

胡孚琛  
编著

# 道法秘籍解读

——  
丹道实修真传



社会科学文献出版社  
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS(CHINA)

胡孚琛  
编著

# 道法秘籍解读

——  
丹道实修真传



社会科学文献出版社  
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS(CHINA)

## 图书在版编目(CIP)数据

道法秘籍解读：丹道实修真传 / 胡孚琛编著. --  
北京：社会科学文献出版社，2017. 3  
ISBN 978-7-5097-6090-1

I. ①道… II. ①胡… III. ①道教-研究 IV.  
①B958

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第039072号

## 道法秘籍解读

——丹道实修真传

---

编 著 / 胡孚琛

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 宋月华

责任编辑 / 袁清湘

出 版 / 社会科学文献出版社·人文分社（010）59367215

地址：北京市北三环中路甲29号院华龙大厦 邮编：100029

网址：www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心（010）59367081 59367018

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：18.25 字 数：234千字

版 次 / 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

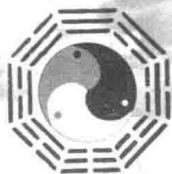
书 号 / ISBN 978-7-5097-6090-1

定 价 / 56.00元

---

本书如有印装质量问题，请与读者服务中心（010-59367028）联系

 版权所有 翻印必究



## 前言

二十多年前，丹道的修持还鲜为人知，内丹学也不被认为是一个独立的学科。然而近些年，内丹学已传遍欧美各国，在国际会议上不难遇到西方教学和科研机构治内丹学的学者。在中国，丹道的修持一直代有传人，内丹学自古至今也一直被学者们所关注。然而，近世真正将丹道公诸于世并推向学术殿堂的却是陈撄宁先生，他在学术史上的功绩是值得肯定的。我花费 30 年光阴调研丹道和禅密修持法诀，著成《丹道法诀十二讲》，目的也是要把丹道从江湖术士手中解救出来，推向学术研究的殿堂，并进一步破解人体修炼之秘，使之为人类造福。我的学术研究实际上继承了陈撄宁的事业，因为我和他的目标是一致的。至于某些江湖人士打着陈撄宁的旗号将他苦心开端的学术事业重新拉回江湖以谋取私利，应看作是一种悖离陈氏遗愿的逆流。内丹学的研究要与时俱进，丹道修持要普及于社会，这个潮流是不可阻挡的。

目前海内外对丹道修持感兴趣的人越来越多，自然需要一些专讲修炼功夫的法本指导实修。拙著《丹道法诀十二讲》共分两部分，其一是正文，其二是附录。正文讲丹道三家四派丹法的特点、丹道学理、修持规律及根本法诀；附录则记载了三



家四派丹法各自的修持程序、丹家师徒秘传的修持法诀和对丹家推重的珍本作了解读，显然附录部分是内丹爱好者实修所必需的。此外，尚有拙著《丹道仙术入门》一书，将道教的各类健身方术及丹道的源流、各门派的历史、功法特点、基础理论阐述详明，和《丹道法诀十二讲》共同组成一个完整的理论体系，开创了内丹学这门学科。《丹道法诀十二讲》有两种版本，其一是79.2万字的3卷本，定价630元；其二是132.7万字的八卷珍藏本，定价6300元。我为了完成丹道和佛教禅密法诀的调研，曾跋涉江湖、遍迹山林、亲赴康藏、出入禅密，耗资13万元，历时30年，才写出此《丹道法诀十二讲》，书由发行商承包。定价自然高了一些，广大普通读者无此财力购买。社会科学文献出版社领导根据读者要求，鉴于珍藏本的附录中有千金难求的丹家秘本，不便泄露，遂将三卷本的下册抽出部分内容定名为《道法秘籍解读——丹道实修真传》，独立成书，连同先师张义尚所著《丹道薪传》《禅密薪传》《中医薪传》一并公开发行，读者由此可进入实修之门。

丹道之实修，读者往往受江湖丹师之诱惑，以为只要得到几句秘诀便可成功，这是很错误的。江湖丹师往往拿陈撄宁“重诀不重文”的话为自己辩解，殊不知陈撄宁一生恰恰以“文”擅胜场，故陈毓照先生称他为丹道界的“大文豪”。内丹学要“理、事、法”兼顾，事为修持，法即丹诀，理为学理，理即文也，居内丹学之首。因之丹道之实修，首先要明白学理，不明学理的江湖丹师是不可能有大成就的。

学道先学文，修道先修心。《华严经》云：“忘失菩提心，修诸善法，是名魔业。”丹道之修持，入手临炉之前，首先要发菩提心。丹师传法授徒，不发菩提心，但务方术，修法无

益。是以入道要门，发心为首；修行急务，立愿居先。念念上求佛道，心心下化众生。清代净土宗十一祖省庵大师著有《劝发菩提心文》，应该熟读，认真忏悔自幼所犯种种罪业，以净化自己的心灵，实修才无魔障。另有密宗迦当派恰卡瓦格西传的法本《修心七要注释》，要按其次第一节一节实修起来，方可进入丹道实修之门。王重阳祖师云“随缘消旧业，无复造新殃”，为实修者必知。吾有四则心法，曰诚信、宽容、忏悔、感恩；依此心法把心立即放下，彻底放开，等同虚空，则可发出离心，则可发大慈心，则可发大悲心，则可发菩提心，完成丹道修心之程序。

丹道之门派，分为自身阴阳、同类阴阳、虚空阴阳三家，其中又分清净丹法、彼家丹法、龙虎丹法、虚无丹法四派。清净丹法修养自身阴阳，虚无丹法炼养虚空阴阳，龙虎丹法和彼家丹法属于同类阴阳功夫，都要用鼎器的。吾在书中，把三家四派丹法的实修程序，逐一交代清楚，又特别撰有《女子丹法传真》一文，以利女修。如果读者真要立大誓愿，实修丹道，必证天仙，则《丹道法诀十二讲》为必读书，此书乃吾30年参访精思而成，应当反复阅读，置于床头，细细揣摩。欲以自身阴阳清净丹法入手者，除熟知吾所撰《自身阴阳清净丹法程序》外，尚需认真阅读《丹道法诀十二讲》之“开悟禅定第九讲”，参以本书所点评导读之各家珍本并先师张义尚的《丹道薪传》和《禅密薪传》。吾之所传，是从入手筑基起就要直奔“无食、无息、无念、无身”的“四无”境界，以见光证空，直入玄关。其火候以“跟着感觉走，步步奔虚无”为口诀，虚无就是空明，即见光证空也。全真道祖师所云“如今说破我家风，太阳落入月明中”，乃丹道修持过程中必然出现的实际景



象。我身之气，色白，其象为月；神则色红，其象为日，丹家神气合一，即现此景象，《玉皇心印经》称之为“圣日圣月，照耀金庭”。《心经》为奔向虚无的进军号，《心印经》为凝炼精、气、神的领军旗，必反复默诵熟烂于胸。一旦本净妙心的灵明性体赤裸裸、光灼灼地呈现，无修、无整、无散乱、无名相，多劫业障立即消尽，此便是佛，此便是仙矣。同类阴阳之彼家丹法和龙虎丹法，因丹家戒律森严，不便直叙其程序，但采用古丹家之著述，并以按语的形式点破。《添油接命金丹大道》所述龙虎丹法已十分详尽，《丹道法诀十二讲》之礼品珍藏本还会再稍作透漏。彼家丹法已收入《金火丹诀》之诗词，此《金火丹诀》亦适于龙虎丹法，礼品珍藏本中更补充进其他珍本。王沐老师以前著文认为南宗张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾一系，为自身阴阳的清静丹法，只不过北宗先性后命、南宗先命后性而已。我也在自己的著述中未假深究附合此论，误导了内丹学界二十年。王沐特别肯定白玉蟾为清静派，这是被白玉蟾的文章望文生义地误判了。其实南宗先命后性不假，但其命功多为龙虎丹法。白玉蟾不仅行龙虎丹法，还行彼家丹法，看其与女性交往的诗词可知，因为诗词是最容易暴露真性情的。其实明清之丹师包括民国时期陈撄宁等，都公认南宗为同类阴阳丹法。王沐老师的误判是很明显的，我们只要看南宗祖师历来主张秘传，把丹诀搞得玄妙莫测，岂会全用清修之理呢！至于虚无丹法我已撰出“虚空阴阳之虚无丹法程序”，但必需指出，此程序是见到玄关一窍以后的事，是以元神做主的修持功夫。如果不以先天一炁为药物，以玄关一窍为鼎炉，以元神妙用为火候，望文生义地师心自用进行修持，易出偏差，这是需要特别提醒的。虚无丹法的爱好者要反复阅读

《丹道法诀十二讲》的正文和按语，参考张义尚老师的《丹道薪传》，下一番穷理尽性的功夫，才能摸到门径。

吾所谓“无食、无息、无念、无身”的“四无”境界入手法门，无食应习辟谷功；无息应习胎息功；无念可参习贡嘎法师的《椎击三要诀直讲》和《恒河大手印直讲》，不需修气脉、明点等四瑜伽方便加行，无修无整直入如来本觉智境，任运安住于灵明性体之妙明净位。无身则是忘身忘形，将身体融入虚无之境以见光证空。其中尤以胎息一着，为实修者一大难关，许多人没有真实达到胎息，境界不真，自欺欺人的虚晃过去，最终不见真实效验，须在自己的身体上体验得真实，否则丹道必无成功。陈樱宁仿照《史记·留侯世家》叙述了一个奇遇胎息异人的故事，相约黄山下相见，故专题研究陈樱宁的博士论文将其称为“黄山道”。孰不知张良是韩国人，不可能到陈樱宁家乡安徽（楚地）的黄山去见黄石公。历史上的黄石公和黄山，《留侯世家》本云是山东济州的谷城山，世传黄石公活动在曲阳境内。曲阳为战国方仙道干吉等人活动的重镇，今河北曲阳流传有黄石公的大量传说，曲阳故称石雕之乡，因之不可能是陈樱宁家乡安徽的黄山。不仅陈樱宁能否达到胎息很可疑，就连内丹学家清代高道刘一明疑未完成胎息功夫，因为《栖云笔记》记载刘一明得诀后在修持中曾患风湿病，治疗两年方愈，此未达胎息通骨脉故也。余访道期间所见丹师，皆教人静坐通任督，走中脉，气血偏在上半身运转，晚年腿脚多不灵便。吾之所学以站桩通气脉，以闭息求胎息，就是为了纠正此种弊端。张三丰祖师所传法诀，运气必达足底涌泉穴，水火既济，内外交接，通于四肢。胎息成后，骨脉贯通，脚底如哪吒踏上风火轮，才能炼化色身，以成命宝。人之闭息，一般



可达30秒，积以时日，3分钟可以达到，如闯过5分钟大关，至少要习练一年，而后速度加快，达半个小时，两个小时，四个小时，则胎息成矣。葛洪《抱朴子内篇》记载其从祖葛玄可在水中闭息一昼夜，此即所谓“水仙”。入手闭息初见成效启动胎息之后，首见的景象是“内解”、“外解”，这是人体的自发排异过程，多数人是通过腹泄把自己体内积蓄的毒素排出体外。胎息成功，则有通骨脉之景，此时真气通入骨髓，如电钻一般打通各关节，剧痛难忍，此七返九还重造色身之证验也。随之进入丹道程序，驱虎就龙，捉坎填离，必能成功。张三丰《玄机直讲·返还证验说》云：“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，湛然摄起海底之金，即开夹脊，上泥丸，落入晶宫之内，与水汞配合，不过片刻，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨肉火烧刀割相似，最难禁受，就是十分好汉，到此无一分主张。防危虑险，沐浴身心，水火既济，顷刻间，浑身如炒豆子一般相似，一齐爆开，浑身气血都会成形说话，就在身上闹作一堆。”不仅同类阴阳丹法有如此激烈的景象，各派丹法一旦进入实修皆是一步一景，读者须留意焉。

佛由人成，仙由人修。仙佛之道，皆缘一心。心生即种种法生，心灭即种种法灭。人能顿除妄念，永绝人我，毕竟空寂，即与佛等。是故一切诸佛，皆因寂灭法而得成佛。慧海禅师《顿悟入道要门论》云：“众生自度，佛不能度。若佛能度众生时，过去诸佛如尘数，一切众生总应度尽。何故我等至今流浪生死，不得成佛？当知众生自度，佛不能度。努力，努力自修，莫倚他佛力！”但读《华严经》，有无量数的佛世界，

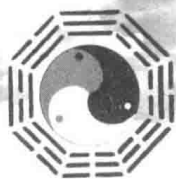
## 前言

无量数佛皆如地藏王菩萨发下度世大愿，地球上70亿人口岂不个个成佛耶？其实佛教只是开启此度人法门，丹道更是一种简明、具体、精妙的实修程序。欲成佛修仙，不能坐等仙佛来度，必须自度，发大愿力自修自证，必能进入仙佛之门。方今末法时代，法弱而魔强，这些年我接到自称得道成仙成佛的江湖人士来函发难及网上发帖骚扰不断，吾之所以甘受困惑和磨难发行此书者，只是以同体大悲心愿将灾难自己承受，将功德回向诸道友，使千万丹道爱好者早登仙佛之舟也矣！

胡孚琛

识于中国社会科学院

2014年4月15日



## 目 录

一	自身阴阳清净丹法程序 .....	1
二	金火丹诀 .....	15
三	知几子《悟真篇提要》 .....	34
四	添油接命金丹大道 .....	39
五	虚空阴阳之虚无丹法程序 .....	80
六	女子丹法传真 .....	87
七	黄元吉丹诀 .....	109
八	王重阳诗词秘传丹诀集要 .....	148
九	李涵虚真人西派丹法搜奇 .....	162
十	《青华秘文》丹诀钩玄 .....	175
十一	崂山道教金山派丹法存抄 .....	182
十二	《修身正印》点题 .....	188
十三	《太上老君说常清静经》之教外别传 .....	211
十四	《邱祖秘传大丹直指》复原 .....	229
十五	三丰真人天元丹法秘传 .....	242
十六	王重阳《五篇灵文注》导读 .....	262

## 一 自身阴阳清净丹法程序

中孚子按语：《自身阴阳清净丹法程序》，原是1987年按王沐先生《内丹功法纲要》提供的线索而作的读书笔记。王沐师以为遍览丹经，还没有出现一个系统的丹道修持程序，建议我将其连缀成文，以利学者实修。我先是写成《内丹学通论》书稿，后来又从书稿中将此清净丹法程序抽出发表在《世界宗教研究》1989年第2期上。《道学通论》于1999年1月出版，我将《内丹学通论》书稿改名《仙学篇》收入其中，至2004年6月增订版中又更名《丹道篇》，每次重版对此丹法程序都有增改。因之，目前读者阅读的《自身阴阳清净丹法程序》，乃经笔者多次锤炼而成。读者须知，自身阴阳的清净丹法乃所有丹法的根基，学者应将此丹法程序熟烂于胸，才有可能深入其他丹法之修持。故笔者不惮重复，将此丹法程序重加斟酌，复收入本书。



自身阴阳清净派丹法，以《伍柳仙踪》、《大成捷要》和《性命法诀明指》所传为正宗。今据其丹经，分步破解如下。

### 第一阶段：筑基入手功夫（道术）

内丹筑基阶段，主要是补足人体生理机能的亏损，同时初步打通任督和三关的径路，直至气通、热通、全身通，为炼丹运药作准备。实际上，在没有达到精满、气足、神旺的条件之前，一切为祛病、健身而采用的气功疗法，都属于筑基入手功夫。需要指出，今日用于医疗的各家气功，多由内丹筑基阶段的道术演化而来，然而气功师的“小周天气功”“大周天气功”，和内丹中“小周天”“大周天”仙术根本不同。因为气功师所谓“通任督”“过三关”，仅为用意念引导后天“气”循环而已，玄关未开，尚无药物、火候、鼎器可言，用意念引气贯通任督循环，俗称“转轱辘”。张伯端《悟真篇》云：“咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛”，就将筑基道术气通任督和仙术“转河车”<sup>①</sup>作了区分。至于气功师的“大周天”，是进一步将气运通下肢，使气感遍行全身，和内丹的大周天炼炁化神不可同日而语，仍属于筑基阶段的后天气功。内丹道术阶段，先要入室静坐，调身、调心、调息，止念守窍，做到松、静、自然，心息相依，这和气功师的要求也大致相同。

内丹仙术以炼精为初关，从人的性功能炼起，因此筑基阶段亦首先要补精，健全人的性功能。精是丹功的基础，保精固肾，为筑基第一要务，其法以舌顶住上腭天池穴，促生津液，咽津补精。如老年

<sup>①</sup> 丹家称督脉沿脊椎上行的线路为银河，运行的动态称河车，转河车即运药转通三关的丹功。

## 一 自身阴阳清净丹法程序

人精枯阳痿不举，则又须用敲竹唤龟（女用鼓琴引凤）之法将真阳唤起，或以添油接命之术促生真阳，真阳萌动，玄关一窍自开，便可行丹功仙术。补精生精，阴跷一脉，甚为重要，其窍即是会阴穴，亦有三岔口、上天梯、河车路、海底、危虚穴、生死穴等异名。阴跷上通天谷，下达涌泉，真阳出生之时，必从此穴经过，乃生药、采药之处，有调节肾功能和内分泌的作用。内丹家认为精是人生命之本，一个人有没有青春活力，其生理指标就在于是否性功能健全，而恢复人的青春，使老者还少，发白还黑，齿落更生，这恰是内丹学追求的目标，无论何派内丹功法，都不例外。

精、气、神是维持人生命的三宝，筑基功夫就是要补足三宝，使人精满、气足、神旺，达到三全。精满现于牙齿，气足现于声音，神旺现于双眼，筑基完成后，牙齿健全，声音洪亮，二目有光，说明人的生命力旺盛，直至寒暑不侵才算阴精牢固，便可修炼内丹。

### （一）炼己

柳华阳《金仙证论》说：“盖己者，即本来之虚灵，动者为意，静者为性，妙用则为神也。”所谓炼己，是指对心性的修炼，要求修炼者入室之时，外绝耳目，内绝思虑，惩忿窒欲，泯去一切杂念，使识神退位，元神重现，恢复真意无朕兆的本来面目。北派清净丹法讲七分性学，三分命理，故把炼性放在首位，作为筑基入手功夫。实际上，炼心是贯彻始终的重要功法。上等根器之人，一步炼己还虚，由虚而灵，由顿法了彻一心，直入无为之化境。多数人则须用渐法，从惩忿窒欲做起，直至无忿可惩，无欲可窒，连惩窒之念俱无，方达到炼己的要求。

炼己的目标是还虚。虚是一种由纯化为静，由静化为杳，致使头脑中呈现无思维状态。这时，虚灵的元神才活泼泼地寂照不昧。



普照圖

另需说明的是，丹功炼己，高度入静，会出现一些效验，如可返观内景隧道，见自身五脏六腑及经脉；或出现外景幻觉，俱应以正念正觉扫去。其效验最显著者，为身体出现痛、痒、冷、暖、轻、重、滑、涩等异样痛苦感觉，相当于佛教禅宗进入初禅时的“八触”<sup>①</sup>，此乃体内气血邪正相搏，阳长阴消的反应，炼到身体无痛苦，才算有了功夫。

## 第二阶段：炼精化炁（初关仙术）

初关仙术阶段，属于小周天丹功。小周天又名转河车，以泥丸宫为鼎，下丹田为炉，行炼精化炁之丹法。这段丹功以元精为药物，以气为动力，以神为主宰，最后将精和气炼化为炁，便是丹母。元精是无形无质的，和后天自然界的物质不同，属于先天的机能，它的本源是元炁，二者相互转化，动为元精，静为元炁。人之元炁禀受于父母，生后隐藏在炁穴（下丹田）之中，长到16岁，两肾间元炁自然萌动，有暖信至阳关，生殖器自动勃起。此时人会觉得有一种如射精般的快感，但实则并未射精，要放松入静专心修炼。人如不知修炼，则神转为情，元精化为有质的淫佚之精，走“熟路”泄出，便

<sup>①</sup> 坐禅八触为动、痒、轻、重、凉、暖、涩、滑。又有掉、猗、冷、热、浮、沉、坚、软之副八触。《摩诃止观》卷九称空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐为正八触。

## 一 自身阴阳清净丹法程序

是“顺而生人”。内丹家要“逆而成仙”，便留住元精，炼精化炁，行小周天功法还精补脑。

### （二）调药

药即人体的元炁，它有顺逆变化，顺则化为元精由阳关向外泄露，逆则返还于炁穴。内丹家抓住此变化之机，凝神入炁穴，将元精从外摄归炉内，所以称作“勒阳关”，又叫“调外药”。

调药功法要掌握三点，即调法、调所、调时。调法的要诀是凝神入炁穴，神炁相依，息息归根。调所即在炁动之处，调时即阳物欲动之时。这时要用武火，以后天呼吸接先天炁穴，以正念深入炁动之处，将所生之精摄回丹田本穴，使神炁交媾，组成一团。随后再用文火温养，忘息忘意，不存而照，方得药产。

人的生殖器无念而举，便是身中“活子时”，这时一阳初动，有光现于眉眼（阳光一现），元炁产生，称为产药。小周天所产之药也称“小药”，又名“真种子”。小药产生时会感到周身融和，四肢绵绵，痒生毫窍，心觉恍惚，如色情浓饿，阳物勃起，精生炁动，任督自开。这时须急行“采、封、炼、止”之法。

### （三）采药

产药之景出现时，要不惊不惧，待时而采。当药产神知，感觉到形成一团暖炁时，说明元炁已经充盈，不老不嫩，当抓住时机，速起武火，吸则有心，呼则无意，目光射定，用吸不用呼，凝神合炁采药归炉。<sup>①</sup>

---

① 调药与采药，各派丹家都有口诀秘传，《葫芦歌》云“行着妙，说着丑，惹得愚人笑破口”，同类阴阳丹法易受俗人诽谤，清修派丹法则无骇怪之处。吾于1982年春访道于崂山太清宫，据匡常修道长所传：其法以微意照在丹田，待所生之元精欲返回时，急吸一口气，下达会阴穴，呼气时用意一提将精炁引入丹田，如此数次或十数次，内精归炉，原来勃起的外肾自然消缩，称为采药。还有青岛杜永盛先生所传“凤凰三点头”等，为火候秘诀。



起火归炉后，须在炉中以文火温养，息息归根，以伏神炁，叫做封固。

### （四）炼药

采药归炉之后，当速起火，呼吸并用，由文而武，神聚炁穴，烹炼药物，使精化为炁，以绝漏精之患。武火之后再行文火，使心息相依，丹田常温，火候既足，真炁氤氲不散，便有开关之候。这时丹田发热，热极生动，炁足冲关，急行“吸、舐、撮、闭”四字诀<sup>①</sup>，用真意自生死窍引入尾闾穴，沿督脉过三关直上头顶泥丸宫，稍停后（去矿留金）由任脉过绛宫下降回丹田，以运转河车。丹家称为“聚火载金，火逼金行”，子、午进阳火，退阴符；卯酉沐浴；行小周天丹法。凡遇一动之炁，即要采药转河车炼完一周天，如此动而复动，炼而复炼，周而复周。炼至纯熟，一吸而神炁直上乾顶，一呼而神炁降归丹田，每次呼吸循环一周。入定之后，神随炁行，沿任督二脉旋转不停，真炁不再行阳，称作法轮自转。凡运转有药，采、封如法，炼止合度，神真炁清，便是一次符合“玄妙机”标准的周天。如此积之不过百日，完成合于玄妙机的三百周天，则精尽化为炁而不漏，淫根不举，修成“漏尽通”了。

内丹家把修成无漏之躯，淫根缩如童子，真炁足似婴儿，看作是返本成仙的要害步骤。但同时认为僧人持戒禁淫者和年老精竭者都不是真无漏，只有小周天功成，精满化炁而无泄精之路，真炁足而生机不动，才是无漏之真人。

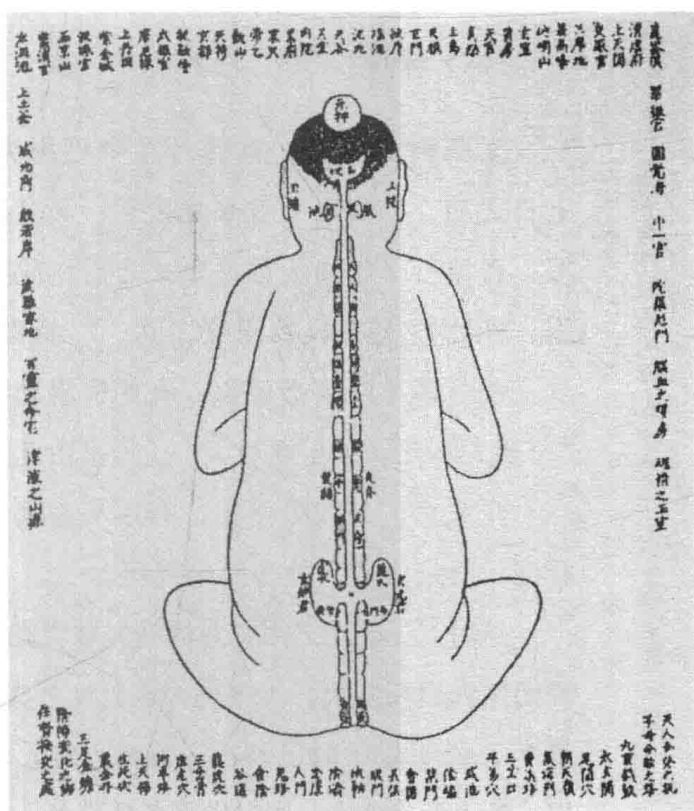
### （五）止火

当小周天三百妙周圆满，有龟缩不举之景（马阴藏相），阳关一闭，

<sup>①</sup> 吸、舐、撮、闭四字诀为：鼻中吸气以接先天；舌抵上腭以迎甘露；紧撮谷道内中提；塞兑（口）垂帘（闭眼）兼逆听（耳）。

# 一 自身阴阳清净丹法程序

龟头缩回，于入定之时，两眉间一道白光亮如水银（阳光二现），便是火足药灵之候，火足丹熟，再行火候要伤丹，应及时止火。如果三百妙周完成，仍未出现阳光二现，则再继续加炼（三百妙周之外称为“闰余”），直至三百六十妙周，如阳光仍未现，则止火入定以等待。如三百六十妙周未完而阳光已现，则以阳光为准。止火之景出现标志着炼精化炁阶段的完成，这时已积累三百多次的元炁（外药）在下丹田凝结。止火之后，神入丹田，与所储之药会合，促生内药。



反照图

## 第三阶段：炼炁化神（中关仙术）

炼精化炁的小周天丹功完成后，便经过“入圆”（释教称坐关或闭关）的过渡阶段，转入炼炁化神的大周天丹法。小周天要求精不漏，大周天要求炁不漏，炁比精更易泄漏，因此大周天自始至终强调防危虑险，以免炁散而功败垂成。大周天时人体的精气全化为炁，只剩下神和炁两个成分，只在中、下二丹田之间运转，不再循河车之路，使神炁合炼而归于神，为二归一的中关仙术。中关实际上是进一步炼药的功夫，使神炁凝结，从有为过渡到无为。



## （六）采丹

大药称为丹母，有的丹经中泛指为金丹，采丹就是采大药，需七日之功，乃真阳七日来复之意，又名入圜，是大周天之前的过渡阶段。丹家行子午周天数足止火之后，应行卯西周天以团聚药物而作沐浴，卯西周天有收敛团聚之功。<sup>①</sup>此阶段有“大死七日”之景，人的基础代谢率降到最低点，有如恒温动物（如熊）之冬眠。丹经认为“若要人不死，须是死过人”，丹家由此得到濒死体验。

止火后，外呼吸停止，有炁从会阴上腾丹田，内药产生，和外药相迎，凝结内药、外药而成大药。

这时人于静定之中，忽眉间又掣电光，虚室生白，是阳光三现之景，说明体内真阳圆聚，炁根内大药已生。大药产生时还有“六根震动”之景<sup>②</sup>，说明正子时已到，应凝神入定，专用目光内视，日夜观照中丹田，渐入无为功夫。同时做好各项准备，按秘诀采大药服食过大关。

采大药之前，为做到“六根不漏”上用木夹夹住鼻窍，使鼻根不漏；含两眼之光使眼根不漏；凝两耳之韵使耳根不漏，舌舐上腭使舌根不漏；下用木座抵住谷道使身根不漏；一念不生使意根不漏。先准备下状如馒头的木座，上以棉布覆盖，以抵住谷道，同时将鼻呼吸变为内呼吸，用木夹夹住鼻窍，防止内炁由上下鹊桥（上鹊桥在印堂与鼻口，下鹊桥在尾闾与二阴）外泄的危险。

大药生时，如弹丸、火珠，惊颤旋动于脐间，先后上腾心位，前触阳关，后冲尾闾。由于心位不能存炁，止火后阳关已闭，尾闾遇阻

① 卯西周天即左升右降、右升左降行金木交并之功。其法于坤脐阳生时，气穴中火珠一粒，左旋傍脐，升傍绛宫，折左肋，透左肩，上左耳根，由左目转右目，经右耳根后，下右肩，右傍绛宫下脐还丹田，谓之进阳火。如此36次，心荡肾热，活午阴生。复右旋左降，退阴符24次。此卯西周天妙在不经三关，及至纯熟，则左右俱升，或前后俱升，无所不通，以收敛药物。

② 六根震动为丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐之类。

## 一 自身阴阳清净丹法程序

不透，便下奔谷道而去。这时谷道外用木座抵住，内以“吸、舐、撮、闭”四字诀，乘大药自动冲关之机，以“五龙捧圣”之秘<sup>①</sup>，用微意轻轻上引，如同羊拉车过尾闾而至夹脊关。大药在夹脊关通阻不动时不可意引其动，要待其忽又自然而动时以微意轻引，便如鹿拉车般轻快地撞过夹脊关升至玉枕关。大药至玉枕关又遇阻不动，复以五龙捧圣之法待其如牛拉车<sup>②</sup>，自动以大力冲开玉

枕关，直贯顶门脑中以意守之，补足泥丸、髓海，谓三华聚顶，再引下至印堂。大药在印堂遇阻不通，易从上鹊桥泄漏。这时须用木夹关锁鼻窍，以舌舐上腭，将大药引下，如甘露、雀卵，颗颗降下，过十二重楼（喉下气管），下入中丹田亦通彻于下丹田，须行卯酉周天以团聚大药。中关仙术须移鼎于黄庭，将中丹田和下丹田合成一个虚空大境界，称小鼎炉，采大药服食后入于黄庭之中，使目光常照，合神而炼，在此神炁相包，凝为一体，称为圣胎。



内照图

① 五属土为真意，龙乃元神，圣为大药，用意引大药过关之法为五龙捧圣。其诀或以心、肝、脾、肺、肾之五气化为红、青、黄、白、黑之五龙，以水（黑）龙居左，火（红）龙护右，青龙、白龙、黄龙拥丹上行。

② 羊车、鹿车、牛车，丹家名之为“三车牵引”，由尾闾至夹脊，如羊驾车，细步慢行；由夹脊至玉枕，如鹿驾车，巨步快奔；由玉枕至泥丸，因玉枕细微难通，须如牛驾车，大力猛冲过去。



## (七) 养胎

所谓圣胎，亦称婴儿，实际上非有形有质之物，而是对神炁凝结的比喻。在这一阶段，先以神入炁，后以炁包神，以元神为大药之主人，以大药为元神之宅舍，直到十月神归大定，恰如神炁交媾在胞中孕育胎儿一般，故有养胎之喻。大周天不转河车，只以二炁氤氲于黄庭、丹田之间；其火候不计爻象，昼夜无间断，用四正沐浴亦不在卯酉换气，以常定（意念若无）常觉（按四正行动）、洗心涤虑、绵密寂照之功及入定之力，促使元神发育成长。十月之中炁由微动到不动进而尽化为神，真意的运用也是由双目观照而至无觉，更不着意于火，以免影响元神的大定。实际上，大周天功夫本身就是入定功夫。

大周天的入定功夫，目的是炼阳神，其丹法称为抽铅添汞。汞为阳，铅为阴，汞为日，铅为月，炁动神散则为阴，炁定神纯则为阳。故炁定一分，阴消一分，阳长一分，至二炁全化，昏沉尽绝，独留一虚灵之阳神，方成纯阳果满之胎。在第一个月二炁仍活动升降；第二个月炁动微微；三个月后仅有余炁在中下丹田微动；第四、五个月炁不再动，阴减阳增；第六、七个月定功已纯，化炁为神；至八、九、十个月之后，寂照已久，性功已满，神已纯全，则须用迁法移胎于上丹田，向上关过渡。其中有日月交光合璧、芦芽穿膝、珠落黄庭诸景，皆当以卯酉周天收之。中关养胎阶段随丹功进程会逐次出现以下证验。

### 1. 辟谷现象

约在三个月后，神炁已入定，人体元炁充盈，则饥饿感消失，便会出现辟谷现象。本来谷为后天之物，食谷为阴，体内无阴，自不思食。辟谷现象出现早晚因人而异，直接和人的定力相关，辟谷早则说明得定早，以后出定亦早。辟谷是入定的证验，不可强求。

# 一 自身阴阳清静丹法程序

## 2. 昏睡全无

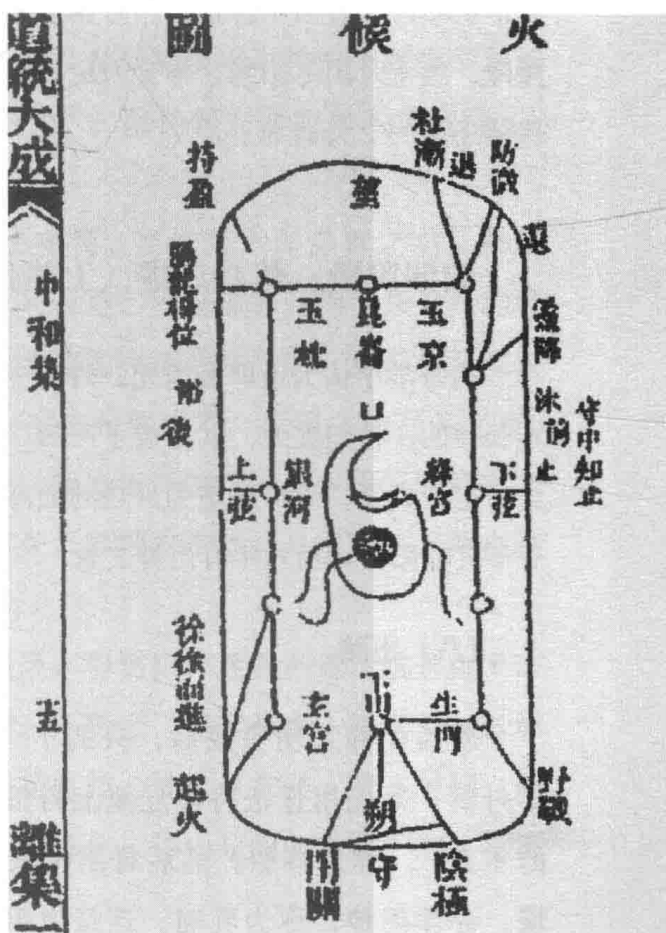
约至六七个月后，定功已纯，元神为胎之主。这时自然无昏沉之意，也不需睡眠了，但有一分昏沉之意，便有一分阴在，昏睡全无是阳神旺盛的证验。

