙，在方位中为东方甲乙，在物体中为木，在时节中为春，在道德中为仁，在卦相中为震，在人身五脏之内为肝。虎是充满着阴气（地之气）的动物。它奔走于地上，呼啸可以引得风生，得山可以威制百兽。在气象中为白虎，在方位中为西方庚辛，在物体中为金，在时节中为秋，在道德中为义，在卦相中为兑，在人身五脏之内为肺。

肝在五脏中属阳，在阴位（低位）之中，所以，肾气传到肝气，气是按照五行相生运行的，以肾水生肝木。肾气充足而肝气生成，肝气既然生成，就意味着上升到肝的肾阴之气全部转化成了肝阳之气，从而使纯阳之气上升。肺在五脏中属阴，在阳位（高位）之中，所以，心液传到肺液，液是按照五行相克运行的，以心火克肺金。心液充足而肺液生成，肺液既然生成，就意味着上升到肺的心阳之气全部转化成了肺阴之液，从而使纯阴之液下降。

肝属阳，它转化了肾气中余下的阴气，由此知道肾气通过肝时，就已经成为纯阳之气。纯阳之气中包藏着真一之水，在恍恍惚惚的状态中没有固定的形态，名称阳龙。肺属阴，它转化了心气中余下的阳气，由此知道心气通过肺时，就已经成为纯阴之液。纯阴之液中负载着正阳之气，在杳杳冥冥的状态中不能直观地看见，名称阴虎。气升液降，本来是不能够相互交合的，然而，气中的真一之水遇见液就相合，液中的正阳之气遇见气就相聚。如果在气液

传导和运行时,能够用有效的方法进行控制,使肾气不走失,气中收取真一之水;心液不耗散,液中采取正阳之气。就像是子母相逢,互相顾恋,每天得到像黍米一样大的收获。如此修炼一百天,药力备全。修炼二百天,圣胞坚固。修炼三百天,仙胎圆满。此时的仙胎形态如同弹丸,颜色如同朱橘,名称丹药,一直镇居下田。用仙胎炼化身形,留住人世,就可以历经浩劫,长生于世,成为所谓的陆地神仙。”

【疏解】

龙与真龙、虎与真虎是完全不相同的概念。龙和虎,又称青龙和白虎,是肝气和肺气完全转化成先天之气时呈现出来的景象。与之并列的还有朱雀、玄武、勾陈,分别是心气、肾气、脾气完全转化成先天之气时呈现出来的景象。完成了《引仙法》的修炼就可以做到使五脏之气完全转化成先天之气,出现青龙、白虎、朱雀、玄武、勾陈的景象。在此基础上,炼得中田和下田,也就是离卦和坎卦。将先天的五行之气炼成四象之气(肾、肝、心、肺),再将四象之气炼成纯阴的肾气和纯阳的心气。再进一步,从纯阴的肾气中采取的正阳之气为阴虎,从纯阳的心气中收取的真一之水为阳龙,阴虎和阳龙就是真虎和真龙。由此可见,龙与真龙、虎与真虎代表着不同层次的先天之气的概念。

真虎和真龙是造化的本源。真虎和真龙如同精子和卵子一样具有造化生命的功能。仙经万卷,核心就在于真虎和真龙。准确地说,真虎和真龙的交合是由凡入仙的开始。

【原文】

吕曰:“肾水生气,气中有真一之水,名曰阴虎,虎见液相会也。心生液,液中有正阳之气,名曰阳龙,龙见气相合也。方以类聚,物以群分,理当然也。气生时,液亦降,气中真一之水莫不随液而下传于五脏乎?液生时,气亦升。液中正阳之气莫不随气而上出于重楼乎?真水随液下行,虎不能交龙。真阳随气上升,龙不能交虎。龙虎不交,安得黄芽?黄芽既无,安得大药?”

钟曰:“肾气既生,如太阳之出海,雾露不能蔽其光。液下如疏廉,安

足以胜其气？气壮则真一之水自盛矣。心液既生，如严天之杀物，呼阿不能敌其寒。气升如翠幕，安足以胜其液？液盛则正阳之气或强或弱，未必也。”

【译文】

吕说：“肾水中生成真气，真气中含有真一之水，名称阴虎，真一之水遇见真液则相会。心火中生成真液，真液中含有正阳之气，名称阳龙，正阳之气遇



伏虎图

见真气则相合。人以类聚，物以群分，这是理所当然。真气生成时，真液也在下降，真气中的真一之水怎么不随真液而下，传导于五脏呢？真液生成时，真气也在上升。真液中的正阳之气怎么不随真气而上，出现于重楼呢？真一之水随真液下行，虎不能交龙。正阳之气随真气上升，龙不能交虎。龙虎不交，怎么能得到黄芽呢？黄芽既然没有，怎么能得到大药呢？”

钟说：“肾气已经生成，如同刚刚出海的太阳，云雾和水露都不能遮蔽它的光辉。此时的真液下降如同竹子编制的罩帘，怎么能有足够的能力胜过真气呢？真气壮大则真一之水自然旺盛。心液已经生成，如同万物凋零的严冬，用嘴呼气是不能抵抗它的寒冷。此时的真气上升如同翠幕，怎么能有足够的力量胜过真液呢？真液旺盛则正阳之气或强或弱，就不一定了。”

【疏解】

气升液降的内动力：肾气中的真一之水与心液相会，心液中的正阳之气与肾气相会，由此，带动着肾气上升、心液下降。

【原文】

吕曰：“气生液生各有时。时生气也，气胜则真一之水亦盛。时生液

也，液盛则正阳之气亦盛。盛衰未知，何也？”

钟曰：“肾气易为耗散，难得者，真虎。心液难为积聚，易失者，真龙。丹经万卷，议论不出阴阳。阴阳两事，精粹无非龙虎。奉道之士，万中识者一二，或以多闻广记，虽知龙虎之理，不识交会之时，不知采取之法。所以古今达士，皓首修持，止于小成。累代延年，不闻超脱。盖以不能交媾于龙虎，采黄芽而成丹药。”

【译文】

吕说：“气与液的生成各有天时。天时生气时，气胜则真一之水也盛。天时生液时，液盛则正阳之气也盛。然而，气液的盛衰却无法知道，为什么呢？”

钟说：“由于肾气容易耗散，所以，难以得到的是肾气中的真虎。由于心液难以积聚，所以，容易失去的是心液中的真龙。丹经有万卷，所议论的内容不出阴阳。阴阳之中，核心是龙虎。信奉大道的人，一万人中只有一、二人识得龙虎，有人见多识广，虽然知道龙虎之理，但不知道交会的时机，不知道采取的方法。所以，古往今来的修行人，修持到头发都白了，还停止于小成。世世代代不知道有超脱。大概是不能交媾龙虎，采集黄芽而成就丹药。”

【疏解】

肾气易散，真虎难得；心液难聚，真龙易失；龙虎之理，不可不知；龙虎交媾，不可不为。

本章要点

真龙、真虎是与龙、虎完全不同的概念，龙、虎是脏气，而真龙、真虎是脏气中的元气，是造化的本源，是气液升降的内动力，是易失难得生命之根。

所以，论龙虎，纯阴出正阳（真虎）、纯阳出真一（真龙）、交媾出造化、孕育出仙胎。

第九 论丹药

【原文】

吕曰：“龙虎之理既已知矣，所谓金丹大药可得闻乎？”

钟曰：“所谓药者，可以疗病。凡病有三等。当风卧湿、冒暑涉寒，劳逸过度，饥饱失时，非次不安，则曰患矣，患为时病。及夫不肯修持，恣情纵意，散失元阳，耗损真气，年高憔悴，则曰老矣，老为年病。及夫气尽体空，魂消神散，长吁一声，四大无主。体卧荒郊，则曰死矣，死为身病。且以时之有病，以春夏秋冬运行于寒暑温凉。阳太过而阴不足，当以凉治之也。阴太过而阳不足，当以温治之也。老者多冷而幼者多热，肥者多涎而羸者多积。男子病生于气，妇人患本于血。补其虚而取其实，保其弱而损其余。小则针灸，甚者药饵。虽有非次不安，而时之有患，委于明士良医，对病服食，悉得保愈。然而老病如何医？死病如何治？洗肠补肉，古之善医者也面皱发白以返童颜，无人得会。换顶续肢，古之善医者也，留形住世，以得长生，无人得会。”

【译文】

吕说：“龙虎之理已经知道了，可以说说金丹大药吗？”

钟说：“药是可以治疗疾病的。病有三等。迎风而立，卧湿而寝，冒暑而晒，涉寒而站，劳逸过度，饥饱失时。由于生活次序的错乱造成了不健康，就是所说的病患，所患的为时病。不肯修持，恣情纵意，散失元阳，耗损真气。年事已高，面容憔悴，就是所说的年老了，所患

圖藥二外內



內外二藥圖

的为年病。气尽体空，魂消神散，长吁一声，四大皆空。葬身于荒郊，就是所说的死了，所患的为身病。时病是由于春夏秋冬运行的寒暑温凉造成的。阳气太过而阴气不足，应当用凉治疗。阴气太过而阳气不足，应当用温治疗。老年人多冷而年轻人多热，肥胖者多涎而多吃者多积。男子的病生成在于气，妇人的病根本在于血。根据人的病情，补虚而泻实，保弱而除余。病轻用针灸，病重用药饵。虽然由于生活次序的错乱造成了不健康，患有时病，只要求助于明士良医，辩证服药，就能够得到痊愈。然而，老病如何医治？死病如何医治？洗肠补肉，古代善于医术的人能够做到，但是，让面容发皱、头发花白的人返回儿童时的容颜，没有人能够做到。换顶续肢，古代善于医术的人能够做到，但是，要留形住世、以得长生，没有人能够做到。”

【疏解】

人的病有三等：时（患）病、年（老）病、身（死）病。世人只认识到了时病，而仙道所要解决的是年病和身病。由此可见，仙道的胆识和智慧是超乎寻常的。

【原文】

吕曰：“非次不安因时成病，良医名药固可治矣。虚败年老之病，气尽命终之苦，如何治之，莫有药乎？”

钟曰：“凡病有三等。时病以草木之药疗之自愈。身病、年病，所治之药而有二等：一曰内丹，次曰外丹。”

【译文】

吕说：“由于生活次序的错乱造成了不健康，患有时病，用良医名药固然可以治疗。那么，气虚衰老的年病、气尽命终的身病，如何治疗，难道无药可治吗？”

钟说：“病有三等。时病用草药治疗可以愈合。治疗身病和年病的药有二等：一称内丹，二称外丹。”

【疏解】

病有三等，药也有三等，即草药、内丹、外丹。

【原文】

吕曰：“外丹者，何也。”

钟曰：“昔高上元君传道于人间，指喻天地升降之理，日月往复之宜。自尔丹经满世，世人得闻大道。广成子以教黄帝，黄帝政治之暇依法行持，久而不见功。广成子以心肾之间而有真气真水，气水之间而有真阴真阳，配合为大药，可比于金石之间，而隐至宝。乃于崆峒山中以内事为法而炼大丹。八石之中惟用朱砂，砂中取汞。五金之中惟用黑铅，铅中取银。汞比阳龙，银比阴虎。以心火如砂之红，肾水如铅之黑。年火随时，不失乾坤之策；月火抽添，自分文武^[1]之宜。卓^[2]三层之炉，各高九寸，外方内圆。取八方之气，应四时之候。金鼎之象，包藏铅汞，无异于肺液。硫黄为药，合和灵砂，可比于黄婆。三年小成，服之可绝百病。六年中成，服之自可延年。九年大成，服之而升举自如。壮士展臂，可千里万里。虽不能返于蓬莱，亦于人世浩劫不死也。”

【注释】

[1] 文武：指呼吸时意念的轻与重，又称火候，轻者为文火，重者为武火。

[2] 卓：高。

【译文】

吕说：“什么是外丹呢？”

钟说：“昔日，高上元君传道于人间，意图就是用天地升降之理、日月往复之理作比喻。从那以后，丹经广泛流传于世，世人才能够认识大道。广成子教授黄帝，黄帝在执政的余闲时间依法行持，很长时间不见进步。广成子告诉黄帝，在心肾之间有真气真水，气水之间有真阴真阳，真阴真阳配合能成为大药，这与表面的金石相比，是隐藏的至宝。于是，黄帝就在崆峒山中，效法体内阴阳之理而炼大丹。在八石之中只用朱砂，在朱砂中取汞。在五金之中只用黑铅，在黑铅中取银。用汞比作阳龙，用银比作阴虎。用心火比作砂之红，用肾水比作铅之黑。一年中按照天时起火，不失乾坤之道；一月中火有抽

添，自然能分辨文火与武火。三层高的炉，每层各高九寸，外方内圆。吸取八方之气，对应四时之候。金鼎之象，包藏着铅汞，无异于肺液。硫黄为药，合和灵砂，可比作黄婆。三年小成，服之可以断绝百病。六年中成，服之可以益寿延年。九年大成，服之可以升举自如。壮士展臂，可以翱翔千里万里。虽然不能返于蓬莱，也可以在人世的浩劫中不死。”

【疏解】

外丹是效法人体阴阳五行的原理，依照天时起火，炼化金石而成的丹药。类似现在的提纯、冶炼。

【原文】

吕曰：“历古以来，炼丹者多矣，而见功者少，何也？”

钟曰：“炼丹不成者，有三也：不辨药材真伪，不知火候抽添，将至宝之物一旦消散于烟焰之中而为灰尘，废时乱日，终无所成者，一也。药材虽美，不知火候。火候虽知，而乏药材，两不契合，终无所成者，二也。药材虽美，火候合宜，年中不差月，月中不错日，加减有数，进退有时，气足丹成。而外行不备，化玄鹤而凌空，无缘而得饵，此不成者，三也。又况药材本天地秀气结实之物，火候乃神仙修持得道之术。三皇^{〔1〕}之时，黄帝炼丹，九转方成。五帝之后，混元炼丹，三年才就。迨夫战国，凶气凝空，流尸满野，物不能受天地之秀气而世乏药材，当得法之人而逃难老死岩谷。丹方仙法，或有竹帛可纪者，久而弃坏，人世不复有矣。若以尘世有药材，秦始皇不求于海岛。若以尘世有丹方，魏伯阳不参与《周易》。或而多闻强识，迷惑后人，万万破家，并无一成，以外求之，亦为误矣。”

【注释】

〔1〕三皇：指伏羲、神农、黄帝。

【译文】

吕说：“自古以来，炼外丹的人很多，而见着功效的人很少，为什么呢？”

钟说：“炼外丹没有成功的原因有三个：不辨药材的真伪，不知道火候的抽添，将至宝的药物一旦销毁在烟焰之中，就变为了灰尘，浪费了时间，错过



采药归壶图

了良机，终究不会有所成功的，这是第一。药材虽美，但不知道火候；或者火候虽知，但缺乏药材，两者不能默契地配合，终究不会有所成功的，这是第二。药材虽美，火候合宜，年中不差月，月中不错日，加减有数，进退有时，气足丹成。然而，外部环境不具备，想要化玄鹤而凌空，无缘得到药饵，这样也不会成功，这是第三。况且药材本身就是天地秀气结成的实物，火候是神仙修持得道的技术。在上古三皇时代，黄帝炼丹，九年才能成功。五帝之后，混元炼丹，三年才有成就。

等到了战国时期，凶气凝空，流尸满野，万物不能承受天地的秀气，而世间也就缺乏了优质的药材，那些得到了炼丹方法的人到处逃难，最终老死在山岩深谷。丹方和仙法，或许有的纪录在竹帛上，时间长久容易损坏，所以，人世间不会再有了。如果尘世间有药材，秦始皇就不会寻求到海岛。如果尘世间有丹方，魏伯阳也就不需要参悟《周易》了。有人多闻强识，只能迷惑后人，导致万家破裂，并没有一个成功，利用身外之物求得长生，也是误区。”

【疏解】

无论外丹是真是假、是好是坏，利用外丹求得长生是万万不可取的。

【原文】

吕曰：“外丹之理，出自广成子。以内事为法则，纵有成就，九年方毕。又况药材难求丹方难得，到底只能升腾，不见超凡入圣而返十洲者矣。敢问内药者可得闻乎。”

钟曰：“外药非不可用也。奉道之人，晚年觉悟，根源不甚坚固。肾者气之根，根不深则叶不茂矣。心者，液之源，源不清则流不长矣。必也假其五金八石，积日累月，炼成三品。每品三等乃曰九品。龙虎大丹，助接其真气，炼形住世，轻举如飞。若以修持内事，识交合之时，知采取之法。

胎仙既就，指日而得超脱。彼人不悟，执在外丹，进火加日，服之欲得上升天界，诚可笑也。彼既不究外药之源，当以详陈内丹之理。内丹之药材出于心肾，是人皆有也。内丹之药材本在天地，天地常日得见也。火候取日月往复之数，修合效夫妇交接之宜。圣胎就而真气生，气中有气，如龙养珠。大药成而阳神出，身外有身，似蝉脱蜕。是此内药本于龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞。”

【译文】

吕说：“外丹之理，出自广成子。以体内阴阳为法则，纵有成就，九年方能完成。况且药材难求，丹方难得，最终只能升腾，不见得能超凡入圣而返十洲。敢问内药可以说说吗？”

钟说：“外药不是不可以用。信奉大道的人，到了晚年才觉悟，根源不怎么坚固。肾是气的根，根不深则叶不茂。心是液的源，源不清则流不长。必要时也借助这些五金八石，积日累月，炼成三品外丹。每品分三等，共计九等。这些龙虎大丹（外丹），有助于连接人的真气，达到炼形住世，轻举如飞。如果修持内功，识得交合的时机，知道采取的方法。胎仙容易成就，指日而得超脱。有人执迷不悟，执着热衷外丹，增加进火的时间，服用外丹想要上升天界，真是可笑。你就不要去追究外药的渊源，应当详细地陈述内丹之理。内丹的药材出于心肾，是人人都有的。内丹的药材根本在于天地，天地是日常中都能看得见的。内丹的火候取自日月往复的天数，阴阳的交合效法夫妇的交媾。圣胎成就而真气生成，气中有气，如龙养珠。大药成就而阳神出体，身外有身，似蝉脱蜕。内药的根本在于龙虎交合而变成的黄芽，黄芽的形成分出了铅与汞。

【疏解】

外丹必须在明师指导下才能使用，而内丹人人可学、可炼、可得、可用。内药的根本在于龙虎交合。

本章要点

人的病有三等：时（患）病、年（老）病、身（死）病。世人只认识到了时病，而仙道所要解决的是年病和身病。由此可见，仙道的胆识和智慧是超乎寻常的。

病有三等，药也有三等，即草药、内丹、外丹。外丹是效法人体阴阳五行的原理，依照天时起火，炼化金石而成的丹药。类似现在的提纯、冶炼。无论外丹是真是假、是好是坏，利用外丹求得长生是万万不可取的。

内丹的药材出于心肾，而根本在于天地。内丹的火候取自日月往复的天数，阴阳的交合效法夫妇的交媾。圣胎成就而真气生成，气中有气，如龙养珠。大药成就而阳神出体，身外有身，似蝉脱蜕。内药的根本在于龙虎交合而变成的黄芽，黄芽的形成分出了铅与汞。”

所以，论丹药，即五行生药、聚水采药、龙虎大药、黄芽丹药。

第十 论铅汞

【原文】

吕曰：“内药不出龙虎也。虎出于坎宫，气中之水是也。龙出于离宫，水中之气是也。外药取砂中之汞，比于阳龙；用铅中之银，比于阴虎。而铅汞外药也，何以龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞？所谓内药之中铅汞者，何也？”

钟曰：“抱天一之质^{〔1〕}而为五金之首者，黑铅也。铅以生银，铅乃银之母。感太阳之气^{〔2〕}而为众石之首者，朱砂也。砂以生汞，汞乃砂之子。难取者铅中之银、砂中之汞。银汞若相合，锻炼自成至宝。此铅汞之理见于外者如此。

若以内事言之，见于人者，古今议论，差别有殊，取其玄妙之说。本自父母交通之际，精血相合，包藏真气，寄质于母之纯阴之宫，藏神在阴阳未

判之内。三百日胎完，五千日气足。以五行言之，人身本是精与血，先有水也。以五脏言之，精血为形象，先生肾也。肾水之中，伏藏受胎之初父母之真气，真气隐于人之内肾，所谓铅者，此也。肾中生气，气中真一之水名曰真虎，所谓铅中银者，此也。肾气传肝气，肝气传心气，心气太极而生液，液中有正阳之气。所谓朱砂者，心液也。汞者，心液中正阳之气。积气液为胎胞，传送在黄庭之内。进火无差，胎仙自化，乃此铅银合汞，锻炼成宝者也。”

【注释】

〔1〕天一之质：指具有纯阴之气的物质。《易经》中有“天一生水”，水为肾，属阴。“天一”为先天、初始、本源的意思。

〔2〕太阳之气：指纯阳之气。这里的太阳是指阳盛，而不是太阳系中的太阳星球。

【译文】

吕说：“内药就是阳龙与阴虎。阴虎出于下田的坎宫，是气中的真水；阳龙出于中田的离宫，是水中的真气。外药中，提取砂中的汞，类比于阳龙；采用铅中的银，类比于阴虎。铅与汞是外药，为什么说龙虎交合就变成黄芽，黄芽形成后就分出了铅与汞呢？内药中的铅与汞是什么呢？”

钟说：“包含着纯阴之质、并为五金之首的是黑铅。铅可以生银，所以，铅是银之母。感受着太阳之气、并为众石之首的是朱砂。砂可以生汞，所以，汞是砂之子。难以获取的是铅中之银、砂中之汞。银和汞如果能够相合，经过锻炼自然可以成为至宝。这是用于外丹的铅汞之理。

如果从内丹的角度来说它，人体内的铅汞之理，从古到今议论纷纷，差别比较悬殊，在此采纳其中玄妙的说法。本来在父母交合之际，精子和卵子相



修真图

合,在受精卵中包藏着真气,真气寄托在受精卵内,进入母体的子宫,这时的受精卵之神还隐藏在阴阳未判的境界内。经过三百日,先天之气育胎圆满,经过五千日人体之气达到鼎盛。由于人体的根源是成水状的精子和卵子,所以,以五行而言,最先拥有的是水。由于以发自肾中的精子和卵子为生命的标志,所以,以五脏而言,最先生成的是肾。在肾水之中,伏藏着受胎之初父母的真气,真气隐藏在人的内肾,这就是所谓的铅。肾中生真气,真气中含有的真一之水名称真虎,这就是所谓的铅中之银。肾气传肝气,肝气传心气,心气太极而生液,液中有正阳之气。所谓的朱砂就是心液。汞就是心液中的正阳之气。积累气液而成为胎仙(胎胞),将仙胎传送给在黄庭之内。经过准确无误的炼化,胎仙自然运化,这就是铅银合汞,锻炼成宝。”

【疏解】

内丹和外丹的道理是一样的,但是,具体的内容和方法是不同的。

人体内的铅汞之理:肾中的真气就是所谓的黑铅。肾气中含有的真一之水为真虎,就是所谓的铅中之银。心中的真液就是所谓的朱砂。心液中含有的正阳之气为真龙,就是所谓的砂中之汞。

【原文】

吕曰:“在五金之中,铅中取银。于八石之内,砂中出汞。置之鼎器,配之药饵,汞自为砂而银自为宝。然而在人之铅,如何取银?在人之砂,如何取汞?汞如何作砂?银如何作宝也?”

钟曰:“铅本父母之真气合而为一,纯粹而不离。既成形之后而藏在肾中。二肾相对,同升于气,乃曰元阳之气。气中有水,乃曰真一之水。水随气升,气住水住,气散水散。其水与气,如子母之不相离。善视者,止见于气不见于水。若以此真一之水,合于心之正阳之气,乃曰龙虎交媾而变黄芽。以黄芽为大药,大药之材,本以真一之水为胎,内包正阳之气,如昔日父母之真气,即精血为胞胎。造化三百日,胎完气足而形备神来,与母分离。形外既合,合则形生形矣。奉道之人,肾气交心气,气中藏真一之水负载正阳之气,以气交水为胞胎,状同黍米,温养无亏。始即阴留阳,次以用阳炼阴。气变为精,精变为汞,汞变为砂,砂变为金丹。金丹既就,

真气自生，炼气成神而得超脱。化火龙而出昏衢，骖玄鹤而入蓬岛。”

【译文】

吕说：“在五金之中，从铅中提取银。在八石之内，从砂中采出汞。将它们放置到鼎器中，配上药材和药饵，汞自然转变为砂而银自然成就为宝。然而，在人体的铅中，如何提取银呢？在人体的砂中，如何提取汞呢？汞如何作砂呢？银如何作宝呢？”

钟说：“人体之铅的本质是父母的真气合而为一的结果，纯粹而不分离。在胎儿已经成形之后，人体之铅就藏在肾中。二肾相对，共同上升的气就称为元阳之气。肾气中有水，称为真一之水。水随气升，气住水住，气散水散。水与气的关系如同子母一样不相分离。能够内视的人，只能看见气而看不见水。如果用此真一之水，合于心中的正阳之气，就称为龙虎交媾而变为黄芽。用黄芽作为大药，大药的材质，本来就是以真一之水为胎，内里包含着正阳之气，如同昔日父母的真气，即精子和卵子交合而成的受精卵（胞胎）。受精卵经过三百日的造化，育胎完成、气数满足、形态具备、灵神入体，胎儿与母体分离。先天之体融合于后天环境，先天之体生成了后天之体。信奉大道的人，用肾气交合心气，气中藏有真一之水负载着正阳之气，用正阳之气交合真一之水成为胞胎，形状如同黍米，用心温养不要使它受损。起初是用阴（真一之水）留住阳（正阳之气），往后就是用阳炼化阴。把阴阳之气炼化成仙胎，把仙胎炼化成正阳之气，把正阳之气炼化成心液，把心液炼化成金丹。金丹既然成就，真气自然生成，炼气成神而得超脱。化作火龙而飞出昏暗俗尘，驾骖玄鹤而升入蓬岛仙境。”

【疏解】

在人体的铅中，如何提取银呢？从肾中的真气中提取真一之水，即练就真虎。

在人体的砂中，如何提取汞呢？从心中的真液中提取正阳之气，即练就真龙。

汞如何作砂呢？用正阳之气炼化心液，把心液炼化成金丹。

银如何作宝呢？金丹成就以后，元阳真气自然生成，炼气成神而得超脱。

【原文】

吕曰：“以形交形，形合生形。以气合气，气合生气，数不出三百日。分形之后，男女形状之不同，自己丹砂色泽之何似也？”

钟曰：“父母之形交，父精先进而母血后行，血包于精而为女。女者，中阳而外阴，以象母，盖以血在外也。若以母血先进而父精后行，精包于血而为男。男者，内阴而外阳，以象父，盖以精在外也。所谓血者，本生于心而无正阳之气。所谓精者，本生于肾而有正阳之气。正阳之气乃汞之本也，即真一之水和合而入黄庭之中，汞用铅汤煮，铅以汞火煎。铅不得汞，不能发举真一之水。汞不得铅，不能变化纯阳之气。”

【译文】

吕说：“以父之形交合母之形，两形相合生成胎形。以父之气交合母之气，两气相合生成胎气，时间不超过三百日。胎儿与母体分形之后，有男女形状上的不同，为什么他们的真气是相似的？”

钟说：“父母交合时，精子先到位而卵子后到位，卵子之气包围着精子而胎儿为女。女性就是内阳外阴，胎象母一样，卵子之气在外。父母交合时，如果卵子先到位而精子后到位，精子之气包围着卵子而胎儿为男。男性就是内阴外阳，胎象父一样，精子之气在外。所谓的卵子之气，本来生于心而没有正阳之气。所谓的精子之气，本来生于肾而有正阳之气。正阳之气是汞的根本，它与真一之水和合而入黄庭之中，在肾气中汤煮正阳之气，用正阳之气火煎肾气。肾气得不到正阳之气的火煎，不能升发出真一之水；正阳之气得不到肾气的汤煮，不能变化成纯阳之气。”

【疏解】

关于胎儿性别的独特见解。父母交合时，如果精子先到位而卵子后到位，卵子之气包围着精子而胎儿为女；如果卵子先到位而精子后到位，精子之气包围着卵子而胎儿为男。

关于男女修炼的异同根源。尽管精子和卵子的结合可以造化生命，但是，精子之气和卵子之气毕竟是不相同的。这就决定了男女的修炼有

相同之处，肯定也有不同之处。修炼者不能不知。

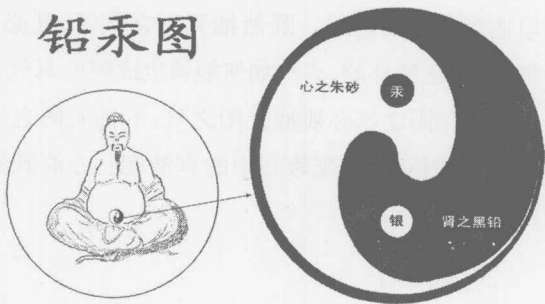
【原文】

吕曰：“铅在肾中而生元阳之气，气中有真一之水，视之不可见也。铅以得汞，汞生正阳之气。以正阳之气烧炼于铅，铅生气盛，而发举于真一之水，可以上升。然而汞本正阳之气，即真一之水，而为胞胎，保送在黄庭之中，是龙虎交媾，阴阳两停，亦以铅汤煮之，莫不阴太过，耗散真阳，安得成丹药而气中生气也？”

钟曰：“肾气投心气，气极生液。液中有正阳之气，配合真一之水，名曰龙虎交媾。每日得之黍米之大，名曰金丹大药，保送黄庭之中。且黄庭者，脾胃之下，膀胱之上，心之北而肾之南，肝之西而肺之东。上清下浊，外应四色，量容二升，路通八水。所得之药，昼夜在其中。若以采药不进火，药必耗散而不能住。

若以进火不采药，阴中阳不能住，止于发举肾气而壮暖下元而已。若以采药有时而进火有数，必先于铅中作，借气进火，使大药坚固，永镇下田，名曰采补之法。而炼汞补丹田，延年而益寿，可谓

铅汞图



铅汞图

地仙。若以采药而以元铅抽之，于肘后飞金晶。既抽铅，须添汞。不添汞，徒以还精补脑，而真气如何得生？真气不生，阳神如何得就也？添汞须抽铅，不抽铅，徒以炼汞补丹田，如何变砂？砂既不变，而金丹如何得就？”

【译文】

吕说：“肾气在肾中生成元阳之气，肾气中含有真一之水（真虎），想看它是看不见的。肾气合于心液，有助于生成正阳之气（真龙）。用正阳之气烧炼

于肾气,肾气更加旺盛,从而引发和行举真一之水上升。然而,汞本来是正阳之气,它与真一之水交合而成就仙胎,保送在黄庭之中,这就是龙虎交媾。真阴真阳交媾以后,继续用肾气汤煮它,是不是阴太过了,耗散了真阳,怎么能够成就大药而气中生气呢?”

钟说:“肾气投心气,气极生液。液中有正阳之气,配合真一之水,名称龙虎交媾。每天能得到像黍米一样大的收获,名称金丹大药,保送到黄庭之中。黄庭在脾胃之下、膀胱之上、心之北而肾之南、肝之西而肺之东。它上清下浊,外应青赤白黑四色,量容二升,路通八水。所得到的金丹大药,昼夜在黄庭中。如果只知道采药不知道烧结,大药必然耗散而不能久住。如果只知道烧结而不知道采药,阴水之中阳气不能久住,只能满足于发举肾气而增加下田的温暖而已。如果按照时机采药,烧结一定的次数,必须先从肾气中作起,借助肾气烧结,使大药坚固,永镇下田,名称采补之法。继而,炼正阳之气补养丹田,延年益寿,达到地仙的水平。如果继续采药而用元阳之气抽之,就可以达到肘后飞金晶。既然抽元阳之气了,就必须添正阳之气。不添元阳之气,仅仅还精补脑,真气如何能够生成呢?真气不能生成,阳神如何能够成就呢?添正阳之气必须抽元阳之气,不抽元阳之气,仅仅能够炼正阳之气补养丹田,如何能够转变为心中的真液呢?心液既然不能够转变,金丹如何能够成就呢?”

【疏解】

肾气投心气,气极生液。心液中有正阳之气,配合肾气中的真一之水,这是龙虎交媾。它的核心是经过肾气和心气的相合,实现真一之水和正阳之气的交合。

按照时机采药,烧结一定的次数,从肾气中作起,借助肾气烧结,使大药坚固,永镇下田,这是烧结丹药。它的核心是采药和烧结密切配合。

继续采药,并运行元阳之气,这是肘后飞金晶。它的核心是元阳之气运行任督两脉。

由此可见,在人体的脏气处于先天状态的前提下,肾心相合是基础,龙虎交媾是采药,采药和烧结相配合能形成大药(仙胎),仙胎圆满成就元阳之气,运行元阳之气,就是肘后飞金晶。

本章要点

铅汞之义比较难理解,需要反复琢磨。

第一,人体内的铅汞之理。肾中的真气就是所谓的黑铅。肾气中含有的真一之水为真虎,就是所谓的铅中之银。心中的真液就是所谓的朱砂。心液中含有的正阳之气为真龙,就是所谓的砂中之汞。

第二,龙虎与铅汞的异同。从肾中的真气中提取真一之水,即练就真虎。从心中的真液中提取正阳之气,即练就真龙。心液中有正阳之气,配合肾气中的真一之水,这是龙虎交媾。它的核心是经过肾气和心气的相合,实现真一之水和正阳之气的交合。按照时机采药,烧结一定的次数,从肾气中作起,借助肾气烧结,使大药坚固,永镇下田,这是烧结丹药。它的核心是采药和烧结密切配合。继续采药,并运行元阳之气,这是肘后飞金晶。它的核心是元阳之气运行任督两脉。元阳之中又含阴阳,运化心肾,即得铅汞。

由此可见,同为心液中的正阳之气,肾气中的真一之水,交合之前为龙虎,交合之后为铅汞。

所以,论铅汞,即真阴真阳交合而得元阳,元阳之中又含元阴元阳,即为铅汞。

第十一 论抽添

【原文】

吕曰:“采药必赖气中之水,进火须借铅中之气,到底抽铅成大药。若以添汞,上可以补丹田。所谓抽添之理,何也?”

钟曰:“昔者上圣传道于人间,以太古之民淳而复朴,冥然不知,不可得闻大道。天地指喻阴阳升降之宜,交换于温、凉、寒、暑之气,而节候有期。一年数定,周而复始,不失于道,天地所以长久。不虑人之不知而闾

于大理，蔽在一隅。比说于日、月精华往来之理，进退在旦、望、弦、朔之时，而出没无差。一月数足，运行不已，不失于道，日月所以长久。奈何寒往暑来，暑往寒来，世人不悟天地升降之宜；月圆复缺，月缺复圆，世人不悟日月往来之理。恣纵无穷之意，消磨有限之时。富贵奢华，算来装点浮生之梦；恩爱悉烦，到底做下来生之债。歌声未绝而苦恼早来，名利正浓而红颜已去。贪财贪货，将谓万劫长存。爱子爱孙，显望永世同聚。贪痴不息，妄想长生，而耗散元阳，走失真气。直待恶病缠身，方是歇心之日；大限临头，才为了手之时。

真仙上圣，悯其如此轮回，已而仍归堕落，深欲世人明悟大道，比于天地、日月之长久。始也备说天地、阴阳升降之理，次以比喻日月精华往来之理。彼以不达天机，罔测玄妙。以内药比外药，以无情说有情。无情者，金石。金石者，外药也。有情者，气液。气液者，内药也。大之天地、明之日月、外之金石、内之气液，既采须添，即添须抽。抽添之理，乃造化之本也。

且冬至之后，阳升于地，地抽其阴。太阴抽而为厥阴，少阳添为阳明。厥阴抽而为少阴，阳明添而为太阳。不然，无寒而变温，温而变热者也。夏至之后，阴降于天，天抽其阳。太阳抽而为阳明，少阴添而为厥阴。阳明抽而为少阳，厥阴添而为太阴。不然，无热而变凉，凉而变寒也。是以天地阴阳升降而变六气，其抽添之验也。

若以月受日魂，日变月魄，前十五日，月抽其魄而日添其魂，精华已满，光照上下。不然，无初生而变上弦，上弦而变月望者也。若以月还阴魄，日收阳精，后十五日，日抽其魂而月添其魄，光照已谢，阴魄已足。不然，无月望而变下弦，下弦而变晦朔者也。是此日月往复而变九六，其抽添之验也。世人不达天机，罔测玄理。

真仙上圣以人心所爱者无病长生，将金石炼大丹；以人心所好者，黄金白银，将铅汞成至宝。本欲世人悟其大理。无情之金石，火候无差，抽添有数，尚可延年益寿。若以己身有情之正阳之气，真一之水，知交合之时，明采取之法，积日累月，气中有气，炼气成神，以得超脱，莫不为古今难得之事。人间天上少得解悟，当以志心行持而弃绝外事，效天地日月长

久，诱劝迷途，留心于道，故有外药之说。

今古圣贤，或而陈说，得闻于世。世人又且不悟，欺已罔人，以失先师之本意。将砂取汞，以汞点铅。即铅干汞，用汞变铜。不顾生命，狂求财货。互相推举，以好道为名，其实好利，而志在黄白之术^[1]。先圣上仙不得以而随缘设化，对物教人而有铅汞之说，比喻于内事。且铅汞自出金石，金石无

情之物，尚有造化而成宝。若以有情自己所出之物，如铅汞之作用，莫不亦有造化。既有造化，莫不胜彼黄白之物也。

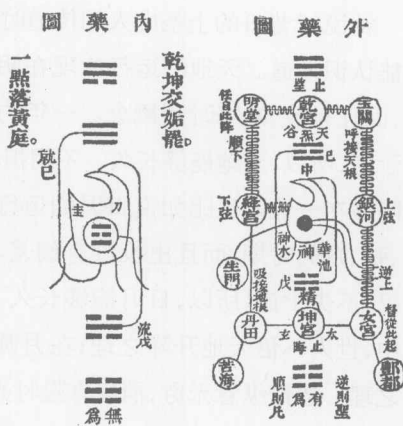
奉道之士，当以深究之而勿执在外丹与丹灶之术。且夫人之铅也，乃天地之始，因太始而有太质，为万物之母。因太质而有太素。其体也，为水中之金；其用也，为火中之水。五行之祖而大道之本也。既以采药为添汞，添汞须抽铅，所以抽添非在外也。自下田入上田，名曰肘后飞金晶，又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑而长生不死。铅既后抽，汞自中降，以中田还下田。始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒；次以抽铅添汞而养胎仙，是三田反复。五行不颠倒，龙虎不交媾。三田不反复，胎仙不气足。抽铅添汞，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日胎仙完而真气生。真气既生，炼气成神。功满忘形而胎仙自化，乃曰神仙。”

【注释】

[1] 黄白之术：指用其他的矿物炼成金、银的方法。

【译文】

吕说：“采药必须依赖肾气中的真一之水，烧结必须借助肾气中的元气，抽取真一之水能够成就大药。添加正阳之气可以补养丹田。所谓抽添的道理是什么呢？”



内药外药图

钟说：“昔日的上圣向人间传道时，太古时代的人民风淳朴，冥然无知，不可能认识大道。天地的运行体现在阴阳升降之中，它交换着温、凉、寒、暑之气，而且有节、候等时间概念。一年的时间是恒定的，天地升降周而复始，不失于道，所以，天地能够长久。不用担心因为人的无知而埋没了天地之理，使它隐藏在一边。又比如说日月的运行体现在精华往来之中，魂魄进退在旦、望、弦、朔的时期，而且出没没有偏差。一月的时间是恒定的，日月往来运行不已，不失于道，所以，日月能够长久。无可奈何的是在寒往暑来、暑往寒来之中，世人不悟天地升降之理；在月圆复缺、月缺复圆之中，世人不悟日月往来之理。恣情纵意无穷，消磨有限时光。富贵奢华，算是装点着浮生的梦幻；恩爱悉烦，到底做下了来生的债孽。歌声未绝而苦恼早来，名利正浓而红颜已去。贪财贪货，将来能够万劫长存；爱子爱孙，显然希望永世同聚。一方面贪痴不息，另一方面妄想长生，只落得耗散元阳、走失真气。直待到恶病缠身，方是歇心的日子；大限临头，才为撒手的时刻。

真仙上圣，怜悯人间如此的轮回和堕落，深切地希望世人能够明白和觉悟大道，像天地、日月一样长久。先细说天地阴阳升降之理，后比喻日月精华往来之理。惟恐人们不能通达天机，罔然猜测玄妙。用内药比作外药，用无情说明有情。无情的是金石，金石是外药；有情的是气液，气液是内药。博大的天地、明亮的日月、外在的金石、内在的气液，都是采取以后必须添加，添加以后必须运化。抽添之理，是造化的根本。

冬至之后，阳气升于地，地运化着其中的阴气。把太阴运化为厥阴，把少阳添加为阳明；把厥阴运化为少阴，把阳明添加为太阳。不然，不能从寒变温，从温变热。夏至之后，阴气降于天，天运化着其中的阳气。把太阳运化为阳明，把少阴添加为厥阴；把阳明运化为少阳，把厥阴添加为太阴。不然，不能从热变凉，从凉变寒。这就是随着天地阴阳的升降而变化的六气，也是抽化和添加的验证。

如果用月亮承受太阳的魂、太阳改变月亮的魄来说，前十五天，月亮抽出魄而太阳添加魂，精华已满，光照上下。不然，就没有月亮由初生变为上弦，由上弦变为月望。如果用月亮还原阴魄、太阳收缩阳精来说，后十五天，太阳抽出日魂而月亮添加月魄，光照已谢，阴魄已足。不然，就没有月亮由月望变为下弦，由下弦变为晦朔。这就是日月的往复改变着阴阳，也是抽出和添加

的验证。世人没有通达天机，只是罔然猜测玄理。

真仙上圣因为世人喜爱无病长生，所以，就将金石炼成大丹；因为世人爱好黄金白银，所以，就将铅汞炼成至宝。本来希望世人能够悟得其中的道理。用无情的金石，加上正确的火候、适度的抽添，尚且可以延年益寿。如果用好自己身中有情的正阳之气和真一之水，知道交合的时机，明白采取的方法，积日累月，气中有气，炼气成神，以得超脱，成就古往今来难以做到的事。世人很少能够解悟天上的道理，应当下定决心、立志行持，放弃、杜绝外事的干扰，效法天地日月的长久，避免误入迷途，而要留心于道，因此才有外药的说法。

今古圣贤也有人向世间陈说大道。世人没有悟性，自欺欺人，错失了先师的本意。从砂中取汞，用汞点铅。从铅中取汞，用汞变铜。不顾身家性命，狂求财货。世人互相推举，打着好道的名义，其实是好利，真正的意图是在于黄金和白银。先圣上仙只好随缘教化，用实物教育世人，说明有铅汞之说，并以此比喻体内的阴阳。况且铅汞出自金石，金石是无情之物，尚能造化成宝。如果用有情的、自己体内的物质，发挥像铅汞一样的作用，肯定能够造化。既然能够造化，肯定胜过黄金和白银。

信奉大道的人，应当深入地研究它，而不要执着于外丹与丹灶之术。所谓的人体内的铅，产生在天地之初，因为有阴阳二气才有交合后新生命的诞生，作为万物之母，因为新生命的诞生才有胎儿生长的先天阶段。它的本体是水中之金；它的运用是火中之水。它是五行的始祖、大道的根本。通过采药是为了添加正阳之气，添加正阳之气必须运化真一之水，所以运化和添加不是在身外进行。元阳之气从下田进入上田，名称肘后飞金晶，又称起河车而走龙虎，又称还精补脑而长生不死。真一之水是从后背运化的，正阳之气是从中田下降的，从中田还原到下田。先以龙虎交媾而变黄芽，这是五行颠倒；再以抽铅添汞而养胎仙，这是三田返复。五行不颠倒，龙虎不交媾。三田不返复，胎仙不气足。抽铅添汞，一百日药力备全，二百日圣胎坚固，三百日胎仙圆满而真气生成。真气既然生成，炼气就能成神。功满忘形而胎仙自化后，就称为神仙。”

【疏解】

抽添之理。从字义上讲，抽的含义是把夹在中间的东西取出来。添

的含义是在原有的之外,增加同类的内容。当把抽与添组合在一起时,就成了“抽出……添加……”比如:“月抽其魄而日添其魂”和“日抽其魂而月添其魄”,就是通过“月亮抽出魄,太阳添加魂”和“太阳抽出魂,月亮添加魄”这种拟人化的手法描述月亮的阴缺阳全,其实质是月亮、太阳、地球之间的运行规律。在练功的过程中,要做到“抽出”(把夹在中间的东西取出来)和“添加”(把形成的东西放在某处),就必须炼化或者运化,也就是说,在炼化或者运化中实现“抽出”和“添加”的。比如:“抽铅添汞”就是“抽出肾气中的真一之水,添加心液中的正阳之气”,其实质是“炼化肾气中的真一之水,运化心液中的正阳之气”。这里的炼化或者运化包含着特定的方法、路线、火候,并且在不同的阶段有所区别。

【原文】

吕曰:“出于金石者,外铅、外汞,抽添可以为宝。出于己肾中所藏父母之真气而为铅,真一、正阳所合之药变而为汞,抽添可以生神。所谓真铅、真汞亦有抽添乎?”

钟曰:“始也得汞须用铅,用铅终是错。故以抽之而入上宫,元气不

传,还精入脑,日得之汞,阴尽阳纯。精变为砂,而砂变为金,乃曰真铅。真铅者,自身之真气合而得之也。真铅生真气之中、气中真一之水。五气朝元而三阳聚顶。昔者金精下入丹田,升之炼形而体骨金色。此者真铅升之内府而体出白光。自下而上,自上而下,还丹炼形,皆金精往复之功也。自前而后,自后而前,焚身合气,皆真气造化之功也。若以不抽不添,止于日用,采药进火安有如此之功验?”



取坎添离图

【译文】

吕说：“出于金石的外铅、外汞，经过炼化可以成为宝。出于肾中所藏的父母之真气就是人体之铅，真一、正阳交合的药变化为人体之汞，经过抽添可以生神。所谓真铅、真汞也有抽添吗？”

钟说：“起初，要得到正阳之气，必须运用肾中的真气，只知道停留在用肾中的真气也是不对的。所以，要把它们抽到上官（上田），使元气不散，把气引入脑中，每日都能得到这样的正阳之气，把所有的阴气都转变成了纯阳之气。把仙胎炼化成心液，把心液炼化成金丹，这就是真铅。真铅就是自身的真阴真阳之气交合而得到的。真铅生于真气之中，确切地说是气中的真一之水。五脏之气上朝本元，三田阳气聚集天门。含有金丹的仙胎之气下入丹田，然后上升炼形，使人体的骨骼放出金色。此后，真铅上升大脑而身体发出白光。自下而上，自上而下，无论是还丹还是炼形，都是含有金丹的仙胎之气往复的功效。自前而后，自后而前，无论是炼形还是合气，都是真气造化的功效。如果不炼化不运化，只满足于每天的运用，即使采药进火，怎么能有如此的功验呢？”

【疏解】

抽与添是练功的方法和过程，至于“抽出”和“添加”的对象或内容，在不同的层次或阶段肯定有所不同，比如：抽添水火就是肾气和心气相合（《灵宝毕法·聚散水火》）；抽添龙虎就是肾气中的真一之水和心液中的正阳之气相合，形成内药（《灵宝毕法·龙虎交媾》）；抽添铅汞就是龙虎相合，形成大药（《灵宝毕法·烧炼丹药》）；抽添元阳就是运化任督（《灵宝毕法·肘后飞金晶》）；抽添玉液就是玉液还丹、炼形（《灵宝毕法·玉液还丹》）；抽添金液就是金液还丹、炼形（《灵宝毕法·金液还丹》）……

【原文】

吕曰：“凡抽之添之，如何得上下有度，前后无差？”

钟曰：“可升之时不可降，可抽之时不可添，上下往来，无差毫厘，河车之力也。”

【译文】

吕说：“抽添之法，是如何做到上下有度、前后无差的？”

钟说：“升降有时，抽添有度，上下往来，不差毫厘，这全是河车的力量。”

【疏解】

抽添只是练功的方法之一，它与河车配合，才能发挥更大的作用。

本章要点

抽添是方法，是用意念配合呼吸行气的方法，形象而又巧妙。

第一，抽添之理。从字义上讲，抽的含义是把夹在中间的东西取出来。添的含义是在原有的之外，增加内容。当把抽与添组合在一起时，就成了“抽出……添加……”比如：“月抽其魄而日添其魂”和“日抽其魂而月添其魄”，就是通过“月亮抽出魄，太阳添加魂”和“太阳抽出魂，月亮添加魄”，这种拟人化的手法描述月亮的阴缺阳全，其实质是月亮、太阳、地球之间的运行规律。

第二，“抽铅添汞”。在练功的过程中，要做到“抽出”（把夹在中间的东西取出来）和“添加”（把形成的东西放在某处），就必须炼化或者运化，也就是说，在炼化或者运化中实现“抽出”和“添加”的。“抽铅添汞”就是“抽出肾气中的真一之水，添加心液中的正阳之气”，其实质是“炼化肾气中的真一之水，运化心液中的正阳之气”。这里的炼化或者运化包含着特定的方法、路线、火候，并且在不同的阶段有所区别。

抽与添是练功的方法和过程，至于“抽出”和“添加”的对象或内容，在不同的层次或阶段肯定有所不同，比如：抽添水火就是肾气和心气相合（《灵宝毕法·聚散水火》）；抽添龙虎就是肾气中的真一之水和心液中的正阳之气相合，形成内药（《灵宝毕法·龙虎交媾》）；抽添铅汞就是龙虎相合，形成大药（《灵宝毕法·烧炼丹药》）。

抽添元阳就是运化任督（《灵宝毕法·肘后飞金晶》）；抽添玉液就是玉液还丹、炼形（《灵宝毕法·玉液还丹》）；抽添金液就是金液还丹、炼形（《灵宝毕法·金液还丹》）……抽添只是练功的方法之一，它与河车配合，

才能发挥更大的作用。

所以，论抽添，即抽出阴中之阳添加到阳中之阴，使其相互运化、相互转化、相互交合等。

第十二 论河车

【原文】

吕曰：“所谓河车者，何也？”

钟曰：“昔有智人，观浮云蔽日，可以取荫而作盖；观落叶浮波，可以载物而作舟；观飘蓬随风往来运转而不已，退而作车。且车之为物，盖軫有天地之象，转轂如日月之比。高道之士，取喻于车，且车行于地而转于陆。今于河车，亦有说矣。盖人身之中，阳少阴多，言水之处甚众。车则取意于搬运，河乃主象于多阴，故此河车，不行于地而行于水。自上而下，或前或后，驾载于八琼之内，驱驰于四海之中。升天则上入昆仑，既济则下奔凤阙；运载元阳，直入于离宫；搬负真气，曲归于寿府；往来九州^[1]，而无暂停；巡历三山，而无休息；龙虎既交，令黄婆^[2]驾入黄庭^[3]；铅汞才分，委金男^[4]搬入金阙^[5]；玉泉^[6]千派，运时止半刻工夫；金液一壶，搬过只片刻功迹。五行非此车搬运，难得生成一气；非此车搬运也，岂能交会？应节顺时而下功，必假此车而搬之，方能有验。养阳炼阴之事，必假此车而搬之，始得无差。乾坤未纯，或往来其阴阳，是此车之功也。宇宙未周，或交通其血气，是此车之功也。自外而内，运天地纯粹之气，而接引本宫之元阳；自凡而圣，运阴阳真正之气，而补炼本身之元神，其功不可以备纪。”

【注释】

〔1〕九州：九州为传说中我国中原上古行政区划，古代丹家将九州与人体脏腑相对应，分别谓肾、膀胱、肝、胆、心、小肠、肺、大肠、脾。《道枢·修真指玄篇》：“以九州言之，则冀州者，肾也；兖州者，膀胱也；青州者，肝也；徐州者，胆也；扬州者，心也；荊州者，小肠也；梁州者，肺也；雍州者，大肠也；豫州者，脾也。”

[2] 黄婆:内丹术术语。说法不一。此处指真意、正念。《仙佛合宗》:“元神真意本为一物也。言元神亦可也,言真意亦可也。故真意即虚无中之正觉,所谓相知之微意是也。”正念是指修炼中对单一或单调目标的连续注意。《规中指南》:“夫无念者,非同土石草木,决然无情也。盖无念之念,谓之正念。”

[3] 黄庭:内丹术术语。说法不一。此处指脐内3寸处。《黄庭经讲义》:“脐内空处即黄庭也。”

[4] 金男:又称金公、金翁,《金丹大成·金丹问答》:“何谓金公?答曰:金边着公,乃铅字也。”《中和集》:“以理言之,干中之阳入坤成坎。坎为水,金乃水之父,故曰金公。以法象言之,金边着公字,铅也。”

[5] 金阙:丹田异名。

[6] 玉泉:内丹术术语。说法不一。此处指口中津液。《黄庭内景经》务成子注:“玄泉,口中之液也。一曰玉泉。”

【译文】

吕说:“什么是河车呢?”

钟说:“昔日,有智慧的人,观察到浮云可以遮挡阳光,就制作了伞,用以遮盖阳光;观察到落叶可以漂浮水面,就制作了船,用以载物;观察到篷布能

够随风飘荡、往来运转而不停止,就制作了车。车作为物体,上面的圆盖和下面的车厢有方圆地方之象,车轮围绕着中心的圆轴转动有日月运行之象。高道之士,就用车来作比喻,而且车是通过车轮的转动,运行于陆地。所谓的河车也有它的说法。人身之中,阳气少阴水多,所以用水来形容的地方特别多。车的作用是搬运物品,河的意思是多阴多水,所以,这里所说的河车,不是行于陆地,而是行于水中。自上而下,或前或后,河车驾载在

圖轉自輪法

此水能潤有秘關道通日使通輪
於中運轉生諸病法通元使駐機
水涵太乙之中精故能潤澤百物而行乎地中風而太乙之精故能潤澤百
物而行乎天上上赤之氣其宮成臨下黑之氣其宮成坎夫兩端之所以不者
以中者乎其間故也



法輪自轉圖

八琼之内，驱驰在四海之中；升天则上入头脑，既济则下入心肺；运载元阳，直接进入中田；搬运真气，曲线归于下田；往来九州，而不暂停；巡历三山，而不休息；龙虎既然交合，命令黄婆驾入黄庭；铅汞已经分明，委任金翁搬入丹田；玉泉千条，运化时只需要半刻工夫；金液一壶，搬过来只需要片刻时光。五行之气不用河车搬运，难得生成一气；不用河车搬运，怎么能够交会？顺应节气天时而下手练功，必须借助河车而搬来运去，方能有所验证。养阳炼阴之事，必须借助河车搬运，才能没有差错。乾坤未纯，要往来其阴阳，这是河车的功能。宇宙未圆，要交通其血气，这是河车的功能。自外而内，运输天地纯粹之气，接引本宫的元阳；自凡而圣，运输阴阳真正之气，补炼本身的元神，河车的功能是无法完全记录的。”

【疏解】

从河车的功效中不能看出：河车是一个非常重要的概念，它是提高修炼层次的必由之路。天地之间的阴阳升降、日月之间的往来循环都是在有规律的运动或运行中进行的。人与天地、日月相合的标志就是内气随着天地、日月有规律地运行，而这一切都是通过河车来实现的。

【原文】

吕曰：“河车如此之妙用，敢问河车之理？必竟人身之中，何物而为之？既得之，而如何运用？”

钟曰：“河车者，起于北方肾水之中。肾藏真气，真气之所生之正气，乃曰河车。河车作用，今古罕闻，真仙秘而不说者也。如乾再索于坤而生坎，坎本水也，水为阴之精。阳既索于阴，阳返负阴而还位，所过者艮、震、巽。以阳索阴，因阳取阴，搬运入离，承阳而生，是此河车搬阴入于阳宫。

及夫坤再索于乾而生离，离本火也，火乃阳之精。阴既索于阳，阴返抱阳而还位，所过者坤、兑、乾。以阴索阳，因阴取阳，搬运入坎，承阴而生。是此河车运阳入于阴宫。

及夫采药于九宫之上，得之而下入黄庭。抽铅于曲江之下，搬之而上升内院。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，搬运各有时。三花聚顶，搬运

各有日。神聚多魔，搬运真火以焚身，则三尸绝迹。药就海枯，搬运霞浆而沐浴，而入水无波。此河车之作用也。”

【译文】

吕说：“河车有如此的妙用，敢问河车的机理是什么？究竟在人身之中，是什么东西能够运转河车呢？得到了河车以后，如何运用河车呢？”

钟说：“河车起动于北方的肾水之中。肾水中隐藏着真气，由真气所生成的元阳之气，就是河车。关于河车的作用，古往今来极少耳闻，真仙也隐秘不外说。乾（阳）一再索于坤（阴）而生成坎（阴中之阳），坎的根本是水，水为阴气的精华。阳既然索于阴，阳就要负载着阴而返还本位，所经过的卦位是艮、震、巽。用阳索阴，因阳取阴，经过搬运进入离位，离位承受着阳气而生成阳宫。这是河车搬运阴气进入阳宫。

坤（阴）一再索于乾（阳）而生成离（阳中之阴），离的根本是火，火为阳气的精华。阴既然索于阳，阴就要怀抱着阳而返还本位，所经过的卦位是坤、兑、乾。用阴索阳，因阴取阳，经过搬运进入坎位，坎位承受着阴气而生成阴宫。这是河车搬运阳进入阴宫。

采药在泥丸之上，得药而下入黄庭。抽铅在小肠之下，搬运而上升内院。玉液、金液的根本是还丹，经过搬运也可以炼形，使水上行。君火、民火的根本是炼形，经过搬运也可以烧丹，使火下进。五气朝元，搬运时各有各的时间。三花聚顶，搬运时各有各的日子。神聚容易产生许多魔景，经过搬运真火可以焚身，使病邪绝迹。大药成就以后体内的阴水枯竭，经过搬运霞浆可以沐浴，而且入水无波。这些都是河车的作用。”

【疏解】

河车的机理是主动地、自如地实现乾坤相索，阴阳相合。

在人身之中，只有元阳之气才能运转河车。

得到了河车以后，运用河车可以进一步的采药、炼化，可以实现玉液、金液的还丹和炼形，可以实现五气朝元、三花聚顶、焚身除魔，等等。

【原文】

吕曰：“河车本北方之正气，运转无穷。而负载阴阳，各有成就，所用功不一也，尊师当为细说。”

钟曰：“五行循环，周而复始，默契颠倒之术^[1]，以龙虎相交而变黄芽者，小河车也。

肘后飞金晶，还晶入泥丸，抽铅添汞而成大药者，大河车也。

圖天周小

五行不順行虎向水中生



五行順行龍從火裏出

小周天圖

以龙虎交而变黄芽，铅汞交而成大药。真气生而五气朝中元，阳神就而三神^[2]超内院。紫金丹成，常如玄鹤对飞；白玉汞就，正似火龙涌起。而金光万道，罩俗骨以光辉；琪树一株，现鲜艳而灿烂。或出或入，出入自加；或去或来，往来无碍。搬神入体，且混时流；化圣离俗，以为羽客，乃曰紫河车也。

是此三车之名，而分上，中，下三成。故曰三成者，言其功之验证，非比夫释教之三乘，而曰羊车，鹿车，大牛车也。

以道言之，河车之后更有三车：凡聚火而心行意使，以攻疾病，而曰使者车。凡既济自上而下，阴阳正合，水火共处，静中闻雷霆之声，而曰雷车。若心为境役，物以情牵，感物而散于真阳之气，自外而内，不知休息，久而气弱体虚，以成衰老矣。或而入邪五疫，返以搬入真气，元阳难为抵挡，既老且病而死者，曰破车。”

【注释】

[1] 颠倒之术：是指五行相生相克运行的方法。《外经微言》：“夫阴阳之原者，即生克之道也。颠倒之术者，即顺逆之理也。知颠倒之术，即可知阴阳之原矣。”

[2] 三神：是上、中、下三丹田之神。

【译文】

吕说：“河车的本质在于肾中的元气运转不止。它负载着阴阳，在不同的

阶段都有成就,所发挥的作用和功能也不一样,尊师应当详细述说。”

钟说:“五脏的先天之气按照相生相克的路线自动地运行,并能龙虎相交变成黄芽,这就是小河车。

元阳之气从督脉上升,进入泥丸,再沿任脉下来,经过抽铅添汞成就了大药,这就是大河车。

龙虎交合变成黄芽,铅汞交合变成大药。真气生成则五气朝于中田,阳神成就则三神超于内院。紫金丹形成,常有成对的玄鹤飞舞;白玉汞成就,好似出水的火龙腾飞。金光万道,用光辉笼罩着人体;琪树一株,用灿烂呈现着鲜艳。阳神从天门或出或入,出入自加;阳神离身体或去或来,往来没有障碍。搬阳神入体内,随时运行;化仙圣离俗身,称羽化仙客,这就是紫河车。

以上三种河车名称不同,品质也分上、中、下三成。所谓的三成,是指它们经过验证了的功能而言,不是佛教的三乘,即羊车、鹿车、大牛车。

从修道的意义上来说,河车之后还有三车:聚集神意运行精气,攻击疾病,称为使者车。上下既济,阴阳正合,水火共处,静中能听见雷霆之声,称为雷车。如果心随境迁,触物生情,追求外物而散失真阳之气,自外到内,不知休息,时间一长导致气弱体虚,以至衰老。有的人病邪入五脏,反过来又要搬真气入脏腑,即使元阳也难以抵挡,由衰老和疾病导致死亡的,称为破车。”

【疏解】

河车分小河车、大河车、紫河车三种,它们名称不同,品质也不同。它们的共同特征是自己能够真切地感受到真气在身体内自动、有序地运行。得到河车以后,如果不加珍惜,不能很好地维护,就会变成使者车、雷车、破车。

【原文】

吕曰:“五行颠倒而龙虎相交,则小河车已行矣。三田反复而肘后飞金晶,则大河车将行矣。然而紫河车何日得而行焉?”

