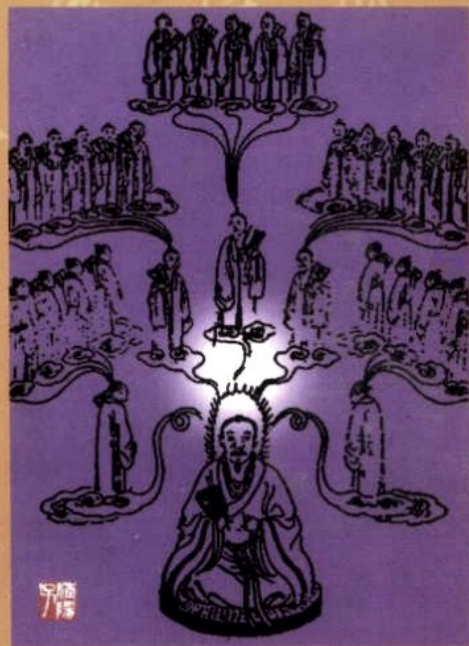


中华道家修炼学

上

田诚阳 著



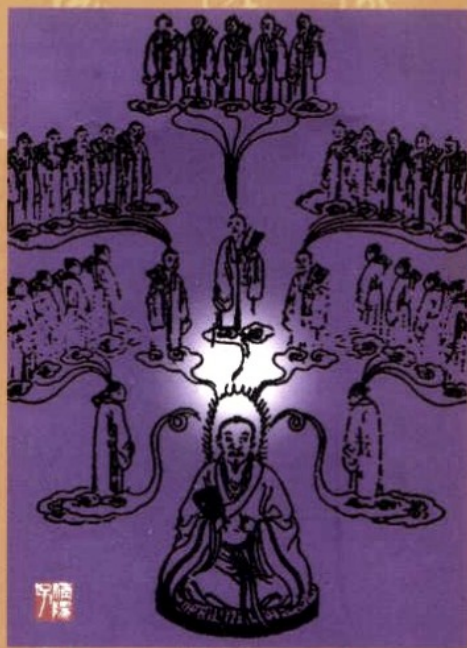
中华道家修炼著述系列之三

宗教文化出版社

中华道家修炼学

下

田诚阳 著



中华道家修炼著述系列之三



宗教文化出版社

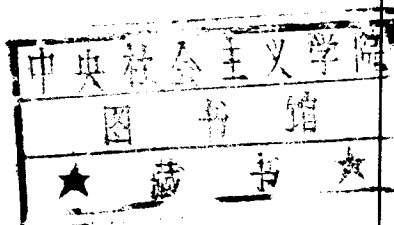
B92
111

0103798

田诚阳 著



201037984



中华道家修炼学

①下

一九九九·北京
宗教文化出版社






中华道家修炼学

田诚阳 著

①

一九九九·北京
宗教文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华道家修炼学/田诚阳著. - 北京:宗教文化出版社,1999.7

ISBN 7-80123-219-4

I. 中… II. 田… III. 道教-修养 IV. B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999) 第 31792 号

中华道家修炼学

田诚阳 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市交道口北三条 32 号 (100007)

电 话: 64023355-2504

责任编辑: 王传龙 吴雁涛

封面设计: 饶家仁 屈剑锋

印 刷: 北京通县向阳印刷厂

版权所有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 32.5 印张 599 千字

1999 年 7 月第 1 版 2000 年 3 月第 2 次印刷

印 数: 6001—9000

书 号: ISBN 7-80123-219-4/B·28

定 价: 49.80 元(上下册)

著者说明

一、修炼学是中华道家独有的文化精粹，源远流长，博大精深，本书将中华道家修炼总结成为一门有系统的完整学科，因此定名为“中华道家修炼学”。以与低等方术和封建迷信及某些伪传气功区别开来，意在奉献给读者一部取法上乘的中华道家精品之作。

二、本书之中，将所有关于中华道家修炼学之一切学理学法，打破神秘保守之陈规陋习，均皆公开无遗。备有修炼概述、修炼学理、修炼术语、筑基功法、三元法要、女丹修炼、修炼百问、功法集萃、丹道方药、经典导读、修炼秘本、修炼真言等十二部分内容，乃为中华道家修炼学之全面阐述。

三、修炼概述。首先讲述中华道家修炼学之名称定义、早期方术、老庄之道、三元丹法、养生调摄、中医针药、内家拳法、修炼阶次、修炼品位、终极目的等，俾使读者对于中华道家修炼学的基本内容有一个整体的认识。

四、修炼学理。主要讲述中华道家与修炼学的基本理论。包括中华修炼学与道家道教之关系、修炼史要、十大宗旨、学道修德、修炼论述、丹法辨析、三元丹

经、阅经方法等。帮助读者对于中华道家修炼学的学理有所了解，以为从事实际修炼打下基础。

五、修炼术语。将中华道家修炼学之名词术语汇集一处，详加解释。道家修炼术语，多为隐语譬喻，不得师传，难明真义，成为人们学习道家修炼的实际障碍。本详解即为解决这一问题而设，以为读者提供一把打开丹经道书的钥匙。

六、筑基功法。讲述中华道家修炼的入手方法——筑基功法。其中包括道家静功法、吐纳炼炁法以及辅助之退符八法、回阳功、五种睡功法、站桩法、服日月炁法等功法，是中华道家修炼的初级法门。筑基之法，皆为道家师徒秘传，今公诸于世，并结合日常生活详加解说，比较符合一般人的实际需要，希望读者由此渐入大道之门。

七、三元法要。讲述中华道家修炼学的主要丹法即天元大丹、人元金丹和地元神丹之修炼法要，以及筑基炼己、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道等五步功夫之法诀，是中华道家修炼学的核心丹法。三元丹法，在传统道家修炼学中较为神秘，向不轻传，而且说法不一。本章打破保守框框，直述三元修炼之真义，以避免读者为盲师所误，了解真实的丹道修炼内涵。

八、女丹修炼。专为从事修真的女子而设。讲述中华道家女丹修炼术语、女丹修炼经诀等内容，是女子修炼法的精华内容。女子丹法与男子丹法相异，有其独特

的修炼法诀，而且历来丹书疏论女丹，造成女子学道的实际困难。中华道家修炼学向来提倡男女丹法并重，故将女丹修炼法要专设一章，其他内容与男子丹法同。

九、修炼百问。乃是对于中华道家修炼学之中疑难问题之讲解与分析。其中包括道家义旨、修炼学理、道家静功、丹诀精微、男女丹法、内家拳法以及相关日常生活等内容。既包括带有普遍性的一些要妙问题，又收入属于特殊性的一些深层道要。大道无边，难以尽述，惟有在实际修证之中，遇到具体问题，方可目击道存，其中内容多属丹法要旨。

十、功法集萃。讲述中华道家修炼学的各类功法。包括养生功法之养五脏法、养形法、明耳目诀、运睛法、神仙起居法等，参考功法之收精法、运炁法、展窍法、九载功变法、休粮法等，疗疾功法之调液法、六炁法、布炁法、闭炁法、彭祖闭炁法、影人法等。中华道家炼养功法，种类甚多，本章即是从中华道家传统经典之中，选录出来的各类功法之精萃。读者可以根据个人的不同情况进行选修。

十一、丹道方药。乃为中华道家修炼学之传统丹药精华。讲述道家服食方，丹道辟谷方，延年益寿方，助道丹药，疗疾丹药，其他等内容。中华道家修炼向来重视药物服饵，经云：“法药相助。”其中各种丹药亦有不同用途，本章即为体现这一内容而设。

十二、经典导读。是中华道家修炼学之重要经典导

读。包括中华道家修炼学主要经典之注解，以及魏伯阳、吕洞宾、陈抟、张紫阳、王重阳、张三丰等中华名真高道主要修炼著述精华。所列丹书，基本上已将中华道家修炼学之重要典籍汇于一处，且在注解和评要之中阐其真义，指明窍妙。

十三、修炼秘本。包括秘本《学仙必成》释读、《丘祖秘传大丹直指》抄本校注及《修真内景谈》等三种写本。《学仙必成》乃为陈撄宁先生之秘传丹著，今首次公开，笔者加以释读，以帮助读者学习；《丘祖秘传大丹直指》乃系北宗清修丹法之真传，因系抄本，较为珍贵；《修真内景谈》，乃为笔者个人的修真实录，印证中华道家历代列圣仙真之“心传”，可为读者从事中华道家修炼之参照。

十四、修炼真言。包括《道书真言》和《悟道证言》两个部分。其中《道书真言》乃是笔者在十六年来的学道历程之中，所读《道藏》和其他藏外道书以及秘本丹经之摘要汇编，各种道书丹经卷帙浩繁，今将其精要集于一处，可免读者许多翻检道书之苦。《悟道证言》乃是笔者从一九九一年之前的修真日记之中，摘录出来的悟道心得，供读者参考。

序 言

中华道家修炼，若从“轩辕黄帝问道于广成子”算起，足有五千年的历史，比正统道教出现的历史还早。数千年来，中华道家历史上出现的高真大德历来甚少，每个朝代仅有数人而已，留下的修炼丹经，极其珍贵。这些典籍，由于年代久远，言辞古奥，而且囿于“道不轻传”之清规，亦多隐语譬喻，造成人们阅读丹经道书的极大困难。自古以来，道家修炼多限于“口传心授”，不得其人不传，欲探其底蕴，又谈何容易！

诚阳道长夙具慧根，资质非凡，十八岁学道于东海崂山，是恢复道教之后第一批入道的年轻教职人员。他先是栖居崂山太清宫，隐修七载，刻苦自学，遍阅丹经道书，修炼内外道法。并且寻访海内高真大隐，笃志苦探大道之真髓。悟真多年，印证颇深。一九八九年调入中国道教协会工作，精心研读《道藏》及其他道经典籍，撰写了一系列关于道教学术和道家修炼之著述，为当今中华道家文化的整理与研究做出了贡献。田道长是当今全真派研究道教的优秀年轻道士，是道家修炼法脉

的继承者和开拓者。他所撰述的个人专著《道经知识宝典》，将万卷道经之精华整理介绍于世；他依据自己修炼多年的经验，撰述《修真内景谈》。说明他在道家学修方面已经深入法海，博通道要。当今道教界人士之中，田道长是一位做出卓越学术成绩的年轻道长，道众们亲切地称他为“文化道士”、“道士学者”。

如今诚阳道长以自身证悟多年的修炼成就，撰成《中华道家修炼学》、《修道入门》和《仙学详述》三部丹书，成为中华道家修炼著述系列，实属惊人之举。《中华道家修炼学》依次讲述道家修炼学的理论体系、发展史要、修炼术语、筑基功法、三元丹法、男女丹诀、养生精要、道家方药、经典导读、秘本丹经、修炼百问、道经真言、悟道证言、实修境界、个人参悟等精深内容，论述之全面超过以往丹经，而且依据道家修炼之传统理法，结合自身多年习修所悟，发前人之所未发，阐古人不传之秘，开拓和弘扬了道家修炼学的真实内涵。《修道入门》是针对初学修炼之人所撰，讲述道家修炼的基本原理和基础方法，深入浅出，直指大道。《仙学详述》是整理近代陈撄宁先生的修炼著述，由于撄宁先生的“仙学”著作极为散乱，此书将其重新整理为系统的仙学修炼法，发扬了道家修炼仰范先贤的优良传统。三部丹书，相互发挥，弘扬正道，批驳旁门，以冀正本清源，为道家修炼学正名，是当今不可多得的道家修炼之扛鼎力作。读者由此可以学习道家修炼法，修

真养性，颐养天年；同时也可认识道家的哲理与智慧，净化心灵，启迪人生。

诚阳道长童身入道，德清思洁，保持清静法身，正务参修十六年，辛勤耕耘，实属不易。数千年来，古代修炼家留传的丹经著述均为文言古语，目前尚缺乏道家人士运用现代文字撰写的道家修炼学丹书。如今诚阳道长以道家门内人的身份，积十六年悟道修炼之心血，著此三部百万言的丹书，贡献于当今社会，填补了道家这一方面的空白。三部道家修炼学专著，当为传世丹经，承前启后，慈航度人，功德无量。

丹经云：“未生祖师时，未见祖师面，祖师言可信，祖师心可见。”祖师曰：“人身难得今已得，大道难明今已明。此身不向今生度，更向何处度此身。”谨以此语，与四海道友共勉。爰为之序。

杨思澍

一九九八年九月

于京畿留月山房

前 言

中华道家修炼学，据《庄子》载传自“轩辕黄帝问道于广成子”，五千年来代代相传，源远流长。从道家乃至出入于道教内外，蔓延华夏大地，影响深远。遗憾的是，自古以来，道家修炼学之沿传，一直囿于口传心受。得其真传者往往潜修密炼，世人莫测；学道者欲求明师，茫茫难觅。

今世武功流行，有些人看过几本道书，遂捕风捉影，望文生义，肆意曲解道家修炼，愈使真伪混杂，令人莫知所从。殊不知中华道家修炼学是一门博大精深的学问，需要真修实证，才能明其真义。仅凭一知半解，企图以管窥天，以蠡测海，如同隔山打虎，不着边际，自误误人，其害大矣！

余少年慕玄，志心大道。十八岁学道于东海崂山，栖居山林修炼七载。遍阅丹经道书，修持内外道法。其间曾经寻访海内高真，笃志苦探道法之真髓。参悟多年，略有印证。六年之后，始获道妙。一九八九年调入北京中国道教协会工作，得以通读明版《道藏》及其他

道经典籍。此时内在修证出现飞跃，遂而对于丹道妙谛略有贯通。自后逐渐进入无为境界，修炼功夫亦成为自然。

早在一九八七年，笔者为了仰范先贤，正本清源，弘扬中华道家修炼之真髓，即曾撰写修真文章。此后陆续发表一系列有关中华道家修炼学著述，颇受读者欢迎。由于目前尚缺乏一部由道家门内人士撰写的修炼著作问世，所以很多读者希望我能撰写一部全面系统讲述中华道家修炼学的专著。

但是发愿撰写一部这样的书籍，谈何容易！笔者深知，中华道家修炼学，本是一门博大精深的学术体系。她的特点就是需要真修实悟，因而不同于口头空谈。再加数千年来乏人整理，尘积日厚，当今中华道家人才极少，乏人顾及。遂造成阳春白雪，曲高和寡，皛皛易污，峣峣易缺，人们或斥之为宗教迷信，或误之为神学幻想，或谓为不究竟，或指为非大乘，……道家中人又不善于自我保护，因而湮没日深，使人难以接近，更遑论见其本来面目。

鉴于数千年来涌现的道家修炼著作，林林总总，始终处于无秩序的杂乱状态，其中各家门派众多，层次高下不等，要在从中去芜存精，分门别类，而将庞大的中华道家修炼体系梳理清楚，贯彻成为一门条理清晰的完整学科，决非一件轻松的事情。而且数千年来囿于陈规，无人敢于“泄露天机”，遂使中华道家修炼学的博

大体系乏人整理，无有系统全面阐述者。古代修炼家撰述之丹经道书，多为隐语譬喻，言辞隐奥，难以领会，对于当今读者而言，存在太多障碍。为了继承和发扬中华传统道家文化的宝贵精华，以造福人类，弘扬圣道，就必须打破神秘保守之陈规陋习，为中华道家修炼学正名，将大道真义弘扬世间。

故余决定在历代高真大德所述中华道家修炼理法的基础上，结合自己悟道十六年的学修所得，对于传统的道家修炼学进行系统整理，将其学理和方法详细而明确地讲述出来，争取做到全面系统而且深入浅出，使学道者不必千里寻师，即可按之修炼。终于在丙子年底动笔起草，丁丑年底完成初稿。此后又出于精品意识之考虑，及今后学者阅读之需要，修改至今，方告竣工，终于了却了一桩多年的心愿。此书之撰成，虽仅花费一年有余的时间，其实累积了笔者十六年来真修实悟之所得。笔者力求把最真实的中华道家学术奉献给读者，俾使读者能够直接品味大道真传。

笔者撰述中华道家修炼之学，力求做到全面系统而且详细准确。本书并非完全照搬古代道家修炼理法之旧式窠臼，亦非局限于道家某派或某师之局部传授。因为对于传统的中华道家修炼之学，尚存在一个继承、扬弃、发展的过程，以使其积极与当代社会之文化体系相适应。故此本书对于传统的中华道家修炼之学，参照笔者修道多年的证悟实践，结合当今社会的时代文明，进

行了“取其精华，去其糟粕”的改进工作。择其善者而从之，择其不善而改之。在保留传统修炼学精华的根本原则之下，对于中华道家修炼作了系统的整理。例如对于中华道家历史上颇受争议的南宗人元丹法，历来存在真伪两途，笔者为了去伪存真，作了正本清源的解释，阐其真义，以免读者误入伪道。

同时，由于过去的修炼家并未生活在当今社会，时代不同了，因而对于前人所提倡的修炼理法不宜死搬照抄，为了中华道家修炼学的健康发展，必须结合新时代的特点进行全面“拆洗”。故此笔者所提倡的修炼学，有些地方与旧式修练习尚有所不同：

- 一、不拘门户之见，而是博大能容；
- 二、不要消极避世，而应积极生存；
- 三、不倡遁入山林，而在红尘修炼；
- 四、不必隔绝尘俗，而宜结合现实；
- 五、不借宗教神权，而凭科学修证；
- 六、不可执守有为，而持清静为本；
- 七、不求成仙离世，而讲道在今生；
- 八、不讲单纯修炼，而明道德处世；
- 九、不限了结个人，而行功德济世。

所以书中内容，结合现实社会的发展，亦有变通之处。以阐述广义的中华道家修炼学，使各个层次的读者都能从中受益。

笔者衷心希望，通过对于中华道家修炼理法的详明

阐述，引导人们进行道家修炼的真修实证，使古老的道家修炼学积极地服务于当今社会。吕纯阳祖师曾言：“吾尝谓世人：奉吾真，何若行吾行。既行吾行，又行吾法，不必见吾，自成大道。不然日与吾游何益哉！”惟其如此，才能无愧于中华先民五千年来的修炼实践，使传统的中华道家修炼学宝藏在当今时代发挥积极而有效的作用，以便造福人类，同登寿域。使古老的中华道家修炼学获得新的生命力，随着人类文明的逐渐进步，不断发扬光大。此乃中华道家修炼走向现代文明之度人舟楫，也是中华道家修炼学与时代同步发展的必由之路。

承蒙国家医药局杨思澍教授为本套专著写序，并承我国著名书法家康雍先生题写书名，在此表示衷心感谢！

田诚阳

一九九八年八月八日（立秋节）

写于中国道教协会研究室

卷首语

——试论中华道家修炼学之发展史与生命力

在中华民族五千年文明的历史长河之中，有一门直接关于人体生命和人类生存的传统学术，虽然古老，却青春常在，充满生机，只是由于长期以来，人们对此缺乏了解，未能得到足够的重视。在提倡人类和平与发展的今天，理应挖掘整理，发扬光大，为人民群众健康事业服务。这门学术，就是中华民族流传五千年的道家修炼学。

中华道家修炼学之由来，起源于远古先民对于征服自然、维护生命的可贵探索。据《庄子》载，中华始祖轩辕皇帝“问道于广成子”，始将这门学术推向社会，中华道家修炼学由此肇基。在中华民族的古老文化典籍《老子》、《庄子》、《周易》、《黄帝内经》之中，就有许多关于天人合一、长生久视的学说。由于以上典籍均源于上古先民的原始文明，说明这一思想由来以久，足与古老的中华文化同根同源。

春秋战国时期“百家争鸣”，神仙学说逐渐盛行。

这时所谓“神仙”的含义，不是后来封建宗教所信奉的天上神灵，而是人在现实生活之中，通过修炼升华而达到的高尚境界。“长生不死”的说法，是古人为了探索生死奥秘提出的严肃课题；所谓“成仙”也是指肉体长生的期望，并非死后登天的幻想。

先秦时代的《庄子》、《楚辞》等文献之中，就有多关于至人、仙人、神人、真人等境界的详尽描述，记述了他们修炼的事迹和成果，说明自古以来，就有生命修炼这门学术。

在这一思想影响之下，出现了越来越多企求修炼长生的隐士和宣传神仙不死的方士。他们继承了黄帝、老子、庄子道家修养学说的遗绪，因而和中华道家学术紧密相连；同时他们又在追求修炼成仙，所以又被人们称为神仙家。“隐士”和“方士”二者有所不同，“隐士”多偏重于潜修密炼，不计名利；“方士”多借此游说王侯，以求荣宠。隐士的影响和方士的宣传，使修炼成仙之说蔚然盛行，促使中华道家修炼学术的发展日益炽盛。

中华修炼之学的发展，在秦始皇时期达到第一次高潮。秦王嬴政统一天下之后，羡慕不死之道，广泛召揽方士，搜求长生之药。他曾数次巡游海上，访求神仙，并派徐福率领三千童男童女驾船入海，寻找海上的“三神山”。后来方士们认为秦始皇暴虐无道，纷纷弃之而去。秦始皇一怒之下，残酷地进行了“焚书坑儒”（包

括坑杀了许多方士)。最后秦始皇至死不改，亡命在求仙的途中。

到了汉武帝时期，中华修炼的发展达到第二次高潮。汉武帝刘彻并不象始皇嬴政那样盲目求仙，而是虚心接受方士们的指导，进行个人修炼。武帝先后从事节食、服药、炼丹、祠灶、封禅等方术，长达四十五年之久，虽然未能羽化飞升，但是赢得了七十岁的较长寿命。汉武帝晚年曾言：“节食服药，差可少病而已。”肯定了修炼方术确有奇效。

这样，隐士和方士们的求仙活动与修炼实践，经过秦始皇和汉武帝的两次推动，在中国古代社会造成了广泛影响，成为中华民族的传统观念，深入人心。

《汉书·艺文志》对于当时人们追求的神仙境界，进行了总结性描述：

“神仙者，所以保性命之真，而游求于外者也。聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。然而或者专以为务，则诞欺怪迂之文，弥以益多，非圣王之所以教也。”

于此可见，所谓“神仙”本义，乃是一种高深的修养境界，并不沾染丝毫迷信色彩。但是如果专门操此为业，则又难免迈入歧途，和远古圣贤的修炼宗旨有所违背。实际在社会上活动的方士们，他们以神仙方术邀宠于皇帝王侯，虽然使得神仙思想盛行于世，但是也有许多迷信成份充斥其间，造成了负面影响，甚至为后世一

些伪道所效法。

根据《汉书·艺文志》的记载，西汉时代将神仙方术分为四类，即医经、医方、房中、神仙等。可知中医学亦包括其中，既有医学，可见神仙方术确有科学成分，并非神学迷信。根据《后汉书·方术列传》，其中记载的主要方术有天文、医学、神仙、占卜、遁甲、相术、堪舆等等，说明当时流行的神仙方术不断增多，亦可见其兴盛程度有增无减。

秦皇、汉武之后，神仙方士失去上层统治者的扶植，势力大减，但是默默修炼的隐士们依然潜心修炼。由于受到方士们狂词誓说的负面影响，使得中华道家修炼变得愈加隐秘而且困难。在这种不利的环境之下，追求修炼成真的人们，需要保障自己的社会地位和生活条件，仅靠神仙学术本身已不足以立世。为了寻找自己的生存空间，只有谋求新的出路。

这时佛教传入中国，老子在东汉时代就被逐渐神化，儒家本身亦倾向于宗教化。当此时代，道家、神仙家、修炼家、隐士和方士等等相互皆有关联的群体人士，沿着中国古代黄老道、方仙道之沿传，以中华道家思想为旨归，以老子为教祖，发展组织了道教。

但是，道教成为一门正式宗教之后，却与道家修炼的宗旨有所不同，逐渐走上了宗教神权的道路。这一特点，造成中华道家修炼学在以后的沿传之中，既相关于道教亦无关于道教的极大发展空间。出入于道教内外，

蔓延于中华大地。在充满神权思想的古代中国社会，中华道家修炼之士为了得到人们的认可和生活的保障，同时也为了道家修炼学的普遍传播，因而和道教唇齿相依。

道家修炼的中心是“道”，成仙的目的是为了得道；道教信仰的中心是“神”，信神的目的是为了保佑。道家修炼不信天命，讲究“我命由我不由天”；道教信仰崇拜神权，是以神的意志驾驭个性的自由。道家修炼之士，他们注重本我生命的存在与价值，道家修炼所讲的“神”，也是生命的心神、元神、阳神等，不是天上的神灵。由此可见，道家修炼与道教信仰，毕竟有所不同。

实际历史上从事道家修炼的名真高道，多不是在道教宫观之中进行修炼活动，而是游离在社会之中，采取半道教、半民间的方式，和光混俗，清修静炼，甚至有的根本以隐士身份进行修炼，并不需要借助宗教的旗号。一方面他们为了维护自己的社会地位，只有站在道教的立场才能立足；另一方面他们为了保障修炼，又要和宗教的神权崇拜拉开距离。他们或者栖居山林，潜心修炼；或者隐居闹市，和光同尘。他们自认“大隐居尘”、“大隐隐于市廛”。

就是在这种艰难的环境之中，中华道家一代又一代的修炼之士，笃志无悔地坚持着自己的追求，他们以坚韧不拔的意志，为人体生命的探索做出了可贵的贡献。同时在这种倍受压抑的环境之下，决定了道家修炼学的

极大隐密性，数千年来从来讳于公开宣讲修炼，简直成为中华道家的痼疾，一直在夹缝中求发展。因此从历史的事实来看，某些卓有成就的名真高道往往对于中华道家修炼学造诣高深，然而对于道教本身的宗教体制却是鲜有建树，成为一种微妙而复杂的现象，存在于道家 and 道教之中。

值得一提的是，中国古代封建社会的不少帝王，一方面固然也是出于安定民心和个人长寿的需要，对于深谙修炼的高真大隐往往恩宠有加，相对在客观上促进了中华道家修炼学的普及与发展。同时也迫使真修实证的炼士们不得不归附于道教，导致道家修炼与道教形式之间，在数千年的封建社会之中，一直保持着若即若离的同盟关系。

中华历史上，许多献身道家修炼事业的高真大隐，如轩辕黄帝、彭祖、老子、庄子、列子、尹文子、黄石公、鬼谷子、阴长生、魏伯阳、张道陵、魏华存、葛洪、鲍靓、陶弘景、孙思邈、钟离权、吕纯阳、陈抟、张紫阳、石泰、薛道光、陈泥丸、白玉蟾、王重阳、丘处机、刘长生、谭长真、马丹阳、郝大通、王玉阳、孙不二、张三丰、李道纯、陆西星、李涵虚、伍冲虚、黄元吉、陈撄宁等人，不仅个人在修炼方面有着精深造诣，而且多数都留下了丹经著述，以传后世，延续道脉。他们都是虚怀若谷，从来不以神仙自居。而且他们和后来的道教形式，并不完全相同。

在数千年的封建社会之中，神秘的宗教，始终伴随着中华道家的修炼实践，使得原本就很隐讳的道家修炼更为神秘，仙道世界从此变得荒诞、无情而冷漠，严重歪曲了“神仙”本义。流弊所及，延误至今，依然有人盲目地认为道家修炼就是宗教迷信，难分难解，混为一谈。我们今天研究和发扬中华道家修炼学，理应以现代学术的方法，剥去强加在中华道家修炼身上的迷信外衣，复还本来面目。

千百年来，经过历代修真志士的不懈努力，使得中华修炼学发展成为一门博大精深的学术，长存于天地之间。由于健康长寿是人们的普遍向往和高尚追求，他们的修炼成果得到了上至帝王、下至百姓的广泛敬重与学习。传播上下五千年，流行纵横几万里。历代真人留下的大量中华道家修炼学文献，为世界上任何国家、任何宗教和哲学所不可比拟，是中华民族源远流长的独特文化精粹。今逢盛世，理应发掘整理，宏扬光大，使其成为全人类的共同财富，为人类同登寿域焕发新的光彩。

中华道家修炼学，虽然古往今来缺乏统一组织，都是依靠修炼家个人的实践活动，进行艰苦卓绝的继承和传授，寄居在宗教以求生存。但是他们的努力并未付诸东流，经过一代又一代的修炼先辈的献身投入，使得这门学术通过宗教和丹经、官方和民间的种种形式，不断传播和发展，蔓延于华夏大地，在中国古代社会产生了潜移默化的深远影响，对于中华民族的繁衍生息起到了

难能可贵的积极作用，促使历代中华儿女都很重视养生和修炼之道，成为中华民族讲求健康长寿的优良传统之一。

遗憾的是，明清之后，道教逐渐走向衰微。特别是在清代之后，道教转变成为以守戒、诵经和劝善、劳动为主，道家修炼反而受到冷落。如《啸亭杂录》卷九介绍四品龙虎山提点娄近垣云：“虽嗣道教，颇不喜言炼炁养真之法，云此皆妖妄之人借以谋生理耳，岂有真仙肯向红尘中度世也？”有的劝善书直接宣称只要行善就能升仙，根本不提倡修炼悟道。如清黄自元辑、毛金兰增订《太上感应篇图说》即云：人能依经而行，则心之精诚发为英华，经文字字皆现宝光，大丹可成而白日上升。

“五四运动”之后，西方科学的传播进入中国，使得人们在批判宗教与迷信的同时，也在注意保护中华道家修炼学的独立存在。民国年间，陈撷宁先生将中华道家修炼学改称为“仙学”，并且提出了仙学和道教应当分开的大胆主张，脱离了道教形式的束缚，他在中华道家修炼学方面撰写了大量著述，努力向人们推行和提倡中华道家修炼学的真实义理，使得人们对于中华道家修炼学有了全新的认识，从而推动了中华道家修炼学在新时代的发展。

最近几十年来气功运动普及神州大地，尽管所有气功均与道家修炼不可完全等同，但是许多气功的原理和

方法，追根究底仍然来源于千古流传的中华道家修炼。足以说明中华道家修炼学摆脱宗教形式之后，将会在社会上发挥积极的作用。

纵观数千年来中华道家修炼学的发展史，可知这门学术经历了相当曲折而艰难的漫长历程。早在神仙方术的流行时期，就曾被许多沽名钓誉的方士混淆了神仙名声；后来寄寓宗教以谋生存，又被套上了神权崇拜的荒诞光环；封建社会晚期修炼学又被冷落，失去官方和宗教的扶持；中国近百年来来的战乱，又把中华道家修炼学摧残得七零八落；近年来的气功运动之中，又遭到某些所谓“大师”们的曲解。由此产生对于中华道家修炼学的种种误解，使得人们至今不能完全清楚地认识中华道家修炼学。在人类文明高度发达的今天，如果我们不能除去历史带给中华道家修炼学的污泥尘垢，肃清其封建神权的色彩，还其科学的实质面目，将有愧于中华先人五千年来的修炼实践，也有愧于我们的子孙后代。

尽管如此，中华修炼学仍与中华道教有着“血浓于水”的胞波情结。中华修炼在汉代之后的发展离不开道教，道教的形成与传播均与中华修炼密不可分。道家修士视道教为家园，道教人士视修炼为法宝。历代修炼典籍多入编《道藏》，而道教教义亦以此为旨归。

笔者今日整理中华道家修炼学，以使其走向社会，净化人心，升华人生，造福人类，同登寿域。历代修炼家不计个人名利，不计个人荣辱，清修静炼，献身终

生，把自己的身心作为试验品，投入这项究天人的伟大事业，他们永远是人类生命研究的先行者。正是这种超凡的人格和高尚的献身精神，方才保证了中华道家修炼学的高度纯洁和无比神圣。

修炼学是中华道家独有的文化精粹，为其他学科和宗教所不可替代。中华道家修炼学的对象是人本身，修炼以人为本。通过中华道家修炼学所主张的精神生命和肉体生命的圆满修炼，即性命双修，有可能揭示人体生命的奥秘，从而更进一步认识宇宙和人生的真实面目。现代西方科学对于东方修炼文化的“寻找”，从侧面意义上证实了中华道家修炼学具有的独特魅力。

总 目

上 册

著者说明	(1)
序言	杨思澍 (1)
前言	(4)
卷首语	(9)

中华道家修炼学概述

中华道家修炼学的名称与定义	(3)
中华道家早期修炼方术	(5)
心 斋	(6)
坐 忘	(6)
缘 督	(6)
导 引	(7)
吐 纳	(7)

听 息	(7)
踵 息	(8)
守 静	(8)
存 想	(9)
守 一	(9)
辟 谷	(9)
服 食	(10)
房 中	(10)
行 炁	(11)
胎 息	(11)
外 丹	(12)
内 丹	(12)
中华道家修炼学的主要内涵	(14)
老庄之道	(15)
三元丹法	(17)
养生调摄	(19)
中医针药	(23)
内家拳法	(24)
中华道家修炼学的阶次	(27)
筑基炼己	(27)
炼精化炁	(28)
炼炁化神	(28)
炼神还虚	(28)

炼虚合道	(29)
中华道家修炼学的品位	(30)
鬼仙品位	(30)
人仙品位	(31)
地仙品位	(31)
神仙品位	(32)
天仙品位	(32)
中华道家修炼学的终极目的	(33)

中华道家修炼学学理

中华道家与修炼学	(39)
中华道家修炼学发展史要	(39)
修炼学起源于道家	(39)
修炼学出入于道教	(41)
中华修炼学生命长久	(42)
“道”的含义	(42)
悟道漫谈	(44)
中华道家修炼学十大宗旨	(45)
修道养德 内功外行	(45)
道无经不传 经无师不明	(46)
道法自然 静者得之	(46)
自行修炼 无量度人	(47)

至道不繁 守中为要	(47)
仙道贵实 理法合一	(48)
和光同尘 借假修真	(49)
性命双修 长生为基	(49)
男女平等 女丹为捷	(50)
长生住世 我命由我	(51)
中华道家修炼学提倡修德	(52)
修道先修德	(52)
修德与修炼	(54)
中华道家修炼学论述	(56)
如何辨别三元丹法	(56)
三元丹法均属一理	(56)
三元修炼说法不一	(57)
天元人元不可反对	(58)
人元阴阳乃为比喻	(58)
内丹名词源于外丹	(59)
外丹名词不同内丹	(60)
内丹名词不同外丹	(61)
三元修炼及其丹经	(62)
三元修炼各有所取	(62)
三元丹经分为数种	(63)
三元丹经书目列举	(63)
三元兼论丹经列举	(63)
天元修炼丹经列举	(64)

地元修炼丹经列举	(64)
人元修炼丹经列举	(65)
阅读丹经的方法	(65)
内丹修炼漫谈	(66)
心息相依与神炁合一	(69)

中华道家修炼学术语

一炁 一阳 黄芽 黍米 半黍 丹头
 活子时 一部之神 一斤 神水 二候
 三彭 斩三尸 三寸 一刻功夫 五芽
 丹 还丹 乌肝 兔髓 金乌玉兔 五等
 仙 六时 七门 八素 七返九转 九转
 还丹 丹田 下丹田 中丹田 上丹田
 绛宫 黄房 中宫 坤宫 三关 尾闾
 夹脊 玉枕 黄庭 药 小药 大药 六
 候 性命双修 慧剑 刀圭 饮刀圭 调
 息凝神 勿忘勿助 鼎炉 鼎器 铅汞
 无根树 曲江 两弦 三宝 精炁神 精
 神 炁 心神 金乌玉兔 婴儿姹女
 三不起 三华聚鼎 三花聚顶 三昧真火
 三魂七魄 和合四象 五炁朝元 五龙
 捧圣 玄关 橐龠 重楼 先天 后天
 后天呼吸 先天呼吸 胎息 息息归根

真息 凡息 鹊桥 阴跷 任脉 督脉
漕溪 小周天大周天 河车 火 文火
武火 止火 进阳火退阴符 朝屯暮蒙
封固 去矿留金 火逼金行 卯酉刑德
沐浴 水源清浊 金玉 玉液还丹 金液
还丹 粉碎 花心酒色 风 月 雪 妙
存想 雷声 黄婆 冲关 天上三十六
地下三十六 法财侣地 闭关 出关 道
德 尊道贵德 道法自然 返朴归真
济世利物 清静无为 长生久视

中华道家修炼筑基法要

中华道家筑基修性法——静功法	(128)
静功总说	(128)
静功之道	(129)
静功的外在动作	(129)
静功的内在法诀	(131)
经典论证	(134)
静功止念法	(138)
平时如何止念	(139)
静功如何止念	(142)
静功之层次	(145)
身静	(145)

心静	(146)
意静	(146)
静功与生活	(148)
环境	(148)
空气	(149)
视觉	(150)
气候	(150)
饮食	(151)
人事	(152)
心念	(153)
读书	(154)
动止	(155)
时间	(156)
静功与气功	(157)
静功之行持	(158)
中华道家筑基炼炁法——吐纳法	(161)
功理篇	(162)
功法篇	(163)
身法	(163)
心法	(165)
息法	(165)
养生篇	(168)
辅助筑基法	(170)

退符八法	(171)
干沐面	(171)
鸣天鼓	(171)
运神目	(172)
叩罗千	(172)
扶中岳	(173)
济天一	(173)
揉丹田	(174)
搓涌泉	(174)
回阳功	(175)
睡功法	(177)
睡功秘诀	(177)
蛰龙秘诀	(178)
夜卧法	(179)
侧卧——希夷睡	(180)
仰卧——环阳睡	(181)
站桩法	(181)
服日月炁法	(186)

中华道家三元修炼法要

内丹修炼法要	(191)
天元大丹法要	(191)
人元金丹法要	(193)

五步功夫法要	(197)
筑基炼己	(197)
炼精化炁	(198)
炼炁化神	(199)
炼神还虚	(200)
炼虚合道	(200)
地元神丹法要	(202)
附：地元神丹修炼引述	(207)

中华女丹修炼学法要

中华女丹修炼学术语	(213)
女丹田 跨鹤坐 女命 女命有三 命光 有三 三关 三鼎 五漏 斩赤龙 修经 清浊 形质 本元 索龙头 擒虎尾 女子玉液 玉液还丹 化血返白 泉扉紧 闭 养真化炁 女子之阳 女丹活子时 九转炼形 周天度数 女换男体 复还 运用火符 炁凝之候 默运胎息 真空倒 机 调养元神 移神出壳 女子朝元	
中华女丹修炼经诀	(229)
女丹活子时	(229)
女丹诀总录	(230)

女功修炼	(232)
坤元经诀	(233)
女功简便法	(236)

中华道家修炼学一百问

修道和修德是何关系	(241)
修炼为何从静功入手	(242)
气功和静功何人适合	(243)
何类病症适用于静功	(243)
入静对身体有何好处	(244)
身体自动是怎么回事	(245)
做静功是否一定自动	(246)
有何方法能控制自动	(246)
身体自动力量大好吗	(247)
为何静功有动有不动	(248)
自动后是否每做必动	(248)
是否动后丹田才有炁	(249)
体内炁动应如何对待	(250)
听息观光怎么能入静	(250)
回光返照与观光不同	(252)
为何守静仍两眼漆黑	(253)
心中高兴就看不到光	(253)
观光的颜色会不一样	(254)

眼前的光是不是玄关	(255)
光中的形象是真的吗	(255)
静功人多做与单独做	(256)
所讲静功与他人不同	(257)
尘俗生活与学道修炼	(259)
动静功法如何安排之	(260)
内家拳法与动功修炼	(260)
修炼是否应盘膝打坐	(261)
舌顶上腭位置与作用	(262)
做功的朝向何方为宜	(263)
做功的时间如何选择	(263)
做功时辰与北京时间	(264)
胸憋气闷的原因何在	(265)
盘腿后不可马上下坐	(266)
打坐之后应如何收功	(267)
睡卧炁动应如何收回	(267)
静坐时间越长越好吗	(269)
放松身体某部位对吗	(269)
早睡早起与养炁关系	(270)
采取活子时口诀对否	(271)
炁冲后呼吸急促何故	(273)
炼功睡着了会散炁吗	(274)
丹田发热如何调火候	(275)
道书下手处各不相同	(276)

炼功梦遗应如何矫正	(277)
周天火候与阳光三现	(278)
意引任督脉为何走偏	(279)
气机为何随呼吸起伏	(280)
杂念难除适合静功吗	(281)
杂念难除应如何止之	(282)
守窍若存若亡如何做	(283)
意守祖窍与呼吸丹田	(283)
看书心境与修持之力	(284)
采药守绛宫为何心慌	(285)
迟滞不进如何能改变	(285)
北派清修难以长寿吗	(287)
仙宗长寿与一般长寿	(288)
精有走失应如何用功	(289)
应如何避免熟睡走失	(291)
功夫进展处为何走失	(291)
内炁上行与归入丹田	(292)
气机急促当如何调之	(293)
丹道周天与气功周天	(294)
如何领悟无为的存在	(296)
如何饮食有利于炼炁	(297)
太极拳怎样做到炼炁	(298)
喝酒之后炁会很壮吗	(299)
辟谷不食与丹道修炼	(301)

真炁发动当如何应之	(302)
炁机升降能不能结丹	(303)
炁机忽然冲动怎么办	(304)
丹田跳动算不算胎息	(305)
出关之后应依何心法	(306)
闭阳关与不漏之关系	(307)
道家修炼应持何人格	(308)
修炼是否一定要断俗	(310)
若用守窍法当如何办	(311)
两眉之间为玄关对吗	(312)
先天炁动能否加意念	(313)
炁动疼痛符合修炼吗	(314)
腹鸣身晃是否先天炁	(315)
为何认为漏精损失大	(316)
采炁与采精区别何在	(317)
初学打坐与发生遗精	(318)
止火与离火到底何义	(319)
阳生之际念生怎么办	(319)
虚无二字是不是虚空	(320)
炼神还虚后有功夫吗	(321)
阳神出窍与依靠想象	(322)
从事道家修炼与吃素	(323)
从事修炼内丹与房事	(324)
男子修炼与女子修炼	(326)

斩断赤龙还能回来吗	(327)
童子修炼是否见功快	(328)
青少年与中老年不同	(329)
打坐修炼与睡功修炼	(330)
学道修炼与打破生死	(332)
多长时间能修炼成功	(333)
性功和命功如何划分	(334)
修命与修性有何分别	(336)
修炼功夫会有危险吗	(337)
学习修炼与功夫口诀	(338)

中华道家修炼功法集萃

养生功法	(343)
养五脏法	(343)
养形法	(344)
明耳目诀	(345)
运睛法	(346)
神仙起居法	(346)
参考功法	(348)
收精法	(348)
引炁法	(349)
展窍法	(349)

九载功变法	(350)
休粮法	(351)
疗疾功法	(353)
调液法	(353)
六炁法	(354)
布炁法	(356)
闭炁法	(357)
彭祖闭炁法	(357)
影人法	(358)

中华修炼丹道方药

丹道服食方	(363)
服食松根	(363)
服食茯苓	(363)
服食术	(364)
服槐子方	(364)
采松柏法	(364)
丹道辟谷方	(366)
绝粮方	(366)
辟谷丹方	(366)
真人绝谷方	(367)
真人绝谷饵巨胜法	(367)

入山终身不食方	(367)
休粮方	(368)
长含枣核方	(368)
延年益寿方	(369)
住年方	(369)
牛乳服食方	(369)
长寿丹	(370)
彭祖麋角丸	(370)
助道丹药	(372)
避暑丹	(372)
避寒丹	(372)
助道金丹	(373)
五灵保真膏	(376)
老奴丸	(379)
疗疾丹药	(381)
胜金丹	(381)
外治异功散	(382)
急救暖脐散	(382)
外用治虐方	(382)
辟瘟丹	(383)
治破伤风方	(383)
玉台丹	(384)
治从高坠下	(384)

舒筋散	(384)
榴梨膏	(384)
补骨丹	(385)
助阳丹	(385)
妇人立效散	(386)
妇人硝砂丸	(386)
妇人助桂汤	(386)
其他	(388)
九和香法	(388)
解百毒及诸食毒	(388)
解百药毒	(389)
服药食忌	(389)
服药禁忌法	(390)

中华道家修炼学经典导读

中华道家修炼学主要经典注解	(393)
《轩辕黄帝阴符经》注	(393)
《太上老君说常清静经》注	(403)
《高上玉皇心印妙经》注	(409)
《天元人药镜》注	(415)
《吕祖百字碑》注	(421)
《陈抟老祖睡功秘诀》注	(431)

中华名真高道修炼著述精华	(436)
魏伯阳《周易参同契》	(436)
参同契	(436)
五相类	(449)
鼎器歌	(450)
黄庭《外景》《内景》经	(451)
黄庭外景经	(451)
黄庭内景经	(458)

下 册

吕洞宾主要修炼著述	(471)
黄鹤赋	(471)
修身诀三段	(473)
三字诀	(474)
悟道诗	(474)
百句章	(475)
行火候	(478)
秘诀歌	(478)
直指大丹歌	(479)
谷神歌	(479)
窑头坯歌	(480)

敲爻歌	(482)
鼎器歌	(487)
采金歌	(488)
真经歌	(489)
仙游歌	(491)
沁园春	(491)
指玄篇	(493)
陈抟主要修炼著述	(502)
《麻衣道者正易心法》注	(502)
《阴真君还丹歌》注	(523)
睡答	(530)
张紫阳主要修炼著述	(531)
悟真篇	(531)
悟真性宗直指	(560)
金丹四百字	(574)
张紫阳八脉经	(579)
王重阳主要修炼著述	(580)
立教十五论	(581)
五篇灵文	(586)
最上一乘妙诀	(603)
张三丰主要修炼著述	(603)
玄机直讲	(604)
玄要篇	(620)
道言浅近说	(646)

水石闲谈	(655)
------------	-------

中华道家修炼学写本三种

《学仙兴成》释读	(671)
附：抄给洪太庵信中的一段	(693)
附录：去病延龄方便法	(695)
《丘祖秘传大丹直指》抄本校注	(701)
论三宝三要	(702)
论三关三田	(703)
论奇经八脉	(704)
论坎离水火	(705)
论呼吸	(706)
论玄窍	(707)
论塞兑垂帘	(708)
论回光调息	(708)
论采药	(710)
论交媾	(712)
论河车	(712)
论采真阳之炁	(713)
论合日月真炁	(713)
论接天地之炁	(714)
论得丹	(714)

修真内景谈	(716)
虚室生白	(717)
性光圆满	(718)
性住炁自回	(719)
还精补脑	(720)
炁足开关	(721)
阳炁开八脉	(722)
男子修成不漏精	(723)
大道甚夷	(724)
大妙中黄贵	(726)
真人之息以踵	(727)
天人合一	(728)
先天活子时	(730)
拳道合一	(734)
道法自然	(735)
春之炁在肝	(736)
冬之炁在肾	(737)
夏至一阴生	(738)
印证丹经	(738)

中华道家修炼学真言

道书真言	(751)
悟道证言	(936)

勘破乾坤识妙趣

——田诚阳道长的修真之路 影明 (973)

卷后语 (979)

田诚阳道长著作 (983)

中华道家修炼学概述

中华道家修炼学的名称与定义

中华道家早期修炼方术

中华道家修炼学的主要内涵

中华道家修炼学的阶次

中华道家修炼学的品位

中华道家修炼学的终极目的

中华道家修炼学的名称与定义

中华道家修炼，古代有很多名称，如修道、修真、修仙、修身、修为、修养、修丹、修持、修行、修功、内丹、内养、内炼、内修、内功、摄养、寿养、炼养、修养、持修、实修、行修、丹鼎、炉鼎、炼丹、丹道、仙道、摄生、养生、卫生、仙学、长生学、神仙学、天人之学、金丹大道等等，不一而足。现在一般称为修炼、修真、修道或养生等。

中华道家修炼学，肇立于中华始祖轩辕黄帝，起源于道家，出入于道教内外，蔓延于华夏大地。传播上下五千年，流行纵横几万里。概括言之，中华道家修炼学是关于人体生命和宇宙环境的学说，即天人之学。自宇宙以观人生，自生命而见宇宙。它要通过数千年来经过验证的方式方法，对于人体生

命（包括精神生命和肉体生命，中华道家曰性与命）在宇宙大环境中进行自我修为，直至达到生道合一、长生久视的得道境界，我命由我，不属天地，了生脱死，长乐无极。

中华道家修炼学，讲究性命双修，形神兼炼，因而既有物质，又有精神，二者一体，乃是介乎神学和科学之间的一门独立学术体系。这门学术稍稍往前迈进一步，就会堕入单纯精神性的神学范畴；微微向后退进一步，又会落入单纯物质性的科学范畴。神学和科学两大阵营，自古以来，各执一端，互不相让，而各有偏弊，难以融通。惟有中华道家修炼学，讲究性命双修，形神合一，生道合一，神炁合一，天人合一，通过精神与肉体、人生与大道的结合修证，使得性命与宇宙合为一体，人生与大道同归本源。真修实证，脚踏实地，知行合一，理法统摄。既能避免偏执精神与肉体某一端之弊病，又能够包容二者之所长而升华生命和人生。

因此，中华道家修炼学乃是一门独立存在的“生”的学说。它要通过对于今生今世的切实修证，达到生道合一、长生久视的崇高境界。“宇宙有坏，这个不坏。”

因为中华道家修炼学是关于人类生命的一门真实学术，可以说是随着人类生命的诞生同时存在的学术，所以中华道家修炼学，应当能够成为与人类共存亡的永恒学术，长存于天壤之间，长生不老，青春永在，这也正是中华道家修炼学的独特魅力之所在。

中华道家早期修炼方术

以上讲述了中华道家修炼学的名称与定义，然后我们就可以进入中华道家修炼方法的大致介绍了。首先应当从早期中华道家和神仙家的修炼方术说起。

修炼方术，渊源甚古。据《庄子》载，早在轩辕黄帝时期，就有隐居深山的修道之人。他们和春秋战国时期的方仙道、西汉时期的黄老学派和东汉时期的黄老道乃至以后出现的正统道教均有直接的关系。他们从事的修炼方术，为中华道家修炼学人士沿袭和继承，并且在此基础之上，发展成为一门博大精深的学术。

早期修炼方术的内容，主要有心斋、坐忘、缘督、导引、吐纳、听息、踵息、守静、存想、守一、辟谷、服食、房中、行炁、胎息、外丹、内丹等等，下面作以简明

介绍：

心 斋

心斋，“斋”即清心之义，心斋指内心清虚宁静。最早出自《庄子·人间世》：“唯道集虚，虚者心斋也。”意思是说：大道至虚至静，因此人心应当清虚宁静，以合大道。所以中华道家所讲的真正斋法，不是外表吃素谓之斋，乃指内在的心里干净，这也是中华道家修养的高妙义谛之所在。

坐 忘

坐忘，即静坐忘身。见《庄子·大宗师》：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”意思是说：肢体废去不动，聪明免去不用，离开形体去掉思虑，心同于无所不通之大道，就叫做坐忘。道家这时的坐法，不是后来佛教的盘腿打坐法，而是坐于机上或席地而坐。

缘 督

缘督，指遵循中道，或云运行督脉。见于《庄子·养生主》：“缘督以为径，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”意思是说：遵循中道（或运行督脉）

作为途径，就可以做到保养身体，可以做到完善生命，可以做到奉养亲人，可以做到尽享天年。后世修炼中的任督周天，即依此作为理论根据。

导 引

导引，即导行肢体，以通经络。《庄子·刻意》云：“熊经鸟伸，为寿而已矣，此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”意思是说：象熊一样攀援树木而自悬，如鸟一样展翅而伸腿，这是为了长寿的需要，是导引锻炼、保养身体，象彭祖长寿的这一类人的爱好。在三国时华陀所传之五禽戏，即属中华道家之导引法。

吐 纳

吐纳，指吸进清炁，而呼出浊气。《庄子·刻意》云：“吹噓呼吸，吐故纳新。”意思是说：用呼吸之法，吐出浊气，而吸入清炁。这就是中华道家修炼的调息之法。后文筑基炼炁之吐纳法，即渊源于此。

听 息

听息，又称“听炁”。指静中用炁听呼吸，以凝神合道。见《庄子·人间世》：“无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以炁。”意思是说，不要用耳朵去

听呼吸，要用心去听呼吸；又不要用心去听呼吸，要用炁去听呼吸。因为这时心与炁打成一片，心已在炁中了，所以不用心听而用炁听。这种方法，也是中华道家调息入静的一种。听息法的目的，最后是要达到无心而听炁；世俗流传的数息法，最后还是有心在数息。比较而言，用“听息法”比用“数息法”，更为容易入静，而且入静的层次更深。

踵 息

指内呼吸功深，而达于踵。据《庄子·大宗师》：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”意思是说：古代修道的人，他们睡觉不会做梦，他们醒来不会忧愁，他们吃东西不求厚滋味，他们的呼吸很深很深。有道之人的呼吸，可以由内直接到达脚后跟；平常之人的呼吸，只能够由外到达于咽喉。这是修道人所用的内呼吸，与平常人所用的肺呼吸，决不相同。一般人用深呼吸，炁机最多只能到达丹田；而有道真人的呼吸，却可以直接到达足后跟，可见古代修炼的真人，已经具备很深的修炼功夫。

守 静

守静，即收心求静以守之。源出《道德经》：“归根

曰静，静曰复命。”意思是说：归到生命的根本，就是入静，入静之后，生命可以得到回复。成为后世中华道家修炼学的重要义理。《太平经》云：“求道之法静为根。”

存 想

存想，又称存思、存神。即内聚精神，不使外游。《天隐子》曰：“存谓存我之神，想谓想我之身。”存想的意思，原来是存想自己身上的神灵。因为道家认为人身各处，都有神灵统领，存想这些神灵，就能使其守在自己身上，从而可使生命牢固，做到长生久视。中华道家最早的主要修炼经典《黄庭经》，其中所述即为存神法。

守 一

守一，即守心一处，或守一于道。《庄子·在宥》云：“我守其一，以处其和。”意思是说：我守心一处，而处于身内阴阳二炁的和谐之中。守心一处，或可大之而守于道，或可小之而守于窍。后世道家修炼之中的守规中法、守丹田法、守祖窍法、守会阴法等等，即来自于此。

辟 谷

辟谷，又称断谷、绝谷、断食、辟粮、绝粒、休

粮、断粮等。辟谷约可分为五种类型：1. 不食五谷杂粮，即米面之类。2. 不食人间烟火，即不吃熟食。3. 不食油盐，中华道家又称为“上清斋”。4. 禁绝一切食物，专门服炁。5. 服用药物，代替食物。辟谷的目的，一是为了清洁内脏，从而达到净化内炁的效果。一是为了休息肠胃，从而达到治愈身体某些疾病的效果。一是为了解决住山修炼之时，避免断粮之后造成困境。

服 食

服食，又称为“服饵”，指服食药物或外丹。《服炁精义论》曰：“诸药以代于谷，使炁味兼致脏腑而全也。”服食有时是为了服用药物，以达到帮助修炼的某些效用；有时是为了代替饮食，以解决因为吃饭带来的负担；有时是为了服用外丹，以坚固自己的形体。但是服用外丹，必须有充足的内修作为根基，才能降伏其性，不为所制。

房 中

房中，古代又称房内、房中术、御女术、黄赤之道、闺闱之道等。其术源于远古时期的生殖崇拜。房中原是古代道家和神仙家研究房事禁忌和却病延年之卫生术。中华道家不讲禁欲，而讲寡欲。《汉书·艺文志》曰：“乐而有节，则和平寿考。”《抱朴子》曰：“其大要

在于还精补脑之一事耳。”道谚曰：“若要不老，还精补脑。”后世因为此术易遭毁谤，道教遂而不传。但是许多古代道家关于房内的书籍，今日还有保留。值得一提的是，中华道家人元丹法，绝非等同于房中术，有人大肆宣扬房中为人元修炼，是属伪道。

行 炁

行炁，亦称引炁、运炁、通炁、逼炁、闭炁等。指调动体内真炁，以通经脉。《抱朴子内篇》说：“初学行炁，鼻中引炁而闭之。……及引之，皆不欲令己耳闻其出入之声，常令人多出少。”意思是说，开始学习行炁的方法，从鼻孔引炁闭住，然后引入身体内部，但是都不要让耳朵听到呼吸出入的声音，经常要做到进炁多而出炁少。这里也是闭炁的一种方法。

胎 息

胎息，即如胎儿般以肚脐呼吸，直至用毛孔呼吸。高层次丹道的胎息，指与天地同其呼吸。《云笈七签》曰：“人能依婴儿在母腹中，自服内炁，握固守一，是名胎息。”意思是说：人能按照婴儿在母亲腹中时的呼吸方法，自我服用内炁，攥拳握固（如婴儿一般以余四指攥住大拇指，叫做握固），守心一处，这种方法名为胎息。胎息是道家内呼吸的重要目标，最后精炁神归于

丹田一处，即可结丹。

外 丹

外丹，又称炼丹术、金丹术、烧炼法、黄白术、地元丹法、地元神丹等。指用炉鼎等器具，烧炼金石草木，炼成神丹，以为修炼之用。《抱朴子内篇》云：“夫金丹之药物，炼之愈久，变化愈妙。……服此二药，炼人身体。”外丹的方法，大约有两种：一是黄白术，又称点金术，是用矿物质炼成黄金白银，以充道财；一是地元外丹，即神丹，即是为了服食之用，以求长生。

内 丹

内丹，指以人身三宝精、炁、神作为药物，在体内修炼成丹。笔者认为，内丹的修炼方法应当早于外丹，试看《庄子》所载广成子教导轩辕黄帝的一席话，即属高层次的内丹法。但其名称，乃与内丹相对而言，在隋朝时罗浮炼士苏元朗昭示之，见《罗浮山志》：“（元朗）乃著《旨道篇》示之，自此道徒始知内丹矣。”推测内丹开始流传较为隐秘，由苏元朗著书始才显露于世。至唐末出现钟离权、吕洞宾所倡之“钟吕金丹道”，内丹学说遂逐渐形成完整系统，自后流传久远，成为中华道家修炼法之主流。

中华道家修炼学，就是在以上众多修炼方术的基础

之上，经过历代修炼家的不断发展完善，终于形成博大精深、完整的完整体系，成为中华民族传统文化宝库中的一颗璀璨明珠。既已光辉于远古，亦必照耀于未来！

（注：“炁”，在道家修炼之中指先天之炁或体内阳炁，以区别于空气、呼吸之气或体内阴气。）

中华道家修炼学的主要内涵

中华道家修炼学，广义的说，应当包括老庄之道、三元丹法、养生调摄、中医针药、内家拳法等内容。狭义的说，就是三元丹法，又称丹道之学或仙道之学。

中华道家说的“仙”，又称为“真人”，是指今生今世修炼得道的“活神仙”，是生活在现实的神仙，不是天上鬼神的神仙，这一点必须辨别清楚。《汉书·艺文志》说：“神仙者，所以保性命之真，而游求于外者也。聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。”此即“神仙”本义。

“仙”与“道”自古以来密不可分，故曰仙道为一。仙为道之体，道为仙之用。道不易闻，赖有仙而后知道之足贵；仙不易修，端有道而后知仙之必成。

中华道家修炼学的一个鲜明特征，就是

必须通过明师所传口诀，用自己的身心，进行真修实证。反对玄虚空谈。

老庄之道

老子的学说，即《道德经》五千余言。《道德经》的出现，标志着中华道家学派的正式形成。《汉书·艺文志》说：“道家者流，盖出于史官，历记成败存亡祸福古今之道。然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持，此人君南面之术也。”《史记·太史公自序》说：“道家使人精神专一，动合无形，赡足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要。与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜。指约而易操，事少而功多。”可见道家学说，原是一门兼容出世与人世的博大学术。

《道德经》的全部内容，主要是发挥“道”和“德”两个名词的含义，用以论述宇宙本体和人生哲学及修养方法的原理。老子认为，“道”是宇宙的本体，“德”是“道”的具体表现形式，世界万物皆由“道”和“德”的作用生化而来。因而老子之道，可以广泛运用于天地人生的各个方面，故此《道德经》又被称为“万经之祖”。当今世界上翻译最多的书籍，除了名列首位的《圣经》之外，第二位就是中华道家的圣典《道德经》，可见道家思想“微妙玄通”，无怪乎有人说二十一世纪

是道家的世纪。

《道德经》对外用于治世，就是国家的大政方针；对内用于修身，就是个人的处世之道。后世之人，各有所取。政治家钻研其中的统治术，修炼家钻研其中的修养法，哲学家将其看作唯物论，文学家将其看作古体诗，清谈家将其看作玄谈，纵横家将其看作权谋。亦有人将其视为兵书，如唐王真撰《道德真经论兵要义述》。现代人更将其视为经商理略，用于今日商战。

在中华道家修炼学之中，主要把《道德经》作为修道的一部圣典。自从第一部炼丹经书《周易参同契》问世以来，历代丹经著述，莫不引用老子之旨以立说，成为老子思想的一大流派。北宋张紫阳《悟真篇》赞之曰：“阴符宝字逾三百，道德灵文满五千。今古神仙无限数，尽于此处达真诠。”肯定了《道德经》在修炼学上的圣典地位。

庄子的学说，基本继承了老子思想。《史记·庄子传》说他：“其学无所不窥，然其要本归于道家之言。”又说他作书的目的也是为了“明老子之术”。《庄子》书中所论大道，基本上和老子的思想一脉贯通。例如在《庄子》书中说：“道昭而不道。”这和《老子》书所述“吾不知其名，字之曰道”和“道常无名”之旨，理出一致。但是庄子本人更加追求个性的自由和精神的解放，这一点和老子《道德经》中“贵以身为天下，则可以托天下；爱以身为天下，则可以寄天下”的政治思

想，有所区别。

庄子的思想有一个重要的特点，就是他充分发挥了老子所讲的“长生久视之道”，把“道”和“仙”二者合为一体，将得道成仙的人称为“真人”，并且描述了真人的种种超凡形象，成为后世修炼家所追求的“仙道合一”的神仙境界。如《庄子·逍遥游篇》中说：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云炁，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠而谷熟。”这是中华道家文献之中对于神仙的较早描写。此外，《庄子》书中多处提到了中华道家的修炼功夫，如《大宗师篇》中说：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”书中所谈踵息、心斋、坐忘、听息、守一、缘督、导引等修真方术，为后世道家修炼法之张本。

三元丹法

三元丹法，指天元丹法、人元丹法和地元丹法，是道家修炼学三种主要的修炼途径。

三元丹法，说法不一。一般说来，天元丹法和人元丹法属于内丹，地元丹法属于外丹。有人将道家修炼笼统地称为“内丹”，此说欠妥，因为修炼不光包括内丹，还有外丹等内容。

对于三元丹法，古代修炼家为了有所区别，各予不同的名称如下：

天元丹法，称为“大丹”，指清静修炼。如丘处机《大丹直指》，即属天元丹法。因为天元大丹以北方王重阳开创的道派为主要代表，因此又称为“北宗”。

人元丹法，称为“金丹”，指阴阳修炼。如陈致虚《金丹大要》，即属此种丹法。因为人元金丹以南方张紫阳开创的道派为主要代表，因此又称为“南宗”。

地元丹法，称为“神丹”，指外丹烧炼，如《黄帝九鼎神丹经诀》，即属地元神丹。

以上，只是就一般说法而言。不可讳言的是，三元丹法，其说不一，仅就地元丹法而言，就有天、地、人三元之分。尤其在三元丹法的含义上，由于道家修炼学自古以来多限于口传心授，一般人难测其奥，即使过去修炼家所撰丹经著述，亦往往是含而不露，借此说彼，造成很多人对此存在这样或者那样的误解，甚至为盲师所误，坠入伪道！如不正本清源，必使道家修炼蒙受不白之冤，徒遭诽谤与误解，无从弘扬道家修炼学之真义。现在根据笔者修学所得，打破保守框框，将三元丹法之真义揭示于下：

所谓天元丹法，就是指清静修炼而言。其修炼之道，讲究从性功入手，以性摄命，直至性命合一，大丹圆成。

所谓人元丹法，就是指阴阳修炼而言。其修炼之

道，讲究从命功入手，以命涵性，直至性命和合，大丹成就。这里所说的“阴阳”，是在身内，盲师误传为男女阴阳之事，历代祖师皆有批驳，认为是属伪道。

地元丹法，就是指外丹而言。其修炼之道，乃是以金石草木，结合天时地利，烧炼成为人体可以服食之丹药，以求脱化体质，养命延龄。但须具备自身修炼之功，否则不可服用。蒙昧者不知，食之足可伤身夭寿。

三元之道，法分三元，究其本质，原属一理。天元大丹之道，是以自身与虚空为一阴阳；人元之道，是以心肾二炁为一阴阳；地元之道，是以天地日月为一阴阳。阴阳合一，为我所持，则性命有主，而大丹可成。故道家修炼，俱如老子所言：“万物负阴而抱阳，冲炁以为和。”是为妙道。

现在道家修炼外丹的活动基本停止，仅仅成为学者们研究中国科技史和道教史的文化遗留物。但是道家奉为精粹的天元清静和人元阴阳两种修炼途径，即传统上所说的南宗和北宗丹法，依旧沿传不绝，成为中华道家修炼学之正脉。

三元丹法之详细讲述，参见本书第五章《中华道家三元修炼法要》部分。

养生调摄

养生调摄，指中华道家在日常生活之中所奉行的修

身之道，大概包括立身处世、四时调摄、茶汤饮食、房事宜忌、情志调节等内容。

在南齐陶弘景所撰《养性延命录·御女损益篇第六》中，论及房事宜忌说：“道以精为宝，施之则生人，留之则生身。生身则求度在仙位，生人则功遂而身退。功遂而身退则陷欲以为剧，何况妄施而废弃？损不觉多，故疲劳而命坠。天地有阴阳，阴阳人所贵，贵之合于道，但当慎无费。彭祖曰：上士别床，中士异被，服药千裹，不如独卧。色使目盲，声使耳聋，味使口爽。苟能节宣其道，适抑扬其通塞者，可以增寿。一日之忌，暮食无饱；一月之忌，暮饮无醉；一岁之忌，暮须远内，养之不复。终身之忌，暮须护炁。采女问彭祖曰：人年六十，当闭精守一，为可尔否？彭祖曰：不然！男不欲无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思而大佳，然而万无一焉。有强欲闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病。又欲令炁未感动阳道垂弱欲以御女者，先摇动令其强起，但徐徐接之，令得阴炁，阴炁推之，须臾自强。强而用之，务令迟速。精动而止，闭精缓息，瞑目偃卧，导引身体。”告诫人们在房事之中，注意保护自己的健康。

如丘处机所撰《颐身集·摄生消息论》中《春季摄生消息》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此养炁之应，养生之道

也。逆之则伤肝，肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘。当春之时，食味宜减酸益肝，以养脾炁。……春日融和，当眺园林亭阁，虚敞之处，用摅滞怀，以畅生炁。不可兀坐，以生抑郁。饭酒不可过多，米面团饼不可多食，致伤脾胃，难以消化。老人切不可饥腹多食，以快一时之口，致生不测。天气寒暄不一，不可顿去棉衣。老人炁弱骨疏，风冷易伤腠里，时备夹衣，遇暖易之一重，渐减一重，不可暴去。”可见其对于季节调摄的讲究，已经非常细致。

丘处机在书中还有四句重要的道家养生口诀，读者可以记取，其诀为：“避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少吃申（即午后三至五点钟）后饭。”

明代百岁道人冷谦起敬在《修龄要旨·起居调摄》中讲述养生之道说：“平明睡觉先醒心后醒眼（笔者按：此处所云“先醒心后醒眼”之顺序，与陈抟祖师《睡答》中所传“先醒目后醒心”相左，各存其说可也），两手搓热熨眼数十遍。以睛左旋右转各九遍，闭住少顷，忽大睁开，却除风火。披衣起坐，叩齿集神，次鸣天鼓。依呵、呼、咽、吹、嘘、嘻六字诀，吐浊吸清，按五行相生顺序而行一周，散夜来蕴积邪气。随便导引，或进功夫。徐徐栉沐，饮食调和。面宜多搓，发宜多梳，目宜常运，耳宜常凝，齿宜常叩，口宜常闭，津宜常咽，气宜常提，心宜常静，神宜常存，背宜常暖，腹宜常摩，胸宜常护，囊宜常裹，言语宜常简默，皮肤

宜常干沐。食饱徐行，摩脐擦背，使食下舒，方可就坐。饱食发痔，食后曲身而坐，必病中满。怒后勿食，食后勿怒。身体常欲小劳，流水不腐，户枢不朽，运动故也。勿得久劳，久行伤筋，久立伤骨，久坐伤肉，久卧伤炁，久视伤神，久听伤精。忍小便膝冷成淋，忍大便乃成气滞。著湿衣汗衣，令人生疮。夜膳勿饱，饮酒勿醉，醉后勿饮冷，饱余勿便卧。头勿向北卧，头边勿安火炉。切忌子后行房，阳方生而顿灭之，一度伤于百度。大怒交合，成痈疽，疲劳入房，虚损少子。触犯阴阳禁忌，不惟父母受伤，生子亦不仁不孝。临睡时调息咽津，叩齿鸣天鼓，先睡眼后睡心。侧曲而卧，脚直而伸。昼夜起卧，乐在其中矣。”

中华道家在养生调摄方面积累了大量的歌诀，早已和中华民俗文化融合在一起，千年流传，广为人知。如“口开神炁散，舌动是非生。”“祸从口出，病从口入。”“静坐常思己过，闲谈莫论人非。”“若要不老，还精补脑。”“得之不喜，失之不忧。”“不见可欲，使心不乱。”“静处养炁，闹处炼神。”“生于何处，死于何处。”“饭后百步走，活到九十九。”“诸恶莫做，众善奉行，但行好事，莫问前程。”“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”等等。

根据当今社会的特点，笔者劝人的养生歌诀为：“吃饭要吃素，吃粮要吃粗，穿衣要穿布，出门要走路。”

中医针药

自古以来，医道两家密不可分，故有“医道同源”、“医道通仙道”之说。

中华道家认为：“未学道，先学医”，意思是说，想要学习修道，首先必须以医学作为基础。因为从事丹法修炼，应当明白人体内部的经脉穴窍、气血运行、脏腑生理、阴阳生克等等，才不致于盲修瞎炼。学医对于修道人来讲，至少有以下七大利益：

1. 未曾学道，先须学医。这一点前面讲了。
2. 擅医可以救死扶伤，是积功培德的一大途径。
3. 学医能够谋生，以解决修道的生活问题。
4. 行医可以积财，以解决修道四要素之中“财”的问题，所谓“无财不养道”。
5. 自身功修不当或有痼疾，妨碍炼养。懂得医药就可以自行调治，经云“法药相助”是也。
6. 习学医术，纵使修道不成，亦不致迁延岁月，蹉跎今生。尚可行医培德，益人利己，以待来世。
7. 医学是弘道的方便法门，可以获得群众的支持。所谓“道不离俗”。

自古以来，中华道家历史上出现的不少高真，都是大名医。如东晋时期的抱朴子葛洪、南北朝的陶弘景、唐代的孙思邈、南宋的马丹阳、明代的张景岳、明末清

初的付清主等等。由于中华道家历来对于中医学的重视，《道藏》里面搜集了一些古代中医典籍，弥足珍贵。

中医所用的药物，除了治病之外，还有一个重要的用途，就是保命延龄。延龄药物的研治，来源于古代方士的“服食”。服食，又称“服饵”，即通过服食药物，安神益炁，坚固形体，以保障自身的功修。后来的中华道家人士保留了这一传统，坚持对于服食药饵进行研究，在此方面创造了有益的成果。这一课题，对于当今社会的群众健康，仍有相当作用。

中医的针灸，也是非常重要的一个方面。俗话说：“一针二拿三吃药”，针灸疗法十分简便易行，疗效迅速，治病如同立竿见影，所谓：“一根银针治百病”，特别对于修炼人来讲，较为实用。道教七真祖师之中的马丹阳，即擅长针灸，现在留传的“马丹阳十二针”，就很有名。这是非常行之有效的针法，虽然取穴只有十几个，但是以少胜多，可以治疗全身的疾病。

内家拳法

内家拳法，源于中华道家，武术界向有“武道同源”、“拳道合一”之说。真正内家拳法的精髓，其实和修道理法相通。修炼在于自己身心性命之圆满，内家拳法讲究“养灵根而静心者，道艺也。”“用于人者十之一二，用于己者十之七八。”求其要妙，皆归之于大道一

途。故曰以道为体，以拳为用，以道悟拳，以拳证道，这就是拳法与修炼的内在关系。

一般来说，太极拳、武当拳、武当剑、形意拳、八卦掌、大成拳等，都是公认的内家拳。这些拳法流传至今，虽然得其真义者甚少，有些较其本来面目有所变化，但是根据已往前辈留下的拳谱，以及传统的拳法拳理，可知内家拳法的根本理论，来自中华道家的哲学和修炼学说。

内家拳法讲究“柔”、“用意不用力”、“四两拨千斤”，以静制动，以柔克刚，以快打慢，等等，这些理法，来自《道德经》中“柔弱胜刚强”、“其生也柔弱，其死也刚强”和“以少胜多”、“大小多少”等中华道家哲理。内家拳法注重锻炼腰肾和丹田，乃元炁（命）之所在；注重修养心性和清静，乃元神（性）之所系。故此内家拳法之道，实即性命双修之学。又如“内固精神，外示安逸”、“理不通，法不精”等拳理，皆属中华道家原则。拳法与丹道，殊途而同归，道本一理，法无二致。试看炉火纯青的内家拳法大师，无一不是熟谙中华道家之学。如果没有“道”的证悟，内家工夫绝难出神入化。其实内家拳法本身，就是修炼。内家拳法的上层工夫，所炼的是无形的“炁”和“意”，这就是“大道无形”的境界，拳归于道，道融于拳。拳道合一，并非虚言。

中华道家修炼，根本原则以“守中”为要，偏动或

是偏静，皆不合乎大道本体。故不可执着于一味死静，或一味死动，均非修炼良方。有的人一辈子专习打坐，甚至只坐不卧（号称“不倒丹”），到了晚年，身体就容易落下毛病，腰腿不灵便，出现痼疾等等；有些人只炼动功，不养静功，性情容易暴躁，心地难以操持，极易损折寿命，难得延年。这些都是过去修行人留下的惨痛教训，我们应当努力避免。所以应当做到有动有静，动静结合，以静为主，而辅之以动。内家拳法之锻炼，其实就是修炼之动功，可使修道人终身受益。

当初张三丰祖师开创太极拳法，就是为了弥补打坐修炼的某些不足。另一方面，也是过去为了住山修炼御防土匪野兽的实际需要。同时对于修炼的内在关系来讲，操习内家拳法可以强身、化欲、行炁、养性。炼拳可以强身，身强自然念少，念少自然寡欲，修炼也变得自如。打坐若是念起难消，通过松静自如的内家拳法锻炼，自然气血调畅，万念捐消。因此，修炼、习拳二者兼而行之，乃修持之妙方。可知内家拳法，也是中华道家修炼学的一项必修功课，不宜忽略。

中华道家修炼学的阶次

中华丹道修炼，包括筑基炼己、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道等五层阶次。下面作以简要介绍：

筑基炼己

筑基炼己阶段，天元丹法称为“筑基”，人元丹法称为“炼己”，其实均为筑基之义。此步功夫如同盖房子打地基的阶段，是一切修炼的基础工作。筑基的程度越深，往上修炼的层次也就越高。此步功夫的方法一般包括止念、入静、聚性、回光、独立、调息、吐纳、咽津、导引等等，因为老师传授不同而略有差异。筑基的作用是为了补足精炁神三宝之亏损，为修炼内丹作好药物方面的准备工作。可以初步达到祛病健体、调和身

心、延年益寿之效果，享受现实的人生。

炼精化炁

炼精化炁，是将自身元精化为阳炁，通过周天火候运行任督二脉，采入丹田，使得神炁合一，又称“小周天”。采炼日久，可以炼丹。此步功夫主要针对中老年人说法，补足后天亏损，达到返老还童、恢复青春的目的。

炼炁化神

炼炁化神，是在返还童体之后，周身关窍进一步打开，经脉俱通，又称为“大周天”。此时人身之炁进一步与天地之炁相合，天人感应，而后采取太虚中先天之一炁，配合自己元神而修炼之。使得神炁抟结，结胎于中下二田之间，和合凝集，以养大丹。丹书云：“金丹一粒吞入腹，始知我命不由天。”此时阳神成就，可证肉体长生。性命合一，进入混沌，如同胞胎婴儿，称为返老还童。

炼神还虚

经过炼精化炁的阶段之后，即由肉体修炼（又称仙功）转入精神修炼（又称道功），进一步涵养自己阳神，

使其归于虚无，又谓之“真空炼形”。是为返童还婴。此步功夫，可以达到阳神出窍，谓之“出神”。

炼虚合道

炼虚合道，又称“粉碎虚空”。进一步将先天虚无之阳神，合于遍布万化、无所不在之大道，出现“百千万亿化身”。即《庄子》所云：“上与宇宙同体”是也。此时形神俱妙，与道合真，可谓返虚合道，功成道备。

中华道家修炼学的品位

中华道家对于修炼有成的人物，称为“真人”、“仙人”或“仙真”，俗称“神仙”。根据修炼品位之不同，将仙分为五等，即鬼仙、人仙、地仙、神仙和天仙。五种品位的分别如下：

鬼仙品位

鬼仙，指仅仅限于基础的性功修炼，未得命功口诀或者命功无成的人物。修证之时，身如槁木，心同死灰，神意内守，悟入顽空。及至撒手了结之时，定中能出阴神，阴神属于清灵之鬼，而非纯阳之仙，故名之为“鬼仙”，丹经又认为“名为仙，其实鬼。”而将其称为“灵鬼”。有人修炼之时，年事已高，肉体衰朽，或者环境困难，无从

保障，今生修成，已不可能，乃用此法，可出阴神，以为下世继续修证，亦属鬼仙。这种方法包括投胎、夺舍、借尸、转世等，又称为“最后一着”。鬼仙品位，为修炼之最下成。

人仙品位

人仙品位，是在完成炼精化炁的功夫之后，返老还童，肉体坚固，必然长寿，称为人仙。又且修炼之人，道中得一法，法中得一术，恒久有成，可以益寿延龄，亦曰“人仙”。其方法有绝谷、忘情、纳津、吐纳、持静、持戒、存想、采日精月华、导引、闭息、自然、无为等道法道功，如能信心苦志，坚守不移，足以保命固形，安乐延年，而可成就人仙之果。人仙虽能证到肉体长寿，但是有形之躯最终必坏，故为修炼之下成。

地仙品位

地仙品位，较人仙更进一步，能够在长寿的基础上证到长生，但是尚无神通变化可言。在丹道修炼的阶次之中，特指完成炼炁化神的胎养阶段。地仙尚未能出阴神，因而只能在地上行走。此时仍有呼吸和饮食，形质未能全部化为轻清，因而没有冲举变化的能力。修炼至此，容光焕发，步履轻疾，寿增无量，高出人仙一筹。但是离开地面，仍是一步而不能行，故名地仙，为

修炼之中成。

神仙品位

神仙品位，在修炼之中指体变纯阳、阳神已成、具有神通的阶段，丹道上已进入炼神还虚的乳哺阶段。神仙是在地仙的层次上进一步用功，炼形为炁，胎仙自化，阳神已成，脱质升举。即在修至地仙层次之后，再用大周天之火候，以炁合神，神炁为一，心无生灭，息无出入。重浊之形，化为轻清之炁；纯阳之体，尽为神通万化。神仙在地仙之上，为修炼之上成。

天仙品位

天仙品位，又称“金仙”或“大罗天仙”。天仙为修证之最上一成，丹道指炼虚合道的大成阶段。由神仙品位，用功不已，至于大定，炼至圆满，神光普照，化身万千。此时元神遍乎宇宙，毫光普照大千。一得永得，一证永证，神通恢阔，法力无边。天地闭时，而不同闭；天地开时，开辟度人。所谓：“天地坏时，这个不坏。”此乃长生久视之不灭元神，谓之天仙。天仙为修炼之最上乘。

中华道家修炼学的终极目的

中华道家修炼的目的，就是为了达到老子在《道德经》中所说的“长生久视”的最高境界。长生久视，后来又被演变成为“长生不老”或“长生不死”。有的人误以为所谓的长生不死，就是肉体不死，永远长生，这是一种根本意义上的误解。“长生”不是永生，“不死”非指肉体。中华道家认为天地尚且有坏的时候，何况人身？

“长生不死”的真实含义，是指肉体上的长生和精神上的不死，这是两种境界，但又互不可分。肉体长生，须以精神不死为究竟；精神不死，须以肉体长生为基址。

中华道家认为，人身的正常寿命为一百二十岁至一百八十岁，谓之“天年”，就是说上天赋之于人的自然寿命，是一般人应当达到的岁数。能够做到尽其天年，谓之长

寿。“长寿”和“长生”的含义不同，由长寿进一步可以做到长生。肉体上的长生，是在尽其天年的基础之上，运用中华道家的接命之法，延续生命，直至达到肉体生命的极限为止。精神上的不死，就是通过性命双修的内炼过程，由性命合一，逐渐进入生道合一，使“生与道相守，道与生相保”，把有限的生命溶入无限的宇宙运化之中，去体会生命的常在和永恒，“天地坏时，这个不坏”。这就是“生道合一，长生久视”的最高境界，是中华道家修炼的终极目的。

精神上的不死，要以肉体上的长生作为保证；肉体上的长生，进一步可以证到精神上的不死。道书云：“神依形生，精依炁盈。”“形须神立，形去神离。”精神和肉体相互依托，所以中华道家一贯强调性命双修。修炼工夫亦可直悟大道，不一定非要了证肉体长生，但这仅限于道基深厚、夙有慧根之士，未必适合于所有的人。再者中华道家不是消极避世的厌恶人生者，道以生为贵，所谓“仙道贵生”，对于现实人生的热爱和对本体生命的珍惜，决定了中华道家倡导“长寿”和“长生”的合理性，同时也使中华道家修炼学具备了青春长在的强大生命力。

达到了“长生之视，生道合一”，就是人生和大道合为一体。即可做到老子《道德经》所云：“修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于邦，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。”

就是道德人生，和平世界，这也正是中华道家修炼学的现实追求之所在。

乾道初坐圖



中华道家修炼学学理

中华道家与修炼学

中华道家修炼学论述

中华道家与修炼学

中华道家修炼学发展史要

修炼学起源于道家

道家，即道家学说。中国自从轩辕黄帝开始，直至周朝老子李耳，在古代历史上都属于道家一脉，其学说称为“黄老之学”，是中华民族传统文化的最早根源。

中华道家学说，古人又称为“人君南面之术”，本是帝王治理天下的学术，但是古人又以治国比喻修身，认为修身、治国本为一体，而且往往将修身作为治国的前提。司马谈《论六家要旨》曰：“神者生之本也，形者生之具也，不先定其神，而曰我有以治天

下，何由哉？”所以中华道家学说包涵修身之学，并且极为重视。史载黄帝“且战且学仙”、“黄帝问道于广成子”，广成子是隐居崆峒山修炼的得道之人，可见黄帝学有传授，所以中华道家学说最初就和帝王学、修炼学合为一体。黄帝是中华道家宗祖，修炼学即属中华道家之学。自轩辕黄帝亲身学道以后，中华道家修炼就从山林走入社会，普济世间，代代相传。用于外，可以治国齐家；用于内，可以修身立命。

周代老子，集中华道家思想之大成，撰著《道德真经》五千余言，青牛西去，不知所终。司马迁《史记》记述老子很长寿，一说一百六十余岁，一说二百余岁，言“以其修道而养寿也”。修道养寿的学问，其实就是中华道家修炼学。

史载“孔子问礼于老聃”，“问礼”即是问道。孔子周游列国，到处碰壁，以后拜见老子，老子教育孔子说：“君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之，良贾深藏若虚，君子盛德容貌若愚。去子之骄气与多欲、态色与淫志，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已。”（见《史记》老子传）即言此道。就是说以此学说，可以出世，亦可以入世，因此中华道家修炼学，乃是贯通世内世外、天地人我的一条无上大道。

在秦汉时代，又经过秦始皇、汉武帝二位帝王的亲身推崇和提倡，仙道学说更加深入人心，成为中华民族传统文化意识的有机组成部分，构成了民族思维方式的

一个重要侧面。对于神仙世界的仰慕和向往，成为中华民族追求的高尚精神境界。

可见中华道家修炼学历史之悠久，乃与中华民族古老文明同根同源。

修炼学出入于道教

道家祖述黄老，奉黄帝为宗祖，奉老子为道祖。随着汉代对老子的神化，逐渐形成了道教。道教全盘继承了中华道家学术，并且将其向宗教义理和神仙修炼两个方面进行发展，然后加以道教仪式进行包装。因此道教和道家在形式上有所不同，中华道家是一门学术，而道教是一门宗教。但是道教继承完善了中华道家的修炼学说，使其形成博大精深的丹道体系，而为证悟大道义理的一项核心内容。因此可以说，中华修炼学的内容一直贯穿于中华道家和道教之中，是中华道家和道教的精粹。道教形成之后，修炼学在道教外部也有发展，故谓中华修炼学源于道家，出入于道教内外。

从道家演变进入道教，虽然在宗教仪轨方面增加了许多内容，但是道家修炼学的理法体系，却始终一脉相承，不断深化。从这一点上来说，后来的道教修炼，亦应包括于中华道家修炼体系之中（尽管道教修炼或多或少带有宗教化的色彩）。从中华道家修炼学的角度来说，完全可以和道教的宗教形式分离开来。因此只可称为

“中华道家修炼学”，方为全面。而且在道教之中，受到宗教神权方面的影响，不可避免地存在一些神学成分，这是我们所必须应当扬弃的，同时也是本书所坚决遵循的一大原则。严格地说，中华道家修炼学是一门科学的学术，不是神学的宗教。

中华修炼学生命长久

自古以来，道教内外的中华道家人士，皆以自己的身心作为试验品，进行究际天人的人体生命试验，终于将远古流传下来的“修道养寿”之理法，发展成为博大精深的修炼学体系，形成中华民族独具特色的修炼文化。数千年来，中华道家所努力倡导的修身立命之学，对于炎黄子孙的健康生存和嗣息蕃衍产生了深远影响，是中华民族生活和生命的一部分，也是中国古代传统文化的有机组成部分。现在人类虽然逐渐进入高度文明，但是仍然未能摆脱病魔的纠缠和死神的困惑。因此应当说，中华道家修炼学所蕴蓄的强大生命力，理应和人类存在的生命同其长久。

“道”的含义

老子在《道德经》开篇就说：

“道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之始，有名万物之母。”

大义是说：道，可以说，可以名，但又不是我们所说的一般有名有象事物。大道产生于天地之先，是开辟天地之始；大道产生于万物之前，是生育万物之母。所以这个“道”，难以彻底讲述出来。同时也说明，“道”不是口头上的空谈，而是实际的存在。

老子在《道德经》中又说：

“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”

此即老子所说“大道”之出处，这个大道是“先天地生”，故为先天之道，这是老子之道；这个“道”与《周易》之“道”不同，《周易》云：“一阴一阳谓之道。”一阴一阳，乃在先天大道之后出现，故其“道”乃为后天之道。中华道家修炼学所讲的，就是以后天之道为本，修证老子所云的先天“大道”。

中华道家以“道”为最高信仰，以长生久视、得道成真为最高追求。其他宗教均讲“道”，如佛教亦讲“菩提之道”、“成道”等，天主教和基督教亦讲“修道”、“道成肉身”等，伊斯兰教有“常道”、“中道”、“至道”等教义。不惟宗教，中国文化的各个不同方面，均有“道”的涵义存在，再如毛泽东说过：“得道多助，失道寡助。”“人间正道是沧桑”等。

以上这些有关“道”的说法，可能分别代表不同的含义。但是，广而言之，天下的“道”只有一个，所以

老子说“独立而不改。”俗语云：“条条大路通北京。”即是说“道无不在”，无所不通。

经商有“生财之道”，企业有“经营之道”，健康有“卫生之道”，生活有“养生之道”，做人有“处世之道”，《庄子》甚至说“盗亦有道”，《阴符经》曰：“立天之道，以定人也。”俗话说：“各有各的道。”可见这个“大道”与人生关系之密切。

中华道家说，人在道中，而不知道之存在，好象鱼在水中，而不知水之存在一样。所以许多人生活之中，到处都有“道”的存在，但是“百姓日用而不知。”

自古以来，得道者昌，失道者亡。凡是历史上一切有作为的人物，也许他不知“道”为何物，或者也许不了解中华道家，但是他的所作所为，一定符合于大道。

中国是一个“道”的国度，大而言之，即宇宙、天地、万物、人类，何处非道之所在。“大道”之大，视之不见，听之不闻，但是无所不在。身为地球人，应当知道、明道、得道、守道。得道不失，乃可长存。

悟道漫谈

上面说“道无不在”，那么在日常生活之中，时时处处，皆可领悟大道之存在。

我们在日常工作或生活之中，无论从事何种事情之时，首先要把其基本原理，认识清楚——理。

其次就应当排除干扰——静，去掉杂念——虚。如是则外界事物，无扰于内，内心虚静，乃合自然。

以此心境，从事任何事情，很容易就可以掌握其中奥妙，这就是豁然开朗。了然于心，根本用不着费脑筋思索，好象无心一样，这就是智慧发现（开慧）。须知这个智慧，是在无心的先天境界之中，自然而然发生的，是入道的门户。开慧之后，就可以进入大道之门。

但是开慧之后，应当防止落入后天。因为开慧是从性灵内部发生出来，此时如果自以为了不起，用到外部，则外部干扰随之进入，就会损伤内部的智慧。所以说有失必有得，有得必有失。老子曰：“或损之而益，或益之而损。”即是此义。

中华道家修炼学十大宗旨

中华道家修炼，源远流长。据《庄子》载传自“轩辕黄帝问道于广成子”，经过了五千年的发展历程。从中华道家到道教，虽其形式有所变异，其修道内涵却沿袭相传，经过历代修炼人士的实修实证，不断完善其学说，终于形成博大精深的中华道家修炼学。自成体系，沿传不绝。为了帮助同志们理解中华道家修炼真义，今就其基本宗旨，归纳言之，为以下十条：

修道养德，内功外行。

修道为内在修炼，即内功；养德为外在行持，即外

行。二者相辅相成，缺一不可。修炼的进步，能够提高个人的道德修养水平；高尚的德行，同样也会带来修炼功夫的精进。反之，若德行不足，则与道无缘。昔秦皇、汉武贵为天子，毕生求仙，终不可得；而陈泥丸真人成道之前，不过是一个箍桶匠。可知修炼之道，不在贫富贵贱，道家所谓“炼药无拘富与贫”，关键是看一个人有没有德，故“道不妄传”，修炼家云：“万两黄金不卖道，十字街头送至人。”对于修炼者来说，首先必须广立功行，方成大道。经云：“三千功满，八百行圆。”“欲成天仙者，须立一千三百善。”

道无经不传，经无师不明。

道门以“道、经、师”为三宝，认为“道无经不传，经无师不明。”“因道所以立经，因经所以明道。”

道，即修道，指以自身功修，参悟大道。

经，即读经，阅读祖师著作，印证已修。

师，即师传，须要真师传授，指明道要。真师指有真正实修功夫的明师，所谓“要知山下路，须问过来人。”

以上三者，是对个人内修而言。平时做功德，仍不可少。

道法自然，静者得之。

修炼之道，师法自然。“自然”之义约有两层：

其一，自然而然，不假人为。“清水出芙蓉，天然去雕饰”。强加个人意志，反害功修。故须顺天行事，天人合发，《阴符经》云：“观天之道，执天之行”，方合大道本体。

其二，因人而异，效验不一。由于每个人体质不同，悟性（即理解能力）各异，即使师传相同，其内修之效验也不会完全一致。

如何才能做到合乎自然，要妙在于一个字——静，《阴符经》曰：“自然之道静”，故静者得之。

自行修炼，无量度人。

丹道修炼，主张“自度度人”。首先要求个人潜心修炼，功成道备之后，就要显迹于世，广度有缘。一人行修，众生受益。否则徒求自了，带道飞升，于世无功，必遭天谴。《道藏》中《元始无量度人上品妙经》曰：“仙道贵生，无量度人。”所谓“无量度人”，就是最大程度地、无私地度化与道有缘的人。

昔钟离老祖度化吕祖之时，曾问：尔欲何日成道？吕祖答云：吾欲度尽众生，而后成道！此等胸怀，方是修中华道家风。

至道不繁，守中为要。

大道至简至易，至精至微。《老子》曰：“少则得，

多则惑。”《黄庭经》云：“至道不繁”。繁杂无绪，皆为道末，令人不得要领，故尔道家不取。修炼之学，是质而精的东西，以少胜多，直指大道。《老子》言：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”盖愈趋简单，愈近大道。司马谈论道家要旨说：“指约而易操，事少功多。”颇合修炼宗旨。

修炼以“守中”为要，《老子》曰：“多言数穷，不如守中。”《庄子》云：“得其环中，以应无穷。”太过不及，阴阳偏盛，均易伤丹，故守中为要，这就是真火候。

仙道贵实，理诀并重。

中华道家修炼，贵在真修实证，脚踏实地，一步一个脚印，行一步有一步之效验。而且时刻不离人体本身，离开人之本身，则所谈一切皆假，世界末日就要来临。

中华历代修真祖师，皆以自己的身心作为试验品，进行人天奥秘的可贵探索。他们留下的修炼著述，都是通过自身验证得出的结论，是“知行合一”的东西。如果仅仅从字面上去认识这些东西，而不用自己的身心去实际体验，只知望文生义，就不会真正明白其中含义，容易堕入片面空谈；《老子》说：“以身观身”，只有以自己的实际功修，与古代修炼家的著作互相对照验证，

才能明白其真实含义。

再则修炼之时，如果只求法诀传授，而不参悟道家学理，则容易盲修瞎炼，不知何所是从，就会脱离大道，误入歧途。所以中华道家强调“理诀并重”，必须认真研悟道家学理，又要实际验证修炼口诀，两者不可偏废。只有这样，才有可能入于大道之门，与道为一，悟道成真。

和光同尘，借假修真。

中华道家义理，本不局限于出世，亦不局限于入世，而是以一种超越世俗的旷达精神，和光同尘，借假修真。磨炼个人的性情，精修个人的品德，培补个人的丹基，增益个人的道修。

中华道家修士，提倡“大隐居尘”，就是在尘世中磨炼自己；待等功夫修到一定层次，丹基已成，需要大静，再入山林。葛洪《抱朴子》曰：“大隐隐于闹市。”“上士得道于三军。”《悟真篇》云：“未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。”

和光同尘与同流合污，二者之不同，从外表无以分别，就在内里有道与无道之分别。

性命双修，长生为基。

性者理也、心也、神也、意也、德也；命者法也、

息也、炁也、形也、功也。中华道家修炼，注重性命双修。既要涵养个人的心性，使之光明；又要坚固个人的形体，使之长存。并且以长生作为基础，长生之道，其理有三：

其一，倘道果未成，肉身先坏，则今生了道，毫无指望。故须先证长生，坚固肉体，保住资本，而后方有今世修成之希望。

其二，倘无一定命功，对付个人的肉体，则难以克制自己的心念，修功难臻大成。

其三，中华道家以修今世为本，最讲现实，首先证得长生，今世即享仙果，何必待到他生后世。

所以，只有首先证得长生，才能充分保障个人的修炼，使人生更加圆满。把有限的生命溶化到无尽的宇宙运化之中，去体会生命的常在，这就是道家所追求的“长生久视”最高境界。

男女平等，女丹为捷。

大道面前，人人平等。中华道家认为不分男女，皆可修证道果，所谓“修仙不问男和女”，故无男尊女卑之别。

而且女子做功，一般来说快于男子。因为从命理而言，女子“性”（心宫）与“命”（丹田）的距离较近；从性理而言，“男动女静”。故丹书云：“男子修行十年

可成，女子修行三年可成。”“男子伏炁三年，女子一年可伏。”

当然由于各人素质，并不准定十年或者三年。男子丹法和女子丹法，下手命功各不相同，故有差别。命功完成之后，即男子“降白虎”（闭阳关）、女子“斩赤龙”（断月经）功成，往上的功夫，俱皆相同。至于最终成就，则无高下之分。

长生住世，我命由我。

中华道家修炼认为，人之天年（正常寿命）为一百二十岁至一百八十岁，与现代科学观点相符，六十岁的人在这里不过是小孩子。认为通过修炼之道，每个人都可以尽其天年，活到一百多岁。而且如同薪尽添柴一样，还可以运用修炼接命之术，把生命延续下去，长生住世，肉体成仙，做一个不受命运摆布的“活神仙”。等到在人间住腻了，然后可以到天上的仙境去，《庄子》云：“千岁厌世，去而上仙。”。

中华道家修今世的“活神仙”观点，一是要人保持积极进取的人生观，好生、乐生、尊生、贵生，对现实生活充满信心；二是通过修炼，达到尽其天年，乃至长生久视，去而上仙，不受命运的摆布，这就是“我命由我不由天”。

中华道家修炼学提倡修德

中华道家修炼，提倡修德。修炼特别强调每个人的根基，这个根基就是道德品质。修德是为修炼培养根基，直接决定未来修炼品位之高低成败。而且提倡道德修养，同时具备匡正人心之社会效力，故为中华道家修炼学所一贯重视。

修道先修德

中华道家认为，修德是修道的前提条件。我们的本来天性，原是一片纯洁，合于大道，下生之后，因为产生种种后天欲望和贪求，逐渐使得本来天性受到蒙蔽和破坏，成为修炼大道的桎梏和障碍。修道之时，为了达到净化和完善个体生命的目的，就必须逐步清除这些障碍。这就需要做到积功培德，与人为善，常行方便，助人为乐，以培养自己柔弱、谦下、不争、慈善、宽容的大道情怀，才能做到返朴归真、回复天性。

须知行得一分德修，即多一分光明；行得十分德修，即多十分光明；时时处处行功培德，则时时处处皆有光明。如此则无时无处，不在大道之中，自然逐渐扫除迷障，使自己的本我天性恢复纯净，阴霾尽去，而神光常存，合于先天，与道为一，自为修道之坦途，足可了证今生大事。道谚所谓：“人心不死，道心不生。”道

家《玄门日诵早晚功课经》中诗云：

真心清静道为宗，譬彼中天宝月同。

净扫迷云无点翳，一轮光满太虚空。

从修道的角度来说，即使今生暂且不能够行持到最高境界，也还可以完善人道，慈光日生，而增福延寿。所以生来向往修道之人，都有一定的德修根基，不可自暴自弃。古人云：“道不远人。”明白了修德，大道就在眼前，修炼人人可为，所谓“百姓日用而不知。”

因此，中华道家修炼之学，从社会意义上来说，乃是一种广义的概念，绝非是一种狭隘的个人了脱。如果人人都去清修，那么社会谁来建设？家庭如何维系？所以笔者所述的修炼学，乃是广义的中华道家修炼学。《抱朴子》曰：“欲成天仙，当立一千三百善。”若非功德圆满，亦不可能达到最高层次。

中华道家这种广义的道德观，就是以修德为重，提倡道德并行，以德合道。可见中华道家修炼学，不是一门消极的避世学术。从立身行世的角度而言，提倡修德，使人与人之间保持融洽、和睦、真诚、互助的文明关系，有利于社会秩序的建立和政治环境的安定，对于社会道德文明建设是一种有益补充。

中华道家修德，进一步还要求推诚万物，经云：“昆虫草木犹不可伤。”提倡以好生之德，保护大自然，对于维持生态平衡，防止环境污染，仍有可资汲取的现实意义。

这种广义的修道观，概括起来只有一个字，就是“德”，这是一字真经。这种广义的修道观，体现了中华道家出世与入世并重的特点。

修德与修炼

对于修炼来说，修德就是修心、修性、修念、修行。在丹道之中，修德、修性、修心、修念、修行，至关重要。因为修德的深浅程度，直接关系心性的变化；而心性的变化，又直接关系人身炁机的变化；炁机的变化，又直接关系人身性命，故不可不重视之。

《黄帝内经》曰：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，热则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”说明了种种心性之变化与内部气机的感应关系。古时伍子胥过昭关，一夜愁白了头发；《说岳全传》有“气死金兀术，笑死牛皋。”的典故。于此可见人的心性变化，影响之大，足以关系人的祸福生死，岂可忽视！以上都是后天情志的变化，而在先天炁机与中华道家修炼之内在关系，则只有在道书之内直指中的，曰：“静则炁生。”这句话，是中华道家修炼的基本原则。而要达到“静”的境界，则非修德功深，不可做到。

俗话说：“不做亏心事，不怕鬼敲门。”道德修养高深的人，与人为善，乐于奉献，对于内心世界来说，是

一笔宝贵的财富。精神必然充实，胸怀自然开阔，心中平和，毫无芥蒂。所谓：“德正则心安，心安则炁顺。”如此在修炼之时，自然能够“金鼎黄芽日日生”，真炁日生，道修益进，则得道成真，指日可待。与此相反，假如心地不纯，德行欠佳，甚至心术不正，道德败坏，必使心神经常处于不安定状态之中，往往妄念起伏，心火炽盛，难得清静，对于修道是绝大障碍，即使从事功修，亦难以见到效验。

中华道家修炼学认为：“性主七分，命主三分。”“修心入手，修心了手”。在性命双修的丹道体系之中，心性的修养至关重要。假如缺乏一定的德修作为根基，就难以承担修炼大事，甚至炉倾鼎覆，带来生命危险。这一方面，过去的修炼前辈有过许多惨痛的教训，不可不慎。

总而言之，欲要探求中华道家修炼之秘奥，首先必须明白，修德是其根基。由此入手，以德悟道，道德并进，才能领会中华道家修炼学之真实义谛。

中华道家修炼学论述

如何辨别三元丹法

中华道家三元丹法，即天元大丹、地元神丹和人元金丹。三元丹法之含义，前面略有论述。历来所有的丹经道书，谈到三元丹法，无论哪一种，都是使用相似的名词术语，隐喻甚多，借此言彼，令人无从辨别，因而难以领会。为了学习中华道家修炼的同志们阅读丹经方便起见，特将三元丹法之辨别要点略述于此。

三元丹法均属一理

首先必须明白，大道本为一体，而修法分为三元，所以三元丹法，均属一理。

天元丹法，讲究由性功入手，尽性了

命，为性命双修之根本大法，功成乃为纯阳之体；地元丹法，讲究锻炼药物，炼制神丹，以点化凡躯，成为乾健之体；人元丹法，讲究由命功入手，以体内阴阳之配合，使水火既济，以返回先天，换尘凡性命为真人之身。

归纳言之，三元丹法，其法虽异，原理相同。均不出于阴阳和合，凝聚性命，反夺造化，以成丹道。天元丹法，为天人之阴阳；地元丹法，为药物之阴阳；人元丹法，为体内之阴阳。阴阳和合，即可成丹。

三元修炼说法不一

对于三元丹法，由于师传不同，加以历来从不轻言，因而彻悟其理者甚少。

古来历史上的修真之士，大多只修其中一种丹法。只有历史上为数不多的一些得道高真，每个朝代仅出数人，他们能够兼修三元，一通俱通。

但是在丹道历史上，三元丹法存在说法不一的混淆情况。如在人元丹法之中，就有天元、地元、人元之说；地元丹法之中，亦有天元、地元、人元之说。如《济一子道书十七种·度人梯经》即云：“阴阳炉火，各有三元：初关炼精化炁，筑基之事，地元也；中关炼炁化神，脱胎换鼎，人元也；上关炼神还虚，面壁归元，天元也。”此乃人元所谓之三元。其书又云：“外丹之三

元；初为地元，点石成金之事；中为人元，服食成仙之事；末为天元，拔宅飞升之事。”此即地元所谓之三元。

天元人元不可反对

更为严重的是，有人强分天元与人元之法，将其二者立于相反的地位。认为人元不是体内之阴阳，乃为男女之交媾，硬将江湖方术解释为金丹大道，而且说得似乎头头是道。或者说什么人元阴阳能出阳神，天元清静只出阴神；惟有人元双修才可了道，天元清修难以登真云云。以伪斥真，荒谬之极！不知天元为了道之法，人元为接命之方，虽各有巧妙，其理本无不同，其法本无二致，得到真传，皆可成真。

由于道不轻传的历史原因，愈加造成人们对于三元丹法的迷惑认识，因而使得后人对于三元丹法之真面目，难以得到正确了解。今日理当正本清源，阐其真义。

举要而论，三元丹法，实际上就是内外丹法两种。地元属于外丹，天元和人元属于内丹。天元与人元，仅在下手修炼方面有所不同，天元提倡性功入手，人元提倡命功入手，皆在自己身上用功，并无男女阴阳之事，怎可错认！

人元阴阳乃为比喻

至于人元之中的“阴阳”之说，乃指身中阴阳二炁

而言。修炼之时，阴阳和合，如同夫妇之道，故此丹经道书以此为喻。过去的修炼家为了度人起见，讲述自身内部的阴阳变化，往往借用夫妻阴阳方面的名词。如龙虎、黄婆、洞房、交媾、东家女西家郎、怀胎、情投意合等等，在丹经中比比皆是。

这种现象，往往使得人们阅读天元修炼或人元修炼的丹经之时，误以为属于外在的阴阳交媾，因而造成某些不懂丹道的人，从世俗角度错解天元丹经，使其真义更加混淆，因而阻碍了丹道本身的正确发展。

然其真义，实际上是以男女阴阳，说明人身内部炁机的和合变化。丹经中云：“自家阴阳自交媾，身内夫妻至妙哉！”即是此义。

考张紫阳真人所传之南宗，其后亦与全真北宗汇合，并无岐异之处。此道后来被人歪曲，发展成为“三峰（非张三丰真人之“三丰”）采战之术”或“男女采补之术”，历代丹经皆有批判，认为属于“速死之术”，认为乃是“飞蛾扑火”，指为伪道，岂可错认！

内丹名词源于外丹

中华道家修炼，开始缺乏系统的层次。因而只有概括性论述，而缺乏专业性术语。试看《庄子·在宥篇》中广成子教诲轩辕黄帝的一段话，所论即为中华道家修炼的最高法则，后世丹经道书之中的内丹修炼，均由此

义发展而来。

外丹烧炼，由于其中所用药物、份量、配伍、程序等都必须记录，同时为了老师传授弟子的需要，所以很早就有了自己的理论体系。其后由于内丹与外丹原理相同，内丹的沿传即直接采用外丹术语，作为内丹体系的理论。因而许多内丹名词，源于外丹。

比如在丹经书中，常常用到“铅汞”这个名词。“铅汞”的含义，在外丹里面是实际存在的矿物质，在内丹之中却是比喻性的名词。

这种情形，造成外丹与内丹名词的混淆。

外丹名词不同内丹

有的外丹书中，有时也会借用内丹的名词。乍看起来，好象在说内丹，其实是借内丹说外丹。因此又不可把内丹的名词，与外丹名词互相混淆。

如“精炁神”这个名词，在内丹之中是专门的名词，在外丹之中却是借用。这种情形，造成内丹与外丹名词的混淆。

又如“铅汞”这个名词，有时所用为“凡铅凡汞”，有时所用为“真铅真汞”。凡铅，是指初次从铅矿石里面烧制出来的铅物质；凡汞，是指初次从朱砂里面烧制出来的汞物质。真铅和真汞，却是由凡铅凡汞经过种种复杂的手续，烧炼变化而成。而且真铅与真汞，虽然只

是两个名词，可是代表的物质，却不止两种。

以上这一类的名词，专门在外丹中使用。只有通过炼制外丹的实验，才能弄明白。虽然内丹有时也会借用“铅汞”二字，但是应当辨别清楚，不可将外丹之道，误解为内丹之法。

内丹名词不同外丹

丹经之中，有些内丹所用的名词，虽然源自于外丹，而其含义却与外丹完全无关。

比如，内丹书中的“外药”、“炉鼎”等名词，虽其源出于外丹，但其含义却在内丹之中专有所指，与外丹作用完全无关。“外药”的意思，是说药物由外界来到身上。“炉鼎”的含义，是指在身体内部炼丹，所指均在身上，但其所指并非一处。有时炉在这一处，鼎在另一处；有时鼎在这一处，炉在别一处；有时炉和鼎均在一处。

这一类的名词，均与外丹无关，不可混淆。

以上做法，造成三元名词的混淆情况。所以应当分辨清楚，不可将传统丹经上的名词视为一律。

因为三元丹法所用名词，存在的种种不同。因而不可望文生义，纸上寻法。如果得到丹法的真正口诀，则头头是道；得不得丹法的真正传授，仅仅从字面上企求弄懂弄通，则较为困难。读者可以根据以上所谈的这些

基本特征，参考本书所述的其他有关章节，自不难分清三元丹法之真义，以免“强猜”。

三元修炼及其丹经

古代仙真流传下来的各种丹经，要皆不出于三元丹法之范畴。因此对于三元修炼及其丹经，应当有一个基本的认识。

三元修炼各有所取

古代一切仙真，他们修炼的途径，有的只修一元，有的三元兼修，有的二元均修，均依其师传和环境条件而定。如许旌阳真君，就是修证地元神丹，而兼修天元大丹；又如葛稚川真人，即是修证地元神丹，而兼修人元金丹；又如陈抟老祖、王重阳真人等，即是专修天元大丹；又如伍冲虚真人，即是修证天元大丹，而兼修地元金丹；再如魏伯阳、吕洞宾、张三丰、陈撄宁诸真等，就是贯通三元，而兼修天、地、人三元丹法。又如一般来说，北七真（丘处机、刘处玄、谭处端、马丹阳、郝大通、王处一、孙不二）传承天元清修之法，史称北宗。但是刘长生真人，却曾入烟花巷中炼性。南五祖（张紫阳、石泰、薛道光、陈泥丸、白玉蟾）传承人元阴阳之道，史称南宗。但是白玉蟾真人，仍持天元清修之法。

三元丹经分为数种

古人留传下来的丹经道书，分为以下数种情况：

有的专以一元丹法著书立说；有的兼括三元丹法著书立说；有的专以一元丹法立说，而兼及其他二元；有的专以二元丹法立说，而兼及其他一元；有的兼及三元丹法立说，而侧重一元。更有借重一元丹法，而贬斥其他二元者；或借重二元丹法，而贬斥其他一元者；或借重一元，贬斥另一元，而将其他一元弃置不顾者。种种不同，须要辨别清楚，以免混淆。

三元丹经书目列举

由于以上侧重面和褒贬面各有差异，因而对于各种丹经要认识清楚，不可一概而论。所有丹经道书，虽其数量浩如烟海，但是皆可以三元丹法分之，庶不致模糊难明。下面仅就通行之丹道书目，谨以三元丹法类分如下，以为学道者之方便参考：

三元兼论丹经列举

如《轩辕黄帝阴符经》、《太上道德经》、《南华真经》、《冲虚真经》、《文始真经》、《太平经》、《元始无量度人上品妙经》、《黄石公素书》、《龙虎经》、《周易参同

契》、《黄庭经》、《抱朴子》、《石函记》、《人药镜》、《吕祖全书》、《悟真篇》、《张三丰全书》等。其中如《道德经》、《南华经》、《人药镜》等，乃是兼及三元而侧重天元；如《周易参同契》、《悟真篇》、《三丰全书》等，乃是兼及三元而侧重人元；如《龙虎经》、《石函记》等书，乃是兼及三元而侧重地元。

天元修炼丹经列举

如《西升经》、《太上老君说常清静经》、《高上玉皇心印妙经》、《太上胎息经》、《太上大通经》、《太上赤文洞古经》、《太上五厨经》、《太上日用经》、《定观经》、《太清中黄经》、《三元真一经诀》、《三一九宫法》、《玉枢经髓》、《瀛洲仙籍》、《存神炼炁铭》、《坐忘论》、《灵宝毕法》、《吕祖百字碑》、《中和集》、《王重阳祖师立教十五论》、《五篇灵文》、《大丹直指》、《云光集》、《太古集》、《仙乐集》、《水云集》、《洞玄金玉集》、《孙不二元君法语》、《龙门秘旨》、《李莹蟾心法九章》、《性命圭旨》、《太乙金华宗旨》、《上天梯》、《唱道真言》、《天仙正理》、《金仙证论》、《慧命经》、《道源精微歌》等。

地元修炼丹经列举

如《黄帝九鼎神丹经》、《太清金液神丹经》、《龙虎经》、《太上明镜匣》、《谶母元君铜符铁券》、《太清玉碑

子》、《三十六水法》、《承志录》、《黄白镜》、《渔庄录》、《浮黎鼻祖金药秘诀》、《许真君石函记》、《丹房须知》、《地元真诀》、《金谷歌》、《火莲经》、《还金术》、《答论神丹书》、《周易参同契注》、《上洞心丹经诀》、《神符经》、《还丹肘后诀》、《大丹篇》、《通幽诀》、《丹论诀旨心鉴》、《金液大丹诗》、《至真子龙虎大丹诗》等等。

人元修炼丹经列举

如《阴真君还丹歌注》、《敲爻歌》、《沁园春》、《黄鹤赋》、《百句章》、《采真机要》、《方壶外史》、《规中指南》、《金丹大要》、《石杏林还源篇》、《还丹复命篇》、《翠虚篇》、《无根树》、《金丹真传》、《三丰丹诀》、《玄微心印》、《道窍谈》、《锦身机要》、《修真秘旨》、《泥水丹法》等等。

其他如《养性延命录》、《古书隐楼藏书》、《乐育堂语录》等等，则兼及天元丹法与人元丹法而立说，亦有其特色。

以上划分，仅就每部丹经的主要内容，而作相对划分，并不绝对。因其三元一理，故此丹经道理皆可互相贯通。

阅读丹经的方法

中华道家修炼学所谓的三元丹法，因为途径不同，

方法各异，造成许多读者阅读丹书的疑点，不知何所是从。所以在此说明三元丹法的分别之处，俾使读者看到一部丹书，首先可以辨清内中所述究竟属于何种丹法，然后依之修习，庶乎可以迎刃而解之。

有的丹书，往往依傍一种丹法，而又批判其他丹法，这是针对修炼达到一定层次的人而言，方才有资格相互比较高下，读者切莫盲从。

关于修炼丹道之口诀，张紫阳《悟真篇》中云：“自古金丹无口诀，教君何处结灵胎？”对于修炼的初步入手功夫，以及各个阶次的理论，丹经之中均有揭示。但是真正深层功夫的口诀，古代仙真为了维系中华道家修炼体系的纯洁与神圣，向来都不轻易落于纸笔，必须合乎修炼条件的人方有可能得到传授。所以如果阅读丹经道书，就要注意学习所述筑基下手的功夫，以及所讲的丹道理论，这些一般都讲得比较清楚。对于深层的修炼口诀，一定要有传授才行。

初学之士，最好挑选阅读简单易明的丹经道书。对于三元名词较为复杂的丹书，可等具备一定修炼知识之后再作研究。另外由于三元丹书的道理都可相互贯通，因此对于有些丹书先求明其理即可。

内丹修炼漫谈

中华道家修炼，源远流长。相传自中华道家宗祖轩

轩辕黄帝求道于广成子开始，经历了五千年的发展历程。中华道家的老子和庄子，都精于修养之道。司马迁《史记》载：“老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”说明老子很长寿。庄子在其著作之中，已述有坐忘、心斋、导引、吐纳、缘督、踵息等修养方法。从中华道家到道教，虽在形式上增添了宗教仪式等内容，然其修炼主旨却始终贯穿，成为中华道家的优良传统。历代中华道家人士皆以自己的身心作为试验，进行人体生命的可贵探索，创造了博大精深的中华修炼学，形成了完整的理法体系。

早期中华道家，以清静、守一、存神、服饵、行炁、导引、辟谷、胎息、吐纳、房中等等，作为修真手段。经过不断的发展完善，形成了以天元大丹、人元金丹（二者皆称为内丹）、地元神丹（外丹）为三大主流的修炼学说，即所谓“三元丹法”。后来外丹烧炼逐渐终止，内丹修炼成为中华道家的主要修证手段，是中华道家修炼学的中心内容。

内丹之道，就是运用自己身中的精、炁、神三宝作为基本药物，在身体内部修炼成丹，以求长生久视。内丹修炼的过程一般分为筑基炼己、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道五等次第。下面作以简明介绍：

筑基炼己，天元丹法称为“筑基”，人元丹法称为“炼己”。如同盖房子须要先打地基一样，是内丹的基础

功夫。一般包括止念、静功、回光、纳津、调息、吐纳、导引等等，因师传不同而各有差异。筑基的作用是为了补足精、炁、神三宝，达到祛病健身、调养身心的目的，为修炼内丹做好准备。

炼精化炁，是将自身元精化为阳炁，通过任督二脉而采入丹田，使精炁合一，又称“小周天”。此步主要针对中老年人说法，补足亏损，达到返老还童、恢复青春的目的。

炼炁化神，返还童体之后，周身关窍俱开，又称“大周天”。此时人身之炁始与天地之炁相通，天人相合，而后采取虚空中先天之一炁，配合元神而修养之，使神炁合一，氤氲于中、下二田之间，和合凝集之后，结成为内丹。丹经云：“金丹一粒吞入腹，始知我命不由天。”大丹成就，可证肉体长生。

炼神还虚，此时由肉体功夫（仙功）转入精神修养（道功），涵养本命阳神（内丹）于虚无，又称“真空炼形”。这步功夫需要跳出肉体修证，称为“出神”。

炼虚合道，又称“粉碎虚空”，进一步将虚无之阳神，合于周遍虚空、无所不在的大道，成为“百千万亿化身”（阳神修炼）。以求神形俱妙、与道合真，把自身有限的生命，溶入无尽的宇宙运化之中，去体会生命的常在和永恒，这就是“长生久视”的最高境界。

值得一提的是，中华道家认为修炼不分男女，一律平等，而且女子用功，反而较男子速成。在“男尊女

卑”的封建社会之中，这种思想是难能可贵的。

心息相依与神炁合一

“心息相依”与“神炁合一”，针对初学而言，二者有所分别。

心息相依，是筑基功夫的下手口诀。心，乃为有念之心（后天之神）；息，乃为口鼻呼吸之外息（后天之气）。所谓“心息相依”，就是将自己的意念与呼吸合在一起。吸气则意念随之俱入，呼气则意念随之俱出。此是有作有为之功法，尚在后天。

神炁合一，是筑基功夫之后的景象。神，乃为无念之道心（先天元神）；炁，乃为丹田呼吸之内息（先天之炁）。所谓“神炁合一”，即是先天元神与先天元炁打成一片。心在炁中而不知，炁包心外而不晓。此是自然出现之内景，已入先天层次。

但是，先天与后天并不矛盾，后天功法原不可废，修炼要从后天返先天，只有做好后天的功夫，才能进入先天之境界，使后天变为先天，从而恢复先天之性命，以夺造化。

功夫从“心息相依”入手，逐渐内外俱通，后天之气与先天之炁相接，有念之心化为无念之神，口鼻呼吸化为丹田胎息，自无所谓心与神、息与炁之分别。



中华道家修炼学术语

髀道光摩踵形

治專養元精端坐
用手擦左腳心熱
運氣二十四口後
以手擦右腳心熱
行功如左



一 炁

一炁，指先天一炁，又称为先天真一之炁。是指在天地产生之先，混沌未开、阴阳未判之时，生天生地生人生万物的原始之炁，称为先天一炁。人在下生之时，此炁即由天地之间降入人身。欲求长生，须保此炁。老子《道德经》曰：“道生一”，即为生此一炁。

一 阳

即一阳初动。修炼者经过一定的功夫，收心入静，调节身心，使得身中生发出新的生炁，此生炁即为阳炁，称为一阳，又称一候。在《周易》而言，其卦象为“震为雷”（一阳爻生于二阴爻之下）或“地雷复”（一阳爻生于五阴爻之下），此一阳爻，即代表一阳初动之炁，又称一阳来复。王重阳《五篇灵文》曰：“凝神下照坤宫，杳杳冥冥，而得真炁发生，神明自来，谓一阳生而为复也。”

黄 芽

先天一炁最初产生之时，其炁萌动，至微至细。仿佛种子入土之后，刚刚拱出的嫩芽，虽然微小，但是蕴含无限生机，故称“黄芽”。其他异名甚多，如金芽、黍米、刀圭、一点、一粒、些子、丹头等，均言其极微小而极珍贵。

黍 米

黍米，是以其极小的形状作为比喻，言其极精极微的意思。在丹道指先天发生的清阳之炁，虽然至为精微，但是却可以点化全身阴质，脱胎换骨，故其效力无比。

这一名词，乃由外丹引用而来，在外丹里面，原本是指药物的用量。如丹书云：“黍米之丹，居然能够点铁成金。”这里是指外丹所用的丹头，意思是说用黍米般极小的药力，居然收到极大的功效。而在内丹上面，黍米二字就是一个纯粹的比喻，因此不可看作吃饭的米粒，而求之于有形。张紫阳真人在《金丹四百字》中言：“乌肝与兔髓，擒来归一处。一粒复一粒，从微而至著。”就是说内丹所采取的先天真一之炁，至精至微，如同黍米一样小，须要一粒一粒，逐渐积累，才能慢慢炼成金丹大药。《金丹四百字》又言：“混沌包虚空，虚空括三界。及寻其根源，一粒如黍大。”这里是说先天根源，其质甚微，如同黍米之大，然而却可以生化万物。得此妙药，才可以超神入化，了生脱死，成就大道。

半 黍

黍米之义，见上条。半黍之义，则言其更加微小。比喻在内丹的修炼之中，精炁神的变化至微至细，非常精妙，故用半黍，愈见精妙。

丹 头

丹头，在外丹而言，是指烧炼之时用作点化神丹的药物，如同点豆腐之卤水一般。在内丹而言，是指用作点化全身阴质的先天清阳之炁。《翠虚篇·金丹诗诀》云：“丹头只是先天炁，炼作黄芽发玉英。”

活子时

子时即半夜 11 点至 1 点之间，此时太阳开始从北方升起。喻之人身，即为一阳初动之炁，从下元（北方）氤氲升起，与太阳初生之子时相同。又因此一炁之发生，未必就在真正时间上的子时，故称为活子时。崔希范真人《入药镜》曰：“一日内，十二时。意所到，皆可为。”即指活子时而言。伍柳派丹法以外肾兴起之时，称为活子时。

一部之神

中华道家认为，人身各个关节部位，均有神居而主之。统领全身所有众神的宗主，乃是泥丸中心之神，因此称为一部之神。泥丸之内，分为四正四隅八个方位，加上中央一位，共为九宫。九宫之中共有九位神主之，中央方圆一寸之处，乃为泥丸之神所居之处，此即人身众神之总管。修炼之人只要存想一部之神，就可以延寿遐龄。《黄庭内景经》曰：“泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，内服紫衣飞罗裳，但思一部寿无穷。”即指此处。

一 斤

一斤，又称二八。中华道家修炼学认为，人在下生之时，秉受天地之炁 360 铢，合为一周天之数，加上禀受父母之炁 24 铢，共为 384 铢，乃为易象卦爻之数（64 卦共有 384 爻），亦合古制一斤之铢数。所谓古制一斤，即为 16 两，分为两个 8 两，故称二八。丹道在人身阴阳二炁之配合，犹如水火既济，必须二者相等。如果火大则水少，水大则火小，故此必须各有半斤之数，才能共合一斤，补足人身本来元炁之数。否则便有伤丹之虞，所以便以二八为喻。一说二八为金半斤，水半斤。金半斤为元炁，水半斤为元精，比喻在有质无质之间，即丹书所谓“神水”。

神 水

神水，又叫做“灵泉”。在内丹比喻为先天元精，乃由先天一炁所化。虽然已成为液，但是又非浊质之精。好象人身上的真液，可以自动的上下周流，乃由真炁所化而来，虽然成液，但是又非纯粹下流之水。此液之中，其实含有先天一炁的作用，故此称为神水，修炼内丹，此为真正药物。

二 候

一阳初动之时，称为一候。此时药苗尚嫩，故不可采。而至其炁渐生，最为盈盛之时，犹如十五之月亮，正是圆满之候，乃为不老不嫩之时，称为二候，此时正可采药。王重阳《五篇灵文》：“乾甲即十五日也是也，此日圆满，乾坤之时也。鄞鄂已成、

玄牝已立、金花已现、三阳已备之时，月圆满于甲方，应乾之象，恐其金逢望远。正是日月重明之际，再得药之候，二候得药也。”《伍柳仙宗》又称为“二候采牟尼”。

三 彭

三彭，又名三尸、三尸神、三尸虫等，包括上尸神、中尸神和下尸神。三尸神皆为人身之阴神，即阴气。道书上面说，上尸神名为彭倨，在人头内，令人愚痴呆笨，没有智慧。中尸神名为彭质，在人胸中，令人烦恼妄想，不能清静。下尸神名为彭矫，在人腹中，令人贪图男女饮食之欲。一说三尸神住在人之后三关，即尾闾、夹脊、玉枕之内，使人无法修道。必须以自身阳炁，打通三关，方可驱逐三尸，去除魔障。

斩三尸

“三尸”即是“三彭”，前面已有解释。中华道家修炼须要斩除三尸，才能去掉阴魔。其中方法很多，有诵经的方法，有符咒的方法，有守庚申的方法，有服丹药的方法等等。在中华道家修炼学而言，惟有修持内炼功夫，培养自身阳炁，炁足之后，聚于丹田，而后冲开三关，直透骨髓，才能永远赶走三尸。三尸一去，阴魔自消。阴魔消除，阳炁自来。此步功夫，称为“斩三尸”。修真之士，自知其效。

三 寸

三寸，又曰“三寸气”，三寸指咽喉部位。《庄子》曰：“众

人之息以喉。”三寸即是指呼吸之气。

一刻功夫

现代人的时间观念，一个昼夜共为 24 小时，每小时分为 4 刻，共为 96 刻。古代人所用的历法，规定一个昼夜共为 100 刻。张紫阳真人在《金丹四百字》序言中说：“夫一年十有二月，一月三十日，一日百刻，一月总计三千刻，十月共计三万刻。行住坐卧，绵绵若存，胎炁既凝，婴儿显象，玄珠显象，太乙含真。三万刻之中，可以夺天上三万年之数。何也？一刻之功夫，自有一年之节候。所以三万刻，能夺天上三万年之数也，故一年十二月，总有三万六千之数。”即是说修炼之人，可以用极短的时间，得到极长的寿算。三万六千之义，即指一年之刻数。三丰祖师亦云：“一刻中，上半刻为温，为进火，为望，为上弦，为朝屯，为春夏；下半刻为凉，为退符，为晦，为下弦，为暮蒙，为秋冬。一时则有上四刻、下四刻之分，即一日、一月、一年皆同。此之谓攒簇阴阳五行，一刻之功夫夺一年之气候也。”

五 芽

五芽，又称五牙，指东西南北中五方之生炁。中华道家修炼学认为，此五炁通人身五脏之炁，故采此五炁，可补五脏。《道藏》之中，有“服五芽炁法”。

丹

丹，分为内丹和外丹。中华道家最早从事外丹烧炼，即用金

石草木等物质炼丹，以为服食之用。内丹名词来源于外丹，内丹是以人身三宝精炁神作为药物，在体内修炼成丹，又名大丹、圣胎、道胎、婴儿等。

还 丹

还即返还，即是把自己丧失的三宝精炁神，通过修炼，培补亏损，还归自己身中，进一步炼成内丹，坚固形体，做到青春不老，以达到延年益寿的目的，这还仅仅是就其一般意义而言。在中华道家通过修炼，不仅可以使自己的肉体生命得到完善，更加可以通过天人感通，不断深化自己的道力，达到《庄子》所云“形全精复，与天为一”的高妙境界，而可做到“上与宇宙同体，下与天地精神往来。”

乌 肝

乌肝，在修炼之中，指轻清上升之元炁。王重阳《五篇灵文》谓：“真炁上腾，升入乾宫，动而后静，合阳中之阴，名曰乌肝。”

兔 髓

兔髓，在修炼之中，指丹田发生之元精。王重阳《五篇灵文》谓：“先凝神，聚于坤位，静中生动，采阴中之阳，名曰兔髓。”

金乌玉兔

金乌，代表太阳，在卦象为离，在人身象征元神；玉兔，代表月亮，在卦象为坎，在人身象征元炁。

五等仙

中华道家修炼，将仙分为五种品位，即鬼仙、人仙、地仙、神仙和天仙。所谓鬼仙，指只炼心性，或者尚未得到真正口诀，不能修成纯阳之体，因而只出阴神，名为灵鬼。名虽为仙，其实乃鬼，但是能够通灵，与平常之鬼不同。鬼仙住世，约可存在五百年左右的时间，五百年后就要投胎转世才能存在。所谓人仙，虽然外表和人没有区别，但是能够免去老病死的痛苦，可以长生住世。所谓地仙，是指修炼层次在人仙之上，已可达到寒暑不侵、饥饿无害的程度，虽然还没有做到出阳神，但是已经能够免去衣食住行的负担，可以自己控制生死。所谓神仙，是指阳神已经修成，有了神通变化，能够升迁自如，已了生死大事。脱弃躯壳，飘然独立，聚则成形，散则为炁。所谓天仙，则从神仙的品位，再求向上一层的功夫，超出人类所在的环境之外，别有天外之天。而且可以做到“天地有坏，这个不坏。”可与宇宙同存，乃为中华道家修炼之最高境界。仇兆鳌《悟真篇十家注》中引翁渊明注释，论述五等仙最为简明：“仙有数等：阴神至灵而无形者，鬼仙也；处世无疾而多寿者，人仙也；飞空走雾，不饥不渴，寒暑不侵，遨游海岛，长生而不死者，地仙也；变化无质，隐显莫测，或老或少，至圣至神，鬼神莫能知，耆龟莫能测者，天仙也。”以上五等，皆须以真修实证印验之，不可以世俗凡情

拟议之。

六 时

六时，又称为“六候”。道家修炼，将人身任督之周天分布为十二地支，后面督脉为子、丑、寅、卯、辰、巳，前面为午、未、申、酉、戌、亥。因其合于十二时辰，故此前后各称为六时，而又各分为六候。后面六时，谓之进阳火，属阳用九。后面六时，谓之退阴符，属阴用六。用以说明人身一炁升降之变化，及其火候抽添之运用。

七 门

七门，即是天门泥丸、地门尾闾、中门夹脊、前门明堂、后门玉枕、楼门咽喉、房门绛宫等七处门户，乃为修炼之重要关窍，五脏六腑皆系于此。《黄庭经》云：“中有真人巾金巾，负甲持符开七门，此非枝叶却是根，昼夜思之可长存。”即指此七门。

八 素

按照道家《黄庭经》的说法，大脑之中，共有九神居之，周围有八个，即四正四隅之神，围绕正中泥丸之神，此八神总称为“八素”。

七返九转

七返九转，又称七返九还，是中华道家修炼学的专有名词，

是用易数来比喻内修之道。按照易学《河图》的说法，五行生成之数为：天一生水，地二生火，天三生木，地四生金，天五生土；地六成水，天七成火，地八成木，天九成金，地十成土。其中一三五七九为生数，共计二十有五；二四六八十为成数，共计三十之数。二十五生数与三十成数相加，共计五十有五。天一生水，自肾为始，水一，火二，木三，金四，土五，此则五行生数，三阴而二阳；地六成水，自肾为起，水六，火七，木八，金九，土十，此则五行成数，三阴而二阳。人身之中，即具五行生成之道。水为肾，而肾得一与六；火为心，而心得二与七；木为肝，而肝得三与八；金为肺，而肺得四与九；土为脾，而脾得五与十。五脏之中，每脏各有阴阳之分。其中成数之最大者，乃为七与九两个阳数，因为天九为一成数，天七为一成数。而此阳数，即代表人身之阳炁。修真之士，始则交媾龙虎，而采取身中之阳炁，以点化全身阴质，成就纯阳之体。心七之数，乃属心神，心火下降，即七返于中元而入于下田，结就大丹，乃曰“七返还丹”。而又以九为肺之数，肺属金生水，水为元精，精由炁化，故九数乃喻元阳之炁，以此阳炁周流全身，使阴消而阳长，谓之“九转还丹”。

九转还丹

九为阳数之极，代表人身阳炁，是说以阳炁点化全身阴质，修成纯阳之体。又称为乾健之躯，乃借《周易》乾卦皆为阳爻之象。乾属金，九又为金之成数（地四生金，天九成之），故称九转，才能炼就大丹，并不是说一定要转九次。而此阳炁，正是人身日渐损失之物，经过修炼回归吾身，故曰九转还丹。

丹 田

丹田，有上、中、下三丹田之分，因其均在人体的前面，又称为前三田。一般只指下丹田，乃为道家结丹之地。如同种子播种于田地，自然生根、长叶、成苗、开花，结为成熟果实。道家内丹，亦同此理，故此名为丹田。

下丹田

下丹田，又名下田、炁海、炁穴、元海、沧海、生门、土釜、坤宫、北海、蓬壶、造化炉等。位于脐下一寸三分（此处所言脐下，乃为流行的一种误传，因为脐下还在肚皮表面，所以不对。其实是平躺着的脐下，即脐内，方才正确），方圆一寸二分，虚空一穴，藏有先天真一之精。此处为结丹之所。

中丹田

中丹田，又曰中田、土釜、黄庭、中黄、规中等。中丹田在心下三寸六分，直下与脐门相对，相距三寸六分。乃为虚空一穴，方圆一寸二分，藏有先天真一之炁。丹成之后，此处为养丹之所。

上丹田

上丹田，又称泥丸、琼室、上田、紫府、上宫、天官、昆仑、玉京山、须弥山等。按照丹经的说法：由两眉之间入内，一

寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田。上丹田方圆一寸二分，乃是虚空一穴，藏有先天真一之神。丹成之后，此处为出神之所。

绛 宫

绛宫，又称赤帝宫。绛宫属于心的部位，乃为心下一窍。心肾二炁相通，即由此窍。心属火，其色赤，医家称为君主之官，所以叫做“赤帝宫”。

黄 房

黄房，又称土釜。在心之下脐之上，处于二者之中间位置，即是中丹田之所在。中央为土，土色为黄，故称黄房。

中 宫

中宫，在心窝之下，肚脐之上，乃中丹田之所在。有时下丹田亦称为中宫，因其居于人体之中。

坤 宫

坤为土，其色为黄，又称黄庭宫，即指下丹田部位。王重阳《五篇灵文》：“坤宫，乃人身中黄庭宫是也。即心下肾上，肝西肺东，内肾之前，脐轮之后，中虚之窍，真空发生之所。人自父母胞胎，一身之精粹，其连如环，其白如练。先生三元，后生两肾；两肾既生，渐生两目；后生两外肾，三才既全，五脏六腑，

四肢百骸，渐次而生。此一窍乃祖炁之宫，故曰坤宫。坤乃承载万物之谓也。”

三 关

三关，指人身背后的三处关窍，又称后三关。丹道周天开通之时，首先需要冲开三关。又一说以炼精化炁为初关，炼炁化神为关中，炼神还虚为上关，亦曰三关。

尾 闾

尾闾，为后三关之一。在脊椎末端之一段，处于谷道之上方，是督脉起始之第一关。

夹 脊

夹脊，又名双关、辘轳关，为后三关之一。在脊椎骨第十一节之下，与内肾相对。针灸上名为脊中穴。一说与中丹田相对。一说为两肘尖相对连线与脊椎相交处。

玉 枕

玉枕，为后三关之一。位于玉枕穴之下，在脑后枕骨之处，即脑后高骨枕头的地方，前面约与上鹊桥相对。

黄 庭

黄庭，亦名规中、庐间。一指下丹田。因其黄色为土，正为结丹之土地。而且黄色又处人身之正中，犹如“田”字之中心。陈撄宁先生在《黄庭经讲义》中解释说：“‘黄’乃土色，土位中央居。‘庭’乃阶前空地。名为‘黄庭’，即表示中空之意。吾人一身，自脐以上，为上半段，如植物之干，生机向上；自脐以下，为下半段，如植物之根，生机向下。其生理之总机关，具足上下之原动力者，植物则在根干分界处，人身则在脐（笔者注：即丹田所在之地）。婴儿处胎，鼻无呼吸，以脐带代行呼吸之功用。及出胎后，脐之功用立止，而鼻窍开矣。神仙口诀，重在胎息。胎息者何？息息归根之谓。根者何？脐内空处是也。脐内空处，即‘黄庭’也。”一指中丹田，即心下肾上之所，亦为人身之中。

药

中华道家修炼学，以精、炁、神三宝，作为上品药物，故此三宝均可称之为药。但是在不同的修炼阶次，药有不同的含义。如在炼精化炁阶段，则以先天元精之发生称之为药。在炼炁化神阶段，则以先天一炁之来临称之为药。在炼神还虚阶段，则以不神之神之虚无称之为药。

小 药

丹道在炼精化炁的阶段，须待静极生动，活子时到来，阳生药产，先天元精发生，称为小药。这时一般运用小周天的功夫，采此小药。小药又称为外药，必须生而后采。

大 药

“大药”的意思，是在采小药的功夫完成之后，阳关止闭，这时等到“六候”到来之景，采取先天一炁，即为大药。大药又称内药，必须采而后生。采过大药，即可点化全身阴质，成为纯阳之体，故此大药又称大丹。

六 候

六候，即大药产生之时的六种征兆。乃为丹田火炽、两肾汤煎、眼吐金光、耳后风生、脑后鹫鸣、身涌鼻搐等。此时的景象，又称为正子时。

性命双修

中华道家修炼学，性命二字的含义甚广。如理、心、神、意、念、德等，均可归于性；而法、息、炁、

精、形、功等，均可归于命。总的说来，凡是属于精神生命方面的，都称为性；凡是属于肉体方面的，都称为命。

作为人的本体生命而言，精神和肉体二者，本来就不可分离，分之即死，所以中华道家修炼不死之道，特别强调性命双修。张三丰真人云：“炁脉静而内蕴元神，则曰真性；神思静而中长元炁，则曰真命。”即是说真性就在命中，而真命就在性中，这里是指性命本体而言。

如果是在修炼功夫而论，性命双修的含义，一指性与命二者不可分离，一指性与命二者不可偏废。所以吕纯阳真人云：“只修性，不修命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜。寿同天地一愚夫，权握家财无主柄。”

并且中华道家一贯反对忽视肉体方面的修炼，张紫阳真人云：“饶君了悟真如性，未免抛身还人身。何似更兼修大药，顿超无漏作真人。”

慧 剑

在修炼学而言，慧剑比喻二目。《阴符经》云：“机在目。”丹经曰：“一团真意在双眸。”心藏神，发于二目。故此二目乃为神意之所发，比喻真意。道家的服饰，在大襟道袍的右侧，有两根剑形飘带，亦叫做慧

剑。

刀圭

刀圭，原是古代的药物度量单位。刀，指古代钱币，形状如刀，又称刀币。圭，在古代指重量而言，十粟重为一圭，十圭重为一铢，三百八十四铢为十六两（即过去的一斤）；在古代容量而言，六粟为一圭，十圭为一撮。刀圭原为古人量取药物的用具，又称为方寸匕，今人则用药匙。《政和证类本草》引用南朝梁陶弘景《名医别录》：“凡散药有云刀圭者，十分方寸匕之一，准如梧桐子大也。方寸匕者，作匕正方一寸，抄散取不落为度。”明董谷《碧里杂存》上“刀圭”：“前在京师买得古错刀三枚，京师人谓之长钱。……其钱形正似今之剃刀，其上一圈正似圭璧之形，中一孔即贯索之处。盖服食家举刀取药，仅满其上之圭，故谓之刀圭，言其少耳。”这里所说的服食家，即指道家的外丹服食者。刀圭最初用于外丹，以说明药物取量，又以量少喻其珍贵。以后引申进入内丹，是说水火二炁，会聚于中宫丹田。中宫为脾属土，真水聚此为己土，真火聚此为戊土，阴阳二土合而为圭。水火二炁配合之后，产生先天之炁，先天之炁发生之时，其量虽少，而极精极妙，效力无比。可以点化全身，脱胎换骨。《金药秘诀》曰：“刀圭者，乃刀头圭角，些子而已。”

饮刀圭

《元始天尊说得道了身经》曰：“咽液服炁为饮刀圭。”指在修炼之时，口中所产之津液，和丹田所生之元炁。咽此液、服此炁，即为饮刀圭。

调息凝神

调息凝神，属于中华道家修炼的入手功夫。调息为命功，凝神为性功，二者不可分离，故为性命双修之入手功夫。张三丰真人论之颇详，曰：“‘调息凝神，凝神调息’八个字，就是下手功夫。须一片做去，分层次而不断乃可。凝神者，收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿乱闭，先要自勤自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入炁穴，乃曰凝神。凝起神了，然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，所谓凝神于虚者此也。调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然。加以神光下照，即调息也。调息者，调度阴晓之息，与吾心中之炁，相会于炁穴中也。”又曰：“心止于脐下曰凝神，炁归于脐下曰调息。”又曰“大凡打坐，须要将神抱住炁，意系住息，在丹田中，宛转悠扬，聚而不散，则内藏之炁，与外来之炁，交结于丹田，日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关，而上游于泥丸，旋复降下绛宫，而下入于丹田，神炁相守，息息

相依，河车之路通矣。功夫至此，筑基之效已得一半。”又云：“调息须以后天呼吸；寻真人呼吸处。古云：‘后天呼吸起微风，引起真人呼吸功。’然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸，我惟致虚守静而已。真息一动，玄关即不远矣。照此进功，筑基可翘足而至，不必百日也。”此为中华道家修炼，筑基之时，最重要的人手功夫。