## 3. 胎息脉住

养胎至八九个月时，炁已尽化为神，即出现脉住之候和体呼吸现象，这时人百脉俱和，如有如无，口鼻中已不存在呼吸，说明已返回到如在母亲胞胎时的境界。

## 4. 六通之验

养胎至十月圆满，成纯阳之体，日月合璧之后，神归大定，定能生慧，遂有六通之验。漏尽通在小周天功法时已达到，重返童真之体；天眼通能见天地间一切事物；天耳通能闻十方之声音；宿命通能晓世事因果；他心通能知别人思想；神境通能推往知来，洞察隐微。实际上，所谓六通大多是通过修炼开发出来的人体潜能，其中遥视、透视、遥听、预知、思维传感之类已有实验报导。然而内丹家对人体潜能的态度，和现代气功师不同。他们把这些心灵潜能现象当作炼丹中必然出现的证验，不喜不



火候图



惧，仍以炼成内丹为人体实验的最终目标。特别是对神境通，他们担心这种对识神的智力开发反而导致元神蒙昧，故特别小心。《仙佛合宗》云：“惟神境一通，乃识神用事，若不能保扶心君，即为识神所转……惟是慧而不用，则能转识成智，始得证胎圆之果也。”

十月养胎期间，会突然胸膈闷痛，口吐淤血；如斧劈脑，便下脓秽，此乃如龙脱骨，如蛇蜕皮的真空炼形之景，可使痼疾俱消。继而心、肝、脾、肺、肾中阴气炼尽，又有五气朝元、赤蛇透关之景。大周天入定后还会出现许多幻觉，丹家称为外景或魔，有六欲魔、七情魔、富魔、贵魔、恩爱魔、灾难魔、刀兵魔、圣贤魔、乐魔、色魔，实际上皆是人们在中国的现实社会中经常泛起的欲念。内丹家要求在入定后见魔不认不应，皆以正念扫去。丹家秘传有存思太阳真火焚身之法，可消魔障。当十月阴尽阳纯，神全大定，胎息脉住，自然不再有魔，应进入炼神还虚的上关仙术了。

### 第四阶段：炼神还虚（上关仙术）

内丹学中认为道即是虚无。丹经中以○代表虚，宇宙中只有○是不坏长存的，神归虚无，就完成了三归二、二归一、一还○的全过程，称为与道合真了。炼神还虚为丹功的最高阶段，纯入性功，约为九年，前三年乳哺阳神，后六年有出神之景。

#### （八）出胎

炼炁化神之功完成后，只剩下一寂照之神，元神不能久居中、下丹田，须先用迁法将神迁至上丹田（即脑中心之泥丸宫，为阳神的本宫），称为移胎。然后将阳神寂照于上丹田，混融成一虚灵之境，存养阳神，称为乳哺。这是说阳神初时尚未稳定，如婴儿幼小

## 一 自身阴阳清净丹法程序

需要乳哺。乳哺的基本丹法是入定，入定即炼神，神愈炼愈纯，称作见性，入定愈久，定力愈大，阳神则愈健全，神通也愈大。丹家称人体为“壶”，坎离交媾直至出神，皆是在壶中的腔子里完成的。在上关仙术中，《黄庭经》中的三部、八景、二十四真之身神皆现出景象，丹家入定收服为护法，可见丹道修炼离不开人体的腔子。阳神乳哺日久，六通已全，性合虚无，这时在死心入定之中，突见眼前有金莲从地涌出，上透九霄，化为雪花纷飞，天花乱坠的景象，窍门自开，为出胎之时。窍门又称天门，其实婴儿时窍门原是开的，此时天门骨亦如婴儿般开缝，金光四射，香气满室，阳神自泥丸宫脱胎而出。如果不及时出胎，神久拘于形中不能解脱而还归虚灵，仍可离定而动，出现危险。例如道士的尸解，和尚的坐化，都是元神出壳失去控制无疾而亡的结果。既使没有尸解坐化，神拘于躯壳中顽而不灵，也只能算“寿同天地一愚夫”。阳神即人的精神的最高精华，是至虚至灵、无形无质的。

调神出壳之后，三年乳哺功完成，要继续六年温养之功。此时在人的躯体二三尺周围，出现一轮金光，即是温养元神（法身）的乳汁。其法先以法身近于光前，以念聚光收于法身之内，然后收法身入躯，依灭尽定而寂灭之。要以太虚为超脱之境，以泥丸为存养之所。为防止阳神出而不归，迷失本性，须旋出即收，多养少出，始则出一步即收，宜近不宜远，宜暂不宜久；继则出多步、多里而收，渐出渐远，渐出渐熟，使阳神逐渐老成。

阳神出壳后，仍会有幻景出现，引诱阳神迷失不返，这是由于原来炼己不纯，有阴神外游造成的。不得已，尚有炼虚一段功夫，以补原来炼心未至之功。这时重以定功炼神，神愈炼愈灵，渐入道境，放阳神出去，便可以达地通天，千变万化，移山超海，神通广大，并能将法身愈分愈多，称为身外有身了。



### (九) 还虚

还虚合道，为内丹学最终的撒手功夫。这时复将阳神收入祖窍之中，炼而复炼，炼神还虚，更于虚无处炼之，阳神百炼百灵，炼得阳神的慧光内神火，贯通躯体百窍，阳焰腾空，透顶透足，将色身（躯体）炼化入法身（阳神）之中，使神光普照。最后炼得通身神火，躯体崩散，粉碎为不有不无、无形无迹的先天祖炁，还归于○，一如佛家之无余涅槃，方是还虚合道了。这最后一步称为“虚空粉碎”，做到聚则成形，散则为炁，便见仙人本色。内丹家所谓“带肉大觉金仙”、“万劫不坏之躯”、“本来面目”，所谓“形神俱妙，与道合真”、“性命双修”、“超神入化”，都是化归虚无的意思。

内丹修炼的全过程是以道学的宇宙生成论和内丹学原理为依据的。炼神还虚，就是要炼得神不自神，形神两忘，不见有道法可修，不见有神仙可证，尽归无极，复还空无，达到与天地合一，与宇宙同体，乃至后天和先天合一的境界。内丹学认为，宇宙的自然本源是道，道就是虚无，是宇宙中惟一永存的○。内丹学追求人与道的契合，其中所谓“长生成仙”的概念，也无非是虚无一个圈子。俗人像在现实社会中求名求利求色求权一样想通过炼内丹追求长生成神仙，这本身就和道教内丹学的理论背道而驰。《唱道真言》云：“炼丹，非有事事也。无所事事，方谓之炼丹。人能无所事事，以至于心斋、坐忘，丹亦何必炼？丹至于不必炼，乃善于炼丹者也。”又说：“夫无上之道，原无可道，无上之丹，原无所为丹，欲执象而求之，背道远矣。”

## 二 金火丹诀

西凉致一子许信良著

中孚子按语：按《金火丹诀》题西凉致一子许信良著，乃同类阴阳法门之彼家丹法一脉。民国年间潇湘渔父常遵先为之校正，尚多缺字，以方圈代之。先师知非子得此抄本，皆为之补齐。此抄本转至余手，又依师传彼家法诀反复推敲，并参照所得坊间印本，校其疏漏，为之写定。常遵先校辞昧于南派同类阴阳龙虎丹法之传，虽未为允当，为存原貌，一仍其旧。又正宗彼家全诀必以清净入手，非常氏所云“含北派法”也。《金火丹诀》循《悟真篇》之家法而偏重“彼家”，可与崔公《入药镜》、吕祖《鼎器歌》、《真经歌》、《指玄篇》等同参，其功法不离“清净头，彼家尾”之大旨，应许为彼家丹法正宗功夫。今世传彼家丹法滥竽充数者甚伙，而得真诀者罕见。此派功夫历代相传，师法甚严，余为防同类阴阳之彼家丹法混



没，故发无缘大悲心将《金火丹诀》重加校正公诸于世，使世间知有双修法之真传，且更开示彼家丹法之诗诀云：“晦朔之间窥生机，月中探取真消息。欲得骊龙颌下珠，须借人间上天梯。”

胡孚琛记

## 自序

夫修仙之道，由来久矣，上至黄老开先，下至诸真衍派，圣圣相传，师师秘授，山林城市，代不乏人。究其道术造端，则玄奥莫测，微妙难知，虽聪明上士，达者鲜矣，况其下焉者乎！且夫道者生死大事，外则穷天地日月交媾之理，内则明男女阴阳造化之机，然非有师传，安能自悟，所以学道者甚多，而成道者甚少。此无他，在得传与不得传者耳。今修炼者只看丹经，不求口诀，未遇真传，徒尔枯坐，以盲引盲，而不知都落于顽空也，对于诸祖丹经所传入室下手阴阳顺逆之理，仅视为清静虚无之事矣！若此修道有如镜里观花，何异水中捞月，徒然劳苦，深可叹惜。仆自知鲁钝，赋性不敏，然力学在人，切问自省，求步希夷之域，愿上紫阳之堂，访圣寻真，遍游川岳，幸天不弃，得遇圣师，诲以《参同》、《悟真》之妙，示以《周易》、《阴符》之旨，阐明卦爻，洞达玄机，方知金丹大道不出乎阴阳而已。因念近求学道者十有八九，求其入室登堂百无一得。仆既得真传，安敢含默？于是将平日所得并师真所授筑基炼己、得药还丹、温养面壁、脱胎了当之旨，不避天谴，直述无隐，次第编诗共成一卷，内分七言四韵十六首，按二八之数以象一秤真金，绝句六十四首，按六十四卦以象周天火候，西江月词一首，按太乙之奇以象金丹一粒，至于鼎器先后、药物斤两、火候进退，悉备其中

## 二 金火丹诀

矣。爰名之曰《金火丹诀》。盖修丹至要不外“金火”二字，因“火”为大丹之本，“火”非“金”不融，“金”非“火”不化，火金交炼，片晌之间结成一粒，大如黍米，此名“金丹”也。将此一粒采而服之，吞归五内，擒伏己之阴汞，犹猫捕鼠，如鹰搦兔，从此不能走失矣！然后运阴符、阳火，抽添进退，养育真炁，化为金液之质。故凡运火之际，忽觉尾闾有物，直冲夹脊双关，历历有声，逆上泥丸，触上腭，颗颗降入口中，状如雀卵，馨香甘美，名“玉液还丹”，徐徐咽归丹田，结成圣胎；十月功完，六百卦终，剥尽群阴，体化纯阳，金筋玉骨，脱胎神化，



内境五侧之图

从此入山，面壁九年，再炼神丹大药，功成行满，自然形神俱妙，性命双圆，与道合真，变化不测矣！古圣强名曰“九转金液大还丹”也。今将此法条列于后，非敢为达者规模，始留作初学者参究，庶使学者知之于一时，验之于将来，不迷旁门曲径，永为正法眼藏，互相传授，共证圣果，依而行之，信而从之，运炼一身，丹成九转，形飞天阙，号曰真人。当斯际也，乃大丈夫功成名遂之时，而修仙之能事毕矣！

西凉致一子许信良序



**遵先校：**此序与坊本中凝中子增订者大不相同，因凝中子未习南派法，故依清修语句删改致晦真义。今张竹铭兄在友人处索得此真本，乃完全阐南五祖真传大道意义者。惜乎抄本年代过远，中多蠹食，或因纸质融化，故多缺字，未敢擅加，均用方圈，以俟考录。幸有要旨可索，如云金丹大道，不出乎阴阳而已，又云修丹至要不外“金火”二字，以下又将“玉液还丹”与“金液大还丹”各诀言之凿凿，实与《参同契》、《悟真篇》相表里，且与《大学》之“诚意正心”、《道德经》之“载营魄抱一”之意旨相贯通，洵道学之精华，岂拘一不化及浅见少闻者所能窥其堂奥也哉？

### 七律十六首

天地生人诤等闲，阴阳二字纽连环。  
含生自有长生路，入世宜知出世间。  
道德有言观妙窍，丹经注意在玄关。  
从来少艾难长久，惟有金丹好驻颜。

痴爱贪嗔种种魔，精神暗里被消磨。  
百年富贵晨初露，一具骷髅水上波。  
世事如棋难计较，光阴似箭易蹉跎。  
余今谱出还丹诀，留待知音悟此歌。

混沌初开天地分，乾坤交媾失元真。  
坎爻内实婴儿体，离卦中虚姤女身。  
木性慈仁吾作主，金情顺义彼为宾。  
若能将此行颠倒，返本还原寿万春。

修真默坐要开关，玄窍通时便驻颜。  
一炷薰蒸尾闾起，三车搬运顶门还。  
丹头妙蕴乾坤窍，道眼须含离坎间。  
静极阳生须急采，以神驭气上泥丸。

筑基须用有为功，橐龠吹嘘鼎内风。  
神注丹宫休漏泄，炁归元海要流通。  
还精补脑身长健，添油接命寿无穷。  
开透三关诸病去，丹田温暖老返童。

炼己持心妙更玄，安炉立鼎运周天。  
子来阳火乾爻进，午退阴符坤策旋。  
似鹤养胎神默默，如猫捕鼠息绵绵。  
叮咛时至无差失，顷刻之间夺化权。

药在西南坤地生，曲江池上月华明。  
验探神水分壬癸，采取真金炼甲庚。  
火遇子时双匹配，铅逢午日一团成。  
须知药物凭斤两，好共真师仔细论。

桃源洞内觅刀圭，花未开时莫乱为。  
红叶半舒门半启，黄芽初长露初垂。  
勤探玉蕊传风信，倘泄金华便月亏。  
若到双扉全辟处，空劳仗剑舞龙池。

明月初三恰正逢，阴阳交媾会雌雄。



西山虎啸青冈内，东海龙吟黑水中。  
玉鼎汤煎玄户透，金炉火炽牝门通。  
凝眸引炁行呼吸，得药归来入震宫。

真铅即是水中金，须向华池着意寻。  
伏虎手提无刃剑，降龙怀抱没弦琴。  
两仪妙合乾坤窍，一炁初生天地心。  
识得鸿蒙含有象，鸳鸯正好度金针。

金鼎玄珠似月圆，眉间光透正当年。  
五千日外生黄道，三十时辰产黑铅。  
颠倒乾坤交泰卦，循环乌兔运周天。  
还丹一粒吞归腹，永作长生不老仙。

温养火符六百篇，鼎分三足炼胎仙。  
朝行阳火子前进，暮退阴符午后旋。  
复姤抽添须虑险，屯蒙沐浴贵精研。  
如期十月功完满，产个婴儿出上田。

面壁深山要九年，无人无我绝尘缘。  
常令朗月明心地，莫教迷云障性天。  
妙觉圆通成至道，虚灵粉碎了真詮。  
功完行满朝元去，白日飞升谒帝前。

坤炉乾鼎炼丹砂，四象五行聚一家。  
采取红铅制黑汞，养成白雪配黄芽。

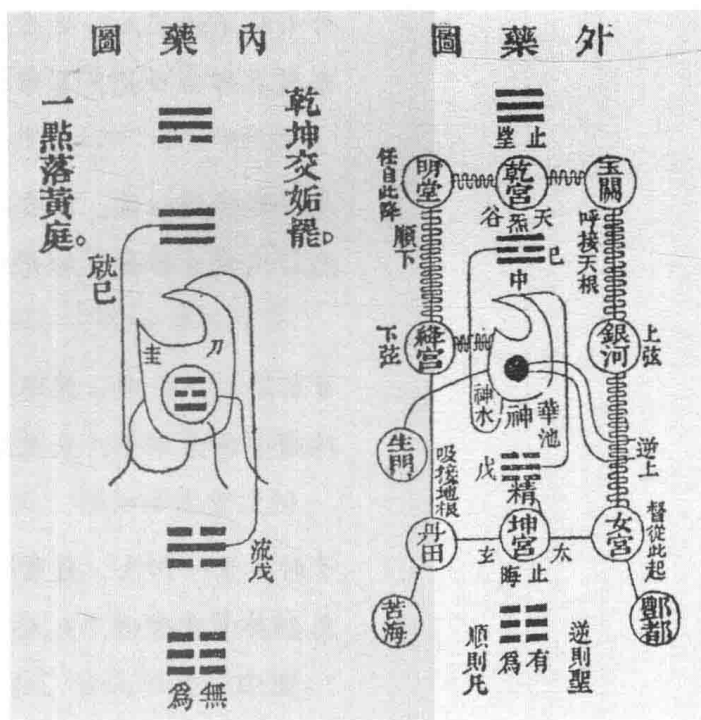
## 二 金火丹诀

金砂烧炼原非类，草木烹煎到底差。  
不会阴阳颠倒诀，休将肤见对人夸。

阴阳大道在人间，休去深山隐洞天。  
采药他山寻祖炁，炼丹斯室煅真铅。  
一时造化合爻策，六候真机象月圆。  
进气开关先炼己，逍遥住世万千年。

日魂月魄道之基，举世而今知者稀。  
智士认为神炁合，迷人罔觉坎离非。  
守心想肾空劳力，炼汞烧铅岂易为？  
幸遇圣师真口诀，敢将俚句泄玄微。

遵先校：此诗词意畅达，与坊本大异，计十六章，乃依先后天二八之数而作也，凡双修之意义，言之殆尽，深得《悟真篇》之真旨，可为学道者他山之助。其自“混沌初开天地分”起，至“面壁深山要九年”，共十一首，将大道精修之法几全泄露于字里行间，惟紧要处均蕴藏未发，将有待于真师之口授。读者若瞎解味真，



内药图和外药图



则必太阿倒持，为魔所幻矣，余有笑谑录之于后：

若无慧剑制群魔，你对本抄歌，必如一片荡风波，生命寄在江河，十难九魔，危险前途处处多，我看你急水滩头怎样过！

### 七绝诗六十四首

旷怀大道慕通玄，访遍名山历巨川。  
觅得洞天无大隐，白云何处是真仙？

落魄天涯数十年，一朝邂逅大金仙。  
耳边叮咛无多语，教去西川觅黑铅。

丹书从不语虚无，迷者终难悟正途。  
弗遇真师亲口授，盲修枉自费功夫。

先须炼性锁心猿，次要跏趺坐半年。  
然后用兹真妙诀，回光返照下丹田。

肾前脐后下丹田，慧眼常须静里观。  
待遇子时方下手，采来默运上泥丸。

子时冬至一阳生，葭管飞灰夜炁清。  
急会身中真造化，天人合发采元精。

采取元精全藉火，从来真火少人知。

## 二 金火丹诀

余今漏泄天机奥，夜半阳兴即子时。

阳生起火好行持，日月双轮东复西。

驾起三车毋暂歇，载精运药过曹溪。

曹溪路接尾闾关，一道银河透玉山。

紧抱下元牢闭固，先天一炁自循环。

夹脊双关通玉枕，河车运转似风轮。

昆仑顶上常来往，片刻周行十二辰。

后升前降逆回旋，一炁周流上下田。

如此三关行熟后，方宜下手采真铅。

孤修寡炼丹难结，须把双修妙理详。

若问玄牝真奥妙，从来大道即阴阳。

阴阳二炁本乾坤，老子名为玄牝门。

大易象辞曾说破，学人因甚不穷根？

六爻变动两仪形，八卦相交理最明。

都谓一阳为复震，那知修道重咸恒。

人身效法地和天，女象坤兮男象乾。

若果知时相会合，金乌玉兔一轮圆。



一阴一阳相配合，顺生人物逆成仙。  
修丹妙法同斯理，只在中间颠倒颠。

天地氤氲万物生，夫妻交媾结胎婴。  
阴阳会合方成道，离了阴阳道不成。

双修妙理最幽玄，二气相交丹自圆。  
若谓独修能得道，孤僧寡道尽成仙。

月非日映光难聚，坤不交乾气属阴。  
欲访明人论此理，尘寰游遍少知音。

药物根源仔细陈，金丹产在彩鸾身。  
分明指出君须记，二七相交十四春。

与君再说金丹窍，月出西南白虎啸。  
等候夜半亥子时，采之片刻真玄妙。

修丹切莫妄行持，须认他家活子时。  
月出庚方铅自现，蟾光一道露华池。

癸后铅生辨浊清，先天真炁少人明。  
要知此药何时产，但看初三月出庚。

欲采真铅筑命基，望前朔后正当时。  
一钩新月金初旺，过后休尝莫乱为。

## 二 金火丹诀

五千四八产真铅，恰像天中秋月圆。

夜半阳生须急采，炉中行火自烹煎。

十五月圆花正开，水清金旺绝纤埃。

若交复卦阳初动，一颗玄珠产下来。

金花大药是丹材，城市乡村处处开。

认得采归炉里炼，一时辰内结灵胎。

采花须采花中金，采取金花分癸壬。

识得花间真消息，自然虎啸会龙吟。

酒是良朋伴是花，戴花饮酒驾河车。

朝朝北海观潮信，夜夜南山玩月华。

若问华池在哪方，西南坤地是家乡。

其中有味醍醐酒，服下重楼寿命长。

医老原来药最玄，丹头一味水乡铅。

人衰须补花须接，此法神仙亲口传。

人身年迈血精残，补血添精两不难。

橐龠吹嘘休着力，自然真炁上泥丸。

筑基不是等闲功，会合阴阳配虎龙。

寄语修真诸达士，莫将此理认三峰。



铸剑先安太乙炉，次凭金火炼凡骨。  
坚刚既已通灵圣，好驾仙槎游月窟。

降龙伏虎也非难，宝剑虚含北海间。  
铅鼎温温阳火动，存神运炁过三关。

偃月炉中铅气浓，悬胎鼎内火初红。  
寒声玉漏丁丁滴，息数周天藉巽风。

纵识真铅及水银，不知火候道难成。  
周天度数神仙授，世上愚人几个明。

周天火候有真传，进退抽添汞制铅。  
阳火子时三十六，阴符三午时旋。

阴符阳火两均平，玉液还丹指日盈。  
再去坎宫求大药，送归离内制阴精。

大药同类须相感，休将心肾做离坎。  
不明阴阳颠倒诀，莫在人前称博览。

当前红日隐深潭，阴内藏阳是坎男。  
倒赘离宫配蛇女，成亲只在月初三。

鼓琴洞里招丹凤，敲竹檐前唤黑龟。  
二物会时因戊己，坎离交媾结刀圭。

## 二 金火丹诀

一个时辰分六候，只消二候得丹头。

真铅度过尾闾去，四候合丹仔细收。

交感阴阳结圣胎，金莲一朵火中开。

采归土釜升崑顶，化作甘泉下口来。

前短洞房交虎龙，后长得药入中宫。

阴消汞固身无漏，从此灵砂渐渐红。

铅归土釜汞凝中，十月汞干铅自空。

六百卦中符火事，抽添妙用法屯蒙。

屯蒙二卦用心排，刑德临门保圣胎。

沐浴金丹光透体，一年功毕产婴孩。

沐浴原非卯酉月，学人须记兔鸡时。

洗心涤虑防危险，住火停符始合宜。

男儿怀孕是仙胎，不像凡人顺养来。

劈裂顶门须倒养，元神出现免轮回。

静坐深山绝世情，九年面壁养元神。

慧光充满三千界，打破虚空了至真。

九载养成身外身，却来尘世积功行。

功完行满丹书诏，驾鹤乘鸾上玉京。



白日飞升谒太清，飘飘遗世出红尘。  
阳神从此超三界，永证金刚不坏身。

修行何必论婬妍，莫谓佛尊道不然。  
试问佛门贤伴侣，释迦因甚号金仙？

道曰金丹儒太极，释迦圆觉号牟尼。  
虽然门中分三教，修道根源共一枝。

神仙事业古传今，惟有修丹义最深。  
大抵修丹须口诀，若无口诀枉劳心。

欲修金液还丹道，先结良朋备法财。  
得法得财得外护，同心修炼上蓬莱。

一句道心说与贤，人间万事不如钱。  
金丹原是长生药，若少青蚨难驻年。

修行切莫隐深渊，须往人间闹市尘。  
柳巷花街真福地，从来花酒出神仙。

红尘之内好修身，须要居尘不染尘。  
大隐何妨为俗客，道成然后作真人。

丹经万卷隐玄机，只是迷人不自知。  
如谓书中无口诀，凭何印证得修持。

## 二 金火丹诀

内修精气正希仙，外体阴阳玄又玄。

寄语道流休执著，深山孤坐枉徒然。

更有迷人爱炼丹，却将铅汞鼎中安。

点金服食图冲举，到老空嗟得道难。

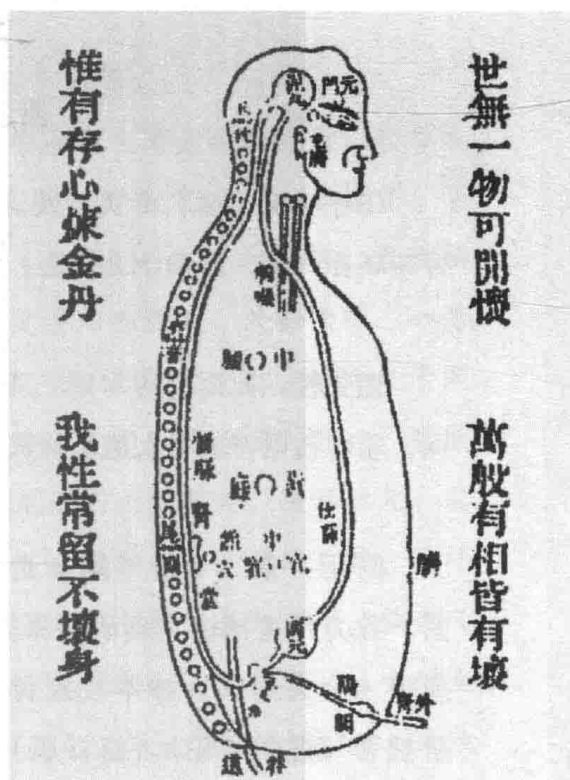
内外二丹全未闻，自夸知道对人论。

饶君口似悬河水，终作阎王殿上魂。

富贵不修徒有钱，岂知死后捏空拳。

劝君早炼金丹药，作个人间不老仙。

**遵先校：**此诗系按六十四卦数而作，含北派法，不落顽空，颇得乾坤先天法窍；言南派法，毫不拘执，颇得《悟真篇》一派真旨，与坊本多不同。因坊本专重北派，故将其中要处擅为删改，致失真象耳。且考此诗能会通三教，不著门户意见，可谓“读破万卷书，深得一贯旨”。道本无二，后人智愚不等，圣人因材施教，故传授有深浅不同，如是所得各异，遂假托古圣各分门户。宋儒所以硬派孔子为政治家，树立儒教，因是开互相争讼之门。究之三教之源，都不外先天阴阳一



关窍图



理，毫无冲突。得其真旨者，大度包容，重道不重教；不得真法者，师心自用，专论教，不重道，不知古今中外只此一道，并无二道。孔子修身治国平天下，老子修之身其德乃真、修之天下其德乃普，如来所有一切众生之类我皆令人无余涅槃而灭度之，此皆同一公天下之诚也。至其自修，孔子先正其心，老子虚其心，如来如是生清静心，此又皆以定心为本也。读遍孔子、老子、如来经书，何尝有一语相攻击者。昔张紫阳作《悟真篇·序》云：先圣教人了性命以脱生死，释氏以了性为宗，老氏以了命为本，仲尼极臻乎性命之奥，教虽分三，道乃归一，惜后世缙黄缝掖各执一门互相诋毁，遂令三家宗要不能一致而同归矣。足见《悟真篇》真能会通三家一贯之旨也。读此诗者宜以定心修道为本，毋徒议教而与门户之争耳。且此诗诀虽微露，然非口传不能明其真谛，若以教自限，则求真师更不易也。学者勉之。

### 西江月词一首

下手先施橐籥，开关后用真铅。筑基炼己采先天，得药方行烹炼。  
片晌还丹一粒，圣胎十月功全。九年面壁作神仙，终了平生志愿。

**遵先校：**此词与坊本只二三字不同，觉无大区别，当读吕祖西江月词，聊聊数语将金丹大道悉挂其中，今阅此词颇得吕祖所作之旨趣焉。

**附记：**余二十余年间奔走江湖，跋涉山林，亲赴康藏，出入禅密，致力丹道法诀之调研，深知彼家丹法为其中最秘密难传者。今将所得《金火丹诀》抄本校定付梓，尚恐学者难以触类旁通，惟望细研拙著《道学通论》（修订版）之《方术篇》及《丹道篇》，参以吕祖《三字诀》、《秘诀歌》等，彼家丹法之秘可思过半矣。另有孙少庵

## 二 金火丹诀

所传《开关诀》为同类阴阳双修秘典，学者不可不知。舍此之外，余不敢再轻泄一语。今将吕祖《三字诀》和孙教鸾真人《开关诀》附于《金火丹诀》之后，以备学者揣摩。

### 吕祖《三字诀》全文如下：

这个道，非常道；性命根，生死窍。说着丑，行着妙；人人憎，个个笑。大关键，在颠倒；莫厌秽，莫计较；得他来，立见效。地天泰，为朕兆；口对口，窍对窍；吞入腹，自知道。药苗新，先天兆；审眉间，行逆道。渣质物，自继绍；二者余，方绝妙；要行持，令人叫；气要坚，神莫耗。若不知，空老耄；认得真，老还少。不知音，莫语要；些儿法，合大道。精气神，不老药。静里坐，明中报。乘风鸾，听天诏。

### 孙教鸾真人及其子孙少庵《开关诀》如下：

采药先要通关。张三丰《节要篇》先踵息而后开关，兼用大小周天之法。其首段云：“昼夜之间，少食宽衣，坐于静室，手握心印（即五雷诀），足踵玉户（指肛门），舌拄上腭，唇齿相包，调鼻息以绵绵，多入少出；定身心而默默，外静内澄，一念规中，万缘放下，乃想黍米之珠，权作黄庭之主。存性日于泥丸，安命月于丹田，似有若无，神凝气定，徐徐咽气一口，缓缓纳入丹田，冲起命元，领督脉过尾闾而上升泥丸，追动性元；引任脉降重楼而下还气海，二元上下，旋转如轮，前降后升，络绎不绝。心如澄水，身似蓬壶，即将谷道轻提，鼻息渐闭。倘或气急，徐缓咽之；若乃昏沉，勤加注想，仍以一念数息，从十增至百千，以合周天之数。”（此小周天也，从此再运大周天。）次段云：“其端作用，亦如前功（仍用端坐调息，领督引任），以两手



插金锹（十指交会，叉向当胸），用一念归玉府（即玄关）。俟神凝气聚，存想其气，自左涌泉穴，超膝胫，由三关徐徐上升泥丸，轻轻咽下气海，次从右涌泉穴，俾存升降，作用皆同。左右各运四次，两穴双升一次，共成九转，方为一功。但运时，谷道轻提，鼻息紧闭，每次须加九数，直至八十一终。气自周流，关且透彻，倘若未通，后加武诀，逐次搬运。先行狮子倒坐（盘膝而坐，两手向后托席，仰面闭目），注于玄中，睁睛三吸。如过下关，再飞金精真气于肘后，掇肩连耸，自升泥丸，大河车转，次撼昆仑，具此四者功力（四者，指睁睛、耸肩、转车、摇头），各用二十四数。擦腹、搓腰八十一，研手、摩面二十四，拍顶、转睛三八止，集神、扣齿四六通。凡行此功，皆缩谷（道）、闭息。每一功讫，俱要嗽津三咽，方起摇身，左右各行九次，此为动法。可配静功，互相运行，周而复始。上士三昼夜而开通，中士七朝夕以透彻，下士月余，三关可通。稍怠前功，百日始辟，如骨痛而少缓其功，倘睛热而多加呵转。维时泥丸风吼，肾气上升，鹊桥瑞香，甘露下降矣。如此方可炼己采药。”（以上二段，乃积气开关法，为日持久，不如聚气开关，尤为简捷。）

孙少庵《开关诀》云：“若问开关一著，须明琴剑两般。惟将一穴透泥丸，蹬开九窍三关。一气周流复始，顿教改变容颜。往来上下任盘旋，从此河车运转。”

李堪疏云：开关者，进丹之路，使外药引入中宫也。吕祖云：“开关须用鼎，熏蒸透祖基。”此气非采癸中之壬，非取水中之金，乃先天鼎中后天之气，以法得来归于身中，周流不息，以助我元气，自然撞透三关，熏蒸百骸，遍九宫矣。琴剑者，丹房

## 二 金火丹诀

之器皿，兑艮两象是也。彼呵我吸，气交而形不交，气至关开，则百脉流通，风寒暑湿，宿疾顿除矣。

补注：五品咸有，先期净口（忌葱蒜姜烟并牛羊烧酒）。滋味调和，饮饌丰厚。呵以二十，四兑居首（各持二十钱，每一进投一钱于盆）。五轮缩半（惟缩，故合周数），一艮殿后（艮只一回，不必裁减）。迭用周天，子午卯酉。日新无间，气凝斯久（如间断，须重起）。如雾亦如烟，七日透丹田。仿佛鱼吞吐，呼吸顺自然。依前又七日，腹内温温热（彼若气虚，以补中益气汤助之）。三七关开后（三七初，不用婴），剑锋刚似铁。齿牙虑侵陵，露顶裹其茎（制成绸绢套十具，津湿，便于更换）。呵自脐间起，气暖谓之生；吹从口中出，风冷杀气乘。取生而避杀，临事切叮咛。含光潜密室（用功时避风寒），塞兑寂无声。关通诸疾去，得药永延龄（一管中藏两窍。水窍居前，精窍略后。气冲入窍，膀胱发胀，须审小便实虚而行之）。明时弘治间，山西孙教鸾遇异人安先生，授以金丹大道，其子孙汝忠著《金丹真传》，而开关一法，系入门要诀，有口传而无笔记。

吴桥中孚子胡孚琛又记

### 三 知几子《悟真篇提要》

中孚子按语：《金丹四百字》云：“真土擒真铅，真铅制真汞。铅汞归真土，身心寂不动。”此《悟真篇》丹法之要诀也。《悟真篇》为同类阴阳丹法，有以三家相见之龙虎丹法解者，此张三丰、孙教鸾所传；有以彼家丹法解者，此陆西星等丹家所传，皆不违此丹法要诀。盖明清以来，男女双修之道盛行，知几子仇兆鳌之注《参同契》、《悟真篇》，皆以彼家丹法解之，此两家法也。彼家丹法有己土、戊土之分。己之真汞，名曰“己土”，以凝神、定息、开关、铸剑而“炼己”。彼之真铅，名曰“戊土”，采药、还丹、温养等乃采戊土以制己汞之功，使铅汞归真土也。“前弦短兮后弦长，机关切莫对人扬。射入龙宫为斗柄，元阳初动运神光”，采彼家之外药也。“真土擒真铅，真铅制真汞”，运内药以合外药也。盖人身所产者无非“己汞”，且丧失殆尽，必得彼家之真铅而制伏之，使其交媾成胎。故将同类有情之物，立为炉鼎，诱此鼎中真

