

张三丰
内丹养生修炼秘法

太极丹经

张三丰 原著

武当三丰犹龙派太极丹法传人
当代著名道家仙学内丹养生家
孔德 注解

武当文化研究学术成果之一

武当丹脉 太极三丰
正本清源 指点迷津



穷三十年之心血 阐张三丰之精微 字字皆从心发 句句概由情生

本书撷取 1926 年上海中原书局印行版《三丰全书》中的《天口篇》、《大道论》、《〈无根树〉道情二十四首》、《玄机直讲》、《道言浅近说》以及《玄要篇》等核心篇目进行注解，所选内容基本涵盖了张三丰内丹及道学思想体系。

在书中，孔德以实证实修之效验畅言大道真谛，详述玄关法窍，诠释火候细微，传承丹道正宗，并对张三丰及前人丹经中秘而不宣的法诀隐语集中阐释，使功理功法有章可循、通俗易懂，同时又结合现代社会的养生观点去解读太极丹经，使仙学爱好者即便身处市廛尘俗，也能性命双修。

ISBN 978-7-5443-3941-4



9 787544 339414 >

定价：48.00 元

陈列类别 ◇道家经典◇内丹养生

张三丰内丹养生修炼秘法

太极丹经

张三丰 原著

武当三丰犹龙派太极丹法传人
当代著名道家仙学内丹养生家
孔德 注解



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

太极丹经 / (明)张三丰著;孔德注解.

—海口:海南出版社,2011.8

ISBN 978-7-5443-3941-4

I. ①太… II. ①张…②孔 III. ①道教—研究—中国—明代

IV. ①B959.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 136046 号

太极丹经

作 者:张三丰

注 解:孔 德

审 校:郭树森

策划编辑:柯祥河

责任编辑:李智勇

特约编辑:刘 铮 张 奇

装帧设计:第三工作室·嵇倩女

责任印制:杨 程

印刷装订:北京冶金大业印刷有限公司

读者服务:杨秀美

海南出版社 出版发行

地址:海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编:570216

电话:0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销:全国新华书店经销

出版日期:2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:27.5

字 数:500千

书 号:ISBN 978-7-5443-3941-4

定 价:48.00元

本社常年法律顾问:中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载,违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题,请寄回本社更换



序

武当文化是一个博大精深的文化体系。在这个博大精深的文化体系中，武当道家、道教文化可谓为主干。然而由于历史的原因，我们丰富多彩、博大精深的道家、道教文化，其价值直到最近二十年重新被人们所认知。通过认真的研究，学术界发现道家、道教文化蕴藏有对社会、对人类具有宝贵价值的思想文化资源，是一笔巨大的精神文化财富。但尽管如此，而今人们所知的道家、道教文化多限于表象的层面上，不甚了解其深刻内涵和本质奥秘。

武当山“自黄老设教，神仙至人栖之者众”（明·任自垣《敕建大岳太和山志》卷六《集仙记第五》），加之此山又是玄天上帝得道飞升之地，故参玄问道者，代不乏人。今存记载者，即有春秋之尹喜、汉之戴孟、唐之姚简、五代之陈抟、宋之孙寂然、元之张守清、明之张三丰等一大批仙师真人。其实世人很难了解丹道之学，实为对人生的终极关怀，是人类真、善、美修养之体现。但此学积极之人生观、世界观、养生观，因历史变革等诸多原因，世人识其真实面目者少之又少。明清以后，武当山道教宫观屡罹兵火之患，传其薪火者亦寡而又寡。20世纪80年代以来，由于《武当》杂志长期致力于武当文化、武术的研究，武当丹道之学渐为世人所知，孔德先生长期在《武当》杂志编辑部工作，既修习内丹，又从事研究，其成果值得重视。

古代文献称内丹学源自伏羲、黄帝、老子等，历代习练精研者颇多，是人类生命科学的结晶。自东汉末年，张陵创立道教，且尊老子为祖师以来，历代修真之士多寓居于道观，佛教中也有一些高人研习内丹功夫。宋元以降，道教门派林立，内丹学亦异彩纷呈，各种内丹思想和修炼学说在长期的交流融合与论辩碰撞中，直到明代才真正趋向于统一，而引导这一思潮的基础则是博大精深的道文化。在明代以道教思想、丹法而影响社会最大的代表



人物，则非张三丰莫属。

在中国民间，“张三丰”的名字可谓家喻户晓，是人人皆知的“活神仙”；在当今学术界，对张三丰的研究也呈现出丰富多样性，但对张三丰道学思想的探讨仍相对薄弱。随着武当文化乃至中国传统文化研究的深入，张三丰道学思想在中国文化史上的地位与作用也日渐显现出来。可以说，张三丰是中国道教文化与武当文化承前启后的关键人物，是明代道教内丹养生文化的集大成者。

本书是孔德先生继《易筋洗髓大全注解》《乐育堂语录注解》之后的又一部丹经力作，自1997年在《武当》杂志上连载以来，颇受内丹养生学界的关注，成为武当文化研究领域重要的学术成果之一。该书撷取1926年上海中原书局印行版《三丰全书》中的《天口篇》、《大道论》、《〈无根树〉道情二十四首》、《玄机直讲》、《道言浅近说》以及《玄要篇》等核心篇目进行注解，所选内容基本涵盖了张三丰内丹及道学思想体系，在一定程度上消除了过去人们的疑虑。通读此书，可以看出孔德先生对张三丰著作的通透理解及其对三教经典的广博学养，对学术界研究中国丹道文化提供了许多新的视角。诸如孔子、孟子等儒家学者对丹道的传承；“天人合一”的道学思想对现代社会的启示；现代人如何认识修道与养生的问题；张三丰道学思想对社会人生所持积极的态度，对当代社会精神文明建设的借鉴意义。

孔德先生向来主张修道不尚空谈，还要和社会责任感紧密联系起来，并以自己的修真实践去验证前人的丹经著述，这是一般人所难以悟透的。针对丹经中的玄奥隐语则集中阐解，使读者融会贯通、一目了然。同时又以通俗易懂的语言，结合现代社会的观点与现象去解读张三丰丹经，则是张三丰道学思想的继承和发展。当今社会，纷纭繁复，快捷的生活节奏难以释去人们身心的重负，环境的破坏直接影响着人们的生存质量，违背大道的自然规律必然遭到大道的惩罚，所以，人们对于生命科学的探讨与反思则显得尤为迫切。如此看来，本书的出版，犹如给人们奉献上一剂醒世的良药。

孔德先生对武当文化的发掘与贡献是多方面的，新作既成，嘱予作序，予亦难却其盛情，故为之序。

杨立志教授

2004年10月8日于鄖阳师专

曾担任鄖阳师范高等专科学校副校长、湖北省武当文化研究会会长



前 言

说起张三丰这个人物，当今之人似乎没有不知道的。其实此人不仅当今之人没有不知道的，而且自明清以来，张三丰都是一位家喻户晓的人物。

只不过，当今之人所知道的张三丰，大多不过是从金庸的小说、武侠片电视剧里所知，除过张三丰这个名字真实之外，其人其事则属完全虚构。这种虚构，把张三丰编造为一个江湖武林中具有奇功绝技的侠义帮主，实非真实的张三丰其人。今人也有从历史崇仰张三丰者，一者是许多太极拳门派、内家武术门派，皆奉张三丰为开派祖师；一者是道教门中炼丹修道者，亦奉张三丰为一代武当派之宗师。虽然此二家崇奉之张三丰确有其事其实，然亦实非张三丰先生之真实身份也。即或往前几百年说去，明清两代数百年，人们尊崇的张三丰又是个神仙人物，济世度人，隐显莫测。另有道门仙学修炼一宗，又将张三丰视为一代鼎门宗师。这些似乎更接近张三丰的真实面貌。然而确切说，此仍实非真实之张三丰也。

张三丰先生果何人也？

不见明天顺皇帝敕封诰命之“宝诰五”有曰：

玉虚上相，金阙高真。德畅人神，经开井鬼。广三千之功行，醒亿万之沉迷。昔从元岳而成真，今继玄天而阐化。执杀乾坤之方士，挽回道德之宗风。指先天而对月，招后进以升云。道妙无方，玄微莫测。至灵至圣，至大至尊。体合自然，神凝般若。三教真宰，一气权衡。参法天师，洞玄帝君。犹龙六祖，隐仙寓化。虚微普度天尊。

不见清雍正元年汪梦九先生所撰《三丰祖师全集序》曰：



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。虽然出而霖雨，入而烟霞，岂遂枯寂无为乎！抑非也，上真隐世复度世，见人不附人，是又隐见之神奇者耳。我三丰祖师，具知几之明，存正谊之理，其为儒道也，身可进亦可退；其为仙道也，身能飞亦能潜。进退飞潜之间，即犹龙之大道也……

由是愚故言，张三丰其人，学通三教，艺综百家，性命神妙，智慧圆通，济人度世，泽被群品，纵横自在，隐显莫测……乃是一位大道家、大道德家、大教育家、大仙学家。总而言之，乃旷世少有之至人、真人。

所谓至人者，通达一切之谓也。所谓真人者，完美无缺之人也。何可称得上“完美”？性有性之完美，命有命之完美。性命合道，形神俱妙，方称完美。故世人所知之张三丰者，所知者乃张三丰一个个的侧面，而非张三丰先生之全体。张三丰精医术，知此一侧者，当称张三丰为医家；张三丰精拳法，知此一侧者，当称张三丰为武家；张三丰精书法，知此一侧者，当称张三丰为书家；张三丰擅丹青，知此一侧者，当称张三丰为画家；张三丰长诗词，知此一侧者，当称张三丰为骚家；张三丰善琴瑟，知此一侧者，当称张三丰为艺家；张三丰出儒门，游释门，进道门，知此一侧者，当称张三丰为儒家、为释家、为道家……是知一侧之识，皆非全体，张三丰真至人、真人也。

为张三丰先生之道书丹经作注释，是愚多年前就立下的志趣。但“文章千古事，得失寸心知”，如何能把握张三丰先生道学思想之真脉而加以阐释光大，此乃为严肃之学术态度，非深入钻研、学习张三丰道学思想精微，并将其贯融到对张三丰太极丹法修炼实践之中是不行的。为此愚经历了近三十年漫漫的研究、探索、实践之路，对张三丰先生的生平事迹、道学思想、修炼方法有了一些较深入较全面的了解，从数年前开始为张三丰先生之著作的部分进行注释阐发，陆续撰文发表于《武当》。愚自觉这些文章字字皆从心发，句句概由情生，没有浮言虚语，虽或不能极精深地全面阐发张三丰先生之全体，但却不会歪曲张三丰先生道学思想之主旨，也不会错解张三丰太极丹法的修炼内涵。故文章刊登以来，深得读者之赞许，愚亦感到莫大之慰藉。据愚所知者，有些读者出国留学，将愚之文章剪裁汇集带至国外；有些读者到雪域高原工作，除过工具书，尽量带齐愚之文章著作备读；有些读者，订阅《武当》就是为了每期阅读愚之文章……愚深为之感动。此中感动，非愚有丝毫自得之自豪，亦为大道真传，亦为张三丰之正脉学统能为世



人珍爱而造福社会而感动。

当然，张三丰先生的太极丹经体系中，有关三元丹法之地元、人元之许多内容与奥秘，可以在合适机会针对合适对象进行函授面授。但本书所讲内容，丝毫不影响广大的向道者实修实证的现实需求。

愚今所用者，乃正是“能见不能隐”之事，故时时会有“则消磨之日甚，于己无成”之警告，每有罢笔之想。奈每想“积三千功行、八百善果，不当自了汉”这些事，又一时难下狠心。或可再笔耕数载，必一隐了之，此当是迟早的事情。

言犹未尽，权以代序。

孔 德

2004年9月撰于蟄龙居



目 录

序	1
前言	1

上 卷

天口篇	3
正教篇	5
儒书篇	8
禅旨篇	13
玄音篇	16
五德篇	19
孝行篇	24
淫恶篇	31
施报篇	35
盈亏篇	41
毁誉篇	45
修短篇	47
穷达篇	50



人品篇	53
快活篇	57
能让篇	61
忠恕篇	64
虚无篇	67
养生篇	69
五劫篇	73
敬神篇	77
爱人篇	81
医药篇	84
相卜篇	87
堪舆篇	89

大道论	93
-----------	----

上篇	93
中篇	127
下篇	141

《无根树》道情二十四首	165
-------------------	-----

第一首：无根树，花正幽	170
第二首：无根树，花正微	173
第三首：无根树，花正青	174
第四首：无根树，花正孤	175
第五首：无根树，花正偏	176
第六首：无根树，花正新	178
第七首：无根树，花正繁	179
第八首：无根树，花正飞	181
第九首：无根树，花正开	182
第十首：无根树，花正圆	183
第十一首：无根树，花正亨	185
第十二首：无根树，花正佳	187
第十三首：无根树，花正多	189
第十四首：无根树，花正香	190
第十五首：无根树，花正鲜	192



第十六首：无根树，花正浓	194
第十七首：无根树，花正娇	196
第十八首：无根树，花正高	199
第十九首：无根树，花正双	201
第二十首：无根树，花正奇	202
第二十一首：无根树，花正黄	203
第二十二首：无根树，花正明	205
第二十三首：无根树，花正红	207
第二十四首：无根树，花正无	208

下 卷

玄机直讲	213
炼丹火候说二篇	213
返还验证说	227
服食大丹说	241
一粒黍米说	246
登天指迷说	252
《九皇丹经龙虎铅汞论》	263
《吕祖百字碑》注	267
道言浅近说	278
附：三丰先生辑说	313
玄要篇	326
仿古二章	326
上天梯	333
亲口诀	339
答永乐皇帝	341
道情歌	344
炼铅歌	351



先天一炁歌	357
铅火歌	360
了道歌	364
打坐歌	368
道要秘诀歌	379
金丹诗二十四首	388
 后记	 428

太极丹经

上 卷

天 口 篇

序 言

【原文】

先民有言，圣为天口。愚非圣，安能代天立言？特以维皇上帝，阴鹭下民。发聩^①振聋，本照临之美意；劝善规过，亦普度之良因。舌端艾艾期^②，不辞根钝；天下林林总总，愿听吾言。爰作训体文^③若干篇，名曰“天口”，盖以报碧翁^④崇褒之意云尔。

洞玄真人 臣张三丰书

【注释】

①聩：先天性耳朵失听。《国语·晋语四》韦昭注：“耳不别五声之和曰聩，生而聩曰聩。”古今文章词句常以“聩聩”比喻不知事理。

②艾艾期期：亦曰“期期艾艾”，形容人说话口吃嘴笨。典出《世说新语·言语》，三国时魏将邓艾口吃，常自称其名“艾”时语成“艾艾”，晋文王开玩笑说：“卿言艾艾，定是有两个邓艾了。”邓艾机智辩解道：“古诗所称‘凤兮凤兮’，还是指的一只凤嘛！”张三丰这里借用典故谦称自己嘴笨口吃。

③训体文：“训”，这里指解释、翻译之义，即指将前人、古人的文章词句及思想理论用当代通行的语言来进行解释。



④碧翁：此指明代武当高道孙碧云。孙为关西（陕西潼关与函谷关以西地区）人，少入华山岩栖穴处服气养神，并熟读三教经书。洪武二十七年（公元1394年），明太祖征至京师，赐衲衣，供斋供，次年赐还华山。永乐十年（公元1412年）成祖复召至，敕授道录司右正一，并任武当山兴建之总设计师，命住持武当山南岩官。孙早年仰慕张三丰，永乐皇帝兴建武当山，与孙碧云在洪武、永乐两代皇帝面前的极力推崇有一定关系，故永乐兴建武当山官观，特在武当山下黄土城为张三丰建一座遇真宫，塑鑲金铜像铜碑供奉。孙碧云嗣张三丰道脉，在武当山南岩官开“榔梅派”。

【文译】

古代的人说，圣人的言语文章都是代替天道发言的，故名为“天口”。我非常愚鲁，并不是圣人，怎能配得上代替天道发言呢？我之所以要发一些议论，特别的出发之意就在于，要维护在朝的天子和在天的上帝一心为造福老百姓的阴德之心。如果我发的议论对世人有振聋发聩的积极影响，那不过是我按照上帝和天子的美善之意来的；如果能起到劝善规过的作用，那也是上帝和天子普度众生的良因所致。虽然我嘴笨舌拙，但也不能因为根性愚钝而辞去弘扬大道的义务。我所希望的就是尽可能让天下众多的人诚恳地听听我所发表的议论。基于上述的想法，于是我才撰写了训体文章若干篇，总的题目立名为《天口》。

说起我撰写此篇文章的起因，也主要是要报答孙碧云先生在朝野之间一贯对我的崇褒。既然世上许许多多人都已经知道了我，我不写出些东西上报天子，下答百姓，那也是说不过去的。

洞玄真人 臣张三丰书

【按】

张三丰先生确实是个聪明绝顶的智慧家。请看这开篇之语，他明知自己具备圣人的资格，却又故作推辞之言，以避自大之嫌，此其一也。立篇取名“天口”，也煞是精妙绝伦。“天口”是代天立言，代君王发话，不是发表个人主观的见解。这一方面表明了自己阐述大道真理的客观态度，另一方面也从引言中讨好了当朝皇上，从而为他言论的普及营造更为有利的环境条件，此其二也。从张三丰的生平看，他本无意讨好皇上，因为从朱元璋到朱棣，两代皇帝访求他好多年，他都避而不见。但毕竟孙碧云在朝廷把他吹捧得了不得，最后还专门在武当山为他修建一座遇真宫，他再不从言词舆论上回应讨好一下当朝皇上，一是于礼不符，二是于理不通，三是于情不合；反之，



对他个人、对弘扬大道也是不利的。这些意思，从引言中“特以维皇上帝”，“盖以报碧翁崇褒之意”，以及署名中的“臣”字，让人看得清清楚楚。

三丰先生《天口篇》共分二十四篇，其中有正教篇、儒书篇、禅旨篇、玄音篇、五德篇、孝行篇、淫恶篇、施报篇、盈亏篇、毁誉篇、修短篇、穷达篇、人品篇、快活篇、能让篇、忠恕篇、虚无篇、养生篇、五劫篇、敬神篇、爱人篇、医药篇、相卜篇、堪舆篇。实乃完人至人真人之学，愚愿与好道诸君同学同修同证，以不辜负三丰先生代天立言之心也。

正教篇

【原文】

古今有二教，无三教。奚^①有二教？曰正曰邪。奚无三教？惟一惟道。分何以三？盖自有孔老牟尼^②，乃至有孔老牟尼。虽至有孔老牟尼，仍非有孔老牟尼。孔固儒也，老固道也，牟尼释也。然有所分故，究无所分。故以无所分，故必有所合。故不孔亦不老，不老亦不牟尼。牟尼孔老，皆名曰“道”。孔子绝四^③，老子抱一^④，牟尼之空五^⑤，皆修己也。孔之仁民，老之济世，牟尼之救苦，皆利人也。修己利人，其趋一也。彼世人之别为孔老牟尼者，盖以名分，不以实察，抑以形分，不按理也。见为孔老牟尼，即非孔老牟尼；虽非孔老牟尼，还是孔老牟尼。孔老牟尼皆古圣人，圣人之教，以正为教。若非正教，是名邪教。儒家杨墨^⑥，道家方士^⑦，释家妖僧^⑧，亦三教也。虽分三教，仍一邪也。是故分三教者愚，分邪正者智。

【注释】

①奚：义为“何”、“怎么”。

②孔老牟尼：孔，指孔子；老，指老子；牟尼：指释迦牟尼。

③绝四：即摒弃“怪力乱神”的说教与信仰。

④抱一：为老子之道学思想，“一”即事物的本质本原，造生一切，主宰一切，最完美，最自然，称名为“道”。“抱一”，简言之，即在认识事物上要认识事物之本质，修行上要返归先天。《道德经》有言“圣人抱一为天下式”。



⑤空五：“五”即色、受、想、行、识五蕴（亦称五阴、五毒），在佛法中是指人类对世间有形器质与无象思维的五种认识方法，难免有执著之弊，不能得其实谛，故当放弃不用，即超脱一切现象上的执著。

⑥杨墨：即战国时期的杨朱和墨翟，前者是利己主义的思想家，有“拔一毛而利天下，不为也”之言论；后者是“薄亲”主义思想家，为正统儒家（如孟子）所反对。

⑦方士：即古时道门中专事占卜、炼丹、驱神捉鬼法事的道士，他们常常会竭力表现自己，还会使用一些欺诈蒙哄手段，从不实务修道。

⑧妖僧：以妖邪之法术修持的僧人。

【文译】

古今以来的信仰之教只可以用两种教来分别，没有必要以儒释道三教去分别。怎么只有两种教呢？因为世上的教，除了正教就是邪教，故而只有正邪之分的二教。有人会说，古今以来明明存在儒释道三教，而你却说没有三教，这是为什么？因为，天人之间的真理与本质都是不变的，我们称它为“一”、为“道”。试问，这个不变的真理与本质既然是唯一的，怎样能分开说教？硬要分开说教，又为什么要分作三种不同的说教呢？

依我的见解，道的本质性是不变的。但自从有了孔子、老子、释迦牟尼这些圣人的出现，就有了他们各自对道的探索研究和阐述。虽然有了孔子、老子、释迦牟尼这些圣人对道的探索研究和阐述，但我们仍然还要强调说，道的不变性不会因为有了这些圣人们的诠释，就变成了孔道、老道和释迦的道。孔子固然是儒家的代表，老子固然是道家的代表，释迦牟尼固然是佛家的代表，看起来这些宗教门派与特色都是非常清楚并且有区别的，然而细究起来，他们宗教的本意内涵，其实是无所分别的。正因为这种实际内涵上的无所分别，所以他们之间必然会在本质探索上相互吻合。从这个认识来看，我们就可以说，孔教非孔教，老教非老教，牟教非牟教，无论是释迦牟尼，还是孔子、老子，他们所阐述所宣扬的都可以称为“道”，是广义的道教。

孔子力斥“怪力乱神”的说教与信仰，老子提倡“抱一不爭”的言行，释迦宣扬超脱五蕴现象观的思想，皆属于修正自己思想行为的内容。孔子提倡“仁民”的思想，老子提倡“济世”的思想，释迦提倡“救苦”的思想，皆属于造福社会利益人民的内容。一方面修正自己，一方面利于社会和人民，这种思想行为的趋向都是一致的。那些抱着世俗观念，认为老子、孔子和释迦牟尼的说教各有不同者，他们只是从那些语言文字的表面形式上去分别，并没有去探究里面的实际内涵。如果大家都是从这种表象认识的层面

去看待儒释道三教，那就是还没有按照理性的思维和明哲的思维去思考，去辨析。

有了如上理性明哲的思维方式，我们再去看孔、老、牟尼的说教，我们就没有孔、老、牟尼说教表象的执著了。当然，我们虽没有对于孔、老、牟尼说教表象的执著，但孔子的说教还是孔子的说教，老子的说教还是老子的说教，释迦的说教还是释迦的说教，我们不能笼统地去加以混淆。

孔子、老子、释迦牟尼，都是古代的大圣人。圣人的教化都是要将人们的思想行为引导到正确的道路上来，故名为正教。所以，凡与圣人之教在本质上相违背的教化言论，都可视为邪教。例如，在儒家体系中宣扬极端利己主义的杨朱和墨翟一类人，在道家门户里一些捉神弄鬼算命打卦蒙人骗财的方士，在释家教派中一些招魂驱魔演技卖药欺世害人的妖僧，他们说起来都属于儒释道三教。虽然分属于这三教，然而归到一点上，都是一个“邪”字。所以我们不能只从三教谈三教，而必须从正邪谈二教。由此可以说，凡从三教表象上去区分三教者，是愚昧无知；凡从正邪观念上去认识三教者，是明智哲辨。

【按】

愚以为，三丰先生将“正教篇”列在二十四篇之首，是别具苦心的。旨在教人认识事物首先要能透过现象看本质，不被表面形式所迷惑。可叹自古及今，能从正邪分辨上去认人认教者太少太少，大多都局限在表象认识层面上。例如从功夫上讲，“内家”、“外家”既不是道门与佛门之分，也非武当与少林之别，只在武技与内养功夫是否兼容上有别。内养与武技兼容者即属内家，武技与养生脱离者即属外家。故此，武当派虽总名内家派，但武当门户中实有外家功夫在；少林门虽总名为外家派，但少林门户中确有内家功夫存。例如说起“易筋经”，世俗人一定要将其归于少林佛门功夫，岂不知“易筋经”的内容是在吸收中国传统道儒医武的理论方法上创编出来的。类似这些虽出自佛门道门的功夫，它们都能超脱于宗教门户之外，归于大道修为的范畴之内。再有一些人，一听“易筋”二字，马上联想到达摩《易筋经》和少林寺，岂不知“易筋”不过是“动功”强身健体伸筋拔骨的代名词。还有一个可悲的社会现象，若从寺庙道观里出来个穿着道服或袈裟的道士和尚，人们就会十分崇仰。实际上有些欺世盗名的人都因为谙知世情而出家寺庙，弄得一身道服僧衣，再到社会上盗名骗财，其实根本不是真修的道士和尚。愚还听过一个真实且有趣的事，有一内地庙观的年轻道士到南方某庙观当住持，当地信士与民众看那年轻道士挽着发髻，穿着道袍，确也一派



仙风道骨，对之敬仰有加，庙里香火自然亦浓。岂知有一天，那年轻道士感到这一身职业装不便出入发廊酒店，便剪了长发留一平头。自此以后，人还是这个人，职业还是这个职业，人们对他的看法却一落千丈。这些现象无不说明一些人认识的浅薄。例如说道士，便指修道之士。修道之士可能住庙，也可能在家。有道行者无论住庙或在家，我们自然崇敬他；无道行者，无论住寺住庙，在家在位，头上顶着什么样的头衔，我们也都会鄙视他。

再回论三教，圣人是为弘扬大道真理而设教，吾人是为信仰大道真理而修道，凡合大道真理者，无论何教尽可学之，有何三教之分？只有那些愚昧无知者、鼠目寸光者和胸量狭窄者，才会在教泥教，在门执门，良可叹也！

儒 书 篇

【原文】

六经^①而外，立言可法，也必推孔门，不误出世，不误玄经。盖恐人落身崖壑，无实行也，孔颜^②存心，只望人隐居求志，行义达道。道在济人，山林^③无非朝市；道在修己，朝市不染山林。故出言实多玄义，而解人^④之索甚难。《大学》第二节，孔子修身也。为仁用四勿^⑤，颜子之炼己也。功夫未纯，不离陋巷^⑥；功夫已熟，不忘国家。故能隐中求行，行中达隐。隐处有孔颜，行处亦有孔颜。乃至无行无隐，而非有孔颜。神明在我，变化从心，真大道也。孔子传曾子^⑦，曾子传子思^⑧，《中庸》一部，道妙深明。悟玄之家窃取成真者，恒河沙数。子思而后，厥推孟子^⑨，持心养气，勿忘勿助，充天塞地，至大至刚。人人得度，默然取将，浩然之妙，口诀难言。辟邪辅正，杨墨掀翻。吾愿尔士庶，不须三岛求真，只向四书^⑩领取。以颜曾思孟^⑪为明师，以子臣弟友^⑫为功行，以身心性命为铅汞，以义精仁熟为升举。修道时，莫贪用道；养道时，莫贪行道；得道时，便可显道。道不可显，飘然而返，传之名山，源流自远。

【注释】

①六经：指六部儒家经典，即《诗》、《书》、《礼》、《乐》、《易》、《春秋》。

②孔颜：孔，即孔子；颜，即颜回，孔子的入室弟子。“孔颜”喻指孔

子颜回为代表的正统儒家思想学说。

③山林：喻指超脱世俗的道家思想及修为境界，以及与此相关的特殊环境。

④解人：从事训诂或翻译解释工作的人。

⑤四勿：即“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。这是颜渊（即颜回）问仁于孔子，孔子对炼己修仁所传的心法。

⑥陋巷：指破烂不堪的小街道居民区。这里泛指贫困的环境。

⑦曾子：孔子的学生（公元前505—公元前436年），春秋末鲁国南武城（今山东费县）人。名参，字子舆。以孝著称，惯以“吾日三省吾身”为修养，相传《四书》中的《大学》为他所著，后被称为“宗圣”。

⑧子思：姓孔，名伋（公元前483—公元前402年），战国初哲学家，孔子的孙子。相传受业于曾子，提倡“诚”的道德理念，以“中庸”为其学说的核心，被后世尊为“述圣”。相传《中庸》是他的著作。

⑨孟子：名轲，字子舆（约公元前372—公元前289年），战国时期的思想家、政治家、教育家。邹（今山东邹县东南）人。受业于子思的门人。孟子披露儒门的心法传承在“尽心”，在培育“浩然之气”，使之“至大至刚，以直养而无害，而塞于天地之间”。著作有《孟子》，和孔子一样，对后世儒家有很大影响，有“亚圣”之誉。

⑩四书：即《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》，为儒学的重要经典。

⑪颜曾思孟：指颜回、曾子、子思、孟子。

⑫子臣弟友：泛指儒教“三纲五常”之伦理道德准则。“三纲”者，“君为臣纲，父为子纲，夫为妇纲”。“纲”者，模范、准则、带头之义。“五常”，谓“父义、母慈、兄友（友，善待之义）、弟恭、子孝”。“常”者，义即“恒久的准则”。

【文译】

儒家的经典很多，但不是所有的儒家经典学说都可以用来作为人们思想行为的正确指导。我认为，除了世所公推的《诗》、《书》、《礼》、《乐》、《易》、《春秋》这六部经典学说之外，其思想言论可以立为全社会遵循的准则的，必然要推孔子为代表的儒家学说。以孔子为代表的儒家学说，不谈与现实社会无关的事情，不涉及高深莫测、奇谈怪论的学说，他们的出发点是担心，如果热衷谈论上述问题，对社会来说，就好像将人们推下了无底的深渊，永远是空幻玄虚，摸不着实际。因为每一个人都是在现实社会生活中生存着的人，故而，人的修为就离不开现实社会和现实生活。孔子、颜子这样



的大儒家，他们的学说中也有隐学与显学。但其用心在于让人隐，是让人磨炼坚强的毅力和远大的志向；让人显，是让人行施仁义之德，以最大体现“道”的功用。所以说，隐，是重在炼己修己；显，是重在利人济人。这也都是“道”的特性。

修道人的隐与显只有形式上的区别，在内涵上却是没有区别的。举例说，成道为了济世利人的“显”，那么，修道者虽然在山林隐居，而他修养的功夫，学习的知识，培育的智慧，却是为匡扶天下辅正人心准备的。从这个意义上说，修道者的一时超脱实是为了长久的服务于社会现实。换言之，修道之“隐”重在炼己修己，所以他的心性境界是超然物外的，现实社会中任何精神与物质的诱惑都不会沾染这片纯洁的心性世界。但以孔子为代表的儒家学说，他们使用的言辞包含有很深很微妙的心法在里面。所以，后世的翻译家不懂孔门心法，很难追溯到字面之外的深秘内涵，所翻译出来的东西就失去了孔儒本质性的内涵。

例如，《大学》第二节之内容，那是孔子专讲修身的深义。这其中，孔子还提到修持仁德的准则：非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。颜子将其视为炼己的不二心法。在心未止于至善，性未纯于光明之时，颜回一直处在贫困的条件下隐修。一旦功夫纯熟，圆通大智慧导发出来的言词文章，处处乃是关乎国家社会君意民心。所以他们这些人隐中而修是为了后来的社会实践的实用，而在发挥积极社会实践作用的同时，他们又从不在名利上张扬，处处体现着超脱之“隐”的本质。所以说，孔子、颜回为代表的儒家思想及行为，在隐与显方面内涵都是一致的。如果没有他们这种隐显的体用深义，也就谈不上孔子、颜回一派的儒家心法特色。

总而言之，在人的身心之中，神明是受人自己主宰的，而人心的变动可以使神明发挥无穷无尽的功能，道外无心，心外无道，这就是大道的真面目。

孔门的心法由孔子传曾子，曾子传子思，其微妙精奥都在一部《中庸》里面蕴含着。历来想从《中庸》里探讨道妙修炼成真者可谓如同恒河沙一般，难以计算，而真正从中得其道妙者，从子思之后，唯数孟子了。孟子不仅得其真传，而且还有精深的实修体验。把孟子这种实修体验过程分次第描述，即下手时口诀为“持心养气”，过程中把握的火候是“勿忘勿助”，其所实证的功夫境界就是身心中的先天元气“充天塞地，至大至刚”。《中庸》所传的心法是普度众生的，人人都可以从心法中默然领会妙道，加强自身身心修养。当然，像孟子所谓“养吾浩然之气”的“浩然”之境，这是实修的功境，它是口诀难以告知的。



我们可以试想，一个人能养出充天塞地、至大至刚的浩然之气，性与命都天人合一了，他怎么会有极端的利己主义，怎么会“薄亲”呢？杨朱和墨翟走向两个极端，都是缺乏身心性命之修为，没有一腔正气，所以言论观念会犯邪。我在这里为正宗的儒学正名，就是要辟邪辅正，将杨墨之流的邪见邪说予以彻底的批判。但愿世人不须到深山里访师，不须到庙观里出家，只需认真阅读四书，以颜子、曾子、子思、孟子为老师，以与我们现实生活密切相关的“三纲五常”的准则为功行，以身心性命为汞铅，以仁义的浑然于身为升举，亦足以成就很高的功夫了。

修道有一个不可错乱的次第渐进过程，即修道—养道—得道。只有得道成道之后，才可用道、行道、显道。所以，修道时不能贪于用道，养道时切莫贪于行道。即使得道可以显道的时候，你只是有了显道的功能，外部环境是否允许你显还是另一回事。如果外部环境还不利于显道，那就不要显，可以隐居在名山大川之中，传一些少数的高徒，以使大道的源流绵延不绝。

【按】

唐宋以来，正统的大道修炼门中都倡导三教圆融说。但直到今天，儒门中性命双修的心法仍然鲜为人知。乃有粗知者，不过以为儒家所讲的只是伦理道德方面的事情，与仙家的修为必有所不同。实则此中奥妙少为人知。

首先，愚说说“儒”。“儒”字本指通文达理的知识分子。而在古代，能成为通文达理的儒生儒士，往往需要一个权钱相辅的家庭背景基础（反过来，儒生儒士也可营造出权钱相辅的家境），这就形成了一种权贵阶层的知识分子群体的代称。因为“儒”的出路在于进“仕”，所以儒家学说与治世紧密相关。但儒学与仙学并非两相矛盾，既可以说成为一体两面，又可以视为是一个修炼的次第。从仙学历史的源流看，孔子是老子的学生，得了老子的大道真传。可以视为老子传孔子，是传下一门将自身修炼与治国平天下并行不悖的嫡脉。这一脉行的是广义上的“先尽人道，后完仙道”的修为。这一脉的历代传人是以其出类拔萃的“圣”根之器担负起传承大任的。而另一类不具此根器的人，则走上狭义的“先尽人道，后完仙道”的修为之路。此即“达则兼济天下，穷则独善其身”之又一大义。

大道修行中，“先尽人道”这一步，“人道”之义并不仅仅局限在人伦道德层面，还有与之相衬的综合性身心性命之修养。所尽之人道，即修养成为一个灵肉合一最完美的人，为迈向仙道的高深境界打下坚实的性命基础。

孔颜的儒学是秉承老子的大道真传，通过实修实证，将其心法转化为普度众生的公共性语言，去其玄奥，用其直白，故人们易知易懂。但事实上，



在历史的传衍中，孔颜儒学的精髓内涵，却由于人们仅从最浅显的字面去“易知易懂”，反而不为人们所知了。所以，唐宋以来深谙此奥的大仙家们积极为孔颜儒学进行拨乱反正，还其性命双修的本来面目。其实，晋代的“净明道”领袖许逊，就开始在做拨乱反正的工作，他是直接以仙道的门面宣扬儒门的心法。后来，唐朝的李道子、吕洞宾，五代的陈抟，元明的张三丰，都承接有儒门心法真传。后来的全真龙门派，其中一些修炼大家们，直到清末民国，仍然承接这些心法真传，只是鲜为人知罢了。

不过儒门心法也最不易传承，因为他具有入世的一方面，恒河沙数的儒门学子最后都因执著于入世而不能自拔，最后连完美的人道也不可尽，更与仙学无缘。

三丰先生在本篇提到一些儒门心法。如孔子之修身大法，第一步“在明明德，在亲民，在止于至善”。即，要明晓天道阴阳和谐的德行，要使最基本的生命个体不断加强新陈代谢（这里可指人的生命细胞），要使人心归于先天自然状态（“至善之地”即先天自然之心）。这三条为一步基本大法。第二步，在心性回归到先天自然状态之后，“知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑（即大智慧性光出现），虑而后能得”。所谓“得”者，即孟子描述的充天塞地、至大至刚的浩然之气。

孔子又论述了天人合一、性命双修（这里的“天”指天下）的“大学”之道：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身。”这是将人的修为与社会价值、人生意义联系起来，并首先把人生的最大社会价值“治国”摆在首位，因确立目的性而修。用我们今人的话来说，这样的修为，是将国家、家庭、个人诸方面的利益兼顾统一起来。而实修的方法则是“欲修其身者（这里的‘身’同指性命），先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物”。层层追索，又回到了下手的第一步“在明明德”之上。何谓“致知”？就是达到通悟。通悟就是明了天人之间的本质规律。“致知在格物”，“格物致知”就是从体察纷纭的万物中找到贯通于中间的本质规律。“致知”即“明”，“明”即通悟。“明德”即道的阴阳合体、和谐运化的德行。

以上修身之法，也表示着一个“穷理尽性，以至于命”的修炼程式。“在明明德”是“穷理”，“止于至善”是“尽性”，“心正而后身修”是“以至于命”。

三丰先生在篇中言，“不须三岛求真，只向四书领取”，寓意犹深。因为对一个修道者来说，真正能像孔颜那样，修出一个完美的人生来，那也就是凤毛麟角的最高证果了。真正修到这一步，再证进一步的仙道，实在易如



反掌。再换句话说，其实四书里的许多章句，就是极妙的丹经口诀。而许多丹经，无非是把本来明白的口诀搞玄乎了，越玄乎，越引发人们的兴趣。真正说白了，其实很简单。令人感叹的是，世人多追求玄乎，不喜欢平易。比如一个功法，名字若很古怪玄奥，便会让人觉得高深莫测，不惜重金拜师求学。即或后来心知肚明空山一座，也碍于脸面不能弃假求真。而一个好功法，若起了个极朴实的名字，那就很难有几个死心塌地的弟子追随于门下。就如“平常”二字，深含大道之理。但就因为二字太为平常，人们很少会去细细品味个中奥妙。

禅 旨 篇

【原文】

于意云何而名为“释”？牟尼云：“吾好释，故以释开教。取‘释去万缘’之意。”于意云何而又为“佛”？大士云：“吾好佛，故以佛设教，取‘觉悟众生’之意。”如是我闻，释主离世；如是我闻，佛主醒世。金经数百藏，无非超脱尘垢，警悟沉迷。是故牟尼^①清净，复得大士^②清净，牟尼总其清净，大士普其清净。非有所执其清净，非有所坏其清净，非有所吝其清净。乃至无清净非清净，非清净亦清净，是大清净，是满清净。人能呗诵潮音，必得清净心，必得般若^③心。但得般若，便忘般若。不忘般若，即非般若。即非般若，不名般若。非非般若，乃是般若。得般若者，是谓之释。是可成释，是有释释。是释非有释释，是释自有释释，是谓之佛。是可成佛，是有佛佛。是佛非有佛佛，是佛自有佛佛。牟尼如是也，大士如是也，即沙门比丘^④也如是也。不如是，能成释不？不也。不如是，能成佛不？不也。何以故？即释是释，非释即非释；即佛是佛，非佛即非佛。何以故？释外无释，取释为释；佛外无佛，取佛为佛。何以故？释释释意，并无释意，乃已释意；佛佛佛念，并无佛念，乃实佛念。不释而释者上乘，不佛而佛者大乘。释佛之经藏，即释佛而成藏，是谓正法眼^⑤藏。

【注释】

①牟尼：即释迦牟尼。

②大士：即观音大士。又称观世音菩萨，为佛教大乘菩萨之一，与大势

至菩萨、阿弥陀佛合称“西方三圣”。

③般若：佛教用来特指如实了解一切事物的智慧。

④沙门比丘：“沙门”，音译，意为“息心”、“勤息”、“净志”，有“禅”的意思，原为古印度各教派出家修道者的通称，后佛教专指依照戒律出家修道的人；“比丘”，本指佛教出家五众之一，后特指受具足戒的男性修道者，俗名和尚（佛门女性修道者则指比丘尼，俗称尼姑）。

⑤法眼：指经过修炼去掉主观偏执的世界观，又称“正法眼”。

【文译】

有人这样问释迦牟尼：“作为像您这样一个修道者，取名一个‘释’字，它的意思是什么？”释迦牟尼说：“我追求的是解脱，不受一切执著的束缚，所以用了‘解脱’之义的‘释’字开门立教。选取的是‘释’字的‘解脱一切关系’的意思。”

有人这样问观世音大士：“作为像您这样一个修道者，取名一个‘佛’字，它的意思是什么？”观世音大士说：“我追求的是超乎常人的觉悟，名为‘佛’（“佛”，“弗人”也。“弗”，“非”也。“非常人”、“超常人”之义也）。所以我以‘超乎常人的觉悟’之义的‘佛’开门立教，取‘超乎常人的觉悟并去觉悟一切常人’的意思。”

因为早有了上述人们共知公认的说法，所以我才理解“释”的主要意义在于超脱凡世；因为早有了上述人们共知公认的说法，所以我才理解“佛”的主要意义在于觉醒凡世。千百年来此类说教的经典被信徒珍藏的有好几百部，珍贵到文字都是描金书写。当然，总的内容无非都是教化人们净化超脱世俗污垢的心灵，对沉迷在凡尘苦海能够惊醒觉悟，落一个心性上的彻底清净。所以说，要先具备释迦牟尼的清净，继而再具备观音大士的清净。释迦牟尼的清净旨在从人心性的源头来彻底解决清净的问题，观音大士的清净则是要将这种清净培育的方法传播给社会大众。但是人们务必要清楚，无论是释迦牟尼，还是观音大士，他们的清净，一方面讲，并不是执著于什么清净；一方面讲，又并非让这种清净归于寂灭毁灭；另一方面讲，也不是死死守住这种清净不放，唯恐它丢失。要追求的实质是一种无处不在的清净，圆通无碍的清净。在应对一切事物的时候，既要贯彻清净，又不执著于清净。看似不怎么清净，实际非常清净；无所谓清净，无所谓不清净。如此才算得上广大的清净，圆满的清净。

修“道”的态度是要辩证再辩证，容不得丝毫的偏执。比如人们诵读佛典，领悟佛陀的理论时，必须保持一颗清净之心，必须树立一颗觉悟之

心。但是，当你有了觉悟，又必须丢掉“有了觉悟”的意识，这才是真正的觉悟。如果你不能忘掉已经觉悟的觉悟之心，也就不算真正的觉悟。既然不算真正的觉悟，那就不能称为觉悟。只有不觉察自己已经觉悟而时时已在体现着的觉悟，那才叫真正的觉悟。得到这种觉悟，才可以称为“释”。所以说，可以成为“释”的资格，是因为“释”所具有的觉悟与解脱。已经具有“释”的资格，但他并不执著于“释”已获得的解脱；这种具有“释”的资格，自有“释”的那种自由自在解脱的境界，才可以称为“佛”。由此可见，之所以能成佛，就在于佛的那种超乎常人的智慧觉悟。但作为一个实际上的佛来说，他并没有执著于佛的那种超常的智慧和觉悟。正是这样的佛，他才自有佛的那种超常的智慧和觉悟。释迦牟尼就是这样，观世音大士就是这样，即便佛门出家修道的和尚也必须是这样。不这样，能具有“释”的资格吗？不行。不这样，能成就为“佛”吗？不行。为什么说不行？因为，他能具有“释”的资格，他就能真正解脱，他不能真正解脱，他就算不得“释”；他能具有“佛”的资格，他就具有超常的智慧和觉悟，他没有超常的智慧和觉悟，他就算不上是“佛”。为什么这样说呢？因为，解脱之外再没有别的什么解脱，所以取真正的解脱之义叫做“释”；超常的觉悟之外再没有别的什么觉悟，所以取超常的觉悟之义名为“佛”。为什么又这样说呢？真正的释，对于解脱以后成为释，他已不存在“释”的资格不资格的概念留意了，所以才把“释”真正体现在彻底的解脱之中。真正的佛，对于大彻大悟后已成为超常的觉悟者，他已不存在对“佛”的超常觉悟有所超常之感，这才是佛的真正觉悟境界。

总而言之，不执著于解脱而解脱者，是上乘释的解脱；不分别于觉悟而觉悟者，是大乘佛的觉悟。人们把释与佛的言论汇编成典籍称为“经”珍藏起来，其“经”的含义就是释佛在修道的实践经历中留下体悟心得之言。实际上此所珍藏的也就是释佛成功的经验。我们这样去认识释，认识佛，认识释佛的经典，认识为什么要珍藏释佛的经典，这才配称是去掉了主观偏见的正识蕴含于知见之中。

【按】

依愚之见，《禅旨篇》表达了三方面含义。一是修道重在心性上的解脱。解脱重在本质，不在形式，既处尘，又离尘。一是修道重在观念上的觉悟。这种觉悟既是超乎常人的，又是圆通无碍的。一是修道重在破执，不落一边。讲解脱不执著解脱，讲觉悟不执著觉悟，讲明心见性不执著明心见性，讲养生延命不执著养生延命，这才是真修道。儒释道之教，其道一以贯



之，其说教方式各有特色。在愚以为，同是性命之学，儒家乃从日用伦理入手论性命，道家乃从先气后神入手论性命，释家乃从先心后身入手论性命。各有所长。仙家之“三教圆融”一派，乃将三家之长为吾所用，实乃高明便捷之极。例如释门，在解决人的明心见性上确是理论精奥绝妙，独树一帜，为仙学填补充实了修性方面的广博理法。是知修习内丹养生的仙学爱好者，不可不读佛典，不可不懂佛法，不可不悟佛理。否则，你纵然苟得延命百岁，不得智慧圆通，也不过仍是愚夫愚妇而已。

玄 音 篇

【原文】

玄学^①以功德为体^②，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，炼元精而补元气，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，炼元气而结内丹，已无漏通^③之患。然可陆行，不离尘埃^④，此地中仙也。一曰“神仙”。神仙者，炼元气而化元神，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。回头是岸，撒手离尘。丹经万言，总在自己。认己为他，即落旁门。前圣遗书，亦须善玩。非金非石，非汞非铅；非炉非鼎，非女非男；非日非月，非坤非乾；非公非母，非龙非虎；非乌非兔，非牝非牡。玄在何处？玄在玄处。妙在何处？妙在妙处。我有真传，不敢妄言。人有真情，亦不闭门。广积阴功，始为仙品；广行方便^⑤，始是仙基；广修因果^⑥，始是仙根。若得是人^⑦而求吾道，吾愿与说最上乘法，指点微言，必如拨云雾而见青天，长啸而去。

（此篇指陈仙品，明明白白，唯望人积阴功而求真传，则神仙之道实不难至也。）

【注释】

①玄学：这是实指修仙的学问。名为玄学，有两层意思。一是指此门学

问高深莫测，不为世人所知，亦不轻易让世人所知，故名玄学；一是指此门学问理论上遵循老子《道德经》，所谓“玄之又玄，众妙之门”，乃探“玄”之学，故名玄学。

②体：“根本的依托”之义。

③漏通：借用佛教之用语。“漏”，指眼、耳、神、心、遗传基因、生殖等生命机制功能信息与能量的消耗漏失；“通”，指漏失的渠道。反之，通过修炼可以堵绝这些漏失，变成六种神通。即天眼通、天耳通、他心通、宿命通、漏尽通、神足通。

④块：音 yǎng，指尘埃。“尘块”，泛指陆地人间。

⑤方便：指做利于他人的好事善事。古有“与人方便，自己方便”的说法。

⑥因果：意思与“方便”相同。“因”指做事的动因起因，“果”指结果、报应。历来有“恶有恶报，善有善报”之说。此“因果”主指“行善会得善报”之义。

⑦是人：特指符合传承条件的学道者。

【文译】

性命双修的金丹大道，人们称它为玄学。这门学问是以功德作为根本的依托，而修炼所成的金丹无非是提高人生命的质量，更好地发挥行施功德的作用。只有很好地体现了、完成了“体”与“用”这两个方面，而后也就具备了仙的资格条件。

一般地讲，仙有五个品级，实际说起来只能算四个品级。这四个品级从低向高排列讲，第一种称人仙。人仙这个品级，其功夫成果就是炼元精而补元气。元气培养壮旺，就打下了修高层仙品的基础。人仙这个品级层次只能健身养生，逃脱不了生死这一关。因为它可以让人的寿命超常地延长，又无病无灾，所以称之为人中之仙。第二种称地仙。地仙这个品级，其功夫成果就是锻炼元气使其结为内丹。内丹结成，生命就堵绝了能量的漏失，可以使生命永生。但这个品级的生命仍有肉体存在，只能生活在陆地上，无法脱离大地升入空间世界，所以就名为地仙，亦名陆地神仙。第三种称神仙。而神仙这个品级，其功夫成果是炼元气化元神。因为成就在神上，肉体物质已经改变，所以已经具有神通之妙用，入火火不能焚，入水水不能溺，故又称为水仙。最上一个品级为天仙。天仙是炼神而还虚，生命聚则成形，散则成气，又可无穷分化，在宇宙天地中纵横自在，永存不灭，故名为天仙。

在仙的四个品级中，最高者是天仙，天仙之下是神仙，神仙之下是地



仙，地仙之下是人仙。人仙再往下，只有鬼而无仙了。鬼与仙是有本质区分的。这种区分当是就神而言，鬼的神是纯阴之神，仙的神是纯阳之神。鬼的神有阴无阳，故有死无生；仙的神纯阳无阴，故有生无死。而人的神有一半的阴神一半的阳神，所以人不能离生死，即有生就会有死。人正是具有这种半阴半阳之特征，所以生命可以有两种归宿，即将生命的一半阴去掉就可成仙，将生命的一半阳去掉就会成鬼。所以说，人是处在可仙可鬼的十字路口。也可以说，人是处在仙与鬼的中间层次。如果人想逃出这个仙鬼之间的“人”的层次，那最好就该向天仙或神仙的层次跨越。其实这也不难，天仙和神仙都属于先天境界，而人也是从先天境界而来，尔后落于后天境界。现在只需转过头去，发现我们从先天过渡而来的彼岸，毫不犹豫地超脱我们身心的尘孽污垢，那其实是很容易的。

丹经的著述非常之多，对金丹修炼内涵的描述更是有千般借鉴、万般比喻，说来说去总不外自己的身心。如果不知道在自己的身心上做文章，以为在自己身心之外还有什么灵丹妙药可采可炼，那就落入了旁门。前代圣贤，他们通过实修实证，为我们留下了大量的著述。但这些著述我们要会看才有用处。什么叫会看？即要善于从那些隐语满篇的词句里品味出真正的内涵来。丹经的词语，说金非金，说石非石；说汞非汞，说铅非铅；说炉非炉，说鼎非鼎；说男非男，说女非女；说日非日，说月非月；说坤非坤，说乾非乾；说公非公，说母非母；说龙非龙，说虎非虎；说乌非乌，说兔非兔；说牝非牝，说牡非牡。总之，处处都设置有语言文字的玄妙机关。这些修炼的玄秘究竟在哪里？就在玄秘的地方。这些修炼的神妙之处在哪里？就在神妙之处。我有真传，这些玄秘神妙当然我都知道，但是我不敢胡乱公开说出。当然，对于真正具有善根道根的人，我也不会关闭传道之门，肯定会全盘传授的。实际上修仙不难，默默无闻地多做好事善事，因积德而立功，也就开始具备了仙的品位，打下了修仙成仙的基础，扎下了修仙成仙的根本。如果已经具备这样条件的人向我求道，我愿意将最上乘的修炼大法，和最微妙的火候诀窍，都毫不保留地告诉他，让他如拨开云雾而见青天那样明白无惑，让他迅速成仙而去。

【按】

愚观历来之丹经，凡写成“经”者，尽管隐语满篇，尽管整理的思路不同，却都欲以一个独立的系统内容来阐述。而张三丰先生却不同，他一生留下的丹诗、丹文、丹诀很多很多，却从来没能把一个系统的内容明确地告诉给后人。这一隐情，也许“玄音篇”正好作了说明。原来是“我有真传，

不敢妄言”。这或许也与他本人访道得道的经历有关。张三丰中年访道，遍游四海，几十年无所获。直到六十七岁入终南山，始得火龙真人真传。试想这个访道求道的经历是多么艰难。况历来访求大道者大多都有类似经历，他们当然不会随意把这些珍秘的东西传给别人。何况，古来得师真传，必对天立誓。妄传匪人，会遭天谴。故金丹大道必得至人而传。虽有广传的慈悲之心，却难遇广传之受道对象，就只能广印丹经道书，把一些丹道修炼大法隐述其中。这也是发最大之善心了。若后人“善玩”者，会从“前圣遗书”中悟出玄奥，精进修炼，亦自可名列仙班。故口口相传唯在一心。心有灵犀者，人传可，书传亦可。心如榆木顽石者，人传难，书传更难。这大约是“玄音”的一方面意思。

历来真正的仙家都是持积极的人生观的，即他们都主动肩负着社会的责任和义务。他们极珍视人的生命价值，不但要做完人，而且要修炼成超人，而绝不愿“缺阳之半则成鬼”。不仅如此，他们还要把这种美好的理想和实修方法广为传播，造福整个世间。不仅提倡修道人要广行方便、广积阴功、广修因果，还从方法论和证验学说上，将人的道德与修为成果直接联系起来，造成一种“利己必须利他，利他方能利己”的积极的社会公益效应。正统的仙学家竭力反对极端的利己主义者，反对不负责任的抛家出家，将其斥为“自了汉”。反对投机取巧，把不从自己身心做起，妄图依赖别种方式证果的行为方式及群体，称为旁门左道。坚信“我命在我不在天”。这大约是“玄音”又一方面意思。

总之，“玄音篇”所表达的用意，一让人树立高远的修道目标，二让人端正修道的态度，三让人将修道与造福社会、造福人民大众紧密联系起来，使修道成为一种圆满的人生行为。

五 德 篇

【原文】

人生有五德^①，吾尝以譬天地之五行，人身之五经^②。仁属木，也肝也^③；义属金，也肺也；礼属火，也心也；智属水，也肾也；信属土，也脾也。是知五德之不可少一，犹之五经之不可绝一，即如五行之不可缺一。人皆曰木不可少也，而何以无仁也？无仁者必无养育之念，其肝已绝，而木为



之槁枯矣。人皆曰金不可少也，而何以无义也？无义者必无权宜^④之思，其肺已绝，而金为之朽钝矣。人皆曰火不可少也，而何以无礼也？无礼者必无光明之色，其心已绝，而火为之衰熄矣。人皆曰水不可少也，而何以无智也？无智者必无清澄之意，其肾已绝，而水为之昏涸矣。人皆曰土不可少也，而何以无信也？无信者必无交孚^⑤之情，其脾已绝，而土为之分崩也。是知为人者必先有心之五德，而后有身之五经。仁不绝，肝气生；义不绝，肺气平；礼不绝，心气明；智不绝，肾气灵；信不绝，脾气醒。德包乎身，身包乎心。身为心用，心以德明。是身即心，是心即身。是五德即五经，德失经失，德成身成。身成经成，而后可以参赞天地之五行。

【注释】

①五德：即五种道德方面的表现，实指儒家的“五常”：仁、义、礼、智、信，为做人的基本准则。儒家认为，人之五常乃天之五行所稟赋，乃“原本具有”的物性，故而“人之初，性本善”。

②五经：人体五种相互联系，经营养育生命的脏器，即心、肝、脾、肺、肾。这里的“经”，指经络、经脉。

③仁属木，也肝也：近见某出版社出版的《张三丰全集》将此句断为“仁属木也，肝也”（后四句断句亦同此），乍看似无什么错误。细细分析，此断句为错断。因为古人作文，在这种无须咏叹的文词里不会连用两个“也”字。而前一个“也”字是个具有实用意义的字，相当于“犹”或“同”。如《辞海》释“也”引庾信《镜赋》：“不能片时藏匣内，暂出圆中也自随。”即类此。愚断为“仁属木，也肝也”。翻译成白话，即“仁的属性为木，相同于五脏之肝！”以下四句中前后“也”字均同此断。

④权宜：“权”，秤之砣，起公平称量作用。“权宜”，指以道义之心去主持公道、广行方便。

⑤孚：即信用之义。

【文译】

人生下来就具有五种伦理道德方面的先天本质，我常常将它们同天地的金木水火土五行，和人身心肝脾肺肾五个经脉联系起来加以论说。这五种伦理道德，一为仁。与五行联系，仁属性为木；与五脏联系，仁属性为肝。二为义。与五行联系，义属性为金；与五脏联系，义属性为肺。三为礼。与五行联系，礼属性为火；与五脏联系，礼属性为心。四为智。与五行联系，智属性为水；与五脏联系，智属性为肾。五为信。与五行联系，信属性为土；



与五脏联系，信属性为脾。

从以上各种属性相互分类又相互关联的系统性结构的意义来看，它使我们知道，五德是每个人缺一不可的。这就好比人的五脏缺一不可，就好比天地中金木水火土五行缺一不可。

在人们的日常生活中，都知道木是不可缺少的，而为什么人们却把“仁”缺失了呢？要知道，“仁”是一种养育之德（今之果实之核皆称之为“仁”，乃是沿古之名，义即具养育之德。人之仁，外爱于他，内养于己），没有仁德的人，他必然也没有养育之念，外不能爱他，内则必不能养己，他的肝功能已经向衰竭方面极化，因为五行属性的“木”已经快枯死了。

在人们的日常生活中，从生活的用具到货币的流通都少不了金，而为什么人们却把“义”缺失了呢？要知道，“义”是一种大公的道义精神，一个人失去了“义”，他必然不会想到去主持公道与正义，不会去利益他人。这么一来，与义德相联系的肺功能，因义失而气衰，就会逐渐衰绝。联系五行分析，即“金”的质地已经退化锈蚀，没有作用了。

人们在日常生活中，都知道火是不可缺少的。“火”以其热烈光明，传播利人的特性归属于五德之“礼”，也是人先天具有的。但世上人何以都把“礼”缺失了呢？要知道，一个人行为上的失礼，必反映为心灵上缺失热量和光明，那么心灵就一定冷酷铁顽。联系到五脏功能，心气呈衰枯之势。联系五行分析，即“火”会逐渐接近熄灭。

人们在日常生活中，与水息息相关。水以其滋养万物和流通灵活的特性，在人的生命过程中表现为“智”。人之为“人”全在于“智”。一个人一生中生命质量的优劣高下，也在“智”的含量多寡。可见无论如何，人是不能缺少“智”的。但为什么许多人都缺失“智”呢？要知道，一个人缺失了“智”，就像河里的水被污染，浑浊不清，也像河渠被污染淤积，不得清澈流畅。“智”与五脏的肾功能相关联，人无智，表明肾气已近绝失。联系五行分析，那就是生命之“水”已近浑浊和枯涸。

在人的生存中，大家都知道土是不可缺少的。“土”的特质反映在人的先天德性上就是“信用”。人们都知道土不可少，然而为什么许多人不讲信用？他们哪里知道，人的德性上缺失了“信”，与人交往必然不能诚实，不讲信用。那么，与他身体紧密相关的五脏之脾，其养分，其机制，已表现为衰弱退化。以五行分析，就表明“土”已经开始分崩离析了。

由以上“德”与“经”的关联现象，应当使我们清楚地知道，为人必然首先要具备道德品质上的五德，即仁、义、礼、智、信，然后才能去考虑肉体上的五脏健康与否。一个人，他的“仁”不缺失，肝气就不断滋生；



他的“义”不缺失，肺气就保持平和；他的“礼”不缺失，心气就明慧澄清；他的“智”不缺失，肾气就灵动活跃；他的“信”不缺失，脾气就醒明祥和。由此进一步看到，属于品质的德直接对肉体生命产生影响，肉体的状况又反过来影响人的心性。一个修道者懂得了这个道理，先从后天的心性修炼做起，规范身的一切不良行为，使它们有利于心性修养，心性修养境界的不断提高就会显示先天本质之德的光明。这是因为，规范身的时候正是在恢复德的时候。从息息相关的意义上讲，人的肉体状况反映着人的精神状况，人的精神状况又反映着人的肉体状况。所以说，五德联系并反映五脏，人的五德丢失了，人的五脏等于也丢失了；人的五德完善，人的肉体必然完美；人的肉体完美，经养人体的五脏六腑也必然完美。人身心上五行完美的和谐状态必然会反馈到宇宙大自然中，给宇宙大自然以良好影响，而这又强化了天地五行造化养育万物的功能。

【按】

要从人类科学发展史的实际情况看，是中国道家最早提出“系统论”概念，并把它联系社会人生的生活实际而加以提倡和运用的。这个“系统论”就是“天人合一”。而且“系统”又有宏观微观之分，如人与宇宙大自然相比，宇宙大自然是个宏观大系统，人则是个微观小系统，宏观大系统与微观小系统又存在信息的相互传感感应，和机制的相互制约控制。从某种现象和意义上讲，宇宙的肉体是星球（或说星球物质），而宇宙的精神（灵魂）是生命。这生命指一切生命现象。当然，这生命中的精华应该是宇宙中的高智能生命，他们好比人的大脑细胞。现今，在人类尚未真正证实还有高智能外星人存在的情况下，人类权且把自己标榜为万物之灵。但无论怎样，今天的人类对宇宙自然的理性科学认识，也当应成为“代天立言”的宇宙的灵魂细胞之一。但仔细想起来，宇宙中的一切生命，无论智能多高，也都是宇宙自然所赋予的，而绝没有超自然赋予的智能。果若有神话传说中的上帝，追根溯源也是宇宙自然造成的。

从宇宙物质（天）到宇宙精神（人——生命的总代表）的相应关系看，先天都是完美的。宇宙因为完美才创造生命，尤其因创造生命被叫做“天道贵生”。因为宇宙完美，才有人先天的身心完美。所以，中国道家思想认为“人之初，性本善”。而“性恶”只是后天沾染污浊所致。人类历史发展的事实表明，人类社会文明祥和，会使大自然更加完美（参赞天地造化）。反过来，更完美的大自然又会给人类社会带来福音——风调雨顺，风和日丽。但是，如果人类社会道德沦丧，人性残暴肆虐，不仅人类自身会发生争

斗残杀，而且会向大自然进行残暴的掠夺。根据系统论、控制论、信息论原则，大自然就会以瘟疫、洪水、干旱、地震等等灾难来惩罚人类。这个天人之间的因果关系，现代人类逐渐能够清醒地意识到了。

人体是一个小宇宙，人的生命体中同样有着“天人相应”的因果关联。先天生人，身与心是一个完美的结合，都体现着先天的完美。人们都知道，婴幼儿的笑最甜美，那就是菩萨的笑，那就是“人之初，性本善”的笑。婴幼儿虽没有对善恶的判断思维，但你怒吼一声或装个凶神恶煞相，会把婴幼儿吓哭，这其实也是“人之初，性本善”的天良直觉在起作用。还例如许多社会不公平或丑恶残暴现象，人们见了总会情不自禁地对弱者同情怜悯，对施恶施暴者气愤怒斥等，这都是先天的良知、先天的德性在起作用。但人的先天之德，作为一种精神表征功能，又不是凭空独立存在的，而是以肉体机能为依托的，这就是“五德”与“五经”的先天关联性。五脏的完美机制与功能，提供给了人完美的五德表现。五德的完美表现，又对五脏功能是一个完美的调节。这是先天生后天之后，后天对先天的自然顺应，它可使生命享尽天年。但是，人在后天，若心性上遭受到不良现象的污染或扭曲，破坏了先天的完美，那么就会由五德的沦丧影响到五脏功能，导致紊乱和丧失，就会生灾、生病、生祸，夭折而亡。对此我们生活中会发现和经历无数的例证。例如一个人苦苦地思念着失去的亲人，就会影响到他（她）的饮食和睡眠，也更会影响他的血压、心脏等各脏器功能，久之则会憔悴不堪，严重者会过早死亡。一些恩爱的老夫老妻，只要一方先死去，另一方会因精神的崩溃也不久于人世。一个面色红润的人，如果发怒，脸色会变得铁青，严重者会阻塞血管和呼吸通道，导致休克或死亡。一个癌症患者，如果心态不好，一听说患上绝症，精神顷刻崩溃，人也很快就完了。听说还有被看错病的，本无病，却被误诊为什么绝症，这人马上会卧病在床。而重病或绝症患者，因心情乐观豁达，他不仅能大大延缓死亡期，而且有可能创造再生的生命奇迹。当今一些犯罪案例也表明，一个巨额贪污犯，一个犯罪潜逃人员，他们虽然一时未落入法网，但他们的心理压力非常大，惊恐、失眠、狐疑，造成身与心双向的摧残，为了解脱，有的只好去自首，有的则选择了自杀。

实在令我们惊叹的是，我们的先圣、先哲、先贤们，早在数千年前就从“道”的理念出发，对宏观的天人关系（自然与人）和微观的天人关系（人的身与心）研究得那么细致精辟，早已为我们人类的身心完美生存找到了“天人相应”总则下的人天相应、人物相应、人人相应的机理和措施。可惜这些优秀的传统文化，我们后来的无知者，却把它们当做为封建统治阶级服



务的腐朽文化打倒和封杀。今天出现的信仰危机、道德沦丧、人文沙漠化，这些专横的无知者难辞其咎。但愿今天大道能普行天下，五德能重归人心，仁、义、礼、智、信能在全社会重塑大倡。这样不仅能挽回中华民族将离躯壳之灵魂，重新修造完善之身心，也同样会给面临危机的全人类一剂起死回生的妙药。

孝行篇

【原文】

桂宫^①列楹联，“百行孝为先”。文祖^②能行孝，馨香万万年。

故其于一身，成道即成仙。成仙即成圣，成圣即兼贤。

光明开日月，爱慕通地天。世人欲希孝，孝真百行原。

虞舜^③百揆叙，孝在明扬前。周文^④百度贞，孝居令闻先。

曾子贵三道^⑤，事亲独大焉。闵子冠四科^⑥，事母独殷然。

古来多孝子，略略为敷宣。莫作孝典看，须作孝则观。

或为米之负^⑦，或为羹之甘^⑧；或瞻云之白^⑨，或表衣之斑^⑩；

或哭杖力减^⑪，或怀桔味鲜^⑫；或裨竹生笋^⑬，或感石流泉^⑭；

或念乌反哺^⑮，或祈鱼跃渊^⑯；或捧安阳檄^⑰，或度蓼莪篇^⑱；

或思而罢晏^⑲，或奉而刻颜^⑳。此皆贤哲流，岂无功德言。

就其百事好，不若孝缠绵。惟孝始能友，移孝可作忠。

惟孝型于妻，以孝信乎朋。一孝包五伦^㉑，须知孝可风。

至孝孝在心，爱慕见天真。中孝孝在身，奉养宜殷勤。

口中虽讲孝，能道要能行。面上徒装孝，欺人并欺亲。

孝德无穷尽，一念得一分。分分而寸寸，寸寸恪天神。

孝孝复孝孝，肫肫^㉒复肫肫。我作此孝经，经中之大经。

【注释】

①桂宫：汉代官名，武帝太初四年（公元前101年）建。故址在今陕西省西安市西北。

②文祖：即西汉的文帝，刘邦的第三子，名刘恒。他事亲至孝，当上皇帝后，太后卧病三年，他亲自侍奉三年，给母亲煎好药后，自己先要尝试冷



热；夜晚和衣睡在母亲床边，随时听候母亲传唤。汉文帝的孝道传遍天下，他的儿子后来执政，为景帝，同样以孝事亲，以道治天下，父子两代开创了很好的政治局面，社会太平祥和，被称为“文景之治”。

③虞舜：中国古代的“五帝”之一，有人考证在位于公元前3300至公元前2201年。舜幼年丧母，父亲续娶继母。父愚蒙，受继母唆使，溺爱继母所生之子，并合谋欲害死舜，都被舜一一逃脱。但舜无论受到怎样的虐待，从不记恨，始终如一地孝顺父母、爱护弟弟。舜的孝行被皇帝尧所了解，就把两个女儿嫁给舜，晚年又把帝位禅让给舜。舜把天下治理得十分美好。

④周文：此似指周文王。周文王为商末周国君，姓姬名昌，以孝慈仁德、礼贤下士闻名。曾兴兵讨伐荒淫的纣王，兵败臣服，乃被囚于羑里，忍辱示忠，以得释放。本诗句“周文百度贞”，似指他虽历尽坎坷，但因他有孝慈之德，终于一一化险为夷。

⑤曾子贵三道：曾子名参，字子舆，春秋末鲁国人，是孔子的学生，以孝行见称，相传《孝经》为他所作。“三道”大约为《孝经》中事亲敬孝的三种观念准则。而把侍奉父母、养老敬孝视为生活中第一件大事。

⑥闵子冠四科：闵子名损，字子骞，春秋时代鲁国人，孔子的学生。早年丧母，后娘偏爱自己所生的两个儿子，虐待闵子。三九寒天，后娘将好棉絮为其子做棉衣，却在闵子衣内填进芦花以充棉衣。父亲驱车带全家外出作客，闵子体冷身颤，父亲以为他装寒酸，挥鞭抽打露出芦花，方知后妻虐待他。父欲休妻，闵子求情，使后娘深受感动，母子重归于好。所谓“闵子冠四科”之“四科”，应非古时科举之甲乙丙丁四科，当指“孝悌忠信”之四德，“孝”列第一。

⑦米之负：取典于“二十四孝”中子路奉亲的故事。仲由，字子路，周朝人，孔子的学生。家里甚穷，自己每日食野菜杂粮，却经常到百里之外买米背回侍奉双亲。后在楚国做官，为人称颂。

⑧羹之甘：似取典于“二十四孝”中“拾桑供亲”的故事。西汉末年有个叫蔡顺的人，三岁丧父，是母亲把他抚养大。他成人之后事母至孝。那时战难不断，民不聊生，家家吃不上饭。蔡顺为了不让母亲饿着，天天提着篮子到桑林去摘桑果。他把摘下的桑果分作两类，过路的军人问他为什么这样，他说：“黑的是熟透了的，味道甜美，给母亲吃；红黄的是还未熟透的，味道酸，留给自己吃。”军人们很感动，送给他两斗米和一只牛腿，让他孝敬母亲。“羹之甘”即指熟透了桑果和大米牛腿。

⑨瞻云之白：似取典于“二十四孝”中“弃官寻母”的故事。宋朝神



宗时，有个官员名叫朱寿昌，想起五十多年前母亲因为是偏房被嫡母逼嫁他乡，杳无音讯，便寝食不安，弃官寻母。后跋涉万里，终于在山西同州找到了已经白发苍苍的母亲，侍奉至终。“瞻”即仰望，指寻母的事；“云之白”，即老母白发苍苍的样子。

⑩表衣之斑：似取典于“二十四孝”中“戏彩娱亲”的故事。周朝时，楚国有个老莱子，和父母居住，当时父母都已过九十岁高龄，他自己也有七十多岁。但他为了让父母欢乐愉快，就经常穿着花花绿绿的外衣，装扮儿童做游戏或表演歌舞，整天逗得双亲其乐无穷。他的孝行传到朝廷，楚王派人来邀请他去做官，被他婉言谢绝。“表衣”即外衣；“斑”即色彩斑斓。

⑪哭杖力减：似取典于“二十四孝”中“为母埋儿”的故事。汉代河内温州有个孝子郭巨，和妻子供养着老母和三个幼儿。那时闹饥荒没有吃的，可老母亲顿顿都让孙儿们先吃，然后吃些剩饭或饿肚子。久之，老母瘦弱惨惨，拄着拐杖走路都无力。郭巨与妻子商量说，儿子死了还可以再生，老母只有一个，饿死不可复生，决定挖坑把幼儿活埋，专心侍奉母亲。谁知挖坑三尺，掘出一锅黄金，全家从此渡过难关。“哭杖力减”，比喻老母瘦弱无力的样子，让郭巨心痛流泪。

⑫怀橘味鲜：取典于“二十四孝”中“怀橘遗亲”的故事。汉朝末年有个官员叫陆绩，他六岁时跟父亲到别家作客，主人用地方名产橘子款待他们。临走时，陆绩藏了两个橘子在身上，不慎掉落地上。主人家笑着问他为什么藏橘在身，他说橘子好吃，带回家请母亲尝尝。后成一段孝亲的佳话。

⑬祷竹生笋：取典于“二十四孝”中同名故事。三国时有个孝子叫孟宗，幼年丧父，与母亲相依为命。后来母亲年老，抱病在床。隆冬季节，奄奄一息的母亲说想吃新鲜的竹笋。孟宗束手无策，站在屋外望着竹林哭祷，希望神灵保佑长出鲜笋。孟宗的孝心感动了上苍，果然竹林中生出几根新笋来。母亲吃了鲜嫩的竹笋，病也竟然好了。

⑭感石流泉：取典于“二十四孝”中“涌泉跃鲤”的故事。汉代有一对夫妇，男的叫姜诗，女的叫庞氏，两人都是孝子。老母爱吃鱼，他们就捉鱼；老母吃鱼爱用江河水煎烹，他们就到六七里外的江河里取水；老母爱与众人一块吃鱼，他们把乡邻都接到家陪母亲吃鱼。他们的孝心感动了上苍，有一天，家中院里居然涌出泉水，并且时常能从泉水中捉到肥美的鲤鱼。

⑮念乌反哺：似取典于“二十四孝”中“乳姑延寿”的故事。唐朝有一崔姓，四世同堂，曾祖母老得牙齿掉完，吃食物困难，祖母唐氏就天天让婆婆吮吸自己的奶汁。多年后，曾祖母临终时把子子孙孙叫到面前，夸她儿媳，让后辈子孙仿效事亲。此后，这家人世代孝悌传家，名垂史典。“念乌

反哺”，比喻鸟中之乌鸦，老乌鸦把小乌鸦喂大，待老乌鸦飞不动的时候，长大的小乌鸦会衔食来喂老乌鸦。典故教化世人，连禽鸟都知道报答父母的养育之恩，何况人呢。

⑮祈鱼跃渊：取典于“二十四孝”中“王祥卧冰”的故事。晋朝人王祥，少时常被继母欺负，但他逆来顺受，照样孝顺父母。有年冬天，继母卧病在床想吃鲜活的鲤鱼，但那时河水冰冻，无法得鱼。王祥为了继母能吃上鲜鱼，就赤身卧在河面的冰上，希望能化开冰冻，捉一条鱼。果然冰块裂开一个缝，从河里蹦出两条鲤鱼，他即刻拿回家煎给继母吃。继母病好了，从此再也不薄待王祥。王祥后来也因孝名作了官。

⑯捧安阳橄：尚未知典出何处，待查。

⑰废蓼莪篇：“蓼莪”，本是一种蓼科植物，《诗·小雅》用作篇名，内容强调“哀哀父母，生我劬劳”、“欲报之德，昊天罔极”，提倡孝道。但本句专指何人，尚不详。

⑱思而罢晏：尚未知典出何处，待查。

⑲奉而刻颜：取典于“二十四孝”中“刻木事亲”的故事。汉朝人丁兰，年幼失去双亲，受尽磨难。长大后无以回报父母，就请艺人用木头刻了父母的塑像供奉在家。传为佳话。

⑳五伦：即诸如孟子所提倡之“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信”，以及“父义、母慈、兄友、弟恭、子孝”等内容。

㉑肫肫：诚挚实在的意思。《礼记·中庸》曰：“肫肫其仁。”肫，本是禽类的胃脏，“肫肫”，表示把内在的东西真实地反映出来。

【文译】

早在汉朝时，皇宫的抱柱上就书写有对联：“万恶淫为首，百行孝为先”。把“孝”的道德理念看得很重。而且汉初的皇帝在“孝”上处处垂范。尤其是汉文帝刘恒，太后卧病三年，他身为皇帝还亲自侍奉三年，像煎药这样的事都亲自去做，药煎好了还亲尝冷热才喂母亲。汉文帝的孝名对当时整个社会都树立了榜样，所以社会不治而治、太平祥和，对后世也留下了深远的影响，可谓流芳万代。

从一定意义上说，孝行就是道行（“孝”字，老一半，少一半，象征老爱小，小尊老的社会美德）。能把孝体现于一身，表现为自然行为，那就是行道，就能得道成道。能成道也能成仙。能成道成仙的人，他首先建立在圆通大智慧的完人之上，故而成道成仙的人，他当然也应该属于圣人和贤人之列。



“孝”的意义和功能无比的广大，它的光明好比日月普照世界，它表现的真爱真慕，这种人的真朴情感可以感天应地。我们的人民大众都应该向往和追求孝行，因为真朴自然的孝行是让我们一切身心行为都符合真善美的根本动因啊！

无数的前辈圣贤都为我们留下了孝行的典范。

唐虞时的舜，日理万机，却把天下事处理得有条不紊、太平安详，这是因为他的孝行榜样在先，所以才会有政令畅通的威信。

又如周文王，他从讨伐殷纣王开始，经历过无数的磨难，但都能化险为夷，遇难呈祥。这是为什么？这也是他的孝行所起的作用。周文王行孝于家，但这种行为却风誉于世。他之所以遇难呈祥，是他的“孝居”早已闻名于世的前因所导致的。

“孝”的内涵虽然很深很广，但其中最直接的要体现在家庭伦理的“事亲”行为上。如曾子非常尊崇人的三种伦理之道，而侍奉父母长辈被视为最重要。如闵子已经做了非常大的官，但他仍然殷勤细心地侍奉自己的母亲。

古往今来，有很多以行孝著称的人士值得我们称颂，我只能将其中有代表性的为大家略作宣传介绍，希望今天的世人，今天修道的人，不要把这些事例仅当做提倡孝行的一般书籍看待，而应该把它们当做自己去实行孝道的榜样与准则来看待。

古来行孝的榜样人物，有周朝的仲由百里外背米侍敬双亲；有西汉的蔡顺摘桑果选甜的事母、选酸的自食；有宋朝的朱寿昌宁可辞去官职也要万里寻母；有周朝的老莱子七十多岁还装顽童嬉戏取娱父母；有汉代的郭巨宁可活埋儿子也不让老娘挨饿；有汉朝的小陆绩在别家作客怀藏橘子回家给母亲吃；有三国时的孟宗为了卧病的母亲能在隆冬吃上鲜笋而祈祷，使竹林生发的奇迹；有汉代的姜诗夫妇为母所爱，不惜江河取水烹鱼而感动上苍，院中涌泉跃鲤；有汉朝人丁兰自幼父母双亡，成人后刻像以奉父母之奇事……

以上列举的这些人物都是前代的圣达贤哲之流，他们之所以成为圣达贤哲，难道是仅靠学问获得的吗？不是，真正的修养就在于他们的真朴孝行这些德修功行，正是这些德修功行才使他们成为圣达贤哲。由此看来，一个人想把一生的事都照应安排得至善至美，就应始终围绕在“孝行”上做文章。把“孝行”这篇文章做好了，一切事必然会至善至美。

“孝”内涵的广泛意义都是很具体的。例如，具有孝行的人可以谈得上对朋友真诚友爱；具有孝行的人参与治理国家自然会把孝行体现在对国家、对领导、对人民的“忠”上；具有孝行的人，在家里可以成为妻子的典范，

与周围的朋友交往可以得到信任。总而言之，“孝”的概念是将父子、君臣、夫妇、长幼、朋友这五种社会人际伦理关系都完美地包含进去了。由此可见，“孝”是应该且必须大力普及的社会风尚。

一个人孝与不孝，是可以明显辨别的。真正的孝行，发自内心，没有刻意行为的表现，这种人对人的仁爱关怀完全是自然天性的表露。其次，有孝行的人，他有一种准则在激励自己，他非常殷勤地侍奉自己的父母，唯恐遭到世人的批评。所以我们讲孝，并不是把它当成一个道理成天讲，讲孝的同时还要去行孝。如果一个人口中会讲孝，行为上又伪装孝行，那不过一是欺骗自己，二是欺骗亲友。

“孝”的含义虽是人们可以理解的，但它毕竟是一个抽象的概念，它要靠“德”的具体行为来体现。而孝德则要体现在人生的一切人伦关系中，所以表现内容又是无穷尽的。虽然无穷尽，我们又不要担心不能更多地体现它。如果你以前不懂“孝”，不行孝，现在有了“孝”的念头，这就长了一分孝德。你可以一点一滴地去积累，由分积寸，由寸积尺，以至于无穷尽。而我们去行这分分寸寸的孝德，不是要装一个什么样子，也不是想着今后的回报，而是像在心中每时每刻去敬上天之神，真挚而虔诚。如此孝而复孝，诚而又诚，以至成为人生言行的本能的自然行为。

这就是我作的《孝经》，在人生所学的所有的经典当中，阐述孝德，教人行孝，可谓是人生所要学的最重要的一门经典学问了。

【按】

张三丰把“孝行”列为修道的内容之一，不仅是理所当然的，而且也是颇含苦心的。历来，正统的大道仙学都是提倡“先尽人道，后完仙道”。这“人道”的内容就与社会和家庭的责任及义务有关。

我们今天所能理解的“孝”，就是孝敬父母。当然，这个意思是对的。但是，这只是古代“孝”的概念应用的一个方面。其实，“孝”有很宽泛的内涵。“孝”在古圣哲那里，总的含义指畜养。如《释名·释言论》：“《孝经》说曰：‘孝，畜也；畜，养也。’”王念孙疏证又进一步阐述为：“《祭统》云：‘孝者，畜也。顺于道，不逆于伦，是之为畜。’”这是解“畜”与“养”的意思，它并不像我们今人理解的“畜养”，顶多会理解为“保存、将养”。而“畜养”的古字原义则是表示一种道性。道性就是顺其自然，就是贵生。万物都有本然之道性，天道则能最大限度地对万物进行畜养，有扶佑而无伤害。人能效法天地展示道性而行孝，可对社会人群普施孝行而畜养。当然，人类“孝”的理念也会从自然界得到一些启发，尤其是



动物界，在一个动物群体内，不但父母会关心子女，而且群体也会自动保护老弱病幼；而有些幼仔长大后也会反哺父母。这就是道，这就是天伦。所以，“孝”实际上就是顺于道，顺于天伦的自然行为。当然，一旦人们背离孝行，无视孝道，道德沦丧，互受其殃之时，“孝”的理念觉醒和“孝”的道德提倡就成为必然。可见，从周朝制礼到孔孟儒家伦理说的再出现，都是社会时代的需求所致。王念孙疏证又说：“《正义》引《援神契》云：天子之孝曰就，诸侯曰度，大夫曰誉，士曰究，庶人曰畜。分之则五，总之曰畜，皆是畜养，但功有大小耳。”这就是说，在社会各阶层，天子有天子的孝（就），诸侯有诸侯的孝（度），大夫有大夫的孝（誉），士有士的孝（究），庶人（老百姓）有庶人的孝（畜）。社会各阶层人物展示的孝是与他们各自的地位和能力有关系的，有大有小。孝的名义不一样，孝的内涵却是一样的。如君臣之孝在于义，父子之孝在于亲，夫妻之孝在于情，长幼之孝在于爱，朋友之孝在于信。并且，继承先人之志，发扬优良传统，也属“孝”的内容。如《礼记·中庸》就说：“夫孝者善继人之志，善述人之事也。”

当然我们必须明白，儒家的伦理道德学说，不是唯心、机械地制造出来的，而是建立在天人合一（天人相应）的道学观念上，是一种建立在系统论哲学观基础之上的。所以她的教化力能够超越时空，经久不衰。

张三丰立“孝行篇”，显然是针对当时社会仙学参与者中的“自了汉”所发的启蒙、规劝之论。《张三丰炼丹秘诀·打坐浅训》中有明训曰：“学道以丹基为本。丹基即凝，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，乌足道哉！”然此论在今天仍有极强的现实意义。就愚所知，今天仍有许多所谓的修道者已经抛弃父母、妻子、兄妹而出家（注：此出家并非一定指到寺庙出家，到寺庙出家只是其中一部分现象）。愚不知这样的“修道”，究竟能修出什么道来，即使修出什么道来又有什么意义？“仙”字不离“人”字，因“人”而成“仙”。不过，“仙”乃是身心升华而超越于普通人、俗人。超越普通人乃指肉体之命，超越俗人（庸俗之人）乃指心体之性。如果把仙学修炼的全过程作个展示，其实除了特定阶段有人身暂时离世的命功修炼之外，绝大多数的时间都处在人世的现实生活当中。比如说性功部分，主要就是在现实生活中修就，一面是去私欲、除烦恼，一面是行孝道、积阴德。试想，离开社会现实生活能修好性功吗？肯定不行。所以说，人道是仙道之基，也可说人道是仙道之一部分。因此，今天的仙学界应该对传统仙学进行拨乱反正，提倡新的仙学观。这个新的仙学观最核心的立场就是重视仙学修

炼的过程。换句话说，就是重视人生的修炼过程，而不是斤斤计较或讨论其结果。比如说仙有天仙、神仙、地仙、人仙之等级，也有百日筑基、十月怀胎、三年乳哺、九年面壁之次第，而第一步咱们先从人道的孝行做起，先从现实的除病养生做起，不必奢谈以后的功夫行不行；本来仙学修炼一道，就是“尽人事，听天命”，只要我们的修为过程一步一步都是完美的，何必苦苦惦记着那结果的“仙”与“不仙”呢！不记得老子有云“外其身而身存”吗？仙学正是放下执著之学，如果人们只是一味地向往学仙成仙，而忘了现实这个道场，忘了孝行这门课，终究是雾中之花，空中之阁！

淫 恶 篇

【原文】

桂宫题楹联，“万恶淫为首”。所以恶报多，不如淫报丑。
天刑^①件件奇，天罚^②样样有。或诱他人妻，己妻为人诱。
或搂他人女，己女为人搂。或以奸杀身，或以奸绝后。
或倾家业财，或夺功名寿。或生子孙贱，或随诬骗走。
淫报极纷纷，笔谈难缕缕^③。此恶放过谁，伊^④何回首？
慢曰淫者盈，罪满报方临。即淫即有报，天鉴^⑤不容情。
一条淫鬼案，可叹真可叹。劝汝世间人，莫把淫戒犯。
未见不可思，既见不可乱。处女不可戏，节妇^⑥不可玩。
遇人妻妾女，当做姊妹看。勿污婢与奴，勿狎妓与旦^⑦。
红粉一时花，精神一刻散。保身须出坑，离苦须过岸。
即汝妻与妾，闺门亦宜节。欲生端相儿^⑧，须立敬避格^⑨。
或逢圣神诞，或逢日月食，或当祀灶期，或当忌辰日，
或遇阴晦交，或遇雷电疾，必分被与床，或分床与室。
天神察其恭，求福福自锡^⑩。天仙重其操，访道道可获。
再能免诸恶，更是大豪杰。

【注释】

①天刑：即上天给予的严刑惩罚。

②天罚：义同“天刑”。



③笔谈难缕缕：句中“缕缕”指细致的条理，成语有“条分缕析”。全句义为“用笔叙述，很难条分缕析地讲清楚，因为太多太多”。

④伊：这里作语助词，与“维”同。

⑤天鉴：“鉴”，即镜子。“天鉴”即喻上天像一面镜子，照着人世，谁善谁恶，分毫无遮。

⑥节妇：洁身自爱、一身正气的成年女性。

⑦勿狎妓与旦：“狎”，指玩弄调戏。“妓”，指妓女。妓女有数类，有仅卖艺者，弹唱歌舞；有陪客玩耍吃喝者；有陪客同宿者。前二者是不卖身的，后者是既卖艺也卖身。“旦”，是戏剧中的角色，有花旦、彩旦、刀马旦等，主要是扮演年轻的女子。此“旦”则是指扮演旦角的年轻貌美的“女戏子”，或亦指年轻俊美装扮旦角的“男戏子”。因在明代的官场里就有官僚们戏狎男旦的风气。本句义即“不要去调戏玩弄妓女和戏子”。

⑧端相儿：长得端正标致的儿女。

⑨须立敬避格：“格”，即规范行为的条文。“敬避”，指哪些要礼敬，哪些要回避。全句义即“应当立下有所敬畏，应当忌讳回避，所以应该规范双方行为的条文，而加以遵守”。

⑩锡：即赏赐。

【文译】

早在汉朝时，皇宫的抱柱上就书写有“万恶淫为首，百行孝为先”的对联。可见前人早就重视人在伦理生活中的行为道德规范。上篇我们专门讲“孝”，本篇就专门讲讲“淫恶”与它的报应。

“淫”是所有恶行中最为突出、最令人憎恨的恶行。所以，虽然说行恶都会有恶报，但行淫恶者，不但恶报多，而且恶报也会很丑。这都是上天有眼，给行淫恶者的因果报应。天给予行淫恶者的惩罚，往往出乎人们的意料，惩罚形式应有尽有，往往又很奇怪。例如，诱骗他人之妻者，自己的妻子会被别人诱骗；搂抱他家女子跟自己睡觉，自己的女子又被别人搂抱睡觉；有的以奸污良女遭致杀身；有的因奸淫招致绝后；有的因奸淫荡尽家业；有的因奸淫丢掉功名；有的因奸淫折福折寿；有的因奸淫牵连招致子孙被人瞧不起；有的因奸淫反被他人谋财害命……总之，淫恶会招致的报应太多太多，很难用笔把这些千奇百怪的案例归类细分出来。由此可见，既是恶行，天道的惩罚从来没有放过谁，为什么有些人还是执迷不返，未免太可恶了！

际上，只要他有一点淫行，就会遭一点报应。天道像一面镜子，明察秋毫，从来是不徇私情的。我们把任何一条关于淫恶遭报的案例拿出来让大家评品，都会惊叹天道的报应丝毫不爽。

于是，我衷恳地规劝世人，千万不要心生淫念，更不要去触犯相关的法律。为了克制继而消除一个人的淫邪之念，特介绍一些方法供参考使用。例如，我们在没有接触到女色的时候，不要存心去贪想女色；我们在与女性特别是与美貌女性接触的时候，心念要端正平静，不可滋生淫念和放纵淫念。未成年的少女是不可欺侮的；那些珍身如玉的贞女节妇更是不得调戏污辱的。遇他人的妻室和女儿，要当做自己的姊妹和子女；不要调戏霸占自家雇用的奴婢，也不要到春巷梨园去寻花问柳。切莫说淫恶会遭报应，即便排开报应不说，俗言“色如刮骨钢刀”，看起来美貌少女像一朵花，但你贪色，那却是要耗散人的精神的。所以应当知道，贪恋女色无非就像陷身火坑与苦海。你要想保养身体，你就须跳出火坑；你要想脱离苦海，你就得赶紧往岸上爬。也莫说他人之妻女不可动淫思淫行，即便是自己的妻妾，在性生活上也要有所节制。从健康意义和优生优育的意义上讲，性生活应该有严格的讲究，有一些禁忌和回避的规定，不能违犯它们。例如在年月日时中，凡遇天神、地神、人神、家神、父辈祖宗的诞辰日、纪念日；凡遇日食月食或风雨雷电之不良气候；凡遇一些特殊节气；夫妻必须分床而眠，甚至不要住在一个卧室内。能遵循这些规矩，上天的神灵会观察到你的虔诚仁德，求福就会赐给你福。修成的天仙也会特别欣赏你的节操，到你想访道修道时，就会较易获得机遇和成功。

一个人不犯淫恶很是不错，若再避免犯其他的恶行，这人就称得上是伟大的英雄豪杰了。

【按】

自古以来，中国的传统伦理把“淫”列为万恶之首，这大约不在于“淫”的单纯行为，而在于“淫”的行为延伸和导致的后果。因为它会破坏社会伦理道德规范，会造成人身（包含精神）伤害，会破坏他人的幸福，会引发其他形式的犯罪，增加社会不安定因素。同时，“淫”也是摧残自己身心健康的恶行。另从一定现象上分析，淫念也是导发其他恶念的根源。反过来讲，人如果消除了淫念，许多别的贪欲可能也会随之消除。由此可见，古人把“淫”列为万恶之首实不为过。

当然，我们今天去品评古人的训导，实际上某些方面带有时代的痕迹，故我们在继承传统文化的优秀精华时，也要做一些过滤的事情，把一些不适



合于今天的或是落后的内容淘汰掉。例如本篇中讲到天道对“淫恶”的惩罚：“所以恶报多，不如淫报丑。”是说天道对一切恶都有报应的方式，而对淫恶的报应是极为突出——很丑，带有极度的羞辱。这样的说法只能视为出于教化的需要。或许历史上确有极度羞辱性的报应惩罚，但人们可以将这种偶然巧合拿来夸大宣传，以增强教化效应。总之，恶有恶报，善有善报，这是一定不易之天道规律，但果若即恶即报，即善即报，倒是未必。人世间若果一行恶即遭恶报，一行善即遭善报，我看世上早该没一个坏人了。正是因为行恶者往往不会立即遭到恶报，才滋长了他们的侥幸心理。有些行恶者甚至逍遥一生不遭报应。当然，古云：“祖上有殃，殃尽才昌；祖上有德，德尽才灭。”报应也有一个周期，有些会立即报、当身报；有些则可能延长，把报应带给子子孙孙。当然，这是就社会报应而言的。

“淫恶”确实有当下报应，这就是精、气、神的损耗。故所谓“红粉一时花，精神一刻散”。

淫行，从一定表现上分析，是一种非理智的动物性行为（兽行）。一般来讲，淫念对于大脑正常的人来说，都会有诱动的可能，甚至大都有这种经历。但社会上的大多数人，毕竟会以人的理性克制兽性，不会实施淫恶的行为。这是人与兽的区别。当然，对于修道者而言，有一丝淫念也是不允许的。故要通过了解天人之间的奥秘，看破红尘，从心性的根本上消除淫念，才有“天仙重其操，访道道可获”的可能。

但返回来看，动物的性行为恰恰与“淫”无关，动物的性行为纯属本能的自然反应。即动物的性意识、性行为是受自然节令支配的，某种动物的交配期是到了大自然赋予的特定季节才会发生。而人则不同，人的性意识和性行为是随时可以诱发的。所以说，淫行是动物的兽性行为，是就非理智而言。这种非理智，事实上比动物还不如。因为动物的性行为是遵守大自然赋予的规律，应时期一过，即不再有性要求，是完全的道法自然。而人的性需求往往不能道法自然。故从这一点上讲，也就难以享尽天年。正因为如此，古人对此早有所察觉，经过探索研究，创立了“房中”养生科学。为优生优育，为夫妻共同的健康和幸福，甚至为内丹养生的高层次需要，总结出一系列的两性行为科学。如“敬避”，乃是房中养生最关键的内容之一。古人房中“敬避”的内容包括：神灵的诞辰日、成就日、落难日（如屈原五月五日跳汨罗江而死），家祖的诞辰日、逝世日，二十四节气，不良的气象，圣洁、污浊之地，男女双方生理不适期、不健康阶段，等等。当然这里包含有一些宗教的信仰，现代的科学和文明不一定承认。但其内容的大多数，却早已是性行为科学，即今日的科学也未必能考虑得如此周细。何况一些信仰

上的内容也并非坏事，人有一些信仰上的敬畏，反倒比那些什么也不信的人规矩得多、善良得多。

总之，人之欲也乃天性所带。先尽人道时，赋欲以遵从自然；后完仙道时，化欲以返还自然。如此自有“天神察其恭”，自可“求福福自锡”。

施 报 篇

【原文】

富贵之家积善易，欲求善报则不易。非不报善也，必衡其量而报之。贫贱之家积善难，而得善报则不难。非独报善也，亦希其量而报之。至于非富非贵、非贫非贱者，积善获报，夫亦称量予之也。以助金论，富贵助金，百金十功；贫贱助金，十金十功。以济人论，富贵济人，百人十善；贫贱济人，十人十善。非富非贵、非贫非贱者，自当以中人定论也。富贵而借口中人，不可；借口贫贱尤不可。前人聚，后人消矣；前人强，后人弱矣。虽然，富贵而行善得当，寥寥而数百金，亦必有大报也。但当扩而充之耳。贫贱而学中人，不可；强学富贵尤不可。奉养缺，罪过生矣；冻馁深，妻子怨矣。虽然贫贱而行善得当，茫茫家道倾，必即有大报也。但当权而用之耳。

天固不负善人也。倘有居富贵而吝赏^①财，以善多而报少，以善速而报迟，遂不留心作善者，其召祸必不常，其逢凶必不少。望族^②转瞬而冰消，侯门再过而灰烬，均此类也。居贫贱而谈功果，以善少而报多，以善迟而报速，遂敢轻心视善者，其召祸必更奇，其逢凶必更甚。惨淡刀兵之际，流离病疫之间，皆由此也。其处非富非贵、非贫非贱者，亦是此例。何也？身居富贵者，有积善之势，有积善之权，即有善而无报，亦份内事。衣丰食丰，声有名有，但得常常若此，享其安荣，是亦善报也。乃敢薄善而不为，以望报肆其狂贪，故上天转移其权而与善士，绝不肯稍留余情。居贫贱者无积善之势，无积善之权，人生处此，遇小善而即行，似非奇事。惜字惜物，爱人爱儒，但得常常如此，结土成山，结水成海，必得善报矣。乃敢非^③善而不为，以望报昏其心志，故上天益加其穷，以诛恶类，绝不肯稍存私覆^④。善报如是，恶报亦如是。非富非贵、非贫非贱者，请试观之；尔^⑤富尔贵、尔贫尔贱者，请试思之。

嗟乎！施报之理，惟圣贤看之甚明，惟仙佛处之甚大。豪侠之士，或有



过情者，然世人能如豪侠亦足矣。吾亦少好施与，幸上九清。故于天人报应，洞彻颇详。此岂玄微之说哉！虽天心亦皆如是也，然天何言哉！

【注释】

①赀：音 zī，物产、钱财、家产。

②望族：旧有“名门望族”之说，望族即指某一处于人口发达且有钱有势，在一个地方声名显赫的家族。

③非：此“非”实指诽谤之义。

④覆：覆盖，即大树遮阴。此指护佑包庇之义。

⑤尔：犹“然”，即可能、似乎。

【文译】

一个富贵之家，他们积德行善是非常容易的，但他们想求得善报又是不大容易的。上天并不是不给他们以及时的善报，而是要经过仔细的权衡才能决定善报的轻重；所以需要这么一个时间过程，故而这种善报常常不会是立竿见影式的见验。一个贫贱之家，他们要积德行善是很难的，但他们获得善报并不难。这也不是上天专门要把善报都赏赐给贫穷之人，也全在于天道非常珍惜这种既贫且善的十分不易的行为，故而要及时给予褒奖。至于世上那些处于既不富又不贵、既不贫又不贱的中层社会的人，他们去不去积德行善，积德行善的事做的是大是小，上天都会从道的天平上予以称量而给予恰如其分的回报。我们可以用以金钱救助别人来打个比喻，以示善报的不同：富贵的人拿金钱救助他人，出一百两金子大约可以记他十功；而贫穷的人，只要出十两金子就可以记他十功。我们再以帮助别人打个比喻：富贵之人周济一百个人，可以记他十善；而贫穷之人只需周济十个人，就可记他十善。既不富也不贵、既不贫也不贱的这类人，他们的善行德行，上天会以适中的情况以定回报。在积德行善的行为上，一个富贵的人他借口说自己只是个一般的人，这是使不得的；他借口说自己是个穷人，这更是使不得的。如果他是这样不诚实、不勇于行善积德的人，纵然他聚的钱财再多，他的后人也有可能把他的家业败光；他这一代无论多么强大，到他的后代也迟早要衰败下去。话虽这样说，并不是说富贵人就没有好报，身居富贵之境而适当地行善积德，花出去一些对于自身微不足道的钱，也会有很大的善报。但是这等人得了善报，不但不应当停止善行，反而还应当更加扩大自己的善行才对。在积德行善的行为上，一个家境贫穷、身份卑微的人，如果装体面说自己过得比一般人不差，而跟他人比着去讲奉献，这是使不得的；如果再勉强去装富

贵之人行善积德，这更是使不得的。在一个家庭里，如果连家中老小都奉养不起，这本身就是一种罪过在发生。如果旷日持久地解决不了自家的温饱问题，上至父母、下至子女、中至妻子可能都会埋怨你的无能。然而，反过来说，贫穷也不是不可积德行善，如行善得当，虽然当时家道贫困，但未来一定会获得大的善报。但是，贫穷人行善就要善于衡量自己能够做些什么，不必去做自己做不了的。

（按：贫穷之人少的只是钱财罢了，除此则与别人无异。如与邻里相处，扶老携幼，打打杂，跑跑腿，维护一些公共利益，拾金不昧，见义勇为，如此等等，都是能做得到的。甚至，尽一切所能妥善解决家庭困难、孝敬父母、护怜子女，这也都是积德行善之内容。古有二十四孝，都是从家庭行孝做起，后成为社会称颂的榜样，好报自在其中。近日看某省电视节目，正有此一桩虽贫穷但有善报的例子。说的是某个贫穷家庭，16年前夫妻抚养了一个弃婴女孩。这夫妻膝下也无子女，即视此女为亲生，尽一切所能抚养，长大后又送她上学。特别难得的是，他们供这孩子上学，几乎是砸锅卖铁。这姑娘现如今已读到初中二年级，而且品学兼优。然而去年，这家的老太婆因病去世了。到了今年，这家的老汉也患上重病，家里穷得连药也买不起。正在上学的姑娘面对家庭现状，为了给养父治病，她毅然偷偷辍学，只身到南方打工去了。后来学校知道了这件事，就通报给了媒体，电视台派记者到南方寻找到了这位姑娘，又通过学校和社会捐助，女孩家的困难得到了帮助，女孩又重新回到了校园。这个事例说明，这个女孩子之所以辍学去打工，首先解决的就是对家庭的积德行善。作为她个人，她必须这样做，也只能这样做。正因为她有了这种感人的行为，才会引起社会关注，才会有许多人去帮助她和她的家。这也正是一种最真实、最及时的善报。正所谓天有眼也。）

上天是从来不会辜负善良人的善良行为的。反过来说，上天也不会放过恶人的恶行。如果身居富贵而吝惜自己的钱财，不愿周济困难的人；或者自认为做了不少的善举，而没有获得相应的回报；或者自认为做善事很及时，而回报却迟迟难来，从而失去积德行善之心，凡是能积德行善的事都不去做，那么招来祸事的可能性就随时会发生，祸事不但会很突然、很奇特，而且有可能经常发生。例如一个名门望族，当时声名显赫，不可一世，转眼之间就可能冰融雪化，为社会所冷落；例如有人当时可能位居高官，享受厚禄，一夜之间就可能身败名裂，一无所有。这都是为富不仁的一类。

同样一个道理，如果一个人自身贫贱，而去大谈他将来的功果善报；或者他本来没做多少善事，却又埋怨天道对他恩赐太少；或又因他常常被动去



做善事，而埋怨他的善报来的太迟太慢，遂产生轻视善举善行的言行，不再去积德行善，这样的人招致祸患会更加奇怪，遭遇的凶险会更加严重。有可能在战乱和社会动荡中惨死在刀兵之下，有可能流离失所没有栖身之地，有可能瘟病缠身不久于世。这也都是为贫不善导致的后果。

那么那些所处既不富又不贵、既不贫又不贱的人，他们同样逃不脱因果报应这个天道的循环规律，最后都会因他们各自的道德行为如何而得到相应的回报。

以上这些贫富之间的因果报应的差异，其道理何在呢？道理就在于，身居富贵的人，他有积累善行的优越资本，也有实施善行的主动条件，那么他们处在这样的环境条件下，经常做一些善事，即便没有什么明显的报答，也是他们应当做的一些分内事。（这正如老子所谓“天之道，损有余而奉不足”，天道、人道都是要在运动演化中寻求平衡。）我们仔细想想，身居富贵的人，他们丰衣足食，要名有名，要誉有誉，要钱有钱，他们如果能够长久地保持这种享受条件，并且延及子子孙孙，这就已经是他们得到的善报了。如果他们不能正视这些，反而轻薄善行义举，不愿去做这方面的事情，以至狂妄肆虐地去做升官梦、发财梦，那么上天就会拨动因果的天平，把善报转移给其他善良的人士，绝不会给这些为富不仁的人留丝毫情面。而那些身居贫贱的人，他们既没有积善的资财优势，也没有积善的主动权，但他们处在人生社会当中，可以积行一些他们可以做到的小善，倒也并非难事。例如，珍惜书籍纸张等有关文化用品，爱惜所有公私物品，对他人和蔼亲近，尊重知识分子和道德高尚的人，如此等等。如能长久不变地这样去做，就如每天堆一筐土，日久能堆起一座山岳；就如小溪流入大江大海，只要每天流，日子久了就把大海流满了。这山岳和大海就是善报。也就是说，小善积累多了就成为大善，大善就会得大善报。反过来讲，身居贫贱不分析贫贱的原因，不通过勤劳和智慧去争取改变，不通过诚信劳动去获取所得，反而轻蔑善行，既想不劳而获等他人、社会来救济，又想偷鸡摸狗占些大小便宜，把自己做人的根本给腐烂了，把自己的心志搞昏乱了，那上天只会根据因果天平的报应标准，使这类人更加贫贱，从而消灭掉这些恶类，也绝不会因为他们贫贱就特别怜悯他们。善报是这样，恶报也是这样。那些居于大富大贵与极贫极贱之间的人们，对上述这些善恶报应，可以去仔细地观察证实，也可以仔细地去用心思索。

哎呀！世上这些善恶报应的道理，一般人大都是稀里糊涂的，只有那些研究探索天人大道的圣贤，他们才看得明明白白；只有那些从事仙佛修炼功夫有成和大成的道者，他们会将修为与报应处理得无微不至。世上有一些豪

侠之士，他们总是站在正义的一边去做事情，路见不平拔刀相助，但其中有些人也会在劫富济贫、行侠仗义中做过了头，但这并不妨碍他们的善报。那我们可以此例想想，要是社会上大家都能像豪侠们这样匡扶正义，那我们的社会不是越来越好么！我本人也是喜好做些善行的人，正因为这种因果，终使我大道修成。所以我才能够对于天人间因果报应了知得比较详尽透彻。这绝非是神乎其神的玄秘之说呀！宇宙自然的唯一真理就是如此，它只能以不偏不倚的因果报应来显示它的存在与公平，除此之外它还会有什么话可说吗？！

【按】

译完“施报篇”，愚觉得似有两个问题值得讨论，一个是因果报应是否存在，一个是因果报应与仙学修为有什么关系。

因果报应是否存在，愚之认识是肯定的。因为这在哲学上反映的是一个客观存在又不可违背的普遍规律。在宇宙自然中，一切事物的终结效果是什么，都与该事物的出发趋向性有关。也即是说，事物出发的趋向性，会决定该事物的结果如何。而事物运动的过程中如果会改变最初出发的趋向性，那么这种改变又会成为新的出发的趋向性。举例说，一个人想做件好事，这个“想”就是出发趋向性。然后他沿着这个出发趋向性历经艰辛地去做，最后他的好事就做成了。如果他中途困难而退，这就改变为一种新的出发趋向性。根据这种新的因果，好事自然也就做不成。以此类推，做坏事也是这样，开始想着做坏事，最后就做成了坏事。如果中途意识到做坏事不对，改变主意做好事，那自然就没有坏事，只有好事。除此，做任何事情都有因果，都有报应。因大则果大，因小则果小。虽因小却积累不断也会成大果。人的因果无处不在，你若要上班就得走路，走路是因，上了班是果。然走路有多种方式，步行、骑自行车、坐汽车，方式的因不同，到达目的地的时间效率的果就不同。凡因果都有好、次、劣的等级，再简单划分，就是非优即劣。而优劣也可以用“善恶”二字来宏观概括。比如说天气很冷了，有人因时而衣，穿得暖暖的，这是善待自己。穿暖是因，暖和舒适是果，这就是善有善报；有人光爱时髦而穿得很单薄，这其实是在恶待自己。穿薄是因，冻成感冒是果。这就是恶有恶报。当然，世人的因果报应并不是一加一等于二的简单关系，每一个人的因果报应都要和自己所处的时代（天时）、自己所处的自然和社会环境（地理）、自己所处的人际群体（人际）发生联系，所以，报应的好坏、报应的方式、报应的时效、报应的程度，都会有所不同。所同的只是规律和原则不变，即恶有恶报，善有善报。恶即不报，善因



未灭，灭尽即报。善即不报，恶因未完，完了即报。

因果报应就是太极的阴阳两面，阴尽即阳，阳盛则阴。只不过“因果报应”一词最早出自宗教，在那“左”倾主义霸占人们思想的年代，人们误以为它就是迷信。其实因果就是规律，是真理的公正显示。要知道，宗教经典理论的创始人，他们都是探索天人真理的哲人圣贤，他们可能会被后世人们神化，成为宗教祖师，但他们对真理的探索和阐述却并非是宗教式的。所以说，我们看待宗教（主要指我国存在的宗教），第一要把宗教信仰的表现形式和宗教的教理教义区别开来看待，即表现形式是宗教的，而教理教义却包含真理探索、真理阐述的本质与内涵。第二要知道宗教的意图都是劝人向善的。至于说古今历史上有些人利用宗教去搞什么坏事，这与宗教本身是没有什么关系的，不能把利用宗教的坏人与宗教本身混为一谈。

第二是因果报应与仙学修为的关系。愚在这里只想从两方面谈起：一个方面是仙学修为的基本原理与仙学修为涉及的内容。仙学修为的基本原理，简单概括，即是要达到修炼者的身心与宇宙自然相和谐，与大自然相和谐，与社会相和谐，与家庭、事业相和谐，与自己相和谐。总之，要达到修炼者处在人天之间，要与人天建立最为完善的和谐关系，从而得到人天最为完善的和谐回报。这种回报不仅可使生命得到最长久的保存，也可使生命得到超原质升华。前者果报为人仙，后者果报为地仙、天仙。所以说，修道者的善行不仅要表现在社会道德行为上，而且还要表现在不违背养生修道的一切饮食起居和养生行为上。让每一个大小身心行为都尽善，自然每一个大小善行皆获善报。所以说，一个修炼者所要涉及的仙学修为内容既有面向整个宇宙自然的，又有面向具体的地球大自然以及万物的；既有面向社会整体的，又有面向各个具体的社会侧面，如一个团体、一个组织、一个单位、一个家庭等。要和这些所有对象都形成最和谐的关系，从而才会得到这所有对象最和谐的反馈回报。从社会道德意义上去修善行，还有另一层直接的修炼意义，那就是，人施善行则问心无愧。问心无愧则能心平气和。心平者练功则能入静，入静者能去人心而得道心。得道心则可生道气，道气生则道胎孕，道胎孕则仙道成。再有就是，古代的大仙家出于对社会责任的道义使命感，常托言神仙，要后世修道者积千百善行，然后方可列入仙班。也有一些修成之后的仙家，他为寻找传人，就在社会中默默旁观，考验某些具有道根善行的人，能否持之以恒地行善积德，能之则在恰当时机传与金丹大道，不能者则抛之另选。总之，修道之人对因果报应的理解，首先是理性地肯定，不要迷信地盲从。然后，既要从社会公共道德意义上去修积，又要从个人修炼证果

意义上去修积。修道者的善行能超越常人，则修道炼功下工夫亦必能超过常人，故必仙道证果（即善报）也会超越常人。

盈 亏 篇

【原文】

天下国家之事，尝有消长晦明，一盈一亏。常人目为天运，达士归之人心。理固^①正也，词固醇^②也。吾何议论之云云？然世有未盈则亏，欲亏不亏者。此情此故，吾当臺臺^③发明^④，以为世劝。

国家之气势，安极始危，乃有一传^⑤而生事变。再世^⑥而叹危亡者，谓为亏欤，何以尚有中兴？谓非盈欤，何以忽萌大难？盖不亲贤才，则奸雄坏政；不敦诗礼^⑦，则子孙奢狂。人事承平之会^⑧，当存履险之思。思患预防，君子宜警惕焉，以尽上天之历数。然天亦无尽数之时也，人日持盈，万万年亦可至耳。国家之气机，乱极始治。乃有运将衰而复盛，势稍降而复升者。谓不亏欤，何以几邻^⑨累卵^⑩？谓已盈欤，何以复享安磐^⑪？盖临崖勒马，即可免其颠危；触景回头，自可绵其世祚。人情宴饮之微，尚难存尽欢之想，即小征大，君子宜猛省焉，以挽上天之劫数。然天亦无劫数之见也，人日畏亏，平平者自可久耳。

噫！天心在人事中矣，人何不勉于善哉！

【注释】

①固：固有。此指“原本”、“本来”之义。

②醇：由酒味纯正地道引申为“精辟”之义。

③臺臺：音 wěi wěi。指勤勉、不倦，这里有“一直不停”的意思。

④发明：此二字不是“发明创造”的“发明”，发是阐发，明是公开、明白。

⑤一传：指皇位只向下传了一代。

⑥再世：即后世。

⑦不敦诗礼：“敦”，本督促之义。如《孟子·公孙丑下》：“使虞敦匠。”这里引申为“重视”、“倡导”之义。“诗礼”，这里指社会的文明风尚。全句为“不重视倡导社会的文明风尚”。



⑧人事承平之会：“人事”，指人与事。“承平”，即平安一直在延续。“会”，即“际”。全句为“人与事一直在延续着平安的时候”。

⑨邻：指“近”义。

⑩累卵：把鸟禽的蛋往高处累积。此喻指危险。

⑪磐：磐石。这里指安稳。

【文译】

普天之下，国家的政治兴衰、政权更迭这样的大事，也像太阳月亮，还有季节、昼夜这些情况一样，有阴阳消长的周转变化，有明暗交替的周转变化，有盈亏循环的周转变化，强盛到一定的时候就变衰弱，微弱积累到一定的时候就变强盛。这些现象，常人视为是不可改变的天运所致，而那些穷通天道的贤哲们则认为这归于人心所致。这两种说法原本都是有道理的，他们得出的结论也都很是精辟，其实是用不着我再来絮絮叨叨发什么议论的。然而世上有些事并不完全遵循盛极而衰、微而转强的铁定规律，有些未达到盈满就转向亏缺，有些看着势必亏缺但是又转而为盈。对于这一类事情的缘由，我想我应该进行不倦地阐述，并且广为宣传，以作为对世人的启发劝化。

作为一个国家的气运形势，一般来说它遵守如下规律，也就是安逸到极点就开始出现危乱征兆。这种从安逸到危乱以至衰亡的周期有些则很短，甚至有皇位仅传一代朝廷就倒台了。后世对这些短期就遭灭亡的政权更迭现象评论说，是因为有盈就有亏。如果说这是有盈就会有亏，那为什么有些朝代到了快要衰亡的时候突然又转为中兴了呢？如果说他们这是还未到盈盛时期，所以会败，那么，按说未到盈盛就会继续朝兴旺发展，为什么就忽然引发了危难了呢？所以由此看来，一个国家的气数长短并不在于天运，而在于人为。上述短命的政权，其灭亡的原因概括地讲，一方面是不重视贤良的人才，不任用贤良的人才，导致奸佞霸据朝纲，破坏了政策法令；一方面不重视倡导社会的文明风尚，让一些假恶丑的东西肆虐泛滥，致使后代子孙什么都不珍惜，什么都不顾忌。这样的社会，这样的政治，不灭亡才怪！由此推及社会上一切的人与事，当处于持续的顺利安逸之际，应当考虑到危难随时有可能降临，居安思危、防患于未然。一个有修养并且具有强烈责任感的人，应时时保持这种警惕性，从而最大限度地去享受天道为我们作的规律安排。然而说到天道的规律安排，其实也并没有指定某些人与事必定要在什么时候兴，什么时候灭，而在于人怎样来把握顺应天道的规律。比如，人如果将处在盈时的状态小心翼翼地保持，一直不使它有丝毫亏缺，那么，这种盈

盛即便是一万年甚至更久也不会改变。作为一个国家的气运机变，一般亦遵循如下规律，即混乱到顶点时就会开始转向治理。然而社会历史上也有一些特例，他们不是混乱到顶点后被新生的政权所推翻，而后重新得到治理，而是在混乱到一定程度时，看着马上面临衰亡，忽然又恢复了强盛与兴旺；看着形势正急剧下降，而忽然又重新复升起来。你要说他们的气数还没到亏缺的时候，那他们为什么几乎近似累卵，马上就有灾厄发生的可能？你要说他们的气数已经满盈到了头，那他们为什么又会重新振兴而强盛起来？归结这其中的原因，还是在于人为。比如骑在马上奔到了悬崖的边缘上，只要这时往回紧勒缰绳，就不会跌落到悬崖下面。比如一艘船快要碰上礁石，只要急急转舵，就会避免灾难发生。总之，当事物正朝恶劣的方向发展时，只要能及时警醒，采取有效的挽救措施，就会化险为夷，遇难呈祥。人世之上，没有任何时候让人一直得意忘形、无所顾忌的。比方说，人与人之间在一起饮宴作乐，这样微小的事情，它也不会让你享受没有尽头的欢乐，酒宴歌舞都有散场的时候。事情的具体表现形式各有不同，但我们可以从很小的事上认识到大的规律，以小事见大事，以小事验大事。对于这些，有修养并且有强烈责任感的人应当有所警醒，从而在特别的时候以自己积极的努力，以挽救天道应给予的惩罚。其实天道也并不是非要惩罚谁，一个人如果天天有一种居安思危的谨慎心态，不敢胆大妄为，看起来他的人生与事业并不是飞黄腾达，一路平平，正是这种“平平”使他保持恒久的安然无恙。

哎呀！所谓的天心其实都在人事中体现着。作为我们每一个人，为何不时时对自己加以勉励，使之做到尽善尽美呢！

【按】

三丰先生此“盈亏篇”是从议论普遍事理而提出一种“天运人权”的道家观念。此观念所揭示的道理若能得心应手运用，治国国昌，治家家和，治事事顺。用于养生，真可谓“万万年亦可至耳”。

所谓“天运人权”，乃是敝人从道家学说里提炼的一种观点。因为道家学说里，“天运”指的是自然规律，“天运人权”乃是说，道家既尊重自然规律，相信“天运”，但又认为，人是可以通过主观积极地作为，主动掌握运用自然规律，使常规的自然规律改变为非常规的自然规律，并且要使非常规自然规律恒久保持为特殊含义（特殊范围、特殊时期、特殊人物）的常规自然规律。

在“盈亏篇”中，我们可以看到，从日月星辰的天象上，阳长则阴消，阴长则阳消（或说阳极转阴，阴极转阳），白天有太阳，晚上有月亮，昼明



夜暗；从国家政治上，安极始危，乱极始治；从事物的运动现象上，动极始静，静极生动。以上这些都属于天运。当然还有人的生命，生而成，成而长，长而壮，这是阳由小到大的发展趋势；然壮至极则衰，衰至极则亡，这是阳极转阴。生命的一轮回也属于天运。但这些都属于常规自然规律。在常规自然规律主宰的领域里，被主宰物是我们主观积极作为的，相反过多的还是一些负作为，所以它（他）们都不能逃脱常规自然规律——即天运法掌。但道家先哲通过仰观天、俯察地、远观物、近及人，认识并悟解了天运的本质规律，进而树立起主观积极的“人权”意识（“权”者，权衡也，把握也，主宰也——孔德）和作为，自然也就逃脱了常规“天运”的法掌，而变为随心所欲的“人权天运”。比如说，现在发达国家的科学家正在研制人造月亮、人造太阳，这些科研一旦成功，夜里也会出太阳，大阴天也能见月亮。比如社会政治，安定到一定时期就会滋生腐败，就会产生动乱，如果在腐败尚未滋生、动乱还无苗头时，头脑清醒、有远见的政治家们就预想到这些，以身作则行不言之教，加以防范治理，腐败就不会滋生，动乱也不会产生，社会就会持续安定下去。即或腐败已经滋生，动乱有了苗头，立即采取果敢有效的措施，也会将腐败与动乱消除在萌芽状态，社会仍会转危为安。就人的生命中的吉凶祸福而言，在天运的常规自然规律下，身体健康强壮就是吉，就是福，但强壮健康到一定阶段，疾病和衰老开始出现，直至死亡，这就是凶和祸；天真无邪的少年无思无忧，就是吉，就是福，长大成人后整日为名利而奔逐，思虑营谋、机关算尽，结果惹来无尽的烦恼、无尽的是非，就是凶，就是祸。道家认识到这一天运规律，在“命”尚未病衰之时就注意保养，即或已出现病衰，马上进行精、气、神的修复与锻炼，就会遏制和消除疾病与衰老，永葆青春与健康。继之修炼，还可发生生命超原质的升华，位列仙班。正所谓“人日持盈，万万年亦可至”。在“性”尚未昏乱之时，或已发生昏乱，“挂起娘生铁面颜，提起青龙真宝剑”（张三丰丹诗语），斩七情，除六欲，还性之天真纯洁，时时清静，处处安然，自然无烦恼，无是非，既无凶，也无祸。

所谓“盈亏”者，“盈”指的是完善、美满；“亏”指的是一种尚未达到的完善与美满，另一种是对完善与美满的损伤破坏。天运的盈亏是有周期循环的，月亮由亏而盈，再由盈而亏；太阳早晨升起，晚上又落下去。而人对于事业与生命都可以对天运施行“人权”，让其始终保持在完善美满的状态中。而欲达此目的，就需要“人日畏亏”，居安思危，精勤修炼，不敢丝毫懈怠，“平平者自可久”耳！此“平平”二字大可深思，言太极，言盈，言不亏，言永久也。



毁誉篇

【原文】

人何以故而毁^①我？人何以故而誉^②我？彼何以故而毁人？彼何以故而誉人？望人誉而功不至，斯毁之焉；防人毁而过能悛^③，斯誉之矣。是故，毁誉我者无其渐^④，我招毁誉有其渐；毁誉人者无其因^⑤，人招毁誉有其因。吾爱天下人，不求誉而行可誉之事；吾恶天下人，不畏毁而行可毁之端。吾耻天下人，不知毁誉而淹没以终。淹没以终，人不毁而自毁也。生平^⑥以有过自毁者，人必誉之；生平以有功自誉者，人必毁之。虽然，誉人而过乎其实，标榜之风必起矣；毁人而过乎其实，求全之辈可诛矣。世人勉之戒之。

【注释】

①毁：本指破坏，如“毁损”。这里用作贬低、给予不好评价的意思。

②誉：赞扬、称颂之义。

③悛：音 quān，指悔改、忏悔。

④渐：指一个渐进积累的过程。

⑤因：原版为“音”。根据构句的排比式与句义推论，“音”实为“因”误，特更正之。

⑥生平：原版为“生前”，与下句排比不合，句义也显为不妥，故判为“生平”之误，特更正之。

【文译】

我们生活在这个与人共处的社会当中，别人为什么会贬低我们、讨厌我们？别人为什么称颂我们、赞扬我们？他们为什么会贬低讨厌某些人，他们又为什么会称颂赞扬某些人？

任何事物的发生都有因果关系。上述毁誉现象的形成，大约可归于如下因果关系：

想让别人称颂赞扬自己，但是自己的功绩与成就远远没有达到值得他人称颂赞扬的程度，所以，在这种情况下，你越是想方设法鼓动他人称颂赞扬自己，所得结果越是相反，会招来别人的嘲讽和贬毁。

为了避免让别人批评贬毁自己，自己有了一点错误和过失就马上悔改，别人恰恰不会给你批评和贬毁，而会称颂赞扬你。

所以说，在这个有功过是非评断的公理社会中，别人是贬低我还是抬高我，他们并没有一个很漫长的判断过程，但作为行为者本人，他是要招来社会的好评还是坏评，倒是有一个思想与行为的积累过程。社会上的人们评价一个人，贬低谁，其实并不是跟被贬低者有什么私仇私恨；称颂谁，其实并不是跟他本人有什么亲密友好的特殊关系。往往只是一个公理评判。反过来，一个人若是招致别人和社会大众的批评贬毁，或是招致别人和社会大众的称颂赞扬，是事出有因的。人们对他的好与坏的评价从没有无缘无故的。从因果关系来看，如果我们怀有一颗对社会大众的博爱之心，用这种心去办事，我们并不求别人称颂报答我们，实际上我们就已经在做着人们一定会称颂赞誉的事情。如果我们不仅对社会大众没有博爱之心，相反憎恨这个社会，无视这个社会，进而对这个社会进行欺诈、掠夺、破坏，即便我们不害怕社会怎样贬毁自己，但自己的行为无疑已经造下必遭贬毁惩罚的征兆。我为天下许许多多的人感到羞耻，因为他们不知毁誉对于人生的价值与意义多么重要，不珍惜自己的人格，不顾及自己的声誉，就像跳入一个浑水潭中，胡乱度过自己的人生。见名即逐，见财即贪，见色即淫，见便宜就占，不思因果，不想报应，就这样淹没在欲海里不知自拔，到头来不是别人毁了自己，而是自己毁了自己。

当然，人在一生一世里，不是天生就是圣贤，也有说错话、办错事的时候。在我们的一生中，如果说错了话、办错了事，我们敢于公开承认、公开悔改，敢于批评责罚自己，人们非但不会贬低你，相反会给你赞誉。但如果在我们的一生中，做过一些对人对社会有利的东西，别人还没有赞誉我们，而我们就先大大赞颂自己；别人赞誉我们五分，我们却要赞誉自己十分。结果呢，人们非但不会再来赞誉我们，反而会嘲贬我们，看不起我们。

以上这些虽然都是从严格要求自己方面而言的，但换言之，我们作为公众的一员，在对他人进行好与坏的评价时，也要具有一颗对社会负责、对他人负责之心，要把握分寸，不偏不倚。如果我们赞扬一个人的时候，过于夸大他的功绩成就，过于拔高他的思想境界，这就会刺激世人好大喜功、追慕名利之心，久之会造成虚夸的不良社会风气。反之，批评一个人的时候，言过其实，或者求全责备，这也是不道德的行为，也是应受到严厉谴责的。这些有关毁誉的道理，诚望世人勉之戒之。

【按】

此“毁誉篇”乃为性功修炼的重要一课。主要阐述了三大要点：其一，

找出别人评价自己好坏善恶的原因，择善而从。不要听到表扬就高兴，听到批评就反感。其二，自己应该理性地处理好自己的一言一行，避免因不良行为与过失招致世人批贬，也不要为了别人赞誉才去做好事，畏毁淡誉。其三，对评价他人要毁誉得宜。赞扬别人虽是美德，夸大性赞扬则不是拍马就是虚浮；批评别人要留情面，言过其实则不是恶意攻击便是不负责任。此三大要点处理得当，对境无心乃是自然之事也。

修短篇

【原文】

谁合修^①，谁合短，皇矣^②下观，原无别眼^③。欲教民物共长生，大块^④芸芸^⑤必充满。是故仁则寿，恶则讎；功则寿，过则减；养则寿，戕^⑥则损^⑦。仙佛圣贤劫可免，以歌当话招流返^⑧。

【注释】

①修：即长短之长。《国策·齐策一》：“邹忌修八尺有余。”《离骚》：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”均指“长”义。

②皇矣：此二字，“皇”为主语；“矣”为语助字，如“啊”之类。“皇”字在这里实指大无边际、主宰万物的天道。如先秦《诗·大雅·皇矣》：“皇矣上帝。”这里“皇矣”即广大高大之义，“上帝”即主宰之义。正因为“皇”之大，“帝”之宰，后来人们就把君王称“皇帝”，宗教徒并认为天上也有皇帝。