勿忘勿助

勿忘勿助，是指在修炼之中，对于身体内景的变化，保持自然的口诀。张三丰真人云：“神息相依，守其清静自然曰勿忘；顺其清静自然曰勿助。”丹经又云：“真意往来无间断，知而不守为功夫。”意思是说，对于体内功夫的变化，不可太着意，那样就会拔苗助长，破坏功夫的进展；但是又不可完全落于无意，那样就会神炁分离，同样无法进入修炼的正轨。好象烧火做饭，火太大则饭烧焦，火不足则饭不熟，就在二者之中求之。妙在有意无意之“中”，其中火候，须要修炼者注意领悟。

鼎 炉

鼎炉最早是外丹所用的名词，鼎为烹炼丹药之用，炉为炼丹火力之需。后来引入内丹，在炼精化炁的阶

次，以下丹田为鼎，而以心火降下为炉；在炼神还虚的阶次，以坤腹为炉，而以乾顶为鼎。

鼎 器

鼎器有二解：一指炼外丹所用的炉鼎，一指炼内丹所用的炉鼎（一般指下丹田）。

铅 汞

铅汞，又称为黄芽、白雪等。在外丹修炼而言，铅汞乃为两种实际的矿物质，或是两类矿物质的代名词。因为铅性易沉，汞性易飞，故此以铅制汞，使其凝结，则铅不沉而汞不飞，而外丹成。在内丹修炼而言，铅汞就是两个比喻。因为心火易升，故以汞喻之；肾水易流，故以铅喻之。心火上升，则人之妄念迭起，元神不安；肾水下流，则人之情欲不节，败精伤炁。必得使心火下降，薰蒸肾水，使其与心神为一，化炁而上升，则心火不升，而肾水不流。如是则心肾相交，水火既济，神炁合一，生命可以自主。

无根树

在道家修炼学，以无根树喻之为人。因为人身生机，如同大树，但是脚下无根，道家修炼则以炁为根。

张三丰祖师撰有《无根树》词二十四首，即以此喻人身修炼。

曲 江

张三丰《注吕祖百字碑》：“阳产于西南之坤，坤即腹也，又名曲江。”坤腹乃下元肾位，肾属水，故以江为喻，即丹田。丹田受神意下注，则如太阳照月，月受日华，而至十五，乃成阳满之候。吕祖《指玄篇》：“曲江月现水澄清”，又《沁园春》：“曲江上，见月华莹净。”张三丰《无根树》：“望曲江，月里分明见太阳。”即是此义。

两 弦

两弦，比喻人身任督二脉。任脉在前，又称为前弦；督脉在后，又称为后弦。在运行周天之时，神炁盈溢，如同月亮上弦、下弦之状。任督二脉，一说任脉起于会阴而止于唇下，督脉起于会阴而止于上唇；一说任脉起于下丹田而止于上鹊桥，督脉起于下丹田而行至上鹊桥。二说均以督脉之路线长于任脉，故此丹经又有“前弦短，后弦长”之说。

三 宝

中华道家以道、经、师为三宝，修炼必须遵循之。

道指修道，经指读经，师指师授。经言：“道无经不传，经无师不明。”

又有天、地、人三宝之说，道谚谓：“天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝精炁神，会用三宝天地通。”修炼之中，以精炁神为人身三宝，作为内丹的基本药物，又称“上药三品”。

或以耳、目、口称为三宝，见《周易参同契》：“耳目口三宝，闭塞勿发通。”

精炁神

中华道家修炼，将“精炁神”称为人身三宝。《玉皇心印妙经》云：“上药三品，神与炁精。”精炁神为自身修炼之三品上药，彼此互相依存，三宝若失其一，人即死亡。又有先天三宝与后天三宝之说，先天三宝即先天真一之精、先天真一之炁和先天真一之神，又称为元精、元炁和元神，后天三宝即呼吸气、思虑神和交感精。修炼所用，为先天三宝；常人所用，为后天三宝。后天三宝，乃由先天三宝变化而来，故此修炼之时，须将后天返为先天。后天三宝转化为先天三宝，则大丹可成，而生死可了。

精

在修炼学而言，分为先天之精与后天之精两种。先

天之精，又称元精，实指先天一炁。后天之精，又称浊精，乃为交媾之精。修炼所用，为前一种。在丹经中，先天之炁异名颇多，有坎、坎男、金水、真水、月魄、兔脂、婴儿、老郎、铅、黑铅、丹母、玉蕊、虎弦炁、白虎、白雪、金液、水虎、金华、龟精、黄芽、月中兔、潭底日红、白郎君、白头老子、兔髓半斤、九三郎君、上弦水半斤等等。

神

在修炼学而言，分为先天之神与后天之神两种。先天之神，又称元神，乃属不神之神。后天之神，又称识神，是为思虑之神。修炼所用，为前一种。在丹经中，异名甚多，有离、木炁、日光、日魂、金乌、乌髓、姹女、青娥、真汞、木液、火汞、火龙、真火、流珠、红铅、朱砂、交梨、玉芝、水银、日中乌、龙弦炁、赤凤髓、砂里汞、离之炁、山头月白、青衣女子、碧眼胡儿、乌肝八两、二八姹女、下弦火半斤等等。

炁

在修炼学而言，分为先天之炁与后天之气两种。先天之炁，即为内炁，亦为元精。后天之气，乃为呼吸之气。修炼所用，为前一种。在丹经中，异名亦多。称为元炁、元阳、清阳之炁、先天一炁、正阳之炁等等。

心 神

心神，又称魂灵、元性、本性等。在丹道修炼之中，所用非心中所生之后天意念，乃为先天不神之神，又称为真意。

金乌玉兔

金乌，指太阳。玉兔，指月亮。在修炼学而言，太阳为离，离为火，火即心、意、神、性之代名词；月亮为坎，坎为水，水即肾、炁、精、命之代名词。

婴儿姤女

姤女为离，即属心神；婴儿即坎，即属肾炁。

三不起

从前道家为了安心修炼和专一凝神，规定有“三不起”之说，即：一打坐不起，二诵经不起，三吃斋不起。此时无论什么人来，都可以不起身，而来者也不应打扰。

三华聚鼎

三华指精、炁、神三宝之精华，即先天元精、元炁

和元神。鼎即丹鼎，指丹田。三华聚于丹田，作为药物，可以成丹，称为三华聚鼎。

三花聚顶

又名三化聚顶。指经过炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚之修丹过程，可以修成阳神，冲顶而出。《中和集》云：“炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚，谓之三花聚顶。”

三昧真火

人身心肾二炁，聚于丹田之中，便有三昧真火之说。即心火、肾火和丹田之火，总称为三昧真火。一说为膀胱之火，《真仙秘传火候法》：“心为之君火，而曰上昧；肾为臣火，而曰中昧；膀胱为之民火，而曰下昧。三炁聚而为火，故而为炁，故曰三昧真火。”

三魂七魄

道家认为，肝藏魂，肺藏魄，肝神有三，肺神有七，故曰三魂七魄。见丘处机《摄生消息论》：“肝中有三神，名曰爽灵、胎光、幽精也。夜卧及平旦，叩齿三十六通，呼肝神名，使神清炁爽。”“肺为脾气，为肾母。下有七魄如婴儿，名尸狗、伏尸、雀阴、吞贼、非

毒、除秽、辟臭，乃七名也。夜卧及平旦时，叩齿三十六通，呼肺神及七魄名，以安五脏。”又依“洛书”之数：左三右七，左为东方属肝，右为西方属肺，故曰三魂七魄。

和合四象

人身有金、木、水、火、土五行之炁，以配五脏。肺炁为金，肝炁为木，肾炁为水，心炁为火，脾炁为土。金能生水，肾水为后天之精，因而以肺金代表先天元炁；木能生火，心火为后天之神，因而以肝木代表先天元神。丹道须将神炁二者，会合于中宫脾土之内，使神炁合一，凝结成丹。肺金、肝木、肾水、心火四者，称为四象。四者会聚于中宫脾土，谓之“和合四象”。

五炁朝元

五炁指五脏之炁，元指元海丹田。五炁朝元，即是将五脏之炁凝聚于丹田之中，以修内丹。

五龙捧圣

五数属土，在人身为脾，脾土为真意。圣指大药，捧圣指大药过关。五龙捧圣的意思，即是说在采大药之时，全凭真意运用，以过大关。

玄 关

玄关，又称为玄牝、玄牝之门等。是中华道家修炼之中，最为玄妙的一大机关。丹书云：“道有三千六百门，人人各执一苗根。不知些子玄关窍，不在三千六百门。”即是说知此玄关一窍，即可明白修炼之总机关。

橐 龠

对于修炼而言，人之肺与丹田之间，犹似存在一管，上系于肺，下通丹田，乃是虚空一管，无中生有，惟修真者知之，称为“橐龠”，为道家秘传之关窍。人在胞胎之时，此“橐龠”相通上下，连接脐带，从生母呼吸受炁，那时胎儿之炁通生母之炁，生母之炁通太空之炁，太空之炁通太和之炁，并未形成口鼻呼吸，周身炁脉息息相通，无有丝毫隔阂，谓之“胎息”。及至十月胎圆，裂胞而出，剪断脐带，其呼吸即上断于口鼻，变为常人之呼吸，即肺呼吸。橐龠管失去作用，也就逐渐迷塞了。老子在《道德经》上说：“天地之间岂有橐龠乎，虚而不屈”，即指此管。此处乃为肺呼吸与丹田之间的通道，即是后天之气与先天之炁接通的唯一路线，故此在修炼之中，至关重要。

重 楼

重楼，指气管，古人认为有十二节，故此又称为十

二重楼。

先 天

在丹道修炼而言，先天之说，有三种含义：

其一即老子所云：“有物混成，先天地生，独立而不改，周行而不殆。”即是指天地万物产生之前的一种状态，丹书又谓之：“五行不到处，父母未生前。”

其二即指修炼至混沌无我状态，无形无象，杳冥恍惚之中，而生出的先天一炁，即老子所云：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；杳兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”

其三即指婴儿处于母腹之时的状态，那时不识不知，混混沌沌，空空洞洞，亦属先天。

孔子云：“先天而天弗违。”如果入于先天境界，则合乎天道，而天亦不违，自然生机可操，大道可成。

后 天

在丹道修炼而言，后天之说，乃与先天对待而言，亦有三种含义：

其一是指天地万物产生之后，一切变为有形，不可永存之物，均称为后天。此就物质而言。

其二是指每日思虑念想，人欲横流，老病死苦，生命无主，均属后天。此就精神而言。

其三是指婴儿下生之后的状态，即渐生妄心，惊扰元神，着于外物，贪求不止，流浪生死，皆为后天。

虽然后天之体，实不可取，但是后天状态，乃由先天变化而来，欲修先天无形大道，须借后天有形肉身。故此道家对于后天身体亦为关切，并不象佛家指斥为臭皮囊不屑一顾。因为须借后天以返还先天，借有形肉身以成就无形大道。所以中华道家修炼是一种超世的无上法门，贯通天地人我，总辖凡尘大道。

后天呼吸

人在受生之初，还是胎儿的时候，以脐带随生母呼吸受炁。那时并无口鼻呼吸，全身炁脉息息相通，无有隔阂。及至十月胎圆，裂胞而出，剪断脐带，其呼吸即上断于口鼻，下断于尾闾，变成常人呼吸。常人呼吸随咽喉而下，至肺部即回，即庄子所云“众人之息以喉”是也。这个呼吸，一般称为肺呼吸，在修炼家称为后天呼吸。

先天呼吸

婴儿在母亲腹中之时，以脐带随生母呼吸受炁，这个呼吸，叫做胎息，又称为先天呼吸。下生之后，变成后天肺呼吸，则胎息之路已断。中华道家修炼，可使生命逆转，重新回到婴儿时期的胎息状态，恢复先天呼

吸，以反夺造化，成就长生久视之道。

胎 息

胎息，即婴儿在母亲腹中之时的先天呼吸。道家修炼可使后天返还先天，恢复先天生命状态。这时口鼻没有出入之息，而肚脐独有嘘吸之能，好象婴儿处于母腹之时，即为胎息。高层次的胎息，指与天地同其呼吸。

息息归根

一呼一吸，叫做一息。人在下生之前，以脐带随生母呼吸受炁，即脐呼吸，因此肚脐乃为生身受炁的根源所在。中华道家修炼，讲究养炁，因为“一息不存，命非我有。”而要炼炁，就要寻着呼吸根源。所以道家讲究丹田呼吸，即脐呼吸，以便返本还初，掌握生命的自主权，谓之息息归根。

真 息

一般人的呼吸，多数粗而短，而且吸气少而呼气多，此即凡息。

凡 息

修炼之人，首先要调整呼吸，以便蓄养真炁，作为

药物。故此调息之道，要求达到深、长、匀、细、微，此即真息。

鹊 桥

鹊桥，原是神话之中牛郎、织女相会的桥梁。传说牛郎、织女相属于银河两岸，每逢七月七日之夜，群鹊衔接为桥，以帮助二人渡过银河相会。唐韩鄂《岁华纪丽·七夕》：“鹊桥已成，织女将渡。”注：“《风俗通》云：‘织女七夕当渡河，使鹊为桥。’”《才调集·三》唐李洞《赠庞炼师诗》：“若能携手随仙令，皎皎银河渡鹊桥。”原在仙道借喻为升仙之意，至唐崔希范真人《入药镜》中言：“上鹊桥，下鹊桥。”即将此喻引入内丹，其实是比作阴阳相通之义。在丹道修炼之中，鹊桥分为上、下两道。上鹊桥的位置，在鼻窍之内，上腭之处，通向口中有二窍，又谓之鼻梁金桥，又谓之天池穴，乃为任督二脉相接之桥梁。下鹊桥的位置，在阴跷，即前后阴之间，其窍亦为任督二脉接通之桥梁。任督二脉乃为人体阴阳经脉之总枢，人身阴阳二炁靠此二桥而相通，正当修炼运行周天之时，真炁极易由此二窍而走失。故此须要舌抵上腭，以使上鹊桥相通；而又须微撮谷道，以使下鹊桥无漏。在丹道之中，上下鹊桥，也有其他方面的解释。

阴 跷

阴跷，在针灸上名为会阴穴，处于前后阴之间，又称海底。按照人身周天黄道所在的方位，此穴排在二十八宿虚日鼠、危月燕之地，因此又称为虚危穴，亦含有日月交并、阴阳和合之意。阴跷脉即处于此，其脉在尾间前阴囊下，道家修炼言此处为任督二脉之总枢，采炁之时以此为先。此脉一动，诸脉皆通。阴跷一脉，散在丹经，异名甚多，有天根、死户、复命关、死生根、酆都鬼户等。

任 脉

任脉为周身阴脉之总汇，前三田所属之地。起于会阴，上行于身前一路，至于唇下承浆穴而止。一云下起于下丹田，至上鹊桥而止。又名前弦。

督 脉

督脉为周身阳脉之总汇，后三关所属之地。起于尾间（会阴），至于上唇兑端穴而止。一云起于下丹田，至上鹊桥而止。又名后弦。

漕 溪

运行周天之时，由尾间沿夹脊一路上行，乃是脊髓

之路，名为漕溪，又曰黄河。修炼之时，此为阳炁上升之路。

小周天大周天

小周天大周天，不出现于先古道书之中，乃是后世道书所用的名词，也不出现于外丹之中，而为内丹修炼所独用。小周天和大周天的含义，也有许多不同的意思。有的以“坎离交”为小周天，“乾坤交”为大周天；有的以活子时到，采小药、运河车、后升前降为小周天；而以正子时到，采大药、过大关、大丹成就为大周天等。现代气功亦有以意引气，打通任督二脉为小周天，打通奇经八脉为大周天，与道家修炼学所言层次不同。因为道家修炼书中所论大小周天，含义虽有不同，然而皆指身中内炁运行而言；而现代气功开通大小周天，是指所谓后天口鼻呼吸之气、或以意念引导之皮下气而言。此乃丹道与气功，所说小大周天的根本差别，二者之间，真有云泥之别。按照道家修炼学的正统学说，在天元丹法而论，以先天元炁发动之时，直透骨髓，打通任督为小周天，而以打通黄道为大周天。

河 车

丹道修炼之中，采取药物，从任督二脉运送采炼，此时周天运转，称为河车之路。又称漕溪，又称斗柄。

火

火，指心神。在修炼之中，有时运用守窍的功夫，即把心神集中于身体上某个部位；或者运用心神，配合与领导真炁的运行，这些都叫做用火。如果用火，则身体上相应的部位，因为有炁的作用，就会产生热、凉、麻、串、颤、抖等各种感觉，这些都是火力集中的表现。好象放大镜在阳光下会聚焦而产生热能一样，本来并不奇怪，道家修炼用来做性命功夫，这是必不可少的一个环节。但是炼气功的人士看来，如果练习用火的功夫，出现以上各种不同的感觉，便以为这是功能出现，甚至认为这就是所谓开天目、结大丹、出阳神、身外身等等，自以为了不起的功夫来了，如获至宝，喜不自胜，守住不放，拚命用功，日子一长，必然发生神经失控、气块结聚、生理失常等各种超常“功能”，这就是不善用火的弊端。不善用火，则丹道难成。

文 火

文火，又称退火、温养、沐浴等。是指内炼之时，心神放得极轻极微，呼吸亦使其若有若无。如同炉中之火，封固之后，仅存温温一点火焰，保持其生机不灭的状态。在修炼之中，是指烹炼之后，药已归炉，须以文火养之，以防伤丹。

武 火

武火，又称进火、烹炼、进符等。是指内炼之时，心神放得集中凝定，呼吸亦随之振作，以助火工。如同炼制外丹，须以火力猛攻，促使药物凝聚，以成其丹。在修炼之中，是指采药归炉之时，加火烹炼，追摄而回，以防散失。

止 火

止火有两层的含义：其一是指在用武火采药、猛烹急炼之后，必须及时停止猛火，而换以文火养之，使其封固，则既不伤丹，又无流失。其二是指在武火烹炼、文火封固之后，应当停止一切用火，而以完全无意识之大静功夫，返归于先天境界，才有出神入化的妙用。

进阳火退阴符

进阳火退阴符，又称为进火退符、晨昏火候、火符、升降等。进阳火，是指运用武火的功夫，以采取和提炼药物。退阴符，是指运用文火的功夫，以封固和闭存药物。进阳火和退阴符的功夫，在不同的丹道过程之中有多种运用。比如在小周天阶段，采取药物之时，由尾闾提上夹脊，上玉枕升泥丸至上鹊桥，此督脉一路，

须用武火，方能上升，谓之进阳火；再由上鹊桥下降，下十二重楼，由绛宫而归入丹田，此任脉一路，须用文火，方能降下，谓之退阴符。其他在丹道之中，进火退符之功，还有许多运用，与此类似。

朝屯暮蒙

屯指屯卦，即水雷屯卦，上为水而下为雷，下面“震为雷”卦，最下为一阳爻。朝屯，如同朝升太阳，一阳载水而起。在周天而言，即由尾闾关而上升，比喻进阳火。蒙指蒙卦，即山水蒙卦，上为山而下为水。上面“艮为山”卦，最上为一阳爻。暮蒙，比喻退阴符，如同午后落日，一阳随水而下。在周天而言，即由泥丸宫而下降，比喻退阴符。一说，屯卦初一爻为一阳，乃喻阳升之象，此时当进阳火而采阳；蒙卦第六爻为一阳，乃喻阴降之象，此时当运阴符以养阳。刘一明《道书十二种》云：“水雷屯，系震卦为主，地下雷轰，火逼金之象也；山水蒙，系艮卦为主，阳刚已止，转为阴柔，专炁致柔，精化为炁之象也。”

封 固

又称闭固。修炼之时采回药物进行烹炼之后，要用文火进行封固，如同炉中火种，只留温温余焰，以防漏泄，称为封固。

去矿留金

炼精化炁之时，采取活子时之阴精，要用吸舔撮闭的功夫，进行采炼封止，以提取其中的真炁，谓之去矿留金。亦有将收回药物运转周天之时，药物在头顶的停留阶段，称为去矿留金。

火逼金行

火，指真意。金，指真炁。火逼金行，即是以真意引导真炁运行，以为内丹之用。

卯酉刑德

卯，乃为卯兔，为春分，为木，为生炁，故谓之德。酉，乃为酉鸡，为秋分，为金，为杀炁，故谓之刑。此二时，象征在周天运行之时，升到卯位，本是进阳火，但因生炁正盛，故不可再加火；降到酉位，本是退阴符，但因杀炁正盛，故不可再退火。到此之时，均应沐浴养之，以防伤丹之虞。《悟真篇》曰：“兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危。”沐浴所用的时候甚多，卯酉之位是其一种。

沐 浴

沐浴，在丹道又称之为洗濯。沐浴，原是通过洗

澡，以恢复体力，焕发精神，去除污秽，清新身躯。在丹道修炼之中，亦为停止进功，休整精神，去除滓质，净化神炁之意。沐浴之运用有五：其一为文火温养之意，即以武火烹炼采回药物之后，不可再用武火，以防伤丹，当以文火封固药物，防止散逸。张紫阳真人《悟真篇》云：“一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帟。受炁之初容易识，抽添运火却防危。”其二为停息之意，即在以息（呼吸，喻风）用意（心神，喻火）炼药之时，当到刑德之候，应当停息，以防止火大伤丹。《金仙证论·序炼丹第一》中谓：“不识沐浴之候”原注：“沐浴者，乃卯酉生杀之位，故停息为沐浴之候。”其三为停火之意，此处停火，不是停止用火的意思，乃是指将火停住不动。就是在炼丹恰到好处之时，不可再加用火，以防偏燥伤丹，亦不可再减用火，以防偏寒伤丹。《金丹四百字》注曰：“不增火，不减火，为沐浴。”其四为停念之意，此处之念，是指一切意念，即使真意也不可，因为心意属火，应当静定自然，以防火妄伤丹。王重阳《五篇灵文》云：“全在洗心涤虑，沐浴提防。”《金丹真传·温养第六疏》：“沐浴者，住火停工，洗心涤虑，而防危虑险也。”其五为休息之意，即在修炼之时，不可全将心思着于内炼，违背自然大道，亦可适当休息，以养为炼，亦谓之沐浴。

水源清浊

水指肾水，即肾精。源，即生精来源之所。浊水

源，是以后天识神用事，肾水不清，不产黄芽，称为阴精，采之只能成为幻丹。清水源，是以先天元神为之，不识不知，无念无虑之时，静极自动，称为阳精，采之可以作为药物，而成大丹。

金 玉

中华道家修炼学中，有很多以金、玉为喻的名词，如金鼎玉炉、金室玉池、金乌玉兔、金童玉女、金液玉液、金华玉蒂、金花玉枝、金胎玉婴、金浆玉醴等。一者以金玉之品，举以为名，喻其珍贵。二者以金玉之不朽，作为比喻，说明丹道妙用，足以驻颜长生。如问金、玉二字，到底指何东西，则很难一概而论。因为有时以金字喻为心神、离火、阴炁等方面的属性，而以玉字喻为肾炁、坎水、阳炁等方面的属性。但是有时又有互相颠倒使用的情况，故不可执定而求之。

玉液还丹

玉液，即修炼之时生于口中之甘美津液。人之舌下为玄膺，上与天池相对。该处有金津、玉液二窍，上通泥丸大脑，下通气管咽喉，乃是滋生津液之所。从事修炼，功夫日深，周天开通，则真炁自然上升，至于口中，自然生出一种津液，有时温暖，有时清凉，有时浓醴，有时淡爽，香甜醇美，胜饮甘露。这种津液乃因内

炁化生而来，与平时津液大有不同。吞入腹中，灌溉脏腑，大有补益之效，胜过世间一切药物。因此称为玉液，以示其珍贵。吞入腹中，可以补益精炁，以为成丹之功，故此称为玉液还丹。《黄庭经》赞之曰：“口为玉齿太和宫，漱咽灵液灾不干，体生光华炁香兰，却灭百邪玉炼颜。”

金液还丹

金为水母，蕴藏在肾内，即下丹田之所在。内炁升上泥丸，化为真液，其液生时，咽归丹田，谓之金液还丹。上阳子曰：“既得刀圭入口，运己真火以养之。凡运火之际，忽觉夹脊真炁，上冲泥丸，沥沥有声，从头似有物，触上脑中，须臾如雀卵颗颗，自腭下重楼，如冰酥，香甜甘美之味无比。觉有此状，乃验得金液还丹。”

粉 碎

粉碎，即粉碎虚空，又称为粉碎形骸。是在炼虚合道的阶段，通过一定修炼口诀，将有形身躯与无形大道合为一体，以了道成真。

花心酒色

道家修炼，将丹田比喻为真土，求其静定；然后将

真意比喻为下种，以待炁发。而将真炁发动，比喻为“花”。真炁所发之处乃在丹田，因而喻之为“花心”。真炁所化之丹液，比喻为“酒”，吕祖又曰“长生酒”，服之可以接命续龄。因为有这样的花酒妙喻，所以又巧喻之为“色”，以示仙家的洒脱气概。所以“花心酒色”等字，在道家修炼有此妙喻。吕祖《敲爻歌》云：“色是药，酒是禄，酒色之中无拘束。只因花酒悟长生，饮酒带花神鬼哭。”“酒是良朋花是伴。”“摘花戴饮长生酒，景里无为道自昌。”“洞中常采四时花，花花结就长生药。”张三丰《无根树》云：“无根树，花正新，产在坤方坤是人。摘花戴，采花心，花蕊层层艳丽春。时人不达花中理，一诀天机值万金。借花名，花作神，句句敲爻说的真。”一般人望文生义，以为是世间凡情，纵情于花心酒色，则足以丧生损命，堕入伪道，哪知仙宗另有妙义。

风

风，在八卦之中为巽卦，故此又称巽风。在道家修炼之中，指人之呼吸。因为在采药烹炼之时，心神属火，若加呼吸吹嘘，则可加大火的力量，如同风箱一般，又称为橐龠。而其中呼吸妙用，须是向内吹嘘，故此又称为回风。《一贯真机易简录》云：“真息为火之橐龠。”《高上玉皇心印妙经》云：“回风混合。”都是这个

意思。

月

月，在修炼学而言，有两层意思：如果从性功方面而言，是指一念不生、万虑皆空之时，如同云去天净，明月高照。比喻清静之时，虚空光满。如《太上玄门日诵早坛功课经》云：“真心清静道为宗，譬彼中天宝月同。净扫迷云无点翳，一轮光满太虚空。”如果从命功方面而言，是指运用修炼功夫，先天真阳之炁，渐渐充盈，采取之后，又会逐渐发生。如同月轮，盈虚消长，周流不息。《太上玄门日诵早坛功课经》又云：“能知混合回风道，金鼎黄芽日日生。”丹书云：“有人问我修行路，遥指天边月一轮。”即是此意。

雪

雪，又称白雪，霜雪等。本是外丹名词，为矿物质粉霜的别名。是以汞粉精炼成霜，故称粉霜，又名白银霜。在外丹修炼之中，是重要的药物。《修炼大丹要旨》卷上云：“众药之用，莫如白雪。白雪之药，即是粉霜。其药甚难于养炼。”许真君《石函记·神室圆明论》云：“颗颗粒粒真珠红，红英紫脉生金公，金公水土相并合，炼就黄芽成白雪。”又《石函记·药母论》云：“一鼎丹砂可服食，久服回阳能换骨，回阳换骨作真仙，须是神

符并白雪，大哉神符真白雪，返魂再生活徐甲。”均指外丹作用。后引入内丹，约有五种含义：其一在性功本体而言，比喻炼得真性不动，如同霜雪一般。《丘祖全书》云：“还丹下手炼已难，炼得心如霜雪寒。待到一阳初动候，速将铅汞结成团。”其二在性功景象而言，是指炼得真性现出，如同白雪，光亮片片。陈撄宁《最上一乘二十四首丹诀串述》之十五：“塞兑垂帘默默窥，满空白雪乱参差，殷勤收拾无令失，伫看孤轮月上时。”其三在命功而言，是指经过炼炁的功夫，至于口中，化为津液，称为白雪。《金丹四百字》注云：“驱铅汞二物，归玉炉化为炁，故为黄芽。以火养之，升上金鼎，到此炁化为液，谓之白雪。”其四在命功之中，又以白雪喻元精，以其先天境界之中发生，一尘不染。《悟真篇阐幽》云：“离中之阳，是名白雪。”其五冬天所降白雪，乃为至阴之中，地下蕴蓄之阳炁发动之象，比喻虚静养阴，渐则阳炁发动，如同隆冬大雪之象。《金丹四百字》云：“虚无生白雪，寂静发黄芽，玉炉火温温，鼎上飞紫霞。”

妙

中华道家修炼学中，很多地方用到妙字，如妙通、通妙、妙处、妙一、众妙、美妙、妙美、妙景、妙境、妙鼎、妙炉、妙合、妙静、妙用、妙心、妙地、精妙、

妙音、妙方、妙文、妙趣、妙运、妙合、至妙、丹妙、妙丹、妙乐、神妙、道妙、妙道、巧妙、至妙、微妙、玄妙、妙玄、奇妙、妙奇、妙诀、妙用、妙法、妙经、妙理、妙意、妙谛、妙方、妙义、妙语、妙旨、妙门、妙力、妙知、妙机、妙性、妙觉、妙灵、妙静、妙虚、妙有、妙无、妙天、妙功、妙术、妙药、妙化、妙凝、妙宝、妙佳、佳妙、观妙、妙观、最妙、至妙、愈妙、大妙、妙喻、全妙、常妙、妙常、妙窍、窍妙、奥妙、妙奥、要妙、妙要、极妙、妙极、妙绝、绝妙、妙哉、体妙、悟妙、妙悟、证妙、妙真、真妙、妙天地、妙不可言、妙本天成、妙趣横生、妙难尽述、形神俱妙、神机妙算、神妙莫测、其妙无穷、绝妙无伦等等。所用之多，简直可以融通“道”的一切含义。有此一字，仙宗境界包括无穷。佛家所用为“极乐”，道家所用为“极妙”。“妙”字有“好”的意思，但又与“好”字之义有所不同。“好”是可以用语言来形容的，“妙”是“好”到不可以用语言形容。丹道之中，用“好”字而不同“妙”字，因为修炼功夫所达到的许多境界，的确是大大超过于世俗所认为的“好”之上，不能够用“好”字来完全概括；而且修炼境界超越于语言文字之上，也不能够完全用语言表达出来，所以老子说：“道可道，非常道；名可名，非常名。”妙字是一般的写法，在道家又写成“𡇗”字为妙，因为世间以“少女”为妙，而仙宗以“少玄”为妙。少玄，即一阳初动之阳炁也。以此

阳炁，可以采取，修炼成丹，点化全身阴质，成为纯阳之体，长生久视，即身成仙，岂非妙极！

存 想

亦曰存思、存神、观想等。原是道家早期的修炼方术之一，即存想身神以固形体。《天隐子》解释“存想”之义说：“存谓存我之神，想谓想我之身。闭目即见自己之目，收心即见自己之心。心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也。”

雷 声

雷，即“震为雷”卦，一阳生于二阴之下；或为“地雷伏”卦，一阳生于众阴之下。比喻人身先天阳炁发动之景象。其炁初动之时，行于体内，伴有如雷震动之声，亦称为龙吟虎啸之声。如吕纯阳真人《百字碑》云：“阴阳生反覆，普化一声雷。”《指玄篇》云：“法是先天一点炁，将来锻炼作元神。法官存想驱雷使，炼此方能上玉京。”《孙不二元君法语》：“山头并海底，雨过一声雷。”“洗濯黄芽净，山头震地雷。”

黄 婆

黄婆，又称媒婆、媒娉等。黄为土，在八卦为坤，

坤为老母，故称黄婆。脾属土，为真意，故此黄婆在丹道之中比喻真意。道家修炼，以真意和合阴阳二炁，故称媒婆。丹经之中，用此名词甚多。如崔希范真人《入药镜》云：“托黄婆，媒姹女，轻轻地，默默举。”《吕祖敲爻歌》云：“烹炼不是精和液，天地乾坤日月精。黄婆匹配得团圆，时刻无差口付传。”《张紫阳悟真篇》云：“姹女游行各有方，前行须短后须长。归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎。”“华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟。黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。”《张三丰无根树》云：“无根树，花正黄，产在中央戊己乡。东家女，西家郎，配合夫妻入洞房。黄婆劝饮醍醐酒，每日熏蒸醉一场。这仙方，返魂浆，起死回生是药王。”

冲 关

“冲关”的意思，是指经过积精累炁的功夫，自身真炁充足之后，自然发动，冲开周身关窍。此时由于下窍之鹊桥封闭，不能下泄；上窍心火已降，不能上冲。只有撞入尾闾关，然后透过夹脊，直上玉枕关，升至泥丸而降入丹田。此景乃是炁足自动，由脊髓而冲关，绝不是一般气功运用意念导引的皮下气通。古诗云：“夹脊河车透顶门，修行径路此为尊。华池玉液频吞咽，紫府元君直上奔。常使炁冲关节透，自然精满谷神存。一朝认得长生路，须感当初指教人。”

天上三十六地下三十六

古代道家认为：自天至地为八万四千里，自心至肾为八寸四分。因为心和肾中间为中丹田，方圆一寸二分，故天心为三寸六分，地肾亦为三寸六分，所以心肾之间为八寸四分。因此有天上三十六、地下三十六的说法。人身造化同乎天地，因此道家云：“人身为一小天地。”

法财侣地

法财侣地，是道家正式修炼所应当具备的四大条件。法，指具体修炼的方法口诀，就是说修道必须先由明师传授，然后才不会盲修瞎炼。财，是指在修炼期间所需的开支费用，因为修炼的人，最初用功照样也要吃饭，而且修炼之时，不可能兼及其他牟利事业；如果有家庭，还需要一笔安家费，以解决家庭生计的后顾之忧。侣，是指志同道合的修炼伴侣，又称为道伴、道侣、法侣、伴侣、烟霞侣等，或为志同道合之夫妻。因为修炼之时，需要有人专心照顾、护持修炼之人，以保障丹修的成功。地，乃为修炼各步功夫所应选择之地点，每部功夫应当选择适宜的场所，不可一概而论。一般来说，需要藏风闭气，没有污染。同时为了一心用功的讲究，应当符合潜修密炼的要求。同时，在修炼功夫

之中，亦有法、财、侣、地之说。黄元吉《乐育堂语录》云：“能向自家身心寻出一个妙窍，即内法也。”“此坎中一阳、离中一阴，即内财也。”“本来人，即内侣也。”“虚危一穴，即内地也。”

闭 关

中华道家为了专一修炼，处身山洞或密室之中，隔绝尘事，一心做功，谓之闭关。闭关之时，需要有道伴护持，每日定时送饭，且防出现危险。如已辟谷之人，则无需送饭。闭关时间，有百日、半年、十月、三年等期限不等。

出 关

闭关期满，应当出来，谓之出关。

道

《道德经》第二十五章曰：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”“道”是道教的最高信仰。是生天生地生人生万物的宇宙本源，是宇宙间一切事物的实相。

德

《道德经》第五十一章曰：“道生之，德畜之。”道的具体表现，叫做德。

尊道贵德

《道德经》第五十一章曰：“道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊德之贵，夫莫之命而常自然。”道生万物，德养万物，所以万物尊道而贵德。

道法自然

《道德经》第二十五章曰：“道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。”顺应自然，就是道法自然。

返朴归真

《道德经》第十九章曰：“见素抱朴，少思寡欲。”《道德经》第二十八章曰：“知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。”《道德经》第三十七章曰：“无名之朴，亦将不欲。”《道德经》第五十四章曰：“修之于身，其德乃真。”返朴归真，就是清心

寡欲，回归自然。

济世利物

“济世”就是普济世间，“利物”就是利益万物。

清静无为

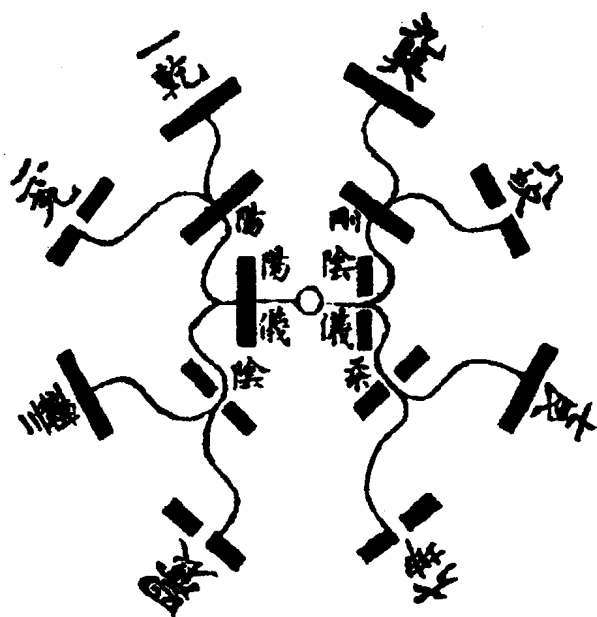
《道德经》第五十七章曰：“以正治国，以奇用兵，以无事取天下。……故圣人云：我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”《道德经》第三章曰：“是以圣人之治，虚其心，实其腹；弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫知者不敢为也。为无为，则无不治。”《道德经》第三十七章曰：“道常无为而无不为，侯王若能守之，万物将自化。……不欲以静，天下将自正。”《史记·曹相国世家》曰：“参（曹参）之相齐，有盖公好黄老术。曰：‘大道贵清静，而民自定。’”“清静”就是自然，“无为”就是顺应自然。清静无为，天下自定。

长生久视

长生久视是中华道家的专有名词，又称为长生不老、长生不死等。一般人对此多有误解，不解其义。《道德经》第七章曰：“天长地久，天地所以能长且久

者，以其不自生，故能长生。”《道德经》第五十九章曰：“是谓深根固蒂，长生久视之道。”长生久视，就是通过修炼，长久生存。长生久视的真实含义，是指肉体上的长生和精神上的不死。这是不可混淆的两个境界，但是又不可以分割开来。所谓肉体上的长生，就是在尽其天年（中华道家认为人的天年是一百二十岁）的基础之上，进一步运用修炼接命之法，把肉体生命继续延伸，直至达到极限为止，此即所谓长生，而非永远不死。所谓精神上的不死，就是通过性命双修的真修实证，由性命合一，进一步证到天人合一，生道合一，将自身有限的生命，溶入无尽的宇宙运化之中，从而达到生命的长在和永恒。

先天八卦對待之圖



中华道家修炼筑基法要

中华道家筑基修性法——静功法

中华道家筑基炼炁法——吐纳法

辅助筑基法

按：筑基，是中华道家修炼法的入手功夫。就好象盖房子一样，先要打好地基，才能修造完成，因此谓之“筑基”。筑基坚牢，房子才能造得稳固高大，喻之丹功，先要坚固自身形体，充实本元，然后修到高深层次，才有足够的保障。因此筑基功法，为内丹修炼之关键，直接关系到今后修证的高低成败，十分重要。

筑基功法，通常说是“百日筑基”、“百日功灵”。意思是说需要一百天的时间，才可以完成筑基的功夫。但这只是针对一般情况而言，随着每个人身体素质和悟性（理解能力）以及环境因素的影响，并不一定就是一百天，也可能两个月、四个月或一年不等。

对于一般人学道而言，作为修炼筑基的实际行持考虑，从事这步功夫，可以进行一百天的时间作为保障，一般能够达到筑基的预期效果。

中华道家筑基修性法——静功法

静功总说

中华道家修炼筑基法，先从静功开始。其实修炼过程的每一步功夫，都离不开静功的作用。无论是起初入手、最末了手，还是中间过程的各个环节，其中每一个不同层次和同一层次的不同侧面，都是静功在起主导作用。因此，也可以把中华道家修炼总体称为静功。

静功，在中华道家修炼功法之中，是最为基础的东西；而在气功之中，属于高层次的功法。内丹与气功的层次之差别，由此可见。

静功之道

静功的外在动作

中华道家修炼，归根结底是要修炼内在的精、炁、神三宝。因此外在的姿式动作，并不重要。只求能够做到头脊正直、舒适自然，即是最大原则。

静功的姿式，一般采取坐式、站式或卧式，或散步亦无不可。各种姿式的要点如下：

坐式，可以平坐凳上，小腿垂直于地面，或者交叉亦可；也可以盘腿坐在床上，盘坐困难者可先在座下垫个枕头；两手相叠，大拇指相抱成太极图形状，置于丹田即可，或者手抚两膝亦可。

站式，自然站立，双膝微屈，两手叠放丹田，或垂于体侧均可。

卧式，一般为侧卧，一手曲肱枕头，拇指与食指分开，耳朵置于虎口处，以使耳窍开通；另外一手置于胯上，或放于丹田；两腿亦成一伸一屈之姿式，与两手刚好相反。

散步之时，应当选择在入少安静的地方，公园或者大一点的庭院之内，没有其他干扰，而且道路又比较平坦。缓步徐行，如飘云端。散步之时，可以用静功之中的听息法，但是不要闭眼睛。

选择一种姿式做好之后，开始炼功。对于外面动作，行修要点如下：

1. 全身放松

无论采取何种姿势，均须全身放松。这个放松，不是软作一团，须要保持头脊正直，以便经脉通畅；但也不要成为硬挺，变得僵直呆板，反而不利于放松，亦会阻碍经脉的畅通。放松的做法，首先要求双肩下沉。一般人平时身心紧张，而不觉察，动作上就不符合放松的要求；现在我们做修炼功夫，首先从动作上调整过来，自然就容易进入放松的状态。

2. 双目垂帘

垂帘即微闭之义。为什么需要微闭双目，因为睁开眼睛容易滋生杂念，全部闭上又容易昏沉入睡，皆不利于炼功。微闭之时的口诀，就是“睁三闭七”，即睁三分闭七分。具体做法从前皆是口传，在这是明白说出就是眼帘自然下垂，以看到眼前之物而又不能辨清为度。

3. 舌顶上腭

兑为口，丹经上又谓之“塞兑”，即抿口合齿。舌顶上腭的做法，从前也是秘传，要把舌尖反卷过来，以舌尖底面顶到上腭部位。因在人之上腭有两个小窝，叫做“天池穴”，上通泥丸，最易漏神漏炁。故此炼功必须堵住，如同婴儿哺乳之状。

4. 鼻息自然

即自然呼吸，但忌粗短。随着静功程度的不断深

人，鼻息应当逐渐做到深、长、匀、细、微。

5. 两手抱诀

两手的掐诀法，道家称为“太极八卦阴阳连环诀”，又称“太极诀”，这个在从前都是师徒之间秘密相传，因而世人罕知。两手抱诀之时，男子左手抱右手，女子右手抱左手。因为男子左手为阳，女子右手为阳，故以阳手居外，而阴手居内。外面阳手的大拇指，须放在阴手的虎口里面，这样两手拇指交叉，就是一个“太极图”的形状。如此相抱，则人身之阴阳二炁，自然接通，片刻之后，两手感到发热发胀，奇妙无比，即是二炁接通之效。

静功的内在法诀

1. 听息

静功的目的，在于入静。入静的含义，就是指身心安静下来。为了达到入静的要求，首先必须去除一切杂念，这是静功筑基法最为关键的一大原则。

但是人们的思想习惯，大脑总是在不停地考虑问题，即使睡觉也会做梦，要它一旦停止不动，很难做到。为了达到入静的目的，古代道家修士创立了许多法门，如听息、坐忘、守一、数息等等。比较起来，以中华道家庄子所讲“心斋”之中，谈到的“听息”法为最好。

所谓“听息”，就是听自己的呼吸之气。前面我们说了，静功要求自然呼吸。听息的方法，就是两耳内听，即屏除外界一切干扰，如入万籁俱寂之境，去听自己的呼吸之气。初步入手只用耳听，不加任何意念。

注意：所谓“听息”，要求两耳返听于内，好像是听呼吸出入之声。但是呼吸出入，本来要求无声。所言“听息”的意思，是求其凝神内注，专心养静；并非死死守耳窍，也不是去听呼吸的声音。“听”的意思，就是为了精神集中的意思，只要随着一呼一吸的路线，慢慢似听非听的去做，这就算是对了。至于呼吸的快慢、粗细、深浅、长短，都要顺其自然变化，不要用意念去强行支配。

听到后来，心息相依，杂念全无，连呼吸也似乎不存在了，逐渐也就到达“入静”的境界。

2. 观光

“观光”之法，是道家秘传的修炼法门，从前秘而不授，皆为师徒相传。观光的作用，就是为了炼性。吾人之性，原为虚空一光，在下生之前，来自宇宙。因此这是炼性的根本方法，谓之性功。有人以为道家所讲的“性”功就是道理，没有功夫，是未得明师传授性功之故。

性之根，在于两目中间之一窍。此窍来自吾人下生之前，因而称为“祖窍”。

初先静坐片刻，用前面所讲的“听息”法。身心入

静之后，即将两目之光收回，似观非观，止于祖窍之前。这个“祖窍之前”，不在身内，亦不离身外，就在眼前约一寸二分的位置。

注意：所讲“观祖窍”之法，是为了聚起自己的元性。元性聚起，自然就会见光。但是这个境界是自然的，万万不可追求；如果追求，也会见光，但为幻境，非为真性。许多炼气功的人士，往往就在这里进入魔境，不自觉察，真是差之毫厘，失之千里。须要用“若有若无，似看非看”的意思，在无意有意之间，不可着意，又不可无意。自然而然，这就对了。

心神微微放于祖窍，就可能出现自己的性光。初则点点，飘移不定，其光微弱，不要管他；开始似乎由外而来，出现之后，此时以心神稍微照摄之，凝定之，即以真意照于白光中，此为聚性之功；继之由点而渐渐凝聚成片，片片而来，由外归内，慢慢聚起；再继之则时聚时散，难以固定；如是则最后终于成为一片，而无波动，如此真性渐聚矣，而吾人已入大静。

光是性的表现，观光即知自性的聚散。光散性即散，光聚性即聚，光定性即定，光满性即满，光圆性即圆。王重阳祖师当初描摹其圆满形状曰：“圆陀陀，光灼灼。”圆者，是言其没有不规则的形状，灼者，是言其没有黑色的漏洞，这样才能到达“性光圆满”的最高境界。进入这一境界，生死可以自主。但是如果不是深入大定，而且具备极高功德，就不可能达到。

观光的功夫，虽用“观”法，而其实不是在观，一切都是自然而然。修炼此功，须循序渐进，由光小而至光大，由光弱而至光强，从波动而至光定，从片片而至光聚。亦有人修炼多日，两眼漆黑，而从未见光，故不可追求。

注意：以上所言，“听息”与“观光”之道。虽似有为，其实无为；无为之中，无所不为。虽曰听息，其实无听；虽曰观光，其实无观。听息无息，息听于无；观光无光，光观于无。无息之息，谓之真炁；无光之光，谓之真性。由此参悟，方入真道。

经典论证

《庄子》第四篇“人间世”之中，借用颜回和孔子的一段对话，揭示了中华道家“心斋”的高妙义谛。“听息”即是其中的一种方法，借用听息，可以进入心斋的最高境界。

《庄子》原文曰：“若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以炁。听止于耳，心止于符。炁也者，虚而待物者也，唯道集虚，虚者心斋也。”

浅释：须要把注意力集中在一起，不要胡思乱想。等到注意力集中起来之后，就可以用“听”字法诀。但又不是用耳朵去听，而是用心去听；这还是粗浅的说法，再深一层功夫来讲，也不是用心去听，而是用

“炁”去听。到了这样的境界，耳听的作用早已停止了，心也与炁合而为一，没有后天知觉了。“炁”的本质是虚的，正因为“虚”所以才能容纳物体；只有“道”才能把“虚”集合在一起。功夫如果能够做到心同太虚，就是“心斋”的境界了。

以上功夫，本是层层递进逐渐深入的，中间本无所谓阶段。为了初学做功者容易入门起见，现在整体功夫之内，划分几个不同的步骤，然后再加详解如下：

第一步，“若一志”。

“若”字当作“你”字解，“志”就是思想，也就是注意力，“一”就是注意力集中在一起。当你开始做功夫的时候，心中的注意力要专一，不要有杂念干扰。如果不能够把杂念扫除干净，功夫很难做到好处。

第二步，“无听之以耳，而听之以心。”

“无”等于“毋”，也可以作“勿”字解，是“不要”的意思。“之”是代名词，指所听的对象而言。“以”字作“用”字解。注意力集中在一起，就可以开始做功夫，就是运用“听”字的口诀。普通人所谓“听”，本来是用两个耳朵，去听各种各样的声音；可是这里的所谓“听”，就不是去听什么声音。这样人们就会发生疑问了，既然说是“听”，必然应当存在去听的对象，如果说不是去听声音，那么要听什么？这个问题，在各家注解之中，难以找到明确的答案。现在特别指出，起初下手，就是听鼻孔的呼吸之气。凡是呼吸系

统正常而且不存在障碍的人，鼻孔气息都不应当发出声音，这一点对于修炼来讲尤其应当做到，所以才说：“无听之以耳。”虽然说是没有声音，但是自己却能感觉到鼻中的气息一出一入，或快或慢，或粗或细，即使是双耳失聪的人，也有这个体会，所以才说“而听之以心。”

第三步，“无听之以心，而听之以炁。”

这里又会让人产生疑问了，“心”是有知有觉的，还可以说上一个“听”字；“炁”是没有知觉的，为何还要用它去听？“心”所听的对象是“炁”，那么“炁”所听的对象又是什么？如果说用“炁”来听“炁”，这句话在理论上讲不通。究竟真正的含义是什么？答案应当是，听息的功夫做得时间长久之后，“心”和“炁”已经打成一片，分不开了，此即丹经所谓：“心在炁中而不知，炁包心外而不晓”的一种境界。这时的“炁”，不是呼吸之气，已经不能作为用“心”去听的对象了。不能再说用这个“心”，去听那个“炁”，所以才说“无听之以心。”此时身中的“心”和“炁”虽然团结在一处，但是尚未达到混融境界，还稍微有些知觉。继续深入做下去，并不需要多少时间，自然就能做到完全无知无觉了。从有知觉到无知觉这一暂时的过度阶段，与其说是用“心”听“炁”，使“心”和“炁”互相对立，不如说是以“炁”（中的心）听（心中的）“炁”，使“心”与“炁”二者之间泯去裂痕，变为融合，所以说

“听之以炁”。实际上说是在“听”，就已经包括有“心”的成分在内，说是用“炁”去听，即是“心”和“炁”同时在听、二者合而不分的情况。在这里虽然还是在说“听”，实际上已经不再着意于听，一切化为自然。成为自然的“听”，虽“听”亦是自然，是用无“心”而听了，因为此时“心”和“炁”已经合为一体了。

第四步，“听止于耳，心止于符。”

初步下手做功夫，关键在“一”字诀，即注意力集中在一起的功夫。等到注意力集中在一起之后，就要注重“听”字诀了。随着功夫程度的进展，假使长久的抱住一个“听”字不放，反嫌过于执着，所以最后要用“止”字诀。所谓“听止于耳”，就是叫人不必要着意于“听”了。此时的功夫已经逐渐入于混沌境界，心与炁合为一体，心中的知觉已不起作用，心已合炁，炁无知觉，故心仅合炁，所以说“心止于符”（符即符合，符合于炁）。此时心炁合一的状态，虽无知觉，还有自我，进一步做到忘记自我，皆归于“虚”，才是真正入静，筑基功夫到此完成。

最后一步，“炁也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”

从“一”、“听”、“止”等境界，由浅入深，一步一步经历过来，最后就达到了“虚”的高层次。进入这一层次，“心”与“炁”皆化为虚无，是从无知无觉，进入忘记自我，而后又从无我，进入空洞太虚的高妙境

界。这个“虚”是从无知无觉以后自然得到的，不是有意识制造出来的，如果做功夫的时候，心里想着要达到“虚”的层次，反而离“虚”十万八千里了。全部“心斋”的义谛，是由后天返还到先天，到此进入最高境界，已为先天。所以最后一步功夫，就要到先天境界之中去体悟，虚与道合，是为得道。然则庄子所谓“心斋”的义谛，在于直指大道，这已超出内丹筑基所要达到的目标了，修炼内丹的层次与此有所不同。因此筑基法中的静功，只求达到第四步“心炁合一”的境界，就是筑基的最高层次，已足够了。最后一步“心炁入虚”，倘无悟道功夫为基，恐入空亡境地，反为修炼之大碍。

“观光”的方法，在古代道书上面又叫“回光”；听息之法，在古代道书上面又称“调息”。因此此处所讲的静功修炼法，古人又称为“回光调息”。

《丘祖秘传大丹直指》论述“回光调息”说：“其法自两眼角收心一处，收到两眼中间，以一身心神，尽收此处，所谓“乾坤大地一齐收来”是也。”

回光之法，还有另外的含义。是在观光之后，还要将此光照入下丹田，进一步再去做炼炁的功夫，这个须要和筑基的第二步功法——吐纳法结合练习，在吐纳法中再作论述。

静功止念法

静功的关键，在于入静；入静的关键，在于止念。

止念就是去除心中的杂念，然后一心一意地去做静功。往往有的人，平时不觉得自己脑海之中存有杂念，及至静坐之时，什么念头都来了。只有通过静功止念之法，去除杂念，才可能把静功做好。

止念之法，可以分为两种情况讲述：

平时如何止念

我们所讲的修炼法，是一个广义的概念，这和一个人的日常生活密不可分，即一天二十四个小时都可以成为修炼。因为一个人的工作、生活之余，真正用于炼功的时间很少，倘若随时随地都能和修炼联系在一起，当然收益最大。相反，如果一个人专门静坐之时一本正经，下坐之后又去胡思乱想或者大动肝火，不光静坐得到的益处就此赔个一干二净，再去炼功肯定也不会炼好。所以，一个人的炼功生活和日常生活密不可分。要想把止念的功夫炼好，就要在日常生活之中注意修心、修性、修德、修念。对于在外部环境之中，平时如何才能做到修养心性？自己内部的心态修养，如何才能保持开阔的胸怀和豁达的人生观？这一方面，中华道家的处世哲学和为人之道为我们提供了良好的借鉴。为此，笔者在此讲述中华道家的三项准则：

1. 欲正人，先正己；欲人敬，先敬人。

为了处理好人际关系，保障个人的功修，首先必须

严格要求自己，从我做起。这句话的意思是说：想要修正别人，首先就应当修正自己让别人接受；想要让别人尊重自己，自己首先应当尊重别人。这样一种推己及人的人生观，并非是一种软弱无能的表现，也不是一种自贱自卑的消极态度，而是表现出一种发自内心的旷达胸怀，以道德心，文明待人。以便排除一切外来干扰，精进修持自己的功夫。那么，如果修正不了别人，也没有必要生气上火，相反正是修正自己的良好契机。这种事情本身，就是对于静功修持者的一种考验。只有在实际生活之中不断磨炼心性，才能逐渐增益自己的功修。古人云：“大隐居尘”、“何必深山守静孤”，就是这个道理。

2. 事来则应，事过则忘。

人生在世，每天都有许多事情要做，那么，如何才能保持内心的平静呢？就是要在事情来了之后，应当不慌不忙地坦然去做，并且尽量争取做得圆满无缺，这样心中就不会留下遗憾。同时，在做一件事情的时候，就不要去考虑其他的事情，如果背着其他的负担去做一件事情，就不一定能把这件事情做好，也许节外生枝，反而更加增添了另外的麻烦，同时也扰乱了内心世界的平静。事情完成之后，有了空闲，就把这件事情彻底忘掉，心中不留任何负担，就象没有发生这件事情一样。这样事后无心，即可心中无事，思想上没有负担，杂念也就同时跟着减少，无形之中功修随之精进。

3. 得之不喜，失之不忧。

一般人的心理，自己得到什么就会欢天喜地，自己失去什么反而烦恼忧伤，自己的心成了外界事物的奴隶，不能自己做主，可是自己又不觉察。修炼的人，内心的境界高尚，一尘不染，万虑皆空，不以物喜，不以己悲。所谓：“祸福无门，惟人自召。”

一般人所自己认为的得与失、祸与福，其实都是自己心中想的，掩盖了自己的本性真心。而且二者之间的关系并不绝对，可以相互转化，老子云：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”中国古代有“塞翁失马”的典故，说是边塞有位老人，他的一匹马丢了，邻居很替他着急，他却不以为然地说：“也许这是一件好事。”后来这匹马自动回家了，并且还带来一匹马，邻居又向他祝贺，他却不以为然地说：“也许这不是一件好事。”后来他的儿子骑这匹马把腿摔断了，邻居又替他难过，他却不以为然地说：“也许这不是一件坏事。”后来边疆征兵上前线，他的儿子由于摔断了腿，就没有被拉去当炮灰，这个故事说明了“祸福无常”的道理，得到了也不一定就是好事，失去了也不一定会是坏事，得与失都不是固定不变的，关键是自心不应当为外界事物所役使。对于修炼的人来说，应当跳出世俗圈子，不为外物所动，以保持自心清静，增益功修。

从以上所述几点可知，道家修炼与流行气功不同，修炼首先要求人们应当做一个有道德的人，做一个高尚

的人，也可以说是首先要做一个好人，先尽人道，再修仙道。修炼有着严格的道德标准，即人道为丹道之基，无德则不能培道，这一根基，决定了中华道家修炼学的现实性与真实性，仙道贵实，绝非空谈。这与宗教家的神权迷信和玄学家的口头空谈大异其趣，不可同日而语。

静功如何止念

初做静功，杂念纷扰，这种情况对一般人而言，都是不可避免的现象，因为心中有念，早已成为人们的一种心理惯性。以至于有人错误地认为，心中无念的境界根本不可能达到。其实平时不觉得心中有念，及至做功之时始觉念头搅扰，这已经是心中初步进入静态的一种标志，因为惟其心中有静，才能体会到念头之动。那么，对于这些起伏不定的念头如何处理，才能达到一念不生的入静状态？根据笔者的经验，这里讲述几种道家修炼所用的方法：

1. 有念即止

静坐之中，始终保持警惕，如有杂念生出，随即除去，这样使前念消除，后念不生，当下无念，即是清静。或者有的念头，是个需要考虑的问题，比如明天要不要去做一件事情，那么可以先考虑一下，有了结果马上停止。这样心中不抱负担，停止之后一般不会再来。

倘若还有其他事情需要考虑，仍用这个办法解决之。实在考虑不好的问题，就先放下再说，不必苦思冥想，耽误做功。这样逐渐减少，自然达到无念的地步。老子《道德经》曰：“损之又损，以至于无为。”损者减少之意，无念即无为境界。

这种做法的好处，比较便于掌握。但是就怕杂念太多，脑子不断地思考问题，此起彼伏，按下葫芦又起瓢，弄得不可招架，一加急躁，杂念更多。所以还不算是上善的方法，但在一般人可以试行，短时间内能够起到一定的作用。

2. 收回忘掉

这种方法，属于心法，需要有点悟性才能做到。静坐之时如有杂念，即用微意收归身内，然后忘掉，一忘而杂念自无。可以想象自身如同大冶洪炉，熔化一切物我念想，所有杂念如似雪花片片，入炉即为消熔。这样杂念生出，即收归身内，“忘”了之后，化为乌有。遂生遂收，遂收遂忘。渐渐导心入静，自臻清静无为之妙境。为什么说修炼需要悟性，这个“忘”字需要“悟”（领会）了才能做到。所谓“忘”，非是一般人什么都不知道的傻忘，乃是对于自我心性层次的一种调节，即由杂念丛生的心境，移入一念不存的静地。马丹阳祖师曾言：“无心者，非同猫狗蠢然无心也。务在存心于清静之域，而无邪心也。故俗人无清静之心，道人无尘垢之心，非所谓俱无心而与木石同也。”此中“无心”，即

“忘”之本义，“邪心”即邪妄之心，可见“忘”字，非猫狗蠢然之忘，亦非俗人无心之忘，乃是修炼所要深入的一种境界。以“忘”的境界来行持入静，这是中华道家独有的心法。

3. 顺其自然

这种方法，是一种易简法门，即不加任何意念，自然入静。假若浮游乱想，萦绕心怀，虽然杂念不重，但是暗里许多，一时分辨不清，如同乱丝无头，用“有念即止”法难以清理，用“收回忘掉”法难以控制。这时就不用管他，只须自己静坐不动，顺其自然，听其自生自灭。只要自心将其置之不理，这些杂念也就成为“假想”，因为念自心生，心中静坐不理，杂念失去市场，也就无奈我何，只有仍归自心，化为静念。在做功中只要身体稳坐不动，任他杂念自动起伏，经过一段时间的“假想”之后，杂念自然也就慢慢的平息下去，而自然归于静境。中间猛然一觉，心念全消，此时身心自静，舒畅难言。就象不听话的孩子，淘气玩耍，大人劝其回家安分，反而和大人较劲，这时索性不去管他，等他玩累玩乏之后，无处可去，不用劝说，自然乖乖地回家了。这种顺其自然的办法，有一点须要注意，倘系恶念，必须马上用第一种办法除掉，决不姑息，否则其害更烈。

以上三种办法，以最末一种办法为上善之法，第二种办法为中善之法。因为做功夫的时候，杂念纷扰，已

经够人厌烦，再加上去除杂念这个心念，又是一个念头。譬如两个人在那里吵架，已经闹得不可开交，难解难解，旁边又添上一个强制劝架的人，三个人闹成一团，如何能够解决问题？劝和原是好意，总要等他们二人火气将消，再用巧妙的手段打动人心，则一劝自然平息。如果劳神费力，强迫压制，手段未免太拙。但是这些用法都要因势利导，如果两人争吵激烈，非用强迫不可制止，也未必不可强制使之平息。比较起来，上述的三种方法，第一种“有念即止”，属于意念法；第二种“收回忘掉”，属于微意法；第三种“顺其自然”，属于无意法，我们练习止念入静的功夫，当然以不动意念（或微用意念）者为优。故以第一法为下善，第二法为中善，第三法为上善。根据实际情况，可以选择使用。

静功之层次

静功筑基法，可以分为三个层次：

身静（身体不动谓之身静）

起初做功夫的时候，不论是采取坐式、站式还是卧式，总要周身放松，不使身体存在局部的紧张，亦不令其有丝毫的拘束，腰带可以松一松，鞋带也不要系得太紧，不宜穿过紧的衣服，更不要存在紧张的情绪。身体放松之后，自己感觉非常的舒适，做得恰到好处之时，

练功时间虽然长久，自己心中并不厌烦，身上也没有坐立不安、难以忍受的情况，能够坐得住，坐得轻松，这样就是肉体已经得到安静了。这种境界，谓之“身不动”，即身静。此为静功之初层。

心静（念头不动谓之心静）

做到身体安静之后，思想上的束缚尚未解除。这时，要用“听息”的方法，做到以心听炁，心炁合一。此时心无杂念，万缘放下。以往事情不回想，眼前事情不牵挂，未来事情不打算，大脑神经完全进入休息状态，这样就是精神世界得到安静了。心中不起念，谓之“心不动”，即心静。此为静功之中层。

意静（不知有我谓之意静）

心中做到无念之后，功夫尚未彻底。此时还有一个自我存在，心中并未完全干净。更进一步，由心炁合一，逐渐做到忘记自我，入于混沌沌的境界，似乎睡着了一样，什么也不知道，并且也不是做梦。此时当然不知有我，进入“忘我”的境界。一般人睡着了还要做梦，梦境中依然有一个“我”在那里活动，凡喜、怒、忧、思、悲、恐、惊、饮食、男女、金钱、名誉、地位、利益、争斗、烦恼等等，见景生情，心旌摇曳，醒时也许有把握，梦中全都无把握，不能做到自己对自己

说了算，这样不能算是真正的忘我。所以做静功，一直应当做到忘我一层，才是真正的人静。忘记自我，谓之“意不动”，即意静。此为静功之高层。

一般人讲静功，最多讲到念头不动，即心静的境界，只能到达中层。气功家讲静功，能够做到身体不动即可，并不深入内在的念头把握，仅能维持身静；而且强调用意念，不忍割弃，不过到达中层。中华道家修炼学之筑基静功，认为心静并不彻底，由心静进入意静，方为静功之高层。于此可见中华道家修炼学之高妙，筑基尚且如此，往上功夫之层次，更非一般气功学说所能望其项背。除静功之划分为初层、中层、高层之外，尚有最高一层，可以顿悟直超，即身得道。但这属于修“道”一方面事，非修“丹”之范畴。故此略去不述，确定修炼筑基法之静功为三大层次。

虽然初层身静、中层心静、高层意静之三层境界，看似简单，其实并不简单。内中所含奥妙，直指修炼玄机。丹书云：“身不动曰炼精，心不动曰炼炁，意不动曰炼神。”可见筑基静功的三大层次，已将炼精、炼炁、炼神之功，包揽无遗，成为一部性命双修之大法。炼精就是补精，炼炁就是补炁，炼神就是补神。精炁神三宝于是补满无亏，直至“精满不思欲，炁满不思食，神满不思睡”的境地，而这也正是道家修炼筑基法的真正目的之所在。

总之，中华道家修炼筑基之正法，就是静功。静功

由“听息”、“观光”入手，入静之后，聚合性光。虽为修“性”，其实不是单纯的“性功”。此中奥妙，极为深刻。听息之作用，在于听，而听在耳，耳属于肾，肾主炁；观光之作用，在于观，而观在目，目属于心，心主神。故此静功之道，所炼的就是人身之神炁。因此虽为修“性”，其实不只炼性，乃为性命双修。功夫成就，自然神炁合一，进入化境。

静功与生活

静功修炼成就的高低与否，与日常生活密不可分。因此在日常生活之中，如何安排自己，以保障修炼的效果，是一个值得注意的重要问题。兹将其中较为主要的地方，归纳为以下十个方面：

环 境

修习静功，环境的优劣十分重要。俗话说：“环境决定人。”试看道观佛寺，多建在山青水秀、景色优雅的地方，这是作为修道所必须具备的地理要求。作为当今社会，人们的居住条件受到各种限制。但是如果修习静功，在环境方面就要有所讲究。

做静功时，应当选择在植物众多、空气新鲜的地方。最好是在山海林泉之间，其次是在郊外旷野之处。如果在城市里面，可以去公园，或绿地，或河边，或寺

观均可。这些地方，环境较为优雅，而且一般较为僻静。如果身居闹区里面，周围有噪音污染的地方，就不适合做静功。有的同志认为“的厅”的高级音响，可以撞击人的大脑，变得一片空白，那么什么都不想了，可是其后仍然还是杂念丛生，可见这不是调节神经的最好方法。又如人声、车声、吵闹声、买卖吆喝声、机器轰鸣声、欢庆锣鼓声、音响喇叭声、戏曲歌声、小儿哭叫声等等，都应尽量躲避。这样才能使得环境清静，利于入静意识的培养。

空 气

空气方面，直接影响到大脑神经，因而颇关重要。选择做功周围的空气，应当十分新鲜、干净，而且以自然气味为佳。树木花草茂盛的地方，比如森林、苗圃等没有污染，空气于人更为有益。在瀑布和海滩的地方，由于水流的撞击，空气会产生一种负离子，对人有益。根据中华道家的一种说法，上六时即子时至巳时（半夜11时至中午11时）为生炁，应当做功；下六时即午时至亥时（中午11时至半夜11时）为死气，应当停止做功。

做功的周围，不应当有灰尘、烟雾及其他一切秽浊气味，如腐烂味、发霉味、污水味、汽油味、厨房味、油漆味、化学药水味、浓重化妆品味等等，均有妨碍。

屋里家具陈设越简单越好，摆放的东西太多，也容易发出不好的气味。这样才能使得鼻根清静，从嗅觉方面培养心神的安静。

视 觉

关于视觉方面，对于室内光线的明暗问题，古代修炼家很有讲究，因为光线直接给人以心理影响。大都强调阴阳调和，不使偏盛，所以说光线太明和太暗，都不太合适。光线太明，则易使神经兴奋，杂念横生，干扰入静，因而不利于做功；光线太暗，又嫌其偏阴，容易昏沉，亦不利于做功。

对于初学做静功筑基而言，为了培养神经保持安静，避免受到外界的刺激，可以让光线稍微偏暗一点，太明则不利于入静。因此不宜对着直射的太阳光做功，室内灯光也不要太亮。另外对于房间所用的油漆、粉刷、壁纸、窗帘等，皆宜用浅淡颜色，不宜用大红大绿的鲜艳色。还有房间的摆设品，不应当有刺眼的东西；窗户往外望出去，不应当有令人讨厌的印象。这样才能做到眼目清静，从视觉方面培养心神的安静。

气 候

气候条件，由于是天气环境的关系，对于做功的人影响很大，应当注意讲究。气候温和清爽，可以帮助做

功的进步；气候极热极寒，就会给做功带来障碍。极热到穿单薄衣服还要出汗，或极冷到穿过冬衣服还不觉温暖，或者梅雨天气湿气太重时，这些天气做静功，都难以见到理想的效果。遇到狂风、暴雨、惊雷、闪电的恶劣天气，也应该停止做功夫，防止惊动心神。

正在做功的时候，如果赶上天气太热，就不应该让电风扇直接对着自己吹，防止风气进入毛孔腠理，这样会生病；如果赶上天气太冷，最好不要在室内使用烧煤的火炉，因为煤炉有个缺点，就是它能消耗室内空气之中所含的氧气，而缺少氧气就会损害健康，对于有病衰弱的人尤其严重。如果一定要升火炉，切记不要把门窗关得太紧，以便让室外的空气流通进来；但是又要防止冷风直接吹到身上，以防伤风感冒。现在的好处，就是许多地方冬天都有暖气，因而避免了烧煤炉的缺点。但是暖气太热又会造成空气干燥，也会影响到肺部的功能，对呼吸不利，这样可以在室内暖气上放一盆水，或有条件用空气加湿器。

总计一年之内，没有多少日子是好天。今天是好天，明天也许又会变成恶劣天气，所以学做静功修炼的同志，如果遇到天气合适，就应当及时用功。人生苦短，切莫错过良机。

饮 食

日常饮食方面，因为一日三餐，不可偏废，直接关

系到身体健康，因而特别重要。对于学习中华道家修炼的人士来说，要根据自己的实际情况而定。如果身体虚弱，就要注意补养；如果身体强壮，就不宜吃太过肥厚的东西。

一般来说，含有蛋白质的各种食物，虽然对于身体有益，但是也要考虑能不能消化，否则多吃反而有害。尤其是消化系统不良的人，对于含有丰富蛋白质的食物，就不应该过量食用。其他一切滋补与营养食物，也要搭配适宜，避免造成过量。不卫生的零碎食物，应该禁止。

暴饮暴食，都不利于食物的消化吸收。况且吃得太胀太饱，占据炁的空间，也不利于做功的入静。晚上不要吃得太饱，以免夜间睡觉破坏炁机。不要因为贪图一时的口腹之欲，造成损害健康的大事，实在是不合算。

在饮食的口味方面，注意调味不要过于浓厚，酸、甜、苦、辣、咸诸般味道，都应该比起平时口味再加淡薄，这样利于培养身心的安静。过分鲜美的味道，也不合适。白煮清蒸的食物应该多些，煎烧烹炸的食物应该少些。烟酒这类东西，最好能够彻底戒除。这样就能在饮食口味方面做到淡泊，从而培养身心方面的安静。

人 事

生活在世间之中，每天都要和人打交道。所以如何

处理人事，以保障静功的效果，是一个值得研究的问题。

专门做静功期间，应当屏去外缘为好，以免受到不必要的干扰。在家里正式用功静坐的时候，须要减少一切零碎琐事。但是家中老小的有关生活问题，及自己经手所办还未办完的事情，也要提前有个安排，免得临时手忙脚乱，破坏入静。

自从开始做静功期间，亲戚、朋友和有关来往，要减少见面和聊天，对于外界的事情要尽量少接触，主要思想用在身心上面。不宜多接电话、多写信件、多看电视。如果拥有手机和呼机，正在做功之时，忽然来了信号，嘀嗒响成一团，如何还有心思入静？

所以对于外面的人事，都要有一个明确的安排，自己心中也不要去想这些事情。这样才能够让情绪得到安定，使自心经常处于平静如水的状态，做功夫也就比较容易入门，对于养病的人更为有利。

再者，卫生条件差的地方，虱子、跳蚤、蚊子、苍蝇等也要消灭干净。否则，人事上做到没有干扰了，可是有几个这样的小东西进来捣乱，功夫也是做不好。

心 念

在心念方面，对于一般人来说，做静功期间，能够达到一念不生的境界很难。这样就需要平时在日常生活

之中，注意少动念头，加强对于入静意识的培养。

可是一般人偏偏平时为各种各样的念头所缠绕，难得片刻真正清静，即使在做一件事情的时候，还在考虑着其他事情，生活被许多不真实的幻象影响，造成了无形的思想负担，使人们活得很累，可是一般人还不自觉察。

要想生活得真实，就要在平时注意去除各种各样的念头。这一点可以参考前面所讲述的静功止念部分，尤其要注意平时如何做到止念。因为一个人专门做静功的时间相对很少，许多时间是在工作和生活之中度过，因此平时配合静功进行止念功夫，非常重要。

如果一下子不可能全部去掉杂念，可以在平时逐渐培养“专一”的心念。专一，就是只想一件事，干什么事情就想什么事情，不要另外再想其他事情。比如正在做静功的时候，思想就集中在“听息”和“观光”的体验上面；出外散步的时候，思想就寄托在周围的景物和空气的感受上面；每当吃饭的时候，思想就注意在饭菜的味道上面；练习太极拳之类的动功之时，思想就贯注在肢体的运动上面。

这样做一事想一事，就能逐渐做到控制自己的心念，同时也能获得生活和生命的真实体验。对于修炼静功层次的提高，更会起到不可思议的推动作用。

读 书

现代社会，纷纷扰扰，能够静下心来读书写字，也

是一项极好的修养，对于做静功能够起到良好的配合作用。

如果配合静功的需要，把看书作为养性之用，可以随意阅读前人的道论、修炼著作、养生文献、山水游记、笔记小说、笑话趣闻等，可以帮助领悟或放松心情；或者今人的气功文章也可参考，只是气功方面华而不实的文章太多，要注意甄别。

浪费脑筋的书籍，如苦涩的理论性著作，或怪味的文学书籍，对于入静不太有利。带有复杂算法和许多数目字的专业书籍，也会妨碍入静的培养。

这只是针对一般离退休或闲职人员而言，如果学生功课或者工作需要，运用脑力不可避免，就不可废弃专业。而用静功调节脑力，反而对于智慧上的开发大有帮助。

动 止

静功是以身心二者完全休息为原则，对于外部动作关系并不太大。行、立、坐、卧四种姿势的基本要求，前已有述，皆可根据个人的情况，随意安排。

其中坐式，自腰以上，身体应当正直，不要弯曲，但也不要使劲地硬挺着；四面要凌空，不要有依靠。总之做功之时，无论何种姿式，均应保持头脊正直，勿使五脏受到压迫。另外注意全身尽可能的放松，这样才利于

达到完全入静的境界。

为了配合静功的需要，也可以同时兼炼动功，以做到动静结合，但是应当静功多而动功少。古人云：“有动乎中，必有其静。”是说动功对于引导入静，亦有良好的作用。

时 间

静功的时间安排，要根据自己的实际情况，但一定要抽出时间作为基本保障，尤其对于初学而言，更不可丢松。

一般来说，子（半夜十一时至一时）、午（中午十一时至一时）、卯（早晨五时至七时）、酉（晚上五时至七时）四个时辰，称为“四正时”，做修炼功夫最好，而且此时一般工作较少，便于自我安排。

每天早晨三点到五点之间，正常睡眠的人都会醒来一次，这个时候起来做静功也比较好，脑子比较干净，容易入静。其他根据自己的实际情况，如有空闲时间随意可做。

若用坐功，至少要做半个钟头，最多不宜超过两个小时（对于一般人而言）。若用卧功，则睡下之后不拘时间长短均可，可以在刚睡和临醒之时，运用听息、观光的方法入静；如果睡到半夜，翻来复去睡不着时，可以起身在床上做功，坐到又有浓厚睡意发生，身体支持

不住，然后再卧下，一定能够睡个好觉。

只是在吃饱之后尚未消化之时（或吃饭之前腹中甚饿之时），不可马上做静功，亦不可马上倒下睡觉，应当使身体稍微活动（或先解决吃饭问题），过半个小时再做功夫。

以上十个方面的内容，用在静功修炼上，自可培养心性，增益功修。即使不是专门从事修炼，如能依照实行，亦必有祛病健身、延长寿命之效验。

静功与气功

静功着重在一个“静”字，不必要在“气”上做什么功夫；气功着重在一个“气”字，未必就能符合“静”的原则。试看社会上各处所流传的气功，多数功法都要运用意念，不是用意念引导动作，就是用意念引导行气，或者动作、行气、意念都混在一起。可见气功的法门虽多，总是要用意念，然后加上气的动作。静功则完全是静，在气上只是顺其自然。并不用自己的意念去支配动作，如果有意念使之动作，就失去了“静”的意义。这样对比而言，静功比气功的起点要高。许多气功把静功作为本派功法的最高层功夫；而在修炼功法之中，静功只是最初下手的筑基功夫。由此可见，静功和气功在层次上存在差别。

静功和气功之利弊，亦有所不同。气功做得好的，

能够去病健身；做得不好，不但旧病不愈，反会增添新病。静功做得合法，自然能够治好医药难愈的病症；做得不合法，身心也能多少得点益处；退一步说，即使没有大的效验，绝对不会又添新的毛病。可见气功是利有弊，而静功则是利无弊。

有些气功，虽然也有静坐法。但就其本质而言，气功的静坐法，不合修炼静功之原则。气功静坐，身体外表虽然坐在那里不动，但是他们的思想在身中运用，没有休息，虽然说是静坐，实际上仍然属于动的一方面，算不得真正的静功。

对于各种病症的治疗而言，气功的作用离不开静功，离开了静功，气功的效果很难保障。比如胃溃疡病和神经衰弱，如果不用静功，单靠气功很难保证能有切实的效验；假使不用气功，专做静功也完全能够痊愈。近些年来治病效果较好的气功，实际上总是包括有静功的作用在内，于无形中起到了重要作用，关系甚大。病愈之后，一般人都认为是气功的效果，不知静功在其中潜移默化地起到了恢复健康的主导作用，气功只是辅助作用。因此在治病方面，气功和静功不可分离，练过气功的人士，进一步深造修炼筑基之静功法，对于身体的健康长寿和精神境界的提高，都将会登上一个新的阶梯。

静功之行持

以上所谈，基本上囊括了中华道家修炼静功筑基方

方方面面的问题。但是，恐有修习者对于具体的实行，还有不明之处，因此再作说明如下：

主要一个问题，就是具体用功的时间安排。这一点已在“静功与生活”第10条谈到，就是每天保持半个小时以上，坚持下去。一般来说，持之以恒，修炼一百天，就是“百日筑基”之功。可以完成两大法门中所谈到的初步境界。时间可以选择在早晨、晚上、中午、半夜之时，即子、午、卯、酉四正时。早上三点至五点钟，这时一般人都会醒来一次，因为经过睡眠，大脑较为纯净，如果能够起身静坐，会有较好的效果。

我们所谈的静功两大法门，即听息和观光；三大层次，即身静、心静、意静三层。如果一定要说多少时间才能完成，这一点由于每个人秉赋的不同，一定会有所差异，因此不好硬性规定，即使筑基百日之说，也不过是大概需要一百天而已。不过若为学道者方便起见，在百日筑基的阶段之内，专以静功修习，可以勉强规定一个时间的次第，以便体验修习的功效。

因为听息和观光两大法门，听息是经常的做法，观光不可能限定多长时间就能见光，这个要根据每个人的情况，才会出现。也许最初养静，就能见光。一般来说，能够达到第二层次“心静”的阶段，就会见光。因此我们只能从静功的三大层次，勉强划分时间如下：

前半个月，专修第一层次“身静”。听息必须要听，观光顺其自然。

中间一个月，专修第二层次“心静”。听息仍旧坚持，观光有之即可。

后一个半月又十天，专修第三层次“意静”。听息、观光，无心用之即可。

如此分段，在具体修习之中可能具有一定的目的性，比较容易把握。听息之法坚持要用，观光之事不可追求，开始是用心而用之，以后均归于无心。对于三大层次，修第一层时不管后二层，修第二层时不管第三层。在限定时间之内，只体悟一个层次的效验，这样逐层递进。

另外，做功者应当经常阅读本书，反复理解，以求自悟。即使看不懂也没关系，先将其大意含藏心中，不知不觉在做功之中，将会发生不可思议的潜化作用。

中华道家筑基炼炁法——吐纳法

中华道家修炼学，首先讲究祛病健体，其次着重延年益寿，最后追求长生久视。这些均需修性炼命，性命双修，才能达到。

前面所述，静功的修炼之道，是为了修“性”（当然前面已有所述，静功听息、观光两大法门，所讲即属性命双修。此处所言，是依其侧重面而言）。修性功夫到达一定程度，就要“炼命”。命即炁也，炼命即炼炁，这是中华道家修炼筑基法的第二步功夫。这也正是中华道家修炼学所独具的精华所在。佛家修炼，只讲修持心性，对于炼气功夫则不重视，所以性命双修是中华道家的独特学术。

中华道家虽讲炼炁的功夫，但是与社会上所传的气功绝不相同。观见社会上各派气功，五花八门，杂而多端，颇令欲学者眼花

缭乱，无所适从。或见异思迁，或误入旁门，或不知法度，甚至做出偏差，不可收拾，欲养生而反戕生，此气功本身之弊也。盖中华道家功法，遵循“道法自然”，依法行持，不可能出现任何偏差，且与他家气功都可相通，更在社会上所传一切气功层次之上。

笔者在此所讲的中华道家吐纳法，即是中华道家修炼筑基炼炁之正法。从前仅在道门内部传授，不传外人。为了使得人们获得大道真传，不为各种气功所误，故此不自保守，谨将吐纳功法之真诀真法，公开于世。

功理篇

吐纳者，呼吸也。庄子云：“吹噓呼吸，吐故纳新……为寿而已矣。”意即吐出浊气，纳入人体所需之清炁，以帮助培蓄人体内部之真炁，达到修真养性、延年益寿之目的。

中华道家修炼，重视“炁”对人体的作用。认为“炁聚则生，炁亡则死。”天地万物无不需炁以生之。东晋道士葛洪在《抱朴子》中说：“服药虽为长生之本，若能兼行炁者，其益甚速。若不能得药，但行炁而尽其理者，亦得数百岁。”中华道家吐纳，就是一种行炁之法，至简至易，常年坚持，自可终身受益。

中华道家认为，人在受生之初，胞胎之内，以脐带随生母呼吸受炁。胎儿之炁通生母之炁，生母之炁通太

空之炁，太空之炁通太和之炁。那时并无口鼻呼吸，任督二脉息息相通，无有隔阂，谓之“胎息”。及至十月胎圆，裂胞而出，剪断脐带，其窍闭矣。其呼吸即上断于口鼻，下断于尾间，变成常人呼吸。常人呼吸随咽喉而下，至肺部即回，即庄子所云“众人之息以喉”是也。其气粗而浮，呼长而吸短。从此太空太和之炁不能下行于腹，而腹内所蓄之先天祖炁，谓之先天元炁，“动而愈出”（老子语），反失于太空。久而久之，先天气丧失过多，肾部脉虚，根源不固，百病皆生，而走向死亡。

盖人生禀天地之数有限，要知保炁即保生也。故常人不欲求长生之术，亦应求延年之法。中华道家修炼，就是要返本还源，回到婴儿先天状态，以增益寿算。吐纳之法，使呼吸归根，保住先天元炁，炁足则百病可治，固住生命之本，始可再言上层修炼。丹经谓“欲点常明灯，须用添油法”是也。

功法篇

须择空气清新之地，或山林、公园、湖边、田野皆可，室内可以打开窗户。时间可以选择在子、午、卯、酉四正时，且此时一般工作较少，也便于自我安排。

身 法

炼功之时，最好不要穿过紧的衣服，腰带可以松一

松，以利气血流通。姿势不限，行、立、坐、卧均可。

行，可缓步许行，神态自若，安然行炁。

立，自然站立，脚同肩宽，双膝微屈。双手自然下垂，放在体侧，或双手相叠，放在脐下。

坐，最好盘坐，双手相叠，放在肚脐，或掐诀最好。亦可平坐凳上，手抚两膝。

卧，可以平躺，手心向上，置于体侧，或双手相叠，置于脐上。或者侧身卧最佳，一手置于头侧或枕肱，另外一手放于肚脐，两脚一伸一屈，与手相反。先转动头部，使脊椎正直，然后做功。

以上四种姿势，可以自由选择。但求其自然安适，以利入静。

炼功时要求舌顶上腭，即舌反卷以舌尖底面顶住。因人之上腭有两个窝，叫做“天池穴”，上通泥丸，最易漏神漏炁。故炼功时必须堵住，如婴儿哺乳之状。

两耳须屏却外界一切干扰，如入万籁俱寂之境，仍旧按照前面静功所讲的方法，凝韵听息。《庄子》云：“无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以炁。”此即“庄子听息法”。要求两耳返听于内，听其呼吸出入。呼吸本求无声，所以听息者，是求其绝利一源，专心养炁。

炼功时双目微闭，含光内视。所以微闭者，睁开容易滋生杂念，全闭容易昏沉入睡，皆于养炁不利。微闭时眼皮自然下垂，以看到眼前之物而又不能辨清为度。

这时可用前面静功“观光”炼就的“性光”，回光返照。即眼光观鼻，鼻下观心，心观丹田。观丹田者，观丹田之炁是也。

心 法

行功前必须排除杂念，念想不除，无法驭炁。

《太上老君说常清静经》曰：“夫人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生。”就是要人常用止念功夫，有念即止，使前念消除，后念不生，日久自然心底清静无物。如《老子》所言：“损之又损，以至于无为。”如此方可言行炁之法。

《青华秘文》论述止念之法时说：“但于一念妄生之际，思平日不得静者，此为梗耳，急舍之，久久纯熟。夫妄念莫大于喜怒，怒里回思则不怒，喜里知抑则不喜，种种皆然，久而自静。”又说：“心求静必先治眼，眼者神游之主也，神游于眼而役于心，故抑之于眼，而使之归于心。”即言内观返照，亦可止念。

入静功夫，主要还在自己悟解。

息法（命功有为之法，复归无为）

首先开口，缓缓吐出体内浊气，再自鼻中吸入清炁，用意咽入下丹田（脐下一寸三分，同身寸），以补

充呼出之气。呼必呼尽，吸必吸满。吸时小腹圆起，呼时小腹回收，叫做顺呼吸。初学吐纳必须如此，这样口呼鼻吸三次。

然后抿口合齿，舌顶上腭，收视返听。鼻吸鼻呼，一呼一吸，皆令出入于丹田。务必做到以心领气，以气随心，吸气时随意念下注丹田，呼气时以意念领出窍外，谓之心息相依。

开始人的呼吸之气，并不能直达丹田。人之心窝正中，原有一管，上系于肺，下通丹田，乃是虚空一管，无中生有。原来在胞胎时是相通的，下生之后变为肺呼吸，这根管就逐渐迷塞了。《老子》说：“天地之间岂有橐龠乎，虚而不屈。”就是指的这根管。有人初学气功为什么会发生胸闷胸痛呢？就是由于行气不当，把橐龠管冲坏的缘故。所以行气之时，不可强迫压气，也不可强制憋气。勿执着，勿勉强。只要不痛就往下一点，发闷就往上一点，时间长了，慢慢冲开，自己是有感觉的。

吐纳还有一个重要的口诀，谓之吸长呼短。吸气进入丹田，略存一存，然后才能收腹呼气。作用在于吸入空中太和之炁，注润丹田积蓄下来，坤腹先天元炁不得外流通，才能达到吐纳的真正目的。

人身如一小天地，心为天，肾为地，随着行炁，心性渐渐伏下，与肾炁交合。《老子》曰：“天地相合，以降甘露。”口内自然生出甘凉津液。此津液乃炼炁所生，

比起平日唾液，大有补益之效。待至满口，送至咽喉，引颈吞之，汨汨有声，亦可帮助入静。津液为人养生之宝，盖津可化炁，润泽周身，谓之“炼津化炁”，肺主炁属金，金能生水，水为肾主精，亦为造精捷法也。随着修炼功夫的长进，津液愈加甘美无比，若非修真之士谁能知之。吕祖喻为“长生酒”，曰：“自饮长生酒，逍遥谁得知？”

行炁既久，成为自然，即使不用意领，炁息自回丹田之内，仿佛有力吸引，橐龠已通矣。这时只将微意守于丹田，仍是丹田呼吸。吐惟细细，纳惟绵绵，若存若亡，似有似无，方为真息。此时逐渐将有为之法，归于无为，先存后忘，知而不守。丹经云：“真意往来不间断，知而不守是功夫。”积久纯熟，有心化为无心，有意化为无意，则可使心神得到极大休歇，达至无念无欲之境，心神清定可致无梦，《庄子》曰：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧。”其中效验不可思议。

最后神意合为一体，不知不觉打成一片，心入炁中，炁包神外，混沌交合，氤氲不散。津液愈生愈旺，香甜满口，丹田温暖，周身融融，呼吸开合，周身毛孔皆与之相应。静到极处，但觉炁如根根银丝，透入毛孔，空洞畅快，妙不可言。鼻无出入之气，脐有嘘吸之能，好似婴儿在胞胎之中，是为胎息。《老子》说：“专炁致柔，能如婴儿乎。”真正存神达化之功，即在此也。到此地步，仙道不远矣。

但是达到如此境界，随各人秉赋有早有晚。要在慎终如始，勿懒勿怠。《太上老君内观经》说：“信道易，行道难；行道易，得道难；得道易，守道难。守道不失，身长存也。”

养生篇

1. 外出路途所阻，而生饥渴，可就地静心吐纳服炁，则无饥渴之感，所谓“炁满不思食”。种种效验，日久自知，不必详述。

2. 练习吐纳，最好结合太极拳之类的动功。“有动乎中，必有其静。”动静相兼，互相增益。炼武术者，亦可以此作为内功，只知蛮用拙力，不知以意领炁，以炁领形，终究落于下乘，且于养生无益。

3. 《老子》说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。”此法贵在坚持，行立坐卧之间，随时可用丹田呼吸，不必拘泥时日。常人多在大病之后，方去寻求气功疗法，一旦病有好转，却又置之不理，学者切忌此种弊端。

4. 平日注意保持元和，话宜少说，言多伤炁。《老子》说：“多言数穷，不如守中。”“虚其心，实其腹。”所谓“大巧若拙，大辩若讷。”内含修炼之旨也。更要注重修德，德正则心安，心安则炁顺，试看哪位修养高深之人没有德行。

5. 荤腥香辣之物，不利养炁，应少食或不食，老年人尤应注意。盖荤腥之物，性属沉浊，食之必使先天之炁粗而难伏；香辣之品，性主轻浮，食之必使先天之炁散而不聚。故均应避之。应持清淡饭食，以养真炁。食可则止，不宜过饥过饱，过饥伤炁，过饱伤神。此饮食之道，修真炼炁者不可不知。

6. 不可当风吐纳，炼到好处，全身发热，毛孔开张，更不可见风。若盘腿打坐久了，下肢酸麻，不可骤然下地，最伤筋骨。先把两腿伸开，手抚两膝，养静片刻，待觉身轻，方可下地。

7. 炼炁当禁烟酒，烟为火之象，火能炼金（肺），故抽烟多者肺先损，肺损则无以生炁。酒者，入于心经则多说话，入于肺经大声叫喊，入于肾经情欲不节，入于脾经不愿吃饭，入于肝经大动肝火……种种危害，皆令人性乱而炁耗，故宜戒之。

8. 即此一法，已为养生不二法门。但这在中华道家修炼之中，只为筑基功法。学者得其真趣，欲求上层接命之术者，再访高师深造可也。

辅助筑基法

这里所讲的“辅助筑基法”，共有退符八法、回阳功、止漏功、站桩法、睡功法、服日月炁法等五类。是为了辅助以上筑基法而设。辅助之义，一方面是为了解决以上筑基法应当补充的问题，如退符或遇到兴阳、体弱等情况，退符可用“退符八法”，兴阳可用“回阳功”，体弱可用“站桩功”，都能够收到“事半功多”的效果。另一方面是为了保证学习修炼的人，得到较大程度的功效，比如可用“睡功法”增加炼功时间，实在没有炼功时间，睡觉也可以炼功。再一方面比如还想多做一点功夫，增加一些乐趣，打开另外的层次，“服日月炁法”可以做一做。这样功法穿插练习，有时也会增加领悟，早日进入大道之门，修到较高层次。但是也要注意做功夫须要脚踏实地，千万不可

浅尝辄止，三心二意，今天炼这个，还未进入角色，明天又改炼那个，好象猪八戒吃人参果，到末了哪个的滋味也尝不到，这是修炼的大忌。

退符八法

初步修习中华道家筑基功法，在每次做功完毕之后，应当有一定的收功方法。做功之时，道家称为“进火”，因需用心神，而心谓之“火”；收功之时，道家称为“退符”，即用文火封固，以巩固炼功的效果。这里介绍的“退符八法”，是笔者根据传统中华道家的按摩法，结合自己多年的炼功经验，总结出来的八种方法，简便易行，功效奇特。

干沐面

干沐面，又称干洗脸。

两手五指并拢，以先下后上的顺序，搓擦面部，如同洗脸之状。要搓至面部轻微发热，才有效果。

可以达到调畅气血、治疗面瘫、振奋精神、美容驻颜的神奇效验。

连做三十六次。

鸣天鼓

鸣天鼓，天鼓即指耳膜。

两手心捂住耳窍，不使漏炁。以双手十指按于脑后，然后双手食指压住中指，再以食指由中指往下叩脑勺。如果耳膜无损，即可听到“咚咚”如同打鼓的声音。

鸣天鼓可使耳膜得到震动，可以保持耳朵的听力，达到老不耳聋、聋者复聪的奇效。

连做三十六次。

运神目

运神目，两目为神光之所系。

以两手心捂住左右双眼，如果炼功之后两手心发热效果更好。然后以两手心揉动双眼，先由内向外，再由外向内。

可以治疗眼部一切疾病，如近视、远视、散光、沙眼、失明等，见效甚速。

向内向外各做十八次。

叩罗千

叩罗千，罗千即牙齿之神的名字。

按照先腮齿、后门齿的顺序，双齿相叩。一下一下，不可太急。

辅助此功，可以在大小便之时，紧紧叩住牙齿，养成习惯。

能够达到坚固牙齿，老不落齿的功效。

连做三十六次。

扶中岳

扶中岳，中岳即面部中央之鼻。

两手四指均握拳，大拇指放于食指之上。以两手大拇指的外侧，从山根直至鼻翼两端之迎香穴部位，从上到下，依次擦动。

肺开窍于鼻，两手拇指外侧有“少商穴”，属肺经，故用此处。

可以达到增强肺活量、调整呼吸、保持良好嗅觉、防治感冒、治愈鼻炎等奇效。

连做三十六次。

济天一

济天一，天一生水，水属肾，即指腰眼肾脏之部位。

左右手心各捂住左右两腰眼，一上一下搓动两腰眼。最好能够搓到两腰发热。

可以收到温肾壮阳、心肾相交之功效。治愈腿软、膝冷、腰痛、阳虚等症状。尤其腰部受寒或扭伤而痛，即以此法，将热气搓入腰眼之内，即可速愈。

连做三十六次。

揉丹田

揉丹田，即肚脐之部位。此处为人生身受炁之本。

两手相叠，男左女右（即男以左手压右手，女以右手压左手），先以顺时针方向揉动丹田；然后反手男右女左（即男以右手压左手，女以左手压右手），再以逆时针方向揉动丹田。

可以收到调动丹田之炁、增加内炁、治疗肠胃疾病的神效。

顺时针、逆时针各做十八次。

搓涌泉

搓涌泉，即两脚心之涌泉穴。

坐于凳上或床上，以左手心搓右脚心，又以右手心搓左脚心。

可以增强全身内炁、驱寒、明目、排浊、治疗腿软等神效。

左右各做三十六次。

以上退符八法，一定要按照所述顺序依次练习。其中先做面部，是调动全身气血；而后炼耳窍，是因为耳属于肾，肾属水，天一生水，所以从耳窍开始；而后水又生木，所以炼神目；而后木又生火，心为火，开窍于口，故叩罗千；而后火又生土，土又生金，鼻居于面部

之中央属土，肺属金开窍于鼻，所以再做扶中岳。济天一和揉丹田，是为了使五行之气归入丹田之内。直到最后搓涌泉，降浊扬清。所以这些顺序，均是依照五行相生，才能促进全身生炁的开发，符合养生之道。

退符八法，可以在做功之后依次练习，使炁机遍达于周身，作为退符收功；亦可在做功之前，作为进入功态的一种方法，通过对于身体的按摩，使得全身放松，能够很快入静。如果实在无暇做功，仅做此八法，或者在工作劳累之时，或者在睡觉前后，亦可收到养生益智、祛疾延年之神效。盖中华道家之法，往往“事少而功多”，神奇秘验，久习自知。

回阳功

中华道家回阳功，用在初步筑基阶段。静坐之中，或睡眠醒起之时，出现无欲阳举的现象，可用回阳功将其收回，以免散失。如是有了浊念而出现兴阳，则属于浊水源，纵使收回，亦难以保守。

如果修习《伍柳仙宗》之类的功夫，遇到兴阳之时，照例就要运用河车，搬运周天。即是从海底（又称阴晓，即会阴穴）提起，循督脉上升，经背后尾闾、夹脊、玉枕三关，直上泥丸宫；再由泥丸下降，经上鹊桥（天池）、十二重楼、绛宫，直下丹田，谓之一个周天。行功之时，可用数个周天完成。同时又有周天三百六十

五度之说，及二百一十六、一百四十四，用九、用六等数字（此皆比喻，不可死搬硬套）。但是修习上乘大道之人，却认为其方法偏于有为，而失于执着，不合无形大道，故不为上乘之法。其他各派功夫，亦有顺其自然而升降者，不用周天度数；亦有循沿中黄而收摄者，不用运转周天。

回阳之法，道家传有十六字诀，较为简便而且易行。其诀为：“一吸便提，息息归脐，一提便咽，水火相见。”具体做法为：阳生之时，先是吸炁，至会阴穴，然后以微意提摄之，随息归入下丹田（即脐）；同时咽下津液一口，即为水火相见。水，喻为肾阳；火，喻为心意。水火相见，即心肾相交，使水升于上，而火降于下，水经火炼，化为真炁，炁归丹田，还归自身。

丹道喻后天之水（即肾）为坎卦，后天之火（即心）为离卦，水火相见，乃使坎中之一阳，填入离中之一阴，从而使后天坎离，变为先天之乾坤。此即后天返还为先天，成为纯阳之体，乾健之躯。此法可连用数度，直至阳回而止。然后再以文火温养丹田，谓之封固。

其他，亦有专以清静为法门，而令阳生自返者等法。虽然其中方法不同，难以一概而论，但是总要注意贵在自然，不可用意太过，则偏离大道。

睡功法

睡功秘诀

中华道家秘传睡功法诀，笔者整理为：“东首而寝，侧身而眠。如犬之屈，若龙之盘。一手屈肱枕头，一手直摩脐眼。一只脚伸，一只脚蜷。神不外驰，炁自安然。收心下藏丹田，神炁和合成丹。”

此诀大意是说：头靠东方而卧（东方为太阳出升之地，乃是生炁之所），侧着身体而眠。好象犬之屈身而睡（道谚曰：学道不学道，学个狗睡觉），又似龙之盘曲环绕。一手屈臂而枕头，一手直抚于脐眼（丹田）。一只脚伸展（左手屈则右脚伸，右手屈则左脚伸），一只脚蜷回（左手伸则右脚蜷，右手伸则左脚蜷）。神意不可驰逐于外物，炁机自然安定和平。收敛心神含藏于下丹田之中，神与炁自然和合凝聚，结成内丹。

睡功起始，应当先睡心（先收心养静），后睡眼（后闭目入睡）。致虚之极，守静之笃。神炁自然归根，入于丹田之内；呼吸自然绵绵，归于元海之中。此时不必有心调息，而呼吸自会安定；不必用意伏炁，而炁机自然降伏。临醒之时，应当先醒眼（先睁开眼睛），后醒心（后心生知觉）。然后慢慢展转身躯，方可起卧。睡功做到好处，自可入于大静，一念不生，心同虚空。

其后如果能够放下身心，静定一场，还会出现其他良好效验，妙不可言。

以上道家睡功的法诀，不是一般的小法小术可以比拟，乃是主静立极的上乘大道。当初陈希夷（陈抟）祖师留其肉身于西岳华山，蒋青霞真人脱质升举于王屋山中，都是修习睡功得道的古代仙真。

又，上古时代道家传有“宴息法”：每当夜晚之时，耳无所闻，目无所视，口无所言，心无所住，息无所促，形无所动。只留一点元神元炁，相依相偎，如同炉中一点火种相似，绵绵不绝，若有若无。久久纯熟，自可达到“神满不思睡”的境地。所谓妨碍修道之“睡魔”，亦不知不觉自动消失。

陈抟老祖传有睡功秘诀三十二字，名曰“蛰龙法”。其诀曰：“龙归元海，阳潜于阴。人曰蛰龙，我却蛰心。默藏其用，息之深深。白云上卧，世无知音。”吕纯阳祖师曾为之题诗云：“高枕终南万虑空，睡仙常卧白云中。梦魂暗入阴阳窍，呼吸潜施造化功。真诀谁知藏混沌，道人先要学痴聋。华山处士留眠法，今与倡明醒众公。”修习中华道家睡功的同志们，当由此参悟之。

（原出《大成捷要》，笔者编译）

蛰龙秘诀

据说此法为陈抟老祖所传。诀曰：“道在守本命，

真火暖外肾。回光内视，神住丹田。”

其法先向左边侧身而卧，左手托腮，右手握住外肾。左腿全屈，右手半屈半伸。心神凝定于下丹田之中，默数呼吸出入数，共数三百六十息。心息相依，神勿外驰，绵绵密密，不即不离。数过三百六十息，够一周天之数。之后正身仰卧，两手握住外肾，着力往前，挣十二下，两腿往前用力伸。然后闭炁腾身，玉枕、脚跟和手掌着床，其他部位悬空，闭一口炁腾一次，连续腾身三次，而后还虚养静。

再向右边侧身，照前行功三百六十息，够一周天之数。仍旧正身仰卧，两手握住外肾，照前行功，着力十二下，向上闭息腾空三次，还虚养静。

最后，侧身用手抱住肾囊，神蛰下田，若存若亡。一念不生，主静立极，先存后忘，入于混沌。

此种睡功法，比较适合老年人练习。运用得宜，则外肾温暖，而阳炁再生。以后睡眠醒来之时，便有一阳初动的景象发生，此时应当用采取外药的功夫和炼精化炁的口诀，再用“睡功秘诀”继续温养。临近天明之时，再照以上方法行功数息，最后还虚养静。至此，则一宿之功完毕。

（原出《大成捷要》，笔者编译）

夜卧法

凡当睡卧之时，先展开手足仰卧，然后存思五脏。

之后存想天尊在黄庭（心下肾上）之中，凝神端坐，放大光明，辉映十方。

当此之时，忘却身心，一念不动，留意内观。思悟自己初生之神，如何湛然清彻。开始感觉神思昏沉，渐渐而入，忽然觉得心地豁朗，神清炁宁，日月光明，双双照于中宫之内，内外俱通。所存天尊形象，分明端坐，更无一点尘俗气氛，如登仙乐妙境。更见种种奇异神化之景，却不可动意随想，恐怕心神游荡，妨害功修。仍然日日行此道法，涵养本性。

行功日久，清虚朗彻，如在仙境，此系本性光明，神光发现。功入妙景，可以倏忽之间，而至万里。初有所见之时，须要把定身心，否则心神不定，恐成癫疾。

（原出《道藏·灵宝无量度人上经大法》，笔者编译）

侧卧——希夷睡

左侧而卧，屈其左臂。以左手心垫于面部下方，张开虎口，左耳安于大拇指和食指开空之处，以使耳窍通炁。头脊保持正直，舌顶上腭。屈其左腿到达腹部，泰然安贴于床褥之上，右腿伸直，放于左腿之侧。以右手心贴放于肚脐之上，而凝神于脐内丹田。

此时存想吾之身体，如同水晶一般透明。而又好象安睡于平静无波之水面之上，下面空洞无底。同时又存想一身被褥尽都化为白炁，如同鸡卵一般，而我蛰藏其

中，得大自在。

(原出《天仙道戒忌须知》，笔者编译)

仰卧——环阳睡

仰面安睡，两手握固（握固即屈大拇指以其余四指攥住，如同新生婴儿握拳之状），直伸两臂，往外八字放开；两腿同样八字放开，而于开处各离肾囊一二寸许。

闭目内视，舌顶上腭，敛藏心意，调息入静。此时存想氤氲之炁，如云似雾，环绕于一身内外。心意凝定于中宫之内，若存若亡，绵绵不绝。神意观照于腰背褥下，如若无物无底之状。不可过于着意，周身放松，稍有照顾即可。

(原出《天仙道戒忌须知》，笔者编译)

站桩法

站桩一道，流传已久。在我国最古老的医学文献《黄帝内经》中，就有“独立守神，肌肉若一”的描述，说明早在远古时代即已出现。另据《金莲正宗记》卷四记载：道教祖师“全真七子”之一的王玉阳，为了修炼大道，“偏翘一足，独立者九年，东临大海，未尝昏睡，人呼为‘铁脚先生’。丘祖赞之曰：‘九夏迎阳立，三冬抱雪眠。’如此炼形九年，而入于大妙。”于此可见，站

桩也是道家修炼的一种方式。

这里把内家拳的一种站桩修炼法——混元桩，介绍于此，以供志心修为者习之。

站桩之前，须做好全身放松的一些准备工作。不可穿太紧的衣服，腰带要松一松。不宜穿高跟鞋，鞋带也不可系得太紧。这样才有利于血脉的流通，保证炼功的效果。

首先两脚开立，与肩同宽，双膝微屈，臀部后坐，双手自然下垂，放于体侧，目视前方，似看非看，头直项竖，身形中正，呼吸自然，全身放松。如此站立片刻，凝神定意，排除杂念。

然后两手抬至胸前，抱起撑圆，五指张开，十指相对，手心向内，似抱两球，呈臂半圆、腋半虚的姿势，手掌距胸约八寸，两手相距一尺左右，松肩横肘，小腹微圆。头顶如绳吊系，以振奋精神；两目微睁，目视前方，以蓄养精力；肩部稍往后张，使心胸开阔，有利于增加肺活量 and 精神的舒放；全身放松，有利于周身气血通畅运行。

如此站立，少则几秒钟，多至一分钟，即会感觉四肢全身，有麻、热、胀、沉等不同程度的感觉，说明气血已达身体之梢部，是气行全身的标志。

收功时，慢慢伸直两腿，缓缓放下双手，就会感到双手更加发沉发胀。如此原地休息一会儿，待全身的酸胀反应消失之后，全身松快，再散散步即可。

王芗斋先生述及站桩时说：“习时须首先将全身之间架，配备安排妥当，内清虚而外脱化，松和自然，头直、目正、身端、项竖、神庄、力均、气息平静、意念放大、发挺腰松，周身关节似有微屈之意，扫除万虑，默对长空，内念不外游，外缘不内侵，以神光朗照颠顶，虚灵独存，浑身毛发有长伸直竖之势，周身内外，舒适挺拔。自身觉如云端宝树，上有绳吊系，下有木支撑，其悠扬相依之神情，喻曰空气浴殊近相似也。然后再体会自身肌肉细胞动荡之情态。锻炼有得，自然为正常运动。夫所谓正常者，即合乎改造生理之要道，能使贫血者，可以增血；血压高者，能使其下降而达于正常。盖因无论如何运动，都不可使心脏跳动失于常态。然在精神方面，须视此身如大冶洪炉，无物不在陶溶中。但须觉察各项细胞为自然同时工作，不得有丝毫勉强，更不许有幻象。如依上述之锻炼，则身体之筋肉不炼而自炼，神经不养而自养，周身舒畅，气质亦随之而逐渐变化。其本能之自然力，由内而外，自不难渐渐发达。然切记身心切不可用力，否则稍有注血便失松和，不松则气滞而力板，意停而神断，全体皆非矣。……只要呼吸一失常态，或横膈膜略一发紧，便是错处，愿学者宜慎行之，万勿忽视。”

开始站桩，由于两臂抬起的不适应，会出现“假疲劳”的现象，即肩酸、臂胀、腿抖、身晃等感觉。须知这是正常现象，是桩功必经的一个阶段。一般来说，坚

持天天站桩，十天左右即可自动消失。这时再站，不仅不觉其累，反而有舒适之感，站完之后精力旺盛，犹如睡足觉早晨刚起床一样。此时方才进入站桩正轨，说明体质已明显增强。从此兴趣倍增，接着站下去，就能够进入“忘我”状态，如《清静经》所言：“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。”如此则可使身心得到极大休歇，身不炼而自炼，性不养而自养，宿疾不治而愈，生活充满信心。王选杰老师说：“久炼此功，可收到精神充沛、气贯周身和力量浑厚之效，这就是所谓神元、气元、力元的混元之体，所以此桩法名为混元桩。”

站桩时间，可安排于早晚，白天有暇也可以站，一般每次保持在半个小时以内为好。开始不适应，可站五分钟至十几分钟，待“假疲劳”的阶段过去之后，增加为十几分钟至半个小时，坚持下去，即可达到去病健身、养性延命之效。

站桩功法简便易行，费时少而收效大，有病去病，无病强体，而且没有副作用，更不会出现偏差。实践证明，站桩对于慢性风湿或类风湿性关节炎、筋骨疼痛、四肢麻木、头晕目眩、慢性气管炎、慢性肠胃炎、慢性肝炎、半身不遂、脑血栓、高血压、心脏病、神经衰弱、头痛、失眠、多梦、癌肿瘤、脂肪瘤、骨质增生、腰肌劳损等等疾患，都有明显疗效。要在学者坚持站桩锻炼，久则自知，非站无以得之。吕祖《指玄篇》曰：

“此事本然无大巧，只争逐日用功多。”

站桩应该注意以下几点：

1. 站桩时闭眼，容易站不稳。要双目微睁，目视前方，这样不仅可以去昏沉，亦可疗目疾。

2. 当腿部肌肉颤动或身体发生摇摆时，注意控制，以免前倾后倒，影响炼功效果。

3. 站桩前不宜饮酒，饮酒后不宜站桩。

4. 饭饱之后，休息半个小时，才可站桩。空腹亦不可站桩。

5. 大悲、大怒、情绪波动之时，不宜站桩。

6. 过度疲劳不宜站桩。

7. 女子月经期间，如有不适反应，不宜站桩。

8. 失眠者上床前站一会，可以睡个好觉，但时间不可太长，否则引起兴奋，更加难以入睡。

站桩之道，不加任何意守，不讲丹田呼吸，不论时间方位，不拘场地。因此不同于一般的气功，倒很符合中华道家“清静无为，抱元守中”的修养功夫。《太上赤文古洞经》曰：“有动之动，出于无动；有为之为，出于无为。”《阴符经》曰：“自然之道静。”站桩遵循自然之道，使人的身心在静中自然得到调养。久而久之，就能体会到《庄子》所言“形全精复，与天为一”的“大妙”境界，就会明白站桩是合乎大道的。笃好修为之士，或可由此而悟出道中三昧。

服日月炁法

其 一

虽已得道为真，犹故服之。直存心中有日，象大如钱，在心中赤色，有九芒，从心中上出喉至齿间，即回环胃中。如此良久，临目存见心中、胃中分明。讫乃吐气，吐气毕，嗽液三十九过止。一日三为之，日出时、食时、午时。行之一年，疾病除；五年，身有光彩；十八年得道成真，日中行无影，辟百邪千灾之气。

常存日在心，月在泥丸中。昼服日芒，夜服月芒。

服月芒法，如服日法。存月有十芒，白色，从脑中下入喉，芒亦至齿，而咽入胃。

一云日芒常服，月芒从月一日至十五日已前服，十五日已后不服。谓十五日以后，月减光芒，损天气，故言止也。

又云月一日至十五日以前服日，十六日至月终服月也。

此法大意为：

虽然已经得到修道的真实效验，还应该象从前修炼一样，服食日月光华。只要存想心中有红日一轮，形状大小如同铜钱（即古代外圆内方的铜钱），在心里面有九道光芒，其光从心中上出于喉直至牙齿，而回环于胃

中。这样很久之后，眼见在心中、胃中，分明可见。炼完之后，就吐出浊气，吐气完了之后，嗽咽津液三十九次而止。一天需要练习三次，在日出之时、吃饭之时和中午时候。练习一年，可以除去病疾；五年之后，身体肌肤就有光彩；十八年之后，可以得道成真，太阳下面行走没有影子，辟除一切百邪千灾之气。

经常存想太阳在心中，月亮在泥丸（大脑）之中。白天服太阳的光芒，夜间服月亮的光芒。

服月亮光芒的方法，和服太阳光芒的方法相同。存想月亮有十道光芒，白色，从大脑直下入于咽喉，光芒也至于牙齿，再咽入于胃。

还有一种说法：太阳的光芒常常服用，月亮的光芒在初一至十五以前服用，十五以后不用。说是十五以后，月亮逐渐减少光芒，天气有损，所以应当停止。

又有一种说法：初一到十五以前服用太阳光芒，十六至月终服用月亮光芒。

（原出《道藏》，笔者编译）

其 二

太阳之精，太阴（月亮）之华，二炁互相交融，才能化育万物。古代仙真有的专习采咽日精月华，久久服之可以登真。此法向为道家秘传，世人罕知。如果有心学修此法，一定要有坚定的志向，再加持之以恒的修

习，才能得到成功。

凡是行功内修之人，自从最初下功，乃至功夫深入，无论闲忙，不可间断。所以要行采咽之功，乃是采取日精月华，补益吾身凿丧之精炁神三宝，使阴浊之气逐渐消除，清灵之炁日渐增长，百病不生，而仙道可成。

采取日精之法，在朔日（即初一）。所谓月初之交，其炁正新，可取日精；采取月华之法，在望日（即十五），所谓金水盈满，其炁正旺，可取月华。如果朔望之日，遇到阴天雨雪，或者有事耽误，则朔外用初二、初三日，望外用十六、十七日，还可以弥补回来。如果错过以上六日，则是日昃月亏，其炁虚弱，而不足以采取。

朔日采取日精，应当在寅、卯二时。站于高处，默对日轮。调匀鼻息，细吸光华，令其满于一口，闭息凝神，徐徐咽下。以意随之，送下入于中宫，此为一咽。如此练习，共为七咽。然后静养片时，再作收功。功毕之后，照常做事，皆无妨碍。

望日采取月华，亦如以上之法。应当在戌、亥二时，采吞七咽。

以上两法借天地自然之造化，以为修真之径路。乃为修炼之妙法，精进修持，必有妙景。

（原出抄本道书，笔者编译）

中华道家三元修炼法要

内丹修炼法要

地元神丹法要

内丹修炼法要

天元大丹法要

天元丹法，又称“清静功夫”或“清修功夫”。此派丹法，以王重阳所创之全真派为主要代表，又称“北宗”。

天元丹法，乃由性功入手，以性摄命，主于清静，乃为筑基之法。这种修炼形式，由于自己较易掌握，而且流弊较少，所以流传很广。修习中华道家丹法的人，以此法门为最多。道教内部的全真派道士，几乎都是提倡此种修炼功夫。

天元丹法，一步有一步之层次，一步有一步之效验。最初从筑基开始，经过炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道等过程，才能最终完成，达到天人合一、身外有

身的高层次。

清静功夫做到一定程度，有一点玄机须要特别注意，就是不可执着肉体在腔子里面摸索，许多人功夫做到这里往往出现停滞状态。初步入手的功夫，在炼精化炁之前，是在身体内部进行锻炼。逐渐往上的层次，就要跳出肉体腔子从事修证。

因为天元丹法，以自身属阴，要从虚空之中采取先天清阳之炁，以点化自身阴质，炼成纯阳之体，才能凝结大丹，成就大道。因此清修功夫，以自身和体外虚空为一阴阳。丹诀曰：“先天一炁，自虚无中来。”此乃清修丹法之真正口诀。这句话丹经多有引述，若未经过真实修证则不易知，一般人往往忽略过去，难究其中深义。

从前的修炼祖师，在此方面多有诫示。如钟离老祖曾言：“一身四大皆属阴，莫把阴精里边寻。”已然说明，肉体本身皆属一团阴气，不可在腔子里面摸索用功。因为修炼用的是阳炁，要出阳神。若在肉体里面摸索用功，最终只能出阴神。有人不明此理，妄言清修出阴神，其实是不明清修真义，自误误人！

除了依照筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道的阶次渐修之外，清静功夫还有顿修法门，可以直入先天，了证道果。但是渐修法门和顿修法门，二者之间并无严格的界限，渐修进展到一定程度会发生顿变，顿修也是有一层层渐进的变化。但是顿修法门，须

要根基深厚者方可悟入，或者命功完成之后而可知，不宜躐等而求之。

以上所谈，已将清修功夫的深层要点披露无遗。如果感到似懂非懂，那证明功夫不到，功夫到处，自然省悟。

早期中华道家天元丹法，直截了当，简易圆融，并没有严格划分段落。试看《庄子·在宥篇》之中广成子教诲轩辕黄帝的一段话，可知其法大要。唐代以后的修炼家为了方便说法起见，分为筑基炼己、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道等五大阶次。

人元金丹法要

人元丹法，又称“阴阳功夫”。此派丹法以张紫阳所创之阴阳派为主要代表，又称“南宗”。

人元丹法，乃由命功入手，以命涵性，主于阴阳，乃为筑基之法。真正的人元丹法，是就人身而说法。“阴阳”之义，是指人体身中的“阴阳窍”，即体内阴阳二炁沟通之妙窍。非指身外之阴阳，非指男女。

由于传统丹法之中，口诀相传的隐秘性，又因过去的修炼家为了让人明白，用了许多人道阴阳的比喻，将体内之阴阳，喻为夫妻，以明内修之道。如“交媾”、“洞房”、“东家郎西家女”、“花心酒色”等等，极易为人误解，造成人元丹法正道与旁门混杂，令人真假难

辨，多遭诤议。

更有人打着所谓道家真传的假招牌，将“三峰采战之术”和“房中术”曲解为南宗丹法，骗人钱财，勾引女色，行下流方术，败坏大道，以致伪道横行，伪道书乱世，其手段之卑劣，令人发指，实乃荒谬之极！

古往今来的真正修炼家，对此邪术多有指斥，如今我们弘扬正道，更应对此问题要有清醒认识。

张三丰真人云：“夫天上地下，乾坤坎离、男女内外炉鼎，喻吾一身之内外阴阳而言，并无男女等相。古仙云：‘凡有所相，皆是虚妄。’还丹本无质，至哉斯言尽矣。世间学好的人，必不为损人利己之事。宇宙间男女所赖以生而不死者，惟此一点阳精而已。岂有学仙的人，采女人之精而利己之身哉！比与世之杀人者，有何异焉？又先圣言彼家男女，两家两国，及内外炉鼎等说，若人不得正传，其不错认者几希矣。”三丰真人以此明白警世之语，唤醒后人，我们岂可错认路径，以男女交媾为人元之道耶！是以玻璃而充美玉，何其谬哉！其他祖师批判此处甚多，兹不一一列举。

有人妄言清修只能出阴神，双修才能出阳神，是诡传丹道，自误误人，学道之人，不可盲信。试看借用女子作为炉鼎，妄图修功之人，结果只能是伤精败炁、自毁福慧，即为明证！

还有一种方法，就是夫妻双修，亦与丹法有一定关系。在古代确有夫妇双修的方法，如周时的萧史、弄

玉，晋时之樊翹夫人、刘纲，吴彩鸾、文箫等夫妇，乃至金代马丹阳、孙不二夫妇，皆为其中之研究者，道门称为“神仙眷属”，传为佳话。但是决非世俗男女一般，行两性交媾之术，乃是夫妻二人同心同德，清心寡欲，共证大道，岂是平常男女所可望其项背耶！

夫妇双修之法，与凡间夫妇绝对不同，如果不是双方具备严格条件，即不能实行。这个条件，就是必须男子做到阳关止闭、女子做到斩断赤龙，然后才能双修双证。丹经中有“妇人不结婴”的说法，“不结婴”的意思，就是不怀孕。所以能够达到不怀孕的地步，因为这时妇人的月经已经炼断而不来，男子之阳关已经闭塞而不漏。不符合这种条件，则属伪道。

所以必须夫妇双方，都在天元丹法达到相当程度，然后方有条件施行双修。

再者人元丹法，在同类异性而言，还有一着妙用，就是藉此炼性。但是必须清修功夫达到一定程度才行，否则就有性命之厄。犹如刘长生真人修习天元丹法之后，又做了一段炼性功夫。按照《七真传》的记载，全真派七真祖师之一的刘长生真人，由于修炼清静丹法，已经接近成功，但是由于未曾结婚，总觉色心难灭，于是借鉴许真君二徒张世千、张世万的典故（据传许旌阳真君收徒甚众，以法考验，独有张世千、张世万二兄弟见色不动，询之乃在“红灯区”浪荡已久，所以淫心已消，后二人均成丹道），遂入勾栏院中，每日与众妓厮

混，进行炼性的功夫，但绝不行男女苟且之事，从此达到心中无色的境地。据说他在炼性功成之后达到的效验，能够在大腿上炖开水，在肚皮上烙大饼。证明已经火候精纯，真阳充足，清静法身，一尘不染。因此被奉为“插花真人”。

但是，刘长生真人入院炼性之事，在今日看来实不足为训。因为时代不同，所以不可胶柱鼓瑟。而且人元炼性之法，也不是一件好耍的事情，就象刘长生真人清修功夫已经做到相当程度，所以不会有倒丹之虞，一般人怎可轻易尝试，拿自己的生命去开玩笑！弄不好就如张三丰真人所说：“急水滩头挽不住船。”功夫一时松懈，则前功尽弃，大丹未成，又添重重魔障，何苦来着？躲避尚来不及，怎可引火烧身？反而不如堂堂正正地结婚之后，以后再去修炼来得现实，但是这样男女之事必不可免，应当注意保留丹道的资本。再者人元炼己之法，首先是为了保护命宝，据人元丹经所言是“神交体不交”、“男不宽衣，女不解带”，可见绝非男女苟且之“房中术”，有人偏偏将人元丹法解为性交之术，是属下等伪道！如果独自一人，专做清静功夫，更无妨碍，免得屋上架屋，徒惹麻烦。

至于身内阴阳一窍，即是张紫阳真人在《金丹四百字》自序中所言：“须知夫身中一窍，名曰玄牝。此窍者，非心、非肾、非口、非鼻、非脾胃、非谷道、非膀胱、非丹田、非泥丸，人能知此一窍，则冬至在此矣，

药物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，结胎亦在此矣，脱体亦在此矣。夫此一窍，亦无边旁，更无内外，乃神炁之根，虚无之谷。即在身中求之，不可求于他也。此之一窍，不可以私意揣度，是必心传口授，苟或不尔，皆妄为矣。”

其实南北二宗，皆自称直承于钟吕法脉，即钟离权、吕洞宾师徒所倡之“钟吕金丹道”源流。而且南北二宗，皆尊吕洞宾为共同宗祖。由此可证南北丹法，乃为同一渊源。

实际上两种丹法，仅在筑基炼己之法，性功入手与命功入手有所不同，究其原理，乃为一道。无论从性功入手，还是从命功入手，皆是为了培补自身精炁神三宝之亏损。筑基炼己以上的功夫，即炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道等，天元和人元皆都相同。

五步功夫法要

天元丹法和人元丹法，除筑基法略有不同之外。其他修炼阶次均都相同，今略释如下：

筑基炼己

筑基炼己阶段，是修炼内丹入手之功。天元丹法，由性功入手，以性养命，是清静之法；人元丹法，由命功入手，以命涵性，是接命之法。天元丹法称为“筑

基”，人元丹法称为“炼己”，其实均为筑基之义。此步功夫如同盖房子打地基的阶段，故称“筑基”；还有一种说法，筑基的作用是为了使身体坚固。因而筑基是一切修炼的基础工作，对于修炼的成功直接起到决定性作用。筑基的程度越深，往上修炼的层次也就越高。

此步功夫的方法一般包括止念、入静、聚性、回光、独立、调息、吐纳、咽津、导引等等，因为老师传授不同而略有差异。

筑基的作用，一是为了收心求静，一是为是为了补足精炁神三宝之亏损，为修炼成丹作好药物方面的准备工作。而且可以初步达到祛病健体、调和身心、延年益寿之效果，享受现实的人生。

筑基的目的，是在补足亏损之后，达到“精满不思欲，炁满不思食，神满不思睡。”

亦有将炼精化炁称为筑基的说法，更为上乘。

炼精化炁

炼精化炁（女丹称为炼经化炁），是将自身阳精化为阳炁，通过周天火候运行任督二脉，采入丹田，使得神炁合一，又称“小周天”。此步功夫主要针对中老年人说法，补足后天亏损，达到返老还童、恢复青春的目的。此步功夫完成之后，即可返还到16岁时的童体状态。如果是童子之体，则无需此步功夫。

炼精化炁之炼“精”，并非指精液之精。丹书云：“其精不是后天精”，乃为先天真一之元精。如果执着后天有形之精，当作炼丹的药物，加足火力拚命地死炼，用火越多，则越是不能炼化。因为有形之精，根本不可能化炁？泄漏出去尚是小事，就怕死死收在里面，不放它出来，又无法使之化炁上升。浊精与火力混作一团，搅闹得身心不得安宁，反而易出毛病。因此炼精化炁，须是先天无形之精，方有成丹之妙用。

炼炁化神

炼炁化神，是在返还童体之后，周身关窍进一步打开，经脉俱通，又称为“大周天”。此时人身之炁进一步与天地之炁相合，天人感应，而后采取太虚中先天之一炁，配合自己元神而修炼之。使得神炁转结，结胎于中下二田之间，和合凝集，结为大丹。丹书云：“金丹一粒吞入腹，始知我命不由天。”此时内丹成就，可证肉体长生。性命合一，进入混沌，如同胞胎婴儿，称为返童还婴。

炼炁化神之炼“炁”之功，此炁乃先天之“炁”，不可执着于后天之“气”上面。倘若执着于后天呼吸之气，努力在身体内部搬运升降，则功夫愈勤，而呼吸愈难降伏。如果以呼吸之炁引入体内，充为内炁，又不能做到神炁合一，心息两忘，这种“内”气没有出路，很

容易凝结在身上，死作一团，成为痞块，或者发生无名肿毒，反而伤身。所以不得师传实授，自以为是，盲修瞎炼，难免误入魔道，不可不慎。

炼神还虚

经过炼精化炁的阶段之后，即由肉体修炼（又称仙功）转入精神修炼（又称道功），进一步涵养本命元神，使其归于虚无，又谓之“真空炼形”。此时回到如同胎儿在母亲腹中的混沌状态，是为返婴还虚。此步功夫，已是元神出窍，谓之“出神”。

炼神还虚，是炼“神”之功。这里的“神”，乃为不神之神。神即是火，火即是神。到此不神之神地步，已然无“火”可言。炼神与止火，名虽为二，其实为一，故不可再用火。

炼虚合道

炼虚合道，又称“粉碎虚空”。进一步将先天虚无之元神，合于遍布万化、无所不在之大道，出现“百千万亿化身”。即《庄子》所云：“上与宇宙同体”。此时形神俱妙，与道合真，打破有形有象之胎元生命，回到“父母未生前，五行不到处”的超越境地。可谓返虚合道，功成道备。

炼虚合道，是还“虚”之功。又曰“合道”，此时

已经无所谓“炼”了。生道合一，是为合道。既已合道，名为得道。

在时间上，又有百日筑基、七日过关、十月胎养、三年乳哺、九年面壁的说法。其实以上段落和时间之划分，都很勉强，因而不可执为定法，刻意分别。张三丰祖师在《玄机直讲》中说：“一刻之中，亦有炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚之功夫在内，不独十月然也。”真正上层功夫，本来无所谓段落之划分。一刻之中，是如此做法，一年一月一日一时之中，同样也是如此做法。所以不可拘泥于时间上的分段，只求一步一个脚印，逐次验证丹道上的功夫，即为正确。

总之，一部修炼大法，不宜死板追求，应当遵循自然，方为上乘之法。不过，古人所划分之筑基炼己、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道等等步骤，可以为一般人说法，以便于清楚认识。

地元神丹法要

地元丹法，又称“外丹烧炼”。是以炉鼎等器皿，配合天象地理，烧炼金石草木，成为丹药，此种丹药名为“外丹”。这种丹法共有两种：

一种是“黄白术”，又称“点金术”。需要采集各种矿物质，进行烧炼，通过“丹头”点化，炼出黄金白银，以充道资。道谚曰：“无财不养道”，此种方法乃为古代修炼家所用。

一种是地元丹药，专供服食之用。这种经过各道秘传工序，配合天时地理，烧炼成功的外丹，可以内服。作用在于点化自身阴质，变化为纯阳之体，脱胎换骨，以成道果。这种丹药，才是真正道家修炼所用的外丹。

比较而言，黄白术容易炼成，而地元神

丹很难成功。在中华道家说法，还要看每个人的缘分与福分。明代之时，沈万三夫妇二人，供养张三丰修道，以后三丰真人传道于沈万三，沈万三在南京烧炼黄白术成功，人们皆传说其家中有聚宝盆；可是天元神丹，则只有张三丰真人在云南进行炼制，沈万三却不会炼。明清两个朝代，会炼黄白术的，据载常有这样的人；会炼地元神丹的，则隐而不闻。

现代科学界承认，中华道家外丹是中国化学的先驱。但是由于外丹活动的隐秘保守，虽然世间流传外丹经典很多，但是许多书中的名词均用隐语秘记，比较内丹经书尤其难懂，至今很多隐语无法破译。得到真传的人，从来甚为罕见，以至其术日晦，现今几乎绝传。

现在传统中医所用的丹药，即与外丹直接相关。历史上精于医术的著名高道，他们多擅长炼制外丹，如葛洪、陶弘景、孙思邈、张景岳等人。有的外丹中医还在继续使用。

外丹之中，也有三元丹法的说法。天元，是指天然的矿物即是丹药，无需烧炼，可以直接服食。地元，是指运用金石草木，经过烧炼而成的丹药，这是外丹的中心内容。人元，是指有些药材取自人身，这里和中医有密切的联系。

又有一种说法，是指炼丹一两年之后，外丹烧炼做成的丹药，只能作为丹头，点化之用，还不能直接服用，称为“地元”。由此地元丹药，再进一步烧炼下去，

炼满九年或十二年，完全没有毒性，此时称为“天元神丹”，可以服食。

作为外丹的经典著作，主要有《龙虎经》、《周易参同契》、晋许真君《石函记》，吴猛《铜符铁券文》，宋张紫阳《浮黎鼻祖《金药秘诀》序》，范文正公所传《渔庄录》，白紫清《地元真诀》等数种。

以上外丹书中，有的简而易明，有的费而难猜。如《参同契》与《龙虎经》两种，可以相互作个比较：

《参同契》云：“乾坤者易之门户，众卦之父母。”《龙虎经》云：“神室者丹之枢纽，众石之父母。”

《参同契》云：“天地设位，而易行乎其中矣。”《龙虎经》云：“神室设位，变化在乎其中矣。”

《参同契》云：“易者象也，悬象著明，莫大乎日月。”《龙虎经》云：“金火者铅也，丹砂著明，莫大乎金火。”

《参同契》云：“天地媾其精，日月相掸持。”《龙虎经》云：“神室炼其精，金火相运推。”

《参同契》云：“知白守黑，神明自来。”《龙虎经》云：“炼银于铅，神物自主。”

《参同契》云：“仿佛太渊，乍沉乍浮。”《龙虎经》云：“灰池炎灼，铅沉银浮。”

根据以上举例，同类相比，可以看出，《参同契》是借周易卦象以明丹道，其理密而隐晦；《龙虎经》是专门讲述外丹所用神室，直指银铅，其义简而易明。

外丹烧炼在历史上有一大疑案，容易为人们误解。不能因为过去有的皇帝服用外丹而夭寿，就把这种罪过归咎于外丹本身，武断地否定外丹，甚至认为外丹是骗人的东西。历史上曾经烧炼外丹的古代仙真，他们都很长寿，如葛洪 81 岁、许旌阳 136 岁等，陈撄宁尚有九十岁高龄，均可证明。古人留下的许多外丹著作，记录了他们烧炼外丹的过程，因为中华道家自古以来师徒相传的隐秘性，书中许多术语的真实含义今人难以破译，所以无法读懂，更不宜妄下结论。须知服用外丹，自身必须具备一定的修炼工夫，才能消化得了，否则欲利反弊。古来炼制外丹的祖师从来注重内外兼修，并非只修外丹。比如泥做的盆，须经过火煅之后，变得坚固，然后可以盛水无妨。如果还是泥巴盆，盛水之后盆也难保。这就说明未经修炼的人身，如果服用外丹，弄不好自身难保，其过安在外丹耶！吕祖曾言：“不道未曾经水火，无常一旦临君身。”就已警告那些仅凭服用外丹希图长生的人们，未经水火的锻炼是有生命危险的。过去的封建帝王服用外丹冀求长生，其目的是为了企图永久性地骄奢淫逸，他们的身体早已被酒色掏空，根本失去修道的资格，再去服用外丹，当然只会伤身折寿。

外丹上面有许多名词，后来流入内丹。比如黄芽、白雪，本来都是外丹书上的专名，后成为内丹的比喻。如：

浮黎鼻祖《金药秘诀》第七章云：“紫粉如霜，黄

芽满室。”

许真君《石函记·药母论》云：“一鼎丹砂可服食，久服回阳能换骨，回阳换骨作真仙，须是神符并白雪，大哉神符真白雪，返魂再生活徐甲。”

又《石函记·神室圆明论》云：“颗颗粒粒真珠红，红英紫脉生金公，金公水土相并合，炼就黄芽成白雪。紫砂红粉乱飘飘，乱飘飘兮青龙膏。红粉少，白虎老，炼就龙膏并虎脑。长生殿上如意宝，黄金万两何足道，能点汞翁永不老。”

试看以上所用的名词，有紫粉、黄芽、丹砂、神符、白雪、红英、紫脉、金公、紫砂、红粉、青龙膏、白虎、虎脑等等，这些名词都是外丹炉火之中炼出的真实物质，是看得见摸得着的东西。最后炼成的结晶，叫做金丹。

后来的修炼家不明内丹真传，或者虽然得到内丹真传，又要保守秘密，不敢公开。于是将外丹上面许多名词，引入内丹。本来内丹是由身体内部的精炁神凝结而成，遂附会于外丹，也称为金丹。以后三元丹法的学术体系形成之后，才将天元丹法修成的内丹称为大丹，地元丹法修成的外丹称为神丹，人元丹法修成的内丹叫做金丹，以示区别。

在两部最为有名的丹道著作《参同契》和《悟真篇》之中，均借用外丹术语，以说明内丹的道理。

《参同契》一书，前面已说明，其中有外丹，亦有

内丹。如《参同契》云：“太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因。”太阳流珠，即是指自己身上之炁，又称己汞，因其如汞易飞。根据《参同契》的本意，乃是因为己汞难炼，“常欲去人”，所以要采“金华”，以炼己汞。以防其散逸，大丹可成。譬如烧炼地元丹药，因为生朱砂见火容易飞走，所以要用铅炁制伏汞砂，然后朱砂与铅配合凝聚，则朱砂不会飞走。这里即是用外丹之道，以说内丹之理。

《悟真篇》一书，亦有借外丹以说内丹的地方。如《悟真篇》云“铅遇癸生”、“金逢望远”、“送归土釜”、“厮配流珠”，以及“潭底日红”，“山头月白”、“地魄擒汞”、“天魂制金”等语，都是属于外丹之事。

附：地元神丹修炼引述

笔者按：此处所引材料，取自《仙道月报》民国二十八年（一九三九年）第八期所载《三元一贯丹法英文演讲录直译》一文。括号内批注为陈撄宁所加。

地元之法，即是天元路程之进阶（笔者按：此处所用地元、天元，均指外丹而言），所谓道家点石成金之术是也。其中并包含化学的及冶金的方法。

欲习此术，须得一清静隐僻之所，又须炉鼎药材皆备，如铅矿砂、白银、汞氧化合物、水银、硫磺、砒石等，其主要就是黑铅。当其熔化到相当程度时，铅中即

发出一种吸力，以收摄空中之先天炁。此先天炁又能从铅传到银，再由银传到朱砂、水银上面，如此转接下去，直到水银成粉。此粉名曰死汞，其效力能将贱金类如铁铜等，在熔化时变为真银。再用手术将此死汞粉提炼，到后来产生另一种物质，是为圣丹。此丹能点化贱金类，变为黄金。再将圣丹制成一种金色的透明之粉，而灵丹出矣。此灵丹能点化瓦砾或任何金类成黄金，并可作仙药服食之用，延长吾人之寿命。

到此时期，地元功夫，可谓完毕。

在修炼此种法门之历程中，学者须忍受极大之艰苦。即如守丹炉、看火候，昼夜不歇，且须立定某一地点，注视池中变化之景象。经过一年至两年之久，方能有所成就。（按外丹炉火功夫，不是自己一个人所能动手，就因为有这么许多困难。）

今者吾将论及天元矣。

其方法之进行，在动作上固甚简单，而其需要之条件，则极为复杂。所特别顾虑者，即是丹台座落之位置，是否合于风水。且须建筑一所合用之房屋，将各样器皿并陈列之物，悬挂或安排于屋内各处。其中最贵重者，即是精密制造之“神室”。此神室乃用地元点化之黄金所做成。世上普通黄金，不能用以制造神室，因其难得满意之结果也。神室形状大小，如一鸡卵，分为两半，半为阴而半为阳，用时合在一处。

所需水则取之于器皿，此器名曰“方诸”，即是凹

形之大蚌壳。于中秋月夜，从前半夜九点钟露置于月光之下，至后半夜一点钟止。每一年中仅此一夜可用，且此夜必须晴朗，若遇阴暗天气，则方诸器内不能凝结成水也。（按假使方诸器无机会得水时，尚有其他变通之法。）

天元所用之火，则取之于日光。以凸面透光水晶置于神室之上，每当晴天，从上午十一点到下午一点，由太阳中吸聚热力。连续不断行之，历九年至十年而不休息，一种光华灿烂之朱粉，遂无中生有于神室之内，此粉名曰“神丹”，乃天元之成绩也。

此种神丹，是纯粹先天炁凝结成形者，无论何人，服此丹少许，立刻体质改变，肉身化炁，如此则肉体之灵性和宇宙本体合而为一，学道者最高之造诣已达矣。

（攸宁按：谈及此种法门，世人不能相信者颇多，然彼等实亦无他法以代替此法，仅知束手待毙而已。）

总之，天元、地元、人元三种丹法，只是中华道家修炼的三种途径而已。随着历史的进程，道家修炼也在发生“无为自化”的改变。如今外丹烧炼基本上已经成为道家的历史遗留物，无人从事于此。而只有天元大丹和人元金丹两种修炼法门，流传于今，沿传不衰。

归根到底，中华道家提倡的是内丹清修之道，地元外丹已不适于当今社会，所谓人元阴阳即男女采补之说，乃属伪道。如今唯一可行的也只有清修大道，是为

中华丹道之正脉。明白乎此，学人究心于内丹修炼，修真悟道可也。

何仙姑久久登天势

治絞腸痧腹痛側
坐以兩手抱膝齊
胃左右足各蹬搬
九次運氣二十四口



中华女丹修炼学法要

中华女丹修炼学术语

中华女丹修炼经诀

中华女丹修炼学术语

女丹田

女丹田，又称血元，亦称乳溪。为两乳中间之空窍，在针灸上名为膻中穴。其窍在膻中入内一寸三分，方圆一寸二分。《黄帝内经》曰：“膻中为炁海。”又曰：“膻中者，臣使之官，喜乐出焉。”又曰：“膻中者，心主之官城也。”可见此处是人身关键的位置，在女丹修炼之中，尤为重要。

跨鹤坐

跨鹤坐，是女子修炼丹道的一种坐姿。乃是两腿交叠，一膝压于另腿膝盖之上，下面之脚跟顶住玉门。然后盘坐下去，上身须保持头脊正直。据说这种做法，可以紧闭下

关，封固元炁，避免下元泄露。

女 命

女命，指女子乳房。《女金丹·卷上》曰：“男子之命在丹田，丹田者，生丹之真土也；女命在乳房，乳房者，母炁之本精也。”

女命有三

指女子之阳穴、黄房、丹田三部位。《女金丹·卷上》曰：“女命何以有三？谓上、中、下也。上者阳穴，中者黄房，下者丹田。”阳穴即女子丹田，黄房即黄庭，丹田即下丹田。

命光有三

指女子丹田、胎元、血元三处，分别为黄、白、紫光。《女金丹·卷上》曰：“命之光有三焉，光之黄者丹田，白者胎元，紫者血元。血元者，乳房也。在中一寸三分，非两乳也。”丹田即下丹田，胎元即黄庭，血元即女子丹田。