### 三 知几子《悟真篇提要》

气而结金丹，以擒伏一身之精气，运动阳火阴符而锻炼之。如此开关须三七，铸剑用百日，筑基在期年，还丹只片时，温养经十月，抱元历九载，而凝神定息之法始终用之，实因琴剑鼎炉乃借径之工具耳，丹道皆不离调息入定之旨。自古彼家丹法，脉络难寻，而知几子《悟真篇提要七条》，弥足珍贵，学者据此可

窥知明清丹家男女双修之程序。仇兆鳌于康熙年间，身居高位而醉心丹道，集注《参同契》、《悟真篇》用功近二十年，盖其为得时人彼家丹法之秘传者。然仇氏置鼎器以实验丹道，后其所宠之二三美姬相继夭亡，遂心灰意冷，改弦更张，年八十余，竟以寿终，亦奇矣！

丹道本是古今丹家前仆后继的生命追求，知几子特丹道途中之一人耳。吕洞宾、陈抟、张三丰能达到的境界，后人必还有人能达到。《礼运》称“天不爱其道，地不爱其宝，人不爱其情”，金丹大道以“虚寂恒诚”入门，各派丹法皆可通而悟之，追而求之，此所谓“我欲仁，斯仁至矣！”形以道全，命以术延，彼家丹法乃全形延命之术。学者苟能洞晓阴阳，深达造化，追二气于黄道，会三性于玄宫，都来片晌工夫，永葆无穷逸乐，则终有“大丈夫功成名遂之时也”！

甲申十月记于北京无所住斋



形物相感之图



## （一）凝神定息

《参同契》云“内以养己，安静虚无”，即太上所谓“致虚守静”也。欲得静虚，须是心息相依。《节要篇》云：“调鼻息以绵绵，多入少出；定身心而默默，外静内澄。一念规中，万缘放下”，此为玉液炼形之功。又要审知蒂固根深在神气之穴，常于子午二时，塞兑无声，合眸内视，令上玄下牝，子母相亲，久之踵息归真，自可长生不老。入门初诀，莫善于此。瓜果蒂在上，草木根在下；气为神之母，神为气之子。

## （二）运气开关

关窍未通，难以得药。故云“内通外亦须通”。其通关之路，自下而上，由后而前，起尾闾，穿夹脊，透玉柱，而上升泥丸，此其在后者；渡鹊桥，降重楼，至绛宫，而下归气海，此其在前者。但开关成法，有积气、聚气之两途。积气则逆转河车行大小周天，以贯通任督；聚气则外提玉管，令姤婴含吐，而冲过关津，《节要（篇）》、《（金丹）真传》二书可证。然积气之功迟，而聚气之功速。吕祖有云：开关须用鼎，熏蒸透祖基，尤为简捷焉。

## （三）保精炼剑

剑气不灵，则采药无具；元精不固，则剑锋难劲。故三丰云：“一口飞灵剑两角，还丹只怕锋头落”。欲铸此剑须金水相资，刚柔迭用，一朝一暮，锻炼有方，或侧身修道，或颠倒行功，顺逆皆可用之。其要在“三五七九夺神气，乾坤策数应周天”，且使浅深合度，进退适宜，明强弱而出入，用提吸以回阳，自此屈伸如意，呼之立

### 三 知几子《悟真篇提要》

应，则龙降而虎自伏矣。丹室之中，佳器须备，犯病勿宜，二七之期可贵，三九之外应停。病兼容貌血气，而察其内外细微。

#### （四）采药筑基

蓄精裕气，为修养初基。欲令根基深厚，必仗炉鼎滋培。寅申子午，待气动而行符，每日两番，无使偶有间断。彼游方丹客，但知得药之后，行朝屯暮蒙，却不知筑基之时，宜进火退符；至于朝火暮符，所须何药；上坤下乾，所用何器；彼皆茫然弗省。须知颠倒坎离，乃临炉作法；而浮沉宾主，系火候的传。颠倒有器，坎乘渡河筏，离坐上天梯，即地天交泰之象也。浮沉有候，朝用金沉为主，暮以水浮作宾，即刚柔表里之谓也。而临炉采取，息准周天，驰入赤门，迎归神室，此又一时六候，前短后长之作用也。修丹之士，依玉漏以敲爻，雷门十二冲对宫之刻数，托黄婆而传意戊己两家，探真信于杳冥，此丹房秘密藏，早宜仔细参详。

#### （五）还丹结胎

筑基以后，气雄力健，方可求丹，正如磁石吸铁，而隔碍潜通。诗云：“民安国富方求战，战罢方能见圣人。”只此一颗玄珠，称之为圣，非还丹大药而何？盖筑基温养，皆用后天炉药，乃一月六候之所逢；若还丹真种，必取先天首经，乃五千四八之所产。采此虚无真一之气，送归土釜，配以流珠，到口香甜，遍身沉醉，是乃一得永得，金液大还丹也。其药生于二七之门，肇自混沌鸿蒙，霎时乍来，阳丹惟此一度。按候追寻，须审天上应星，地下应潮，又看唇红如珀，瞳黑如漆，方可急忙下手！三家相见结婴儿，正在片晌之间也。



## （六）火符温养

已得大丹，须用阳火阴符，朝暮抽添。抽彼之铅，以添己汞，即所谓取坎填离也。其间行颠倒，识浮沉，调水火，辨癸壬，大概与筑基相同。而守满持盈，尤须十分谨慎，倘或阴佞阳骄，非时妄作，辄有走鼎烹炉之患，故曰“抽添运用且防危”。又恐文武失调，水金误用，致犯夏雪冬暑之灾，故曰“毫发差殊不结丹”。又恐卯酉二时木金偏旺，丹体易于受伤，故曰“到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危”。计此三百日中，缜密周防，全在天君泰定，侣伴提撕，到得六百卦完，周天数足，十月胎圆，婴儿显相，则通神入圣，金丹之能事尽矣。温养已毕，丹房器皿当委而去之。但须用善遣之法，先天上鼎，奉为圣母，劝以斩断赤龙，偕修大道。其余诸品，亦宜厚赠资装，择良婚配，庶彼此两全，免貽失所之憾耳。

## （七）抱元守一

前面工夫，乃炼精化气、炼气化神，皆有为有作之功。到此炼神还虚、与道合真，乃绝虑忘机之候。斯时虚极静笃，内外两忘，以逍遥自在之身，观大化流行之妙人也，而合乎天矣。历尽九年，功行圆满，千百化身，随心变见，自能乘鸾上升，不受人间生灭，所谓“跨出樊笼寿万年”也。十月功完，阳神出壳，收放得以自如，仍宜寻常顾、抱而守之者，正缘胎婴稚嫩，须保护老成，神通愈加广大，故曰“观音三十二应，我亦从中相证”。

## 四 添油接命金丹大道

中孚子按语：在中国传统文化中，道家之内丹学号称千古绝学，肇始于黄帝、老子，奠基于魏伯阳、葛稚川，成熟于吕洞宾、陈图南，光大于张伯端、王重阳、张三丰。帝王握一国之权柄，欲以丹道得长生，然秦始皇、汉武帝求仙而不遇，宋徽宗、永乐帝访道而未果。在世人眼中，所谓“人身难得，中土难生，正法难遇，真师难逢，丹诀难传”，治内丹学者，怎一个“难”字了得！于是江湖术士者流乘势而兴，皆自称生有奇遇，得异人口口秘传之丹诀，遂使内丹学流为“重诀不重文”之江湖文化。天下求道之士，云集于江湖术士之门，不读丹经，不研丹理，不辨真伪，空挨时日，至老无成，反生疑惑，良可浩叹！其实丹道非玄虚也，必有其科学道理在，明理则方法自生。丹诀非无书也，真师非难遇也，只是遇而不识，难辨真伪，当面错过耳。内丹学非源于江湖术士，乃是在知识分子阶层发展起来的大学问，蕴含着我中华传统文明之精华，丹道法诀岂有不笔之于



书之理？只是丹书汗牛充栋，学人不肯访求明师，不肯搜求研寻，故而即使将真传丹书摆在眼前，也会视如不见，难以识别。同类阴阳之龙虎丹法，民国以来之内丹学家多闻所未闻，可谓之绝学中的绝学。余于1980年在广州中山大学求学期间，曾遇无忧子师讲论“下进气”之操演功夫及添油接命之丹法，并亲眼见过一些丹道法器。师云新中国成立后取消当铺，开当铺的行家流离难寻，然至20世纪60年代“困难时期”，仍可在广州一家旧货店里偶尔见到这种丹道法器，只是无人晓得“那是什么东西”而已！后来我到北京得知陈撄宁先生《读知几子〈悟真篇集注〉随笔》否定龙虎丹法而生疑惑，请教先师王沐先生。王沐老师唯陈撄宁先生之马首是瞻，云“什么童男、童女、开关展窍，神仙岂有斯事！”1992年初，王沐老师仙逝后，我又为探寻陈撄宁先生秘传的彼家丹法浪迹江湖耗去3年光阴，直到1995年后，才确知龙虎丹法乃同类阴阳丹道之真传。先师知非子1957年曾为密宗大师陈健民先生《中黄督脊辨》作序，推龙虎丹法为“南宗正传”。并云“清静丹法好比直流电，彼家丹法有如交流电，龙虎丹法则系集中多个电厂之电力，而归于一途者，故其见功之速与收效之大，当然远远超过于前之二种”（《曲肱斋全集》第五册）。龙虎丹法号称道教内丹学中的不共法门，其学理源自《黄帝内经》等中医家言，为佛教显宗、密宗、瑜伽等功夫所未见。然吾观《大方广佛华严经》载善财童子五十三参，所参学之善知识皆单身男性或女性，惟“卷七十七入法界品”善财童子至妙意华门城，参德生童子和有德童女，知一

#### 四 添油接命金丹大道

切众生皆幻住，知此幻住解脱，能令身体柔软光泽。我猜测此德生童子和有德童女之幻住法，即龙虎丹法之隐喻也。盖人之身体，佛曰“幻身”，实是丹道命功修炼的关键。丹道之功，即返老还童之术也。知非子师所得龙虎丹法，仅为筑基阶段的法诀，既未圆通，又缺火候，后又参照《金丹真传》推演成《东方绝学》，传给几个学生，在丹道界已属凤毛麟角。余将其《东方绝学》按广州无忧子师所传法诀续加增补，则龙虎丹法之筑基、炼己、采药、火候、温养功夫，已可具体操作矣。

《添油接命金丹大道》一书，乃龙虎丹法全诀之真传，先师无忧子、知非子生前并未寓目，奇怪的是，王沐老师所遗“房中术修持书目”中却赫然载此书之名。《添油接命金丹大道》不分卷，未题撰人，为清康熙年间歙州汪启贤（字肇开）、汪启圣（字希贤）兄弟选注，其子汪大年（字自培）增补。卷首有邓汉仪《叙》一篇，作于康熙辛酉岁（康熙二十年，1681年）。此书理、事、法兼备，一望可知为明代丹家作品，盖明代丹家秘传之正宗丹法即此一脉，至清代伍柳派出而渐隐没无闻。此书未见单行本，仅于清康熙三十五年（1696年）被汪



善财童子五十三参



启贤、汪启圣辑入《济世全书》第一集。《济世全书》现有清康熙年间刊本、殷氏刻本及清抄本传世。吾所得刊本字迹模糊，且多缺漏，据原刊本录入电脑后，经吾据法诀斟酌文意校定而成是编。毋庸讳言，此书中尚有少许秘密和隐语未敢点破，此须择人而授。书中脱句缺字之处，吾皆断以己意为之补齐，虽未必尽合原文，但敢保丹诀无谬，且望有觅得善本者相告，以备再版时修订。近世之丹家见此书而不能识，吾之先师识之百寻而不能得，而今时运兼至，此书终经吾手鉴定而传世，殆天意乎！

### 叙

天地万物要以元神、元精、元气为接命之至宝，然后历万古而不衰，是以古先圣贤培之有道、养之有方，其倚身涉世应事接物之际，无时不以神思涵泳乎性命中间，而惟恐其有耗散之病也。然物欲易于纠缠，色相易于纷扰，二六时中无往而至，疲吾之精，竭吾之神，耗吾之气，若不念性命之要而终日遑遑散漫无已，詎知生死关头不外此先天一点真阳之炁？嗟乎！以易竭之灵虚，又岂能供无已之用耶？是必有接补增添之道也。呜呼！可巧海陵年翁先生云游一津，搜辑诸修道仙方，有通内养之方者，遂乃访而亲造其庐，与之参征，必拟不得性命之奥不止。故其源流布正而有益于身心性命者矣。甲寅乙卯之间，湘楚多风雅之儒，先生避迹海陵，与予握手论道，因得纵谈天地阴阳性命生死之要，真足破千重迷障，致使闻者懔然心目，兼出藏书示予。予捧诵一过，觉置身羲皇之世而绝尘埃之气。若能降心励志，味先生之旨而体先生之志，虽造物不能绳墨，阴阳不能物化，翱翔人世，逍遥物外，于千

#### 四 添油接命金丹大道

生万劫之中而能超脱轮回，斯时乃便如凤凰翔于千仞气象，夫岂声色货利所能纠缠也耶！譬之曰：如灯之欲灭若不继之以油，虽百计培之欲暂缓其熄而不可得。夫灯至欲自灭以昏黑人世，良因油之不继故耳。人之元精、元炁、元神一亏，即如无油之灯，其不随物化者，岂可得乎？夫亏元之人不得补益之道，而求疾病不生寿考无虞者，请看无油之灯而能终夜不灭乎？先生曰，吾有添油接命之术，可以挽狂澜于既倒，而起涸鲋于再造，既已条分缕析，笔之于书，而词旨口诀，另有默契，是诚棒喝迷津，度世慈航，其关系于人性命者，其功独巨，将欲授之梓氏以广其传。先生嘱予为叙，予固乐其传而叙之。

时康熙辛酉岁孟春月下浣

南阳邓汉仪孝盛氏题于慎墨堂

### 理 言

夫添油接命者，乃神仙不传之秘、希世未有之事，千百年未得一遇，非有夙根道行仙缘虽遇而不能得，即得而不能行，遇师不觉，慳吝守护，当面错过，每每见人如是。试观油干灯灭、气散人亡，用油添灯、借气接命乃成道之能事，坎离既济之大道，非世俗采战胡言之左道也。盖无极仙师莫不由此而接命，决非此道之外而别有一道之可成者。但人之根器有浅深之不同，是以不得真传。故《悟真篇》云：竹破竹补，人损人还；以元补元，以本复本。精气衰则以精气补，元神耗则以元神还，不得不假此同类之先天以栽培。然同类之先天是坎内一点真阳，乾金也。以阳炼阴，形乃长存，除此阴阳一道则不能也。人年四十而阴气自半，起居衰矣；年五十而体重，耳目不聪明矣。六十阳痿，血气大衰，精气神三宝已将漏尽枯槁，外容虽勉强打硬，内无润色光华，肝虚视涩，肺虚毛发白，肾虚耳重腰疼，心虚减血健忘，脾虚难于消化，精衰骨硬，



步履沉重，气衰力弱，龙钟潦倒，神衰宅败，黑途日近，迁徙将临，而四大假合之物速如水上之鸥、瞬若石中之火，一息不来，倏然长往。精气之为物，游魂之为变，故曰：知之则强，不知则老。性命如同朝露，人生不知几千万劫而有此身，此身一失，安能再得？是以仙师悯世人有生必有死，欲使有生生于生生不息之天，发《参同》未发之玄，传《悟真》不传之秘。然此秘总不出一身坎离既济大道之外，顺则生人、逆则成丹，生人则螽斯<sup>①</sup>衍庆，成丹则阆苑蓬莱，听人自趋而图进，上接亘古之传，下衍无疆之脉，中则久视人世、与天齐年，岂曰小补之哉！

### 彭真人添油接命金丹目录

河车初段功夫

筑基二段功夫

炼己三段功夫

得药四段功夫

火候五段功夫

温养六段功夫

脱胎七段功夫

彭祖三秘诀

上进气秘诀

中进气秘诀

下进气秘诀

上进橐龠式

中进橐龠图式

<sup>①</sup> 螽斯，虫名，善繁殖。《诗经》有“周南螽斯”篇，胡文焕《类修要诀》有《螽斯秘诀》，言种子延嗣之术，子孙繁衍之义也。

## 四 添油接命金丹大道

下进橐龠式

彭真人金液玉液大还丹进药进气功夫

九转金液大还丹第一 进先天药秘诀

玉液大还丹第二 进先天炁秘诀

梅子金液大还丹第三 进先天梅子秘诀

彭祖添油接命金丹大道

(一) 明操演功夫

(二) 对景忘情功夫

(三) 得华池神水功夫

(四) 得虚无气功夫

(五) 得坎中真阳功夫

(六) 明固守功夫

(七) 保固身体功夫

(八) 还精补脑功夫

彭祖开关初段功夫

天机发生二段功夫

温补真元三段功夫

彭祖金丹接命秘诀

又 金丹接命秘诀

又 延生妙诀

彭祖還元秘诀

服气卧龙秘诀全图

彭祖捷径三进气秘诀

通天窍双补橐龠图

中进双补橐龠图

下进双补橐龠图



三进双补诗诀

又 进气妙诀功夫

取蟠桃酒奇方

又 神方名“返经为乳”

煮橐龠秘方

又 童男女进气秘诀

三进乾用气墩方

彭祖探玄得药延年秘诀

三峰祖师還元丹诀

## 添油接命金丹大道

### 河车初段功夫

夫河车发轫，如黄河之水自昆仑而来，积气化炼，调和其息，周流六虚，将一身之气提起，逆流至天谷穴，然后下降黄房。凡行此功，必须以厚褥，盘膝面南静坐，直竖脊梁，闭口咬牙，以两手掐子纹，调息三十六度或四十九度、八十一度、百度外，亦可多多益善。调息毕，以舌抵上腭，存神脐内一寸三分，使内气不出外气不入，虽无呼吸，亦量气之长短，得失多寡。候气稍定，存想真炁自尾闾穴如忍便状，升漕溪、夹脊双关、玉枕，透泥丸、入明堂、降雀桥、入华池，无论口中有津无津，必须谷谷然有声咽下，以意目力直贯想送入窍中之窍，此为第一遍。又以两手掐丑纹如前再提咽，此为二遍。又掐寅纹如前提咽，此为三遍。如上逐宫掐提咽，行十二宫完，方将两手搓热，两掌熨面及目，伸手摆肩数次，再瞑目静坐存神，运用内阴阳自然交媾，使气循环于一身之间，而百脉通泰，上至泥丸，下达涌泉，中通心肾，招摄灵阳，救护命宝。此着功夫关系非轻，而性命自此立矣。自夫情窦一开，

#### 四 添油接命金丹大道

元精元炁元神日渐凋零从此去，如花去树而无返枝之理，精气为情欲日耗，元神为喜怒日除，所以寻不到来时旧路耳。人若明得此理，真可以夺神功而改天命，点枯核而全茂盛，续残灯而复光明。然非此道不能添油，非添油不能接命，命不能接则留性不住，性不住而宅舍则难固矣。一朝谋报则懵懵而又有迁徙之苦，元和之神既去，阖辟之机一停，呼吸之气立断。呜呼！生死之机关其速如此，世人何事而不肯向道耶？况此大道人人共有，个个不无，只要一念醒悟，行住坐卧皆可为也。日积月累，功夫纯熟，虽不能超凡入圣，而却病延年大可必矣。

#### 筑基二段功夫

夫筑基者，身为丹基，筑之使其坚固也。橐龠者，是筑基之法器也。古云：筑基先明橐龠，炼己铸剑为先。夫筑基者，当补气血为主，然虚则补之使实，走则当追之使还。故必借修补返还之法，药饵兼施，然后可以复乾健之体，立就丹基，以为修仙之根本。而修补返还功夫种种不一，《参同契》云“下德为之，其用不休”者也。然补阳必用阴，补阴必用阳，竹破竹补，人损人还，取其同类。《参同》曰：“同类易施功，非种难为巧。”修补者，补气血也。气与血原非两物，气周荣卫，渐而返血，血行经络复蒸而为气，惟损则不能生血，血损亦不能生气，故皆先用补气。然气之运用也虚，虚则呼吸以出，故补气之法须多用；血之行也实，实则一入而不能复出，故补血之功略少。必以其虚者补之于先，使吾之气已足，然后可以补血足实，使血有所归，气不补未有能补血者也。气血不补，未有能筑基者也。夫补气之功，每日不拘子午，凝神端坐，塞兑垂帘，一念规中，万缘放下，以面朝东静坐，却以鼻引清气入于口中，随以舌抵上腭，存想华池一穴，自然津生，就而漱之。待津生满口，却猛然咽下，务令谷谷然有声，随以意存想送至脐内一寸三分，安置既定讫，此所谓“龙行虎自奔”也。随即紧撮谷道，以意贯想前所咽之气，极力吸之，从尾闾



提上夹脊双关，导循而直上至于泥丸，入明堂，复落华池口中，如前谷谷然有声咽下，送至气海，安置定讫，此一次也。复又以鼻吸引清气漱咽，如前提至泥丸，入口送至气海，此又一次也。第一日如此行七次，于子时行起，第二日于午时行起。一日行功一次，以升七咽为一次，二日行功二次，二七一十四，三日行功三次，三七二十一，如此行七日，其功加至四十九，至四十九为止。第八日用橐龠固济，再于卯午酉三时各进气一遍，先进口气十五，次进鼻气十五；第九日于三时内各进气一遍，先进口气二十，次进鼻气二十；第十日于三时内各进气一遍，先进口气二十五，次进鼻气二十五；第十一日于三时内各进气一遍，先进口气三十，次进鼻气三十；第十二日于三时内各进气一遍，先进口气三十五，次进鼻气三十五；第十三日于三时内各进气一遍，先进口气四十，次进鼻气四十；第十四日于三时内各进气一遍，先进口气四十五，次进鼻气四十五。无论口鼻二气，俱要送窍中之窍，功夫纯熟，上下透彻，使心息相依，此为“凝神入气穴”，乃得称还丹。始得以神入气，终则以气入神，久则神凝气聚，返息为虚，使精气聚于此中不散，不可间断。久久行持，时时注念，渐演习熟，内阴阳自然交媾，身中夫妇、壶内乾坤、任督自合，玄牝自开，铅汞凝结成一刀圭。未炼真铅上药，还进中药，积气为先，如孤阴筑基积气，不得先天老阳，终难成就，则亦何益之有哉！行之三七，即见奇效。不知其然而然之妙，看火候何如，再行三段功夫。

### 炼己三段功夫

夫炼己之法，有阴符阳火之分，与温养相同。男子以固精为主，精盛则百骸皆安，精衰则百病随至。修真之士，炼己必固己汞不走，才能精盛气壮、国富兵强，取先天真一之阳气点化己身之阴汞，则体变纯阳。每日于静室之中，澄心、定虑、凝神，面东或南，盘膝端坐调息，呼吸自如，进鼻气四十九口，存想送至中黄土釜，注于此中不散。又进

## 四 添油接命金丹大道

口气四十九口，进此口气必须一口一口咽送至窍中之窍为妙，然后坚持其心，以火入水，以木投金，执定渊水之心，痛念生死事大、轮回最苦，下一勇猛之心，正所谓临事而惧者，此也。冰雪其心，铁石其念，即如槁木死灰，视花粉如鬼脸，听娇声如杀声，勿以战场而为欢场，勿以死地而为乐地，自然对景忘情无心矣。此中若无真师口诀，认此为“铸剑”，水火天渊矣。故愚者以此剑害身，智者以此剑接命。所谓“未炼还丹先炼己，炼己须向金炉炼，阳火阴符须斟酌，纯时必须牵独角”。朝进阳火，须夺周天半年之造化；暮退阴符，亦夺周天半年之造化。阳火每次三十六，夺周天之造化；阴符每次二十四，夺二十四气之造化。朝行二百一十六，暮行一百四十四，共而言之，实夺周天三百六十度之造化也。“如此功夫要纯熟，才去西方觅姻缘，刚柔变化任施为，万里诛妖如掣电”。修真不炼己，如过河而无船焉，能到彼岸，玄妙千般，实在师传。凡行此功夫，将精气神炼得心死神活，方可对景忘情。欲取他家之宝，先顾我家之珍。日日朝暮，阳火阴符，操演纯熟，始得至灵至圣，任意行之，而彼情自露，有活活泼泼之趣，生动天然，不可以言语形容。内中自有一脉真阳之炁，温暖畅美，如桃花之逐水，片片飞来，乃坎中一点真阳之炁，见此光景，以意领而受之，点化我离宫腹内阴也。经云：“夺得阴中真造化，方知花里有神仙。”炼己功夫无余蕴矣。

### 得药四段功夫

且如延年，必得延年之药，既有延年之药，又要摄药之具。倘药不得，年何以延？具要不灵，药何以得？即此养命大道，亦是出生入死机关。其药有先天后天、内外之分。外药是先天真一之炁，产于二七鼎中，即“白虎首经至宝”、“华池神水金丹”，此药鼎不易得，倘求之不失其时，必有天仙之分，或夙根功行圆满者。此首经神水金丹，乃先天之水，此水要清而无质者，无质为二分之一水，此水乃太阴未交生之前、首经将



动未动之先、五千四百八日之前后，其鼎印堂有一点淡红色，大如圆眼，观此景象现，名曰“震”，乃习父之道，所谓“天应星”。而现时，计刻数，以彩香为度，计算七刻尽，为“兑”，代行母道，斯时正“光透帘帟”。何以见之？以指试之，果有润泽，所谓“地应潮”也。此象未及八刻而坠，必须直待刻至潮应，方可临炉，然不可迟，迟则“望远不堪尝”矣。八日兑受丁火之时，临炉得药，正二分之水，其水清而无质，药不老不嫩，若迟一刻，水至三分，红铅即至也。药已生质，非先天之炁，乃是后天之气，“见之不可用”，“其三遂不入”者此也。水生一分则嫩，三分则老，二分相当相应，苟或失时，空劳心力。此药初现，如三日见庚，八日属丁方，故人身一小天地也。药生之时，如月之生光而见也，历八刻阴半阳半，“药平平可尝”正时，如八日月现丁方之时，曰“庚”。依时得药，景象自见，看药看经，自有一定之时，此系先天得药之妙用也。如后天之药，于前三三之日行功，是为补气；后三三之日行功，是为补血。经云：“先补气后补血，补得丹田温温热；上至顶门泥丸宫，下至脚底涌泉穴；五官八门都补合，休将一点有漏泄；有人会得补气法，便是长生不老诀。”“先庚三日”丁是也，“后庚三日”癸是也，“先甲三日”辛是也，“后甲三日”丁是也。以信至为庚，以潮尽为甲，以质生为癸。何谓先庚后庚、先甲后甲？且如初一子时月信至为庚，却于三十时前二十八日午时，太始之炁方动，丁火欲泄之时，水源未混，此时行功，是为补气。或以初一日子时月信尽为甲，此癸水已尽，却于三十时后初三日巳时，此时阴癸之水已尽、铅花将现之时，新血方生，这时候行功，是为补血。此段功夫为得药之大关键也。达人延生之术，得一度添一纪，得之多，寿愈永，可以发白转黑，老变童颜，功行圆满，以听天诏。

### 火候五段功夫

经云：“圣人传药不传火，从来火候少人知。”十月火候，全在周

#### 四 添油接命金丹大道

天；周天运用，全在斗柄；斗柄建令，全在真息。火候之要，全在于时时照顾，以烹以镕，即月即日，即时即刻，都分得春夏秋冬，自然而然。若能念念在兹，照顾不离，则自有旋转真息，一升一降，而水火木金相为进退矣。白玉蟾曰：“神则火也，气则药也，以火炼药而成丹，即是以神御气而成道也。”若夫龟之相顾，神交也，神交而气未始不交，火中有药也；鹤之相唳，气交也，气交而神未始不交，药中有火也。念起为火，意动为候，志至气至，气行药行。先天大道，致虚极，守静笃，不可一毫思意加于其间。意思间影影烁烁、虚虚幻幻、怛怛然然、活活泼泼，不可执着于有为，亦不可死守，着于无为，惟只要一念不起，一意不散，含光默默，真息绵绵，圆明觉照，常自惺惺，在于静定之中，有非动作所可为，此“长养圣胎”之火候也。“不睹不闻存觉性，无思无念养胎仙”，火候之功最大。盖火之性，能容物之真然者。故未得丹时，须借火以凝之，既得丹之后，又借火以养之，借意以调之。然火候微旨，从古以来而学道之人少有知之者，约而言之，其窍有三。三者，惟常顺适其性而利用之，太过则损之，不及则益之，俾得中和而无水干火寒之虑。此须口诀，亦未能尽，在人会悟，非可笔之于文词也。经云：“火功须就三千日，妙用无亏十二时。”

#### 温养六段功夫

夫温养者，火气不寒不热而调之谓也。屯蒙者，朝暮直事也。抽添者，进火退符之义。寅戌者，金火生旺之乡。子午者，阴阳发生之际，须要用心看守，勿令泄气，恐减神丹之分数。卯酉者，阴阳之门户也，此二时为沐浴之候也，即宜罢功，若加添则炎，火反倾危矣，故曰勿炼。紫府者，真气归藏之所也。慧剑者，觉性也。温者，不寒不热之义，寒则火冷而丹不凝，热则火燥而丹易烁，故须不寒不热。若养汞者，如龙之养珠，如鸡之抱卵，从容温养涵育，俟其自化，若天之



润物，晴雨如时，母之孕子，寝食有节，然后自成自生，谓之养。古云：采铅止一时，合汞须十月。一时者，知雄守雌，四候之前二候得丹也；十月者，知白守黑，一年之内九转丹成也。故温养必须用鼎，抽铅添汞，此是得药后功夫，有十个月进火退符，其实与炼己一样。《悟真》云“定神安息任天然”，以当大休歇，而无进火退符之功。又云：得丹之后，复行阳火阴符、抽添铅汞。合此观之，当进火退符之外，但要神息安然大定，铅尽汞干，自然气化为神，真人出现矣。

### 脱胎七段功夫

夫脱胎者，人间未有之事。凡胎以顺结，故其脱也，从下；圣胎以逆结，故其脱也，从上。胎结于下丹田，男女皆同，其容受宜也，至绛宫则狭矣，泥丸宫又狭，而可住可到者，何也？神者，无方无体之谓也，即金石可穿，而绛宫不可住、泥丸不可

到也。顶门迸裂，正龙子脱胎之时，阳神出现。阳神者，法身也；胎者，色身也。胎以栖神，亦以碍神，神不得胎则灵光无托。元神完，则胎无所用，“一道红光是至真”也。此时入静室行九载面壁大功，日逐调息，与禅无二，九年功毕，形化为气，气化为神，神形俱妙，与道合真，

则阴魔鬼贼化为护法，三都八景化为神圣，三万六千精光化为神兵矣。如此之后，更要积功累行，广行方便，三千功圆，八百行满，自然天书下诏，名列仙班，白日飞升，真天仙也。



温养圣胎图

### 彭真人三进秘诀

返还歌，返还歌，不识返还怎奈何？有人识得返还诀，返老还童不记年。人之身，精气神，能栽接，得长生。若是元阳真炁散，气散神枯命不存。气血痰，是本根，丹溪治病讲三般，气虚补气，血虚补血，痰用二陈汤可啜。世人治病执此方，不究真假病根脉，病有真假药有方，假病外感及内伤，真病天真元气亏，要求同类而相为。同类者，是何物？如鸡抱卵真方诀，竹破须将竹补宜，屋漏还将瓦添缺。栽接功，在此机，世俗闻之笑嘻嘻；非是至人不肯说，天机之秘自密密；不用汤丸散药功，便求有德山林客。上进气，有方法，雀桥橐龠颠倒插，此法治病妙多端，进药之功不可缺。中进气，要端的，温补丹田真消息，女人白带子宫寒，亦惟此法效无失。栽接亦从下进气，通天橐龠有根源，炼心炼性鄞鄂用，无孔笛法运周天，接药全凭偃月冠，金丹梅子落其间，雌雄剑罢青蛇后，鹤翎妙剑七星兼，天机神妙真如此，瘫痪蛊膈症周全，气脉元阳生遍体，仙家号曰是还丹。

### 上进气秘诀

每日取辰戌二时用事。凡气血两虚、五劳七伤，老人下元虚损、阳痿等症，先用五香酒一盏，开通气道，调息勿喘，以鹊桥橐龠安在鼻内。令有药佳鼎，青龙未点，口鼻馨香，将鼻就其橐龠，彼此隔板对坐，定气息勿喘，各闭其口，合目存神，呼吸往来送至中宫，以数珠念记其数。初一日辰戌二时，各进气三十息，完，去鼎并橐龠，即以鄞鄂安于病者口鼻中，少睡一时方可去之。第二日二时，又进气五十息，法如前，后仿此。三日二时，各进七十息。四日二时，各进九十息。五日二时，各进一百一十息。六日二时，各进一百三十息。七日二时，各进一百五十息。八日二时，各进一百一十息。九日二时，各进七十息。十日二时，各进三十息。十日已完，以后再进。今



日三，明日五，三五之数，再无离也。凡进气之日，于子午二时，各饮仙家酒三五杯，十日之内，惟顺时服而无缺也。

### 中进气秘诀

每日亦用辰戌二时行功。此法能治中满饱胀、脾胃虚寒、四肢无力、肚腹疼痛，男子丹田虚冷、精寒、气弱、阳痿不坚不举、久无子息，及女人子宫寒冷、久不受胎、崩漏带下。依此行持，百病不生，此仙家却病长生之秘法也。佳鼎青龙未点者，令患者即卧床上，轻者即用脐中平橐龠，重者用双橐龠，用二鼎器，将橐龠安放脐上，令鼎器以左右手如法拿定，将口对橐龠，一日二时，如前法进气。十日完，又从头起。必先服五香酒三五杯，以通血脉，不可多饮，然后方可进气。

### 下进气秘诀

夫行此功，先用雌雄剑或青蛇剑开关纯熟，方可进气。善治左瘫右疾、半身不遂、动止艰难、麻木不仁。此气乃纯阳之气，进入身来，遍体汗出，头若千斤、昏昏沉沉、半晌苏醒，是其验也。人之一身，不过气血二字，或不足、或凝滞，风寒暑湿，赖此仙法治之。大凡三进之后，须避风寒暑湿，于密室之中，温养调护，得法为妙。

每日于子午卯酉四时进气，头一日四时各进三次，每次二十四息。第二日四时，各进五次；第三日四时，各进七次；第四日四时，各进九次；第五日四时，各进十一次；六日四时，各进十三次；七日四时，各进十五次；第八日四时，各进十一次；第九日四时，各进七次；第十日四时，各进三十次。十日进气完，造化补足，人身十五年中耗散之元阳补足，却病延年，立竿见影，如谷应声。以后再如前进气，可起死回生，功夺造化。