钟曰:“修真之士,既闻大道,得遇明师,晓达天地升降之理,日月往来之数。始也匹配阴阳,次则聚散水火。然后采药进火,添汞抽铅,则小河车当行矣。及夫肘后飞金晶入顶,黄庭大药渐成,一撞三关,直超内院,后

起前收，上补下炼，则大河车固当行矣。及夫金液、玉液还丹，而后炼形，炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，方曰道成。以出凡入仙，乃曰紫河车也。”

【译文】

吕说：“五行颠倒而龙虎相交，小河车已经运行了。三田返复而肘后飞金晶，大河车将要运行。然而，紫河车什么时候得以运行呢？”

钟说：“修真之士，既然认识了大道，就应当拜遇明师，才能晓达天地升降的道理、日月往来的规律。首先，匹配阴阳，其次，聚散水火。然后，采药进火，添汞抽铅，这样小河车应当可以运行。往后，元阳之气进入泥丸，黄庭大药渐渐形成，气撞三关，直通泥丸，从督脉升起，任脉下降，上田补养下田炼化，这样，大河车一定能够运行。再往后，金液、玉液还丹，然后炼形，炼形后炼气，炼气后炼神，炼神合道，才能称道成。最后，能够运送阳神出壳、脱凡人仙的，就是紫河车。”

【疏解】

在《灵宝毕法》中，《人仙功》以小河车为主，《地仙功》以大河车为主，《天仙功》以紫河车为主。在具体修炼的过程中，有这样一个思路：先以炼通河车为目标，然后再用河车炼化精气。《人仙功》是这样，《地仙功》和《天仙功》同样也是这样。明确了这一点，有助于修炼者制定阶段性的目标。

本章要点

河车是丹道中很重要的标志性概念。

第一，河车的功效。天地之间的阴阳升降、日月之间的往来循环都是在有规律的运动或运行中进行的。人与天地、日月相合的标志就是内气随着天地、日月有规律地运行，而这一切都是通过河车来实现的。河车是一个非常重要的概念，它是提高修炼层次的必由之路。

第二，河车的机理。主动地、自如地实现乾坤相索，阴阳相合。

第三，河车的基础。在人身之中，只有元阳之气才具有运转河车的动

力能量和品质。

第四，河车的运用。河车分小河车、大河车、紫河车三种，在《灵宝法》中，“人仙功”为小河车、“地仙功”为大河车、“天仙功”为紫河车。它们名称不同，品质也不同。它们的共同特征是自己能够真切地感受到真气在身体内自动、有序地运行。得到了河车以后，运用河车可以进一步地采药、炼化，可以实现玉液、金液的还丹和炼形，可以实现五气朝元、三花聚顶、焚身除魔，等等。得到河车以后，如果不加珍惜，不能很好地维护，就会变成使者车、雷车、破车。

所以，论河车，即乾坤相索、阴阳相合、循环运转、沟通神气的动力系统。

第十三 论还丹

【原文】

吕曰：“炼形成气，炼气成神，炼神合道，未敢闻命。所谓还丹者，何也？”

钟曰：“所谓丹者，非色也，红黄不可以致之。所谓丹者，非味也，甘和不可以合之。丹乃丹田也。丹田有三：上田神会、中田气府、下田精区。精中生气，气在中丹。气中生神，神在上丹。真水真气合而成精，精在下丹。奉道之士莫不有三丹。然而气主于肾，未朝于中元；神藏于心，未超于上院。所谓精华不能返合，虽三丹终成无用。”

【译文】

吕说：“炼形成气，炼气成神，炼神合道，不敢询问。所谓还丹是什么呢？”

钟说：“丹是无色的，五色不能够改变它。丹是无味的，五味不能够合成它。丹就是丹田。丹田有三个：上田是神会、中田是气府、下田是精区。精中生气，气在中丹田。气中生神，神在上丹田。真水真气合而成精，精在下丹田。信奉大道的人都有这三个丹田。然而，气主要在肾中，没有上朝到中田；神隐藏在心中，没有超脱的上田。人体内的精气神不能够上下交合，虽然有

三个丹田,对最终的成就也没有作用。”

【疏解】

理论上,田、丹、丹田是三个不同的概念,田是指身体上的位置,丹是指气的凝聚状,丹田是指丹放置在田中。实际上,田、丹、丹田又是很难分清楚的,所以,在丹经中,田、丹、丹田经常混合使用。当您看到这三个字词时,结合相关的词句,就可以判断出真正的含义。另外,这三个字词又有很多异名别称,比如:内院、上院、上宫、泥丸、上元、上丹指上丹田,中宫、中元、中丹指中丹田,下宫、下元、下丹指下丹田等,其中,宫、院侧重于位置概念,丹侧重于气的凝聚概念,元侧重于丹与田的结合概念。

【原文】

吕曰:“玄中有玄,一切之人莫不有命。命中无精,非我之气也,乃父母之元阳。无精则无气,非我之神也,乃父母之元神。所谓精、气、神乃三田之宝,如何可得而常在于上、中、下三宫也?”

钟曰:“肾中生气,气中有真一之水。使水复还于下丹,则精养灵根,气自生矣。心中生液,液中有正阳之气。使气复还于中丹,则气养灵源,神自生矣。集灵为神,合神入道,以还上丹,而后超脱。”

【译文】

吕说:“天地之中存有玄机妙理,所有的人都是有命的。人的命不是指精,也不是自己的气,而是取决于父母的元阳。人的命不是指精和气,也不是自己的神,而是父母之元神。精、气、神是三田的珍宝,如何能够得到它们,并使它们常在上、中、下三田呢?”

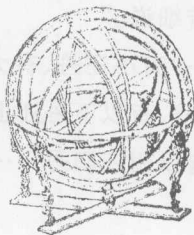
圖 機 旋 天 周

始通否觀剝坤兮六陰往右而迴旋

河圖洛書太極陰陽
子午午北丑南

坤向巽離震海又離震生
這般平易法則長庚人行

大道分明見此圖
藏機印西法天然
曲中達外中全妙
自後復而後即前
陽火透後從左轉
陰丹透左往西旋
通火透後則天厚
煉精竭髓似呂圖



虎西龍東建緯辨宮
明氣萬會相見唯真

北斗南辰下眉毛眼瞳
照心行水火定真真機

復臨泰壯大乾兮六陽從左而上下

周天璇玑圖

钟说：“肾中生气，气中含有真一之水。如果促使真一之水复还于下丹田，则下田之精养育灵根，元气自然生成。心中生液，液中含有正阳之气。如果促使正阳之气复还于中丹田，则中田之气养育灵源，元神自然生成。集灵为神，合神入道，以返还到上丹田，然后就可以超脱。”

【疏解】

这一段很玄，涉及到了很多玄妙的概念，比如：命、精、非我之气、非我之神、元阳、元神、灵根、灵源等，这些词的含义不是仅用文字就能解释清楚的，尤其是“灵”，更难说得清楚。然而，要学习道学，就无法回避这些。对于“灵”，大概有这样一些特征，提出来供大家参考：它是一种客观存在；它不同于精和气，精是有形有质的，气是有质的，而“灵”是无形无质的。“灵”与神相比，相同之处在于：它们都是无形无质的；不同之处在于：神是人自身的，“灵”是天地赋予给人的。

【原文】

吕曰：“丹田有上、中、下，还者既往而有所归曰还丹。还丹之理，奥旨深微，敢告细说。”

钟曰：“有小还丹、有大还丹、有七返还丹、有九转还丹、有金液还丹、有玉液还丹、有以下丹还上丹、有以上丹还中丹、有以中丹还下丹、有以阳还阴丹、有以阴还阳丹……不止于名号不同，亦以时候差别，而下手处各异也。”

【译文】

吕说：“丹田有上、中、下三个，三田的气能够上下往来、有所归宿，就称还丹。还丹之理，奥旨深微，请详细说明。”

钟说：“还丹，有小还丹、有大还丹、有七返还丹、有九转还丹、有金液还丹、有玉液还丹、有以下丹还上丹、有以上丹还中丹、有以中丹还下丹、有以阳还阴丹、有以阴还阳丹……它们不仅仅是名称上的不同，也有修炼的时机和火候的差别，从而下手修炼的方法也各异。”

【疏解】

丹是指气的凝聚状态,丹田是指丹在田中,还丹是指处于凝聚状态的气从田出发,经过一定的路线后又返回到田。由于还丹的气品质不同、路线各异,所以有各种名称的还丹。

【原文】

吕曰:“所谓小还丹者,何也?”

钟曰:“小还丹者,本自下元。下元者,五脏之主,三田之本。以水生木,木生火,火生土,土生金,金生水。既相生也,不差时候,当生而引,未生如子母之相爱。以火克金,金克木,木克土,土克水。水克火。既相克也,不失分度,当克而补,未克如夫妇之相合也。气液转行,周而复始。自子至午,阴阳当生;自卯至酉,阴阳当停。凡一昼一夜,复还下丹,循环一次,而曰小还丹。奉道之士,于中采药,进火以成下丹,良由此矣。”

【译文】

吕说:“什么是小还丹呢?”

钟说:“小还丹的根源在下丹田。下丹田是五脏的主宰、三田的根本。以水生木,木生火,火生土,土生金,金生水。五行相生,不能弄差了时机和火候,在应当相生时要适当的导引,在没有相生时如同子母相恋。以火克金,金克木,木克土,土克水。水克火。五行相克,不能弄失了分寸和度数,在应当相克时要适当的补养,在没有相克时如同夫妇相合。气与液的转变和运行周而复始地进行。在肾和心,阴阳相生转化;在肝和肺,阴阳平稳运行。一昼一夜,从下丹田复还于下丹田,如此循环一次,就称为小还丹。信奉大道的人,在小还丹中采药,经过进火烧结,成就下丹田,这是小还丹的真正含义。”

【疏解】

小还丹的修炼过程是:先把五脏之气经过相生相克的运行,全部炼化成先天之气。这在《引仙法·内视返听》中就能够完成。然后,进入《灵宝毕法·匹配阴阳》的修炼。在此阶段,内脏的行气路线是:下田——膀胱——肝——心——肺——肾——膀胱——下田,内气不走脾了,五行之

气变成了四象之气。功夫纯熟以后,内气会随着天时变化,即子时肾中生气,卯时到肝,午时到心,酉时到肺。一昼一夜,从下田复还于下田,如此循环一次,形成小还丹。在此,子、午、卯、酉在天为四个正时,在人为肾、肝、心、肺四象。

【原文】

吕曰:“小还丹既已知矣。所谓大还丹者,何也?”

钟曰:“龙虎相交而变黄芽,抽铅添汞而成大药。玄武宫^[1]中而金晶^[2]才起,玉京山^[3]下而真气方升。走河车于岭上,灌玉液于中衢。自下田入上田,自上田复下田,后起前来,循环已满,而曰大还丹也。奉道之士,于中起龙虎而飞金晶,养胎仙而生真气,以成中丹,良由此矣。”

【注释】

[1] 玄武宫:是指肾中的玄武住的地方。玄武为龟蛇或龟,是北方之神,人体内为肾神。

[2] 金晶:子时肾中生气,与下降于肾的肺气相合为一,称为金晶。

[3] 玉京山:是指真气沿脊柱上升到头,进入大脑的关口。玉京为小脑和大脑的结合部,也就是“天目穴”的“天”。古代常以山作为防御的关口,所以,山指关口。

【译文】

吕说:“小还丹已经知道了。那么,什么是大还丹呢?”

钟说:“龙虎相交后变成了黄芽,抽铅添汞后成就了大药。随着肺的真气从肾中升起,元阳真气沿脊柱上升。运行河车越过头脑,伴随着玉液从中路而下。从下田进入上田,从上田复归下田,从后背升起到前面下来,循环到一定的数量,就称为大还丹。信奉大道的人,从起动龙虎到飞升金晶,从炼养胎仙到生成元气,成就了中丹田,这是大还丹的真正含义。”

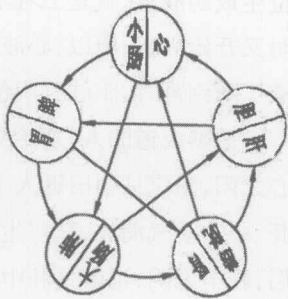
【疏解】

大还丹就是前面说的河车,又称小周天。

【原文】

吕曰：“大还丹既已知矣，所谓七返还丹而九转还丹者，何也？”

钟曰：“五行生成之数，五十有五，天一地二、天三地四、天五地六、天七地八、天九地十。一、三、五、七、九阳也，共二十五。二、四、六、八、十阴也，共三十。自肾为始，水一、火二、木三、金四、土五，此则五行生之数也，三阳而二阴。自肾为始，水六、火七、木八、金九、土十，此则五行成之数也，三阴而二阳。



小还丹运行图

人身之中共有五行生成之道：水为肾，而肾得一与六也；火为心，而心得二与七矣；木为肝，而肝得三与八矣；金为肺，而肺得四与九矣；土为脾，而脾得五与十矣。每脏各有阴阳。阴以八极而二盛，所以，气到肝，而肾之余阴绝矣。气到心，太极而生阴，以二在心而八在肝也。阳以九尽而一盛，所以液到肺，而心之余阳绝矣。液到肾，太极而生阳，以一在肾而九在肺也。

奉道之士，始也交媾龙虎，而采心之正阳之气。正阳之气乃心之七也，七返中元而入下田，养就胎仙复还于心，乃曰七返还丹者也。二八阴消，真气生而心无阴，以绝二也。大药就而肝无阴，以绝八也。既二八阴消而九三阳可长矣。肝以绝阴助于心，则三之肝气盛矣。七既还心，以绝肺液，而肺之九转。而助心，则九三之阳长，九转还丹也。”

【译文】

吕说：“大还丹已经知道了，什么是七返还丹、九转还丹呢？”

钟说：“五行生成的数是五十五，天一地二，天三地四，天五地六、天七地八、天九地十。一、三、五、七、九为阳数，合计二十五。二、四、六、八、十为阴数，合计三十。从肾开始，水一、火二、木三、金四、土五，这是五行的生数，三阳而二阴。再从肾开始，水六、火七、木八、金九、土十，这是五行的成数，三阴而二阳。

人身之中所有的五行生成之道：水为肾，肾得一与六；火为心，心得二与七；木为肝，肝得三与八；金为肺，肺得四与九；土为脾，脾得五与十。每个内

脏各有阴阳。阴气从肾上升到肝时就没有了，到心时又开始兴盛，所以，肾气上升到肝时，肾气中包含的阴气就完全没有了。肝气上升到心时，阳气到阳位生成阴液，这就是二在心而八在肝。阳气从心下降到肺时就没有了，到肾时又开始兴盛，所以，心液下降到肺时，心液中包含的阳气就完全没有了。肺液下降到肾时，阴液到阴位生成阳气，这就是一在肾而九在肺。

信奉大道的人，开始交媾龙虎，就是采心中的正阳之气。正阳之气就是心之阳，阳气从中田返入下田，养就胎仙后又返还到心，就是七返还丹。随着肝、心的阴气消失，真气生成而心无阴气，也就是心阴完全没有了。仙胎成就后，肝中无阴，也就是肝中完全没有阴气了。既然心和肝的阴气完全消失了，那么肺和肝的阳气就可以得到增长了。肝的阴气完全消失，有助于肝的阳气转化成心气，这样，肝的阳气很旺盛。心的阳气往返于中田与下田，而不转化为肺液下降，导致肺液完全没有了，也就是没有了肺的阴气，肺中的阳气也转入了心，帮助心的阳气往返于中田与下田，这种肺和肝的阳气都得到了增长的方法，就是九转还丹。”

【疏解】

每脏各有阴阳，阴为液，阳为气。为了更清楚地说明这些，就用到了十个自然数表示，并且单数为阳，双数为阴，即：水为肾，一为肾阳，六为肾阴；火为心，七为心阳，二为心阴；木为肝，三为肝阳，八为肝阴；金为肺，九为肺阳，四为肺阴；土为脾，五为脾阳，十为脾阴。

【原文】

吕曰：“七返者，以其心之阳复还于心而在中丹。九转者，以其肺之阳本自心生，转而复还于心，亦在中丹。七返、九转既已知矣，所谓金液、玉液，上、中、下相交，阴与阳往复而还丹者，何也？”

钟曰：“前贤往圣多以肺液入下田而曰金液还丹，心液入下田而曰玉液还丹。此论非不妙矣，然而未尽玄机。盖夫肺生肾，以金生水，金入水中，何得谓之还丹？肾克心，以水克火，水入火中，何得谓之还丹？”

金液乃肺液也，肺液为胎胞，含龙虎，保送在黄庭之中。大药将成，抽之肘后，飞起其肺液以入上宫，而下还中丹。自中丹而还下田，故曰金液

还丹也。

玉液乃肾液也，肾液随元气以上升而朝于心，积之而为金水^[1]，举之而满玉池^[2]，散而为琼花^[3]，炼而为白雪^[4]。若以纳之，自中田而入下田，有药则沐浴胎仙。若以升之，自中田入四肢炼形，则更迁尘骨。不升不纳，周而复还，故曰玉液还丹者也。

阴极阳生，阳中有真一之水，其水随阳上升，是阴还阳丹者也。阳极生阴，阴中有正阳之气，真气随阴下降，是阳还阴丹者也。补脑炼顶，以下还上。既济浇灌，以上还中。烧丹进火，以中还下。炼质焚身，以下还中。五行颠倒，三田反复，互相交换，以至炼形化气，炼气成神。自下田迁而至中田，自中田迁而至 upper 田，自 upper 田迁而出天门。弃下凡躯，以入圣流仙品，方为三迁功成。自下而上，不复更有还矣。”

【注释】

〔1〕金水：即金液。

〔2〕玉池：口。

〔3〕琼花：体透晶莹的样子。

〔4〕白雪：指真气气化时，内视到的一种景象。“虚室生白，谓之白雪。”

【译文】

吕说：“七返就是心中的阳气复还于心后归在中丹田。九转就是肺中的阳气本来生于心，转入肺中后又复还于心，也归在中丹田。七返、九转已经知道了，什么是全液还丹、玉液还丹、以下丹还上丹、以上丹还中丹、以中丹还下丹、以阳还阴丹、以阴还阳丹呢？”

钟说：“以前的圣贤大多把肺液入下田称为金液还丹，把心液入下田称为玉液还丹。这种说法不是不精妙，而是没有说透玄妙的机理。肺气生肾气，是五行相生中的金生水，金入水中，怎么能是还丹呢？肾气克心气，是五行相克中的水克火，水入火中，怎么能是还丹呢？”

金液是肺液，这里所说的肺液已经是仙胎了，其中包含着龙虎，将仙胎保送在黄庭之中。仙胎圆满大药将成，抽大药沿脊柱上行，肺液随行以入上田，

而后下还中丹田。再从中丹田还入下田,所以称为金液还丹。

玉液是肾液,肾液随元气以上升而朝于心,聚积它就成为金液,上举它就可以津液满口,发散它则体透晶莹,炼化它则景如白雪。如果把玉液从中田纳入下田,加上水火的熏蒸,就是沐浴胎仙。如果把玉液从中田升入四肢炼形,就是脱胎换骨。如果不升不纳,而是周而复还地运转它,就称为玉液还丹。

阴极阳生,阳中有真一之水,其水随阳气上升,这就是阴还阳丹。阳极生阴,阴中有正阳之气,真气随阴液下降,这就是阳还阴丹。补脑炼顶,是从下田到上田。既济浇灌,是从上田到中田。烧炼丹药,是从中田到下田。炼质焚身,是从下田到中田。肾气和心气相交,真气在三田反复运行,神与气互相交换,达到炼形化气,炼气成神。炼形化气是从下田迁至中田,炼气成神是从中田迁至上田,炼神还虚是从上田迁出天门。抛弃凡躯,进入圣流仙品,才能称为三次迁升成功。这样的从下而上的三次迁升,是不会有复还的。”

【疏解】

从这一节可以更清楚地认识到,还丹就是丹的品质和还的路线的组合。这也为修炼指明了方向:炼化和提高丹的品质,并且按照相应的路线运行,就是还丹。在《灵宝毕法》中,《人仙功》炼化的是下丹田,《地仙功》炼化的是中丹田,《天仙功》炼化的是上丹田。玉液还丹、金液还丹正是《地仙功》的内容。

本章要点

还丹即行气,关键是从哪行到哪?行的路线是什么?行得是什么气?

第一,田、丹、丹田是三个不同的概念。田是指身体内的具体位置,丹是指元气的凝聚状,丹田是指丹放置在田中。由于田、丹、丹田相关相异,在丹经中田、丹、丹田经常混合使用。当您看到这三个字词时,结合相关的词句,就可以判断出真正的含义。另外,这三个字词又有很多异名别称,比如:内院、上院、上宫、泥丸、上元、上丹指上丹田,中宫、中元、中丹指中丹田,下宫、下元、下丹指下丹田等,其中,宫、院侧重于位置概念,丹侧

重于气的凝聚概念，元侧重于丹与田的结合概念。

第二，还丹的概念。丹是指气的凝聚状态，丹田是指丹在田中，还丹是指处于凝聚状态的气从田出发，经过一定的路线后又返回到田。由于还丹的气品质不同、路线各异，所以有各种名称的还丹。需要补充的是，在还丹的过程中，必须有意、神、灵等这样精神范畴的内容为核心，否则无法运行。

第三，还丹的种类。还丹有小还丹、大还丹、七返还丹、九转还丹、金液还丹、玉液还丹、以下丹还上丹、以上丹还中丹、以中丹还下丹、以阳还阴丹、以阴还阳丹……它们不仅仅是名称上的不同，也有修炼的时机和火候的差别，从而下手修炼的方法也各异。

所以，论还丹，即丹的品质和还的路线的组合。

第十四 论炼形

【原文】

吕曰：“还丹既已知矣，所谓炼形之理，可得闻乎？”

钟曰：“人之生也，形^[1]与神为表里。神者，形之主；形者，神之舍。形中之精以生气，气以生神。液中生气，气中生液，乃形中之子母也。水以生木，木以生火，火以生土，土以生金，金以生水。气传子母而液行夫妇，乃形中之阴阳也。

水化为液，液化为血，血化为津，以阴得阳而生也。若以阴阳失宜，则涕、泪、涎、汗横出，而阴失其生矣。

气化为精，精化为珠^[2]，珠化为汞，汞化为砂，以阳得阴而成也。若以阴阳失宜，则病、老、死、苦，而阳不得成矣。阴不得阳不生，阳不得阴不成。

奉道之士，修阳不修阴，炼己^[3]不炼物。以己身受气之初，乃父母真气两停，而即精血为胎胞，寄质在母纯阴之宫。阴中生阴，因形造形。胎完气足，而堂堂六尺之躯皆属阴也，所有一点元阳而已。必欲长生不死，

以炼形住世而劫劫长存。必欲超凡入圣，以炼形化气而身外有身。”

【注释】

〔1〕形：指人的肉体。

〔2〕珠：金丹、内丹的异名。

〔3〕炼己：即炼意、止念。

【译文】

吕说：“还丹已经知道了，所谓的炼形之理，可以说说吗？”

钟说：“人的生命是以形与神为表里关系。神是形的主宰；形是神的载体。形中的精可以生气，气可以生神。液中生气，气中生液，是形中的子母关系。水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。气传子母而液行夫妇，是形中的阴阳。

水化为液，液化为血，血化为津，这是因为阴得到了阳后生成的。如果阴阳失去了平衡，则涕、泪、涎、汗都流出来了，而且阴也失去了生化。

气化为精，精化为珠，珠化为汞，汞化为砂，这是因为阳得到了阴后生成的。如果阴阳失去了平衡，则病、老、死、苦相继而来，而且阳也不能够形成。得不着阴则阳不生，得不着阳则阴不成。

信奉大道的人，修阳不修阴，就是炼意不炼气。每个人的生命之气都是形成在父母的真气交合以后，即精子和卵子交和形成的受精卵，受精卵在母亲的子宫内孕育。受精卵造化成了胎儿。到胎儿形态丰满、气数满足时，堂堂的六尺身躯都属阴，只有一点元阳而已。想要长生不死，必须炼形住世才能劫劫长存。想要超凡入圣，必须炼形化气才能身外有身。”

【疏解】

明确地说，炼形就是用不同品质的真气多次炼化肉体的过程。炼形的最终目标是达到胎儿的品质。

【原文】

吕曰：“形象，阴也，阴则有体。以有有无，使形化气而超凡躯，以入圣品，乃炼之上法也。因形留气，以气养形，小则安乐延年，大则犹留住世。

既老者，返老还童。未老者，定颜长寿。以三百六十年为一岁，二万六千岁为一劫，三万六千劫为一浩劫。浩浩之劫，不知岁月之为几何，而与天地长久，乃炼形验证也如此。然而炼形之理、造化之机而有如此之验，可得闻乎？”

钟曰：“人之成形，三百日胎完。既生之后，五千日气足。五尺五寸为本躯，以应五行生成之数。或有大小之形而不齐者，以寸定尺，长短合宜。

心之上为九天，肾之下为九地。肾到心，八寸四分。心到重楼^[1]第一环，八寸四分。重楼第一环到顶，八寸四分。自肾到顶，二尺五寸二分。而元气一日一夜盈满者，三百二十度。每度二尺五寸二分，计八十一丈。元气以应九九纯阳之数，心肾相去以合天地悬隔之宜。自肾到顶，共二尺五寸，又按五行五五纯阳之数。故元气随呼而出，既出也，荣卫皆通。天地之正气，应时顺节，或交或离，丈尺无穷。随吸而入，既入也，经络皆辟。一呼一吸，天、地、人三才之真气往

来于十二楼前。一往一来，是曰一息。昼夜之间，人有一万三千五百息。分而言之：一万三千五百呼，所呼者，自己之元气从中而出；一万三千五百吸，所吸者，天地之正气自外而入。根源牢固，元气不损，呼吸之间，可以夺天地之正气。以气炼气，散满四大^[2]，清者荣而浊者卫，悉皆流通。纵者经而横者络，尽得舒畅。寒暑不能为害，劳苦不能为虞，体轻骨健，气爽神清，

永保无疆之寿，长为不老之人。苟或根源不固，精竭气弱，上则元气已泄，下则本宫无补。所吸天地之气浩浩而出，八十一丈元气九九而损。不为己之所有，反为天地所取，何能夺于天地之正气？积而阴盛阳衰，气弱而病，气尽而死，堕入轮回”。

圖形煉空真



真空煉形圖

【注释】

〔1〕重楼：指喉咙，有十二节。

〔2〕四大：指人的四肢，也泛指人体。

【译文】

吕说：“人的肉体从形态上分类，它属阴，属阴就有具体的形体。把有化无为无，就是把肉体炼化成气而超脱凡躯，以入圣品，这是修炼的上乘之法。用肉体留住真气，用真气养育肉体，小则可以安乐延年，大则可以长留住世。老年人可以返老还童，年轻人可以定颜长寿。以三百六十年为一岁，二万六千岁为一劫，三万六千劫为一浩劫。浩浩之劫，不知道有多少岁月，却能够与天地长久，这就是炼形的验证。然而，炼形之理、造化之机竟然有如此的验证，可以说说吗？”

钟说：“人的成形，在于三百日的育胎圆满。人出生之后，经过五千日气数达到最足。五尺五寸是人的基本身高，以对应五行生成的数。人们的体形有大小不等、高低不齐，每个人都用自己的寸来定出尺的长度，所以，每个人的高低长短都是合适的。

心以上为九天，肾以下为九地。肾到心，有八寸四分。心到重楼第一节，有八寸四分。重楼第一节到头顶，有八寸四分。自肾到头顶，共有二尺五寸二分。元气一日一夜盈满时，有三百二十度。每度二尺五寸二分，共计八十一丈。元气对应着九九纯阳之数，心肾间的距离相合于天地之间的悬隔。自肾到头顶，共二尺五寸，又相合于五行的五五纯阳之数。所以，元气随着呼气外出人体，既然出去了，中医上讲得荣气和卫气都畅通无阻。天地之间的正气，顺应着时节，或者交合或者分离，以至无穷无尽。元气随着吸气进入人体，既然进入了，中医上讲得经脉和络脉都开辟无碍。一呼一吸，天、地、人三才的真气往来于人体的咽喉。这一往一来，就是一息。一昼夜之间，人有一万三千五百息。分别为：一万三千五百次呼气，所呼出的是自己的元气从内而出；一万三千五百次吸气，所吸入的是天地的正气自外而入。人只有根源牢固，才能元气不损，在呼吸之间，可以夺取天地的正气。然后，以气炼气，气满全身，清者为荣气而浊者为卫气，全部都流动通达；纵者为经脉而横者为络脉，全部都疏通畅行。不能被寒暑伤害，不再为劳苦忧虑，体轻骨健，神清气

爽,永保无疆之寿,长为不老之人。如果有人根源不固、精竭气弱,则元气已泄、命根无补。所吸入的天地之气浩浩而出,八十一丈元气损之又损。不为自己所有,反为天地所取,这样一来,又怎么能夺天地的正气呢?积年累月而阴盛阳衰,气弱而病,气尽而死,堕入轮回”。

【疏解】

寸与尺的相对性。根据人的体形大小、身材高低的不同,每个人都有自己的寸的标准,人与人之间的寸存在着很小的差异,每个人都用自己的寸来定出尺的长度,所以,上面提到的尺寸对每个人都是合适的。另外,“八十一丈”从表面上看是表示长度的,实际上是用来比喻元气的最大数。

呼吸的重要性。从“昼夜之间,人有一万三千五百息”中,知道呼吸是有定数的。从“呼气元气出,吸气元气入”中,知道呼吸与元气有着直接的联系。呼吸是修炼中最基本的要素之一。

【原文】

吕曰:“元气如何不走失,以炼形质可夺天地之正气,而留浩劫长存者也?”

钟曰:“欲战胜者,在兵强。欲民安者,在国富。所谓兵者,元气也。其兵在内,消形质之阴;其兵在外,夺天地之气。所谓国者,本身也。其身之有象者,丰足而常有余。其身之无形者,坚固而无不足。万户常开,而无一失之虞;一马误行,而有多多之得。或前或后,乃所以炼质焚身。或上或下,乃所以养阳消阴。烧乾坤自有时辰,煅气液能无日候?以玉液炼形,仗甲龙^[1]以升飞,而白雪满于尘肌。以金液炼形,逐雷车而下降,则金光盈于卧室。”

【注释】

[1] 甲龙:指肝神。肝为东方甲乙木,肝神为青龙。

【译文】

吕说:“如何能够不走失元气,通过炼化形质夺取天地的正气,从而达到浩劫长存呢?”

钟说：“想要取得战争的胜利，关键在于兵强。想要人民安居乐业，关键在于国富。兵可以比喻为元气。人体的元气，在内可以消除肉体中的阴气；在外可以夺取天地的正气。国可以比喻为人身。人身中有形有象的部分，丰足而常有富余。人身中无形无象的部分，坚固而没有不足的时候。万户常开，反而没有一户有失窃的担忧；一马误行，也许会有许多意想不到的收获。河车，或前或后，所以能够炼质焚身；还丹，或上或下，所以能够养阳消阴。炼化乾坤自然会有时辰定数，炼化气液怎么能够没有火候呢？用玉液炼形，依仗甲龙升飞，从而使白雪充满后天的肌体；用金液炼形，驱逐雷车下降，从而使金光笼罩宽敞的卧室。”

【疏解】

如何能够不走失元气呢？运行河车，炼质焚身；行走还丹，养阳消阴；玉液炼形，白雪满肌；金液炼形，金光盈室。一句话，修炼《灵宝毕法》。

【原文】

吕曰：“炼形之理，亦粗知矣。金液、玉液者，何也？”

钟曰：“金液炼形，则骨体金色而体出金光，金花片片而空中自现，乃五气朝元，三阳聚顶。欲超凡体之时，而金丹大就之日。

若以玉液炼形，则肌泛阳酥^[1]而形如琪树、琼花、玉藻，更改凡体而光彩射人，乘风而飞腾自如，形将为气者也。

奉道之士，虽知还丹之法，而炼形之功亦不为小矣。当玉液还丹，而沐浴胎仙，而升之上行，以河车搬于四大。始于肝也，肝受之则光盈于目，而目如点漆。次于心也，心受之则口生灵液，而液为白雪。次于脾也，脾受之则肌若凝脂，而癍痕尽除。次于肺也，肺受之则鼻闻天香，而颜复少年。次于肾也，肾受之则丹还本府。耳中常闻弦管之音，鬓畔永绝斑白之色。此玉液之炼形也。

及夫金液炼形，不得比此。始还丹而未还，与君火^[2]相见，而曰既济。既还丹而复起，与真阴相敌，而曰炼质。土本克水也，若金液在土，使黄帝回光，以合于太阴。火本克金也，若金液在火，使赤子同炉，自生于紫气。于水中起火，在阳里消阴。变金丹于黄庭之内，炼阳神于五气之中。于肝

则青气冲，于肺则白气出，于心则赤光现，于肾则黑气升，于脾则黄色起。五气朝于中元，从君火以超内院。下元阴中之阳，其阳无阴，升而聚在神宫。中元阳中之阳，其阳无生，升而聚在神宫。黄庭大药，阴尽纯阳，聚而升在神宫。五液朝于下元，五气前于中元，三阳朝于上元。朝元既毕，功满三千，或而鹤舞顶中，或而龙飞身内。但闻嘹亮乐声，又睹仙花乱坠，紫庭盘桓，真香馥郁。三千功满，不为尘世之人；一炷香消，已作蓬瀛之客，乃曰超凡入圣而脱质升仙也。”

【注释】

〔1〕阳酥：指晶莹的样子或状态。酥指酥油。阳酥是形容经过真气的炼化以后，肌体变得洁净纯正、富有色泽、呈现半透明状。

〔2〕君火：心为君火。

【译文】

吕说：“炼形之理已经粗略地知道了。什么是金液炼形、玉液炼形呢？”

钟说：“用金液炼形，则骨骼体现金色而身体发出金光，金花片片在空中自现，这就是五气朝元、三阳聚顶。想要超脱凡体的时候，就是金丹大就的日子。

如果用玉液炼形，则肌体透出晶莹、形态如同美玉，改变了凡体，显得光彩照人，伴随着呼吸行走如同飞腾一般，这是人的形体充满着真气的缘故。

信奉大道的人，虽然知道了还丹的方法，但是，炼形的功效也不能小视。玉液可以还丹，可以沐浴胎仙，可以上升运行，用河车搬运到全身。玉液先到肝，肝经受玉液的炼化，则光盈于目，而目如点漆。玉液再到心，心经受玉液的炼化，则口生灵液，而液为白雪。玉液再到脾，脾经受玉液的炼化，则肌若凝脂，而疤痕尽除。玉液再到肺，肺经受玉液的炼化，则鼻闻天香，而颜复少年。玉液再到肾，肾经受玉液的炼化，则丹还本府。耳中常听弦管之音，鬓畔永绝斑白之色。这是玉液炼形。

金液炼形不能与玉液炼形相比。金液在没有还丹之前，与心火相见，称为既济。金液在已经还丹之后，与肾中真水相对抗，称为炼质。土本来克水，如果金液在脾，能使黄帝（脾之神）收回神光，以合于肾中真阴。火本来克金，如果金液在心，能使赤子（心之神）同炉炼化，自然会生成紫气。金液在水中

起火,在阳气里消除阴气。变化金丹于黄庭之内,练就阳神于五气之中。金液在肝则青气冲,在肺则白气出,在心则赤光现,在肾则黑气升,在脾则黄色起。五气朝于中田,随从心火升到上田。下丹田是阴中之阳,阳中不再有阴,阳升后聚在上田。中丹田是阳中之阳,其阳不再生阴,阳升后聚在上田。黄庭中的大药是没有阴的纯阳之气,阳聚后升到上田。五液朝于下丹田,五气朝于中丹田,三阳朝于上丹田。朝元完毕,功满三千,或者有鹤舞头中,或者有龙飞身内。听到嘹亮的乐声,目睹仙花的飘落,紫庭盘桓,真香馥郁。三千功满,不在是尘世之人;一炷香消,已经作蓬瀛之客,这才称为超凡入圣而脱质升仙。”

【疏解】

什么是金液炼形、玉液炼形呢?如果说河车的运转是元气运行任督两脉的话,玉液炼形就是在河车的协助下,用元气炼化五脏六腑、四肢百骸,金液炼形就是在河车的协助下,用元气之元阳——水中金炼化五脏六腑、四肢百骸。

玉液与金液的区别是什么?这就要从元气说起。如果说精子之气为阳,卵子之气为阴,精子和卵子交合后,形成的受精卵之气就是元气。无论是质量还是体积,卵子都要比精子大很多。虽然,元气不是精子之气与卵子之气的简单相加,但是,在元气中,阴质极多,元阳极少。这极少的元阳又称水中金。从《论五行第六》中知道,元气中的阴质按照五行相克生成了脏腑,元气中的元阳按照五行相生运化着脏腑。修炼仙道是逆修的过程,从修炼《灵宝毕法》的进程看:“第二法·聚散水火”炼得是水火之气,类似于男女之气;“第三法·龙虎交媾”炼得是龙虎之气,类似于精子之气与卵子之气;“第四法·烧炼丹药”炼得是元气,类似于受精卵之气;“第五法·肘后飞金晶”炼得是用元气炼化任督两脉、五脏六腑、四肢百骸;“第六法·玉液还丹”炼得是用元气中的真阴炼化五脏六腑、四肢百骸;“第七法·金液还丹”炼得是用元气中的真阳炼化五脏六腑、四肢百骸。由此可见,玉液和金液都属于元气,但是,玉液侧重于元气之阴,金液侧重于元气之阳。如果简单地把玉液和金液理解为肾液和肺液,缺乏认识的层次和深度,那是不可取的。

本章要点

炼形即用气炼化肉体,达到净化的功效。

第一,炼形的概念。炼形就是用不同品质的真气多次炼化肉体,最终达到胎儿品质的过程。

第二,还丹与炼形。从《灵宝毕法》的进程看还丹与炼形:

《灵宝毕法·匹配阴阳》,以五脏的先天之气还丹与炼形;

《灵宝毕法·聚散水火》,以五气合一的“太乙含真气”还丹与炼形;

《灵宝毕法·龙虎交媾》,以阴中之真阳、阳中之真阴还丹与炼形;

《灵宝毕法·烧炼丹药》,以真阳真阴的交合之气还丹与炼形;

《灵宝毕法·肘后飞金晶》,以圆满的元气还丹与炼形;

《灵宝毕法·玉液还丹》,以元气中的真阴还丹与炼形;

《灵宝毕法·金液还丹》,以元气中的真阳还丹与炼形。

由此可见,玉液和金液都属于元气,但是,玉液侧重于元气之阴,金液侧重于元气之阳。如果简单地把玉液和金液理解为肾液和肺液,缺乏认识的层次和深度,那是不可取的。

所以,论炼形,即气聚田为丹田,气行线为还丹,气散于形为炼形。

第十五 论朝元

【原文】

吕曰:“炼形之理,既已知矣。所谓朝元者,可得闻乎?”

钟曰:“大药将就,玉液还丹而沐浴胎仙。真气既生,以冲玉液,上升而更改尘骨,曰玉液炼形。及夫肘后飞起金晶,河车以入内院,自上而中,自中而下。金液还丹以炼金砂,而五气朝元^[1],三阳聚顶^[2],乃炼气成神,非止于炼形住世而已。所谓朝元,古今少知。苟或知之,圣贤不说。盖以真仙大成之法,默藏天地不测之机,诚为三清隐秘之事,忘言忘象之玄旨,

无问无应之妙理。恐子之志不笃而学不专，心不宁而问不切。轻言易语，增我漏泄圣机之愆，役此各为无益。”

【注释】

〔1〕五气朝元：从字义上看，五气指五脏真气，朝是朝拜、朝见的意思，元指本源、根本。但是，在不同层次的修炼中，五气朝元的含义有所不同：在《引仙法·还原法》中，五气朝元指精、神、魂、魄、意各安其位：“眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾”；在《引仙法·筑基法》中，五气朝元指五脏真气各安其位：“身不动精固，水朝元。心不动气固，火朝元。性寂则魂藏，木朝元。情忘则魄伏，金朝元。四大安和则意定，土朝元”；在《灵宝毕法·人仙功》中，五气朝元指五脏真气朝于下元（下田）；在《灵宝毕法·地仙功》中，五气朝元指五脏真气朝于中元（中田）；在《灵宝毕法·天仙功》中，五气朝元指五脏真气朝于上元（上田）。

〔2〕三阳聚顶：指元精、元气、元神相聚于上田。

【译文】

吕说：“炼形之理，已经知道了。可以说说朝元是什么吗？”

钟说：“大药将要成就，运行玉液还丹，然后沐浴胎仙。元气已经生成，它冲击着玉液上升到全身，从而改变着后天的骨质，这称为玉液炼形。元气从后背飞起，乘河车进入上田，从上田到中田，从中田到下田。金液还丹炼得是元气之阳，然后五气朝元、三阳聚顶，这只是炼气成神，并不停止在炼形住世。所谓朝元，古往今来很少有人知道。假使有人想要知道它，圣贤也不说。修炼真仙的大成之法，默藏着天地之间无法测量的玄机，实在是三清隐秘的事，是无法说明、无法形容的玄旨，是无法询问、无法应答的妙理。我担心人们志向不忠诚而学习不专一，心绪不宁静而提问不深刻。轻易、随便地说说，会增加我漏泄圣贤机密的罪过，这对我和大家都没有益处。”

【疏解】

在《灵宝毕法》内，“人仙功”和“地仙功”中都有大药，所不同的是：“人仙功”中的大药是龙虎交媾后，经过烧结形成的仙胎，也就是元气。

“地仙功”中的大药是从元气中炼化出元气中的阴和阳，形成玉液和金液。所以，当看到“大药”一词时，要分清楚是哪一层的大药。

【原文】

吕曰：“始悟真仙而识大道，次知时候而达天机。辨水火真源，知龙虎不生肝肺。察抽添大理，审铅汞非是坎离。五行颠倒之数，已蒙指教；三田反复之机，及谢敷陈。熟晓还丹炼形之理，深知长生不死之术。然而超凡入圣之原，脱质升仙之道，本于炼气而朝元。所谓朝元，敢告略为指诀。”

钟曰：“道本无形，太原示朴，上清下浊，含而为一。太极既分，混沌初判而为天地。天地之内，东西南北而列五方。每方各有一帝，每帝各有二子：一为阳而一为阴。乃曰二气相生相成而分五行，五行相生相成而定六气，乃曰三阴三阳。以此推之，如人之受胎之初，精气为一。及精气既分，而先生二肾。一肾在左，左为玄，玄以升气而上传于肝。一肾在右，右为牝，牝以纳液而下传于膀胱。玄牝本乎无中来，以无为有，乃父母之真气。纳于纯阴之地，故曰谷神^[1]不死。是谓玄牝之门，可比天地之根。玄牝，二肾也，自肾而生，五脏六腑全焉。其中肝为木，曰甲乙，可比于东方青帝；心为火，曰丙丁，可比于南方赤帝；肺为金，曰庚辛，可比于西方白帝；脾为土，曰戊己，可比于中央黄帝；肾为水，曰壬癸，可比于北方黑帝。



化身五五图

人之初生，故无形象，止于一阴一阳。及其胎完，而有肠胃，乃分六气，三男三女而已。一气运五行，五行运六气。先识阴与阳，阳有阴中阳，阴有阳中阴。次识金木水火土，而有水中火，火中水，水中金，金中木，木中火，火中土。五者互相交合，所以二气分而为六气，大道散而为五行。

如冬至之后，一阳生五方之地，而阳皆生也。一帝行令，而四帝助之。若以春令既行，黑帝不收其令，则寒不能变温。赤帝不备其令，则温不能变热。

及夫夏至之后，一阴生五方之天，而阴皆降也。一帝行令，而四帝助之。若以秋令既行，赤帝不收其令，则热不能变凉。黑帝不备其令，则凉不能变寒。冬至阳生于地，以朝气于天。夏至阴生于天，以朝气于地也。

奉道之士，当深究此理。日月之间，一阳始生，而五脏之气朝于中元，一阴始生，而五脏之液，朝于下元。阴中之阳，阳中之阳，阴阳中之阳，三阳上朝内院，心神以返天宫。是皆朝元者也。”

【注释】

〔1〕谷神：指一点元阳。

【译文】

吕说：“先觉悟真仙，又识得大道，再认知天时和火候，最后通达天机。辨别了水火的真源，才知道龙虎并不生于肝肺。细察抽添的大理，才审核铅汞并不是坎离。五行颠倒的天数，已经承蒙指教；三田反复的天机，诚谢尊师陈述。熟悉通晓了还丹炼形的道理，深入了解了长生不死的方法。然而，超凡入圣的根源、脱质升仙的道路，最根本的在于炼气朝元。所谓朝元，敢问大略的要诀。”

钟说：“大道本来是无形的，最初所生成的太极状态也显得很淳朴，上清下浊，含而为一。太极既然分开，由混沌初判变为天地。在天地之内，东西南北中分列五方。每方各有一帝，每帝各有二子：一为阳一为阴。阴阳二气相生相成分为五行，五行相生相成定出六气，这就是三阴三阳。以此推论，如同人在形成受精卵时，精和气合而为一。到了精和气分开时，最先生成的是二肾。一肾在左，左为玄，玄主升气，上传于肝。一肾在右，右为牝，牝主纳液，下传于膀胱。玄牝是从无中而来，是无中生有，也就是父母的真气。由于真气纳于纯阴的肾水之中，所以称为谷神不死。这里所说的玄牝之门，可以比作天地的根源。玄牝藏于二肾，从肾开始生化，逐渐生成了全部五脏六腑。其中肝为木，称甲乙，可比于东方青帝；心为火，称丙丁，可比于南方赤帝；肺为金，称庚辛，可比于西方白帝；脾为土，称戊己，可比于中央黄帝；肾为水，称

壬癸，可比于北方黑帝。

人的生命最初生成时，并没有人的形和象，只有一阴一阳的真气。到了胎儿发育完备，才有肠胃，也才分出六气，即三阳三阴。一气运化五行，五行运化六气。认识人时，先要识得阴与阳，阳又有阴中之阳，阴也有阳中之阴。其次，识得金木水火土，还有水中火、火中水、水中金、金中木、木中火、火中土。五行互相交合，所以阴阳二气分为六气，大道分化为五行。

冬至之后，一阳生于五方大地，随后大地阳气生成。一帝行使天令，其余四帝协助执行。如果青帝行使春令，黑帝没有收到春令，则寒不能变温。赤帝没有准备执行春令，则温不能变热。

夏至之后，一阴生于五方上天，随后天上阴气下降。一帝行使天令，其余四帝协助执行。如果白帝行使秋令，赤帝没有收到秋令，则热不能变凉。黑帝没有准执行秋令，则凉不能变寒。冬至以后，阳气生于地，朝气于天。夏至以后，阴气生于天，朝气于地。

信奉大道的人，应当深究这个道理。在运行的日月之间，一阳开始生成时，五脏之气朝于中田，一阴开始生成时，五脏之液朝于下田。阴中之阳、阳中之阳、阴阳中之阳，三阳上朝内院，心神以返天宫。这都是朝元。”

【疏解】

阴阳是一对相对的概念，用它来描述或者说明事物的状态时，显得很清楚、明了。反过来说，当在文章中看到阴阳二字时，要进一步深究它描述或者说明的是什么。比如：三阳指阴中之阳、阳中之阳、阴阳中之阳，它们分别代表的是元精、元气、元神。

【原文】

吕曰：“阳生之时，而五气朝于中元。阴生之时，而五液朝于下元。使阳中之阳、阴中之阳、阴阳中之阳以朝上元。若此修持，寻常之士亦有知者，如何得超脱以出尘俗？”

钟曰：“若以元阳生气，以一阳始生之时，上朝中元，是人皆如此。若以积气生液，以一阴始生之时，下朝下元，是人皆如此。若此行持，故不能超脱。然而欲超凡入圣，脱质升仙，当先龙虎交媾而成大药。大药既成而

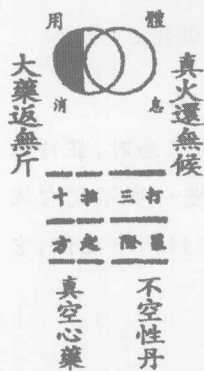
生真气。真气既生，于年中用月，月上定兴衰。月中用日，日上数直事。日中用时，时上定息数。以阳养阳，阳中不得留阴。以阳炼阴，阴中不得散阳。

凡春则肝旺而脾弱，夏则心旺而肺弱，秋则肺旺而肝弱，冬则肾旺而心弱。人以肾为根本。每时一季脾旺而肾弱，独肾于四时有损。人之多疾病者，此也。

凡以甲乙在肝直事，防脾气不行。丙丁在心直事，防肺气不行。戊己在脾直事，防肾气不行。庚辛在肺直事，防肝气不行。壬癸在肾直事，防心气不行。一气盛而一气弱，一脏旺而一脏衰。人之多疾病者，此也。

凡以心气萌于亥而生于寅，旺于巳而弱于申。肝气萌于申而生于亥，旺于寅而弱于巳。肺气萌于寅而生于巳，旺于申而弱于亥。肾气萌于巳而生于申，旺于亥而弱于寅。脾气春则随肝，而夏则随心，秋则随肺而冬则随肾。人之不知日用，莫晓生旺强弱之时，所以多疾病者，此也。

圖之用體坤乾



乾坤体用图

若此日、月、时三阳既聚，当炼阳而使阴不生，若此日、月、时三阴既聚，当养阳而使阳不散。又况以纯阳之气炼五脏之气不息，而出本色，一举而到天池。始以肾之无阴而九江^[1]无浪，次以肝之无阴而八关永闭，次以肺之无阴而金火同炉，次以脾之无阴而玉户^[2]不开，次以真气上升，四气聚而为一。纵有金液下降，杯水不能胜舆薪之火。水火相包而含之为一，以入神宫，定息内观。一意不散，神识俱妙。静中常闻乐声，如梦非梦，若在虚无之境。风光景物不比尘俗，繁华美丽胜过人世。楼台宫阙，碧瓦凝烟。珠翠

绮罗，馨香成阵。当此之时，乃曰超内院，而阳神方得聚会而还上丹，炼神成仙以合大道。一撞天门，金光影里以现法身，闹花深处而坐凡体。乘空如履平川，万里若同展臂者也。复回再入本躯，神与形合，天地齐其长久者也。厌居尘世，寄下凡胎而返十洲。于紫府太微真君处，契勘乡原，对会名姓，较量功行之高下，得居三岛，而遨游永在于风尘之外，其名曰超尘脱凡。”

【注释】

〔1〕九江：指小肠。

〔2〕玉户：指前阴。

【译文】

吕说：“阳气生的时候，五气朝于中田。阴气生的时候，五液朝于下田。这促使了阳中之阳、阴中之阳、阴阳中之阳上朝上田。如果这样修炼，平常的人也有知道的，那又如何能够超脱以出尘俗呢？”

钟说：“肾中元阳生成真气，从一阳始生开始，上朝中田，人人都是如此。心中积气生成真液，从一阴始生开始，下朝下田，人人都是如此。如果仅修炼这些，是不能超脱的。然而，想要超凡入圣、脱质升仙，应当先交媾龙虎，后结成大药。大药结成就能生成真气。真气生成以后，在一年中用好每个月，观察真气在一月内的兴衰变化。在一月中用好每一日，观察真气在一日内的直观运行；在一日中用好每一时，观察真气在一时内的呼吸次数。用阳气孕养真阳，真阳中不得留有一点阴气；用阳气炼化阴气，阴气中不得损失一点阳气。

春季则肝气旺盛而脾气衰弱，夏季则心气旺盛而肺气衰弱，秋季则肺气旺盛而肝气衰弱，冬季则肾气旺盛而心气衰弱。人是以肾为根本的。一年四季每一季中都有脾旺而肾弱，脏腑中唯独肾是一年四季都在受损。人之所以有许多疾病，原因如此。

甲乙在肝直接运化真气，防止脾气不运行；丙丁在心直接运化真气，防止肺气不运行；戊己在脾直接运化真气，防止肾气不运行；庚辛在肺直接运化真气，防止肝气不运行；壬癸在肾直接运化真气，防止心气不运行。由于五行相克的原因，一气盛则一气弱，一脏旺则一脏衰。人之所以有许多疾病，原因如此。

心气萌发于亥时而生成于寅时，旺盛于巳时而衰弱于申时。肝气萌发于申时而生成于亥时，旺盛于寅时而衰弱于巳时。肺气萌发于寅时而生成于巳时，旺盛于申时而衰弱于亥时；肾气萌发于巳时而生成于申时，旺盛于亥时而衰弱于寅时。脾气春季则随肝、夏季则随心、秋季则随肺、冬季则随肾。人们不知道一日中真气的用法，不知晓真气的生成、旺盛、强大、弱小的时候，之所

以有许多疾病,原因如此。

如果日、月、时三阳已经聚积,应当炼阳使阴不要生成,如果日、月、时三阴已经聚积,应当养阳使阳不要散开。更何况,用纯阳之气不停地炼化五脏之气,五气显出先天本色,一起上举到口中。首先是肾中没有阴气后小肠不鸣,其次是肝中没有阴气后八关永闭,再次是肺中没有阴气后金火同炉,再次是脾中没有阴气后前阴不开,再次是真气上升,四气聚而为一。纵有金液下降,杯水也不能胜过车薪之火。水火相互包含为一,进入上田,稳定呼吸,静守内观。一心一意,聚集不散,元神能识得全部的玄妙。寂静中常能听到音乐的声音,如梦非梦,如同在虚无之境。风光景物不是尘俗能比,繁华美丽胜过人间世界。楼台宫阙,碧瓦凝烟;珠翠绮罗,馨香成阵。当达到了这个时刻,才称为超内院,阳神才能够聚会后还原到上田,炼神成仙以合大道。阳神撞开天门,跳出肉体,金光影里现出本体身形,闹花深处正坐着凡间肉体。阳神乘空如履平川,万里之遥展臂而至。阳神复回再入本躯,神与形合,能与天地共同长久。如果厌居尘世,就寄存下凡胎后返到十洲仙境。在紫府太徽真君处,校对原籍和姓名,比较和衡量功德和道行的高低,才能够居住三岛,永远在人间之外遨游,这就称为超尘脱凡。”

【疏解】

阳神出体,超尘脱凡是修炼的结果,它是建立在有序地、完整地、系统地修炼基础上的,任何的主观想象和意愿都是无济于事的。这样的境界常人无法想象。

【原文】

吕曰:“炼形止于住世,炼气方可升仙。世人不达玄机,无药而先行胎息。强留在腹,或积冷气而成病,或发虚阳而作疾。修行本望长生,似此执迷,尚不免于疾病。殊不知胎仙就而真气生,真气生而自然胎息。胎息以炼气,炼气以成神。然而炼气,必审年中之月,月中之日,日中之时。端居静室,忘机绝迹,当此之时,心境未除者,悉以除之,或而妄想不已,智识有漏,志在升仙而心神不定,为之奈何?”