三 关

三关，指乳溪、脐内、子宫三处，是女子修炼的三

个重要部位。乳溪即女子丹田，脐内即下丹田，子宫即女子血海。《女功正法》曰：“功始上关乳溪，继在中关脐内，终归下元子宫。”

三 鼎

女丹三鼎，具体部位与男子不同。男子以上丹田、中丹田、下丹田为三鼎，女子则以乳溪（女丹田）为上鼎、脐内（下丹田）为中鼎、子宫（女子下丹田）为大鼎。上鼎为凝神聚炁之所，中鼎为元炁往来之地，大鼎为凝结大丹之处。《女功正法》云：“男以上田、中田、下田为鼎，女以子宫、脐内、乳溪为鼎。”又云：“女子断龙功法行后，安静数刻。意由二目中间，回光注至乳溪三十六次；注脐内，注下丹田（即子宫），各三十六次。意引华池水到上鼎，引心肺二液到上鼎，意将海中真金运到上鼎；而后意似着力送下，至中鼎；再送到大鼎，盘旋十八次，内热火升，鼎安胎凝矣。”

五 漏

“五漏”之义，指人之眼、耳、鼻、口、意五贼，经过视、闻、嗅、言、想五种外漏，损失人身魂、精、魄、意、神。必须运用修炼之法，使其由静内敛，则五炁朝元，而五漏可免。是即眼不外视而内照，则魂在肝而不从眼漏；耳不闻声而返听，则精在肾而不从耳漏；

鼻不嗅味而调息，则魄在肺而不从鼻漏；口不开言而塞兑，则念在脾而不从口漏；意不妄想而默守，则神在心而不从思漏。如此精神魂魄意，攒簇在一处，则独修无漏。又中医所谓女子有五种带下病，也可以说是五漏。其实男子和女子一样，均都存在有漏。只有通过修炼，闭住五漏，才能保护命宝，修证内丹。

斩赤龙

赤龙，又称赤龙髓，即女子月经。此乃女子元炁所化之物，女子修炼，即是将此经炼化返炁，以断其经，谓之斩赤龙，又谓之炼血化炁，又谓之太阴炼形（男子炼精，则称太阳炼形）。而后炼炁合神，以成大丹。丹家云：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”即是指此。

修 经

指女子经血已行，其炁已损，必须通过斩赤龙之功，以培养元炁，补足亏损，谓之修经。《西王母女修正途》云：“修经，盖言女子天癸已下，真炁已下；真炁已破，真血已亏。不事修经，真血日少，真炁日亏。”

清 浊

清浊二字，在女丹而言，炁为清，血为浊。清者为

炁则上升，可以修炼还丹；浊者为血则下降，不能用作还丹。但是《太上道德经》云：“孰能浊以静之徐清。”《太上老君说常清静经》云：“清者浊之源。”浊者乃自清中而产生，若能依照丹法，使浊者复还为清，则可用作修炼。否则听任浊者去而不留，则浊中清炁亦随之损失。所以应当在浊经之中提炼清炁，以为修炼之用。

形 质

形质二字，对于女丹而言，形指双乳，质指月经。女子炼丹，即是先炼形质，使双乳回缩如同童女，而赤龙斩断不使再来。

本 元

本元二字，是吾人生身之根本，乃指先天一炁。女子修丹，即是先炼形质，后炼本元。得此先天一炁，以为成丹之用。

索龙头

索龙头，是指在女子赤龙将行未行之际，将其提炼为炁，使不化血，以为修丹之用。具体做法见《坤元经》：“当在信之将至，坐式如前，默住灵觉。先天真一，涵中若现，趁用火工，运息收还玄根，意和血海，

化炁上升入炁穴，散乎周身，此谓索龙头。”

擒虎尾

擒虎尾，是指女子在赤龙将尽未尽之时，将其提炼为炁，不使生血，以为修丹之用。擒虎尾与索龙头，应当结合使用。具体做法见《坤元经》：“经之将净，坐法如前默守。待丹田炁生，真阴自动，露出先天真一之机。回光照定，意抱息住，凝聚丹田热炁，呼吸烹炼少刻，温温团结，使聚不散。用意下引，潜度尾间，转轮逆运，落入炁穴。酝酿炁化，舒散周身，自然不归血海，此谓擒虎尾。”

女子玉液

玉液，又称白凤、白凤髓。乃是女子月经，经过丹法修炼，而后所成，以此可以运转河车（即周天），得成还丹之功。据《西王母女修正途十则》：“女子玉液，乃是赤龙液化白凤髓，厥髓充足，乃可从事逆流。”

玉液还丹

玉液还丹，指女子修炼赤龙，使之化为玉液，而后可结大丹。《女功正法》云：“若问女子玉液还丹，便是赤龙化为白凤。充满下田，恍如胎孕，功满炁化，神光

圆足，透出顶门，炼就阳神，玉液还丹。”

化血返白

化血返白，即女子通过修炼，使赤龙化为白凤，而后化炁成丹。《西王母女修正途十则》云：“若欲化血返白，莫如意注溪房（即乳房），口齿紧咬，加意虚寂心念，炁自归溪达房。加用两掌，分揉两乳，先缓后急，先轻后重，共行百四零四，炁聚倍旺。加意后退，分注两腰，更以目神分率，炁旋左右，共成七十有二息，必得炁烘若炙。更以意导绕轮，不计其数，必得下极若沸，则此赤化新白，必自化炁。”

泉扉紧闭

泉扉，指女子玉门。泉扉紧闭，是指在女子阳炁在子宫发生之时，应当紧闭玉门，以防念动漏失。《西王母女修正途》云：“若夫子宫体得一阵热炁盘旋，此时泉扉更宜紧闭，莫教放松，得有逸趣。最忌念起，稍有恋情，便致遍体酥麻，非惟急宜定情，仙凡从此两分。”如有不慎，“则扉必洞开，精漏若注也矣。”

养真化炁

指女子通过修炼，养至血海产生真阳，采此阳炁，

以修女丹。《女丹十则》第一则“养真化炁”云：“上丹坐炼之时，或平日行持之际，用炁机运动，从丹田血海之中运动炁机，照着心内神室之地。觉有清炁一缕，自血海而出，定久之际，其炁必动。随其炁机鼓舞，自然向上飞腾，冲上泥丸，复转下降。斯时微以意引之，随着炁机，从泥丸降下重楼。此时切不可用意，恐伤形体。即随炁机，自重楼下至两乳间，内有空穴，凝聚良久。若有动机，照前行持。行之不过四五十日之间，其炁已透，血化为炁，赤反为白。斯时丹元已露，道心已成。”

女子之阳

女子之阳，即女子身内之阳炁，亦谓之内药。女子赤龙，亦由此阳炁化生而来，采此阳炁，赤龙即断，大丹可成，长生可得。《坤元经》言其效验云：“然女子采得内药生时，外自现象，色似桃花，肤若玉脂，举止端庄，言语低声，温柔从容，太和自在，一片神清炁爽，望之令人恭敬。”

女丹活子时

女子阳炁，生于血海，其炁生时，自有征兆。此炁发生之时，谓之女丹活子时。此时最易产生浊念，故须牢把心神，以防化血流失。吕祖曰：“真常须应物，应

物要不迷。”其中应物、不迷之义，即是指此。

九转炼形

九转炼形，是指运用导引行炁之法，以炼女子形体。其法见《女丹十则》第二则“九转炼形”：“夫形何以炼？当其坐时，用神机运动。俟口中液满，微漱数遍，俟其清澄。然后用鼻引清炁，随同玉液，汨然咽下重楼，入于心舍，下降黄房，至关元血海而止。略凝一凝，从血海运至尾间，升上夹脊，透顶门，迳入泥丸。仍从泥丸复行下降，至两乳间而止。停聚良久，使津化为炁，是为一转。如是者三转既毕，方用两手运两乳，回转三十六转毕。以两手捧至中间，轻轻运至血海而止。仍又依前运炼一番，三转三番，共得九转炼形。”

周天度数

周天度数，乃是指女丹修炼之时，真炁发生，乃用周天火候，以采取烹炼。《道源精微歌》云：“情欲一动，真炁已至，便行父母未生之前所产药炉之真炁。用力一提，以意采摄，送至左乳房三十六次；以右手搓摩左乳，三十六遍。故要采提真炁数足，如此六次，共二百一十六次。后以默坐，闭住息数，以两手抱定两乳，静坐片时，息定。复又真炁已至，用力从父母未生之前，产药炉之间，一提真炁，送归右乳二十四次，故要

采提真炁数足，如此六次，共一百四十有四次。仍照前闭住息数，以两手抱定两乳，默坐片时。二六时中，功夫已毕，合周天度数之火候。”

女换男体

女换男体，又称女转成男，又称炼乳还童。指女子经过修炼，斩断赤龙，其乳即缩，成核桃形，如同童子。《西王母女修正途十则》云：“盖言乳房，上通心肺之津液，下澈血海之真汁，炼得乳房如处女小儿形，便是女换男体。”《女金丹》云：“女子成道以后，剥尽群阴，变为纯阳之体，与男子成道相同，故曰女转成男，非变幻象也。”《女功正法》第四节“炼乳还童”云：“乳房上通心肺，下彻炁海。若要炼乳如童女形，功在断龙法内，加送甘露，直至绛宫。意注两乳，左右各旋三十六次。唇门上下，牙齿咬住，鼻孔关闭，用内呼吸。在乳房内，以两手心，各左右揉，七十二次。先缓后急，先轻后重。百日功全，成核桃形。”

复 还

复还，又称還元。指妇女年衰，或年老经枯者，经过女丹修炼，恢复行经，继而斩断赤龙，老者还少，两乳回缩，返还童女状态。《西王母女修正途十则》“女修正途第五则”云：“盖言世上女流，有年至老而身未净

者，有年仅四十五六而龙已去断者，皆当修至還元，一如处女样。”具体做法为：“应咽甘露，只许咽咽留阙，不许下送。加用手摩乳溪，左旋三十六，右旋三十六，觉此阙溪现有溶溶趣味。再加分摩两乳，缓摩三十六，急摩三十六，先轻后重，亦各行三十六，共成百四零四之数。自觉两房及溪之中，真炁氤氲，得有凉液如泉，出自双关，涌归南海。息心俟之，毋许心散，分注两腰，只许于中宫万缘放下。”并言其效验：“自觉遍体极清极和，如是行持，一日不闲，弱自渐强，衰自渐壮，老者亦渐还少，而面有花色。两乳渐收如处子，中渐结若桃核。”

运用火符

所谓运用火符，是在女子炼形之后，元炁生出，当用进火退符之功，以采此炁，作为修炼内丹之药物。其法见《女丹十则》第三则“运用火符”：“男子先炼药后炼形，女子先炼形后炼药。……若行到丹田血海之中，炁机温暖。自然有清炁一缕，上冲心舍，直至两乳。此时切不可动念，仍前依旧行功运转他。自然复行下降，仍旧归于血海。斯时炁机已动，真炁已生，赤血之阴，变为白炁之阳。若不用火行符，其炁仍然化为赤血，白者复变为红，枉费功夫。到此时当用真火以炼之，又用真符以应之。符到火足，其炁必凝。”

炁凝之候

炁凝之候，是说在女丹功夫之中，元炁生出，运火行符，以凝此炁，但是炁凝之时，有其景象，是为炁凝之候。倘如不明此候，用火太过，恐有差失。炁凝之后，胎息可成。具体景象见《女丹十则》：“当此炁凝之候，别有景象。倘不分明讲出，恐用火过当，用符差错，必定有环丹元。修真至此，宜细心熟记，毋自忘失。若此刻功夫有误，不惟前功枉费，后功难修，而且有伤身命，防有血崩之患，终难治疗，学者当记清楚。然其景象，何等相似？当其炁归血海时，此炁是血化成，并非是血，故血海不相应。如人出外，变相归家，即家人妇子，皆不能识认，安能如前日之相投？血既化炁，与血不相类，仍其不相投。故其下降血海时，血海之中，必如鱼吸水一般。斯时四肢若醉，身体难容，如夫妇交媾相似，莫能禁止。到此地位，必须擎定主宰，切忌不可放纵。一念凝守中宫，停聚良久，他自然向上冲关，升入泥丸，化为玉液，以意引下重楼，还至两乳间而止。用凝炁之法，以混合之，使其聚而不散，久久行之，自能达本還元，以通胎息。若胎息一通，则仙道可计日而至。”

默运胎息

默运胎息，是在女丹修炼达到元炁生出，赤龙化为

玉液，当用胎息之法，以凝此液，方无走失。其法见《女丹十则》第四则“默运胎息”：“若女功运炼，亦只用中宫内运呼吸，随着口鼻之呼吸而行，出入自由，无碍无滞。久久行之，自然息息归根，呼吸之气，觉得不由于口鼻一般。行持一月，胎息已成。胎息若成，女仙不难造就。”

真空倒机

真空倒机，指女丹功夫在运炼之时，不用口鼻呼吸，而用内呼吸，以逆修返还，得成丹道。《坤元经》云：“静养胎中生息，全在默运身中呼吸，不在鼻口，未离鼻口。虽有呼吸之名，实无呼吸之相。要用先天脐轮之呼吸，不用后天鼻口之呼吸。盖先天呼吸，不由后天鼻口，乃由脐轮，若不在脐轮，实由前脐轮对后命门，中间丹田炁海一定冲脉，下至二足之涌泉，逆行腹中，自然呼吸。即庄子云‘真人之息以踵’是也，此谓真空倒机。”并谓：“今逆修返还，呼吸时以鼻口气。复归仙胎息所，渐炼至胎息真无，到灭定尽，还至未生之时，无息无胎境界，不人生死之乡。”

调养元神

调养元神，是指女丹功夫做到相当层次，血尽化炁，炁化为神，此时即行调养元神之功，以为他日阳神

出窍张本。此时功已入定，必须有道伴用心护持，以防出现危险。具体做法见《女丹十则》第七则“调养元神”：“从养真直至胎息功毕，便接录外行功修。俟其外行有余，方可炼调神一段事体。夫神何以调？因其前日运炼炁血时，已将血化为炁，炁因血住，其炁便化神了。到这时候，若不陶冶性情，辅立外行，恐将来凝之不住，反失丹道，有误前功。故行修到此，必须使他照依戒规，严遵法度，将他心性磨炼成一块顽石相似。必须炼而复炼，磨而复磨，直至养成道心花开，发本体光明。到这时候，性已养纯，神已入定，内外贞白，表里玲珑。此诚所谓：‘万倾冰壶光射日，一轮明月映深潭。’纤尘不染，体相皆空。行到此地，若运炼之时，自有一番清灵善化之机，照应在腔子里。定久之际，浑然若死人一般，不动亦不言，不食亦不饥。此时必须用人扶养，不可因其入定，便妄惊叫喊；若妄惊动，恐伤神体，必走入魔营，为害不浅也。女修至此，当留心着意，毋致差失。当其入定之后，只见他气息不存，颜色不改，任其自聚自散，或一二日，或五七日，或十余日，皆不可动。须当用人日夜护持，待等他鼻息微微，神光半露，方可低声呼之。倘彼出定之后，即凡饮食衣服，随心所适，以后必须着着防危，庶免丹元有失。此后功夫，直至养到出神之后，方无危险，学者记之。慎之勿忽！”

移神出壳

女丹元神炼成之后，经过调养元神之功，则此神养足，可以移神出壳。初步先由近而渐远，直至纯熟。而且移神之法，是在动中炼神，所以与前静修不同。出神之后，即当逸养元神。其法《女丹十则》第八则“移神出壳”云：“女子之道，原从阴返为阳，阳极而神全。丹功到此，常守不懈，使那神体炼而复炼，存而复存，直炼至身若冰壶，神如秋水。然亦不可使之久留身中，如瓜熟自落，神圆则迁；若不迁神，移出身外，终为守尸之鬼，何足为异？此时当用出神之法，将神移出身外。倘出之速，恐神速成无所归，复将所出之神复转身内，一出一入，由近及远。切记不可放纵，调教老成，方可任其去来，纯熟之后，自无畏避。虽然出法，故而如是，而出神之功，又当分别。若未出神之前，此神属至静，其功仍同养真规矩，直待至神圆，方可止步；若神既出之后，此神属动，便不似前面功修，当用逸神之法，使神灵通圆融，并无隔碍，直至炼到神通远显，方可休息。从此以后，务宜逸养元神。或游山而玩水，或静坐以揉琴，常从乐事，快爽无边。遇有功处且行功，当立行时便立行。神功运用，道妙无穷。”

女子朝元

女子朝元，指女子修炼功成，阳神出窍，谓之朝

元。《女功正法》云：“女子朝元，黑光透顶，次红，次白，次青，次金。功足光圆，五光会一，地雷自鸣，天门自启。阳神一出，一出便回，先近后远，切莫自迷。当此之际，便宜慎之。”

中华女丹修炼经诀

女丹活子时

《黄帝内经》说：“男子八岁肾炁实，发长齿更；女子七岁肾炁盛，齿更发长。”丹经上说，男子以精为肾炁，女子以血为肾炁，故此男女二者之活子时，各有征候。男子修炼活子时景象，丹经言之甚详；女子修炼活子时景象，古人乏有言者。

《周易·系辞》说：“天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。”《礼》说：“饮食男女，人之大欲存焉。”故此天地相合，乾坤动静，万物与人，皆此一理。顺之则生人生鬼，逆之则成仙成道。女子行经，每月一度。经净之后，无论何日，必有氤氲之候。炁蒸而发，似昏昏状，其中经脉略动，

生机兴起。顺而用之，可以种子；逆而采之，可以成丹。所谓活子时，合于此也。但是如果静功修习不到，身心不能清静，则难以体会得到。此时静定用功，就可凝聚先天之炁，不使化为有形浊血。此即女丹下手之功，为修炼内丹成功之始。

（原出《合宗明道集》，笔者编译）

女丹诀总录

女子乳房，称为血元。在两乳之间，有一空窍，方圆一寸二分，乃为女子丹田之所在。血元生血，丹田结丹。功夫就在子午二时，存意乳间空窍之女子丹田。呼吸绵绵，身心大静。等到活子时“消息”来时，从下元运上女丹田。此中消息，亦如男子。《坤宁经》云：“晓日东升，光痕逗露，运汞配铅，神炁俱住。积炁本生炁之乡，存神为炼神之路。一阳发动之处，行子午卯酉之功；百脉通时，定乾坤坎离之位。”（大意是说：拂晓太阳东升之时，一点光痕开始显露，此时运上真炁配合元神，神与炁都可以凝定不散。积蓄真炁，本是生发真炁的地方；存养元神，即为修炼元神的道路。一阳发动之处，行子午卯酉的周天功夫；百脉贯通之时，定乾坤坎离的交泰之位）注意此时的所谓“消息”，古人又称之为“信”，不是指行经的时候，《三命篇》云：“如人在外未归，而信先至焉。”是为真诀。

信来之时，自有感觉。或者腰腿疼痛，或者乳房发胀，或者头目不安，或者不思饮食，此即炁将化血之征候。应当在行经之前两日半，专心用功，收回此炁。如果经血已行，则成赤龙（赤龙即月经）阴精，不可控制，此时乱行妄运，有害无益。又须等到行经之后两日半，以白绫试之，其色金黄，此乃经罢之兆。依照前法一样用功，运上以化之。如此用功数日，则其经先变为黄，后变为白，由白而化为无。此时“斩赤龙”功成，而归于童体。女子过了四十九岁左右，经事已绝，生机衰退。依照静功法诀慢慢调养，时间长了，又生血元，恢复行经，此为无中生有，返还青春。恢复行经之后，再用前法依样行功，一斩即化，斩断赤龙，又回于童体，而可入于仙道。

懒道人曾言：“返照调息之久，自然真息往来，一开一合，养成鄞鄂，神炁充足，真阳自旺，经水自绝，乳缩如男子，是谓‘斩赤龙’。”（大意是说：女子用功，回光返照，调息丹田，时间长了，自然感觉真息往来，一开一合，养成鄞鄂。“鄞鄂”又作垠鄂或鄞愕，《淮南子·淑真》曰：“萌兆芽孽，未有形垠垠鄂。”《文选·汉张平子西京赋》：“在彼灵囿之中，前后无有垠愕。”这里皆指边际。中华道家以之比喻形体，东汉魏伯阳《周易参同契》曰：“经营养鄞鄂，凝神以成躯。”此处是说修养身体。而后神炁充足，真阳自旺，经水自绝，乳缩如同童女之状，是为斩赤龙之功成）赤龙斩绝之后，往

上大还丹等等功夫，皆与男子丹法，再无分别。

（原出《合宗明道集》，笔者编译）

女功修炼

女子修炼，又称为“太阴炼形法”。女子与男子修炼之法，理同而法略异。

最初下手，闭目存神，大静一场，使心静而息调。然后凝神入于炁穴，即两乳之间心窝之上女丹田部位。将两手交叉捧乳，轻轻揉摩三百六十度。之后将炁从下丹田轻轻吸起二十四口，仍旧用手捧乳，返照调息。久久自然真炁往来，一开一合，养成鄞鄂，神炁充足，真阳自旺。而经水自绝，乳如童女，是谓“斩赤龙”。

如此行持日久，以后不必捧乳吸炁。只要凝神入于炁穴，回光返照，即为玄牝之门。但觉真息悠悠，虚极静笃，阳炁薰蒸，周天运转。“万朵紫云笼玉宇，千条百脉贯泥丸。”自觉一点灵光，不内不外，从下丹田上升泥丸，下重楼，而归于炁海之中。回光凝神，真炁停于中宫，与元神配合不散。所谓“一点落黄庭”，是为玄牝，是为内丹。

其后十月功夫，温养候足，阳神出现，粉碎虚空，一路修真，与男子相同。

（原出《樵阳经》，笔者编译）

坤元经诀

女子修炼，开始用功，应当在子后午前（半夜十一时至中午十一时之间），此为阳炁发生之际，依法修持。

首先静定还虚，深入混沌。等到混沌开基，一阳初动，就应当凝神吸炁，以守乳溪（即女丹田）。存想呼吸，在乳溪之中，绵绵往来，默调呼吸，至三十六数而毕。此后仍然还于虚空，静养神炁，乃至虚极静笃，一切归于大定。

等到虚极静笃之后，一意照定，仍旧按照前法，调息守中。如此接连行持，三次或五次即可。

炼到半月之后，如若感觉两乳之中，有炁动发热之景，即用两手捧乳吸炁，息息归根，至于乳溪。绵绵密密，若存若亡，似有似无，似守非守。守到两乳之中，好象存在呼吸出入，就可移神下照，迁于黄庭（即下丹田）。然后用手轻轻揉搓两乳，左右各三十六次。

再用真意，以内视神光，从左右两肋梢之间，往后迁移。从夹脊两边，沿着赤道（周天）上升，过了玉枕，入于泥丸宫内，再到明堂额上，降至胸前，从两乳中间行过去，将左右两乳各旋转一周，仍从两乳中间，一并送入黄庭宫中，还虚入定。略停一会，再捧乳吸炁，左右两乳，揉搓三十六次，用意照前后移，一连三次，而后停止。

然后守至黄庭发光，默调三十六息，还归虚无。此时如果发生脐中发痒出水，或丹田微痛如刀刺之状，不要惊慌害怕，并无妨碍。两乳即逐渐缩回，如同童女的形状。

十六七岁至二十四五岁，赤龙来七日方回；二十六七岁至三十四五岁，赤龙来五日方回；三十六七岁至四十四五岁，赤龙来三日方回。凡是赤龙来时，即当还虚养静，不用调息之功。

等到赤龙过去，月经净时，仍旧照前守丹田，调呼吸。开始守丹田时，应当轻轻守视，绵绵存养，细细照顾，守至丹田发热。

阴气到来，情欲动时，即用真意，目力神光，向后移运。仍由赤道上升，入于头顶泥丸，从明堂降至胸前，环绕两乳，又从两乳中间，一直送入丹田。略停片刻，仍旧往后运移。应当细心运行，一连三至五次，直到阴气消尽，情欲化尽而止。

阴气发动之时，令人心念妄生，恣情纵欲，而生交媾之心。如果不以正念主之，使其后升前降，战退群阴，容易自败功修。吕祖《百字碑》曰：“应物要不迷。”就在此时不可迷也，所以应当炼至阴消情灭方可。

此外，运用虚心静守功夫之时，不可执意紧守，而使丹田骤生妄热。应当微微守视，绵绵存养，使丹田真炁，逐渐发生。先觉微温，而后发热，逐渐大热，如同火炽，又似汤煎。虽然隆冬数九之寒冷天气，而身上棉

衣裳皆可脱去。此时要用道侣护持，紧闭房门，深居内室，切莫惊动。只用一意静守，自然渐入混沌。

等到混沌开基，仍然照前静守。守至骨节忽开，真炁吐信，即运动真意，目力神光，从丹田向后转移，从夹脊两旁上升头顶，下到明堂，又降至胸前，从两乳中间降到黄庭，入于下丹田。仍用真意，后升前降一周，一连三五次。一直运到真炁吐出之信，缩入净尽而止。之后还虚入定，而骨节自合。

每当丹田热极，骨开吐信，收回此炁，逆运完毕，必须深入混沌，骨节方合。如此日夜行持，则周身骨节关窍，尽都开通。河车自然逆转，真炁自然薰蒸。

古人说：“万朵紫云朝玉宇，千条百脉种泥丸。”自然感觉一点灵光，不分内外，无论昼夜，而照耀周身。十月功完，阳神出现，与男子同样行持，再无彼此之别。

丹书云：“夫乳房，上通心肺之津液，下彻血海之精脉。”炼得乳房如同处女小儿之形，便是女换纯阳之体。其功要在送甘露（津液）时，不许送入下丹田，只用送入乳溪。用意住在两乳，抿口合齿，以两鼻孔闭住，用内呼吸，在内收拾。外面用两掌心，左右揉乳各七十二次。先缓后急，先轻后重。如此百日，两乳自如两核桃之形。

（原出《大成捷要·坤元经》，笔者编译）

女功简便法

每天夜半子时以后，天然醒来。心不着于形象，又不落于空亡。自觉月窟生潮，正是一阳来复之时。即将神炁收于乳溪，回光返照命宫（丹田）。闭口塞兑，垂帘内视。捧乳吸炁，左右揉搓。下则牵动牝户，上则贯通两乳。一呼一吸，息息皆要归于命宫。每次运行七十二息，为之一周。

前六时（即子时至巳时，半夜十一时至中午十一时）下功，后六时（即午时至亥时，中午十一时至半夜十一时）静养。每次运炁完毕，都要咽津三口，送入子宫。天天按照子后午前，阳炁发生之际，常常行持。直到前三后三之期，再行炼形之功。

修炼不过一百天，月事自绝，乳头自平，而面若桃花，颜如少女，昏昏默默，终日如醉。昼夜灵光不散，静中自觉常明。

行持日久，时至神知。初将精血收归乳房，随收随揉，使提上乳房之精血，尽皆化为甘露，降下丹田，结为胎息。如是则月水不潮，而乳头自平。下丹田之内，自然结出圣胎。不用采取之功，只须凝神于胎息之中。寂照百日，恍惚之间，而圣胎似有动转之机，其间景象，变化甚多。其女子如同醉状，目常合而懒开，炁常凝而不散，面容发光，神采清逸，日夜金光，笼罩全

身。

养至十月，圣胎圆满，自然脱质成真，而神化莫测矣。

（原出《大成捷要·女宫简便法》，笔者编译）

圖手入道坤



中华道家修炼学一百问

日生純一

天癸之象

不匠而功

無為而成



修道和修德是何关系

问：修炼强调修德，认为“无德不养道”，试问修炼和修德有何关系？

答：中华传统道家学说认为，人的先天真性，本与太虚同体，清静洁白，空洞虚无。下生之后，产生种种后天妄心，如云遮月，蒙蔽真性，造成修道障碍，念想难除，妨害道修。

修德的目的，从静修的角度来讲，是要培养个人谦虚、柔和、忘我、不争的坦荡胸怀，净化心灵，去妄归真，再去下功，则入静易而进功深，所谓：“德正则心安，心安则炁顺。”相反，若无修德之熔炼，则心神不清，性地不纯，如此心态，去做修炼功夫，无异沙地造厦。所以修炼强调修德，乃与个人的修功息息相关，有德就有道，无德即失道，道以德为基，德高道更高。

从社会意义上来说，提倡修德，使人与人之间形成团结、互助、真诚、和睦的关系，有益于社会风气的好转和生活环境的安定。

道家修德，进一步还要求推诚万物，“昆虫草木犹不可伤”，提倡以好生之德，保护自然环境。

因此中华修炼所提倡的修德，并不局限于狭隘的个人修炼，这种广义的道德观，体现了真实的道德价值，

既有社会价值，又有个人价值，个人修德有益于社会，利济他人就是升华自己。《老子》云：“圣人不积，既以为人已愈有，既以与人已愈多。”出世的修真之学，与人世的为人之道，“独善其身”与“兼善天下”，二者并不抵触，而是互补协调的统一。

明白了修德，大道就在眼前，人人可为，所谓“百姓日用而不知”。

修炼为何从静功入手

问：中华道家修炼，为何从静功入手？

答：中华道家修炼，贵乎炼炁。《黄帝内经素问》曰：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，热则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”种种气的变化，可谓详明，但是这里所讲的“气”，均属后天情志所生之气。

独有一句，医家不知，而为中华道家所秘，这就是——“静则炁生”，这个“炁”，乃是中华道家修炼所用的先天之炁。短短四个字，高度概括了中华道家修炼的基本原理。盖种种内情外感，伤人内炁，中华道家寡欲，而抱神守静。静则内炁得养，生机蕴藏，自会再生真炁，而为丹本。真炁发生，自有景象，须亲身体验，非字面可得。

再者，修真过程之中，一切炁的变化，都要求对境

无心，不假人为，方合先天，尚无持静之训练，夹杂后天念想，谓之炼意不净，功夫难以达到高层次。因此中华道家修炼，须以静功入手。

气功和静功何人适合

问：何种人可以炼气功？何种人可以做静功？

答：气功和静功二者，由于其炼功内容和炼功特点的不同，可以有所分别，以便同志们选择练习，根据各人的实际情况，争取获得最佳功效。

一般来说，凡是能够自我控制，对于自己的意念能够把握，如果自己感到不对劲，就立刻停止不炼，或者变换另外一种形式以应付之，象这种人可以做气功，不会出现偏差。若是心思死板而不灵巧，不善于自我控制，难以把握自己，等到身体发生特别的现象之时，又不知如何应付，炼气功一定要出毛病。

对于中华道家静功而言，就没有什么特别限制，无论性别男女、年龄老幼，身体强弱、心思灵活或不灵活，都可以做。好动不好静的人，不喜欢这种功夫，假若愿意试一试，也能做出相当的效验来，但是比较那些性格沉稳的人，见效要慢一些。

何类病症适用于静功

问：何类病症适用于静功调养？

答：凡是一切本元亏损的病症，如头晕、脑胀、眼花、耳鸣、心跳、胆怯、失眠、多梦、烦躁、惊悸、易怒、易悲、多忧、多虑、情绪纷乱、遇事健忘、头重脚轻、肌肉瘦削、少食乏力、营养不良、消化不佳、工作不耐疲劳、生活没有兴趣等等，这些症状，服药难以见效，检查身体又难以查出病在何处，唯一的办法，只有实行静功修炼，可望痊愈。

当然这仅仅是针对静功调养特别有效的数种病症而言。若从中华道家修炼的角度上说，静功对于深化生命所起的作用远大于此。

入静对身体有何好处

问：做到入静的境界，对于身体有什么好处？

答：人体内部原有天然抗病的本能，但是由于身体衰弱或者遇到其他障碍，致使抗病的本能难以发挥出来，因而难以抵御疾病和衰老的侵入。静功的作用，就是通过入静的手段，使人体除去日常生活中的精神负担，消除身心上的障碍，恢复人体之本能，使得人体进入自我调节状态，逐步积蓄人体内部的能量，把原有的潜能发挥出来，以增长自身的抗病能力，不光可以治愈疾病，并且可以达到自我更新、延缓衰老的积极状态，恢复对于人生的信心，永远保持青春活力。

再者，人们日常生活之中，无论物质享受如何充

足，平时缺少的就是一个“静”字。昼夜二十四个小时之中，身体虽然能够休息，思想上却从来难得片刻清静。不但醒着的时候脑筋运用不停，就是睡着了也会做梦，而且睡梦里面所感觉疲劳的程度，和醒来之时所感觉的没有什么两样。这样积年累月下去，精神消耗越来越多，各种疾病乘虚而入，人体逐渐进入衰老状态。对于一般身体健康的人来说，每天忙里偷闲做两次静功，如果能够持之以恒，不但可以预防疾病，而且能够延长寿命，这种长寿是必然的、健康的、积极的生命果实，每个有心修炼的人都有资格享受。

身体自动是怎么回事

问：正在静坐的时候，身体忽然不由自主地动起来了，各人出现的姿势又不一样，即使是同一个人，动作的姿势也是每次常有变换，但又不是自己让身体动起来的，这种现象是怎么回事？

答：这是某些人在静坐之中，可能出现的一种现象。

静坐之时，当身体还没有完全放松，存在局部紧张，或者心中尚有隐藏的念头作怪，没有去除干净，就容易发生这种情况。这种现象在气功上叫做自发功，或者有的功法认为这是出功能。

在道家修炼却认为此仅属于未能真正入静的一种表

现，是身心尚未进入静功境界的一种现象。就是说心里面虽然好象已经入静，其实在潜意识之中还有念头作怪，还会在适当的时候出来捣乱，所以在做静功时就会引动身体发生自动。

做静功是否一定自动

问：凡做静功的人，是否都要经过身体自动这一阶段？

答：并非人人都会出现自动，身体动的是少数，不动的是多数。不要认为凡做静功的人都会自动，这样容易产生自我诱导，也容易造成在做功的时候不由自主会动起来，千万不可形成这样的错觉。有人不明白其中的原因，还以为是自然出现的现象。其实这是尚未真正入静的一种表现，因而不可以认为做功一定自动，或认为做功自动就是一种好的现象。入静功深，做静功就是内部炁动，而不是外部自动，二者之间存在根本上的层次差别。

有何方法能控制自动

问：身体外部的动作，平常生活之中，能够受自己的意识支配。学做静功之时，忽然不听指挥，自发动作起来，就怕长期下去，弄得收拾不住，整天手舞足蹈、摇头摆尾，那将成何体统，不知可有方法能够自我控

制？

答：只要能够按照前面所讲的方法，正确去炼静功，呼吸之气顺其自然，身体的动作不要用意助之，等于做柔软体操一样，那就没有大的妨碍，动的时间一长，自己就会停止。如果不想自动，要他停止下来，也有办法做到，只须停止做静功的方法，精神上放松下来，思想上稍微抑制一下，身体马上就不动了。不动之后，稍停片刻，仍然可以继续炼静功，这样就能令身体不动。

但是道家静功之法，总以身体不动为最大原则，只有这样，才能令身体外静而内部气机自动，达到调节和升华生命的高深层次。身体自动只是例外情况，不要误认为凡是做静功的人，身体必定出现自动的情况，这个错误的意识一旦注入意识（或潜意识）之中，也会诱导发生自动的现象，反而成为弊端，这是不可取的，违反了中华道家“静”的准则。

身体自动力量大好吗

问：静功之中身体自动，对于人身是否有好处？有时身体想动，细心一点也能及时控制下来，请问究竟是控制好还是放纵好？有时身体想动，感到力量很大，甚至都要会跳起来，这是好现象还是坏现象？

答：在中华古代修炼家的著作上面，只是讲到身体

内部会发生炁机震动的景象，从来没有主张身体外部的自动。中华道家也有太极之类的内家拳法，属于动功，但这与静坐自动是两码事。

外部自动的结果，只会出现身体紧张，而且扰乱内部自然炁机，故为道家修炼所一贯反对。此时如能控制，才可进一步放松身体，静养身体内部炁机。所以不可听任身体自动，而以身静为上。

如果身体自动，甚至想要跳将起来，那就是发展严重，快要走火入魔了，更不是好的现象。必须赶紧控制，否则容易发生意外的情况。中华道家修炼是从不自然走向自然，从必然王国走入自由王国，故不可任其自动。

为何静功有动有不动

问：大家同样做静功，为何有的动，有的不动？

答：因为每个人素质不同的缘故，所以因人而异。比如用同样的药物，治疗一样的疾病，每个人获得的疗效，也不会完全相同，也是这个道理。

自动后是否每做必动

问：自从第一次做静功出现自动开始，将来是否每次做功必动，永久如此？

答：不是永久如此，等到全身放松、心念大静之

后，这时静坐，身体即可安稳不动。但是，外部的安稳是一方面事，静功进入到一定深度之后，内部丹田之炁将来或者可能会发动，这是应该预先知道的，免得临时发生忙乱，不知如何对待，以致耽误功夫的进展。所以形体外动和内部炁动是两回事，须要认识清楚。只有外部形体不动，内部炁机也会积聚发动。

是否动后丹田才有炁

问：所言静功做到一定的深度，内部丹田之炁就会发动。是否须要经过外部身体自动这个阶段之后，丹田才会出现有炁发动的现象？

答：不然。根据很多人做功的经验，有以下几种情况：

1. 有少数做功夫的人，在身体外部自动将要结束的时候，丹田之内即开始有炁发动。

2. 又有些人，身体自动的阶段过去之后，而内部毫无动静，中间再经过一段完全安静的时期，才慢慢地觉得丹田有炁发动。

3. 更有些人，日积月累地把功夫做下去，身体内外并未发生什么特异的情况，但是自己的身体，无形之中已经发生了许多好的变化，都是在不知不觉之中出现的。

4. 还有些人，身体外部并无自动现象，功夫做到一

定时候，丹田之炁便会有自己发动之感觉。

所以外部身体自动，和内部丹田炁动，并没有直接关联；也不是必须要经过身体外部的自动，才会出现丹田炁动。因此切切不要误认为做静功一定要身体发生自动才行，否则就是引魔上身。

体内炁动应如何对待

问：静功做到相当的程度，身体内部有炁冲动，请问这时候应当如何对待？

答：此时身体应当仍然静坐不动，让内炁自己发动，只要运用轻微的意思照顾之，切记不要用意念去帮助之或引导之，也不要心中存在疑虑或害怕，丹法有一句口诀，叫做“勿忘勿助，勿疑勿惧”。渐渐地，缓缓地，听候内炁自然发动、自然运行、自然收敛、自然停止。回复平常状态之后，再静坐二三十分钟，然后收功下坐即可。

内炁发动，在半路上尚未停止的时候，不可用自己的后天意识做主将静功罢休，更不可受惊吓、被干扰、起妄念、动情绪，否则可能会出问题。

听息观光怎么能入静

问：静功之道，所授听息、观光两大法门，一边要做听呼吸的事情，一边要去观眼前的光，俗话说：“一

心不可二用”，这样做不是分散精力吗？怎么能够入静呢？

答：这里所讲的听息与观光两大法门，各有各的用法，对于这一点首先要搞清楚，然后才会知道二者之间并不矛盾。非惟如此，两大法门之间还可以相互补充。

笔者所讲的听息法门，是要自然呼吸，然后凝聚注意力，专心于听呼吸，但又不是去听呼吸的声音，而是通过听呼吸的法诀，使自己的心神安静下来，逐步达到“入静”的境界。所以静功的初步法诀，是要用在“听息”的上面。

笔者所讲的观光法门，是在听息的基础之上，逐步做到心神的安静之后，眼前自然就有性光的发现。因为通过听息，使心神凝聚为一，而当心神安静之后，则散乱的心性随之聚起，而性光亦随之逐渐现出。这时所讲的观光，是在有光之后，以似观非观的意思去体验。不是说在听息的时候，再分出心来去观光，这样自然无法专一用功。而是说通过听息，达到入静之后，性光发生，同时也就体会到了光的存在。

这个“观”光，是在“听”息的功夫有了效果，然后自然也就“观”到了光；而这个“听”息，如果在“观”到了光之后，也才会真正明白“听”息不是听到声音。二者之间有连带关系，但又能够自然进入道家静功之正轨。听息是随息而听，观光是有光而观；听息是有为的，观光是无为的；观光之后，听息也成为无为。

由听息进入观光，也就真正达到了入静的境界。这样由不自然进入自然，由必然王国进入自由王国，才符合中华道家修炼的基本原则。

回光返照与观光不同

问：古代道书上面讲“回光返照”，是要把光照入丹田，这里所讲的观光，为什么只是观看祖窍？

答：古代道书上所讲的“回光返照”，这个“光”是指的目光，因为平常人目视于外，心神随之外游，为了达到内修的目的，须要将其收归于内，以此光照入丹田，返照身内，然后从事内炼之功。这个“光”和我们静功所观的“光”，虽有连带关系，但不是一回事。当然修功深了，回光返照的“光”，也就是性光的作用了。

我们在筑基功夫第二步进入炼炁的层次之后，也要把性光返照身内，去从事修炼丹田内炁的功夫。但是在静功初层，性光还没有聚起来，怎么能够返照身内呢？而且我们如果用目光代替性光，那就达不到修“性”的深层次功夫了。所以把意念放于祖窍，因为此处是性之根源，欲使吾人散乱之心会聚一处，只有收归于此，才能见到性光。

一般的人，心性散乱而不知觉察，倘若还没有做到聚合性光，就令其回光返照，则心性尚未聚于其本来根源，又分到别处，反而阻碍“性”功的修炼。所以中华

道家筑基之正法，静功入手第一步，须要修性于祖窍，从道理和方法上面，自有其深刻含义。

为何守静仍两眼漆黑

问：为什么我守静多日，还是两眼漆黑，从来也看不到光的现象？

答：这是入静还没有深入的缘故，继续静下去总会见到。不要着急，但是也不要追求。须知光的发生，是在心性凝聚之后，自然发生的现象，不是想来就来的。还应当入静上多下功夫，逐渐领悟。将来就会发生眼前见光的现象，这是自然而然的事情，不可追求。

心中高兴就看不到光

问：依照静坐之法，看到眼前有光，但是心中跟着高兴起来，这个光就忽然看不到了，这是怎么回事呢？

答：这是一种正常的现象，是心性未定阶段的表现。前面有言，心定光即定，而心不定光亦不定，起初阶段做到完全心定不太容易，会有不稳定的时起时伏，所以就要在具体功夫之中修正之。看到光之后，心中就跟着高兴起来，说明心性还未降伏，如果心性已伏就不会起心动念。

须知修炼之中，不好的心念属于杂念，好的心念亦属于杂念，所以必须做到心不动方可。即前面所讲的由

初成“身不动”，进入中成“心不动”之后，才可以说是心性初步定下来了，直至上成“意不动”之后，方可以说是心性大定。心静之后，见到性光，是在心无所思、一念不生之时所发生，此时心性已聚。但是一旦动了心念，则已聚之心性，又被扰乱而分散，自然性光随之消失。

所以我们说根据性光，可以检验自己的功夫。性光不见，即心性尚未进入清静，性光现而复失，则心又动念而入于散乱。所以根据性光，可知自己心性尚未完全凝定。这时就要注意扫除一切思虑念想，再从止念上下功夫，使心性做到完全不动念，则已现之性光，必然时时光明，而无得而复失之忧。

观光的颜色会不一样

问：观光之中，光的颜色，是否会不一样呢？

答：这是一个有水平的问题，须要身心验证方能见到。一般来说，如果完全入静，眼前出现的是白光，古人云：“虚室生白。”

但是人的五脏之炁，亦应五色。白色之光，乃属肺炁，炁主于肺，静则炁聚，故为白色。其他心炁为红色，肝炁为青色，脾炁为黄色，肾炁为黑色。随着功夫的变化，都可能有所表现，但是不要管他，这是自然的。

如果从功夫的较高层次而论，五脏之炁，会聚于中宫丹田，结成大丹，中宫为脾属土，则其所见之光，乃为黄色。这些都不要管他，功夫只管做去，只要见到光，就要顺其自然，就是正确的做法。

眼前的光是不是玄关

问：有人说眼前出现的光，就是丹书上秘而不传的“玄关”，请问是不是呢？

答：这是一个有层次的问题，也是很多人存在误解的盲区。“玄关”之义，在中华道家修炼学是很关键的内容。但是若非功夫到处，则不易明白。所以秘而不宣，自有其难言之处。简要说来，玄关就是人天相通的一个机关，这是需要修炼达到一定层次之后，自然就会印证。但是在初乘的静功修炼，我们所讲修证的性光，和玄关并不是一回事。性光就是性光，玄关就是玄关，在此阶段，不可等同而语。

光中的形象是真的吗

问：当我见到性光之后，思想上顿时感到与平时大不一样，自己看到光中好似有形象，有时看到象一条龙在云中翻腾，有时又看到仙室宫阙金碧辉煌，请问这些都是真的吗？

答：见到性光的境界，此时身心已然入于静地，当

然在思想上与平时感觉不会一样，这时也须要正确把握。如果在光中看到某种事物的形象，就是说明在心念上尚未完全扫清思虑，还有一些潜伏的念头暗中作怪，因而无形的光会呈现有形的东西。这个还要在扫除心念上再下功夫，前面讲到无论光是什么形状，都不要管他，亦有这方面的含义。否则把光中感觉到的形象视为真的事物，就等于为自己的心念找到了另外的归宿，不光对于静功的修习制造了无形的障碍，而且对于以后更高层次的丹功修为都会产生阻力。

我们在前面已经讲到，即使看到性光，也不要当成怎么回事，心中有任何东西存在，对于道家的静功修习都有妨碍作用。所以即使观光，也要以不观的意思去“观”之，更不必说又在光中看到有形象的东西，更不可以视为真实。

这里在炼气功的人士看来，又会是一种功能出现的征兆，神秘的不得了，看到平时看不到的形象，又会当成什么天上发来的信号，证明自己的功力已经非凡，马上就要成仙了，真是无稽之谈！如果这样错认，只会进入魔境。

嗟夫！进道甚难，入魔极易！修炼之人，千万不可在此错认路径，进入魔道，误入迷途。

静功人多做与单独做

问：静功是许多人在一起做好？还是一个人单独做

好？

答：这两种形式各有利弊，不能说哪一种就是最好。许多人一起做，在彼此的互相观摩与监督之下，容易对自己严格要求，也容易增强做功的勇气与信心，提高做静功的兴趣；但是人多难免互相嘈杂与影响。一个人做静功，虽然容易获得清静，身心较为自由，但是容易产生怠惰。

从前道家丛林的圓堂和佛家丛林的禅堂用功的方法，就是集体在一起做；深山老林里面住茅庵修炼的道人，就是单独做功。虽然宗教家做功另有信仰上的神秘含义，与普通人炼功的宗旨有所不同，但是其中的方法，也可以作为借鉴。今天我们炼功，最好是两种办法结合起来，互相增益。另外根据每个的实际情况，再作取舍。

所讲静功与他人不同

问：您所讲授的静功，和其他人所讲的有何不同？

答：笔者所讲授的静功，和其他功法的不同，前面在第七个问题“静功与气功”的关系中，已有谈及。

一般人认为，静功就是静，就是什么都不想，这种认识不能说是不对。但是在具体的静功修习之中，还是要有一些方法，因为一般人如果不用任何方法去做入静的功夫，实际上不太现实。气功上许多方法就是用意

念，炼到一定程度也就没有进展了。在中华道家修炼学的目标，是把静功作为初步筑基的功法，筑基是为以后更高层次的修为打下雄厚的基础，所以道家静功的起步层次就已很高。这是为以后深层修炼的长远考虑，静功也就不是单纯的静功，即使不做静功以上的功夫，仅做静功也会达到较高的层次，这是道家静功的层次本身所决定的。

但是从前中华道家人士，拘于闭关自守的陈规陋习，所谓“一诀天机值万金”，并不是要拿着口诀去赢利，自古道家从来淡泊名利，而是要把口诀传给符合修炼条件的人。所以道家本身修习静功的方法，从不轻传，知之者甚少，相对来说几乎失传。笔者所讲授的静功之道，是在道家内部传授的基础之上，经过自身验证之后，提炼出的静功法诀。是用最简单的方法，印证高层次的功夫。所以和历代丹经道书的宗旨，若合符契。

笔者所讲到的“听息”与“观光”两大法门，是自然而且无为的方法，不是强调用意念；静功止念的方法，也是提倡主要在日常生活之中，去行持静功的“清静心”。

陈樱宁先生五十年代写过《神经衰弱静功疗养法问答》一文，那是当时在杭州屏风山疗养院讲授静功的讲义，因为主要针对治疗神经衰弱而言，所以和传统道家修炼静功的要求有所不同。里面谈到的“听息”法，是道家静功中的精华内容。从前做静功，身体出现自动的

现象，现代气功称为“自发功”，在正统道家修炼而言，是不可取的，所以在有关静功的问答中着重辨析这个问题。

须知道家静功的层次，所谈听息与观光两大法门，看似简单，其实高深。应当从功夫印证中实际走入去，就会明白。

尘俗生活与学道修炼

问：尘俗生活对于学道是否影响，还是应当两不耽误？

答：这是一个较为普遍的问题，很多做功的同志感到困惑。身处尘世之中，纷纷扰扰，自己不能完全自主，因而认为对于修炼会有影响。

笔者所提倡的修炼观，是一种广义的修道概念，就是要在尘世中磨练自己，借假修真，方才合乎“无在无不在”的大道本色。须知修道之事，并非一定要在清静环境进行。古代修炼家曾云：“大隐隐于尘”，意谓真正的大修行人，隐于尘世，和光同尘，方为真修。

我们在当今社会，都有自己的工作和生活，如果完全从事入静，实际上并不允许。弄得不好，可能造成修道障碍重重，而且影响工作和生活，这样就违背了人生之自然，也不符合中华道家理念。因而应当妥善安排，以便两不耽误。

动静功法如何安排之

问：中华道家修炼，如何安排动、静功法？

答：上面说到“静则炁生”，因此中华道家提倡以静功入手，这就好比是往身上挣钱。若直接从动功入手，则不易取得新生之炁，因为动功本身难免炁的消耗，这就好比是花钱，所以中华道家不赞成以动功入手。

但是中华道家并不反对动功，而是提倡二者之间的合理安排，即应当先炼静功后炼动功，先挣钱而后花钱。如此先从静功养炁入手，具备一定本钱之后，再用动功之练习，将此炁运化于周身。如同挣了钱就要注意补养身体，再去更好地挣钱。为了不亏本，应以挣钱为主，无论如何花钱，都应保持入大于出，为了保住本钱，花钱之后，还要归结到挣钱上面。

体现于动静功法的安排，宜多静而少动，即动功三分而静功七分。再就是动功之后，仍要回到静功之练习，则真炁不失，而生机长存。

内家拳法与动功修炼

问：内家拳是动功吗？

答：内家拳不可单纯称为动功，其中有动功，也有静功，更有动静合一的较高层次。

比如内家拳的入手功夫是桩法，属于静功；其套路动作，可谓动功，而其中之起式、收式之“无极式”，又是静功；拳法动作之中，讲究“有动之动，出于无动。”（《太上大通经》）和“行乎其不得不止，而不可或止；止乎其不得而行，而不可或行”之拳意，以及“内外均整，心力合一”、“由虚空寻有力之真实”等等，这就是动静合一的高层次了。

修炼是否应盘膝打坐

问：道家修炼，是否就应当盘膝打坐？

答：道家修炼，非必盘坐。因为这是内在的功夫，并不取决于外在的形式。曾见有人盘坐一生，自我标榜道行不浅，结果仍然不免老病而死，皆因不悟内在丹诀之故。徒然追求外表形式，等于猴子捞月，执形而求，远道千里。

中华道家修炼，不拘外形，行、立、坐、卧、蹲、跪、趴，横竖均可，而以四大威仪较为常见，丹经云：“行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则抱脐下之珠，卧则调丹田之息。”行，可缓步徐行，措足坦途，神态自若，安然行炁。立，自然站立，脚同肩宽，双膝微屈，双手自然下垂，放于体侧；或双手相叠，放于丹田。坐，可以盘坐，盘坐较为稳固；亦可两腿放下坐于凳上，双手相叠（或掐诀），放于丹田，或手抚两膝亦

可。卧，可以平躺，先转动头部，使脊椎正直，手心向上，置于体侧，或双手相叠，置于丹田；或者侧身卧最佳，一手置于头侧或枕肱，另外一手放于丹田。以上各种姿势，皆须注意头脊正直，自然安适，以利气血流通和放松入静。

试观华山“睡仙”陈抟老祖，寿享一百一十八岁高龄，终生以睡功作为修炼手段，至今华山希夷洞内，犹存其卧功睡像。又如“全真七子”之一的王玉阳真人，面对大海站功九年，人称“铁脚先生”，而入于大妙，功成道备，大著灵异。皆可证明，中华道家修炼之成就，并不取决于一定盘腿打坐。

舌顶上腭位置与作用

问：舌顶上腭的位置在何处？其作用何在？

答：舌顶上腭，是炼炁的起码常识，但其原理，无人深究。人之上腭部位，有两个小窝，伸进手指可以摸到，道家称为“天池”，此非针灸之穴位，乃属修炼之关窍。其窍上通泥丸，泥丸即是大脑，为神炁会聚之所，其窍不闭，则漏神漏炁，修炼家言“口开神炁散”，即是此义。

故须舌尖反卷，上封此窍，抿口合齿，保养神炁。神炁相抱，则津液易滋，随口咽下，灌溉五脏，如同婴儿哺乳之状。另外，舌顶上腭，还有接通任督二脉的作

用，丹道术语称为“上鹊桥”。还丹之时，大丹亦从此窍降下，倘不接通，则易外漏鼻窍而走失，谓之“玉柱双垂”，毁人性命，不可不慎。

做功的朝向何方为宜

问：做功的朝向，以何方为宜？

答：方向问题，本与做功关系不大。丹道所炼者混元之炁，纯阳之体，超越有形之上，本无方向之可言。丹经云：“震兑非东西，坎离不南北。”

若对初学而言，为了容易入门，可以有所分别。做功的方向，一般朝向东方，因为东方是太阳升起的方向，面向东方，以利采取生炁。其他如春季向东，以养肝脏，有肝病者可以依之；夏季向南，以利养心，有心病者可以依之；秋季向西，以利养肺，有肺病者可以依之；冬季向北，以利养肾，有肾病者可以依之。以及亥子二时面向北方，寅卯二时面向东方，巳午二时面向南方，申酉二时面向西方，辰时面向东南方，戌时面向西北方，丑时面向东北方，未时面向西南方，皆为合法。

做功的时间如何选择

问：做功的时间，应当如何选择？

答：做功的时间，对于初学者来讲，可以有所选择，以便容易收到做功的效果。丹道认为子、午、卯、

酉四正时，正是阴阳二炁相互消长的特别时机，因为子时纯阴生阳，午时纯阳生阴，卯、酉二时阴阳相胜。此时做功，便于体察阴阳二炁的动静，兼又多在工作之余，也便于自我安排。

如果针对专习丹功来讲，当以子、丑、寅三个时辰为要，因为子时一阳初升，丑时二阳来临，寅时三阳开泰，皆为炼炁之特殊时辰。故应于子时做功，以俟阳炁之来复，则效验易得；丑时乃为二阳来临，更能得炁；如果子、丑二时不能保证起来炼功，寅时生出三阳，自身阳炁旺盛，这时一般人都会醒来一次（即使不修道的人也有可能如此），就应当于寅时醒后即起，开始做功，以采取阳炁。否则此时醒而又卧，阳炁即散，不复为我所用，则修炼失去良好时机矣。

做功时辰与北京时间

问：据说本人所在地区的太阳位置，正午时的时间比起北京时间迟了一小时零五分，所以当地时辰的正午时应当从北京时间的十二点零五分开，不知此种说法对否？

答：古人所定时辰与节气，是以中原地区为标准，如今是以北京时间为标准，这一时间，与其他偏远地方存在不同的时差。所言你方所在地区的时辰，应以太阳为准，而将时差计算在内，理宜如此，其他时辰，亦应

当作相对正确的调整。

但是对于丹道修炼来讲，这仅仅只是一个侧面，要知所有炼功时辰的确定，都不是固定不变的，丹书云：“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉成虚比。”“不易”之外，尚有“变易”，更有“交易”、“中易”之“活”时辰，并非死法不变的，应当注意体会之。

胸憋气闷的原因何在

问：初步锻炼丹田呼吸，便觉胸憋气闷，原因何在？如何改变之？

答：此乃“橐龠”未通之故，并不奇怪。对于修炼而言，人之肺与丹田之间，犹似存在一管，上系于肺，下通丹田，乃是虚空一管，无中生有，惟修真者知之，称为“橐龠”，为道家秘传之关窍。人在胞胎之时，此“橐龠”相通上下，连接脐带，从生母呼吸受炁，那时胎儿之炁通生母之炁，生母之炁通太空之炁，太空之炁通太和之炁，并未形成口鼻呼吸，周身炁脉息息相通，无有丝毫隔阂，谓之“胎息”。及至十月胎圆，裂胞而出，剪断脐带，其呼吸即上行于口鼻，变为常人之呼吸，即肺呼吸。橐龠管失去作用，也就逐渐迷塞了。老子在《道德经》上说：“天地之间岂有橐龠乎，虚而不屈”，即指此管。

初步做丹田呼吸，为什么会发生胸憋气闷的情况，就是由于把肺呼吸引入下丹田，上下不通，用意太过，行气失当，冲压之下，把橐龠管冲坏的缘故。当然有些人先天素质较好，橐龠管尚未完全迷塞，可能容易通过，就不会发生困难。

因此，行气之时，一定要注意顺其自然，不可以强迫压气，也不可以强制憋气，勿执着，勿勉强，只要不痛就往下一点，感觉发闷就往上一点，功夫到了，即可慢慢冲开。层次一变，自有征候，个人是有感觉的。故此丹田呼吸的初步口诀，就是要开橐龠。当然橐龠在上乘丹法中自有妙用，这里不过是起首功夫而已。

盘腿后不可马上下坐

问：盘腿打坐之后，可不可以马上下坐？

答：盘腿打坐之后，两腿疲劳，注意不可马上下坐，最伤筋骨。有人辛辛苦苦坐了一辈子，就在这个关口不知注意，坐完马上下地，到老落下毛病，筋骨难伸，举步维艰，悔之迟矣！我们不可重蹈此覆辙。

如果打坐之中，遇到其他事情，只要不是火烧眉毛，就不要匆忙下地，应在收功之后再作处理。因此做功一定要选择在自己说了算的时间进行，以防碰到其他外来干扰。过去道家有“三不起”之说，其中有一条就是“打坐不起”，意思是说，打坐之时，无论遇到何人

来叫，也不起身招呼。

打坐之后应如何收功

问：打坐之后，应当如何收功？

答：收功，在道家叫做“退符”。收功的方法很多，随着师传不一而有所不同。

一般来说，坐完之后，须先将舌头从上腭放下（因在做功时舌顶上腭），再将掐诀之两手分开（上坐之时的顺序与此正好相反，即先掐诀而后舌顶上腭），而后慢慢将两条腿向前伸平，双手轻抚于两膝之上，闭目存神，不加意念，道家又称为“文火封固”。如此静养一会，使鼎内蓄养之炁，自动散布全身，否则恐有积滞而成淤气，则易倾漏，直至此炁运化到周身为止。此时但觉神清炁爽，浑身轻灵，即是炁布全身之象，诀曰：“退符至身轻”，是其候也。或者此时再做一遍自我按摩，亦利气血之流通。如此“退符”之后，方可下地。有的炼师在上坐、下坐之时，还传有咒语，亦可见对于“退符”之慎重。

睡卧炁动应如何收回

问：夜间睡卧之中，忽觉身中炁动，是否应当马上起身打坐，收回此炁？

答：夜间睡卧，念想俱眠，心火自沉而下降，肾炁

自升而上腾，阴阳二炁，自然和合。前述“静则炁生”，自可孕育新的生炁。炁足自动，炁动自醒。若在修炼之人，神定炁清，自然感觉格外灵敏，即所谓“时至神知”。

炁动之景，变化多端，愈入高深境界，愈觉其妙。有时炁运周天，不令而行；有时炁冲关脉，不由自主；有时炁生中黄，畅于四肢；有时炁穿内脏，却之不能；有时炁布周身，恍惚回旋；有时外肾自举，无中生有；有时清炁上升，如腾云霄；……种种妙境，功到自知。

而在炁动之时，千万不可起身动作。因为内炁之生发，乃在不动状态之下而产生，故此睡卧炁动，应当保持原有姿势不动。倘若改变姿势，其炁必散，再无动机，而其景自失，无处可觅。此乃经验之谈，亦非深入此境界而不可知，关系甚大。有人妄谈睡中炁动，应当马上起来打坐，乃是未经真修实证，仅凭想当然而言，犹如痴人说梦，误导于人，怎能轻信！

再者真炁生发，乃自先天混沌中来，不识不知，静极生动，虽觉悟而无念生。倘若念头一动，起身打坐，虽非邪念，亦属浊源，其炁必浊，先天已失。有人惟恐真炁走失，急忙起身打坐，不知拔苗助长，破坏先天，“生尔处即杀尔处”，已然失去道机，使益处反损。

故此睡卧之中，炁动而觉，应当保持原有姿势不动，此时以“勿忘勿助，若存若亡”之诀（此乃无意之意，有意必害道修），顺应此炁之自然动静，则真炁自

回，无需搬弄后天采取功夫。诀曰：“不采之采，乃是真采。”盖真炁愈纯，而愈娇嫩，得之亦易，失之亦易，此中微妙，不可不慎。

静坐时间越长越好吗

问：静坐时间越长越好吗？

答：针对初学而言，假如没有一定的做功时间作为保障，则难以收到静坐的功效，但也不是时间越长越好。任何东西，超过一定的限度，都容易走向反面，古人云“久坐伤肉”是也。

笔者最初学道之时，每天打坐至少保持四个小时，而且这也是在专事修炼的条件而言，平常的人恐难取法。一般来说，锻炼静坐，开始应当有一定的时间，充分作为保障，每天可以保持半个或一个小时，或者有可能的情况下再多一点。等到具备一定功底之后，也就可以灵活一些，可长可短，均能收效。但也不是说就可以偷懒怠惰，而致荒疏，则无以建功。

当然静功进入高深层次之后，则时时在在不必有心去坐，但又无处无时不在静坐之中，自无时间限制矣。

放松身体某部位对吗

问：有的功法要求放松身体某一部位，对吗？

答：丹道修炼，要求全身放松，一松而无有不松。

如果着意放松身体某一部位，容易造成其他部位的不平衡，反而破坏全身之整体放松。整体不松，则气血必有停滞之处，雍塞成患，容易发生问题。

只有做到全身放松，方可处处皆松，气血流行全身，而无丝毫阻滞之患，恢复人身自我调节之天然本能。如此气血周流，无时或滞，日日积累，自可坚固形体，保健延年。进一步还可以和合精炁神，达到更高层次的修为。

早睡早起与养炁关系

问：早睡早起，与养炁有何关系？

答：早睡早起的卫生习惯，符合人身阴阳二炁的变化规律。

按照中华道家学说，戌、亥二时，乃为人体阴阳二炁相交之际，此时早睡，则体内阴阳二炁默会于中宫，念想俱泯，入于混沌，心炁自降，肾炁自升，二炁相和，抱神以静，静则炁生，产育而生炁矣。于子时开始生出一阳之炁，至丑时生出二阳之炁，又至寅时生出三阳之炁。此时阴阳二炁恰好平衡，成为“地天泰”之象，故曰：“三阳开泰”。这时人体的阴阳二炁，均已达到旺盛，无有偏颇，呈现一种中和状态，和炁来朝。既已炁机壮旺，睡眠便自动中止，一般人都会醒来一次，时间在凌晨三点到五点之间，随着各人情况的不同而略

有差异。这时醒来，最好起床做功，采取新生之阳炁，为我所用。即使不事修为，早上起来散步，或做其他运动，亦可将此新生之炁，充实于周身。这就是早睡早起的好处，以天然炁机寿养自身。

相反，如果不能保证戌亥二时进入睡眠，则阴阳二炁不得调和，神炁分离，失去人身自我调节的大好时机，也就无从培养新生之炁。如果不能及时早起，寅时醒来仍然贪睡，最易进入昏睡状态，则人身炁无所主，必然奔溃散乱，白白消耗，而不能为我所用矣。如果不能及时早睡，则戌、亥二时，阴阳二炁无从交和，无法产育新生之阳炁，亦必损害炁机。这样晚睡晚起，起床之后，定然炁乏力少，体倦神疲，戕害身体，于人何益！当然，修真之士，若能在戌、亥二时，静心养炁，调和阴阳，既济水火，其效又比睡眠，更为增益。

采取活子时口诀对否

问：有时秘传采取活子时口诀，言当“外肾兴起，欲射未射”之时，谓之不老不嫩，即用炼精化炁之功，对否？

答：否！所谓炼精化炁之“精”，非交感之精，非有形之精，乃无形之炁，精即炁也，又名“元精”。《太上老君说常清静经》云：“大道无形”，有形非道，故不可用。丹道所炼者，乃无形无象之先天元炁，而非有形

有象之后天阴精。外肾兴起之时，是已见形，而非道机，岂可采用？

再以“活子时”而论：“活”者，无形之谓也；子时者，一阳初动之炁也。一阳初动之炁机，极其微而弱，丹经又称为“黄芽”，又云：“一阳初动处，万物未生时”，此时炁机萌发，未成其形，故曰“无形”，此时方为先天气动之活子时，吾则称之为“先天活子时”。

《丘祖秘传大丹直指》有云：“阳不自举，内肾窍中之炁发出而外肾举也。”阳炁初从内肾发出之时，谓之一阳初动，是为活“子”时，此时炁机在内萌生，而外肾并无成形变化。及至阳炁继续发动，一阳变为二阳，为活“丑”时；二阳再变为三阳，为活“寅”时；三阳再变为四阳，为活“卯”时；四阳再变为五阳，为活“辰”时；五阳再变为六阳，为活“巳”时。及至六阳，阳炁盛满而成形，无形之炁，化为有形之精，已为精动，而非炁动。此时外肾成形而兴起，落入后天，已是六阳发动之“活巳时”矣，焉为“活子时”哉？与一阳初动之时，判然有云泥之别，充其量仅可称为“后天活子时”而已。此时六阳齐发，六阳已属老阳，药物成形已老，采之已迟矣，如何却谓之“不老不嫩”耶？何其荒谬，焉得不悟！

何况此时所谓“已射未射”者，有形之精已成，纵使费尽九牛二虎之力，将其好不容易勒回不放，亦不过暂时逆收回于膀胱之内，最后还是逃不脱随着小便排出

体外，无可奈何花落去，竹篮子打水一场空。所以怎能够望文生义，把古人喻炁之“精”与今人喻形之“精”混为一谈。古仙有云：“若将有形成变化，细酒羊羔亦上升。”当悟之！

炁冲后呼吸急促何故

问：得授守静之诀，用功数日，于夜间静坐之际，忽觉一点热炁直冲脑部，顿时全身大静，呼吸如无，一切变得寂无声息。由于不知是好是坏，惊觉而醒，马上变得呼吸急促，不可控制，何故？

答：仅仅用功数日，而得此景，可见功效非常，修真有进。

所谓入静之际，出现一点热炁上冲之景，此点热炁之发生，乃为先天真炁。其炁至精至微，无形无象，忽焉而来，忽焉而去，迎之不见其首，随之不见其后，不可以声象求之，不可以预测知之。此先天之炁，与平时所呼吸之空气不同，犹如电流只有在导线之中才能产生一样，其炁只有在人身上才会发生。但此真炁之发动，具有不可思议之神功妙力，虽只黍米一点，足以变化全身。这里不过用了数日初步静坐的功夫，偶然出现效验，使得呼吸顿断、寂无声息之景，足可证其效验非常。修士下功，不过欲采取此先天之炁，点化自身阴质，以圆满性命大事。

只可惜初步静坐，定力不足，幸得效验，却又失去，擦肩而过，殊为遗憾。可见心性修持之重要，性功层次，对于命功直接起到决定作用，亦可见“得道容易守道难”。古人云：“一念之差，天堂地狱。”一念不差，进道无魔；一念不定，退道有余。此皆取决于性功之好坏，以定命功之成败。

故此静坐之际，要紧在于自然，无论发生何种景象，皆须以平常视之。此处至关紧要，否则得之必失。中华道家功法，无有偏差之说，切记“勿忘勿助，勿疑勿惧”八字，每当内景出现之时，注意不为所动，不可全忘，不可加意，不可忧疑，不可害怕。只是对境忘情，顺其自然（非是“任”其自然），自无得而复失之患。

炼功睡着了会散炁吗

问：睡觉时炼功，睡着了怎么办？睡着了会散炁吗？

答：睡觉时炼功，全身最为放松自然，因此容易收到功效。对于初学者而言，睡觉之前坚持炼功，只要不是用意太过，进入功态之后，自动进入睡乡，可以避免失眠多梦，睡个舒适的好觉，提高睡眠的效率，而且还能节约睡眠的时间，在功态之中睡觉四个小时，足以代替普通睡觉的十个小时。尤其在睡觉前能够得到舒适的

功效，睡着之后心中坦然，就会很少做梦，即使做梦也是祥和的好梦。但是入此睡境，心神内收，炁机自然归内，不会散失。但是注意睡觉之前炼功要适度，否则用意太重，身心收摄太过，抑制到一定程度产生兴奋，反而再也睡不着了。

功底较为深厚之士，睡眠之中，照常可以保持修为的境界，须臾不离，虽有睡相而实无睡眠。这时可以做到观心无心，完全无梦，《庄子》云“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。”此时人体心肾二炁自然相抱，内想不出，外想不入，古真云：“神不外驰炁自定。”如何会有散炁之忧？

丹田发热如何调火候

问：初觉丹田发热，是否炁足的表现？其火候应当如何调节？

答：丹田发热，是初习炼炁常见的现象，此乃心火下降的自然效验，不一定就是代表炁足。炼炁之时，做丹田呼吸，是为了借助外呼吸的炁机，促使心火下降，肾水上升，心肾交合，则肾水化为真炁，而内炁之端倪始显。内炁充盈，自然能够做到“炁满不思食”，非不思食也，炁足则无以进食矣，这一点可以作为内炁是否充足的衡量标准。还要注意此处所言之“不思食”，乃是炼炁达到一定程度之后，自然出现的现象，不是人为

想象的结果，有些炼气功的人单凭意念作用而避谷，即不吃东西，与此存在本质上的不同。而丹田发热，有时反倒谈不上是炁足的表现。试看《黄帝内经》云：“热则炁泄”，炁泄何以能够达到炁足？

因此初步炼炁，丹田发热，是好的现象，逐步就应当调节火候，勿使热之太过，以免火多伤炁。真正内炁呈象、黄芽萌发之时，丹田的感觉乃是非热非冷，非寒非燥，一团中和之炁，这才是真火候，不可错认。然而非至经脉大开、先天炁生之时，不可得也。丹书云：“真火本无候，大药不计斤。”正谓此也。

道书下手处各不相同

问：曾看不少修道书籍，如《太乙金华宗旨》、《尹真人寥阳殿问答篇》、《伍柳仙宗》、《性命法诀明指》等，但是下手之处各不相同，请问应当如何从之？

答：下手之处，本来就不一定非得人人一致。因为每个人体质不同，悟性各异，故须分别对待之，中华道家向来强调“因材施教”。诸如健康者与多病者，体弱者与体强者，年轻者与年老者，聪明者与愚钝者，好静者与好动者，性刚者与性柔者，贫贱者与富贵者，男同志与女同志，寡欲者与多欲者等等，各自不同，其下手方法也不应该完全相同。只有选择适合自己的下手法，修功才会得到切实的进步。

而且即使是同一老师传出的同一下手法，在每个人身上做出的效验也会各有差异。真正走过丹道修炼之路的明师，是会根据每个学生的具体情况传授不同的下手法。中华道家认为“道法自然”，这也是一个侧面的含义。

在缺乏师传的情况之下，如欲从事初步内丹修炼，由于这一步骤的口诀丹经书中都有讲述，因此悟习丹书即可。鉴于书中下手方法各不相同，可以根据自身的情况，每种都试一试，以寻找适合自己的下手功法，如果感觉不合适，就改用另外的方法，即使走点弯路也无大碍。中华道家内丹无有偏差之说，因而不必担心走火入魔。无论取得正面或是反面的经验，都会帮助自己寻找打开内丹之门的钥匙。

炼功梦遗应如何矫正

问：我因学习紧张，患有严重的神经衰弱和失眠症，于是开始炼气功。意守丹田，全身放松，收功时把身体内外之炁收归丹田。初炼对身体有所改善，可是每炼一段时间，就会梦遗一次。我又不愿放弃炼功，就这样炼了三年毫无改善。请问为何丹田存不住炁？应如何矫正？

答：神经衰弱者劳心过多，心火不足。心火不足，则无以薰蒸肾水使之上腾。如此火不得降，水不得升，

心肾失交，自然容易导致肾水下行而走失，此病之根也。再加炼功不当，执着于意守丹田，由于丹田靠近男子精室，加入后天意识，水源不清，极易令其变浊而下漏。况且又引身体内外之炁均归丹田，则走失更甚，不如散布于全身，损失还小一些。

意守丹田，是中老年人借精补精的人手功夫，未必适应于青少年，年轻人当慎用之，不宜削足就履。如若不得师传，缺乏指导，盲目下功，难免误入歧途。

针对上述情况，应当放弃意守丹田的做法，改用静功修持，以治疗神经衰弱。神经衰弱改善之后，一切问题也就迎刃而解（静功修炼之道，可参阅本书第四章第一节）。

周天火候与阳光三现

问：我想修道，但金丹修法中有一点我不明白，大周天火候是“六根震动”，那么小周天出现是为阳光三现？还是在三现前？

答：“六根震动”是大周天运行之中出现的内景，而非火候。“阳光三现”是小周天运行之中出现的内景，而非火候。功夫中的内景，代表每个人炼功中达到的层次，但是内景并不是千篇一律的，不要刻意追求。陈樱宁先生曾经说过：“阳光二现、三现之景象，乃伍真人自己之经验，不是人人一定都有这个样子，可不必拘

泥。”所有这些层次，均须个人真修实证，结合明师指点与自性开悟，方有可能豁然贯通之。非望文生义可知，亦非揣测想象可得。个人缺乏真履实践，即使传出真实口诀，亦是“如盲见日月”，绝难领会其中真义。

故此明师教人，必得实际下功，所谓“千里之行，始于足下”，从初步筑基炼己开始，一步一个脚印地前进。进到一层，说破一层，尚未做到，无法说破，说亦无益，反生枝节，经云“躐等而进，道家最忌”。

意引任督脉为何走偏

问：练习静功月余，欲开任督二脉，便以意念导引数次，之后右背半边有热气上攻，为何气行不走督脉而偏向一边？

答：一般人十二经络皆通，而奇经八脉却闭塞不开。初步静坐的功夫，只可调节十二经络的气血运行。故静坐月余，即使以意领气，仍旧沿着十二经络的熟路运行，而不能走入八脉。所以脊背正中之督脉依然不通，而偏向十二经之一边，感觉热气上攻。

再者静坐蓄养之炁，往往布散全身，如无一定手段使之会聚，如何能有力量去开八脉。丹书有云：“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”这里所言用功月余，假使用功时间再长一些，仅凭意念导引之法，即令有气领入任督，乃属意识搬运之后天气，最多达到皮下气通

而已，决非丹田所用之任督周天，焉为真通乎？

气机为何随呼吸起伏

问：自受做功掐诀之法，每一上坐，即觉两手发热，渐及小臂而上行，又觉此热气随着呼吸上下起伏，越来越急，甚至有摇晃全身之势，这是怎么回事？应该怎么办？

答：做功之掐诀法，是为了安定心神，沟通内炁。两手掐诀，犹如电路之正负极相接，就可以通过电流一般。所以两手发热，是体内阴阳二炁接通的效验，逐渐就会蔓延全身。

但是此时千万不可着意，着意即动念，念起则气滞手臂而不行。心火随念而起，加入气中，则其气变躁而难伏。且又牵连呼吸，呼吸者巽风也，丹经喻之为“橐龠”（可以理解为风箱），愈使火盛气急而难平。甚至有摇晃全身之势。照此发展下去，将有可能发生全身跳动、拳打脚踢之怪态，有人以为这是功夫来了，不知在丹道正是入魔的表现，丹道毕竟不同于猴戏。

道家静功，第一步首先要求做到“身不动”，如果连这一点也达不到，无法进入丹道之正轨。幸亏发现及时，可以防微杜渐。因此对于这种情况要进行自我调整，就是不要太着意，首先要把意念放松下来，身体欲动之时，稍微加以控制。或者把心火摄入丹田，念念归

中，这是熄灭心火的方法，心火熄灭，其气自伏。盖心火不熄，真火不生，真火生处，即使出现气动，也是自然而然，决不至于发展到不知所措的地步。

杂念难除适合静功吗

问：学习静坐已有年余，总是感觉杂念难除，无法解决，是否自己就不适合做静功？

答：静坐之时滋生杂念，这是初学做功常有的现象，丝毫不值得奇怪。每个人在日常生活之中，均无时无刻不在起念，只是自己不自觉察，常常忽略过去。静坐之时，却才感觉杂念纷扰，浮游乱想，难以制止。有的人做功之后才知道，不做功夫好象什么都不想，上坐之后什么都会想起来了，其实这只是人们的一种错觉而已。

其实静坐之时，分明感觉到了杂念的存在，证明已经初步入静，这是一种好的现象，并不值得烦恼。犹如明镜一般，蒙尘日久，失去光明，不照有尘；及至初现光明，方可映出灰尘。人之心体如镜，杂念如尘，觉察杂念存在，是心体初显光明之兆。证明已经具备一定程度的入静，并非不适合做静功。须知有一分静，便有一分光明；有十分静，便得十分光明。

因此，初学静坐感觉杂念存在，可以不去理它，如果理之，成为一种负担，反而难以守静；亦不可故意放

纵之。只须稍稍收摄心神，坦然求静。久则光明自现，杂念自息，恍然一觉，不知物我矣。这一境界，要在做功之中实际印证之。

杂念难除应如何止之

问：静坐之时，为何杂念愈斩愈多，甚至烦躁不可持久，最好的止念之法是什么？

答：止念，是静坐的关键所在，杂念不去，静功难以进步。若欲强行斩除，效果适得其反。比如一杯混浊的水，当其混浊之时，无论如何作用，而浊者自浊，只有待其逐渐澄清，自然清者上升，浊质下降，变为清浊分明。《老子》曰：“孰能浊以静之徐清”，即是说“浊”者，只有以“静”之法，才能慢慢澄清，这就是静功的作用。水浊之时，好象念生之际，不辨清浊动静，强欲使之变清甚难。而且人的念头是无形之物，不似有形之物斩之即断。无形之念，往往斩而又生。故用方法止念，难以彻底奏效。

追究念头生起之处，其根在于自心，杂念犹如枝叶，欲使杂念不生，必应在其心地下功，断其根源，自然枝蔓不生。仅仅斩其枝叶，必致其根愈生，杂念愈多，难以制止。且易勾起心火，变得烦躁，难以久坐。故当寻其心性清静之本体，返还本根，以清静之心，逐渐涵养，不求斩除杂念，久则杂念自去。此自然无为之

道，实为静坐修真之大法，胜过一切有为法门，且无弊端。

守窍若存若亡如何做

问：守某些窍位，妙在有无之间，也就是书上所指的“若存若亡”，不知如何才能做到？

答：守窍的要妙，在于守而不守，既非死守，又非不守。假如死守一处，则易气机凝滞，淤塞不通，恐生弊端。假如失心不守，则易散漫无际，气机不聚，恐落空亡。

因此丹书强调守窍之功，妙在有无之间，谓曰：“着意头头错，无为又落空。”又曰：“真意往来不间断，知而不守是功夫。”总之不可用意太过。亦不可完全无意。

具体做法，开始可将意念守于窍位，然后逐渐忘掉，但又不可全忘，还要时时照顾。诀曰：“先存后忘，知而不守。”其中精微，还要个人仔细悟解。

意守祖窍与呼吸丹田

问：有的丹书，下手第一步要求二目垂帘，眼观鼻，鼻观心，回光返照，又要求意守祖窍，还要求呼吸入于丹田。如此一来，心意岂不是更加散乱，而且不成章法了？具体的修法又当如何？应当注意什么？

答：丹书上面所讲的功法，下手各自不同，皆有一定程序，不可颠倒错乱。而且入手的种种方法，各有各的不同功用。首先要把道理认识清楚，然后依照次序去做即可。

二目垂帘的作用，起初来说是为了帮助入静。然后意守祖窍，祖窍为性之根，守此可以见性，此为修性之功。待等念去心澄，神光会聚，即可眼观于鼻，鼻观于心，心观于丹田，回光返照于丹田之中，随之呼吸入于丹田。丹田为命之源，此为修命之功。如此做去，虽属下手之法，已将性命双修之工，囊括其中。可见其中工程，皆有次序，步步分明，并无心意散乱之忧。

以上具体修为，应当注意，一者逐次做去，不宜躁进，二者意守非同死守，但留意在即可，不要执着。

看书心境与修持之力

问：前些日子，看《文始真经注》、《乐育堂语录》，总觉看与不看的心境皆是稀里糊涂，偶尔增加了些修持之力，但维持不久便消失了。请问这到底是为什么？

答：阅读丹经道书，而觉收效甚微，甚至稀里糊涂，这是缺乏行持的原因。须知古代修炼家留传下来的著作，都是根据他们的身心验证切实得出的结论，是理法合一的东西，必须知行并进，才有可能切身受益。倘若仅凭翻看书本，无异纸上谈兵。好比阅读拳书上面的

所谓高招，自己不去训练，功夫依然到不了身上，与人对搏一触即溃。

中华修炼之道，贵在知行为一，知行并进，修真有份，有知无行非真知，有行无知是盲行。即便可以顿悟直超、即身证圣的上乘大法，若非超等根器，且有真实笃行，亦不免落于空亡。

采药守绛宫为何心慌

问：无师看书上之法，采药之际守绛宫（心窝），吸气，而觉心慌，无法控制。此为何故？采法对否？

答：道功之中，方法很多，其中优劣混杂，不可不辨。采药的作用，在于使其归炉，即归于丹田。然后兴功炼养，补益三宝。此际必须降下心念，以充炉火。所述采药之法，却将意念守于绛宫，又加吸气，极易导致心火上窜，无法降伏。故此才觉心慌，难以控制。如此一来，采药未见收效，用功先见其害，焉能说是采法正确？倘若刻意照此蛮干，惹起心火妄动，导致鼻血横流，亦非绝无前例。

因此若无师传，仅凭看书，按图索骥，只求领悟性功之学理，尚无大碍；如果行持命功之采炼，无异盲修瞎炼，易有后患，学者慎之。

迟滞不进如何能改变

问：初习修功，收效显著，到达一定阶段之后，总

是迟滞不进，如何才能改变？

答：初习修功，一般人都是较为认真，而且初级的功法，较为容易把握，因而收效显著。经过一定阶段之后，人们出于惯性心理，往往执守已往的成效，以为这样就能够继续进步，岂不知这种做法恰恰等于划地为牢，自陷囚笼，反而束缚自己不能进步。

因为修炼是一个连续不断、时时更新的过程，惟其如此，才能生生不已、深化生命、超越自我、步入圣域。故此功夫做到一定程度，就要打破守旧框框，才能继续前进，迈入更高层次，否则只会停滞不前。试图用昨日的流水填充今日的溪流，其结果只会使溪水停止流动。《礼·大学》云：“汤之盘铭曰：‘苟日新，日日新，又日新。’”《周易·易辞下传》云：“易，穷则变，变则通，通则久。”皆合修行之道。

去年笔者师弟自宁来此，他已年逾七旬，相与谈道，他自述每日如何坚持功法云云，余问之曰：这样用功，何日可以了歇？他在听后现出迷惘之态，转而问余，余即与之分析，方才令其心悦诚服。故修真途中，行进一层，就要打破一层，跳出樊笼，才能不断飞跃，直趋上乘。当然功夫必得脚踏实地地去走，不可躐等而进，否则恐不扎实，甚至误入于歧途。

另外功夫停滞的原因很多，有人未得传授，不知下一步如何去做；有人悟性不敏，达到某个阶段迷失了方向。总之都在原地踏步、作茧自缚而已。只有不断更

新，方合大道路数。

北派清修难以长寿吗

问：北宗王重阳及全真七子，皆非特别高寿者，是否北派之清修丹法，难以长寿？

答：此种说法，过于片面。且不可执其一端，而否定全体。北宗诸真之寿数，史载王重阳五十九岁，刘处玄五十七岁，马丹阳六十一岁，谭处端六十三岁，孙不二六十四岁，郝大通七十三岁，王处一七十五岁，丘处机八十岁，的确不算特别高寿，须知这与他们的修真旨趣与生活时代大有关系。

史载王重阳祖师“颖悟绝人”，故此得道较早，丘处机曾云：“吾宗惟贵见性。”可见北宗丹法，并不以长寿为究竟，但是丘处机本人住世八十岁，因而不可就说修炼北宗丹法难以长寿。另外王重阳等人的生活环境，正值外族入侵、生灵涂炭的战争年代，住世维艰，不若登仙，也有关系。观看北七真之后的诸多高道，长寿者比比皆是，不乏其人，如尹志平八十三岁，张志纯一百二十岁，夏志诚八十三岁，张志素八十一岁，王常月一百五十九岁，刘一明八十八岁，刘名瑞九十三岁等等，他们的寿数均超过了先辈，但是北派丹法却是一脉相承，说明了他们在北宗丹法修炼上取得的成就，亦足以说明修炼北宗丹法长寿之可能性。

有的高真大隐，并非有意单纯追求长寿，在他们的有生之年，如果寻找不到理想传人，就用丹道长生之法延长寿算，直至传下衣钵为止，这是道家长生的又一妙用。故此未现长寿，并非取决于修炼北宗丹法。相反，中华道家历史上凡皆长寿之高真，均离不开北派清静功夫之妙用。例如近代高真陈撄宁宗师，66岁之后即孤身鰥居，在他后24年的晚景生涯中，倘非北宗清修静功之精深，恐难达到90高龄。由此可见，修真者离开北派丹法，反而难以做到长寿。

仙宗长寿与一般长寿

问：仙宗修炼可以长寿，一般人有的不学修炼也能长寿，试问二者有何不同？

答：仙宗修持，至少可以长寿。这种长寿，与不习修炼者的长寿，大概有四点不同：

一是修炼为健康长寿，有人虽然能够做到长寿，但是往往带病长寿，这种长寿是不究竟的，并不圆满；仙宗修持，讲求培补自身精炁神三宝，返还乾健之体，而后采取先天之炁，彻底脱胎换骨，成为真人，这种长寿是健康的长寿。

二是修炼乃必然长寿，有的人虽然做到了长寿，但是往往出于偶然，并非由自己说了算；仙宗修持，踏入玄牝之门，而后合天地之造化，归根复命，这种长寿，

是必然的长寿。

三是修炼为自主长寿，一般的人，不做修炼功夫，也许可能达到尽其天年（即可以活到的年龄，道家认为是一百二十岁至一百八十岁）；仙宗长寿，寻得性命根源，除了尽享天年，还可以再用接命之法，延长自己的寿数，自主地“在世长年”，如果不愿住世，可以停用或不用此法，这种长寿是自主的长寿。

四是修炼乃身心同寿，一般人长寿之后，可能成为植物人，变为痴呆状，这种长寿成为简单的生命重复，意义上总有缺陷；仙宗之长寿，是要身心同寿，即身心同时做到健康不老，永远保持青春活力。

二者长寿之不同，还有更深含义的差别，比如“寿同天地一愚夫”，纵寿何益？有心者多读《庄子》，庶可领悟。当然并不是说没有修炼的长寿要不得，而是站在修炼文化的角度上来看，二者存在层次上的不同，而其长寿的生命力是一致的。

精有走失应如何用功

问：静坐用功，而体内之精终不能化炁，常有走失，请问年轻人应当如何用功？又与老年人有何不同？

答：欲使精化为炁，先要明白精与炁的相互关系。须知精与炁本是一物，炁为精之源，精为炁所化。未化精前为先天炁，炁既化后为后天精。炁之所以化为精

者，皆因后天情念之动，心火遂起，而先天炁化为后天精矣。欲使精化为炁，最易简的方法就要使炁不化精；欲使炁不化精，须使心念不起，不堕后天，自可摄精归源，这一点全仗性功之精纯。

而在年轻人，尤其容易做到，因其后天意识较少，容易恢复先天本性（元神），先天元神与先天元炁本为一物，“性住”则“炁自回”。而在老年人，尤其不易做到，因其后天意识较重，早已形成后天熟路，难以回复先天本性，先天元神与后天之精本非一事，欲返先天则难。当然二者并非绝对，因人而异，但就一般而言，年轻人在先天上占有一定优势。

故此年轻人可以直接从炼炁入手，而老年人就要从炼精起步。年轻人炼炁，其实就是炼炁化神之功，因年轻人精全炁旺，故须以神炼炁，以炁养神；老年人炼精，其实就是炼精化炁之功，因老年人精衰炁枯，故须炼精补精，以精补炁。老年人补足精炁，才能与年轻人一样进修。所以年轻人可以省略一步工程，较老年人修真为快。年轻人如果试图按老年人的路子修为，反而自走弯路，炼精不成，最易自伤命宝，可不悟哉！

只有从性功下手，入得清静，返还先天元性，性住炁回，自可保住先天炁，而炁不化精，精自为炁，以炁化精，将不为而自成矣。此皆就功夫法则而言，其间分别甚为精微，若非实际印证，不可拟议。

应如何避免熟睡走失

问：每次走失，常在熟睡之时发生，采用念佛不起作用，应当如何避免？

答：初做功夫易患“道解”（走失），这种情况前面已经有所谈及。关于这一现象，有外因也有内因，推究其根本原因，还是在于心火未降。外在的因素，比如座下垫得太暖，睡觉被褥太厚，打坐盘腿过紧，用功意念太重等等，这些都易引起心火上冲；内在的因素，就是浊念未除，心火遂起，心肾不交，水火未济之故。

因为人身无非阴阳二炁，阴者属水统于肾，阳者属火统于心。欲使肾水不失，须使心火不升。降下心火，薰蒸肾水，水化为炁，炁自上升，自无走失之患，如此谓之阴阳相交，水火既济。

因此根本上应该做到心地清静，以性炼命。一般人讳于言此，却又无法解决。试图求助于其他的方式，未必能够解决自身内部的问题。由此可见，性功在初步修持中的重要。然后才能以心摄炁，以炁养心，渐入内修之正轨。功夫深处，阳关自闭，永无漏泄，我命由我。

功夫进展处为何走失

问：白日静坐，已觉无念，为何熟睡之时还有走失？为何几乎都在功夫进展之处发生？

答：白日已觉心静，夜晚仍有走失，此乃炼意不净之故。就是说心中虽觉无有杂念，但是潜意识之中仍有浊念，未能完全扫除干净，自己不曾觉察。等到夜晚睡熟之后，杂念又起，偷偷点起心火，昏沉之中，心火上升，肾水下流，及至醒来，不可挽回矣。

这就说明“真心清静”是何其重要，道书中云：“扫除心界不遗尘。”一粒灰尘也不可落于心中，炼意必须干净，则性光澄彻，永无昏沉走失之忧。俗云：“日日防火，夜夜防贼。”火者心中之火也，贼者心中之念也，亦合修真之理。但是又不可过于拘执，应当洒脱超越，心地坦荡，胸怀开阔，自然无念，一尘不染。如果时时管制心念，不使滋生，反而成为一种思想负担，套上了一层精神枷索。

至于为何都在功夫有所进展之际发生，乃是功夫进步之时炁机壮旺，最易发动，冲起心火，难以保守。须知“道高一尺，魔高一丈。”生尔处即杀尔处也，得之在此，失之亦在此，《阴符经》云：“恩生于害，害生于恩”是也。故此功夫越是进步，越要注意用心护持，千万不可麻痹大意，否则犹如逆水行舟，不进自退矣。

内炁上行与归入丹田

问：静修之时，感觉身内之炁如同水蒸气一般，冉冉上升，自身好象腾云驾雾一样，美不可言，有人说这

种现象不对，内炁应当归入丹田，不应该往上走，这种说法对吗？

答：这是一种误解。修真过程之中，不同的层次均会出现不同的景象，岂可死搬硬套，一概而论。纳炁归入丹田，只是炼炁初步的一种法门。炁归丹田的目的，是为了逐渐培蓄丹田之炁。丹田之炁积累到一定程度，自己就会发动，这种内炁的发生是一种自然，修炼必须合乎炁机之自然。

内炁发生之状，如果纯属先天轻清之质，自然就会冉冉上升，脱换自身阴浊之气，渐觉身轻如云，似飘云端，妙不可言，这些都是极好的现象。这时发动的内炁，是由体内自动发生，与初学之时炁归丹田有所不同。初学炁归丹田，是收纳空气之中的清炁，纳入丹田之中，是有为的；内炁自动发生，是无为的。引炁归入丹田，真正积累于丹田的清炁极少，积累到一定程度，便会由丹田自己发动。

当然，内炁发动之后，仍当一意不动，令炁自主，否则意随炁走，不免产生“助”炁之失。又当须知内炁发动，并非全都表现出冉冉上升之状。有时会有种种形象，变化万端，难以具述，功夫到处，效验自见。

气机急促当如何调之

问：做丹田呼吸之时，感觉气机急促，不好控制，

当如何调之？

答：此种情况，乃是心中未能入静，自心尚乱，无法驭气之故。气无心驭，如同脱缰之马，运行无度，故觉急促。做功首当求得心静，心静则气息平定，尔后再做丹田呼吸，自可达到“绵绵若存”之境界。

对于行炁的功夫，有一个大的前提，不可离开，就是必须合乎“静”的原则。丹道一切功法均属静功，做丹田呼吸也不例外。普通人呼吸急促而短，不合先天，修炼通过调整呼吸使之达于丹田，令其运行合乎先天之常道。

观察自然界一切物象，莫不从自然虚静中来。试看孵卵之鸡，必安然静息；动物夜行，乃柔缓含藏；春风拂柳，而摇摆依依；小河流水，则潺缓有度。此皆自然造化，根源于静。作为修真之道，更须合乎自然天机，经曰：“圣人知自然之道不可违，因而制之至静之道。”此亦“天人合一”之一义。

故此做功必须扫除妄心，先求入静，心静之后，再以静心统驭炁机，而后炁机运行，虽动犹静，符合“天然真火候”。如此去做丹田呼吸，绝无炁乱急促之忧。丹书云：“服气不长生，长生须伏炁。”伏炁之法，须合自然，师法自然，即无上上法。

丹道周天与气功周天

问：丹道所讲的小周天和大周天，与气功上的小周

天和大周天，二者是否一致？

答：并非一致，二者之间存在本质的区别。丹道所讲的小周天，是在丹田之炁养足之后，炁足发动，下行阳关无出路，上冲心府行不通，自然冲开尾闾，穿过夹脊，直透玉枕而上泥丸，而后自前顶降下，由上鹊桥（舌顶上腭之天池所在），沿十二重楼，下绛宫而归丹田，此即所谓后升前降之“小周天”。周天开通之时，炁流粗劲，力量甚巨，乃由脊髓而通关。要想达到此等地步，非得丹田炁足而后可。这一点在童真之体，真正入室下功，较为容易做到；若在中老年人，则较为困难，因为补足亏损，要费许多功夫。

小周天打通之后，八脉之中任督二脉已开，其后阳维、阴维、阳跷、阴跷、冲、带等其余六脉，随之渐次冲开。普通之人，十二经络全开，惟八脉为阴气阻塞，独修真之士可以阳炁开之。较之常人所用十二经络系统，又打开了一个新的八脉系统，如是能够相互调节，功夫层次亦随之加深。

八脉开通之后，还要打开一个更深层次的大系统。因全身有一总脉，为周身炁脉之总持，中华道家谓之“中黄”（非中脉，前已有述）。此脉有两窍，称为“无孔笛”，上窍通天，下窍通地，旁通五心，达于四肢。此脉打开，方可谓之“大周天”。

一般来说，小周天开通之后，百病皆无；大周天开通之后，人天会通。小周天与大周天打开之时，皆有真

实景象，炁足自动，绝非意想可为。而且真炁发动之时，后天意识泯灭，自身无法做主，全凭真炁所为。打开之后，则炁通有景，与初开之时，又有不同。初开之时，炁为有形，开通之后，炁为无形，其间变化，皆须亲身证验乃知。

因此，丹道所讲的周天，与气功上所讲的周天，有着本质的不同。而且，丹道周天，不加后天意念导引，完全是炁足自动，自然而然，功到自成。社会上流传的气功法，均以意念打开小大周天，其实不过属于后天意识导引之皮下气通，也许偶然能够得到速效的感觉，但与丹道所讲的小大周天之层次，毫不相干。

如何领悟无为的存在

问：请问如何体会“无为”？无为是不变的吗？怎么样才能领悟无为的存在呢？

答：中华道家所讲的“无为”，不是什么都不为，而是一种“无不为”的有为，因为道家说“无为无不为”。“无为”的存在，可以说是无处不在。

这里我们可以随便举出一些例子：比如地球围绕太阳的运转，称为公转；地球一方面还要自己运转，称为自转。这种转动，不是人为的，是自然的，循环往复，周而复始，这就是“无为”。这种无为，是自然的存在，不可违反，只有顺应此道；如果试图用人为的方式改变

地球的轨道，人类就会灭亡。又如舟在水中行，如果顺水而行，可以说毫不费力，只管随水飘流即可，这就是无为；如果逆水行舟，违反水行之自然，必定辛苦费力，弄不好舟翻倾亡，归根结底还要顺水飘走。这就是说，掌握了无为，做事顺应自然，无往不为；违反了无为，做事悖逆自然，则变成“为无”，所为皆空，最终避免不了自然之道的淘汰。

但是无为并不是一成不变的，如果那样，人们不必领悟无为，只管什么都不干，就可以无所不为了。无为的变化，无时不在，比如顺水行舟，不是一了百了，水下会有石头，也可能把船撞翻，这就是无为的变化，也是大道的一种自然。因此要领悟无为的存在，就要认识这种变化，这种变化，无时不在。

如何认识这种变化，那么只有“静”，才能看清“动”，也才能领悟这种变化。因此，只有能静，才能领悟无为的存在，所以老子告诉人们“致虚极，守静笃。”所以我们讲述中华道家修炼法，首先从静功筑基开始。

如何饮食有利于炼炁

问：能够帮助炼炁的饮食有哪些？吃饭和炼功如何配合？

答：饮食为人每日所必需，是后天能量的摄入渠道，因此对于炼炁关系甚大，不可不讲究之。能够帮助

炼炁的饮食，在中华道家十分讲究。每餐应当注意少荤多素，即多吃蔬菜，少吃肉类；但也不是多吃蔬菜就行，主食也不可废除；主食方面比较而言，面食较为益炁长力；饮料方面汽水能够把人体内的炁带出来，虽然夏天可以帮助散热，但是不属于帮助炼炁的饮食；水果或果汁较好，富含营养而且利于清炁上升，所以仙人都喜欢吃桃，神仙的供品也少不了水果。

吃饭和炼功之间的配合，这一方面也不可忽视。饭前如果太饿。就不要急于炼功，一定要吃过饭才行；如果不感到饿，也可以服炁代替吃饭。饭后不可马上炼功，要等半个小时左右再炼，因为饭后脾胃在做消化的工作，不可干扰，以免妨碍消化，有损健康。吃饭不可太饱，吃得太多则占据“炁”的空间，不利于养炁。修炼动功如太极拳之类，也不是吃得多了功夫才会棒。历史上功夫好的拳家不一定很长寿，因为没能照顾到养生的原因；懂得养生的拳法大师，一定是功夫好而且很长寿。

太极拳怎样做到炼炁

问：练习太极拳，如何体会“炁”？太极拳怎样才能做到炼炁？

答：太极拳的口诀，就是“以意领炁，以炁领形”。因此练习太极拳不懂炼炁，等于不明太极拳的真髓。但

是这个“炁”，不是呼吸之气，所以仅以呼吸配合太极拳的练习，不属于上乘的方法。

要在练习太极拳之中，体会“炁”的存在。首先在起势和收势的“无极势”之时，要静得时间长一些。因为越是能够静下来，越能有利于炁的生发。在中间练习太极拳的过程中，不要用太强的意念，要似有似无，绵绵不断。尤其要注意利用起势养静所得之炁，用炁领动形体，则毫不费力，而且练习之后不仅不累，反而精神饱满，这才是太极拳的真妙处。两手、两脚、手与脚、肩与胯、肘与膝、神与形、内与外等各个方面，要注意协调配合，用一炁贯通，则是炼炁而非炼形。这时就要注意一动则齐动，一静则俱静。就象太极图的阴阳鱼一般，阴鱼一移则阳鱼随之而动，阳鱼一动则阴鱼随之而移，总之互相配合而齐聚于太极之中，聚起来就会有“炁”。

喝酒之后炁会很壮吗

问：太极拳如果不使劲练习，将来如何能够用于打斗？武松喝酒打死一只老虎，是不是喝酒之后炁会很壮，喝酒对于炼炁是不是有好处？

答：太极拳的练习，当然是以松柔为本。至于打斗，在使用时是以爆发为利，但在练习时就不一定。须知刚的东西要从柔的里面去炼，快的东西要从慢的里面

去炼，极柔胜过极刚，极慢胜过极快，其中道理甚为精微，非三言两语所能解释清楚，亦非纸面文字可以测知。

姑且打个比喻，试看老虎在平时行走之中，必定是极松极柔，可是在捕捉猎物之时，却凶猛刚烈，势不可挡。当然武松喝酒打死了一只老虎，但不能就说喝了酒炆才很壮（这是一个外国朋友提的问题，有点滑稽）。首先武松是一个英雄，他有很高的武艺和胆识，其次他在喝酒之后思想比较放松，没有太多的想法，不会害怕，所以能够勇往直前，全力以赴，以最佳的竞技状态打死了老虎。其后当他看到猎户借扮的老虎出现，才知道害怕，这时酒已醒了，即可说明问题。但是如果换一个人不是武松，试想就是喝再多的酒，可能也打不了老虎，弄不好成为老虎的一顿美餐，所以还是武松的内在功夫为主要因素，喝酒不喝酒并不重要。根据这个话题，决不能说喝酒之后炆会很壮。喝酒对于炼炆也没有好处，因为酒能乱炆。

但是中华道家修炼高真对于酒，却是情有独钟，乐于称道，这也是很有道家意趣的一个方面。如吕祖诗云：“自饮长生酒，逍遥谁得知。”以及“三醉岳阳人不识，朗吟飞过洞庭湖。”等等。不过这些高真所谈及的“酒”，就不是凡间俗子所饮的酒。而是修炼功夫成就之后，在自己体内所酿就的“琼浆玉液”。其他在修炼之中，“酒”的含义还有许多解释，在此不必扯得太远。

但是，可以领悟的一点，很有趣味的一点，在炼功之中可以用一点微微“醉意”来炼。好象有点喝醉了酒，什么都不考虑，周身轻飘飘地，这就近似一种“炁”的状态。只是注意但有一点微微醉意即可，不要用意太过，作出有醉的形象来，那就不是炼功，而是神经失常了。修真有成之后，周身关窍俱通，即使饮酒千盅，也不碍炁，但这对于初习者而言，是可望而不可及的事情，不必考虑。

辟谷不食与丹道修炼

问：辟谷不食对丹道修炼有决定关系吗？下手修持内丹功夫，先从辟谷法开始，行吗？

答：这件事情，应当明确分析，才能认识清楚，不要盲从。首先必须明白，无论怎样一种辟谷不食的方法，只是能够解决不吃饭的问题，但是决不能达到成丹的目的。所以辟谷之法，对于丹道修炼并无决定关系。过去住山的修炼之人，遇到缺乏粮食生活困难的时候，或是为了解决吃饭问题带来的麻烦，可以使用辟谷的方法，专心修炼，逍遥物外，既能做到不去连累别人，又减轻了个人修炼带来的负担。如今生活水平普遍提高，保证吃饭完全不成问题，因此不必多虑，当然也不一定非要辟谷才能修炼。

从健康的角度考虑，假如暂时有一段时间不吃东

西，在身体状况允许的情况之下，可以达到休息肠胃或者治疗某些疾病的效果，也有一定好的作用。但是如果想要专门依靠辟谷作为修炼内丹的阶梯，则完全不符合古代修炼家的本旨。

一般辟谷的人，只能达到某个阶段不吃东西，时间长了还是要恢复饮食，不能永久断食。丹道修炼达到一定程度之后，命功方面已经结丹，性功方面已入大定，则不用任何辟谷法，自然就能达到不食的程度，而且到此层次，已经远离人道，可以做到永久不食。

对于一般人的身体状况而言，总是多少存在一定程度的亏损，下手学习修炼功夫，必须要从入静炼炁入手。积精累炁，修养三宝，以培补亏损。为了达到积精累炁的目的，首先需要有充分的食物营养，才能提供后天的能量，以开发先天之资源。但是如果下手修炼，就从辟谷绝粮开始，好象连一粒米都不放，只用一锅水怎能做饭？这样怎么能够结丹呢？因此内丹下手先炼辟谷，不是一个正确的途径。本书第八章将辟谷之“休粮法”列入“参考功法”之内，也有这一方面的考虑。

真炁发动当如何应对之

问：静坐之时，忽觉丹田之炁，凝聚一处，摇摇欲动，此时甚觉惧怕，忽然其炁猛然发动，如同喷泉一

般，一股热流，直上头顶，又在头顶盘转起来，好象车轮不停，自己不知如何是好，片刻之后，其炁从头顶整体降下，之后消失，无有踪影，自己心中不解，久久方才恢复过来，请问这是怎么回事，遇到这种情况应当如何应之？

答：静坐之中，心性伏下，真炁自聚，聚足之后，就会发动，这也是很正常的一种现象。做修炼功夫已经深入的同志，对于炁机的各种动作都有不同体会，因而不会临时惊惶失措，已经习以为常了。因为这种现象，属于炁机自然发动，自然运行，本来不是由后天意识所能决定，所以只有以顺其自然的方法去应之，才不会破坏炁机的运行，也才符合于自然大道。

此时如果加以后天意识去引导他，反而致使炁机失控，容易冲向别处，成为难疗之疾。所以此时千万小心，一方面要加强静功的体悟，防止心中起念，扰乱炁机，一方面无论炁机如何动作，均顺其自然，就不会出现任何问题。当然，无论炁机如何动作，自己心中也要注意观照，不可盲然昏迷，勿疑勿惧，勿忘勿助。务使神（不神之神，非思虑之神）炁合一，则其炁方为我所有。自然而然，功修益进。

炁机升降能不能结丹

问：静坐之时，服炁吐纳，出入丹田，逐渐忘身。

忽然炁冲后背，直上泥丸，复又降下，归入丹田，如此升而又降，降而又升，连续转动七次，就不见了。第二天做功仍旧这样，其炁转动五、七次不等，转后即消失不见。请问这样下去，能不能结丹呢？

答：这是身体内部的炁机，自我发动的一种现象。似乎符合小周天任督二脉运行的路线，但也不是炼精化炁的小周天之火候。此时尚未有先天三宝精、炁、神的药物烹炼，如何能够结丹证圣？

而且成丹之功，不光是自己身体内部炁机的发动，还要沟通外部虚空之炁，天人一体，方成大丹。因此这种现象，用于健身去病，是绰绰有余的功夫，但是在丹道而言，仅属内炁发动的初步证验。不可居以自高，还需脚踏实地，深入修证，以证大道。

炁机忽然冲动怎么办

问：静坐服炁之时，不知不觉之中，丹田之炁忽然往上冲起，势不可挡，向上到达上鹊桥，还往上冲，不由自主张口，如同憋炁一般，极其难受，此时脑袋跟随晃动，后来慢慢就停止下来了，这是怎么回事？遇到这种现象应当怎么办？

答：静坐服炁，炁机会有发动的现象，但是因为修功的开始尚未走入正轨，有时也会发生始料不及的情况。上面所述出现的这种事情，炁机忽由丹田上冲，势

不可当，至于口憋炁难行，导致惊慌失措。这是炁机的一种妄动，所以造成极其难受的不良后果。如是炁机的正常发动，定会沿着一定经络窍脉的方向运行，是很顺利通畅的动作，即使感觉不太习惯，决不至于发生憋炁难行的情况。

造成这种情况的原因，一个是心中还没有真正入静，完全入静之后内炁不会妄动，即使静极生动，也有一种天然度数；另一个是其炁之中，尚未清纯，夹杂有后天浊气在内，所以粗重难伏，动作起来急促失度，违反自然。幸亏还没有发生炁机妄行，失于常轨，造成痼疾，留下后患。遇到这种情况，也只有死心大静，把心火压住不动，则炁机亦不致失之过度。

然后追究炁机妄作的起因，在外部的环境之中，要做到以下几点：注意调节情绪，不可急躁发火；饮食清淡为好，不可肥腻过厚；环境保持安静，不宜嘈杂吵闹。外部的环境理顺了，则内部炁机自然调畅无阻。

做功之时，应当多在心地上用功，扫除杂念，专心入静，而且不要用引炁的方法。入静功夫尚未做好，用意引炁，则易炁机妄行，无法控制。等到真正入静之后，再用炼炁之法，即使炁足发动，亦自然相安无事。

丹田跳动算不算胎息

问：依照所述静坐炼炁之法，呼吸出入丹田，真炁

绵绵，身体虚无。这时感觉在丹田之内，似乎有个东西，一下一下跳动，而且似乎牵动全身，上至头顶，下至脚趾，请问这种情况算不算是胎息呢？

答：前面所述真炁绵绵，身心虚无的景象，是一种极好的修炼状态，由此进入，往往就能发生修功层次的递进。所述丹田之内，似乎有东西跳动的现象，也是一种正常的内炁变化，合于常道。但是若论胎息，则有些靠近，但不能就说是胎息的景象。真正的胎息，是肚脐恢复先天呼吸的本能，如同婴儿处于母腹之时。丹田感觉跳动，属于丹田之炁已有凝聚，才会出现动作，是极好的现象，要注意精进用功，保持下去，等待更好的内景发生。至于胎息，不要追求，功到自知，皆在自然而然。

出关之后应依何心法

问：闭关期满，出关之后，请问应当依何“心法”用功？

答：所问是一个重要的问题，但未交代闭关期限已经多久？所做功夫行持到何等地步？无论闭关期限多少，所做功夫行持到何阶段，既然经历闭关，应当能够取得一定程度的效验。

若论出关之后，继续用功的“心法”，有两点需要记取：一是勿问尘事，闭关之中，既已与世隔绝，心中

尘氛已净，念系纯真，性合天道，此时身已出关，心地未必出关。出关之后，若再触及尘俗，遽然难以适应，徒增烦恼，有害功修。必须度过一段时间的适应期，心中已无“关”隘，再入尘俗，方觉无碍。二是勿妄进功，闭关期内，专心修功，必能精进，应属进火，既已出关，应当退符，以防进火太过，功大伤身，理宜退符，以养代炼。而且出关之后，环境改变，不合关内进功之需，应当随之应变，不可妄进。所以此时应当注意文火温养，以性功修持为主。

如此用功，一是可以保持在关内取得的功行，守道不失；一是身中自然还会在原来功行之上，产生向上层次的变化。此时不求出功，而功夫更加精进矣。这都是自然而然，不期然而然的必然境界。

闭阳关与不漏之关系

问：下手修炼，是不是一定要闭阳关？然后才能用功？如果不能闭阳关，能够做到不漏吗？

答：阳关即男子精关，闭阳关即闭住精关不漏，以专心修功。因为人之生，皆由此处而生；人之死，亦由此处而死。如今若想不死，一定在此用功。最初用功，不可能一下完成炼精化炁，做到完全闭止阳关，这是不可能的事情，所以下手修炼，闭阳关不是应当解决的第一要务。但是对于精关的防漏问题，仍须解决。

做到不漏之功效，开始用功，有两种办法：一是用方法闭住，或服药，或符咒，或功法等，皆有相当效验。一是功夫到处，即我们所讲筑基百日之功效，培补亏损，养足三宝，达到“精满不思欲”的层次，自然不漏。所以我们在初步用功而言，依照前面所讲的筑基法（静功法、吐纳法）和辅助筑基法有关内容练习，即可达到。

道家修炼应持何人格

问：学习道家修炼，应当保持何等人格？

答：这个问题，值得探讨。有人说，学道修炼，首先要尽人道，做一个好人，然后才能入仙道，做一位神仙。笔者以为不见得，比如做一个好人，他未必就没有欲望；如果有欲望，那么学道就未必合格。即使中华道家一贯反对禁欲的教条，提倡“清心寡欲”，但是作为一个有道德的人，他有没有克制自己念头的的能力？他在遇到魔障出现的时候，无论是在修炼的境界之中，还是在现实生活之中，仅凭好心能不能战退魔障？恐怕不能。所以学道修炼，仅凭具备道德资格，还是不够的。

老子在《道德经》中说：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”这里所说的摄生之人，即是修炼之人，他们所具备的能力，实际

上是一种英雄资格。所以作为一个中华道家的修炼者，除了具备道德资格之外，还必须具备英雄资格。

观看其他祖师的有关论述，亦不难看出这一鲜明特点：

葛洪《抱朴子》说：“上士得道于三军。”三军，英雄用武之地也，非其地不能得道。

吕祖《敲爻歌》说：“寻烈士，觅贤才，同安炉鼎化凡胎。若是悭财并惜宝，千万神仙不肯来。”此处之“烈士”，即指英雄人物。

张三丰《金丹歌》说：“我今泄漏天机理，说与学道诸英雄。目前现有长生路，千万凡夫迷本宗。”明言学道之人，就是“英雄”，而非等同于千万“凡夫”。如果仅有道德，也许还是凡夫。

张三丰《水石闲谈》说：“自古忠贞节烈，杀身成仁之时，便有七返还丹景象。当其一心不动，一志不分，浩然之炁立其中而生其正，任他刀锯鼎镬，都视为“么麽”试我，毫不动摇。我只收留义气，聚而不散，凝而至坚。火候至此，则英雄之光炁，亘万年而不灭也。仙家入室临炉，就要有此手段。”明白说出，学道修炼，必须要有英雄资格。

《水石闲谈》又说：“一日无孔孟之学，天下无好人；一日无老庄之学，英雄无退步。”意思是说，有孔孟之学，可以学成一个好人；先须具备英雄资格，才能学习老庄道家之学，

《水石闲谈》又说：“然而冲天有志，道亦不阻英雄也。人怕软弱不振，若打起精神，祖师亦必默助。”意思是说，对于冲天有志的英雄，学道不会受到阻挡。打起精神的必是英雄，就怕软弱不振。

陈撷宁《学仙必成》说：“为圣为贤，修仙学道，皆从克制情欲下手。可见情欲是人生的大患，能阻上进之路，能开堕落之门。不必高谈阔论，浅而言之，仅求健康长寿，亦非克制情欲不可。”能够克制情欲的人，仅有道德资格未必就能做到，只有具备英雄资格才能完成。

古代修炼家有关这方面言论甚多，不胜枚举。所以说只有英雄，也才能够具备学道修炼的资格。因为只有英雄，才能把握得住自己的身心，因而具备学道修炼的资格。

修炼是否一定要断俗

问：学道修炼，是否一定要断绝尘俗，超脱凡世？

答：对于一般学道修炼的人来说，没有必要表现出断绝尘俗、超脱凡世的姿态，好象高出平常人一等，免得出现怪异，为周围群众所难以接受，反而给自己的修为造成魔障。

中华道家向来反对怪异，因为“真人不露相”。我们所提倡的修道品格，当然不能等同于世俗，但是也不

能出离于世俗。丹经云：“人心不死，道心不生。”即是说内在心地要保持道心，但是外表一定要合乎世俗，中华道家谚云：“道不离俗。”

老子曰：和光同尘，湛兮若存。是为中华道家的应世精神之所在。所谓“和光同尘”，就是在外要和世俗和平共处，同于尘凡；所谓“湛兮若存”，就是在里面要合乎于大道，湛然独存。如果仅仅外表合于尘俗，而内里缺乏修功，就是十足的“酒肉和尚”；如果仅仅内里合乎修炼，而外表古怪绝俗，就是十足的“道魔子”。

因为生活在这个世俗世界之中，中华道家不讲看破红尘，不是讲四大皆空，不是讲与世隔绝，不是讲消极避世。躲藏深山，孤身守静，恰恰是历代道家高真所一贯反对的小乘法门。只有在凡尘中修，才能真正磨炼自己的道心，俗话说“真金不怕火炼”，经得起火炼的才是真金，惟其如此，修至大成才有希望。

同时，中华道家高度提倡的，是在世间立功立行，与世有功，方有资格成仙。“欲成天仙者，当立一千三百善。”乾隆皇帝颂扬丘处机真人的对联即云：“万古长春，不用餐霞求秘诀；一言止杀，始知济世有奇功。”否则独自成仙，又于世何益？所以学道的人，首先要明白这一道义，然后入手修炼，才会其乐陶陶。

若用守窍法当如何办

问：修炼若用守窍法，应当守在何处为宜？守窍之

时，应当注意什么？

答：修炼用守窍法，也不能说守住哪一窍最好。守窍的法门很多，如守祖窍，守丹田，守命门，守会阴，守涌泉，守黄道，守黄庭等等。根据老师传授和修炼情况的不同，各有所宜。如炼性当宜守祖窍，此处为性之根；炼炁当宜守丹田，此处为炁之根；炼精当宜守会阴，此处为精之关；等等。

但是无论守于何窍，均要求不可死守，死守必出问题。犹如狂野之马，奔驰不守，今为约束起见，以缰绳系之桩上，即为之守，这时就不要再管他，听其自然可也。守窍也是同一道理，守在一窍，即可听其自然。如果再加心力，守住不放，则其处炁机凝滞，而不流通，必然产生问题。

丹经上对此颇有强调，如云：“不可以有心守，不可以无意求。”“真意往来无间断，知而不守是功夫。”妙在有意无意之间。道家讲“守中抱一”，亦有此意。中即中道，不偏两边，一即一窍，不可死守。《周易参同契》云“真人潜深渊，浮游守规中。”仔细参悟“浮游”之旨，即可明白。

两眉之间为玄关对吗

问：有人说两眉之间为“玄关”，对否？守此处可以结丹吗？

答：“玄关”二字，在丹道书中，多有提及，是修炼的重要机关。如云：道有三千六百门，人人各执一苗根，不知些子玄关窍，不在三千六百门。意思是说，明白了玄关一窍，即可超越于众多修道法门之上，得此一窍，即足以了道成真。又云：玄关不在身内，亦不在身外，不离己身，身上又没有。这样说法，几乎要把人搞糊涂了。同时也应该明白，如果功夫未到，仅凭字面理解，很难明白其真实含义。再则功夫上的景象描述，也很难藉以文字真实表达。

但是有一点可以肯定，玄关不是一个有形有象的窍位。所以如果说两眉之间为玄关，是未经明师指授和真功实践的错认。

但是对于最初学习修炼的人，不必追问玄关的真正含义。这是高层次的一个问题，功夫到了一定程度就可解悟。只要按照本书之中所讲的方法，按部就班地依次修习，功夫逐渐递进，才是最现实的得道。同时，结丹是一定要按照修炼精炁神的方法，炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚，在下丹田烹炼温养，才能逐步成功。执守两眉之间，根本就不可能结丹。

先天炁动能否加意念

问：修炼清静功法，先天一炁发动之时，能不能加上气功上的意念导引之法，以便推动先天一炁，使修炼

功夫早日成功？

答：这个问题，颇为天真。须知先天和后天，清静和意念，修炼和气功，从一定意义上来说，这些都是完全背道而驰的两种概念。先天是一念不生，万虑皆空的境界，后天是意识萌生，有心有念的情识。清静是先天的，意念是后天的。

修炼主于清静，反对运用意念；气功立意导引，一定要用意念。先天一炁发动之时，是在清静境界，无形无象，不识不知，才能有出神入化、了生脱死的大造化。气功上的意念导引，是用意念引导运气，这个气是后天之气或意念假想之气，均属后天，只能帮助疏通血脉，强身去病，弄得不好，还能添病。

如果先天一炁发动之时，运用气功上的意念导引去推动之，则无异于纯净之水，投以脏物，不惟变污，而且有害。先天一炁之发生，本属自然而然，不可夹杂有丝毫后天浊念，则破坏先天，大道难成。又如何能够帮助修炼功夫早日成功呢，岂非大谬！尤其学炼中华道家功夫的人士，万万不可被气功上的低层理念误入歧途！

炁动疼痛符合修炼吗

问：做丹田呼吸，真炁在丹田涌动，直冲尾间，忽觉尾骨疼痛难忍，再往上走，就没有感觉了，这是怎么回事？符合修炼吗？

答：所说丹田炁足，发生涌动，向后冲向尾闾，这是极好的现象，是开任督的征兆。但是冲到尾闾，发生尾骨疼痛难忍的情况，恐怕不是一件好的事情。

这里有两种可能，一是可能用意导引，炁尚不够足，努气硬冲，所以发生疼痛。如果真炁充足，则自然冲关，绝不会发生疼痛难忍的情况。另一可能是尾骨处气血淤滞，也可能从前受过伤，中医谓“痛则不通，通则不痛。”所以炁行于此，滞碍难行，就有疼痛之感。如果是前一种情况，就不要用意念强行导引，必须等待丹田之炁养足之后，自然冲关，就不会出现这种疼痛的现象。如果是后一种情况，就要等待真炁慢慢通过之后，冲开淤滞的气血，则疼痛自然消失。

这时千万不可硬行导引，则不惟于事无补，反而加重症状，难以医治。既然到尾闾关炁未通过，当然再往上也就没有感觉了，而且炁行之后，其势已消，如同水流散开，也就无力流动。对于是否符合修炼的原则，这一点已经讲过，行功之中，只要不是感到痛苦的现象，一般来说都不是坏的现象。如果发生痛苦，那就应该寻找原因，对症下药，及时调整，以防不良发展。

腹鸣身晃是否先天炁

问：运用调息之法，呼吸出入丹田，入静之后，腹内隆隆作响，身体跟着晃动，请问是否先天真炁发动的

景象？

答：这两种情况，都是静坐之中可能出现的现象，不算奇怪，但是并非先天之炁发动的景象。腹内作响，只能说是入静之后，腹内炁机变化，引起肠胃蠕动，发生自鸣。本来也不是十分稀奇的现象，和先天之炁距离尚远。身体晃动，不是一种好的现象，这时要注意控制，以免造成愈演愈烈，手足并动，拳打脚踢，甚至跳将起来，那就已经入于魔道。

须知先天真炁发动之时，炁机会在腹中动转升降，决非平平肠鸣的情况；其震动之景也会发生，但是乃为身体内部的震动，不是身体外部的晃动。而且此时身心已经深入大静，周身舒畅，毛孔透爽，妙不可言。要在以真修实证体悟，功到自知。

为何认为漏精损失大

问：为何道家修炼对于精液如此重视？为何修炼家对于漏精认为损失很大？

答：道家对于精液并不重视，因为此乃后天浊质，有形有象，已无修炼价值。道家修炼所重者，乃是先天元精，即尚未化作精液之元炁。道家云：“生于何处，死于何处。”吾人由此而生，亦由此而死，此乃人之生死根本。这是人体生命的真正动力之所在，故为修炼之玄机。人体精液，亦由此元精所化，所以漏精之后，元

炁亦随之损失。

而且修炼之人，已把全身精炁聚于一处，所以漏泄之后，损失很大。一般的人，周身精炁处于散漫状态，偶然出现漏泄，还算无关紧要。有的修炼法门，就不主张意守丹田，而将真炁散布于周身，这样就不会一损俱损。但是一旦漏失，仍然损失元炁。对于修炼大丹来说，采药烹炼，会聚丹田，这是必经的一条道路。所以修炼之人，十分注意固持自身命宝。这是修道的真正财富，不可不珍惜之。

采炁与采精区别何在

问：道家修炼，采药炼丹，主张用炁而非用精，请问采炁与采精有何区别？炼精化炁的含义何在？

答：这是一个重要的问题，应当辨别清楚。须知精与炁二者，本属同源。精本为炁，炁化成精。这里的炁指的是先天元炁，元炁化精之后，其精分为两种：一是先天元精，此时精尚为炁，无形无象，没有后天浊质，丹经谓之“清水源”，采之可以结丹证圣。一是后天浊精，此时精已成形，即凡俗之精液，成为后天浊质，丹经谓之“浊水源”，采之不可结丹。

有些学道之人，不知辨析于此，以为炼精就是炼精液，结果就在精液产生，欲射未出之际，将其死拉活拽，硬扯回到里面，加以所谓意念火力，试图炼成真

炁。不知此个精液，乃是后天有形之物，无论何等火力，也不可能炼成为炁。《悟真篇》云：“见之不可用，用之不可见。”即是此意。而且精液收回之后，只能暂时回到膀胱之内，不能进入丹田，时间稍长仍随小便而流失，何益之有哉！此即采精与采炁之根本区别处。

道家所云“炼精化炁”，所炼之精，乃为先天元精，先天元精，本不必化，炼化之意，是要把吾人元神，配合元炁而修养之，以使神炁合一，凝定不散，修炼成丹。

初学打坐与发生遗精

问：年轻人初学打坐，容易发生遗精的事情，请问是怎么回事？

答：初学打坐，容易发生遗精的现象，在有些人中的确是有，特别在年轻人中偶有发生。其中原因分为几种，难可一概而论。由于年轻人火气甚旺，打坐不得法，就容易发生遗泄的事情。比如有的年轻人身体过度虚弱，又要盘腿打坐，就很容易劳累，太累了就容易遗精；有的双盘打坐，造成一种向上的力量，引起心火妄动，摇动下元，也会导致遗精；有时打坐之时意念太重，心火上扬，火水不交，也会发生遗精；有时打坐意守丹田，下元火气太大，发生冲动，其后也会不自觉而遗精；等等。

所以要悟，就是要研究问题的症结所在，逐渐修正自己的做功方法。打坐之时不要太劳累，不一定非要采取双盘，意念不要太重，意守丹田不可死守，等等，这些都值得研究。经过相应的调整，身体上的气候变得和平，就不会发生此类事情，而且修功亦随之精进。

止火与离火到底何义

问：大药过关之后，大丹成就，丹经云丹熟应当止火，又云不可离火，止火即停止用火，不可离火则似乎又要用火，请问止火、离火二义到底为何？

答：修炼功深，小周天凝成之小药，渐渐结成大药，正子时来到，大药过关，结成大丹。

丹经云丹熟止火，是怕继续用火容易伤丹，此处之火，乃指停止运用周天之火。但是止火并非无火，还需要以火养丹，故云不可离火，此处之火乃指天然真火候。

因为丹成之后，有为之功，归于无为，所以此时火候乃是天然真火，自然而然，不假人为。张紫阳《悟真篇》云：“无为也有功夫在。”即指此阶段而言。

阳生之际念生怎么办

问：做功阳生之际，正是杂念滋生，怎么办？是否可用采炼的功夫？

答：做功阳生，本来是一阳初动的炁生现象，应当采取烹炼，以为药物。但是若逢杂念滋生，就是浊水源，采之无益，也许阳生就是杂念冲动所致。

此时应当首先把杂念放在一边，不使继续滋生。若要用功，仅可以微意收摄之，勿使继续化浊，失于控制。否则就停止用功，可以下坐散步，或做太极拳之类的内家动功，以去念化浊。

其实杂念滋生，从外在因素来说，往往存在环境干扰，从内在因素来说，多是由于心事纷扰，所以应当治理内外环境。可以参考前面筑基法里面的止念功夫，并且设法改善做功环境，减轻心事负担。这是做功之外的事情，但是须知决定功夫成败，亦在于此。

虚无二字是不是虚空

问：丹经云：“先天一炁，自虚无中来。”请问“虚无”二字是何意思？是不是虚空？

答：“先天一炁，自虚无中来。”此句话在丹经书中多有出现，可见是一句很重要的口诀。所云“虚无”二字，含有虚空的意思，但不仅指虚空。

此时在命功方面而言，需要开关展窍，所有关窍经脉必须全部打通，使得身体处处有炁贯穿，如同虚空一般，此为一义。而在性功方面而言，必须做到心中虚极静笃，空空洞洞，一尘不染，万缘不着，此又虚空之一

义。此乃就身内而言，而在身外，必须与虚空合为一体，方为真虚空，此又一义。

先天一炁，即由此虚空之中而产生，从虚空出，亦从虚空入。吾人有生之初，即由虚空而来，如今想要了生脱死，须得寻着来时旧路，由此虚空入手，夺得先天一炁，回到造化炉中，才能了结生死大事，得道成真。

此皆就其义理而论，必须经过功夫切实印证，才能归根复命，其义自明。

炼神还虚后有功夫吗

问：炼神还虚的功夫完成之后，还有功夫存在吗？

答：炼神还虚之时，命功已经完成，以后就是纯粹性功。虽曰性功，在命功方面，身体上的变化依然还有，不过此时已是自然而然，不由人为。因为中华道家修炼，强调性命双修，命功有限而性功无限，故此还有功夫存在。张紫阳真人《悟真篇》云：“无为也有功夫在”，就是这个意思。

不过进入炼神还虚的阶段之后，功夫已然达到无为层次，只需保持心性，合于清静虚无之大道即可。这时就看平时一个人的道德修养，依其层次而定其证位。北七真之中的谭处端真人，在炼神还虚之后，总觉在性功方面有所欠缺，需要有个机会磨定心性。恰在此时遇一醉汉，迎面问他：“你从何来。”谭真人尚未回答，醉汉

照脸就是一拳，打得齿断血流。谭真人面色更加和蔼，将断齿吐在手上握住，微笑着歌舞而去。街上的众人见到醉汉对真人如此无礼，遂欲扭送醉汉见官问罪，谭真人反而为之开脱。大师兄马丹阳听说此事，称赞说：“一拳消尽平生业。”这就是炼神还虚之后，还需要在性功上磨砺自己，以造就大成功。

阳神出窍与依靠想象

问：存想的功夫，是不是在修炼之中起主导作用？最后的阳神出窍是不是依靠想象而修成？曾闻炼气功的人三天可以结丹，一月可以出阳神，若非想象如何能成？

答：这个问题提得荒唐，是不懂中华道家修炼的说法。缺乏真修实证，仅凭字面想象，如何能够认识丹道之真面目。须知存想的功夫，仅仅是为了集中自己的心神的一种法门。从事存想的功夫，在丹道之中也只是凝神的一种方法，决不能够有大成的希望。

真正道家修炼性命功夫，需要一步一个脚印，一步一步效验地去完成，丘祖言：“挨排功到自周全。”阳神出窍的功夫，就象播下一粒种子在土中，从黄芽开始，逐渐浇水施肥，专心护理，经过相当时间的生长期，自然会开花而结果，并不是空泛想象就可以做到的。又象男女精血成卵，女子十月怀胎，自然就会孕育婴儿，也

根本不是依靠什么想象。

如果仅仅依靠想象的功夫，动用意念，就算费尽心机，也就可能会象现代某些气功一样，三天就能结丹，一个月就能出阳神，可以到地球之外，可以和外星人见面，这些根据想象十足可以完成。也许薰陶某些气功的神侃胡聊甚多，误以为丹道修炼也是一回事。这里也就是道家修炼和有些气功的一个严格分界线，不可同日而语。象某些气功那样，把自己的所谓“神”捕捉出来，只凭想象就可以离开肉身，灵魂出窍。这个“神”并未和“形”在一起经过锻炼，是个如风似雾的阴影，就算抬举他们的说法，勉强可称为“阴神”（真正丹道意义上的阴神，在此层次之上咫尺千里）。这种想象的东西，毫无用处，既不能够出窍离身，更不可能具有神通变化。

从事道家修炼与吃素

问：从事道家修炼是不是一定要吃素？请问吃素的道理何在？吃素不方便是否可以随缘？

答：中华道家戒律，对于素食并没有严格的规定。要根据每个人的实际情况，决定应该吃荤吃素。

从事丹法修炼，照例开始是应当素食。因为肉食容易产生浊气，而且造成欲火上冲，滋生杂念，均对修炼功夫有妨碍。经过一定程度的修证，周身阳炁充盈，而

且定力已足，在饮食方面就没有禁忌，无论吃荤吃素均无妨碍，关键在于心念之自我把握，但是仍以素食为主较好。

另外也要根据身体情况考虑，据说张三丰祖师入室修炼，已经六十七岁，阳炁不足，他就吃了三年鱼补养身体，最后得以修成。

中华道家最上乘的斋法，是庄子所讲的“心斋”，即内心清净，这才是真正的“斋”，并不在于吃荤吃素，但这是对上智之人说法。

同时也不要误以为多吃肉食就有营养，动物在被捕杀的时候，身体内部分泌出一种毒性物质，人吃了以后就会得病。

对于一般的人，针对现在人们的生活水平而言，如果吃素不方便，笔者提倡“少荤多素”的原则，比较有利于身体的健康，而且与丹功修炼无大妨碍。

从事修炼内丹与房事

问：对于有家室的人来说，从事修炼内丹功夫，如何处理夫妻房事？房事对于修炼有妨碍吗？是否应当断绝房事？

答：对于有家室的人来说，从事修炼内丹的功夫，笔者不提倡完全断绝房事，因为必须照顾到夫妻关系。

如果夫妻二人能够相互理解，有一段时间（比如百

日筑基阶段)分开,专门修炼;或者夫妻二人同时做功,进行双修,也是一件极好的事情,但是除非生就的神仙伴侣,在世间不太多见。在昔马丹阳、孙渊贞(即孙不二)夫妇二人,富甲半州,儿女成人,孙渊贞即劝其夫马丹阳离俗修道,二人将王重阳真人接至家中,舍弃全部家产,夫妇分居,同时用功,最后双双成就大道,留下千古佳话,是神仙史上不可多得的佳偶良伴。此乃对于正式入室修炼者而言,我们不可能提倡人人都学他们。

如果从事修炼功夫,对于现在一般的人来讲,可以先从筑基入手,这时对于房事要适当节制,以免损失三宝过多,影响功效。房事无度,人人都知道伤害身体,如要彻底断绝,则要男女双方情愿方可,若有一方不同意,就难以办到,所以不一定非要完全断绝。

而且有家室之人,往往在这方面形成熟路,如果强行断绝房事,反而有害功修。

依理而论,男女行房,是人道之必然;阴阳结合,也是天道运化之正轨。做清修功夫的人,以身体内部阴阳二炁的交合,作为修炼大丹的基本途径;夫妇双方,以身体男女的阴阳交合,作为人伦之道的正常维系。均有合于天地大道,只是不可失之太过,则于身有害,二者一理。如果强行克制,亦有违天道,故为中华道家修炼所不取。

我们所提倡的是“乐而有节,爱而不伤”,即行乐

而要有所节制，相爱但勿太过放纵，这样做较为利于世俗之人。所以针对普通做功之人而言，不一定非要全部断绝，亦不可过分放纵而伤身体，守乎其中可也。

男子修炼与女子修炼

问：男子修炼与女子修炼，究竟有何差异？

答：从中华道家修炼学的角度来说，男女的资格是平等的。如果说到做功夫的效验，女子比男子要快。

因为从性功的角度而言，“男动女静”（见《太上老君说常清静经》）；从命功的角度而言，女子丹田在膻中之位，男子丹田在肚脐之内，相比之下，女子“性”（神）和“命”（炁）的距离较近，因而达到性命合一较为容易，故此女子比较男子进功为速。

如果比较功夫的最后成果，就没有高低之分。因为女子修炼在命功完成之后，和男子修炼的功夫全部相同。所以最终达到的结果，是完全一样的层次。

过去社会上存在“重男轻女”的偏见，乃是由于封建儒家“男尊女卑”的思想所造成，当今社会主义现代化建设新时代，提倡男女平等，妇女解放，女子的社会地位普遍得到提高，能够做到自强自主，已经有很多的世俗压力，因此现今女子在修炼方面的条件，绝不次于男子。

而且传统中华道家的观念，从来就将男女修炼放在

平等的地位。有时甚至因为女子自身具备的优越条件，格外受到尊重。女子修炼有成就者，在中国历史上代不乏人；女子成道之后，称为“元君”（男子称为“真人”）；有的女仙还格外受到修道者的尊敬，如西王母、孙不二元君等。

当今时代，我们虽然不再提倡妄求成神成仙，但是人体生命的自我完善，仍然离不开中华道家修炼学的博大体系。有志修真的女子，不要因为自己是女儿之身，便觉低于男子一等，而生气馁；应当明白，男女修炼的资格是平等的，而且女子学道的条件，比较男子更为优越。

斩断赤龙还能回来吗

问：请问女丹“斩赤龙”是不是停止月经？斩断赤龙以后还能再回来吗？还有生育能力吗？

答：女丹修炼“斩赤龙”，又称炼经化炁，结果是炼断月经，而不是停止月经。一般的妇女，都有停止月经的时候，比如在怀孕期和更年期；如果不是这样的情况，就是一种病态。再就是道家“斩赤龙”的功夫，可以炼断月经，但是与病态恰恰相反，这是一种生命的自我改造。

和男子丹法相仿，童年少女，可以省去斩赤龙这样一段功夫（童年男子可以省去炼精化炁一步）。至于老

年妇女，月经已经枯竭停止，首先应当运用修炼功夫，调养身体，培补亏损，使月经重新回来，然后再用斩赤龙的法诀，炼到没有，回到童女之时的身体状态，所以比起童年女子，就要多用一段功夫。

女子斩断赤龙之后，如果还想回到人道，那么就应当停止用功，自然可以回到未曾修炼之前的状态。比如有的女子斩断赤龙之后，如果志意懈怠，也会出现反复回来的现象，都是同样的道理。

有的女子，不太明白中华道家颠倒乾坤的妙用，认为月经炼断之后，就和别的女子不一样了，甚至担心不能生育，其实不然。如果女子具备条件，进行修炼功夫，斩断赤龙，自然可以挽回造化，保持青春，美容驻颜，胜过一切外用手段万倍。如欲尽人道，自然可以进退自如，一切功夫之进退消长，全在我之心意掌握，又有何忧！

童子修炼是否见功快

问：童子修炼，是不是比年长的人见功快些？

答：如果从中华道家修炼学的角度而论，一般而言，童子修真，的确是比年长的人见功要快，相对来说是这个情况。

原因主要有以下几点：第一从性功修炼的角度而论，童子先天的成分居多，即一般所说的“天真无邪”，

因而后天杂念较少，容易进入真心清静的境地。第二从命功修炼的角度而论，童子之身，精炁神三宝没有亏损，因而不必去做炼精化炁的功夫，省去一大步。

因此童子修真，一旦进入正轨，将会突飞猛进，直超顿达。而且童子具有的先天灵性，尚未遭到后天破坏，原来就合乎于大道本体，故曰：“上德不德，是以有德。”相对而言，年长的人若要入室修炼，须要首先培补亏损，调养精炁神三宝，三宝充足，返为童子之体，然后向上的功夫，才能与童子相当。可见童子修炼，要比年长的人见功快捷。

但是利弊往往是相对的，童子修真比较年长之人，也有其短缺之处。比如童子身体正在发育时期，逐渐进入后天利欲世界，尚未经历过红尘烈火的锻炼，是铁还未炼成钢，功夫进展虽快，可是难于保守。而年长之人，因为阅历较深，对于红尘诸境，已经具备足够的定力，特别容易放下。所以童子见功虽快，保守不易。观见历代修炼祖师，童身成道者，只有兰采和、谢自然等少数几位，较年长成道者人数为少，也是这个原因。

青少年与中老年不同

问：青少年与中老年人，二者修功有何不同？

答：青少年多是童真之体，精炁神三宝充足，命基坚固，后天东西较少。而且青少年没有结婚，未经男女

交媾之事，所以命宝外漏没有形成熟路，其精尚为先天元精，可以省去“炼精化炁”一步命功。因此可以直接从性功入手，以性摄命，完成性命双修，即可功成道备。

在整个修炼的层次而言，中老年人，多属亏损之体，三宝不足，命基动摇，先天东西较少。而且中老年人已结过婚，其精外漏成为熟路，难以固住命宝。因此需要从性功静养入手，待至阳生药产，再作采取，以补命宝。在修炼阶次而言，必须要经“炼精化炁”一步。当然这只是就一般情况而言，二者之间并不完全绝对。

有的丹经，讲述中老年人之修功，先从命功炼精入手，有作有为，搬弄后天，是一种浅层次的丹法，难以结丹证道。做得好，仅可健身；做得不好，还能添病。所以笔者讲述中华道家修炼学，无论青少年还是中老年人，究其筑基之功，皆须从静功修炼入手。

打坐修炼与睡功修炼

问：做道家修炼功夫，是打坐修炼好还是睡功修炼好？只打坐不睡觉，和只炼睡功不打坐，哪个更好一些？

答：做中华道家修炼功夫，本来不拘泥什么姿势，道家内丹与参禅不同，不一定非要盘腿打坐。行、立、坐、卧皆可，道谚云：“行则措足于坦途，住则凝神于

太虚，坐则调丹田之息，卧则抱脐下之珠。”只求头脊保持正直，合乎正常生理，就为合法。

但是针对打坐和睡功两种姿势，相对比较而言，打坐比睡式要好。针对一般人而言，打坐就不易发生昏沉，睡式有时不知不觉会进入梦乡，达不到修炼的目的。从修炼功夫的层次而言，打坐属阳，睡式属阴，因此打坐比睡式更利于内炁的修炼。特别对于老年人而言，阳炁本来不足，打坐修炼，更利于功夫的精进。有位正务参修的老道长曾经告诉我，晚上打坐之后，早起口中生有津液，可是睡觉之后，早起口中无津发干，可见打坐更利于老年人。不过这还只是打坐与睡觉相比而言，如果睡式炼功就与睡觉不同。对于老年人，身体存在亏损，应当以培补三宝为第一要事，因此不可只打坐不睡觉，以利养生。