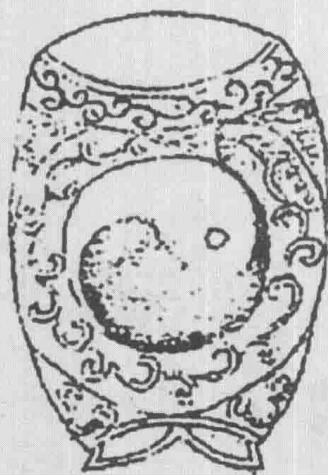
# 式簫橐進上



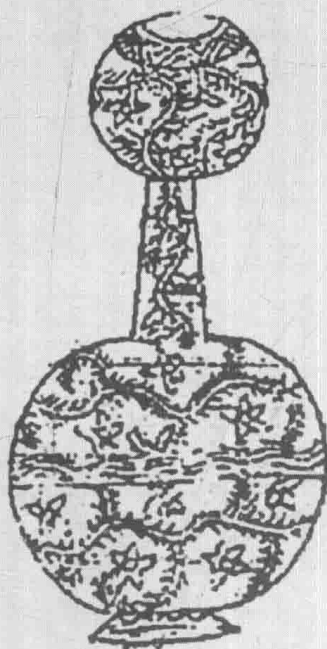
# 圖簫橐進上



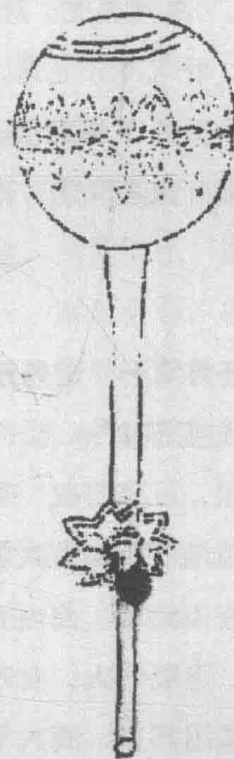
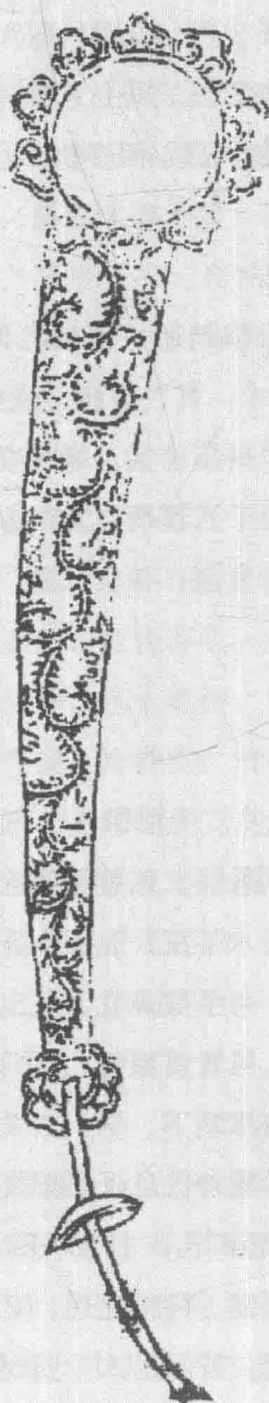
中式進彙簫式



中式進彙簫圖



# 下進橐式



前後進氣諸橐圖式俱用白金巧匠製造成器或用田山鉛不拘多少入淡灰池內煉金公脫去皂羅袍再如式製造用運

下進橐式

(前后进气诸橐图式，俱用白金，巧匠制造成器；或用出山铅，不拘多少，入淡灰池内，炼金公，脱去皂罗袍，再如式制造用运)



### 五香仙酒

大茴、小茴、滴乳香、广木香、乌角沉香。以上五味，各研极细末，等分，收贮磁罐听用，每服一钱，好酒调服，酒多饮三五杯更妙。

### 彭真人金液玉液大还丹进药进气功夫

经云：“借问人身何处来，原从父母媾精胎；修仙若解生身处，好把无根树自栽。”真龙真虎，续命之良才；真气真血，修身之根本。往来帐里夺精神，吐气冲开九窍，虎倒坐前施勇猛。蟠桃宴上，频吞金液玉液，还丹十万八千息之功，血添四千八百两之重，方合生身之原，始契太冶之数。血凝气满，老者变为童颜；神全气足，夭寿永为长年。

### 九转金液大还丹第一 进先天药秘诀

夫行此功，先要筑基炼己，运气三关，使精御气、气御神，神归元海，烹砂煮汞，三家打成一片，自然通畅。炼就延年大丹，须要神火退其阴符，用鼎五千四百八日足，癸水下沉，先天上升，两眉中间、山根以上，紫炁盘旋，此内火候也。用手拭鼻孔，气出如火，即用橐龠插入鼻内，男吸气入，女呼气出，用意贯想射入顶门，送入泥丸，调息运转，紧闭其口，滴入华池，随津咽下，纳入玄关，浑身通泰，遍体馨香，温而养之。此时元精元炁元神，见了真阳之炁，如夫之抱妻，若子之见母，似珀之吸芥，想恋不舍，打成一片，收藏神室，结成一粒纯阳大丹，只剩凡躯浊体似醉，昏昏迷迷，必须紧紧抱守，烹炼八十四时，丹成火足，方可救醒。若不足八十四时，其丹废矣；若过八十四时，大药颠矣，如疯魔之状。不可太过与不及，正中八十四时，急用蟠桃酒灌入腹中，如甘露洒心，解却阳毒，水火既济，沐浴传神，脱胎神化。

## 四 添油接命金丹大道

### 玉液大还丹第二 进先天炁秘诀

“采得真铅入华宫，红铅黑汞两相烹，真铅真汞难割舍，汞见真铅骨肉亲。取得入窍同会合，精气神炼成一块。”送入洞房悬胎鼎内，温温火养，昏昏迷迷不醒，即将仙乳捻入碗内，候澄极清，重汤炖热灌入腹中。日进三次，自然苏醒，神清气爽，百窍通灵，返本還元，身轻体健，诸病不生，寒暑不侵，寿与天齐。“自从得此金丹后，方知我命不由天。”

### 梅子金液大还丹第三 进先天梅子秘诀

得药之后，事不枉然，凝胎结炁，道甫周全。炼神还虚，采摄玉液，回光返照，救转苏生。采得乾金，点化坤土，龙吟虎啸，取坎填离。金木交并，水火既济，东西归一，南北会合。害里生恩，得此一着，大道方成。择静室，黄道清明吉旦，朝天焚香，虔心礼拜，清晨用无灰好酒，其味醇厚者，加乳香研酒，将梅子金丹一粒，送服吞入腹中，昏迷体热。以蟠桃酒灌入腹中，日进三次，自然苏醒。气血和畅，百脉贯通，返老还童，此是铅汞相投，生成大药，三家相见结婴儿。自此之后，阴阳配合，心死神活，十月胎圆，阳神出现，三千行满，八百阴功，跨鹤云霄矣。

### 彭祖添油接命金丹大道

夫孤阴不产，寡阳不生，一阴一阳斯谓道也。但男女媾精者，多恣其情欲，必以泄精为乐，又且先天本来不足，细腻不固，更有等体弱精滑、时或不举中痿、举而不坚不久、一泄无余，令人憎厌；又有一见美色，其精自出；有忍精至成淋症白浊，医治莫能施功，良可悲也。吾年八百余岁、娶妻四十九、生子五十四，面若童颜，举步如飞，岂有他术？不过一房中之诀耳！因而将诸传于后世，听



人自趋而图进，或有夙根仙缘遇此，先以行气操炼为主，后明炼己功夫，取坎中一阳，补离中之一阴，久则精盛生气，气盛生神，神旺而体自健矣！外邪何入？病何由作？至于延年住世，亦可小补云尔。

## （一）明操演功夫

先用白绫如法做橐龠，固济根本，然后用汤药淋洗。再入静室中，面东端坐，凝神定志。常令腹中饥空，使气周流，血脉通行，乃用中乘等法。闭气咽津四十九口，以意贯送中黄。再用两手搓极热，摩脐八十一，左右换手，或行鞭摩擦打等法。行至四十九日，自然壮盛如意，阴柔莫敌，百日之后，其妙无穷。

### 1. 洗药方

鸦片三两、加皮二两、童子蛤蚧二对、参须三两、酸榴皮二两、青核桃皮二两、母丁香二两、川附子三两、西附子二两、大海马二对、栗壳二两、吴茱萸一两、真川椒二两、良姜一两、厚肉桂二两、蛇子二两，上十六味共研为粗末，每日用药末二两煎水，入法器内泡之一时。每日泡三五次，其药水次次炖热泡之，其末一日一换，泡五七日足为度，泡后再用敷药。

### 2. 敷药方

母丁香二两、龙骨一两五钱、鸦片二两、童子蛤蚧一对、川附子三两、川椒二两、金系木鳖子四十九粒、驴龙九条、锁阳一两、厚肉桂一两、楼葱子一两、阿硫一两、虎胫骨一对（煅存性）、牡蛎（火煅醋淬九次）二两、蝉酥三钱，以上十六味共研极细末，如飞尘。用人参四两、当归四两，河水煎汁熬膏，调上末药如稀糊样听用。俟泡过再用此膏，每日以搥把挑敷周身并茎顶，再以桑皮纸包裹。自辰至酉去之，或临卧用药，至次日去之，以药尽为度。

## 四 添油接命金丹大道

诗曰：

操演功夫理最深，朝朝暮暮贵常行；

玉体若能无漏泄，个里何愁不久存。

### （二）对景忘情功夫

夫吾之马既已强壮，而操演之功又熟，凡遇交敌之时，亦不宜施果敢之勇，而贵用之以计焉。每于临敌之际，须对景忘情，见色不色，先以美言鼓动其情意，然后抚琴，温存万状，如此未敌已输三分于我矣。再行九浅一深、八迟二疾，或行双龙摆尾、赤凤摇头、乌龟探穴等法，冲锋冒敌而精气永固矣。

诗曰：

初地灰神心莫交，始将阳火炼阴爻；

临炉对景无情意，见色为空把境抛；

频取鼎中真铅气，华池神水养根苗；

双关气过当搬运，博换长生不老丹。

### （三）得华池神水功夫

夫上峰者，彼之龙泉穴也。而欲情动荡，则舌冷手软，于此际须款款温存欢爱，咽喉龙泉津液，一口一口送入丹田窍中之窍，注此不散，以益我之精气也。是为“华池神水金丹”，此坎中之真阳，填入离宫腹内之阴也。

诗曰：

华池神水世间稀，流传不与俗人知，

坎中但得些儿妙，能填离宫腹内虚。

### （四）得虚无气功夫

夫中峰者，两乳峰顶也。或于未敌之先，或于既敌之际，或以手



轻轻拨动两乳，然后徐徐咽，以动心情，以补气血。须无乳出，亦有精气存于峰巅之上，入吾口，益我身，以气补气，命乃长生，以津补精，寿算无穷。

诗曰：

瑶池琅苑蟠桃酒，深谢飞琼入吾口，  
漫饮身酣身淬益，功成能遂五云还。

### （五）得坎中阳气功夫

夫下峰者，形如鸡心，隐于崆峒之中，难于窥视，以手中指探之，以一寸五分而得及者，乃佳品也；进二寸而得及者，乃中品也；过此则为深岩幽壑、伤人损人之物，不可深入。此外更有琴弦，若鸡冠状，以指频频抚动，即如青蜓之点水，或揉撞、或勾剔，任意行之。此时人，莫笑无音曲，自有桃花逐水流。此候一到，不能敛制，或身颤、或咬牙、或舌冷，面动绯绯之火，而四肢不收，或鼻出冷气、或眼合而不合，种种情况，此皆鼎机发动之时也。于此际行搬运之功，吸提精气，存坎中一点真阳，从马口转入尾闾，过双关夹脊、升玉枕、上泥丸、渡雀桥、下重楼、入丹田，以点化离宫之阴，而成乾健之体。久则自然身轻体健，萃面盎背，返老还童，玄妙千端，不能笔罄也。

诗曰：

仙家自有妙中玄，伏虎降龙心要坚，  
搬运坎离交媾罢，婴儿拍手笑连天。

### （六）明固守功夫

夫固守者，于临敌之际，想彼乃无用之物，有何益哉！体虽交而神不交，若视为美色贪恋，则耗精耗气耗神，而损躯也。于此之际，必须下一勇猛之心，以苦为乐，对景忘情，三峰频取，贵明进退之

#### 四 添油接命金丹大道

机，缓缓行之，勿逞刚强之势，而自损躯也。“金枪刺动莲花蕊，玉户难留赤凤精，但向个中知妙诀，何愁仙子不长生。”又为“取坎填离真妙诀，自古神仙不轻传”，正此之谓也。

诗曰：

固守当明左右军，提防坎虎吸龙精，  
若能运动乾坤转，方才些子始长盈。

#### （七）保固身体功夫

夫保固身者，于交敌之际，我情未有不固，当此欲输之候，即便勒马回转，急行搬运之法。随即仰卧于床，两手捻拳，又两足指紧勾，协小腹，直竖脊梁，闭尾闾，撮谷道，二目上视顶门，将手足指一放一收，于此三十六次，我马自回。仍又起坐，以两手捻拳，按两肾穴，使其精血流行于周身，而元精自此永固矣。

诗曰：

搬运之理机最深，劝君行此贵精神，  
莫将心事荣心曲，谨保形体百万春。

#### （八）还精补脑口诀

夫还精补脑者，良久壮心未息，彼此各自讨敌。于当敌之时，排列阵势，虽则不一，当此境界，更宜操守严密。倘玉兔西沉，金乌东起，于琴床上行地天泰卦之功，须闭息协腹、紧撮谷道，存想我之精气，转尾闾、升夹脊双关、升上玉枕、过泥丸、入髓海以补其脑，心观于此，则我精必回。所谓还精补脑，又名撒手过黄河，又名牵白虎。经云：“能骑三足马，善牵独角牛；人从桥上过，桥流水不流。”若能行至九日之后，自然真精永固，寿齐天地矣！



### 彭祖太阳真火开关初段功夫

夫中者，口也。口进至阴跷而止，以意从尾闾进，由夹脊双关上玉枕，从空入脑至泥丸、过天目、下雀桥、入华池、降重楼，至脐轮下丹田，直下至尾闾，复升上，如此璇玑运转。串者，鼻也。鼻进从阴跷吸提，亦往尾闾进，由夹脊双关上玉枕，从空入脑至泥丸，依前法降至气海，又入尾闾吸提逆上，如此串数回，又以鼻吸进气。凡行功进气要半饥半饱，先凝神端坐，以左右手搓极热，按住脐轮，对太阳行气，以意送下，旋转数回，其气任其自然，往口中缓出。又吸，如此行九十吸。一日行四次，四九三百六十度，以合一周天。如无太阳，对凡火行之亦可。七日后，气机相逼，勿使泄气，再用橐龠固济其基。中进气一七，俱要向日行之，借天真太阳之火以开其窍，使斗柄倒施，黄河逆转，方能龙马饮池而油然沛然也，再转二段功夫。

### 天机发生二段功夫

行前功有效如意，再行此功。于寅申二时各进气一遍，先进中气十口，次进串气十口。第二日于二时，先进中气十五，次进串气十五。第三日于二时内，先进中气二十，次进串气二十。如此加至七日功夫，陆续每日如是，不可间断。渐次导行，立见奇效，有不知其然而然之妙，以遂生平之愿，再转三段功夫。

### 温补真元三段功夫

行前功如式，再行此功。咬牙闭目，还长鼻内栽葱，端详口上，才晓仙家不妄。一吸便能通气，真人不见阎王。借此灵剑把邪降，不怕龙虎猖狂。常使黄河旋转，自然精返天堂。尾闾一吸会承浆，径路迢迢直上。到此吸酒与吹灯，愈炼愈灵愈坚刚。待他月桂花开，方是先天气壮。却病更能接命，功夫休比寻常。此系老祖秘法，劝君诚意中藏。等闲容易莫

## 四 添油接命金丹大道

传方，秘密天机免谤。修士要行大丹接命功夫，必用上上铅鼎，预先调和纯熟，方可行逆施造化、水火既济之功。窍对窍，运动巽风，吹动舍利子之法，二气相纽，自然真阳之炁从尾闾进入，周流六虚。去鼎，疾作蹬天九九之法，使气血旋转运于周身。行此一度，寿延一纪，久久行持，萃面盎背，老变童颜，发白转黑，齿落更生，长生久视，永为地仙。

### 彭真人金丹接命秘诀

夫金丹之道，先明天道，次明人道。天地一年，四时八节，二十四气，七十二候。生化之道，妙在阴阳造化之功。冬至一阳初动，万物发生。每月三十日为晦，即纯阴；初一日为朔，朔即一阳初生；三十日正日月合璧。前二十七日，月含先天一炁，未成质也；初三日，月出于庚方，人之月信生于癸水将尽，此时先天金炁始生成丹也；至初八日，上弦阴阳之气相停，即二候之得生气也；自此之后“金逢望远不堪尝”矣。修仙之道，要合日月天地交合之时，成彼此和合之妙。先明子时，一阳初动，此生造化无穷，所谓“月之圆存乎口诀”，即初一至初八“兑受丁”也；“时之子妙在心传”，即“白虎首经”，“三十时辰两日半”，活子时是也。二候得药，还丹在此。凡采药，先定癸生之时，要在前二十八、九、三十时中定铅生也。寻常炼剑，只在子时可也。下手之法，夫妇言语相通相爱。《悟真》云：“言语不通非眷属”，正此之谓也。预先安炉立鼎，行逆施造化之功、水火既济之道，以指弹无声之琴，彼以指敲我之竹，彼此两意相和，鼓之莲花大开，暖气如蒸，我即直竹迎而合之。饶他为主我为宾，以静待动，情不能已，彼抱我首，我攢彼尾，坎中一阳之炁自丹田直上泥丸，七次或九次为“七返九还”之功也，又名补脑还童，寿同天地不朽矣。

### 又 金丹接命秘诀

夫精驭气，气驭神，神定息定，息从心起，心静息调，息息归



根，金丹之母。故老子云：调息绵绵，是谓天地之根。七窍外忘，收视返听，念不可起，念起则火炎；意不可散，意散则火冷。将心退藏于玄关。玄关者，阴阳出入之门户也。张平叔曰：“先把乾坤为鼎器。”在人心之下，肾之上，其中虚含一穴八寸四分，上为乾，下为坤。人之呼吸须出于口鼻，其所以为呼吸之根，实起于此，仙翁所谓“玄关一窍”也，又曰“戊己户”，又曰“黄婆舍”，观此不可定在执一处而论也，但于静坐沉思息虑，寂然不动，感而遂通。《悟真》云：“铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。”当合此也。心心相授，口口相传。师曰：身中生气，气中有真水；心中生液，液中有真气，乃真龙真虎互相交合，名曰“龙虎交媾”。又云：道自太极，太极自虚无，虚无生一炁，一炁生阴阳。阳火者，天地之道也。阴极阳气上升，则万物发；阳极则阴气下降，而万物凋零。人之及天地者，物欲交蔽，元气耗散，真炁不能交合，故此神枯体竭，但能集此天地阴阳者，必致西南采取真铅，炼成大丹，岂有不神仙乎？

诗曰：

调息须调己气息，炼神宜炼本元神；

五行颠倒看斟酌，返本還元着意寻。

### 又 延生妙诀

妙术延生真有诀，从头仔细与君说；因何我命独能延，识得长生大关节。这玄妙，说与君，自然离俗可超群。人生为何无百岁，只因耗散精气神。昔至人，有补法，春三华，可长活。油干灯灭理自然，添得油来灯自灼。延生术，有三关，备说与君不等闲。采真铅，第一节，聚宝玄关更加玄，更有玉关金锁闭，添精补髓有何难？此秘诀，得先天，二七佳人神气全。温补全凭真橐龠，灵剑妙用是真筌。得彼气，生我精，浑身和暖似笼蒸。神爽目明真快乐，犹如枯木再逢春。

#### 四 添油接命金丹大道

这妙诀，行三日，十二年中命不绝。痲疾得之体安宁，阳痿得之铜似铁，半身不遂卧于床，得之顷刻立消灭。无嗣不孕急行之，子息绵绵命可接，万两黄金买不来。学道之人如此行，胜似连城十倍璧。

##### 彭祖還元秘诀

夫還元丹诀者，乃贞下起元之义。譬如乾坤不交动，日月不运行，六爻何有？六爻不交重，阴阳不升降，万物何有？乾坤之体，纯一不杂，侧正不变，故无运化。运无运之运，大运也；化无化之化，大化也。知是理，则知人身四大皆是假合，若不借假修真以還元，则随日变迁，轮回生死，性命安在？而高上之士，当于此留意。此法上合天星二十八宿，下合五行生克制化，算定时辰，以罗盘子午看定生气在于何方。两足立定，两手握固，以天门吸天之清气九口，直送入下丹田，须闭气存神注于此中不散，凝定元神，返观内照，以意直送下去，行一周天。如是九回，一日一度，自然阳精从气而行，阳气固而阴精自然不泄。勤取勤炼，渐凝渐丰，绵绵固守，养就浩然纯阳气足。道妙真传，得之秘之，永葆天年。此乃天仙大乘之法，還元长生大道，有德授受，宝之秘之。每日行功，只用卯辰巳三时，余不用，饱不行。月月常加戌，时时见破军，破军前一位，永远不传人。此天罡所指之方，天罡主生，河魁主杀，仙也是他，佛也是他，若不明此天机，达此阴阳大道，岂能成仙证道哉？

逐日定时行功，正月建寅，就到寅上加戌。如卯时行功，就到戌上起，子丑寅卯顺数，贪、巨、禄、文、廉、武、破，看在那一个时辰上，即立定朝前行功，以鼻吸天之清气九口，一口一周天，如不能做一周天，行三五日，再行周天可也。

诀曰：

脚跟拄地鼻朝天，两手握固在穴边，  
一气引从天上至，周身毛窍紫云烟。

# 服氣卧龍全圖

凡行此功者，身之四肢，氣血流通，然後每日於子午卯酉四時靜室之中，盤腿而坐，或坐或臥，心內萬緣放下，靜定調息一刻，再將卧龍如式安頓。其睡臥入於鼻內，氣入於口內，以左右手扶定一念，規中數息三百六十四，一呼一吸為一息，每時行三百六十息為一周天之數，候能奪天地綱維之造化，久久無間，氣息綿綿，內不出外不入，名為胎息行之三年，與天同壽，曰小補之數。



法用山鉛不拘多少，入淡灰池內，加煎銀三錢，日紅月白金公，火候一到，即退火，以土蓋蓋之，冷定，取起，聽叫巧匠照樣式打造，詩：點點無言在巳宮，氣歸元海壽無窮。

十字街頭送至人，路逢俠士須呈劍，路破微塵無地，翠遇知音始可。

#### 四 添油接命金丹大道

(图中文字：凡行此功，先开周身之关，使其血脉通畅。然后每日于子午卯酉四时，静室之中，盘膝面东端坐，或侧卧。将心内万缘放下，静定调息一刻，再将卧龙如式安顿，其双窍入于鼻内，单窍入于马口内，以左右手扶定。一念规中，数息三百六十度，一呼一吸为一息。每时行三百六十息，为一周天之数候，能夺天地氤氲之造化。久久无间，真息绵绵，内不出，外不入，名为胎息。行之三年，与天同寿，岂曰小补之哉。

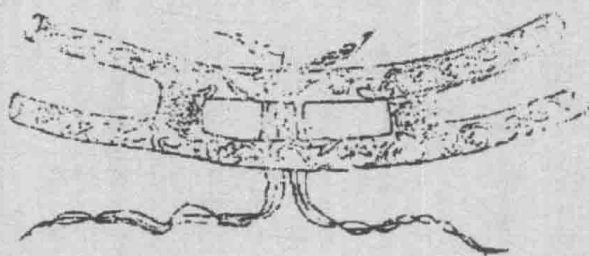
法用出山铅，不拘多少，入淡灰池内，如煎银法炼，日红月白，金公脱去皂袍，火候一到，即退火，以土釜盖之，冷定，取起，听叫巧匠，照样式打造卧龙如图。

诗曰：默默无言在己宫，气归元海寿无穷；踏破铁鞋无觅处，十字街头送至人；路逢侠士须呈剑，琴遇知音始可弹。)

#### 彭真人捷径三进气秘诀

长生之道无他，宝精与气而已。故曰：急守精气勿轻纵，宝而守之可长生。盖言气能生精，精能生神，是神赖于精，精赖乎气。神与精非气不能生也，形与神非气不能留也。故欲留其形，先补其气。《契》曰：“气是添年药”。然所谓气非己之阴气。男子精气属阴，易飞易走，况日为情欲之耗散，能有几何哉？是以耳聋目昏，发白齿落，腰膝酸疼，难以行步，即如风灯草露也。彭真人曰：惟有半夜残灯可添油。不然油干灯灭，气散人亡。借油添灯，寿命延长。苟能究心于此，求同类补之，盖以同类形体阴内真阳之炁，无质而生质，正所谓“将来掌上看不得，吞入腹中却有形”。此“以人补人，同类有情”也。故以阳剥我之阴，阴剥阳纯，精气充满，乃养命延生之根蒂也。然补气之法有三，所谓上中下之不同，而却病延年则一也。久得其妙，勤而行之，不厌不怠，念念在兹，久久行持，耳目聪明，身体康健，步履如飞，发白转黑，齿落更生，老变童颜。由此而进，再觅先天大药，岂非进道之阶梯乎？

# 通天竅雙補橐籥之式

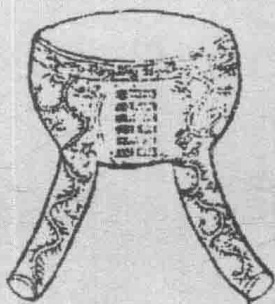


上進者用經前後而補氣  
 血也但鼎有月潮者各有  
 火候三日未有月潮者則  
 不拘火候有月潮者子經  
 前三日是也夫虧損之  
 後經絡腠理皆不實故多  
 生病假此接之以補經絡  
 乃神仙默運璇玑之妙此  
 氣一入自然周流六虛五  
 臟六腑無所不補足者以  
 諸病俱却萬不生弱者強  
 虛者實老者少衰者健  
 者起此係以人補人以氣  
 補氣以血補血非草木藥  
 餌可比也

通天竅雙補橐籥之式

(图中文字：上进者，用经前后，而补气血也。但鼎有月潮者，各有火候；三日未有月潮者，则不拘火候。有月潮者，子经前三日是也。夫人亏损之后，经络腠理皆不实，故多生病。假此接之，以补经络，乃神仙默运璇玑之妙。此气一入，自然周流六虚，五脏六腑无所不补足者。以诸病俱却，万疾不生；弱者强，虚者实；老者少，衰者健，痿者起；此系以人补人，以气补气，以血补血，非草木药饵可比也。)

# 中進橐籥雙補式



右女

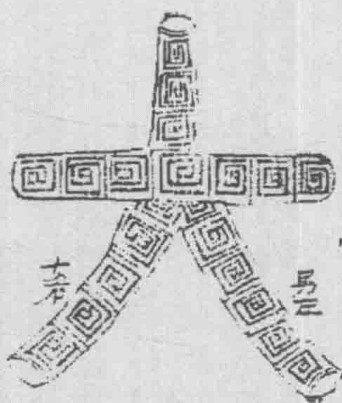
左男

中進者，脐中补气也。脐为命蒂之根，人在母腹中，  
根入在母腹中，脐带相连，母一呼一吸，亦随母之呼吸，自断脐带之后，母气绝矣。日渐衰损，故于脐中补气，如在母胎而得呼吸之气也。须用麝少许，包纳脐中，以通其窍。又用丝棉三重，又以红线与布盖棉上，使所呼之气温暖透内，呼要呵灯不息，水亦无浪，不可粗大。彼呼，我则专心致志，以意迎之，使真阳之炁透尾闾夹脊双关，过玉枕，上泥丸，降金桥，下重楼，过绛宫，入丹田，其数四九，应周天之数。行之不急，气脉自定，丹田日暖，正所谓“丹田温暖，返老还童，却笑少年头如雪”也。

中进橐籥双补式

(图中文字：中进者，脐中补气也。脐为命蒂之根，人在母腹中，脐带相连，母一呼一吸，亦随母之呼吸，自断脐带之后母气绝矣。日渐衰损，故于脐中补气，如在母胎而得呼吸之气也。须用麝少许，包纳脐中，以通其窍。又用丝棉三重，又以红线与布盖棉上，使所呼之气温暖透内，呼要呵灯不息，水亦无浪，不可粗大。彼呼，我则专心致志，以意迎之，使真阳之炁透尾闾夹脊双关，过玉枕，上泥丸，降金桥，下重楼，过绛宫，入丹田，其数四九，应周天之数。行之不急，气脉自定，丹田日暖，正所谓“丹田温暖，返老还童，却笑少年头如雪”也。)

# 下進橐籥雙補式



其法先用青龍劍開通關竅，純熟無碍，方可橐籥單頭入于馬口。行功時，須隔板壁，或隔慢帳，或隔屏風，使男女不見面為妙，恐愛欲情搖精而傷神也。將行之時，以擊物為號，令其呼之後，即以舌抵竅，勿令氣返，而我則專心迎之，使真氣透尾間、夾脊雙關、玉枕，升泥丸，降金橋，下重樓，過絳官，入丹田，如此一度，如上再行至周天之數而止。其鼎令黃婆帶回，以美衣美食調養，隨其所欲，以悅其心，自己于靜室再行退火功夫，是為沐浴也。

下進橐籥雙補式

（图中文字：其法先用青龍劍開通關竅，純熟無碍，方可橐籥單頭入于馬口。行功時，須隔板壁，或隔慢帳，或隔屏風，使男女不見面為妙，恐愛欲情搖精而傷神也。將行之時，以擊物為號，令其呼之後，即以舌抵竅，勿令氣返，而我則專心迎之，使真氣透尾間、夾脊雙關、玉枕，升泥丸，降金橋，下重樓，過絳官，入丹田，如此一度，如上再行至周天之數而止。其鼎令黃婆帶回，以美衣美食調養，隨其所欲，以悅其心，自己于靜室再行退火功夫，是為沐浴也。）

### 三进双补诗诀

周天补气面红光，莫把此气当寻常；  
祖师留下真妙诀，急救人间损与伤。

#### 1. 小周天

一七二九三十一，四十三兮五十七。  
六将二十行一遍，七补二十二可验。  
八用二十口呵呵，后补十八不足数。  
若人得此伏气法，长生不死方可贺。

#### 2. 大周天

一十九兮二十八，三十七兮为正诀。  
四十六兮五十五，六十四兮别无法。  
七十三兮行正数，八十二兮不须加。  
再补不及十八口，延年益寿换白发。

诗云：

橐龠呵嘘起巽风，一阳才动用神功。  
黄婆引虎入丹室，虎戏龙笛气自冲。  
日会月交明晦朔，水升火降应屯蒙，  
璇玑运转周天火，立见灵砂满鼎红。

又云：

鼎器莫教起五迷，紫红青气最为奇；  
芳年十四并十五，时与黄婆调气呵。  
橐龠原来八寸长，形如牛角口虚藏；  
小头黍米娥眉样，更制如式始是良。  
笛生无孔不须横，就与嘘呵气自通；  
口使个中无一物，泥丸项上觉生风。  
三关撞透夺天机，九窍行开路不迷；



黄河倒转无凝滞，一道金光上下飞。  
鼎器关防莫令错，青龙点破色成污；  
身中真气俱耗散，怎能呵嘘遍布和。  
白虎深藏莫可识，黄婆牵引入丹室；  
依时呵气仍固守，彼此何曾见面皮。  
鼎是一个上天梯，用气呵嘘立命基；  
不许与他相戏美，若还相戏必倾危。  
行法之士要心专，莫使猿猴弄意偏；  
假若贪淫行邪道，损其寿命丧其元。  
不在前弦与后弦，一日行功半日专；  
探指观色勤察看，莫教时错负师言。  
不问疯瘫并劳嗽，终朝服药枉徒然；  
不如请个山林客，十日功夫病自痊。  
遍身汗出若瓢浇，此是薰蒸气候调；  
密室深藏宜谨慎，若还风闪命倾危。  
密室暖炕气腾腾，棉被重铺里面停；  
嘱咐黄婆加意护，若还燥热莫心惊。  
一杯仙酒预安排，进入重楼气便开；  
解燥去烦凭此物，须臾安妥遍体谐。

### 又 进气秘诀功夫

修士先定净室，四壁坚固，不许透风，中垒砖炕炭火烧暖，内铺被褥四床。假令伏气三五日，如觉浑身臭汗如淋漓，铺盖遮护勿令泄气。若身中发燥，即进蟠桃酒滋润五脏。初进气于子午卯酉四时，将橐龠如法入马口行上进诀，令鼎呵气三口为一度，鼎即回，我即用脚跟蹬数次，两手掐子纹，按两肋，咬牙努目，紧提谷道，往上

## 四 添油接命金丹大道

提起过漕溪、双关夹脊、玉枕，入泥丸，下降鹊桥、华池、重楼、绛宫，入中黄土釜。静坐片时，此为一度。如此七升七降毕，就卧炕，一任自如。卯时、午时、酉时，俱照上行之，此为第一日行功也。第二日四时，亦如前，各进气五口。第三日四时，进气渐增口数，伏气行持十日，不进橐龠，去鼎。止是静坐温养，攒簇五行，和合四象，炼己七七数足，此为进气续命，又名为添油接命之功也。然后再进金丹大药，乃长生久视。

### 取蟠桃酒奇方

王不留行三钱、真麝三分、朝脑三分、穿山甲（取尾上的七片打碎，蛤粉炒）、九节菖蒲二钱、青娘子（七个去翅炒为末）、远志肉二钱炒、凤仙子二钱，上八味共研为细末听用，再用川牛膝二斤洗净咀碎水煮，取浓汁熬成膏，将前药末入内和匀，收贮磁罐，封固严密，勿泄药气以至方之不验。每服五分，好酒送和服。待行经之日服起，至次月经候不降，令人将手揉之，以口咂，其乳自降也。

### 又 神方名“返经为乳”

用白椿树上生的扁臭虫三钱、红蜻蜓（去翅足）三钱，上二味共研极末收贮，每服一钱，好酒送服。

### 煮橐龠秘方

麝香五分，乳香、丁香、沉香、没药、木香各一钱五分，上共入橐龠内，外用面封固，再用水共放砂锅内，小小慢火煮之，或入柳木甑蒸三炷香，取起冷定，去面，药听用。

每日行功，先用童男女坐药袋上，如法行三个月。再换鼎行之，更妙。如行，令童男女先服针砂酒一二杯，自己饮磁石酒一二杯，再



吃粥一碗后，方可行功，令其气壮。切记，早起勿行，恐气入膀胱也。如膀胱有气，用好醋半碗入磁罐煮滚，将马口插入内即消。凡行此功，须月初或望前俱可行之。

### 又 童男女进气秘诀

一三二五与三七，四九行来五十一；六十三兮七十五，八十七兮九返七。十返三兮别无数，此后三五俱无失；时人能悟此真传，方是仙家上天梯。

### 三进乾用气墩方

春用杜仲末装绢袋内，夏用益母草末装绢袋内，秋用蕲艾装绢袋内，冬用干姜末装入绢袋内。其药袋先薰热，坐住肛门，免得走气。

### 彭祖探玄得药延年秘诀

人生寿夭最堪怜，不知窍妙枉徒然；要知窍妙补益法，度三百岁有何难？锁心猿，牢擒意马。养心田，只在守坚。若还不守真阳气，气散形枯命不全。谨提防，降六贼，时时照顾猿马烈。猿马颠狂伏最难，一时火起性难灭。阴阳颠倒要精坚，精坚之法不易寻。鸳鸯枕上叮咛语，切莫男儿先动情。初下手，贵调器，温存相抱胸前戏；摩她两乳她兴浓，呜咽她舌通心气；手抚琴弦牝户开，滑津流液真情至。茎竖刚，宜浅栽，颠倒之法留心记。鼓橐龠，往来诀，进则宜呼退则吸。舌住上腭宜紧闭，勿令气喘真精至。但气喘，宜停机，心息相依精自回。若还走失真阳炁，将何配对作夫妻？她要紧，我要慢，深则益阴浅补阳。龙弱虎强宜浅刺，虎弱龙强势要刚。情至浓，莫贪味，保守丹田牢固脐。鼎中春气和融藹，调理神情漫漫戏。初起鼎门似火热，少时舌冷如冰铁；顷刻一气过我来，得之似醉永长春。云情雨意休贪久，恐丧吾家无价珍；天机不谨真精泄，