钟曰:“交合各有时,行持各有法。依时行法,即法求道,指日成功,易

如反掌。古今达士，闭目冥心以入希夷之域，良以内观而神识自住矣。”

【译文】

吕说：“炼形只能停留在居住人世，炼气才能够升仙。世人不能通达玄机，没有炼成药就先行胎息。强行留意在腹中，或者积累了冷气而导致成疾病，或者发生阳虚而发作为疾病。修行本来是希望得到长生，如此执迷不悟，也免不了疾病。殊不知仙胎成就后真气才能生成，真气生成后自然形成胎息。胎息可以炼气，炼气可以成神。然而，炼气必须要审时年中之月、月中之日、日中之时。修炼者端坐静室，淡忘思虑，绝迹人世。此时，如果心境不能清静，必须全部予以清除。有人妄想不止，智识有漏，志在升仙却心神不定，对此，应该怎么办呢？”

钟说：“阴阳交合各有各的时机，神气行持各有各的方法。依照时机行使方法，即用法求道，指日成功，易如反掌。古往今来的通达之士，通过闭目冥心，可以进入听之不闻、视之不见的境界，很好地通过内观来把握先天的元神和后天的识神。”

【疏解】

交合有时，行持有法。依时行法，以法求道。如果自以为是，执迷不悟，不但不能长生，反而导致疾病，这样的教训和悲剧世间太多太多。

本章要点

朝是朝拜、朝见，元指本源、根本。朝元就是由现有状态引入更深层次、更本质的状态。在气液升降之间，一阳开始生成时，五脏之气朝于中田，一阴开始生成时，五脏之液朝于下田。阴中之阳、阳中之阳、阴阳中之阳，三阳上朝内院，五气合于元神，心神以返天宫。这些都是朝元。

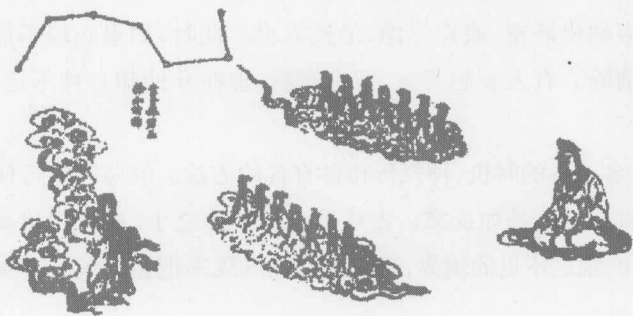
所以，论朝元，即五气朝于下元（下田）、朝于中元（中田）、朝于上元（上田）。

第十六 论内观

【原文】

吕曰：“所谓内观之理，可得闻乎？”

钟曰：“内观、坐忘、存想之法，先贤后圣有取者，有不取者。虑其心猿



存思图

意马，无所停留。恐因物而丧志，而无中立象。使耳不闻而目不见，心不狂而意不乱，存想事物，而内观坐忘，不可无矣。奈何少学无知之徒，不知交会之时，又

不晓行持之法，但望存想而成功。意内成丹，想中取药。鼻抽口咽，望有形之日月，无为之天地，留止腹中，可谓儿戏。所以达士奇人，于坐忘存想，一旦毁之，乃日梦里得财，安能济用？画地为饼，岂可充饥？空中又空，如镜花水月，终难成事。然而有可取者。

盖易动者片心，难伏者一意。好日良时，可采可取也。虽知清静之地，奈何心为事役，志以情移。时比电光，寸阴可惜。毫末有差，而天地悬隔。积年累月而不见功，其失在心乱而意狂也。

善视者，志在丹青之美，而不见泰华。善听者，志在丝竹之音，而不闻雷霆。耳目之用小矣，尚以如此，况一心之纵横六合，而无不赅，得时用法之际，能不以存想内观而致之乎？”

【译文】

吕说：“可以说说内观之理吗？”

钟说：“内观、坐忘、存想的方法，在先贤后圣中有的采取，有的不采取。

一方面考虑人会心猿意马,无法控制自己。另一方面担心因物丧志,在无中生出幻觉。要做到耳不闻而目不见,心不狂而意不乱,存想事物、内观坐忘是不能没有的。无可奈何的是有不学无术之徒,不知道阴阳交会的时机,又不通晓炼化神气的方法,只是希望通过存想获得成功;意念想着在体内形成了丹、采取了药;用鼻子使劲吸气、从口里咽下唾液,就期望着有形的日月、无为的天地停留在腹中,真可谓是儿戏。所以,通达、奇异的人,在坐忘、存想之中,一旦受到了伤害,就称为梦里得财,怎么能接济和运用呢?画地为饼,怎么可以充饥呢?在虚空中追求虚空,如同镜中的花、水中的月,终究难以成事。世人要吸取教训。

人最容易变动的是心思,最难制服的是意念。利用良辰吉日,可以采药和摄气。虽然知道有清净的地方,无可奈何的是心思为俗事所缠绕,意志为情感所转移。时间如电光,光阴要珍惜。丝毫的差异,会带来天地的悬殊。积年累月而不见长功,其中的失败就在于心乱意狂。

善于观察的人,专心在丹青的完美上,看不见泰山的秀美;善于辨听的人,专注在丝竹的音乐中,听不见雷霆的轰鸣。只停留在耳朵和眼睛的功用显得很狭小,尚且如此,用一心纵横于六合之中,并且无所不在,在运用时间和方法的过程中,不通过存想、内观能达到这样吗?”

【疏解】

内观、坐忘、存想有利有弊,关键在于运用的人是否明白它的利与弊、是否掌握了它的正确方法、是否把握好了它的分寸。修炼是“全凭心意用功夫”,这个问题解决不了,难以达到上乘。

【原文】

吕曰:“所谓存想、内观,大略如何?”

钟曰:“如阳升也,多想为男、为龙、为火、为天、为云、为鹤、为日、为马、为烟、为霞、为车、为驾、为花、为气。若此之类,皆内观存想,如是以应阳升之象也。

如阴降也,多想为女、为虎、为水、为地、为雨、为龟、为月、为牛、为泉、为泥、为船、为叶。若此之类,皆内观存想,如是以应阴降之象也。

内照图



内照图

青龙、白虎、朱雀、玄武，既有此名，须有此象。五岳、九州、四海、三岛、金男、玉女、河车、重楼，呼名比类，不可具述，皆以无中立象以定神识。

未得鱼则筌^[1]不可失矣，未获兔则蹄不可无矣。后车将动，必履前车之迹。大器已成，必为后器之模。则内观之法行持不可缺矣。亦不可执之于悠久，绝之于斯须，皆不可也。若以绝念无想，是为真念，真念是为真空。真空一境，乃朝真迁化而出昏衢，超脱之渐也。开基创始，指日进功，则存想可用。况当为道日损，以入希夷之域，法自减省，全在内观者矣。”

【注释】

[1] 筌：(quán) 用竹或草编制的捕鱼器具。

【译文】

吕说：“存想、内观的概况是怎样的呢？”

钟说：“比如阳气上升时，大多想象为男、为龙、为火、为天、为云、为鹤、为日、为马、为烟、为霞、为车、为驾、为花、为气。像这一类的都是内观、存想的结果，如此对应着阳气上升的景象。

比如阴气下降时，大多想象为女、为虎、为水、为地、为雨、为龟、为月、为牛、为泉、为泥、为船、为叶。像这一类的也是内观、存想的结果，如此对应阴气下降的景象。

青龙、白虎、朱雀、玄武，既然有这个名称，就一定有这个景象。五岳、九州、四海、三岛、金男、玉女、河车、重楼，通过这些形象化的名词以作类比，就不具体叙述了，这些都是从无中确立景象，以安定后天的识神。

没有捕得鱼以前，筌是不可以丢失的；没有捕获兔以前，蹄是不可以缺少的。后面的车将要运行时，必须沿着前面的车留下的痕迹行走。前人的成功，必然为后人的成长提供了参考。内观的方法在修炼中是不可缺少的。修炼内观的时间不能太久，也不能太短。如果能断绝意念、无思无想，这就是真

念,真念就是真空。真空的境界,就是上朝真元、迁移变化,从而走出昏暗的俗途,渐渐地得以超脱。在修炼的筑基阶段,指望天天进步长功,则可以运用存想。当修炼到先天阶段,进入听而不闻、视而不见的境界时,具体的方法渐渐减少,全部在于内观。”

【疏解】

在修炼的筑基阶段,可以运用存想。在修炼的先天阶段,全部运用内观。

【原文】

吕曰:“若以龙虎交媾而匹配阴阳,其想也何似?”

钟曰:“初以交合配阴阳而定坎离,其想也,九皇真人引一朱衣小儿上升,九皇真母引一皂衣小女下降,相见於黄屋之前。有一黄衣老姬接引,如人间夫妇之礼,尽时欢悦。女子下降,儿子上升,如人间分离之事。既毕,黄姬抱一物,形若朱桔,下抛入黄屋,以金器盛留。然此男者,是乾索于坤,其阳复还本位,以阳负阴而还本乡。是此女者,是坤索于乾,其阴复还本位,以阴抱阳而会本乡。是曰坎离相交,而匹配阴阳之想也。”

若以炎炎火中,见一黑虎而上升。滔滔浪里,见一赤龙而下降。二兽相逢,交战在楼阁之前。朱门大启,悖悖烟焰之中,有王者指顾。大火焚天,而上有万丈波涛,火起复落,烟焰满于天地。龙虎一盘一绕,而入一金器之中。下入黄屋之间,似置在笼柜之中。若此龙虎交媾而变黄芽之想也。”

【译文】

吕说:“如果以龙虎交媾、匹配阴阳来说,把它们想象的与什么相似呢?”

钟说:“最初,以心肾交合生成真阴真阳,确定坎离两卦时,这时的想象是:九皇真人引着一位身穿红衣的小男儿上升,九皇真母引着一位身穿黑衣的小女子下降,他们相见於黄色的房屋之前。有一位身穿黄衣的老太太接引



内境右侧之图

内景图

他们,如同人间一样行夫妇之礼,大家都很高兴。随后,女子下降,男儿上升,如同人间的分离一样。最后,身穿黄衣的老太太怀抱一物,这一物的形状像红色的桔子,老太太把它向下抛入黄色的房屋里,用金色的器具盛放它。这

个男儿就是乾索于坤,其阳气复还于原本的位置,用阳气负载着阴气复还于原本的地方。这个女子就是坤索于乾,其阴气复还于原本的位置,用阴气怀抱着阳气复还于原本的地方。这称为坎离相交,也是匹配阴阳的存想。

在炎炎的火中,看见一黑虎上升。在滔滔的水里,看见一赤龙下降。二兽相逢,交战在楼阁之前。一个红色的门打开了,在火焰和浓烟之中,有一位大王在观察和指挥。大火冲天,上面有万丈波涛,大火一会儿上升一会儿下落,火焰和浓烟弥漫于天地之间。赤龙和黑虎一个盘着一个绕着,共同进入一个金色的器具之中。

然后,向下放入黄色的房屋之中,好像放置在笼子或柜子之中。这就是龙虎交媾而变黄芽的存想。”

神聖靈寶黃芽
腎之坎王虎頭主藏
虛實如圖有五色
如蟠珠生對聯傳
神蕭養在為配
五臟有為命門及
藏精女以腎脈
圖出清靈黃芽在足
中心



肾神图

【疏解】

运用存想时,必须与相应的功法紧密、默契地配合好,只有这样才能发挥作用,否则就是空想。

【原文】

吕曰:“匹配阴阳、龙虎变媾、内观、存想既已知之矣,所谓进火烧炼丹药者,所想如何?”

钟曰:“其想也,一器如鼎如釜,或黄或黑。形如车轮,左青龙而右白虎,前朱雀而后玄武。傍有二臣,衣紫袍,躬身执圭^[1]而立。次有仆吏之类,执薪燃火于器。次有一朱衣王者,乘赤马,驾火云,自空而来,举鞭指呼,唯恐火小焰微。炎炎亘空,撞天欲出。天关不开,烟焰复下,周围四匝。人物、器釜、王者、大臣,尽在红焰之中,互相指呼,争要进火。器中之

水,无气而似凝结。水中之珠,无暗而似光彩。若此进火烧丹药之想也。”

【注释】

〔1〕圭:古代帝王诸侯举行礼仪时所用的玉器,上尖下方。

【译文】

吕说:“匹配阴阳、龙虎变媾、内观、存想已经知道了,进火烧炼丹药时怎么想象呢?”

钟说:“它的想象是:有一个器具,又像鼎又像锅,或者是黄色或者是黑色。它的外形像车轮,左边有青龙,右边有白虎,前面有朱雀,后面有玄武。旁边有二位大臣,身穿紫袍,躬身执玉站立着。旁边有奴仆、吏官之类的人,拿着干柴往器具里添柴加火。旁边还有一位身穿红衣的君王,乘着红马,驾着火云,自空中而来,举着鞭子指挥着、呼喊着的,唯恐火势太小、火焰细微。烈火炎炎,横贯天空,撞击天关,势大欲出。天关不开,浓烟和火焰又俯冲而下,弥漫四周。人物、器锅、君王、大臣,全部在红红的火焰之中,互相指挥着、呼喊着的,争着要增加火势。器中有水,没有气却好似凝结。水中有珠,没有光而更显光彩。这就是进火烧丹药的存想。”

【疏解】

运用存想时,并不是自始至终都在存想。开始时,先完整地存想几遍。伴随着练功的继续和深入,就有选择地去存想。到了关键时刻,就集中一点去存想。总之,存想的内容是随着练功的进程变化的。

【原文】

吕曰:“内观存想,止于采药进火而有耶?逐法逐事而有耶?”

钟曰:“云雷下降,烟焰上起。或而天雨奇花,祥风瑞气起于殿庭之下。或而仙娥玉女,乘彩凤祥鸾^{〔1〕}自青霄而来金盘中,捧玉露霞浆,而下献于王者,若此乃金液还丹而既济之想也。

若龙虎曳车于火中,上冲三关,三关各有兵吏,不计几何。器仗戈甲,恐惧于人。先以龙虎撞之不开,次以大火烧之方启,以至昆仑不住,及到天池方止。或而三鹤冲三天,或而双蝶入三宫,或而五彩云中,捧朱衣小

肺神图

神名瞻童字虚
成肺之状为虎
主藏魄象如懸
馨色如錦映紅
生心上對脊有
六葉爪出于少
商少商左手大
指端內側去甲
二分許肉之中



肺神图

儿而过天门。或而金车玉辂^{〔2〕}，载王者而超三界。若此，肘后飞金晶，大河车之想也。

及夫朱衣使者乘车循行，自冀州入兖州，自兖州入青州，自青州入徐州，自徐州入扬州，自扬州入荊州，自荊州入梁州，自梁州入雍州，自雍州复还冀州。东、西、南、北，毕于豫州停留，而后循行。所得之物金玉，所干之事凝滞。一吏传命，而九州通和。周而复始，运行不已。或而游五岳^{〔3〕}，自恒山为始。或而泛五湖，自北沼

为始。或而天符敕五帝，或而王命昭五候。若此还丹之想也。

及夫珠玉散掷于地，或而雨露济泽于物，或而海潮泛满百川，或而阴生以发万汇，或而火发以通天地，或而烟雾以充宇宙。若此炼形之想也。

及夫或如鹤之辞巢，或如龙之出穴，或如五帝朝天，或如五色云起，或如跨丹凤而冲碧落，或如梦寐中而上天衢，或如天花乱坠，仙乐嘈杂，金光缭绕以入宫殿繁花入处，若此皆朝元之想也。

朝元之后，不复存想，方号内观。”

【注释】

〔1〕鸾：古代传说中的一种神鸟。

〔2〕辂：绑在车辕上用来牵引车子的横木。

〔3〕五岳：五脏。

【译文】

吕说：“内观存想，只用于采药进火呢，还是可以用于其他呢？还是整个修炼的过程都可以用它呢？”

钟说：“云雨和雷电下降，浓烟和火焰上起。或许有天雨奇花，伴随着祥风瑞气从殿庭之下升起。或许有仙娥玉女，乘着彩色的凤凰、祥和的神鸟从蓝蓝的天空来到金色的盘中，捧着玉露霞浆，下来献给君王，这就是金液还丹

以及既济的存想。

如果有龙虎在火中拉着车,向上冲击着三关,三关各有拿着武器的官兵,不计其数。三关依仗着铁戈和盔甲,使人感到惊恐和惧怕。先是用龙虎撞击三关,三关不开;再用大火燃烧三关,三关才打开,并且冲到了头还不停止,一直到口中才停止。或许有三只鹤冲击三天,或许无双蝶进入上、中、下三田,或许在五彩云中,捧着一位身穿红衣的男儿通过天门。或许有车玉辂,载着君王超过三界。这就是肘后飞金晶,即大河车的存想。

遇到有身穿红衣的使者驾驶着车循环运行,从肾进入膀胱,从膀胱入肝,从肝入胆,从胆入心,从心入小肠,从小肠入肺,从肺入大肠,从大肠复还到肾。肾与膀胱、肝与胆、心与小肠、肺与大肠,都可以在脾处停留,然后循环运行。所得到的物品是金液和玉液,所干成的事情是凝神和聚气。一个官吏传发命令,五脏六腑通达和顺。周而复始,运行不止。或许游览五脏,从肾开始;或许漂浮五腑,从膀胱开始。或许用上天五帝的口诀运化五脏,或许用先天五神的口诀运化五脏。这就是还丹的存想。

遇到玉珠散落在地上,或许雨露接济和润泽万物,或许海潮泛滥和充满百川,或许有水生成,以至于发展为万江汇合,或许有火发生,以至于通彻于天地之间,或许烟雾弥漫,以至于充满着整个宇宙。这就是炼形的存想。

遇到或许是鹤离开了巢,或许是龙走出了穴,或许是五帝上朝于天,或许是五色风云而起,或许是跨乘着红色的凤凰直冲天空,或许是在睡梦中飞升在上天的路上,或许是天花乱坠,仙乐嘈杂,金光缭绕,呈现在繁花四处的宫殿,这都是朝元的存想。

朝元之后,不再有存想了,接下来的是内观。”

【疏解】

存想需要丰富开放、灵活多样的想象力,只有这样,才能尽量发挥存

圖
神
肝
神名龍煙字含明
肝之狀為龍主藏
魂象如懸胞色如
縞映絳生心下而
近後右四葉左三
葉脉出于大教大
敦左大指端三毛
之中也



肝神图

想的作用。存想不是没有原则的胡思乱想，存想是为功法服务的，它不能与功法的思路相违背。

【原文】

吕曰：“内视玄理，不比前法，可得闻乎？”

钟曰：“古今修道之士不达天机，始也不解，依法行持，欲以速求超脱，多入少出而为胎息，冥心闭目以行内观。止于定中以出阴神，乃作清灵之鬼，非为纯阳之仙。

真仙上圣，所以采药进火抽铅添汞，还丹炼形，朝元合气。苦语详言而深说，惟恐世人不悟，而于内观，未甚留意。殊不知内观之法，乃阴阳变换之法，仙凡改易之时。

奉道之士，如得轻示而小用之矣。且以前项之事，交会有时日，行持有法则。凡能谨节信心，依时行法，不差毫末，指日见功。若此内观，一无时日，二无法则。所居深静之室，昼夜端拱，识认阳神，赶逐阴鬼。达磨面壁九年，方超内院；世尊冥心六载，始出凡笼。故于内观，成为难事。始也自上而下，紫河车搬入天宫。天宫富贵，孰不钦羨？或往或来，繁华奢侈，人所不得见者，悉皆有之。

奉道之士，平日清静而守于潇洒，寂寞既已久矣。功到数足，辄受快乐。楼台珠翠，女乐笙簧，珍馐^{〔1〕}异馔^{〔2〕}，异草奇花，景物风光，触目如昼。彼人不悟，将谓实到天宫。不知自身内院，认作真境。因循而不出入，乃曰困在昏衢，而留形住世，不得脱质以为神仙。未到天宫，方在内观。阴鬼外魔，因意生像，因像生境，以为魔军。奉道之人，因而狂荡而入于邪中。或而失身于外道，终不能成仙。或以三尸七魄，唯愿人死，而自身快乐。九虫^{〔3〕}六贼，苦于人安，则存留无处。”

【注释】

〔1〕馐：(xiū) 滋味好的食物。

〔2〕馔：(zhuàn) 饭食。

〔3〕九虫：人体内的邪气。

【译文】

吕说：“内视玄理，不能与前面的方法相比，可以说说吗？”

钟说：“古往今来的修道之士没有能够通达天机，起始也不了解天机，就依照方法修炼，并想要快速求得超脱，把多吸气少呼气认为是胎息，冥心闭目当作内观。只停留在入定中出现阴神，实际是清灵之鬼，不是纯阳之仙。

真仙上圣，所做得是采药进火、抽铅添汞、还丹炼形、朝元合气。他们苦口婆心、详尽细说，惟恐世人不悟，对于内观，没有特别的留意。殊不知内观的方法，就是由阴变换成阳的方法，也是由凡改变为仙的时刻。

信奉大道的人，如果轻易地得到了内观的方法，要小心运用它。前面讲过，阴阳交会要有时日，神气修炼要有法则。凡是能够谨慎、节制、自信、专心的人，依照天时行使方法，不差分毫，指日见功。对于内观，则一无时日，二无法则。所做得就是居住在非常安静的房室里，昼夜恭敬端坐，用后天识神去认识先天阳神，赶走和驱逐阴性的鬼邪。达磨面壁九年，才完成阳神出壳；世尊冥心六载，才刚刚从后天返入先天。所以，对于内观来说，要想成功是很难的事。起始，也是自上而下，识神随着紫河车搬入天宫。天宫富有、高贵，谁不敬重、羡慕？来来往往，繁华奢侈，凡人所不能见到的景物，这里全部都有。

信奉大道的人，平日里清静惯了，一直保持着潇洒的风范，当然，寂寞的日子也很长了。当成功到来的时候，就感受到了快乐。楼台珠翠、女乐笙簧、珍馐异饌、异草奇花、景物风光、触目如昼。那些人没有悟性，而且认为真的到了天宫。不知道是在自身的上丹田，还认作是真境。因为内气是在循环运行而没有出入，就称为困在黑路，从而留形住世，不能够脱出凡质成为神仙。没有到达天宫，只是在内观。阴性的像鬼一样的景象是外魔，因为意想产生幻象，因为幻象产生幻境，以为是魔的军队。信奉大道的人，因为狂妄和放纵



存思日升图

而误入邪魔之中。有人失身于歪门邪道,终究不能成仙。有人玩弄三尸七魄,唯一的愿望是以他人的死亡作为自己的快乐。有人玩弄九虫六贼,把他人的平安当作自己的痛苦,导致无处藏身。”

【疏解】

存想是后天的识神在想象,内视是闭着双眼用先天的元神看见了景象。在内视的过程中,很关键的一点是要分清真假,是真的看见了,还是心魔、是幻境。这个问题处理不好,就会导致所谓的“入魔”。

本章要点

内观、坐忘、存想有利有弊,关键在于运用的人是否明白它的利与弊、是否掌握了它的正确方法、是否把握好了它的分寸。修炼是“全凭心意用功夫”,这个问题解决不了,难以达到上乘。

在修炼的筑基阶段,可以运用存想。在修炼的先天阶段,全部运用内观。运用存想时,必须与相应的功法紧密、默契地配合好,只有这样才能发挥作用,否则就是空想。运用存想时,并不是自始至终都在存想。开始时,先完整地存想几遍。伴随着练功的继续和深入,就有选择地去存想。到了关键时刻,就集中一点去存想。存想的内容是随着练功的进程变化的。存想需要丰富开放、灵活多样的想象力,只有这样,才能尽量发挥存想的作用。存想不是没有原则的胡思乱想,存想是为功法服务的,它不能与功法的思路相违背。存想是后天的识神在想象,内视是闭着双眼用先天的元神看见了景象。在内视的过程中,很关键的一点是要分清真假,是真的看见了,还是心魔、是幻境。这个问题处理不好,就会导致所谓的“入魔”。

所以,论内观,即存想是后天的识神想象的景象、内观是先天的元神看见的景象。

第十七 论魔难

【原文】

吕曰：“内观以聚阳神，炼神以超内院，上涌以出天门，直超而入圣品。既出既入，而来往无差。或来或往，而远近不错。欲住世，则神与形合。欲升仙，则远游蓬岛。若此功满三千，而自内观以得超脱。不知阴鬼邪魔如何制使，奉道之人不得升仙者也。”

钟曰：“奉道之士，始有信心，以恩、爱、名、利一切尘劳之事，不可变其大志。次发苦志，以勤劳、寂寞，一切清虚之境不可改变其初心苦志。必欲了于大成，止于中成而已。必欲了于中成，止于小成而已。又况不识大道，难晓天机。所习小法，而多好异端。岁月蹉跎，不见其功。晚年衰老，复入轮回。致使好道之士，以长生为妄说，超脱为虚言。往往闻道而不信，心纵信之而无苦志。对境生心，以物丧志，终不能出于十魔、九难之中矣。”

【译文】

吕说：“内观可以聚阳神，炼神可以超出上田，向上涌动可以跳出天门，直接超脱凡体，进入圣品仙境。阳神既能出去又能进入，来来往往没有差错，远远近近收发自如。想居住在人世，则阳神与身形相合。想飞升成仙，则远游蓬岛仙境。如果积累功德三千，就从内观中得以超脱。不知道如何制伏和驱使阴鬼邪魔，信奉大道的人就不能够升仙。”

钟说：“信奉大道的人，开始时也有信心，使恩、爱、名、利一切尘劳之事，都不能改变他的大志。其次大发苦志，勤奋辛劳、甘于寂寞，一切清虚之境都不能够改变他的初衷苦志。如果想要完毕大成，也就是达到中成而已。如果想要完毕中成，也就是达到小成而已。况且，又不识得大道，难以晓天机。所学习的小法，大多喜好的是异端邪说。岁月蹉跎，没有见到它的功效。晚年衰老，不得不复入轮回。致使爱好大道的人，以为长生是妄说、超脱是虚言。常常是听说了大道却不相信，心里即使相信了也没有立下苦志。见异思迁、

以物丧志，终究不能逃脱十魔、九难。”

【疏解】

修炼仙道是一个脱胎换骨、自我再生的过程，需要解决的问题以及问题的难度要比想象的多得多、难得多。不立苦志、不下苦功、不受苦痛是不可能成功的。

谋其上者得其中，谋其中者得其下。目标要远大，修炼要踏实，从细微的点点滴滴入手，循序渐进、持之以恒，工夫不负有心人。

【原文】

吕曰：“所谓九难者，何与？”

钟曰：“大药未成，而难当寒暑，于一年之内，四季要衣。真气未生，而尚有饥渴，于一日之内，三餐要食。奉道之士所患者，衣食逼迫，一难也。

九难图



一、衣食逼迫。二、寒暑逼迫。三、疾病逼迫。四、魔障逼迫。五、恩爱逼迫。六、名闻逼迫。七、利禄逼迫。八、权势逼迫。九、生死逼迫。

九鼎炼心图

及夫宿缘孽重，流于今世填还。忙里偷闲，犹为尊长约束。制于尊亲而不忍逃离，一向清闲而难得为暇。奉道之士，所患者，尊长邀拦，二难也。

及夫爱者妻儿，惜者父母，恩枷情纽，每日增添。火院愁车，无时休歇。纵有清静之心，难敌愁烦之境。奉道之士所患者，恩爱牵缠，三难也。

及夫富兼万户，贵极三公⁽¹⁾。妄心不肯暂休，贪者惟忧不足。奉道之士所

患者，名利萦绊，四难也。

及夫少年不肯修持，一以气弱成病，顽心绝无省悟，一以阴根成灾，现世一身受苦，而与后人为诫。奉道之士所患者，灾祸横生，五难也。

及夫人以生死事大，急于求师，不择真伪。或师于辩辞利口，或师于道貌古颜。始也自谓得遇神仙，终久方知好利之辈。奉道之士所患者，盲师约束，六难也。

及夫盲师狂友妄指旁门，寻枝摘叶而于无契合，小法异端而互相指诀。殊不知日月不出，出则大明，使有目者皆见，雷霆不震，震则大惊，使有耳者皆闻。彼以爝^[2]火之光，井蛙之语，荧荧唧唧，而岂有合同？奉道之士所患者，议论差别，七难也。

及夫朝为而夕改，坐作而立忘，悦于须臾而厌于持久，始于忧勤而终于懈怠。奉道之士所患者，志意懈怠，八难也。

及夫身中失年，年中失月，月中失日，日中失时。少时名利不忘于心，老而儿孙常在于意。年光有限，勿谓今年已过以待明年。人事无涯，勿谓今日已过以待明日。今日尚不保明日，老年争却得少年？奉道之士所患者，岁月蹉跎，九难也。

免此九难，方可奉道。九难之中，或有一二不可行持，但以徒劳而不能成功者也。”

【注释】

[1] 三公：古代以太师、太傅、太保为三公，是最高级别的官。

[2] 爝：(jué) 火把，小火。

【译文】

吕说：“什么是九难呢？”

钟说：“大药没有成功时，还难以抵挡严寒酷暑，在一年之内，四季需要更换衣服。真气没有生成时，还有饥渴的需求，在一日之内，三餐是要吃的。信奉大道的人，所患的是要穿衣吃饭，这是第一难。

遇到往世造成的宿缘重孽，到了今世偿还。尽管能够忙里偷闲，还是受到了尊长的约束。受制于尊亲而不忍心逃离，看似一向清闲，却难得有空闲的时间。信奉大道的人，所患的是受尊长的邀约或阻拦，这是第二难。

遇到喜爱妻子和儿女，怜惜父母，恩情像枷锁和提纽一样，每日增添。频于俗事，没有时间休歇。即使有清静之心，也难以应付忧愁和烦恼的境地。信奉大道的人，所患的是恩爱牵缠，这是第三难。

遇到富甲万户，权贵三公。妄心导致不肯短暂的休息，贪心驱使惟恐和担忧自己的不足。信奉大道的人，所患的是名利萦绊，这是第四难。

遇到青春年少时不肯修持，一方面气弱成病，愚昧无知，一点也没有反省和觉悟之意，另一方面往世造孽成灾，今世一身受苦，后人应该引以为戒。信奉大道的人所患的是灾祸横生，这是第五难。

遇到有人把生死当作最大的事，急于求师学法，也不选择真伪。有人学习能言善辩、口齿伶俐，有人模仿道貌古颜。开始也自称得遇神仙，最后，时间久了才知道是好利之辈。信奉大道的人所患的是平庸之师的约束，这是第六难。

遇到平庸的老师、狂妄的道友，妄加指责旁门左道，寻枝摘叶、不入根本，所以不能相合，而小法小术、异端邪说，却在互相指导着修炼。殊不知日月不出则罢，一出则天下大明，使有眼睛的人都能看见；雷霆不震则罢，一震则天下大惊，使有耳朵的人都能听到。那些小火之光微弱昏暗，井蛙之语细言小声，怎么能够会合在一起呢？信奉大道的人所患的是议论差别，这是第七难。

遇到早晨作出的决定傍晚就改变了。坐着时还在练功，站起来以后就忘却了。只有短暂的热情，缺乏长久的坚持。开始时好像很勤奋，最终还是懈怠无成。信奉大道的人所患的是意志懈怠，这是第八难。

遇到一生中失去了很多年华，没有改变人体内气的由盛至衰，一年中失去了寒暑交替的机会，没有借助大地的生长收藏改变人体之气的质量，一月中失去了对月亮精华的关注，没有借助日魂月魄的转变调整人体的生理周期曲线，一日中失去了对地气的重视，没有借助地气的升降，推动人体五脏之气的运行。年少时名利不忘于心，年老时儿孙常在于意。时光有限，不要说今年已经过去了，等到明年再行动。人间的事是没完没了的，不要说今日已经过去了，等到明日再行动。今日尚且保不了明日，老年又怎么能争得少年呢？信奉大道的人所患的是岁月蹉跎，这是第九难。

只有免除了这九难，才可以恭奉大道。在这九难中，或许有一二难不能克服，也不能取得最后的成功。”

【疏解】

九难是针对所有人的，是每个修炼者必须面对的现实。尽管每个人的情况千差万别，但是，解决九难的方法和出路都是一样的，那就是志向、信心、智慧。

【原文】

吕曰：“九难既已知矣。所谓十魔者，可得闻乎？”

钟曰：“所谓十魔者，凡有三等。一曰身外见在，二曰梦寐，三曰内观。

如满目花芳，满耳笙簧。舌求甘味，鼻好异香，情思舒畅，意气洋洋。如见，不得认，是六贼魔也。

如琼楼宝阁，画栋雕梁，珠廉绣幕，蕙帐兰房，珊瑚遍地，金玉满堂。如见，不得认，是富魔也。

如金鞍宝马，重盖昂昂，侯封万户，使节旌幢，满门青紫，鞭^{〔1〕}笏^{〔2〕}盈床。如见，不得认，是贵魔也。

如轻烟荡漾，暖日舒长，暴风大雨，雷震电光，笙簧嘹亮，哭泣悲伤。如见，不得认，是六情魔也。

如亲戚患难，眷属灾伤，儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，妻妾分张。如见，不得认，是恩爱魔也。

如失身火烧，堕落高冈，恶虫为害，毒药所伤。路逢凶党，犯法身亡。如见，不得认，是患难魔也。

如十地^{〔3〕}当阳，三清玉皇，四神七曜^{〔4〕}，五岳八王，威仪节制，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔也。

如云屯士马，兵刃如霜，戈矛斗举，弓箭齐张，争来杀害，骤捷难当。如见，不得认，是刀兵魔也。

如仙娥玉女，罗列成行，笙簧嘹亮，齐举霓裳，双双红袖，争献金觥^{〔5〕}。如见，不得认，是乐魔。

如几多姝^{〔6〕}丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉体轻裳，殆人骄态，争要成双。如见，不得认，是女色魔也。



出离苦海图

是此十魔，难有不认者是也。既认则着，既着则执，所以不成道者，良以此也。

若以奉道之人，身外见在而不认不执，则心不退而志不移。梦寐之间不认不著，则神不迷而观不散。内观之时，若见如是，当审其虚实，辨其真伪，不可随波逐浪，认贼为子。急起三昧真火以焚身，一挥而群魔自散。用紫河车搬运自己之阳神，超内院而上天官，然后以求超脱。

今古好道之流，有清静之心，对境改志，往往难逃于十魔九难。空有好道之虚名，终不见得道之实迹。或而出离尘劳，幽居绝迹而志在玄门。于九难不能尽除，在十魔或著一二。非不得道也，而于道中或得中成，或得小成。而于仙中，或为人仙，或为地仙。若以尽除魔难，序证验而节节升迁，以内观合就阳神，指日而归三岛。”

【注释】

〔1〕鞭：古代兵器，铁制，有节，无锋刃。

〔2〕笏：(hù) 古代君王在朝廷上相见时手里所拿的狭长板子，用玉、象牙或竹制成，上面可以记事。

〔3〕十地：指十方，即四正（东南西北）、四隅（东南、西南、东北、西北）、上下十个方位。

〔4〕七曜：日、月和木、火、土、金、水五星合称七曜(yào)。

〔5〕觥：(gōng) 古代用兽角做的酒具。

〔6〕姝：(shū) 美好、美女。

【译文】

吕说：“九难已经知道了。可以说说十魔吗？”

钟说：“十魔总共有三种情况。第一种是在身外看见的，第二种是在睡梦中看见的，第三种是在内观时看见的。

比如，满目花芳，满耳笙簧；舌求甘味，鼻好异香；情思舒畅，意气洋洋。如果看见了这样的景象，不要认可，这是六贼魔。

比如，琼楼宝阁，画栋雕梁；珠廉绣幕，蕙帐兰房；珊瑚遍地，金玉满堂。如果看见了这样的景象，不要认可，这是富魔。

比如，金鞍宝马，负重扬昂；侯封万户，使节旌幢；满门青紫，鞭笞盈床。如果看见了这样的景象，不要认可，这是贵魔。

比如，轻烟荡漾，暖日舒畅；暴风大雨，雷震电光；笙簧嘹亮，哭泣悲伤。如果看见了这样的景象，不要认可，这是六情魔。

比如，亲戚患难，眷属灾伤；儿女疾病，父母丧亡；兄弟离散，妻妾分张。如果看见了这样的景象，不要认可，这是恩爱魔。

比如，失身火锅，堕落高岗；恶虫为害，毒药所伤；路逢歹徒，犯法身亡。如果看见了这样的景象，不要认可，这是患难魔。

比如，十地当阳，三清玉皇；四神七曜，五岳八王；威仪节制，往复翱翔。如果看见了这样的景象，不要认可，这是圣贤魔。

比如，云屯士马，兵刃如霜；戈矛斗举，弓箭齐张；争来杀害，骤捷难当。如果看见了这样的景象，不要认可，这是刀兵魔。

比如，仙娥玉女，罗列成行；笙簧嘹亮，齐举霓裳；双双红袖，争献金觥。如果看见了这样的景象，不要认可，这是乐魔。

比如，几多姝丽，艳质浓妆；兰台夜饮，玉体轻裳；殆人骄态，争要成双。如果看见了这样的景象，不要认可，这是女色魔。

这就是十魔，很难有人不认可。既然认可，就容易着迷，既然着迷，就容易执着，所以就不能够成就大道，事实的确如此。

如果信奉大道的人，在身外看见时，不认可不执着，则信心不退、志向不移。在睡梦中看见时，不认可不执着，则神意不迷、内观不散。在内观时，如果看见了这样的景象，应当审察它的虚实，辨别它的真伪，不能够随波逐流，认贼为子。立即升起三昧真火以焚身，一挥而就，群魔自散。用紫河车搬运自己的阳神，超出上田，升上天宫，然后求得超脱。

古往今来的好道之流，虽然有清静之心，但是，见异思迁、遇境改志，往往难以逃脱十魔九难。空有好道的虚名，终究看不见得道的真实结果。有人出家，远离人间的辛劳，隐居在人烟绝迹的地方，而志在玄门。九难不能尽除，十魔中有一二个显露，不是不能得道，而是在道中或者取得中成，或者取得小成。而在仙中，或者成为人仙，或者成为地仙。如果能够尽除魔难，按照证验节节升迁，以内观合就阳神，指日而归三岛仙境。”

【疏解】

十魔,真真假假、虚虚实实、无中生有、有中无物,是很难把握的,又是修炼中必须逾越的障碍。越是炼到上乘,这个问题就越突出。稍有不慎,就会走火入魔、前功尽弃。面对十魔,一定要谨小慎微,万勿疏忽大意。

本章要点

修炼仙道是一个脱胎换骨、自我再生的过程,需要解决的问题以及问题的难度要比想象的多得多、难得多。不立苦志、不下苦功、不受苦痛是不可能成功的。谋其上者得其中,谋其中者得其下。目标要远大,修炼要踏实,从细微的点点滴滴入手,循序渐进、持之以恒,工夫不负有心人。

九难是所有修行者不可回避的现实。尽管每个人的情况千差万别,但是,解决九难的方法和出路都是一样的,那就是志向、信心、智慧。十魔,真真假假、虚虚实实、无中生有、有中无物,是很难把握的,又是修炼中必须逾越的障碍。越是炼到上乘,这个问题就越突出。稍有不慎,就会走火入魔、前功尽弃。面对十魔,一定要谨小慎微,万勿疏忽大意。

所以,论魔难,即九难是现实,十魔是障碍,只有战胜和超越才能成道。

第十八 论证验

【原文】

吕曰:“嫌者病,而好道之人求无病而安长。怕者死,而好道之人欲不死而长生。举世人在世中,而好道之人欲升仙而游物外。举世人在地上,而好道之人欲超凡而入洞天。所以甘于劳苦而守于贫贱,游心在清淡潇洒之中,潜迹于旷野荒僻之地。一向行持,不知功之深浅、法之交换,难测改易之早晚。所谓下功之后,而证验次序如何?”

钟曰:“苦志行持,终不见功者,非道负人。盖奉道之人,不从明师,而

所受非法。依法行持，终不见功者，非道负人。盖奉道之人，不知时候，而所以不成。若遇明师而得法，行大法以依时，何患证验而不有也。”

【译文】

吕说：“人人嫌病，然而，喜好大道的人追求无病平安；人人怕死，然而，喜好大道的人期望不死长生。全体世人都在人世中，然而，喜好大道的人期望升仙后游于物外；全体世人都在大地上，然而，喜好大道的人期望超凡后升入洞天。所以，他们甘于劳苦，守于贫贱，游心在清淡、潇洒之中，潜迹于旷野、荒僻之地。由于他们始终专一修炼，不知道他们功夫的深浅、方法的变换，难以猜测改变的时机和火候。从开始练功之后，如何验证练功的次序呢？”

钟说：“苦志修炼，始终不见长功，不是大道辜负了人，而是信奉大道的人没有随从明师，所接受的不是正法。依法修炼，始终不见长功，不是大道辜负



超出三界图

了人，而是信奉大道的人不知道天时火候，所以不能成功。如果幸遇明师，而且得到了正确的方法，依照天时行使大法，为什么担忧验证时没有结果呢。”

【疏解】

仙道是建立在人道基础之上，又超越了人道。从人道的角度只能看到仙道的表面现象，不可能认识到仙道的本质。

从头至尾，仙道的整个过程都是可以验证的。

【原文】

吕曰：“所谓法者，有数乎？所谓时者，有数乎？”

钟曰：“法有十二科：

匹配阴阳第一、聚散水火第二、交媾龙虎第三、烧炼丹药第四、肘后飞金晶第五、玉液还丹第六、玉液炼形第七、金液还丹第八、金液炼形第九、朝元炼气第十、内观交换第十一、超脱分形第十二。

其时，则年中法天地阴阳升降之理，月中法日月往来之数。日中有四正、八卦、十干、十二支、一百刻、六千分。依法区分，自一日之后，证验次序，以至脱质升仙，无差毫末。

始也淫邪尽罢，而外行兼修，凡采药之次而金精充满，心境自除，以煞阴鬼。次心经上涌，口有甘液。次阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声。

次魂魄不定，梦寐多有恐悸之境。次六腑四肢或生微疾小病，不疗自愈。次丹田夜则自暖，形容昼则清秀。

次居暗室而目有神光自现。

次梦中雄勇，物不能害，而人不能欺，或如抱得婴儿归。次金关玉锁封固，以绝梦泄遗漏。

次鸣雷一声，关节通连而惊汗四溢。

次玉液烹漱以成凝酥。次灵液成膏，渐畏腥膻，以充口腹。次尘骨将轻而变阳神，步趋奔马，行止如飞。次对境无心，而绝嗜欲。次真气入物，可以疗人疾病。

次内观明朗而不暗昧。次双目瞳仁如点漆，皱脸重舒而绀发再生，已少者永驻童颜。次真气渐足而似常饱，所食不多而饮酒无量，终不见醉。次身体光泽神气秀媚，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。次以目睹百步而见秋毫。次身体之间，旧痕残靥，自然消除，涕泪涎汗亦不见有。次胎完气足以绝饮食。次内志清高，以合太虚，凡情凡爱，心境自绝。下尽九虫，上死三尸。次魂魄不游，以绝梦寐。神采精爽，更无昼夜。次阳精成体，神府坚固，四体不畏寒暑。次生死不能相干，而坐忘内观以游华胥。神仙之国，女乐楼台，繁华美丽，殆非人世所有也。次功满行足，阴功^[1]报应，审授三清真篆。阴阳变化，可能预知人事举止，先见灾福。次触目尘冗，以厌往还，洁身静处，胎仙可见，身外有身，是为神圣。次真气纯阳，吁呵可干外汞。次胎仙常欲腾飞，祥光生于卧室。次静中时闻乐声。次常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，盖凡骨

俗体也。次神采自可变移，容仪成而仙姿。可比玉树，异骨透出金色。次行止去处，常有神祇^[2]自来朝现，驱用招呼，一如己意。

次静中外观，紫霞满目，顶外下现金光罩体。

次身中忽化火龙飞，或而玄鹤起，便是神灵已脱凡骨而超出俗流，乃曰超脱。

超脱之后，彩霞缭绕，瑞气纷纭，天雨奇花，玄鹤对飞。异香散而玉女下降，授天书紫诏既毕，而仙冠、仙衣之属具备。节制威仪，前后左右不可胜纪。相迎相引，以返蓬莱，而于紫府朝见太微真君。契勘乡原名姓，较量功行等殊，而于三岛安居，乃曰真人仙子。”



身入仙境图

【注释】

[1] 阴功：本处指阴德，即只有天知、地知、我知的功德，在修道的过程中，这是最难的、最高的德行。

[2] 神祇：“神”指天神，“祇”(qì)指地神，“神祇”泛指神明。

【译文】

吕说：“方法有多少？时间有多少？”

钟说：“修炼的大法共有十二层：

第一法：匹配阴阳、第二法：聚散水火、第三法：交媾龙虎、第四法：烧炼丹药、第五法：肘后飞金晶、第六法：玉液还丹、第七法：玉液炼形、第八法：金液还丹、第九法：金液炼形、第十法：朝元炼气、第十一法：内观交换、第十二法：超脱分形。

修炼的时间依据是：在一年中，效法天地阴阳升降之理；在一月中，效法日月往来的周期；在一日中，选择四正、八卦、十干、十二支、一百刻、六千分。根据具体的修炼方法安排相应的时间，从第一天之后，练功的次序就可以得以验证，以至脱质升仙，不差分毫。

(第一法:匹配阴阳)首先,性欲全部没有了,内外兼顾修炼,采药达到一定的数量,肾中的元精充满了,心中的物境自然消除了,连阴性的鬼神也消失殆尽了。其次,心液沿着经脉向上涌起,口中有了甘甜的津液。其次,体内的阴气阳气相互交合,小腹中时时能听到风吹雷鸣的声音。

(第二法:聚散水火)由于聚散水火,增加了肝气和肺气,使藏在肝肺的魂魄不能稳定,表现在睡梦中,多有恐怖之境。其次,六腑四肢有时会发生一些小的疾病,不用治疗就会自己痊愈。其次,下丹田在夜里会自然发暖,面容在白天会显得很清秀。

(第三法:交媾龙虎)居住在黑暗的屋室内,眼睛会有神光自现。

(第四法:烧炼丹药)在睡梦中,自己的行为强悍英勇,外物不能伤害自己,他人不能欺负自己,或者自己在梦中抱着婴儿回来了。其次,能主动地、自如地封固精道(输精管),从而,断绝了精满自流、梦中泄漏。

(第五法:肘后飞金晶)在头脑中,一声雷鸣,如同炸雷,任督二脉的所有关节通畅连接,由于来势凶猛突然,难免受惊,大汗四溢。

(第六法:玉液还丹、第七法:玉液炼形)经过玉液的炼化、运行,肉体变得肌若凝脂、晶莹纯正。其次,口中的津液醇厚如脂,渐渐畏惧动物的腥味进入饮食之中。其次,人的骨质变得纯净、轻盈,并且开始改变阳神,奔跑如马,行走如飞。其次,面对一切景象和境遇都无心顾恋,而且断绝了各种嗜好和欲望。其次,可以发射真气进入物体之中,可以治疗他人的疾病。

(第八法:金液还丹、第九法:金液炼形)内观时神智明朗而不会黯然昏迷。其次,双目瞳仁如同点得油漆一样,脸上的皱纹重新舒展,稍微带红的黑发依然能够再生,青春年少者永驻童颜。其次,真气渐渐地得以充足,就好像腹中常常是饱和着,所吃的食物也不多,而且饮酒无量,始终不见醉态。其次,身体散发着光泽,神气中透露着清秀和明媚,结成的圣丹生化出异味,口中的津液透露出真香,真香异味常常弥漫在口鼻之间,人或者可以感知它,或者可以闻到它。其次,可以用眼睛看见百步以外很小的物体或变化。其次,身体上旧残的伤痕自然就消除了,涕泪涎汗也不见多有。其次,到了仙胎完全孕化、真气充足时,就可以断绝饮食。其次,内心的志向清虚、高远,与太虚相合,人世间的情与爱已经在心境中自然淡出。人体内的所有邪气全部消除。其次,魂魄不再游动,睡眠不再做梦。神采奕奕,精气清爽,更是没有昼

夜的区别。其次,阳精已经成就了胎体,上田已经坚固成形,身体不再惧怕寒暑。其次,生与死已经不能左右自己,而且,在坐忘、内观之中,就可以游览仙境。在神仙的境地,女乐楼台,繁华美丽,绝不是人世间所能拥有的。其次,命功完备,性功纯熟,阴德得以报应,审授三清真篆。通过阴阳的变化,可能预知人事的发展或结果,预先看见灾福。其次,满目所看见的尽是繁杂的人间事物,从而,厌恶往返于天上与人间,洁身自好,独居静处,胎仙可见,身外有身,这就是神圣。其次,真气成为纯阳之气,通过呼吸成为外在的正阳之气。其次,阳神常想腾空

大洞帝尊示现之圖



尊帝示现图

飞出,祥光笼罩卧室之内。其次,寂静中,常时会听到和谐悦耳的声音。其次,与常人面对,虽然在他们当中有财富权贵的人,也能闻着腥臭污秽的气味,这是因为常人是凡骨俗体。其次,神态自然可以变化和移动,容颜和仪表变成了仙姿。可以和玉树相比,从与常人不同的骨质中透露出金色的光辉。其次,在行走中或停下来的地方,常有神明自己前来朝见,驱逐或使用它们只要打个招呼就行,一切如同自己的愿意一样。

(第十法:朝元炼气)在寂静中向外观看,紫霞满目,全身呈现在金光罩体之中。

(第十一法:内观交换)其次,身中忽然变化出火龙在飞腾,或者化出玄鹤在升起,这便是阳神已脱凡骨而超出俗流,就称为超脱。

(第十二法:超脱分形)超脱之后,彩霞缭绕,瑞气纷纭,天雨奇花,玄鹤对飞。异香散去而玉女下降,授完天书而紫诏既毕,仙冠、仙衣都已具备。节制威仪,前后左右不可胜纪。相迎相引,以返蓬莱,而于紫府朝见太微真君。在紫府太微真君处,校对原籍和姓名,比较和衡量功老和德行的高低,得以居住三岛,才称为真人仙子。”

【疏解】

丹道十二法,每法都有理论依据、有技术方法、有结果验证,这是一个完整的系统工程,是数千年的实践和智慧的结晶,无论从人类社会还是人的生命方面讲,仙道中所蕴藏的价值是不可估量的。它是一个珍贵的宝库,等待着人们去认识、去分享。

【原文】

吕曰:“今日特蒙尊师开说希夷大理、天地玄机。不止于耳目清明而精神秀媚。残躯有托终,不与粪壤同类。然而知之者未必能行,行之者未必能得。念以生死事大而时光迅速,虽知妙理,未得行持,终不成功,与不知无异,敢求指教交会之时,行持之法,如何下手,如何用功?”

钟曰:“仆有《灵宝毕法》凡十卷一十二科。中有六义:一曰金诰、二曰玉书、三曰真元、四曰比喻、五曰真诀、六曰道要。包罗大道,引喻三清。指天地阴阳之升降为范模,将日月精华之往来为法则,实五仙之旨趣,乃三成之规式,当择日授予足下”。

【译文】

吕说:“今日特别承蒙尊师公开述说希夷大理、天地玄机。这不仅仅是停留在耳目清明、精神秀媚,更主要的是残缺的身躯有了托付和归宿,有可能不与粪壤同类。然而,知道这些人未必能修炼,修炼的人未必能得道。念在生死是人生中的最大的事,而时光又在迅速流逝,虽然知道玄妙的道理,没有得以修炼,终究不会成功,这与不知道这些道理没有区别,敢求指教交



太微真君图

会之时,行持之法,如何下手,如何用功?”