有些修炼功深的老道长，也能做到只打坐不睡觉（道家谓之“不倒丹”），这是功夫到达较深层次才行，非是初学修炼的人所应当效法。只炼睡功而从不打坐，这样的祖师也有，比如陈抟老祖和张三丰祖师，都曾在睡功上面下过很深功夫，其中陈抟祖师最为有名，据传他可以连睡百余日不起，可见睡功之深。直到现在还在华山玉泉院炼睡功，是他的石像。

但是对于初学修炼的人而言，只做睡功而不打坐，亦非善法。虽然睡式比较利于身体的放松，比起打坐有一定的好处，但是睡多属阴，多睡会梦到游泳、发大

水、下大雨诸境，即是阴多之证。所以对于初学而言，我们认为，行、立、坐、卧诸式，应当注意结合，无有偏颇，方合自然大道。

学道修炼与打破生死

问：学道修炼的人，真的能够打破生死规律吗？

答：学道修炼的人，从来不相信“生死由命，富贵在天。”否则顺从生死，何必修炼？所以学道修炼，贵在能够把握自己的生命，进而做到控制自己的生命，超生了死，打破生死规律。张三丰祖师云：“顺则凡，逆则仙，只在其间颠倒颠。”就是说中华道家有颠倒的手段，可以使生命逆行，反夺造化，这才是中华道家的真实力量之所在。

比如动物之中，亦有千年龟龄；植物之中，亦有千年古树。据说鹿在睡觉的时候，以嘴抵住谷道，可通督脉，因而可活千岁。人为万物之灵，自然可以长生。既能服药致死，定可服炁长生。如今克隆技术，尚能复制生命。

这些都不是仅靠明心见性的精神功夫所能达到的，必须要做性命双修的丹道功夫，修成纯阳之体，使形神俱妙，与道合真，方能做到。张紫阳祖师《悟真篇》云：“一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”

多长时间能修炼成功

问：一个普通人，从事内丹修炼，请问需要多长时间，才能最终修炼成功？

答：中华道家修炼，是一项实际的功夫，来不得半点虚假，因此需要步步印证。若问需要多少时间才能修炼成功，因为每个人的资质均有不同，不可一概而论，这就很难严格划定一个确切的时间。

过去丹经书中，为了便于初学起见，勉强划分出来一定的时间表，但也不能就算正确。这就是：“百日筑基”，是在筑基炼己阶段，又为炼精化炁阶段；“十月胎养”，是在炼炁化神阶段；“三年乳哺”，是在炼神还虚阶段；“九年面壁”，是在炼虚合道阶段。

这个时间表，是指整个内丹过程的成丹、养丹、调神、出神而言。因为内丹又称“道胎”、“婴儿”，如同生人怀胎，顺则生人，逆则成仙，所以就模拟怀胎成人的过程，而定出修炼内丹的时间。开始修成内丹，如同女子受孕，约需百日的的时间，故曰“百日筑基”；之后就要养丹，如同孕妇怀胎，需用十个月的时间，故曰“十月胎养”。养丹之后，丹熟需要调神，锻炼逐渐离开色身，如同哺乳婴儿，约需三年的喂奶时间，故曰“三年乳哺”；调神之后，阳神出窍，身外有身，脱壳升举，成为仙人，如同小儿长大成人，约需九年的时间，故曰

“九年面壁”。

整个过程的时间表，加起来约需十几年的时间。其实是很勉强的规定，与具体修炼时间有所出入。比如百日筑基阶段，在童真之体而言，可能百日之内就能完成。因为童体不需要培补三宝，直接做到性命合一，就能结丹；可是若对中老年人而言，首先需要培补亏损，这样仅有一百天的时间往往不够，甚至有的老年人做修炼功夫，纵然尽其晚年岁月，连补亏损的功夫都不能完成，三宝难以补足，不能返还成为童体，更遑论结丹了。可见这个时间表实在不可靠，岂可盲从！而且“九年面壁”之说，“面壁”本来是个比喻，是言其出神之后，已为仙人，此时心如壁立，迥非凡人。但是到了学佛谈禅的口中，又指斥为神仙家仿效达摩面壁的典故，属于东施效颦，于是乎冷嘲热讽讥笑一通。可见这个时间的划分，实在不算高明。

今人学道之时，如果关心成功的时间，不妨勉强按照其中的时限，去验证自己的功夫。比如可以专心做功一百天，从事筑基的修炼，然后百日之后，验证个人是否完成了筑基的功夫。如果已经达到了筑基的效果，就算这个阶段完成；如果未能达到筑基的效果，就再增加时间直到完成为止。这样灵活运用，才不至于被旧说所误。

性功和命功如何划分

问：中华道家修炼学，有性功和命功的说法，请问

性功和命功能够分开吗？在具体筑基炼己、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道的修炼过程之中，性功和命功如何划分？

答：中华道家修炼学，有性功和命功之分别，那是为了方便说法起见，是让人利于领悟，所以有此分别。其实性与命本为一体，在大道而言是混沌无际，道本为一，法亦不二。《庄子》中有言“劳神明为一，而不知其同也，谓之朝三。”即“朝三暮四”与“暮三朝四”的典故，意思是说无论如何变换说法，其实都是一个东西，宇宙是统一的，能量是守恒的，物质是不灭的，生命是连接的。这是中华道家的哲理，也是修炼学的法则。

试看在中华道家修炼的具体行持之中，即使有性功与命功之别，即性功为精神修炼，命功为肉体修炼。但是所有肉体上的每一个修炼环节，离开精神上的作用，人就是一桩死尸，能够进展功夫吗？最初是有为的命功，离开精神支配将寸步难行，这里是说命功离不开性功。就性功修炼而言，所有性功过程之中的每一个环节，如收心、止念、入静、聚性、凝神等等，离开肉体，将何处施行，横竖不是一个脱离肉体的阴魂，在那里游荡用功，脱离肉体的灵魂，也只是一个死灵魂而已，如何修证长生大道？最后无为的性功，离开肉体还是寸步难行，即使阳神出窍的功夫，末了还是要“火化金身”，把肉体躯壳焚化之后，才能脱质升举，飞升而

仙，此处是说性功修炼离不开命功。所以说性功和命功不能绝对分开，上乘功夫的内丹修炼，更是性命混融，合而为一，顿悟直超，无有性命之别，惟有天人感通而已。

相对来说，为了启示初学，免得无落实处，抓摸不着，便有性功和命功的说法。就整个筑基炼己、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道的修炼过程之中，性功和命功的划分而言，可谓精、炁为命之本，神为性命各半，虚、道为性之体，因此可谓炼精化炁是命功，炼炁化神是性功与命功各半，炼神还虚全是性功。至于筑基炼己，有从入静养神入手的，可谓性功；有从炼炁炼精入手的，可谓命功。功夫到时，自可明白一切名词说法，皆属为了教化修炼而设。功夫成就之后，名词成为虚设。倘无实修，不可测其真义。

修命与修性有何分别

问：中华道家所言“性命双修”，以及“只修性，不修命”，和“只修命，不修性”，三者相互比较，到底有何分别？

答：性命双修，上面已有所述。

所谓“只修性，不修命”，是说只是修养心性，不做炼炁炼精的功夫，这种心性没有和精炁在一起锻炼，只是一种阴灵，即使脱离肉体之后，也只能阴神出窍，

脱壳而去，中华道家谓之鬼仙，又称灵鬼。而且不做肉体上的功夫，也难以做到长寿延命。而且难以控制肉体，心性亦难以达到圆融。纵使修成阴神，在丹经上说，阴神只能有大约五百年的驻世寿命，五百年后就会自然消亡，否则也只有投胎、夺舍、借尸、转生等四条出路。这种阴神，历代中华道家修炼人士多有所批判，如吕祖曰：“只修性，不修命，自古修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。”张紫阳曰：“饶君了悟真如性，未免抛身还人身。何似更兼修大药，顿超无漏作真人。”

所谓“只修命，不修性”，是指不去修炼先天元神，仅从搬弄后天精气入手，做有作有为的功夫，用意念，求有形。这个后天之精气，如果不能以先天元神陶溶为先天虚无之炁，则仅可健身养生，决不能出神达化，更不可能超生了死，长生久视。吕祖评曰：“达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜。寿同天地一愚夫，权握家财无主柄。”伍柳派的功法，即存在此种弊端。社会上流行的各种气功，亦流入此弊。

修炼功夫会有危险吗

问：丹经道书上面，有的提到“危险”之说，令人望而生畏，请问做修炼功夫真的会有危险吗？

答：危险之说，是过去的修炼祖师，为了慈悲度

人，担心学道的人不得其法，所以在有些关键地方，以“危险”二字提醒学子。但不一定就是真的多么可怕，所以不必望而生畏。因为中华道家修炼，师法自然，皆是古代修炼家数千年来经过自己的身心证验得出的真法真诀，依之修习，决无危险之可能。只要能够做好筑基的功夫，真心清静，合乎自然，则修功自然而然，妙本天成，并无“危险”可言。所以做得好，则功夫逐渐递进，不断进步，直至大成；做得不好，则功夫也无妨害，最多停滞，不再前进。这就是上乘大道，只有一条正路，没有其他不良情况，也是正道和旁门的根本区别之所在。

对于初学而言，功夫多处在入静调息的浅层次，所以更不必担心，不会有可怕的危险。有的身体如果存在病疾，就要先从治病入手，恢复健康，免得对修炼功夫造成妨碍。有时学做修炼的人，就存在这个情况。如果用修炼的方法治愈疾病，往往也会产生神奇的疗效，但是须要注意顺乎自然，循序渐进，就能达到目的。

对于高层次的丹道修炼，才要注意防危虑险，因为功夫层次越高，则危险的可能性越大。好比爬山一样，越是靠近山顶，则摔下来的可能性越大，修炼也是这个情况。

学习修炼与功夫口诀

问：学习中华道家修炼，是否需要将全部功夫口诀

得到之后，才能正式用功？

答：不一定。中华道家修炼，是要从脚下开始，一步一个脚印，去做真修实证的功夫。所以先要明白初级功夫的道理和方法，即可正式用功，不一定要把全部功夫口诀得到才行。

而且功夫进展的层次，在初级功夫而言，可以对于丹道整个过程有个大概的了解，比如本书第一章所述的“中华道家修炼学概述”，即是为此而设。但是具体向上的功夫景象，如果修炼未到彼等地步，则不易明白，所以无法弄清。再则倘若因此造成误解，在思想意识之中盲目追求某种景象，又会形成对于功夫进展的负面影响，可能会走弯路。

就笔者个人的修证道路而言，很多修炼学上的实际层次，都是先有功夫上的印证，回过头来才能明白。所以中华道家修炼学，和其他文化学术有所不同。一般的文化学术，须要先学而后致行；中华道家的修炼学术，须要先行而后致学。这是中华道家修炼学学术体系的独特构成方式，行而后悟，悟而后知，学在行中，用以致学。《道德经》曰：“为学日益，为道日损。”曰：“无为而无不为。”曰：“不出户，知天下。”皆含有这方面的义理。

具体在功夫的修炼过程之中，也不是得到全部口诀就能万事大吉。因为在功夫的进展之中，还会遇到各种各样的实际问题。不象玄虚空谈，可以任凭个人的意思

去发挥。必须有过来人的经验点化，才能指破疑迷，少走弯路，精进修功。所谓：“要知山下路，须问过来人。”这就是说即使得到全部口诀，还会有各种问题，需要明师点化，才能彻底了悟。

所以修炼之人，自始至终要有一颗谦虚的胸怀，以中华得道仙真留传的丹经道书为师，以真修实悟、明道通玄的过来人为师，甚至以天地造化为师，脚踏实地，勤而行之。庶几乎终有一日，彻悟大道，明通造化，得其一而万事毕，明其一而万化安，长生久视，长乐无极，短暂人生，不枉来此一遭矣。

中华道家修炼功法集萃

养生功法

参考功法

疗疾功法

养生功法

养五脏法

养五脏之法，要妙之处，在于五脏炁旺之时养而取之，五脏炁衰之时养而补之。如春季养脾，秋季养肝，夏季养肺，冬季养心。这样就在一年四季之中，均能做到不失养生之道。

春夏应当养阳，因为真炁顺从天道，大运在肝与心，心肝乃为炁升之所。秋冬应当养阴，因为真炁顺从天道，大运在肺与肾，肾肺乃为液降之所。如此阴阳循环，不失养生之道。

肾炁生于子时，一阳生于二阴之中。当此之时，如果澄心静虑，闭目静养，存想火轮起于丹田，是为炁生而养之有法。

肝炁生于卯时，一阳生于二阴之下。当此之时，如果独坐闭目，多入少出，存想神炁相聚于黄庭之中，是为阳生而养之有时。

心炁生于午时，一阴生于二阳之中。当此之时，如果忘言去念，心炁不散，存想二炁交媾于火焰之中，是为神生而养之有法。

肺炁生于酉时，一阳生于二阴之上。当此之时，如果闭目静心，正身端坐，存想三昧真火炎炎在金鼎之中，是为阴生而养之有时。

炼形之法在于起火，还丹之道在于聚炁。

（原出《道藏》，笔者编译）

养形法

仲夏（五月）仲冬（十一月）之月，养生修摄之士，应当深藏室内，避开大寒大热之气，而养形体。不但于此，养形之法，讲究甚多，择其要者，如下：

初觉寒冷，即应增加衣服，衣服要逐渐添加，不可骤然增加太多；初觉暖热，即应减少衣服，衣服要逐渐减少，不可突然减少太多。劳累久了就应当休歇，以防止用力太过；安逸久了就应当活动，以疏散滞留之气。热天不应当迎面吹风，风入毛孔则闭结炁机；夏天不应当坐卧湿处，卧于湿处则妨碍炁机。冬天不应当太热，太热则肾受虚暖，而至春夏，肝与心有雍闭之疾；夏天

不应当极凉，极凉则心抱浮寒，而至秋冬，肺与肾有沉滞之患。

不可饿极而食，食勿过饱，饱则伤神，饥则伤胃；不可渴极而饮，饮勿太多，多则伤炁，渴则伤血。沐（洗头发）用一旬，即十日一沐；浴（洗身体）用半旬，即五日一浴。旬则数满复还，沐之则耳目聪明；五则五炁流转，浴之则荣卫通畅。如果频繁沐浴，则血凝而炁散，虽然肌肤光泽，久之则炁自损耗。所以有瘫痪之疾，炁不胜血，神不胜形。太多沐浴，则炁雍于上，血滞于中，令人体重行疲，久而炁机不畅。

（原出《道藏》，笔者编译）

明耳目诀

道曰：常以手按两眉后小穴中，三九过。又以手心及指摩两目颧上，以手旋耳，行三十过。唯令数，无时。毕辄以手逆乘额，三九过。从眉中为始，乃入发际中。口咽液，多少无数也。

如此常行，耳目聪明，二年可夜书。

眉后小穴为上元六合之府，主化生眼晖、和莹精光、长珠彻瞳、保炼目神，是真人坐起之上道也。

其文大意为：

欲明耳目，常用手指按压眉后之小穴中，行三九共二十七次。又以手心及手指摩两目颧上，以手旋转眼

睛，行六六共三十六次。然后用手逆推额头，三九共二十七次，从眉中开始，到达头发为止。舌顶上腭，有津液就咽下，无论多少。

以上方法，可以多做，无论何时，有暇即可。如此常行不辍，自然耳目聪明。坚持行功两年，夜里可以写字。

眉后的小穴，为人体上面的重要部位。功主化生眼光、生发精神、明彻眼瞳、保养眼神，是修真之人，睡卧坐起的上等方法。

（原出《道藏》，笔者编译）

运睛法

古之真人谢翌，未曾修道之时，患有目疾，后得传授，绝去房事，乃用此法行功治愈。故此留传，以度后人。

首先虚静端坐，绵绵调息。然后双目轮转，二十四次。接着紧闭，再猛地睁开。每夜行功三度、五度或七度。功夫到处，则障翳自散，双目光明，而倍于常时。

人身虚邪气盛，损犯肝经，则生障翳，而致目疾。运睛之法，不止除昏，久行可以夜视小字。

（出自道书抄本，笔者编译）

神仙起居法

道家“神仙起居法”口诀云：

行住坐卧处，手摩胁与肚。
心腹痛快时，两手腹下踞。
踞之彻膀腰，背拳摩肾部。
才觉力倦来，即使家人助。
行之不厌烦，昼夜无穷数。
岁久积功成，渐入神仙路。

大意是说：行住坐卧之时，双手摩揉于两胁与肚腹之间。待到感觉心腹痛快之时，两手再摩揉下腹，直至腰部、肩膀等处，兼以拳背揉摩两肾部位。如果感觉用力疲倦，可让家人帮助。如此行功而不厌其烦，白天黑夜无论其数。岁月多了功夫成就，渐渐就登上神仙的道路了。

（见《类修要诀》，笔者编译）

参考功法

按：此处所列五种功法，可炼可不炼，亦可作为一般了解，因此称为参考功法。

收精法

一转阳关精回路，二到尾闾升洞天，
三合夹脊渐渐妙，四至泥丸玉枕穿，
五至昆仑天涯外，六过明堂真妙玄，
七赴天桥夫妇会，八转离宫火炼丹，
九从元关空白处，周天火候内外翻，
如是朝朝并暮暮，何愁不得入仙班。

大意是说：元精（即先天真阳）发生之时，从阳关（海底）收回，再沿尾闾上升，通过夹脊，穿玉枕而升泥丸，直至昆仑顶（头顶）上，又下行过明堂（眉心入内一寸），赴鹊桥（天池），转下离宫（绛宫），

归于元关（即玄关，指丹田）虚空之窍。

（出自道书抄本，笔者编译）

引炁法

下从地来上从天，一炁冲和上下旋。

元神降下华池路，祖炁迎归大罗天。

双目垂帘照黄庭，守定先天太极圈。

一阳初动活子时，吸撮提闭运昆山。

神随炁转归元海，功成自为不老仙。

大意是说：下面从地（脚心），上面从天（顶心），一炁冲和，上下盘旋。元神（真意）从上降下华池（丹田），祖炁（元炁）从下上升大罗之天（泥丸）。双目垂帘，神光照定黄庭（丹田），先天之炁，如同太极，回转盘旋。就在一阳初动之时，真炁发生，运用吸（吸炁）、撮（撮谷道）、提（撮炁上行）、闭（闭住阳关）之口诀，运上昆仑头顶。神随炁转，炁随神运。功夫成就，自可不老而登仙。

（出自道书抄本，笔者编译）

展窍法

子午卯酉四正时，正身端坐，闭目垂帘，神光下照。心之下、肾之上，空处一窍，名曰黄庭宫。将我本来之一点真性，收入此窍，静定久之。慢慢数息，调息

匀长。周身上下，按摩一过。

但用一念真意，略闭身中吸炁，存神先从左足，慢慢运上泥丸宫，静定良久。再用一意，从头顶送下重楼。经由绛宫，归于下丹田。又从右足，慢慢提上泥丸宫，同前下降丹田。左右共行六次，每边三次。然后从尾闾运炁一口，提上夹脊，至于玉枕，上升泥丸，静定良久，以意送下，咽华池神水，慢慢送入丹田。如此三次，连前共行九遍。之后将浑身之炁，归中而守于黄庭。

如在行功之时，微撮谷道，鼻吸微炁，不可急促。行功之后，以手擦身，慢慢摇动。自然身轻体健，而增益寿算。诀曰：

一意居中不可偏，如如不动炁归元。
先从左右涌泉起，各运三遍透九天。
再起尾闾三数后，送归土釜紧闭关。
每日常行不懈怠，自然体泰万神安。

又曰：

人身自有地和天，大道修来日用间。
日魂月魄玄中妙，聚到黄庭鼎内煎。
火里寻龙龙驮汞，水中觅虎虎衔铅。
金丹一粒人须悟，就在其间颠倒颠。

（出自道书抄本，笔者编译）

九载功变法

诀曰：

炁共血脉共肉髓，筋骨发形依次起。

欲遣衰老还童华，一年一变九载足。

其法，先须正身端坐，澄定心念，闭目调息。然后双手捂住耳窍，食指压定中指，鸣天鼓四八共三十二通。再以舌轻掠上唇外九遍，次掠下唇外九遍，又掠上唇里九遍，又掠下唇里九遍。即上唇外为南方，下唇外为北方，上唇里为东方，下唇里为西方，而以舌柱为中央，如是则五脏之炁皆通。等到津液满口，乃数次努起两腮。每努起一次，纳炁一通，共纳炁二十一遍。纳炁之时，感觉其炁微从鼻内涌出，便可咽下。咽时津液随之吞下，喉中汨汨有声，存想津炁，入于下丹田。如是九载，可以返老还童。

（原出《道藏·九载功变》，笔者编译）

休粮法

中华道家“休粮法”口诀曰：

千日功夫如不辍，身中渐得尸虫灭。
重教充实三丹田，转得坚牢百骨节。
只欲思惟断食因，懒将品味以餐啜。
腹虚即咽下脐轮，元炁便将为休绝。
饱即宁心勤守中，饥来闭咽忘言说。
如斯励力久成功，方信养生在秘诀。
岂并凡常服药人，终朝修炼无停歇。

营营药力尽空成，矻矻忍饥守不彻。

争似常服太和精，自可清静容光悦。

如贪外类乱正炁，百疾临身自魍劣。

此诀大意为：修炼经过千日（三年）的功夫而不停止，身中逐渐除去三尸之虫（三尸指人身不良之阴气）。应当再教真炁充实于三丹田之中，可使周身百节骨骼坚牢久固。断食（即避谷）的关键在于能够做到心中无念，对于饮食品味便懒得餐啜。感到饥饿腹空之时，应当咽炁于脐轮（丹田），使元炁会聚，便可休粮绝粒。真炁充腹，应当宁静身心，时时守中。感觉饥饿，便可闭息咽炁，而忘言入静。如此勤勉用功，久久便可做到休粮绝粒，此时方才相信养生之道确有真正秘诀。岂为等同于平常仅以服药代替食物之人，他们只知终朝苦修而没有停歇，迷恋于药物的力量其实尽都落空，勤劳不懈地忍着饥饿可是终究不能彻底守住。怎如常服太和之精炁，即可做到心中清静而且面容喜悦光泽。如果贪图外部药物的力量，只会扰乱自身正元之炁，最后百病临身而毁掉自己。

（见《道藏》，笔者编译）

疗疾功法

调液法

道家修炼“调液法”口诀曰：

人因食五味，雍滞闭三焦。

热极苦涩盛，冷多淡水饶。

便将元炁疗，休更问壶瓢。

热随呵自退，冷宜吹始销。

口中频漱咽，津液自然调。

若得如斯验，冷兼热罢朝。

大意是说：平常人因为食用各种五味饮食，使得雍滞之炁闭塞于三焦之中。或热极，或冷多，导致苦涩痛苦。便需要运用元炁治疗，不要再问壶瓢用药。热则用“呵”而其热自退，冷则随“吹”而其冷自消。口中频繁漱津咽炁，则津液自然调和清甜。如

果能够得到这样的效验，则冷热之疾都可以去除不见。

（见《道藏·调液》，笔者编译）

六炁法

“六炁法”即道家所传之六字炼炁诀。六字诀是用“咽、呵、呼、嘘、吹、嘻”六个字发声治病，病情痊愈即可停止，不宜过多再用，多用恐伤真炁。

一曰咽

咽法最灵应须秘，外属鼻根内关肺。

寒热劳闷及肤疮，以斯吐纳无不济。

大意是说：“咽”法最为灵验，外面的鼻子和内里关联的肺部，寒热之症、劳累烦闷以及皮肤疮疡等症，都可以用咽法吐纳，无不获得痊愈。

二曰呵

呵属心王主其舌，口中干涩身烦热。

量疾深浅以呵之，焦腑不和自消灭。

大意是说：“呵”法属心，心主于舌。口中干涩、身体烦热皆可治疗。根据病症的深浅程度而用之，症状重些则呵之多，症状轻些则呵之少。如此则三焦和脏腑不和的毛病，自然消灭。

三曰呼

呼属脾神属真土，烦热气胀腹如鼓。

四肢雍闷气难通，呼而理之复如故。

大意是说：“呼”法属于脾脏，脾神属于五行之真土。身中烦热，气胀而肚腹如鼓。四肢雍闷，气机难通等症，皆可以“呼”诀而调理之，便可恢复如故。

四曰嘘

嘘属肝神主其目，赤翳昏昏泪如哭。

都缘肝热气上冲，嘘而理之差奔速。

大意是说：“嘘”法属肝，肝神主于目。眼睛赤红，目生翳障，视物发昏，泪流如哭等症，都是因为肝热导致逆气上冲而形成，用“嘘”诀而调理之，即可很快痊愈。

五曰吹

吹属肾脏主其耳，腰膝冷多阳道萎。

微微纵气以吹之，不在外边求药餌。

大意是说：“吹”法属于肾脏，肾主其耳。腰膝多冷，小便困难，阳萎无力等症，微微纵气，以“吹”法用之，不必在外边求药餌，而可痊愈。

六曰嘻

嘻属三焦有疾起，三焦所有不和气。

不和之气损三焦，但使嘻嘻而自理。

大意是说：“嘻”法属于三焦，三焦有疾，可用此诀。凡是三焦所有一切气机不和之症，损害三焦健康，但使“嘻”法，就可以自我调理。

（出《道藏·六炁》，笔者编译）

布炁法

道家秘传“布炁法”，是用真意调动真炁为病人疗疾。口诀如下：

修道久专精，身中胎息成。

他人凡有疾，脏腑审知名。

患儿向王炁，澄心意勿轻。

传真炁令咽，使纳数连升。

作念令其损，顿能遣患情。

鬼神自逃遁，病得解缠索。

此诀大意为：修道的人长久用功，专心炼养精炁，身中胎息逐渐形成。这时凡是他人有了疾病，首先应当经过诊断，查出疾病所在脏腑的地方。使患者向着真炁所在之处，澄心定意，不可轻率。传布真炁，令患者咽下，使其接连纳入数升。并用真意作念，令疾病得到治

疗，当时就能去掉患者的病情。其病魔自然逃遁无踪，而不再缠索人身。

（见《道藏·布炁》，笔者编译）

闭炁法

道家秘传“闭息法”，乃是闭住自身真炁以治疗疾病的方法。其口诀为：

忽然身染疾，非理有损伤。

敛意归闲室，脱衣卧木床。

仰卧兼握固，叩齿与焚香。

三十六咽足，丹田炁越常。

随心连引到，损处最为良。

汗出以为度，省求广利方。

口诀大意为：忽然身体染了疾病，违背常理，损伤健康。收敛心意，归于闲静室中，脱去衣服，卧于木床之上。仰面睡卧，并且双手握固（即如小儿之以四指轻攥大拇指），叩齿集神，焚香驱秽。咽炁三十六口，丹田之炁愈加变得真常。随着心意，将真炁接连引到患处。以汗微出，即为法度。这是最为优良省事，而且效果广为有利的方法。

（见《道藏·闭炁》，笔者编译）

彭祖闭炁法

彭祖秘传“闭炁法”云：

有病就应当闭炁，以治疗患处。

或坐着或卧下，或站立或盘腿，这些姿势都可以采取。存想自己的身体，头面九窍，五脏四肢，以至周身毛发，都要存想到达。感觉自身的真炁好象云雾一样，流动于躯体之内，上散于鼻口之中，下达于脚趾之梢。不久之后，身体就可以恢复如常。

（原出《太平广记》卷二《神仙传·彭祖传》，笔者编译）

影人法

静态之中，思想自己的心神，从肉体分离出来，成为一个“影人”，约有三四寸长。先使影人立于自己的鼻端之上，意想影人从无边天际取下太和之炁，自上而下，穿过房屋和头顶，一直进入周身四肢、百脉千络，无所不至。

其炁贯通之时，感觉身体好象颤动。贯通一次为一度，片刻功夫达到数十度。便觉内炁充盈，好象吃饱饭一样。

如果生了大病，用此方法行功十天，病情会有好转。

就在炁下贯通之时，可以默念“我身本空，我神本通”八字。心中既已虚空，任何东西对我来说都不是障碍。如此渐得神通，而有不可思议之效验。

吐冰之时，应须模仿蛇喙，不动上颌。吸水之时，微叩齿令其发热。

（原出《云笈七签》，笔者编译）

麻姑磨疾訣

治氣脉不通立定
左邊氣脉不通右
手行功意引在左
右邊不通左手行
功意引在右各運
氣五口



中华修炼丹道方药

丹道服食方

丹道辟谷方

延年益寿方

助道丹药

疗疾丹药

其 他

丹道服食方

服食松根

服食松根之法，须挖取向东方向的松树之根，剥取白皮，细细磋磨，晒干捣碎，筛出细末。服食之，可绝谷，渴则饮水。

（出《道藏》）

服食茯苓

茯苓削去黑皮，捣末，以醇酒在瓦罐中浸，令尽淹没，又用瓦器覆于其上，泥涂密封。十五日后打开，当如饵食，如博棋日三，亦可屑服方寸匕。不生饥渴，除病延年。

（出《道藏》）

服食术

成治术一石，净洗捣之，以水二石，浸渍一宿。煮减其半加清酒五升重煮，取一石绞去滓。更微火煎熬大豆末二升，天门冬一升，搅和丸，如弹丸大。每早服三丸，每天一次。或住山或远行，代为食粮，可耐风寒，延寿无病。此为真人崔野子所服之法。天门冬须去心及皮。

又法：成治术一石，水一石，煮之稍益，至三石水尽消，烂绞去滓，铜器中煎熬大豆屑，作饼圆二寸。日食三枚，纳于口中，良久令消，勿急吞之，自可断谷而长生。

（出《道藏》）

服槐子方

常以十月上巳日，取槐子，在新磁器内盛之，以盆合其上，密泥之勿令走气。三七日开取，去皮。从月初日服一粒，以水送下，日加一粒，直至月半，却减一粒为度，终而复始。令人可依夜看书，久服此，气力百倍。

（出《道藏》）

采松柏法

常以三月四月，采新生松柏叶，可长三四寸许，与

花蕊及叶一时采取，阴干，干讫细捣为末，炼蜜为丸，如小豆大。常以每月一日及十五日，日未出时，烧香东向，手持药八十一丸，以酒下之。服一年延十年命，服二年延二十年命。欲得长肌肉，加少大麻、巨胜，心力弱者加茯苓、人参。此药除百病，壮元炁，益五脏六腑，清神明目，少强不衰老，延年益寿神验。若用七月七日露水丸之更佳。

服药祝曰：“神仙真药，体合自然。服药入腹，天地同年。”祝讫服药。断猪肉五辛，最切慎之。

（出《道藏》）

丹道辟谷方

绝粮方

黑豆四升，炒去皮；火麻子四升，煮捣为末。每服一合，水调下，日进三服。十日可断谷，冬夏不令寒热也。

（出《道藏》）

辟谷丹方

贝母（去心），宿蒸饼，各为末，等份。火焙丸，梧桐子大。

右每服三十丸，早晨冷水送下，忌食热物冷酒食。要解吃热汤一盏，或酒亦得任便食物。吃药了忌服草乌，药反之。

（出《道藏》）

真人绝谷方

取巨胜二斗，大椒五升，去黑皮讫，合捣二物下蕈。初服五合，日三，浆水无在亦可。蜜丸服如鸡子一枚，日四，渐自不饥。

荒年亦可单服此药，便当绝谷。渴但饮水，勿食他物，食他物便饥也。能令气力百倍，寒暑不侵，百病悉愈，神仙自致。

（出《道藏》）

真人绝谷饵巨胜法

取巨胜一斛，蒸令热气周达，便曝之一日，凡九蒸九晒，合用九日讫，捣下蕈，和以白蜜。服如鸡子一枚，日三，久之食谷自少。服之百日，百病自愈。

若急用者，亦可一日三蒸三曝，三日凡合九蒸九曝，便可用矣。天阴者皆须日出，用一斛加茯苓三斤合，捣蜜合。服如上法，得力益速，能补精髓，渐渐自不饥，渴则饮水。

（出《道藏》）

入山终身不食方

用大豆十分，葳蕤三分，泽泻一分，飞英一分，藁

本叶半分，凡五物治下疳，和以枣脂，丸如李子。日吞三，食枣二十一枚，可终身无食。若无枣，常饮玉浆泉。

（出《道藏》）

休粮方

以粳米、黍米、小麦、大豆、麻子各五合，豆熬而末之，共和白蜜一斤，煎一百沸。投冷水中，丸如李子，一顿吞净，此一剂可终身不饥。诸物皆各治之，唯熬豆耳。

（出《道藏》）

长含枣核方

长生之道，常含一枣核，如儿乳汁，久久及液满口，三分咽二，余一口与炁俱入，名曰“还精”，周而复始如循环。

绝谷之时，五日小极头眩，须臾复止；十四日复头眩，须臾复止；二十一日之后炁定，欲食便食，不欲食自息。

绝谷之时，禁交接。可食少枣脯，饮酒无过一升。男女同法。

（出《道藏》）

延年益寿方

住年方

以八月值成日取莲实（一名芡实，一名莲花），九月值成日取鸡头（初根名茭与鸡头）实，阴干百日，捣等分。值成日以井华水，服方寸匕。满百日，壮者不复老，老者复壮。若为不然，以药别食鸡雏，百日即知验。

（出《道藏》）

牛乳服食方

牛乳味甘平无毒，大能补五劳七伤，一切诸虚不足等症。久服补气血，悦容颜，滋润皮肤，清热除烦躁，解渴润肺，止虚劳咳嗽，失音吐红，骨蒸劳热，盗汗遗精，羸瘦

不堪之形。久服强筋骨，延年益寿。

用健纯黄牛乳，不拘多少，水牛勿用。先入磁锅内，待滚三五沸。再将上上极熟晚米，用河水先浸泡一日，临用时淘洗干净，再入牛乳锅内。软硬厚薄随得意，宜取起乘热服之为妙，必须旋蒸旋食。

此养生延年第一服食之方。

（出《养生须知》）

长寿丹

首乌二两 核桃三两 麦冬一两 熟地两半
故纸六钱 砂仁三钱 杜仲八钱 天冬一两
生姜三钱

上药八味，共研细末，以猪脂半斤，和为丸。服一月精神强健，黑发延年，非他方药可比，每服三钱。

（出《养生须知》）

彭祖麋角丸

培理身心，益寿延年。

麋角炙黄一对 槟榔各取末二两上二味另捣
通草 秦艽 人参 菟丝子另捣酒浸
肉苁蓉去腐酒浸 甘草各二两

上药研末，先把前二味煎半时辰，至稠粥状，熄火，少待热气散。即将余六味药末纳入搅和，少待渐冷

渐粘稠。作丸如梧桐子大，空腹黄酒或葡萄酒送服三十丸。早晚各一次，以后日加一丸，至每次五十丸为度。百日忌房。

(出《道藏》)

張真奴神注圖

治心虛
爽痛端坐
兩手按膝
用意在
中右視左
提運氣
十二口
左視右提
運氣十二口



助道丹药

避暑丹

雄黄细研水飞 白石脂细研水飞
丹砂光明者研细曲滩黄泥里烧水飞如轻粉

磁石生捣水飞去赤

右并等分，各飞研，更如法同研令乳入，以炼白松脂为丸，如小豆大。空心以汤下丸，三两服后可以衣裘，并无炎气相逼。此术曾奉懿宗皇帝修合，服食有功效后又与司勋土朗中修合，颇有神验，无能知者。

（出《道藏》）

避寒丹

雄黄 赤石脂粘舌者水飞 丹砂光明者

干姜

右四味等分，飞研如曲，炼蜜并白松脂丸，如桐子大。每日空心酒下四丸，十日止。一冬不寒冷，不著棉衣，可以赤体于水中行坐。

此上二术神仙所述，宜敬重秘之。

（出《道藏》）

助道金丹

助道金丹，《仙佛合宗语录》称曹还阳老师授，此方出自陈希夷祖师，方勒于华山石碑。又名“老苍龙丹丸”，老翁返为童子之义也，歌曰：

此药甚灵验，添精补肾堂。

去冷除风疾，扶经更起阳。

老成宜修合，秘密莫传扬。

服之保元炁，延寿永安康。

广木香五钱，制则用生姜佐者则效速，晒为末，及成丸后，以日晒，忌见火。

灯心草二钱，用草中新剥出者佳，制须以米粉作浆浆之，晒干为末，入水洗，澄净浮者，宜多制。

破故纸一两，油浸去皮，用麻油拌好，炒热去油，忌羊肉、芸苔菜。

核桃肉一两，去皮另研，拌故纸为一处，以此引故纸入肾。

牡蛎粉一两，用左边颞而大者佳，煅微红，采用中间如粉之处，四周坚硬者不用。

车前子一两，端阳时采，去净外衣，择实子，童便浸，炒干，勿伤火。

马蔺花一两，酒浸晒干。药店中无此药，生于泽畔，形同泽兰，气臭花紫，叶似兰，北人呼为紫菊。若无此，则用泽兰，原是同种，而同治法。

草解一两，茎有刺根白者是，切片酒浸晒干，忌食牛肉。

韭菜子一两。

山茱萸肉一两，酒浸，去核用净肉。

桑螵蛸一两，三月无桑叶时采则易寻，晒干炙热。用生者则泄大肠，四川者大如拇指。遗精自出、房劳致小便利者，加而用之。

全蝎净身一两，去足尾及内土俱净，炒褐色。

母丁香一两。

紫梢花一两，本草无此种，昔秦州刘子，指池中水蒲草，心上有花，示子曰：“此花能兴阳起萎，为天下第一灵物。”乃做鞋。三棱蒲之花也，似柳花及菖蒲花者，更长大，此如大拇指三五寸长，无心无梗如蜡烛，梗在如蜡烛之下，一斤卖银一钱，用羊油酥炒为末。

肉苁蓉一两，酒洗去身外浮甲，劈出心内竹丝样膜筋，酥炙，忌铁勿犯。

远志二两，取去心用皮，以热甘草汤浸一宿，晒干

用之，不去心令人闷，忌猪肉生葱冷水等物。

菟丝子二两，水洗去沙，酒浸，捣烂作饼，晒干为末。

蛇床子二两，去皮壳，取仁微炒。

白茯苓二两，纯白无赤筋者，研末入细白布袋，用水揉洗，取白粉以人乳拌蒸晒，又拌蒸九次更妙。

灵仙皮二两，即淫羊藿，五月采用茎叶，叶似小豆叶而圆薄，细亦坚，叶四边有花刺，用镊去净而切，以羊脂拌切，每斤用羊脂四两，炒服尽为度。

巴戟天二两，用肉厚连珠中间者佳，击碎者虽紫又有微白糝而粉色者真，酒浸一宿，晒干用。

八角回二两，盐酒拌湿炒。

当归全二两，去芦苗，酒浸蒸。

沉香七钱，咀而柔软而自卷名黄腊沉香为妙，必烧试而油多者真，市店皆以烂床板充，鲜有真者。用之只宜风吹干，忌用火，伤性无功。

干漆二两（此不必多，五钱可也，再多不过一两），用漆桶盖上自干者，状如蜂巢孔孔相属者佳，辛温有毒，炒去烟，指捻成末，炒热者无毒，生者损肠胃，畏蛋忌油盐。

熟地黄五两（曾用六两），先以蜜和匀，后入众药。

大黑蜘蛛七个，性微寒有毒，腹大而黑色者为佳，方可食，七夕时取之，以此时多出在外网，故易取也，有奇功，腹内有苍黄浓者为真雷公，去头足，研如膏入

药内，治疝偏疼，肾子个上个下，大人小儿受湿者，皆有此疾（此味伤其七生，可不必用。若肾子无个上个下之症，亦不必用，曾不用亦妙）。

共二十八味，制完为末，只有四十两四钱，二斤半数。用生蜜四十两，与药等，将蜜炼至滴水成珠，只三十两为准，每斤要炼十二两，和药时加清水十两，凑足四十两。每炼药十二两，必要凑水四两，足成一斤，则为丸易晒干。和药捣千杵，丸如梧子大，准有四斤半丸。每服温酒下三十丸，空心或临卧每日一服，七日见效。

太虚极弱而阳久绝者，五十丸更妙，半日见效。如少壮或连服半月，又隔三日五日，再服半月一月亦可。或在蒲团上催功之时，连服不间断更妙。

此方之妙无穷，盖药非劫性，又非偶用而暂效者，乃平常逐日所服。能养元神，补元精元炁，坚其骨，补其血与髓，则颈项背腰，坚硬如铁柱，坚其肾，利其精，则益生子，无凡情欲事者亦可用，其功胜膏散涂贴者万倍。顺用之，足以助生人之道；逆用之，足以助仙圣之道。利益无量，大哉服食丹药之一方也，其能返老还童也犹如此。倘中年少年有服此，或疑其略热，外加炙甘草三四钱，黄柏二三钱，少滋肾阳亦可。

（出《一贯真机》）

五灵保真膏

此药能锁玉池，存精固漏，通二十四道血脉，锁三

十六骨节，主一身之毫窍，使血脉流畅，肾海常盈，养精养血养神养炁养身，此乃五养之要。

今将用药次第开具于后：

黑角沉香 南木香 没药 母丁香 倭硫磺 血竭，以上各三钱

阳起石三钱 乳香 甘草去皮净以上各一两 真蟾酥三钱

麝香二钱半 黄腊一两半 黄丹先用沸汤泡九次炒干然后研极细末取净六两

松香二两

以上十四味要极佳者，研极细末，各包听用。

赤石脂 天门冬 麦门冬 生地黄 熟地黄 菟丝子 蛇床子

谷精草 紫梢花 肉苁蓉 川续断 川牛夕 北五味 晚蚕蛾

赤芍药 桑螵蛸 当归 厚朴 人参 地龙 元参 杜仲 远志

肉桂 杏仁 白芷 防风 磁石 各三钱

以上二十八味，挫如麻豆，捶碎合一处。

真龙膏 虎骨 鹿茸 穿山甲各五钱 桑条 槐条 柳条各七寸

木别子二十一枚 草麻子一百粒 川附子一两重一个

以上十味连前二十八味，用香油二十四两，入银锅

内浸（春浸五日夏三秋七冬十日）。后用桑柴火，慢慢熬至紫色，入甘草末调匀，再熬三五沸，用绵滤去粗渣，将油澄清，试干其锅，再将油倾放锅内，仍以慢火煎油，滴在水中不散为度，后依次下药。

第一次下黄丹，熬至滴水成珠，不可老。

二次下松香并黄脂，用槐柳搅去未尽。

三次将油锅取下，待热气尽，方可下后细药，沉香、木香、母丁香、雄黄、硫磺、阳起石，搅匀。

四次下乳香、甘草、血竭、没药，搅至温和，方可下蟾酥、麝香，再搅匀，倘膏淤住，将银锅于别锅汤内炖开，倾入器中收之。

收藏膏药并用法

将膏药放在铜器内，或青瓷器亦可收贮，用油草纸密封缸口，入于水中，用浸一宿，去火毒。摊时每个膏药重半两，用油皮纸裱上，仍用绯绵帛一重探之。

治 法

每用膏药时，先以九阳丹一九，生姜自然汁化开。先将腰间用热水洗净试干，以两手摩热，蘸九阳丹擦于腰间，须千百遍，以药尽为度，用软皮纸夹护住，再用裹肚通身缚定，三日不得解去，恐药力未透。三日后方可贴保真膏，银锭样摊于腰间，横贴一个，脐下一寸三

分亦贴一个，俱用裹肚紧紧兜住。

九阳丹做法

此方系张三丰传于永川王，王遇武当山圣真太和翁，获传于世。真人戒曰：“世人迷惑，不知天命，不思先天一炁，父母元精，一旦轻泄漏慢，殃及其身，药方无力，而不延寿。”

肉桂 良姜 蛇床子 乌头 马兰花各五钱 丁香

潮脑各二钱一分 硼砂二钱 木别子肉二钱五分
上九件，研细末，炼蜜为丸，弹子大，每用一丸。

（出《道学秘书》）

老奴丸

此药能添精补胃，去冷气，除风湿，助阳兴阳，调顺三焦，滋润六脉。志心修合，无不验矣。

母丁香二两 肉苁蓉一两 蛇床子二两 破故纸酒炒一两五钱 龙骨一两半 仙灵叶一两半 苍术二两 灯草灰五钱 莲肉一两 车前子二两 紫梢花二两 菟丝子酒浸二两 干漆三两煨令烟尽 马兰花一两酒浸全蝎一两半 五味子一两 牡蛎粉 山茱萸各一两半 草解一两炒 木香一两 沉香一两五钱 韭子一两 木通一两 穿山甲半两 白茯苓一两 八角茴香二两 远

志一两去心 牛夕一两去心 乳香半两 胡桃仁二两
大蜘蛛七个阴干 杜仲八两姜汁炒 皂角十枚烧灰 毕
澄茄半两 桑螵蛸一两 熟地二两 巴戟天二两去心
地龙 晚蚕蛾 红娘子各三钱

上药研细末，蜜丸桐子大，每服三十丸，空心温酒
下。忌房事，七日休食热物为妙。

（出《道学秘书》）

疗疾丹药

胜金丹

朱砂三两别研后入 雌黄一两半 太阳半两

上并研如粉，先以桑灰汁于铛子中销二黄成汁，下朱砂末，搅令自匀，相乳入即下灰汁约一斗半，中煮三日三夜旋暖，灰汁添日满，药成泣即住，刮取药入鼎子中，以文火逼干阴气尽，重固济令如法，复以火，二十斤煅火销至三五斤即住。待等看药，已在鼎底。作一片凿取成白金，研如粉，以甘草汤余甘子瓷器中煮，一日出火毒了，更研令极细，以粟米饭丸，丸如绿豆大。每日空心冷椒汤下三丸，加至五丸。治一切风疾，半身不遂，口不收敛，转动不得者，服半两便

差，忌羊血。

（出《道藏》）

外治异功散

此药用少许放在膏药上，遇患喉痛者贴在喉外，可吊泡出毒水，喉内便松，方味如下：

斑毛四钱去头足 血竭 净乳香 净没药
麝香 全蝎 元参 冰片各六分
各研细末，千万不可入口。

（出自抄本道书）

急救暖脐散

专治霍乱、吐泄、瘪螺、转筋等急痧，方味如下：

摇桂八分 母丁香一钱五分 倭硫磺五分
生香附一钱八分 麝香四分

各研细末，每用三分纳脐孔中，外以膏药封贴，一时即愈。万不可吃，小儿减半，孕妇忌用。

（出自抄本道书）

外用治虐方

虐疾发过四五番，可用毕澄茄末、荜拔末、腰黄末、白胡椒末，放少许在膏药上贴背，第三节便止。

(出自抄本道书)

辟瘟丹

此方所救各地之灾，诸症皆有大效，但恐不知不信，诸症交春乃止，仙方所治秋冬皆利。

紫苏二两 降真香末一两 薄荷一两 木香一两
儿茶二两

雄黄一两 管仲二两 赤金二十张调于药内非盖而
也即神金

陈皮一两 当归二两 香附二两 生甘草一两

上药十二味，研末滴水为丸，如桂元核大。

——治伤寒，淡姜汤下。

——治虐疾，陈皮汤下。

——孕妇小儿止服半丸。

——治痢疾白者，姜汤下。

——治痢疾赤者，当归汤下。

(出《养生须知》)

治破伤风方

黄荆子炒，不以多少。

上为末，每服三钱，无灰酒调下。

(出《道藏》)

玉台丹

治中暑。

生硫磺 白矾各等分。

上为细末，以无罗面滴水为丸，如梧桐子大。每服一十丸，温热水或冷水亦可。

（出《道藏》）

治从高坠下

专治从高坠下，瘀血冲心欲死。

豆豉一大盞，水两碗，煎三沸，去滓服。若更觉气绝不能言，取药不及，擘开口以热小便灌之。

（出《道藏》）

舒筋散

治血脉瘀滞，筋络拘挛，肢节疼痛，举步艰难，活血化气第一品也。

玄胡索 当归 官桂

上等分为末，每服二钱，空心温酒调服。

（出《道藏》）

榴梨膏

治风热昏闷烦躁。

青梨大者二十颗 石榴十颗 淡竹沥三大升

上捣，榴梨掇取自然汁澄滤，拌竹沥。一服五合，日三服。梨极大方用二十颗，小者三十颗。

(出《道藏》)

补骨丹

补下元。

补骨脂二两 楮实二两 百馈二两 附子二两 炮桑螵

蛸三七枚炙杀 茯苓二两 蛇床仁二两 五味子二两

上并捣为散，蜜丸，丸如绿豆大。每日空心酒下十五丸，加至二十五丸。

治男子水脏冷，补筋骨，养阳益精。

(出《道藏》)

助阳丹

治妇人无子。

白芨 白蔹 吴茱萸 牛夕 附子 茯苓

秦艽 石菖蒲各二钱 厚朴二钱 人参

桂心 当归 乳香各三钱 没药四钱

共为细末，炼蜜为丸，桐子大。每服十五丸，空心温酒服，日三服。男子补益，妇人暖宫。

（出《道学秘书》）

妇人立效散

经年积血在关元，日夜呻吟不得安。

青皮乌药姜香附，莪术三棱方得痊。

凡妇人腹中常疼，上下不足，经年积血也，服之立效。

青皮 陈皮 乌药 干姜 香附子 莪术 三棱
上用醋煮，焙干为末，空心陈皮汤下。

（出《道藏》）

妇人礞砂丸

腹胀因缘气血虚，故而食积损于脾。

礞砂丸子频频服，不得消时蛊有余。

凡妇人心生胀，或腹内胀，虚劣血气，因食生冷伤于脾，或月候不行，血注于脾，致使然也。若不醒脾顺气，终成蛊疾难治。

礞砂三钱别研 三棱 青皮 川椒 干漆各三钱
厚朴二钱

右为末，醋糊为丸。每服三十丸，姜汤下。

（出《道藏》）

妇人助桂汤

或时嗽后语音咽，脱看伤风是亦然。

但用盐汤干与嚼，血劳之病断琴弦。

凡妇人气虚，肺感风邪而失音，有因嗽绝者。宜用脚经丸，盐煨姜，过一宿，早晨服之。久失音者，尤宜助桂汤。

好真苏子二两 杏仁三十枚 诃子三枚 百药煎二两

上用热酒调下。

（出《道藏》）

其 他

九和香法

烧之香闻九里，感彻神明。

沉木香一斤 青木香二两 甲香三两

薰陆香一斤 詹唐香三两 爇香一斤

青渐香一斤 雀头香一斤 大干枣二十

枚

凡九种各异，捣下蕤以白蜜和，令相著密器中，封其口三宿三日，香成闻九里。

其法秘，不妄传。欲致神明，合诸丹者，烧之。稍稍分著别器中，令气不泄。此古九和香法也。

（出《道藏》）

解百毒及诸食毒

用甘草二两，生挫水三盏，煎减半去

渣，停冷。每服半盏，细细饮之。未效更服，或吐无害。

一方加大豆同煎，尤验。

（出《孙真人备急千金要方》）

解百药毒

甘草能解百药之毒，如汤泼雪，有同神妙。有人中乌头、巴豆之毒，用甘草服下即愈。中藜芦毒，葱汤咽下便愈。中野葛毒，土浆饮毕即止。如此之事，效验如同反掌。

医书称大豆汁能解百药之毒，其效不如甘草。若能加在一起，为甘草大豆汤，效果更好。

（出《孙真人备急千金要方》）

服药食忌

有术勿食桃李、雀肉、胡荽、大蒜、青鱼鲙等物。大藜芦勿食狸肉。有黄连、桔梗勿食猪肉。有地黄勿食茺萸。有细辛勿食生菜。有巴豆勿食芦笋羹及野猪肉。有半夏、菖蒲勿食饴糖及羊肉。有甘草勿食菰菜，又云勿食海藻。有牡丹勿食生胡荽。有商陆勿食犬肉。有常山勿食生葱、生菜。有鳖甲勿食苋菜。有茯苓勿食醋。有天门冬勿食鲤鱼。有空青、朱砂勿食生血物。

服药不可多食生芫荽及蒜杂、生菜，又不可食诸滑物、果实等，又不可多食肥猪犬肉、油腻肥羹、鱼脍腥臊等物。服药通忌见死尸及产妇、淹秽事。

（出《道藏·图经衍义本草》）

服药禁忌法

凡服玉忌酒、五辛、鱼肉。服丹忌入污秽及见血，视死血尤凶。服丹砂及雄黄皆忌血食，若不断者，久久令人半身不遂。服松柏忌猪、犬、盐、豉。服天门冬忌鲤鱼肉。服菖蒲忌热食。服术忌桃李及酒。服黄连忌猪肉。服胡麻忌猪、犬。服黄精忌梅。服地黄忌犬。

（出《道藏·修真秘录》）

中华道家修炼学经典导读

中华道家修炼学主要经典注解

中华名真高道修炼著述精华

中华道家修炼学主要经典注解

《轩辕黄帝阴符经》注

按：《轩辕黄帝阴符经》，是与《老子》、《庄子》齐名的中华道家圣典。全篇仅有四百余字，言深旨远。全部经文从天、地、物、人、我五个方面，论述天人之道。尤为中华道家修炼所宗述，奉为丹学祖经之首。仙宗祖师张紫阳诗赞曰：“阴符宝经逾三百，道德灵文满五千。今古神仙无限数，尽于此处达真詮。”可见对其地位之尊崇程度。

【题解】 阴，内含，无形。符，符合，顺应。通过内在无形之修炼，以符合天地之道。

观天之道，执天之行，尽矣。

【字解】 观，观察，体悟。执，按照，执行。

【释义】 观察天道运行之法度，并且按照天道运行修炼自身，一切修道的理法都可以包括在其中了。修道所追求的就是“天人合一”、“生道合一”的境界，天人合一的层次越深，生道合一的境界越高，修炼的层次也就越高。故此明白了天人合一，也就等于明白了修道。这句话点明了全经主题，是全篇总纲。

天有五贼，见之者昌。

【字解】 贼，贼害，戕害。五贼，乃指人身之眼、耳、鼻、口、意。见，识别，发现。昌，精进，成功。

【释义】 天赋我以生命，即有眼、耳、鼻、口、意五贼，莫不戕害我身，使我堕入其中，尝受生老病死之痛苦，不能做自己命运的主人。而在修道之人，则可识其贼性，探得造化之根源，使五贼颠倒，反而为我修炼之用。眼不外视而内照，则魂在肝而不从眼漏；耳不闻声而返听，则精在肾而不从耳漏；鼻不嗅味而调息，则魄在肺而不从鼻漏；口不开言而塞兑，则意在脾而不从口漏；意不妄想而默守，则神在心而不从思漏。如此可使得造化逆返，自能反夺造化，使“贼”化为“昌”，反会促进我之道成。

五贼在心，施行于天。

【字解】 心，指修道人之心。天，指身外之宇宙。

【释义】 眼、耳、鼻、口、意五贼，其实皆系于一心，而反夺造化，亦在于一心之运用。此心乃空空洞洞、不执不失之道心，而非世俗顽妄之人心。其所反夺造化之源，在于体外之天地宇宙。由于色身有限，宇宙无限，要从无限之中施行反夺，才能获取无穷之造化。修成亘古不灭之先天元神，长生久视。“天地有坏，这个不坏。”大道之奥妙，早已揭示无遗。

宇宙在乎手，万化生乎身。

【字解】 手，手掌，手通心，亦指自心。

【释义】 人能认清五贼，追根溯源，还归本来，明白宇宙总持之根源，自然成为造化主人。此时无穷宇宙，如同在我掌中；万物变化，亦好似生于自身。又手通心，亦指宇宙变化，自心了然可知。这等气魄，若非修道之士其谁能之。

天性人也，人心机也。立天之道，以定人也。

【字解】 机，时机（此经重在“机”字，包括所有的道功、道理、道法、道诀、道妙等。吾人修道，采药乃至得丹，一切火候，全须掌握时机）。立，遵循。

【释义】 吾人未生之前，乃是元神混沌之体，谓之天性；既生之后，变成后天气质之性，谓之人心。天性既可化为人心，吾人自可明通此机，遵循天道，去除

人心，返归天性。老子谓之“归根复命”，大道之根源在此。

天发杀机，易星易宿；地发杀机，
龙蛇起陆；人发杀机，天地反复。天人
合发，万化定基。

【字解】 易，变易，变化。龙蛇，指水患地震。基，根基。

【释义】 天发杀机，日月相蚀，陨星坠落；地发杀机，洪水地震，起于四野；人发杀机，天反地复，动荡四起。要在人能合于天道，天人齐发，则万事万物之变化，可以定其根基。古人言：“天定胜人，人定胜天”。

以上虽言杀机，但是生杀互根，修道人须由此悟去，杀机即是生机。人能发杀机于天地，即是反夺生机于自身。丹经谓之“大死再活”，“置之死地而后生”。

性有巧拙，可以伏藏。九窍之邪，
在乎三要，可以动静。

【字解】 性，指人心。邪，邪妄。三要，指耳、目、口三宝。

【释义】 修道之人，要在杀机之中反夺生机，必须天人合发，即人心合乎天性。但是人心有巧有拙，务使巧伏为拙，使外拙而内巧，拙中藏巧，方才合乎天性。

伏藏之道，在乎九窍（即眼、耳、鼻、口、外肾、谷道）。九窍为邪妄出入之门户，而其关键在于耳、目、口三者。精通于耳，神通于目，炁通于口，动则外露，静则内藏。使动化为静，则三要皆成为三宝。

**火生于木，祸发必克；奸生于国，
时动必溃。知之修炼，谓之圣人。**

【字解】 火，指人之心火。木，木能生火，喻为元神。

【释义】 钻木取火，古人经验。但火性太炽，则木反为火伤。比喻人之心火过旺，必伤元神。推之治国，其理相同。国家出了奸臣，祸国殃民，造成政局动荡之时，亦必崩溃。犹人炼意不净，妄念滋生，定有伤丹之虞。可见祸福生杀，太过不及，差之毫厘，谬之千里。识得其机，修之炼之，是为圣人。

**天生天杀，道之理也。天地万物之
盗，万物人之盗，人万物之盗。三盗既
宜，三才既安。**

【字解】 盗，逆取，反夺。宜，平衡，协调。

【释义】 天生天杀，阴阳消长，乃顺行之自然。但是刑杀之机，亦是反夺生炁之机也，乃为逆行修道之枢要。天地从万物中反夺，万物从人中反夺，人从万物中反夺。三者互相反夺，配合平衡，才能合乎生杀之

道，成为自然。

故曰食其时，百骸理；动其机，万化安。人知其神之神，不知其不神所以神也。

【字解】 食，掌握，采取。动，发动。

【释义】 欲求修炼，贵在能知生杀予夺之动机。按时采取，从天地万物中反夺生机，陶铸自身筋骨，才能成为乾健之躯。乘机发动，借生杀变化之机，反夺造化，安定自身。丹道修炼在每次超升阶段，都在掌握时机。

平常人只知后天思虑之神而为神，而不知先天不神之神方为真神。人要修道，先须使后天思虑之神，归于先天不神之神，空空洞洞，虚灵不昧，才能做到时至神知，机动神随，反夺造化，调理百骸，得成修炼之功。

日月有数，小大有定。圣功生焉，神明出焉。

【字解】 数，定数。定，周期。圣功，即修炼之功。

【释义】 太阳东升西降，月亮晦朔弦望，皆有定数周期。小往则变大来，大往则变小来，阳大则阴小，阴大则阳小，此日月之出没。我能知往推来，食其时而动其机，采取日月精华，夺得天地正炁，自可完成修真。

证圣之功，神明亦由此而出。

其盗机也，天下莫能见，莫能知。

君子得之固躬，小人得之轻命。

【字解】 固，固然。躬，躬敬，谨慎。轻，丧失，夭折。命，生命。

【释义】 盗机即反夺之机也，反夺造化之功，皆无形象可言，若有形象，便落后天，故天下未见之无知之。先有见知，便失其机。采炼之时，若为“寂然不动，感而遂通”之先天元炁，无形无象，不可见知，则能成丹。此时若动情识，迅即化为后天浊质，可以见知，必有走漏之危。即使追回采炼，亦不能成丹。此反夺之机，君子得之固然谨慎，信道奉行，可以修成大道。小人得之轻视造化，修功倾覆，反有性命之忧。

**瞽者善听，聋者善视。绝利一源，
用师十倍。三反昼夜，用师万倍。**

【字解】 师，兵事。修道与用兵理同。

【释义】 双目失明之人，视不外漏，专一于耳，听觉反而灵敏；两耳失聪之人，听不外漏，专一于目，视觉反而灵敏。专心用于一处，便可得到平时用兵十倍的效力。反复不断地专一用心，则可得到用兵百万的效力。丹法与用兵相同，二者一理，运用之妙，都在专一。宋岳武穆云：“运用之妙，存乎一心”。

心生于物，死于物，机在目。

【字解】 心，指人心。目，指眼睛。

【释义】 人生之初，心本虚空，随着长大，渐为外物所扰，遂而产生种种妄念欲想，损人心性，损尽则死。修道下手，还虚第一，盖“魔由心生，境由心造”，心若不虚，反而自惹魔障，毁我功修。故须收心离境，聚性止念，炼养神炁，以成大道。其机系于二目，神生于心，而发于目，此乃丹功之要妙枢机。举凡修炼之内视、采药、烹炼、养胎以至出神等等，均以二目为关键枢机也。

天之无恩而大恩生，迅雷烈风莫不蠢然。

【字解】 天，指天空，喻天道。

【释义】 天本空空洞洞，无识无知，毫无施恩之意，而其行四时，育万物，大恩遂生焉。迅雷烈风均受其驱使，而蠢蠢然不能自主。此乃大道隐含之力量，不可思议，修真悟道之士，当由此参证之。

至乐性余，至静性廉。天之至私，用之至公。

【字解】 至，到，真正。余，余闲。廉，清廉。

【释义】 至乐之人，心胸坦荡，性有余闲。至静之人，心性收敛，清廉不失。修炼之人，悟到虚静之

时，心炁忽开，舒畅愉快，妙不可言，此即是至乐至静之境界。天道驱风使雨，运行四时，看似至私，而其作用于万物生化，却是不偏不倚，一视同仁，实为至公。犹天性降之于人，虽为个人所私，其实贤愚皆同，人人均有。此乃天道大公无私，若至私而实至公也。

禽之制在炁。生者死之根，死者生之根。恩生于害，害生于恩。

【字解】 禽，通“擒”，擒摄之义。

【释义】 擒摄造化的诀窍，乃在于炁。所谓炁聚则生，炁散则死。生与死互为本根，生在何处，死在何处，人由男女而生，亦由男女而死。恩害相生，亦同于生死。由人心返还天性，为死处求生，是谓逆则成仙成道，即恩生于害；由天性降入人心，为生老病死，是谓顺则生人生鬼，即害生于恩。

愚人以天地文理圣，我以时物文理哲。人以愚虞圣，我以不愚虞圣。人以奇其圣，我以不奇其圣。

【字解】 愚人，常人，一般的人。我，指修道之人。

【释义】 平常之人以天地文理为神圣，修道之人以随机应变为原则。平常之人以愚弄欺诈为神圣，修道之人以不言而信为神圣。平常之人以惊世骇俗为神圣，

修道之人以和光同尘为神圣。这些都是修德之要，无德便不能培道。

道家认为，道在我身上就是德，没有德也就失去了道。有人做功出偏，或者功夫停滞，即是因为不注重修德之缘故。

沉水入火，自取灭亡。

【字解】 水，指肾水，在易象为坎卦。火，指心火，在易象为离卦。

【释义】 以坎水填入离火之中，使后天坎离复变为先天乾坤。则后天之人心遂亡，而先天之天性遂现，修炼功夫可以成就。

自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜，阴阳相推而变化顺矣。

【字解】 浸，浸润，充满。胜，主宰。

【释义】 自然之道，主静立极，空空洞洞，无中生有，《老子》曰：“清静为天下正。”天地万物遂得以生化。天地之道充满其中，天为阳，地为阴，因此阴阳之道主宰于万事万物之中。静极生动，阴极生阳，阴阳消长，互资互根。如此相推，则天地万物生生化化，自然而然，不失其序。

圣人知自然之道不可违，因而制之
至静之道，律历所不能契。

【字解】 违，违抗，改移。制，制订，采用。契，契合，规定。

【释义】 圣人明白自然之道不可随意抗拒，因而采用至静之道。只有致虚守静，才能体悟天道，才能识别五贼，才能反夺造化。一切修为，都是在静中自然印证。能静自可合于天地之道，可以攒簇天道之气候，这是律历所难以规定的。

爰有奇器，是生万象。八卦甲子，
神机鬼藏。阴阳相胜之术，昭昭乎近乎
象矣。

【字解】 奇器，奇异之器。万象，万象变化。象，物象，指事物的本来面目。

【释义】 有奇异之器，才能产生万象变化。易道八卦甲子之中，藏有鬼神莫测之机。阴阳相胜的法则，昭昭然可以揭示事物的本来面目了。

《参同契》、《悟真篇》等类丹经，多以卦象干支描述自身修炼中的阴阳变化，亦宗其义也。

《太上老君说常清静经》注

按：《太上老君说常清静经》，又名《清静经》。此

经乃由老子《道德经》中“清静无为”的义理阐发而来，文字精到，言简意赅。此经是中华道家修炼学的重要著作，是为性命双修之中“性功”的代表作，其主旨乃是专讲修炼心性，以“清静心”，体悟大道。

老君曰：

**大道无形，生育天地；大道无情，
运行日月；大道无名，长养万物。**

【释义】 大道没有形象，天地得以生育；大道没有情感，日月得以运行；大道没有名称，万物得以长养。

吾不知其名，强名曰道。

【释义】 我不知其以何为名，勉强命名为“道”。

夫道者有清有浊，有动有静。

【释义】 大道之分，有清与浊、动与静之别。

**天清地浊，天动地静；男清女浊，
男动女静。**

【释义】 天为清，地为浊；天为动，地为静。男为清，女为浊；男为动，女为静。

**降本流末，而生万物。清者浊之源，
动者静之基。**

【释义】 降者生也，本者始也；流者死也，末者终也。生之始为清，死之终为浊。从生到死，即由清至浊；从始到终，即自静而动。

人能常清静，天地悉皆归。

【释义】 天为清，地为静。人能常清常静，自然合乎天地。如此则天地之炁，皆可归于我身。

夫人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。

【释义】 吾人元神，本来清纯，可是往往被心念搅扰；吾人本心，原来贞静，可是往往被欲望牵缠。

常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清。

【释义】 为了获得清静，就要修正自己的心念和欲望。经常消除自己的欲望，自然本心贞静；经常澄清自己的心念，自然元神清纯。

自然六欲不生，三毒消灭。

【释义】 自然能够去掉“六欲”、“三毒”。六欲指眼、耳、鼻、舌、身、意六种欲望，眼欲视则肝炁漏泄于外，耳欲听则肾炁漏泄于外，鼻欲嗅则肺炁漏泄于外，舌欲尝则脾炁漏泄于外，意欲思则心炁漏泄于外，身欲动则体炁漏泄于外。三毒指三尸阴神，居于人身尾

间、夹脊、玉枕三关，皆属阴气闭塞，阻塞吾人修道之路。六欲、三毒皆为障道之魔，只有遣其欲、澄其心，才能降服魔障，清静修真。

所以不能者，为心未澄、欲未遣也。

【释义】 所以不能降服六欲、三毒之魔障，乃是因为心念未能澄清、欲望未能遣除。

**能遣之者：内观其心，心无其心；
外观其形，形无其形；远观其物，物无
其物。三者既悟，惟见于空。**

【释义】 能够遣欲澄心的人，就能产生这样的效验：往内观看自己的本心，本心归于虚无；往外观看自己的形体，形体归于虚无；往远观看周围的物象，物象归于虚无。明白了内在本心、外在形体和周围物象三者的虚无状态，则一切皆归于空空洞洞。此即《清静经》之“三观法门”，循此修证，可得常清常静。

**观空亦空，空无所空；所空既无，
无无亦无；无无既无，湛然常寂；寂无
所寂，欲岂能生？欲既不生，即是真静。**

【释义】 以空空洞洞进一步观之，则空空洞洞亦无形象可言，仍是空空洞洞，而归于虚无；空空洞洞既归于虚无，虚无亦须归于虚无；虚无既归于虚无，则吾

人本心元神湛然澄彻，常处清寂。澄彻清寂而不滞于澄彻清寂，则欲望岂可能够产生？欲望既不能够产生，自然就是真正清静。

**真常应物，真常得性。常应常静，
常清静矣。**

【释义】 用以上修持之清静心，再去应和万物，而能依然保持清静，则谓之“真常”。如此真常，则自然保持清静本性。真常之中，应和万物，而能常常保持清静不改，自然就是常清常静了。

**如此清静，渐入真道。既入真道，
名为得道。虽名得道，实无所得。为化
众生，名为得道。能悟之者，可传圣道。**

【释义】 如此常清常静，渐渐合于真道。既然合于真道，即可名为得道。虽然名为得道，其实并未得到什么。因为大道无形无象，得道之后还是没有形象可言。但是为了教化众生，所以名为得道。能够领悟这一道理的人，即可以传授圣道。

老君曰：

**上士无争，下士好争；上德不德，
下德执德。执着之者，不明道德。**

【释义】 上士、上德指修道的人，下士、下德指

失道的人。上士之人与世无争，顺应自然。下士之人争强好胜，忤逆自然。上德之人淡泊名利，不以有德自居；下德之人执着求德，自以有德标榜。执着求德之人，其实并不真正明白道德的真谛。

**众生所以不得真道者，为有妄心。
既有妄心，即惊其神；既惊其神，即着
万物；既着万物，即生贪求；既生贪求，
即是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心。便遭
浊辱，流浪生死。常沉苦海，永失真道。**

【释义】 众生，指人们。人们之所以不能得到真道，因为存在违背自然的妄求之心；既然有了妄求之心，就会惊扰自己的本性元神；既然惊扰本性元神，就会迷恋于外在物象；既然迷恋于外在物象，就会产生贪求之心；既然产生贪求之心，就是一切烦恼的根源。烦恼和妄想，使人们的身心忧愁痛苦。于是遭受浑浊玷辱，迷失自然本性，流浪于生死之中，自心不能做主。如此常常沉沦于苦海之内，永远失去真正大道。

**真常之道，悟者自得。得悟道者，
常清静矣。**

【释义】 真正常在之大道，能够领悟的人自可得到。悟得大道的人，自然就是常清常静了。

《高上玉皇心印妙经》注

按：《高上玉皇心印妙经》，又称《心印经》。此经阐明中华道家修炼学的理法，为中华道家丹法“修命”的代表作。此经与《太上老君常清静经》珠连璧合，为中华道家修炼学“性命双修”的重要经典。

上药三品，神与炁精。

【释义】 上药指最好的药物，三品即三种。内丹所用的三种药物，即神、炁、精三者，又称为“三宝”。有先天三宝、后天三宝之分别：先天三宝指先天真一之神、先天真一之炁和先天真一之精；后天三宝指思虑神、呼吸气和交感精。先天三宝可以成丹，后天三宝不能成丹。炼丹之人，妙在用性命双修之手段，使后天三宝返为先天三宝，再使先天三宝抟结成丹，则大道圆成。

恍恍惚惚，杳杳冥冥。

【释义】 《老子》第21章曰：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象。恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”即是描述此中景象。恍恍惚惚，指炁生之时，神住恍惚，方可采得真一之炁；杳杳冥冥，指精生之时，神入杳冥，方可采得真一之精。此两句皆指先天三宝发生之时，修持之中

出现的景象。

存无守有，顷刻而成。

【释义】 无者，性也，神也。有者，命也，炁也，精也（先天精即炁）。存无即存养元神，归于虚无。守有即保守元炁，谨藏勿失。神、炁、精三者抟聚一处，和合凝集，成丹之功，只在片刻之间。此谓“结丹”，结丹之所在下丹田。

回风混合，百日功灵。

【释义】 风，指呼吸。回风，指呼吸内转。先天三宝抟结成丹之功，还需运用呼吸，调节火候，混合一处，方可炼养大丹。大丹成就，约需百日时间。此即丹家所谓“百日筑基”之说，修炼至此则命功基本完成。然后“养丹”，养丹之所在中丹田。

默朝上帝，一纪飞升。

【释义】 上帝，指上丹田。经过结丹、养丹之功，就要将丹移至上丹田，准备出神。出神之后，即可身外有身，超脱生死，飞升天界，合于大道。修为至此，约需一纪（12年）之功。

知者易悟，昧者难行。

【释义】 知者，指智者，指有智慧的人。昧者，指愚昧的人。有智慧的人容易领悟，而愚昧的人则难以

实行。道谚曰：“道不传匪（非）人”，匪人并不仅指坏人，愚昧之人亦属匪人，难以成道。故此修道之事，特别讲究选择人才。

履践天光，呼吸育清。

【释义】 修持功深，与天地之炁合为一体。则周身包裹天光，举足如踏云端。呼吸培育，而炁愈清纯。浊阴之气日去，而清阳之炁日长。

出玄入牝，若亡若存。

【释义】 玄牝，指丹田。呼吸真炁，出入于丹田之间。此时由于身中真炁，变得至清至纯，所以感觉炁机似有如无，若亡若存。

绵绵不绝，固蒂深根。

【释义】 真炁绵绵不断，皆归丹田之中。丹田即吾人之根蒂，真炁进入，则根蒂坚固，长生之道得矣。

人各有精，精合其神。

【释义】 人人各自都有元精在身，元精应当配合元神。

神合其炁，炁合体真。

【释义】 元神还应当进一步配合元炁，元神、元炁、元精三者配合一处，吾人身体方可脱化，成为真人。

之身。

不得其真，皆是强名。

【释义】 真，指先天之元神、元炁、元精。如果达不到元神、元炁、元精三者配合的真实效果，一切都是牵强附会之空谈。

神能入石，神能飞形。

【释义】 元神变化，能够入于石内，能够飞形天外。所谓“散则成炁，聚则成形。”神通变化，不一而足。

入水不溺，入火不焚。

【释义】 修炼成功，乃为真人。此时入于水中而不溺，入于火中而不焚。超越于生死之外，可以不惧一切水火灾难。

神依形生，精依炁盈。

【释义】 神依于形体而存在，形须神立，形去神离。精依于内炁而充盈，精由炁生，炁竭精枯。归根结底，三者皆依于形体而生存。所以中华道家强调性命双修，且以形体长生作为基础。如果没有坚固不坏的形体，则神、炁、精三者失去依托，一切修为无从谈起。

不凋不残，松柏青青。

【释义】 能够保住形体坚固不坏，则神、炁、精三宝常常充盈。就象青青松柏一样，不畏严寒，永不凋残，而生机长存。

三品一理，妙不可听。

【释义】 三品指神、炁、精三宝，一理即一源也。炼丹所用三宝，乃为先天真一之神、先天真一之炁和先天真一之精。既属先天真一，都是同一源头，故曰三品一理。其实乃为先天大道生化而来，其中精微，妙不可言。惟实修可以知之，非拟议可以知之。

其聚则有，其散则零。

【释义】 神、炁、精三者既来自同一本源，则三者不可分离。聚之则共存，散之则俱亡。故此修真之人，当常使神、炁、精三者常凝常聚，神不可离炁，炁不可离精，精不可离神。三宝既不离散，则丹基牢固，而大道可成。

七窍相通，窍窍光明。

【释义】 七窍，指耳、目、口、鼻等七窍，本来各有各的功能，不能互相代替。神、炁、精三宝转聚一处，结成大丹。则人身各处，再无滞碍。玄关窍开，则窍窍相通，自然七窍相通，皆有光明，内外照彻。

圣日圣月，照耀金庭。

【释义】 圣日圣月，指身中之日月，乃为人身阴阳二炁之精华。金庭，指黄庭，即丹田。修炼进入妙境，人身造化同乎天地，身中自可出现日月光芒，照彻于丹田之内。丹经云：“人身为一小天地”。

一得永得，自然身轻。

【释义】 得丹之后，一切神通都会出现，所谓“得其一，万事毕”。比之起初修道之时产生的小小变化，实有霄壤之别。此时浊重之躯，脱换为轻清之体。自然感觉身轻如羽，举步似飞。

太和充盈，骨散寒琼。

【释义】 太和，指太和之炁。寒琼，指仙界。修炼至此，已然脱胎换骨。太和之炁，充盈全身。全身骨质，尽化为炁。周身之炁，与仙界打成一片。

得丹则灵，不得则倾。

【释义】 得丹之后，自会出现以上灵验。如果不能得丹，则有生命倾覆之危。故此丹道修持，皆须真修实证方可知之。倘若缺乏实际功修，仅凭道听途说或望文生义，妄谈效验，反有殒身之虞。

丹在身中，非白非青。

【释义】 内丹产于身中，不可于身外求之。而且无形无象，非白非青，亦不可以形色求之。

诵持万遍，妙理自明。

【释义】 诵，指诵念。持，指行持。万遍，即很多遍。这里告诉人们，学习此经不光要诵念，即不光从字面上去理解；同时还要在实际修炼之中去反复领悟，才能明白经文的真实含义。

《天元入药镜》注

按：《入药镜》又称《天元入药镜》，唐崔希范真人著。宋曾慥述曰：“纯阳子吕洞宾尝闻之于崔公，而叹曰：‘吾知修行有据，性命无差，道成其中矣！’”可见此部丹经在中华仙宗修炼之中所占据的重要位置。吕祖诗赞曰：“因看崔公《入药镜》，令人心地转分明。”元王道渊评云：“崔公《入药镜》八十二句，言简而意尽，贯穿诸丹经之骨髓。”

【题解】 “药”指修炼内丹的三种基本药物精、炁、神（中华道家称为三宝），三种药物均有先天、后天之分。先天为元精、元炁、元神，后天为交感精、思虑神和呼吸气。先天为无形之体，后天为有形之物。只有先天三宝可以入药，以为修炼之本。“镜”者鉴也，意为向人们提供修道之镜鉴，以明丹道。

先天炁，后天气。得之者，常似醉。

【释义】 先天炁和后天气，是修炼内丹的基本物

质。先天元炁藏之于体内，后天呼吸之气求之于体外。二者均极其重要，直接关乎性命，若丧其一，则性命不存。此乃人体生命之本，故为内丹所用。修炼入手，在于使后天之气接通先天之炁，则内外相通，再以后天之气涵养先天之炁，培补亏损，归根复命。得此效验，体合虚无，昏昏默默，常日如醉。

日有合，月有合。穷戊己，定庚甲。

【释义】 日月运转之会合，喻言先天元神元炁之交并。元炁为先天之水，金能生水，为庚；元神为先天之火，木能生火，为甲。戊己为土，中宫为脾属土，即指丹田之所在，脾土又喻真意。以真意会合元神元炁于中宫丹田，即穷戊己以定庚甲之意。

上鹊桥，下鹊桥。天应星，地应潮。

【释义】 真炁会合，运行周天。此时须注意上下鹊桥，以防危险。上鹊桥者鼻窍也，下鹊桥者者谷道也。真炁行至上鹊桥，须舌顶上腭，开玄膺而闭天池，引之降下重楼，而入丹田。行至下鹊桥，须微撮谷道，以防漏失，导之经后三关而上升乾顶。在天象有斗转星移，在地理有潮涨潮落，皆为盈虚消长之机。人身真炁之变化，亦有进退抽添之机，合于天地造化。丹炁转到上鹊桥时，自觉两眉之间，有神光闪烁，故曰“天应星”。丹炁由下鹊桥上升时，自觉元海之中，有热炁蒸

腾，故曰“地应潮”。其中周天火候，至精至微。若非师生同处细细推之，则不易全明也。

起巽风，运坤火。入黄房，成至宝。

【释义】 巽为风，指外呼吸。坤为火，指丹田。此处指以呼吸之气推动先天真炁，以行周天。坤火为丹田之火，即真意发动于丹田。黄房，黄为土，亦指丹田。至宝者无上之宝，即接命长生之宝也。是说真意配合真炁，归于丹田之中，补充坤腹先天之炁，以为续命结丹之本。

水怕干，火怕寒。差毫发，不成丹。

【释义】 水火即指人身阴阳二炁，即元神元炁。二者配合，必须相当。火大则水少，水少则易干；水大则火小，火小则易寒。差之毫发，皆不成丹。故丹书有“二八配合成一斤”之说，必须水火相当，方有既济之功。

铅龙升，汞虎降。驱二物，勿纵放。

【释义】 铅龙、汞虎喻指人身之阴阳二炁。皆以其性而喻之：铅龙易升，喻阳炁；汞虎易降，喻阴炁。一升一降，皆不得配合。修道之人，不可纵放二物，当使真意驱使之，令其阳炁下降而阴炁上升，如此乃得二炁交合，以成内丹。

产在坤，种在乾。但至诚，法自然。

【释义】 阴阳二炁之交合，在中宫坤土，即丹田。交合所生之先天真炁，上升于乾顶。行功必须正心诚意，方能师法自然。如《阴符经》所云：“君子得之固躬，小人得之轻命。”倘若做不到诚敬，用心不当，反会丧失命宝。要知生尔处即杀尔处，故须谨慎。

盗天地，夺造化。攒五行，会八卦。

【释义】 如此作为，配合阴阳，就能盗天地之灵炁，夺自然之造化。攒簇一身五行之炁，会合人体八卦之机。

水真水，火真火。水火交，永不老。

【释义】 使水升而不降，是为真水；使火降而不升，是为真火。如此水升火降，互相交合，水火相交，则性命合一，可以接命而不老。

水能流，火能焰。在身中，自可验。

【释义】 真水升腾，流布于全体，温润脏腑；真火降暖，温熙于周身，薰透四肢。这些内景都在身中，修炼之人自有体验。

是性命，非神炁。水乡铅，只一味。

【释义】 以上阴阳、水火、龙虎、铅汞等比喻，其实皆指先天之性命，而非后天之神炁。而此先天性

命，本来合于天地。性命水火之配合，只在求取水乡之铅，即水经火炼所产之真炁。此为生人之初，一点真阳之炁，亦为丹头。

归根窍，复命关。贯尾闾，通泥丸。

【释义】 归根窍即丹田，复命关即泥丸。丹田为人生身受炁之根源，泥丸为返老还童之关键。修炼大要在于调动下面之水，以济上面之火，即水在丹田化而为炁，上升泥丸而补脑髓。所行径路，即颠倒水火，运行周天，贯尾闾而通泥丸。

真橐龠，真鼎炉。无中有，有中无。

【释义】 功臻此境，入于玄妙。此时有真橐龠之玄机、真鼎炉之妙用，皆无形象之可言。乃系无中之有、有中之无，不可名状。此层内景，若非真师点明，功境到时，则不可测。

托黄婆，媒姹女。轻轻地，默默举。

【释义】 黄婆即真意，姹女即离火。水不能够与火交会，须凭黄婆真意而媒合之。水火交会所产之真阳之炁，初生可采，喻为黄芽，充满生机。采炼之时，勿忘勿助，须其自然，默默轻举。以此真阳之炁，作为丹头，点化全身阴质，以返先天未破之纯阳。

一日内，十二时。意所到，皆可为。

【释义】 一日一夜之内，十二时辰之中，凡皆炁动，时至神知。真意所到，皆可用功。盖功夫至此，已入自如境界，处处皆道之所在，时时发丹之光华。

饮刀圭，窥天巧。辨朔望，知昏晓。

【释义】 真水真火归于中宫，皆有中和土性，故为二土，二土为“圭”。刀喻慧剑，慧剑喻二目，二目为意之所发，乃指真意。真意所到，水火交合于中宫，产出真阳之炁，升于乾顶，化为甘露降下，谓之“饮刀圭”。内丹之道师法自然，合于天地，直通造化根源，故为“窥天巧”。朔望、昏晓之时，皆有阴阳感合之机，修道之士须辨之识之，以合天地之道。

识浮沉，明主客。要聚会，莫间隔。

【释义】 火性易浮，而水性易沉，修炼之道，须使水升而火降，变成真水真火。然后相互配合，故须识浮沉。真意为主，而水火是客，修炼之法，须以真意攒簇水火，变成水火既济，否则水火各任其性，不得配合，客返为主，则妨碍功修，故须“明主客”。如此识得浮沉，辨明主客，则水火自然聚会，而无间隔。此四句重复以上原理，强调内丹之要，在于逆修返本。

采药时，调火候。受炁吉，防成凶。

【释义】 水火聚会，生出真阳之炁，收摄此炁归于丹田，即为采药。采药之时，要掌握火候。火者心

也，心主意，故火候之要，在于用意。用意太过，与用意不及，皆有水干火寒之虞，而有伤丹之凶险。故须将火候调至中和，恰到好处，方为真意，自然吉祥。

火候足，莫伤丹。天地灵，造化修。

【释义】 火候既足，即须止火，沐浴温养，以防伤丹。天地至灵，造化严格。此中至为精微，不可大意。

初结胎，看本命。终脱胎，看四正。

【释义】 炼丹结胎之功，要看个人之秉赋，道基深厚，方可完成。最终脱胎神化，要看子午卯酉四正时，调神出壳，跳出肉体樊笼。大丹了手之功，非自悟可知，须求师传，可竟全功。

密密行，句句应。

【释义】 以上功修，若能慎密行持，自然句句皆应。

《吕祖百字碑》注

按：《吕祖百字碑》，唐末吕洞宾真人作。此篇虽止有百字，而简明深刻，概括了中华道家内丹修炼的整个过程，是一部重要的传世丹经。

养炁忘言守，

【字解】 炁：指先天内炁，非后天呼吸之气。忘：泯忘，忘去。言守：所谓意守。

【释义】 内丹养炁之道，在于除去一切思虑念想，返还于先天境界，方可涵养先天之炁。欲入此境，必须忘去所谓意守，一切大静，直入坐忘境界。如此则外想不入，内想不出，自然神不外游，真炁不散，而得涵养于丹田之中。

一说，“忘言”二字为一义，即要泯忘一切文字语言以守之，因为一切后天有形之物，皆可以文字语言描摹之，惟其如此，才能入于无形无象之先天境界。虽曰“忘言”而“守”，其实无守。二者似有分别，其理相通，皆不主张用意死守，而倡无为自然，以养真炁。

降心为不为。

【字解】 降心：降伏心念。为：做功曰有为。不为：做功之时泯去心念，致虚守静，曰不为。

【释义】 一般人经常处于思虑念想之中，迷失本性，扰乱身心，不能自主，而不自觉察。修炼之士，须要降伏心念，无思无虑，归于虚极静笃。虽在做功，似乎有为，其实致虚守静，处于不为，谓之“为不为”，此中要妙，在于“降心”，对应上句“忘言守”之义，皆须降伏心念，方可做到。

动静知宗祖，

【字解】 动静：一动一静，在于日常。动静二字，又可以解为男女，经曰：“男动女静”。宗祖：即先天本源，先天本性。

【释义】 降心之后，为而不为。进入先天虚无之境界，方知动静之本源。一般人在日常生活之中，非动即静，而不知动静之本源，在于先天之虚无。知其本源，方获究竟。否则动静流转，永无了歇，如何能够为而不为，忘其言守？动静亦为男女，男女之宗祖本源，在于父母未生之前，一点虚无灵明之性，为生男生女之先天根本。故此知其虚无，即是宗祖本性。

此句更加深一层发明前两句“忘”、“不为”之义，使人愈加体会虚无境界之高妙。

无事更寻谁？

【字解】 无事：降心之后，知其宗祖虚无，便得无事。

【释义】 既能做到“忘”、“降心”和“不为”，知其“宗祖”，自然人于先天虚无之妙境，返归生身之本源。此时便无“言守”、“为”、“动静”之扰，身心内外，湛然清彻，了无一物。如此入于虚无，且无虚无之相，本性亦化为虚无矣，复有何事于心？既得“无事”，修炼入于无为之境，何须追求有为之法，作茧自缚呢？故曰“更寻谁？”纵寻亦“无”矣。

真常须应物，

【字解】 真：身心虚无，谓之真。常：真性不动，谓之常。真常：即真虚常静，身心虚无，不为外物所动。应物：应接事物。

【释义】 前文皆言身体内部之功夫，此句则延伸至身外。

盖修炼之法，对内摄养身心固然重要，还必须学会对外应接事物，而能裕如，方为真修实功。况且修炼本身离不开日常生活，故此须在日常应接事物之中，磨练自性，方为真修行。

既得“无事”，自可达到真虚常静，仍须以此心态应接事物，以为磨练。即保持身心虚无，不为外物所动。如此应接事物，谓之真常应物。

应物要不迷。

【字解】 不迷：不迷失，指不迷失宗祖本性。

【释义】 此句紧扣上句文义，说明“真常应物”之作用，关键妙窍，在于不迷失宗祖本性。只有以先天虚无之宗祖本性，应对一切事物，才能做到万事万物不萦于心，如此自可在应接事物之中，仍然保持虚无灵明，本体湛然。此时自性，如同明镜相似，一尘不染，触物呈像，而明镜本身不留物象，应事接物，当与此同。

因此做功之时，得到安静虚无，非为难事，还要在日常生活之中，应事接物，仍能保持真虚常静，不为外

境所动，方为真修炼。经得起火炼的金子，才是真金。泥坯经过烧炼，才能成为器物。现实生活就象一座大熔炉，时刻考验着修炼者的本性真心。可叹多少修士，在清静环境中，能够做到心平如水，一波不起；触及红尘万象，反而波澜横生，着相起魔，不知还归虚无，导致前功尽废，得不偿失，不堪收拾，可不慎之！

不迷性自住，

【字解】 性：指先天虚无之自然本性。自：自然，即自然而然。住：住定，静定不动之谓。

【释义】 此句由前两句应接外事，转入身体内部之景象。外行与内功相互为用，相得益彰。

既以真虚常静，应接事物，而且真体不动，不迷先天虚无之宗祖本性，则虚无本体，静定不动，自然而然，性天澄彻。如同中天宝月，净扫迷云，一轮光满，太虚皆空。性功至此，已然规模。此时修炼者之自性，住定于先天境界，不为物动，方为自身真主人。

自开篇至此七句，皆言性功。中华道家内丹法主张“性命双修”，“性功入手，性功了手。”“性主七分，命主三分。”于此可见性功之重要。吕祖此篇先讲性功，中有深意在焉。王重阳祖师创立北宗丹法，主张先性而后命，亦由此宗源而来。

性住炁自回。

【字解】 炁：一阳初动之先天真炁。回：返回，即返归身内。

【释义】 性住之后，归于先天虚无，静极生动，则一阳初动之炁，便会发生。既归先天，不堕后天，自可返归身内，归根复命。犹如太极图之阴阳鱼，流转不息，冲合互化，总在圈内。此炁既回，归于丹田，成为药物，以为丹母。

此句虽言命功，但以性功“自住”为前提，兼言性功与命功之关系，命功之成效取决于性功之住定，命功与性功密不可分，寓含性命双修之深意。

炁回丹自结，

【字解】 丹：即精、炁、神三宝凝结之物，在身体内部经修炼而成，故此称之为内丹。结：凝结，团聚。

【释义】 真炁既回，入于丹田。此时皆在先天虚无境界之中作为，故以精、炁、神三宝为药物，而为先天之元精、元炁、元神。既属先天，本为一体。自然和合凝集，团聚一处，结为内丹。

上文三句，一连用了三个“自”字，即：性自住、炁自回、丹自结，说明丹功过程自然而然的脱化情况。同时说明性功做好之后，命功之变化，势如破竹，节节贯通。

壺中配坎离。

【字解】 壶：指下丹田，一云指身内。配：匹配，配合。坎离：指修炼内丹的两种基本药物，坎为水喻肾炁（浊则为交感精，清则为元精，即元炁），离为火喻心神（浊则为思虑神，清则为元神，即元性）。

【释义】 真性既住，真炁自回，结丹之功，在于心肾二者之匹配。心神与肾炁合，喻为坎离之交，水火既济，合为一体。在于卦象而言，则为后天之坎离二卦。坎水之一阳，投入于离火一阴之中；离火之一阴，填入于坎水一阳之内。如是交通，则后天之坎离二卦，变成先天之乾坤二象，以此比喻后天形质之身返还先天纯阳之体的过程。所谓纯阳，即剥尽后天之浊阴，尽化为先天之清阳，而成为乾健之躯。

阴阳生反复，

【字解】 阴阳：指人身阴阳二炁，代表元炁、元神。反复：循环往复。

【释义】 人身阴阳二炁，需要反复配合。阴阳二炁即元神和元炁，二者配合的过程循环往复。从最初的心息相依，迈入神炁合一；再由神炁合一，进入性命合一；性命合一之后，更要达到天人合一。经过一次又一次的逐步凝结，不断提炼与升华，愈趋清纯，最后才能得到先天大药，结为内丹。

普化一声雷。

【字解】 普化：即点化之意，周身百骸无处不到，故曰普化。雷：借用《周易》“震为雷”卦，一阳生于下。比喻人身阳炁发动，威力如雷。

【释义】 自身炁动，犹如震为雷卦，一阳生出，点化全身阴质。而且阳炁动处，其威如雷。一路飞腾，轰鸣震动，周身百骸皆有感应，如同雷声震动天地，普化万物，此真大丹境象。

白云朝顶上，

【字解】 白云：喻人身丹炁之腾发，如同白云冉冉上升。“白”者喻其纯，“云”者喻其体。朝：上朝，即上升之意。顶上：头顶之上，指泥丸宫，又曰昆仑，即大脑。

【释义】 丹炁上升，如同白云，冉冉而上，升于头顶泥丸宫内。因其丹炁为轻清之质，故必上朝，直升脑府，丹家所谓“还精补脑”是也。

甘露洒须弥。

【字解】 甘露：即丹炁所化之津液，如同甘露。须弥：即须弥山，本指天上的高山，此处借喻头顶之泥丸宫。

【释义】 丹炁上升于泥丸，复自泥丸降下，至于口中，凝为甘露。此物咽下，甘甜软美，如同雀卵，实为丹炁所化之丹液，谓之“大丹服食”。

以上七句，谈命功，命功至此，告一段落。

自饮长生酒，

【字解】 长生：即延长生命。酒：喻丹液。

【释义】 性命功夫，至此成功，吞下丹液，决定长生。丹液周流，一炁贯通。此时修炼者如饮美酒，薰薰似醉，周身融畅，妙不可言。丹液咽下，自可延生保命，故曰“长生酒”。

逍遥谁得知。

【字解】 逍遥：喻言得丹之后，无比逍遥快活，如同登仙一般。

【释义】 既得大丹，自饮长生美酒。身心愉快，难以言述。丘处机祖师云：“如同哑子吃蜜，其味难说。”这种高层次的内丹境界，只有修炼者自己亲尝此中滋味，一般人不经真修实证，如何测知？故曰：“逍遥谁得知。”陈抟祖师云：“白云上卧，世无知音”。

坐听无弦曲，

【字解】 无弦曲：指体内景象，极有韵致，如同不用琴弦弹奏的曲子。

【释义】 得丹之后，体内景象万千，极有韵致，如听无弦之曲。自己只须静坐体察，谛听其韵，如闻天乐，美在其中矣。盖此时已到自然无为之大化境界，故一切变化，纯任自然，自己惟须顺其自然而已。又回入

做功开始之“不为”境界，功法圆满。但此时经过一番生命铸炼，较起初下手之“不为”，已然升华，进入更高层次。

明通造化机。

【字解】 明通：明白，会通。造化：天地之生化。机：奥妙，机关。

【释义】 上句言生理变化，此句言心理变化。

经过以上整个丹法过程的实际修证，乃得智慧开明，神通恢阔。丹书云：“人身若一小天地”，既知人身之运化，与天合一，则自然会通天地造化之奥妙。生化机关，如在我手，自身与天地同其造化，始知“我命由我不由天”。修证到此地位，人心即是天心，一切顺应天道，虽是凡身，道枢在我，所谓“不失凡身得道身”。

以上四句，谈效验。现代社会上流传种种气功，动辄用意念、讲有为、求功能、夸灵异，皆与内丹主旨相悖。有心者细细参悟此篇文字，庶几可明。

都来二十句，

【字解】 都来：概括说来。二十句：通篇共有二十句。

【释义】 丹法修持的全部过程，概括说来就是本篇二十句的内容。一切丹理、丹法、丹诀、丹功、丹景、丹妙等等，全部包括在内。

端的上天梯。

【字解】 端的：果然，的确。上天：升华、提高、深化、超越之后，登临仙界。梯：梯子，喻度人之梯航。

【释义】 此二十句内容，即是升华身心境界、提高自我修养、深化生命智慧、超越有限人生的度人梯航。循此修证，自可领悟丹道之真谛，登临仙界，妙乐无极。此时“一日清闲一日仙”、“丹田有宝休寻道”是也。

最后两句，总说全篇。

《陈抟老祖睡功秘诀》注

注：陈抟老祖，是中华道家极为著名的睡功修炼家。世传所谓陈抟睡诀，不止一种。此处丹诀三十二字，曾经吕洞宾和张三丰两位真人，予以肯定倡明，系中华道家睡功法诀之真传。

龙归元海，

【字解】 龙，龙在天属阳，指心神。归，回到，返归。元海，即元炁之海，指丹田。

【释义】 人在胎儿之时，以脐带随生母呼吸受炁，谓之胎息。脐内即丹田，此处为人先天元炁之海。下生之后，脐带剪断，这里逐渐失去功用，先天胎息变成后

天肺呼吸。而人生身所受之先天元炁，则从此有减无增，慢慢消耗，致人走向死亡。修道之人，贵在能够返本还源，使后天返为先天，夺回损失之先天元炁，以归根复命。故须使心神返归于丹田之中，夺回生命造化之权，恢复先天，以合大道。

阳潜于阴。

【字解】 阳，心为火属阳，代表人身之阳炁。阴，肾为水属阴，代表人身之阴炁。潜，下降，潜伏。

【释义】 阳潜于阴，即是心火降下，潜入于肾水之中。代表人身阴阳二炁，会聚于丹田之中。如是则心火不升，肾水不流，心肾相交，水火既济。水得火蒸，自然化炁，循行于周身内外，以成就修炼之功。

人曰蛰龙，

【字解】 人，一般的人。蛰，潜伏，蛰藏。蛰龙，《易·乾》曰：“潜龙勿用，阳炁潜藏。”《易·系辞下》曰：“龙蛇之蛰，以存身也。”传说神龙睡觉的时候，蛰伏于大海之内，谓之蛰龙，又曰龙蛰之法。后以此义，比喻隐退。

【释义】 一般的人，都说这是蛰龙隐藏的方法。陈抟老祖在此引用“蛰龙”二字，别有含义。《易·乾》疏曰：“潜者，隐伏之名；龙者，变化之物。……于此潜龙之时，小人道盛，圣人虽有龙德，于此时唯宜潜

藏，勿可施用，故言勿用。若汉高祖生于暴秦之世，唯隐居为泗水亭长，是勿用也。”比喻贤能之士失时未遇，故作隐退之计，以求自保。陈抟于唐时举进士不第，无意仕途，其后周世宗、宋太宗屡召入宫，欲赐官职而不受。陈抟在此表明自己睡功蛰藏之法，非世俗之人所谓怀才隐退之意。

我却蛰心。

【字解】 蛰心，即上文“龙归元海”之意。

【释义】 上句辨明非为蛰龙以退隐，此句言明乃是蛰心以修道。又且此法乃为心蛰丹田之功夫，非如同蛰龙模样藏身于水下，故云人曰蛰龙，我却蛰心。

默藏其用，

【字解】 默，默默，静默，无声无息。藏，敛藏，藏起。用，心神之用，指后天思虑。又可释为功用，功效。

【释义】 依照上法，静默敛藏思虑之心。又可释为蛰心之法获得功效，亦须敛藏，不可外用。

息之深深。

【字解】 息，指胎息，因为上文已言“龙归元海”。深深，指呼吸直达丹田，故曰深深。

【释义】 如是用功，则呼吸出入于丹田之中，深之又深。

白云上卧，

【字解】 白云，即天上白云，喻指仙境。卧，睡卧。

【释义】 用功得效，则如同睡卧在白云之上。一指身外的感受，物我皆忘，犹如置身仙境，顿绝尘世。一指身内的景象苏绵快活，好象神仙之体，高卧云端。

世无知音。

【字解】 世，世间，凡间。

【释义】 获此效验，妙不可言。世间之人，无有得此境界者，故无知音。亦指自得其乐，难以言述，故无知音。

笔者按：对于此篇《陈抟老祖睡功秘诀》，吕祖题诗曰：

高枕终南万虑空，睡仙常卧白云中。
梦魂暗入阴阳窍，呼吸潜施造化功。
真诀谁知藏混沌，道人先要学痴聋。
华山处士留眠法，今与倡明醒众公。

张三丰祖师既得火龙真人之传，直承陈抟老祖蛰龙法诀，特撰《蛰龙法》之跋，肯定了此诀三十二字系真传口诀，其文曰：

“或言希夷先生别有睡诀传世，其所传乃伪书也。‘随’卦象辞曰：‘君子以向晦入宴息。’夫不曰‘向晦宴息’而曰‘入宴息’者，其妙处正在‘入’字，‘入’

即睡法也。以神入炁穴，坐卧皆有睡功，又何必高枕石头眠哉？读三十二字，盖使人豁然大悟。吕翁表而出之，其慈悲之心，即纠谬之心也。”

宴息，据《周易·随》象曰：“泽中有雷，随，君子以向晦入宴息。”随卦为上泽下雷，雷为龙，寓龙藏于泽，比喻君子效之向晦，以入宴息。《勿药元痊》王龙溪云：“古之至人，有息无睡，故曰向晦入宴息。宴息之法，当向晦时，耳无闻，目不见，四体无动，心无思虑，如种火相。使先天元神元炁，停育相抱，真意绵绵，开阖自然，与虚空同体。”

陈抟老祖睡功秘诀，虽仅三十二字，言简意深。复经吕纯阳、张三丰二真人之发挥，愈见真义。（三丰祖师另有《咏蛰龙法》词二首，见于下节。）

中华名真高道修炼著述精华

魏伯阳《周易参同契》

按：《周易参同契》一书，东汉魏伯阳撰。是中华丹道修炼的祖经，被尊为“万古丹经之王”，受到历代修炼家的重视。《参同契》将周易、黄老、修炼冶为一炉，阐明中华道家修炼学的理论与方法。其中内容，有内丹，亦有外丹，因而内丹派和外丹派均将其尊为祖经。后世的修炼丹经，亦多宗源于此。

参同契

上 篇

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离

匡郭，运轂正轴。牝牡四卦，以为囊龠。覆冒阴阳之道，犹工御者，执衔辔，准绳墨，随轨辙，处中以制外，数在律历纪。月节有五六，经纬奉日使，兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之如次序。既未至晦爽，终则复更始，日辰为期度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳，秋冬当外用，自午讫戌亥。赏罚应春秋，昏明顺寒暑，爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其序。

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离，坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，升降于中。包囊万物，为道纪纲。以无制有，器用者空。故推消息，坎离没亡。言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明。推类结字，原理为证。坎戊月精，离己日光。日月为易，刚柔相当。土王四季，罗络始终。青白赤黑，各据一方。皆禀中宫，戊己之功。

易者，象也。悬象著明，莫大乎日月。穷神以知化，阳往则阴来。辐辏而轮转，出入更卷舒。晦至朔旦，震来受符。当斯之时，天地媾其精，日月相掸持。雄阳播玄施，雌阴化黄包。混沌相交接，权舆树根基。经营养鄞鄂，凝神以成躯。众夫蹈以出，蠕动莫不由。

于是仲尼赞洪蒙，乾坤德洞虚。稽古称元皇，关雎建始初。冠婚炁相纽，元年乃牙滋。圣人不虚生，上观

显天符。天符有进退，拙伸以应时。故易统天心，复卦建始萌。长子继父体，因母立兆基。消息应钟律，升降据斗枢。三日出为爽，震受庚西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月炁双明。蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降。十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，东北丧其明。节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相应。四者合三十，阳炁索灭藏。八卦列布曜，运移不失中。玄精眇难覩，推度效符证。居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶。发号顺时令，勿失爻动时。上察河图文，下序地形流。中稽于人心，参同考三才。动则循卦节，静则因彖辞。乾坤用施行，天下然后治。

可不慎乎？御政之首。管括密微，开舒布宝。要道魁柄，统化枢纽。爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，应时感动。四七乘戾，侈离俯仰。文昌总录，诘责台辅。百官有司，备典所部。

日合五行精，月受六律纪。五六三十度，度竟复更始。原始要终，存亡之绪。或君骄溢，亢满违道；或臣邪佞，行不顺轨；弦望盈缩，乖变凶咎；执法刺讥，诘过贻主；辰极受正，优游任下；明堂布政，国无害道。

内以养己，安静虚无。元本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近

而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立末可持。一者以掩蔽，世人莫知之。

上德无为，不以察求；下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金炁亦相胥。知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。水者道枢，其数名一。阴阳之始，玄含黄芽。五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华。被褐怀玉，外为狂夫。金为水母，母隐子胎。水者金子，子藏母腹。真人至妙，若有若无。仿佛大渊，乍沉乍浮。退而分布，各守境隅。采之类白，造之则朱。炼为表卫，白里贞居。方圆径寸，混而相拘。先天地生，巍巍尊高。旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通踟蹰。守御密固，阂绝奸邪。曲阁相通，以戒不虞。可以无恩，难以愁劳。神炁满堂，莫之能守。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。

是非历藏法，内视有所思。履行步斗宿，六甲以日辰。阴道厌九一，浊乱弄玄胞。食气鸣肠胃，吐正吸新邪。昼夜不卧寐，肠鸣未尝休。身体以疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不得清澄居。周回立坛宇，朝暮敬祭祠。鬼物见形象，梦寐感慨之。心欢意喜悦，自谓必延期。遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术其众多，千条有万余。前却违黄老，曲折戾九都。明者省厥旨，旷然知所由。勤而行之，夙夜不休。服食三载，轻举远游。入火不焦，入水不濡。能存能

亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时。太乙乃名，移居中洲。功满上升，膺箓受图。

《火记》不虚作，演《易》以明之。偃月法鼎炉，白虎为熬枢。汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘。上弦兑数八，下弦亦如之。两弦合其基，乾坤体乃成。二八成一斤，易道正不倾。

金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明。金不失其重，日月形如常。金本从月生，朔旦受日符。金反归其母，月晦日相包。隐藏其匡廓，沉沦于洞虚。金复其故性，威光鼎乃嬉。

子午数合三，戊己号称五。三五既和谐，八石正纲纪。呼吸相贪欲，伫思为夫妇。黄土金之父，流珠水之母。水以土为鬼，土填水不起。朱雀为火精，执平调胜负。水胜火消灭，俱死归厚土。三牲既合会，本性共宗祖。巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士服食之，寿命得长久。土避于四季，守界定规矩。金砂入五内，雾散若风雨。薰蒸达四肢，颜色悦泽好。发白更生黑，齿落出旧所。老翁复丁壮，耆姬成姹女。改形免世厄，号之曰真人。

胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，稟和于水银。变化由其真，终始自相因。欲作服食仙，宜以同类者。植禾当以粟，覆鸡用其子。以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成楮。类同者相从，事乖不成宝。是以燕雀不生凤，狐兔

不乳马。水流不润上，火动不炎下。世间多学士，高妙负良才。邂逅不遭遇，耗火亡货财。据按依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及礞磁。硫磺烧豫章，泥汞相炼治。鼓下五石铜，以之为辅枢。杂性不同种，安肯合体居。千举必万败，欲黠反成痴。侥幸讫不遇，圣人独知之。稚年至白首，中道生狐疑。背道守迷路，出正入邪蹊。管窥不广见，难以揆方来。

若夫至圣，不过伏羲，画八卦，效天图；文王帝之宗，结体演爻辞；夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，迭兴更御时。优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢。有形易忖量，无兆难预谋。作事令可法，为世定诗书。素无前识资，因师觉悟之。皓若褰帷帐，瞋目登高台。《火记》六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居。窃为贤者谈，曷敢轻为书。若遂结舌喑，绝道获罪诛。写情寄书帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俯仰缀斯愚。陶冶有法度，安能悉陈敷！略述其纲纪，枝条见扶疏。

以金为堤防，水火乃优游。金数十有五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余。二者以为真，金重如本初。其三遂不入，水二与之俱。三物相含受，变化状若神。下有太阳炁，伏蒸须臾间。先液而后凝，号曰黄舆焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年。形体为灰土，状若明窗尘。捣治并合之，驰入黄金门。固塞其际会，务令致完

坚。炎火张于下，昼夜声正勤。始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更亲观。炁索命将绝，休死亡魄魂。色转更为紫，赫然成还丹。粉提以一丸，刀圭最为神。

推演五行数，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相激薄，常存晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。名者以定情，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。吾不敢虚说，仿效圣人文。古记题《龙虎》，黄帝美金华。淮南炼秋石，王阳加黄芽。贤者能持行，不肖勿与俱。古今道由一，对谈吐所谋。学者加勉力，留连深思惟。至要言甚露，昭昭不我欺。

中 篇

乾坤刚柔，配合相包。阳禀阴受，雄雌相须。须以造化，精炁乃舒。坎离冠首，光耀垂敷。玄冥难测，不可画图。圣人揆度，参序玄基。四者混沌，径入虚无。六十卦周，张布为舆。龙马就驾，明君御时。和则随从，路平不邪。邪道险阻，倾危国家。

君子居其室，出其言善，则千里之外应之。谓万乘之主，处九重之室。发号出令，顺阴阳节。藏器俟时，勿违卦日。屯以子甲，蒙用寅戌。余六十卦，各自有日。聊陈两象，未能究悉。立久设刑，当仁施德。逆之者凶，顺之者吉。按历法令，至诚专密。谨候日辰，审

察消息。纤芥不正，悔吝为贼。二至改度，乖错委曲。隆冬大暑，盛夏霜雪。二分纵横，不应刻漏。风雨不节，水旱相伐。蝗虫涌沸，山崩地裂。天见其怪，群异旁出。孝子用心，感动皇极。近起己口，远流殊域。或以招祸，或以致福，或兴太平，或造兵革。四者之来，由乎胸臆。动静有常，奉其绳墨。四时顺宜，与炁相得。刚柔断矣，不相涉入。五行守界，不妄盈缩。易行周流，屈伸反复。

晦朔之间，合符行中。浑沌鸿蒙，牝牡相从。滋液润泽，施化流通。天地神灵，不可度量。利用安身，隐形而藏。始乎东北，箕斗之乡。施而右转，枢轮吐萌。潜潭见象，发散精光。毕昴之上，震出为征。阳炁造端，初九潜龙。阳以三立，阴以八通。故三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明。三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。盛衰渐革，终还其初。巽继其统，固际操持。九四或跃，进退道危。艮主进止，不得逾时。二十三日，典守弦期。九五飞龙，天位加喜。六五坤承，结括终始。蕴养众子，世为类终。阳数已讫，讫则复起。推情合性，转而相与。上九亢龙，战德于野。用九翩翩，为道规矩。循据璇玑，升降上下。周流六爻，难得察睹。故无常位，为易宗祖。

朔旦为复，阳炁始通。出入无疾，立表微刚。黄钟建子，兆乃滋彰。播施柔暖，黎蒸得常。临炉施条，开路正光。光濯寝进，日以益长。丑之大吕，结正低昂。

仰以成泰，刚柔并隆。阴阳交接，小往大来。辐辏于寅，运而趋时。渐历大壮，俟列卯门。榆荚堕落，还归本根。刑德相负，昼夜始分。夬阴以退，阳升而前。洗濯羽翮，振索宿尘。乾健盛明，广被四邻。阳终于巳，中而相干。姤始纪绪，履霜最先。井底寒泉，午为蕤宾。宾服于阴，阴为主人。遁世去位，收敛其精。怀德俟时，栖迟昧冥。否闭不通，萌者不生。阴生阳拙，没阳姓名。观其权量，察仲秋情。任蓄微稚，老枯复荣。荠麦牙孽，因冒以生。剥烂肢体，消灭其形。化炁既竭，亡失其神。道穷则反，归乎坤元。恒顺地理，承天布宣。玄远幽眇，隔阂相连。应度有种，阴阳之源。寥廓恍惚，莫知其端。先迷失轨，后为主君。无平不陂，道之自然。变易更盛，消息相因。终坤始复，如循连环。帝王承御，千秋常存。

将欲养性，延命却期。审思后末，当虑其先。人所禀躯，体本一元。元精云布，因炁托初。阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。性主处内，立置鄞鄂。情主营外。筑垣城郭。城郭完全，人物乃安。于斯之时，情合乾坤。乾动而直，炁布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。上善若水，清而无瑕。道之形象，真一难图。变而分布，各自独居。类如鸡子，黑白相扶。纵横一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃具。弥历十月，脱

出其胞。骨弱可卷，肉滑若饴。

阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆？二炁玄且远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征。耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视览，开阖皆合同。为己之轴辖，动静不竭穷。离炁纳营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寢寐常相抱，觉寤候存亡。颜容寝以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶炁云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被容中。反者道之验，弱者德之柄。芸锄宿污秽，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。

世人好小术，不审道浅深。弃正从邪径，欲速阙不通。犹盲者不任杖，聋者听宫商。没水捕雉兔，登山索鱼龙。植麦欲获黍，运规以求方。竭力劳精神，终年无见功。欲知服食法，事约而不繁。

太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。金华先唱，有顷之间。解化为水，马齿阑干。阳乃往和，情性自然。迫促时阴，拘畜禁门。慈母育养，孝子报恩。严父施令，教飭子孙。五行错王，相据以生。火性销金，金伐木荣。三五与一，天地至精。可以口诀，难以书传。子当右转，午乃东旋。卯

西界隔，主定二名。龙呼于虎，虎吸龙精。两相饮食，俱相贪便。遂相衔咽，咀嚼相吞。荧惑守西，太白经天。杀气所临，何有不倾。狸犬守鼠，鸟雀畏鹞。各有其功，何敢有声。不得其理，难为妄言。竭殫家产，妻子饥贫。自古及今，好者亿人。讫不谐遇，希有能成。广求名药，与道乖殊。如审遭逢，睹其端绪。以类相况，揆物终始。五行相克，更为父母。母含滋液，父主禀与。凝精流行，金石不朽。审专不泄，得为成道。立竿见影，呼谷传响。岂不灵哉，天地至象。若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，虽周文揲蓍，孔丘占象，扁鹊操针，巫咸叩鼓，安得令苏？复起驰走。

河上姤女，灵而最神。得火则飞，不见埃尘。鬼隐龙匿，莫知所存。将欲制之，黄芽为根。物无阴阳，违天背元。牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连。三五不交，刚柔离分。施化之精，天地自然。犹火动而炎上，水流而润下。非有师导，使其然者。资始统政，不可复改。观夫雌雄交媾之时，刚柔相结而不可解。得其节符，非有工巧以制御之。若男生而伏，女偃其躯，禀乎胞胎，受炁元初。非徒生时，著而见之，及其死也，亦复效之。此非父母，教令其然，本在交媾，定制始先。

坎男为月，离女为日。日以施德，月以舒光。月受日化，体不亏伤。阳失其契，阴侵其明。朔晦薄蚀，奄

冒相倾。阳消其形，阴凌灾生。男女相须，含吐以滋。雄雌交杂，以类相求。金化为水，水性周章。火化为土，水不得行。故男动外施，女静内藏。溢度过节，为女所拘。魄以检魂，不得淫奢。不寒不暑，进退合时。各得其和，俱吐证符。

丹砂木精，得金乃并。金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎。龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母。肾黑为子，脾黄为祖。三物一家，都归戊己。刚柔迭兴，更历分部。龙西虎东，建纬卯酉。刑德并会，相见欢喜。刑主伏杀，德主生起。二月榆死，魁临于卯。八月麦生，天罡据酉。子南午北，互为纲纪。九一之数，终则复始。含元抱真，播精于子。

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居。玄武龟蛇，盘蚪相扶。以明牝牡，毕竟相胥。假使二女共室，颜色甚姝，令苏秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋舒美辞，推心调谐，使为夫妻，弊发腐齿，终不相知。若药物非种，名类不同，分刻参差，失其纪纲。虽黄帝临炉，太乙降坐，八公捣炼，淮南执火，立宇崇坛，玉为阶陛，麟脯凤腊，把籍长跪，祝章神祇，请哀诸鬼，沐浴斋戒，冀有所望。亦犹和胶补釜，以硝涂疮，去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。

下 篇

惟昔圣贤，怀玄抱真。服炼九鼎，化迹沉沦。含精

养神，通德三元。津液腠理，筋骨致坚。众邪辟除，正炁常存。累积长久，变形而仙。忧悯后生，好道之伦。随傍风采，指画图文。著为图籍，开示后昆。露见枝条，隐藏本根。托号诸石，覆冒众文。学者得之，韞椟终身。子继父业，孙踵祖先。传世迷惑，竟无见闻。遂使宦者不仕，农夫失耘，商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录斯文。字约易思，事省不繁。披列其条，核实可观。分两有数，因而相循。故为乱辞，孔窍其门。智者审思，以意参焉。

法象莫大乎天地兮，玄沟数万里。河鼓临星纪兮，人民皆惊骇。晷景忘前却兮，九年被凶咎。皇上览视之兮，王者退自改。关键有低昂兮，害气遂奔走。江淮之枯竭兮，水流注于海。

天地之雌雄兮，徘徊子与午。寅申阴阳祖兮，出入复终始。循斗而招摇兮，执衡定元纪。升熬于甑山兮，炎火张设下。白虎倡前导兮，苍液和于后。

朱鸟翱翔戏兮，飞扬色五彩。遭遇罗网施兮，压止不得举。嗷嗷声甚悲兮，如婴儿之慕母。颠倒就汤镬兮，摧折伤毛羽。漏刻未过半兮，龙鳞狎猎起。五色象炫耀兮，变化无常主。滴滴鼎沸驰兮，暴涌不休止。接连重叠累兮，犬牙相错距。形如仲冬冰兮，阑干吐钟乳。崔嵬以杂厕兮，善积相支柱。阴阳得其配兮，淡泊自相守。青龙处房六兮，春华震东卯。白虎在昴七兮，秋芒兑西酉。朱雀在张二兮，正阳离南午。三者俱来朝

兮，家属为亲侣。本之但二物兮，末乃为三五。三五并与一兮，都集归二所。治之如上科兮，日数亦取甫。先白而后黄兮，赤色通表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。

自然之所为兮，非有邪伪道。山泽炁相蒸兮，兴云而为雨。泥竭乃成尘兮，火灭自为土。若蕤染为黄兮，似蓝成绿组。皮革煮为胶兮，曲孽化为酒。同类易施功兮，非种难为巧。

惟斯之妙术兮，审谛不狂语。传于亿代后兮，昭然而可考。焕若星经汉兮，炳如水宗海。思之务令熟兮，反复视上下。千周灿彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，魂灵忽自悟。探端索其绪兮，必得其门户。天道无适莫兮，常传于贤者。

五相类

《参同契》者，敷陈梗概。不能纯一，泛滥而说。纤微未备，缺略仿佛。今更撰录，补塞遗脱。润色幽深，钩援相逮。旨意等奇，所趣不悖。故复作此，命《五相类》，则大易之情性尽矣。

大易情性，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。枝茎华叶，果实垂布。正在根株，不失其素。诚心所言，审而不误。象彼仲冬节，竹木皆摧伤。佐阳诘商旅，人君深自藏。

象时顺节令，闭口不用谈。天道甚浩旷，太玄无形容。虚寂不可睹，匡郭以消亡。谬误失事绪，言还自败伤。别序斯四象，以晓后生盲。

邻国鄙夫，幽谷朽生。挟怀朴素，不乐权荣。栖迟僻陋，忽略令名。执守恬淡，希时安平。远客宴闲，乃撰斯文。歌叙大易，三圣遗言。察其旨趣，一统共伦。务在顺理，宣耀精神。神化流通，四海和平。

表以为历，万世可循。序以御政，行之不繁。引内养性，黄老自然。含德之厚，归根返元。近在我心，不离己身。抱一勿舍，可以长存。配以服食，雄雌设陈。挺除武都，八石弃捐。审用成功，世俗所珍。

罗列三条，枝茎相连。同出异名，皆由一门。非徒累句，谐偶斯文。殆有其真，砾砾可观。使余敷衍，却被赘愆。命《参同契》，微览其端。辞寡意大，后嗣宜遵。

委时去害，依托山丘。循游寥廓，与鬼为邻。化形而仙，沦寂无声。百世一下，遨游人间。陈敷羽翮，东西南倾。汤遭厄际，水旱隔并。柯叶萎黄，失其华容。吉人相乘负，安稳可长生。

鼎器歌

圆三五，寸一分。口四八，两寸唇。长二尺，厚薄匀。腹齐三，坐垂温。阴在上，阳下奔。首尾武，中间

文。始七十，终三旬。二百六，善调匀。阴火白，黄芽铅。两七窍，辅翼人。瞻理脑，定升玄。子处中，得安存。来去游，不出门。渐成大，性情纯。却归一，还本元。善爱敬，如君臣。至一周，甚辛勤。密防护，莫迷昏。途路远，极幽元。若在此，会乾坤。乐道者，寻其根。审五行，定铢分。谛思之，不须论。深藏守，莫传文。御白鹤兮驾龙鳞，游太虚兮谒仙君，受天图兮号真人。

黄庭《外景》《内景》经

按：《黄庭经》是中华早期道家修炼的一部著名丹经，历代极受重视。此经分为《黄庭外景经》和《黄庭内景经》两种。据说传自著名女仙魏华存元君，因而也是一部颇有影响的女子丹经。道家谚曰：“日读《黄庭》三五遍，不得道来也成真。”可见其受尊崇的程度。

黄庭外景经

老子闲居作七言，解说身形及诸神。
 上有黄庭下关元，前有幽阙后命门。
 呼吸虚无入丹田，玉池清水灌灵根。

总真童子食胎津，审能修之可长存。

二

黄庭真人衣朱衣，关门牡禽闾两扉。
幽阙侠之高魏魏，丹田之中精炁微。
玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰。

三

中池有土服赤朱，田下三寸神所居。
中外相距重闭之，神庐之中务修治。
玄膺炁管受精符，急固子精以自持。

四

宅中有土常衣绛，子能见之可不病。
横径长尺约其上，子能守之可无恙。
呼吸庐间以自偿，保守完坚身受庆。
方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮。
侠以幽阙流下竟，养子玉树可令壮。

五

至道不烦不劳迁，灵台通天临中野。
方寸之中至阙下，玉房之中神门户。
皆是公子教我者。

六

明堂四达法海源，真人子丹当我前。
三关之间精炁深，子欲不死修昆仑。

七

绛宫重楼十二级，宫室之中五采集。
赤神之子中池立，下有长城玄谷邑。
长生要妙房中接。

八

弃捐淫欲专子精，寸田尺宅可治生。
系乎长流心安宁，观志游神三奇灵。
闲暇无事心太平。

九

常存玉房神明达，时念太仓不饥渴。
役使六丁神女谒，闭子精路可长活。

一〇

正室之中神所居，洗心自治无敢污。
历观五脏视节度，六腑修治洁如素。
虚无自然道之故。

——

物有自然事不烦，垂拱无为体自安。
体虚无物心自闲，寂寞旷然口不言。
修和独立真人宫，恬淡无欲游德园。
清静香洁玉女存，修德明善道之门。

一二

作道优游身独居，扶养性命守虚无。
恬淡无为何思虑，羽翼已成正扶疏。
长生久视乃飞去。

一三

五行参差同根节，三五合炁要本一。
谁与共之升日月，抱珠怀玉和子室。
子能守一万事毕，子自有之持无失。
子欲不死藏金室。

一四

出月入日是吾道，天三地二同相守。
升降进退一合九，玉石珞珞是吾宝。
子自有之何不守？心晓根蒂养华采。
服天顺地藏精海，七日之内迴相合，
昆仑之性不迷惑。

一五

九源之山何亭亭，中有真人可使令。
蔽以紫宫金城楼，侠以日月如明珠。
万岁昭昭非有期，外本三阳物自来。
内养三神可长生，魂欲上天魄入渊。
还魂反魄道自然，庶几结珠固灵根。

一六

旋玑悬珠环无端，玉户金钥身完坚。
载天旋地周乾坤，象以四时赤如丹。
前仰后卑各异门，送以还丹与玄泉。
象龟引炁至灵根。

一七

中有真人巾金巾，负甲持符开七门。
此非枝叶实是根，昼夜思之可长存。

一八

仙人道士非有神，积精累炁以成真。
人皆食谷与五味，独食太和阴阳炁。
故能不死天相既。

一九

试说五脏各有方，心为国主五脏王。

一意动静炁偕行，道自守我神明光。
通我华精调阴阳，昼日昭昭夜自守。
渴自得饮饥自饱，经历六腑藏卯酉。
转阳之阴藏于九，常能行之不知老。

二〇

肝之为炁调且长，罗列五脏生三光。
上合三焦下五浆，我神魂魄入中央。
津液流泉去臭香，立于悬膺含明堂。
雷电霹雳往相将，左卯右酉是吾宝。
伏于老门候天道，近在我身还自守。
清静无为神留止，精神上下分开理。
精候天道长生草，七孔已通不知老。
还生天门候阴阳，下于喉咙通神明。
过华华盖下清且凉，入清冷渊见吾形。
其成还丹可长生，下有华池动肾精。
立于明堂临丹田，将使诸神开命门。
通利天道至灵根，阴阳布列如流星。

二一

肺之为炁三焦起，上伏天门候故道。
清液醴泉通六腑，随鼻上下知两耳。
窥视天地存童子，调和精华润发齿。
颜色光泽不服药，下于喉咙何落落。

诸神皆会相求索，下有绛宫紫华色。
隐藏华盖通神庐，专守心神转相呼。
观我诸神辟诸邪，脾神还归依大家。
至于胃管通虚无，藏养灵根不复枯。
闭塞命门如玉都，寿传万岁将有余。

二二

脾中之神舍中宫，朝会五神合三光。
上合命门会明堂，通利六腑调五行。
金木水火土为尊，通利血脉汗为浆。
修护七窍去不祥，二神相得下玉英。
上禀天气年益长，日月列宿张阴阳。

二三

五脏为主肾最尊，伏于太阴藏其真。
出入二窍合黄庭，呼吸虚无合吾形。
强我筋骨血脉盛，恍惚不见过清灵。
内息思存光神明，出于天门入无间。
恬淡无欲养华根，服食玄炁可长生。
还于七门饮大渊，通我玄膺过清灵。
坐于庐间见小童，问我仙道与奇方。

二四

服食芝草紫华英，头载白素距丹田。

沐浴华池灌灵根，五脏相得开命门。
五味皆至善炁还，常能行之可长生。
大道荡荡心勿繁，吾言毕矣毋妄陈。

黄庭内景经

一

上清紫霞虚皇前，太上大道玉晨君。
闲居蕊珠作七言，散化五形变万神。
是为黄庭曰内篇，琴心三叠舞胎仙。
九炁映明出霄间，神盖童子生紫烟。
是曰玉书可精研，咏之万过升三天。
千灾以消百病痊，不惮虎狼之凶残。
亦以却老年永延。

二

上有魂灵下关元，左为少阳右太阴。
后有密户前生门，出日入月呼吸存。
元炁所合列宿分，紫烟上下三素云。
灌溉五华植灵根，七液洞流冲庐间。
回紫抱黄入丹田，幽室内明照阳门。

三

口为玉齿太和宫，漱咽灵液灾不干。
体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜。
审能修之登广寒，昼夜不寐乃成真。
雷鸣电击神泯泯。

四

黄庭内人服锦衣，紫华飞裙云气罗。
丹青绿条翠灵柯，七蕤玉龠闭两扉。
重扇金阙密枢机，玄泉幽阙高崔巍。
三田之中精炁微，娇女窈窕翳霄辉。
重堂焕焕明八威，天庭地关列釜斤。
灵台盘固永不衰。

五

中池内神服赤珠，丹锦云袍带虎符。
横津三寸灵所居，隐芝翳郁自相扶。

六

天中之岳精谨修，云宅既清玉帝游。
通利道路无终休，眉号华盖覆明珠。
九幽日月洞虚无，宅中有真常衣丹。
审能见之无疾患，赤珠灵裙华茜粲。

舌下膺玄生死岸，出青入玄二炁焕。
子若遇之升天汉。

七

至道不繁诀存真，泥丸百节皆有神。
一部之神宗泥丸，泥丸九真皆有房。
方圆一寸处其中，但思一部寿无穷。
非各别位居脑中，发神苍华字太元。
脑神精根字泥丸，眼神明上字英玄。
鼻神玉垄字灵坚，耳神空闲字幽田。
舌神通命字正伦，齿神峨峰字罗千。
内服紫衣飞罗裳，列位次坐向外方。
所存在心自相当。

八

心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成。
肝神龙烟字含明，翳郁导烟主浊清。
肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停。
胆神龙曜字威明，六腑五脏神体精。
皆在心内运天经，昼夜存之可长生。

九

肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙。
七元之子主调炁，外应中岳鼻齐位。

素锦衣裳黄云带，喘息呼吸体不快。
急存白元和六炁，神仙久视无灾害。
用之不已形不坏。

—○

心部之宫莲含华，调血理命身不枯。
外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏。
久久行之飞太霞，下有童子丹元家。
丹锦飞裳披玉罗，主适寒热荣卫和，
金铃朱带坐婆娑。

——

肝部之中翠重里，下有青童神公子。
主诸关窍聪明始，青锦披裳配玉铃。
和制魂魄津液平，外应眼目日月清。
百病所钟存无英，同用七日自充盈。
垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。

一二

肾部之宫玄阙圆，主诸六府九液源。
百病千灾急当存，两部水主对生门。
使人长生升九天，中有童子冥上玄。
苍锦云衣舞龙蟠，外应两耳百液津。
上致明霞日月烟。

一三

脾部之宫属戊己，中有明童黄裳里。
消谷散气摄牙齿，是为太仓两明童。
坐在金台城九重，方圆一寸命门中。
主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤。
外应尺宅气色芳，光华所生以表明。
黄锦玉衣带虎章，注念三老子轻翔。
长生高仙远死殃。

一四

胆部之宫六府精，中有童子曜威明。
雷电八振扬玉旌，龙旗横天掷火铃。
主诸气力摄虎兵，外应眼童鼻柱间。
脑发相扶亦俱鲜，九色锦衣绿华裙。
佩金带玉龙虎文，能存威明乘庆云。
役使万神朝三元。

一五

脾长一尺掩太仓，中部老君治明堂。
厥字灵元名混康，治人百病消谷粮。
黄衣紫带龙虎章，长精益命赖君王。
三呼我名神自通，三老同坐各有朋。
或精或胎别执方，桃孩合延生华芒。

男女徊九有桃康，道父道母对相望。
师父师母丹玄乡，可用存思登虚空。
殊途一会归要终，闭塞三关握固停。
含漱金醴吞玉英，遂至不饥三虫亡。
心意常和致欣昌，五岳之云气彭亨。
保灌玉庐以自偿，五形完坚无灾殃。

一六

上睹三元如连珠，落落明景照九隅。
五灵夜烛焕八区，子存内皇与我游。
身披凤衣衔虎符，一至不久升虚无。
方寸之中念深藏，不方不圆闭牖窗。
三神还精老方壮，魂魄内守不争竞。
神生腹中衔玉珰，灵注幽阙哪得丧。
琳条万寻可荫仗，三魂自宁帝书命。

一七

灵台郁蔼望黄野，三寸异室有上下。
间阙营卫高玄受，洞房紫极灵门户。
是昔太上教我者，左神公子发神语。
右有白元并立外，明堂金匱玉房间。
上清真人当吾前，黄裳子丹炁频频。
借问何在两眉端，内帑日月列宿陈。
七曜九元冠生门。

一八

三关之中精炁深，九微之内幽且阴。
口为天关精神机，足为地关生命扉。
手为人关把盛衰。

一九

若得三宫存玄丹，太一流珠安昆仑。
重重楼阁十二环，自高自下皆真人。
玉堂绛宇尽玄宫，璇玑玉衡色兰环。
瞻望童子坐盘桓，问谁家子在我身。
此人何去入泥丸，千千百百自相连。
一一十十似重山，云仪玉华侠耳门。
赤帝黄老与己魂，三真扶胥共房津。
五斗焕明是七元，日月飞行六合间。
帝乡天中地户端，面部魂神绵相存。

二〇

呼吸元炁以求仙，仙公公子已可前。
朱鸟吐缩白石源，结精玉胞化生身。
留胎止精可长生，三炁右徊九道明。
正一含华乃充盈，遥望一心如罗星。
金室之下可不倾，延我白首反孩婴。

二一

琼室之中八素集，泥丸夫人当中立。
长谷玄乡绕郊邑，六龙散飞难分别。
长生至慎房中急，何为死作令神泣？
忽之祸乡三灵灭，但当吸炁炼子精。
寸田尺宅可治生，若当海决百渎倾。
叶落树枯失青青，炁亡液漏非己形。
专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵。
恬淡闭观内自明，物物不干泰而平。
恣矣匪事老复丁，思咏玉书入上清。

二二

常念三房相通达，洞得视见无内外。
存漱五牙不饥渴，神华执巾六丁谒。
急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。
起自形中初不阔，三官近在易隐括。
虚无寂寂空中素，使形如是不当污。
九室正虚神明舍，存思百念视节度。
六府修治勿令故，行自翱翔入天路。

二三

治生之道了不繁，但修洞玄与玉篇。
兼行形中八景神，二十四真出自然。

高拱无为魂魄安，清静神见与我言。
安在紫房帟幔间，立坐室外三五玄。
烧香接手玉华前，共入太室璇玑门。
窍研恬淡道之园，内室密眇尽睹真。
真人在己莫问邻，何处远索求因缘。

二四

隐影藏形与世殊，含炁养精口如朱。
带执性命守虚无，名入上清死录除。
三神之乐由隐居，倏欵游遨无遗忧。
羽服一整八风驱，控驾三素乘晨霞。
金輶正立从玉舆，何不登山诵我书。
郁郁窈窕真人墟，入山何难共踟躇。
人间纷纷臭帑如。

二五

五行相推反归一，三五合炁九九节。
可用隐地回八术，伏牛幽阙罗品列。
三明出华生死际，洞房灵象斗日月。
父曰泥丸母雌一，三光焕照入子室。
能存玄冥万事毕，一身精神不可失。

二六

高奔日月吾上道，郁仪结璘善相保。

乃见玉清虚无老，可以回颜填血脑。
口衔灵芒携五皇，腰带虎箠佩金珰。
驾欵接生宴东蒙。

二七

玄元上一魂魄炼，一之为物最罕见。
须得至真始顾盼，至忌死气诸秽贱。
六神合集虚中宴，结珠固精养神根。
玉匙金钥常完坚，闭口屈舌食胎津。
使我遂炼获飞仙。

二八

仙人道士非有神，积精累炁以为真。
黄童妙音难可闻，玉书绛简赤丹文。
字曰真人巾金巾，负甲持符开七门。
火兵符图备灵关，前昂后卑高下陈。
执剑百丈舞锦幡，十绝盘空扇纷纭。
火铃冠霄坠落烟，安在黄阙两眉间。
此非枝叶实是根。

二九

紫清上皇大道君，太玄太和侠侍端。
化生万物使我仙，飞升十天驾玉轮。
昼夜七日思勿眠，子能行此可长存。

积功成炼非自然，是由精诚亦由专。
内守坚固真之真，虚中恬淡自致神。

三〇

百谷之实土地精，五味外美邪魔腥。
臭乱神明胎炁零，那从返老得还婴。
三魂忽忽魄糜倾，何不食炁太和精。
故能不死入黄宁。

三一

心典一体五脏王，动静念之道德行。
清洁善炁自明光，坐起吾俱共栋梁。
昼日曜景暮闭藏，通利华精调阴阳。

三二

经历六合隐卯酉，两肾之神主延寿。
转降适斗藏初九，知雄守雌可无老。
知白见黑急坐守。

三三

肝炁郁勃清且长，罗列六府生三光。
心精意专内不倾，上合三焦下玉浆。
玄液云行去臭香，治荡发齿炼五方。
取津玄膺入明堂，下灌喉咙神明通。

坐侍华盖游贵京，飘摇三帝席清凉。
五色云气纷青葱，闭目内眇自相望。
使心诸神还相崇，七玄英华开命门。
通利天道存玄根，百二十年犹可还。
过此守道诚独难，唯待九转八琼丹。
要复精思存七元，日月之华救老残。
肝炁周流终无端。

三四

肺之为炁三焦起，视听幽冥候童子。
调理五华精发齿，三十六咽玉池里。
开通百脉血液始，颜色生光金玉泽。
齿坚发黑不知白，存此真神勿落落。
当忆此宫有座席，众神合会转相索。

三五

隐藏羽盖看天舍，朝拜太阳乐相呼。
明神八威正辟邪，脾神还归是胃家。
耽养灵根不复枯，闭塞命门保玉都。
万神方胙寿有余，是谓脾建在中宫。
五脏六腑神明王，上合天门入明堂。
守雌存雄顶三光，外方内圆神在中。
通利血脉五脏丰，骨青筋赤髓如霜。
脾救七窍去不祥，日月列布设阴阳。

两神相会化玉浆，淡然无味天人粮。
子丹进饌肴正黄，乃曰琅膏及玉霜。
太上隐环八素琼，溉溢八液肾受精。
伏于太阴见我形，扬风三玄出始青。
恍惚之间至清灵，坐于飚台见赤生。
逸域熙真养华荣，内盼沉默炼五形。
三炁徘徊得神明，隐龙遁芝云琅英。
可以充饥使万灵，上盖玄玄下虎章。

三六

沐浴盛洁弃肥熏，入室东向诵玉篇。
约得万遍义自鲜，散发无欲以长存。
五味皆至正炁还，夷心寂闷勿烦冤。
过数已毕体神精，黄华玉女告子情。
真人既至使六丁，即授隐芝大洞经。
十读四拜朝太上，先谒大帝后北向。
黄庭内经玉书畅，授者曰师受者盟。
云锦凤罗金纽缠，以代割发肌肤全。
携手登山歃液丹，金书玉景乃可宣。
传得可授告三官，勿令七祖受冥患。
太上微言致神仙，不死之道此真文。

吕洞宾主要修炼著述

按：吕洞宾，字岩，号纯阳子。道家尊称为“吕祖”，奉为“孚佑帝君”、“纯阳吕祖兴行妙道天尊”等。吕祖初随钟离老祖学道，功成之后，钟离祖师问其上升（即登仙）之期。答曰：“岩志异于先生，必须度尽众生，方肯上升也。”故此周游天下，普度有缘。影响之大，以致寰宇之内，从老少到男女，从城市到山村，未有不知吕祖大名者。今日更是远播海外，即使在黄头发大鼻子中，亦不乏顶礼膜拜者。《吕祖全书》评价说：“大道之传，始于太上老子，而盛于吕祖。”“道家之有孚佑帝君，犹释家之有观音大士也。世尊无为，而其法兴于大士；太上无为，而其法兴于帝君。虽证位天上，犹出入人间度人无量，殆与圣人之欲万物各得其所者同。故天下万世，闻者莫不兴起，故愿力至为宏远矣。昔世尊于楞严会上，选取大士为诸佛中圆通第一；若吕祖者，其亦圆通第一也哉。”中华道家仙宗修炼各派，均尊其为共同祖师。无论内丹外丹，清静阴阳；道家南宗北宗，以及后来的五派丹法，均由其渊流而来。故其著述，亦为中华道家之无上经典。

黄鹤赋

奥兮最上一乘，乃无作而亦无为；还丹七返，因有

动而方有静。上德以道全其形，乃纯乾之未破；下德以术延其命，乃撮坎之已成。是以用阴阳之道，即依世法而修出世之法；效男女之生，必发天机而作泄天之机。方期性命之双修，须仗法财而两用。先结同心为辅佐，次觅巨室以良图。然欲希至道，必密叩玄关。择善地，慎作事之机密；置丹房，造器皿之相当。安炉立鼎，譬内外两个乾坤；炼己筑基，固彼我一身邦国。紧关对景忘情，凭锐气之勇猛；大抵煨炉铸剑，借金水之柔刚。若运用，若抽添，虑险而须当沐浴；若鼓琴，若敲竹，逢争而便宜守雌。百日功灵，曲直而能应物；一年功熟，追摄而已由心。能盗彼杀中之生炁，以点我阳里之阴精。玉液金液，一了性而一了命；二候四候，半在坎而半在离。始也将无人有，以见龙居虎位；终焉留戊就己，始知虎会龙宫。要知药物之老嫩，在辨水源之清浊。炼己待时者，务待阳生于赤县；察机临炉者，必须癸动于神州。若观见龙见田，须猛烹而极煅；忽闻虎啸出窟，可倒转而逆施。所谓火逼金行出坤炉，故名七返；金因火炼归乾鼎，是曰九还。还者乾所失而复得之物，返者我已出而复来之真。殊不知顺则生人生物，逆则成佛成仙。虽曰彼家，非闺丹御女之术；故知一己，有鹏鸟图南之机。坎中一点黑铅，号曰先天，非同类终不能得；离内七般朱汞，是名孤阴，无真种一刻难留。是以假乾坤立鼎炉，觅太乙所含之始炁；顺阴阳作筌蹄，求水府所蕴之玄珠。趋附时卒补我乾一之缺，俄然