## 四 添油接命金丹大道

精未泄时牢把截。牢把截，少人知，口传心授要枢机。倒吸小腹涌着力，紧摄谷道内中提。三十六、二十四，双关夹脊泥丸透，重楼降至送丹田，铅汞相投成一气。黄河逆转至昆仑，九窍三关都串遍。三十六宫总是春，须臾火发周天地。周天地，要安逸，夫妇贪欢情意歛。壶中别有一乾坤，塞兑垂帘漫调息。绵绵固蒂要深根，时时温养知消息。知消息，一日炼，功夫纯粹百日积。补益延年莫乱传，此事不比寻常看。一度栽接一纪延，九度周时陆地仙。有人透彻探玄赋，地仙能事在眼前。

诗曰：

元神一出便收来，神返身中气自回；  
如此朝朝并暮暮，自然真气结灵胎。  
龙吞虎气全凭剑，虎气入龙剑自刚。

### 三峰祖师還元丹诀

自从盘古分天地以至今日，这人生轮回无有休期。嗟嗟！人身难得，光阴似箭，少年不肯省悟，老时甘心候死。临行一念有差，打在六道众生。真性命入于别壳，饶君万劫，难以出离，当此之际，悔何及也？怎奈古今慕道者，不遇明师亲传口诀，自生短命乱起愚蒙，有食松啖柏者，有饮水吞符者，有嗽精纳气者，有吸日月精华者，有按摩导引者，有斋戒休粮及盲修瞎炼，有枯坐灰心，此乃数般尽是旁门，并不晓修养性命之窍，怎知性命二字尚有真假。真性命，出阳神也，阳神者，是天仙上乘之法也。假性命，出阴神也，阴神者，是鬼仙小乘之法也。可笑此等出阴神之人，不学大道，乃无知之徒，不达抽添铅汞、炼金丹大药之术，又岂知降龙伏虎、水火颠倒之法？却妄于内观存想，在下丹田安心定意、固养神气，言他决要成功，心中必要取大药，此等之辈，如婴儿戏耍也。不识真铅真汞，指神气便为性命，却如见他财为己物，呼异姓为亲儿，如睡梦里得财，焉能济事？



画饼岂能克饥，空中之空如镜花水月，终难成事。若识金丹大药之法，执着内观存想者，达士奇人一向毁之。长生真人诗：“胎仙若是想得成，女子无夫也有孕。”紫阳真人曰：“更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。”钟离真人云：“还丹不得真铅汞，万劫沉沦入死乡。”初进道之人，心猿意马，奔走如飞，无所停留，恐游外境而丧志。使耳不闻，目不视，心不狂，意不乱，内观存想下丹田，安心定意固养神气。行持不可缺乏，不可执着，勿得轻视小用也。铅汞二字，非于是神气，铅汞有分两，神气如何有分两？铅汞有抽添，神气如何有抽添？更有一等修行人，于神气也不会养，小乘之法尚自不知，却一向执着。他包天裹地，豁达顽空；云他无做无着，大道无行无象，本来无少无多，修个什么？饥时吃饱，饱时打睡。此等之人，行行到头，如枯枝发虚花，何异于迷人行夜路？深可痛哉！若大道无言无象，重阳祖甘河镇上遇吕真人，却是个甚么修行？学道之人直待大药成时，光照十方，明彻四海，聚则成形，散则成气，千变万化，此乃大道也。男人有内外二肾，内肾对脐贴脊骨，两个腰子是也。人之元阳真精，从内肾而生，名偃月炉，又名玉炉；心为金鼎，内肾与外肾坎象一卦。肾者，是五脏之主也。人有三宫三田，顶门为泥丸宫，名曰上丹田；脐下一寸三分为黄庭宫，名下丹田，此是养圣胎之房，炼金丹大药之炉也。人有五脏，各有一精，五精皆聚在下丹田，左青、右白、上赤、下黑、中央黄色。下丹田者，一名五明宫，一名宝瓶宫，又名水晶宫、五行宫，又名龙池、凤穴、瑶池、丹池、铅池、七宝池、阿耨池、金利国、气海。人心是南方丙丁火，肾水北方壬癸水。心肾者，假水火也。心肾中铅汞是真坎离也。修仙学道之士，先要识性命宾主。性家宾主者，从于心猿奔驰，意马迷失，在外为宾，自后还家不昏不昧，不摇不动为主，此是性家宾主也。命家宾主者，汞象木生火，龙者浮在离为宾；铅象金生水，虎沉在坎为主。张平叔曰：“自知坎离由颠倒，谁识浮沉

#### 四 添油接命金丹大道

是主宾。”太上以铅为君，汞为臣，铅若不生，汞何以亲？故铅为造化之主，此是命家之宾主也。铅汞亦有真有假，亦以证人身中炼金丹大药内铅汞玄妙之机。真铅汞生在天地之先，假铅汞生在天地之后，真铅汞乃无形之造化，假铅汞是有形之造化。夫真铅汞者，未有天地，虚无生出来，一者西方无象庚辛金也。金是铅，铅能生汞。铅汞者，是北方无象壬癸真水也。铅得汞而生形，次以渐生天地，生日月，生山河海，生人伦，生一切万物。金为水之母，母隐子胎；水者金之子，子藏母胞。金体刚，故无败朽，金为水根，固脐为大丹之根基，明真金是万物之母。《道德经》曰：“无，名天地之始；有，名万物之母。”皇天真人注《阴符经》：“一者，天地之根，阴阳之母，万物赖以生成，千灵感之以舒惨，生于高天厚地，洞府仙山，玄象灵宫，神仙圣众，未有一物不用铅气而生者。”子能炼铅成气，而万物自生，故不死耳。夫锻炼铅汞者，此是黑锡水银也。黑锡是铅，水银是汞，黑锡五金之母也，水银五金之贼也。黑锡复烧为黄丹，是阴返阳也；黄丹复造化黑锡，此是阳返阴也。水银锻烧而生心红，此是阴返阳也；心红造化水银，此是阳返阴也。黑锡造化营粉，水银造化轻粉，水银、黑锡二物，各藏金木水火土五行造化，五般颜色青红黑白黄。而黑锡水银俱是假铅汞，与天地人造化相类。天地抽铅汞而生万物，得其长生。冬至一日，地中阳气上升，直至于天，此是天地飞金精而抽铅也。夏至一日，天上阴气下降，直至于地，此是天地添水也。天地翻一气而为春夏秋冬，水火木金土，四时俱备，惟戊己无形，随四季而运转。吕真人云“五行精髓一胞中”是也。《阴符经》曰：“观天之道，执天之行，尽矣。”铅汞二字，不只一说，变化多端，不可执定。砂中生水银，像日中鸡，鸡者阴也，阴者汞也；黑锡像月中兔，兔者阳也，阳者铅也。仙有五等：天仙、地仙、鬼仙、人仙、神仙。惟有天仙者，形神俱妙，与道合真，聚则成形，散则成气矣。

## 五 虚空阴阳之虚无丹法程序

中孚子按语：丹道中之虚无丹法，可以辟谷和胎息入手，于虚空大定中见到“玄关一窍”，静极生动，在虚空阴阳中做活计。《参同契》之“以无制有，器用者空”，谭景升“五忘仙诀”之“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，忘虚以合道，忘忘则归圆”，皆其丹诀也。虚无丹法更有虚空阴阳外用一途，如正一道之“祭炼亡灵”，宋代神霄、清微、天心诸派所行之“雷法”，“剑仙派”之丹法及密宗米拉日巴大师初入道时所学之“诛法”等。米拉日巴大师在密宗中之地位相当于禅宗的六祖慧能大师，其功法皆可上达虚空阴阳之妙用。吾所谓“跟着感觉走，步步奔虚无”，达到“无食、无息、无念、无身”的四无境界，即《庄子》的“吾丧我”，《老子》的“玄之又玄，众妙之门”也。李泥丸《女宗双修宝筏》以止念调心起手，继之息心神清，忘境忘情，按摩揉乳，遍体和畅，至物我两忘，色法一如，则入虚无之境矣。如此身等虚空，三田一贯，以专

## 五 虚空阴阳之虚无丹法程序

以柔，于收放中寻其消息，调其心炁，燮理阴阳。诀云：“有无交入为丹本，隐显相扶是水金。莫执此身云是道，独修一物是孤阴。”待玄关窍开，真一乃现，种子布满虚空，以意包摄之，虚而善受，存无守有，可深藏内炼矣。要之，虚无丹法以“心息相依定动定”下功，“以止念为经，以浑照、浑化为纬，继以浑忘为竟”，再加之“深耕植种，假幻钩玄”之采药工夫，“放光以引之，摄心以俟之”，虽隔山隔湖，亦能得天宝入窍，结成大丹。虚无丹法为见到玄关以后事，犹如密宗大圆满、大手印为见到灵明性体以后事类同。吾《丹道法诀十二讲》正文中透露消息颇多，读者宜深思而悟解之，何劳老朽喋喋哉！

虚无丹法之要诀，端在“虚无”二字，与其他丹法所不同者，首先是定力要求甚高，属丹道里的顿法，程序简单，一步登天。其基本法诀可见《天仙心传》，此书既名“心传”，乃心领神会之传授，靠读者诵读此韵文自己悟解。另有仙人李泥丸祖师之《三尼医世功诀》，略述其程序，读者可以参考。所谓“三尼”，即仲尼（孔子）、牟尼（释迦）、青尼（老子）三教圣人，显为儒、释、道三教之精华，据说王阳明及其门人王龙溪亦曾研习此书，后由闵小艮连同《天仙心传》、《三尼医世》、《如我是闻》、《泄天机》等虚无丹法功诀一齐公之于《古书隐楼藏书》中。所谓医世者，非谓禳旱涝、消灾疫、厌兵火等道教方术，盖因明玄学者，不屑为触石斗棋之幻；握神机者，不屑为羽扇反风、杯酒霖雨之事，此书所传乃参赞天地之化育的大道而不是小术。盖天地无心，其心在人，人为宇宙之精灵，天地之缩影，故人亦有转移天地造化之力。凡

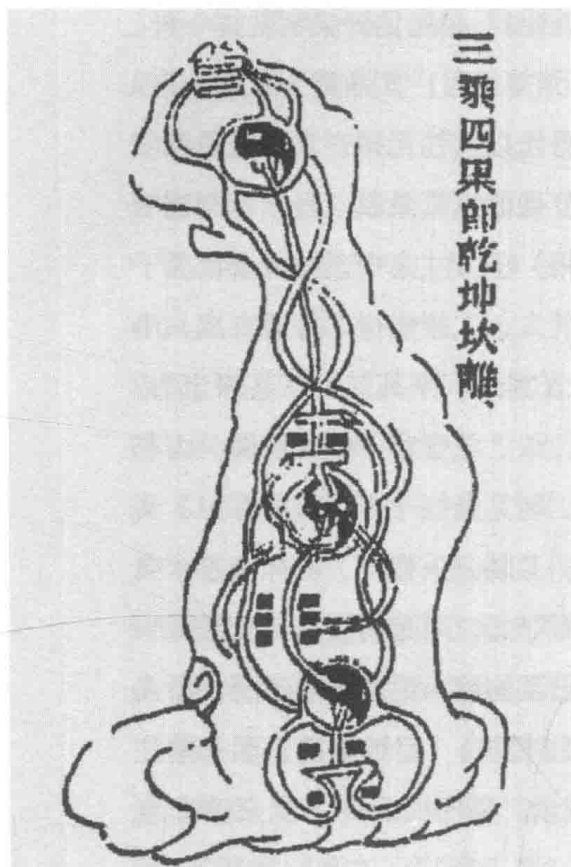


天地间之暴殄之气，足以致虚耗；淫乱之气，足以致水涝；冤抑之气，足以致亢旱；悖逆之气，足以致刀兵；乖戾之气充于世间，而世运必危，作孽深重，天将聚而歼之。大道流行，人心向善，则祥和气充于世间，必能维持世运。如此传道便是正天地之气，医世运之病，此为“医世”一说之由来。老子《道德经》云：“故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居其一焉。”（二十五章）为何谓“王”为四大之一？因王有权，有权而无道，则可以致天地之病；有权又有道，则可医天地之病。道家多为素位布衣之士，仅可以劝善教化世人，不可以强令世人必行。故《三尼医世说述序》云：“世之为病有二，曰人为之病，曰天运之病。人为之病，戾气所钟，所谓自作之孽不可活，惟有权者能医之。天运之病，协气可道，所谓天作孽犹可为，惟有道者能医之。”要之，虚无丹法是一种在虚极静笃的境界下以人心合天心，以人体交通天地之气的功法。

虚无丹法之修持，亦可以其他丹法为基础，再向上一步，转入虚无。故云“当以《参同》、《悟真》了命，《大洞玉经》化凡，《唱道真言》炼心，然后以《三尼医世》证果。”又云：“性功不圆者验不淳，命功不圆者质不坚，气质不圣者用不神。三宝尽圆，返夫先天者，行之藉诸人。此即至玄玄理。”其法诀之要点，是“先修人道，再修仙道”。所谓“人道”，即清净丹法之修任脉、督脉的小周天运药工夫。任脉通心，为赤道；督脉通肾，为黑道；在任脉之赤道和督脉之黑道间后升前降的运药工夫，统称“人道”；中间从海底会阴穴至头顶百会穴脊前心后这夹缝直上直下一线，为黄道。赤道和黑道可以运行先天和后天之气，但黄道只容许先天炁进入，如果混杂后天气则出闯黄、闹黄之大病，故黄道又称仙道。实际上虚无丹法是直修仙道的功法，在虚极入定下真一之炁直归黄道，其逆转任督法乃其“加行”。此功法类似于藏传密宗白教“大手印”之“四瑜伽”工夫，但黄道比大手印之中脉要求严格，真炁归黄后上冲百会穴之囟门镇骨，下降时可由任脉直达海底。其

## 五 虚空阴阳之虚无丹法程序

功法是元神的妙用，就如大手印之“四瑜伽”必先见到灵明性体一样。虚无丹法之药物为先天一炁，其火候为元神妙用，其鼎炉为玄关一窍，故其药物、火候、鼎炉都是真的。虚无丹法以真性元神、真一之炁感应天、地、人三才之真，可出现许多天人交通的逼真景象。丹家以刚健中正之真性（中正为性之体，刚健为性之用）于方寸之中，纳大千世界于一粒粟中，感应天地之气，道之用存乎其人，人故能行，行必有成，小用则小效，大用则大效。但能虚其心，直其体，平其气，以甚深定力，安守下极，通透尾闾，用下翘上耸之诀，久之觉脊背，旷若通衢，山花夹道，绵亘上行，如朝神殿。气至昆仑，则见白虹一道，嘭嘭有声，又见赤焰震烁，已至天罡顶门，入元神殿。又闻天乐弥空，凝神定志，突起霹雳，甘露普降，遍体作旃檀气，寂而守之，则光明顿开，见沃野千里，城雉环列，气象壮丽，身成鄞鄂，已至仙境。至此身随云逝，渐入虚无，回视天宫五彩眩目，俯视大地山川相错。“定神审视，熙来攘往之众，粟如蚁如，既而渐近，历历如掌示。斯时心目中，觉众庶非众庶，直是一我所分现。众庶之悲愉忻戚，悉无所隔，直是一我所亲尝。此即融万为一，物我无分之真境也。”（闵小艮《读吕祖师三尼医世说述管窥》）要之，此功法先由心注脑，继而由顶门达胸，由胸达腹。其行人道通任督时，则由下极穿尾闾、循夹脊、透玉枕、上昆仑、驻泥丸，天雷震动而任督相交，甘露霈洒，五脏清凉。人身督脉黑道有三关，乃尾闾、夹脊、玉枕。尾闾起，号曰漕溪，又名黄河，过夹脊至玉枕，因其窍细，又名铁壁，可穿窍入脑。人身之任脉赤道有三田，乃上丹田、中丹田、下丹田。上丹田为泥丸宫，乃藏神之所，正对眉心天门穴（又名天目）。眉心下鼻柱，内藏两窍，谓之鹊桥。喉下气管十二节，称十二重楼，直达肺窍（胸膈，又号阙盆）通心脉，中有一窍，名曰绛宫，乃龙虎交会之处。绛宫下为中丹田，又名土釜，亦名黄庭中宫，乃藏炁之所，养丹之地。脐门号曰生门，脐后肾前正中处，名偃月炉，又



三极会源图

名炁海。稍下为下丹田，乃藏精之所，采药之处。真炁穿尾闾，如蛇内钻；及至夹脊，若升车轮；及透玉枕铁壁，声若海潮；继而甘露洒须弥，华池甘香，眉心掣胀，天门随开，全身关窍一齐爆开；引气过鹊桥，清凉香甜，灌溉五脏，直归肾根，为一周天。诀云“穿闾破关是人道，息心止念为圣功”，斯功而后，方可从尾闾前海底虚危穴而升，名曰“归黄”，上达顶门百会，得真一之炁，天心之气曰真元，真元之宰曰真一，真一即天心，如此一丝不挂，身世两忘，复归无极。

《三尼医世功诀》入手功夫如下。

### 1. 法先闭目，意敛目神，向

脑一注。继于脑中，向顶注之

丹家行则意注两涌泉，坐则意注两腰肾。今行虚无丹法，向脑一注，脑为髓海，再向上意注囱门顶骨，自此意守天灵盖之百会穴，真一感通，得见红黄色星点，如雨沥下为验，此即《天仙心传》之“爰引天罡，晋照常持”之法。

### 2. 乃自百会，下游阙盆。游夫阙盆，体得闲趣

头为阳，腹为阴，引乾阳下注，以决阴，胸乃阳和阴的通道。阙盆即胸膈，气到此必有纷扰之景象，必要毋率躁，毋昏迷，毋莽荡，须识胸中本无一物，一尘不染，五蕴皆空，光明磊落，彻地彻天，机动而心体现。

## 五 虚空阴阳之虚无丹法程序

3. 运值正午，诀惟勒照；已值未正，正本清源；一入申正，植培而已；运至戌亥，法惟顿蒙以俟复

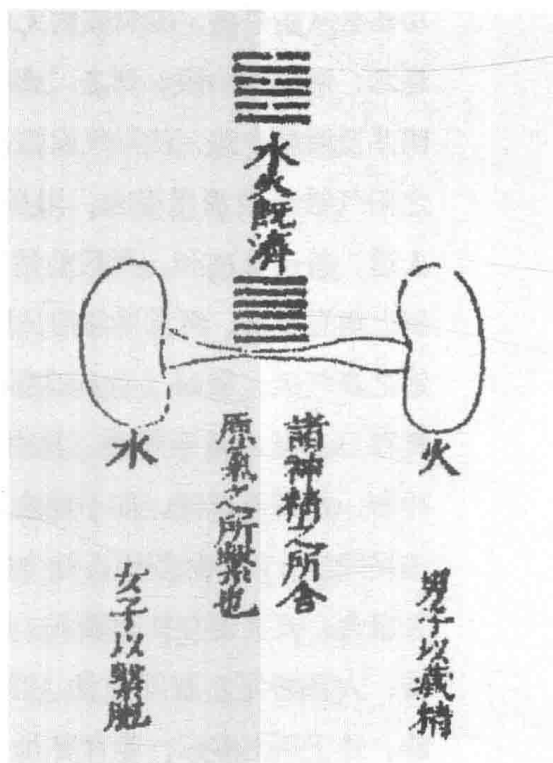
《天仙心传》云：“于天于渊，无间刻时。”气运行至“姤卦”，天下有风，无路不通，中元运旺，恰为“活午时”，一阴来姤，故宜勒照。后阴渐长，当迎真一之炁以化之，正本清源，殊少偏颇。当阴至半，为申正，正防危虑险，培植为事。至阴过半，迎乾气以廓清之，使民自新，后阳气更衰，六爻皆阴，法惟息养以俟其复。此时真炁由胸降至腹，腹为地，为一虚空大境界。闵小艮《读吕祖师三尼医世说述管窥》云：“忆昔事此，每到身世两忘，旋现一境，上截清彻，下截浑如，虚地边际。返而内照此身，肢体脏腑空无所有，但觉白者天如，黑者地如，且有激浊扬清之变化，流露于动静之中。寂而体之，下界叠现，历历布若棋局；更寂体之，又见熙熙攘攘，纷若明窗之尘，以是气机之征验。”

### 4. 已而花开见佛，自造庆会，于万斯年

闵小艮《读吕祖师三尼医世说述管窥》云：“若未迎合真一，但当循是征验，益加虚寂其心，值此真元景象于不见不闻之中，庶不为元所障，久之自可冀得真一。”此段功法，必以《天仙心传》之“圆虚圆寂，圆清圆和；何内何外，何有何无；生生化化，一付如如”，开心见诚，毋意、必、固、我，随机导引，以真一为宗。

5. 于是时也，功造无间，一举一措，不谋自合。盖已两气混一，志神不二，是妙凝之神验

行到此步，宜人我两忘，任此乾



肾独有两图



坤正气，氤如氲如，有弥天盖地气象，乃得此验。

6. 功到此际，朝宁雍熙，百工亮采，而民隐君悉。从而加迎真一，下照万方；继迎坤元以抚之，乾元以一之，物产繁衍，民行淳驯

此乃全以元神主宰，灵明性体显露，是名“真我”，道证果圆。

另有《玄蕴咒》和《玉经》，于行功时持诵之，可至诚无息，渐入道境。又综述全功之《西江月》词云：

筑基全凭橐龠，炼己须用真铅。金水铸剑采先天，得药方施烹炼。抽添火候不差，再求大药九转。九年面壁绝尘缘，始合神仙本愿。

虚无丹法必心如天之清，身如地之宁，其要诀在“至诚无息”。其功法必从胎息始，胎息成则无息。其诀先虚其心，使息开阖自如，不假息念，后降下小腹，谓之“虚心实腹”。再鼓动小腹，激起橐龠，手摩阴茎及阴囊令热，使阳气发露，以应天地之阳气。阳举而动欲火，则我之阳气被天地消受夺去；阳举而欲不动，则我召摄天地之阳气。先行人道，待遍体冲和，再行仙道。其法乃于阳生之际，以天目照定阴蹻，使之随息起伏，自觉尾闾前灵窍开启，窍内飕飕然，如磁石吸针，将天地之真气吸入阴蹻，沿黄道直达泥丸，存三五息，沿重楼降入下丹田，复存三五息，又至阴蹻。复由阴蹻穴中黄直透，不计遍数，直至元气冲和，精满不思淫，如不动金刚之体。待先天活子时至，阳生而急采，透尾闾后升前降运周天，结为内药。待正子时至，真阳萌动，采外药过关服食，天灵盖有甘露洒下，直归黄道，在中宫结成大药。后由道友护持，入环静定，眉间放光，感生大药，温养十月，谨持九转，化为意珠，悬于顶上虚际，养育婴儿（阳神），九年面壁，至天仙境界。

## 六 女子丹法传真

中孚子按语：古今英雄历尽劫难，眼见得功名富贵恰似东流水，万缘万事无非水上波，故暮年多入于佛道之门。人生有烦恼多者，则归于佛；有灾病多者，则入于道。更有世间一般奇女子，或姿质出众，或容貌绝代，或才艺双馨，或风流多情，或功业不让须眉，或聪慧得之天纵，然时光荏苒顿换五浊（命浊、烦恼浊、劫浊、众生浊、见浊）之形躯，玉貌花容之少艾转眼成鸡皮鹤发之老媪，天生丽质显露出一具粉红骷髅，于是也幡然悔悟，急上法船驶入佛道之门。

1915年陈撷宁先生在上海初遇吕碧城女士，曾为之作《孙不二女丹诗注》，并将手订《女丹十则》与伊阅读。可惜吕碧城女士后竟皈依佛门，陈撷宁先生对此不无遗憾，继之更作《灵源大道歌白话注解》、《黄庭经讲义》，与吴彝珠女士结为神仙眷属，展开了对女子丹法的研究，其功德可谓大矣。陈氏自幼业儒，因儒门收拾不住，二十岁又学道（道家）；道门收拾不住，



三十岁又复学佛；又因佛门收拾不住，三十五岁转而学仙（丹道）。陈撄宁先生终生独标丹道，认为佛法之修持对人的身体转变毫无用处，他在《吕祖参黄龙事评议》中说：“抱定宗旨，永不改变。慢说什么黄龙，即使释迦牟尼复生，也不能令我屈服。若没有这种毅力，在今日佛教风靡全国的时候，尚敢开口提倡神仙学说么？”当年太虚法师读了《孙不二女丹诗注》对其独标丹道的观点难以接受，曾在《海潮音》杂志上批评云，陈氏“欲据其偏见片行，或固执之以对抗于佛，或扬厉之以斥排于佛，斯则掩蔽真圣，惑障凡愚”。（《太虚大师全书》第16编，176页）愚以为以佛教之寺庙辉煌，僧尼遍野，天下智愚皆信之，大可不必在乎贤者一言半句之非议。其实陈撄宁先生并非不懂佛法，亦非持偏见厌恶佛教，他力倡当时饱受列强欺压而积贫积弱之国民，以丹道强身健体，别有一番深意。特别是他反对某些德慧双全之女子，遁入空门，祝发念佛，更有其苦心在。故陈撄宁先生首次收徒传法，即重在女子丹法，且为传女丹著书立说，不遗余力焉。

本来佛道二家之修持，各有所长，佛法虽偏重性功，然性功到极处，仍有其命功在，亦能变化人身之体魄。然丹道命功首在祛病健身，如果修行人已经体弱多病，甚至恶疾临身，再一味静心坐禅、行善念佛，来不及明心见性成佛，就只好带业往生了！女子丹法，本身就是一种健身术和美容术。但凡世间女子，割不开情爱，舍不下容貌，乃学佛之大忌，自然还是修持丹道比遁入佛门方便，这大概是陈撄宁先生首开道门

## 六 女子丹法传真

度女弟子的原因。人生而为女子，欲求驻颜留春、却病延龄，必须修得金丹大药。人生而欲救老残，舍此别无二途。当今物欲横流之世，有才貌兼备、德慧双全之女子，不肯随波逐流而洁身自好，婚姻家庭多不如意，无红尘之福缘，极易被诱入佛门。须知入门学些佛理容易，修持却是不易，且以佛法之博大精深、经论多如山积，住寺之僧人尚不易贯通，寻常人无数十年时日和精力更难悟入，况乘兴出家之女子未遇善知识而修佛法，到头来不过是消释意志、自我麻醉、空度岁月而已。据我所知，持此类观点者，决非陈撄宁先生一人，《丹经》古仙早有明文。《增演坤宁妙经》云：“至于祝发披缁，云堂梵宇，虽有比丘尼之传（尼僧得道者少），谁正不二门之教？优婆夷（女子受五戒者），恐尽属鬼子母；水月殿（庵堂），半已成罗刹国。是诸女流，勿轻祝发；更是大家（大家闺秀），勿易披缁。梵行一亏，沉沦百劫；清规有玷，飘堕无期。”“但祝发披缁，非易试耳。至嘱，至嘱。”盖佛法乃宗教，丹道是科学，虽佛教仍有其人体科学成果，但其教规森严，切勿未立大愿便轻入佛门，违誓犯戒，自造罪戾。吾今复作此《女子丹法传真》，敢附陈撄宁之骥尾，安得不为撄宁夫子稍为辩诬乎！

余之《道学通论·丹道篇》本有女丹之研究，《丹道法诀十二讲》所述功法，亦多适合女修。世间福慧双全之女子向所未遇，今将女子丹法公开，其意不在收徒传法，仅望世间有缘之女士自择其善果云尔。清代内丹家刘一明真人传有女丹功法，亦以斩赤龙起手，得真一



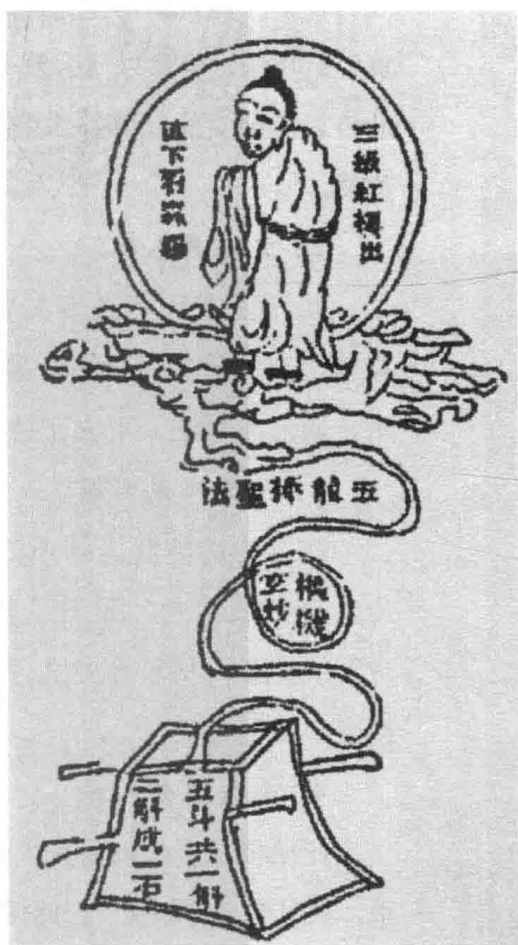
之气，以虚无丹法成道。其丹诗云：“吾今作此女丹法，  
闺阁英雄自钻研。烧香拨火著空事，吃斋念经口头禅。  
若说死后归佛地，望梅止渴尽虚悬。此身不向今生渡，  
难免来世恶趣牵。果然回头急修证，女中真人代代传。”

胡孚琛记

丹家将女子视为坎（☵）卦，将男子视为离（☲）卦，坎卦外阴内阳，本有金丹隐藏在身中，故丹道最适合女子修持。古仙以为从内丹学的视角分析，男女因生理、心理上本不相同，故在秉性、形体、功法三个方面有差别。先说秉性上，男属阳则清，女属阴则浊；男性刚则急，女性柔则缓；男念杂易动，女念纯易静；男气动易泄，女气静易敛。男为离卦如日，一年一周天，女为坎卦如月，一月一周天；男之气难伏，女之气易伏。次从形体而论，男喉有节，女喉无节；男乳小而无汁，女乳大而有汁；男阳凸，女阴凹；男有精囊，女有子宫；男命在炁穴中，女命在乳房中；男精色白名白虎，女经色赤名赤龙；男精阳中有阴，女经阴中有阳；男精生炁充足，女经化炁和微。后从功法而论，男先炼本元性功，后炼形质命功；女先炼形质命功，后炼本元性功。男子以精为基，阳从下泄；女子以血为本，阳从上升。男子之命在丹田，丹田为生丹之真土；女子之命在乳房，乳房为母气之木精。男子修成不漏精，谓之“降白虎”；女子修成不漏经，谓之“斩赤龙”。男子炼精化炁逆行到脑；女子炼血化炁直腾心窍。男修为太阳炼气，女修曰太阴炼形。男降白虎，阴茎缩如童子；女斩赤龙，乳房缩如男体。男子修成童体，后天之精不泄，可以结丹延年；女子修成男体，浊阴之血不行，可以男子丹法速成。男出神迟，成道亦迟；女出神速，成道亦速。男可自己飞升，女必仙人待度；男丹必须面壁，女丹不用还虚；男子丹成为“真人”，女

## 六 女子丹法传真

子修成号“元君”。女子太阴炼形之术，其身体重要关窍是两乳中间的膺中穴，在女丹中称作“炁穴”，又名乳溪，或径称乳房；子宫所处部位，称作血海，相当于男子的下丹田。所谓“形质”，“形”即乳房，“质”指经血。女丹之关窍，尾闾、夹脊、玉枕、泥丸与男丹同，惟前三关有异。盖女子属坤体，以腹为阳，以背为阴，以两乳为外窍，以乳溪为内穴。炁纳乳溪，神凝金室，性定觉海，意注丹宫，归一惟观。金母观心，老子观窍，佛观鼻端，鼻端即二目之间山根，又名性户，为女丹要穴。女以乳溪为上关，脐后肾间为中关，牝户（又名泉扉）为下关，子宫（又名血海）为大鼎。男子元精为至阳之炁，藏于命门炁穴；女子真血为至阴之精，藏于血海牝户。男子以阳生为火，火回就水而行功；女子以阴生为水，水回就火而行功。所谓“阴生”，指月经（癸水）来之前的“潮信”（壬水），实是气行在前，血行在后。信至之日，有腰腿疼痛、头目不安、不思饮食等生理反应。男子阳生在子，女子阴生在午；子乃肾经，午乃心经；午是阴之根，子系阳之苗；男子夺外阳以点阴结内丹，女子夺外阴以点阳结外丹。女命有三，上者阳穴（泥丸），中者黄房（乳溪），下者丹田（子宫、血海）；少年从上，衰者从中，成者（斩断赤龙）方从下。女子性阴，其气易伏，而赤龙乃本身阴气所化，阴气动而浊血流。女丹欲斩赤龙，先炼化其气，气化则血返于乳房，由赤变白，周流一身，无欲火炎躁之患；初下手则以阴补



出定演神图



阳，继之则回经返乳；初则有经无乳，及至有乳无经则鄞鄂立矣。女子行功要采身中之阴，阴即神与血；以补身中之阳，阳即精与气；须于月信将潮与月信潮尽之候采之，行斩赤龙之功，待功成欲火消而真火出，阴化为阳，气自驯顺，成道比男子省时省力。女修三年，抵男子十年之功。

由于女子年龄老少不同，婚媾或生育情况不同，心理和生理条件不同，其修持丹法略分八派。

### 1. 谢仙姑派

仙姑名谢自然，十余岁童女即修道，故又名童女派。童女尚未行经，身中元气充盈，可免去筑基功夫及斩赤龙一节，以辟谷休粮入手，行服气、安神、内视、静坐之功，以清静无为丹法得道。此派传《太清中黄真经》功法，再参以《云笈七签》之“诸家气法”。特别指出，历代《神仙传》所记女仙以辟谷休粮入手者居多，是辟谷术最宜女修，非独童女为然。