钟说:“我有《灵宝毕法》共十卷一十二科。其中有六层含义:一称金诰、二称玉书、三称真元、四称比喻、五称真诀、六称道要。它包罗大道,引喻三清。它把天地阴阳的升降作为模范,把日月精华的往来作为法则,实际上是五仙的宗旨和志趣,三成的规范和模式,应当选择日期,将《灵宝毕法》传授予你”。

【疏解】

《钟吕传道集》是丹道的理论体系,它是用于解释《灵宝毕法》的。《灵宝毕法》是丹道的系统方法,它是用于说明《三仙功》的。《三仙功》是丹道的具体步骤,它是用于实现《钟吕传道集》。《钟吕传道集》、《灵宝毕法》、《三仙功》三位一体、互相参悟、相得益彰、丹道可成。

本章要点

丹道是建立在人道基础之上,又超越了人道。从人道的角度只能看到丹道的表面现象,不可能认识到丹道的本质。

《灵宝毕法》每法都有理论依据、有实践方法、有结果验证,这是一个完整的系统工程,是数千年的实践和智慧的结晶,无论从人类社会还是人的生命方面讲,丹道中所蕴藏的价值是不可估量的。它是一个珍贵的宝库,等待着人们去认识、去分享。

《钟吕传道集》与《灵宝毕法》互相参悟、相得益彰、丹道可成。

所以,论验证,即《灵宝毕法》是每法都可以验证的方法体系。

灵宝毕法



正阳真人
钟离权 著
纯阳真人
吕洞宾 传

《灵宝毕法》简介

《灵宝毕法》全名为《秘传正阳真人灵宝毕法》，题为：“正阳真人钟离云房著纯阳真人吕岩洞冥传达室。”分为上、中、下三卷。收入《正统道藏》太清部。

关于《灵宝毕法》之由来，本书前有钟离权自序云：参经访友，未得真仙大道，后在终南山石壁获《灵宝经》三十卷，“上部金诰书，元始所著；中部玉录，元皇所述；下部真源义，太上所传达室。共数千言。”钟离权远虑深省，方司此经真义，“入圣超凡，总而为三乘之法”。故名为《灵宝毕法》以传吕洞冥。

关于《灵宝毕法》的版本考证，《钟吕传道集》述《灵宝毕法》说：“凡十卷一十二科。中有六仪：一曰金诰，二曰玉书，三曰真源，四曰比喻，五曰真诀，六曰道要。”

就《灵宝毕法》的内容而言，《灵宝毕法》分为三卷十门（又称三乘十法）：

上卷名为《小乘安乐延年法》，分为四门，即匹配阴阳第一、聚散水火第二、交媾龙虎第三、烧炼丹药第四。此为内丹的筑基之法，炼此可以延年益寿。

中卷名为《中乘长生不死法》，分为三门，即肘后飞金晶第五、玉液还丹第六、金液还丹第七。此为内丹的丹成之法，炼此可以长生不死。

下卷名为《大乘超凡入圣法》，分为三门，即朝元炼炁第八、内观交换第九、超脱分形第十。此为内丹的丹用之法，炼此可以超凡入圣。

各门之中又分“六仪”，即六种编例：“一曰《金诰》，二曰《玉书》，三曰《真原》，四曰《比喻》，五曰《真诀》，六曰《道要》。”实际上是从六个方面说

明或解释十门十法。《金诰》、《玉书》(或《玉书篆》)、《真原》(或《真源义》)托于三清所说大道、天地之理,以示正统。《比喻》系以此物比他物,言人体之神气,晓喻内丹之旨。《真诀》和《道要》为实质性的练功诀要,解说功法,提挈要领。

就《灵宝毕法》的内含而言,《灵宝毕法》的三卷十门内隐含着45段具体细致的方法。依照这些方法依次修炼,定能达到相应的目标。所以,称为“毕法”,即系统、完整的丹道大法。

就《灵宝毕法》的炼丹模式而言,《灵宝毕法》的三乘十法就是要炼三次丹。

丹道又称内丹,是模仿炼外丹而来的,依照炼外丹的模式,就容易理解炼内丹的模式。炼外丹烧结的过程和模式是:择选福地,安炉设鼎,鼎中有水,水中有药;鼎下火烧,鼎中水沸,水气化药,药即运行;先行水中,后行上下,气化完毕,药凝结丹。

炼内丹烧结的过程和模式与外丹极其相似,都是阴阳造化而成丹,只不过内丹要结三次丹。一次结丹,可以运用,也可精炼,以做丹药;丹药再炼,结成本丹;本丹再炼,结成金丹。由此,也就有了《灵宝毕法》的炼内丹的模式。《灵宝毕法》中的“三仙功”即“人仙功”、“地仙功”、“天仙功”,就是炼丹三次、造化三次,一为筑基、二为丹成、三为丹用,实现法地、法天、法道,最终获得再生。

“人仙功”是以身为炉、以炁为药、以心为火、以肾为水、九还七返、坎离相投、金液还丹。

“地仙功”是以神为炉、以炁为药、以日为火、以月为水、晦海探宝、行空望月、阴阳相合。

“天仙功”是以神为炉、以性为药、以慧为火、以定为水、九宫不灭、乾坤常转、天人同化。

炼内丹就是练就阴阳造化、获得再生的过程。

就《灵宝毕法》的意义而言,《灵宝毕法》标志着在人与神仙、天仙之间建立起了系统完善的方法保障体系,达到了丹道的最高水平,为参悟老子之道架设了天梯。

《灵宝毕法》讲的是以神炼气的有为法、以气炼神的无为法、神灵相合的无不为法，“全凭心意用功夫”，最终要落实在具体的方法上，反映在实修的证验上、觉悟到深层的道理中、运用在现实的生活中。所以，参悟《灵宝毕法》，要求具有极高的思维水平和心智悟性。

第三段 超凡入圣	第十法 超脱分形	天仙功
第二段 神仙脱质		
第一段 出入分形		
第四段 人间天上华胥国	第九法 内观交换	
第三段 交换仙凡		
第二段 摩天火		
第一段 集阳神	第八法 朝元炼炁	
第六段 顶聚三花		
第五段 炼阳神		
第四段 紫金丹		
第三段 炼气成形		
第二段 超内院		
第一段 顶聚三花		

第六段 黄白法	第七法 金液还丹	地 仙 功
第五段 大既济		
第四段 金花玉露		
第三段 起火焚身		
第二段 金液炼形附		
第一段 黄白法	第六法 玉液还丹	
第六段 九转丹		
第五段 七返丹		
第四段 大还丹		
第三段 小还丹		
第二段 沐浴胎仙	第五法 肘后飞金晶	
第一段 玉液炼形附		
第五段 返老还童		
第四段 抽铅添汞		
第三段 交龙虎		
第二段 起河车		
第一段 还精补脑		

第六段 炼阳养神	第四法 烧炼丹药	人 仙 功
第五段 聚气养神		
第四段 聚神养气		
第三段 周天火候		
第二段 小周天		
第一段 火候	第三法 交媾龙虎	
第五段 气交形不交		
第四段 真夫妻相见		
第三段 水火既济		
第二段 养仙胎交		
第一段 采补还丹	第二法 聚散水火	
第三段 天童天老		
第二段 小炼形		
第一段 太乙含真气	第一法 匹配阴阳	
第三段 阴阳归位		
第二段 阴阳匹配		
第一段 阴阳交换		

【原文】

序

道不可以言传，不可以名纪。

自古以来，升仙达道者不为少矣。仆志慕前贤，心怀大道，不意运起刀兵，时危世乱。始以逃生，寄迹江湖岩谷，退而识性留心，惟在清静希夷。历看丹经，累参道友。止言养命之小端，不说真仙之大道。

因于终南山石壁间，获收《灵宝经》三十卷。上部金诰书，元始所著。中部玉书录，元皇所述。下部真源义，太上所传。共述千言。予宵衣旰食，远虑深省，乃悟阴中有阳，阳中有阴，本天地升降之义。气中生水，水中生气，亦心肾交合之理。比物之象，道不远人。配合甲庚^[1]，方验金丹有准。抽添卯酉，自然火候无差。红铅黑铅，彻底不成大药。金液玉液，到头方是还丹。从无到有，尝怀征战之心。自下升高，渐入希夷之域。抽铅添汞，致二八之阴消。换骨炼形，使九三之阳长。水源清浊，辨于既济之时。内景真虚，识于坐忘之日。玄机奥旨，难以尽形。方册灵宝妙理，可用入圣超凡。总而为三乘之法，名《灵宝毕法》。

大道圣言，不敢私于一己，用传洞宾足下。道成勿秘，当贻后来之士。

正阳真人钟离权云房序。

【注释】

[1] 甲庚：又称庚甲，指阳气生成与阳气旺盛。庚甲均为天干，与方位相配，庚配西方，为阴历初三月出之地；甲配东方，为阴历十五月圆之地。内丹术中常以月象比喻火候。庚为阳气生成的时候，甲为阳气极盛的时候。

【译文】

大道是不能够用语言传授的，也不能够用名词来记录。

自古以来，升仙达道的人不为少数。我志慕前贤，心怀大道，没有料到战乱四起，造成了时局危机、社会混乱。起始，为了逃生，我浪迹在江湖岩谷，后来留心识性，专心于清静虚无。经过阅读丹经、修真悟道、参见道友，所认识的只是养命的小术，没有说明真仙的大道。

我在终南山的石壁间,得到《灵宝经》三十卷。上部金诰书,元始所著。中部玉书录,元皇所述。下部真源义,太上所传。一共叙述了数千字。我天不亮就穿衣起来,天黑了才吃饭,考虑着很长远的将来,又进行了很深刻的反省,才悟得了阴中有阳、阳中有阴原本就是天地之气升降的真义;气中生水、水中生气也正是心肾之气交合的道理。用各种物体的形象比喻不同层次、不同状态的气,就会明白道不远人。配合阳生阳盛的练习,才能生成阳龙、阴虎,有龙虎方能准确地验证金丹。知道了抽添的方法、卯酉的时机,修炼的火候自然不会有差错。外在的红铅和黑铅,终究不能成就大药。金液与玉液,说到头还是还丹。从无到有的过程,是不断造化、运生的过程,充满着征服、战胜的心情。自下而上的升迁,渐渐进入了眼不可见、耳不可闻的虚无境界。抽铅添汞,导致心和肝的阴气消失。换骨炼形,促使肺和肝的阳气增长。水源的清浊,在既济的时候就能辨别。内景的真虚,在坐忘的时候就能识出。玄妙的天机、深奥的道理是难以全部说清楚的。本书是灵宝妙理,可以用于超凡入圣。总共有三乘的方法,书名为《灵宝毕法》。

大道圣言,不敢自私于一人所有,因此,传授给洞宾弟子。道成以后不能隐藏为秘,应当遗留给后来的人。

正阳真人钟离权云房序。

【疏解】

第一,《灵宝毕法》源于《灵宝经》,为上清、玉清、太清三清所著述和传授,极致而正统。

第二,在“阴中有阳,阳中有阴,本天地升降之义。气中生水,水中生气,亦心肾交合之理”中;包含着升降、开合、出入的道理,这是“天人合一”的基础和核心。

第三,玄机奥旨,难以尽形。只有实修验证,方可尽知。

第四,方册灵宝妙理,可用入圣超凡。这是系统、完整、可行的方法体系。

上卷·小乘安乐延年法四门

第一 匹配阴阳

【原文】

《玉书》曰：“大道无形，视听不可以见闻；大道无名，度数不可以筹算。资道生形，因形立名，名之大者，天地也。天得乾道而积气以覆于下，地得坤道而托质以载于上。覆载之间，上下相去八万四千里。气质不能相交。天以乾索坤而还于地中，其阳负阴而上升；地以坤索乾而还于天中，其阴抱阳而下降。一升一降运于道，所以天地长久。”

【译文】

《玉书》说：“大道是无形的，用眼睛看、用耳朵听是看不见、听不着的；大道是无名的，用度量、数量是不能衡量、计算的。凭借道的生化产成了形，因为形的产生才得以确立名称，名称中最大的是天地。天得乾道，积累了气从上向下覆盖；地得坤道，依托着质从下往上承载。覆盖与承载之间，上下相距八万四千里。气与质不能直接相交。天用乾索取坤，就下降在地，其阳气负载着阴气上升；地用坤索取乾，就上升到天，其阴气怀抱着阳气下降。这一升一降运行着大道，所以，能够天地长久。”

【疏解】

从大道角度说明“匹配阴阳”：

修炼《灵宝毕法》，已经把人定位在了天地之间，超越了人们已经习惯的环境。人要在天地之中不断地炼化自我、超越自我，首先要认识天地。

天地是人类生存的大环境。

第一,大道无形无名,天地有形有名,大道生化天地,天地之间蕴藏大道。“匹配阴阳”,即有形与无形相匹配。

第二,天得乾道,积气覆下;地得坤道,托质载上。天地运行内含大道。“匹配阴阳”,即乾道与坤道相匹配。

第三,天地气质不能直接相交,然乾坤互索,阴阳升降,相交天地,大道运行,所以天地长久。阳升与阴降相匹配。

所以,“匹配阴阳”,即匹配天地与大道。

【原文】

《真源》曰:“天地之间,亲乎上者为阳,自上而下四万二千里,乃曰阳位;亲乎下者为阴,自下而上四万二千里,乃曰阴位。既有形名,难逃度数。且一岁者,四时、八节、二十四气、七十二候、三百六十日、四千三百二十辰。十二辰为一日,五日为一候,三候为一气,三气为一节,二节为一时,四时为一岁。



三层宇宙图

一岁以冬至节为始,是时也,地中阳升,凡一气十五日,上升七千里。三气为一节,一节四十五日,阳升共二万一千公里。二节为一时,一时九十日,阳升共四万二千里,正到天地之中,而阳合阴位,是时阴中阳半,其气为温,而时当春分之节也。过此,阳升而入阳位,方曰得气而升。亦如前四十五日立夏。立夏之后,四十五日夏至。夏至之节阳升,通前计八万四千里以到天,乃阳中有阳,其气热,积阳生阴,一阴生于二阳之中。

自夏至之节为始,是时也,天中阴降。凡一气十五日,下降七千里。三气为一节,一节四十五日,阴降共二万一千公里。二节为一时,一时九十日,阴降共四万二千里,以到天地之中,而阴交阳位,是时阳中阴半,其气为凉,而时当秋分之节也。过此,阴降而入阴位,方曰得气而降。亦如前

四十五日立冬。立冬之后，四十五冬至，冬至之节阴降，通前计八万四千里以到地，乃阴中有阴，其气寒，积阴生阳，一阳生于二阴之中。

自冬至之后，一阳复生，如前运行不已，周而复始，不失于道。冬至阳生，上升而还天，夏至阴生，下降而还地。夏至阳升到天，而一阴来至；冬至阴降到地，而一阳来至，故曰夏至、冬至。阳升于上，过春分而入阳位，以离阴位；阴降于下，过秋分而入阴位，以离阳位，故曰春分、秋分。凡冬至阳升之后，自上而下，非无阴降也，所降之阴乃阳中之余阴，止于阳位中消散而已，纵使下降得位，与阳升相遇，其气绝矣；凡夏至阴降之后，自下而上，非无阳升也，所升之阳乃阴中之余阳，止于阴位中消散而已，纵使上升得位，与阴降相遇，其气绝矣。

阴阳升降，上下不出于八万四千里，往来难逃于三百六十日，即温凉寒热之四气而识阴阳，即阳升阴降之八节而知天地。以天机测之，庶达天道之绪余。若以口耳之学，较量于天地之道，安得筹算而知之乎？”

【译文】

《真源》说：“在天地之间，靠近上面的为阳，从上往下四万二千里的空间称为阳位；靠近下面的为阴，从下往上四万二千里的空间称为阴位。既然有了形态和名称，就免不了用数字来衡量、计算。一年可以分为四时、八节、二十四气、七十二候、三百六十日、四千三百二十辰。十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，四时为一年。

一年以冬至为开始，这时，地中的阳气开始上升，一气十五日中，阳气上升七千里。三气为一节，一节四十五日，阳气上升共计二万一千里。二节为一时，一时九十日，阳气上升共计四万二千里，正好到达天地的中间，而且阳气合于阴位，这时，阴气中阳气占了一半，其气为温，天时应当是春分。此后，阳气上升进入阳位，才称为得气而升。如此上升四十五日为立夏。立夏之后，再上升四十五日为夏至。阳气升到夏至，累计上升八万四千里到达了天，此时是阳中有阳，其气为热，积阳生阴，一阴生于二阳之中为离卦。

从夏至开始，这时，天中的阴气开始下降，一气十五日中，阴气下降七千里。三气为一节，一节四十五日，阴气下降共计二万一千里。二节为一时，一时九十日，阴气下降共计四万二千里，正好达到天地的中间，而且阴气交于阳

位,这时,阳气中阴气占了一半,其气为凉,天时应当是秋分。此后,阴气下降进入阴位,才称为得气而降。如此下降四十五日为立冬。立冬之后,再下降四十五为冬至。阴气降到冬至,累计下降八万四千里到达了地,此时是阴中有阴,其气为寒,积阴生阳,一阳生于二阴之中为坎卦。

从冬至之后,一阳开始复生,如同前面描述的,运行不止,周而复始,不失于大道。冬至以后阳气生成,上升到达天,夏至以后阴气生成,下降到达地。夏至阳气升到天时,阳中生有一阴;冬至阴气降到地时,阴中生有一阳,所以称为夏至、冬至。阳气上升时,经过春分后进入阳位,离开了阴位;阴气下降时,经过秋分后进入阴位,离开了阳位,所以称为春分、秋分。冬至阳气上升之后,从上往下,不是没有阴气下降,所降的阴气是阳气中遗留的阴气,在阳位中就消散而尽了,纵使有所下降,与上升的阳气相遇,其阴气也就微不足道了;夏至阴气下降之后,从下往上,不是没有阳气上升,所升的阳气是阴气中遗留的阳气,在阴位中就消散而尽了,纵使有所上升,与下降的阴气相遇,其阳气也就微不足道了。

阴气阳气的升降,上下不超出八万四千里,往来不超过三百六十日,在温、凉、寒、热的四气中认识阴气和阳气,在阳升阴降的八节中认知天地。用天机来衡量,这只是天道中的一点点,如果只凭借人的口说耳听,来比较、衡量天地之道,怎么能够通过度量、计算来知道它呢?”

【疏解】

从天地说明“匹配阴阳”:

从空间、时间、能量三个方面认识天地:

从空间方面讲,上为天,下为地,天地之间相距八万四千里。上面的四万二千里的空间称为阳位,下面的四万二千里的空间称为阴位。阳位与阴位相匹配。

从时间方面讲,一年分为四时、八节、二十四气、七十二候、三百六十日、四千三百二十辰。其春夏秋冬、昼夜交替导致的温凉寒热相匹配。

从能量方面讲,在一年四季中,天地的运行导致天地之间的阴阳之气,以及阴中之阳气、阳中之阴气都在有规律地变化着。阴气与阳气相匹配,阴中之阳气与阳中之阴气相匹配。

所以,“匹配阴阳”,即匹配天地之间的时间、空间和能量。

【原文】

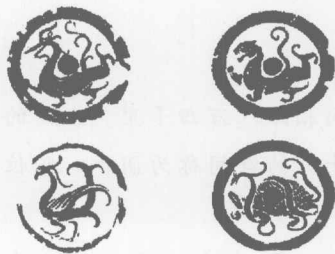
《比喻》曰:“道生万物,天地乃物中之大者,人为物中之灵者。别求于道,人同天地,以心比天,以肾比地,肝为阳位,肺为阴位。心肾相去八寸四分,其天地覆载之间比也。气比阳而液比阴。子午之时,比夏至、冬至之节。卯酉之时,比春分、秋分之节^[1]。以一日比一年,以一日用八卦,时比八节,子时肾中气生,卯时气到肝,肝为阳,其气旺,阳升以入阳位,春分之比也。午时气到心,积气生液,夏至阳升到天而阴生之比也。午时心中液生,酉时液到肺,肺为阴,其液盛,阴降以入阴位,秋分之比也,子时液到肾,积液生气,冬至阴降到地而阳生之比也。周而复始,日月循环,无损无亏,自可延年。”

【注释】

[1] 子时、卯时、午时、酉时:用十二地支代表一天的十二个时辰。子时为 23-1 时,卯时为 5-7 时,午时为 11-13 时,酉时为 17-19 时。

【译文】

《比喻》说:“大道生育了万物,天地是万物中最大的,人是万物中最灵的。人追求大道时,把人要等同于天地,以心比天,以肾比地,肝为阳位,肺为阴



四象图

位。心肾相距八寸四分,它可以比喻天地覆载之间。用气比喻阳气,用液比喻阴气。用子时和午时比喻夏至和冬至。用卯时和酉时比喻春分和秋分。用人的一日比喻天地的一年,把一日用八卦来表示,时间像天那样分为八节。子时肾中气生,卯时气到肝,肝为阳位,肝气旺盛,阳气上升进入阳位,可以比喻为春分。午时气到心,积气生

液,可以比喻为夏至阳气上升到天,阴气初生。午时心中液生,酉时液到肺,肺为阴位,肺液旺盛,阴气下降进入阴位,可以比喻为秋分。子时液到肾,积

液生气,可以比喻为冬至阴气下降到地,阳气初生。如此周而复始、日月循环,没有损失、没有亏缺,自然可以延年。”

【疏解】

从人体说明“匹配阴阳”：

人体合于天地,人体类比天地,在时间、空间和能量方面达到高度和谐：

从空间方面讲,以心比天,以肾比地,肝为阳位,肺为阴位,心肾相距八寸四分。匹配阴阳,即心与肾相匹配,肝与肺相匹配。

从时间方面讲,用人的一日比喻天地的一年,把一日用八卦来表示,时间像天时那样分为四正八节。这就是丹经中所说的“攒年簇日”。匹配阴阳,即四时与四季相匹配。

从能量方面讲,子时肾中气生,卯时气到肝,午时气到心,积气生液,酉时液到肺,子时液到肾,积液生气。人体的阴阳之气,以及阴中之阳气、阳中之阴气也在有规律地变化着。遵循规律,自可延年。匹配阴阳,即五脏之气与四时之气和四季之气相匹配。

所以,“匹配阴阳”,即匹配人体内外的时间、空间和能量。

【原文】

《真诀》曰：“天地之道一得之，惟人也。受形于父母，形中生形，去道愈远。自胎元气足之后，六欲七情，耗散元阳，走失真气，虽有自然之气液相生，亦不得如天地之升降，且一呼元气出，一吸元气入，接天地之气，既入不能留之，随呼而复出，本宫之气，反为天地夺之，是以气散难生液，液少难生气。当其气旺之时，日用卯卦，而于气也，多入少出，强留在腹，当时自下而升者不出，自外而入者暂住，二气相合，积而生五脏之液。还元愈多，积日累功，见验方止。”

【译文】

《真诀》说：“天地之道惟有人能得到它。人的生命来源于父母，在生长发育的过程中，却离大道越来越远。人出生了之后，六欲七情导致了人耗散元

阳、走失真气,虽然也有自然的气液相生,但是,也不如天地之间的阴阳升降,而且,伴随着人的呼吸,一呼元气出,一吸元气入,能够接通天地之气,已经纳入的元气不能留住它,随着呼气又出去了,自身本体的元气,反过来也让天地夺去了,这样一来,人气散则难以生成液,液少则难以生成气。当天地之气旺盛的时候,每天要在卯时练功,对于呼吸来说,要多吸入少呼出,把天地之气强行留在腹中,此时,从肾中上升的气不许散出,从外面纳入的气要暂时留住,内外二气相合,积累多了就生成了五脏之液。这样,元气会越来越多,积日累月,功夫自然增长,见到验证后才能停止。”

【疏解】

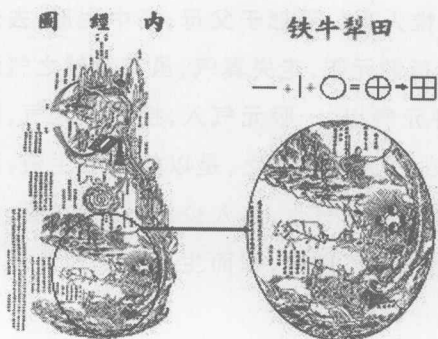
从修炼思路说明“匹配阴阳”：

每天,在地气上升的时候(从子时到午时)和内气上升的时候(从肾到心),要多吸少呼,使内外二气相合,通过不断的积累,生成五脏之液。尤其是卯时,不可不炼。

所以,“匹配阴阳”,即人体与天地相匹配、人体内气升与液降相匹配。

【原文】

《道要》曰：“欲见阳公长子，须是多入少出。从他儿女相争，过时求取真的。”



铁牛犁田图

此乃积气生液,积液生气,匹配气液相生之法也。行持不过一年,夺功以一岁三百日为期。旬日见验,进得饮食、而疾病消除、头目清利、而心腹空快、多力少倦,腹中时间风雷之声,余验不可胜纪。

解曰：阳公长子者，乾索于坤，如气升而上也。儿曰气，自肾中升；女是液，自心中降。相争儿女，上下之故。积气而生液，积液而生气，匹配两停，过时自得真水也。

真解曰：此乃下手之初，于卯卦阳升气旺之时，多吸天地之正气以入，少呼自己之元气以出，使二气相合，气积而生液，液多而生气，乃匹配阴阳，气液相生之法也。

【译文】

《道要》说：“要想乾索于坤，必须多入少出。气液上下升降，求得真水不难。”

这是积气生液、积液生气、匹配气液相生的方法。修炼不超过一年，取得成功以一年三百日为期限。十日就可以见到验证，进得饮食，疾病消除，头目清利，心腹空快，多力少倦，腹中时常能听到风雷之声，其余的验证不可胜纪。

解释说：阳公长子，是指乾索于坤，如气上升。儿是气，从肾中上升；女是液，从心中下降。儿女相争，是指气液上下升降。积气生液，积液生气，气液匹配完成了，自然可以得到真水。

真解说：这是下手修炼的开始，在卯时阳气上升、气旺的时候，多吸天地的正气进入体内，少呼自己的元气散出身体，使内外二气相合，气积而生液，液多而生气，这就是匹配阴阳、气液相生的方法。

【疏解】

从修炼内容、目的和验证说明“匹配阴阳”：

第一，修炼内容：卯时阳气上升、气旺的时候，多吸天地的正气进入体内，少呼自己的元气散出身体。

第二，修炼目的：使内外二气相合，积气生液、积液生气、气液相生、阴阳匹配。

第三，修炼验证：进得饮食、疾病消除、头目清利、心腹空快、多力少倦，腹中时常能听到风雷之声。

综上所述，“匹配阴阳”的修炼步骤和方法：

第一，阴阳交换。呼吸聚气生炁，气炁相生天人合。

第二，阴阳匹配。内外呼吸紧配合，炁液相生天地通。

第三，阴阳归位。炁液相生常运行，生成四象先天炁。

第二 聚散水火

【原文】

《金诰》曰：“所谓大道者，高而无上，引而仰观，其上无上，莫见其首；所谓大道者，卑而无下，俯而俯察，其下无下，莫见其基。始而无先，莫见其前；终而无尽，莫见其后。大道之中而生天地，天地有高下之仪；天地之中而有阴阳，阴阳有始终之数。一上一下，仰观俯察，可以测其机；一始一终，度数推算，可以得其理。以此推之，大道可知也。”

【译文】

《金诰》说：“大道，高没有上限，引颈仰观，它的上面没有极限，不能看见它的最高点；大道，低没有下限，低头俯察，它的下面没有极限，不能看见它的最低点。开始时不是最先，不能看见它的最前面；结束时不是最后，不能看见它的最后面。大道之中生育天地，天地有高下的差异；天地之中拥有阴阳，阴阳有始终的度数。一上一下，仰观俯察，可以测度它的玄机；一始一终，度数推算，可以得到它的理论。依此类推，大道是能够认知的。”

【疏解】

从大道角度说明“聚散水火”：

人类无法直接认知大道，却可以直接认识天地。通过认识天地的阴阳和玄机，去感悟或觉悟大道。

所以，“聚散水火”，即仰观俯察天地之中的阴阳上下升降，可以推测聚阴水和散阳火的规律；度数推算阴阳有始有终的定数，可以获得聚阴水和散阳火的道理。

【原文】

《真源》曰：“即天地上下之位，而知天地之高卑；即阴阳终始之期，而知天道之前后。天地不离于数，数终于一岁；阴阳不失其宜，宜分于八节。冬至一阳生，春分阴中阳半，过此纯阳而阴尽。夏至阳太极而一阴生，秋

分阳中阴半，过此纯阴而阳尽。冬至阴太极而一阳生，升降如前，上下终始，虽不能全尽大道，而不失大道之本。欲识大道，当取法于天地，而审于阴阳之宜也。”

【译文】

《真源》说：“通过观察天地上的位置，就知道天地的高低；通过观察阴阳始终的时间，就知道天道的前后。天地不离于天数，天数以一年为限；阴阳不失其相合，相合以八卦区分。冬至一阳初生，春分时阴位中阳气占一半，此后，全部变为纯阳之气，阴气尽失。夏至阳气升阳位时一阴初生，秋分时阳位中阴气占一半，此后，全部变为纯阴之气，阳气尽失。冬至阴气降阴位时一阳初生，升降如前，上下终始，虽然不能概括全部的大道，但是，也没有失去大道的根本。想要认识大道，应当从天地之中获取方法，而且要知道阴阳的相合。”

【疏解】

从天地角度说明“聚散水火”：

接近天地，才能认识天地的高低；接近阴阳，才能认识天道的运行。天地间春夏秋冬的阴阳转化可以以数度量，其中的关键在于“冬至阴太极而一阳生，升降如前，上下终始”。

所以，“聚散水火”，即冬至之前要聚阳，以保证有一阳生的基础。冬至之后要散阳，以保证阳能完全升起来，实现升降如前，上下终始。如此，从天地之间的阳升阴降、阴阳转化中可以认识大道。

【原文】

《比喻》曰：“以心肾比天地，以气液比阴阳，以一日比一年。日用艮卦比一年，用立春之节，乾卦比一年，用立冬之节^{〔1〕}。

天地之中，亲乎下者为阴，自下而上四万二千里，乃曰阴位。冬至阳生而上升，时当立春，阳升于阴位之中二万一千里，是阳难胜于阴也。天地之中，亲乎上者为阳，自上而下四万二千里，乃曰阳位。夏至阴生而下降，时当立秋，阴降于阳位之中二万一千里，是阴难胜于阳也。

时当立夏，阳升而上，离地六万三千里，去天二万一千里，是阳得位而阴绝也；时当立冬，阴降而下，离天六万三千里，去地二万一千里，是阴得位而阳绝也。

一年之中，立春比一日之时，艮卦也。肾气下传膀胱，在液中微弱，乃阳气难升之时也；一年之中，立冬比一日之时，乾卦也，心液下入，将欲还元，复入肾中，乃阴盛阳绝之时也。人之致病者，惟阴阳不和。阳微阴多，故病多。”

【注释】

〔1〕用后天八卦均分一天的时间，一卦为三小时。

【译文】

《比喻》说：“以心肾比喻天地，以气液比喻阴阳，以一日比喻一年。一天中，用艮卦比喻一年中的立春时节，用乾卦比喻一年中的立冬时节。

天地之中，接近下面的为阴，从下往上四万二千里，就称为阴位。冬至阳气初生而上升，当天时为立春时，阳气升到了阴位之中的二万一千里处，这时的阳气难以胜过阴气。天地之中，接近上面的为阳，从上往下四万二千里，就称为阳位。夏至阴气初生而下降，当天时为立秋时，阴气降到了阳位之中的二万一千里处，这时的阴气难以胜过阳气。

当天时为立夏时，阳气上升，在离地六万三千里、距天二万一千里处，这时的阳气得位而阴气消失；当天时为立冬时，阴气下降，在离天六万三千里、距地二万一千里处，这时的阴气得位而阳气消失。

一年之中，用立春比喻一日中的时间，就是艮卦。肾气下传膀胱，在液中很微弱，这是阳气难以上升的时候；一年之中，用立冬比喻一日中的时间，就是乾卦，心液下入，想着还元，复入肾中，这是阴气旺盛、阳气衰绝的时候。导致人患病的原因，惟有阴阳不和。阳气微弱而阴气众多，所以，病就多了。”

圖 鼎 入 丹 靈



灵丹入鼎图

【疏解】

从人体角度说明“聚散水火”：

从空间方面讲，以心肾比喻天地。“聚散水火”，即聚肾水和散心火。从时间方面讲，以一日比喻一年。“聚散水火”，即每天乾卦（19:30 - 22:30）聚肾水，艮卦（7:30 - 10:30）散心火。从能量方面讲，以气液比喻阴阳。人居天地间，人体的能量必然要受到天地之间能量场的变化而变化。人们只有认识到这些变化，才能主动地随变化而变化，保持健康状态。

所以，“聚散水火”，即在心液复入肾中，阴盛阳绝之时聚水补阳气，使阳不绝；在肾气下传膀胱，阳气难升之时散火生阳气，使阳速升。彻底改变阳微阴多的状态，故病不多矣。

【原文】

《真诀》曰：“阳升立春，自下而上，不日而阴中阳半矣；阴降立冬，自上而下，不日而阳中阴半矣。天地之道如是。惟人也，当艮卦气微，不知养气之端，乾卦气散，不知聚气之理，日夕以六欲七情，耗散元阳，使真气不旺；走失真气，使真液不生，所以不得如天地之长久。

故古人朝屯幕蒙，日用二卦，乃得长生在世。朝屯者，盖取一阳在下，屈而未伸之义。其在我者，养而伸之，勿使耗散；幕蒙者，盖取童蒙求我，以就明弃暗，乃阴间求阳之义。其在我者，昧而明之，勿使走失。是以日出当用艮卦之时，以养元气，勿以利名动其心，勿以好恶介其意。当披衣静坐，以养其气，绝念忘情。微作导引，手脚递互伸缩三五下，使四体之气齐生，内保元气上升，以朝于心府，或咽津一两口，搓摩头面三二十次，呵出终夜壅聚恶浊之气，久而色泽弃美，肌肤光润。又于日入当用乾卦之时，以聚元气，当入室静坐，咽气搐外肾。咽气者是纳心火于下，搐外肾者是收膀胱之气于内。使上下相合肾气之火，三火聚而为一，以补暖下田，无液则聚气生液，有液则炼液生气，名曰聚火，又曰太乙含真气也。早朝咽津摩面，手足递互伸缩，名曰散火，又名曰小炼形也。”

【译文】

《真诀》说：“从立春起，阳气上升，自下而上，没有几日就达到阴气中阳气占了一半；从立冬起，阴气下降，自上而下，没有几日就达到阳气中阴气占了一半。天地之道就是这样。只有人在艮卦气微的时候，不知道养气之开始；在乾卦气散的时候，不知道聚气的道理。白天黑夜都用六欲七情耗散元阳，使真气不旺；走失真气，使真液不生，所以，不能得到如天地那样的长久。

因此，古人用朝屯幕蒙，每日用这二卦，就能得到长生在世。朝屯，是取一阳在下，阳气初生还没有壮大。把它用在人身上，就是培养和协助阳气上升，不能使它耗散；幕蒙，取儿童蒙难求救于人，从而接近光明、抛弃黑暗，是阴间求阳的意思。把它用在人身上，就是把衰竭的阳气引向旺盛，不能使它走失。为此，在日出时，应当利用艮卦的时机，培养元气，不要以名利动摇了自己的心愿，不要以好恶干扰了自己的意志。应当披着衣服静坐，以便培养元气。断绝意念，淡忘情义，略微做一些导引，手脚伸缩三五下，使身体的气一齐生化，从体内保证元气上升，上朝到心，或者咽津液一两口，搓摩头面三二十次，呵出一整夜堵塞聚积的恶浊之气，久而久之，就会变得色泽丰美，肌肤光润。再者，在日落时，应当利用乾卦的时机，聚积元气，入室静坐，咽气搐外肾。咽气是纳心火到下，搐外肾是收膀胱之气到内。使上下相合肾气之火，三火聚而为一，以补暖下田，无液则聚气生液，有液则炼液生气，名称为聚火，又称为太乙含真气。早晨咽津液摩面，手足相互伸缩，名称为散火，又称为小炼形。”

【疏解】

从修炼思路说明“聚散水火”：

从理论上讲，每日用朝屯幕蒙二卦：朝屯，在阳气初生时，就有意识地培养和协助阳气的上升，不使它耗散，即散火；幕蒙，在阳气衰竭时，就有意识地炼化和维护阳气的旺盛，不使它走失，即聚水。从方法上讲，在日出时，披衣静坐，培养元气，略作导引，元气上升，实为散火；在日落时，入室静坐，聚积元气，纳心气到下，收膀胱之气到内，与肾气相合，三气聚合为一，实为聚水。

所以，“聚散水火”，即朝屯散火升气，幕蒙聚水固元。

【原文】

《道要》曰：“花残叶落深秋，玉人懒上危楼。欲得君民和会，当时宴罢频收。”

此纳心气而收膀胱气，不令耗散，而相合肾气，以接坎卦气海中新生之气也。必以立冬为首，见验方止。行持不过一年，夺功以一岁三百日为期。旬日见验，容颜光泽、肌肤充悦、下田温暖、小便减省、四体轻健、精神清爽、痼疾宿病尽皆消除。如惜岁月，不倦行持。只于匹配阴阳功内，稍似见验，叙入此功。日用添入艮卦，略行此法。乾卦三元用事，应验方止。

解曰：花残叶落深秋者，如人气弱，日暮之光。阳气散而不升，故曰“懒上危楼”。楼者，十二重楼也。心为君火，膀胱民火。咽气搐外肾，使心与外肾气聚而为一，故曰和会。宴乃咽也，收乃搐也。早晨功不绝者，此法为主本也。

真解曰：艮卦阳气微，故微作导引伸缩。咽津摩面，而散火于四体，以养元气。乾卦阳气散，故咽心气，搐外肾，以合肾气，使三火聚而为一，以聚元气，故曰聚散水火，使根厚牢固也。

【译文】

《道要》说：“阳气衰弱散失，不能升上重楼。要想三气合一，应当咽搐不止。”

这是纳心气和收膀胱气，不使它们耗散，而是与肾气相合，以接受坎卦气海中的新生之气。必须以立冬为首，见到验证后才能停止。修炼不超过一年，取得成功以一年三百日为期限。十日就可以见到验证，容颜光泽，肌肤充悦，下田温暖，小便减少，四体轻健，精神清爽，痼疾宿病，尽皆消除。如果珍惜岁月，就不知疲倦地修炼。只要在修炼匹配阴阳的过程中，稍微得到了验证，就可以进入此功的修炼。每天利用艮卦，略行此法。再加上乾卦、艮卦、震卦三元用事，应当得到验证后才能停止。

解释说：花残叶落深秋，如同人气衰弱、落日之光。阳气散失后不能上升，所以称为懒上危楼。楼者，是十二重楼。心为君火，膀胱为民火。咽气搐外肾，使心与外肾的气聚而为一，所以称为和会。宴就是咽，收就是搐。早晨

练功是不能间断的,此法为主要内容。

真解说:艮卦时阳气微弱,所以微作导引伸缩。咽津液、摩面容,是为了散火于身体,以培养元气。乾卦时阳气发散,所以要咽心气、搯外肾,以合肾气,使三火聚合为一,达到聚积元气的目的,因此称为聚散水火,使根基深厚、牢固。

【疏解】

从修炼内容、目的和验证说明“聚散水火”:

第一,修炼内容:艮卦时阳气微弱,微作导引,散火炼形,培养元气。乾卦时阳气发散,要咽心气、收膀胱气,以合肾气,使三气聚合为一,聚水炼气。震卦时阳气上升、旺盛,匹配阴阳,使气液相生,元气深厚、牢固。

第二,修炼目的:聚积元气。

第三,修炼验证:以一年三百日为期限,容颜光泽、肌肤充悦、下田温暖、小便减少、四体轻健、精神清爽、痼疾宿病尽皆消除。

综上所述,“聚散水火”的修炼步骤和方法:

第一,太乙含真气。根深叶茂聚水源,髓生水旺肾炁足。

第二,小炼形。肾水转化为心液,心液越聚越旺盛。

第三,天童天老。心肾相合炁液交,水火交融夫妻和。

第三 交媾龙虎

【原文】

《金诰》曰:“太元初判而有太始,太始之中而有太无,太无之中而有太虚,太虚之中而有太空,太空之中而有太质^[1]。太质者,天地清浊之质也。其质如卵而玄黄之色,乃太空之中一物而已。阳升到天,太极而生阴,以窈冥抱阳而下降;阴降到地,太极而生阳,以恍惚负阴而上升。一升一降,阴降阳升。天地行道,万物生成。”

【注释】

[1] 太元、太始、太无、太虚、太空、太质:这是不同层次、不同状态的

气,完成了《灵宝毕法》的修炼以后,才能真正地认识的它们。人们仅凭想象是难以理解的,更谈不上认知。知道在道学中有这么一些概念是有必要的。

【译文】

《金诰》说:“太元最初分化后含有太始,太始之中含有太无,太无之中含有太虚,太虚之中含有太空,太空之中含有太质。太质就是组成天地清浊的质。其质象卵一样,是玄黄色,它是太空中的一种物质。阳气上升到天,太极生阴,在窈窈冥冥之中怀抱着阳气下降;阴气下降到地,太极生阳,在恍恍惚惚之中负载着阴气上升。一升一降,阴气下降阳气上升。天地运行着大道,天地孕育着万物生成。”

【疏解】

从大道角度说明“交媾龙虎”:

太元、太始、太无、太虚、太空、太质是指不同层次中不同的能量状态,类比于物理学中的不同物质结构包含有不同的能量状态一样。这说明道学中对能量的认识已经达到了相当精深的层次。学习《灵宝毕法》本身就是认知不同层次能量的过程。人们仅凭想象是难以理解的,更谈不上认知。知道在道学中有这么一些概念是有必要的。天地之间的能量是有层次的。在不同的层次,能量的状态是不一样的,功能和作用也不一样。同一层次的能量可以用阴阳来表示,更深一层的能量可以用阴中之阳和阳中之阴来表示。阴阳是事物的表象,阴中之阳和阳中之阴才是事物的本质。于是,便有了两个能量运行和转化的基本模式:

第一,阴阳相生。阳气上升到天,太极生阴;阴气下降到地,太极生阳。

第二,阴中之阳与阳中之阴相生。在阳升阴降的过程中,阳气在恍恍惚惚之中负载着阴气上升,即阳中有阴;阴气在窈窈冥冥之中怀抱着阳气下降,即阴中有阳。阳升阴降的根本在于阳中之阴和阴中之阳。

所以,“交媾龙虎”,即交媾阴中之阳和阳中之阴。

【原文】

《真源》曰：“天如覆盆，阳到难升；地如磐石，阴到难入。冬至而地中阳升，夏至到天，其阳太极而阴生。所以阴生者，以阳自阴中来，而起于地，恍恍惚惚，气中有水，其水无形。夏至到天，积气成水，是曰阳太极而阴生也。夏至而天中阴降，冬至到地，其阴太极而阳生。所以阳生者，以阴自阳中来，而出于天，杳杳冥冥，水中有气，其气无形，冬至到地，积水生气，是曰阴太极而阳生也。”

【译文】

《真源》说：“天就像覆盖的盆子，阳气升到天时难以再升；地就像厚大的石头，阴气降到地时难以入内。冬至时地中的阳气上升，夏至时阳气到达天，阳气入阳位后阴气生成。阴气生成的原因是阳气从阴气中来，而且兴起在地

中。在恍恍惚惚的状态中，气中有水，这水是无形的。夏至时水生在天中，是积气成水的结果，这称为阳太极而阴生；夏至时天中的阴气下降，冬至时阴气到达地，阴气入阴位后阳气生成。阳气生成的原因是阴气从阳气中来，而且出现在天中。在杳杳冥冥的状态中，水中有气，这气是无形的。冬至时气生在地中，是积水生气的结果，这称为阴太极而阳生。”

圖 嬀 交 虎 龍

男女相須含吐以滋
離機燭耀以顯相求

白龍那若騰而虎
青虎女子跨青龍
龍虎相親見後
一神間相求其中

龍呼於虎虎吸龍精
兩相飲食無相食解



舉見龍虎齊出却被黃龍引入室
雲騰雨配片時間不覺東方紅日出

虎在西方龍在東方龍虎各爭雄
若解相吞一虎神仙頃刻不勞功

龙虎交媾图

【疏解】

从天地角度说明“交媾龙虎”：

在天地间“开合升降”的模式中，有形的水（物质）的升降变化必然伴随着无形的气（能量场）的开合变化。深层次讲，水在三种形态（液态、固态、汽态）之间的相互转化中，必然伴随着能量的吸收、运化和释放。人们容易观察到三种形态的变化，却不容易直观地观察到能量的转化过程。

只有在超常的意识状态下,在恍恍惚惚中认知到水吸收气(能量)而升,并散而无形;在杳杳冥冥中认知到气(能量)凝于水而降,并聚而无形。所谓“阳中之阴”和“阴中之阳”都是在能量的层面说明物质形态的转化,所谓“阳太极而阴生”和“阴太极而阳生”都是能量转化的转折点。无论是阳太极而阴生,还是阴太极而阳生,能够使它们运行的真正动力是阳中之阴(气中之水)和阴中之阳(水中之气)。只要无形的阳中之阴和阴中之阳发挥作用,有形的阳升阴降和阴阳转化就能够有规律地运行。

所以,“交媾龙虎”,即在交合阴阳的基础上,交合“阳中之阴”和“阴中之阳”,实现“阳太极而阴生”和“阴太极而阳生”。

【原文】

《比喻》曰:“以身外比太空,以心肾比天地,以气液比阴阳,以子午比冬夏。子时乃曰坎卦,肾中气生;午时乃曰离卦,心中液生。肾气到心,肾气与心气相合,而太极生液。所以生液者,以气自肾中来,气中有真水,其水无形。离卦到心,接着心气,则太极而生液者如此;心液到肾,心液与肾水相合,而太极复生于气。所以生气者,以液自心中来,液中有真气,其气无形。坎卦到肾,接着肾水,则太极而生气者如此。可比阳升阴降,至太极而相生。所生之阴阳,阳中藏水、阴中藏气也。”

【译文】

《比喻》说:“把人的身体之外比喻为太空,把心肾比喻为天地,把气液比喻为阴阳,把子午比喻为冬夏。子时就称为坎卦,是肾中气生;午时就称为离卦,是心中液生。肾气到心,肾气与心气相合,而且太极生液。生液的原因是气从肾中而来,气中有真水,这水是无形的。离卦时气到心,与心气相合,则太极而生液;心液到肾,心液与肾水相合,而且太极生气。生气的原因是液从心中而来,液中有真气,这气是无形的。坎卦时液到肾,与肾水相合,则太极而生气。可以用比喻说明阳气上升、阴气下降,以至太极相生。所生的阴阳,就是阳气中藏水、阴水中藏气。”

【疏解】

从人体角度说明“交媾龙虎”：

人体合于天地：把人的身外比喻为太空，把心肾比喻为天地，把气液比喻为阴阳，把子午比喻为冬夏。无论是心中的太极生液，还是肾中的太极生气，能够使它们运行的真正动力是心液中的真气和肾气中的真水。

所以，“交媾龙虎”，即在心肾之间交合气液的基础上，交合“肾水中的真气”和“心气中的真水”，实现“太极而生液”和“太极而生气”。

【原文】

《真诀》曰：“肾中生气，气中有真水；心中生液，液中有真气。真水真气，乃真龙真虎也。阳到天而难升，太极生阴；阴到地而难入，太极生阳。天地之理如此。人不得比天地者，六欲七情，感物丧志，而耗散元阳，走失真气。当离卦肾气到心，神识内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口咽下，自然肾气与心气相合，太极生液；及坎卦心液到肾，接着肾水，自然心液与肾气相合，太极生气。以真气恋液，真水恋气，本自相合，故液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎。若火候无差，抽添合宜，三百日养就真胎，而成大药，乃炼质焚身，朝元超脱之本也。”

【译文】

《真诀》说：“肾中生气，气中有真水；心中生液，液中有真气。真水真气，就是真龙真虎。阳气上升到天就难以再升，所以，太极生阴；阴气下降到地就难以再入，所以，太极生阳。天地之理就是如此。人之所以不能与天地相比，是由于六欲七情使人感物丧志，从而耗散元阳，走失真气。当离卦肾气到心时，把识神固定在体内，用鼻呼吸时少入迟出，绵绵若存，津液满了以后要从口中咽下，自然就能使肾气与心气相合，太极生液；到坎卦心液到肾时，相合肾水，自然就能使心液与肾气相合，太极生气。用真气恋液、真水恋气，本来就能自己相合，所以，液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名称为交媾龙虎。如果火候不差，抽添合宜，用三百日养就真胎，而且成就大药，这才是炼质焚身、朝元超脱的根本。”

【疏解】

从修炼思路说明“交媾龙虎”：

第一，肾中生气。炼化五脏之气，充满肾中，使肾中生气。

第二，气中生水。炼化肾气，肾气充盈，真水自现。

第三，心肾相合。升肾气合心液，降心液合肾气，心肾相合，气液才能相合。

第四，龙虎交媾。气液相合，真水真气相生，真龙真虎相见。真气恋液、真水恋气，龙虎交媾，成就黄芽。

所以，“交媾龙虎”，即炼化肾气至极而生真水，升真水而生真气，真水真气相生至极，真龙真虎相继自现。

【原文】

《道要》曰：“一气初回元运，真阳欲到离宫，捉取真龙真虎，玉池春水溶溶。”

此恐泄元气而走真水于身外也。气散难生液，液少而无真气。气水不交，安成大药？当此年中用月，以冬至为始；日中用时，以离卦为期。或以晚年奉道，根元不固，自度虚损而气不足之后。十年之损，一年用功补之^[1]，名曰采补还丹。补之过数，止行此法，名曰水火既济。可以延年益寿，乃曰人仙，功验不可备纪。若补数足，而口生甘津，心境自除，情欲不动，百骸无病，而神光暗中自现，双目时若惊电。以冬至日为始，谨节用法，三百日脱其真胎，名曰胎仙。

解曰：“在外午时为离卦，太阳为真阳。在人心为离宫^[2]，元阳为真龙也。真虎乃肾气中之水，真龙乃心液中之气，口为玉池，津为春水。”

直解曰：“一气初回元运，以冬至为始，即子月也。真阳欲到离宫，以离卦为期，即午时也。真龙者，心液中之气；真虎者，肾气中之水。气水相合，乃曰龙虎交媾也。”

【注释】

[1] 十年之损，一年用功补之：修炼“采补还丹”一年，可以补回十年

的内气损耗。比如：一位六十岁的人修炼“采补还丹”一年，可以达到五十岁时的内气状态。

〔2〕离官：“在人心为离官”，实际是在中田。

【译文】

《道要》说：“冬至运行元气，午时炼化真阳。真龙真虎相交，口中津液溶解。”

这是恐怕泄漏元气，并且走失真水于身外。气散难以生液，液少没有真气。气水不交，怎么能成大药呢？此时，应当年中用月，从冬至开始；日中用时，以离卦为时机。有人到了晚年才信奉大道，根元不牢固，自己感受到身体虚弱、气损不足之后，十年的损失，一年用功补充，名称为采补还丹。补充超过一定的数量，就停止练习此法，名称为水火既济，可以延年益寿，能够称为人仙，功夫的验证不可备纪。如果补足了数量，就会出现口中生成甘甜的津液、心境自除、情欲不动、百骸无病、神光暗中自现、双目时若惊电。从冬至那天开始，谨慎、规范地进行修炼，三百日就可以培育出真胎，名称为胎仙。

解释说：“在外，午时为离卦，太阳为真阳。在人，心为离官，元阳为真龙。真虎是肾气中之水，真龙是心液中之气。口为玉池，津为春水。”

直解说：“最初在肾中运行元气，是从冬至开始的，也就是子月。真阳想到离官，就是以离卦为时机，也就是午时。真龙是心液中之气；真虎是肾气中之水。气水相合，才称为龙虎交媾。”

【疏解】

从修炼内容、目的和验证说明“交媾龙虎”：

第一，修炼内容：采补还丹炼肾气，水火既济心肾合，气液生出真龙虎，交媾龙虎为仙胎。

第二，修炼目的：得到真龙真虎。

第三，修炼验证：口生甘津、心境自除、情欲不动、百骸无病、神光暗中自现、双目时若惊电。

综上所述，“交媾龙虎”的修炼步骤和方法：

第一，采补还丹。勤采肾水化心液，还丹补足先天炁。

第二,养胎仙。天地之间命根处,安炉设鼎养仙胎。

第三,水火既济。水似妻来火似夫,水火既济夫妻合。

第四,真夫妻相见。龙似精子虎似卵,龙虎交媾成胎儿。

第五,气交形不交。心肾各居天地间,真龙真虎结仙胎。

第四 烧炼丹药

【原文】

《金诰》曰:“天地者,大道之形;阴阳者,大道之气。寒热温凉,形中有气也;云雾雨露,气中有象也。地气上升,腾而为云,散而为雨;天气下降,散而为雾,凝而为露。积阴过则露为雨、为霜、为雪,积阳过则雾为烟、为云、为霞。阴中伏阳,阳气不升,击搏而生雷霆;阳中伏阴,阴气不降,凝固而生雹霰。阴阳不谐合,相对而生闪电;阴阳不匹配,乱交而生虹霓。

积真阳以成神,而丽乎天者星辰;积真阴以成形,而壮乎地者土石。星辰之大者日月,土石之贵者金玉。阴阳见于有形,上之日月、下之金玉也。”

【译文】

《金诰》说:“天地是大道生化的形;阴阳是大道孕育的气。寒热温凉是形中有气;云雾雨露是气中有象。地气上升,腾空为云,散开为雨;天气下降,散开为雾,凝固为露。积累的阴气过多,则露变为雨、为霜、为雪,积累的阳气过多,则雾变为烟、为云、为霞。阴气制约着阳气,使阳气不能上升,阴阳搏击生成雷霆;阳气制约着阴气,使阴气不能下降,阴阳凝固生成雹霰。阴阳不谐合,相互对抗生成闪电;阴阳不匹配,错乱交合生成虹霓。

积累真阳以成为神,最秀丽的是天上的星辰;积累真阴以成为形,最坚硬的是地下的土石。星辰中最大的是日月,土石中最贵的是金玉。能够体现阴阳的有形物质,在天上日月,在地下有金玉。”

【疏解】

从大道角度说明“烧结丹药”:



大药图

第一,大道生化天地之形,形者物质之形;大道孕育阴阳之气,气者能量之象。在天地间“开合升降”的模式中,物质与能量(形与气)的交合形式多样、复杂多变,形成了天地之间的万事万物。反过来说,从万事万物中,又可以寻根问底,追溯到天地之形气,即物质与能量,并从中可以觉悟大道。

第二,从物质的角度认识天地,天中最绚丽的星辰是能量(核能,真阳)释放的结果,从地球上,最大的星辰是日月;地中最普遍的土石是能量(化学键能,真

阴)聚集的结果,在古代来看,最贵的土石是金玉。日月和金玉都是能量(真阳真阴)积聚而成的。这里所说的神是气的升华,更高层次的能量。

所以,“烧结丹药”,即凝聚天地万物中的纯正之物质和能量于一体。

【原文】

《真源》曰:“阴不得阳不生,阳不得阴不成。积阳而神丽乎天,而大者日月也。日月乃真阳,而得真阴以相成也;积阴而形壮于地,而贵者金玉也。金玉乃真阴,而得真阳以相生也。”

【译文】

《真源》说:“阴不得阳就不能生成,阳不得阴就没有成长。积累阳气以成为神,神秀丽于天上,最大的是日月。日月是真阳,只有获得真阴才能相成;积累阴气以成为形,形坚硬在地下,最贵的是金玉。金玉是真阴,只有获得真阳才能相生。”

【疏解】

从天地角度说明“烧结丹药”:

第一,阴不得阳不生,阳不得阴不成。物质与能量互为依存。

第二，积阴为真阴，积阳为真阳。深入物质或能量内部，可以获得更深层次的物质或能量。

第三，真阳得真阴以相成，真阴得真阳以相生。更深层次的物质与能量也互为依存。

所以，“烧结丹药”，即凝聚深层次的物质或能量于一体，形成新的物质或能量。

【原文】

《比喻》曰：“真阳比心液中真气，真阴比肾气中真水。真水不得真气不生，真气不得真水不成。真水真气，比于离卦，和合于心上肺下，如子母之相恋，夫妇之相爱。自离至兑，兑卦阴旺阳弱之时，比日月之下弦，金玉之在晦，不可用也。日月以阴成阳，数足生明；金玉以阳生阴，气足成宝。金玉成宝者，盖以气足而进之以阳；日月生明者，盖以数足而受之以魂。比于乾卦进火，炼阳无衰，火以加数，而阳长生也。”

【译文】

《比喻》说：“把真阳比喻为心液中的真气，把真阴比喻为肾气中的真水。真水不得真气就不能生成，真气不得真水就没有成长。把真水真气比喻为离卦，它们和合在心上肺下，如同子母相恋，夫妇相爱。从离卦至兑卦，兑卦是阴气旺盛、阳气衰弱的时候，比喻为日月的下弦，金玉被隐藏着，是不能运用的。日月是以阴成就阳，数足则生成了光明；金玉是以阳生成阴，气足则成为了珍宝。金玉成为了珍宝，是因为气足而增进为阳；日月生成了光明，是因为数足而承受了魂。比喻在乾卦时进火，炼化阳气使它没有衰弱，增加进火的数量，使阳气长生。”

【疏解】

从人体角度说明“烧结丹药”：

人体合于天地：伴随着天地间能量的升降交替、强弱转化，人体内积聚物质或能量也可以获得更深层次的物质或能量，便有了积累心液中的真气为真阳，积累肾气中的真水为真阴。真阳与真阴交合，才可以获得更

深层次的物质或能量，如同夫妻间精子与卵子交合能获得受精卵一样。

所以，“烧结丹药”，即凝聚真阴真阳于一点，形成新能量体——丹，凝聚数足，成象为胎。

【原文】

《真诀》曰：“离卦龙虎交媾，名曰采药。时到乾卦，气液将欲還元，而生膀胱之上，脾胃之下，肾之前，脐之后，肝之左，肺之右，小肠之右，大肠之左。当时脾气旺而肺气盛，心气绝而肝气弱，真气本以阳气相合而来，阳气既弱，而真气无所恋，徒劳用工。而采合必于此，神识内守，鼻息绵绵，以肚腹微胁。脐肾觉热太甚，微放轻勒，腹脐未热，紧勒。渐热即守常，任意放志，以满乾坤，乃曰勒阳关而炼丹药。使气不上行，以固真水。经脾宫，随呼吸而搬运于命府黄庭之中。气液造化时，变而为精，精变而为珠，珠变而为汞，汞变而为砂，砂变而为金，乃曰金丹，其功不小矣。”

【译文】

《真诀》说：“在离卦时进行龙虎交媾，名称为采药。到乾卦时，气液将要還元，生在膀胱之上，脾胃之下，肾之前，脐之后，肝之左，肺之右，小肠之右，大肠之左。此时，脾气旺、肺气盛、心气绝、肝气弱，真气本来需要阳气前来相合，阳气既然很虚弱，真气也就没有所顾恋的了，只有徒劳用工。但是，采集和相合阳气必须在此时，识神内守，鼻息绵绵，向内收小腹。感觉脐肾太热，就轻微收放小腹，感觉腹脐没有热，就用力收放小腹。小腹渐渐发热，就用意念守住，把能想到的一切都拿来添满下田，这称为勒阳关而炼丹药。这时，不能让气往上行，以巩固真水。经过脾宫，伴随着呼吸，把真气真水搬运在黄庭之中。气液造化时，真气真水交媾成胎苗，胎苗孕育为仙胎，仙胎运化为正阳之气，正阳之气炼化为纯粹的心液，从心液中提炼出水中之金，这称为金丹，它的功德不小。”

【疏解】

从修炼思路说明“烧炼丹药”：

第一，采药：在离卦时进行龙虎交媾，使真阳下降真阴上升，创造真阳

与真阴交合的前提条件。

第二,炼丹药:在乾卦时勒阳关巩固真水,不能让气往上行,增加交合的密度、温度、压力和强度。

第三,黄庭设鼎:把真阳真阴搬运入黄庭,建立交合的空间范围。

第四,成就仙胎:强行促使真阳与真阴交合而发生气液造化,黄庭中的真阳与真阴交媾成胎苗,如同受精卵。胎苗孕育为仙胎,如同胎儿。仙胎为元阳之气,乃夺天地造化而成。

所以,“烧结丹药”,即强力烧结凝聚后的能量体,使其造化成丹(胎),以为后药。

【原文】

《道要》曰:“采药须凭玉兔,成亲必藉黄婆。等到雍州相见,奏传一曲阳歌。”

此乃与采药日用对行。凡以晚年补完十损一补之功,此法名曰炼汞补丹田。补之数足,止于日用离卦采药,乾卦烧炼勒阳关。

春冬多采少炼,乾一而离二,倍用功也;秋夏少采多炼,离一而乾二,倍用功也。随年月气旺,采炼之功效在前,可延年住世而为人仙。若以补数既足,见验进功,亦谨节用功。采药一百日药力全,二百日圣胎坚,三百日真气生而胎仙完。凡药力全而后进火加数,乃曰火候;凡圣胎坚后,火候加至小周天数,乃曰小周天;凡胎圆真气生,火候加至大周天数,乃曰周天火候。采药而交媾龙虎,炼药而进火,方为入道。当绝迹幽居,心存内观,内境不出,外境不入,如妇之养孕,龙之养珠,虽饮食寤寐之间,语默如婴儿,举止如室女,犹恐有失有损,心不可暂离于道也。

解曰:药是心中真气,兔是肾中真水,黄婆是脾中真液,和合气水而入黄庭。雍州,乾卦。勒阳关,脐腹也。

右小乘法四门,系人仙。

【译文】

《道要》说:“采真气凭真水,合气水入黄庭。气水乾卦相见,一路炼化功

成。”

此法与采药配合运用。凡是在晚年修炼的,完成了十年的损耗一年弥补的功效,这个方法名称为炼汞补丹田。补足了定数以后,就停止每日在离卦采药,而采用乾卦烧炼勒阳关。



金丹大药图

春冬时节多采少炼,乾卦用一而离卦用二,练功相差一倍;秋夏时节少采多炼,离卦用一而乾卦用二,练功相差一倍。随着年月的增加,内气渐渐旺盛,采炼的功效就在眼前,能够延年住世,成为人仙。如果补足了定数,即使看见了进步和功效,也要谨慎、规范地练功。采药一百日药力齐全,二百日圣胎坚固,三百日真气生成、胎仙完成。凡是药力齐全后,继续进火加数,就称为火候;凡是圣胎坚固后,火候加至小周天数,就称为小周天;凡是胎圆真气生成后,火候加至大周天数,就称为周天火候。经过采药、交媾龙虎、炼药进火,才能称为