③别眼：即另眼。喻不公平的对待。

④大块：大，广大、高大、宏大，乃至无边无际；块，岿然独立貌。古人常以“大块”来形容天地大自然。如《庄子·大宗师》：“夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。”李白《春夜宴从弟桃花园序》：“况阳春召我以烟景，大块假我以文章。”均指天地大自然。本篇“大块”同前义。

⑤芸芸：众多貌。如：芸芸众生。《老子》：“夫物芸芸，各复归其根。”

⑥戕：“戕”的异体字，戕，音“腔”，杀害、残害之义。

⑦损：古音念“散”。



⑧招流返：招，召唤；流，流浪于迷途；返，返回。

【文译】

在这个人与万物存在的大自然中，人与人，人与万物，谁应当存在得长久，谁应当存在得短暂，这都由天道来决定。广大无际而又主宰万物的天道每时每刻公正地俯察万物，看它们是否与天道的公正相契合，从而决定它们存在的久暂，从来是没有另眼私待任何一事一物。天道的本意因为是公正的，所以她的愿望就是想叫生民与万物共同长生，让他们与它们在广阔的大自然中互相充满和谐和旺盛生机地存在。由此我们可以认识到，天道的利生万物之心可谓仁。天道居仁，所以天道永存不灭。那么，万物凡合于天道之仁都可以长寿。反之，凡违背于仁，趋向邪恶的一边，就会遭到天道的谴罚。把仁表现为生活中的日常具体行为，这叫做功。有功天道就会赏赐，这赏赐就是长寿；趋向邪恶的一边就是折寿。珍惜自己的生命，从而珍惜万物的生命，它的效益就是使生命与生命之间得到互养，这就不但可使万物得以长久生养，从而也使自己得到长久生养；而残害他人和万物的人，他随即也遭到他人与万物的报复，实际上残害了自己，那他的寿命就会折损。

历来的仙佛圣贤，他们为什么能够长寿，为什么能够逍遥自在，什么灾难也降临不到他们的头上？就因为他们能效仿天道，能与民物共生，能仁能爱，能修能养。我把这首短短的诗歌当做馈赠天下正在陷于迷途的那些人们的哀恳话语，愿他们能幡然醒悟，回归正道。

【按】

在通常的情况下，对于并不从事修道的人来说，有关“仁则寿，恶则谴；功则寿，过则减；养则寿，戕则损”之类词语，可以拿它们或当做对某人的良好祝愿，对某人某事当做一种评论的理由，极一般地对待。很难去评品思索其中的精理深义。而常使愚感叹的是，中国人的文字、中国人的词语，其每一种的形成过程，都与中华民族的道意识、道文化紧密相连，都富有深义，都是某种认识、实践、验证、经验、哲思的结晶。愚甚至想，如果我们的国家、我们的社会从现在来一场对中国文字、中国成语的追本溯源运动，仅此一项运动，花上十年、二十年时间，中华民族定会有一番彻骨沁心的道德复兴。那时中华民族将不是以历史而是以现实，成为世界文明发展的脊梁。

比如说这“仁则寿，恶则谴”一段话语，它们是先圣前贤经过仔细观察无数社会现象，往往又融贯了自己身心修为实践，而得出来的颠扑不灭的

经验结论。我们每一个人，如果冷静观察思索一下我们身边接触到的种种社会现象，与我们自己的经历，我们会一一印证这些经验结论。

写到这里我自然地想到故乡那些过往的人与事。令我忆想联翩的是那些大多过世和极少几位尚存的父辈，他们各自的人生恰是这些结论的注脚。愚记得在童年时，这些父辈都是些强健的中年汉子，体质上并无什么大的差别，个个是庄稼的好手、脚帮的强将（注：当年庄稼汉子农闲时也去做脚夫），唯独不同的是生性脾气与处世态度。正是后者影响了他们后来生命的养损和修短。当年性格刚烈暴躁者，均在七十岁之前去世，而几位个性脾气与世无争者，现在都是八十多、九十开外的人。当然，这里面的“仁”与“恶”并非都专指道德行为上的善良与邪恶，也指身心行为的合理与不合理。其中又有综合的评价因素。例如一位老哥，他年龄上与我父亲相同，颇通一些养生之法。在农村那些改天换地的挨饿年代，大家在生产队挣工分，在山里砍柴，谁都想多出些气力，多挣些生计。而他却始终守住“轻去轻来”的信条，挑担从来不超过一百斤，这在养生上果有作用，他七十多岁仍然身板硬朗，健步如飞。但他所坏者乃脾气，常与人争高低。记得在1986年前后，他与堂弟发生地界之争，两家由口舌之争直到大打出手。他在当地也算是能通古达今之人，故我一次与他谈起郑板桥规劝家兄的故事，并转引了“千里来信为一墙，让他三尺又何妨。万里长城今尚在，不见当年秦始皇”的诗句相劝，但这老哥理上明白，就是做不到，未久，竟在又一次与堂弟家的争吵中当场气绝身亡。另一例是愚之家父，1979年时值家父六十出头，身子骨也还算刚强，做什么事都还是风风火火的。岂料他的冤案平反，他高兴致狂，每天超量喝酒，不醉不休。1982年春夏之交突发高血压中风去世，年仅六十四岁。家乡中今存一最高寿的父辈，恰是当年父辈中一位最不闻名，性格上“八棒槌打不出屁来”的人，九十多岁了，虽然背驼下去，但身子骨却仍然硬朗。回想起这些活六十多、七十多、八十多、九十多，年纪不等的父辈，他们的寿命与他们生平的许多因素确是有毫厘不爽的因果关系。愚常常回忆起这些，就像找到了一面镜子，会时时拿他们来照顾自己。

由此观之，人之生命寿限之长短，与仁与恶、与功与过、与养与戕都有密切关系。但其又不是一个简单的公式换算，而是互相扭错，错综复杂，就看一个人在综合因素之中，其正面、全面因素占有多大程度。比如谈到仁，有些人可能对社会能施仁，但对自己就不一定会施仁；对人类能施仁，对其他生灵、万物就不一定会施仁；对亲友会施仁，对他人、对社会就不一定会施仁。比如谈到恶，一是指邪恶，一是指一般性的不良行为、不合理行为，



常叫做恶习陋习。另一方面，有人心恶嘴不恶，有人嘴恶心不恶。有人对内不恶对外恶，有人对内对外一律恶。有人对人不恶对畜牲恶，有人对家禽不恶对野禽恶。如此等等，功过、养戕，概莫如此。所以说，天道公正无偏，对任何一个人的裁判，都是根据最全面的综合因素而定。我们在社会中时常会看到一些不平之事，正所谓“吃斋行善病怜怜，杀人放火翘展展”。处在一个特定的时空阶段，这其中都有因果关系，是我们仅看到一面，而未看到另一面；仅看到今时，没看到前时和后时。

由此观之，生命欲避短扬长，当修仁修功修养。然此仁此功此养，必须与天地、万物、社会、他人、家庭、个人全面地联系起来，我们才可能从真正意义上免劫而长寿。因为我们已合同于天道，是全仁、全功、全养，死神对于我们无可奈何，我们怎能不万寿无疆呢？

穷达篇

【原文】

达^①之人兮无穷愁，愁之人兮少达修。

荣枯^②两途兮一春一秋，吾亦两居兮隐显自由。

人命忙忙兮其驶如箭，达何足欢兮穷何足叹？

境可缚兮非英雄，命可安兮且闲玩。

读书养道兮浩气犹龙^③，颜瓢点瑟兮孔许其同^④，原襟宓琴^⑤兮吾亦可从。

庐中龙兮上云霄，湖上驴兮自逍遥。

云之出兮为霖雨，流之退兮访松乔^⑥。

抑或无心仕进兮严竿王樵^⑦，何必自苦兮闷死蓬蒿。

【注释】

①达：透彻地懂得。

②荣枯：指社会人生中富贵与贫贱、荣幸与困阻两种截然不同的状况。

③读书养道兮浩气犹龙：此语借老子其人其事的典故来自勉自励。老子是道家理论及修炼实践的一大鼻祖，曾在周朝多个朝代担任中央文史馆的要职，穷通历史兴衰所含的道理及社会人事与天道规律之间的紧密联系，故以自己之身心参与修道实践，取得极高成就。后有孔子问礼，形容老子道行高

深莫测，“其犹龙也”。

④颜瓢点瑟兮孔许其同：此语借孔子及其学生的事情表明修道的重要。“颜瓢点瑟”，典指孔子的学生颜回，以道的品质要求自己，即使住在最贫穷的“陋巷”，家徒四壁，每天“一簞食，一瓢饮”，别人都为他不堪其苦，而他每天读书、修道，自得其乐。点瑟当指《论语·先进二六》“吾与点也”一段：“子路、曾皙、冉有、公西华，侍坐……”

⑤原襟宓琴：此举典不详。若以典论，“原襟”似指先秦某个“被褐怀玉”隐修的道家人物；“宓琴”或指先秦神仙家中的宓喜和琴高。

⑥松乔：指先秦时期两位神仙人物，即赤松子和王子乔。《淮南子·泰族训》：“王乔、赤松，去尘埃之间，离群愿之纷，吸阴阳之和，食天地之精，蹠虚轻举，乘云游雾，可谓养性矣。”

⑦严竿王樵：指两位古代道家隐修人物。“严竿”，典指东汉人严光（字子陵），曾与刘秀同学。刘秀当了皇帝，他便改名隐居。后被召到京师当谏议大夫，不受，归隐于富春山。常于江边垂竿钓鱼，后人将他钓鱼的江滩命名为“子陵滩”。“王樵”，取典似指唐人王柯。王柯（？—678年），字仙柯，四川青城人，家为巨富，不以钱财为意，乐善好施。后遇至人传以丹诀，遍游西蜀，助罗公远炼丹，又得丹赠服而仙成。或此言乃有别指，存查。

【文译】

当一个将天人大道真理都悟深悟透业已看破红尘的人，纵然他过的日子别人看得很穷苦，他也不会再感到有什么穷、什么苦可言，因而也就不会再有什么忧愁烦恼了。当一个人整天还被穷困或担心穷困缠绕，一直陷于无穷无尽的忧愁烦恼之中，那他必定是还没有认识天人之间的大道真理，或者悟解不透。人们处在现实社会中，一群人过着“朱门酒肉臭”的日子，另一群人熬着“路有冻死骨”的生活。个人的一生也不是始终如一，可能一时富，一时贫，一时显达，一时困厄。这种荣与枯的两种生活境况，对于一个人、一个社会来说，不过是一种很正常的自然规律。就像季节，到了春天总是一切欣欣向荣，到了秋天总会一切肃杀枯衰。这荣与枯的两种生活境况我都经历过（当年三丰先生在辽阳的老家乃是一个大户，良田千顷，家产万金。因为修道，家产被他几乎散尽。而他后来在三十余年的访道中，可谓衣无完衲、身无分文），但是家境的显达富绰，我没感到有什么优越；而穷无粒米充腹之时，我也没感到有什么烦恼忧伤。我早从现象的圈子束缚中解脱了出来，什么时候都是自由自在的。

人生存在这个世界上，生命是很短暂的，一时一刻都像箭一样飞驰而



去，无法留住。既然生命如此的短暂，我们理该百般地珍惜生命，又何必去计较那些荣枯达穷呢？你真是正当地熬到了富达的地步，你就问心无愧，你不仅可以享受生活，你还可以救济贫困，但这一切也系因缘所致，并非说明你有超人的本事，你有何可特别自骄自傲的呢？而你虽然尽了力还是摆脱不了贫困，这里面必然有它内在的原因，你只能尽人事，听天命，又何必为此哀叹呢！一个人或贫、或富、或贵、或贱，犹如江河之浪，居峰居谷无非是社会这条江河流淌的运动所致。你处在一定的境况之中如果不能看破，不能超脱，你就会被境况捆绑而不得自由，你成了物质的奴隶、生活的奴隶，那你就算不上什么好汉大丈夫。反之，你一旦看破现象界的一切，不仅都是身外之物，而且还是虚幻之物，你的生命就再不会为这些身外的虚幻的东西而奔忙，你会时时感到安闲自在。既然安闲自在，你就当尽情地享受这份安闲自在，这才是生命的真义呀！

古时那些仙佛圣贤莫不是如此看待社会，看待荣枯，看待生命。老子穷通经史，悟其道而养之，修出了浩然正气，修出了圆通大智慧，修出了超长之寿命，像云中之龙那样高深莫测；孔子为了修性，不惜率弟子周游列国，甘当丧家之犬；颜回修道于身，居陋巷，簞食瓢饮，人不堪其苦，回不改其乐而拨琴而歌，孔子夸他不愧是自己的好学生；还有像宓喜这样的大道家，一旦悟道而修，什么官位财货也一如粪土，只有隐修才是真正的归宿。正是这些古人的楷模作用，才使我如此死心塌地地终身追随着他们的足迹。

古之形容修道得道的人，达则兼济天下，穷则独善其身，总是自由自在。这好如山中有龙腾云驾雾，纵横万里，这是龙的自由自在；而在湖边草滩上那些啃着野草的驴，不时打个喷儿，摇摇尾巴，撒个欢儿，打个滚儿，这是驴的自由自在。自由自在也反映在隐显自如上。道家处世，当隐则隐，当显则显，顺应时机。道行之时则当显，这如同天上出现了浓浓的云，它是为了变成霖雨滋润大地才出现的，不是为了自己；道阻之时则当隐，要能急流勇退，要去寻访像赤松子、王子乔那样的仙家人物，把生命修炼成超长的寿命、特异的功能保存起来，一旦需要时就能更好地发挥生命功能。其实隐显的问题要能把握得当，不必太为偏执。例如修道的人若能做官，未必不好。修道的人做官会造福一方，这实是好事，正所谓“达则兼济天下”。但道不行时官也是不好当的。既然不好当，那就狠下心来隐修呗，历史上像严子陵之类的道家不就是如此么。但隐要隐得自由自在，如果自己隐了起来，又老是觉得不甘心，或者感到寂寞苦闷，那又何必要隐呢？

【按】



个世界上，为什么有些人有爱心，有些人没爱心？第二，在我们当今社会里，为什么许多官员缺乏爱心，而老百姓却不乏爱心？第三，为什么贪官的胃口越来越大，而社会上众多献爱心的人不贪恋钱财？通过“穷达篇”我们可以找到答案。这个答案就在“达”与“不达”。

其实说起来，在这个社会上，不论当官与当百姓，大家都是人。即是当官者之中，有贪者，也有不贪者。即便贪官，他当初没当官之时或当小官之初，其实还是个很正直善良的人呢！说来说去，这是一个“境”的变化，和一个人对“境”的变化的态度如何。

《三字经》上说：“人之初，性本善”。为什么“人之初，性本善”？在于“人之初”之性为天性。天性即道性，从先天而来。人人皆有天良之心，全世界的人都一样。一个外国人，他们没与中国文化接触，几千年来就不可能知道有个“道”字，但如果他表现博爱之心和博爱行为，那他就是修行道。当然，中国人有几千年的道文化传承，人们就更会自觉和不自觉地理性延续着这种传统。但客观现实往往如此，即人处于平民层次，往往会具有一种“患难与共”的意识。而人一旦换了“境”遇，就有可能与同境产生共鸣意识。比如，由平民转换为官，就有可能产生“官本位”。但说到底，这又与“达”与“不达”有关系。因为“不达”，有些平民，穷则哀怨，不思进取，或又为匪为盗；因为“不达”，才有那些贪官想了百万想千万，有了千万想万万。“达”者处处自由自在，“不达”者则处处为“境”所缚，不得自由自在。

人生在世，“达”与“不达”也有两种情况，若以先天而论，“达”是先天所生，所以有些人的一生始终就是那样的“达”观处事。但大多数人都被后天现象所迷，为“境”所缚，困而不达。所以，为了从后天所困之中解脱出来以入“达境”，就需要修道。修道就要读书，就要明理，所谓“穷理尽性，以致于命”。纵然仙佛圣贤也概莫如此。

人 品 篇

【原文】

人品^①近似之界，不可不明。有人焉，正气自存，离群特立，人以为傲也，吾以为毅^②。有人焉，谦光自处，与世无殊，人以为流^③也，吾以为和。有人焉，优游自适，率乎天真，人以为情也，吾以为安。有人焉，嘯咏自



如，由乎天命，人以为狂也，吾以为达。有人焉，郑重持身，丰裁峻节^④，人以为骄也，吾以为严。有人焉，浑厚立己，性格坚苍，人以为拙也，吾以为朴。有人焉，义利分明，一私莫着，人以为矫^⑤也，吾以为介^⑥。有人焉，襟怀卓异，一尘不亲，人以为僻也，吾以为高。有人焉，雍和满著^⑦，不识文词，人以为俗也，吾以为儒。有人焉，清静为缘，不知经忏，人以为愚也，吾以为觉。有人焉，饮食无异，寒暑不灾，人以为怪也，吾以为仙^⑧。

贤否错出之间，有相似而实不同者，不可不细观也。勿有薄人心厚己心，轻人心重己心，无人心有己心，则至人之精神出矣。舜居深山中，其所以异于人者几希，及其闻一善言，见一善行，而舜如赤^⑨城之标，朱光在天上也。

【注释】

①人品：此指人生性格以及品质的不同表现类别。

②毅：刚毅正直。

③流：流俗，即混同于一般俗人。

④丰裁峻节：丰，原指古代饮酒器具觶（形若尊）的托具，比如茶盅下面放的茶盘。据说丰与豆相似，都是托具，但丰的空间有限，仅供放下酒觶，没有多余的地方。所以，“丰裁”的意思就是不贪占一丁点儿身外之物，对事认得很真。峻，即山峰高耸独立，不牵挂他物。“峻节”，喻像高耸独立的山峰那样的骨节。“丰裁峻节”，指人的操守特别谨严清正。

⑤矫：矫情的意思。

⑥介：指特立独行的操守，如《孟子·尽心》中有“柳下惠不以三公易其介”。

⑦雍和满著：喻谓不修边幅，衣着邋遢，但态貌可亲。雍，通“饔”，古代指负责烹煎的官员。皇帝吃的食物，要靠雍官去负责料理。所以雍常与厨房打交道，衣着油腻不洁，但体态肥硕，笑容可掬。著，即显明之义。

⑧仙：德成行修，超越世俗的生命境界。

⑨赤：此指裸露。赤城，一指天台山南门；一指四川青城山。见孙绰《游天台山赋》中“赤城霞起而建标”。此文引用其义。

【文译】

人的节操、风骨、修养等许多品质方面的内涵，单从外表行为上看，好像与他人、与常人都差不多，并不别致。其实这里面有界限分别啊，其中可供分别的细微不可不明。

有一种人，处在污浊的社会环境之中，他还能够保持自己的一身正气，洁身自爱，不与那污浊的群体相混同。俗人以污浊为常，会觉得这样的人很傲气，我倒认为这样的人能坚毅地保持正直是难能可贵的。

有一种人，为人处事很谦虚恭温，从无张扬之举，行为平常又平常，甚至有人会评论说这人俗不可耐，而我却认为这种人和光内含，看似俗却非常不俗。

有一种人，逍遥自在，无忧无虑，想怎么就怎么，不想怎么就不怎么，无约束，无规矩，完全任着天生的性子去过活，似乎并没有什么人生的追求，人们甚至认为这种人是属于懒惰贪玩的一类人。而我却认为这种人是安乐其得，很不容易。

有一种人，想说就说，想唱就唱，从不顾及旁边有无影响，也不顾及别人的评说，他只认定自己的感觉。别人常认为这种人属于癫狂之类，大脑一定缺点什么。而我却认为这种人属豁达开朗之人。

有一种人，十分注重自己的节操，什么事都讲究原则和规矩，不讲原则和礼义的事从不去做，有时显得近乎机械，所以别人常会议论他过于骄硬、不近人情。而我却认为这种人严于律己，难能可贵。

有一种人，他律己的标准是什么都不跟人计较，也不过多与人交往，显得又憨厚、又固执。人们常以为这种人拙笨，而我认为这种人是朴直。

有一种人，他把公与私、义与利划分得很认真，凡损公利己、见利忘义的事一丝一毫都不会去做。人们往往认为这种人的行为过了火，似乎不谙世情，我却认为这种人的行为正好适中。

有一种人，他的襟怀跟别人不一样，他对眼中所有的人一视同仁，不会因为有的人是他的亲朋好友，而向他们行一点偏私。这种人常会被认为是怪僻冷酷，而我却认为这种人十分的崇高。

有一种人，看起来不修边幅，说话也不文雅，确实没有读多少书，但他待人却和蔼可亲，举止言谈又叫人挑不出毛病。一般人将这种人视为俗人，而我却认为这也是知书达理的一种表现。

有一种人，他常常在心地清静上做功，也不念经，也不拜佛，也不到庙里磕头烧香。人们会把这种人视为愚拙的人，而我却认为这是真正的觉悟者。

有一种人，他的饮食起居以及言行举止并不异于常人，但他无论遇到什么恶劣气候和灾变，既不会生病，也不会遭致祸患。人们往往会把这种人视为怪人，而我却认为这就是得道的仙人。

我为什么列出上述种种人的情况给大家参考呢？因为我们所处的社会情



况是很复杂的，善与恶、良与劣、贤与愚往往从表面上很难区分出来，有些从表面上看起来很相似的人和事，其内在的本质往往并不相同。所以，看待事物非要细心观察，摆脱主观臆断才能把握得住实质。正因为如此，所以我们对一些拿不准的人与事不要轻易人云亦云地下判断，特别是不要光去看别人的过错，认为自己完美无缺；轻视别人，看重自己；不体谅别人，光为自己着想。能处处辩证地对待他人和自我，那么，圣贤的精神就在自己身上体现出来了。几千年前，中国出过一个大圣人，他叫舜。舜当时住在深山里，离闹市很远，他普通得不能再普通的了，丝毫没有异于常人的地方。但舜日常的言行，处处体现着善的美德。所以，虽然他住得很偏僻，但他的善言善行却有广大的影响，就像赤裸的城头飘扬的红旗，红光一片，闪耀在天地四方。

【按】

此“人品篇”对愚启发有两方面。一者，同样是好人、正直善良之人，甚至大贤人、大学问家，但他们各自的行为表现方式却不尽相同，甚至差别很大，有的看起来很怪异，不近常情；有的看起来平凡无奇，甚至俗不可耐。就如八仙，同是仙家，性格各不相同：吕洞宾儒雅温尔，风流倜傥；铁拐李玩世不恭，龌龊邋遢；蓝采和英俊潇洒，优游自得；何仙姑温柔可亲，热情近人；曹国舅醇厚朴实，德高望重；钟离权道气横秋，超凡离尘；韩湘子敏灵异常，骇俗惊世；张果老仙风卓绝，入妙出奇。特别是一些大道者，如张三丰一类，他们往往不是显得异常怪异——如张三丰在武当山故装疯汉，不修边幅，被人称为张邋遢；就是平凡无奇——又如张三丰在武当山跟山民结亲家，种庄稼，还混在修建武当山的民工队伍里。这些事例告诉我们，在我们生活的现实社会当中，也许就有许多高人，如果对人心存轻慢，我们或许就错过了道缘，错过了受师指教的机会。何况，连我们自己都只不过是人之一员，除了“众生平等”之外，我们有何高人一等的资格去轻薄他人呢？二者，纵然大家都是平常的人，各有不同的生性脾气，但尺有所短，寸有所长，我们应多看他人之长处，少看他人的短处。反过来，多看自己的短处，少看自己的长处。如此一来，别人的长处都被我学来了，自己的短处又不断减少了，自然就提高了自己的道德修养。这一过程就是超凡入圣的过程，超得一寸凡，便入一寸圣；超得十寸凡，便入十寸圣。无凡即全圣。所以，一个圣人贤人，绝非天生下来就是圣人贤人，纵然他天资绝顶聪明，他也必须经修而为成圣贤。而且这修为的过程不是熟读几车圣贤的经典就自然成就了，而是要在社会的现实中，从大小事、一件一件事中去修。愚之修

道过程使愚体会良深，这过程犹如檐雨滴缸，是滴滴相加，日久方满。愚常言，今日学生读书，考试是六十分即及格，八九十分很不错，可以升级。而修道阶阶级级都要一百分，少一分即不可升阶升级。修道与说道完全是两码事，说道论道是空谈家的事，与己或许无关；修道则是实践家的事，与己丝丝相扣。空谈家说道论道，总与自家性命无关，脱不了酒色财气，超不了生老病死。实践家人道修道，要修出清静心、无为心，要修出寿者相、仙家相。

人之品质有先天后天之分。论先天人人皆有，“人之初，性本善”，然人于后天沦入尘垢，多有先天污染蒙昧。欲返纯洁良善之先天，必当修为而得。然亦有先天未经污染者，虽行为不同，但良善发于心。而世人中，有先天本真直露者，有后天勉强修为之，有后天蒙昧污染而不觉者，真真假假，假假真真，好中有坏，坏中有好，故修道必以理念理智去对待一切，勿以恶小而为之，勿以善小而不为，时时识人品，处处修人品，近道自不远矣！

快活篇

【原文】

有安城^①老叟，言于危城^②公曰：“吾闻生太平之世，为太平之人。无上无下，居易^③居仁，子亦知快活之事乎？请为子小赋而陈之^④：红埃滚滚，苦海滔滔，循我分，守吾操，养吾浩，全吾高。保太和兮淡世虑，灭争竞兮少气淘。耐清寒兮增学养，忘嗜欲兮住林皋^⑤。出为好官兮无罪戾^⑥，入为达士兮免牢骚。训儿孙兮戒淫赌，教妇女兮肃庭户^⑦。耕不歉乎官租^⑧，学不荒乎德圃^⑨。饮社酒兮治聋^⑩，为天民之巨拇^⑪。庞庞兮貌古，落落兮神全。任是非之杂沓，斯怨尤之胥捐。能放生而戒杀，亦养性兮延年。与乡老兮谈格言，招后辈兮讲功过。将成己而成人，化千个而万个。铺野席于茆堂^⑫，推（老）翁^⑬为上座。池栽君子之莲，篱种陶公之菊^⑭；山香处士之梅，涧满幽人之竹^⑮。随遇而安，乐乎不乐？今吾子两道愁眉，一腔死血，足踏朝市，身抛泉石。入而不安，出而无益。既好贪兮又好争，羌^⑯好穿兮又好吃。与尘市而同磨，看夕阳之转灭。”危城乃愀然曰：“噫！仙叟之教我者至于斯夫！谨受训。”深揖而退。



【注释】

①安城：安，即安泰；城，这里指“环境”或“地方”。安城，即生活在平安祥和的地方。

②危城：义与“安城”相反，即生活在极不安定太平的地方。

③居易：易，即通达顺利，和悦平安。居易，即处在一种平安和悦、通达顺利的身心环境中。《诗·小雅·何人斯》：“我心易也。”《礼记·中庸》：“故君子居易以俟命。”郑玄注：“易，犹平安也。”

④请为子小赋而陈之：赋，即赋诗。陈，以言语相告。全句为“请容许我为您作一首小诗而将这些意思相告知”。

⑤林皋：喻深山密林。

⑥戾：通“罪”。《荀子·荣辱》：“猛贪而戾。”《左传·文公四年》：“其敢于大礼以自取戾。”罪戾，即罪恶。

⑦肃庭户：肃，严肃、整肃、规范之义。庭户，即家庭，这里喻指家庭礼节与规矩。肃庭户，即严格遵循家庭礼教规范。

⑧官租：上交国家的公粮。

⑨德圃：德，品质、道德；圃，园地。这里引申为“专门一个部分的功课内容”。

⑩聾：听觉失聪，这里喻指不明事理、无知。《左传·宣公十四年》：“郑昭，宋聾。”

⑪巨拇：巨，这里喻伟大；拇，本指手的大拇指，这里喻指统领大众的首领。巨拇，也即今言“伟大的领袖”。

⑫茝堂：指茅草。“茝堂”，即指草堂。

⑬翁：即老者。原文“推翁为上座”，与前“铺野席于茝堂”之排比，应少一“老”字，故于文中加括号补之。

⑭陶公之菊：陶公，此指东晋诗人陶渊明，著有“采菊东篱下，悠然见南山”之名句。“陶公之菊”无实指，不过与“君子之莲”相对，表示种植菊花的高雅情趣。

⑮这里是用林和靖“梅妻鹤子”的典故。林逋，北宋人，隐居西湖孤山，终生不仕，植梅养鹤以终。

⑯羌：语气助词，用在句首，无实义。《离骚》：“羌内恕己以量人兮，各兴心而嫉妒。”一说“羌”相当于“乃”，如《广雅·释言》：“羌，乃也。”此“羌”在这里应作“乃”用。

【文译】

有一位生活在平安祥和中的老者，跟另一位生活在压抑不安下的头面人物谈论说：“依我的所见所闻和亲身感受，凡处在一个太平祥和的环境里，必然会是一个太平祥和的人。在这种环境状态里，他没有上和下、尊与卑的概念，他的心态平安和悦，通达顺畅，富有仁和之象。您是否了解这种处境下的无限快乐呢？显然不可能。那么，就请让我作一首小诗，来描述一下营造这种处境和享受这种处境的过程吧：

凡俗世界的污尘沸沸扬扬，它好似无边苦海波浪滔天。多少世人沉迷在这红尘世界里，历尽烦恼苦难而不可自拔。修道者看透了这一切，他不会为了填不满的欲望去无谓地牺牲自己。他们知道天道不可违，做事都顺其自然，丝毫不勉强。重要者要守住自己的品德节操，养吾身心的浩然正气，保全自己最高境界的身心状态。世上的事有一得必有一失，要想保存养护身心中先天的太和之气，那就必然要淡化世俗人的欲念；只有不和凡俗之人去争夺那些现象界的利益，人才会没有痛苦和烦恼。不必去追求过高的生活条件，生活清贫些也没有什么关系，然而人的学识品德修养却要不断增加；私心杂欲是必须淡忘的，保持一个如同深山幽林十分清静的心态却是不可或缺的。修道之人并不是要与世隔绝，而是于入世为出世。同时，既要看破红尘世事，又要具有强烈的社会责任感。如果社会把修道者推到了当官的位置，那就要把这个官当好，凭借手中的权力，多为人民大众谋福利，决不做出有违天地良心的坏事来；如果不能做官，或者从官位上退了下来，也要成为心地豁达的人，做事无愧于心也就足矣，不要这也看不惯，那也看不惯，整天牢骚满腹。在一个家庭里面，要做好对子女儿孙的教育，让他们成为有道德、有修养、对社会有用的人，而不要走吃喝嫖赌的邪路；对家庭里妻子、女儿这些不从事外部社会活动的成员，则要求她们遵循家规与妇道礼节，显示家庭的文明素养。种庄稼不欠国家的公粮，上学读书则不荒废对于道德品质这一重要部分的修养。多参加一些诸如社酒、茶话会之类的民间社会活动，多了解民情，丰富知识、明白事理，从而能替天行道，为民代言。要具有宽大的胸襟，就像古代的圣贤；又不能出风头，处处不敢为天下先，使自己的智慧完美涵养。日常问乡里坊间的老者请教一些名言警句、古今典故，以丰富知识、提高修养，闲暇又可招集一些晚辈后学，给他们讲一些古今历史的是非功过。将成全自己的心思推而广之为成全天下所有的人，由教化少数人去掉私心波及教化千千万万人去掉私心（文中‘个’原本代指竹子，古文中竹的量词为‘个’，木的量词为‘枚’。这里用于影响、繁殖的意思，



即大道的教化对人的影响与感染，就像竹子，由千竹而万竹)。生活可以简朴，但礼节不能忘却，家人或乡亲聚在一块，虽然住的是茅草屋，铺的是粗糙的竹席，但仍然不失尊老的礼节，把老人推到上席的位置上坐。

修道人的情操高雅之处，也表现在一些生活情趣上。房屋的内外四周，水池里栽着象征君子‘出淤泥而不染’的莲花；篱笆边上种着陶渊明诗句咏吟的明爽之黄菊；屋后的峰岭上到处飘溢着只有修道之士才能领略到的梅花清香；屋旁溪涧边长满只有方外之人才能会其幽情的片片竹林。

修道人就是这样随遇而安，你说这是种什么样的乐趣呢！

但是，反过来对比你老先生，两道眉头整天总是锁得紧紧的，一腔心思每日总是气得堵死堵死，不得欢畅，虽然你天天都步入在这热闹非凡的红尘世界里，实则你的生命存在毫无意义和价值，正像死了一样。像你这样做人，入世，没有安然的日子；出世，对社会对人生也没有什么益处。总结你不得安然的问题所在，一方面是心存贪占，什么都想拥有，于是事事时时都要去斗；另一方面，与贪占之心互为表里，欲望过于强烈，又想穿好的，又想吃得好的，又想金钱与美女。这些思想行为致使与这凡俗污浊的社会一同消磨着生命，生命既无限痛苦，又消耗过快，一辈子很快就如夕阳落下去了。”

那位生活处在压抑不安处境下的头面人物很凄苦、惭愧地说：“哎呀，您这位老仙翁，教导我的都说到最要害、最本质的地方了。非常诚恳地接受您的训导。”然后深深地鞠了一个躬才告退而去。

【按】

生活在同一种形态的现实社会里，人们却各自有快活与烦恼之不同。这是为什么？我们不妨来做一个剖析。

首先，快活与烦恼之不同是人们的自我感受。我们若仔细观察会发现，对于同一件事情，不同的当事人会有不同的情感表示。比如路上两辆自行车相碰，过错一方并未表示歉意，另一方若是不同的当事人，就会有不同的反应：一种人可能觉得很正常，豁达地笑笑骑上又走；一种人可能觉得有些无奈，虽觉晦气，倒也认可；一种人倒觉得不是大事，但对过错方未表示歉意非常较真，非等对方道过歉才离去；一种人会怒不可遏，出口即骂“你他妈没长眼是怎么的”；一种人还会在以上基础上不由分说地给对方一顿拳脚；还有一种人则会顺势躺在地上说是撞断了骨头、碰伤了腰，要住院治疗，给钱了事。其次，快活与烦恼之不同乃是人们各自的心境不同。心境里快活主事，见什么都快活；心境里烦恼主事，见什么都烦恼。比如在一个无忧无虑的儿童眼中，整个世界都是童话般的，我至今仍能回忆起儿时的那些满世界

都是童话的感受。而在我落难的岁月、落难的时刻，走投无路，世界的一切似乎都对我冷酷无情，都在嘲弄我，包括街头人家飘出的欢笑声、酒菜香，包括喇叭喧哗的音乐，包括远处不动的群山，包括河面上群飞的水鸟……

人们各自的心境不同，表面看起来与当时的遭遇有关，实则从根本上反映出人的人生观，而人生观又建立在世界观之上。也就是说，人确定了对世界的认识程度，也就确定了其人生观。

然而，人的世界观如何，不是天生的，纯是后天的认知。你的认知越多、越大、越广，你的世界观就越豁达理智；你认知的太少、太小、太窄，你的世界观就狭隘、盲目。“世界”的范畴就是天、地、人。人对这个范畴认知的幅度会随着他的追求或不追求有大有小，大可以涉及整个宇宙，小则连自己也了解不全。所以说，世界观认知范畴越多、越大、越广，人的人生观越会与之相适应，心境豁达，自然就快活，反之，心境狭窄，自然就烦恼。

那么，这个世界观、人生观，说破了，就是道。道是世界的本体，人生的本体，其大无外，其小无内。人对它认知范围有多大，它就回报你多少东西。所以同是修道，有修大道者，有修小道者。又因道有阴阳背反律，故有修正道者，有修邪道者，趋正得正，趋邪得邪。故依愚之见，“快活篇”虽列举了许多修心修身的要道，然其“循吾分，守吾操，养吾浩，全吾高”最为重要。有此“纲举”，自会处处事事“目张”，一通百通。

又，“安城”与“危城”既有现象的，又有本质的，既有物质的，又有精神的。如现象的，今日伊拉克与巴以冲突地区，皆为“危城”，中国算得“安城”。但单就中国而言，一会儿“非典”，一会儿“禽流感”，又乃“危城”。若言一国大都“安城”，可一会儿这地方矿井瓦斯爆炸，那地方大楼失火坍塌，无灾之地可谓“安城”，有灾之地可谓“危城”。由此可见安与危无定言。要从根本上化危为安，乃要从人心治理做起。人心安，天下无危事；人心危，天下无安事。治理人心，舍道其谁？

能让篇

【原文】

养和之室，积厚之家^①，两壁东堂，宜书格语^②。譬如“吃亏”一条，人多不平，不知吾能忍让，即是自己养和、为子与孙积厚之事。今将圣神贤士至理名言，约书几句，以为人劝。有云“便人乃自便，宜人乃自宜；



我便人不便，我宜人不宜”；有云“吃得亏人多厚福，赚得盈时总是亏”者；有云“若使人人皆得胜，人间谁合受亏人”；有云“乾坤二字盈虚定，吃尽亏时劫已除”者。予^③亦有句云：“亏我多时天不忍，老天定与我便宜。”诸生勉乎哉！吃亏人终不受亏也。

【注释】

①养和之室，积厚之家：句中“和”有温和、平和、和善之义。句中“厚”有宽厚、敦厚、仁厚之义。“养和”重在命功修为，“积厚”重在性功修为。全句泛指具有性命双修传统的人家。

②两壁东堂，宜书格语：“两壁东堂”，古指书香人家接待客人的厅堂或书斋等醒目场所。“宜书格语”，即在上述场所的墙壁上悬挂一些具有劝勉警戒自己和他人的格言。格言可以是前代圣贤的，可以是他人的，也可以是自己编撰的。

③予：即“我”。据愚领会，古人以“予”称“我”是一种谦称。“予”通“与”、“给”，是“我”所以成“我”，是上天赐予，而非自求。若称“我”，即有自私之义。

【文译】

对于一个奉行和善且具有道德修养的家庭，历来总会在自己的书斋和接待客人、全家聚会的场所的墙壁上，挂一些高雅的画和写有格言的书法作品。在这些格言中，往往会有“吃亏”之类的内容。但是对于“吃亏”之类的格言，如“吃亏是福”等，写成字挂上墙都很容易，然而若真实地面对将要吃的亏，许多人就不是那么愿意顺然接受了。因为这些人并没有从理论的本质懂得吃亏的好处，不了解我们若是能忍能让，就是为自己涵养中和之气，有利于养生；也能够为子孙后代积累一个仁厚的道德家风。今将前代圣贤有关“吃亏”之类的至理名言大略提供几条，权作对人的劝勉。有一条的内容叫做：“使人乃自便，宜人乃自宜。我便人不便，我宜人不宜。”意思是，你方便了别人，也会给自己带来方便；你处处关心照顾他人，也就会得到他人的关心照顾。反之，光想着便利自己，就不会给别人带去便利；光关心照顾自己，就不会关心照顾他人。有一条的内容是：“吃得亏人多厚福，赚得盈时总是亏。”意思是，能吃得亏的人最后必有福报，这就叫亏中有补；而把钱财看得过重的人，他可能一时钱财赚得很多，但他于钱财之外更重要的却失去的更多。有一条内容叫做：“若使人人皆得胜，人间谁合受亏人？”意思是，天下事都不是绝对平等的，胜败得失降临于每一个人，在

人生的过程中都属正常，如果人人都只想胜利占便宜，那人间谁应该失败、谁应该吃亏？有一条叫做：“乾坤两字盈虚定，吃亏尽时劫已除。”意思是，在宇宙自然中一切都是盈与虚的互相转换运动，虚极转盈，盈极转虚。吃亏就如虚，吃亏吃得太多了，虚转盈，亏转福。我也有一个格言，叫做：“亏我多时天不忍，老天定与我便宜。”知道吗，我肯吃亏，但上天有眼，不会让我一亏到底，当我吃亏到一定程度，上天就会从另外一面给我好的回报。我可以这句格言与大家共勉：吃亏的人不会永远吃亏的。

【按】

注此“能让篇”让我浮想联翩。首先想到人生的得失问题。人生究竟何为得、何为失，若不从根本上去研究，行为上终不能成其理性。纵然某时听他人讲起道理，感动不已，一时果能忍让些许事情，时过境迁，又会觉得忍让行为太傻，争竞之心复出。说实在话，人之生命所以维系者，确靠“得”，而不是“失”，如果无“得”而“失”，这生命早就夭折了。但在这里有几重概念当搞清楚。一是生命由精神和物质两部分构成，精神有精神之“得”，物质有物质之“得”，而精神之“得”与物质之“得”是各不相同的：精神之“得”是无形的，物质之“得”是有形的。两者之间的“得”有时相等，即物质之得也负载精神之得；有时——其实是在大多数情况下，二者会截然相反，即精神之得会以物质之失作代价，物质之得会以精神之失作代价。其次，精神之“得”与物质之“得”，就一个生命的维系所需，是有限量的。换言之，二者之“得”都不是无穷尽、无休止的。如果超出了限量，就会损害生命。再者，无论是精神之“得”还是物质之“得”，既有生命必需的，也有生命不必需的。换言之，既有对生命有益的，也有对生命无益的。故此可见，有益之“得”就是必需之“得”，无益之“得”就是可弃之“得”。再往深一步说，先天大道是万物平等的，万物的生存必然是相互依赖的。通俗的说，万物之间必须时常进行物质、能量、信息的平等交换——利他，才能更好更久地维系自己生命——利己。利他为“失”，利己为“得”。然而再以精神和物质来剖析，二者也都有先天与后天之分。先天者，无形无象，无生无灭；后天者，有形有象，有生有灭。此二者往往又似鱼与熊掌，不可兼得。执著于后天之“得”，必有先天之失；倾心于先天之“得”，必有后天之失。

综上所述，所谓“让”者，先行利他，由他利我。所谓“失”者，失去后天无益我者，得其先天有益我者。所谓“吃亏”者，吃的是俗人概念之“亏”，其实所得圣贤概念之“福”。



前人人心古朴，常以道德论得失。随着大道损废，社会生出法律公约，故今人既可以道德论得失，又可以法律论得失。若是修道之人，若能以道德均衡得失，万不可付诸法律以论得失。总而言之，将此人生得失的根本问题弄明白了，“能让篇”的理论就会化为我们的自觉行为。

忠 恕 篇

【原文】

“忠恕”^①者，宣圣^②“一贯”^③之传也。“一以贯”者何？“忠”为体而“恕”为用也。“中心”有“忠”，由“中”立“心”。“如心”为“恕”，如人之心也。“己立立人”之义，其在斯乎？

“忠”，所以贯于“恕”也。以恕道为仁，则能不欲勿施^④，天心无人欲之扰。以恕道处世，则能犯而不校^⑤，人心无横逆之来。以恕道治世，则能所恶勿施^⑥，臣心无残酷之政。圣贤道理，滴滴归源，真可以终身行之者也。使徒欲如己之心，而不欲如人之心，则其心必生是己非人心，厚己薄人心，重己轻人心，利己害人心，成己败人心。诸如此心，皆不如人心。既不如人心，安能如己心？虽欲如己心，贪多害己心。不能如己心，忍多坏己心。其心坏，其心失也；其心失，无中心也。中心亡而仁根死，无怪其心不恕也。然则不忠者，亦以贯乎不恕也。

吾愿尔士人，寻“一贯”之旨，存“一贯”之真，庶非孔门之罪人也。

【注释】

①忠恕：忠恕之道是孔子儒家学说的基本思想。《论语·里仁》：“曾子曰：‘夫子之道，忠恕而已矣。’”“忠”与“恕”是体现“仁”的具体行为和方法。“忠”就是正心诚意地待人处事，用心不二；“恕”就是将心换心的待人处事，推己及人。

②宣圣：对孔子的尊称。汉代平帝追谥孔子为“褒成宣尼公”，“宣圣”之称由此而来。

③一贯：即“一以贯之”。该词有二义，一指用一个基本道理贯穿学说和实践的全部；一指用“一”（即道，古有“得其一，万事毕”之教）贯穿性命修为的全过程。此处指前义。

④不欲勿施：即孔子“己所不欲，勿施于人”之教。意思是，自己都不想做的事、不想要的东西，就不要让别人去做、别人去得。倡导的是将心比心。

⑤犯而不校：犯，指与人发生误会摩擦；校，通“绞”、“紧”，有紧逼、较真之义。全句意思为：虽然可能在偶然情况下与人发生误会，别人会有寻衅之举，但事态最终不会扩大，而会得到化解。

⑥所恶勿施：与“己所不欲，勿施于人”有相同之处，即自己感到厌恶、痛恨的事，不要让别人去从事。

【文译】

“忠恕”这一“仁”德的具体表现方法和行为，是圣人孔子儒家思想学说自始至终的教育传播的主题，故称为“一贯之传”。那么，“忠恕”在整个儒家学说自始至终的教育传播中，是怎样将哲学的道理与社会的实践完美结合起来的呢？我们就来仔细领略一下吧。“忠”与“恕”这二者，“忠”是一个不动的本体，而“恕”则是建立在“忠”之本体之上的作用。何为“忠”？古人造“忠”字，指人心居中，此心不偏不倚、稳稳当当、和和平平安放在中间，故名为“忠”。简言之，以中立心也。何为“恕”？古人造字，以“如”合“心”为“恕”。“如心”者，将自己之心与他人之心相契相合也。古人常有教曰“把自己的思想言行规范好了，才能去规范别人”，这个意思用“忠恕”来解释，不是非常现实而切近么！

“忠”不是虚无缥缈的东西，它是通过“恕”的行为表现而让人感知的。可见“恕”是一贯的、无微不至的思想行为。以“恕”之道表现仁德，你就能做到“自己不愿意的不强加给别人”，你的那颗先天纯洁之心就不会受到后天私欲杂念的扰乱。以“恕”之道去处世，就能在一时被别人误会、被别人粗暴对待之后，迅速地化解矛盾，使别人不跟你较真儿，反而产生友好之情。这样久而久之会感化世人，不滋生招惹是非的不良心态。以“恕”之道去治理社会、治理国家，就能做到官员不愿意的事情不强加老百姓去做，自上而下各级执政者就不会有残酷的政治行为。

由“忠恕”的教化我们可以看到，圣贤们所宣扬的道理，就像大海与小溪，大海的水再多，滴滴都是从山间小溪流出来的，圣贤们讲的道理再多，字字句句都是从道德本质上阐发出来的。这些道理足以让社会上每一个人去实践一生。反过来看，我们的社会如果缺乏“恕”德的教育，让人的后天私欲极端发展，人们只讲“如己”之心，不讲“如人”之心，那么导致的结果就是，人们对待任何一事物，往往认为自己是正确的，别人是错



的；宽容自己，菲薄别人；重视自己，轻视别人；便利自己，为难别人；成全自己，败坏别人。诸如这些状态的心，都表明缺乏体贴别人的心，不能把自己的心与别人的心放在同等程度去衡量。不能平等地去对待别人的人，难道就真能善待自己的心吗？回答是不可能的。虽然你想时时处处满足自己心的需要，但这种欲望会生贪心，贪之过多，反害己心。如果心贪而又不可得，心必处于忍的状态。而忍得过多，又会损坏自己的心。心被损坏，心将灭失；心若灭失，原本处于中正无偏的本心也就没有了。中正无偏的本心没有了，赖以生存的“仁”也就断了根。那么人们的心不再表现“恕”也就不足为怪了。因为“忠”是体，“恕”是用。一个人缺失了忠心，也自然连贯性地反映为恕心的缺失。这因为有忠方有恕，无恕必无忠。

我深切祝愿修道之士，既要探究“忠恕”二者体与用的相连关系，也要把这二者的体用真真切切贯彻到我们的思想言行上去，这样才不会辜负孔子的教育，才不会成为儒家礼教的罪人。

【按】

愚时常回味中国的文字，敬佩古人的伟大。例如哲理类字，古人是先有了思想，再去找能完美表达思想的字素，以构成一个契合思想的字来。从一个字面上，我们不仅感悟到一种思想的深刻和完美，同时又看到文字构思的巧妙与天成。就如本篇讲“忠恕”，从哲理上讲，“忠”为心体，“恕”为心用。心体就是忠诚之心。对自己，对别人，这个心体都是不变的，都是一致的。为什么不变？因为它原本就如此，可名为先天之本心。先天不变的本体之心就是道心，普天同一，物物不二，己他如一，公私如一，它是没有任何偏向的。因为没有偏向，这个状态就叫“中”。心的状态处于这个“中”，就叫“忠”。所以“忠心”，我们不能像现在狭义地用，只用在对祖国、对人民、对事业的大概念上，其实对于每一个具体的人，父母也罢，兄妹也罢，子女也罢，他人也罢，都应心存忠心；其实对于每一个具体的事，大事也罢，小事也罢，自己的事也罢，别人的事也罢，都应心存忠心。决不是对此人此事该用忠心，对彼人彼事就不该用忠心。如果心有执著与偏颇的选择，说明心已不“忠”，那么你所谓地对某人某事的“忠”，也不会是真“忠”了。因为有“忠”心，他就自然会表现“恕”的言行。“恕”为“如心”二字。“如心”，就是以自己之心去相同别人之心，以心体心，以心印心。今天人们以为“恕”就是饶恕、宽恕之义，这已是过于引申了。“恕”就是心的平等，由心的平等达人的平等。宽恕、饶恕是“恕”行为在特定情况下的必然表现，它其实是表现在所有情况下的，所有情况的一个个表

现，就成为一个个特定情况。故这一个个特定情况，也包括体谅他人、尊重他人、爱护他人、关照他人、同情他人、敬重他人等等。社会之所以少“怨”，关键在人心失“中”。人心失“中”是人的后天欲望膨胀偏向自私所致。然而人们大多不明白一个道理，即自私的结果恰恰是损害自私。想一想社会上受惩罚的贪官污吏、强盗歹徒，哪一个不是出于自私？皆因自私而损害他人和公众利益，结果为“公平”所不容，就把加给社会的破坏力还给了自己。又如现今人类不能对大自然行“忠恕”，也同样自食苦果。可见，人在社会之中不能行“忠恕”，吃亏受害的最终是自己；而人人行“忠恕”，这世界就一片美好，永远美好。而行“忠恕”要行大忠大恕，由人及物，由物及自然，此方是一贯之旨、一贯之真也。

虚 无 篇

【原文】

虚无者，老释^①同传之物也。虚者何？虚心也。心虚故神清，神清故性慧。大超脱大解悟从此生也。无者何？无我也。无我故无人，无人故无欲。大清净大欢喜从此得也。今汝两门人^②，不明虚无，只探实有。“实有”二字，其名亦佳。究竟^③，入迷者如谷之数^④，日求实而谈金石，无一得也；日求有而参禅偈，生六尘^⑤也。无量恒河沙^⑥，谁是第一波罗蜜^⑦哉？吾悯尔等愚，吾开尔等智。观心虚而至性慧，知虚之能取实也；观无我而至无欲，知无之能包有也。孔子“毋我”，颜子“斋心”，虽儒家尚如是也，况尔等乎！

【注释】

①老释：老，即老子；释，即释迦牟尼。这里虽专指此两位大圣人、大觉者，同时亦代指道佛两家。

②今汝两门人：言指“今天你们道佛两个门派的人”。从此一语也使我们看到，张三丰先生是不落宗教、不执宗派的道家人物。

③究竟：这里为实用词，义即追根到底。

④入迷者如谷之数：句中“谷”指粟谷。句义为“不明白道理的道佛二家修道者就像仓里的粟谷那么多，数也数不清”。



⑤六尘：本为佛教术语。谓“色、声、香、味、触、法”六境，认为此六境与“眼、耳、鼻、舌、身、意”六根紧密相连，污染清静之心，故谓之垢尘。

⑥无量恒河沙：佛教用语。恒河，本指南亚一条有名的大河。名义为：“当今世上修道的人人数之多，简直就像恒河的沙粒那样多得无法计算。”

⑦波罗蜜：梵文“波罗蜜多”之简称，义为“度”，即“到达彼岸”。按道家修炼的说法就是“修成正果”的意思。

【文译】

“虚无”，这一修道的内涵与要领，是以老子为代表的道家和以释迦牟尼为代表的佛家，都一直强调和传承的修道根本原则。“虚”，指的是什么？指的就是虚心。心能空虚，才能造就神清；神能清纯，就可达到性的明慧。所以说，一切的大超脱、大解悟证境，都是从“虚心”起步，从“虚心”而得。“无”，指的是什么？指的是无我。没有了私我的执著，也就没有了对他人他事的执著。没有了对他人他事的执著，也就没有了私欲杂念。一切的大清净证境、大欢喜果报，也都是从“无我”起步，从“无我”而得。那么，今天再来看看你们道佛二家修道的人，可以讲，大都是不明白“虚无”是怎么一回事，做功夫时只在意在肉体上实实在在有反应的所谓感受和功效的那种“实有”。其实说到“实有”这两个字，古人取名也是深富妙意的（因虚而成实，因无而生有，故成实有。所以，“实有”的获得是有先决条件的）。然而我们今天来寻究最终的实况时，却发现道佛二门修道者不明白修道内涵的，就像那粮仓里的粟谷，多得没法计算。从道门的情况看，每天执著于“实”者，都在务弄金丹烧炼之事，最终他们什么也没有得到。从佛门的情况看，每天执著于“有”者，都在执著敬佛念经之事，到头来他们眼仍观于色，耳仍闻于声，鼻仍嗅于香，舌仍品于味，身仍感于触，意仍生于法，欲念仍旧不得消除。

当今世上修道人多得如同恒河之沙不可胜数，谁能够成为最早悟道得道修成正果的人啊！我实在可怜你们这些执迷不悟的人，所以我的文章也就是为了开启你们的智慧，而让你们摆脱愚迷。由上阐述我们可以看到，只有心境的空虚才能达到性体的明慧。因而，心虚是因，性慧是果；只有先虚，才能取实。由上阐述我们可以看到，只有不执著私我，才能达到无思无欲。因而可知，看似我们选取的是无，却能于其中包含着生命具备的有。孔子的修养实践强调与体现的是“毋我”，亦即忘我无我；颜子修养实践强调与体现的是“斋心”，亦即清心静坐。他们追求的也都是“虚无”。可以看到，直

接跟现实生活打交道的儒家尚且如此重视“虚无”的修养，你们所谓超脱凡世的道佛门中之人岂能例外呢！

【按】

虚无者，虚其心，无其我。此中奥妙对于丹道修炼不可估量，不可尽言。为什么心虚能神清，神清故性慧？这可以借助宇宙现象来领会。在宇宙中，虚就是空。但虚态的空是包含一切确实的存在的空，而不是死寂顽空。正因为有了这种虚空，才生就了宇宙的一切。宇宙能生万物，表明宇宙也有心。宇宙的心叫做天心、道心。宇宙的这种天心、道心，是由虚空境界所涵养的，它本身并无“宇宙”的执著，所以信息（神）是完美有序的。完美有序的宇宙信息（神）使得宇宙自然的本性显现出十分的机敏聪慧——它使宇宙自然发生如此丰富复杂的演化；它使自然万物相互间如此的互根互依、和谐相处；它使宇宙自然如此的永恒不灭。

人是宇宙的一分子，也称为一个小宇宙。小宇宙与大宇宙彼此之间一理相通。人能把宇宙自然生成演化之理，用在自己的修道实践之上，就会获大宇宙同等的效应。人之所以不能者，往往就在不能虚空其心，不能放下自我，因而被个体自私角色所禁锢，故而难逃生灭轮回。果能虚心无我，小宇宙即合于大宇宙，自能成就波罗蜜。

养 生 篇

【原文】

人之所欲，莫甚于生。欲得其生，须重其生。欲重其生，切莫轻生。杀身成仁，见危授^①命，非轻生也。平日保其生，至此用其生，乃不同乎虚生，乃虽死而犹生。忠臣义士，烈女贞媛^②，惟重生者能之也。若夫生值太平，躬逢盛世，或贵或贱，全孝全忠，为国家耆英^③，为世间人瑞^④。则生生者不可不知养生也。养生之论与修真不同，修真可以逃劫数，道也；养生可以延年命，术也。然养生而不明古今天人之理，亦终无集验之方。

上古之民，浑朴为风，寡虑寡思，寡言寡笑，寡视寡听，粗衣粝^⑤食，不识不知，故能保全其真，以永眉寿。近今之民，多虑多思，多言多笑，多视多听，丰衣厚食，荡心荡神，故尝戕^⑥伐其性，以至夭亡。



天道之泰，在乎能复^⑦。日昃^⑧又中，月缺又圆，雨漏又晴，雷鸣又蛰，故能留不敝^⑨之神，以绵天运于常新。人道之否，在乎多剥^⑩。精任其泄，气任其亏，神运不停，形神不守，故难回已惫之身，聊^⑪居人世于朝暮。然则养生者，药食为后，保护为先，学天道可也，学古人可也。

【注释】

①授：交付、给予。

②媛：本指美女，此泛指妇人。

③耆英：耆，音 qí，有年岁大、资格老的意思。英，指出类拔萃之英杰。宋时，文彦博留守西都洛阳，集年老的士大夫十一人，经常聚会作乐，时人谓之“洛阳耆英会”。

④人瑞：人中之瑞，指人类之中最长寿且最健康者。人有人瑞，物有物瑞。例如千年何首乌、千年人参，即为物中之瑞。

⑤粝：音 lì，指粗米。

⑥戕：音 qiāng，指杀害。

⑦复：为周易中的卦名，这是用其义。

⑧昃：音 zè，指太阳落山。

⑨敝：指损、坏。

⑩剥：为周易中的卦名，这是用其义。

⑪聊：这里指毫无意义。

【文译】

作为人来说，在所有的愿望之中，莫过于生命的存在与延续。但人们应该明白一个道理，想让生命很好地存在并延续下去，就应该重视和珍惜生命。而要重视和珍惜生命，那就切莫轻视慢待生命。然而，为了国家、为了民族、为了人民的正义事业和正当权益的保护，而在危难关头挺身而出、不惜牺牲，这并不是轻视慢待生命。平时保养自己的生命，在国家、民族、人民正当需要的时候献出自己的生命，这跟那些虚度生命、生命价值截然不同，虽然死去了生命之肉体，但生命的精神却是永生的。历史上那些忠臣义士、烈女贞妇，他们正是因为珍惜生命、看重生命，才会去做出那些牺牲。当然，我们并不是说只有有价值地去牺牲才是看重生命，这只是在特定情况下的一种生命价值的积极体现——即危难关头，非要献出生命不可。换言之，一生中没有灾祸，社会又很太平安宁，那就在于主要保养生命。至于身份地位贵也罢、贱也罢，都无关紧要，能尽量做到忠孝两全、无愧于己也就

可以了。这种生命价值的体现，可以成为人世间最受仰慕的健康者和长寿者。由此可以知道，为了生命的存在与延续，不可不去了解养生和实践养生。当然，我们这里所谈的养生，与仙佛家的修真还是大为不同的。仙佛家的修真是可以超脱生死，故修真即是合道；而这里谈论的养生属于通常的儒家行为，它可以使人延年益寿，不能超脱生死，而养生的行为有一定的方法要领，属于技术性的，故养生在全术。当然，养生的学问也很深，不吸取古今的实践经验，不明白天人间相通相合的道理，终究也汇集不到有效的养生方法。

对待生命的态度，古今之人人大有不同。上古时代，民风非常淳朴，人们与大自然的关系非常融洽，没有过多的欲望和思虑，也没有过多的语言和情感活动，不会过多地用眼去看什么，用耳朵去听什么，穿着粗布麻衣，吃的粗米糙饭，不有意去辨识什么，不有意去谋算什么，所以他们能保全生命的先天之真，使生命达到最大程度的延长。现在的人就不行了，脑筋思索得太多，话说得太多，情感活动太多，眼睛有意去看得太多，耳朵有意去听得太多，穿的衣服过于华丽，吃的食物过于肥美，心神意念时时刻刻不得安闲，于是就经常性地残害自己的生命，以至于过早地结束了自己的生命。

天地大自然之所以是那样永久的存在，而且总是很有规律、很和谐，就在于天地大自然能够作周而复始地回归。例如我们可以看到，太阳落了又出来，月亮缺了又变圆，天气下过雨又会转晴，春天开始打雷，冬天雷声消失，还有植物春夏生发，秋冬落叶收藏……如此等等，所以它们能够保留住生命的机能和信息，从而不断延续着天道赋予它们的生命演运过程，使生命表现为常生常新。人的后天生命现象之所以大都以疾病夭折告终，主要原因在于人对自己生命剥削过多。从精气神三者来看，精任其漏泄，气任其亏损，神任其挥霍，形神分离而不能相合相抱，所以生命自然就不能再寄居于这个已经十分疲惫的躯壳中了。即便生命尚未终结，生命的存在已经没有什么价值和意义。然而，我们所倡导的养生，不是依靠药食疗法，把药食疗法放在次要位置。主要是提倡预防、保护在先。具体措施，一方面要从大自然的现象中去领悟养生的道理，另一方面要从前人那里学习借鉴养生的经验。

【按】

学此“养生篇”，愚觉得有四大内涵当引起深思。

第一大内涵当为“重生轻生，外身存身”。何为“重生轻生”？此指世人没有不喜欢自己生命的。不信但看，谁不想吃好的、穿好的、住好的？眼睛喜欢观美色，耳朵喜欢听美音，鼻子喜欢嗅美气，嘴巴喜欢尝美味，脑袋



喜欢想美事，延伸到身体每个细微的部分都要获得最美的享受。这可谓是“重生”。然而，正是这种“重生”行为，将人搞得身心两亏，结果是疾病缠身、灾祸连绵，没有活到应有寿命就结束了生命，从而成为实际上的“轻生”。可见这不是真正的“重生”。而懂得养生的人，他们并不无度地滋生欲望和满足欲望，他们知道生命合理的需求都是有限度的，并不需要太多，特别是后天的东西，而保养和培育先天才是最重要的。所以他们的人生处世总是淡泊名利、少思寡欲，日子过得似乎很清淡，好像并没有珍爱自己的生命。这可名为“外其身”。然而，正是这种“外其身”却能使生命得到很好的保养和延续。这就是老子所说的“外其身而身存”。

第二大内涵当为“生命的养与用”。人之所以为人，是从兽类超越而来。人从兽而进化，在于人有了文化和文明。这文化与文明赋予了人肩负的重大使命：代天道立言立行。人是社会群体性的，所以人在获取自己利益的时候，也要为社会群体作出奉献；人类的生存依赖于自然万物，所以人类在享用自然万物的时候也要保护自然万物……总之，人与兽的根本不同是生存的理性，生存中私与公的和谐性。可见，人的生命虽然属于自己私有，要育要养，但也要为公而用……这才是人生命的价值。为公而用并不是一定要或都去作生命的牺牲。在一般情况下，私之养与公之用是协调的。但在特殊情况下，非要作出生命牺牲时也要毫不犹豫。古代的忠臣义士，他们把这个道理理解得很透，所以他们对生命非常达观，面对昏君他们敢于冒死进谏，面对敌人他们勇于杀身成仁，使“人”的价值得到充分体现。仙家也非常强调“人”的价值，人在修仙过程中和成仙之前，规定要为社会立多少大小的功德，否则你就可能修不成，即或修成也不能列入仙班。那些只“养”不“用”的自了汉，是正统仙学门派极力批驳反对的。

第三大内涵是“养生与修真”的区别。愚记得，张三丰在《大道论》中有曰，“仙道者，养生之道也”。然此又讲养生与修真有所不同，似乎有些矛盾。但思之既深，又觉得并无矛盾。因为所谓有别，只是在于养生与修真之间的递进差别。修真可以涵盖养生，即包含养生内容，但养生与修真的内涵相比毕竟有限。养生只体现为生命的健康、生命的优质、生命的延续，而修真，除了包含养生的全部内容，它还要体现生命最完美的价值。换言之，一个养生家可表现为特别的健康和长寿，而一个修成大道的真人，他既是养生家，又是道德家；他不但有超长的寿命，还有超人的圆通大智慧和超人之功能。限于养生，养生家的寿命最终是有限的；而扩大到修真，修成之真人的生命则是永恒的、自由自在的。

第四大内涵是“知复则生，任剥则死”。何谓“复”？“复”就是事物循环进程的一个新的起始。比如在自然界，一般植物都遵循周而“复”始的过程，春生、夏长、秋收、冬藏。因为有了冬藏，所以就会有春生。冬藏就是为植物春生之“复”作准备。太阳头天落下去，次日又会升起来；月亮由圆变缺，由缺归晦，然后又会从娥眉月开始发展壮大。大自然正因为有了周而复始的规律，才能永恒不息。拿人来说，如果从事任何事情，都不将其做到极端，而让它们都有回旋之余地，那么，生命也会呈现不断的“复”，自然一如天道之泰。我们人只有一个“复”不敢违背，才保证了大家起码的寿命，这就是睡眠。然而其他违背“复”的地方太多了。“违背”行为的直接表现就是“剥”。何谓“剥”？“剥”即剥削、剥夺。比如说，人有七情六欲，这也是上天造就。但人的七情六欲当顺乎自然天真、平和淡泊，这才能保障生命之“养”与“复”。而实际上，大多数的人们从不理性对待自己的七情六欲，一任放纵，导致激化。这种激化就把“养”与“复”给剥夺了、破坏了。剥夺、破坏过多，过于严重，生命就没有“复”的可能了，只能过早地走向死亡。

明白以上四大内涵，以养生为手段，以修真为目的，长生可得，修真可成也。

五 劫 篇

【原文】

呜呼，悲哉！凡人之有五劫也。五劫维何？生、老、病、死、苦也。

人岂不必生，但当直而死，正而生，不可罔^①而生也。生为圣贤，夭^②犹生也。英灵在世，声名在世，馨香在世，与仙佛何异焉？独有生而恶，生而暴，生而酷者，一生之后，必不复生。不必不与生，正当与之生。绵绵劫劫，皆入恶趣，受无间罪，虽欲不生，不可得也。

生，一劫也。如是而沉沦世上，困厄人间，不知回向^③，不识变迁^④，悠悠老矣，又一劫也。如是而精耗形枯，神亡气竭，药不能补，养不能回，郁郁疾矣，又一劫也。如是而无常^⑤忽至，大限已临，身家何处，妻子何人，匆匆死矣，又一劫也。如是而有恶必报，有过必报，转徙阴曹，啾啾啼



泣，是极苦矣，又一劫也。幸而托生有日，或命带刀兵，或命带水火，或命带诸疾难，或命带诸困穷，仍将流连^⑥于五劫之中，而无底止，不必说到刀山地狱间也。堕此劫者，非有因果，非有功德，不能消其罪戾^⑦。故人之一生，须要修善积福，返本还元，庶可同上春台，咸登极乐。有生长生，长生不生。不生故不灭，不灭故超脱也。人其勉诸！

【注释】

- ①罔：迷惘。此处指糊糊涂涂。
- ②夭：夭折，指未成年死去。
- ③回向：收敛之义。又同养生篇“复”之义。
- ④变迁：改变。指对错误的思想行为有所忏悔和改变。
- ⑤无常：宗教传说阎王指使勾人魂灵的鬼。
- ⑥流连：犹“轮回”之义。
- ⑦戾：音“利”，即罪恶。

【文译】

哎呀，多么可悲哟！生为一个凡俗之人，人一生中竟然要经历五次劫难。这五次劫难都是哪些呢？它们分别是：生、老、病、死、苦。

既然说人生要经历这么多劫难，那人生在这个世界上岂不是不必要的？当然也不能这样说。人的出生有其自然原因，既然人生于世，就应当对得起天道，要正直地度过一生，理性地度过一生，万万不可糊糊涂涂地度过一生。五劫中有生必有死，这也是自然顺常之规律。而人的生命有长有短。但这个寿命长短的原因复杂，结论也复杂。比如说，有些圣贤人物，他们的寿命或许很短，看起来他们死去了，实际上他们虽然死去但跟活着没有两样，甚至更显示出一种更大更“永生”的价值。为什么这样说呢？因为他们活生生地留在世上，他们仍然给社会以极大的影响，人们世代代都在缅怀他们、敬仰他们。你说这跟长生不死的仙佛有什么两样！所以说，圣贤们的生命是因他们的思想精神的长存而生生不息的。唯独那些出生为人后专行残暴罪恶的，他们只可能生为人一次，死后就不能再转生为人了。作为人这个生命的层次，不必要的当然就不会让他再生。但是作为整个生态的大系统来说，应当让每个生灵都有再“生”的机会。不过，因为某些生灵在“人”这个层次上没干好事，再生的话会让他们无穷无尽地打入低等恶劣的生命层次，让他们受数不清的罪。在那样低的生命层次中，他们不想生还不行哩！

一个常人一生中经历五劫的次序是：人生到世上，这为一劫。从此而糊糊涂涂活在世上，生出无尽烦恼，做什么事都不知收敛，不知回心转意，不知时常地改变不良的思想行为，几十年像风一样忽忽地就飘过去，还没有真正地享受到人生乐趣，人已经老了。这又是一劫。人生从步入自己的生活历程，因为纵欲劳体，导致精神过度耗损，形体过度破坏，气血过早衰败，纵然医药也无法弥补，营养亦难以挽回，落下一身残疾，过得很是难受。这又是一劫。人因罪恶，或因顽疾，积之深厚，终有一天无常鬼就带着锁链将其魂灵勾去，从此生命结束，财产也不再属于自己，家庭也不再属于自己，老婆也不再属于自己，子女也不再属于自己。这又是一劫。人死了也没完事，到了阴曹地府，还要根据你在阳世的所作所为进行赏罚，如果在阳世有很多过错、很多罪孽，那就要给予很严厉地惩罚，或上刀山，或下火海，或落油锅，叫你经受极度痛苦。这又是一劫。这五劫经历完了，如果你还有资格做人，并且幸运地又在某一天转世而生，但会因为你命运中带有刀兵、水火、灾难、疾病、穷困等等你不可逃避的东西，那么你将仍然轮回在又一个五劫之中，而没有尽头。阳世的五劫对你还算好的，若是上一辈子罪孽，死后上刀山、下火海受尽折磨，然后再打入地狱，那就更惨了。

通常一个人，虽然都经历五劫，如果前世留下大善果，今生又立大功德，死后是可以消其罪孽的。否则，想逃避惩罚是不可能的。

由上我们看出，人的一生，应当修善因，才能积福果。并且只有返本还元，大家才能像仙人们一样同登极乐的世界。人自初生，虽是一劫，却也是个逃脱劫难的基础。有了此生，才有希望长生；有了长生，才有希望不生；有了不生，所以才能不灭。有了不灭，才能算得上超脱。人啊人，我们何不共同勉励，勇于努力和实践，从而去达到真正的超脱呢！

【按】

据愚所知，“五劫”之说出自佛教，但在中国漫长的传统文化熏染中，这种概念也被道教所认同。它用一种现实剖析加宗教推理，将人的一生概括得比较具体，而且提出了一系列解脱的理论和办法。我们今天读“五劫篇”、理解“五劫篇”应以历史的态度和观点看待，不要动辄就言“批判地继承”。例如“五劫”之“苦”，宗教是指人死后在阴曹地府所受的惩罚。在讲科学的今人看来，这是不可信的，甚至可斥之为无稽之谈。但在宗教的观念逻辑里，它就应如此，就是如此。有时想一想，宗教的观念逻辑，在通常情况下可以达到较好的劝人向善的作用；而一切都“科学”化了，人反



而没了丝毫顾忌，会更残酷无情。所以，愚的见解是，科学与宗教实是人类文明进步的两条腿，缺了哪一条，人类社会就不健全，就会出毛病。而此二者也都不能走极端，走了极端，人类社会同样会不健全，会出毛病。

有时愚也在想，如果科学能再科学一点，换个思维，用科学去诠释一下宗教（而不是去批判一下宗教），那对人类社会岂不是珠联璧合、相映生辉么！譬如宗教说“五劫”之“苦”是人死后在阴曹地府受的折磨，那么科学是否可以将人死后的阴曹地府解释为精神与物质存在的又一时空。例如仙学从阴阳理论解释人、鬼、仙的不同时认为，“半阴半阳为人，纯阳无阴为仙，纯阴无阳为鬼”，这就有些科学的意味。那么我们是否可以解释，人的生命结束，其精神与肉体分离。精神返本在还归自然的过程中，生命信息团（神）有强有弱。但无论强弱，生命信息团总是以寄居肉体生命为职事，以脱离肉体生命为失落。这一现象，无论是揣度，或是确系如此，难道不是“苦”么？！人死后，肉体无论装在什么样的棺材里，终究都是要腐烂的，或会被野兽刨食，或会被蝇蛆透蚀，令人看见或者联想起来都会感到难受，这难道不是“苦”么？！宗教家根据这个特定现象，把它拟化为“阴曹地府”，这不正是迎合了人之常情而设教化吗？你要这样想想，你就不会去非难宗教，你就不会去非难古人。何况，科学虽然发展到今天，探测仪器已经能到达火星，但人类对自体生命的研究探索还很浅薄，对整个生灵系统的研究探索还很苍白。所以有时想起来，科学究竟是什么？似乎应该说，科学是唯客观的学问。科学应具人文精神，唯科学实际是反科学。甚而还可以说，不同的领域有不同的科学，自然有自然科学，社会有社会科学，宗教有宗教科学，文化有文化科学……如此而已。

回头再来讨论“五劫”的问题。按照道家的观念，人之“生”这一劫，人之死后“苦”这一劫，恐怕都不是人能做主的。但人为万物之灵，人能把天地自然的奥秘搞清楚，并能效法天地自然，返本还元，与道合真，人就可以从“生”这一劫而来，但最终超脱于五劫。人的“生”这一劫是极不容易的。要知道在天地大自然中有多么繁杂的生灵形式，这些无穷无尽的生灵形式，都是由宇宙自然各种复杂的生命元素所合成。可想而知，这些复杂的生命元素在某一偶然的机遇下被合成为人，这几乎跟摸彩票中大奖的几率一样，是多么的不容易！但大多数人不懂大道真理，顺着七情六欲的偏激动劳身心过日子，最后自然无一幸免于五劫之中。道家深谙大道真理，十分珍惜天道对“生”这一劫的赐予，逆用造化，归根复命，从有生之上达长生，从长生之上达不生。不生即与道同体，故亦不灭。不生不灭，乃真超脱也。

敬神篇

【原文】

神也者，妙^①万物而为言者也。上帝^②以神道设教，故神实司乎善恶。凡聪明正直者，皆以神之权授之。夫天神为申，主引万物；地神为祇^③，主提万物。此神德之荡荡者，百姓日受而不知，亦惟尽乎人以合天地焉可也。若夫岳渎郊坛，庵堂祠院，其间之竖碑立像者，无非振古之精神。寺宇崇宏，声灵赫濯，瞻望者莫不肃然起敬也。然而香火盛，则祈福之人多；祷告繁，则邀福之人至。神岂为人所愚哉！

夫神之出处不一，要皆从正气中来。鲁语曰：“圣王之制祀也，法施于民则祀之，以死勤事则祀之，以劳定国则祀之，能御大灾则祀之，能捍大患则祀之。”加之山川社稷，皆有功烈于民者也。夫曰：法施于民，原不期人之报也；以死勤事，原不冀人之感也；以劳定国，原不望人之恩也；御大灾、捍大患，原不待人之求也；广功德于人间，原不俟人之祝也。即或春秋^④典重，斋诞频临，入庙者亦止祈神灵以保我君国，而于己无与也；亦止祈神灵以保我父母，而与己无与也；亦止祈神灵以泽我民物，而于己无与也；亦止祈神灵以超度沉魂滞魄，而于己无与也。而且肃吾身、洁吾念、淡吾虑、濯^⑤吾肺肝，敬其心以敬其神焉，则不求福而自获福也。是则敬神者，不如自敬其心之为妙也。

凡人心即神，神即心。无愧心，始无愧神。可对神，仍可对心。抑非心之外遂无神世，相在尔室，相在尔心焉耳。有如天之神栖乎日，日光所照，何处不明？人心之神栖乎目，目光所到，何物不见？人顾欲谄媚神祇，以图消其罪垢，岂可得哉！

戒之曰：敬神之道有二^⑥，下流之谄渎，不与焉；上士存心正大，立功行而至意遥深，居处之间，恐神鉴察，有福有庆，仍归神恩。斯人也，虽未焚香秉烛，恭叩庙门，而巳得敬神之大道也。中士存心谨恪，言帝天而身益震慑，善念之生，因神鼓励，有功有德，必荷神庇。斯人也，抑或斋戒沐浴，参礼菩萨，亦可谓敬神之小道也。至于外饰小心，中藏大愿，纷纷往来，朔日谷日^⑦。神将曰：“尔来乎？吾正索尔。勿谄我，勿渎我。尔敬我香，我加尔锁。归去革心，庶乎其可。”



【注释】

①妙：此指在阴阳不测中生养主宰万物的奇妙功能。

②上帝：这里“上”为很早很古；“帝”即帝王。即上古最早制定神祀礼祭的皇帝。

③祇：音 qí，地神之谓，有母德之义。

④春秋：此指春秋战国时代。

⑤濯：洗涤之义。

⑥有二：即有别。此“二”即分别的意思，不表示定量。

⑦朔日谷日：泛指经常，类如“初一、十五”。

【文译】

神之所以被称之为“神”，是因为它在阴阳不测的状态下生养着万物、演化着万物、主宰着万物，并且使万物各显生命灵性。这才真正叫做“神”啊！上古时的帝王，就已经认识到神的至高无上，所以就用神的观念来设立一种教化，让人们服从于神的统御。所以从设神立教的意义上来讲，神又体现了一种明显司掌善恶判断和赏罚的功能和权力。凡人类中的聪明正直者，他们代表着善，神就会把神的权力赏赐给他们，使他们显示神、显示神用。

在宇宙自然中，神是无处不在的。它们因缘而生，因缘而存，因缘而用。天有天神，天神的功能为长拔，主引发万物；地有地神，地神的功能为培养，主推荐万物。这就是神德的浩荡广大、无处不在、无时不能，天下的百姓时时刻刻都在受到神德的功养，但他们却怎么也不曾想到这事。当然，人们也没必要每每去惦记着神与不神的事，只要尽其人的天性天良去做顺乎自然的事也就可以了。因为那就是自然的神在行自然的事。那么如果说，为什么名山大川、城郊社野修建庵堂祠院，里面还立神像、还刻碑记，那起什么作用？这无非是从很古老的时候兴起的一种缅怀追慕情怀，是对人精神的一种激励。以至于推衍引申到后来，庙宇修建得宏伟高大、肃穆庄严，使人进入到这个环境昂首瞻望，自然都会升起肃然起敬的敬畏之心。但是，当敬神成为公众的宗教信仰活动世俗化之后，人类敬神的最初之意就发生了变化。例如那些香火兴隆的寺庙，香火之所以兴隆，是人们都去祈福消灾所致；你看那祷告的声音浑如一片海洋狂涛，也都是人们在为自己请福降祥。其实人们没有想想，神就是那么昏庸愚昧、没有原则地去给人人赐福吗？绝不会的！



人杰之神……神的来源是多种多样的。但神有一个共同特征，都是由正气中来。以前鲁国人说：圣明的君王制定祭祀，有相当的标准。造福于民的人才能享受祭祀，为人民鞠躬尽瘁的人才能享受祭祀，不辞劳苦、保国安邦的人才能享受祭祀，能抵御消除特大灾害的人才能享受祭祀，能团结民众抗拒战胜灾害的人才能享受祭祀。甚至人们敬山川社稷，都因为它们有功有德于人民，所以才会去敬它们。但是那些被人们祭祀的人，他们造福于民，原本并不期望人们回报；为人民鞠躬尽瘁，也并未想让人们感恩戴德；不辞辛劳保国安邦，也没想叫人们念他的功劳。他们帮助人民抵御和战胜灾难，原本也不是有人求他他才那样做。他们把功德普撒于人间，原本都没想到等后人去祝颂他们。后来到了春秋时代，社会颇重视祀典，斋醮祭祀活动非常频繁。尽管如此，到庙里祭祀的人，他们或者目的在于兴邦安国，而不考虑自己；或者目的在于为父母祈福，而不考虑自己；或者祈祷神灵保佑生民万物，而不考虑自己；或者祈祷神灵为那些可怜死去的人超度亡灵，而不考虑自己。而且在祈祷神灵之前，肃穆自身，净洁自念，清除私虑，净化肺肝，以崇敬自心入手，转化为崇敬神灵。这样的结果是自己不去求福而自然获得福报。所以可以看到，要想去敬神，不如先敬自己的心更有好处。凡是人心所在，神也所在。可谓心即神，神即心。做事能够无愧于自己的心，就可以讲无愧于神。从这个概念推论，既然无愧于神，也必然无愧于心。大体可以说，在人心之外就没有神住的地方。这就像人与房子的关系，心就是神的寓所，神的作用通过心得以显示。这好比天的神寄居于太阳之中，太阳发出光芒，所照之处一片光明。人心之神寄居于人的双目，目光所到之处，什么东西都能看到。因此可以想想，人想一时献媚讨好神灵，以期指望神灵给予特别关照，消除罪垢，这是能够得逞的么？

由此，我们对敬神这件事向大众发个警戒，以使大家能明白清醒：人们敬神的目的和心态是各有不同的，所以神也会根据不同情况作出相应回应。例如居心不良的下流卑鄙之人，他们无论怎样讨好献媚于神，神都不会给他们好报的。而那些高尚之士，他们的心态正大光明，他们做事处处从长远着想，为人民着想，处处事事深恐被神灵检查出错误来，他们有福有庆，仍然是神所赐的恩典。像这样的人，他们虽然没有到庙里叩头烧香、祈祷颂祝，但他们把敬神的大道修到了。还有一种人，虽不属于高尚伟大之列，但这类人存心谨慎，说话做事生怕冒犯了天地神灵，时时因有神灵鞭策而不断去做善事，有功有德，当然就会受到神的庇佑。像这样的人，他们敬神非常虔诚，礼节讲究得很严格，算得上敬神的小道。至于那些外表伪装成一派正人君子之相，内心却奸狡巨猾、肮脏不堪的人，他们也是初一、十五经常出入



庙堂敬神烧香。对这样的人，神会说：“你们自己来了，我还正要捉拿你们呢！你们也莫想讨好我，也莫想玷污我，你们敬我以香纸，我只能还你们以枷锁。要想真正消罪获福，只有洗心革面，否则都是白搭！”

【按】

愚在“五劫篇”按语中论及张三丰关于轮回报应，认为其义在教化而不在宗教。现在通过“敬神篇”，我们可以进一步清楚看到，张三丰先生是一位道学家、养生家、思想家教育家。

本篇所言之“神”，根本上讲乃是道家观念之“神”。亦如《易经》所言：“一阴一阳谓之道，阴阳不测谓之神。”它们实是宇宙自然本质的能量、信息、物质、规律法则之和，它们的本质功能就是利于宇宙万物的生与养。存之山川，山川有神；存之日月，日月有神；存之水火，水火有神；存之人之五脏六腑，五脏六腑皆有神。然而人类原始宗教的神信仰，几乎也涵盖了后来道家的“神”领域，但原始宗教所不同于道家的是，把神视为人格化的，认为同人一样有形象，有感官思维，但具有超人的神通法力。可以说在道教形成以后，上述两种“神”信仰几乎都包含在内，成为“教”对象的不同手段，即在弘扬“道”的宗旨上，对不同对象可以采取不同教化手段。上士教之以道，中士训之以德，下士拘之以神。

道家观念的“神”也具有善恶判断和赏罚功能，它们就是规律。世界的主规律、万物的正规律都是自然善行。顺应这一规律自然得善报。违背这一规律即是恶行，恶行即得恶报。所以善恶报应言是神的赏罚，实是规律的赏罚。再说到底，规律对谁都是公平的，招赏招罚，最终还是自己所为。由“神”而论，还在当事人如何面对自心之神。处心以公以正，人心与天心同，自然以神通神，处处获福。处心以私以歪，人心与天心相违，天神的福光自然照不到自己的头上。

中国有一些文化现象在历史过程的演变中，有时想起来总叫人忍俊不禁。你说这敬神，最早是出自对天道的敬仰，以后发展到对忠臣义士、贤官孝子的追缅，再延伸到对国家社稷、生民、父母的祈祝。然而再到后来，就变成自私自利了，为婚姻、为子嗣、为升官、为求学、为发财……再发展，为报仇雪恨、为杀人越货、为走私贩毒、为贪污受贿……似乎人世间能干的坏事，只要对神灵献了殷勤，神灵都会包庇。有人一辈子不信鬼神，不料忽一日查出是癌症晚期，这就产生出求神消灾的强烈愿望，好像神灵真的是有求必应。诸如此类，把神灵完全当做任己摆布的小顽童，简直滑天下之大稽。

本篇核心有三点：其一，“神也者，妙万物而为言者也”，确信其神在，但又不可陷入人格化神灵观中去。其二，人心即神。无愧于心，始无愧于神。

教人树立正确的“神”信仰，不必心外求神。其三，神是公正无私的，赏罚有别。奸狡险恶之人，想通过烧香祷告逃避惩罚是不可能的；正直善良的人，就是不到寺庙参拜敬香，照样得福报、得善报。

爱人篇

【原文】

万物之生，惟人最灵。既灵于物，须爱其生。毋以阴谋陷人，毋以利器伤人，毋以药物毒人，毋以权势厄^①人。陷人、伤人、毒人、厄人者，明有国刑，暗有天罚，终难逃也。今夫飞物之能言能舞，植物之有色有香，动物之可训可玩，潜物之可育可娱者，人犹爱之，人岂不重于物哉！今劝^②尔世人，相生相聚，无相凌虐。出入往来，当思爱人之名，成人之名；爱人之功，成人之功；爱人之事，成人之事；爱人之利，成人之利。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。其成人之名与功、事与利者，勿掩忠臣之忠，勿窃勋臣之勋，勿毁节孝之妇，勿谤童女之贞。勿妒能，亦勿假人之能；勿忌才，亦勿昧人之才；勿隐善，亦勿盗人之善；勿扬恶，亦勿效人之恶。勿阴阻人之进阶，勿妄抹人之文字；勿败人之盛举，勿堕人之善行；勿坏人之良图，勿损人之富寿；勿占人之旧土，勿弄人之货^③财；勿助匪人而夺仁人之风水，勿党^④小人而诱名家之子孙。胞与之怀，难尽述也。以故永命天尊，惓惓^⑤于勿辱善良，勿欺穷困，勿离人父子，勿间人骨肉，勿破人婚姻，勿侮人聋聩。以及救人之难，济人之急。悯人之孤，容人之过，拯人疾苦，周人饥寒，提携亲族，赈济邻朋，矜孤恤寡，敬老怜贫者，皆于人而爱之也。

嗟乎！天生亿兆^⑥，为仁人用仁之地，为善人积善之场。果能推心广博，保育群黎，居富贵而爱人者，必裕后昆^⑦。居贫贱而爱人者，必能显达。惟天祐善，惟帝福人，伊古以来，最多最速。故欲知处世之道者，吾仍劝之曰“爱人”。



【注释】

①厄：压制之义。

②劝：原文为“观”。观全文之义，特别联系末句“吾仍劝之曰”，认定此字应为“劝”。原“观”恐为旧刻版所误。

③𡗗：“资”的异体字。

④党：动词，意为偏私小人，结成朋党。《论语·卫灵公》：“（君子）群而不党。”

⑤惓惓：音 quán quán，义同“拳拳”。

⑥亿兆：此指世界的广大，万物的纷繁。

⑦后昆：即后裔、子孙。

【文译】

世界万物，凡有生命者，要数人最具灵性，故名万物之灵。人的灵性既然超过万物，那就应当知道珍爱同类生命，不要用阴谋去陷害人，不要用凶器去杀伤人，不要用药物去毒害人，不要用权势去压榨人。陷害人、杀伤人、毒害人、压榨人，明的会有国法予以制裁，暗的会有天道给予惩罚，逃得脱明的，逃不脱暗的，终究难逃惩罚。

在这个世界上，除人之外的生灵很多：飞在空中的鸟禽又是鸣叫、又是飘舞；长在地中的植物开着五颜六色的花，飘着沁人肺腑的异香；地上的动物可以调训，可以养玩；水中的鱼虾自游自娱，活泼可爱。人对于自然万物都能产生爱心，人对于人的爱不是应该远远超过万物才对么？所以今天我要劝告世人，大家都生在这一片土地上，都相聚在这一社会中，不应该互相争斗为害。每个人在他的一切社会活动中，应当时时处处想到爱护他人的名誉，成就他人的名誉；珍爱他人的成就，成全他人的成就；爱护他人的事情，支持他人的事情；爱护他人的利益，扶持他人的利益。其实，爱别人也是爱自己。成就他人的名誉，实际上就是成就自己的名誉；成全他人的成就，实际上就是成全自己的成就；成全他人的事情，实际上就是成全自己的事情；维护他人的利益，实际上就是维护自己的利益。这是因为你爱了别人，必然会得到别人的爱。出之于爱，报之以爱。都是爱的现象。

如果要把成全成就他人的名、功、事、利这些爱的行为内容再具体地叙述一下，这就实在多了。例如：不要掩蒙忠良之士的正言义举，不要剥夺劳将功臣的成果功勋；不要诋毁贞洁妇女的孝节，不要诽谤纯洁少女的贞操。不要忌妒贤能，也不要借贤能而装贤能；不要忌妒人才，也不要隐昧别人的

才干；不隐瞒善人善举，也不要剥夺别人的善行善名；不要倡导恶行，也不要效仿他人之恶行。再以此类推，不要暗里阻碍别人的前程，不要随便涂改别人的文章，不要败坏别人的大事，不要打击别人的善行，不要破坏别人良好的计划，不要损害别人的利益和健康，不要侵占他人的故土，不要贪图他人的货财，不要帮助坏人去抢夺侵占善良人士的居住环境，不要参与狐朋狗党而去教唆名人家的子孙去学坏。这些推心置腹的话语真是一言难尽啊！难怪那些永垂不朽的伟大圣人们，总是怀着一颗赤诚的心教导人们，不要侮辱善良，不要欺负穷困，不要挑拨父子感情，不要分离他人骨肉，不要破坏他人婚姻，不要辱弄瞎儿聋汉。反而鼓励人们去救人困难，济人急困，悯助孤寡，宽容过错，拯救疾苦，周济饥寒，帮助亲族，支援邻朋，敬老爱幼……总之，对于社会上什么样的人都能施以爱心。

哎呀！天道生出如此广大无边的世界，如此不可胜计的生灵，给仁德之士提供了施仁施德的广阔空间环境。如果人们想得更广更大，愿意为天下的人付出爱心，那么，他身居富贵而有爱人之心、爱人之举，他的富贵必然会延及他的后辈子孙；他虽然贫穷而有爱人之心、爱人之举，那他今后一定会显贵发达。这道理不难明白，唯有天道是保佑良善的，唯有上帝是赐福于人的。自古以来，这样的例子最多，如此的报应最快。所以，想知道什么叫处世之道，我仍旧劝导大家的处世之道就叫做“爱人”。

【按】

人之生，有先天后天之分。先天为真，后天为假；先天为公，后天为私；先天爱人，后天自爱。何为先天之真？元神、元气、元精。何为后天之假？凡精、凡气、凡神。真者不生不灭，假者有生有灭。不生不灭之真，充满宇宙天地，其大无外，其小无内，不左不右，不前不后，不上不下，不内不外，是谓大公。以其化生万物，而不自有，故可谓之博爱。因其博爱不弃物，故万物生而长、长而壮、壮而老、老而亡，复归博爱大公之怀。故元神、元气、元精永存不灭，是谓永生。先天而至后天，先天之“一”化而为“万”，故万物各有偏私，元神、元气、元精转而化为凡神、凡气、凡精，欲成其私，故而有争有夺。争夺之中，既有内耗之损，又有外犯之伤。内损外伤积之久久，非灾即病，私将亡矣。故爱人者，乃是心性上的后天返先天，以其爱人，谓之博爱。博爱于人，得人之博爱；博爱于物，得物之博爱。凡神返为元神，凡气化为元气，凡精凝为元精，修炼功夫得其大半。若再得命功口诀，超凡入圣如坦途策马，指日可待。

然叹今日之世，爱人者稀，害人者众；爱人者难，害人者易。“爱人

篇”所列可“爱”者，每见为“害”，世风如此，每令人惨然泪下。但我修道之人，爱人者稀，吾当担起稀事；爱人者难，吾当担起难事。虽不能挽世风之狂澜，却也可修一己之天真。若能以一己爱人之行，换几众爱人之应，也可如星星之火，有望燃起燎原之势，实吾之幸也。

医药篇

【原文】

医之为道^①也，能治国，也能治病。药之于世也，能活人，也能杀人。不可不慎其术也。中有理焉，学之无尽，行之无穷。

药分君臣佐使，病分虚实旧新。凡医士，皆能言之而能知之者，罕也。圣贤学问精而志气益下，道德高而心怀益谦。操岐黄^②者，亦宜如是。不可自轻，不可自误，不可自欺。自欺欺人，自误误人，自轻轻人。其罪集于乃躬^③也。故此道立功易，取过亦易；积福难，招祸不难。欲求有功无过，有福无祸，则必兢兢自持，脉理微细，浅学难知。

今劝尔医士，入病人之榻，先问从来，勿以药试人也。今劝尔病家，对医士之前，先明原故，勿以命试药也。以命试药咎在己，以药试人咎在医。更宜扶危急，莫高身价；救困穷，莫计金货。能洞见其症候者，即行拯援；不能见其症候者，以俟高明，早积稳诚之善也。更劝汝儒学者流，多考灵方，细研医旨，勿秘而妄，利己利人。范文正^④、陆宣公^⑤，人臣之心思，且于医三致意，人可忽于医道哉！

【注释】

①医之为道：句中“医”指医疗技术，“道”指哲学学问。句义为“医疗技术作为一种富含哲理的学问”。

②岐黄：指中医之术。中医经典《内经》中，记上古岐伯与黄帝讨论医学，其观念成为后世中医学指南，故称中医学为“岐黄之术”。

③躬：指身体。《史记·司马相如列传》：“躬胝无胝。”司马贞索引张揖曰：“躬，体也。”

④范文正：即北宋政治家、文学家范仲淹，一生“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，有《范文正公集》存世。

⑤陆宣公：即唐朝德宗时政治家、文学家陆贽。所作奏议，多用排偶，条理精密，文笔流畅，集为《陆宣公奏议》（或曰《翰苑集》）。

【文译】

医疗技术作为一种富含哲理的学问，运用得好，有帮助治理国家的作用；运用得不好，也有加重国家危机的作用。药物在社会临床上的使用，运用得当，能够救死扶伤；运用不得当，反致杀人害命。所以，无论医学还是药学，都是很严谨的学问。其中包含有深奥的道理，永远学不完，永远用不穷。

药物是靠综合作用完成医疗作用的。在综合作用中，不同的药物有不同的作用，有的像皇帝，有的像大臣，有的像差役，有的像父子，有的像夫妇。而人的病，致病因素、致病部位、致病历史、致病轻重，是虚是实，是旧是新，也有许多的不同。要弄得清楚，才能判断准确，对症施治。但是世上的医生，对上述的内涵都能知道，并且都能说得清楚的，太稀罕了。前辈的圣贤，他们的学问越是渊博，越把自己看得很渺小；道德越是高尚，品德就愈发谦虚。作为一个治病救人的医生，也完全应当如此。对于这门学问，不可轻视，不可马虎，不可想当然。自己想当然就会欺骗别人，自己马虎就会耽误别人，自己轻视就会草菅人命。这样会把罪过加在自身，难以饶恕。所以医生这种职业，治好一个病人立功也容易，治坏一个病人取过也容易，无非都在那几副药罢了。但那几副药是把一个病人治好，还是把一个小病造大，这里面可有大大的学问啊！所以说当医士积累福德很难，而招来祸患不难。因此想求有功无过，有福无祸，必须兢兢业业地去探究这门学问。就说切脉这一门学问，里面的细微也是大有文章，不去深入学习和实践，那就难以了解与掌握。

鉴于上述问题，我要劝导医生们的是，在临床之中，先要把病人的病情搞清楚，千万不要盲目地先用某种药做试验。我要劝导病人人们的是，在就医之前，先要搞清楚自己为什么得病，病在哪里，千万不要随便地拿生命去试验药物。作为病人，以命试药，错误在病人；作为医生，以药试人，错误在医生。而作为医生，更应把“救死扶伤”的人道主义摆在头等位置，不要一接病人就想到赚大钱。特别对贫困的老百姓，不能计较金钱，让他们失去就医机会。一个称职的医生，对一个病例能明确知道其症候者，应当及时采取措施救治；不能准确判断病症者，则不可自作聪明，必须等高明的医生为之诊断，这才是稳妥诚实的职业道德。

我也想劝导那些社会上的知识分子们，为了解救老百姓的疾苦，应当多



去搜集整理灵验的药方和优秀传统文化的医学经典，不要保密不传，也不要滥传妄传，多做此类利人利己的好事。医学是个非常了不起的学问和职业，像前代陆宣公、范文正这样参与治世的政治家们，对医生都是非常敬重的，我们大家生存在这个社会里，岂可轻视医药学与我们的密切关系。

【按】

人的一生离不开医药。医药的出现，也是人类步入文明的最早标志之一；医药的产生，成为人类祛病养生的重要辅助手段。中国医药学的成熟，是与道家思想的成熟同步的，都是建立在天人合一观念的基础之上。换言之，道家思想是中国传统文化不同领域的母体，医药学的理论与实践都是以道家哲学思想为基础、为指南、为旨归的。所以说在中国的历史传统上，道家多通医，而医家必是修养很高的道家人物。道家通医者，如黄帝、老子、麻衣先生、陈抟、张三丰等；医家即道家者，如扁鹊、华佗、张仲景、孙思邈、张介宾、李时珍等。以上都是指高层次人物。一般来说，在中国传统的历史上，中国人几乎都通医，医药之术几乎具有全民性。无非其中的医术有高下之分罢了。这个现象既与中国传统文化有关，也与中国悠久漫长的农业社会有关。在漫长的农业社会里，人们以家庭、村落为社会单元，没有过高的社会分工需求。这个现象基本延续到上个世纪六七十年代，许多农村都有它的影子。今天在一些贫穷落后地区，这种现象还一定程度地存在着。因为上世纪六七十年代愚还生活在农村，亲身经历过那种传统。在那种传统延续中，人们（老年、中年、少年、婴幼儿、男人、妇女）的许多病，都是靠互相介绍（多是有经验的老年介绍给年轻一代）一些经验药方，自采自制去治病。只有到了自己无法解决的大病或大手术才去找医生。现在回头想想，这些传统的全民性通医现象，其实是很进步的。它不仅体现了一种自力更生的精神，还提倡了一种让人们认识自我、了解自我、修复自我，并且融入预防在前的自我保健意识。比如在农村，一年四季中，为了预防某些病，都会在某一季节的开始，自己动手采集一些中草药熬水煎服或熏洗。而看看现在，人们生活水平虽然提高了，但人们普遍对医药知识的认知水平和自我保健康复意识大为下降。太多的人有了病唯一的依赖就是到医院，唯一的方式就是打针（打吊针）。少有人主动去学习一些医药知识，主动去研究一下医药验方。在整体上社会医疗水平和技术大大提高，但社会的细胞——社会公民的医药学知识大为降低。我想这个问题是某些进步掩盖了某些退步，其实很不令人乐观。某些进步也大致指医疗条件和医疗技术的进步，现在的医生一是综合医学知识差，多趋向一门一科；二是诊断技能差，除了依

赖医疗器械外，很少能融入医生的主观判断；三是职业道德差，除了想到钱之外，对病人缺乏真心关爱。目前的社会状况，人在医院死去，大多医院和医生不会承担责任；穷人看不起病；医生的素质普遍低下。因此，我们应当呼吁公民，提高自我保健康复意识，应加强对传统医药学的学习了解，推动传统医药学的复兴，造福自己，造福社会，造福全人类。修道者当身先士卒。

相卜篇

【原文】

上人有相，下人有相，中人无相。上人有命，下人有命，中人无命。惟上与下，性受^①难移，不必论也。兹惟尔中人，不上不下，可上可下，或上或下。不上不下仍是下，可上可下犹是下，或上或下终是下，离下绝下乃非下。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；不能算汝德，即不能算汝命也。莫受相者愚，心体正，好相也；莫被算者鬼，德行坚，好命也。吾愿尔世人，自相自算；吾愿意尔相者，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^②，子平先生^③，必赐尔等衣饭矣。

【注释】

①性受：“性”，先天性命；“受”，秉赋，即先天赐予的东西。句义为“先天的命运秉赋”。

②麻衣三祖：即麻衣先生。张三丰的道派承传关系为：老子传文始，文始传麻衣，麻衣传陈抟，陈抟传火龙，火龙传三丰。故麻衣先生为张三丰之前第三代师祖。世传麻衣先生精相算之术。

③子平先生：古代相术家，其人其事不详。

【文译】

处于社会上等地位、条件的人，从面相上可以看得出他的高贵；处于社会低下地位、条件的人，从面相上可以看得出他的卑贱。唯有处在社会中等



地位、条件的人，他们的变数不定，从面相上难以决定他的尊卑贵贱。社会上等之流的人，他的富贵是命运决定了的；社会下等之流的人，他的贫贱也是命运决定了的。唯独处在社会中间层次的人，他们是贫是富，其命运并非早有决定。社会中最上层和最下层的人，他们的命运是天赋决定的，故而是不可改变的，这里没有讨论的必要。这里要讨论的是关于中间层次的人，他们未来的命运大致有三种可能，一种是不上不下，一种是可上可下，另一种是可能上可能下。但与决定不移的高上命运相比，不上不下仍然属于下，可上可下好像还在下，或上或下终究处在下。只有能坚决的摆脱下等命运才不会处于下等命运。从这个意义上讲，对社会上大多数处于中间层次的人来说，自己的相是贵是贱，是由自己来改变的；自己的命是好是坏，是由自己来修造的。古人曾有这样的说法：“你种瓜即得瓜，你种豆即得豆，上天不会欺骗人的。”即便是从事看相算命职业的人，他看相只能看出人们的形体外表，看不出人的内心；他演算只能演算人的命运，演算不出人的品德。看不准人的心，最终还是看不准人相的凶吉祸福；算不出人的品德，最终还是算不准人命的贫贱富贵。因为人的吉凶祸福与贫贱富贵，跟人的品德高下与心性聪愚才是直接的因果关系。

因此我劝世人，不要受那些相面人的愚弄，要从自己心智上去判别自己的相，心地正直善良，聪明机灵，自然就是好相。也不要中那些算命人的鬼计，从人的道德品质上去推算命运比神算家还准得多，德性敦厚，始终不变，自然会好命。因此，我愿世间广大民众，自己的相自己看，自己的命自己算。我愿社会上那些给人看相的，最好劝人修心；我愿社会上那些给人算命的，最好劝人积德。看相算命要有益人心的教化，扬善化恶。先谈做人的骨气，后推活人的运气。此二者要根据前代圣贤的经典来谈论，不能胡言乱语。再者，你要劝人积德，先要从自身积德做起；你要劝人修心，先要从自身修心做起。要把自己的道德修养、社会的教化责任，融贯于相算之中。古代的相算大师，如麻衣先生、子平先生这些人，就是大修炼家、大道德家、大教育家，因而被后世从事相算职业者尊为祖师。可以看出，从事相算职业，只有先正己心，再正人心，有益社会人心教化，才算得麻衣先生、子平先生合格的门徒，才有资格吃这碗饭。

【按】

拜读张三丰的文章，每令人感觉到道家思想在其中闪烁的智慧光芒：哲思独运，机敏活泼，圆通无碍。如此“相卜篇”，先从命运的话题入手，既承认命运的客观存在，又劝导人们不要被命运所束缚，其中的教化手段非常

之高妙。他先把社会地位落差极大、总量又极少的“上人”和“下人”，归纳为受命运决定的两类人，而把社会上总量最大的“中人”列为命运受自己调控掌握的人。这样的分类解释，既不失事物的客观真实性，又具有积极的社会教化意义。无形之中把人们的宿命论转化为积极的、负责任的自主人生态观。

次者讨论相算的因果，既承认人的命运有一定的先天安排，又明确点明人的心智道德可以最终决定自己的命运。强调并且细化了“我命在我不在天”的道家观念，高扬社会真善美的主旋律。是实在的道理，不是空洞的口号，容易被人接受。

本篇还有相当精彩的一笔，就是对从事相算职业的劝导。第一，劝导他们要运用这一职业，去做社会人心的辅助教化工作。第二，要求从事相算职业者自己先要修心积德，当好人，做好事。由此联想到今天的社会现象出现的一些问题，从中似乎可以参考借鉴出一些解决的办法来。如果能如张三丰的办法，一方面真正加强社会精神文明建设，一方面对宗教信仰职业者（特别是社会流散的宗教职业者）进行法制和道德教育，并进行有效监督，允许、鼓励仁人志士进行这方面的学术研究，发挥其正面社会功用，也许这些职业的存在对社会并非是一件坏事。

堪輿^①篇

【原文】

惟天覆善恶，惟地载善恶，惟仙师^②为天地埋藏善恶。天无私覆，地无私载，仙师无私恩。人有私欲则见理不明。地理者，天理也。既有天理，即无人欲。故此道惟聪明正直圣人贤士，乃克言之。今汝世人妄谈风水，冒渎山灵，举亲骸以求福禄，对时师以论殃祥。或代搜求，或自寻觅，赚人货财，要人夸好。如此人心，安知天惠？十个堪輿九个穷，何见怪也？仙师赐地，吉人与吉，凶人与凶；吉不受恩，凶不受怨，理自公也，心自明也。吾尝与人讲堪輿，即以堪輿兼报应，亦是如此。夫司地者，仙师也。职即与仙，便不与凡。人向凡夫求地，何不向凡夫求仙？

【注释】

①堪輿：原指天地。李善注引《淮南子》许慎注：“堪，天道也；輿，



地道也。”《汉书·扬雄传》颜师古注引张晏曰：“堪舆，天地总名也。”后成为风水学的代称，谓堪舆术，是专门选择宅地和墓地的一门学问。堪，为高处；舆，为低处。张三丰先生这里的“堪舆”，是从后者言起，包含有前者的内涵。

②仙师：这里指最早运用堪舆术的人是那些得道的仙家，并非一般的风水先生。

【文译】

堪舆学，就是探寻人与天地最佳关系对应的学问。人有善恶之分，故天地也会给予相等的关系对应，而不会将其排除于天地之外。所以从堪舆学的本质上讲，天覆盖着一切的善恶，地负载着一切的善恶，代天地行使公理的得道仙师为天地埋藏着善恶。天不会徇私情地去覆盖，地不会徇私情地去负载，仙师也不会徇私情地埋善藏恶。而世上大多数人看重堪舆学，其目的都是从私欲出发，想从中得到好处，而对堪舆学的本质道理一点也不明白。

风水的现象属于特定时空内的现象。这种特定时空内的风水现象称之为地理。地理即特定时空内的自然规律。这种特定时空内的自然规律乃是宇宙大自然规律演示的局部反应。换言之，地理乃是天理的体现。既然风水现象从本质上讲是天理的反应，属于天道的自然规律，那就不是人想怎么样就会怎么样的。所以，真正能掌握好运用好堪舆学的，唯有那些具有大智慧、大道德的圣人贤士，只有他们才有资格谈论这门学问。而今天这个社会上，居然有很多人在妄谈高深的风水学问，真是冒犯污渎天地山水间的神灵。他们对自己亡故的亲戚朋友，都力求找到最好的风水宝地埋葬，以期亲属的后人们安享荣华富贵；他们在时尚知名的风水先生群体中，经常辩论着对于风水与凶吉祸福联系的判断水平高下，谁都把自己视为高明。他们不仅要为别人不断地寻找好风水，更要为自己和自己的亲人寻找好风水；不但要赚别人的钱财，还要叫别人夸奖自己。怀着如此偏私的人心，他就没去想一想，天道会顺着偏私的人心去施报吗？先不说那些风水先生到底能不能给别人找到风水宝地，人们看看，十个看风水的有九个穷得连饭都吃不上，这不是很奇怪的一件事么！以前得道的仙师为人择地，是根据善恶而行。该得好报的就为他选好地，该得恶报的就为他选坏地。得了好报的，他也不受恩；得了恶报的，他也不落怨。他是替天行道，出自公理。后来什么报应，世人都心里明白。我经常向人传授堪舆术的学问，把风水学与天地大道和善恶报应联系起来，让这门学问成为纠正人心、弘扬道德的一个特殊领域，跟古仙师的出发点是一致的。

真正能掌握运用风水学的，理当是得道的仙师。所以，这个职业既然属于仙的资格，那么任何不具资格的凡人是不可能掌握运用的。由此向热衷于堪舆利己的人们提个醒，你知道了以上的道理，懂得向庸俗的风水先生求风水是扯淡的事，何不从修道做起，由平常的凡人升华为超凡的仙人，岂不为自己、为后人寻找到永恒的好风水了吗！

【按】

堪舆学即俗称风水学有没有道理？回答是肯定的。举个最简单的例子，风景优美的环境人们总是愿意去，这种环境会使人心情愉快，感到舒服。而人们都不愿到那些穷山恶水、空气污浊的地方，见到那些地方心里就会感到厌恶，肯定也不利健康。堪舆学实际上是一门很高深、很系统的风水学问，包含天文、地理、气象、物理等多门学科，融进现代科学还有电磁学、地矿学等知识在内。当然古人尚无现代科学的知识，许多是经验的积累，并用阴阳五行理论加以阐述。其实堪舆学连禽兽动物都要运用，例如鸟类造的窝，野兽选的洞穴，都要遵循背风、朝阳、避雨、冬暖夏凉、舒适、安全等一些基本要素。人类就更不用说了。人类的文化发展，使堪舆学不仅要为实际生存服务，而且要进一步满足精神和欲望的需要。例如，人类不仅要选择好的居家环境，还要在名山大川建寺建庙，还要在秀水幽泉修建亭台楼阁，以满足身心愉悦和寄托精神的需求。甚而，还要为父辈亲人和自己选一块死后的葬身之地，以图能造福子孙后代。所以，从人类与堪舆学的关系史来看，堪舆学给了人以实际必要的实用意义，而人却对堪舆需求越来越奢侈，从而失去了堪舆学的积极意义。为了迎合人们的这种奢侈心理，堪舆学从严肃的学术在一定层面上、一定程度上沦为庸俗低级的风水小术就在所难免。愚这样讲是要说明，古往今来社会上那些以赚钱谋生为目的，而给人家选宅基、择基地的方士之流，他们跟真正意义上的堪舆学是沾不上边的。真正的堪舆学是道家仙人之学，是圣人贤士之学。若拿今天来比喻，那就是自然科学家和大专院校从事专门学科研究的学问。

其次，人们应端正堪舆学应用的态度，既要承认堪舆学的应用会给人带来实际的好处，但又不要唯堪舆应用。因为，人不应忽略一个重要问题，即人为万物之灵。环境是客观的，是死的，是被动的；而人是主观的，是活的，是主动的。环境固可影响人，但人不仅可以摆脱环境，也还可以改造环境，美化环境。何况正如“堪舆篇”所言，人有善恶，所以，人一生生活得是凶是吉，是祸是福，乃至死后会给后人带来什么影响，大都由他的善恶而作根本性决定。如果风水能解决吉凶祸福的根本问题，那人们一旦选择了



好的风水居住，然后干尽伤天害理的事情，又备极享福，不受惩罚，那人世间岂不失去公理乱了套吗？因此，把堪舆术作为唯一依托，或夸大堪舆术的作用，肯定是自欺欺人的。今见一些企业老板大都十分迷信风水堪舆，建厂选址、办公室家具摆放之类，都要请风水先生指点。他唯独没仔细去想，他的生意前景如何，与他经营产品项目、市场潜力、经营管理手段、经营战略与策略、经营的道德理念等等方面才有最直接的关系。如果一个企业老板不遵守法律，生产有害人身健康的产品，或者假冒伪劣产品，又去偷税漏税，再就是上述方面的经营不善，他的企业就是选了再好的风水宝地也会破产倒闭，甚至会遭到法律的严惩。所以说，“人向凡夫求地，何不向凡夫求仙”，求仙者，求修行也。修行者，先修心，后修身。人心修正，走遍天下皆是好风水；人心偏邪，迹游四海皆为坏堪舆。天下风水宝地多的是，你看看那些被通缉的罪犯，躲在好的风水宝地就能不日日担惊受怕么？

知此，堪舆学问知之过半矣。



大道论

上 篇

【原文】

夫道者，统生天、生地、生人、生物而名^①。含阴阳动静之机^②，具造化玄微之理^③。统无极^④生太极。

【注释】

①名：语言、文字对事物进行的描述表达，具有意义上的界定。

②机：这里指发生转换、演变的枢纽，其有“易”的功用。

③理：即永恒不变的法则与规律。

④极：这里富有数学中极坐标原点的含义，主要指事物发生的始点与根本。在中国传统哲学中，“无极”、“太极”、“有极”三者，唯“太极”之“极”能作如上解释。而“无极”与“有极”之“极”，当用无限与有限、无始无终与有始有终来理解。

【文译】

所谓“道”，是就它统御并直接参与整个宇宙之内生天、生地、生人、生物的功能作用所作的形容性定义。道，其中含有推移阴阳、变换动静的枢纽，具有创造并演化即使是最细微事物的功用及永恒不变的法则与规律。它



囊括着无始无终的无极，与由无极所生并且为一切事物发生的根本的太极。

【按】

这一段对道所下的“生天、生地、生人、生物”的定义，愚认为有两层含义：一层是对化生宇宙万物的自然本体精神与能力与其永恒不变的法则与规律所给予的赞颂；一层则是超越相对观念对道演化功能所作的客观描述。例如这里，“生天、生地、生人、生物”之“生”，并不是就生死之“生”而言的，是就演化的无穷尽而言的，是就永恒而言的。如果就有限时空里，各种事物有发生、有终结而言，例如天体由宇宙尘埃开始发生，最终又化为宇宙尘埃；例如人，从无形生出有形，最终死去又化为无形——就这样一种生死现象而论，那么就可以说，道统生天、生地、生人、生物，也统死天、死地、死人、死物。因为道统御一切，所以它主生也主死。

实际上，道是无极，是太极，同样也是有极。在宇宙自然中，道的无极无时无处不存在，道的太极也无时无处不存在，同样道理，道的有极也无时无处不存在。

古人在论道时，常以无极、太极而论，而不认为有极也是道。而有时候，他们又回避不开这个问题。例如《老子·第四十二章》：“道生一，一生二，二生三，三生万物”这句话，这其中首先说的道就是无极；无极“生一，一生二”，“一”与“二”似分未分，相对而统一，实际上就是太极；太极“生三，三生万物”就是有极。既然道生了一，又从一生二、生三、生万物，道所生的当然也就应该还是道，而不是道外之物。故古人又常说“道在人中，人在道中”、“无物非道”。如《老子·第六十二章》：“道者，万物之所注也。”就是这个意思。《老子·第五十二章》也说：“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，没身不殆。”这里的“母”与“子”难道不都是道吗？既然“母”是道，哪有“子”不是道的道理？然而《老子·第四十六章》却认为事物有有道，也有无道。如说：“天下有道，却走马以粪；天下无道，戎马生于郊。”

《周易》的主体思想认为“一阴一阳之谓道”，承认了矛盾的相对与统一。应该说，单就阴阳相对关系而言，尊卑、高下、有无、虚实，都在道的范畴之内，都是道。故也承认有天道、地道、人道。并且说：“道有变动，故曰爻；爻有等，故曰物；物相杂，故曰文；文不当，故吉凶生焉。”（《系辞下传·第十章》）可见爻、物、文、吉凶都是道。而《系辞上传·第十二章》却又说：“……是故，形而上者谓之道；形而下者谓之器……”既然“爻、物、文、吉凶”都是道，那么“形而上”与“形而下”也都应是道。

古人推崇歌颂的实际是无极、太极之道，即道的根本；他们贬低的所谓“无道”，所谓“器”，所谓“凶、悔”，实际上是有极之道，即道的末端。实际上，在有限时空里，道总是由根本生发，到了末端，再作下一轮的循环演化。如《老子·第二十四章》：“……吾未知其名，字之曰道。吾强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反……”就说明了这种循环演化的永恒规律。此中不过在于，古人从修道的实践中得出了一个经验结论，即：时时把握着使自己处于道的根本之上，就不会沦入道的末端再“轮回”。实际上，就道的永恒不变的法则与规律来看，不轮回是没有的现象，道时时刻刻不能没有轮回。因为，无极、太极、有极的共存，也是宇宙自然永恒不变的法则与规律。不过，有限时空在无限时空里的维数是无穷的，是复杂的，是多层次的。以人的生命价值观判断，即有高级的，有低级的，不轮回于同级，便轮回于高级，或是低级。得道人实际上是轮回到了高级的生命时空之中，可以是四维、五维、六维、七维、八维，乃至更多。而一般人却是只轮回到同级（这仅是极少数）或是低级（这是大多数）而已。这里的区别，就在于人能否返归于道的根本，逆用道的法则与规律。

对于道的理解与阐述，这里仅是简而言之，以后将会撰写专著论述。

【原文】

无极为无名。无名者，天地之始。太极为有名。有名者，万物之母。因无名而有名，则天生、地生、人生、物生矣。

【文译】

无极是无法描述表达的，没有想象中的任何定义可下，故不可立言。正由于无极不可立言，所以它是宇宙天地中一切可以立言的事物发生的根源、前奏。太极是可以描述表达的，有其独特的定义，可以立言。正由于太极有了最初可以立言的特征，所以，它就是宇宙万物产生的母亲。因无极才出现有极（注：这里所说有极，不是指趋向末端的有极，而是指可以立言之极），因不可描述表达而转为可以描述表达，因无定义而发生出可以定义，所以就有了天生、地生、人生、物生的现象。

【按】

此段是从哲学的理上来讲无极、太极。然而，理的“有名”、“无名”，又是与客观事物直接关联的，即是对客观事物及现象所作的客观概括表述。

无极为什么不可立言呢？因为它没有声音，没有颜色，没有形象，没有



运动，没有始终……总之，没有可以提供给人感官知觉及思维辨知的任何信息。然而正是无极这种“无名”的特征，才是宇宙肇始的根源。我们从万事万物发生的现象可以发现，一切的“有”，都是从“无”发生而展示的。故欲“有”发生，就必须返归于“无”；故欲“有”不断发生，不断保持，就必须时时不断返归于“无”。这就是修道的理与修道的法。

太极为什么可立言呢？因为它是不可立言的无极酝酿到一定的时候，所发生的最初之有，孕育了声音，孕育了颜色，孕育了形象，孕育了运动，孕育了开端……总之，有了可以提供给人感官知觉及思维可以辨知的信息。这种可提供给人辨知的信息，首先来自古人对外部自然的观察认识，继而来自修道者的功态下自我体悟，最后由身推及万物进行联系观察认识、研究分析，也就加深了这种由识而辨、由辨而知的理解程度。

什么叫“有”呢？广义说，一切可以描述表达的客观事物都叫“有”。“有”，就是可见、可识、可感、可思的一切客观存在。而修道者在修道中所要认识的“有”，所要运用的“有”，除广义外，还有主要的狭义趋向，即特指太极。这个“太极”是在抽象哲学之理所下的定义中所具有的真象真有，客观实存之物，生养万物的根本与肇始——即元气。

元气本来是在无极态中就有的。但由于无极的特征，那时元气也无所谓是什么元气。当无极的聚变感知了它，元气才成为元气。太极元气具有如下特征：

一、元气是静极生动之物，自从生动以后，从此有了动静的循环。

二、按其静极生动之象，表现为真阳；按其动中有静，动而复静之静，表现为真阴；按其动静循环始终遵循自然法则与规律，表现为真阴真阳。总而言之，动为真阳，静为真阴。

三、元气虽然为真有，可感而知，但它们仍然是无声无臭、无形无象的。故对无极，属于真有，而对有光有色、有声有臭、有形有象的有极物质，仍属于无。所以，元气以其太极特征，可称为：先天之后天，后天之先天；先天之真有，后天之假无。

四、元气以其虚涵、中和、周布、细微、密绵的特征与运化功能，特称元气；元气以其作为孕育、造就、维持生命的精华，特又称元精；元气以其知时而动静，顺乎自然，并主宰生命，又是思维运作的载体与根本，特又称元神。而元气、元精、元神三个方面，功能发挥是全息，但修道者在功态下感知时，可以全息感知，也可以感知到其中一个特征面。

五、元气、元精、元神，三者虽为一物，按其生演过程有着先后顺序：



即，聚空生气，聚气生精，聚精生神。即“道生一，一生二，二生三”。有此“三”齐，才为生天、生地、生人、生物之母。

《大道论》的开篇两段话，借之《老子·第一章》：“道，可道，非常道；名，可名，非常名。无，名万物之始；有，名万物之母。”然这一章后面还有“故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其微。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门”。这段话《大道论》开篇没有借，实则，三丰先生是将这段话全部落实在他的“大道”之“论”中了。

【原文】

今专以人生言之：父母未生之前，一片太虚托诸于穆^①，此无极时也。无极为阴静，阴静阳亦静矣。父母施生之始，一片灵气投入胎中，此太极之时也。太极为阳动，阳动阴亦动也。自是而阴阳相推，刚柔相摩，八卦相荡，则乾道成男，坤道成女矣。故男女交媾之初，男精女血^②混成一物，此即是人身之本也。嗣后而父精藏于肾，女血藏于心，心肾脉连，随母呼吸。十月形全，脱离母腹。斯时也，性浑于无识，又以无极伏其神；命资于有生，复以太极育其气。气脉舒而内蕴元神，则曰真性；神思静而中长元气，则曰真命。浑浑沦沦，孩子之体，正所谓天性天命也。人能率此天性，以复其天命，此即可谓之^③道。又何修道而不可成道哉！

【注释】

①于穆：于，通“迂”，义为广、大。穆，静默、淳和。于穆连用，义为广大无际而静默淳和。

②男精女血：男精，即男子生殖之精；女血，即女子生殖之卵。

③之：即到达。

【文译】

现在专以人的生命现象来阐述一下无极与太极的情况：

一个人，当父母还未造就他的生命之前，他的生命就是虚空的。虽说是虚空的，然而也在虚空中存在。这时的存在，既不在父体，也不在母体，而是存在于广大无际静默淳和的宇宙自然本体的太虚状态中。这个状态，因其虚空而不可名状，故称为无极。无极的状态因其没有任何现象发生，是一种虚无静寂，故按有无、动静的相对概念称为阴静。但无极是一切有极发生的本体，故它也蕴含着未来的动与阳的出现，从这个意义上讲，无极虽为阴静，但这时阴静也包含了阳的静。所以，在无极态中，阴静阳也静。



当父母施生命于一个人时，父心属阳的真性集注于精，母心属阴的真情集注于卵，精卵随着真阳之性与真阴之情的交感，并借助于性器官的磨合，而发生碰撞交合。就在精卵交合的瞬间，宇宙自然的灵气，也即元气，由无极态感而遂应，静极生动，渗入精卵结合体之中，同时也促成了精卵的最佳结合。这时生命的原始胚胎就处于阴阳动静相合的太极之状。太极相对于无极的阴静状态，就是有了阳动。而在太极状态下，有了阳动，那么相对的阴静也就不是无极态下的寂静，而是动中之静。故而说，太极有了阳动，阴的静也随之而动。从此开始，阴与阳互依互根，循环运转，属阳的刚气与属阴的柔气相互渗透交运，形成了类似自然界天、地、水、火、山、泽、风、雷之间物与候的八卦式周期性运化。由于父母交媾之时，父精母血的阴阳含量及其各自赋予的阴阳信息、能量、物质的基因条件不同，所以在生命孕育过程中，乾阳偏盛就造就成男性，坤阴偏盛就造就成女性。所以，由此情况可以看出，男女交媾的当初，男女的精与卵混合成的独特结构物，这就是肉体生命的根本、基础。这以后在胎儿发育的过程中，父精所负载的生命信息藏于肾，母卵所负载的生命信息藏于心，虽二者分别所藏，但心与肾却有脉相连、浑然一体，随母之呼吸而将气血营养鼓运周身，渐长渐大。到满十个月，先天构造完善，便脱离母体生了出来。婴幼儿时期，人的性是浑朴无识的，这是自然状态。这一自然状态可以认为是无极仍然潜伏于人的心神之中。婴幼儿时期，人的命奠定在趋向生发的基础上，这仍是自然而然。这种自然而然现象可以认为是太极照常参与在生命造化之中，以发挥气的养育作用。太极动而气脉舒畅，但太极动中含无极之静，故元神在气中蕴养，这蕴而不动的元神就称为真性；无极静而心神安逸，但无极静中含太极之动，故元气在神的静态中长养，这动而直养的元气就称为真命。既浑浑沦沦无识无知，又活活泼泼显灵显明，这是孩子全部身心的表现，正可以称得上是天性天命。人如果能一直任这天性来表现，从而恢复自己的天命，这就可称得上达道而得道了。婴孩就是道的体现，我们修道无非是模仿婴孩的标准去做，并没有复杂而神秘的别的法子，还有什么修道而不可以成道的道理呢？

【按】

人的一生，按相对的先天、后天而论，大致要分出三个先天与后天。第一阶段，父母未造生之前为先天，胎儿在母腹孕育为后天。第二阶段，胎儿在母腹孕育为先天，脱离母体生下地为后天。第三阶段，婴幼儿为先天，器官、思维发育成熟为后天。由先天而后天，这是道生化万物之规律，是自然演化之法则，不可违背。但道之生化万物之规律，由先天而后天，由初始到

最终，都是顺乎自然的。而自然万物常表现为，在这个过程的规律中，还存在着不断周期性的类回归。例如植物，年年都遵循着春生、夏长、秋收、冬藏的规律，一年到了头，就有一个类回归。例如一些动物，到了冬天就进入冬眠态，来年春天再醒来，这也是生命的自然类回归。顺乎自然的周期性类回归，可使生命完成天年使命，生不为乐，死不知苦。宇宙万物，各有自己的天年大数。天体的天年可以是几百亿年到几千亿年，或者更长；植物类的天年有几月、几年、几十年、几百年、几千年者；动物类的天年，据说龟可活到上千年，一般动物则是几十年到几年；微生物中，细菌的寿命，有的只是几秒钟，或者一刹那。但这些天年的长与短都不表示价值意义，纯是自然现象。

人是万物之灵，所以人对生命存留的时限赋予了价值意义：长寿比短寿好，对“享尽天年”表现出特别的兴趣。然而，就一般情况而言，人的天年大数应该大致是多少？现存的人类中，活到九十多岁、一百多岁的人有目共睹，大家很羡慕。然而这究竟能否算得上就是他们的天年？回答是未必。过去的历史中，记下了不少人活到一百五十岁以上，两百岁，人们对此还可以大致相信——因为许多记载很确切。但这是否也就算是他们的天年？回答照样是未必。在道教、佛教、基督教的文献中，记载人有活到从两百岁一直往上推，推到活到一千多岁的。这些寿命记录就不敢为今天大多数人所接受了。是人类不能有、不该有、不会有这个天年概数吗？也未必。人这个万物之灵有时也真怪，胆子大起来可以跟天斗，跟地斗，跟人斗就不用说了；胆子小起来时多活几天也不敢抱奢望。这恰恰是倒了个过，胆子不该大的他要大——因为天他斗不过，地他斗不过，斗人会反遭人斗；胆子该大的他不敢大——因为人可以活到几百岁、上千岁，甚至更长。