### 2. 文逸真人派

此派以宋代文逸真人曹道冲之《灵源大道歌》为祖经，以清心寡欲、专气致柔、神不外驰、元和内运为要诀。此派丹法男女皆可运用，属清静功法，可先了性，得玉液还丹。

### 3. 孙不二元君派

此派为清静散人孙不二所创，故又名清静派，传太阴炼形之法，为女丹正宗功夫。孙不二著有《孙不二元君法语》、《坤道功夫次第诗》，教女人从斩赤龙入手，先变化形质，后按男子清静丹法修炼，得事半功倍之效。

### 4. 南岳魏夫人派

此派传之晋代南岳夫人魏华存，奉《黄庭经》为宗，以存思身神入手，故又名“存思派”。此派以存思身神之姓字、服色凝神，注重泥丸宫之修炼，并在丹田“积精累气以成真”，男女皆可修持。

## 5. 谶母派

此派由谶母传许逊、吴猛，以许逊《石函记》、吴猛《铜符铁卷文》为主经，传天元神丹之烧炼与服食，兼以符咒修炼，故亦称“外金丹派”。

## 6. 中条山老姆派

吕祖《草堂自记》云：“吾有二剑，皆传于火龙先生，中条老姆派也。一曰法剑，以术冶成，必得英爽绝俗，正真无私之士，而后传之。否则偏用私行，必遭天罚，即传者亦有过焉。及其扶危济困，扫荡不平，然后以道剑传之，斩断魔根，同归仙岛，此剑仙始末也。残唐之际，干戈草草，天下多奸邪辈，吾传以法剑者

盖十余人，使其往来岛国，拔救众生焉。”且有《传剑》二首诗云：“东山东畔忽相逢，握手叮咛语似钟。剑术已成君把去，有蛟龙处斩蛟龙。”“朝泛苍梧暮却还，洞中日月我为天。匣中宝剑时时吼，不遇同人誓不传。”盖此派又名“剑仙派”，乃吕纯阳祖师亲传，其传法多以师寻弟子而授，先传“法剑”除恶扬善以济世，后传“道剑”阳神内炼以成仙，为虚空阴阳丹道之金气外用，在学理上并无神秘之处。《吕祖全书》载《海上赠剑客》诗五首，其一云：“先生先生貌狞恶，拔剑当空云气错。连喝三



南岳魏夫人华存  
宋吴璠绘



谶母



回急去来，欵然空际人头落。”其二云：“剑起星奔万里诛，风雷时逐雨声粗。人头携处非人在，何事高吟过五湖。”其三云：“粗眉直竖语如雷，闻说不平便放杯。仗剑当空万里去，一更别我二更回。”其四云：“庞眉斗竖恶精神，万里腾空一踊身。背上横担三尺剑，为天且示不平人。”其五云：“先生先生莫外求，道要人传剑要收。今日相逢江海岸，一杯村酒劝君休。”吕祖描述剑客之诗颇多，晚唐之季贪官污吏多有坐失头颅者，乃中条剑仙所为。此诗前四首述“法剑”之妙用，第五首劝其弃“法剑”而学“道剑”，改内丹外用之术回归丹道内炼之途。剑仙派由陈撄宁先生《与朱昌亚女士论仙学书》揭出，推为女丹派之首，吾《道学通论》（修订版）曾为之介绍，其实剑客多为男子，清代女剑客传说有吕四娘，乃小说家言耳。

### 7. 女丹双修派

此派丹法分上、中、下三乘，下乘为房中秘术，有《嫖经》等书所载之驻颜留春之方；中乘有采阳补阴之青娥术；上乘有双修双成、男女俱仙之诀。其中有玄女、素女、采女所传合阴阳之术；有夏姬调合巽艮养阴驻颜之方；有赵飞燕美容轻身内视之法。此派一云传之西王母，称“王母派”，一云乃吕洞宾祖师亲传，称“吕祖派”。《玉房秘诀》云：“西王母是养阴得道之人者也”，“王母无夫，好与童男交”。《列仙传》载赤松子是神农时雨师，乃专管布云施雨的神吏，“常止西王母石室中”，“炎帝少女追之”，此盖后世将男女性活动称作“云雨”之事的由来。相传西王母居西天瑶池，又称西池金母，丹家托名其少女太真王夫人著《西池集》传其丹法。又吕祖游吴兴，见妓张珍奴，色容华美，性情淡素，传予《步蟾宫》词云：“坎离震兑分子午，须认取自家宗祖。地雷震动山头雨，洗濯黄芽出坤土。捉得金精牢闭固，炼庚甲，要生龙虎。待他问汝甚人传，但说道先生姓吕。”《女丹歌》云：“潇洒歌唱，浊去香留。日耕三顷地，夜收五内猴。救人兼救己，内外两功收。”吕祖《女丹要言》

## 六 女子丹法传真

云：“吾有一譬，如月之初三是蛾眉，到五、六日仍圆者也。妇人修炼，如男子一样，难得者是皎洁。须知妇人之欲，过于男子，或到经水已过之后，其心如莲之初放，乘天之雨露，才结其实。妇人若无男子是孤阴矣，孤阴不生，莲花若不受雨露之恩，纵得之沃土，终归无用。天之雨露非为万物发生计，不虚此一举乎？雨露不受于万物，是独阳不长矣。”男女之性能量释放频率，个体差异极大，有的男子和女人每天都有性高潮，另外一些男女则数年甚至数十年无性欲，因之是否选择双修因人而异。双修之工绝非纵欲或性能量之释放，而是激发性能量炼而化之滋润全身，以达驻颜留春之效。吕祖又有诗云：“要知金丹真口诀，天人造化本相通。会得其中真妙窍，晦朔弦望仔细穷。一月运周机先动，两日半后即下功。若人识得天机妙，何愁女功不玲珑。再有一段真金诀，须共神仙仔细论。七星宝剑西南挂，双林树下运转轮。盘中宝珠颗颗现，一只白牛透昆仑。百尺竿头忙撒手，骑牛赶月伴老僧。又撞金钟无影寺，六月滴水化成冰。没弦琴音奏三叠，无孔笛吹出八音。木母伴作木马走，金公又随金乌行。二人翻江并倒海，看看要到高峰亭。洒了一点真甘露，忽然七孔放光明。到此一步紧一步，切莫扰乱并因循。待他一点来归壶，二五凝结始圆明。若问此歌何人作，两口（吕）传来度女真。”此诗采自《樵阳经·女工修炼》，识得“初三月出庚”之火候，吕祖所传双修丹法可谓详且明矣。双修虽有驻颜留春之功，但伴侣难求，受条件限制。马丹阳《谕女子修道浅说》云：“果遇善男子者，可以并修。若不遇善男子者，只得自立。”孤修无求于人，有利于己，应比双修条件易备，故女子双修派世间少传。

### 8. 女子虚无派

此派传自李泥丸祖师和沈一炳大师所撰《女宗双修宝筏》，乃虚空阴阳丹法。此派丹法亦以“斩赤龙”起手，须着眼认准“采药”和“炼丹”两个关键步骤。女子虚无丹法以玄关一窍为鼎炉，以先天一炁为



药物，以元神妙用为火候。其火候须根据女子生理和心理状况，兼顾后天和先天、色身和法身、动功和静功、形质和本元，必使女子气爽神清、遍体和畅为度。女丹首在调畅气机，禁防痰凝血淤之弊。又须按摩注想，严忌坐脱立亡之患，故火候要轻，以专以柔，塞者通之，寒者温之，燥者润之，于一身中寻其消息，一戒滞塞，二忌神飞。凡孤修静坐，不通阴阳相须采药法门，最易神飞坐化，女丹尤甚。其功法盖以止念为经，以浑照、浑化为纬，以浑忘为竟，其要点在燮理阴阳，配合铅汞，有无交入，虚实相即，隐显相扶，直至色身、法身一如，三田一贯，窈窈光明，身等虚空，则近道矣。行功时先按摩双乳，意注乳溪，止念调心，使心息神清，忘境忘情，咽津行气，待圣日圣月照耀金庭，以同类相须之理行采药之功。至此功举则身无，功停则身有，识得真一，无去无来，无入无出，无动无静，调其心炁，一其气机，这边事尽，那边易通，知白守黑，存无守有，惟在虚空中做活计。李泥丸云：“男子以精为本，女子以血为本；精以暖旺，血以凉生，知此则知所以养矣。女功之不废按摩存注者，其义有二。一以通其气机，则经络舒畅；二以炼其津液，不使液滞化痰，而液乃化血。”“念不外驰，则神不逐念，血生必旺，真阴亦足，气精自有弥天塞地局境。然或逐念腾飞，便堕二乘，丹书所谓阴神出壳是也，学者不可不戒者也。”沈一炳大师注云：“其最烈者，莫如孤修功足之候，感入杳冥，而念或一偏，则格致亦偏，虽求中止，事不及矣。女则神飞，男则精泥，可不慎哉！”虚空阴阳丹法，非止一途，其运用之妙，又各有千秋，读者于雷法、剑仙诸派可见一端。吾之所述，皆随笔触及，散见于所著各章文稿中，读者苟能留心研寻，女子虚无派丹法可悟而得。

女子丹法派别既明，至于女子丹法修持程序，吾《道学通论·丹道篇》早有详细之论述，读者可以参看。此处对女丹修持要点和基本步骤，再作补充并简明叙述之。

## 六 女子丹法传真

### 1. 持戒净心

丹家每言人之堕入轮回，皆因淫根未拔。按佛教轮回说之解释，人之业识投胎转世时见父母淫媾而受感应，投胎以生，受男之感应遂化为女，反之则化为男，故人对淫欲，习染最深。人身即从淫事而来，故每个人心灵深处都隐藏着淫欲之性，故儒学为张大道德观念讲“万恶淫为首”，而西哲弗洛伊德则将“性本能”作为人精神活动的核心。丹道和密宗之教人修持，偏偏用性欲牵引入道，而人之性能量实为修炼之本，顺行则以淫事伤精，逆行则采药炼精而双修双成。女子丹法以清静为本，切戒欲火焚身，如《红楼梦》里的妙玉一般走火入魔。女子之心，原是易动易灭，且多有心胸窄狭者，故初入静时魔障多，如死守一窍，必生厌烦，故而杂念纷起，离道愈远。因而丹道入手，男曰“炼己”，女曰“克己”，“克己”则须拜师时立下大愿，发下重誓，以戒律束缚身心。女子丹法，切记火候要轻，不可强练硬行，不可拘执不化，要自始至终心和气畅，松静自然，其乐融融。女丹初功其内效在于调心舒畅，其外效在于健身美容，密宗修炼亦将女子视为智慧和大乐的象征，故女士入手不可向“苦节不可贞”的路上走。其戒律要在端方正直，慈爱忠厚，不妒不悍，必敬必顺，立愿守盟，坚心行持，尊师重道，多积善功；女子以温良方正、福慧双全者为上等资质。凡人修道，必誓以终身，明师之恩过于天地、重于父母，故马丹阳富甲一郡而甘心服侍王重阳，伍冲虚洒扫力役二十载而切问丹诀，抱朴子谓传法必有盟文使天地鬼神知之，陆西星《三藏真诠》称“天鉴在兹”也。女丹净心，可用“忏悔法”，以慧剑斩断情根，以一个“诚”字思过净业。有心悖理为恶，无心失理为过，过贵乎思，思则检查身心口业而净之。夙兴夜寐，朝乾夕惕，惟道是从，如此清夜思维，晨昏省醒，俾可私欲悉捐，万感俱泯。女子坤元取象于土，丹家修炼全藉戊土、己土，土性专一，其用贞常，有柔德之正，即须正心诚意也。女子于四威仪中，寂照内观，由静生慧，以定



为宗，取老子“地得一以宁”之义，先清心寡欲，割断尘缘，扫去妄念，心心在道，视己若死，直到天君泰定，返乎先天，先天则无男女之分矣。如此不动妄心，惟动觉心；觉心常照，妄心常空；本体如如，真心乃见；操真舍妄，犹是工夫；操舍两忘，心斋独得。此之谓“性不彻者命难存，戒不严者功不笃”。吾有偈云：“女身本佛身，恒念观世音；筑基用戒定，割断爱欲根；寂照两忘时，佛性现光轮；智慧圆觉性，心佛俱归空。”如此依佛法“戒、定、慧”三学，以定生慧，终归于虚无之道矣。

### 2. 炼形化气

女子属阴，月象也，水性也，花质也，其本命在天癸。月经分癸水、壬水，壬水为信，癸水为潮。少女初生，自有一点初经，含于内牝，如星如珠，乃是先天至宝，丹家称白虎首经中一点先天真元大药。若少女自幼温良，性洁体贞，不听淫词艳曲，情欲未萌，此初经可不变赤珠，不化天癸，不用斩赤龙功法，直达仙境。无如凡间女子无知，童性喜动，现代社会又多物欲，气动心摇，真元不固，此星星天宝，油然融化，其热如火，破扉而出，称作天癸。女子十四岁天癸至，月经初潮，大都在月之初三，以应“三日月出庚”之义，或在十五，以应“月生甲”之理，实即月亮一月一圆，月经一月一来。每经行二十七八日之时，气动血融，壬水先生，月信将至，女子必腰疼身软，头昏欲眠，不思饮食，乃是信至潮未至，壬水生癸水未到之候。此为女工修炼最佳时机，可采癸前壬水。至月经潮到，癸水赤龙，三十时辰而止。诀云“三十时辰两日半，二十八九君须算。落红满地是佳期，金水过时徒霍乱。霍乱之时枉费功，树头树底觅残红”。待月经将尽未尽之时，癸净壬现，先天真一元炁复在真阴动时，又为女工修炼最佳时机，可采癸后壬水。马丹阳《女金丹诗》云：“行上为真行下伪，留香去臭分壬癸。后天血化白如膏，直到纯阳消籍鬼。”又云：“潮前潮后用神功，一点机关悟一衷。”“上”即乳房，分清壬

## 六 女子丹法传真

水、癸水，用功时机在“潮前潮后”。《女金丹》云：“女子自二七经行，一月一度，运行不息，与月之晦朔同度，不差时节。若差时刻，病作矣。故月月花开，时时经行，其所以行此经者，阳变为阴也。阳既变阴，则不可运，若乱行妄运，杀人不少。须在羝羊未触藩篱之先，信至时用工。”信至时气至血未至，正好用功；至两日半经血已过，以白绫试之其色金黄，再续前功。女丹亦用《参同契》之“两孔穴法”，相互关照，一为两乳中间之炁穴，一为子宫血海（下丹田）。血液属阴，其质重浊，藏于子宫血海；血中之气机属阳，气质清灵，上升于乳，女丹修炼先辨清浊。《女功炼己还丹图说》云：“此段工夫，要分真假清浊。如炼假阴浊气，必成疾病，医药罔效。果然真阴发动，周身如绵，醉汉相似，此时血海中如鱼吸水一般，其乐景有不可以言语形容者，斯为真阴发现之真境也。”女子炼形之工，一在以阴补阳，二在回经返乳。女子有经无乳者，乃腹内无胎，血脉按月来潮；若有乳无经者，乃有婴儿食乳，血脉上升于乳而化甘汁，此所谓“上有漏，下有漏”。女工炼形化气，须先以导引术筑基，以医药调理身体，待至体健神全，丹功入手仍要自己按摩全身，疏通关节，调畅血脉，为斩赤龙作准备，以便回经为乳，炼液化气。首先要以内视法，打通头顶百会穴和足底涌泉穴，“苟或天谷不热，气不上行；涌泉不热，气不下行，必须意注目视，上下其力以引之，认定二穴，不可少有差错”。要点在“以目使意，以意使气，以气凝神，以神炼真，通天达地，无往不灵”。其炼形功法当于子午二时，跨鹤而坐，紧闭泉扉（阴道），叩齿咽津，两手托天耸肩三十六次，鼻引清气咽下重楼，直至子宫血海，略凝神复运至尾闾，升上夹脊，透入泥丸，复自泥丸沿鹊桥引下重楼，送至两乳之间炁穴。停聚良久，使津化为气。复以两手运两乳，旋转三十六次，将气运至血海。若行到丹田血海之中，气机温暖，自然有清气一缕，升至两乳。此时不可动念，仍依前



式复归血海。此气乃血所化，其下降血海时，血海中必如鱼吸水一般，四肢若醉，体乐难支。此时须拿定主宰，凝守中宫，停聚良久，复自然沿夹脊冲上泥丸，化为玉液，再下重楼还于两乳间炁穴而止。其功法要点是在月信前、经净后之真阴动处，以心息相依、神炁相抱，微微运行。将先天一炁，自子宫血海之中，上升入两乳间炁穴，使之化行周身，以呼吸调节火候，使炁系息住，谓之“炼形”。《坤元经》诗云：“眼看乳间（炁穴）心在田（血海），息调来往自绵绵。两天半后真阴动，恰在机中运火煎。”又有按摩乳房之《炼乳诀》云：“左日右月一阴阳，鼻息内行名运罡。欲得阴阳归日月，必须真火炼双掌。”以双掌聚真火炼乳，可先轻轻捂住双乳，稍待片刻后仅以双掌在乳前虚

空间绕圈作揉乳动作，不必真触及双乳，以免刺激性欲。这种双掌在两乳前转圈虚拟揉乳，以体验内炁运行之感受的功法，其虚实亦因人而异，但火候必须轻灵合度。

此段功法，一在回光寂照，二在呼吸之运用。《女金丹》云：“欲寻真人之息，须调后天呼吸之息以寻之。”“故息调则气和，息住气不散。”关键是调息要达到“冲和”景象。伍冲虚所谓“夫妻并肩，阴阳合一；昼则同行，不前不后；夜则同住，不逼不离，如斯了悟，方是冲和三昧”。此即心息相依、神气不二之景。其中回光返照，亦以



女仙弄玉

## 六 女子丹法传真

安舒自在为火候，以防气郁。且未得大药，不可久照，恐入魔道，但用十分之一时返照，以潇洒自在为火候，以突见电光石火、慧光发现为景。伍冲虚又云：“火候谁云不可传？随机默运入玄玄。达观往者千千圣，呼吸分明了却仙。”足见火候之要，当于真息中求之。如此息从心起，心静息调，神息默运，息息归根，形质外炼，元和内运，金丹之能事毕矣。

### 3. 斩龙全功

须选吉日，焚香拜祝，至诚不二，入静室端身正坐，两手交叉捧乳，垂帘塞兑凝神，心守炁穴，意默血海。如此静候血海中真阴之动机，有意使动不是真动，乃是欲念，必得无意自动，方可炼之。如体弱血虚，则于静中凝神入乳间炁穴，两手轻轻揉乳二十四次，将血海之气微微吸起三十六口，升入乳间炁穴，仍以两手捧乳，回光返照，静候血海中真阴动机。如若不动，再行揉乳二十四次，转摩脐腹三十四次，口中咽津三次，照前回光，虚极静笃，调息舒畅，万勿意引其动而入欲念伤损神气，火候要合度。此时宜用真意涵运，将口中津液咽下，引入血海，凝聚一刻，由血海穿尾闾沿夹脊升至泥丸，再经鹊桥咽下重楼至乳间炁穴乃止。在炁穴停聚良久，以意化津为气，称作转轮法，配以揉乳、摩腹之功，再运至血海而止，每坐都要转。如此每日三坐，功至百日，血海中气机温暖，神机自动，有清气一缕，上冲心舍，升至乳间炁穴。如此行功既久，经血自调，每月依时而至，则预先算定月信将至和经血将尽之期，焚香静坐，待真阴自动，先天一炁发露，如鱼吸水，身体酥绵快乐，似有不可忍之状，速回光聚气于海底，采取生机之药后升前降入炁穴，炼液化气，炼阴返阳，运火用符，烹炼为气，落乎炁穴，散乎周身。如此血海真气常生，每日真阴机动二三次，即运转二三次，三百日功纯，血自化炁，赤龙自斩。此功倘不用火行符，其气仍化为赤血，枉费前功。若用火过当，行符差错，又致血崩之疾。必防危虑险，使气归血海，化血成



气，故经血由赤变黄，由黄变白，由白化无，方谓之斩赤龙。

斩龙之工，略分四步。一是心息相依，神炁不二，上至炁穴，下至血海，呼吸悠扬，聚内外之气，打成一片，凝炼不散，由乳运化。鼻引清气和口中津液咽下，在炁穴盘旋，以先武后文之火入乎丹田，运息烹化，觉沿带脉一围腰中生热，静守自然，周身脉络通畅，称玉液炼形之功。二是继之回光照定血海，暖气自生，待热如汤煎，涵伏片刻，自然穿尾闾过夹脊入泥丸，稍停片刻，此炁化为美液过鹊桥降下口中，和舌下津液过重楼送入炁穴，运息烹炼，由乳汁经络流通全身，炼液化气与内息合一，妙化自然，称金液炼形之功。三是在信至潮未至前，运息凝神，采血海真一之炁，与自己灵觉合一，升入炁穴，涵默烹蒸，散化周身，称索龙头之功。四是在接近三十时辰癸尽壬生之际，血海真阴自动，回光照定丹田暖气，使聚不散，露出先天真一之机，引之过尾闾后升前降落入炁穴，气化舒散周身，称之为擒虎尾之功。如此壮者二年，弱者三年可补破舟，赤龙斩断，乳头缩如男子，方成乾体，丹基始立。《女丹合编》载慈悲古母诗云：“回光返照两乳间，修神注在金锁前（眼观两乳之间炁穴，神注两肾之中。五脏各有精华，而精元独藏肾海，此即人身之枢纽，百脉总会之地，三车搬运之始，男女修真之要害。如此河车自然运至中田，以补破体）。二日半后黄变白，移炉换鼎炼成仙。”

斩龙之功，以女子年龄、体质而定。少女初潮未至，故无须斩龙，一步到炼炁化神之大周天。老年妇女至七七之期，血枯经尽，须按摩乳房再生血元，无中生有，重培生机，待恢复月经再斩之。《女金丹》云：“如何养之使复生血元，亦不过收心养性、养气凝神而已。不二元君曰：‘本是无为始，何期落后天？一声才出口，三寸已司权。况被尘劳耗，那堪疾病缠。子肥能益母，休道不回旋’。”斩龙之功完成，女子就可以参照男丹修持，和男子丹功无甚差别矣。

### 4. 采取生药

女丹以温运和化之斩龙功法，转变为趁机收取之采药功法。其功法首要无知无念，凝神入两乳间炁穴。先以口鼻之外呼吸，催动自身体内之气机。女子斩龙后经血化为玉液，自两乳间随气机运行，流通百脉，滋润全身。此时以外息催动内息，使玉液归根，并以内息凝定，结成还丹。如此以外息催动内息阖辟往来，逆升头顶为进火，进火为采取；顺降腹部为退符，退符即烹炼。吸则降火，呼则升水，上至炁穴，下至丹田（血海），灵觉静中生动，用神抱气，运意随息。《入药镜》云：“起巽风，运坤火”，运呼吸之气即起巽风，鼓动橐龠消息，向炉中吹嘘，风生火焰，精化炁生，采此生炁，即是采药。先采心肾之气炼之促生外药，再采丹田之中外药炼之引生内药，终采内药炼结而成大药。外药先生后采，内药先采后生；无外药则内药不生，得外药而内药方就。炼心肾之气，采外药、内药，皆用穿尾闾、过夹脊之后升前降的小周天火候进火、退符，至采大药方用大周天火候炼炁化神。女子静坐至丹田热气初来，急运呼吸用意涵包凝炼，使之穿尾闾上行到泥丸少停片刻，由明堂入炁穴温温然顺落丹田，体若蒸笼，团聚不散。如此日日加工，一吸降火为温，一呼升水为养，用心火肾水以内息绵绵薰蒸，六门紧闭温养生药。一年之间，恍兮惚兮，毛窍若痒，骨节若绵，丹田物动，便是生药之景。女士药生，先天元炁一片热起，异香遍身，神明自觉，缓缓收炼，意抱光定，运息团聚，不使外泄，直至眉上明堂放光，霎时之间见一火珠从明堂射出一丈多高，如闪电一样，此乃基成得药之真境界。此时须将元神稳坐中宫，如龙护珠，如鸡抱卵，直至大静大定，炁足神完，火珠不现，小丹凝结，外药生于丹田血海之内，则采外药引生内药。得真阳逆入炁穴，须防危虑险，一念不生。外药采之本难，只怕当面错过，内药养生甚易，不过静中久候。丹家一觉药生炁到，即趁其生机，采而取之，收而聚之，转河车而炼之，神抱气住，在丹田封固



运动真息，心火肾水温养日久，方生内药。女子采得内药，色似桃花，肤若玉脂，一片神清气爽之端庄自在景象，一望而知。

### 5. 炼结还丹

女子斩龙之后，真元阳炁在丹田血海之中烹炼。此元阳真炁，热如汤煎，神依息住，融聚涵盖，时恍惚杳冥，痒生毛窍，四体如绵，此生内药之景，急备火工在不老不嫩中速采而炼之，庶免遗失。其炼功为真息内运，吸降心中真火以养之，呼升肾中真水以温之，子进阳火，午退阴符，卯酉沐浴，用小周天火候，意随神照，用息运炼，使其坎离交媾。其炼结之功在先，法以呼吸绵绵，内运真息，不过微借口鼻，神火随息，返照烹蒸，文火温温，如鹤胎龟息，久而真炁凝为一团，内结粟米之珠，圆灼光明，盘桓活泼。炼结之功成，再行炼还之功。炼还之时，要死心如灰，性清如天，六门紧闭，调合性情，定息运气以抽铅，行火炼形以添汞，以呼吸轮转，河车搬运，先天大药凝结，后穿尾闾过夹脊经泥丸移炉换鼎，落入乳间炁穴，称作炼还之功。丹还炁穴，坎离交媾完成，再行大周天火候，使其乾坤交媾。此时神依炁和，意涵息住，似有似无，若觉不觉，惟用内息，绵绵若存，呼吸外随鼻口，出入若不在鼻口，又似未离乎鼻口，息运意觉，神明自知。其中百日生大药，移炉换鼎等功法，可参照男丹行之。

### 6. 会合胎息

大药入炁穴，神炁凝结，乾坤交媾，进入炼炁化神阶段。此时以意引元神下降，息运元炁上迎，于乳间炁穴之中神炁会归一处，如夫妻结丝罗一般，渐融渐合，终于凝为一体，结为圣胎。如此神即炁而凝，炁即神而住，如怀孕一般而成胎。结胎而后之息，谓之胎息，即胎因息生，息因胎住，胎不得息不成，息不得神无主，神息相依，是真胎息。人身本有二气，一为元炁，一为呼吸（息），二气如“太极图”般配合相包，合为一息，谓之“伏炁”。“胎从伏炁中结”，将后

## 六 女子丹法传真

天口鼻之息默运为先天脐轮之息，用大周天火候静养胎中生息，以胎息养仙胎，为十月温养之功。此时行“真空倒机”之法，即以“真人之息以踵”的工夫制伏呼吸，须前对脐轮后对命门，上自丹田炁海沿冲脉下至二足心涌泉穴，真息自然震荡运动，口鼻无息。这样依持身中元炁使息入胎，以胎息养胎神，入悠悠大定的先天状态。人有一分呼吸，便有一分生死，今逆修返还呼吸之息复归未生前之仙胎息所，不入生死之乡，炁满不思食，自然辟谷，气息似在脐轮又似在虚空，觉有终无，如“活死人”，胎息功成。诗云：“未死学死终不死，逢生杀生永不生。不死不生真人妙，涅槃一证大功成。”

### 7. 调养出神

马丹阳《女金丹诗》云：“生生化化让人为，这点灵明却不亏。自性如如观厥妙，灵丹接就正斯时。”调养大丹出阳神是入定之功，以完成炼炁化神、调神出壳之步骤，使灵明性体变化自如，约需一年时间。先行百日养胎之功，将“胎从伏炁中结”之胎息功，变为“炁从有胎中息”之“胎中生息”功。入定时由胎内运息鼓动，引胎随动，息住胎中，呼则升水以养之，吸则降火以温之；火不觉乎始有终无之起止，息不觉乎外入内出之往来，百日相合如一，神炁大定。继之再行百日“五炁朝元”之功，即以五脏真气随息入胎中凝炼，以全药力，使胎生神。复加百日，化去胎中之息，方能养全胎中之神，元炁浑蒸，炁化为神，阳神大定，直至灭尽胎息，称为“坚固胎神”之功。三百日胎神大定，谓之胎圆神全，到化至无一息之动，称作灭尽定。至此须将胎神由炁穴向上迁移至泥丸宫，自性如如的太和元灵真性朗照脑中。阳神一名婴儿，在脑中盘结数周，自然冲开天门，霞光三耀，电闪雷鸣，泥丸出一缕清气如烟到空际，婴儿端坐其上，开眼重见人世，即为阳神出壳。随之调养出胎婴儿，先是多入少出，继而渐出渐远，其时须道伴护持色身，不可惊动以伤神体。



## 8. 待度飞升

阳神出壳，婴儿现形，必经三年乳哺，九年绝阴，方始成熟。其功法须将阳神炼绝五脏阴气，合成纯阳一片。丹家自《抱朴子内篇》即相传人之阳神入宇宙中，易被外太空之罡气破坏，必须炼至纯阳，方能敌三十三天上罡气，来去自如。修炼之法即入真空大定，炼到出在定中，入在定中，婴儿老成，三千功满，八百果圆，自可待度飞升。飞升之日，沐浴更衣，拜辞道友，焚香入定，见其顶出灵光，悠悠直上，或有香风庆云，鹤唳鸾鸣，仙乐缭绕，渐入高远，则为女修成功，达到仙人境界。

女子丹工，斩赤龙之后，略同男工，其百日采大药，七日过大关，大休歇一场，十月养胎，调神出壳，男女丹诀一致，所谓“男女修丹首不同，阴阳炼法理相通。初工清净为根本，筑基先须斩赤龙”。唐朝汾州刺史崔恭之女崔少玄（号月华君）有诗云：“绿鬓朱颜曾几时，须臾鹤发乱如丝。开帘瞥见梅花发，一段春光莫放迟。”“不求外护不参禅，眼底沧桑任变迁。丹径须知从直上，玄珠只在我胸前。”

近些年，女子修道者日益增多，然练功出偏差者也日见其多，其中有静坐出现种种幻觉者，有斩龙功出现闭经、痛经、子宫肌瘤者，有揉乳反患乳腺癌者，此皆身心不调、火候不当所致。行文至此，再将女丹修持注意事项稍作提示。

首先，女丹修炼入手，调理身心疾病为第一要事。1972年余在基层医疗卫生部门任职，曾听当地老中医孙文林先生讲，他从师学医妇科专宗傅青主，初次出道治病就以治疗妇女症瘕痞痞之症候名闻乡里。盖当时农村妇女受儒门礼教压迫深重，多生瘕痞之症，抑郁致死，至丈夫亡后合葬，骨肉已朽，但血瘀之痞块仍在棺中见存。今之妇女不在家庭中忍气吞声，这种病已少见，但血瘀气结之疾还很普遍。女丹入手，先要请中医用药调理气血，使月经正常，经络畅通，心情宽舒，体健无病，再行修炼。

## 六 女子丹法传真

其次，要以易筋经、八段锦、瑜伽功、健美操等动功导引术活动经脉，先在动中求静，化动入静，务使气血畅通，再行按摩静坐。同时，要习辟谷法，以调理经血之疾。辟谷法为女修之捷径，且可治疗白带多、经痛等疾患。

再次，女子血旺则气旺，因之入手不要急着“斩赤龙”。先师王沐先生教授女丹，即发现女子练功时出现阴痒、闭经、痛经乃至患子宫肌瘤等恶疾，从而对丹道产生怀疑。其实冰冻三尺非一日之寒，此不过因操作失当使体内恶疾和宿毒受到激发提前暴露出来而已。如果先从导引、按摩、辟谷入手，则会避免此类偏差。另外，斩龙功法之揉双乳，可采用发热的双掌在两乳前虚拟绕圈的手法，是否接触双乳要因人而异，因功法进度而异，火候一定要轻灵适度。阴道发炎、滴虫病、霉菌病、阴痒、湿疹等，可用蛇床子、枯矾、明矾、硫磺、苦参、黄柏、白鲜皮、石榴皮等煎汤薰洗。

复次，女子静坐练功，凡身有隐疾或患有恶疾者，反倒易产生出神的幻觉，能眼见异物预知后事，便以为自己修炼出了神通。有的女子静坐多年，满口佛法禅理，眼有光感，身觉异象，甚至见到婴儿现形，从而走火入魔，此皆孤阴寡阳未沾雨露之弊。女丹之修炼，会将隐藏在心底连自己也不曾确知的微细心理激发出来，其暴露的欲念与社会伦理道德之差异令人瞠目结舌。须知我



王妙想存神守元图



女仙吹箫图

国数千年虚伪的儒家伦理道德仅是政治工具，并不符合人的自然本性，致使女子孤修比夫妻双修更多魔障。丹道是科学，不是社会伦理学，应以人体科学的规律疏导之。纠正的方法宜以铅伏汞，以炁凝神，性命双修，阴阳交配，消阴炼阳，阴尽阳自纯，幻觉遂不再起。丹家传有“太乙金光咒”及对治“神飞”的咒语，以扶正祛邪。<sup>①</sup>

最后，道友兴南子推荐马春先生之斩龙功和观想法，可以一试。其斩龙功云：“以静坐入定为基础，先意守下丹田十五分钟，以意引丹田真气至会阴，复由会阴返回丹田。随即将意念移到身

前物体上或远方花木上，继而收回意念注想臆中。每次练功都意守臆中，还可采用‘吸一停一呼’的逆腹式呼吸法。”另有观想法为：“其一平卧，观想臆中之上有红色蜡烛在燃烧，观察红烛及其火焰，可调理臆中穴。其二是观想水中金鱼，可调理肾脏疾患。”此类功法盖由气功师所传，但气功曾经大批群众之练功实践，反而较少偏差。

《黄帝阴符经》云：“食其时，百骸理。动其机，万化安。”女丹修炼必须审时应机，掌握火候，先使自己身体“百骸理”，自然性命双修而“万化安”矣。有志于丹道之女子，一要求明师指导，二要靠自己狠力摸索，以身体为实验室，不断丰富和积累修持经验，“书中得来终觉浅，绝知此事要躬行”！

<sup>①</sup> 女子丹工最忌“神飞”，道友兴南子曾得对治“神飞”之咒语云：“叩谢师恩，助我修真。灵光元神，速归吾身。神归炁穴，五脏玄明。太上老君急急如律令，敕！”

## 七 黄元吉丹诀

中孚子按语：清朝末年内丹家黄裳字元吉，与元代净明派黄元吉姓字均同，然非一人。黄元吉盖江西丰城人，于道光、咸丰年间讲学于四川乐育堂，其《道德经讲义》初刻于光绪十年，可知其为晚清丹师无疑。黄元吉学究天人，深达造化，皖江陈撷宁先生敬仰而私淑之，尝检索黄元吉《道德经讲义》、《乐育堂语录》二书中之丹诀作《口诀钩玄录》，惜惑于“莫泄天机”之戒未竟其功。吾于1992年访道期间曾亲睹陈氏命弟子谢君所辑黄元吉丹诀原稿，但陈撷宁批云此辑本尚嫌繁琐，俟有暇时再钩玄其精要云。吾当年曾许诺得陈氏《学仙必成》抄本后即可以陈撷宁弟子的名份承担整理全部陈氏著述并予以出版之责任，自信可将陈氏师徒所辑黄元吉丹诀钩其精要问世，然吾将陈氏《参同契讲义》整理定稿后因对方突然爽约拒传《学仙必成》而作罢。余所遗憾者，倒不是没亲手整理陈氏之内丹著作，而是陈氏花十年之功积累之外