进入了大道。这时,应当绝迹幽居,心存内观,内境不出,外境不入,如妇人养孕,龙蛇养珠,即使在饮食、清醒、睡眠时,也要像婴儿一样沉默不语,像闺女一样举止轻柔,惟恐有个闪失造成损失,一心一意,时刻不离于道。

解释说:药是心中的真气,兔是肾中的真水,黄婆是脾中的真液,和合气水而入黄庭。雍州,指乾卦。勒阳关,就是收小腹。

右小乘法四门,系人仙。

【疏解】

从修炼内容、目的和验证说明“烧结丹药”:

第一,修炼内容:在离卦采药,在乾卦烧炼。经过火候、小周天、周天火候的采炼后,孕养仙胎。

第二,修炼目的:成就仙胎,造化元气。

第三,修炼验证:在睡梦中,自己的行为强悍英勇,外物不能伤害自己,他人不能欺负自己,或者自己在梦中抱着婴儿回来了。能主动地、自

如地封固精道，从而，断绝了精满自流、梦中泄漏。

综上所述，“烧炼丹药”的修炼步骤和方法：

第一，火候。真阴真阳勤采炼，采药百日药力全。

第二，小周天。阴阳造化常哺育，炼化百日圣胎坚。

第三，周天火候。采药交媾炼大药，百日成真胎仙圆。

第四，聚神养气。凝聚神意养胎仙，听息随息胎仙动。

第五，聚气养神。炁动聚炁守胎仙，意随炁动养真神。

第六，炼阳养神。胎仙圆满元炁全，真神显现丹药成。

中卷·中乘长生不死法三门

第五 肘后飞金晶

【原文】

《金诰》曰：“阴阳升降，不出天地之内；日月运转，而在天地之外。东西出没，以分昼夜；南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相推。积日为月，积月为岁。月之积日者，以其魄中藏魂、魂中藏魄也；岁之积月者，以其律中起吕、吕中起律也。日月运行，以合天地之机，不离乾坤之数。万物生成虽在于阴阳，而造化亦资于日月。”

【译文】

《金诰》说：“阴阳升降在天地之内，日月运转在天地之外。日月东出西没，区分出了昼夜；日月南北往来，判定出了寒暑。昼夜循环不息，寒暑相互交替。积日为月，积月为年。月中积日，其中魄中藏魂、魂中藏魄；年中积月，其中阴中起阳、阳中起阴。日月的运行，配合着天地的运行，一点也不偏离乾坤的定数。万物的生成虽然依赖于阴阳，万物的造化却是日月交合的结果。”

【疏解】

从大道角度说明“肘后飞金晶”：

天地之内有阴阳升降，天地之外有日月运转。日月的运行导致昼夜和寒暑，日月的积累孕育阴中之阳、阳中之阴，日月交合地造化着万物。

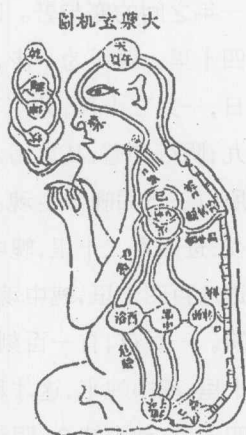
所以，“肘后飞金晶”，即天地间内有阴阳升降，外有日月运转，日月造化阴阳而生成万物。

【原文】

《真源》曰：“天地之形，其状如卵；六合之内，其圆如球。日月出没，运行于一天之上，一地之下。上下东西，周行如飞轮。东生西没，日行阳道；西生东没，月行阴道。一日之间，而分昼夜。冬至之后，日出自南而北；夏至之后，日出自北而南。冬之夜乃夏之日，夏之夜乃冬之日。一年之间，而定寒暑。

日月之状，方圆八百四十里。四尺为一步，三百六十步为一里。凡八刻二十分为一时，十二时为一日，一月三十日，共三百六十时，计三千刻，一十八万分也。且以阳行乾，其数用九，阴行坤，其数用六。魄中魂生，本自旦日。盖九不对六，故三日后魄中生魂。凡一昼夜，一百刻六十分，魂于魄中一进七十里。六昼夜，进四百二十里，而魄中魂半，乃曰上弦。又六昼夜，进四百二十里，通前共进八百四十里，而魄中魂全，阳满阴位，乃曰月望。自十六日为始，魂中生魄，凡一昼夜，一百刻六十分，魄于魂中一进七十里，六昼

夜，共进四百二十里，而魂中魄半，乃曰下弦。又六昼夜，进四百二十里，通前共进八百四十里，而魂中魄全，阴满阳位，月中尚有余光者，盖六不尽九，故三日后月魄满宫，乃曰月晦。月旦之后，六中起九；月晦之前，九中起六。数有未尽，而生后有期，积日为月，积月为岁。以月言之，六律六吕，以六起数，数尽六位，六六三十六，阴之成数也；以日言之，五日一候。七十二候，八九之数，至重九。以九起数，数尽六位，六九五十四，阳之成数也。一六一九，合而十五。十五，一气之数也。二十四气当八节之用，而见阴阳升降之宜。一六一九，以四为用，合四时而倍之。一时得九十，四九三百六，变为阳之数二百一十六，阴之数一百四十四，计三百六十数，而足满周天。”



大药玄机图

【译文】

《真源》说：“天地的构成，从形状上看像卵一样；在六合的范围之内，从形状上看像圆球一样。日月的出现和隐没，是它们运行在天上地下的缘故。从上到下从东到西，日月像飞轮一样周而复始地运行。太阳东生西没，运行在太阳的轨道；月亮西生东没，运行在月亮的轨道。日月把一日分为昼和夜。冬至之后，太阳从南向北移动；夏至之后，太阳从北向南移动。冬季的晚上与夏季的白天时间一样长，夏季的晚上与冬季的白天时间一样短。太阳决定着一年之间的寒与暑。以日月的运行为圆，地面的东南西北为方，方圆有八百四十里。四尺为一步，三百六十步为一里。八刻二十分为一时，十二时为一日，一月三十日，共三百六十时，计三千刻，一十八万分。阳行乾道，其数用九；阴行坤道，其数用六。魄中魂生，是农历初一。由于阴魄与阳魂不对等，所以三日后魄中生魂。一昼夜，有一百刻六十分，魂在魄中进七十里。六昼夜，进四百二十里，魄中魂半，称为上弦。又过六昼夜，进四百二十里，累计共进八百四十里，魄中魂全，阳满阴位，称为月望。从农历十六日开始，魂中生魄。一昼夜，有一百刻六十分，魄于魂中一进七十里。六昼夜后，共进四百二十里，魂中魄半，这才称为下弦。又过六昼夜，进四百二十里，累计共进八百四十里，魂中魄全，阴满阳位，月中还有余光，魄不能全部转换为魂，因此三日后月魄满宫，这才称为月晦。月旦之后，魄中起魂；月晦之前，魂中起魄。定数没有完全达到时，后面生成自然有期。积日为月，积月为年。用月来说，（一年十二个月中）有六阴六阳，从六开始计数，全部的数有六个，六六三十六，这是阴的最大数；用日来说，五日为—候。七十二候，是八乘九的数，接近了九九。从九开始计数，全部的数有六个，六九五十四，这是阳的最大数。一六一九，相合为十五。十五是一气的数。二十四气应当分为八节运用，从而能够显示阴阳升降的规律。一六一九，以四为用，相合四时（四季）时可以加倍。一时为九十天，四九三百六十天。其中，阳数为二百一十六天，阴数为一百四十四，共计三百六十天，从而，数足气满为周天。”

【疏解】

从天地角度说明“肘后飞金晶”：

第一，从空间方面讲，天地像鸡蛋一样，地为中心的蛋黄，天为外面的

蛋白。天地构成了一个圆球。日月如飞轮一样周而复始地围绕着天地（地球）运行着，并且运行的轨道不同，日行阳道，月行阴道。

第二，从时间方面讲，日月的运行是有规律的，是可以用数量来表示和计算的。第三，从能量方面讲，阳行乾道，阴行坤道。乾阳坤阴是天地运行的动力。

所以，“肘后飞金晶”，即阴阳造化之体在天地内外有规律地运行。

【原文】

《比喻》曰：“阴阳升降在天地之内，比心肾气液交合之法也；日月运转在天地之外，比肘后飞金晶之事也；日月交合，比进火加减之法也。阳升阴降，无异于日月之魂魄；日往月来，无异于心肾之气液。

冬至之后，日出乙位，没庚位，昼四十刻。自南而北，凡九日东生西没，共进六十分。至春分昼夜停停。而夏至为期，昼六十刻；夏至之后，日出甲位，没辛位，昼六十刻。自北而南，凡九日东生西没，共退六十分。至秋分昼夜停停。而冬至为期，昼四十刻。昼夜分刻，准前后进退。

自南而北，月旦之后，三日魂生于魄，六日两停，又六日魄全，其数用九也；月望之后，魄生于魂，六日两停，又六日魄全，其数用六也。

岁之夏至，月之十六日，乃日用离卦之法，人之午时也；岁之冬至，月之旦日，乃日用坎卦之法，人之子时也。

天地阴阳升降之宜，日月魂魄往来之理，尚以数推之。交合有序，运转无差。人之心肾气液、肝肺魂魄，日用虽有节次，年月岂无加减乎？”

【译文】

《比喻》说：“阴阳升降在天地之内，比喻心肾气液交合的方法；日月运转在天地之外，比喻肘后飞金晶的事；日月交合，比喻进火加减的方法。阳升阴降，无异于日月的魂魄；日往月来，无异于心肾的气液。

冬至之后，太阳出升在乙位，下落在庚位，白天的夹角是四十刻。从南到北，太阳东生西没时，每九日的夹角共增加六十分。到春分时，昼夜的时间相等。到夏至时，白天的夹角是六十刻；夏至之后，太阳出升在甲位，下落在辛位，白天的夹角是六十刻。从北到南，太阳东生西没时，每九日的夹角共减少

圖關三逆順



順逆三關圖

六十分。到秋分时,昼夜的时间相等。到冬至时,白天的夹角是四十刻。昼夜的夹角分刻,准确地反映出太阳的出没在四季中的差异。

从南到北,月旦之后,三日魂生于魄,六日魂魄相等,又六日魄全,其数用九;月望之后,魄生于魂,六日魂魄相等,又六日魄全,其数用六。

一年中的夏至,每月的农历十六日,就是每日运用离卦的方法,也是人的午时;一年中的冬至,每月的

农历初一,就是每日运用坎卦的方法,也是人的子时。

天地阴阳升降的规律,日月魂魄往来的道理,是可以用数学推算的。阴阳交合规律有序,日月运转没有差错。人的心肾气液、肝肺魂魄,每日的运行只要有规律,积年累月怎么能没有加减呢?”

【疏解】

从人体角度说明“肘后飞金晶”:

人体合于天地:心肾如天地,肾气心液的交合如同天地之内的阴阳升降;元气沿任督二脉运行,如同天地之外的日月运转。乾坤阴阳如同日月魂魄,采药烧炼如同日月交合,心气肾液如同日月往来。有规律地运行心肾气液、肝肺魂魄,积年累月,如同天地内外的阴阳日月长久坚固。

所以,“肘后飞金晶”,即元气在心肾之间升降,在任督二脉运行。

【原文】

《真诀》曰:“坎卦阳生,当正子时,非始非终,艮卦肾气交肝气。未交之前,静室中披衣握固,正坐盘膝,蹲下腹肚,须臾升身,前出胸而微偃头于后,后闭夹脊双关,肘后微扇一二,伸腰,自尾闾穴,如火相似,自腰而起,拥在夹脊,慎勿开关,即时甚热气壮,渐次开夹脊关,放气过关,仍仰面

脑后紧僵，以闭上关，慎勿开之。即觉热极气壮，渐次开关入顶，以补泥丸髓海。须身耐寒暑，方为长生之基。

次用还丹之法，如前出胸伸腰，闭夹脊，蹲而伸之。腰间火不起，当静坐内观，如法再作，以火起为度，自丑行之，至寅终而可止，乃曰肘后飞金晶，又曰抽铅，使肾中气生肝气也。

且人身脊骨二十四节。自下而上三节，与内肾相对，自上而下三节，名曰天柱。天柱之上，名曰玉京。天柱之下，内肾相对，尾闾穴之上，共十八节，其中曰双关，上九下九。当定一百日，遍通十八节而入泥丸。必于正一阳时，坎卦行持，乃曰肘后飞金晶。

离卦采药，乾卦进火烧药。勒阳关，始一百日飞金晶入脑，三关一撞，直入上宫泥丸，自坎卦为始，至艮卦方止。

自离卦采药，使心肾气相合，而肝气自生心气，二气纯阳，二八阴消。熏熏于肺，而得肺液下降，包含真气。日得黍米之大，而入黄庭，方曰内丹之材，即百日无差药力全。



任督二脉图

凡离卦采药用法，依时内观，转加精细。若乾卦进火烧药，勒阳关，自兑卦为始，终在乾卦，如此又一百日。肘后飞金晶，自坎卦至震卦方止。离卦采药之时，法如旧，以配自坤至乾卦行持，即二百日无差圣胎坚。

勒阳关法，自坤卦至乾卦方止，如此又一百日足，泥丸充实，返老还童，不类常人。采药就，胎仙完，而真气生，形若弹圆，色同朱橘，永镇丹田，而作陆地神仙。

三百日后行持，至离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，即行玉液还丹之道，故自冬至后，方曰行功，三百日胎完气足，而内丹就，真气生。凡行此法，方为五行颠倒，三田返覆。

未行功以前，先要匹配阴阳，使气液相生，见验方止；次要聚散水火，使根源牢固，而气行液住，见验方止；次要交媾龙虎，烧炼丹药，使采补还

丹，而煅炼铅汞，见验方止。十损一补之数足，而气液相生，见验方止。上项行持，乃小乘之法，自可延年益寿。

若以补完坚固，见验方止，方可年中择月。冬至之节，月中择日。甲子之日，日中择时。坎、离、乾卦三时为始，一百日自坎至艮，自兑至乾。二百日后，自坎至震，自坤至乾。凡此下功，必于幽室静宅之中，远妇人女子，使鸡犬不闻声，臭秽不入鼻，五味不入口，绝七情六欲，饮食多少，寒热有度，虽寐寐之间，而意恐损失。行功不勤，难成乎道。如是三百日，看应验如何。”

【译文】

《真诀》说：“坎卦时阳气生成，应当是正子时，这不是开始也还没有结束，而是到艮卦时肾气交合肝气。在没有交合之前，在静室中披衣握固，端正盘坐，腹肚下蹲，一会儿后身体上升，胸往前出，头稍微往后仰，关闭夹脊玉枕双关。肘向后微扇一二下，伸腰，从尾闾穴开始，聚气通关，气从腰升起，拥在夹脊，谨慎从事，不要打开夹脊关。当感觉到气壮特别热时，渐渐打开夹脊关，放气过关，仍仰面紧偃后脑，封闭玉枕关，谨慎从事，不要打开它。当感觉到气壮特别热时，渐渐打开玉枕关后气入头脑，补养泥丸髓海。人体必须能够忍耐寒暑，这是长生的基础。

其次，用还丹之法，如同前面一样挺胸伸腰，封闭夹脊，先蹲再伸。如果腰间气不上升，应当静坐内观，如法再作，以气升为标准，从丑时运行元气，到寅时可以停止，这称为肘后飞金晶，又称抽铅，使肾气生肝气。

人的脊骨有二十四节。从下往上的三节与内肾相对，从上往下的三节，名称天柱。天柱的上面，名称玉京。天柱的下面，有两肾相对。尾闾穴的上面，共有十八节，它们的中间部分称双关，上有九节下有九节。当修炼一百日，元气遍通十八节后进入泥丸。这种必须是在先天元阳生成后，在坎卦修炼的方法，就称肘后飞金晶。

从离卦开始采药，在乾卦时进火烧药。强收小腹聚气，在最初的一百日里飞升元气入脑，一一撞开后三关，一直进入到上宫泥丸。这些是从坎卦开始，到艮卦为止。

在离卦采药，使心肾二气相合，使肝气生化成心气，肝气心气都为纯阳之

气,没有阴气。纯阳之气熏蒸于肺,使得肺液下降,其中包含着真气。每天能得黍米大的收获,放入黄庭,这称内丹的药材,如此修炼一百日药力全备。

在离卦练习采药时,要按时内观,精细炼化。在乾卦进火烧药时,要强收小腹聚气,从兑卦开始,到乾卦为止,如此修炼又一个一百日。运行河车是从坎卦开始到震卦为止。离卦采药时,方法如旧,配合从坤到乾卦的练习,如此修炼二百日圣胎坚固。

强行收小腹的方法,是从坤卦开始到乾卦为止的,如此又是一百日胎圆气足,泥丸充实,返老还童,不同于常人。经过采药成就,仙胎圆满,真气生成,元阳之气形态如同弹圆,颜色如同朱橘,永镇丹田,称为陆地神仙。

如此修炼三百日后,在离卦时停止采药,在坤卦时停止收小腹,转入修炼玉液还丹的方法,所以从冬至以后,才称行功。经过三百日的修炼,胎圆气足,内丹成就,真气生成。只有如此按法修炼,才是五行颠倒、三田反复。

在没有修炼肘后飞金晶以前,先要匹配阴阳,使气液相生,见到验证后为止;其次要聚散水火,使根源牢固,气行液住,见到验证为止;再次要交媾龙虎,烧炼丹药,使采补还丹,煅炼铅汞,见到验证为止。补足多年损失的元气后,气液相生,见到验证为止。上面的各项修炼,为小乘的方法(《人仙功》),自然可以延年益寿。

如果元气补足、坚固后,见到验证为止,才可年中择月修炼。从冬至开始,月中择日修炼。从甲子日开始,日中择时修炼。以坎、离、乾卦三个时间开始,一百日从坎到艮,从兑到乾。二百日后,从坎到震,从坤到乾。凡是修炼到此,必须在幽室静宅之中,远离妇人女子,使鸡犬不闻声,臭秽不入鼻,五味不入口,断绝七情六欲,饮食的多少、寒热的程度都有标准,虽然在睡眠中,也在留意和担心元气的损失。肘后飞金晶这一法修炼不勤奋,难以成就大道。如此修炼三百日,看看相应的验证如何。”

【疏解】

从修炼思路说明“肘后飞金晶”：

“肘后飞金晶”是元气开通、运行任督二脉,最终达到任督二脉畅通无阻,并具有运输神气的能力。修炼“肘后飞金晶”需要一个前提,三个一百天：

一个前提：先要匹配阴阳，使气液相生，见到验证后为止；其次要聚散水火，使根源牢固，气行液住，见到验证为止；再次要交媾龙虎，烧炼丹药，使采补还丹，煅炼铅汞，见到验证为止。

第一个百日：从离卦开始采药；在乾卦时进火烧药；从坎卦开始，强收小腹聚气，到艮卦为止。如此修炼一百日药力全备。

第二个百日：在离卦采药；从坤卦或者兑卦开始，到乾卦为止，进火烧药和强收小腹聚气；从坎卦开始到震卦为止运行河车。如此修炼二百日圣胎坚固。

第三个百日：从坤卦开始到乾卦为止，强行收小腹聚气；从坎卦开始到震卦为止，运行河车。如此修炼三百日仙胎圆满。

所以，“肘后飞金晶”，即元气在升降肾气心液、运行任督二脉之中得以不断升华，达到仙胎圆满。

【原文】

真解曰：此乃三元用法：谓坎卦飞金晶，下田返上田也；离卦采药，下田返中田也；乾卦勒阳关，中田返下田也，亦曰三田返覆。

【译文】

真解说：这是三元用法：坎卦飞金晶，是下田返上田；离卦采药，是下田返中田；乾卦勒阳关，是中田返下田，也称为三田返覆。

【疏解】

这里有个“三元用法”，也称为三田返覆，可以理解为元气贯通于下田、上田、中田。有人提出了“三元丹法”，即“人元丹法”、“地元丹法”、“天元丹法”，之间有什么联系吗？有兴趣者自辩。

【原文】

《道要》曰：“日月并行复卦，蹲升数日开关。贪向扬州聚会，六宫火满金田。”

解曰：日月并行复卦者，一阳生时，在日为子时，在年为冬至也，所谓

月中择日、日中择时也。蹲升,说已在前。数日,是定一百日。开关,是先开中关,次开上关。贪向扬州聚会,扬州者,在人为心,在日为午时,在卦为离。聚会者,真阴真阳交横,故曰采药。乾为六宫,火是气也。勒阳关而聚气。以肺气为金,而下肾之丹田,故曰“火满金田”,乃行乾卦而勒阳关,聚火下丹田也。

直解曰:日月并行复卦者,冬至甲子时也。蹲升数日开关者,蹲腹升身以起火,至百日开关也。此乃自坎至艮,飞金晶之法。扬州聚会者,离卦采药交阴阳也。六宫火满金田,则干卦勒阳关,聚肺气于下田,自兑至乾者也。

【译文】

《道要》说:“冬至甲子子时,蹲升百日开关。离卦交合阴阳,乾卦火满金田。”

解释说:日月并行复卦,就是一阳生的时候,在日为子时,在年为冬至,也就是月中择日、日中择时。蹲升,前面已经说过。数日,是定数一百日。开关,是先开夹脊,次开玉枕。贪向扬州聚会:扬州是在人为心、在日为午时,在卦为离。聚会,是真阴真阳交媾,故称为采药。乾为六宫,火是气。勒阳关是聚气。以肺气为金,下降到肾进入丹田,所以称为火满金田,也就是在乾卦时勒阳关,聚火下丹田。

直解说:日月并行复卦:是指冬至甲子时。蹲升数日开关:蹲腹升身以起火,至百日开关。这就是从坎卦至艮卦,飞金晶的方法。扬州聚会:离卦采药交合阴阳。六宫火满金田:是乾卦勒阳关,聚肺气于下田,从兑卦至乾卦。

【疏解】

在修炼第一个百日时,从坎卦到艮卦开关飞金晶,离卦采药交合阴阳,从兑卦至乾卦勒阳关。

【原文】

“终南路上逢山,升身频过三关。贪向扬州聚会,争如少女烧天!”

解曰:终南者,圣人隐意在中男也,中男即坎卦。艮为山,山是艮卦。

飞金晶至巽卦方止,第二百日下功之时也。升身频过三关,贪向扬州聚会,说已在前。争如少女烧天者,少女是兑卦也,勒阳关至乾卦而方止也。

【译文】

“阳升由坎至艮,真气通过三关。离卦交合阴阳,收腹由兑至乾。”

解释说:终南:圣人隐意在中男,中男即坎卦。艮为山,山是艮卦。飞金晶至巽卦方止,这是第二个百日下午下手练功的时候。升身频过三关,贪向扬州聚会,前面已经说明。争如少女烧天:少女是兑卦,勒阳关至乾卦为止。

【疏解】

在修炼第二个百日時,从坎卦到艮卦运行河车,飞金晶至巽卦方止,离卦采药交合阴阳,从兑卦至乾卦勒阳关。

【原文】

“兖州行到徐州,起来走损车牛。为恋九州欢会,西南火入雍州。”

解曰:兖州,艮卦;徐州,巽卦。自艮卦飞金晶,至巽卦方止也。起来走损车牛,车为阳,牛为阴,是夹脊一气飞入泥丸也。九州,在人为心,在日为午时,与前来采药同也。西南,坤卦也。雍州,乾卦也。勒阳关,自坤至乾方止,第三百日下功之时也。

直解曰:此乃第三百日之功,飞金晶之法,起艮而止巽也。九州欢会,采药如前。勒阳关,则自坤至乾而止也。

【译文】

“艮卦行到巽卦,真气飞入泥丸。采药归于心田,坤卦火入乾卦。”

解释说:兖州:艮卦;徐州:巽卦。从艮卦飞金晶,到巽卦为止。起来走损车牛:车为阳,牛为阴,是夹脊一气飞入泥丸。九州:在人为心,在日为午时,与前面的采药相同。西南:坤卦。雍州:乾卦。收腹聚气,从坤卦到乾卦为止,这是第三个百日下午下手练功的时间。

直解说:这是第三个百日所练的功,飞金晶的方法,起于艮卦止于巽卦。九州欢会,就是前面说得采药。收腹聚气,则是从坤卦到乾卦为止。

【疏解】

在修炼第三个百日时,从艮卦到巽卦飞金晶,离卦采药交合阴阳,从坤卦至乾卦勒阳关。

【原文】

此是日用事,乃曰三元用法。飞金晶入脑,下田返上田;采药,下田返中田;烧药进火,中田返下田,乃曰三元用事。中乘之法,已是地仙,见验方止。始觉梦寐多有惊悸,四肢六腑有疾,不疗自愈。闭目暗室中,圆光如盖,周匝围身。金关玉锁,封固坚牢,绝梦泄遗漏。雷鸣一声,关节气通。梦寐若抱婴儿归,或若飞腾自在。八邪之气不能入,心境自除,以绝情欲。内观则朗而不昧,昼则神采清秀,夜则丹田自暖,上件皆是得药之验。验既正当,谨节用功,以前法加添三百日胎仙圆。胎圆之后,方用后功。

【译文】

这是每日的练功内容,称为三元用法:飞金晶入脑是下田返上田;采药是下田返中田;烧药进火是中田返下田,这些又称为三元用事。这是中乘的方法,已经是地仙了,见到验证后为止。起初,感觉在睡梦中多有惊悸之境,四肢六腑有时会发生一些小的疾病,不用治疗就会自己痊愈。在暗室内,闭着眼睛能看到身体四周笼罩着圆光。前阴精道封固坚牢,断绝了精满自流、梦中泄漏。在头脑中,一声雷鸣,如同炸雷,任督二脉的所有关节通畅连接。在梦中抱着婴儿回来,或者能够自在地飞腾。邪气不能进入体内,情爱和欲望已经在心境中自然淡出。内观时思维清晰没有迷糊,白天则神采清新秀丽,夜晚则丹田自然发暖,上述的都是得药的验证。验证既然正确得当,就应当谨慎有序地用功,按照前面讲得方法修炼三百日,达到仙胎圆满。胎圆之后,才可以修炼后面的功法。

【疏解】

验证中的每一项感觉或现象都有着内在的原因,通过分析修炼的思路和具体的方法,很容易找到对应的答案,这对在实践中衡量和把握修炼

的进程有着积极的作用。

从修炼内容、目的和验证说明“肘后飞金晶”：

第一，修炼内容：采药、勒阳关、飞金晶三百日。第一百日：自坎至艮，开关起火行飞金晶之法。离卦，交媾真阴真阳以采药。自兑至乾，勒阳关聚肺气于下田，六宫火满金田。第二百日：自艮至巽，频过三关。离卦，交媾真阴真阳以采药。自兑至乾，勒阳关聚肺气于下田，六宫火满金田。第三百日：自艮至巽，气顺夹脊飞金晶。离卦，交媾真阴真阳以采药。自坤至乾，勒阳关聚肺气于下田，六宫火满金田。

第二，修炼目的：开通任督二脉，实现三田返覆。

第三，修炼验证：起初，感觉在睡梦中多有惊悸之境，四肢六腑有时会发生一些小的疾病，不用治疗就会自己痊愈。在暗室内，闭着眼睛能看到身体四周笼罩着圆光。前阴精道封固坚牢，断绝了精满自流、梦中泄漏。在头脑中，一声雷鸣，如同炸雷，任督二脉的所有关节通畅连接。在梦中抱着婴儿回来，或者能够自在地飞腾。邪气不能进入体内，情爱和欲望已经在心境中自然淡出。内观时思维清晰没有迷糊，白天则神采清新秀丽，夜晚则丹田自然发暖，上述的都是得药的验证。

综上所述，“肘后飞金晶”的修炼步骤和方法：

第一，还精补脑。采药烧药结丹药，还精补脑阳炁升。

第二，起河车。烧炼丹药勤不止，开通三关起河车。

第三，交龙虎。交媾龙虎再造化，河车运行畅无阻。

第四，抽铅添汞。铅汞本在元炁中，抽铅添汞结大药。

第五，返老还童。大药纯熟元炁圆，返老还童在眼前。

第六 玉液还丹（玉液炼形附）

【原文】

《玉书》曰：“真阴真阳，相生相成。见于上者，积阳成神。神中有形，而丽乎天者，日月也；见于下者，积阴成形。形中有形，而丽乎地者，金玉也。金玉之质，隐于山川，秀媚之气，浮之于上，与日月交光。草木受之以为祯祥；鸟兽得之以为异类。”

【译文】

《玉书》说：“真阴真阳，是相互促生、相互成长的。见于上者，积聚真阳成为了神。神中有形，最美丽的是天上的太阳和月亮；见于下者，积累真阴成为了形。形中有形，最美丽的是地下的金和玉。金和玉这样的物质，隐藏在山川之中，它们的秀媚之气，浮现在地上，与日月之光交相辉映。草木接受了它，人们就认为很吉祥；鸟兽得到了它，人们就认为很有灵性。”

【疏解】

从大道角度说明“玉液还丹”（玉液炼形附）：

第一，真阴真阳，相生相成。万物之中有阴阳，阴阳之中有阴中之真阳和阳中之真阴，真阴真阳相生相成。

第二，积真阳能成神。人们看见的日月（真阳）只是神中的形，能否通过日月之形认识真阳之神呢？

第三，积真阴能成形。人们看见的金玉（真阴）只是形中的形，能否通过金玉之形认识真阴之形呢？显然，真阴之形要比金玉之形又更深了一层。

第四，金玉中的真阴之形与真阳之神交相辉映，体现出来的是吉祥、灵性。

所以，“玉液还丹”（玉液炼形附），即积真阴以成形，在真阳之神的相互促进下，成就吉祥、灵性。

【原文】

《真源》曰：“阳升到天，太极生阴，阴不足而阳有余，所以积阳生神；阴降到地，太极生阳，阳不足而阴有余，所以积阴生形。上之日月，下之金玉，真阳有神，真阴有形。其气相交，而上下相射，光盈天地，则金玉可贵者，良以此也。是知金玉之气凝于空，则为瑞气祥烟；入于地，则变醴泉芝草。人民受之而为英杰，鸟兽得之而生奇异。盖金玉之质，虽产于积阴之形，而中抱真阳之气，又感积阳成神之日月，真阳之下射而宝凝矣。”

【译文】

《真源》说：“阳气上升到天，太极生化产生阴气，因为阴气少阳气多，所以积聚真阳成为了神；阴气下降到地，太极生化产生阳气，因为阳气少阴气多，所以积累真阴成为了形。天上的日月、地下的金玉，正是真阳积聚的神、真阴积累的形。阴阳之气相互交合，天上地下遥相呼应，阴阳交合的光芒充满着天地，所以，金玉之气非常宝贵。由此而知，金玉之气凝于空中，则为瑞气祥烟；入于地下，则变甘泉灵草。人民接受了它则成为英雄豪杰，鸟兽得到了它则生成奇异功能。所以，金玉这样的物质，虽然产生在积累真阴成为的形中，由于其中包含着真阳之气，又感应着积聚真阳成为神的日月，它是真阳之气向下辐射，并凝聚成的珍宝。”

【疏解】

从天地角度说明“玉液还丹”（玉液炼形附）：

天地的启示：

第一，阳升到天，积阳生神；阴降到地，积阴生形。真阴真阳，相生相成。

第二，天上的日月是真阳积聚的神，地下的金玉是真阴积累的形。

第三，金玉之质虽为积阴之形，却抱真阳之气，又感积阳成神之日月，它是真阳之气向下辐射，并凝聚成的珍宝。

第四，金玉中的真阴之形与天上的真阳之神交相辉映，体现出来的是空中的瑞气祥烟、地下的甘泉灵草、人间的英雄豪杰、鸟兽的奇异功能。

所以，“玉液还丹”（玉液炼形附），即以精妙的道理为指导，积更深层

次的能量改变物质状态,使其具有更高贵的品质。

【原文】

《比喻》曰:“积阴成形,而内抱真阳,以为金玉。比于积药而抱真气,以为胎仙也。金玉之气入于地,而为醴泉芝草者,比于玉液还丹田也。金玉之气凝于空,而为瑞气祥烟者,比于气炼形质也。”

凡金玉之气冲于天,随阳升而起;凡金玉之气入于地,随阴降而还。既随阴阳升降,自有四时可以液还丹田。气炼形质,比于四时加减,一日改移也。”

【译文】

《比喻》说:“积累真阴成为的形,内里怀抱着真阳之气,以此成就了金玉。这可以比喻为积累内药,而且包含着真气,以此成就了胎仙。金玉之气入于地,成为甘泉灵草,比喻为玉液还丹田。金玉之气凝于空,成为瑞气祥烟,比喻为气炼形质。”

凡是金玉之气冲上天时,正是它随着阳气上升而起;凡是金玉之气入于地时,也是它随着阴气下降而还。既然金玉之气能够随着阴阳之气升降,自然在四时可以液还丹田。用真气炼化形质,比喻为四时可以加减修炼,在一日之中就可以看到变化。”

【疏解】

从人体角度说明“玉液还丹”(玉液炼形附):

人体合于天地:

第一,以地下的金玉比喻为人体内积累的内药,包含着元气,以此成就仙胎。金玉之气入于地,成为甘泉灵草,比喻为玉液还丹,玉液运行在脏腑经络之中。金玉之气凝于空,成为瑞气祥烟,比喻为气炼形质,又称玉液炼形,用玉液炼化着人体。

第二,既然金玉之气能够随着阴阳之气升降,玉液就可以在子午卯酉四个时辰还丹、炼形。

所以,“玉液还丹”(玉液炼形附),即在子午卯酉等四个时辰,以元气

中的真阴之气(玉液)运行在脏腑经络之中(玉液还丹),炼化人体的形质(玉液炼形附),直到体透瑞祥气质。

【原文】

《真诀》曰：“采补见验，年中择月，月中择日，日中择时。三时用事，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生，胎仙圆。谨节用功，加添依时，三百日数足之后，方行还丹炼形之法。

凡用艮卦飞金晶入脑，止于巽卦而已，此言飞金晶三百日后也。离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，只此兑卦下手，勒阳关至乾卦方止。既罢离卦，添入咽法炼形。咽法者，以舌搅上腭两颊之间，先咽了恶浊之津，次退舌尖以满玉池，津生不漱而咽。

凡春三月，肝气旺而脾气弱，咽法日用离卦；凡夏三月，心气旺而肺气弱，咽法日用巽卦；凡秋三月，肺气旺而肝气弱，咽法日用艮卦；凡冬三月，肾气旺而心气弱，咽法日用震卦；凡四季之月，脾气旺而肾气弱，人以肾气为根源，四时皆有衰弱。每四时季月之后十八日，咽法日用兑卦，仍与前咽法并用之，独于秋季止用兑卦咽法，而罢艮卦之功。

以上咽法，先依前法而咽之。如牙齿玉池之间而津不生，但以舌满上下而闭玉池，收两颌，以虚咽而为法。止于咽气，气中自有水也。咽气如一年，三十六次至四十九次为数；又次一年，八十一一次；又次一年，一百八十一一次为见验，乃玉液还丹之法。行持不过三年，灌溉丹田，沐浴胎仙，而真气愈盛。若行此玉液还丹之法，而于三

艮卦飞金晶，一撞三关，上至泥丸，当行金液还丹之法：自顶中前下金水一注，下还黄庭，变金成丹，名曰金丹。行金液还丹，当于深密幽房，风日凡人不到之处，烧香迭掌盘膝坐，以体蹲而后升，才觉火起，正坐绝念，

圖形煉液玉



玉液炼形图

忘情内观，的确艮卦飞金晶入顶，但略昂头偃项，放令颈下如火，方点头向前，低头曲项，退舌尖进后以抵上腭。上有清冷之水，味若甘香，上彻项门，下通百脉。鼻中自闻一种真香，舌上亦有奇味，不漱而咽，下还黄庭，名曰金液还丹。春夏秋冬不拘时候，但于飞金晶入脑之后，节次行此法，自艮至巽而已。晚间勒阳关法，自兑至乾而已。凡行此法，谨节胜前，方可得成。究竟止于炼形住世，长生不死而已，不能超脱也。”

【译文】

《真诀》说：“采药和补养见到验证以后，下面的修炼就要在年中选择月份，月中选择日期，日中选择时辰。依照这三个时间选择相应的方法，一百日药力全备，二百日圣胎坚固，三百日真气生成，胎仙圆满。谨慎地按照次序用功，依照天时添加练功的强度和-content，三百日数足之后，才可以实行玉液还丹、炼形的方法。

凡是从艮卦飞金晶进入大脑，到巽卦停止，这说得是飞金晶三百日后能达到的效果。离卦要停止采药，坤卦要停止收腹聚气，这些只有在兑卦才能下手，收腹聚气要到乾卦为止。在离卦用咽法炼形取代原来的采药。所谓咽法，就是在上腭与两颊之间用舌头搅动，先咽下后天的津液，其次舌顶上腭，使先天的津液充满口中，津液生成以后不用漱口直接咽下。

凡是在春季的三个月中，肝气旺盛而脾气衰弱，每日在离卦用咽法；凡是在夏季的三个月中，心气旺盛而肺气衰弱，每日在巽卦用咽法；凡是在秋季的三个月中，肺气旺盛而肝气衰弱，每日在艮卦用咽法；凡是在冬季的三个月中，肾气旺盛而心气衰弱，每日在震卦用咽法；凡是在四季的最后一个月中，都有脾气旺盛而肾气衰弱，人以肾气为根源，一年四季都有衰弱。在每一个四季的最后一个月的后十八日，每日在兑卦用咽法，仍然可以与前面讲得咽法一并使用，唯独在秋季要停止用兑卦咽法，以防止抵消艮卦的功效。

以上咽法，先依照前面的方法去做。如果口中没有津液生成，就用舌头上下搅动，而且闭口收颌，按照咽法的要求去做。直到能咽出气来为止，气中自然含有水。在如此咽气的第一年中，可以做三十六次至四十九次；第二年，可以做八十一一次；第三年，可以做一百八十一一次，以此求得验证，这就是玉液还丹的方法。这样修炼不超过三年，玉液灌溉着丹田，沐浴着胎仙，而使真气

越来越盛。如果依照玉液还丹的方法修炼，三百日就可以养育和成就内丹，真气（元气之阴）才能生成。

艮卦时飞金晶，元气通过后三关，上至泥丸，应当行使金液还丹的方法：从泥丸中向下降一注金水，下还到黄庭，变金水成丹丸，名称为金丹。运行金液还丹，应当在深幽隐秘的房屋，风、阳光、凡人都不能到达的地方，烧香迭掌屈膝盘坐，身体前倾而使后背的阳气上升，只要感觉到后背的阳气升起，就端正盘坐，断绝杂念，忘情内观，确定艮卦时飞金晶入泥丸后，略微抬头仰颈，释放或导引颈下之气从前面上行进，后背上来的气和前面上来的气相交，头会出现点动并且向前伸，这时候，要低头曲项，舌尖抵在上腭。感觉到口中有清冷的津液，味道甘甜醇香，向上透彻着头颈，向下贯通着百脉。鼻中自然能闻到一种真正的香味，舌上也有奇味，不用漱口直接咽下，下还到黄庭，名称为金液还丹。春夏秋冬不管在什么时候，只要飞金晶入脑之后，就要按照次序修炼此法，从艮卦时开始至巽卦时停止。晚间用收腹聚气的方法，从兑卦时开始至乾卦时停止。凡是修炼此法，要谨慎有序，逐渐进步，才能成功。修炼至此，毕竟只能炼形住世、长生不死而已，不能超脱。”

【疏解】

从修炼思路说明“玉液还丹”（玉液炼形附）：

第一，“肘后飞金晶”完成以后，才能修炼玉液还丹、炼形的方法。

第二，春季每日在离卦用咽法，从兑卦到乾卦收腹聚气。夏季每日在巽卦用咽法，从兑卦到乾卦收腹聚气。秋季每日在艮卦用咽法，从兑卦到乾卦收腹聚气。冬季每日在震卦用咽法，从兑卦到乾卦收腹聚气。在春、夏、冬三季的最后一个月中的后十八日，每日在兑卦用咽法。唯独在秋季要停止用兑卦咽法，以防止抵消艮卦的功效。

第三，三年中修炼玉液还丹的次数：第一年，可以做三十六次至四十九次；第二年，可以做八十一一次；第三年，可以做一百八十一一次，以此求得验证为止。

第四，运行金液还丹：从艮卦至巽卦飞金晶，从兑卦至乾卦收腹聚气。

所以，“玉液还丹”（玉液炼形附），即根据不同季节每日在阳升之时行玉液还丹、炼形之法，阳降之时收腹聚气，直到体透瑞祥气质。

【原文】

《道要》曰：“识取五行根蒂，方知春夏冬秋。时饮琼浆数盏，醉归月殿遨游。”

解曰：识取五行根蒂者，为倒五行相生相克，而用卦时不同，以行咽法。方知春夏冬秋，改移有时候也。琼浆，玉液也。月殿，丹田也。醉归，咽多也。

“东望扶桑未晓，后升前咽无休。骤马遨游宇宙，长男只到扬州。”

解曰：东望扶桑未晓者，日未出，艮卦之时也。后升，飞金晶也。前咽，玉液还丹也。骤马，起火，玉液炼形也。遨游宇宙，遍满四肢也。长男，震卦也。只到扬州，离卦也。玉液炼形，自震卦为始，至离卦方止也。

直解曰：玉液，肾液也。上升到心，二气相合而过重楼，则津满玉池，谓之玉液。若咽之，自中田而入下田，则曰还丹。若升之，自中田而入四肢，则曰炼形。其实一物而已。

【译文】

《道要》说：“识得五行生克，方知改变有时。玉液还丹炼形，咽入丹田自醉。”

解释说：识取五行根蒂，指认识到五行的相生相克，而且在不同的时间，行使咽法。方知春夏冬秋，指才知道改变和转移是有时候的。琼浆，指玉液。月殿，指丹田。醉归，指咽了很多。

“艮卦朝日未出，前后还丹不停。玉液炼化全身，始终由震至离。”

解释说：东望扶桑未晓，指朝日未出，也就是艮卦之时。后升，指飞金晶。前咽，指玉液还丹。骤马，指起火，也就是玉液炼形。遨游宇宙，指遍满四肢。长男，指震卦。只到扬州，指离卦。玉液炼形，是从震卦开始，至离卦为止。

直解说：玉液，指肾液。肾气上升到心，心肾二气相合而过重楼，则津满口中，称为玉液。如果将玉液咽下，从中田进入下田，则称为还丹。如果将玉液升起，从中田进入四肢，则称为炼形。它们实际上是玉液一物而已。

【疏解】

前面说的咽法是玉液还丹，随四季的变化修炼时间不同。这里说的是玉液炼形，从震卦开始，至离卦为止。这里有几个概念需要搞清楚：

第一，玉液，指肾液，准确地说，玉液是肾中的元气之阴。肾气上升到心，心肾二气相合而过重楼，则津满口中，也称为玉液，实际上这是玉液积聚的过程，也就是前面讲得“金玉之气”、“真阴积累的形”。

第二，将玉液咽下，从中田进入下田，则称为玉液还丹。将玉液升起，从中田进入四肢，则称为玉液炼形。

第三，每天炼咽法时，具体的次序是：咽法 + 玉液还丹 + 玉液炼形。

【原文】

此系采药三百日数足胎圆，而飞金晶减一卦，勒阳关如旧。罢采药，添入咽法，咽法随四时而已。此系炼形法，用卦后，添入炼形。自震卦为始，离卦为期，不限年月日，见验方止。体色光泽，神气秀媚。渐畏腥秽，以冲口腹。凡情凡爱，心境自除。真气将足而似常饱。所食不多，饮酒无量。尘骨已更而变神识。步趋走马，其行如飞。目如点漆，体若凝脂。绀发再生，皱脸重舒，老去永驻童颜，仰视百步而见秋毫。身体之间，旧痕残腐，自然消除。涕泪涎汗，亦不见有。圣丹生味，灵液透香。口鼻之间，常有真香奇味。漱津成酥，可以疗人疾病。遍体皆成白膏，上件皆玉液还丹、炼形之验，见验即止。当谨节用功，依法随时，而行后事。

【译文】

这属于采药三百日后气数满足、胎仙圆满，在飞金晶后可以减少一卦时的练习，但收腹聚气依然如旧。停止采药后，就添入咽法，咽法随四季实行。这也属于炼形法，在练功时的后半部分，添入炼形。从震卦开始，到离卦为止，不限年月日，见到验证后方可停止。身体散发着光泽，神气中透露着清秀和明媚。渐渐畏惧动物的腥味进入饮食之中。人世间的情与爱已经在心境中自然淡出。真气渐渐地得以充足，就好似腹中常常是饱和着一样。所吃的食物也不多，而且饮酒无量。人的骨质变得纯净、轻盈，并且开始改变识神。

奔跑如马,行走如飞。双目如同点得油漆一样,肌体就像凝脂一样。稍微带红的黑发依然能够再生,脸上的皱纹重新舒展,衰老退去,童颜永驻。可以用眼睛看见百步以外很小的物体或变化。身体上旧残的伤痕自然消除。涕泪诞汗也不见多有。结成的圣丹生化出异味,口中的津液透露出真香。真香异味常常弥漫在口鼻之间。口中的津液醇厚如酥。可以发射真气治疗他人的疾病。全身肌体都变成了纯净的白脂,以上都是玉液还丹、炼形的验证,见到验证后即可停止。应当谨慎、有序地练功,依照方法,遵守天时,而后行事。

【疏解】

从修炼内容、目的和验证说明“玉液还丹”(玉液炼形附):

第一,修炼内容:采药三百日数足胎圆,而飞金晶减一卦,勒阳关如旧。罢采药,添入咽法,咽法随四时而已。此系炼形法,用卦后,添入炼形。自震卦为始,离卦为期,不限年月日,见验方止。

第二,修炼目的:以元气之阴(玉液)运行在脏腑经络(还丹),炼化人体的形质(炼形),直到体透瑞祥气质。

第三,修炼验证:身体散发着光泽,神气中透露着清秀和明媚。渐渐畏惧动物的腥味进入饮食之中。人世间的情与爱已经在心境中自然淡出。真气渐渐地得以充足,就好似腹中常常是饱和着一样。所吃的食物也不多,而且饮酒无量。人的骨质变得纯净、轻盈,并且开始改变识神。奔跑如马,行走如飞。双目如同点得油漆一样,肌体就像凝脂一样。稍微带红的黑发依然能够再生,脸上的皱纹重新舒展,衰老退去,童颜永驻。可以用眼睛看见百步以外很小的物体或变化。身体上旧残的伤痕自然消除。涕泪诞汗也不见多有。结成的圣丹生化出异味,口中的津液透露出真香。真香异味常常弥漫在口鼻之间。口中的津液醇厚如酥。可以发射真气治疗他人的疾病。全身肌体都变成了纯净的白脂,以上都是玉液还丹、炼形的验证,见到验证后即可停止。

综上所述,“玉液还丹”(玉液炼形附)的修炼步骤和方法:

第一、玉液炼形符。真阴弥漫人体内,体透光泽若凝脂。

第二、沐浴胎仙。真阴沐浴胎仙里,似醉不醉恍惚中。

第三、小还丹。启动真阴运五行,由线到点跳跃行。

第四、大还丹。启动真阴运河车，飞马行空天地游。

第五、七返丹。二八阴绝助阳长，七返还丹灵液香。

第六、九转丹。九三阳长增阳生，九转还丹体白脂。

第七 金液还丹（金液炼形附）

【原文】

《金诰》曰：“积阳成神，神中有形。形生于日，日生于月。积阴成形，形中有神。神生于金，金生于玉。随阴阳而生没者，日月之光也。因数生光，数本于乾坤。随阴阳而升降者，金玉之气也。因时起气，时本于天地。”

【译文】

《金诰》说：“积聚真阳成为了神，神中有形。形生于日，日生于月。积累真阴成为了形，形中有神。神生于金，金生于玉。随着阴阳之气的往来变化，出现或消失的是日月之光。日月之光是按照天时定数出现的，定数的根本在于乾坤。随着阴阳之气的交替升降，上升或下降的是金玉之气。金玉之气是按照天时规律运动的，天时的根本在于天地。”

【疏解】

从大道角度说明“金液还丹”（金液炼形）：

第一，“积阳成神，神中有形。形生于日，日生于月。”神为阳气之积，形为神之象。神象生于太阳，太阳生于太阴。

第二，“积阴成形，形中有神。神生于金，金生于玉。”形为阴气之积，神为形之光。神光生于阳金，阳金生于阴玉。

第三，“随阴阳而生没者，日月之光也。因数生光，数本于乾坤。”日月之光随阴阳而生没。阴阳数足必然生光，而数的根本在于乾坤之道。第四，“随阴阳而升降者，金玉之气也。因时起气，时本于天地。”金玉之气随阴阳而升降。阴阳时到必然起气，而时的根本在于天地之间。

所以，“金液还丹”，即积阳神，阴阳数足必然生日月之光而出没。金

液炼形，即积阴形，阴阳时到必然起金玉之气而升降。

【原文】

《真源》曰：“日月之光，旦后用九，晦前用六，六九乾坤之数。金玉之气，春夏上升，秋冬下降，升降天地之时。金生于玉，玉生于石，石生于土，见于形而在下者如此。日中金乌，月中玉兔，月待日魂而光，见于神而在上者如此。”

【译文】

《真源》说：“日月之光，在有月光时用阳，在没有月光时用阴，六（阴）和九（阳）是乾坤的天数。金玉之气，在春夏季节上升，在秋冬季节下降，升降是天地的天时。金生于玉，玉生于石，石生于土，所以，见到它们的形时是在地下。日中有金乌，月中有玉兔，月亮接受到太阳的光后才能发光，所以，见到它们的神时是在天上。”

【疏解】

从天地角度说明“金液还丹”（金液炼形）：

第一，日月之光有阴阳，它遵循乾坤的天数。金玉之气有升降，它符合天地的天时。

第二，积阳之神在天上，日中有金乌，月中有玉兔。积阴之形在地上，金生于玉，玉生于石，石生于土。

所以，“金液还丹”，即遵循乾坤的天数，积阳神在天上，得日月之光中的阴阳。“金液炼形”，即符合天地的天时，积阴形在地上，得金玉之气中的升降。

【原文】

《比喻》曰：“日月，比气也。肾气比月，而心气比日。金玉，比液也。肾液比金，而心液比玉。

所谓玉液者，本自肾气上升而至于心，以合心气，二气相交而过重楼，闭口不出而津满玉池。咽之而曰玉液还丹，升之而曰玉液炼形。是液本

自肾中来而生于心，亦比土中生石、石中生玉之说也。

所谓金液者，肾气合心气而不上升，熏蒸于肺。肺为华盖，下罩二气，即日而取肺液。在下田自尾闾穴升上，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸之宫。自上复下降而入下田，乃曰金液还丹。既还下田复升，遍满四体，前复上升，乃曰金液炼形，是亦金生于土之说也。

凡欲炼形飞金晶者，当在静室中，切禁风日，遥焚香，密启三清上圣：‘臣所愿长生在世，传行大道，演化告人，当先自行炼形之法，欲得不畏寒暑，绝淡谷食，逃于阴阳之外。’咒毕，乃咽之。”

【译文】

《比喻》说：“日月，比喻为气。肾气比喻为月，心气比喻为日。金玉，比喻为液。肾液比喻为金，心液比喻为玉。



乾坤交媾图

所谓玉液，本来是从肾气上升到心，与心气相合，二气相交后通过重楼，闭口不出，津液满口。将其咽下就称为玉液还丹，将其升起就称为玉液炼形。玉液从肾中而来，生于心，也比喻为土中生石、石中生玉的说法。

所谓金液，是肾气相合心气后不上升，而是熏蒸于肺。肺为华盖，下面罩着二气，当下就可以获取肺液。将下田之气推向尾闾，然后沿督脉上升，就称为飞金晶入脑中，以补养泥丸宫。从上再下降归入下田，就称为金液还丹。已

经返还下田后再次升起，充满全身，而且从前面也上升，就称为金液炼形，这也就是比喻为金生于土的说法。

凡是想要炼形飞金晶的人，应当在静室中，切记严禁有风和日光，焚香遥望，默默地朝拜三清上圣：‘臣所愿长生在世，传行大道，演化告人，当先自行炼形之法，欲得不畏寒暑，绝淡谷食，逃于阴阳之外。’默念完以后，就用意将其咽下。”

【疏解】

从人体角度说明“金液还丹”(金液炼形)：

第一,用天上的日月来比喻人体的元气。肾气比喻为月,心气比喻为日。用地上的金玉来比喻人体的真液。肾液比喻为金,心液比喻为玉。

第二,金液,是肾气相合心气后不上升,而是熏蒸于肺。肺为华盖,下面罩着二气,当下就可以获取肺液。将下田之气推向尾闾,然后沿督脉上升,就称为飞金晶入脑中,以补养泥丸宫。从上再下降归入下田,就称为金液还丹。已经返还下田后再次升起,充满全身,而且从前面也上升,就称为金液炼形,这也就是比喻为金生于土的说法。

所以,“金液还丹”,即元气熏蒸于肺而得金液,金液沿任督二脉后升前降(还丹)。“金液炼形”,即元气熏蒸于肺而得金液,金液沿任督二脉前后同升(炼形)。

【原文】

《真诀》曰:“背后尾闾穴曰下关,夹脊曰中关,脑后曰上关。始飞金晶以通三关。肾比地,心比天,上到顶以比九天。玉液炼形,自心至顶以通九天。三百日大药就,胎仙圆,而真气生。前起则行玉液炼形之旧道,后起则行飞金晶之旧道。金晶玉液,行功见验。

自坎卦为始,后起一升入顶,以双手微闭双耳,内观如法。微咽于津,乃以舌抵定牙关,下闭玉池,以待上腭之津下而方咽。咽毕复起,至艮卦为期。春冬两起一咽,秋夏五起一咽。凡一咽数,秋夏不过五十数,春冬不过百数。自后咽罢,升身前起,以满头面、四肢、五指,气盛方止。再起再升,至离卦为期。

凡此后起咽津,乃曰金液还丹。还丹之后而复前起,乃曰金液炼形。自艮卦之后,炼形至离卦方止。兑卦勒阳关,至乾卦方止。以后起到顶,自上而下,号曰金液还丹。金丹之气前起,自下而上,号曰金液炼形。形显琪树金花。若以金液还丹,未到下元,而前后俱起,乃曰火起焚身。此是金液还丹炼形。既前后俱起,兼了焚身。凡行此等,切须谨节苦志而不懈怠,以见验为度也。”

【译文】

《真诀》说：“背后尾闾穴称为下关，夹脊称为中关，脑后称为上关。前面飞金晶时已经开通了三关。把肾比喻为地，把心比喻为天，上到泥丸比喻为九天。玉液炼形，就是从心至泥丸以贯通九天。三百日大药成就，胎仙圆满，真正的元气生成。真气从前面升起，则行玉液炼形的路线，真气从后面升起，则行飞金晶的路线。金晶玉液，在练功的过程中都可以得到验证。

从坎卦开始，真气从后面升起入泥丸，用双手轻微地压住双耳，内观真气运行。微微咽下津液，就用舌头抵住牙关，闭口，等待上腭的津液流下后方能咽下。咽完以后继续重复，直到艮卦为止。春季和冬季时，真气从后面升起入泥丸两次，可以咽下口中的津液一次；秋季和夏季时，真气从后面升起入泥丸五次，可以咽下口中的津液一次。咽下津液的次数，秋季和夏季不超过五十次，春季和冬季不超过一百次。此后停止咽法，身体略向上升，使真气从前面升起，充满头面、四肢、五指，直到气感饱满旺盛为止。如此反复，再起再升，到离卦时停止。



丹成图

凡是真气从后面升起，从口中咽下津液，就称为金液还丹。还丹之后，真气又从前面升起，就称为金液炼形。从艮卦之后，炼形到离卦方能停止。从兑卦开始收腹聚气，到乾卦方能停止。真气从后面升起入泥丸，再从上而下，号称金液还丹。金丹之气从前面升起，从下而上，号称金液炼形。展现的形象如同琪树金花一样。如果运行金液还丹时，没有到下元（下田），而是真气从前后都向上升起，就称为火起焚身。这就是金液还丹炼形。既使真气从前后都向上升起，又兼顾了焚身。凡是行使这样的方法，切记必须谨慎、有序、苦志，而且不能懈怠，以见到的验证为标准。”

【疏解】

从修炼思路说明“金液还丹”（金液炼形）：

第一，金液还丹。从兑卦到乾卦，收腹聚气。从坎卦到艮卦，金液还丹。从坎卦开始，真气从后面升起入泥丸，用双手轻微地压住双耳，内观真气运行。微微咽下津液，就用舌头抵住牙关，闭口，等待上腭的津液流下后方能咽下。咽完以后继续重复，直到艮卦为止。关于咽法：春季和冬季时，真气从后面升起入泥丸两次，可以咽下口中的津液一次；秋季和夏季时，真气从后面升起入泥丸五次，可以咽下口中的津液一次。咽下津液的次数，秋季和夏季不超过五十次，春季和冬季不超过一百次。从艮卦至巽卦，肘后飞金晶。

第二，金液炼形。从兑卦到乾卦，收腹聚气。从坎卦到艮卦，金液还丹。从艮卦到离卦，金液炼形。金液还丹之后，停止咽法，身体略向上升，使真气从前面升起，充满头面、四肢、五指，直到气感饱满旺盛为止。如此反复，再起再升，到离卦时停止。

第三，火起焚身。运行金液还丹时，金液没有下降，而是真气从前后都向上升起，同时进行金液还丹炼形，称为火起焚身。

所以，“金液还丹”，即聚气咽气得金液，金液后升督脉顺前降任脉。“金液炼形”，即聚气咽气得金液，金液前后同升任督二脉。“火起焚身”，即金液还丹和炼形同行。

【原文】

《道要》曰：“起后终宵闭耳，随时对饮金液。宴到青州方住，日西又听阳歌。”