那为什么一般人只活到七八十岁就算长寿，而不能活得更长久呢？这原因就要在我上面说到的那三阶段先天而后天的关系上去找。在前两个阶段的先天而后天情况中，先天生后天，而后天中蕴含着先天，生命时时存在类回归，于是生命呈现着盎盎生机。而到了后一个阶段，尤其在器官、思维发育成熟之后，人们就将这个感官思维先天功能错用了。所谓错用，即不是把感官思维功能用在生命与外部自然的一切对象的和谐相处关系上，利天、利地、利物、利人、利己，而是一切为了利己——尽管存在千差万别的层次，于是“背反律”（此也是道的法则）予以斤斤计较的报复，利己行为便受到天杀、地杀、物杀、人杀：犯淫者伤精，穷思者耗神，过劳者损筋折骨，贪食者伤肠胃，害人者人害，杀人者人杀，破坏自然者遭自然惩罚……所以短寿就是不可避免的。所以现在人类的平均寿命，只是错用生命的背反律生命



概数，而非人类的正当天年。如果这个错用的概率是百分之九十——我想大概是差不多的，那么人就还有百分之九十的寿命未能完成。

换句话说，人的生命如果能将无极、太极、有极态时时处于和谐统一，人才能真正享尽天年。而人能将此三者时时处于和谐统一的时期，就在第一、第二阶段的先天而后天。那也就是“率天性，以复天命”的时期。

然而我还要说，修道虽说要按婴孩的标准去做，浑浑沦沦，无知无识，率天性，复天命，但是，婴孩是先天的浑沦无知，修道者却是以明白而返归浑沦无知，这两者是有区别的，这也正是修道而得道的天机奥妙。为什么？因为，婴孩固然能率此天性，以复天命，但婴孩如果不能发育后天灵明知觉，即识神的功能，婴孩则永远是无知无识的。这种无知无识的人是没有用处的。将一个婴孩丢到荒郊里，他准会被饿狼吃掉。所以，维持原始的无知天性，不是人类的需要，因为它不能保障人自我的生存。修道人是已经具有的灵明知觉去回归天性，这种回归所得的结果是不同的。婴孩的无知天性好比天然矿石；人在后天发育成熟的识神就好比矿石经冶炼而成的铁；修道人将识神去回归天性元神，就如将铁再放进熔炉里锻炼而成钢。前者原始的无知天性仅表现愚朴，而识神回归天性所得的则是圆通大智慧。维持原始天命只能保持一般人所共同质地的肉体，而修道反复锻炼而得的天命则是超质生命体。所以说，修道人因为也是人，他的生命返归方式就必须按照人的生命规律去返归。然而，生人时是借以母体，修道的生命返归却是源于自体，是借自然以作母体。这种行为就是采盗天机，逆用大道，其所得结果不会使自己再成为婴儿，而是将生命旋入高级生命形式存在之中。例如蚕，蚕虫的每一次卧眠都是将生命返归无极，经过七次返归，到最后肉虫变成了飞蛾。但蚕是低等生物，大自然让它由虫变成蛾，而蛾产卵所生后代还是蚕虫，它老处在由虫到蛾、由蛾到虫的轮回之中。显然，蚕如果不是自觉地采盗天机，它是不会有生命形式的递进质变。而修道人是自觉地采盗天机，所以旋入的高级生命轮回，生命体就不再是原有生命体，而是聚则成形、散则化气的特殊生命体。

依此看，在进化的人类中，人的性命（也可指寿命）分三种形式存在：一是自然性命，即行为顺应自然，享尽天年，这种现象在上古时代多见，而今天极少，甚或没有。二是反自然性命，即行为不能顺应自然，因而不能尽享天年，反而短寿。这是人类进入所谓文明时期以来的普遍现象。只是其中少数人有所警觉，能做出一些有限的顺应自然的事情，短寿的程度轻微一些。三是再造自然性命，这是修道人从事的工作，大约在一万年前就开始这样做了。但自古以来，由于人情性的缘故，修道人千千万万，得道者如凤毛

麟角，故能完成再造自然性命的仙家少之又少。纵笔者今也已铁心向道，然也不知将来是否能得正果，若仍沦入短寿之列，也只能怨自己顽固不化，并非大道远人。

【原文】

奈何灵明日著，知觉日深，血气滋养，岁渐长岁，则七情六欲，万绪千端，昼夜无休息矣。心久动而神渐疲，精多耗而气益惫，生老迫而病死之患成。并且无所滋补^①，则疾病频生，而欲长有其生，难矣。

观此生死之道，人以为常，诚为可惜。然其疾病临身，亦有求医调治，望起沉痾，图延岁月者。此时即有求生之心，又何益乎！予^②观恶死^③之常情，即觅长生之妙术。辛苦数年，得闻仙道。

【注释】

①此“无所滋补”之“滋补”，非指饮食与药物营养，而是指缺乏先天精气神的补充。

②予：即我，古文中第一人称代词。

③恶死：厌恶死，引申为害怕死。

【文译】

无奈当人步入成年，思维的反应灵敏度一天比一天提高，知觉辨识能力一天比一天加深，随着生理发育的逐渐旺盛与成熟，年龄一年比一年大——也正是这些因素，造成了人七情六欲的膨胀，私欲需求太多，使得脑筋考虑的事情就如一团乱麻，千绪万端，日夜得不到休息。动脑即动心，心久久不得休息，人的神气也就渐渐疲败亏伤；伤神即伤精，精消耗过大，精的能源——气也就供应不足而显得空虚匮乏。这一情况，不但加速了人的衰老进程，也导致了疾病丛生，从而早早就有了死的隐患。并且还因为这时已缺乏先天精气神的补充，身体中这里出现的疾病还未治好，那里的疾病又发生了。身体这种每况愈下的局面已经难以挽回，而想长久地维持住这个生命，那将是很困难的。

我看这种本来以自然而生，却又因人为因素而自找病死的反自然生死逻辑，人们大都漫不经心，习以为常了。这实在是太可惜了！然而，当人们真有疾病到了身上，他们也会急急地去求医问药，希望早一天消除疾病，恢复健康，更希望活得长久一些。可惜到了不可救药的时候，这时你即使有求生的希望，又有何益呢？



因为我发现，人们自己制造疾病的时候，他们并不顾忌，而一旦死亡降临到他们面前，人人都怕死。有鉴于怕死乃是人之常情，我就尽力地去寻求长生的妙术。经过了数年的辛苦，终于得到了仙道的真谛。

按：张三丰所谓“辛苦数年，得闻仙道”，乃指他六十七岁时入终南山遇火龙真人传至道，后数年和光同尘炼己于尘世的阶段。按此而论，作此《大道论》时，他尚未入武当修炼大丹，是闻道、知道而尚未得道之时也。此语也证实三丰先生前三十余年周游名山，确未得闻至道。

【按】

这一段，三丰先生重点指出人错用后天识神之害。

所谓错用识神，就是不正当使用识神。不正当使用识神，就是将识神用在偏极的私欲上。这一后果导致了先天精气神的消耗亏损，而不能补充以保持平衡。精气神三者在先天本是一物，犹如灯火：气为油，精为灯火，神为灯火所发之光芒。在一盏灯里，油是有限的，光亮太强，必然是火大；火大，必然耗油多，耗油快，于是灯灭的时候也就早来。

人如何能正用识神？其实很简单，将错用反过来用即是正用。心由动变为不动，精由耗变为不耗，由无休息变为有休息，由灵明著变为收灵明，由知觉深变为退知觉。观天之道，天地无心；执天之行，淡泊无为。大道不过如此，有何难哉！

【原文】

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^①曰：“安而后能虑。”富哉言乎！吾尝论之矣，有如子房公安居下邳，而后能用汉报韩^②；诸葛君之安卧南阳，而后能辅蜀伐魏^③；李邕侯之安养衡山，而后能兴唐灭虜^④。他若葛稚川之令勾漏^⑤，赵清源之刺嘉州^⑥，许真君之治旌阳^⑦，是皆道成住世，出仕安民者。彼其心不皆有君父仁义之心哉！

【注释】

①圣经：指圣人的经典著作。此特指孔子之著作。

②“子房公安居下邳，而后能用汉报韩”：引典张良生平事迹。子房公即张良（？—公元前186年），子房是其字，西汉初汉朝大臣、高祖谋士、功臣。其先为韩国人，祖与父继韩国五代之相位。秦灭韩后，他结交刺客在

博浪沙（今河南原阳东南）谋刺秦王未中。后即更姓名逃往下邳（今江苏睢宁西北），于圯上遇黄石公师，数试其诚，乃授以《太公兵法》一篇。秦末，陈涉起义，张良聚众归刘邦，辅佐刘邦夺得天下。“安居下邳”，指张良得《太公兵法》后，静以观时；“用汉报韩”，指张良扶刘邦立汉，统一天下，以此报答故韩国。事见《史记·留侯世家》。

③“诸葛君之安卧南阳，而后能辅蜀伐魏”：引典三国时期诸葛亮的生平事迹。诸葛君，是对诸葛亮的尊称。“安卧南阳”，指刘备三顾茅庐之前，诸葛亮隐居南阳卧龙岗（一说襄阳隆中）躬耕之经历；“辅蜀伐魏”，指诸葛亮成为蜀国宰相，与东吴联合，共同抗拒曹魏之历史。

④“李邕侯之安养衡山，而后能兴唐灭虜”：此引典未知所指何人。查唐史未细，粗知李氏信黄老且与兴唐灭虜有关者乃三人，一为唐太宗李世民，二为太宗时卫国公李靖，三为唐玄宗李隆基。暂存疑，待明者鉴之。

⑤“葛稚川之令勾漏”：引典晋代葛洪之生平事迹。葛洪（公元284—344年），晋代丹阳句容（今属江苏省）人，字稚川，号抱朴子，乃葛玄重孙。幼家贫，耕樵以学，不好荣利，不喜交游。凡寻书问义，不畏千里。尤好神仙导养之法，从师郑隐，习炼丹秘术。晋成帝咸和元年（公元326年）司徒王导召补州主簿，后选为散骑常侍，领大著作，洪固辞不就，以年老欲炼丹，闻交趾出丹砂，乃求为勾漏（今广西北流县东北勾漏山一带）令。遂携子侄行至广州，止罗浮山，炼丹山中。晋康帝建元二年逝。著有《抱朴子》、《金匱药方》、《神仙传》、《西京杂记》等。

⑥“赵清源之刺嘉州”：引典赵昱生平事迹。赵昱，东晋时蜀人。隐居修行于青城山，道行显彰，隋文帝时，拜为嘉阳（即嘉州）太守。时值隋乱，遂隐遁不知所终。宋徽宗追封为“清源妙道真君”。《青城山志》有载。

⑦“许真君之治旌阳”：引典许逊生平事迹。许逊，字敬之。晋代高阳人，久居豫章（今南昌）。中年从吴猛学道，博通经史，隐于西山，尽传吴猛、丁义神方秘法。太康初（公元280年）复出，曾为旌阳（今湖北枝江县，一说为四川德阳县）县令。有政绩，吏民悦服。后人以其官职称许旌阳。后见晋室纷乱，弃官拜谌母为师，得太上灵宝净明法。被道教净明教、闾山派尊为开山祖师。著有《灵剑子》及《石函记》等。

【文译】

所谓仙道，其实就是长生之道，而通常人们却将它视之为怪诞之学。实际上，黄帝、老子这一学派所传的仙道学问，亦与儒学所宣扬的“正心，修身，治国平天下”的道理完全一致，而为何要将它视为非正统的怪诞之



学呢？儒家讲“正心修身”，道家同样讲“正心修身”。因为，人能够修正身心，那么先天的真精真神就会汇聚于身心之中，大智慧大慈悲也会由身心表现。圣人的著作中说：“只有心意的安定平静，而后才会产生大智慧的谋略。”这话极其富有内涵啊！我经常对历史上一些人物进行评论，认为，例如汉代的张良先生，他当时因为能安隐下邳，所以以后才会以扶汉邦而达到报答故韩之愿望；三国时的诸葛亮先生，只因能安隐于南阳卧龙岗，而后才会有辅助蜀国联吴抗曹的三国鼎立；李邕侯只因当时能安养衡山，以后才能兴唐灭虜。其他还比如说，晋代的葛洪至于当勾漏县令，赵昱至于作嘉州太守，许逊至于任旌阳县令，他们都有很出色的政绩，其缘故就在于他们皆是修道大家，是成就了大道而住世济世的，所以出仕便能安民。他们的心不也跟其他儒家一样，都是怀着君臣父子、仁义道德的么？

【按】

三丰先生此段对历史人物的述评，旨在说明仙道不是脱离社会现实的，仙道的作用同样可以参与政治，治理国家。

纵观历史，三皇五帝时，皆以仙家之大道治世，纵帝王也为“民日用而不知”；故亦无“仙道”之名。后大道废，仁义出，故仙道归隐。以隐，乃有“仙道”之名。仙道之所以隐，是世人心灵浑朴的时代已经过去，对私欲的贪婪图求已难以遏制。在这样的世风环境里，原本“民日用”之道，要获得它，那就需要和世俗观念作斗争。斗争行为与过程就称之为修炼。不让世人觉察，有时要有意躲避，这就成了隐。

在封建时代里，最贪婪的私欲，通常集中体现在统治阶级身上。要他们遵道而行，无为而治，那是很艰难的。历代仙道家们看到，既然大道不能普行，参与政治也是白搭，充其量是自找麻烦，自惹祸患，于是常高隐不出。

儒家思想，自孔孟始，是将大道之学明白地引入治世之中，使之条理化、规范化、具体化。孔子周游列国说道，尽管未能达到目的，但其以道修身治世的思想，终于得到人们的认可和推崇。虽后世以“儒”立名，实则道也。孔子之不隐，非不欲隐，志在入世炼己。孔子多次问道于老子，是深知炼己之难的，故明知游说之难，甘作丧家之犬。此举正在于炼己以穷理尽性。孔子未死而先知，成道之一验也。孔子之死，非常人之死，乃证道之一验也。此段隐情，世俗少知。

老子云：“大道废，仁义出。”此非谓大道可废也。乃言大道不被世人遵行而废弃一旁，后人们才动起脑筋想起仁义的办法，去规范人们的行为。

104 大道主宰万物，何废之有？历来顺之者昌，逆之者亡。一个漫长的封建时

代，也并非大道一直被人废弃。若真废弃，何有至今文明之延续？故一部历史中，大道始终贯穿于其中，无非隐隐显显而已。君王昏庸，道在隐地；君王清明，道在显处。故道家人世，观时以动，当隐则隐，当显则显。又有时隐时显，又有文显人隐，种种不一。此为道家超越世俗的真正圆通大智慧。

三丰先生所列举的人物，言其“道成住世”，此“道成”之谓，非指得完仙道之金丹圆果，乃指大道用于治世的理与法。得大道之理法，“治大国若烹小鲜”。以此之义，谓之道成。古之大隐门中，高师传弟子，亦因人施教，有治国安民、领兵兴邦之才干者，教之以政治、军事本领；有经商之能者，教之以经济利民之本；有侠肝义胆者，教之以打富济贫、匡扶正义之武艺；有慈善仁悲者，教之以丹药、针灸、草木单方之术；有思敏口利者，教之以游说传道之术。他如行符法者，嗣科仪者，苦修者，叫化者，皆是视其根器分类而传。此所谓宗者一道而已，教者万法可变。弟子们人世炼已纯熟，或早示口诀，或临时再示口诀，只需一年半载或三年五年，即可得证大道。

仙道本为教人做一个彻底的真善美之人，故古之得道之人被称为真人、至人。怎奈凡俗之人凡念凡观太重，对修道之人无思无欲无为的修为方式竟置以不可思议，故而视为异端。此亦天下一大悲哀、一大变态，正反相颠也！

【原文】

孔子鄙隐怪，孟子拒杨墨^①。隐也者，乃谶纬说^②、封禅书^③之类；怪也者，乃微生高、陈仲子^④之类。仙家不然也。长春朝对^⑤，皆仁民爱物之言；希夷归山^⑥，怀耿合清高之致。何隐怪之有哉？杨子为我，墨子薄亲，仙家不尔^⑦也。三千功行，济人利世为先。资^⑧二十四孝^⑨，吴猛^⑩、丁兰^⑪皆仙客。又何杨墨之同哉？

【注释】

①杨墨：乃杨朱与墨翟二人的合称。杨朱、墨翟均为战国时哲学家，二人代表两种不同哲学观。杨朱，生卒年不详。《庄子》、《吕氏春秋》又称他为“杨子”、“阳生”，无著作传世。据《孟子》、《庄子》、《韩非子》、《淮南子》等书记载，他的思想主要是“贵生”，极端的利己主义，“拔一毛而利天下不为”，反对墨家的“兼爱”和儒家的“有为”。其学说在战国时颇为流行。墨翟，即墨子（约公元前468—约前376年），鲁国人。不满孔子的学说，提出“兼相爱，交相利”的政治思想，并主张“尚贤”而薄亲。



其学派最早与儒家争辩，在战国时期与儒家并称“显学”。至西汉中期，墨家渐趋衰落。

②谶纬说：谶，即巫师、方士制作的一种预言隐语，多为诗体，据说可以预测吉凶。后被宗教时而借用。分上上、上中、上下，中上、中中、中下，下上、下中、下下，以示吉凶程度。纬，是对“经典”而言，是方士化的儒生用阴阳、星象、灾异来解释、演绎、附会儒家经典的各种著作。谶纬之学起源于原始社会后期的河图洛书传说，盛行于两汉。东汉章帝召开白虎观会议，讲解“五经”同异，整理成《白虎通义》一书，使谶纬具有国家法典的地位，从而使儒学神学化，成为东汉一代占统治地位的宗教神学。

③封禅书：封禅，是战国时代齐鲁有些儒士认为五岳之中的泰山最高，帝王应到泰山祭祀。其理论依据是天地人相应，天有主星，地有镇山，人间有帝王，其间与阴阳五行、鬼神、气运有着内在联系。登泰山设坛祭天曰“封”，在山南梁父山上辟其祭地曰“禅”。封神仪式使用的祈祷词文则曰“封禅书”。司马迁《史记》记载，封禅最早始于伏羲氏以前的时期，后时断时续，有时废绝达一千多年，不同时代的不同帝王，为了不同的需要，选择封禅的地方也不尽一致，所祭上帝也不一。历史上，封禅成了统治阶级为了达到长久统治而愚弄百姓的惯用手段，也成为方士谄媚帝王骗取私利的手段。

④微生高、陈仲子：其人其事不详。按三丰先生所指，乃惯用巫术骗人之流。

⑤长春朝对：引典道教北七真之一——邱处机生平事迹。邱处机（公元1148—1227年），字通密，号长春子，金朝登州栖霞（今属山东省）人。王重阳之弟子，因于陇州龙门山（今陕西宝鸡）潜修七年得道，成为全真教龙门派创始人。兴定四年（公元1220年），元太祖成吉思汗遣使往迎，偕弟子尹志平、李志常、宋德芳等18人从莱州出发，行程万里，历时二年，到达西域大雪山，见太祖。太祖问道，首以“清静仁慈，少杀戮，减嗜欲”为对。太祖大喜，赐号“神仙”、“大宗师”。由于此次朝对，使蒙元统一中国过程中，在一定程度上减轻了对汉族人民的镇压迫害，故道教史又称此为“一言止杀”。

⑥希夷归山：引典道士陈抟的生平事迹。陈抟，字图南，号扶摇子，亳州真源（今河南鹿邑县东）人。其出生年代记载不一。按其卒于宋太宗端拱二年（公元989年），享年118岁的史家公认之说，出生当在唐懿宗咸通十二年（公元871年）。陈于唐长兴年间（公元930—933年）赴京赶考，屡试不取，遂厌仕入道，先隐武当山凡达三十多年，晚年移居华山。陈抟于

五代末，曾预言柴荣、赵匡胤、赵光义皆有天子之相，后果皆言中。后来周世宗柴荣即位，诏留陈抟于京，赐以美女，不从，求还山。世宗乃赐号“白云先生”放还。“希夷归山”便指此事。

⑦尔：代词，相当于“然”、“同”、“是”。“仙家不尔”，即“仙家不然”、“仙家不同于此”。

⑧资：通假字，相当于“至”、“至于”。

⑨二十四孝：古代社会所宣扬的二十四位尽孝的典型人物：虞舜、汉文帝、曾参、闵损、仲由、董永、郑子、江革、陆绩、唐夫人、吴猛、王祥、郭巨、杨香、朱寿昌、庾黔、老莱子、蔡顺、黄香、姜诗、王褒、丁兰、孟宗、黄庭坚。他们的孝行还被刻画为“二十四孝图”在民间广为传播。

⑩吴猛：“二十四孝”人物之一，晋代豫章人。传说他自幼即孝敬双亲，夏天他身上有蚊虫叮咬而不肯驱赶，唯恐蚊虫去叮咬父母。后有同乡人丁义授以神方，常于刮风时渡江，以白羽扇划江，江水劈开见底，行如旱路。观者无不称奇。后有江州刺史庾亮慕名问疾，吴猛言其术尽命将终，请买棺服以葬。后过几日果然死去。未及大殓，尸体忽不见，人谓成仙而去。

⑪丁兰：“二十四孝”人物之一，后汉河内人。少丧母，乃以木刻母像敬于家中，侍奉礼拜如生前。有邻居张叔，酒醉而骂丁母之像，并以木杖击打丁母之像。丁兰还家，见状气极，奋击张叔。因触刑律被狱吏拘捕。临别母像，行礼拜辞，母像为之流泪。后亦仙去。

【文译】

孔子极鄙视“隐”与“怪”一类的人物及社会现象，孟子竭力批判杨朱与墨翟两家的学说及社会思潮。但孔子鄙视的“隐”之类，乃是指那些抽签算卦搞占卜的，和那些借用天地鬼神的力量编造祭祀文词和仪式，从事法术活动，而愚弄帝王和老百姓的人，和由此产生的社会迷信活动风气。孔子鄙视的“怪”之类，是指像微生高、陈仲子那些人，他们不相信人可以主宰自己的命运，而把一切都视为很神秘，行为近似于神经质。

而仙家绝对是不能和“隐”、“怪”之流同日而语的。邱长春真人率弟子不远万里到雪山与元太祖在朝廷里论道，讲的都是有关怎样施仁德于人民，怎样珍惜社会财富的政治道理；陈抟老先生不愿在周世宗那里享受荣华富贵，而执意回华山隐潜，这也是极清高淡泊的高尚情操。仙家的这些行为和表现，无论其方式如何，也都是积极的人生观、现实的人生观、科学的人生态度，哪里有半点孔子所鄙视的“隐”、“怪”成分呢？

杨朱的学说是极端的利己主义，墨子的学说走向另一个极端，连人生该



奉行的正当家庭人伦观念也丢弃掉了，仙家和他们这些思想观念也是绝对不相同的。仙家的修炼过程，要讲究积累三千功行，这三千功行中，最首要的就是济人利世。这是世人几乎都难以做到的大公无私。至于说到世人无不视为典范的“二十四孝”，他们之中的吴猛和丁兰都是仙家人物。仙家不是薄亲的，他们对亲人的爱心超过常人（按：不过，仙家对亲人的爱不是私爱，而是公爱，以爱天下人之心爱亲人，以爱亲人之心而爱天下人）。由此又可看出，杨朱之“为我”，墨翟之“薄亲”，他们怎能同仙家相比呢？

【按】

三丰先生这一段话，是接上段世人多将仙道误视为异端而继续辩证的。这两段列举的事例与人物，都旨在说明仙家并不是如凡夫俗子所认为的出世而不入世。仙家的人世即出世，仙家的出世亦入世。然而仙家的人世出世观与凡夫俗子的认识和理解是截然不同的。仙家的人世，不是入庸俗的世，而是以天人合一的观念高境界入世。仙家的出世，不是出现实的世，而是超脱庸俗的世。

仙家人世思想，与普通儒家思想并没有根本矛盾与区别，即都讲“仁民爱物”、“大公无私”，但其方法上却有根本的区别。儒家的方式显得太有为而执著。比如，某个时代社会坏风气难以扭转，某位帝王昏庸无道，致使再好的政治策略在这时期都极难推行。而迂腐的儒家不识时务，硬要去推行他的政治纲领。结果，没人听他的，反倒把他的性命也搭出去了。仙家持无为顺自然之态度，社会呼唤真善美的时候，他就应时出山了；清明的帝王执政时，迫切而真诚需要他参政议政时，他就应时露面了。反之他就隐起来，或居深山潜养，或混入社会下层民间做好事，而绝不政治作无谓的牺牲。这就是仙家的大圆通、大智慧。比儒家一心一意要谋个官当，以施展理想中的事业而沥尽心血要棋高一着。当然，这一点是绝不会被凡俗之人理解的，故而视为异端。

仙家的人世与出世还有另一层内涵，即为了修炼，在特定的时期要入世炼己，以完成明心见性的基础功夫；在特定的时期又要出世养气，以完成大丹的修炼。后者往往要选择仙山福地、深山密林，远避人世、形同槁木，经历凡夫俗子不堪忍受之苦。成道后游度人间，因其言行举止、生活方式常与凡俗之人大相径庭，又因具有常人难以理解的特异功能，故而又易为凡俗之人视为异端。

可以说，仙家混杂于庙观职业宗教信徒中，其最主要的用意是为选择庙观清静之环境，以利于修炼，也有利于借助便利条件研究理论、著书立说、

选择合适弟子传道。因为这层关系，历来庙观的职业教徒当然也就与仙家之修炼发生着千丝万缕的联系。所以，一个在庙道士，他很可能是个道家人物，但他也可能是个与道家不沾边的纯粹职业宗教信徒。道教是派生于道家的，但已形成规范化宗教形式的道教并不能代表道家。但历来，这个界限难以被人们剖析认识，也是造成误见误解的原因。故当代仙学巨子陈樱宁先生竭力倡导，要把仙学“从道教的躯壳中分解出来，专弘仙学，不说宗教”。他认为如果不这样，当“宗教迷信有一日被科学打倒之后，而仙学亦随之而倒，被人一律嗤为迷信”。（见《仙学解秘·道家养生秘库》田诚阳之“代序”〈大连出版社1991年出版〉）由此也可以看出，道家的仙学与宗教是毫无关系的，宗教不过是能为仙学的实践提供特定的优越环境和条件而已。

【原文】

孔曰“求志”，孟曰“尚志”。问为何“志”？曰“仁义”而已矣。仁属木，木中藏火，大抵是化育光明之用，乃曰仁。义属金，金中生水，大抵是裁制流通之用，乃曰义。仙家汞铅，即仁义之种子也。金木交并，水火交养。故尝隐居求志，高尚其志，而后汞铅生，丹道凝。志包仁义汞铅，而兼金木水火之象，求之尚之者，诚意为之。意志合而五行全，大道之事备矣。故孔孟当日只癖^①隐怪杨墨，而未闻攘斥老庄^②。

【注释】

①癖：亦可作“辟”，动词，摒除、排除、驳斥之义。

②老庄：本指老子、庄子，这里指承袭黄帝、老子、庄子思想的道家。

【文译】

孔子经常强调“求志”，孟子经常强调“尚志”。要追究他们追求、崇尚的“志”是什么，这个回答不外是“仁义”二字而已。在儒家的学说里，仁、义、礼、智、信五常，与金、木、水、火、土五行有内在联系。仁属五行之木，木虽为木，但它暗藏着火的功能作用。大致也就因为木可生火，火能化育出光明，所以就将“志”的一个侧面称为“仁”。义属五行之金，金虽为金，但金中可以生水，水有输布流通滋养之作用。从这个功用内涵讲，就将“志”的另一个侧面称为“义”。仙家的汞铅，就是性命、神气，实际上也就是养“仁义”的种子。仙家的修炼，就是要蓄养、提炼可以显施“仁义”的生命种子，在特定阶段，不使五常分用，不使五行分开，而使金木交并，水火交养，把它们紧密地团聚起来。所以，为达此目的，就需要经



常地隐居修炼，以求得这“仁义”不分的“志”，继而升华其“志”。只有当这个“志”圆满了，壮旺了，炉火纯青了，而后性命的汞铅也就得以新生，丹道就可由此造就完成。

“志”包含着仁义“汞铅”，因而身兼金木水火四象。要追求崇尚并获得“志”，必须通过“诚意”的努力才行。“诚意”在五行为土，土可以统御五行，所以，“意”与“志”合，五行都会齐全而团聚，修炼大道与成就大道的条件也就由此而具备。

正由于仙家的宗旨与儒家的学说并没有矛盾分歧，故而无论孔子和孟子，他们当时只批驳“隐怪”与“杨墨”这一类的社会现象与社会思潮，而从来没有听说他们批驳黄老道家的学说。

【按】

儒家的学说，追溯到孔孟那里，也乃天人性命之学。他们所讲的身心性命之修养，乃是处处面对社会生活之现实，尤其直接参与到政治之中，故其学尤显。实际上，其身心性命修养的宗趣与仙家无二。儒家至圣孔老夫子，当年曾多次问道于老子，对老子之博学、之道德、之修养，曾发出“其犹龙也”之感慨，由此又有“朝闻道，夕死可矣”之“求志”之心。由此有理由认定，孔孟先儒的学说，是老庄学说在入世修炼上的一个重大阐发，丰富了后世道家的修炼内涵。但儒家与仙家也确实存在有差异。这种差异体现在，儒家的修养虽在纲领上贯彻性命兼修，而在实际上，由于偏重于入世，所以也就只能偏重于修心修性，宁损己以利人，故而命的实际保养效应较差。而仙家无论从纲领上到实践上则始终贯彻性命双修，以无为态入世，而重在于入世中超凡人圣，利人利己，不以损己（损己之精气神）而利人；此外，仙家还有特定阶段的出世隐修，于大静大定中完成性命合一的大丹功夫，以得长生久视。所以说，二者的深浅区别不是理论与原则的区别，而是实践中的形式和条件所导致。就吾门所传袭之历史，三丰受之火龙真人，火龙真人受之陈抟，这一脉都继承有孔孟秘传的性命之学。元代时江西的净明派，也同样得到了孔孟性命之学的秘传，黄元吉先生即为典型代表人物。儒家所言性命，仙家所言汞铅，其内涵是一致的。而孔孟之著作，如《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》、《易传》等，和老子的《道德经》一样，都是公开讲论天人之道。原则上讲论天人之道，而实际的具体修炼心法与次第火候，虽亦暗含其中，但这些却都是靠口传心授的，都是既不能也无法公开的。

原则上合于道学（不妨下一定义：儒学为道学的入世、治世之学），且又具有与仙家在相关层次上的性命修炼内涵的相同，所以孔孟只批驳隐怪杨墨，而不排斥老庄。

在本段之中，三丰先生正是披露了儒家性命之学的奥秘。儒家尚求仁、义、礼、智、信之“五志”或称“五常”，也是从天人相应的五行观念出发的。“仁”，其表现根自人的真善美本性、天性，五行属木，五脏属肝，在精神体现为魂。木可生火，火为心，心主神。故肝养心，心养神，外在真诚表露为“礼”、“义”。其反映为人的真善美本命、天命，五行属金，五脏属肺，在精神上体现为魄。金能生水，水为肾，肾主精。故肺养肾，肾蓄精，外在真诚表露为“智”。在五行中，“仁”包含魂、神、汞、性的一面，“义”包含魄、精、铅、命的一面，而“志”则是包容了魂魄、精神、汞铅、性命的。从五行讲，它兼容着金、木、水、火四象。而性命修养之学，单具四象是不完善的，欲“求志”也是不具备条件的，而必须要有“诚意”来求，来综合。“诚意”即“真意”，在五行属土，五脏居脾。有了“诚意”的参与，四行的代表“志”与土的“意”相合，五行也就齐全而能相合。在外的五志，隐退于五脏，五脏之五行之气相合，凝结为先天真元一气，这就是性命的种子，仁义的种子，仙家称之为大丹。功夫修到五行攒簇，完成大道修炼的基础条件当然也就完全具备了。

大道修炼总是须“穷理”才能“尽性”。前人以阴阳说、五行说、卦说、万物说、天地说，种种之说不过在于使人明理。理明了，修炼就会自然而然循序渐进，其方法却是至简至易，并不需要你在功态中人为地进行什么五行攒簇，只是一个顺应自然就完事。若不能穷理，你即不知何为自然，怎样顺应，当然也就谈不上能够入门了。

【原文】

唐宋以来，乃有韩朱二贤^①力癖二氏^②。诸大儒和之，群小儒拾起唾余，以求附尾^③。究竟癖着何处？反今世尊，含笑太上。长叹小儒辈，不过徒吹滥竽，未必有韩朱之识见也！何言之？韩朱之癖二氏者，癖其非佛非老之流，非癖真学佛老者也。不然，昌黎诗集^④，往来赠答，又何以极多二氏之人？如送张道士^⑤有诗，送大颠^⑥有诗，送惠师、灵师皆有诗。或以为借人发议，故于惠师云：“吾疾游情者，怜子愚且淳。”^⑦于灵师亦云：“方将敛之道，且欲冠其颠。”^⑧似讥之矣。然何以于张道士尽无贬词，于大颠师全无诮语？盖此二师者乃真仙真佛之徒。张仙以尚书不用而归真，颠佛以聪明般若^⑨而通禅，虽昌黎也不能下手排之，肆口毁之也。且其家又生韩湘仙伯^⑩，



“雪拥蓝关”^⑧，盖已远来者之，非凡人也。朱子少年亦尝出入二氏，盖因不得其门而入，为二氏之匪徒^⑨所迷，故疑其虚无荒诞，空寂渺茫，回头低悟^⑩耳。迨其晚年学博，又爱读《参同契》^⑪，并云《参同》之书，本不为明易^⑫，盖借此寓其进退行持之候耳。更与人书云：“近者道间不挾他书，殆得默玩参同，是更津津然，以仙道为有味也。”然则韩朱二贤，特癖其非佛非老之流，非癖真学佛老者也。否则，前后一身，自相矛盾，则二贤亦可笑也。

【注释】

①韩朱：指韩愈、朱熹。韩愈（公元768—824年），字退之，河阳（今河南孟县）人。祖籍昌黎，世称韩昌黎。是唐朝具有影响的儒家代表人物。其文学列为“唐宋八大家”之首，有《昌黎先生集》著世。朱熹（公元1130—1200年），字元晦，一字仲晦，别号紫阳。徽州婺源（今属江西）人，寓居建阳。为南宋著名理学家。在历史上，与北宋程颢、程颐的理学，并称为“程朱学派”，在明清两代被奉为正宗儒学。生平著作甚多，有《四书章句集注》、《周易本义》、《诗集传》、《楚词集注》等。

②二氏：指释迦牟尼和老子，这里代指佛道二家的思想学说。

③附尾：比喻跟在别人屁股后面追随。

④昌黎诗集：即韩愈的诗集。

⑤张道士：其人其事不详。

⑥大颠：唐代僧人，又称大颠和尚，姓杨氏。初居罗浮山，后归潮阳灵山。韩愈言其聪明识道理，能外形骸，以理自胜，因与往来。造其庐，留衣服为别。

⑦“吾疾游惰者，怜子愚且淳”：句意为：“我最讨厌那些到处走游，不务正业，好吃懒做，光靠耍嘴皮子混日子的和尚。你虽然也是其中的一位，但比起他们也算愚朴老诚的，着实令人同情可怜。”

⑧“方将敛之道，且欲冠其颠”：颠即“巅”。句意为：“你刚刚说你们修的道是淡泊无为，贵隐不贵显，但你的实际行为又马上表现出对私欲的贪求毫无顾忌，不但隐不住，甚至显示到最高最极处。”

⑨般若：佛教名词。亦作“波若”、“钵罗若”等，意译为“智能”、“智”、“慧”、“明”等。

⑩韩湘仙伯：即韩湘，字清夫，唐朝南阳（今属河南）人。韩愈之侄。一说为族侄，一说为侄孙。自幼落拓嗜酒；谈吐玄机锋利，尤喜言神仙事。后得吕洞宾点度，得道成仙。成为民间广为知晓的“八仙”之一。《历世真

仙体道通鉴》卷四二有载。

⑬“雪拥蓝关”：引于韩愈的诗句。此诗是韩愈因谏迎佛骨被贬潮州，至蓝关时遇雪，见到侄孙韩湘前来而作：“……云横秦岭家何在，雪拥蓝关马不前……”

⑭匪徒：指挂羊头卖狗肉之类。匪，并非土匪之匪，乃旁门邪道之喻。

⑮牴牾：兽类以头角相互抵触碰撞而争斗。此喻反击。牴即“抵”的异体字。

⑯《参同契》：即《周易参同契》之简称，东汉魏伯阳撰，分上中下三篇，以《周易》象数学原理论述修丹之道。被后世道教丹派传人视为“丹经之祖”、“万古丹经王”。

⑰易：此指推算预测吉凶祸福之术。

【文译】

唐宋以来，韩愈和朱熹两位贤士竭力批驳佛道两家的思想学说。自从他们的论战发起之后，一些水平高的儒士们争相应和，而一大群水平极低的小儒生们则拾起他们口中流下的涎唾，跟着起哄，以求趋炎附势而沾沾大学问家的光。但他们这么起劲地批驳佛老之学，到底批驳倒了佛老两家学说的哪些地方呢？如今佛老之学反倒在社会上普遍受到尊崇，作为“太上老君”的老子，恐怕为此正在暗暗地微笑得意哩！

我经常对那些水平极低的小儒辈们哀叹。他们不过只是些滥竽充数的知识分子，未必有像韩愈、朱熹那样的博学广识和深明的见解。为什么这样说？韩朱二人之批驳的佛老学说，实际只是批驳那些并非佛家也非道家的一类人的思想言行，并没有批驳真正研究佛学、道学的实践家。不然的话，我们可以看看韩愈先生的《昌黎诗集》，其中那么多的往来赠答，为什么多是给佛道二家之人的？例如，送张道士有诗，送大颠和尚也有诗，送惠师、灵师也都有诗。当然，韩愈先生的赠答诗，常常可能有借对象而发议论的地方。例如他给惠师的诗中，有这么两句：“吾疾游惰者，怜子愚且淳。”这意思是说，他最讨厌那些到处游方，不务正业，单靠耍嘴皮子过日子，好吃懒做的和尚道士，而你惠师虽是其中一位，比起那些，却算得愚朴老诚的了。他给灵师的赠答诗也曾有这么两句：“方将敛之道，且欲冠其颠。”这意思是说，你灵师口中说的是清心寡欲、收敛神气，百般设法隐居，而看你的行为，对私欲的贪求几乎无所顾忌、登峰造极。这些似乎都是讥讽的语气。然而他给张道士的诗，为什么没有一点贬低的语句；他给大颠和尚的诗为什么没有一句讥诮的语气？原因就在于，张道士和大颠这两位大师都是真



仙真佛的门中人。张道士曾辞去尚书的官职不当而归隐修真，大颠和尚以他的聪明智慧而潜心研究实践佛学禅境，就是最爱挑剔的学问家韩昌黎先生也不能下手排斥，随便谤毁。还不说韩家还出了韩湘这样一位大仙家。人们大都还记得“雪拥蓝关”这个典故：韩愈官贬潮阳，至蓝关忽遇大雪而阻，这时韩湘冒雪来见。正应了他少年时隐示给韩愈的两句诗：“云横秦岭家何在，雪拥蓝关马不前。”韩湘这时已得道，是从神秘的地方突然而至的，并不是一般凡人的行止。

就说朱熹吧，他在少年时代也曾学过佛、学过道。然缺乏明师指点，始终未能入门，又被一些挂羊头卖狗肉的佛道二家的旁门之徒所愚弄，所以就怀疑佛道二家的学说与修为是虚无荒诞、空寂渺茫。于是就反过来竭力批驳佛道二家。但是，等他到了晚年，学问渊博了，竟又爱钻研起《周易参同契》来。并且还认为《周易参同契》这部书，原来不是用来搞预测占卜的，只是借“易”之象数原理暗寓内丹修炼的进退行持火候。并且还在给人的书信中谈到，“近来我所从事的学问研究不掺杂别的书，几乎全部用于专心静意地评味《周易参同契》，越深入越感到仙道修炼的津津有味。”

由此已可清楚地看出，韩愈和朱熹，他们所竭力批驳的只是非“佛”非“老”的旁门左道之类，并非批驳真正从事佛老研究与实践的人。否则，他们前前后后都是一个人，又批佛老，又信佛老，岂不是自相矛盾。如果真自相矛盾，那么这两位大贤士也是可笑的。

【按】

三丰先生这一段文与前一段文，意思是连续的。他列举了前有孔孟，后有韩朱这一批具有巨大影响的儒家人物，他们对于佛道两家的思想学说以及修炼行为，其态度都是客观公正的，非但没有矛盾，相反极为亲和。此在于说明，儒释道的目的都在于深求与获得天人的真理，真理是令人信服的，真理也是批驳不倒的。

三丰先生议论韩朱二贤一生中对佛老两家之学前贬后褒，或有贬有褒，认为此是“特辩其非佛非老之流，非辩真学佛老者也”。并认为如果他们真是前贬后褒，既贬又褒，那就是“前后一身，自相矛盾”。愚以为这倒不一定。韩朱二儒，并非生下来就是圣人，对事物的认识甄别需有一个过程。当他们未认识佛老之真理时，驳贬必为真实的。然当他们认识到真佛真老的学问确为真理时，褒赞也就出于必然。故此“前后一身，自相矛盾”，也并不是什么矛盾，并不可笑。反倒可敬可佩。这与自古至今一些人，对仙学既不研究，又不实践，一听“仙学”二字，一说到“人体特异功能”，就视为异

端邪说，闭着眼睛竭力谩骂，把自己标榜为一派正经，其学问与道德的真假、善恶、美丑，一鉴即明。

【原文】

予也不才，窃尝学览百家，理踪三教，并知三教之同此一道也。儒离此道不成儒，佛离此道不成佛，仙离此道不成仙。而仙家特称为道门，是更以道自任者也。复何言哉！

平允论之曰：儒也者，行道济世者也；佛也者，悟道觉世者也；仙也者，藏道度人者也。各讲各的好处，合讲合的好处，何必口舌是非哉！夫道者，无非“穷理尽性，以至于命”而已。孔子隐诸罕言，仙家畅言之，喻言之。字样多而道义微，故人不知耳。

【文译】

我并没有什么才学，只是经常学习一些诸子百家的知识，在真理上追随儒释道三教，并认为三教的本质都是一个大道。可以说，儒家离了这个大道的真理，他就不会成就为真正的儒；佛家离了这个大道真理，他就不会成就为真正的佛；仙家离了这个大道的真理，他就不会成就为真正的仙。而仙家特地将自己的学派称为道门，是更以弘扬大道真理为己任。除此之外，还有什么可说的呢！

客观公正地讲，儒家之所以形成儒家的特征，就在于他们运用道参与现实的社会政治治理；佛家之所以形成佛家的特征就在于以他们用对道的体悟去感化人们的相应觉悟；仙家之所以形成仙家的特征，就在于他们以身心所获得的道及道能去济世度人。三教从人生处世不同的价值观而言，各有各的好处；三教从探索人生处世的真理而言，也具有一个共同的目的，那就是追求与完成人的真善美。由此而言，何必口舌是非，非要说哪家高哪家低，哪家好哪家差呢？说起来，一个“道”，无非就是通过将天人之间的本质规律弄清楚、搞明白，使人的心性通融于这本质规律，使整体生命达到尽善尽美而已。

关于大道的奥秘，孔子领悟得是很细微的。但他在他生平的著述里，对大道修炼的火候细微统统避而不谈，即使有时涉及了，也是用一些哲学术语作一些隐示。而仙家则不然，他们的论著全部是畅言大道修炼的。当然，这种畅言往往用的都是隐喻的方式。例如，同一种情况往往借用很多不同的事物现象（或抽象的数理，或具象的事物）来比喻，其中涉及了最具体细微的内容。由于仙家将朴实的大道作了无穷无尽的借代和掩饰，故而人们一般



都不知道其中到底包含了多少奥秘。

【按】

愚以为，三丰先生此段对儒释道三教所作的评论，确如他言，是“平允论之”。愚常以为，人类之所以成为人类，从他们开始在地球上直立生存下来，其生存方式就是多元化的：住在河边的吃鱼，住在丛林中的吃果子，住在深山里的吃野兽，住在沼泽地带的啃草根。人类进入文明社会，有了精神追求，这追求同样也应该是多元化的。爱热闹的要群居，爱清静的想独处。群居的人就有群居的事，于是农业、手工业、商贸、交通、工业、文化、科技、经济、军事、政治、外交……一切一切的事业也便产生出现了。既然面对这种人类生存的现实，也就应该有人类的智者研究出参与治理的方法，以便使群居的人类生活质量更高，生活秩序更和谐。也正由于如此，人类才有了探索天人本质规律的需求，于是宗教与哲学也就相应产生、出现、发展。于是东方人类在自身发展过程中，也就产生了儒教、佛教和道教（注意，此指儒释道的学说教化之教，非指其后形成的宗教）和其他教。这也是人类精神多元化需求的一个表征。

人类虽有精神需求的多元化表征，但其目的却只有一个，那就是要在各自的一元中探索天人间带有普遍规律的真理。以道家的名词，可权且、勉强将之称为“道”。由于人类都住在同一个地球上，相对而言的同一时空，从宏观事物到微观事物，给予人类的皆是大同小异之影响，所以，绝大多数人类都处在进化轨迹的相近尺度之中，并受同一宇宙本质规律的同步统御、同步演化、同步开悟。所以，文明人类在对于“道”的认识、觉悟上，虽然“元”的侧重不同，但“道理”都是相同的。因而可以讲，仙道也能治世，儒理也可成佛，佛性可以造仙。只要将一个个围墙拆除，处处皆通。不拆围墙，围墙内也可各念各的经，各唱各的调罢了。

记得数年前愚与一友论道，他讲了一个笑话，说是某书将一个图案印颠倒了，倒被一个不知缘故的学道者琢磨来琢磨去，发现了修道玄机。吾友视此人愚不可及，故而举例以哂之。愚闻后看法则不然，恰认为此人极有悟性。孰不知，道贯天宇宏微，何处不道？皇帝的金冠上有道，茅坑的蛆身上也有道。既如此，何处不得开悟？甚而说，你要修仙道，你将现代的企业管理知识仔细读一读，定能从中找到修炼的玄机和次第火候功夫。不然，老子为何称之“民日用而不知”？

佛门有一则故事：神秀有一偈云：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”认为禅当渐悟。而慧能却作偈曰：“菩提本无树，明

镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”认为禅当顿悟。从弘忍到佛门后人，都以为慧能境界高了一著。依愚之见未必尽然。神秀的渐悟必能导致顿悟，慧能的顿悟亦盖由渐悟而来。渐悟是质在量上的积累，顿悟是质在量变基础上的飞跃升华。没有质的量变，决不会有质的突变，这也是道的不移规律。没有一位佛、一位仙不是经修炼而成；没有一位科学家、艺术家、哲学家的灵感不是由知识的积累而来。后过不久愚收到一位读者的来稿，他亦作一偈曰：“身非菩提树，心何明镜台，不用勤拂拭，处处惹尘埃。”愚将此偈示与前说之道友，又被他嘲笑一通。愚便不再作答。此达道之语也，不识如此，复何能与语哉！

三丰先生此段讲到了“孔子隐诸罕言”，不过，它却是千真万确之事实。此仅列举二例。其一，清·黄元吉先生在其《乐育堂语录》卷三中引用孔子的弟子子贡的话说：“夫子之言性与天道，不可得而闻也。”按说在孔子的著作里，谈天道、谈性命的地方很多，读者都能见到，为什么却说“不可得而闻”呢？原来，孔子的文章里谈天道、谈性命，那都只是从宏观上讲论大道理，具体细微的修炼方法他却从来没有明讲。为什么？黄先生讲，“是知丹诀，关乎功德心性，不易语也”。孔子有弟子三千，对他们施行的都是仁义道德的普及教育；贤弟子只有七十二人，这才可以传给他们一些实修的功夫。纵然如此，真正能传薪的，也只有颜回等为数极少的几人。这正谓“大道不传匪人”，只有大器方可承受大道。故儒门之修身养性之法，仅从文章表面义去理解，得之粗者多。历代多数儒士得之者少，倒也毕竟未断薪传。其二，在今北派太极拳赵堡太极拳传人中，保存有一首“张三丰承留”的五言诗句。诗句曰：“天地即乾坤，伏牺为人祖，画卦道有名，尧舜十六丹。微危允厥中，精一及孔孟，神化性命功，七二乃文武。授之至予来，字著宣平许，延年药在身，元善从复始。虚灵能德明，理令气形具，万载永长春，心兮存真迹。三教无两家，统言皆太极，浩然塞而通，方正千年立。继往圣永绵，开来学常续，水火既济焉，愿至戎字毕。”（注：原文末“戎毕字”，显然为误抄。）这首五言诗句揭开了历史的一个重要奥秘，即孔子和孟子都得到了这一真传秘传。张三丰言他得传源于许宣平。实际上，张三丰的老师是火龙真人，火龙真人的老师是陈抟。张三丰说得传于许宣平，许是唐代人，这当然是言他这一派的承传嫡系，指许宣平这一派丹道也从儒门接有薪传。

无独有偶，黄元吉这一派丹法，也早得传于儒门。黄元吉（公元1271—？年）最早嗣薪于元时西山净明教。该教除其宗教法箴外，其修炼理论宗之儒家，并与道、释融通。故与李道纯之“中派”极具共性。又因



为黄元吉先生在古代修炼家中，是少有的一位成道后又复出公开度世的神秘人物，他于清道光咸丰年间的复出，提倡“守中”之修炼法要，后人也将他列为“中派”人物。然而，黄氏的丹法与张三丰的丹法在理论上是极其相同的。这说明他们在薪传的源头上是一致的。也有理由相信，他们之间可能发生过修炼理法上的交流，故具有共识。

当然，我们说黄、张二家的丹法，曾嗣薪于儒家，决不等于说他们未得道门正传。恰恰是他们这一派，是在沿袭道家内丹法的基础上，又承接了儒家的真传，并借鉴了佛理。但反过来，追本溯源而论，无论道或儒，在“道”的源头上都是一致的。只是儒门由于处世的需要，在“道”的阐释上发展了许多与道家义同而名称不同的术语而已。

儒道两家的修炼问题，由于历代隐秘传承之故，许多源流线索是后人弄不清的。对此问题，愚以为，确能说清当然最好不过，若确无法说清，我们这些后人只需认理识法也就行了，重在修炼得其大道足矣，其他都是次要的。

【原文】

人由天地而育，亦由父母而生。含阴阳动静之机，具造物玄微之理。人能体生身之道，顺而用之，则鼻祖耳孙嗣续而成。逆而用之，则真仙上圣亦接踵而出。同其理也。

《悟真篇》^①云：“修身之事^②，不拘男女。此金丹大药^③，虽愚昧野人，得之立登仙位。”不拘贵贱贤愚，老衰少壮，只要素行阴德、仁慈、悲悯、忠孝、信诚，全于人道，仙道自然不远也。又须洞晓阴阳，深参造化，察其真伪，得阴阳之正气，觅铅汞之真宗，方能换骨长生，居不夜之天，玩长春之影，与天地同久，日月同明。此正大丈夫分内事也。

至于旁门邪径，御女采阴^④，服炼三黄^⑤，烧饵八石^⑥，是旁门无功也。又有以按摩导引^⑦、吐纳呵嘘^⑧、修服药草^⑨为养生之方者，虽能暂去其疾，难逃老衰命尽，而被达人耻笑也。

【注释】

①《悟真篇》：道教丹道论著，内丹丹经，北宋张伯端著。本书在修炼方法上明确区分命术、性宗为二途，其性命双修之丹道修炼思想至为清晰。

②修身之事：指内丹养生之功夫修炼。

③金丹大药：指神气合一凝聚成的先天一气。

④御女采阴：指房中性交养生术。男子在与女子性交时，采吸女子阴气

以补身中之阳。此房中方术甚多。

⑤服炼三黄：三黄，即外丹黄白术常用的黄色石药：雄黄、雌黄、硫黄。此泛指药石外丹。

⑥烧饵八石：八石，即外丹术常用的八种药石。不同的外丹方采用的“八石”各有不同，如《太古土兑经·序》指“朱、汞、礪、硃、硝、盐、矾、胆”；《孙真人丹经》指“曾青、空青、石胆、砒霜、硃砂、白盐、白矾、牙硝”。此亦泛指药石外丹。

⑦按摩导引：指注重于肉体锻炼的各种动功，有的偏重于局部锻炼，有的是整体锻炼。

⑧吐纳呵嘘：指注重于运用口鼻呼吸气息之出入、频率和发声调节的各种功法。

⑨修服药草：用中草药单方或复方炮制后经常服用，用以祛疾、补气、美容、辟谷，以达到延年益寿的效果。

【文译】

人，从根本上说，都是由大自然产生并养育的；从后天传承关系而言，也是由父母所生的。总的来说，人无论由自然天地所生，或由父母所生，从无到有，其中存在着一个生命的根蒂和基因。这个生命的根蒂和基因，顺其自然地发展使用，那么人类就会子子孙孙无穷无尽繁殖下去；若将这个生命的根蒂和基因逆其自然发展的来路返归回去使用，那么超常人的仙真大圣就会不断被造就出来。这个生命的根蒂和基因，顺用也罢，逆用也罢，道理是相同的。

《悟真篇》中说：“内丹修炼的事，是不分男女都可从事的。内丹术所指的金丹大药，即使是愚昧贫贱的下民，只要得到了它，都能很快成为超常人的仙真。”由此可见，人不分贵贱贤愚，也不分老弱病衰或少壮康健，只要坚持不懈、一心一意去行让人不察觉的功德，体现仁慈、悲悯、忠孝、信诚的真心与品行，当他把做人应该做到的都尽善尽美做到了，那么，他与所追求的仙道也就自然不会远了。当然，修人道与修仙道还是各有不同的。当步入仙道修炼时，必须要彻底地把阴阳的道理及现象弄清楚。一方面要从自然现象中去认识体悟阴阳，另一方面要从身心功境中的反应变化中去认识体悟阴阳。因为这两者虽分内外，却都属于自然造化。只有深入地参与，才能辨察出真假。能辨察真假，就会去伪存真，得阴阳之正气，寻精气神之真宗。这样才会脱胎换骨，长生不死，才会有永远虚灵光明的身心境界。到那时，你就会品味生命永葆青春的景象，生命也就会与天地一样长久，与日月



一样光明。可见修道正是有志有勇的大丈夫责无旁贷的事业。

至于那些旁门邪道，例如从事御女采阴的房中术，以及利用烧炼药石外丹而服食，以图达到益寿延年和飞升成仙，这都是由于这些旁门的人，他们没有修炼大道的坚强意志和信心，只好妄图借助外物来完成。还有那些以按摩导引而只注重形体锻炼的动功，以吐纳呵嘘为方法调节口鼻呼吸之息，或以发声调节五脏功能的运气法，以及炮制中草药剂服食以为养生的诸种方法者，虽然能够暂时消除疾患，恢复健康，但最终难以逃脱衰老与死亡的归宿。这一些，深明大道、潜心于大道修炼实践的人们都是不屑一顾的，并为一些人痴迷于小术小法感到羞耻可笑。

【按】

此段文章，三丰先生讲了三个关键问题：一是“顺为凡，逆为仙”的现象；二是人道与仙道的关系；三是大道与旁门歪道的区别。

关于“顺为凡，逆为仙”的现象，三丰先生仅言二者“同其理”，但此“理”是什么，他未明言。实际上，他所说的“同其理”之“理”，也就是先天之气的运化规律。“顺为凡”，是先天元气自无而有，一生二，二生三，三生万物，由无极而太极，由太极到有极的生化轮回现象及规律；“逆为仙”，则是由后天返先天，由有极返无极而生太极，并维持太极之象。也就是由万物归三，三归二，二合一。即将生命回归到原生的起始点上，接受自然再造化。“顺为凡”的现象人们司空见惯，不足为奇，唯“逆为仙”这一生命回归后的生命再生，并由此产生的超原质生命现象，乃是生命科学的奥秘。它不可以任何人造的试验品去进行试验，也不可以任何仪器进行测试。体悟验证它，只能靠修道者的生命体去做试验，解释它则只可以借助自然界某些生物的特异演化现象作参照。

宇宙之道只有一个。然宇宙自然生育出不同的万物，万物之不同生存形式也就形成了各自不同的后天之道。故天有天道，地有地道，兽有兽道，人有人道。如果我们说，人是由兽进化而来的，这期间必定有着一个变异飞跃升华的阶段。但我们可以肯定，只有当时全于兽道之兽，方有条件进化为人——因为这种兽一定是兽类中真善美的兽。仙家比人又进化了一个层次。故仙家由人进化为仙的实践认定，人欲修成仙，就必须全于人道，成为人类中真善美的人。这个真善美，就是指真善美的身与心，性与命，道与德，神与气的结合。此两者只要某一方面有缺陷，就不能算全于人道，故也不能具备步入仙道的条件。由此可以说，修仙并非难事，而做一个真善美的完人却是难事。所以自古以来得道成仙者少，都是由于做不好完人的人太多之故。



愚是奉行大道的人，愚也指责旁门歪道。但愚所指责的旁门歪道，与三丰先生在此段文章所画的界线有不尽然之处。我觉得，人类这个大群体中，对于生命价值观的取向是存在多元形态的。所以，生命价值观的多元化取向也就是合理的。我们希望人人都修仙、都成仙，这实在太好不过。但实际上它不可能。例如人人都想上学学文化，但有人读完小学就学不进去了，有人读完中学就学不进去了。上大学，考取研究生，当博士的，只能是少数。你能埋怨为什么大家都不当博士么？所以，御女采阴也罢，烧炼三黄八石服食也罢，修服药草也罢，按摩导引也罢，吐纳呵嘘也罢，他们总是还有养生愿望、养生追求、养生行为。而真正的旁门邪径应该是那些以妖言怪术骗人害人之类，是那些打着正道的招牌引人误入歧途之类。故我认为，有善良愿望和行为，却不能引人入于上道、大道，此属于旁门；具险恶狡诈之用心，利一己之私，害他人之身心，此方属于歪道邪径。此真伪不辨，敌友不分，就会使仙道陷于孤立无援局势，可不慎乎！

【原文】

伯端翁^①云：“闭息一法，若能忘机绝念，亦可入定出神。”奈何精气神属阴，宅舍难固，不免有迁徙之苦^②。更有进气补血^③，名为抽添接命之术者，亦能避疾延年，保身健体。若欲服食，养就胎仙，必不能也。其他旁门邪径，乃实为吾道之异端也，何足道！

【注释】

①伯端翁：即宋代紫阳真人张伯端。

②三丰先生引张伯端“闭息一法”一段文，非张伯端原文，乃取其大意。此段乃《悟真篇》“自序”中句，原文为“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，既未得金汞迫还之道，又岂能回阳换骨，白日而升天哉！”其中“闭息”之法，指单纯地去除念虑，大静大定，以达到外呼吸断绝之功夫。

③进气补血：愚以为此指男女房中双修之法。此与“御女采战”大为不同，属正法。

【文译】

张伯端老仙翁在《悟真篇》中曾说过：“闭息”一法，也算可采取的方法之一。这种功夫若能做到无人无物无我的忘机绝念地步，也能由于静定而



修出圆满的灵神。无奈就是这种精气神没有经过锻炼，仍然属于阴神；再就是这种功夫也不能使肉体得到运炼，因此肉体就坚固不起来，还会病衰而死亡。这样阴神只好离开原来的肉体再去寄生。如此要经过若干次的寄生阶段，才能最后完道。这就不免存在不断的“搬迁”麻烦。还有一种男女双修的进气补血功夫，称得上“抽添接命”之术。用这种方式确也能够祛病延年，保身健体。但要想服食大丹而养就胎仙成为仙真，它必然不能胜任。上述这两种方法，虽然都稍显逊色，但总还称得上是正道，而其他的旁门邪径，都是与我们所行的道大相径庭的，何必挂齿呢？

【按】

此段是接前段的议论，谈到大道中的下乘法。如“闭息”之法，它“正”就正在大定大静上，这也是修炼金丹大道始终不可少的功夫。但它的缺点是神气分离，身心两家。故以一身之修为无法完成正果。“进气补血”的“抽添延命”之术，此乃为年老气衰之人而设，有修补命基之功。气壮精足之人，是无须做此步功夫的。它所能达到的效益，也不是上乘境界与深层功夫。张三丰先生认为，既然连这些尚属正法的功夫还只是低等的，其他别的也只能算旁门小术，不能入大道之列。愚对此种认识上段已有详论，此不赘述。

【原文】

或者谓：人之生死皆有数定，岂有违天数而逃死者？独不思福自我求，命自我造，阴鹭^①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。伏维我太上道祖、列圣高真，施好生之心，广度人之愿，宏开玄教^②，秘授仙方，名曰金丹。原始要终，因此尽露天机，大泄玄奥。其中行持妙用，三候^③二关^④，九琴^⑤九剑^⑥，药材^⑦法器^⑧，火候^⑨符章^⑩，悉已敷衍备。各宜详究诸经，以还其性命之本。

【注释】

①阴鹭：阴，即暗默；鹭，即静定之明德。文义为默默地施德。《尚书·洪范》：“惟天阴鹭下民。”

②玄教：老子《道德经》称“道”是“玄之又玄，众妙之门”。故“玄”为“道”之代名词，又指道教。古人称宣扬大道真理的教化为玄教。

③三候：内丹家将功态下先天元气由初发、微弱到壮旺的三个阶段发展情况称为三候，即初候、二候、三候。候有消息的意思。

④二关：此不知定指为何。依愚领会，多有泛指之义。如上凝神、下闭精可称二关；入玄牝之门、丹药产生可称二关；子进阳火、午退阴符可称二关；内阴阳相合为初关，人之阴与天之阳相合为二关。故不可著文字相。

⑤九琴：九者阳也，琴者和也。九琴喻极阳极和之身心之境。

⑥九剑：九者阳也，剑者气也。九剑喻盛阳之气。合上“九琴九剑”，即谓纯阳中和之气，得大丹之象。

⑦药材：概括讲，有先天后天两般药材。以后天讲，指凡神、凡气、凡精；以先天讲，指元神、元气、元精。后天之凡为矿材，先天之元为真药材。又可以神、气或精、神喻之。内丹常借汞铅比喻。

⑧法器：法即方法要领，器即肉体之身。以己之肉身施修炼之功，故肉身称法器。而成道后的肉身则称为法身。内养家也有将进行肉体易筋锻炼而特制的器具如木槌、石袋等称为法器者。总之，这里不是指宗教科仪所用之法器。

⑨火候：指周天运转过程中所应把握的神与息的调节手段及幅度。有文、武、沐浴、封固之不同。

⑩符章：指对真消息处理之章法，亦即火候之辅说。

【文译】

或者人们会这样说：人的生死都是由天道的规律所决定的，怎么可能违背天道已所决定的规律，而逃脱掉死亡呢？这样的提问，是因为他们唯独没有去思索这么一种现象，那就是：人是有主观能动性的，幸福完全可以由自己去追求获得，生命也完全可以由自己再造。只要能像天道那样默默施用正大光明的德性，生命就可以无限延长。由此可以说，学长生之道的人，只要能以默行功德作为根本，再以修炼的金丹为其效用，那么，天道给人生所已决定的生死规律的限制，也是能够完全逃脱的。

我们应当伏首拜谢金丹大道的弘扬者们，像老子这位至高至尊的道祖，以及历代修成上道的圣真们，唯有得益于他们行施好生之心，广大度人的志愿，宏开大道的宣传教育，在这其中又秘密传授再造新生命的方法，借用外丹烧炼的情况，称之为“金丹”功夫。其中，从开始到终了，一步一步的方法要领，都因为大慈大悲的意愿而讲得非常具体细致，把极为奥妙的内容全部泄露了，没有一点保密的。这包括其中的“三候二关”、“九琴九剑”、“药材法器”、“火候符章”等，在他们传下来的口诀里，涵盖极全极细。希望各位后学者能够详细研究历代各家的丹经，以追寻我们性命的先天本元，



成就金丹大道。

【按】

此一段从“阴功”、“金丹”之体用，指明学仙道养生可以逃脱天数而不死。诚然，此为仙家实证之言，不是信口胡说或推想臆造。但这里确没有从理论上予以说清。为什么“只要以阴功为体，金丹为用，则天数亦可逃”。在愚看来，仙道之所以可超脱生死，打破既定“天数”，理论在于：一、道是宇宙自然化生万物的本体，并主宰自然万物，其中又包含着永恒不变的法则与规律。故而，得其道，也就成为化生万物的本体，主宰万物，并反映永恒不变的法则与规律。既然已从万物中超脱出来，合同于道，再没有由生而死的形式演化了，当然就可以逃出原来作为被化生的人所必须接受的“天数”制约。二、地球上无数生灵，为什么唯有人敢于自信地逃脱天数呢？因为，人之所以为人，而与别的生命不同，就在于，大自然造化他们时，为他们安排了可以不断进化的头脑。这“头脑”道家称之为“神”，是由“心”而生的。实际上，“神”在万物中是普存的，只是自然造化万物，万物各自的“神”在道之本体上是一致的，但各自的先天密码组合形式是不同的。这好比现代人造出的不同功能型机器人，都安装有电脑，都使用电，但其功能级别却各不相同，故而高智能机器人可以担承并胜任多种且复杂的工作，低智能机器人仅可担承单项或简单的工作。大自然创造人的“神”，从而保证了他们在进化的相当阶段，可以观察自然、思索自然、领悟自然和效法自然，合同于自然。这就是为什么人可以通过修炼逃脱天数，而别的生灵却不能的原因。三、人欲逃脱天数，必须经过修炼。这是因为，一个原本的自然人，先天之道已经给他预先编排好了生命由始到终的过渡程序。作为一个生命层序列的生命，这是自然规律，固而无法违背，无法逃脱。但是，如果当他发现并认识了这种规律对于生命所设计的层次性，并由此找到了规律的源头，从而将生命与规律源头发生衔接，那么，从此以后的生命就不会再受层次性规律的制约。如果仙家能够谦虚一些地说，修炼得道的仙真可能并不是宇宙自然中最高智能的生灵，也可能不是真正永恒不灭的生灵（愚曾这样分析过，人类成员中，如果在五万年或者一万年以前曾经有人得道活到今天，他也只有五万岁或一万岁，未来仍是漫长的，他怎么能断定是永恒不灭呢？一个星球存在一百亿年或二百亿年，也还是要归于毁灭，仙真真能与日月地球相比吗？这总还是未知数，不能下永恒不灭的结论，而只能是理论上的假设而已），那么，他们可能就是作了生命层次的超越，进入了更高级的一种生命层次。从这种生命层次超脱的意义上讲，他们

的确是逃脱了天数。由此又可看出，尽管天道赋予了人类可以超越原有生命层次的可能性，但如果人类成员不去作主观的努力，不去进行超脱于常人生存形式之外的艰苦修炼，他就不可能逃脱天数，只有与常人生存形式彻底决裂，全身心合于道，才会真正逃脱天数。故而历来因为学道人到了某种层次某个阶段，无法与常人生存形式彻底决裂，所以就导致了学道者多如牛毛，成道者仅如凤毛麟角的现象。这里所说的学道者与常人所作所为之不同，也就是《道德经》所言“天之道，损有余以补不足；人之道则不然，损不足以奉有余”之不同。其实也就是有欲无欲、为私为公的不同。四、所谓学长生者当以“阴功为体”，是指学道人要将全部身心合于道，这种合道过程如果是功，那么修道人的全部生活过程都是功。功使人合于道，道也就从修道人身心上体现德。道对于修道人显示的德，就是先天本元的回归、积聚、再升华，此先天本元就被称为“金丹”。大自然从无到有造就了地球，在地球自然中，最不变质的那就是金子。故而仙家将先天本元称为金丹。所以，有“阴功为体”，就会炼成“金丹”，有了“金丹”，道的功能就会无穷地显示，这就是“金丹为用”。故得道体与致道用是一致的。

【原文】

予论虽俗，义理最美，所谓真实不虚也。倘得者无所猜疑，庶可以行持下手，虽不遇明师好友，得遇此书，即如师友在前，自能顿悟无上也。较诸行世丹经，悉合一理，罔不洞澈，实属苦海之慈航，指迷之智烛。虽日行之惟艰，然勿畏难而苟安也。

再有进箴者，身抱金丹之后，即宜高隐洞天，深藏福地，勿以黄白卖弄朝廷，为方士之先导。隐显度世，以待天符，白日飞升，不露圭角，此方为无上上品真人，历万劫而不坏者也。后来同志，玩之鉴之。

（李西月）按：长篇巨观，首探大道之源，而讲生人之理，与人生老病之故，引彼回头向道，修正治平，如古来英雄神仙，身名两树，忠孝两全，非同杨墨隐怪，使人知此道亦儒道也。养汞培铅，无异乎居仁由义。韩朱辟二氏，只辟二氏之假徒，更为通论。外扫旁门邪径，一归于穷理尽性以至于命之道，振聋发聩之洪响，经天纬地之大文。

【文译】

我的议论虽然俗气了些，但其道理与意义的表达却是出于最美好的愿望，这就是谁都可以理解的：真人不说假话。如果有谁得到了我的言论，他必须不持怀疑态度，才能按照我说的法子去修持。即使他遇不到名师和颇有



见地的道友，只要遇到我这书，他就跟有名师与道友在身旁一样，自然会很快理解无上大道的真理正法。我的书与行世的其他各种丹经，道理上是一致的，只要人们好好去研究分析，进行比较，会发现我的书讲述得是最彻底最明白的。非我自夸，它实在称得上是救人于苦海的慈善船，是指引愚昧人不致迷失方向的智慧烛光。虽说修炼大道是相当艰苦的，然而千万不要因畏难而苟且偷安。不经过艰难磨炼，又怎会轻易获得成功呢？

我还要进一步告诫后来的修道者，当你的内丹修炼成功之后，应当到名山洞府深深地隐藏起来，不要以外丹黄白术向朝廷卖弄，而充当那些旁门左道方士巫师之类，急于卖弄于朝廷而又缺乏真本领真胆量的先行替罪羊。只能根据世情的变化，该隐则隐，该显则显，默默与社会作些有功德的事，一方面继续养气葆真，以等待大自然造化的圆满信息来到，就可以白日飞升成仙了。修道者只有从来不显露自己在修道，才称得上是最上品的真人资格，也才能保障他以后纵然经历再多劫难，也丝毫不损于生命。我这些话希望后来的同道们去细细品味鉴别。

（李西月）按：三丰先生用洋洋洒洒的长篇文章和渊博的学识，首家进行对大道本源的阐释评论，其次又谈到人的生成之理，以及人的衰老与疾病发生的缘故，此在于引导那些迷茫错行人生的人回头向道，以便将自己不正不平的身心修治到平正状态。例如他引证古来那些先行济世而成为人们心目中崇拜的忠臣义士，而后修炼得道的神仙，强调和实践的是身名两树，忠孝两全。不脱离社会现实，不违背人伦常情。这些与杨、墨、隐、怪都是截然不同的。这在于使人们明白，仙家奉行的大道同儒家宣扬的真理是一致的。仙家“养汞培铅”，与儒家“居仁由义”，并没有相异之处。书中讲到韩愈和朱熹批驳佛老之学，只是批驳挂羊头卖狗肉的假佛老之学，这种看法是极为说得通的。另外，他又竭力扫除旁门邪道，其意在于要使人们都一心归于“穷理尽性，以至于命”的大道真理上。先生的言论可称得上是振聋发聩的洪钟之警鸣，也是经天纬地的大手笔。

【按】

每一个自认为已经掌握真理的人，在他宣扬真理时，总想要别人不再加以思索，尽管照办为最好。在他看来：我已把真理弄清楚了，何必再让你们经历一番艰难探索呢？此番真心善意是可以理解的。如三丰先生在这里说“倘得者，无所猜疑，庶可行持下手”，这也实在是拳拳之心。而实际上，每一个欲探索真理的人，他又决不肯随意对前人的理论人云亦云地盲从。你说的是天大的真理，在他未经过思索与实践过程的再认识、再论证，他是不



肯轻易听信的。这在于，真理虽是一个，但历来因为人们的智愚存在一定的差别，社会实践的领域有广狭之分，再加上人们对事物认识的方法存在差异，还有心地的善恶不同，因而对真理所下结论也就必然有所不同。即存在真真理与假真理之区别。后人如果不经再认识、再论证，就难以辨别这些真假。一如愚本人，早年即得《张三丰先生全集》。那时对道家仙学不甚了解，虽看过一遍又一遍，觉得言之有理，但又觉得未免显得玄妙难测，故不敢断定其中真伪。后来随着练功实践的深入，又广泛涉猎诸家丹经，对不懂的地方或向人求教，或默思细悟，加上功夫过程的步步证验，这才对丹经的真伪有了辨别能力。回头再读三丰先生之著述，方知确为真实不虚。如果当时见三丰先生“倘得之，无所猜疑”句，我就无所猜疑，那是断断不可的。况且，古人讲大道，说丹法，一是常有隐语包含其中，再是所用哲学术语、名词，随着时代更迭，已多不被后人理解。后人若不追本溯源，详加考研，必定不知其义。所以，这一切，都需要经后人再认识、再论证。故本人决不主张后人的盲从。即愚对各丹经所作之注评，后人也有再评议之资格。

三丰先生在篇末还进一步强调，“身抱金丹之后，即宜高隐洞天，深藏福地，勿以黄白卖弄朝廷”，这也是婆心之语。古代仙家中，历来有独专外丹者，有独专内丹者，也有内外丹两兼者。唯外丹一道因有点石成金之用，古来常被修内丹者借为道财。但也有道者因得此术，遂按捺不住显示之心，卖弄于朝廷，以求宠赏，后来都因烧炼失误而不成或因朝廷嫉妒而获罪杀头。自秦汉以来，这些例子很多。就是三丰先生也曾接触过这种事例。他当年曾将外丹术传与沈万三，沈万三以此成为巨富，遂被明太祖一再索财。索而不尽，遂借名治以重罪发配云南。这都是前车之鉴，故三丰先生再三告诫。

中 篇

【原文】

天地之间，至灵至贵者人也；最忙最速者时也；可大可久者金丹也。惜人多溺于功名富贵场中，爱欲恩情之中，狼贪不已，蛾扑何休？一朝大限^①临身，斯时悔之何及！惟其甘分待终就死而已。谁知有长生不老之方，谁悟有金丹灵药之妙？诚可惜矣！



【注释】

①大限：即生命留存最大极限。全句指死亡临头。

【文译】

在我们生存的自然空间里，最具智慧、最高级的就是人；不停流动而且最快的就是时间；可以成为最大并且最永久的，就是修炼所成的金丹。可惜的是，人往往会沉溺于功名富贵的竞争场和享乐场之中，会深陷于性爱与亲情以及恩仇的情感之中，对私欲几乎像狼见食一样贪婪无止，这种像飞蛾扑灯自找灭亡的人生行为到什么时候能够终止呢？有朝一日，死亡降临到面前，后悔也来不及了。唯有甘愿接受命运的摆布，等待死亡的宣判而已。有谁去了解人世间还有长生不老之方，有谁去寻思天下还有金丹灵药的奥妙？这实在太可惜了哇！

【按】

开篇三句话，点明主题，唤醒世人向道。首句“至灵至贵者人”，在于提示，人是万物之灵，所以人能够认识人天大道，能够效法自然。次句“最忙最速者时”，并不是向人们讨论时间的性质，而是指人的一生太短暂，提请世人珍惜生命，同时珍惜生命中的有限时间。末句“可大可久者金丹”，是表意的落实点。三句相连在于说，智慧的人能认识大道，生命如此短暂，那么人就应该以大道之理去修炼金丹，这样才能使短暂的生命改变成为永久的生命。

接下来是感叹，世人总是把私欲放在主要位置，其结果也就遭致私欲带来的恶果报应：加速生命终结。其实古圣先贤已经为人类找到了超脱生死的方法，但是世人大多不能觉悟，不主动去寻求这些方法，甘愿自趋灭亡，这实在是令人可惜的事。

此开篇语理明、情真、意切。凡学道人读此，当深悟之，细省之，可作长鸣之警钟。

【原文】

此金丹灵药，非世间之所无，非天上之不可得者，只在于同类中求之，乃生身固有之物也。简而且易，至近非遥。余尝有金丹赋^①，记之极朗。迄今追忆其中段云：“夫造金丹者，始则，借乾坤为玄牝^②，学造化于阴阳^③。识二八之相当^④，知坎离之互藏^⑤。候金气之满足^⑥，听水潮之汪洋^⑦。继



则，看铅花于癸后^⑧，玩月夕于庚方^⑨。制刀圭于片晌^⑩，罢龙虎之战场^⑪。唤金公而归舍，配玉女而入房^⑫。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。”先儒曰：“圣人不言易，以滋人之惑。亦未尝言难，以阻人之进。”若人用意追求，殷勤修炼，自必入圣超凡，长登寿域，永享无穷之乐也，岂小补哉！且人于功名富贵，亦有备极劳苦，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？

【注释】

①赋：文体名称，多对仗句，有韵押。

②借乾坤为玄牝：乾坤，即广义的宇宙自然，无极，虚空，混沌。玄牝，即化生万物的根本，具有母性。

③学造化于阴阳：大自然造化万物，唯一阴一阳相推相演而已，唯不变的道主宰其中而已。故《易》曰：“一阴一阳谓之道。”内丹术下手，先以无极而得太极，太极动而生阳，静而生阴，从此一阴一阳往来运转，循环不已。至此时，修道者听其自然造化，任其阴阳鼓荡，故言“学造化于阴阳”。

④识二八之相当：二八者，旧时一斤之数，即十六两。古代制度量衡，皆借阴阳之数，十六两即阴八阳八两两相当，也如初八月象阳一半阴一半。此句接前句，言虽任其阴阳造化，但也要在练功中能做到把握调节，不使阴阳偏极，方可得阴阳相当。故“识”即把握之喻。

⑤知坎离之互藏：坎离者，为乾坤交合后的产物，在八卦、五行中皆属水火，比之人身，喻精与神。坎者精水，离者神火。在先天，精神合一，故无坎离之分。在后天，神居上，精居下，坎离水火相分。然而，先天生后天，神火中有真阴，精水中含真阳。阳中有阴，阴中有阳。知此理，当以神火下照精水，使真阴现，感而真阳产，方谓得药。故言“知坎离之互藏”。又喻功中神恋于气，气包于神。

⑥候金气之满足：金气者，为精化之气也，即先天真阳之气。内丹术称后天凡精为矿，炼精化气，即矿中生金。金气即为炼丹之真药物。但若用此药，必待其壮旺升以化神，否则药嫩不可用。

⑦听水潮之汪洋：比喻丹田精气满足壮旺之动象。与前句相联。有金气之满足，也必有水潮之汪洋。此时只需静而守之，累以积之。

⑧看铅花于癸后：铅在内丹术中比喻元精之气。又曰真铅。铅花，比喻刚刚萌发之元精元气。癸，即五行之“壬癸水”代称，此指肾中凡精。炼精而得气，故言铅花生于癸后。看，即指火候把握，以待时搬运河车。

⑨玩月夕于庚方：月夕，即一个月的末期，月亮隐而不现。庚方，即西



方。月亮每月末由庚方隐，每月初又由庚方现。此指内丹运炼的周天过程，阳气由丹田而生，由微而著，经周天运转后复归丹田存养，以待下一轮周天运转。此运转过程一半天然，一半人为，处于有为无为之间，故言“玩”。

⑩制刀圭于片晌：刀圭，本是古代量衡药物的一种最小单位，也是最精确的量具。它的名义本由外丹术而来而后引入内丹术。“圭”字为二“土”合成，“土”在五行中居中央之位，调养五行。二“土”分戊分己，戊为阳土，己为阴土。在内丹术中，戊己二土有几种比喻：一种指后天识神中所藏先天元神为己土，属真阴，而后天凡精中所藏先天元气为戊土，属真阳。一种指自家元神为己土，而天地间真灵之神为戊土。还有将功态下坐镇的真意为己土。总之，戊己合即为刀圭制成。“制刀圭”的过程即“修”的过程。对一般人而言，此步功夫最为艰难。然而，只要不畏艰难，扶正阴阳，制成刀圭也就在片刻功夫中完成，一得永得。以后的保守功夫即“炼”即“养”。

⑪罢龙虎之战场：内丹术中，龙既为元神，又为真性；虎既为元精，又为元气和真情。元神为真阴，元精元气为真阳。龙虎交媾，即真阴真阳交合。交合过程颇有一番美妙景象，不可尽言。阴阳交合后一派安和，此谓“罢龙虎之战场”，当行沐浴温养之功。

⑫唤金公而归舍，配玉女而入房：金公即元气，玉女即元神。归舍，入房，仍是交媾之义。此二句是龙虎交媾的另一种比喻。此中能“唤”能“配”者，名为黄婆，实喻真意。

【文译】

这种可使人长生不老的金丹灵药，并非世上缺乏，也并非高在天上而不可得。只要在我们同类的人中，无论是你身中、我身中、他身中，随时随地都可找到。实际上，它就是造就和生养我们生命的固有的东西。说起来要找到它，那是太简单又太容易，近得很，而根本并不遥远。我以前存有许多首《金丹赋》，至今都能熟记。现在我可以追忆其中的一章，给大家说说：“夫造金丹者，始则，借乾坤为玄牝，学造化于阴阳。识二八之相当，知坎离之互藏。候金气之满足，听水潮之汪洋。继则，看铅花于癸后，玩月夕于庚方。制刀圭于片晌，罢龙虎之战场。唤金公而归舍，配玉女而入房。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。”

前代儒家说：“修道一事，圣人们并不说它容易。因为说它太容易了，会引起人们的疑惑，一是怀疑圣人们未说实话，二是懒下工夫反以为仙术是骗局。但也从来没有说它太难，以阻挠人们对它的修造。”如果人们能用心



用意去追求它，殷勤地从事修炼，自然而且必然能够超出一一般凡俗而进入仙圣的领域。到那时就会攀登上一种永生不灭的生命境界，永久地享受没有死亡、没有烦恼、没有一切矛盾的生命乐趣。这决不等同于一般养生健身小术对于人生命的微小补益啊！

并且我们可以看到，世上的人追求功名富贵，也会有无穷无尽的奔波劳苦，而后才会有所获得。反过来讲，如果我们将为追求功名富贵所付出的奔波劳苦转移过来，成为修道的思想行为，可以说，很快就可以得道的。这后一种的获得，可使人精神永存，不会因为任何劫难而受损失。以永恒不灭的生命与满足一时享受的功名富贵相比较，谁算短暂，谁算长久呢？

【按】

人为动物之一，动物为自然万物之一，都是宇宙间先天一气所化生。先天一气布满宇宙自然，不增不减，不消不盈。先天一气之功用，即为道之德。故古人曰，“道在人中，人在道中”，“得道多助，失道寡助”，“道也者，不可须臾离也，可离非道也”。正因为如此现象，三丰先生才说，“此金丹灵药，非世间之所无，非天上之不可得者，只在于同类中求之，乃生身固有之物也”。然而这“只在同类中求之”一句，也特富广义。一则说“同类”即人，人修道还是得从人身上修起；二则说同类之间可互修互补，包含着阴阳双修的可能性、可行性在内。

三丰先生说，修炼金丹灵药，“简而且易”。意思在于说，金丹灵药无非就是先天一气，它能顺乎自然造化出人来，既不神秘，也不费力，当然是简单而又容易的事情。故而我们不可把它看得艰难、复杂。故而在他的《金丹赋》里，尽管用了许多隐语，所论述的仍是一个先天元气。

修道之事，易与难是相对的。对此问题古人辩论很多。有的说知易行难，有的说知难行易，有的说知也难行也难，有的说知也易行也易。依愚之见，这些说法要看对象和条件。例如一个人，他很聪明，一个事理一经点拨他即明白；然而这个人却私欲太重，又懒惰，那么他必是知易行难。例如一个人，他脑袋较笨，但人很敦厚诚实，无私贪之心，真挚善良，又有追求真理的希望与要求，未遇明师，单靠自悟，这就必然知难；而一旦有明师指引，他即能一心不二地去实修，这就当然行易。还有一种人，既愚笨，又好顽，修道对他必是知难行也难。如果一个人，既聪明，又善良，而且勤奋，不怕吃苦，修道之事对他来说就会知易行易。不看对象，不问条件，妄谈难易，不仅争论无益，而且会使后学陷入不知所的迷惘之中。

修道之事，说它不难，就在于它不让人赴汤蹈火，不让人爬山涉水；肩



不挑，背不负；不劳方寸之心，不用缚鸡之力。人一日既然能吃三顿饭，能马不停蹄做事，以此伴随道，道就在日常生活中可修。况修道之静坐，更是无事之事，越无事越近道，有何难处？而言它难，难就难在私欲不除，不可近道；耐不得寂寞打坐，了无所得；坚持不下去，半途而废。故而三丰先生拿一个求取功名富贵劳心劳力的例子作比喻，让世人灭俗心成道心，变俗力为道力，悟理而醒，化难为易。此确为高妙的教育方法。由此又使人意识到，修道成道是一码事，扬道传道又是一码事。古来修成大道的人不知凡几，而能善于普度之人却有限。这恐怕也是仙真之有品阶的道理之一吧。

【原文】

仲尼^①曰：“不义而富且贵，于我如浮云。”又曰：“其为仁矣，不使不仁者加乎其身。”不仁不义莫若于狂贪妄想。胡氏^②曰：“志于道，则外物不足以累其身。”《悟真》曰：“若会杀机^③明反复，始知害里却生恩。”是知还丹，必先绝欲。勤于杀机者，刻刻有灵剑^④在手，外欲乍生，勿容纵意。久久纯熟，对镜无心，即可行反本归根之道^⑤。《易·翼》曰：“终日乾乾，反复道也。”反复之道得，长生之果证也。故不勉而行之。

【注释】

①仲尼：即孔子。

②胡氏：南宋有经学家胡安国（1074—1138年），以治《春秋》见长，自称其学多得于程颐之书。又有理学家胡宪（1086—1162年），深研二程学说，隐居不仕，力田卖药为生，深受世人敬重。朱熹从其学之最久。以三丰先生之思想、性格，“胡氏”当指胡宪。另，宋元之际，还有胡长儒、胡一桂、胡炳文等经学、理学家，存此备考。

③杀机：此有两重意思。一指人的欲念滋生为杀机，一指欲念生时制止欲念的时机为杀机。人生欲念必耗精气神，耗损精气神就会危及生命。此属慢性自杀。欲生时即为杀机呈现。以制止欲念滋生的反自杀来对付自杀，处于同一机会上，故反自杀意念的出现也为杀机。如后“勤于杀机”一句，则主要指反自杀意念。以正杀邪，以静杀动。

④灵剑：即真意，也指正气。真意不动即保持正气。

⑤即可行反本归根之道：指静坐守炼之功。古之修道者专业性强，故严格遵守功夫次第，先行炼己修炼心性。此步功夫不需静坐，主要在日常生活中修为。当心性修炼到一尘不染，万念俱泯，再行静坐之功，易得玄牝，进道就不再费力费事了。



【文译】

孔子说：“不仁不义，它即便可以使人很富有并且身份很高贵，对我来说，也把它当浮云那样看得很淡薄，而且很短暂。”又说：“既然一切体现着仁，当然就不应该让不仁的东西加在自己身上。”在我看来，不仁不义莫过于就是欲望的贪婪和思想的极端自私了。胡氏说：“只要心志时时刻刻不离开道，那么身外一切事物都不会拖累身心。”《悟真篇》说：“如果领会到了自己杀害自己的根源是什么，这种动机又会在什么时候发生，又能明白怎样制止它，而且能够将它反回归根源上，这时你也就知道，害你那根源，也是生你养你的大恩大德。”这根源就是一个“欲”字。而欲的根基是神。滋欲而伤神，伤神而耗气。由此可以看出，要想返还生人养人的金丹，必须先断绝人的欲念。勤于在欲念生发时采取无情扼杀的人，时时刻刻都会有真意正气的灵剑在手。只要对外的欲念一萌发，立即斩杀，丝毫不容许欲念之心放纵。久而久之，这种断杀的意思占了上风，欲念就渐渐消退，以至于无。无到什么程度？无到对着镜子看自己，也不会生出一丝念头来。到了这种程度，就可以进入静功的高级阶段，即可行返归生命根本的功夫了。《易·翼》上说：“终日保持阳而又阳的先天正气，这就是返归恢复到生命根本的行为准则。”这种返归恢复生命根本的方法一旦获得，长生不老的效果也就会得以验证。到了这种阶段，一切都顺顺当当，自然而然，自己也不需要鞭策自己，就会一直往前修去。

【按】

在道德家看来，宇宙万物都是自然所造，万物的本身并不是属于自己的，而是属于自然的。既然都是属于自然的，那自然也包括我们的肉体在内了。连我们的肉体都是属于自然的，并不是我们可以自私的，那我们对身外之物的贪求又有什么价值呢？如果说人生有价值追求，那首先应该追求造化我们同时也造化万物的道。道生万物，体现了它贵生的“德”，人也应当效法道而贵生。但这种贵生是合于大道之德的贵生，是大公无私的贵生。因贵生而大公，因大公而合道，因合道而永生。如果说修道也有私，这私就是道之私。这种私只是“一种存在”而已，是无私之私。就如说太阳也有私，太阳的私就是聚热聚光。它若不能聚热聚光，也就不能发热发光。太阳所体现的“私”也正是道的无私之私。

道因为贵自生也贵他生，所以从人的道德价值观出发，儒家赋以“仁义”说。仁义者也可以富，而且贵，这是以无私的仁义而获得的。获得之



后又以这富与贵去广行仁义。这是一种自然的良性循环，就像太阳，因为它具有“仁义”的吸引力，太阳系的行星才围着它转，太阳系内的物质才会被它吸附去，它的质量才会保持得比任何一个行星要大。正因为它具有最大的质量，它才会把更多的光和热洒向各个行星。没有太阳的仁义，就不会有地球，更不会有地球上的人。现在有些学道的人，思想固然纯朴，但很幼稚。他们评判一个传道者真假好坏，往往仅是看要不要钱，要钱多少。却不知君子也爱财，钱财中文章大哉！大千世界，真真假假，好好坏坏，可以愚之理去详加评断也。

人与人，如果说都是自然物中的一员，那么人效法自然、效法道的价值，就是安守本分，顺乎自然。一个人，维持个体生命所需的物质并不太多。而且，大自然在地球这样的同一时空中造化出一定数量的人，时空中的物质对于每个人的享用也应该是均等的。凡过多的占有，都是违背公均的天意，故也难逃脱公均天意（自然规律、法则）的惩罚。例如说，大道以先天元气造出了人，同时也分配给了这个人一定先天元气的限量。人如果保持这先天元气的限量不损耗，生命就不会终止。损耗得慢，生命就会慢速终止；损耗得快，生命就会快速终止。而损耗先天元气的罪魁祸首，那就是人的欲念。按照道家自然万物生成说，气生精，精生神。而一般自然物或低等生物，它们的神是朦胧地顺乎自然，而唯有人的神是可以醒明地超乎自然。人的神因极化而形成“欲”。

或要问，人无欲还能是人么？回答肯定不是。关键在于，道家批驳的“欲”是有特殊定义的。如《说文解字》曰：“欲，贪欲也。”“欲”字的构造从“欠”从“谷”，“欠”为会意，指不满足；“谷”音余，为形声。

《道德经·第一章》曰：“道可道，非常道；名可名，非常名。无名，天地之始；有名，万物之母。故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼。”这里的“无欲”、“有欲”就指的是有贪欲或是无贪欲（注：我的这种解释和别家是不一样的，下面我要讲到这种解释的依据）。为什么这样解释呢？因为老子在《道德经》的开篇讲的就是道的玄妙性。他也同时告诉了人们认识道的玄妙方法：保持无欲的心态，就会感知道的玄妙；而时常发生贪欲心理的时候，以道家的眼光看，那是人将道赋予他的生养玄妙范围超出了极限。尽管如此，“欲”的表现仍反映了道的玄妙，因为它根植于道的玄妙根本之上。“常有欲，以观其徼”之“徼”，就是道良性作用于人的极限、边界。徼，即边界、辖境之义。反过来说，正因为人类有了贪欲，才促使人类的圣哲们从贪欲着手研究，反证出道的存在。贪欲给人类自身带来了灾难，迫使人类进行自我反思。反思带来对真理的探索追求，道的客观存在性便被

揭示出来。

“欲”是什么呢？《道德经》里举出了许多例子。如“尚贤”、“贵难得之货”、贪“五色”、“五音”、“五味”、“驰骋田猎”，如此等等。根据这些例意，愚现在可以给“欲”下个准确定义，即：欲，是人在精神和物质享用条件处在自我认定的劣势情况下，现实不可能满足其改变“劣势”，而表现出的一种急切获得“优势”条件的不可遏制的冲动思想情绪（并伴随相关的生理反应）。由此可以看出，人的身心自然的、正常的需要，不是贪欲之“欲”。这种“自然的、正常的”欲，一方面指本能需求，一方面是对现实的理性认可。

有人或许又要问：“人类如果从当初就不生发出欲望，人类的文明怎么会发生呢？今后的人类又怎能再向文明前进呢？因为，人类的文明与进步都是欲望所带来的呀！”说错了。人类的文明进步不是带有贪婪的“欲”所造就，而是理想所造就。理想与欲是截然不同的两码事。理想之想重在“理”上，理想是不断探索规律、适应规律、表现规律，从而在掌握规律中使人类自身得到文明进步，并不断向前发展。而欲（贪欲），不过是人类在理想前进中伴随着的，同时又被不断抛弃着的精神糟粕。否则，社会有欲会害社会，单位有欲会害单位，家庭有欲会害家庭，个人有欲会害个人。国家发动侵略战争，地方推行保护主义，官僚的腐败，家庭的横泼，个人的犯罪，其导致的惨痛后果下场，由古至今，无不清楚地说明了这一事实。

自然有无限时空，道也有无限层次。天有天道，地有地道，人有人道。经济有经济之道，人伦有人伦之道，养生有养生之道。仙道家是化万道归于养生一道。故无欲，能观道妙，且借道妙以成生命神奇之变化；故无欲，就不超出道设置给人生命的玄妙规范。只有不超出这玄妙规范，因而就能够合道而成道。这不也是很浅显的道理么！

关于“勤于杀机”的说法，这是对初学道者而言的。如果对贪顽不化的“欲”不能勤杀，它岂能轻易被降伏，故必当无情斩杀。而当“欲”已不生时，“杀”也就用不着了。实际上，在内丹功中，欲是首恶，必当用杀。而除了欲之外也还存在非“欲”的杂念，它们与欲的性质不同，不是“敌人”，但从心灵的彻底净化上，它们也是不允许丝毫存在的，但清除手段却不同。依我的归类，根据性质之不同和层次之递进，除欲当杀外，可采取责、劝、悔、退、化之各种。“化”之后才能做到对镜无心。对一般人而言，这个修炼过程很艰难也很漫长。所以三丰先生特言“久久纯熟”。绝欲、寡念、清心，被称为炼己功夫。古人以其在身内的心神上下工夫而称为内药，又有以其心神由外收内而称为外药。总之，炼己最难，还丹最易。这



都是修炼实践中的最真实、最深切的体悟，绝非戏言。

【原文】

万物如草木之汇，犹能归根反本，以历岁时。人为万物之灵，动至死地，反不如草木也。能不愧乎？夫此反本归根之道，又非旁门邪径之说也。世人以德行为先，阴功为本，察阴阳造化之机，求玄牝乾坤之妙，辨二八坎离之物，定金花水月之时，施降龙伏虎之威，明立命生身之处。其间致虚守静，他主我宾^①，日月交激，戊己为用，则丹成反雩^②矣。

【注释】

①他主我宾：指修炼中以先天元气为主宰，自家心神为宾客，意随气行，顺其自然。

②丹成反雩：雩，音 yú，古代求雨的祭祀。此句义为：丹道成功就像虔心祈雨而得雨。

【文译】

在万物中，那最多最杂的例如草木之类，它们尚知道生发茂盛之后不能无限制发展下去，必须归根返本，将生命能量与信息收藏起来（注：一般植物都是春生，夏长，秋收，冬藏。此也是就一般现象而言），这样才能应随着气候时令的变化，以周期循环经历着长久的生命岁月。人为万物之灵，他们应当有比万物更为自觉、顺应自然的能力。但在通常情况下，人的行为却是导致死亡的原因。对比之下，反而不如草木。想到此，人类还能不感到惭愧吗？其实，这里所说的返本归根之道，又并不是旁门歪道他们所持的各种不同说法。我们教育世人所行的返本归根之道，首先强调的是修养德行，以默默地行德作为修道的基础来奠定。然后在炼己纯熟之后，也就是德功稳实之后，再去做静功。在静功中体察阴阳造化的枢纽开关，由这个枢纽开关寻求玄牝之门，以获得乾坤造化的玄妙。同时要明辨阴与阳平均不平均，配合不配合；哪是坎中真阳，哪是离中真阴。并认定丹田精生、气化、气运和气盛的各个阶段，配合这一过程，还要施展使神气、性情相合的手段方法，这才可以称得上洞晓立命生身的根本是什么，才有可能去把握这个根本。当然，其中还要能够使心神达到虚静的境界，并守住这个境界，让元气为主宰，心意为随从，达到阴阳交合，最后让元神元气或称内外两个元神来发挥作用。只要做到了这些，成丹的事也不过就如大旱之日祈雨，只要心意虔诚，就会感动天意降下甘霖。

【按】

草木与人相比，自主意识极差。正因为它们缺乏自主意识，故能顺应自然。人在自然界中进化演变，人之为人后，固然具有自主意识，实际也还存在自身无法摆脱的顺应自然的本能。如人生理发育过程，如人植物神经对自然影响发生的本能反应等。其实，天道造人，赋予人以自主意识之初，人是能够做到最好的，并作为万物的表率来顺应自然，甚至代表自然。人之所以发生违背自然“动至死地”的现象，这是人错用天意的后果。错的根子就是欲。

从自然哲学上分析，欲的产生，是物质个性膨胀的现象。物质为什么会发生个性膨胀呢？因为宇宙自然所构造的物质，当其有了角色性个体的区别后，角色性个体都具有强化个体、扩大个体的本能，这本能就是它们的斥力和吸力。在非生命世界里，各种物质的斥力和吸力是被互相制约限定的。它们以“先天”限定性保持着彼此的势均力敌，构成了宏观的和谐自然。在生命世界里，物质化的生命个体其斥力和吸力虽然也同样受到生命物群体间的互相制约，而有所限定，但生命物之间相比较，越是智能高（即自主意识强），越是空间活动范围（以维度计）大，其斥力和吸力就有可能因为强化个体、扩大个体的本能所致，和受到外物的刺激而发生膨胀。膨胀的急剧性，可能会使该生命物或该生命物集团在短时期内确能得到强化和占有扩大，但同时会因为斥力吸力的能量信息高耗而形成内部的弱空。再加上，个体膨胀的急剧性，会使外部受斥受吸对象反馈于同量或超量的斥力和吸力，这就能使该生命物或该生命物集团很快由内部发生坍塌而归于毁灭。在地球上，一个物种的灭绝，一个种族的灭绝，一个个体的夭亡，除了极特殊属于偶然的非正常因果原因（比如自然灾变等）之外，概莫能逃出这种因果关系。当然，对于个体人，有时因果关系会发生滞后效应，比如老子犯罪而生前未受到惩罚，轮到儿子却受到惩罚。这从生物的遗传关系上来看，却是个体的延续现象。正所谓：祖上有殃，殃尽则昌；祖上有德，德尽才灭。

人是万物之灵。人贵生。所以，在人来看，除了人之外，其他生命非生命物有欲无欲，早死晚死，都不重要，而人早死却是不应该的。人因贪欲“动至死地”也是不应该的。人能发现自然世界和谐共存的奥秘与本质，人就应该主动去追求这一和谐的本质，把自主意识用到合道的尺度上。我，与天和谐，与地和谐，与物和谐，与人和谐。既然保持和谐，我就没有损耗，只有蕴蓄，自然能够长生不死。非不能死，只因为没有致死的因素，无法死。非但无法死，又因为主观能动地创造了生命的再生新始点，天道就以玄



之又玄的功能，创造出生命的超原质现象，即仙真现象。

仙真的修炼不是自身的玄秘术所致。因为世间并没有玄秘之术。恰恰仙真反而是真正的“无术”。非要说有术，那只是天道之术。天道造出牛羊造出人，而人对于牛羊就是神仙；天道造人，又会从人中造出超人，超人对于普通人就是神仙。道家说：“不神之神为真神。”这实在把天道的本质一语道破，也把任何旁门邪径和诽谤诋毁一棒击死。

【原文】

《易》曰：“男女媾精，万物化生。”人有此身，亦因父母而得。尚无父母，身何有乎？故作金丹之道，与生身事同。但顺则生人，逆则成仙。顺逆之间，天地悬隔。只要逆用，阴阳自然成就，并非邪径旁门也。

兹余所论，大泄真机，皆列圣口传心授之旨。人能照此下手行持，自能夺天地玄妙之功，穷鬼神不测之奥，诚金丹之口诀也。除此之外，再无别传。

先贤云：“人未生，道在天地。圣人已往，道著六经。”^①余之末论，虽不敢与圣经相比，亦可为问道之正途，如拨云雾而见青天，似剪荆棘而寻大路，坦然无碍，豁然有门。学者若能专心研究，自然默契仙缘，幸勿轻易视之也。万金难换，百宝难求。勿示非人，尚其重之。

（李西月）按：《悟真篇》云：“学仙须是学天仙^②，惟有金丹最的端^③。”此篇专讲金丹外药^④，而金丹内药^⑤也洵^⑥其中矣。反反复复，总劝人及时省悟，炼己求铅，觉世婆心，传神简上。旧赋^⑦一段，句句口诀，有志者再求口诀中之口诀，则还丹不难矣。

【注释】

①六经：即儒家六部经典。始见于《庄子·天运篇》，即在《诗》、《书》、《礼》、《易》、《春秋》之后，又加《乐》经。这里借用“六经”泛指古代圣哲阐述道的名著。

②天仙：古人论仙的品阶，有三等、五等、十等之不同说法，而天仙则为最上等。

③的端：一种俗语。的，即目的，地道之义；端，即正。的端，即唯一正确。

④金丹外药：有多种形式与来源。但总的来说，即不属于自己意念统御的，且在意念消除后身心双重迭合的静态下产生萌动的先天之气。外药也泛指由神动而引起的后天之精、后天之气。《净明宗教录》云：“外药即交感之精，呼吸之气，思虑之神。”《天仙正理直讲》概括说：“以初之发生，总

出于身外，而遂曰外药。若不曰外，则人不知采之于外，而还于内，将何以还丹？”从功夫的深层次上讲，金丹外药特指小周天功夫坎离中真阴真阳交媾凝结后，进一步所采外来元气。

⑤金丹内药：与金丹外药意思相对。明伍冲虚《丹道九篇·七日采大药天机》：“阳光三现之时，纯阳真气已凝聚于鼎中，但隐而不出耳。必用七日采工，始见鼎中火珠成象。只内动内生，不复外出，故名真铅内药，又名金液还丹，又名金丹大药。异名虽多，只一真阳，即七日来复之义也。”

⑥沆：音 guǐ，从源头分出的泉。《诗经》有“有冽沆沆”句，即此义。此处“沆”乃倒用，即“包括”之义。

⑦旧赋：即《大道论·中篇》所引用的《金丹赋》。

【文译】

《易经》说：“宇宙自然中万物化生的现象，都是由相同于男女性交的情况之后发生的。”人之所以具此肉体之身，也是因为有了父母的“男女媾精”才得以获得。如果没有父母的交媾发生，身体又从何而有呢？所以说，修炼金丹之道，与人生命的造就这种事是同样的，即它一样离不开阴阳之精气的交合。对于人来说，同样的阴阳精气，按照人种延嗣的需要而顺用它，它就造就出人来；若不用于人种的延嗣，而逆用它，它就造就出超原质生命的“仙”来。这种顺用与逆用之间，其所获得的结果是有天壤之别的。只要逆用它，先天的阴阳交媾是自然成就的，并不需要人的主观作为。这种逆用法是大道正法，与旁门邪道所谓的逆用法是截然不同的，尤当注意区别。

我在这里所讲论的，是把大道的真机泄露无遗，而这些也都是历代圣哲们口传心授的最本质最核心的内容。人们能够按照这些核心本质的内容去修炼，自然能够将宇宙大自然的神奇化生功能转移到自己身心上来，一切连神鬼都不知道的玄妙都会在自己身心上发生。这就是实实在在的金丹口诀。除此之外，再没有秘密可传。

前代的圣贤说：“当人类还未出现的时候，道存于大自然之中。而当有了人类，人类步入文明，有了圣哲的出现，道被他们所认识、掌握，那么，要了解道是什么，也就在他们所著的各种经典中得以显示。”我讲解大道，只是跟在前代圣哲们的后面走。我的言论虽然不敢跟圣哲们的经典理论相比，但也可以作为探索道的正确途径。对于学道者，了解了我的言论，也等于拨开迷雾见到青天，就好比砍开荆棘而找到大路，向道迈进就坦然无碍，豁然有门。学道者若能就这些道理专心研究，自然能够和未来修炼成仙发生潜在的联系。希望人们千万不要轻视它。这些言论可以说是再多的金钱也买



不到，再多的宝贝也换不来。得到了它，不要传授给为非作歹的人，要珍重保护。

（李西月）按：《悟真篇》说：“学仙一道，应该追求最上一乘的天仙。天仙修的是金丹大道，所以，唯有金丹大道才是最正确的修炼途径。”张三丰先生在这一篇中专门讲论炼己养铅的金丹外药，而实际上金丹内药也包括在其中。对某一问题反反复复地论述，总的目的在于劝人及时醒悟，迅速炼己求铅。这种唤起世人觉悟的良苦用心，都用他发自内心的语言反映在文章中。他在文中引用他往日所作的《金丹赋》片段，句句都是内丹口诀。当然，这些口诀都是概要性的，有志修道者可以从这些概要性口诀中，再探求具体细微的口诀，那还丹就不难了。

【按】

《易》曰：“一阴一阳谓之道，阴阳不测谓之神。”宇宙自然一切造化，不外一阴一阳之交合演化。不同形式，不同层次，不同质量，不同大小的阴阳交合，也就演化出丰富多彩的宏观微观世界。道之阴阳可以演化出万物的任何形式，而万物却替代不了道演化万物的功能。故道的功能就是神。以一阴一阳的简单性，道并不神；而一阴一阳却能发生如此神奇之功能，道确实神。故可称道的功能是不神之神。

《易》概括道是“一阴一阳”，而描述道的演化功能，却用“男女媾精”，这是用最形象的例子作比喻，便于人们知其奥妙所在，以掌握奥妙。而就修炼内丹而言，此“男女媾精”之“精”，既指天地阴阳之精，也指人中男女彼此阴阳之精，又指人身自体中阴阳之精，还指人与自然相对待的彼此阴阳之精。这一论点是张三丰一派内丹法的理论特色。这一理论观点愚也是极为认同的。内丹修炼既然是人做的事，当然首先从人身做起，从本体求之，从同类求之，从有形入手。人既然是自然之属物，也就必当从万物求之，从自然求之，获之于无形。故大道修炼以“无不为”为目的，实际上也要从“无不为”处下手，凡合道的手段、方法皆可为我所用。故三丰派丹法既有清修，也有阴阳双修诸多的内容。但“无不为”的实践过程都是合于大道的，无违背客观的主观行为，故此实践过程又称为“无为”。这种修炼法门与其他动以智巧，凭以外物的方式都不同，故自视为大道真传，最上上乘法，是直入天仙的梯航。

《大道论·中篇》主要讲炼己的道理和方法，把炼己视为筑基。基不固则丹道不成，基固则得丹甚易。那么这其中的道理是什么呢？

丹家认为，人之所生，由父精母血交媾，感应天地一点灵阳之气渗入，

投入母胎，成就为人。人落后天之始，母血携一点灵阳之气上移于心，发自后天为神；父精携一点灵阳之气下移于肾，发自后天为精。然在母胎之中，心肾一脉相连，中含灵气，随母呼吸，渐滋渐充，十月胎圆，呱呱坠地。从婴幼儿到少年，心肾功能不断发育而至成熟。然而，自人渐长渐大，知识凿破混沌窍而开，由于外物的刺激，心神从此不得宁静，神的纷动随之造成灵阳之气的不断消耗。再由于成年后性功能成熟，和对外物强烈追求所带来的各种谋生、求愉之过激动劳，从而导致以肾精为代表的体内各种精华不断消耗。神与精的两端消耗，从本质上讲都根源于先天灵阳之气。气如果被消耗殆尽，人的生命也就结束。气的过量消耗，也会在过程中造成人的疾病丛生。而神与精的两端消耗，其责任者是神，是由于神生发出人的贪欲和思虑，才导致了神的自耗与精耗。神如果不消耗，那么精也就随之被保固下来。精神存而先天灵阳之气就生机盎然，人就无衰亡之患。这就是炼己的能效所在。炼己功能，保证了后天精气神的不散失，人的身心就恢复到了最佳健康状态，这就称为筑基功。筑基功也就是进入丹道深层次修炼的基础。没有这个基础，再谈什么丹道功夫也都是妄谈空谈。

古代的修道者，对于功夫次第讲究极严，如炼己为入手首要功夫，师父或三年五年，十年二十年，什么口诀也不教给你，专门磨炼你的心性、品德，等验证你炼己纯熟，方才正式教你凝神调息口诀，此时上功极快，不亚于大跃进时代的口号“一天等于二十年”。而现代人多不是职业性修炼家，故可采取功外功炼己与功内功炼己兼顾而行。功外功炼己就是从日常生活行为中炼己，功内功炼己就是于打坐静功中克服杂念。实际这种方法在古代也是有所采取的。总之，方法的采取要视对象与条件，不是一成不变的。

下 篇

【原文】

一阴一阳之谓道。修道者，修此阴阳之道也。一阴一阳，一性一命而已矣。《中庸》云：“修道之谓教。”三教圣人皆本此道以立教也。此道原于性，本于命。命犹令也，天以命而赐人以令也。性即理也，人以性而由天之理也。夫欲由此理，则外尽伦常者，其理；内尽慎独者，其理。忠孝友恭衷于内也，然著其光辉则在外也。喜怒哀乐见于外也，然守其未发则在内也。



明朗朗天，活泼泼地，尽其性而内丹成矣。夫欲全其令，则殷勤顾之者，此令；依法用之者，此令。存心养性，此顾命之勤劳也；集义生气，此用令之法度也。炼气化神，炼神还天，复其性，兼复其命，而外丹就矣。吾愿后之人修此正道，故直言之。

【文译】

既有阴又有阳，阴阳相等而和合，这才称为道。修道的人所要修的道，修的就是这个阴阳之道。一阴一阳，就人生命现象而言，也即一性一命而已。《中庸》说：“修道是人生的大课题，因而才成为必需的社会教育。”无论儒家、释家、道家，这三教的圣哲们都是根据这一阴一阳的道来奠定他们的教育理论基石。从人身来说，这个“道”的源头就是性，根本就是命。“命”好比是上级对下级发布的令，大自然将命赐予人，就是给人下了一道无条件接受自己生命而且应当完美实现生命价值的令。“性”就是反映规律与法则，表现规律与法则的理，人本来应当以性而完全抒发天道自然的理。要想完全抒发天道自然的理，那么，将人生外在行为完全符合于道的自然，那就符合了这一理；将人内在的心灵在无任何对外部对象的观察而都能时时符合于天道自然，那就符合了这一理。我们举例说，忠、孝、友、恭这些志向、品德与礼义，它们都是从本心所发的，是根自于内的，是原本看不见的。然而就像蜡烛的芯蕊，未点燃时没有光，只要一点燃，它的光辉就会照耀于外。又比如说，人的情感有喜怒哀乐，这是从人的外表上反映出来的。如果人守住这情感发生的根本处，不产生喜怒哀乐的情感，那么人的天性就会固藏于内。天性的根本是道之理，理的规律法则自然是。顺理而行，心灵的境界就是明朗朗的天，活泼泼的地，圆通而无阻碍。所以，尽其天性自然存在、自然表露，就能使内丹修成。要想不折不扣地去执行天道自然对我们生命所发布的令（即美满完成生命使命），那么，时时处处养护好自己的生命，这就是在认真执行道的令；一切身心行为都遵循并符合自然法度，这就是在认真执行道的令。例如说，不要让心纷动，而存其本来之心；不要让性不安，而养其本来之性，这就是养护天命很勤劳的表现。汇集正义而不断滋生先天元气，这是执行道令的最佳法度。元气壮旺了，炼气化神；神圆满了，炼神还于虚无自然，将后天的人性恢复于先天道性；并通过这一行为使后天生命返归于先天元命，就能使外丹炼就。我希望后来的学道者都修这一正道，所以就不作任何保守把这些奥妙全都直接讲出来。

【按】

“一阴一阳之谓道”，这是对道的概括说法。实际上，道家崇奉的

“道”，与他们在哲学上具体阐述的“道”，以及在内丹术中把握致用的“道”，是有不同的。

现以《道德经》举例，试作分析。

《道德经·第一章》：“道可道，非常道。”这里所说的道是宏观的道，即把道的所有属性都概括起来讲的。而本章“无名，天地之始”，是指道的无极性，即无极之道，道的根底；“有名，万物之母”，是指道的太极性，即太极之道，道的初表。

《道德经·第二章》中“故有无之相生”，其“无”指无极之道，其“有”指有极之道。

由此我们可以看出，道在它的演化过程中具有三种表现形式：无极、太极、有极。无极为本，有极为末，太极为中。以物的生成现象而言，物未生时为无极，物既生后为有极，处于未生既生的临界点上为太极。物未生为先天，物既生为后天，未生既生的临界点是中天。此中天也可称先天之后天，后天之先天。

《道德经·第二十五章》：“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。”这一段描述，实际上是从无极与太极来赞叹道。道家所崇奉者，仙家内丹修炼所把握者，也都是这种特定意义上的道。本章接下来言，“故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居其一焉”。这里所言之“大”，也即道的表现。那就是说，道表现着道，天也表现着道，地也表现着道，王也表现着道。这里，“地”可视为物质的总代表，“王”可视为人与生灵的总代表（有的版本“王”处作“人”），“域中”则指宇宙之内。由此可见，宇宙之内皆是道，没有非道之物，道外无道。尽管本章末句“人法地，地法天，天法道，道法自然”，意在推崇道的无极、太极体用功能，但它并未否认道的有极性。道的有极性对于宇宙自然轮回演化现象来说，是无所谓言好言坏的，而只有对于珍惜生命的意义来说，道的有极性对人则是无益有害的。因为有这一有极的发生发展，就会使生命走向衰亡，也会同时使生命生存期间一切身心行为遭受障碍与挫折。故而，在人类，生命最好不出现有极，社会也最好不发生有极。

没有阴阳的同时存在就不是道。这也可以反映在无极、太极、有极各个形态上。道在无极时，阴与阳都归于寂静，不表现；道在太极时，阴阳谐和，互根互动，阳在动中静，阴在静中动，两者相抱不离；道在有极时，阳动以极致，阴静以极致，阴阳互争，互伤。从物质演化现象而言，道的有极“阴阳互争、互伤”，会使该物质体最终结束其存在周期，而蜕变、分解转



化成别的物质体。

在一个物质体中讨论阴阳，其层次结构就是非常复杂的。比如人，头为阳，脚为阴；背为阳，面为阴；体表为阳，内脏为阴；神为阳，精为阴。而同时这些还可从中分出阴阳。所以，丹家、医家通常所言“偏阴”、“偏阳”，只是就某一方面辩证对待而言。实际上，在宇宙自然每一针尖大的空间里，都没有单独的阴和单独的阳存在。丹家说修炼成“纯阳”之体，这个“纯阳”也仅是对原体而言的。所谓“纯阳”，实际是从原体阴阳升华到另一个高层次的阴阳当中去了。

以性命反映阴阳，性即阳，命即阴。阳之性为具斥力（即外放力）的信息能量场，无形无象，主动，含规律、法则；阴之命为具吸力（即内聚力）的物质同类群，有形有象（准确说，是可成形成象），主静，承受规律、法则。在一个生命体中，阴阳共同存在，性通过命显示性的存在，命通过性表现命的存在，性与命的构合，呈现出某一生命体的特性和存在形式。

一个生命体的构成，来自原性原命的偶合。原性原命由于和天道相通的关系，故性与命都是可以得到补足的。一个婴儿从出生到他身心发育成熟，就说明了这一现象。但我们说，性含规律、法则，命承规律、法则，其规律、法则均有正背与本末两面。角色化、个体化了的生命，在无法和不能理智认识这种正背、本末循环规律、法则的情况下，就会不自觉地顺应这种规律、法则，由正转背，由本至末。当性命发展到旺盛的时候，不自觉地与天道正、本性命渐渐脱离关系，甚或加速脱离关系，这就是一个人生命衰亡或过早衰亡的根本原因。而修道者则是以理智认清了这种正背、本末循环规律、法则，自觉地去把握住它，居正则不向背，守本而不逐末，始终于天道正、本性命紧密联系，居无极而太极，而不落有极，所以就能不衰不亡。

就一个角色化了的个体人来说，神以其信息主宰着生命，气以其能量滋养着生命。神气二者对于生命，神显示自私特征，气则表现公有特征。有了神的自私，就有可能将公有的气召摄积聚于角色化了的个体生命中来。从这个意义上讲，神为内丹之药，神的圆满即为内丹成就；气为外丹之药，气的壮旺即为外丹成就。神以内合外，得气滋补以圆满；气以外入内，受神召摄以壮旺。到神气不分，内外合一，聚之又聚，足以成为原生命将发生超质变化的新基因性命体时，就称为大丹成就了。

儒家以人言道，着重于从伦常上去剖析。比如说，道的太极态是中和的，主生的，表现于人的伦常之德，就是仁义礼智信。仁义礼智信的具体显示即：对社会（国家、民族、集体，乃至全人类）表现为忠；对长辈表现为孝；对兄弟、同事、同辈表现为友好；对任何对象的人际交往表现恭

诚……如此推衍，范围极广。认为这些表现都是天理、天性的直白，不经过人为雕饰。顺应它，守顾它，就会与天理、天性不相脱离。守顾性谓之养性，顺应性谓之尽性。所以尽性即养性，养性即尽性。尽性可集仁义，仁义可生正气。这种良性互补作用，也即孔子所说，修道在于“穷理尽性，以至于命”。

修道是守无极，抱太极，不落有极，处处从道本上修为。故而从人的情感现象分析，凡过喜、过怒、过哀、过乐、过思、过忧等，都是偏激于有极之象，是天心偏离本位所致。修道者决不可取。修道者的情感是没有情感的情感，是守其各种偏激情感发生的根本处，那就是不偏不倚的中和。

中和之道是仙学贯彻始终的宗旨，任何火候法度，都是围绕这一宗旨而施行。

从历史上看，儒家对道的理论发挥得可谓淋漓尽致。但在修炼上，儒家多数人侧重于伦常修为，功夫程度只能处在仙家“炼己”的筑基初阶。只有仙家，才会在此基础上继续深造，修炼出生命的奇迹。若再辩证而言，儒家、仙家无须分高低、优劣，儒家是以己之性命还于公之性命，仙家是以公之性命成于私之性命。此二者，私也为公，公也为私。价值取向不同，然归宿都在合道。

【原文】

修道以修身为大。然修身必先正心诚意。意诚心正则外欲皆除，然后讲立基之本。气为使焉，神为主焉。学者下手之初，必须知一阳^①初动之候，真铅^②始生之时，其气迅速如电，而不能久居先天，霎时而生癸水^③，顷刻而变经流。迨至生形化质，已属后天，而不可用矣。

【注释】

①一阳：即丹田最初萌发的先天元气。因其由肾精炼化而得，以后天卦象比作坎中一阳，以先天卦象比作乾卦六爻之初爻。

②真铅：即肾精中所含先天元气，也指凡阴中真阳，此借外丹烧炼药物而喻。发生特征为浑身酥麻绵美，生殖器出现勃发或有特别的舒美之感。

③癸水：即凡精。与癸水相应为壬水，为元精。壬水元精为阳，癸水凡精为阴。阴可生阳，若此阳生不加及时采炼，复化为后天凡阴。

【文译】

修道以完成生命长存为目的，特别要在肉体上反应效益。因此，修身就



摆在最首要的位置上。然而，修身又必须以正心诚意为基础。这道理在于，意诚心正了，一切对外的欲念思虑也都消除了。欲念思虑消除，心神归于先天本位，这才可以成为修炼内丹的立基之本。命依赖于气，而气能否产生、保留，却在于神。气与神的关系，气好比是服从调遣的使者，神是调遣使者的主帅。

学功者在下手之初，必须要清楚而且能辨察先天元阳之气萌发时的消息征验，以及萌发的最初时刻，以便于及时采炼。因为元气在人体内的演化过程其速度快如雷火电光，自身不能久居于先天之位，它一经显现，霎时会化为元精，又顷刻投入到制造后天物质的流变之中。等到它化为有形有质的精时，已经属于后天。作为内丹修炼，这有形的后天之精是不堪作用的。

【按】

这一段论述中有几个值得注意的论点。

一、仙家修道是体现在生命上。生命不能健康长存，那定然不是仙家的真实修为。这一点给后学带来的启示是，你如果去拜一位师父，你如果去辨别一位功夫师，他如果身体的健康状态不佳，只此一点，你就莫信他有什么高功夫。

二、点明内丹术炼精化气之精，并不是后天有形之精，而是先天无形之元精。由此可知，丹经通常所言“肾精”，并非指后天有形之物。如果注重在有形之精上做文章，那是大错特错，误入旁门。但是后天之精既是由先天而来，二者间也并非没有联系。故而，保固后天之精，也就为培养先天元精创造了条件。同时也应指出，后天之精非特指后天生殖之精，也包括人身所有之营养精华，如骨之髓、肉之脂、脉之血、毛之汗、眼之泪、鼻之涕、口之津等等。后天之精好比土壤，水肥不流失，就会培养出先天元精的佳禾。

【原文】

昆仑^①之上有玄门^②，其窍甚小，阴阳会合时，不许动摇，待其情发相感，自然彼我相通。凡有形质者，不能升入窍内，夫惟真气橐籥^③，乃能进于窍内也。故圣人直指先天一炁冲开此窍，又曰修行之径路。可以续命延年，修真而全真，无来无去，不生不灭。

【注释】

①昆仑：即头。以其居于人体最高部位而喻名。也有以上丹田而言，不在此义。

②玄门：此指上丹田泥丸宫，藏神之所。炼精所化之真元之气沿督脉逆升，至泥丸，与神相合，起沐神、养神、化神之功。

③橐籥：古代以皮革所制的鼓风器，其功用形似人之呼吸，一出一入，故内丹术以之比喻先后天呼吸之息。本句“真气”，即指先天真息，也即胎息。

【文译】

人的脑部中央为泥丸宫，因其为藏神之所，故称为玄门。这个窍极为小，当真阳之气上升进入这个窍，与真阴之神会合时，要停止一切意识活动，不对这种阴阳会合发生任何干扰。等到这一对先天阴阳真情动发，互相感应，作为“我”方的神与“彼”方来的气就会自然相感而通合。玄门之窍是其小无内之窍，只能容纳无形无质的真阳灵气入内，而凡有形有质之气，都不能进入这个窍内。由此可见，口鼻呼吸之气是带有后天浊形浊质的气，当然进不了这个玄门。能进入此玄门的，唯有口鼻呼吸断绝后出现的先天真息，并由先天真息鼓运的先天真气，才能进入到这个窍内。所以前代的仙圣就明确指出，只有先天元气才可以冲开此窍。又说这个窍是修炼中周天运行必经的要道。发挥了这个窍的功用，不但可以延年益寿，进一步修下去更可获得“全真”的证果，那就是生命不再作轮回演化，而永生不死。

【按】

此段与前段，三丰先生讲了功夫次第的两个阶段。前段讲采、炼、养口诀，此段讲搬运口诀。然而此搬运口诀，没有着重讲“进阳火”，而侧重讲“退阴符”。如“阴阳会合时，不许动摇”即“退阴符”火候。如此抽讲意义为何？在我以为，《大道论》通篇乃是讲修道主旨，而不是法工细微口诀，故而只在关键的重点上提示。例如此段讲搬运，“夫惟真气，乃能进入窍内”，已说明既得胎息，便玄关自开，真气自运，不搬自搬。故无须讲搬运，无须言升降。然阴阳会合于“玄门”之时，当知沐浴，乃是关紧要妙。若不得此法，或真阳升之过盛，将发生“亢龙有悔”之患：即未得入窍即由上走失；或来势凶猛，冲至头脑晕胀；或神不守舍，有彼无我，终落空茫。故静守此窍尤为重要。《武当山炼性修真全图》对守泥丸一窍十分重视，言“不灭之道，存想泥丸”，可谓与三丰先生之见是异曲同工的。

按子午周天法工而论，前段讲“子”，炼精化气，以神火烧炼精水而化气；此段讲“午”，炼气化神，以真阳之气滋补真阴之神而凝丹。



【原文】

今之愚人，闻说有生阳之道者，却行御女巧诈之术^①，正如披麻救火，飞蛾扑灯。贪其美色，胡肆纵横，日则逞力多劳，夜则纵情恣欲，致使神昏气败，髓竭精枯。犹不醒悟，甘分待终。

古之贤人不然，忠孝两全，仁义博施，暗行方便，默积阴功。但以死生为念，不以名利关心。日则少虑无思，夜则清心寡欲。以此神全气壮，髓满精盈。

每叹凡躯如石中之火^②，似水上之沤^③，未闻道者急求师，已闻道者急求药。又能广参博采，信受奉行，求先天之大药，寻出世之丹方，忙忙下手速修，惟恐时不待人。

【注释】

①御女巧诈之术：指一男与多女合体性交的房中术。有的以此术采女子之气，有的以此术兴勃阳物以炼气。这些房中术果能如法所致，确也有显著的养生效益。但此术一是有悖于社会伦常道德，甚至是法律；二是其行为多是损人利己的。然最关键者，行此术者十有八九不能悬崖勒马，仍旧落于常人性交之道。故正统修炼家视其为巧诈之术，旁门邪径。

②石中之火：两石相击所撞出之火花，一现即灭。

③水上之沤：水面上泛起的水泡，一现即灭。

【文译】

现在有很多愚昧的人，听说兴阳炼气的关键就在生殖器勃举的那一时刻，为了贪便宜而不行大道正法，却都去行效房中御女的巧诈之术。这些举措实在是等于披着绒麻去救火，就好比飞蛾去扑油灯，不但无济于修养，反而残害了自己。房中御女术容易诱惑人贪其美色，忘掉修养之大事，而堕入性欲发泄的纵横肆虐。入了这个道的人，他白天要显示自己精神壮旺优于常人，于是尽量卖力做事，夜晚则又纵精于性欲的肆意发泄之中。结果导致神昏气败，髓竭精枯。入了此道的人，你劝他他也难以醒悟，只有让他们自食恶果，早早结束他们的性命罢了。

自古以来具有大智慧的修炼家们则不然，他们首先尽到社会家庭责任，并体现道德品行，为国尽忠，为伦尽孝，在社会上广施仁义，暗做好事，默默地积累阴功。他们把真善美的生命价值看做是人生唯一要追求的目的，不以名利酒色牵挂于心。所以，他们白天自然无为地从事各种工作，没有任何思虑



烦恼，夜晚则清心寡欲，安然地休息。就是如此，就可以获得神全气壮、髓满精盈的养生效益，还莫说若再修炼内丹，那养生效益就更高了。

每每叹惜人的肉体不过像石头撞击出的火花，不过如水面上的泡沫，在无限时空中一纵即逝，实在太短暂了。有感于此，我最衷切的希望就是劝世人，没有了解大道真谛那就快点去求明师，已经了解大道真谛的那就快点实修，及早获得养生大药。还要能够在知识上博览百家，广泛汲取各种真知灼见，并忠实地奉行到修炼的实践中去，以寻求最上乘的先天大药，以寻求超凡入圣的最上乘口诀。时时刻刻都要有紧迫感，唯恐推迟一分一秒，时间流失就不能追回。