女仙吹箫图

国数千年虚伪的儒家伦理道德仅是政治工具，并不符合人的自然本性，致使女子孤修比夫妻双修更多魔障。丹道是科学，不是社会伦理学，应以人体科学的规律疏导之。纠正的方法宜以铅伏汞，以炁凝神，性命双修，阴阳交配，消阴炼阳，阴尽阳自纯，幻觉遂不再起。丹家传有“太乙金光咒”及对治“神飞”的咒语，以扶正祛邪。<sup>①</sup>

最后，道友兴南子推荐马春先生之斩龙功和观想法，可以一试。其斩龙功云：“以静坐入定为基础，先意守下丹田十五分钟，以意引丹田真气至会阴，复由会阴返回丹田。随即将意念移到身

前物体上或远方花木上，继而收回意念注想臆中。每次练功都意守臆中，还可采用‘吸—停—呼’的逆腹式呼吸法。”另有观想法为：“其一平卧，观想臆中之上有红色蜡烛在燃烧，观察红烛及其火焰，可调理臆中穴。其二是观想水中金鱼，可调理肾脏疾患。”此类功法盖由气功师所传，但气功曾经大批群众之练功实践，反而较少偏差。

《黄帝阴符经》云：“食其时，百骸理。动其机，万化安。”女丹修炼必须审时应机，掌握火候，先使自己身体“百骸理”，自然性命双修而“万化安”矣。有志于丹道之女子，一要求明师指导，二要靠自己狠力摸索，以身体为实验室，不断丰富和积累修持经验，“书中得来终觉浅，绝知此事要躬行”！

<sup>①</sup> 女子丹工最忌“神飞”，道友兴南子曾得对治“神飞”之咒语云：“叩谢师恩，助我修真。灵光元神，速归吾身。神归炁穴，五脏玄明。太上老君急急如律令，敕！”

焉。斯时也，不知神之入气、气之归神，浑然一无人无我、何地何天景象，而又非昏聩也，若使昏聩，适成枯木死灰。修士于此，当灭动心，莫灭照心，惟是智而若愚，慧而不用。于无知无觉之际，忽然一觉而动，即太极开基。须知此一觉中，自自然然，不由感附，才是我本来真觉。道家为之玄关妙窍，只在一呼一吸之间。其吸而入也，则为阴、为静、为无；其呼而出也，则为阳、为动、为有。即此一息之微亦有妙窍。人欲修成正觉，惟此一觉而动之时，有个实实在在、的确确、无念虑、无渣滓一个本来人在。故曰：天地有此一觉而生万万物，人有此一觉而结金丹。但此一觉犹如电光石火，当前则是，转眼即非，所争只毫厘间耳。学者务于平时审得清，临机方把得住。古来大觉如来亦无非此一觉积累而成也。……学者欲得玄道，必静之又静，定而又定，其中浑无物事，是为无欲观妙，此一玄也。及气机一动，虽有知却又不生一知之见，虽有动却又不存一动之想，有一心，无二念，是为有欲观窍，此又一玄也。（《道德经讲义》第一章）

惟于玄关未开时，我只顺其了照之意，于玄关既开后，我亦安其坐照之常；念若纷驰，我即收回，收回即是；神如昏罔，我即整顿，整顿即是。是何如之简捷便易乎……吾今示一要诀：任他思念纷纭莫可了却，我能一觉而动即便扫除，此即是玄关。足见人之修炼，只此觉照之心，亦如天空赤日，常须光明洞照，一毫昏黑不得，昏黑即落污暗地狱。苟能拨开云雾，青天白日明明在前。如生他想，即落凡夫窠臼，非神仙根本。总之仙家无他玄妙，惟明心见性乃修炼要诀。若问丹是何物？即吾丹田中绵绵元气是也。然此元气与我本来不二元神会合一处，即是返还太极无极、父母未生前一点天命。人能以性立命，以命了性，即可长生不死。（《道德经讲义》第三十八章）

但能一念回光，一心了照，如酒醉之夫迷睡路旁，忽地一碗凉水从头面喷去，猛然一惊而醒，始知昏昏迷迷一场空梦，此即玄关



窍也。……试有人呼子之名，子必应之曰“有”。此一应是谁？虽曰是口，然主宰其应者，是真元心体也。是一应间，直将真元心体凭空提出与人看，真善于指点者也。是知知觉不起时，万境皆灭，即呼即应，真元显露，方知此心不与境俱灭；知觉纷起时，万境皆生，一呼一应，真元剖露，方知此心不与境俱生。……总之，此窍只此息之顷，以前不是，以后不是。如人当阒寂之时，忽有人呼其名，猛然一应，即玄关矣。一应之后，阴阳判为两仪，又非玄关也。玄关者，太极将分、两仪将判之时也，动不是，静亦不是，其在静极而动、动极而静之间乎！（《乐育堂语录》卷一）

要知此个杳冥不是空空可得，须从动极而静，真意一到为之造化，才能入于杳冥。及静极而动，此时阴阳交媾，将判未判，未判欲判，恍恍惚惚中，忽觉真铅发生，此即玄关现象，全赖元神为之主持。（《乐育堂语录》卷二）

至玄关一窍，前已屡为抉破，学人必须明这个消息，然后才有把柄，盖所谓本来人是，是即人受气成形之初一点灵阳之气。……若得此个本来人，大道自然有成。然非易得也。必须于假中寻真，然后此人始能现象。……修行人知生死之关，明真假之故，欲穷生身受气之初那一点虚无元阳，必先向色身中调和坎离水火。迨后天水火既调，然后坎中一阳自下而上，离中一阴自上而下，上下相会于虚危穴中，烹之炼之，而先天一气来归，玄牝之门兆象矣。（《乐育堂语录》卷二）

吾故教生等于玄关一窍大开时寻出那真灵乾谛之真人也。……吾示生等须于万缘放下、一丝不挂之际，静久而生动机，不从想象而来，不自作为而出，混混沌沌之中忽有一点灵光发现，此即我之元神也。若能识得元神，常为我身之主，自是所炼之丹，必成天然大丹。……然而下手之初，又要勉强操持，具一个刻苦心，真实心，不可一味贪虚静，落于顽空一流，自家本来生机全无动气。要知凡事先难而后获，漫说自

然，必无自然。古人云：“先用武火猛烹急炼，后以文火温养。”自然私欲顿除，智慧明净，而先天元神昭然发现。……他若玄关一窍，并无形色可窥，亦非心肾之气两相交会始有其兆。但心有心之玄关，肾有肾之玄关，不经道破，不成佳谛。始而以性摄情，忽然肾气冲动，真机自现，此肾之玄关也。继而以情归性，忽焉心神快畅，气机大开，此心之玄关也。即真知灵知之体也。人能于此立得住脚根，不为他物而迁，自然日积月累，以几于光明之域。要之，玄关何定，到得大开之时，一身之内无处不是玄关，一日之间无事不是玄关。此非粗浅人所能识也。……吾观今之修士，多有专务命蒂，竟忘性根，只说静里修持可以积铅添汞，不知动中铅汞犹须随时采取，以故所得不敌所失，生之日少而丧之日多也。……今为生等叮咛嘱咐，举凡日用事为万感千端之来，我总一个因物付物，以人治人，无论大纲小节，随处有一段太和之气，我即于此把持之，使不再纵，则义积矣。由此一点欢欣鼓舞之意，凡有动处，我即积之，日充月盛，不难冲举四海，包含六合。只怕学者不细心辨认，当前错过此本来人耳。生等具有真心，自有真气，有真气，自有真精，以故把玩无穷，嘉赏不已。喜怒哀乐，在在皆然，只要留心体验，自无有不得其真者焉。（《乐育堂语录》卷五）

且凝神即性，调息即命，有动有觉，为命为气，而无动无觉，即性即神。此个玄关，不在动静，而在动静之间，方是真正玄关，随时皆有，特患人不细心讨探耳。（《乐育堂语录》卷五）

### （二）玄牝之门

凡人打坐之始，务将万缘放下，了无一事介于胸中，惟是垂帘塞兑，观照虚无丹田，凝起神又要调息，调起息仍要凝神，如此久之，神气并成一团，顷刻间自入于杳冥之地，此为无也；及无之至极，忽然一觉而动，此为有焉。我于此一念从规中起，混混续续、兀兀腾腾，



神依气立，气依神行，无知有知，无觉有觉，即玄牝之门立矣。由是恪守规中，凝神象外，一呼一吸，一往一来，务令气归玄窍，息息任天然，即天地人物之根，圣贤仙佛之本，此最为吾道家秘密天机、不容轻泄者也。（《道德经讲义》第二章）

惟此玄牝之门，不虚不实，即虚即实，真有不可名言者。静则无形，动则有象，静不是天地之根，动亦非人物之本，惟动静交关处，乃坎离颠倒之所，日月交关之乡，真所谓天根地窟也。学人到得真玄真牝一升一降，此间之气凝而为性、发而为情，所由虚极静笃中生出法象来。知得此窍，神仙大道尽于此矣。（《道德经讲》第六章）

吾闻昔人云：“念有一毫之不止，息不能定。息有一毫之未定，命不我有。”是知玄牝者，从有息以炼至无息，至于大定大静之候，然后见其真也。……迨至气息纯返于神，全无气息之可窥，斯时方为大定大静，炼丹则有药可采，此可悟玄牝之门，此可见生身受气之初，是即真正玄牝之消息，以之修炼，可以得药成丹也。不然，有一息之未止，则神随气动，气与神迁，有何玄牝之可言哉？（《乐育堂语录》卷一）

### （三）胎息

修士垂帘观照，混沌无知时，死凡心也，忽焉一觉而动，生道心也，所谓“静则为元神，动则为真意”，是其中胎息一动，不要死死执著丹田，必于不内不外间，观其升降往来、悠扬活泼，即得真正胎息矣。（《道德经讲义》第六章）

吾示学人，欲求长生，先须伏气。然伏气有二义：一是伏藏此气归于中宫，如如不动；二是管摄严密，降伏后天凡息，不许内外呼吸出入动摇吾固有之神气。久久降伏，自能洗心退藏于密。长生即在此伏气中，除此别无他道。（《道德经讲义》第三十八章）

其功始于守中，其成由于胎息……古人言胎息，学人莫看是外

息外气，的是凡息停时，那丹田中真阴真阳、元神元气融会一团、混成一气，氤氲氤氲、蓬蓬勃勃，若开若阖、若有若无，视不见、听不闻，想象之而有迹、恍惚之而有形者，此殆人生之始气。心得之而有体，性得之而有用，人非此气不能生。欲成上品之仙，亦离不得此气为之主。……总之此个胎息即返到父母媾精一团气血之候。人能养此胎息，日夜以无为有为、无思有思之真意保守之、团聚之，即结成灵胎而为元神。……然此胎息，虽从凡人色身中炼出，却又不是凡精凡气凡神结成。炼丹者虽离不得后天有形有色之精气以为之本，却又不全仗于此也。盖后天精气皆有形质，便有气数，生死轮回势所不免，又况粗精粗气尽属蠢钝之物，乌能有灵？要不过借此凡色身中所有之顽物，千烧万炼，取出那点清静无尘、至灵至神之精气神，以为真一之气而返之于我，以成仙胎神丹耳。（《道德经讲义》第七十九章）

古云：“凝神于虚，合气于漠。”此个虚无窟子，古人谓“不在身中，却又离不得身中”，此即太上所谓“谷神不死，是谓玄牝”。此个玄牝门，不先修炼则不见象。必要呼吸息断，元息始行。久久温养，则玄牝出入，外接天根，内接地轴，绵绵密密于脐腹之间，一窍开时而周身毛窍无处不开，此即所谓胎息，如赤子未离母腹，与母同呼吸之气一般。生能会得此窍，较从前炼口鼻之气大有不同。生自今后，须从口鼻之气微微收敛，敛而至于气息若无，然后玄牝门开，元息见焉。此点元息，即人生身之本，能从此采取，庶得真精真气真神。（《乐育堂语录》卷一）

诸子近来用工，唯将心神了照不内不外之际，虚心以听气息之往来，庶几神依息而立，气得神而融，未生前一团胎息可得而识矣。……人到胎息真动，一身苏软如绵，美快无比，真息冲融，流行于一身上下，油然而上腾，勃然而下降，其气息薰蒸犹如春暖天气熟睡方醒，其四肢之快畅真有难以名言者。到此地位，清气上升于泥丸



宫内，恍觉一股清灵之气直冲玄窍，耳目口鼻亦觉大放光明，迥不同于凡时也。（《乐育堂语录》卷二）

夫胎息非口鼻之凡气，非丹田之动气，非知觉之灵气。原人受生之初，父精母血媾成一团，此时是个浑沦物事，并无气息往来，只是个中微有一缕热意与母脐腹相联。……人能一心静定，屏除幻妄，回光返照于印堂鼻窍，自然渐渐凝定，从气海而上至泥丸，旋复降至中田，何莫非此胎息为之哉？虽然，先天之胎息非得后天之凡息无以运行，后天之凡息非得先天之胎息无以主宰。人能凡息一停，真机一现，凡息都是胎息。若杂念未除，尘心未净，纵胎息亦是凡息。学者识之。（《乐育堂语录》卷二）

盖元气，母气也；胎息，子气也。元气与胎息虽二，而实一也。若无先天元气，则后天之胎息无以生；无后天胎息，则先天之元气无由寄。欲招先天元气伏养于身中，必凝其神，调其息；迨至后天息平，先天胎息见，似有似无之内，先天元气寓焉。……此岂别有法哉？要不外一神光之朗照，调后天呼吸，引起先天胎息，而元神元气自寓个中，为我身不朽之主也。是知凡息一停，胎息自动，而生死由我矣。（《乐育堂语录》卷四）

### （四）明心见性

张祖又云：“雷声隐隐震虚空，电光灼处寻真种。”古来仙师个个俱以雷鸣比之者，何哉？吾今直为指出，即尔生入定之时，忽然神与气交，直到真空地位，不觉睡著，鼻息齁齁，一惊而醒。此即是天地之根、人物之祖。……尔生果于入定时凭空一觉，即是我本来真面，急忙以真意护持，切勿稍纵，如人乘千里骥绝尘而奔，暂一经眼便要认识，不可延迟，迟则无及矣。……尔等务要于静定时，偶有鼻息齁齁，急忙起立，将此清空一气收摄将来。如此坐一次，必有一次长益。（《乐育堂语录》卷三）

大凡打坐，必先将万缘放下，一丝不挂，即是此身亦置之于无何有之乡，我亦不觉其有象。如此一念操持，即一念归真，到得浑浑沦沦、无人无我、何地何天之候，即性也。性即仁也。我若有觉，即是真正见性也。由此真性发为元神，即真心也。（《乐育堂语录》卷三）

要之，学道无他，只是一个洗心涤虑，虚其心以为基。虚则灵，灵则真心见焉，元性生焉，此即明心见性之一端也。总要知得明心见性不是大难之事。人能一念返还丹田之中，用意了照，始初动念即心也，明则明此，别无明也；未动念之前，一片空明，虚虚浑浑，了无物事，此即性也，见者见此，别无见也。（《乐育堂语录》卷三）

大凡打坐习静，若有个浑然与天地同体之意在我怀抱，不妨再定再静；纵有念起，我总总一个不理他，那知觉心、惊讶心、喜幸心一概自无。再者尔生于静久时，忽入大乘，虽见真性本体，要不过瞥尔回光，还要多多调习，久久温养，使此心此性实实入我定中，还我家故物，无所喜，亦无所惊。如此久炼，始能返本还原，归根复命。（《乐育堂语录》卷四）

自家内照，果然一无染著，一无束缚，空空荡荡，了不知其起止，此为本性见矣。本性一见，又要有个觉心，照而不照，不照而照，此即主宰常存，昔人谓主人翁是也。……此个主人翁，实为炼丹之主帅。至于本性，是炼丹之丹头。但起初即欲本性发见，浑沦无际，浩淼无垠，万不能得。只要一个泰然无事，心地清凉，有点趣味就是。……只要此心常常了照，稍有闲思杂虑，我能随时觉照，即惺惺常存矣。自古神仙，亦无非此一点觉照之心造成，切勿轻视此觉照也。（《乐育堂语录》卷四）

尤要知一觉之前只有一段氤氲，一觉之后只有一段灵光独运空中，并无有半点念虑知觉夹入其中。……惟至人穷究造化妙义，识得生死根源，于此混沌忽然有觉，立地把持，不许他放荡无归，但只一



晕灵光洞照当空，惺惺长存，炯炯不昧，初不知有所觉，并不知有所照，更不知有所把持，斯为“时至神知”、“知几其神”。……勿谓此一觉非我仙家根本而别求一妙术也。盖此时一觉，但见我身心内空洞了灵，无尘无翳，不啻精金良玉，故一觉之后，其乐陶陶不可名状。（《乐育堂语录》卷五）

若有道高人，先已明心见性，识得我之为我不在此血肉腔子内，有超然特出、巍然独隆、陶然自乐、悠然自得之真。他如血肉团子，不过因我当初一念之差，不能把持，是以堕于四大红尘之中，因之寄迹于此，留形于此，此殆幻化之身，有之不过百年，终归朽坏，得之何荣，失之何辱，生又何安，死又何苦也哉？我于是益砺其操，益坚其志，总要于红尘炉内加意煅炼，有事物之累，以艰巨为省身之炼；无事物之投，以清净为洗心之炼。（《乐育堂语录》卷五）

性本虚也，一旦清净自如，即见性矣；心本灵也，一旦光明觉照，洞达无碍，即明心矣。于此心明性见之后，著不得一毫思议想象，惟有顺其天然自然而已矣。生等若未臻此神化之境，一旦此心空洞，此性圆明，而养之未深，调之未熟，稍纵即逝，又不妨振顿精神，提撕唤醒。……虽然，著提撕唤醒四字亦是疵病，不善会通微意，又不免于提撕之外加一提撕，唤醒之外加一唤醒，又若浮云之障太空一般也。吾为生等示一要诀：心神若昏而不觉，不妨提之唤之。然亦惟一觉照、一常惺而已矣。一觉之外不容再觉，一惺之后不容再惺。此为不二法门，用工真际。（《乐育堂语录》卷五）

直向虚无寻密谛，端从元始辨真机。空明洞达浑忘我，落点根源识者希。（《乐育堂语录》卷五）

### （五）元神真意

修行人打坐之初，必先寂灭情缘，扫除杂妄，至虚至静，不异痴

愚，似睡非睡，似醒非醒，此鸿蒙未判之气象，所谓道也。忽焉一觉而动，杳冥冲醒。我于此一动之后，只觉万象咸空，一灵独运，抱元守一。或云真意，或云正念，或云如来正等正觉，此时只一心，无两念焉。……学者须知，未得丹时，以虚静之心待之；既得丹后，以柔和之意养之，慎勿多思多虑、自大自强可也。此为要诀中之要诀，学者知之！（《道德经讲义》第四十二章）

古云“太和所谓道”，又曰“虚无即道”。可见学道人不悟虚无之理、太和之道，纵使炼精伏气修入非非，亦与凡夫无别。所以吾道炼丹，必须以元神为主，元气为助神之用，以真呼吸为炼丹之资。……既得元神元气，不得真正胎息，则神气不能团结一处、合并为一以返于太素之初。吾更传一语曰：夫人修炼，既得元神元气，又有真息运用，使之攒五簇四，合三归一；然非真意为之主帅，必然纷纷驰逐，断无有自家会合而成丹也。虽然，真意又何自始哉？必从虚极静笃、无知无觉时，忽焉气机偶触而动，始有知觉之性，此即真意之意，非等凡心凡意也。故古云“仙非他，只此一元真性修之而成者”。然不得水中之金、精中之气以为资助，则元性亦虚悬无着，不免流于顽空。……然则真息为炼丹之要具，而真意尤为真息之主宰。学道人未得神气合一，安能静定？……切不可起大明觉心，直使金木间隔，坎离不交也。（《道德经讲义》第六十二章）

用工之际，元神识神不可不知。夫人受气之初，从父母媾精时结成一点黍珠，此时氤氲氤氲，只有一团太和之气，并无一点知识，然而至神至妙、极奇尽变、作出天下无穷事业出来，都由此一点含灵之气之神从无知无识而有知有识，从无作无为而有作有为，莫非由此而始。此时天人一理，物我同源，体用兼赅，显微无间，故曰元神，此是天所赋畀的。……至若识神，乃人身精灵之鬼，历劫轮回种子，必要五官具备，百骸育成，将降生落地时，然后精灵之魂魄方有依附。



古人谓“后天识神因有形魄而生”者此也。此元神识神之大分别处也。……要之，无思无虑而出者元神也，有作为见解、自色身而出者识神也。元神无形，识神有迹，一自虚无中来，一从色身中出，二者大不相侔。（《道德经讲义》第七十二章）

生等欲复命归根以臻神化之域，亦无他修，只是凝神令静，调息令匀，勿忘勿助，不疾不徐，使心神气息皆入于虚极静笃而已矣。……心何以明？惟虚则灵，灵则明，明则众理俱备，万事兼赅。未动则浩浩荡荡，无识无知，所谓内想不出，外想不入，但觉光明洞达，一理中涵，万象咸包，斯得之矣。及触物而动，随感而通，遇圆则圆，随方则方，活泼不拘，似游龙之莫测。又云：“静则为元神，动则为真意”，神与意一也，不过动静之分焉耳。……学者下手之初，必要先将此心放得活活泼泼，托诸于穆之天，游于太虚之表，始能内伏一身之铅汞，外盗天地之元阳。久之神自凝而息自调，只觉丹田一点神息浑浩流转，似有如无，我于此守之照之，犹如猫之捕鼠，兔之逢鹰，一心顾诎，不许外游，自然内感外应，觉天地之元气流行于一身内外而无有休息也。（《乐育堂语录》卷一）

吾观诸子每每一入杳冥即起个计较意，不然亦多有随其杳冥昏昏而睡，全不以主人翁安神静坐，看守其中。所以学道人无不有丹，只为起大明觉，夹杂后天识神而散者有之；即不起明觉，或因神昏气倦而没者亦有之。所以丹之不结，道之难成也。从今后静坐一次，管他杳冥不杳冥，总将我元神发为真意以为之主；其杳冥境到，阴阳交会一区，我以真意主之；即至杳冥久久，真阳发生，我亦以元神主宰之而变化之，此外不参一见，加一意，方是吾师上上乘修炼之道。（《乐育堂语录》卷二）

苟当私欲甚炽、血气将衰之候，不先从极动之处渐而至于静地，则人心不死，道心不生，凡息不停，真息不见。惟动极而静之际，忽

来真意以主持之。此意属阴，为之己土。少焉，恍恍惚惚，阴阳交媾，大入杳冥之境，似梦非梦，似醒非醒。于此定静之中，忽觉一缕热气，混混续续，气畅神融，两两交会于黄房之间，将判未判、未判忽判，此即真铅现象；心花发露，暖气融融，元神跃跃，不由感触，自然发生，斯乃玄关兆象，太极开基也。斯时惟用一点真心发真意以收摄之。此意属阳，为戊土。其实一意，不过以动静之基分为戊己之土而已。盖玄牝未开，混沌之中有此真意为主，即无欲观妙之意，谓之阴土；及玄牝开而真机现，即有欲以观其窍，谓之阳土。一为无名天地之始，一为有名万物之母。（《道德经讲义》第三十五章）

当此私欲正甚、血气就衰之年，不先从极动之处渐而至于静地，则人心不死，道心不生，凡息不除，真息不见。故必动极而静之际，忽来真意以主持之。此意属阴，谓之己土。少焉，恍恍惚惚，似梦非梦，似醒非醒，于此定静中，忽觉一缕热气，混混续续，兀兀腾腾，此即神融气畅，两两交会于黄房之中，不由感触，自然发生，此即玄关兆象、太极开基也，唯用一点真心发为真意以收摄之。此意属阳，为戊土。其实一意，不过以动静之机分为戊己二土而已。盖以玄牝未开，混沌之中有此真意为主，即无欲观妙之意。及玄牝开而真机现，即有欲以观窍。一为无名天地之始，一为有名万物之母。生天生地生人生物，皆此一点真意为之机括。（《乐育堂语录》卷二）

殆后天有意之意，即己土也。至观照久久，忽焉混沌片晌，不知不觉入于恍惚杳冥，从此无知之际，忽焉有知，无觉之时，忽焉而觉。此即先天之真意，戊土是也。（《乐育堂语录》卷二）

### （六）炼心

何谓清？一念不起时也。何谓净？纤尘不染候也。总要此心如明镜无尘，如止水无波，只一片空洞了灵之神，即清净矣。……昔孟子



之所长，在于养气，气不动则神自灵，神灵则心自泰，故不曰养心而曰养气，诚以志一则动气，气一则动志也。……心果清静，真阳自生。一切升降运行顺其自然为要。（《道德经讲义》第二十四章）

可惜人只知养虚，不知去间虚之物。亦第知心驰于欲为不虚，不知力绝夫欲亦为不虚。夫以多欲令人神伤，绝欲亦令人心劳，二者虽有不同，其为心之障则一而已。……故庄子云：“不制其心，心不得其正；强制其心，心亦不得其正。”惟有存其心而不使之纵，宽其心而不使之忘，如此动静惟一，隐显无分矣。（《乐育堂语录》卷一）

所以修行人最忌者，莫如嗔患之火。而去嗔患之火，莫如守拙守愚，那聪明才智半点不用，不唯不用，且必忘焉，然后真气始育。……且嗔怒之发最为真气之累，又安能使之无哉？而要不外一觉。心未生嗔时，我唯静定为宗；既动嗔时，我唯以觉照之，务令随起随灭，庶无伤丹之患。（《乐育堂语录》卷二）

我于此时，视听言动必求中礼，喜怒哀乐必求中节，子臣弟友必求尽道，衣服饮食必求适宜。如此随来随应，随应随忘，以前不思，过后不忆，当前称物平施，毫无顾虑计较，所谓我无欲而心自定，心定而性自定。炼性之工，莫此为最。……此所以炼性于动处，其工夫为易进也。……我能于无事之际，无论行住坐卧，总将一个神光下照于丹田之处，务使神抱住气，意系住息，神气恋恋，两不相离，如此聚而不散，融会一团，悠扬活泼，往来于丹田之中。如此日积月累，自然真气冲冲，包固一身内外，而河车之路通矣。（《乐育堂语录》卷五）

正法修炼之始，不过无事使此心不乱，有事令此心不扰，于静于动，处变处常，任外患频来，而天君泰然，绝不因之而有损益也。（《乐育堂语录》卷五）

为尔等计，只顺一个从容静镇，无事则心性不昏，有事则心性不乱，闲闲雅雅，疏疏落落，因物而施，随缘以应，我不于事之方来

## 七 黄元吉丹诀

生一厌心，亦不于事之未来生一幸心，如镜光然，清清爽朗，无尘无垢，不增不减。此无事时之养也。及事物纷投，势难一二遍悉，惟有不烦不躁、不怠不荒，次第以处之，优游以应之。此即真心，不参人心，以之应事接物，自能千头一贯。（《乐育堂语录》卷五）

若能收拾此心此气不令昏怠，常常提撕唤醒，有个主宰，以之严密管摄，不许此心一息游移、一念放荡，不许此气一息荒怠、一念孱弱。如此有主，自然无欲，无欲则此心圆明洞达，了无一物而虚，虚则无论繁冗，事物之事皆有主而不乱，可以顺应无差。……夫以无欲之心犹如明镜高悬，物来自照，虽时来时去，层出不穷，而其中湛寂光明之体自然常存。此可见有主于中之义矣。（《乐育堂语录》卷五）

人能听天安命，享了多少自在逍遥之乐！不然，先事而防之，当事而忧之，既事而忆之，此心憧憧扰扰，无有宁日。难道如此眷恋，维天之命遂可转移耶？还不是以有用之精神置之无用之地耳，倒不如听乎天命，顺乎自然，日夜惟将此心收敛在虚无窟子中，到头来还有无穷受用。……人生天地，万事万物莫不有因缘在焉，惟当顺其自然可也。（《乐育堂语录》卷五）

如痴又如醉，无见又无闻。如此养生，自然长生。大道岂有奇异？只在遏欲以存诚。此即丹道，此即神仙修炼之根。（《乐育堂语录》卷五）

人欲无事于心，必先无心于事。……如镜之光无镜，来则应之而已。本来妙觉圆明，何事修己克己。犹日本自光明，难夹些微芥子。（《道门语要·序》）

末学者流于静中之养，亦尝洞见本原浑沦无际，每于持身接物之时，不免打成两橛，不能合动静而一致，良由未明性中之度量，实有包罗宇宙而无有出吾性分之外者，若不于此而悟彻了明，鲜有能至于道也。此千圣的心传，为学人第一要著。（《道门语要 见性量之大》）

欲还玉液之丹，必须明累神之事。如饱食闷神，饥餐伤神，久睡



昏神，好动乱神，多言损神，多思挠神，多欲耗神，种种害神之举动言语饮食，早宜切戒。惟有此心中存，一灵独运耳。（《道门语要·行大周天之功》）

## 第二部分 程 序

### （一）全工概说

始用顺道之常，效夫妻交媾之法，以火入水乡，即是以神入气中，此为凡父凡母交而产药；迨至火蒸水沸，水底金生，斯时玄窍开而真信至，是为真阳生而小药产，此为外药；金气既生，真铅自足，予以火促水腾，木载金升，切切催之，款款运之，上升乾鼎，以真铅配真汞，以真火真意引之下入丹田，即入坤腹，以炉鼎和药物炼丹，此返坎为男，复离为女，颠倒女男，迭为宾主，收归坤炉，烹炼一晌，再候真阳火动，以为金丹大药，此为内药生，又曰大药产，此为灵父圣母交媾而育者也。且前小药之生，动在肾管外，其气小，故曰小药、外药；此则动于气根之内，生时有天应星、地应潮、六根震动之状，故曰内药、大药，又曰金丹。再以此金丹运起河车，鼓动巽风，施用坤火，合离宫真精而锻之。真气合真精，即以先天阳气制伏后天阴精，阴精亦合真气而化为圣胎。（《道德经讲义》第二十六章）

得到真铅既至，即运一点己汞以迎之。左提右挈，静候白虎首经，果听地下雷鸣，实有丹心贯日、浩气凌霄之状，我仍守我虚无窟子，不稍惊惶，此即炼精化气时也。以后运辘轳，升三车，由夹脊双关上至泥丸，行子午卯酉四正之工，合春夏秋冬四时之序，此即为天下降式。凡人物之生长收藏，亦无丝毫差忒不与天合度焉。由是上升下降，送归土釜，化有象以还无象，复归无极之天，此大周天之候，玉

液之丹即在此矣。斯时也，金丹既归玄窍，复合青龙真一之气，炼成不二元神，此即炼气化神时也。……修炼之法，凝神要矣，而调息亦不可少焉。苟知神凝气穴，而不知调呼吸之息下入阴跷穴中，则神虽住而息不畅，无以扇风动火，使凡息停而真息见，凡心死而真心生；又况神火全凭神息，若无神息吹嘘，不惟水火不清，亦且金胎不化。既凝神调息知所归宿矣，尤要于神融气畅之际，如天未开，冥冥晦晦，然后一切游思浊气方能收拾干净，犹日月剥蚀一番，自有一番新气象。如此氤氲氤氲，于无知觉时，忽然有知有觉，即是太极开基，玄关现象，又是“一阳初动处，万物始生时”。此际能把得住，拿得定，正所谓“捉雾拿云手段”。丹经云“时至神知”，又云“真活子时”，正谓此也。此时即当采取，若稍迟晷刻，又起后天知觉之私，不堪为金丹之药矣。此个机关，总要于万缘放下、一念不起时，急以真意寻之，方得真清药物。总要静之又静，沉之又沉，于无知无觉时，寻有知有觉处，庶乎得之。……此有意无意之间，学人当自会之。《易》曰“寂然不动，感而遂通”是也。如此方是真知真觉，要皆真意为之。……总要具有慧照，不错机宜，则炼一次自有一次之长益。到此地步，常常采取，自有真阳发生。还要炼己待时，不可略起一点求动之心，则后天识神不来夹杂，即先天至阳之精、真一之气，久久薰蒸积累，自有大药发生，可以返老还童。（《道德经讲义》第二十八章）

此个汞非他，乃心中灵液，从涕唾津精气血液后天所生阴滓物中，加以神火下照久久，化为至灵之液。此个灵液，元性所寄。……既得精生汞化，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。然灵液即真水也，真阳即真气，真气即铅也。……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”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。阳气上升泥丸，有何景象？觉得头目爽利，非等平日之昏晕，有如风吹云散而天朗气清，另有一番气象，才算是真汞。……铅汞会于泥丸，斯时之凡精凡气合同而化，不见有铅，亦不见有汞，只是一清凉恬淡之味，化为甘露神水，香甜可口，不似平日粗精浊气，即古人谓“醍醐灌顶”是。从上腭落下，吞而服之，送入黄庭温养，即封固矣。此个真精一生，浑身苏软如绵，欲睡不睡，欲醒不醒，而平日动荡之身心至此浑然湛然，不动不摇，自安所止而得所止……此境非大静大定不能。若夫采取之法，即一意凝注，毫不分散，古人谓之“不采之采胜于采”是。所谓交媾者，即“神入气中、气包神外，两两不分”是。（《道德经讲义》第三十二章）

大凡打坐，必先从离宫修定，做一晌而后自考自证，果然空空无物，于是始向水府求玄。……到得了无一物介于胸前，从此一觉一照，即十方三界无在而不入我觉照之中。然而觉性不生、觉性不灭，不过了了自了、如如自如而已。以此求玄，则水源至清，自可为我结丹之本。一霎时间，自然性光发现。……夫既有虚灵之性能招实有之情，由此一阳萌动，自然肾间微痒，有氤氲蓬勃之机。要知离非属心也，凡凝耳韵、含眼光、戒香味触法，皆是神火主事，故曰属离；坎非在肾也，一身血肉团子无非是精，凡精所有，无非是气，精气所在，即是属坎。即以神入血中，火热水里，未必即有气机发动，务须左提右挈，摄起海底之波上入丹田，久久烹炼。火功既足，忽然天机发动，周身踊跃，从十指以至一身跳动不止，身如壁立，意若寒灰。丹田气暖，此即血之不老不嫩，合中之时。若非有此效验，尚是微微，不可行火；若久见此景而不知起火，气已散矣始行用火，是为药老无用。学者审之辨之。……盖人身有形有质之血不经火煅，尚是污污浊浊一团死血。惟用神火之照，血中自生出一点真气出来，即佛所云“我于