解曰：起后终宵闭耳者，为行金液还丹，须是肘后飞金晶，一撞三关，其气才起，急须双手闭耳。耳是肾波之门，恐泄肾气于外，而不入脑中。随时对饮金液者，既觉气入脑中，即便依前法，点头曲项，退舌尖近抵上腭，清甘之水，有奇异之验，甘若蜜味之甜也。当艮卦飞金晶一咽，至震卦方止。青州，震卦也。日西，兑卦也。又听阳歌者，自兑卦勒阳关，直到乾卦，不必采药也。

“饮罢终宵火起，前升后举焚身。虽是不拘年月，日中自有乾坤。”

解曰：此一诀是金液炼形之法也。饮罢终宵火起者，依前法金液还

圖 純 陽



阳纯图

方止也。

直解曰：“金液，肺液也，含龙虎而入下田，则大药将成，谓之金液。肘后抽之入脑，自上复降下田，则曰还丹。又复前升，遍满四体，自下而上，则曰炼形，亦谓之炼形成气。”

此须于玉液还丹、炼形见验，正当以谨节幽居焚香而行此法。金液还丹而相次炼形勒阳关，如是一年外，方得焚身。焚身即是坎卦前炼形。以人身前后言之，肚腹为坤，背后为乾。焚身，午前烧乾为金晶，午后烧坤勒阳关。

凡烧乾自下而上，前后俱起。冬夏三日或五日，而行既济之法，以防太过，使金丹之有润，乃焚身起火中咽也，见验方止。内志清高，以合太虚。魂神不游，以绝梦寐。阳精成体，神府坚固。四时不畏寒暑，神采变移容仪。常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，盖其凡骨俗体也。功行满足，密授三清真箓。阳阳变化，人事灾福，神灵皆能预知。触目尘凡，心绝万境。真气充满，口绝饮食。异气透出金色，仙肌可比玉蕊。去留之处，当所神抵自来相见，驱用招呼，一如己意。真气纯阳，可干外汞。上件皆金液还丹之后，金液炼形之验也。

右中乘三门，系地仙。

丹，而艮卦炼形是起火也。前升后举，飞金晶而起火也。凡玉液炼形之法，先后起金晶入顶，次还丹而复前升之以炼形，是比金液炼形之法不同也。当其飞金晶而起火入顶，便前起而炼形。前后俱起，名曰焚身。火起而行还丹，须依四时加减之数行之。此法不拘年月日时，但以谨节专一，幽居绝迹可也。日中自有乾坤，盖午前烧乾，午后烧坤。以人身前后言之，肚腹为坤，而背后为乾。午前烧乾者，为肘后飞金晶，前起炼形也。午后烧坤者，自兑卦勒阳关，至乾卦

【译文】

《道要》说：“还丹一夜闭耳，验证奇异金液。金液由艮至震，再行由兑至乾。”

解释说：起后终宵闭耳：为了运行金液还丹，必须先行肘后飞金晶，真气一撞通过三关，金液之气才能升起，这时要立即用双手关闭双耳。双耳是肾水的门户，关闭双耳是恐怕泄漏肾气于外，而不能进入脑中。随时对饮金液：已经感觉到真气进入脑中后，立即依照前面的方法，点头曲项，舌抵上腭，清凉甘甜的津液，有着奇异的验证，就像蜜味一样甘甜。当真气艮卦时后面飞金晶前面一下咽，直到震卦时为止。青州：指震卦。日西：指兑卦。又听阳歌：从兑卦起收腹聚气，直到乾卦为止，不必采药。

“金液还丹炼形，前升后举焚身。不受年月限制，日中尽烧乾坤。”

解释说：这一秘诀是金液炼形的方法。饮罢终宵火起：依照前面的方法行使金液还丹，而且在艮卦起火炼形。前升后举：指为飞金晶而起火。凡是修炼玉液炼形的方法，先后升起金晶入泥丸，然后还丹，再从前面升起真气炼形，这与金液炼形的方法相比有所不同。金液炼形的方法是当飞金晶后，真气入泥丸，便从前面再升起真气以炼形。前面后面都升起了真气，名称焚身。真气升起后运行还丹，必须依照四季加减运行的数量。这个方法不受年月日时的限制，但是要谨慎、有序、专一，只要居室幽静、人迹罕见就可以了。日中自有乾坤：午前烧乾，午后烧坤。用人身的前后来说，肚腹为坤，而背后为乾。午前烧乾，为肘后飞金晶，前面升起真气以炼形。午后烧坤，从兑卦开始收腹聚气，至乾卦方能停止。

直解说：“金液就是肺液，它包含着真阴真阳归入下田，则大药才能成功，也才称为金液。从后面抽金液入脑，从上田再降到下田，则称为还丹。又从前面升起金液，从下而上，充满全身，则称为炼形，也称之为炼形成气。”

这些必须在玉液还丹、炼形见到验证以后，应当谨慎有序、幽居焚香，来修炼金液还丹、炼形的方法。先炼金液还丹，再金液炼形收腹聚气，如此一年后，才能炼焚身。焚身即是坎卦前炼形。以人身的前后来说，肚腹为坤，背后为乾。焚身，就是午前烧乾为金晶，午后烧坤收腹聚气。

凡是烧乾都是从下而上，前后都起真气。在冬季和夏季，每隔三日或五

日,就要练习水火既济的方法,以防止烧的太过,使金丹有所滋润,也就是在焚身起火中,将口中的津液咽下,见到验证后为止。内心的志向清虚高远,与太虚相合。魂魄不再游动,睡眠不再做梦。阳精已经成就了胎体,上田已经坚固成形。一年四季不再惧怕寒暑,神态自然可以变化和移动,容颜和仪表变成了仙姿。与常人面对,虽然在他们当中有财富权贵的人,也能闻着腥臭污秽的气味,这是因为常人是凡骨俗体。命功完备,性功纯熟,阴德得以报应,密授三清真篆。阴阳的变化、人事的灾福,都可以通过神灵预知。满目所看见的尽是繁杂的人间事物,心中已经断绝了凡间万境。腹内充满着真气,口中不进饮食。不同寻常的真气透出体外显出金色的光辉,仙一般的肌体可以与玉树相比。在行走中或停留的地方,常有神明自己前来朝见,驱逐或使用它们只要打个招呼就行,一切如同自己的愿意一样。纯阳的真气,可以净化身躯。上述的都是金液还丹之后,金液炼形的验证。

右中乘三门,系地仙。

【疏解】

先搞清楚两个问题:

第一,玉液炼形与金液炼形的不同。玉液炼形,飞金晶真气入泥丸,然后玉液还丹,再从前面升起真气炼形。金液炼形,飞金晶真气入泥丸,再从前面升起真气炼形。

第二,修炼的次序。必须在玉液还丹、炼形见到验证以后,开始修炼金液还丹、炼形。先炼金液还丹,再炼金液炼形,如此一年后,才能炼焚身。

从修炼内容、目的和验证说明“金液还丹”(金液炼形):

第一,修炼内容:聚气咽气得金液,金液顺行任督二脉行金液还丹,金液对行任督二脉行金液炼形,金液还丹和炼形同炼行火起焚身。

第二,修炼目的:积阳得神,积阴得形。

第三,修炼验证:内心的志向清虚高远,与太虚相合。魂魄不再游动,睡眠不再做梦。阳精已经成就了胎体,上田已经坚固成形。一年四季不再惧怕寒暑,神态自然可以变化和移动,容颜和仪表变成了仙姿。与常人面对,虽然在他们当中有财富权贵的人,也能闻着腥臭污秽的气味,这是

因为常人是凡骨俗体。命功完备,性功纯熟,阴德得以报应,密授三清真篆。阴阳的变化、人事的灾福,都可以通过神灵预知。满目所看见的尽是繁杂的人间事物,心中已经断绝了凡间万境。腹内充满着真气,口中不进饮食。不同寻常的真气透出体外显出金色的光辉,仙一般的肌体可以与玉树相比。在行走中或停留的地方,常有神明自己前来朝见,驱逐或使用它们只要打个招呼就行,一切如同自己的愿意一样。纯阳的真气,可以净化身躯。上述的都是金液还丹之后,金液炼形的验证。

综上所述,“金液还丹”(金液炼形)的修炼步骤和方法:

第一,金液炼形符。真阳弥漫人体内,骨体金色出金光。

第二,起火焚身。前后升起真阳炁,乾坤透彻为纯阳。

第三,金花玉露。金花片片空自现,玉露滔滔似不绝。

第四,大既济。真阳心阳再相见,元炁已是一纯阳。

第五,黄白法。金液克黄合真阴,金液克赤生紫气。

下卷·大乘超凡人圣法三门

第八 朝元炼气

【原文】

《金诰》曰：“一气初判，大道有形而列二仪。二仪定位，大道有名而分五帝。五帝异地，各守一方。五方异气，各守一子。青帝之子，甲乙受之，天真木德之九气；赤帝之子，丙丁受之，天真火德之三气；白帝之子，庚辛受之，天真金德之七气；黑帝之子，壬癸受之，天真水德之五气；黄帝之子，戊己受之，天真土德之一气。

自一气生真一，真一因土出，故万物生成在土。五行生成在一。真元之道，皆一气而生也。”

【译文】

《金诰》说：“大道生成一气后，大道拥有了形，分列为天地二仪。二仪定出天地之位后，大道拥有了名，分布为五帝。五帝分居东南西北中五地，并各守住一方。五方分居木火金水土五气，并各有一子守护。青帝之子为甲乙，秉承了青帝的纯真木性之气，其数为九；赤帝之子为丙丁，秉承了赤帝的纯真火性之气，其数为三；白帝之子为庚辛，秉承了白帝的纯真金性之气，其数为七；黑帝之子为壬癸，秉承了黑帝的纯真水性之气，其数为五；黄帝之子为戊己，秉承了黄帝的纯真土性之气，其数为一。

从一气中生成真一之气，真气因为是从土中出生，所以万物也生成在土中。五行生成在大道生成的一气之中。真元之道都是因为这一气才生成

的。”

【疏解】

从大道角度说明“朝元炼气”：

大道生一气，一气分二仪，二仪定位分列五行。万物之本、五行之源都是一气。

所以，“朝元炼气”，即五行之气朝元于一气。

【原文】

《玉书》曰：“一三五七九，道之分而有数；金木水火土，道之变而有象；东西南北中，道之列而有位；青白赤黄黑，道之散而有质。数归于无数，象反于无象，位至于无位，质还于无质。欲道之无数，不分之则无数矣；欲道之无象，不变之则无象矣；欲道之无位，不列之则无位矣；欲道之无质，不散之则无质矣。无数，道之源也；无象，道之本也；无位，道之真也；无质，道之妙也。”

【译文】

《玉书》说：“一三五七九，是大道分化后才有的数；金木水火土，是大道变化后才有的象；东西南北中，是大道分列后才有的位；青白赤黄黑，是大道散开后才有的质。有数归于无数，有象反于无象，有位至于无位，有质还于无质。想要无数的大道，不分化大道则无数；想要无象的大道，不变化大道则无象；想要无位的大道，不分列大道则无位；想要无质的大道，不散开大道则无质。无数是大道的根源；无象是大道的本质；无位是大道的真元；无质是大道的玄妙。”

【疏解】

从大道角度说明“朝元炼气”：

大道是虚无的，无数、无象、无位、无质。大道生化宇宙，才有了数、象、位、质，这是无中生有。想要得到宇宙的根源、本质、真元、玄妙，就要从有中求无，觉悟大道。

所以，“朝元炼气”，即五气朝元于一气，才能从数、象、位、质回到无

数、无象、无位、无质。

【原文】

《真源》曰：“道源既判，降本流末。悟其真者，因真修真，内真而外真自应矣。识其妙者，因妙造妙，内妙而外妙自应矣。天地得道之真，其真未应，故未免乎有位。天地得道之妙，其妙未应，故未免乎有质。有质则有象可求，有位则有数可推。天地之间，万物之内，最贵惟人。即天地之有象可求，故知其质气与水也。即天地之有数可推，故知其位远与近也。审乎如是，而道亦不远于人也。”

【译文】

《真源》说：“大道的根源既然已经分判了，就要求本舍末。悟得大道真谛的人，因为真谛的存在而去修炼真谛，使自己的内真与宇宙的外真自然相应。识得大道玄妙的人，因为玄妙的存在而去造化玄妙，使自己的内妙与宇宙的外妙自然相应。天地得到了大道的真谛，其真谛没有回应，所以说未免有位。天地得到了大道的玄妙，其玄妙没有回应，所以说未免有质。有质就有象可以寻求，有位就有数可以推算。在天地之间，在万物之内，最珍贵的惟有人。正是天地有象可求，所以知道了它的物质就知道气与水。正是天地有数可推，所以知道了它的方位就知道远与近。如此审视一番，就明白了道并不远离于人。”

【疏解】

从天地角度说明“朝元炼气”：

第一，在天地之间，在万物之内，最珍贵的惟有人，人为天地万物之灵。

第二，当人认识到自身的内真、内妙时，才有可能认识到宇宙的外真、外妙。

第三，道不远于人。

所以，“朝元炼气”，即以内真、内妙朝于外真、外妙。

【原文】

《比喻》曰：“天地有五帝，比人之有五脏也。青帝甲乙木，甲为阳，乙为阴，比肝之气与液也；黑帝壬癸水，壬为阳，癸为阴，比肾之气与液也；黄帝戊己土，戊为阳，己为阴，比脾之气与液也；赤帝丙丁火，丙为阳，丁为阴，比心之气与液也；白帝庚辛金，庚为阳，辛为阴，比肺之气与液也。凡春夏秋冬之时不同，而心肺肝肾之旺有月。”

【译文】

《比喻》说：“天地有五帝，比喻人有五脏。青帝甲乙木，甲为阳，乙为阴，比喻肝的气与液；黑帝壬癸水，壬为阳，癸为阴，比喻肾的气与液；黄帝戊己土，戊为阳，己为阴，比喻脾的气与液；赤帝丙丁火，丙为阳，丁为阴，比喻心的气与液；白帝庚辛金，庚为阳，辛为阴，比喻肺的气与液。凡是春夏秋冬的时节不同，心肺肝肾的旺盛也有相应的月份。”

【疏解】

从人体角度说明“朝元炼气”：

天地有五帝，比喻人有五脏。五脏之内皆有阳气阴液，时节不同，旺盛有应。

所以，“朝元炼气”，即五脏之气液合于五脏之卦，五脏之神合于五帝，达到天人同化。

【原文】

《真诀》曰：“凡春三月肝气旺。肝旺者，以父母真气，随天度运而在肝。若遇木日，甲乙克土。于辰戌丑未之时，依时起火炼脾气。余日兑卦时，损金以耗肺气，是时不可下功也。坎卦时，依法起火炼肾气。震卦时入室，多入少出，息住为上，久闭次之，数至一千息为度。当时内观如法，一在冥心闭目，青色自见，渐渐升身，以入泥丸，自寅至辰，以满震卦。（一千息以上尤佳。以息息渐微为度。如息住不须连数。）

凡夏三月心气旺。心旺者，以父母真气，随天度运而在心。若遇火日，丙丁克金。于兑卦时，依法起火炼肺气。余日坎卦时，损水以耗肾气，

是时不可下功也。震卦时，依法起火炼肝气。离卦时入室，依前行持，赤色自见，渐渐升身，以入泥丸，自巳至未，以满离卦。

凡秋三月肺气旺。肺旺者，以父母真气，随天度运而在肺。若遇金日，庚辛克木。于震卦时，依法起火炼肝气。余日离卦时，损火以耗心气，是时不可下功也。巽卦时，依法起火炼脾气。兑卦时入室，依前行持，白色自见，渐渐升身，以入泥丸，自申至戌，以满兑卦。

凡冬三月肾气旺。肾旺者，以父母真气，随天度运而在肾。若遇水日，壬癸克火。于离卦时，依法起火炼心气。余日辰戌丑未时，损土以耗脾气，是时不可下功也。兑卦时，依法起火炼肺气。坎卦时入室，依前行持，黑色自见，渐渐升身，以入泥丸，自亥至丑，以满坎卦。”

【译文】

《真诀》说：“在春季的三个月里肝气旺盛。肝气旺盛的原因是先天的真气随着天体的运动在肝运化。如果遇见木日，则甲乙克土。在辰戌丑未的时辰里，依照天时起火炼脾气。在其余日期的兑卦时，损金气耗肺气，这个时辰是不能够练功的。坎卦时，依法起火炼肾气。震卦时入室，多人少出，呼吸停止了最好，能长时间闭气也不错，数呼吸达一千次为标准。此时应当内观真

长养圣胎图



长养圣胎图

气运行，冥心闭目，自然能够看见青色，渐渐升身，真气入泥丸，从寅时至辰时，充满震卦。（呼吸一千次以上尤为最好。每一次呼吸以渐慢细微为标准。如果呼吸停止了就不用记数了。）

在夏季的三个月里心气旺盛。心气旺盛的原因是先天的真气随着天体的运动在心运化。如果遇见火日，则丙丁克金。在兑卦时，依法起火炼肺气。在其余日期的坎卦时，损水气耗肾气，这个时辰是不能够练功的。震卦时，依法起火炼肝气。离卦时入室，依前行持，自然能够看见赤色，渐渐升

身，真气入泥丸，从巳时至未时，充满离卦。

在秋季的三个月里肺气旺盛。肺气旺盛的原因是先天的真气随着天体的运动在肺运化。如果遇见金日，则庚辛克木。在震卦时，依法起火炼肝气。在其余日期的离卦时，损火气耗心气，这个时辰是不能够练功的。巽卦时，依法起火炼脾气。兑卦时入室，依前行持，自然能够看见白色，渐渐升身，真气入泥丸，从申时至戌时，充满兑卦。

在冬季的三个月里肾气旺盛。肾气旺盛的原因是先天的真气随着天体的运动在肾运化。如果遇见水日，则壬癸克火。在离卦时，依法起火炼心气。在其余日期的辰戌丑未时，损土气耗脾气，这个时辰是不能够练功的。兑卦时，依法起火炼肺气。坎卦时入室，依前行持，自然能够看见黑色，渐渐升身，真气入泥丸，从亥时至丑时，充满坎卦。”

【疏解】

从修炼思路说明“朝元炼气”：

第一，在春季，木日：在辰戌丑未四个时辰里，依照天时起火炼脾气。其余日期：在兑卦不能练功。坎卦时，依法起火炼肾气。震卦时，数呼吸一千次。

第二，在夏季，火日：在兑卦时，依法起火炼肺气。其余日期：在坎卦不能练功。震卦时，依法起火炼肝气。离卦时，数呼吸一千次。

第三，在秋季，金日：在震卦时，依法起火炼肝气。其余日期：在离卦不能练功。巽卦时，依法起火炼脾气。兑卦时，数呼吸一千次。

第四，在冬季，水日：在离卦时，依法起火炼心气。其余日期：在辰戌丑未四个时辰里不能练功。兑卦时，依法起火炼肺气。坎卦时，数呼吸一千次。所以，“朝元炼气”，即在四季本日，相生助气、相克炼气以朝元。

【原文】

解曰：春炼肝千息青气出。春末十八日，不须依前行持，止于定息为法，终日静坐，以养脾而炼己之真气，乃可坎卦起火炼肾，恐耗其真气。

夏炼心千息赤气出。夏末十八日，不须依前行持，止于定息为法，终日静坐，养炼如前，乃可震卦时起火如前。

秋炼肺千息白气出。秋末十八日，不须依前行持，止于定息为法，终日静坐，养炼如前，乃可巽卦时起火如前。

冬炼肾千息黑气出。冬末十八日，不须依前行持，止于定息为法，终日静坐，养炼如前，乃可兑卦时起火如前，以至黄气成光，默观万道，周匝围身。

凡定息之法，不在强留而紧闭，但绵绵若存，用之不勤，从有入无，使之自住。采药之法，食津握固以压心，使真气不散。

凡入室须闭户，孤幽静馆，远鸡犬女子、一切厌触之物。微开小窍，使明能辨物。勿令风日透气，左右有声。当灰心息虑，事累俱遣，内外凝寂，不以一物介其意。盖以阳神初聚，真气方凝，看待如婴儿。尚未及老，日夕焚香，跪拜稽首，一祝天，二祝天仙，三祝地仙。三礼既毕，静坐忘机。以行此法，仍须前法节节见验。若以此便为道，但恐徒劳，终不见成，止于阴魄出壳而为鬼仙。

【译文】

解释说：春季炼肝，数千次呼吸青气出现。春季最后十八日，不要依照前

五气朝元图



五气朝元图

面的方法练功，只炼闭息，终日静坐，养脾气炼真气，才可以坎卦时起火炼肾，防止耗散真气。

夏季炼心，数千次呼吸赤气出现。夏季最后十八日，不要依照前面的方法练功，只炼闭息，终日静坐，养脾气炼真气，才可以震卦时起火炼肾，防止耗散真气。

秋季炼肺，数千次呼吸白气出现。秋季最后十八日，不要依照前面的方法练功，只炼闭息，终日静坐，养脾气炼真气，才可以巽卦时起火炼肾，防止耗散真气。

冬季炼肾，数千次呼吸黑气出现。

冬季最后十八日,不要依照前面的方法练功,只炼闭息,终日静坐,养脾气炼真气,才可以兑卦时起火炼肾,达到黄气成光,默默内观,有万道黄光包围着身体。

闭息的方法,不在于强行紧紧闭气,而是绵绵若存,若有若无,从有呼吸进入没有呼吸,使呼吸自动停住。采药的方法是食咽津液、握固压心,使真气不散。

凡是进入室内必须关闭门窗,孤居幽静馆舍,远离鸡犬女子、一切厌触之物。微微开一小窍,使光线进入能辨物体。不能透风、透日光、透气、附近有声。应当专心呼吸,排除杂念,内外凝寂,没有一物干扰自己的心意。这时,阳神初聚,真气方凝,看起来像婴儿一样。它们尚未成熟,必须昼夜焚香,跪拜稽首,一祝天,二祝天仙,三祝地仙。三礼既毕,静坐忘机。修炼此法,仍然必须是在前面的诸法节节得以见到验证以后进行。如果练功到此便认为是得道了,那恐怕是徒劳,终究不会见到成功,只停留在阴魄出壳成为鬼仙。

【疏解】

修炼到此,要选择一个与世隔绝的环境,完全按照天时静坐调息,直接接受天地之气的运化。人体之气完全随着天时的变化有序、完整地运行着,并且逐渐回归自己的本元。

【原文】

《道要》曰:“凡行此法,不限年月日时。一依前法,以至见验方止。其气自见,须是谨节不倦,弃绝外事,止于室中用意,测其时候。用二个纯阳小子,或结交门生,交翻往复,供过千日。可了一气。一以夺十。一百日见功,五百日气全,可行内观。然后聚阳神以入天神,炼神合道,入圣超凡。炼气之验,但觉身体极畅,常仰升腾,丹光透骨,异香满室。次静中外观,紫霞满目,顶中下视,金光罩体。奇怪证验,不可备纪。”

【译文】

《道要》说:“修炼此法,不受年月日时的限制。依顺着前面的诸法修炼,直到见到验证为止。自己能够看见自己的气,必须要谨慎、有序、不倦,放弃

或断绝外事的干扰,只在室中用意,体验内气运行的时间和火候。让二个纯阳的孩子,或者结交的本门弟子,交替工作,护法供养一千日。这样,可以了却一气,并用一气造化全身。如此修炼一百日就可以见到功效,修炼五百日元气全备,能够使用内观。然后聚阳神以入天神,炼神合道,入圣超凡。炼气的验证是,感觉身体极畅,常常仰卧时有升腾的感觉,丹光透骨,异香满室。其次,在寂静中向外观看,紫霞满目。从头顶向下看,全身呈现在金光罩体之中。奇怪证验,不可备纪。”

【疏解】

修炼此法,不受时间的限制,但需要可靠的护法者护法三年。

从修炼内容、目的和验证说明“朝元炼气”:

第一,修炼内容:在四季本日,相生助气、相克炼气以朝元。

第二,修炼目的:炼五气朝于上元。

第三,修炼验证:感觉身体极畅,常常仰卧时有升腾的感觉,丹光透骨,异香满室。其次,在寂静中向外观看,紫霞满目。从头顶向下看,全身呈现在金光罩体之中。

综上所述,“朝元炼气”的修炼步骤和方法:

第一,超内院。五炁归一下中上,三阳上朝入泥丸。

第二,炼气成形。炼炁运化泥丸宫,九宫自现合天宫。

第三,紫金丹。九宫之中聚神炁,紫霞满目紫丹成。

第四,炼阳神。聚神炼化紫金丹,炁静神现成阳神。

第五,顶聚三花。朝元炼炁完成时,三花芬芳顶中开。

第九 内观交换

【原文】

《金诰》曰:“大道本无体,寓于气也。其大无外,无物可容。大道本无用,运于物也。其深莫测,无理可究。”

以体言道,道始有外内之辨。以用言道,道始有观见之基。

观乎内而不观乎外，外无不究而内得明矣。观乎神而不观乎形，形无不备而神得见矣。”

【译文】

《金诰》说：“大道本来没有本体，却隐含着气。大道大的没有边际，没有物体可以容纳它。大道本来不能运用，却运行着物。大道深的无法测量，没有理论可以穷究它。

用本体的角度来说大道，大道开始有外表与本质的区别。以运用的角度来说大道，大道开始有内观与看见的基础。

内观本质而不观外表，外表没有不穷究的，而本质也得以明白。内观神灵而不观外形，外形没有不完备的，而神灵也得以看见。”

【疏解】

从大道角度说明“内观交换”：

第一，大道的体用。大道的本源是虚无的，无体无用，却寓气运物。

第二，体用的大道。以体用言道，大道才有内外之辨、观见之基。

第三，内观悟大道。内观本质，本质得明。内观神灵，神灵也见。

所以，“内观交换”，即寓气运物，内观本质，本质得明。内观神灵，神灵也见。

【原文】

《真源》曰：“以一心观万物，万物不谓之有余。以万物挠一气，一气不谓之不足。一气归一心，心不可为物之所夺。一心运一气，气不可为法之所役。心源清彻，一照万破，亦不知有物也。气战刚强，万感一息，亦不知有法也。物物无物，以还本来之象。法法无法，乃全自得之真。”

【译文】

《真源》说：“用一心去内观万物，万物说不出自己还有未被心内观的内容。用万物去挠一气，一气说不出自己还有未被万物挠的地方。如果一气归于一心，心就不能够被物所夺取。如果一心运化一气，气就不能够被法所限制。心源清彻，一心可以照破万物，也就不知道还有物了。气战刚强，万种感

受往来一息,也就不知道还有法了。从万物到无物,以返还本来的气象。从万法到无法,才成全自得的真元。”

【疏解】

从天地角度说明“内观交换”：

第一,大道生一气,一气生万物。认识了一气,再去认识万物,就没有任何困难了。

第二,如果有人能够用心运化一气,就能超越万物达到无物、超越万法达到无法的境界,从而返还到本来的气象,成全自得的真元。

所以,“内观交换”,即运化一气,超越万物达到无物、超越万法达到无法,自得真元。

【原文】

《比喻》曰：“以象生形，因形立名。有名则推其数，有数则得其理。盖高上虚无，无物可喻。所可比者，如人之修炼。节序无差，成就有次。冲和之气，凝而不散。至虚真性，恬淡无为。神合乎道，归于自然。当此之际，以无心为心，如何谓之应物？以无物为物，如何谓之用法？真乐熙熙，不知己之有身。渐入无为之道，以入希夷之域，斯为入圣超凡之客。”

【译文】

《比喻》说：“气象能够生形，因为形的存在也就有了名称。有了名称则能够推出它的数，有了数则能够得到它的理。在高上虚无的境界中，没有任何物质能够比喻出它的状态。所能够比喻这种境界的就是人的修炼。修炼的次序没有差错，取得的成就依次相应。阴阳交合后的冲和之气凝聚而不散失。到达虚无境界后呈现的真性恬淡无为。神合于道，归于自然。在这样的时机，以无心



出胎图

为心，如何比喻与它对应的物态呢？以无物为物，如何比喻与它适用的方法呢？陶醉在真乐熙熙的超凡境界，感觉不到自己还有凡身。渐渐进入无为之道，进入希夷之域，人也就变成了入圣超凡的仙客。”

【疏解】

从人体角度说明“内观交换”：

一气生万物，所以，以一气之象生形，因形立名，有名推数，有数得理。一气处在高上虚无的境界之中，没有任何物质能够比喻出它的状态。只有人通过修炼能够达到这种境界，即仙境。

所以，“内观交换”，即以一气观得其象、生其形、推其数、得其理，换得高上虚无的境界。

【原文】

《真诀》曰：“此法合道，有如常说存想之理，又如禅僧入定之时。当择福地置室，跪礼焚香，正坐盘膝，散发披衣，握固存神，冥心闭目。午时前微微升身，起火炼炁。午时后微微敛身，聚火炼丹。不拘昼夜，神清气合，自然喜悦。坐中或闻声莫听，见境勿认，物境自散。若认物境，转加魔障。魔障不退，急急向前。以身微敛，敛而伸腰。后以胸微偃^[1]，偃不伸腰。少待前后火起，其身勿动，名曰焚身。火起，魔障自散于躯外，阴邪不入于壳中。如此三两次已，当想遍天地之间，皆是炎炎之火。火毕清凉，了无一物。但见车马歌舞，轩盖绣罗，富贵繁华，人物欢娱，成队成行。五色云升，如登天界。及到彼中，又见楼台耸翠，院宇徘徊。珍珠金玉，满地不收。花果池亭，莫知其数。须臾异香四起，妓乐之音，嘈嘈杂杂。宾朋满座，水陆俱陈。且笑且语，共贺太平。珍玩之物，互相献受。当此之际，虽然不是阴鬼魔军，亦不得认为好事。

盖修真之人，弃绝外事，甘受寂寞。或潜迹江湖之地，或遁身隐僻之隅。绝念忘情，举动有戒。久受劬^[2]劳，而历潇洒。一旦功成法立，遍见如此繁华，又不谓是阴魔，将谓实到天宫。殊不知脱凡胎，在顶中自己天宫之内，因而贪恋，认为实境，不用超脱之法，止于身中。阳神不出，而胎

仙不化。乃曰出昏衢^[3]之上,为陆地神仙,仅可长生不死而已,不能脱质升仙,而归三岛,以作仙子,到此可惜!学人自当虑超脱虽难,不可不行也。”

《道要》曰:“不无尽法已减省故也。”

【注释】

[1] 偃:(yǎn) 放倒、停止。

[2] 劬:(qú) 劳苦、勤劳。

[3] 衢:(qú) 大路。

【译文】

《真诀》说:“此法合于大道,有如常说的存想之理论,又如禅僧入定的时候。应当选择福地安置屋室、跪礼焚香、端正盘坐、散发披衣、握固存神、冥心闭目。午时前微微升身,起火炼气。午时后微微敛身,聚火炼丹。不论昼夜,神清气合,自然喜悦。盘坐中,或者闻声不要去听,或者见境不要去认,物境自然消散。如果认了物境,就会转化或增加为魔障。魔障不退,立即练功。



神中之神图

全身内收,收时挺腰。然后微微外放,放时不挺腰。一会儿后,前后真气升起,身体不要动,名称为焚身。真气升起,魔障自然散于身躯之外,阴邪也不入于体中。如此三两次而已,当时存想天地之间,都是炎炎烈火。火灭以后就很清凉,什么也没有了。但是,却看见了车马歌舞、轩盖绣罗、富贵繁华、人物欢娱、成队成行。五色云升,如登天界。上去以后,又见楼台耸翠、院宇徘徊;珍珠金玉、满地不收;花果池亭、莫知其数。一会儿后,异香四起、妓乐之音、嘈嘈杂杂。宾朋满座、水陆俱陈;且笑且语、共贺太平;珍玩之物、互相献受。此时此刻,虽然不是阴鬼魔

军,也不得认为是好事。

修真之人,应当弃绝外事,甘受寂寞。或者潜迹江湖之地,或者遁身隐僻之隅。绝念忘情,举动有戒。久受劳苦,历经潇洒。一旦功夫纯熟、大法完成,到处能看见如此的繁华景象,又不是阴魔,而是实在到了天宫。然而,功夫到此竟不知道脱去凡胎,而在泥丸中,在自己的天宫之内,因为贪恋,认为是实境,不用超脱的方法,阳神只能停留在身中。阳神不出,胎仙不化。这称为出昏衢之上,为陆地神仙,仅能够长生不死而已,不能脱质升仙,归于三岛,成为仙子,到此可惜!后学之人应当考虑到超脱虽难,但不可不行。”

《道要》说:“所有的法都讲完了,无话可说了。”

【疏解】

从修炼思路说明“内观交换”:

在福地静室,修炼存想:

第一,炼气炼丹。午时前,起火炼元气。午时后,聚火炼上丹。以得一气。

第二,焚身驱魔。人有心意,就有魔障。焚身驱魔,魔尽神清。以得一心。

第三,天宫观景。阳神内观,美景繁华。虚非实境,期待超脱。以见仙境。所以,“内观交换”,即以一气内观一心,换得仙境。

综上所述,“内观交换”的修炼步骤和方法:

第一,集阳神。聚神聚炁集阳神,清纯透彻阳神全。

第二,摩天火。物境魔障千千万,起火焚身保平安。

第三,交换仙凡。心无一物自清凉,仙界美景在眼前。

第四,人间天上华胥国。万般美景非实境,见境勿认待超脱。

第十 超脱分形

【原文】

《金诰》曰：“道本无也，以有言者，非道也。道本虚也，以实言者，非道也。既为无体，则问应俱不能矣。既为无象，则视听俱不能矣。

以玄微为道，玄微亦不离问答之累。以希夷为道，希夷亦未免视听之累。希夷玄微，尚未为道，则道亦不知其所以然也。”

【译文】

《金诰》说：“大道本来就是无，用有来说它就不是大道。大道本来就是虚，用实来说它就不是大道。既然大道没有体，则询问、回应都不能成立。既然大道没有象，则看视、听闻都不能成立。

以玄妙、微妙为道，玄微也不能脱离问与答的累赘。以不可视、不可闻之域为道，希夷也不能免除视与听的累赘。希夷玄微，尚且不能成为大道，则大道也不知其所以然。”

【疏解】

从大道角度说明“超脱分形”：

大道虚无，无体无象，是无。希夷极遥、玄微极妙，是有。达到希夷玄微的境界是知其然，而对大道仍然是不知其所以然。大道只能感悟、觉悟，不能穷究。所以，“超脱分形”，即超脱形质，达到希夷玄微的境界，觉悟无体无象的大道。

【原文】

《玉书》曰：“其来有始，而不知大道之始，何也？其去有尽，而不知大道之终，何也？高高之上虽有上，而不知大道之上无有穷也。深深之下虽有下，而不知大道之下无有极也。杳杳莫测名曰道，随物所得而列等殊，无为之道，莫能穷究也。”

【译文】

《玉书》说：“万物的生成都有开始，却不知道大道的开始，为什么呢？万物的消失都有尽头，却不知道大道的终了，为什么呢？高高之上虽然还能向上，却不知道大道的上面没有穷尽。深深之下虽然还能向下，却不知道大道的下面没有极限。杳杳莫测名称大道，只有随物所得才能列出区别。无为之道是不能穷究的。”

【疏解】

从大道角度说明“超脱分形”：

大道只能感悟、觉悟，不能穷究。

【原文】

《真诀》曰：“超者，超出凡躯而入圣品。脱者，脱去俗胎而为仙子。是神入气胎，气全真性。须是前功节节见验正当，方居清静之室，以入希夷之境。内观认阳神，次起火降魔，焚身聚气，真气升在天宫。壳中清静，了无一物。当择幽居，一依内观。三礼既毕，平身不须高升，正坐不须敛伸。闭目冥心，静极朝元之后，身躯如在空中。神气飘然，难为制御。默然内观，明朗不昧。山川秀丽，楼阁依稀。紫气红光，纷纭为阵。祥鸾彩凤，音语如簧。异景繁华，可谓壶中真趣。而洞天别景，逍遥自在，冥然不知有尘世之累。是真空之际，其气自转，不须用法依时。

若见青气出东方，笙簧嘹亮，旌节车马，左右前后，不知多少。须臾南方赤气出，西方白气出，北方黑气出，中央黄气出，五气结聚而为彩云。乐声嘈杂，喜气熙熙。金童玉女，扶拥自身。或跨火龙，或乘玄鹤，或跨彩鸾，

炎炎舍利光中普现三千大千之世界



阳神出现图

或骑猛虎，升腾空中。自上而下，所遇之处，楼台观宇，不能尽陈。神抵官吏，不可备说。

又到一处，女乐万行，宫僚班列，如人间帝王之仪，圣贤毕至。当此之时，见之旁若无人，乘驾上升，以至一门，兵卫严肃，而不可犯。左右前后，官僚女乐，留恋不已，终是过门不得。轩盖覆面，自上而下，复入旧居之地。如此上下，不厌其数，是调神出壳之法也。

积日纯熟，一升而到天宫，一降而还旧处。上下绝无碍滞，乃自下而上，或如登七级宝塔，或如上三层琼楼，其始也一级而复一级，七级上尽，以至顶中，辄不得下视，恐神惊而恋躯不出。既至七级之上，则闭目便跳，如寐如寤，身外有身。形如婴儿，肌肤鲜洁，神采莹然。回视故躯，亦不见有。所见之者，乃如粪堆，又如枯木，憎愧万端，辄不可顿弃而远游。

盖其神出未熟，圣气凝结而成。须是再入本躯，往来出入，一任遨游。始乎一步二步，次二里三里。积日纯熟，乃如壮士展臂，可千里万里。而形神壮大，勇气坚固。然后寄凡骸于名山大川之中，从往来应世之外，不与俗类等伦。

或行满而受天书，骖鸾乘风，跨虎骑龙，自东自西，以入紫府。先见太微真君，次居下岛。欲升洞天，当传道积行于人间，受天书而升洞天，以为天仙。

凡行此法，古今少有成者。盖以功不备而欲行之速，便为此道。或功验未证，止事静坐，欲求超脱。或阴灵不散，出为鬼仙，人不见形，来往去任，终无所归。止于投胎就舍，而夺人躯壳，复得为人。或出入不熟，往来无法，一去一来，无由再入本躯，神魂不知所在。乃释子之坐化、道流之尸解也。

故行此道，要在前功见验正当，仍择地筑室，以远一切腥秽之物、臭恶之气、往来之声、女子之色。不止于触其真气，而神亦厌之。既出而复入，入而不出，则形神俱妙，与天地齐年，而浩劫不死。既入而复出，出而不入，如蝉脱蜕，迁神入圣，此乃超凡脱俗，以为真人仙子，而在风尘之外，寄居三岛十洲者也。”

《道要》曰：“不无尽法已灭息矣。”

右大乘三门，系天仙。

【译文】

《真诀》说：“超，指超出凡躯而入圣品。脱，指脱去俗胎而为仙子。这是神入气胎，气全真性。必须是在前面的诸功节节得以见到验证以后，方居清静之室，以入希夷之境。内观认识阳神，其次升起真气以用降魔，焚身聚气，

真气升在天宫。壳中清静，了无一物。应当选择幽室居住，一一依次内观。三礼既毕，平身不要过高升身，正坐不要收身挺腰。闭目冥心，静极朝元之后，身躯就好像在空中。神气飘然，难为制御。默然内观，明朗不昧。山川秀丽，楼阁依稀。紫气红光，纷纭为



化身图

阵。祥鸾彩凤，音语如簧。异景繁华，可谓壶中真趣。洞天别景，逍遥自在，冥然不知道有尘世的累赘。这是真空的时候，内气自动运转，不需要依时用法。

如果看见青气出于东方，笙簧嘹亮，旌节车马，左右前后，不知有多少。一会儿，南方赤气出现，西方白气出现，北方黑气出现，中央黄气出现，五气结合聚在一起而为彩云。乐声嘈杂，喜气熙熙。金童玉女，扶拥自身。或跨火龙，或乘玄鹤，或跨彩鸾，或骑猛虎，升腾空中。从上而下，所遇的地方，楼台观宇，不能尽陈。神抵官吏，不可备说。

又到一处，女乐万行，官僚班列，如人间帝王的礼仪，圣贤全都到达。此时，看见了这些也要旁若无人，乘驾上升，到达一门，兵卫很严肃，而不能侵犯。左右前后，官僚女乐，留恋不已，终究是过不了门。轩盖覆面，从上而下，又回到了旧居的地方。如此上下，不厌其数，这是在练习调神出壳的方法。

积日纯熟，阳神一升而到天宫，一降而还旧处。上下绝没有碍滞，从下而上，或者如登七级宝塔，或者如上三层琼楼，开始也是一级一级上，七级上到顶，就到达了泥丸中，就是不能往下看，恐怕阳神受惊而眷恋身躯不出。到达

了七级的上面，则闭目便跳，又像是睡梦又像很清醒，出现了身外有身。形态如婴儿，肌肤鲜洁，神采莹然。回头看原来的躯体，也不见有。所能见到的是粪堆，或者是枯木。憎恶、惭愧之意万端而起，就是不能顿时抛弃而远游他地。

阳神出现但未成熟，它是由圣气凝结而成的。必须让它再进入本来的躯体，多次往来出入，直到任意遨游。开始时，阳神出去一步二步就返回体内，随后，阳神出去二里三里再返回体内。如此练习，由近到远，积日纯熟，就像是壮士展臂，能够远行千里万里。直到形神壮大，勇气坚固。然后寄存凡骸在名山大川之中，除了往来应世之外，不与俗类等伦。



超凡入圣图

有人德行圆满而受天书，骖鸾乘风，跨虎骑龙，从东自西，进入紫府。先见太微真君，其次居住下岛。想要升入洞天，应当传道积德行于人间，接受天书而升洞天，以为天仙。

凡是修炼此法的人，古往今来很少有成功的。大概是因为功夫不具备而又想速成，便为如此。有人功夫没有得到验证，只是静坐，还想求得超脱。有人阴灵不散，出来为鬼仙，人不见形，任意来往，终究没有归所。只能投胎就舍，夺人躯壳，复得为人。有人出入不纯熟，往来没有章法，一去一来，不能再入原本的躯体，神魂也不知所在之地。释子的坐化、道流的尸解就是如此。

所以，修炼此道，要在前面的诸功见到验证以后，仍要选择福地筑室，以远离一切腥秽之物、臭恶之气、往来之声、女子之色。这不仅仅是影响真气，就连神也厌恶这些。阳神出壳后又进入体内，然后不出躯体，则称形神俱妙，与天地齐年，而浩劫不死。阳神进入体内后又复出躯体，出去后没有进入躯体，如同蝉脱蛻，迁神入圣，这称为超凡脱俗，为真人仙子，而在风尘之外，寄居三岛十洲。”

《道要》说：“所有的法都讲完了。”

右大乘三门，系天仙。

【疏解】

从修炼思路说明“超脱分形”：

在福地筑室静坐：

第一，调神出壳。首先，内观认识阳神，其次，用真气焚身降魔，再次，真气朝元升在天宫（泥丸）。最后，三礼既毕，闭目冥心。静极之后，阳神出体。

第二，超脱凡躯。阳神出体尚未成熟，必须反复出入躯体，由近到远，积日纯熟。阳神纯熟，一升出入天地，一降返回躯体。升降自如，往来无碍。

第三，超凡入圣。德行圆满，接受天书。进入紫府，居住下岛。传道人间，升为天仙。

综上所述，“超脱分形”的修炼步骤和方法：

第一，出入分形。一炁朝元静极后，阳神出体天地游。

第二，神仙脱质。天界祥瑞不知返，人间凡体如粪土。

第三，超凡入圣。行满受招入紫府，传道积德为天仙。

太乙金华宗旨

吕洞宾 著



《太乙金华宗旨》简介

《太乙金华宗旨》一书最初是以吕洞宾《逍遥诀》、《劝世歌》等歌诀为中心,在宋末开始流传,并有底本传世。后人得之,有所增减,并以手抄的形式流传。到清康熙时才分别由净明、龙门二派刊刻出版。由于《太乙金华宗旨》是修炼人的灵性的著作,在整个流传的过程中,后人又运用扶乩的方式增添了许多神奇的内容,又引入佛儒的思想加以参证,从而使《太乙金华宗旨》充满着神秘色彩,又多了些丹道外的内容。

人的精神世界分三个层次:识神、元神、灵性。灵性是天地所赐,元神是父母所给,识神是后天所生。三者的结构关系是:元神包着灵性,识神包着元神。一般状态下,人清醒时,识神为显态,元神为隐态。睡眠时,识神为隐态,元神为显态。识神与元神缺乏主观联系。灵性是生命之本,静隐则安,一旦灵性显动,生命危矣。目前,人们对识神有所认识,但不深入透彻,至于元神和灵性,不知其然,更不知所以然。

吕洞宾在完成了《灵宝毕法》的修炼、获得正果的基础上,对识神、元神、灵性有了本质的认识。他站在如此高的层次上,对灵性及其在《灵宝毕法》中的作用进行了专门的论述,形成了《太乙金华宗旨》。所以说,《太乙金华宗旨》是《灵宝毕法》中的一部分,是关于“太乙”的那一部分。那么,“太乙”是什么?“太乙”能干什么?“太乙”干成了什么?

“太乙”是什么?“太乙”又称“太一”,即“道生一”的“一”。人之前“一”就存在,人之后“一”仍存在。对人类来说,“一”是绝对的、永恒的、不变的。人生之初,“一”入人体,称之为灵性、灵信、信灵等。常人不知,而仙人用之,称为玄关、祖窍、天心等,异名诸多,实为“一”也。人死之时,“一”出人体,称为灵魂。

“太乙”能干什么？“道生一，一生二，二生三，三生万物。”人属万物，人如果能够主动地认识和掌握了“一”，就能很容易地认识“二”、“三”和“万物”。是这个理吗？在《灵宝毕法》中，“太乙”出现在“第二法·聚散水火”中的“第一段·太乙含真气”。金华即金丹，即《灵宝毕法》“第八法·朝元炼炁”中的“第三段·紫金丹”，如此说来，《太乙金华宗旨》就是从“太乙含真气”到“太乙金丹”的宗旨，其间的诸法诸段都可以加上“太乙”，换句话说，就是至少在《灵宝毕法》的“第二法·聚散水火”炼出“太乙”，随后再用“太乙”连接《灵宝毕法》的诸法诸段，直致成就金丹。

大家可以想象，气是能量，看不见摸不着，人通过意识到底能把气聚积到什么程度？“太乙含真气”自然就是以“太乙”聚真气。只有这样，气才能够被不断地、牢固地聚积在一起，密度逐渐增大，依次凝结成“气”态、“液”态、“固”态的丹，分别对应于《灵宝毕法》的“人仙功”、“地仙功”、“天仙功”。

“太乙”干成了什么？简单讲，丹道中的验证都是运用“太乙”“看到”的。深层说，中华古代文明就是运用“太乙”所“看到”的客观存在的文明：《黄帝内经》是“看到”的结果归纳，《周易》是“看到”的结果概括，《道德经》是“看到”的结果升华。《太乙金华宗旨》是练习“看到”的方法。

《太乙金华宗旨》源于《灵宝毕法》，两者相互配合，融合如一，以气运行识神、以炁运行元神、以炁运行灵性，通过修炼识神达到激发和调控元神和灵性，全面揭示精神世界的奥秘，认识生命的过程和本质，开拓人类超凡的认知能力和思维能力，极大地拓宽了人们对客观世界的认识深度和范围，也提高了人类智能的层次和程度。当然，《太乙金华宗旨》不可能把关于“太乙”的所有内容都写出来，如果人们能够从中真正明白了一些玄机，应该开心知足。

第一 天心

【原文】

祖师曰：

天心者，三才同禀之心，丹书所谓“玄窍”是也。人人俱有。贤哲启之，愚迷闭之。启则长生，闭则短折。委之命数者，凡夫之见也。

【译文】

祖师说：

天心，是精气神“三才”所共有的核心，也就是丹书上所说的“玄窍”。“天心”是每个人与生俱来、自然就有的，所不同的是贤明之人若能掌握学理，并通过一定的修炼，激发它开启它，使它为己所用。不明此理者痴迷于此中，天心则紧闭无法开启。天心开启则神灵合一，反之则不能，即短折。人如果不知道自己为什么生、为什么死、为什么活着、从哪里来、到哪里去，人即是凡夫。

【疏解】

这里提出了两个非常重要的概念——天心和玄窍。天心，是精气神“三才”所共有的核心，也就是贯穿于精气神的，也就是贯穿的生命的。玄窍，是指非常玄妙的窍。“窍”是“穴”和“巧”的组合，即非常巧妙的穴为窍。穴、窍、玄窍是不同层次的概念：穴指全身毛孔或者经络上的穴位。当经过一定的练习，自己能够感觉、认知到穴的状态、变化、功能、作用时，即认识到穴的巧妙之处时，穴就变成了修炼意义上的窍。窍一般指五官七窍。从修炼意义上讲，人的五官七窍加上前阴后阴为后天的九大明窍，肚脐眼为先天一窍。除此之外，人体的全身毛孔为气窍，人体的脏腑为内窍，每个脏腑内的重要或关键部位为暗窍。这里所说的内窍、暗窍不仅仅是生理意义上的部位或位置（从精的意义上理解），更要从炁的意义上才能理解，即炁在相关部位或位置的巧妙之用。当超越了生理意义上的部位或位置的限制，从炁和神的层次去认识和理解“窍”时，“窍”就变成了

“玄窍”。玄与牝二字相对,上为玄、下为牝。玄窍是上窍。玄窍,又称玄关,是指先天的炁和神聚积丹田,它包含着炁和神的状态、变化、功能、作用等。此时,下田、中田、上田就变成了下玄关、中玄关、上玄关。玄关中最玄的要数上玄关,所以,上玄关又称“玄关一窍”。如果没有特别说明,一般说来,玄窍(玄关)指的就是上玄窍。练就了下玄窍,就有了“人心”,练就了中玄窍,就有了“道心”,练就了上玄窍,就有了“天心”,其中存在着递进的关系。由此可见,当有了“天心”时,已经达到了极高的层次和境界了。

【原文】

无人不愿求生,而无不寻死。夫岂别有肝肠哉?六根以引之,六尘以扰之。骯骯年少,转眼颓歿。至人闵之,授以至道。诲者谆谆,听者渺渺。其故何哉?盖不明大道体、用,而互相戕贼。如是求生,犹南辕而北辙也。

【译文】

没有人不想求得长生,但是,没有人不是走向死亡。这难道是人们别有肝肠吗?不,那是六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)在诱人,六尘(色、声、香、味、触、法)在捉弄人。所以年纪轻轻的人,转眼就衰老而丧生。有道之士对此十分同情,常常将大道主动向人们传授。可惜传授者苦口婆心,听道者却无动于衷。这是什么原因呢?原来人们并不懂得大道的体和用,只知道互相争斗和伤害。照这样来求生,那真叫做南辕北辙了!

【原文】

夫岂知大道以虚无为体,以隐现为用,故须不住于有,不住于无,而气机流通。

吾辈功法,惟当以太一为本,金华为末,则本末相资,长生不死矣。斯道也,古来仙真,心心相印,传一得一。自太上化现,递传东华,以及南北二宗。

【译文】

大道以虚无为体，以隐显为用。不拘泥于有与无，而在于气机流通畅达。

我们的功法以太一为本，金华为末，太一与金华相辅相成、合而为一，方能超凡长生。古代的真仙用心心相印的方式，传授一代，成就一代。自从太上化现起始，一直传到东华，接着还形成了南北二宗。（吕祖时岂有南北二宗？显然此段为后人所加。）

【疏解】

欲求生，必须知道生之本。人为大道所生，大道是人之根本。大道之体为人生之本，大道之用为人生之表。求生要求本，即天心也。

大道生“太一”，“太一”又称“太乙”，在人出生之前就存在。“太一”生人，所以“太一”是人生之本。“金华”又称“金丹”，它是炼化人体先天之炁所达到的最高成就。然而与“太一”相比，还是稍逊一筹，所以为人生之末。大道以虚无为体，“太一”与“金华”以隐显为用。不拘泥于有与无，而在于气机流通畅达。

【原文】

道本无隐，而心传极秘。非秘也，非心授心受，不能授受也。口传固妙，而领会难一，况笔示乎？

是以太上大道，贵乎心传。而授受于鸟睹之中，豁然而开。师不得期授予弟，弟不得期受于师。真信纯纯，一旦机合神融，洞然豁然！或相视一笑，或涕泣承当。人道悟道，均有同然者。第或由悟而入者有诸，由入而悟者有诸，未有不由心一、心信而入、而得者。不一，则散；不信，则浮。散，则光不聚；浮，则光不凝。不能自见其心，又何能合太上所传之心？

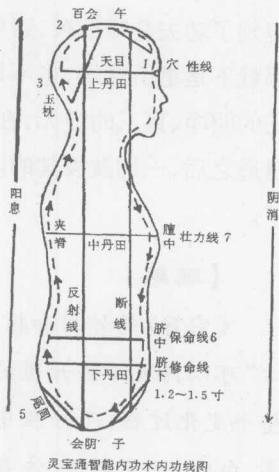
故儒崇“内省”，道崇“内视”。佛氏《四十二章经》亦云：“置心一处，何事不办？”盖以无上大道，只完得一心，全体焉耳。全体惟何？虚净无杂焉耳——宗旨妙体如此。

【译文】

大道本来并不隐晦，但心传却极其秘密。这并不是故弄玄虚，而是因为

这种功法非心传心受不可,除此之外,就无法传授和接受。用言语来面授固然可以,但是不同的人领会的程度不一样,何况是用文字来传授呢?

所以说，太上所传的大道，最注重的是心传。教授和接受都在心领神会之中，一经点化，豁然开朗。在此，师父不能保证将道全部传给了弟子，弟子也不能保证从师父那里学到了全部。只凭着真诚纯洁的信念，一旦时机合宜、心神融合，自然心有灵犀、豁然洞开！他们或者互相对望着，发出会心的微笑；或者感动得痛哭流涕。凡是入道悟道的人，都有过这种共同的经历。这里，有先悟道然后入道的，也有先入道然后悟道的，但是，绝没有心意不专一、信念不坚定而入道悟道的。心意不专一，心神必然散乱；信念不坚定，心神必然飘浮。散乱，就不能使神光聚合；飘浮，就不能使神光凝结。像这样，连自己的心性都没有明见，又怎能领悟太上的传道之心呢？



灵宝通智能内功术内功线图

因此，儒家主张内省，道家主张内视。佛家的 内功线图
《四十二章经》也说：“置心一处，何事不办？”对于无上大道，只要完全做到了一心，就可以得到全体。这全体又是什么呢？就是清虚明净、纯洁无杂的境界——《宗旨》最玄妙的内容就在这里，即天心。

【疏解】

道本无隐,全在心悟。心意专一,可以至道。儒家内省以明有为之举、道家内观以明无为之妙、佛家净心以明色空之微,皆是一心一意而为之。专心致志是入道悟道的基础和保障。

【原文】

宗旨妙用，亦惟在“置心一处”也。内观，即是“置心一处”之诀，即是心传秘旨。非徒可以口授，且可以笔示。至于功造其极，心空漏尽之时，然后恍然洞彻玄妙之旨，非笔之所得而示，并非口之所得而传。真虚真寂，真净真无，一颗玄珠，心心相印。极秘也！至得悟、得入之后，而仍极

显矣！此无他，天心洞启故耳。

【译文】

《宗旨》的妙用，关键在于“置心一处”这四个字。内观，就是“置心一处”的法诀，也正是心传的秘旨。内观的方法，不但可以口授，而且也可以笔示。但到了功夫登峰造极，达到心空漏尽的时候，最终恍然洞察到最玄妙的境地，那就不是笔所能示，也不是口所能传的了。那是真正的清虚、真正的凝寂、真正的明净、真正的虚无，在方寸玄窍，心心相印。那真是玄妙至极啊！得道、悟道之后，一切就极其的明朗了。这里不是别的，只是因为“天心”已经洞开了。

【疏解】

《宗旨》的妙用和核心就是内观。内观的本质是“天心”洞开。用“天心”可以内观修炼丹道的整个过程，即可以观察和认识到炼化精、气、神的整个变化过程，而丹经中所描述的青龙、白虎、朱雀、玄武、勾陈、婴儿、黄芽、白雪、三花聚顶、法身，以及玄妙、清虚、凝寂、明净、虚无都是内观的景象和感受。这一切都来自实修证验，没有半点虚假。

【原文】

今之求道者若涉大水，其无津涯。已到彼岸，则如筏喻者。法尚应舍，若不知所从者，可不示之以筏乎？我今叨为度师，先当明示以筏。

【译文】

现今求道的人，好比要过一条大河，河水浩浩无边，不知道怎样渡过才好。一旦安全到达了对岸，那渡河用得筏子就可以不要了。这好似得道之后，前面应用的方法也可以抛弃一样。但是，当在不知所从的时候，还是准备一个筏子为好。今天我为度师，全当提供了渡河的筏子。

【疏解】

性要自悟，命要师传。如果没有明师的指导，修道的伟业是不可能完成的。修道是不断地抛弃过去、把握机遇、超越自我的过程。以法求道，得道不难。得道舍法，方为正法。

【原文】

然天心一窍，不在身中，不在身外。不可摸索而开，只可默存以俟。欲识其存，不外“色即是空，空即是色。”丹书所谓“是那么，非那么。非那么，却那么。”才是“如如”，一开永开也。而功法在于“存诚”两字。

【译文】

“天心”这一炁窍，既不在身中，又不在身外。不能用后天识神琢磨着使它开启，只有默守着慢慢等待。如果想认识它的存在，不外乎去领悟佛家《心经》上讲的“色即是空，空即是色”。道家丹书上讲的“是那么，非那么。非那么，却那么”。从中体会出“似是而非”来，这样，“天心”一开，它就永远开了。而功法只在于“存诚”两个字。

【疏解】

“天心”是在人体的后天返回先天、人体合于自然的状态中呈现的，人天合一，已无内外之别，所以，它既不在身中，又不在身外，也不可能用人的下三界思维所认知和理解。现实的物质世界里没有“天心”，即使在先天的神炁世界里，“天心”也是出现在“似是而非”的超常状态之中，所以，就有了“色即是空，空即是色。”“是那么，非那么。非那么，却那么”。

【原文】

诸子存诚妙用，尚有诀中捷诀——乃于万缘放下之时，惟用梵天“伊”字。以字中点存诸眉心，以左点存左目，右点存有目，则人两目神光，自得会眉心。眉心，即天目，乃为三光会归、出入之总户。人能用三目如梵“伊”字然，微以意运，如磨镜。三光立聚眉心，光耀如日现前。即以意引临心后、关前。此一处也，按即“玄牝之门”。以意引之，光立随临。而毋忘“若”“如”二字玄义，天心必自洞启。以后玄用，再为细示。所切嘱者：终始弗为“元”引耳。

【译文】

各位获得“存诚”的妙用，还要有口诀中的捷诀——在放下万念而入静



安神祖竅圖

时,参考梵文“伊”字的字形(∴)。把中间那一点放在在两眉的中心,把左边一点放在左眼,把右边一点放在右眼,于是两眼的神光,自然就汇聚在眉心处。眉心,就是天目,是三光会归和出入的总门户。人们如果能像“伊”字(∴)那样使用好这三只眼睛,而且还微微用意念来转动,似乎轻轻地磨亮镜片那样。三光立刻就汇聚到眉心,它的光亮好似太阳出现在面前。这时,用意念导引着神光来到心口之后、双关之前,就是所谓“玄牝之

门”。运用自如以后,只要用意念把神光引导到哪,神光就降临到哪。这时,切勿忘记“似乎”二字的玄妙含意,只有这样,“天心”必然会自动开启。以后的妙用,下面再作细说。这里必须要嘱咐的是:练功时,始终不要被“元”中的景象所吸引。

【疏解】

这里所讲的正是“安神祖窍”的方法,即①回光守灵。②转动日月。③日月合璧。④灵聚玄窍。

【原文】

诸于遵循行去,别无求进之法——只在纯想于此。《楞严经》云:“纯想即飞,必生天上。”天非苍苍之天,即生身于乾宫是也。久之,自然得身外有天。盖身犹国土,而一,乃主君,光,即主君心意,又如主君敕旨。故一回光则周身之气皆上朝。如圣王定都立极,执玉帛者万国;又如主佐同心,臣庶自然奉命,各司其事。

【译文】

各位按照所授的功法去练习,除此之外别无更好的方法——只有纯想天心。佛家《楞严经》说:“纯想即飞,必生天上。”这里所谓的天,不是苍天,而是

指法身的乾宫(玄窍)。久而久之,自然会认识到法身之外尚有心。人的躯体,好比是一个国家,人身中的“太一”,就是国家的君主,而神光,则是君主的意志或命令。所以,只要一回光,周身的气都要向天心朝拜,如同圣王建立朝纲,万邦诸侯都要贡献玉帛前来朝贺;又如君主和大臣同心勤政,百官和万民秩序井然地奉命行事,各司其职,各行其是。

【疏解】

这里揭示了一个小小的秘密,凝神则气自聚,神凝则气自行。

【原文】

诸子只去专一回光,便是无上妙谛。回光之既久,此光凝结,即成自然法身。廓而充之,吾宗所谓“鄞鄂”、西教所谓“法王城”是也。主君得辅,精气日生而神愈旺。一旦身心触化,岂仅天外有天,身外有身已哉?