【按】

这一节排列出三种例子以警示世人。同是追求养生，第一种是出发点不正，堕入邪门，适得其反；第二种是奉行道德仁义，人生淡泊无为，可安享天年；第三种是寻求大道，修炼先天之大药，可以长生久视。这种排比让人清楚地认识到，唯修炼大道是人生最高尚伟大之事业。正邪界线清，高低品阶明，可谓施教有方。

【原文】

夫道者，岂是旁门小技，乃至人口传心授金液还丹^①之妙道也。非定息二乘之法^②，乃最上一乘之道。以有为入无为，以外药修内药，以己^③而求彼^④，以阴而配阳，以铅而投汞，以炁而合神。无为者，非防危守城^⑤之方，温养沐浴^⑥之事，乃得丹之后脱胎神化之功^⑦也。有为者，非采战吸提之术，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，内药外药出处之法相又详于彼。外药者，在造化窟中，而生内药者在自己身中而产。内药是精，外药是炁。内药养性，外药立命。性命双修，方合神仙之道。

【注释】

①金液还丹：金指先天元气。因先天元气为化生万物之本，永远不坏，故以金比喻。金液本为炼之又炼之纯金，极软，此喻炼之又炼所得最纯之先天元气。还丹者，得其先天元气圆满也。金液还丹常又被称为七返九还。此乃以术数言五行，七为火数，九为金数，以火炼金，火足金纯，故言七返九还。

②定息二乘之法：《中和集·上三品》列有上品之中法，曰：“闭息行



气，屈伸导引，摩肾腰，守印堂，运双睛，摇夹脊，守脐轮，或以双睛为日月，或以眉间为玄关，或叩齿为天门，或想元神从顶门出入，或梦游仙境，或默朝上帝，或以昏沉为入定，或数息为火候，或想心肾黑白二气相交为既济，乃上品之中也。”此似与三丰先生所指二乘近。定息亦即闭息。古丹家有初乘、二乘、上乘与小乘、中乘、大乘的各种不同分法。愚尚未细辨三丰先生以何分乘，故此不敢妄断。

③己：指心中之神。

④彼：指真阳元气。在身中产自肾精，在同类产自女鼎，在身外来自太虚。

⑤防危守城：指一志不分专注持守的正念作用。城，指心境。保持专注持守的正念之心，不使识神动摇清明纯静气化之境，即为防危守城。

⑥温养沐浴：即气运周天时，在特定阶段要放松意念进行静养。

⑦脱胎神化之功：指百日筑基后的“十月怀胎”功夫处于将成熟阶段。

【文译】

我们所说的道，决不可混同于旁门小技，它是前代达道之人口传心授的金液还丹之妙道。它也不是闭息导引之类的二乘之法，而是最上乘修炼之道。其修炼原则和方法要领是：以有为化入无为，以外药养炼内药，以自己的虚灵之神而召摄产自相对另一方的清明之气，以真阴而配真阳，以养命之元气之铅而投合明性之神灵之汞，以先天元气而合先天元神。这里所说的无为，并不是以清静无为的真意正念守持住像不许攻伐的城郭一样的心境，也不是行周天运转时所用的温养沐浴的安静之心，而是真阴之神与真阳之气凝结成丹之后，彻底接受自然造化，放弃一切意念作为参与的“十月怀胎”及以后各高级阶段功夫。这里所指的有为，也并非御女采战，以及男女交合所采用的技巧方法，而是利用各种有效方法，使人进入安静虚无境界的前奏科学手段。

丹法常说的“守雌不雄，寂然不动，感而遂通”，这是没有得丹之前炼己筑基要经过的事情。在这个炼己筑基过程中，有为法，无为法，以及由有为无为发挥出的体用效果和周期循环规律等，都可以通过自己的心神调节与觉照感悟得很清晰，而内药外药发生的根源以及发生的状态，其细微又反映在作为相对独立存在的先天元气上。所谓外药，它处在非主观可造的自然造化空间里，由外药而生内药却在主观可以调控的自己身中。在身中产内药的是元精，而所谓外药即是元气。内药滋养属心神的性，外药则是生命的立基之本。只有做到外药与内药的合炼，达到性命双修，才合于神仙家的修炼

之道。

【按】

以玉液炼己而直入金液还丹，乃内丹派最上乘法门。所谓最上乘法，是指它抛弃了一切智巧作为而直入先天。所谓一切智巧作为，是指不能在明心见性的炼己上下工夫，而不得不采取的一切后天有为之法。这些有为之法或出自侥幸，或出自无奈，或出自贪图省心省力，但都因为无法获得先天大用，而不能取得最高的养生效益。充其量，有些只能作为进入先天大道的初阶、中阶。因此，三丰先生教化学道者，入门就应直入先天大道。

此段文又着重讲了有为与无为、外药与内药的关系。张三丰所谓的有为，指为达到安静虚无所采取的各种有效方法。以愚之见，此即是以主观的有效努力继而达到完全顺应客观规律的作为。在这里，三丰先生将有为内容特别作了一点区别性解释，即“非采战吸提之术，九一动摇之法”，这是特将大道正统法门的阴阳双修区别于其他房中术所作出的暗示。这里所谓的无为，是指筑基得丹之后，已经完全处于自然造化状态下的顺应和继续。总之，大道修炼的有为与无为，就好像今天航天部门发射卫星：制造卫星、发射卫星的过程是有为，卫星发射到预定轨道而正常运转就是无为。总之，丹家的有为无为是主观与客观的统一，有为体现无为，无为又显示有为。若以常人的有为无为观去讨论，则谬之甚矣。希望学道者在读他人丹经注译中，对有为无为的论述，一定要以此为鉴，详加辨析。

至于内药与外药的关系，也犹如有为与无为的情况。譬如说，大自然还没有造出人，有什么内药外药之分？人从虚无的自然中被造出来，本是先天元气的作用，从自然与人的关系来看，是由外药而产生内药，外药是天地先天元气，内药是天地先天元气构造了人之后居于人身之内的先天元气。因气生精，因精生神。内外二者原本一物，却因一在虚无的太空，一在有形的人身分二名。因气生人，人却不能生气，故而内药外药发生的细微现象都由先天气生发处显现。人虽不能生气，却有灵觉之神能召摄气，所以有为与无为的体用始终灵觉之神都能感知。

内药外药以功夫层次可分三般看待。如炼己筑基阶段，使原来游动于外的神气收回来，此即为外药；神气收，心神安，身内的精气可以蓄养，此即为内药。到了金液还丹的初步阶段，泥丸之神为内药，丹田之气为外药。到后阶段，二者相合，浑然一体，此即为内药，太虚中先天元气即为外药。到此一步，内外药合，人天混一，纯阳无阴，即为大丹成就，仙胎圆满。

至于说内药养性，外药立命，这是相对人之性与命两个侧面的说法，是



活理不是死理。若偏执一端而论，其又大错。古人立个口诀，乃叫人识其大体，明其大义，却不是教人执著文字相。

“外药在造化窟中”一句，亦应作广义解。丹田是产先天元气之地，可谓造化窟；阴阳双修，女鼎是产先天元气之地，可谓造化窟；太空是先天元气之源，可谓最大之造化窟。

【原文】

大修行人欲求先天外药，必炼己以待阳^①生，用神气^②炼成慧剑，采金水^③匀配柔刚^④。古人采药进火^⑤，全凭此物除七情之欲^⑥，去五贼之害^⑦。若无炼己以去贼之患害，则不能常应常静，魂魄^⑧焉能受制，情欲岂不相干？若要入室施功，临炉下手，则外火^⑨虽勤，而内符^⑩不应。只因刚柔未配，以此慧剑无锋，群魔^⑪为害，心神不宁，欲念杂起，故乃逐境飘流，致使汞火^⑫飞扬，圣胎^⑬不结。如使炼己纯熟，则心无杂念，体若太虚，一尘不染，万虑皆空。心死则神活，体虚则气运，方须求一阳之道，二候之功^⑭。

【注释】

①阳：此指先天元气。后天肾精比作坎卦，外阴内阳，炼精化气即化此坎中一点真阳。

②神气：即神的形态。此神指人的真意正念，先天本心。操持真意正念可斩除私欲杂念，故称为慧剑。

③金水：即先天元气的别喻。丹家将所炼之精称为金矿，将精化之气称为金。因此金从水中出，故言金水。

④柔刚：指文武火候。武火指特别专一而强烈之意念，带有后天主观意识成分，并常要配合呼吸；文火指平静之意念，不加主观意识，一切顺乎自然。

⑤采药进火：炼精化气中一个过程的前后两阶段。采药，即真阳之气萌发后真意的平静关注，维持其继续生发，使其壮旺；进火，即真阳壮旺时，真意不散，督导其沿督脉逆升。采药与进火，在后天返先天的功夫层次中，初浅层次可分，高深层次不分。

⑥七情之欲：七情，指喜怒哀乐悲恐惊之感情特征。此泛指人复杂的贪欲之心。

⑦五贼之害：五贼，指眼、耳、口、鼻、心等人的感官知觉与思维。因为人的私欲都是由这些感官知觉和思维所造成，反过来又损害了人的身心，

故被称为五贼。“五”是一种大体指向，古人其说大同小异，总是泛指而已。

⑧魂魄：古人将人的精神与五脏所属归类，即肝藏魂，属木；肺藏魄，属金；心藏神，属火；脾藏意，属土；肾藏精，属水。魂主生命中的性，魄主生命中的命。魂是神之体，魄是精之根。魂魄动则精神耗，魂魄静则精神养。

⑨外火：指识神（即主观意识）与后天口鼻呼吸之气。

⑩内符：即胎息状态下先天元气生发的征候、信息。

⑪群魔：即指各种恶劣成性的邪念杂欲。

⑫汞火：即真灵之神。

⑬圣胎：即神与气凝聚之物，也称为丹。人自无而生有，受之于父母，故从母胎生出为凡胎。修炼家以大智慧将后天返归先天，自我造就新的生命起始，故神气凝结称为圣胎。

⑭二候之功：丹家由采炼到运转分“六候”之法，“一候”乃新药始生，因其嫩而不可用，故不能采，“二候”乃药苗生机盎然，不老不嫩，正当采之，过老采之又不可用，故极重“二候之功”。

【文译】

立大目标修行的人，要想寻得来自虚无自然中的先天外药，必须从炼己做起，以静心以待阳气的萌发。而且还须以真意所显示出的正气炼成慧剑，斩除一切妨害阳气育养的魔障，还要以真意为主调配文武柔刚的火候对阳气进行采炼。古代修炼家在采药进火的时候，全凭这个真意高悬的慧剑，斩除种种的邪思杂念，以及因感官思维受外物引诱所导致的种种不良思想行为。如果不能取得炼己的成功，不能除掉邪思杂念种种有害于身心的东西，心神就不能在任何情况下都处于平静。心神既然不能平静，容易动游的魂魄又怎能得以制伏不动？由此生发的情欲岂不又要进行捣乱？如果这样，那么开始打坐做功夫的时候，尽管你可以调动主观意识去观照，还可以调动呼吸去配合，但因为你的心不能纯洁到一尘不染，不能平静到虚无混沌，所以，先天真阳之气发生的消息就不会相应出现。这都是因为，你单有武火，而没有真正的文火，有刚无柔，有后天没有先天，真意不能坐镇。这好比想使用一把宝剑，然而宝剑却没有锋刃，故而面对恶魔也毫无办法。恶劣成性的邪思杂念好比恶魔，你不能斩除它，它就继续骚扰人的心神。心神不能安宁，邪思杂念就会更多。所以说，当你刚想入静，或是刚刚入静，邪思杂念就渗入。这时，你没有真意坐镇，很容易跟着邪思杂念一道跑了。由内向外游荡的邪思杂念，它所消耗的是人的元神，元神在功法配用上称为汞火，故而被视为



汞火飞扬。仙家的圣胎是内药与外药的凝聚物，作为内药，它是体内精气神合一之物，身内汞火既然走失，神不守舍，气也飘散，故而圣胎的基础就无法修筑起来。如果使炼己得以纯熟，那么，心中无杂念，肉体就会因空明的心境所造成的无障碍条件而与宇宙太虚混同。但这种无杂念必须是一尘不染，连正念也没有，一切都归于虚空，才是真正的炼己纯熟。丹道修炼实境中没有宽容的余地，只有后天人心死去，先天元神才会生出；只有肉体与太虚混同，先天元气才会运行。在这样的条件具备之下，才可以寻求养气采气炼气和运气的功夫。否则都是空谈。

【按】

上上乘修道功夫，首重炼己。炼己一解决好，功夫下手如同顺风之船。因其直入先天，故又称为顿悟之法。

炼己为什么如此重要，且在以后的功夫中又如此神妙呢？愚曾在《武当》（1995年）10—11期发表过“炼己与养己”一文，专门论述了这一问题。宇宙自然化生万物的本源是虚无元气，但依其化生功能，又可表现为精与神。精主命，神主性。如人感父精母血而生，这是后天的。父精母血相感时，有先天虚无灵气渗入，分化父精母血，而构成人之性命，先天一物分作后天二物。但此二物，性以命而显，命以性而存。以神而论，在自然太虚是一个大公的元神，而一个人的构成，使大公的元神在这个角色化了的个体中有了“私”的存在，故以个体自称为“己”或“我”。在自然先天规律里，“己”之神不过是先天元神的某种化生形式的再显示而已。表现于人，它就是人的天性、良心。在丹道修炼中，它被称为真意、元神。这种称谓道理不错，但经常在阐述上不易与太虚先天元神分别，故我别立法诀，将“己”之真意、元神称为明神。这种分别，将太虚元神视为混沌之神，为先天；将构成“己”之神视为先天而后天、后天而先天的阴阳中和（明即日月交辉，阴阳谐和）之神，理智之神；而将后天不断生发思维意识之神称为识神。但先天元神、中和明神、后天识神这三者，并不是各自截然可分的，而是一个连续体的三端：元神为造人之“己”的始端，明神为成人之“己”的中端，识神为炫人之“己”的末端。若以树比，元神好似树根下土壤之营养，明神好比吸收营养维持保障树生命的树根，识神好似树的干枝和叶子。就树而言，它之所以能顺乎自然生长，就在于元神、明神、识神三者谐调循环，尤其干枝和叶子“识神”部分，能根据营养与根能力与外部自然如阳光、雨露、风雪、季候，进行最适合自己生存的信息、能量、物质的交换，该发则发，该藏则藏，故能完成大自然授予它的生命大限。人却往往不能如此，

识神的显示炫耀，总是易于竭尽一切的利己，对外部的一切不是进行公平合理适度的交换，而是欲付少而得多。实际上自然规律与法则又是决不允许这种背理的现象存在，识神的偏激利己同样被融入规律与法则的因果逻辑之中，识神欲付少而不能付少，由识神强化了的各种贪欲之念为之付出了“神”的生命根本——元神。假设说，太虚先天元神与人的后天之神本是一条相连不断的橡皮筋，它的弹性拉力是先天所规定的，不超过这个弹性拉力的极限，先后天则始终紧密相连，生命就不会终结。但识神往往是拼命地挣拉这个橡皮筋，致使其弹性拉力超极限而最终断离。挣拉力越大越猛，则断离就越迅越速。这就是识神之“己”的私贪之欲所能给生命带来危害的因果报应道理。

炼己，就是要收敛识神偏激利己的行为，像树那样与外部自然保持最合理的交换，顺天、顺物、顺人、顺己，利天、利物、利人、利己。使识神、明神、元神混而为一体。

炼己，最重要的是发现明神并操持明神。因为明神是元神造就人之后唯一能与元神保持性质同一之神。人在后天，识神勃发，明神常蔽而不明。非是明神不明，而是识神老是善于混迹交际场上，不想家中还有高堂在座。只要识神稍肯孝慈，一回头返家，即可见明神。也非是明神不肯明，犹如子女受社会坏风气污染，父母纵是良善之人，看着痛心，不断长叹，他们不听你劝告，又能怎样？故炼己之功，首先好比是现在社会上有了“严打”斗争，识神知道“严打”牵扯到自己的恶迹，弄不好性命难逃，故而逃回家来，明神因势利导加以教训，让识神从此服从于明神管制之下；识神也深知其罪，愿意痛改前非，将功补罪，从此皆按明神吩咐去干事。但识神恶习成性，稍有疏忽便会旧病复发。此因在明神跟前，明神会时时发现，不断训导，识神也就渐收恶习，最终完全归于明神指挥，终而达到识神之行即是明神之行，识神明神合而为一。这就是炼己的过程与终极目标。当识神明神合而为一，也就是炼己纯熟。炼己纯熟后，身中之神与太虚之神融而相通，故曰顿悟，故曰直入先天。

炼己的过程艰难而漫长，故古人说“炼己最难”。这其实也是一个渐悟的过程。炼己纯熟，下手便可得药，故古人说“还丹最易”。反映为顿悟之效。

另外还可以认为，渐悟是对事理的思辨理解过程，顿悟是瞬间的灵感彻知。事实上，顿悟是由渐悟积累而来，是由量变到质变，没有渐悟就不能得到顿悟。不讲条件的谈顿悟是引人致盲或自我欺骗。

功态下，“外火虽勤而内符不应”，就是识神并没有和明神相合的表现，



“外火”仍落于非遵从客观的欲望之中，即有意识地想将“内符”召感出来，所以“内符不应”。而“匀配刚柔”，虽然是明神与识神互用，然而这时的识神却是与明神相合并接受明神指挥的识神，能使“心无杂念，一尘不染，万虑皆空”，故而魂魄受制，情欲不相干。

“心死则神活”，所死之心乃识神偏激的活动，并非心真的死了，而是人心合于道心，识神归于明神；所活之神也非仅指太虚之神，乃是元神、明神、识神合一之神。也非真活了什么奇特之神，乃是不神之神，自然之神。

“体虚则气运”，此是仙家性命双修反映在命上的显著特征，是神与气合的必然征验。如果单讲“心死”，必然落于顽空。故“心死”是堵截识神的对外消耗，转而内用，连接精、气，以神火烧炼精水而化气运布周身。周身脉络畅、关窍通、毛孔开，则成体虚之征。体虚不仅更有利于体内元气的运化，同时也能与太虚连成一体，由此接受太虚元气的鼓铸。此即所谓天人合发，内外如一，得药者此，成丹者此，结胎者此，登仙者此。

【原文】

还丹容易，炼己最难。凭慧剑剝破鸿濛^①，舒匠手凿开混沌^②。却用阴阳颠倒之法，水火既济之道，乃行地天交泰。使阳居下，火必照上；令阴在上，水能润下。只要苦行忍辱^③，身心不动，己之性若往，彼之气自回。人能如此，便得“守雌不雄，寂然不动，感而遂通”^④之效也。

太极将判之间，静以极^⑤而未至于动，阳初复^⑥而未离乎阴，候此真先天炁降，以法追摄，送入黄庭^⑦之中。日运己汞，包围周密，汞气渐多，铅气渐散，合丹于鼎^⑧。又须调停真息^⑨，周流六虚^⑩，至声寂而意合^⑪，乃气匀而脉住^⑫，丹始凝结。只待圣胎气足，十月功圆，脱胎神化，降生婴儿^⑬。调之纯熟，出入纵横，往来无碍^⑭，不被群魔引诱^⑮。只待九转功成，面壁之时^⑯，炼精则化炁，炼神则化虚，形神俱妙^⑰，与道合真，此大丈夫功成名遂之时也。

【注释】

①鸿濛：天地未开之时的昏暗蒙昧之态。此处指后天被阻塞不通的身心状况。

②混沌：即自然先天太虚无极态。

③苦心忍辱：此有两层意思：一指炼己过程中的苦心忍辱，干得起低下事，经得起诽谤辱骂；二指功态下心神安居下位而不动，好似君子屈居忍辱。忍辱之忍只是采用惯用说法，非真忍，而实为耐，即不以辱为辱。

④守雌不雄，寂然不动，感而遂通：引自《道德经》与《易经》。《道德经·第二十八章》有“知其雄，守其雌，为天下溪……”雄指阳性斥放力，雌指阴性吸收力，雄刚雌柔，雄动雌静。守雌不雄，即守于柔静的吸收态势，不表现刚动的斥放态势。《易·系辞》：“无思也，无为也，寂然不动，感而遂通。天下之故，非天下之至神者，孰能与于此夫易？”指宇宙自然有最高最大的主宰者——元神，人呈现纷动的识神，便与它相背离。如果去掉主观自私且纷动的识神，无思无为，寂然不动，便会与元神沟通。我之静，便是对元神之感，元神至，便对我有所感。所感者彼我相感，所通者彼我相通。

⑤静以极：将静达到极致。

⑥阳初复：真阳之气刚刚开始积蕴。复，即失而复来。

⑦黄庭：黄庭之说，古丹家因门派不同，用法不同，所指部位甚多，有指上中下三丹田者，有专指其一丹田者，有指目者，有指脾者，有指脐下空处者。按三丰先生此段文中阴阳颠倒用法，此黄庭当指泥丸上丹田。然此个黄庭又须与天地大黄庭相融，以有投无，方为合法。

⑧鼎：狭义所指即泥丸，宽义所指即全身，广大所指即天地。三者皆合于内。

⑨真息：即与天地合一的无息之息。只有清明氤氲气象，没有鼓荡频率形式。若不明此，抬头观看万里晴空，即知其状。

⑩六虚：即无上下、前后、左右的一片混沌之虚。

⑪至声寂而意合：声，指呼吸还有形式上的表现。声寂，即呼吸没有任何表现形式了。意，指真意。意合，指真意与真息合一，都归于没有任何形式可表现。

⑫乃气匀而脉住：气，指先天元气。气匀，肉体空虚混同太虚，先天元气匀布无碍。脉住，即体内血脉没有频率特征的流注现象，脉即血液的流注冲动频率，此特指这种频率终止了。

⑬婴儿：即修炼而得的阳神初成之状。

⑭调之纯熟，出入纵横，往来无碍：指阳神初成，要经过训练，先近后远，先暂后久，慢慢使他具有独立的行为能力。因阳神是气凝之体，至灵之神，可以超越三维时空的局限，出入纵横，往来无碍。比如在常人意识中的一秒钟内，他可以行走千万里，可以穿透任何物质而无障碍。

⑮不被群魔引诱：丹家认为，在调训阳神时，身内阴魔或是天地间鬼神会变幻种种景象来试法，或以美景引诱，或以惨像恐吓，总要不为所动，乃能战胜群魔，各自消退，不复骚扰。



⑩面壁之时：即进入大定大静之时。这时自我意识已完全归于寂灭，处于一任自然造化之中。“面壁”一词，借于达摩“十年面壁”而来。

⑪形神俱妙：指肉体也已经完全气化，与阳神合为一个统一的气体灵人，散则为气，聚则成形，故为形神俱妙。

【文译】

大道修炼的功夫，还丹很容易，而还丹之前的炼己很难。正因为炼己难，就需要高悬真意正念的慧剑，毫不留情地斩除使我们身心受到严重阻碍而不得通畅、长期处于昏昧的罪魁祸首——邪思杂念，以便使真意这一大智慧的修道大匠，发挥他的本领，从混沌无极处开凿出再造性命的先天来。打好了这步基础，我们就不像常人那样去顺用阴阳，却要常人的用法颠倒过来使用。常人的顺用阴阳，是将原在一处的阴阳分作两端，渐相背离。所谓阴阳，就是精神。精如同水，神如同火，水火相离，就不能构成育养生命的营养。在《易》卦上，这种状况表现为“否”卦，称为水火不济。而我们的颠倒之法，却要使它变为水火既济的“泰”卦，更好地制造营养，育养生命。譬如说，精与神好比天与地，神为天，为阳，为火；精为地，为阴，为水。我们的颠倒法就是要使神与精来个地与天交相为用，发挥最佳效能。这方法就是让属阳属火的神居下，让它的热能由下往上挥发；让属阴属水的精居上，让它的雨露由上向下滋润。火上有水，火就不会焦燥；水下有火，水就不会寒冷。中间就会蒸发成氤氲的气体滋润身体内的万物。

阴阳颠倒法的采用，首先是造就一个很好的内循环环境，使在内的精气神结为内药，继而再招摄外部自然的虚无元气即外药，合炼成金液大丹。只要我们能持之以恒地先行炼己，什么样的苦辱都能适应，又善采用颠倒之法，身心能处于静定的状态，自己的后天之性返还到自然先天之性，那么，作为外部自然的虚无元气，就会像当初造就我们生命的时候那样，重新回到我们生命来。一个修道的人如果能做到这样，也就得到了古人所说“守雌不雄”、“寂然不动，感而遂通”的效益。

刚才我所说的是大的原则道理，在具体的功夫中，有一些细节要领是必须掌握的。例如，身心不动是首先归于无极。但归于无极是手段，而追寻无极所生的太极才是目的。因为无极为纯阴，到了太极才动而生阳。太极将发生而未发生的时候，静的状态达到了极致，动正在酝酿却还未呈现，阳有回复的趋势，但仍然处在阴静的包裹之中。这时要耐心地维持静态，静极终会生出动来。只要动象发生，即表示真正的先天元气降临了，这以后就需要有方法采集它、蓄养它、烹炼它，使它不断清纯壮旺，然后搬运河车，行周天

工法，将它送入泥丸黄庭之内，天天运用自我的元神将此先天元气包固起来进行再烹炼。这种烹炼的目的和效果，在于使神的灵慧成分巩固壮大，使气的偏物质成分减少消化，而至于无，最后结为新生命基础的丹。泥丸就好比是结丹的鼎，所以这个穴窍是很重要的。

结丹的过程中同样要调停出真息，不然就不能成功。真息是无息之息，是宇宙自然本体的呼吸。人得真息，肉体与太虚不分，先天元气才会普化无碍。判断真息的标准，是呼吸的任何形式都没有了，真意又紧紧相合于无息之息中，没有脉搏的跳动，而身心一片清明的元气匀布。只有这个状态，大丹才会凝结。

大丹继续凝结，才会产生阳神这一圣胎。但这一过程又必须经过像母亲怀孕十月那样一个神气凝聚的成熟周期，然后才可能离体而出，成为身外之身。这个初步离体的阳神被仙家称为婴儿，他要经过长期反复的训练，才可以离开肉体而单独存在。成熟后的阳神可以超越常人所处的时空局限，行为无障碍，自由自在。然而，阳神在调训过程中，常会由于身内尚未炼化的阴魔以及外界鬼神制造的阴魔，变化出种种或美或惨的幻象来进行引诱或者恐吓。能经得住考验，不为所动，自然能战胜群魔。

阳神成就，也不是最后功夫，还要进入大定大静，用阳神之真火对肉体再行锻炼，还要进行高层次的炼精化气，炼神化虚，使肉体与阳神同为气化之身，达到形神俱妙，与道合真。这才是一个大丈夫完成了人生最伟大的事业，这才是最大的成功，最高的成名。

【按】

此段主讲炼已纯熟后，正式兴工下手修炼之口诀，虽非是口诀中之口诀，但功夫次第已很明确。

“舒匠手凿开混沌”，指下手兴工必从静定中追本求源，从无极处洞见太极。

“却用阴阳颠倒之法”及后“水上火下”一段，指入静以后，以神下照丹田，并讲出此种阴阳颠倒之法的道理与作用。此段法工称为“凝神调息”。总的来说，此段功夫应该做的时间是很长的，要做到胎息出现为止。古人对此段功夫常未加时间上的提示，这是因为古人炼己的纯净性是现代人难以想象的。故古人炼己纯熟很容易进入胎息状态。而今人以古人之法先炼己后还丹，受条件限制很难做到这种明确分步，故现实方法可边炼己边还丹，所以凝神调息过程必须且必然漫长。

凝神调息阶段，愚将它称为“天地定位”阶段。因人落后于天，先天



程序渐被打乱，周身经络不通，关窍受阻，气血不活，周天不畅。用此凝神调息，即可将被打乱了的先天程序修复完善，故可称“天地定位”。这个阶段，运气是先由口鼻呼吸渐渐过渡到胎息，用神是先用识神渐渐过渡到真意。总之，重要功夫是在后天上，故而气的鼓荡调整也主要在营卫之气上。在“天地定位”过程中，先后天要作大调整，所以气运现象最丰富多彩，给人的感受也千奇百怪，生理病理都会出现一些异常反应。一些知理不深的人，处在这步初层功夫中，往往因不知就里，有的以为出了偏，有的却以为出了神通，有的人以为得了上道，有的人认幻为真，或谓遇见神仙，或谓遇见恶魔；也有人不知所以，拿不定主意，终成气功盲流大军。这种情况很类似自然气候反常，大自然在一定时候，为了调节平衡，就会出现暴雨、狂风、冰雹、地震等既凶猛又特异的气象征候。这个气象征候一过，自然气候又恢复正常，并无什么奇怪。

“只要苦行忍辱，身心不动，己之性若往，彼之气自回”一段，即是凝神调息之后，“天地”已定位，只待先天真阳之气萌发的阶段。前阶段凝神调息侧重于武火，此阶段纯用文火。

“太极将判之间，静以极而未至于动，阳初复未离乎阴”，是文火的持续。

“候此真先天气降，以法追摄，送入黄庭之中”，此为采炼运转法功，文武火并用。

“日运己汞，包固周密，汞气渐多，铅气渐散，合丹于鼎”，此火以其静定为文火，以其专一为武火，文即武，武即文。

“又须调停真息，周流六虚，至声寂而意合，乃气匀而脉住，丹始凝结”，此为无火之火，或谓天然之火。

以后之功夫虽可大体言讲，实须真师口传心授，仅落文字相是徒劳的。愚功夫有限，未经验证者，不敢妄加解释。

【原文】

是道古人不传于世，盖缘愚人信之不笃^①，行之不勤，而且反生诽谤，是以秘而不传。予自得遇至人以来，述此修身秘要，以警觉后学同志者各自勉^②，共陟^③仙都。

（李西月）按：此篇穷性命之真，发圣贤仙佛之理，本本原原，如疏如注。有为无为之序，内药外药之分，养胎脱胎之妙，尽著简编^④。概此已蔑^⑤以加矣。

【注释】

- ①笃：形容词，指坚实、牢靠。
- ②黽勉：黽，音 mǐng。黽勉，指勉力，同心。
- ③陟：升、登之义。
- ④简编：借古代竹简指书稿文章。
- ⑤蔑：指无须、不可之义。

【文译】

古人之所以不愿意将道公开传播于世，原因主要在于，一般人头脑简单，他不愿去钻研道理，于是对道没有坚信感；他也懒得去实践，他没有体验就不相信，反而对道进行诽谤诬蔑。所以古人就一直保密，不肯公开传授。我自从得到真正修成大道的人传授以来，决心要把这修身的秘诀公开阐述，目的就在于引起后学同道的特别重视，望大家能互相勉励，同心同德，共同攀登最高的养生境界。

（李西月）按：这一篇将性命双修的真谛阐述得淋漓尽致。他利用儒家、仙家、佛家的各种阐述真理的方式，把大道的真实内涵原原本本地讲了出来。条理清楚，解释明晰。例如，有为无为的掌握程序，内药与外药的区分，养胎与脱胎的奥秘等，本篇都说得很详细。他对于丹道的全面概括已经是无以复加的了。

【按】

我认为，仙道不被世人普遍相信，其原因是很复杂的，大致有如下诸多方面。

其一，世上绝大多数人都是不能在探索真理上动脑筋、下工夫的人，他们习惯于接受现实生活，习惯于现象界给予的固有印象，习惯于对最直接、最现实、最便利、最速效的物质利益与精神利益的争取，而对于任何有悖于这种习惯性的世界观，有着本能的习惯性排逆心理。尤其对于特异现象，已远远超出他们的认识能力。故而，如果这种特异现象无论来自何方，直接影响了他们，与他们的生存利益发生了重要关系，使他们面对现实不可否认而又不可思议时，他们会制造出神灵崇拜。历史上的迷信繁衍至今，根源于此。这实际是一种扭曲的排逆心理，即对不可知的绝对不能相信反而会导致茫茫无策的绝对相信。但这种情况又有局限性，如果特异现象不直接影响到他们，不与他们的生存利益发生关系，或者有能力脱离这种影响与关系，他



们仍会保持原始的排逆心理，不给予认可。故此正反两种排逆现象，都反映为愚昧。

其二，大道修炼具有两个重要条件，一是穷理，二是实修。理是抽象的东西，如果当初所谓修道只需穷理就行，就像春秋战国出现诸子百家，大家都来耍嘴皮子谈理，一时间全社会都投入到这一大辩论运动，那倒是会引起大多数人兴趣的：我要让你信我的道，你要让我信你的道。仙家不但口说道，而且还要身体力行去实修这个道，把抽象之理落到实实在在之处，半点不来虚假。故而，仙家说：“得了道可以长生不死，可以不食人间烟火，可以白日飞升，纵横自在。”这实在太有诱惑力。说古代世人不信仙道，那是后来的古代。《山海经》记载的早期古代，世人修道而成仙的几乎都带有社会性。那时物质生活享受比后来低下得多，故世人对现象界的依恋性不大，修道得道的成品率较高。后来物质生活享受条件提高了，世人对现象世界依恋性加大，随之也就出现了惰性。修仙得道对他们确有诱惑力，加入修仙行列的也不是少数。然而，摆脱唾手可得的物质生活与精神生活的享受，去进行那种淡泊无为，且分秒不可稍懈甚至是漫长的修炼，惰性使然，绝大多数人难以坚持到底。一个个刚处于初级阶段，甚或还未入门，便倒戈退阵。这些人，以其修炼的艰难性，或自以为“我既吃不了这份苦，天下人谁还能吃下这份苦，既然都吃不了这份苦，必无成仙的可能”，故否认成仙的可能性；或自己不能吃苦遂不得成仙，明明所见所知不可否认仙可修成，却舍不下背上“懒惰鬼”的名声，故也否认成仙的可能性。尤其就是这些古往今来千千万万半途而废的学道人的反宣传，使仙学真面目渐被世人少知。

其三，古代社会方术之流与仙学的鱼目混珠，使仙学蒙上了难以摆脱的阴影。

内丹修炼这一门仙家学问，它是从不奇中成奇，不神中求神，以无为而得无不为。仙家修成，不独有六神通，而是形神俱妙，无神不通。而世人多不知其修炼之艰难，因其隐显变化每令人不可思议，故多与世所流行之方术混为一谈。

中国的方术杂而多端，如占卜类有甲骨卜、易占、杂占、象占、梦占、星占、数占、相术、六壬占、太乙占、奇门遁甲占；如堪舆术又认天象、地脉、山势、风水；如压灾辟邪解厄消患又有符篆咒法等等巫术；如杂术类又有许许多多魔幻之法……至养生一道，还有外丹烧炼、房中术、服食、辟谷、吐纳、导引、闭息种种之法，也多称通仙之路。至说方术是否都概为邪术魔道，是否皆子虚乌有，这也不能一概而论。用之正道皆为正术，用之邪道概为邪术。但总之，方术多出于人的后天巧智，这倒是个事实。既然出于

巧智，此道历来行巧卖乖者多。秦汉以来，这些方术之流每借王公贵族仰慕成仙之心，招摇过市，有侥幸不使其术败者，恩宠有加；若一旦法拙术败，头便被割下来。此类可悲现象演出一代又一代。术士被割了脑袋可悲的是他一个，这却使与方术风马牛不相及而外人不知分别在哪儿的社会舆论，将仙家大道也混在一起贬斥嘲讥。故隋唐以后，仙家为守清白，注重清修，多隐少显，世渐罕知。

其四，仙家理崇道学，自汉代道教兴起，本推崇道学为至上理论，但为宗教生存之故，渐将方术之内容几乎全盘纳入其宗教体系之中。因道教与仙学有着理论推崇上的亲缘关系，故后历代仙家虽有惯归隐者惯混俗者，但道观佛寺倒成了他们较为理想较为通常的研习理论、从事内丹修炼实践的好地方。许多仙家一生还从事宗教职业，并在佛道二教门中带出一代又一代的接班人。这种现象，也使不明就里的世人将仙学与宗教视为一谈。故历史上，一个朝代的皇帝信奉宗教，仙学便顺势得以振兴，如果一个朝代的皇帝打击道教或佛教，仙学的发展便受到阻碍。故仙学真正有效的延续，不是依靠宗教，常常是超脱于宗教之外的。

其五，仙学不公行于世，除以上诸多原因之外，也有仙家自身历来保守封闭的原因。这一原因，从外部现象看，仙家不愿让人与旁门邪径混为一谈，为守清白，宁隐不显，宁失传不乱传。从自身原因来讲，仙家乃彻头彻尾的无为之学，既无为何须标榜，何须哗众取宠？我不与世人争，世人与我莫争。仙家得道修之不易，轻传于人太便宜，轻传匪人又落罪过。况此道非大器不能承受，所传之人是否为承道之器当慎之又慎。故“是道古人不传于世”。

仙家所经历的人类自身生命科学之实践，使他们最深切地感受到，唯有仙学才是人类彻底的解放，真正获得自由和幸福的唯一途径。自老子开始，就向人类不断地呐喊和呼吁。但他们的呐喊惯用隐语，多数人听不懂，这仍然限制了仙学的发展。所以到了元明时代，终于出现了一些仙学的改革家，如张三丰、陆西星、伍守阳、柳华阳、黄元吉等人，逐渐将秘不公世的仙学内容大胆披露于世，仙学自此有了普及的可能。

许多人认为，仙学最初是不完善的，是经过历代修炼家们的理论与实践丰富发展而完备的。我以为，对此应作两面观。若说五千年前，或更早一些时候，仙学的实践已经过历代修炼家的充实完善，那是事实。而在实践上看起来好像也有不少改革，实际上这些改革也多是沿袭前人已有的经验，只是这些已有经验以前未曾公开罢了。为什么这样肯定地说？因为仙家讲实修实证，而这些实修实证的经验是十代八代的传人可以积累的。类如中医学，



它们都必然经历了悠久漫长的历史，也只有成功以后才可成为后人效法的模式。所以，例如后来出现的南宗、北派、东派、西派、中派等等，作为一个开派的祖师，必然不是他所发明了这一派的修炼法。因为修炼成功与否，仅用理论推断出一个新方法是断然不敢作保证的。他能成功，并在成功后推广某派之法，只是他承袭了前人某一法，或在不失其宗旨的情况下将多法综合灵活而用。他既未成功，又怎么敢新创一法而推而广之呢？按常情推论，断无此理。

大道者，不以尧成，不以纣亡。它将以其“实践是检验真理的唯一标准”的精神大无畏地继续走它的路。它的开拓精神、献身精神、求实精神、科学精神、至公胸襟，和“我命在我不在天”的豪迈气概，将一如既往地闪耀着人类生命科学最灿烂的光辉。

参考文献

《中国文化史词典》，浙江古籍出版社，1988年3月出版。

《中国人名大辞典》，商务印书馆，1984年8月出版。

《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社，1995年8月出版。

《宗教词典》，上海辞书出版社，1985年8月出版。

《简明古汉语词典》，云南人民出版社，1985年3月出版。

《常用哲学名词词典》，广西人民出版社，1985年2月出版。

《辞海》，上海辞书出版社，1980年8月出版。

《辞源》，商务印书馆，1988年9月出版。

《说文解字》，中华书局，1963年月12月出版。

《简明历史词典》，河南教育出版社，1983年12月出版。

《中国历史纪年表》，上海辞书出版社，1982年10月出版。

《中国方术大辞典》，中山大学出版社，1991年7月出版。

《老子译注》，冯达甫译注，上海古籍出版社，1991年5月出版。



《无根树》道情二十四首

【据 1926 年上海中原书局印行版《三丰全书》】

刘悟元/注 李涵虚/解 孔德/勘注

序

天台悟真^①，发明内外二药返还大事。当时浅识无知，或以为炉火采战之书。叶文叔^②不明返还，又复以清静浮言，附骥^③行世。翁葆光见而笑曰：“此不知金丹者也。”遂为注以匡正之。陆子^④荃陈^⑤上阳^⑥，道加发挥，悟真（注：版文“真”为“衰”，误）三注出，而叶注遂湮。辽阳张三丰先生，天仙也。在武当时，曾作《无根树》道情二十四首，与紫阳《悟真》先后伯仲^⑦。世亦有认为“炉火采战”者。涵虚^⑧喟然曰：“道之不行，由于道之不明也。”每欲著解彰之，恨无同心丹友。栖云刘悟元^⑨，以宏通大辩之才，作书数十种传世，其中有《无根树注解》，涵虚取而观之，词源浩大，理境圆通。由是欣然大喜，喜其先得我心之所同然也。其中有未尽泄者，涵虚乃为补之。内外药物，返还火候，先后炉鼎，发泄无遗。自是而《无根》二解，宛然《悟真》三注也。解成问序于予，予不敏，记其用心如此。



【注释】

①天台悟真：指北宋浙江天台人张伯端（公元987—1082年）所著《悟真篇》。张伯端，号紫阳，内丹学南宗祖师。

②叶文叔：其人其事不详。

③附骥行世：骥，指杰出才能的人，此作“德”解。《论语·宪问》：“骥不称其力，称其德也。”全句义为勉强以“德”的含义加以解释，出版发行于世。

④陆子：即内丹东派鼻祖陆西星（公元1520—1601年，一说1606年），号潜虚。平生著述甚丰，其中著有《悟真篇小序》。

⑤荃陈：比喻顺着他人的学术观点来阐述。

⑥上阳：即元代道士陈致虚，号观吾，一号紫霄上阳子，全真教弟子，力主南北合宗。

⑦先后伯仲：义喻《悟真篇》与《无根树》虽是先后出版，却是姊妹篇。伯仲，即弟兄中的老大老二。

⑧涵虚：即李涵虚。本名李平叔，号涵虚，又号长乙山人，清朝四川乐山人，开创内丹学西派。生平著述甚丰，《无根树注解》为其一，并重新编辑刊行《张三丰全集》行世。

⑨刘悟元：即刘一明（公元1734—1821年），清朝平阳府曲沃县人，号悟元子，全真龙门派第十一代传人，生平著述甚丰，其在全真派“先性后命”的传统学说上颇有发展，提出渐修渐悟与固命修性的修持功诀。曾作《无根树解》。榆中县栖云山为其隐修地之一，故言栖云刘悟元。

《无根树解》序

余自童子时，尝闻道者诵三丰真人《无根树》词，虽不知取义，而心窃^①爱之。及长慕道，常读此词，细研深究，无门可入。后遇先师龛谷老人^②指示端倪^③，方知其中藏造化之机，泄性命之源。言简理明，包括丹道始终之序，吐露火候前后之秘。久欲解释，阐扬所蕴，苦无刻本。数十年来所见者皆录本而已，因其字句错伪甚多，彼此不同，且失词调，不敢下笔贻笑于大方。世传贵州高真观有所藏刻文，其录本从彼处传出者，惜余未亲见



也。近因好学者欲刊刻普传，正合余多年宿志。爰^④是细心校阅，稍正错讹，聊解大义，一以彰真人度世之婆心，一心助学者入门之炬灯。至于词调有无^⑤，无甚关系，亦余事耳。若有知词调君子，添补全璧，此尤余之所望也。

大清嘉庆七年岁次壬戌桂月悟元子自序

【勘注】

- ①窃：暗暗。
- ②龕谷老人：其人其事不详。
- ③端倪：头绪。
- ④爰：乃、于。
- ⑤至于词调有无：至于该词调合不合词调的曲牌韵律。

张三丰自题《无根树》词二首

鹧鸪天

道法流传有正邪，入^①邪背^②正遍天涯。
飞腾罕见穿云凤，陷溺多成落井蛙。
不难与辨乱纷呶，都将赤土作丹砂。

卖花声

无根树下说真常，六通^③含灵共一光^④。
会得威音^⑤前后事，本无来去貌堂堂。

明洪武十七年岁甲子中和节大元遗老
张三丰自记于武当天柱峰之草庐

【勘注】

- ①入：版本作“人”，刻误。
- ②背：版本作“皆”，刻误。



③六通：即六道，佛教名词。把众生分为天、人、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生六类，亦即六个可因善恶果报循环升降的生灵层次。三丰先生这里泛指一切生命物。

④一光：“一”之光。“一”即道，一光即道光。联系上文，全名义为：凡一切生命物所含的生命灵性，都是从不可剖分的道之光照射而生。

⑤威音：佛教用语。典出《妙法莲华经》“化城喻品”中，佛教中有威音王佛，即洞见本性真我之佛。比喻本性、自性、真我。

三丰张真人源流

真人辽东懿州人，姓张名君宝，字元元，又号昆阳。或云姓张名玉，字君宝，号元元子，宋末时人。生有异质，龟形鹤背，大耳圆目，身長七尺余，修髯如戟，顶作一髻，常戴偃月冠，一笠一衲^①，寒暑御之。不饰边幅，人皆目为张邈邈。所啖^②升斗辄^③尽，或避谷数月自若。延祐间^④，年六十七，入嵩南^⑤，遇吕纯阳、郑六龙^⑥，得金丹之旨，修炼成道。或云入终南得火龙真人之传，修炼成道。秦淮渔户沈万山，又名万三，好善乐施。限于家贫，不能如愿。真人传以点石成金之术，遂其愿。万三自号万山道士，其丹室有联云：八百火牛耕夜月，三千美女笑春风。世称为聚宝盆。城西南三山街是其故居。

真人于元末居宝鸡金台观，至正丙午^⑦九月二十日，自言辞世，留颂而逝。士人杨轨山置棺殓讫，临窆^⑧复生。时年一百三十岁矣。从此入蜀，至太和山结茅于玉虚宫。宫前古木五株，常栖其下，猛兽不伤，鸢^⑨鸟不搏，众皆惊异。有人问仙术，绝不答问，经书则论说不倦。常语武当乡人曰：此山当大显。后永乐间皇帝敕修武当，真人隐于工人之中，勤劳行功，人皆不识，惟碧云孙真人深知。时碧云为武当山住持，与真人来往，多受真人益。

真人名达天庭，皇帝遣使屡召不赴，惟以诗词托碧云奏之。后以道授道人丘元靖，不知所终。

本《仙鉴》所载

【勘注】

①衲：版文为“裯”，误刻。衲为破衣，各种史典皆书为“一笠一衲”，

正合丰祖邈邈貌态。裊为夹衣，反不合情状。

②啖：吃。

③辄：表示立即、很快。

④延祐间：即元朝廷祐年间（公元1314—1320年）。

⑤嵩南：应为“嵩岳之南”，但历无此说，似为传抄本“终南”之笔误。

⑥郑六龙：历无此说，似为传抄本“郑火龙”之笔误。因丰祖之师火龙真人，有言姓贾，有言姓郑。

⑦至正丙午：即公元1366年。

⑧窆：音 biǎn，指落葬。

⑨鸢：版文为“鸢”（即今“惊”字），系刻误。史志皆述为“鸢鸟不搏”。鸢，凶猛之鸟。

永乐皇帝访三丰书

皇帝敬奉书：真仙张三丰先生足下，朕久仰真仙，渴思亲承仪范，常遣使奉香致书，遍谒名山虔请。真仙道德崇高，超乎万有，体合自然，神妙莫测。朕才质疏庸，德行菲薄，而至诚愿见之心夙夜不忘。敬再遣使，谨致香奉书，虔请拱候龙车以驾，惠然而来，以副朕拳拳仰慕之怀。敬奉书。

三丰托孙碧云转奏书词

圣师亲口诀，明方万古遗；传与世间人，能有几人知。
衣破用布补，树衰以土培；人损将何补，阴阳造化机。
取将坎中宝，金花露一枝；庆云开天际，祥光塞死基。
归已昏昏默，如醉亦如痴；大丹如黍米，脱壳征无为。
优游天地廓，万象掌中珠；人能服此药，寿与天地齐。
如若不延寿，吾言皆是非。



又

金丹重一斤，闭目静存神。只在家中取，何劳向外寻。
炼成离女汞，吞尽坎男精。金丹并火候，口口是元音。

《无根树》词注解

(说明：以下刘悟元注简称“刘注”，李涵虚增解简称“李解”。)

【刘注】

“无根树”者，词之名也。凡树有根方能生长，树若无根必不久长。人生在世，生老病死，忽在忽亡，百年岁月，石火电光，亦如树之无根也。仙翁二十四词以“无根树”为名，叫醒世人，看破浮生梦幻，早修性命耳。

【李解】

“无根树”以人身气言。人身百脉皆生于气，气生于虚无之境，故曰“无根”。丹家于虚无境内养出根茎，先天后天，皆自无中生有，是无根乃有根之源也。炼后天者，须要人无求有，然后以有投无。炼先天者，又要以有人无，然后自无返有。修炼根因，如是而已。但人身之气有少壮老之不同，修炼之气有前中后之各异。二十四章合一年气候^①，(特)^②劝人无根树下随时看花，此道情之尽美尽善者也。

【勘注】

①二十四章合一年气候：二十四章，指《无根树》词二十四首；合一年气候，指一年有二十四节气。

②(特)：此带括号字为版文残缺，勘校者考补之字，后凡类者均同。

第一首：无根树，花正幽

原注：(本首词)刘云叹世，李云劝人养花。

无根树，花正幽，贪恋荣华谁肯休？



浮生事，苦^①海舟，荡去飘来不自由。

无岸无边难泊系，常在鱼龙险处游。

肯回首，是岸头，莫待风波坏了舟。

原注：悟元云：“不知是何调？”涵虚云：“唱道情者名《挽乌云》。”

【刘注】

“花”者，树之精神发焕。人之身如树也，人之真灵如树之花也。凡树有根，故能生发而开花，唯人身无根，生死无常，全凭一点真灵之气运动，真灵旺则身存而生，真灵败则身亡而死。人之存亡生死，听其真灵之旺败耳。是^②真灵者，虽为人树之花，而实为人树之根。玉阳^③以此真灵谓“黄芽”，伯阳^④以此真灵谓“金花”，纯阳^⑤以此真灵谓“灵根”，紫阳^⑥以此真灵谓“真金”，尧夫^⑦以此真灵谓“无根”，仙翁^⑧以此真灵谓“金精”，诸家丹经又以此真灵谓“先天一炁”。其名多端，总形容此一物也。此物先于先天，藏于后天，位天地，统阴阳，运五行，育万物。其大无外，其小无内。放之则弥六合，卷之则退藏于密。以体而论，在儒则谓“太极”，在道则谓“金丹”，在释则谓“圆觉”。以用而论，在儒则谓“明德”，谓“天地之心”；在道则谓“灵宝”，谓“黍米^⑨玄珠”；在释则谓“正法眼藏”，“涅槃妙心”。

人之真灵，本来圆陀陀，光灼灼，净裸裸，赤洒洒；不灭，不色，不空，处圣不增，处凡不减。因交后天，庶民去之，君子存之，便有圣凡之分。庶民去之者，去此真灵，而逐于假灵也。君子存之者，存此真灵，而不逐于假灵也。因其庶民逐于假灵，于是真灵幽暗不明，顺其所欲，贪恋荣华，争夺名利，不肯休歇。认假为真，百忧惑其心，万事劳其形，如苦海之舟飘来荡去，常在鱼龙凶险之处乱游。若能猛省回头，顿超彼岸，莫待风波舟坏，丧去性命，一失人身，万劫难出^⑩矣。

【勘注】

①苦：版文作“若”，刻误。

②是：即“由此可以说”、“可见”之义。

③玉阳：即“北七真”之一的王处一，号玉阳（公元1142—1217年），金代道士。

④伯阳：即东汉外丹烧炼家魏伯阳，撰《周易参同契》，后被奉为“万古丹经王”。

⑤纯阳：即南宗五祖之一的吕洞宾，号纯阳。



⑥紫阳：即南宗始祖张伯端，号紫阳。

⑦尧夫：北宋哲学家、内丹学家邵雍（公元1011—1077年），字尧夫，谥康节。著有内丹诗名句“天根月窟闲来往，三十六宫总是春”。

⑧仙翁：指张三丰。

⑨黍米：版文为“黍珠”，不合术语，系刻误。

⑩万劫难出：万劫难以造就生出。

【李解】

山人在“无根树”下幽居有年^①矣。每欲阐发幽玄，以招同类。时步出园中，见花木清幽，自饶丰姿，乃悟此“幽”字，为二十四首《无根树》生发之源。幽，深也，虚无之境也。天下虚无之境，皆道人花木坛场。故吾山老师^②题“抱竹斋”句云：“三径幽花香自在，四园修竹影交加。”妙哉言乎，与此同也。花不深幽，香不自在。红尘间事，日夕难安。“竹影交加”者，虚心与静气相依，使人气养其心，心养其气。气盛理充，心安神全。可以葆吾真，可以含吾灵。悟元以“真灵”二字为人之树花树根，其言亦当。真灵者，真知灵知也。灵知属性，为阴；真知属情，为阳。性情不坏，则真灵全备。无奈为七情六欲销之耗之，则内损其性，外损其情，而真灵没矣！真灵没则有树无花，有树无根。悟元之大意^③如此。

吾更有说者：花生于树，树生于根，根生于无。真灵之体，实从虚无里胚胎，故曰“花正幽”。“（虚）无里胚胎”者，即人先天之智慧，又为人之虚灵，无影无形，具众理而应万事，圣贤用之而有余，仙佛养之而各足。但不可与情欲相干。情欲相干，日取无中之有以为应用，将日取其有，必日丧其无。日丧其无，必日丧其根。丧其根则丧其树，丧其树则丧其花。俗云：“人老颠东，树老心空。”智慧竭矣，虚灵散矣，有何真灵乎！凡此皆贪恋荣华，不肯休歇，白做浮生之事。全不想，百年倏忽，人死事去。身坐苦海之舟，又不想，一旦无常^④，性沉舟覆，无边无岸，泊系维艰，一荡一游，鱼龙险处，奔奔波波，劳劳碌碌，徒伤吾之智能，锢蔽吾之虚灵，有何益哉！

仙师于此怜悯殊深，乃棹慈航度之。曰世人之所以深入苦海，陷溺难出者，因不肯回首，不识岸头耳。若肯回首，即是岸头。“岸头”者，觉路也。能登觉路，则智慧复来，虚灵长在。已往之非不可谏^⑤，将来之世犹可追。神气虽衰，返还有术。切莫待风波汹涌打坏了舟。庶几乎^⑥舟存人存，可为彼岸之需，出坎之助也。

**【勘注】**

①山人在“无根树”下幽居有年：山人，指张三丰。句指张三丰通过修炼有成，对“无根树”道理的体悟已经很久了。

②吾山老师：即李涵虚所曾师事的老师，“吾山”是其号。

③大意：版文为“天意”，不符文义，显为刻误，或刻者理解之误。

④无常：即死去。传说阴间有无常鬼，勾人之魂，人即死去。

⑤已往之非不可谏：已往的过错已经不能挽救了。谏，此为挽救的意思。

⑥庶几乎：如此。

第二首：无根树，花正微

原注：（本首词）刘云勉力学人，李云劝人栽接。

无根树，花正微，树老重新接嫩枝。

梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿。

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^①。

原注：悟元注本“微”作“危”，与“衰微”之义亦相似。

【刘注】

人多疑年老力衰，精神有限，如树花败危，无有生发，还不得元，复不得本，而遂自暴自弃，待死而已。试观世间老树接以嫩枝，重新发荣，如梅树寄柳树，桑树接梨树，此皆无情之物，尚能复生，何况人为万物之灵，得天地之正气，老而无有药医乎？药医之道是何道？即老而栽接之道。欲知此道，急访明师，求问真方。果得真方，下手速修犹太迟也。

【勘注】

①下手速修犹太迟：此句意思是说，下手之后，要紧勤用功，时时想到这样紧勤用功似乎都已经晚了，以加强紧迫感。

【李解】

“微”，衰微也。人老则元气衰微，不可不急急栽补。观之梅寄柳、桑接梨，则有式样矣。“寄”者，比丹法“寄居兑户”、“寄体西邻”之意。 173



“接”（者），比丹法“以性接命”、“以我接彼”之意。故梅寄柳、桑接梨，正是今人修真样子。

古仙栽接方儿，栽接者，医老之方也。接树有良方，而言梅柳桑梨者，同类也。夫以老枝劈开，而以嫩枝插入，夹之捆之，好之合之，牝牡相衔。比接树法也，医老之方亦必以类人类，妙土打合，而后返老还元。

是法也，明师知之，在人访求耳。“速修犹迟”者，恐其时不得人，无常忽至，性未明而命未立，走入渺茫鬼域矣。何仙姑云：“阆苑^①中，蟠桃上生垂柳枝，扶桑上结交梨子。”此东王公与西王母指示仙方也。三丰之言非无据。

【勘注】

①阆苑：阆，音 làng，旷阔、珍美的样子。阆苑，形容为神仙的住处。

第三首：无根树，花正青

原注：（本首诗）刘言炼己之功，李言明花柳之妙。

无根树，花正青，花酒神仙到古今^①。

烟花寨，酒肉林，不断腥羶不犯淫。

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。

原注：悟元注本“青”作“清”。“青”乃初生新嫩之时，与“清”而无染者正相近也。

【刘注】

金丹之道，以至清毫无滓质为归着。然欲其至清，须要在至浊中度出。能于至浊中绝无点染，方是真清。故曰“无根树，花正清，花酒神仙古到今”也。何以见其花酒能成神仙哉？烟花寨、酒肉林，皆易足迷人之处，能于烟花寨中见色不色，不为烟花所惑；于酒肉林中随缘度日，不为酒肉所累，则是不犯淫欲，不断腥羶，而食色^②之性俱化。道心常存，人心常灭，真灵无伤无损，大道可冀。其曰“不断腥羶”者，非贪腥羶，乃酒肉穿肠，而心无酒肉矣。心无烟花，自有长生仙花；心无酒肉，自有延命仙酒。有仙花，有仙酒，即到清真之仙乡。彼世之避烟花而忌酒肉者，岂知凡花凡酒中能出神仙，岂知无酒无花道不能成乎？《爻歌》云：“酒是良朋花是伴，花街柳巷觅真人，真人只在花街玩。”可谓“花正清”之妙用矣。

【勘注】

①到古今：别本皆为“古到今”。“古到今”符合词意，“到古今”之词欠佳，似为刻误。

②食色：版文为“失色”，有违词意，显为“食色”之音误而误抄误刻。

【李解】

凡人食色之性最重，三丰仙师即借花酒以指点。夫贪花酒者多矣，抑知有花酒神仙乎？身中元气青青秀嫩，人能食之御之，饮之簪之，自然神清气爽，此之谓花酒神仙自古及今皆有，然非世上之烟花寨、酒肉林也。烟花酒肉，昏人神志。酒肉气荤腥，烟花动淫欲，斯二者皆害也，而淫欲甚于荤腥。善炼己者，逢食即食，不另需索。故不断荤腥，而荤腥已忘。见色非色，不恋娇娥，斯不犯淫欲，而淫欲乃绝。非然者，精亡液漏，为害不少。故《黄庭经》云：“叶黄树枯失青青，专闭御景乃长宁。”以是知犯淫欲者，必丧失长生之宝。酒肉穿肠道在心，花酒何尝迷人哉？人自迷于花酒耳。不觅凡花凡酒，必觅仙花仙酒。仙花仙酒，成道之助，即“无根树”上青嫩之“花”也，味厚色佳，最能滋补。仙师打开玄门说与君听，若无此等花酒，道难成也。

第四首：无根树，花正孤

原注：刘云劈（旁）门，李云叹孤修。

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。
叹迷徒，太模糊，静坐孤修气转枯。

【刘注】

修真之道，须要阴阳得类，方能成全一个真灵之宝。若有阴无阳，有阳无阴，是谓孤花无类，真灵不成，亦如雌鸡卵^①焉。“难抱雏”者，盖以背了阴阳交成感化之炉也。又如女子无夫，男儿无妻，怎能生育？彼世之盲汉，不穷阴阳之理，不推造化之源，糊涂干事，或观空，或定息，或思神，或守窍，或搬运，皆是静坐孤修，阴而不阳。不特无益于性命，而且有伤于



性命，气愈修愈枯矣。

【勘注】

①卵：版文为“卯”，刻误。

【李解】

“孤”指内修言。内修养性，不能立命。以其孤而无偶，不生命宝，犹之雌鸡无雄鸡匹配，虽能生卵，却不能抱出雏鸡。今人以修性为养气者，而不知其气正孤阴也。欲要不枯，须以真阳配真阴，乃为同类之物。借问修道人，得了同类否？

今夫真阳者，义也。真阴者，道也。配义与道则不孤也。但此中有三叠层次：始以真阴生真阳，次乃以真阳配真阴，次又从阴阳交感中产生真灵浩气。岂若雌鸡之卵难抱雏哉！不能抱雏者，因其背了阴阳之义、造化之炉也。

阴阳者，夫妇也。圣人之道造端乎夫妇，化生乎万物。人间男女夫妇也如是也。女若无夫，则孤阴不生而为怨女；男若无妻则孤阳不养而为旷夫。此理之晓然易知者。奈^①世上迷徒过于模糊，以为静坐孤修可以明心，可以见性，可以一超直入，全不讲阴阳匹配。吾恐日日坐，日日修，顽空殿上行，寂灭海中戏，久之，而其气转枯索矣。

【勘注】

①奈：版文作“乃”，不合文义，似为音讹。

第五首：无根树，花正偏

原注：（本首词）刘言匹配阴阳，李言颠倒阴阳。

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。

【刘注】

《易》曰：“一阴一阳之谓道。”《悟真》云：“阴阳得类归交感，二八相当自古亲。”若阴阳各偏，或阳感而阴不应，或阴求而阳不招，或阳过而

阴不及，或阴盛而阳不足，皆是真灵之花有偏，不中不正，道不成全也。

人之真情如金，真知如铅，二物属刚。灵性如木，灵知如汞，二物属柔。真情真知刚而易沉，灵性灵知柔而易浮。若以性求情，情来归性，以真制灵，灵归于真，刚柔相应，阴阳和合，化为一气，生机长存而不息矣。如情不归性，灵不归真，是谓“金隔木，汞隔铅，阳寡阴孤各一边”，焉能返本還元结成真灵之丹哉？试观世上男女相配，生子生孙，代代相传而相续，可知修真之道阴阳相合，生仙生圣，亦能代代相传而不息。但不过有顺逆之分，仙凡之别，顺则为凡，逆则为仙，所争^①者在中间颠倒耳。这个“中”字其理最深，其事最密，非中之“中”，非一身上下之“中”，乃阴阳交感之“中”。无形无象，号为天地根，阴阳窍，生杀舍，元牝门。人生在此，人死在此，为圣为贤在此，作人作兽亦在此。修道者能于此处立定脚跟，逆而运之，颠倒之间，灾变为福，刑化为德，所谓“一时辰内管丹成”也。噫！中间人不易知，颠倒人亦难晓。采战家以男女交合之处为中间，以男采女血为颠倒；搬运家又以黄庭穴为中间，以气血后升前降为颠倒。凡所皆所以作俑^②而已。岂知神仙“中间”、“颠倒”之义乎！好学者是为细辨可也。

【勘注】

①争：此为分辨之义。

②作俑：原指制作陪葬用的陶制木制人马偶像，此处喻指徒具形式功夫，最终不过是同归死亡的殉葬品。

【李解】

“偏”，指阴阳相隔，不能成全作丹也。夫阴阳合中，则刀圭凝而道术全备。金木铅汞，即阴阳也。木精^①汞性皆属阴，金气铅情皆属阳。精气相须，性情交感，金恋木仁，木爱金义，汞去迎铅，铅汞相投，方无间隔之病，得生大药真身。若是阴孤阳寡各在一边，则阴阳不配，偏而不全，安能化生至宝流传万代乎？！匹配之法，仙凡相似，只是凡人用顺，仙家用逆耳。悟元谓中间颠倒人不能知，吾谓这“逆”字人亦不知。中间颠倒先要知“逆”之妙用。人能知逆，则金木汞铅皆在“中”间，阴阳乾坤尽行颠倒，而且有等等事件皆回旋于“逆”字之内，得药还丹片晌可期也。

【注释】

①木精：版文“精”为“金”，于名事不通，误。



第六首：无根树，花正新

原注：（本首词）刘言药生之时，李言坤申之理。

无根树，花正新，产在坤方坤是人。
摘花戴，采花心，花蕊^①层层艳丽春。
时人不达花中理，一诀天机值万金。
借花名，说花身，句句敲爻说得真。

【刘注】

“新”者，本来之物埋没已久，忽而又有之。谓花至于新，光辉复生，如月现于西南坤方，纯阴之下一点微阳吐露。比人之虚室生白，真灵发现，复见本来面目矣。这个本来面目，即我本来不死之真人。有此人则为人，无此人则非人，乃我之秉受于天而得以为人者也。但此真人不轻易显露，非可常见，当虚极静笃万缘俱寂之时，恍惚有象，虚极静笃，即坤纯阴之象，故曰“产在坤方坤是人”。这个人早已为尘垢掩埋，绝无踪迹。一旦现象，便是新花。时不可错，急需下手摘之采之以为我有。“摘花戴”者，摘此真人之花也。“采花心”者，采此真人之心也。渐摘渐采，由少而多，积厚流光，真灵不昧，则花蕊层层，万里^②昭彰。随心走去，头头是道。其艳丽如春日，阳气遍地，处处花开矣。但此花人人具有。人人具有，人人不达，每多当面错过。若有达之者，超凡入圣刹那间耳。故曰“一诀天机值万金”。

仙翁慈悲，借花之名作花之身，即有形无，句句敲爻分说先天之旨。盖欲人人成道，个个作仙。奈何时人不达此花中之理，而犹有以御女闺丹妄猜妄作者，虽仙翁亦无如之何也。可不叹诸！

【勘注】

①蕊：版文作“药”，显为误刻。

②里：版文作“理”，与文不合，刻误。

【李解】

悟元讲“人”字是本来^①面目，是曾见过此“人”者，故不觉语长心重，达己达人，慈悲切矣。但“坤是人”的“是”字，尚未醒露。原夫花以比人，人即借花为喻。“花正新”者，如人到归根处，致虚守静，观彼一阳来复，不觉春色又新矣。这花在坤方发现，即坤见花，即花见人，花生处

即人生处，故曰“坤是人”也。

丹法种铅于金乡，播汞于火地。金火位于西南，西南得朋，金火合处正在坤方之上。此人乃金身火体，一片纯阳，吾人真气位也。一曰真情，惚兮恍兮，其中有象，热如火，丽如花，花气熏人浓似酒，得之所以如醉也。此时也，吾即摘而戴之，时不可过也。吾更采取其心，直须春尽也。由花及蕊透入层层，真个是艳丽春宫。时人知其外而不知其中，必不达花中妙理。花中妙理才是天机。天机流露，一诀能值万金。此中四五六七句，皆仙祖敲爻歌语。丰^②祖云：“吕祖以人身借花之名，以花身作人之身。我句句用敲爻语，说得极真切有味也。”

【勘注】

①本来：版文作“本本”，显误。

②丰：版文作“羊”，显误。

第七首：无根树，花正繁

无根树，花正繁，美貌娇容赛粉团。
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，怎肯空行过宝山。

原注：（本首词）刘言乘时采取，李言临炉定静。

【刘注】

先天真灵发煥，一本万殊，随时现^①象，无物不在，花甚正繁也。当其正繁，英华毕露，精神外用，易于争奇好胜，卖弄风流，故曰“美貌娇容赛粉团”。于斯时也，须要防危虑险，牢拴猿马，挂起娘生铁面，提着青龙宝剑，对景忘情，摘尽墙头方露之花，不使些子逐^②于色相，耗散真气也。“娘生面颜”者，即无识无知之铁面；“青龙宝剑”者，即不染不著之真性。“娘生铁面”即是“青龙宝剑”，两者同出而异名。以体言为“娘生铁面”，以用言为“青龙宝剑”。“铁面”者，定体也；“宝剑”者，慧器也。定以用慧，慧以成定，定慧相须，体用不离。先天真灵即色即空，常应常静，无渗无漏，是谓“摘尽墙头朵朵鲜”也。“墙头朵鲜”是方出墙而未离墙头，真气未散之时。于此而摘取之，绝无滓质，纯是天真。渐生渐采，渐摘渐



收，必摘之于无可摘而后已。

噫！大药难遇，大法难逢。幸而遇逢，时不可错。乘此风帆，急需摘取鲜花满载而还，岂肯空过宝山自贻后悔也。

【勘注】

①现：版文作“玩”，显误。

②逐：版文作“遂”，显误。

【李解】

“繁”，即盛满时也。“美貌娇容”比先天一气，即仙翁《五更道情》所谓“群阴尽，艳阳期，一枝春色金花丽”是也。“赛粉团”者，药生之时即花魔赛美之时。古仙云：“先天发现，药魔易起，若非炼己纯熟，见美不动，谁能得金花于半刻哉？”故曰“防猿马，劣更顽”。即《一枝花·道情》所谓“娇夭体态，十指纤纤，引不动我意马心猿”者也。“挂起娘生铁面颜”，拿出定力，定教他也无些儿动转也。“提出青龙宝剑”、“摘尽墙头朵朵鲜”^①，与“退群魔，怒提起锋铍慧剑，敢采他出墙花儿朵朵新鲜”^②同一义也。

悟元以“铁面”为定，“宝剑”为慧，真是知音。但“定慧”二者，非从炼己得来，则“定”非真定，“慧”非真慧，不可取用于临事也。《一枝花》云：“时时防意马，刻刻锁心猿，昼夜无眠，炼己功无间。宜须炼到那，俺是个清净海，一尘不染，方是真定；俺是个夜明珠，空里长悬，方是真慧。”“墙头”者，花已出墙而犹在墙，这叫做“出墙花儿”。火最清，候最真。非得师传人不解，非系过来人不知。若晓得花枝出墙时，即行采来，便是仙家手段。“摘尽”者，一口吸尽吞入我家，非言“渐摘渐收”也。“渐摘渐收”乃温养抽添之事，尚在后头一著。“趁风帆，满载还”，四候合丹，急起河车运回矣。“怎肯空行过宝山”？“宝山”乃先天生处，丹法炼时为药，采时为药，养时则为火。然有药则有火，非但温养耳。此章注采药解为正。

【勘注】

①鲜：原文为“红”，似为解者笔误。

②“退群魔……朵朵鲜”一句，系解者引用张三丰其他丹诗与此处词相比较。



第八首：无根树，花正飞

无根树，花正飞，卸^①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。

原注：（本首词）刘言进退阴阳，李言温养还丹。悟元注本“又向”作“旋趁”，字异而义同也。惟“才经”作“残经”，作人心私欲解“收拾”，所以退贼也，未免误中误。

【刘注】

人之精神衰败，真灵耗散，如花之飞扬谢落矣。然花谢落犹有重开之期，人衰败亦有返还之道。返还之道为何道？即阴中复阳，已谢重开之道。“铅花”者，道心真知之光辉；“癸水”者，人心客气之私欲。铅花发现，道心不昧；癸水消尽，人心常静。道心不昧，人心常静，依旧真灵无亏无损，本来圆成之物复见于此。是花已谢重开满枝矣。因其癸水要尽，故“对月残经收拾去”。因其铅花要现，故“旋趁朝阳补衲衣”。人心之私欲如外来之客气，如月之残经。道心之真知，乃本来之正气，如日之阳光。对月而残经收拾，扫去人心之私欲，所以退阴也；朝阳而旋补衲衣，渐添道心之真知，所以进阳也。退阴退至于阴气绝无，方是残经收拾了。进阳进至于阳气纯全，方是衲衣补完，成阴尽阳绝，還元返本，本来面目全现。“谢了重开”岂虚语哉！这个“谢了重开”之天机，世人罕知。若欲知之，须共神仙推究原始要终，方能知也。

【勘注】

①卸：即“谢”。以花谢而言，“卸”当为“谢”之原义。比喻花落只是花木从身上卸下一次装束，用“谢”乃有拟人化手法，表示花儿告别世间而去。如人“谢世”，也含此义。

【李解】

悟元所注其理甚佳，然非此章本义。按，此就还丹温养言。“飞”，上下也。乃朝进阳火暮退阴符之义。“卸了”者，还丹得叶落归根，正指复命也。复命之后，又取外炉金水，抽铅添汞，温养灵胎。《悟真》谓：“外炉增减要施功。”《参同契》谓：“候视加谨慎，审查调寒温，周旋十二节，节



尽更须亲。”丰翁谓“遇子午专行火候，逢卯酉沐浴金丹”是也。故曰“重开有定期”。“重开”之物即下文“西园花枝”也。“铅花现，癸尽时”者，还丹大药，铅生癸后。铅生则采之，金逢望远则不堪尝。唯于五千四十八日，癸水初潮之后，斟酌用功，擒住首经至宝，乃为上上。癸生为十四，癸尽为十五，一片阳光，正比时也。以人身言，无非大静中之大动耳。采而吞之，遂成还丹。但大丹到手，外铅复生，丹家必取为温养之用，故曰“依旧西园花满枝”云云。“对月才经收拾去”，抽铅也；“又向朝阳补衲衣”，添汞也。“收拾”之法，须明月之晦朔，故以“对月”为言。“补衣”之法，须用日之朝暮，故以“朝阳”之喻。此玄家微意也。这等玄微，世间空有知者。如欲知之，须共得道神仙仔细推求，庶几不谬耳。

第九首：无根树，花正开

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。
从此可成天上宝，一任群迷笑我呆。
劝贤才，莫卖乖，不遇明师莫强猜。

原注：（本首词）刘言偃月炉，李言天上宝。

【刘注】

先天真灵之宝无形无象，无方无所，从何而采以结还丹？然而无形无象，无方无所，亦有花开之时。当开之时，恍惚中有象，杳冥内有精，其精甚真，其中有信，法象如偃月。俗工家不知古人取象之意，或指为两肾中间，或指为眉间明堂，或指为肉团顽心。更有作俑魔头指为妇人产门。大错大错！夫所谓“偃月”者，偃仰之月也。天上之月，每月初三西南坤地黑体之下，现出蛾眉之光●，其光偃仰，故名偃月。在卦为纯阴之下微阳渐生（䷗），为“复”。在人为静极又动，虚室生白，天地之心萌动。此心内含一点先天祖气，从黑暗之处微露端倪，有像偃月之光。因其这一点祖气为天地之根，为五行之本，能以造仙佛，能以作圣贤，能以固性命，又号为偃月炉。这个天地之心，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。难逢难遇。幸而偶遇，时不可错，急需下手摘来，谨封牢藏，勿令渗漏，可以延年寿，可以减病灾。但此延年寿减病灾之事，非有大功大行者不能行，非有大志大力者不能作。必须外结良缘以修德，内备法财以用诚，乃能感动皇极而得天宝。法财者，非凡间之财，乃法中之财，即专心致

志真履实践，一念不回之善财。上阳真人云：“天或有违，当以法财精诚求之。”盖欲求天宝，须尽人事。人事不尽，是无法财。无法财而妄想天宝，难矣。欲求天宝者，可不先备法财乎？！天宝非别物，即真灵炼成金丹，亦即天地之心。复全之还丹，曰真灵，曰天地之心者，以未修炼言也。曰天宝，曰金丹者，以修炼成熟言也。天宝既得，万有皆空，根尘俱化，入于不识不知、无人无我之境，一任群迷笑我呆矣！这个呆事，须要明师心传口授，非可强猜而知。仙翁云：“劝贤才，莫卖乖，不遇明师莫强猜。”其提醒后人者多矣！

【李解】

开言玉蕊初生也（曰）“偃月炉”，在人身中无定所，亦无定时，因其阳气初动，静中有光，故以晦极生明之新月比之。此月在天，有庚方，有初三，皆有时地可指。若在人身，则现处即庚方，现时即初三，不可预定也。偃月何形，刘图^①是也。●偃兼仰言，九分黑一分白，黑中见白，阳气初生，故现白光于上，而为偃月。今人所言者有如☯形，是仰月非偃月也，何以云摘下来乎？其言摘下来者，以其气在空中也。丹家见此一线白光，亦不可轻起河车，唯以淡泊之神，冲和之意，从气生处采之，故曰“偃月炉中摘下来”。神气相合之际，俄而阳光大现，有如十五○形，是为中秋月，是为气足潮生，方行驱之黄道，送之黄庭。由是则年寿可延，病灾可减矣。“良朋法财”者，同心好道之士，肯出善财，为人护法助人成道者也。悟元修真辨及此章注解，仍以法财为身中之物，此盖矫贪之论也。平心言之，法财有二：一内法财，真金也；一外法财，假宝也。借假修真，确不可少，但不宜格外贪取耳。至于天宝炼成，装憨卖呆，抱朴怀玉，群迷笑我呆子，俱可一概任之矣。然炼天宝者，岂易言哉，非遇明师不知也。

【勘注】

①刘图：指刘悟元所绘偃月图，即李涵虚引用之图。

第十首：无根树，花正圆

无根树，花正圆，结果收成滋味全。
如朱桔，似弹丸，护守提防莫放闲^①。
学些草木收头法，复命归根返本原。
选灵地，结道庵，会合先天了大还。



原注：刘言还丹成熟，李言还丹入山。

【勘注】

①闲：版文为“间”，显为“閒”误。

【刘注】

真灵之宝，去者复来，旧者仍新，无伤无损，依然本来原物，是花之“圆”也。“圆”之云者，言其“结果收成^①滋味全”也。夫金丹成就，五行攒簇，四象和合，仁义礼智信混成一理，精神魂魄归于一气，更解符久烹煎成熟，化为纯阳之物，活泼泼，其赤如朱桔，其圆如弹丸。当斯时也，守护提防，十二时中不得放闲，韬光养晦，学些草木收头^②之法，复命归根，返本还^③原。以待静极又动，会合先天，以了大还丹之事。此言还丹成就，再追大丹之功也。盖还丹只完的当年本有原物，乃超凡之事，吕祖所谓“三铅只解一口就，金果仙芽未现形”者是也。

大还丹是从还丹又做向上事业，乃入圣之事。吕祖所谓“再安炉，重立鼎，驾^④虎乘龙渐凡景^⑤”者是也。若只修还丹，不再造大丹，只了得初乘之道，不过是一个完全人耳，焉能入^⑥于圣人之域哉！

所谓“选灵地，结道庵”者，非外之灵地道庵，乃内之灵地道庵。修道至于归根复命还丹事毕，温之养之，神气充足，则丹灵矣。是谓灵丹。从此灵地再安炉，重立鼎，是谓“结道庵。”“选灵地”者，等候一阳生也。一阳生，乃先天中静极而动之阳。非若还丹，乃后天中所生先天阳也。虽皆先天，然有先后之别耳。欲了大还丹，非会合先天中之阳不能成功，故曰“会合先天了大还”。大丹成就，方入圣基。若大丹未成，只是半途运业^⑦，非修道之全功。释典云：“百尺竿头不动人，虽然得人未为真。百尺竿头重进步，十方世界是全身。”即此了大还之谓乎！

【勘注】

①收成：收成之“收”，版文作“放”，显误。

②草木收头：指自然界的大多数草木植物顺应季候节令，春生，夏长，秋收，冬藏。冬藏即收头，收头是为来年生发作准备。

③还原：还原之“还”，版文作“本”，显误。

④驾：版文作“珍”，不通，显误。

⑤驾虎乘龙渐凡景：此句后三字中“渐凡”二字似误，致使全句义不

⑥入：版文作“人”，显误。

⑦半途运业：运，即福运；业，即功业、果报。“半途运业”，指生命中只有一半的福运果报。

【李解】

“圆”，指还丹的性情团圆之意也。其法功在致虚守静，观彼庚方月生，喻如阳气初动，即运己汞迎之。外触内激而有象，内触外感而有灵。如磁吸铁收入丹田，还外丹也。此法至简至易，故古仙云：“不出半个时辰，立得成就”。夫丹有二品，而分别则有三乘。三乘丹法皆采铅花，皆称外丹，然有大小先后之不同耳。一曰初乘，名为结丹，又名玉液还丹：后天中返先天，去癸取壬，而以玉液培之，圆成内丹，此尽性之学，人仙也。一曰上乘，即号还丹，又曰七返：以后天所返之先天，种出先天，立为丹母，此立命之学，地仙也。一曰大乘，名为九转大还丹，其药以十五夜月圆为喻，先天中先天火到即行，化为白液吞归腹内，凝而至坚，是为金液还丹。至灵至妙，成圣成真。此性命归了之学，天仙也。

“花正圆”者，即以上乘丹基言之也。算结了一果，收了一成。然其炼铅之法，二物相吞，五行皆备，此之谓“滋味全”也。是丹也，虽系大乘之丹，然亦赤洒洒有如朱桔，圆陀陀宛似弹丸。功夫至此，必须默默照顾，绵绵若存。否则，怀抱不亲，易于走失，故当“护守提防莫放闲”焉。“学些草木收头法”，《易》所谓“以此洗心，退藏于密”也。“复命归根返本源”，《契》^①所谓“白里真居，方圆经寸”也。“选灵地，结道庵”，悟元谓“灵地”、“道庵”在人身中，然亦有内外二用。内边“灵地”、“道庵”，必求灵台清静，神气冲和，而以道人心太平庵结于其中。外边灵地道庵，必求灵山福地，嚣尘不扰，而以道人之白云茅庵结乎其内，如是则心迹双清，真方弥满，铅中廬^②赐，会之合之，道成九转大还，则圣功了当矣。

【勘注】

①《契》：即《周易参同契》。

②廬：版文此字不清，断为“廬”，殷勤之义。

第十一首：无根树，花正亨

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，男女交时孕始成。

甚分明，说与君，犹恐相逢认不真。

原注：（本首词）刘言真一之气，李言交媾之所。

【刘注】

先天真灵之宝，具众理，应万事，寂然不动，感而遂通。天下之故，无处有碍，无往不利。是花之字也，花即“亨”，是树虽无根，花却有根。其根为何？根乃生天生地生人（之）三才之窍，阴阳五行妙合二五之精。因其是三才之窍，二五之精，先天而生乎阴阳，后天而藏于阴阳。一气分而为阴阳，阴阳合而成一气。故天地阴阳上下相交合为一气，而万物生。日月阴阳来往相交合为一气，而寒暑顺。男女阴阳彼此相交，而孕始成。观乎天地、日月、男女一阴一阳相交，方有造化，可知性命之道，非阴阳相交合一不能完成。是一气者，即性命之根，生死之窍。有此一窍，则阴阳相交而生；无此一气，则阴阳相背而死。人之生死，只在此一气存亡之间耳。但人不知此一气是何物事，存于何处。或疑此气为呼吸之气，或搬运上下于黄庭，或聚气于丹田，或聚气于眉间，或聚气于天谷，或聚气于脑后，种种不绝，千奇百^①怪，终落空亡。殊不知先天真一之气，视之不见，听之不闻，转之不得。圣人以实而形虚，以有而形无。实而有者，真阴真阳；虚而无者，二八两弦之气。两者相形，一气居中，凝结成丹。此乃虚空中事业，何得以有形有象之物猜之，又何得以有方有所之窍作之哉！仙翁以其人皆不识此一气，故以“三才窍，二五精”示之，又以天地、日月、男女相交示之。分明将一气与人指出。偶恐人遇此一气，当面认不真耳。

悟元斗胆不避罪谴，今再为仙翁传神写意，分明说与大众：要知先天真一之气，不是别物，即是一点真灵之气。因其此气刚健中正，故谓真一。因其此气易知简能，故谓真灵。一真灵真，绝无滓质，故谓先天之物。真一也，真灵也，同出异名，非有两物，不知有人认得真否？

【勘注】

①百：版文为“可”，显误。

【李解】

“亨”，通达也。一气通达，即从下文中“交”字中出来。夫花生于树，树生于根，根生于无，是无根却有根也。无根之根，即生天生地生人之根。此根为虚无一窍，故称为三才窍。此窍为交窍，为交精之所，故为“三才

窍”、“二五精”。“二五”者，天五为一五，地十又一五，二五即二土也^①。合而刀圭成焉。泥丸^②云：“玄关一窍无人识，此是刀圭甚奇绝。”盖二五交精之地，即产药之渊源也。大修行人于此虚无一窍，知其为交媾之所，必能使先天一气自虚无中来，交之为用大矣哉！以故，天地交则万物生，日月交则寒暑顺，男女交则孕始成。此皆交媾之证也。此其理甚是分明，人人易晓，却人人不晓。仙师广大慈悲，说与君听：只要在二八相逢之处，将两气合成一团，斯大药可生也。但恐龙虎相逢，吐出两弦之气，炼丹人认不真耳。

【勘注】

①“二五者……二土也”：此段文义有不通，未知是解者之误还是印刻之误。“二五”，指两个五行（金木水火土），天有五行为阳，地有五行为阴，此为真阳真阴。真阳之中有土，为戊土，真阴之中有土，为己土。二土合一，乃为戊己土。故应是“二五即二土”。故应是“天五为一五，地五又为一五”。或谓天为阳，数为奇：一三五七九，共五；地为阴，数为偶；二四六八十，共五。故有“天五为一五，地十又一五”。另，二五喻二土，又指性、情，又指内外彼我，三元丹法，各有“二五”之比也。

②泥丸：即宋代道士陈楠（公元？—1213年），字南木，号翠虚，又号泥丸，后世奉为全真派南宗第四祖。

第十二首：无根树，花正佳

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，认得真时是作家。

原注：（本首词）刘言金精开旺，李言认取金精。悟元注本“对景忘情”作“月月开时”。

【刘注】

先天灵宝刚健中正，纯粹精也，其“花”最佳。当最佳之时，如月华开放，金精旺盛，而人宜玩之，不可当面错过也。“月月开”者，应时而开，非时不开，按月定期，动静有常，丝毫不爽也。金精者，金之精明，在月则谓月华，在人则谓真精。真精者，真灵之精，无时有昧^①，故以月华、



金精喻之。真灵人不易见，观于月之华、金之精而即见。凡物之精华久而有坏，唯月华月月开放，金精万年不灭，月华金精^②如是，人之真精亦如是。但真精有时不精者，因后天阴气蔽之，而其本体未尝泯灭也。金精旺，即是真精旺。真精^③正旺，明照世界，气充宇宙，白雪飞空，黄芽满地，金光耀眼，左之右之无不是花矣。但此真精无形无象，非色非空，不可以有心求，不可以无心守。只可神会，不可口言。虽是明明朗朗，现现成成，人人常见，人人不识，最难认真。修道者须要极深研几真知灼见，方可下手。不得认假为真，似是而非，却在“园中错拣瓜”也。

彼世间盲^④修瞎炼之辈，或疑金精为有形有象之物，而遂炼五金八石，服万草千方，与我非类，焉能结丹接命？岂不太差乎！虾蟆^⑤为水中之物，属阴。虾蟆而云金，为阴中之阳，黑中之白，我之真知是也。老鸦为上飞之物，属阳。老鸦而云玉，为阳中之阴，雄中之雌，我之灵知是也。真知灵知方是我同类之物，方是我性命之宝。取此二物合而成丹，真而至灵，灵而至真，真灵不散，浑然天理，不色不空，不生不灭，所谓“月华”者即此，所谓“金精”者即此。月华开，金精旺，岂有不长生哉！但人多认不得真知灵知为何物事，若有认得真者，便是修道老作家^⑥，未有不成道者。

噫！金丹之道，差之毫厘，失之千里，认得真者有几人哉！

【勘注】

①无时有味：意思是无有一时暗昧。

②金精：版文作“精金”，显将“金精”倒置。

③真精：版文作“真经”，字误。

④盲：版文作“言”，显误。

⑤虾蟆：即蛤蟆（蛙类），亦即内丹术喻指的“金蟾”。传说月宫有金蟾，内丹术借喻月之精华，比喻坎中一点真阳。虾，版文作“暇”，错。

⑥作家：指有经验的实践家。作，实作实干之义。

【李解】

“佳”者，美也，“美金花”之称也。丹家以真铅为美金花。《参同》云：“铅体外黑，内怀金花。”兹于黑铅之中取出白金，以朱汞配之，逢出先天一气，此正是美金花也。返之于己，便成还丹。但还丹必先炼己，炼己纯则还丹易。“对景忘情”者，炼己纯熟之后，一切美景毫不动情，只贪玩这点真气。这点真气名为月华。何又名为月华？盖以月之圆可以测气之候也。《悟真》云：“八月十五玩蟾辉，正是金精气旺时。”此与“玩月华”

同一法眼。夫月之初三而生，陆仙^①比之气嫩；月至十五而满，陆仙比之气足。气足则金精旺盛。金精者，丹药中制^②现之物，同出异名。旺则黄芽满鼎，白雪弥空，慧眼观之，照耀如花。丹士以运天剑取来，及时进次制成还丹，唯此花而已矣。切莫去了真花，反在园中拣那假瓜，以致叹其错误也。非特拣瓜为错，即五金八石亦皆假而不真，万草千方总属差而不是。欲求不假不差者，惟此金精而已矣。这金精从何处生来？你看那^③“金虾蟆”、“玉老鸦”^④即是生来之处。虾蟆为水中之阴物，名之曰金，则坎中真阳也。老鸦为天上阳物，名之曰玉，则离中真阴也。真阴与真阳交感，生出两弦之气，又以两弦之气生出真一之气。月华出，金精也，皆此物也。但要人认得真耳。如其认得真时，即是明通火候辨铅的老作家。

【勘注】

①陆仙：即明代内丹家陆西星（公元1520—1606年），字长庚，号潜虚，开内丹学东派，主张男女阴阳双修，平生著述甚多。

②制：原版文此字不清，断为“制”字，备考。

③那：版文为“别”，显误。

④玉老鸦：版文误为“玉者精”，“老”为“者”误，“鸦”作“精”更误之谬甚。

第十三首：无根树，花正多

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。

原注：悟元本爱年碍差（孔德按：此言不知所云何义）。

【刘注】

宇宙之间俱是道气充塞，凡真灵光照之处，即是有花之处，其花甚多，遍地开矣。无如遍地花开，而人当面不识，如河之阻碍，虽欲攀折，最难攀折，亦莫奈何也。其难攀折者，以其举世之人皆为名利所牵，为恩爱所绊，弃真认假，以苦为乐，步步走的是龙虎凶险之地，与性命之道相违，故难攀折耳。若是勇猛丈夫，决烈男子，直下脱卸世缘，求师问诀，借假修真，于众花中拣采至正之黄花，归于洞中温养成丹，则紫府题名永不磨灭矣。



“黄花”即色正中央，戊己乡之黄花。花正中正，纯是生机，并无杂气。生机归洞，四时长春，如居白云窝中逍遥自在，别有天地非人间，岂不呵呵大笑，自知快乐乎！到此地位还丹已得，再安炉，重立鼎，做向上之事，准备天梯而作大罗天仙矣。

【李解】

先天本来之初，贤不加增，愚不少^①减，人人皆有，个个皆生，（此乃）“花正多”也。特为爱河所阻，致使本来湮没。纵然遍地花开，其如爱河之相隔，何（用之）哉？

爱河者，后天欲界之人心，能阻先天之道心。道心既阻，则欲攀鲜花，难矣。为今之计，怎奈之何？仙师为学者告曰，除非步步寻求，行行探访，走了一重山又度一重水，真人龙虎之窝庶可见其本来也。这龙从火^②里出，虎向水里生，能从后天中吐出先天之气。龙藏于阴，虎藏于阳，阴阳交媾生出龙虎，龙虎交媾生出金花。这金花（产）在西南坤方。坤土色黄，其花也是黄花。人能采得黄花挈^③回洞去，结成金丹，则“紫府题名永不磨”矣。

“笑呵呵”，深造自得也。“白云阿”，居安资深也。如欲竿头重进，至于天仙，非再安炉鼎，高架天梯，不能做大罗天仙。欲做天仙者，由此而准备天梯可也。

【勘注】

①少：版文为“加”，不妥，改之。

②火：版文为“水”，显误。

③挈：“拿”的异体字。

第十四首：无根树，花正香

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^①肝并兔髓，换尽尘埃旧肚肠。
名利场，恩爱乡，再不回头空自忙。

原注：（本首词）刘言阴中阳生，李言鼎中产药。

【勘注】

①乌：版文作“鸟”，误。



【刘注】

先天真灵，众美毕集，万善同归，其气最香。当其正香之时，即“铅鼎温温现宝光”之时。“铅鼎”者，真知也。以其真知能去旧取新，能以修仙成真，故谓铅鼎。“宝者”，即真灵之宝。真灵非真知不现。盖真知具有道心，道心内含先天真一之气，是谓真灵。“铅鼎温温”是刚柔相当，不偏不倚，而鼎立矣。鼎立则道心发现，道心发现则真灵之光渐生，是谓“现宝光”。

“金桥”者，金也。“曲江”者，水也。上“金桥”而望“曲江”，水中有金之象。水中有金，阴中生阳，即是“月里见太阳”，亦是“铅鼎温温现宝光”^①也。铅鼎光现，阴阳合德，神气相御，乘时放入造化窟中，令其往而不令其去，是谓“吞服乌肝并兔髓”。“乌肝”色青，曰精也，像灵知之灵性；“兔髓”色白，月华也，像真知之真情。“吞服乌肝并兔髓”，则性不离情，情不离性，真而至灵，灵而至真，性情如一。真灵不昧，圆陀陀，光灼灼，净裸裸，赤洒洒，一切后天积聚散去，道心常存，人心永灭，“换尽尘埃旧肚肠”矣。肚肠换过，万事皆空，利名恩爱何恋之乎！

【勘注】

①光：版文少此字，显为漏掉，今补之。

【李解】

“香”，乃不闻不臭之香，至清至洁之香，即先天初现不染于后天时也。“铅鼎”者，外鼎也。造铅之法，必取^①外鼎^②于西南，名曰坤乡，又曰坤母。母体本虚，必资乾父日精方能产铅。日精者，龙汞也（即下文乌肝）。龙为乌^③子，子代父体投入母怀，则气精交感，先天真铅之鼎于此而立。钟祖^④云：“太阳移在月明中”，此即立鼎之法也。下文云“月里分明见太阳”，即此温温之时也。“铅鼎温温”则“宝光”现矣。“宝光”者，命宝之光。此光发现，正为先天之气白象从眉眼上映出。吕祖^⑤曰：“温温铅鼎，光透帘帏”，又曰“审眉端有朕兆”，同此景也。

“金桥”者，下鹊桥^⑥也。在西南路上，为金气照耀之所。“曲江”者，气达鹊桥，光印西南也。昔人注吕祖“曲江上月华□^⑦净”之句，指“曲江”为小肠十二曲，误入魔道矣。又有指为口鼻之间者，其入魔道尤甚。唯陈泥丸先生云：“西南路上月华明，大药还从此处生。记得古人诗一句，曲江之上鹊桥横。”深为得旨。何也？西南属坤，则为坎宝光现处月华正



明。月华明处，金气正出。故于金桥之上望见曲江，江上有月正照金桥也。（日射月体）阴中阳生，故曰“月里分明见太阳”。

“太阳”者，日也。日中阳乌，日之精也。“吞服乌肝”者，饵东方之日精；并“兔髓”者，食西^⑧方之月华。精华合服，大丹乃生。日月并吞，金丹具体。故曰“吞服乌肝并兔髓，换尽尘埃旧肚肠”矣。又何有恩爱名利，一我清心；再为之回头思想，终日空忙也哉！

【勘注】

①取：为版文不清之字，推断为“取”。

②鼎：为版文不清之字，推断为“鼎”。

③乌：为版文不清之字，推断为“乌”。

④钟祖：即钟离权，唐末五代内丹修炼大家，《金莲正宗记》列为“北五祖”之一。道教列为八仙。为吕洞宾之师。版文将钟祖错为“钟祀”，今更正之。

⑤吕祖：即吕洞宾，号纯阳。唐时内丹修炼大家。

⑥下鹊桥：位处肛门、会阴、尾闾之处，系任脉的尽头、督脉的起始点。

⑦□：此字不清，似为“莹”字，但不敢妄断，标“□”待考。

⑧西：版文作“四”，显误。

第十五首：无根树，花正鲜

无根树，花正鲜，符火相煎汞与铅。

临炉际，汞现前，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。

原注：（本首词）刘言临炉下功，李言温养功夫。

勘注：原注“刘”字为“火符”二字，显误。

【刘注】

真灵^①之宝，尘垢退尽，至清至净，“花”岂不鲜乎？然其所以鲜者，全赖符火相煎铅汞之功夫。真灵者，真知灵知之体；真知灵知，乃真灵之用。真灵分，而为真知灵知；真知灵知合，而为真灵。烹煎者，以真知而制灵知，以灵知而顺真知。真知顺和凝结，复成真灵之宝，其花之鲜言语难形

容矣。但真灵易结，火候最难。紫阳翁云：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全借修持力，毫发差殊不作丹。”特以金丹之道，采药有时，炼药有法。若不知时不知法，大药在望（亦）不为我有。故临炉下功之际，恍惚中有象，杳冥中有精，一点真灵之光虚无中透出，似有似无，非色非空。景象现前，此火药发生之时也。此时即有三尸六贼、五蕴七精^②诸般之幻景亦现于前，必须稳驾法船^③，牢把舵楫。如是用功，渐采渐炼，扶阳抑阴，愈久愈力，功夫到日，自然精化为气，气化为神，神化为虚。过此三关，泥丸风生，法相现露，而周身九窍之阴气亦皆化（为阳气）矣。三关非工家尾闾、夹脊、玉枕^④之说，乃炼精、炼气、炼神之三关。炼精化气为下关，炼气化神为中关，炼神化虚为上关。过此三关，神合太虚，出入无碍，是谓“透泥丸”。盖泥丸宫为藏神之所也。

周身九窍，方著幻身。上说“过三关，透^⑤泥丸”（乃）法身成就，而幻身百脉九窍阴气化为阳气，亦皆窍窍光明，即百万四千毫毛亦为护法神也。学者不可以辞害意也。

【勘注】

①真灵：版文作“真受”，实为外行抄录刻版者所为。

②三尸六贼、五蕴七精：此为佛道二家专有名词，这里可泛指七情六欲、私心妄念和由此生发的幻音幻象。

③法船：版文作“法将”，显误。

④玉枕：乃内丹修炼之三关之一。刘悟元原文三关，只列尾闾、夹脊，不合“三关”之数，今为补之。

⑤透：版文作“上”，似为刘文大意用字，引用不合原词，今为改之。

【李解】

此章以温养言。悟元谓“过三关，透泥丸，穿九窍”非工家尾闾、夹脊之说，乃经三炼之后，神合其虚，出入无碍，能使幻身九窍窍窍光明，其说可也。但上头数句，若不就温养时言，则入室还丹、温养脱胎尽杂于一词之中，似非仙师逐段指点（之）本意。今但以温养言之。

“鲜”者，鲜明也。温养功深，日新月盛之象。“符火”者，屯蒙值事，朝进阳火暮退阴符也。夫子时阳生，进火宜子，至于朝则寅时矣。不于子而于寅者，火生在寅，阳气旺，故于此时进火。午时阴生也，符宜午，至于暮则戌时矣。不于午而于戌者，火库居戌，阴气主藏，故于此时退符。退符所以“添汞”也，进火所以“抽铅”也。以铅为汞，以汞含铅。铅日减而汞



日增，故曰“符火相煎汞与铅”。

“临炉”者，以临外炉言，非入室临炉时也。入室炼铅必用鼎器。至于温养，则用炉而不用鼎也。然炉有外炉，亦有内炉。紫阳云：“内有天然真火，炉中赫赫长红”，此即内炉也。又曰：“外炉增减要勤功，绝妙无过真种”，此即外炉也。临炉之景美景现前，此不是宝光现前，亦不是幻景当前，乃内炉文火，外炉武火也。文武烹炼，渐采渐取，渐取渐添，温养时有不可间断功夫。全要法船匠手，不为风波所动扰我克勤，然后法船广运，往来不绝，如达摩之载金过海，直超彼岸矣。故曰“采取全凭渡法船，匠手高强牢把舵，一任洪波海^①底翻”云云。末三句刘注已明，兹不复解。

【勘注】

①海：版文掉此字，今为补之。

第十六首：无根树，花正浓

无根树，花正浓，认取真铅正祖宗。

精神气，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。

原注：（本首词）刘言认取真铅，李言一味真铅。悟元注本“浓”作“秊”，“擒”作“牵”，“方”作“园”，皆无异也。

孔德按：文字意思无异，今仍将“秊”改“浓”，避免冷异之字。

【刘注】

“浓”者，浓盛广多也。花正浓盛，期间即有美恶偏正相架，须得真正仙花方可采取而用。真正仙花为何？即真铅也。真铅即真知之真情，乃真灵之发现。以其真知外阴内阳，外黑内白，故谓真铅^①。又谓水中金。又谓水乡铅，又名月中华，其名多端，皆象^②此真知之一物也。唯此真知内含先天真一之始气，乃阴阳之本，五行之根，仙佛之种，圣贤之脉，为修道者之正祖宗。认得祖宗取归我家，敬之奉之，须臾不离，则精气神三者自然聚于一鼎，无庸^③勉强。盖以其父归之，其子焉往。更加符火烹炼之功，虽女可以转男，虽老可以复童。

“女转男”者，非形体转男。盖女子纯阴，修炼成道，化阴成阳，亦同男子。“老变童”者，非面容变童，盖老者气枯，修炼成道，返本還元，亦



如童子。但女转成男、老变为童之道，虽是认取真铅真知，还要先能炼己。若炼己不熟，真知不来，虽来而亦不留。故曰：“虽向西园牵白虎，先往东家伏青龙”。白虎属西方金，喻真情也。青龙属东方木，喻真性也。真情真性本来一家，何待牵伏？因其交于后天，真中杂假，真情变为假情，恩中带杀，如虎出穴，奔西伤人，不为我有，而反依居他家矣。真情既变为假情，于是真性有味，亦化为假性。假者用事，真者退位。性情不和，如龙东虎西两不见面矣。若欲复真，必先去假；若欲牵情，必先调性。调性之功乃炼己之功。炼己者，炼其气质之性也。气质之性化，则真性自现。真性现则不动不摇，而真情亦露。真情露而假情不起，可以牵回白虎与青龙配合，性情相恋矣。

白虎即真铅祖宗，同出异名。以其真知刚强不屈，故谓白虎；以其真知柔中含刚，故为真铅。“牵白虎”即是取真铅。“牵”之云者^①，非有强制，乃不牵之牵，性之自然归情，特以同类者相从，阴阳内外有感应之道也。

性主固内，属阴，内药也。情主营外，属阳，外药也。阴阳原是一气，性情固是同根，内药能通，外药未有不通。性求情而情恋性，性情和合，真灵凝结，还丹有象矣。纯阳翁云：“性住气自回，气回丹自结。”紫阳翁云：“若要修成九转，先须炼己持心。”此皆言还丹先要炼己也。噫！真铅易取，炼己最难。炼己之功大矣哉！

【勘注】

①铅：版文作“船”，显误。

②象：此处作形容解。

③无庸：即不必的意思。

④“牵”之云者：即“用‘牵’这个说法的实际意思”。

【李解】

“浓”，言情之浓也。“铅”乃人之真铅。真铅发现，则其情正浓。只要认得真，取得来，则金丹立就。盖此真铅者，黄中正位之体，大丹之祖宗也。取来制汞，三家相见结婴儿。推而广之，千千万万，子子孙孙，皆自此真铅发脉，故以真铅为祖宗。

“精气神，一鼎烹”，此即铅归汞伏，三家相见之后也。但造真铅者，其先有女转成男、老变为童之妙诀。原夫离宫之火，真精也。坎宫之水，真气也。坎离中间又有妙土为用，真神也。一曰真意。气精交感，以神主之，则水底金生，火中汞降。又以神执其平衡，调其胜负，猛烹急^①炼，则火蒸



水沸，金亦随水上腾，此即“精气神一鼎烹”之力也。乃其入于离宫，离火为坎水所灭，不飞不走，气得神而住，精得神而凝，铅汞俱死，同归厚土。三姓会合于中宫，炼成一个紫金丹。故又“精气神一鼎烹”之妙也。

当其先，东家之子寄体于西，西方之兑正为少女，少女代坤母行事，女鼎中现出震男，是“女转成男”矣。此“男”号九三郎君，其年甚少，实是木公道父投身子胎而生者，故木公转号公子，是“老变为童”矣。这公子骑的白虎，出游西方，甚是猛勇。时有道人见而问之曰：“你这骑虎的童男，可是木公所化的么？”童男知道人心有正觉，不敢隐瞒，答曰：“是”。道人遂回头笑曰：“水乡铅只一味，崔公^①之言真也。”今欲呼回童男，须要擒他白虎。白虎乃童男随身元气化的坐骑。你欲往西方擒他白虎，必先往东家伏了青龙。盖白虎者，金情也；青龙者，木性也。以木交金，则木中火发，火转遇而回；以金并木，则金中水腾，水转灭火而往。此四者相异而实相同，异类而实相类。即然同类，故使用我玄功，使其会在一处，由是内迎外合，外归内伏，外药既通内药，内药亦通外药也。

此篇只言真铅，不言真汞，盖有铅即有汞，不言汞而汞在其中矣。故言外药通时内药通。铅也，气也，男也，童也，虎也，皆外药也。精也，女也，老也，龙也，皆内药也。至于神，则在内外精气之间。

【勘注】

①崔公：即唐代内丹家崔希范，著有《入药镜》。

第十七首：无根树，花正娇

无根树，花正娇，天应星兮地应潮。
屠龙剑，缚虎绦，运转天罡斡^①斗勺。
锻炼一炉真日月，扫尽三千六百条。
步云霄，任逍遥，罪垢凡尘一笔消。

原注：（本首词）刘言采取大药，李言六门火候。

【勘注】

①斡：版文作“幹”（即简化字“干”），显从形误。

【刘注】

真灵藏于后天，为积习客气掩蔽，花最难发。间或有时而发，一点火辉



从虚无中透出，如珠如露，嫩弱秀丽，其象最娇，似开未开。

混沌元气，在天应星之明而不大，在地应土之潮而未湿。星明地潮，皆阳气初动之象。阳气初动，即真灵花嫩时也。当其正娇，易于识神借灵生妄，性乱情移，急需猛烹速炼。杜渐防微，扶阳抑阴，以护命宝。“屠龙剑”，所以防气性；“缚虎绦”，所以制妄情。气性不发则真灵现，妄^①情不萌则真情生^②。真性现，真情生，运转魁罡，斡^③旋斗勺，转杀为生，变刑成德，可以锻炼一炉真日月矣。

“日”者，阳中有阴之象，喻真性所含之灵知。灵知为雄中之雌，真阴也。“月”者，阴中有阳之象，喻真情所含之真知。真知为黑中之白，真阳也。锻炼真阴真阳两味火药，归于一气凝结成丹，吞而服之，延命却期，此乃最上一层之妙道，非三千六百旁门著空执相事业也。

盖以大道成就，“步云霄，任逍遥”，万般“罪垢凡尘”，皆一笔勾消。彼三千六百旁门皆在臭皮囊上做作，适以惹罪垢凡尘，焉能消罪垢凡尘哉！

【勘注】

①妄：版文作“忘”，显误。

②妄情不萌则真情生：此句中“萌则”二字版文作“定娶”，似为印刷后此二字不清被人误修，以致使文句不知所云，今为正之。

③斡：版文作“幹”，误。

【李解】

“娇”以秀嫩言，一言初萌之时也。天比上，地比下，阳生之时，眉上有点星光，昔人谓为“天应星”；腹中有浩浩潮气，昔人谓为“地应潮”。药生朕兆良有如此，良不诬也。悟元以“天之星辉，地之潮湿”比阳生初^①生不大不润，亦是一解。更有以《入药镜》为言者，“天应星”指上鹊桥，“地应潮”指下鹊桥，均有妙理。然吾窃闻之，“应星应潮”以应月应时言，即星悟月，即潮悟时，此正是大还丹要紧火候。余摘《参同契》数语，以为印证。《参同》云：“金计十有五，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，火二与之俱”此即“应星应潮”之正义也。“金必十五两重”者，金准月数，取金精旺盛之义。五千四十八日，天真之气始全，“十五两金”能生“十五分水”，上半月十五日也是也。水数与金数相应，即潮数与星数应。若金水不足，则真水不生，此谓“天”不“应星”，“地”不“应潮”，何以定铢两乎？若要“应星应潮”就以上半月之十五日为定，自朔至望，以一日半为一分，两个一日半，三日出



庚矣。这才是“二分真水”，“天”也“应星”，“地”亦“应潮”。若至初五则是三分，三分不入用。若初八则是五分，五分更有余，均非“应星应潮”也。必以二分之水配以二分之火，乃是真“应星”，真“应潮”。“二”者，坎水之真信。金初生水，刚到二分时候，水源至清，有气无质，即“白虎首经”也。虎正吐气，龙即以二分真火迎之，炼为丹本。至于生二分之金，又必要等至十五，金精始旺，水潮乃生。所谓二七之期，真铅始降，此是“应星应潮”也。

或者问，火何以必须二分？曰^②：一时功夫分三符六候，止用一符二候之火，斯龙虎平匀，相吞相啖。到这时候，必要执剑降龙，拏缘伏虎，运罡斡斗归于中宫，日月交精烹之炼之，则正道得矣。

我吾山老师还有一讲，更精密醒透，并详述于此：

乾天为阳星，则天之火精，阳中阴也。坤地为阴潮，即地之水气，阴中阳也。精为火父，气为水母。乾父与坤母交，则离火与坎水生焉。故曰“天应星，地应潮”。“应”之云者，彼此相与感应之机也。《参同》云：“方诸非星月，焉能得水浆？”可知天光照地，应之以星者，地气承天，即应之以潮也。仙家以天之星喻人心中之火，火即人之性也。性属龙，设有不降，则星飞火散。故当执屠龙剑以降之。剑比大慧也。以地之潮喻人身中之水，水即人之情也。情属虎，设有不伏，则潮浸水流。故当持缚虎之缘以伏之。缘比大智也。大巧若拙，大智若愚。智慧冥冥，即生妙心。转天罡，斡斗勺者，非妙心不能为力。

天罡，北斗也。天罡主生在乎斗勺，斗勺指处即有生气。人身妙心能运天罡之勺，则能转杀为生矣。斗勺回旋，金丹入内。金丹入内，妙心还我。妙心者，不生不灭之真身，与天地合其德，与日月合其明，即人身真日月也。欲求妙心，必从后天中返先天，先把外日月交光于外，明火候，知符刻，乃能得之。乃其归也，又要以内日月交光于内，昼夜常明，调和养育，则“锻炼一炉真日月”矣。是为金丹大道之妙谛，七返九还之重玄，扫尽三千六百旁门，可以“步云霄，任逍遥，罪垢凡尘一笔消”矣。若不明此，大道断无解脱日子，罪垢凡尘，日日加增，可不悟哉！

【勘注】

①初：版文作“不”，显为笔误，特更正之。

②曰：版文作“日”，显误，特更正之。

第十八首：无根树，花正高

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。
入仙曹，胆气豪，盗得瑶池王母桃。

原注：（本首词）刘言逆用之气，李言善用盗机。悟元注本“泊”作“斡”，“盗”作“窃”。

【刘注】

先天大道，包罗天地，运行日月，超乎万有。“花”开“正高”，其高如在天上，光射海底。海浪滔天，水不能溺月之光，而月反能弄水之潮。亦犹人在苦海境遇之中，境遇不能伤其真，而反借境遇以炼真。又如银河路远，直透九霄，人不易渡，然有仙槎^①横空，斡旋斗梢，即能渡之。昔张骞乘仙槎渡银河，而见斗女二星相会，此可征也。以理而论，世间也有仙槎，亦能渡银河。世间仙槎为何物？金丹大道是也。

金丹大^②道，在虚空中作事^③业，能以转乾坤，逆阴阳，夺造化，超凡入圣，是亦仙槎也。然仙槎之妙，在乎斗梢之运用。斗梢者，北^④斗第七星“摇光”是也。又名天罡。天罡所指处吉，所坐处凶。盖以指处有生气存焉。扭向斗梢剝^⑤那之间，阴阳相合，生机萌芽，绝不费力。故曰“摸着织女支机石，踏遍牛郎驾鹊桥”。织女属阴，牛郎属阳，鹊桥为牛女相会之处。“摸着机石”，“踏遍鹊桥”，（即）以阴招阳，阳来会阴，阴阳相会，金丹有象。此种道理尽在波浪里做出，虚空中施为，所以能“入仙曹，胆气豪，窃得瑶池王母桃”也。

“瑶池”在西，“王母”为老阴，即坤母也。“桃”者，丹也，即“震”之一阳也。“王母桃”，即坤中孕震之象；丹在西，而窃取归来则为我所有，而丹还矣。但此还丹之妙，其妙在乎阴阳相会。阴阳相会之妙，尤在乎大海波中逆转气机，不动不摇耳。能于大海波中不动不摇，真是有胆气丈^⑥夫。九霄有何不可上？银河有何不可渡？王母蟠桃有何不可窃乎？彼世之习静忘形，仅在寂灭中作事，焉知有此。

【勘注】

①槎：古用竹子编成的筏子，渡河用。此比喻由人而仙过程中所采用的



修炼方法。

②大：版文作“不”，显误。

③事：版文作“世”，显误。

④北：版文作“比”，显误。

⑤刹：版文作“判”，显误。

⑥丈：版文作“大”，显误。

【李解】

“高”，指虚空而言。“海浪滔天”者，即紫阳翁所谓“风浪^①，产玄珠”之时也。风起浪涌，声震虚空，故曰“滔天”。而一颗玄珠，正如团团秋月现于海上，故曰“月弄潮”也。逆挽银河上透九霄，仿佛张骞乘槎影横空际，气机于此直达矣。然河车前行必先有个指引，方不使水经滥行，不由河道。此斗梢之上所以为泊系之所也。这“泊”字下得最妙。人间泊船乃止宿之意，仙家河槎则以斗梢为宿，端行直指，势不容泊。其言泊斗梢者，正其不可泊、不得泊，就于斗梢泊之，随斗运转，行中有止，杀里逢生。犹之英雄豪杰直捷做事，风利不泊，乃是大结局大兴会之时。不泊胜于泊，泊犹之不泊，斯其为“泊斗梢”也。

“织女”、“牛郎”，天上阴阳二星，年年七夕相会。织女属阴，机石比汞；牛郎属阳，鹊桥乃牛女相逢之处，即金汞会合之方。上言斗梢，如言女牛，是斗为女牛之媒也。牛郎欲会织女，非斗不能圆能。斗转则牛郎渡河，金与汞合矣。吕祖云：“进火功夫^②牛斗危”。泥丸曰：“妙在尾箕斗女牛”。同此意也。

“摸着机石”，则以汞迎铅；“踏遍鹊桥”，则铅汞一路，从此天缘有分。志气能伸，可以“遇仙曹而胆气豪”矣。此何故哉？以其“盗得瑶池王母桃”耳。悟元以“瑶池在西，王母为坤母，桃即坤中寓震之象，丹在西而窃取归东以成还丹”，其注明矣。但“窃”字不及“盗”字现成。东方“盗桃”一也，坎卦为盗二也。东方盗桃恰往西方取金，坎卦为盗恰向水底求铅。“盗”字为义妙也哉！

【勘注】

①羸：音 cū，犹大也。

②夫：版文为“火”，显误。



第十九首：无根树，花正双

无根树，花正双，龙虎登坛战一场。
铅投汞，阴配阳^①，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。

原注：（本首词）刘言阴阳持结，李言化生玄珠。

【勘注】

①阴配阳：版文作“配阴阳”，似不合词律，原文恐非如此，今特改之。

【刘注】

金丹乃阴阳二气相激而成象，是花须成双而后有用也。阴阳者，一龙一虎也，一铅一汞也。龙为真性，汞为灵知，又为元神，俱属阴。虎为真情，铅为真知，又为元精，俱属阳。“龙虎战”者，性情转聚也。“铅投汞”者，精神凝结也。性情转聚，精神凝结，阴阳相配，一气混合。真灵圆明，法身有象，圆陀陀，火灼灼，如一粒玄珠，为无价之宝矣。此宝非外来之物，乃我家园之真种子，本来原有，因交后天迷失无踪。今得阴阳调和，无而后有，去而复来，种于家园。本立道生，生生不息，返老还童，延寿无穷。上于天堂极乐之方，可免轮回之苦矣。

【李解】

“双”者，两弦之气^①也。两弦之气合，则龙虎登坛，相吞相啖。“战”即吞啖之义。一场大战，龙虎半匀。虎战龙，则以铅投汞；龙战虎，则以阴配阳。阳铅与阴汞交，斯无价宝生矣。《悟真》云：“虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。”玄珠乃先天一气，仙佛本原，吾家真种，而非外物。因为后天所掩，久不现象。今在龙虎坛中，阴汞阳铅结为真夫妇，遂从后天坎离之内返出先天，故曰：“法象玄珠无价偿”。从此“家园真种子”得之者，返老还童，延年益寿。上天堂，登极乐，“免得轮回见阎王”也。此言龙虎阴阳相战相配之法，须于“花正娇”一章注内觅真火候可也。

【勘注】

①两弦之气：两弦，指月象。阴历每月初七、初八，月亮缺上半，叫上弦；每月二十二、二十三，月亮缺下半，叫下弦。无论上弦下弦，月亮均是一半明一半暗，这种月象便是阴阳各半。内丹修炼借月象之两弦比喻阴阳之



气和谐交合，并借上下弦阴阳位置之不同用于修炼中的火候掌握。

第二十首：无根树，花正奇

无根树，花正奇，月星栽培片晌时。
掣云手，步云梯，采取先天第一枝。
饮酒戴花神气爽，笑煞仙翁醉似泥。
托心知，谨护持，惟恐炉中火候飞。

原注：（本首词）刘言一时还丹，李言还丹温养。

【刘注】

先天真灵无而能有，缺而能圆，（确）^①甚奇也。然正所以奇者，先天为后天掩蔽，杳然无踪，若欲栽培，片晌之间即能回春。回春之妙，要“采取先天第一枝”之花。“第一枝”是生物之祖气，乃生天生地生人之灵根。不落于形象，不落于空亡。含而为真空，发而为妙有。有心求之则著于相，无心守之则著于空。是在乎性定情忘，回光返照。虚极静笃，不采而采，不取而成。自然先天真一之气自虚无中来，凝而为黍米之珠，内外光明，如戴仙花；神气爽畅，如饮仙酒。戴花饮酒，乐在其中。不识之知，顺帝之则，如入于醉乡矣。当斯时也，还丹已结，复见娘生面目，无用外炉加减，急需内炉温养，神明默运，谨守护持，一意不散，时防火候差池也。

“心知”者，非外心知之人，乃内自知之心。火候缓急，心自知之。心知而不昧心，自然火候不差，金丹成熟也。

【勘注】

①（确）：版文此字处作“栽”，于文于义毫不相干，故判为“确”误，待考。

【李解】

“奇”者，令人不测也。不唯人不能测，即阴阳亦不能测。若是能测，则阴阳不会，杂入杳冥，何以栽培先天乎？

“月里栽培”者，三日出庚，药材新嫩，就在这庚方月内栽培金花。必以二分火配二分水，混沌片时，而后有先天第一枝鼎内生出。此片晌功夫也。此片晌之间先天第一枝果然发现，妙心主事，即时逆炼天罡，回翔云汉，此即“掣云之手”，“步云之梯”，“采以先天第一枝”也。

“饮酒”者，饮此第一仙酒，先天化白液矣。“戴花”者，戴此第一仙



花，先天回阳春矣。花即是酒，酒即是花，饮之戴之，酒是良朋花是伴，令人神气冲和，浑浑如醉，故曰“饮酒戴花神气爽，笑煞神仙醉如泥”。

“心知”者，同心也。即自己妙心也。“谨护持”者，以妙心看火候也。但护持有数件，炉火有两端。火候未足则屯蒙抽添以护之，须用外炉加减。火候已足则昼夜含光以护之，不用外炉加减，十月数全，九年已过，则真人出顶门矣。否则，外炉不该去而急去，则火候不足而丹不大。外炉该去而不去，则火候太过而丹必伤。内炉不该去而急去，则火候未纯，而丹不灵；内炉该去而不去，则火候如愚，而丹不出。凡此皆炉中火候有差池也。是所望于心知，精谨护持，乃不致有差池耳。“飞”即差池之意，宜与前“花正飞”章同看。

第二十一首：无根树，花正黄

无根树，花正黄，产在中央戊己乡。

东家女，西舍郎，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。

原注：（本首词）刘言调和阴阳，李言得药还丹。悟元注本“产生”作“色正”。

【刘注】

“黄”者，中央戊己之正色。戊为阳土，主动；己为阴土，主静。戊己居中，相合为真信，又谓真意。“花色正黄”，则真灵入于中央正位矣。然真灵中正，非性情如一不能。“东家女”，木性也；“西舍郎”，金情也。一性一情配作夫妻，入于洞房宥密之处，更得“黄婆”于中劝饮醍醐，调停火候，则不和者而必和，既和而长和。“醍醐酒”非世间之糟汁，亦非身内精津血液有形之物，乃阴阳交感氤氲中和之气，合而为真一之精，通而为真一之水，滋味香甜。古人谓玉液，谓琼浆，谓甘露，又谓醍醐。总以形容此一点中和之气耳。

“劝饮”者，不冲^①和而必调之于中和。修道至于阴阳冲和，常应常静。远观其物，物无其物；近观其身，身无其身；内观其心，心无其心。不识不知，顺帝之则，日日饮醍醐，而入于醉乡矣。这个醉乡趣味，是神仙之方，是返魂之浆，能以起死，能以回生，乃大药王矣。

“中央”、“戊己”、“黄婆”，皆真信之异名。以阴阳和合言，则谓中央；以运行阴阳言，则谓戊己；以调和阴阳言，则谓黄婆。以动作言，则谓



真信；以静定言，则谓真意。故一物而有数名。总而言之，一真信而已。识得此信，即于此信上下实落功夫。始而以性求情，继^②而以情归性，又继而性情和合，又继而性情浑化，结成一个真灵之宝。始之终之，无非此一信成功，信之为用大矣哉！归到实处，真灵中正即是性情相合，便有个真信在内。真信现时，性情自不相离，真灵自然中正。三者相须^③而仍相因也。

【勘注】

①冲：此有调节之义。

②继：原文作“既”，字义不准。盖古时字义不准往往使用通假字，“既”即为通假也。

③须：需要，依靠。原文作“需”，义不准。

【李解】

“黄”者，正色也。佛家之正觉，儒家之正气也。其在释典则曰黄花，其在仙经则曰黄芽。但黄芽有两种，一个是初三新药，一个是十五大药。《悟真》曰：“黄芽生处坎离交”，此即初三新药也。黄芽生处即当交媾坎离，以种第二个黄芽。《悟真》曰：“种得黄芽渐长成”，此即第二个黄芽，十五日之大药也。黄芽长成，实因坎离交媾。夫坎离之交媾者，交媾于中央戊己乡也。中央乃精气成圆^①之处，戊己乡乃动静调合之所。调合成圆，片晌间从中产出黄芽。故曰“产在中央戊己乡”。这黄芽名字极多，以本章言之，即“西舍郎”也。“西舍郎”，金气也。“东家女”汞精也。采回精气制服汞精，此金汞返还之道，即“配合夫妻入洞房”也。既入洞房，又要黄婆守之，“黄婆”即上章所言“心知”也。夫妻两个恐防不谐，则精神意气难入中和之境，而丹不成。故要有黄婆服^②侍，劝饮醍醐。“醍醐”者，外资温养之精，内服中和之气也。黄婆乃是知心人，炉中火候自然不差，朝暮之间频频劝饮，“每日熏蒸醉一场”，真快乐也。此酒不是凡间酒，乃仙方所制之酒，名曰“返魂浆”。可以起死，可以回生，小药外药皆不能及^③，是为药之王也。

此章乃二候求铅之后四候还丹功夫。求铅乃外事，初三月出庚施功，名之曰以火配水，以龙就虎，以阴会阳，以离交坎，以性合情，以汞投铅，以女嫁男，以后天生先天。总之是以精合气，乃外药也。其功夫在外，只用一符二候立为丹基。还丹乃内事，十五月圆时施功，名之曰为水灭火，水乃天癸之水；以虎嫁龙，虎乃西方之虎；以阳伏阴，阳乃含真之阳；以坎填离，坎乃先天之坎；以情归性，情乃真情之情；以铅制汞，铅乃真一之铅；以男

配女，男乃纯乾之男；以先天制后天，总之是以真气合真精，乃内药也。其功夫在内，须用二符四候结为金丹。

凡此皆古人所未分晰者，吾于此详陈之，庶阅丹经之际，了然于二药之分也。

【勘注】

- ①圆：版文作“园”，误。
- ②服：版文作“伏”字不准，今改为“服”。
- ③不能及：即比不上的意思。

第二十二首：无根树，花正明

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，沐浴加临卯酉门。
守黄庭，养谷神，男子怀胎笑煞^①人。

原注：（本首词）刘言凝结圣胎，李言擒伏火药。

【勘注】

- ①煞：原文作“杀”，不切，今改为“煞”。

【刘注】

先天真灵本体光辉，通天彻地，照破一切，“花正明”也。其所以“明”者，乃阴阳二气和合而成之。人之一己纯阴如月（体）之黑暗无光，必借他家不死之方而后阳生，如月借日光而后得明。“月魄逼日魂”，阴阳相交。能以在天心朗耀，即真知灵知相合，真灵不昧之象。

“金乌髓”者，日魂也。在人为雄中之雌，即灵知之真阴。“玉兔精”者，月魄也。在人为黑中之白，真知之真阳。前云“乌肝、兔髓”，此云“乌髓、兔精”，大有分别，不可同看。盖“乌肝、兔髓”乃还丹药物，是真知灵知阴阳未会而方会，故云“乌之肝”、“兔之髓”。“乌髓、兔精”乃大丹药物，是真知能灵、灵知能真，阴阳已会而相合。故云“乌之髓”、“兔之精”。未会而方会，勉强之功，假中复真也。已会而相合，自然之用，真中更真也。取此二味真药抟为一处，烹出阳中之阳，即行子午卯酉火候，完全金液大丹。



所谓“子午卯酉”者，非天边之子午卯酉，乃身中之子午卯酉。真知现即是子，法当用刚进火，而鼓真知出玄。灵知来即是午，法当用柔退符，而取灵知入牝。真知进于中正即是卯，法当沐浴此中正，而不过进。灵知退于中正即是酉，法当沐浴此中正，而不过退。此符火沐浴之道，万古不易之法。若以天边子午卯酉按时用功，则失之远矣。符火不差，沐浴合时，阴阳相应，不偏不倚，玄牝立，而谷神即生于其中矣。

“黄庭”者，中央正位也。即阴阳相合之中一窍，又号为玄牝之门。玄阳牝阴。阴阳合有此窍，阴阳偏无此窍。有此窍即有谷，有谷即有神。无此窍即无谷，无谷即无神。谷即黄庭。“黄”者中也，“庭”者虚也。因其中虚，故以“黄庭”名。虚则灵，灵则神，是谓谷神。试观山中，两山壁立，中间一谷，人呼之则谷应声。此应之声，即谷神也，俗名“崖娃娃”。人之阴阳会合其中，有神亦犹是也。然不到阴阳相合地位，无此中，无此谷，安有神居？若果到阴阳相合时，便有个中，便有个谷，而神自生。所谓“先天^①之气自虚无中来”者，即此。所谓“真空而含妙有”者，即此。所谓“要得谷神长不死，需凭玄牝立根基”者，即此。果阴阳和而为一气，则谷神镇居黄庭，是谓“男子怀胎”。

“守黄庭”者，守中也。“养谷神”者，抱一也。守中抱一，十月功毕，身外有身，即与天地并长久。此等真实法相，系虚空中事业，不从色相中做出。彼一切在臭皮囊上弄搬运功夫，妄想成圣胎者，岂知谷神之所以为谷神乎！