间已还彼坤之六虚。到此水归神室，位列天仙；丹落黄庭，千灵舒参。上帝加赞，天地咸惊。抱元守一，温养十月神有象；调神面壁，坐忘九载体无形。期其道术造端，似依正而行邪；就中火候托始，如倚奇而用兵。铅与汞，无丙叟，东西间隔；婴与姤，非黄婆，咫尺参差。识缓急，虑吉凶，在匠手以斟酌；明进退，知止足，岂愚昧而能为。认消息如海之潮信，策造化比月之亏盈。三日出庚，乃一阳生于坤体；十五圆甲，则六爻周于乾元。泄金窍，凿混沌，露老庄之肺腑；明坤炉，饮刀圭，吐平叔之心肝。今遇龙江子，夙有道骨仙丰，名注丹台玉室，遂结烟霞同志之友。愿发龙虎秘藏之机，究寻火候，早饵黍珠，阆苑玄圃，他日可冀。

（按篇中有“吐平叔之心肝”一句，平叔即宋张紫阳，可见此赋未必为吕祖亲作。但篇中所论丹道，颇为精到，故录于此。）

修身诀三段

人命急如线，上下往来速如箭；认得是元神，子后午前须至炼。随意出，随意入，天地三才人得一；既得一，勿遗失，失了永求无一物。嗟叹荒郊冢墓中，自古灭亡不知屈。

天花烂漫，人事悠悠。得之者一炁吞元，失之者三泉昧景。至乐龙居虎位，虎居龙宫。当龙虎混合之时，

认恍惚杳冥之路。大雷霹而神莫为，迅雷烈而神莫知。去彼取此兮，用资久视之功，即是神仙之妙。

先住其子，后觅其母。率性为宗，擒和正取。水伏其火，龙引其虎。得自两眉，始应玄牝。雷惊电杳，无非黄盖之家；金液琼浆，尽属丹池之宝。老子之术，尽于斯矣。嗟夫，金玉满堂，莫之能守也。

三字诀

这个道，非常道。性命关，生死窍。
说着丑，行着妙。人人憎，个个笑。
大关键，在颠倒。莫厌秽，莫计较。
得他来，立见效。地天泰，为朕兆。
口对口，窍对窍。吞入腹，自知道。
药苗新，先天兆。审眉间，行逆道。
滓质物，自继绍。二者余，方绝妙。
要行持，令人叫。炁要坚，神莫耗。
若不行，空老耄。认得真，老还少。
不知音，莫语告。些儿法，合大道。
精炁神，不老药。静里全，明中报。
乘风鸾，听天诏。

悟道诗

数载乐悠悠，欲逃寒暑逼。

不求名与利，犹恐身心役。
苦志慕黄庭，殷勤求道迹。
阴功暗心修，善行常日积。
世路果逢师，时人皆不识。
我师机行密，怀量性孤僻。
解把五行移，能将四象易。
传余造化门，始悟希夷则。
服取两般真，从头路端的。
烹煎日月壶，不离乾坤侧。
至道眼前观，得之元咫尺。
真空空不空，真色色不色。
推倒玉葫芦，迸出黄金液。
紧把赤龙头，猛将骊珠吸。
吞归脏腑中，夺得神仙力。
妙号一黍珠，延年千万纪。
同途听我吟，与道相亲益。
未晓真黄芽，徒劳游紫陌。
把住赤乌魂，突出银蟾魄。
来省此中玄，常流容易测。
三天应有路，九流终无厄。
守道且藏愚，忘机要混迹。
群生莫相轻，已是蓬莱客。

百句章

无念方能静，静中炁自平。

炁平息乃住，息住自归根。
归根见本性，见性始为真。
万有无一臭，地下听雷鸣。
升到昆仑顶，后路要分明。
下山接鹊桥，送下至黄庭。
庭中演易卦，五十五堪均。
炁卷施四大，坐卧看君行。
此是筑基理，孤阴难上升。
更要铸神剑，三年炼已成。
念正情忘极，临炉不动神。
觅买丹房器，五千四八春。
先看初三夜，蛾眉始见庚。
要见庚花现，反向蛾眉寻。
如此采真铅，口口要真传。
火候从初一，一两渐渐生。
十六退阴符，两两不见增。
沐浴逢鸡兔，防失防险倾。
金炁自薰蒸，体上汗淋淋。
十月胎方就，顶门要出神。
还须面壁九，飞身上玉京。
三段功夫诀，明明说与君。
我今亲手释，成书体诀行。
传与修行子，玉金之法程。
丹诀真师授，须与神仙论。

更有妙丹法，予恐太泄轻。
弹弦并鼓瑟，夫妻和平情。
霞光照曲水，红日出昆仑。
恍恍并惚惚，杳杳与冥冥。
此中真有信，信到君必惊。
一点如朱橘，要使水银迎。
绝不用器械，颠倒法乾坤。
世人不悟理，三峰采战行。
也有说三关，也有入炉临。
又以口对口，丑秽不堪听。
一切有为法，俱是地狱人。
有等执着者，信死清静真。
发黄并齿落，鹄体似鹤形。
他未知吾道，分明假作真。
观天之大道，执天之大行。
月挂西川上，霞临南楚滨。
三日前为晦，阳中是纯阴。
三日后为朔，阴中之阳精。
亦如逢冬至，和景好阳春。
八日是上弦，一问卯兔门。
十六方为姤，廿三是西门。
以此参易卦，方知大道真。
百句章中字，字字要寻文。
此书雷将守，得者慎勿轻。

行火候

行火候，六百篇。采后天，炼后天。
篇篇字，休轻慢。
勤将日月身中运，捉就阴阳鼎内煎。
展天缩地分明现，全凭着智慧宝剑，
三尸奔走如烟。
祖师当初曾嘱咐，万两黄金莫乱传，
仙宗妙道休轻慢。
若没有真传实授，怎知道性命根源。

秘诀歌

求即不见，来即不见。
不见不见，君之素面。
火里曾飞，水中亦见。
道路非遥，身心不恋。
又不知有返阴之龟，回阳之雁。
遇即遇其人，达即达其神。
一万二千甲子，这一壶流霞长春。
流霞流霞，本性一家。
饥餐日精，渴饮月华。
将甲子丁丑之岁，与君决破东门之大瓜。

直指大丹歌

三清宫殿隐昆巅，日月光浮起紫烟。
池沼泓泓翻玉液，楼台叠叠运灵泉。
青龙乘火铅为汞，白虎腾波汞作铅。
欲得坎男求配偶，须凭离女结因缘。
黄婆设尽千般计，金鼎开成一朵莲。
烈女擎乌当左畔，将军戴兔镇西边。
黑龟却伏红炉下，朱雀还栖华阁前。
然后澄神窥见影，三周功就驾云骈。

谷神歌

我有一腹空谷室，言之有道又还无。
言之无兮不可舍，言之有兮不可居。
谷兮谷兮太玄妙，神兮神兮真大道。
保之守之不死名，修之炼之神仙号。
神得一以灵，谷得一以盈。
若人能守一，只此是长生。
长生本不远，离身还不见。
炼之功若成，自然凡骨变。
谷神不死玄牝门，出入绵绵道若存。
修炼还须夜半子，河车搬运上昆仑。
龙又吟，虎又啸，风云际会黄婆叫。

火中姹女正含娇，回观水底婴儿俏。
婴儿姹女见黄婆，儿女相逢两意合。
金殿玉堂门十二，金公木母正来归。
重门过后牢关锁，点检斗牛先下火。
进火消阴始一阳，千岁仙桃初结果。
曲江东岸金乌飞，西岸清光玉兔辉。
乌兔走归峰顶上，炉中姹女脱青衣。
脱却青衣露素体，婴儿领入重帏里。
十月情浓产一男，说道长生永不死。
劝君炼，劝君修，谷神不死此中求。
此中悟取玄微处，与君白日上瀛洲。

窑头坯歌

窑头坯，随风破，只是未曾经水火。
若经水火烧成砖，留向世间住万年。
棱角坚完不复坏，扣之声韵堪磨铄。
凡水火，尚成功，坚完万物谁能同？
修行路上多少人，穷年炼养费精神。
不道未曾经水火，无常一旦临君身。
既不悟，终不悔，死了犹来借精髓。
主持正念大艰辛，一失人身为异类。
君不见洛阳富郑公，说与金丹如盲聾。
执迷不悟修真理，焉知潜合造化功。

又不见九江张尚书，服药失明神炁枯。
不知还丹本无质，翻饵金石何太愚！
又不见三衢赵枢密，参禅作鬼终不识。
修完外体在何边，辨捷语言终不实。
窑头坯，随风破，便似修行这几个。
大丈夫，超觉性，了尽空门不为证。
伏羲传道至于今，穷理尽性至于命。
了命如何是本元，先认坎离并四正。
坎离即是真常家，见者超凡须入圣。
坎是虎，离是龙，二体本来同一宫。
龙吞虎啖居其中，离合浮沉初复终。
剥而复，否而泰，进退往来定交会。
弦而望，明而晦，消长盈虚相匹配。
神仙深入水晶宫，时饮醍醐清更浓。
饵之千日功便成，金筋玉骨身已轻。
此个景象惟自身，上升早得朝三清。
三清圣位我亦有，本来只夺乾坤精。
饮凡酒，食膾腥，补养元和炁更盈。
自融结，转光明，变作珍珠飞玉京。
须臾六年肠不馁，血化白膏体难毁。
不食方为真绝粮，真炁熏蒸肢体强。
既不食，超百亿，口鼻都无凡喘息。
真人以踵凡以喉，从此真凡两边立。
到此遂成无漏身，胎息丹田涌真火。

老氏自此号婴儿，火候九年都经过。
留形住世不知春，忽尔天门顶中破。
真人出现大神通，从此天仙可相贺。
圣贤三教不异门，昧者劳心休怎么。
有识自爱生，有形终不灭。

叹愚人，空驾说，愚人流荡无期休，
落趣循环几时彻？学人学人细寻觅，
且须研究古今碧。金碧参同不记年，
妙中妙兮玄中玄。

敲爻歌

汉终唐国飘蓬客，所以敲爻不可测。
纵横顺逆没遮拦，静则无为动是色。
也饮酒，也食肉，守定胭花断淫欲。
行歌唱咏胭粉词，持戒酒肉常充腹。
色是药，酒是禄，酒色之中无拘束。
只因花酒悟长生，饮酒带花神鬼哭。
不破戒，不犯淫，破戒真如性即沉。
犯淫丧失长生宝，得者须由道力人。
道力人，真散汉，酒是良朋花是伴。
花街柳巷觅真人，真人只在花街玩。
摘花戴饮长生酒，景里无为道自昌。
一任群迷多笑怪，仙花仙酒是仙乡。

到此乡，非常客，姹女婴儿生喜乐。
洞中常采四时花，花花结就长生药。
长生药，采花心，花蕊层层艳丽春。
时人不达花中理，一诀天机值万金。
谢天地，感虚空，得遇仙师是祖宗。
附耳低言玄妙旨，提上蓬莱第一峰。
第一峰，是仙物，惟产金花生恍惚。
口口相传不记文，须得灵根坚髓骨。
坚髓骨，炼灵根，片片桃花洞里春。
七七白虎双双养，八八青龙总一斤。
真父母，送元宫，木母金公两情通。
十二宫中蟾魄现，时时地魄降天魂。
铅初就，汞初生，玉炉金鼎未经烹。
一夫一妇同天地，一男一女合乾坤。
庚要生，甲要生，生甲生庚道始萌。
拔取天根并地髓，白雪黄芽自长成。
铅亦生，汞亦生，生铅生汞一处烹。
烹炼不是精和液，天地乾坤日月精。
黄婆匹配得团圆，时刻无差口付传。
八卦三元全藉汞，五行四象岂离铅。
铅生汞，汞生铅，夺得乾坤造化权。
杳杳冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团。
性须空，意要专，莫遣猿猴取次攀。
花露初开切忌触，锁居土釜勿抽添。

玉炉中，文火炼，十二时中惟守一。
此时黄道会阴阳，三性元宫无漏泄。
炁若行，真火炼，莫使玄珠离宝殿。
抽添火候切防危，初九潜龙不可炼。
消息火，刀圭变，大地黄芽都长遍。
五行数内一阳生，二十四炁排珠宴。
火候足，药方成，便有龙吟虎啸声。
三铅只得一铅就，金果仙芽未现形。
再安炉，重立鼎，跨虎乘龙离凡境。
日精才现月华凝，二八相交在壬丙。
龙汞结，虎铅成，咫尺蓬莱只一程。
乾铅坤汞金丹祖，龙铅虎汞最通灵。
达此理，道方成，三万神龙护水晶。
守时定日明符刻，专心惟在意虔诚。
黑铅过，采清真，一阵交锋定太平。
三车搬运珍珠宝，送归宝藏自通灵。
天神佑，地祇迎，混合乾坤日月精。
虎啸一声龙出窟，鸾飞凤舞出金城。
朱砂配，水银停，一派红霞列太清。
铅地迸出金花现，汞火流珠入帝京。
龙虎媾，外持盈，走圣飞灵在宝瓶。
一时辰内金丹就，上朝金阙紫云生。
仙桃熟，摘取饵，万化来朝天地喜。
斋戒等候一阳生，便进周天参同理。

参同理，炼金丹，水火薰蒸出百关。
养胎十月金丹结，男子怀胎岂等闲。
内丹成，外丹就，内外相接和谐偶。
结成一块紫金丸，变化飞腾天地久。
丹入腹，非寻常，阴形剥尽化纯阳。
飞升羽化三清客，名遂功成达上苍。
三清客，驾琼舆，跨凤乘霄入太虚。
似此逍遥多快乐，遨游三界最清奇。
太虚之上修真士，朗朗圆成一物无。
一物无，惟显达，五方透出真人貌。
仙童玉女彩云迎，五明宫内传真诰。
传真诰，话幽情，只是真铅炼汞精。
声闻缘觉冰消散，外道修罗缩项惊。
点枯骨，立成形，信道天梯似掌平。
九祖先灵得超脱，谁羨繁华贵与荣？
寻烈士，觅贤才，同安炉鼎化凡胎。
若是悭财并惜宝，千万神仙不肯来。
修真士，不妄说，妄说一句天公折。
万劫尘沙道不成，七窍眼睛皆迸血。
贫穷子，发誓切，待把凡流尽提接。
同赴蓬莱仙会中，凡景熬煎无了歇。
尘世短，更思量，洞里乾坤日月长。
坚志苦心三二载，百千万劫寿无疆。
达圣道，显真常，虎兕刀兵更不伤。

水火蛟龙无损害，拍手天宫笑一场。
这些功，真奇妙，分付于人谁肯要？
愚徒死恋色和财，所以神仙不肯召。
真至道，不择人，岂论高低富与贫。
且饶帝子共王孙，须去繁华铄锐纷。
嗔不除，痴不改，堕入轮回生死海。
堆金积玉满山川，神仙冷笑应不睬。
名非贵，道极尊，圣圣贤贤显子孙。
腰金跨玉骑骄马，瞥见如同隙里尘。
隙里尘，石中火，何在留心为久计。
苦苦煎熬唤不回，夺利争名如鼎沸。
如鼎沸，永沉沦，失道迷真业所根。
有人平却心头棘，便把天机说与君。
命要传，性要悟，入圣超凡由汝做。
三清路上少人行，畜类门前争入去。
报贤良，休慕顾，性命机关堪守护。
若还缺一不芳菲，执着波查应失路。
只修性，不修命，此是修行第一病。
只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。
达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜。
寿同天地一愚夫，权握家财无主柄。
性命双修玄又玄，海底洪波驾法船。
生擒活捉蛟龙首，始知匠手不虚传。

鼎器歌

鼎器本是男女身，大药原来精炁神。
(笔者按：所谓男女身，乃喻言。)
若会攒来归一处，须用同心三个人。
三个人，无他说，只要真师真口诀。
指破阴阳三品丹，方可存心待明月。
待明月，也莫迟，收拾身心且筑基。
劈开尘心抛业网，驱除五漏斩三尸。
斩三尸，见铸剑，炼己通灵知应验。
刚柔变化任施为，万里驱妖如掣电。
如掣电，剑方灵，挂向南方护水晶。
若遇北方阴鬼起，一刀两段不容情。
不容情，常清静，心中皎洁如明镜。
镜心寂灭若灵虚，始得临炉无弊病。
无弊病，可安炉，调和鼎器莫心粗。
言语不通非眷属，龙兴虎旺始堪图。
始堪图，观复作，凿开混沌鸿蒙窍。
静观虎啸与龙吟，自然华池神水到。
神水到，辨浮沉，莫教时过枉劳心。
铅遇癸生须急采，金逢望远不堪亲。
不堪亲，休乱取，地裂山崩难作主。
不知止足必倾危，盛夏严霜冬大暑。

冬大暑，不遭逢，三宝牢关密守中。
太极自然生造化，趁时搬取入黄宫。
入黄宫，须爱护，十月浇淋休失误。
子行阳火虎龙交，午退阴符自保固。
自保固，暂相离，端坐忘言更待时。
辐辏循环终则始，三百六十莫违期。
莫违期，为则例，悟明真理须当契。
若还执着爻象行，只恐劳神形蠢弊。
形蠢弊，往来艰，只为心机未得传。
思虑慕真毫发错，铅消汞散不成丹。
不成丹，思炼己，闲因失却玄中理。
水干火燥要调停，刑德临门知进退。
知进退，勿忧凶，炼就炉中一点红。
产个婴儿兑炁足，三年温养似痴聋。
似痴聋，真快乐，静里谢神离躯壳。
东南西北任遨游，出入往来乘白鹤。
乘白鹤，脱尘埃，三岛神仙集会来。
一任桑田变沧海，我身无事挂灵台。
我身无事挂灵台，积功累德超凡世。
虽然显化度群迷，那时方遂男儿志。

采金歌

道道道，无巧妙，玄玄玄，无多言，

开关展窍也不难。

明雌雄，两剑全，筑基炼己采后天。
虽然后天名滓质，先伏后天后先天。
此要诀，要师传，不得真师枉徒然。
筑基功夫往前进，火候屯蒙要抽添。
要抽添，认真铅，十三四五六相连。
审黄道，知端的，亦要看经五千言。
药苗新，用心看，铅光发现三日前。
癸水将至须急采，差之毫发不作丹。
未采药，立匡郭，交合之时用橐龠。
用橐龠，近我身，不看天体枉为作。
知癸生，晓癸见，三十时辰两日半。
采取只在一时辰，六候只在二候见。
外四候，别有干，得药之时莫贪乱。
如痴如醉更省言，牢关牢锁牢上圈。
择定饮食莫太过，又恐伤丹又霍乱。
减酸咸，常咬淡，黄婆伏侍用心看。
一时饥饱失前功，铅散汞枯两不恋。
十日功夫要勤咽，勤咽之时防危险。
颇得道理明性歌，得之莫作容易看。
至人传，非人远，万两黄金不肯换。

真经歌

真经歌，真经歌，不识真经尽着魔。

人人纸上寻文义，喃喃不住诵者多。
持经咒，念法科，排定纸上望超脱。
若是这般超生死，满地释子成佛罗。
得真经，出洪波，不得真经没奈何。
若问真经端的处，先天造化别无他。
顺去生，逆来活，往往教君寻不着。
真经原来无一字，能度众生出大罗。
要真经，度自己，除非同类两相和。
生天生地与生人，岂离阴阳造化窝？
说真经，不脱空，西川涧底产黄金。
五千四十归黄道，正合一卷大藏经。
日满足，气候通，地应潮今天应星。
初祖达摩亲口授，真玄妙法莲花经。
初三日，震出庚，曲江上，月华荣。
花蕊初开含珠露，虎穴龙眠探浊清。
水生二，药真正，若待其三不可进。
壬水初来癸未来，须当急采定浮沉。
金鼎炼，玉炉烹，温温文火暖烘烘。
真经一射玄关透，恰似准箭中红心。
遍体热，似笼蒸，回光返照入中宫。
一得真经如酒醉，呼吸百脉尽归根。
精入炁，炁思神，混沌七日又返魂。
这般造化真消息，料得世上少人论。
活中死，死复生，自古仙佛赖真经。

此个造化能收得，度尽阎浮世上人。
大道端居太极先，本于父母未生前。
度人须要真经度，若问真经癸是铅。

仙游歌

君不见——

蓬莱飘渺三山幽，天风万里神仙游。
光分日月五城界，春满烟霞十二楼。
洞门桃花岁复岁，岩前桂树秋复秋。
群仙游兮上玉京，翩翩自适春风情。
鞭龙或耕瑶草去，骑鹿爱绕青松行。
感落日之遄征，叹浮生之易迈。
信人间之可哀，留幔亭而高会。
有时采药来天台，迷花宿雾临瑶台。
五三六点灵雨滴，百千万树梨花开。
主人置酒初发醅，我今畅饮休相催。
风光如此不尽醉，虚负清华赤玉杯。

沁园春

七返还丹，
在人先须，
炼己待时。
正一阳初动，

中宵漏永；
温温铅鼎，
光透帘帟。
造化争驰，
龙虎交会，
进火功夫牛斗危。
曲江上，
见月华莹净，
有个鸟飞。
当时自饮刀圭，
又谁信无中养就儿。
辨水源清浊，
木金间隔；
不因师指，
此事难知。
道要玄微，
天机深远，
下手速修犹太迟。
蓬莱路，
待三千行满，
独步云归。

指玄篇

上篇律诗一十六首

一

叹世凡夫不悟空，迷花恋酒送英雄。
春宵漏永欢娱促，岁月长时死限攻。
弄巧常如猫捕鼠，光阴犹似箭离弓。
不知使得精神尽，愿把身尸葬土中。

二

昔年我亦赴科场，偶遇仙师古道旁。
一阵香风飘羽袖，千条云带绕霓裳。
开言句句谈玄理，劝世声声唱洞章。
我贵我荣都不羨，重重再教练黄房。

三

玄篇种种说阴阳，二字名为万法王。
一粒粟中藏世界，半升铛里煮江山。
青龙驾火游莲室，白虎兴波出洞房。
此个功夫真是巧，得来平步上天堂。

四

寻人掘地见天光，种得金花果是强。
哪怕世间诸饿鬼，何愁地下老阎王。
正心收住黄龙髓，张口擒吞白虎浆。
不是圣师当日诀，谁人做得者文章。

五

一三五数总皆春，后地先天见老君。
花发西川铺锦绣，月明东海庆风云。
好抛生计于斯觅，莫逞浮华向外营。
念念不忘尘境灭，静里更有别乾坤。

六

世间无物可开怀，奉劝世人莫自埋。
好趁风云真际会，须求鸾凤暗和谐。
两重天地谁能配，四个阴阳我会排。
会得此玄玄内事，不愁当道有狼豺。

七

前弦之后后弦前，圆缺中间气象全。
急捉虎龙场上战，忙将水火鼎内煎。
依时便见黄金佛，过后难逢碧玉仙。
悟得圣师真口诀，解教屋下有青天。

八

修仙善士莫痴迷，于此宜当早见机。
花发拈花须仔细，月圆赏月莫延迟。
得来合口勤烹炼，既济休工默守持。
从此不须心懊恼，管教平步宴瑶池。

九

要知大药妙通神，不是凡砂及水银。
世间药材俱是假，人烧水火总非真。
有形有质何须炼，无象无名自可亲。
一得便超三界外，乘鸾跨鹤谒枫宸。

一〇

天机不泄世难知，漏泄天机写作诗。
同类铸成驱鬼剑，共床作起上天梯。
人须人度超尘世，龙要龙交出汗泥。
莫怪真情都实说，只缘要度众愚迷。

一一

返本还源已到乾，能升能降作飞仙。
一阳发是兴功日，九转周为得道年。
炼药但寻朱里汞，安炉先立地中天。
此中就是还丹理，不是真人莫浪传。

一二

天生一物变三才，交感阴阳结圣胎。
龙虎顺行阴鬼出，龟蛇逆往火神来。
婴儿日食黄婆髓，姹女时餐白玉杯。
功满自然居物外，人间寒暑任轮回。

一三

先天一炁号虚无，运转能教骨不枯。
要识汞根寻蒂子，方求铅本问仙姑。
人人会饮长生酒，个个能成不死夫。
色即是空空即色，朗然飞过洞庭湖。

一四

大道玄机颠倒颠，掀翻地府要寻天。
龟蛇共穴谁能见，龙虎同宫孰敢言。
九夏高山生白雪，三冬奋火种金莲。
丁宁学道诸君子，好把无毛猛虎牵。

一五

地上灵芝天上安，时中采得结纯乾。
无根自有阳春至，有本多因炁脉缠。
姹女戏时神力壮，婴儿舞处道心安。
可怜世上无知识，我得长生寿万年。

一六

劝君保重一分阴，悟此仙机在用心。
只是人身常运转，何劳屋外苦搜寻？
忙求北海初潮水，灌济东山老树根。
此个玄机重泄露，弹琴须要遇知音。

下篇绝句三十二首

一

世人宜假不宜真，难度长生上品经。
不免天机重泄露，灵丹只是炁和精。

二

道在人为日用常，逆修入口遍身香。
便须默养天胎就，稳跨翔鸾谒玉皇。

三

西北东南在两厢，长房缩地合中央。
后人好学神仙法，一样丹砂补败场。

四

此法真中妙更真，无头无尾又无形。

窈冥恍惚能相见，便是超凡出世人。

五

东华姓木老仙翁，独坐长房未有功。
忽遇西王金圣母，灵丹一粒便腾空。

六

一法通时万法通，休分南北与西东。
朝朝只在君家舍，要见须知撮土中。

七

黄鹤楼中吹笛时，白萍红蓼满江湄。
衷情欲诉无人识，只有清风明月知。

八

法是先天一点炁，将来锻炼作元神。
法官存想驱雷使，炼此方能上玉京。

九

二八佳人体如酥，腰中仗剑斩愚夫。
分明不见人头落，暗里教君骨髓枯。

一〇

曾读仙经万卷多，篇篇只教运黄河。

此中有盏长生酒，问道时人能吃么？

一一

朝游北海暮苍梧，袖里青蛇胆炁粗。
三醉岳阳人不识，朗吟飞过洞庭湖。

一二

我命从来本自然，果然由我不由天。
金丹一服身通圣，可做蓬莱阆苑仙。

一三

修仙不问男和女，炼药无拘富与贫。
一念不差皆可做，我知不是世间人。

一四

神仙歌诀泄天机，方便慈悲指世迷。
见者莫生颠倒见，大家都好学妆痴。

一五

不死金丹种土砂，诸人会得早离家。
一心只望长生路，切莫如蜂苦恋花。

一六

真铅大药本无形，只在人心暗与明。

老子怀胎十个月，功圆行满自通灵。

一七

鼎炉安立守其心，八两朱砂八两金。
和合天平兑定了，便须仔细定浮沉。

一八

奉真修道守中和，铁杵成针要琢磨。
此事本然无大巧，只争逐日用功多。

一九

一阳炁发用功夫，日月精华昭玉壶。
到此紧闭休妄动，恐防堕落洞庭湖。

二〇

曲江月现水澄清，沐浴须当定主宾。
若得水温身暖处，便当牢固办前程。

二一

龙虎相逢上战场，霎时半刻定兴亡。
诸君逢恶当行善，若要争强必损伤。

二二

道本无言法本空，强名指作虎和龙。

天然一物真元始，隐在阎浮同类中。

二三

人言我道是虚浮，我笑世人太没谋。
一粒金丹长命药，暗中失了不知愁。

二四

龙虎金砂妙合天，风云际会泄甘泉。
白头老子能知此，返老还童寿万年。

二五

两口相逢是吕岩，诸人识得莫胡谭。
离中力量人难敌，能把乾坤一担担。

二六

降龙须要志如天，伏虎心雄气似烟。
痴蠢愚人能会得，管教立地作神仙。

二七

一本梅花十月开，预先待得早春来。
木微尚且知时景，人不回头只得呆。

二八

方方游化唱仙歌，反被时人笑似魔。

不识真金如粪土，老龙把做毒蛇蹉。

二九

昔年游戏岳阳楼，好个莺花鹦鹉洲。
今日重来沽美酒，故人多半丧荒丘。

三〇

遨游大地十余秋，劝化时人不肯修。
留此一篇真奥妙，飘然直上凤麟洲。

三一

苦劝人修不肯修，却将恩德反为仇。
如今回首朝天去，不管人间得自由。

三二

浮名浮利事如风，飘来飘去有何功。
诸人各自宜三省，莫把仙方当脱空。

陈抟主要修炼著述

《麻衣道者正易心法》注
（希夷先生受并消息）

按：《麻衣道者正易心法》一篇，是由麻衣先生所

撰，陈抟（希夷）先生受业并加以注解。陈抟先生之所以又称“陈抟老祖”，因其亦系两宋儒家易道理学之共宗祖师。此注是以道家的先天易学理论，阐述内丹之道，因而是一篇重要的中华道家修炼学著作。

序

麻衣道者《羲皇氏正易心法》，顷得之庐山一异人（或云许坚）。或有疑而问者，余应之云：何疑之有？顾其议论可也。昔黄帝《素问》、孔子《易大传》，世尚有疑之，尝曰：世固有能作《素问》者乎？固有能作易大传者乎？虽非本真，亦黄帝、孔子之徒也。余于《正易心法》，亦曰：世固有能作之者乎？虽非麻衣，是乃麻衣之徒也。胡不观其文辞议论乎？一滴真金，源流天造，前无古人，后无来者。翩然于羲皇心地驰骋，实物外真仙之书也。读来十年方悟，浸渍触类，以知易道之大如是也。得其人当与共之。

崇宁三年三月九日庐峰隐者李潜几道书。

正易者，正谓卦画，若今经书正文也。据周孔辞传，亦是注脚。每章四句者，心法也。训于其下者，消息也。

羲皇易道，包括万象。须知落处，方有实用。

【释义】 落处，谓知卦画实义所在，不盲诵古人语也。如震得乾之初爻，故雷自天之下而发；坎得中爻，故月自天之终而运；艮得上爻，故山自天之上而坠也。巽、离、兑，得坤三爻亦然。又六爻相映，如一阳生于子月，应在卯月；二阳丑，应在三月；三阳寅，应在四月是也。人事亦然。易道见于天地万物，日用之间，能以此消息，皆得实用，方知羲皇画卦，不作纸上功夫也。

六画之说，非是曲意。阴阳运动，
血气流行。

【释义】 阴阳运动，若一阳为复，至六阳为乾；一阴为姤，至六阴为坤是也。血气流行，若一六为肾，二为肺，三为脾，四为肝，五为心；始生屯，屯而为蒙，养蒙为需之类是也。卦画凡以顺此理而已。

卦象示人，本无文字。使人消息，
吉凶嘿会。

【释义】 羲皇始画八卦，重为六十四，不立文字，使天下之人嘿观其象而已。能如象焉，则吉凶应；违其象，则吉凶反。此羲皇氏作不言之教也，郑康成略知此说。

易道不传，乃有周孔。周孔孤行，
易道复晦。

【释义】 上古卦画明，易道行；后世卦画不明，易道不传。圣人于是不得已而有辞，便谓易止于是，而周孔遂自孤行，更不知有卦画微旨，只作八字说，此谓之买椟还珠。由汉以来皆然，易道胡为而不晦也。

六十四卦，无穷妙义。尽在画中，
合为自然。

【释义】 无穷妙义，若蒙必取次于艮，师必取次于坤。是大有旨义也，不止于贞丈人吉童蒙求我之义。合为自然，谓次艮次坤，非是私意，乃阴阳运动，血气流行，其所施为，皆自然之理也。

消息卦画，无止于辞。辞外见易，
方审易道。

【释义】 系辞，特系以吉凶大略之辞而已，非谓六画之义尽于是也。如大有系于元亨，大壮系于利贞，此数字果足以尽二卦之义乎？要须辞外见易可也。辞外之意，如乾九二见龙在田，上九亢龙有悔，辟师之外不动，如地内趋变，如水无穷好意类，不可概举，皆是辞之所不能该也。

天地万物，理有未明。观于卦脉，
理则昭然。

【释义】 卦脉为运动流行自然之理也，卦脉审则

天地万物之理得矣。如观坎画则知月为地之炁，观离画则知日为天之炁，观艮画则知山自天来，观兑画则知雨从地出。观叠交则知闰余之数，观交体则知造化之源。凡此卦画皆所以写天地万物之理于目前，亦若浑仪之器也。

**经卦重卦，或离或合。纵横施設，
理无不在。**

【释义】 纵横谓若为诸图，或有二炁老少之渐，或有三代祖孙之别，或有对待之理，或有真假之义，或有胎甲之象，或有错综之占。唯其施設，皆具妙理，无往而不可，此所谓包括万象，而易道所大也。

**乾坤错杂，乃生六子。六子则是，
乾坤破体。**

【释义】 乾三画奇，纯阳也。一阴杂于下是为巽，杂于中是为离，杂于上是为兑，巽、离、兑皆破乾之纯体也。坤三画偶，纯阴也。一阴杂于下是为震，杂于中是为坎，杂于上是为艮，震、坎、艮皆破坤之纯体也。若更以人身求悟之，理自昭然。

**粤乾与坤，即是阴阳。圆融和粹，
平炁之名。**

【释义】 凡阴阳之炁纯而不驳，是为乾坤。老子

曰：“天得一以清，地得一以宁。”正谓此也。因知能尽乾之道，是为圣人；能尽坤之道，是为贤人。

至于六子，即是阴阳。偏陂反侧，不平之名。

【释义】 乾健坤顺，阴阳之纯炁也。一失健顺，则不平之气作而六子生，观画象可知。庄子曰：“阴阳错行，天地大骇，有雷有霆，水中有火，乃焚乃块。”正谓此耳。由是六子非圣贤比，特众人与万物而已。然由破体炼之，纯体乃成。

健顺动入，陷丽止说。非特乾坤，六子训释。

【释义】 非特训释，盖谓不可专于八字上取也，当求之于画象。健谓三画纯奇是，顺谓三画纯偶是，动谓一阳在二阴下是，入谓一阴在二阳下是，陷谓一阳在二阴中是，丽谓一阴在二阳中是，止则一阳在二阴上是，说则一阴在二阳上是。凡有所训，多见于画象，如阖户谓之坤，则姤之初爻是，辟户谓之乾，则复之初爻是。

坎兑二水，明须识破。坎润兑说，理自不同。

【释义】 坎，乾水也，炁也，若井是也；兑，坤

水也，形也，今雨是也。一阳中陷于二阴为坎，坎以炁潜行于万物之中，为受命之根本，故曰：润万物者莫润乎水。盖润，液也，炁之液也。一阴上彻于二阳为兑，兑以形普施于万物之上，为发生之利泽，故曰：说万物者莫说乎泽。盖说，散也，形之散也。坎兑二水，其理昭昭如此，学者以文解义，不知落处，其能得实用乎？自汉诸儒，不得其说，故真人发其端。又论，且以井卦观之，本是泰卦初爻易五是为井，则知一阳升而为坎水也。道家有炼丹井，海外女国无男，窥井即生，其为乾阳皆可明验。若曰：天降时雨，山川出云。又曰：地炁上为云，天炁下为雨。此兑之所以为坤水也。

**钻木凿井，人之坎离。天地坎离，
识取自然。**

【释义】 乾，天也，一阴升于乾之中为离，离为日，则日本天之炁也；坤，地也，一阳下降于坤之中为坎，坎为月，则月本地之炁也。日为天气，自西而下，以交于地；月为地炁，自东而上，以交于天。日月交错，一昼一夜，循环三百六十度，而扰扰万绪起矣。是为三百六十爻，而诸卦生焉。坎离日月，天地之中炁也。仲尼特言水火而不言日月者，日月其体也，水火其用也，言其用而不言其体，盖欲其施設之广而无碍也。学者不悟，但求之于钻木凿井之间，所失益甚矣。又论月上于天，日入于地，男女媾精之象，一往一来，卦画

有中通之象也，此所谓观于卦脉，理则昭然也。又谓理既昭然，若山者自天之坠也。傅曰：自有宇宙，便有此山。又曰：星陨为石。推此意则山自天坠无疑。而世曰：山者地之物。以所见乾言之耳。至月风雷雨皆自地出也，而世曰：月风雷雨天之物。亦以所见者言之耳。世以所见如此，苟徇其所见，则是天地万物皆所不晓。审知易者所以穷理尽性也，学者不可不留理邪！

**八卦不止，天地雷风。一身一物，
便具八卦。**

【释义】 八卦文王繇辞、周公爻辞，皆未尝指明其物象，以见八卦不止天地雷风水火山泽，无所不统也。是故凡天下之所谓健者皆乾也。顺者皆坤也，动者皆震也，入者皆巽也，陷者皆坎也，丽者皆离也，止者皆艮也，说者皆悦也，一身一物，便具此八卦之理。然宣父止以八物云者，特举其大者为宗本，姑以入易，以便学者耳。

**卦有反对，最为关键。反体既深，
对体尤妙。**

【释义】 世虽知有反对之说，不能知圣人密意在此是也。盖二卦反而为二，对面为四，既列序之，又以杂卦推明其义者，以为天下之吉凶祸福、贫富贵贱其实一体也。别而言之，其代谢循环，特倒正之间耳，未始有

常也。然反体则诸卦皆是，对体则乾坤、坎离、颐大过、中孚小过而已，此八卦与诸卦不同，在易道乃死生寿夭造化之枢机也，其体不变，故四对体尤妙。

六十四卦，皆有取象。其为名义，无不反对。

【释义】 易之取象，世所知者数卦而已，如颐、如鼎、如噬嗑之类。是殊不知易者象也，依物象以为训，故六十四卦皆有取象，如屯象草木、蒙象童稚、需象燕宝、讼象饮食、师象军阵、比象翼戴、家人象家正、睽象覆家，余卦尽然。一入诸卦，名义无不反对，如噬嗑以贪饕、贲以节饰，履以蹈艰危、小畜以享尊富，临以出而治人、观以入而处己，丰以富盛、旅以穷困。自余推之，其名义反对无不然者。但未知思索以精之，则云有不取象、有不反对者，此学易之大病也。

诸卦名义，须究端的。名义不正，易道悬绝。

【释义】 易卦名义，古今失其正者二十余卦，师、比、小畜、履、同人、大有、谦、豫、临、观、噬嗑、贲、无妄、大畜、颐、大过、渐、归妹、丰、旅、中孚、小过是也。同人穷人在下，大有达而在上，二卦以文德嗣位，舜禹之卦也。履以阴德而陷艰危，以致小畜之安富，人臣之事也；无妄以阴德而践灾眚，以致大畜

之喜庆，人君之事也。临以阳来宜出而有为，观以阴生宜入而无为。谦则止在象后而存义，豫则动在象前而知几。中孚则始生，小过则夭折。颐则成人而养生，大过则寿终而丧死。渐以正而进，归妹以说而合。噬嗑以贪而治罪，贲以义而致饰。丰则得所归而富盛，旅则失所基而困穷。凡此二十余卦，其名义显然见于画象反对，有不可掩者如此，当谛观之也。大传曰：开而当名。苟名义不当，则一卦无所归宿也。故曰：易道悬绝也。

**一卦之中，凡具八卦。有正有伏，
有互有参。**

【释义】 正谓上下二体也，伏谓二体从变也，互谓一卦有二互体也，参谓二互体参合也，与本卦凡八，是谓一卦具八卦也。然一卦何以具八卦？盖一卦自有八变，如乾一变姤，二变遁，三变否，四变观，五变剥，六变晋，七变大有，八变复乾是也。因其所然，以见天地万物理无不通也。庄子论六竹生青宁，青宁生程，程生马，马生人，人死反入于机，万物皆出于机，入于机，其一节论变化之理，无所不通如此。

**六十四卦，唯乾与坤。本之自然，
是名真体。**

【释义】 太初者炁之始，是为乾；太始者形之始，是为坤。皆本之自然，无所假合也。故其卦画纯一不

驳，倒正不变，是名真体。

六子重卦，乾坤杂爻。悉是假合，
无有定实。

【释义】 六子假乾坤以为体，重卦合八卦以为体。若分而散之，则六子重卦皆无有定体也。若今天地清明，阴阳不杂，则六子何在？以是知人间万事，悉是假合，阴阳一爻，但有虚幻，无有定实也。

卦义未审，须求变复。不唯辞合，
义实通明。

【释义】 变为一爻之变，复为一体之复。即复变之辞而观之，自然之义，无不与本卦吻合，以见阴阳之炁。如蒙上九曰：击。蒙变为师，上六则云：小人勿用。屯初九曰：以贵下贱，大得民也。变为比，初六则云：有孚比之，无咎。此一爻之辞合也。如大有上体复需，有饮食之宴；下体复晋，有昭明之德。升上体复姤，姤一阴生；下体复复，复一阳生。此一体之义合也。苟卦义未审，能以此求之，自然明矣。

古今传易，舛讹为多。履畜八体，
最为害义。

【释义】 按卦序当先履而后小畜，今小畜在先，则二卦画象反对，缪乱而不可考。又以八卦本对八体，

独缺其鼻，乃以巽言股，股即系是也，若股可言，则又遗其肱，且与羲皇八卦不相应也，兹盖传者舛误耳，能不害义乎！试辨之，一柔自姤变同人，同人变履，履变小畜，小畜变大有，犹之一刚，自复变师，又变谦，又变豫，又变比，皆自然之序不易也。今谦既在豫上，则知履不当在小畜下。尝密探宣尼述八卦，以履为用九，谦用十五，复用廿四，皆龙图大衍定数，则履在小畜上为第九卦也明矣。又履与无妄对义，既以大畜反无妄而居下，则知小畜反履而居下无疑矣。今序卦非宣尼旨，失其本真也。八体乃艮为鼻，巽为手耳，传曰：鼻者面之山也。又曰：风能鼓舞万物而手之所以舞也。盖乾为首，坤为腹，天地定位也；坎为耳，离为目，水火相逮也；艮为鼻，兑为口，山泽通炁也；巽为手，震为足，雷风相薄也。此羲皇八卦之应矣，其理昭昭。但学者承误效尤，见不高远，其失致此，真人闵之，故开其眼目。

画卦取象，本为特物。见于日用，无所不合。

【释义】 羲皇画卦，非谓出私意撰成一易道于方册上以诲人也，特以顺时应物，则以见于日用之间耳。以尘迹言之，如以钱贖，六纯字乾也，六纯背坤也，差互六子也，若反则未胜，至纯则乾坤成矣。又如优人呈伎，壮者任其难，六子也；老者敛其利，乾坤也。此皆

理之自然。即此理以察其余，则是行止坐卧，纤悉举天下皆易，无可拣择者。但百姓昏昏，日用之而罔觉矣。

中爻之义，足为造化。纳音切脚，
其理则一。

【释义】 纳音甲为木，子为水，甲子交合则生金，切脚如德为父，红为母，德红反切，即东字。卦体亦然，上体为乾，下体为坤，交错乃生六子，即中爻二三四五也，二三四五造化之炁，参互成卦，如屯中有剥，蒙中有复。凡此一卦，每具于四卦中，皆得祸福倚伏之象，如屯比观益中皆有剥，蒙师临损中皆有复是也。

反对正如，甲子乙丑。有本有余，
炁序自然。

【释义】 大凡一物，其炁象必有本有余，余炁者所以为阴也，本其阳也。如十干甲乙，乙者甲之余炁也；丙丁，丁者丙之余炁也。如十二支子丑，丑者子之余炁也；寅卯，卯者寅之余炁也。卦亦由是，坤者乾之余炁也，蒙者屯之余炁也。且乾而后坤，屯而后蒙，需而后讼，师而后比，虽故有其义，然其所以相次者，皆其余炁也，自然之理耳。学者不悟，谓圣人固以此次之，是未知反对关键之键也，失之远矣。

每卦之体，六画便具。天地四方，
是为六虚。

【释义】 初爻为地，上爻为天，二爻为北，五爻为南，四爻为西，三爻为东，天地四方，每卦之体，皆具此义，是为六虚。大传：变动不拘，周流六虚。正谓此耳。学者不悟，谓六虚天地四方乃六画也，殊不知六画乃天地四方之象，此之谓纸上功夫，不知落处也。

乾坤六子，其象与数。乾坤之位，皆包六子。

【释义】 象谓坤卦，上中下加三乾画便生三男；以乾卦，上中下加三坤画便生三女。乾坤之体皆在外，六子皆包于其中也。数谓若画，乾数三巽离兑四震坎艮五坤六，坤数六震坎艮七巽离兑八乾九。乾坤之策皆在外，六子皆包于其中也。此象之自然，有不可得而容心者。

爻数三百，八十有四。以闰求之，其数吻合。

【释义】 爻数三百八十又四，真天文也。诸儒求合其数而不可得，或谓一卦六日七分，或谓除震离坎兑之数皆附会也。倘以闰求之，则三百八十四数自然吻合无余欠矣。盖天度或赢或缩，至三年乾坤之炁数始足于此也。由汉以来不悟，惟真人得其说。

二十四爻，求之八卦。尽纯为壘，是为闰数。

【释义】 一岁三百六十，而爻数三百八十四，则是二十四爻为余也。以卦画求之，是为叠数。何以言之？夫既有八卦矣，及八卦互相合体，以立诸卦，则诸卦者八卦在其中矣。而别又有八纯卦，则其合体八卦为重复而二十四数为叠也。是以三百六十为正爻，与每岁之数合，而三百八十四与闰岁之数合矣。则是闰数岂惟见于数，亦见于象，人知之者盖鲜矣。

一岁之数，三百六十。八卦八变，
其数已尽。

【释义】 乾、姤、遁、否、观、剥、晋、大有，八变而复乾，则天之炁尽；坤、复、临、泰、大壮、夬、需、比，八变而复坤，则地之炁尽；震、豫、解、恒、升、井、大过、随，八变而复震，则雷之炁尽；艮、贲、大畜、损、睽、履、中孚、渐，八变而复艮，则山之炁尽；坎、节、屯、既济、革、丰、明夷、师，八变而复坎，则水之炁尽；离、旅、鼎、未济、蒙、谦、讼、同人，八变而复离，则火之炁尽；巽、小畜、家人、益、无妄、噬嗑、颐、蛊，八变而复巽，则风之炁尽；兑、困、萃、咸、蹇、谦、小过、归妹，八变而复兑，则泽之炁尽。凡此八卦各八变，八八六十四数，则天地雷风水火山泽之炁无余蕴矣，是为一义。

数成于三，重之则六。其退亦六，
是为乾坤。

【释义】 夫炁之数起于一，倡于二，成于三，无以加矣。重之则为六也。然三少阳也，六太阳也，三春也，六夏也，此乾之数也，是为进数；其退亦六，三少阴也，六太阴也，三秋也，六冬也，此坤之数也，是为退数。三画为经卦，六画为重卦者，凡以此而已。

凡物之数，有进有退。进以此数，退以此数。

【释义】 大抵物理，其盛衰之数相半。方其盛也，既以此数；及其衰也，亦以此数。若一岁十二月，春夏为进数，秋冬为退数；昼夜十二时，自子为进数，自午为退数；人寿百岁，前五十为进数，后五十为退数；以至甲为进数，乙为退数；子为进数，丑为退数。细推物理，无不然。世儒论数，但衍为一律，殊不明阴阳进退之理，惟真人独得其说。

凡具于形，便具五数。五数既足，十数乃成。

【释义】 凡丽于炁者必圆，圆者径一而围三，天所以有三时者，以其炁也；凡丽于时者必方，方者径一而围四，地所以有四方者，以其形也。天数三，重之则六；地数五，重之则十。何谓十？盖有四方，则有中央为五，有中央四方，则有四维复之中央，是为十也。非特地为然，凡丽于形，便具十数，皆若此也。

**大衍七七，其一不用。凡得一数，
理自不动。**

【释义】 大衍之数五十，其用四十有九，挂一而不用。不用之义，学者徒知一为太极不动之数，而不知义实落处也。何则？一者数之宗本也。凡物之理，无所宗本则乱，有宗本焉，则不当用，用则复乱矣。且如轮之运，而中则止；如辂之行，而大者后；如网之有纲，而纲则提之；如器之有柄，而柄则执之；如元首在上，手足为之举；如大将居中，而士卒为之役；如君无为，而臣有为；如贤者尊，而能者使。是知凡得一者宗也，本也，主也，皆有不动之理。一苟动焉，则其余错乱而不能有所施設者矣。

**策数六八，八卦定数。卦数占卦，
之理自然。**

【释义】 八卦经画二十四，重之则四十八，又每卦八变，六八四十八。则四十八者，八卦数也。大衍之数五十者，半百，一进数也，其用四十九者，体用之全数也。五十除一者，无一也，易无形埒是也；四十九有挂一也者，有一也，易变为一是也。一不用者，数之宗本也，可动也。用四十八者，取八数变以占诸卦也。一变七，七变九，此之谓也。今筮者于五十数先置一于前，乃揲之以四十九；或先去其一，却于四十九数中除一而终合之。是二者皆全用四十九数，曾不知本卦之

本数也，以致误置一于八卦数中，遂有五与九之失也。且以揲之寄数，但论其多少，而五与九则无损益于多少之数，而于阴阳正数亦自无碍，揲法不取其正数而取其余数，盖以其简便也。简便谓一见多少即知正数阴阳多少，若待视正数则烦难矣。又多少之说，无所经见，知古人但以记数也。大传曰：大衍之数五十，其用四十有九。谓大衍数本五十而止用四十九，则其一已先除矣，更无五十全数分而为二以象两，谓止于四十九数中分而为二也。挂一象三，挂谓悬，谓于四十九数中，悬挂其一而不用也。筮法一揲得五与四，四谓之三少；得九与八，八谓之三多。方初得五与九也，而老阳之策三十六，老阴之策二十四，及次正得四与八也。而阴阳之策数如前，则是五九，固无损益于多少之数，而于阴阳之策正数亦自无伤也。因知四十八数而误用其九，断然而明矣。或者又谓揲法得奇偶数，殊不知二揲则五与九已尽，所以观其余数而不观其正数，特以从其简便也。

五行之数，须究落处。应数倍数，亦明特时。

【释义】 天一生水，坎之炁孕于乾金，立冬节也；地二生火，离之炁孕于巽木，立夏节也；天三生木，震之炁孕于艮水（山高地厚，水泉出焉），立春节也；地四生金，兑之炁孕于坤土，立秋节也；天五生土，离寄戊而土炁孕于离火，长夏节也。凡此皆言其成象矣。天

一与地六合而成水，乾坎合而水成于金，冬至节也；地二与天七合而成火，巽离合而火成于木，夏至节也；天三与地八合而成木，艮震合而木成于水，春分节也；地四与天九合而成金，坤兑合而金成于土，秋分节也；天五与地十合而成土，离寄于己而土成于火也。凡此皆言其成形矣。夫以五言相成数，虽儿童亦能诵要，其义实纵老壮亦不知落处也，是之谓盲从古人，何以见易乎？以至先天诸卦，初以一阴一阳相间，次以二阴二阳相间，倍数至三十二阴三十二阳相间。太玄诸首，初以一阴一阳相间，次以三阴三阳相间，倍数至二十七阴二十七阳相间。此其理何在哉？以时物推之，自祖父子孙有众寡之渐，自正二三四五六月有微盛之滋，皆数之所以明理也，应数见前说。

**卦位生数，运以成数。生成之数，
感应之道。**

【释义】 生数谓一二三四五，阴阳之位也，天道也；成数谓六七八九十，刚柔之德也，地道也。以刚柔成数而运于阴阳生数之上，然后天地交感吉凶业应而天下之事无能逃于其间矣。阴阳之位，有所无形在天也；刚柔则形，而以其在地也。

**一变为七，七变为九。即是卦妄，
宜究其实。**

【释义】 冲虚经曰：易无形，埒易变而为一，一变而为七，七变而为九。九者究也，复变而为一。盖卦爻自一变二变三变四变五变六变至七变，谓之归魂，而本宫之炁革矣。更二变而极于九，遂复变为一而返本也。学者不悟经意，徒溯空泛说，失之甚矣。

名易之义，非训变易。阴阳根本，有在于是。

【释义】 易者大易也，大易未见炁也，视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易，易者希微玄虚凝寂之称也。及易变而为一，一变而为七，七变而为九，九复变而为一也，一者形变之始也。清轻者上为天，重浊者下为地。冲和炁者，中为人。谓之易者，知阴阳之根本有在于是也。此说本于《冲虚真经》，是为定论。学者盲然不悟，乃作变易之易，是即字言之，非宗旨之学也。唯扬雄为书，拟之曰太玄，颇得之。道家亦以日月为古之易字，盖其本阴阳而言也。

易道弥满，九流可入。当知活法，要须自悟。

【释义】 易之为书，本于阴阳，万物负阴而抱阳，何适而非阴阳也？是以在人惟其所入耳。文王、周公以庶人入，宣父以八物入，斯其上也。其后或以律度入，或以历数入，或以仙道人，以此知易道之无往而不可

也。苟惟束于辞训，则是犯法也，良由未得悟耳。果得悟焉，则辞外见意，而纵横妙用，唯吾所欲，是为活法也。故曰：学易当于羲皇心地中驰骋，无于周孔言语下拘挛。

**世俗学解，浸渍旧闻。失其本始，
易道浅狭。**

【释义】 羲皇氏正易春秋比也，周孔明易作传比也，左氏本为春秋作传，而世乃玩其文辞，致左氏孤行而春秋之微旨泯矣。易之有辞，本为羲皇发扬，学者不知，借辞以明其画象，遂溺其辞，加以古今训注，而袭谬承误，使羲皇初意不行于世，而易道于此浅狭矣，呜呼！

跋

五代李守正叛河中，周太祖亲征。麻衣语赵韩王曰：“李侍中安得久，其城中有三天子炁。”未几城陷。时周世宗与宋朝太祖侍行，钱文僖公若水，陈希夷每见，以其神观精粹，谓可学仙，有升举之分。见之未精，使麻衣决之。麻衣云：“无仙骨，但可作贵公卿耳。”夫以神仙与帝王之相，岂易识哉？麻衣一见决之，则其识为何如也！即其识神仙、识帝王眼目以论易，则其出于寻常万一也，固不容于其言矣。

乾道元年（南宋孝宗年号，1165年）

冬十有一月初七日玉溪戴师俞孔文撰

《阴真君还丹歌》注

北方正炁为河车，

【释义】 北方黑帝，极真也，人之下元，阴也。正炁者，属水，人之血也。河车者，北方炁流归南方，以火炼水成尘，得变为河车。下元精也，北方黑帝属水，人之肾也。肾为人生根本，分作日月之精、虚无之炁，肾王即化为赤子也。

东方甲乙名金砂。

【释义】 东方为青帝，主肝。甲乙者，以北方水、南方火，火生于木，以水养之，郁郁生于青翠，故曰甲乙也，属木，主人丹田也。生金砂者，今天下水有恒河沙数只，如汉江之水、嘉陵江之中，自生金沙，工人淘取，炼成黄金也。故其法以采于人身者，居上丹田有屋宅，号为玉泉洞，洞中有玉泉水，名为清静源，采之功志，名号大功德神水，不知涯岸。纳至下丹田，日久自结为砂。

两情含养归一体，

【释义】 两者阴阳也，天为阳，地为阴；左为阳，右为阴。阴阳者，夫妻也。在身上丹田属阳，下丹田属

阴。阴阳含养四时，运动五行，天地交感，万物自生。日含月自然光明，月含日自然生星宿。夫顺妻和，遂生男女。今以法采上丹田大功德神水修炼，纳至下元玉室含运。

朱雀调养生金华。

【释义】 朱雀者，火也。在地者，南方丙丁火；在天者，莹惑星也。在地为火，在人为心，其火生灭由人，大包天地，细入毫厘，制之则止，放之则狂，经中呼为明火。调运者，修炼为泥，以火烧作瓷瓦，千万年不朽。木以烧作炭，在土中以得千万年，其炭还在人以调伏。采上丹田玉泉中水，以心火修炼之，入下丹田，锁之玉牢之关。玉牢之关，别有阴丹之法，自然别生其魄。日久月深，自然色焕以结成，号曰金池也。大丹诀云：金父木母，真铅汞也。铅含玉采，属北方水，水中有金，金作堤防，故号金华。

金华生出天地宝，

【释义】 金华者，似汉江之水中金砂，自然生其中也。采丹于水中，居人下部精室之中，日久水中精成尘，自然为珠，以号水中火出。又一法，留下部之精，以心火运转，居上元，自然结为珠，居泥丸宫，以号火中出水。故《黄庭经》云：“玉池清水灌灵根，审能修之可长存”也。

人会此言真正道。

【释义】 会者，非凡人，人不信道，道号虚无。故经曰：大道非常道，道如虚空无所依。诀云：鱼在水中不见其水，人处道中不见其道。龙不见其山石，鬼不见其土。此言者，岂妄说也。真正道者，人之精华也，多失泄于妇女，即生男女，更面貌形神，真似父母根性。若也结留住任在身，又采上元之水，用合下田为丹，名曰珍宝。故《阴符经》云：“阴阳相推，自然调和。”人会此言，真正道毕矣。

子称虎，卯为龙，龙虎相生自合同。

【释义】 此二语，两支事。子虎者，属阴，阴者属女。女之水阴性，故号为北方壬癸，此是水之位。黄帝诀云：呼之为黑，铅能伏汞为砂。若人得真道，入阳丹田以用之，子后午前是也。龙属木，木者东方木。诀云：汞也者属火，又呼为水银是也。一云绿水银。若有药制伏，得伏火即成世宝。若人身中，即精华是也。诀云：以阴炼阳，其真可长。其法须在一支，属阴也。丹论云：“阳动不能伏阴，杀不可伏也。若养之令伏，阴死阳生。”生者，如水银伏火，以成世宝。阳汞伏于阴不动，定为身宝。故经云：“溉养灵柯不复枯，闭塞命门保玉都。”舌上采结行之，子后午前，采上玉泉中水，亦曰阳汞。将含阴时采者，铅水号曰双龙虎。故丰上经云：“始青之下月与日，两物相和合成一，出彼玉池入

金室，人各有之慎勿失，子若得之万事毕。”岂在于外乎？

龙居震位当其八，虎数元生在一宫。

【释义】 此是朔至望行之，采上法行道增魂；从望至晦减之，益魄也。男八岁齿生，十六为之中，十岁以下，得法修真为上，余并得尸解也。

采有日，取有时，

【释义】 上法行之，取避晦望朔；起下法者，候天上月圆，人神遍体采之。日月顺则有时，子后午前卯是也，采阴炁归上泥丸宫。故经云：“溉养灵柯不复枯”也。虽不施精亦还美，日日为珠，常为大空，空无可望可为，空中有物元，其空是阴炁，转上归泥丸宫。却取玉池中水，灌入下丹田金室之中。其元头来，人亦不知从何处来去？归何方位？安排哪里？各有神化，日久自然变为宝珠，所以人皆不死是也。故经云“大道无形”也。

**世人用之而不知。收取气候若差错，
万般功力徒劳施。**

【释义】 或遇天地禁忌，安排不知去处，或值阴户不开，取意行为，害令人速老也。故云：得一之时昆仑后，虽当截舌不忽道。妄言传之于世人，必定流血身先天。法文若常人则不可受也，其文传在太一宫。经

云：太一有君，皆云在心景中不思议，谁能得先，不可度量也。居人头为昆仑上宫室，神明居泊，各有室宅。自项上至头，自上九宫，其神各有名字。在太一上素灵中，别有要文。至下脐室，别有三宫。此依前十二宫，各有楼台。故《内景经》云：“内有重楼十二级。”此是也。又丹田有十二楼，应十二时，用转法也。

至神至圣极容易，

【释义】 智者，其采二件药在身，虽不知涯岸，身有神明知也。但人只以浮花，皆不知变化。故云：“知长生道，敌隔万山。”是知凡间世人不可知也。求宫中者，向身上十二宫求觅，方知大道之鼎器者，神圣也。

先向宫中求鼎器。

【释义】 其法不传，不可露天文。故道经云：“金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。”是为人生下缘，天地人须皆近，骄奢富贵，不寻于大道也。

温养火候审阴阳，

【释义】 温养者，令人无喜怒也。火候者，以心为火。四季之月，加减行之两数，其法在口传。养阴阳者，别识真阴真阳，居人二命，采合为命。《级从歌》云：“二物同一体。”

安排炉室须择地。

【释义】 安排者，采上真炁水安于下元，采下阴炁水运于上元。安排各着炉室，自神化之功，若安排不着去处，于身有祸。炉室者，妙法在别女，在阴丹一诀。丹上法炉室者，以身口为炉也。灶者，以宫室为灶是也。破，不堪使用者是也。人用过者，弊物不堪使用，是已不中也。房中至甚五级者，大肥不堪用，大瘦不堪用。道三合五级者，是十五已上、二十已下是中道；人炁二十以上，并是不堪使用。可用须借其炁合汞者方住，以无制之，被鬼神偷他也。上择地者，是知宫室时候。

不得地，莫妄为，

【释义】 凡欲炼其阴者，若不依前说年纪人及鼎器之物，不可成宝。不及年，借炁用之，即得暂住，有却患除魔之功，又不得上救助之力也。若在法度，须不失度数行之，少年成宝也。若只欲取意行之，万无一成也。

切须隐密审护持。

【释义】 凡欲行道，静隐闲居。导引、叩齿、集神、握固，平坐密而行之。护持者，减食，少语，莫喜怒。

保守莫泄天地机，

【释义】 保守者，尽一身之行用。若行年十岁，头尾至心行用，久即慢易，有头无尾，定虚费功夫也，千万不成矣。

此药变化不思议。

【释义】 其服药之功，九年不失候，增减十六两数足，功满三千，行有八百，药成易矣。天不能杀，地不能埋，其功不可思议。

（注：天地有变化，其身坚固。其功有三，上者得上仙，中、下者只得尸解也。）

阳真砂，

【释义】 下元阴精，法结为砂。上元阴时采者，沉以为砂，属阳炁。

阴真汞，

【释义】 上元炁结成宝，下元炁入昆仑泥丸，注为珠，可照三千大千世界矣。

时人求之莫妄动。

【释义】 世人多取五金、八石、诸般草木烧之，要觅大还丹，岂不妄也！

无质生质是还丹，

【释义】 从无人有，从有人无，将无质炁，结为

阴炁，交感是也。大丹无药，五行真炁是也。

凡汞凡砂不劳弄。

【释义】 世人取砂银为汞，取朱铜铁为砂是也，若将此求道不成也。

逢此诀，会此言，炼之饵之成真仙。

【释义】 若逢此歌，免妄为诸事，遂默心修炼，静意保持，不退初心，勤进前志，方乃炼之饵之，成真仙耳。

（出《道藏》）

睡 答

吾卧华山之巅，方醒，有衣冠子金励问曰：“先生以一睡收天地之混沌；以一觉破古今之往来，妙哉睡也！睡亦有道乎？”

答曰：“有道，凡人之睡也，先睡目，后睡心；吾之睡也，先睡心，后睡目。凡人之醒也，先醒心，后醒目；吾之醒也，先醒目，后醒心。心醒，因见心，乃见世；心睡，不见世，并不见心。宇宙以来，治世者，以玄圭封，以白鱼用；出世者，以黄鹤去，以青牛度；训世者，以赤字推，以绿图画。吾尽付之无心也。睡无心，醒亦无心。”

励曰：“睡可无心，醒焉能无心？”

答曰：“凡人于梦处醒，故醒不醒；吾心于醒处梦，故梦不梦。故善吾醒，乃所以善吾睡；善吾睡，乃所以善吾醒。”

励曰：“吾欲学至无心，如何则可？”

答曰：“对境莫任心，对心莫任境。如是已矣，焉知其他？”因示以诗云：

常人无所重，惟睡乃为重。

举世此为息，魂离神不动。

觉来无所知，知来心愈用。

堪笑尘世中，不知梦是梦。

（见《古文小品咀华》卷四“宋文”）

张紫阳主要修炼著述

悟真篇

按：《悟真篇》，道家南宗第一祖师张紫阳撰。陈樱宁先生对张真人高度评价说：“紫阳师一刀笔吏耳，彻悟后，居然能用非常手段，斩绝尘缘，不可谓非大智大勇矣。《悟真篇》序自言：‘涉猎三教经书，以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、生死之术，靡不详究。’虽古圣哲何以加兹，岂公门中人所能望其项背哉！除金丹玄旨真接魏祖（指魏伯阳祖师）心传而外，尚有《悟真篇外集》，深契达摩最上一乘之妙道，

久已收入佛教《禅宗语录》部内。性命双修之学，至师始集大成，前无古人，后无来者！”

自序

嗟夫，人身难得，光景易迁，罔测短修，安逃业报。不自及早省悟，惟只甘分待终，若临期一念有差，堕三途恶趣，则动经尘劫，无有出期。当此之时，虽悔何及？故老释以性命学，开方便门，教人修种，以逃生死。释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸。如有习漏未尽，则尚徇于有生。老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位；如其未明本性，则犹滞于幻形。其次《周易》有“穷理尽性至命”之辞，《论语》有“毋意必固我”之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也。然其言之常略而不至于详者，何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐之教，故于无为之道，未尝显言，但以命术寓诸易象，性法混诸微言耳。至于庄子推穷物累逍遥之性，孟子善养浩然之炁，皆切几之。迨夫汉魏伯阳，引易道交姤之体，作《参同契》，以明大丹之作用。唐忠国师，于语录首叙老庄言，以显至道之本末如此。岂非教虽分三，道乃归一。奈何后世黄缙之流，各自专门，互相非是，致使三家宗要，迷没邪歧，不能混一而同归矣！

且今人以道门尚于修命，而不知修命之法，理出两端：有易遇而难成者，有难遇而易成者。

如炼五芽之炁，服七耀之光，注想按摩，纳清吐

浊；念经持咒，喂水叱符；叩齿集神，休妻绝粒；存神闭息，运眉间之思；补脑还精，习房中之术；以至服炼金石草木之类，皆易遇而难成者。以上诸法，于修身之首，率多灭裂，故施力虽多而求效莫验。若勤心苦志，日夕修持，止可以辟病，免其非横。一旦不行，则前功渐弃。此乃迁延岁月，必难成功。欲望一得永得，还婴返老，变化飞升，不亦难乎？深可痛伤。盖近世修行之徒，妄有执著，不悟妙法之真，却怨神仙谩语。殊不知成道者皆因炼金丹而得，恐泄天机，遂托数事为名。其中惟闭息一法，如能忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神属阴，宅舍难固，不免长用迁徙之法，既未得金汞返还之道，又岂能回阳换骨，白日而升天哉？

夫炼金液还丹者，则难遇而易成。要须洞晓阴阳，深达造化，方能追二炁于黄道，会三性于元宫；攒簇五行，合和四象，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠有象，太乙归真。都来片晌功夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添；养正持盈，要在守雌抱一。自然复阳生之炁，剥阴杀之形，节气既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。

今之学者，涉猎三教经书，有取铅汞为二炁，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神炁为子母，执津液为铅汞。不识浮沉，安分主客？何异认他财

为己物，呼别姓为亲儿？又岂知金木相克之幽微，阴阳互用之奥妙？是皆日月失道，铅汞异炉，欲望结成还丹，不亦远乎？

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

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

仆既遇真筌，安敢隐默，罄所得成律诗九九八十一首，号曰《悟真篇》。内七言四韵一十六首，以表二八之数。绝句六十四首，按周易诸卦。五言一首，以象太乙。续添《西江月》一十二首，以周岁律。其如鼎器尊卑，药物斤两，火候进退，主客后先，存亡有无，吉凶悔吝，悉备其中矣。及乎篇集既成之后，又觉其中惟谈

养命固性之术，而于本源真觉之性，有所未尽，遂玩佛书及传灯录，至于祖师有击竹有悟者，乃作为歌颂乐府及杂言等三十二首，附之卷末。庶几达本明性之道，尽于此矣。所期同志者览之，则见末而悟本，舍妄以从真。

时皇宋熙宁乙卯岁旦天台张伯端平叔叙

悟真篇卷之上

七言四韵一十六首，以表二八一斤之数

一

不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫？
百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。
只贪名利求荣显，不觉形容暗悴枯。
试问堆金等山岳，无常买得不来无。

二

人生虽有百年期，夭寿穷通莫预知。
昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。
妻财抛下非君有，罪业将行难自欺。
大药不求争得遇，遇之不炼是愚痴。

三

学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。

二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。
本因戊己为媒娉，遂使夫妻镇合欢。
只候功成朝玉阙，九霄光里驾祥鸾。

四

此法真中妙更真，都缘我独异于人。
自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾。
金鼎若留朱里汞，玉池先下水中银。
神功运火非终旦，现出深潭月一轮。

五

虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。
果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊。
南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。
须知大隐居廛市，何必深山守静孤。

六

人人本有长生药，自是愚迷枉摆抛。
甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。
井蛙应谓无龙窟，篱鷃争知有凤巢。
丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅。

七

要知产药川源处，只在西南是本乡。

铅遇癸生须争采，金逢望远不堪尝。
送归土釜牢封固，次人流珠厮配当。
药重一斤须二八，调停火候托阴阳。

八

休炼三黄及四神，若寻众药便非真。
阴阳得类归交感，二八相当自合亲。
潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。
时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。

九

阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。
劳形按引皆非道，服炁餐霞总是狂。
举世漫求铅汞伏，何时得见虎龙降。
劝君穷取生身处，返本还源是药王。

一〇

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

一一

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。

四象五行全藉土，三元八卦岂离壬。
炼成灵质人难识，消尽阴魔鬼莫侵。
欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

一二

草木阴阳亦两奇，若还缺一不芳菲。
初开绿叶阳先倡，次发红花阴后随。
常道只斯为日用，真源反覆有谁知？
报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。

一三

不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲。
牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。
漫守药炉看火候，但安神息任天然。
群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

一四

三五一都三个字，古今明者实然稀。
东三南二同成五，北一西方四共之。
戊己自居生数五，三家相见结婴儿。
婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。

一五

不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。

休妻漫遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。
草木阴阳皆滓质，云霞日月属朦胧。
更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。

一六

万卷丹经语总同，金丹只此是根宗。
依他坤位生成体，种在乾家交感官。
莫怪天机都泄尽，只缘学者尽愚蒙。
若能了得诗中意，立见三清太上翁。

悟真篇卷之中

七言绝句六十四首，以象卦数

一

先把乾坤为鼎器，次抟乌兔药来烹。
既驱二物归黄道，争得金丹不解生。

二

安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂。
聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。

三

休泥丹灶费功夫，炼药须寻偃月炉。
自有天然真火候，何须柴炭及吹嘘。

四

偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。
只因火力调和后，种得黄芽渐长成。

五

咽津纳炁是人行，有药方能造化生，
鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。

六

调和铅汞要成丹，大小无伤两国全。
若问真铅何物是，蟾光终日照西川。

七

未炼还丹莫隐山，山中内外尽非铅。
此般至宝家家有，自是愚人识不全。

八

竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。
万般非类徒劳力，争似真铅含圣机。

九

用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。
此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。

一〇

虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。
不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。

一一

梦谒西华到九天，真人授我指玄篇。
其中简要无多语，只是教人炼汞铅。

一二

道自虚无生一炁，便从一炁产阴阳。
阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

一三

坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳。
二物若还和合了，自然丹熟遍身香。

一四

离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。
只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。

一五

日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。
不会此中颠倒意，休将管见事高谈。

一六

取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。
从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。

一七

震龙汞出自离乡，兑虎铅生在坎方。
二物总成儿产母，五行全要入中央。

一八

月才天霁半轮明，早有龙吟虎啸声。
便好用功修二八，一时辰内管丹成。

一九

华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟。
黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。

二〇

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。
两手捉来令死斗，化成一片紫金霜。

二一

赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。
复姤自兹能运用，金丹谁道不成功。

二二

先且观天明五贼，次须察地以安民。
民安国富方求战，战罢方能见圣人。

二三

用将须分左右军，饶他为主我为宾。
观君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。

二四

火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻。
祸发必因斯害已，要须制伏觅金公。

二五

金公本是东家子，送在西邻寄体生。
认得唤来归舍养，配将姹女结亲情。

二六

姹女游行各有方，前行须短后须长。
归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎。

二七

纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。
大都全藉修持力，毫发差迟不作丹。

二八

契论经歌讲至真，不将火候著于文。
要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。

二九

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。
若到一阳来起复，便堪进火莫延迟。

三〇

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帟。
受炁之初容易识，抽添运火却防危。

三一

玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。
十月霜飞丹始熟，此时神鬼亦须惊。

三二

前弦之后后弦前，药味平平气象全。
采得归来炉内煅，煅成温养自烹煎。

三三

长男乍饮西方酒，少女初开北地花。
若使青娥相见后，一时关锁在黄家。

三四

兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。
到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危。

三五

日月三旬一遇逢，以时易日法神功。
守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。

三六

否泰才交万物盈，屯蒙二卦秉生成。
此中得意休求象，若究群爻谩役情。

三七

卦中设法本仪形，得象忘言意自明。
举世迷人惟泥象，却行卦气望飞升。

三八

天地盈虚自有时，审能消息始知机。
由来庚甲申明令，杀尽三尸道可期。

三九

要得谷神常不死，须凭玄牝立根基。
真精既返黄金屋，一颗明珠永不离。

四〇

玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。
饶君吐纳经千载，怎得金乌搦兔儿。

四一

异名同出少人知，两者玄玄是要机。
保命全形明损益，紫金丹药最灵奇。

四二

始于有作人难见，及至无为众始知。
但识无为为要妙，谁知有作是根基。

四三

黑中有白为丹母，雄里藏雌是圣胎。
太乙在炉宜慎守，三田聚宝应三台。

四四

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。
有无从此交相入，未见如何想得成。

四五

四象会时玄体就，五行全处紫金明。
脱胎入口通神圣，无限神龙尽失惊。

四六

瑶池饮罢月澄辉，跨个金龙访紫微。
从此众仙相识后，海田陵谷任迁移。

四七

要知金液还丹法，须向家园下种栽。
不假吹嘘并着力，自然丹熟脱灵胎。

四八

休施巧伪为功力，认取他家不死方。
壶内旋添延命酒，鼎中收取返魂浆。

四九

雪山一味好醍醐，倾入东阳造化炉。
若过昆仑西北去，张骞始得见麻姑。

五〇

不识阴阳及主宾，知他哪个是疏亲？
房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人。

五一

万物芸芸各返根，返根复命即长存。
知常返本人难会，妄作招凶往往闻。

五二

欧冶亲传铸剑方，莫邪金水配柔刚。
炼成便会知人意，万里诛妖一电光。

五三

敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。
近来透体金光现，不与凡人话此规。

五四

药逢炁类方成象，道在虚无合自然。
一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

五五

赫赤金丹一日成，古仙垂语实堪听。
若言九载三年者，总是推延款日程。

五六

大药修之有易难，也知由我亦由天。
若非积行修阴德，动有群魔作障缘。

五七

三才相盗食其时，此是神仙道德机。
万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。

五八

阴符宝字逾三百，道德灵文满五千。
今古上仙无限数，尽从此处达真詮。

五九

饶君聪慧过颜闵，不遇师传莫强猜。
只为丹经无口诀，教君何处结圣胎？

六〇

了了心猿方寸机，三千功行与天齐。
自然有鼎烹龙虎，争奈担家恋子妻。

六一

未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。
若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。

六二

须将死门为生户，莫执生门号死门。
若会杀机明反覆，始知害里却生恩。

六三

祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。
若能转此生杀机，反掌之间灾变福。

六四

修行混俗且和光，圆即圆兮方即方。
晦显逆从人莫测，教人怎得见行藏。

悟真篇卷之下

五言四韵一首，以象太乙之奇。

女子著青衣，郎君披素练。
见之不可用，用之不可见。
恍惚里相逢，杳冥中有变。
一霎火焰飞，真人自出现。

西江月，西者，金之方；江者，水之体；月者，药之用。一十二首，以周岁律。

一

内药还同外药，内通外亦须通。
丹头和合类相同，温养两般作用。
内有天然真火，炉中赫赫常红。
外炉增减要勤功，妙绝无过真种。

二

此道至神至圣，忧君分薄难消。

调和铅汞不终朝，早睹玄珠形兆。
志士若能修炼，何妨在市居朝。
功夫容易药非遥，说破人须失笑。

三

白虎首经至宝，华池神水真金。
故知上善利源深，不比寻常药品。
若要修成九转，先须炼已持心。
依时采取定浮沉，进火须防危甚。

四

若要真铅留汞，亲中不离家臣。
木金间隔会无因，须用媒人勾引。
木性爱金顺义，金情恋木慈仁。
相吞相啖却相亲，始觉男儿有孕。

五

二八谁家姹女，九三何处郎君。
自称木液与金精，遇土方成三姓。
更假丁公锻炼，夫妻始结欢情。
河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。

六

七返朱砂返本，九还金液还真。

休将寅子数坤申，但看五行成准。
本是水银一味，周流历遍诸辰。
阴阳数足自通神，出入不离玄牝。

七

雄里内含雌质，真阴却抱阳精。
两般和合药方成，点化魂灵魄圣。
信道金丹一粒，蛇吞立变龙形。
鸡餐乃宜化鸾鹏，飞入真阳圣境。

八

天地才经否泰，朝昏好识屯蒙。
辐来凑毂水朝宗，妙在抽添运用。
得一万般事毕，休分南北西东。
损之又损慎前功，命宝不宜轻弄。

九

冬至一阳来复，三旬增一阳爻。
月中复卦朔晨超，望罢乾终姤兆。
日又别为寒暑，阳生复起中宵。
午后姤罢一阴朝，炼药须知昏晓。

一〇

不辨五行四象，哪分砂汞铅银。

修丹火候未曾闻，早便称呼大隐。
靡肯自思己错，更将错路教人。
误他永劫在迷津，似恁欺心怎忍。

一一

德行修逾八百，阴功积满三千。
均齐物我与亲冤，始合神仙本愿。
虎兕刀兵不害，无常火宅难牵。
宝符降后去朝天，稳驾鸾舆凤辇。

一二

牛女情缘道合，龟蛇类秉天然。
蟾乌遇朔合婵娟，二炁相资运转。
总是乾坤妙用，谁人达此真诠，
阴阳否隔即成愆，怎得天长地远。

又一首，以象闰月。

丹是色身至宝，炼成变化无穷。
更能性上究真宗，决了无生妙用。
不待他生后世，现前获佛神通。
自从龙女着斯功，尔后谁能继踵。

绝句五首，以象五行。

一

饶君了悟真如性，未免抛身还人身。
何似更兼修大药，顿超无漏作真人。

二

投胎夺舍及移居，旧住名为四果徒。
若会降龙并伏虎，真金起屋几时枯。

三

鉴形闭息思神法，初学艰难后坦途。
倏忽纵能游万国，奈何屋破却移居。

四

释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。
大都色相惟兹实，余二非真谩度量。

五

俗语常言合至道，宜向其中细寻讨。
能于日用颠倒求，大地尘沙尽成宝。

悟真外篇

读《周易参同契》

大丹妙用法乾坤，乾坤运兮五行分。五行顺兮，常道有生有灭；五行逆兮，丹体常灵常存。一自虚无兆质，两仪因一开根。四象不离二体，八卦互为祖孙。万象生乎变动，吉凶悔吝兹分。百姓日用不知，圣人能究本源。顾易道，妙尽乾坤之理，遂托象于斯文。

否泰交，则阴阳或升或降；屯蒙作，则动静在朝在昏。坎离为男女水火，震兑乃龙虎魂魄。守中则黄裳元吉，遇亢则无位而尊。既未，慎万物之终始；复姤，昭二炁之归奔。月盈亏，应精神之衰旺；日出没，合荣卫之寒温。

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

赠白龙洞刘道人歌

玉走金飞两曜忙，始闻花发又秋霜。
徒夸铿寿千来岁，也似云中一电光。
一电光，何太速？百年哪来三万日？
其间寒暑互煎熬，不觉童颜暗中失。

纵有儿孙满眼前，却成恩爱转牵缠。
及乎精竭身枯朽，谁解教君暂驻颜？
暂驻颜，既无计，不免将身归逝水。
但看古往利名人，几个解留身在世？
身在世，也有方，只为时人没度量。
竟向山中寻草木，伏铅制汞点丹阳。
点丹阳，事迥别，须向坎中求赤血。
捉来离位制阴精，配合调和有时节。
时节正，用媒人，金公姹女结亲姻。
金公偏好骑白虎，姹女常驾赤龙身。
虎来静坐秋山里，龙回碧潭奋起身。
两兽相逢战一场，波浪奔腾如鼎沸。
黄婆丁老助威灵，撼动乾坤走神鬼。
须臾战罢云雨收，种个玄珠在泥底。
从此根芽渐长成，随时灌溉抱真精。
十月脱胎吞入口，不觉凡身已有灵。
此个事，世间稀，不是等闲人得知。
凤世若无仙骨分，容易如何得遇之。
得遇之，宜便炼，都缘光景急如箭。
要取鱼时须结罾，莫待临渊空叹羨。
闻君知道已多年，何不收心炼汞铅？
休教烛被风吹灭，六道轮回莫怨天。
近来世事人多诈，尽著布袍称道者。
问他金木是何般，噤口不言如害哑。

却云伏炁与休粮，别有门庭道路长。
君不见《破迷歌》里说：
太乙含真法最良。
莫怪言辞多狂劣，只教时人难鉴别。
惟君心与我心同，方敢倾怀向君说。

石桥歌

吾家本住石桥北，山锁水关森古木。
桥下涧水彻昆仑，山下有泉香馥郁。
吾居山内实堪夸，遍地均栽不谢花。
山北穴中隐藏虎，出窟哮吼生风霞。
山南潭底藏蛟龙，腾云降雨天蒙蒙。
二兽隐伏斗一场，玄珠隐伏是真祥。
景堪美，吾暗喜，自斟自酌醺醺醉。
醉弹一曲无弦琴，琴里声声教仔细。
可煞醉后没人知，昏昏默默却如痴。
仰观造化功夫妙，日还西山月东归。
天是地，地是天，反覆阴阳合自然。
识得五行颠倒处，指日升霞归洞天。
黄金屋，白玉椽，玉女金童日侍前。
南辰北斗分明布，森罗万象现无边。
无昼夜，要绵绵，聚散抽添火候全。
若问金丹端的处，寻师指破水中铅。
木生火，金生水，水火须分前后队。

要辨浮沉识主宾，铅银砂汞方交会。
有刚柔，莫逸意，知足常足归本位。
万神齐贺太平年，恁时国富民欢喜。
此个事，好推理，同道之人知此义。
后来一辈学修真，只说存养并行气。
在眼前，甚容易，得服之人妙难比。
先且去病更延年，用火烹煎变阳体。
学道人，去思己，休问旁门小法制。
只知目下哄得人，不觉自身暗憔悴。
劝后学，须猛繫，莫徒抛家住他地。
妙道不离自家身，岂在千山并万水。
莫因循，自贪鄙，火急寻师觅玄旨。
在生若不学修真，未知来生甚胎里。
既有心，要终始，人生大事惟生死。
皇天若负道心人，令我三涂为下鬼。

悟真篇后序

窃以人之生也，皆缘妄情而有其身，有其身则有其患；若无其身，患从何有？夫欲免乎患者，莫若体夫至道；欲体夫至道，莫若明乎本心。故心者，道之体也；道者，心之用也。人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自成，不假施功，顿超彼岸。此非心境朗然，神珠廓明，则何以使诸相顿离，纤尘不染，心源自在，决定无生者哉？然其明心体道之士，身不能累其性，境不

能乱其真，则刀兵乌能伤，虎兕乌能害，巨焚大浸乌足为虞。达人心若明镜，鉴而不纳，随机应物，和而不倡，故能胜物而无伤也，此所谓无上至真之妙道也。原其道本无名，圣人强名；道本无言，圣人强言耳。

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

伯端向己酉岁，于成都遇师传授丹法，当年且主公倾背。自后三传非人，三遭祸患，皆不逾半旬。近方忆师之所戒云：“异日有与汝解纆脱锁者，当宜授之，余皆不许耳。”后欲解名籍，而患此道人之不信，遂撰此《悟真篇》，叙丹法本末。既成，而求学者臻集而来，观其意勤，渠心不忍吝，乃择而授之。然而所授者，皆非有巨势强力、能持危拯溺、慷慨特达、能仁明道之士，初再罹祸患，心犹未知，竟至于三，乃省前过。

故知大丹之法，至简至易，虽愚昧小人，得而行之，则立超圣地，是以天意秘惜，不许轻传于非人也。

缘伯端不遵师语，屡泄天机，以其有身，故每膺谴患。此天之深戒，如此之神且速，敢不恐惧克责。自今以往，当钳口结舌，虽鼎镬居前，刀剑加项，亦无复敢言矣。

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

其如篇末歌颂，谈见性之法，即上所谓无为妙觉之道也。然无为之道，济物为心，虽显秘要，终无过咎。奈何凡夫，缘业有厚薄，性根有利钝，纵闻一音，纷成异见。故释迦文殊所演法宝，无非一乘，而听学者量随会解，自然成三乘之差。此后若有根性猛利之士，见此篇，则知伯端得闻达摩六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也。如其习炁尚余，则归中小之见，亦非伯端之咎矣。

时元丰改元戊午岁仲夏月戊寅日

天台张伯端平叔再叙

悟真性宗直指

按：《悟真性宗直指》即《悟真篇外集》，张紫阳真人著述《悟真篇》之后，又将道家性学之义，作为歌颂乐府及杂言等，附为一卷，以完备性命双修之道。此卷

亦收入佛藏《禅宗语录》部内。

绝句五首

其一

四序花开四照亭，风吹香气喷香馨。
劝君采取当时节，莫使娇红取次零。

其二

如来妙体备河沙，万象森罗无碍遮。
会的圆通真法眼，始知三界是吾家。

其三

视之不可见其形，及至呼之又却应。
莫道此声如谷声，若还无谷有何声？

其四

一物含闻见觉知，盖诸尘境显其机。
灵常一物尚非有，四者凭何作所依。

其五

不移一步到西天，端坐诸方在眼前。
顶后有光犹是幻，云生足下未为仙。

性地颂

佛性非同异，千灯共一光。
增之宁解益，减着且无伤。
取舍俱为过，焚漂总不妨。
见闻知觉法，无一可猜量。

生灭颂

求生本自无生，畏灭何曾暂灭？
眼见不如耳见，口说争似鼻说。

三界惟心颂

三界惟心妙理，万物非此非彼。
无一物非我心，无一物是我己。

见物便见心颂

见物便见心，无物心不现。
十心通塞中，真心无不遍。
若生知识解，却成颠倒见。
睹境能无心，始却菩萨面。

齐物颂

我不异人，人心自异。
人有亲疏，我无彼此。

水陆飞行，等观一体。
贵贱尊卑，首足同己。
我尚非我，何尝有你？
彼此俱无，众泡归水。

即心是佛颂

佛即心兮心即佛，心佛从来皆妄物。
若知无佛复无心，始是真如法身佛。
法身佛本没模样，一颗圆光含万象。
无体之体即真体，无相之相即实相。
非色非空非不空，不动不静不来往。
无异无同无有无，难取难舍难听望。
内外圆明到处通，一佛国在一沙中。
一粒沙含大千界，一个身心万个同。
知之须会无心法，不染不滞为净业。
善恶千端无所为，便是南无及迦叶。

无心颂

堪笑我心，如顽如鄙。
兀兀腾腾，任物安委。
不解修行，亦不造罪。
不曾利人，亦不利己。
不持戒律，不徇忌讳。
不知礼乐，不行仁义。

人问所能，百无一会。
饥来吃饭，渴来饮水。
困则睡眠，觉则行履。
热则单衣，寒则盖被。
无思无虑，何忧何喜？
不悔不谋，无念无意。
死生荣辱，逆旅而已。
林木栖鸟，亦可为此。
来且不禁，去亦不止。
不避不求，无赞无毁。
不厌丑恶，不羨善美。
不趋静室，不远闹市。
不说人非，不夸己是。
不厚尊荣，不薄贱稚。
亲爱冤仇，大小内外。
哀乐得丧，敬侮俭易。
心无两视，坦然一揆。
不为福先，不为祸始。
感而后应，迫则复起。
不畏锋刃，焉怕虎兕。
随物称呼，岂拘名字。
眼不就色，声不入耳。
凡有所相，皆属妄伪。
男女形声，悉非定体。

体相无心，不染不滞。
自在逍遥，物莫能累。
妙觉光圆，映彻表里。
包裹六极，无有退迹。
光兮非光，如月在水。
取舍既难，复何比拟？
了兹妙用，迥然超彼。
或问所宗，此而已矣。

心经颂

蕴谛根尘空色，都无一法堪言。
颠倒之见已尽，般若之体依然。

无罪福颂

终日行不曾行，终日坐不曾坐。
修善不成功德，作恶元无罪过。
时人若未明心，莫执此言乱做，
死后要见阎王，难免镬汤碓磨。

圆通颂

见了真空空不空，圆明何处不圆通。
根尘心法都无物，妙用方知与佛同。

随他颂

万境纵横在目前，随他动静任他权。

圆明定慧终无染，似水出莲莲自干。

宝月颂

一轮宝月当虚空，万国清光无障碍。
收之不聚拨不开，前之不进后不退。
彼非远兮此非近，表非外兮里非内。
同中有异异中同，问你傀儡会不会？

采珠歌

贫子衣中珠，本自圆明好。
不会自寻求，却数他人宝。
数他宝，终无益，只是教君空费力。
争如认得自家珍，价值黄金千万亿。
此宝珠，光最大，遍照三千大千界。
从来不解少分毫，刚被浮云为障碍。
自从认得此摩尼，泡体空花谁更爱？
佛珠还与我珠同，我性即归佛性内。
海珠非珠海非海，坦然心量包法界。
任你嚣尘满眼前，定慧圆明常自在。
不是空，不是色，内外皎然无雍塞。
六通神明妙无穷，自利利他宁解极。
见即了，万事毕，绝学无忧为终日。
泊兮如未兆婴儿，动止随缘无固必。
不断妄，不修真，真妄之心总属尘。

从来万法皆无相，无相之中有法身。
法身即是天真佛，亦非人兮亦非物。
浩然充塞天地间，只是希夷并恍惚。
垢不染，光自明，无法不从心里生。
心若不生法自灭，即知罪福本无形。
无佛修，无法说，丈夫智见自然别。
出言便作狮子鸣，不似野牛论生灭。

禅定指迷歌

如来禅性如水，体静风波自止。
与居湛然常清，不独坐时方是。
今人静坐取证，不道全在见性。
性与见里若明，见向性中自定。
定成慧用无穷，是名诸佛神通。
几欲究其体用，但见十方虚空。
空中了无一物，亦无希夷恍惚。
希夷既不可寻，寻之却成乖失。
只此乖失两字，不可执为凭据。
本心尚且虚空，岂有得失能所？
但将万法遣除，遣令净尽无余。
豁然圆明自现，便与诸佛无殊。
色身为我桎梏，且恁和光混俗。
举动一切无心，争甚是非荣辱？
生身只是寄居，逆旅主号毗庐。

毗庐不来不去，乃知生灭无余。
或问毗庐何似，只为有相不是。
眼前业业尘尘，尘业非同非异。
见此尘尘业业，个个释迦迦叶。
异则万籁皆鸣，同则一风都摄。
若要认得摩尼，莫道得法方知。
有病用他药疗，病痊药更何施？
心迷即假法照，心悟法更不要。
又如昏镜得磨，痕垢自然灭了。
本为诸法皆妄，故令离尽诸相。
诸相离了何如，是名至真无上。
若要庄严佛土，平等行慈救苦。
菩提本愿虽深，切莫相中有取。
此为福慧双圆，当来授记居先。
倘若纤尘有染，却与诸佛无缘。
翻念凡夫迷执，尽被尘爱染习。
只为贪着情多，常生胎卵化湿。
学道须教猛烈，无情心刚似铁。
直饶儿女妻妾，又与他人何别？
常守一颗圆光，不见可欲思量。
万法一时无着，说甚地狱天堂？
然后我命在我，空中无升无堕。
出没诸佛土中，不离菩提本座。
观音三十二应，我亦当从中证。

化现不可思议，尽出道遥之性。
 我是无心禅客，凡事不会拣择。
 昔时一个黑牛，今日浑身是白。
 有时自歌自笑，傍人道我神妙。
 争知被褐之形，内怀无价之宝。
 更若见我谈空，恰似囫囵吞枣。
 此法惟佛能知，凡愚岂解相表？
 兼有修禅上人，只学斗口合唇。
 夸我问答敏急，却原不识主人。
 盖是寻枝摘叶，不解穷究本根。
 得根枝叶自茂，无根枝叶难存。
 便呈己握灵珠，转于人我难除。
 与我灵源妙觉，远隔千里之殊。
 此辈可伤可笑，空说积年学道。
 心高不肯问人，枉使一生虚老。
 乃是愚迷钝根，邪见业重为因。
 若向此生不悟，后世争免沉沦。

读雪窦禅师《祖英集》歌

曹溪一水分千派，照古澄今无滞碍。
 近来学者不穷源，妄指蹄洼为大海。
 雪窦老师达真趣，大震雷间捶法鼓。
 狮王哮吼出窟来，百兽千邪皆恐惧。
 或歌诗、或语句，叮咛指引迷人路。

言词磊落意高深，击玉敲金响千古。
争奈迷人逐境出，却将言相寻名数。
真如实相本无言，无下无高无有边。
非色非空非二体，十方尘刹一轮圆。
正定何曾分语默，取不得兮舍不得。
但于诸相不留心，即是如来真轨则。
为除妄想将真对，妄若不生真亦假。
能知真妄两俱非，方得真心无挂碍。
无挂碍兮能自在，一悟顿消历劫罪。
不施功力证菩提，从此永离生死海。
吾师道高言语畅，留在世间为榜样。
昨宵被我唤将来，把鼻孔穿放杖上。
问他第一义何如？却道有言皆是谤。

戒定慧解

夫戒定慧者，乃法中之妙用也。佛祖虽尝有言，而未达者犹有所执。今略而言之，庶资开悟。然其心境两忘，一念不动曰戒；觉性圆明，内外莹彻曰定；随缘应物，妙用无穷曰慧。此三者相须而成，互为体用。或戒之为体者，则定慧为其用；定之为体者，则戒慧为其用；慧之为体者，则戒定为其用。三者未尝须臾相离也。犹如日假光而能照，光假照而能明；非光则不能照，非照则不能明。戒定慧者本乎一性，光明照者本乎一日，一尚非一，三复何三？三一俱忘，湛然清静。

《西江月》十二首

一

妄想不复强灭，真如何必希求？
本源自性佛齐修，迷悟岂拘先后？
悟即刹那成佛，迷兮万劫沉沦。
若能一念契真修，灭尽恒沙罪垢。

二

本是无生无灭，强求生灭区分。
只如罪福亦无根，妙体何曾增损？
我有一个明镜，从来只为蒙昏。
今朝磨莹照乾坤，万象昭然难隐。

三

我性入诸佛性，诸方佛性皆然。
亭亭寒影照寒泉，一月千潭普现。
小则毫分莫识，大时遍满三千，
高低不约信方圆，说甚长短深浅？

四

法法法原无法，空空空亦非空。
静喧语默本来同，梦里何劳说梦。

有用用中无用，无功功里施功。
还如果熟自然红，莫问如何修种。

五

善恶一时忘念，荣枯都不关心。
晦明隐现任浮沉，随分饥餐渴饮。
神静湛然常寂，不妨坐卧歌吟。
一池秋水碧还深，风动鱼惊尽任。

六

对境不须强灭，假名权且菩提。
色空明暗本来齐，真妄休分两种。
悟即便名净土，更无天竺曹溪。
谁言极乐在西天？了即弥陀出世。

七

人我众生寿者，宁分彼此高低。
法自通照没吾伊，念念不须寻觅。
见是何曾是是，闻非未必非非。
从来诸用不相知，生死谁能碍你？

八

住相修行布施，果报不离人天。
恰如仰箭射浮云，坠落只缘力尽。

争似无为实相，還元返朴归淳。
境忘情尽任天真，以证无生法忍。

九

鱼兔若还入手，自然忘却筌蹄。
渡河筏子上天梯，到彼悉皆遗弃。
未悟须凭言说，悟来言语成非。
虽然四句属无为，此等仍须脱离。

一〇

悟了莫求寂灭，随缘且接群迷。
断常邪见及提携，方便指归实际。
五眼三身四智，六度万行修齐。
圆光一颗好摩尼，利物兼能自济。

一一

我见时人说性，只夸口急酬机。
及逢境界转痴迷，又与愚人何异？
说得便须行得，方名言行无亏。
能将慧剑斩摩尼，此号如来正智。

一二

欲了无生妙道，莫非自见真心。
真心无相亦无因，清静法身只恁。

此道非无非有，非中亦莫求寻。
二边俱遣弃中心，见了名为上品。

金丹四百字

自序

七返九还金液大丹者，七乃火数，九乃金数。以火炼金，返本还原，谓之金丹。

以身心分上下两弦，以神炁别冬夏二至，以形神契坎离二卦。以东魂之木、西魄之金、南神之火、北精之水、中意之土，是以攒簇五行。

以含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌炁，是为和合四象。

以魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，精在肾而不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏，故曰无漏。

精、神、魂、魄、意，相与混融，化为一炁，不可见闻，亦无名状，故曰虚无。

炼精者，炼元精，非淫佚所感之精；炼炁者，炼元炁，非口鼻呼吸之气；炼神者，炼元神，非心意念虑之神。故此神、炁、精者，与天地同其根，与万物同其体。得之则生，失之则死。以阳火炼之，则化成阳炁；以阴符养之，则化成阴精，故曰见之不可用，用之不可

见。

身者，心之宅；心者，身之主。心之猖狂如龙，身之狩恶如虎。身中有一点真阳之炁，心中有一点真阴之精。故曰二物。

心属乾，肾属坤。故曰乾坤鼎器。

阳炁属离，阴神属坎。故曰乌兔药物。

抱一守中，炼元养素。故曰采先天混元之炁。

朝屯暮蒙，昼午夜子。故曰行周天之火候。

木液旺在卯，金精旺在酉。故当沐浴。

震男饮西酒，兑女攀北花，巽风吹起六阳，坤土藏蓄七数。故当抽添。

夫采药之初也，动乾坤之橐龠，取坎离之刀圭。初时如云满千山，次则如月涵万水，自然如龟蛇之交合，马牛之步骤。龙争魂，虎争魄；乌战精，兔战神。恍惚之中见真铅，杳冥之内有真汞。以黄婆媒合，守在中宫。铅见火则飞，汞见火则走。遂以无为油和之，复以无名璞镇之。铅归坤宫，汞归乾位。真土混合，含光默默。火数盛则燥，水铢多则滥。火之燥，水之滥，不可以不调匀，故有斤两法度。

修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨髓如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如母子之留恋，此乃真境界也，非譬喻也。

以法度炼之，则聚而不散；以斤两炼之，则结而愈

坚。魂藏魄灭，精结神凝，一意冲和，肌肤透爽。随日随时，渐凝渐聚，无质生质，结成圣胎。

夫一年十有二月，一月三十日，一日百刻，一月总计三千刻，十月总计三万刻。行住坐卧，绵绵若存。胎炁既凝，婴儿显相；玄珠成象，太乙含真。三万刻之中，可以夺天上三万年之数。故一年十二月，总有三万六千之数。虽愚昧小人，行之立跻圣地，奈何百姓日用而不知。元精丧也，元炁竭也，元神离也，是以三万刻，刻刻要调和。如有一线差违，则药材消耗，火候亏缺。故曰：“毫发差殊不作丹。”

是宜刻刻用事，用之不劳。真炁凝结，元神广大。内则一年炼三万刻之丹，外则夺三万年之数。大则一日结一万三千五百息之胎，小则十二时行八万四千里之炁。故曰夺天地一点之阳，采日月二轮之炁。

行真水于铅炉，运真火于汞鼎。以铅见汞，名曰华池；以汞入铅，名曰神水。

不可执于无为，不可形于有作，不可泥于存想，不可著于持守，不可枯坐灰心，不可盲修瞎炼。惟恐不识药材出处，又恐不知火候法度。

要须知夫身中一窍，名曰玄牝。此窍者，非心、非肾、非口、非鼻、非脾胃、非谷道、非膀胱、非丹田、非泥丸，人能知此一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，结胎亦在此矣，脱体亦在此矣。

夫此一窍，亦无边旁，更无内外，乃神炁之根，虚无之谷。即在身中求之，不可求于他也。

此之一窍，不可以私意揣度，是必心传口授，苟或不尔，皆妄为矣。

今作此《金丹四百字》，包含造化之根基，贯穿阴阳之骨髓。使炼丹之士，寻流而知源，舍妄以从真，不至乎忘本逐末也。

夫金丹于无中生有，养就婴儿，岂可泥象执文，而溺于旁蹊曲径？然金丹之生于无也，又不可为顽空。当知此空，乃是真空。无中不无；乃真虚无。今讲此数语，当细味之。

正 文

真土擒真铅，真铅制真汞。
铅汞归真土，身心寂不动。
虚无生白雪，寂静发黄芽。
玉炉火温温，鼎上飞紫霞。
华池莲花开，神水金波静。
夜深月正明，天地一轮镜。
朱砂炼阳炁，水银烹金精。
金精与阳炁，朱砂而水银。
日魂玉兔脂，月魄金乌髓。
掇来归鼎中，化作一泓水。
药物生玄窍，火候发阳炉。

龙虎交会时，宝鼎产玄珠。
此窍非凡窍，乾坤共合成。
名为神炁穴，内有坎离精。
木汞一点红，金铅四斤黑。
铅汞结成珠，耿耿紫金色。
家园景物丽，风雨正春深。
犁锄不费力，大地皆黄金。
真铅生于坎，其用在离宫。
以黑而变红，一鼎云炁浓。
真汞产于离，其用却在坎。
姤女过南园，手持玉橄榄。
震兑非东西，坎离不南北。
斗柄运周天，要人会攒簇。
火候不用时，冬至不在子。
及其沐浴法，卯酉成虚比。
乌肝与兔髓，擒来归一处。
一粒复一粒，从微而至著。
混沌包虚空，虚空括三界。
及寻其根源，一粒如黍大。
天地交真液，日月含真精。
会得坎离基，三界归一身。
龙从东海来，虎向西山起。
两兽战一场，化作天地髓。
金花开汞叶，玉蒂长铅枝。

坎离不曾闲，乾坤经几时。
沐浴防危险，抽添自谨持。
都来三万刻，差失恐毫厘。
夫妇交会时，洞房云雨作。
一载生个儿，个个会骑鹤。

张紫阳八脉经

八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。

凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开。惟神仙以阳炁冲开，故能得道。

八脉者，先天大道之根，一炁之祖。

采之惟在阴跷为先。此脉才动，诸脉皆通。次督任冲三脉，总为经脉造化之源。

而阴跷一脉，散在丹经，其名颇多：曰天根，曰死户，曰复命关，曰酆都鬼户，曰死生根。有神主之，名曰桃康。上通泥丸，下透涌泉。

倘能知此，使真炁聚散，皆从此关窍。则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开。所谓：“天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”得之者身体轻健，容

衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。

要知西南之乡，乃坤地也，尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上。此乃天地逐日所生炁根、产铅之地也。医家不知有此。

（出李时珍《濒湖脉诀》）

王重阳主要修炼著述

按：王重阳真人，是道家北宗五祖之一。他所开创的全真修炼理法，成就了北宗七位真人。《金莲正宗记》赞之曰：“祖师出世，四遇真仙。饮甘河之一味，授秘辞之五篇（笔者注：即指此下之《五篇灵文》）。十九叶相承于桂树，一万枝不绝于金莲。宝镜高照，照谭马壶中之景（指谭处端、马丹阳）；神珠独耀，见丘刘劫外之缘（指丘处机、刘长生）。谁知太古家风（指郝太古），凭衲衣而暗度；却羨玉阳名字（指王玉阳），仗伞竹以偷传。错上钓竿大士出，默然之海晚归船。舫散人游，清静之渊作大教（指清静元君孙不二）；权舆之主，开全真户牖之先。速成功而名遂，然后跨鸾鹤而飞上青天也。张神童诗曰：‘占断终南一洞天，曾来东海领众仙。只凭入圣超凡手，种出黄金七朵莲（指以上所言七位真人）。’”他倡导的北宗清静丹法，宗源于纯阳吕祖。他的著作，是中华道家修炼学的重要经典。

立教十五论

第一论住庵

凡出家者，先须投庵。庵者舍也，一身依倚。身有依倚，心渐得安。炁神和畅，入真道矣。

凡有动作，不可过劳，过劳则损炁；不可不动，不动则炁血凝滞。须要动静得其中，然后可以守常安分。

此是住庵之法。

第二论云游

凡游历之道有二：

一者看山水明秀，花木之红翠。或玩州府之繁华，或赏寺观之楼阁，或寻朋友以纵意，或为衣食而留心。如此之人，虽然万里之途，劳形费力；遍觅天下之景，心乱炁衰。此乃虚云游之人。

二者参寻性命，求问妙玄。登险巖之高山，访名师之不倦；度喧轰之远水，问道无厌。若一句相投，便有圆光内发。了生死之大事，作全真之丈夫。如此之人，乃真云游也。

第三论学书

学书之道，不可寻文而乱目。当宜采意以合心，舍

书探意采理，舍理采趣。采得趣，则可以收之人心。

久久精诚，自然心光洋溢，智神踊跃，无所不通，无所不解。若到此则可以收养，不可驰骋耳，恐失于性命。

若不穷书之本意，只欲记多念广。人前谈说，夸诩才俊。无益于修行，有伤于神炁。虽多看书，与道何益？

既得书意，可深藏之。

第四论合药

药者乃山川之秀气，草木之精华。一温一寒，可补可泻；一厚一薄，可表可托。肯精学者，活人之性命；若庸医者，损人之形体。

学道之人，不可不通。若不通者，无以助道。

不可执着，则有损于阴功。外贪财货，内费修真。不足今生招愆，切忌来生之报。

吾门高弟，仔细参详。

第五论盖造

茅庵草舍，须要遮形。露宿野眠，触犯日月。

苟或雕梁峻宇，亦非上士之作为；大殿高堂，岂是道人之活计？斫伐树木，断地脉之津液；化道货财，取人家之血脉。

只修外功，不修内行，如画饼充饥，积雪为粮，虚

劳众力，到了成空。

有志之人，早当觅身中宝殿，体外朱楼。不解修完，看看倒塌。

聪明君子，细细察详。

第六论合道伴

道人合伴，本欲疾病相扶，你死我埋，我死你埋。

然先择人，而后合伴。不可先合伴，而后择人。

不可相恋，相恋则系其心；不可不恋，不恋则情相离。恋欲不恋，得其中道可矣。

有三合三不合：明心，有慧，有志，此三合也。不明、著外境，无智慧、性愚浊，无志气、干打关，此三不合也。

立身之本，在丛林全凭心志。不可顺人情，不可取相貌。唯择高明者，是上法也。

第七论打坐

凡打坐者，非言形体端然、瞑目合眼谓之打坐，此假打坐也。

真坐者，须要十二时辰，行住坐卧，一切动静中间，心如泰山，不摇不动，把断四门眼、耳、口、鼻，不令外景入内，此名真打坐也。但有丝毫动静思念，即不名静坐。

能如此者，虽身处于尘世，名已列于仙位。不须远

参他人，便是肉身贤圣。

百年功满，脱壳登真；一粒丹成，神游八表。

第八论降心

凡论心之道，若常湛然，其心不动。

昏昏默默，不见万物；冥冥杳杳，不内不外。无丝毫念想，此是定心，不可降也。

若随境生心，颠颠倒倒，寻头觅尾，此名乱心也。速当剪除，不可纵放，败坏道德，损失性命。

行动坐卧常勤降，闻见知觉为病患矣。

第九论炼性

理性如调琴，弦紧便有断，慢则不应。紧慢得中，琴可调矣。则又如铸剑，刚多则折，锡多则卷。刚锡得中，则剑可矣。

调炼性者，体此二法，则自妙也。

第十论匹配五炁

五炁聚于中宫，三元攒于顶上。青龙喷赤雾，白虎吐乌烟。万神罗列，百脉流冲。丹砂晃朗，铅汞凝澄。身且寄向人间，神已游于天上。

第十一论混性命

性者神也，命者炁也。

性若见命，如禽得风，飘飘轻举，省力易成。《阴符经》云：“禽之制在炁”是也。

修真之士，不可不参。不可泄露于下士，恐有神明降责。

性命是修行之根本，谨紧锻炼矣。

第十二论圣道

入圣之道，须是苦志多年，积功累行。高明之士，贤达之流，方可入圣之道也。

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

第十三论超三界

欲界、色界、无色界，此乃三界也。

心忘虑念，即超欲界；心忘诸境，即超色界；不著空见，即超无色界。

离此三界，神居仙圣之乡，性在玉清之境矣。

第十四论养身之法

法身者，无形之象也。

不空不有，无后无前，不下不高，非短非长。用则无所不通，藏之则昏默无迹。

若得此道，正可养之。养之多则功多，养之少则功

少。

不可愿归，不可恋世，去住自然矣。

第十五论离凡世

离凡世者，非身离也，言心地也。

身如藕根，心似莲花，根在泥，而花在虚空矣；得道之人，身在凡，而心在圣境矣。

今之人，欲永不死而离凡世者，大愚！不达道理也。

言十五论者，警门中有志之人，深可详察知之。

五篇灵文

（重阳祖师注，清虚道人录）

序

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

【释义】 仙有五等，鬼仙不足取，人仙不必论，地仙住世长生。神仙出有人无，隐显莫测，身外有身，能二其身者，是谓神仙。天仙者，列于神仙之上。学道之士，勿为中下之徒，当学最上一乘之真法，无上至极之妙道，洞晓天地阴阳，深达五行造化。阴阳二字，理

莫大焉，天地日月五行，由此而化，太极既判，清炁上升，在天成象，浊炁下降，在地成形。木火之精为太阳，金水之华为太阴。天地日月，感二炁而化成也。此二炁互运于天地之间，周流不已，化生万类。然人之生也，禀父精母血，天之阳炁，地之阴炁，日之阳魂，月之阴魄，火之阳神，水之阴精，人之一身造化，与天地同一炁也，天地乃人之大父母。悟之者超乎天地阴阳之外，迷之者罹乎苦海万象之中。不被五行之所拘，阴阳之所缚，是谓上品天仙。不悟之者，与造物同沦，悲哉！

以天心为主，以元神为用，

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

以三宝为基。外三宝不漏，内三宝自合也。

【释义】 内三宝者，精炁神是也；外三宝者，耳目口是也。须以耳目口，闭塞勿发通。目视色，则神从

目漏；耳听声，则精从耳漏；口开言，则炁从口漏。视听言时动于外，则精炁神日耗于内，渐渐衰老，耗尽则死。所谓固三宝者，目不妄视，耳不妄听，口不妄言，是为外三宝不漏也。目不视而神在心，耳不听而精在肾，口不言而炁在丹田，是为内三宝自合也。

始得天人感通，先天之炁自然归之。

【释义】 天者先天炁也，人者后天形也。修仙之士，若常涵养如如不动之天心，灵妙不昧之元神，行住坐卧，摄于玄关一窍之中，自然目不妄视，耳不妄听，口不妄言，内真外应，先天之炁，自然感通，归于吾身矣。

然人之一身内外，四大上下，皆属后天阴阳，惟有先天一点至阳之炁，混于杳冥不测之内，至虚至灵，难求难见。

【释义】 人之一身，外有四肢百骸，内有五脏六腑。至于涕唾津精炁血液者，俱是有形之物，皆属后天阴浊。这点至阳之炁，即先天真一之炁，谓太乙含真炁是也。恍惚杳冥者，指先天发生之所也。欲先天至阳之炁发现，别无他术，只是一静之功夫耳。静功之道，只在去妄念上做功夫。观一身皆空，寂然不动之中，忽然一点真阳，发生于恍惚之中，若有若无。杳冥之内，难测难窥，非内非外，不知所以然而然者也。

虽然外来，实由内孕。

【释义】 万物负阴而抱阳，人之一身四大，虽属阴浊，内含一点先天元阳，本自良知良能，本妙本明，因人之七情六欲攻于内，寒劳暑役伐于外，以至元阳散尽，而不知觉悟，随造化而沦没矣。知之修炼，收视返听，忘物抱真，视听不漏于声色，妙湛不漏于念想，真精自固，元阳自充，内真外应，先天之炁自虚无中而来，点化身内之金丹，故曰虽从外来，实由内孕。是以母炁而伏子炁，神抱于炁，炁抱于神。当斯之际，丹田温暖，三关升降，上下冲和，醍醐灌顶，甘露洒心，钧天妙乐，耳中常闻，至宝玄珠，目中常见，此乃真景象也，非譬喻也。真精既返黄金室，一颗明珠永不离，岂虚言哉！

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

【释义】 先天者入于无象，后天者滞于有形。先天者真静妙明之心也，后天者端严具足之形也。先天妙明真性，本来清静，无始以来，一念垂珠于今日，若不得后天具足之体招摄，则阴灵孤渺；后天具足之体，若不得先天灵妙之元神，则不能变化通灵，岂能超凡人

圣？夫性命者，神炁之根源也。炁者天一之水，神者太乙含真。性者无中之有象，命者有中之虚无。命无性不灵，性无命不立。无者是先天之性，神者真一之炁也，有者后天之命，炁者真一之精也。此有形阴质，因一点无象阳炁而生。此有形之内，怀无象之真。必假锻炼澄清，方得玄珠显象。玄珠既显，采归炉内，有无混融，二炁感通，如影之随形，如谷之应声。自然心凝形释，骨肉都融，形神俱妙，与道合真。

神仙妙用，只是采取先天真阳之炁，
以为金丹之母。点化己身阴炁，以变纯
阳之体。

【释义】 金丹在内，药从外来，实由内孕何也？盖神依形生，既有此物，一点先天在人身，个个不无，人人本有。世人迷真顺情，情境既熟，爱河流浪，欲海波深。实观觉悟之者，得遇真师指示这先天一炁。药从外来，依形而生，采取之法，只是忘情忘形，委志虚无，一念不生，静中至寂，忽然天光自发，不内不外之间，若有一物，或明或显，乃玄珠成象。玄珠因何而成象？皆因静寂之时，神抱于炁，炁结精凝，结成一粒金丹，永在丹田之内，外现玄境之象，犹如室内之灯光，照透窗外之明朗。天根月窟常来往，三十六宫都是春。待他一点自归复，身中化作四时春。温养丹鼎，光透帘帟。此之谓曰玄珠外药也，先天真元也，真阳火也，铅

遇癸生也。于斯之时，宜当于静，方可采取归来。自觉丹田火炽，两肾炁暖，三关升降，一炁冲和，醍醐贯顶，甘露洒心，内景无穷，笔难尽述。先天炁生，即一阳动时，更生天地，别立乾坤，回阳换骨之时也。人自父母媾精胎形，十月渐满，炁足形全而生身，其一点灵光元阳之炁，已含于内，既有此身，则阴系阳，五行之内，死生贵贱，莫能逃也。既得先天真阳，归于身内，假作炉鼎，与后天真阴交媾，二炁氤氲，结成胎仙，返炼五行，逆施造化，当三万刻功夫，不差毫发，方得火候不灭丝毫。需要十月功成，脱胎飞升。五行不能拘，阴阳不能陶。通身阴浊，尽化纯阳。跳出樊笼，散荡逍遥无穷矣。

却从炼己纯熟，方得先天造化。玄珠成象，太乙含真，神形俱妙，与道合真。此皆自然而然，不假一毫作为也。

【释义】 二六时中，逆而修之，不顺熟境，动持道念。目不随色顺境，耳不随声逐境，鼻不随香臭境，舌不随味美境，身不随触欲境，意不随情熟境。觉而常照，照而常寂，如斯不顺人情熟境，久久自然，天理纯真，炼己即炼心也。心为离，离者己土也。炼心不动，即离宫修定，定则炁和，和则身安，安则精炁充满，满则铅汞凝结，结则造化自有，玄珠成象，太乙含真，金液炼形，骨散寒琼，形神俱妙，与道合真，皆自然也。

若非操存谨守，降心炼性，必无自致之理。然此功夫，必加勇猛决烈火之心，舍死忘生之志，乃可纯熟矣。心死方得神活，此之谓也。

玉液章第一

神不离炁，炁不离神。呼吸往来，归乎一源，不可著体，不可运用。委志虚无，寂然常照。身心无为，而神炁自然有所为；犹天地无为，万物自然化育。

【释义】 先天一炁，自虚无中来。二炁相交，自然神抱于炁，炁抱于神，先后二天之炁，相交相得者，浑如醉梦，自然而然，无一毫作为也。吸则炁，呼则神，神呼炁吸，上下往来，复归于本源，炼结成丹，为之胎。身心大定无为，而神炁自然有所为。委志虚无，不可存想，犹如天地之定静，自然阳升阴降，日往月来，而造万物也。

功夫已久，静而生定。神入炁中，炁与神合。五行四象，自然攒簇，精凝炁结，此坎离交媾，初静之功。纯阴之下，须用阳火锻炼，方得真炁发生，神明自来矣。

【释义】 炼已纯熟，功夫静久，自然神炁交和。

神属南方火，火在卦为离；精属北方水，水在卦为坎；魂属东方木，木在卦为震；魄属西方金，金在卦为兑；意属中央土，土在卦为坤。名曰中宫黄庭，先天玄关为乾。既神与炁合，神入炁中，自然五行四象攒簇，是为坎离交媾之功也。纯阴用火，谓凝神下照坤宫，杳杳冥冥，而得真炁发生，神明自来，谓一阳生而为复也。

产药章第二

**神守坤宫，真火自来。坤宫乃产药
川源、阴阳交媾之处，**

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

若不得真火锻炼，则金水混融；若

不专心致志，则阳火散漫。火药终不能生，先天何由而得？锻炼之久，水见火则自然化为一炁，薰蒸上腾，河车搬运，周流不息。真精自此而生，元炁胚胎于此。呼吸相舍，脉住炁停，静而生定。大定之中，先天一炁，自虚无中而来，是以先天母炁而伏后天子炁。顺其自然，不可欲速，先天自发也。

【释义】 坤宫之火，曰真人之火也。常以神照坤宫，锻炼阴阳，精化为炁，专心致志，于行住坐卧之间，皆可随意守之，不可散乱。日久而不见其功者，皆因心中杂乱，若锻炼之久，精得火炼，自然化为一炁。日久三震，响上泥丸，化为甘露，降下重楼，凝为精液，复归坤位，胚胎元炁，渐渐壮旺，神呼炁吸，自然含育，周流不息，炁脉以停，而入静定。大定之中，忽然而动，乃先天一炁发生，自乾宫而来，如母恋子，自然感合，神变莫测。听其自然，不可欲速。时至炁化，自然见其功效也。天光者，神光也。功夫久静，神光照烛，静则神灵，表里透彻，发现于外。色象不能碍，爱欲不能障。自然隔墙见物，预知前世矣。

混沌之初，天地未判，玄黄相杂，
时至炁化，定中生动。只这动处，方知

造化。若有一物，或明或隐，不内不外。
此是大药始萌，不可遽采之。若有一毫
念起，天真遂丧矣。

【释义】 天之轻清在上，其色玄；地之重浊在下，其色黄。天地未判之前，浑沦一炁，玄黄不分，清浊未定，混而为一。时至炁化，清炁上浮为天，浊炁下凝为地。地炁上升，天炁下降，二炁氤氲，化生万物，清静之功亦然。先天真阳，与后天真阴，阴阳混一，犹如天地玄黄相杂。忽然定中生动，造化自现，如天地一判，别立乾坤是也。若有一物，或明或隐，乃玄珠成象也。此玄珠似乎在外，闭目甚分明；似乎在內，开眼却清白。有象他人不能见，无象独自见分明。故曰无象玄珠，乃是大药之苗始生，其药尚嫩，故不可采。若有妄念采之，必失玄珠，丧却天真至宝，反成魔狂，呼吸乱奔，不可救也。命宝不可轻弄，其斯之谓也。

采药章第三

神守乾宫，真炁自归。乾宫乃造化
之源，生身受炁之初，知之修炼，谓之
圣人。

【释义】 坤宫属地为阴，应人后天有终之形；乾宫属天为阳，应人先天无始之神。乾宫乃虚无玄关一窍是也，实为造化之源。自无而有谓之造，自有而无谓之

化，由造而化也。始则受炁于虚无一窍而生，终则散精于幻妄六贼而死。造化循环，不知几万劫矣。

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

【释义】 人禀天地阴阳二炁以生，真阳之炁在身，为铅为精为坎；真阴之炁在心，为汞为神为离。象曰“人与天地之炁同体”是也。修真之士，既得大药始萌，玄珠成象，而内精神壮旺。当此之际，神中之精，下交于坎；精中之神，上交于离。内则精神交合于内，外则阴阳交合于外。内外明彻，照耀上下。化为一颗明珠，圆陀陀，光烁烁，三关升降，上下旋转如轮，周流不息。如斯象景，是内之精神和合，金木交并。水火激发之际，是内有真实，故外应其景象也。若非亲造真境，

岂能有此哉！先天之炁，母炁也；后天之气，子气也。自然感合，返斯造化之妙，始得药从外来。母炁天炁也，子气人气也。人能常清静，天地悉皆归。天炁归一身，皆成自然人。还将上天炁，以制九天魂。此同类之谓也，先坤后乾者，又名移炉换鼎是也。此乃金丹之真窍妙，先天火候之秘诀也。

初炼丹时，便向水中求之，终落顽空，皆竟无成。须以我之真炁，而感天地之至精。当以阳燧、方诸水火感通之理，推之自得。

【释义】 初炼丹时，先须神照坤宫，以火炼药，以神驭炁，待真炁发生，后守乾宫，悬胎鼎内，结成玄珠，炼成丹药，吞入腹中，点化己之阴炁，变成纯阳之体，此空中之妙用也。时人不悟真空之妙用，不遇至人之传授，道听途说，盲修瞎炼，便向水中求之。水者杳冥之谓也，忘念忘体于杳冥之中，岂不落于顽空乎？必竟终无成丹之理也。当以阳燧方诸，水火感通之理，推之自得。阳燧火珠也，太阳正宫，以火珠向日燧之；方诸水珠也，太阴正宫，以水珠向月珠之。天地悬隔之远，一刻之中，自然得水火也。彼物受炁之偏，尚能感通日月，得水火于顷刻之间，何况人为万物之灵根乎？静定之中，岂不感通身中妙化，而结成金丹也哉！

当其日月交光之候，先天逆至之时，

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

【释义】 不知如醉，此是得药之景象也。当其玄珠成象，日月交光，正是采药之时，先天适至之候。当此之时，泥丸自觉风生，从天吹下，灌入玄关，两目之中，径通周身，关窍齐开，骨节如断，酸软如绵，心冷如冰，丹田如火，身心欠爽，慎勿恐怖，正是水火烹蒸激泼之时，龙虎金木交会之际。少刻三宫炁满，二炁冲和，尘情尽绝，神炁泰定，恍如醉梦，犹如万水万火，互相感激，不知有天地人我，只闻千钟万鸣，万道霞光，灵明内外，琳琅满空，雷轰电掣，撼通乾坤，采药归来。这个妙用，如半寸之机，发千钧之弩；一旋之水，斡万斛之舟。经云：“人发杀机，天地反覆。”乃真机之妙用也。又云：“月到天心处，风来水面时。”又云：“杨柳风来面上吹，梧桐月向怀中照。”“泥丸风清，绛宫月朗。”“林闲嫩风清，一派天音降”之句，形容先天一炁，自外而来也。

得药章第四

神守玄宫，意迎牝府，神意相合，先天自得。恍恍惚惚，杳杳冥冥。一点红光，闪入下元，已之真炁，翕然凑合。阴乃抱阳，阳乃激阴。至精发现，海泛浪涌。自太玄关升入泥丸，化为金液吞入腹内，香甜清爽，万孔生春，通体生光。至此乃是乾坤交媾，一得永得之妙，全在防危虑险。即当牢封固闭，勿令渗漏，以便温养。

【释义】 玄宫即玄关也，炼黍米之所也。又云悬胎鼎，朱砂鼎，乾坤鼎，皆异名也。前言乾坤，所谓初炼丹，以乾坤为鼎器。先凝神聚于坤位，静中生动，采阴中之阳，名曰兔髓。真炁上腾，升入乾宫，动而后静，合阳中之阴，名曰乌肝。二物混融，炼成如意之珠，所谓坎离交媾，癸花发现，真铅初露，先天初现，一阳初动之时，如初三日月出庚方之象，正所谓活子时也。一时分作六候，二候得药，四候别有妙用，此时是得药之初一候。既得初一候之药，宜当深入静室，运天然之火，再入兑丁，半轮之月现，此时有龙吟虎啸之声，铅汞恐有渗漏。全在洗心涤虑，沐浴提防。渐过十三日而生乾甲，即十五日是也，此日圆满乾坤之时也。

鄮鄂已成、玄牝已立、金花已现、三阳已备之时，月圆满于甲方，应乾之象。恐其金逢望远，正是日月重明之际，再得药之候，二候得药也。四候别有妙用之法，为前半月之象。半轮明月之内，有龙吟虎啸之声，要虑险防危之妙用也。仙胎已成之后，月到十八，一阴巽方守城，野战之妙用也。次炼二阴，下弦二十三，艮地洗心沐浴之妙用也。炼尽三阴，阳神出现，提防固济之妙用也。此名“前三三，后三三”，四候之妙用也。二候得药之理也，神守玄宫，意迎牝府，此二句是采药之口诀。当其玄宫之中，至精发生，真铅之炁，发现一轮明月之象；真汞之火，发现一轮红日之象。日月之中，各发金花二朵，壮如丹山，金红赤色，斯时正不老不嫩，急急采取。何采何取？诀曰：只是意迎牝府，自然杳杳冥冥，恍恍惚惚，一点红光，闪入下元，交会真阴，阴乃翕然凑合，阴乃激阳，阳乃抱阴，阴阳激泼，海浪泛涌，自太玄关至尾闾夹脊，过玉枕化为金液，琼浆吞入腹内，香甜清爽，耳听鼓声，万颗雷鸣，钧天妙乐，非琴非瑟，非笛非箫，别是一般妙音，似寒泉嗽玉，似金磬摇空，似秋蝉拽绪，似风鼓青松，非常之异。琳琅振响，有群鸦齐噪之声，众鸟频伽之韵，口涵目惊，心欢意悦，诚为极乐之邦，实乃天宫妙境，尘寰俗客，如瞽如聋，身心清静，百关和畅，万孔生春，遍体生出万道霞光，现一圆光，内有婴儿之象，乃阳神出象也。全在防危虑险，不可远离，温养之法，注见下文。

温养章第五

神守黄房，金胎自成。黄房乃乾之下坤之上，规中之妙。十二时中，念兹在兹，含光藏耀，行住坐卧，绵绵若存。如鸡抱卵，如龙养珠。抱元守一，先天元神元炁，刻刻相合，渐渐相化。但安神息，不运火而火自运。百日功灵，十月胎圆。阴魄自化，阳神出现。千日之后，温养火足，剥尽群阴，体变纯阳，婴儿现象，身外有身。形如烟霞，神同太虚。隐则形同于神，显则神同于炁。步日月而无影，贯金石而无碍。温养三年之后，婴儿老成，不可远离。直至九年，与太虚同体，形神俱妙，与道合真。天地山川，有时崩坏；惟吾之道体，浩劫长存。潜伏人间，积功立行。提携天地，把握阴阳，所以阴阳不能陶铸也。天仙之道，斯乃毕矣。

【释义】 黄房即黄庭宫也，故为乾之下坤之上，规矩之中也。金胎即仙胎也，金乃坚刚不坏之物，此乃人元神也。此元神不坏不朽，清静妙明之体，如金之

坚，如刚之利，净如琉璃，光如满月，存不亏明。因一念之妄，缘于幻化，今既修五篇之口诀，得返还之丹道，要炼有合无，投黑结红，而成仙胎，返本来之真常，合元始之妙用，金胎自成。规中之妙，以神守之，黄房之中，一意不散，十二时中，念兹在兹，含光藏耀，敛视收听，绵绵若存，不可须臾离也。如鸡抱卵，如龙养珠。龙养项下之珠，心意不忘，精神感化，其珠有光，生光既久，珠成小龙，飞腾太空，或收或放，时人见之，是为龙象，乃龙之神也。神全变化，兴云致雨，脱骨飞腾，是谓神龙。所以能大能小，可潜可显，动则裂泰山发洪浪；兴云起雾，掣电轰雷，静则隐藏渊泉。是阳灵之物，金丹之道，学天仙者，亦如此理也。初则抱元守一，养先天黍米，元神妙珠。《度人经》云：“元始天尊，悬一宝珠，去地五丈，于空悬之中，万圣千真，从珠口中出，渤渤然后从珠口中入。存养之久，自然元神黍米，劫劫相会，渐渐相化。新月娥眉，次而半轮上弦，渐至满月之圆，自有金光发现，日月合璧，铅汞相投，结成仙胎。温养三年，婴儿老成。直至九年，功圆行满，阴滓尽消，一神可化百神万神，形神俱妙，出有人无，炼神与太虚同体。返乎无极之真道，合乎元始之妙境。观天地在玄妙中，如太仓一粒黍米，太虚一片云耳，有何五行拘系也？有何阴阳变化也？于斯天地由吾提挈，阴阳由吾把握，永无终始，浩劫长存，与道合真，神哉神哉！

最上一乘妙诀

(重阳祖师心传，清虚子录)

夫最上者，以太虚为鼎，太极为炉，清静为妙用，无为为丹基，性命为铅汞，定慧为水火，以自然造化我真种子，以勿忘勿助为火候，洗心涤虑为沐浴，存神定息为固济，戒定慧为三要，先天之中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三元混合为圣胎，打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当，此最上一乘之妙道，三教同源之心法。上士行之不怠，直超圣域，顿悟圆通，形神俱妙，与道合真，逍遥极乐，永劫不坏，即大觉金仙之位也。

至道原来不易传，穷微究理了尘缘。

山头水降黄芽长，地下雷升白雪填。

慧月涓涓澄碧沼，玄风细细卷青烟。

木性金情相交合，便是虚无太极圈。

张三丰主要修炼著述

按：三丰丹法，渊源于希夷陈抟祖师。道书载陈抟老祖传火龙真人，火龙真人传张三丰。《张三丰全书》言：“大道渊源，始于老子，一传尹文始，五传而至三丰先生。虽然老子之所传亦甚多矣，其间杰出者尹文始、王少阳。……今特就文始言之：文始传麻衣，麻衣

传希夷，希夷传火龙，火龙传三丰。或以为隐仙派者。”虽然其间传承未必就是直系，但是张三丰渊源于老子无上大道，显而易见。道门认为，太上传于王少阳，少阳传吕祖，吕祖之下，张伯端开南宗丹法，王重阳开北宗丹法；而太上另传尹文始，其下直至三丰祖师，是三丰祖师与吕祖，同属中华大道之正统。而吕祖及张紫阳、王重阳南北宗之后，能够光大修炼，弘扬丹道者，惟三丰祖师最为著名。《张三丰全书》云：“将所谓深藏宏愿，光大法门者，吕祖之后，惟先生一人而已。”

玄机直讲

炼丹火候说二篇

其一

夫功夫下手，不可执于有为，有为都是后天，今之道门，多流此弊，故世间罕全真；亦不可着于无为，无为便落顽空，今之释门，多中此弊，故天下少佛子。此道之不行，由于道之不明也。

初功在寂灭情缘，扫除杂念，除杂念是第一着筑基炼己之功也。人心既除，则天心来复；人欲既净，则天理常存。

每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存，谓之正念。

斯时也，于此念中，活活泼泼；于彼炁中，悠悠扬扬。呼之至上，上不冲心；吸之至下，下不冲肾。一阖一辟，一来一往。行之一七、二七，自然渐渐两肾火蒸，丹田炁暖。息不用调而自调，炁不用炼而自炼。炁息既和，自然于上中下不出不入，无来无去。是为胎息，是为神息，是为真橐龠、真鼎炉，是为归根复命，是为玄牝之门、天地之根。

炁到此时，如花方蕊，如胎方胞。自然真炁薰蒸营卫，由尾闾，穿夹脊，升上泥丸，下鹊桥，过重楼，至绛宫，而落于中丹田，是为河车初动。但炁至而神未全，非真动也，不可理他。我只微微凝照，守于中宫，自有无穷生机，所谓养鄞鄂者此也。

行之一月二月，我神自静，静久则炁益生，此为神生炁、炁生神之功也。或百日，或百余日，精神益长，真炁渐充，温温火候，血水有余。自然坎离交媾，乾坤会合，神融炁畅。一霎时间，真炁混合，自有一阵回风上冲百脉，是为河车真动。

中间若有一点灵光觉在丹田，是为水底玄珠、土内黄芽。尔时一阳来复，恍如红日初升，照于沧海之内，如雾如烟，若隐若现，则铅火生焉。方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中，功无间断，打成一团，是为

五行配合。

至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药，神居于内，丹光不离，谓之大周天，谓之行九转大还也。此时一点至阳之精，凝结于中，隐藏于欲净情寂之时，而有象有形。到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，又谓之十月功夫也。

其二

夫静功在一刻之中，亦有炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚之功夫在内，不独十月然也。即一时一日、一月一年亦然。

坐下闭目存神，使心静息调，即是炼精化炁之功也。回光返照，凝神丹穴，使真息往来，内中静极而动，动极而静，无限天机，即是炼炁化神之功也。

如此真炁朝元，阴阳反复，交媾一番，自然风恬浪静，我于此时将正念止于丹田，即是封固火候。

年月日时，久久行此三部功夫，不但入圈十月也。故曰运之一刻有一刻之功夫，运之一时一日、一年一月即有一时一日、一年一月之周天也。然一刻中，上半刻为温，为进火，为望，为上弦，为朝屯，为春夏；下半刻为凉，为退符，为晦，为下弦，为暮蒙，为秋冬。一时则有上四刻、下四刻之分，即一日一月一年皆同。此之谓攒簇阴阳五行，一刻功夫夺一年之气候也。

到此乃是真空真静，或一二年，或十年百年，打破

虚空，与太虚同体，此为炼神还虚之功也。

前功十月既满，须时时照顾婴儿，十步百步，千里万里，以渐而出。倘或放纵不禁，必致迷而不返。仙经曰：“神入炁成胎，炁归神结丹。”所谓“一点落黄庭”是也。

但人杂念少者得丹早，杂念多者得丹迟。此法简易，奈人不肯勇猛耳。若能恒久行持，必然透金贯石，入水蹈火，通天达地；再行积功累行，服炼神丹大药，必然形神俱妙，白昼飞升，全家拔宅，此又在功德之深浅何如耳。

设或不服神丹，只顾阳神冲举，回视旧骸，一堆尘土，夫亦白日羽化，万劫长存，可与宇宙同春者矣。

返还证验说

七返九还之法，下手兴功，先将上窍阳里真阴，入内金鼎炁海之中，与下窍阴里真阳配合。夫上窍阳里真阴，即是自己元神，属三魂；下窍阴里真阳，即是身中元炁，属七魄。其先后二炁一会，则坎离自交，魂魄混合，神炁凝结，胎息自定，每日如外夫妇交情，美快无比，切不可着他。水火既济，发运四肢，如外火之生火焰相似，只要水火均平，此是小周天火候。

调和薰蒸，喉息倒回元海，则外阳自然入内，真火自然上冲，浑身苏软，美快无穷，腹内如活龙动转升降，一日有数十样变化。婴儿姹女，自然成合，此是采

阴补阳一节。

修炼玉液还丹，即筑基炼己，积内法财，终日逍遥，昼夜常明，乃长生久视之初阶也。

世人全赖五谷养命，若数日不食，则炁脱而死也。若人老，则下元虚损，骨髓俱空，不能胜五谷之炁，是五谷能养人亦能杀人。若会内外交接，水火既济，气血逆流，则五脏炁和，脾胃开畅，食入腹中，亦能化炁，生精生神。

果得天机下手功夫，直候骨髓盈满，脐腹如孕妇人一般，却不是有胎形象，不过是炁满精盈神全而已。如果三全；则真火锻炼，调神炼虚，大丈夫功成名遂之时也。

奉劝学人，参访宗师，若求至人，扶破一身内外天机，明白下手速修，炼己待时，候一阳至，择地入室，炼此龙虎大丹。必要僻静鸡犬不闻之处，外边又要知音道友，不许一个闲杂人来到，恐防惊散元神。先言和光同尘，今言僻静处何也？炼己于尘俗，养炁于山林。是入室兴功，下手之时也。

要超凡入圣，岂是小可的事？必须要一尘不染，万虑俱忘，丝毫无挂，一刀两断，永作他乡之客，终无退悔之心。

持空炼神，守虚炼性。浑身五脏筋骨气血，都化成青炁。专心致志，演神纯熟，成形受使，星回斗转，随心所变。直养得浑身无有皱纹，如蜘蛛相似，七窍生

光，昼夜常明，身如太虚，才是正时候，方可求仙道。这应验炁满神全，法财广大，方可炼大丹，才叫做一个丹客。

功夫既得，时候自至，七窍光明，三阳开泰，神剑成形。趁水顺风发火，雷轰电闪，方夺外天机，下手擒拿，采吾身外真铅。以龙嫁虎，驱虎就龙。若会攒簇，不失时节，湛然摄起海底之金，开夹脊，上泥丸，落入水晶宫之内，与木汞配合，不过半刻，攒簇已定。真火冲入四肢，浑身骨肉，火烧刀割相似，最难禁受。就是十分好汉，到此无一分主张。防危虑险，沐浴身心，水火既济，顷刻间浑身如炒豆子一般相似，一齐爆开。浑身气血，都会成形说话，就在身上闹成一堆。舌根下又有两穴，左为丹井，右为石泉，此正是廉泉穴。随骨脉一起开下。肾水上涌，倒如外水泉一般，咽纳不完，滋味甚异，比糖蜜更不相同。

又其至妙者，临炉下手之初，地将产其金莲，天亦垂乎宝露。忽然一点真汞下降，透心如冰凉。即运一点神火，随之攒簇于交感宫内，浑然湛然，如千千战鼓之鸣，万万雷声之吼。又即是自己一身百脉气血变化，休要惊怕。只要踏罡步斗，执剑掌印，这里正是凶恶处。三回九转，降师召将，如此防顾。于虚空中或见龙虎相交，天地交泰，日月交宫，见群仙众佛。功夫到此，诸境发现，切不可认他，恐是外邪。既认元神，铅汞相投，三日才生大药。三日里最难过，遍世界都是邪境，

四面神号鬼哭，八方杀气狼烟，此正是大开关功夫。到此十个九个都吓杀了，心不可有恐怖，盖已虽化成神，却是阴神，阴神最灵，能千变万化，诸境为害，他岂肯善善降伏。前人说得好：“你会六神通，方才脱生死；你若不会六神通，休想成道混沌。”

又至三十时辰两日半，炁炁相通，炁满至极，忽然活泼泼地，迸出太阳流珠，脱壳入口，百万龙神，尽皆失惊。此是元阳真丹药，入口始知我命不由天也。古仙云：“这回大死今方活。”又云：“一战而天下平。”即是此等地位。这才是天地交泰，日月交宫。

真阳之药到口，顷刻周天火发，骨胎化作一堆肉泥，阳神脱体，撒手无碍。专心致志，持空养虚，以空养神，以虚养心，随心变神。夫万物皆天地生发，吾万神朝拜而宾服。厌居尘世，逍遥蓬岛，自有三千玉女奉侍，终日蟠桃会上，饮仙酒，戴仙花。

四大醺醺，浑身彻底玲珑，海底龟蛇出现，万神受使，才是真铅汞颠倒。浑身紫雾毫光，瑞炁千条，是五龙大蛰法也。

炼之百日，玄关自开，婴儿显相，龟蛇出现，自然蟠绕。学者到此地位，口中才干得外汞。炼之六个月，体似银膏，血化白浆，浑身香炁袭人，口中出炁成云。此是灵丹成熟，一块干汞，人服之永不死矣，亦能治死人返活。炼之十个月，阳神脱体，一身能化千万身。只候十二月，夺尽天地全数，阳神已就。浑身出入，八万

四千阳神。步日月无影，入金石无碍。入水不溺，入火不焚。刀兵不能伤，鬼神不能测。变化无穷，已成真人也。浑身气候，无不是真药。鸡餐成凤，犬食成龙，此理鬼神也难明。若不见这样言语，必不信大药金丹也。

造化功夫，三回九转，七返八还，火候细微，攒簇口诀，只三五日间，把天地都颠倒过，都是自然。人身造化阴阳，亦是自然。却要体天地造化，方可成就。事从做过见过，从始应验到自然处，功夫虽是一年，火候细微只在百日之内，动静凶恶只在几日，一时里得内外攒簇，顷刻湛然，圣胎成就，产黍米之珠，吞入腹内，周天火候，脱胎换骨，只是要持空养虚，余皆自然。