【译文】

各位只要专一修炼回光,就是无上的妙谛。回光一久,神光就会凝结,自然而然形成法身。法身得以定形和充实,就是我宗道教所谓的“鄞鄂”、西方佛教所谓的“法王城”。君主有了贤臣辅佐,于是精气日生,元神日旺。一旦身心融化如一,那就不仅仅是天外有天、身外有身了。

【疏解】

识神凝则内气生,内气生则元气旺,元气旺则元神旺,元神聚结则法身自成。如此说来,专心致志地凝神回光是修炼的基本功夫,不可不知。

【原文】

然则金华,即金丹。神明变化,各师于心。此中妙诀,虽不差毫末,然而甚活。全要聪明,又须沉静。非极聪明人行不得,非极沉静人守不得。

【译文】

金华,就是金丹,形成于《灵宝毕法·地仙功》。其中的神明变化,决定于修炼者的心。这里面的妙诀,虽然没有丝毫的差错,然而十分灵活。全靠聪明,又靠沉静。不是最聪明的人不能实行,不是最沉静的人不能坚持。

【疏解】

聪明意味着思维敏捷,极聪明意味着悟性超群。沉静意味着心态平淡,极沉静意味着心境如死。太乙、金华奇好无比,要想获得,极不容易!

本章要点

天心是与生俱有,但只有经过修炼才能开启和认知的极高的精神境界。它以“太乙”为本体,以金华为显用,是人类高智能体现。它以《灵宝毕法》为基础,通过“回光”得以认知和调控,并以通过内观认知和调控生命,乃至造化 and 超越生命。

第二 元神识神

【原文】

祖师曰:

天地视人如蜉蝣,大道视天地亦泡影。惟元神真性,则超元会而上之。其精气,则随天地而败坏矣。然有元神在,即无极也。生天生地,皆由此矣。学人但能守护元神,则超生阴阳外,不在三界中。此见性方可,所谓本来面目也。

【译文】

祖师说:

从天地的层次看人,就好像朝生暮死的蜉蝣,从大道的层次看天地,就好像水中的泡影。惟有人的元神真性,能够超越千万年而长存。人的精和气,却随着天地终要败坏而不能持久。好在人还有元神存在,它就是所谓的“无极”。天地就是从“无极”生化而来的。因此,

圖已煉

若活七十年便是百四十

無事此靜坐一日如兩日



煉己圖

学道的人只要把元神守护住,就可以超脱在阴阳之外,不在三界之中。不过,这必须要见到真性才行。而真性,就是所谓的“本来面目”。

【疏解】

这里提出的元神、真性的概念,并且指出人身中只有元神真性是超越天地、万年不失的。所以,守护元神、超越阴阳、跳出三界是道家修炼的目标,成仙得道是修炼的结果。

【原文】

凡人投胎时,元神居方寸,而识神则居下心。下面血肉心,形如大桃,有肺以覆翼之,肝以往之,大小肠承之。假如一日不食,心上便大不自在。以致闻惊则跳,闻怒则闷,见死亡则悲,见美色则眩。头上何尝微微有些儿动?

【译文】

人类从胎圆入世起,那元神就居住在方寸之间的泥丸宫,而识神却居住在下面的心脏里。下面那颗血肉之心,形状像一只大桃子,有肺叶覆盖着它,肝叶依傍着它,大小肠承接着它。假如人们一天不吃食物,心上就觉得老大不自在。那颗心,听到可惊的信息,就蹦蹦地跳;听到可怒的信息,就沉沉地闷;见到死亡的情景,就感到切切伤悲;见到绝色的美女,就飘飘然昏眩起来。可是头上的天心何尝有一丁半点的微动?

【疏解】

这里又提出了识神的概念,并说元神居于泥丸宫,也就是“天目”中的“目”,识神居于心脏。识神是相对于元神而言。元神是先天之神,识神是后天之神。识神主要包括两部分:大脑的后天意识和脏腑的后天之神——精(肾)、意(脾)、神(心)、魂(肝)、魄(肺),在外表现为人的七情六欲。本段所说的识神侧重于脏腑的后天之神和在外表现。

【原文】

问:方寸不能动乎?

方寸中之真意,如何能动?到动时,便不妙,然亦最妙。凡人死时方动,此为不妙;最妙者,光已凝结为法身,渐渐灵通欲动矣。此千古不传之秘也。

【译文】

如果要问:元神难道就不能动吗?

答复是:元神是真意,怎样能动呢?如果它真动了,既是不妙,也是最妙。一般人死的时候天心才动,所以叫做不妙。而最妙,是指那神光凝结成了法身,渐渐灵通,它就跃跃欲动。这可是千古不传的秘语呵。

【疏解】

准确地说,这里所说的“方寸”、“天心”,实际上是指元神。对常人而言,人之初,元神由灵而生;人之亡,元神随魂而去;人之活,元神寂静如无。人成仙,就是要在人活的时候,使神光凝结为法身,元神通灵而动,实现超越时空。

【原文】

下识心如强藩悍将,欺天君孤立,便尔遥执纪纲。久之,太阿倒置矣。今拟光照元宫,如英明主有伊周佐之;日月回光,如左右臣工尽心辅弼,内政既肃,自然一切奸邪,无不倒戈乞命矣。

【译文】

人的识心(识神),就像专横跋扈的诸侯和军阀,欺骗天子孤立君主,遥控摆布朝纲。久而久之,君臣的地位就会颠倒过来,发生篡权夺位的事。现在如果凝聚神光返照天目,好比英明的君主,有了伊尹周公那样的贤臣辅佐;三目回光内视,好比左右大臣尽心参政,结果政治清明,这样,自然一切奸臣乱贼,无不倒戈乞命了。

【疏解】

这里有两个词需要特别说明。

一是光照元宫。元宫就是泥丸宫,有九个宫组成,所以又称九宫。九宫的中心称为中宫,所以,元宫又称中宫。元宫实际上是“天”、“目”、

“穴”中的“目”，一般人误认为“天目穴”只是一个部位，所以，元宫又称为天目。天心居于元宫，所以，有时又将元宫称为天心。严格地说，天心与元宫是完全不同的概念。

光照元宫就是回收神光入“穴”——入“目”——入“天”，返照天目。

二是日月回光。日月指两目，日月回光实际上是从三目（两目和天目）收回的神光内观。从“光照元宫”到“日月回光”是《宗旨》的核心秘法，也是修炼内功线的主要过程之一，这只是方法和过程，而天心、玄窍、身外身、金华才是修炼到不同层次和程度的结果。

【原文】

丹道以精水、神火、意土三者为无上之宝。精水云何？乃先天真一之炁；神火，即光也；意土，即中宫天心也。以神火为用，意土为体，精水为基。

【译文】

丹道是把精（属水）、神（属火）、意（属土）这三者当作无上之宝。精水是什么呢？它是先天的真一之炁；神火，就是神光；意土，就是中宫里的心心。神火为用，意土为体，精水为基。

【疏解】

精水是先天的真一之炁，也就是太一（太乙）之炁。以炁为基、以意为体、以神为用，是修炼丹道过程中的最佳组合和状态，对于每一个实修仙道者不可不知其中的妙用。

【原文】

凡人以意生身。身，不止七尺者为身也，盖身中有魄焉。魄附识而用，识依魄而生。魄，阴也，识之体也。识不断，则生生世世，魄之变形易舍无己也。惟有魂者，神之所藏也。魂昼寓于目，夜舍于肝。寓目而视，舍肝而梦。梦者，神游也，九天九地，刹那历遍。觉，则冥冥焉，拘于形也，即拘于魄也。故回光即所以炼魂，即所以保神，所以制魄，即所以断识。

古人出世法，炼尽阴滓，以返纯乾，不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也。无返乾之功，止有回光之诀。光，即乾也；回之，即返之也。只守此法，自然精水充足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。蜚螂转丸，而丸中生白，神注之纯功也。粪丸中尚可生胎、离壳，而吾天心休息处，注神于此，安得不生身乎？

【译文】

人身是由“意”产生出来的。这里所说的“身”，不仅是六尺血肉之躯，因为身中还有魄。魄附在识神上发挥着作用，识神依在魄上得以存在。魄是阴性的，是识神的本体。如果识神没有断绝，那么随便生死轮回多少次，魄就一直存在着，只是跟着换了个人形、搬个家而已。惟有魂，是隐藏着的元神。魂在白天看物时寓居在眼睛里，魂在夜晚睡眠时寓居在肝里。在眼里时，魂使人能看物；在肝里时，魂使人能做梦。梦，就是元神在游荡，哪怕是九重天地，一刹那间也可以走遍。但醒来之后却昏昏然什么也记不得，那是受到了形体的

拘束，也就是受到魄的制约。所以，回光就是为了炼魂，为了保元神，为了制魄，为了断识神。

古人修道，主张炼尽阴性的渣滓，返回纯阳的境界，其实不过是消魄保魂而已。回光的方法，正是消阴、制魄的诀窍。里面虽然没有返还乾阳的功能，却有扎扎实实的回光口诀。所谓光，就是乾阳；所谓回，就是返还。只要坚持这一方法，精水自然充足，神火自然发生，意土自然凝定，最后可以结成圣胎。蜚螂不断地搓滚粪丸，粪丸里居然能产生出一种白色物质，这是一种神注的纯功。连粪丸里面都可以产卵、结胎、孵化、出壳，那么我们的天心这一块元神休息的宝地，如果专注神意于此，哪能不产生出法身来呢？



蟾光图

【疏解】

本段揭示了两个非常重要的秘密：

第一，魄与识神、魂与元神有着非常密切的内在联系。

第二、通过回光、返照内视，是消阴制魄的诀窍。

【原文】

一灵真性，既落乾宫，便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之气也，此自太虚得来，与元始同形。魄，阴也，沉浊之气也，附于有形之凡心。

魂好生，魄望死。一切好色、动气，皆魄之所为，即识神也。死后享血食，活则大苦。阴返阴也，以类聚也。学人炼尽阴魄，即为纯阳。

【译文】

人的一点灵信真性，在落户头内的元宫之后，便分出了魂和魄。魂住在天心，属阳性，是一种轻清之炁，它来自太虚境地，与元始同处一种存在状态。魄，属阴性，是一种沉浊之气，附着在有形的凡心上。

魂使人求生，魄使人寻死。一切好色、动气的习性，都是魄所操纵的，也就是识神。魄在人死之后能享受血食，但人活着的时候它却很苦。其所以死后更乐，是因为阴性的魄又返回到阴界，正是物以类聚。学道的人如果能炼尽了阴魄，当然就成了纯阳之体。

【疏解】

魂和魄是人的一点灵信真性分化而成。人修仙的过程就是炼尽阴魄，成就纯阳之体的过程。

本章要点

元神是先天之神，识神是后天之神。人从胎圆入世起，那元神就居住在方寸之间的天目，而识神却居住在下面的心脏里。

对常人而言，人之初，元神由灵而生；人之亡，元神随魂而去；人之活，元神寂静如无。人成仙，就是要在人活的时候，使神光凝结为法身，元神

通灵而动,实现超越时空。在人身中,只有元神是超越天地、万年不失的。所以,守护元神可以超越阴阳、跳出三界。而守护元神必须见到真性才行。而真性,就是生命的本来面目。道家的丹道是把纯阳一气、气中神光、元神天心当作无上之宝。其中,气中神光为运用,元神天心为本体,纯阳一气为基础。

识神是相对于元神而言。识神主要包括两部分:大脑的后天意识和脏腑的后天之神——精(肾)、意(脾)、神(心)、魂(肝)、魄(肺),在外表现为人的七情六欲。

元神合道为静,识神随意而动。意动无序,则神散气衰,离亡不远。如果意聚神光,返照天目,则神凝气和。如果回光内视,则元神自现。

人身之中还有魄魂。魄是识神的本体,识神是魄的运用。魄附在识神上发挥着作用,识神依在魄上得以存在。如果识神没有断绝,那么随便生死轮回多少次,魄就一直存在着,只是跟着换了个人形、搬个家而已。惟有魂,是隐藏着的元神。魂在白天看物时寓居在眼睛里,魂在夜晚睡眠时寓居在肝里。在眼里时,魂使人能看物;在肝里时,魂使人能做梦。梦,就是元神在游荡,哪怕是九重天地,一刹那间也可以走遍。但醒来之后却昏昏然什么也记不得,那是受到了形体的拘束,也就是受到魄的制约。所以,回光就是为了炼魂,为了保元神,为了制魄,为了断识神。

人的一点灵信真性,在落户头内的元宫之后,便分出了魂和魄。魂住在天心,属阳性,是一种轻清之炁,它来自太虚境地,与元始同处一种存在状态。魄,属阴性,是一种沉浊之气,附着在有形的凡心上。

魂使人求生,魄使人寻死。一切好色、动气的习性,都是魄所操纵的,也就是识神。魄在人死之后能享受血食,但人活着的时候它却很苦。其所以死后更乐,是因为阴性的魄又返回到阴界,正是物以类聚。学道的人如果能炼尽了阴魄,当然就成了纯阳之体。

本章是从有形无质的神的层次论述元神、识神、阳魂、阴魄、真性、下鬼的特性和区别,这有利于人们从更高的境地认识人生。人从虚空中来,人归虚空而去。都是虚空,也有阴阳之别。凡人难识虚空,仙人识世如梦。修行之人就是要在世中识真、心中悟道,自如出入虚空之境。

第三 回光守中

【原文】

祖师曰：

回光之名何昉乎？昉方之自文始真人也。回光，则天地阴阳之气无不凝。所谓“精思”者，此也；“纯气”者，此也。初行此诀，是有中似无。久之功成，身外有身，乃无中生有。百日专功，光才真，方为神火。百日后，光自然聚，一点真阳，忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静以待之。光之回，即火候也。

【译文】

祖师说：

“回光”一词始于何人呢？始于文始真人（关尹子）。回光的时候，天地之间的阴阳之气无不凝聚。所谓的“精思”和“纯气”讲的是凝气的过程和结果。初炼此法时，体内好像什么都看着不着。日久功成，达到身外有身的地步时，就能够内视到很多内景。专心练功一百天，就能看到真光，也就是真正的神光。练功一百天后，神光能够自如地凝聚，人身中的一点真阳，忽然产生出黍粒大小的光珠，就像夫妻交媾后生成的胎一样，这时必须平静地去等待。回收光的方法和妙用，就是人们常说的“火候”。

【疏解】

回光的方法就是修炼内功线，回光的妙用就是通过修炼内功线连接先天之炁，按照《灵宝毕法》依次修炼，包括采药、交媾、炼化、还丹、炼形、朝元等等。

【原文】

夫元化之中，有阳光为主宰。有者为日，在人为目。走漏神识，莫此甚顺。故金华之道，全用逆法。

【译文】

在最初始的生化之中,阳性的灵光就是主宰。这灵光在天地之间来自太阳,在人身上来自两眼。灵光通过眼睛的外视以元神或识神的形式走失漏尽,那是最顺当便利的了。所以,练就金丹的方法,就是不能让灵光顺当便利地向外漏失,而是采用一种回光逆修的方法回收灵光。

【疏解】

在丹道中,常用逆、返、还、回等词,深思一步:是什么东西从哪逆(或返、还、回)到哪?

【原文】

回光者,非回一身之精华,直回造化之真气;非止一时之妄想,直空千劫之轮回。故一息当一年,人间时刻也;一息当百年,九途长夜也。

凡人自叻地一声之后,逐境顺生,至老未尝逆视。阳气衰灭,便是九幽之界。

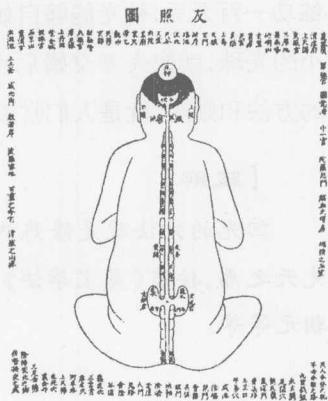
故《楞严经》云:“纯想即飞,纯情即堕”。学人想少情多,沉沦下道。惟谛观息静,便成正觉,用逆法也。《阴符经》云:“机在目。”《黄帝素问》云:“人身精华,皆上注于空窍”是也。

得此一节,长生者在兹;超升者亦在兹矣。此贯彻三教工夫也。

【译文】

回光,不仅是收回一身的精华,而且是收回造化中的真气;不仅是制止一时的妄想,而且是解脱千劫的轮回。所以,把一呼一吸当作一年,人还是在人世间;把一呼一吸当作一百年,那早就在九泉之下的漫漫长夜了。

人从娘胎中叻地一声诞生出世,从此就随着环境生活,一直到老,从来不曾逆视过。阳性的气逐渐衰微,逐步走进那阴性的九幽之界。



反照图

所以《楞严经》上说：“纯想即飞，纯情即堕。”学道的人如果纯想少、纯情多，就会沉沦到下道之中。只有内观真元、静止凡息，才能成为正觉，这里用的正是逆法。《阴符经》说：“机关在目。”《黄帝内经·素问》也说：“人身精华，皆上注于空窍”。说的也是这个。

懂得了这一章所讲的道理，长生的诀窍就在于此，飞升的诀窍也在于此。这是贯通于儒、释、道三教的核心。

【疏解】

回光，收回精华、造化真气、制止妄想、解脱轮回、制服识神、回归元神、顺则成凡、逆则成仙、长生飞升、三教贯通。

【原文】

光不在身中，亦不在身外。山河大地，日月照临，无非此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转，亦无非此光，所以亦不在身外。天地之光华布满大千；一身之光华，亦自漫天盖地。所以一回光，天地山河，一切皆回矣。

【译文】

神光，即不在身中，也不在身外。山河、大地、日月的光华展现在眼前，说明神光不独在身中。聪明和智慧的正常发挥，又无一不依靠神光，所以它也不只在身外。天地的光华，布满了大千世界；一身的光华，也是漫天盖地。因此，一经回光，那天地山河的一切光华都回归自我。

【疏解】

这里讨论两点：

一、回光中的“光”不是指用两目看见的光线，而是指用天目才能看见的“光”。“光”的能量源是先天之炁。用两目是看不见炁的，只有用天目才能看见炁。“光”是炁的形，炁是“光”的本。“光”或炁是能量载体，它可以运输神。这里的神有三层含义：一是后天的识神，二是先天的元神，三是来自天地大道的灵信。修炼的层次、阶段不同，神的三层含义有所侧重。所以，称“光”为神光。

二、“光不在身中，亦不在身外。”受“物化”思维的影响，一般人不易理解此话。从物质意义上讲，人体内外的物质交换容易认识和理解。殊不知在人体内外都存在着炁与气、神与灵，它们之间的相互交流一般人就不容易认识和理解了。只有经过一定程度的修炼，认识到了“光”与炁之间的内在联系时，就能理解“光不在身中，亦不在身外。”

【原文】

人之精华，上注于目，此人身之大关键也。子辈思之：一日不静坐，此光流转，何所底止？若能一刻静坐，万劫千生，从此了彻。万法归于静，真不可思议！此妙谛也。然工夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。工夫始终则一，但其间冷暖自知。要归于天空海阔，万法如如，方为得手。

【译文】

人的精华，集中体现在两目之中，这是人身上的一大关键窍位。大家想一想：假如一天不静坐，那光随视觉而流转，能有个完吗？如果抽出一会儿时间来静坐，即使是万劫千生，至少在此时也能够了彻。万法终归于静，这一条真是不可思议呵！这真是最玄妙的道理。然而着手练功，还是由浅入深、由粗入细，最重要的一条，是不要间断。功法始终贯穿如一，不过在练功过程中的各种滋味和体验只有自己知道。要达到自己的阳神翱翔在海阔天空，体验出了万法的玄机妙用，这才算是得着道了。

【疏解】

静坐一刻，了彻一刻。始终如一，冷暖自知。万法如如，方为得手。一句话，功夫是一点一滴、积累练就出来的。

【原文】

圣圣相传，不离反照。孔云“知止”，释号“观心”，老云“内观”，皆此法也。但“反照”二字，人人能言，不能得手。未识二字之义耳。反者，自知觉之心，反乎形神未兆之初；即吾六尺之中，反求个天地未生之体。今

人但一二时闲坐，反顾己私，便云反照，安得到头？

【译文】

古圣贤师代代相传，从未脱离“反照”。孔子所说的“知止”，释迦所说的“观心”，老子所说的“内观”，都是“反照”。但是，“反照”这两个字人人会说，却大都不能做到家。其主要原因，是还不懂得这两个字的真正含义。“反”，就是从有知有觉的心，返回到自己身体和精神还未形成的那种存在状态，也就是在自己六尺之躯当中，反求那天地尚未形成以前的本体。现在修炼的人只闲坐一两小时，反思一下自己的种种行为，便说做到了“反照”，那怎么能做彻底呢？

【疏解】

“反照”又称“返照”，是修炼的形式、方法和过程之一，以此可以认知到多层次的先天之炁的存在状态。它要达到的最终目的是体验、求证、感悟太乙的存在状态。

【原文】

佛道二祖教人看鼻尖者，非谓著念于鼻端也，亦非谓眼观鼻端，而念又注中黄也。眼之所至，心亦正至焉。心之所至，气亦至焉。何能一上而一下也？又何能忽上而忽下也？此皆认指为月。毕竟如何？曰：“鼻端”二字最妙！只是借鼻以为眼之准耳，初不在鼻上。盖以太开眼，则视远而不见鼻矣；太闭眼，则眼合而不见鼻矣。太开，失之外走，易于散乱；太闭，失之内驰，易于昏沉。惟垂帘得中，恰好望见鼻端，故取以为准。只是垂帘恰好去处，彼光自然透入，不劳你注射与不注射也。

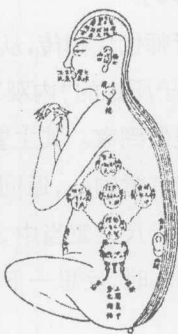
【译文】

佛道两教的师祖教授后人静坐时观看鼻尖，这并不是让人们把意念集中在鼻端，也不是用眼睛盯着鼻端，而把意念又集中在中黄部位。因为眼睛所到之处，心意也跟着到了。心所到之处，气也跟着到了。怎么能一上一下呢？又怎么能忽上忽下呢？照这种理解法，正应了《楞严经》里“认指为月”的妙喻了。那么究竟怎么办才好呢？我说：就是这“鼻端”二字最妙！这里不过是借

鼻端来作眼观的标准,本意并不在鼻子上面。因为静坐时,眼睛睁得太大,能看到远方却看不见鼻子;眼睛闭得过紧,就等于合上了两眼更看不见鼻子。睁大眼睛的缺点,是神光外走,容易产生“散乱”现象;闭紧眼睛的缺点,是神光内驰,容易产生“昏沉”现象。惟有眼帘垂得适中,以正好能望见鼻尖为最佳,所以取鼻端为标准。这样垂帘恰到好处,使神光自然透入,无须你是否主动回收或发射神光。

人身有任督二脉为阴阳之总任脉者起于中脘之下循腹背上通元阳咽喉膈膈之海官脉者起于下极之阴寄脊背上通所循至鼻端膈膈之海度通元阳盖能通其督脉也鼻息若能通其任脉也人能通此二脉则百脉皆通而無病矣

時照圖



人之元氣逐日發生于時復氣到尾闕正時陽氣到腎堂寅時
香氣到玄微卯時大壯氣到火赤辰時央氣到明道巳時乾氣
到玉枕午時始氣到泥丸未時近氣到明堂申時否氣到體中
酉時觀氣到中脘戌時到神闕亥時坤而氣歸於氣房矣

对照图

【疏解】

静坐时眼观鼻尖是在“有意无意”中的一个细节,其作用在于“有意无意生真意”。

【原文】

着鼻端,只于最初入静处,举眼一视,定个准则便放下。如泥水匠人用线一般,彼自起手一挂,便依了做上去,不只管把线看也。

【译文】

眼看鼻端,只是在最初要入静时,举目一视,定个准则,然后就不必再去注意它了。好比泥水匠人砌墙挂线一样,他把线挂起来,便照着这线一直往上砌,并不需要一边在砌,一边老是注意去看线。

【疏解】

入静之处,有意观鼻端一次,余下便是无意之得。虽然方法很简单,但是,观与不观对应着得与不得。差之毫厘,谬以千里。

【原文】

止观是佛法,原不秘的,以两目谛观鼻端,正身安坐,系心缘中。道言

“中黄”，佛言“缘中”，一也。不必言头中，初学但于两目中间齐平处系念便了。光是活泼泼的东西，系念眼之齐平处，光自然透入，不必著一念于中黄也。此数语已括尽要旨，其余入静、出静前后，以《小止观书》印证可也。

【译文】

“止观”是佛家的修炼方法，原本并不隐秘，就是两眼仔细观看鼻尖，正身安坐，意守缘中。道家所说的“中黄”，佛家说的“缘中”，其实是一回事。不必说头里面的具体部位，初学的人只需将意念停留在两眼的中间。神光是活泼泼的东西，意在三目（∴），神光就会自然透入，没有必要将意念集中在中黄部位。这几句话，已经概括了佛家功法的要领，其余入静、出静前后的注意事项，可以参悟隋代智顗大师所著的《小止观书》印证就可以了。

【疏解】

意在三目，神光自入。这的确是聚积神光的很好方法。然而，凡事都要有条件、有限度，超过了条件和限度，就会事与愿违、适得其反。这个道理在此显得尤其重要。修炼者务必要把握好两点：

第一，用意不用力，有意无意间。修炼者意在三目时，意念绝不能重，更不能使劲用蛮力，要保持一种旁观者的方式或心态，似守非守、静观其变，在有意无意之间有所求、有所不求。

第二，宁可少做，不可做多。每天练功时，意在三目的时间和次数宁少勿多。因为意念重、时间长和次数多都容易引起内气上头，导致一系列的病态反应，如头昏脑涨、血压增高、幻视幻听、精神亢奋、噩梦不断，等等。

【原文】

“缘中”二字妙极。中，无不在，遍大千皆在里许。聊指造化之机，缘此入门耳。缘者，缘此为端倪，非有定著也。此二字之义，活甚！妙甚！

【译文】

“缘中”这两个字真是妙极了！“中”就是无所不在，整个大千世界都可以

包括在里面。说到明确指示造化之机，必须从“中”入门。“缘”字，就是以“中”为起点、为开端，并不是一定要执著于它。这两个字的意义，真是太活了，太妙了！

【疏解】

“缘中”的妙极之处在于：超越物化的、形体的限制和约束，在适当的范围内确定中心，以神炼炁，以炁炼神，达到无中生有、有中化无的玄妙境地。

【原文】

止、观二字原离不得，即定、慧也。

以后凡念起时，不要仍旧兀坐，当究此念在何处？从何起？从何灭？反复推穷，了不可得，即见此念起处也，不要又讨过起处。

所谓“觅心了不可得，吾与汝安心竟”。此是正观，反此者，名为邪观。如是不可得已，即仍旧绵绵去止，而继之以观。观，而继之以止，是定慧双修法，此为回光。回者，止也；光者，观也。止而不观，名为有回无光；观而不止，名为有光无回。志之！

【译文】

“止”和“观”两个字，离不开“定”和“慧”。

以后大家在静坐时，如果有杂念出现，不要仍旧死死地坐在那里，可以找一找这个念头出现在何处呢？从何而起呢？又从何而灭呢？反复追究，一直追到追不出结果来，那就是念头生起之处，此后就不用再去追究这个念头的出处了。

所谓“觅心了不可得，吾与汝安心竟。”这叫做“正观”，与此相反的，就叫做“邪观”。当寻找不到杂念的源头时，还会有新的杂念出来，那么仍然绵绵地止住它，接着又去观它。观到合适的程度，就再去止住杂念，这是定慧双修的方法，也就是前面所讲的回光。回，就是止；光，就是观。止而不观，称为有回无光；观而不止，称为有光无回。请大家务必记住这一点！

【疏解】

在丹道的实践过程中,人们很注重精气的运行,往往容易忽略自我的精神状态,即修心养性。而《太乙金华宗旨》又是专门修炼凝神运气用灵的方法,它对修炼者自我调整精神状态的能力要求非常高,这一点只能自己靠自己解决,他人无法帮助。修炼者不仅要意识到这些,还要非常好地做到有效调控精神状态,因为它直接决定着收效与成败。

本章要点

回光以守中为要是丹道性功入门之法,“回光守中”即收回神光入目中、观鼻端、入缘中,达到两目观鼻端,垂帘内顾,正身安坐,系心缘中。

入目中:念系于两目中间,使神光凝聚、透入。对初学者,若不念系两目中间,闭目时不易心平气和,直观炁窍,恐怕因气息喘急,而生出其他的杂念。正是因为身心未忘,气浮息燥,所以要强制入目,凝之透之。若只念系于两目,不凝神于缘中,则为升堂未入于室,必至神火不生而气冷,真种子难以发现。

观鼻端:两目观鼻端,如匠人用线定准则,不是只知意住鼻窍,而是要透过鼻端念系于炁窍。

入缘中:缘中即下田炁窍。入缘中即入炁窍。此时,调息,身心安和,眼光须寂然长照,毋使昏散。眼不外视,垂帘内照,照在此处。口不谈笑,闭兑内息,息在此处。鼻不闻香,闻在此处。耳不外听,听在此处。一心内守,守在此处。意不外驰,真念自住。念住则精住,精住则气住,气住则神往。神即念,念即心,心即火,火即药。于此观照内景,氤氲辟阖,其妙无穷。当然,没有很好的调息工夫,也不能深入造化内观其妙。

第四 回光调息

【原文】

祖师曰：

宗旨只要纯心行去，不求验而验自至。

大约初机病痛：昏沉、散乱，二种尽之。却此机窍，无过寄心于息。息者，自心也，自心为息。心一动而即有气，气本心之所化也。

吾人念至速，霎顷起一妄念，即一呼吸应之。故内呼吸与外呼吸，如声、响之相应。

一日有几万息，即有几万妄念。神明漏尽，如木槁灰死矣。然则欲无念乎？不能无念也。欲无息乎？不能无息也。莫若即其病而为药，则“心息相依”是已。

【译文】

祖师说：

只要专心修炼《宗旨》，不求效验而效验自来。

初学静坐的人，大多有昏沉和散乱两种毛病。治疗这毛病的方法，无过于把心用在调息上面。“息”这个字，由“自”“心”两字组成，所以说“自心为息”。心一动就有了气息，气息本来就是心所化出。

我们心中的念头来得很快，一刹那间就会产生出一个妄念，相应地就有一次呼吸。所以，内呼吸（念头）与外呼吸（气息），就

圖心真拱端



反照图

像声和响一样相随相应。

一天之中,有几万次呼吸,就有几万个妄念。像这样下去,人的精神就会耗尽,最终成为槁木死灰。那么,能期望着没有杂念吗?人不可能没有杂念。能期望着没有呼吸吗?人不可能没有呼吸。不如就拿杂念和呼吸当作病和药对待,将意念和呼吸相依相随就是了。

【疏解】

将意念和呼吸紧密配合、相随相依,就是“心息相依”。“心息相依”是修炼过程中的一个基本要素,它可以消除昏沉和散乱,可以制止杂念和妄想,它直接影响着练功的进程,因此,每一位修炼者都必须很好地掌握它。这是“引仙法·还原法”中必须要解决的问题。

【原文】

故回光,必兼之调息。此法全用耳光。一是目光,一是耳光。目光者,外,日月交光也;耳光者,内,日月交精也。然精,即光之凝定处,同出而异名也。故聪明,总一灵光而已。

【译文】

所以在回光时,同时也要调息。调息的方法全用耳光。回光是用眼光,而调息则用耳光。眼光在外,相当于日月交光;耳光在内,相当于日月交精。这精,就是光的凝定状态,实际上是同出而异名。人的聪和明,总而言之就是一个灵光而已。

【疏解】

人们常说要“用心做事”,形式上是用眼用耳,本质上是要保持高度的敏锐性和警觉性,即用心,用神光。这是“引仙法·还原法”的修炼内容。

【原文】

坐时,用目垂帘后,定个准则,便放下。然竟放下,又恐不能,即存心于听息。息之出入,不可使耳闻。听惟听其无声。一有声,即粗浮而不入细,当耐心轻轻微微。愈放愈微,愈微愈静,久之,忽然微者遽断,此则真

息现前，而心体可识矣。

盖心细则息细，心一则动气也。息细则心细，气一则动心也。定心必先之养气者，亦以心无处入手，故缘气为之端倪，所谓“纯气之守”也。

【译文】

静坐时，先将两眼垂帘，定个准则，然后将万虑放下。就是这样做了，如果还不能静心，那么就存心于听自己的呼吸。呼吸的出入，不能出声让耳朵听到。要听得正是听无声的呼吸。呼吸一有声，那就说明呼吸粗浮，还未入细，必须耐心地把呼吸再放轻微一些、静细一些。照这样越放越微，越微越静，久而久之，忽然连那微细的呼吸也陡然断了，此时，真息出现在当前，心的本来面目就能觉察到了。

因此，心细则呼吸也会跟着细，只要心息合一，就可以调动真炁。呼吸细则心也会跟着细，只要息炁合一，就可以调动心神。古人主张在定心之前先要养气，也是因为对于心意无处着手，所以借调息做定心的开端，这就叫做“纯气之守”。

【疏解】

这一段讲得正是“引仙法·还原法”的修炼情景。

【原文】

子辈不明“动”字。动者，以线索牵动言，即掣之别名也。既可以奔驰使之动，独不可以纯静使之宁乎？此大圣入视心气之交，而善立方便，以惠后人也。

丹书云：“鸡能抱卵心常听。”此要妙诀也。盖鸡之所以能生卵者，以暖气也。暖气止能暖其壳，不能入其中，则以心引气入。其听也，一心注焉。心入则气入，得暖气而生矣。故母鸡虽有时出外，而常作侧耳势，其神之所注，未尝少间也。神之所注未尝少间，即暖气亦昼夜无间，而神活矣。

神活者，由其心之先死也。人能死心，元神即活。死心非枯槁之谓，乃专一不分之谓也。佛云：“置心一处，无事不办。”心易走，即以气纯之；

气易粗，即以心细之。如此，而心焉有不定者乎？

【译文】

各位还不理解动的意义。动，拿线索牵动来作比喻，就是“掣”字的别名。物体可以用线索拉着跑，使它动起来，心神难道就不可以用纯净来使它安定下来吗？这是大圣人内观到心和气的交互关系，总结出来的简便功法，用以惠赐后人。

丹书上说：“鸡能抱卵心常听。”这是一句妙诀。你看母鸡孵蛋，用的是暖气。但那暖气只能去暖蛋壳，而不能贯入蛋中，只有用心来把暖气引进去。母鸡抱蛋时专心地听，一心专注，心进入蛋内，气也随着进去，蛋得到了暖气，于是孵化出小鸡。所以，母鸡在孵蛋的时期，有时也出来走走，不过它经常作侧耳聆听的姿势，那是它的心神还在专注着蛋上，一直没有间断。正因为如此，蛋得到的暖气一天也没有间断，于是神就活了。

神活，是由于心已经死了。如果人真能死心，元神也就活了。这里所讲的死心，不是使心枯槁而死，而是心意专一不分。佛家常说：“置心一处，无事不办。”心容易走，就用气来安定它；气容易粗，就用心来微细它。照这样办，还会有心神不定的情况吗？

【疏解】

后天的识神安静了（即心死了），先天的元神显现了（即神活了）。

【原文】

大约昏沉、散乱二病，只要静功日日无间，自有大休歇处。若不静坐时，虽有散乱，亦不自知。既知散乱，即是却散乱之机也。昏沉而不知，与昏沉而知，相去奚啻千里！不知之昏沉，真昏沉也；知之昏沉，非全昏沉



中心图

也,清明在是矣。

散乱者,神驰也;昏沉者,神未清也。散乱易治,昏沉难医。譬之病焉:有痛、有痒者,药之可也;昏沉,则麻木不仁之症也。

散者,可以收之;乱者,可以整之。若昏沉,则蠢蠢焉,冥冥焉。散乱尚有方所,至昏沉,全是魄用事也。散乱尚有魂在,至昏沉,则纯阴为主矣。

【译文】

大体上昏沉和散乱两种毛病,只要静坐功夫每天不间断,自然会有大的改善。如果不去静坐,虽然一直存在着散乱,自己也不知道。现在知道有散乱这种毛病存在,那就是消除散乱的开端了。昏沉而自己不觉,与昏沉而自己发觉,两者相比差距何止千里!不被发觉的昏沉,是真正的昏沉;发觉了的昏沉,还不是完全的昏沉,其中还有清楚和明白。

散乱,是神在游动;昏沉,是神不清明。散乱易治,昏沉难医。这好比生病一样,有痛的、有痒的,对症下药就可以把它治好;而昏沉,好比是一种麻木不仁的症候,不大好治。

散,可以去收拢;乱,可以去整理。而昏沉,则是蠢蠢然、冥冥然的,真不好下手。散乱时还有范围,而昏沉时,全是魄在操纵。散乱时还有魂在,而昏沉时,纯以阴气为主。

【疏解】

昏沉和散乱是初修静功最容易出现的两种毛病。昏沉的原因是识神不足、元神不现。散乱的原因是识神不凝、元神未现。

【原文】

静坐时欲睡去,便是昏沉。却昏沉,只在调息。息,即口鼻出入之气。虽非真息,而真息之出入,亦于此寄焉。凡坐,须要静心纯气。心何以静?用在息上。息之出入,惟心自知,不可使耳闻。不闻,则细;细,则清。闻,则粗;粗则浊。浊,则昏沉而欲睡——自然之理也。虽然,心用在息上,又要善会。亦是不用之用,只要微微照听可耳。

【译文】

静坐时昏昏欲睡,没有精神,那就是昏沉。消除昏沉的办法是调息。息,就是口呼鼻吸之气。虽然这不是真息,但真息的出入,却寄托在这一呼一吸上。静坐时,先要静心纯气。心怎样静呢?用好呼吸。呼出吸入,惟有心里明白,不能让耳朵听见。耳听不见息,息就细;息一细,气就清。耳听得见息,息就粗;息一粗,气就浊。气浊,当然就会昏沉而想睡了,这是很自然的道理。不过,既要把心用在呼吸上,又要善于运用。那是一种不用之用,只要微微照听就行了。

【疏解】

昏沉的解决方法是睡好觉,养足精神,结合“引仙法”的“修无漏”,防止精气神从下三阴和上七窍泄漏。

散乱的解决方法是调整好自然呼吸,结合“引仙法·还原法”,以凡息带真息,呼吸要均匀、深厚、细绵、长久。

【原文】

何谓照?即眼光自照。目惟内视而不外视。不外视而惺然者,即内视也,非实有内视。

何谓听?即耳光自听。耳惟内听而不外听;不外听而惺然者,即内听也,非实有内听。

听者,听其无声;视者,视其无形。目不外视,耳不外听,则闭而欲内驰。惟内视,内听,则既不外肆,又不内驰,而中不昏沉矣。此即日月交精、交光者也。

【译文】

怎样去照呢?就是用眼光内视、返照自身。眼睛只要内视就不外视。眼睛不外视,却不一定是真正的内视。

怎样去听呢?就是用耳光内听、返听自身。两耳只要内听就不外听。两耳不外听,却不一定是真正的内听。

听,是听其无声;视,是视其无形。即使眼不外视,耳不外听,心神还会因

闭塞住了而想内驰。只有做到内视、内听，心神则既不能外走，又不能内驰，处在中间，那就不会昏沉了。这就是日月交精和交光的方法。

【疏解】

从“引仙法”的“无视无闻”和“收视返听”，到“内视返听”和“凝神寂照”，练得就是如何去听，如何去视。

【原文】

昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一炷香为妙。过午，人事多扰，易落昏沉。然亦不必限定一炷香。只要诸缘放下，静坐片时，久久便有入头，不落昏睡矣。

【译文】

实在昏沉欲睡，就不要勉强坐，应当起来散一下步，等神清之后再坐。清晨起来有空，静坐一炷香的时间为最妙。中午以后，人事纷扰，静坐中容易发生昏沉。但也不限定必须坐一炷香的时间。只要把各种杂念包袱放下，静坐片刻，久而久之就会有所进步，再不会产生昏沉欲睡的现象。

【疏解】

昏沉欲睡，说明缺乏神气，需要休息。把静坐昏沉当成一种休息也未尝不可。睡醒以后再练功，效果也很好。从练功的意义讲，昏沉是初练静功最容易出现的、带有普遍性的毛病，但是，也不能把它当成思想包袱，相信经过努力是可以克服的。

本章要点

回光调息，即在回光的同时调息，回光之要，在于调息。回光是用眼光，而调息则用耳光。眼光在外，相当于日月交光；耳光在内，相当于日月交精。这精，就是光的凝定状态，实际上是同出而异名。人的聪和明，总而言之就是一个灵光而已。回光调息，则耳聪目明，人就会变聪明。

调息，就是将意念和呼吸紧密配合、相随相依，即“心息相依”。“心息

相依”是修炼过程中的一个基本要素，它可以消除昏沉和散乱，可以制止杂念和妄想，它直接影响着练功的进程。“心息相依”的要点是细。心细则呼吸也会跟着细，只要心息合一，就可以调动真炁。呼吸细则心也会跟着细，只要息炁合一，就可以调动心神。古人主张在定心之前先要养气，也是因为对于心意无处着手，所以借调息做定心的开端，这就叫做“纯气之守”。

回光调息中最容易出现的两种毛病是昏沉和散乱。昏沉的原因是识神不足、元神不现。散乱的原因是识神不凝、元神未现。昏沉的解决方法是睡好觉，养足精神，防止精气神泄漏。散乱的解决方法是调整好自然呼吸，呼吸要均匀、深厚、细绵、长久。

本章主要讲回光与调息是不可分割一体。回光是方式和过程，调息是手段和保障，它们都是为了更好地炼化神气。熟练、自如地运用回光与调息，是修炼丹道的基本要素。

第五 回光差谬

【原文】

祖师曰：

诸子工夫渐渐纯熟。然枯木岩前错路多，正要细细开示。此中消息，身到方知——吾今则可以言矣。

吾宗与禅学不同，有一步一步证验。请先言其差别处，然后再言证验。

宗旨将行之际，预作方便，勿多用心，放教活泼泼地，令气和心适，然后入静。

【译文】

祖师说：

各位的功夫逐渐纯熟了。不过，俗话说：枯木岩前错路多，还要细细地给大家阐述清楚。回光的火候和妙用，只有真正实修了才能知道——我现在可

以详细说说。

道家修炼的方法与禅学不同,有一步方法就有一步的验证。请允许我先讲差异之处,然后再谈验证。

在修炼《宗旨》的时候,预先要做好准备,不要多用心想事,使心神活泼轻松,让气息平和、心神恬适,然后再静坐。

【疏解】

修炼丹道的每一步都是可以验证的。验证的方法之一就是回光。如果对回光的认识和理解有偏差,甚至是错误,那就不可能得到正确的验证,或者说验证正确的结果。所以,准确地认识和理解回光是非常重要的。

【原文】

静时正要得机得窍,不可坐在无事甲里。万缘放下之中,惺惺自若也,又不可着意承当。惺惺不昧之中,放下自若也,又不可堕于蕴界。所谓蕴界者,乃五阴魔用事。

【译文】

入静的正要是识得机关、获得玄窍,而不能像是坐在一个无所事事的硬壳里。在放下一切思虑之中,心神依然要和平常一样的清醒,但又不能着意专注,而是若有若无。在清醒而不糊涂之中,轻松自如地放下万念,但又不能放任自流,以致堕入蕴界。所谓“蕴界”,是指色(形象)、受(感觉)、想(意象)、行(意志)、识(意识)五种阴魔的活动。

【疏解】

入静几乎是所有静功修行的首要问题。由于各自对静的认识和理解不同,要求也是千差万别。总体上讲,静分三种:声静、身静、心静。声静是指周围的环境要安静,尽可能地避免外界声音的干扰;身静是指身体要尽可能地放松,避免任何不舒服的感觉;心静是指情绪稳定、愉快,心态平



涵养本原图

淡、冷静。静坐的要求是：“声静不如身静，身静不如心静。”意思是不管外界是否有声音的干扰，修炼者都要把身体调整到很轻松的状态下，做到心要静。在“引仙法”的“收心静坐”中，就是通过盘坐、静坐、收心静坐等的练习，达到在心静的状态下收心静坐。

【原文】

如一般入定，而槁木死灰之意多，大地阳春之意少——此则落阴界。其气冷，其息沉，且有计多寒衰景象。久之便堕木石，又不可随于万缘。如一入静，而无端众给忽至，欲却之，不能；随之，反觉顺适。此名“主为奴役”。久之落于色欲界。上者生人，下者生狸奴中，若狐仙是也。彼在名山中，亦自受用。风月花果，琪树瑶草，三五百年受用去，多至数千年，然极尽还生诸趣中。

此数者，皆差路也。差路既知，然后可求证验。

【译文】

有人入定的时候，神炁的状态如同槁木死灰的多，如同大地阳春의 少——这就是落在了阴界。他的气是冷的，他的息是沉的，里面还有许多寒衰景象。照这样修炼下去，日子长了就变成像木头和石头一样，但又不能追随万缘。如果在静坐时，无缘无故地各种思绪纷纷来临，想消除它们又消除不掉；听任它们来来往往，反而觉得顺当舒适。这种情况叫做“主为奴役”。照这样修炼下去，日子长了就落入色欲界中。好一点的还是做人，不好的就做动物了，比如说像狐仙一样。它能在名山之中，也还算享福。那些风月花果，奇树异草，能够享用三五百年，寿命长的可以到几千年。但到头来，还是要进入生死轮回，回到充满诸趣的世界里来。

以上说的几种，都是差路。知道了差路，然后就可以谈到验证了。

圖 候 火



火候圖

【疏解】

入定的本质是后天的意识基本或完全消失、停止的状态。进一步分析,入定又分两种情况:第一,识神已静,元神未生。表现在后天的意识没有了,先天的元炁没有生机,元神没有元炁的依托不能显现。这就是枯寂静坐。第二,识神已静,元神生化。表现在后天的意识没有了,先天的元炁充满着生机,并进行着不同层次的炼化和运行,形成身体内的各种各样的感觉,元神也呈现出各种炁化的景象,依此形成了验证的依据或标准。

本章要点

回光是验证丹道成就的方法之一。如果对回光的认识和理解有偏差,甚至是错误的,那就不可能得到正确的验证,或者说验证正确的结果。所以,准确地认识和理解回光是非常重要的。为了避免回光差谬,主要把握两点:入静和入定。

回光的前提是入静。入静的正要是识得机关、获得玄窍,而不能像是坐在一个无所事事的硬壳里。在放下一切思虑之中,心神依然要和平常一样的清醒,但又不能着意专注,而是若有若无。在清醒而不糊涂之中,轻松自如地放下万念,但又不能放任自流,以致堕入蕴界。所谓“蕴界”,是指色(形象)、受(感觉)、想(意象)、行(意志)、识(意识)五种阴魔的活动。入静几乎是所有静功修行的首要问题。由于各自对静的认识和理解不同,要求也是千差万别。总体上讲,静分三种:声静、身静、心静。声静是指周围的环境要安静,尽可能地避免外界声音的干扰;身静是指身体要尽可能地放松,避免任何不舒服的感觉;心静是指情绪稳定、愉快,心态平淡、冷静。静坐的要求是:“声静不如身静,身静不如心静。”意思是不管外界是否有声音的干扰,修炼者都要把身体调整到很轻松的状态下,做到心要静,这是一个自我静化的过程。

入静之后很容易进入入定状态。入定的本质是后天的意识基本或完全消失、停止的状态。进一步分析,入定又分两种情况:第一,识神已静,元神未生。表现在后天的意识没有了,先天的元炁没有生机,元神没有元

炁的依托不能显现。这就是枯寂静坐。第二,识神已静,元神生化。表现在后天的意识没有了,先天的元炁充满着生机,并进行着不同层次的炼化和运行,形成身体内的各种各样的感觉,元神也呈现出各种炁化的景象,依此形成了证验的依据或标准。

本章只是提出了“回光差谬”的概念和部分现象,远不是它的全部。运用回光证验元炁元神炼化的结果,本来是丹道中很正常的程序。由于对证验的方式——回光、证验的对象——元炁元神存在着认识或理解上的差异,必然要影响到证验的结果,导致后学者误入歧途,执迷难悟,事与愿违,有损圣意。只有深入地把《宗旨》和《灵宝毕法》结合在一起,才能真正地、全面地认识“回光差谬”。

第六 回光证验

【原文】

祖师曰：

证验亦多,不可以小根、小器承当,必思度尽众生;不可以轻心、慢心承当,必须清事斯语。

【译文】

祖师说：

回光的证验很多,这不能以小根小器来对待,而要有度尽众生的襟怀;也不能用漫不经心来对待,而要按照已讲的内容去修炼。

【疏解】

这表明了证验的态度:大度、慈悲、专心、严谨。

【原文】

静中绵绵无间,神情悦豫,如醉如浴。此为遍体阳和,金华乍吐也。

既而,万类俱寂,皓月中天,觉大地俱是光明境界。此为心体开明,金

华正放也。

既而，遍体充实，不畏风霜。人当之兴味索然者，我遇之精神更旺。黄金起屋，白玉为台。世间腐朽之物，我以真气呵之立生。红血为乳，七尺肉团，无非金宝，此则金华大凝也。

【译文】

入静中，感觉到心息绵绵不断，心情舒畅，神情快悦，如酒醉之中，又似沐浴之后。这正是遍体阳炁充和、金华初露的象征。此乃“灵宝毕法·烧炼丹药”的证验。

图穴藏气



按藏气穴图

随后，万籁无声，一轮皓月升到中天，大地全都成为光明的境界。这正是心体开明、金华正放的象征。此乃“灵宝毕法·肘后飞金晶”的证验，金晶乃望月之象，人头顶即是明月升起。

随后，阳炁充实全身，也不畏风霜。别人感到兴味索然的事，我遇到了却精神更旺。用金液炼形，用玉液炼形。世界上腐朽的东西，我用真气来呵护它，它立刻就会恢复生机。红血变成了乳汁，七尺血肉之躯，似乎全是金宝构成的，这正是金华大凝的象征。“灵宝毕法·玉液还丹”、“灵宝毕法·

金液还丹”的证验，因为“玉液炼形”和“金液炼形”之后即血化白膏，形如琪树金花。

【疏解】

《灵宝毕法》要结三次丹。这是第一次筑基结丹和第二次结成金丹的内观景象。

【原文】

第一段，是应《观经》“日落”、“大水”、“行树”法象。日落者，以混沌

立基,无极也。上善若水,清而无暇,此即太极主宰,“出震”之帝也。震为木,故以“行树”象焉。七重行树,七窍光明也。

第二段,即肇基于此:大地为冰,琉璃宝地,光明渐渐凝矣。所以有莲台,而继之佛现也。金性即现,非佛而何?佛者,大觉金仙也。此大段证验耳。

【译文】

第一段验证,正如佛家《观无量寿经》中讲的日落、大水、行树等种种法象。日落景象,象征着在混沌之中建立根基,是无极的境地。大水景象,符合《老子》所说的“上善若水”,清纯而无瑕,象征着以太极为主宰,也就是《易经·说卦》所谓的“帝出乎震”。震,在八卦中属木,所以又用行树来作为表象。经中所谓“七重行树”,象征着七窍光明。

第二段验证,是从第一段奠基而来:大地变成了像冰一样透明的琉璃宝地,光明逐渐凝聚成象。所以,就出现了莲台,出现了诸佛的景象。金华之象已经显露,那不就是佛吗?“佛”是译音,本义是“大觉金仙”。这也是大段的验证。

【疏解】

这两段是用佛经来旁证丹道的证验。

【原文】

现在可考证者有三:

一则坐去,神入谷中,闻人说话,如隔里许,一一明了。而声入皆如谷中答响,未尝不闻,我未尝一闻。此为神在谷中,随时可以自验。

一则静中,目光腾腾,满前皆白,如在云中。开眼觅身,无从觅视。此为虚室生白,内外通明,吉祥止止也。

一则静中,肉身綈綈,如绵如玉。坐中若留不住,而腾腾上浮。此为神归顶天。久之,上升可以立待。

【译文】

现在能够考证的有三种情况:



和合四象图

一种是入静之后,如同神进入山谷之中,听到外边有人讲话,即使相距一里多路,也能听得清楚明了。那声音进入耳内,如同深山大谷中的回声,怎么能听不见,又何止听见一次。这种神入谷中的现象,随时可以体验到。此段为《灵宝毕法·匹配阴阳》的验证。

一种是在入静之中,两眼内神光闪烁,前面一片白色,就像在白云之中。即使睁眼去看自己的身体,也无从看见。这种现象,称为“虚室生白”,那是内外通明、吉祥和瑞的景象。此段为《灵宝毕法·交媾龙虎》的验证。

一种是在入静之中,肉体阳炁熏蒸,又像棉花,又像碧玉。坐在那里好像留不住似的,有腾腾上浮的感觉。那是因为神炁上归头顶之天的缘故。久而久之,阳炁飞升就可以实现。此段为《灵宝毕法·烧炼丹药》的验证。

【疏解】

这是《灵宝毕法》中的“人仙功”的内观景象。

【原文】

此三者,皆现在可验者也。

然亦说不尽的,随人根器,各现殊胜。如《止观书》所云:“善根发相”是也。此事如人饮水,冷暖自知。须自己信得过方真。

【译文】

这三种景象,都是现在就可以验证的。

但是,也有许多景象是说不完的,它随每个人的素质不同,产生出的妙景各有其特殊性。正如《止观书》所说的:“善根发相。”练功中出现的诸多景象如同人饮水一样,冷暖只有自己知道。必须自己信得过的,那才是真景。

【疏解】

练习相同的方法,由于每个人的先天素质和后天修养不同,却得到不同的证验,这是事实。在这里要特别强调的是:

第一,在方法和证验之间,找出必然的内在联系,这是共性;

第二,从不同的证验中,分析相关人的先天素质和后天修养,从中找出客观的因果联系,这是个性。做到了这两点,就可以避免高层次的自以为是和故步自封。

【原文】

先天一炁,即在现前证验中自讨。一炁若得,丹亦立成。此一粒,真黍珠也。“一粒复一粒,从微而至著”。有时时之先天,一粒是也。有统体之先天,一粒乃至无量也。一粒有一粒之力量。此要自家愿大,为第一义。

【译文】

先天一炁,可以在眼前出现的验证中去寻找。找到了先天一炁,金丹也就可以炼成。这可是一粒真正的黍珠。正如张伯端《金丹四百字》所说“一粒复一粒,从微而至著。”先天一炁时刻表现的都是一粒。但从整体上讲,先天一炁有一粒乃至无穷粒。每一粒都有每一粒的力量。修炼者必须有宏大的志愿,这是最重要的品质。

【疏解】

这里所说的“一粒真黍珠”,正是《灵宝毕法·交媾龙虎》的结果。而“一粒复一粒,从微而至著”,正是《灵宝毕法·烧炼丹药》的过程。这“一粒真黍珠”,又称仙苗、仙胎、婴儿,等等。修炼至此,谓称人仙。

本章要点

本章所讲的“回光证验”,仅仅是《灵宝毕法》证验中的一部分,不过,从中可以认识到:

【译文】

祖师说：

回光的方法要按部就班地去炼，不要影响自己的正业。古人说：“事来要应过，物来要识破。”在日常生活中用正念行事，神光就不会随物而转移，而是立即返回，这就是时时刻刻在无形无相中回光。

日常生活中，时刻能做到遇事就返照，又不著人相，又不著我相，那就是随时随地在回光，这是第一妙用。清晨起来，排除各种干扰，静坐一两个时辰，那是最妙的事。

凡是在平常的待人接物中，坚持应用返照法，做到没有一刻间断。照此练习两个月、三个月，必会感动天上真仙，来与你印证。



出定演神图

【疏解】

“回光活法”就是不仅要在练功的过程中运用好“回光”，还要在日常生活和工作中运用好“回光”。要活学活用“回光”。

本章要点

回光活法分两方面理解：

1、回光法活。每一个修丹道者都希望功夫日渐精进，以期丹药早得。一旦功夫渐入佳境，则心如水镜，物来则现，物去则神气自相翕歛，不为外物所牵，即祖师所谓“不著一毫人我相”。学者若能使真意常得住于炁穴，则不回光而光自回矣。光回，则药物自产，无妨兼顾人事。此乃回光之法已活。

2、回光活法。初炼静坐时，神气散乱，若不扫除人事，寻觅静处，专攻锻炼，以避俗务之扰，必至朝勤夕惰，何时方能得其玄奥乎？所以说，初炼时，宜抛弃家务，倘若不能，亦须托人照理，以使专意勤修。如果功夫到了玄微则不妨再行兼理正务，以了俗愿。是谓“回光活法”。昔紫阳真人有

言曰：“修行混俗且和光，圆即圆兮方即方，显微逆从人莫测，教他怎能见行藏？”所以，回光活法，即和光混俗之义。

第八 逍遥诀

【原文】

祖师曰：

玉清留下逍遥诀，四字凝神入气穴。

六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫。

水中吹起藉巽风，天上游归食坤德。

更有一句玄中玄，无何有乡是真宅！

律诗一首，玄奥已尽。大道之要，不外“无为而为”四字。惟无为，故不滞方所、形象；惟无为而为，故不堕顽空、死虚。作用不外一“中”。而枢机全在二目。二目者，斗柄也。斡旋造化，转运阴阳。其大药，则始终一“水中金”而已。

【译文】

祖师说：

玉清留下逍遥诀，四字凝神入气穴。

六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫。

水中吹起藉巽风，天上游归食坤德。

更有一句玄中玄，无何有乡是真宅！

这首律诗，已经把功法的玄奥说尽了。修炼大道的要领，不外乎“无为而为”四个字。惟有无为，才不凝滞在范畴和形象之上；惟在无为中有为，才不致堕入顽空死虚之中。其中的作用不外乎一个“中”字。而枢机全在两眼。两眼就好比北斗星的斗柄一样，造化着天地万物，运转着阴阳两极。所产生的大药，自始至终都是水中金，也就是水乡铅。

【疏解】

本段描述的是《灵宝毕法·地仙功》部分修炼的内容和景象。《灵宝毕法·人仙功》是以有为法为主,《灵宝毕法·地仙功》是以无为法为主。在这样的转变过程中,关键要把握好“无为而为”。

【原文】

前言回光,乃指点初机,从外以制内,即辅以得主。此为中下之士修下二关,以透上一关者也。今路头渐明,机括渐熟。天不爱道,直泄无上宗旨。诸子秘之秘之,勉之勉之!