【勘注】

①天：版文作“人”，显误。

【李解】

“明”乃大药发生，虚室生白，放大光明，大醒大悟，大觉时也。这大药乃铅中之阳，丹中之金，先天中先天，如月魄之在天心与日魂相遇，而成团团光辉。非若初三一线，远在天边，近在蛾眉也。“逼”字下得要紧，乃相亲相近一处相煎之意。日月合璧，日魂尽注于月魄，万里光明，天心雪亮。

“二物擒来一处烹”，不是擒了金乌又擒玉兔，乃是擒金乌以搦玉兔，单擒一物归来，即所以“擒二物”也。当其擒来之际也，有子午卯酉四候搬运之火，由是而金乌飞入广寒宫，复以金乌之髓调和玉兔之精，继^①而使玉兔之精尽化为金乌之髓，这才“月魄逼日魂”。善于“一处烹”者，斯时也，阳魂圆满，阴魄无形，二物变为一物，一物中有二物。阴尽阳全，光明大放，故称为铅中之阳，丹中之金，先天中先天。到此地位，乃为金液大

药，亦按子午卯酉行四候服食之功，此方是九转大还丹也。

何时为子？阳生为子，故当进阳火。何时为午，阴降为午，故当退^②阴符。沐浴者，调停自然，不急不躁。此等功夫，当加于阳火迎卯，阴符临酉之门，阳不过刚，阴不过柔，刚柔得中，出入合度也。

昔陶存存先生阐明《参同契》行火秘诀，而录其师“火候歌”于注中，余深佩服。今亦附书于此以为印证。歌云：

忆我仙翁道法，总是吾家那著。
原无子午抽添，岂有兔鸡刑德。
问吾子在何时，答曰药王时节。
问吾午在何时，不过药朝金阙。
卯时的在何时，红孩火云洞列。
若无救苦观音，大药必然迸裂。
此即卯酉时辰，过此黄河舟楫。
再问何为西门，即是任同督合。
此时若没黄裳，药物如何元^③吉。
过此即为戌库，请向库中消息。
此是一贯心传，至道不烦他觅。

夫药临卯门，必用“观音之静”者，观音之静，管摄严密，不使红孩逞势，则甘露发生，至于西门，则以黄裳裹之，不使元珠倾泻，则白液乃凝。此沐浴之妙用也。

“黄庭”者，中央也；“谷神”者，虚灵也。守中央而养虚灵，则法身呈象，一个男子宛如女子投胎，笑煞人亦爱煞人也。

【勘注】

- ①继：原文作“既”，义不切，今改为“继”。
- ②退：版文作“遏”，显误。
- ③元：版文作“先”，显误。

第二十三首：无根树，花正红

无根树，花正红，摘尽红花一树空。
空即色，色即空，识破真空在色中。
了了真空色相灭，法相长存不落空。
号圆通，称大雄，九祖超升上九重。



原注：（本首词）刘言真空法相，李言圆通自大。

【刘注】

金丹大道以无声无臭超出万象为归着，何尝“花有红色”乎！若稍有色，后天气质犹未化尽，大道不成。古仙云：“一毫阴气不尽不仙。”盖有一毫阴气不尽，即有一毫阳气不全，真灵犹有损坏之时，算不得七返九还金液大丹之道。修道者须要“摘尽红花”。消灭无始劫以来客气尘根，归于万有皆空，还于父母未生以前无声无臭面目而后已。然“空”之云者，非同土木无心，寂灭之谓，有借假全真、以真化假之道。故曰“空即色，色即空，识破真空在色中”。盖一味无心，则著于空；若稍有心，则著于色。曰“空即色”者，是不空也；曰“色即空”者，是不色也。不空不色，即空即色，是真空存于色中矣。曰“了了真空无色相，法相长存不落空”者，真空一了百当，原无色相。既无色相，即有法相。即有法相，必不落空。因其是真空，所以有法相。因其有法相，所以无色相。无色相，有法相，所以空之真而真于空也。修道至于真空而有法相，法相而存真空。一灵妙有，法界圆通，成金刚不坏之躯。水火不能侵，刀兵不能加，虎兕不能伤，称为大英雄。不但身列仙班，即九祖亦皆超升天堂同为神矣。昔释迦牟尼佛修丈六金身法相，居于大雄宝殿者，即此道也。

【李解】

“红”乃大药法象。仙师《道情歌》与《无根树》皆要紧之作，即彼可以见此也。《道情歌》云：“万般景象皆非类，一颗红光是至真”。红光发现，其花正红。红花到手，真药已得。除此红花无药可采。温养事毕，炉鼎全丢，一切花花树树皆不讲也。故曰“摘尽红花一树空”。花既空矣，我道得矣。我道既得，空不空矣。空即不空，空即是色；色非有色，色即是空。识透真空不空，真空即在色中。此色非色相之色，乃法相之色，了当真空，则色相全灭，色相全灭，则法相长存。法相长存，即是真空不空。

“圆通”者，功行圆满，万法皆通，真空之体用备矣。既号“圆通”，必称“大雄”。既称大雄，必做神仙宗伯，安得不九祖超升，同上九重哉！

第二十四首：无根树，花正无

无根树，花正无，无相无形难画图。

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。

原注：（本首词）刘言返归虚无，李言证位三清。

【刘注】

先天真灵之宝，体本虚空，一气混成，有何花乎？既无其花，无形无象，难画图矣。难画难图，画且不可，图且不可，尚有何名何姓？然虽无名无姓，却又至虚至灵，寂然不动，感而遂通，如呼谷传声，真空中传妙有也。有此真空之妙，即于此通处下手，擒入于三田造化炉中，用三昧真火锻炼成真，自真空而返于太虚，道返太虚，则空无所空，一真而已，别无他物矣。

三田，非工家气海、绛宫、泥丸之说，乃精气神三丹聚会之丹田，谓元牝之门，又名元关窍，又名中黄庭，又名造化炉，又名太乙坛，又名戊己门。总而言之曰虚无窍，先天真灵之宝，统精气神之三物。真灵既复，三物皆复，自造自化，氤氲冲和结为一块。始而自无以造有，既而自有以化无。锻炼真空，即是化无之妙。自有化无，形神俱妙，与太虚同体，功行圆满，谒仙都而受天符^①，为上极大罗真人，大丈夫之能事毕矣。

赞曰：

吐老庄之秘密，续钟吕之心传。

揭示先天妙理，劈开曲径虚玄^②。

鼎炉邪正分判，药物真假显然。

空色混为一气，刚柔匹配两弦。

噫！

丹法始终皆泄尽，火符进退俱写全。

二十四词长生诀，知者便成不死仙。

【勘注】

①受天符：版文作“受天图”，“图”显为刻误。

②玄：版文作“悬”，字义不切，今改之。

【李解】

“无”字，承上章“空”字之意进一层言，以作二十四白^①结局。

炼丹至于空已尽善矣。然有真空之念，则即有法相之念，“空”犹不及“无”也。老君曰：“观空亦空，空无所空；所空既无，无无亦无，湛然常



寂。”这才是大超脱，大解悟，大清静，大圆觉。何也？湛然之妙，有而若空，空而且无，不可以形象求，不可以画图写。因其无形无象，所以难画难图，只恁其湛然而已。

前此采取先天，尚有金姓名精者，黄姓名芽者，白姓名元者。今此湛然之真，却无名姓。虽无名姓，却听招呼，空谷传声，声声相应。问焉以言，受命以响，天下之至精也；寂然不动，感而遂通，天下之至神也。此何故哉！以其湛然之真藏在无中耳！圣贤仙佛之理深达造化，无中识中。到此地位，诡怪神奇如冷起敬、张景华、周颠仙之是也。我三丰先生以道为体，又必以无，擒无人于中间虚无之境，大造大化炉中，运起周天三昧真火，锻之炼之，务使虚空法身返于太无。太无者，圣真之境，玉清混沌太无天，上清赤混太无天是也。炼成仙道只受太清官秩。能返太无，则先朝道德，次朝玉宸，次朝元始，证果三清也。“返”之云者，天下愚夫愚妇皆是三清中人，只因宿念有差，一劫低一劫，仍做愚夫愚妇，不能复返圣真之境。倘其回心向善，访道寻师，由筑基炼己、七返九还，炼至于空，复至于无，由无而返于太无，仍是三清客也。

但锻炼真空，必用周天三昧之火。“周天”者，非河车^②之谓，乃在天而动，空际盘旋，深造密化，道法自然也。“三昧”者，非阳火之谓，乃天地二合而为三，我于天地之中立鼎安炉，神冥气漠，此以仙炼仙之火，天元神丹也。功成行满，上朝三天，谒仙都，受天符，或封真君，或封帝君，或封天尊，或命作五岳名山、洞天福地师相选仙等职。这才是“真正男儿大丈夫”，神乎至矣！

赞曰：

洒漫天之花雨，布满地之黄金。

手敲渔鼓筒板，口歌上洞仙音。

四洲齐度，万古道情。

呵呵！

悟元处处语真灵，先记吾家主意存。

山人照本宣真诀，度世宏开不二门。

【勘注】

①白：即说明、表达、陈述之义。

②车：版文“东”，乃“车”误。

太极丹经

下 卷



玄机直讲

炼丹火候说二篇

原注：此祖师删改前人之作以示人者，故列入全集。

—

【原文】

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，故世罕传真。亦不可著于无为，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。

【文译】

当下手修炼，有两点尤其值得注意。一点是不可偏执于有为，因为有为一概属于后天，偏执于它就不能返归到先天。现在道教门中修功的人多流于此弊，所以，能修出真功夫的人极少，能传授真功夫的人也极少。另一点是也不能偏执于无为，因为偏执无为便落入毫无收获的顽空。当今佛门中修功的人多流于此弊，所以天下真正觉悟的佛子少得可怜。这种大道功夫之所以得不到真正推行的原因，都在于大道真理并未被修道者们弄明白。



【按】

有为无为，本是修道者借助的手段。此二者，无论离开哪一方面都不行。同样，如果偏执于某一方面也不行。实际上，大道修炼所讲的“无为”与“有为”，与修炼所忌讳、所批判的“无为”与“有为”在本质上是有所不同的。大道修炼要求的“有为”，意思有两种：一种指具有目标的修炼意志与信心，一种指修炼过程中应采取的要领与方法。缺乏前者的“有为”，就谈不上修炼什么大道，无非仍与常人一般；缺乏后者的“有为”，修炼的过程就无所适从，不得其门而入，仍与常人一般。这两种，尤以修炼过程中的“有为”最重要。而这种“有为”，其实就是采取一切行之有效的自律行为，使违背客观规律的身心状态顺应、符合客观规律。换言之，“有为”即是无违背客观规律的身心调理行为。它既表现在专门的修炼功夫之外，也表现在专门的修炼功夫之内。大道修炼所讲的“无为”，并不是无所作为，而是一切作为皆顺应、符合客观规律。“有为”是以后天返归先天，“无为”是以先天规范后天。有为中贯穿无为，无为中包含有为。

修炼忌讳和批判的“有为”，是违背客观规律或不能顺应客观规律的身心行为，是偏执于后天而不能返归先天的身心行为。比如说，下手行动凝神调息，先由后天入手，即先要运用后天识神行使自律，意守丹田；先要调整好站姿、坐姿、睡姿，或一些必要的动功锻炼；先要由口鼻呼吸进行调节。这些都是以后天的“有为”而通往先天“无为”的途径。若一入功中，说意守，便守住某一窍穴不放，甚至还要制造一些意守的幻象，如色、光、物、人、神、景等；说调整姿势，便将各种动功视为一成不变的定律或长久坚持的必修课，造成姿势已达正确反而担心不正确，某些姿势动功随着练功进程已无必要，反而觉得不该少；说调节呼吸，便一直关注在口鼻呼吸上而不能放手，或采取一些吐纳呵嘘呼吸法则永不罢休。这些“有为”都是偏执行为，不能吻合于大道，只算得上是后天法的养生健身小术。

修炼忌讳和批判的“无为”，就是入门修炼时，不采取任何行之有效的身心调节方法，不顾神与气是否结合，性与命是否交接，阴与阳是否循环，而单一、片面地使心性进入一种什么都不存在、不去管的空寂态。在这种空寂态中，可能什么也感受不到，即使感受得到，最终什么也不能获得，故而称为“顽空”。佛门中则称为“枯禅”。

在古代，修道之人可谓前仆后继，层出不穷，而得道者如凤毛麟角，除了一些其他复杂原因外，很显然的一个原因，在于大多数的修道者往往不是偏执于“有为”，就是偏执于“无为”，各走向一个极端。道门的修炼，

大都从“有为”处导引而入门，故偏执于“有为”而止步不前者多。佛门的功夫，自从分出禅宗一派，重在渐悟顿悟的优劣论辩，重性轻命，故偏执于“无为”而落入枯禅者多。所以说，大道之所以不能被有效推行，正是由于人们对大道真理中所包含的极为辩证的“有为”和“无为”的道理弄不清。

【原文】

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。

【文译】

下手练功前，最初步的功夫在于消除任何情感牵连的因素，把滋生的一切杂念统统予以扫尽。可以认为，扫除杂念是首当其冲的“筑基炼己”功夫。这步功夫的作用就在于，一切带有利己特征的人心消除干净以后，天道自然之心就会重新返归而来；一切带有利己特征的人欲消除干净以后，天道自然之理就会常常存在。

【按】

宇宙万物之生化，并非万物想怎样生化就可以怎样生化，运作生化的主宰是“天心”。所谓“天心”，就是自然之道的本性。这个本性，至大至公，至灵至妙。宇宙万物之巨细，皆受它的运作而生化，故至大至公；宇宙万物之存亡，皆受它的巧变以安排，故至灵至妙。宇宙万物之生化，固由“天心”而主宰，但“天心”并非有随意性，而是遵循自然生化的规律与法则。此即称为“天理”。天理借天心以显示，天心以天理为依据。故而，天心的运作即为天理运作，天理的表现即为天心的表现。作为被生化的宇宙万物，当其不表现后天自私心性行为，它即会接受天心天理的运作主宰。天心天理的本体是混沌、永恒、无序的。当一派生后天，它即由本体显现出清明、点线连接、螺旋运动的有序。这个“序”是正与负的双向共存。万物不自作后天主张，天心天理的序即朝正向发展，按“生物进化论”之说法，生物可由低级向高级演进升华。万物如自作后天主张，天心天理的序即朝负向发展。以生物为例，生物即由原级蜕化到从前的低级，或异化为另一形式低级，或原有生存形式彻底解散，被解化为其他物体的再造材料。正负之“序”在宇宙自然中表现的是一种规律，无所谓好与坏。但作为人，因对生命的价值极为重视，可以察悟天心天理之“序”，具有对此正负“序”的双



向选择能力，所以对此“序”的正负向运动，就给予了从自身利益出发的好坏评判。一般意义上，任何一个人愿向“序”的正向发展走去，而不愿向“序”的负向发展走去。事实上，当人类进入所谓的文明时期，仅有极少数的修道者真正步入在天心天理之“序”的正向发展道路上，其余则无一例外地被卷入此“序”的负向运动旋涡之中，只不过有一些远近急缓之差罢了。追溯原因，即人心人欲所导致。

这里所指的人心人欲，皆就后天而言。所谓后天，即大公的先天自然造就出了一个有形有象、有血有肉的后天角色化、个体化了的躯体，即有了“己”与“私”。天道本是以公而造私，在天道中，私即公。故天心天理的主宰是以私显公的，每个私都是公的一个组成部分。如我们现代人所说的“自然生态圈”、“生物圈”等，便是其中的反映。宇宙万物皆顺乎天心天理的主宰，虽有“私”的后天，仍表现出“公”的先天，故整体的大自然仍旧是和谐的。这是公与私的统一，这是物心物理与天心天理的统一。

天地造人，给人以特别的恩宠，使人有了高于万物的思想智慧。按照天心天理的本意，人大约应该是宇宙万物中天心天理的代言人。人往往并未体会天心天理的本意，反将高于万物的思想智慧，视为利己的特殊资本，不是与万物和谐共存，不能通过利他而实现利己，而是一切为了利己，或利群体之大己，或利个体之小己，肆无忌惮地掠夺万物，甚至发展到掠夺同类群体和个人的地步。后天与先天的统一被打破，人心与道心的统一被打破，人理与天理的统一被打破，也就以主观偏执的“有为”被动卷入天心天理之“序”的负向运动旋涡之中。自造的破坏自然、自造的残杀动植物、自造的战争、自造的抢掠、自造的违背健康的身心行为……这一切，皆以自残或他残，以慢性自杀或快性他杀，导致了人类群体或个体的夭折。

修道是找回后天与先天的统一，将人心合于天心，将人理合于天理。这个“找”并不难，把违背天心的人心去掉，把违背天理的人理去掉就行了。这个“找”也很难，不愿扫除后天人心私欲，或扫而不尽，除而不断，那天心天理就永不可见。故而修道将此视为筑基之功。基址不牢，一切所谓修炼就是空中楼阁。

扫除杂念，去除人心人欲，既可视作全部修道的筑基之功，也可视为每一次练功时的基础之功。只有当一个修道者后天的人心人欲完全消除干净，筑基之功才告完成。有鉴于此，一个初学丹功者，炼己筑基应当分两步走，一步是功外功，即在日常生活中修心炼性；一步是功内功，即在每次做功开始扫除杂念。如果开始仍旧做不彻底，还当在功中继续进行。

【原文】

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，于彼气中悠悠扬扬，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，丹田气暖。息不用调而自调，气不用炼而自炼。气息既和，自然于上中下不出不入，无来无去，是谓胎息，是谓神息，是谓真橐龠，真炉鼎，是谓归根复命，是谓玄牝之门，天地之根。气到此时，如花方蕊，如胎方胞，自然真气熏蒸营卫，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。是谓河车初动。但气至而神未全，非真动也，不可理它。我只微微凝照守于中宫，自然无尽生机，所谓“养鄮鄂”者此也。

【文译】

每天练功的时候，先把杂念扫除，使心情安静下来，等到身心都安定了，气息都平和了，才开始将两眼微微闭上，称之为“垂帘”。两眼的目光向内观照心之下肾之上居于中位的一寸三分之间，不要关注的过紧，也不要离开；不要忘掉这一观照，也不要加重这种观照。此时的心态，任何思虑念头也没有，唯有一颗清静灵明的心悬在虚空之中，如同一轮明月高挂万里碧空。这种心境状态，称为正念。这个时候，属于自我的心无牵无挂，清静灵明；而相对独立自我之心另外一面的生命根蒂之气自由自在，中和流畅，悠悠扬扬。心与气在这种状态中逐步融合，一同运化，心随气的鼓荡频率在身体内上下运行。因为这种气化运动是天然的中和表现，所以这种呼吸形式运动到上部不会冲击心脏，运动到下部也不冲击肾脏。始终是和谐的一开一合，一来一往。

以这种方法和效果做功，一般做到七天或者十四天，两肾自然渐渐感觉如火热蒸，丹田之气也有温热之感。（所谓的七天到十四天所见之效验，有其严格的先决条件，可归纳如下：一，炼己纯熟；二，身体无严重疾患；三，调形调息方法得当；四，专属性练功。四者缺一都难以达到上述之时间效验。另外也还因人而不同。年轻人、体质好者则快，年老人、体质差者则慢。有时时间相差悬殊极大，不可一概而论。）呼吸不用调节而已自行调节，内气不用烹炼而已自行烹炼。气与息既然已达到混合而中和之状，经络脉穴必然通畅无碍，内元真气自然就在体内上中下均匀分布运化，不再通过口鼻的出入补充后天之气，故无一来一去的鼓荡运动。这种状态就称之为胎



息，称之为神息，称之为天地的真风箱、真鼎炉（此借炼丹而言），称之为性命归根重新生发，称之为玄牝之门，称之为天地之根。真阳之气（气的异名最多，元气、内气、真气、真阳之气、真灵之气、元阳之气、先天一气、先天元气、真铅之气、金气、真消息、真药物等，都是它）在这个时候，像花蕾初绽，如胎儿刚刚兆形，正处在欣欣向荣的发展阶段。所以，它的进一步壮旺，便同时熏蒸到在肉体外层的营卫之气，随着营卫之气的周天运转趋向，由尾闾穴穿夹脊关，升上脑中泥丸；再经泥丸下降口内鹊桥，过喉部重楼，至心下绛宫而落于中丹田。这个过程称为河车初动。

以上这个过程是气先生发运动，而先天元神尚未圆满，更未能与气发生深入的交合，所以还称不上先天真动，故而不要理会它。修功者于此时只需微微凝照守于中丹田，维持住虚无空静的中和态，自然会蓄养起无限生机。古人所谓“养鄞鄂”，也就是指此状态。

【按】

此段正指下手功夫。关键在于调心、调息、调形三者方法得当，谐调统一。此三调即为导引，导引的目标是进入胎息。一入胎息便返归先天自然，往后只需顺应自然即可。静，随其静；动，随其动。故称“养鄞鄂”。

“养鄞鄂”之术语，今未见有明确解释者。依愚推析，此语当沿自战国时的典故。鄞，即越国之称；鄂，乃楚国别名。战国时，越王勾践曾屈辱于吴王夫差，后卧薪尝胆，经十年生聚，十年教训，终使越国强大起来，战败了吴国。“养鄞鄂”大致是借用这些典故来比喻对元气的蓄养。

【原文】

行之一月二月，我神益静，静久则气益生。此为神生气，气生神之功也。或百日或百余日，精神益长，真气渐充，温温火候，血水有余，自然坎离交媾，乾坤会合，神融气扬。一霎时间，自有一阵回风上冲百脉，是谓河车真动。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，若隐若见，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。于若水火相交，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，内外温养，顷刻无差，又谓之十月功夫也。

【文译】

将守中宫“养鄯鄂”之功行持一个月到两个月，自己的心神会更加清静。心神能长久清静，那么气也就会不断生发。这是神可以生气，气又可以生神，二者互补互益的功效。如此坚持到一百天或一百多天，精神会更加增长，真气会更加充沛。在这种不燥不寒的火候温养下，气血充余旺盛，自然而然会实现阴中真阳与阳中真阴这种坎与离的交媾，最终达到纯阴与纯阳这种乾与坤的会合，实际也就是元神与元气的结合。这时，神有气的滋润而是圆融的，气有神的养育而是畅扬的。（此段功夫称为百日筑基。）神气混合，达到了这一深化阶段，会在全不自觉的一霎间，自然有一种回风的感觉上冲百脉（肉体反应是骨酥肉绵，周身彻里彻外震颤，如触低压之电，如空腹饮酒之微醉，如郎才女貌一见钟情之初开情窦，美快无比，不可尽言），这才称为是河车真动。这其间，丹田之中好像有一点灵光闪烁（比喻之词）。总之是感受异常，且变化多端，因人而异。这里的比喻具有大致代表性），在丹术中被称为水底玄珠（精为水，精化气，气为精水之精华，如同水中生玉，故喻水底玄珠），土内黄芽（外丹烧炼，铅矿中生出如丝之白银，细微幼嫩，名土内黄芽，此也借土中生出植物幼苗而言元气初发之状）。这时也就是先天一阳返归萌发的征状，它恍如红日初开，照耀于无边无际的沧海之内，虽有光芒，却被海上的晨雾所笼罩，若隐若现，但始终遮不住它那蓬勃的朝气。这就是所谓的“铅火”发生之象。

“铅火”发生后，要仿效乾坤、坎离未交的状态下手，入于静定，达到虚无寂灭，空其一切，将神凝聚于这个境界当中，并一直维持住这个境界，不能间断，把神与气都打成一团，彼此无分，这就称为身心中金木水火土五行配合、攒簇。

至于接下来的水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药（按顺序，河车逆转当在四候得药之后，此处因造句需要而未重顺序，仅重点介绍一个阶段），元神一刻也不分散地凝聚于内，保持着“金丹”之光的统御观照，这就是所谓的大周天，就是所谓的九转大还功夫。这时，一点纯阳的精华凝结在身心的虚空境界中，隐藏在没有丝毫的思欲念虑状态下，而成为赋感赋知的真实存在。到此阶段，当行内外温养之功，稳恒持久地保持静定，不能有即或最短暂的对静定温养状态的破坏。这又被称之为十月怀胎的功夫。

【按】

这一段是将百日筑基和十月怀胎两层功夫连接起来讲的。实际上，丹道



修炼本来就是一个连续不断的递进过程，只是前人为了传授的方便，而勉强划分出阶段层次。当然，这个阶段的划分还有另一种意义，那就是便于一些修道者因无法保证一次性由始到终完成全部修炼成果的较长专业性时间，可以视客观情况分步修炼，也可以照顾到一些目标并不远大的人取得一些小果致用。这很类似上学，从小学到大学是可以一鼓气读完的，有些学生凭才华、信心，可以一鼓气读完大学，但另一些学生却因很多复杂的原因使他们不能实现这种直达理想，所以，他们或上完初中、高中，或是转读中专、大专，先谋职业，以后有条件再继续将大学读完；更多的则是学不进去，只好在大学以下的某个学阶里止步了。但有一个共同点：学比不学有益，学多比学少有益。此与丹理极其相同。

百日筑基与十月怀胎，从入手的方法要领、身心内环境的变化，与所得的功夫征验都是有所区分的。从方法要领上讲，百日筑基首先从调节后天之神、后天之息、后天之形入手，以后天返先天。举精气神为例，此三者皆是后天之物，神是识神，为凡神、凡火；气是口鼻呼吸之气，是凡息、凡风；精是周身有形之精，以肾精为总代表，为凡精、凡水。以凡火借凡风烹炼凡水，始产先天真阳之气，始入胎息，始进玄牝之门。以身心内环境讲，百日筑基主要是后天神与气的交合，即坎离卦象的交合。这种交合，也由于后天的自律引发出先天神气的初步交合，即坎中真阳与离中真阴的交合。由于后天尚且存在，故先天的交合只是后天交合的伴生现象和初步追求的收获。从功夫征验上讲，百日筑基所得的尚只是结丹的药物，即元神之汞与元气之铅，又称为真汞真铅。这步功夫的完成可使人宿疾全消，成为康健之体，并能抵御各种疾患的侵袭，夏不怕热，冬不怕冷，益寿延年。而十月怀胎，因为身心内环境已由后天回归到先天，从火候上讲，带有强制性自律的武火已无必要，带有一半出于人为的河车搬运也无必要，先天已经全部发挥主导作用，一切方法要领皆是顺应和维持先天自然。从身心内环境状态讲，此时神是元神，为真火；气是胎息之气，为真气真息；精是元精，为真水。故而精气神的烹炼是自行烹炼，交媾是自行交媾，结丹是自行结丹。功夫征验即是阳神处于孕育之中，随着阳神的渐趋成熟，会出现六神通，也会出现最为复杂的幻景。前人称这些幻景幻象是身中阴神尚未炼尽的缘故。十月怀胎的完成，就会出现身外之身，其实就是可以相对肉体而独立存在、并负载着肉体全部信息、能呈现形象的阳神。

二

【原文】

夫静功在一刻，一刻之中亦有炼精化气、炼气化神、炼神还虚之功在内，不独十月然也。即一时、一日、一月、一年皆然。

【文译】

静功的意义体现在分分秒秒之中。在短暂的一刻之分秒时间中，也有炼精化气、炼气化神、炼神还虚的全部内涵在内，不仅仅是“十月怀胎”这个长时期才以递进形式完成。即便是一时、一天、一月、一年，道理都是如此。

【按】

这一段话很短，却提示了鲜为人知的大道真理与修炼奥秘。愚在前篇曾解释了天心天理正负共存的“序”，此“序”即天道不变的法则与规律。以天道运动的螺旋式状态，可以认为，这条法则与规律即存在于整体的螺旋态中，也存在于一个螺旋环中，同样也存在于一个螺旋环的线段和每个单位点上。实际上，每个单位点同样也是整体螺旋态的一个全息缩影。故而可以说，相同的一种法则与规律，反映在时间上，一万年它是那样，一秒钟它也是那样。例如以先天而后天的生命现象而言，其法则与规律就是生、幼、壮、老、衰、亡这样一个周期性生命现象，是任何生物都逃脱不了的。一株细菌在不到一秒钟时间内就完成了这一生命周期，而别的生物则以分、刻、时、日、月、年，十年、百年、千年……来完成这一生命周期。从宇宙自然的无限性来看，一秒钟不见其短，一万年不见其长。周期的本质都一样。以后天返先天，道理也是相同的。静一秒与静一万年，其内涵都一样。所谓炼精化气、炼气化神、炼神还虚有所分别，这都是从后天形质上去大致认定的。当完全返归于先天，这种分别就不复存在。若说还有分别，那就是这种先天精气神量的多寡问题。静的时间短，所获得先天精气神的量就寡；静的时间长，所获得先天精气神的量就多。直至达到先天所能给予人这种精气神量的极限。量达到极限，就发生质变，这便是得道成仙之奥秘。自然界之生物，其生命之所以有分秒之短与千百年之长的差别，这也是自然先天对各生物产生前所作的不同而特殊的安排，各有极限。此名为天数、大限。

明白了上述道理，当知静功之功，功在于静。一静寓三炼，三炼合一



静，静静相加，莫问功果，大丹自成。

【原文】

坐下闭目存神，使心静息调，即是炼精化气之功也。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，即是炼气化神之功也。如此真气朝元，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，不但入圆十月也。故曰，运之一刻有一刻之周天，运之一时、一日、一月、一年，即有一时、一日、一月、一年之周天也。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，一刻之功夫夺一年之气候也。到此乃是真空真静，或一二年，至十年百年，打破虚空，与太虚同体，此为炼神还虚之功也。

【文译】

如果要从功夫阶段进程中去说明炼精化气、炼气化神、炼神还虚之区别，那么就可以从以下情况予以理解：

开始打坐练功，闭上双眼，存神内养，心无杂念，呼吸平匀，这就是炼精化气之功。将一切感知思维收伏不动，就像灯光，不让它发射于外而聚内，归于元神凝聚于下丹田；使呼吸归于自然的调节，由口鼻呼吸自然过渡到由丹田鼓运呼吸的胎息，即先天真息，任它自然往来；使整个肉体的内环境处于天然状态的静极而动，动极而静，纯粹一派无限的天机运作，这就是炼气化神之功。由这个层次再深入进去，真气的生发运动继续归向先天根本，从后天精神中所锻炼出来的先天真阴真阳会反复地发生交合。当真阴真阳交合到不再交合，完全归于已合于先天根本之上的真气中，内环境中动与静的运荡形式没有了，就像湖面上风停雨住，一切都归于平静。在这个时候，练功者可将真意正念止留于丹田中，这就叫封固火候。

以上炼精化气、炼气化神、封固温养三部功夫，既应视为每次练功必达的过程，也应视为一个漫长练功时期必达的过程。所以说，不论以時計、日计、月计还是年计，都要持久地行此三部功夫。不要认为仅仅是“十月怀胎”才行此三部功夫，那样就拘泥于文字相的理解了。如果把上三部功夫连续完成称为一个周天，那么就可以说，在一刻内有这三部功夫存在，这一刻就完成了——一个周天。推而论之，一时、一天、一月、一年，只要其中包括三部功夫的存在，那么就完成了一时、一天、一月、一年之周天。（这个道

理好比时钟上的秒针、分针与时针，每根针所转一周都可成为一个周天。所以，年周天是由月周天而积累，月周天是由日周天而积累，日周天是由时周天而积累，时周天是由刻周天而积累，刻周天是由分周天而积累，分周天是由秒周天而积累。胎息下尚有气息往来之分时，一往一来即是一个周天。到得无往无来、不出一入时，就进入无极周天、混沌周天。)

我们应当知道，即便在一刻这一短暂的周天中，也存在着阴阳交替运化的周期规律。例如，一刻分为上半刻和下半刻，以温度比喻，上半刻为能量递增，下半刻为能量递减；以信息感受比喻，上半刻感受明显，下半刻感受退消；以月相比喻，上半刻为从初七八上升到十五的月亮，下半刻为从二十二三消退到三十看不见的月亮；以昼夜比喻，上半刻为黎明前到早晨至上午，下半刻为下午到黄昏乃至夜晚；以季节比喻，上半刻为春夏，下半刻为秋冬。在时间上，一个时辰分为八刻，这也是一个周天。这个周天分为上四刻与下四刻，其阴阳交替运化与一刻内的规律也是相同的。再扩大讲，一天、一月、一年，其周天规律都是如此。只要功态中顺应了自然规律，就称得上把自然造化的阴阳五行都汇聚在一块了。大自然的季候运化是一年一个周期，修炼返还了先天，一刻中的功夫则可以夸大自然一年的造化周期。

当到了这种完全遵循自然造化，而不掺杂丝毫人为的功夫境界，那就是真空真静。维持真空真静，一任自然造化，或者一二年，或者数十年、数百年，最后打破虚空，与宇宙自然本质态“太虚”同体，宇宙即我，我即宇宙，这就是炼神还虚之功。

【按】

此段讲“十月怀胎”后之“三年哺乳”、“九年面壁”功夫。因为专述炼精化气、炼气化神、炼神还虚之辩证关系与周期规律，故而许多的细节要领方法在此省略未谈。即使后面略有提及，也仅是“略”而已。但此段有关“三炼”以及对周天的论述颇为精妙。这样的论述大可使学者避免落入机械教条的“三炼”与“周天”理论之中。

仔细推想，前人的“机械教条”也并非真是机械教条，因为无那些“机械教条”也就无法为后人讲述，不过借个名相好作舟筏普度。无奈后人不敏者多，常见舟认舟，见筏认筏，若无舟筏，只见飘木游鳖，即不敢过渡。此即自落文字相，自造机械教条了。

【原文】

前功十月既满，须时时照顾婴儿，十步百步，千里百里，以渐而出。倘



或放纵不禁，必致迷而不返。

【文译】

当将前面“十月怀胎”的功夫完成以后，接下来就是“三年哺乳”的功夫。这步功夫需要时时照顾到阳神这个刚产生的“婴儿”，加以悉心调训，让他由肉身之内逐渐脱离，加强独立于外的活动能力。开始脱离肉身是由一步两步渐次增加的，每增加距离一步，都要在熟出熟入的基础上，以至十步百步、千里万里，总之是逐渐熟练而形成的。如果阳神离身而出而放纵不管，必然会导致他迷而不能回归的失败结果。

【按】

十月怀胎功夫是孕育出一个圆满阳神。因这阳神从此可以单独相对于肉体而存在，故称身外之身。这身外之身是生命最真实的部分，故称真身。这真身是经特别方法修炼而得的，且具有超常功能，故称法身。阳神与肉体，一为精神体，一为物质体。精神体也可称为灵魂体。自先天而后天，此灵魂借父母交媾在精卵中所注入的精神遗传基因，和交媾的瞬间所感应宇宙自然中先天灵气而形成。按理论推测，任何一种生物的灵魂体，它的使命都是要伴随其生物的物质体完成其生命的全过程。在这个全过程中，大约可分三个阶段：第一阶段，即生命发展阶段。这一阶段，最初的灵魂体只是具备了生命中精神功能的应有“硬件”，好比电脑的硬盘，好比图书馆的书架，所以只是生命显示功能的契机。因而，他必须靠在后天生命的第一阶段来充实“硬盘”所能容纳的各类“软盘”，充实“书架”所能储藏的各种“书籍”。在第一阶段，“软盘”和“书籍”越是丰富，灵魂将可显示的智慧功能就越高。但是，丰富“软盘”和“书籍”必须借助物质体的完善，和物质体空间活动范围的大小、简繁，以及外界对于灵魂和物质这一生命共同体的影响来决定。故充实“软盘”和“书籍”需要物质体的完善才能有效解决。物质体的完善，犹如把一个电脑的模型和图书馆的建筑图纸变成了现实的电脑和现实的图书馆，并且具有不断添置“软盘”和“书籍”的经济实力。因此，生命第一阶段就是长养身体，接触生活，学习和增加知识，健全灵魂体的过程。这个过程中，灵魂相对于肉体称为阳性。但就灵魂本身而言，只有先天所赋的一点灵气属于阳性，而从后天物质中所补充的精华营养，相对先天灵气，概属为阴性。故后天的生命体中之灵魂，绝大部分属阴，故古人常称为阴魂、阴灵。因为灵魂体在先天就赋予了他与物质形体的共存性，所以每一灵魂都自然会以他的物质形体为依恋，这也是生命自私的特征与原因。

第二阶段，是生命功能维持并发挥阶段。这一阶段，灵魂与物质形体均已形成自我健全定势，一方面他要发挥生命功能优势以利最好生存，一方面却要因为生命信息、能量、物质的不断消耗而进行再补充。维持基于补充，补充才能发挥。第二阶段一般来说应是生命全过程当中的一个较长阶段。第三阶段，是生命趋向消亡的阶段。这一阶段，因为生命功能的长期发挥，使灵魂体的“硬盘”、“软盘”、“书架”、“书籍”不断耗损（一种是正常耗损，一种是非正常耗损），而这种耗损又是根本上的耗损，无法用后天补充来修复；另一方面，物质性肉体也因基本元件形成与灵魂体的相同磨损，而不可能以后天物质营养补充修复，这种灵与肉的双向消耗退化当达到顶点，生命也便终止。生命的终止好比一节手电电池，作为灵魂的“电”消耗完了，而“电池”的躯体，作为有形的物质体还可以短期存在，但最终将因为失去生命主宰而改化为其他物质，轮回于其他物类的再演化之中。

按照先天的生命编排程序而言，生命中的灵魂就像蜡烛与烛光，蜡烛燃尽，烛光也就熄灭。正常老死的人，死后灵魂不复存在，此称为天年。人类在步入被物质利益和精神利益诱惑的时代，却极少有能安度一生天命的。再加上这种时代所易给人带来的自造的或意外的突发性死亡，更使天年现象化为泡影。人的死亡情况大体来说，可概括为如下几种：第一种是享尽天年而死亡；第二种是身心双亏而死亡；第三种是劳力过程肉体不堪重负而死亡；第四种是劳心过重和心灵受到沉重且突发性打击而死亡；第五种是暴病而死亡；第六种是意外性灾难而死亡；第七种是自杀或他杀而死亡。按理论推测，第一种、第二种死亡，都可以是灵魂与肉体的同步消散（但前者是安然而去，后者是痛苦而灭）。第四种则会发生两种可能：一种是灵魂体的瞬间大爆炸而化为乌有；一种则可能瞬间释离于肉体，其后果也可能在短时间过后复归肉体死而复活，也可能迷不知返而飘散游荡。第三种、第五种、第六种、第七种，虽然死的情况不一样，然而总的特征是肉体已被破坏，无法容纳灵魂体的存在，这好像一个蓄电还很足的电池，电池结构体被彻底破坏，电能瞬间就从这电池里释放掉，灵魂也就脱离了肉体。应该说，人的灵魂体由于先天的“硬盘”和后天的“软盘”功能简繁情况千差万别。总的说，简易的，信息含量低的，信息团聚力就较弱；复杂的，信息含量高的，信息团聚力就较强。团聚力较弱的灵魂独立留存期较短，会较快地散消而化为乌有；团聚力较强的灵魂则能够较长时期地独立留存。如果他们继续想做人，如果又有合适的机遇，可以发生灵魂移体再生现象。如果缺乏机会，时间过长，同样会渐渐散消而化为乌有。一般来说，生命都是原生的，再生即灵魂转体则是较少可能的。原生与再生的生命特征区别在于，原生的儿童是



由无知到有知，而再生的儿童往往带有先前生命的记忆。

这里所带出的题外讨论课题，在于说明灵魂体在特殊情况下，是可以独立存在的。但人后天的灵魂体是阴性的，故不可供常人视见。人经过修炼而获得的成熟阳神，与阴性的灵魂不同，他是先天灵气的凝聚。这种先天灵气是化生万物的本质元素，故可以随缘而赋形。例如，他肇胎于原生命体，那么他就可以原生命体而赋形，不仅可以独立存在，而且有形有象，可供常人视见。需不需供常人视见，完全有其自主性。因为他可以聚而成形，散而化气，聚散自如，但阳神的这种功能却要在“三年哺乳”过程中完成。

“三年哺乳”的功夫，前代成道之人介绍得非常详尽。胎圆之后，大约有“天花乱坠止火”、“超脱上田”、“迁阳神过重楼”、“调神出壳”、“开天门”、“身外有身收金光”、“聚金光布五芽灵气”、“调阳神出入”等等程序与相关方法。此是专论，不在此叙。

【原文】

仙经曰：“神入气成胎，气归神结丹。”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。若能但久行持，必然透金贯石，入水蹈火，通天达地。再行积德累功，服炼神丹大药，必然形神俱妙，白昼飞升，全家拔宅。又在功德之深浅耳。设或不服神丹，只顾阳神冲举，回视旧骸一堆尘土，夫亦白日羽翰，万劫长存，可与宇宙同泰者矣。

【文译】

仙家的经典说：“后来结胎的功夫是以神入气，先前结丹的功夫是以气归神。”以神入气而成胎，也就是所谓的“一点落黄庭”。（按：“一点”即神；“黄庭”即虚、即空、即中、即正、即气。）但功夫次第是先结丹后成胎。就结丹而言，人的杂念少，易于消除，结丹就早；人的杂念多，难以消除，结丹就晚。总是到没有杂念的时候才可能结丹。以气归神，以神入气，这种方法是简易可行的，是易于达到的，无奈一般修炼者缺乏勇猛、精进的精神。如果能够恒久地坚持做功，必然能达到透金贯石、入水蹈火、通天达地的广具神通的功夫层次。接下去再到人世间积德累功，同时服炼神丹大药，必然使阳神与肉身一同成为仙体，能白日飞升，也能带连全家人甚或房屋一同升天。不过这是要以功德的深浅程度来决定。假如到后来，不服炼神丹，只注重于阳神的调训，等阳神调训成熟，独立自由而存在，再看原来的躯体，好像是一堆粪土，不愿与其再结合，也可以白日飞升，与宇宙自然永

存，而不受任何自然灾变的影响。

【按】

此段所讲的神丹大药有两种形式。一种是直接从宇宙自然招摄而得的元气，此须经“九年面壁”、炼神还虚而完成；另一种是用特殊之方法、特殊之器物，并选取特殊之时间，采取日月之精华，凝结为有形之神丹服食。此二者都可完成形神俱妙之功夫，但前者只是一人得道，后者可以连带他人他物一同升天。

仙道之最高功夫境界是惊世骇俗的，为常人所不能理解。然而它只在于实修实证，非为世人信与不信而存。

返还验证说

【按】本文句中有一些明显文词脱漏之处，大致为最早抄录之误，虽并不影响内容说明，但显然有失三丰先生之文采。故凡于脱漏处加括号补正，以示区别。

【原文】

七返九还之法，下手兴功，先将上窍阳里真阴，入内金鼎气海之中，与下窍（阴里）真阳配合。（上窍）阳里真阴即是自家元神，属三魂；下窍（阴里）真阳即是身中元气，属七魄。其先后二气一合，则坎离自交，魂魄混合，神气凝结，胎息自定，每日如外夫妇交情美快。切不可着它，水火自然既济，发运四肢，如外火之生，焰焰相似。只要水火均平，此是小周天火候。候息倒回元海，则外阳自然入内，真火自然上冲，浑身苏软，美快无穷。腹内如活龙转动升降，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。

【文译】

丹道所谓七返九还之法，并没有特别神秘之处。按程序而言，开始下手做功，先要将居于上位的阳里真阴，降下到丹田气海之中，与居于下位的阴



里真阳配合。阳里真阴是以离卦“☲”比喻的，离卦的形式是表示人的后天识神，外阳而内阴。外阳好比火，如识神之燃烧；内阴好比供火燃烧的能量，是识神赖以作用的根本，即生命的主宰——元神。元神是先天赋予个体生命的主宰者，在“魂魄”这个概念定义上称“三魂”。因是生命的主宰，处心脑，故为上尊之位。阴里真阳是以坎卦“☵”比喻的，坎卦的形式是表示人的后天浊精，外阴而内阳。外阴好比水，如浊精之流动；内阳好比生水的本源，是浊精赖以存在的根本，即生命的物质基础——元气。元气是先天赋予个体生命的生养者，在“魂魄”这个概念定义上称“七魄”。因养育生命，归肾精，故为卑下之位。神不动则神气存，精不动则精气存。所谓先将上窍阳里真阴与下窍阴里真阳配合，即是将神气下交精气。这样使先后二气一交，象征后天之神的离卦与象征后天之精的坎卦也自会交媾。这种交媾所达到的魂魄混合，神气凝结，口鼻呼吸会过渡到自然天然的胎息上来。达到了这个状态，在专门的功夫修持中，天天会感到犹如真正的恩爱夫妻交抱不分那种美快舒愉。对这种状态不能加以任何干扰，只能混沌地处于其中，自身之水火自然互补互化，成为一团中和之气，发运到周身四肢百骸，如同外界真正的火焰一样，有其相当高的热量。在这个阶段中，唯一要把握的，就是神与气交融的合度。任何一方，既不要使之过，也不要使之不足，此为水火均平。这就是小周天的火候。

小周天火候，也就是以神之火去炼精之水，化而为气，熏蒸四肢百骸。但这种气生自我身之中，是后天精神所化之物，故仍可将它归于后天。只有继续调和它，等到呼吸由口鼻倒回丹田，呈现为胎息，并完全归于胎息运作的阶段，宇宙自然的真阳之气就自然被招摄入内，这真阳之气才叫做先天真火。真火来临，自会在体内上下动荡。给人的感受是浑身酥麻绵醉，彻里彻外如醍醐浇灌，其美快的感受无法形容。腹内又如活龙动转升降，一天之内有数十样变化。

如果将前阶段的后天神气相交称为坎离相交，那目的就在于以后天返先天。验证标准为，由口鼻呼吸过渡为胎息。在胎息状态下，是先天元神和先天元气的相交，丹法上称为“婴儿”与“姤女”的相交。如果说坎离相交还有主观人为的成分，那么，“婴儿”与“姤女”的相交就完全归于先天自然。这一“七返九还”之法，就是先采自身之神的真阴，来补自身之气的真阳，丹法上称作修炼玉液而还丹，也即筑基炼己，积内法财。玉液还丹的成功，神融气畅，百脉流通。处在这一恒持的功态下，可称终日逍遥，昼夜常明。总之，完成或达到这一步的标准，那就是踏上了仙道长生久视的初步阶段。

【按】

七返九还之说，返即指返本，还即指還元。“七”、“九”之数，古人有两种喻义。薛道光注《悟真篇·西江月词》中认为：“九还七返者，不离天地五行生成之数……天一生水，地以六数成水，居北，积坎阴之气为真水，故曰六居；地二生火，天以七数成火，返南，孕离而生砂，故曰七返朱砂返本；天三生木，地以八数成木，居东，处震而为汞，故曰八归；地四生金，天以九数成金，还西，化兑而为金，故曰九还金液成金。天五生土，地以十数成土，居中，变成为丹也。故曰金丹不出乎金、木、水、火、土而成。故曰‘但看五行成’准也。”在这里，“七返”强调的是神的首先归返。神属火，既是生命能量，又是生命信息。有了它，不仅能使现有生命中的营养精华更加完美地化合运布，也能感招外部自然同质能量、信息来入我身，使生命更新成为可能。《道枢·九转金丹篇》：“九鼎之内，于是有七返八变九还之道焉。返者，覆合也，收七表八里经络之气血者也。一返脉，脉停运矣。二返气，气聚而凝矣。三返血，血成白乳矣。四返精，精结琼块矣。五返骨，骨若红玉矣。六返髓，髓化玄霜矣。七返形，形清体妙矣。八返神，神化无方矣。还者，归其源也。取五行之气，动三要之精，定一物之元者也。一还肾，二还心，三还肝，四还肺，五还脾，六还丹房，七还气户，八还精室，九还神室。九化则可以留形矣。”这是从返本还原上具体指明可供验证的依据。《云笈七签》卷五六《元气论》：“行此道者，谓常思灵宝。灵者神也，宝者精也。但常爱气惜精，握固闭口，吞气吞液，液化为精，精化为气，气化为神；神复化为液，液复化为精，精复化为气，气复化为神，如是七返七还。”这是指练功过程中，精神与物质的反复转化提炼过程，也即返还过程。

炼己筑基，己即自家心神。自家心神自从落入后天，因被外物所诱，渐伤渐耗，渐亏渐损，渐蒙渐垢，失去先天本来面目，犹如废铁粗矿。欲找回本来面目，须炼。炼者，即断除私心杂念。因断除甚难，必立决心，必不留情，必须恒永坚持，如炉之炼钢，不达至纯决不罢休，故曰炼。筑基者，筑仙道之基也。非指一般意义上的生命之基。若就常人益寿延年的概念而论，筑基之功的完成，可保证寿命远远超过不修功的任何长寿人。若以“仙”而论，筑基功成，便为人中之仙。人仙之功，比起白日飞升的天仙之功，只好比千层高台迈上了一步，故称为长生久视之初阶。

所谓积内法财者，内，即自家身心；法，即方法，积功累德，淡泊名利，不动声色，就是方法。财，即生命之财富，蓄精、保气、养神，此三者



即为内财。

【原文】

世人常借五谷养命，数日不食则气饥死矣。若人年老，下元亏损，骨髓俱空，不能胜五谷之气，是五谷能养人亦能杀人。若会内外交接，水火既济，气血逆流，五脏气合，脾胃开畅，食入腹中亦能化气、生精、养神。人果能得下手天机，直候骨髓盈满，腹脐如孕妇一般。却不是有胎形相，不过是气满、精盈、神全而已。如果三全，则真火锻炼，调神养虚，大丈夫功成名遂之时也。

【文译】

世上的人常常必须凭借五谷来养育生命，如果几天不吃饭，呼吸之气就会因为得不到营养动力的保障，由微弱而断绝，人也就死去了。若人到了老年，下元肾精早已亏损，骨髓干涸，消化、排泄、循环等代谢功能都因脏器和经脉老化而大大衰退，连五谷类的食物营养也不能消受。多吃一些，或者食物比较沉实，吃了就会得病。对于这种情况，可知五谷本来是可以养育人的，反过来又能杀伤人了。其实这并不是五谷又成了害物，而是人先害了自己的身体，无法接受五谷的养育。如果一个人懂得将身中之气与天地之气交接，将身中之神与天地之神交接，将身中之精与天地之精交接，不但身内阴阳水火相济，还会使自身与天地阴阳水火相济；不使气血顺施，而使之逆用返还；被破坏了的五脏功能重新和谐、有序化运作，其消化、排泄、循环系统都会重新恢复到最佳功能状态。再吃食物，这食物进入腹中就自然被消化，并能化气、生精而养神。一个人果然得到了上述内与外的交接之术，继而下手修炼，直待骨髓盈满，腹脐内如有胎儿跳动，就像孕妇一样，那就有了很大成果。所谓像孕妇一样，却不是腹内真有什么胎儿，不过是气满、精盈、神全，腹内有真元之气流动运转而已。如果有此精气神的三全，那就可以步入真火锻炼，即调神养虚之高层阶段。对于一个修道者来说，他完成最高成果的时候也就不远了。

【按】

此段附带涉及一个情况，即筑基阶段不能盲目辟谷。相反，在身体调整到较好状况时，还应合理进补饮食，用以化气、生精、养神。只有精气神圆满壮旺，才可能导致自然辟谷。否则，无益而有害。



【原文】

奉劝学人，参访明师。若求至人扶破一身内外天机，明白（之后），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。外面又要知音道友，不要一个闲杂人来到，恐防惊散元神。

先言和光同尘，今言僻静处，何也？炼己于尘俗，养气入山林。是入室下手之时也，要超凡入圣，岂是小可的事！必须要一尘不染，万虑俱忘，丝毫不挂，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，都化成青气。专心致志，炼神纯熟，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。上七窍生光，昼夜常明，身如太虚，才是正时候，方可求仙道。只应验气满神全，法财广大，才可炼大丹，才叫做一个丹客。

【文译】

奉劝学道的人，一定要寻访、求教正统门派的名家传人。因为他们的理论方法真实而准确，科学而合理。若拜求到这样的真师，把一身内外的天机都点破，明白怎样下手修炼，又能以紧迫感去速修，从炼己获得神的保养，和由此推进的以神化精、以精化气，等到先天一阳之气产生时，就要选择特殊的地域和居所，开始修炼龙虎大丹。地处的选择，总的要求是僻静，与红尘闹市远远隔离，一切声响与干扰都没有。在这种特殊居所里，外面还要有知音道友护持，不许闲杂人来到这里。所有这些条件要求，都是预防因有干扰会惊散处于混沌态中的元神。

在修炼的初步阶段，不要离开红尘闹市，古人称此为和光同尘；而在修炼的后阶段，就是现在所讲的阶段，则要处于特别的僻静之地。这是为什么呢？这道理在于，初步阶段的炼己，是要解决心性的纯洁。解决心性的纯洁，必须结合现实社会生活，而不能脱离现实社会生活。如果脱离社会现实生活，心性的纯洁基础就不牢固。到头来，即使有所成就，仍有前功尽弃的危急。后阶段的修炼重在养气，气须直养，不可间断。故而必须在僻静的居所特别抽出时间去完成。一般而言，唯有偏僻的深山老林之地较为理想。这都在于入室下手的正式修炼阶段，它要将一个平凡的生命转化为一个高级的生命，这难道可视为是平常小事吗！绝对不能这样。必须要使身心一尘不染，万虑俱忘，与人间事丝毫没有牵挂，一刀两断，视为已永远和社会脱离了的人，并且从此再没有退悔之心。有了这些条件保证，就能进入恒持的空虚境界，炼神炼性，神气混合，直炼得浑身五脏筋骨气血，都化为一团青



气。这种专心致志的修炼，等炼神纯熟，即元气皆化为元神，纯阳无阴，饱满圆满，具有相对肉体的生命独立性时，再经过训调，人的生命就发生了彻底的逆转，成为合道之体，可以随心所变。聚则成形，散则化气，纵横自在，行为无碍。但这需要一个恒持修炼过程。在这一过程中，一直养到浑身无有皱纹，如同外表光滑晶莹的蜘蛛那样；功态下，头部七窍生光，昼夜常明；身体感觉不到存在，好像与太虚同为一气，这才是基址牢固的正当效验，方可再求仙道之功。总而言之，只有应验了以上所说的基础功夫，气满神全，“法财”广大，才可修炼龙虎大丹，才堪称是一个丹客。

【按】

读此一段，当有几个问题应该说明。

一、炼己筑基。这是初步功夫的总名称，炼己为下手功夫，筑基是其目的效益。但“己”的修炼要分内外两层功夫。己的外炼即修养心性，它一方面要通过对理论的学习、研究、分析来实现，一方面要通过对自然、社会、生活中一切现象的观察、研究、分析、体悟，领会其中的本质去实现；一方面还要通过自己的身心行为以符合外部客观情况来实现。己的外炼，其效益是使心神得到顺畅的存在与保养。己的内炼，即是通过识神的收敛，将其用于炼精化气，逆而补脑养神。己的外炼侧重于性修，己的内炼侧重于命修。外炼结合内炼，以达到性命双修。从时间上讲，外炼是松散式的、随机式的，而内炼则是固定式的、专门式的。如果把外炼内炼比作对一节电池的保养，外炼就是不该照明的时候决不动用电，该照明的时候也要极合理科学地用电；内炼则是使电池的物质体不受潮、不受损，且要保持电能的不断充进。由此可以看出，外炼与内炼要紧密结合，相得益彰，缺一不可。但从时间上，它可以允许外炼与内炼分两步走。即先外炼，而后行内炼。古代的修炼家大多是分“两步走”的，故而把己的内炼专门之功称为百日筑基，把之前己的外炼称和光同尘。古人也有在和光同尘中兼事内修的，这很类似我们现在许多修道者利用业余时间专门做功，如每日坚持多长时间，但这种筑基效果就来得较慢。

二、养气入山林。这里是将己的外炼分开后，是从“百日筑基”、“十月怀胎”、“三年哺乳”连续起来，一气呵成的修炼统言的。“持空炼神，守虚炼性，浑身五脏筋骨气血，都化为青气”，这是百日筑基之后十月怀胎之功夫，也是以后九年面壁之功夫。“专心致志，炼神纯熟，成形受使，星回斗转，随心所变”，是三年哺乳调阳神出壳之功夫。“直养得浑身无有皱纹，如蜘蛛相似”，这是百日筑基获得的效验。“上七窍生光，昼夜常明，身如

太虚，才是正时候，方可求仙道”，这是筑基功完成后所达到的功态境界和征验。有此征验，即可说明“气满神全，法财广大”，可以进入十月怀胎的阶段。

三、龙虎大丹。龙虎二者，无非是神与精而已。在内丹术中异名很多。如李道纯《中和集》云：“龙虎者，阴阳之异名也。龙虎之象，千变万化，神妙难穷。故喻之为药物，立之为鼎炉，运之为火候，比之为坎离，假之为金木，字之为男女，配之为夫妇。以上异名，皆龙虎之妙用也。”龙虎之丹以大小而喻先天后天。后天龙虎为识神、肾精，以识神交接肾精，而产先天之气，此为小丹。先天龙虎为元神、元精，以元神、元精混合，而化为有神之气，有气之神，此为大丹。

【原文】

工夫既得，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，湛然摄起海内之金，即开夹脊上泥丸，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，至此无一分主张。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，就在身上闹成一团。

舌根下又有两穴，左为丹井，右为石泉，倒如外水泉一般，咽纳不完。滋味甚异，比糖蜜更不相同。又有至妙者，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。浑身湛然，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，降帅召将。如此防顾于虚空中，或见龙虎相交，天地交泰，日月交宫，见众仙诸佛。工夫至此，诸境发现，切不可认他，恐着外邪。既认元神，汞铅相投，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。此正是大开关工夫。到此，十个九个都有吓杀了。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，诸境危害，他岂肯善善降伏。前人说得好：“你会六神通，方能脱生死。”你若不会六神通，休想成道。

【文译】

只要懂得了下手修炼静功的方法要领与程序步骤，身心也具备了完全符



合修静功的条件，那么，依法行持，征验就会在功态下自然应时而至。经络会彻底打通，关窍都是通明的；先天真阳会渐积渐旺。真阳之气的壮旺就称为成型的神剑，它不仅可以用来降伏不净的杂念，也可以斩除所有的病魔。有了这种收获，就要乘胜前进，调动元神的真火，凭借真息这一震天动地的雷电，方可以夺外部天地自然造化之机，方可以下手采摄身外宇宙自然灵气之真铅。如果把自家身心中元神比作龙，那来自天地自然的元气就是虎。这时龙首先要主动地感召虎，目的就在于要吸引元气的虎来配合我元神的龙。若会使龙虎交配，不失时机，这种交配就会化合成先天一元的精华。因它最初由下丹田萌发，故称它为海底之金。海底有了这种金，就要逆转河车，由督脉沿夹脊关而上升脑中泥丸这个水晶宫内。所谓水晶，也就是水银，把它比喻为泥丸宫所藏的真阴元神。元神极灵，又极易流飞而失，故又称为木汞。木是以五行而言，表示元神即性，有生养之用；汞即水银，喻元神灵动易流飞。而将一元之气升入泥丸，就是要使它与元神配合，不使元神走失，而得到涵养提炼。只要这种配合很成功，要不了多长时间，其交配效应就会产生生命的最大信息能量，辐射到身心的每一个最细微的部分，浑身的骨肉如同火烧刀割一般，最难以忍受。就是十分坚强的人，处在这种情况下往往都难以经受得起。这个时候往往也是最易出偏的时候。因为如果不能经受这番打破生命更换全新生命的破旧立新的阵痛磨难，恐慌惊吓，就会使神散气失，危及生命。遇此情况当防危虑险。其要领就是身心不动，横下一条心去坚持。实际上也就是静之又静，定之又定。术语称之沐浴身心，让它水火既济，也就是让身内阴阳达到最完美的结合。随着阴阳的完美结合，很快浑身会像锅中炒豆子一样产生爆炸现象，似乎周身每个细胞都发出呐喊，就在身上闹成一团。

舌根下有两个穴位，左边的称丹井，右边的称石泉，它的总名称作廉泉穴，跟骨脉线联系。阴阳的完美结合，细胞的畅舒，骨脉也同样洞开。骨脉洞开，肾水上涌，其精华会从廉泉二穴涌出，连绵不断，使口中纳咽不完。其滋味甘美无比，纵是蜂蜜也不能相比。前人称之为琼浆玉液，形容它是人间所没有的。还有比这更妙的，那就是，阴阳相交的初步阶段，肾精阴中将产出真阳之气的“金莲”，心神之阳中将产出真阴灵液的“宝露”。一旦这种天地阴阳完美交合，会忽然有一点“真汞”灵液下降于心，温润清凉，十分舒美。遇此景象，可运一点神火轻轻伴随，最后交合于泥丸这个交感宫内以结丹。（这里有很多细节被省略掉。黄元吉注《道德经》“天地相合，以降甘露”，对此详细描述为：“既得精汞化，由是灵液下降坎宫，真阳亦复上升，交会于黄庭土釜，我以神气凝注于此，久之真铅从此蓬勃氤氲而有



象，此即所谓得药也。然灵液即真水，真水即汞也。真阳即真气，真气即铅也。汞为精，铅为气，二者皆后天有形有象之铅汞，只可顺而生男育女，不可为长生大药。必从此汞之下降，铅之上升，会合中宫，凝神调息，片刻间兀兀腾腾，如雾如烟，如潮如海，才算是真铅，可为炼丹之本。所谓坎离交而得药是也。于是运起阳火阴符，逆从尾闾直上泥丸。泥丸久积阴精，与我这点真铅之气配合为一，即所谓乾坤交而结丹是也。”）只要在泥丸交感得法，浑身很快有通明彻透之感。在这个过程中，由于真气运布所向披靡，将疏通一切大小障碍，体内会像战鼓震天的战场，又像雷电轰鸣的长空，有一番翻天覆地的气象。

在此须强调一点，以上所说体内的特殊感受，都不过是一身百脉气血的变化。遇此情况，不必惊怕，只要心神镇定，正气凛然，也即所谓踏罡步斗，执剑掌印，就会闯过险关。所谓罡，即凛然不动之正念；所谓斗，就是北斗的运转，即自然之道；所谓剑，即正气；所谓印，即真意。体内发生这种血脉变化情况，是后天返归先天过程中的全部生命程序的重新整顿，也是先天要战胜后天的一个激烈战斗过程，情况复杂，形势凶恶，而且反复无常。若不能踏罡步斗，执剑掌印，元神之帅就会败下降来，识神之将又会抬头。所以此时踏罡步斗，执剑掌印，极为重要。只有坚持此法，一心守住无为之虚空之境，无论感受真阴真阳的龙虎相交，或者更深一层的天地乾坤相交，群阴渐消，纯阳独长，好比月亮被太阳所代替，甚或功夫能见到众仙诸佛，这都是功夫修到一定的高层次，会有各种各样的境况出现，总之是千万不能认他们，以防被外邪侵扰。

一个修炼者，遇此情况，既然能一心认定自家元神不放，使元神元气的铅汞相投相合，须经过三个昼夜才能产生大药。这三个昼夜最难过，好像遍世界都是邪境，四面八方都是神哭鬼号，都是杀气狼烟。这也正是大开关的功夫，到这时候，十个练功人九个都会被吓坏。没有坚定不移的意志，是很难闯过来的。所谓大开关，就是彻底打开了先天的门户，气已化为神，神气合一。在此情况下，不可有恐怖之心。这时之所以遍世界都是魔境，其发生的原因是，虽然气都化为神，但神的阴性较强（后天神外阳内阴，外阳者为识神，内阴者为元神。虽是元神，但他负载有识神的信息，不但尚有个性角色之私性，而且还会凭借识神的信息交换和加工功能和伏于识神的外部感知功能参与和制造新的神灵世界），而阴神已可以不受肉体物质的局限，灵动性很大，能千变万化，所以阴神修成的阶段就会出现“六神通”。（一曰神足通，即超越时空，行为无障碍；二曰天眼通，即能看出常人不可见的一切事；三曰天耳通，即能遥感遥听；四曰他心通，即能知万物之心灵世界活



动情况；五曰宿命通，即能测知过去未来一切事；六曰漏尽通，即不食人间烟火，身心不再有任何消耗。六神通本为佛教用语，盖佛、道修炼皆可达此相同的功夫境界，故道家也借用此说。）具有六神通，遇外邪侵扰，阴神由于维护自私的本能所致，就不会善罢甘休，轻易受他物降伏，很容易参与争斗之中。这个情况较为复杂，如果双方势均力敌，战斗不休，就会造成阴神的损伤；如果对方势力强大，阴神也会遭到恐吓而散失，即常说的魂不附体，其后果很糟糕。最妥善的方法就是阴神能死心不动，好比自己有坚固的城防，我只坚守不动，敌人因为无法攻破而最后自行退却。前人说得好：“你会六神通，方能脱生死。”这里所说的“会”，就是善于正确应用阴神的六神通，你若不会正确应用六神通，那就可能归于前功尽弃，休想成道。

【按】

练功达到相当高的层次，会产生六神通的功能。但是，作为修道又不能使用六神通的功能。其义有二：一、大道是身心双修，性命合炼，气要成纯阳之气，神要成纯阳之神，神气合一，纯阳无阴，方成上道。故阴神圆满，只算得人身之中后天返还先天，仍有一己之私，未和天地共化。只有将身内先天和身外宇宙先天相合，以天地纯阳灵气再炼我真阴之神，直到神中之阴剥尽，成就一片纯阳，方成永远不坏之神。既与天地合，也无己私之心，才能成就为上仙。二、阴神虽然灵通变化，总脱不开己私之心，莫说外邪来侵他不肯善被降伏，即是纯阳来炼他，要以公化私，这种彻底地改性，也使他不甘轻易就范。故而变化万状，为的是逃脱。故必须真意坐镇，不管是外邪入侵，还是阴神变化，不动不摇。一可保护阴神，抵御外邪；二可降伏阴神接受锻炼。如此大功可成。只有大功告成之阳神，才算金刚不坏之法身，才具至大至公的神通变化。否则，轻易使用阴神之六神通，不但可能因私为魔，还可能倾炉毁丹，前功尽弃。

【原文】

混沌又至三十时辰，二日半气气相通。气满至极，忽然活泼泼地逆出太阳流珠，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。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，自有三千玉女侍奉，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，才是真铅真汞颠倒，浑身紫雾毫光，瑞气千条，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，口中才乾得外汞。炼之六个月，体似银膏，血化白浆，浑身香气袭人，口中出气成云。此是灵丹成熟，一块乾汞，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，已成真人矣。浑身气候无不是真药，鸡餐成凤，犬食成龙。此理鬼神也难明，若不见过，这样言语必不信。

【文译】

三日生大药之后，继续维持混沌境界，又度过三十个时辰，也即两天半，周身气气相通，浑融一片。接下来就是气的积聚。当气满达到人体负载的容量极限，会忽然间活泼泼地逆出太阳流珠，脱壳入口。（有一些丹经认为太阳流珠，只是真阳之气壮旺的一种比喻，非实有流珠之象。而此“脱壳入口”一句，显然是实有流珠之象。笔者虽是未成大道之人，但亲身多有类似体验，虽非太阳流珠，亦属玉液之宝，故确证此言不虚。）神话说只有龙神口中可成宝珠，而今人通过修炼倒也有此奇象，你们说，这不是让百万龙神都感到十分吃惊的事么！其实这也不是什么怪事，不过是先天元气积聚的真丹药入口（此是有珠的实在感觉，却无珠的实物，乃气珠而已）。功夫修到这般征验阶段，才能真正理解，人的命可以由自己做主，并不一定非得受天地自然固有的局限性安排。仙家们曾说：“这回大死今方活。”其含义是，只有把后天生命再彻底返回先天，死去人心，洞见道心，就能再造新的生命；还说：“修炼入静如同打仗一样，一上战场就要全力拼搏，不能退却，要一仗打得完全地胜利，取得身心这个天下的彻底太平。”以上说的都是得大药的阶段。所谓天地交泰，日月交宫，指的也就是这一功效状态。

元阳真丹药是生命的最优质能量，当它进入口腔落下丹田以后，就此开始对肉体进行全面、彻底地烹炼。肉体如同处于炼炉之中，经过一个相当的烹炼阶段，人的骨质也会化作气血。这个时候，阴神被炼化为阳神，由于肉体炼化为虚涵状态的气血，作为灵魂体的阳神，由于肉体已不再构成为约束自己的障碍，便可以相对肉体独立存在。这时阳神虽有独立性，但尚未老熟，仍要专心致志持空养虚，以空的境界养神，以虚的境界养心。此时，心即天心，神即真神。真神随着天心之虚的变化而变化，天心随着真神之空的



涵养而涵养。这个阶段可以说是，万物皆天地自然而生发，而自己之身的所有之神也全都与自己一同顺从于天地自然，决不再是尘世中凡俗的一页，已经是蓬莱岛上逍遥的神仙。在这种境界中，自然会像传说中有三千玉女侍奉，每天都在蟠桃会上饮仙酒戴仙花，所临之境处处如痴如醉，浑身晶莹剔透，犹如琉璃宝珠。在这个大的修炼阶段中，从最初下丹田“海底”的真阳“龟蛇”产生，到一身所有之神都归于自己的统御，才是真铅之气与真汞之神真正的颠倒合一效验；而浑身发出紫雾毫光，瑞气缭绕，这是身中与金木水火土对应的心肝脾肺肾五脏之气的攒簇化合，即内丹术语上所称的五气朝元的效验。五气朝元也称为五龙大蟄法。因气无形无象，变化莫测，犹如神龙；五气攒簇，团聚不分，安伏不动，乃为蟄。

在这个连续不断大跨度的修炼时期里，一般而言，炼到一百天左右，玄关自开，真阳之气的“婴儿”显相，神与气这对“龟蛇”体出现，而且自然蟠绕交合。修道者到这时候，口中才可能得“太阳流珠”的外汞真丹药。炼到六个月，身体如玉般光润，银般光洁，血液不再是红色，而成乳白色浆汁，浑身香气袭人，口中出气成云雾状，这是灵丹成熟的征验，也即五气归元的征验，以丹药比喻，纯阳之丹已经吞服在身，人自此可以长生不死。不但自己可以长生不死，身上之物皆可为灵药，能治死人复生。当炼到十个月，阳神成熟，可以脱体而成，一个阳神之法身可化千万之法身。但这时阳神还要经过一个阶段的调训，才能纵横自在。只候炼到十二个月，夺尽天地一年气运的周期以后，阳神成熟老练，他既可以成为一个整体，也可以因为出自周身八万四千毛孔而化为八万四千阳神（实则是无穷之多的意思），走在日月下没有影子，任何坚实的物质都能穿透而过，入水水不能淹，入火火不能烧，任何武器都不能伤害他。这一现象的实在性连鬼神都难弄清，实在是变化无穷，不可尽言。这才是所谓的真人啊！

人当修炼成为真人，身上所有之物，如吐出元气，唾出之涎，拔下之毛发，出之汗，浴身之水，衣物之垢，无不是真灵妙药，鸡子食了可变成凤，狗子食了可变成龙。这道理就是鬼神也弄不明白，但它是铁的事实。当然，若不经亲眼看见，我这样说，人们是决不肯相信的。

【按】

一般丹经常将百日筑基、十月怀胎、三年哺乳三阶段功夫分开来讲，即加起来也需将近四年时间。而三丰先生此篇所论，总的只要一年时间即可成功。这足见功夫修炼在时间上是没有绝对定论的。这个没有绝对的定论，实际所反映的原因是相当复杂的，其中大约有年龄上的原因，有性别上的原

因，有身体后天先天素质的原因，有悟性的原因，有炼己纯与不纯的原因，有小定大定之原因，有环境条件之原因，也有门派传授口诀方法之原因。故修道一事，各人当视各人的缘分，可以阶段征验作为验证自己功夫的参考标准，却不以前人各种不同的时间说弄得无所适从。

仙学乃是实修实证的学问与功夫，前辈修炼家留下的丹经，一字一句，皆是亲身的证验，没有半句戏言诳语。也因实修实证，分秒不辍，故成惊世骇俗之功夫。奈世人贪懒，每连举手之劳之俗事也不愿为之，故闻丹经之说，视为隔世之语，万不肯信，诚也可悲至极也。

【原文】

大药金丹，也造化工夫。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，从试应验到自然处，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，周天火足脱胎换骨，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，积铅于俚市，攒年攒月攒日攒时，大定之中只在一刹那间，不出三个时辰，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？

【文译】

大药金丹，它所采取的一切方法要领，都是吻合天地自然造化、体现天地自然造化的功夫。功夫中所要求的三回九转，七返八还，以及所要掌握的火候细微，攒簇口诀，只要每一细节都能遵循且符合要求，关键只在一三五天之内，把人身的后天都返归于先天，发生人身天地的彻底颠倒。这都是自然现象。天地是大宇宙，人身是小宇宙，人身的阴阳造化，也是自然的反应，但它却是必须要能体现天地的阴阳造化，方可成就修炼的大事。下手修炼，从亲身的实修，到目睹道友们的实修，从谨慎地试验到一步步功夫验证，一直到处于功夫中的自然而然，凭任天地造化，这些从专职的修炼而言，虽大约需要一年这个合于外部自然气运周期的时间，但最细微的功夫只在百日之内。而关键之关键，也即由动静的把握造成的或凶或吉的结果，也就在几天之内。这几天之内把握得好，由于量变而质变的因果关系，关键就在那一时之内把身内阴阳与身外阴阳都聚合熔化成一团，顷刻之间，最纯洁最根本的先天之先天也就到手了。这就是圣胎成就，也就是产黍米之珠吞入腹内。接



下来等待的就是周天火足，和随着周天火足而发生的脱胎换骨。这个后阶段主要是持空养虚，其他皆顺其自然。

今天，修炼的人果然能得到明师指示，先于尘俗的现实生活中“炼己”修心性，积累生命的真气正气，从一年中、一月中、一日中、一时中，从分分秒秒中，去真正地积累。当你心性修炼得不为外物丝毫所动，真气正气充满于身，正式修功时，一打坐便能大定大静。在这大定大静之中，只在一刹那，后天便开始向先天逆转。不出三个时辰，就会将人身天地颠倒过来，由后天回到先天状态。以后的功夫就如母体怀孕，经过十个月的温养，先天的气数才会充足。这一切都是反映天地自然造化的法则，因而必须死去后天的人心，消除任何形式的主观作为，彻底符合客观自然的演化。所谓“死人心，见道心”，“心死则神活”，“要想人不死，除非死一回”，其义即此。如果不能死中求活，一个被动于自然造化的生命，又怎么能逃脱自然造化中可能给生命带来的种种灾难呢？要知道，生命现象只是自然演化过程中的附属形式，自然并不规定某种生命从一而终，永生不灭，它要维持的是整个自然的均平和谐。自然创造生灵，也同样毁灭生灵，被动于自然的生命有生就有灭，这也是不可违背的自然法则啊！

【按】

此篇“返还验证说”，是三丰先生所传的最上乘修炼法，也是对专职修炼而言的。这里有个最关键之处，即它的对象是具有大根器的人。对象达不到标准，其中的返还验证即不可能实现，或者说不可能如期实现。

何谓大根器？它大致有如下特征：一、此种人生在后天，无须受到道德品质的强化教育，即能表现出很高的道德品质，私欲淡薄，有扶困济贫之心；二、天资聪颖，任何事理，一点即明，无须反复为他讲解；而且对事理能举一反三，触类旁通；三、具有大志、大勇、大智，认准的事业百折不挠地去从事，应变力强，能化险为夷；有耐性，不会因困难和干扰而急躁，或者动摇信心；具慎独之功，即能在人前人后保持心性功德的一致性；四、身体的先天素质好，又有保持这一素质的不经意方式，不会因为经受过磨难而使身体遭受本质上的亏损。具大根器的人一般还具有较强的背景及外部条件。如：祖辈是慈善大家，或为道德书香门第、世代忠良；生平所遇师长、所交朋友、所攀亲戚，皆多高尚修养之人；平生事业虽有顺有逆，却未陷入下流社会与下流人中，即人格未受到扭曲；所处生活环境再平淡无奇，也非穷山恶水，弥污漫垢之地；入道修炼不会与家庭、亲朋发生生死离别之悲哀，此主要指入道后不会给家庭和亲朋带来不可弥补的精神和物质生活伤

害，能先他了而后自了。只有具有以上条件的人，才算得上大根器。这种人在正式修炼之前，已经具备了最好的心性和身体条件，所以一入修炼可很快得返先天，以最快的速度修成。世上人，具大根器者极少，大多数是中等根器和下等根器。下等根器没有一世修炼成功的可能，中等根器修炼则需要较长的阶段，有成功的可能。但“根器”这个事，不是修功人自己可以认定的。如上述许多条件，有些不是明摆着可供人查，而是潜在的、隐形的。修道人不可具究辨之心，事先就把自己判定为某种根器，或沾沾自喜，或悲观失望，只需抱定一心向道之心，取法乎上，顺其自然，庶可近道。实际上，中下根器，只要抱定死心向道之心，根器也会在冥冥中转化。古之记载，有一世修不成者，可投胎转世再修，甚有经过数十次转世而得大成者，此所谓“功夫不负有心人”也。

服食大丹说

【原文】

三清^①俸禄，玉皇^②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，以度群灵^③。仙云：“内丹成，外丹就。”此言人得正传，先积精累气，收积内外法财，养得气满神全，金光出现，昼夜常明，如是则我身内丹成，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。能折天补地，摘星握月，驱雷转斗，呼风唤雨，举意万神，使觐^④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。

【注释】

①三清：道教传说元始天王所化三法身：玉清元始天尊，上清灵宝天尊，太清道德天尊。又称三清境、三天。此实喻宇宙元始一炁所化元精、元气、元神，因其有质无形，纯之又纯，故称三清。

②玉皇：道教信奉之天帝，又称玉皇大帝。此实喻天地自然冥冥的主宰者。



③群遯：遯，音“录”，指没有目的的随意行走。《淮南子·精神训》：“浑然而往，遯然而来。”高诱注：“遯为无所为忽然往来也。”这里“忽”即惚恍之义。“群遯”指世上占多数没有人生目标追求的人，只是庸庸碌碌过糊涂日子。

④覷：细微的观察。

【文译】

宇宙自然把最清纯的三样东西即元精、元气、元神，作为赋予智慧生命的劳动报酬；它又以最高上主宰者的身份为智慧生命提供了这种源源不尽的给养。可是，如果没有像圣哲们那种先觉先知、彻悟彻解、修炼不辍的大智慧大精神，宇宙自然如此无私而丰厚的恩赐谁又能得到呢？我以上所说是就大丹而言，但大丹也不是下手修炼就可能得到的。例如许旌阳、葛仙翁、殷真君等八百余名大修炼家，他们都是在大道修成之后，才进行修炼可供服食的大丹，此后才成为上仙，超度世上大多不知大道修炼的人。仙家说：“只有内丹修成了，外丹也会随之修成。”这句话的意思就是：一个修道人，他得到真传正传，先积精累气，从自家身心精气神上积内外法财，养得气满神全，如同炼成金子而灼灼闪光，昼夜常明，也即达到了神与气的高度圆融，这样，当我们身中的内丹修成了，我们身外的丹也就有征象发现。

凡看丹经道书，不能从表面字义去理解而行事。因为那表面字义通常是借喻或隐喻，并不是其真实内涵。但其真实内涵常也因为无法直截表述或不能直截表述，而不得不使用借喻或隐喻。

当一个学道者修到了神气高度圆融的时候，身外宇宙自然的元炁已开始来入我身，这就是身外之丹的药苗已经开始生发，也预示着采摄身外之丹药的时机来到了，可以进行采摄，让它与我们身中阴阳相配，以得我们追求的金丹入口。人身小天地和天地大宇宙浑化，形成了混沌周天。此周天形成，内有自然天然的真火发动，顷刻会使身心净明虚空，被锻炼而成的阳神自此可以与肉体分离，而不存在任何障碍。到这个阶段，功夫才算得金蝉脱壳。阳神的成熟，可使人的原有生命跨入超于人类生命形式及功能的高级生命层次。在这个高级生命层次里，阳神将拜会该生命层次的领导者——即人类所称的上帝，按照他的指示在预定的日子白日飞升，在该生命世界中担负相应的职责。维持他生命的，不再是人类必须依靠的有形营养物质，而是直接维持本体的宇宙自然本元之气。一旦进入这一新的生命世界，这一世界的高级生命都会来对新成员表示祝贺。

星握月，调息搬运堪称驱雷转斗，神气交运鼓荡身心堪称呼风唤雨，身体每一个细胞都能发挥生命的全息功能作用堪称万神受使。身心虽然很小，但它的修炼内景却反映了宇宙自然造化的全部，再细微的宇宙演示都能在修炼中得到体现，真可谓是将大天地缩在了手掌之中。大道修炼的福德是连当三辈子皇帝也享受不到的，大道修炼出的智慧是连中七辈子的状元也无法具备的。只有达到大福德大智慧的阶段，也即神与气高度圆融的阶段，才可以炼服食金丹，也就是大丹。

【按】

内丹修炼有两个大的阶段层次，第一层次是自家身心中神气相合，此结之丹为玉液之丹、小丹，被指为百日筑基所完成的功夫。成此功夫可长生不老为人仙。第二层次是以玉液之丹采摄宇宙自然本元之炁，此炁即外药外丹，经与玉液丹合炼而成金液之丹，即服食大丹。此被指为百日筑基后十月怀胎的功夫。大丹即圣胎之胚，经结胎十月，圣胎成熟，即元神化为阳神，经过三年哺乳养婴的调训，便可成为纵横自在的仙真。

【原文】

此丹如黍米^①一粒，落于地则金光烛天，方名神丹。若不通神，敢说是外丹服食？此理奥妙，天机深远。金种金，银种银，外边无有别灵神。此黄白之术^②不是凡间金银，为母遇气^③。果得正传，能产先天大药，认得黄芽^④白雪^⑤，此为黄白，方可为母遇气以炼神丹。但是，金银水药都是后天，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，若未遇明师，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^⑥去之，况仙圣乎！

学者未遇正人时，当小心低意，积功累行，遇魔勿退，遭谤勿嗔，重道轻财；一遇正人，笃志苦求，扶破一身内外两个真消息，忽然醒悟诸书，才不为人迷惑。若是志人君子，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，穷取生身受气初。初者是元始祖气，此气含着一点真阳真阴。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。



【注释】

①黍米：为黍子所结之实。黍子为生长于北方的旱作物，类似高粱但低矮。黍米为小红色颗粒，坚硬，有光泽，很像古医家所制之丹药。丹家以此比喻先天一点虚灵元炁。

②黄白之术：即烧炼金银之术。黄指金，白指银。

③母遏气：“母”即玉液之丹，称丹母；“遏”为召摄拦留之义；“气”即先天混元之炁，即外丹。玉液丹为内丹，为母；宇宙混元之炁为外丹，为子，有母可召子，故谓母遏气。

④黄芽：以铅汞外丹而言，乃铅汞于土鼎中凝练产生出的芽状之物，以之再炼可成黄金。以内丹而言，此指在真意统御的虚静态下发生的先天一动，即肾中真元之气发生，好比初春大地中发出植物的嫩黄之芽，故名。

⑤白雪：在铅汞外丹烧炼中，指鼎盖内所凝汞化之粉白霜状物。在内丹术中，指真意内守，双目微闭，虚静状态下，由双目慧光内聚普照整个身心的白光，术语称虚室生白。

⑥望望然：不屑一顾的样子。

【文译】

这一大丹就像一粒黍米，可谓其小无内；但它的功用极大，当它由宇宙自然被召摄而从人的肉体这片“大地”发生的时候，可谓是金光普天，其大无外。它就因具有如此大的威力，方被称之为神丹。它若不能具此神妙的功能作用，仙家怎敢对外丹服食作出如此不容置疑的肯定呢！此种外丹服食的道理，包含着深远微妙的自然奥秘。说穿了，它就是同类相求，种金产金，种银产银；种瓜得瓜，种豆得豆；种先天得先天，种后天得后天。此外并没有特别神秘之处。外丹服食的技术也堪称是烧炼金银的黄白之术。但这黄白之术，却不是凡间那种有形有物的金银，它是以一种具有母性的内聚场所召摄的先天元炁而合成，所以称为母遏气。一个修道者，他如果得到了正法传授，能够产生先天大药，辨认得出黄芽白雪，以这种“黄白”方可合成母性内聚场，方能召摄留聚身外先天之炁，以炼就服食神丹。但凡是有形有物的金银水药都属后天，是不可能成为母性内聚场的，并且有人还不知道，真阴真阳是同类的，实际是一物两名，只不过以动静而分阴阳罢了。若不懂此道理，便不会正确把握修炼火候。若欲成大丹，那是万万不可能的。十分遗憾的是，世上许多学道者，他们并不能辨别真假，遇不到正法传授指点，都只是盲修瞎炼，或者一无所获，或者有害而无益。

一个真正从事性命双修的有志之士，他若还未遇到明师，就必须潜心阅读丹经道书。要知前代圣哲的丹书不乱写一个字，不妄说一句话。只是后人多不具备辨识正与邪的能力，又不知道前代圣贤的丹书中都是隐语和譬喻，所以，他们如果遇到庸愚的老师，就会把丹经上的隐语和譬喻当成真事讲解传授，并执著不放，以致误入旁门，毒害了自己的身心。这些人陷入旁门，会形成偏执愚顽之心，他们对大道之理一知半解，说起来娓娓动听，你若仔细推敲，则牛头不对马嘴；更不知此事物与彼事物之间都有相通之理，总是死认住一个事的某一面，而不懂得灵活运用彼此间共通的道理。就是如此的半瓶水，还常常自高自是，夸夸其谈，对别人的道理不屑一顾；你要给他指出某种道理和方法是错误的，他会不假思索地予以回绝。所以，一般高人知此情况，都会远远避开他们，何况是仙圣呢？

一个学道的人，当他还未遇到正师正法，他最好的选择就是先不要具体练什么功，而是小心谨慎地修积心性德行，遇到什么打击挫折也不要丧失信心而退缩，遇到什么样的嘲笑谩骂也不要怨恨气恼。视道德为生命，看钱财如粪土。一旦遇到明师正传，专心专意地去实践、去领悟，真正地去理解一身内外的两个真消息，油然间对许多丹经道书的内涵都豁然领悟了，那么从此以后就不会被人们各种不同的说法所迷惑。若是一个有志向的修道者，真心实意地要以修复生命为始点去完成修道大业，那就应当排除一切旁门的困扰，把用错了的心思再收归正位，把用错了的志向再于正确的基础上重新树立起来；自觉自愿地去经受磨难的考验，在磨难中认识真理，访求明师，追寻到人的生命构造那最初的境界，那么修道成道的愿望也就有可能实现。生命构造最初的境界，那里全部是元始祖气。此气包含着一点真阴真阳，然而这真阴真阳是互不分离的。从自然界的演化现象讲，真阴真阳产生于任何有形物质的前头，即混沌的极点，混元的初始，一切事物发生的开端。它没有形象可以比喻，其小无内，其大无外，丹家勉强把它形容为灵明宝珠。这颗灵明宝珠悬于四大不着的虚空之中，万象在它的包容之中，万有在它的潜藏之中，万物的发生也都从它而开始，一切的一切都在于它。

【按】

此篇“服食大丹说”，是就理上谈的。学道之人必先知理，方可求法。理明法也明，理不明法也难明。故从一定意义上讲，得理即得法。

大丹服食为修炼的最高层次。大丹与小丹，即金液丹与玉液丹，并非有什么质量的不同，只是微观与宏观的区别罢了。这里打个比喻，玉液丹修成，好比一桶水，由原来的泼洒耗损又重新装满，但仅仅装满还是不够的。



因为你即使不再泼洒，不再人为耗损，最终还是自然蒸发完的。现在把这桶水放入海中，让海水慢慢把木桶淹没，这桶中水便与海水连为一体，将永远也不会再干涸。桶中水与海水连为一体便是金液丹修成。桶中水亦水，海中水亦水，此为同类相求。然此比喻终是比喻，望学者不可落入文字相中去机械地理解。

一粒黍米说

【原文】

此物在道门中喻真铅真汞，一得真得。不可着于乾坤、日月、男女上，只于己身内外安炉立鼎^①，炼己持心^②，明理见性^③之时，攒簇发火^④，不出半刻时辰，立得黍米玄珠，现于曲江之上^⑤。刀圭入口^⑥，顷刻一窍开，百脉齐开，浑身筋骨、五脏、血肉都化成气，与外水银^⑦相似。到这时候，用百日火功方有灵妙，一得永得，住世留形^⑧，炼神还虚^⑨，与道为一矣。

【注释】

①己身内外安炉立鼎：即将在外的肉体视为炉，将在内的丹田视为鼎。炉为置鼎发火烧炼之器用，鼎为炼丹之器用。

②炼己持心：炼己，谓炼去后天污浊私心，炼出先天明净公心；持心，谓保持先天明净之心。

③明理见性：明理，理即自然运动规律与法则，不离一阴一阳。明理不仅指理论上豁然穷通，这里主要指身心中自然运动反映出的规律与法则，自己能通悟明了。儒家认为，理即太极。太极的演示即天性的自然演示，能明理即能见性。

④攒簇发火：炼己纯熟，天心现，天理运，天性出；神系息，息连神，凝注丹田，即为攒簇发火。攒簇者，意念归一，守此状态不使走失；发火者，神息相系一意维持也。

⑤曲江之上：江，谓炼肾精之水化气的丹田。曲江，谓气逆行之路径，可视为任督二脉。曲江之上，乃由前二义发展为一个身心空明的内环境。在这个内环境中，丹田气不断发生，如同碧波荡漾的江水，而上丹田虚室生白，如同月华普照，使整个状态如同江月相映，明净空皓。吕纯阳《沁园

春·丹词》有“曲江上见，月华莹净”句。俞琰注《翠虚篇》云：“西南路上月华明，大药还从此处生。记得古人诗一句，曲江之上鹤桥横。”此“西南”即坤腹，“西南路上”即由督脉之逆升一线。古人也有将“曲江”指为小肠或口鼻者，大约皆为此内环境的局部反应。

⑥刀圭入口：刀圭，即戊己二土之合称，己土为自家真意灵知，戊土为外来元神灵觉。真意不动，元神来合，是谓刀圭入口。刀圭又为古医家最小单位的量药器具，十分精确，比喻真意与元神相合，一分不多，一分不少，恰到好处。

⑦外水银：外界有形的水银，晶莹透明。

⑧住世留形：保留有形的肉体长生于世。

⑨炼神还虚：炼化肉体，成为气化体的超人生命，即仙。

【文译】

所谓一粒黍米，在儒释道三家中各有不同的借代表述。一粒黍米，在道门中被喻为真铅真汞，为结丹之真药物，一经得到，便永远为生命提供不息的保障。修炼一粒黍米，不要错误地采取从天地采摄、从日精月华中采摄、从男女房中采摄的方法，只需要从自家身体的内外来安炉立鼎采炼即可。形于外的肉体就是炼黍米之丹的炉，隐于内的丹田就是炼黍米之丹的鼎。从这个意义生发出来讲，安身即立炉，安心即置鼎。打坐练功，先排除杂念，使心性净化为一片洁静灵明，并恒久维持，这叫炼己持心；继而体内阴阳之气，在没有后天识神干扰的情况下，按照先天自然规律作后天返先天的自然无为运化，清升浊降。这种运化是太极形式的运化，是理的运化，也是天性功能的显示。当这种运化一切归于自然无为，没有丝毫的人为成分时，那便是明理见性之时。这时要将这一状态保持住，将心神与呼吸之息联为一团，凝注在下丹田，勿忘勿助，此称为攒簇发火。这样，不出半个时辰，亦即用不了多久，立即就能得到黍米玄珠。说它玄，此玄即为玄妙，也为本元之义。玄珠最初产生在下丹田肾水之地，故喻为江海之上，又会沿着督脉逆升而上，与泥丸宫真阴之神会合，继而焕发慧光普照全身。这景象好似每月十五晚上的一轮明月，普照在碧波万里的江海之上，明静，空灵，浩瀚，广漠，生动活泼。故丹经常有“曲江月”的类比咏叹。等待黍米玄珠的产生，是真意的无为坐镇而实现的。黍米玄珠的发生，又是身外元神伴随黍米玄珠的发生，特意应时发出的信息，以其灵觉的信息传递，而让真意及时以灵知体认。此灵知与灵觉的配合是十分细微而默契的，二者像称量数量极精确、品质极名贵、单位量最少的中药一样，必须搭配相等。一旦搭配到如天平般



匀称，伴随黍米之珠的场能辐射，由其小无内的一窍顿开，渐至周身百脉齐开，浑身每个细胞也都随之洞开，浑身筋骨、五脏、血肉都化为浑然之气，内景感受，肉体已非肉体，而是似水银般的晶莹透明体。到了这个地步，大约持续做上一百天的功夫，才会有神气圆满，圣胎肇基的灵妙。这也实际反映为生命的先天根基已经扎牢，再也不会因受什么影响而耗损失去，一得永得。到此时，如果不继续往上一步层次修炼，就可以永葆生命的青春，幸福地生活在人世上。如果继续向上做炼神还虚的功夫，经过十月怀胎、三年哺乳、九年面壁，就可成为神形俱妙的天仙，与道合一。

【按】

丹家所说的“一粒黍米”，翻译为现代人的用语，可称为“生命的原子”。常人生命里，只有父母交媾时感应天地自然所赋予的一次生命的基因，而这一基因不能由自己主宰，却能由自己耗损而尽。修道人是主客观能动性体察自然，仿效自然，以自体再造第二次生命，自为生命之父母，自己感应天地自然再赋予新的生命基因。这种主动权在自己的行为，所获得的生命原子便可由自己主宰，所以能一得永得。这便是丹道修炼的奥妙，也是成道者与常人生命性质的根本区别所在。

【原文】

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^①，返本還元，一体同观，大地成宝，霞光万道，五眼六通^②。炼金刚不坏之身，了鬼神不测之妙也。

【注释】

①三昧真火：佛教用语。指由定而引发的潜在能量。道经认为三昧真火为君火、臣火、民火。君火即心火，臣火即肾火，民火即膀胱火。

②五眼六通：佛教用语。五眼指五智，即法界体性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智、成就作智。相当于道门所谓圆通大智慧。六通即六神通：神足通、天眼通、天耳通、他心通、宿命通、漏尽通。泛指具有超常人的特异功能。

【文译】

“一粒黍米”在佛门中的概念，就是真空、妙有、觉性。真空，指它不以任何可视可名形象而存在；妙有，指它以真空的特性客观存在，而且一切

有的现象由它发生；觉性，即明觉彻悟之性，指佛性。佛门下手修炼功夫，是直追真空妙有觉性，但它首先必须炼去一切杂虑繁思之“魔”。凡是杂虑繁思都是阻碍接近真空妙有的障碍，故称魔。所以，只有炼去魔，才能明心见性，得此黍米玄珠。玄珠到手后，定之又定，潜在能量由内聚到极限而释放，身心即由后天返归到先天。这过程也就是使身体的后天极化彻底解释为先天无极化，由物释为气，由实释为空，由暗释为明，由阻释为通。所以，只要洞见真空妙有这一粒黍米，维持它不去，身心就会成为一个灵明虚空的全体，肉体这片生命的大地就会发生质的改变。不仅可具有大智慧，也会具有大神通。不仅可炼就金刚不坏之体，也会成就鬼神莫测知的道妙。

【原文】

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^①混沌沌沌，如阴雾水气；直至时到气满相激，才是太极。是时也，日月既生，清浊自分，在上为天，在下为地。天之清气为纯阳，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^②，动静转轮各有方位；地下万物，按四时八节自然发生。总论只是虚空。

【注释】

①四维上下：即东南西北四方和上下，又称六天，指整个宇宙。

②祇：音 qí，地神。

【文译】

“一粒黍米”在儒门中的概念，就是无极而太极。依身外的大天地也即宇宙自然而言，无极就是宇宙空间还没有产生像日月这样的天体之前，四周上下都是一团混沌沌沌之气，如同阴天的雾气弥漫。直到这种气越聚越满，静极而动，发生激荡，这才为太极。有了太极的一动一静，一阴一阳，互根互运，于是日月之类的天体开始形成，清与浊有了分别：轻清者上升，为天；重浊者下降，为地。天上的清空之气为纯阳，地下的浊实之气为纯阴。雨露从天而降，说明阳能生阴；万物由地而生，说明阴能生阳。被降的、被生的，不过都是宇宙自然的造化之物，作为宇宙自然自身，只是一个虚空。正由于它是虚空，所以能包藏一切一切，无穷尽，无边际。宇宙中有多少星系星体，这无法说清，因为它们多得如同恒河沙。尽管如此之多，但每个星系星体都有潜在的自然神灵主宰其中，它们各按其方位、次序作动静运转。

就说我们生活的地球吧，地上的万物按照自然节令生长收藏，没有谁去督促它或扼制它，一切都顺其自然。这无不说明，作为宇宙自然本身，它归总是个虚空之体。

【按】

此节由儒门无极而太极的理论，继而讲宇宙自然从无到有的生成演化，也完全是内丹修炼的内景演化模式。

【原文】

夫日月是天地之精，上照三十三天^①，下照九极万泰^②，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，内含一点真阳之气，属白虎、婴儿、庚金、朱砂、玉兔、七魄，即是内。人身造化同天地，故人身也有真日月。道在迩^③，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；命属气，是阳。故曰“一阴一阳之谓道”。千经万卷皆异名。

然真性命及幻法象，若不得真传，则又不可知矣。仙云：“四大^④一身皆属阴，未知何物是阳精。”又云：“涕唾精津气血液，七般灵物总属阴。”乃后天渣质之浊阴，非真阴也。真阴与真阳相对，真阴既不知，焉知真阳乎？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，执诸旁门，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！”

【注释】

①三十三天：佛教用语。《大智度论》卷九：“须弥山高八万四千由旬，上有三十三天城。”此泛指地球以外的空间。

②九极万泰：九极，即中央与周围八方；万泰，即自然存在的万物。此处指整个大地。

③迩：即近。

④四大：佛教名词，指地、水、火、风。此指构成现象世界的基本物质。

【文译】

太阳和月亮是天地的精华凝聚而成的。它们的光辉上照无穷尽的太空，下照整个地球万物，沿着东西运转，上升下降，你来我往，形成了规律性的寒暑交替和季节周期变化。太阳纯粹是阳性物质的聚合体，但其中含有一点真阴之精。这一阴精可比喻为青龙、姤女、甲木、水银、金乌、三魂。因阳有放射扩散性，可称为外。月亮纯粹是阴性物质的聚合体，但其中含有一点真阳之气，这一阳气可比喻为白虎、婴儿、庚金、朱砂、玉兔、七魄。因阴有收容内聚性，可称为内。人身的造化跟宇宙自然一个样，所以说，人身也有真日月。修道就是在自家身上做文章，这是最近不过的事，何须像有些走旁门的人，非要从很远处寻求什么道呢！三魂属性，在人身，性的显示就在大脑泥丸宫这个“天边”。七魄属命，在人身，命的体现就在下丹田这个“海底”。性主外，命主内。修炼一事，要明白这“内外”的含义不是机械的，要始终围绕“性命”这两个字做文章。千万卷丹书，无论怎样变换着说法，不外此义。性属于神的范畴，是阴；命属于气的范畴，是阳。天地万物不外性命之运动，性命不外以阴阳为显示。故而说：“一阴一阳之谓道。”古今来数不尽的丹经道书，里面有各式各样的名称，也不过都是“性命”、“阴阳”的别称罢了。

在大道修炼中，对“性命”的认识是有两种不同性质区分的。即，性命有两种：一种是真性命，除了本质，还是本质，永恒不变不灭；一种是假性命，以形式堆砌而成，形式消散即不复存在，是虚幻不定的。对于真假性命的分别与理解，如果得不到真传，那是绝对不会弄明白的。仙家说：“人的肉体是重浊的物质构成的，属阴。”那么，人身属阳的精华在什么地方呢？我看世人未必知道。又有一种说法说：“人身的营养精华大约要数涕、唾、精、津、气、血、液这七种灵物了。但这七种灵物也是属阴的东西。”上面所说的阴，都是指后天有形质的、实际属于渣滓的浊阴，并不是真阴。真阴与真阳是相对并存的。既然不能领略到真阴的存在，又怎么会领略得到真阳的存在？现在的很多学道者，不但不能体知真阳，当然更不能体知真阴。他若是能体知真阴的人，也必定能体知真阳。这些事，对未入门者来说，不遇上有过来经验的明师，那是不能胡乱猜度的。

每个学道者，无不想获得一身中“天地人”三才之妙；无不想获得一身内外两个真炉鼎所产的真药物；无不想获得一身内外阴阳的真消息。如果从开始就不去探索研究其本质，不能把道理弄通，一见各种丹书，名称不同，讲法不同，心中没有主见，这种人最易被旁门歪道吸引了去。因为真正



大道讲的理朴实无华，而旁门歪道讲的道理很华丽动听。一些人，他虽然无主见，却很执著。譬如说，他入的是旁门，非常执著地坚信不移。如果有人要指出他入的门不对，他会全然不管你说的对与不对，或是到底对与不对，只会从捍卫他的信仰出发，立即与你对抗。他没有对自己的信仰真正负责，甚至糟蹋了自己纯洁良善的信仰观。而这错误的关键，就在于不去作道理上的辩证。既然不知道求得本质道理，那么思想就必然是糊涂的。思想既然是糊涂的，那又怎能洞见自己的天真本性？既然见不到自己的天真本性，又怎能返归到生命的源头呢？所以古人讲：金丹大道是很难用口诀说清楚的，于是干脆就不传口诀。既然书上没有明明白白的口诀，你想随便得到真谛、得药结丹，那是可能的吗？

登天指迷说

【原文】

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^①，五行逆则天地七宝^②。这五行之精，秘于四大形山^③，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，不知其为水也；人居气内，不知其为气也。此譬喻当潜心研究，回光返照，明心见性，果证仙佛，复何难哉！

【注释】

①法界火坑：法界，佛教用语。“法”指自然的演化；“界”指自然演化出的不同事物分类，如“三界”、“十八界”，总之属于现象世界。因现象世界其物质存在形式没有永恒性，且不断变化，故称为虚幻。人属于现象世界的生命形式之一，也是虚幻的，要在六道中不断轮回，其经历是很痛苦的，好比火坑。此比喻进入法界就好像跳入火坑。

②天地七宝：此“天地”喻人身小天地合于宇宙大天地之圆融天地。“七宝”，佛教用语，指凡间七种珍贵的物质。《法华经》以金、银、琉璃、砗磲、玛瑙、珍珠、玫瑰为七宝，《无量寿经》、《大智度论》、《般若经》

则与上大同小异。此喻人身内外天地相合之后最美善的先天境界。

③四大形山：佛教以“地、水、火、风”为“四大”，认为是构成现象世界的基本元素。此喻人体是由物质元素构成的形山。

【文译】

我们所说的“道”，宇宙自然是它造生的，万物是它养育的。它扩张开来则可以把宇宙无际虚空包罗其中，它收敛起来却又可以退藏到其小无内的最微密之处。显示阴与阳的两仪规律，表示阴与阳的太阳和月亮，和负载阴阳信息、构成现象世界的基本五行元素（金木水火土）等等，都是道在它运动之中的自然造化。事物包括：有形的，无形的；精神的，物质的；短暂的，长久的；只要它们发生过，它们就会由无而生出有，就会由无极态激发为太极态。也即是说，它们曾有过当初阴阳和谐的最美善时期。这阴阳美善和谐的太极态就是我们所要特意指的道。世上不管有多少人，也勿论他们都是什么人，就心灵而言，不管人们生下来以后心灵发生了什么变化，心灵的一切变化都是从当初没有变化的心灵那里生发出来的。变化了的心灵属后天，没有变化的原始心灵属先天。这没有发生变化的先天心灵，也是我们特意指的道。五行——这种构成现象世界的基本物质元素，它们是自无而有生出来的，按照自然规律的运化，自无而有是先天而后天，是规律的顺行。五行顺行就不断演化，可以生人，也可以生物。人可演化为他物，他物也可演化为人，如此无穷尽地演化下去。如果将五行的顺行规律逆转过去，即从有归于无，从后天返归先天，那么作为人来说，这种五行的逆用就会使生命返归于道，与道同造化，而造就成同于道能的生灵物。此即释家所称的佛，道门所称的仙。所以说，五行顺行，按照佛家的说法，生命就会沦入无穷尽的物质形式演化之中，这是法界现象，是生命的磨难。而逆用五行，生命将不复沦入法界，却要返回最纯洁、最美善、最宝贵的先天。那种境界可以用人间最珍贵的宝贝才能勉强比喻。

由此可见，大道修炼，下手首在五行之上。这五行不是摆在明处，让人有凭可据，而是潜藏在人体这种物质形式的特殊结构之中。硬说它在人体内不是，硬说它在人体外也不是，离开人体内外说它更不是。它处在人体既不内又不外的最微密处，是可以被体察到的。人们日常无时无刻不在用到它，但一般老百姓虽然天天用它却不能去察知它。因为，如果能察知它，那就是由后天返归到了先天，这是只有修道者才能进入的境界。一般的常人，他们只能由着五行的规律发展，走先天而后天的顺行路，而不可能使自己去明辨大道真理，走后天返先天的逆行路。五行是生命赖以存在的根本，然而就是



这生命赖以存在的根本，常常不为生命本身所察知：鱼生活在水中，它们并不会感觉有水的存在；人生活在气中，也不会感觉到有气的存在。这说明了什么呢？说明了不被察知的、不能察知的，那才属于道。拿鱼和水的例子作比喻，来说明人与阴阳五行之气的关系，这是很值得修道者去潜心研究和体悟的。能悟得通这个道理，悟得出这个奥秘，所谓“回光返照”、“明心见性”，圆通终了，修成仙，修成佛，又有什么困难呢！

【原文】

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，执迷子女为鼎器，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，究何益于身心？不过聊存其四大而已。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，且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^①一节，万无此理。

【注释】

①女鼎：房中采战术以少女作为炼内丹的鼎器，采阴以补阳。本文所指“执迷子女为鼎器”者，均指房中采战术。子女，即少女。

【文译】

当今学道的人，大多是自作聪明的，他们未免能知道大道修炼真谛的一鳞半爪，却敢口若悬河地讲道，俨然一副权威内行的派头，实际上什么也不懂。还有一种下等根器的人，他们永远不会明白大道是什么，视野永远同瞎子一样难辨真假黑白。例如见到前辈丹家的著作中谈到“外阴阳”、“外炉鼎”、“外药物”，便错误地认定这就是男女交接的房中术，把“外”当为异性的人。这实在又是一种可悲的现象。我所见到从事这些房中采战以求养生者，从来没有成功的。试想房中交接，必定首先勾动人的性欲之念，而人的念头一动，先天虚明且又混沌的浑圆质朴心灵即被破坏。先天既然已经被破坏了，生命的根本就难长保，后天虽然还能暂时存在，然而它对修养身心又有什么益处呢？只不过是毫无意义地权且存在一个由物质组合的躯体而已。这种最下等的愚昧人，他哪里能知道天地自然虽不发号施令，时令季候却按

规律周期运转，万物也按照这种周期规律生长收藏、生生不息的奥妙呀！其实，人身造化也是天地自然的一个缩影，这个“天地自然”不以自主为主，而时时归于浑朴之“一”，这个“天地自然”就能长久了。愚昧人不懂得何为天，何为地，也不懂得如何使“天”得“一”而清，使“地”得“一”而宁，更不知这其中的主宰者是谁，故他们想修大道是妄想。如果能以清静作为本体，以镇定作为基础，以天心作为主宰，以元神发挥作用，仿效大天地运化的那种自然规律，返还自然的本来面目，将生命归复到先天的根蒂上，使生命的契机再度兴旺，还担心不能成为自然生灵中最高智能的成员吗？至于说到使用女鼎炼丹的事，从大道修炼上讲，它的道理是讲不通的，所以大道修炼决没有这种事。

【按】

此节重在将正道与旁门划清界限，尤指出房中采战非为大道修炼。实则大道修炼中也有男女双修的栽接术，但它与房中术形式截然不同。凭心而论，作为常人不欲成仙成佛，夫妻间的房中技艺，不失为有益后天身心的健康法。何况，即使修炼大道之人，在他的人生中，也必应是先作个完人而后才去做向上成仙成佛的功夫。故敝人不赞成一个年纪轻轻尚有家室的立志修道者断然绝欲，而不正视任何客观情况。

本节中，三丰先生还认为，轩辕铸九鼎而成道，并非御女采战之术，“九鼎”不是指九个女人，然而他未指明“九鼎”的本义是什么。依我之见，此“九”乃为最大之阳数，阳之又阳，乃为纯阳。欲成纯阳之体，此非炼之不能。“九”又含炼之又炼的“九返”之义。“鼎”乃“不内不外”之自然虚空。以自然虚空炼人之先天纯阳，是为铸“九鼎”。

【原文】

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^①，金光发现，至此方为一得永得。亥子之交^②，剥复之间^③，于太阳初动^④兴功，时手探月窟^⑤，足蹑天根^⑥，回风混合^⑦，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。

【注释】

①龙女献一宝珠：龙者，在卦为震，坤阴下生一阳，如同春雷初动，此



为真阳之气。女者，兑卦之象，乾阳上生一阴，如同夏伏生凉，此为真阴之液。真阳真阴合，即得先天之大丹，故称龙女献一宝珠。又，龙属东方甲乙木，为性；木能生火，火居南方丙丁之位，离卦，外阳内阴，阳为火，阴为液，指心中之灵液。“龙女”合言之为天性真意，天性真意现，先天一气生，故为“龙女献一宝珠”。

②亥子之交：十二地支为：子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥。它可以用以表示年月日时里阴阳运化的周期规律。从子到午，表示阳气渐长，由微而著；从未到亥，表示阳消阴长，由淡而重。亥为阴极之时，子为一阳初动之时。亥为静极，子为复动。

③剥复之间：剥，六十四卦之一，艮上坤下，表示阴盛阳衰。在丹道中比喻人在后天，阳气渐衰，徒具阴浊之体，生命面临危机的状况。复，六十四卦之一，坤上震下，表示阴尽阳生。在丹道中比喻后天返回先天的最初阶段。剥复与亥子也有相同之义。

④太阳初动：即真阳初动。表现为真定真静状态下的真内动。

⑤月窟：上丹田之异名，神光洞明之地。

⑥天根：下丹田之异名，玄牝开合之户。

⑦回风混合：胎息之状态。口鼻呼吸断绝，内呼吸圆通无碍。

【文译】

如果一个人很有缘分，遇上了真正的老师，按部就班地修炼，先行玉液还丹的功夫，完成其中炼己和光、操持涵养、回光返照的内容，这一层次所要达到的目的就是明心见性之功。当能见到先天本性，即表示已得玉液还丹。从此以后便可继续向高层次做功夫，进行金液还丹的修炼。这个层次的步骤是保持天性不动，当生命的真机发动后，让它与天性归并。这生命的真机是真性之激素，它是在真空真静的天性状态下自然发生的，称为真情，其动即为先天真阳。天性不动为真阴，真阳合于真阴，即情来归性。如此反复锻炼，直达真空境界，先天的大作用就会出现，那就是真阴真阳合为一体，成了生命永生的金丹。丹家的隐语称之为龙女献出了一颗金光四射的宝珠，一得永得。因为这是修道人以自身从根本上追寻的先天，不是外因所得，故而是一得永得。在这个层次的功夫中，最重要的火候把握，即亥子之交，剥复之间，阴中阳生之时，要不失时机的采取烹炼。关键在真阳初动那一瞬间把握住它，让它与真阴配合。判定真阳采取烹炼的时机，一在上丹田的金光闪烁，一在下丹田的真气潮湃。丹经谓之“天应星兮地应潮”。遇此时机，当维持这一境界不使走失，利用凝神调息使之境界提炼升华，也就是炼尽浊

阴，得其纯阳。这个过程要经过大约一百天，习惯上称作百日筑基，实际上也是大体的说法，总要使气满神全。这一步才为金液还丹，是和合阴阳、攒簇五行的大道修炼功夫。玉液还丹是明心见性，收外养内；金液还丹是以性摄命，内外兼养兼炼。二者同为性命双修，然下手兴功有别，层次浅深有别而已。唯此玉液金液无须凭借外物，皆从自身阴阳上修炼，是清静自然的上乘修炼法门。除此之外，其他任何修炼的方法，都属于旁门小术。

【原文】

某于一身内外安炉立鼎^①，攒簇口诀^②，药物火候细微，已得虚空法度，便去入室行外药入腹^③大事。发火行功到秘密处^④，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，基址亦未得三全，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，气不归元，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，昼夜身中鬼神为害，不论睁眼合眼，看见鬼神来往，即耳中亦听得鬼神吵闹。白日闻觉犹可，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，身提不着地。杀身丧命，真乃鬼家决计也。

某乃暂弃前功，遵师训指，大隐市廛，积铅尘俗，摄情归性，杀机返复，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，方得元精元气元神之三全。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。

【注释】

①一身内外安炉立鼎：此“内外”有多方面含义。例如，身内为小天地，身外为大天地，以小效大，以内合外，此其一也。内者我神，保神者我精，生精者乃天地之气，此又内外也。敛神，保精，天地之气自然由外入内，此其二也。内者，我身之主也，外者，自然之主也。我身之主合天地之主，即外为主内为宾，此其三也。依人身呼吸而言，外者口鼻呼吸也，内者胎息呼吸也，口鼻呼吸为凡息，胎息呼吸为真息，去凡息见真息，此其四也。

②攒簇口诀：即将性命相合的要领秘诀一齐运用。

③外药入腹：外药即天地之元气，以天地真元之气来入我身之丹田，此为外药入腹。

④秘密处：指无人无我的虚空境界。



【文译】

我曾经遵照老师告诉的要领方法，于一身内外的多层含义上安炉立鼎，修炼内丹，把性命相合的最关键要妙都掌握到了，功夫中对药物的蓄养、采取、烹炼、搬运，其中很细微的火候我都把握得很好，功夫已经进入到虚空的法度。所以我就去正式入室，炼外药入腹的金液还丹。这样当炼到无人无我四大皆空的混沌境界时，忽然由暗转明，境界如置天堂，有许多神仙向我打招呼表示祝贺，我满脑子里响的尽是神仙们嘈杂的话语。炼功夫达到这一步，是鬼神都预料不到的，任谁也不可能明白这种情况发生的原因。但是，由于自己的心性以前没有从现实生活中修炼得纯洁与彻底，没有能牢牢地树立起先天本性的正气；从气脉上讲，经络未尽通，凡心未尽死，所以也未达到大定的胎息；从基础上讲，精气神都并没有圆满壮旺。当时所处的状态，现在分析起来可视为，修炼的原则、方法都是对的，效验也是有的，甚至是很高的，而失败的关键原因是没有洞见本性，故不能操持本性。所以当身心与天地融合为一，身心中生发出许多在常态下不可能生发的特异变化时，这些变化给人的感受，有些是美快舒愉的，有的却是恐怖可怕的，但此时自家心神对它们一概无知，不知如何对待，显得恍惚而不安。再加上我当时入定的时候，也没有知音的道友在外面帮助看护，以防止外部任何影响都会造成的干扰，所以外界突然发生的较大声响和照射的强光，以及这些声色所带来的信息，一次又一次使我的安静状态被打破，甚至有时元神被惊散，不得不在一定时间内处于惊恐害怕之中。这使大定大静的金液还丹不得不以失败告终，术语上称它叫做激鼎翻炉。实际上是心性修炼不纯，心这个劣猿收拾不住，意这个烈马狂奔不羁，神不在心的正位上，气不能系在先天根本上，必然遭受阴魔的折腾。

什么是阴魔呢？我如果不解释，后来的学道者可能是不会明白的。这都在于身中的真阳一旦消散，身中气皆阴气，阴气与阴间相通，阴气运行过程中，无论白天与黑夜，都与阴间鬼神相遇，有些甚至明目张胆地加害于你。无论睁眼合眼，都会看见鬼神在往来，耳朵也能听到鬼神吵闹的声音。在这种状况下，白天还要强一些，毕竟四处光亮；到了晚上人最难受，因为四周漆黑，鬼神的搅扰使人不能静定，神经老是在紧紧地绷着。从生理上讲，所谓“我身彼家、海底命主、兑金之戊土”的下丹田真阳之气，因为元神的惊吓，随之无序冲荡五脏气血，皆随上腾，身体感觉悬空而吊，随时有坠地而毁的恐怖感。可见，杀身丧命是阴魔对修道者欲置死地而后快的绝招。

训导，暂时放弃以前练功所获得的成果，不去管它，重新回到纷繁的红尘世界中来，不让人看出自己在修道，暗暗在酒色财气上磨炼心性，培育正气，消断私欲，从无形的精气神上找回生命的本原，把后天的杀机变为先天的生机。把我从小到老这一后天阶段被自然界、被他人、被万物所盗去的天真找回，由于我的天真本性被找回，我的生命有了真正的主宰。现在从红尘生活中、从我的虚空本性中，都把它们一一重新夺盗了回来，这就开始真正形成了精气神的三全。从此开始，心明理融，理融见性，身心大定，阴阳五行团聚，这以后才去炼高层次的功夫，继而了完大道。

【按】

古人谈阴魔与对待阴魔，态度无疑是正确的。但他们对阴魔的认识，既有科学分析的一面，如认为出于自家的阴神变化，属自我精神范畴之内的事；同时，也有迷信的一面，如认为有阴性世界的鬼神，或者狐蛇之类的动物修炼而成妖神鬼仙。这些阴性世界的生灵又总是凶险恶毒的，它们不好事，也不许人做好事，特别对于修炼大道，它们非要阻挠不可。所谓迷信，是指某种事物事实属于甲相，而某些人并未见到该甲相，而是凭并不准确的听闻，再经自己的思维加工塑造，而定为乙相。这种乙相，经过某一具有影响的人物扩散，便使多数人深信不疑。其实凡属迷信，从理论上剖析，它们是难以站住脚的。比如，我们应当接受宇宙自然有无限生命层次和生命形式的可能性，那么我们也可以接受有阴性世界存在的可能。但阴性世界却不应该全是人死去之后的灵魂，和狐仙、蛇怪之类所组成。因为，如果人的灵魂有可能独立存在而一般不可能独立存在，那么人的死亡大多应是肉体 and 灵魂的一同报废。只有突发性死亡者——肉体突然报废，不能寄托灵魂，这灵魂才被迫独立存在。这在总人数中却是极少的，不足组成一个生灵世界。所以，阴性世界尚应是迷信解释之外的一个隐性生灵世界。按自然常理而论，生命无论存在多少种层次与形式，决不会存在某一层次生命非常善良，而某一层次生命非常险恶这类情况。非要用善恶观来衡量的话，可以说，每个生命层次内都有善有恶，大多数为善，极少数为恶。故而，阴性世界并非是恐怖险恶世界，人类生存的“阳间”也并非没有坏人。狐蛇之类的动物，并非都是坏动物，它们也没有理由与人为敌，加害于人。把它们视为邪恶，乃是人“以貌取人”所致，完全是心理作用。故而，修道出现阴魔，主要还是修道者自家心上之魔。心魔一断，百魔即除。

【原文】

想前代贤哲，多有中道而废，皆因未曾炼己持心，金来归性，以至于二



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“再砍秋筠节”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^①，无固^②无我，恁^③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^④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^⑤有力之家^⑥，以为外护，目击道存，韬光晦迹。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^⑦用两目行度数以采之，为真水真铅；于日出卯时^⑧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。仙云：“凡有所相，皆是虚妄。”“还丹本无质”。至哉，斯言尽矣。

【注释】

①必：多用于不容置疑的判断。这里特指执著。

②固：固有的存在。指自身之外他事他物。

③恁：音 rèn，这里指任凭。

④兀：独自。

⑤通都大邑：繁华的大都市。

⑥有力之家：经济实力非常雄厚，又具有相当政治影响，能为修炼者提供全部所需条件，并确保安全的道德慈善人家。

⑦庚方：即西方。十天干分五行、五方：甲乙木，东方；丙丁火，南方；戊己土，中宫；庚辛金，西方；壬癸水，北方。

⑧卯时：约上午5—7时，古人将一昼夜分为十二时，并用“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”十二地支来表示。“子”为午夜到凌晨的临界点，约为午夜11时到凌晨1时，每一地支相当于2小时。

【文译】

纵观前代不少著名修炼家，常常也会在中途失败。这都是因为没能修好“炼己持心”、“金来归性”这一关。（“炼己”者，炼去私己，显现公己。私己为识神，公己为元神。元神现，乃是天心所创造的环境。故“持心”

即持此天心，“炼己”也是此天心所炼。“金”者，先天真阳之气，“性”者，先天真阴之神。神在我身，气从外来，能“炼己持心”，“金来”自然“归性”。）以至于二候得药，于四候进火的时候（二候得药，乃元阳微生；四候进火，乃元阳大显）不知把握虚空的法度，粗心大意地对待，也就导致了得而复失的危急结果。白玉蟾对此也有亲身经历，他的丹诗中曾有“再砍秋筠节”的感慨。练功者有几个能知道，进入虚空状态之后所发生的种种情况，不但是非常微妙的，也会是非常凶险危恶的。如果处在这种情况下，自己把握不住，非但对人无益，反而有害。如果一个修道者能彻知一身内外两个真消息，不把后天误认为先天，不把假当做真，修炼的道理完全清楚，修炼的方法完全明白，没有疑惑障碍，那么还丹的功夫对于他就是极其简易方便的。整天到晚功夫不外是以天性真意采回先天一气于丹田，烹而炼之，搬运周天，以气化神。又待脑中灵液降生口中，吞而下腹，此种过程周而复始，可谓是每日饮酒戴花，品悟长生之妙趣也。

大道修炼修的是先天混元一气，属客观的事物，所以此中不能有丝毫的主观意识和行为掺杂。在修炼中，把握的原则就是不能生杂念，不能留意见察辨知，不能固执。要把“我”完全放弃而遵从客观先天规律的运变，好像它叫我生我就生，叫我死我就死，忘掉一切。如果一个修道人不是为了真修道，而是借一个修道的模样深怕世人不知道，又静不下一颗心来，到处游窜鼓说，在人前卖弄，歌舞场上有你，酒席桌上有你，再不是故意在人看得见的场所打坐练功，这岂不让世人感到怀疑和嘲笑吗？你既然说清心，你的心比别人还狂还乱；你既然说寡欲，你的贪欲之心比别人还重，这能不叫世人嘲弄攻击吗？所以，真修大道的人，虽然处在红尘闹市，却让别人不易察觉。他在实修功夫的时候，还要凭借都市里有财有德有权有势的人家提供特殊修炼的场所和条件，不露主角，专注于修炼的事务。所以古代仙家说：“要贪天上宝，须用世间财。”这个“财”指的是修炼所必需的一切外部条件。“天上宝”并非指什么天堂仙界的宝物，而是指我人身中所得的先天之物，经九转九炼而得，称九转大还。传说黄帝铸九鼎而飞升，实际上这九鼎是比喻九转大还丹的过程。世上一些迷徒们不懂得这些比喻的内涵所在，一听说“天上宝”，就把它们当成太阳月亮的光华，认为月亮光是真水真铅，太阳光是真火真汞，并在一早一晚运用两目采取日月之光。岂知“天上地下”、“乾坤”、“坎离”、“男女”、“内外鼎炉”等等，都不过是比喻一身内外的阴阳，并没有其他物象的实际指附。仙佛家们说，“凡有所相，皆是虚妄”，“还丹本无质”，这些都把道理说透说穿了。



【原文】

世间学好的人，必不为损人利己的事。宇宙间，男女所赖以生而不死者，唯此一点阳精而已。岂有学仙的人采女人之精而利己身哉！此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，亦不过瞥唱文字词耳。是金丹大道，万劫难遇。正是“踏破芒鞋无觅处，得来全不费工夫”。学者果能涵养于造次流离颠沛之际，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。

【文译】

世间凡是要做好人完人，必然不会干损人利己的事情。宇宙之间，男女赖以生而不死的，唯有这一点先天真阳之气，除此则无别的什么。岂有学仙的人去采女人身中的精气而利己的？这种做法与世上杀人犯法的事又有何两样？再者，古代仙家们所说的“彼家男女”、“两家两国”以及“内外炉鼎”等，如果学道者得不到正传，几乎都会导致误解。我曾经遇到明师亲口相传，而且经过实修验证了“虚空”和“内外两个真消息”。不敢把它据为一己之私，故而不怕冒下违禁的罪过把它全部奉献出来。这其中将把一身“天地人”之造化，以及儒释道三教经书隐含的药物、火候、日月交合、盈满度数，一一明白地披露。我的本意不在文字上说得多么好听，主要在于揭示内涵，使学道者读过我的文章不会导致错认名相、盲修瞎练。此书所在的地方都有神灵护持，当不可轻漫视之。若是一个与道无缘的下根下器之人，他能得此书，也只不过是当个唱本念念而已。可以说，金丹大道是千百年来极难遇到的。你们能得此书，正可谓是“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”。学道者如果能在纷繁杂乱的现实生活中寻出天性道心，操持涵养它，不使它流失，那么天理就会复返到你的心身上。天理既然返复，然后继续向高处深处做功夫，那么先天一气的外药萌生于下丹田就是很容易的事。持续到一定阶段，整个身体就会在很短的时间内发生质的变化：周身虚灵圆明，



如同一座水晶宝塔。这就是脱胎换骨，再造生命。因为身体虚灵圆明，我们可以视它为浑然一道金光，肉身这个“大地”再不是俗人的凡质，都变成了宝物。进而加功修炼，就可达到阳神脱体，身外有身。将养出阳神的肉身再处于虚空大定中涵养，这就叫五龙大蟄法。此法已得，此后就证得天仙之果，生命不再有生的磨难、病的折磨和死的痛苦，纵横自在，无限自由。

现在有些人不去实实在在地修炼，而是去贪图烧炼药石外丹，企图一吃立得长生不死，此又是一种迷误尤甚的现象，十分可笑。

【按】

据考，张三丰先生是一位事天元而兼事地元、人元的综合修炼家。然在本篇，他却竭力批驳房中采战与药石外丹服食。在有些人看来，会有大惑不解的地方。其实这里面自有原因。其一，三元兼修的仙家当然也有男女阴阳栽接术和外丹服食法，但这些修炼法与一般的房中御女养生术和药石外丹烧炼术大有区别，不能同日而语。其二，纵然三元兼修，根本性质还在于自身修炼。如无自身修炼的坚实成果，既不能从事外丹烧炼，也不能使房中之益有永恒的保障。因为，外丹烧炼的一系列技术过程，与内炼过程的情况相一致，如无内炼经验的验证，就很难把握外丹烧炼细微的火候，成功率极低。若无内修的坚实基础，服食药石外丹也是有害无益的。另外，房中御女术其弊有三：一是有违道德伦常；二是行施此术者往往难以遏制性欲，到头来大多是自欺欺人，无异披麻救火，飞蛾扑灯；三是房中养生之益仅是修补命宝而已，不是根本大法。

另外，仙学门中还有一种情况就是因人施教，因材施教，因时施教。故对张三所说之法与对李四所言之法，往往会有不尽相同之处。学者只有将仙学的全部内涵搞清了，将全部的道理弄明了，个中缘由也就不言而喻。

《九皇丹经龙虎铅汞论》

【原文】

道君论龙虎铅汞抽添，正要后世有根有缘。从此下手，虽说神仙还是神仙做，吾却偏曰凡人亦可做神仙。只怕不明金丹理，方入地狱为善员。

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”，偏要成个“瑶”字，成为玉液之宝。虎却好吃，我却不泄真“火”，加一“束”字，偏要成个“炼”字，收为金液至宝。虎虎虎，那怕你张口漏（注：即“露”）牙，把人亡魂丧胆，我却有伏虎手段，将你为空中色，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，纵你是淫欲之物，我却有降龙手段，那怕你变化无穷，我用一哪吒金刚圈，降住你，抽你筋，做为一条养性接命的金带，时时系着，那怕你不去向太极真人前请一点真一不二法门来，与我混合之大道也。