今人果得明师指示，先炼己于尘俗，积铅于廛市，攒年簇月，攒日簇时，大定之中，只在一霎那间，不出半个时辰，把天地都颠倒过，运火十月之功，体天地自然之法。若不能死中求活，焉能逃出三灾八难哉！

服食大丹说

三清俸禄，玉皇廩给，非先圣贤哲，焉能受得？如许旌阳、葛仙翁、殷真君等八百余家，俱是成道之后，方炼服食，以度群迷。古仙云：“内丹成，外丹就。”此言人得正传，先积精累炁，收积内外法财，养得炁满神全，金光出现，昼夜常明，如是则吾身内丹就，而吾身外丹亦发相矣。

凡看书不可按图索骏，学者于昼夜常明之时，药苗

已生，方可采吾身外之药，配吾身中之雌雄，以得金丹入口，周天火候发现，顷刻湛然，撒手无碍，才是金蝉脱壳。

默朝上帝，中遇仙举，受其天禄，万神朝礼。能拆天补地，摘星握月，驱雷转斗，呼风唤雨，举意万神，使觑天地如手掌相似。这福德胜三辈天子，智慧胜七辈状元。到这般时候，方可炼服食金丹。

此丹如黍米一粒，落于地则金光烛天，方名神丹。若不通神，敢说是外丹服食？此机奥妙，天机深远。金种金，银种银，外边无有别灵神。此黄白术，不是凡间金银，为母遇炁，果得正传，能产先天大药。认得黄芽白雪，此为黄白，方可为母遇炁，以炼神丹。但是金银水药，都属后天，且又不知真阴真阳同类，万万无成。

慨世学者，真假不辨，不遇正人，都是盲修瞎炼。实修性命之士，若未遇真师，且潜心看书。夫古圣丹书，不空说一字，妄言一句，只是后人识邪正，又不知古圣贤书中，都是隐语譬喻，遭遇庸师，执认旁门，毒药入心，又无通变，似是而非，自高自是，声音颜色，拒人千里之外，则高人望望然去之，况仙圣乎！

学者未遇正人时，当小心低意，积功累行，遇魔莫退，遭谤勿嗔，重道轻财；一遇正人，笃志苦求，打破一身内外两个真消息，忽然醒悟诸书，才不为人迷惑。

若是至人君子，实心为命，扫尽旁门，重正心猿，重立志气，低心下意，经魔历难，苦求明师，穷取生身

受炁初。初者，是元始祖炁，此炁含着一点真阳真阴。夫真阳真阴，产于天地之先，混元之始。这颗灵明黍米宝珠，悬在虚空，明明丽丽。但未有明师指破的人，如在醉梦相似。离此一着，都是旁门。此灵明宝珠，于虚空之中，包含万象，潜藏万有，发生万物，都是这个。

一粒黍米说

此物在道门中，喻真铅真汞。一得永得，不可着于乾坤、日月、男女上，只于己身内外，安炉立鼎，炼己持心，明理见性之时，攒簇发火，不出半个时辰，立得黍米悬珠，现于曲江之上。刀圭入口，顷刻间一窍开百脉齐开，浑身筋骨，五脏血肉，都化成炁，与外水银相似。到这时候，则百日火功，方有灵妙，一得永得，无有返还，住世留形，炼神还虚，与道为一矣。

此物在佛门中，说是真空真妙觉性。下手端的，炼魔见性，片晌功夫，发起三昧真火，返本还元，一体同观，大地成宝，霞光万道，五眼六通，炼金刚不坏之身，了鬼神不测之妙也。

此物在儒门中，说是无极而太极。依外天地而论，无极是天地周围，日月未判之前，四维上下，混沌沌，如阴雾水炁，直至时到，炁满相激，才是太极。

是时也，日月既生，清浊自分，在上为天，在下为地，天之清炁为纯阳，地之浊气为纯阴。雨露从天降，是阳能生阴；万物从地生，是阴能生阳。天地是个虚

无，包藏无穷尽、无边际。天之星宿神祇，动静轮转，各有方位，地下万物，按四时八节，自然发生，总论只是虚空。

夫日月是天地之精，上照三十三天，下照九极万泉，东西运转，上下升降，寒暑往来。日是纯阳之体，内含一点真阴之精，属青龙、姤女、甲木、水银、金乌、三魂，即是外；月是纯阴之体，内含着一点真阳之炁，属白虎、婴儿、庚金、朱砂、玉兔、七魄，即是内。人身造化同天地，故人身亦有真日月，道在迹，人何求之远也！

三魂属性，性在天边；七魄属命，命在海底。内外通来“性命”两个字，了却万卷丹书。性属神是阴，命属炁是阳，故曰“一阴一阳之谓道”。千经万卷，皆是异名。然真性命及幻法象，若不得真传，则又不可知耳。古仙云：“四大一身皆属阴，未知何物是阳精。”又云：“涕唾精津炁血液，七般灵物总属阴。”乃后天渣质之浊阴，非真阴也。真阳与真阴相对，真阴既不知，焉能知真阳乎？今之学者，不惟不知真阳，亦且不知真阴，若知真阴，亦必知真阳矣。不遇明师，焉能猜度！

学者穷取一身中天地人三才之妙，穷一身内外真炉鼎之端的，及一身内外阴阳之真消息。如不得旨，一见诸书异名，心无定见，执着旁门，无有辨理。既不知穷理，则心不明；心既不明，则不能见性；既不见性，焉能至命！古人云：“只为金丹无口诀，教君何处结灵

胎。”

登天指迷说

道也者，生天地，育万物，放之则包罗虚空，敛之则退藏于密，两仪、日月、五行，都是道中之造化耳。物物各具一太极，即道也；人人心上有先天，亦道也。五行顺而生人生物，五行逆而成仙成佛，故云：“五行顺则法界火坑，五行逆则大地七宝。”这五行之精，秘于四大形山，不内不外之密处，只是百姓日用而不知耳。民可使由之，顺行也；不可使知之，逆行也。夫鱼在水中，不知其为鱼也；人居炁内，不知其为炁也。此譬喻当潜心究竟，回光返照，明心见性，果证仙佛，复何难哉！

今人学道，个个自卖聪明，自夸伶俐，自称会家，终无了悟。又有一等小根盲人，见先圣所言外阴阳、外炉鼎、外药物，执迷女子为鼎器，则又可哀已也！某见酷好炉火者，百无一成，又以轩辕铸九鼎而成道，以为必用鼎器九人，谬之甚矣！尝见有进过五七鼎，亦无成就者。且人念头一动，先天淳朴即散，先天既丧，后天虽存，究何益身心？不过聊存四大而已。这样下愚，岂知天不言而四时行、百物生之妙哉！

夫人身造化同乎天地，但不知天何得一以清、地何得一以宁？又不知主张造化的是谁？若能以清静为体，镇定为基，天心为主，元神为用，巧使盗机，返还天

真，归根复命，岂患不至天地圣位。至用女鼎一节事，万无此理！

假使有缘之士，得遇真师，先行玉液还丹，炼己和光，操持涵养，回光返照，此即见性明心之事也。既见其性，更求向上之事，乃金液还丹，情来归性，直到真空地位，大用现前，龙女献一宝珠，金光发现，至此方为一得永得。亥子之交，剥复之间，于太阳初动兴功时，手探月窟，足蹑天根，回风混合，从此有百日功灵之妙，此金液还丹，乃阴阳五行之大道也。除此玉液金液、性命双修、清静自然之道，余皆旁门小法。

某于一身内外，安炉立鼎，攒簇口诀，药物火候，细微已得，不知虚空法度，便去入室，行外药入腹大事，发火行功，到秘密处，有虚空万神朝礼，仙音戏顶，此事鬼神难明。怎奈因自己不能炼己于尘俗，未得积铅于市廛，气脉又未甚大定，基址也未得三全，理虽融而性未见，故万物发现凶险，心神恍惚，不能做主，又因外边无知音道侣护持看守，触其声色，惊散元神，激鼎翻炉，劣了心猿，走了意马，神不守舍，炁不归元，遭其阴魔。何为阴魔？我不细言，后学不知，皆因真阳一散，阴气用事，昼夜身中，神鬼为害，不论睁眼合眼，看见鬼神来往，即耳中亦听得鬼神吵闹，白日间觉犹可，到晚来最难过，不敢静定一时。我身彼家，海底命主，兑金之戊土，冲返五脏，气血皆随上腾，身提不着他，杀身丧命，真乃鬼家活计也。某乃暂弃前功，

遵师训指，大隐市廛，积铅尘俗，摄情归性，杀机返覆，自幼至老被天地人物盗去的天真，今于虚无中尘色内，却要夺盗返还于我天性之中，方得元精、元炁、元神之三全，至是乃心明理融，理融见性，身心大定，五行攒簇，才去行上等事而了大道。想前代贤哲，多有中道而废，皆因未曾炼己持心，金来归性，以至二候得药，于四候进火之时，不知虚空法度，粗心大意，是以白玉蟾有“再斫秋筠节”之叹焉。谁知虚空消息，至微至凶至恶，若是擒捉不住，定不饶人。

若是学人知一身内外两个真消息，了然无碍，方去操持涵养，克去己私，复还天理，则还丹功夫，至简至易。终日采吾身外之黄芽，以候先天之琼浆，此正是“饮酒戴花悟长生”之妙也。

若混元一事，则无意无必，无固无我，恁生恁死，忘人忘物。如游手好闲，不务生理，终日穿街过巷，玩景怡情，淫房酒肆，兀坐忘言，岂不动世人之惊疑哉！摄境积铅，法财两用，岂不致俗子之笑谤哉！是以必资通都大邑有力之家，以为外护，目击道存，韬光晦迹。

古仙云：“要贪天上宝，须用世间财。”夫天上宝，非指青天之上而言也，乃吾身上九阳鼎之宝也，故轩辕铸九鼎而飞升。世之迷徒，一闻“天上宝”三字，遂执天上日月为水火，乃于月出庚方，用两目行度数以采之，为真水真铅；于日出卯时，亦运两目采之，为真火真汞。夫天上地下，乾坤坎离、男女内外炉鼎，喻吾一

身之内外阴阳而言，并无男女等相。古仙云：“凡有所相，皆是虚妄。”还丹本无质，至哉斯言尽矣。世间学好的人，必不为损人利己之事。宇宙间男女所赖以生而不死者，惟此一点阳精而已。岂有学仙的人，采女人之精而利己之身哉！比与世之杀人者，有何异焉？又先圣言彼家男女，两家两国，及内外炉鼎等说，若人不得正传，其不错认者几希矣。

某曾遇明师，耳提面命，抉破虚空内外两个真消息，不敢私于一己，冒禁相付，把一身天地人之造化，三教经书，药物火候，日月交合，盈满度数，尽都抉破，不立文字，但说真言，使学者无错认迷修之误。是书在处，有神物护持，若无缘下流见之，亦不过瞽唱之文词耳。

是金丹大道万劫难遇，正是踏破芒鞋无觅处，得来全不费功夫。学者果能涵养于造次颠沛流离之际，保此方寸不失，是天理复矣。天理既复，然后求向上外药入腹事，顷刻湛然，脱胎换骨，浑然化一道金光，大地成宝，身外生身，阳神脱体，持空养虚，此是五龙大蛰法，受诸逍遥，超出风、水、火之三劫，不在生、老病、死、苦中矣。今人不去修行，有贪图炉火外丹服食者，此又迷之甚矣。

注《九皇丹经·龙虎铅汞论》

道君论龙虎铅汞抽添，正要后世有根有缘者，从此

下手。虽曰：“神仙还是神仙做”，吾却偏曰：“凡人亦可做神仙”。只怕不明金丹理，方入地狱为兽员。此龙属阳，自阳一失，却是一阴；此虎属阴，自阴有宝，却是一阳。龙即我之玄关也，虎即彼之玄牝也。龙却好淫，我却不泄，一水添一点土，偏要成一个“瑶”字，成为玉液至宝；虎却好吃，我却不泄，真火加一束字，偏要成一个“炼”字，收为金液至宝。虎虎虎，哪怕你张口露牙，把人亡魂丧胆，我却有伏虎手段，将 you 为空中色，色中空，用龙一戏，把你为龙虎风云会，不怕你不为我把你虎穴中虎子得来，入我三田之中；龙龙龙，纵任你是淫欲之物，我却有降龙手段，哪怕你变化无穷，我用一那吒金刚圈降住你，抽你筋作为一条养性接命的金带，时时系着，哪怕你不去太极真人前，请一点真一不二法门来，与我为混合之大道也。铅即两弦之铅，汞即我身天地之汞。有日月之光明，天地才成地天泰，不为天地否。人身自父母生来，原有一汞一铅，男女交媾之理，故曰：“乾为父，坤为母，男女媾精，万物化醇。”“易为先天之太极。”人不明此一理，只把汞去投铅，生男生女；不把铅来投汞，成佛成仙。这个铁馒头打得破，何难为三丰中之三丰也。

玄要篇

道情歌

道情非是等闲情，既识天机不可轻。
先把世情齐放下，次将道理细研精。
未炼还丹先炼性，未修大药且修心。
心修自然丹信至，性清自然药材生。
药材生，紧加功，雷声隐隐震虚空。
电光灼处寻真种，风信来时觅本宗。
霞光万道笼金鼎，紫云千丈罩天门。
若还到此休惊怕，稳把元神守洞门。
如猫捕鼠兔逢鹰，急急着力又加勤。
万般景象皆非类，一颗红光是至真。
此个红光是春意，其中有若明窗尘。
中悬一点先天药，远似葡萄近似金。
到此全凭要谨慎，丝毫念起丧天真。
待他一点自归伏，身中化作四时春。
一片白云香一阵，一番雨过一番新。
终日绵绵如醉汉，悠悠只等洞中春。
遍体阴精都剥尽，化作纯阳一块金。
此时炁绝如小死，打成一片是全真。
到此功成才了当，却来尘世积功勋。
行满功成天命诏，阳神出现了真灵。

此言休向非人说，不逢达者莫轻论。
其中切切通玄理，此真之外更无真。
收拾行囊牢封固，他日成功可印心。
可印心，五二句，五十二句要君寻。
若有虚言遭天谴，说与非人鞭丧身。

炼铅歌

炼铅之法何人晓？得此便为真仙了。
痛嗟老大无觅处，遍游五湖及三岛。
六十七岁入终南，得遇真人传至宝。
真铅生于天地先，何用金石与木草。
炼之九九功若成，杳冥之内生金宝。
金骨一根动天地，二八调和生美形。
美形才生居土釜，须要念念牢封固。
一阳火起要温养，二阳火起有神功，
若到三阳开泰卦，腾腾猛火烧虚空。
退尽阴符生灵质，灵质才生天地毕。
若还亏损再调和，再居土釜生灵质。
五千四百全其数，方尽炼铅真妙趣。
嘱语后来同志者，莫将炼铅看容易。

先天一炁歌

生来本是先天炁，隐在形山人难遇。
分明说破君须记，一弦春水包形势。
下口将来入口吞，十二雷门都惊惧。

醉兮醉兮复醉兮，丹田春透红如玉。
蟠桃漫饮瓮头香，巽风鼓动元和炁。
阴魔战退一腔春，神吼鬼哭翻天地。
功完行满足三千，乘鸾跨鹤仙飞去。

铅火歌

大药之生有时节，亥末子初正半夜。
精神相媾合光华，恍恍惚惚生明月。
媾罢流下喷泡然，一阳来复休轻泄。
急须闭住太玄关，火逼药过尾闾穴。
采时用目守泥丸，垂下左上且凝歇。
谓之瞻理脑升玄，右边放下复起折。
六六数毕药生乾，阳极阴生往右迁。
须开关门以退火，目光下瞩守坤田。
右上左下才凝住，二八数了一周天。
此是天然真火候，自然升降自抽添。
也无弦望与晦朔，也无沐浴共长篇。
异名尽除譬喻扫，只斯两句是真詮。

了道歌

神不外游精不泄，炁不耗散灵芽植。
五行四象入中宫，何虑金丹不自结。
内有真神外有应，满目空花降白雪。
一阳来复亥子交，当中现出团圆月。
急忙下手用功夫，金逢望远不堪摘。

呼吸运起玄关火，青天劈破鸿蒙裂。
黄河逆转上昆仑，九窍三关都透辟。
化为琼浆吞入腹，哑子吃蜜难分说。
到此功程要谨慎，采取沐浴按时节。
二品阴阳物类同，两般内外火符别。
灵药得来片晌时，温养还须十个月。
老成更要过三年，三三如九面丹壁。
丹成长啸出山去，隐显立功著化迹。
上帝闻名下紫书，诏我朝天飞空碧。
后人依此用勤修，便是三清会上客。

打坐歌

初打坐，学参禅，这个消息在玄关。
密密绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎。
性要悟，命要传，休将火候当等闲。
闭目观心守本命，清静无为是根源。
百日内，见应验，坎中一点往上翻。
黄婆其间为媒妁，婴儿姹女两团圆。
美不尽，对谁言，浑身上下炁冲天。
这个消息谁知道，哑子做梦不能言。
急下手，采先天，灵药一点透三关。
丹田直上泥丸顶，降下重楼入中元。
水火既济真铅汞，若非戊己不成丹。
心要死，命要坚，神光照耀遍三千。

无影树下金鸡叫，半夜三更现红莲。
冬至一阳来复始，霹雳一声震动天。
龙又叫，虎又欢，仙乐齐鸣非等闲。
恍恍惚惚存有无，无穷造化在其间。
玄中妙，妙中玄，河车搬运过三关。
天地交泰万物生，日饮甘露似蜜甜。
仙是佛，佛是仙，一性圆明不二般。
三教原来是一家，饥则吃饭困则眠。
假烧香，拜参禅，岂知大道在目前。
昏迷吃斋错过了，一失人身万劫难。
愚迷妄想西天路，瞎汉夜走入深山。
玄机妙，非等闲，漏泄天机罪如山。
四正理，着意参，打破玄关妙通玄。
子午卯酉不断夜，早拜明师结成丹。
有人识得真铅汞，便是长生不老仙。
行一日，一日坚，莫把修行眼下观。
三年九载功成就，炼成一粒紫金丹。
要知此歌何人作，清虚道人三丰仙。

道要秘诀歌

道要歌，效用多，不知道要必遭魔。
看玄关，调真息，知斯二要修行毕。
以元神，入炁海，神炁交融默默时，
便得一炁真主宰。将元炁，归黄庭，

炁神团结昏昏际，又得一玄最圆明。
一玄妙，一玄窍，有欲观窍无观妙。
两者玄玄众妙门，异名同出谁知道？
看玄关，无他诀，先从窍内调真息。
炁静神恬合自然，无极自然生太极。
古仙翁，常半语，天机不肯完全吐。
或言有定在中央，或言无定自领取。
到如今，我尽言，此在有定无定间。
有定曰窍无曰妙，老君所说玄又玄。
指分明，度有情，留与吾徒作赏音。
闻而不修为下士，超凡入圣亦由人。
初学者，实难行，离了散乱即昏沉。
松不得兮紧不得，贵得绵绵与勿勤。
用功夫，牢把握，须将神炁分清浊。
清是先天浊后天，后天窝里先天出。
扫开阴浊现清阳，闭塞三宝居灵谷。
这灵谷，即窍儿，窍中消息要深思。
一息去，一息来，心息相依更相偎。
幽幽细细无人觉，神炁冲和八脉开。
照此行持得妙窍，玄关何必费疑猜。

大道歌

君今洗耳听吾言，道有先天与后天。
后天渣质为无用，先天一点号真铅。

昧真铅，迷本性，此是修行第一病。
玉清殿上少人行，吾今指破神仙境。
命要传，性要悟，入圣超凡由汝做。
静功悟性动取药，内有龟蛇颠倒缩。
一阳发动便行功，斡转天关须猛烈。
阴生在午阳坎中，卯酉行持要从容，
斗柄拨轮来紫府，笑迎仙子客黄公。
黄婆宫中会姹女，姹女婴儿自相配。
要筑基，须炼己，炼纯熟，明采取。
蒙师指我一段功，先将九窍关门通。
九窍原在尾闾穴，先从脚底涌泉冲。
涌泉冲起渐至膝，膝下功夫须着力。
释氏即此号芦芽，又如虫行又如刺。
过膝徐徐至尾闾，有如硬物来相抵。
方行最上一切功，三段功夫有口诀。
从此三关一撞开，泥丸顶上转将来。
金锁关穿下鹊桥，重楼十二真奇哉！
重楼即名绛宫室，绛宫黄庭有端的。
黄庭一室须要精，精在中间一点灵。
切莫糊涂为隐秘，黄庭便是真玄关。
不识玄关端的处，真铅采来何处安？
君不见《悟真》诗：须凭玄牝立根基。
真精既返黄金室，一颗明珠永不离。
又不见《参同》书：状似蓬壶比不诬。

下闭称无上闭有，两孔穴法炁相须。
从今讲道谈玄理，除此为之都是虚。
关已开，功已积，制合要明真消息。
莫邪尚且铁为之，何况我剑本来直。
天为炉，地为冶，金水相停切莫野。
子午行功要铸成，能刚能柔能取舍。
剑已全，采真铅，采取鸿蒙未判先。
若还采得后天气，只是将他命却延。
二七时，有真机，神州赤县当求之。
法财两用若求得，就好切思细详别。
粉红云，野鸡色，唇若涂朱肤似雪。
聪明智慧性温良，神光漆珠发纯黑。
炁清视正步行端，方用中间算年月。
五千四百生黄道，杳杳冥冥生恍惚。
依时采取定浮沉，不可毫厘令过越。
此际须明三日弦，妙在西方庚辛白。
慧剑灵，内心诚，敲竹相通始鼓琴。
天梯宜用不可缺，密密深机哪个能！
海底巨鳌休乱钓，恐惊去了不回程。
炉莫损，候要别，采过后天延岁月。
一个时辰分六候，只于二候金丹就。
尚余四候有神功，妙在心传难泄漏。
真铅来，发神火，西到东来先觅我。
运我真汞一点红，相迎相迓成一刻。

过三关，升泥丸，下得重楼入广寒。
又不痴，又不慧，又不醒兮又不醉。
若非遍体使精神，怎得夫妻成匹配？
丹既定，心喜幸，屯蒙两卦朝昏应。
也知沐浴在其中，卯酉之时不宜进。
守城垣，罢战功。增得灵砂满鼎红。
如斯十月功夫足，器皿丹房一撤空。
入深山，抱元一，万事俱空不费力。
寒暑饥劳不可侵，巍巍九载面墙壁。
朝来北海暮瀛洲，忽然功行齐完日，
水府三官算寿年。一封丹书下瑶天，
青鸾白鹤舞翩翩。直至通明封拜罢，
永作长生不老仙。

真橐籥歌

休言大道无为作，底事房中弄橐籥。
欲时不动片时闲，紫炁红光乱灼灼。
青龙喜，白虎恶，青龙缠定乌龟壳。
两条正炁透天官，决然上有三清阁。
阁内分明有玉池，中有长生不死药。
依时下手采将来，服了蓬莱受快乐。

玄关一窍歌

玄关一窍通真诀，乾坤辟破蓬壶阔。
黄庭有个元翁客，抱琴待守天边月。

二水清兮三水浊，金花开时兑头缺。
峨眉山上紫霞飞，霞飞化了红炉雪。
龙吟逼，虎啸迫，灵龟吸尽金乌血。
骑龙挂剑醉归家，运转三关朝北阙。

炼铅诀

太上道，复重宣，抉破先天与后天。
只论铅生于癸后，不言阳产于癸先。
拴意马，锁心猿，无杂念，意须专。
断却贪嗔三毒灭，剿除爱欲五贼潜。
华池水，上谷泉，古人用此润三田。
若知返本延年药，须是还丹续命铅。
出北海，走西川，施匠手，种金莲。
生擒虎髓炉中炼，活捉龟精鼎内煎，
先天炁，太素烟，醍醐一灌驻容颜。
得了任他寒暑变，服之跳出生死关。
寻首经，觅初弦，吾今指出妙中玄。
水火既济交一遍，阴阳会合数三千。
到彼岸，不须船，灭虑除情绝妄缘。
静静清清看命宝，昏昏默默守胎仙。
受辛苦，二三年，阳神出现圣功圆。
养火无虞全造化，长生不老寿同天。

金丹歌

金丹一粒重一斤，世人知得永长生。

筑基扫尽尘间事，炼己只是养元神。
黄庭土釜先天汞，万虑皆空绝世情。
离了己身不是道，执着己身也是空。
我今泄漏天机理，说与学道诸英雄。
目前现有长生路，千万凡夫迷本宗。
扫尽灵台无一念。身闲清静运玄功。
呼吸虚无神守舍，百脉归源如水清。
身中自有真铅现，一颗红光似月明。
玄关往来无定位，阴阳升降有时辰。
年中取月月取日，中秋现出月光轮。
三旬只在家里坐，时刻不离紫微星。
南面对观北斗柄，正是日午打三更。
西北安炉炼灵药，东面立鼎法神功。
鼎炉相对真做手，慧剑挂在水晶宫。
黄婆勾引为媒娉，灵龟入炉深更深。
醍醐灌顶真橐龠，采取先天一炁真。
一息一纽天谷穴，河车搬运上昆仑。
过了鹊桥入华池，降下重楼十二层。
尾闾夹脊三关过，金公归舍入黄庭。
铅来投汞猫捕鼠，汞去投铅兔见鹰。
九转神丹入金鼎，十月胎完造化成。
寒暑不知真造化，体变纯阳是真金。
尘中积行三千满，白日飞升朝玉京。

金液还丹破迷歌

还丹诀，还丹诀，吾今仔细与君说。
旁门小术路三千，除此金丹都是僻。
万般渣质皆非小，真阴真阳正裁接。
阴阳交，铅汞接，婴儿姹女空中烈。
龙虎上下转升腾，海底灵龟弄星月。
长黄芽，飞白雪，水中金露先天诀。
真黄婆，真橐龠，金丹就是长生药。
先筑基，后进药，百日功夫牢抱着。
若追二炁归黄道，三家相见仙胎结。
性要炼，命要接，休在人间虚岁月。
若将铅汞归真土，添汞抽铅永不灭。
乌八两，兔半斤，二物同人戊己村。
两头武，中间文，四象擒来一处烹。
十月功勤火候足，纯阳炼就寿无穷。
换鼎移胎三五载，九年面壁出阳神。
玄是祖，牝是宗，先天先地万般根。
点开透地通天眼，斡转天关斗逆行。
窍要开，炁自通，雷转斗柄声正轰。
海底云汲龙翻浪，泥丸风生虎啸声。
若会阴阳颠倒法，乾坤造化立时成。
讲悟真，说参同，此理原来是一宗。
此药虽从房中得，金丹大药事不同。

饶服炁，空炼精，闭尾闾，望飞升，
不得金丹总不成。鸟兽类，知全形，
龟纳鼻息能调炁，鹿运尾闾亦炼精。
又有鹤胎常稳抱，夜伴云松静养神。
畜生倒有千年寿，为人反不悟长生。
遍世人，贪利名，不怕阎罗鬼簿情。
人有生灭畜有死，三寸炁断鬼为邻。
先天药，后天药，此是阴阳真妙物。
先天药，能超脱，后天药，延命壳。
世人若会栽接机，长生不死还大觉。
性要修，命要全，采得先天种泥丸。
童儿修，精炁全，静里一炁可升天。
只有无为身不破，才是修真大罗仙。
幼年时，丧元阳，半路出家性颠狂。
乾爻走入坤爻里，变成离卦内虚张。
取将坎位中心实，返本还原复作阳。
真水火，配阴阳，世人莫要乱思量。
饶你无为空打坐，不免亡身葬北邙。
习静功，守中黄，到老差殊枉一场。
纵然明了真如性，阴魄投胎入鬼乡。
延命药，返魂浆，金丹就是药中王。
若将一粒吞归腹，返老还童寿命长。
又休妻，又绝粮，持斋说法往西方。
任你旁门千万法，除斯同类总成狂。

我把天机都泄漏，还丹端的是仙方。
累代神仙从此得，脱离尘世上天堂。
我劝后来学道者，休听邪师说短长。
若得口诀金丹药，延年住世寿无疆。
以此修出长生路，报答师恩谢上苍。
著斯诀，作慈航，行满功圆感玉皇。
破迷金液谁人作？万古流传元代张。

注《九皇丹经》三月生魂金丹三还一返歌

一月一月，都是少莲花里真精血。
不须安炉立鼎，只用无为抽彻。
也不候两弦炁到，候只候印堂星阙；
也不候八两半斤为活子，
候只候五千四百正当月。
不用神交与体隔，只用上呼下吸两口说。
一来浑身暖，二来囟门彻，
三来天目开，便见大千世界。
此等效验处方，是生胞生胎生魂的的来。
分付修仙子，须向云中跨鹤，切莫沙土中埋。

后了道歌

混世虫，混世界，终日混，无宁奈。
真孔窍，人不解，寻得着，真自在。
莫人喜，莫人爱，无人嫌，无人怪。
不参禅，不礼拜，不打坐，懒受戒。

走天涯，看世界。遇酒吃几杯，遇肉啖几块。
化碗饭，塞皮袋，寻块布，遮四大。
房屋破，自家盖，主人公，要安泰。
不登名利场，不管成和败。
不欠国家粮，不少儿女债。
他来寻我，我无挂碍。
朝游五湖边，暮宿青山内。
顽石当枕头，青天作被盖。
虎豹不能侵，妖魔不敢来。
不觉睡到日头红，无恐无惊无怖骇。
从今打破是非门，翻身跳出红尘外。
拍手打掌笑呵呵，自在自在真自在。

回文诗

桥边院对柳塘湾，夜月明时半户关。
遥驾鹤来归洞晚，静弹琴坐伴云闲。
烧丹觅火无空灶，采药寻仙有好山。
瓢挂树高人隐久，器尘绝水响潺潺。

琼花诗

琼枝玉树属仙家，未识人间有此花。
清致不沾凡雨露，高标长带古烟霞。
历年既久何曾老，举世无双莫浪夸。
几欲载回天上去，拟从博望借灵槎。

咏蛰龙法二首

一（渔父词）

蛰法无声却有声，声声说与内心听。
神漠漠，炁冥冥，蛰龙虽睡睡还醒。

二（蛰龙吟）

睡神仙，睡神仙，石根高卧忘其年，
三光沉沦性自圆。
炁炁归玄窍，息息任天然。
莫散乱，须安恬。
温养得汞性儿圆，等待他铅花儿现。
无走失，有防闲，真火候，运中间。
行七返，不艰难，炼九还，何嗟叹。
静观龙虎战场战，暗把阴阳颠倒颠。
人言我是蒙眈汉，我却眠兮眠未眠。
学就了，真卧禅；养成了，真胎元，
卧龙一起便升天。此蛰法，是谁传？
曲肱而枕自尼山，乐在其中无人谖。
五龙飞跃出深潭，天将此法传图南。
图南一派俦能继？邈邈道人张丰仙。

丽春院词二首

一

丽春院内月轮高，琼树花新破寂寥。

半夜开丹灶，三更运斗梢。
玉汉银河谁得到？牛郎织女天边笑。
紫府会仙曹，归去来兮俗垢消。

二

丽春院内日华清，金液还丹已炼成。
欲令情归性，须将性合情。
富贵功名休再问，婴儿姹女风流甚。
炉鼎放光明，从此昆仑顶上行。

无根树道情二十四首

一

无根树，花正幽，贪恋红尘谁肯修？
浮生事，苦海舟，荡来飘去不自由。
无边无岸难泊系，长在鱼龙险处游。
肯回首，是岸头，莫待风波坏了舟。

二

无根树，花正微，树老将新接嫩枝。
桃寄柳，桑接梨，传与修真做样儿。
自古神仙栽接法，人老原来有药医。
访明师，问方儿，下手速修犹太迟。

三

无根树，花正青，花酒神仙古到今。

烟花寨，酒肉林，不犯荤腥不犯淫。
犯淫丧失长生宝，酒肉穿肠道在心。
打开门，说与君，无酒无花道不成。

四

无根树，花正孤，借问阴阳得类无？
雌鸡卵，难抱雏，背了阴阳造化炉。
女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。
叹迷途，太糊涂，静坐孤修炁转枯。

五

无根树，花正偏，离了阴阳道不全。
金隔木，汞隔铅，阳寡阴孤各一边。
世上阴阳男配女，生子生孙代代传。
顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。

六

无根树，花正新，产在坤方坤是人。
摘花戴，采花心，花蕊层层艳丽春。
时人不达花中理，一诀天机值万金。
借花名，花作神，句句敲爻说得真。

七

无根树，花正繁，美貌娇容似粉团。

防猿马，劣更顽，挂起娘生铁面颜。
提出青龙真宝剑，摘尽墙头朵朵鲜。
趁风帆，满载还，怎肯空行到宝山。

八

无根树，花正飞，谢了重开有定期。
铅花现，癸尽时，依旧西园花满枝。
对月才经收拾去，又向朝阳补衲衣。
这玄机，世罕知，须共神仙仔细推。

九

无根树，花正开，偃月炉中摘下来。
延年寿，减病灾，好结良朋备法财。
从兹可成天上宝，一任群迷笑我呆。
劝贤才，休卖乖，不遇明师莫强猜。

一〇

无根树，花正圆，结果收成滋味全。
如朱橘，似弹丸，护守提防莫放闲。
学些草木收头法，复命归根返本元。
选灵地，结道庵，会合先天了大还。

一一

无根树，花正亨，说到无根却有根。

三才窍，二五精，天地交时万物生。
日月交时寒暑顺，男女交时妊始成。
甚分明，说与君，只恐相逢认不真。

一二

无根树，花正佳，对景忘情玩月华。
金精旺，耀眼花，莫在园中错拣瓜。
五金八石皆为假，万草千方总是差。
金虾蟆，玉老鸦，认得真铅是作家。

一三

无根树，花正多，遍地开时隔爱河。
难攀折，怎奈何，步步行行龙虎窝。
采得黄花归洞去，紫府题名永不磨。
笑呵呵，白云阿，准备天梯上大罗。

一四

无根树，花正香，铅鼎温温现宝光。
金桥上，望曲江，月里分明见太阳。
吞服乌肝并兔髓，换尽尘埃旧肚肠。
名利场，恩爱乡，再不回头空自忙。

一五

无根树，花正鲜，符火相煎汞与铅。

临炉际，景现前，采取全凭渡法船。
匠手高强牢把舵，一任洪波海底翻。
过三关，透泥丸，早把通身九窍穿。

一六

无根树，花正浓，认取真铅正祖宗。
精炁神，一鼎烹，女转成男老变童。
欲向西方擒白虎，先往东家伏青龙。
类相同，好用功，外药通时内药通。

一七

无根树，花正娇，天应星时地应潮。
屠龙剑，缚虎绦，运转天罡斡斗梢。
锻炼一炉真日月，扫尽三千六百条。
步云霄，任逍遥，罪诟凡尘一笔消。

一八

无根树，花正高，海浪滔天月弄潮。
银河路，透九霄，槎影横空泊斗梢。
摸着织女支机石，踏遍牛郎驾鹊桥。
遇仙曹，胆气豪，盗得瑶池王母桃。

一九

无根树，花正双，龙虎登坛战一场。

铅投汞，配阴阳，法象玄珠无价偿。
此是家园真种子，返老还童寿命长。
上天堂，极乐方，免得轮回见阎王。

二〇

无根树，花正奇，月里栽培片晌时。
拿云手，步云梯，采取先天第一枝。
饮酒带花神炁爽，笑煞仙翁醉似泥。
托心知，道护持，惟恐炉中火候飞。

二一

无根树，花正黄，产在中央戊己乡。
东家女，西家郎，配合夫妻入洞房。
黄婆劝饮醍醐酒，每日熏蒸醉一场。
这仙方，返魂浆，起死回生是药王。

二二

无根树，花正明，月魄天心逼日魂。
金乌髓，玉兔精，二物擒来一处烹。
阳火阴符分子午，沐浴加临卯西门。
守黄庭，养谷神，男子怀胎笑煞人。

二三

无根树，花正红，摘尽红花一树空。

空即色，色即空，识透真空在色中。
了了真空色相灭，法相长存不落空。
号圆通，称大雄，九祖超生上九重。

二四

无根树，花正无，无影无形难画图。
无名姓，却听呼，擒入中间造化炉。
运起周天三昧火，锻炼真空返太无。
谒仙都，受天符，才是男儿大丈夫。

四时道情四首

春

春色可人可人，桃杏池开满眼新。
山园风物嫩，看来倒也无忧闷。
仙喜的是洞府去游春，
子晋先生吹玉笙，玉笙吹与知音听。
俺则道闲来时，
焚一炷香，抚一曲琴。

夏

夏赏荷池荷池，两个鸳鸯水面飞。
摆列成双对，清风明月闲游戏。
仙喜的是吕祖遇钟离，
二翁留下长生地，终南山上乘云去。

俺则道闲来时，
焚一炷香，下一盘棋。

秋

秋景云疏云疏，远岫苍黄木叶枯。
夜看银河布，牛郎倒把织女度。
仙喜的是卖卜隐成都，
君平先生挈玉壶，日得百钱把酒沽。
俺则道闲来时，
焚一炷香，看一卷书。

冬

冬景雪飞雪飞，万里关山似玉堆。
和靖掩庐睡，天寒鹤守孤山内。
仙喜的是湘子度文公，
屡劝回头不肯回，蓝关路上才相会。
俺则道闲来时，
焚一炷香，画一树梅。

（道情四首，乃吾隐终南山作以自唱者。其体带《竹枝》，节节硬逗，看似不接，其妙正在不接之接也。自记。）

青羊宫留题道情四首

一

觅故人天涯不见，叹迷徒要学神仙。
有一等守顽空的，有阴无阳是孤炼；
有一等用鼎器的，舍死忘生谈采战。
各执一端，玄关不知在哪边。
莫把无为来妆扮，尽都是空门面。
怎得个云朋霞友？也混俗和光过几年。
访道须要访先天，先天是神仙亲口传神仙，
神仙只在花里眠。

二

炼黍米须要有法财两件，
心腹事须要托二三为伴。
怎得个张环卫共谈玄、马半州同修炼？
薛道光曾把俗还，王重阳幸遇良缘。
伯端翁访友在扶风县，达摩祖了道在丽春院。
才晓得花街柳巷也正好参禅，
再休题清静无为空坐闲。
访道须要访先天，先天是神仙亲口传神仙，
神仙只在花里眠。

三

访明师殷勤了无限，都说是实授真传。

某神仙同法眷，一个说补上田，

一个说益下元，一个说守中黄是正法眼，

更笑他两肾中间当玄关。

是这等千门万户也，百尺高竿，闪了无数英贤。

访道须要访先天，先天是神仙亲口传神仙，

神仙只在花里眠。

四

学仙的听吾言，切莫要盲修瞎炼。

须晓得内外阴阳，同类的是何物件。

必须要依阴阳修出阴阳，依世法修出世间。

顺成人，逆成仙，一句儿超了千千万。

再休题清静无为也，不得还丹总是枉然。

访道须要访先天，先天是神仙亲口传神仙，

神仙只在花里眠。

玄机问答

其问云：“者道人，开口就讲道，我问你，这呼吸谁收谁闭？谁举谁提？父母未生时，者一点真阳动静，在哪里修根养蒂？在哪里立命安基？你与我讲个玄音，

明个道理，切莫要错讲糊支！”那道人稽首，便答道：“你看我，者呼吸自收自闭，自举自提。父母未生时，那一点真阳动静，在虚无内修根养蒂，虚无内立命安基。者是咱讲的元音，明的道理，又何必指东猜西！”

道言浅近说

一

夫道者，其层次须知三候三关。大抵不外四言：“无为之后，继以有为；有为之后，复返无为”而已。

二

内丹功夫亦有小三候：积精累炁为初候，开关展窍为中候，筑基炼己为三候。下手于初候求之，大抵清心寡欲，先闭外三宝，养其内三宝而已。

三

《系辞》：“穷理尽性，以至于命”，即是道家层次，一步赶一步功夫。何谓穷理？读真函，访真诀，观造化，参河洛，趁清闲而保炁，守精神以筑基。一面穷理，一面尽性，乃有不坏之形躯，以图不死之妙药。性者内也，命者外也，以内接外，合而为一，则大道成矣。“以至于”三字明明有将性立命，后天返先天口诀

在内，待有诚心人，再求诀中诀以了之也。

四

“调息凝神，凝神调息”八个字，就是下手功夫。须一片做去，分层次而不断乃可。凝神者，收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿乱闭，先要自勤自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入炁穴，乃曰凝神。凝起神了，然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，所谓凝神于虚者此也。调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然。加以神光下照，即调息也。调息者，调度阴跷之息，与吾心中之炁，相会于炁穴中也。

五

心止于脐下曰凝神，炁归于脐下曰调息。神息相依，守其清静自然曰勿忘，顺其清静自然曰勿助。勿忘勿助，以默以柔，息活泼而心自在。即用“钻字诀”，以虚空为藏神之所，以昏默为息神之乡，三番两次，澄之又澄，忽然神息两忘，神炁融合，不觉恍然阳生，而人如醉矣。

六

真消息，玄关发现时也。凡丹旨中有“先天”字、“真”字、“元”字，皆是阴阳鼎中生出来的，皆是杳冥昏默后产出来的，就如混沌初开诸圣真一般，以后看丹

经可类推矣。

七

学道甚难，传道亦不易。传道者甚勤，学道者可懒乎？传道者耐烦，学道者可不耐烦乎？学不精，功不勤，心不清，神不真，以此入道，万无一成。孔子曰：“知几其神乎。”不曰其念其意，而曰其神，可见微动之息，非神不知也。今为分之曰：微动者几，大动者直。欲知其几，使心使意使念终不得见也。神乎！神乎！

八

神要真神，方算先天。真神者，真念是他，真心是他，真意是他。如何辨得真？诀曰：玄关火发，杳冥冲醒，一灵独觉者是也。丹家云：“一念从规中起。”即真神，即真念也。又云：“微茫之中，心光发现。”即真神，即真心也。又云：“定中生慧，一意斡旋。”即真神，即真意也。真神从不神中炼出，学者知之。

九

学道人原有常格宜破，乃能引心入理，热心去则冷心来，人心绝则道心见。此吾所以撇功名势利，弃儿女家园也。顶真学道，要把道当为奇货可居，乃有效验。

一〇

大道以修心炼性为首，性在心内，心包性外，是性为定理之主人，心为牺牲之庐舍。修心者，存心也；炼性者，养性也。存心者，坚固城郭，不使房屋倒坍，即筑基也；养性者，浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼己也。心朗朗，性安安，情欲不干，无思无虑，心与性内外坦然，不烦不恼，此修心炼性之效，即内丹也。

一一

世有学道数月，而不见其寸进者，为无真心向道也。人若有心于道，自然无事于心；人若心重于道，自然心轻于事；人若心浓于道，自然心淡于事。守其性兮不散乱，存其神兮不昏沉，又安有渴睡杂念之扰哉！咄！理胜欲则存，欲胜理则亡。

一二

潜心于渊，神不外游。心牵于事，火动于中；火动于中，必摇其精。心静则息自调，静久则心自定。死心以养炁，息机以纯心。精炁神为内三宝，耳目口为外三宝，常使内三宝不逐物而游，外三宝不透中而扰，呼吸绵绵，深入丹田。使呼吸为夫妇，神炁为子母，子母夫妇，聚而不离，故心不外驰，意不外想，神不外游，精不妄动，常薰蒸于四肢，此金丹大道之正宗也。

一三

大道从“中”字入门。所谓“中”字者，一在身中，一不在身中。功夫须两层做：第一寻身中之中，朱子云“守中制外”，夫守中者，须要回光返照，注意规中，于脐下一寸三分处，不即不离，此寻身中之中也；第二求不在身中之中，《中庸》云“喜怒哀乐之未发”，此未发时，不闻不见，戒慎幽独，自然性定神清，神清炁慧，到此方见本来面目，此求不在身中之中也。以在身中之中，求不在身中之中，然后人欲易净，天理复明，知古圣贤仙佛，皆以此为第一步功夫。

一四

打坐之中，最要凝神调息，以暇以整，勿助勿忘，未有不逐日长功夫者。

一五

凝神调息，只要心平炁和。心平则神凝，炁和则息调。心平“平”字最妙，心不起波之谓平，心执其中之谓平，“心”即在此中也。心在此中，乃不起波。此中，即丹经之玄关一窍也。

一六

修炼不知玄关，无论其他，只此便如入暗室一般，

从何下手？玄关者，炁穴也。炁穴者，神入炁中，如在深穴之中也。神炁相恋，则玄关之体已立。

一七

古仙云：“调息要调真息息，炼神须炼不神神。”真息之息，息乎其息者也；不神之神，神乎其神者也。总要无人心，有道心，将此道心返入虚无，昏昏默默存于规中，乃能养真息之息，得不神之神。

一八

初学必从内呼吸下手，此个呼吸，乃是离父母重立胞胎之地。人能从此处立功，便如母呼亦呼、母吸亦吸之时，好象重生之身一般。

一九

大凡打坐，须要将神抱住炁，意系住息，在丹田中，宛转悠扬，聚而不散，则内藏之炁，与外来之炁，交结于丹田，日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关，而上游于泥丸，旋复降下绛宫，而下入于丹田，神炁相守，息息相依，河车之路通矣。功夫至此，筑基之效已得一半了，总是要勤虚炼耳。

二〇

调息须以后天呼吸，寻真人呼吸之处。古云：“后

天呼吸起微风，引起真人呼吸功。”然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸，我惟致虚守静而已。真息一动，玄关即不远矣。照此进功，筑基可翘足而至，不必百日也。

二一

《道德经》“致虚极，守静笃”二句，可浑讲亦可析讲。浑言之，只是教人以入定之功耳。析言之，则虚是虚无，极是中极，静是安静，笃是专笃。犹言致吾神于虚无之间，而准其中极之地，守其神于安静之内，必尽其专笃之功。

二二

人心者二，一真一妄。故觅真心者，不生妄念，即是真心。真心之性格，最宽大，最光明；真心之所居，最安然，最自在。以真心理事，千条一贯；以真心寻道，万殊一本。然人要用他应事，就要养得他壮大，就要守得他安闲，然后劳而不劳，静而能应。丹诀云：心走即收回，收回又放下，用后复求安，求安即生悟也。谁云闹中不可取静耶？

二三

游方枯坐，固非道也。然不游行于城市云山，当以炁游行于通身关窍内乃可；不打坐于枯木寒堂，须以神

打坐于此身妙窍中乃可。

二四

学道以丹基为本，丹基既凝，即可回家躬耕养亲，做几年高士醇儒，然后入山寻师，了全大道。彼抛家绝妻、诵经焚香者，不过混日之徒耳，乌足道！

二五

保身以安心养肾为主，心能安则离火不外炎，肾能养则坎水不外崩。火不外炎，则无神摇之病，而心愈安；水不外崩，则无精涸之症，而肾愈澄。肾澄则命火不上冲，心安则神火能下照。神精交凝，乃可以却病，乃可以言修矣。

二六

凡人养神养炁之际，神即为收炁主宰。收得一分炁，便得一分宝；收得十分炁，便得十分宝。炁之贵重，世上凡金凡玉，虽百两不换一分，道人何必与世上争利息乎？利多生忿恚，忿恚属火，炁亦火种，忿恚一生，炁随之走，欲留而不能留，又其甚者，连母带子一齐飞散。故养炁以戒忿恚为切，欲戒忿恚，仍以养心养神为切。

二七

功名多出于意外，不可存干禄之心。孔子曰：“学

也，禄在其中矣。”修道亦然，不可预贪效验。每逢打坐，必要心静神凝，一毫不起忖度希冀之心，只要抱住内呼吸做功夫。

二八

炼心之法，自小及大。如今三伏大炎，一盞饭可也，再求饭不可也；一片凉可也，再求大凉不可也；数点蚊不足畏也，必求无蚊不能也。自微及巨，当前即炼心之境。从苦中求甘、死里求生，此修道之格论也。

二九

金丹之道，虽曰易知难行，然不可不求其知，以为行之地也。知苟不正，行于何往？知苟不精，行安所入？知且未熟，奚云口诀？

三〇

学道之士，须要清心清意，方得真清之药物也。毋逞气质之性，毋运思虑之神，毋使呼吸之气，毋用交感之精。然真精动于何时，真神生于何地，真炁运于何方，真性养于何所，是不可不得明辨以晰者，而细言之也。

三一

炁慧者神自清，炁即人身之时神表也，有何难知？

特患心不静定耳。进炁是修道第一步要紧功夫，若不静心细参，则不能知终知始，如何便得下手？懵懂下手，知此不知彼，心中忙了又忙，遂时时有琐碎之心，而不团聚，故本一心分作数心，何能一心做功夫？凡学道总要诚一，一枪下马，免得另来打战。

三二

凡下手打坐，须要心神两静，空空寂寂，鬼神不得而知。其功夫只宜自考自信，以求自得。所谓诚其意者，毋自欺也。诚于中自形于外，是以君子必慎其独。

水石闲谈

一

张子曰：世人谓读书十年，养炁十年。他把读书、养炁分为两节事件，便不是圣贤学问。夫读书所以研理，养炁所以炼性，性理功夫就在读书、养炁并行不悖之中。宣圣（笔者按：指孔子）云：“学而时习之。”此便是研炼性理纯一不已处。

二

张子曰：陶渊明北窗高卧，自谓羲皇上人。此便是他清风峻节，守志前朝气象，特其出语高超，而人不觉

耳。

三

张子曰：道人愿士子早完功名之愿，尽乎人事，即时撒手。人能功成勇退，便为得时。所患者溺入功名场中，恋恋不休，则愚人也。

四

张子曰：涵养中有大学问，和平处有真性情。诸子务要容人之所不能容，忍人之所不能忍，则心修愈静，性天愈纯。

五

张子曰：功名无大小，总要及时进退，何以能知其时？凡于功名中平心一想，曰吾之功名不过止于是也，即止之，便可得其时也。抑或有不尽头处，然宁不及，毋求太过。淮阴侯不如子房公，元微之不如白香山，皆其求尽之心蔽之也。向使子房、香山亦有求进之心，则子房固不难再列台辅，香山亦可转升宰相，然安知其终不与淮阴、微之同一鲜终而已哉？故知进退者，乃能称为哲人。

六

张子喟然叹曰：茫茫岁序，逐景漂流，吾见人寰中

求名求利之辈，转瞬而拾青紫，数岁而拥丰资者，千百人中不数人。即有其人，高爵大权，难压阎罗尊者；黄金白玉，难买无常不临。又或有居富而寿、居贵而安者，终归白杨墓下，秋风萧萧，凉气惨人。其子孙不肖，又看转眼荒凉，有何益也？况乎大富大贵，骤富骤贵，多畏人妄加横逆，谩骂指摘，倘或不行善事，被人诅咒，有随口而凋零，有随口而穷困者，人人快意，个个欢心。其实天报昭彰，非人口之转移也。人能看得破，撇得开，自然不羡人富，不羡人贵，求吾安命之理，守我修真之道。人竞嚣嚣，我独默默，人皆烦恼，我独清凉，又安问人之达与不达、穷与不穷，为旁观之不平也哉！

七

张子曰：人寿一事，上人有定，下人有定，中人无定。中人少善少恶，天欲延之不可，天欲迫之又不可，于是任他自生自死于其中。保则生，不保则死，故修身尚焉；修身而兼以积功累行，以企于长生久视者尚焉。若下等人，多过多恶，即修身亦不得长生，如其身上之精炁而削之剥之、死之罚之而已矣。上等则不然，以上等而修长生，长生可证也；即不愿修长生，然其正炁撑空，亦得联班神道；否则转投人世，亦必生入仁善之家。天理若此，有何难晓哉！

八

张子曰：自古忠贞节烈，杀身成仁之时，便有七返还丹景象。当其一心不动，一志不分，浩然之炁立其中而生其正，任他刀锯鼎镬，都视为“么麼”试我，毫不动摇。我只收留义气，聚而不散，凝而至坚。火候至此，则英雄之光炁，亘万年而不灭也。仙家人室临炉，就要有此手段。

九

张子曰：人当亲在，须要及时尽孝为佳，否则亲容一去，因时追感，伤情有不可言者。今日当秋山林中，有守制者听吾道来：“又是秋商露满林，碧云天外望亲心。黄芦白草霜中老，泪酒泉台几尺深！”试诵此诗，能弗惨然！

一〇

张子曰：人于孝道，务宜各尽天良，不能一样；却是一样，同归于“孝”字中乃可。欲免门闾之望，就宜归家奉养；欲求显扬之义，就宜矢志皇路；欲要保身为孝，就宜寡欲清心，徒托空谈无益也。二三子显扬未能，归家时少，到不如寡欲清心，体曾、孟两贤之训为善也。若不清心寡欲，只是妄想名而名不成，妄想利而利不就，妄想一切而一切不可得，形神憔悴，父母之颜

状未衰，人子已有老惫之态，是欲言孝而孝亦不久，反令父母惟其疾之忧，多远游之虑，不幸而人子一死，反添父母伤悲，反使父母埋葬。由此思之，孝在何处？不将为毕世之罪人也乎？吾道以清心寡欲为本，实属保身之方，再加以色和颜顺，身敬意诚，则于孝有得矣。

一一

张子曰：儒生作茂才后，多落处馆一派。须知就馆谷以奉养，亦儒家之方便门也。然孔、孟貽后人以诗书，原不教人渔利，至后世而有此修金之事，则即此物以奉亲，正所谓小用小效者耳。然不可贪心无厌，为子孙作安闲之计，以诗书为利藪，乃不为圣贤之罪人也。

一二

张子曰：人欲尽忠孝，立大节，必先要清心养炁。若无真心真炁，必不能尽忠孝、立大节也。盖忠孝者本乎真心，大节者原乎真炁。欲得真心真炁，又当以静为主，乃能存得起真心，养得起真炁。

一三

张子曰：人要寻内快活，勿寻外快活。孔子之乐在其中，内快活也。若徒愿乎其外，是欲求外快活，而反生其烦恼也。

一四

张子曰：儒生家多得泄精症者，虽缘心火不纯，亦因彻夜谈笑、永夜读书，引丹田之炁尽纵于口角之间，致使精失其伴，遂有此泄精症耳。善保身者，谈笑宜少，读书宜和。

一五

有一后生得慵软之病，张子曰：汝宜趁此冬晴，运小石砌小坞，携山锄删枯草，未馁则止。日日如此，悠游运动，若园丁然，则通身气血活而不滞也。

一六

张子曰：豪杰之士，做好人，行好事，只求其心之所安，并不存借善邀福之念。明明上帝，亦只有福善祸淫之道，以待常人而不举以待豪杰也。夫为善而得福，豪杰之所宜有，而非豪杰之所尽有。顾其轰轰烈烈，善作善为，以留于天壤，而千载不敝其神，食馨香于冥漠者亦何？莫非天之所以报豪杰也。吾观古来忠臣孝子、义士仁人，夭折患难之间，而慨然也，而恍然也。

一七

张子曰：读书立品，儒者急务，而保身之道，足包立品于其中。保身者必去骄奢淫佚，扫荡邪行，故保身

可包立品也。夫保身之道，自曾子传之，至孟子而光大其说。养心寡欲，持志守炁，此保身之圭臬也。而修真之道，即以此为正法门。但人心蒙蔽，闻保身而以为常谈，闻修真而以为奇异，欲求修真悟道者，已难之矣。

一八

张子曰：一日无孔孟之学，天下无好人；一日无老庄之学，英雄无退步。

一九

王居士云：以茹素为除荤。张子曰：荤与素不同也。道家戒五荤，方书谓葱、韭、薤、蒜、芸苔，此五者辛臭散炁，故字从“艹”、“军”，犹言草中之兵，并主克伐者也，养炁者忌之。释家重茹素，以其戒杀放生，故凡畜类之肉，皆屏而不食。世人以朔、望等日茹素，而平时仍嗜肥甘，素犹不素也。吾为茹素除荤者计，曰善口不如善心，体君子远庖之训可也；养炁即能养腹，遵至人臭味之戒可也。

二〇

张子谓忍辱、受辱二道士曰：凡人外营亦必内营，内修纯厚，外福亦加。忙中偷得一分闲，即得一分调养；静里读得一日书，即得一日好处。若只向外边奔驰，则刊落本原，愈见其薄矣。

二一

张子谓卓庵曰：保身以安心养肾为主，心能安则离火不外炎，肾能养则坎水不外崩。火不外炎，必无神摇之病，而心愈安；水不外崩，必无精泄之患，而肾愈澄。肾澄则命火不上冲，心安则神火能下照，精神交凝，结为胎息，可以却病，可以延年。

二二

三月三日，山中诸子浴乎锦水之湄，风乎青林之下，听子归啼，忽有木叶坠地，折叠如函，启视之，则有如鱼子兰者，封裹其内。问之土人，曰：杜宇珠也。问有何用？曰：弗知也。适张子戴笠逍遥而来，与二三子言曰：汝欲知杜宇珠之故乎？蜀王入山之后，蜀人思之，故王命子归赐蜀民以珠。子归者，蜀王之鸟使，原名谢豹。王曰：“子归吾国，慰我人民。”故谢豹又名谢报，杜宇命之报谢云。其珠或赤或黄，或青或紫，五色无定，可辟人家鬼祟。遇鬼祟者，暗举此珠投之即散，但不可令人知觉，默念：“蜀王蜀王，珠光珠光。投鬼鬼去，杀鬼鬼亡。我持灵珠，作作生芒。无阴不尽，阴尽回阳。吾替九天元帅命，急急如律令敕。”又云以珠之多少，卜年之丰歉甚灵。

二三

张子曰：人当静养身体，素位而行，随遇而安，则

心性和平，神炁冲淡。

二四

张子谓受辱者曰：汝教小子须严约束，否则性气一坏，长大来汝又恨他，是自爱之而自弃之也。

二五

张子偕云石、卓庵辈，冬寒季节，走乱山中，遇见鬼语啾啾。问之土神，则皆人之祖灵父魄。阴森肃杀，坟墓萧条，棺槨颓坏，衣冠骸体俱受寒侵，怜之者能无骨悚心酸？此古人所以有省墓送寒衣之事也。

二六

张子谓山中人曰：夏日宜早起用功，日出后觅微凉处收心静坐。切勿向日中大热时去睡，睡而不昏犹可，睡而昏者，精液化汗而出，可惜可惜。

二七

张子曰：吾昨游两界山，见有老姬坐崖而笑，笑已又哭，心异为妖狐，既而落崖而毙。趋前视之，已为雷击，盖千年狸妖也。吾不知其何为，询之火车灵官，云曾食人，故击之耳。夫两界山当青天白日之地，尚有此物，况深僻荒山哉！

二八

张子喟然曰：世人朝夕奔波，总云不得已，其实有何不得已，惟心中有不得已，故常言不得已耳。且今不得已，而将来必已，老矣死矣，此之谓已，何不得已之有哉？诸子有明哲知几者，从此已之。

二九

张子谓调理劳瘵者曰：夫人治病要心静，要心平，要心缓，不可希图速效。服药不加病，即是速效。然后一日微好，二日微好，三日渐好。虽属迟缓，比那逐日添病、转眼即亡者，又不啻有天渊之隔。

三〇

张子游岳云之上，止吟风之馆，而与诸生言曰：今日山清人静，心远地偏，洵是难得风景，诸子各赋新诗，再命涵虚子一弹再鼓，以助吟兴，不亦乐乎？人即不能鼓琴，亦须善学听琴，以消其一切污污浊浊之私欲，糊糊涂涂之妄想。静听琴声，如游太古，声籁俱沉，旷然遐思，超然绝俗，泠然善，悠然深，如我亦在鼓琴之间，忘乎尘事，与虞周相遇，与孔孟相见，伯牙子期又其后焉，乃为上等幽人，否则俗人耳、浅人耳，何足共居！吾极爱此金秋之炁，至清至肃，安得携一壶酒、一张琴、一枝笛，登陟乎高峰之顶，笑玩大地山

河，烟蒙蒙，云淡淡，看日暖暖之村墟，波渺渺之长川。彼时笛声起乎林梢，琴声发乎石上，酒气通乎江泉碧嶂之间，山禽自鸣，空翠洒落，真快事也。不知诸子亦有此兴趣否？

三一

张子谓老年道士曰：汝辈到今日年纪，须要死心踏地做功夫，俗事以“莫管他”三字为主，则万念冰消。几人身中皆有窍，窍中皆有生炁，若无生炁，安能保护形躯？只是有炁发生而人不知静察耳。今为汝说八句闲话，以当暮鼓晨钟：人要懂点窍，知点几，留点神，下点气，你便想得穿，看得破，做得事，成得人。此是无心之谈，即是汝等当用心学问。定为心，静为神，虽有窍而心不定于其中，何从知几乎？

三二

张子谓山居道流曰：回翁招人向道，其中有无限婆心。在人固恐难成，此千古学问之同病，然而冲天有志，道亦不阻英雄也。人怕软弱不振，若打起精神，祖师亦必默助。

三三

张子山中隐者曰：人在山中称隐，须要知山林之乐。夫山林之乐，又不在于山林也；在有以乐乎山林

者，而后山林助其乐。与山林相安于空空静静、幽幽雅雅、淡淡恬恬之中，此之谓能乐山林之乐者也。

三四

张子曰：人要立刻能闲，乃为高手。若云且慢，待我屏挡数日，然后来缓缓寻究，此便是庸夫口角，愚人心肠。

三五

张子谓圆阳子曰：子能割恩爱，撒红尘，今日可定汝终身矣。以后平平荡荡，永无危险，人生至此乐哉！好天气，好山水，好亭台，好朋友，好风景，从今日起，从今日受，从今日领悟可也。

三六

张子曰：仙家地理，须合丹道同悟。即如圆阳子怡云山庄，住宅一区，坐落在两山之间，不吞不吐，若开若阖，用倚粘之法，结平安之宅，真乃黄庭下、关元上之大中极也。此等天机，何人知道？

三七

张子曰：山静恰宜谈至道，心清惟爱焚名香，此当前妙景也。吾偶拈此二语，圆阳为我续之。

三八

张子谓道流曰：人要在家出家，在尘出尘，在事不留事，在物不恋物，方是道家种子。不必拘于无事，亦不泥于想事也。

三九

张子戴凉叶斗蓬，逍遥云外。一日闻踏歌之声自烟中来，诸生听之，盖伤大道之难传，黄冠之徒混日月也。其歌云：“光阴快快，学道迟迟。流水空山，独步寻思。只怕眼前光景，霎时间喉中炁断，梦梦无知。生前梦梦无知，醒来后尚有那走肉行尸。怕只怕无常到了，骨冷堪悲。那会儿劫劫轮回，全然不晓得雨打花枝。”

四〇

张子以韩仙渔鼓，按节传情，唱《尘海苍凉之曲》曰：“飞龙子，在天游。开口不离忠孝，往来尽是瀛洲。欲传道，把人求，叹因缘处处不偶，叹人生几个回头。风前烛，水上舟，容易熄，往下流。势利家园谁个久？儿孙交好尽成仇？转归便落无常手，荒烟蔓草埋髑髅。樵人伐木往来走，牧童磨坏碑石头。问野人此是谁家墓道？几句不知不知，鬼泪啾啾。噫嘻乎！骑鹤仙人归去休。”

四一

张子出清微天界，入淡远山中，弟子数人，烹泉款洽。先生曰：吾今以《混元仙曲》戏赠圆阳，众生为我歌之，添作林泉佳话也。是时李山樵敲唤龟之竹，杨居士椎招风之琴，刘野人按行云之板，遂为先生唱曰：“圆阳道士真游戏，访道抛官如敝屣。八年失偶梦孤栖，夜凉铁枕寒鸳被。看容颜白髭须，论年华犹余生意。我劝你，早觅黄婆，娶个娇妻。男下女颠倒坎离，雄做雌调和神炁。天台仙子的温柔婿，张果老儿的美丽妻。美丽妻，温柔婿，洞房中不知天地。性情交感，命共眉齐。浑浑沦沦，那时才见你真心；恍恍惚惚，那时才见你真意。这道情，是你我的初步仙梯。笑呵呵传与你，三丰道人走笔题。”曲终，见亭前月白，楼外天青，环坐石坛，相视而笑。

中华道家修炼学写本三种

《学仙必成》释读

《丘祖秘传大丹直指》抄本校注

修真内景谈

《学仙必成》释读

按：陈撄宁先生（1880—1969），是近代中华道家著名的修炼学家。他曾将道家修炼学称为仙学，并且撰述了许多修炼的著作。笔者另撰有《仙学详述》，即为对于陈撄宁先生仙学成就之全面总结。《学仙必成》之书，系陈撄宁先生之手撰秘本，1947年完成于上海。原来仅限门内之人传抄，不许外传。此文内容所讲，是实际用功修炼的方法，讲出了道家的不传之秘。而且针对平常人说法，因而具有一定的普遍意义。今为度人修炼起见，首次公开。原文只加句读，标点系笔者根据文义所加。笔者并加以“释读”，以帮助读者阅览。

宇宙间为什么要生人生物？这个问题，最难解答，留到后来再研究。我们现在所急须知道的，就是用如何方法，可以免除老病

死之苦。

生与死，是相对的。既有生，自然有死。若要不死，先须不生。所以佛家专讲无生，果真能做到无生地步，自然无死。庄子《大宗师》篇“杀生者不死”，亦是此意。但所谓无生不死，乃心性一方面事，肉体之衰老病死，仍旧难免，痛苦依然存在。因为有以上的缺点，仙家修炼功夫，遂注重肉体长生，欲与老病死相抵抗。

【释读】 各种宗教所要解决的头等大事，就是生和死的问题。所谓无生不死，只是一种消极的心理安慰，并不足以改变肉体上的衰老病死，因而仍有缺陷。只有中华道家修炼的功夫，首先注重肉体长生，强调“性命双修”，以积极的人生态度，引导人们向着战胜老病死的目标迈进。

虽然方法甚多，但不是每一个方法都能达到目的。法之不善者，非徒无益，而且有损。道书虽不可不看，却不可尽信。有些道书，是冒名伪托的，根本就无价值（伪托书中，亦有好材料，要自己善于识别）。有些道书的作者，对于此道，并未十分透彻，竟大胆的做起书来，贻误后学。有些道书，虽有作用，做书的意思，是要给当时几个富贵人看的，并未替普通人设想。有些道书，故意闪烁其辞，指鹿为马，不教人识透其中玄妙。有些道书，叠床架屋，头上安头，节外生枝，画蛇添足，分明一条坦途，偏长出许多荆棘。有些道书，执着

这面，而攻击那面；或是笃信那面，而不信这面。岂知实际上做得好，两面俱能有成，非如水火冰炭之不能相容。设若尽信书，反误了大事。

【释读】 丹道修炼的方法，留传很多，但是其中五花八门，鱼龙混杂。尤其是囿于千古秘而不宣之陈规陋习，令人难辨真伪。因而对于古代遗留的丹经道书，要善于甄别。这里列举了道书之中存在的六种弊端：1. 冒名伪托，或者说是某个祖师降临所传，内容上并无实用价值。但是这类书中也有可以参考的好材料，应当学会识别。2. 作者本身对于丹道修炼，并未领悟透彻，竟敢大胆写书，误已误人。3. 其书的作用是写给富贵人读的，并不适合于普通学道的人。4. 书中含糊其辞，指东打西，故意对人说不清楚，非得有明师传授方可看懂。5. 书中舍本逐末，添枝加叶，增加很多并不主要的内容，反而造成修炼上的障碍。6. 有些丹法修炼，似乎是处于完全对立的两个方面。书中往往站在这一面，而攻击另一面；或者站在另一面，而攻击这一面。殊不知两面都可以通向大道，并不存在对错之分。因为存在以上的弊端，如果全部按照书上去做，反而容易耽误修炼大事，应当注意搞清。

不得口诀，无从下手；只凭口诀而缺少经验，亦难以成就。口诀几句话可以说完，经验需要随时指点，对症下药。口诀是死板的，经验是活泼的。若非自己经验丰富，不足以教人。

【释读】 如果没有得到修炼的口诀，就不知道怎样下手行功；但是仅仅只凭修炼的口诀，并不等于一定能够成功。因为还需要有经验的明师随时指导，才不至误入歧途，从而可以直趋大道，造至上乘。这就好比一个人去过某座深山，并且曾在那里生活，有了经验，因而遇到各种各样的问题，都能应付裕如。另一个人仅凭一张地图，要去那里隐居修炼，因为没有进山的经验，在路上难免会出问题，可能会迷路，可能会遇到危险；进山之后，可能会无法生活，可能会遇到意外等。如果前一个人能够给后一个人具体指导，就不会发生困难，从而达到目的。如果另一个人丝毫没有住山的以验，仅凭个人想象，想当然地给进山的人指点一通，若按照实行肯定不能如愿。正如道谚所云：“懵懂传懵懂，一传两不懂，师父钻地狱，徒弟跟着拱。”修炼的情况，与此相仿，也有各种情况出现，都会影响功夫的成败。所以明师的经验，非常重要。

清静功夫，与阴阳功夫（余所谓阴阳功夫，比较江湖先生所传授者，大有分别），素来是立于反对地位。我认为二者皆有功效，但在今日环境之下，不便和诸道友谈阴阳功夫。因为条件不完备，实行起来徒惹麻烦，加添魔障。

【释读】 清静功夫，指天元丹法，即个人清修静炼；阴阳功夫，指人元丹法。江湖先生传授的阴阳功夫，所谓“房中术”、“三峰采战”、“五字诀”等，与真

正的金丹大道，毫不相干。陈撄宁先生曾言：“古仙夫妇双修，所以有妇人不结婴之说。‘不结婴’者，即不怀胎也。所以能达到不怀胎之地步者，因为妇人之月经已炼断而不来，男女之精门已闭塞而不漏。”所以必须女子“斩赤龙”后炼断月经、男子“降白虎”后阳关止闭，才有条件从事双修的功夫。一般人不具备这样的条件，因而无法实行。

即就阴阳功夫而论，亦仅能施于初下手之炼精化炁；及至中间炼炁化神，阴阳功夫已无能为力，自然走到清静路上来了；最后之炼神还虚，更非清静不可。所以，此后专讲清静。

【释读】 针对丹道炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚的功夫过程，仅就阴阳修炼而言。最初下手炼精化炁，即在闭阳关之后，将元精化为元炁，可以运用阴阳。下一步炼炁化神，需要虚无大静，此时阴阳功夫已无作用，自然需要清静修炼方才可以。再下一步炼神还虚，更是非用清静功夫不能完成。所以下面专讲清静。

一步登天，乃不可能之事。吾人若立志与造化相抵抗，须要分开步骤，循序渐进，不宜躐等而求。这件事，是实行不是空想。空想，可以唱高调；实行，则当由远及近，由浅入深。

【释读】 仙道修炼，讲究真修实证。必须脚踏实地，一步一个脚印行去，挨排功到，才会到达光辉的顶点。因而不可能一步登天，更不是空想空谈。现代颇有

炼气功的一些人士，受到低层次盲师的误导，动不动就说什么有了内丹，说什么阳神出窍，说什么出了功能，好象吹口气就可以变成神仙，荒唐已极！

普通在世间做人的办法，一生过程，大概分作三段：二十五岁以前，是求学时代；二十五岁以后，至五十岁，是进取时代；五十岁以后，至七十岁，是保守时代；过了七十岁，身体衰朽，待死而已。此指健康无病之人而言。若素来多病，到了六十多岁，就如日落西山，未必人人都能活到古稀之寿。所以人生过了五十岁，即当抑制自己的野心，勿再和社会奋斗，要留一点余力，和造化小儿及阎王老子奋斗。

【释读】 这里所说的年龄标准，是本世纪中叶的情况，现代生活水平大大提高，人口健康素质超过以往，活到八九十岁的寿命大有人在。所言过了五十岁，孔子云：“五十而知天命。”是言过了五十岁以后，人的身体逐渐衰弱，力不从心，应当服从命运的安排，这种人生态度相对消极。但在中华道家修炼而言，认为此时正是入手修炼的大好时机，正好可以运用丹道炼化返还的功夫，培补自身精炁神三宝的亏损，恢复青春活力，延长寿命，增长智慧，为晚年的幸福生活提供保障，从而赢得健康而且愉快的圆满人生，做到“我命由我不由天”。这是一种积极而且超越的人生观。

终身为生活奔走的人，谈不到修炼二字。最低限度，也要家庭生活勉强可以维持，用不着再去劳心劳

力。年龄将届五十，已经饱尝人生痛苦，阅尽世态炎凉，觉得做一个人实在没有意味，此时正是学道的好机会，就应该即刻预备起来。

【释读】 中华道家修炼，首先应当解决生活问题。设若整日奔走忙碌，为衣食住行和家庭开支而劳累不堪，勉强维持，断不可能再有多余精力从事修炼。否则只有寄身庙内，出家苦行，可以解决吃饭穿衣的问题，而且免除家庭的烦扰，但这并不适用于一般的人，而且人人出家，人类将无法传续。五十岁之后的人，一则饱经人世沧桑，许多事情不复存在疑惑，因而容易放下，对于修道而言，利于致虚守静的功夫。二则已经具备了许多人生经验，在修道之时容易把持得住，也便于功夫的保守和层次的领悟，因而正是修道的大好时机。

第一步，先将家庭事务安排妥贴，让他们生活无忧。儿子能负担者，就交托于儿子。儿子尚未成立者，暂时请至亲好友代为照管，或令他们和叔伯家族住在一起，然后自己方能脱身。

【释读】 玄门言“道不离俗”，因而不象佛宗那样四大皆空。对于普通学道之人，更是如此。因而正式修炼之前，首先需要安排家庭方面的问题，以便解除后顾之忧。

另外提出一笔修道经费，估计能够管五个人的生活开支已足。虽不要过于奢侈，亦不宜十分刻苦。因为中年以后的人，身体多半亏损，或须药饵调理，仅靠普通

饭菜，恐不足以养生。所谓五个人者，乃最合式的道友二人或三人，佣工二人或一人。连自己共五人。

【释读】 中华道家言“无财不养道”，从事修炼需要有相当的财力作为保障。这笔钱主要用于生活和人员的开销。生活方面，开始需要培补身体的亏损，因而不能过于艰苦。并不一定要吃大鱼大肉，中华道家有专门修炼的饮食方法，同时还须服食药物。人员方面，约需五个人结为道伴。即志同道合的道友二至三人，雇用的打工者一至二人。

另外尚须储蓄一笔旅行费。因为长久住在一个地方，未免纳闷（笔者按：当为烦闷）。有时需要游览名山胜境，使身心得以调剂。设在游览期中，寻到比较更好之处，不妨迁移到彼处修炼，或者在彼处多住几时，再回到此处亦可。所以每年的旅行费，不能算在日常生活费之内。

【释读】 长期专门做修炼功夫，日子久了难免单调枯燥。因而需要游览山川名胜，调节身心。旅行之中还有另外的用意，如果遇到其他更好的地方，可以移居那里修炼，或者在那里多住一段时间，都比较对功夫有益。但是如今名山胜境之中，多半修建旅游设施，如果没有足够的银子，恐怕难以居留。如果道观佛寺之中有熟识的关系，还有可能解决这一问题。同时，游览名山还有一大好处，就是可以借机寻师访道，或遇知音道友切磋道义。只是名山之中明白修炼真传的人越来越少，

将觅何处？

第二步，选择适宜于修炼之场所。须要近山林，远城市。有终年不断之泉水，有四季常青之树木。东南方形势开展，可以多得阳光；西北部峰峦屏立，可以遮避冬季寒风。地方民俗要纯良，购买用品要便利。又要植物茂盛，才有生炁，最好有松柏杉等类的树木，由针状叶中吐出特别香气，人吸入身内大有益处。此种树木，皆要成林，香气散布，始觉浓厚，稀疏几株，无济于事。

【释读】 这里是修炼外部环境的讲究，而以山林最为适宜。因城市之中，空气不如山林清新，而且过于喧嚣，都不利于培养入静。在自然光线方面，以东南方没有障碍物为宜，这样可以多得阳光的照射，便于吸收阳炁。西北部以有山峦屏障为好，这样可以遮挡来自秋冬的寒风，避免对身体造成侵害。当地的民风民俗要纯朴善良，以免对于修炼造成不必要的干扰。购买生活用品要有一定的便利条件，否则有时妨碍修炼的专一用心。在植物方面要繁茂旺盛，才能有很多生炁。最好要有松柏杉竹等生命力强盛的树木，能够发出一种特别的香气，使人嗅之恍然超脱尘俗，利于修炼的用功。但是树木又要成林才行，才能形成浓厚的生炁，否则少数几棵，不太顶事。

东南各省，无论农村或山林，多产蜈蚣蛇虫等物，常常爬到人家床上来。所以房间要干净，门窗要严密。

厨房更要十分留意，防饮食之中有毒气侵入。

【释读】 虽说现代人的卫生条件大大提高，但是有些地方的农村或山林之中仍然很落后，因而要注意毒虫等物的侵袭，以免造成对于修炼的威胁。俗话说“病从口入”，所以厨房之中更要十分小心，防止受到毒气的侵入。

屋内陈设，务求简单。若非日常必需品，不宜放在屋内。静室中，光线要充足，空气要流通，以防微生物滋生。惟正当做功夫时候，光线不宜过亮，过亮则心神难得安定。室中不宜吹风，有风则容易受感冒病。

【释读】 这里是说静室之中的布置。屋内的陈设不要太多，太多容易让人产生杂念；但也不是什么都不要，必需的日常用品还要留下。室内太暗则阴气太重，不利于阳炁的培养；但也不要过于明亮，令人心神难以安静。空气应当流通，则不容易得病；但是又不要让风直接吹到身上，预防感冒。

无论住在什么地方，总不能不和人家往来，或者尚有交涉事件。正式做功夫的本人，不宜耗散精神再管闲事。凡应酬乡邻，撑持门户，购买食物，督察佣工，以及日夜轮班保护静修之人，勿使受意外之惊扰，皆赖诸道友分担其责任。

【释读】 对于专心修炼的人来讲，外事应酬方面应当尽量避免。住在一个地方，一切人事往来都需要道伴负责。并且静修之时，还需要有人照看，以免受到惊

吓。越是深入大静，越是应当加强保护。

第三步，改良饮食。饮食对于人身有密切利害关系。世间讲究卫生的人，尚且懂行某物于我有益，某物于我有损。有益者，宜常吃；有损者，宜禁止勿使入口。而一般做功夫的人，每不知注意此事，难怪他们的功夫没有进步。虽由于方法之笨拙，而烟火食旧习惯不肯改变亦为一大原因。

【释读】 饮食习惯，是一件直接关系生命的重要大事。一般讲究卫生的人，虽然不懂修炼，但是对于饮食入口十分重视。遗憾的是一般做功夫的人，反而在这方面不太注意，造成对于健康的负面影响，阻碍功夫的进步。虽然功夫没有进步也由于修炼方法的笨拙，但是旧的饮食习惯不肯改变也是一大原因。

谈到改良饮食，先决的问题，就是吃荤吃素。按事实而论，肉食之徒，也有长寿的；专吃素食，也有短命的。似乎吃荤吃素，与人之寿命无关。然作精密观察，究竟吃素的，比吃荤的少生疾病，在医学上颇有根据。实行做修炼功夫，当然以吃素为合法，并且不违背仁慈之心理。但也要配制得宜，营养不缺。若饮食太菲薄，弄到面黄饥瘦，血液干枯，则不免为肉食之徒所窃笑。

【释读】 吃荤吃素，也是值得讨论的一大问题。吃素的动物性情较为温良，吃荤的动物性情较为暴躁易怒。现在动物由于喂食激素等催促生长的原因，食之更易发生疾病。虽然蔬菜也因追加化肥的原因，但以天然

为佳，故住山林，吃野菜等绿色食品为宜。

吾人每天饮食所需营养质，最重要的，有三种：一碳水化合物（又名淀粉，亦名糖），二旦白质，三脂肪。何谓碳水化合物？即碳、氢、氧三元素化合所成之物，如淀粉、糖等类。何谓旦白质？即碳、氢、氧、氮、硫、磷各种元素化合而成者。何谓脂肪？即各种油类。

碳水化合物，米麦中最多，豆类次之。旦白质，黄豆及卵黄、卵白中最多，米麦次之。脂肪，除各种油类外，黄豆及卵黄中所含最多。以上三种营养物质，在每一个身中，每天需要多少，则不能一律。今只可言其大概之数，亦是按中国人体质而论。碳水化合物，每人每天需要九两；旦白质，需要三两；脂肪，需要二两（五十岁以上至六十照此数九折，六十岁以上至七十照此数八折，七十岁以上至八十照此数七折，市秤计）。劳心的人，与劳力的人，所需要营养质，数量多少，当有分别。

【释读】 以上份量，是针对四十年代中国人的体质而言，今日社会进步，不可依照。

牛奶、鸡蛋、鸭蛋，可常服食。自磨豆浆，可代替牛奶（豆腐店出卖之豆浆，嫌其水分太多）。芝麻油、黄豆油、茶子油、花生油、牛奶油，皆可轮流食用，惟菜子油性味不佳，勿食为妙。甲、乙、丙、戊四种维他命，上等牛奶中皆有之，惟缺少丁种。

【释读】 维他命，即维生素。

五味皆宜淡，不宜浓。若能完全淡食最好。

甲种生活素，奶油、蛋黄、白菜、青苋菜、番茄、芹菜、菠菜中最多。

乙种生活素，麦麸、米皮、黄豆、白菜、菠菜、花生、芝麻、蕃茄、豌豆、芹菜中最多。

丙种生活素，白菜、菠菜、卷心菜、豌豆苗、水芹菜、藕、辣椒、番茄、茭白、菜花、鸡毛菜、油菜及各种水果中最多。

丁种生活素，鸡蛋黄、奶油中最多。

戊种生活素（戊种，又名庚种，即维他命 G），鸡蛋、牛奶、花生、番茄、绿萝卜、山药、芥菜、洋芋、芹菜、小麦、黄豆、白菜、菠菜中皆有之。

【释读】 生活素，指维生素。

凡吃蔬菜，最要洗得干净。但不宜煮得太熟，太熟则生机消灭，吃下去没有益处。亦不宜太咸，太咸则菜汤不能多吃，而菜中生活素，大半弃在汤中，未免可惜。

蔬菜要从地上刚拔起来的，生机充足。若隔一两日，或浸在水里，菜中所含生活素，不免损失大部分。

各种干果、水果，皆可常吃，但要与自己身体配合适当。寒体宜吃干果，热体宜吃鲜果。凡新鲜水果，大概是凉性；而红枣、黑枣、胡桃、杨梅、干荔枝、干桂圆、樱桃干、葡萄干之类，大概是温性（中医所谓凉性，即西医所谓第三种维他命。中医所谓血热，即西医

所谓坏血症)。

(新鲜蔬菜及新鲜水果中，皆有维他命 C，干果中则无 C，因维他命 C 喜水而怕干)

南方山中多竹，产笋最多。做素菜的人，常喜用笋做主要食品，味颇鲜美。但此物性，与人无益而有损，不可多吃。其他如蘑菇、鲜菌、味精等类，亦当禁绝勿用。

专做静功的人，每日饮食物料及时间，须有特别规定，不能与寻常习惯相同（若不肯改变寻常习惯，决难有成）。其他道友及佣人，每日三餐或两餐听便。

【释读】 中华道家针对修炼，在饮食方面有特殊讲究。以上所谈，即是道家修炼应当遵守的饮食习惯，以利于养生。

第四步，起居饮食，都安排好了，就要讲到功夫如何做法。世人只晓得关起房门在里面打坐，不晓得行立坐卧四种姿式皆可以做功夫；只晓得闭着眼睛，在自己身中搬弄许多花样，不晓得后天的物质、先天的精神都是从身体外面摄取进来的。凡人到了五十岁以后，身中物质与精神，大半亏损，所存无几。纵让你封固得丝毫不漏，也不过保留得一点残余，况且每天尚有消耗。所以做修炼功夫的人，若只晓得在腔子里面弄，总弄不出好结果。人没有饮食，就不能维持生命。没有空气，更是立刻便死。饮食空气，对于身体，关系如此重要，并且都是由外面进来的。据理而论，一个人，只要有丰富

的饮食滋养，有新鲜的空气呼吸，应该可以永久生存，何以仍不免生老病死？诸君先要明白这个道理，然后方可入仙学之门。

【释读】 这里说出了仙学的实质问题，也就归入了正题。

或谓：人的身体构造，象一部机器。年代用久了，自然要损坏。身体年龄过久了，自然要衰老。机器损坏，并非因为缺乏燃料，即使不断的加煤加炭，装足汽油，也不能保机器不坏。身体衰老，并非因为缺乏食料，即便长年的滋养丰富，医药无亏，也不能保身体不死。

愚谓：拿机器比喻身体，虽有几分近似，但非完全相同。试看初生婴儿，身体如何之小，过几年就变成孩童，孩童身体比婴儿身体大多少？孩童再过几年，就变成壮丁，壮丁身体比孩童身体大多大？请问一部小机器，过几年，能自动的变成一部大机器否？身体皮肉，受伤破烂，自己会生长完好，机器损坏，机器自己有生长之能力否？身体或动或静，由自己意思做主；机器动作或停止，须听人的意思，机器自身不能做主。如此看来，人是有生命的，究竟与机器之无生命的不同。

【释读】 人与机器之不同，因为人是有生命的高等动物，可以自己主宰自己的行为，机器是没有生命的物质，不能够主宰自己的行为。因而人应当能够主宰自己的生命，使之长存。章乃器先生在《科学的内功拳》

一书之中，亦谈到：“人身的一切组织，都有循环不绝的新陈代谢，可能修补一切的损伤。这个，不但人如此，生物都是如此的。所以世界不能有千年不坏的机械，而可以有千年不死的生物。”并且认为人是可以长生不死的。

人既然有生命，不是机器，就应该永久长存。为什么也要衰老？也要病死？其中有两个理由：（一）是从母胎所带来的有限量的先天生命力愈用愈少，自幼至老，数十年未尝添补。（二）是对于先天生命力所赋与之后天生命权极端放弃，自幼至老，数十年未尝执管，因此身体遂不能永久维持。

何谓后天生命权？即是心脏的跳动、肺部的呼吸。

何谓先天生命力？即是使心脏跳动、使肺部呼吸的一种天然能力。

【释读】 以上说明，道家修炼是要解决人体的生死大事，因而与一般健康学说不同。

惟念同志诸君，被书所迷，对于真理尚多未悟，不能不有彻底之启发，留作后学之南针。特将实行上最重要各点，设为问答，依次列述于后。

问：前文所谓行立坐卧四种功夫，如何分别？

答：行立坐卧，乃人身四种不同的姿式，并非功夫有四种做法。因为仙道功夫，本是活泼泼的。若经年累月，闭门死坐，实不合法度。

凡遇良辰美景，日暖风和，宜到郊野空旷地方散

步。务须缓缓而行，切忌奔跑喘汗。当其行时，不妨兼做神炁合一、重心放置脐下之功夫。

偶或于松荫泉石之间，花草园林之际，小立些时，亦可做同样的功夫。但须注意身干要正直，两脚要站稳。预防功夫做得恰到好处时，精神一恍惚，筋骨一松弛，不免有倾跌之危险。

至于坐的姿式，盘腿或垂腿，听其自便，总能以耐久不动为妙。功夫仍是神炁合一。至少要静坐一小时，方可起身。效验常发生于半小时以后；在半小时以前，难见功效。佛教跏趺坐，不适于用，长期下去，腿要生病。

睡的姿式，有仰睡，有侧睡，有半靠睡。若要摄取先天炁，以仰睡为便，得效最快。若止做神炁合一的功夫，侧睡亦可。

饱餐之后，只宜散步，不可打坐，更不可睡倒。若犯此诫，恐得胃病。坐功宜在饭后二小时，睡功宜在饭后四小时。吃饱了，立刻就做功夫，毫无效验。

【释读】按现代人的生活节奏而论，等到饭后二小时或四小时，未免太长。一般来说，坐功宜在饭后半小时，睡功宜在饭后一小时即可。

问：如此做法，要做到初步成功，约需多少岁月？

答：如此做法，只能去病延令，使身体健康而享高寿，不能说几时可以成功。若要成功，必须功夫一步紧似一步，逐日增加时间。设环境适宜，功夫急进，一日

不断，五年可成；若功夫缓进，偶有间断，十年可成。倘或中途发生魔障，即不能限定年月。所谓五年、十年，其中有个计算，就是按每天增加之数，积累上去，到某种程度为止。并非随意虚拟一个数目，以宽自心。

第一年，行立坐卧功夫，每天随意练习，不拘时间。

第二年，上半年终，每天除随意练习的功夫不算，正式功夫，必须做到接连二小时，静坐不动（最初从一个钟头做起，每天加二十秒钟，三天加到一分钟，三十天加到十分钟，半年一百八十天，加到六十分钟，即是加一小时）。

第三年，上半年终，每天必须做到接连四小时半，静坐不动。下半年终，每天必须做到接连六小时，静坐不动（每天加半分钟，两天加一分钟，一个月加十五分钟，六个月加九十分钟）。

第四年，上半年终，每天必须做到接连七小时半，静坐不动。下半年终，每天必须做到接连十二小时，静坐不动。

此种功夫，在夜间行之最便。因为昼间要饮食活动，不能久坐。

【释读】 以上所谈，是具体到正式修炼的行持。读者如有条件可以实行，如无条件仅可作为做功的参考。

问：接连十二小时，静坐不动，身体如何忍耐得

住？岂不是象受刑罚一样吗？

答：我所说的，已经比古法减轻一半。若是完全按照古法行事，功夫做到五年期满，可以说昼夜二十四小时，身体没有活动的机会。我改为十二小时，已经是大开方便之门。

问：这样做法，岂不是活死人吗？

答：神仙功夫，原来是未死先学死。这个暂时的死，能由自己做主；然后长久的生，方能由自己做主。若不经此关，如何能成仙呢？

问：这样死打坐，就可以成仙吗？

答：你看他外表象死打坐，不知他身内生理上已起了微妙的变化。非但比真死人绝不相同，即比较普通活人亦大大两样。炁满自然不思食，神全自然不思睡，息自然停，脉自然住。到如此程度，虽非入圣，确已超凡。一切效验，都是从死打坐上得来的。除此之外，别无他法能到此程度。

问：静坐功夫，既如此重要。何以前文又说长年累月闭门死坐，不合法度？

答：他们静坐，或守窍，或运气，或止观，或参禅。做到几年以后，生理上并无变化。呼吸仍旧不停，脉搏仍旧跳动，仍旧要吃饭，仍旧要睡眠。不能依功夫浅深层次，逐渐进步，故曰不合法度。

问：彼此一样的静坐，何以结果不同？

答：这就因为身中先天炁充足与不充足的关系。譬

如一粒种子，种在土里。好种子，自然生长好花果；坏种子，就无美满的成绩可见。先天炁充足，是好种子；先天炁亏损，是坏种子。若专在后天物质上做功夫，不识先天的作用，是无种子。肉体譬如土地，饮食譬如肥料，功夫譬如人工。止有种子，没有土地、肥料、人工，种子固然不能生长。若止有土地、肥料、人工，没有种子，又岂能生长植物、开花结果？所以同是一样的静坐，而有成功不成功的分别。

【释读】 这里说明道家修炼所用的是先天炁，而且先天炁一定要充足，才能达到学仙的成功。一般气功所炼的，只是后天之气，与此霄壤之别。

问：静坐能做到十二小时不断以后，是否再要增加钟点？

答：慢慢的增加亦可，否则只须保持十二小时的限度已足。

问：从此以后，是否每天必须接连静坐十二小时？或亦有休息之期间否？

答：到此程度，可以暂时休息。但须注意勿使功夫退化。

【释读】 所谓“得道容易守道难”，功夫做到一定程度，就要注意保守，防止退步。

问：初步功夫以后，饮食起居，与普通有别否？

答：非但成功以后与众不同，起手做功夫时候，早已有特别规定：

第一年，每天饭菜两餐，补品两餐，果品一餐，共五餐。

第二年，每天饭菜一餐，补品二餐，果品一餐，共四餐。

第三年，每天饭菜一餐，补品一餐，果品一餐，共三餐。

第四年，每天饭菜一餐，补品或果品一餐，共两餐。

第五年，每天仅食一餐，或饭菜，或补品，或果品，轮流替换食之。

第六年，即当断绝烟火食，每天仅食少许水果，或终日不食亦可，或数日不食亦可。

（所谓补品，大概属于药饵之类，或是普通饭菜中所缺少之物质，而为身体上所需要者。吃补品，须有医学知识，不可乱吃）

【释读】 这里所列的饭菜、补品与果品，要根据每个人的具体情况而用，不可千篇一律。

问：男女之事如何？

答：预备下手做功夫的时候，即完全断绝。正式做功夫，更要绝对禁止。否则在五六年极短期内，如何能修成半仙之体。

问：精满自遗或生精太多，身中受了刺激而动欲念。这两种困难，用什么方法应付？

答：有各种不同的方法，因人而施，不能执定某法

最好。若功夫有效，这两种困难，也就能免除了。

问：各种方法用尽，仍旧无效，将如之何？

答：决无此事！世间虽偶有百法无效之遗精病，乃寻常不做功夫的人始有之。专门修炼家，若得此病，岂非笑话。

问：常听他们做功夫的人说起，多有患遗精病者，不知是何理由？

答：他们的功夫做法，都不高明，所以越做越遗精。停止不做，则遗精次数反而减少。此等功夫，尚不能却病，安望成仙？

问：自古相传炼精化炁之法，用之能获效否？

答：你先要明白精是何物，若认为交媾之精，或遗泄之精，那就错了。须知化炁之精，即《灵源大道歌》中所谓“神水”，不是浓厚粘腻之浊精。神水可以化炁，浊精不能化炁。

问：假使欲念旺盛，不易制伏，将如何办法？

答：欲念之起，有关于生理上的，有关于心理上的。如身中生精过多，刺激神经不能安定，这是生理作用。若是炼炁功夫做得好，后天浊精自然就不生了。又如看见有诱惑性的书籍图画，心理上先受感触，而后影响到生理上，只要你永远禁绝不看，就无妨了。况且在山林中专做清静功夫，足迹不履城市，又与家庭隔离，环境上的诱惑也可以避免。欲念既无起因，决不至于旺盛到不易制伏之地步，此属毋须过虑。饮食之中，含有

兴奋刺激性的，宜勿入口。

问：阳神与阴神之分别何在？

答：各家道书上皆言，阳神可以现形与大众看，能言语，能动作。阴神止有灵感，而无形质，虽能见人，而不能为人所见。道本无相，仙贵有形，故修炼家以阳神为足贵。

附：抄给洪太庵信中之一段

读“呼吸与丹田重心之间的关系”一篇理论，亦颇为扼要，凡是修养家都应该注意到此。然吾人生命根源，尚别有所在，不仅此也。

儒家所谓“道”，是抽象的名词，不能实指在身中某处（原文引《中庸》“道也者，不可须臾离也”一句，谓此说与丹田重心有关）。仙家所谓“丹”，乃最精微的物质凝结而成。虽不离乎丹田，但中年以后之人，做修养功夫，徒然保持重心，未必就能结丹。必须将已经丧失之物质与精神，添补进去，使之凝结不散，方有成就。惟禅家所定，确是与重心有密切之关系（此指小乘四禅而言，不是如来禅，祖师禅）。

愚最近研究生命根源，即是脑髓中所储蓄之放射力，与神经上所运用之摄取力，二力分工合作，遂成为吾人之生命力。先能放射，而后能摄取。若放射力一日枯竭，则摄取力亦同归于尽矣。譬如人家有许多钱财，

藏在库里，按时搬出若干，放在外面备用，此即所谓放射力也。况有钱财在手边，即可购买各种日用必需之物，并且可以修理屋宇，装饰门庭，此即所谓摄取力也。但钱财虽多，经过数十年之消费，总有穷尽。等到钱财用完，购买力亦同时消灭，于是门庭衰败，屋宇摧残矣。

放射作用，由内而外；摄取作用，由外而内。放射是精神一方面事，摄取是物质一方面事。细的叫做精神，粗的叫做物质。其实非妄，凡眼耳鼻舌身意之活动，五脏六腑之功能，有放射力于中主持。无放射力，即无摄取力；无摄取力，即无生命力。虽有饮食、空气并各种补药，亦不能一日活矣。若要长生续命，须要做一个极高妙的功夫，添补脑髓之放射力，方有把握。

寻常安定重心之静功，只节制身中之放射力，使其慢慢放射，少少放射，而不能添补已经放射数十年快要放尽之原动力也。寻常导引、吐纳之动功，只能帮助身中之摄取力。譬如拿钱到外面购买各种日用必需物品，雇舟车搬运到家中。一朝老本钱用完，无力购买时，外面物品虽多，不能为我所有。仅用舟车，徒劳往返，何济于事？岂非犯了丹经上所谓“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛”之弊耶？故普通人却病延龄，君子学说已足以应付，可不必深求。若为自己修养起见，似宜于百尺竿头，再进一步。

愚五十年来，于命功上研究所得，当以此为最上

乘。国内学道人士，限于程度，无可与言者，今日第一次为君言之。以上的学说，乃宁于以往五十八年中，所共阅读的一万几千卷书籍（如道藏、佛藏、丹经、子书、医书、科学、哲学、笔记、小说、杂志等）融会贯通，并亲身实验，又同时参考国内外许多学道者之经过事实，而后下的一个结论。凡讲命功，无有高于此者。再高即越出命功范围，完全偏于心性方面，不能达到长生之目的，止可成佛成道、人灭归空而已。若低于此，亦不能达到长生之目的，只可以却病健康，终其天年而已。

脑髓中所储蓄之放射力，究竟是什么东西？这就是丹经上所谓先天炁。虽也是物质，但非科学家所指定之物质；虽似乎精神，又不是哲学家所表示的心灵。这个东西，介于心灵和物质的中间，两方面都能够联络。仅有心灵而无物质，不成为肉体之人；仅有肉体而无心灵，亦不能成为完全之人。必得心灵与肉体合作，方能维持吾人有思想有意识之生命。

尚有最宝贵的经验数十条，未能一一笔录。俟有机会，再谋补充。

民国三十六年（1947年）十月三十日

樱宁自记

附录：去病延龄方便法

不是专门修炼，而仅以健康长寿为目的者，可用此

法，保能如愿。

早晨天微明即起，静坐两点钟。然后洗脸，吃饭，做事。夜间亥时下四刻、子时上四刻，静坐两点钟，然后再睡下。每日早晚，共计静坐四小时已足，不必增加钟点。只要有恒心，日日如此，勿使间断，并无妨于做事时间。

【释读】 刻，古人用漏壶计时，一昼夜共一百刻；今人用钟表计时，一小时分为四刻。亥时下四刻，指夜间 10 点至 11 点之间；子时上四刻，指夜间 11 点至 12 点之间。二者相加，共为两个小时。

冬季夜长昼短，早晨宜在天明以前即起，坐到日出后为止。性急不耐久坐者，起首只坐半点钟，后来渐渐增加到一点钟，再渐渐坐到一点半钟，再增加到两点钟为止，以后即不再增加。

【释读】 这里所说的增加到两个小时为止，也要根据每个人的实际情况而定。一般来说，每次的静坐时间不低于半个小时即可。

当静坐时，毋须守窍，毋须运气，毋须止念，毋须回光返照，毋须存想丹田，毋须舌搭天桥，手扣合同，毋须眼观鼻，鼻观心，毋须其他一切花样。只要身体端正，不动不摇，象一尊泥塑木雕的菩萨样子，即为合法。两腿或盘或垂，眼睛或开或闭，那些都可以随便。至于两手，或安放在中间，或分置于左右，更不成问题。惟周身衣服不宜束缚太紧，裤带要解松，坐垫要柔

软而厚富于弹性，勿使身体有丝毫不舒适之处。蚊虫、臭虫、跳蚤等类，皆要驱除干净。坐长久了，能把自己身体忘记最好。

【释读】 这里所讲的静坐方法，是不用任何方法的方法，因而较为方便。但是静坐的最终目标，是要把自己的身体忘掉。

若嫌杂念太多，用数息法亦可。其实杂念与静坐是两件事，杂念并不妨碍静坐。只要身体静坐不动，杂念听其自然亦无妨（最好是身、口、意三不动，但意不动甚难，先求身、口不动，再渐渐调伏意识可也）。

【释读】 身不动，即全身放松，外面不动。口不动，即抵口合齿，舌抵上腭。意不动，即一念不生，万虑皆空。

每次开始静坐之前，及静坐完毕之后，宜兼做全体运动。动功与静功相辅而行，方无流弊。偏于静坐不动，亦非善法。寻常做事、作工、走路之动，乃消耗体力之劳动，不是增加体力的运动，勿以劳动代替运动。

【释读】 寻常劳动，做完会累；动功之动，做完更有精神。

所谓人生者，究竟什么一回事？揭穿了说，不过就是“饮食男女”四个字。其他一切事业，都是为这四个字而经营的。所以孔夫子说：“饮食男女，人之大欲存焉。”（孔子之说，见于《礼记》）仙学家对于饮食男女，确有彻底解决之法，然非普通人所能奉行。若仅为去病

延龄计，饮食一层，可参考《学仙必成》第三步各条，已够应用。但不宜每餐吃得太饱，弄成胃病。男女之事，要有节制，不可任意胡为。特将禁忌各条，开列如左，为有志养生及改良人种者之一助。

【释读】 这里所讲，即是饮食男女的问题，是对平常人说法，故与前文所讲有所不同。

关于天气的：

冷天非火炉不暖时，热天单衣尚要出汗时，霉天潮湿气重时，

狂风暴雨时，震雷闪电时。

关于节令的：

立春 立夏 立秋 立冬

春分 秋分 夏至 冬至

关于纪念的：

父母兄长忌日，岳父岳母忌日（此是女方的关系）。

关于人事的：

出远门辛苦初归时，处逆境胸怀郁闷时，

负重任工作紧张时，遭危险惊魂不定时，

悲哀之后，愤怒之后，劳力之后，劳心之后，

酒醉之后，饱餐之后，疾病之后，居丧之后。

关于年龄的：

（此是就中国人身体而言，外国人身体比中国人强，可以加增一倍，或两倍。）

二十岁以外一星期一次，三十岁以外两星期一次，

四十岁以外三星期一次，五十岁以外四星期一次，六十岁以外绝对禁止。

（虽以星期为标准，但到期若遇上文所列各种禁忌，则宜改期，不是到期决定要做。总而言之，这件事是亏本的生意，能少做最好。）

【释读】 这里所谈，亦是仅就本世纪四十年代国民体质而言。今人体质与彼大大不同，因而不可死搬硬套，但是也要注意做到节制。

关于女方的：

月经期内，怀孕期内，产后三个月期内，年过五十，月经断绝以后，绝对禁止。

白带病太重时，子宫病未愈时。

烟酒能戒断最好，否则宜有选择。酒类只有啤酒、葡萄酒、绍兴酒、甜米酒可吃，烧酒、高粱酒、白兰地酒伤人。卷烟粗劣味辣者伤人，雪茄烟亦伤人。

为圣为贤，修仙学道，皆从克制情欲下手。可见情欲是人生的大患，能阻上进之路，能开堕落之门。不必高谈阔论，浅而言之，仅求健康长寿，亦非克制情欲不可。世间有岁月清闲、室家和美、享大年、无疾而终者，皆情欲淡薄之人，而非肆情纵欲之辈所能妄冀。

动静两种功夫，做长久了，各种病症，渐次痊愈。自己觉得精神充足，体力康强，这就是极大的效验，不必问身内有无特别景象发生，尽管照旧向前做去。偶或身中果真有异乎寻常的景象，切不可胡乱运转。一面要

小心护持，勿受惊骇，勿犯性欲；一面要请教诸位同志道友，仔细讨论，用什么方法应付。若急切求不到应付之法，只好暂时停止做功，勿再前进，俟将来有法应付时，再继续行功，否则恐不免弄出病来。

以上各条，似乎平淡无奇，实为余数十年阅历有得之言。果能依法奉行，决定可以达到目的，诸君幸勿轻视。无论少年中年，若认为这种办法是人生所必需的，要做就做，不必有所期待。光阴象流水一样的过去，转眼身体衰老，百病丛生，再想用功，已嫌迟了。《黄帝内经》曰：“夫乱已成而后治之，病已成而后药之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

（按：此本乃笔者珍藏，后胡海牙老师索阅并复印留存。）

《丘祖秘传大丹直指》抄本校注

前 言

此篇丹经，原是抄本，传自山东青岛某道友。陈撷宁先生于民国年间曾经两度校正，并且审定“篇中所有工法口诀，乃北派真传。”胡海牙老师嘱余整理此篇，公开于世。余观此文，与通行本丘祖《大丹直指》全不相同，但篇中字句，皆直言丹诀，不加文饰，殊非刻意造作者所能为。内丹口诀，素来秘而不宣，得此抄本，可谓珍逾拱璧。惟多年传写之误，文句错乱，陈撷宁先生审改之后亦未谓满意。余经反复阅读，细致推敲，在陈撷宁先生原校的基础上，复作校改，并略加注释。俾其衔接有序，诀法无差，通顺可读，庶几乎可以流传无误矣。

公元一九九二年春季
末学田诚阳识于中国道教文化研究所

陈撷宁卷前批语

此篇原是青岛某道友手抄秘本，往年带到上海，请我审定。余观篇中所有工法口诀，乃北派真传。惜其字名错误、文理欠通之处颇多，遂加一番修改，然后寄还某君。不久，彼等将余修改之稿付诸油印，印成，再送一本给我，即此册是也。惟当日匆匆修改，未能尽善，阅读之下，仍不免荆棘刺眼。今又作第二修改，稍为可观，但不敢谓满意耳。

民国三十七年冬季
撷宁子 识

论三宝三要

修炼有三宝三要。

三宝者精、炁、神也。精，先天一点元阳也；炁，人身未生之初祖炁也；神即性也，天所赋也。此三品上药，炼精化炁、炼炁化神、炼神化道，三宝之旨也。

三要者，一曰鼎炉，异名虽多，而玄关一窍，实鼎炉也^①；二曰药物，异名亦多，而先天一炁，实药物也；三曰火候，名亦甚多，而元神妙用，实火候也。

注：① 玄关一窍在内肾与尾闾之间，即鼎炉之所

在，其窍开时，方显鼎炉妙用，真一之炁（药物）产生于此，采药炼丹兴功于此。

论三关三田

夫背后尾闾、夹脊、玉枕，谓之三关，属督脉，为阳；前面上丹田、中丹田、下丹田，谓之三田，属任脉，为阴。此阴阳升降之路，自背后督脉上来，即属子，自前面任脉下去，即属午，子午抽添，所谓周天火候是也。

先说三关：尾闾关在背后夹脊下，脊骨尽头处，其关通内肾之窍。直上至背后对内肾处，谓之夹脊双关。又上至脑后，谓之玉枕关。三关通起一条髓路，号曰漕溪，又曰黄河，乃阳炁上升之路。

再论三田：泥丸谓之上丹田，其穴在两眉正中入内三寸之地^②，方圆一寸二分，虚间一穴，乃藏神之所。心下三寸六分，名曰土釜，黄庭宫也，乃中丹田，方圆一寸二分，亦虚间一穴，乃藏炁之所、炼丹之鼎。直下与脐门相对过处，约有三寸六分，故曰：“天上三十六，地下三十六。”自天至地八万四千里，自心至肾八寸四分，天心三寸六分，地肾三寸六分，中丹田一寸二分，非八寸四分而何^③。脐之后，肾之前，名曰偃月炉，又曰炁海。脐内一寸三分，名曰华池，又曰下丹田^④，方圆一寸二分，亦是虚间之穴，乃藏精之所、采药之处。

此处有两窍，向上一窍通内肾，直下一窍通尾闾，中间乃无中生有之窍，强名曰玄关，真一之炁产生之时，玄关自开。

注：②此处指明上丹田在两眉正中入内三寸，即脑中。不在头顶，亦不在眉心，有谓囟会穴为上丹田者非矣，又谓两眉正中（或两眼正中）为上丹田者亦非矣。③八万四千之说，不合于今之天文学。寸数分数，亦不可拘执。因人有肥瘦长短之不同，未可一概而论。（此条系陈撄宁批注）④下丹田，又直称丹田。此处指明脐肾之间为炁海，脐内一寸三分，方为丹田之所在。不是肚脐，亦不是脐下，有云下丹田在肚脐表面者误矣，又云下丹田在脐下一寸三分者亦误矣。

论奇经八脉

八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰间，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳炁冲开，故能得道^⑤。八脉者，先天大道之根，一炁之祖。

采之惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通。次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。而阴跷一脉，上通泥丸，下透涌泉。倘能如此，使真炁聚散，皆从此关窍，

则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，所谓：“天根月窟常来往，三十六宫都是春。”得之者身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。

注：⑤常人阳炁不足，阴气有余，致八脉闭而不开，止行十二经络。惟修士以非常之手段，积精累炁，点化阴质，冲开八脉，则全身炁通无阻，体返纯阳。各种修炼关窍，总之不离八脉，故可由此得道。

论坎离水火

当人未生之时，一点初凝，总是混沌性命。三月而玄牝立，脐如瓜蒂，儿在胎中，随母呼吸。既生而剪去脐带，天翻地复，则一点真阳，凝聚于脐中。乾变为离，坤变为坎，故神出炁移，遂不复守胎中息。息不守则心火属离，如汞欲飞，又加思虑念想，益不与肾水相接。肾自肾，心自心，水火各居，是任其升沉，坎离不得颠倒矣。不但不能生丹，而且生疾病耳，焉有生理。

又论胎息，呼不得神宰，一息不全，吸不得神宰，亦一息不全。使息息归根，以接先天元炁，神入炁中，炁包神外，如胎儿在母腹中呼吸一般，即为胎息。盖呼吸者⑥炁也，神者心也，以神驭炁，以炁留形，以神驭炁而成道，即以火炼药而成丹也。

注：⑥此处呼吸指内呼吸，即内炁之呼吸，非口鼻

呼吸。

论呼吸

诀曰：

炁是添年药，心为使炁神。

能知神炁主，便是得仙人。

盖呼吸所从起者也，呼为父母元炁^⑦，吸为天地正炁^⑧。令炁合形，神合炁，则命在我矣。凡人不知收藏呼吸之地，强闭出入，与死静者无异^⑨。又或任其出入，则元炁随呼气而出，反为天地所夺^⑩。

是以有抽添之说，使炁之呼吸至于根蒂。吸自外而内，呼之亦入内，吸则来于子宫玉洞，呼则直上昆仑巅顶，呼吸旋为一炁，成为胎息。虽然，一炁如何至此？盖呼吸久，但觉有一息至于内，久之而并不觉炁急，犹子在母腹时，即为胎息也^⑪。但凡人只知吸之在内，不知呼之亦在内^⑫，知之则可夺天地之正炁矣，而后方谓之“添年药”^⑬。

注：⑦指下生前禀受父母之元炁，原藏炁海，呼吸之时，随呼气而失于虚空。⑧天地正炁，指天地交和之生炁，本在虚空，万物赖以生长。炁存则生，炁竭则死。⑨指闭息。⑩指自然呼吸。⑪此景乃调息之时，感觉炁穴之中，忽然一吸，气息倒回元海，登时口鼻呼吸顿断，好象没气一般，而不觉憋气，此时后天呼

吸接先天呼吸，变为内呼吸（胎息）。若非亲历此景者，则不易体会，丹书或谓之曰“琼钟一叩”。⑫吸之在内，呼之亦在内，此即《高上玉皇心印妙经》中“回风混合”之真义。⑬櫻宁子曾曰：“借身内之元炁，以招摄虚空之精神（注者按：即虚空之生炁），则自有生以来，历年损失之精神，皆可还归于我身，何患老乎！”此即“添年药”之义。

论玄窍

又曰：汝欲内呼吸，汝当得其一，则万事毕。一之为物，有两窍，两窍又止一窍^⑭。此一窍也，无内外，无边际，中有乾坤理五炁，合百神，此根蒂之处，结胎之所，性命始于此，精炁神俱生于此。

及吾生身受炁之初，父母精炁相交之顷，流注一线之路，其中似有一管相通，故曰无孔笛，没口人吹也。有此管，然后生肾，生诸脏腑，一身经脉，皆从此生，又曰总持门，曰三关要路。在母腹时，吸至此窍，合天降，呼从此窍，合地升，又称为龟鼻头。惟此一窍，乃内呼吸之根蒂，先天元炁实游于此，天地正炁实从此入。

人以命门为玄，肾堂为牝，此处立基，谬之千里矣。不知玄牝乃天地之根，在西南坤地，脐后肾前，而又非脐下一寸三分，亦非两肾间之空窍。此乃真窍，能

得而知。上通泥丸，下透涌泉，中接心肾，内虚而直，不可形求，不可意取。先天真种实藏于此，通天地，通神圣，得则生矣，失则死矣，“真人之息以踵”者此也。此天仙下手处，舍此而下，酆都九幽者也^⑮。

注：⑭两窍者，一指口鼻，一指炁穴（即丹田），口鼻呼吸变为内呼吸，则两窍归于丹田一窍。⑮酆都九幽，指人体之大小肠。

论塞兑垂帘

塞兑者，口开神炁散^⑯，故塞之也。垂帘者，眼全开神漏，全闭神昏，惟垂帘微启耳。两眼之中即天根，即所谓性命关也。其根生于眼，眼属心，心生造化，自属玄之又玄者，仙家谓之玄牝之门。心肾内日月，交接于内，两眼外日月，交接于外，攒簇水火而不散，炁自调矣。

注：⑯人之上腭有两个小窝，谓之天池穴，上通泥丸，漏神漏炁，故须塞兑，以防神炁外泄。

论回光调息

欲明回光调息，须知观音堂之妙用。观音堂者何？观属眼，音属耳，耳属肾，心肾相接处，为观音堂，主持一身神炁者也。

其法自两眼角收心一处，收到两眼中间，以一身心

神，尽收此处，所谓“乾坤大地一齐收来”是也。心定之后，自此用眼下看鼻尖，直下看到脐下。眼常在此处，寂然不动，任鼻呼吸，调息绵绵，若存若亡。不假功夫，则真息自调，“息不由于鼻外，思维止于身中。”正谓此耳。又曰：“蟾光终日照西川，即此便是药之根。”蟾光即眼光也，西川即脐下坤地也。如此回光于脐下，以调真息，是神入炁穴。回光日久，肾中一点真阳，上与心神相合，则心息相依（内息者炁也），心息相依则水火既济。

回光调息功夫，遇静即行，不拘子午，十二时中皆可为。即行功时，意失便收来，所谓：“放去收来总是伊。”

是工用久，心内自悟，五贼先去。五贼，乃眼、耳、鼻、口、意^①。眼不外视而内照，则魂在肝而不从眼漏；耳不闻声而返听，则精在肾而不从耳漏；鼻不嗅味而调息，则魄在肺而不从鼻漏；口不开言而塞兑，则意在脾而不从口漏；意不妄想而默守，则神在心而不从意漏。如此精神魂魄意，攒簇在坤位，则独修无漏矣。

注：①《阴符经》云：“天有五贼，见之者昌。”眼耳鼻口意五贼，逐于外物，“贼”（夺也）吾之炁，失之虚空（即天）。修道者有见于此，乃从五贼下手，行逆修返本之功，自虚空“盗”（反夺也）回吾之元炁，攒簇一处，聚而成丹。

论采药

药者何物？吾身元炁是也。元炁行乎气血之中，而耳能听，目能视，手能持，足能行。然而人之生，元炁生之也，所以强名其炁曰“命”，而心有神，强名曰“性”，神炁交，性命合，故曰“双修”。功夫只在一“双”字，心火上炎，肾水下漏，便不双也，故修性兼修命也。双修之道无他，不过取肾中之炁，以合心中之神耳。

采炁之诀：脊骨二十一节，自下而上，七节之旁，两肾居之。天一生水，夜子时后，一阳初生，身中元炁，从尾闾穴，自下而上，却行到肾。两肾中间有一窍，正七节之中，阳炁从此而出，冲动阳关。所以人睡到半夜子时之后，外肾阳举。阳不自举，内肾窍中之炁发出而外肾举也^⑮。当其内肾阳炁将到外肾之时^⑯，不妨披衣起坐，垂目闭口，调息绵绵，存想两肾中间，若有炁从此出^⑰。此炁即谓之铅，为水中金也，又名白虎。夜夜用功，坐更余方睡。肾络连心，下动上应，一月之间，觉两肾中间，炁动而出。只因起坐，寂然不动之中，复以色情采之，欲罢不能，欲解不释^⑱，此炁不得顺而下行，乃逆而上行。丹道只在一“逆”字，顺于凡母则成胎，逆受灵母则成丹。外肾不举，便是阳炁不行之验^⑲。不采之采，是名为采^⑳，而所谓“炼精化炁”者

也。

又人吃五谷诸味，浊化为渣，清化为津，津又化为阴精，阴精不炼，便作怪想淫欲。只用丹田自然之风，吹动其中真火，火在下而水在上，水得火蒸，自然化炁而上腾，蒸透一身关窍，是为炼阴精而化真炁也。

注：⑮若待元炁发出，外肾举起，无形之炁，化为有形，落入后天，谓之药老，不可采取。要知大道无形，有以外肾举起为活子时采取之候者非矣。清黄元吉先生亦云：“可笑世之凡夫，以全未锻炼之神气，突然打坐，忽见外阳勃举，便以为阳生药产。岂知此是后天之知觉为之，凡火激之而动者，何可入药？”⑯阳炁微有动机，待出未出，虽属先天，尚在微弱，谓之药嫩，亦不可采。必要其不老不嫩，方为采药之真火候。当其阳炁将到外肾之时，起坐用功，其意在此。⑰此一阳初动之活子时也，亦曰玄关窍开。⑱所谓以色情采之，乃喻神炁相抱之情形，如夫妇之相恋，男不舍女，女不舍男。如此以神驭炁，以炁合神，神炁合一，方为采取。⑲药已归炉。⑳神炁本为一体，混融不离，不必有为之采，搬弄后天，只须神炁相抱，自得采取之功。王重阳祖师亦云：“其采取之妙，如发千钧之弩，惟用一寸之机，似采非采，不采实采，乃为真采也。”二者口吻相同，可见丘祖与王真人一脉相承。㉑阴精与元炁不同，炼之得当，只可固肾保本，不能结丹。

论交媾

既觉肾水上升，便以心炁下降。心炁谓之汞，以其木生火也，又名青龙。心炁下降，则水火迎合，心肾二炁，自然交媾，即身中夫妇也。以意为媒，用意勾引。意即中央土也，又曰戊己土。

所谓交媾，只心肾二炁，循环于心上肾上之间，玄门指为洞房，循环百遍^⑤，交媾数足，自然落于黄庭（下丹田）相迎。无夜不交媾，夜夜落黄庭，则夜夜元炁凝聚。常人以之延寿，玄门以之修炼，皆借此炁为丹头也。

注：⑤此为虚数。

论河车

元炁积聚丹田，上无路可通，只得下穿尾闾，由尾闾而夹脊、而玉枕、而泥丸，则背后炁通也。前降之炁，愈引后升之炁，上而复下，下而复上，玄门所谓“河车运转”、“夹脊双关透顶门，修行径路此为尊”者也，总之是任督二脉通。任起中极之下，上至咽喉，属阴脉之海，督起少腹以下，至上鹊桥，属阳脉之海，二脉通，则百脉皆通。又曰：“皆在心内运天经”，“天经”即二脉也，“昼夜存之可长生”也。

运转之后，复落黄庭，自觉黄庭内有炁存焉，以心

常常照顾，所谓“心息相依^⑥”，又谓“凝神入炁穴”者此也。行住坐卧，照顾不移，神炁自凝，一炁既归中，鼻中炁自微，所谓“调息要调真息息”者此也。

注：⑥此处指内息，内息者炁也。

论采真阳之炁

丹道当夜气之未失，但凝神聚炁，端坐片刻，少焉神炁归根，自然无中生有，渐凝渐聚，生出一团阳炁。闻至人调息养性之诀，无非精炁通身，炼一身之阴气而已。

若于寂然不动之中，复有动机，即如法采之^⑦，此时更加观照而凝神，以助火工。即不必三个月时候，或静坐时，或睡醒时，觉腹中有冲和之炁，升撞不定，此真阳之炁动也^⑧。即用微意，采此真阳之炁，引到顶端正路中，所谓“倒行逆施，以能升顶”者此也。复至顶上引至腹中，又至腹中引至尾闾关。前后数回，片晌功夫，一得永得，其炁常自周流矣。

注：⑦采取之诀见前。⑧玄关兆象。

论合日月真炁

又曰：能夺天地之真炁，可以长生。法可早晨于高处，向日静坐，存想太阳包罗吾身，连身化为太阳。无思无欲，混混沌沌，天地之炁，渐渐归于吾身。

亦可二六时中只向日，如日在东，眼则向东，日在西，眼则向西。总是吾身与太阳相抱，轮转不息，方能得之。

合月之炁亦然^②。

注：②此法较前法偏执，且条件性太大，过于有为，可以不用。

论接天地之炁

然凝一之久，又复周流循环不已。鼻息之炁接天地之炁，天地之炁从鼻入，接着肾中之祖炁，与之混合一运。此人之炁而渐与天地合，以为后来炼炁化神张本^③，补益吾凿丧之真炁，所谓“竹破以竹补”也。又以此融化凡精，而生真炁，真炁既足，自然化神，充满一身内外。

注：③须此天人合一之炁，可以凝聚成丹，点化全身阴质，返还纯阳之体，脱胎神化。

论得丹

如欲得丹，必须弃世大静，小静三日，中静五天，大静七日。静中自然生动，所谓“大死再活”，此时全仗道友护持之力。“混沌鸿蒙，牝牡相从。”鸿蒙者，一炁未分时也；相从者，阴阳混于中而不相离也。当其未离也，神凝炁聚，混融为一，内不觉一身，外不觉宇

宙，与道为一，万虑俱遣，溟溟滓滓。不可得而名，强名曰“太乙含真炁”，又名曰“先天一炁”，为金丹之母。

今人不知大道之祖，或指真铅为先天，或指天一生水为先天，或指两肾中间灵明处为先天，皆非大道之先天也。

又曰：“采鸿蒙未判之炁，夺龙虎始媾之精。”闭入黄房，炼成至宝，寂然不动，则心与天通，而造化可夺。又曰：“不向肾中求造化，却于心里觅功夫。”

勤而行之，可与钟吕并驾矣。

油印后记

此篇经陈撷宁先生圈点，并批曰：“此篇字句，错误之处太多，凡能看得出的，皆已代为改正。尚有明明知其是错误，而无法改正，只得仍旧。道理说得甚好，但嫌其名词复杂”云云。

修真内景谈

仆幼慕玄风，青年入道。佩服祖师丹经，笃嗜修为之学。积于今用功九载，寻师访道，搜罗丹书，汲汲其中而不知倦，乃于道妙略有所得。夫性命双修之道，乃天人合一之绝学，其初由清静入手，凝神聚炁，炁足开关，周身炁通，乃可天人感合，顺天行事，反夺造化，一切功修皆在自然，而归本于无为大道。其法易简，其理易明，惟非亲身体悟，究竟不知冷暖，故对修真内景，不可不探究印证之。观诸丹经，历来略谈内景，令人感到道海茫茫，无从取证，甚至有望而却步、退作他求者，此“道不轻传”之弊也。仆本不敏，未敢自私，今特自数年悟道日记之中，摘录修真内景十八则，删其繁复，取其精要，务期分清层次，步步鲜明，汇以成编，公诸于世，以与真修实证者相互

参证焉。每则附加自注，以释明不同内景之层次。修真景象，自然而然，妙本天成，非笔墨所能尽述，亦非诗文可作雕饰，是故信言未必美言，词句朴陋之处在所难免，读者切莫以辞害意焉，须知意在言外，得意可以忘言也。

清阳子

一九九一年整理于山东湖西

一九九二年修正于中国道协

虚室生白

壬子年，我读小学一年级，时年七岁。暑假之中，外祖父接我到乡下去玩，那时气候炎热，夜晚就在院子里睡觉，躺下之后，面对满天星空，人天相照，无比广阔。刚刚入眠，景象立至，好似虚空存在强大引力一般，把自己吸收进去，恍惚不知所之，进入另一世界。只见白光现前，浩渺无际，湛然清彻，雪亮如银。过去的一切自动消失，万事万物不复存在，惟有虚空浩渺的光，极亮而不耀眼，我的身体没有了，变成了不可言状的光，此时我即是光，光即是我。直觉在此景象之中，无比清朗明彻，洒脱快畅，不知所之，其味难说。当时尚未悟道，不知“道”为何物，只觉头脑特别干净，以后我在学校，感觉功课并不吃力，大概与此不无关系。这一景象，在我童年数度出现，皆在平常睡卧之际发

生，知而不知，觉而不觉，似梦非梦，似醒非醒，醒来之后，仍归平常，吾亦平常视之，听其去来。

自注：

丹书云：“上德无为，不以察求。”意谓童子修真，不用有为之法刻意追求，只学清静无为之道，便可了脱性命，修证道果。童年出现的这一现象，当系童子天真，无欲无求，易入道境。《庄子》云：“虚室生白”，即此境界。其时若知修道，顿法即可了道，惜乎无人点拨。虽然如此，经过这番铸炼，对于童年智慧开发，已经发生效益。《庄子》又云：“目击而道存矣，亦不可以容声矣。”当时虽不知言“道”，但是已属“道”中境界，又何必定要知其为“道”耶！况且自知对其平常视之，已合“道”念，是知其实而未得其“名”，妙在无后天“强名”之搅扰，《老子》云：“同于道者，道亦得之。”此亦个人根性所然，对于以后道修，无意中已经打下了坚实基础。

性光圆满

癸亥年，赴身东海崂山，正式入道，清静修炼。记起在丹房初次做功，是在夜深人静之时，悄悄起身打坐。两手掐诀，垂帘塞兑，收心入静，聚性止念。渐渐身心不动，进入忘我境界，空空洞洞，混混沌沌。忽焉性光发现，圆似月轮，聚而复散，散而复聚，令我信心

大增，虽腿酸脚麻亦不顾也，这是第一次认识自己的性光。此后每当垂帘静心，皆有性光显现，圆陀陀，光灼灼。功修亦随之精进，从无魔境干扰。

自注：

北宗性命双修之法，先以性功入手。性功炼好，犹如夜行有灯，行去无差；否则就似盲人瞎马，难以把持。故此性功层次之高低，直接关系命功之成败，同时也决定了丹功全程之安危。性功澄彻，则命功水到渠成，纯出天然，不假人为。

性住炁自回

那时坚持“行立坐卧，不离这个”，念兹在兹，勤而行之，身中出现以下内景：

1. 阴跷至丹田一路，似有一条虚线，平常之间，不时有炁流沿之上升，如同水中冒起的小炁泡一般。

2. 熟卧之际，炁盈欲解，冲至阳关，猛然倒回，一路抖缩，如同传电，其炁自还，感觉殊妙。

3. 平时无意之间，忽焉肾根回缩，接连数次，类似枪膛之伸缩。非为外动，其形依然，内有机关牵动，其势不在人为。其时自心不动，顺其自然，感觉亦妙。

自注：

性功之修习，终于带来命功上的一系列进步。道家修炼，认为精原是炁，炁化为精。炁，乃无形清阳之

炁，属于先天，又名元精，丹经谓之“清水源”，用之可成仙道；精，乃有形浊阴之质，落入后天，又名阴精，丹经谓之“浊水源”，用之可成人道。中老年已漏之体，其炁成形为精，精走阳关为熟路，易入后天，故须勒之以化炁，使后天返先天；青少年童真之体，其精未形为炁，炁归元海亦熟路，本为先天，惟须炼性以保炁，以虚无合先天。二者用功之不同，可谓泾渭分明。当然根据各人素质，二者并不绝对。尤其对于纯乾未破、命宝完固的童体来说，性功之修炼至为关键，要知炼性即保炁也，即保自身之道也。纯阳吕祖曰：“不迷性自住，性住炁自回，炁回丹自结。”“自住”、“自回”、“自结”，皆系于性功之“不迷”。

还精补脑

如此行功月余，丹田之炁充盈温暖，津液愈加甘美精醇，周身太虚，浑然无物。一夕做功，手抚丹田，神炁归根，身心两忘。忽焉甘露自天而降，由泥丸涌出天池，颗颗滚落而下。其露甚暖，其势甚冲，不由自主，引颈吞之，如同雀卵，甘甜软美。随之一阵暖流，由巅顶布向脚心，融和之炁，传遍周身毛孔。其中苏绵美畅之情形，妙难尽述。

自注：

丹书云：“若要不老，还精补脑。”实指中枢神经之

炁充盈流通，乃为人体健康长寿之保证。中老年人精炁已衰，脑髓转枯，先须炼精化炁，炁满自可补脑填髓，恢复青春活力，返还乾健之躯。青少年未婚者则不然，因其阳炁盈满，毋须炼精化炁，只须存神养性，降下心火，促使肾炁上腾，飞上泥丸，上补脑髓。而后所降之甘露，非常人之唾液，乃由先天真炁资生而来，实为长生大药，丹经又谓之曰神水，灌溉脏腑，坚固形体，可以接命延龄。道家丹经把“药”字写成“𤑔”——“自家水”，即指此也。最好之药物在人身上，最大之病患在人心中，倘能炼心合道，自得长生妙“𤑔”。

炁足开关

数日之后，便有炁拱脊背之现象，虚极静笃，入于混沌。忽觉背部发紧，真炁上涌，一路轰鸣，直冲夹脊，畅通无碍。复上奔玉枕，撞之不动，其炁乖乖缩回，蓄势待发，似乎消失。稍停复现，吼叫上冲，再撞玉枕，一撞而通。飞上昆仑，轰鸣如雷，脑门发麻，震动甚大，舌拄上腭，接下此炁。但觉炁流粗壮，直透脊髓，所到之处拱动剧烈，犹如钻机通过一般。丹经所述“大药过关”的“六根震动”之景，即丹田火炽、两肾汤煎、眼吐金光、耳后风生、身涌鼻搐、脑后鹫鸣等，此时均有发生。在此景象之中，自己四肢如石，神识无主，完全无力抗拒，丝毫不能主事。

那时所能读到的丹经极少，在脑中尚未形成系统的丹道观念，仅仅得到一点下手功夫，便去兴功实践，以至于内景发生之后，还不知道怎么回事，其后才明白这是“炁足开关”之景。

自注：

此炁足开关之景，乃先天真炁之发动，由脊髓而通关，冲开任督二脉，丹道或谓之“小周天”。与彼气功家以后天导引之皮下气通，断然不可同日而语。先天真炁之发动，必得到达先天境界而后可，这就需要性功圆满，合乎先天，然后才是元神主事，识神退位，身心无主炁是主，神行而非我行，丹书亦言：“十分好汉，到此无一分主张。”盖有主张，即落后天也，所谓：“一念之差，天堂地狱。”《高上玉皇心印妙经》曰：“百日功灵。”意谓需要一百天功夫，此则行功两月，便得开关之景。总结速效之原因：一者在于童体炁足，二者在于性功精纯。另外，正因脑中尚未形成系统的丹道观念，头脑干净，没有负担，无心而求之，合于先天，反而易得，得之亦真；相反，倘若事先知道有此内景，先有模式，充塞头脑，有心而求之，落入后天，反而难得，得之易假。所谓求之而不得，不求而自得，相信修证丹道的悟士，亦有类似感受。

阳炁开八脉

任督二脉打通之后，其他八脉之阳维、阴维、阳

跷、阴跷、冲、带诸脉，渐次冲开。皆从自然无为中来，丝毫不假后天意念。每逢自身阳炁旺足之时，易入混沌，其炁便发，自动冲脉，冲开之后，归于平常。

自注：

任督二脉，为全身百脉之总纲，任督打通，百脉皆通。张紫阳《八脉经》云：“凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳炁冲开，故能得道。”又云：“八脉者，先天大道之根，一炁之祖。”盖常人所行者十二经络，修士所循者奇经八脉，此人道、仙道径路之不同也。

男子修成不漏精

此后每遇阳炁盛满之候，活子时出现，混沌之中，阳炁发动，不行阳关，自升昆仑。皆自然而然，毋须人为搬运。其中景象颇多，兹举一例：

丁卯年六月二十六日晚上，静定之际，浑然忘我。忽焉真炁腾发，直冲漕溪（督脉），犹如飞龙，吼吟而起，隆隆作响，升上巅顶。与之同时，出现三颗光珠，接连穿过右、左双眼，颜色黄里透红，光彩晶莹夺目。但觉此炁升腾不已，其时身心无主，从其自然而已。旋顷自停，复归无物。平日睡卧，内炁自交，阳生之际，时至神知，炁动神随，即有真炁隆隆，飞升巅顶，两耳轰鸣，如雷行天。从此再无“道解”之患（即漏精），

而独得清修之乐。

自注：

人体内部之阳炁，总在不断地生发，以维持人体之生机。生发到一定程度，盈满而溢，就会出现动机，丹家谓之活子时。太阳初升之际，未露太阳，先见阳光，人体之阳升亦然，故阳炁发动伴有光珠出现。关于采取活子时，此中又有中老年与青少年用功之不同：中老年已漏之体，活子时到来，易行人道而走失，惟用有为之法将其勒回，加以采炼封闭之功，补益自身，若用有为之法，必走熟路而有漏；青少年未破之体，活子时到来，外行阳关非熟路，任督已通无阴气闭塞，清阳之炁自然归内，沿督上升，不必用后天有为之法也，所谓“不采之采，乃是真采。”从此之后，炁行任督，阳关止闭，而无道解之患，所谓“男子修成不漏精”是也，清修之真义在此。惟须平时注意保持养性，神合先天，方保无失，大道就在平常日用之间也。

中老年人修道，需要炼精化炁，补满三宝，方能返还童体，与青少年纯乾之体相匹。青少年命宝未丧，三宝丰满，本身素质已较中老年大为优越，倘知下手兴功，可以省去炼精化炁一着，而直接从炼炁化神入手，获得较高层次的修为。道之易求，可知矣，修真青年岂不悟耶！

大道甚夷

丁卯年，开始修习站功，每日坚持，从不间断，每

次至少保持两个小时，有时四个小时。以之悟证内修，感觉相付。十月二十日晚上八点，吾在全真祖庭白云观退居楼习站，面向东方，似看非看，独立守神，身心若一，虚灵挺拔，松和自然，津液时涌，咽纳不已。过了约有一个小时，东方慢慢冒出光华，吾知其为新月初升，没有在意。但见此光升起，却非月亮，乃是好几个碎块，大小不一，悬在空中，极为明亮。吾仍独立，见同不见。碎块在相对静止中慢慢上升，却又变成一颗亮星。继续上升，旁边又出现一颗小星，亮度稍弱于前星。此时不解，检验是否幻觉，揉揉眼睛，再看仍然如此。吾独立不改，静以待之。只见两颗星慢慢上升，复变为长方形的块状物，极亮。接着上升，才是一轮月牙。吾平常看到，仍以平常视之，依然独立下去，直至两个小时之后收功。此景出现之后数日，更有不可思议之景象发生，但是修道非淑诡幻怪之事，兹略不谈。

自注：

举出这样一件实例，并非说明自己的功修与众不同，更不是为了惊骇别人，乃是借事说理。修真途中，可能遇到一些令人费解的特异现象。有些属于道之变化，出现神奇；有些属于意识恍惚，便成幻觉；有些属于境界不同，异于人间；有些属于人心未定，念动起魔；有些属于炼意不净，识神作祟；……种种不一。只要不是肉体感到痛苦的，一般来说都不是坏事，可以不去管他，顺其自然即可。同时，这也正是检验自己道心

的试金石，《老子》曰：“大道甚夷。”只可视为平常，不可以为怪异。如此，自会增长道力，否则的话就是桎梏，就是魔障，《悟真》云：“顶后有光犹是幻，云生足下未为仙”是也。

大妙中黄贵

戊辰年正月十九日（丘祖圣诞日），时在崂山太清宫，临窗养静，浑然无我。先觉顶额如有蚁爬，似知非知之中，忽焉脑后如雷轰鸣，一股粗壮炁流，自天降下，直冲“中黄”，透体下行，全身震颤，不由自主。其炁一路啸声，直达海底，流溢腾发，散向四肢。但觉周身舒畅，妙不可言，复归于混沌，其后面部犹热。

自注：

此炁透“中黄”之景也。中黄，又称黄中、中道、黄道、正黄、正脉、黄脉、真黄、橐龠、真橐龠等。乃系处于人体之正中大脉（而非冲脉或中脉），而络通于四肢。因其脉联络七门，即天门泥丸、地门尾闾、中门夹脊、前门明堂、后门玉枕、楼门咽喉、房门绛宫等，五脏六腑皆禀焉，故历代修炼家多重此脉，且视为不传之秘。丹经道书谈及此脉，亦仅片言只语，且甚隐晦，往往为人忽视。此乃往圣仙真，一脉心传。如魏伯阳《周易参同契》：“黄中渐通理，润泽达肌肤。”《太上黄庭内景经》：“中有真人巾金巾，负甲持符开七门（七门

之义见上)，此非枝叶却是根，昼夜思之可长存。”吕祖《敲爻歌》：“玉炉之中文火炼，十二时中惟守一，此时黄道会阴阳，三性元宫无漏泄。”张紫阳《悟真篇》：“先把乾坤为鼎器，次拈乌兔药来烹，既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”丘祖《龙门派薪传百字谱》：“大妙中黄贵，圣体全用功。”……此脉修通，心肾二炁即无阻隔，全体关窍俱开，一炁遍达周身。“先天一炁，自虚无中来。”即在此一道路。丹道或谓之曰“大周天”。

以上所举，主要是真炁流布、小大周天之内景，尚有天人合一、道法自然之景象，俟后详述。

真人之息以踵

此后，初步体会天地相合之时，人身感觉特别舒适。甚至初步体会到氤氲之景：真炁沿两脚升腾而上，与心炁交会于中宫，全身舒畅，毛窍开合，天地之炁归于我身，如沐春光一般快活。另外，感到由朔至望，人之性宫渐趋明朗；由望至晦，人之性体渐归混沌。

自注：

中黄打通之后，周身关窍皆开，真炁遍达周身，人身之炁始与天地之炁接通。所谓真炁沿两脚升腾而上，即《庄子》“真人之息以踵”之义也。一般人用外呼吸，最多炁达丹田，非得中黄开通，畅于四肢，胎息内转，才可至踵。

从前做功，皆在肉体腔子里面摸索，今日方知跳出肉体樊笼，体悟天人关系。若无命功之蜕化，岂有性天之超升。相距悟至“天人合一”，虽不中亦不远矣。

天人合一

己巳年六月初一，调至中国道教协会工作，居于北京白云观内。自来之后，便体会到更为醇厚的氤氲炁象。平常之际，忽焉有炁循两腿升腾，直汇中宫。丹田仿佛有股吸引力一般，一直向内吸炁，非平时之由外往里吸也，乃是由内从外纳炁，而且只吸不呼，亦不见其满。上面有炁随之入内，上下二炁，交会中宫，如磁吸铁，相恋相抱，温和酝酿，氤氲不散。就在二炁相抱的一刹那，呼吸顿止，而人恍然如醉矣。四肢百骸，皆不能动转，直觉神在炁中，炁包神外，两相交接，恍惚回旋。真炁薰蒸，遍达周身，苏绵快活，妙不可言。全身毛孔尽皆开放，元炁阖辟同乎天地。真炁上蒸，化为甘露，清凉如醴，咽纳不已。二炁相交，只在片刻之间，交毕之后，归于平常。此景每在平常之际发生，忽焉而来，忽焉而去，往来无定，不可追求。

其间景象，亦有变化。有时正在看书写字，忽觉腿部有炁腾起，上交中宫，顿然全身如浮，身轻如蝶，恍惚如在云空，乃知景到，不敢妄动，任其自交；有时真炁会于中宫，甜蜜非常，津生浓醴，身软如泥，如醉如

痴，手懒得动，口懒得开，直愿养此天机，便有无穷快活，非得其炁交透，身体才愿活动；有时真炁自脚心升起，两腿于是格外轻快，便乐意悠情漫步，涵养中宫炁团，任从我行，全不知倦；有时好似身后有炁推动，举步毫不费力，犹如漫步太虚，缥缈轻举；有时动作之中，真炁沿两腿上升，直上夹脊昆仑，蔓延四肢，一路融融，遍传周身，稍加用意，周身便似火蛇乱窜，聚歼八万四千毛孔、三百六十骨节所藏之阴神，何等畅快，惟武火不敢多用耳；有时炁来甚速，迅即在中宫抱团结胎，小腹盈满，静以养之，呼吸内外开合，全体美快之至；有时感觉混沌，卧以应之，上下二炁，会于中宫，交接甜美，流行全身，暖融畅适，周身太和，太虚与我同体，而我为太虚之主；有时二炁相抱中宫，纽结一处，如同活龙，在内游动翻滚，动转升降，美妙非常；有时真炁抱团，丹田畅适美快，其感觉非冷非热、非寒非燥，一团舒妙之景，形成天然火候，早先以丹田发热为好兆，今日成为笑谈矣。……种种景象，变化万千，非笔墨所能尽述。