【译文】

前面所讲的回光,是用来指点每次练功的起初阶段,使修炼者从外部(识神)来控制内部(元神),通过制服识神得以显现元神。这是为中下之士修炼中下两关,最后透入上关的方法。现在,道路逐渐明朗,方法逐步纯熟。上天并不是守住大道不放,所以泄露出这部至高无上的宗旨,各位修炼者要千万爱惜,加倍努力!

【疏解】

每次练功的起初阶段,都要运用回光从外部(识神)来控制内部(元神),从而掌握练功的主动权。这是一个基本的法则,就是“回光”结合“引仙法”、《灵宝毕法》的修炼。

【原文】

夫回光,其总名耳。工夫进一层,则光华盛一番,回法更妙一番。前者由外制内,今则居中御外;前者即辅相主,今则奉主宣猷。面目一大颠倒矣。

【译文】

回光,是修性的总名称。功夫每上进一层,光华就盛大一番,回光也更妙一些。前面的功法是由外部(识神)控制内部(元神),现在的功法则是由中央(元神)驾驭外围(识神);前面的功法是由臣佐(识神)来辅助君王(元神),现

在的功法则是臣佐(识神)奉君王(元神)圣旨来发号施令。整个面目完全是一大颠倒。

【疏解】

回光贯穿于整个《灵宝毕法》的修炼过程之中：

在“炼身摄气”阶段，识神起主导作用，元神则渐渐显露；

在“炼精化炁”阶段，识神控制、指使着元神发挥作用；

在“炼炁化神”阶段，识神辅助、跟随着元神发挥作用；

在“炼神还虚”阶段，识神则渐渐隐退，元神起主导作用；

在“炼虚合道”阶段，识神泯灭，元神(阳神)独尊。

所以，每一个修炼丹道的人都必须全程把握和协调识神与元神之间的关系，只有这样，才能真正做到有为、无为、无不为。

【原文】

法子：欲人静，先调摄身心自在安和，放下万缘，一丝不挂。天心正位乎中，然后两目垂帘，如奉圣旨以召大臣，孰敢不至？次以两目内照坎宫。光华所到，真阳即出以应之。

【译文】

这一功法的内容是：要想人静，首先要调身调心至自在安和，接着放下万缘，丝毫没有牵挂。让天心正位于中宫，然后两眼垂帘，就像奉了圣旨去召唤大臣，谁敢不尊呢？接着用两目内照坎宫(下丹田)。光华所到之处，真阳就会出来应接。

【疏解】

这是“引仙法·凝神寂照”就要求做到的内容。在人的胎儿状态中，元炁和元神是相融在一起的。人出生以后，元炁居下，元神居上。人在修炼的过程中，识神渐静，元神渐显。识神引导着元神凝注下田，元神与元炁相遇相合，也属于再度重逢，没有隔阂。这才有“光华所到，真阳出应”。

【原文】

离，外阳而内阴。乾体也，一阴入内而为主。随物生心，顺出流转。今回光内照，不随物生，阴气即住。而光华注照，则纯阳也。同类必亲，故坎阳上腾。非坎阳也，仍是乾阳应乾阳耳。二物一遇，便纽结不散，罔活动，倏来倏往，倏浮倏沉。自己元宫中，恍如太虚无量，遍身轻妙欲腾，所谓“云满千山”也。次则来往无踪，浮沉无辨，脉住气停，此则真交媾矣，所谓“月涵万水”也。俟其杳冥中，忽然天心一动，此则一阳来复，“活子时”也。然而此中消息要细说。

【译文】

离卦，外部是阳而内部是阴。它的本体是乾卦，是一阴进入乾卦而成为离卦。离卦中的阴气（识神）容易随物而生心，顺出而流转。现在回光内照，识神就不会随物而生心，阴气就受到了控制。由于光华的凝注和内照，阴气就逐步转成了纯阳之气。由于同类相亲，所以坎卦中的阳气向上升腾。这阳气本非坎阳，而是乾阳，是乾阳应接乾阳。离中之阴和坎中之阳这两气相遇，就纽结不散而成元阳之炁，氤氲活动，忽来忽回，忽浮忽沉。这时自己的元宫之中，犹如太空那样无边无际，全身轻盈美妙飘飘欲升，这就是所谓的“云满千山”。接着，元炁来往无踪，浮沉无迹，会引起短暂的经脉停住、呼吸停止的现象，这才是真正的交媾，也就是所谓的“月涵万水”。在杳杳冥冥之中等待，忽然天心一动，这就是“一阳来复”，“活子时”出现了。然而这里面的消息还要细说。

【疏解】

这是《灵宝毕法·龙虎交媾》之理、之法、之景。

【原文】

凡人一视一听，耳目逐物而动，物去则已。此之动静，全是民庶，而天君反随之役，是常与鬼居矣。今令一动一静，皆与人俱。人，乃真人，即身中天君也。彼动，则与之俱动。动则“天根”也。静，则与之俱静，静则“月

窟”也。动静无端，亦与之动静无端；休息上下，亦与之休息上下。所谓“天根月窟闲来往”也。

【译文】

一般人都用眼睛去看，用耳朵去听，眼睛和耳朵会随着外物的活动而动。外物走了，看和听的行为也就结束了。这里的动与静，就好比是下面的臣民办事，而上面的天子反而跟随着他们一样。这样无异于跟鬼住在一起了。现在修炼这一动一静，不是跟鬼在一起，而是跟人在一起。那人，就是真人，即自己身中的天子。天子一动，下面的臣民也一齐跟着动。这种动称为“天根”。天子一静，下面的臣民也一齐跟着静。这种静称为“月窟”。天子不停地动静交换，臣民们也不停地动静交换；天子从上到下都休息，臣民们也从上到下都休息。这就是所谓的“天根月窟闲来往”。

【疏解】

这里是用动与静的相互关系来说明识神（臣民）与元神（天子）之间的作用转化。起初，识神依靠的力量（后天气）比元神依靠的力量（先天炁）强大，所以，元神跟随识神走。修炼丹道的过程，正是后天气转化为先天炁的过程（“引仙法”），更是炼化不同层次的先天炁的过程（《灵宝毕法》）。随着先天炁的数量与质量的改变，元神变被动为主动，统领着识神共同发挥作用。

【原文】

天心镇静，动违其时，则失之嫩；天心已动，而后动以应之，则失之老。天心一动，即以真意上升乾宫，而神光视顶为导引焉，此动而应时者也。天君既升乾顶，游扬自得，忽而欲寂，急以真意引入黄庭，而目光视中黄神室焉。既而欲寂者，一念不生矣；视内者，忽忘其视矣。尔时身心便当一场十放，万缘泯迹，即我之神室鼎炉，亦不知在何所。欲觅己身，了不可得。此为天入地中，众妙归根之时也。即此，便是“凝神入气穴。”

【译文】

如果天心还处在镇静之中，起火烧结则火候太早，丹药就失之太嫩；如果

天心已经启动,而没有及时起火烧结以应天心,丹药就失之太老。正确的方法是天心一动,立刻将真意引向乾宫(上田),导引神光内视乾宫,此时炁动恰到好处。元炁上升到乾宫合于元神,正在游扬自得时,忽然感到想要入定,这时应当赶快将真意入黄庭,用神光内视中黄神室。接下来,如果还想入静,则要一点杂念也不能产生;如果要内视体内,则要似视非视。此时,身心就像获得了一场大解放,万感千念一时泯灭,即使自己神室中炼丹的炉鼎,也不知道放在什么地方了。甚至连自己的身体在什么地方,也找它不到。这就是天人地中、众妙归根的时刻。到此,才是所谓的“凝神入气穴”。

【疏解】

本段讲的是运用回光,准确地把握《灵宝毕法·烧炼丹药》的火候。

【原文】

夫一回光也,始而散者欲敛,六用不行,此为“涵养本原,添油接命”也。既而敛者自然优游,不费纤毫之力,此为“安神祖窍,翕聚先天”也。既而影响俱灭,寂然大定,此为“蛰藏气穴,众妙归根”也。一节中具有三节。一节中具有九节,且俟后日发挥。

【译文】

修炼回光时,开始就要将散漫的神光收敛回来,使眼、耳、鼻、舌、身、意这六种功能渐渐失去作用,这就是“涵养本原,添油接命”。接着,收敛神光就会轻松自如,不费丝毫气力,这就是“安神祖窍,翕聚先天”。再往后,感觉到一切外界的影响逐渐消失,进入了寂然大定的状态,这就是“蛰藏气穴,众妙归根”。修炼回光的方法可以分为三法,也可以分为九法,以后再仔细阐述。

【疏解】

从“涵养本原,添油接命”、“安神祖窍,翕聚先天”、“蛰藏气穴,众妙归根”不难看出,这已经是运用“回光”在内观炁化、祖窍、气穴之后的验证结果。

“一节中具有三节”,“一节中具有九节”。字面上好理解,一节可分为三节,也可分为九节。具体地说,回光的方法可以分为三法,即“涵养本

原,添油接命”、“安神祖窍,翕聚先天”、“蛰藏气穴,众妙归根”,也可以再细分为九法。这是形式上的划分,更重要的是要从内含上去理解。回光是炼识神、元神、灵性的方法,以识神炼元神,以元神炼灵性,以灵性炼元神,以元神炼识神等等,三者紧密地交织在一起,统称回光为一法,各有侧重分三法,侧重之中又有差异而各生三法共分九法。无论是一法、三法、九法,炼的都是识神、元神、灵性,玄妙精致在毫厘之间,内景差异在瞬息万变。

【原文】

今以一节中具有三节言之。当其“涵养”而初静也,“翕聚”亦为“涵养”,“蛰藏”亦为“涵养”。至后,而“涵养”皆“蛰藏”矣。中一层可类推,不易处而处分矣,此为无形之窍。千处万处,一处也。不易时而时分焉,此为无候之时,元会运世,一刻也。

【译文】

现在解释每一乘都有三法的含义。在下乘,当处于“涵养”阶段(第一法)开始入静时,“翕聚”是为了“涵养”,“蛰藏”也是为了“涵养”。到了“翕聚”阶段(第二法),“涵养”、“蛰藏”都是为了“翕聚”。到了最后(第三法),“涵养”、“翕聚”也是为了“蛰藏”。到了中乘可以依此类推,不改变窍位而窍位自动生化,形成了由神和炁构成的“无形之窍”——玄窍。窍位有千处万处,本质上讲都是无形的一窍。不改变时间而时间自动变化,形成了变化的时间,也就是“无候之时”,哪怕是千载万世,也只是一刻而就。

【疏解】

这里还要理解“涵养”、“翕聚”、“蛰藏”的含义。

“涵养本原,添油接命”:“本原”是指元炁元神。“涵养本原”是保障元炁元神不泄漏、不衰亡,达到“添油接命”的目的。具体方法为“智能法”中的修炼“内功线”,回收神光入玄窍、入炁穴,即上田和下田。

“安神祖窍,翕聚先天”:汇聚三光于眼前,练就灵光天心。

“蛰藏气穴,众妙归根”:将神光下注“炁穴”,“蛰藏”其中,使元炁与

元神相见相合,再现它们在先天胎儿状态中的情景,自然是“众妙归根”。

由此可见,“涵养”、“翕聚”、“蛰藏”的含义是:“涵养”是修路搭桥,确保元炁元神不漏。“翕聚”是建房运化,练就灵光天心。“蛰藏”是蛰伏和深藏元神于下田,使元炁与元神相见相合。元炁与元神的相合,有助于元神发挥作用,表现在人的时间和空间概念发生了变化,肯定会出现一些奇妙的感觉。这是“智能法”中修炼和运用“内功线”的过程,常与“引仙法”、《灵宝毕法·人仙功》配合运用。

【原文】

凡心非极静则不能动,动则妄动,非本体之动也。故曰:感于物而动,性之欲也;若不感于物而动,即天地之动也。不以天之动对天之性句,落下说个“欲”字。欲在有物也。此为出位之思,动而有动矣。一念不起,则正念乃生,此为真意。寂然大定中,而天机忽动,非无念之动乎?无为而为,即此意也。

【译文】

一般来说,心神若不是静到了极点是不能动的,即使动也是妄动,不是本体在动。所以说,心神因感应事物而动,那是人性的欲望所驱使;心神如果不是因为感应事物而动,那才是天地之动。如果心神不能做到天之动与天之性相互对应,就会被欲望所控制。欲望的形成就在于有事物。心神因思想事物而成欲望,事物的变化会引起欲望的变化。如果能做到一念不起,正念才会产生,正念也就是真意。在寂然大定之中,天机忽然发动,那不就是没有欲望的动吗?所谓“无为而为”,指的正是这个意思。

【疏解】

识神动,则元神静。识神静,则元神动。识神“感于物而动”,人的思维处在下三界(人、事、物);识神“不感于物而动”,元神随天地之动而动,人的思维已经进入中三界(天、地、人)。一念不起才是正念真意,无为而为方能无所不为。

【原文】

诗首二句，全括金华作用。次二句，是日月互体意。“六月”，即离火也。“白雪飞”，即离中真阴，将返乎坤也。“三更”，即坎水也。“日轮”，即坎中一阳，将赫然而返乎乾也。取坎填离，即在此中。

次二句，说斗柄作用，升降全机。“水中”非坎乎？目为“巽风”。目光照人坎宫，摄召太阳之精是也。“天上”，即乾宫。“游归食坤德”，即神入气中，天入地中，养火也。

末二句，是指出诀中诀。诀中之诀，始终离不得所谓“洗心涤虑为沐浴”也。

圣学以“知止”始，以“止至善”终，始乎无极，归乎无极。佛以“无住而生心”为一大藏教旨。吾道以“致虚”二字，完性命全功。总之，三教不过一句，为出死护生之神丹。神丹惟何？曰“一切处无心”而已。吾道最秘者——沐浴，如此一部全功，不过“心空”二字，足以了之。今一言指破，省却数十年参访矣！

【译文】

本章那首律诗的头两句，已经全部概括了金华的作用。其后两句，意思是“日月互体”。“六月”，指离卦的火。“白雪飞”，指离卦中间一爻的真阴，将要返归于坤。“三更”，指坎卦的水。“日轮”，指坎卦中间一爻的真阳，将要返归于乾。所谓“取坎填离”，就包含在这两句诗当中。

再下面两句，说的是斗柄作用，气液升降的全部机关。“水中”不正是坎卦吗？“巽风”指的是三目。神光返照进入坎宫（下田），摄召着阴中之阳的精华。“天上”，指的是乾宫（上田）。“游归食坤德”，指神入气中，天入地中，须要温养神火。

最后两句，指出了修炼中诀窍中的诀窍。这诀窍中的诀窍，始终离不开“洗心涤虑”的沐浴之法。

儒学是从《大学》所讲的“知止”开始，到“止于至善”为终，以无极开始，还是以无极归终。佛学是以《金刚经》所讲的“无所住而生其心”为大藏教旨。我们道学是以《老子》所讲的“致虚极”来完成性命全功。总而言之，儒释道三教都不过是用一句话，来作为出死护生的神丹。那神丹又是什么呢？就是

“一切处要无心”罢了。我们这一派最玄秘的是沐浴，这样一部性命全功，不过是“心空”二字而已。现在我一言点破，省却诸位数十年参悟的功夫了！

【疏解】

“逍遥诀”的核心是凝神入炁穴：识神通过“涵养”、“翕聚”、“蛰藏”，使元神与元炁相合于下田，然后，识神渐静，行沐浴之法，等待着元神随天地之动而动。这也是儒学、佛学、道学的真谛。“逍遥诀”中的修炼内容正是《灵宝毕法·人仙功·地仙功》。通过凝神入炁穴这个“人仙功”的方法来达到“地仙功”的过程。“水中吹起”是“肘后飞金晶”，“天上游归”是“玉液还丹”或“金液还丹”或者说“珠落黄庭”。

【原文】

子辈不明一节中具有三节，我以佛家“空、假、中”三观为喻。三观先“空”，看一切物皆空。次“假”，虽知其空，然不毁万物，仍于空中建立一切事。既不毁万物，而又不著万物，此为“中观”。

当其修空观时，亦知万物不可毁，而又不著，此兼三观也。然毕竟以看得空为得力，故修空观，则空固空，假亦空，中亦空。修假观，是用上得力居多，则假固假，空亦假，中亦假。中道时亦作空想，然不名为空，而名为中矣。亦作假观，然不名为假，而名为中矣。至于中，则不必言矣。

【译文】

各位还不明白前面讲的每一乘中具有三法的微妙玄义，我现在用佛家的“空观”、“假观”、“中观”三观来说明一下。这三观当中，头一个是“空观”，就是把一切事物都看成是空虚的。第二个是“假观”，虽然知道万物皆空，但又不能把万物全部毁掉，还要在这空虚的世界里建立一切事物，只是把它们看成是虚假的而已。既不能把万物毁掉，又不对万物执着，这第三个就是“中观”。

如果修炼“空观”时，同时知道万物不可毁灭，也不可执着，这三观就都兼备了。但毕竟是把万物看“空”了才算得力，所以修炼“空观”时，空固然是空，

假也是空,中还是空。修炼“假观”时,在用“空”上下得工夫居多,假固然假,空也是假,中还是假。在修炼“中观”时,也把万物想成是空的,但不叫它空,而叫它中。也要把万物看成是假的,但不叫它假,而叫它中。至于中,就更不用说,必然叫它中了。

【疏解】

此段论述极妙。从不同的层次论述“空观”、“假观”、“中观”，

清晰、明了、深入、透彻。反复阅读，细心琢磨，结合实修，悟道不难。

从实修《灵宝毕法》的角度，结合回光，对“空观”、“假观”、“中观”另有解释：

当完成了“引仙法”的修炼以后，脏腑之气完全转化成了先天之炁，感觉到体内空荡荡的（炼脏器为脏炁），此时开始沐浴。这是“空观”。

在“空观”的虚空之中，修炼《灵宝毕法·人仙功》，当完成了“烧炼丹药”的修炼以后，脏炁完全转化成了元炁，感觉到体内空荡荡的（炼元精为元炁），此时开始沐浴。这也是“空观”。

在“空观”的虚空之中，修炼《灵宝毕法·地仙功》，当完成了“金液还丹”的修炼以后，人体元炁完全转化成了纯阳之炁，感觉到体内空荡荡的（炼形为纯阳炁），此时开始沐浴。这是“假观”。

在“假观”的虚空之中，修炼《灵宝毕法·天仙功》，当完成了“超脱分形”的修炼以后，阳神出体，进入真空（炼纯阳炁为阳神），此时入大定。这是“中观”。

【原文】

吾虽有时单说离，有时兼说坎，究竟不曾移动一句。开口提云：枢机全在二目。所谓“枢机”者，用也。用此斡旋造化，非言造化止此也。六根



跨风凌霄图

七窍，悉是光明藏，岂取二目而他概不问乎？用坎阳，仍用离光照摄，即此便明。朱子尝曰：“瞎子不好修道，聋子不妨。”与吾言何异？特表其主辅轻重耳。

【译文】

我虽然有时单独说离卦，有时也兼说离坎二卦，但中心意思始终没有变动。我开口就提示过：枢机全在两眼。所谓“枢机”，指的是妙用。以妙用来斡旋造化，不是说造化只有这一点。人的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）和七窍（眼、耳、口、鼻），全都隐藏着光明，岂能只知道取两目而其他的就一概不闻不问呢？要用坎卦的一阳，还要用离卦的光去照摄，这才能明白。朱先生曾说：“瞎子不好修道，但聋子不碍事。”这与我说的话有什么两样呢？我只不过特别强调谁是主谁是辅、谁轻谁重而已。

【疏解】

识神以两眼观世界，元神以天目观世界。人运用识神，通过六觉（视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、意觉）认知客观存在。人运用元神，通过天人合一认知客观存在的本原。

【原文】

日月原是一物。日中含真阴，是真月之精。月窟不在月而在日，所谓月之窟也。不然，只言月足矣。月中翕真阳，是真日之光。日光反在月中，所谓天之根也。不然，只言天足矣。一日一月，分开止是半个，合来方成一个全体。如一夫一妇，独居不成家室。有夫有妇，方算得一家完全。然而物难喻道。夫妇分开，不失为两人。日月分开，不成全体矣。知此，则耳目犹是也。吾谓瞎子已无耳，聋子已无目。如此看来，说甚一物？说甚两物？说甚六根？六根，一根也。说甚七窍？七窍，一窍也。吾言只透露其相通处，所以不见有两。子辈专执其隔处，所以随处换却眼睛。

【译文】

太阳和月亮的本原是一体的。太阳中含有真阴，那也就是月亮的精华。“月窟”并不在月亮上而是在太阳上，所以应当叫做月亮的窟。不然的话，直



龙驾之车图

龍中圖

接说月亮就行了,何必说“月窟”呢?月亮中含有真阳,那也就是太阳的光华。太阳光反照到月亮上,这就叫做天根。不然的话,直接说天就行了,何必说“天根”?一个太阳,一个月亮,两者分开只能看成是半边,合起来才是一个全体。这好比一夫一妇,各人独居就不成家室。只要有夫有妇,才算是完全的家。但是,用人间事物来比喻大道,是不完全妥帖的。因为夫妇二人分开,还仍然是两个人。而修炼中的日月分开了,就不成为完全的一体了。懂得了这个道理,就明白了眼和耳也是一个整体。我说,瞎子已没有耳朵了,聋子已没有眼睛了。这样看来,眼

睛和耳朵是一件东西呢,还是两件东西呢?说什么有六根?六根其实就是一根!说什么有七窍?七窍其实就是一窍!我说的这些话,只是透露它们相通的地方,所以看不出有什么不同。你们各位专门执着于它们不同的地方,所以随时随地都会改变看法。

【疏解】

丹道炼化的是阴中之阳和阳中之阴,也就是“月窟”和“天根”。识神中的六根七窍在元神看来就是一根一窍。

本章要点

一首《逍遥诀》,说尽了大道的要义——“无为而为”。无为突破了有为在范畴和形象上的局限性,无为中有为,才不致堕入顽空死虚之中。其中的作用在于“中”字——核心和根本,妙用全在回光。回光造化着精炁神灵,运转着阴阳两极。回光所产生的元炁是成就大道的基础。

第一,回光可以揭示有为、无为、无不为的实质。

回光,是修性的总名称。功夫每上进一步,元炁就盛大一番,回光也更妙一些。终究离不开有为、无为、无不为。“有为而入无为”是由识神控

制、辅助元神，“无为而为”是由元神驾驭、支配识神。《灵宝毕法》是修命的体系，考虑到性命双修，回光则贯穿于整个《灵宝毕法》的修炼过程中：

在“炼身摄气”阶段，识神起主导作用，元神则渐渐显露（有为而为）；

在“炼精化炁”阶段，识神控制、指使着元神发挥作用（有为而入无为）；

在“炼炁化神”阶段，识神辅助、跟随着元神发挥作用（无为而渐为）；

在“炼神还虚”阶段，识神则渐渐隐退，元神起主导作用（无为而为）；

在“炼虚合道”阶段，识神泯灭，元神（阳神）独尊（无为而无不为）。

由此可见，有为、无为和无不为的实质就是把握和协调识神与元神之间的关系。

第二，识神与元神有着不同层次的能量基础。

在人的胎儿状态中，元炁和元神是相融在一起的。人出生以后，元炁居下，元神居上。人在修炼的过程中“凝神寂照”，识神渐静，元神渐显。识神引导着元神凝注下田，元神与元炁相遇相合，也属于再度重逢，没有隔阂。这才有“光华所到，真阳出应”。

用卦象说明识神与元神的内在关系。离卦，外部是阳而内部是阴。它的本体是乾卦，是一阴进入乾卦而成为离卦。离卦中的阴气（识神）容易随物而生心，顺出而流转。现在回光内照，识神就不会随物而生心，阴气就受到了控制。由于元气的凝注和内照，阴气就逐步转成了纯阳之气。由于同类相亲，所以坎卦中的阳气向上升腾。这阳气本非坎阳，而是乾阳，是乾阳应接乾阳。离中之阴和坎中之阳这两气相遇，就纽结不散而成元阳之炁，氤氲活动，忽来忽回，忽浮忽沉。这时自己的元宫之中，犹如太空那样无边无际，全身轻盈美妙飘飘欲升，这就是所谓的“云满千山”。接着，元炁来往无踪，浮沉无迹，会引起短暂的经脉停住、呼吸停止的现象，这才是真正的交媾，也就是所谓的“月涵万水”。在杳杳冥冥之中等待，忽然天心一动，这就是“一阳来复”，“活子时”出现了。

用动与静说明识神与元神间的能量转化。起初，识神依靠后天气的力量比元神依靠先天炁的力量强大，元神跟随识神走，这是识神动而元神

静。修炼丹道的过程,正是后天气转化为先天炁的过程,更是炼化不同层次的先天炁的过程(《灵宝毕法》)。随着先天炁的数量与质量的改变,元神变被动为主动,统领着识神共同发挥作用,这是元神动而识神静。

用过程与转化说明识神与元神的相互作用。如果天心还处在镇静之中,起火烧结则火候太早,丹药就失之太嫩;如果天心已经启动,而没有及时起火烧结以应天心,丹药就失之太老。正确的方法是天心一动,立刻将真意引向天目,导引神光内视天目,此时炁动恰到好处。元炁上升到天目合于元神,正在悠扬自得时,忽然感到想要入定,这时应当赶快将真意入黄庭,用神光内视中黄神室。接下来,如果还想入静,则要一点杂念也不能产生;如果要内视体内,则要似视非视。此时,身心就像获得了一场大解放,万感千念一时泯灭,即使自己神室中炼丹的炉鼎,也不知道放在什么地方了。甚至连自己的身体在什么地方,也找它不到。这就是天入地中、众妙归根的时刻。到此,才是所谓的“凝神入炁穴”。

第三,回光的方法体系。

修炼回光的方法分为三法或九法:即“涵养本原,添油接命”、“安神祖窍,翕聚先天”、“蛰藏气穴,众妙归根”。

第四,解读“无为而为”。

一般来说,心神若不是静到了极点是不能动的,即使动也是妄动,不是本体在动。所以说,心神因感应事物而动,那是人性的欲望所驱使;心神如果不是因为感应事物而动,那才是天地之动。如果心神不能做到天动与天之性相互对应,就会被欲望所控制。欲望的形成就在于有事物。心神因思想事物而成欲望,事物的变化会引起欲望的变化。如果能做到一念不起,正念才会产生,正念也就是真意。在寂然大定之中,天机忽然发动,那不就没有欲望的动吗?所谓“无为而为”,指的正是这个意思。

本章是《太乙金华宗旨》的核心内容,也是从形式(回光)到表象(有为与无为)到本质(识神与元神)全面认识精神的认识论体系。

第九 百日立基

【原文】

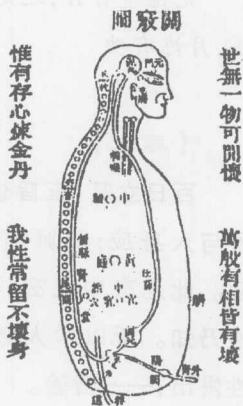
祖师曰：

《心印经》云：“回风混合，百日功灵。”总之立基百日，方有真光。如子辈尚是目光，非神火也；非性光也；非慧智炬烛也。回之百日，则精气自足，真阳自生。水中自有真火，以此持行，自然交媾，自然结胎。吾方在不识不知之天，而婴儿已成矣。若略作意，便是外道！

【译文】

祖师说：

《心印经》说：“回风混合，百日功灵。”说得是练功要有一百天，才能奠定基础，才有真光出现。练功者收回的光，起初还只是后天的眼光，不是神火，不是性光，更不能说是智慧的神光。等到回光一百天之后，精气自然充足，真阳自然生成。水中自然会产生真火，照这样实行下去，龙虎自然会交媾，圣胎自然会凝结。我还在不知不识的先天状态之中，那婴儿已经发育成熟了。如果稍稍参与后天的意识，那就不是正道，而是外道！



关窍图

【疏解】

回光是由识神到元神的过渡或转化过程，与之相应的是由后天气到先天炁的转化。两者缺一不可。

【原文】

百日立基，非百日也。一日立基，非一日也。一息立基，非呼吸之谓也。息者，自心也，自心为息，元神也，元气也，元精也。升降离合，悉从心起；有无虚实，成在念中。“一息一生持”，何止百日？然百日，亦一息也。

百日只在得力。昼间得力,夜中受用;夜中得力,昼间受用。

【译文】

百日立基,不是指非一百天不可。一日立基,也不是指就是一天。一息立基,也不是指一次呼吸。“息”字,是由“自”和“心”组成的,意思是自身本体心动为息,也就是元神、元气、元精之动为息。气的升降离合,全由心息起;神的有无虚实,全在一念之中。“一息一念要靠一生来修持”,又何止是一百天呢?即使修炼一百天,也不过是为了一息一念而已。

百日立基的关键是要有实效。白天练功,夜间受益;夜间练功,白天受益。

【疏解】

无论是百日,还是一日、一息,关键是要真息。真息来自实修,日炼受益,月炼有功。

【原文】

百日立基,玉旨也。上真言语,无不与人身应;真师言语,无不与学人应。此是玄中之玄,不可解者也。见性乃知。所以学人必求真师授记,任性发出,一一皆验。

【译文】

百日立基,本是玉皇的旨意。天上的真仙说的话,没有一句不与人身之体相对应;世上的真师说的话,没有一句不与学道的人相适应。这真是玄中之玄,很不好理解。只有到了明心见性的境地才会明白。所以学道的人必须求真师传授,任何由真性引发的事物和现象都是可以得到验证的。

【疏解】

拜明师,求正法,才能成真道。

嬰兒現形圖



嬰兒現形圖

本章要点

修炼百日，自然有百日之功。然而，百日立基，不是指非一百天不可。一日立基，也不是指就是一天。一息立基，也不是指一次呼吸。“息”字，是由“自”和“心”组成的，意思是自身本体心动为息，也就是元神、元气、元精之动为息。气的升降开合，全由心息起动；神的有无虚实，全在一念之中。“一息一念要靠一生来修持”，又何止是一百天呢？即使修炼一百天，也不过是为了一息一念而已。

百日立基的关键是要真息，真息来自实修，白天练习，夜间受益；夜间练习，白天受益。然而，要想求得正法，必须拜明师，才能成真道。

本章所谓的“百日立基”只是形式，其真谛在于由识神进入元神，由后天进入先天。

第十 性光识光

【原文】

祖师曰：

回光之法，原通行止坐卧，只要自得机窍。吾前开示云：“虚室生白。”光非白耶？

但有一说：初未见光时，此为效验。若见为光，而有意著之，即落意识，非性光也。子不管他有光无光，只要无念生念。何谓无念？“千休千处得”。何谓生念？“一念一生持”。此念乃正念，与平日念不同。今心为念。念者，现在心也。此心，即光即药。

【译文】

祖师说：

回收神光的方法，通行于行站坐卧之中，只要自己能掌握玄机妙窍的奥秘就成。前边曾经提到过“在虚室生出白”。那神光不就是这个白光吗？

性，即阿难“使汝流转，心目为咎”也。初言“八还”，上七者，皆明其一一有还。姑留见性，以为阿难拄杖。究竟见性，既带八识，非真不还也。最后并此亦破，方为真见性、真不还矣。

【译文】

一般人看外界的事物，随便举目用眼光一看，还来不及区别事物的特征和属性，这时的眼光还属于“性光”。就像镜子和静水一样，能够映照出各种影像，而它们自身却是无心无意的。过了一会，人的眼光就变成了“识光”，因为它已经能够区别事物的特征和属性了。镜子里有了影像，已经不是镜子了；静水里有了影像，已经不是静水了；目光里有了意识，还叫什么光呢？

各位在回收神光时，开始时是一种“性光”，转念之后就变成了“识光”。意识一生起，神光也就杳无踪影、无从寻觅了。这并不是说没有了神光，而是神光已经转化成了意识。黄帝说：“声动，不生声而生响。”就是这个意思。《楞严推勘入门》说：“不在尘，不在识，惟还根。”这话是什么意思呢？尘，指的是外物，佛家称之为“器界”，与自我毫不相干。如果心去追逐外物，那就是把外物当作了自我的本体。万物各有属于自己的属性，比如说，通气是门窗的属性，明亮是日月的属性。如果将万物的属性都归于自己，终究是不会为我所有的。按照这个道理来推论，直到有一个属性不能还给他人了，这个属性不是你的本性又是什么呢？将明亮还给日月，但是，被你已经看见过的那部分日月的明亮却不能返还。因此，人在看不见天空中日月的时候，却没有“从未见过”日月的感想。如果是这样，那么区别日月的属性，还可以为我所有吗？不知道根据明暗来区别日月的属性，当明和暗都忘掉的时候，那日月的区别又在哪里呢？所以，即使如此也要返还，那就是所谓的“内尘”。只有达到明心见性的境地，才不必返还。即使在明心见性的境地，所谓的“见”也还不是真正的、最终的“见”，所以，连“见性”也可以返还了。这里所返还的，是随识神、意念而流转的“见性”，也就是《楞严经》上释迦向弟子阿难所说的“使汝流转，心目为咎”。他阐述“八识”、“八还”时，前面七种识，都一一论证了它们存在着返还。但到了第八识，姑且留下这个“见性”不谈，当作阿难的拄杖。追究一下“见性”，既然它带有“八识”，那就不是真的不能返还。如果连这个也给破解了，那才是真正的见性、真正的不用返还了。

【疏解】

识神之光为“识光”，元神之光为“性光”，灵信之光为“灵光”。明心见性是返还识本的过程：用识神返还，可以识得人性；用元神返还，可以识得真性；用灵信返还，可以识得本性。人性是人的后天之性，社会赋予，以识神为本。真性是人的先天之性，父母赋予，以元神为本。本性是人的本体之性，天地赋予，以灵信为本。无形无质是客观宇宙中的一种存在状态。在人的后天、先天、本体三种状态中，无形无质分别为识神、元神、灵信，表现为人性、真性、本性。

【原文】

子等回光，正回其最初不还之光，故一毫识念用不着。使汝流转者，惟此六根；使汝成菩提者，亦惟此六根。而尘与识皆不用。非用根也，用其根中之性耳。今不堕识回光，则用根中之元性；落识而回光，则用根中之识性。毫厘之辨，乃在此也。

【译文】

各位回收神光，正是要回收那最初的、不能再返还的灵光，所以一丝一毫的识神、意念也用不着。指使你的识神、意念流转的，只有六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）；促使你成就菩提（正觉）的，也只有这六根。一切尘智和识神都用不上。这里讲得不是运用六根的属性，而是运用六根的本性。现在如果你没有陷入识神的束缚，那么在回光时，就能运用到六根的元性——真性；如果你运用识神去回光，那么运用的就是六根的识性——人性。差之毫厘，谬以千里，就在于此。

【疏解】

回光又称回神光，具体地说，在“有为”法中是回“识光”，在“无为”法中是回“性光”，在“无不为”法中是回“灵光”。修炼丹道是从“有为”到“无为”到“无不为”的过程，同时也是从回“识光”到回“性光”到回“灵光”的过程。

【原文】

用心即为识光，放下乃为性光。毫厘千里，不可不辨。识不断，则神不生；心不空，则丹不结。心静则丹，心空即药。不著一物，是名心静；不留一物，是名心空。空见为空，空犹未空；空忘其空，斯为真空。

【译文】

总而言之，用心用意就是识神，放下识神就是元神。这里有毫厘千里之差，不可不去仔细地分辨。要知道识神不断，元神就不可能生成；内心不空，内丹就不可能凝结。心静促使丹成，心空成就丹药。不执着任何事物，这叫做心静；不留恋任何事物，这叫做心空。在心空中，能够发现虚空的存在，虚空并不是真空。在虚空中，不再感到虚空的存在，这才是真空。

【疏解】

悟空之道：不空——心空——真空。

本章要点

本章是站在天地的层次上，回识光把人从识神的不空引向元神的心空，回性光把人从元神的心空引向灵信的真空。从大的方面讲，丹道中的性命双修就是把回光贯穿于整个命功之中。如果更具体地说，就是：

回识神之光炼“引仙法”，回阴神之光炼“人仙功”，回阳神之光炼“地仙功”，回灵信之光炼“天仙功”。

第十一 坎离交媾

【原文】

祖师曰：

凡漏泄精神，动而交物者，皆离也。凡收转神识，静而中涵者，皆坎也。七窍之外走者为离；七窍之内返者为坎。

一阴主于逐色随声；一阳主于返闻收见。坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神气。

一自敛息，精神不为境缘流转，即是真交。而沉默跌坐时，又无论矣。

【译文】

祖师说：

如果用卦象来解释，那么凡是泄漏精神，活动而交流物质的，都属于离卦；凡是收转神识，静定而涵养中心的，都属于坎卦。精气神从七窍中外走的是离卦，内返的是坎卦。

离卦中间那一阴爻，以追逐颜色和声音为本职；坎卦中间那一阳爻，以收回听觉和视觉为本职。广义言之，坎离就是阴阳，阴阳就是性命，性命就是身心，身心就是神气。



坎离相交图

日乌月兔图



日乌月兔图

学道的人，始终收敛心息，使自己的精神不随外部环境的变化而流失、转化，这是真正的坎离相交。何况沉默下来安心打坐，那当然是更高一筹了。

【疏解】

本章是从广义地讲“坎离交媾”，便于认识和理解丹道。

第十二 周天

【原文】

祖师曰：

周天非以气作主，以心到为妙诀。若毕竟如何周天？是助长也。

无心而守，无意而行。仰观乎天，三百六十五度，刻刻变迁，而斗枢终古不移。吾心亦犹是也。心即斗枢，气即群星。

吾身之气，四肢百骸，原是贯通，不要十分著力于此。锻炼识神，断除妄见，然后药生。药非有形之物，此性光也，而即先天之真气。然必于大定后方见。并无采法，言采者大谬矣！见之既久，心地光明，自然心空漏尽，解脱尘海。若今日“龙虎”，明日“水火”，终成妄想——吾昔受火龙真人口诀如是，不知丹书所说，更何如也？

【译文】

祖师说：

所谓周天，并不是以气为主体，而是以心为妙诀。如果要问究竟怎样来运行周天，那就等于是揠苗助长。

无心而守，无意而行，这就是周天的妙用。仰望天空，那半球似的天穹被划分为三百六十五度，日月星辰时时刻刻在天空中变换着位置，可是北极星这个斗枢却终古不移。我们的心也是这样。心就好比是斗枢，气好比是群星，气绕着心在运转。

我们身上的气，在四肢百骸当中，原是贯通着的，所以练功时并不要十分着力于此。只要利用



人身周天总图

好这血肉之躯，锻炼好识神，断除了妄见，丹药就会产生。这药并不是有形的物质，而是性光，也就是先天的真气。它必须在寂然大定以后才会出现。这种药并没有什么采法，谈论什么采法的人，那就大错特错了！持久地出现真气，心地会一片光明，自然会达到心空尘漏的境界，于是也就能从尘海中解脱出来。如果你今天谈“龙虎”，明天谈“水火”，把功理挂在嘴上，不去实修，最终只能成为妄想——我从前亲受火龙真人的口诀时讲的就是这样。不知道现今的丹书上，变成怎么说的了？

【疏解】

从本质上讲，周天的运行是先天的元炁随天地而动而动的结果，也就是《灵宝毕法·肘后飞金晶》。用后天的神气运行周天，那就是揠苗助长。

【原文】

一日有一周天，一刻有一周天。坎离交处，便是一周。我之交，即天之回旋也，未能休歇。所以有交之时，即有不交之时。然天之回旋，未尝少息。果然阴阳交泰，大地阳和，我之中宫正位，万物一时畅遂，即丹经“沐浴法”也。非大周天而何？

此中火候，实实有大小不同，究竟无大小可别。到得功夫自然，不知坎离为何物、天地为何等？孰为交？孰为一周，两周？何处觅大小之分别耶。

【译文】

天地之间，一日有一日的周天，一刻有一刻的周天。即使是坎离相交，也是一种周天。我身中的交合，就像天地之间的周天一样，从未停止过。所以，一般的人既有相交的时候，也有不交的时候。而天地的运行却一刻也没有停止过。如果人能做到像天地那样阴阳交泰，达到大地阳和，这时，人的元性居于中宫正位，万物自然时刻随之畅行，这就是丹经中提到的“沐浴法”。这不是大周天又是什么呢？

这里的火候，实在是有所不同的，但从深一层讲，又没有大小可以区别。等到你功夫纯熟自然，也不知道坎离是什么物质、天地是什么状态？什

么叫相交？什么叫一周，叫两周？又从何处去找那大与小的区别呢？

【疏解】

由先天元炁运行周天，标志着丹道的修炼全面进入了先天状态的阶段。元神统领着元炁，依天时而动，运行在不同的内在路线上，形成了不同的周天，构成了元炁运行自动化的美妙内景。而这时的识神仅起着辅助、维护的作用。

【原文】

总之，一身旋远难真。不真，见得极大亦小；真，则一回旋，天地万物悉与之回旋，即在方寸处，极小亦为极大。故金丹火候，全要行归自然。不自然，天地自还天地，万物各归万物。若欲强使之合，终不能合。即如天时亢旱，阴阳不和，乾坤未尝一日不周，然终见得有多少不自然处。我能转运阴阳，调摄自然，一时云蒸雨降，草木酣适，山河流畅。纵有乖戾，亦觉顿释。此即大周天也。

【译文】

总之，人身中的内气回旋运行很难达到“真”的地步。不“真”，内气虽然看起来很大，实际上还是很小；“真”，只要内气一回旋，天地万物一齐跟着回旋，即使在方寸之间的地方运行，看起来很小，实际上却是极大。所以关于金丹的火候，全部的要领在于它的运行归于自然。如果不自然，天地还是那个天地，万物还是各自的万物。如果想强行让它们糅合，终究是不能相合的。比如天气干旱，阴阳不和，但天地之间的乾坤运行，未尝不按周天的规律在运转，不过始终觉得有许多不自然的地方。如果我们能转运阴阳，调和自然，时刻云满天空，甘霖下降，草木都得到了充分滋润，山河也随之运行流畅。在这种状态下，即使偶尔有些不自然的地方，也很快能

圖天周大

白虎張威符赤龍

送上崑崙頂

金鳥飛入廣寒宮

丹從海底發



大周天圖

够得到解决。这就是大周天的境地。

【疏解】

本段说的是《灵宝毕法·肘后飞金晶》的修炼情况：先天之炁是元炁。元炁沿任督两脉运行，带动着整个经络系统运行，也内联着脏腑运行。所以说，启动于下田的元炁所处空间看起来很小，所发挥的作用实际上却是极大。

【原文】

问：活子时甚妙。必认定正子时，似著相？

曰：不著相。不指明正子时，何从而识活子时？既识得活子时，确然又有正子时。是一是二，非正非活，总要人看得真。一真，则无不正，无不活矣。见得不真，何者为活，何者为正耶？即如活子时，是时时见得的。毕竟到正子时，志气清明，活子时愈觉发现。若未识得活的，且只向正的时候验取。则正者现前，活者无不神妙矣。

【译文】

有人问：活子时本来很妙。可是您说必须先认定正子时，这不是著相了吗？

答复是：不著相。如果不指明正子时，又怎样来认识活子时呢？既然认识了活子时，毕竟还有正子时的存在。它们到底是其中之一还是两个都有，到底是正子时还是活子时，总归要人们看得真切才行。看得真，就没有不正、没有不活了。如果看得不真，能弄清哪个是活、哪个是正吗？提到活子时，那是时时都有可能出现的。但毕竟在半夜的正子时里，人的志气清明一些，活子时就显得更加容易出现。如果没有发现过活子时出现，暂且可以在正子时里去等待、去求取。当正子时显现到来时，那活子时没有不显示出它的神妙的。

【疏解】

活子时是人中的子时，正子时是天地的子时。人天不合，子时各异。天人合一，子时相合。

本章要点

天地之间，一日有一日的周天，一刻有一刻的周天。即使是坎离相交，也是一种周天。人身中的交合，就像天地之间的周天一样，从未停止过。所以，一般的人既有相交的时候，也有不交的时候。而天地的运行却一刻也没有停止过。如果人能做到像天地那样阴阳交泰，达到大地阳和，这时，人的元性居于中宫正位，万物自然时刻随之畅行，这就是丹经中提到的大周天。从本质上讲，周天的运行是先天的元炁随天地而动而动的结果，也就是《灵宝毕法·肘后飞金晶》。用后天的神气运行周天，那就是握苗助长。

由先天元炁运行周天，标志着丹道的修炼全面进入了先天状态的阶段。元神统领着元炁，依天时而动，运行在不同的内在路线上，形成了不同的周天，构成了元炁运行自动化的美妙内景。而这时的识神仅起着辅助、维护的作用。

第十三 劝世歌

【原文】

祖师曰：

吾因度世丹衷热，不惜婆心并饶舌。

世尊亦为大因缘，直指生死真可惜；

老君也患有吾身，传示谷神人不识。

吾今略说寻真路，“黄中通理”载大《易》；

“正位居体”是玄关，子午中间堪定息。

光回祖窍万神安，药产川源一气出。

透膜变化有金光，一轮红日常赫赫。

世人错认坎离精，搬运心肾成间隔。

如何人道合天心，天若符兮道自合。
放下万缘毫不起，此是先天真无极。
太虚穆穆朕兆捐，性命关头忘意识。
意识忘后见本真，水清珠见玄难测。
无始烦障一旦空，玉清降下九龙册。
步霄汉兮登天阙，掌风霆兮驱霹雳。
凝神定息是初机，退藏密地为常寂。

图升飛



飞升图

【译文】

祖师说：

我因为度世热情很高，所以不惜苦口婆心在饶舌。
如来佛也为了大因缘，才直指生死是真正的珍惜。
老君说忧患由于有身，才传示谷神但世人不认识。
我现在讲得求真之路，就是《易经》中说的黄中通理。
正位居体就是上玄关，子午中间才可以确定真息。

神光回祖窍则万神安，丹药产在川源有太一气出。

透过帷幕度化出金光，一轮红日经常耀目而周旋。

世人错认坎离的精华，搬运着心肾反而造成偏差。

不如用人道来合天心，天心成就后人道自然相合。

放下万缘后丝毫不起，这是先天真正的无极境地。

太虚穆穆没有征兆现，性命关头要忘却后天意识。

意识忘后才能见本真，水清珠现玄机妙用难猜测。

无始的烦恼一旦虚空，玉清宫自然会降下九龙册。

升上云霄登上天阔后，就能够掌握风云驱赶霹雳。

凝神定息是初修要点，退藏到密地才能达到常寂。

【疏解】

这首劝世歌包含的内容非常多，几乎涉及整个丹道。由此可见祖师的度世之愿、慈悲之心。

【原文】

吾昔度张珍奴二词，会有宗旨。“子后午前”非时也，坎离耳。“定息”者，息息归根中黄也。“坐”者，心不动也。“夹脊”者，非背上轮子，乃直透玉清大路也。“双关”者，此处有难言意。忘神守而贵虚寂与？无所守守，此义也。液于是化，血于是成，而后于是返先天，气于是返神，神于是还虚。虚于是合道，道于是圆志，志于是满愿。诀不胜数，此处是也。至如“地雷震动山头”者，真气生也。“黄芽出土”者，真药生也。而基皆筑于神守双关也。小小二段，已尽修行大路。明此，可不惑于人言。

【译文】

我从前引渡张珍奴时，曾给她写过两首词，其中含有修炼的宗旨。词里的“子后午前”，不是指时间，而是指坎离。“定息”，就是息息归根于中黄部位。“坐”，指的是心不动。“夹脊”，不是指背上轮子，而且是直通玉清的大路。“双关”，这里不大好解释。练功时，是要忘神去守呢还是注重虚寂呢？守无所守处是真正的含义。按这样的原则去守，液会转化为气，血会生成为

气,最后就会返归于先天,达到气归于神,神还于虚,虚合于道,道圆于志,志满于愿。修炼的口诀数不胜数,这里只是其一。至于“地雷震动山头”,说的是真气生成。“黄芽出土”,说的是真药生成。而它们的基础,都建筑在神守双关上。短短两首词,已经把修行的大路概括完了。读懂了它,你就不致被他人迷惑了。

【疏解】

本段是在解释下面两首词的含义。

【原文】

度张珍奴二词：



钟离权传道图

闷损我·望师不至

张珍奴(赠吕洞宾)

逢师许多时,不说些几个。

安得仍前相对坐?

懊恼韶光空自过。

直到如今,闷损我!

思量我·吴兴妓馆答张珍奴韵

吕洞宾(赠答张珍奴)

道无巧妙,与你方儿一个。

子后午前定息坐,

夹脊双关昆仑过。

这时得气力,思量我!

步蟾宫·再过珍奴馆唱此度之

坎离震兑分子午,须认取自家宗祖。

地雷震动山头雨,待洗濯黄芽出土。

捉得金精牢闭固,炼甲庚要生龙虎。

待他问汝甚人传?但说道先生姓吕。

【原文】

昔夫子与颜子登泰山顶，望吴门白马。颜子见为匹练。太用眼力，神光走落，故致早死。回光，可不勉哉！

回光在纯心行去，只将真息凝照于中宫，久之自能通灵达变也。总是心静气定为基，心忘气凝为效，气息心空为丹成，心气浑一为温养，明心见性为了道。

子辈各宜勉力行去。错过光阴，可惜也！七子勉之：一日不行，一日即鬼也；一息行此，一息真仙也。参赞化育，其基于此。七子勉之！

【译文】

从前孔子和颜回一同登上泰山的顶峰，望见山下东吴地界有一匹白马。颜回专注着那匹奔跑的白马，导致他太耗损眼力了，走落了神光，结果他过早的夭折了。这可是回光不努力造成的呀！

回光，全在于专心致志地去练习，只要将真息凝照在中宫，久而久之，自然会通灵达变。总之，要以心静气定为基础，以心忘气凝为效验，气静心空为丹成，心气合一为温养，明心见性为了道。

各位最好分头去认真修炼。错过了光阴，那就太可惜了！一天不回光，一天即是鬼；一息能回光，一息是真仙。悟道参禅，脱胎换骨，就要从这里开始。各位要勉力啊！

【疏解】

生命是走向死亡的过程，回光是呵护生命的方法。一天不回光，一天即是鬼；一息能回光，一息是真仙。还犹豫什么呢？

本章要点

一首劝世歌，表达了祖师的度世之愿、慈悲之心。

两首答妓词，表达了祖师的胸襟之大、诚挚之真。

几句衷肠语，表达了祖师的关爱之情、殷切之望。

综观《太乙金华宗旨》全书，无论从有为、无为、无不为三个层次分析，或者从修炼、悟道两个方面阐述，或者用佛家、道家理论论述，其要义只有

两个词“回光”、“天心”。“回光”是方法和过程，“天心”是目标和验证。如果加上“回光”的对象和“天心”的基础——不同层次的“元炁”，就构成了系统的丹道。从内容和结构分析《太乙金华宗旨》，也能够认识到其内在的逻辑关系：以“逍遥诀”和“劝世歌”指出，修炼丹道由有为进入无为、无不为境界的本质是“天心”，“天心”是通过“回光”（回光守中、回光调息、回光差谬、回光验证、回光活法、百日立基），由“元神识神”到“性光识光”逐步得以显现，由“坎离交媾”到“周天”逐级造化丹体，并在“金华”中得以还虚“太乙”。

【总论】

《太乙金华宗旨》是道教内丹学的重要经典之一，其内容涵盖了从入门到高级修炼的完整体系。全书以“逍遥诀”和“劝世歌”开篇，旨在引导修行者进入无为、无不为的境界。核心修炼方法为“回光”，即通过回光守中、回光调息、回光差谬、回光验证、回光活法及百日立基等步骤，逐步显现元神识神，进而转化为性光识光。这一过程伴随着坎离交媾与周天修炼，最终在“金华”中实现还虚“太乙”的目标。该经典不仅阐述了修炼的理论基础，还提供了具体的实践指导，是道教内丹学的重要文献。

【提要】

《太乙金华宗旨》是道教内丹学的重要经典之一，其内容涵盖了从入门到高级修炼的完整体系。全书以“逍遥诀”和“劝世歌”开篇，旨在引导修行者进入无为、无不为的境界。核心修炼方法为“回光”，即通过回光守中、回光调息、回光差谬、回光验证、回光活法及百日立基等步骤，逐步显现元神识神，进而转化为性光识光。这一过程伴随着坎离交媾与周天修炼，最终在“金华”中实现还虚“太乙”的目标。该经典不仅阐述了修炼的理论基础，还提供了具体的实践指导，是道教内丹学的重要文献。

逍遥章本

《逍遥章本》是《太乙金华宗旨》的一个重要版本，其内容完整保留了原作的核心思想与修炼方法。该版本详细阐述了从入门到高级修炼的完整体系，包括“逍遥诀”、“劝世歌”以及“回光”等核心修炼方法。通过回光守中、回光调息、回光差谬、回光验证、回光活法及百日立基等步骤，逐步显现元神识神，进而转化为性光识光。这一过程伴随着坎离交媾与周天修炼，最终在“金华”中实现还虚“太乙”的目标。该版本不仅阐述了修炼的理论基础，还提供了具体的实践指导，是道教内丹学的重要文献。

封面

书名

版权

前言

目录

序言张其成

导言

《钟吕传道集》

第一 论真仙

第二 论大道

第三 论天地

第四 论日月

第五 论四时

第六 论五行

第七 论水火

第八 论龙虎

第九 论丹药

第十 论铅汞

第十一 论抽添

第十二 论河车

第十三 论还丹

第十四 论炼形

第十五 论朝元

第十六 论内观

第十七 论魔难

第十八 论证验

《灵宝毕法》

上卷·小乘安乐延年法四门

第一 匹配阴阳

第二 聚散水火

第三 交媾龙虎

第四 烧炼丹药

中卷·中乘长生不死法三门

第五 肘后飞金晶

第六 玉液还丹（玉液炼形附）

第七 金液还丹（金液炼形附）

下卷·大乘超凡入圣法三门

第八 朝元炼气
第九 内观交换
第十 超脱分形
《太乙金华宗旨》

第一 天心
第二 元神识神
第三 回光守中
第四 回光调息
第五 回光差谬
第六 回光证验
第七 回光活法
第八 逍遥诀
第九 百日立基
第十 性光识光
第十一 坎离交媾
第十二 周天
第十三 劝世歌