【解】

张三丰说过，古仙家论“龙虎铅汞抽添”，需要后世有根有缘。这个“后世”指的是后代的学道者。“有根有缘”就是有道根、道缘。道根亦称根器，具有先天表征。这个先天表征，一是对修道特别感兴趣，好像他本来就应该是一个修道之人，一见如故；二是特别聪颖敏慧，对大道之理一点即通，心领神会。道缘，也就是访道、问道、学道的机缘。这种机缘，既有客观的，也有主观的，两者缺一不可。如果没有主观的道根作为主要条件，往往不能辨别道之真伪，即使真道现前也容易被当面错过，或也往往为伪道所骗而难加省察。只有具有道根道缘，才能消受得了“龙虎铅汞抽添”的系统工程，修炼大法。

能修炼成神仙的，必是具有神仙资格的。具备神仙的资格并非是成了神仙以后的事，都是通过人的主观努力获得的。从这个意义上说，神仙也都是凡人修炼成的。你就是具有道根道缘，你还是个凡人。张三丰“偏曰凡人亦可做神仙”一语，具有积极的社会意义。他鼓励人们只要真心向道，坚心修道，修成神仙的可能都是存在的。何况，即使你修不成神仙，能够修成疗疾祛病、延年益寿，那不也是一件很好的事么！怕只怕学道之人不能明白金丹大道的真理，不懂“龙虎铅汞抽添”的修炼大法，忙了又忙，累了又累，未能得其真谛，到头来还是和芸芸众生一样，身心不能发生超质变化，仍然参与物质再演化的“六道轮回”过程之中。这辈子做人，说不定下辈子你的肉体又演化成了兽类。在这世界上，天堂不在空中，地狱不在地下，它是一种生命的生存层次。自得其乐的人就生活在天堂里，自寻烦恼的人就生活在地狱里。

先来谈谈“龙虎”。龙，指人的性。此性在先天称天性，以卦表示为乾卦，三阳爻；落入后天为识性，先天三阳中失去一阳，成为离卦，外阳内

阴。性动则神出。虎，指人的情。此情在先天称真情，以卦表示为坤卦，三阴爻；落入后天为欲情，先天三阴中得一阳，成为坎卦，外阴内阳。情动则精耗。先天之性落入后天之人，表现出个体角色特征，具有自我意识，故称为“我”。因为“我”这个性，自先天而后天都是看不见摸不着，然而又可发挥实实在在的作用，可谓隐显莫测，故比状为龙。而此“龙”既能保持先天，又可能化为后天，由先天到后天只是一念之间的事，如同电源开关，一念生即开关，落入后天；一念不生即关闭，归于先天。故而在这临界点上就称为玄关。玄之又玄，众妙之门也。而先天之情落入后天之人，从人的自我意识而言，它却不具有个体角色特征，它可以为我所有，也可以不为我所有；它可以受我感召而来，也可以受我排泄而去，故称为“彼”。这个“彼”，如果我调训得好，它可以为我的生命造福；而如果调训不好，它就会伤害我的生命。以此利害关系而比喻，“彼”就像虎。情、彼、虎指的都是元精，我之有生命，就赖此元精养育。但元精也是精微之物，不可视见，能来能去，得失于不觉之间。称为玄牝者，玄，玄妙不测也；牝，母性也。能使“龙”入玄关，就可使“虎”呈玄牝，无中生有，元精自现。

像龙一样的性，由于属阳属火的特性而易动。故先天性容易转化为后天性，并有可能向后天的极端发展，成为邪思、淫念、贪欲的邪火，从而损害天性。从卦象讲，龙属离卦，外阳内阴。以后天识性而言，主后天而动的是外阳，中有一阴，乃是真阴元神，又称真阴之水。外阳动如同火焰燃烧，所消耗者则是真阴之水。火旺则水涸。所以，修炼之人就是不让这条龙动淫荡欲，为的就是不使真阴之水耗泄。若以文字游戏来打趣，“淫”表示后天识性，水易被流失。而我们修炼，是将此“水”保存起来，不使之流失。保存的方法就是以土来蓄水。土，在五行中属中黄正位，比喻人的心理状态，它就是真意，“一”或称明神，是一种中和、理智、灵明的无念之念，混而为“一”。添“一”加“土”是个“王”字。把“淫”字的“水”旁去掉（表示蓄藏起来），加上“王”旁，就成了“瑶”字（其实这个字的拆合只是大体上像，结构并不准确）。瑶是美玉，美玉是大地之精华所凝结合成之物，温润晶莹，内丹术用它比喻炼性养性的成果，称作玉液至宝，叫做玉液小还丹。这一成果既是心理状态自律的成就，也有生理上的体感验证：脑清神明，口中津液涌生不断，身心无比爽怡。

像虎一样的情，由于属阴属水的特性，易沉易流。故先天情容易转化为后天情，并有可能向后天的极端发展，成为阴精、浊精、凡精的淫水，从而亏耗天命。从卦象讲，虎属坎卦，外阴内阳。以后天欲情而言，主后天而沉流的是外阴，中有一阳，乃是真阳元炁，又称元阳之火。外阴沉流如同田水



漏泄，所流失者则是元阳之火。水尽则火灭。所以，修炼之人就是不让这只虎贪吃恶夺，为的就是不使元阳之炁亏损。若以文字游戏来打趣，“火”表示元阳，而元阳易被后天浊水裹卷流失。而我们修炼，是要将此元阳之火由浊水中提炼出来，不使之流失。提炼的方法就是使之炼化成气，进而还精补脑，化气合神。“火”旁加“束”成“炼”。而这个“束”状似“东”，我们可以将它视为东方甲乙木。木可生火，实为真性之火。在生理上，肾是藏精水之所，以真性之火烧炼肾精，就可化出元阳真炁，丹法上称为水中生金。这个“金”运之我身，养之我身，就可使我们的生命永生不息。所以，丹家称它为金液至宝。金与玉都是自然精华所凝聚，但玉可以被损坏，在高温下还可以被烧化；金子则是越炼越纯、永垂不朽的。故金比玉的坚固性、永久性更高。丹家先得玉液还丹后，还必须得向上做功夫，经过七返九还，完成金液大还丹，才算实现了根本性筑基目标。所以，获得元阳真炁是最为重要的。为获得元阳真炁则必须制止元精不流失，这则是关键之关键。因为人的欲情易生，好比老虎张口露牙，消人魂，亡人胆，残杀生命。故而修炼之士就要掌握伏虎的法子，把虎变成无中的真有，有中的真无。这法子无它，就是用真性恋真情，真神合真气，术语叫做龙虎风云会，又叫龙虎交媾。反过来讲，获得元阳真炁固然重要，但若无真性之火的烧炼和混合，元阳真炁既不可生，也不会合。真性往往会被识性这条淫龙所乱。所以，修炼人要有降龙之法，如同哪吒用的一个金刚圈才能把龙降住。这个金刚圈就是真意明神。真意明神既不是无极态的先天元神，也不是有极态的后天识神，它居于先天之后天、后天之先天的太极之位，不偏不倚，不醒不昧，不忘不助。只有太极态的真意明神才是降龙伏虎的上帝和不二法门。

“铅汞”二字是借用外丹烧炼的药物名称。“铅”指精气，“汞”指神气。精气好比是月球，纯阴之体，借太阳照射才发光。阴历每月的初七、初八，月亮上半暗，下半明，称上弦；每月二十二、二十三，下半暗，上半明，称下弦。上下弦都是阴阳各半，比喻精气与神气交合的均等。精气可以从身外补充得来，而神气就在自己身心之内。天地间有了太阳和月亮的阴阳交合运转，才有光明；才有大自然和谐的季候规律推演，循环不已；才不会发生反常的情况。我们人身自父母生来，也具有天地的这种自然的阴阳交合运化条件，也有一汞一铅，和类似夫妻交媾生育的功能。神居上位，为乾为父；精居下位，为坤为母。我们可以利用自身的男女、父母交媾，而再生我们生命的全部。这是《周易》已经揭示了的道理，我们可以用“易”的道理把后天有极返归为先天太极。常人不明这些道理，只是把神去迎合精的动荡随精排出去，可以生儿育女，形成生命体外传衍；而不懂把精反过来补养



神，修炼成自体生命再生永生的仙佛。这种生命奥秘的道理，对许许多多人来说，简直就是一个铁馒头，虽想吃，却啃不动。如果能啃得动这个铁馒头，必定能成为张三丰之后的张三丰。

《吕祖百字碑》注

养气忘言守

三丰注：凡修行者先须养气。养气之法，在乎忘言守一。忘言气不散，守一则神不出。诀曰：缄舌静，抱神定。

解：内丹养生最基础的命功功夫就是养气。养气就是先制止生命物质精华的不流失，并使之蓄养起来。养气的方法在于“忘言守一”。忘言，就是闭口不说话。这里关键在一“忘”字，即无思可念，故无话可说。如果不能清心寡欲，脑子里杂念丛生，就是紧闭口不说话，那话也在脑子里团团打转。“忘”之诀，在于从根本上消除杂念，自然无话可说。故欲闭口无言，先须除心言。守一，就是守混沌。此混沌是无人、无我、无天地万物之境界，因无所分别，故名为“一”。“一”是用数字表示，若用图像表示，“一”就是个空虚之圆圈。动言即耗气，动心即劳神。故，能忘言则气不散，能守一则神不出。神凝气聚，养生之益得矣。忘言守一的法子是：口唇闭合，舌顶上腭；洗心涤虑，神定气活。

降心为不为

三丰注：凡人心，动荡不已。修行人心欲入静，贵乎制伏两眼。眼者，心之门户，须要垂帘塞兑，一切事物，以心为剑。想世事无益于我，火烈顿除，莫去贪著。诀云：以眼视鼻，以鼻视脐，上下相顾，心息相依。着意玄关，便可降服思虑。

解：平常人的心是动荡不已的，一刻也不得安静。修行人要想让心静下来，去守那混沌之一，在练功中要采取的方法，关键在于制伏两眼。为什么这么说呢？因为眼是心灵的门户，眼去看外物，外物就通过对眼的感染把信息传到心里，心就要产生反应，就不得安静。制伏两眼就像放下窗帘一样把



眼皮合上，不再观看外边事物。但闭眼之法是练功中一时的所用之法，根本上还得安心。安心的问题，说到底要放下心来。放心的根本问题又在于把一切事想穿想透，想到世上一切事物都是虚幻不定的，不必执著；一切执著都是自寻烦恼，于我无益。这样一想开，心就能放下了。心一放下，杂念的邪火就消除了。消除以后不要再去贪染，这就能从根本上解决安心的问题。消除杂念在于树立正念，正念像一把正义之剑，杂念一生即行斩除，久而久之，杂念即无滋生之源。在练功中的具体法诀是：二目集中，下视鼻准（头不可低），又以目鼻观脐下丹田。此时二目双闭，由目而丹田上下关照，做到心息相依。如此畅顺之后，以真意定在四大不着的虚无混沌之境，谓之玄关，便可降伏思虑。

动静知宗祖

三丰注：动静者，一阴一阳也，宗祖者，生身之处也。修行人当知，父母未生之前即玄牝也。一身上下乾坤八卦、五行四象聚会之处，乃天地未判之先一点灵光而成，即太极也。心之下，肾之上，仿佛之内念头无。元息所起之处即是宗祖。（按：原文无“元息”之“元”，理义不通，似为误漏，特为补之。）所谓动静者，调和真气，安理真元也。盖呼接天根，吸接地根，即阖户之谓坤，辟户之谓乾。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。一阖一辟，一动一静，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。

解：一身之中，气动为阳，气静为阴，阴阳动静，循环不已，乃得自然之妙。所谓宗祖，也就是根本。无此最初的根本，就没有我们的生命。所谓生身之处，即先天一点灵光之气。我身虽生自父母，然而父精母血皆是有形之物，先天一点灵光之气借父母精血而参入其中，混合阴阳，方有我人之生命也。这先天一点灵气，未生我身时，含在宇宙太虚之境，称为玄牝，处于无极状态。人一生，成为有形之体，便为有极，两仪判，四象列，五行分，八卦别。两仪者，神与精；四象者，精神魂魄；五行者，精神魂魄意，心肝脾肺肾；八卦者，乾首、坤腹、离目、坎耳、震足、巽手、艮鼻、兑口，此以外而论也；乾心、坤身、坎精、离神、震魂、兑魄、艮意、巽息，此以内而论也。人之有极之体，根自无极，却生自太极。这太极就是混沌无极元炁静极生动的先天一点灵光之气。练功人在功态之中，心之下，肾之上，无念无思，似痴似醉，混沌虚空；口鼻呼吸，不为我主，渐细渐微……油然之间，丹田元息发生，鼓荡起伏。这元息发生之处，即是生命再生之源，故为

宗祖也。

元息者，元气之动静也。元气者，元神之使然也。自动自静，纯乎天然。我们调理真气，正是顺其自然之动静，为它们行施自然规律创造条件。此正谓“有作而无为”，一半人力，一半天然。元息之呼吸，在人身之小宇宙内是无微不至的，呼气打顶始，故曰“呼接天根”；吸气自踵起，故曰“吸接地根”。以之静合时谓之坤，阴之底；以之动开时谓之乾，阳之巔。元息呼吸，升降往还，神爽气畅，两根交合。呼自性宫出，故曰“龙吟云起”；吸自命宫生，故曰“虎啸风生”。维持这一状态，贵在心意不动，方可任真息自在往来，绵绵若存。若掺一念，加一见，真息状态便被破坏，此为炉鼎倒也。如此调息，久而久之，此元息亦无呼吸升降，亦无鼓荡周流，只有混沌一团，圆通无碍，犹如万里无云的清空一片，到这时，神可凝也，丹可结也。

无事更寻谁

三丰注：若能养气忘言守，降伏身心，神归气穴，意注规中，混融一气，如鸡抱卵，如龙养珠，念兹在兹，须臾不离，日久工深，自然现出黍米之珠，光耀如日，点化元神，灵明莫测，即此是也。

解：古仙云：“无息之息为真息，不神之神为真神。”又云：“无为而无不为。”故修道乃从不奇中生奇，无为中求为，所以称为无事。既然是无事之事，我们就要放下寻求之心。我既无心，自现道心；我既无意，自现真意；我既无气（消除口鼻呼吸之气），自现元气。故而此诀“无事更寻谁”，在于戒我后天识辨之心，是对“养气忘言守”的进一步方法揭示。也就是在打坐之时端身正意，凝神调息，归于丹田气穴。真意处在不内不外、不上不下、不偏不倚、不思不虑的中和之境界，使身心混融一团。这种状况好像母鸡孵卵、龙蚌养珠，一念不散，又念无其念。这种状态要维持其不受任何破坏，久而久之，随着身心后天返先天的程度深化，先天一气自然生发。先天元气自虚空中来，是我人之命宝，仙家喻之为金丹，光耀如日。以元气化元神，神气合一。炼之久久，纯阴化去，皆成阳神，神妙莫测。这就是“无事更寻谁”的方法和道理所在。

真常须应物 应物要不迷

三丰注：此道乃真常之道，以应事易于昏迷，故接物不可迷于尘事。若不应接，则空寂虚无。须要事来则应之，事去则不留。光明正大，乃是不



迷。真性清静，元神凝结。诀曰：“着意头头错，无为又落空。”

解：老子曰：“道可道，非常道。”“道可道”者，以一本应万殊，永恒不变，故可道也。此“可道”就是既可说，也可以遵循。“非常道”者，道本并非道末，本不变而末多变，本无形而末有象，本不可见而末可常见。故人们通常可见之事物即为常道之象，而可遵循的、可道的，则为真道之本。故“可道”之道并非“常道”之道，此为本末之别也。

大道修炼，所修者则修真常之道。真常之道，合先天乃真，能应物则常。非是常人之道，忘却本真，常常演假，终乃无常。真常之道根自天性，发自真心，朴实纯洁，无垢无染。故能应物，即不被物染。此心如同孤寺悬钟，叩之即发声响，不叩则空静无声。叩之重者音愈洪，叩之轻者音愈微。即使有千百人来一同敲击，应则皆应，然心空如常。俗人不知此理，以常道为染，见事著事，见色著色。只因迷失真常之道，故惹来无穷烦恼。道者洞彻真理，故不避外染，常应常静。故道者与常人，应接同一事物，表面看同是喜笑怒骂，同悲欢多情，而心灵境界却大为不同。前者是为了和光同俗而必须进行的角色表演；而后者则是完全而彻底地投入。

有人以为修道就是隔绝人世事情，此谬之甚也。道者，其大无外，其小无内，包罗万象，何况人世乎！修道若与世事无关，此只是自了汉的狭隘之见，绝非大道也。故修道者若不去接触社会事物，若不能接触社会事物，若不善接触社会事物，则只能落个顽空心界，死水一潭。即使是在功态下也是如此，气动气行，虽曰勿助，也当勿忘。顺一半天然，也要行一半人为。不然，神是神，气是气，犹如灯油与灯火断了油线，则总归寂灭。所以，道者真常在心，不拒应事。事来则应之，事去便无心。常应常静，本心不迷。只因真常之心正大光明，所以不迷也。

人能行真常之道，则表现出清静的本性天真，故能使元神凝结。所以，古仙家说：“如果着意于常道，你处理任何一件事都会出错，都会违背天理；你若怕出错而采取一切逃避的无为之法，你却什么也得不到，只能归于寂灭。”

不迷性自住 性往气自回

三丰注：凡人性烈如火，喜怒哀乐，爱恶欲憎，变态无常。但有触动，便生妄想，难以静性。必要有真怨忿，则火降；真寡欲，则水升。身不动名曰炼精，炼精则虎啸。元神凝固，心不动，名曰炼气，炼气则龙吟。元气存守，意不动，名曰炼神，炼神则二气交，三元混，气自回矣。三元者，精气

神也。二气者，阴阳也。修行人应物不迷，则元神自归，本性自住矣。性住则身中先天之气自回。复命归根，有何难哉！诀曰：回光返照，一心中存，内想不出，外想不入。

解：俗人不懂大道真理，又不知修性，故真性迷失，纯是识性用事。识性是失去中正之位的偏激之性，见物著物，如烈火之燃烧，越著越多，火便越加炽烈。这炽烈之火便是喜怒哀乐、爱恶欲憎等各种各样的思虑与情感。有此识性，未触事物，虽静却欲动；既触事物，便生妄想：得一想十，得少想多，得近想远，得低想高，从此一刻也难得静性。修道之人欲除识性，必须树立坚定的正念和无情的意志，决不心慈手软，这样才能把识性之邪火降伏下去。只有真正做到清心寡欲，先天元精之水才会蒸发升腾。

身体保持松静不动，体内物质精华就不会散失，物质精华积聚到一定程度，就会发生超质变化，这个情况叫炼精。炼精则化气，水中生金，喻为虎啸。保持真意镇守，元神内聚，心意不动，这叫炼气。盖因精气属水，元神属火，火内聚故为炼气。气旺则神旺，先天性养先天神，缘木而生火，喻为龙吟。元气既旺，我心仍然不动，虚涵持养，名为炼神。在炼神的状态下，阴阳二气和精气神三元都是混融一团，神即气，气即神，越炼越纯。

人的元神时时在身，只因本性迷失，使得元神蔽而不见。修行人能应物且不迷真常之性，则元神自见。此如一面镜子本来明亮，只因有识性的灰尘污染，才不明亮。如果保持没有识性灰尘的污染，恢复先天本来面目，元神时时都像明镜般存在。元神的返归，先天本性就自然常在。因为三者是异名同体，神显性见，神去性灭。只要人的先天元神返归了，先天本性也就返归了，那么先天元气也就会自然生发起来。这是一个连锁的规律反应。从这个意义上讲，归根复命又有什么困难呢？在练功中使用本诀的方法就是：神光内聚、内照，守持一个四不着边的“中”字，既不要从心理生发出意念，也不要因为受外部的干扰和影响而引发意念。

气回丹自结 壶中配坎离

三丰注：修行人性不迷尘事，则气自回。将见二气升降于中宫，阴阳配合于丹鼎，忽觉肾中一缕热气上冲心府，情来归性，如夫妇配合，如痴如醉，二气烟蕴结成丹质。而气穴中水火相交，循环不已，则神御气，气留形，不必杂术自长生。诀曰：“耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。”直至丹田气满，结成刀圭也。



解：所谓尘事，即红尘中人所行之事：功名利禄，酒色财气。皆勾动人七情六欲，引起无穷烦恼。有此尘事之劳，即迷失本性。性迷则心乱，心乱则神昏，神昏则气离，气离则命伤。故修行人应看透尘事，心明性见，一尘不染，其气自回。默默观照，以心系息，以息恋气，其气随着呼吸，绵绵若存，息息归根于丹田气穴。如此久久，丹田如锅中水开，热气腾腾，上冲于心府。由于真呼吸回荡其间，至心而又下降于肾，一来一往，一升一降，宛转活泼，风光无限。此即情来归性，如同夫妇交媾，如痴如醉。

阴阳生反覆 普化一声雷

三丰注：功夫到此，神不外驰，气不外泄。神归气穴，坎离已交，愈加猛烈精进。致虚之极，守静之笃，身静于杳冥之中，心澄于无何有之乡，则真息自住，百脉自停，日月停景，璇玑不行。太极静而生动，阳产于西南之坤。坤即腹也，又名曲江。忽然一点灵光如黍米之大，即药生消息也。赫然光透，两肾如汤煎，膀胱如火炙，腹中如烈风之吼，腹内如震雷之声，即“复”卦“天根”现也。天根现则固心王，以神助之，则其气如火逼金上行，穿过尾闾，轻轻运，默默举，一团和气，如雷之震，上升泥丸，周身踊跃，即“天风姤”卦也。由月窟至印堂，眉中涌出元光，即太极动而生阴，化成神水甘露，内有黍米之珠，落在黄庭之中，点我离中灵汞，结成圣相之体。行周天火候一度，烹之炼之，丹自结矣。

解：所谓“功夫到此”者，乃指此诀所指的特定功夫阶段，即七日采大药服食过关的阶段。此阶段的前验证果是，“凝神聚精，炼精化气，炼气合神”这一小周天循环过程已经完成，随着小周天的循环，奇经八脉亦已打通，心性也能进入大定大静，筑基功夫即将完成，而且有“阳光三现”的征兆。也就是说，进一步接续此步“七日采大药服食过关”，就彻底完成了筑基功夫——“一颗金丹永固丹田”，可以成为金刚不坏之躯，生命能无限延长，即称为人仙。

历代丹经，惟民国初年千峰老人赵避尘《先天派诀》对此步功夫披露得最为明白。如言“采大药者，名曰七日，实在得之六日。非得景观，不能采也”。何为“景观”，乃是肉身上发生的六种征兆反应，前人名曰“六景观现”。关于这六种征兆，前人在叙述上大同小异，可概括为：丹田（延及膀胱）盛热，两肾如汤煎，眼冒金花，双耳风吼，脑后鹫鸣；腹动如雷，还伴随有身涌鼻搐之类。这六种征兆的出现就预示着采大药服食过关的时机已经到来。

六种征兆是大定大静的功态下相继发生的，不是一次性发生的，有的甚至在此之前就已发生，只是没有出现六种，才一两种而已。六种征兆的发生，也没有哪种先哪种后的一定规律，会因人因时而异。但它们在“七日过关服食”中，则一定要全部出现才为时机成熟。这就是仙学的严肃性：步步功夫须实证，个个口诀无诳言。

张三丰所说的“神不外驰，气不外泄。神归气穴，坎离已交，愈加猛烈精进”，是指前阶段效果和本阶段应具备的再奋斗精神。而此步功夫下手要领就是“致虚之极，守静之笃，身静于杳冥之中，心澄于无何有之乡”。实属无要领之要领，是以无为合无为。如此维持，“则真息自住，百脉自停，日月停景，璇玑不行”，一切都归于寂静、空明、虚灵之状。“日月停景，璇玑不行”是指内中之气已没有动静升降的运动了，就像宇宙又处在最初的混沌状态。

大定大静就是无极。但无极终不可无极，大道贵生，故无极之极，即生太极。“太极静而生动，阳产于西南之坤。坤即腹也，也名曲江（按：前人有指小肠，其实就是下丹田）。忽视一点灵光如黍米之大，即药生消息也”。这一点如黍米之大的灵光，在佛门即称为舍利子。有此药生消息，渐发渐大，“赫然光透”，六种征兆就会相继出现。

从“阳光三现”止火入于大定大静，到“六景现前”，大约需要六天时间。时间的长短是次要的，而“六景”能否出现才是重要的。

千峰老人指出七日采大药服食过关的口诀是：先入静室，每日二目下视丹田。待六景现前，镇定神意，让它震动一番，以使舍利子流利活泼。舍利子在精囊内流动转悠，下触阳关，阳关已闭，自能转动上冲心位。心位冲脉不开，炁往下降，自然又转而向下，去冲动督脉尾闾关。这时需有道侣护侍，启用“五龙捧圣”、“吸提撮闭”和“三车”之大法，引上玉枕，直入泥丸。以后又用“卯酉周天”之法进阳退阴，收舍利子永镇丹田，人仙之功成矣。舍利子也即金丹也。

张三丰所谓“逼金上行，穿过尾闾，轻轻运，默默举，一团和气如雷之震，上升泥丸，周身涌跃，即‘天风姤’卦也”。此即“五龙捧圣”之诀：“由月窟至印堂，眉中露出元光，即太极动而生阴，化成神水甘露，内有黍米之珠落在黄庭之中，点我离中灵汞，结成圣相之体。行周天火候一度，烹之炼之，丹自结矣。”这个“周天火候”就是“卯酉周天”。

依笔者之研究，在整个仙学修炼的过程中（即从人仙升地仙、天仙），“七日服食过关”是最为艰难、最考验人的一关。此中有三难：一难是大定大静，要使自己成为活死人。二难是判断时机，要在先天无为中去把握，早



了药嫩，晚了药老，都不是采药时机。三难是“过关”功夫，稍有闪失，大药漏泄，前功尽弃也。何况在“过关”时还需有道侣和法器配合使用。正所谓“无法财侣地，不能采也”。这三难能过，往后何难也能通过。

然此“七日服食过关”口诀详微，总是要在时机成熟，由师父口口相传才为相宜，非是此间只言片语所能尽详。

白云朝顶上 甘露洒须弥

三丰注：到此地位，药即得矣。二气结刀圭，关窍开通，火降水升，一气周流。从太极中动天根，过玄谷关，升二十四椎节骨，至天谷关，月窟阴生，香甜美味，降下重楼，无体无息，名曰：“甘露洒须弥”。甘露满口，以目送之，以意迎之，送下丹釜，凝结元气以养之。

解：此诀是对前诀的补充。如果说，前诀重在讲大定大静的“六景现前”（“阴阳生反覆”即大定大静，回归无极；“普化一声雷”即“六景”出现，动生太极），那么此诀就重在讲“过关”中的进阳退阴。“白云朝顶上”就是进阳，“甘露洒须弥”这是退阴。但张三丰在前诀中已连带将全诀讲出，故敝人也只好在前诀中着重讲解。

不过，本诀有个“过关服食”过程中的征验揭示。即在大药沿督脉逆升时其形态为炁，而在沿任脉下降时，因为经过泥丸静养，静而生阴，炁化为液，如露如珠，甘甜润美，一路由喉管“十二重楼”降下丹田。而且此炁液从此涌生不断，纳咽不完，成为丹田养丹的金液妙药。

修炼内丹养生的道友需要知道，“白云朝顶上，甘露洒须弥”一诀，也有它的广义性。即是说，它不独在“七日服食过关”才有，而在整个小周天运行过程中都有。只是层次有不同，质量有不同，感受自然也不同罢了。

自饮长生酒 逍遥谁得知

三丰注：养气到此，骨节已开，神水不住，上下周流，往来不息。时时吞咽，谓之长生。诀曰：“流珠灌养灵根性，修行之人知不知。”

解：本诀是对前二诀功夫完成后的效益感受的总结性表白。经过采大药过关服食，以后的功夫主要是静养。因为骨节、百脉俱已畅通无碍，所以炁化液、液养炁的循环周流不息。口中时时有大药金液涌生，时时吞咽，这就是筑基功成，人得以长生的根本要验。维持筑基的成果，一方面是时时纳咽周流不息的金液，一方面又要处于恒常的无为静空之中，故诀曰“流珠灌

养灵根性，修行之人知不知”。“知不知”，“知”是明明白白，“不知”是不识知。合而言之，就是明明白白但不去识知，故能“常应常静”。这种效验就是“其美自知，无法与人述说”，故是“逍遥谁得知”。

坐听无弦曲 明通造化机

三丰注：功夫到此，耳听仙乐之音，又有钟鼓之韵，五气朝元，三花聚顶，如晚鸦来栖之状。心田开朗，智慧自生。明通三教经书，默悟前生根本，预知未来休咎。大地山河，如在掌中。目视万里，已得“六通”之妙。此乃实有也。吾行实到此际，若有虚言以误后学，天必诛之！遇之不行，罪遭天谴。非与师遇，此事难知。

解：“人是万物之灵”，这一古人的认定也同样是现代人不容置疑的。我们抛开这一评价的其他内涵，单从两个方面就可以说明。一个方面是人类的智慧超于万物之上，他们在生命演化的进程中能够产生文化，进而产生文明，能去探索、研究、发现、分析、总结出宇宙自然（包括万物）的本质规律与内含奥秘。另一个方面是人的生理构造在万物中是最为精密、合理、和谐和完善的。大概因为宇宙自然给了人后者的恩赐，所以才有前者的智慧。

人的上述两项优势，使人类的一些先知先觉的圣哲发现了人的生命奥秘，进而研创、发展、传播起来了仙学养生文化，并且将哲学发现中的“太极”理论引入仙学养生之中。这实在是一个伟大的理论发现和应用。

“太极”的内涵大矣哉！以方位论，它就是“中”——“中”到没有中心点的“中”；以空间论，它就是什么都不具象而什么都包容的“虚”；以状态论，它就是没有任何对立和偏激的“和”……与此联系，“轻”、“灵”、“静”、“正”、“圆”、“幼嫩”都是它的一些特征。故生命能反映太极的本质，生命就会生生不息。然而，太极的状态是从无极中得来的，无极之极，即生太极。所以，仙学养生修炼的过程，都是一步步、一层层由无极生太极的过程。这种过程阶段的积累形成相应的功夫征验，反映出一定的功夫层次。

筑基功夫的完成，功夫却是要持续不断的。但这种持续不断，只是心性处于恒常的大定大静无极态，而肉身生理却处于恒常的太极态。太极态的生理内环境都是美妙无限的。我们可以举一个外部大自然的例子来加以说明：在大自然的季节中，春季就是太极态，风和日丽，万物生发，生机盎然；百花盛开，莺歌燕舞。作为小宇宙的人体同样如此，太极态营造了人体和谐的



气血运化，在修炼者入静达万籁俱寂的状态下，人体中极微细的气血运化可以谱奏成极美妙的音乐。这种状况是真实的，是只有修炼者在这种特定功态中才可以领略得到的。这一太极态不独营造了生理“仙乐之音”，还能够开启人的特异功能和智慧。后者，佛门称它为“六通”，道门也沿用之。此“六通”是天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神足通、漏尽通，也就是现代人所说的遥知、遥感和预知等等一些超常功能。这些功能在一般练气功的人初期会有不同程度的发现，但那都是不稳定的，也是绝不能随便应用的，用则伤及生命。而在筑基功完成之后出现的“六通”功能，则是气满神全之后的自然显示，是稳定的，可以重复显示的。这种功能不是有意去练得的，是自然成就自然显示。就像我们正常人的眼睛，随便朝着一个方向，那方向中的对象物就自然进入了我们的眼中。但此“六通”功能出现也是不能有意频频去使用的，用则耗神，故只能慧而不用。

张三丰在本诀中还特别指出，“‘六通’之妙，此乃实有”，说明它的真实不虚。而且他本人功夫已经修炼到这个层次，是他本人用真实体验评论前人丹诀，甚至用誓咒来加以肯定，足见其用心恳切。

金丹大道在古代的历史中几乎都是秘密传承的，有些人为了访求真道甚至付出毕生心血仍归徒劳。就连张三丰，二十余岁离家访道，走游数十年而一无所获，直到六十七岁在终南山遇火龙真人才得至道。既然真道如此难遇，遇之而不修，岂不是糟蹋了大道，那是应该要受到天道的惩罚的。但金丹大道修炼，又有许多火候细微，这却要在明师的指导下方能顺利施功，否则，仅靠自个一知半解地盲修瞎炼，轻则不得上道，重则有可能误入歧途，走火入魔，无益反受其害，可不慎乎！

都来二十句 端的上天梯

三丰注：自“养气忘言”至此二十句，皆是吕祖真正口诀，工夫无半点虚伪，乃修行上天之阶梯。得悟此诀与注者，可急行之。勿妄漏泄，勿示匪人，以遭天谴。珍重奉行，克登天阙。

解：吕洞宾祖师的丹诀有五言二十句，总共一百字。后人铭刻于碑，故称“吕祖百字碑”。后附五言二句，乃是吕祖对前百字诀的总结性评介。“都来”相当现在人所说的“总而言之”；“端的”就是现在人所说“的的确确”；“上天梯”三字，“天”喻指仙学修炼的最高证果“天仙”境界，而“上天梯”则说明，这一百字诀只是筑基功夫口诀，只有筑基功能取得人仙之果，才有资格登上“天仙”层次的阶梯。



此外，张三丰“注”中的“勿示匪人”一句，值得仙学爱好者注意。此“匪人”倒不一定非指坏人，也可指不懂大道内涵的外行人、门外人，或那些俗不可耐、层次低下的人。我们如果轻易将修道的理法和修道的体得与这些人介绍，非但如同对牛弹琴、隔靴搔痒，有可能带来不必要的烦恼。比如会遭他人讥嘲、唾弃、不理解或设置障碍等等。故此，欲找人交流，必寻知音。若无知音，宁忍孤独之寂也不可妄言。



道言浅近说

【按】此篇“道言浅近说”是张三丰对前人丹法术语所作的通俗的浅显解释。“道言”即前代道家丹法术语，“浅”即浅显明白，“近”即切近、直截。“道言浅近说”主要讲学道的基础下手功夫，同时也贯穿了修道须始终遵循的不变之理。此篇文章从结构看，大约是张三丰随感随发所记的散体语录。故同一问题，解释时却散在几处。希望学者在结合修功的阅读领会时，可将散在几处的同一问题集中学习理解。愚本欲将此篇散体结构打破，归并说演，又恐失去本来面目，使后人难辨真伪，故未做此工作。

【原文】

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。

【文译】

修道的功夫，有层次递进的区别，大致可分为三候、三关。但归纳起方法，不外乎四句话：以无为下手之后，继而要用有为之法；有为之法用过，复归于无为。如此而已。

【按】

“三候”、“三关”指的是修道由初步功夫达到成道功夫所经过的“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”三大过程。当然，这三大过程，以修道的宏观性讲是如此，而从微观性上讲，例如在一次周天的运转上，也是如此。所谓“候”，是功态下发生的征验，就像季候，夏天来了就热，冬天到了就

冷。所谓“关”，就是积量变到质变所要经历的一个个大阶段。因这一个个大阶段要跨越过去相当不易，就如兵临城下，非兵精将勇、智勇双全而不能破，故称为“关”。

“无为”，就是心清欲寡，身心两忘，就是消除掉了一切主观作为，把身心交给客观宇宙自然去运化。这种“无为”是在向道、合道的有为前提下进行的，而不是茫然的空寂。例如，一个人日常无所事事，这是懒散，而不是无为。一个人日应百事，不计名利，心静神清，这才是无为。又如，倒头便睡觉，什么也不想，神入昏沉游荡，这不是无为。正襟危坐，或曲肱而卧，体松心明，抱神以静，死人心而存道心，这才是无为。“有为”，就是具有吻合于自然之道的心、息、形调节的手段与方法，有作为，存不变之理，行万变之法。就如凡俗之人要发财致富，发财致富的目的是不变的，而发财致富的途径却可以是千变万化的。“君子爱财，取之有道”，这是无为。违之即为不义之财，非能久享，甚有祸患。“认准市场需求，选择经营门道”，这是有为。违之即为妄为、盲为，非能发财，反自亏本。

张三丰的四言之法，实际是从下手立基而言。下手立基之前，仍有“有为”在先。这有为可分内外二法，外者，平日清心寡欲，炼己养性；内者，做功前调心、调息、调形。有此“有为”在先，即可行四言妙诀。

【原文】

内丹功夫亦有小三候：积精筑气为初候，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。

【文译】

在修道的宏观工程中，内丹功夫是最具体的。内丹功夫也有小三候：蓄积元精、充实元气为初候；疏通周身关窍脉穴，使气血周流循环无碍为中候；百病消除，身心康健，与道相合，从此不为尘事拖累，自由自在，为三候。开始下手做功，在于求得“积精筑气”的初候效验，方法上大抵不外清心寡欲，先闭外三宝而养其内三宝，这就可以了。

【按】

内丹功夫的小三候，是以“筑基”功的完成而言的。修道的功夫，按其具体的过程，可分为百日筑基、十月怀胎、三年哺乳、九年面壁，而后可得大成。筑基功夫，既是基础的功夫，又是最难的功夫。一般来讲，筑基功既要修心，又要修身，是为与有为交互为用的。筑基功完成了，往后的功



夫递进，主以无为，辅以有为。而这时的无为、有为已处于自然而然的状态，有为即无为，无为即有为。所以，如果说从修道到成道是一百里路，筑基虽比喻是“百日”，它却走了九十五里。世上学道人，大多以为十月怀胎、三年哺乳、九年面壁之神奇，多在这上头寄于奢求，殊不知筑基为根本。大道修行，是以不奇成奇，不神成神，其奇其神无非是常人不可知识，不可体验。既可知可验，无非皆是大自然之功能，又有何神何奇可言。

筑基功中的小三候主要指炼精化气这个阶段与过程。“积精筑气”，精即元精，非后天有形之精；气即元气，非后天有形之气。修道是以后天而返先天，故必须收敛后天有形之精，以培固先天元精；必须收敛后天有形之气，以蕴蓄先天元气。故而下手以“积精筑气”为初候，又以先闭外三宝、养其内三宝为方法。外三宝即耳目口，内三宝即精气神。耳目口所谓外三宝，指它们先天就赋予了保养精气神的功能作用：耳能养精，目能养神，口能养气。这在传统生理学上也具有特殊意义：耳通肾，肾藏精；目通心，心藏神；口通脾，脾藏气。故以外可以养内。但此三宝，由于“民日用而不知”的缘故，却不断将它们异化了：耳无度听闻，目无度识见，口无度说吃。三宝反而变为耗伤精气神的三害。故修道之人矫枉过正，先闭外三宝，即保养内三宝。此有立竿见影之效。然而，先闭外三宝，重在清心寡欲的自闭，而非形式主义的现象上关闭。此也有功内功、功外功二法。功内功：心无所想下目闭、耳闭、口闭，此后三闭者重在前之闭心。功外功：看破色相，淡泊名利，清心寡欲。非礼勿视，视而不见；非礼勿听，听而不闻；非礼勿言，言之于真。有此二法，初候自然呈现。

积精可壮气，气壮自可开关展窍。这时掌握好采炼运养的有为之法，久久行之，自可由中候而完成筑基炼己之三候。

【原文】

《系辞》“穷理尽性，以至于命”，即是道家层次一步赶步工夫。何谓“穷理”？读真函，访真诀，观造化，参河洛。趁清闲而保气，守精神以筑基，一面穷理，一面尽性，乃有不坏之形躯，以圆不死之妙药。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，特无诚心人再求诀中诀以了之也。

【文译】

《易经·系辞》上有“穷理尽性，以至于命”一段话，这段话也高度概

括了道家修炼一步赶一步向前递进的层次升华过程。什么是“穷理”？就是去读前人阐述天人真理又确是真理的书，就是去访问修道的至理妙诀，就是要亲自观察体验大自然的造化规律、造化功用、造化奥秘，就是要去研究探索像“河图”、“洛书”这一类反映天人现象与本质的象学、阴阳学、术数学等等学问。我们把天人间的道理弄清了，我们的心也就安闲起来。人心的这种安闲，就是人心灵的彻底解放，它可以从保气继而保养精神，使身心从此坚固起来。穷理的过程，也就是尽性的过程。穷理可以尽性，尽性又可以保命。有了坚固不坏的躯体，就可以培养长生不死的药。性属于不可见的精神体，它寄居在可见的命体之内；命属于可见的物质体，它表现在不可见的精神之外。以居于内而不可见的性，去嫁接形于外而可见的命，性命合一，则大道修炼必然会成功。“穷理尽性，以至于命”，其中“以至于”三个字，是明显将“以性立命，以后天返先天”的修炼口诀包含在内了，诚心修道的人没有必要再从这段话之外寻求什么口诀。

【按】

此章重在阐述理、性、命三者的连带关系。在这里，理即指天人间即宇宙自然的根本、普遍规律，也指规律发生的本源；性即合于理的性，也即天性、道性、自然本性、真性，也就是不带任何主观意识的客观之性。古人认为，宇宙自然的演化本体是虚无元炁。本体境界属于无极静态，无所谓性。静极必动，动而阴中生阳，无极而太极，就有了理，有了性。理与性从而成为万物演化的主宰。相对派生出性的元炁，由于静极而动分出性，随着演化，也便分为气与精，与性一同汇入到五行分化之中，构成了纷纭万象的命的主体。物物有性，物物也有命。性在先天是无所分别的，如我们说宇宙自然具有的共性，就是无分别之性。性落入后天现象之中，既保持有先天共性，又反映出个性。如果这个性不偏极为私性，这个性仍是天性，它就会与理相合，保持命的应有生存周期，并接受自然即天道的进化演变。如果其个性偏极为私性，表面看起来它是为了更大的对外获取，以满足个体命的需求，实际上它却要付出大量的命消耗，从而加速了个体命的消亡。不但不能保持个体的应有生存周期，更不用谈能接受天道的进化演变。

人为万物之灵。天地赋予人超越万物之上的灵性，所以，人之性理应代表和体现天性。天性也就是太极之性，中和之性，利天、利地、利我、利人、利物之性。但人落入后天，常被后天气质的躯壳所拘蔽，被现象世界所迷惑，偏于个体贪欲之私，大公的天性变为自私的个性，损天、损地、损人、损物，其结果未能利己，反而损己。修道须穷理，穷理在于认识性的本



来面目，从而返归性的本来面目。性为命主，性能返复先天，命也能从先天立基。性命合归先天，乃形躯不坏，长生久视。精气神返还为先天虚无元炁，是为灵丹妙药，将其置于天地自然造化炉中再加锻炼，即会发生不可思议的生命超质演化。所谓成仙成佛，超凡入圣，即指此大成之效验也。故所谓尽性者，去人自私之性，以穷尽天性之表现，去人自短之命，以至天命。

【原文】

“凝神调息，调息凝神”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，收已清之心而入于内也。心未清时，眼勿乱闭，先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，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，调其阴跷之息，与吾心中之气，相会于气穴中也。心止于脐下曰凝神，气归于脐下曰调息。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：以虚空为藏心之所，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。

【文译】

“凝神调息，调息凝神”这八个字，是下手兴功的口诀。对这个口诀要整体性把握，不能将凝神与调息分开，而要将两者有机结合。口诀的顺序是分层次而设的，在做功时虽有层次之分，但功夫却是连贯的。照这样做，就合乎规范。所谓凝神，就是把已经清静了的心神收聚体内。心没有清静的时候，不要急于先闭眼，先要自劝自勉，让心真正清静下来。如果心收回来了，无挂无碍，清凉恬淡，这就符合了要求，可以开始将心神收入丹田气穴之中，这就叫凝神。神凝聚以后，对于身心内环境就像坐在高山上一览众山众水，也好像太空中点燃了一盏明灯，把地上的一切都照遍。所谓凝神于虚，就是这种状况。调息并不难，心神一静，随着呼吸的自然，我只守其自然，再配合神光下照，就是调息。所谓调息，最终目的就是使口鼻外呼吸自然渐弱，以至于无，然后从阴跷脉中生出真息，与心中的中和之气相会于气穴之中，成为一团混沌的元气、元息。总之，心止于脐下丹田叫凝神，气归于脐下丹田叫调息。神息相依不分，自然而然，守住这一清静自然叫勿忘，顺应这一清静自然叫勿助。能勿忘勿助，处之以静默柔和，息活泼而心自在，就可以用“钻”字诀。“钻”就是这时已进入虚空昏默的境界状态，我

们将心神投入到这种状态中，忘了要提醒，提醒后又要忘掉，三番两次，将这种境界状态持续再持续，就像池水，让它澄之又澄。于是忽然神息两忘，神气融合，不觉恍然阳生，玄关窍开，玄牝出现，而人如大醉一般。

【按】

在内丹功中，凝神调息既为基础功夫，也为首要功夫。内丹功下手功夫为三调：即调心、调息、调形。凝神调息虽为三调之主要，但离开调形，仍未完全。所谓调形，就是行立坐卧四法，离不开中正、松柔。当然，行姿、站姿、坐姿、睡姿都还有具体的讲究，最终都以松柔为原则。古代学道者，弟子跟随着师父，调形之法一点便会，故丹经很少专论。凝神调息，非但功内有功，亦重在功外之功，故丹经百般强调。今之学人若以凝神调息为唯一之法，而不知还有调形之法，必然导致无从下手，还会因为调形不得要领，致使神不能凝，息不能调。

所谓“凝神调息，调息凝神，须一片做去，分层次而不断”，依层次而言，当先凝神后调息。神能凝，息便易调，息能调，必更利凝神。二者既有先后，又相连贯。再者调心，重在功外炼己。功外炼己不纯，功中无论怎么样调心，也难以达到心神清静的效果。如果功中自动自勉能够解决问题，那也是在功外的人生观、世界观上解决了通达的效应。功中只是平时有些小事挂在心上，一经劝勉，立即化解。如果未能解决人生观、世界观之大事，遇事执著不放，再劝再勉也不能解决问题。故凝神之法贵乎功外之功。

再者，气穴即丹田，初学之人甚难晓知其准确部位。我示一法：凝神调息后，息息归根处即丹田，即气穴。真气萌动处即丹田，即气穴。不必若心追寻。

【原文】

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。以后看丹经者可类推矣。

【文译】

萌发丹药的真消息，那就在玄关窍开的时候。凡丹经中有“先天”、“真”、“元”这类的字眼，指的就是真消息。真消息都是从神与气这相对的阴阳相合团聚后发生的，都是从凝神调息后归于杳冥昏默的状态下产生的。这也如同宇宙的混沌初开从而造就了最早的人类祖先是一个样。以后看丹经



可以从字面上根据实质表达类推。

【按】

凝神调息后，神入虚空，神息两忘，谓之玄关窍开。因心神归于极虚极静，神气相合，静极复动，阴中生阳，谓之玄牝现象，也即真消息发现。从生理的五行现象说，属于心的神火下照于属于肾的精水，冷水受热火温蒸发而为气，故真消息发生于下丹田。在八卦卦象上，真消息就象征坎中一阳。故丹经形容真消息，以客观生理机能谓之“真消息”；以后天返归于先天谓之“先天”；以不带任何主观因素谓之“真”；以生命之根本谓之“元”；以日月映照谓之“金华”、“月魄”、“玉兔”；以生命再生现象谓之“婴儿”、“本来人”、“真面目”；以炉火外丹谓之“真铅”；以先后天阴阳之分谓之“真阳”；以形态谓之“元精”、“元气”；以妙用谓之“元神”等等。我们只要能去穷理，对于这些譬喻，我们就能一看便知其义。

【原文】

学道甚难，传道也不易。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！”

（注：此章中，几，为“机”之借代字；直，为正当，引申为本来。）

【文译】

学道是很难的，传道也不是容易的事。传道者能不辞劳苦，学道者难道有理由懒惰吗？传道者能不厌其烦，学道者难道有理由不耐烦吗？学习不能精深，必然表现于功夫上不勤苦。学不精深，功不勤苦，他的心就修炼不到澄清明朗的地步，就不可能追寻出最真的先天元神。以这种偷懒的态度学道，一万个人也不会有一个成功的。

孔子说：“体悟到了真机的细微之妙，那就是神的作用。”这里把体悟到的细微之妙，不说为念，不说为意，而说为神，可见最初微动的真息，如果不是元神，他就体悟不到。玄关窍开后发生的阳生现象，我现在可以分开来讲：最初的微动，可称为机。机就是机关打开了。接下来的大动，可称为直。直就是本来正当的、无碍的。只有先天真面目才可称为直。然而，如果我们想体悟到机，得乎直，而去用心、用意、用念，那是永远也得不到的。

这真是神乎又神的事啊！

【按】

学道者难，一则难于遇明师。既得明师，又难在战胜自私的个人，懒惰的个人。总之，难在自己一个人身上。而传道者难，一则难在难遇理想的弟子，二则难在广传。十个弟子十个样，百个弟子百种情，用不变之道传万变之人，实为难之又难。所以，学道者能得明师，若不勤苦向道，精奋做功，那真是错失道缘，千古之悔。

修大道者，贵在洞见先天元神。除此皆非大道。而欲得元神，必须将心洗得一尘不染。若有半点渣滓，欲见元神必不能也。所以心不清者万难成道。

玄关窍开，玄牝现象，初有微机之动。这时必须以真意守照，听之任之，守之护之，若动观察识辨之心念，微动之机必一闪即逝，不可复得。真可谓有我无他，有他无我。只有我不神，方可见真神。所谓神乎其神，实为不神之神。此语已将修道之天机泄露无遗也。

【原文】

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。

【文译】

修道要修要炼的精气神之神，要的是真神。只有真神，才算得先天。真神表现于人的思维情感，就是真念、真心、真意。然而，真神的发生情况如何，怎么能辨别得真呢？丹诀告诉我们，“玄关窍开，真火发动，混沌杳冥的境界被忽然冲醒，什么念头都没有，唯有一灵独明”，这就是真神现象。内丹修炼家们说，只有一个混沌空明的念头从浑圆的境界中油然而生，就是真神，就是真念。又说，处于渺茫虚静状态，油然心光洞明，就是真神，就是真心。还说，在静定中生出圆通大智慧，以此智慧持续洞观，就是真神，就是真意。总之，真神是从毫不神奇，抛却连任何念头也没有的情况下修炼出来的。学者必须知道这个道理。



【按】

所谓真神，即先天元神也，先天元性也。性是神之体，神是性之用。就宇宙化生万物而言，无极态时混沌杳冥，无性无神可言。静极生动，阴中生阳，无极而太极时，真性出，真神现。落入后天，转为有极，真性真神藏于其中，人无杂虑妄念，率真而行，即为真性真神表露。所以，人在后天，真神即被称为良心、正念、真意。真神的表现是不加修饰的直露，非直即非真神。现代人所说的潜意识类似于真神，并不真是真神，现代人所说的下意识也表现有真神的成分，倒好像下意识和潜意识的和才是真神。此有待深入研究。现代人所说的理智，乍看起来也好像是真神，但是，它与真神有联系，却不能算真神，尚是识神范围。原因在于，理智有思维的反复过程，不是直露。实际上，就人来说，先天元神与后天识神，以及介乎于中间、被称为先天之后天、后天之先天的真意，都有紧密联系。就如一棵大树，元神为根，真意为干，识神为枝叶。此点关于“神”的阐述，敝人将在适当机会以专著介绍。

其实我们人，还有万物，都是神的产物。不过，这个神不是宗教家描述的那种人格化的神，而是无形无象，不可名状，又普存于宇宙自然之中的冥冥之理灵。古人谓“阴阳不测”即是。因为神是生万物又主宰万物的，万物之后天性神都是真神派生的，故万物不可以自己的性神去测知真神的存在。只有当万物（这里首指万物之灵的人）完全去掉辨知意识，将辨知意识转化为安伏不动、空静虚明的真意时，真神才会显露，而被体悟到。故而说“真神从不神中炼出”。

真神之所以是真神，实乃神乎其神。我们细细观察一下大自然的一切，一种植物、一片树叶、一个花瓣、一翎羽片、一只昆虫……它们的构造、色彩，是那样精细、完善、合理，这难道都是生物具自我意识要这样就能这样的吗？若硬说是，生物的自我意识又从何而产生？这其实都是自然之神的作用，是自然之神的精意安排。

自然之真神是万能的。修道者就是主动放下主观与后天之识神，去追寻返归普存于宇宙自然的真神。与真神同在而永生，与真神同功而永能。此乃人类最高觉悟、最高智慧、最大气魄、最大胆略，且最伟大之事业。

【原文】

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。

【文译】

学道人只有将后天已经形成的不良身心习惯彻底打破，才能将自己的心进入不偏不倚中和的“理”境界。狂热的人心去掉了，那永恒不灭的自然道心就存在。这就是我所以抛弃功名势利，撇下儿女家园，一心入道的缘故。最真诚的学道者，要把道当做最神奇最稀罕的宝物保存于自身，那才会有效验。

【按】

所谓“常格宜破”，乃指一切不良之身心习惯。怎样判断不良呢？凡一切违背自然中和与道德良心者，皆为不良。说到道德，有永恒之道德，即超越历史时代之道德，也有历史时代所形成之道德，还有不同民族人种之道德。永恒之道德在良心范围，是天道之德；历史、民族之道德，其中既有永恒之道德成分，也有时代的局限，故它属于理智之道德，是人道之德。修道者当以理智之道德返归于永恒之道德，以人道之德返归天道之德。当然，此亦不可越等，越等仍属背道而行。

理即太极，阴阳相抱，中和之体，也即一。一为生数，万数由一生。无极为阴静，虚无之体，也即零。零为无生无死之数。因人之为人，天道既生人，人当尽其生，以报天德。故仙道贵生，取太极不取无极。然无极乃是太极之根，故修道先入无极态以归根，归根乃复命，得太极之妙用。细而论之，仙道修炼岂仅用太极，同样用有极。有极即五行八卦。不过这五行八卦之用，乃接受自然之道的安排也，非有意之用。为何这样说？仙之为仙，仍是人做，不过比原有之人高了一个级别。既然并非虚无的自然本体，那当然仍是有极之物。不过这有极相对于原有人，高了一些五行八卦的重新组合演变层次罢了，就如泥土与黄金之别。所以说，从人的层次上看，修道者的功夫是从有极而消极，而消极到宇宙本体上，又被道演化成为一种新的有极形式。生命质变如此，功能质变亦如此。今之学道者也不可不明此理也。

【原文】

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，心为接性之庐舍。修心者，存心也；炼性者，养性也。存心者，坚固城郭，不使房屋倒塌，即筑基也；养性者，浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼己也。心明朗，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。

【文译】

大道功夫是以修心炼性为先决条件的。心与性的关系是，性是心的根，也好比心的内核；心是性的表征，好比性的外貌。所以说，性是掌握大道真理的主人，心是承接性的居室。所谓修心，就是存其本来之心；所谓炼性，就是存养本来之性。因为心是性的住所，所以存心就是坚固性的住所，不使这住所倒塌，而要使它坚固永存，比喻建筑构造，这就叫筑基功夫。因为性是心的根，心的内核，所以养性就像浇培药圃里的药苗，根的营养充足，药苗也就生长茁壮。对于丹功，这样做的目的是成全内药，从功夫上说叫做炼己。筑基炼己要达到心境洞明，性地静安，情欲不再干预，既无思想也无念虑，心与性内外坦然，从此断除一切烦恼。这就是修心炼性的效验，也即所得到的内丹。

【按】

这里所谓修心炼性，是指让后天心性消除，以返归先天心性。性为何物？人之初造，父母交合时，阴阳相摩，感应宇宙自然一点先天灵光灵气结合其中便是。这一点灵光灵气便是人的先天本性，至中至和，至虚至灵，合理合道。故古人曰：人之初，性本善。本善之先天灵性，是为人的生命之基，今人可称为基因。这种基因是大自然为人类特殊设计的（也可能是某个外星球高智能生物为人类特殊设计的，但归根到底源于大自然），所以人类就成为地球上万物之灵。因为“性”本善，所以孩提时的“人之初”，和人类幼年（以今而论，可指上古人类）的“人之初”，人的情感表现的都是天性和真性，没有伪作。所以，天真之性可称为天道客观之性。

性又表现为特性。如乾道成男，坤道成女；五行编排结构不同，不同人又构成后天不同的体质、智商、喜好等个性特征。先天之性落入后天，便成为人的心灵。所以，“性”字的构造表明它为“生心”之物。天道给人赐予这个“生心”之物，原本要人体天道而行，让万物之灵的人替天行道。然而人落入后天，大多被角色界定了的个体躯壳所局限，被外部纷扰的现象世界所迷惑，只顾满足个体躯壳的需求，或者为了个体躯壳的特定需要，也还可以扩大满足个体躯壳以外的相关亲近躯壳，构成了层次与范围不尽相同的私贪之欲。中和公道的先天本性逐渐生发为偏激自私的后天末心。先天内外聚合的心性，成为后天本末扯拉、两相违离、难以维系的心性。如果说先天

它存在于人身，人的生命就不会终止。但人的后天自私之心，却不断肆虐地消耗着先天本性，同时又不断封锁了先天本性可以不断召摄宇宙真元之气进入体内的通道，使这先天本性一方面孤军无援，一方面又大量消耗。当它最后一点也被后天人心用尽时，生命也便戛然而止。修心炼性，修心在先。修心即除却贪欲杂念，恢复自然本心，也将与本性拉远距离、脱离了本性的心收回到本位上，使之成为“接性之庐舍”。心既接性，维持自然本心不动，即为炼性。修心与炼性，从整体上说是不可分的，修心即炼性，炼性即修心。若要细分，修心是在平时，炼性则在专门功夫中。

心性自人而生，便落入人身。因其为灵光灵气，为保命之本，故称为内药、内丹。保此心性不耗不损，并且继而召摄宇宙自然真元之气，此真元之气即称为外药、外丹。合而成之大药、大丹。落入后天人身之本来心性，称为己土，宇宙外来真元之气称为戊土。合之为戊己土。有此戊己土居于生命之中，生命便可永存。所谓性命圭旨之“圭”，即以己土之性召摄戊土之命也。

由于先天心性为人的生命之基础，人妄动后天心性，此基础便渐遭破坏。故修心炼性便是修复这生命基础。后天心性彻底消除，纯归先天心性，周身精气神充盛，宿疾全消，肤润色泽，有恢复童体之验，此为筑基功成，炼己功成。故筑基者，既筑性基，又筑命基；炼己者，既炼己性，又炼己命。修者，不正当修，破损当修；炼者，不纯当炼，不坚当炼。

【原文】

世有学道数月而不见寸进者，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。

【文译】

世上有些学道的人，功夫下了几个月，却不见有一寸进展与收获，这原因都在于他们并不是真心向道。他们形式上在修道，心境却丝毫未能脱却红尘的事务。人如果有心在修道，牵挂红尘的心事就没有了；人如果在心上把修道看得很重，那自然就把红尘之事看轻了；人如果修道的兴趣很浓厚，那自然就把红尘之事看淡薄了。既能有心于道，重心于道，浓心于道，就能守其先天心性不散乱，就能存其神气不昏沉。这又怎么会发生嗜睡或杂念丛生的骚扰呢！哎呀，一个十分简易的道理，人们却不能明白：大道的真理战



胜了人的私欲，生命就存在；人的私欲战胜了大道的真理，生命就衰亡。

【按】

学道要真学道。真学道者，一要有真心，二能得真诀，三要下真工夫。这才能得真收获，真效验。如果既无真心，不得真诀，又不下真功夫，必然是一点效验也没有，只是欺人自欺。修道的功夫不是挂在嘴上的，不是写在纸上的，而是做在身心上的。下一分功就有一分效验，下十分功就有十分效验，不下功就没有效验。全是实修实证，来不得半点虚假。

理者，一为大道真理，得理即得法；一为道之真机，得机即得生。机者，玄关窍开，玄牝现象，真气产，真阳动，真药生，皆是一片先天也。故以先天之理战胜后天私欲，生命可存。欲者私也，私者贪也，贪者损也，损者穷也。穷者穷其先天。故以后天私欲胜过先天之理，生命即亡也。

若人欲问，大道主宰一切，何能战胜之？此也仅就背公向私而言也。大道囊括万物，自无极而太极，自太极而有极，有极穷尽，复归无极。就一物而言，无极者大公，有极者狭私。背公向私，必死无疑。此也大道不可抗拒之理。所谓“胜”者，非真胜，乃自败也。故此“胜”只作构句之排比之用，实为“违”义。

【原文】

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。死心以养气，息机以纯心。精气神为内三宝，耳目口为外三宝，常使内三宝不逐物而游，外三宝不透中而提，呼吸绵绵深入丹田，使呼吸为夫妇，神气为子母。子母夫妇聚而不离，故神不外驰，意不外想。神不外游，精不妄动，常熏蒸于四肢，此金丹大道之正宗也。

【文译】

将心潜藏到渊谷般的虚空境界，不再使心神有任何游荡不安。心牵挂于事而不能放下，心神之火就在心中不断燃烧。心神之火的不断燃烧，必然消耗人身的精气。由于这个原因，我在这里首先指出，将心潜藏到渊谷般的虚空境界。这种方式可以使心入静。心能静下来，那么呼吸也就自然能调顺。静的状态能久久持续，又会加强心的安定。死去后天烦杂的心，就会收到养气的效果；停息后天心机的活动，就会收到纯洁心灵的效果。人身中，精气神为内三宝，耳目口为外三宝。入静就是使精气神内三宝不因身心与外界相参与而游散，同时也使耳目口外三宝不因为外界染著而从精气神的中正平中



提出，呼吸绵绵细细，能深入到丹田这生命呼吸的动力根源之处，使一呼一吸就像夫妇交合那样相抱不离，使神与气就像母子关系那样相依为命。能做到这些，心就不会外驰，意就不会外想。因为心神不向外游荡，人身的精华也就不会妄动，会于体内运布四肢百骸，这就是金丹大道的正宗方法，除此则是左道旁门。

【按】

所谓“心牵于事，火动于中”者，按现代科学解释，火即能量，心动即有人身能量之动。这能量就是人身之精。精者，非独指交感之精，实为入身之精华，高级能量。人之口鼻呼吸之息之所以发生，是身与心二者之动造成的。身心大动，呼吸就剧烈；身心小动，呼吸就平缓；身心不动，口鼻呼吸就停止。世上有三种人口鼻呼吸是停止的：一是母腹中的胎儿，一是修道深入大静大定的人，一是死人。这三种人所不同的是，前两种人口鼻呼吸虽没有，却有绵绵不断的内呼吸，即胎呼吸；而后一种死人，口鼻呼吸没有了，内呼吸也断绝了，实际也就不存在内呼吸。前两种人也各有不同，胎儿的胎呼吸是借助母体而呼吸，而修道人的胎呼吸却是借助天地自然而呼吸。虽然我们说修道人的入身是父母生的，他的胎呼吸与最初产生他的母体不能没有关系，但追溯源头，还是来自大自然。我们还要说，修道人的呼吸是自我再造的，是主动进行的生命再生修为的特殊现象。以静心而言，胎儿之心也是静的。胎儿的心静是从先天而来，不由自主。而修道人的心静是修为的结果，是自觉的、自主的。胎儿的心静是未产生后天智慧的先天空白心灵，而修道人的心静则是收藏后天智慧，消化后天智慧，以充实先天空白心灵，使先天心灵得以升华，复变为圆通大智慧的先天心灵。假设我们做一个试验，让一个婴儿从生下以后，一直供给他最好的营养，使他的生理得到最佳的发育，而不让他接触到他身外的一切，直到成人后再让他开始接触身外的一切，那必然的结果是，这个人完全就是废物：有腿不会走路，有嘴不会说话，有眼不能识别物象，有耳不能感知音响，有大脑不会思考问题……唯修道人不同，穷理而尽性，先明大道之理，得后天大智慧，再收藏智慧，消化智慧，以后天返先天，方得先天圆通大智慧。所谓修炼之奥秘也在于此。谁见痴傻之人可修道乎、可成道乎？谁见猪狗可修道乎、可成道乎？道理也正在于此。大道修炼，正是借天地自然赐予人之灵性，复将此灵性回归先天，接受先天的再锻造。其结果，反复之先天就并不是娘胎那时的先天，而是灵性升华的超原质先天。修道所谓的玉液还丹，就是将土一样的肉体炼为玉；所谓的金液还丹，就是将玉一般的肉体炼为金。这种功夫层次的递进，就是



超原质再超原质的过程。

“死心以养气，息机以纯心”二句中，“息机”二字人不细悟，易生误会。我前章讲到理即机，这里却说息机。息机岂非息理？然这里所说之机，乃指先天生后天之机，即人从先天本心上生发出后天私欲之机。故此所谓息机，乃指停息生发后天识神之机。犹如植物，长到春夏，太为茂盛，物不可终壮，必须收藏。故须叶败茎枯，将生命之本复归于土下根中蓄养，来年复可再生。故机为一机，理为一理，息者，乃养也。

“神气为子母”者，以气养神而言，气为母，神为子，此是先天而后天事。以神主气而言，神为母，气为子，此是后天返先天事。对丹经譬喻之词，总要细心辨悟，辩证为用。

【原文】

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（谓之中）。”此未发时，不见不闻，戒慎幽独，自然性定神清，神清气慧。到此方见本来面目。此求不在身中之中，然后人欲易净，天理复明。千古圣贤仙佛，皆以此为第一步功夫。

【文译】

修大道功夫要从“中”字入门。所谓“中”，一方面在身中，一方面又不在身中。所以，从“中”上做功夫要分身内身外两层。第一层先寻出身内的中。朱子说：“守中的关键在于节制一切对外部事物的认知。”这实际就在于，守身内之中要采取回光返照的方法，将神光聚结在身体“圆规”的中心。这个中心在什么地方呢？就在脐下一寸三分处。神光聚结在这个地方，既不死守它，又不离开它，这就是寻到了身中之中。第二层是寻求不在身中之中。对于这个“中”，《中庸》说它是“喜怒哀乐之未发”，即处于中平的心态，没有情感的心态。情感和意念未发，耳目口三宝不见不闻，谨慎保持这种状态，即是长久独处也不马虎，自然能性定神清。神既清纯，身中之气也是慧明的。到了这种地步，方才可以见到先天本来面目。这就是寻求不在身中之中的要领方法。一方面以身中之中的完成，再去求不在身中之中，那样一来人的杂念就容易消除了，先天生生不息的理也就重新光明了。自古以来，儒释道三教的修炼大家们，都是从这求“中”上作为下手的的第一步功夫。

【按】

大道之“中”，不内不外，不偏不倚，既无形又无名，不过为一种境界的形容。比如，像一个氢气球内部的中点，说它存在，实无存在；说它不存在，又确有其中。只是落人有形之物，方有了相对具体“中”的概念。比如脐下一寸三分之处，此为下丹田。将它视为规中，并非指它处于人体自脚跟到头顶的距离中心，因为它处于人体高度中心的偏下处，而此所谓规中，乃是指它是生命活力的始发点。这是从生命体与生命现象上所寻出的中。然而，正是宇宙自然有了这个无极之中的根本，也便有了一切生化现象的发生。例如人之表情，正因为原无喜，才有了喜；原无怒，才有了怒；原无哀，才有了哀；原无乐，才有了乐。因为原来没有表情，才有了表情。由此看，没表情是本，有表情是末；没表情是恒久的，有表情是短暂的。由此扩充而论，没生命是恒久的，有生命是短暂的。中是恒久的，背离中是短暂的。故大道寻中、守中，就是返本还原，就是将短暂之生命附着于恒久之无生命上，以成永恒之生命。然而，原本的中是什么也没有，是无极。大道对此无极之中只是借用而已，只是借无极之中求得太极之中。如果说无极之中是无的根源，那么太极之中就是有的起始。大道修炼就是要用这有的起始，以成生命再生，以成生命超原质再生、永生。所谓“性定神清，神清气慧”，即还之无极之中；所谓“到此方见本来面目”，即见太极之中也。太极之中，以其静而生动，称为真阳；以其化育万象，称为真精；以其虚无中和，称为真气；以其灵明洞达，称为真神；以其命由此始，称为先天、真种子；以其性由此根，称为本来人、真面目；以其合法合度、合自然、有规律，称为理；以其先天初动，称为天机；以其处于无极之中，虚空之穴，称为玄关窍；以其万象由此发生，称为玄牝。名虽多而实一。

以在身中之中，求不在身中之中，此是大道修炼唯一下手妙法，学者万万不可等闲视之。愚有一挚友，早年因患肝病而投入学道，原曾照丹经有过守身中之中之举，颇得效验。后岂料自研《道德经》，竟渐以为彻底无为才是大道，自此练功不再守身中之中，仅习求不在身中之中。未料炼己不纯，又失去守身中之中之效，肝癌复发，不幸谢世。弥留之际，道出遗憾。愚后发现，在他弥留前夕时间的著作里，才对无为有了稍微的转变认识。至今想来，实是莫大的惋惜。

【原文】

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。



凝神调息，只要心平气和。心平则神凝，气和则息调。“平”字最妙。心不起波之谓平，心执其中之谓平，平即在此“中”也。心在此“中”，乃不起波。此“中”即丹经之玄关一窍也。

【文译】

打坐的功夫中，最关键的是凝神调息，以心灵的空带及生理的空，使身心二者达到整体的空。只要对凝神调息既不助长又不忘记，那么对这种状态的保持，没有不每天都在长进功夫的。

凝神调息是入门下手功夫，其所要达到的效果就是心平、气和。心能平神就能凝，气能和息就能调。心的平在这里至关重要，而心平之“平”就是妙中之妙。怎样去体现它呢？即心像湖水，只要不起波，不生发意念就是平。心像圆规，只要一直处在中心点上不动就是平。平也体现在“中”上，心能在这个“中”上，就不会起波。这个“中”也就是丹经上所说的玄关一窍。

【按】

凝神之凝，乃聚结之义。神不外驰，自然凝聚。然神不外驰，也不能内想。一有内想神仍不安，故非能凝。所以，丹经说法曰“外想不入，内想不出”，此为神之真凝。

因为脐下一寸三分处下丹田为人生之根，故凝神之下手就须将心神汇聚在这个地方。初不妨意念专注一些，以一念代万念，可获排除杂念之一定效果。一旦丹田吃紧，就赶快放下专注之意念，以淡淡之心观照就行了。如此习之纯熟，杂念亦已消除，一旦入静，即不意守丹田，真意也自然会观照于此。此中玄机，须得功中千百次调训试验，自会将分寸把握得当。当然话又说回来，若以为老师一点破就能彻底解决问题，那是没有的。故前人说：“师父领进门，修行在个人。”

人的呼吸是先天就有的生理自然运化机制。在先天未被破坏的情况下，呼吸的频率是均匀的、柔和的。而当人在后天生存中，心理和身体造成了偏激的活动，呼吸的均匀柔和频率便被打乱，呈现为不同程度的粗、短、大形态。这种偏激形态不仅仅是破坏了均匀柔和的频率，最主要是使原由丹田连结肺部的共呼吸，渐渐变为由肺单独承担，并通过口鼻出入的外呼吸来维持。而根植于生命动力源、能量源的丹田呼吸，却从此微乎其微了，再也不能被人感觉到。这也等于说，原来以丹田为主而肺从属的先天而后天的自然呼吸，改变成了由肺独家承担同时又勉为其难的非自然呼吸。肺的劳动量过

大，超过了它的正常负荷，因此它必将过早地损坏。到它处于勉强支持工作的时候，由肺开始导致的连锁疾病就反映出来。到肺工作停止，人的生命也就结束。所以，调息就是修炼下手的重要功夫之一。

所谓调息，首先从口鼻呼吸入手调节，使肺呼吸回到均匀、柔和的频率上。此步调节的成功与纯熟，会使肺呼吸均匀柔和之频率渐趋向“中”、“平”状态。一旦达到高度的中平状态，肺呼吸就会停止，而归根到丹田呼吸。这种纯一的丹田呼吸，即如婴儿在母腹中的呼吸态，故称为胎呼吸，先天呼吸。到这时也就是玄关窍开、玄牝现象的时候。然而所谓调息，实无别法，纯是顺其自然呼吸，不加丝毫人为干涉。关键在于心静、形正、体松，周身关窍脉络通畅。所以，调息的过程，一定要有调心（即凝神）和调形的配合。无此两者的配合，调息是难以完成的。故“中、平”二字诀要落在心、息、形三者上，使“三平”归于一“中”，玄关一窍自可开也。

【原文】

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，气穴也。气穴者，神入气中如在深穴之中也。神气相恋，则玄关之体已立。

【文译】

修炼不知玄关一窍，再论其他事都是枉然。因为不知玄关一窍，修炼就等于钻进了黑暗的屋子，什么也看不到，怎么会有下手之处呢？所谓玄关，就是气穴。所谓气穴，就是神渗融于气中，好像处于深旷的空谷之中。神与气相恋不分，那么玄关现象也就成立了。

【按】

凝神调息，处平守中，都是为了寻求玄关一窍。能平之又平，中之又中，玄关自然开启。玄关一窍的洞开，即意味着大道修炼已经登堂入室，往后只是一步步深造而已。故不得玄关，莫妄论修炼。故也可以说，玄关就是仙凡之分界。

就一般人而言，欲得玄关也非易事。古人曰：“得丹容易，炼己最难。”炼己不能纯净，玄关即一时偶然得之，也旋得旋失，不可永得。再者，若身有重疾，必将疾患减退，不然，纵然心无杂念，但病痛缠身，心念仍不得安宁，也不可得见玄关。愚前言三调，以心息形偏激而言，皆称为病，心有病故须调心，息有病故须调息，形有病故须调形。三病既无，三调自成。三调既成，玄关即立。故三调也就是筑基的过程。所谓百日筑基，是得玄关之后



的一个特定功夫完成阶段。但这个筑基之前的三调阶段，仍属筑基范围。比如盖房，百日筑基是正式落石下脚，而落石下脚之前还有平整场地、开挖基壕之过程。人的后天心、息、形状况，就像盖房选址，各自情况不同，基址的固有条件也不同，盖房前，基址好，筑基所费的功夫就少；基址差，筑基所费的功夫就大。

我观有人说，筑基功夫就是修心炼性功夫。若以大道修心为首要，这只说对了一大半，还有一小半那就是调息、调形。然这一小半也是不可或缺的，缺之则筑基难成。愚以丹经每每少谈调形之法，甚感遗憾。今之学人，不可不知。

【原文】

古仙云：“调息要调真息息，炼神要炼不神神。”真息之息，息乎其息也；不神之神，神乎其神也。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。

【文译】

古代仙家说：“调息要调出真息之息，炼神要炼出不神之神。”真息之息，就是停息了呼吸的息；不神之神，就是用自然的神去养育自然的神。要得真息之息，不神之神，总的是人心没有了，唯有道心存在，将这道心返归于虚无之境界中，昏昏默默的，就像定在圆心点上不动不摇，这才能养真息之息，得不神之神。

【按】

真息之息，不神之神，都是玄关立体后的现象。真息之息，即断除后天口鼻呼吸后的胎息，根自肾，匀自身，由肾至身，产生共振，其大无外，其小无内。不神之神，即断除后天一切心神杂念的先天自然之神。所谓不神，即自然而然，原本存在，既无形又无象，既无奇又不怪；所谓神者，天地万物由它生，宇宙纵横由它主，神通广大，法力无边。所以，真息者即道息，真神者即道神。人心不可为，凡息不可合。唯死人心凡息，乃可得道神道息。唯此一法，别无他计。

【原文】

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，好像重生之身一般。

【文译】

初学丹道，必须要从调至内呼吸处下手，继而从事采炼、搬运、浴养。这个内呼吸是人离开娘胎以后，通过修炼，再一次重新造成如在娘胎受孕那种状况的呼吸。人能从此处作为丹道功夫的基础，就好像还处在娘胎里，母呼我也呼、母吸我也吸那种情况一样，使生命接受新的孕育。

【按】

内呼吸即是真息，真息即是胎息，胎息即是先天自然呼吸。凡先天自然呼吸，便可造就生命的再孕育。大自然给生物界所有生物都赋予了这种机制条件。例如植物，一生遵循的都是先天自然呼吸，所以它们都能完成自然天年。例如某些动物，如蛇、蚕、螟虫之类，它们可以周期性地反归先天自然呼吸，形成蛰眠，所以也就造就了生命的再孕育。自然界的生物都有灵性，按照大自然的安排，动物的灵性高于植物，而动物的灵性又分若干级别。有灵性的动物，只要能周期性地返归先天真息，都会接受不神之神再孕育，有的可使生命延续到限定天年，有的则可使生命产生异化，如蚕由虫蜕变为飞蛾等。在动物生灵中，人的灵性最高，大自然也赋予了人类蜕变异化的机制条件，人类却由于私欲的扩张，无法周期性地返归先天真息。所以，娘胎的那种代表大自然的先天真息，对绝大多数人来说，一生就只有那最初的一次。人类的寿命相对人类自身寿命可能超常延长的机遇来说，也就极其短暂。实际上，人自娘胎生下，是可以顺应自然、不断再作周期性真息反归的，即所谓不断“重立胞胎”，那么人的寿命可以有几千岁，或者更长。古书上对此有不少记载，在佛教和基督教里对此也有记载。大多数人类因私欲扩张，错用灵性，使先天赋予的灵性不能再返回先天，不能“重立胞胎”，所以生命自然不能长久，更不说能蜕变异化了。但人类能“重立胞胎”的现象，仍被人类中的极少数人继承了下来，更由自然行为变成了自觉行为——这就是仙道功夫，名曰仙学。由于人类已经变得越来越背离自然，这种自觉顺应自然的行为，就显得艰辛而难能可贵。由于大多数人类背离自然越来越远，不神之神的自然现象以某种形式的再现，反而使大多数人感到神奇，不可思议。真所谓：真无人识真亦假，假为人奉假亦真。

【原文】

大凡打坐，须将神抱住气，意系住息，在丹田中宛转悠扬，聚而不散，则内藏之气与外来之气交结于丹田，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，而下丹田。神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫到此，筑基之效已得一半了，总是要勤虚炼耳。

【文译】

在丹功入门的打坐时，须将神与气抱成一团，将意维系在呼吸之息上，使它们汇聚在丹田，宛转悠扬运化，聚而不散。这样取得的效果，会发生体内蕴藏的气与宇宙自然外来之气交相汇聚于丹田，随着练功的持续，内气与外气会在丹田不断地充盛起来。待丹田气满，这气就会运达于四肢，流行于百脉。因它能量充足，同时会撞开督脉一线的夹脊双关，上运脑中泥丸，继而由任脉降下胸部绛宫，最后复归于丹田。因而可见，只要神气相守不分，息息相依不离，任督二脉这一周天河车运转的道路就能畅通。达到任督周天（即小周天）畅通的状况，筑基功所能取得的效益也就获得了一半。总之，要取得这些效益，关键有三：一是勤做功，二是得真虚，三是懂炼法。

【按】

何为“神抱气”？神不外驰而内聚，自然抱气。比如炮筒与炮弹，炮弹不向外发射，它就处在炮筒里。何为“意系息”？意不乱想，一心用于听息，先以耳内听，次以心内听，复以气听息，此即为真意系于真息。神即意，气即息。然神意有先后天之分，气息也有先后天之分。不神之神为先天真神，不意之意为先天真意。动神之神为后天识神，动意之意为后天凡意。神抱气之神，意系息之意，皆为先天神意。无气之气为先天真气，无息之息为先天真息。动气之气为后天形气，动息之息为后天凡息。神抱气之气为先天真气，意系息之息为先天真息。大道修炼，以后天返先天，故下手之时，先以识神抱形气，先以凡意系凡息。抱得紧，系得牢，再渐渐撒手放下，识神安伏，凡意退隐，形气渐消，凡息渐停，自然先天神意、气息一齐出现。这期间先后天二者有过渡，有交接。比如季节，由夏转秋，先有一凉，后仍继热，再凉再热，几番过渡，便正式到了秋天。秋转冬，冬转春，春转夏，皆有类似交接过渡。丹道效法自然，故也如此。

“内藏之气”即身内元气，“外来之气”即宇宙自然元气。有形的人身与无形的自然相对，人身为阴，自然为阳。阴主静主承，阳主动主给，人身元气保固，对外部自然元气会形成吸引场，从而大量吸收外来之气。待体内元气充盛，便会按子午流注线运布周身，主流行任督周天，支流达四肢，行百脉。主流既通，四肢百脉、周身细胞也都渐次畅通。故河车之路通，筑基之效已得一半。

何谓筑基之效？基者，性命之本也。筑基者，修筑人的性命之本也。性命之本立，人身心康泰。以肉体而言，周身经络通，气脉活，每一个细胞都旺盛活泼，此是气运之效。随着经络通，气脉活，一切明显的疾病、潜在的疾病都一一消除。疾病完全消除，人的生理会向青年少年时期的状态转化，头脑灵敏，耳聪目明，齿落复生，白发转黑，肌肤红润，举止轻盈，身轻如燕。继而就达到不畏寒暑、病魔不侵的金刚不坏之体。《增演易筋洗髓内功图说》中“功有十验”概括为：“寒暑不入，疾病不生，颜色不老，强健不衰，冻饿不迫，生育不夭，战斗不懦，虎狼不惧，刀斧不伤，水火不损。”

功夫所谓为修炼，这是因为破损则要修，歪邪则要修，不纯不净则要炼，不坚不刚则要炼。既修既炼，那就是很具体的事，很辛勤的事，很认真的事，没有便宜可贪，没有快捷方式可走，没有幌子可扯。谈玄论道口若悬河，打坐练功却耐不了半分钟的寂寞，这种人一辈子难尝出道味来。

【原文】

调息，须以后天呼吸寻真人呼吸之处。古人云：“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。

【文译】

所谓调息，就是要先以后天口鼻呼吸的调节，最后追到生命呼吸的本根之处。古人说：“只有把后天口鼻呼吸调节到微微细细的状态，才会引动生命的本根呼吸。”然而，调节后天口鼻呼吸的方法，是行其自然呼吸，让它自调，而不加干预，这才能调得出来先天的呼吸，我们自己不过是致虚守静而已。真息一动，离玄关窍开也就不远了。按照这个方式去做功，筑基的效验很快就能得到，不必非得一百天。

【按】

所谓“真人”，即生命之本，即元精、元气、元神。人在娘胎，一根脐带与母体相连，元精、元气、元神与母体同呼吸、共命运。人从娘胎落地，一根脐带剪断，人从此独立而存，但元精、元气、元神的呼吸之根，仍在脐下祖窍。寻到此根，也便寻到生命之本。抱本不离，生命之机就不会终止。

人自先天而生，先天就具备了生理上的一切自然调控机制，最完善，最合理，无须人后天的主观干预。人在后天之所以生病患疾，其重要原因都是



由于身心行为偏激，破坏了先天最完善、最合理的自然调控机制。其中最关键的，就是破坏了自然呼吸。呼吸不自然，内气运化也就不自然，从而导致连锁性的生理病变。故修炼大道以凝神调息为首务。凝神是寻我真人，调息是寻我真息。其方法不外消除主观顺应客观而已。故我惟致虚守静。我愈静，真人真息现之愈速，筑基之效愈快。百日之功，好比人在娘胎里百日成形，只是个比喻。炼之得法，不用百日即可得筑基之效。炼之不得法，一年二年，十年八载，甚至一生也无法得筑基之效也。

【原文】

《道德经》“致虚极，守静笃”二句，可浑讲，亦可拆讲。浑言之，只是教人以入定之功耳。拆言之，则虚是虚无，极是中极，静是安静，笃是专笃。犹言吾神于虚无之间，而准其中极之地，守其神于安静之内，必尽其专笃之功。

【文译】

《道德经》所言“致虚极，守静笃”这两句话，可概括讲，也可以剖析拆开来具体讲。概括讲，只是教人按此入定入静。拆开具体讲，那么，虚就是虚无，极就是极中极和，静就是安静，笃就是专一。等于说将人的心神处于虚无的状态，而达到极其中的境界，守其心神于安静之内，还要尽量地专一。

【按】

大道修炼，先入无求有，此是以后天返先天之法。等到先天出现，又要以有投无。这个“无”的状态，就是“致虚极，守静笃”。所以，“致虚极，守静笃”就是凝神功夫。凝神功夫之大用，就在后天下手之先，先天已得之后，两头作用。例如下手打坐，须先“致虚极，守静笃”，等待心平气和，再以神下照丹田，再将息归之丹田，如此才算合度。再如河车运转已毕，归之丹田封固温养，又须“致虚极，守静笃”，待药苗新生，再行采炼搬运。故始是他，终是他，只有中间似他非他。

【原文】

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；真心之所居最安闲，最自在。以真心理事，千条一贯；以真心寻道，万殊一本。然人要用他理事，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！

【文译】

人的心有两个方面；一个是真心，一个是妄心。可以讲，要寻找真心，只要是不生妄念，那就是真心了。真心的性格特征是最宽大、最光明的，真心所处的境界是最安然、最自在的。以真心去处理事物，情况再复杂它也不变；以真心去找真理，现象再特殊它都把握得住本质。然而，人要用真心去应接事物，那就必须要发现真心，并且把真心培养壮大，还要守得住他的安闲自在。然后，你去应接任何事物，看起来很辛劳，实际上很轻松。因为真心是安静的，安静就能应付一切。丹诀告诉人们一个寻求真心的办法，叫做“心一走动就即刻收回，收回来又要放下。心一用过即复求安静，求得安静就能生悟”。按这个道理去推论，谁说烦杂的生活事物中不能取静呢？

【按】

真心即本心，本心即天地自然生我之心，天地自然生我之心即天地自然之心。此心一个虚无灵明而已。无私无欲，致中致和，有生生之德，具化化之功。妄心即后天人心，后天人心即私欲之心，私欲之心即背道背理之心。真心大公无私，与宇宙同体，故最宽大、最光明；既无私故无欲，所以最安闲、最自在。真心犹如空悬之钟，叩之即应，不叩则归之空寂，故应事“劳而不劳，静而能应”。

真心是真性之子，真命之父。人得真心，性命可保，万事可应。然人落后天，五欲滋生，六门染尘，妄念杂起。私心为用，真心多蒙蔽不见。纵时而一现，人亦不觉。故修道者先要寻得出真心，然后要培养它壮大。这所谓的培养，即是以真心养真心，不是别有什么培养的妙法。丹诀说“心走即收回”，此“心走”即妄念也。妄念一生即消除，就是“心走即收回”。然而，“走”者是妄念，“收回”者是识神，还是后天人心，故而“收回又放下”。“又放下”者，及放下妄念与收回之心也。此二者一放下，即见真心。真心应事出自以安，不过有些劳动，故“用复求安”，以安得安。怕就怕不用则安，一用即生后天人心，不得安也。

真心何能壮大？比如心田有十分，妄念占了十分，便无真心地位。妄念占了九分，真心便得一分地位。总之，妄念减一分，真心便多一分。减妄念便是壮大真心。妄念消除尽净，真心就十分圆满了。人无私心妄念，何处不是清静之地！



“悟”者，“吾心”也。“吾心”者，真心也。天地本无心，以人心之真心为心。大道无形，人身有形，大道以无形之心寄于人身有形之内，故“吾”之真“心”原可体天道而行。古人“仰观于天，俯察于地”，即真心用事，故能悟出宇宙自然永恒不灭之真理。不见真心，不得悟者，视此为奇有之事！既得真心，既得悟者，一切皆自然，何奇之有哉？！

【原文】

游方、枯坐，固非道也。然不游行于城市云山，当以气游行于通身关窍乃可；不打坐于枯木寒坛，须以神打坐于此身妙窍中乃可。

【文译】

游方与枯坐，固然不是大道修炼的行为，不值得仿效。修道人可采取另一种“游、坐”的形式。不必到城市、到深山去游方，却可以以内气游行于通身的关窍之内。不去做毫无效果的形式上的静坐，应当将自己的神打坐于自身的虚无妙窍之中。

【按】

游方者，本是向道之人寻真访道的行为，后来渐变为一些职业道士以其所怀符咒、武功、医道等技，或度世济人，或化缘募捐的行为。枯坐者，即不得修道真谛，终日打坐，心落顽空，炁无生机，没有一点效验，仍不免老病而死，甚至比不练功者还死之速也。游方与枯坐，因不能解决自身的根本修炼问题，故不能算作真正的修道。

由此看，修道在乎实质，不在乎形式。换句话说，人身也如天地四方，真正修道，何必要到城市云山走游，以内气游行于周身关窍，岂不也是云游大法！古人云：“常将真气运假壳，每以内观尚外游。此真游之法也。”“枯木寒坛”者，非指道士修炼凄苦也。徒有坐形，内无真气游行，即枯木也；徒有坐功，身无真阳之产，即寒坛也。“妙窍”者，虚无之境也。

【原文】

学道以丹基为本。丹基即凝，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，不过混日之徒，乌足道哉！

【文译】

学道要以丹基的奠定为根本。丹基如果打牢了，就可以回家从事正常社

会、人伦事务，做一相当阶段的处凡超凡的道德家、慈善家、理论家，然后在社会、家庭责任和义务都尽完之后，就可以进入僻静的山中，寻求明师指点以了全大道。那些动不动就散尽家业、抛弃妻子儿女而出家的人，不知修道的真谛是什么，终日诵经烧香，只不过是些混日子的庸俗之辈，是不值得谈论他们的。

【按】

古人云：“道不远人。”道存于天，存于地，存于人，存于物，存于家庭。可视者存道，可听者存道，可闻者存道，可尝者存道，可触者存道，可思者存道。道之于人，犹鱼之在水，道在人中，人在道中。故回避社会人生而修道，非真修道也。

修道一事，有理有法，下手即有验证。然这些又须有专门的学习时间。这初步的学习，是以固立丹基为首要条件。

丹者，神气相合之先天一气也。基者，先天一气生出，保固而不去，性命之基础牢牢奠定也。凝立丹基反映在三种情况上：一者炼己纯熟，人心尽除，道心常存；二者玄关常开，玄牝常现；三者宿疾全消，百病莫加。古之修道，欲立丹基，就要先拜得明师，暂时离开家庭，做一段专门的功夫。就如当今去参加个专门的培训班，知理明法，实修实作，获得效验。

然炼己一着，是大道修炼最难之功夫。莫看你在那短期的筑基修炼中修得净、炼得纯，恐怕一入红尘，心又妄动，神又飘游。但大道却始终不能回避人生现实，故须教人再回家“躬耕养亲”，从现实生活中进一步炼己。若在现实生活中仍能保持不动不摇之真心，在下步了全大道的功夫中，就能遇魔不退，触景无情，终成上道。古之有许多修道之人，抛家弃业，远入深山，隔绝红尘，确能清心寡欲，静事修炼，确能修出相当功夫。然一旦再入红尘，凡心又动，凡念又摇，落得丹基倾毁，前功尽弃。此等人既不能了全大道，何况那些终日诵经焚香之徒，不知道为何事，又何足论哉！故真正修炼家大隐于闹市，不于深山当清静鬼也，不在庙观当混事徒也。

大道也有由初乘到上乘递进之功夫。初乘炼己为要，必于闹市求之；上乘养气为旨，必于僻静深山人迹不至、鸟兽无扰处求之。既完上道，走游六合即无碍也。所谓“做几年高士醇儒”，士者即怀有清高之志，儒者即博览群书，行礼施义，穷理尽性。此二者皆是为日后了全大道打基础也。前人说修功夫之事，粗人得之则粗，细人得之则细，文人得之则精，其理正在于此。



【原文】

保身以安心养肾为主。心能安，则离火不外炎；肾能养，则坎水不外漏。火不外炎，则无神摇之病，而心愈安；水不外漏则无精涸之症，而肾愈澄。肾澄则命火不上冲，心安则神火能下照。神精交结，乃可以祛病，乃可以言修矣。

【文译】

保固身体，以安心养肾最为重要。心能安，那么后天识神这在八卦上所称的“离火”就不会燃烧而光耀于外；肾能养，那么后天凡精这在八卦上所称的“坎水”就不会泛滥而流泻于外。识神的火不向外燃烧，那就不会有神的动摇走失之病，反过来会使心更加安静；凡精的水不向外流泄，那就不会有精的耗散枯竭之症，从而使肾精更加清纯。肾精清纯了，它就会安守本位，其中之真阳命火就不会变为性激素冲动于上；心意安宁了，那么它也会安守本位，神火就会像日光月华一样对下照耀整个身体内环境。肾精坎水居下，上有心神离火下照，神精交结，火温水暖，化而成气，运布周身，这才可以消除疾病，这才可以谈到正式修炼。

【按】

此章是言下手之初的功夫与效验。以有为归无为，以后天初返先天，实谓天地定位。何谓天地定位？人自先天而来，人体这个天地本已定位：心在上，肾在下；神在上，精在下。所以，定位原在于要使心肾交结，神精互用，以养人身。然而，人在后天，滋生私欲，妄动身心，就把这个先天的天地定位给打乱了：火自上炎，水从下泄。火炎必耗精，水泄亦伤神。天地之位既乱，身心也就百病丛生。故下手之功先作天地定位。

何为以有为归无为？用识神即为有为，归元神即为无为。下手之初，元神不显，真心不见，必从识神自我克制、自我规范入手。如人有廉耻，痛改过恶，自己打自己嘴巴，打到自己解恨了，就能真正改过立新。有为就是锁心猿，拴意马，就是自解自动自化，就是神不外驰、不内想，就是回光返照，就是意守丹田……总之就是使用下手时所必需的一切方法要领，去达到凝神调息之目的。凝神调息的目的达不到，所谓大道修炼就是一句空话。

【原文】

凡人养神养气之际，神即为收气之主宰。收得一分气，便得一分宝，收

得十分气，便得十分宝。气之贵重，世之凡金凡玉虽有百两不换一分。道人何必与世人争利息乎！利多生忿恚，忿恚属火，气亦火种，忿恚一生，气随之走，欲留而不能留。又其甚者，连母带子一齐飞散。故养气以戒忿恚为切。欲戒忿恚，仍以养心养神为切。

功名多出于意外，不可存干禄之心。孔子曰：“学也，禄在其中也。”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，只要抱住内呼吸做工夫。

【文译】

凡是人进行养神养气的时候，神就是聚拢气的主宰者，而气则是养育生命之宝物。能聚拢一分气，便得一分宝，能聚拢十分气，便得十分宝。气对于生命的贵重，拿世上最值钱的金子、玉石来换，百两也难换它一分。可以说，气是无价的。

修道之人与世人争金钱利益有何价值呢？钱多的时候带来的烦恼也多，生的气也多。这些烦恼愤怨就像火焰，而人身之气就是火焰的燃料。烦恼愤怨一生，气随之而走散，想留也留不住。如果光走散后天气倒还好说，烦恼过甚，连先天元气也会走散。这如同连母带子一同走散。所以，养气以戒烦恼为首务。欲消除烦恼，仍然以养心养神为首务。

功名也不是想得就能得的，完全出于意外的机遇。既然功名出自意外，那么就不要再存在有意去获得丰足俸禄的心。孔子说：“尽管去学用知识，饭碗自然在学用过程中就得到了。”修道跟这是很相似的，不要提前预计效验，比方说你要用多长时间获得某种阶段层次的功夫，要用多久治好某种病。总之，每逢打坐，必须要心静神凝，不生丝毫的判断揣摩和预测之心，只管以神抱气，融合在内呼吸中做功夫。

【按】

就宇宙自然而言，阴静无极的时候，有炁没有神。静极而动，阴中生阳，无极而太极，就有了神。神由炁生。然有了神，神便为炁之主宰。这犹如蜂群，蜂群原无蜂王，蜂群发展到一定规模，就自然拥戴或孕育出一个蜂王来主宰蜂群。蜂群迁徙，只要蜂王落在那里，就会将蜂群聚拢到那里去。故安神以聚气，静心以和气。

人身神耗气损，多因烦恼而起。烦恼又因名利之争而生。故养神养气在于戒除烦恼，戒除烦恼又在于消淡名利之心。

功名利禄出于意外，有人对此却不会相信。他们认为只要能竭力争取，



就有可能获得。实际上，人们所说的功名利禄，大都指超过一般人所能享受的物质条件和精神荣誉。正因为如此，它们不是人人都可得到的。就像购买彩票，一万张彩票只有一张大奖，人们都想中奖，然而中奖者只有一人。人人都想争功名利禄，然而只是少数人获得。即使获得者他也做了努力，那也是机遇让他巧合地碰上，仍属意外。修道人识得破这些，他们不消极生活，能做到随遇而安，谋事在人，成事在天，得之不喜，失之不忧。如果有人有了企图获得什么利益的目的，他常会表现不择手段，会侵害他人利益，会丧失道德。获得不了，他又垂头丧气或丧心病狂，残害自己的身心。孔子所谓“学也，禄在其中”，固然是他对当时知识分子的要求，但这句话却有较广的含义，即知识是无穷的，你只要学知识用知识，你就会在学与用的过程中得到你必然和应该得到的相应利益。

这里我还想谈到“利”这个字的含义。这个字由“刀”与“禾”组成，造字义是以刀割禾比用手拔来得快，便利。古人认为，刀在五行属金，按五礼归于义，本质作用就是方便人。《说文》认为，利“贵其义也”。《易》曰：“利者，义之和也。”可见，古人对“利”的理解就是方便自己与他人。如“毫不利己，专门利人”、“互惠互利”仍具此义。人类社会进化后，有了货币流通，人们又把钱称为“利”，意思仍是互相方便，平等互利。由于有金钱就可以换来物质商品，所以人们渐渐就把获得金钱作为追求目的。这便把“利”字上加了个私，变为“私利”，它的原本含义也被人们淡忘了，倒成了发财利己的代名词。而修道人就是追求“利”的本原义来使用它，利我利他。这样一来，他对金钱就看得超脱了，没有，不去强求，既有，能广施于人。大道德家还认为利与名都是公有的，可以借用它们来利人，但自己不可久居于上。例如，你很有钱，老是用钱来救济穷人，这看来不是坏事。可反过来讲，你救济穷人，穷人要对你感恩戴德。钱本是天下公物，人人都可拥有，你不过代公行公，又有什么恩德呢？与其你救济穷人，为什么不拿这些钱来办教育、兴科技，让穷人学文化知识、科学技术，自己富裕起来，这不是更大的道德么！又如，你在一方作官，确能为百姓办事，百姓有事都愿求你，这看起来也确为好事。若仔细一想，你若能将老百姓自己都能办好自己的事，不再来求你，那岂不更好么！孔子有学生在某地做官，孔子去见他，到了衙门，见满院生杂草，虽未见到学生，却连夸学生官当的好。为什么？老百姓没有事可找当官的，衙门无人来，时间久了自然长满杂草。如果老百姓处处遇到难事，那么衙门也不会有那么清静。如当今，一些地方把一年处理了多少群众来访、一年中抓办了多少大案要案作为成绩夸耀。仔细一想，要是没有群众来访、不出现大案要案那该多好！

修道也如此。一些人是有了病才会想到练功。如果没有病就坚持练功，从来 not 生病，始终是一副好身体那该多好！

修道不可贪效验，只因功到自然成。贪效验者，心必不能静，意必不能安。不静不安仍着于有为，何能洞见先天本来面目？此为“有心栽花花不开，无意插柳柳成荫”。

【原文】

炼心之法，自小及大。如今三伏大炎，一盞饭可也，再求饱不可也。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。

【文译】

炼心的方法，要从细小处做起，渐及大事，积累成大事。例如现在正处于三伏天最炎热、最干旱的季节，粮食本来不多，我们能吃上一碗饭就很可以了，再求吃饱那是不现实的。能得一丝凉爽就很不错了，再企求更加凉爽那也不现实。有少数蚊虫叮扰人那是不足畏惧的，要认为没一点蚊虫那该多好，这也是不现实的。炼心就要从这些具体且细微的事情做起，以致推到大事上。所以，这些具体细微的事情也就是施展炼心功夫的地方。

【按】

修道是集腋成裘、积粒成丘的功夫。时时刻刻、事事处处皆有道可修，也必须得修。此好比雕塑家刻一精美玉雕，没有一刀可以马虎的。一刀有闪失，就会将整个作品报废。所以生活中，一言一行，一举一止，一思一念，人前人后，必在在向道方可。这才是真修道，修大道。若说方法，离不开八个字：中、正、平、圆、松、静、柔、和。从身到心，贯彻始终，则无处不是修道，无时不在修道。

今见一些自诩为修道传道之人，或是只在嘴巴上传道，你莫见其人，只听其音，只观其文，足让你佩服得五体投地。若见其人，你会大失所望，因他全无半点修道的行为。或是只在座上修功，下了座仍是邪思淫念，私欲满腔，把修功与做人作为两码事。此等之徒皆非修道之人，不是骗人魔头，便是假洋鬼子。

炼心之道，依愚之见，最关键的是要将个人之一切放到客观环境中去认识，最辩证地对待自己、把握自己，最现实地面对事物、处理事物。心时时踏实，处处放得下。当然，炼心既为“炼”，当然有个过程。这个过程就是



必须时时处处从细微事炼起。炼去一分私心，就增添一分公心，炼去一分烦恼心，就增添一分清静心。炼之既久，私欲尽净，天理流行。到时候你自会感受到“天理”在心灵畅流所带来的无比舒愉之乐，那是何等自由自在！

【原文】

苦中求甘，死里求生，此修道之格论也。

【文译】

从苦中求出甜，从死里寻出生，这是修道不可违背的规律，不可逾越的经历。前人的实践验证了它，总结了它，于是就有了这共识的严谨结论。

【按】

所谓苦中求甜，此“苦”是从俗人之眼光而言的，此“甜”是从效益获得上而喻的。世人以吃得好，穿得好，有金钱，有名气，有地位，出则车马，入则华居，身不动劳，心尽所欲，如此等等为乐。若吃不好，穿不好，无名无利无地位，居行条件差，不劳动不得食，既劳动也难得温饱，希冀的而不能得到，皆以为苦。然修道人不由此“苦”为苦，随遇而安。又如打坐修炼，虽非动劳，却要日日坚持，天天不断。世人看来，此也为苦，而修道人却不以此为苦。再如百日筑基、十月怀胎、三年哺乳、九年面壁，其中要闯过无数险关，甚如赴汤蹈火，也不亚上断头台。世人闻之更当咋舌，更为苦之又苦。然修道人正是从这一层层“苦”中，领略到了道的无穷法力和效验，故其貌似苦，其味犹甜。若不经历这一层层世人难以承受的苦，也就不会尝到这道味之甜。

所谓死里求生，此“死”即死去后天人心也。“求生”者，求我生命之本也。人生在世，有思虑、意念支配着人的举止行为，忙忙碌碌，不得安闲，这样的人好像确实活着，却不知这其间违背天理的思想行为又有多少。这些违背天理的思想行为，时时刻刻都在损耗着人的元精、元气、元神。所以，这个活的过程，却是制造死的过程。耗一分精气神，生命就死去一分，精气神耗完了，生命也就真的死了。修道者认为“死里求生”是死去人心，找回道心。人心是识神，是神之末，穷神之神；道心是元神，是神之本，生神之神。有生神之神，即可召摄元精元气，合为一区，成就不息之性命。所死者，死去致死之死；求生者，生出致生之生。

或问，人既为人，正在于识神用事，方能区别于低等动物，若死识神，人岂非成了植物人么？岂知修道之死识神，并非识神真死，而是置之不用。

此有用之识神退之归根，而合于元神，从此识神合元神，人心合道心。即有生生不息之神，乃成大圆通、大智慧。此正为修道之奥妙，生命之奇迹。

前人修道，实修实证，无半句虚言。故“苦中求甘，死里求生”实为修道之格论。

【原文】

金丹之道虽曰易知难行，然不可不求其知以为行之地。知苟不正，行于何往？知苟不精，行安所入也？知且未然，奚云口诀？

【文译】

修炼金丹这门功夫，虽说是容易了解其理法，但实践起来却很艰难，也不要认为容易了解就不求甚解，使实践过程落入迷茫。了解得如果不正确，实践中怎会知道哪里是方向目标？了解得不精细，具体的修炼怎会知从哪里下手呢？道理和方法尚都不清楚，又何谈使用口诀？

【按】

修道所谓知易行难，只是知在前而行在后，不知即不能行，故说知易行难。又因为“知”是用脑而不用身的事，用脑，身不动，膀不摇；用身，身体力行，颇为艰辛麻烦，又故说知易行难。历来有一批清谈家，谈玄说道入木三分，口若悬河，看实际功夫，半点也无。为什么没工夫？盖因修功夫费事费力。

真要论起来，知也易行也易，知也难行也难。力知力行者，知易行易；懒知懒行者，知难行难；力知懒行者，知易行难；不知力行者，知难行迷。故愚不言知易行难，而特言必知之而后行。知者何？理与法也。行者何？唯法而已。理为体，法为用，无体不明法，无用不显理。理以一贯，法可万殊。一贯者，道也，自然也；万殊者，人与人不同，方法可灵活变通也。变通不是投机取巧，而是寻找适宜自己的有效方法。比如修道者原患有病，张三是头疼，李四是腰伤，王五是长疮，赵六是伤寒……如果下手都让打坐入静那就不行，必先找个对症法子，把这病医好了才能打坐入静。又如打坐入静，许多人杂念丛生，静不下来。然而杂念也有千百种，有的是正念，想的是家事国事天下事；有的是邪念，整天想的是偷鸡摸狗谋财害人。所以，对付这不同的杂念也要有不同的方法，有的当斩，有的当驯，有的当劝，有的当化。口诀都是针对不同情况制定的，前人传有口诀，那是前人根据自己的实践经验不断总结出来的，而自个若有与前人情况不同者，只要明理，也可



自定某些口诀。所以说，连道理都弄不清楚，就将前人的口诀背得滚瓜烂熟，又有何用呢？

【原文】

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，真气运于何方，真性养于何所，是不可不得明辨，以晰者而细言之也。

【文译】

修道之人只有做到了心的纯洁，意的清静，才可以得到先天养生的药物。因此，不要纵放后天气质之性，不要运营后天思虑之神，不要鼓迫后天呼吸之气，不要动用后天性交之精。然而，真精动于何时，真神在什么境界中发生，真气按什么路线与规律运行，真性在什么地方存养，这一切不可不明辨。因为差之毫厘，就会谬之千里。欲明辨这一切，则不能靠自己的揣度，也不能轻信他人随便之言，而要靠有实践经验的明师详细指点。

【按】

所谓真清药物，即生养人生命的先天真神、先天真性、先天真精、先天真气。先天与后天的关系是先天生后天，一旦后天使用频繁、激烈，先天也就蔽而不见。故欲得先天，必除后天。清心清意即是除后天得先天之条件。

气质之性，即在后天被外物污染而形成习惯了的偏私个性。思虑之神，就是劳碌不休又耗伤元神的识神。呼吸之气指口鼻呼吸之气，它根自先天真息，但人因后天身心动劳，真息不足以支付开销，便利用其末端的口鼻与外界进行氧气的纳入和废气的排出。利用口鼻呼吸采纳外界的氧气与真息直接采纳宇宙自然的元气有本质不同，即二者乃一清一浊，清者可直接利用，浊者需经复杂、繁琐的加工处理后才能用。交感之精，即男精女卵，都属后天。后天之精不独男精女卵，还包括眼中泪、口中津、脉中血、鼻中涕、骨中髓、肤中脂、毛孔汗。然这其中以男精女卵最为精华。因凡动后天，皆伤先天，故修道之人欲得先天，必除尽后天。

按说，既除后天，即得先天，为何还有“真精动于何时，真神生于何地，真气运于何方，真性养于何所”之辨？盖人在娘胎，那种先天的自然而然，全是母胎天然造就。修道之人是在后天中自觉地去返归先天，人为地营造母胎之先天，所以，不但要具有返归的手段和方法，还要具有识辨先天后天真与假的能力。先天与后天的临界点非常微妙，没有极高的辨识能力和

驾驭技巧，不是老滞留于后天而不化，便是虽先天到来而当面错失良机。更不知采炼、搬运、沐浴、温养、封固之法，大道终难成就。金丹一道，始自数万年前的古人探索实践，经过了一代又一代修炼探索家、实践家们的经验总结和实践验证，形成了精辟的理论体系和次第功法程序。所以，只有亲身实践的过来人才认得真，辨得明。他们也许在修炼实践中走过许多弯路，然而正是他们走过弯路，才能指导后学者少走弯路和不走弯路，故历来修道之细微功夫非有明师口授心法而不可得。张三丰在《无根树》中有言：“劝贤才，休卖乖，不遇明师莫强猜。”足见“以晰者而细言”之重要。

【原文】

气慧者神自清。气即人身之时神表也，有何难知？特患心不静定耳。

进气是修道第一步要紧工夫，若不细参，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。

【文译】

气澄净了，神就自然清明。这里所说的气，就是人身的神态时时刻刻所表现出的生机气质，又有何难知的呢？最担心的就是人心不能静定，于是，气的本质就显示不出来。

气对维持人的生命活力至关重要，所以采气进气就是修道的第一步要紧工夫。对采气进气的要领若不细心地去参悟，就不知哪是后天气的终端，哪是先天气的开始，这样如何能下手做功呢？如果糊糊涂涂地下手，或仅知这一面，而不知那一面，心中老是在打问号和思索方法，本应当保持的一团整体虚涵的混沌之心，就被割裂得很琐碎而无法团聚。故而本来的一心被分为数心，又怎么能一心一意去做功夫？由此可知，学道的心总要诚一，不动摇，一入功态就像临阵打仗，打一仗就要胜一仗，要把敌人一枪刺下马来，不能犹豫不决和临时撤退，免得下一次再重复上一次的战斗。

【按】

气慧之气，先天气也。修炼之中，重浊者下降，轻清者上升，浊者即后天气，清者即先天气。降者非指降至身下，乃消潜也；升者非指升至顶也，乃匀布也。消潜即退也，匀布即进也。退后天气，乃可进先天气。先天气进，一片清明空灵之象，神于其中自清也。神清者，先天神也。能退后天



气，后天神亦退，后天神退，先天神现也。神之与气相比，神为将帅，气为兵卒粮草。兵精粮足，将帅乃逞军威，是谓有神。兵弱粮欠，将帅军威难振，是谓无神。凡人精神不振者，气亏气弱也；凡人精神振奋者，气强气盛也。然气有先天后天，先天气强盛者，精神中和而清明，智圆慧通，令人可亲可近，生敬生爱；后天气强盛者，精神粗暴而顽劣，性恶情险，令人即憎又厌，生畏生恶。此也所谓气乃人之时神表也。

进气首务在静心。心静，后天神退，先天神见，后天气退，先天气进。知“终”者，知退后天气也；知“始”者，知进先天气也。知“此”者，知静心养神也；知“彼”者，知气进之消息也。唯有静心方可养得神，进得气。故心静为诚一。静心之条件，一在知消除神之妄念，一在知次第之法要，知除妄念而不知次第法要，气生而不知采炼搬运诸法，慌张失措，仍不能心静。知此二者，又要驯之又驯，调之又调，久久功纯，方能诚一。故有意追求诚一，反又不能诚一。心如天平，只能在心上两头减砝码，切切不可两头加砝码，此为静心至要。

【原文】

凡下手打坐，须要心神两静，空空寂寂，鬼神不得而知。其功夫只宜自孝自信，以求自得，所谓诚其意者毋自欺也。诚于中，自形于外，是以君子必慎其独也。

【文译】

凡是下手练功进行打坐，要做到心神两静，进入虚空混沌境界，这种境界似乎鬼神也无法知道。总而言之，做功夫贵在自己的自觉性和诚实态度，只有做到这样，才能有所获得。这也就是所谓自己对自己要老老实实，不要自己欺骗自己。内心诚实地做功夫，功夫效验就会在形体上反映出来。所以说，修道之人最可贵的就是能在无人的寂寞环境中，和在无外部监督的情况下，独自苦苦下工夫。

【按】

心神本为一体，何有两静之说？此也比喻之法。心犹烛苗，神犹烛光；心犹果核，神犹果肉。心静则神亦静，故曰两静，实一静也。心静者，内想不出，外想不入，既无内想，也无外想，然又不归于寂灭顽空。犹如蓄电池，存电而不用电。



之证验，修十分有十分之证验，故能欺人而不能自欺。能欺人者，无非你能说你是某某正宗几代传人，你从的是哪位名师大家，你修炼了多少年，你已达到什么程度。不知底细者信以为真，故能欺人。其实，这只能欺外行人。若内行人听你言，指出功夫到哪般程度，应有哪般应验，针针见血，你便无法欺人。故欺人实自欺也。每有初学者炼己不纯，易犯此病，正所谓“满瓶子不响，半瓶子咯唧”是也。

自孝者，对自己良心敬如父母；自信者，对自己诚信忠贞。有人无人皆如此，即“慎其独”也。

附：三丰先生辑说

【原文】

先生曰：空青洞天，向多有仙真来游，留下丹诀者，此也度人觉世之心。山中人何必另寻瑶草，别采仙花，只此是救命符、延年药也。今特节录存之，以公好道之士。

白紫清《调息诀》云：“夫调息，有法度，有器用，有火候，三者有参伍错综之妙用，须知之熟，思之稔，下手自著。然而解调息火候，有摄取之息，心要能虚能谦，精方入鼎。所谓缩地法也。有采取之息，神要不动不采，药自就范。所谓拿云手也。有交媾之息，须要六根大定，片念不生。有进火之息，以意逼之，所谓起巽风运坤火是也。有退符之息，以神敛之，所谓归其根复其命是也。有卯酉沐浴之息，乃柔字而已。诸般调息与法度、器用，宜参看，调之者（方）调度得其宜也。”

【注解】

张三丰先生说：“凡是洞天福地，向来就是很多修炼成功的仙真们隐游的地方。他们往往会留下一些经验之谈的丹诀然后离去，这也是他们度人醒世的一片好心。以后到山中修行的人又何必另找仙方妙药，能得到这些丹诀，那就是救命符和延年药。”今将我所得到的丹诀，将其重要者抄录留存，以公开奉献好道之人参考备用。

【按】观此一段，当知“三丰先生辑说”乃李西月先生汇辑。“辑说”



是三丰先生对所获丹诀又附加的评论、补充和阐发，虽未分下手次第，但对相关问题说之精辟，尤宜入门之士参悟。

白紫清（即白玉蟾，生卒年不详，南宋道士，为道家内丹派南宗第五祖。卒后诏封“紫清真人”）《调息诀》说：“调息的功夫分法度、器用、火候三方面。而这三方面却要像配制中药药方一样参伍错综，才能取得妙用。”对这些应当熟知，还要有深广的理解，下手用功才会镇定自若，游刃有余。

单就调息的火候而言，就相当细微。有摄取之息的调息火候，其法在心能虚能谦，那么真精才能入于身心这个炼丹的炉，这叫做缩地法（心神为内药，精气为外药，心神不能虚谦，内药不就，外药不就难以召摄精气之外药。此时外药如同远在天边。内药既就，外药立感而至，如同近在眼前。将远在天边之外药立召而至，即如同有缩地之法）。有采取之息的调息火候，其法在于心神不动，不要动采的意念，药自然就归来了，这叫做拿云手（药即精气，系无形无象虚灵之物。犹如云雾处在空中，空中有风动，云即飘散，无风动，云即停留。心神犹如天空，意念如同风，心神动念，风吹云去，心神不动，精气之云留而不去，此为不采自采。故称心能静观叫做拿云手。“手”，行家之称谓，如能手，老手）。有交媾之息的调息火候，其法在于人的感官知觉及思维完全处于静定状态，丝毫念头也不生。有进火之息的调息火候，其法在于真气壮旺时要以真意催逼，这也就是通常讲的起巽风，运坤火。（真意催逼就是将真气由会阴穴引入尾闾，沿督脉上行。逼非用猛力，而是意的专注。专注非死专，乃安静而专一。起巽风是配合内外两层呼吸，外呼吸即口鼻呼吸，内呼吸即胎呼吸，此时内外呼吸频率一致，真意顺其吸而导气上升，呼则不管。运坤火者，坤者，阴静之极也，柔顺之极也。真阳之气在前，柔静之意随后，即坤火也。）有退符之息的调息火候，其法在于周天行毕，以神敛气，复还虚静，这叫归根复命。（气自虚无中生，生而运，运而化，化而返，复归虚无处养。有生有养，方成生生不息之象。由先天而后天，气为神母，生气乃生神；由后天而先天，神为气主，神敛乃气聚。神气之用犹如自然界之植物，春生夏长秋收冬藏，有此周期回归，方有来年复生。春生夏长为进火，秋收冬藏为退符。）有卯酉沐浴之息的调息火候，其法在于保持柔和而已。（进火不使进之猛，进之速，此为卯沐浴；退符不使退之急，退之沉，此为酉沐浴。沐浴者，温柔滋润闲逸之喻也。）以上这些调息火候，与法度、器用，必须相互联系参照去加深理解，并亲自观察和讨教那些正在进行调息功夫的人，和已经取得成功的人，调息功夫才能

做得合宜。

【按】调息者，使神系息，使息恋气。息者媒也，所媒者，神与气也。所谓调者，一半依人，一半顺天。依人者，人法天也；顺天者，天合人也。总而言之，顺其自然也。察自然，效自然，用自然，此乃依人；守自然，任自然，顺自然，此乃顺天。依人顺天，乃调息之纲纪。

【原文】

紫清翁《玄关诀》云：“玄关者，求玄之关道，玄妙之机关也。有体有用。”何谓体？寂然不动。何谓用？感而遂通。不动有时，候神气交媾之初，氤氲氤氲，浑浑沦沦，是为一关。所谓四大五行不着处是也。神气交媾之际，昏昏默默，杳杳冥冥，是又一关。所谓无声无臭无内无外是也。及至静极生动，而用乃出焉，混混续续，兀兀腾腾，真气从规中起，是又一关。所谓念头起处为玄牝是也。念头起处，醉而复苏，有一个灵觉当下觉悟，是又一关。所谓时至神知是也。此时以灵觉为用，机动气流，微微逼过尾闾，是又一关。所谓“斡转魁罡运斗勺”正此时也。沐浴卯门又一关；飞上泥丸又一关；归根复命，沐浴酉户又一关；大休歇，大清静，空空忘忘，还于至静又一关。玄关之体用如此，千金万论皆在是也。

【注解】

白紫清先生在他的《玄关诀》中说：“所谓玄关，就是寻求本元的关口，是打开玄妙之门的机关。玄关，既有体，也有用。”什么是玄关的本体呢？那就是寂然不动。什么是玄关的作用呢？那就是感而遂通。在修炼的静坐功中，首先当寻求玄关的寂然不动之体，死心死念，进入混沌杳冥境界。这种境界保持到一定的时候，神气就发生交媾混合。神气交媾之初，其景象与感受是氤氲氤氲，浑浑沦沦，这可视为是进入了一个层次的玄关。通常所谓达到“四大五行不着处”，也就是指的这一层玄关景象。（四大，佛家指地、水、火、风；道家指道、天、地、人。五行，即金、木、水、火、土。这里“四大、五行”泛指一切有形与无形现象。所谓“四大五行不着处”，也就是指进入了无人、无我、无物，全归于虚空的境界。）当神气完全交媾混合的时候，练功者已不知有自己的存在，处于昏昏默默、杳杳冥冥的状态。这又是一个层次的玄关。通常所说“无声无臭，无内无外”，指的就是这个层次的玄关。（前两个玄关，就是《道德经·十六章》所云“致虚极，守静笃”的两个递进层次，由初步的虚静，到彻底的虚静。）由于人心死而



道心活、人心停而道心动的缘故，虚静达到了终极，先天真阳之气便在静态下开始萌动，玄关的作用也就从此出现了。真阳之气一经萌发，混混续续，兀兀腾腾（混混续续，指生发如抽不断头的线。兀兀腾腾，指运作充上弥下，如同笼中蒸汽）。这种真阳之气从浑圆的境界中发生，又是一个层次的玄关。（此即《道德经·十六章》所云“万物并作”的景象。）通常所说“念头起处为玄牝”指的就是这一玄关层次。（念头者，真念也，即元神用事也。元神者，道心、天心之谓也。玄者，本元也，即真阳之气也。牝者，母也，即真阳之气生人生物之谓也。）由于真念带动引发了真阳之气的产生，真阳之气的产生又给了真念感而遂通的灵觉，这时功态反应犹如醉后初醒，表现为一种最纯净灵明的觉悟。（元神由无知的先天转为有知的后天，无极态转为太极态，无极态可视为大自然宇宙本体态，太极态可视为小自然宇宙本体态。元神在大自然宇宙本体态中可称元神，当转入小自然宇宙本体态中，因为表现为角色化、个性化，为示区别，可称明神、真意。在古代丹经里，元神与真意本有体用之别，但通常多以“元神”混用，常使读者无法辨其体用之别，故此特作澄清，以明后学。）这又是一个层次的玄关。通常所说的“时至神知”指的就是这个玄关层次。（此即《道德经·十六章》所云“吾以观其复”的情况。即先是昏昏默默，此时是明明白白。）到了这个时候，练功者以明神真意坐镇，任凭真阳之气的生发，完全顺其自然，好像我与真阳之气是一个木偶，完全由着大道自然规律的牵动。等真气壮旺到一定的程度，有逆转回天的形势时，我以真意顺其势，微微导引通过尾闾，让它顺督脉上升，进行周天运转，这又是一个层次的玄关。通常所说“运转魁罡运斗勺”，指的就是这一层次的玄关用法。（此借指北斗星的周天运转有制四时分五行的作用，比喻炼气化神的周天运转中真意的作用。也即《道德经·十六章》“吾以观其复”的主要内容。）气行夹脊，进行卯门沐浴，是又一个层次的玄关；气上泥丸，又是一个层次的玄关；气复沿任脉下降，在中丹田黄庭宫进行酉户沐浴，又是一个层次的玄关。最后气复归下丹田封固温养，练功者再次进入大休歇、大清静、空空忘忘的虚极静笃境界，又是一个层次的玄关。（《道德经》“吾以观其复”，表现了真意动的一面，这“吾复”行为到气达泥丸为止。气沿任脉下降后，真意处于静的一面，以便“夫物芸芸，各归其根”。等气复归下丹田，便为“归根复命”，真意随着“归根”而“曰静”。）玄关的体和用就是这些，对于玄关的解释再精辟、再复杂，也不过如此。

极阳生；四、真意明觉；五、倒行逆施；六、卯门沐浴；七、气达泥丸；八、酉户沐浴；九、复还空静。此九关，前四关由两层静达两层动，后四关由两层动达两层静，唯中间第五关静中动，动中静，阴阳颠倒，成仙成真，贵在此举。

【原文】

紫清翁《炉鼎诀》云，四百字宜熟玩。“此窍非凡窍”一首，道尽鼎器之妙。“此窍”二字分内外两个看，“非凡”者，赞词也。乾坤合之为外窍，神气藏于其中为内窍。神气交而坎离生，坎离交而元精产。此精不是寻常精，乃是白虎首经至宝也，得之者立登仙界。此就还丹言。若小丹所用，则试与人言曰“此窍非凡窍，阴阳共合成，名为二气穴，内有真阳生”，可晓然也。仙家有三秘：火候、药物、炉鼎。此诗尽炉鼎之妙也。

【注解】

白紫清先生的《炉鼎诀》说，金丹四百字最应该细细地研究、领会。（金丹四百字，为北宋紫阳真人张伯端撰，后世修炼家认为此著概尽金丹修炼之奥妙。）“此窍非凡窍”一首（此其中一段共四句：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”但另有藏本后两句为“名为二气穴，内有真阳生”，文虽异，义均同。白紫清引用的四句，即为后者），实在是将“炉鼎”的奥妙说尽了。“此窍”两个字，要分内与外两个窍即两个炉鼎来理解，“非凡”是对“此窍”的颂赞之词。乾坤相合的宇宙无极为本，人的神气藏于这无极本体之中为内窍，也即太极之窍。就八卦而言，乾为纯阳，坤为纯阴，元神象征乾之纯阳，元气象征坤之纯阴，乾与坤相交合，坤阴得一阳而成坎，乾阳得一阴而成离，坎离相交，即其中的真阴真阳交媾，就化合为元精。元精是生化万物的兆本，这是就无形无象的先天而言的，所以，这个精就不是人们所可识的后天寻常的、有形有象的精，而是丹法中所专称的白虎首经，是升华生命质的至宝，得到了它，人就很快可修成仙。（仙即超原质、超原生命功能的人，即人的异化类别。）这是比喻小丹（即身内真阴真阳相合，又称玉液还丹）的作用，所以才想个法子巧妙地隐示出来，说：“此窍非凡窍，阴阳共合成，名为二气穴，内有真阳生。”理解了其中的奥秘，它的意思就清楚不过了。仙家修炼有三个不愿向外人公开的秘密，即药物、火候和炉鼎。刚才讲的这首诗，把炉鼎的奥秘揭示尽了。

白紫清先生在《动几论》中说：“孔子讲，几，就是动的最初现象，即微动。”又说：“代表纯阳的乾，只要一动起来，就不会停止，也不改变形



式。”孟子善养浩然之气，有所谓“气以直养而无害”，他的以“直”而养，就是从乾阳微动的时候开始，一直养下去，养到至大至刚，塞充于宇宙天地之间。所以说“直”就是刚阳之气的代称，从《易》六十四卦，它可表现为乾卦六阳爻的最初一爻，即所谓的初九。（在自然数中，奇数一三五七九为阳数，九为最大阳数，所以乾卦六爻皆称九，从第一爻到第六爻称初九，九二，九三，九四，九五，上九。初九表示乾阳的初动，微动。）有所谓颜子“得一善而拳拳服膺”（颜子即颜回，孔子的弟子。这里“善”即真阳之气，“一”即真阳之气初动，“拳拳服膺”应回归到类如胞胎孕育之状。讲颜子练功得气的境界状态。）他所得到的“一”，就是上面说的“一”，“直”与“一”都是一回事。这个“一”动在人身的窍中，昼夜十二时辰都会发生，关键在于要能以静去保存它，才能在它动的时候觉察到它。这种以静求动的过程，就是从无味之中寻找有味，以人的无为而换来道的有为。求几也罢，寻直也罢，得一也罢，不过如此而已。

【按】这里的“几”，即机。修道人用“几”不用“机”，在于“机”是人为的，含机巧之心，故不用。“几”乃天机，故不用“木”，去除人为饰凿。“几”又表示作用的最初发生，所以孔子说“几者动之微”。宇宙万物最初的动几源自乾阳之气的作用，故又说“夫乾，其动也直”。这个“直”并不是狭义的端直，而是情状不改变，运动不停止，无挂碍，无边际，无始终，无偏极的中和虚涵运动态。

【原文】

陆潜虚者，明嘉靖间回翁度之。其论《调息法》云：“如何是勿忘？曰守自然。如何是勿助？曰顺其自然。如何守？曰依息。如何顺？曰平息。依息则息能通息矣，平息则息能匀息矣。”问“守”与“顺”是二乎，是一乎？曰“知所以守，则知顺之矣。知所以顺，则知守之矣。是二是一，原是不错”。由博返约，唯在凝神，切勿用意。知用意则非真意，真意从静中生，鸿蒙初判，无有染著，乃可用之。故要死过来，乃知生不知生，亦不知死。生死是动静深机。

潜虚翁又论《调息法》云：“凡调息以引息者，只要凝神入气穴，神在气穴中，默注阴跷，不交而自交，不接而自接。所谓隔体神交理最详，古仙已言之确矣。所谓离形交气，别有口传也。所谓男不宽衣，女不解带，敬如神明，爱如父母，皆此凝神聚气而已。”故曰“道归自然”。《参同契》曰：“自然之所为兮，非有邪伪。”道此之谓也。