时间稍长，观察天地变化，乃悟我身氤氲之候，正是天地相合之机，及至有形，其景自失。证验至此，方才领悟何为“天人合一”。

自注：

天地相合之机，乃是天地之炁相交之时，亦为人身氤氲之候，这便是“天人合一”之内景，《阴符经》谓

之“天人合发”。常人不察此机，惟修道者不期而获，此须由真修实证，方能悟之，非字面理解可知。当此之时，天炁下降，地炁上升，二炁相合，氤氲交感，将雨未雨，将雷未雷，在卦为之“地天泰”，古人称曰“天地氤氲”，天地之造化在乎此也，丹经云：“人身为一小天地。”修道人能够合乎天地之德，自然可与天地同参造化，吾身氤氲之机，亦合天地氤氲之机。感觉有炁循两腿升腾者，其实地炁循脚心上升也；有炁自上降入中宫者，其实天炁由顶窍下降也；感觉真炁薰蒸、遍达周身者，其实天地之炁由毛孔而入也。在吾身中，为心炁下降，肾炁上升，氤氲交感，相聚中宫，如同结胎相似，经云：“道胎”，又云：“胎因息生，息因胎住。”其胎顺外呼吸而结，结胎之后，外呼吸即断，化为胎息。丹书所谓之取坎填离、水火既济、心肾相交、神炁合一、性命合一者此也，道即在斯矣。及至有形，天地无形之炁交已毕，无形生出有形，故其景自失。

于此可见，天道、仙道、人道其实一也，皆为阳炁下降，阴炁上升，阴阳交感，氤氲结合，化为甘露，孕育新的生机，天地由此而长久，人身由此而长生，夫妇由此而传代。古人云：“天地之道，造端乎夫妇。及其至也，察乎天地。”得此道则昌，失此道则衰。

先天活子时

亦且悟得，每当天人合一之景出现，皆是天地之阳

炁生发之时，亦人身之阳炁生发之时，即“活子时”出现之机，天地之活子时与人身之活子时同步，合成一个活子时。而其氤氲景象，往来无定，久暂不一，隔段时间总会出现一回。其间亦有强弱缓速之不同，感觉强时，必是天地氤氲正浓，万里和合，其势浩然，见形亦速，其形亦大；感觉弱时，竟是天地清静平淡，万里无云，其势和顺，见形亦迟，有时无形。其中微妙，多有不可言述者。每遇此时，天地之炁交和，产生新的阳炁，天炁发暖，人身融融，使得毛窍开放，而天地交和之阳炁，循毛孔之阖辟而入于我身。此刻自身阳炁旺盛，活泼圆融，而天地之阳炁，和合心肾二炁，天地人三家相见，和合凝集，氤氲相抱，团聚中宫。其炁交毕，归于平常，而吾身之精神面貌，则如蝉脱壳，焕然一新。

自注：

天地阳生之活子时，与我身阳生之活子时，二者“阴符”，天人合一之道得矣。因其往来无定，亦可见活子时之“活”也，若不知“活”则容易当面错过，丹书云：“十二时，皆可为。”非必限定于子时打坐之“死子时”也，丹书亦云：“火候不用时，冬至不在子。”

天地之炁，氤氲交感，产生新的阳炁，此阳炁乃至真至纯之生炁，即先天清阳之气，非后天孤阳之气也。《老子》曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”道生一炁，一炁生天地，天地二炁相交所生之阳炁，谓

之“三”，万物得三，方得长养，人同此机。故《阴符经》云：“天人合发，万化定基。”天地由此阳炁而发暖，人身亦得毛窍开放，便觉融融，而与天地同其阖辟，天地交和之阳炁，入我身内，所谓“盗天机，夺造化”者此也。而此阳炁，正是常人下生之后，逐于外物，失于虚空之先天生炁，本为自己所有，今且“盗”回（此“盗”非偷盗之义，乃指反夺，即是把本来属于自己的东西夺回来），还归于我身。活子时到来，天地所生之清阳之炁，和合心肾二炁，天地人三家相见，氤氲中宫，和合凝集之后，结成一粒黍米，丹家又称“黄芽”。所谓“黍米”，是言其极精极微，渐渐积累，聚之可结道胎，又曰“婴儿”，《悟真篇》云：“三家相见结婴儿，婴儿是一含真炁。”

经云：“一点落黄庭，战罢平常。”其炁交毕，归于平常。此活子时阳动之机，皆平常而来，自然而然，不在人为。前云：“不采之采，乃是真采。”于此更可明其义。故此天人合发之活子时，非彼外肾立举之活子时也，由此可以分为“先天活子时”与“后天活子时”。先天活子时，在天人合一之时，无形无象，合乎先天，所采者炁也；后天活子时，在外肾立举之时，有形有象，搬弄后天，所采者精也。先天活子时，采取先天清阳之炁，和合自身阳炁，点化自身阴质，以成就纯阳之体，符合天道，可以成丹；后天活子时，采取后天浊阴之精，至多补益自身，自身仍属阴质，仍然是一团孤

阴，不合天道，何以成丹？二者相比，一无为而一有为，一先天而一后天，一无形而一有形，一自然而一勉强，实有云泥之差，岂可错认！有些丹书，所云外肾立举为活子时者，乃是针对中老年人说法。中老年人所谓炼精化炁，是从后天活子时下手，运用周天火候，采取后天，返还先天。这种活子时，一天可能出现好几次，有云人体之活子时与天地之活子时不可同步者，实指后天活子时也，尚未证悟先天活子时之层次。倘若执着后天活子时，摸索肉体里面一团阴气，终究有坏，落入空亡。历代成道祖师，多有批驳后天活子时者，如钟离祖师曾云：“一身四大皆属阴，莫把阴精里面寻！”黄元吉先生亦云：“忽见外阳勃举，便以为阳生药产，岂知此是后天之知觉为之，凡火激之而动者，何可入药？”

一般说来，青少年纯乾未破之体，先天的东西较多，可以直悟先天，采取先天活子时，较为容易；中老年精衰已漏之体，后天气质较重，需要培补先天，采取先天活子时，才有希望。青少年若不知及时修炼，贻误良时，等到老年精炁转枯，再去下功，金饭碗变成讨饭棍，悔之迟矣！

此天人合发之活子时，三丰祖师又称“一身内外阴阳之真消息”，内阴阳者心肾也，外阴阳者天地也，旁门诬指外阴阳为男女，较之后天活子时，又下而下之，何其谬哉！

惟此天人合一之道机，历代祖师秘而不宣。陈翠虚

云：“都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。”藏诸丹经，隐喻颇多。或曰“玄关一窍”，或曰“玄牝之门”，或曰“真橐龠”，或曰“真鼎炉”，或曰“氤氲”，或曰“阖辟”，或曰“先天一炁”，或曰“无中生有”，或曰“灵药”，或曰“怀胎”，或曰“外天机”，或曰“夫妇配合”，或曰“采大药”！……种种不一，迷者自迷，悟者自悟。

拳道合一

吾于每夜子时，坚持习炼内家拳法，一年四季，从未间断。正当其时，夜深人静，万籁俱寂，神入太虚，感觉每夜行功最为舒适之时，正天地氤氲之时也，亦为 人身之活子时，内感外应，若合符契。此时行功，周身不松而自松，不静而自静，行拳迈步之间，犹如行云流水，完全无需后天拙力，皆在自然而然。行到妙处，阳炁温润，周身太和，暖融快畅，妙不可言。乃可至于动静合一，动不知动，静不知静，不动而动，不静而静，动乎其不得不静，静乎其不得不动。交感强处，竟至浑然不动，神形俱化，万物与我同在，而我与天地为一。

通过动功炼形，将天地人交和之阳炁，运化于周身内外，阖辟周流，散溢四肢，其乐无比，其妙难述。故操内家拳法，可以行炁化欲，以证丹法。曾见博得内家拳法之秘奥者，每言武道同源、拳道合一，初闻似乎难

解，今日方知含有内在体认也。

自注：

夜半子时，阴极生阳，静极生动，阴阳之炁始交，正天地默会之时，亦人身体察内外感应之良机也。正好下功，修道与拳法合为一体。内家拳法，其实修道之动功也，虽曰动功，实为内修，非只运动形体，其实炼神炼炁，故称“内家”。当初三丰祖师留传内家拳法，即为辅助修道之用。盖纯动纯静，不合道体，动静失宜，则有阴阳偏盛之患。故应内外兼修，动静合一，自可运化周身阳炁，充溢百骸，外固形体，内凝精神。因之常见修丹道者多辅以拳，操内家者多悟以道。

道法自然

从此之后，功修归于平常。平时持志虚无，清静无为，诸般景象，入眼皆空。待到天人合发之机，玄关兆象，先天活子时发生，我身自与天地氤氲之机相合，而与天地同参造化。采取黄芽，积累道炁，顺天行事，自然而然。功夫只在顷刻之间，时至神知，水到渠成，不必追求，道自归身。再看嫩枝抽芽，鲜花怒放，空山鸟语，流泉飞瀑，自然万象，生机盎然，无一非道之所在。心契于道，足可怡然齐物也。

吾自入道，坚持做功多年，保持童体，依法修持，而今明白种种法门尽属后天，道法自然，不假人为。从

此不必拘泥形式，亦无需有心作为，行立坐卧皆可，就在日用平常之际得之，大道何其“易简”哉！

自注：

功修至此，归于无为大道。虽曰无为，其实无可不为，《悟真》云：“无为也有功夫在。”《高上玉皇心印妙经》曰：“顷刻而成”，真正功夫就在顷刻之间，无为之中而有为，平常之中出非常。所谓“种种法门尽属后天”，乃明白天人合一，道法自然，而后证知，未入此层，不可废弃有为之功。

春之炁在肝

功达无为，廓然无碍。随着先天活子时的自然出现，其他景象亦随之发生。庚午年正月十二日，静养之中，杳杳冥冥。但觉炁聚丹田，氤氲不散，且在中、下二田之间，来回悠荡。全身如雪入水，渐渐溶化，体合虚无，混混沌沌。大静之中，右肋炁盈，伺机欲动，如同待发之师，瞬间真意自注，若得将令，其炁骤发。快似决堤之水，突然迸流，又象万马奔腾，势不可挡。滚滚炁浪，奔流激荡，波涌全身，震颤肢体。自身六神无主，完全任其所为。冲溢之后，遂而消失，杳无影迹，不见其形。稍歇，右肋之炁复盈，真意随之一注，再次发动，炁浪滚滚，冲布全身，旋而自止，再次消失。稍歇又发，发后自失。如是数度，炁势递减，渐自安定，

复归混沌。翌日早起，天降大雪，是天人合发之验也，皆在道妙之中矣。

自注：

查此时间，乃为立春（正月九日）之后第三日，正当初春阳炁生发之候，其炁属木，在人身为肝（右肋），天人合发，在人身为肝炁动，正其时也。此景过后，天降大雪，应验其为天人交感之时，即先天活子时。由此可知，先天活子时之发动，不惟与天地交感之机相合，亦与二十四节气之阴阳变化相应。亦可谓二十四节气阴阳变化之炁机，亦合天地阴阳交感之炁机也。是知活子时之“活”，活中亦有“定”也。较之先天活子时之天人合一，又开辟了一个新的层次。

冬之炁在肾

庚午年腊月初四，余回山东看望父母。夜卧静室，浑然大定。忽焉颠顶神光下盼，足心之炁随之上朝，上下互感，顿觉天地恍惚，氤氲回旋。此刻吾仍保持平躺姿势，寂然不动。只见（神遇而非目视，此时双目正闭）脚下有两道黑炁，穿脚心同时上行而来。如同两条光带一般，宽窄相同，其光为漆亮之黑色，非晦暗之黑色。两炁上行，非常明晰，只见双双由腿内上行，行至中宫，触及内脏，顿时如有东西在内抓捏一般，脏器随之颤跃，既感觉新奇刺痒又不可抗拒。此时六神无主，

无力自持，其炁动毕，归于混沌。

自注：

此时正值隆冬季节，乃为冬日阳炁萌发之候，冬之炁属水，在人身为肾，天人合发，在人身为肾炁动。脚心属肾，故其炁发于脚心（前述中黄之炁已通，畅于四肢，方达脚心）。其炁色黑，正应肾主黑色也。此为先天活子时之发动，合于四季阴阳变化之炁机。可见古人以四季配五行，配五脏，配五色，中有道妙存焉。

夏至一阴生

辛未年五月初十，上午景生，中宫之炁，结团相抱，氤氲不散，苏绵快活，妙不可言。午后养静，内炁充盈，甜蜜妙畅，浑然忘我。杳冥之中，真炁腾发，直冲漕溪，飞上昆仑，轰鸣不已。薰蒸升腾，周流不息。此时自身无主，任其升腾。旋顷自止，归于混沌。

自注：

查五月十一日为夏至，夏至之时，一阴初生，在此之前，为阳之极。阳极必动，故为天地蕴蓄之阳炁发动之机，天人合发，在人身亦为阳炁发动之候。故应于初十日，人身之先天活子时发动。天人合一，时动必发，三丰祖师云：“不差毫发。”

印证丹经

吾之内景所谈，在别人看来，或许认为又是一家之

言。殊不知大道为一，法乃不二，虽其内在景象，因人或有不同，而论及功夫之阶次，则仍与古圣仙真仙真所言，印证无差。丹经疑迷之处，至此涣若冰释，乃知圣真“心传”，均可一以贯通，默会其意，如与祖师坐而论道。只是各种丹经，多为中老年人说法，且以有为之法居多，青少年不宜削足就履。观诸各派丹法又有层次高下之不等，若无身心验证则易误入迷途。故此，本文为破析其理，直指大道，于隐微处亦有所阐发，秘则揭之，晦则明之，大道为公，善与人同。

若此天人合一、道法自然之妙境，论述详明者，当推阴符道德、纯阳祖师、紫阳祖师、重阳祖师、长春祖师、三丰祖师、黄元吉先生、陈撄宁先生诸真。

自注：

摘引道言祖语如下：

《阴符经》：

“观天之道，执天之行，尽矣。”

“宇宙在乎手，万化生乎身。天性人也，人心机也，立天之道，以定人也。”

“天人合发，万化定基。”

“人知其神之神，不知其不神所以神也。”

“其盗机也，天下莫能见，莫能知。”

“生者死之根，死者生之根。”

“圣人知自然之道不可违，因而制之至静之道。”

《道德经》：

“天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。”

“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命。”

“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

“上德无为，而无以为。”

“谷神不死，是为玄牝。玄牝之门，是为天地根。绵绵若存，用之不勤。”

“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”

“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象。恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”

《太上老君说常清静经》：

“大道无形，生育天地。大道无情，运行日月。大道无名，长养万物。”

“人能常清静，天地悉皆归。”

“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。”

“虽名得道，实无所得。”

“得悟道者，常清静矣。”

《庄子》：

“形全精复，与天为一。天地者，万物之父母也。和则成体，散则成始。形精不亏，是谓能移。精而又

精，反以相天。”

“缘督以为径，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”

“炁也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”

“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和。”

“入无穷之门，以游无极之野。吾与日月参光，吾与天地为常。”

“道昭而不道。”

“目击而道存矣，亦不可以容声矣。”

“上与宇宙同体，下与天地精神往来。”

《列子》：

“体之盈虚消息，皆通于天地，应于万类，和之于始，和之于终。静神灭想，生之道也。”

《周易参同契》：

“上德无为，不以察求；下德为之，其用不休。知白守黑，神明自来。”

“乾坤刚柔，配合相包。阳禀阴受，雄雌相须。须

以造化，精炁乃舒。”

“真人潜深渊，浮游守规中。”

《入药镜》：

“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”

“产在坤，种在乾，但至诚，法自然。”

“是性命，非神炁，水乡铅，只一味。”

“真橐龠，真鼎炉，无中有，有中无。”

“一日内，十二时，意所到，皆可为。”

《吕祖全书》：

“不迷性自住，性住炁自回，炁回丹自结。”

“自饮长生酒，逍遥谁得知。”

“天生一物变三才，交感阴阳结圣胎。”

“奥兮最上一乘，乃无作而亦无为。……上德以道全其形，乃纯乾之未破。”

“一日清闲一日仙，六神和合报平安。丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。”

青城丈人：

“采补之道，非房中家采阴补阳之事。而系采天地之炁以补我之炁，采天地之精以补我之精，采天地之神以补我之神，因天地之化以造我之化，因天地之命以续我之命。”

施肩吾：

“天人同一炁，彼此感而通。阳自空中来，抱我主人翁。”

《悟真篇》：

“道自虚无生一炁，便从一炁产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”

“人人本有长生药，自是愚迷枉摆抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。”

“南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。须知大隐居廛市，何必深山守静孤。”

“谩守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。”

“要得谷神常不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金屋，一颗明珠永不离。”

“三才相盗食其时，此是神仙道德机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。”

“安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂。聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。”

“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。有无从此交相入，未见如何想得成。”

“药逢炁类方成象，道在虚无合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”

“饶君了悟真如性，未免抛身还入身。何似更兼修大药，顿超无漏作真人。”

“见之不可用，用之不可见。”

重阳祖师：

“外三宝不漏，内三宝自合也。始得真人感通，先

天之炁自然归之。……虽然外来，实是内孕。……神仙妙用，只是采取先天真阳之炁，以为金丹之母，点化已身之阴气，以变化纯阳之体。……神形俱妙，与道合真。此皆自然而然，不假一毫作为也。”

“内真外应，先天一炁自虚无中来。……自然感合，造化之妙，药以外来，非假存想。”

马丹阳：

“学道者无他，务在养炁而已。夫心液下降，肾炁上升，至于脾，元炁氤氲不散，则丹聚矣。”

长春真人：

“盖呼吸久，但觉有一息至于内，久之而并不觉炁急，犹子在母腹时，即为胎息也。但凡人只知吸之在内，不知呼之亦在内，知之则可夺天地之正炁矣。”

“天地之炁从鼻入，接着肾中之祖炁，与之混合一运，此人之炁而渐与天地合。”

三丰祖师：

“上窍阳里真阴，入内金鼎炁海之中，与下窍真阳配合。……其先后二炁一合，则坎离自交，魂魄混合，神炁凝结，胎息自定，每日如外夫妇交情美快。……喉息倒回元海，则外阳自然入内，真火自然上冲，浑身苏软，美快无穷，腹内如活龙动转升降，一日有数十样变化。……脐腹如孕妇人一般，却不是有胎形象，不过是炁满精盈神全而已。如果三全，则真火锻炼，调神炼虚，大丈夫功成名遂之时也。”

“修行人性不迷尘事，则炁自回，将见二炁升降于中宫，阴阳配合于丹鼎。忽觉肾中一缕热炁，上冲心府，情来归性，如夫妇配合，如痴如醉，二炁氤氲，结成丹质。而炁穴中水火相交，循环不已，则神驭炁，炁留形，不必杂术自长生。”

“人身现成放着两个真消息，与外天地日月同体，不差毫发。是天地乃万物之最大者，人为万物中之最灵者，天地不过是个大人，人不过是个小天地，所以人身造化同天地。谁能醒悟人人有个通天窍？人人有一味长生不老药？人人有个炼丹炉？人人有个上天梯？人人有个人不识？”

“一阳内生，方可夺外天机。”

黄元吉先生：

“学者下手之初，必要先将此心放得活活泼泼，托诸于穆之天，游于太虚之表，始能内伏一身之铅汞，外盗天地之元阳。久之神自凝而息自调，只觉丹田一点神息，浑浩流转，似有若无，我于此守之照之，有如猫之捕鼠，兔之逢鹰，一心顾提，不许外游。自然内感外应，觉天地之元炁，流行于一身内外，而无有休息也。”

“神炁混合，心息相依，其身体内外，泰然融然，有苏软如绵之意，此即炁生之兆也。但此炁生时，即玄关窍开时。古云：阳炁始生，此身自然壁立，如岩石之峙高山，此心自然凝定，如秋月之澄潭水，泄泄融融，其妙有不可得而拟议者。故古云：奇哉怪哉，玄关顿变

了，似妇人受胎，呼吸偶然断，身心乐容腮，神炁真混合，万窍千脉开。盖此时有不知神之入炁，炁之入神者，然又非全无事也，不过杳冥之极，有此光景耳。寂寂中自然惺惺，举凡身内身外，略有微动之机，无不及觉。”

“内药，吾身之元炁也；外药，即太虚之元炁也。此殆不增不减，随在自如，但非内照内养有功，必不能招回外来之药。……内之元阳发，外之元炁自蓬蓬勃勃，包裹一身，浑不知天地人我，此殆内外合一，盗得天地灵阳，归还于我形身之内，久之则炼形而化炁。所谓神仙无别法，只是此炁充满一身内外焉耳。”

“从无知无觉时，是纯乎天不杂以人，忽焉有知有觉处，是纯乎人亦不离乎天，故曰天人合发。如此天人合一，始是真阳，可以为丹母者。”

陈樱宁先生：

“借身内之元炁，以招摄虚空之精神。则自有生以来，历年损失之精神，皆可还归于我身，何患老乎！”

“北派清静，但不是专靠打坐就能成功，外界资助，当然不可少，却是从虚空中寻求，不是在人身上讨便宜。”

“所谓玄关一窍者，学者当于内外相感、天人合发处求之，此是实语，不是喻言。”

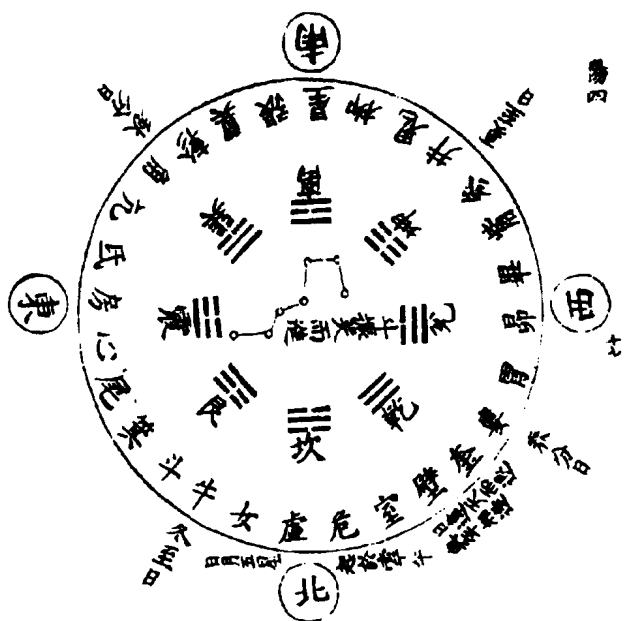
“修仙者，贵在搜积虚空中清灵之炁于身中，然后将吾人之神与此炁配合而修养之，为时既久，则神炁打

成一片，而大丹始成。”

以上十八则内容，仅为笔者修真悟道之部分片断，尚有许多内景，未在本文讨论之列，俟将来另列专题，再作论述。

总之天元清修丹法，要诀在“先天一炁，自虚无中来”一句。陈泥丸真人云：“都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。”古仙云：“修诀须修无为诀，用法须用自然法，窃机须窃造化机，盗炁须盗天地炁。”千圣相传祖师心印天人合一之绝学，于此明矣。皆须以身心证之，不在拟议中得之也。

仰觀天文圖



中华道家修炼学真言

道书真言

悟道证言

道书真言

按：全国政协主席李瑞环在与全国宗教团体领导人座谈时指出，挖掘、整理各宗教教义在伦理道德方面所倡导的弃恶扬善、服务社会、造福人群的内容，使之在精神文明建设中发挥积极作用（见一九九九年二月十二日《人民日报》）。

笔者在十六年的学道历程之中，阅读并搜集了大量道教经典和道书秘本。深知在数千年间道家 and 道教流传的古籍经典之中，蕴藏着大量关于阐扬道德、劝世为善、修养身心、无私奉献、陶冶情操等积极内涵。这些经典中的语句精华，无不散发着道家哲理和智慧的光芒，早已传诵千古，与中华民族的传统文化融为一体。余曾三次通读道经总集《道藏》五千四百八十五卷，并在所阅道经之中摘录了大量并于修身立命的真言妙句。

由于道经典籍浩如烟海，数千年来尘封日久，乏人整理，而且道经古籍内容繁杂，难以博览，均给阅读者造成一定困难。今将其精华集于一处，可免学道者许多翻检道书之苦。本人才疏学浅，纂集此节的目的，也是为了挖掘整理中华道家文化之中有益当今社会和时代的精华内容，使其在现实生活中发挥积极作用，净化人心，造福人类。

观天之道，执天之行，尽矣。

宇宙在乎手，万化生乎身。

天性人也，人心机也，立天之道，以定人也。

天人合发，万化定基。

火生于木，祸发必克；奸生于国，时动必溃。

人知其神之神，不知其不神所以神也。

知之修炼，谓之圣人。

天生天杀，道之理也。

天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗。三盗既宜，三才既安。

食其时，百骸理；动其机，万化安。

其盗机也，天下莫能见，莫能知。

君子得之固躬，小人得之轻命。

瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍。三反昼夜，用师万倍。

心生于物，死于物，机在目。

天之无恩而大恩生，迅雷烈风莫不蠢然。

至乐性余，至静性廉。天之至私，用之至公。

禽之制，在炁。

生者死之根，死者生之根。

恩生于害，害生于恩。

沉水入火，自取灭亡。

自然之道静，故天地万物生。

圣人知自然之道不可违，因而制之至静之道。

——《黄帝阴符经》

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

夫古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之以时，恬淡虚无，真炁从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，炁从以顺，各从其欲，皆得年愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不劳其目，淫邪不惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全而不危也。

上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精炁，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精存神，游行天地之间，视听八

大之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

春三月，此谓发陈，天地万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀，天地炁交，万物华时。夜卧早起，无厌于日。使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。此夏炁之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为咳虐，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑。收敛神炁，使秋气平。无外其志，使肺炁清。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光。使志若伏若匿，若有私意，若有所得。去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

天之在我者德也，地之在我者气也。德流气薄，而

生者也。故生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来谓之魂，并精出入者谓之魄，所以任物谓之心，心有所忆谓之意，意有所存谓之志，因志而存变谓之思，有思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。故智者之养生也，必顺四时而适寒温，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。是故怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧流淫而不止。因悲哀动中者竭绝而失生，喜乐者神惮散而不藏，愁忧者气闭塞而不行，盛怒者迷惑而不治，恐惧者神荡惮而不收。

怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，热则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。

久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。

失神者死，得神者生。

——《黄帝内经》

道可道，非常道；名可名，非常名。

无名天地之始，有名万物之母。

常无欲以观其妙，常有欲以观其徼。

玄之又玄，众妙之门。

天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣。

有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。

圣人处无为之事，行不言之教。

不见可欲，使心不乱。

虚其心，实其腹；弱其智，强其骨。

为无为，则无不治。

挫其锐，解其纷；和其光，同其尘。

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。

天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。

多言数穷，不如守中。

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵不绝，用之不勤。

天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。

后其身而身先，外其身而身存。

上善若水，水善利万物而不争。

处众人之所恶，故几于道。

居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。

持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可常保；金玉满常，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。

功成名遂身退，天之道。

载营魄抱一，能无离乎？专炁致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无为乎？天门开合，能无雌乎？明白四达，能无知乎？

有之以为利，无之以为用。

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨。

宠辱若惊，贵大患若身。吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患？

贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。

无状之状，无物之象，是为惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。

保此道者，不欲盈。

致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明，不知常妄作凶。

见素抱朴，少思寡欲。

我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩，累累兮若无所归。

我独异于人，而贵求食于母。

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。

道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象。恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其

中有信。

曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一为天下式。

不自见故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长。

夫唯不争，故天下莫能与之争。

希言自然，故飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？

从事于道者，道者同于道，德者同于德，失者同于失。同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。

企者不立，跨者不行。

自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。

大曰逝，逝曰远，远曰反。

道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

重为轻根，静为躁君。

虽有荣观，燕处超然。

善行无辙迹，善言无瑕谪，善计不用筹策，善闭无关键而不可开，善结无绳约而不可解。

圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。

善人不善人之师，不善人善人之资。

知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。

为者败之，执者失之。

圣人去甚，去奢，去泰。

物壮则老，是谓不道，不道早已。

天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。

知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强，知足者富，强行者有志，不失其所者久，死而不亡者寿。

执大象，天下往。

道之出口，淡乎其无味。视之不足见，听之不足闻，用之不足既。

将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲夺之，必固与之。

柔弱胜刚强。

道常无为，而无不为。

无名之朴，亦将不欲。不欲以静，天下将自正。

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为，而无以为；下德为之，而有以为。

大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。

昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下正，其致之一也。天无以清将恐裂，地无以宁将恐发，

神无以灵将恐歇，谷无以盈将恐竭，万物无以生将恐灭，侯王无以贵高将恐蹶。

贵以贱为本，高以下为基。

反者道之动，弱者道之用。

天下万物生于有，有生于无。

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。

明道若昧，进道若退，夷道若类。

上德若谷，大白若辱，广德若不足，建德若偷，质真若渝。

大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形，道隐无名。

道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲炁以为和。

物或损之而益，或益之而损。

天下之至柔，驰骋天下之至坚。

无有人于无间，吾是以知无为之大有益焉。

不言之教，不为之益，天下希及之。

甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。

大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。

大直若屈，大巧若拙，大辨若讷。

躁胜寒，静胜热。清静为天下正。罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足

矣。

不出户，知天下；不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而名，不为而成。

为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为，无为而无不为矣。

善者吾善之，不善者吾亦善之。

盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊德之贵，夫莫之命而常自然。

天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子。既知其子，复守其母。

塞其兑，闭其门，终身不勤；开其兑，济其事，终身不救。

见小曰明，守柔曰常。

大道甚夷，而民好径。

修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于邦，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下之然哉？以此。

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而竣作，精之至也。终日号而不嘎，和之至也。

知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使炁曰强。

知者不言，言者不知。

塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是为玄同。

不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱。

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。

祸兮福所倚，福兮祸所伏。

正复为奇，善复为妖。

治人事天，莫若啬。

深根固蒂，长生久视之道。

以道莅天下，其鬼不神。

天下之交，会天下之牝。牝常以静胜牡，以静为下。

道者，万物之奥。善人之宝，不善人之所保。

人之不善，何弃之有？

立天子，置三公，虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。

为无为，事无事，味无味。

大小多少，报怨以德。

图难于其易，为大于其细。天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。

圣人终不为大，故能成其大。

轻诺必寡信，多易必多难。

其安易持，其未兆易谋，其脆易泮，其微易散。

为之于未有，治之于未乱。

合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。

无为故无败，无执故无失。

慎终如始，则无败事。

圣人欲不欲，不贵难得之货；学不学，复众人之所过。以辅万物之自然，而不敢为。

江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。

以其不争，故天下莫能与之争。我有三宝，持而宝之。一曰慈，三曰俭，三曰不敢为天下先。夫慈，故能勇；俭，故能广；不敢为天下先，故能成器长。

夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不争，善用人者为之下。是为不争之德，是为用人之力。

祸莫大于轻敌，轻敌则几丧吾宝。

知不知，上，不知知，病。夫唯病病，是以不病。圣人之不病也，以其病病，是以不病。

夫唯无知，是以不我知也。

无狭其所居，无厌其所生。

圣人自知不自见，自爱不自贵。

天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，

殚然而善谋。

天网恢恢，疏而不失。

夫唯无以生为者，是贤于贵生。

人之生也柔弱，其死也坚强；草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱生之徒。是以兵强则灭，木强则折。坚强处下，柔弱处上。

天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。

天之道，损有余以补不足；人之道则不然，损不足以奉有余。

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之也。故柔胜刚，弱胜强。

和大怨，必有余怨，安可以为善？

天道无亲，常与善人。

信言不美，美言不信。善者不辨，辨者不善。知者不博，博者不知。

圣人不积，既已为人己愈有，既已与人己愈多。

天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

——《道德经》

一尺之捶，日取其半，万世不竭。

小知不及大知，小年不及大年。

朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋。

至人无己，神人无功，圣人无名。

大而无当，往而不返。

瞽者无以与乎文章之观，聋者无以与乎钟鼓之声。岂惟形骸有聋盲哉？夫知亦有之。

树之于无何有之乡，广漠之野，彷徨乎无为其侧，逍遥乎寝卧其下。不夭斤斧，物无害者，无所可用，安所困苦哉！

形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？

大知闲闲，小知间间；大言炎炎，小言詹詹。

道恶乎隐，而有真伪；言恶乎隐，而有是非。道恶乎往而不存，言恶乎存而不可。道隐于小成，言隐于荣华。

得其环中，以应无穷。

道行之而成，物谓之而然。

己而不知其然，谓之道。劳神明为一而不知其同者，谓之朝三。何谓朝三？狙公赋茅曰：“朝三而暮四。”众狙皆怒。曰：“然则朝四而暮三。”众狙皆悦。名实未亏而喜怒为用，亦因是也。

天地与我并生，而万物与我一。

大道不称，大辩不言，大仁不仁，大廉不谦，大勇不伐。

道昭而不道，言辩而不及。知止其所不知，至矣。

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆矣。

人莫鉴于流水，而鉴于止水。

为善无近名，为恶无近刑。缘督以为径，可以保

身，可以全生，可以养亲，可以尽年。

以神遇而不以目视，官知止而神欲行。

安时而处顺，哀乐不能入。

夫道不欲杂，杂则多，多则扰，扰则忧，忧则不救。

古之至人，先存诸己而后存诸人。

德荡乎名，知出乎争。

名实者，圣人之所不能胜也。

若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以炁。听止于耳，心止于符。炁也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者“心斋”也。

虚室生白，吉祥止止。

夫循耳目内通，而外于心知，鬼神将来舍，而况人乎！

形莫若就，心莫若和。就不欲入，和不欲出。

来世不可待，往事不可追。

天下有道，圣人成焉；天下无道，圣人生焉。

人皆知有用之用，而莫知无用之用也。

久与贤人处，则无过。

有人之形，无人之情。有人之形，故群于人；无人之情，故是非不得于身。

知天之所为，知人之所为，至矣！

古之真人不逆寡，不雄成，不谟士。

古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息

深深。

真人之息以踵，众人之息以喉。

其嗜欲深者，其天机浅。

古之真人，不知悦生，不知恶死。其出不欣，其入不距。儻然而往，儻然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终。受而喜之，忘而复之。是之谓不以心捐道，不以人助天，是之谓真人。若然者，其心忘，其容寂，其颡頄，凄然似秋，暖然似春，喜怒通四时，与物有宜而莫知其极。

天与人不相胜也，是之谓真人。

死生，命也。其有夜旦之常，天也。

相濡以沫，不如相忘于江湖。

善吾生者，乃所以善吾死也。

夫道，有情有信，无为无形。可传而不可受，可得而不可见。自本自根，未有天地，自古以固存。神鬼神帝，生天生地。在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。

无古今，而后能入于不死不生。今一以天地为大炉，以造化为大冶，恶乎往而不可哉！

鱼相造乎水，人相造乎道。

鱼相忘乎江湖，人相忘乎道术。

堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。

其为物，无不将也，无不迎也，无不毁也，无不成

也，其名为“撝宁”。撝宁也者，撝而后成者也。

天无私覆，地无私载。

游心于淡，合炁于漠。顺物自然，而无容私焉，而天下治矣。

至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。

长者不为有余，短者不为不足。是故鳧颈虽短，续之则忧；鹤颈虽长，断之则悲。

小惑易方，大惑易性。

小人则以身殉利，士则以身殉名，大夫则以身殉家，圣人则以身殉天下。

天下皆知求其所不知，而莫知求其所已知者。

无为也，而后安其性命之情。

至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默；无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我与汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和。

世俗之人，皆喜人之同乎己而恶人之异乎己也。同于己而欲之，异于己而不欲者，以出乎众为心也。

何谓道？有天道，有人道。无为而尊者，天道也；有为而累者，人道也。

天地虽大，其化均也；万物虽多，其治一也。

记曰：通于一而万事毕，无心得而鬼神服。

天下有道，则与物皆昌；天下无道，则修德就闲。

千岁厌世，去而上仙。乘彼白云，至于帝乡。三患莫至，身常无殃。

一之所起，有一而无形，物得以生。

忘己之人，是之谓入于天。

有机械者必有机事，有机事者必有机心。机心存于胸中，则纯白不备；纯白不备，则神生不定；神生不定者，道之所不载也。

事求可，功求成。用力少，见功多者，圣人之道。执道者德全，执德者形全，形全者神全，神全者圣人之道也。

德人者，居无思，行无虑，不藏是非美恶。四海之内共利之之谓悦，共给之之谓安。怵乎若婴儿之失其母也，悦乎若行而失其道也。财用有余而不知其所自来，饮食取之而不知其所从，此谓德人之容。

上神乘光，与形灭亡，此谓照旷。致命尽情，天地乐而万事销亡，万物复情，此之谓混冥。

至言不出，俗言胜也。

天道运而无所积，故万物成。

圣人之静也，非曰静也善，故静也。

水静犹明，而况精神！

夫虚静恬淡寂寞无为者，天地之平而道德之至。

虚则静，静则动，动则得矣。

静则无为。

夫虚静恬淡寂寞无为者，万物之本也。

朴素，而天下莫能与之争美。

与人和者，谓之人乐；与天和者，谓之天乐。

知天乐者，无天怨，无人非，无物累，无鬼责。

以虚静推于天地，通于万物，此之谓天乐。

以天地为宗，以道德为主，以无为为常。

无为也，则用天下而有余；有为也，则为天下用而不足。故古之人，贵夫无为也。

莫神于天，莫富于地。

夫天地至神，而有尊卑先后之序，而况人道乎！

语道而非其序者，非其道也；语道而非其道者，安取道？

知谋不用，必归其天，此之谓太平，治之至也。

放德而行，循道而趋，已至矣。

呼我牛者而谓之牛，呼我马者而谓之马。

夫道，于大不终，于小不遗，故万物备。广广乎其无不容也，渊乎其不可测也。

世之所贵道者，书也。书不过语，语有贵也。语之所贵者意也，意有所随。意之所随者，不可言传也。而世因贵言传书，世虽贵之，我犹不足贵也，为其贵非其贵也。

至仁无亲。

劳而无功，身必有殃。

性不可易，命不可变，时不可止，道不可雍。苟得于道，无自而不可；失焉者，无自而可。

若夫不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江海而闲，不导引而寿，无不忘也，无不有也，澹然无极，而众美从之。此天地之道，圣人之德也。

夫恬淡寂寞，虚无无为，此天地之平，而道德之质也。

平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。

圣人之生也天行，其死也物化。静而与阴同德，动而与阳同波。不为福先，不为祸始，感而后应，迫而后动，不得已而后起。去知与故，循天之理。故无天灾，无物累，无人非，无鬼责。其生若浮，其死若休。不思虑，不豫谋。光矣而不耀，信矣而不期。其寝不梦，其觉无忧，其神纯粹，其魂不罢。虚无恬淡，而合天德。

悲乐者德之邪，喜怒者道之过，好恶者德之失，故心不忧乐，德之至也；一而不变，静之至也；无所于忤，虚之至也；不与物交，淡之至也；无所于逆，粹之至也。

故曰：形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。水之性，不杂则清，莫动则平。郁闭而不流，亦不能清，天德之象也。故曰：纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。

素也者，谓其无所与杀也；纯也者，谓其不亏其神也。能体纯素，谓之真人。

古之治道者，以恬养知；知生而无以知为也，谓之以知养恬。知与恬交相养，而和理出其性。

古之所谓隐士者，非伏其身而弗见也，非闭其言而不出也，非藏其知而不发也，时命大谬也。当时命而不行乎天下，则反一无迹；不当时命而大穷乎天下，则深根宁极而待，此存身之道也。

井蛙不可以语于海者，拘于虚也；夏虫不可以语于冰者，笃于时也；曲士不可以语于道者，束于教也。

得而不喜，失而不忧，知分之无常也。

生而不悦，死而不祸，知终始之不可故也。

自细视大者不尽，自大视细者不明。

至精无形，至大不可围。

道人不闻，至德不得，大人无己。

以道观之，物无贵贱。

道无终始，物有死生。

夫千里之远，不足以举其大；千仞之高，不足以极其深。

至乐无乐，至誉无誉。

天无为以之清，地无为以之宁，故两无为相合，万物皆化。

先圣不一而能，不同其事，名止于实，义设于适，是之谓条达而福持。

万物皆出于机，皆入于机。

夫形全精复，与天为一。天地者，万物之父母也。和则成体，散则成始。形精不亏，是谓能移。精而又精，反以相天。

入无穷之门，以游无极之野。吾与日月参光，吾与天地为常。

目击而道存矣，亦不可以容声也。

上与宇宙同体，下与天地精神往来。

圣人藏于天，故莫之能伤也。

不开人之天，而开天之天。开天者德生，开人者贼生。不厌其天，不忽于人，民几乎以其真。

用志不分，乃凝于神。

凡外重者内拙。

善养生者，若牧羊然，视其后者而鞭之。

夫为天下者，亦奚以异乎牧马者哉？亦去其害马者而已矣。

无入而藏，无出而阳，柴立其中央。三者若得，其名必极。

人知所取畏者，衽席之上，饮食之间。而不知为之戒者，过也。

始乎适而未尝不适者，忘适之适也。

一龙一蛇，与时俱化，而无有专为；一上一下，以和为量，浮游于万物之真人。物物而不物于物，则胡可得而累邪！

人能虚己以游世，其孰能害之。

直木先伐，甘井先竭。

君子之交淡若水，小人之交甘若醴。君子淡以亲，小人甘以绝。彼无故以和者，则无故以离。

形莫若缘，情莫若率。缘则不离，率则不劳。不离不劳，则不求文以待形。不求文以待形，固不待物。

无受天损益，无受人益难。

化其万物而不知禅之者，焉知其所终？焉知其所始？正而待之而已耳。

行贤而去自贤之行，安往而不爱哉！

夫哀莫大于心死，而人死亦次之。

至阴肃肃，至阳赫赫。肃肃出乎天，赫赫出乎地。两者交通成和而物生焉，或为之纪而莫见其形。消息满虚，一晦一明，日改月化，日有所为，而莫见其功。生有所乎荫，死有所乎归，始终相反乎无端，而莫知其所穷。

夫天下也者，万物之所一也。得其所一而同焉，则四肢百体将为尘垢，而死生终始将为昼夜而莫之能滑，而况得丧祸福之所介乎？弃隶者若弃泥涂，知身贵于隶也，贵在于我而不失于变。且万化而未始有极也，夫孰足以患心！已为道者解乎此。

夫水之为汭也，无为而才自然矣；至人之于德也，不修而物不能离焉。若天之至高，地之自厚，日月之自明，夫何修焉？

夫至人者，上窥青天，下潜黄泉，挥斥八极，神炁不变。

古之真人，知者不得说，美人不得滥，盗人不得劫，伏羲、黄帝不得友。死生亦大矣，而无变乎已，况爵禄乎？若然者，其神经乎大山而无介，入乎渊泉而不濡，处卑细而不急，充满天地，既以与人已愈有。

无思无虑始知道，无处无服始安道，无从无道始得道。

夫知者不言，言者不知，故圣人行不言之教。

生也死之徒，死也生之始，孰知其纪？人之生，炁之聚也，聚则为生，散则为死。若死生之徒，吾又何患？故万物一也，是其所美者为神奇，所恶者为臭腐。臭腐复化为神奇，神奇复化为臭腐。故曰：通天下一炁耳，圣人故贵一。

天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。圣人者，原天地之美而达万物之理，是故至人无为，大圣不作，观于天地之谓也。

形若蒿骸，心若死灰。

若正汝形，一汝视，天和将至；摄汝知，一汝度，神将来舍。德将为汝美，道将为汝居。

精神生于道，形本生于精。

人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。

道不可闻，闻而非也；道不可见，见而非也；道不可言，言而非也。知形形之不形乎，道不当名。

有问道而应之者，不知道也。虽问道者，亦未问道。道无问，问无应。无问问之，是问穷也；无应应之，是无内也，以无内待问穷。若是者，外不观乎宇宙，内不知乎大初，是以不过乎昆仑，不游乎太虚。

圣人处物不伤物，不伤物者，物亦不能伤也。唯无所伤者，为能与人相将迎。

至言去言，至为去为。

全汝形，抱汝生，无使汝思虑营营。

学者，学其所不能学也；行者，行其所不能行也；辩者，辩其所不能辩也。知止乎其所不能知，至矣。

有实而无乎处者，宇也。有长而无本剽者，宙也。有乎生，有乎死，有乎出，有乎入，入出而无见其形，是谓天门。天门者，无有也。万物出乎无有，有不能以有为有，必出乎无有，而无有一无有，圣人藏乎是。

至礼有不人，至义不物，至知不谋，至仁无亲，至信辟金。

彻志之勃，解心之谬，去德之累，达道之塞。贵富显严名利六者，勃志也；容动色理气意六者，谬心也；恶欲喜怒哀乐六者，累德也；去就取与知能六者，塞道也。此四六者，不荡胸中则正，正则静，静则明，明则虚，虚则无为而无不为也。

敬之而不喜，侮之而不怒者，唯同乎天和者为然。

出怒不怒，则怒出于不怒矣；出为无为，则为出于无为矣。

欲静则平炁，欲神则顺心。有为也欲当，则缘于不得已。不得已之类，圣人之道。

钱财不积则贪者忧，权势不尤则夸者悲。

以德分人谓之圣，以财分人谓之贤。以贤临人，未有得人者也；以贤下人，未有不得人者也。

狗不以善吠为良，人不以善言为贤，而况为大乎？夫为大不足以为大，而况为德乎？夫大备矣，莫若天地。

无所甚亲，无所甚疏。抱德日易和，以顺天下，此谓真人。

古之真人，以天待人，不以人人天。

荣辱立，然后睹所病；货财聚，然后睹所争。

力不足则伪，知不足则欺，财不足则盗。

万物有乎生而莫见其根，有乎出而莫见其门。人皆尊其知之所知，而莫知恃其知之所不知而后知。

道不私，故无名。无名故无为，无为而无不为。

穷则反，终则始。此物之所有，言之所尽，知之所至，极物而已。

吾观之本，其往无穷；吾求之末，其来无止。无穷无止，言之无也，与物同理；或使莫为，言之本也，与物终始。

去小知而大知明，去善而自善矣。婴儿生无硕师而能言，与能言者处也。

知无用，而始可与言用矣。天地非不广且大也，人

之所容足耳。然则厠足而垫之，致黄泉，人尚有用乎？

筌者所以在鱼，得鱼而忘筌；蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；言者所以在意，得意而忘言。

卮言日出，和以天倪，因以蔓衍，所以穷年。

唯无以天下为者，可以托天下也。

天下大器也，而不以易生，此有道者之所以异乎俗者也。

能尊生者，虽贵富不以养伤身，虽贫贱不以利累形。

道之真，以治身。

养志者忘形，养形者忘利，致道者忘心。

知足者不以利自累也，审自得者失之而不惧，行修于内者无位而不忤。

重生则利轻。

君子通于道之谓通，穷于道之谓穷。

古之得道者，穷亦乐，通亦乐，所乐非穷通也。道德于此，则穷通为寒暑风雨之序矣。

人犯其难，我享其利，非廉也。

非其义者，不受其禄；无道之世，不践其土。

好面誉人者，亦好背而毁之。

人上寿百岁，中寿八十，下寿六十。除病瘦死丧忧患，其中开口而笑者，一月之中不过四五日而已矣。天与地无穷，人死者有时，操有时之具而托于无穷之间，忽然无异骐驎之驰过隙也。不能说其志意，养其寿命

者，皆非通道也。

无行则不信，不信则不任，不任则不利。

势为天子，未必贵也；穷为匹夫，未必贱也。贵贱之分，在行之美恶。

书曰：孰恶孰美？成者为首，不成者为尾。

小人殉利，君子殉名。其所以变其情，易其性，则异矣。乃至于弃其所为而殉其所不为，则一也。

无为小人，反殉而夭；无为君子，从天之理。

夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以利。

同类相从，同声相应，固天之理也。

人有八疵，事有四患，不可不察也。非其事而事之，谓之搃；莫之顾而进之，谓之佞；希意道言，谓之谄；不择是非而言，谓之谀；好言人之恶，谓之谗；析交离亲，谓之贼；称誉诈伪以败恶人，谓之慝；不择善否，两容颊适，偷拔其所欲，谓之险。此八疵者，外以乱人，内以伤身，君子不友，明君不臣。所谓四患者，好经大事，变更易常，以挂功名，谓之叨；专知擅事，侵人自用，谓之贪；见过不更，闻谏愈甚，谓之很；人同于己则可，不同于己虽善不善，谓之矜。此四患也。能去八疵，无行四患，而始可教已。

谨修尔身，慎守其真，还以物与人，则无所累矣。

真者，精诚之至也。不精不诚，不能动人。故强哭者虽悲不哀，强怒者虽严不威，强亲者虽笑不和。真悲

无声而哀，真怒未发而威，真亲未笑而和。其在内者，神动于外，是所以贵真也。其用于人理也，事亲则慈孝，事君则忠贞，饮酒则欢乐，处丧则悲哀。忠贞以功为主，饮酒以乐为主，处丧以哀为主，事亲以适为主。功成之美，无一其迹矣；事亲以适，不论所以矣；饮酒以乐，不选其具矣；处丧以哀，无问其礼矣；礼者，世俗之所为也；真者，所以受于天也，自然不可易也。故圣人法天贵真，不拘于俗。

可与往者与之，至于妙道。不可与往者，不知其道，慎勿与之，身乃无咎。

道者，万物之所由也。庶物失之者死，得之者生；为事逆之则败，顺之则成。故道之所在，圣人尊之。

夫造物者之报人也，不报其人而报其人之天。

圣人安其所安，不安其所不安。

知道易，勿言难。知而不言，所以之天也；知而言之，所以之人也。古之人，天而不人。

圣人以必不必，故无兵；众人以不必必之，故多兵。顺于兵，故行有求。兵，恃之则亡。

彼至人者，归精神乎无始，而甘冥乎无何有之乡。

凡人心险于山川，难于知天。

穷有八极，达有三必，形有六府。美、髯、长、大、壮、丽、勇、敢，八者俱过人也，因以是穷。缘循、偃仰、困畏不若人，三者俱通达。知慧外通，勇动多怨，仁义多责。达生之情者傀，达于知者肖，达大命

者随，达小命者遭。

以不平平，其平也不平；以不征征，其征也不征。明者唯为之使，神者征之。夫明之不胜神也久矣，而愚者恃其所见入于人，其功外也，不亦悲乎！

天下治方术者多矣，皆以其有为不可加矣。

不离于宗，谓之天人；不离于精，谓之神人；不离于真，谓之至人。以天为宗，以德为本，以道为门，兆于变化，谓之圣人；以仁为恩，以义为理，以礼为行，以乐为和，薰然慈仁，谓之君子。

不累于俗，不饰于物，不苟于人，不忤于众。愿天下之安宁以活民命，人我之养毕足而止，以此白心，古之道术有在于是者。

公而不当，易而无私，决然无主，趣物而不两，不顾于虑，不谋于和，于物无择，与之俱往，古之道术有在于是者。

以本为精，以物为粗，以有积为不足，澹然独与神明居，古之道术有在于是者。

寂寞无形，变化无常，死与生与，天地平与，神明往与。芒乎何之，忽乎何适，万物毕罗，莫足以归，古之道术有在于是者。

天能覆之而不能载之，地能载之而不能覆之，大道能包之而不能辨之。

知万物皆有所可，有所不可。故曰：选而不遍，教则不至，道则无遗者矣。

建之以常无有，主之以太乙。以濡弱谦下为表，以空虚不毁万物为实。

关尹曰：在己无居，形物自著。其动若水，其静若镜，其应若响。忽乎若亡，寂乎若清。同焉者和，得焉者失。未尝先人，而常随人。

人皆取先，己独取后，曰受天下之垢。人皆取实，己独取虚，无藏也故有余，岿然而有余。其行身也，徐而不费，无为也而笑巧。人皆求福，己独曲全，曰苟免于咎。以深为根，以约为纪，曰坚则毁矣，锐则挫矣。常宽容于物，不削于人，可谓至极。

独与天地精神往来。

上与造物者游，而下与外死生、无终始者为友。

泛爱万物，天地一体也。

——《庄子》

有生不生，有化不化。不生者能生生，不化者能化化。生者不能不生，化者不能不化，故常生常化。常生常化者，无时不生，无时不化。阴阳尔，四时尔。不生者疑独，不化者往复。往复，其际不可终；疑独，其道不可穷。

夫有形之生于无形，则天地安从生？故曰：有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，未见炁也；太初者，炁之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始

也。炁形质具而不相离，故曰浑沦。浑沦者，言万物相浑沦而未相离也。

视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易也。

一者，形变之始也。

清轻者上为天，浊重者下为地，冲和炁者为人，故天地含精，万物化生。

天地无全功，圣人无全能，万物无全用。故天职生覆，地职形载，圣职教化，物职所宜。

天地之道，非阴即阳；圣人之教，非仁则义；万物之宜，非柔即刚。此皆随所宜而不能出所位者也。

有生者，有生生者；有形者，有形形者；有声者，有声声者；有色者，有色色者；有味者，有味味者。生之所生者死矣，而生生者未尝终；形之所形者实矣，而形形者未尝有；声之所声者闻矣，而声声者未尝发；色之所色者彰矣，而色色者未尝显；味之所味者尝矣，而味味者未尝呈。皆无为之职也。

无知也，无能也，而无不知也，而无不能也。

黄帝书曰：形动不生形而生影，声动不生声而生响，无动不生无而生有。

形，必终者也。天地终乎？与我偕终。终进乎？不知也。道终乎本无始，进乎本不久。有生则复于不生，有形则复于无形。

而欲恒其生，画其终，惑于数也。精神者，天之分；骨骸者，地之分。属天清而散，属地浊而聚。精神

离形，各归其真，故谓之鬼。鬼，归也，归其真宅。黄帝曰：精神入其门，骨骸反其根，我尚何存？

人自生自终，大化有四：婴孩也，少壮也，老耄也，死亡也。其在婴孩，炁志专一，和之至也。物不伤焉，德莫加焉。其在少壮，则血气飘溢，欲虑充起，物所攻焉，德故衰焉。其在老耄，则欲虑柔焉，体将休焉，物莫先焉。虽未及婴孩之全，方于少壮，间矣。其在死亡也，则之于息焉，反其极矣。

死之于生，一往一反。故死于是者，安知不生于彼？故吾知其不相若矣。吾又安知营营而求生者非惑乎？吾又安知吾今之死不愈昔之生乎？

生无所息。

大哉死乎，君子息焉，小人伏焉。

人胥知生之乐，未知生之苦；知老之惫，未知老之佚；知死之恶，未知死之息也。

古者谓死人为归人，夫言死人为归人，则生人为行人矣。行而不知归，失家者也。一人失家，一世非之；天下失家，莫知非焉！有人去乡土，离六亲，废家业，游于四方而不归者，何人哉？世必谓之为狂荡之人矣。又有人钟贤世，矜巧能，修名誉，夸张于世而不知己者，亦何人哉？世必以为智谋之士。此二者，胥失者也。而世与一不与一，唯圣人知所与，知所去。

莫如静，莫如虚。静也，虚也，得其居矣；取也，与也，失其所矣。

物损于彼者盈于此，成于此者亏于彼。损盈成亏，随世随死。往来相接，间不可省，畴觉之哉！凡一炁不顿进，一形不顿亏，亦不觉其成，不觉其亏。亦如人自世至老，貌色智态，亡日不异，皮肤爪发，随世随落，非婴孩时有停而不易也。间不可觉，俟至后知。

不知乐生，不知恶死，故无夭殇；不知亲已，不知疏物，故无爱憎；不知背逆，不知向顺，故无利害。

至道不可以情求矣。

务外游不如务内观，外游者求备于物，内观者取足于身。

心凝形释，骨肉都融，不觉形之所倚，足之所履，随风东西，犹木叶于壳。竟不知风乘我邪？我乘风邪？

是纯炁之守也，非智巧果敢之列。

凡有貌相声色者，皆物也。物与物何以相远耶？夫奚足以至乎先？是色而已。则物之造乎不形，而止乎无所化。夫得是而穷之者，焉得为正焉？彼将处于不深之度，而藏乎无端之纪。壹其性，养其炁，含其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神无隙，物奚自入焉？

夫至人者，上窥青天，下潜黄泉，挥斥八极，神炁不变。

夫至信之人，可以感物也。动天地，感鬼神，横六合，而无逆者。岂但履危险、入水火而已哉！

凡顺之则喜，逆之则怒，此有血气者之性也。

夫喜之复也必怒，怒之复也常喜，皆不中也。

凡重外者拙内。

至言去言，至为无为。

天下有常胜之道，有不常胜之道。常胜之道曰柔，常不胜之道曰强。二者易知，而人未之知。故上古之言：强，先不己若者；柔，先出于己者。先不己若者，至于若己，则殆矣。先出于己者，亡所殆矣。以此胜一身若徒，以此任天下若徒，谓不胜而自胜，不任而自任也。

欲刚，必以柔守之；欲强，必以弱保之。

积于柔必刚，积于弱必强。观其所积，以知祸福之乡。强胜不若己，至于弱己者刚；柔胜出于己者，其力不可量。

老聃曰：兵强则灭，木强则折。

有生之炁，有形之状，尽幻也。造化之所始，阴阳之所变者，谓之生，谓之死。穷数达变，因形移易者，谓之化，谓之幻。造物者其巧妙，其功深，固难穷难终。因形者其巧显，其功浅，故随起随灭。知幻化之不异生死也，始可与学幻矣。

觉有八征，梦有六候。奚谓八征？一曰故，二曰为，三曰得，四曰丧，五曰哀，六曰乐，七曰生，八曰死。此者八征，形所接也。奚谓六候？一曰正梦，二曰噩梦，三曰思梦，四曰寤梦，五曰喜梦，六曰惧梦。此六者，神所交也。不识感变之所起者，事至则感其所由

然；识感变之所起者，事至则知其所由然。知其所由然，则无所但。

一体之盈虚消息，皆通于天地，应于物类。故阴气壮，则梦涉大水而恐惧；阳气壮，则梦涉大火而燔焚；阴阳俱壮，则梦生杀。其饱则梦与，其饥则梦取。是以以浮虚为疾者，则梦扬；以沉实为疾者，则梦溺。藉带而寝，则梦蛇；飞鸟衔发，则梦飞。将阴梦火，将疾梦食。饮酒者忧，歌乐者哭。

子列子曰：神遇为梦，形接为事。故昼想夜梦，神形所遇。故神凝者，想梦自消。信觉不语，信梦不达，物化之往来者也。古之真人，其觉自忘，其寝不梦，几虚语哉！

体合于心，心合于炁，炁合于神，神合于无。其有介然之有，唯然之者，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来于我者，我必知之。乃不知是我七孔四肢之所觉，心腹六藏之所知，其自知而已矣。

得意者无言，进知者亦无言。用无言为言亦言，无知为知亦知。无言与不言，无知与不知，亦言亦知。亦无所不言，亦无所不知。亦无所言，亦无所知。

无所由而常生者，道也。由生而生，故虽终而不亡，常也。

善若道者，亦不用耳，亦不用目，亦不用力，亦不用心。欲若道而用视听形智以求之，弗当矣。瞻之在前，忽焉在后，用之弥满，六虚废之，莫知其所。亦非

有心者所能得远，亦非有心者所能得近。唯默而得之，而性成之者得之。知而忘情，能而不为，真知真能也。

可以生而生，天福也；可以死而死，天福也。可以生而不生，天罚也；可以死而不死，天罚也。

生生死死，非物非我，皆命也，智之所无可奈何。

窈然无际，天道自会；漠然无分，天道自运。天道不能犯，圣智不能干，鬼魅不能欺。自然者，默之成之，平之宁之，将之迎之。

生非贵之所能存，身非爱之所能厚。生亦非贱之所能夭，身亦非轻之所能薄。故贵之或不生，贱之或不死，爱之亦不厚，轻之或不薄。此似反也，非反也。此自生自死，自厚自薄。或贵之而生，或贱之而死，或爱之而厚，或轻之而薄。此似顺也，非顺也。此亦自生自死，自厚自薄。

不知所以然而然，命也。

将治大者不治细，成大功者不成小。

身固生之主，物亦养之主。

圣人不察存亡，而察其所以然。

色盛者骄，力盛者奋，未可以语道也。

圣人恃道化，而不恃智巧。

杨朱曰：行善不以为名，而名从之。名不与利期，而利归之。利不与争期，而争及之。故君子必慎为善。

人所忧者莫急于死，己所重者莫过于生。

凡人有术不能行者有矣，能行而无其术者亦有矣。

凡得时者昌，失时者亡。

——《列子》

君子之道在慎独，故能致中和，天地位，万物育。

——《中庸》

生生之谓易。

——《易·系辞》

德言得者，谓得于道果。

——《自然经》

万物莫不由之之谓道，道之在我之谓德。道德人所固有也，昧者常失之。

譬如知音者，识音以弦。心知其音，口不能传。道深微妙，知者不言。

道象无形端，恍惚亡若存。譬如种木未生，不见枝叶根。

贪者为大病，习贪来已久。合会渐渐滋，非针艾所愈。

若常能清静，无为炁自复也。

神生形，形成神，形不得神不能自生，神不得形不能自成。形神合同，更相生，更相成。

盖天道灭盈满，补虚空；毁强盛，益衰弱；损思

虑，归童蒙；塞邪知，圣人之朴也。

善人之所不善，喜人之所不喜，乐人之所不乐，为人之所不为，信人之所不信，行人之所不行，是以道德备矣。

故善养身者，藏身于身而不出也，藏人于人而不见也。

我命在我，不属天地。

人在道中，道在人中；鱼在水中，水在鱼中。道去人死，水干鱼终。

——《西升经》

不知长生之道，身皆尸行耳。

——《老子想尔注》

大道无形，生育天地。大道无情，运行日月。大道无名，长养万物。

夫道者有清有浊，有动有静。天清地浊，天动地静；男清女浊，男动女静。降本流末，而生万物。清者浊之源，动者静之基。

人能常清静，天地悉皆归。

夫人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清。

内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。

观空亦空，空无所空。所空既无，无无亦无。

欲既不生，即是真静。真常应物，真常得性。常应常静，常清静矣。如此清静，渐入真道。既入真道，名为得道。虽名得道，实无所得。为化众生，名为得道。能悟之者，可传圣道。

上士无争，下士好争。上德不德，下德执德。执着之者，不明道德。

众生所以不得真道者，为有妄心。

真常之道，悟者自得。得悟道者，常清静矣。

——《太上老君说常清静经》

还自思惟我身神，本从道生。道者清静，都无所有。乃变为神明，便有光明。便生心意，出诸智慧。

当晓知本者，诸欲便自然断。……但晓知本清静无欲，自然断止。

——《老君太上虚无自然本起经》

上元泥丸者，乃精之源泉，泥丸不开，则精不散而神不离；中元绛宫者，乃神之舍宇，绛宫不动，则精不驰而神不疲；下元丹田者，乃真水之根蒂，丹田不振，则精不漏而神不死。

——《太上元宝金庭无为妙经》

有动之动，出于不动；有为之为，出于无为。无为

则神归，神归则万物寂；不动则炁泯，炁泯则万物生。神神相守，物物相资。厥本归根，默而悟之，我自识之。人乎无间，不死不生，与天地为一。

忘于目则光溢无极，泯于耳则心思常渊。两机俱忘绝，众妙之门。纯纯全全，合乎大方；溟溟滓滓，合乎无伦。天地之大，我之所维；万物之众，我之所持。曷有穷终，以语其弊哉！

养其无象，象故常存；守其无体，体故全真。全真相济，可以长久。天得其真故长，地得其真故久，人得其真故寿。世人所以不能长久者，为丧其无象，散其无体，不能使百骸九窍，与真体并存，故死矣。

——《太上赤文洞古经》

先天而生，生而无形；后天而存，存而无体。然而无体，故曰不可思议。

静为之性，心在其中矣；动为之心，性在其中矣。心生性灭，心灭性现。如空无相，湛然圆满。

大道无相，故内其摄于有；真性无为，故外不生其心。如如自然，广无边际。对境忘境，不沉于六贼之魔；居尘出尘，不落于万缘之化。致静不动，致和不迁。慧照十方，虚变无为。

至于有无不立，心法双忘，体同太虚，包罗无外，大道之理，至是而尽矣。

——《太上大通经注》

祸福无门，惟人自召。善恶之报，如影随形。

是道则进，非道则退。

所谓善人，人皆敬之，天道佑之。

夫心起于善，善虽未为，而吉神已随之；或心起于恶，恶虽未为，而凶神已随之。

诸恶莫作，众善奉行，久久必获吉庆。

故吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福；凶人语恶、视恶、行恶，一日有三恶，三年天必降之祸。

——《太上感应篇》

一者不杀，当念众生。二者不淫，犯人妇女。

三者不盗，取非义财。四者不欺，善恶反论。

五者不醉，常思净行。六者宗亲和睦，无有非亲。

七者见人善事，心助欢喜。八者见人有忧，助为作福。

九者彼来加我，志在不报。十者一切未得道，在我无有望。

——《太上洞玄灵宝智慧定志通微经》

仙道贵生，无量度人。

真道贵生，无量度人。

仙道常自吉，鬼道常自凶。

唯愿仙道成，不欲人道穷。

仙道贵度。

仙道贵实，人道贵华。

道言夫天地运度，亦有否终。日月五星，亦有亏盈。至圣神人，亦有休否。末学之夫，亦有疾伤。

仙贵长生，生道贵真。真神得道，无量度人。

天道贵和，无量度人。

至道本无形，神妙可相传。

一既植立，天地乃凝。无一不光，无一不明，无一不立，无一不成，无一不度，无一不生。

真中妙理，返本固根。

影迹不除，于道未彻。

神通变化，惟意所成。

静极生动，阴阳乃育。

正道好生，邪道夭残。

神来即生，神去即死。

神不去身，起死成人。

神立成炁，炁亦无形，无形无名。

炁接神生，炁索神消。

神无终始，和以天均。自然回生，死坏不经。

此道惟何，以意合玄，玄通意感，自然而然。

认空为道，网中死禽。非道非空，象外飞龙。

静以炼炁，正以守成。

本是道元，何关心事？认心著境，即著生死。若无

妄心，不注生死。

依心取舍，趣死趣生，终非究竟。乃至服炁炼化，饵药延年，并为小乘。功用感应，皆非解脱。

尔若不为心所牵，男随念用情，心迹两忘，即见道体。

无心是道，真形是无。

仙道乐兮，太虚为家。

——《灵宝无量度人上品妙经》

因道所以立经，因经所以明道。道为经之本体，经为道之迹用。本迹相明，体用玄合。

道本无声岂有言，圣人立法强宣传。求鱼须是因筌力，获得鱼时岂用筌。

大块初分一炁浑，先天先地独为尊。诸生莫作元皇看，此物由来浩劫存。

一粒宝珠如黍米，人人皆有非元始。不上不下向空悬，谁能会得天尊旨。

圣人法性本虚空，聚散初无异与同。万境摄归真境界，更于何处觅余踪。

闭目将身仔细观，定中别是一乾坤。圆光出现仙灵集，问尔谁为元始尊。

恍惚之中妙用殊，个中端的立形躯。不须境外徒劳觅，混物氤氲更是谁？

这个生身须自度，得他保举恐成迟。

——《度人上品妙经注》

物得道生，道失物死，得失相生，道同出入。

知元始之不神，无不神矣。

天地生神，神生天地。

清静生动，动生清静。

——《元始说先天道德经》

身是炁宅，心是神舍。意动则有为，有为则神动，神动则炁散。

真动不动，静在其中矣。

神炁津液为真水火，咽液服炁为饮刀圭。

心神不动，为之真沐浴。

真清真静，动在其中矣。

息不动意定为之抽，意不动神凝为之添。

神凝意动为武炼，息定神凝为文烹。

外想不入内想不出为固济，二炁交合各一斤虚无自然为运用，万神归一为守成，性定命住为养火，炼炁成神为真金，心火下降为复命，肾水上升为归根，火迎真水为金液，水迎真火为还丹，五行凝结为九还，阴尽阳纯为七返，降伏内魔为野战，神全无欠为全真。

性命双全，精炁血满，神凝炁结，三千功满，炼就纯阳，是为富国安民。

精炼成日精，血炼就月华，炁炼成黄金，髓炼就白

玉，脑炼成丹砂，肾炼就砵磬，心炼成珊瑚，此是七宝。

——《元始天尊说得道了身经》

长生之道，不视不听，不华不荣，弃世离俗，积精全神，寂寞无为，乃得道矣。

众生但能心境两忘，一念不生，呼吸屈伸，蹑步跣蹈，不知是谁，更休得携灯问火，涉水寻境，顿悟本心，即得道矣。

——《元始天尊说太古经注》

口为玉齿太和宫，漱咽灵液灾不干。体生光华炁香兰，却灭百邪玉炼颜。

玄泉幽阙高崔巍，三田之中精炁微。

至道不繁诀存真。

皆在心内运天经，昼夜存之自长生。

口为天关精神机，足为地关生命扉，手为人关把盛衰。

长生至慎房中急，何为死作令神泣？

恬淡闭视内自明，物物不干泰而平。

急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。

虚无寂寂空中素，使形如是不当污。

治生之道了不繁。

高研恬淡道之园，内神密盼尽睹真。真人在己莫问

邻，何处远索示因缘。

隐影藏形与世殊，含炁养精口如朱。

能存玄真万事毕，一身精神不可失。

仙人道士非有神，积精累炁以成真。人皆食谷与五味，独食太和阴阳炁。

积功成炼非自然，是由精诚亦由专。内守坚固真之真，虚中恬淡自致神。

百谷之实土地精，五味外美邪魔腥。臭乱神明胎炁零，邪从返老得还婴。

知雄守雌可无老，知白见黑急坐守。

闭子精门可长活。

物有自然道不繁，垂拱无为身体安。虚无之居在帡间，寂寞廓然口不言。

作道优游深独居，扶养性命守虚无。

子能守一万事毕。

——《黄庭经》

目视雕琢者明愈伤，耳闻文响者聪愈伤，心思玄妙者心愈伤。

以神存炁，以炁存形，所以延形。合神于神，合炁于炁，所以隐形。

吸炁以养其和，孰能饥之？存神以滋其暖，孰能寒之？

——《文始经》

道可受兮不可传，其小无外兮其大无垠。毋滑而魂兮彼将自然，一炁孔神兮于中夜存，虚以待之兮无为之先。

——屈原《远游篇》

物类相动，本标相应。故阳燧见日，则燃而为火；方诸见月，则津而为水。

君子行正气，小人行邪气。

邪与正相仿，欲与性相害。

无为为之而合于道，无为言之而通乎德，恬愉无矜而得于和，有无不同而便于性。

——《淮南子》

导筋骨则形全，剪情欲则神全，靖言语则福全，保此三全，是谓圣贤。

——《洞灵经》

道者以诚而入，以默而守，以柔而用。用诚似愚，用默似讷，用柔似拙。

入道者知止，守道者知谨，用道者知微。能知微则慧光生，能知谨则圣知全，能知止则泰安定。

——《玉枢经》

天下万物，无有长存。有生有死，有成有败。日出则没，月亏则满。从古至今，谁能长存？

不持戒行，假使长寿，犹如老树，有何殊别？

——《无上内秘真藏经》

临尸、吊丧、新产、刑杀所、屠坊、淫舍诸地，皆不可修真行法，称为修真“六忌”。

——《上清灵宝大法》

上品之人，身先无犯，亦无所持；中品之人，心有上下，观境即变，以戒自制，不令放逸；下品之人，悉心万般，难以禁制。

——《玉清经·本起品》

彭祖既去，乃追论其言以为《彭祖经》：

彭祖曰：

欲举形登天上，补仙官，当用金丹紫炁召太一，所以白日升天也。此道至大，非君王之所能为。

其次当爱养精神，服药草，可以长生。但不能役使鬼神，乘虚飞行。

身不知交接之道，纵服药无益也。

能养阴阳之意，可推之而得，但不思言耳，何足怪问也。

吾遗腹而生，三岁而失母，遇犬戎之乱，流离西

域，百有余年。加以少枯，丧四十九妻，失五十四子，数遭忧患，和炁折伤，冷热肌肤不泽，营卫焦枯，恐不度世，所闻浅薄，不足宣传。

大宛山有青精先生者，传言千岁，色如童子，步行日过五百里，能终岁不食，亦能一日九食，真可问也。

采女曰：敢问青精先生是何仙人也？

彭祖曰：得道者耳，非仙人也。仙人者，或竦身入云，无翅而飞；或驾龙乘云，上造天阶；或化为鸟兽，游浮青云；或潜行江海，翱翔名山；或食元炁；或茹芝草；或出入人间，而人不识；或隐其身，而莫之见；面生异骨，体有奇毛，率好深僻，不交俗流。然此等虽有不死之寿，去人情，远荣乐，有若雀化为蛤，雉化为蜃，失其本真，更守异炁，余之愚心，未愿此已。入道当食甘旨，服轻丽，通阴阳，处官秩耳。骨节坚强，颜色和泽，老而不死，延年久视，长在世间，寒温风湿不能伤，鬼神众精莫敢犯，五兵百虫不可近，嗔喜毁誉不为累，乃可贵耳。

人之受炁，虽不知方术，但养之得宜，常至百二十岁；不及此者，伤也。小复晓道，可得二百四十岁，加之可至五百八十岁。尽其理者，可以不死，但不成仙人耳。

养寿之道，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也；美色淑资，幽闲娱乐，不致思欲之惑，所以通神也；车服威仪，知足无求，所以一志也；

八音五色，以悦视听，所以导心也。凡此皆以养寿，而不能斟酌之者，反以速患。

古之至人，恐下才之子，不识事宜，流通不还，故绝其源。故有上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。五音使人耳聋，五味使人口爽。能苛节宜其宜适，抑扬其通塞耳，不以减年，得其益也。

凡此之类，譬犹水火，用之过当，反为害也。不知其经脉损伤，血气不足，内理空疏，髓脑不实，体已先病，故为外物所犯，因气寒酒色以发之耳。若本充实，岂有病也？

夫远思强记伤人，忧喜悲哀伤人，喜恐过差、忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，阴阳不顺伤人，有所伤者数种，而独戒于房中，岂不惑哉！

男女相成，犹天地相生也，所以神炁导养，使人不失其和。天地得交接之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有伤残之期。能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道也。

天地昼分而夜合，一岁三百六十交，而精炁和合，故能生产万物而不穷。人能则之，可以长存。次有服炁，得其道而邪气不得入，治身之本要。其余吐纳导引之术，及念体中万神，有舍影守形之事一千七百余条，及四时首向责己谢过，卧起早晏之法，皆非真道。可以教初学者，以正其身。

人受精养体，服炁炼形，则万神自守其真。不然

者，则荣卫枯悴，万神自逝，悲思所留者也。

人为道，不负其本而逐其末。告以至信而不能信，见约要之书谓之轻浅而不尽服诵，观夫《太清》、《北神》、《中经》之属，以此自疲，至死无益，不亦悲乎！

又人苦多事，少能弃世独往山居穴处者，以道教之，终不能行，定非仁人之意也。但知房中闭炁，饰其思虑，适饮食，则得道也。

吾先师初著《九节都解》，指韬形、隐遁、无为、开明、四极、九室诸经万三千首，为以示始涉门庭者。

——《神仙传·彭祖》

一切诸福，皆自欢喜中来。

知吾道者，复不能行，行吾道者，复不能久，难至于道。知而能勤，久而不怠，如渡沧海，日求著岸，终始若一，道为子得。

精心苦行，绝世所欲，不兴妄想，无有染着，炼形化炁，炼炁化神，炼神合道，体入自然，敛万法归于一身，以一身而化万境，不滞有无，永绝生灭，是名真人。

虚无自然，道所以出。真一不二，体性湛然，圆明自足，不堕诸见，远离尘垢，学无所学，修无所修，于中了然，不去不住，不取不舍，无乐无恼，无死无生，无古无今，是真解脱。观诸形象，等皆虚空，灭除世幻，体合自然。

埏土为器，托炬火中，而得坚固。子身犹器，法犹炬火，能捍子身，成不坏质。

人生于世，如在宝山。种种善缘，皆为宝也。身垢不净，以世水洗之；心垢不净，以法语洗之。

六根清静，表里洞明。无毫发染，方造无为。

赠人以财，不若赠人善言。黄金虽贵，用之则穷；善言于心，终身为宝。

学道之士，断诸爱欲，却绝肥鲜，长斋清思，味研至道，是为苦中求乐。能知其乐，不见其苦。

吾道无亲疏，吾眼无贵贱。

世人痛苦，如在我身。当愿救护，普令安乐。一切众生，以愚痴故，陷诸罪苦。尔不救拔，等是愚痴。

降伏其心，犹馭猛虎。如有纵怠，反伤汝身。

忍者身之宝，慎勿与人争。

慈悲之力，最为广大。

心为宰官，统御一切。降伏其心，犹馭猛虎。如有纵怠，反伤汝身。

学道之士，清虚而容非，拯危而济难。

口无是非言，心无人我相，身不受染着，方契无为道。

天堂及地狱，一切由心造。

子勿憎淡泊，是中有真味。

既登绝顶，其苦亦息，俯视一切，皆微妙也。

——《太上虚皇天尊四十九章经》

病从口入，福从色败。子若戒之，命同天在。

——《三光注龄资福延寿妙经》

道无为，无不为。可心证，非智知。何谓知？何谓证？知遣智，证虚应。应无从，心乃通。通于一，万事毕。一为根，事为门。事归一，一常存。存莫有，假言守。守虚无，自长之。

——《大道守一宝章》

一切有形，皆含道性。

——《道门经法次序》

道无不导，道无不生。

道德一体，而其二义。

——《道教义枢》

乾坤者，易之门户，众卦之父母。

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也。

坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，升降于中，包裹万物，为道纪纲。

言不苟造，论不虚生，引验见效，校度神明。

坎戊月精，离已日光，日月为易，刚柔相当。

易者，象也。悬象著明，莫大乎日月。

经营养鄞鄂，凝神以成躯。

圣人不虚生，上观显天符，天符有进退，诎伸以应时。

易统天心。

乾坤用施行，天下然后治。

内以养已，安静虚无。元本隐明，内照形躯。

视之不见，近而易求。

黄中渐通理，润泽达肌肤。

一者以掩蔽，世人莫知之。

上德无为，不以察求；下德为之，其用不休。

知白守黑，神明自来。

被褐怀玉，外为狂夫。

真人至妙，若有若无。仿佛大渊，乍沉乍浮。

守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。

是非历藏法，内视有所思。履行步斗宿，六甲以日辰。阴道厌九一，浊乱弄玄胞。食气鸣肠胃，吐正吸新邪。昼夜不卧寐，肠鸣未尝休。身体以疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不得清澄居。周回立坛宇，朝暮敬祭祠。鬼物见形象，梦寐感慨之。心欢意喜悦，自谓必延期。遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术其众多，千条有万余。前却违黄老，曲折戾九都。明者省厥旨，旷然知所由。

能存能亡，长乐无忧。

金砂入五内，雾散若风雨。薰蒸达四肢，颜色悦泽好。发白更生黑，齿落出旧所。老翁复丁壮，耆姬成姹女。改形免世厄，号之曰真人。

欲作服食仙，宜以同类者。植禾当以粟，覆鸡用其子。以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成椶。类同者相从，事乖不成宝。

燕雀不生凤，狐兔不乳马。水流不润上，火动不炎下。

杂性不同种，安肯合体居。

窃为贤者谈，曷敢轻为书。若遂结舌暗，绝道获罪诛。写情寄书帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俯仰缀斯愚。陶冶有法度，安能悉陈敷！略述其纲纪，枝条见扶疏。

阴阳相饮食，交感道自然。

金来归性初，乃得称还丹。

贤者能持行，不肖勿与俱。古今道由一，对谈吐所谋。

乾坤刚柔，配合相包。阳禀阴受，雄雌相须。须以造化，精炁乃舒。

君子居其室，出其言善，则千里之外应之。

道穷则反，归乎坤元。

无平不陂，道之自然。

将欲养性，延命却期。审思后末，当虑其先。

人所禀躯，体本一元。元精云布，因炁托初。阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。性主处内，立置鄞鄂。情主营外。筑垣城郭。城郭完全，人物乃安。于斯之时，情合乾坤。乾动而直，炁布精流。坤静而翕，为道舍庐。

上善若水，清而无瑕。道之形象，真一难图。变而分布，各自独居。类如鸡子，黑白相扶。纵横一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃具。弥历十月，脱出其胞。骨弱可卷，肉滑若饴。

阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆？二炁玄且远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征。

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。

离炁纳营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺以鸿。三者既关键，缓体处空房。

委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寢寐常相抱，觉寤候存亡。颜容寝以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。

修之不辍休，庶炁云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被容中。

反者道之验，弱者德之柄。

浊者清之路，昏久则昭明。

世人好小术，不审道浅深。弃正从邪径，欲速阙不通。犹盲者不任杖，聋者听宫商。没水捕雉兔，登山索鱼龙。植麦欲获黍，运规以求方。竭力劳精神，终年不见功。

三五与一，天地至精。可以口诀，难以书传。

立竿见影，呼谷传响。岂不灵哉，天地至象。

若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，虽周文揲蓍，孔丘占象，扁鹊操针，巫咸叩鼓，安得令苏？复起驰走。

河上姹女，灵而最神。得火则飞，不见埃尘。鬼隐龙匿，莫知所存。将欲制之，黄芽为根。

物无阴阳，违天背元。牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连。

施化之精，天地自然。犹火动而炎上，水流而润下。

观夫雌雄交媾之时，刚柔相结而不可解。得其节符，非有工巧以制御之。若男生而伏，女偃其躯，禀乎胞胎，受炁元初。非徒生时，著而见之，及其死也，亦复效之。此非父母，教令其然，本在交媾，定制始先。

坎男为月，离女为日。日以施德，月以舒光。月受日化，体不亏伤。阳失其契，阴侵其明。朔晦薄蚀，奄冒相倾。阳消其形，阴凌灾生。男女相须，含吐以滋。雄雌交杂，以类相求。

刑德并会，相见欢喜。刑主伏杀，德主生起。

假使二女共室，颜色甚姝，令苏秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋舒美辞，推心调谐，使为夫妻，弊发腐齿，终不相知。若药物非种，名类不同，分刻参差，失其纪纲。虽黄帝临炉，太乙降坐，八公捣炼，淮南执火，立宇崇坛，玉为阶陛，麟脯凤腊，把籍长跪，祝章神祇，请哀诸鬼，沐浴斋戒，冀有所望。亦犹和胶补釜，以碓涂疮，去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。

惟昔圣贤，怀玄抱真。服炼九鼎，化迹沉沦。含精养神，通德三元。津液腴理，筋骨致坚。众邪辟除，正炁常存。累积长久，变形而仙。

自然之所为兮，非有邪伪道。

天道无适莫兮，常传于贤者。

引内养性，黄老自然。含德之厚，归根返元。近在我心，不离己身。抱一勿舍，可以长存。

——《周易参同契》

今之谈玄修者，曲径旁溪，千条万绪，亡虑数百家，总之不出三说，则清静、阴阳、服食是也。清静之说，下者见精神而久生，上者忘精神而超生。阴阳之说，下者采后天而延生，上者采先天而长生。……以天地之母炁，伏吾身之子炁；以天地之金精，伏吾身之真精。始为金丹点化，而后形神俱妙，与天地而同寿也。

——《古文参同契玄解序》

退阴符者，阴阳符合之谓。即阳极当以阴养之也。

——《参同直指》

夫始青之下月与日，两半同升合成一。出彼玉池入金室，大如弹丸黄如橘。中有嘉味甘如蜜，子能得之慎无失。既往不追身将灭，纯白之炁至微密。升于函关三曲折，中丹煌煌独无匹。立之命门形不卒，渊乎妙矣难至诘。

人不可以阴阳不交坐致疾患，人复不可都绝阴阳。阴阳不交，则坐致雍阏之病。故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。

我命在我不在天。

——《抱朴子内篇》

目不欲视不正之色，耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲尝毒刺之味，心不欲谋欺诈之事，此辱神损寿。

夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静身损虑，先去乱神犯性，此则啬神之一术也。

阴阳不交则伤人。

——《养性延命录》

神仙之道，以长生为本；长生之要，以养炁为先。

宅神于内，遗照于外，自然异于俗人，则谓之神仙。

神仙亦人也，在于修我灵炁，勿为世俗所沦折；遂我自然，勿为邪见所凝滞，则成功矣。

简者，神仙之德也。

斋戒者，非蔬茹饮食而已；澡身者，非汤浴去垢而已。盖其法在乎节食调中，摩擦畅外者也。

但世人不知休粮服气是道家之权宜，非永绝食粒之谓也。

神之为义，不行而至，不疾而速，阴阳变通，天地长久。

——《天隐子》

夫人之所贵者生也，生之所贵者道也。人之有道，如鱼之有水。

养生者慎勿失道，为道者慎勿失生。使道与生相守，生与道相保，二者不可相离，然后乃长久。

——司马承祯《坐忘论》

若定中念想，则有多感众邪百魅，随心应现，真人老君，神异鬼怪，是其祥也。

——《坐忘枢翼》

善养性者，则治未病之病。

勿汲汲于所欲，勿狷狷之怀忿恨，皆损寿命。若不能犯者，则得长生也。

凡心有所爱，不用深爱；心有所憎，不用深憎。此皆损性伤神。

黄帝杂禁忌曰：人有所怒，血气未定，因以交和，令人发痈疽。又不可忍小便交合，使人淋茎中痛，面失血色。及远行疲乏来入房，为五劳虚损，少子。且妇人月事未绝，而与交合，令人成病，得白驳也。水银不可近阴，令人消缩。鹿猪二脂不可近阴，令阴萎不起。

彭祖曰：以人疗人，真得其真。故年至四十，须识房中术。

美药勿离手，美言勿离口。

道之所在，其德不孤。

勿言行善不得善报，以自怨仇。

——《千金要方》

论曰：夫妇人之别有方者，以其气血不调胎孕生产崩杀之异故也。是以妇人之病，比之男子十倍难疗。经言：妇人者众阴所集，常与湿居。十四岁以上阴气浮溢，百想经心，内伤五脏，外损姿颜，月水去留，前后交互，瘀血停滞，中道断绝，其中伤堕，不可具论。生熟二脏，虚实交错，恶肉内漏，气脉损竭。或饮食无度损伤非一，或胎疮未愈而合阴阳，或行步风来便立于悬厕之上，风从下入，便成十二痼疾。所以妇人别立方

也。若是四时节气为病，虚实冷热为患者，与丈夫同也。惟怀胎妊孕而挟病者，避其毒药饵，其杂病与丈夫同。然而女子嗜欲多于丈夫，感伤倍于男子，加以慈恋爱憎，嫉妒忧恚，染着坚牢，情不自抑，所以为病根深，疗之难差。

——《千金翼方》

父母遗体能宝之，洪范九畴寿为最。卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉。三者若还有一焉，须防损失真元炁。

——孙真人

先天炁，后天气，得之者，常似醉。
产在坤，种在乾，但至诚，法自然。
是性命，非神炁，水乡铅，只一味。
真橐龠，真鼎炉，无中有，有中无。
一日内，十二时，意所到，皆可为。

——《人药镜》

巳午二时绝思虑，收心肾，则龙虎自交。

——《灵宝毕法正传》

自入玄门四十春，天涯海角访知音。
自从我祖亲传后，行遍天涯不见人。
这个道，谁能要？愚徒财色迷心窍。

偶然有个说长生，跟着盲师胡吵闹。
 或是坐，或睡觉，闭目双手将脐抱。
 咽津纳气至三更，摇头摆尾鸡儿叫。
 假开关，空展窍，眉光认作玄珠兆。
 口中液水作醍醐，腹内肠鸣龙虎啸。
 或休妻，或绝粒，吞日月华餐霞气。
 集神叩齿枉劳形，按摩导引空费力。
 八段锦，六字气，行他空把功夫费。
 不知真种是还丹，水火空铛虚滚沸。
 讲阴阳，用鼎器，九浅一深尾闾闭。
 咬牙睁目吸精回，采得红铅当至宝。
 圣人只是用先天，用之不见谁能会。
 谈外丹，夸伶俐，服饵点化咱都会。
 汞铅二物认不真，五金八石说同类。
 说下手，临炉去，砂汞将来一处配。
 不知火候与抽添，枉受人间烧炭罪。
 不明戊己坎离交，烧到老死终无益。
 念佛人，早回避，下手寻个安身处。
 看经建寺及斋僧，大限来时谁能替？
 我的言，不隐匿，吐胆倾心说几句。
 有人依我此歌修，教你躲出无常去。

——《扫邪归正歌》

传闻世间有金丹，学者如麻达者难。

不在水，不在山，原来只在人中间。
咫尺还丹人不识，子后午前气里觅。
圣人行气自消息，身命不从气里待。
闭气壮大面又黄，漫将行气劳心力。
神仙大道只凭丹，一还可以住十年。
三十六气安神法，子前午后无住歇。
又叹愚人爱参禅，一缘一会斗巧言。
言尽口快难免死，真个佛法不如此。
真个佛法便是道，一个孩儿两个抱。
二炁合成一粒丹，更有何处觅神仙。
三田长得黄芽在，万年之中身不坏。
子后当行四个功，阴阳指下总相通。
外取阴来阳在里，颠倒思量今在己。
左手捉住青龙头，右手擎住白虎尾。
一时入口遂甘甜，才知此物能超凡。
只此便是水中金，妙达玄门真个理。

——《还丹破迷歌》

吕祖曰：所谓大道者何也？钟祖曰：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。道者以诚而入，以默而守，以柔而用。用诚似愚，用默似讷，用柔似拙。夫如是，则可与忘形，可与忘我，可与忘忘。入道者知止，守道者知谨，用道者知微。能知微则慧光生，能知谨则圣智全，能知

止则泰定安。泰定安则圣智全，圣智全则慧光生。慧光生则与道为一，是名真忘。惟其忘而不忘，忘无可忘。无可忘者，即是至道。道在天地，天地不知，有情无情，惟一无二。

——《修真传道集》

尝闻人生百年，有如隙驹，使泯泯以终，毫无所裨于人物，谓之虚生浪死，君子惜之；若夫所谓神仙者，既已炼神归虚，炼形住世，为千万劫不死之身矣，使徒驾苍龙，乘黄鹤，笛啸海风，棋弹山月，逍遥于无何有之乡，虚负此千万年之岁月，不更可惜乎！必也拯救生民，辅翊世运，体上帝好生之心，阐列祖同源之旨，扶树道法于无穷，斯可以上玉清，朝金阙，而无愧为真人矣。

子知十魔九难乎？衣食逼迫一难也，恩爱牵缠二难也，利名萦绊三难也，灾患横生四难也，盲师约束五难也，议论差别六难也，志意懈怠七难也，岁月蹉跎八难也，时世乱离九难也。一六贼魔，二富贵魔，三六情魔，四恩爱魔，五患难魔，六神佛为害，是圣贤魔，七刀兵魔，八女乐魔，九女色魔，十货利魔。

问云：何证验？答：始也淫邪尽绝，外行兼修。采药之际，金精光满，阴魄销融；次心经涌溢，口出甘液；次阴阳击抟，腹鸣如雷；次魂魄未定，梦寐惊恐；次或生微疾，不疗自愈；次丹田夜暖，形容昼清；次若

处暗室，而神光自现；次若抱婴儿，而上金阙；次雷鸣一声，关节通而惊汗四溢；次玉液烹炼成凝酥而雪花散坠，或化血成乳而渐畏腥膻，或尘骨将轻而渐变金玉；次行如奔马；次对景无心；次吹炁疗疾；次内观明朗；次双睛如漆；次绀发再生；次真炁足而常自饱；次食不多而酒无量；次神体光泽，精炁秀媚；次口生异味，鼻有异香；次目视万里；次癥痕销灭；次涕泪涎汗皆绝；次三尸九虫悉除；次内志清高，上合太虚，凡情皆歇，心境俱空；次魂魄不游，梦寐自绝，神采清爽，不分昼夜；次阳精成体，灵府坚固，寒暑不犯，生死不干；次嘘呵可干外汞；次神光常生坐卧；次静中时闻天乐，金石丝竹之清，非世所常闻；次内观或游华胥，楼台殿阁之丽，非世所常见；次见凡人腥秽；次见内神出现；次见外神来朝。功圆行满，膺箓受图。紫霞满目，金光罩体。或见火龙飞，或见玄鹤舞。彩云缭绕，瑞炁缤纷。天花乱坠，神女下降。出凡入圣，逍遥自在。此乃大丈夫功成名遂之日也。

天遁剑法，一断烦恼，二断色欲，三断贪嗔。

盖人之性念于善，则属阳明，其性入于轻清，此天堂之路；念于恶，则属阴浊，入于粗重，此地狱之阶。天堂地狱，非果有主之者，特由人心自化成耳。

不迷性自住，性住炁自回，炁回丹自结，壶中配坎离。

坐听无弦曲，明通造化机。自饮长生酒，逍遥谁得

知。

无念方能静，静中炁自平。炁平息乃住，息住自归根。归根见本性，见性始为真。

天生一物变三才，交感阴阳结圣胎。

一日清闲一日仙，六神和合自安然。丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。

上德以道全其形，乃纯乾之未破；下德以术延其命，乃撮坎之已成。

用阴阳之道，即依世法而修出世之法；效男女之生，必发天机而作泄天之机。

独上高峰望八都，黑云散后月还孤。茫茫宇宙人无数，几个男儿是丈夫？

朝泛苍梧暮却还，洞中日月我为天。匣中宝剑时时吼，不遇同人誓不传。

息精息炁养精神，精养丹田炁养身。有人学得这般术，便是长生不死人。

闻说阴阳有二天，诗魔除去是神仙。相期若肯归灵窟，命汝金门执玉鞭。

一毫之善，与人方便。一毫之恶，劝君莫作。衣食随缘，自然快乐。算什么命？问什么卜？欺人是祸，饶人是福。天眼昭昭，报应甚速。谛听吾言，神钦鬼伏。

但知开关闭炁、移炉换鼎之法，不知性始真空、浑然无物之理，则所结之胎，仍是凡胎，所出之神，仍是凡神，依旧上不得天，参不得圣。

——《吕祖全书》

空空徒自空，悟悟忘自悟。撇却悟空魔，死生应自见。

积善之道有三焉：有行其善而不知其为善者，有行人所难能之善而不自以为善者，善之善也；有知其善而勉强行之者，有行其善而存其念者，平常之善也；有图善之美称必行人所知者，有小善为之大善则不能也，有过不改第行善以希福者，不善中之善也。苟至于善不知善之行，则古圣贤无异，乃功行充满，抑何所求不遂哉！

静：处纷不纷，居乱不乱，神清炁逸，总出自然。虽遇物而以物应，中不动摇，循循进步。

炼：不怠不燥，养炁养元，调和内外，运以阴阳，形神牢固，爱欲力降，此心如死。

忘机可以成道，守一可以得仙。

修：苦志苦为，既进复进，苦不辞苦，进不辞退，开门若闭，对面若无，外行善事，内耽善行，依功恒习，遵谕敬持，忘其尔我，纯乎道德。

古镜一轮，照尘而碧。新霞万缕，处世而空。龙虎啸风云于物外，利名劳灵性于迷中。眼底慧光疑于闪电，身中奥诀误也寒飈。樵沙岁月已将期，忠孝人天何咫尺。披亘古不阐之玄，悟于今未明之化。道人饶舌，莲蕊含羞；世子忘饥，桃香吐艳。果能奋羽，恪守吾

规。忘凡碍于蜉蝣，了正觉于鸾鹤。将见白云绕膝，青冥罗胸。忠孝既全，生死顿了。谁谓顽石不可点头，枯松弗克青老耶？

学道者原不在山，处世尘隐焉，方是大修行人。故曰：山惟静而已。

山高不碍白云深，长啸归来合鸟音。日暮天空闻远磬，月明松乡闻遥琴。苔茵雨过春新了，桃李花飞色不禁。三辅五陵谁有梦？野人行乐只山林。

——《葫头集》

凡人学道，先要养炁。粗则心浮，心浮则胆大，胆大则人欲肆，人欲肆则道心不定，道心不定则诸恶因缘，辐辏而至。可知养炁，是入道要紧功夫。

大道至公，玄功微妙。负炁含形，亦能觉知了悟；逞私用智，反生障碍迷离。参得透玄关一点，三宝总属秕糠；打不破罗网千重，六根皆是冤孽。猛回头，大海茫茫登彼岸；急下手，虚空漠漠见青天。

太极乃动极静、静极动之自然也，惟无极斯无动静矣。婴儿既成，切不可遽令出舍。或养护一二十年、三五十年。养护之法，只在无为，不难脱三灾矣。

凡人神不虚则极滞，不活泼，如一团死灰，不朽败，则变色易味矣。惟虚则不滞，不滞则不著，活活泼泼，若彼空谷然，一声鸣则群声应。所以人之神贵虚而不死，然后究明玄关秘诀而有灵通变化之妙。古今来学

道之士，亦有结撰婴儿阳神出现之时，而终归于无用者，惟不晓此“谷神不死”之语也。故太上道德五千，其玄妙止在此言。所谓炼性炼形皆糟粕也，有何玄妙乎？

修道之士，先要修心。修心入手，正不在静室。于群动之际，方能勉强做功夫，可以验吾心动静。若修心者不从众动处下手，一味向静处寻求，苟遇动时，则此心从前静境，不知不觉失去。况人生哪有静日？正好于纷纭扰攘之中，默为静拟。至于日用饮食，只可随缘度过，又勿著意经营，以致分乱道心可也。

心为太极，动静俱涵。未动之先，便是先天。既动之后，便落后天。故至静时，情识俱泯，宛然无极之真。心不静则不虚，不虚则不灵，不灵则块然顽钝，与物无殊，其何以结宝胎而成大丹乎？

琴之为道，皆具玄妙。但鼓奏之时，心要静旷，炁要和平，神要安闲。不著于身，不著于物，不著于境，并不著于琴。默出此境，与太虚打成一片。则随指所奏，皆为太古之音。若从搬弄新声，悦人听闻，便靡曼淫褻，去琴道远矣。

吾道以虚无清静为本，以长生不死为急，以济人利物为心，以逍遥自在为欲。

道之一字，为天地之秘机，为阴阳之精萃，立极宇宙，开化古今，至微至隐，无形无名，肇造化之象，祖物汇之根，厥始鸿蒙，判于太钧，道无可道，人忘其

人，我忘乎我，忘亦忘真，是曰真忘，莫可拟论。有识之士，先立乎诚，诚则明，大道可成矣。

——《涵三语录》

夫道化少，少化老，老化病，病化死，死化神。神化万物，炁化成灵，精化成形。神炁精三化，炼成真炁。故云：存精，养神，炼炁，此乃三德之神，不可不知。子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户也。定心不动，谓之曰禅。神通万变，谓之曰灵。智通万事，谓之曰慧。道元合炁，谓之曰修。真炁归源，谓之曰炼。龙虎相交，谓之曰丹。三丹同契，谓之曰了。若修行之人，知此根源，乃可入道近矣。

——陈抟（出《诸真圣胎神用诀》）

希夷先生有高识，尝戒门人种放曰：“名者，古今之美器，造物者深忌之。天地之间无完全名，子名将起，必有物败，可戒之。”

——《五朝名臣言行录》

十年足迹走红尘，回首青山入梦频。
紫绶纵荣争及睡，朱门虽富不如贫。
愁闻剑戟扶危主，闷听笙歌聒醉人。
携取旧书归旧隐，野花啼鸟一般春。

——陈抟《归隐》

我谓浮荣真是幻，醉来舍辔谒高公。

因聆玄论冥冥理，转觉尘寰一梦中。

——陈抟《石刻诗》

臣爱睡，臣爱睡。不卧毡，不盖被。片石枕头，蓑衣铺地。震雷掣电鬼神惊，臣当其时正酣睡。闲思张良，闷想范蠡。说甚孟德，休言刘备。三四君子，只是争些闲气。争如臣向青山顶头，白云堆里，展开眉头，解放肚皮，且一觉睡。管甚玉兔东升，红轮西坠。

——陈抟《对御歌》

一念之善，则天地神祇，祥风和炁，皆在于此；一念之恶，则妖星厉鬼，凶荒札瘥，皆在于此。是以君子慎其独。

——陈抟墓自赞碑

采补之道，非房中家采阴补阳之事。而系采天地之炁以补我之炁，采天地之精以补我之精，采天地之神以补我之神，因天地之化以造我之化，因天地之命以续我之命。

——青城丈人

天人同一炁，彼此感而通。阳自空中来，抱我主人

翁。

——施肩吾

道自虚无生一炁，便从一炁产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

人人本有长生药，自是愚迷枉摆抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。

南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。须知大隐居廛市，何必深山守静孤。

漫守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

要得谷神常不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金屋，一颗明珠永不离。

三才相盗食其时，此是神仙道德机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。

安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂。聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。有无从此交相入，未见如何想得成。

药逢炁类方成象，道在虚无合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

饶君了悟真如性，未免抛身还人身。何似更兼修大药，顿超无漏作真人。

见之不可用，用之不可见。

——《悟真篇》

欲体至道，莫若明乎本心。心者，道之枢也。

——《悟真篇自序》

大道元来一也无，若能守一我神居。此心莹若潭心月，不滞丝毫真自如。

水火从来一处居，看时觉有觅时无。

心者神之舍，目者神之牖。目之所至，心亦至焉。故内炼之法，以目视鼻，以鼻对脐，降心火入于炁海，功夫只在片晌而已。

精化为炁，炁化为神，神化为虚，是谓三花聚顶。

悟其意则象指，达者惟简惟易，迷者愈惑愈繁。故知修真上士，读《参同契》不在乎泥象执文。

——张紫阳

氤氲聚散本精魂，知者名为乾与坤。易道范围天地化，莫将万象执言论。

四序花开四点亭，风吹香炁喷人馨。劝君采取依时节，莫使娇红取次零。

丹是色身妙宝，法身即是真心。从来无色亦无音，一体不须两认。万法非无非有，有无亦莫搜寻。二边俱遣叶中心，选佛斯为上品。

一理至今无古，此心何喜何嗔。无相乃为真相，色

身即是法身。不消一句半句，活得千人万人。噢！这里便是到头，何须只管翻身。

——《悟真遗篇》

心者，神之舍也。盖心者，君之位也。以无为胜之，则其所以动者，元神之性耳；以有为胜之，则其所以动者，欲念之性耳。心静则神全，神全则性现。

但于一念妄生之际，思平日不得静者，此为梗耳，急舍之，久久纯熟。夫妄念莫大于喜怒，怒里回思则不怒，喜中知抑则不喜，种种皆然，久而自静。

心之不能静者，不可纯谓之心。盖神亦役心，心亦役神，二者交相役，而欲念生焉。心求静必先治眼，眼者神游之主也，神游于眼而役于心，故抑之于眼，而使之归于心。

心和则炁和，炁和则形和，形和则天地之和应矣！欲求心和，惟在静守，收视返听，不喜不怒，方能静心。口诀曰：目不乱视，神返于心。神返于心，乃静之本。

元神见而元炁生，元炁生则元精产。

——《青华秘文》

卦象不过阳仪、阴仪之形象耳，世之迷徒，不解其意，如六十四卦，起于屯蒙，终于既未，即按象朝起而行屯，日暮而行蒙，此谬之甚矣！不知阳升即屯，阳陷

即蒙也。阳升如昼之朝阳，阴陷如黄昏落日。当阳升之时，而即进阳火而采阳，是谓朝屯；当阳陷之时，即运阴符以养阳，是谓暮蒙。既济、未济，亦指阴阳合凝与否耳。

劳形按引，服炁餐霞，不是炼阴精便是补阴精，与道相隔，愈修愈远，安能伏真铅真汞而归于一炁耶？

——《悟真直指》

上不见天，下不见地。内不见我，外不见人。则我通天地，天地通我。

能见精神而久生，能忘精神而超生。

对坎离二物而言，身中凡精凡炁总属凡铅。对先天一炁而言，坎离二炁，亦属凡铅。直到二物会合，始产真铅，真铅即金丹。

——《悟真阐幽》

修命之法，理出两端：有易遇而难成者，有难遇而易成者。如炼五芽之炁，服七曜之光，注想按摩，纳清吐浊，念经持咒，嚥水叱符，叩齿集神，休妻绝粒，存神闭息，运眉间之思，补精还脑，习房中之术，以致服炼金石草木之类，皆易遇而难成。已上诸法，于修身之道，卒多灭裂，故施功虽多，而求效莫验。若勤心苦志，日夕修持，止可辟病，免其非横，一日不行，则前功渐弃，此乃迁延岁月，必难成功。欲望一得永得，还

婴返老，变化飞升，不亦难乎？深可痛伤。盖近世修行之徒，妄自执着，不悟妙法之真，却怨神仙谩语。殊不知成道者，皆因炼金丹而得，恐泄天机，遂托数事为名，其法至简至易，难遇而易成。

——《四注悟真篇》

鼎破修容易，药枯生不难。但知归复法，金宝积如山。

——石杏林《还原篇》

炼丹不用寻冬至，身中自有一阳升。

北斗南辰下，眉毛眼睫边。灰心行水火，定息采真铅。

——薛道光《还丹复命篇》

夫大道以无心为体，忘言为用，柔弱为本，清静为机。

临事多变、使人莫测谓之智，专一致志、守一如常谓之信，济人利物、每事宽恕谓之仁，处事果决、秉心刚烈谓之勇，谨勿笑语、重厚自持谓之严。

真火本无候，大药不计斤。

使神驭炁，使炁归神，不过回光返照、收拾念头之一法耳。

正当风冷月明时，谁会山青水绿意。

快活快活真快活，虚空粉碎秋毫末。轮回生死几千遭，这回大死今方活。旧时窠臼泼生涯，于今净尽都掉脱。

如龙养珠心不忘，如鸡抱卵炁不绝。又似寒蝉吸晓风，又似老蚌含秋月。一个闲人天地间，大笑一声天地阔。

人人自有三般物，精炁与神能保全。此精不是平常精，乃是玉皇口中涎。

——白玉蟾

我为诸君说端的，命蒂从来在真息。
照体长生空不空，灵鉴含天容万物。
太极布妙人得一，得一善持谨勿失。
宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液。
一悲一喜一思虑，一纵一劳形蠹弊。
朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。
细细消磨渐渐衰，耗竭元和神乃去。
只道行禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。
萌芽脆嫩须含蓄，根识昏迷易变迁。
蹉跎不解去荆棘，未闻美稼出荒田。
九年功满火候足，应物无心神化速。
无心心即是真心，动静两忘为离欲。
神是性兮炁是命，神不外驰炁自定。
本来二物更谁亲，失却将何为本柄。

混合为一复忘一，可与元化同出没。
透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽。
此道易知不易行，行忘所行道乃毕。
莫将闭息为真务，数息按图俱未是。
比来放下外尘劳，内有萦心两何异。
但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计。
专炁致柔神久留，往来真息自悠悠。
绵绵迤邐归元命，不汲灵泉常自流。
三万六千为大功，阴阳节候在其中。
蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通。
三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫。
借问真人何处来，从前元只在灵台。
昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。
此非一朝与一夕，是我本真不是术。
岁寒坚确如金石，战退阴魔加慧力。
皆由虚淡复精专，便是华胥清静国。
初将何事立根基，到无为处无不为。
念中境象须除拨，梦里精神牢支持。
不动不静为大要，不方不圆为至道。
元和内运即成真，呼吸外求终未了。
元炁不住神不安，蠹木无根枝叶干。
休论涕唾与精血，达本究源总一般。
此物何曾有定位，随时变化因心意。
在体感热即为汗，在眼感悲即为泪。

在肾感念即为精，在鼻感风即为涕。
纵横流转润一身，到头不出于神水。
神水难言识者稀，资生一节由真炁。
但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语。
一味醍醐甘露浆，饥渴消除见真素。
他时功满自逍遥，初日炼烹实勤苦。
勤苦之中又不勤，闲闲只要养元神。
奈何心使闲不得，到此纵擒全在人。
我昔苦中苦更苦，木食草衣孤又静。
心知大道不能行，名迹与身为大病。
比如闲处用功夫，争似泰然修大定。
形神虽曰两难全，了命未能先了性。
不去奔名与逐利，绝了人情总无事。
决烈在人何住滞，在我更教谁制御。
掀天声价又何如，倚马文章非足贵。
荣华衣食总无心，积玉堆金复何济。
工巧文章与词赋，多能碍却修行路。
恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮。
缥缈浮游天地间，到了不能成雨露。
名与身兮竟孰亲，半生岁月大因循。
比来修炼赖神炁，神炁不安空苦辛。
可怜一个好基址，金殿玉堂无主人。
劝得主人长久住，置在虚闲无用处。
无中妙有执持难，解养婴儿须藉母。

臧藏俊辩多聪明，收卷精神作愚鲁。

坚心一志任前程，大道于人终不负。

——曹文逸《灵源大道歌》

存养有方，采取有时，逆则为丹母，顺则为人道。
存养修习，以时而行，则真阳凝结。

阳虚所以冷，宜补养，使其纯阳实。

脑麝之香，能害物命而薰虫。及诸异香，射透关窍
而走真炁，多用令人乏嗣。

——《金精直指注论》

三清者人之三田也，五太者人之五行也。炼五行秀
炁而为内丹，合三田真炁而为阳神。内丹就则长存，阳
神现则升仙矣。

盖以七情乱于中，六欲诱于上。上则重楼浩浩而
出，下则金龟续续而泄。炁生之时不解养，炁旺之时不
解采，炁散之时不解收，炁弱之时不解补。以至炁乱而
病，炁衰而老，炁绝而死。

上等福地，人之上田也，炼神弃壳之比也；中等福
地，人之中田也，炼炁返老之比也；下等福地，人之下
田也，炼精住世之比也。

夫名利不可不求，求之自有分定，识破者自无萦
绊；恩爱不可不济，济之自有分缘，识破者自无牵缠。

人之元炁，子时而肾炁生，丑末寅初肾炁以膀胱炁

传送入肝炁；卯时肝炁生，辰末巳初肝炁以胆炁传送入心炁；午时心液生，未末申初心液以小肠液传送入肺液；酉时肺液生，戌末亥初肺液以大肠液传送入肾液，即液生炁。周而复始，运行不已。

——《修真太极混元图》

自尾闾穴起，一撞三关，至泥丸，和合神水，下降，复还丹田，曰大还丹。

自肾传肝，自肝传心，自心传脾，自脾传肺，周而复始，再至丹田，曰小还丹。

若以心火存想，徒然而已，如画地为饼，岂可充饥？

——《修真太极混元指玄图》

得人勿秘，非人勿言。

子欲长生炁为母，流转三元清藏府。世间金石皆阴质，朽骸须炼阳丹补。

——《金液还丹印证图》

法本无言，假立言而名道；神亦无象，假托象以求真。

——《上清太玄九阳图》

学道者有九患，皆人之大病，若审知患病，则仙可

得矣。九患者，一患有其志而无其时，二患有其时而无其友，三患有其友而无其志，四患有其志而无其师，五患有其师而不学，六患能学之而不勤，七患能勤而不能守，八患能守道而志不固，九患能固其志而不能久。故曰常人者千而知道者一，知道者千而修道者一，修道者千而专精者一，专精者千而勤久者一，修而勤久，道可冀矣。若少而好道，一志不移，水火不能惧其心，荣华不能惑其志，修真抱素，久则遇师不患无也，如此则不须友而成，亦不须感而动也。

人生于世，不知道者，与草木无殊，与禽兽无异，谓之凡人。凡人之中，有了然觉悟，知有大道，起心修学，欲求度世者，谓之道人，亦谓之行人也。

——《七域修真证品图》

化有二理，有变化之化，有教化之化。

大道之行，天下为公。

——《梓潼帝君化书》

忘形以养炁，忘炁以养神，忘形以养虚。虚实相通，是谓大同。

——《化书》

悲则两泪，辛则两涕，愤则结癭，怒则结疽。心之所欲，炁之所属，无所不育。邪句为此，正必为彼。是

以大人节悲辛，减愤怒。得灏炁之门，所以收其根；知元神之壤，所以韬其光。若蚌内守，若石内藏，所以为珠玉之房。

——谭景升

仙人曰：夫欲延寿长生，避诸禁忌如右：禁无施精命夭没，禁无大食气脉闭，禁无大饮膀胱急，禁无大寒伤肌肉，禁无寒食生病结，禁无咳唾失肌汁，禁无久视令目瞑，禁无久听聪明闭，禁无久泣神悲戚，禁无卒呼惊魂魄，禁无内念志恍惚，禁无喜怒神不乐。

心定则生，心乱则死。

——《三洞众戒文》

子欲修其身，先须静其意。无散乱，无烦怒，无起著，无妄想，无贪爱，无邪淫，无放逸。内安其神，外去其欲。当修其事，若众患起，以炁理之。

精炁神三者，惟心可以动合变化也。

——《真龙虎九仙经》

窦真人曰：参禅尽欲言间悟，见性宁知梦里非，却似狂猿捞水月，如何捉得月光归。

夫外药者金丹是也，造化炉中烹炼真一之炁，功夫到时，只在半个时辰，立得成就。夫内药者金液还丹是也，须十个月方能脱胎神圣。此二药虽运阴阳造化相

同，及其用功火候，实相远也。

——《丹经极论》

此首尾用功之说，皆是自然而然者，不假人力强为妄想，不过及时以意逢迎而已。

言之非难，行之为难，守之最难。

此心明了，不可便为至道。否则狂念妄生，遂成痴风。

当其入室坐忘之时，神异自出，凡天下万品奇怪之事，俱集于前。到此勿喜勿惊，要在把捉，摄机静念，凝一守持，所谓：“太玄之一，守其真形。”切不可妄为真，纵情为性。如此守一，其魔自消，方能道成。今人多到此时，无定力定见，故为外邪所摄，则不能来，反有疯狂痴颠非横之祸。

凡欲修此丹法，必须次第而行，倘或不依次第，妄作僭行，则身中无胎，婴儿不生，竟成顽空，到老无成。

才睡炁便化血，不能上腾。不寐惺惺，则阳炁上腾矣。

——《碧虚子亲传直指》

初坐多昏，节饮食则炁疏通，虚心则神清静。

如昏沉时，但当起身，缓行数步复坐，奋发精神，调息归根。息归则炁生，炁生则神居，神居则日久睡魔

自退。

坐久或自身觉得真炁自下而上，往来升降。或肾作热，或身觉跳动。止是真炁渐聚，偶然如此，不可以为奇，时听其自然。

坐久夜间忽然开合，眼中见光，如日月灯明，或一片光明，久而渐灭，或忽然而灭。此乃神光妄想，非真境界，不可认著。

坐久或见山林城市，平日中极爱人物，及极嫌人物，皆是见处未尽，妄想现前，扫去莫理。

坐久形神忽忘，身中或有真境界，不可为好，认著心即生魔。

入室坐中日久，忽然心旺，胡见乱见，不得胡说于人，此是神识所使。

——《纸舟先生全真直指》

是以颜之赞圣人之道：仰之弥高，钻之弥坚，瞻之在前，忽然在后。与夫老子所谓视之不见，听之不闻，迎之不见其首，随之不见其后，即此道也。故曰：皇天无二道，圣人无两心。

——《天皇至道太清玉册》

舌视上腭目视头，鼻引清炁提金丹。夹脊双关款款提，明珠直上昆仑顶。手提金印倒骑牛，堰断黄河水逆流。一口吸尽千江水，直至昆仑顶上游。

——《金蓬头口授金丹秘旨》

夫男子一身四大皆属阴，惟先天一炁属阳。此炁不是吹嘘呼吸，亦非形影气象可见。

此炁只在两肾之间，名为玄牝。今人宰杀牲畜，两肾中间，腰脊去处，有一空膜，中有炁呼吸彭亨，直至肉冷方息者，此也。此炁未死之先，血气全盛，内含五采，暖热如汤，如人一死，血气既散，此炁馁矣。只此一炁，便是金丹药。故先师以肝脾肺肾肠胆津液涕唾气血为非道。又以神魂魄意似而非者。

——《朱陵洞天青霞蒋真人金丹口诀》

耳目聪明男子身，鸿钧赋与不为贫。

因探月窟方知物，未撮天根岂识人？

乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根。

天根月窟闲来往，三十六宫都是春。

——康节邵子诗

平旦人炁生，日中而阳炁隆，日西而阳炁已虚，炁门乃闭。

神有余则笑不休，神不足则悲；气有余则喘咳上，气不足则息利少气。

天枢之上，天炁主之；天枢之下，地炁主之；炁交之分，人炁主之。万物由之，此之谓也。

清阳为天，浊阴为地。地炁上为云，天炁下为雨。雨出地炁，云出天炁。升已而降，降者谓天；降已而升，升者谓地。天炁下降，炁流于地；地炁上升，炁腾于天。故高下相召，升降相引，而变作矣。

天之神栖乎日，人之神栖乎目。

——《皇极经世》

知之则强，不知则老，故同出而异名耳。智者察同，愚者察异。愚者不足，智者有余。有余则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。是以圣人以无为之事，乐恬淡之能。

——《内经金匱真言论》

弃了惺惺学得痴，到无为处无不为。眼前世事只如此，耳畔风雷迴不知。两脚任从行处去，一灵常与炁相随。有时四大熏熏醉，借问青天我是谁？

——重阳祖师

第一先除无名烦恼，第二休贪恋酒色财气，此者便是修行之法。

夫人之一身，皆具天地之理。天地所以含养万物，万物所以盈天地间，其天地之高明广大，未尝为万物所蔽。修行之人，凡应万事，亦当体之。

人了达性命者，便是真修行之法也。

一者是万物之根本，一者为道也。

夫修行者，常清静为根本大乘之法。

经云：纯阳而不生，纯阴而不长。阴阳和合者，能生万物。

道者，了达性命也。

有疾病者，尽不干五脏之事，都是损了精炁血三宝。欲要安乐长生者，除是持清静之识。

如常时，只宜清静，大为正道也。

积其炁在丹田不散，只教暖，不教冷，自结胎仙为妙法也。

有漏之身为地狱，无漏之果为天堂。人有漏之身，须证无漏之果。

——重阳真人金关玉锁诀

出家者，万缘不挂，自己灵明，乃是出家。

真性不乱，万缘不挂，不去不来，此是长生不死也。

性命本宗，元无得失，巍不可测，妙不可言，乃为之道。有内外清静，内清静者心不起杂念，外清静者诸尘不染着，为清静也。

除一切尘垢，一切杂念，又神炁常存于本性不昧，名曰添火候也。

丹阳问：何名为出家？一者少言语养内炁，二者戒心性养精炁，三者薄滋味养血炁，四者戒嗔怒养肺炁，

五者美饮食养胃炁，六者少思虑养肝炁，七者寡嗜欲养心炁。

绝名弃利，忘情去欲，则心虚。心虚则炁住，炁住则神清。

心清意静天堂路，意乱心荒地狱门。

先求明心，心本是道，道即是心，心外无道，道外无心也。

——重阳祖师授马丹阳二十四诀

道性虽无修无证，尘心要日损日消，消到忘心忘性，方契无修无证。

性定则情忘，形虚则炁运，心死则神活，阳盛则阴衰。

修心要做长生客，炼性当作活死人。

不使人间造孽钱。

学道者无他，务在养炁而已。夫心液下降，肾炁上升，至于脾，元炁氤氲不散，则丹聚矣。

——马丹阳

境杀心则凡，心杀境则仙。

静处炼炁，闹处炼神。

——郝太古

盖呼吸久，但觉有一息至于内，久之而并不觉气

急，犹子在母腹时，即为胎息也。但凡人只知吸之在内，不知呼之亦在内，知之则可夺天地之正炁矣。

天地之炁从鼻入，接着肾中之祖炁，与之混合一运，此人之炁而渐与天地合。

红尘多少事，不到白云中。

心能造形，心能留形。

若心根损坏，转眼便是冥途矣。

心上本无岁月。

避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少餐申后饭。

——长春真人

青天莫起浮云障，云起青天遮万象。万象森罗镇百邪，光明不显邪魔旺。我初开廓天地清，万户千门歌太平。有时一片黑云起，九窍百骸俱不宁。是以长教慧风烈，三界十方飘荡彻。云散虚空体自真，自然现出家家月。月下方堪把笛吹，一声响亮震华夷。惊起东方玉童子，倒骑白鹿如星驰。逡巡别转一般乐，也非笙兮也非角。三尺云笈十二徽，历劫年中混元斫。玉韵琅琅绝郑音，轻清遍贯达人心。我从一得鬼神辅，人地上天超古今。纵横自在无拘束，心不贪荣身不辱。闲唱壶中白雪歌，静调世外阳春曲。我家此曲皆自然，管无孔兮琴无弦。得来惊觉浮生梦，昼夜清音满洞天。

——《道藏·青天歌》

生死朝昏事一般，幻泡出没水长闲；
微光现处跳乌兔，玄关开时纳海山。
挥金八弦如咫尺，吹嘘万有似机关。
狂辞落笔尘成垢，寄在时人妄听间。

——丘处机临终偈

息有一毫之不定，命非我有，散而归阴，非真铅也；念有一毫之不澄，神不纯阳，散入鬼趣，非真汞也。

丘祖曰：若不炼心，则不济事。马师父云：稍令自在神丹漏，略放从容玉性枯。若人每到神定炁和之间，觉内肾热，薰蒸四大，一两时方散，有山水日月之象。我昔三次撞透天门，日月自别，直下看森罗万象。言訖而悔，谓曰：不可着他。

所谓婴儿者，即我一灵真性，纯阳不杂耳，非腹中果有一婴儿也。

——《丘祖语录》

曰弟子在静中觉得大千如一黍，万劫如一时光影，可以谓之仁乎？师曰：总不在拟议得之，心上实实行去可也。

既破纯阳混沌，身中四大皆阴。先天一炁莫由寻，错了修真路径。

王母口诀：饮食不止身不轻，声色不止神不清，思虑不止心不宁，心不宁兮神不灵，神不灵兮道不成。其要者，不在瞻星礼斗，苦体劳形；最贵者，湛然方寸，无所营谋。神仙之道，乃可长生。下手至要，莫先于净心。心不妄念，口不妄言，形不妄动。无色之色是真见，无声之声是真闻，无味之味是至味，无言之言是至言。果尔则神景自降，福德自臻，和炁自应矣。人欲修静，先宜斋戒沐浴，然后精炼己身，魂魄和平，乃可入室。下手之后，或见丹蛇蛀心，或见王母来降，或道身显应，此皆尸神弄人，不可惊怖。纵有损伤，亦无惧怕。但安心定意，心意一正，魔自远矣。或有所问，亦勿答应。经二十五日、四十六日、八十五日、一百五日、一百八十日，皆有神来试，子安心勿应，不能为害，少为惊骇，是试不过而道丧之，慎之慎之。一百八十日，室内自明，安危存亡，无不预知，身中官府，一一尽见。二百八十日后，万疾消除。一年之后，癥痕皆灭。千日之后，形神俱妙，与道合真矣。

重阳祖师《空打坐歌》：未开关，空打坐，无有麦子推其磨。枉劳神，空错过，生死轮回不能躲。开得关，透得锁，三车搬运真水火。涌泉直至泥丸顶，纵横自在都由我。关未开，锁未动，休扭捏，莫胡弄。自己性命顾不得，欲去人前说铅汞。人人本有三关路，夹脊双关透顶门，修行正路此为根。华池神水频吞咽，紫府元君直上奔。常使炁冲关节透，自然精满谷神存。但愿

谷神长不死，世间都是长寿人。

玄堂闻太上曰：吾尚有白头，孰能行完全？身亦万物之类，为甚凭着个假身子，一定要长生不死。殊不知有形则有坏，无形道自真。心静则邪欲不生，心慧则常明不暗。元神出现，然后保命长生。三才虚无，混成一体，才是自然真道。

天地生成造化，人人尽可还丹。乾坤到处百花鲜，认得方能采炼。

复卦阳生至宝，蟾光正吐中天。河车运转莫流连，便是填离取坎。

堪叹无师之辈，坚心要出红尘。深山独坐炼孤阴，哪有阳丹接命？

还丹下手炼已难，炼得心如霜雪寒。待到一阳初动候，速将铅汞结成团。

金丹从外来，固非自己物。二炁感遂成，运入黄房室。温养费功夫，婴儿从此出。

——《丘祖全书》

如何云火兮？后天呼吸。如何用火兮？呼降吸升。

——《小周天歌诀》

一 收心（男女同）

吾身未有日，此身已先存。

似玉磨愈润，如金炼岂昏。

扫空生灭海，固守总持门。

半黍虚灵处，融融火候温。

二 养炁（男女同）

本是无为始，何期落后天。

一声才出口，三寸已司权。

况被尘劳耗，哪堪疾病缠。

子肥能益母，休道不回旋。

三 行功（末二句女子独用）

敛息凝神处，东方生炁来。

万缘都不着，一炁复归台。

阴象宜前降，阳光许后栽。

山头并海底，雨过一声雷。

四 斩龙（女子独用）

静极能生动，阴阳相与模。

风中擒玉虎，月里捉金乌。

著眼氤氲候，留心顺逆途。

鹊桥重过处，丹炁复归炉。

五 养丹（首二句女子独用）

缚虎归真穴，牵龙渐益丹。

性须澄似水，心欲静如山。

调息收金鼎，安神守玉关。

日能增黍米，鹤发复朱颜。

六 胎息（男女同）

要得丹成速，先将幻景除。

心心守灵药，息息返乾初。

炁复通三岛，神忘合太虚。

若来与若去，无处不真如。

七 符火（五六两句女子独用）

胎息绵绵处，须分动静机。

阳光当益进，阴魄要防飞。

潭里珠含景，山头月吐辉。

六时休少纵，灌溉药苗肥。

八 接药（男女同）

一半玄机悟，丹头如露凝。

虽云能固命，安得炼成形。

鼻观纯阳接，神铅透体灵。

哺含须慎重，完满即飞腾。

九 炼神（男女同）

生前舍利子，一旦入吾怀。

慎似持盈器，柔如抚幼孩。

地门须固闭，天关要先开。

洗濯黄芽净，山头震地雷。

十 服食（男女同）

大冶成山泽，中含造化情。

朝迎日乌炁，夜吸月蟾精。

时候丹能采，年华体自轻。

元神来往处，万窍发光明。

十一 辟谷（男女同）

既得餐霞炁，清冷脏腑奇。

忘神无相著，合极有空离。

朝食寻山芋，昏饥采泽芝。

若将烟火混，体不履瑶池。

十二 面壁（男女同）

万事皆云毕，凝然坐小龕。

轻身乘紫炁，静性濯清潭。

炁混阴阳一，神同天地三。

功完朝玉阙，长啸出烟岚。

十三 出神（男女同）

身外复有身，非关幻术成。

圆通此灵炁，活泼一元神。

皓月凝金液，青莲炼玉真。

烹来乌兔髓，珠皎不愁贫。

十四 冲举（男女同）

佳期方出谷，咫尺上神霄。

玉女骖青凤，金童献绛桃。

花前弹锦瑟，月下弄琼箫。

一旦仙凡隔，冷然渡海潮。

——孙不二《女功内丹诗》

不乘白鹤爱乘鸾，二十幢幡左右盘。偶入书坛寻一笑，降真香绕碧阑干。

小春天气暖风赊，日照江南处士家。催得腊梅先进

蕊，素心人对素心花。

资生资始总阴阳，无极能开太极光。心镜勤磨明似月，大千一粟任昂藏。

神炁须如夜炁清，从来至乐在无声。幻中真处真如幻，且向银盆弄化生。

蓬岛还须结伴游，一身难上碧岩头。若将枯寂为修炼，弱水盈盈少便舟。

养神惜炁似持盈，喜坠阳兮怒损阴。两目内明驯虎尾，朦朦双耳听黄庭。

荆棘须教铲尽芽，性中自有妙莲花。一朝忽现光明象，识得渠时便是他。

——孙不二元君七言绝句七首

或曰：道与教不同乎？曰：不同。湛寂真常道也，传法度人教也。道之为体，虽经无数劫，未尝少变。教之为用，有时而废，有时而兴。

修真事理记叮咛，只要心中静显明。眼界不生龙自住，鼻门无闭虎常停。舌根退味心神爽，耳内除声肾水清。南北混融归一处，东西交媾灭三彭。木金厮杈盘桓住，婴姹相随自在行。结作金丹出顶上，五光射透彩云棚。

——《金莲正宗记》

大道之妙，有非文字可传者，有非文字不传者。

——《金莲正宗仙源像传序》

人能修正身心，则真精真神聚其中，大才大德出其中。

仙道者，长生之道也。

未闻道者急求师，已闻道者急求药。

静久则炁益生。

神入炁成胎，炁归神结丹。

凡人亦可做神仙。

真神从不神中炼出。

夫修身者，须要先博文而后约理，先收心而后放心。

修真者，如转石上山，山愈高而进愈难。

心清意定，登天有路。

——《金莲仙史》

怀胎者，是言真炁凝结于丹田之内，如有孕之状。真炁俱足，发现元神，故曰神为炁之子，炁乃神之母，故有婴儿降生之言。到此地步，大丹成也。

——《七真传》

遣欲澄心亦是心，将心擒欲欲应深。

争如不起群迷念，方现无中百炼金。

——王栖霞云

心为虚寂，身入无为。动静两忘，内外合一。到这里精自然化炁，炁自然化神，神自然还虚。

——李靖庵

但向起时坐，还于作处收。蛟龙莫放睡，雷雨直须休。要会无穷火，常观未尽油。夜深人散后，唯有一灯留。

——海上道人

静极而嘘，如春沼鱼；动极而吸，如百虫蛰。春鱼得炁而动，其动极微；寒虫吸炁而蛰，其蛰无朕。

调息者须似之绵绵密密，幽幽微微。呼则百骸万窍，炁随以出；吸则百骸万窍，炁随以入。调炁不废，真炁从生。药物之老嫩浮沉，火候文武进退，皆于真炁中求之，呜呼尽矣！

——朱紫阳

形如槁木，心若死灰，谨守顽空，失于昏寂，阴灵出于天门，止于投胎就舍误也。

不欲远睡以损炁，不欲疾步以损筋，不欲极视而昏精。

多睡浊神，频醉散炁，多汗损血，力困伤形，奔车走马炁乱而神惊，望高登峻魄散而魂飞。养形之道，安

而不穷，劳而不乏，其力静而不挠，挠而不乱其炁，外有所补，内有所益，外固内真，两皆得趣，可以长久矣。

形而上者道，形而下者器，上以下为基，道以器为用。

《玉华灵书》曰：神以炁为母，炁以形为舍，炼炁成神，炼形成炁。

善养生者养其形，善养形者养其炁。

清静道生，浊躁神亡。

从道受生谓之性，自一禀形谓之命。

教人修道即修心也，教人修心即修道也。

以法入道，道故不难。以道求仙，仙亦甚易。

——《西山群仙会真记》

廓然一悟，恍然释然，如惠兰之正春风，似梧桐之乍秋雨，似松林之夜雪，似竹径之夕阳，此金丹之味也。澹然如春空之白云，皎然如秋潭之素月，冥然如婴儿之未该，晦然如耆叟之欲毫，此金丹之得处也。

昔抱朴子言：水之有源，其流必远；林之有根，其叶必茂；屋之有基，其柱必正；人之有精，其命必长。

——《修真十书杂著指玄篇》

修行人性不迷尘事，则炁自回，将见二炁升降于中宫，阴阳配合于丹鼎。忽觉肾中一缕热炁，上冲心府，

情来归性，如夫妇配合，如痴如醉，二炁氤氲，结成丹质。而炁穴中水火相交，循环不已，则神驭炁，炁留形，不必杂术自长生。

人身现成放着两个真消息，与外天地日月同体，不差毫发。是天地乃万物之最大者，人为万物中之最灵者，天地不过是个大人，人不过是个小天地，所以人身造化同天地。谁能醒悟人人有个通天窍？人人有一味长生不老药？人人有个炼丹炉？人人有个上天梯？人人有个人不识？

一阳内生，方可夺外天机。

炁脉静而内蕴元神，则曰真性；神思静而中长元炁，则曰真命。

仙道者，长生之道也。而世人多以异端目之，夫黄老所传，亦正心、修身、治国、平天下之理也。而何诧为异端哉？人能修正身心，则真精真神聚其中，大才大德出其中。圣经曰：“安而后能虑。”旨哉言乎！吾尝论之矣。有如子房公之安居下邳，而后能用汉报魏；诸葛君之安卧南阳，而后能辅蜀伐魏；李邕侯之安养衡山，而后能兴唐灭虜。他若葛稚川之令勾漏，赵清源之刺嘉州，许真君之治旌阳，……是皆道成住世，出仕安民者。彼其心，不皆有君父仁义之心哉？

夫道者，无非穷理尽性以至于命而已矣。

全于人道，仙道自然不远。

炼之只在生身处，十殿冥王共此方。

防只防身中无慧剑，怕只怕急水滩头挽不住船。

有象有形皆是假，无声无臭始为真。

性即理，命即情，氤氲妙用一时成。

隐中求行，行中达隐。

养道时莫贪行道，得道时便可显道。

玄学以功德为体，金丹为用，而后可以成仙。

仙品有五，实言之则只四。一曰人仙，人仙者，炼元精而补元炁，已培修仙之本，然能养健，不离生死，此人中仙也。一曰地仙，地仙者，炼元炁而结内丹，已无漏精之患，然可陆行，不离尘埃，此地中仙也。一曰神仙，神仙者，炼元炁而化元神，已有神通之妙，水火无害，又名水仙。炼神还虚，即天仙也。是故天仙而下为神仙，神仙而下为地仙，地仙而下为人仙。人仙而下，则有鬼而无仙也。鬼者纯阴，仙者纯阳。人得半阴半阳，则不离乎生死。缺阴之半则成仙，缺阳之半则成鬼。故人在可仙可鬼之中，亦暂在可仙可鬼之中，欲逃出可仙可鬼之中，即当住天仙、神仙之中。回头识岸，撒手离尘，丹经万言，总在自己，认己为他，即落旁门。

或者谓人之生死，皆有数定，岂有违天数而逃死哉！独不思福自我求，命自我造，阴鹭可以延年。学长生者，只要以阴功为体，金丹为用，则天数亦可逃也。

岂知“道”也者，自人身而有之，非旁门之左道也。先学静，次学悟，次学炼，次学养，其终乃出入乾

坤，往来拯救，勤立功行，以待天符。故道可以兼法，而法不可以兼道。即或用妙术济人，亦惟以心为法，以神为符，以炁为水，斯无投之不灵。若徒驱符遣咒，扰扰不休，若验若否，幻惑人心，有识者必将以方士目之。他日夜叉来逼，命系无常，此时用符不效，用咒不灵，虽素称为道士，道果安在哉？故欲学道者，只须就道寻道，毋以法为道也。存神过化，斯无道之非法耳。

且人为功名富贵，亦有备极穷苦而后可成者。若以劳苦之心，易而为修炼之心，将见九还到手，万劫存神，以比功名富贵，孰短孰长耶？

万木如草木之汇，犹能归根返本，以历岁时。人为万物之灵，动至死地，是反不如草木也，能不愧乎？

还丹容易，炼己最难。

贵乎心意不动，任其真息往来，绵绵若存。调息至无息之息，打成一片，斯神可凝，丹可就矣。

凡侍候权门，自炫奇技者，皆不轨徇利之人也。

夫好色之人，己身不正，一种柔肠媚骨，不能制人，必多为人所制。

居富贵而爱人者，必裕后昆；居贫贱而爱人者，必能显达。

夫成人之名，即所以成己之名也；成人之功，即所以成己之功也；成人之事，即所以成己之事也；成人之利，即所以成己之利也。皆爱也。

遇上等讲道行，遇中等讲因果，遇下等讲报应。有

教不分类，因才以施功。

未闻道者急求师，已闻道者急求药。

隐之为道也有二：隐于衰世者，不可更仕兴朝；隐于兴朝者，不可借隐弋名，以为仕宦之捷径。

福自我求，命自我造，阴骘可以延年。

不亲贤才，则奸雄坏政；不敦诗礼，则子孙奢狂。

相自我改，命自我造，古人有言不汝欺也。即操相算者，亦止相汝身，难相汝心；亦止算汝命，难算汝德。不能相汝心，即不能相汝身也；不能算汝德，即不能算汝命也。莫受相者愚，心智于相也，心体正，好相也；莫被算者鬼，德神于算也，德性坚，好命也。吾愿尔世人，自相自算；吾愿尔相者，劝人修心；吾愿尔算者，劝人积德。一切骨气，且照书谈，一切运气，且照书推。推己复言德，谈己复言心，寓劝化于相算之中，麻衣三祖、子平先生必赐尔等衣饭矣。

古来一隐一见，而不失其正道者，其惟至人乎？能隐而不能见，则闲冷之意深，于世无益也；能见而不能隐，则消磨之日甚，于己无成也。

道之不行，由于道之不明也。

若人年老，不能行持了道，要回首去，如瓜儿一熟，蒂儿一落，全在这些消息，一知时候，发海底命主，归上虚无元性，自然魂魄不散，任从自己，方不迷矣。

无为者，非防危守城之方、温养沐浴之事，乃得丹

之后，脱胎神化之功也。有为者，非采战提吸之术、九一动摇之法，乃安静虚无之道，守雌不雄，寂然不动，感而遂通。此即未得丹之前，炼己筑基之事也。有为、无为体用之始终，已见于此。

圣人不言易，以滋人之惑；亦未尝言难，以阻人之进。

学长生者，只要以阴功为体，金丹为用，则天数亦可逃也。

噫！真何由悟哉？世人皆欲悟真，而悟之不真非悟也，真之不悟非真也。今即字义解明之：悟者，觉也，求也；真者，实也，正也，夫人知之也。岂知“悟真”之二字，书义亦深乎？“悟”从“吾心”，当以修心为本。太上云“吾从无量劫来，观心得道”是也。“真”者何也？六书云：“人受炁以生，目最先，神之所聚，无非实（按：当为目）也。”故从“目”，从“匕”，“匕”者化也。又从“尢”，“尢”者炁之形也。可知欲炼道者，须先炼目，炼目乃能聚炁，炼目并可收心，所谓“机在目”者是也。识得此机，便是真机；识得此机，便知息机；识得此机，便入妙机。“悟”如是，“真”如是也。请以告天下之悟真者。

欲知处世之道者，吾乃劝之曰“爱人”。

容人之所不能容，忍人之所不能忍。则心修愈静，性天愈纯。

——《张三丰全集》

胎从伏炁中结，炁从有胎中息。炁入身来谓之生，神去离形谓之死。知神炁可以长生，故守虚无以养神炁。神行即炁行，神住即炁住。若欲长生，神炁相注。心不动念，无来无去，不出不入，自然常在。勤而行之，是真道路。

——《高上玉皇胎息经》

三十六咽，一咽为先。吐惟细细，纳惟绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。

——《胎息铭》

天之神发于目，人之神发于目。目之所至，心亦至焉。

——《胎息经》

炁能存内，内丹也。药能固形，外丹也。

——《通幽诀》

世人若识真玄牝，不在心兮不在肾，穷取生身受炁初，莫怪天机轻泄尽。

——《玄牝歌》

口中语少，腹中食少，心中事少，夜间睡少，依此

四少，神仙必了。

修行不在意慌忙，常把心猿意马降。世事不贪常守分，外牵不动内安阳。少言省语精情爽，养炁调神第一法。夜使少眠还不睡，三尸五鬼自消亡。

——《群仙要语纂集》

夫神者，因道而行，不因德也。

——《道要灵祇神鬼品经》

道人图生，盖不谋名。衣敝履穷，不慕尊荣。胸中纯白，意无所倾。志若流水，居处市城。积守无为，乃能长生。

——《无上秘要·长生品·妙真经》

人之饥者以食为力，贫者以财为力，办世间事以福为力，独天上天下，千生万劫，冥冥之中，以德行为力。

然太上化人学道，如教小儿之行，须是逐步逐一，步渐渐教之，若即令之大步阔行，未有不仆跌者。

散之于事则曰法，泯之于天则曰道。

——《太极祭炼内法》

欲从心起，息从心定，心息相依，息调心静。

——《水火真詮》

道家以精炁神三宝为丹头。然炼精之要在乎身，身不动则无欲而精全；炼炁之要在乎心，心不动则无念而炁全；炼神之要在乎意，意不动则身心合而返虚故神全。是故精炁神为三元药物，身心意为三元至要。

——《修真口诀》

人心久任之，则浩荡而忘返；顿栖之，又超跃而无垠。任之则荣乎我性，栖之则劳乎我神，奚方而静？盖心本至宁，感物而动，既习动而播迁，亦习静而恬晏。故善习静者，将躁而治之以宁，将邪而闲之以正，将求而抑之使恬，将浊而澄之以清。优哉游哉，不欲不营。行于是，止于是，造次于是，逍遥于是。久之则物冥于外，神鉴于内，不思静而自静矣。

——《修真秘录》

修行人十二时中，常似一时，名无间断。一性不昧，心安不动。夜里忽然满屋光明，如同白昼，心似冰清玉洁。三花聚顶，五炁朝元，此气候之所变也。静坐间，忽然一性跳出身外，便嫌四大臭秽，此是慧性有觉，乃心境通也。静功勿退，或居一室，不出户庭，万事未来自知，隔墙见针，名神境通。到此越要加功锻炼，忽然心神塞闭，坐卧不知，东西不辨，休要心忙，慧性一觉，混沌之间，忽然心地大开，山河大地，如掌