潜虚翁三论《调息法》云：“今夫水与水合，火与火合，风与风合，云与云合，常理也。调息者，以气合气，何待强为？只要凝神入气穴，神光下照阴跷脉，不期而会者，一气之感通，自然而然也。”“屯卦”曰：“以贵下贱，大得民也。”“咸卦”曰：“止而悦，男下女，是以亨。”《易》于交接之道盖已言之的矣，理调息之法，有法功，有器用，丹道始终不离。

【注解】

陆潜虚这个人，明嘉靖间吕洞宾先生度了他。（陆潜虚即陆西星，字长庚，潜虚为其号。生于明正德十五年，即公元1520年，卒年一说为明万历二十九年，即公元1601年；一说为万历三十四年，即公元1606年。扬州兴化人。自述嘉靖二十六年，即公元1547年，吕洞宾下降其北海草堂，亲授丹诀，遂开男女双修、性命兼行之一派。后世丹家尊为内丹东派鼻祖。吕洞宾先生隐名度世，常将“吕”姓之大小二“口”，合为一“回”字，俗人难解其义。后世丹家以此“回”趣称吕洞宾为“回翁”。）他在他的《调息法》中论述说：“怎样才算是勿忘？我说那就是守自然。怎样才算是勿助？我说那就是顺其自然。进一步讲，如何去守？那就是将心神依附于自然的呼吸上。如何去顺？那就是心神以不加干预为调节导引方法，使呼吸由动荡起落达到平息。依息的结果是后天之息通于先天之息，有自己回归的路；平息的效用是自然呼吸可以发挥自身的自调作用，达到呼吸的均匀平和。”陆潜虚还针对调息中守与顺的使用是两码事还是一码事的问题，解答说：“懂得守的方法，那么顺的方法同样懂得了；懂得顺的方法，那么守的方法也同样懂得了。守与顺，说是两码事也行，说是一码事也不错。”我认为，划为两码事说，是为了剖析讲解，要是不分开而整体讲，就在一个凝神而已。凝神是不能再动意念的。要知道，不动的意念是先天元神的本真面目，称为真意，纷动的意念是后天识神从先天元神根本上生发的偏极现象，是神的末端。真意是从静中才会产生的，只有当练功凝神到混沌杳冥的无极态，完全处于虚空寂静，在这种境界中产生出来的灵知真觉，即真意，才可以发挥它的玄妙功用。所以，凝神就是先要死去后天人心。只有后天人心彻底地死去，再从自然中苏醒过来，才会彻底地领悟到，生其实并不知道生的情况是什么，也不知道死的情况是什么。生与死都只不过是宇宙自然动与静深深隐藏的机枢。

【按】所谓“生死是动静深机”，机动则生，机静则死。不动不静之机，则不生不死。人自先天而后天，道心沦为贪欲之人心，动而不静，生而不



死。故久动必有久静，贪生必致恶死。此久静而不复动，乃是生命真正终结也。修道人自后天而返先天，人心归于道心，静而不动，死而不生。故久静必有久动，无生方致不死。此久动而不复静，乃是气以直养而无害，至大至刚，充塞天地，与天地同命运，故可成生命之永恒也。凝神者，聚内药也；调息者，采外药也。凝神合于调息，聚内采外，天人合一，性命兼修。故凝神调息为下手第一玄关。

潜虚先生对于《调息法》又说道：“凡调息欲导引息归于真息，只要凝神入气穴，神在气穴中，默默关注会阴穴这个阴跷，那么神气不用交而自然交，不用接而自然接。所谓隔体神交的阴阳双修法中，对于调息的方法，其理论阐述的最详尽，古代的神仙家们已经说得很确切。但这种离开形体交气的修炼法，是另外有直接口传的，通常只是原则上说‘男的不解衣服，女的也同样不解衣服，只是相互对坐，一方对另一方敬如神明，爱如父母，双方对等的凝神聚气而已’。所以说是道归自然。”《周易参同契》说：“这都是道法自然的行为，没有丝毫的淫邪现象。”指的也正是阴阳双修的截接术。

【按】此章从调息引到阴阳双修法，看似矛盾或离题，其实内容一致。一则陆潜虚原是从阴阳双修来谈调息法的，二则双修与清修，其调息法的原则一致，即道法自然。

“默注阴跷”一句，“阴跷”二字也要作形而上、形而下之分。形而上者无形也，默注阴跷即神虚极静极；形而下者有形也，默注阴跷即神关照在会阴穴处。说注亦非真注，虚极静极，此处自有真消息，此处自有真意在；说虚极静极亦非真虚真静，勿忘勿助，有守有顺，有引有导也。此中火候细微总在自参自悟，自掌自握。

潜虚先生在两次专论调息法后，又一次就此论说道：“我们现在可以观察一下自然界的现象，水与水是相合的，火与火是相合的，风与风是相合的，云与云是相合的。这都是自然常理，即同类才能相合。那么调息也是这个常理的表现，不外是以气合气，何须人有意的去作为呢？气在本来的先天状态中有道主宰，只要凝神入气穴，神光下照阴跷，神与气的交合，真阳的发生，都不必预料和等待，会自然而然地呈现。”《易·屯卦》说：“在上的尊贵者能亲近在下的卑贱者，他就可以得民心，得天下。”《易·咸卦》说：“专一而心甘情愿，男子能放下架子向女方求爱，这种真诚的爱情当然就会



和谐美满。”《易经》对阴阳交接之道可以说已经论述得很精辟、很具体了。这种男女性交的情况，跟调息的原理与方法是完全一致的，有要领，有过程，有部位，有效用，丹道始终都要遵循它。

【按】天下事有万殊，其理一也。莫说丹道可借男女交接之理法，三教、九流、百业、千行，齐家治国平天下，得此理法事必亨通，违此理法事必穷败。

【原文】

先生曰：吾与涵虚子谈七返九还金液大丹之道，涵虚曰：据先生言，是皆刀圭妙用耳。他日见涵虚作《戊己二土篇》，深合元意，爰录而传之。学人欲了长生，舍此不能通神也。

涵虚曰：《悟真篇》云：“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。”此四句诗，极尽和合丹头之妙。盖以火中生木汞，水里产金铅，木火金水含四象于坎离之间，此时离中有己，坎中有戊，二土为媒，四象可合也。或谓真意属土，土有戊己，得非有二意乎？曰：似也，然非也。名为意则一，号为土则二，以一意分作两意，乃有二土之可名，始有内外之可别。然必知动知静焉。原夫戊土者，外药也，阴里真阳也，以动为主，故取坎之期惟侦其动，知动者意也，即以知动之时为一土。己土者，内药也，阳里真阴也，以静为主，故填离之后致养于静，知静者意也，即以知静之时为一土。此一意分作两意，而可名为二土者也。又以两意合为一意，斯无二土之可拘，并无内外之可执，然必能动能静焉。原夫己土者内丹也，亦可变为戊土。以离日而映坎月，种铅得铅，只见戊而不见己，静能入乎动也。戊土者外丹也，亦可化为己土。以坎阳而补离阴，种汞得汞，只见己而不见戊，动能并乎静也。此两意合为一意，而不拘于二土者也。然则彼此怀真土，亦各怀其一土乎，亦共怀其一土乎？聪明活泼人自了然也。

金丹返还之道，非此真意不行，匪惟和合四象，并能驱使四象。何也？盖以木中藏火，投之水乡而火发，木载金升，汞去复来，火得金而为返也。水里生金，烹以火功而水沸，金随木上，铅去复回，金得火而为还也。金火返还之术，即是七返九还金液大丹。人欲大丹成就，舍此真意奚由哉！

紫阳曰：“赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。”陶仙谓：“龙从火出，青龙变为赤龙；虎向水生，白虎更名黑虎。”只这龙虎赤黑四字，已具四象。交加者，攒簇也。愚按：作丹之士欲使四象攒簇，必令五行相媾，其所



谓“戊己中”者，不是离中、坎中，乃是中宫中央也。东西间隔，刀圭合之，二物变为四象，四象团入一村，一村会聚五行，五行聚而丹乃结。故下二句曰：“复姤自兹能应用，金丹谁道不成功。”复姤应用，十月火符也。进火于复，退符于姤，运用抽添，自然中度，金丹可成矣。

丹家以戊己为刀二土为圭者，结字肖形，正示人以打合之意。但二土为圭，人所共知，戊己为刀，人所鲜知者。潜虚云：有一士人会意而解“丌”（音捏）己字，“丿”（音机）戊字，前无所本，似为得之。潜虚云，非无本也。琴谱以数字攒一字，一字聚一画，合左右投弹之，法备见于一字之中。此即以琴谱为本者也。“丌”者己字头，“丿”者戊字旁，戊己二圭以刀圭两字合之，盖望人将“离己”、“坎戊”之二土，合为一处也。仙家隐语，往往如是。

【注解】

张三丰先生说，我与涵虚子（李西月，字涵虚，号团阳。于清嘉庆、咸丰年间开创内丹法西派，以别江浙之东派。丹法特点是清静与阴阳双修合用。自言曾遇张三丰，得其丹法秘旨，编订《张三丰全集》。后遇吕洞宾传其真旨，修成仙径。此章似借三丰先生之口，以宣扬自己的丹法体悟见解。）谈七返九还金液大丹之道。涵虚说：“我根据先生您讲的内容，认为最关键的都在于刀圭的妙用。”后来涵虚就据此创作了《戊己刀圭篇》，深合我的本意。特将该篇文章录下来以公开传播。学道之人如果想完成长生的目的，没有对此“刀圭妙用”的理解，就无法通神达妙。

李涵虚说，《悟真篇》上讲：“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。”（离卦外阳内阴，喻后天心神；坎卦外阴内阳，喻后天肾精。己土者，离中一点真阴，为真意，发为真性，属木，故称青龙，又称真汞。戊土者，坎中一点真阳，属元神，发为真情，属金，故称白虎，又称真铅。四象者，离火、坎水、性木、情金也。四象中，土王于中。先天而后天，土生金，金生水，水生木，木生火。按此顺序反过来看，后者对前者均是消耗。而后者火是消耗前数者的集中表现。故修道者采取后天返先天，把消耗变为储蓄，火息固木，木息固水，水息固金，金息固土。然后天心神离卦，表面看仅有火与木，后天肾精坎卦，表面看仅有水与金，均无土。其实此土一落后天即被蒙蔽而不得见。就像人们吃蔬菜，只知蔬菜为蔬菜，岂细细想过非土而能生么？其实还是土在起作用。故真性之木根植于土，此为己土，即先天而后天之真土。己土属阴，阴主静，主吸引容纳，中空，以同类相亲故，可召摄戊土来归。戊己一合，四象可攒簇，五行

于一元，金丹自可成就。己土从自家心中生，故称此，戊土从宇宙自然中来，故称彼。二者又称为内与外也。）这四句诗详尽论述了和合丹头的奥妙，蕴含的道理就是，火看似为火，其实它其中有生火的木汞；水看似为水，其实它其中有生水的金铅（丹法颠倒逆用，克心存性，故言火生木；去情固精，故言水生金。）所以，虽然坎离只是两个卦象，它却表现了木火金水四象。修道人从离中找出己，从坎中寻出戊，用戊己二土为媒，四象就可和合。

或者要问，真意既然属土，土又分戊己，那不是有两个意么？我这样来回答：说是两个意也有点是，然而又不是。为什么？因为说意，那只有一个，而称作土则必须分为两个。以一意分作二意，在于要从两个土上去讲解，在于要从内与外，此与彼上去分别。分别的关键问题，在于清楚动与静的来龙去脉和作用。原来，戊土即元神，称外药，它是阴中的真阳，以动为主。炼精化气的“取坎”阶段，下手要归于虚极静极阴极，然而静极必动，阴静必生阳动。能在要动时知道动，当然可称为意。我们根据元神的这一特性，在它知动而动之时，称为一土，即戊土。己土即真意，称内药，它是阳里的真阴，以静为主。炼气化神的“填离”阶段之后，要以安静进行温养。而此阶段，气由微而著，由弱而壮，动而不休，然而动极必静，阳极还阴，能在动极时知静而静，当然也是意的真表现，故称真意。根据真意的这一特性，我们将它在知静而静之时称为一土，即己土。这就是一意分作两意的道理，主要是为了解释两个土才这么分开的。实际上，最后还是要将两个意归成一个意，两个土合为一个土，不再作戊己之分，内外之分，彼此之分。一个土存外存内，一个意有动有静。由此我们可以这样去看一种情况，如己土本属内丹，但它也可变为戊土。这是因为离如日，坎如月，离日把光照在坎月上，种铅得铅，这时己移位到戊位上，见到的就只是戊而不是己，静也入于动中。如戊土本属外丹，但它也可以变为己土。这是因为坎中满，离中虚，满为阳，虚为阴，以满阳去补虚阴，种汞得汞，戊填于己位，所以此时只见己而不见戊，动也合并于静。此两个意合为一个意，就不受彼此、内外两个土的局限了。如果还要问，戊与己彼此都怀真土，究竟是各怀一个真土，还是共怀一个真土？我不能回答这个问题，因为聪明人自然能够明白。

【按】老子云：“无名天地之始，有名万物之母。”戊己之有名，是以生成万物而言其名，这是以后天有形之体为参数。在无形的先天之中，戊不为戊，己不为己，原是一神、一气、一精。连这神气精也是勉强名之，实无名之名，无形之形。自先天而后天，有了独立的个体人，此物落入人身便为



己。但人身之外此物仍无穷无尽，故言为戊。故真土本一物，因一个躯壳包裹了那么一点，与躯壳外而言便为二。既然己合于戊，二仍归一。既二归一，复何言戊己哉！

金丹返还之道，离开了真意是不行的。真意的作用，不仅能和合水火金木四象，而且能指挥四象在修炼中发挥各自作用。何以见得呢？下面就具体讲一讲四象作用的发挥。属离这一卦中的真性为木，真性之木包藏着心神之火，凝神丹田就是以火投入肾精水乡，火发水乡烧而烧之，肾精产出真阳之气，此是肾精之精华，故称水里生金；金生之后，又以真性之木载负金气逆而上升，真性之木汞去而复还，心神之火得金而返。这是火与木发挥的作用。例如属坎这一卦的肾精为水，肾精之水蕴藏着元阳真情之金，神火发水乡，炼精以生真阳之气的金，金随着木逆而上升，经周天运转又归返丹田，此称铅去复回，金得火而为还（火与金，即神与气也。在先天原为一物，神的载体即气，气的功用即神。落入后天，因感父母之真阴真阳，遂分为二，得父之真阳藏于肾，为气；得母之真阴藏于心，为神。故神合气为火得金而返，气合神为金得火而还。）神与气这相对的金与火要进行返还，所采取的方法与过程，就称为七返九还。这个七返九还，是指神与气要达到若干次的交合，才能合二为一。到合二为一时，那就是金液大丹（神与气的返还过程，可举一例比喻：犹如厨师和面，左边一盆水，右边一盆面粉，这厨师一边将水倒入面盆，一边又将面粉倒入水盆，倒得两边水与面均匀后，再合为一盆，面入水中，水入面中，水亦非水，面亦非面，倒成了做面条也行、蒸馒头也行、烙饼子也行的面料。而真意在其中扮演的就是厨师的角色。）人想达到大丹成就，如果没有真意在其间发挥主宰作用，那又能凭什么条件去完成呢？

真意的重要，前人已有评价。张紫阳真人（张伯端，内丹派南宗祖师，北宋人）有诗云：“赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。”陶弘景老神仙（南朝著名道士、医药学家，炼丹家）也有联句说：“龙从火出，青龙变为赤龙；虎向水生，白虎更名黑虎。”这里的“龙虎赤黑”四个字，已概括了四象。所谓的“交加”，也就是攒簇。而交加或攒簇，都是指真意的作用。在我看来，修丹之人，想使四象攒簇，必须使五行团聚。例如紫阳真人所说的“戊己中”，这个“中”，既不是离中，也不是坎中，而是中宫之中、中央之中（这个中宫、中央指的不是具体位置，而是四大不染的虚空，无内无外之中。）这个中就是戊己中，就是刀圭。后天坎离相分，犹如东西间隔，唯用刀圭而能合之。而这种合的方式，就是要将坎离析分为四象，再调

动四象发挥团结作用，四象团结到一块了，因为真意的始终参与，五行也就相聚了。只有五行相聚才可以结丹，所以接下来还有两句就是：“复姤自此能应用，金丹谁道不成功。”（复卦，坤上震下，象征一阳来复。姤卦，乾上巽下，象征阳极生阴，动盛生静。）对于复姤二卦的应用，这是“十月怀胎”层次所用的火符，进火于复卦呈现的时候，退符于姤卦产生的阶段（复亦表示进火，姤亦表示退符）。只要正确把握了复与姤、进与退的用法，运用抽添自然合于法度，金丹就会炼成。

修炼家们之所以戊己为刀，二土为圭，这完全是从字的构造上，采用拆合法、会意法的情趣，示人以丹法中的和合攒簇之意。两个“土”合起来为“圭”，这是人人都可领会的。而“戊”与“己”为“刀”，知道这个奥秘的人就少了。陆潜虚说，有个儒士用会意法解“刀”，用“己”字“丅”，“戊”字“丿”，此解前无所本，似为得之李涵虚说，这并非无本也。例如琴谱，以几个字的偏旁合为一个字，而几个字都是取一画而凑成谱上所用的特殊字的。这样造出来的字，便于知道一个音应该在左弹还是在右弹。这一个字就包含了弹琴的方法，这里就是以琴谱为本。“丅”是“己”字头，“丿”是“戊”字旁，所以“丅”与“丿”合起来是“刀”，戊己二土合起来是圭，总合起来便是刀圭。这种造字的意思就是希望修道人将“离己”与“坎戊”二土合在一处。仙家们的隐语往往都是从字的构造而来的。

【按】刀圭，本是古代一种最小单位的量药之器具，因其状如刀背的最顶端故名。因为是最小单位，故最细微、准确。这一医药量器最早可能为外丹烧炼家所研制使用，故从其名、其形、其用，都与丹药有关系，所以又被内丹家借用。铅汞外丹与神气内丹之修炼，虽存在有形与无形之别，但在理论方法和过程上有相通之处。故内丹可借外丹全部术语来比喻。



玄 要 篇

仿 古 二 章

自注：《参同》云：“吾不敢虚说，仿效古人文。”题名取此。

第一章

【原文】

元始祖气，朴朴昏昏。元含无朕，始浑无名。
 混沌一破，太乙吐萌。两仪合德，日月晦明。
 乾交坤变，坤索乾成。异名同出，一本共根。
 内外虚实，刚柔平均。阴阳变理，变化分形。
 真精真气，恍惚杳冥。坎离颠倒，运施五行。
 既济生神，未济死临。仙道谨守，鬼道邪倾。
 人希天道，速辟鬼门。由仙希天，道炁长存。

【阐解】

（说明：为节约篇幅，每两句作一注解，列为一个自然段，不再将原文重复引入。）

祖气”。当宇宙间任何物象都未发生的时候，宇宙间就唯有元始祖气存在。因为元始祖气的存在是最原始的，是最广大无边的，又是最单纯的，我们称它为“朴朴”；因为元始祖气充满宇宙，无形象可拟，无概念可言，无始无终，无明无暗，无上无下，始同人沉醉未醒，我们称它为“昏昏”之状。

从“元始祖气”的“元始”含义上讲，“元”包含的意思就是最初的一元体，什么也没发生，无朕无兆；“始”包含的意思就是最当初，混沌沌，说有不像有，说无不是无，只好说这种状态与性质为“无名”。

我们可以用无极、太极、有极的“三极”理论，对“元始祖气”生演运化万物，以及它在此过程中反映出的周期性规律现象进行解释。

当元始祖气尚处于朴朴昏昏之状态时，这时它也为真正的“元始”，表现为无极。无极可以从两方面去理解：一是“没有极”，二是“一切极的归灭处”。宇宙是个永恒的活体，故无极、太极、有极也是在周期性永恒地运动着：无极到极致就要产生变化，打破无朕无兆、无名无象的状态，出现（反应为）太极征状。这就似一朵花，花蕾形成时名为无极，花蕾初绽，名为太极。所以诗曰：“混沌一破，太乙吐萌。”太乙就是太极。老子曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“一”即无极，按顺序排列为“甲”；“二”即太极，内含阴阳两仪，按顺序排列为“乙”。如果说无极是静，那么太极就是静中生动。静为阴，动为阳。在太极状态里阴阳互根，阴极生阳，阳极生阴。阴不纯阴，阴中含阳；阳不单阳，阳中含阴。这种互根互生的状态，形成一种和谐的“利生”法则和规律，古人取名为“仪”。后来，“仪”引申发展为搞庆典祭祀都要有仪式，大官出行和迎送贵宾有仪仗，宗教的法事活动叫科仪。由此表明，“仪”总是相对相衬的。在太极状态中，阴阳两仪是同心合德的一对谁也不能离开谁的伴侣，就像太阳和月亮，太阳白天工作，月亮夜晚工作。同时，月亮的光又是借太阳光而来，太阳光借助月体而得表现。

在宇宙自然中，一切阳性事物可概括命名为“乾”，一切阴性事物可概括命名为“坤”，并可以卦象表示。万物的生演运化都是乾坤二者通过具体的阴阳交变作用而产生的。不管事物再错综复杂，你只用阴阳交变之理去剖析它，其内涵内质就清楚了。在一个事物中，乾主动地向坤相交，事物就会发生变化，或向好的一面变，或向坏的一面变，这要看乾主动方面的性质与其所带来的物质、能量、信息如何；而坤主动向乾索取，事物的成功率就高。（这里愚举两个例子以作说明：第一个例子，以“乾”指社会的强势群体或个体，以“坤”指社会的弱势群体或个体。强势人主动向弱势人相交，若他主动性在于帮助弱势人，弱势人的命运就会向好的方面改变；若他主动



性在于欺诈剥削弱势人，弱势人的命运可能就会面临灾难。而另一方面，作为弱势群体的一员，如果敢于同命运抗争，主动寻找机会争取强势群体或个体的支持，你的理想和事业就有可能成功。第二个例子讲：人处后天，性为火为乾，命为水为坤。性对命有支配主宰作用，但行为不同却会有不同结局。如性为了满足自己的七情六欲，以得刺激与满足，这种“乾交坤变”就“变”坏了生命；如把性的信息能量不外消耗，储存于体内与命结合，这种“乾交坤变”就“变”好了生命。另一方面，以先天性命而论，性神为阴为坤，命气为阳为乾，若以先天元神元性主动与先天元精元气相交，生命的再生、永生将是毫无疑问的。)当然，在太极状态里，乾交坤，坤索乾，都是和谐惠利的。但乾与坤“两仪合德”的现象，归根到底还是源于元始祖气这个一元体。所以说，在后天万事万物名相各异，千奇百怪，但追根先天，同出一源，都在一个本根上。

我们懂得以上的道理后就会知道，作为宇宙自然的整体，它是只有无极与太极的。如果我们将宇宙自然周而复始的运化整体掐下一个环节，切开一个断面，那就有了局部的有极现象。例如一种生物的诞生与消亡，在宇宙自然整体中不过是乾与坤的交变运化的一种形式、一个过程而已，在整体中它只是一种太极运动。掐下一个生命的环节来看，这个生物由生到死，就有了一个局部的“三极”周期，特别是表现了有极。修道是要将这种局部之“有极”融入到宇宙整体的无极、太极中去认识，去同化。从认识上讲，有了太极就有阴阳、动静、内外、上下、虚实、刚柔等相对的概念。同时，这些相对又都不是截然对立相抗的，而是互依互存的关系，始终都在进行和谐的交合运变。不过，根据因缘需要，有时阳的成分多一些，有时阴的成分多一些。以此类推，二者的内外、刚柔、虚实、动静、上下的交合运变情况均是如此，所以就形成了丰富多彩永不会重样的事物。比如《周易》上讲到男与女的形成，曰“乾道成男，坤道成女”。就是说，在阴阳交变中，乾的成分多就形成了雄性体，坤的成分多就形成了雌性体。既明此理又可知道，生命越靠近元始祖气就越呈阳性，越背离疏远元始祖气就越呈阴性，至最后有阴无阳则为死鬼。故古人曰：“纯阳无阴，为仙；纯阴无阳，为鬼；阴阳相合，为人。”

我们通晓以上的道理，目的在于将这些道理和揭示出的物理现象运用到我们自身的生命修炼实践当中去。在我们人身，有形有象、可感可知的精与气，都是凡精凡气，它们不过是后天通过口鼻呼吸和食物摄取形成的精与气。这种凡精凡气是依赖于先天元精元气之上的，没有先天，它们也就不能存在，故我们称之为假精假气。而先天元精元气是生命之主宰和根本，故我

们称之为真精真气。真精真气也须借假精假气而修出，故曰“借假修真”、“以后天返先天”。真精真气是元始祖气在人身的显示，它本身是无形无象、不可感不可知的。但人有后天的肉体生命，这具后天的肉体生命在消除了一切有极现象而返归于先天无极状态时，太极就自然显现，就会给有感有知的肉体生命一种特殊感觉，即恍恍惚惚，如痴如醉。以八卦和五行理论来讲，这就是由后天的“坎”、“离”水火分离，开始向先天扭转，变“坎”、“离”水火分离，为移位交合。处在后天“离”位的火向下去交“坎”位之水，使冷水变热；然后，处在“坎”位的水变成气向上去滋润“离”位之火，使炎火降温。五行由后天走向偏激的相克，扭转而变为先天和谐的相生。

由此，我们从“易”卦上可以推断出一种规律结论，即离下坎上的“既济”卦是利生的、安泰祥和的。此卦象即表示水在上火在下。而离上坎下的“未济”卦则是违生的、害生的，是接近于祸患的。此卦象即表示火在上水在下，火在上易燃发殆尽，水在下又易流失干涸，是双向流失，同归于尽。“既济”卦启示我们修道练功者，任何时候都要将象征“离”火的心神关注在身体之内，即所谓“意守丹田”；由此“火”居下而烹炼体内后天凡精之“水”，即名为“炼精化气”、“水中淘金”。先天的“既济”是自然的，后天的“既济”是人为的。通过主观积极的人为而达自然，即所谓以后天返先天。对于“既济”、“未济”二卦，仙道修炼者是非常谨慎关注的。他们从一点一滴上都注意精心营造“既济”，而避免“未济”。世上的邪门歪道和混世过日子的人们却不会去关注这些，他们是“既济”的破坏者，“未济”的制造者。所以，他们招致祸患凶危是必然的。

八卦、六十四卦，其卦象都是反映万事万物具有共性的周期运变规律。你把它的哲理弄明白了，就会看到，一个卦象反映的哲理可以运用到很多的具体事物中去。练功能用到它，应对社会复杂的事物也都可以用到它。所以，“既济”、“未济”二卦同样具有广泛的参照实用意义。你会营造“既济”，那就是迈向了天道；你专门制造“未济”，那就是钻进了鬼门。人们若向往天道，就必须速速避开鬼门。要知道，修仙道就是修天道。若不修天道，仙道就没有实质意义。因为修仙道所得天道，就是为了得道气，成道体，而与天道共永恒。



第二章

【原文】

天地大道，含和抱中。玄玄之祖，妙妙之宗。
玄妙贯道，劈破鸿蒙。窍门囊龠，朱雀烧空。
庚方月现，西南得朋。笑倾玄酒，宴饮黄中。
二八成就，乌兔混融。神光默默，黄屋玄翁。
巽风鼓吹，满鼎霞红。水火进退，朝屯暮蒙。
子午运用，卯酉无功。十月数足，卦象翻终。
了命功全，纯阳气冲。神机妙用，道法无穷。

【阐释】

（第二章是概括讲修炼法诀，主要是筑基阶段。但这个筑基并非简单指“百日筑基”，而是指“了命功全”的效应。按内丹术渐修法程，它当指“百日筑基”与“十月怀胎”的总和。）

天地大道是无极、太极、有极共存的。由无生有，有之极，复归于无。若从个体生命利益现象而言，这个天地大道既有利于生命的，也有不利于生命的：由无极而太极是利于生命的，由太极而有极是不利于生命的。利于生命是因为无极而太极的状态是中和状态，能让生命生生不息。换句话说，生命乃至万物都是由中和之道而生的。反之，由太极而有极，阴阳各向一个极端走去，背离了阴阳中和，故而不能利生，反而害生。由此我们知道，古今圣贤历来宣扬、推崇、奉行的“大道”，实际是专指宇宙自然中那个利生的中和之道。知此，即知仙道修炼无非是仿效天地中和大道，主观能动地去“含和抱中”罢了。要知道，宇宙万物无论何奇何怪，再玄再妙，无不是由“中和”生出，“中和”就是一切玄妙的祖宗。

你把这些玄妙的“道理”搞清了，修炼的法诀你也可以豁然贯通。张三丰说“玄妙贯道，劈破鸿蒙”，既是讲思想茅塞顿开，也是讲让人在无极中去寻找太极中和之道。这可谓：“以有为人无为，以无为而得无不为。”“有为”，就是修道者的主动积极的作为；“无为”，就是让自己身心进入无极状态；“得无不为”，就是无极而生太极。在这前与后的过程中，下手“入无极”是须有为的，而“得太极”却须彻底的无为。能以有为人于无为的无极状态，此是指意念而言，名曰“心如死灰”。仙道的最奥妙之处就在于，心入无极则身得太极。此一名“心死神活”，即后天心死，先天神活；

又名“神死气活”，即后天识神死，先天元气活。就在这心入无极之极，身得太极之初的当口，名曰玄关。故心入无极，亦名得“玄关一窍”，入“玄牝之门”。身得太极乍动，名曰“玄关现象”、“一阳初动”、“活子时”等。因为生命的根在下丹田，身体的营养精华在不外泄而得蓄养的情况下，精而又精地又凝聚于下丹田，故而生命本能的太极之动就始发于下丹田。可以说，心的窍是无形的，气的窍是有位的。能得窍，又能得气，接下来的方法就是要会鼓运橐龠。“橐龠”就是呼吸。在内丹术的“周天法”中，心神为火，精水为矿，呼吸为风。法在以风鼓火而炼矿。从精水的“矿”中炼出的“金子”就是元精元气。炼出元精元气再鼓动风火让它们在身体内这个小天地里作周天运化。故名“窍门橐龠，朱雀烧空”。“朱雀”指心中之气或心藏真气。《内丹还元诀》曰：“心属南方丙丁火，心者是火藏。心中有气，名曰朱雀。”

以人的生命现象而言，后天的识神乃至比识神更重要的真意明神，都是来源于先天之气。神的本身是一无所有的。有气即有神，无气便无神。比如灯火，气是油膏，神是光亮。在先天，是先有气而后生神。但在后天，先天气虽仍是生命之本，但神却可以左右这生命之本。即是说，神的行为，既可以导致先天气的耗散，招致生命祸患夭折，也可以导致先天气的巩固、凝聚、壮大，使生命再生、永生。修道者修的即是后者。那么，由此我们可以知晓，后天的心神虽然自身一无所有，但在内丹修炼中，它却可以招摄先天元气的到来。这种以神摄气的关系就像月亮和太阳的关系，后天心神就像月球，是个自身不发光的太阴之体，正是这个太阴之体，它却可以反射太阳的光，而且随着太阳光照射面的多少出现周期性的盈亏圆缺；每个阴历的月初，月球受光面少，即出现月牙、眉状弯月。这个时候，月亮的出现是在晚上的西方。按天干五行排，庚辛为西，故名“庚方月现”。用来比喻内丹修炼，就是心神进入高度入静的无极状态之后，丹田产生了微弱的先天元气的初动。心神持续地静，先天元气不断壮旺生发，这就像是到了阴历十五、十六的晚上，月亮大而圆，明且亮。这种月亮圆亮的情况反映了阴与阳的最完美最整全的交合，也即神与气的最完美、最整全的交合，故名“西南得朋”。西南，为后天八卦阴坤之位，在人体为腹，喻指下丹田。“朋”，本义是相对的双方。古时货币以两贝为一朋，一贝不成朋。后引申为和谐友好的一对朋友。这里特指阴阳。阴要真阴，只有真阴才能召感来真阳。阴若不真，阳即不纯，算不得内丹药物。而心神的真阴状态，也就是念头全无，虚极静笃的状态，就像一个空旷深幽的峡谷。如此先天真阳之气才如云雾渐聚渐浓，自由自在滚动飘荡于峡谷上下，显一派浩荡之气派。修功者处于这种



功态之中，其感觉就像醉饮天界的美酒，那种醉眠两似、美快舒愉、无法言说的感受，即正所谓“笑倾玄酒，宴饮黄中”。

上述的功态现象，还可以用另一些比喻来加以说明。例如中国传统的秤，以十六两为一斤，八两就是半斤。一斤由两个八两的半斤所构成。若将这一斤比喻为十五日晚上的满月，这满月就由八两阴八两阳所构成，此名“二八成就”。在古神话传说里，太阳就是金乌鸦，月亮里则有玉兔。故后人言太阳和月亮，便以“乌”、“兔”代称。象征元气的太阳与象征心神的太阴（月亮）相合，即为“乌兔混融”。神气混合，渐炼渐纯，生而为光，照耀上下。而此时我心真意不动，坐镇中宫，任其运化。此名“神光默默，黄屋玄翁”。“黄”为中土之象，“玄翁”为龙钟老诚之态。

功态达到心静气动、阴阳混合恰到好处的时候，其关键就在于火候的把握调停了。而这火候之要就在于神与气之中调停呼吸。呼吸在内丹术中比喻为风，风在八卦中属巽，故称呼吸为巽风。呼吸又像冶炼炉使用的一抽一推鼓风的风箱，故名橐龠。神火借巽风鼓运元气周天运化，好比鼎中炼金，元气越旺，神火越足，神火越足，元气越纯。如此久久炼去，神入气，气还神，神气不分，皆成纯阳一片，故曰“巽风鼓吹，满鼎霞红”。然而，提到火候的把握，说难也难，说易也易。为什么？它不过跟自然界的阴阳运化的周期律一致。你只要能在功中仿效运用好这个周期律就行了。比如说，一天分十二个时辰，每个时辰相当于现在两小时。每天从子时开始，大约为午夜11时至凌晨1时，此是头一天阳气消失阴气全盛之时的终点过去，新一天的阳气又在全阴的状态下萌发了。在这里，全阴象征静定的心神，真阳之气在全阴的心神环境下开始萌发。微弱的真阳之气在萌发中不断蓄积，培养壮大，壮旺到一定程度后，就如春天，阳气破土开始向外蒸发，于是花木发芽。在一天中，天气就油然转亮。在功中，气有冲关（冲动会阴或尾闾）之象，此名“正子时”到，预示可以运用“巽风”“进火”了。“进火”就是利用呼吸鼓运元气沿督脉后升，又名“进阳火”。这好比上午，太阳不断升高，温度和光亮不断增强。元气升到脑中泥丸宫，就好比太阳到了正午，高到极点，热到极点，阴气又从中产生了。于是，太阳向西慢慢下降，以至进入夜幕降临、午夜。在功中，元气升入泥丸，经过一番烹炼，好像夏日的伏天，持续一段热的时期，又顺其自然导之沿任脉下降，以至降下丹田。此名“退火”、“退阴符”。升降之中，升主要利用吸法，降主要利用呼法。升之始，如同早晨黎明前的一段黑暗，名曰“朝屯”，不要升之急、吸之紧；降之后，如同太阳刚刚落山，余热未尽，光虽暗但温尚持，名曰“暮蒙”，不要降之急、呼之促。

火候的用法，关键要领掌握在子前午后用功，在升程中的“卯”阶段和降程中的“酉”阶段，只是温养沐浴，无须用功。功中的“卯”处在气升督脉的中途，夹脊（区域）之位；“酉”处在气降任脉的中途，膻中（区域）之位。卯沐酉浴，也可视为在督升任降过程中的休歇。

如果说我们人的生命是由父母给予的，是母亲十月怀胎生下来的，那么仙学内丹养生法则是利用自身、利用后天主观积极的努力去再造第二次生命，再造第二次“十月怀胎”。仙学养生的再造生命，虽然类似于“十月怀胎”，必须气满神全，但第一次“十月怀胎”气满神全成就的是“人”，第二次“十月怀胎”气满神全成就的是“仙”。这二者内涵有本质之不同，前者是以先天气养成后天身，为“成”命；后者是以后天精炼成先天气，为“了”命。前者是天道顺生，“顺则凡”；后者是仙道逆生，“逆则仙”。“仙”、“凡”之间，妙在颠倒。张三丰这里所言“神机妙用，道法无穷”，正是他“顺为凡，逆为仙，妙在中间颠倒颠”的另一种表述。

上天梯

【原文】

大元飘远客，拂拂髯如戟。一曲上天梯，可当飞空锡。
回思访道初，不转心如石。弃官游海岳，辛苦寻丹秘。
舍我亡亲墓，乡山留不得。别我中年妇，出门天始白。
舍我总角儿，掉头离火宅。人所难毕者，行人已做毕。
人所难割者，行人皆能割。欲证长生果，冲举乘仙鹤。
后天培养坚，两足迈于役。悠悠摧我心，流年驹过隙。
翘首终南山，对天三叹息。天降火龙师，玄音参一一。
知我内丹成，不讲筑基业。赐我外丹功，可怜谆告切。
炼己忘世情，采药按时节。先天无斤两，火候无爻策。
只将老嫩分，但把文武别。纯以真意求，刀圭难缕晰。
十月抱元胎，九年加面壁。换鼎复生孙，骑龙起霹雳。
天地坏有时，仙翁寿无极。

【按】本篇名为《上天梯》，颇似一个诗词的曲牌名称，其实是张三丰 333



用五言诗的形式陈述自己的修道经历。盖因修道是由凡人去做仙人，由凡品修为仙品，由凡道返还天道，如此一步步扎扎实实攀登而上，故名“上天梯”。

【原句】大元飘远客，拂拂髯如戟。

【阐释】张三丰出生于元定宗丁未二年（公元1247年，时为南宋淳祐七年）四月初九。他生平的主要活动时期在元朝、明朝，故在此诗里他称自己是“大元飘远客”。意思是说他是元朝时代的人，而现今成道仙游，岁月飘悠，离开元朝那个时代已是很久很久了。据史志载，张三丰青年访道，三十年无所遇，至延祐元年（公元1314年）六十七岁时，在终南山遇火龙真人传与至道。泰定甲子（公元1324年）春，南至武当，“调神九载，而道始成”。洪武年间，明太祖朱元璋“以华夷宾服诏求”而不得。永乐年间，成祖朱棣又多次诏求，终不得见。这时的张三丰已是一百七八十岁的老人了。又，史载张三丰的形象是“丰神奇异，龟形鹤背，大耳圆睛”，“须髯如戟”。其自述“拂拂髯如戟”，显与史志记载相符。

【原句】一曲上天梯，可当飞空锡。

【阐释】我这首生平历程的陈述诗句，对于求道不遇的人来说，无疑正像一个饥饿的人遇到天上掉下馅饼，是凭空得遇的赏赐。“锡”即“赐”的意思。言外之意，此乃天机，可遇而不可求。遇则不修，岂不辜负了祖师一片真心！

【原句】回思访道初，不转心如石。

【阐释】该句是说他回想起最初起愿访道，是因为对世事所蕴含的本质、对仙学如此高妙的内涵都一无所知，而又非常想了解、想涉足。“不转”即心不通理，故不能透过现象看本质。心不通理即死顽，故喻为“心如石”。

【原句】弃官游海岳，辛苦寻丹秘。

【阐释】该句叙述了张三丰坚心访道的一段特殊经历。《张三丰全集》载，张三丰生于辽东懿州，五岁时患眼疾，久治不愈。时有碧落宫道长张云庵经张三丰家，见张三丰长相奇异，思非凡品，意欲收为弟子，顺医眼疾。张母许之，遂从张云庵出家碧落宫。半年后眼疾痊愈，云庵道长便教习道经，张三丰过目成诵。兼读儒释两家之书，随手披阅，会通其大意即止。如

此过了七年，张母念子心切，云庵道长遂送三丰还家，专攻儒学。中统元年“举茂才异等”，相当于现在所说被评为特殊的拔尖人才；“二年称文学才识，列名上阙，以备擢用”。作为备用的官员人才，已经在朝廷立了档案。至元甲子秋，那时元朝刚刚定都于燕京（即今北京），朝廷要用人才，于是诏令那些被立了档案的人才入京待命。后有廉希宪公举荐，做了中山博陵令（即今河北保定范围内一个县官）。治政有方，闲时访葛洪山，得闻仙道之事，遂有挂冠之心。加之父母相继谢世，更加看淡于人生世事，遂借守孝辞官访道。接下来，他在诗中对这次离家出游有更为仔细地陈述，读来让人感慨万千。

【原句】舍我亡亲墓，乡山留不得。别我中年妇，出门天始白。

舍我总角儿，掉头离火宅。人所难毕者，行人已做毕。

人所难割者，行人皆能割。

【阐释】从这一长段诗句里，我们看到张三丰为了追寻人间真道，是下了多么大的决心，体现了多么坚强的意志！同时也从中品味出了“此中无情胜有情”的外壮内悲的离别情怀。刚刚为父母守孝完毕，还未曾从怀吊父母的忧伤中解脱出来就决心要出走了。家乡的山野像在苦苦地挽留，但此时的心已像展翅的云鹤，又怎能留得住呢！出发的那天清晨，诗人已同妻子说了不知多少生死离别的话，两两的嘱托说了千遍万遍。趁着孩子们还在熟睡，趁着东方刚刚泛起鱼肚白，带着伴行的书童赶快离开了家。这一跨出家门的行为可是一生终极归宿的决断选择，它宣告着，这一步门槛的跨越，就是由食人间烟火的世界向超凡脱俗不食人间烟火的仙道世界跨越。这一抉择若还有犹豫或不果断，那很可能就走不了了。若妻子动情地大放悲声，若孩子们醒来见爹爹要远去不归，扯着衣襟哭喊不放，那自己的理想就会因情感二字彻底破灭。就是断然地一步跨出去，终使自己踏上了寻求大道之旅。别小看这一步，它是对修道者意志的一个检验。凡世之人，他们总是在口口声声说修道，说练功；甚至为了生命常常说荤也该忌，酒也当戒，一旦你问他从什么时候开始修道，开始练功，开始忌荤，开始戒酒，他又会说出一大堆原因，表明“暂时还不行”，要紧的事情未“毕”。真正的修道人就是能当下了断，“一万年太久，只争朝夕”。不就是七情六欲么，不就是儿女情长么，不就是名利地位么……常人不能了，修道人能了；常人难以割舍，修道人就能割舍。当然，对于这种割舍和了断，修道人与修道人之间各自的生平经历、环境、条件不同，或先或后，或早或迟，或宽或窄，或多或少，或此或彼，也应是有不同的。作为后来者，我们应着重继承这种精神的本质内



涵，而不必仅仅从某些单一形式上去仿效。如果仅注意形式上的仿效，那就有可能出现“邯郸学步”的滑稽后果。

【原句】欲证长生果，冲举乘仙鹤。

【阐释】该句是说，如此割舍世情，目的就是为了最终修得天仙的正果。“冲举”就是形神俱妙，白日飞升。“乘仙鹤”比喻天仙境界，自由自在，周游六合。从这里可以看出张三丰在追寻大道时的“取法乎上”的高远志向。仙有五品，一曰天、地、人、剑、鬼，一曰天、地、人、水、鬼。五品之中唯天仙最高，实为终极道果。

【原句】后天培养坚，两足迈于役。

【阐释】该句陈述在寻道访道的过程中，虽然尚未得闻大道，但是在培养后天生命上已经取得非凡的效果，打下了仙道“筑基”的功夫。按史志记载推断，张三丰出家访道时年龄大约在三十六七岁。此有两个旁证，一为本诗中有“别我中年妇”之句，反衬张三丰也为中年。二为《张三丰全集》中载：“因束装出游。田产悉付族人，嘱代扫墓。挈二行僮相随。北燕赵，东齐鲁，南韩魏，往来名山古刹，吟咏闲观，且行且住，如是者凡三十年均无所遇。乃西至秦陇，挹太华之气，纳太白之奇，走褒斜，度陈仓，见宝鸡山泽幽邃而清，乃就居焉。中有三尖山，三峰挺秀，苍润可喜，因自号为三丰（峰）居士。延祐元年，年六十七……”以延祐元年（公元1314年）六十七岁往前推三十年，正是三十七岁。三十七岁时的张三丰是对仙道充满着憧憬而坚志离家的。在此之前，他虽然对仙道修炼内涵与下手次第大概一无所知，但幼时出家，受到七年的道教熏染，目睹道长们修炼，对仙学已有所认知。特别是他当中山博陵令时多次访游葛洪山，亲眼目睹葛稚川修炼处，加上那个时代的相关氛围影响和他的阅历，所立“天仙”之志当然是理性的、成熟的。在后来三十年的周游中，他虽未遇至人，但起码通过对佛道儒三家修炼术的广泛接触，对仙学的次第有了更明确的分辨，并掌握了一些行之有效的养生健身方法，使他在六十七岁时，还是有一副十分健康的身体。当然，仅仅有这种一般意义的健康远非自己追寻的目标，如此久长岁月的奔波就是要访求上道呀！换句话说，两脚像做苦役一样辛苦地奔波，难道就是为获取这一般意义的健康么？

【原句】悠悠摧我心，流年驹过隙。翘首终南山，对天三叹息。

【阐释】该四句讲到，三十年的岁月就在奔波之中流失了，可还始终未

访得真正的大道功夫，先生的心焦虑得快要碎了。在古代，“人活七十古来稀”。都到了六十七岁，还有等待的时间吗？所以，当三丰先生由宝鸡又寻访终南山时，曾经仰天长叹，在失望中祈盼上天能给他一个机遇。

【原句】天降火龙师，玄音参一一。知我内丹成，不讲筑基业。

赐我外丹功，可怜谆告切。

【阐释】这一段讲，三丰先生真是天赐良机，在终南山终于遇到了火龙真人，传给他上道，将修炼的玄奥一一向他作了传授。但这里有一个关键问题需要搞明白，即三丰先生这里说的“内丹”、“外丹”是什么。前辈修炼家许多都是站在自己修炼的认识观上，对“内丹”、“外丹”有不同的诠释。本来，“外丹”一说，即为古时的丹药烧炼之术，即利用五金八石进行烧炼，因配制方剂和烧炼方式不同，所得丹药致用不同。有的是当做药物来服用，或治病疗疾，或延年益寿，或轻举升仙的；有的则是炼成化学制剂，可以使一般金属或石头瓦片镀成金光闪闪和银光闪闪的假金假银当做钱使，即今之造假币一样。从练功角度讲，前者丹药是以服药代练功，当时并无“外丹”之说。直到唐朝开始，由于之前社会上方士烧制丹药服食术泛滥，假冒伪劣充斥市场，造成极坏影响，故修炼之士多放弃丹药烧制，转为清修。故将清修内炼精气神称为“内丹”，将丹炉炼制服食的丹药称为“外丹”。但后来在清修派修炼家的理论中也有了“内丹”、“外丹”之说。这些说法认为，练功的初阶段，是把体内后天的精气神炼合在一处，此名内丹。内丹炼成，再吸纳天地阴阳精华之气来入我身，方成长生大药。这来自天地的精华之气就称为外丹。如《指归集》云：“内丹之说，不过心肾交会……”《谷神论》云：“含津炼气，吐故纳新，上入泥丸，下注丹田，谓之内丹。阳龙阴虎，木液金精，二物交会，烹炼而成，谓之外丹”。《医说·卷九》在前述基础上又说“内丹可以延年，外丹可以升仙。内丹成而外丹不应，外丹应而内丹不充，皆未至于升举”。《翠虚篇》亦同上说。但也有按性命分内外丹者，认为性守于内，以性入功者为内丹；命来于外，以命功入手所得效验即为外丹。这些都是仙学家理法阐述上各自为阵造成的混乱局面。这些需要今人仔细地去辨识，从不同甚至相悖的说法上找到共通的内涵。通过分析，则知三丰先生这里所说的“内丹”、“外丹”均是以内炼而言的。也就是说，当时张三丰已达到“含津炼气，吐故纳新，上入泥丸，下注丹田”的“小周天”功夫；而后步采金丹大药的“大周天”功夫窍诀尚未得到。火龙真人向他传授的就是后阶段直至阳神出游、形神俱妙的全部功夫。张三丰又是一位通天元兼通地元、人元的综合修炼家，为了能法财兼备，完成修



炼大业，火龙真人还向他传授了服食外丹烧炼术和假金烧炼术。但是，这都不是本诗句中“外丹”的含义。

下面的诗句则是对“外丹”功夫的概括介绍。

【原句】炼己忘世情，采药按时节。

【阐释】该句讲，采大药必须炼性纯洁方可。纯到万念俱焚，坐如活死人，然后即能“人心死，道心活”、“识神死，元神生”。采取先天大药，既要顺应自然节候，也要根据效果的反应来决定，是时候当采，不是时候不当采。如六景观前、阳光三现，这都是效果反应，必须恰到好处地把握时机去采取，故名“按时节”。

【原句】先天无斤两，火候无爻策。只将老嫩分，但把文武别。

纯以真意求，刀圭难缕晰。

【阐释】此段讲，大周天以后的功夫与小周天阶段的功夫做法是大为不同的。小周天尚属于有作有为，比如怎样断除杂念啦，怎样做到心息相依啦，怎样运用呼吸啦，怎样后升前降啦，等等。好像药物搭配，这样几斤几两，那样几钱几分，都要样样齐全，相互配调。也好像易卦，由否卦向泰卦返还过渡，就要经过一系列爻象（阴阳数的搭配）的变化换位。但大周天是无作无为，是返归于先天自然，又顺应于先天自然，所以它不必去搞斤两搭配和爻象变换。在功中要根据直觉判断采药的时节，时候未到则嫩，时候已过则老，均不可采，采则恰到好处。又如季节，当夏则武，当春则文。气升当武，气降当文。然这一切，都是真意明神在其中运作，不掺一点后天识神思维的行为。这其中的过程太微妙了，运筹太精确了。尽管既微妙又精确，却不能用后天识神去分辨它。

【原句】十月抱（孵）元胎，九年加面壁。换鼎复生孙，骑龙起霹雳。

天地坏有时，仙翁寿无极。

【阐释】此段讲，大周天如同十月怀胎，功满成就了道胎，之后还要经过“三年哺乳”、“九年面壁”的阶段，才能形神俱妙，成就天仙果位。这是经过生命一次次的脱胎换骨，再生复再生而完成的。生命的物质构成已经发生了质的升华蜕变，与道合一了。所以，天地万物有坏的时候，有消亡的时候，而与道合一的仙翁，其道体生命却是与道共永恒的，这也是张三丰对自己证果的回顾与总结。

亲 口 诀

【原文】

圣师亲口诀，明方万古遗。传与世间人，能有几人知。
衣破用衣补，树衰以土培。人损将何补，阴阳造化机。
取将坎中丹，金花露一枝。庆云开天际，祥光塞死基。
归己昏昏然，如醉亦如痴。大丹如黍米，脱壳镇无为。
优游天地廓，万象掌中珠。人能服此药，寿与天地齐。
如若不延寿，吾言皆是非。

【阐释】

开篇指出，本诗中所传出的口诀，都是前辈老师一代一代亲口传授的法诀，现在也应一代一代传下去，因为它永远不会过时。但这些仙学法诀传于世间，有几个人能理解它的奥妙，几人能悟知它的本质呢？

一个人去从事仙学修炼，说来其中道理并不神秘。举例试作说明：我们的衣服破了，用来补我们衣服的仍然是布；一棵树营养不良而枝枯叶黄，用来培养它的不过是它赖以生长的土。这说明什么呢？说明一个事物的完善必须由组成该事物的同类因素来配合、弥补才行，即反映为同类相亲，同类相求。（还有一种现象，即当一种树快要枯死了，为了让它复生，可以将它枯死的部分锯掉，再于树身嫁接一种同科的新木，它便有了第二次旺盛生命。这也反映为同类相亲的益生现象。但这新生的树，生命的现象就已不是原始形态。）那么，人的生命受到了亏损，将用什么东西来进行修补呢？显然也在于同类相求。即从人身上再寻找修补生命的药物——不过是阴阳二气罢了。（按照这种理论，清修派与双修派各有说辞。清修派认为，一人之身自有阴阳，不必借助异性。双修派则认为，一人之身固有阴阳，但当一人之身的阴阳不足在短期内长养以修补好自身的时候，借助完好的异性，借阳补阴或借阴补阳，无疑是一条修炼捷径。仙学的圆通派则认为，选择清修或双修，根本上并不是伦理观的问题，而是因人、因时、因环境、因条件辩证施修的问题。有些人的年龄、身体、观念状况均适合清修，自当清修。有些人适合双修，也当双修。仙学的伦理道德观是建立在合道、合情、符理、自



然、科学的基础之上，具有超时空超境界性，而不能用平常的、历史的、地域的、风俗的等一切受时空限制的狭隘偏颇观念来看待它、评说它。它的一切都是惊世骇俗的。弄清这个道理，我们再看丹经道书，一样的书义，用于清修也可，施于双修也行。理乃一贯，法略有别而已。）

就一人自身阴阳来讲吧。从先天生下来，我们一身的阴阳当初是分列有序的，在上为纯阳，在下为纯阴。纯阳为乾，纯阴为坤。就跟大自然一样，天在上，地在下，天有能量，地有物质。要生养万物，天的能量与地的物质就要发生交换运化，阳气入地，阴气升天。天地氤氲，运化无穷，万物就生生不息。先天赋予人的阴阳乾坤原本也如此。天阳下降，以性照命；地阴上升，以命接性。以后阴阳往复无穷，人的生命也会生生不息。以性照命，就是将“乾☰”中一阳下降，那“乾”位就成为中空的“离☲”卦。以命接性，就是将“坤☷”中的一阴上升，那“坤”位就变成内实的“坎☵”卦。这种先天而后天一变之后，后天“离”位中所处的是真阴之神，主静；后天“坎”位中所处的是真阳之气，主动。阴阳动静再往来循环，运化不已，生命就无有穷期。世上人大都没有破译出上苍的这一美意，在后天生存中将“离”火以精神思想行为向上冒走了，将“坎”水以物质精华形式向下流失了。整个生命的生态系统的能量与物质没有用于内部良性循环，有的却是这个系统中的精华不断向系统外耗损。那这个生态系统自然越来越糟糕，不会维持多久的。仙学修炼者明白了天地阴阳造化之机，于是，下手去做的功夫就是培养“坎”卦中的那点真阳元气，让它来修补我们亏损了的生命。当我们做好了一切的培养工作，真阳元气在我们丹田里终于茁壮地生发出来，我们比喻它为生命之树开放了一枝金花。

一旦生命之树有了真阳元气这枝金花的开放，那整个生命体自然会向着最佳状况发展，生态系统中一切都变得和谐美好，生机盎然。这就像天地间风和日丽，雨顺风调，天上的云彩也是五彩斑斓，吉庆祥和。这种景象正是益生利生之瑞象，把死的可能都阻塞了。

先天而后天是“一生二，二生三，三生万物”，顺着生下去，万物生之极即死。仙学修炼是以后天返先天，由万返三，由三返二，由二返一，由一合道。沿死之路返生之根，故为“归”。归之合道时，全然由道造化生命。所以，炼家与常人不同，常人以“我”为主，以“道”为客，故哲学上主观指自我，客观指外部自然与事物。炼家以“道”为主，以“我”为客，修炼中全然是“客随主便”。做到与道合一时，“我”已浑忘，如饮美酒，如痴如醉。内环境那种阴阳运化，流转潜通，虚灵不昧的美快舒愉之感，无法用任何语言表达。

身内真阴真阳两相配合，团结一气，名为金丹大药。道家言黍米之珠，释家言舍利子。真正得此金丹大药，往下练功，阳神脱壳也就不成问题了。以后功夫不过是一个“无为”而已，再没有繁琐的方法要领了。而到了阳神脱壳，人就真正进入到了无限自由的境界，山河大地，如在掌中，生命与时空同步同应，行为功能无一切障碍。

综而言之，仙学修炼的关键是能得金丹大药。人能得到它，寿命可以同天地共长久。如果谁照内丹学的要领真正去修炼了，最后却不能长寿，那“我的话”就是胡说八道。反之，他只要去如法修炼，没有不长寿的。

答永乐皇帝

【原文】

天机不肯轻轻泄，犹恐当今欠猛烈。
千磨万难费辛勤，吾今传与天地脉。
皇帝寻我问金丹，祖师留下长生诀。
长生之诀诀如何，道充德盛即良图。
节欲澄心淡神虑，神仙哪有异功夫。

【按】张三丰先生在前明时代是个令几代皇帝都垂慕难求的神秘人物。正是这个特别历史，使得当今怀着某些目的欲想否定张三丰其人其事的人自以为找着了理由，认为张三丰是个虚构人物。他们以为，若非虚构人物，为什么几代皇帝派人全国找寻，怎么就是找不到呢？殊不知，道家人物乃是闲云之心，野鹤之情，图个自由自在，逍遥快乐。既无名心，又无利求，何必要见皇上！本诗便是在永乐皇帝苦苦寻找并发难于寻访者之时，寄诗皇上，以免为难于寻访者。实为一次不正面相见的显露。

《明史》载：“洪武二十四年，遣使觅之不得”，“永乐中，成祖遣给事中胡濙，偕内侍朱祥斋玺书香币往访，遍历荒徼，积数年不遇”，“天顺三年，英宗赐号为通微显化真人”。

汪锡龄《三丰先生本传》对此述之更详：“洪武十七年甲子，太祖以华夷宾服诏求先生，不赴。十八年，又强沈万三敦请，亦不赴……永乐四年，侍读学士胡广奏言先生深有道法，广具神通。五年丁亥，即命胡濙等遍游天



下访之。十年壬辰，又命孙碧云于武当建宫拜候，并致书相请。直逮十四年，并不闻有踪迹。帝乃怒，谓胡广曰：‘卿言张三丰蕴抱玄机，胡弗敢来见朕也。’斥广寻觅之。广大惧，星夜抵武当，焚香祈祷。是年五月朔……适见胡广情切……许以陞见。入朝后，即赴上清之命，飘然而去。”

后人考张三丰不见明代皇帝之原因，《圆峤外史》言：“盖其托仙远遁，以全仕元之节者也。故尝自称曰大元遗老，又尝自赞曰大元遗民。君子深慨其神仙名重，遂至掩其孤忠耳。”这种推测可能也有一定的道理。因张三丰在元朝做过官，元朝灭亡了，但那种“一臣不事二君”的孤忠思想体现在张三丰的传统顺然品质之中，也是自然合乎情理的。那么，以神仙之事来掩饰名节之纯洁，最恰当不过。然汪锡龄《三丰先生本传》认为，其原因乃是“盖帝王自有道，不可以金丹金液分人主励精图治之思。古来方士酿祸，皆因游仙入朝，为厉之阶。登圣真者，决不为唐之叶法善、宋之林灵素也，前车之鉴矣。”这是说，皇帝是行安民治国之道的，不能以神仙之学的长生术和神通功能去诱惑他。皇帝若自个贪图神仙长生之术，岂不将安民治国的大事给丢弃了。人的一生是各有所事的，能安天下者让他安天下，能事神仙者让他事神仙，这也是各人的根器与缘分所决定。另一方面，历史上也有方士入朝酿祸的教训。如唐之叶法善、宋之林灵素之流，一时炫耀于朝廷，受宠于皇上，皇帝的女儿都嫁给了他。一旦某一天他的法术不灵，满足不了皇帝的需要，又可能被杀头。真正的仙学养生家又为什么去干这种糊涂事呢？显然，后者是更能体现张三丰思想的。如在永乐皇帝派员寻访张三丰时，三丰先生另一首寄达永乐皇帝的诗曰：“闲云流水不自收，皇帝何必苦征求。今后更要藏名姓，山南山北任我游。”这可以说是张三丰真实思想的表露。

张三丰的“答永乐皇帝诗”也可视为对师爷陈抟先生风节的一个继承。想当年，陈抟先生卧武当，眠华山，其易学思想与修炼证果境界极高，名满华夏，声诱朝野。宋太祖赵匡胤曾多次诏请入朝，赐予美女锦帛，欲留于朝。终被陈抟婉言谢绝，保全了一世仙风。不仅如此，当宋太祖赵匡胤问及养生之道，陈抟引以儒家伦理及治世思想，使皇上敬佩不已。张三丰的这首诗也明显折射出陈抟的思想影子。

【原句】天机不肯轻轻泄，犹恐当今欠猛烈^①。

【阐释】修道的天机是不能随便轻易泄露的。为什么要这样保密呢？这其中的原因并不在于道家不想把大道弘扬出去，恰恰相反，若人人都能了知大道、修行大道，那才更好呢！问题就在于，人有上士、中士、下士之分。“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。”不是不肯泄露大道，是怕当今人心不古，不能精勤向道，反而诬蔑大道呀！

注①：猛烈，即意志专坚，一往无前。

【原句】千磨万难费辛勤，吾今传与天地脉。

【阐释】为了追寻大道和修证大道，我历经了千磨万难，付出的艰辛和勤奋是世人很少能够忍受的。正因为我有过“千磨万难”的修道经历，才终于得到了修道的天机秘诀，师父才允许我作为传承人向后人传授这些天地间的大道真脉。这说明，要得到修道的真谛，绝非人们想象的那般容易。

【原句】皇帝寻我问金丹，祖师留下长生诀。

【阐释】皇帝你为什么花费如此大的劲头三番五次派人寻找我，我心里很明白：你无非是说金丹大道可以使人延年益寿长生不老，找我给你介绍个方子，你也去行施罢了。关于延年益寿长生不老的方子，前辈祖师留下的文诀很多，并没有什么可保密的，何必非得问我呢？

【原句】长生之诀如何？道充德盛即良图。

节欲澄心淡神虑，神仙哪有异功夫。

【阐释】你要问前辈祖师留下的长生秘诀都是哪些内容？可以说，老子的《道德经》就是总代表。它的内容，即是充实人的道心道性，广大人的德行德为。这就是修道唯一的图谋，唯一的途径。再往细处讲，节制人的七情六欲，使心性纯净得像清澈的湖水一样，让思虑淡化得像天上随风飘散的白云一样。心平气和，气和神爽，神爽药就，药就丹凝。道家养生之道就是这样的简单，与日常生活分不开，与齐家治国分不开，哪有什么特异神奇的功夫啊！

【按】《答永乐皇帝》诗后附有一段话，曰：“此下又有五言一首：‘金丹重一斤，闭目静存神。只在家中取，何劳向外寻。炼成离女汞，吞尽坎男精。金丹并火候，口口是元音，’系吕祖所作，盖当时书以答永乐皇帝者。”这首附诗是吕洞宾祖师的诗，只是张三丰当时借以用来答永乐皇帝。



道 情 歌

【原文】

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，性清然后药材生。
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。
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。
待它一点自归伏，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，悠悠只守洞只春。
遍体阴精都剥尽，化作纯阳一块金。
此时气绝如小死，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，他日功成可印心。
若有虚言遭天谴，说与非人鞭丧身。

【原文】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。

【阐释】本首《道情歌》不是闲着无事编个歌词唱着玩儿的，而是通过人们熟知爱听的曲调来传播大道天机，并通过这种方式寻找有缘。如果你能识得破其中的天机，知道这首歌寓含的修炼奥秘，那你可不能轻易将它错过了。

说到金丹大道的修炼次第，最先的一步，就是要将其他事情都一一放下，用专门的心思与精力来将修炼金丹大道的理法搞清楚。

【按】古代一些道士化缘，常有抱渔鼓筒满街吟唱，此曲调即被称为《道情》。通过吟唱，宣扬教化，劝人行善弃恶，也借此吸引民众以便化到缘。此吟唱《道情》形式后被乞丐传承下来，并形成地方小调。如湖北就有《湖北道情》。

后两句是本四句的关键要诀。何以如此说？孔子曰：“穷理尽性，以至于命。”修道乃同走路一样，需要了解清楚道路的状况才好走路。但又与走路不一样，因为路走错了还可以拐回来重新走，无非多走弯路而已。道修错了可能就误了性命。生命对于人只有一次，是经不起修错的。何况，只有通过穷理，才有可能辨别道的正邪大小、师的真假高低。常见世上学道的人，不明此理，往往被一些自称为“大师”、“正宗传人”的江湖骗子和邪教头子所蒙哄，以至身入邪门而不能自拔。又或像一只无头的苍蝇，今天学了这家功，练上一年半载，无效验；明天又学那家功，练上一年半载，还是无效验。十年八年下来，学了不少功，终是一点效验也没有，还在寻觅某家某家功法。究其原因，都是在起步伊始不肯下功夫读书学理之故。此种教训可不深乎！张三丰之言可不切乎！

【原文】未炼还丹先炼性，未修大药且修心。

心修自然丹信至，性清然后药材生。

【阐释】从具体的修炼次第上讲，修炼人的心性排在第一位的。在没有开始炼烹丹药之前要先炼好性，在没有修培大药之前要先修好心。炼性，就是炼化后天食色贪欲之性，以还先天纯洁之本性；修心，就是剔除后天杂念染著之心，修复为先天澄清不染之道心。

由后天人心修复为先天道心，心空似太虚，虚极静笃，阴极阳生，真阳之丹的信息就自然会呈现。由后天凡性炼化成先天本性，性清似皓月，清极澄笃，明极灵生，先天神被先天炁负载着就在玄关窍中生发出来。这一真阳



物质就是调配内丹的药材。

、【按】修炼心性，仙学视为首务。这功夫练不好，命功也就失去基础。古人云：“人心死，道心活。”可见，只有失去后天违背先天规律的人为之心，才能换来先天道心。因为只有道心才能生道炁。上升到一定意义上讲，这是个敌我矛盾，有敌无我，有我无敌。还可比喻为主客矛盾，有客无主，有主无客。先天就是真我，是主宰我生命的主人。所以，修炼就是要消灭后天不真实、不纯洁的假我、客体，以召唤真我、主人回到我生命的家中来主宰。愚在其他文章曾经讲过，修炼心性应当分作两层，一层是平时加强修炼心性，这是修道须打下的基础；另一层是功中临时的修炼心性，以保证功中的入静状态。此两层功夫，前者是后者的保证，后者又是对前者的一种技术性处理。两者在主次关系确定下也是相辅相成的。

【原文】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。

【阐释】修炼金丹大道，产出先天丹药，实是不易。如果你的功夫能做到使先天丹药（即先天元气）从丹田产生，那就必须趁热打铁，一鼓作气把功夫做下去。“紧加功”一句，既是坚持不懈，又概括性地交待了“小周天”功夫。“小周天”过程就是先天真阴真阳（真阴为神，真阳为气）相合、相凝、相炼，炼之又炼，最终合二为一，就由小药变为大药，“小周天”也就过渡到“大周天”了。如果说“小周天”的火候还有后天人为的成分在内（即所说一半天然，一半人为），那么“大周天”则是完全进入先天状态。这个过渡性变化最明显的征验首先是呼吸。“小周天”时，呼吸还不能离开口鼻，而进入“大周天”，口鼻呼吸将完全消失，而进入全面的胎呼吸。就在口鼻呼吸开始消失，胎呼吸开始出现时，这时有一个呼吸的深长逆反，即由鼻呼吸产生深长内吸，以致发生像正常人睡觉打鼾一样，鼾声如雷，沉闷劲长；又像拉一扇大风箱，长长地吸回来，然后又有力地推出去。功中这种逆反的胎呼吸，深吸之后的又呼出，不是呼出体外，而是向体内环境呼出，因此可发生以呼吸带动先天之气对全面身心的鼓运，呈地覆天翻之浩然壮势。古仙家对此描述曰：“忽如夜半一声雷，千门万户次第开。”“千门万户次第开”者，即是人身的关窍脉穴被一一地打开。

在“大周天”功程中，还有“采大药服食过关”一节功夫至关重要。此步功夫完成，生命基址筑固，可以成就人仙证果。但何时采大药服食过关，却要等候“阳光三现”。何谓“阳光三现”？《仙佛合宗》曰：“两眉间

号明堂，阳光发现之处也。阳光发现之时，恍如掣电，虚室生白是也。”也就是说，阳光三现，每当一现，首先是在眉目间发光，虽是闭目，但这光感真实不虚，犹如强烈的电灯光自眉目内、脑际内高悬，照耀于体内，可以使体内通体明亮。具体三现之候，《仙佛合宗》云：“当炼精之时，即有阳光一现之景。其时也，火候未全，淫根未缩。一遇阳生，即当采炼，运一周天，以至多番。周而复周，静而复静，务期圆满三百妙周天之限数而后已。限数既满，惟宜入定，以培养其真阳，听阳光二现可也……是时三百妙周天之限数恰恰圆满，龟缩不举之外景次第显验……纵有动机，亦宜去火，更宜入室，以培养其真阳，静听阳光三现可也。”当阳光三现之时，“真阳团聚，大药纯乾……止火之候，独是阳光三现”。所以说，“阳光三现”正是采大药之时。此大药即是生命真种子，故言“电光灼处寻真种”。然此阳光必得三现，一现二现为药嫩，采之无用；若过了四现，药物已老，又错过时机。“风信来时觅本宗”一句，一方面是对前两句的重复，如“雷声隐隐”、“电光灼处”，都是“风信”。另一方面，还有对“六景现前”的提示。何为“六景”？《天仙正理》曰：“得大药景，有六种震动之景也。丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐。六根因其灭识，皆有景验。”对此六景，古仙家是一致认定的，只是对现景的表述大同小异。如《金丹四百字》云，六景为“泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋。此乃真境界，非譬喻也。”

【原文】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。

【阐释】对于“阳光三现”与“六景现前”的景验，均是身心处于大定之后，由先天大道重铸生命的表现。此种表现，通俗说，就是脱胎换骨，就是易筋洗髓，是对生命的彻底修造。所以，内部就有一场整合的、无微不至的革命造化。这种景验是在常态人的身心中永远感受不到的，同时也是异常难受的，大有踏惊涛、破骇浪、攀刀山、蹈火海之艰险。十个好汉，八个到了此种地步，大都有退却的可能。所以说，此步功夫是对修道的最大考验。是真汉子，咬定牙关，抱定宁死不惧的意志，就能闯过。当然，这里需要提前知道它的道理，才能更有把握，临危不惧，也需掌握一定的法诀，此诀就是“稳把元神守洞门”。能守元神者，识神必能死定。一如婴孩，识神未萌时，置之荒郊野林，与虎狼为伴，他也不知惧怕。“守洞门”就是守住功态，一任先天在其内部恒持地施展功能。



【原文】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。

【阐释】以元神守住功态，一任先天作用，“守”的要领是一意不散，专持恒定。比如猫捕老鼠、鹰抓兔子，都是眼睛盯得死死的，一刻也不放松。只有如此，才会勤奋着力，功夫才会渐积渐厚。

功中无论叫药也罢，叫丹也罢，叫胎也罢，总是先天纯真的乾阳之气。用现代话说，就应说成是生命的能量。当然，这种能量是高级的能量，是富含生命智能的高级能量。能量的功能施展，从温度讲它是热的，从光色讲它是红的。所以，“六景现前”就有“丹田火炽”、“两肾汤煎”等极热之感。而且，眉宇间先前的白光也会因纯阳热度的增加变为红光，术语中称为“日月合璧”，以“月”入“日”，以“日”为终，显示为纯阳。所以，在“大周天”向“养胎”过渡时，无论出现何等千变万化的景象你都不要管它，在先前认准“阳光三现”、“六景现前”，再往后只认“一颗红光”即可，除此皆不相干。

【原文】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。

【阐释】纯阳的红光好比春天的使命，是帮助万物生发的，是培养扶助生命向良性发展的。但功态的景象既是实存的，又是不可捉摸的。正如《道德经》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。”是有而不有的真空妙有，好像从窗户里射进阳光，我们从射进的阳光里看到了微尘纷动，但去抓它是抓不着的，在没有直射的阳光下又是什么也看不到的。这其中也反映出先天大药的存在和功用。先天大药的纯真程度，以何种比喻去形容它呢？勉强比喻，要去远远捉摸它，它好像晶莹剔透的葡萄，又鲜又美；再近些去形容它，它好像赤足的金子，纯之又纯，光华闪烁。

【原文】到此全凭要谨慎，丝毫念起丧天真。

待它一点自归伏，身中化作四时春。

【阐释】药产火足时，当行大丹服食过关功夫。然此步功夫既是逆行倒施，又当顺应先天，全在明神主事下行事，不能动起后天识神，所以需要非常之谨慎。法在平时将此段功夫的要领熟知在心，形成潜移默化的潜意识、

本知，待时候一到即可如法行事，丝毫不加辨别思考。这可谓“以真修真”。若动起后天意识，必将破坏先天自造自化的“生”态环境。比如炉中炼丹，这就等于将炉鼎打破了，丹也就烧炼不成。又比如蒸馒头，笼中正上着气，再过一两分钟馒头就蒸熟了，这时突然蒸笼破出一个洞，笼中的蒸汽都冒散了，馒头就成了夹生货。只有完全彻底顺应于它，经过最后一个周天的运行，最后落归于下丹田，此为“一点自归伏”，也即结仙胎的真种子。有了这粒真种子，生命就完成了首次的再造，“筑基”功便宣告完成。生命由此以后就成为永不凋谢的春天。

【原文】一片白云香一阵，一番雨过一番新。

终日绵绵如醉汉，悠悠只守洞只春。

【阐释】自大药服食以后，就跨入“十月怀胎”的阶段。这个“十月怀胎”，修功者神气合一，灵伏不动，好似婴儿；而这母亲就是天道自然，孕胎之所就是自己的肉身。“我”如婴儿处于“母腹”之中，接受“母”体给予的滋养。“我”之无为，而“我”之“母”则无不为。这无不为所施于“我”的滋养是最令人舒愉而不好形容的。借用自然现象，只好说它像阵阵春雨，一过一新；像轻云飘浮，香风暗吹；像饮天上醍醐美酒，品林间奇花玉露。整日微微如醉，密密绵绵。对于这种状况，我只管坐享其间，一任造化。

【原文】遍体阴精都剥尽，化作纯阳一块金。

此时气绝如小死，打成一片是全真。

【阐释】修道，由人体到仙体的肉体物质升华，概括到神气二者上讲，就是要使后天凡浊之气（包括口鼻呼吸与体内水谷之气）全部化为先天元气；就是要使后天凡神（一切念虑、思维、情感）化为先天元神。先天与后天，后天为阴，先天为阳。虽有先天，但先天里还夹杂后天，此先天之阳即不纯。只有任天道自然炼之又炼，化之又化，把先天中的后天彻底炼化，就成为完全的先天纯阳之体。气为阳气，神为阳神，神气皆阳，乃为全真。既然有了无凡气，口鼻呼吸也就没有了。周身所谓三万八千毛孔全成为呼吸通道，乃至全身细胞也都自成呼吸，所以此时的人如同死去一般。

【按】当年张三丰于宝鸡金台观阳神出游，留下肉身睡卧观中。士人杨轨山以为祖师死去，即买棺收敛，待葬时，祖师阳神回归，鼾声如雷，几吼而苏。此即“气绝小死”之验。



【原文】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。

【阐释】功夫达到“筑基”完成以后，从技术程序上讲，下步“十月怀胎”、“三年哺乳”、“九年面壁”功夫都是可以连续进行的。仙学的正统观念认为，学仙的目的在于证道，成仙不过是修道证道过程中的生命变化的必然。这很类似道家的太极拳，宗旨本是益寿延年，得其太极之真谛。但若果能益寿延年时，技击妙用的发挥也在其间。如果单单为了成仙而修仙，那就叫“自了汉”。自了汉不被正统仙家所看重，相反遭到一致的抨击。为什么？就因为自了汉缺乏积极的人生观，对社会没有责任感，太自私，一味为了自己的修炼。正统的仙家修道证道，要替天行道，有着强烈的社会责任感。岂止社会责任感，道家讲天人合一，人要与天合，与地合，再与万物生灵合，与人合。可见，道家还更有宇宙责任感。所以不能去自了，要在最后了道之前完成自己的宇宙责任使命，完成自己的社会责任使命。具体讲，就是为社会，为他人，为生灵万物，为天地积功累德，不仅自己要广做善事，还要劝导他人广做善事；还要诱导坏人转化为好人；还要择其有根器的人传与至道。这个时期就选在“筑基”功完成后，阳神出壳之前。为什么要选在这个时期呢？因为在筑基之前，人的命基是不牢固的。特别是一些患病入道者就更不用说了。这时如果花太多功夫去做功德，虽对修性有好处，但会耽误对命的修补。或许你的性修得很好，但你的命却可能保不住了。要算功德的大账，在有限的生命里所能做的功德只能是有限的。“筑基”功完成，生命成为永生之体，这时你再去功德，效率就大不一样了。你的功德不仅可以做得比有限生命不知多多少倍，而且对你的性命不会带来任何损害，利人利物而不损己。这是多么好的事！当你的功德做到自感非常满意——也符合师父师祖对你的要求后，再接着去做下步功夫，更易入大定大静，更易出功夫。到那时再出阳神也不迟。何况，出了阳神，仙的品阶升高，还会更好地去施展神通性的功德呢！

【按】如果有人致诘：既然如此，那是不是我们初入学道之门，就不必行功德之事呢？回答当然是否定的。这里有个分寸，初步学道之门，他的功德应是首先无害于社会、他人、生灵、万物，其次先在方便的时候（举手之劳）有利于社会、他人、生灵、万物，而不要有意去做什么功德。仙学程序中的功德是要求要专门去做的，比如规定立大功八百，积善行三千等。

【原文】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。

【**阐解**】这些修道的真谛可谓是“于不奇中成奇，在平凡中出非凡”。但是，世上能悟解这些奥妙的人很少。相反，把这些当成怪诞之说的人却很多，真是“下士闻道，大笑之”。所以，修道之人，一是不能故装奇相让人说三道四，二是不能对不懂道、不问道且反对道的人讲经论道，自引讥嘲笑骂。只有遇到知识高、修养高、道德水准高、公允客观的人，才可以同他讲道。你若不懂得这个道理，不是爱装道相，便到处夸夸其谈，岂不自找讥嘲笑骂！本《道情歌》中讲的都是修道切切的真言妙诀，除此之外还能在什么地方找到另外的真言妙诀呢！

【**原文**】收拾行囊牢封固，他日功成可印心。

若有虚言遭天谴，说与非人鞭丧身。

【**阐解**】修道的内涵已经讲清了，修道的学子们，你们可以将这些道理牢牢地记在自己的心间，趁着性命尚有回天的机遇，赶快收拾起行囊，踏上仙学修炼的人生大道吧！等到他日功成，今日所说的心法都会一一印证的。本诗一共五十二句，句句都是可供印证的。但是，这需要你们从扼要的理论上再去找寻细微的方法。本诗所言，句句是实。若有虚言，甘愿遭受天谴。另外，也要一再提醒你们，不要把这些真言妙诀说给心术不正或无知之人。如果因此使正统的仙学大道遭到不公正的诽谤或中伤，妄言妄传之人也是有责任的，也会受到天道的严厉惩罚。

炼 铅 歌

【**原文**】

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，何用石金与木草？
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。
若到三阳同泰卦，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。
五千四八全其数，方尽炼铅真妙趣。
寄语后来同志者，莫将炼铅看容易。

注：“寄语”，一作“寄与”。

【按】作注于此，不免想到，若是读者发问：孔德先生，你若是为大部头丹经作注解，那还有实用价值；而你为这些短篇的丹诗作注，似乎没有什么实际意义。岂不浪费了笔墨？错矣，错矣。我以为，为张三丰的丹诗作注，其意义非同寻常。其一，丹诗是丹经的高度文学性精炼。一部洋洋大观的丹经你可能不会字字记下来，而精炼的丹诗顺口易记，关键窍妙处处凸露。读丹诗、背丹诗、写丹诗，还能增强文学艺术的修养。其二，一位仙学家，我们通过读研他的丹经和丹诗，可以加强有关他生平事迹与典籍的相互印证，甚至可以作真伪的辨别。其三，一位仙学家，他的丹经丹诗并非同时而作，常会伴随他的修道经历而于不同时期和不同悟道心境出现。所以，特别是丹诗，出于灵感偶发，常有神妙之笔出现，还可能有一些秘诀的引而不发的披露，会使有心的后学追索不已，或最后终于得到一些千古不传之秘。其四，像张三丰这样的仙学大师，才华横溢，一生不知有多少诗作问世。我们恰恰可以通过他众多的丹诗了解到他的生平，以唤起对自己的警醒和鞭策。

所谓“炼铅”之“铅”，即炁也。内丹家借用外丹烧炼术语，喻神为汞，喻炁为铅。然“铅”有凡铅真铅之分，后天水谷之气、气质之气，为凡铅，不可用。但凡铅如同顽矿，经过烧炼，可以出现真铅——先天之炁。铅之气属于人的命宝，铅性沉，惜之方保，任之则易流失。修炼之道则是保之养之，煅之炼之，精之纯之，培之生之。有此命宝接养性宝，如上法炼之久，命与性合，气化为神，乃为永生之金刚之体，与道合真。

下手“炼铅”之法适用于老年、体衰、多病、破体之修道者。若是童贞未破之体，身体素质与悟性尤佳，下手直以“炼汞”顿超直入可也。

【原文】炼铅之法何人晓，得此便为真仙了。

【文译】煅炼先天之元炁的金丹之法，其下手名曰“炼铅”。世上有几人真正知道它的奥秘与方法呢？如果真是得到了这“炼铅”法诀，真实悟

修，定然可以成为真正的仙家。

【原文】痛嗟老大无觅处，遍游五湖及三岛。

【文译】可悲可叹呀！我一生多么漫长的经历中都难以寻觅到炼铅的法诀，竟然让我花费了数十年的工夫，跑遍五湖四海。

【原文】六十七岁入终南，得遇真人传至宝。

【文译】直到我六十七岁游历于终南山，才得遇真师明师火龙真人，他才把修炼命宝的“炼铅”之理法明白无误地告诉了我。至这时，我才得到一个圆满的结论：这才是我数十年来要追寻到的道家真传啊！

【原文】真铅生于天地先，何用石金与木草？

【文译】先天一炁乃是生人生物的种子，也可称是一切“有”的祖先。一切“有”包括天地，都是后天，只有先天一炁的真空实无才为先天。获得真空实无就是得到了先天元炁，就是获得了生命之“有”的真宝。既然我们修炼由清静的自体入手就能获得真空实无的真宝，那我们又何必去花费什么精力、财力，去购买那些有形的五金八石、名贵药材，去烧炼、炮制什么外丹，去用于服食呢？

【按】据考证得知，张三丰本是一位“三元”兼行的仙学大家，而此诗句明显又有排斥外丹之义。岂不自相矛盾？否也。依愚之见，此不过就是就“炼铅”之重要性相对而言先天元炁属至高无上罢了。因为外丹药物再好，它也不过是辅助修道者为获得先天元炁而特为铺设的一条便捷之路而已，而无法替代先天元炁本身。换言之，如果一个练功人，一下手就能获得先天元炁，任何外丹服食对他都确实没有了意义。反之，一个修道练功者，如果尚未得到修炼先天元炁的法诀，或是虽然得诀，却在一定的修炼阶段中由于身体素质原因或悟性原因，尚不能获得先天元炁，或虽有获得但微乎其微，在此之时，他若有条件炮制真正的外丹药物服食，倒不失为一种补救之法。因为名贵的药物本身也凝聚着天地的精华之气，物虽为后天，却潜藏先天。

【原文】炼之九九功若成，杳冥之内生金宝。

【文译】若炼至久久，经过无穷磨难，小药得成，到心性大定的阶段，静而又静，寂而又寂，灭而又灭，杳冥之中，先天元炁之金丹大药就会产出。



【按】所谓“九九”，包含两层含义。一指“久久”之义，因九九为八十一。如《西游记》唐僧师徒经过八十一磨难才取得真经。这里指练功前阶段，体质在修复中和心性在锻炼中所经历的艰难曲折过程，及最终取得的筑基功成的收效。二可单指心性的修炼效果。练功最难者乃在人的七情六欲难以断灭。在练功中，若人的后天情欲一丝不得断灭，先天元炁就不得产生。即使偶尔在一刻无情无欲状态下产生，又会因情欲思虑纷动而消荡无存。这就叫“后天凡阴不死，先天元阳不生”。凡阴就是后天的性欲思虑，论神则名识神。修道之人“修”的历程，主要是在同自己的识神做斗争。方法有两种：一种是先认识清楚天人之间的道理，确立一个符合修道的正确人生观、世界观、宇宙观，在此基础上淡化消除后天的情欲思虑；另一种是采取特殊的修为手段，将此节省下来的识神转化为生命之信息和能量反作用于生命，发生生命再生之效能。由此而言，识神为阴，但经锻炼转化，阴神化为阳炁，尔后再凝练为阳神。“九”为阳之大数，“九九”乃重阳之数，“重阳”在仙学的意义就是由阳炁炼为阳神。这里所谓的阳神，乃是心性圆明的反应，是说“神”的性质已起了根本性变化，没有丝毫人为之私了，心胸明白四达，没有丝毫挂碍了，而尚不是能够出壳的阳神。总之，这时的“九九功成”，就是指病灶消除了，周身经络疏通了，心性解放了，能够进入到大定大静的功态之中去了。

【原文】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。

【文译】“金骨”者，“元胎”之喻也。通俗说，就是先天元炁在杳冥状态由不断萌发而凝聚为生命再造的真种子。这颗真种子包含后天生命的全部信息，但它的生命质与原生命质相比，却发生了飞跃性升华。后天凡躯为实有之物，却可以因生死而幻化；先天仙体为真无之物，超脱生死，永恒存在。“金骨”在被营造的先天状态下才能生长，然而，“金骨”的产生又会给人的后天身心这片天地以强烈震撼，能够触动到每一个细微的细胞。但这种震撼是最为良性的，故而所有人体天地被震撼的感受就是美愉无比。故名“金骨一根动天地，二八调和生美形”。何为“二八”？一指十五十六的月亮，圆满明亮，其为阴（月亮）阳（太阳）各半产生的和谐效果。如旧时衡器十六两为一斤，内含两个八两，喻阴阳各半，平衡和谐。“二八”还有另一种比喻，乃指少男少女交配，如饮美酒，如灌醍醐，美不可言。当处于这种美快之中，就要利用真意为之护持，不使这种美快状态受到破坏。真意

属土，将真意守在下丹田先天之炁生发之处，名曰“居土釜”。外念不入，内想不生，为之“念念牢封固”。

【原文】一阳火起要温养，二阳火起有神功。

若到三阳同泰卦，腾腾猛火烧虚空。

【文译】此段诗句讲的是培养“元胎”，即“金骨”产生前的大体三个阶段。这三个阶段反映着先天元炁由无而有、由弱而壮的过程，和必要掌握的修炼技巧。第一阶段，阳炁微弱，劲力不足，需要涵养蓄积；第二阶段，阳炁少壮，如同春天气生发，有一定的劲力，可以有效利用运炼周天；第三阶段，阳炁壮旺，如日中天，就需充分利用这圆满壮旺的阳炁，来锻炼改造我们旧有的躯形，使之更新、超质。宋朝萧廷芝《金丹大成集》谓：“微微小火养潜龙，见在田时也一同。交得三阳逢泰卦，始堪进火法神功。”诗句与此同义，都是讲周天运炼前的一个元炁积累过程。值得说明的是，“三阳”也有不同的说法和用法。《中国道教气功养生大全》曰：“内炼家以心液之气为阳中之阴，肾中之气为阴中之阳，丹田中真气为阳中之阳，谓之三阳。”

【原文】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。

【文译】何谓阴符，前人大致有两种解释。一种指在修炼小周天时，内气沿任脉下降的状态。由督脉升顶一路为“进阳火”，由任脉降海一路为“退阴符”。清刘一明《参同直指》曰：“退阴符者，阴阳符合之谓。即阳极当阴养之也。”一种是指性命、身心。如《黄帝阴符经集解》钟离权曰：“阴者性之宗；符者命之本，此阴符之旨。”元王道渊《黄帝阴符经夹颂解注》卷上曰：“以道用言之，人之四大一身皆属阴，唯一点祖气居天心属阳，是曰命蒂。性与命合曰符。符者，契合也。分开两个，勘合浑沦。阴符二字，身心也，性情也，水火也，神气也，铅汞也，龙虎也，动静也。乃为修丹之根本，养道之渊宗。”而这里所用的“阴符”，指的就是后者，特指后天的身心、性命、神气等。何谓灵质？即由先天元炁凝聚而成的新生命，或曰超原质新生命。这一新生命负载有原生命的全部信息，如肉体形象、思维感官等，但他却已不是原来的肉体物质结构的人，而是由元炁这种灵质所构成。可以聚则成人，散则为炁。在修炼过程中，由于体内先天元炁生发，并逐渐壮大，会将后天肉身凡质逐渐炼化，浊阴退尽，尽留纯阳，故名“退尽阴符生灵质”。灵质一旦生出，原生命的这一“乾坤”就预示着已经



得到彻底改造，或曰这种“乾坤再造”的大工程已经大功告成。这一时期虽曰生命再造已告成功，但也只是初步成功。如同刚刚生下一个婴儿，离长大成人还有一段成长、锻炼的过程。这个过程就是让“元胎”、“元婴”再接受宇宙天地元阳之炁的培养，以使壮大，并在特定时间使之离体去经受锻炼，使之最后有成熟的灵质、成熟的胆识、成熟的功能，那么，仙的造就才可以称得上是彻底的成功。如若在这期间方法不得当，使灵质受到了亏损，没有别的办法，只能按照原来的办法意守、了照丹田温养。

【原文】五千四八全其数，方尽炼铅真妙趣。

寄语后来同志者，莫将炼铅看容易。

【文译】此四句诗用女性生理奥秘借喻修炼奥秘。“五千四八全其数”，指的是女子到了十四岁才开始来月经，已有了生育的能力。“五千四八”就是五千零四十八天。一年以三百六十天计，正好是十四年。无论男女，其生理发育全是天地造化之数，是大自然为之输入的先天程序使然。此拿女性为例，是因为以卦纳象，女子先天为坤卦，纯阴之象。阴极则生阳，坤卦变为坎卦，外阴内阳。这一坎卦的成熟就是在十四岁第一次排月经时形成。古代中医学认为：“女子二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”这种可以生育的机制就在于此“天癸”阴中之阳已经成熟。若拿外丹术比喻，这阴中之真阳就是真铅。女子的真铅成熟出现是天地自然所造就，而修炼中，身中发生先天元炁这味真铅却是要通过修炼而获得。说是通过修炼，这一修炼过程又是遵循天地自然造化的过程，即合天数的过程。天数不全，火候不周，真铅就不会出现。故可以通过女性十四岁排月经的现象得到一个启示：必须以人道合于天道，才有可能获得先天元炁。这就是修炼的妙趣所在。所以，张三丰在这里向后学者再三强调，切莫将修炼先天元炁这事看得太简单了。

【按】有说此句暗示同类双修的栽接之法，可备一说，留待详研。

先天一炁歌

【原文】

生来本是先天气，隐在形山人难遇。
分明说破君须记，一泓春水包形势。
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，巽风鼓动元和气。
阴魔战退一腔春，神号鬼哭翻天地。
功完得满足三千，乘鸾跨鹤飞仙去。

【注解】

每一个人生来都是由先天元气构造的。莫说是人，连万物的产生也都是由先天元气构造的。人的肉体是实有的物质，这实有的物质却是从什么也没有之处生出来的。你若不信，你可想想，父母未婚时你身在何处？这个什么也没有就是先天元炁。未生我们人身时，先天元炁存在于宇宙大自然中；已生我们人身体后，属于我们生命的，主宰我们生命的，存养我们生命的先天元炁就存在于我们的生命体之中。这肉体，前辈修道人称为形山。形山因为有“形”存在，故能使人看得见摸得着。先天之炁，无形无象，无征无兆，隐在肉体形山，故人们常常觉察不到。

【按】人们一般对先天炁是缺乏认识的，不知生命与先天炁关系的重要性。但另一方面，人们对先天炁又最为熟悉。例如，一个人或生病，或健康，或悲哀，或欢欣，常能被人一见便知。这里头除过行为特征外，那就是炁的显示了。显示于形山之表，名曰气色。互相熟悉的人，一旦发现对方气色的变异，即可断定此人悲喜健衰之情。此即为对先天炁的“民日用而不知”也。

若是从修炼的角度来认识先天炁于生命的重要意义，进而发现它、保守它、培养它、巩固它，这个秘密是可以直说的，希望修道之人要牢牢记住。



这个生命的秘密，就在于人所排出的后天之精。

【按】人自被怀胎到出生，在童体未破之前，生命之中先天元炁是圆满的。女至十四，男至十六，先天元炁达到元和之象的极致。无极之极而生有极，故于此时，男与女天癸皆至。女有月信之阴经，男有节动之阳精。此原是自然现象。有此阴阳二精之媾合，同类生命就得以繁衍。名曰“顺则生人生物”，即生命再生的一种转换形式。然此时童体一破，先天元炁即随着男女阴阳二精开始流失。流失少，人之生命则可以长寿；流失多，人之生命则必定早亡。诚然人在后天流失先天元炁的渠道不仅仅在于这阴阳二精，例如七情六欲，例如眼中泪、毛孔汗、鼻中涕、口中唾、脉中血、骨中髓，都是后天之精的不同形式，也都有不断流失的情况。但从生命的“精”中之华来认识，阴阳二精当是最主要的。能从这阴阳二精上保固，与其他联系，那就是纲举目张。张三丰将阴阳二精喻为“一泓春水”，乃指水为精之象，春为元和之象。自然界到了春天，花就破蕾绽放，此与人达少年元和之极就破体，其道理是一致的。故男女修炼下手，从命功而论，皆从保精开始。故前人称这“一泓春水”是“顺则生人，逆则成仙”。同是生命再生，“顺”则是生命移体再生，以儿女和子孙接续了自己的生命；而“逆”则是生命返体再生，使自体生命特别延长，并且发生质的升华变化。

后天之精都是从人体下部流失的。原因是它们产生于下部，供应于下部。人体下部最初始萌发精的先兆的地方就是丹田。所谓先兆，是因为它在丹田中萌发时还是无形的，但在功态的内照下可以感觉得到处于先天的状态。而萌发过程的不断积累，它就在有关器官酿成有形之精，随机而排出。修炼的技术奥秘，一是要促使丹田萌发先天之炁，使它们达到元和的极致；二则又不要让它们激化酿制成后天之精，而在达到元和极致时把它们收聚起来进行锻炼，化而为气使之在纯而又纯、壮而又壮后进行体内循环，此即所谓“小周天”与“大周天”。故在先天元炁达到元和之极把它们收聚起来的关键技法，修炼家取个术语名曰“吞”。吞与吐是相反的，流失为吐，收聚为吞。吞之复吞，体内先天之炁壮旺强大了，所有不通之关窍脉穴经络将都会一一被打通。在这些通关通窍的过程中，会有很多惊心动魄的征象，用诗意形容就叫“十二雷门都惊惧”。

练功的深入状态，是神与气的混合。如果将神与气单列开来比作药，那神气混合不分就是药配为丹。所以，能否得丹，就在于神气混合的程度如何。神气不能混合，药不能合凝为丹，倾于一偏，虽也会有一定的养生之

效，但作用与丹则有天壤之别。神气能混合为一，则名结为大丹，不独延年益寿，能神通变化。神气混融之状态，则如人饮美酒，如醉如痴，似有非有，似空非空。初始之状，丹田温暖，如同春深日丽，暖暖洋洋，剔透明朗，又如碧玉无瑕。此名曰：“醉兮醉兮复醉兮，丹田春透红如玉。”

先天元炁乃是人的生命之根，有此根人则生，无此根人则死；根壮人则长寿，根弱人则短命，根生则命源绵延。故比为王母蟠桃宴上蟠桃，“三千年一开花，三千年一结果，三千年一成熟”，食之则成长生不老之仙。但这个蟠桃宴是要细细品尝的，不然，像那孙悟空一顿乱棒，树上蟠桃落于地上则不见了。这种品尝之法名曰火候，老了不行，嫩了也不行，当不老不嫩正当时候采取运炼。这个正当火候就是待丹田萌生元炁，弱时静养使之渐聚渐壮，壮时专志不动进行烹炼，待至欲奔阳关，阳关紧闭，回头再烹炼，炼之又欲冲会阴之时，此为正子时到，此正是不老不嫩火候，好比酿制美酒，瓮头闻见了酒香，表明佳酿已熟，正好通过“运转周天”来品尝。此周天为小周天，乃行升督降任之法。法为借助后天呼吸之巽风鼓运元气运行，升则用吸，降则运呼，沐浴之间，呼吸不必关照。如此久久，周之又周，在任督二脉通的过程中，会兼及十二经络逐渐通畅，之后就进入大周天运炼。大周天运炼虽然没有了小周天那样的圈态循环，但在前阶段（尚未大圆满的阶段）仍有消息的周期变化，仍有一次的“瓮头香”，所以仍需借用巽风的鼓荡。

无论是小周天还是大周天，从根本意义上讲，都是神气相合的过程。不过，在小周天时期，尚要借用一定的后天神和后天气，为的是向大周天的先天神与先天气相合。那么，在小周天完成而进入大周天的初期，就还有一个过渡的阶段，即尚有一定后天神和后天气的作为。故古人讲，小周天是“一半人为，一半天然”，大周天则“纯乎天然”。小周天的后天神后天气向大周天先天神先天气的转化，也是一个锻阴留阳的过程。后天神为阴神，后天气属阴气，此二者如不能根除，先天纯阳之神气就不得成就。所以，在由小周天进入大周天之阶段，从神上讲，后天阴神不会轻易退位（即使我们主观意识上有消除它的强烈意愿，但阴神仍会利用潜意识显示存在与作用），常会虚构出一些幻相幻境骚扰功态；后天阴气因为阴神不死，经络细胞尚未从微细处彻底通畅和修复如初，还会发生一些小宇宙内翻天覆地的变化。这些再造乾坤的变化，加上幻相幻境，就会形成一些使人极其难受或恐怖之感受。张三丰先生对此状况曾经说是“十个好汉，九个到这里都有些害怕”。只有抱定连死都不怕的念头，咬紧牙关闯过去，才会换来一腔艳阳的春天。到这个时候，筑基功才告完成。



筑基功的完成，即取得人仙果位。这个果位有了三大生命优势。一，人的生命可以超常延长；二，人生彻底根除了烦恼；三，没有任何外在的因素可以致人身心病患。按仙学最高的目标，人仙之果位只算仙之基础，尚需进修，由人仙升入地仙，由地仙升为天仙，方为大功告成。而由人仙再修地仙、天仙，本来可以连续不断施功，直到成功。正统仙家认为，人生于天地之间，作为万物之灵，肩负着人的宇宙历史使命。作为人中之灵杰的仙（佛门可称作佛），可以说就是行使这种历史使命的责无旁贷的人。所以，他们不应当迅速向个体修造的终极目标进达，在获得生命的彻底保障之后，应当在更广阔的时空里，对社会、对大自然做一些力所能及的功德事，即所谓立三千小功、八百大功。直待觉得人生彻底地无愧无憾之时，身心也能进入大静大定之时（心如死灰，身如木石），就可以向地仙天仙的目标修造，并且必然能取得成功。

【按】本歌题名“先天一炁”，盖人与万物同理，生自一气，灭自一气。即生自一气，而修自一气，从何处来而归自何处，千诀万法，总归一气耳。

铅 火 歌

【原文】

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，只斯两句是真詮。

“左右”二字作“前后”看，勿误。

——三丰自记

【按】本首《铅火歌》是关于采大药服食过关，行卯酉周天的口诀天机。其中特别在“卯酉周天”的口诀中，透露出了历来丹家未曾说透或未曾明说的天机。所谓“铅火”，“铅”者，真铅，即大药也；“火”者，采大药服食过关之火候把握也。

【注解】

“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。”

何为大药？我们还是先从“药”来谈起。《玉皇心印妙经》曰：“上药三品，神与气精。”可知“药”即神、气、精。白玉蟾曰：“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；其气即非呼吸气，乃知却是太素烟；其神即非思虑神，可与元始相比肩。”指此神、气、精乃是元神、元气、元精。此三药合则成丹，丹成则仙成，这便是内丹仙学的奥秘，以上乃为概说。若要说得明透些，此药就有大小之分。药分大小，缘是根据练功进程及所获得的层次效果而区分的。就说这元神、元气、元精，它们既然是“元”，就是先天之物。既属先天之物，那当然是最纯洁的东西。由此可想而知，一个练功修道之人，开始入门的一个相当阶段，要获得纯而又纯的先天元神、元气、元精，那是不可能的。这好比沙中淘金，只有经过一道道精细筛淘，把泥沙淘尽，真金才会显现。又如铁矿入炉冶炼，先炼成铁，铁再经锻炼才成为钢。所以，初步练功在“炼精化气”小周天阶段获得者，乃名小药，又名外药，还名玉液之丹。所谓小，就是药性不够纯，药力不足；所谓外，就是从常溢之于外的后天精气神中所获得，就是还有循行于生命体核心之外任督二脉的小周天运动；名为玉液，主要指积水精而得，且有益寿延年之用。大药又称上药。《性命圭旨》曰：“大药虽分精气神，三般原是一根生。”此是说，到得大药产生的阶段，我们可以从精气神三者来说论它们的先天性、纯洁性、功用性，而实质上，此时的三者已不能明显分出彼此来。因为大药生时处于大周天状态，没有任督周天的“外部”循行，只有内动内生，故名内药。又因得大药服食过关后，生命可以无穷再生，古人称“可与天地齐寿”，如同黄金永垂不朽，故名金液大丹。

所谓“大药之生有时节，亥末子初正半夜”，“有时节”是真，“正半夜”是譬喻，是说大药生在静而又静之时。静为阴，动为阳，阴尽阳生，



如同夜半子时。“有时节”之时节，是在阳光三现之后。明伍冲虚《丹道九篇·七日采大药天机》曰：“阳光三现之时，纯阳真气已凝聚于鼎中，但隐而不出耳。必用七日采工，始见鼎中火珠成象。”柳华阳曰：“阳光二现，火足止火，虽不行周天升降之火，时刻不可须臾离火。常常温养，刻刻凝照，以待阳光三现。或隔一日，或在对时，而丹光仍同前呈现，自丹田涌出，上丽于目，掣电于两眉之间，一连二三次而后已，谓之大药产生之时，正是西南路上月华明。”这就是“精神相媾合光华，恍恍惚惚生明月”。

在“七日采大药服食过关”一节功里，阳光三现之后，由于六根不漏，神气进一步交媾，直至神不知神，气不知气，其中会有六根震动之象。即丹田如火炽，两肾如汤煎，眼内吐金光，耳后若风生，脑中似鹭鸣，以及身涌肢颤鼻搐等等。总是一心死定，方有大药之生。《大成捷要》引太上曰：“盖大药发生之时，而气穴之内有惊战旋动之状，或一日二日不等，忽然觉得丹田气穴之内，一动二动之机，微带疼痛之意。直待动过数次之后，渐渐觉得丹田之中现出一物，游行旋转于脐间……”此乃是本诗“媾罢流下喷泡然”景象。这足见同一种功境，练功者的感受不可能绝对一致，总是大同小异。

大药产生之后，如不谨慎持守，有可能会从歧路走失，落得前功尽弃。故本诗提醒“一阳来复休轻泄”，要“急须闭住太玄关，火逼药过尾闾穴”。至于怎么个“休轻泄”，怎么个“逼药过关”，《大成捷要》引汉张良“走丹歧路天机”口诀曰：“大药呈现动于气穴，须知气穴之下尾闾地界有四通歧路，上通心位，下通谷道，前通阳关，后通尾闾。其尾闾一关，天生七窍，正中间有上中下三窍，是黄道督脉正路，左右四窍是赤道督脉歧路，皆髓实，呼吸不通。谷道一窍，虚而且通，乃是气液通行之熟路。尾闾与谷道一虚一实，名曰下鹊桥。尾闾关、夹脊关、玉枕关，与夫鼻上印堂，皆髓实填塞，而呼吸不通。鼻下二窍，虚而且通，乃呼吸往来之常路。印堂与鼻窍一实一虚，名曰上鹊桥。盖上下鹊桥，皆能走泄真气，须要小心谨防危险之道，故曰下用木座，上用鼻夹，一意不散，万缘皆空，有何难哉。”因为对易走失大药的谷道采用木座抵塞，对鼻窍采用木夹夹住（已不再有鼻孔呼吸），闭住了上下“太玄关”，这样就可以“火逼药过尾闾穴”了。关于“服食过关”，尚有“五龙捧圣”秘诀，尚需道侣护持，火候细微，此当待缘另述。

《铅火歌》的后半部分，完全是指采大药服食过关之后的“卯酉周天”法诀。大药过关之后，又有七日蛰藏之功，以待大丹产出，即行卯酉周天。张三丰对七日蛰藏之功与卯酉周天概述为，“自此以后，渐渐又入于大定。

有时日月停轮，璇玑不行。每到杳冥混沌之极，天机自动。坤宫忽然如雷震之声，腹中如裂帛之状。真气上冲，周流六虚，飞上泥丸。月窟生风，眉涌圆光，化为玉液，降在口中，如冰片之香，似薄荷之凉。随觉随咽，沥沥降下重楼，当用真意送入中宫。如此七日，纳咽不尽。如此每回皆运卯酉周天以收之”。

如何行“卯酉周天”？钟离祖师曰：“一点金液玉露自上丹田落于黄庭，急行卯酉周天以收之。须用真意降光，从坤脐至乾顶左升右降，四九三十六而定。再右升左降，四六二十四而定。”此即本诗“六六数毕药生乾”、“三八数了一周天”之义。而对“卯酉周天”的左升右降、右升左降之说，前辈丹家有些不同说法。杨践形《指道真诠·周天法》认为：“卯酉周天，即性情交感、龙虎会合也。物柱玄关，目守泥丸，下照坤脐。久之活子阳生，气穴中火珠一粒，左旋傍脐，升傍绛宫，折左胁，透左肩，上左耳根，由左目逗存山根，转右目，经右耳根后，下右肩，绕前傍心，降脐，仍还丹田。是谓进阳火三十六次。心荡肾热，活午阴生，复右旋左降，是谓退阴符二十四次，此金木交并，卯酉周天也。及至纯熟，自然左右俱升，或脐间中通，前后俱升。两肾汤煎，妙在不经三关，自两肋徐上昆顶，漫降山根，到鼻准，入人中，经鹊桥，浓液如卵，入舌下，历重楼，落中宫，所经穴有阴邪未尽，作战微痛，必战尽阴邪，始完全先天。此金液炼形卯酉周天也。”此将卯酉周天分为前后两节，前节为“金木交并卯酉周天”，左与右的升降运转都是很具体的，所谓“进阳光三十六次，退阴符二十四次”，不过是象征着日月阴阳的升降度数，并不一定是实际上的三十六次与二十四次。而后节为“金液炼形卯酉周天”，就不存在左右升降了，而可能会是“中黄直透”或前后升降了。认为这些不同方位的升降原因是“经穴有阴邪未尽”，须“必战尽阴邪”，自然会使经脉的网络循环线如经络与纬络一样，各个环节都要疏通。所以有左右，有前后，有中线。但张三丰在本诗后注中明确指出“左右二字作前后看，勿误”。那就说明张三丰的师承及其感受，都是只有前后循环的卯酉周天，没有实际的左右循环。所谓使用“左右”，只是“前后”的代名词或譬喻而已。这种认识的依据大约源于秦汉以前，人们在方位上贵右贱左，把右位视为“上”与“前”的尊位，把左视为“下”与“后”的单位。故右即代表前，左即代表后。此外，还强调后学者对此千万不能误会。

以上对于“左右”的不同见解，依愚之见，则是不应偏执一端。杨践形有“左右”，大致是当大丹循环未至自由与纯熟时，加了一些顺应经络走向的导引；“及至纯熟，自然左右俱升，或脐间中通，前后俱升”。张三丰



无“左右”而有“前后”，大约一是无“左右”之传授，二是在遵循“此是天然真火候，自然升降自抽添”的过程中，自己的经络并没有左右升降的感受，这个“左右”已在自然过程中无形地疏通了。所以，两种见解并无原则之分歧。后来同修，修到此地步，有“左右”也莫视为错，有“前后”当也可行。当导引不妨先为导引，不导引一味顺其自然当更是正法。

了 道 歌

【原文】

神不外游精不泄，气不耗散灵芽植。
五行四象入中宫，何虑金丹不自结。
内有真辰外有应，满目空花降白雪。
一阳来复亥子交，当中现出团栾月。
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。
三品阴阳物类同，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。

【按】本首《了道歌》是从采大药阶段一直讲到大道修成，基本都是概说，不像《铅火歌》那样对大药服食过关有很具体的法诀叙述。但对其层次与过程交待得很具体，关键的地方还有特别的提示。可以作为参修的一把尺子来把握分寸。

五行四象入中宫，何虑金丹不自结。

【**阐释**】此四句是讲采大药之前的守静功夫。此守静乃为大定大静，所谓“活死人”一般。神不外游，自然也不内动，叶落归根，识神尽化元神；凡精不泄，自然滋生元精；凡气不耗不散，自然聚养元气。由“三凡”归“三元”，先天真阳生发，故为“灵芽”培植。既然神不游、精不泄、气不散，自然精神魂魄意五志不分，东方青龙木性，西方白虎金情，南方朱雀火神，北方玄武水精，此四象也都一并归于中宫土位。这个中宫之“中”，就是无上无下、无左无右、无前无后、无内无外，四大不着边际之“中”，即太极也。

以上四句之后，乃应《铅火歌》“大药之生有时节”。

【**按**】此四句虽言守候大药来复之状，但若修功之人自下手之初便能入此太极之“中”，那就名为顿超直入，就会大大缩短筑基的过程。无奈性功修炼对绝大多数人来讲都是极难极难的，看似很简单的“入静”功夫，却要花出几乎是毕生时间去修持磨炼，所以大都只好走渐修的路子。

【**原文**】内有真辰外有应，满目空花降白雪。

一阳来复亥子交，当中现出团栾月。

【**阐释**】此四句是大药产生之景象，即《铅火歌》“精神相媾合光华，恍恍惚惚生明月”之义。“内有真辰”，指在内的真意元神。它像天上的北斗主宰着群星的运转一样，只要稳居其位不动，先天元气的大药就会被感召由外而来，在体内显示出来，肉体的生理就会有所反应，就会出现阳光闪烁、雪花飘空、明月皎洁般的景象。

【**原文**】急忙下手用功夫，金逢望远不堪摘。

【**阐释**】采大药服食过关，火候把握在“阳光三现”之后。若是阳光只二现，药未成熟，采之过早，效微；若是阳光三现仍不采，药就过老了，失去了药力。比如十五十六晚上的圆月，正是金水旺满之时，采之当时，若过了十五十六，望月渐成下弦之月，金水消亏，采之无益。此中“摘”字即“采”字之义，比喻采摘鲜花，老嫩之义相同。

【**原文**】呼吸运起玄关火，青天劈破鸿蒙裂。

【**阐释**】此二句讲行施采药过关之功要运用先天真息（胎息）真神，描述这节功夫乃是生命的再造，就像宇宙的一个新的运动，在制造一个新的天



地自然。

【原文】黄河逆运上昆仑，九窍三关都透辟。

【阐释】此二句概述采药路线是由督脉逆运，经过采搬运吞，周身关窍脉穴一一都被通透一空的过程与效应。

【原文】化为琼浆吞入腹，哑子吃蜜难分说。

【阐释】此二句叙述还丹的过程与感受。三茅真人“金液还丹天机”口诀：“养胎以入定为主。若静定日久，自然觉得坎中一点热气上冲心位，当用真意引过尾闾，由夹脊透玉枕，入泥丸，如有物触脑，自上腭颞颥下降口中，状如雀卵，味似阳酥，化为金液，沥沥如淋水之状，香似醍醐，味似甘露。速当以意迎之，徐徐咽下重楼，以目送之于炉鼎之内，畅于四肢，美在其中矣。”即此景象。因为这个美快舒愉的感受用再好的比喻都难以准确地描述，别人也感受不到，所以只能像哑巴吃蜂蜜一样，甜在自己心里，不能用语言告诉别人。

【原文】到此功程要谨慎，采取沐浴按时节。

三品阴阳物类同，两般内外火符别。

【阐释】此四句是对采大药服食过关一节高难功夫的概括性提示。首先指出，行此步功夫是决定筑基是否成功的关键，稍有不慎就会前功尽弃。其次，说明在采大药服食过关的过程中，不论采，不论过，不论沐浴，都要按时令而行。是根据大药反映的情况而定，不能主观妄自动用技术手段。再次，说明精气神三者，虽有阴阳之分，先后之分，然而也不是截然可分的，而是有转换关系的。后天属阴浊之性的精气神，经过积聚锻炼，都可以化为先天精气神。而后天属阴浊之性的精气神也是由属纯阳之性的先天精气神转化而来。三品阴阳分内外，内者，为形体，为后天；外者，为天地，为先天。以后天可以感召先天，故以后天可以返归先天。这其中“感召”与“返归”却是“火符”有别。感召为“火”，是主动积极的行为，然而此行为又是从属于先天本性的；返归为“符”，是客体做出的响应，是后天符合先天后，先天随即作出的反应。所以，感召就是放下自我，回到无我境界，体味的是无感受之感受；“返归”却是外部宇宙的先天元气来入“我”身，于是“我”身肉体生理就会有特殊的感受。采大药服食过关就是根据“感召”与“返归”两类不同情况的征候显示，才采取相应的服食过关、沐浴手法。这个过程可以用种庄稼打个比方，耕田、施肥、播种，这是农夫的主

动行为，而种子发芽、生长、开花结果，却是种子与土地等外部自然产生的反应。这就像感召与返归二者之间的关系。作物生长出来，追肥、除虫，使其保持正常健康的成长，到成熟之后进行收割，这则是火候技术的运用。特别是农作物的成熟期与收割的火候，往往就在几天的时间。过早，作物尚未彻底成熟；过迟，作物则会落籽。只有恰到好处的收割，才会颗粒归仓。

【原文】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。

【阐释】此四句概述筑基以后的了道功夫之全部。是说得大药相对是很容易的，以后要达了道的最终目标，还须经过“十月怀胎”、“三年哺乳”、“九年面壁”的一系列阶段。

【原文】丹成长啸出山去，隐显立功著化迹。

【阐释】此二句意思是，筑基功完成后，生命永存有了保障，用不着担心。可以不慌做以后的功夫，先在社会上做一些利人利天的功德事。根据社会的情况，需要公开显示身份的就公开去做事，不利公开时就隐蔽地做事。达则兼济天下，穷则独善其身。直到有一天功德圆满，就结束社会功德行为，去继续完成最后的功夫。

【原文】上帝闻名下紫书，诏我朝天飞空碧。

【阐释】此二句借上帝之名来形容修道的最后成功。实乃因人施教之辞。

【原文】后人依此用勤修，便是三清会上客。

【阐释】告诉读者，这些歌诀都是真切的修道法要，依此去精勤修持，必然会成功的。所谓“三清”，泛指仙界。《道教义枢》卷七引《太真科》：“大罗生玄、元、始三气，化为三清天”一曰清微天，为玉清元始天尊所居；二曰禹余天，为上清灵宝天尊所居；三曰大赤天，为太清道德天尊所居。



打坐歌

【原文】

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，浑身上下气冲天；
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。
天机妙，非等闲，泄露天机罪如山。
四正理，着意参，打开玄关妙通玄。
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。

【按】所谓《打坐歌》，只是根据本首歌诀的起首用字方便命名，内容在于讲述内丹修炼的全部内涵，并非仅仅就打坐言打坐。

【原文】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。

【阐释】打坐者，参禅者，皆为修道。此道为性命双修之道，乃成就真仙真佛之道。历来真仙真佛的理法都是贯通的，只是名相（即表述方式）上略有不同罢了。只有那些小道狭僧才会斤斤于井底之观，唠唠于门户之辩。

内丹修炼之要，就是要看能不能真正地“产药”、“结丹”，否则修炼一百年也还是在门外边站着。能否“产药”、“结丹”，最关键、最根本的验证就是看修炼者能否得入玄关一窍。能入玄关一窍，就为内丹修炼的最终成功奠定了牢固基础，名列仙班有望；不能入玄关一窍，只能处于与常人无二的身心境界。如果身体先天素质好，多修炼些动功，打坐时又能相对入静，将来寿命可能会延长；反之，连延年益寿的可能性也不会太大。

说到得不得玄关一窍，这不是坐在树下就能等到跑来一头撞死的兔子，也不是猛然间就等到天上掉下一个馅饼来。而是通过调心调形之后，进一步调息，才循序渐进过渡到那一步的。调息的要领就是顺其呼吸的自然，既勿忘又勿助，使其自辟自阖，自鼓自荡，极其匀细绵长时，收此息以真意关照于丹田气穴之中。其口诀余拟为十六字：“凝神调息，调息凝神，神息相依，存入丹田。”

【按】本四句有两大要点需要弄清。一是何为玄关一窍，二是呼吸与丹田的关系。关于“玄关一窍”，前人论述颇多。如《中和集》认为它“初无定位。今人多指脐轮，或指顶门，或指印堂，或指两肾中间，或指肾前脐后，以上皆是傍门。丹书云，玄关一窍，不在四维上下，不在内外偏傍，亦不在当中，四大五行不着处是也”。此代表了正统内丹学家的实践论证。但“玄关一窍”究竟指的是什么，却是历来丹家不传之秘。不知它，不得登堂入室；错认它，又会误入歧途。唯有清代黄元吉先生在《乐育堂语录》中对“玄关一窍”针指明示。对此，愚在《乐育堂语录注解》卷四“玄关多



端”一节里有详细注解。黄先生认为“玄关一窍”是有层次性表现的，即炼精化气阶段有炼精化气之“玄关”，炼气化神阶段则有炼气化神之“玄关”。希望感兴趣的读者能认真通读这部经典。依我个人的实践体悟，可将“玄关”分为三层次、三阶段与三种表现。即性玄关、命玄关与性命合一之玄关。前两者可依下手时先性后命或先命后性而分先后，后者则是必须同一的。

关于呼吸与丹田的关系，前人的丹经论述都极简略，甚至一笔带过。愚于此作一简要论说，以后可作专篇论述。

人所共知，当胎儿还在母腹中受孕时，胎儿是没有口鼻呼吸的。此时呼吸是以脐下丹田为中心随母呼吸而呼吸。故名胎息。胎息状态下人的生理功能非常通畅谐调，经络、脏腑都在胎息的鼓运中毫无阻碍地运化发育。而到十月胎圆，呱呱坠地，脱离母腹的婴儿为了能独立地存在，就不得不另立呼吸的门户，“哇”的一声打开口鼻，开始从天地大自然中补充呼吸。口鼻呼吸是以肺为机关的，最初它与丹田紧密联系。即口鼻呼吸的呼吸工厂在肺，而呼吸之根仍在丹田。随着后天渐长渐大，人的生存行为违背生理先天运化规律越来越严重，肺与丹田之间的联系逐渐微弱，直到断绝。失去先天丹田之根的肺呼吸，其运化功能就难以至微至细，于是致病因素就会不断增加。内丹修炼的调息，是要先从后天口鼻呼吸调起，使之归于自动调节的自然状态，渐渐向至微至细过渡，最后再与丹田发生联结，使之返归先天胎息，以主动积极行为去进行第二次生命再造。所以，调息之法在达“密密绵绵”。达“密密绵绵”之时，阴阳动静的呼吸自然就在丹田的“鼎内煎”了。

【原文】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。

【阐释】本四句是对仙学养性命双修功夫要领的高度概括。

“性要悟”者，是指去除后天私欲气质之性，洞彻先天虚灵圆明本性的一个全过程。有修、有养、有炼、有见，全在个人悟中所得。虽然在一些原则性上，可以通过书本或者老师去指导，但具体操作方法系别人无法示范指导，只能自悟、自行、自得。比如说“清心寡欲”，怎样清心？怎样寡欲？比如说“放心”，心怎么放？比如说“积功累德”，怎样积功？怎样累德？这都没有现存的例子。特别是“明心见性”的功夫，言语道断，全在自悟。故此可以说，性功夫如何，是检验修炼境界与成果高低的试金石。不能明心，不能见性，即便命功修为效果很高，也只算得个愚仙，不得圆通大智

慧，不得最后究竟。

“命要传”者，盖命功是在肉体上做功夫。凡是人，其生理构造是基本相同的，故可以分别情况制定技术性的修为。命功之“传”，绝不能片面、狭隘地理解为各个门派的秘法之传（历来很多人囿于这种片面、狭隘知见，好像以为各个门派都有自个的独特秘法，只要得了这一门派的秘法，就可以傲立于天下内丹学派之林了）。故有个道理若不明白说出，天下修道人多数不得明白。仙学修炼一道，乃同中医学原理一样。中医治病，即便同一种病症，一个高明的大夫不可能用一个固定的药方（药物配伍、剂量、制作服用方法、疗程）去治一万个同类的病。甚至甲乙二人病种相同，大夫开的药也不会完全一样。这就叫辩证施治。仙学修炼也是一样，切莫说历有三元丹法之不同，即便同为一个人元丹法（此专指清静丹法而言），人与人的年龄、性别、体质、病情等等状况之不同，制定下手入门的技术方法就会有所不同。古代一些先性后命、先命后性，甚至出现一些下手守窍各自不同的法门，形成派别，就如大夫给病人看病所开的处方，是根据特定的人、特定的情况而定的，并非一成不变的。所以，修大道者不应拘于门户之见，要广采博收，集大成为之。丹经《大成捷要》便表达了这种观念，全真派的三教圆融说更是体现了这种观念。若拘于一门一户一诀一法即视为唯一无上之法，可能会一叶障目，贻误前程。

“火候”在修炼中至关重要。“火候”一词借用于冶炼术。比如炉中炼矿，何时起火，何时火旺，何时加矿，何时大火冶炼，冶炼到什么程度出炉？这都是火候掌握的事情。又如食物烹调，何时大火，何时小火，何时调料入锅，何时菜料入锅，何先何后。烹调至何等熟度、何等香色，也都是火候掌握的事情。内丹修炼事虽不一，但火候的意义则是相同的。初下手，调心有调心之火候，调息有调息之火候，调形有调形之火候；既入功，炼精化气，炼气化神；小周天，大周天；百日筑基、十月怀胎、三年哺乳、九年面壁，一步一步，一层一层，皆有火候。民国年间，千峰老人赵避尘“火候”之法就列有行火、凝火、入火、降火、移火、离火、心火、运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火等种种之多。因为火候把握在修炼中是最为精细具体的关键技术，历代祖师得之不易，悟行皆不易，历来非至人秘不外传。故有“圣人传药不传火，自古火候少人知”之说。

无论说内丹修炼的技术方法怎样巧密，从根本上讲，无非是性与命合，神与气合；无非是通过一系列积极主动的作为，去合于自然天道的规律造化。故诗曰：“闭目观心守本命，清静无为是根源。”



【原文】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，浑身上下气冲天；
这个消息谁知道，哑子做梦不能言。

【阐释】此段诗讲“百日筑基”之效验。

在愚的学说里曾反复讲，“百日筑基”是概指一个阶段功夫进程。一是“筑基”前还有“修复平整基址”的前期工作，如身体有病，要通过吐纳导引等一些动功静功方法，配合药物综合治疗；待身体健康状况正常，即可步入“筑基”的阶段。二是“筑基”之“百日”是个概数。“百日”是以身心条件最佳并持续不间断练功的某一特殊前代祖师为例而认定的。而众多的修炼历史事实表明，人与人之身心条件千差万别，故在实践“筑基”过程的时效上也各有不同。有的百日，有的一年，有的三年五载，有的十年八载，有的三五十年，更有大多数人缺乏悟性、缺乏师传、缺乏恒心，一辈子也过不了“百日筑基”这一关。

“百日筑基”之“筑基”，筑的是生命之基。“筑基”完成了，就完成了二次生命再造。有了生命再生之源，可以生生不息，故名为人仙。如果人人练功都可以轻轻松松完成“筑基”，那满街岂不走的都是神仙！由此可知，当今各种广告，凡言几天几月能用什么手段打通大小周天者；各路高师，凡到处宣扬自己大小周天通了，甚或已经能够阳神出窍者……此十之八九都是骗人或自误误人，断不可信。

“百日筑基”的应验，按照过程，愚将它大致归纳为几个阶段：第一阶段，以后天识神合后天凡气，凝聚后天之精；第二阶段，后天识神过渡为中天明神（真意），后天凡精（以肾精为主的周身之精）锻化为先天之气；第三阶段，身中神气相合，召摄先天元气再入我身，培养壮大；第四阶段，导引先天元气作周天（任督二脉的小周天）运行，先天气与先天神不断在周天中交融；第五阶段，气不断纯化为神，以任督为干线的脉络不断向奇经八脉渗透通融；第六阶段，小周天完成，进入大周天的初阶，气化为神，神不断锻阴留阳。在这个大过程中，“坎中一点往上翻”，便是丹田中先天元气壮旺，要进行周天运转的征兆。而在周天运转中起关键调节作用的便是明神真意，隐语称为“黄婆”。“黄”为土色，具有中和生养之意。“婆”为媒婆，具有牵线结缘的作用。她在周天运转全过程中起着神与气合的调和作用。神被比喻为“姹女”，气被比喻为“婴儿”。

在小周天神与气合的过程中，由于人体经络腠理由表及里、由粗及细、由宏及微地疏通，于是这疏通情况就分出一些层次阶段。在各个层次阶段

中，身心会发生一些感受有别的，但都是相当舒愉的感受，非常奇妙，非常美快，千变万化。这些感受，用尽人间最美的现象去描述都是逊色的。所以，要想准确对外人叙述是根本不可能的。这正像哑巴做了一场美妙的梦，实难对别人讲出来一样。修功入此境界，不仅大有人间少知音之感叹，而且感到已达人生幸福的顶巅，一切功名利禄在这里都失去了诱惑力而变得如同粪土。

【原文】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。

【阐释】此段诗句主要讲“河车搬运”周天运转的火候。

前段讲应验，由“坎中一点”到“浑身上下气冲天”。此段讲采炼搬运。“活子时”出现后采之又采，炼之又炼，直待元气旺盛“正子时”现，即可认准时机逼药过关，法曰“吸提撮闭”。透尾闾，入命门，穿夹脊，升泥丸，然后经“十二重楼”降下中宫黄庭温养。

内丹由神与气二味药物合成。气名铅，神名汞。二味药物纯为先天，相吸相引，相交相媾，才为“真铅汞”，才为“水火相济”。欲到如此效果，“黄婆”的作用至关重要。真意明神这位“黄婆”，按五行学说，可称为中宫戊己土。万物生于土、长于土，故“土”为根、为母。故言“若非戊己不成丹”。

人之神可分为三，曰元神，曰明神，曰识神。元神为先天；识神为后天；明神为先天之后天，后天之先天。又以“极”言，元神为无极，识神为有极，明神为太极。太极是结丹成丹的灵魂。对此，愚在《乐育堂语录注解》以及专门撰写的教材中都有详论。

【原文】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。

【阐释】此段诗句描述“百日筑基”行将完成的“七日来复”阶段的修炼及把握情况。

“七日来复”亦名“采大药服食过关”。“坎离交”谓之小药，“乾坤交”谓之大药。这二者实际也就是神与气的先后化合程度。“坎离交”时尚有后天意识起作用，“乾坤交”时后天意识彻底放弃，进入大定大静，如同



活死人一般。这正是“命要坚”则“心要死”的必备条件。按照前人的经验说，这个过程大体在七天左右，多至十几日。其间要出现“六景现前”和“阳光三现”的征兆。这些征兆不出现或出现不全，表明大药未全，不得服食过关。如果征兆一一出现，而自己不留心，错过服食过关的机会，则又需重立炉鼎从头做功夫。这将是一个极其巨大的损失。故而更可知火候把握之重要。

“神光照耀遍三千”一句，即指“阳光三现”的第三现。“无影树下”指的是纯阳景象。树有影则为阴，“筑基”功完，群阴剥尽，纯阳独露，何来一丝阴存，故人体这棵无根树就成了无影树。“金鸡叫”者，亦指纯阳景象。盖“金鸡不叫”，以天论，尚属深夜阴沉；“金鸡一叫天下白”，天由夜转昼，乃由阴转阳也。“半夜三更现红莲”，“冬至一阳来复始，霹雳一声震动天”，均指大药产生之景象。修功状态下，最能感受天地是大宇宙、人体是小宇宙这样一种最真实的自然属性。静定状态下，人体不仅反映为在遵循着人体自然的本能运化。大药产生，就是人体自然与宇宙自然双重本能运化的“天人合发”的产物。它的必备条件就是“死”去后天识神，所谓“心死神活”、“人心死，道心活”是也。其关键奥秘在由戒生定，由定生慧，藏慧不用。如果缺乏神慧在内，纵再静空，不过砖木瓦石之类，又或睡猪、植物人之类，与道无关也。这也是仙学的人静区别于动物冬眠现象和人睡眠现象的本质现象所在。

【原文】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。

【阐释】此段诗句是概括性描述大药在内外两重天地“天人合发”的运化中酝酿产生的过程。

“龙”者，真性之神也；“虎”者，真命之气也。“龙”“虎”二者即元神元气也。二者在“天人合发”的状态下，奇合妙凝，天真活泼，所谓“生龙活虎”者是也。又因为这种“龙虎交媾”是最佳的身心运化状态，其运化过程中就会产生一系列的和谐运动。这种和谐运动在大静大定的微观世界里，就会产生美妙的音、光、色，在内视内听境界，可以幻化成美妙的音乐、美妙的景物图像、美妙的人物与情节。知其道理者，不会理会于此，只死心大定即是。不知其道理者，难免会以假当真，陷入魔境。而祖师之诗句则要求功至此境当“恍恍惚惚存有无”，即死心大定，任其“无穷造化在其间”。大药产时，认准时机服食过关即可。

【原文】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。

【阐释】“玄”者，宇宙自然也；“妙”者，宇宙自然运动演化功能也。世界无论多么奇妙，未知领域无论多么神奇，无非都是宇宙自然的自造自化而已。“神”之在道，何有道外之神？所以，“玄中妙”也好，“妙中玄”也罢，都是自虚无本体而来。真妙境产真药物。只有产出的是真药物，才能采取服食过关。“关”有三者，乃尾闾、夹脊、泥丸是也。过此三关，火候细微谨慎，稍有懈怠，易出危险。不独此三关，整个周天路线的运炼也都如此。

在“易”之六十四卦中，“泰”卦象征事物的最完美状态。这一卦的卦象是䷊，即乾卦在下，坤卦在上，用天地水火比喻，就是天在下地在上，火在下水在上。实际说明的是天地水火最深入的交合：天气入地下，地气升天上。故而“天地氤氲，万物化醇”。天地生育新物，必在最佳状况下发生。那么生命再生，也自然是小宇宙和大宇宙“天地交泰”所生。“天地交泰万物生”是对产大药机理的说明。

“日饮甘露似蜜甜”一句，是指采大药服食过关以后，口中津液如甘泉沁生，纳咽不完。实乃养生之大药。

【原文】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。

【阐释】此段诗句是讲儒释道三教在性命之学上的共通性。

“仙是佛，佛是仙”，泛指三教的共通性。共通性在何处？乃“一性圆明”而已。如儒家讲存心养性，释家讲明心见性，道家讲修心炼性，实践中的人手技术各有侧重，然而终极目标却极一致。人们一般会以为，若说佛道两家在修炼理法上相互贯通，大致说得过去，似乎儒家与此毫不相干。其实错矣。儒家的原始经典，处处讲性命双修之法，“只是愚人识不全”罢了。晋代道门“净明派”就是承袭儒门心法；张三丰在自叙传承谱诀中也有“天地即乾坤，伏羲为人祖；画卦道有名，尧舜十六母。微危允厥中，精一乃孔孟；神化性命功，七二乃文武。授之至予来，字著宣平许……”之记载，说明张三丰的前代先师、唐代道人许宣平承袭的也是儒门真传。不过儒门的“修身”之法，大都贯彻“齐家治国平天下”之用，后儒又不知在“齐、治、平”中尚可继续修身抱道，以致走上了修用两分的路子，把儒家的原始要旨误解误用了。

三教的性命要旨既是共通的，那么目的都在于修道合道而已。修道合道



又在于遵循自然规律而已。大道至简至易，说到底也没什么神秘，就如人们日常的生活，饿了就要吃饭，困了就要睡眠。《黄帝阴符经》曰：“观天之道，执天之行，足矣。”

【按】大道至简至易，原是指本体自然如此。圣哲能“观天之道，执天之行”，固亦至简至易，世之修道者能比圣哲者究有几人，故而实修之中仍是至繁至难。能迎难而上，方是真修。

【原文】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。

【阐释】此段诗句是揭露那些假修行和不知修行是什么的迷妄之人，给予严厉批判，用以警醒世人。

本段诗在于表明，修道贵在实际地修，从本质着手而修，行、立、坐、卧皆是道场，视、听、言、行皆含道行。而世上一些人不去如此实修，却惯于搞一些形式主义的表象。例如，把烧香拜佛当成职业，或者念经念佛号，或者信奉吃斋，企图得到神灵的恩赐点化成仙，或来世投胎富贵人家，或死后升入极乐世界。岂知天上哪有掉馅饼的便宜事！神灵若真有神灵，也是至公至正的，他们只会把福报还给那些付出实实在在修道实践的人，而不会送给那些光做表面文章的人。

世人大都知道“人是万物之灵”这个事实。然而，就每个个体生命而言，他在宇宙生物演化的过程中，自然出现的几率几乎不可重复。可见，每个人的生命被大自然构造出来的机会多么难得！如果我们光做表面文章，不独不能挽救生命，反而有可能造成生命的夭折。如果出现那些悲惨的结局，想挽回它也就不可能了。

【按】愚想起最近的一件事。去年秋天，有一位移居加拿大的某先生，不幸患了癌症。他通过广州的朋友介绍，最后电话联系到愚，求愚教他一些气功治疗方法。愚了解病情后，知是癌症最晚期，已无回天之术。但还是教了他相应的动静功和辟谷法（这种教功方式是通过定期的电话联系进行的）。愚以为，虽然无法挽回他的生命，但对于减少痛苦、延缓生命存留期、达观而去，还是大有裨益的。如此进行了大约两个月，后来失去了联系。愚已知其后果是什么。果不出所料，2002年6月初，有广州梁先生（即该先生之亲朋）打来电话相告，加拿大某先生已于2002年元月去世。

他去世前电话告知梁先生，感谢愚的传功让他多活了些时日，并表明，他最遗憾的是对道家文化了解得太晚了。这个例子正应了张三丰的训诫。

修道不仅做不到那些表面文章，而且既是实修，不搞清楚道理也是不行的。不知理明法盲目去修，既可能被歪师庸师所骗所误，又可能永远停留在粗浅层面上，还可能走火入魔，出现偏差。这就像瞎子深夜走在山间，不摔个缺胳膊断腿才是怪事！

【按】看当今世上，学功修道人煞是不少。有些人学功学了几十年，学了几十种功，拜了几十位师，也破费了几千几万块钱，但若看看他那功夫，还是一窍不通。身上照旧这病那病，心上照旧被烦恼纠缠。还有人追随所谓的大师许多年，也买了大量经典看来看去，你若问他究竟得到了什么，他承认只是一脑袋浆糊而已。他是从雾里看花拜大师，又从雾里看花落得迷茫。似此之人，可悲可叹！幸者，有人迷之久而能惊醒，急忙访大道寻明师；悲者，有人迷之久则成糊涂蛋，永被迷误，不得自拔！

【原文】天机妙，非等闲，泄漏天机罪如山。

四正理，着意参，打开玄关妙通玄。

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。

【阐释】此段讲命功的火候法诀。因为该法诀揭示了火候的核心奥秘，故提醒学者千万不能等闲视之。盖因火候法诀在古时仙道门中视为天机，并认为泄露天机有罪，所以从不轻示于人。这当然也有保守的缘故，也有不敢滥传的高度责任心。

所谓“四正”，即古历法十二地支中的“子午卯酉”四支。概括讲，十二地支反映着一个事物周期中各个不同阶段的变化特征，具有广义表述性，任何事物概不出此法则规律。而十二地支反映的周期变化，是以阴阳的特性来表示的。例如一个昼夜，“子”是阴尽阳生，时间在午夜11时到凌晨1时之间。随之，由子转丑，由丑转寅，由寅转卯，由卯转辰，由辰转巳，达到一天中阳的盛极，阴的消尽。“午”时是阳极阴生，时间在上午11时到下午1时之间；随之，由午转未，由未转申，由申转酉，由酉转戌，由戌转亥，达到一天中阴的盛极，阳的消尽。然而，事物周期的阴阳变化都不是绝对的，阴盛时其间已有阳生，阳盛时其间已有阴存。

在一个阴阳变化的周期中，“子午卯酉”是四个关键阶段，故称“四



正”。用一年四季春夏秋冬来比附，春主生，夏主长，秋主收，冬主藏。事物的周期亦如此，命功中的元气变化亦如此。故，子主生之初，卯主长之常，午主收之始，酉主藏之中。练功中可以根据气运的状况，知其处于气运周期的某一阶段，而顺其自然规律采取相应的火候法诀。如气于子时，刚刚一阳萌发，应该使其蓄养；卯时，阳气生发顺畅，莫助其偏甚，当行沐浴；午时，阳盛已极，莫助其亢旺，当静以养之，以待阴生；酉时，阳气渐收，阴气渐长，乃收藏之时，当行温养以固存之。当然，这说的都是宏观道理，用时尚有细微法诀，只是不外此理而已。总之，“四正”之法诀在练功中的各个层次和各个阶段都有普遍的指导意义，只是在不同层次、不同阶段、不同情况下，“四正”的含义可能不同，有的比喻状况的阶段法诀，有的则可能指实际的时间阶段与法诀。

正因为“四正”有如此的原则指导意义，所以张三丰才让人“着意参”“四正”之“理”，以理通法。只有懂得了不易之理，才会运用变易之法，才能“打开玄关妙通玄”。

练功是要持之以恒的，这是“子午卯酉不断夜”之义。而要通晓“四正”之理，就应“早拜明师”予以指拨。否则，欲结大丹，难矣。

铅汞者，神气也。铅汞有真有假，即神气有先天有后天。先天神气为元神元气，本质纯正，为生身之本，故为真铅汞。后天神气为思虑之神，呼吸之气，因有作有为，故有生有灭，乃是幻化之体，故名假铅汞。真铅汞可以结丹，假铅汞则不能结丹。所谓“丹”，不过乃神气合成之物。合成之为丹，合成过程中相对的双方则名药。所以，修道在于识“真铅汞”，得真神气，如是则可修成真仙，否则终为下鬼。所谓“识”者，并非从书本上理解，乃是在身心上有所验证。

【原文】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。

【阐释】性命双修乃是一项系统的、庞大的、艰巨的、恒久的生命再造工程，“七日得丹”、“二十天炼就上乘丹功”等等口号，都不过是时下气功骗子的伎俩。天下哪里可以吃到不打灰的馍馍！何况前人一再告诫，修道如逆水行舟，不进则退。“行一日，一日坚”，一日不行功推翻。练功如挣钱，不练功如花钱，天天练功如同天天挣钱而不花钱，那储蓄当然越来越多，岂不渐渐成了大富翁么！练一天功，又歇两天，前一年练功后三年不练了，这等于挣钱少花钱多，最后不就成了穷光蛋？所以，修行不能“眼下观”，短

浅识见是决无多大成就的。“百日筑基”尚且如此艰难，往后“十月怀胎”、“三年哺乳”、“九年面壁”则更艰巨，若不早立宏远大志，欲“炼就一粒紫金丹”能成吗？这就是《打坐歌》所要表达的意思。要问《打坐歌》是何人所作，答曰，是清虚道人张三丰。

道要秘诀歌

【原文】

道要歌，道要歌，不知道要必遭魔。
看玄关，调真息，知斯二要要修毕。
以元神，入气海，神气交融默默时，
便得一玄真主宰；
将元神，入黄庭，气神和合昏昏际，
又得一玄最圆明。
一玄妙，一玄窍，有欲观窍无观妙。
两者玄玄是要机，异名同出谁知道。
看玄关，无他诀，先从窍内调真息。
神恬气静极自然，妙自无生现太极。
古仙翁，多半语，恐泄真机不妄举。
或言有定在中央，或言无定自领取。
到而今，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，留与吾门作赏音。
遇而不修是下鬼，为圣为凡随乎人。
初下手，最难行，离了散乱又昏沉。
大丈夫，有真学，必将神气分清浊。
先天神兮最清明，后天神兮乃浊物。
扫除浊物守清明，闭塞三宝居灵谷。
这灵谷，即窍儿，窍中调息要深思。
一息去，一息来，息息相依时相偎。
幽幽细细无人觉，神气团冲九窍开。



照此行持得窍妙，昏沉散乱从何来。

【按】此首《道要秘诀歌》乃为下手要诀。得其要，方入得真修之门，方采得真修之实。否则，纵然语言如何高妙，词章如何玄雅，总是自误误人、门外闲溜之徒。

【原文】道要歌，道要歌，不知道要必遭魔。

【阐释】本歌开首便向学道之人重重敲了一计警钟，提示学道之人，学道当知“道”的真谛，及追寻真谛的方法要领（此名为“道要”）。若不如此，或虽知此又忽视于此，必然落入盲修瞎炼。盲修者，一因不知道理与方法，盲目地去修；二因不懂何为真理正道，往往易为打着弘扬大道旗号的歪门邪道所蒙所骗。瞎炼者，一曰一知半解而炼；一曰想当然而炼；一曰被庸师歪师牵着鼻子而炼；一曰朝改暮更而炼。盲修者，起于愚加机巧的心魔（愚为无知，机巧为贪便宜），有此心魔，就易于招致外魔。瞎炼者，为著魔而炼，既有违心理健康，又有违生理规律，非但不能疗疾治病、益寿延年，反而可能无病致病，小恙造成重疾，终致损性折命，性命两伤。故而古圣哲教人“穷理尽性，以至于命”，乃是寓尽了苦口婆心。此可谓得道要前之道要。

有人或者说，孔德先生是否言之过重，把“魔”讲得危言耸听。我们都是真心向道，一时理法不明，或为庸师所误，也不能归之于“魔”呀？而在孔德看来，人之心本真如同天平，在先天，天平无物，天道与魔之概念，实与大道同体。在后天，人生杂欲，心萌善恶之念，无一刻之静，非此即彼，一念善即道，一念恶即魔。由此视“魔”，未必危言耸听。这些“魔”情，不过是小魔不除可以养成大魔，为患无穷；大魔思过可以化小归无而返道。道与魔之相对，终不可轻视也。

【原文】看玄关，调真息，知斯二要要修毕。

【阐释】最近有周玲高修于《武当》（2002年10期）杂志上发表《仙道琐言》一文，文中对仙学的概括分类，敝人极其赞同，认为是当今对仙学介绍甚为全面、科学者。但对于引述陈樱宁先生语，并亦发表评论，认为炼仙与修道有别，愚却有不同看法。在愚看来，“修道”一词本是广义概念，儒、释、道、基督、伊斯兰各种宗教所务者，皆修道之事，然修道之事的形势与方法却可以各有不同。炼仙（即仙学，或直接指内丹学）是人生修道选择的形式之一，所以它与修道并无区别。它只是与他种修道方式行为

有区别。我们不能把“炼仙”之外的修道行为称为修道，而把“炼仙”列在修道之外。这样做，实是把“修道”的内涵机械化了。故此，这些概念必当弄清，方不误后人。

以上所言乃正本之语。如张三丰讲“道要”，乃言修道之要。此修道之要亦“炼仙”之要。若将修道与炼仙分作两件事看，这岂不成了矛盾。况且，前人言修道、言炼（内）丹、言修仙，多有混言者，乃随因而名。这些，虽似题外之语，却关文中之事，个中情况不可不辨。

修炼内丹之道，与他种修道方式有所不同者，一是后天人为的努力行为很明显，不是坐享其成；这种后天人为的努力恰恰又是合于天道的无为无不为。二是要在命功上见实证效验，这也是检验内丹入门未入门，成就大小的试金石。所以，内丹修炼的“道要”就在如何跨进命功效验的门槛这一点上（不管他性功修得再好，落实不到命功上终是白搭）。这道门槛，就在能否调得真息，能否得入玄关这二者上。这二者，真息是得见玄关的向导，玄关是内丹得以炼成的基础。故名“二要”。此“二要”贯彻内丹修炼的始终，故言“要修毕”。

近有读者来信，言到前文《打坐歌》注释中提到玄关，未得言明，深为憾事。其实愚已说明在《乐育堂语录注解》中有专论，并非故意隐而不言。简言之，性玄关者，心中无一丝念头，而又非昏沉入睡，虚灵清明之境即是。命玄关者，后天凡息住，先天真息生，后天凡气失，先天元气发，由微至著，无穷生机者是。性玄关见，起自泥丸；命玄关见，始自（下）丹田。性玄关见，是神的元始灵明本境；命玄关见，是气的元始混沌本境。待修炼至神入于气，气化于神，神气不分，合为一境，周身内外，光明通达，如同一座琉璃宝塔，此乃为性命合一之玄关，乃是达到究竟之地。这实修之中体验这三种玄关并非如此简明，但不违上述原则而已。

真息者，乃相对凡息而言。凡息者，常人之息。或因动劳，或因念杂，或因疾病，或因各种原因导致的经络不畅、血脉不和，使呼吸不得自然，故名。真息乃自然之呼吸。这个自然是不假丝毫人为干预的纯生理本能自然呼吸。有人问，如果我睡着了，那呼吸算不算得真息？要我说，若睡着后排除了产生凡息的任何条件，就可算得真息，否则仍不能算真息。为什么？虽然人在睡眠中是生理本能在发挥作用，但你睡姿不合适，压迫了某一肢体或脏器；或身体有病，影响气血的和畅等，都会干扰、损害生理本能的正常发挥——当然包括呼吸，因此，这样的睡眠呼吸是算不得真息的。何况，丹家所言的真息，是控制在似睡非睡功态下的，而非纯睡眠状态的呼吸，也是在此状态下的一种生理本能最正常发挥的呼吸。



真息也不要误以为就是胎息。真息可名自然之息、先天之息，咱们人从娘胎生下来原本之息就是真息。从胎儿在母腹不用口鼻呼吸到婴儿出世使用口鼻呼吸，都为真息。而胎息则是真息由后天返先天的一个终点，是真息的归宿。所以说，处于功态之下，只要生理功能在发挥最佳作用，即是口鼻呼吸也属真息。在后天返先天的过渡进程中，真息的作用是唯一的（真意是为营造真息、服从真息而存在的），真息的形式是不断演进的（由口鼻呼吸之息过渡到胎息）。就是胎息，也存在若干层次和状态。试想，从精卵合成孕于母腹子宫那一刻之胎息，到十月胎圆正待出生那一刻之胎息，虽皆名胎息，然状态差别何其之大。

以上乃要言之要，诀中之诀，愚今道破底蕴，望学者细细体悟求证。

【原文】以元神，入气海，神气交融默默时，

便得一玄真主宰；

将元神，入黄庭，气神和合昏昏际，

又得一玄最圆明。

一玄妙，一玄窍，有欲观窍无观妙。

两者玄玄是要机，异名同出谁知道。

【阐释】这里先讲讲“神”的概念与下手的关系。《易》曰：“一阴一阳之谓道，阴阳不测之谓神。”通俗说，就是道包括阴与阳两个方面，阴与阳的交合运化，就是道的功能表现。道的功能是不可思议的，任何奇妙的事物都能被它产生出来。这种产生过程和原因，是阴与阳悄然交合运化形成的，是道的本性能力所致的。若把道的这种本性能力加以形容，就叫神。可是，道之神并不神秘，乃不神之神。这不神之神是万生万化之主宰。

在宇宙原始本体（万物皆未发生）那里，神与气是混沌不分的，故只名为炁，是一种无极之状态。无极又是一种阴极之状态（强名之谓）。静不终静，静极生动，太极生焉。因生太极，始分阴阳、动静、神气，此二者交合运化，才有了纷纭的万物发生。由太极往后，若阴阳各偏向动静一方，便向有极极化，最后归于消亡。

神有三分，以生命的本能主宰，名之元神；以人的知识念虑，名之识神；以人的天秉良知，名之明神。此三神以大树比喻，元神如树根，识神如枝叶，明神如树干，有相互作用于一身的配合作用。人往往不明树理，过于强调和发挥识神的作用，并过度强调满足识神的需求，致使过度消耗元神元气，最终真正成了无根之树，不可幸免地过早逝去。

内丹术的下手之法，纵然是先命后性，亦必先自“神”处立功。按三

丰先生的下手诀即“凝神调息，调息凝神，凝神入气穴”。说明白了，也就是把识神收敛起来服从于明神（真意）的调度，把这一生命能量并归生命的本能主宰（元神），从而蓄发生命的本元能量（元气），使这两种先天的性命来再造再化我们的生命。

“以元神，入气海”，始自泥丸上黄庭，就是“凝神入气穴”。是收敛后天识神做起，并非我们可以运使元神入气海。我们凝神后，若有若无关照气海，调息于中，就是“以元神，入气海”。功夫做到火候恰当，自然是“神气交融默默时”。

《道德经·第一章》曰：“道可道，非常道。名可名，非常名。无名，天地之始；有名，万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其窍。此二者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”这其中“无名”、“有名”即是就道的无极态与太极态而言的。“名”即名状，即现象发生之表示、形容。“无名”即无极态，神气混而为炁，无有现象，故不可名状。但它却是天地肇分的起源——人体小天地也是如此。故此无极之功态是将后天返归先天，把生命交给了天道主宰。这就是“便得一玄”，便得“真主宰”之义。然而，无极之极必生太极，静极生动，阴极生阳，混沌为一的炁因动而生神、气，这便成为“有名”。神静而气动，气动而神随。有名的元气萌发根自（下）丹田，由微而著，逐渐壮大。由于行功采取的方法使后天泄漏通道堵死，壮大后的元气自然沿督脉升腾，一路进入上丹田泥丸黄庭宫，与所藏之神相合，由合而炼，由炼而化，此个循环过程便见“气神和合昏昏际”。“昏昏际”不是昏沉黑暗，是指如痴如醉之状，而且只是一个前期过渡。“昏昏”到一定程度，气皆化合为神明，便入圆明通达之境。这便是“又得一玄”之效果。此可看出，无极态是一玄，太极态又是一玄。无极态是因，太极态是果。无极态无名无象，却有主宰、起始作用，故为妙；太极态有名有象，但却受制于无极统御，发生时有方有所，故言窍。此二者可谓因妙得窍，因窍显妙。下手行功，保持无极态，为的就是寻找先天主宰之妙；行功之后，元气萌动，太极显露，为的就是开发生命再生的关窍。

老子曰：“玄之又玄，众妙之门。”无极（神静）为一玄；无极生太极（气动）又为一玄。一切事物发生，纵然再复杂，再奇妙，也不出此“玄之又玄”，故为“众妙之门”。内丹术便是盗天道之机而为用，一半天然无极，一半人为太极，岂非又一层“玄之又玄”而何！

知此“玄之又玄”是道要机关，也当知在先天状态下神与气原是一物，不可剖分。在宇宙自然演化万物的过程中，无极太极都是先天。无极时，太



极孕其中；太极时，无极统其内。故此二者，以先天而论原出自一物，只体用两分，故有异名。

【原文】看玄关，无他诀，先从窍内调真息。

神恬气静极自然，妙自无生现太极。

【阐释】本句是具体的下手法诀。诀中说，怎样才能得玄关一窍呢？没有别的秘诀，必须首先于丹田气海凝神调息，当真息发动时，玄关窍也就要开了。

【按】古丹家讲玄关，多是指的命玄关。盖此玄关，从一定关系上讲，确系神气、心息相合相依所得，又是生命新生的基础，故被视为最关键功夫，最关键征验。本句所指“窍”乃指神气混融之境，也指太极生发的前奏。真息正是引发太极生发的“导火索”。它的机理在于，人在胎中受孕之时，呼吸之源就在脐下丹田，名曰胎息。人出生之后，脐带剪断，与母体脱离，断了先天呼吸之源，故借口鼻为呼吸，以补后天之不足。丹田呼吸并未尝断，在婴幼儿时期，口鼻呼吸与丹田呼吸是相连的，虽呼吸机关在肺，其根却在丹田。人渐落后天，越来越违背这种先后天合一的呼吸。于是乎，后来终于丹田呼吸与口鼻呼吸被人为故障隔断，健康也就没有了保障，生命就面临缺乏抵抗力的威胁。内丹术下手之法，就是利用调回真息，使之归根。归根就归在丹田。归根于丹田，先天元气自然生发，立竿见影。这个调息归根有个相当长的过程，并非今日学打坐，又能入静，又能调得真息，立马就归根了。比如一条久已废置的路，要使其通，必须清除路障，修残补缺，条件具备，自然而通。

由上而见，调真息要调到“神恬气静极自然”，窍中才有动象。“神恬”者，后天识神恬；“气静”者，后天凡气静。“极自然”者，没有一丝后天人为之象。先天与后天，本是一主一宾之地位，后天占了主位，先天也便隐而不出；后天退下主体，先天便在主位之上。“神恬气静极自然”是后天退下主位；“妙自无生现太极”，是先天登上主宰宝座。

【原文】古仙翁，多半语，恐泄真机不妄举。

或言有定在中央，或言无定自领取。

到而今，我尽言，此在有定无定间。

有定曰窍无曰妙，老君所说玄又玄。

【阐释】对于玄关一窍，前代的丹家们多不明言，大都说一半留一半，

担心泄露真机会遭天谴。但事实上，他们对玄关一窍的认识也是各有见解的，持“有定位”者，有以“中”定位者，有以太极定位，有以丹田定位；持“无定位”者，言不在内外、上下、偏旁、四维，只在天人合发之处，虚无中生。而张三丰则自言，他可以一语道尽机密——那就是，既不执在有定处，也非执在无定处，可谓有定无定两重互生。若说有定之所，称之为窍；若说无定之位，则称之为妙。这就是老子说的“玄之又玄”。

【按】关于有定无定两重互生的实际，上文已经揭示。这里再加补充说明。玄关乃是先天境界，得入这一境界的条件就是后天神恬气静，调出真息。然所谓无定位者，乃是神恬气静之时，已入无极之状态。何来定位？然所谓有定位者，乃是无极之极，静极生动，阴极生阳，太极生发。太极生发始自生命之根的丹田气海之中，故有定位。前人所执无、所执有，不过是在无极、太极二者间有所倾向，并非实境不同。执“无定位”者，得“妙”必显“窍”；执“有定位”者，显“窍”赖于“妙”。无非重此轻彼罢了。究其原因，还是未把老子的经验谈“玄之又玄”体悟透彻，因而不能从理论上最客观、最准确地表述。

对于有定无定两重互生现象，愚可以借一个事情来比喻。例如农家酿制黄酒，在一口大缸里先放入初酿之甜糟，然后将大曲熬制后过滤的大曲水倒入缸中，使二者搅匀，静待发酵。这一步很像是将后天神气相合，营造无极态。“静待发酵”的无极态，就是无有定位的玄关，可称为妙。酵母菌在静态中作用到一定程度，功能就发挥出来。最初之时，必在缸中某一区域先萌发酒泡，然后渐向四周扩展，以至满缸发泡。这个从最初某一区域发泡的地方就是实有定位，可名曰窍。窍是由妙而生的，即太极由无极而生。那么此窍反映在人身，最初显现必然在丹田。随着练功的进程，由丹田“星星之火”终达全身的“燎原”之势，乃是又上升到一种高层次高境界的无极无定位。此亦是由必然王国向自由王国的一个演进过程。

【原文】指分明，度有情，留与吾门作赏音。

遇而不修是下鬼，为圣为凡随乎人。

【阐解】此四句乃告诫警示之语。主要是说，关于道要秘诀，以上诗句已经明讲无遗。这样做的意愿就在于要超度那些与道有情有缘的人。而这所作的“道要秘诀”，是真道要，是假道要，是全道要，是偏道要，留待本门派的后人去鉴赏品味了。古人说，大道难遇。若是有缘遇上大道，却没有坚定的决心去扎实修为，这就是自己甘愿沉沦为死鬼了。因为神仙也难救不道



之人。由此看，做圣做凡，为人为鬼，不是命运决定的，而是由人的心态意识所决定的。

【原文】初下手，最难行，离了散乱又昏沉。

大丈夫，有真学，必将神气分清浊。

先天神兮最清明，后天神兮乃浊物。

扫除浊物守清明，闭塞三宝居灵谷。

【阐释】此段诗话锋一转，讲到下手行功的注意事项与关键要领的领会与把握。对于一个初步丹道之门的人来说，初步下手是最难最难的事。难就难在调心、调形、调息三项之上。每一单项调起来就难，还莫说三项都要协调起来，简直难上加难。例如说调心，意念过于专注、过于吃紧，会在身心里弄出病来；意念如果放松，又归于散乱昏沉，名曰走神，又跑了功夫。

【按】这里油然想起两个例子。其一是宋儒朱熹有首诗，描写的是自己的修炼过程。他把最初下手行功比作是一艘搁浅在沙滩上的巨舰，要往江河中推，那过程是极其艰巨困难的。而一旦越过这段艰难历程，得入玄关之后，那顺畅劲儿就如鸿毛顺水而漂。这是真修实证的感受。其二是前不久遇台湾太极拳总会理事长张肇平先生，叙起内丹养生之道首在调心，去除杂念，他说他曾试过，太难太难了。愚总认为，如此言难者，分析原因，一乃信心不足、意志不坚、尘欲过重所致；一乃理未通明、法未详备之故。果此二者得解决，又有何难。若是一位道心坚定的大丈夫，又得理法细要，那必然应该知道，下手行功要将神气的清浊性质分清。神气何为清，何为浊，区别在先天后天之上。先天神为元神，虚灵不昧；先天气为元气，浩然广大，故先天神气质清。后天神为识神，纷动乱杂；后天气为鼻息，粗细不均，故后天神气质浊。然下手之初，想一下子排除后天神气也是不可能的，必从后天神气下手，渐次向先天神气返还。这好比沙中淘金，只要有信心、有耐心恒持去淘，我们的识神就会渐去杂念而归伏于清静元神；我们的鼻息就会渐达深匀绵细而归于真息。一旦后天神气扫除干净，身心所呈现的自然是清明的先天神气了。

古人说：“上药三品，神与气精。”上药精气神指的都是先天。虽言三物，归之却是神气二物。因气与精是一而二、二乃一的东西：气聚乃为精，精化乃为气。一旦后天神气消失，先天清明神气出现，当保而守之，恒而持之，居于灵谷之内。

【原文】这灵谷，即窍儿，窍中调息要深思。

一息去，一息来，息息相依时相偎。

幽幽细细无人觉，神气团冲九窍开。

照此行持得窍妙，昏沉散乱从何来。

【阐释】什么叫做灵谷呢？灵谷乃是一个有所凭据的关窍，此关窍也就是下丹田。《紫清指玄集》曰：“人身中上有天谷泥丸，藏神之府也；中有应谷宫，藏气之府也；下有灵谷关元，藏精之府也。”明指“灵谷”即丹田。这也正是张三丰“凝神调息入气穴”的法诀落实之处。

但在下丹田凝神调息要细细把握这样一个原则：即息的来去，要纯乎自然，连绵不断，互根互生。就像炉匠悠然地鼓动风箱一样，推鼓之呼与拉缩之吸，既十分到位，又非常自然。

【按】这个火候的把握，关键是不加一丝人为的干预，任其自鼓自运，自然息息相依。但另一个关键又是不能脱离关照。即虽不加人为干预，又不能脱离现场。愚在《易筋洗髓大全注解》里把掌握这种火候形容为守墓地的老人，管的是无事之事。再者，窍中调息，不是有意要在窍中调息。凡由口鼻呼吸调出真息，真息后来归根之处必是灵谷之窍。所以，下手“凝神调息”不必执意守下丹田，只在心息相依即可。到得真息归根落入下丹田时，这时水到渠成的守住灵谷之地就行了，自然合“凝神调息入气穴”之法诀。

愚在上文已言，真息是先天自然之息的统称。它在由后天返先天的过程中，要经由口鼻呼吸过渡到无口鼻呼吸的胎息；要经由有鼓荡气势的状态（犹如云滚雾绕）过渡到通明无碍的状态（如晴空万里）。例如胎息，也有境界的差异。人之生，最初胎息，乃名元息，了无迹象；随胎渐长，胎息方有动象，初轻后重。胎儿成形之后，胎息时如兔儿蹦跳，势如皮囊鼓荡。所以，胎息也有由重到轻、由显到无的过渡。这个过渡，当然也是对肉体经络筋肉乃至细胞的调整疏通过程。凡有一层疏通，息便轻细一分。当达至“幽幽细细无人觉”的呼吸状态时（当为胎元之息），百脉九窍自然也都被先天神气所疏通，人成水晶球、琉璃塔一个。

总而言之，下手行功的道要秘诀，就落在无极之妙与太极之窍这两者的两重互用上。得其窍妙合用之旨，昏沉散乱又怎能再滋生出现呢！



金丹诗二十四首

【按】张三丰此金丹诗内容，主指炼己之后入室下手法工。丹家将炼己作首步筑基功夫，炼己即炼性，性定则心静，心静则神归，神归则真种得，得真种方可谈培养、采炼、搬运、沐浴、温养、攒簇、封固诸般金丹返还之事。故炼己是以性还命，侧重于性功；金丹是性命双炼，征验在命效。性命二者是一而二、二而一，在后天可作两面观，故修功分性分命，分先后次第；在先天实为一物，故修到后来便无分别。

—

采取先天炼后天，循环二气共根源。
欲知有象原无象，须知初弦与下弦。
杳杳乾坤将判处，冥冥父母未生前。
服之混沌犹如梦，变化婴儿寿万年。

【原文】采取先天炼后天，循环二气共根源。

【阐释】此句从“气”上开篇讲金丹之道，言金丹修炼始终围绕着“气”下工夫，离“气”而不可言道。金丹之道不过是吾人效法天地造化之道而已。天地造化之道乃一气流布。此一气，静为阴，动为阳，一动一静，一阴一阳。动极生静，静极生动，阳极生阴，阴极生阳。动生静乃动中含静，静生动乃静中含动；阳生阴乃阳中有阴，阴生阳乃阴中有阳。天地生生不息，均赖此阴阳二气的循环，所以古人说“一阴一阳之谓道”。阴阳二气之分，分在动静。有动静皆为后天，无动静方为先天。无动静之分的先天一气，乃为后天有动静的阴阳二气之本，即根源。金丹之道下手即以后天返先天，寻到根源处，得此先天根源再化炼后天，渐返渐炼，以至后天渐消，先天渐长。待至后天全无，先天尽现，金丹即成。

然而，言后天，却有多种之分。以息分，口鼻呼吸为后天；以神分，思虑之神为后天；以精分，营养之精、交感之精为后天。

以人身言先天，真阴真阳为身内之先天，先天一气为身外之先天。故此

真阴真阳，在宇宙自然为先天之后天，在人身为后天之先天。知此先天后天，方明采取烹炼之用。

【原文】欲知有象原无象，须知初弦与下弦。

【阐释】此句从身内真阴真阳之气的运转规律上，让人知其现象与本质。先天阴阳，以其用，有其现象特征与规律，以其貌，却无声色与形状。这犹如我们站在半山坡中言上下，抬步往山顶攀登为上，拎脚往山麓走去为下。这个上下是以我们的行为趋向判断出来的，而无法在山坡路径上的任何一点标出有形式可确定的上下。

此句告诉人，你以为阴阳二气的运转有形有象，摸得着，看得见，感受得出，那你错了——因为任何可供感知的都不是它。先天与后天，先天无形无象，后天有形有象。无形无象的先天，化生有形有象的后天。后天有感有知，可感可知；先天无感无知，不可感不可知。后天与后天可感可知，先天与先天无感无知。无感无知的先天可赋予后天有知有感，有知有感之后天却无法感知先天的无感无知。例如初修功夫之人，头脑中会生出一些幻像，这都不过是后天识神演出的把戏。肉体上也会发生一些奇特的反应，如类似针灸的冷热凉麻酸困闷胀之“八触”之感，或气运周身的千奇百怪情况。这其中既有后天呼吸之气的作用，也有一定先天之气的作用。然而，有感受者皆是肉体本身和识神本身，而非气的本身。这犹如给一条扭曲空瘪的自行车内胎充气，气本身无声音，无形状，而内胎却因充气不断改变着扭曲空瘪的形状，还伴随着声响。有形状变化的、发生声响的只是内胎本身，而不是气。

类似日常事物现象可以启发我们去认识先天与后天。但要认识修炼中真阴真阳的发生运化现象，却必须有一个最形象、最生动、最具有概括性的实例。古人发现最好的实例就是月象。

所谓月象，是指月亮在一个月内圆缺变化的周期，及其光亮度的变化周期。月亮是个不发光的的天体，古人称之为太阴。在修炼中它既可比喻为虚静的心境，又可比喻为属水的肾精。月亮不发光，却借太阳对它的照射而反射光。这种反射光却不再等于太阳的原光。太阳的原光炽热，而月亮的反射光清润柔和。这种清润柔和特征，是太阴与太阳交合的效应。修炼中，以专注之神意关照下丹田，这就像太阳照射太阴，以火入水。下丹田肾精精神意注照，所生发的先天真阳之气，就像月亮产生反射光。在一个月的月初和月尾，阳少阴多，故月亮残而不全，暗而不明；而到了十五十六夜晚，阳盛阴消，故月亮最圆最明。这在修炼中象征真阳之气的微弱与强盛。而修炼求的



是阴阳谐和，故微弱与强盛都不可取。唯像初七八的初（上）弦月，与二十二的下弦月，阴阳各半，真阳之气得以中和，这才是应当作为药物采取和温养的。

【原文】杳杳乾坤将判处，冥冥父母未生前。

服之混沌犹如梦，变化婴儿寿万年。

【阐释】此四句主要意思是说，丹道修炼是以后天返先天，将人的主观彻底顺应客观，接受宇宙自然对生命的再造化。

丹道修炼总体概括要经历以下过程：从神讲，是以有人无为，从无为得有为，合有为再入无为，得无不为。从气讲，是以后天之有化于先天之无，从先天之无得先天之有，合先天之有再入先天之无，得无不有。以神气合言之，第一步是以后天之神的有为合后天有形之气，入于先天无形无象、无声无臭的混沌无极状态。第一步是兴工的手段，目的在于入先天之无以求先天之有。先天之无是无极，是阴静。而无极不可终无极，无极之极而生太极；阴静不可终阴终静，阴极静极而生阳动。有此一阳之动，阴阳便开始作动静的互根循环运化。此即得先天之有。这个先天之有，是先天的有为之有，是先天的存在之有。这步下手功夫以宇宙自然比，有形的天地乾坤是后天，现在要归于天地乾坤还未产生的最早什么也没有的先天杳冥状态；以人自身比，有形的肉体是后天，现在要归于父母还未造就我们生命那最早什么也没有的先天状态，人无求有。但是，得有之后，不要以有为有。若以有为有，仍将落于后天。故仍以先天神气之有，再入于先天无为造化之无，久久锻炼，一任自然天然，最终被造化成为无不为、无不有的道体，形神俱妙，永生不灭。这个后阶段修炼状态即称“服之混沌”，它的状态是不由自主而“犹如梦”；它的效果即生命再生“变化婴儿”，形神俱妙；它的养生效益即永生不死“寿万年”。

第一首诗是以丹道宏观的理法为学者作下手兴工时的要领提示。

二

月本无光借日光，每从晦朔定阴阳。
蟾乌交媾合真质，牛女相期入杳茫。
自是魂灵应魄圣，从他地久与天长。
学人解得玄中妙，紫府高悬姓字香。



【原文】月本无光借日光，每从晦朔定阴阳。

【阐释】此句借月象反映先天元气在体内运化的周天规律。“月”即太阴之精、坎水之象；“日”即太阳之神、离火之象。月得日光而明，水得火烹而温。明而生光，温而化气，自此如月华循环运转。元气之运化，在一个周期里有阴阳消长之过程。以月象比，元气始生时如朔月之象，阴中始生阳，这时阴多阳少，象呈阳发之趋势；元气经一周期运化而归藏蓄养时如晦月之相，阳藏而显阴，这时阳暗阴明，象呈阴主之趋势。知其阴阳规律，阳生时当扶其生，阳退时当任其退，阴消时当任其消，阴主时当持其主。否则，阳生时持其阴，阴主时持其阳，均难合于自然造化。

【原文】蟾乌交媾合真质，牛女相期入杳茫。

【阐释】此句讲，得阴阳必得真阴真阳，真阴真阳才是真质丹药。以日月比，真阴真阳就是不掺杂质的太阳和太阴的精华，古称日魂与月魄。内丹中即元神与元精。欲得此二物，又须人真性真情相合。性属木，木生火；情属金，金生水。真性生元神，真情生元精。真性如木之灵液，以其柔和状比织女；真情如金之刚气，以其强烈状比牛郎。此二物原本好似恩爱夫妻，皆因后天识神这个无情的王母，将二者天各一方。又因二者真心相爱，感动真意明神为之搭鹊桥，促成夫妻相会。夫妻相会，真性真情相交，入于妙不可言的杳冥混合状态，如痴如醉，如幻如梦。此乃真交媾，真相合。牛郎织女是一年一度，岁岁七巧（七月初七）相会，也喻周天循环，一转有一个阴阳的回归交合。

【原文】自是魂灵应魄圣，从他地久与天长。

【阐释】此句接前讲维持之火候。前四句讲辨认阴阳，阴阳交媾，入于混沌，是有为人无为。此句讲既入无为便维持无为以待阳生。前有“蟾乌交媾”、“牛女相期”，实际上就是“魂灵应魄圣”，即可谓精神相交，又可谓神气相合，还可谓水火既济，阴阳谐调，一切都归于先天自然，就当顺乎先天自然。无论这自然蓄养萌发出先天一阳之气和周天运转需要多么长久的时间，都必须伴随。故称为“从他地久与天长”。

【原文】学人解得玄中妙，紫府高悬姓字香。

【阐释】何为“玄中妙”？即无中生有。学人能知前六句之理，谙前六句之法，即解玄中之妙。此句所言“紫府”是神话中的天堂，神仙所居之地，内丹术中有的指泥丸上丹田，有的指绛宫中丹田。但这里实为泛指整个



身心合于先天的境界。“姓”字，“从母所生”之义。“天子建德，因生以赐姓……”从母所生，此母即为阴阳相合的道。“天子建德”，德表示道的作用。合道者，男女合道，生儿育女；修炼内丹者合道，故能生出先天一阳之气，即为“姓”，即为玄妙之养生之丹药。故称“姓字香”。

三

七日阳来下鹊桥，上桥夫妇乐逍遥。
逆回海水流天谷，倒转风帆运斗勺。
手握乾坤分造化，时凭年月步周遭。
神仙手段常如此，那与庸夫斗舌苗。

【原文】七日阳来下鹊桥，上桥夫妇乐逍遥。

逆回海水流天谷，倒转风帆运斗勺。

【阐释】此段诗前四句言药生之后运转周天的工法。“七日阳来”又称“七日来复”。《伍真人丹道九篇》曰：“阳光三现之时，纯阳之气已凝聚于鼎中，但隐而不出耳。必用于七日采工，始见鼎中火珠成象，只内动内生，不复外驰。故名真铅内药，又名金液还丹，又名金丹大药。异名虽多，只一真阳，即七日来复之义也。”此指欲得先天金丹大药发生，大约需经七个昼夜的采养。这无非是个大致时间界定，总的原则是要火候充足。实际上七日采工尽管指专业性修炼而言，在七日之前还有长期筑基修养过程的铺垫，如心性能够清静、肉体已基本没有疾病、身体健康状况正常等。若不能完全达到以上条件，这个过程就会延长。

阳生之后，必等壮旺方可采取搬运。这个壮旺的征候就是周身酥麻美快一阵之后，归于圆通，然后会阴穴闪现异常之感受。会阴穴是阴阳脉交汇之处，故称下鹊桥。周天搬运即从此处开始。周天搬运中须以真意明神导引，故真意与真气同行被比喻为夫妇。真意明神虽言导引，只是遵气而行，即气为主意为客。明神阴静，好比妇；真气阳动，好比夫。神气相合，顺其自然而行，此被形容为“上桥夫妇乐逍遥”。

周天搬运是以逆行之法由会阴过尾闾顺督脉而升。这一进火路途一直升入到脑中泥丸宫，故形容为“逆回海水流天谷”，又为“倒转风帆”。周天过程就好比一年的周期，有春夏秋冬阴阳消长的季节变化。地球上的节令变化，与北斗星斗勺指向是有关系的。也就是说，斗勺在始终把握着阴阳变化调节的主权。没有它的调节，季节就会失衡。内丹周天中，这斗勺所在指的

就是真意明神。它在配合元气运行中，当行则行，当歇则歇，不能有一毫误差与闪失。

【原文】手握乾坤分造化，时凭年月步周遭。

【阐释】此二句言周天运转中真意明神坐镇主持的关键火候把握的作用。“手握乾坤”，即自然规律已被自己所掌握运用；“分造化”，即用自家的真意，体现着道的化生功能。“时凭年月步周遭”，即按照自然界春生、夏长、秋收、冬藏的气运规律，适时把握进退沐浴诸般火候。

【原文】神仙手段常如此，那与庸夫斗舌苗。

【阐释】此二句是说，仙道修炼正是以上述方法进行的，步步有验证。这些奥秘，世上那些凡夫俗子万难所知，旁门外道更是隔靴搔痒。但他们却常以无知而对仙道进行讥嘲、诽谤。对此又何须同他们费口舌争辩呢！如果争辩，则永远争辩不清，因为这犹如同盲人谈颜色。这里也隐含了《道德经》中一段话：“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。”上士乃圣贤之辈，知道之大用，知道之不可言，故默默地去行道。中士乃巧智之班，一知半解即自以为是，沽名钓誉，难入实际。下士乃庸愚之流，脑如木石顽固，不通道理，只知获取感官之满足，道与他两不相关，故死之于道也难知其道。与此等人论道，一如对牛弹琴，有何必要！

四

橐龠吹嘘藉巽风，搬来坤火自鸿濛。
徐徐扇上昆仑顶，渐渐吞入土釜宫。
铅汞相投成至宝，精神凝合变婴童。
将来跳出乾坤外，不属璇玑造化中。

【原文】橐龠吹嘘藉巽风，搬来坤火自鸿濛。

【阐释】此二句言下手采炼时，先后天呼吸的过渡及配合作用，以及心神在其中的调和并参与。这种方法称为“凝神调息”。

内药采炼是洞见玄关之后的事，而洞见玄关又以真息出现为征验。真息深化而达胎息，如同婴儿在母胎，没有自我的口鼻呼吸，皆借母体呼吸为呼吸。这对于婴儿来说就是自然呼吸，就是先天呼吸。此先天呼吸分为两层，



即有两层胎息。第一层，口鼻呼吸虽断，胎息仍有内部鼓荡运化频率；第二层，没有鼓荡运化频率，处于空明圆通的无息之息。这两层，前者是胎儿渐长，太虚真息因母体阻隔不得维持，故必借母体有频率的呼吸而补足营养运化；后者则为胎儿肇始之时，全凭太虚真息滋养，故是无息之息。

无论怎样说，人自离开母体落入后天，先天胎息就已结束，再欲获得胎息，必须自我去创造条件，这就是以后天返归先天。人的后天呼吸通道是口鼻，故返先天真息，就只能由口鼻呼吸开始，下手调训，以完成过渡。

古代人冶炼金属（包括外丹）的炼炉，使用的鼓风机是皮革缝制的，称为橐龠。内丹修炼家借橐龠来比喻呼吸之息，故“橐龠”可分先后天。此句将“橐龠”与“巽风”分而论之，即表示先后天呼吸的配合及过渡功用。此“橐龠”即先天真息，它要借后天口鼻呼吸才能渐呈其象。这一过渡法即调整身心，顺其口鼻呼吸之自然，让它由粗及细，由强及弱，由短及长，由显及隐。迨至周身经络畅通，口鼻呼吸息息归根，终而对外断绝，真橐龠便正式呈现。这便是“橐龠吹嘘借巽风”的第一效应。

在周天运转中，为了保证元气的升降运行，在尚未纯熟的前期搬运中，发挥后天呼吸的配合作用是不可少的，是很重要的。如在混沌状态下，先天一阳发生，为及时采炼不使走失，就当借用后天呼吸“扇风加火”，此称之用武火。如在逆升督脉时，勿令元气从会阴穴下行或外泄，当借用后天呼吸之吸，加以吸提之力，催逼其逆升。当然，这些方法虽用后天，却要与先天相合；虽出于人为，却要与天然无违，否则就会出偏差。

以上是调息之法，但调息与凝神是合而不分的。甚至可以说，调息是为了凝神。调息为手段，凝神是目的。因为在内丹修炼中，神的作用是第一位的。神为烹炼精水的火，从这个意义上讲，神也称修丹的真种子。前人揭示说：“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”

凝神，所凝者为明神。明神在内药中主阴静，又凝在居下的腹中丹田，故称“坤”；丹田于神静中真阳发生，故称“坤火”。因它在无为状态下呈现，故称搬自“鸿濛”。凝神之法是以神系之于息，先自口鼻呼吸开始，当口鼻呼吸一任自然，息息归根，此根即在丹田，此便将神凝之于丹田。神之火借呼吸之风合于天然真息，称之神火，烹而炼之，精必化气。此方得凝神调息之妙。

【原文】徐徐扇上昆仑顶，渐渐吞入土釜宫。

【阐释】此二句，前句是由会阴沿督脉升上脑中泥丸，脑因居上，故喻昆仑山；后句是由任脉下降到中丹田炼养，因中丹田乃神气交会，阴阳相

合，不上不下，不偏不倚，处于中位，故“中”即五行“土”所居之地，烹炼在此故称釜，合称则为土釜，又作黄庭。《武当山炼性修真全图》指此窍所在：“心下有穴名曰绛宫，乃龙虎交会之处。直下三寸六分曰土釜，黄庭宫也，乃中丹田。左有明堂，右有洞房，无英居左肝也，白元居右肺也，亦空一寸二分，乃藏气之所，炼气之鼎。”然此后升前降者皆须配合呼吸运行，升者配以吸，降者配以呼。“徐徐”、“渐渐”皆表示顺其自然。

【原文】铅汞相投成至宝，精神凝合变婴童。

【阐释】此二句言内丹的核心就是精神凝合，别无什么特殊奥秘。精神分后天与先天，结丹所用精神为先天，也即元精元神。此二物以外丹烧炼的药物而言，元精即为铅，元神即为汞。内炼中，总是以铅投汞，化精合神，汞再点铅，神再炼精。如此反复往来，阴皆化尽，独存纯阳，精气化神，只见神气而不见精气，二者合一，无所分别，方为真丹。圣胎以丹而结，婴儿由胎而养，故以养生延命之药，言为“至宝”；以将来神通变化生命再生，言为“婴儿”。然元精与元神皆无形质，皆为一气，神乃神气，精乃精气，故精以示与神别，常又以“气”名，铅即气，汞即神。

【原文】将来跳出乾坤外，不属璇玑造化中。

【阐释】此二句言，丹道修炼是以现有自然造化的有限生命，成为不受自然造化且等同于自然造化的永恒生命。“乾坤”即天地，它是造化人类生命的先天环境，人类生命同时受其制约。“璇玑”即北斗，人类认识地球及天体方位，以它作为标准，也认为地球节令变化与斗勺指向有关系。这里借“璇玑”泛指人类受到制约的特定自然时空环境。

五

安炉立鼎炼金丹，水怕干兮火怕寒。
既未煅时常守护，屯蒙行处要勤看。
抽铅添汞须加紧，虑险防危莫放宽。
毫发差殊功不就，半途而废复行难。

注：本首诗着重提示火候细微。

【原文】安炉立鼎炼金丹，水怕干兮火怕寒。



【阐释】此二句言下手兴工前所应具备的条件。“安炉立鼎”即先决条件。什么是内丹修炼的“炉鼎”？它在这里有诸多含义。若以身心言，肉体即炉，意念即鼎。肉体疾病未除，意念游移不定，炉即不得安，鼎即不得立。若以精神分属穴窍言，下丹田为炉，上丹田为鼎；若以内药外药言，身心为内药为鼎，天地为外药为炉。不明穴窍，不知用法，炉即不得安，鼎即不得立。此为“安炉立鼎”之重要。精为水，神为火，此二者是结丹的主药。“水怕干”，干即干涸。人身缺精，或精不充盈，都使炼丹无从下手，这譬如造饭，有锅有灶，有柴有米，然而没有水，就无从造饭。“火怕寒”，无柴火寒，柴少火也寒。此柴此火就是心神意念。如人精气充足，这好比锅中添了足够的水；人不能用神凝注于丹田，神思皆被外物牵引而去，这就好比炉中无火，或者火很微弱，又或火时断时续，根本无法将锅中水烧热。神火不足就不能炼化精水而成真阳之气。

【原文】既未煅时常守护，屯蒙行处要勤看。

【阐释】此二句言下手采炼前的静养火候。“即未煅时”，指凝神之初，火尚不足，风尚不匀，炉中之矿尚未经冶炼。火不足即神不专，风不匀即息不顺。“常守护”即凝神调息于丹田。守护有武火文火二法，意念不集中即采用武火，侧重调用呼吸，强化意念，行有为之为；凝神调息做的好之后则采用文火，勿忘勿助，不即不离，行无为之为。到得一切顺遂，再行“屯蒙”之法。

“屯”与“蒙”是《易》六十四卦的第二、四两卦。前两卦为乾卦和坤卦。内丹家借六十四卦来比喻修道的全过程。比喻周天用法，乾坤两卦即阴阳相交，比喻下手之时以神入气。当神与气相合进入混沌境界，先天真阳之气便会从这种境界中萌生。“屯”卦是震在下，坎在上，以卦象寓意理解，象征新生事物刚刚发生，而未来还有许多艰难曲折。卦辞曰：“元亨利贞，勿用，有攸往，利建侯。”“屯”卦可表示真阳气刚刚回复之状，就像植物种子，刚刚有胚胎的萌动，连芽儿都还未发。尽管如此，它已呈现了新生命产生而必将发展的势头，所以是个吉利之象：“元亨利贞”；有发展前途，即“有攸往”；能有所建树，即“利建侯”。但对这一吉利卦象的态度却是“勿用”。为什么？虽然它是吉利象，它尚处于最微弱的阶段，尚无能力应付面临的艰难曲折和压抑。唯一的方式就是守护好它，不要使它遭受任何损伤破坏。在功态中，即刚有真阳萌发的势头，心意更加要静，呼吸更加要顺，特别体现勿忘勿助，不即不离，这就是进一步的守护。“蒙”卦是紧接“屯”后的一卦，坎在下，艮居上。坎为水，艮为山，水欲流动而有山

阻止，故不畅行。比喻前程不明，需要受到教育。卦辞曰：“蒙，亨。匪我求童蒙，童蒙求我。初筮，告，再三渎，渎则不告。利贞。”这一卦比之功态，就是随着真阳时的静极一动，浑而一明。动者为真阳，明者为真意。而这个真意是在原有真意处于混沌态中经先天元神所感的真灵明觉。因真阳之气刚刚萌发，犹如无知幼童，好比童蒙。童蒙天真无邪，由此率天真而行，故为“亨”。童蒙无知无识，必须给予教育引导，才能走上正路。所以刚刚萌发的真阳之气必须要有真意主宰导引。真意即“我”。“匪我求童蒙，童蒙求我”即表示了这一主次关系。“初筮，告，再三渎，渎则不告”。这与上层联系还有深一层意思，即真意（明神）与识神的关系。因为静极复动后，真意出现，然识神也同时苏醒，这时他必须服从真意，而不能因为对新生现象的不明，老想追究个为什么。一具此心，因为“再三渎”于真意，真意受渎则退而不告。“利贞”之语，即表示真阳已生，顺其发展，自有真意作主，此为“贞”。识神千万别找麻烦，一找麻烦即不“利贞”。故“蒙”者一切接受明者指引就行了。“屯蒙行处要勤看”与“常守护”同义，都是不能有识神参与，不能破坏元神、元息、元气的发展势态。

【原文】抽铅添汞须加紧，虑险防危莫放宽。

【阐释】此二句言周天搬运火候。当丹田真阳壮旺后，即须行“抽铅添汞”。铅即精中真阳之气，炼精以化气，从精中得气为抽铅。抽得真铅送入督脉逆而后升，达昆仑，入泥丸，与元神交合，此为添汞。此过程又称为取坎填离，还精补脑。丹道修炼当分秒必争，积微成著，早一天早一时成功才为稳操胜券。如修炼不勤，中途再生差错，就会前功尽弃。故张三丰曾在《无根树歌》中提示学道者“莫待风雨坏了舟”。此语与“须加紧”共此苦心。内炼中无论使用文火武火，总须心志专一。若杂念乍起，神思游移，不仅神因此而散，元气也有走失之患。此种现象被称为危险之兆。另外，在功境下也易出现魔幻景象，同样也是内炼之大敌，也是倾炉毁丹的危险之兆。这些魔幻，古人列为十魔，其说不等。《钟吕传道集·论魔难》：“所谓十魔者，凡有三等：一曰身外见在，二曰梦寐，三曰内观。”具体为六贼魔、富魔、贵魔、六情魔、恩爱魔、患难魔、圣贤魔、刀兵魔、女乐魔、女色魔。《灵宝无量度人上经大法》卷四五则归类为：“一曰天魔，二曰地魔，三曰人魔，四曰鬼魔，五曰神魔，六曰阳魔，七曰阴魔，八曰病魔，九曰妖魔，十曰境魔。”总之，这些魔相一是由于炼己不纯，由心理中潜伏着的各种复杂的欲念所构成；一是功态下肉体与感官对外部环境中所给予的色光、音响、温度、物质、气味和某种信息传感刺激而产生的形象直译或错译，以及



混乱再加工所构成；一是身心潜伏的各种病疾通过心理感受的幻化所构成；一是元气运行时，由于脉络不畅关窍未展，元气触及经络、关窍，神经反馈于大脑后，大脑非理智错译所构成。这一切，若在功态下出现，都应一概置之不言不理，不惊不怕，不贪不恋，只需高悬真意正气的慧剑，镇定自若，魔幻即会自行消除。此即为“虑险防危莫放宽”。否则，认幻为真，或因惊恐消散神气，或因贪恋堕入魔境，莫谈丹不能修，人也从此会神经失常，非疯即癫。这种人十有八九不可救治，致成终生大误。

【原文】毫发差殊功不就，半途而废复行难。

【阐释】此二句，前句言“刀圭”妙用，后句言坚定不懈之练功意志。

所谓刀圭，以真有形可名，是古代医家借丹家之理所制的一种最小单位的量药容器，其状若刀刃背之棱角。常用于称量名贵药物，计量精确，可达到分毫不差，故配制出的药物效用神妙。刀圭取理于丹家，首先是外丹术，后被内丹家借用。“刀”表示决断；“圭”表示标准。“圭”之所以表示标准，其义在于它由戊“土”和己“土”合成。五行中，土表示中和之象，有调节金木水火四行之功用。在内丹术中，“己土”为身内明神，“戊土”为身外太虚元神。有此二土，可以调配身内身外阴阳，不使二者有丝毫的偏激，最后与二土凝结为一，大道可成。所谓“毫发差殊功不就”，也就是借用刀圭指调配阴阳的至微至细，在功夫的每一层次，每一步骤，每个细小环节上，这种平衡调配处处都不可缺少，不可忽视。静中有静的阴阳调和，动中有动的阴阳调和。反之，只要阴阳不能调和，它都会影响产药、结丹的有效完成。

内丹修炼的成功，是从零基础上一气呵成的。它不比办其他别的事，有空了办一办，没有空就放下。古人对此常举有三个例子：一是造饭，不能中途断水断火；二是冶炼钢铁，没有升起炉子可以停火的；三是打仗，要打就一次性把敌人打败，而不能战几回合就收兵，反复地去和敌人战斗。内丹术也如此，如果在中途停止或间断，就会将功夫退废至零。因为其中最关键者是信念，信念的颓废，必然导致私欲、杂念卷土重来。这不仅将造成今后再树信心的极度困难和几乎不可能，也将使已获得的一些命功效益再度付之东流。这就是“半途而废复行难”之义。

六

龙升虎降转河车，赤火擒来制白砂。
二气凝结铅自减，三花聚顶汞还加。
开炉漫搅成钟乳，起鼎应知是马牙。
两物齐拿休纵放，放之失却美金花。

注：本首诗主讲周天火候细微。

【原文】龙升虎降转河车，赤火擒来制白砂。

【阐释】内丹术最惯用“龙虎”二物之名，用于比喻，含义大致有三种：一指肾中之精，心中之神。肾精非有形之精，乃元精，纯阴之中正阳之气。以此精为镇命之宝，如同山中百兽之王，又以此精性情刚烈，可成伤命之患，故称为虎。心神非后天识神，乃识神中所藏的先天元神，又称心中灵液，神之灵知。因其易动不易静，游移性强，极易受识神所使而飘散，故称为龙。一指人的性与情。性属木，方位东，卦为震，象征青龙；情属金，方位西，卦为兑，象征白虎。一指肝液与肺气。肝属木，肝液乃阳中真阴，象征青龙；肺属金，肺气乃阴中真阳，象征白虎。在内丹术五脏与五志的“四象攒簇”中，肝属木，主性，木生火，性生神；肺属金，主情，金生水，情生精。这种对“龙虎”的多种比喻，只是对功态下一时一事的情况及对待方式所采用的临时性比喻。并非真有龙虎，也非到处是龙虎。总的来说，无非指神与气的相对，阴与阳的相对。并指出阴阳的互根性，如阳中真阴为龙，阴中真阳为虎。还有，丹家反用此“龙虎”，将丹田所产真阳之气称为龙，将泥丸所藏真灵之神称为虎。这一概念建立的原因是，真阳之气是神火下照丹田炼精而得，故为龙；真灵之神是真气上运泥丸化神而成，故为虎。此句中“龙升虎降”即富此义，即表示神与气、阴与阳的交媾循环现象。因内丹修炼是将精化之气逆转周流而用，这如同农夫用水车将河水由低处抽向高处浇灌农田，故称此法为“转河车”。

周天中的运转河车，目的在于使“龙虎”在循环中加深交媾，并通过交媾得到质量上的提炼升华。以神入气合气，在于让气补神壮神。神不断以火炼气，使气的纯净度不断提高，这在内丹术上称其炼去浊阴，独留纯阳；纯净度不断提高的气，因其带有“火”的热能，在补神壮神过程中，又会使神的阴浊成分炼化，使神逐渐成为纯阳之神。久而久之，气即神，神即



气，皆是一团纯阳之物，始为金丹，渐则为圣胎、婴儿，终则成就为身外之身。“龙虎交媾”也可以用外丹法的铅汞药物的化合现象来比喻。《金丹真诀》云：“铅入中池，乃化成汞，铅汞相合，乃成流珠。”《云笈七签》卷六六《金丹·丹论诀旨心照五篇》云：“铅本黑精，化西方庚辛正位，是以金生水，水生木。”比喻内丹术，可视精为铅，精化为气，即铅化为金，由黑而转白。汞即水银，在自然界中以游离态和化合态存在，例如辰砂矿中的自然汞，即是由辰砂氧化而成的。砂在内丹术中可喻为未经锻炼之神，以气化神，以金点砂，可使砂中流汞，神化真神。这即是“赤火擒来制白砂”之义。丹经若不落在文字相上，此句也可作另一种理解，“赤火”即先天正阳之气，“白砂”即龙虎交媾。以前义解，“赤火”为真意，以此义解，擒者为真意。

【原文】二气凝结铅自减，三花聚顶汞还加。

【阐释】此二句乃言前二句所达到的目的效应。“二气”即神气、精气。“二气凝结”，去浊阴留纯阳，谓“铅自减”。“三花”者，乃先天精、气、神。“聚顶”者，汇聚于上丹田泥丸。“汞还加”者，精气神越炼越纯，渐成纯阳神气，汇聚于泥丸，比喻铅炼之又炼，不断成为轻灵之汞。

【原文】开炉漫搅成钟乳，起鼎应知是马牙。

【阐释】此二句是回头来作总结，告诉修道人炼气须得真气，炼神须得真神。没有这二者的先天真药，所谓结丹乃是妄谈。“开炉”，即是下手进行凝神调息。“漫搅”，即是神渐入气，气渐合神，使此阴阳有个渐渐相合达于中和的过程，应自然而然，而不能急于求成。“成钟乳”，这个“钟乳”乃是琼浆玉液的代称，比喻中和的先天真阳之气。“起鼎”，即是“三花聚顶”后的封固温养，犹如铅汞相合，将结为丹，还要在撤去火后放鼎中封固温养一时。“应知”，即真意明神对封固温养效应内涵的判断。“是马牙”之“马牙”，在外丹法中为上品丹砂，以外观状如马牙故名。《云笈七签》卷六九《金丹部·七返灵砂论》云：“又有如马牙，色白，浮光明者是上品。白马牙砂有如云母片，白光者是中品。白马牙砂，圆长似笋生而红紫者，即上品紫灵砂。”“白马牙砂者”受太阴平和明彻柔顺之精气凝结，而白光灿灿如云母色者，名曰白马牙砂。”此以“白马牙砂”比喻先天元神。内丹中，若非元气元神凝结，一切在后天精气神上做文章，皆为虚假的徒劳功夫。

【原文】两物齐拿休纵放，放之失却美金花。

【阐释】此二句是对前二句的强调，也是本首诗的核心主题。意思明确，不再烦解。

七

采回坤地水金多，种在乾家入爱河。
阳火阴符知进退，铅龙汞虎自调和。
浆收东位成甘露，酒饮西方醉绮罗。
但要至诚勤爱护，胎圆十月化青娥。

注：本首仍言周天火候，重点在进阳火退阴符上。

【原文】采回坤地水金多，种在乾家入爱河。

【阐释】此二句言上下丹田的“采、种”关系。在人身，乾为首，此“乾家”喻上丹田；坤为腹，此“坤地”喻下丹田。下丹田坎水肾精之地，水中生金，精中化气。丹家不断所采者即是这精中之气，以其为先天精华，故比喻为水中之金，能不断采炼便越积越多。气为命之本，丹家欲性命双修，必须使气相接于性之本的神，以命本种植于性根上，方得性命相合。故采气之后当升运上丹田与神相交。神气相交要如同恩爱夫妻形影不离，如漆似胶，这才可望以后“结胎”。这种相交被喻为“入爱河”。

【原文】阳火阴符知进退，铅龙汞虎自调和。

【阐释】“阳火”主动主进。气未生时，一意凝照丹田，即为进火；气即生时，顺其生发之势以升运，以气合神，亦为进火。“阴符”主静主退。气动极进极之时，阴符已含其中，我不助长其动进之势，守其虚静中和，气自归静归退，由上丹田降下，终归下丹田沐浴。“知进退”乃顺其自然，非有意使其进退。既顺其自然，精神性情（比喻为铅龙汞虎）之金木水火四象也自然调和。

【原文】浆收东位成甘露，酒饮西方醉绮罗。

【阐释】“东位”按五行分即木，在卦属震，在象为龙，在脏为肝，在志为性。木液生火，木液即柔润之性，性静，以肝养心，心生灵液，性生真阴灵神。这即是阴阳在上谐和之征象。于此时，生理上于口腔中有甘美之津



液自上腭涌生，心脏也会感觉凉润清鲜，此乃心生灵液；心理上心灵境界顿然清静朗明，大脑泥丸先有混沌气感，后渐渐下降，如同甘霖普降，大脑亦随之更加空静异常。丹家称此为“天垂宝露”，又谓“甘露洒须弥”。“西方”按五行分即金，在卦属兑，在象为虎，在脏为肺，在志为情。金生水，金即刚明；水即精，源于肾，肾生灵气，情生真阳元精。此即阴阳在下谐和之征象。于此时，生理上有交感之美快陶醉，丹田有发之周身的浑融气象，神不知为神，气不知为气，如同俗人之醉中交欢，痴醉无复加。此二句，后本在前，前本在后。以后循环，不复再以前后论。

【原文】但要至诚勤爱护，胎圆十月化青娥。

【阐释】此二句言周天运转皆出于先天胎息下的自然而然，所以就必须谨慎地对这种先天状态加以保护，不要遭到丝毫破坏。这种先天状态当积蓄到气满神全时，也就像常人初生于母胎，经过十月怀胎而成熟为婴儿。“青娥”即仙子。修炼的“十月怀胎”成功与常人出生的道理相同，但其结果却不同。常人经母腹十月怀胎生为常人，而丹家经自腹再造“十月怀胎”可成广具神通的超原质生命。

八

夺得乾坤一点精，阴阳交媾自然成。
夫妻会合攒三姓，戊己交加簇五行。
朔望屯蒙鸡兔跃，晦玄既未龙虎争。
地天收在玄关内，运转河车霹雳声。

注：本首诗重在提示玄关一窍之重要。

【原文】夺得乾坤一点精，阴阳交媾自然成。

【阐释】此二句言丹道修炼所追求获取的只是先天元气而已。因这先天元气无论在身内小乾坤和身外大乾坤中，都是最精华的东西，化生万物的根本。要得到它并不难，大自然阴阳和谐相交，它就在其中产生（这是有形自然界后天返先天现象）；人可以效法自然，使其自身阴阳和谐相交，它也能在其中产生出来。

【原文】夫妻会合攒三姓，戊己交加簇五行。

【**阐释**】“夫妻”指神与气。此二者，若以神为主，气为从，则神为夫，气为妻。若论神为离中之阴，气为坎中之阳，则气为夫，神为妻。神气会合何为“攒三姓”？此乃在神气会合过程中有真意为媒。神为火，精为水，真意为土，五行占三，故为“攒三姓”。真意又称“戊己”，这是按十天干配五行所分，甲乙为木，丙丁为火，戊己为土，庚辛为金，壬癸为水。此五行各含阴阳二性。“戊己”为土，己为阴土，戊为阳土。朱元育注《周易参同契》曰：“坎中有戊，是为阳土；离中有己，是为阴土，在吾身为中黄真意。”这一说法认为，真阳之气应时而动，其有灵觉；真阴之神应时而感，其有灵知。灵知灵觉合即为真意。丹家所用真意，至今仍处于只可意会不可言传的情况。“离”为识神，但识神中含有先天的明神。明神静，则归根元神；明神动，则为真意。在五行中，金能生水，木能生火，所以，水火相交也首先得益于金木交并，性情相合。这些也都是真意发挥的媒介作用所致。金木水火合，称“攒簇四象”；而其时土也在其中（元神来自外，称戊，称真阳；明神生自内，称己，称真阴。二者皆中和之性，有团聚的作用，居五行为土，和合其余四行），故为“戊己交加簇五行”。到得五行攒簇，实际也就不分五行，不分阴阳，只是混沌一气而已。功夫做到此步，便进入了大定大静的高层境界。

【**原文**】朔望屯蒙鸡兔跃，晦玄既未龙虎争。

【**阐释**】此二句言周天运转中阴阳互交，不断提炼升华之循环过程。“朔望”与“晦玄”皆借月象言阴阳周期运转变化。“朔”为月初，月光未现，然而阴中正孕育着阳。“望”为月中，月亮圆而明，真阳盛极。“晦”为月末，阳光消退，见阴而不显阳。“玄”即“弦”之通假字，表示初七八与二十二三日的上弦、下弦月，此时月亮阴阳各半，表示阴阳得其中和。“屯蒙”为《易》之初两卦，表示真阳之气的酝酿萌生过程。“既未”为《易》之终两卦，即“既济”、“未济”二卦，表示阳气一个周期运化的完成并不意味胜利结束，而是为下一个周期运化的开端打下基础。只有如此反复循环，不断提炼升华，才能炼就大丹。“鸡兔”借指日月。古代神话中，天上有十个太阳，皆为金乌，此以鸡代乌喻日；嫦娥奔月怀抱玉兔，故以玉兔喻月。日月又代指阴阳二气。“龙虎”指神、气，指性、情，同样代指阴阳。“鸡兔跃”、“龙虎争”都喻指阴阳交媾的生动性。

【**原文**】地天收在玄关内，运转河车霹雳声。

【**阐释**】内丹修炼以玄关一窍立基，无此基础则无从谈修丹。玄关一窍



也称玄牝之门，指得入此门才有化生的肇始。然而，无论说玄关一窍，或是说玄牝之门，它只是可供练功者自己感受的一种境界，是没有任何有形凭据可依的。《道德经》曰：“谷神不死，是谓玄牝。”这是指将神处于一种不动但灵明的静态，就进入玄牝之门。《金丹四百字·序》：“夫身中一窍，名曰玄牝。此窍者，非心，非肾，非口鼻也，非脾胃也，非谷道也，非膀胱也，非丹田也，非泥丸也。能知此一窍，则冬至在此矣，结胎在此矣，火候亦在此矣；沐浴在此矣，结胎在此矣，脱体亦在此矣。夫此一窍，亦无边傍，更无内外，乃神气之根，虚无之谷，在身中而求，不可求于他也。”此说虽言在身内而求，而身内凡有名相处皆不可求。张三丰在《道要秘诀歌》中曰：“看玄关，无它诀，先从窍内调真息。气静神怡合自然，无极自然生太极。一息去，一息来，心息相依更相偎。幽幽细细无人觉，神气冲和八脉开。照此行持得窍妙，玄关何必费疑猜？”在《大道歌》中指出：“黄庭便是真玄关。”在《道言浅近说》中指出：“玄关者，气穴也。气穴者，神入气中，如在深穴之中也。神气相恋，则玄关之体已立。”但有些丹派将玄关指为身中某一关窍，大概也是出于从有形至无形的导引过渡作用。如张三丰言“先从窍内调真息”，也可视为从丹田凝神调息渐入玄关。总之，玄关即是神气相合静至极、动之初的那一个临界点，它以胎息为呈现契机。所谓“地天收在玄关内”，“地天”指阴阳，指神气，二者相合即有玄关显现。玄关现象，真阳始生，而后方有河车运转之功。但伴随着玄关现象，真阳始生，常会发生内呼吸的吸提回逆，即一度呼吸中断，而后呼吸又从混沌中回复，由鼻孔发出沉闷的响声。炼家比喻为“夜半惊雷”，又曰：“忽如夜半春雷动，千门万户次第开。”故此而言“运转河车霹雳声。”

九

身中水火即阴阳，二气相孚化紫光。
 日日醍醐延命酒，时时吞咽返魂浆。
 玄机不许庸人识，大药须令志士尝。
 九转功完还太始，坤柔炼尽变乾刚。

注：本首诗重在讲悟性与树立大志。

【原文】身中水火即阴阳，二气相孚化紫光。

【阐释】此二句与前多有重复，强调阴阳相交妙用。

【原文】日日醍醐延命酒，时时吞咽返魂浆。

【阐释】此二句与第七首五六句同义，复加了个坚持不懈之义。

【原文】玄机不许庸人识，大药须令志士尝。

【阐释】此二句，前句讲悟性，后句讲树立大志。“玄机”为何“不许庸人识”？这在于庸俗之人不能动脑筋去认识玄理，也不用心体察玄机所在，或不得其门，或玄机临前当面错过。故修道既不是懒人的事，也不是愚人的事。虽前人有言，大道至易至简，“山野愚夫，得之立登仙位”，此无非言道不远人。但庸愚之人，纵使将理说得万分明白，他总是个糊涂，有何救哉？修道一事，虽非负重压肩，顶风冒雪，但也是要甘愿淡泊，耐得寂寞，守得清静，坐得长久，而后方有成功之日。若不能树立大志，私欲难除，声色难避，清静难持，坐难长久，莫说尝不到大药味，纵小药之果也难以摘取。

【原文】九转功完还太始，坤柔炼尽变乾刚。

【阐释】此二句言其既有悟性，又具大志，必能以后天返归先天。“九转”者，“九”即最大阳数，“转”者，去而复还，指真阳失而复还。“太始”，即先天本源。“坤柔”，一指身内浊阴之气，一指“渣滓”肉身。“乾刚”，即纯阳，指先天真气、阳神、法身。

十

火性炎炎水性流，河车搬运自然周。
昆仑片玉原无价，沧海明珠竟暗投。
三昧初从离下发，一符始自坎中浮。
自家消息谁能会，莫向人前插话头。

注：本首诗主要讲玄机不可随意泄露。

【原文】火性炎炎水性流，河车搬运自然周。

【阐释】“火”即神，代表信息与能量，因其“炎炎”特性容易成为识神的私心杂念从人身中挥发掉。“水”即精，代表精华物质，因其被支使的易“流”特性，容易因性欲引发从人身中流失。要想使“水火”即精神不挥发流失掉，而用于养生，就必须采用丹道的河车运转，使二者在身内进行



交合循环。“自然周”，即精神自然周全，没有耗失之患。

【原文】昆仑片玉原无价，沧海明珠竟暗投。

【阐释】“昆仑”本是最高山脉，喻脑中泥丸上丹田。“片玉”喻泥丸所藏之元神，又喻心之灵液。人之所以为万物之灵，皆赖此元神造就超万物智慧；人所以生命尚存，亦赖此元神保固一点元气，故喻为珍贵之玉，无价之宝。“沧海”喻下丹田藏精之所。“明珠”喻精中所生真阳之气。真阳之气通过河车运转升上泥丸与元神交合，二者皆无形无象，却有作为，故称“竟暗投”。

【原文】三昧初从离下发，一符始自坎中浮。

【阐释】“三昧”即三昧真火，分上中下：上昧君火，生于心，心外阳内阴，象征离卦；中昧臣火，生于肾；下昧民火，生于膀胱。此三昧火首从君火而发，要以心神凝聚丹田，故称“三昧初从离下发”。“一符”即精中始生先天一阳之气，因其生是应时而生，乃真消息，故名为“符”。“坎”喻肾精水象，精水经神火烧炼而生热，真阳之气自精中沉而浮起，隐而为显，失而复得，故称“始自坎中浮”。

【原文】自家消息谁能会，莫向人前插话头。

【阐释】此二句是本首诗的主题所在。丹道修炼不比做其他事，做了人能看见，它是功夫做在身心之内，一切征验也在身心之内，别人是看不见的。虽说性功是修在身外，但其要求行阴功积阴德，既要为人做好事，也要让人不易觉察，自以为自然而平常。当然，丹道的效益，养生是其重要方面，但这个效益往往是漫长的。例如，你原有病，但病轻，通过修炼短期被治愈。对常人来说，这不足以证明就是修炼之大妙。因为常人有轻病甚至不医治也自愈了的。若你有疑难之症，即使修炼也不可能短期治愈，自然你也没有理由轻易炫耀。若说修有返老还童之效，那你必须活到老年，与同龄人相比，生理还童现象明显，或者到年纪大于常人中寿星的年纪，才具有资格说话。除此，至于你在练功中身中有任何千变万化的奇异征验，这都是摸不着看不见、摆不到人面前的事。故你说给不练功的常人，通常是不能令别人相信。因为社会上历来有旁门歪道利用各种方术、骗术来骗人，鱼目混珠，不易让人识别的丹道征验，若轻易述说于人，还容易遭人诽谤、嘲讽。再说，修炼是个人的事，除非有三五知音道友，在修炼实践中可以交流心得体会，有益于纠正错误，促进修炼。除此，向别人轻易述说无任何益处，反而



遭致一些不必要的麻烦。再说，凡爱在人前显露卖弄者，也表明其炼己不纯。此心若不纠正，人道难矣。

十一

修仙须要修天仙，金液神丹仔细看。
添在离宫抽在坎，寄于兑位种于乾。
死生了当非神气，性命功夫在汞铅。
世上纷纷谈道者，几人于此达真詮。

注：本首诗主要示人当知死生了当大要，以追求修炼的最高“天仙”境界。

【原文】修仙须要修天仙，金液神丹仔细看。

【阐释】此二句言修炼要追求最高目标，不要满足于获得小果。丹道的上上乘境界为天仙，即形神俱妙，与道合真。其次则为地仙，即《钟吕传道集·论真仙》所谓“天地之半，神仙之才，不悟大道，止于小成之法，不可见功，唯以长生住世，而有死于人间者也”。其次，则为人仙，即《钟吕传道集·论真仙》所谓“修真之士不悟大道，道中得一法，法中得一术……功成安乐延年而已”。天仙功夫就在于先天一气的“金液神丹”。所以说，判断修道的层次与境界，就在于以先天一气来划分。“仔细看”即表示判断。不但判断别人，主要用以判断自己。

【原文】添在离宫抽在坎，寄于兑位种于乾。

【阐释】此二句仍讲周天火候，与前各首诗中周天火候意思重复，此不赘述。

【原文】死生了当非神气，性命功夫在汞铅。

【阐释】此二句是本首诗的重笔，修大道功夫若不知此，终是盲修瞎炼。

“死生了当”即不贪于生，不惧于死，置生死于度外。此又称打破生死关。因为生死之念是常人最大关口，累于生，惧于死，最终却加速了生命的终结。《通关文》卷上曰：“世之糊涂学人，妄想成道者，皆由怕死也。怕死，即有求生之心，既有求生之心，或怕饿死，或怕冻死，或怕天病而死，



或怕夭折而死，或登大山怕有虎狼来伤，或入茂林怕有蟒蛇来咬，或宿古坛怕有鬼魅来侵。贪生怕死之心，存于密宥之中，惊悸不安。形虽存而心先丧，生气之已败，死气之根已栽。固执不化，柴草堆胸，机谋乱出，神头鬼面，千邪百怪，纷纷扰扰，消磨精神。真者俱失，假者皆发，日损夜伤，不死岂能之乎？吾劝真心学道者，速将生死关口打通，将生死二字置之度外。”打破生死关并不是一般意义上的看破、看透一切，对生与死抱无所谓的态度，而是心灵的彻悟和肉体的彻通，有其可验证的身心特异变化反应。

“生死关”在内炼中又称“生门死户”，可以通过修炼从客观根源上去感知，去超越。洞阳子《救苦妙经注解》：“生门死户乃玄门牝户之别号，或曰天门地户，或曰乾坤门户。凡言门户者，必有物从兹出入也。”“人欲长生久视，与天地齐其年，当于生门死户之中，穷通塞之端，究造化之妙，使通天地阴阳二气往来升降之不穷，谓之出日入月，亦曰出清入玄也。”可见，“生死了当”当于“生死关”、“生门死户”处下手修炼。此亦即“玄关”功夫。张三丰的名言“顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠”，奥妙也就在“玄关”功夫。欲得玄关，必先穷理而尽性，后人于大定，静极而动，阴极生阳，无极而生太极。得此动静、阴阳的临界点而维持，即得玄关，即可了当死生。这是修炼关键之关键，奥妙之奥妙。古人对此从不轻示于人。然则此窍纵是明言，若非大志者、大慧者、大修者，万难易知易得。然纵大志、大慧、大修者，也必得渐修渐悟而达顿通。

在玄关一窍中，阴阳是不可分的，因为它是先天的混一整体。凡有阴阳相待，皆属后天。修炼中神为阳，精气为阴，神气相合也是阴阳相合，阴阳相合为的是不分阴阳，返归先天的混一整体，所以说“死生了当非神气”。

“性命功夫在汞铅”，性即神，神即汞；命即铅，铅即气，性命功夫在神气相合，铅汞相投。“死生了当”是目的，“铅汞相投”即手段。

【原文】世人纷纷谈道者，几人于此达真詮。

【阐释】此言大道修炼以天仙为最高境界，以金液大丹为用，以了当死生下手，以玄关一窍立基。这一真理，这一大法，却是历来很少有人懂得的。世上人们纷纷谈道，非偏执一端，即落入末相，甚而隔靴搔痒，得真谛者少之又少。

十二

炼己寻真固不难，先擒兔髓配乌肝。
牵龙就虎归根窍，制汞投铅复命关。
金气往来通夹脊，河车搬运上泥丸。
夫妻共入黄婆舍，火候调停自结丹。

注：本首诗主讲周天功夫的次第火候。

【原文】炼己寻真固不难，先擒兔髓配乌肝。

【阐释】下手修炼先有炼己之功在前，性真性纯可入静境。真性可感真命，故一入静，神气即可相合，此可谓“寻真不难”。接下来是炼采肾精中所藏先天真阳之气，以滋补心性中所藏的先天真灵元神，使真阴真阳相交。真阳元气是神火烹炼肾精而得，好比月亮受太阳照射而显的光华，故喻为兔髓（古代神话传说，月亮上有玉兔。此以兔喻月之阴中之阳），表示阴中之阳。元神是神中之神，如火中之水，阳中之阴，太阳之心肝，故喻为乌肝（古代神话传说，天上原有十个太阳，乃十只金乌。此以乌喻神）。

【原文】牵龙就虎归根窍，制汞投铅复命关。

【阐释】丹道修炼中，其性命、神气的交合过程，无论从理法到实际现象都是互依互根的。例如阴阳，只能相对地认识把握，而不能绝对地分开对待和运用。例如“兔髓”乃阴中所产真阳，其产生条件乃是神火烹炼肾水所致，即阳与阴的交合所致。这个前提条件可称为“牵龙就虎”，以性合情，首先返回归于性命不分的“根窍”，即祖窍、玄关，由“根窍”发挥生命再生功能。“牵龙就虎”换成外丹烧炼的比喻，即称“制汞投铅”。外丹“制汞投铅”可使鼎中产生黄芽新药苗；而在内丹术，它就是真阳之气的始生，生命发生了再生的新契机，即“复命关”。“命关”已复，“兔髓”满旺，才可去“配乌肝”。以上这种情况要处于不断的循环之中。

【原文】金气往来通夹脊，河车搬运上泥丸。

【阐释】前言“复命关”是丹田生出先天真阳之气，由精水而生，乃“水”中精华，喻为水中之金，故称金气。金气萌生后，由微而壮要经过一个蓄养过程，先于丹田蓄养，后会阴逆升，过尾闾，住命门，再经蓄养，



此为“金气往来”。当“金气”蓄养到足以通关的能力时，方可进入并通过夹脊，升上泥丸。此为后升之火候。

【原文】夫妻共入黄婆舍，火候调停自结丹。

【阐释】此二句为前降火候。“夫妻”即神气，在泥丸经温养后由任脉下中丹田，以真意为黄婆放入此田再行交媾温养，而后落下丹田。故中丹田称“黄婆舍”，又称“洞房”，乃结丹之处。中丹田虽在身内，但功态下它却是与太虚之“中”相融通，故言既在身中，又不在身中，为内外融通之“中”。《金丹四百字》称：“此窍非凡窍，乾坤共合成。”此窍以其重要且玄妙，历代丹家喻名甚多。如：祖气穴、规中、黄庭、玄牝、中宫、玄关、空中、正位、真土、黄中、中黄、净土、丹扃、性海、心源、灵台、赤水、丹台、真一窍、戊己门、法王城、守一坛、虚空藏、众妙门、希夷府等。

在周天循环过程中，其火候把握具体而细微，总的原则是效法自然，顺其自然，方为“火候调停”，自然能够结丹。

十三

阖辟乾坤橐龠形，屯蒙呼吸坎离精。
鼎和四象真铅降，炉备三才妙汞生。
一有两无同变化，两无一有共相成。
时人要识玄中妙，配合青娥仔细论。

注：本首诗讲有无相生之妙。

【原文】阖辟乾坤橐龠形，屯蒙呼吸坎离精。

【阐释】“阖辟”者，即开与合也。“乾坤”者，即天地宇宙也。“橐龠”形者，宇宙自然的真呼吸、真息，比之人即胞胎中之呼吸，即胎息也。丹道人入室下手，先破生死关，而入玄牝之门，然这关键之关键就是返归胎息。人之初生，呼吸受之父母，处于胞胎之时的呼吸，名为胎息。人从母胎落地，一根脐带剪断，不复连接母体呼吸，故“哇”的一声，口鼻窍开，自此命根便连接天地之呼吸。婴幼儿用口鼻呼吸是已落后天，但此时呼吸尚能与命根相接，呼吸绵细匀和，多呈先天之象。成人神动、体劳、精耗、气损，人不敷出，后天呼吸便加强。后天呼吸愈是强化，背离先天真息则愈远，生命结束就愈快。故修炼欲追回先天，务先追回先天真息。此法说难并

不难，但观胎儿在母体中之情形，其法尽知。无非一无思虑，二无动劳，三保持身体最佳存在形式，全不自主，一切听其自然主宰。胎儿在胞胎，自然就是母体。丹家再造胞胎，自然就是无穷大的宇宙。以宇宙自然之息为息，便是真息，便是再造的胎息。它开随它开，它合随它合，这即是“阖辟乾坤橐龠形”。

功态所要达到的真息，虽也比喻为胎息，它与母胎之息仍是不同的，母胎之息虽不由自己做主，但主体是母亲。母亲的呼吸来自口鼻，故这种胎息仍是随母亲口鼻呼吸而呼吸，有明显的鼓荡频率。功态达到的胎息，主体是自家命根与宇宙自然的连接，故主体是宇宙自然。功态下的胎息有渐进的过渡，即初步阶段也有鼓荡频率，然达到纯以主体用事时，就没有鼓荡频率了，乃是一种非动非静，即动即静的太极之息。从人体外表特征看，口鼻呼吸完全停止，六脉俱停。从练功者自我感受看，体内体外融为一个圆融空明整体，呼吸无任何障碍，呼即吸，吸即呼，二者无所分别。这种呼吸也就是“屯蒙呼吸”，就像炭火埋在灰里。在“屯蒙呼吸”状态下，人体后天阴阳水火都会萌发出先天精华，识神生元神，凡精生元精，在后天，识神为“离”，凡精属“坎”，故称“坎离精”。实际上，二者也都为一气，即元气。因人生之后，元气之一端化为神，造就了自我的心神意念，故此异化了的元气称为“己”；另一端化为精，造就了生命的物质根源，故称为“戊”。以后天而论，此二者又称为“离”与“坎”。

【原文】鼎和四象真铅降，炉备三才妙汞生。

【阐释】内丹修炼以肉体比喻为炉鼎，能得真息之时方称“鼎和”、“炉备”。所谓“和”，即后天金木水火土攒簇一团。诗言“和四象”而不言“和五行”，原因乃金木水火和，土已在其中。此种状态下，以精而论，元精从此生。后天凡精有形，好比未炼之铅矿；先天元精无形，好比铅矿烧炼而得白银，故名真铅。所谓“备”，即天地人融为一体，得阴阳、刚柔、仁义之本。《黄帝阴符经》曰：“天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安。”（盗，即暗取。《孟子》曰：“夫谓非其有而取之者，盗也。”）指天地人融通，互取为用，不分彼此。在此状态下，神生元神。后天识神有作有为，可以辨识，因主人行为，视为生命之尊，比之外丹药物，就像名贵的朱砂；先天元神无作无为，不可辨识，纯洁无瑕，比之外丹药物，就像从朱砂里提炼出来的水银，故名“妙汞”。

【原文】一有两无同变化，两无一有共相成。



【**阐解**】此二句乃本首诗点睛之笔。“有无”之说出自《道德经》“有无相生，难易相成”。修炼中可视为有为与无为、后天与先天的相互辩证关系。此二句主指先天与后天。这里所指的“有”与“无”，乃是妙有、妙无。“一”即真阳元气，指先天；“两”即精与神，阴与阳，指后天。为什么称此二者为妙有、妙无？盖在后天，精与神有形有象，可名为“有”，而先天元气无形无象，可名为“无”。以后天返先天的“无为而无不为”来说，前者的“有”与“无”就完全被颠倒过来，“有”成了“无”，“无”成了“有”。黄元吉先生在《道德经注解》里，对此有明确解释。言“太上特示下手之工，为大众告曰：凡人打坐之始，务将万缘放下，了无一事介于胸中，惟是垂帘塞光，观照虚无丹田，凝起神又要调息，调起息仍要凝神。如此之久，神气并成一团，顷刻间自入于杳冥之地，此为无也”。这里可以看出，后天神气的两有变成了“两无”。又言：“乃无之至极，忽然一觉而动，此为有焉。”由此又可看出，先天元气原未生时或称未感人时，为一无，而“一觉而动”成了可体觉的客观实存，“一无”就变成了“一有”。以有而入无，从无而得有，有以不有为无，无以实存为有。所以，“有”与“无”是“同变化”、“共相成”。对此二者不能偏执，一偏执便落入两个极端，不入顽空，便居有形，而不能得入玄关。

【**原文**】时人要识玄中妙，配合青娥仔细论。

【**阐解**】何谓“玄中妙”？即玄关开，真息现，一有两无同变化，共相成。而这种变化、相成的结果，就是造就了一个身外之身，即阳神。以最高境界的天仙大成而言，也就是造就了一个形神俱妙的道体，即“青娥”。所以，在造就“青娥”的过程中，才可以真正认识玄中之妙。

十四

中宫戊己自知音，二物媒来共一心。
姹女用吹无孔笛，金公为抱没弦琴。
深深密密谁能测，杳杳冥冥孰解寻？
指日还丹成就后，总教大地皆黄金。

注：本首诗主讲戊己“彼我”大用。

【**原文**】中宫戊己自知音，二物媒来共一心。

【**阐解**】“中宫”即五行之土位。五行之设，是古代圣哲对现象世界的构成与演化，其基本元素类别相互依存而又相互制约的生克关系（即一个循环图态中各个环扣的特性与作用）所下的抽象分类定义名称。五行即金、木、水、火、土。土在五行中居于不偏不倚、利生四行、团结四行的中位。这个“中”是个抽象的“中”，即没有确切的定位，表示不内不外、无偏极、相对静止、具有理的特征。如言心性，儒家曰“喜怒哀乐之未发，谓之中”即此。“戊己”即指真意。然这个真意，丹家分作内外彼我两家，并认为它在先天原是一家，因有自然与人这种分别，故一家分作两家而言。以性言，“己”为人心所存之天性，“戊”为自然所存之天性；以神言，“己”为人身中所藏先天元神，“戊”为自然中所藏先天元神；以意识言，“己”为入之真意，“戊”为自然之灵觉；以气言，“己”为入身先天真阴静柔之气，“戊”为自然先天真阳动刚之气。以阴阳论，“戊”为阳土，“己”为阴土。因此，二者原为先天一物，无分阴阳，皆因人之为人，以别自然先天，故有阴阳之分。人若打破“我”相，与道合一，此二者自然相合。此也异性相吸之故。故言“中宫戊己自知音”，“二物媒来共一心”。此“媒”不是另有媒者，乃是“己”之真意本身。“己”如妙女，具真爱心，必感得“戊”之才郎来配。真心必感真心，真情必感真情，此定理也。

【**原文**】姹女用吹无孔笛，金公为抱没弦琴。

【**阐解**】真意“戊己”的外沿是性情。性如扬花，情似流水，此二者易失不易保。性如扬花，一怀风流，故名“姹女”；情似流水，一腔激情，故名“金公”。以脏器归属，性根于肝，而出于心；情根于肺，而动于肾。故人性欲生时，上动于心，下激于肾。丹家以物状象，将此二者又称为“汞”、“铅”、“青龙”、“白虎”，导致了理论表述的错杂混乱。这也是内丹理论今后将应作全面整理，使之科学规范而面临的课题。“无孔笛”指胎息。后天呼吸借助鼻孔，好似笛之有孔发音，先天呼吸已无须借助鼻孔，全由丹田运荡，故名“无孔笛”。真性既安既静，是造成胎息的重要保证，故称“姹女用吹无孔笛”。“没弦琴”指中和之气。人后天口鼻呼吸，一阴一阳，一出一入，一呼一吸，如同木匠拉锯，各趋偏极；闻之有声，好似有弦之琴。而在胎息状态下，气无阴阳偏极之象，一派中和圆融之态，得妙不可言之乐，故称“没弦琴”。气的中和之态又是真情安伏不动所创造的良好环境，故称“金公为抱没弦琴”。

联系前两句，还可以认为，“戊己”居于中宫土位，同时起到黄婆媒灼之用，将“姹女”、“金公”配为夫妻，以结圣胎。



【原文】深深密密谁能测，杳杳冥冥孰解寻？

【阐释】此二句意思是，前面所列种种名象，不过是借以导引人入于混沌的胎息而已。既然入于胎息，一切已无分别，种种名相也就失去了作用。胎息状态下，我无分别，种种名相也就失去了作用。胎息状态下，我无其我，心无其心，人与宇宙自然融为混沌一体，完全受制于自然的主宰运化，那种“深深密密”、“杳杳冥冥”的境界“谁能测”、“孰解寻也”？盖因不可测、不可寻也。如可测可寻，“无孔笛”也不可吹，“没弦琴”也不可弹。

【原文】指日还丹成就后，总教大地皆黄金。

【阐释】大定大静才能进入胎息，操持胎息。唯胎息下的先天一元之气的运化，才使还丹成为指日可待的必然现实。当“丹熟果圆”时，人身肉体这片“大地”，那就不是以前的渣滓之质，而全是一团纯阳之气，故称“大地皆黄金”。

十五

温温铅鼎透帘帏，认定人身活子时。
虎啸一声忙采取，龙吟初敕急施为。
守城野战天翻地，入室防危坎复离。
夺得团团龟凤髓，请君服食入瑶池。

注：本首诗有两个重点提示，一是当认清活子时采药，二是要懂得文武火的把握运用。

【原文】温温铅鼎透帘帏，认定人身活子时。

【阐释】此二句即言活子时出现的征象。“铅鼎”即下丹田。当神气交合入于大定混沌之态，先天真阳由“屯蒙”而显象，丹田先有温热之感，好似新酒发酵，由内及外蔓延；又好似冬室之火炉，先有一点火星燃发，渐至满炉炭燃。此中玄妙之象也千千万万，不可尽言。先丹田，后扩及周身，遍体骨酥肉麻，美快无比。丹田似盛火之鼎，肌肤体表似掩鼎之帘帏，鼎中火发，耀而生光，透帘帏而现，此正是阳生活子时。故认活子时，也必在“温温铅鼎透帘帏”之时。此“帘帏”乃就广义的体表而言，其中包括着许多局部生理反应，如眉内火灼闪闪，会阴穴麻胀跳动，生殖器勃举，局部皮肉犹如电火花闪击等等。这些反应有时是单一的，有时是前后相继出现的，

有时又是同时的连锁反应。但它们有别于臆想幻造，有别于通常的生理变化，是从不知不觉的静定中油然而发，异常的舒愉美快。有类似现象，才可判定为真正的活子时。

【原文】虎啸一声忙采取，龙吟初敕急施为。

【阐释】“龙虎”二物在丹功中喻义颇多。如真性真情喻为龙虎，灵知灵觉喻为龙虎，元神元气喻为龙虎。这些比喻其中又存在相互关联。如元神为龙，元神又表现为真性、灵知，在生理反应上还表现为心中灵液，如气行周天时，由泥丸向中丹田下降，随着心神的深度澄净，口中会由上腭涌生出甘美津液，此即为“龙吟”之象。有此现象，当轻轻默默地分口咽下，随气下降而汨汨落入丹田。在下降过程中，稍用意加以关照，此即为“龙吟初敕急施为”。不过此在“虎啸”之后。

如元精为虎，而元精又表现为真情、灵觉、元气。如丹田真阳萌发，在生理反应上就是上述活子时的种种征象。故活子时真阳萌发，由“屯蒙”发展到如上弦月相时，就是“虎啸”正旺之时。真阳未生如矿之未化，此时当炼。真阳既生如矿之已化，此时当采。炼与采皆分武火文火。不过，炼侧重武火，采侧重文火。炼者使无中生有，采者即保存此一有。

【原文】守城野战天翻地，入室防危坎复离。

【阐释】《悟真篇》曰：“守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。”什么是“守城野战”？清刘一明注曰：“守城者，文烹也。野战者，武炼也。当文而文，当武而武，为吉。当文而武，当武而文，为凶。文火者，回光返照，黜聪毁智，专心而养正气，如守城也。武火者，惩忿窒欲，去妄存诚，猛力以除客气，如野战也。”“守城野战”之目的在于炼采先天真阳之气。其修炼程序是，先以在上的神火下照在下的丹田，等丹田产出真阳之气，再搬运到居上的泥丸去滋补神。如此反复循环往来，故称“天翻地”，实际也就是天地阴阳交合。

“入室防危坎复离”一句，与前句同义。“守城野战”即“防危”趋吉，“坎复离”即“天翻地”，“入室”即正式练功。古代丹家修炼要选择特殊构造的丹室以利修炼，故“入室”在古代修炼家那里，也专指特殊修炼环境。这里可视为泛指。

【原文】夺得团团龟凤髓，请君服食入瑶池。

【阐释】全句用比喻和夸张的手法，来描述内丹修炼的最高层次功夫及



其效果。

“夺得团团龟凤髓”句，“龟凤髓”，指先天元气真阴其阳的两面性质，真静为真阴，真动为真阳。“龟”喻真阳，“凤”喻真阴，“髓”喻其纯而又纯，真而又真。“夺得”，指通过内丹修炼而获得真阴其阳的先天元气。“团团”，喻指源源不断地获得真阴其阳先天元气。“请君服食入瑶池”句，“服食”，把先天元气比作丹药，指内丹修炼者天天都在服食这种丹药；“瑶池”是神话中王母娘娘宴请神仙的地方，“入瑶池”，比喻内丹修炼者已经修炼成功，成为仙人，有被王母娘娘宴请的资格了。

全句意思为：通过内丹修炼而获得源源不断真阴其阳相合的先天元气，就会使内丹修炼者服食到金丹大药，而成为有被王母娘娘邀请到瑶池赴宴资格的仙人。

十六

入室虚心炼大丹，神功妙用不为难。
能窥天巧参元气，解饮刀圭夺紫丸。
朔望符来三姓合，晦弦火退五行攒。
羿妃纵会奔蟾窟，争似青娥驾彩鸾。

注：本首诗主讲体悟自然，效法自然，便是修炼真谛。

【原文】入室虚心炼大丹，神功妙用不为难。

能窥天巧参元气，解饮刀圭夺紫丸。

【阐释】此四句讲，仙家的大丹修炼其实也没有特别的奥秘，无非就是效法天道自然造化，借用天道自然造化而已。能观察、研究、领会出天道自然造化的鬼斧神工，也就得到了全部的理法。宇宙自然是由无而生出有的。这个生化过程以“极”而论，就是由无极生太极，太极生有极。以数而论，就是道生一，一生二，二生三，三生万物。以阴阳五行气化论，就是由先天一气而生阴阳二气，阴阳二气分生五行之气，五行之气各分阴阳，错综交合演化而生成万物。若再以时空而论，即由先天生中天，由中天生后天，即由无极时空生转极时空，由转极时空派生有极时空。这一些解释，都可以用气化现象来说明，只要了解了气化现象原理，以后天返归到先天，重新接受天道自然的再造化，那一切问题都迎刃而解了。此即“能窥天巧参元气”之义。“天巧”，即天道的巧妙作用。“解饮刀圭”者，“解”即理解，“饮”

即应用，“刀圭”即戊己真意。“夺紫丸”，“夺”即通过修炼而获得，“紫丸”即紫金丹。

【原文】朔望符来三姓合，晦弦火退五行攒。

【阐释】此二句意思与第二首、第八首重复，此不赘述。

【原文】羿妃纵会奔蟾窟，争似青娥驾彩鸾。

【阐释】此二句言修炼内丹比烧炼外丹服食更为高妙。前句引用嫦娥奔月的故事喻指外丹。传说嫦娥为羿之妻。羿为谪降人间之天神，因不得归天，遂向西王母求仙丹，藏于室，被其妻偷食之。嫦娥升月宫为月精，不得他往，寂寞孤苦。其从西王母所求者即外丹。后句引用蚕神的故事夸赞内丹。蚕神又称青衣神，《三教搜神大全》卷七载，蚕神当初为蜀侯，后称蜀王，常穿青衣巡行民间，教百姓养蚕。百姓感其德，到处设庙祭祀他，凡有祈求，无不灵验。这个故事的背后，影射着青衣神修炼奥秘。即他修炼是以春蚕为法。蚕经七次休眠由虫而变蛾，爬行之物变成飞行之物，他以此七返而得九还成为神仙，故成仙之后，以蚕事点化百姓。“青娥”即青衣蚕神。比喻内丹修炼是以人之无为合于“天巧”，可成天元大丹。服食天元大丹可成形神俱妙，周流六合，获得无限之自由。此比服食外丹为最上一乘。“驾彩鸾”喻天仙能御六气而行。

十七

木中砂汞水中金，漫向离宫坎位寻。
只就乾坤分主客，还依龙虎定浮沉。
故能金木成三姓，遂使夫妻共一心。
庭院归来相聚会，黄婆媒妁是知音。

注：本首诗与前各首均有重复之义，可于第三、第四句重点领会“主客”与“浮沉”。

【原文】木中砂汞水中金，漫向离宫坎位寻。

【阐释】“木中砂汞”即真阴灵知之神，“水中金”即真阳灵觉之气。“离”为火，藏之于心，外阳而内阴，此阴即真阴，即“木中砂汞”，由真性而生之灵液；“坎”为水，藏之于肾，外阴而内阳，此阳即真阳，即“水



“中金”，由真精而生之灵气。内丹即以此二物为真药物。

【原文】只就乾坤分主客，还依龙虎定浮沉。

【阐释】“乾”者，纯阳也。“坤”者，纯阴也。阳者，刚也，动也；阴者，柔也，静也。阴阳二者，阴为体，阳为用；阴为形而下者器，阳为形而上者道。故以用论，乾为主，坤为客，阳为主，阴为客。比如“坎离”二卦，在后天，识神为离，为阳；浊精为坎，为阴。故识神为主，浊精为客。客受主使。此为顺用。在先天，元神为离中真阴，元气为坎中真阳，故元气为主，元神为客。此为逆用。不明此主客关系，下手则不知体用之法，陷入迷茫。“浮沉”，指成功与失败。“还依龙虎定浮沉”，就是指要知上述“主客”体用之法，先以龙嫁虎，后以虎就龙，得龙虎交媾而结丹。明说即先以神投气，后以气合神。如错用此“主客”关系，修炼就难得成功。

【原文】故能金木成三姓，遂使夫妻共一心。

【阐释】此二句意思参见第八首、第十二首、第十四首诗句，此不赘述。

【原文】庭院归来相聚会，黄婆媒妁是知音。

【阐释】“庭院”即中宫、黄庭，是有形与无形相合的中丹田。“归来相聚会”者，即性情意，精气神，为三姓，也为三宝。真意即是使三者相聚的“黄婆”、“知音”。

十八

真炉真鼎发真机，采药须凭亥尽时。

铅母氤氲光欲动，金胎跳跃火临期。

休忘气候调真息，但守虚无运坎离。

临阵莫教轻纵敌，兢兢业业更防危。

注：本首诗提示在周天搬运中勿忘调息的配合，不可顾此失彼。

【原文】真炉真鼎发真机，采药须凭亥尽时。

【阐释】“真炉真鼎”主指上下丹田所产真铅真汞之药。若要药真，炉鼎必真。“发真机”者，即真神现，真气产，也谓真药出。“发真机”与“亥尽时”同义，都指阳生活子时。自然界阴阳气运的周期可以十二地支表

示，即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。故称十二时。此十二时，一年有之，一月有之，一日有之，一时有之，即使一分一秒中也有之。循环周流，自子而始，至亥而终，亥尽子来。自然界的气运规律是较为固定的，例如一年的春夏秋冬，一月的朔望晦弦，一日的早中晚，白天与黑夜，其规律不会错乱。人在后天生存中，其生理上的阴阳气运是与自然界同步的，受自然制约的。譬如女性之月经期，即明显受日月阴阳气运的制约。又如人的脏腑之气，也受四季变化之影响，春属木，其气在肝；夏属火，其气在心；秋属金，其气在肺；冬属水，其气在肾；土王四季，其气在脾。其脏器不和，发病必显于相应之季节。而修道之人，却能在功态下开创新的气运规律。这种新的气运规律是与道的本体连接而开创的一种崭新气运纪元，不必受外部自然固有气运规律的制约。故由这种人为开创的体内一元复始现象，就称之为“活子时”。它的“活”表现为随机性，什么时候进入合规范的功态，“子时”就会在这功态中发生，故称人身活子时现，可夺天地一日一月一年之造化。

【原文】铅母氤氲光欲动，金胎跳跃火临期。

【阐释】此二句是活子时到，真阳之气萌生与发展的阶段景象。可参见第十五首的句解。“铅母”即元精，“金胎”即精化之气。

【原文】休忘气候调真息，但守虚无运坎离。

【阐释】此言活子时到，真机勃发而行采药时，不可忘记配合胎息的自然呼吸。这个配合，即采与运时，侧重守在息的吸上，降时侧重守在息的呼上，温养沐浴时则呼与吸共守。这个“守”其实是顺，不加人为之力，完全顺乎真息的自然运动。但不加人为之力，又不能脱离它，忘却它，火候为“勿忘勿助，不即不离”。从这个意义上讲，所谓守，守的仍是虚无的自然。“取坎填离”的周天过程就是在这种“调”与“守”的火候中完成的。

【原文】临阵莫教轻纵敌，兢兢业业更防危。

【阐释】此二句与第十五首“守城野战”、“入室防危”重复，不另作解。

十九

十月功完造化坚，若加火候必伤丹。

仙房气血浑忘却，宝鼎金炉不用看。



面壁九年形脱壳，身超三界体生翰。
只缘黍米吞归腹，行满功成跨凤鸾。

注：本首诗讲大周天火候，是听任自然造化。

【原文】十月功完造化坚，若加火候必伤丹。

【阐释】“十月功完”即“十月怀胎”的功夫完成。常人由娘胎而生，“十月怀胎”的阴阳气数圆满是由母体完成的。丹家修炼是从自身再造“胞胎”，故而此“十月怀胎”是由自己效法自然所采取的火候调节来实现的。故称它一半取之天然，一半施之人为。这一半的人为，其目的却在于合于天然。当人为之功完全合于天然时，造化之功就全部交给了永恒的天道自然。此称为“造化坚”。人为之功这时就完成了使命而不必存在了。若继续施用人为，那就是刻意于人为，落在有形之后天，非但不能合于先天，反而对先天是一种损伤，使先天始终不能达到圆满，故称“必伤丹”。

“火候”使用的作用，在于使不中和达于中和，使不合规律达于合规律，使丝毫的后天表现一概消除而合于先天，故而有文武刚柔之分，有炼采运养之分。当这种“火候”的使用，使神与气达到了最高度的凝合，神即气，气即神，身心融通，气的升降已被圆融替代，不中和已完全中和，不合规律已完全合规律，后天全部归于先天时，“火候”的使命也就完成。以后的火候就纯粹是自然造化的火候，小周天告以完成。

【原文】仙房气血浑忘却，宝鼎金炉不用看。

【阐释】小周天的完成，即大周天呈现，人与自然完全处于融通境界，人为的火候功夫自然消除，修炼处于大定大静之中，一任天地自然造化主宰。这时，身外之身的阳神即“婴儿”已经形成，如果要显其阳神的神妙功能，接下来可做“三年哺乳”的功夫。若要直达形神俱妙的最上乘天仙境界，可直接进入“九年面壁”的阶段。本诗所言即为直入上乘境界。这个阶段即是死心入定，由阳神之真火继续烹炼肉体，使之肉体蜕去最后的浊质。所以说，这时的修炼是“仙房气血浑忘却”，身心的“宝鼎金炉”也“不用看”了。

【原文】面壁九年形脱壳，身超三界体生翰。

只缘黍米吞归腹，行满功成跨凤鸾。

【阐释】此言道成之象。“九年面壁”之说，大约同“百日筑基”、“十

月怀胎”、“三年哺乳”一样，只是个形容，并不肯定只用九年即可成功。观古人的说法，须视修道者的综合条件而论，有些人需要数十年，上百年，还有的要经过几百年才能成功。“形脱壳”，即仙体蝉蜕于肉体，肉体仅成为一个羽翼般的轻薄外壳。“身超三界”，以现代科学语言即超越了三维时空，而进入了自由时空，无限时空。“体生翰”，“翰”即鸟羽，此谓人成仙体，可以飞翔。此句也可理解为仙体生奇异之香。古时名贵之墨配料有麝香等珍贵药材，闻之异香扑鼻，称翰墨。

后两句讲，道成的原因在于得到了金丹，故而最后能成超原质生命，纵横自由。

二十

上吞下咽两弦弦，逐节提防入玉田。
往往来来宾返主，夫夫妇妇倒和颠。
结丹已喜婴儿兆，出壳皆凭圣母全。
远近遨游看四正，东西南北任周旋。

注：本首诗是全面概括讲述大道修炼功夫。

【原文】上吞下咽两弦弦，逐节提防入玉田。

【阐释】此二句言筑基。可从性命两步功夫兼修去理解。以性功炼己言，“上吞”者，修性于外，保神于心；“下咽”者，伏情于外，保精于肾。以命功炼气言，“上吞”者，还精补脑；“下咽”者，以神入气。“两弦弦”者，以上弦下弦之月相比喻阴阳得其中和。“逐节提防”者，以性功言，时时事事养其性，谨防心动意妄伤其性；以命功言，时时处处保我气之中和，勿使阴阳偏激。“入玉田”即神气得其中和，收入丹田保精裕气。

【原文】往往来来宾返主，夫夫妇妇倒和颠。

【阐释】此二句言怀胎。“往往来来”者，气化神也，神炼气也，上升下降，循环不断。“宾返主”者，气未得时，神为主，气为宾，以主之诚迎宾，宾即至也。气即人身，以气为主，以神为宾，以主之功而养宾。此即宾主移位之法。“夫妇”者，阴阳也。“倒和颠”，阴阳交媾，阴阳换象也。心神为离，属火属阳，为“夫”；肾精为坎，属水属阴，为“妇”。这是后天“夫妇”。后天夫妇交，肾精产出先天一点真阳元气，此称水中金，金公男



儿；心神产出先天一点真阴元神，此称火中水，木母姤女。男儿姤女交配于黄庭中宫，这是先天夫妇。总之，阳与阴交，阳中有阴，阴中有阳。在后天是夫，在先天即为妇；在后天是妇，在先天即为夫。上移下，夫变妇，下升上，妇变夫。以至夫即妇，妇即夫，混合一团，方为结胎。

【原文】结丹已喜婴儿兆，出壳皆凭圣母全。

【阐释】此二句言哺乳。筑基功成即结丹，丹本即是胎基，故结丹之时便是“婴儿”兆象之时。“十月怀胎”圆满，即有调训阳神出壳之功，这由始至终的功夫阶段，无一不由真意坐镇，故真意即为“圣母”。如果在功夫阶段中，有丝毫的误差未经真意关照周全，丹便不得结，胎便不得圆，阳神便不得调。故真意在修炼中功用至大至尊也。

【原文】远近遨游看四正，东西南北任周旋。

【阐释】此二句言调神出壳之法也。希夷老祖“调阳神出入天机口诀”云：“阳神不可轻出轻放，应速去速回。又恐见自己色身形壳如一堆粪土相似，阳神不肯复入。必须从旧路出入，不可回视，恐阳神见而生惧。俗曰：回头不认尸。总要演习纯熟，初则一步即速收回本宫。九九数足，再学二步收回本宫，以至九九数。向后皆同此意也。调至三年，先去西方，次出东方、南方、北方。”此东西南北四方分方位次序而调，即为“远近遨游看四正”。“四正”还包括调阳神出壳时对节令、气象上的时间选择，避凶就吉。阳神调训熟练，就可以出入随便，纵横自由。古人认为，达此阶段，性体老练，以太虚为宅舍，天地山河，皆是我之床枕。举步千里，遍游万国，出有人无，通天达地，入金石无碍，分形散影，百千万亿化身，遍满三千恒河沙界。故谓“东西南北任周旋”。

二十一

韬光晦迹隐红尘，有作谁知妙更真。
伏虎降龙须混俗，超凡入圣乃惊人。
深深秘秘修丹道，白白明明显至神。
药境玄机俱泄尽，古今由此达天津。

注：本首诗是对学者关键提示开导。

【原文】韬光晦迹隐红尘，有作谁知妙更真。

伏虎降龙须混俗，超凡入圣乃惊人。

【阐释】此四句讲，一个学道者，当他明白了修炼的全部内涵与奥秘，他必须认真、扎实地从最基础的炼己功夫做起。炼己功夫不是在深山密林中静修可以得到，而是要投身于火热的社会生活当中去，在生活现实中修心炼性。古人称此为“大修在闹市”。“韬光晦迹隐红尘”，即将自己修道的大心大志不要对外人显露出来，让别人觉得不特殊、不奇怪，这可使修炼不受到影响与干扰。这种起步法是主动的有作为，但它对于以后修炼所要获得的种种不可思议的玄妙功用，却是至关重要的。这种潜在的过渡关系的玄妙性，是常人所无法领会的，只有修道人自己心里明白。“隐红尘”即为“混俗”，这正如莲藕植于污泥之中，其目的与效应决不是混同于污泥，而是要从红尘的“污泥”中提炼出生命的精华，即纯清的精与神、性与情。使心不动，性得安；情不纵，精得固。这就是“伏虎降龙”。只有炼性的彻底而纯熟，在以后的修炼中，才会取得惊人的成就。这就是“超凡入圣乃惊人”之义。

【原文】深深秘秘修丹道，白白明明显至神。

【阐释】此二句言炼己后，功夫即可步入规范的深层次，不生妄心，不陷入迷茫。

【原文】药境玄机俱泄尽，古今由此达天津。

【阐释】此二句言，以上所说的，在崔希范的《人药镜》里，早将这些天道修炼的奥秘全部讲出来了，没有丝毫保密。古今的仙家们都是通过这一修炼的途径而得成功的。所谓“达天津”，即是通往天堂的道路。这里的“药境”即指《人药镜》。

二十二

金碧参同与指玄，翠虚性命与忠仙。
阴符宝字逾三百，道德灵文贯五千。
入药境中推橐籥，悟真篇内究蹄筌。
金丹切近叮咛语，总论前弦与后弦。

注：本首诗主要向学道者介绍丹家正脉经典著作。



【原文】金碧参同与指玄。

【阐释】此句指《金碧五相类参同契》与《杂著指玄篇》二书。前书原题为汉人阴长生所注，共三卷，假借《参同契》所述外丹烧炼原理，以言内丹修炼之道。后书共收录两宋内丹派著作十二种，作者有石泰、白玉蟾、陈楠、薛道光等。

【原文】翠虚性命与忠仙。

【阐释】此句指《翠虚篇》与许旌阳一派丹法。翠虚即宋代道士陈楠之号，《翠虚篇》为他所撰，汇编作者多篇内丹诗文，其对古丹经繁杂的名词隐语给予简明解释，对后世影响颇大。“忠仙”一词，以注者理解，乃指晋许旌阳所创的内丹净明派。此派承继儒家性命之理，倡导“忠孝”为先，以主丹基，其理论为张三丰赞赏并借用。

【原文】阴符宝字逾三百。

【阐释】此句“三百”，《三丰全集》为“三日”，经注者考证，应为前人抄刻致误。因“阴符”所指为《阴符经》，相传为黄帝所著，故又称《黄帝阴符经》，全篇共有三百余字，故“三日”应为“三百”为准。此经“观天之道，执天之行”之理论，为丹家备极推崇。

【原文】道德灵文贯五千。

【阐释】此句指老子所著《道德经》五千言，其从宏观详论大道，被历代仙家及道教尊为至上经典。

【原文】入药境中推橐龠。

【阐释】此句指五代道士崔希范所著《入药镜》，又称《崔公入药镜》，其中对内丹修炼阐释甚为真切明晰，为后世丹家所器重。后世丹家有将《入药镜》写为《入药境》。

【原文】悟真篇内究蹄筌。

【阐释】此句指北宋道士张伯端所著《悟真篇》，此书分述性命之功，以命功在先，性功在后，为后世丹家针对自身情况进行辩证修功开辟了可供操作的新途径、新视野，形成的影响巨大。故后世丹家皆推崇此书为内丹经典著作。本文“究蹄筌”句，喻张伯端为开路之先锋，他所踏过的修炼足迹步步生香。

【原文】金丹切近叮咛语。

【阐释】此句概括以上之经典，认为这些前辈们所言金丹大道，字字真切，句句衷恳，是对后学发出的肺腑之语。

【原文】总论前弦与后弦。

【阐释】此句言，前辈们的修炼真理，归根到底，都体现在阴阳得其中和上，除此别无他妙。

二十三

火候功夫本自然，能通此妙即神仙。
五行攒簇盗天地，八卦循环作圣贤。
造化炉中烹日月，乾坤鼎内产金莲。
有人识得玄微理，随我飞升朝帝前。

注：本首诗概括论述修炼要领的核心无非是效法自然。

【原文】火候功夫本自然，能通此妙即神仙。

【阐释】此二句言修炼中火候功夫的全部内容，无非都是遵循自然而已。这个自然，也即元气自身的生化运行规律。它当静时随它静，它当动时随它动，它当升时随它升，它当降时随它降，它当隐时随它隐，它当显时随它显，丝毫不自作主张。只要能把握住这个奥妙，也就把修仙的方法全部获得了。

【原文】五行攒簇盗天地，八卦循环作圣贤。

【阐释】此二句是举例说明火候把握与效法自然的对应关系。比如说，自然界要造就出一个新物种，它总是会把构成这个新物种所需的“五行”元素群类搭配聚合起来，使它们发生化合作用而产生出新物种。那么，人的生命想要再生，也必须将已经松散了的“五行”元素群类再搭配聚合起来，使它们发生化合作用，重构出新生命。“五行”元素群类的搭配聚合，化合出的是生命的全息基因，即先天元气。先天元气一经发生，它就不会再保持恒定的静止态，而要作符合规律的生化循环。在可见的自然界的周期规律性的事物演化过程中，古人以八卦爻象的阴阳消长隐显来作象征比喻。如先天



八卦表明，任何事物的发生，首先根植于全阴状态的坤卦，继而由震卦、离卦、兑卦，到达全阳的乾卦。此表明事物发展已达极盛，不能再冲破这个界限。故而接下来，阳就慢慢消退，而阴暗暗滋长，由巽卦、坎卦、艮卦，再回到全阴的坤卦。只要遵循了这一先天自然规律，事物的生化状态就会完美的，否则就会因阴阳发生紊乱而造成该事物的夭折。所谓“盗天地”之“盗”乃是暗中相取，取其元气，取其规律。古代圣贤之所以被后人尊称为圣贤，便是善于“观天之道，执天而行”。

【原文】造化炉中烹日月，乾坤鼎内产金莲。

【阐释】此二句中，“造化炉”、“乾坤鼎”，皆是指宇宙大自然。“日月”者，即阴阳。“金莲”者，即先天元气。借宇宙自然炼我人身之阴阳，使之合成一团先天之气，产丹结胎在此，成佛成仙亦在此。

【原文】有人识得玄微理，随我飞升朝帝前。

【阐释】张三丰在此明确讲出他是得完大道后才发此慈航之语，后学者能领悟他在这金丹诗中所阐述的理法，潜心修炼，必能跟他一样获得修炼的成功。

二十四

虔诚稽首拜星君，顶礼星辰护本身。

二十八宿齐朗曜，三百六度尽分陈。

上圣能攒年月日，中宫保合气精神。

照临应许增年寿，掩映还同二曜新。

注：本首诗作为结尾，重在说明天道自然的伟大，修炼者须诚敬地崇拜天道自然，依遵它的主宰，修炼方有所成。

【原文】虔诚稽首拜星君，顶礼星辰护本身。

二十八宿齐朗曜，三百六度尽分陈。

【阐释】此前二句披露了古代的修道者在每次练功前要祭拜四方星君。这种外表看起来颇具浓厚宗教色彩的仪式，其实质反映的是对天道自然的崇拜。修道者坚信，崇拜“星君”，顺从“星君”，自然会受到“星君”的护佑。这种信仰在道家来说，本是一种哲学信仰，古代道家传道环境常与道教

环境相融，一些道教徒又常是从事内丹修炼者，故这种哲学信仰常以宗教仪式来表现，使其披上了一层神秘面纱。悟性不敏的学道者，甚至全部用宗教表象化的“神”信仰来理解内丹修炼的玄妙性，并用这样的诠释来教育弟子。这是仙学在历史上的一种步入岔道、误区的现象，也是仙学未得全面健康发展的原因之一。

后二句言天道自然所能给予人的影响是非常有序化的。比如，东西南北有四方星座，二十八星宿，它们构成了一个谐和运化的三百六十度周天。这种现象不仅给练功者以启示，而且也直接影响着人。顺应它们，就会获得相应的周天运化佳效。

【原文】上圣能攒年月日，中宫保合气精神。

【阐释】此二句言，智慧高超的修炼家们，他们总是在年月日时中，时时把天道自然的运化集中反映在功夫修炼之中，把精气神汇聚在身心制造出的虚空中和的状态之中。

【原文】照临应许增年寿，掩映还同二曜新。

【阐释】“照临”者，仿效义。第一仿效天道自然，第二仿效前代圣贤彻悟苦练。“应许增年寿”，“应许”即“必然可以”。既然能仿效天道自然，仿效圣贤，那么就必然可以获得延年益寿的效应。“掩映”者，即阴阳交替循环往来。“还同二曜新”，“二曜”者，即太阳和月亮。结合前句，意为所得的延年益寿并非一般意义，而是身心中阴阳交替，不断地更新，永恒地循环往来，性命会像日月那样永久地相互依存，生命之光也会永远闪亮而不灭。



后 记

拙著《太极丹经》终于付梓面世了。然这一成果亦是同仁们支持和付出辛劳之结晶。首先愚要感谢我的工作单位《武当》杂志社，这些年为愚发表道学文章给予的一贯支持，才使大批文章所负载的道学文化与读者结缘。再要感谢湖北省武当文化研究会及杨立志会长，曾将愚之著作以《张三丰太极丹经注解》之名，列为武当文化研究的重要课题和成果，得以较早与相关学术界的专家学者见面，进行了交流，增进了共识，为今天正式出版奠定了坚实的基础。还要感谢海南出版社，以弘扬中华传统国学为己任，将此书出版，呈现给广大读者。

也还要感谢道学界、内丹学界之许多同仁，多年来从不同侧面、不同角度、不同层次、不同视野，给予愚一些思维上的启发，促进愚对于张三丰道学思想的研究认识不断深入、不断提高。

本书的出版，还倾注着郭君旭阳前期的一番心血，文稿的打字、校对、编排事宜，一一经他亲手进行和处理，历时数月，很是不容易。

而在拙著这次正式出版过程中，也让我对海南出版社的严把出版物质量关的认真负责态度有了更新更高的认识。这些年我很少买书，原因之一就是看到许多书，甚至是一些工具书，校对质量很差。所以对现在许多出版社的校对工作不大信任。而这次拙著《太极丹经》的出版过程中，通过编辑对一些字、词、符号、段落问题，跟我不断进行的征询、核对、磋商和建议，可见他们对本书的每一标点、段落、错别字纠正都是极其认真仔细的。使我原以为校对质量已经很高的拙著，发现仍然存在瑕疵。这说明了海南出版社每一位编辑的责任心和素质都是令人钦佩的，从而保证了出版物的编校达到相当高的质量。

愚亦诚望，当读者读到这本书，有所获得、有所受益时，应当想到并感激为了此书出版而所有付出过努力的人们。

孔 德

2011年7月于武当蟠龙居