上观纹，心神涌跃，无穷无尽，乃天眼通。更加精进，坐间忽听天人语，莫执着，恐是邪境，乃天耳通也。忽昼忽夜，入于大定，观透三世因果，乃宿信通也。心地慧灯，日夜光明，现出身外之身，他方都见，神圣相通，乃他心通也。后有炼形炼炁法，炼炁在闭语，炼形在寡欲。谨慎护持，勿生怠惰。天长地久，功夫数足，自然脱形换体，或是内泄，或是外表。表则浑身疮疥，臭秽难堪；泄则大小便出五色，或香或臭。勿生恐怖，换尽浊阴，水谷自然安乐。如龙脱谷，如蛇蜕皮，如蝉脱壳，形神俱妙，这才是撒手出世。未飞升时，且自同尘混俗。待天诏至，云舆鹤驾，拱手谢时人，大丈夫功成名遂。

——《通玄子六通论》

丹从不炼炼中炼，道向无为为处为。

炼精炼炁炼神，其体则一，其用有二。交感之精、呼吸之气、思虑之神皆外药也，先天至精、虚无空气、不坏元神皆内药也。

敲竹者息炁也，唤龟者摄精也，鼓琴者虚心也，招风者养神也。

——《中和集》

神以道全，形以术延。

——《存神固炁论》

人之有身也，在生一日得一日之乐，迟死一年增一年之智，智识深远而通神明，若可待矣。

人为灵物，可不学道以求生乎？身为灵枢，可不炼形以证仙乎？

夫道也者，乃日用常言，世欲之务也。理至精微，机怀动静，持为旁近取譬。苟非正心诚意于学问，终鲜克知。

如来先觉修无住，元始常存孰有为？苏晋谈禅还虑死，邵雍病笃尚求医。

——《谷神篇》

精炁切须坚慎守，益身保命得长久。人多嗜欲丧形躯，谁肯消除全永寿。未病忧病病难成，已灾去灾灾遣否。临终始解惜危身，不及噬脐身已朽。胎息纵然勉力修，欲情不断也殃咎。阴丹体得道方全，如此之人还少有。

——《道藏·慎守》

谨慎元阳者，提防渗露，谨慎梦遗、排遣昏沉，节省言语，屏除妄念，而调息绵绵也。

还丹者，还此先天真阳之金，使复归于乾宫也。

筑基者，身为丹基，筑之使固也。

玄关者，丹之门户也。

存神者，抱元守一，温养内丹也。

六门紧闭者，“耳目口三宝，闭塞勿发通”也。

吾身之炁，原自散乱，不受矜制，不肯凝结，谓之阴精。惟外来之药，收入身中，与我这点阴精，两相凝结，聚而不散，谓之结丹。

二候者，外丹作用，得丹之时也，其用在彼不在己也；四候者，内丹作用，合丹之时也，其用在己不在彼。

丁公者，真火也，此火是炼丹之火，小则丹不结，大则恐伤丹。火自外来，至于吾身，薰蒸透彻，发泄有声，清响不绝，故曰“门外丁公呐喊”。

丹者，先天一点真阳之金也。非外得之药，亦非癸中之壬。故曰：“铅生于癸后，阳产于铅中。”

温养者，火炁不寒不热而调养之谓。

得之者即凡夫俗子，立见丹成。昧之者虽上智大愚，难凭臆度。

入门初下手，先须固命根。

道极易知，师匠难遇；道极易行，护法难得。简易之语，不过半句；证验之效，只在片时。不患不知，患不苦求；不患不行，患不积德。

——《金丹真传》

夫道岂有他物哉？喜怒哀乐爱恶得其正而已！

——《龙川文集》

不怕念起，惟恐觉迟。念起是病，不续是药。

得之在修，失之在堕。

君不见千丈梯倚于峻岭，蹶之可至峰顶，临于陆地，则数尺墙不可越，梯非不及，所立者非。万斛之舟安于大川，济之可涉江海，委于湫水，则数步溪不可渡，舟非不能，所安者非。

堪笑愚人被色萦，却将呼吸要留精。神仙清静方为道，男女腥膻本俗情。秽浊岂堪充上品，还丹方可保长生。房中之术空传世，迷杀寰中多少人。

——张虚靖

清微之谓道中之法也，以其非复天神霄鄴岳者比焉。而非功行圆融、心法贯妙者，其与元降先天之机，会万于一之理，信能造也乎？或冒其名、托其说，以高出众妙以自夸，以驱惑流俗以自蔽。而世之盲聋幻妄者，因倚和而鼓倡之，亦岂不深可哀叹哉！苟知夫先天不假有为，不事符咒，而彼感此应，若叩孚鼓，以全己之天也，岂彼碌碌之足语哉？然世称传自雷渊黄公者皆然。学者尚必审其真伪，则于道得矣。

——张宇初

行有余力，若儒之性理，释之禅宗，更能融通一贯，犹为上士。

——《道门十规》

道不远，在身中，物即皆空性不空。
性若不空神炁住，炁归元海寿无穷。
欲得身中神不死，莫向灵台留一物。
物在身中神不清，耗散真精损筋骨。
神御炁，炁留形，不须杂术自长生。
术则易知道难遇，凡人遇事不专行。
所以千人万人学，毕竟终无一二成。
神若出，便收来，神返身中炁自回。
如此朝朝与暮暮，自然赤子产真铅。

——《大道歌》

遇人不传失大道，传非其人泄天宝，传得其人身有功，妄传七祖受冥考。

——《方壶外史》

医不知此（奇经八脉），罔探病源。仙不知此，难安炉鼎。

仙而知乎八脉，则龙升虎降，玄牝幽微之窍妙得矣。

濒湖曰：丹书论及阴精河车，皆往往以任冲督脉、命门三焦为说，未有指阴跷者。而紫阳《八脉经》所载经脉，稍与医家之说不同。然内景隧道，惟返观者能照

察之，其言必不谬也。

滑伯仁曰：任督二脉，一念而二岐，一行于身之前，一行于身之后。人身之有任督，犹天地之有子午。可以分，可以合，分之以见阴阳之不离，合之以见浑沦之无间，一而二，二而一者也。

李濒湖曰：任督二脉，人身之子午也。乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。故魏伯阳《参同契》云：“上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金炁亦相须。”崔希范《天元人药镜》云：“上鹊桥，下鹊桥。天应星，地应潮。归根窍，复命关。贯尾闾，通泥丸。”《大道三章直指》云：“修丹之士，身中一窍，名曰玄牝，正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离交媾之地，在人身天地之正中，八脉九窍十二经十五络联袂，虚间一穴，空悬黍珠，医书谓之任督二脉，此元炁之所由生，真息之所由起。修丹之士，不明此窍，则真息不生，神化无基也。”俞琰注《参同契》云：“人身血气，往来循环，昼夜不停。医书有任督二脉，人能通此二脉，则百脉皆通。”《黄庭经》言：“皆在心内运天经，昼夜存之自长生。”天经乃吾身之黄道，呼吸往来于此也。鹿运尾闾，能通督脉，龟纳鼻息，能通任脉，故二物皆长寿。此数说皆丹家河车妙旨也，而药物火候自有别传。

王海藏曰：张平叔言铅，乃北方正炁一点之初生之真阳，为丹母。其虫为龟，即坎之二阴也，地轴也。一

阳为蛇，天根也。阳生于子，藏之命门，元炁之所，系出入于此。其用在脐下，为天地之根，玄牝之门，通厥阴分三岐为三车。一念之非，降而为漏；一念之见，守而成铅。升而接离，补而成乾，阴归阳化，是以还元，至虚至静，道法自然，飞升而仙。

——《濒湖脉诀·奇经八脉考》

然惟天日晴明，光风霁月，时和炁爽，及情思清宁、精神闲裕之况，则随行随止，不待择而人人可辨于斯。得子非惟少疾，而必且聪慧闲明，胎元稟赋，实基于此。

惟酒多者为不宜，盖胎种先天之炁，极宜清楚，极宜充实，而酒性淫热，非惟乱性，亦且乱精。精为酒乱，则湿热其半，真精其半耳。精不充实，则胎元不固；精多湿热，则他日痘疹惊风脾败之类，率已受造于此矣。

大都妇人之质，贵静而贱动，贵重而贱轻，贵厚而贱薄，贵苍而贱嫩。故凡唇短嘴小者，不堪此子处之部位也；耳小轮薄者，不堪此肾炁之外候也；声细而不振者，不堪此丹田之炁本也；形体薄弱者，不堪此藏蓄之宫城也；饮食纤细者，不堪此仓廩血海之源也；发焦唇豁者，不堪肝亏血而肾亏精也；睛露臀削者，不堪藏不藏而后无后也；颜色娇嫩者，不堪与其华而去其实也；肉肥胜骨者，不堪子宫隘而肾炁拙也；袅娜柔脆筋不束

骨者，不堪肝肾亏而根干不坚也；山根唇口多青气者，不堪阳不胜阴必多肝脾之滞逆也。

——《景岳全书》

先生曰：修丹口诀，第一要聚炁凝神。又曰：常常握固即聚炁，念念守默即凝神。又曰万神常凝谓之灵，一炁不散谓之宝。又曰：金丹即灵宝，灵宝即金丹。

又曰：心常如愚，常要活泼，如走盘珠，故曰圆通。

又曰：此心呆又不是，死又不凝。

——《静余玄问》

万念俱泯，一灵独存，谓之正念。

——《玄机直讲》

心牵于事，火动于中，心火既动，真精必摇。故当死心以养炁，息机以死心。

无心于事，则无事于心。故心静生慧，心动神昏。

——《玄关秘论》

昔有行道人，陌上见三叟。年各百余岁，相与锄禾莠。往拜再三问，何以得此寿？上叟前致词，室内姬粗丑。二叟前致词，夜饭减数口。下叟前致词，暮卧不覆首。旨哉三叟言，所以寿长久。

——《玄关杂记》

谷虚应声，心虚应神，神虚应炁，炁虚应精。虚极则明，明极则莹，超乎精神，而无死生。

精从内守，炁自外生，以炁取精，可以长生。

——《三茅真经》

精炁神为内三宝，耳目口为外三宝；当使内三宝不逐物而流，外三宝不诱中而扰。

——《卫生经》

宠辱不惊，肝木自宁。动静以敬，心火自定。饮食有节，脾土不泄。调息寡言，肺金自全。恬淡无欲，肾水自足。

——《洞神真经》

草木根生，去土则死。鱼鳖沉生，去水则死。人以形生，去炁则死。是以圣人知炁之所以，以为身宝。

——《元道真经》

以静为本，以定为基。一斡旋倾刻天机自动，不规中而自规中，不胎息而自胎息。药不求而自生，火不求而自出。莫非自然妙用，岂得乎存思持守，苦己劳形，心知之，意为之，然后为道哉！

夫无念者，非同土石草木，块然无情也。盖无念之念，谓之正念。

心动则神不入炁，身动则炁不入神。

采药者，采身中之药也。身中之药者，神炁精也。

身中之药者，采之之法，谓之收拾身心，敛藏神炁。

炼到形神俱妙处，遂知父母未生初。这些消息谁传授？没口先生说与吾。

内丹之要有三，曰玄牝、药物、火候。

混沌生前混沌圆，个中消息不容传。劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。半柄逆旋方有象，台光返照始成仙。

精即元炁所化，故精炁一也，以元神居之，则三者聚于一矣。

玉蟾云：火本南方离卦属心，心者神也，神即火也，炁即药也。以火炼药而成丹者，即是以神驭炁而成道也。

昼夜屯蒙法自然，何用孜孜看火候。此先师之确论也。

大道之要，凡属心知意为者，皆非也。

——《陈虚白规中指南》

道之精微，在于性命。修炼性命，法在归一。

盖胎息者，非有形有象，而别物可以成之，实即我

之神炁也。

——陈致虚《金丹大要》

道也者，果何谓也？一言以定之，曰炁也。原夫一炁蟠集，溟溟滓滓，冥冥莫测，氤氲活动，含灵至妙，是为太乙，是为未始之始。始也是为道也，故曰无始。夫天地之有始也，一炁动荡，虚无开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲虚至圣，包元含灵，神明变化，恍惚立极，是为太易，是为有始之始。始也，是谓道生一也，是曰元始。夫天地之太极也，一炁斯析，真宰自判，交映罗列，万灵萧护，阴阳判分，是为太极，是谓一生二也，是曰虚皇。阴阳既判，天地位焉，是谓二生三也，是曰混元。阳之清者，升上而焕丽也，则日月星辰布焉，故天左运，三光右旋。阳之清者，腾上而会于阳也，故凡云动，而雷雨作焉。阴之浊者，重滞而就地也，则海岳奠峙，而五谷草木昌焉。故崖岫出云，山泽通炁。阴阳之炁，闭而不通也，则雪霜结，而冻冰焉。阴之浊者，积互而下凝也。穴崖幽藏而深邃，故五谷八石以错杂焉。天地之中，阴阳正炁之所交也。圣人焉，仙佛焉，庶人焉，贤愚寿夭，实所宰焉。胎卵湿化，无有息焉，是为六合也，是谓三生万物也。人禀氤氲之炁而生，而长于二八之年，则九三之阳乃纯。当是时也，岂非上德之大人乎？忽天一朝谋报，浑敦之德者至，乃日凿一窍，则九三之阳，蹄骤奔蹶，

而去之二六之中矣。由是乾不能纯，而破于离，坤有所含，而实于坎。若夫至圣神人，能知道体太极之所以判，能知死生根本之所以始，能知乾坤阴阳之所以成，能知天玄地牝之所以交，是以坎填离，可以成道矣。

一者，有物混成，先天地生是也。以其流行谓之炁，以其凝聚谓之精，以其妙用谓之神。始因太极一判，分居阴阳二体之中。是以圣人明天地之要，和变化之源，取精于水府，召神于灵阙，使归于混沌窍中，三家聚会，和为一体。

人身若一小天地。

抱天一之质，而为五金之首者，黑铅也。铅以生银，铅乃银之母。感太阳之炁，而为众石之主者，朱砂也。砂以生汞，汞乃砂之子。

自脐以下，肠胃之间，则谓之酆都地狱，九幽都司，阴秽郁结，真阳不居之地，非修炼胎仙之所。

若要真精无漏泄，须净灵台如朗月。灵台不净神不清，昼夜功夫休断绝。

以天地无涯之元炁，而续我有限之形骸。

谷神从此立天根，上圣强名玄牝门。勘破世人生死穴，真仙于此定乾坤。

天地之间犹橐籥，橐籥须知鼓者谁。动静根宗由此得，君看放手有风无。

阴阳二物隐中微，只为愚徒自不知。实实认为男女是，真真说做坎离非。

行则措足于坦途，立则凝神于太虚，卧则抱脐下之珠，坐则调丹田之息。

大道无私感即来，神仙此语岂虚哉？苟非着意求铅汞，争悟天机结圣胎。

饥餐渴饮困来眠，大道分明体自然。十月圣胎完就了，一声霹雳出丹山。

始则有作有为者，采药结丹以了命也；终则无作无为者，抱一冥心以了性也。

盖人身真意，是为真土。动极而静，此意属阴，是为己土；静极而动，此意属阳，是为戊土。炼己土者，得离日之汞；炼戊土者，得坎月之铅。铅汞既归，金丹自结。戊己者，重土之象也。

心在是念亦在是，动如斯静亦如斯。

原人受生之初，在胞胎内随母呼吸受炁，而成此缕，与母联属。渐吹渐开，中空如管，通炁往来，前通于脐，后通于肾，上通夹脊泥丸，至山根而生双窍，由双窍而下至准头，而成鼻之两孔，是以名曰鼻祖。斯时我之炁通母之炁，母之炁通天地之炁，天地之炁通太虚之炁，窍窍相通，无有隔阂。及乎炁数满足，裂胞而出，剪断脐带，因地一声，一点元阳落于立命之处。自此后天用事，虽有呼吸往来，不得与元始祖炁相通。人生自幼自老，未有一息驻于其中，三界凡夫，尘生尘灭，万死万生，只为寻不着来时旧路耳！

其肾如藕，其心如莲，其梗中通外直，拄地撑天。

真念无念，真息无息。息无则命根永固，念无则性体恒存。性存命固，息念俱消，此性命双修之第一步也。

行炁用眼者何也？……昔人谓：目之所至，心亦至焉；心之所至，炁亦至焉。

炼形用液者何也？道家谓之荡秽玉液。……《黄庭经》云：“口为玉齿太和宫，漱咽灵液灾不干，体生光华炁香兰，却灭百邪玉炼颜，审能修之登广寒。”盖液中有炁，炁中有液，液炁相通，日充月盈，为金液之基，作润身之宝。况能闯关通节，无处不到。古歌曰：“华池神水频吞咽，紫府元君直上奔，常使炁通关节透，自然精满谷神存。”夫玄膺一窍，乃是津液之海，生化之源，灌溉一身，皆本于此。太上云：“舌下玄膺生死岸，子若遇之升天汉。”……此乃小玉液炼形法。

夫无念之积习纯熟，足可致无梦；无念之静定纯熟，足可致无生。无生则不造，无梦则不化。不造不化，则不生不灭也。

《内观经》云：“知道易，信道难；信道易，行道难；行道易，得道难；得道易，守道难。”若使不难，则满市皆神仙矣，安足为易耶？

将祖窍中凝聚那点阳神，下藏于炁穴之内，谓之“送归土釜牢封固”。此穴有内外两窍，外窍谓桃杏之核，内窍譬核内之仁。古仙曰：“混沌生前混沌圆，个中消息不容传。劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。”

此窍中之窍，老君名之玄又玄众妙门。海蟾亦曰：“无底曰橐，有孔曰龠，中间一窍无人摸着。”此指窍中之窍。是窍为阴阳之源，神炁之宅，胎息之根，呼吸之祖。胎者藏神之府，息者化胎之源。胎因息生，息因胎住。而窍中之窍，乃为神仙长胎住息之真去处也。

呼吸相合，神炁相抱，结为丹母，镇在下田。如北辰所居，众星皆拱，久则性命归根，性命合一，而大药孕于其中也。

盖性者神之根也，神本于性，而性则未始神。神中炯炯而不昧者，乃是真性也；炁中氤氲而不息者，乃是真命也。不神之神，与真息之息，锻炼一炉，谓之牛女相逢，或牡牝相从，曰乌兔同穴，曰日月同宫，曰魂魄相投，曰金火混融，曰性命合一，实不过凝神合炁法耳。

仙谚曰：“欲得长生须久视。”久视于上田则神长生，久视于中田则炁长生，久视于下田则形长生。

阖辟者，内呼吸也。

炁若婴儿，心同赤子。阴阳吻合，混沌不分。出息微微，入息绵绵。渐渐入而渐渐柔，渐渐和而渐渐定。久则窍中动，息兀然自住。内炁不出，外炁反进。此是胎息還元之初，众妙归根之始也。吕知常曰：一息暂停，方可夺天地造化。盖胎息妙凝之时，人无积聚，出无分散，体相虚空，泯然入定。定久内外合一，动静俱无，璇玑停轮，日月合璧。万里阴沉春炁和，九霄清彻

露华凝。斯时也，元精吐华而乾金出矿矣。此系重开混沌，再入胞胎。开无漏花，结菩提果。“后有密户前生门，出日入月呼吸存。”此《黄庭外景经》之口诀也。

何谓先天？寂然不动，窈窈冥冥，太极未判之时是也。何谓后天？感而遂通，恍恍惚惚，太极已判时是也。

寂然不动，则心与天通而造化可夺也。

一剑凿开混沌，两手擎裂鸿蒙，是谓无中生有。盖阳精日日发生，而世人不知翕聚，以致散而为周身之炁。至人以法追摄，聚而结一黍之珠。

当动而或杂之以静，当静而或间之以动，或助长于其先，或忘失于其后，则皆非动静之常矣。

吸舐撮闭，吸者鼻中吸炁、以接先天也，舐者舌拄上腭、以迎甘露也，提者紧撮谷道内中提、明月辉辉顶上飞也，闭者塞兑垂帘兼逆听、久则神水落黄庭也。

翠湖云：下不闭则火不聚，上不闭则药不凝而丹不结。其恍恍惚惚是采取时候，猛烹急炼是采取功夫，吸舐撮闭是烹炼之旨。不可迟早，太早则药嫩，太迟则药老成质。

张三丰云：“电光烁处寻真神，风信来时觅本宗。”电光烁处，则窈冥之后，恍惚之间，一阳爻动之时，珠落华池之际。此时即用《参同契》“拘束禁门诀”，紧塞太玄，闭任开督，即忙鼓之以橐龠，吹之以巽风，煅之以猛火，火炽则水沸，水沸则驾动河车，载金上升泥

丸，与真汞配合，汞得铅降，亦不飞走。如此渐渐抽添凝结，自然铅日灭，汞日添，久之铅尽汞自干，阴尽阳白纯，至此则金丹大药成矣。

性者天也，常潜于顶，故顶者性之根；命者海也，常潜于脐，故脐者命之蒂。

铅火秘诀云：“大药之生有时节，亥末子初正半夜。精神相媾合光华，恍恍惚惚生明月。媾罢流下喷泡然，一阳来复休轻泄。泄急须闭在太玄，关火逼药过尾间。采时用目守泥丸，垂垂左上且凝歇。谓之瞻理脑升玄，右边放下复起折。久久数毕药升乾，阳极阴生往右迁。须开关门以退火，目光下瞻守坤田。右上左下方凝住，三八数了一周天。此是天然真火候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔，也无沐浴共长篇。异名剪除譬喻扫，只斯两句是真传。”其法在乾坤交媾后行之，则所结金丹不致耗散也。先以法器顶住太玄关口，次以行炁主宰下照坤腹，是为一度。又从坤腹而升上乾顶，又从乾顶而降下坤腹。如此三十六转，是为进阳火三十六度毕。开关以退，亦用下照坤脐，是为一度，如此二十四转，是为退阴符二十四度毕。故张紫阳云：“斗极建四时，八节无不顺。斗极实兀然，魁勺自移动。只要两眼皎，上下交相送。须向静中行，莫向忙里送。”所以用“两眼皎”者何也？盖眼者阳窍也，人之一身皆属阴，惟此点阳耳。我以这一点之阳，从下至上，从左至右，转而又转，战退群阴，则阳道日长，阴道日消。故《易》

曰：“龙战于野，其血玄黄。”又能使真炁上下循环，如天河之流转，其眼之功夫大矣。

神凝则精炁聚而百宝结者，结胎之药物也。真息往来而未尝少有间断者，温养之火候也。故火候之要，尤当于真息求之。丘祖曰：一念不离方寸是真空，此养胎之真火也。夫真火者我之神也，而与天地之神、虚空之神同其神也；真候者我之息也，而与天地之息、空虚之息同其息也。故曰：“但存神息居丹扃，调变先天接后天。”王真人曰：“圣胎既涨，养以文火，安神定息，任其自然。”

玄门以无念为本，无念者为无邪念，非无正念。念有念无，即名邪念；不念有无，即名正念。

此处是纯一不杂的功夫，岂能容纤毫情想？但起希仙成佛之心，便堕生死窍中，不能得出。故关尹子云：“若有厌生死心，超生死心，止为妖，不名为道。”盖清静体中，空空荡荡，晃晃朗朗，一无所有，一切无住。故《心要诀》云：“冥心本乎无住，无住心体圆融不测，无往无住心者，是为真心。心本空寂，至虚至灵。由空寂虚灵而知者先知也；由空寂虚灵而觉者先觉也。不虑而觉者谓之正觉，不思而知者谓之真知。”

神通俱足，愈加默耀。韬光养晦，慧而不用。若露圭角，恐染邪魔。

量等虚空，浩瀚无际。复应观察自身，则自心之虚空通于自身之虚空，自身之虚空而通于天地之虚空，天

地之虚空而通于太虚之虚空，虚虚相通，共成一片，岂不与太虚混之而为一耶？始而虚其心也，既而虚其身，又既而虚天地。虚而无虚，无虚而虚，虚也不知，无虚也不知。则我阳神冲虚出入，而无障碍矣。然后方可与天地合德、太虚同体而为混虚氏之人欤？此处只言到太虚之阶梯，未曾造到太虚之实际，谓之炼神则可，谓之出神则未也。

道书曰：阴神能见人，阳神使人见。盖独修一物者，所出乃阴神也。有影无形，即鬼仙也。若双修性命者，乃阳神也，阳神则有影有形，世谓天仙也。故曰：“道本无相，仙贵有形。”

盖本体本虚空也，若着虚空相，便非本体。虚空本粉碎也，若有粉碎心，便不虚空。故不知有虚空，然后方可以言太虚天地之本体；不知有粉碎，然后方可以言太虚天地之虚空。究竟到此，已会窥破虚空之本体。

今之炼神还虚者，尤落在第二义，未到老氏无上至真之道也。炼虚合道者，此圣真第一义，即是最上一乘法也。

《崇正篇》云：“寒渊万丈睡骊龙，颌下藏珠炯炯红。谨密不惊方采得，更依时日法神功。”盖采者，以不采而采之；取者，以不取而取之。在于静定中，有非动作可为也。昔黄帝遗其玄珠，使知索，使离朱索，使吃诟索，索之皆不得，乃使象罔，象罔得之。象罔者，忘形之谓也。必忘形罔象，然后先天一炁可得。

凡人动极而静，自然人于窈冥，窈冥即是寐时。虽入于无天、无地、无我、无人境界，却不涉于梦境。若一涉梦境，即有喜、怒、惊、恐、烦、恼、悲、欢、爱、欲种种情况，与昼间无异，且与窈冥时无天、无地、无人、无我之景绝不相似。窈窈冥冥，唯昼间动极思静，有此景象。若夜间睡熟，必生梦境，安能有此？昼间每有窈冥时候，人多以纷华念虑害之，而求其时入窈冥者，盖亦鲜矣。

是以一时之内，自有一阳来复之机。是机也，不在冬至，不在朔旦，亦不在子时。非深达天地阴阳、洞晓身中造化者，莫知活子时，如是其秘也。

——《性命圭旨》

炼丹先要炼心，炼心之法，以去闲思妄想为清静法门。

从心地上做功，念念圆圆，心心朗彻。把自己心源上悟出之理，做自己性命上切实之功。到此时魔境不干，永无棘手之处。故须炼心，欲登圣胎，先结圆觉。

吾心一念不起，则虚白自然相生，此时精为真精，炁为真炁，神为真神。用真精真炁真神浑合为一。炼之为黍米珠，为阳神，而仙道成矣。

彼丈夫也，我丈夫也，吾何畏哉？然未做功夫，与方做功夫，不可便作此想，恐躁心乘之。先难后获，实静修之要诀也。子愤念、嗔念最多，若能清静，便拔出

一大业障，凡诸病根次第除之。绵绵做去，自有机缘凑合，天从人愿，尘累一清，身心无碍，根基自如，大道何难！

静以养心，明以见性，慧以观神，定以长炁，寡欲以生精，致虚以立意，此要诀也。静则无为故身轻，心清明则不昏故性见，慧则能照故神全，定则长存故炁舒，寡欲则一元固故精生，致虚则万缘空故意实，此要诀中之要诀也。

炼丹火急，则铅走汞飞，故贵绵绵若存。火缓则鼎寒炉冷，故贵惺惺常在，不急不缓。火候到时，群阴自消，阳神自见，何必多言。字诀曰静曰观，观时主静，静时有观，炼丹之法备之矣。

炼心习静，而以火候符之自然。我之火候如此，子之火候未必如此。

一点诚心，万缘俱息。内魔既清，外魔自绝。夫人心业未断，自己便是一大魔头。意念知识俱是魔将魔兵，脾肾肺肠俱是魔巢魔窟。若心地灵明，性源澄彻，立志得真，发愿得大，虽魔者不过幻景耳，何曾能乱真心。勇往直前，有进无退，子其自矢勿懈。

坐至无思无念之时，则真息绵绵，元神见而元炁生矣。清空一片，无中生有，恍恍惚惚，进入无何有之乡。初学不但于坐时存心，凡操作经营，须要把打坐时所悟得者，时时护持，则定力易成，妙景易生。入定益深，遍体融化，如岭云川月。丹家乘铅引汞，亦于心

齐，坐忘之际，流出一点胎息为之耳。

阳神之脱胎也，有光自脐轮外注，有香自鼻口中出，此脱胎之先兆也。既胎之后，则金光四射，毛窍晶融，如日之初升于海，珠之初生于渊，而香炁氤氲满室矣。一声霹雳，金火交流，而阳神已出于泥丸矣。既出之后，全看平日功夫。吾所以先言炼心，正为此际也。平日心地养得虚明，则阳神纯是先天灵炁结成。本来无思无为，遇境不染，见物不迁，收纵在我，去来自如。一进泥丸，此身便如火热，金光复从毛窍间出，香炁亦复氤氲，顷刻间反到黄庭，虽有如无，不知不觉，此真境也。若心地未能虚明，多以气质之性用事，其神虽出，一见可惧则怖生，一见可欲则爱生，殆将流连往返，随入魔道。由今推之，则炼心为成仙彻始彻终之要道。

问曰：倘心地未能至虚至明，而胎神已出，为之奈何？师曰：必不得已，尚有炼虚一着，胎神已出，要紧紧收住，留他做完了炼虚一段功夫，放那猴子出去。则真空法界，任意逍遥，大而化之，不可得而知矣。敢问何以谓之炼虚？曰难言也，虽十分功夫，做至九分九厘，亦必丹鼎飞败，真元下泄，且有不测，不止不成而已也。

炼丹之法，始于炼心，继之采取，终以火候，如此而已矣。炼心之法，静观为宗。静中之观，有观无物；观中之静，静以而动。元精添添，元神跃跃，元炁腾

腾，三元聚矣。采取之法，真意本于真心，真元由于真意。引之而升，如珠之引龙，懦懦乎不晓不慢；引之而降，如竹之引泉，涓涓乎不疾不徐。如奏笙簧，如调琴瑟，男欢女爱，夫刚妇柔，两情和谐，送入黄宫，而采取交会之理毕矣。至于火候，以真炁薰蒸为沐浴，以绵绵不绝为抽添。一年十月，有物如人，从中跳出，徘徊于太阳之宫，出见于泥丸之符，而一身之丹成矣。

至若炼虚，全要胸怀浩荡，妙至忘身，无我无人，何天何地？觉清空一炁，混混沌沌之中，一点真阳，是我非我，是虚非虚，造化运旋，错行代明，分之无可分，合之无可合，是曰炼虚。炼虚者，以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓“形神俱妙，与道合真”者也。此出胎以后之功，分身以前之事。

虚其心，可以忘形。人而至于忘形，则阳神在腹中，与在太空无异。炼虚只完得炼心末后一段功夫，但幻身有形，故曰炼心。阳神无形，故曰炼虚。然此一着最不容易，千人万人中难得一二人也。

夫静观到一念不起之时，方可用意寻玄关一窍。在无心中照顾，万境皆空，忽然一觉，非玄关而何？然此一觉，非易事也。然此一觉，在何时寻？何处寻？曰静极而动之际，有此一觉，静时固非，动时亦非。露处在一息，一息之后不见矣。

丹者单也，惟道无对，故名曰单。天得一以清，地得一以宁，谷得一以盈，人得一以长生。一者单也，夫

太极未有一阳也，一而已矣，凡物偶则生。意者，从心所发，意发而心复空，故又曰有意若无意。

炼丹者，全然不要把炼丹二字放在心上。就是果有一粒金丹吐在掌中，被人劈手夺去，我也不以为意，方是炼丹之人。

丹者，虚无之体也。以有心执持，则非丹矣。是故未炼之先，我如不欲炼丹；既炼之后，我如不欲有丹。视异境犹如常境，视真人犹如常人，都看作是固有之物，方是豪杰襟怀，真仙种子。

就是火候，也要平平常常。有心无心，勿忘勿助，听其自己运用。分寸铢两之说，大足误人。所嫌心火太旺，火旺则血枯。日中宜寡言少思，闭目以养神，调息以养炁。身若浮云，卷舒自如。物来触我，我不著物。久久行之，自然诸疾消除，身心舒泰。此非难事，动静可持。

炼丹者，阴尽而阳自见，阳壮而阴自消。人身七情六欲，总是阴根，拔去真阳发露。胎既结，十月之火，犹如一月；一日之火，犹如一刻，此为纯火。胎从纯火中烹出，则坚刚不坏，旷劫独存，上天下地，飞腾自在。若有时忘却，一念忽及，加意烹炼，一团燥急之气，虽坐到息息归元之候，终是暴火，由其自断续，加意为之也。自知无火，方能用火；自知无阳，方能采阳。如天体清空，一无所有，而时行物生，万古不息。阴未尽而出神太早，谓之阴神。其出之时，或阳中见白

光如何，则神从眼中出去；或耳中闻钟磬笙管之音，则神从耳中出。由其阳炁未壮，不能撞破天关，旁趋旁径，从其便也。

问：阴神可以炼为阳神否？师曰：可。学仙之士，阴神既出，不甘以小成自居，只得再行修炼，将那阴神原形，粉碎倾下，金鼎玉炉，重新起火，千烧万烧。火候到时，自然阴尽阳复，真人显象。其法忘其身，虚其心，空洞之中，一物不生，则可换凡胎为灵胎，变俗子为真人，而事毕矣。

于无知无觉时，寻有知有觉处，此所谓太极开基也。

凡念头发得十分圆满，便是心之本体。末后一着，尤为紧要功夫。做到九分九厘，如未曾做的一般。云生足下，顶有圆光，视为极平常事，方是有大器量人。一生欢喜之心，未免径入魔道，数年辛苦，一朝而弃之，岂不惜哉！

学道之士，当修大定。所谓大定者，定时固定，不定时亦定。

学人立志贵平真，其持己也贵平雅。而与人交，又贵乎春风和炁。

肯从万丈涧底走，方能昆仑顶上行。

顺任督两经，分上分下。上者上勿下回，下者下勿上提。倒行逆施，则滞疮疾。毋急毋遽，致发而难收；毋散毋粗，有不归元之弊，致倾崩汗漫之忧。

口无呼吸而语言如故，身虽麻木而行止如故，腹背击之不痛，囊缩三分擘之不出。如是方为伏炁，自得刚大之体而得道于无穷也。

——《唱道真言》

初学但以两目中间齐平处系念便了，光是活泼的东西，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。

回光，则天地之炁无不凝。所谓精思者此也，纯炁者此也，纯想者此也。初行之诀，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。

放光妙用，在知廓其炁机，欲廓其炁机在知炁透九霄，欲行上透须知下达。下达作用，须先目光聚于乾宫。光足则下达中下，乃穿闾后透，透顶而上。透愈高，现愈广。觉广，仍以事回耳。此未传之秘也。

金华之道，全用逆法。回光者，非回一身之精华，直回造化之真炁；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。凡人自团地一声之后，逐境顺生，至老未尝逆视。阳炁衰灭，便是九幽之界。……《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，超生者亦在兹也。

光不在身中，亦不在身外。山河、日月、大地，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。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？若一刻能静坐，万劫千生，从此了彻。万法归于静，真不可思议，此妙谛也。

然功夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。功夫始终则一，但其间冷暖自知。要归于天空海阔，万法如如，方为得手。圣圣相传，不离返照。

返者，自知觉之心，返乎形神未兆之初。即吾六尺之中，返求个天地未生之体。今人但一二时闲坐，反顾其私，便云返照，安得到头？

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。

然意初不在鼻而在天目，所以聚光于此。光既得聚，则又须引光下注中黄。盖以中黄，在人身地天之正中，即《易》之黄中，……吾宗名曰玄牝之门，乃是生天、生地、生人、生物之玄窍。修真成道之基，基于此者。初学如何便得注此？故须假鼻尖以为准，始得光聚

天目。天目为三光之都会，而山根为人身之性户。上达泥丸，中达黄中，下通脐后者，故须凝聚光于此处，由此而下注，是乃不易之功法。

然忌太著意，又忌无意，兼忌躐等而进。其理如此，必须循序而行。尤须无滞无脱，密密绵绵，一任自然。

看鼻端只在最初入静处，举眼一视，定个准则，便放下。如泥水匠人用线一般，彼只起手一挂，便依了做去，不只把线看也。

息者，自心也，自心为息。心一动而即有炁，炁本心之所化也。……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。

故回光必兼之调息，此法全用耳光。……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。久之忽然微音遽断，此则真息现出，而心体可识矣。盖心细则息细，心一则动炁也；息细则心细，炁一则动心也。定心必先之养炁者，亦以心无处入手，故缘炁为之端倪，所谓纯炁之守也。

凡坐须要静心纯炁，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。

何谓照，则眼光自照，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。听者，听其无声；视者，神其无形。

吾宗与禅学不同，有一步一步征验。

真消息在有意无意之间，以有意无意得之。

静中绵绵无间，神情悦愉，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，我遇之精神更旺。黄金起屋，白玉为台。世间腐朽之物，我以真炁呵之立生。红血为乳，七尺肉团，无非金宝，此则金华大凝也。

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。一则静中肉身氤氲，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。

——《太乙金华宗旨》

淫欲淫意淫心，与淫行同。

——《修道禁忌法》

人生之初，命根立于肾间，真息寄于脐下。

心一紧缚，即为烦恼，宜去缚也。

心神定，而炁自充。

道家要使情来归性，则情亦无情，无情则无死，故太上忘情。

天地阴阳二炁，由黄赤二道，人身背骨二脉，炁亦由之而上通于二鼻孔。炁阳时在左，阴时在右。《三极筌蹄》曰：“刻漏以身准测，神明炁和则内外符合，神昏气躁则时晷差互。”如子左通，丑右通，十时亦然。亥子中间，寅卯中间，巳午中间，申酉中间，阴阳俱通，丹家所谓“玉简双开”也。此乃申庚丙壬之要，学道者以此定时而验神之静躁下工也。

三一真炁合符同运，每觉炁来则运自己之炁，适与天地之炁偕作。又每月弦望晦朔，海水随为消长，亦如人身血气，每一日一夜朝于囟门，与潮候应。而妙术又在前一时先天以迎之，男女则之，可以斩龙降虎，长年住世。修真之士，不见功者，以旺时不收，损时不补，散时不聚，不知交合之时，又无采取之法，而潮来月上，不能盗其机妙，安得比天地长久，日月坚固哉！

又云：善养生者，若牧羊然，视其后者而鞭之。夫不先不后，乃勿忘勿助之旨，又行火之妙诀也。

人身膈以上，升轻清之炁为天；膈以下，降重浊之

气为地。

朱紫阳曰：忽然夜半一声雷，万户千门次第开。陈白沙曰：半属虚空半属身，氤氲一炁似初春。邵尧夫曰：恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。三贤非得身中造化真境，何以咏歌亲切如此。

鞋袜着地，天早穿之，便受冷湿，致经脚气，常煎苍术汤洗之。

人有八漏，目之泪肝漏，鼻之涕肺漏，口之唾肾漏，外汗心漏，盗汗小肠漏，寝而涎脑漏，梦与鬼交神漏，淫欲者身漏。

立淫则足软为瘫。

人之四肢九窍，凡两者皆水属，两肾两足两外肾两手两目两鼻，皆水之升降出入也。手足外肾，旧说固与肾相表里，而鼻与目古皆未之言也。此理推之，此两者其液皆咸，非水而何？

古人作明目方，皆先养肾水，而以心火暖之，以脾固之，脾炁固则水不下泄，心炁下则水上行，水不下泄而上行，目安得不明哉？孙思邈用磁石为主，而以朱砂、神曲佐之，岂此理也？

凡病治到八九分即止，这二三分，令人养，足去之，方于人无损。邵尧夫云：“病愈药止”，正此意也。

闲缘人事少，多病道心生。

脾胃恶湿，饮少胃强，炁盛液行，自然不湿。

下手功夫，不出亥子之交。黄钟之穴，在足底下。

亥子一交，则此穴微动。鼻中两窍，平平出炁，所谓“黄种初动，玉柱双鸣”也。认取此时，存想升降，则龙降而虎伏，坎取而离归矣。一切黄婆姹女黑铅白汞之说，皆寓言也。万卷丹经，莫能出是。

——《养生秘汇》

切忌子后行房，阳方生而顿灭之，一度伤于百度。大怒交合成痼疽。疲劳入房，虚损少子。触犯阴阳禁忌，不惟父母受伤，生子亦不仁不孝。

——《修龄要旨·起居调摄》

夫肾为命门，为坎水，水热火寒，则灵台之焰借此以灭也。使水先枯竭，则木无以生而肝病矣。水病则火无所制，而心困矣。五行受伤而大本以去，欲求长生，其可得乎？

人于欲念起，心热之际，当思冰山在前，深渊将溺。即使他思以遏其心，或行走治事以避其嫌。庶忍能戒心，则欲亦可免，此为达者言也。

高子曰：色欲当戒者，延年之效有十：阴阳有合，接御有度，可以延年；入房有术，对景能忘，可以延年；毋溺少艾，毋困青童，可以延年；惜精如金，惜身如玉，可以延年；勤服药物，补益下元，可以延年；外色莫贪，自心莫乱，可以延年；勿作妄想，勿败梦交，可以延年；少不贪欢，老能知戒，可以延年；避欲如

仇，对欲知禁，可以延年。

——《遵生八笺·色欲当知所戒论》

今人好事，以御女为长生之术。如九一采战之法，谓之夺气归元，还精补脑。不知浑浊之气，渣滓之精，其机已发，如蹶张之弩，孰能御之耶？己之精自不能制，岂能采彼之精炁耶？或谓我神不动，以采彼之炁，不知从入之路何在也，因此而成淋者有之。或谓我精欲出，闭而不泄，谓之黄河逆流，谓之牵白牛，不知停蓄之处，为痈为肿者有之。非以养生，适以害生也。

——《万氏家传养生四要》

惟知道之士，虽美色在前，不过悦目畅志而已。

——《古今医统·房中节度篇》

男唱而女和，上为而下从，此物事之常理也。

——《洞玄子》

席不正不坐，割不正不食，胎教之也。

——《韩诗外传》

性命有本，有胎教之法。子在身时，席不正不坐，割不正不食，非正色目不视，非正声耳不听。及长，置以贤师良傅，教君臣父子之道，贤不肖在此时矣。受炁

时，毋不谨慎。心妄虑邪，则子长大狂悖不善。

——《论衡·命义篇》

《道藏》经云有求子法云：妇人月信初止后一日三日五日，值男女旺相日、阳日阴时交合，有子多男。若男女稟受皆壮则多子，一有怯弱则少子。以此推之，理可概见焉。又妇人妊娠男女之别何也？按《颅凶经》云：阳盛发阴，当孕成男，六脉诸经皆举其阳；阴盛发阳，当孕成女，六脉诸经皆举其阴。《巢氏病源论》云：三阳所会则生男，三阴所会则生女。葛洪《肘后方》云：男从父炁，女从母炁。

夫至精才化，一炁方凝，始受胞胎，渐成形质。子在腹中，随母听闻。自妊娠之后，则须行坐庄严，性情和悦。当处静室，多听美言。令人讲读诗书，陈说礼乐。耳不闻非言，目不观恶事。如此则生男女福寿敦厚，忠孝贤明。不然则男女既生，则多鄙贱，不寿而愚，此所谓因外象而内感也。昔太妊娠文王，目不视恶色，耳不听恶声，口不谈恶言。世传胎教之道，是谓此也。

男女之合，二精交畅，阴血先生，阳精后冲，血开裹精，精入为骨而男形成矣。阳精先入，阴血后参，精开裹血，血入居本而女形成矣。

父少母老，产女必羸；母壮父衰，生男必弱。古之良工，首察乎此，受炁偏瘁，与之补之，补羸女则养血

壮脾，补弱男则壮脾节色。

凡妇人妊娠十月，其说见于古书，有不同者多矣。按《巢氏病源》论妇人妊娠一月名始胚，足厥阴脉养之；二月名始膏，足少阳脉养之；三月名始胎，当此之时，血不流行，形象始化，未有定仪，见物而变。欲子端正庄严，当令母见贵人，不可见状貌丑陋人也。欲生男宜操弓矢乘牡马，欲生女宜着珥珥施环佩。欲子美好玩白璧，观孔雀，欲子贤能宜诗读书，务和雅。

——《胎教门》

欲知其道，在于定炁、安心、和志，三炁皆致，神明统归，不寒不热，不饥不饱，亭身立体，性必舒达，浅内徐动，出入欲希，女快意，男盛不衰，以此为节。

彭祖曰：求子之法，当蓄养精炁，勿数施泻。

凡女子怀孕之后，须行善事，勿视恶色，勿听恶语，省淫欲，勿咒诅，勿骂詈，勿惊恐，勿劳倦，勿妄语，勿忧愁。皆须端正心念，常听经书。遂令男女如是聪明智慧，忠贞贤良，所谓教胎者也。

——《医心方》

修行人，道用和世法并行，以道用而隐世法，以世法而全道用，是为性命兼修。

——陈观吾

仙有数等：阴神至灵而无形者，鬼仙也；处世无疾而多寿者，人仙也；飞空走雾，不饥不渴，寒暑不侵，遨游海岛，长生而不死者，地仙也；变化无质，隐显莫测，或老或少，至圣至神，鬼神莫能知，蓍龟莫能测者，天仙也。

——翁渊明

神住则无思虑，炁住则无呼吸，精住则无淫欲。

——《赤凤髓》

外身求道，道之粗非道之精。

知治身则至道可语也，人皆知治身，则不治天下而天下治矣。

——王文禄

盖为善之道，论其理之是非真幻，问其心之诚伪，不问其事之有无。苟合乎天理，顺乎人心，虽在圣人有所弗废。

——《玉历至宝钞序》

《老子》如清解烦热之剂，其性偏胜。当其对证，亦复有功。与他子书之偏驳悠谬者异，故论述者不绝焉。

——《顺治御制道德经》

学者下手之初，必要先将此心放得活活泼泼，托诸于穆之天，游于太虚之表，始能内伏一身之铅汞，外盗天地之元阳。久之神自凝而息自调，只觉丹田一点神息，浑浩流转，似有若无，我于此守之照之，有如猫之捕鼠，兔之逢鹰，一心顾提，不许外游。自然内感外应，觉天地之元炁，流行于一身内外，而无有休息也。性功到此，命功自易焉。

彼世之山精水怪，能化人形，命功亦云极矣。但出而观玩，见可欲则贪，见可畏则惧，甚至做出不仁不义、无廉无耻事来，所以终遭诛戮，而莫能逃者，皆由少炼性之功耳。

欲复命归根，以臻神化之域，亦无他修，只是凝神令静，调息令匀，勿忘勿助，不疾不徐，使心神炁息皆入于虚极静笃而已矣。但非造作之虚，乃自然之虚，故天地鬼神人物，同一源也。然亦非虚而无实也，惟我之神既虚，则天地清和之炁，自然相投。人之所以参天地，赞化育，变化无穷，神妙莫测者，即此神息之虚，得感清空之虚之炁入来，此虚中所以有实也。久久凝聚，自然身心内外，有刚健中正、纯粹以精之景。如此见性，方是真性发见。心何以明，惟虚则灵，灵则明，明则众理俱备，万事兼赅。未动则浩浩荡荡，无识无知，所谓“内想不入，外想不出。”但觉光明洞达，一理中涵，万象咸包，斯得之矣。

神炁混合，心息相依，其身体内外，泰然融然，有苏软如绵之意，此即炁生之兆也。但此炁生时，即玄关窍开时。古云：阳炁始生，此身自然壁立，如岩石之峙高山，此心自然凝定，如秋月之澄潭水，泄泄融融，其妙有不可得而拟议者。故古云：奇哉怪哉，玄关顿变了，似妇人受胎，呼吸偶然断，身心乐容腮，神炁真混合，万窍千脉开。盖此时有不知神之入炁，炁之入神者，然又非全无事也，不过杳冥之极，有此光景耳。寂寂中自然惺惺，举凡身内身外，略有微动之机，无不及觉。

内药，吾身之元炁也；外药，即太虚之元炁也。此殆不增不减，随在自如，但非内照内养有功，必不能招回外来之药。……，即是以元神寂照于中下二田，内之元阳发，外之元炁自蓬蓬勃勃，包裹一身，浑不知天地人我，此殆内外合一，盗得天地灵阳，归还于我形身之内，久之则炼形而化炁。所谓神仙无别法，只是此炁充满一身内外焉耳。

要之此个火候，必要天然神息。如赤子处于母腹，随母呼吸以为呼吸，自家毫无主焉。斯火真药真，而丹未有不成就者也。

于是以此精降入水府之中，以元神勾起乾宫落下一点元炁回来，即是以精炼而为炁也。若窍初开，即下水府去炼，则为药嫩不可采。若到蓬勃之炁，充周已久，炁机又散，则为药老不可采。学者多于此少体认，往往

空烧空运也。从此精入炁中，火降水里，再运天然神息，自阴跷而摄入中宫，与离中之精配合，自然水火既济，神炁纽结一团。此须知“常守药炉看火候，但安神息任天然。”切不可再向阴跷问津可也，此为要紧之嘱。

从无知无觉时，是纯乎天不杂以人，忽焉有知有觉处，是纯乎人亦不离乎天，故曰天人合发。如此天人合一，始是真阳，可以为丹母者。

可笑世之凡夫，以全未锻炼之神炁，突然打坐，忽见外阳勃举，便以为阳生药产。岂知此是后天之知觉为之，凡火激之而动者，何以入药？生须知阴阳之动，不只是一个精生，炁与神皆有焉。

一身之炁，尽化为神，即是百千亿万法身。

——《乐育堂语录》

学人下手之初，别无他术，惟有一心端坐，万念悉捐，垂帘观照。心之下，肾之上，仿佛有个虚无窟子。神神相照，息息常归，任其一往一来，但以神炁两者凝注中宫为主。不顷刻间，神炁打成一片矣。于是听其混沌沌，不起一明觉心。久之恍恍惚惚，入于无何有之乡矣。斯时也，不知神之入炁，炁之归神，浑然一无人无我、何天何地景象，而又非昏聩也。若使昏聩，适成枯木死灰。

大道根源，端本于此。一经想象，便堕窠臼；一经拟议，便堕筌蹄。虽古来神仙，赞叹道妙，曰美曰善，

要皆恍惚其象，非实有端倪。盖以为善也，就有恶对；以为美也，就有丑对。又况美在是，恶亦在是；善在是，丑亦在是。此殆后天阴阳有对待，有胜负参差，而非先天一元之炁也。故太上曰：“天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣。”是知人不求虚无一炁，而第言美之为美，善之为善，是亦舍本而逐末也。

凡人打坐之始，务将万缘放下，了无一事介于胸中，惟是垂帘塞兑，观照虚无丹田，既凝神又调息，既调息又凝神，如此久之，神炁并作一团，顷刻间人于杳冥之地，此无为也；及无之至极，忽然一觉而动，此有为焉。我于此一念从规中起，混混续续，兀兀腾腾，神依炁行，炁依神行，无知有知，无觉有觉，即玄牝之门立矣。由是恪守规中，凝神象外，一呼一吸，一往一来，务令炁归玄窍，息息任天然，即天地人物之根，圣贤仙佛之本。此最为吾道家秘密天机，不容轻泄者也。

太上示人下手之功曰：“谷神不死。”何以为谷神？山穴曰谷，言其虚也；变动不拘曰神，言其灵也。不死，以惺惺不昧之谓也。人能养得虚灵不昧之体以为丹头，则修炼自易。然而无影无形，不可捉摸，必于有声有色者，而始得其端倪。古云：“要得谷神长不死，须从玄牝立根基。”何以谓之玄？玄即天也。何以谓之牝，牝即地也。天地合而玄牝出，玄牝出而阖辟成。其间一上一下，一往一来，旋循于虚无窟子，即玄牝之门也。

孔子曰：“乾坤其易之门。”不诚然乎？第此门也，是阴阳往来之路，天地造化之乡，人物发生之地，得之则生，失之则死。凡人顺用之则为死户，圣人颠倒之则为生门。人欲炼丹以成长生久视之道，舍此玄牝之门，别无他径也。非天地之根而何？

修士垂帘观照、混沌无知时，死凡心也；忽焉一觉而动，生道心也。所谓静则为元神，动则为真意。是其中胎息一动，不要死死执着丹田，必于不内不外间，观其升降往来，悠扬活泼，即得真正胎息矣。古人云：“出玄入牝。”是出非我本来面目，入亦非我本来面目——惟此一出一入之间，中含妙谛，即虚灵也。所谓真阴真阳，形而为真一之炁是也。天地之根，岂外此乎？要知谷神者，太极之理；玄牝者，阴阳之炁。其在先天，理炁原是合一；其在后天，理炁并不可言。修道之人欲寻此妙窍，著不得一切躁心，起不得一忽略念。惟借空洞之玄牝，养虚灵之谷神，不即不离，勿忘勿助，斯得之矣。故曰：“绵绵若存，用之不勤。”

——《道德经讲义》

道家宗旨，以空洞无涯为元窍，以知而不守为法则，以一念不起为功夫。检尽丹经，总不出此。

炁欲柔不欲强，欲顺不欲逆，欲定不欲乱，欲聚不欲散。故道家最忌嗔心，嗔心一发，则炁强而不柔，逆而霁顺，乱而不动，散而不聚矣。修道者须如光风霁

月，景星庆云，无一毫乖戾之气，而后可行功用力。

——《内养真诠》

慈悲二字，乃兹心非心。天下万物一心，万物无心，乃灵光一粒。

使我醉酒，不可使酒醉我。

修道者，精为元始之精，炁为浑一之炁，神为不死之神。然非凡精，做不得出真精，炁神亦如此。精炁神合作一块，方为修道。

把凡息从粗处做细了，从细处做若无了，然后将此息搬入丹田，上下自如，神随炁降，所谓“绵绵若存，用之不勤”，此人仙之梯也。

有意化无意，若全是有意，又是使炁，所谓鱼息忘年，正谓是也。

惺惺又是沐浴之法，沐浴毕又将惺惺包在混沌之中。

师之教，是性即是命也。老子曰复归于朴，复归于无极，复归于婴儿，如此了性，即命亦在是。

赵问脱胎冲顶，兄曰：顶上岂有破绽？盖婴儿一身之炁，浑与天地相通，自有知识则浊气障蔽，便与天地隔塞不通，今也复其婴儿之体，则依旧与天地相通，故去来无障。

及乎入于中宫，混合为一，连一也无，化为虚无。此时不可谓之铅，不可谓之汞，不可谓之土，不可谓之

阴阳，故不得已而名之曰丹，丹者虚无之炁也。

元性本孱弱，养之久久，自能神化。

问火符，丹归中宫之后，即以武火结实矣，何以复进朝屯也？曰须待其停妥之后。盖丹入身中，龙虎交战，其身舒畅如醉人，然必待其惺惺；既惺惺矣，便以意绵绵若存，谓之“若”者，似存而未尝实存，此便是朝屯之火。火有发机，发动之机，自以渐而进，如发弩者然。至其所到之后，其箭自会落，落即退符也。退符之时谓之若亡，其实之也，实之则火便冷，此火只在真息，真息者以踵之息也。

炼己熟者，神太定而神不荡。不能太定，而徒以坚忍为静，则又自闭门户，所谓宾欲来而主不迎，乌能相济以成其事哉！

——《三藏真诠》

古有言天圆地方者，是语其动静之性。天炁运行不息，地炁则静而不动。故言其不动为方，非谓形体方也。

——《圆天图说》

愚谓《参同契》以乾坤为鼎，坎离为药，因以其余六十卦为火候。一日有十二时，两卦计十二爻，故日用两卦，朝屯则暮蒙，朝需则暮讼，以至既济未济一也。屯则倒转为蒙，有一升一降之象。屯自内而升，为朝，

为昼，为春夏；蒙自外而降，为暮，为夜，为秋冬，诸卦皆然。夫以六卦分布为三十日，以象一月，然遇小尽，则当如之何？盖比喻耳，非真谓三十日也。或以此为闭目数息之法，则不胜其烦且劳矣，岂至简至易之道哉！

先天图，环中之秘，汉儒魏伯阳《参同契》之学也。……图之妙在乎终坤始复，循环无穷，其至妙则又在乎坤复之交，一动一静之间。

——《易外别传》

须顺其自然，勿任其自然。

建子之月，其炁始生，神即随其生而逆入鼎内，就便引来，所谓不采之采。

即药是火，相融日久，其阴自化，阳即随之而长，积在炉中，自然运化，故曰不炼之炼。

——《道窍谈》

真字铭：守正则贞，端庄严肃。

静字铭：不睹不闻，主静存诚。

纯字铭：纯亦不已，乃守道心。

一字铭：一心一德，自得深造。

——《女功四铭》

孙元君坤诀注曰：“彖曰：至哉坤元，万物滋生。

坤属老阴，阴极阳生。顺承乎天则生人生物，顺承乎己则成道成真。

凡男子修行，皆从初功运炼筑基起手，若是女子修行，与男子不同。男子阳从下泄，女子阳从上升。男子体刚，女子体柔。男子用丹田，阳精常常保守，不致外泄，积之既久，用火锻炼，使精化为炁，炁化为神，神化为虚，由渐而进，功完了道飞升。若女子则不同，女子乃是阴浊之体，血液之躯，用乳房灵脂变化炁质，久久运炼，自然赤反为白，血化为炁，血既化炁，仍用火符锻炼，亦能炁反纯阳，了道归真。女子用功，先炼形质，后炼本元，不似男子之功，先炼本元，后炼形质，其体各殊，其工自异。若不分门立教，何以能造化阴阳，男子共济也？然形既为我有，何必用炼？女子之体原属阴浊，不若男子之体实秉阳刚，苟不陶炼，不能使血化为炁，如何孕得出先天，产得出真炁？若不得真炁，仍然一片纯阴，又焉能复得了还丹，成得了大道？故女子之形，必先炼而后可。

女真之道，原与男子之功大不相同，男子之道贵在炼药，是以前段功夫逐渐讲明。果能旦夕行之，虔心进步，使身中五脏之血，皆返为炁，自然化生。若真炁潜生，将阴浊之体变为纯阳，功夫至此方能用火行符，才与男子同等。

男子先炼药后炼形，女子先炼形后炼药。因其体相攸分，故前后功夫差别。

女丹之道，至简不繁。女子之性纯全，女子之身安靖。但得一点功夫，便能彻底造就。

女子之功，比男子便捷些。女丹从养真至胎息，其功已得三分之二。不若男子之功，便有许多作用，方能到得调神地步。

女真修成，何以必用待度？因其血弱之躯，假内功修炼以成阳体，体虽成阳，而阴凝之性尚未炼尽。故女子功夫少还虚一段妙用，未能尽天地之妙化，所以不得超生世外者，悉由体相之不坚故也。不若男子之体已炼成金刚不坏之身，还虚之功养成，神光充满天地，故不待度而可了道成真。

吕祖曰：太阴炼形，与男子修炼之法大同小异。初功下手，是谓斩赤龙。其后十月功夫，阳神出现，粉碎虚空，一路修真，与男子同，无彼此之别也。

吕祖曰：男子修行降白虎，女子修行斩赤龙。

《三命篇》曰：男子之命在丹田，丹田者生丹之真土也。女命在乳房，乳房者母炁之木精也。又云：女子以血为肾，乃空窍焉。过四十九岁腰干血涸，无生机矣。养而久之，又生血元，似处子焉，此又无中生有之妙也。见其有之，一斩即化，而命生矣。此时则用性命功夫，与男子同也。

懒道人曰：女命何以有三？谓上中下也。上者阳穴，中者黄房，下者丹田。少则从上，衰则从中，成方从下耳。又女子外阳内阴，先须斩赤龙以全其体，则坎

化为乾矣。然后用男子之功，修之一年即得，以金丹在其中故也。

女子性阴，其炁易伏，而赤脉最能害道，其所重者在此。故下手则在着重处用力，赤脉一斩，炁自驯顺。非若男子性阳，其炁难伏。譬如男子伏炁三年，女子一年可伏。

果是女中丈夫，得师口诀，行太阴炼形法，三五年间即可成道，比男子省力。但女中丈夫最不易得，不易得者，刚烈须过于男子百倍之力者，方能济事。若与男子等力者，万万不能。

男子之心易动，女子之念略静。动则而炁易泄，静则而炁易长。

男女金丹地不同，阴阳之理实相通。清心寡欲为根本，筑基先要斩赤龙。

许真人云：男子修成不漏精，女子修成不漏经。

——《男女丹功异同辨》

火候本只寓一炁进退之节，非有他也。火候之妙在人为，用意紧则火燥，用意缓则火寒。

——《真诠》

谁曾不死？哪见长生？

不死者，岂是凡身？长生者，非关秽质！

彭祖至今何在？颜回万劫还存。

不死者，我之法身；长生者，我之元炁。

——王常月

学道须寻天地心，罕闻世上有知音。都缘此理难轻泄，尽向旁蹊曲径寻。

——景阳子

冬则朝勿饥，夏则夜勿饱。早起不在鸡鸣前，晚起不过日出后。心内澄则真人守其位，炁内定则邪秽去其身。

——寒山子

无无藏妙有，有有现真空。湛然俱不立，常寂性融融。

——玉虚子

天门常开，地户须闭。息息绵绵，勿令暂废。吸至于根，呼至于蒂。子谓之神，母谓之炁。如鸡抱卵，似鱼在水。结就圣胎，自然蝉蜕。

——中黄真人

圣贤训世，三纲五常。神仙超世，铅汞龙虎。训世之言，浅而易知。超世之言，秘而难悟。

一言指破，在依世法而修出世法。顺则生人，逆则

生丹。只此二句，便泄尽天机，而人不悟者。

“须知大隐居朝市”，朝非贵乎？市非富乎？富而无势，毁谤易生，丹基难固。

老子曰：“众妙之门。”众妙者，不一而妙也。

问性情。答曰：情者动也，性者静也。情彼也，性此也。

一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。

凡自无而有曰造，自有而无曰化。

夫人在炁中而人知之。炁在人中，千古无人知得。

萧了真曰：外道邪魔忽呈威，七星宝剑向前挥。果于鬼窟交锋处，夺得明珠一颗归。

元神藏于泥丸，识神居于心窍。请看优伶衍剧，测想旧事，必仰首搔鬓，盖用元神追溯，后天识神不与矣。……人心有七窍，上应北斗，心本无灵，灵之者窍。人死炁绝神飞，斯灵即去，透入别壳。

问人死炁绝神散，何又有鬼？答曰：此鬼即是欲神。然则元神真性何在？答曰：元神真性，归还太虚。昔人比之一大海水，结泡成形，泡散仍复是水。又曰物物一太极，其归化则统体一太极。

问何以曰道又曰丹？答曰：汉以前谓之道，汉以下谓之丹，丹即道也。古衍（道）字是“首行”，今为“首之”，生人之象也。“丹”字取象于日月，《契》曰：“日月为易。”盖直竖为易，横则为明，叠则为丹。故“丹”字日头月脚，中间一横是得一，一点象黍米之珠。

《契》曰：“推类结字”，谓此也，不可不知。

丹经休向天边寻，子午好从身上数。

昔人谓读圣贤之书尚难，何况读神仙之书。圣贤训世，神仙超世。训世之言浅而易知，超世之言秘而难悟。

刘长生真人言：色心绝尽，可全于命。

——《丹经示读》

凡养炁者，省言语寡色欲养精炁，薄滋味养血炁，节饮食养胃炁，少思虑养神炁。

若修养之士，诸事存心安闲，炁自然壮，神灵得道矣。

——《道学秘书》

吕祖曰：开关须用鼎薰透。

《入药镜》：但至诚，合自然。盗天地，夺造化。

《中和集》：上品丹法，以天地为炉鼎。

古云：盗道无师，有翅不飞。且其义旨渊深，逐节事条，亦复不少。虽真师口授，尚虑或讹。奈何而欲凭臆度以得之，多见其不知量矣。

历观前圣，誓死圉墙，勇猛精进。或四五十日、六七十日，皆未及百日而基成。阳关闭，小便缩，所谓返老还童，已还至十六岁矣。由此逆炼，复返至朴地声离胎，再返至元年之初，由呼吸而炼至于绝于呼吸。忽然

打破虚空，便是了手之日。

未化精之童子，修有四易：易于财，可数之费；易于工，可计之日；易于侣；易于时。省百日之功，扶颠危之易。

此炁之前，无有此炁；此炁之后，亦无其炁。此炁之前，茫乎无朕；此炁之后，已成滓质。

止火者，放下一段功夫。

道之精真者曰理，道之实行者曰事。

——《天仙正理读法点睛》

孔氏之言性命，言其影不言其形者也；释氏之言性命，以性为形以命为影者也；老氏之言性命，言其影并言其形者也。

施肩吾老祖云：炁是添年药，心为使炁神。能知神炁祖，便是得仙人。

吕祖云：可笑九江张尚书，服药失明神炁枯。不知还丹本无质，翻饵金石何太愚！

钟真人云：若教异物堪轻用，细酒羊羔亦上升。

天上分明十二辰，人间分作炼丹程。若言刻漏无凭信，不会玄机药不成。

丘祖曰：息有一毫之不定，命非已有。

——《内丹秘旨》

卦者挂也，挂此象以昭示于人也，若泥于象则惑

矣。

仙经圣语，言顺而不言逆，教人即顺以求逆，究生身之根，成长生之果。生仙是造化，生人亦是造化，圣凡虽殊，造化则一。

马丹阳曰：无心者，非同猫狗蠢然无心也。务在存心于清静之域，而无邪心也。故俗人无清静之心，道人无尘垢之心，非所谓俱无心而与木石同也。

欲为神仙，先为君子。人道不修，仙道远矣。人道是仙道之阶，仙道是人道之极。不有人道，莫求仙道。

——《道海津梁》

即世间法，是出世间法。药生遍地，道在眼前，最易知，最简能。张紫阳谓虽愚昧小人行之，立跻圣地，可不致慎于贤否之间乎！世人昧不知修，非习静空山，即女鼎采补，否则闭息炼炁，吐浊吸清，八段锦、六字炁，种种造作，皆自谓骊珠在握。

其炁之来，充塞天地，磅礴两间。如早春天气，初更清和，甜美酥畅，不可形容。呼吸一周，虽脚尖发杪，都觉氤氲荡彻。妙乃至此，试服人参万斛有如是乎？

——傅金铨

刀圭者，乃刀头圭角，些子而已。

——《金药秘诀》

术要延命，道以全形。

——《玄微心印》

一日间整齐严肃，便是功夫。

一静则心神集而灵性昭。

善师者，师心，不师圣，是真能自得师者矣。

吕祖曰：能七日七夜不起一念，汞即死矣。

《金华宗旨》云：晨起能遣尽诸缘，息心静坐最妙。凡应事接物，只用返照法，便无一刻间断。如此行之一月两月，天上诸真，必来印证。

丘祖曰：世人百计以养身，即百计以昧心。

——《性天正鹄》

始于有作，不死执清静为修行。种德为先，不堕入三峰为学道。

心不宁，则无以同乎道。炁不运，则无以存乎形。形存道同，天地之德也。是以动而不知其动者，超乎动者也；静而不知其静者，出乎静者也。超乎动者，阳不可得而推；出乎静者，阴不可得而移。阴阳不能变，而况于万物乎！故不为物所诱者，谓之至静，至静能契于至虚，虚极则明，明极则莹，莹极则彻，彻极则天地之广，万物之殷，不能逃方寸之鉴矣。

白紫清曰：只一言贯穿万卷丹经。

仙道贵实，人道贵华。仙道人情，直相反耳。

抱朴子览金丹之道，使人不欲复视方书。抱朴子曰：良匠能与人规矩，不能使人必巧也；明师能授人方书，不能使人必为也。

道光真人曰：身从何生，命从何有。

金丹至宝，不在深山穷谷。

上阳子参同契注曰：圣人之道，是用阴阳修之，以出阴阳；用世法修之，以出世间。

《采真机要》曰：口诀还须口口传，又因口诀路通玄。能知火发灵光透，献出青龙惹妙玄。

上阳子曰：先天一炁，状如细雨密雾，亦如明窗尘，亦如黍米珠。其道易知，其事易成，初无难也。

张三丰曰：顺生人，逆生丹。一句儿超了千千万，再休题清静无为。

《承志录》自序曰：自古仙师，假黄白之术，为内修之助。

正人行邪法，邪法悉归正；邪人行正法，正法悉归邪。

《采真机要》曰：笛无孔窍不须横，就便吹得炁自通。直使个中一二物，泥丸顶上自生风。

朱元育曰：以易言之谓之卦，以丹言之谓之符。

朱元育曰：周天之行度，无所不动，只有天枢兀然不动。在人为天谷元神，常应常静，一切火候进退，无非合此不动之枢而已。

上阳子曰：玄牝乃是二物，若无二物，安能有万物。

陶素耜曰：有未济之火，火上而水下，顺行之常道，求药用之。有既济之火，水上而火下，逆行之丹法，合丹用之。

《脉望》曰：内火候则已得丹，但任其自然，乃大休歇，大自在，无为之功也。

采真机要曰：龙先擒虎虎擒龙，龙虎交加真炁浓。却用口传心授法，口传心授要勤功。

火者非世之凡火，乃元始祖炁也。

脉望曰：其动也可以得药，其静也可以养丹。此火候之动静消息，循环不穷。

其始也，以一时为一周天，渐至一日、一月，至于十月，亦为一周天，非大如何？

《吕祖证道经》曰：动则连绵，静则联合，使阴阳相感，变化之机生焉。一着气质情关，便成假矣。

《唱道真言》曰：火候以真炁薰透为沐浴，以绵绵不绝为抽添。

盖卯酉沐浴乃炼丹之正功，进火退符只是调和，助沐浴之功而已。

丹士驱龙就虎，执其平衡，调其胜负，猛烹而极炼之。则水蒸火沸，其金自随水而上腾。及夫水沸已极其盛，入于离宫，离火反为坎水所灭。制伏拘钳，不飞不走。水逢土而掩，火得土而藏。铅汞俱死，同归厚土，

三家相见，三姓会合矣。

刘长生真人曰：尘心绝尽，可全于性。色心绝尽，可全于命。无明心尽，可保冲和。

上阳子曰：道家之无念，非寂灭之谓，乃心专之谓。只有正念现前，并无别念纵横也。

《脉望》曰：炼己与养己有分，宝精裕炁养己也，对境忘情炼己也。

《唱道真言》曰：有圣人之体，然后可以行圣人之用。

《仙佛合宗论语》答曰：原夫精由炁化，则以炁之发动时，不令化精，而复全真炁，是谓以元炁還元炁，而言化炁。元炁即无形之元精，不顺去化有形，故曰精化炁也。当其发动，行周天之火薰蒸之，薰蒸得法，则炁归本地，而更长旺。……而至于不动……元炁满足，便化炁了矣，不复有精，不复有窍。

《仙佛合宗论语》：神炁住定，从一月之一日起，即能不睡，昼夜常觉，惺惺不昧。十二时中，无一时不在定中。如是十月之功，方能神满不睡。到此心无生灭，息无出入，已成阳神脱胎，便出色界到无色界矣。不存知见，而全归于无为，炼神还虚，此又神满以后，九年面壁之事也。

作丹之法，候其静极而动之时，调和龙虎，运真汞以迎之。则水蒸火沸，其金自随水上浮，亦谓之木载金浮。再乘炁机，逼之上升泥丸，乃舒畅融液，降为甘

露，下重楼，由绛宫，入黄庭，归洞房，凝而为丹，所谓先液后凝也。若乃得药，只用一符之速，便须罢火守城，久则伤丹。

《脉望》曰：天地以阴阳交媾而生物，丹法以阴阳交媾而生药。

有药而行火，则金被火逼，奔腾于离宫，化而为水，反以克火，故火无炎上之患。若无药而行火，则虚阳上攻，适以自焚，真铅生于坎宫，浊而不起。欲其侵制离宫之真汞，当用武火猛烹急炼，然后飞腾而上。及其与真汞交接之后，则宜守城沐浴，不可加以武火，此太平兵革之不同也。

真息为火之橐龠。

问活子时，今年初尽处，明日未来时。

只于两肾之下，运一点真汞以迎之，二候求药，此谓前行短也。真铅既渡鹊桥之东，汞铅混合，却随真铅升辘轳，由双关夹脊上泥丸，遍九宫，注双目，降金桥，下重楼，入绛宫冶炼，四候合丹，此谓后行长也。

吴恩莱曰：逆转河车，运归土釜，此中二候做法。闭塞三宝，凝神定息，内守神室，此末二候作用，可谓精细。

《仙鉴》曰：所谓十二时，分为六候者，前二候运火，中二候采药，末二候温养。

《传道集》曰：进火不采药，阴中阳不能住，止于发举肾炁壮暖下元而已。……铅自后抽，汞自中降，以

中田还下田。

朱元育曰：所谓无念，只是常应常静，不出规中，非同木石之蠢然也。无念之念，是为正念。

张三丰《金丹节要》曰：一时分为六候，前二候得药，后四候有妙用。

上阳子曰：既得刀圭入口，运已真火以养之。凡运火之际，忽觉夹脊真炁，上冲泥丸，沥沥有声，从头似有物，触上脑中，须臾如雀卵颗颗，自腭下重楼，如冰酥，香甜甘美之味无比。觉有此状，乃验得金液还丹，徐徐咽归丹田。自此而后，常常不绝。闭目内观脏腑，历历如烛照，渐次有金光罩体也。

《脉望》曰：混合于中宫，冥然如烟岚之罩山，飒然如风雨之暴至，蒙蒙兮如昼梦之初觉，洋洋乎如澡浴之方起。此乃精神冥合阳炁归时，一身阴气散尽之真景象也。

上阳子曰：如鸡抱卵，暖炁不可间断，则抽添之功自见。抽添者以铅制汞之后，逐日运火渐渐添汞，汞渐多，铅渐少。久则铅将尽，汞亦干，化为丹砂，乃金液还丹之纯阳，至此化炁为神，是曰婴儿，是曰元神。

罗洪先曰：一息渐随无念杳，半醒微觉有身浮。

《百句章》曰：此中有真信，信到君必惊。一点如朱橘，要使水银迎。绝不用器械，颠倒法乾坤。

上阳子曰：金丹乃阴阳之祖炁，即太极之先，天地之根也。

以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓“形神俱妙，与道合真”也。

张三丰《金丹节要》曰：欲证天仙，须宜面壁。可选名山福地，古迹灵坛，水拱山朝，聚炁藏风之处。傍云构室，背阴向阳，后龙如宝镜之高悬，前案似神锋之插立。有此胜境，无他崩洪，可以结圜。

——《一贯真机易简录》

修之则曰道，炼之则曰丹。顺之则生人，逆之则成仙。

——《樵阳经》

端午午时玄黄交合，用功则益十倍，犯淫则损寿。

五月初一至初五，十一至十五，二十一至二十五，中后各五日，系天地交炁，宜戒欲，犯者损寿多病。

从猛火中锻炼方成铁汉，从深水中跃出方是潜龙。

——《心学》

太上开清静之宗，虚无自然，未分性命，乃上上玄玄自然之道。

阴阳炉火，各有三元。初关炼精化炁。筑基之事，地元也；中关炼炁化神，脱胎换鼎，人元也；上关炼神还虚，面壁归元，天元也。……外丹之三元，初为地元，点石成金之事；中为人元，服食成仙之事；末为天

元，拔宅飞升之事。

地元炉火，专在造土养砂，功成可为人元阴阳之助。以地元之黄白，铸为神室，招摄天魂地魄，取日月之真水真火，空中结成，谓之天元神丹。黄帝之鼎湖龙髯，淮南之鸡犬皆升，旌阳之全家拔宅，以此。

所谓服食者，皆解化为水，马齿琅干之物，无有滓质。若唐宪宗之服金丹，明泰昌之服红丸，皆有质不化，血肉柔躯，当燥烈之毒，得不败乎！

童体，可免小周天百日之功。

今之得度者，皆六美兼备：一曰命，二曰缘，三曰志，四曰行，五曰福，六曰德。

筑基有程，炼己无限，始终要紧。直至纯熟，也要提防。只待大功圆满，撒手之日，方得自在。

庄子以神为车，以炁为马，执朽索而御之，慎之至也。

稍生一念，便如油中着水，不相涉入。

后天之药生而后采，先天之药采而后生。

要知造化机关，玄妙机关，只在呼吸间分别。外行日日要守三个字：“忍”以戒躁，“默”以戒言，“忘”以戒思。这便是积精累炁存神之方，却病超凡入圣之路。

静在动中，不专在坐。任是狂风翻大海，行船只问把梢人，只此是静。

生者炁之初中，杀者炁之后到，犹如春生秋杀。

成仙作佛，全在炼己。

——《度人梯经》

指玄篇曰：人须人度起凡世。

帘帟者，闭目内视也。透帘帟者，光自外来。真阳之到，有形可睹也。

刀圭，微末也。

效男女之生成，依世法而出世。

还丹者，丹本我之故物，还者自外而还于内。

己不炼，则基不可筑。筑基不成，是炼己无功也。古训曰：修仙有程，炼己无限。

古人每以邦国喻人之一身，精全炁足，谓之国富民安。

橐龠者，……有底曰橐，无底曰龠。橐天龠地，即琴笛，即葫芦也。欲饮刀圭，先明橐龠。

四大一身，皆炁之充塞，无处不周，卷舒随时。

从初一起积累爻铢，所谓铅八两，汞半斤，皆累铢两而成也。

沐浴者，洗心涤虑之谓也。

修丹功夫，共是三段：炼己筑基，炼炁化神，炼神还虚。

卯沐浴乃益汞，酉沐浴乃益铅。

如掣电，剑方灵，挂向南方护水晶。若遇北方阴鬼起，一刀两断不容情。

契曰：内以养己，安静虚无。

不成丹，思炼己。

水火均平，不可偏盛。火炎则躁，水溢则滥。端在调停得中，刑德临门，临于生杀之门也，此时方为沐浴之候。当知进退，不可违度。

所谓筑基者，采后天中之先天，接命延年之术也。还丹者，采先天中之先天，作佛成仙之事也。先天自虚无中来，后天从滓质而有。先天无形，后天有体，均之一炁而先后之不同。

契曰：潜潭见象，发现精光。

未饥先食，未饱先止，此养生家之诀。

——《吕祖五篇注》

垂帘光下照，不可眼圆睁，

圆睁准助长，闭目阴气生。

——《丹经奥旨》

密室避风隙，高床免鬼吹。

藏精自有益，保炁命无亏。

喜怒情须戢，利名心可隳。

真身兼本属，禽兽爪头肢。

此等血肉食，皆能致命危。

茹荤既败炁，饥饱也如斯。

生冷硬须慎，酸咸辛不宜。

雨云风罢作，雷电晚修为。
萝卜羹须忌，白汤面勿斯。
更兼避热食，瓜果勿妄随。
陈臭物有损，死生秽无裨。
须防液入腹，以炁勿多疑。

——《道藏·饮食杂忌》

精在先天时，藏于五脏六腑，氤氲而未成形。后天之念一动，则成为后天之精。

——《听心斋答客问》

何以知先天之真也？当虚极静笃时，无一毫念虑，亦未涉一念觉知，此在不判不动之时，尚在将判之先者，此正真先天之真境界也。

不思善，不思恶，如遇混沌初分，即鸿蒙一判，即有真性，始觉真炁始呈，是谓真先天之炁也。修士于此下手，须不令先天元精变为后天，又必令先天之精返还为始炁，以复先天者也。

虚之极，静之笃，则曰真静。未到静笃无知觉时，不为真静。从无知觉时而恍惚有妙觉，是为真动。未到无知觉时而于妄想中强生妄觉，则非真动。动既非真，则无真炁。此真动静之机也。

采此大药之时，全不着于外，只动于发生之地，因其不离于内，故曰内药。

或有采之而大药不生者，有三故焉：一者或外丹已成，而采此药之真工不明，而不知所以采之，故不得，此未得真师故也。二者或小周天之火传之真而行之不真，而外丹不成，虽知采之而无药可采，故不得。三者火传之真行之真，而候不足，止景不到，而药炁不至于纯阳，虽知采之而药不为之采。

欲将此炁炼而为神，必将此炁合神为炼。自纯阳炁之无漏，以成纯阳神之无漏。

火候谁云不可传，随机默运入玄玄。达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。此真言说出火候只是呼吸二字，只在真息耳。乃真人之呼吸，而非口鼻之呼吸。

有为之火易行，无为之火难行。

六阳虚拟之曰二百一十六，此大约言者。有卯酉沐浴无数之候在中，本无此数。总六阴而虚拟一百四十四，非真实用此数，但言有如此之理。学者当因此粗机，而求悟精义之妙。

真火之妙在人，若用意紧则火燥，用意缓则火寒，勿忘勿助，非有定则。尤最怕意散，不升不降，不结大丹。

仙家之停息，乃自然静定而寂灭也。呼吸在真金鼎之处，不出入于口鼻。

陈泥丸曰：行坐寝食总如如，唯恐火冷丹力迟。若十月胎神之功，则不寝不食矣。如如者入定之妙，似有而不着相。不空而空，似无而不着空。空而不空，谓之

真如。真如如则火合玄妙，火不冷丹力不迟矣。

沐浴乃是炼丹之正功，而进火退符不过只是调和助沐浴之功而已。调和进退而不沐浴，则进退成虚幻；沐浴而不进退，则沐浴不得冲和。《悟真》曰：子进阳火，息火谓之沐浴；午退阴符，停符亦谓之沐浴。

防火候之差失，忌梦寐之昏迷。调息绵绵，若有若无，莫教间断。但炼炉中之火，虽属有为，毕竟要合天然自在为妙。神息任天然，本大周天之火。惟定可以炼丹，不定而丹不结，故曰定里见丹成。

广成子曰：丹灶河车休讫讫，鹤胎龟息自绵绵。虽行大周天，不见有大周天之相，便得虚无之妙。内炁不出，外炁不入，非闭炁也，有真息合自然之妙运者，所以入定。

正阳真人曰：一年沐浴防危险。沐浴最贵有定心，防危险正防其心不定，防其沐浴不如法。

又曰：不须行火候，炉里自温温。此言十月当用温温然无候之火，不寒不燥，不有不无，方是温温的真景象。

不行末后还虚，则于神通境界毕竟住脚不得。

古云：未炼还丹先炼性，未修大药先修心。能炼之者，因耳逐声而用听，则炼之于不闻；目逐色而用观，则炼之于不见；神逐感而用交，则炼之于不思。此三者，皆真实炼法。

淫念未炼净时，何以能辨元精？

采取先天炁之时，唯炼己纯者，能辨清真，则不失其清真。

常定则常静，神静定则炁亦皆静定，炁归神为一矣。

即炁得化神，不惧魔有万样奇。惟我将神炁俱入定中，任他多种魔来，绝不能与我相遇矣。

能炼己者，即具不睹不闻之本体，即有不睹不闻之实效。到定力足，有可出定之景到，由我自性，升迁于天门。

采之嫩则力微，采之老则炁散，均失灵性，不结丹也。药未归炉而先见火，不成大药；药已归炉而未即行火，则真炁断而不续，亦不成大药。吕祖戒曰：无药而先行胎息，强留在腹，或称冷气而成病。若火行早了，是名火小不及，不名冲和，则金精不飞，焉能得精归炉？已得药归炉，火断而不行，如何能成大药？真炁亦断而不行。即《参同契注》所云：外火虽动而行，内符不应，则天魂地魄不相交接是也。

后世圣真修此，必使神炁相均相合，火药适宜，以呼吸之火，乘真炁为动静，以真炁之动静，定真息之根基。则火药既不着于一偏，又无强执纵失之患。如此而炼，方得小周天之妙理，始名外金丹成也。炼炁而息定，化神而胎圆。

与神俱虚俱静，斯谓之形神俱妙之静也。

阳纯则无魔，阴尽则无魔。

得大药境：丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐。

大周天之初，古云：守似有，却如无，不有不无，故喻守中。又闻胎息本在脐中而若不着于脐，养神本养中田之神又若不离于下田。总若合二田成一虚空境界，故亦喻之曰守中。

——《天仙正理》

惟自家以此精补精，以此炁补炁，不必别行异术，何其易修！

元精何故号先天？非象非形未判乾。太极静纯如有动，仙机妙窍在无前。

——《仙佛合宗语录》

脱俗离尘觅过知，断淫悟道贵真师。任他指说万般法，与我身心难自窥。格外高谈非至道，片言指点是良医。得来暂试从头看，一刻功夫果自嘻。

——《慧命经》

劝君莫虑无知音，自有同心合得人。但能中流做砥柱，何愁孤树不成林。时来自有风云会，运去岂无龙虎吟。好个霾消天炁朗，一轮红日照乾坤。

——《大成捷要》

以天地为炉鼎，而以三才为药物。

——《天仙心传》

古之至人，行立坐卧，不废其功，各有行之之诀，故能动静无间，而有筑基三年哺乳之功验。今研其动曰行曰止，止者立也，行者步也，研其静曰坐曰卧而已。其炼诀唯一，而存炼之所有四。一者何？凝神而已。四者何？行则凝神于涌泉两穴，立则凝神于海底，坐则凝神于绛宫，卧则凝神于坤腹。若夫坐而应对，立而应酬，则又异于独坐独立焉。坐则先存神自海底兜后达背，有如佛像之光焰然，则应对神静而语调达。立则先存神凝两足板，微微用力踏住，而开口应酬，则神安而不飞焉。

光回海底耀蟾蜍，翠浪轻烟自卷舒。且住河车窥倒影，风幡不动怡如如。

——《天仙道戒忌须知》

精之固也，念固之。念消于无有，精斯定一而不流。坚持密守，由勉力而几安，是曰内固。外固者何也？冬勿过暖，夏不过凉，春不观花，秋勿玩月，疾走如风，侧卧如弓，端坐如钟，直立如松，外斯固。外固则流治，内固则源清。久则百骸有声闻百步，是为精足。

——《天仙金丹心法》

还丹之道，逆凑之机。同声相应，同炁相求。得其灵光一点，收入炉中，以作丹本。譬之天上太阴，感阳光而成象，清虚一炁，交映而已。《参同契》云：“磁石吸铁，隔碍潜通。”用法追摄，一时辰内，管成此丹，乃神妙自然。

——《道元一炁》

听则炁，视则神。能知此理，神炁两全。固精凑养，则精炁神全。乃即性命得一者，可以长生。

——《安拙斋漫笔》

枕不可过高，高令肝缩，过下又令肺缩。

——《茶馆客话》

道家学术，即是治国平天下之学术。含义甚广，不可执一端而概其全体。

无论做人或学道、学佛，皆须有实在的力量，不是徒唱高调就算完事。

仙家以炼炁为羽翼，神定炁足，则羽翼已成。

修养之士，果能使一身之气候中和，则一身无病；一方气候中和，则一方无灾；国家气候中和，则国家安乐；世界气候中和，则世界太平。

此等功夫，是活泼，不是死法，要看各人之身体与

环境，而有所变通。

杂念丛生之际，本来谈不到功夫二字，此时如觉身中阳生，只有听其自然，不可妄行采炼。

修行法门甚多，不必定要禁绝夫妇之事。

必须用种种方法调和身心，使欲念渐渐淡薄，而后达到自然无欲之境界，切不可勉强压迫，违背人情，致滋流弊。

听其自然，就是调息最好之法。

若云守窍，当以“规中一窍”为最适宜，但不可死守，当顺气息之自然。

顺乎自然而无为者，先天之道。

调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然而已。

不可过于拘泥，须知各人身中气候各有不同，未能一律看待。

道家宗旨，向来是抱定“利而不害，为而不争”。

盖道家与儒家，同是以人为本位，言天者必兼言人。

观察上下五千年本位文化，则知儒家得其局部，道家竟其全功；儒教善于守成，道教长于应变。

他教每厌弃世间，妄冀身后福报，遂令国家事业，尽堕悲观。道教倡唯生学说，首贵肉体健康，可使现实人生，相当安慰。

德有内功，有外功，有阴功，皆不可少。何谓内

功？变化气质，磨练心性，克己复礼，践形惟肖是也。何谓外功？邀集善友，恤患救灾，不避毁谤，不辞劳苦，印刷善书，及夫修桥、补路、造船、育婴、施药、掩坟，一切有益人世之皆是。

仙学乃实人实事，实修实证，与彼专讲玄理之事不同。

汉唐宋之作者，满纸乾坤龙虎等词；明清之书，颇趋朴实，然详法而略理，亦令人无从知晓。

道家功夫，首重效验。

必须常与经验丰富、学识充足之师友同居一处，互相研究，始能去其偏驳而归于纯正之途。

我们今日修仙学道，要从方法上研究，从事理上认识，不要被那些玄言弄糊涂了。

现在有所谓精神疗病、心灵疗病，据他们自己夸张，可以远隔千里万里，都能使病者痊愈。我想近在咫尺，尚不见功效，何况远在天边？这些都是营业性质，故神其说而已。

豁然自悟，不要师传，恐怕自古至今，没有此例。

性功可以自悟，命功不能自悟，而且性功定要自悟。

仙学首重长生。

世间一般空谈心性之徒，不必说出阳神毫无希望，仅此出阴神功夫，亦未曾梦见，居然狂辞瞽说，毁谤神仙，真可谓蜉蝣撼大树而已。

神仙之学，有四大原则：第一务实不务虚，第二论事不论理，第三贵逆不贵顺，第四重诀不重文。

今之传道者，动辄曰普度众生，若非滑稽，即妄语耳！

道就是吾人返本还原的一条大路，法就是我们走这条路的法子。

《参同契》云：“上德无为，不以察求。”用不着头上安头，再学什么口诀。只要能每日静坐，不使间断，即足以了却大事。

究竟“彼家”二字是如何解释，颇有研究之余地。如谓“彼家”是指肾中之炁而言，单炼心中之神者非矣；如谓“彼家”是指身外之太虚而言，则执着肉体在腔子里摸索者非矣；如谓“彼家”是指同类异性者而言，则一己孤修专事静坐者非矣。读者须于此等玄之又玄处着眼，方可谓头头是道。

盖道乃宇宙万物所公有，不是少数人所私有。

道家的特长，是在说明人生修炼的方法，能将现实的身体改变。

“守中”最宜。这个“中”字，是神炁合一之中，不是中宫之中；是内外感应之中，不是执着一身之中。……但执着一处死守之，则不合大道。

“抱一守中”四个字。所谓“抱一”者，即心息相依、神炁合一而不分离也；所谓“守中”者，即“神炁合一”之后，浑然大定于中宫，复还未有天地以前混沌

之状态也。此乃最上乘丹法，有利而无弊。

所谓“玄关一窍”者，既不在印堂眉间，亦不在心之下肾之上，更非脐下一寸三分。执着肉体在内搜求，不过脑髓、筋骨、血脉、五脏、六腑，秽浊渣滓之物，固属非是。离开肉体在外摸索，又等于捕风捉影，水月镜花，结果亦毫无效验。总之著相著空，皆非道器。学者苟能于内外相感、天人合发处求之，则庶几矣。此乃实语，非喻言也。

养神者，乃修道之上乘也。

上乘功夫，直截了当，简易圆融，本不分段落。

上乘功夫，性命原不可分。

正道本属于平淡无奇，……真诀即在人生日用。

神仙之术，首贵长生，惟讲现实，极与科学相接近。有科学思想科学知识之人，学仙最容易入门。

人生所以要修道者，贵在能改命耳。若一切听之于命，则道亦可以不必修矣。世上常有百岁不死之人，书中断无百岁不死之命，故修道者不言命也。

道教倡“唯生”学说，首贵肉体健康。

设若有人不赞成“仙家唯生”的宗旨，我敢说这个人必定是唯死的。盖生之反面就是死，不能生，唯有死耳。

一是道教的形式，一是道教的精神。即如出家与在家，蓄发与剪发，吃素与吃荤，道装与便装，以及斋醮祈祷、诵经礼忏等各种科仪，这些都是道教的形式；又

如气功疗病，动功健身，静功养性，药食延龄，其他高深的如外丹、内丹、老庄哲学等，这些都是道教的学术。而道教的精神，也就寄托在这些学术上面。形式随着时代的进化，不敢保证他永久不变；学术因为群众所需要，非但能够长远流传，而且将来还可以逐渐发展。只要道教学术一日存在，道教精神也就一日有所寄托。

果能把自己肉体上普通生理改变过来，神通自然就易于成就了。

学仙的人，若专求口诀，不肯读书，就等于是走方郎中一样。自古没有不读书的神仙，幸勿贪捷径，免误大事。

盖神仙者，乃精神与物质混合团结锻炼而成者。

仙家妙术，贵在返老还童、无中生有，以人力夺造化之权。

天地人物，生于道中，灭于道中，何尝一时一刻离开此道？

借身内之元炁，以招摄虚空之精神。则自有生以来，历年损失之精神，皆可还归于我身，何患老乎！

北派清静，但不是专靠打坐就能成功，外界资助，当然不可少，却是从虚空中寻求，不是在人身上讨便宜。

修仙者，贵在搜积虚空中清灵之炁于身中，然后将吾人之神与此炁配合而修养之，为时既久，则神炁打成一片，而大丹始成。

——陈撄宁

悟道证言

按：此处所辑，乃是笔者自最初几年的修真日记之中，摘录出来的悟道体会，首次公开（其后数年的修真日记，由于内容繁多，无暇梳理，俟待他时）。因系得自真修实证，故名悟道证言。

一

未静之时，体会天地人我之先，万物未生，一切虚无，空洞之极。悟入此境，念自泯灭，而心自静矣。

二

初学入静，则躁妄难行。故开始先须伏性，就是意志力和懒怠心较量，按住性子坚持下去。时间长了，心不求静而自静，自然安逸。

三

当身心大静、元神初显之时，自性如同新生婴儿，对于陌生的世界有一种莫名的恐惧感。此乃元神不定，未能成熟。持久养之，自可安定，而与天地为一，与日月同体，再无惊恐之忧矣。

四

时刻把心态住定于童真懵懂之时，便无情识搅扰之患。再加修持维护之，自无走失之患。

五

天热出汗，易生心火。意想立身冰雪之境，便得清凉。天寒气缩，易生退怠。意想丹田，如同阳光温暖，便可驱寒。此乃真意调身之法，可以改变环境影响，保障功修。

六

惊雷闪电，不宜入静，以防惊动元神。如能安定身心，不为所动，又可以之炼性。所谓泰山崩于前而不悔，迅雷震于耳而不动，正合修养之旨。一念住定，不受物扰。

七

炁动之时，极易入魔，见到各种奇异境象。此乃炼

性不定，意动念萌，故成幻化。倘能炼得性住，心地纯净，决无魔境之患。

八

初学做功，易生躁妄，难以持久。必须死心塌地，一切放下，彻底磨去火性与情性，方显清静本性，而获自如。

九

茫茫广宇之中，万事万物惟在我心，到我无心地步，复有何物可以扰我？悟入此境，心无挂碍。世间万象，触目皆空。更有何事不可静者？则不必求静，而自在静中矣。

一〇

心中若无一念，万事万物皆归虚无，自然外缘无从干扰我心，悟入空洞之境，无往而不可也。

一一

常人每日纷纷扰扰，驰逐于外，分分秒秒的光阴，很难属于自己。只有静心之时，神炁内敛，方能使自己属于本来真我，而获生命之真实。

一二

只要活着没有病魔来扰，永保乾健之躯，精神充

实，身心愉快，即为现实之神仙。

一三

尘缘愈重，愈难见修持效验；定力愈深，愈能够放下尘缘。

一四

功夫入门，先须炼己还虚，降去后天伪火，方显先天真如。

一五

清夜静寂，自己也仿佛与天地万物融合了。天人同一体，于此可见。

一六

入于静境，周围万象悉归销溶。即使处于喧闹之所，亦能听之不闻，不受干扰，觉其声音如在百里之外。

一七

混沌之中，有时出现魔境，欲撼我心：或声色来诱，或恐怖之境，或故惹嗔怒，或示以物利，……此时后天心识已泯，不能做主。能够战胜魔障与否，全仗个人智慧根基，及平日炼性之功。过得此关，方证真性不迷，内景自得，而道功精进矣。

一八

静则意灵，动则意乱。

一九

修持境界的感悟，自心与外物没有分别。心物一源，物我一体。

二〇

中者静也，一也，道也，无也，虚也，……悟到彻底，都有同等含义，守中曰静，静曰得一，一合于道，道归虚无。于是文字可破，得其意而忘其言。

二一

静，非一团死寂之谓，非固定不变之谓，乃在有动与无动之间状态。静而欲动、欲动未动之状态谓之静，不动不静、动静兼容之状态亦谓之静。

二二

静到妙处，万物皆与我心心相通，万物与我皆有情，而我独超乎世俗凡情之上矣。

二三

梦闻：“老子讲退死，讲良知化形，讲外生死，有离俗之方，以化生死。”醒来记之。

二四

梦闻：“积阳而动，积阴而返。”

二五

静到妙处，空洞畅快，无边道力，来自清静。有何理由不能一切放下，弃却尘累，归入清静，得大自在。

二六

进道之时，往往是道魔并现。此时全仗平日修性之功，性定则进道，性动则入魔。

二七

先天三宝元精、元炁、元神，本属一源，实不可分。老子曰：“此三者不可致诘，相混为一”是也。只有后天三宝交感精、呼吸气、思虑神，才有分别。

二八

引经据典，谈玄论道，或可尽一时之兴。再去静坐下功，容易浮游乱想，必定心念难平。可见高谈阔论，有碍道修。

二九

嬉笑打闹，扰神乱性，乃为心性浮动之表现。炼得性住，必然心平如水，一波不兴。以此性力，方固命基。故此有高深修养之人，必定沉潜内藏，大智若愚。

三〇

所谓“道高一尺，魔高一丈”，魔者阻碍也。因修道是逆行，须反夺造化，颠倒生死，故此必有阻碍。克此阻碍，则魔归于道，道乃大进。

三一

真炁发动之时，而元神（非识神）随之而动，且在一炁之先，方为炁之真动，神炁合一而不分，性命合一而不离。

三二

上乘修真之功，可谓“抱元守中，神炁合一”八字而已。只要能够悟入先天混沌状态，则炼精、炼炁、炼神三者密不可分，炼精即是炼炁，炼炁即是炼神，炼神即是炼精。打破一身有形之象，天地之炁悉皆归之，而吾独与天地精神往来，一得永得，我命在我。一切内外景象，皆自然而然出现，全不用后天人为之力，何等自如。

三三

眼前性光，口中甘露，皆为修炼进功之良好证验。若能蟾光夜夜圆，灵液日日生，即未登仙，亦已超凡矣。

三四

夜梦清秀观音，人问之曰：“何谓佛？”其伸左手，良久方曰：“去。”又问：“何以成佛？”久之又曰：“去。”

三五

精神必须能够战胜形体，方有修道之资格。先求忘形，即忘掉形体；再求脱形，即摆脱形体；进而入于化形，即化归虚无；最后精神与形体同归虚无，做到无形，即入道境矣。

三六

体内炁动之时，惟有听其自然，外面保持原有形态不可改变，即使躺着亦不可坐起。内部静以应之，乃为真应。倘若形体一动，则其心必动，破坏先天，其景已失。再求进功，已堕后天矣。

三七

上半月阳炁渐长，炁易发动；下半月阴炁渐生，炁易混沌。观乎月之盈亏，自知合乎人身炁机。故丹书云：“有人问我修行路，遥指天边月一轮。”

三八

凡物有虚必有实，性命之理亦然。实者形也，虚者

神也。形须神立，形去神离，故谓之神。形则有坏，神则无体；形有时限，神无终竟；形可长生（非永生），神能久视。

三九

浊源之水，可以意火炼之，去矿留金，以补后天。但是不能成药，更不能成丹，即成幻丹，亦必有漏。

四〇

阳炁发动，一意清纯，自会上升。若然一念转浊，其炁骤变，迅即下行。清浊之判，就在一念之间，成毁立见，如影随形。所谓“一念之差，天堂地狱”是也。

四一

修丹是在死中求生，若欲求生，反入死地。庄子云：“生生者不生，杀生者不死。”古仙谓“活死人”是也。

四二

心中无念曰静，静极必动，动极复静，动后之静曰定，故静与定有层次之差别。入静之后，心中忽生一觉，此动也。随后万籁俱寂，又入静地，此定也。再如静极之时，真炁发动，炁动之后，归入混沌，此又为定。静者有可动之机，定则无动静之分矣。

四三

静定互变，定中亦有层次递进之深化。

四四

拾得起，放得下；进得去，出得来。才是人间修行路。

四五

心燥之时，阅读丹经道书，则妄念于不知不觉中渐渐止息，亦为伏性之一法。

四六

患病之时，心气较低，人事减少，妄念自消，反而易静，所谓“闲缘人事少，多病道心生。”无病之人，当思患病之心态，有何理由不能降服自性，收心入静。

四七

修道人常用静心之功，应物坦然，处变不惊，则时时皆可保持道修。白玉蟾祖师云：“不必定在蒲团上求道。”

四八

乘车之时，观见窗外景色，似看非看，亦不昏倦，亦不躁妄，静观外化，逍遥物外，怡怡自如，与打坐之时心境仿佛，亦可帮助悟道。

四九

所谓“悟”，一是心悟，一是体悟。心里要明白，还要在身体上实际修证，方为真悟。故曰知行合一，方为真知。

五〇

所谓“眼观六路，耳听八方。”而在修道之人，不止眼观耳听，浑身毛孔皆可听之观之也。

五一

万类皆自然，自然我本性，我心即自然，自然是我心。

五二

道家长生，有两层含义：一是人的生命可以延长，至少可以尽其天年（中华道家认为，人的天年为120岁至150岁）。但是不会永远不死，因为有形躯壳终难永生。一是人的寿命可以自我控制，即生死可以做到自主。既可以运用道家接命之法住世长年，又可以在厌居尘世之后撒手归去。有时修炼祖师为了寻觅传人，便用长生之法延长寿命。如《道统源流志》说：“（龙门第四代传人周大拙）住世一百十年，始得天台道者张宗仁承受戒法，又得沈顿空承传宗派。”然后方才离世登真。

五三

丹家讲“窍”，窍者非针灸之穴。窍原无形，炁机发动之时，方显其形。

五四

心不合道，道亦难进。

五五

道本无心得之，勿以有心求之。欲求而不得，不求而自得。

五六

和合者，天地人配合之大混沌也。

五七

瞑目安心卧，卧中有一觉，一觉常相照，照见我真我。此睡中真境界也。

五八

扫尽后天识神，尽化先天一觉，是为真道之主宰。

五九

随时应当注意蛰藏封固，否则炁易散失。

六〇

真胎息者，乃为结丹之后，养胎之息。

六一

不采之采，不炼之炼，此皆性功有基，促进命功自然成就也。

六二

炁动之时，识神全泯，身心皆定，方为真动。全赖平时对境无心之功，方能做到。

六三

功夫到处，心自澄清。再看一切形色，即觉隔世。自然断念去欲，惟愿守我本来。

六四

静养功深，如入无人之境。虽应事接物，俱似虚无。入我心中，如同镜之照物，物虽见而镜不留，尽为虚象。此时观事察物，皆一目了然。无需思考，于中自出。

六五

打坐不打坐，心静皆是坐。

六六

岂在火候老与嫩，得其中和方为宜。

六七

道修在养，平日之间，常养静养炁，日久必有大效

验。所谓“养兵千日，用兵一时。”与此理同。

六八

一念之际，正邪立判，魔道顿别。止念之后，欲心即道心，魔念即道念。

六九

阳炁发生，化清化浊，全系一念。

七〇

天地之自然，乃是自然而然。人能合于天地，则功修不在人为，无为之中而无不为也。

七一

无念方生炁，无炁不生精。

七二

人合大道，自然包含无限生机。

七三

性主于命，无命何以修性；命系于性，无性何以炼命。以命修性，性天光满；以性炼命，命地有主。性命双修，生道为一。

七四

退去浮躁之性，收拾杂乱之念，内心自现无比清

凉，无比甜蜜，此由外入内之功。而后返观于外，自然耿介拔俗，不为物扰，此由内应外之验。

七五

清平星月夜，静默闻天籁，我立天地中，天与我合一。

七六

进入虚空，搜求妙有，会得妙有，才知真空，才觉自在。此时再看天地，又是一番景象。惟觉一意独存，与虚空相照，虚空即我，我即虚空也。

七七

心中无火炁自清，乃真火候也。

七八

全身应一神，一神领全身。身神合一处，才是自主人。我神主我身，我身自有神。神机应万变，妙道化真身。

七九

修道要求对境无心，心如止水。所有后天识性，必须去掉。倘若扫意不净，功夫出现良景之时，念头即起，如云蔽月，其景自失，寻之难矣。故平时须当注意止念定心，磨炼性情，所谓“人心不死，道心不生。”

人心退去，道心方见。佛家讲大彻大悟，见性成佛，是心性之功。中华道家讲长生久视，生道合一，是性命双修。

八〇

所谓去三心，即过去心、现在心和未来心，其实就是一个现在心而已。

八一

生造化处，即夺造化处。

八二

所谓自然，就是一种和谐的生机。

八三

阳炁旺盛之时，也是心旌最易摇动之时。如果放任念头驰纵，则心火一起，冲撞性命，使性命不能合一，势必分离，堕入后天，防不胜防。故修道之人，性功至关重要。

八四

真炁发动之时，真意亦随之而注，意动炁即动，全身皆有感应。此时神炁为一，乃为真效验。

八五

天机应于人机，人机合于天机，独有道者知之。道

不远人，修至妙处，人身自合道机。此中玄妙，功到自知。

八六

静功非死寂不变之功，静中气象万千，因人因时因地而宜。尽在自然，不关人为。

八七

惟从静中悟入，功夫自可进步。

八八

修道之人，必得经过一定程度的身心证验，再加攻读丹经道书，以及师传点化，具备此三项条件，方有可能入于丹道之门。

八九

修至妙处，道义自明。心地豁然开朗，疑迷一通俱通。山重水复之中，忽见柳暗花明。得其一而万事毕，明其一而万化安。

九〇

开悟之后，心中无比轻松，一旦轻松，极易发狂。切忌此时万万不可发狂，狂则失道，坠入魔途。必须继续用功，攀登更高层次的修为。如此愈加深化，层层提高，功夫精进，愈趋精妙矣。

九一

倘若只求开悟，开悟之后，不再下功。功夫断绝，知行脱节，则入魔道无疑。只有内外合一，即内修与外行一致，才是大道境界，才能守道不失。

九二

道在自然，行功之时，不可用意念。当用微意，微意就在有意无意之间。意重则入后天，非道也。所谓“差之毫厘，失之千里。”微意之把握，全仗性功之澄彻。

九三

只修命功，不修性功，乃为“盲人骑瞎马，夜半临深池。”不知深浅，恐有不测之虞。只修性功，不修命功，一则肉体难保，修证无据；二则欲念难伏，把握不住。

九四

养静之际，恍然无念，不由自主，入于虚无。此时万象皆泯，唯我一灵独存，所有人间事物，与我恍如隔世。迈入此境，乃可脱俗。

九五

修为不可过于执着，用意太过，反易出现障碍，欲

速则不达。老子曰：“大道本夷”，“夷”者平常之意也。当平常常常而为之，贵在坚持，功效自见。盖平常之中出非常，此至理也。

九六

老子曰：“为道日损”，“损”即减少之意，减少一切负担，逐渐放下，每天比每天减少，自然感觉轻松自如，心中安静舒适，而渐入于大道之门矣。老子又曰：“吾言甚易知，甚易行，世人莫能知，莫能行。”若能“损”之，则是易知易行，否则就是莫知莫行。

九七

修道之“损”，就是减去心中的欲望，扫除后天识神之性，甚至包括后天的知识，都是修道的负担。多一层知识，就是在心上多一层障碍，犹如明镜上面蒙了一层灰尘。因为一切语言文字，都有一定的局限性，与宇宙和生命的真实都有一定距离，无法等同。所以后天知识，会使修道的智慧受到一定程度的蒙蔽。因此在修真之时，应当放下一切，不以后天知识作为障碍，才能培养出生命的智慧之果，获得无边道力。

九八

功入妙境，神炁太和，生意盎然，身心甜蜜。反观周围物象，皆与我心心相通。烦恼自失，怨嗔顿消。心火自然下降，欲发躁火而不能。此乃命功与性功相辅相

成，互相促进之效力。

九九

道家以清静为基，若能入静，则功修自入妙境，无需人为。故道在天地之间，惟静者能够得之。皆在无为自然之中，道不远人也。

一〇〇

人心动处，道心斯灭。

一〇一

大道希夷本清静，清静之中万象生，万象生处天地合，天地合处造化生。

道，即宇宙之生命力。

一〇二

“活子时”者，关键在一“活”字。“活”字之义，即变化不定也。然而不定之中必有定，“定”在时至神知之时。时至神知之“神”，乃为先天元神，非后天识神，可见此活子时亦为先天之“时”，而非后天。明白先天，其时即定，未入先天，仍属不定。

一〇三

意净，至为重要，意净则道自归身，而入于先天妙地。倘若炼意不净，导致念起扰心，堕入后天，则必失

道。

一〇四

道诀十二字：“扫万象，求心安，合天地，得自然。”先须扫除万象，了却外缘；再求内心安定，淡泊宁静；于是可以放下一切，诸虑皆空，心如明镜，莹彻光华，空空洞洞，合于天地；再去应接万物，而与自然为一，则大道已归自身矣。

一〇五

修真有进，忽觉心地大开，一切迷惘顿然消失，好像暗室之灯，照烛昏暗。此时不明白的事情忽然明白，不了解的物象忽然清晰，许许多多的道理，忽然开朗自明。这是一种开慧的境界，绝对不可因此变得张狂，则易入魔。更有种种神通，偶现其间，尤其不宜惊世骇俗，道家之大忌也。

一〇六

道者机也，得其机则昌，失其机则亡。

一〇七

进道之人，最怕心火上升，难以自制，扰动真炁，伤身害命。其危过于常人，不可不慎，故尔性功至要。

一〇八

有时有心静坐，感觉平常，有时无心静坐，登然人

静。总以自然为好，但无论结果如何，皆宜多坐，则效验易得。

一〇九

人能时刻保持不灭元神，退去识神，返归先天，则随时随地皆在道中。盖道无处不在，德无时不修。不修自修，方为妙境。

一一〇

心清炁自清，炁定心亦定。

一一一

处于纷纷扰扰的尘世生活之中，欲求功夫之效验，归根结柢决定于静定之力，以性功带动命功之进步，又以命功促进性功之拓展，性命一体，相得益彰。

一一二

性功之修习，首先在于止妄去念。心中放下一切，然后才能不断超越。无事之时，应当舍去心念，屏弃万缘，心地虚空，方得自在，乃至无处不自在，道自归身矣。

一一三

应当时刻使心性得到滋养、增长和更新，在现实生活之中不断升华自己的心态，永远保持生生不已的精神

源泉，这样随时都会有新的境界产生。如此则新“我”不断出现，而又不失我之本真。永远是我的新生，又永远是新生的自我。达到这一境界，则道心渐生而人心渐消，阳渐长而阴渐去，心无所住，自合于道。

一一四

道何在？人在道中而不知也。鱼在水中而不知水，人在道中而不知道。《太上老君说常清静经》曰：“虽名得道，实无所得。”《庄子》曰：“目击而道存矣，亦不可以容声矣。”悟得此中微奥，可入大道之门。

一一五

大道无为，妙在心悟。须知一切语言文字，乃为悟道方便而设，不可有执守或分别之心，则偏离大道远矣。如中、虚、一、炁、意、神、性、心、命、生、机、无、静、德、玄、真、常、清、先天、无为、无中生有、道法自然等等义谛，均须贯通为一，而又得其意而忘其言，庶乎可明大道本体矣。

一一六

修道就是真“我”的不断新生，道无止境，真“我”亦生生不已，长生久视矣。

一一七

彻悟大道之人，内在与道为一。则处处皆道，处处

为修，大道无在无不在，吾人无处不自在也。

一一八

体合大道，每时每刻都有新“我”之产生，旧“我”之消亡，亦即每时每刻都有“我”之生死。修道之人，明白乎此，守定真“我”，则一时一刻之间，足以了却生死大事矣。

一一九

人之肉体存在新陈代谢，人之心性亦存在新陈代谢。惟须勿失其常，掌握得中，方合自然大道。人体之新陈代谢失去常道，则不健康；心性之新陈代谢失去中道，则不自在。中者，勿堕于太过不及两端。若人之心性系于旧境，是有不及之弊；若人之心性系于妄境，是有太过之患。皆不得中道，而为失道。非得合于中道，心境为一，则可随心所欲，真常应物。所谓想什么有什么，要什么来什么，非为无稽之谈，功到自然如此。

一二〇

悟得道妙，随时随地都能感觉到生命在流动、交融、欢畅，体会到生命的真实，获得真正的自我。

一二一

修真之人，理宜胸怀开阔，以无量之心，化尽浊恶之念。除去世间一切恩怨是非，归于和乐升平的道德境

界。使天无氛秽，地无妖尘。所谓道在万里天，善在万人心，美在千江月。

一二二

常人之身，非偏于阴即偏于阳。修真之妙，在于能够调节阴阳。首先收心入静，即养阴也。阴极而后生阳，即静默中出现炁之动机。采取之后，复归于静，阴极返阳。如此循环，动静往来，阴阳反复，直至达到阴阳平衡，归于中和。中和之体，乃脱胎换骨，由凡躯而入于仙体。此时跳出阴阳圈子，不受造化播弄。

一二三

直悟先天，乃由中道入手，舍弃阴阳动静之执着，顿悟直超。其法以“先天地生”为体，自然而然为用，存神养性，与道合真。

一二四

心念澄清，炁机顺畅，自然胸怀开阔，恢宏坦荡矣。

一二五

炁定心自静，心静意自闲，意闲体自安。

一二六

炁发神至，神领炁机，神炁相合，乃真道机。此时

炁为先天真一之炁，神为先天不神之神，方为人体之真气候，人身之大自然也。

一二七

所谓修道，必须体合自然，顺应天地，会得太空中虚无之生炁，以立丹基，则功成而道备矣。

一二八

许多人都是在后天之中摸索用功，而对天地自然大道茫然不悟，如盲见日月，致道日晦。

一二九

丹经之中，或有歧义。盖做功景象，因人而异，悟道境界；各不相同。必须验之实修，方可明其真义。

一三〇

内动外静，是真内动。炁动意静，是真炁动。

一三一

修真之磨性，就是磨去后天识神之性，使其化为先天元神之体，则元神为一身之主，方保丹功精进无差。

一三二

感觉阳炁旺盛，即以微意收摄，免其散逸。神与炁合，炁即归身。

一三三

养至虚极静笃，再看周围物象，恍如隔世一般，见如不见，此乃“视之不见”之真景象。功夫到处，自然可知。

一三四

心合于道，无论入于何境，均可外却物象，体合虚无，无挂无碍，自在优游。须把日常生活中之一切烦恼，看作磨炼性情之良机，不为外物所动，方获超拔。

一三五

中华道家观念，是以人与大自然的融合，求得身心的平衡圆满，以弥补人生之缺憾。因为大自然是最完美的存在，惟有回归自然，才有可能铸造完美的人生，大自然是人类真正的归宿。

一三六

修道者，先须淡泊外缘诸象。外面的世界淡化了，内在的心境才会光明。

一三七

做功之时，先要达到外在的身体如如不动，形体大忘，则内部之炁机才会真正发动。

一三八

心火不起，下元无漏，真炁自然上行。

一三九

功夫时刻在于循序渐进，推陈出新，随着时空发展不断变化，故曰“道无止境。”

一四〇

所谓命功，只不过是为了促进性功的证悟，保住自己的躯壳。躯壳早晚是要坏掉。若悟性极高者，即可顿悟直超，不愿长生，无需修术延命。

一四一

所谓苦与乐，颇可参悟。并非劳动强度大叫做吃苦，真正的苦是对内心深处的磨炼。修真之士，敢于去做本心不愿去做的事情，以磨炼自己的性子，符合修身立命的要求，这样才是最苦。比如刘长生真人为了除去欲心，不惜到烟花巷中，就在欲心与道心之间磨炼自性，可想而知这是很难的一件事情，这才是真正的吃苦。过去的修士外出化缘，也是为了磨炼自性。所谓：“一瓢千家饭，孤身万里游，为了性命事，乞化度春秋。”化缘之时，有的人家可能热心对你，有的人家可能吝啬对你，有的人可能戏辱于你，有的人可能伤害于你。皆须低声下气，恭敬一切，这样磨炼，当然很苦。但却能够磨去心中的障碍，达到心性圆明的高尚境界，犹如中天宝月，光满太虚。当然在我们今天的社会环境之下，并不提倡一定按照过去祖师的办法行持，但是他

们的吃苦精神，却能给我们以有益的启发。故言真金不怕火炼，经得起火炼的才是真金。正是这样，修真之人才能具备超过常人的能力，忍人之所不能忍，行人之所不能行，达到修炼的崇高境界。如此之苦，最后的结果是无极之乐。

一四二

才闻修道，便欲入山，是不符合修炼的。因为自觉山林之中无牵无挂，能够了道成仙，是为自心仍受环境摆布。既然自心不能自主，如何能够修炼自身？想当然地认为一入山林，就可以万念俱消，一了百了，事实上这是不可能的。所以古来大修隐士，提倡：“未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。”故言“大隐居尘”。修真之初，先须和光同尘，磨炼自性，待到对境无心，功夫自然进步。具备一定基础，则居尘世可也，入山林亦可也。

一四三

少年之时，无所谓认识红尘。因其对人间阅历甚浅，难以得出正确结论。只有中年之后，对于人生有了充分体验，古云四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，才有资格参透红尘。随着年龄的增长，愈加认清人生苦短，无常迅速，性命事大，从而趋向修真悟道，以求了结生死。亦有少年笃志修为者，则是前世根基所定。

一四四

中华道家人士，立足现实人生，不讲看破红尘，要在红尘之中励志修真，故曰今生现得。

一四五

道无时不行，德无处不修。

一四六

以俗观道，道亦是俗；以道观俗，俗即是道。

一四七

日常悟道，先求内心世界的宁静、平和、踏实、坦然，于是可以屏却外缘，放下一切，做到一尘不染，获得内心世界的无比莹净明彻，如同净空澄月，明镜无尘，此谓真空。再去反照现实，观察万象，乃有可能得到开悟。好象现实生活中的一切，都不再迷惘，一切都是那样地明确、安详、自然，而我与万物皆可沟通，此谓由真空进入妙有。有此体验，逐渐可以超脱于万事万物之上，乃近道矣。

一四八

天人合一见玄关，玄关显象造化生，造化生处识妙有，妙有万象余心同。

一四九

仙道为一，修仙必须合道，否则难至上乘。

一五〇

“吸舐撮闭”四字诀，来自于房中术。乃恐精走伤身，而强留之。以后流入清修，成为炼精化炁的一种方法。其实后天欲动之精，强留之亦不能成丹；先天无欲之炁，不必采而自可了道。故其法乃属后天有为之法，并非自然大道。

一五一

关窍不通，无以降龙伏虎。

一五二

一切气的变化，都是心的作用，此乃针对后天意识而言。

一五三

丹道大患，在于用念。

一五四

若非完全止念，不能入于先天。

一五五

以丹道层次相比而言，有些气功之弊病甚多：1. 意念太重，扰乱先天。2. 以意引气，难以深入。3. 精神假想，易入空亡。4. 自发动功，不养真炁。5. 局部用功，破坏整体。6. 认假为真，妄言上层。7. 追求功能，误入

歧途。8. 迷信神秘，想入非非。9. 以妄为能，失于正常。10. 打破正规，转入羸狂。11. 过度迷信，神经错乱。12. 道德为名，利欲为实。13. 集体授功，不顾个人。14. 功法有弊，咎归练者。15. 违背自然，反言偏差。16. 引邪入正，悖于常规。17. 妄解丹书，毁谤前贤。18. 执迷术法，淆乱正道。19. 做功出偏，正常现象。20. 功法学成，原地徘徊。……种种不利，为初学功者所不知。

一五六

中黄乃一身关窍之总枢，而非中脉。橐龠不开，任督不开；任督不开，八脉不开；八脉不开，中黄不开；中黄不开，周身关窍不得全开。

一五七

阳举，阳微举，均非活子时，而不可采。一阳初动，为地雷伏，其炁始发，在内不在外。丹书喻之曰“黄芽”，即在土内初萌之嫩芽，尚未见于太阳。若见太阳，其芽转绿，而生中有杀，不可用矣。

一五八

玄关开，不在身内，不在身外，不离乎身。

一五九

非人天之和合，不足得先天之一炁，此在丹道之三

元丹法皆然。

一六〇

后天肉体本属浊质，先天精炁神乃属清灵。修道贵乎以清灵之先天，点化肉体之后天，使其化为清灵之质，功成道备，即纯阳也。

一六一

炼精化炁，即以炁化精；炼炁化神，即以神化炁；炼神还虚，即以虚化神。

一六二

谭子云：“虚化神，神化炁，炁化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死，死复化为虚。”修道之功，即从虚无之中夺取生机，而可不死，然后返老还壮，返壮还少，返少还童，返童还婴，返婴还形，返形还血，返血还炁，返炁还神，返神还虚。一切修为，皆在返还之功。

一六三

“道”之义，在修炼概有四解：1. 天人合一之道，即天与人沟通的一条渠道，亦即吾人返本还源的道路。2. 颠倒之“倒”，张三丰祖师云：“顺则凡，逆则仙，只在其间颠倒颠。”3. 盗取之“盗”，《阴符经》云：“天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗。三盗既宜，三才

既安。”又云：“天生天杀，盗之理也。”4. 宇宙运化之大道，即永恒不变之常道。修道者通过返本还源之手段，把有限的生命溶入无尽的宇宙运化之中，即为得道。

一六四

炼精化炁，为有为命功；炼炁化神，为无为命功；炼神还虚，为有为性功；炼虚合道，为无为性功。此乃相对而言。

一六五

佛家止修心性，本是走见性之途，舍弃今生之身，以求来世之果。道家以修今生为本，先求人身自在，再求元神解脱，此即性命双修之理。

一六六

人与人之间的交流为后天，可用语言文字表达；人与天之间的交流为先天，只可用信息相互沟通。此信息即无形无相之大道也。

一六七

无形之精，不必采而自回；有形之精，即采之亦无用。修道功夫，妙在无为而得之，若有为反失道也。

一六八

有所谓炼精化炁之法，先求丹田之炁冲入阳关，生

出阳精，而后再用有为之法采炼之归入丹田。如此劳精劳炁劳神，何如将炁养在丹田，而后和合凝集而封固不失耶！故上乘修道之法，求其不炼精而自化炁。

一六九

外肾举时而采炼之法，用之化欲则可，用之炼丹则不可，止可结幻丹耳。

一七〇

炼精化炁阶段，须开任督乃至中黄，直至闭阳关、结丹为止；炼炁化神阶段，后天呼吸接通先天呼吸，以我之阳炁感通天地之阳炁，以为养丹，以上为命功；炼神还虚，纯为先天呼吸，息住脉停，阳神出窍，身外有身；炼虚合道，全为性功，修为旷劫不变之元神，天地有坏，这个不坏，即与道合真矣。

一七一

修炼之功，有两种通经络之法，一有为法，一无为法。有为法即积精累炁，炁聚丹田，炁足通关，其效速；无为法即清静养神，神和炁融，渐通关窍，其效缓。其实神炁一元，唯有行功偏正之不同而已。

一七二

性功与命功，其实不可分，性命原本为一，所不同者，唯其有为与无为之分而已。

一七三

人身之炁机能与天地合，则守道不失，性命自主，可证长生久视；不能与天地合，则日趋衰老，性命无主，徒受生死摆布而已。

一七四

做功之人，讲究潜修秘炼。一者用功需要没有干扰的环境，二者功修进步之后更须栖隐以防搅扰，三者免受社会视为怪异，俗言：“真人不露相”是也。

一七五

精为人身生命之源，故道家宝之。丹书云：“要点长明灯，须用添油法。”添油之法，非在他求，当修之于自身。所谓：“一度不泻，一次添油。”老子曰：“以其不自生，故能长生。”

一七六

原始之人，较少后天知识之累，能够做到浑浩肃穆，因而合乎自然大道，此即人道本一之根源。修炼之士当由此悟，庶几可以实际身心体验，返朴归真，叩开大道之门。

一七七

修道之人，事有前知，犹如雪地鸿爪之象，但是存

在先后之异。自然物象，是先有雪地无痕，如有鸟儿飞落，就会留下爪迹；人见其迹，可知已有鸟儿落此。道者前知，与此相反，好似鸟儿降落之前，已经先见爪痕，乃知必有鸟儿降落，其后定有鸟儿飞落地上，此为应验。这就是道家无形颠倒的力量，得其趣者生死可了。学者悟之，中有深意存焉。

一七八

心中有道，脚下有路。

勘破乾坤识妙趣

——田诚阳道长的修真之路

影 明

在古木苍郁、殿堂掩映的北京白云观内，住着一位潜心修炼长达十六年的年轻道长。近年来，他陆续发表了一系列关于中华道家文化和仙道修炼方面的著述，引起了人们的关注，他就是中华道家修炼法脉的继承者和开拓者——田诚阳道长。

田诚阳道长，祖籍山东菏泽单县（苏鲁豫皖交界处）。出生于中医家庭，祖父业医擅易。由于家庭熏陶，他很早就对祖国的传统文化产生了浓厚的兴趣。从刚开始识字的时候起，就已接触钻研古文书籍，逐渐具备解读文言文的能力，为他以后研究传统道家经典打下了良好的基础。中华道家文化蕴蓄的五千年宝藏，一直深深地吸引着他。高中毕业之后，他为了弘扬祖国传统文化，继承古老道家真传，毅然放弃了升大学的机会，于一九八二年赴身东海崂山，成为落实宗教政策之后最早入教的年少道人。

由于当时道观刚刚恢复，重新创业时期的条件甚为艰苦。白天要接待香客游人、种地种菜、打柴做饭、打扫庙院、侍候师长等，只有早晚闲暇时间才可聆听教义、受授道法、经文、丹法、拳法、道医等。他先后在道观从事耕种、洒扫、侍者、采购、都厨、裁缝、殿主、钟板、经主、客堂、导游、都讲、文书、会计等工作。在一日三餐几乎全是“白水煮菜”的清苦生活里，田道长矢志以求，勤学苦练。他每天早晚坚持习武，子时起身打坐静修。他向老师父学习道教龙门派天元丹法，入手便证得“性光圆满”、“性住炁自回”的良好效验。短短两个月的时间，就达到炁透骨髓，冲开关脉。他还挤出闲暇，苦读当时极难见到的中华道家经典和秘本丹经，从古代修炼家的著述之中汲取营养，充实自身的功修。

经过三年的真修实证，田道长已然掌握了山中几位师长传授的道法。由于道教向来注重口传心受，修真之士往往潜修密炼，许多道派的修炼理法相对散乱，要想得到全面的道家真传，就需要访求明师。为了得到道家的全面传授，从一九八五年开始，他云游四方，参访求道。矢志不渝，历尽艰辛。有一次他在原始森林里迷了路，转悠到天黑才找到人家。在海拔三千多米的高山上，有位老道长为了考验他，让他一个人住在茅庵里，在野兽的嗥叫声中他依然从容静坐，把一切艰难险阻看作是对自己的磨炼。百折不挠的毅力和求知若渴的学道

态度，终于获得了前辈高真们的真传实授。如今，这些老前辈多已不在人世。因此，从某种意义上说，田道长的励志苦行，抢救了一些中华道家濒临失传的宝贵遗产。

两年的访道生涯，他领悟到了许多有为之法乃是因人而设，没有必要拘执于某派法门，要成功就必须走适合自己的修真之路。

一九八七年，田道长在中国道教协会“道教知识专修班”（中国道教学院前身）学习，并被评为优秀学员。此时他在道家理法方面已有一定造诣，依然可以抽出大量时间进行修炼。他每天夜晚坚持站桩四个小时，之后回屋静坐，风雨无阻，极少睡眠。有感于中华道家修炼传授严格，今日道教人士撰写的修炼文章甚少，他遂以自己的受授和修证经验，撰写了《道家吐纳炁功》一文，在《中国道教》刊物发表。

毕业之后，返回崂山，田道长修持丹道更加刻苦。在证得“中黄正道”开通之景后，功修逐渐超升，随之出现一系列高妙境界，于是依旧用功不辍。一九八九年五月，他被选拔为青岛市崂山太清宫副监院、山东省青联委员。同年七月，他调入中国道教协会工作，任中国道协教务处秘书。中国道协珍藏的善本道书，为他提供了方便的学习条件，促使他的功修更为精进。

在用心阅读了《道藏》和其他大量的中华道家典籍，尤其是数千年留传的修炼著作之后，来到北京的短

短数月之间，他的丹道实修与证悟出现了一个大的飞跃，于天地之真消息有所感通，由此丹法修炼进入“天人合一”的妙境。回头再看古代仙真留传下来的丹经道书，疑迷之处焕然冰释，也参透了诸高真所述最上一乘之妙道，乃与古之仙真祖师一脉相通。至此，历经七载纯功，终于一朝豁然贯悟。勘破乾坤妙趣，悟入先天层次。

田道长认为自己修证所取得的一点成果，主要得益于十八岁时童身起修，炼成乾体无漏，内合天行，自然就是“不失凡身”得“道身”。

同时，他坚持修习内家拳法，拳经云：“养灵根而静心者，道艺也；固灵根而动心者，武艺也。”内家拳法与丹道修炼合而为一，愈趋精妙。

田道长依据自己多年的悟道和修真历程，于一九九一年总结撰成《修真内景谈》十八篇，以个人的真修实悟，证实了古圣仙真所传不谬，并对丹道义理有所订正发挥。求索九载的执着修炼，终于获得丰硕的道果。尽管他并不轻言丹修的超越境界，但已能看出内在炼化与外在表象直接相关。他的修功已然不拘形式，时刻皆在修证之中，即使环境极其嘈杂，仍能保持平和的心态。他常常以坐代睡，睡觉亦在蛰藏用功。他肌肤细腻，浑身轻清，行走如风，静止如山。其他奇妙道境、阴符玄机等，则讳而不言。他的功修到达完全无为，时时保持清静自然，他总结为“无可无不可，无在无不在”十个

字。

自一九九二年，田诚阳道长调入中国道教文化研究所，专门从事道家学术研究。他自悟道十余年来，先后访师十余位，如今健在的均在八旬以上。他以“尊师重道”为操守，对各位恩师极其尊重。一九九〇年，他编纂整理了陈撄宁文集《道家养生秘库（仙学解秘）》，使人们得识中华道家修炼之真面目。一九九五年，他撰写了《陈撄宁仙学修炼法要》，引导人们更加具体系统地学习中华道家修炼。一九九五年，他出版了个人专著《道经知识宝典》，向人们集中展现了万卷道经的各方面内容。他还为《道教大辞典》、《中华道教大辞典》、《道教神仙画册》、《罗天大醮》、《道教正一授篆传度经教集》、《玄门日诵早晚功课经》、《道教常识》、《二十世纪中国学术大典》等书籍撰写和编辑文稿，成为年青一代从事中华道家学术研究的佼佼者。

他认为，中华道家修炼是一门学术，不仅仅是宗教，应当面向社会，造福于全民健康。自一九八九年开始，他应邀讲授道家修炼法，极受欢迎。他经过提炼形成的内外结合、动静兼修、行立坐卧、理法合一的完整修炼体系，使秘而不宣的中华道家修炼走向大众，为社会精神文明建设和人民群众健康事业服务。此外，田道长还应邀为来自台湾、香港地区、马来西亚、日本、美国、西班牙、德国等国家的道家或太极拳团体讲述中华道家理法，推动东方文化走向世界。

隐者无荣辱，道义无炎凉。如今，田道长依然自甘寂寞，栖身观内，过着不求名利、宁静淡泊的隐居生活。除了好道挚友外，他很少有时间聊天。每天除了在研究所搞学术，他还涉猎自己爱好的内家拳、书法、外语、电脑等内容，生活平淡而充实。他认为自己十六年的专心求道，距离前辈们向往的目标相差甚远，许多人追求丹道而不可得，不是做不到，而是功夫下得不够。作为一代年轻人应当担负起承前启后的大任，把前辈们遗留的瑰宝延传下去，为弘扬祖国的优秀传统文化尽绵薄之力。



这部《中华道家修炼学》和《修道入门》、《仙学详述》三部丹书，即“中华道家修炼著述系列”。从丙子年底起草，至戊寅年初定稿，历经一载告竣，之后又逐字敲入电脑，至戊寅年立秋完成。工程虽近于一年，功夫却是十六年。

三部丹书完成之际，回首笔者十六年来的悟道历程，悲欣交集，感慨万端。当初我仰慕中华道家文化之博大精深，慨叹中华道家文化之青黄不接，佩服中华道家仙真之道高德重，愿为中华传统文化之弘扬奉献终身。遂“脱却锦衣著道袍”，奔赴东海崂山入道。栖居山林隐修七载，亦曾云游访道；复调北京中国道协，数次研读《道藏》，又已九年有余。十数年来的苦行生涯，浸透了父亲的叹息和母亲的眼泪，甘苦寸心知而已。

自我入道之始，认识到中华道家修炼学是一门博大精深、究际天人的学术体系，因而十六年来置身其中，行立坐卧须臾不离，守道不失，于是焉略知其详。可叹此门学术在道教乏人提倡，几乎成为千古绝唱。得其真传者已属凤毛麟角，不得真传者徒知望洋兴叹。更有某

些层出不穷的气功大师，打着中华道家旗号，肆意曲解，蒙蔽世人，到处招摇撞骗，而且颇有市场。吾实不忍视其衰微，只有笔耕不辍，竭力提倡，力图将大道真义弘扬于世间，以为中华道家修炼学正名。

但是做此事业，又谈何容易！十六年来，抛却了家庭恩爱，远离了世间男女，奉献青春年华，淡泊功名利禄，甘于寂寞，独身清修，尤其在当今社会，需要牺牲很多。许多人要求进庙随我学道，我均婉然拒绝，劝彼在家修炼，道谚云：“宁愿十人还俗，不劝一人出家。”生怕误人子弟，自有余之苦衷。真正提倡中华道家修炼学，只有身体力行，坚持不渝。十六年之中，很多出家的年轻道友半路离去，但我以中华道家事业为重，甘心守护这方净土。

十六年来，吾已习惯青灯黄卷，清茶淡饭，悟道三更，一尘不染。初年居于崂山太清宫，倚山面海，四时有不谢花草，八节有永青树木，自然风光，胜似仙境。之后调入中国道教协会，埋头读经，著述不辍，修为不止，未敢虚度。吾深知此道不易，非此道太难，叹此道之不传！愈觉此道之珍贵。

有人利用此道，自封正宗，宣传伪术，欺诈钱财，甚至迎合低级趣味，将房中术诡称“人元”，玩弄女子以为“双修”，以假乱真，欺瞒天下，乃致伪道盛行，伪道书流行，愈使人们视修炼为下等方术，真中华道家之厄运也！吾修炼之人，出身道门正宗，一身正气，两

袖清风，岂可任此下流勾当冒充大道！所以笔者一定要把中华道家修炼学的书籍撰成，以为大道正名，承继先人之正道，屹立丹心于天地之间。

笔者是以悟道十六年的实际所得，择其所可言者而言之，聚集全付身心之精华，来写三部中华道家修炼学的著作。而且笔者写作之时，必得心静愉快之时，方才提笔构思，这样读者阅读之时亦可容易静心，如是方为道力资扶，合乎中华道家度人法旨。在三部专著的九次校稿过程之中，所有引用经典均对照原文，并且反复推敲字句，力求做到一字不差，准确无误，以对读者负责。吾深知闻道不易，求法甚难，所以一定要把最好的精品奉献给读者，是为所愿。

献身道门十六载，童身修炼二八年。或有人笑我愚我痴我呆我傻，吾却认为中华道家学术是祖国传统文化的丰富宝藏，应当挖掘出来为当今社会做奉献，其中精华之中的精华，就是中华道家经典和中华道家修炼。因为我已撰述《道经知识宝典》之书，所以一定要把中华道家修炼的三部专著做好。中华道家学术尘封日久，若非身体力行何以分别良莠？我向来是以高洁要求自己，我永远是以纯正面对生活。作为一项有益人群的事业，能够为众人做些力所能及的事情，即便付出我个人，又有何憾！尤其在当今中华道家修炼学乏人提倡的局面之下，更不应当考虑一己私利，是吾区区寸心之所在。

中华道家修炼学的发展史证明，只有摆脱宗教形式

的藩篱，才能够走向社会大众，为人类同登寿域、和乐升平做出应有的贡献。只有走向社会，才有源头活水，才有生命力，也才能够有新的发展。中华道家修炼学，来源于中华先民的古老智慧，是中华道家独有的文化体系，故此名为“中华道家修炼学”，就是为了使其服务于社会大众，报之于天下群生，是为返本归根，适得其所。换言之，即使读者不是道教的宗教信仰者，即使读者不是专门从事道家修炼的功夫，亦可由此三部书中，了解中华道家学说的哲理与智慧，领悟人生大道，使生命获得本有的真实。

拙作《修道入门》系基础修炼入门之作，《中华道家修炼学》系修炼学之全面阐述，《仙学详述》系仙学修炼讲述。三部中华道家修炼著述，既各成体系，又相辅相承，故在篇章布局之中，稍有重合，以便读者各自系统学习。中华道家修炼之学，博大精深，撰此三部修炼著述，亦非俱述无遗。其他相关之符篆、禁咒、道法、灵应、天时、地利等精义内涵，俟后有暇，辨别良莠，去伪存真，再作专述。

这三部丹书的问世，我衷心感谢：送我来到这个世间的大道，我的生身父母。还有提携我的仙界真人，给我清静环境的道观，以及曾经教诲我的前辈，关心我的诸多道友……

田诚阳道长著作

一、文章

《道教吐纳炁功》，中国道教，一九八八年第一期。

《崂山道士的炼功生活》，中国道教，一九八八年第三期。

《谈谈大成拳的站桩功》，中国道教，一九九零年第一期。

《道教斋醮科仪》，世界宗教研究，一九九零年第三期。

《道教内丹十大特征》，上海道教，一九九二年第一期。

《〈丘祖秘传大丹直指〉抄本校注》，上海道教，一九九二年第三期。

《修真内景谈》，武魂，一九九三年第一至四期。

《仙学巨子——陈撄宁传略》，武魂，一九九三年第五期。

《〈丘祖秘传大丹直指〉抄本校注》，武魂，一九九

三年第六、七、九期。

《修真问答》，武魂，一九九三年第十、十一期，一九九四年第十、十一期，一九九五年第四、五、六、八、十一、十二期，一九九六年第二期、一九九七年第十期。

《道教的服饰（一）》，中国道教，一九九四年第一期。

《道教的服饰（二）》，中国道教，一九九四年第二期。

《道教的法器》，中国道教，一九九四年第三期。

《道教的称谓》，中国道教，一九九四年第四期。

《心息相依与神炁合一》，武魂，一九九四年第八期。

《〈藏外道书〉书目略析》，中国道教，一九九五年第一期。

《〈藏外道书〉略析之二》，中国道教，一九九五年第二期。

《仙学巨子陈撄宁》、《陈撄宁证道箴言》，中华气功，一九九六年第一期。

《丹道内景谈（之一）》，中国道教，一九九六年第二期。

《丹道内景谈（之二）》，中国道教，一九九六年第三期。

《道教内丹学漫谈》，中华气功，一九九六年第四

期。

《〈吕祖百字碑〉注》，中国道教，一九九七年第二期。

《陈撄宁仙学修炼法要》（道家静功、灭欲法、回阳功、止漏功、辟谷法、望炁法、投胎夺舍法、女丹修炼法、仙学修炼问答、仙学修炼论述、修炼简便法等），武魂，一九九六年第六期至一九九七年第十二期。

《华陀五禽经史》（校点），武魂，一九九七年第七、八期。

《悟道真言》，武魂，一九九八年第一、二、三期。

《二十世纪中国道教典籍的整理与研究》，中国道教，一九九八年第二、三期。

《〈太上老君说常清静经〉注》，武魂，一九九八年第四期。

《〈高上玉皇心印妙经〉注》，武魂，一九九八年第六期。

《〈入药镜〉注》，武魂，一九九八年第十二期。

《〈学仙必成〉释读》，武魂，一九九九年第一期。

二、书籍

《道家养生秘库（仙学解密）》（编纂，七十九万字），大连出版社，一九九一年九月出版。

《道教大辞典》（藏外道书部分），华夏出版社，一

九九三年出版。

《罗天大醮》（道教科仪说明），中国道教协会，一九九三年出版。

《道教神仙画册》（中文说明），华夏出版社，一九九五年六月出版。

《太上玄门日诵早晚功课经》（修订），中国道教协会，一九九五年出版。

《道教正一授箓传度经教集》（参与编订），中国道教协会，一九九五年出版。

《中华道教大辞典》（道教宫观组织管理和称谓部分），中国社会科学出版社，一九九五年八月出版。

《道经知识宝典》（四十五万字），四川人民出版社，一九九五年九月出版，一九九六年八月再版。

《北京志·宗教卷》（北京白云观与明版《道藏》），一九九六年。

《道教常识》（道教的经典、道教修炼的方法），中国道教协会，一九九七年九月出版。

《二十世纪中国学术大典》（二十世纪中国道教典籍的整理与研究综述、仙学），福建教育出版社，一九九七年。

《修道入门》，一九九八年。

《中华道家修炼学》，一九九八年。

《仙学详述》，一九九八年。

《道教格言》，一九九九年。