五浊恶世修行而得成道果”是，又古谓“鬼窟中取宝，黑山下求铅”是，皆不外浊精败血内以神火煅出此一点真气来。……古有言“气明子午抽添”，抽即抽取水府之铅，添即添离宫之汞。汞即心中灵液，后天中先天，从色身浊精败血中以神火煅出而成甘露者是；铅即血中之气，气即古人谓水中之金，此为后天中先天，只可以固凡体，不可以生法身。此是坎离交而生出来的药物，犹不可以作神丹。必要以性摄情，以情归性，性情和合，同煅于坤炉之中，忽地真阳发动，此为乾坤交而结丹，始可炼神丹为真仙子。总之，修炼别无它法，只是一个河车运转。初关河车犹须勉强，中关河车天人合发，到得上关河车，纯乎自然之天，不失其时而已。（《道德经讲义》第七十一章）

### （二）筑基、坎离交媾

人果时时存心，刻刻养气，除饥时食饭、困时打盹之外，随时随处常常觉照，不许一念游移、一息间断，方免疾病之虞。……古云：“人能一念不起，片欲不生，天地莫能窥其隐，鬼神不能测其机。”洵非诬也。人谓筑基乃可长生。哪知学道人就未筑基，只要神气常常组成一团、毫不分散，则鬼神无从追魂摄魄，我命由我不由天也。吾不惜泄漏之咎，后之学者苟不照此修持，则无以对我焉。（《道德经讲义》第二十五章）

夫以破体不完、精神尪羸，不用守中工夫，则破漏之躯神炁消散，欲得精生药产，难矣！法在以眼视鼻，以鼻对丹田，将神收摄于祖窍之中，久之真炁充足，其内也心神开泰，其外也气息悠扬。或夜卧，或昼眠，不论何时何地，忽然阳物大举，此即精生药产之明效也。……学者审此阳物之勃举果系无欲念计较，于是乃用收摄之法上升于丹田土釜之中，以目上视，以意上提，稍稍用意，久之外阳缩尽，外囊收尽，然后温温铅鼎，须以有意无意行之，微微观照而已。然此多在夜间酣眠之时，切不可贪眠不起，致使阳动而生淫心、起淫事以伤损乎真精焉可



矣。……若不起而盘坐，则阳物一举，活子时来，转眼之间必生淫欲，纵无其事，亦必出乎其位而化成后天之精，其势不可挽回矣。若未知阳未举而妄用升提之法，则药微无可采；阳已举而不用提掇之法，则药老而不可用。此学者下手之初，务要明觉之心、刚果之力，一觉便起，一起即坐，用一点真意微微升提，务要外阳外囊收缩净尽，庶可以生真炁焉。……更要知得真阳之生，自然而至，不由计较，于是引之归炉就鼎，只须片刻工夫，自然精归于鼎，身如壁立，意如寒灰，有恍恍惚惚、杳杳冥冥景况。此采一回有一回功，古仙云：“积得一分精，便得一分力；积得十分炁，便得十分力。”此较平时之静照，其得力为倍也。（《道门语要·详守中采取之义》）

况精之初生，其炁尚微，斯时仅有暖气，其实无精，若任其外阳勃举，久而不收，亦或知而不采与不知而随其所举，转眼之间，气必化成精而由熟路趋走向外而泄矣。此所以下手之初，欲其阳生智长，必先积精累气，如生得一分精，即采得一分炁，久之精盈气满，方有一阳来复之象。……至于用火，有呼吸之火，有元炁之火，有元神之火。呼吸之火能化谷精之气而生元炁，元炁之火能化呼吸之息而生元神，元神之火能化元炁之火而成大丹。始而用火，只是调其呼吸之息，待呼吸一调，元炁自见。……外之呼吸一呼而出，则内之元炁自吸而降；外之呼吸一吸而入，则内之元炁自呼而升。个中消息，非明师不能知，非有道之士不能悟得此中玄妙也。生等务于外息调停，审内炁之升降。于此辨认明白，而丹药不难成矣。（《道门语要·励及门语》）

修行人但将万缘放下，静养片晌，观照此窍，惚兮似无，恍兮似有，虚极静笃之中，神机动焉，无象者有象，此离己之性光，木火浮动之象，即微阳生时也。再以此神光偶动之机，含目光而下照，恍兮若有觉，惚兮若无知，其中阳物动焉，此离光之初交于坎宫者。其时气机微弱，无可采取，惟有二候采牟尼法，调度阴蹻之气，相会于气

穴之中。调度采取为一候，归炉温养为一候。依法行持，不片晌间，火入水底，水中金生，杳杳冥冥，不知其极，此神气交而坎离之精生也。然真精生时，身如壁立，意若寒灰，自然而然，周身苏软快乐，四肢百体之精气，尽归于玄窍之中，其中大有信在，溶溶似冰泮，浩浩如潮生，非若前此之恍恍若有、惚惚似无、不可指名者也。此个真精，实为真一之精，非后天交感之精可比，亦即为天地人物发生之初公共一点真精是矣。……以故自古及今，举凡修道之士，皆不离此真气之采，然后有生发之象。遍阅众物初生，无不同此一点真精成象而成形。……以此空窍之中，真气积累久则玄关开而真精生焉。要之，恍是光之密，惚是机之微，离中真阴是为恍惚中之物，坎中真阳是为杳冥中之精。学者必知之真，而后行之至也。……凡人修炼之初，必要恍惚杳冥，而后人欲净尽，天理常存，凡息自停，真息乃见。此何以故？盖人心太明，知觉易生；若到杳冥，知觉不起，即元性元命，打成一片。此个恍惚杳冥，大为修士之要。……由此一点融和，采之归炉，封固温养，自能发为真阳一气。但行功到此大有危险。惟有一心内守，了照当中，方能团结为丹药，可以长生不老。若生一它念，此个元气即已杂后天而不纯矣。若动一淫思，此个气机即驰于外，而真精从此泄漏矣。古人云：“泄精一事，不必夫妻交媾，即此一念之动，真精已不守舍，如走丹一般。”学人必心与气合，息与神交，常在此腔子里，久之自有无穷趣味生来。……起初不过用提掇之功，不许这点真气驰而在下，亦不许这个真气分散六根门头，总是一心皈命，五体投诚，久久自然精满不思色矣。愿学者保守元精，毫不渗漏，始因常行熟道，觉得不易，苟能一忍再忍，不许念头稍动，三两月间，外阳自收摄焉。外阳收摄，然后见身中元气充足，而长生不老之人仙从此得矣。（《道德经讲义》第二十一章）

学道人总要于阳之未生，恍惚以待之，于阳之既产，恍惚以迎



之，于阳之归炉入鼎，恍惚以保之养之，绝不起大明觉心，庶几无时无处而不得大道归源焉。前言阳神出现，明天察地，通玄达微，及了悟之候，光明景象，纯任自然，有知若无知，有觉若无觉；况下手之初，可不恍恍惚惚、死人心以生道心乎？（《道德经讲义》第十四章）

今特详下手之功：如打坐之时，先凝神，继调息。到得神已凝了，不必有浩然正气至大至刚、充塞天地，只要心无烦恼，意无牵挂，觉得心如空器，一点不有，意若冰融，片念不生，此身耸立，恍如山岳静镇，不动不摇，由是以神光下照于气穴之中，默视吾阴跷之气与绛宫之气两相会于丹鼎之中，我即以温温神火细细烹炼，微微巽风缓缓吹嘘，自然精融气化，此即炼精化气也。……上下心肾之气既合为一，自然绛宫安闲，肾府自在，外之呼吸与内之真息合为一气，浑如夫妇配成，聚而不散，日充月盈，真阳从此现象矣，此即化气之明征也。……斯时呼吸合、神气交，凝聚丹田，宛转悠扬，几如活龙游泳，一日有无数变化，我惟凝神于中，注息于外，听其天然，自然静极而动，动极而静，此即炼气化神也。……此际务将知觉之心，一齐泯去，百想无存，万虚全消，即丹田交会之神气，听他自鼓自调，自温自煅，我惟致虚守寂，纯任自然，神入气中而不知，气周神外而不觉。如此烹炼一阵，自有一阵香风上冲百脉，遍体熏蒸，此所谓神生气也。又觉精神日长，智慧日开，一心之内，但觉一息从规中起，清静微妙，晶莹如玉，此所谓气生神也。如此神气交养，两两相生，斯时正宜撒手成空，不粘不脱，若有心，若无意，此炼神还虚之实际也。此三件功夫，一时可行可到。学人须遵道而行，不可但到神气粗交，未至大静，即行下榻；又不可但到神气大交，凝成一片，两不分明，未到虚无清静自在之境，速离坐地。必须照此行持，从炼精起，至于气长神旺，久久化为清静自然，再加归炉封固工法，然后合乎天地盈虚消息与一年春夏秋冬气象，如此始完全一周工夫。（《道德经讲义》第三十四章）

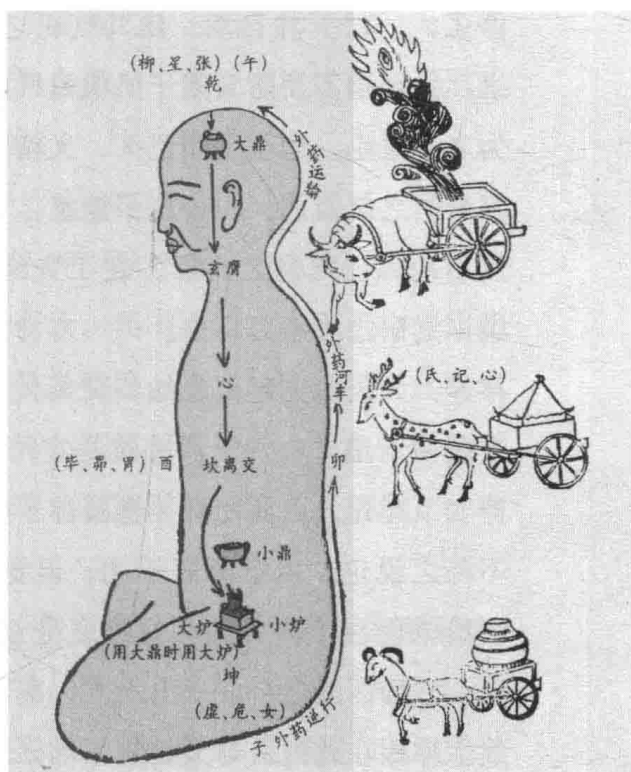
但此个动机，其势甚微，其气至嫩，稍不小心，霎时而生癸水、变经流，为后天形质之私，不可用矣。故曰：“见之不可用，用之不可见。”由此一动之后，采不失时，则长生有本，大丹有根。（《道德经讲义》第四十章）

始教人致虚养静，从无知无觉时，寻有知有觉处。《易》曰：“寂然不动，感而遂通”是也。……自此凝神于虚，合气于漠，冥心内照，观其一呼一吸之气息开阖往来、升降上下，

收回中宫，沐浴温养，少倾杳冥之际，忽焉一念从规中起，一气从虚中来，即精生气也。……是气原天地人物生生之本也……古仙喻之曰药，以能医老病、养仙婴也。故曰“延命酒、返魂浆”……凡人能得此气，即长生可期。然采取之法又要合中合正，始可无患。（《道德经讲义》第四十三章）

吾前云“万象咸空，一灵独照”，此为真意；又曰“一觉而动，一阳发生”，是为元气。……以真意采真气，两者浑化为一，即返于太极之初，斯谓之丹。……盖无为是天性，有为是天命；无知是元神，有觉是元气。天地间非二则不化，非一则不神。（《道德经讲义》第四十七章）

惟有以头稍稍向下，以目微微下顾，即是阴极阳生。第此个工夫，不似前此下手执着一个意思去数呼吸之息，须将外火不用、内火



三车运药



停工，一任天然自然，随其气机之运动，但用一个觉照之心以了照之，犹恐稍不及防又堕于夙根习气而不自知。此即存有觉之心以养无为之性是也。迨至觉照已久，义精仁熟，又何须存，又何须养？一顺其天然之常而已。……这个氤氲之气，在人身中就是停内火外符，浑然不动，任气息之流行。在工夫纯熟者，斯时全不用意，若未到此境，觉照之心不可忘也。……古佛云：“了知起处，便知灭处。”如此存养，久而见起灭之始，又久而见未有念之始，斯得之矣。……夫凝神于虚、合气于漠亦犹是在丹田中，但眼光不死死向内而观耳，神气不死死入内而团耳，惟凝神于脐下，离色身肉皮不远，此即不内不外之说也。以意凝照于此，但觉口鼻呼吸之气一停，而丹田之气滚滚辘辘在于内外两相交结之处组成一团，直见氤氲氤氲、浑浑沦沦、悠扬活泼之机，一出一入，真与天之元气两相通于无间。生精生气生神即在此处，与天相隔不远，此即“合气于漠”之说也。昔人谓之“元气”、“胎息”、“真人之息以踵”者，非此而何？……吾示脐轮之气，与外来之天气相接，不内不外，氤氲混合，打成一片，即是返还于受气之初而与母气相连之时，即是胎息也。所谓“真人之息以踵”者，盖以真人之息藏之深深，达之亹亹，视不见，听不闻，搏不得，深而又密，如气之及于脚底是也。……明明道“出玄入牝”实在脐下丹田离肉一寸三分之间氤氲氤氲凝成一片者是。学道人无论茶时饭时，言语应酬时，微微用一点意思，凝神于虚无一穴之中，自然合气于漠，直见真气调动，有不可名言之妙。然于此调息，则知觉不入于内，而坎水自然澄清。（《道德经讲义》第五十七章）

惟下手之初勉强支持，使手不妄动，足不轻行，目不外视，耳不他听，口绝闲言，心无妄想，自朝至暮涤虑洗心，制外养中，退藏于密，不使一丝之牵，不令半毫之累，积之久久，诚至明生，自然目光内照，耳灵内凝，舌神内蕴，心灵内存，四肢舒徐，头头合道。……

若能静养为功，不施烹煎之术，惟守虚静之中，则不知不觉，无为无思，自然浑浑沦沦，纯乎以正，默然合天，不待言思拟议而与天地流行无间。（《道德经讲义》第八十章）

夫以神炁两分，不能合而为一，日间打坐必用一点意思、几分气力，将我神炁两两入于丹田之中，不许一丝外走，一息出一息入，我惟顺其呼吸之息，自一而十，自十而百，而千而万，在所不拘。如此紧闭六门、存神丹扃作一阵，然后外息暂停，真息始动。我于此又温养一阵，然后真阳之炁蓬蓬勃勃，真如风涌云腾一般，我急忙开关引之上升。其升也以神不以炁，但须凝神了照尾闾一路之上足矣。（《道德经讲义》第八十章）

夫大道之要不过神气二者而已，但有先后天之别，修士不可不知。古经云：“先天元神，体也；后天识神，用也。无先天元神，大道无主；无后天识神，大道无用。”尔等用工修炼，必要于混混沌沌、无知无觉时，养得先天元神以为主宰，然后一惊而醒，一觉而动，发为后天识神。此个识神，非朋从尔思、憧憧往来之私识，乃是正等正觉之元神，因其发动而有知觉，故曰识神。只怕此识一起，即纷纷扰扰、恶妄杂念纷至沓来而不已者，就堕于私、流于欲，而不可以炼丹也。惟有一心了照，矢志靡它，如此用志不纷，乃凝于神，神凝而息可调，息调即丹可结，故曰：“一心只在丝纶上，不见芦花对岸红。”如此一心，虽曰识神，其是即元神也。……总要于天心发动之后常常稳蓄，不许一念游移、一息杂妄，庶几天心常在、道心常凝，虽有识亦比无识也。……集神于丹扃，调息于丹田，务使凡息断灭，然后元气始来归命。既得元气来归，氤氲活泼，宛转悠扬，如活龙动转，十分爽健。此元气之充壮，可以运行河车矣。……既有元气于丹田，而行河车工法，尤须假后天凡气为阳火阴符逼迫而催促之，使之上升下降，往来无穷，鼓舞而锻炼之，使之化凡成真，变化莫测。苟徒有元气之发生、活子之现象而无后天凡



气，则先天元气岂能自上自下、自煅自化？此金丹虽先天之元气为本，然亦必需后天凡气为之功用也。……进火行符，犹之煮饭，火缓则生，故贵惺惺常存；火急则焦，故贵绵绵不绝。……此必于玄关初现时，肾气上升，心液下降，用起数息之武火，不许一念走作，一息奔驰。如此紧催慢鼓，鼓动橐龠机关，然后凡息方停，真息始见，人心乃死，道心乃生。（《道德经讲义》注后语）

学者调息凝神之际，务要寻得真息，认得真神，斯可浑合为一。否则，有形之息皆凡火也。真火生神，凡火伤身；真神可做主张，凡神骚扰不宁。何谓真息？即丹田中悠悠扬扬、旋转不已者是。何谓真神？即无思无虑之中，忽焉而有知觉，此为真神。（《乐育堂语录》卷一）

从今后不坐则已，一坐必要将真神元气收得十分完足，自然真机在抱，不须守而自存，不费力而自在。俗云：“久坐必有禅”，洵不诬也。……且道本无物，修原无为。忽见真气冲冲，元神跃跃，不知此气机自然运动，于本来物事无相关涉，却死死执著这个消息常存不放，因之惹动后天凡息不能平静，扰乱先天元神无以主持，是以坐未十分如意而遽行下榻也。究之未下榻时，觉得吾身事忙犹如救火追亡，一刻难缓，及至下榻，却又无一急切之事，皆由识神为主，而元神不能坐镇故耳。……吾劝诸子，须于不关紧要之事一概丢开，先行自劝自勉，看这些尘情都是虚假文章，不堪留恋，惟此先天大道乃是我终身所依靠者，生与之来，死与之俱，真有不容一刻稍宽者。况桑榆已晚，日月无多，若再因循，后悔其何及乎？……如此看破，无挂无虑，于是安心就坐，向水府求玄，升提阳气，将眼耳口鼻一切神光会萃中宫，不令一丝外入内出，蕴蓄久久，自焕发焉。尤要知道本无物，至此跃跃欲出，皆是气机发泄于外。吾道贵收敛，不贵发泄，此处尤须防闲，毋许后天识神扰动，庶可安坐榻上。切记，切记。（《乐育堂语录》卷一）

夫人一身之中，虽是神气为之运用，要不若两目之神光，炯炯不

昧，惺惺长存。故昔人谓“一身皆是阴，惟有目光独属阳”。须常常收摄，微微下照，则精气神自会合一家。……若神气犹懦，未至圆明，须久久顾谥，不妨以真心发真意，回顾上田，则泥丸阴气被阳气一照，自当悉化，而头目不至昏晕也。（《乐育堂语录》卷一）

吾前言玄牝之门，其实玄即离门，牝即坎户。惟将离中真阴下降，坎宫真阳上升，两两相会于中黄正位，久久凝成一气，则离之中自喷玉蕊，坎之中自吐金英。玉蕊金英亦非实有其物，不过言坎离交媾，身心两泰，眼中有智珠之光，心内有无穷之趣，如金玉之清润缜密，无可测其罅漏者。……是知天地无功，以日月为功；人身无用，以水火为用。天地无日月，天地一死物而已。人身无水火，人身一尸壳而已。日月者，天地之精神。水火者，人身之元气。惟能交会于中，则内之元气假外之呼吸以为收敛，始而觉其各别，久则会萃一团，而真阳自此生矣。（《乐育堂语录》卷一）

夫人之身所以健爽者，无非此后天之气足也。气何在？即身间一呼一吸出入往来氤氲内蕴者是。此气即肾间动气，肺主之而出，肾迎之而入，一出一入往还于中黄宫内，则内而脏腑、外而肢体，无处不运即无处不充，所谓身心两泰、毛发肌肤皆精莹矣。……若先天元气到时，只有一点可验之处：心如活泼之泉，体似峻峭之石，自然一身内外无处不爽快，无处不圆融，非可意想作为而得者也。故先天一气名曰虚无元气。以此思之，足见先天一气无可名，无可指，后人强名之曰先天一气。既属强名，实无所有。（《乐育堂语录》卷一）

学人打坐，必先调外呼吸，以引起真人元息。……调此呼吸，以目了照于丹田中，以息下入阴跷，提起阴跷之气上入黄庭，又以息引起绛宫之阴精下会丹田，此亦凡阴凡阳也。……要知此中安闲恬静者，即是元气来归，不离阴阳，亦不杂阴阳。吾师示生每坐一次，务要有安然天然自得光景，方见本来面目，不可执著元气竟如一物可也。



(天华注：一念之至刚即是真阳发现，一念之至柔即是真阴发现，一念之自在、无入而不自得即是天然元气发现。)(《乐育堂语录》卷二)

学人打坐之初，屏除幻妄，收拾精神，轻轻微微坐一晌，忽焉神入杳冥之地，猛然一觉而醒，此时我即观阴跷一脉动否？如其有动，我当收回空中，即无有动，亦当收回空中，即精生时也。……精生即阳生，此为真实把握。……坎离一交，凡息一停，此气即与天地相通，此即气生之候，由涌泉而上，自十指而起，渐渐周流一身，一如天地气机运行不息。苟有一处暂停，即为死物，为病机，非活活泼泼圆通不滞者也。(《乐育堂语录》卷三)

诸子务要于一阳未动之前，杳杳冥冥，浑不知有天地人我，始是藏蓄之深，学美内含；迨至一惊而觉，真阳始现象焉。此个阳非易得也，必于阴气凝闭之极，我惟虚极静笃，一无所知所有，而后真阳始得发生。……顾何以采而得之哉？盖人一身尽是昏沉魄气，惟有双眸之光始露一点真阳。……我能回光返照，一无所知所觉所思所虑，纯纯乎就范于规矩之中，即采回阳以为生生之本矣。(《乐育堂语录》卷三)

起初打坐，必浩浩荡荡，了了灵灵，游心于广漠之乡，运息于虚空之所。然亦不可专在外也，须似内非内，似外非外，庶吾心之气与天地灵阳之气通矣。……于此忽然一觉，现出我未生以前一点真面目来……我于此一觉而醒，即以先天一点元阳主宰其间，运起呼吸之神息，招摄归来，不许一丝半点渗漏。顷刻间气机蓬蓬勃勃，直觉天地内外一气流通贯注，到此性地初圆，谓之性阳生。……从此精入气中，火降水里，再运天然神息，自阴跷而摄入中宫，与离中之精配合，自然水火既济，神气纽结一团。此须知“常守药炉看火候，但安神息任天然”，切不可再向阴跷问津可也。此为要紧之嘱。当其神气初交，但觉氤氲之气自涌泉穴一路直上，久久温养，便觉浑身上下气欲冲

天，此正当运河车时也。……迨至运之上顶，为归之极处，即为阴之初生；降至黄庭，归炉封固，杳无踪迹，恍如我前此未动未炼之时一般。是为一周。（《乐育堂语录》卷四）

若论玄关，不止一端，如炼精化气之时，则有精生之玄关；炼气化神之时，则有气动之玄关。……何谓精生之玄关？如下手打坐，即便凝神调息，到得恍惚之间，神已凝之，息已调了，斯时一点真精即藏于阴跷一穴之处。我从混沌一觉，急忙摄取阴跷之气归于中黄正位，与离中久积阴精锻炼为一。斯亦有药嫩药老之说。何谓嫩？如未混沌，斯为无药；若已混沌，未能使神气融和，混化为一，即便去阴跷采取，斯为药嫩，不堪入炼；若混沌一觉，我不能辨认清白、即时提摄，待至一觉之后又复觉及他事，一动之后又复动而外驰，斯为药老，更不可用。……神即离宫之神火，气即坎中之神水。迨至神与气融成一片，宛转于丹田中，悠扬活泼，吾身灵气与天地外来之阳气不觉合而为一，此即气阳生，玄牝现象，所谓“天地相合，以降甘露”，露即外来灵阳之气是。……若未到玄牝大交而采，是为药嫩。既已大交，犹不急采，则新生之灵气已散，是为药老不堪用。……吾再示一捷法：能混沌固佳，如不能混沌，只要自家绵绵密密，寂照同归，恍惚之而有象，杳冥之而有知，不起一明觉心，两两会萃，和畅不分，又复见吾身之气与外来之气氤氲氤氲，蓬蓬勃勃，周身踊跃，苏软快乐。此正当其时也，急运河车，大丹在指顾间矣。（《乐育堂语录》卷四）

炉鼎一立，然后再以阴阳神火慢慢烹煎，忽焉神融气畅，入于恍惚杳冥。此即窍中生气入之时也，又即世人所谓健忘是也。不是空空神气之交，而有一点清静神丹在内。古云“心者，万事之枢纽，必须忘之而后觅之”。忘者，忘其妄心也；觅者，觅其真心也。真心之见，必从忘后而乃见。……至于真阳一动，大有气机可凭。漫说天地人物不知谁何，就是我五官百骸，到此氤氲蓬勃运行于一身内外，恍如云



雾中行、清虚中坐，所谓忘忘是。……此是杳杳冥冥真景，亦即自家玄窍生气特地现出其状。生等打坐，若得这个窍开，又见这个妙相，即是真阳大现，可以运行河车。（《乐育堂语录》卷四）

人欲长生，除此守中、河车二法行持不辍，别无积精累气之法焉。虽然守中之火只有温温铅鼎，惟河车逆运则有子午卯酉、或文或武之别。诚能常常温养，令我元神常栖于心，元气常潜于身，虽欲死之，其将何以死之？以神气交媾，常常不失也。（《乐育堂语录》卷四）

总之，有心性之药，有命气之药。何谓性中药生？即恍惚中物，而要不外从无生有。且孔子云：“乐在其中。”夫人守中，如有一点乐意，即药苗新嫩，正好采服。何谓身命之药？即杳冥中精，此精之动，大有凭据：丹田有氤氲之象，活动之机，或一身上下流通，洋洋充满，真有无孔不钻，无窍不到，此即命中阳生。在初学人采取，又不必如此壮旺，只要身之不能伸者至此而略有伸机，心之无可乐者至此稍有悦意，即可采取。夫以天下物稚嫩者有生机，老壮者少生意，故丹家取嫩而不取老，老则气散不堪用矣。果得新嫩药气，自然宿疾潜消。（《乐育堂语录》卷四）

凡精者何？即口中之甘露也。元精即甘露中一点白泡，如珠如玉，精致莹洁者是。生等日夜之际，如有津液微生，即是微阳初动，总贵勤勤收敛，采而摄之于玄宫，不久自有气机大动之时。（《乐育堂语录》卷四）

生等打坐，则外之炁不调，内之炁不静，上之炁不降，下之炁不升，所谓坎离不交者是；丹田两边之炁，又如两扇交开，一撞而来，又复一撞而去，所谓龙虎不交者是。生等务将外之炁与内之炁会成一团，上下左右攒做一处，此即是三花聚顶、五炁归元。斯时离中真精与坎中元炁，中间用一点真息以媒灼之，是即三家合一，浑成一团太和，如此方算炼丹。（《道门语要·训及门语录》）

### （三）火候

当其初下手时，神未凝，息未调，神气二者不交，此当稍著意念略打紧些，即数息以起刻漏者，是即武火也。迨至神稍凝，气稍调，神气二者略略相交，但未至于纯熟，此当有文火以固济之，意念略略放轻，不似前此之死死执著数息，是即文火也。……至于沐浴有二。卯沐浴，是进火进之至极，恐其升而再升，为害不小，因之停符不用，稍为温养足矣。……酉沐浴，是退符退之至极，恐其著意于退，反将阴气收于中宫，使阳丹不就。学人至此，又当停工不用，专气致柔，温之养之，以俟天然自然，此即为酉沐浴也……是即吾所谓收敛神光，落于绛宫，不似卯门之敛神于泥丸也。（《乐育堂语录》卷一）

如子进阳火，以采取真阳之物也；午退阴符，以退却至阴之物也；卯酉二时沐浴，以存真阳者也。要知阳不宜太刚，太刚则折，当以柔道济之。阴不宜太柔，太柔则懦，须以刚德主之。卯门沐浴者，所以防阳之过刚也；酉门沐浴者，所以防阴之过柔也。（《乐育堂语录》卷一）

火候文武，只有意无意之分焉耳。其余周天火候，只一个温温神火，不即不离，斯无危殆焉。故曰：“凝其神，柔其意。”盖神不凝，则丹不聚；意不柔，则火不纯，火不纯，而丹亦难成也。（《乐育堂语录》卷二）

总之，药朝上阙，泥丸气满药灵，有一片清凉恬淡之象，即阳气上升于头目，宜退阴符之时也。此时不须引之降下，但以神主宰泥丸，意注于高上之天，自然循循降下重楼，入于绛宫，温养片晌，导入丹田，与气打成一片，和合一团。斯时不进不退，无出无入，静候个中消息，再行周天。（《乐育堂语录》卷四）

### （四）乾坤交媾

一己阴精，不得先天阳铅以为之母，则阴精易散，无由凝结为



丹。是以古仙知己之阴精难擒易失，不能为长生至宝，乃以真阴真阳二八初弦之气、同类有情之物烹炼鼎炉，然后先天真一之气、至阴之精，从虚极静笃、恍惚杳冥时发生出来，此丹母也，亦母气也。用阳火以迫之飞腾而上至泥丸，与久积阴精混合融化，降于上腭，化为甘露，此阴精也，亦号子气。（《道德经讲义》第五十二章）

且水火一交，真阳始产，我于此盗其气机，引而升之天皇宫内，凝息片时，务要奋迅精神，扫除杂念，一意不纷，一念不起。如此温养一番，自然龙虎争斗，撼动乾坤，霎时间那泥丸阴精化为甘露神水，寒泉滴滴，落我绛宫，有一片清凉恬淡之致。久久群阴剥尽，一灵独存，喉中堪吸涕，鼻内好栽葱，其境不一而足，皆由神火温养，性地回光，一腔阴私消归无有。所以神神相通，气气相贯，不但通一身之毛窍，且达天地古今过去未来之事。（《乐育堂语录》卷三）

但炼丹之火，兼内外呼吸而成；采大药之火，只有内呼吸而无外呼吸。息有一毫之不定，则药参真伪，反有伤于大药。……如修道者，必用真气为呼吸，复以真意数火之数，满一周天，谓之一锭，锭至再三，即伏气不动，虚室生白，是大药已得矣。……故志切天仙者，须于大药景到之时，用无形之呼吸，再在台下进退一周天，以助其力，然后将真气注鼎，下接胎元，缓缓躐升，气上升时，自蝉联而脱鼎矣。离鼎后，即速透过三关，不可稍迟，迟恐大药旁流而无主。此乃直截简当秘诀。（《乐育堂语录》卷四）

必也丹田有温暖之气冲冲直上，自脐至眉目之间一路皆有白光晃发，如此至再至三，审其属实，其气冲冲绝非虚阳显露，然后行河车搬运之法。尤要知得真阳之炁至刚至壮，其必丹田炁突始能开关展窍，不须多用气力引之上升而下降也。（《道门语要·运小周天之法》）

### （五）炼虚

若犹未知吾神即太虚之虚，太虚之虚亦即吾神之虚，神与虚尚不

能合而为一，则不可轻于放出也。虽然，万物皆有象，惟虚无象，万物皆有名，惟虚无名，而实天地之大、四海之遥，无一民一物一草一木之不包罗于虚中，此其所以不可思议也。学者修炼到此，即可与大觉如来同登法座矣。有此境界，了此因缘，即迁神出舍，换形脱壳，而用金液大还之工，亦不受魔缠鬼侵焉。（《道门语要·重炼虚之学》）

### （六）其他

#### 1. 铅汞融会

总之，流通活泼者气也，虚明洞达者神也。唯于气机之中有此了灵之景，斯得之矣。……气产运行，而心神不大爽快者，斯神未与气交也，所谓铅至而汞不应。若心神已快，而气机不甚充满洋溢者，斯气未与神合也，所谓汞投而铅不来。到得铅汞融会为一，然后以如来空空之心，合真人深深之息，相吞相啖于黄房。（《乐育堂语录》卷二）

#### 2. 山根、玄膺

人身还有紧要之处，如山根玄膺二窍，皆是通精气往来要道。人能存想山根，则真气自然上下，复归黄庭旧处。人能观照玄膺，则真津自然摄提而上。尔等每行一次，此二穴不可忽也。（《乐育堂语录》卷三）

#### 3. 伐毛、反骨、洗髓

伐毛者，真阳之气攻伐毛下之阴邪。反骨者，真阳逆行于骨中，自顶至踵，如水泻地，无微不入，一气贯注，通体之骨节皆灵，阴气消除，通体之骨节皆健，故又谓之换骨。洗髓者，即空阳洗涤骨中之阴髓也。（《乐育堂语录》卷四）

#### 4. 凝神上田

乾即鼎，鼎即首也。……坤即炉，炉即腹也。……金即气，气即药也。……火即神，神即我，修道之主帅也。下闭即凝神下田，上闭即凝神上田。世之修士多有知下田凝神之法，而泥丸一所能知凝神片



响者少矣。盖此时金气虽升泥丸，要知此气从至阴浊秽之中煅出，虽名真阳，其实夹杂欲火者多。既上泥丸，无非神火猛烹追逐之力为之上腾其中，渣滓尚未能淘汰得净、锻炼得清，于此不凝神一刻，则阳气不真，安得收归炉内而成丹？（《乐育堂语录》卷五）

### 5. 真意、真阳

学者悟得此旨，于混沌时，一切浑化，于开辟时，以入化之元神发为一点真意，主宰此升降往来、阴阳开辟之机，自然身心内外一如天地之清升于上、浊降于下，而天清地宁、人物生育无疆焉。修士至此，务要振顿精神，提撕唤醒，其气机之动也，主宰其动，不使有过焉；其气机之静也，主宰其静，不使有不及焉。……要之，气机静时，了无一物在胸，但觉一灵炯炯，洞照无遗，而又非出以有心也……即混沌中而有知觉之心，又要明得神气打成一片，如痴如醉一般。……有此一点元气，即是真阳。真阳者何？即神依气而凝，气恋神而住，两两不分者也。（《乐育堂语录》卷五）

### 6. 积胎息、元神、炼目

第一要积胎息，不但却病延年，即仙体亦于此固结焉。……第二行工要在于元神。元神者何？即吾身心中之主宰也。……学者欲炼元神，离不得先炼两目。炼目之法，不外垂帘以养神而已，调息以养气而已。（《乐育堂语录》卷五）

## 第三部分 杂 论

### （一）道论

大道原无他妙，惟是神气合一，还于无极太极、父母生前一点虚灵之气而已矣。（《道德经讲义》第八章）

## （二）虚无一气

尤要明得此个元气本无朕兆，亦无形色，实为后天精气神之根本，先天精气神之主宰。故虚无一气，在先天而生乎阴阳，落后天而藏于阴阳。（《乐育堂语录》卷一）

## （三）内敛

念不出总持门，心要在腔子里。（《道门语要·序》）

## （四）性命镜剑

性是慈爱的物事，命是身中氤氲之元气；却将此心安意顺之念、活泼蓬勃之气，常常玩味，不许一息偶离，不令一念参杂，此即古人云“行住坐卧，不离这个”，这个即性命，性命即太极也。此为头脑工夫，根本学问。（《乐育堂语录》卷二）

然性本无迹，而命微有迹；性无生灭，而命有生灭；性无始终，而命有始终；性无动静，而命有动静。未有命时而性之理长悬天壤，既有命后而性之理已具人身。……夫人自父母媾精之始，一点灵光藏于胞胎之内，先天元性化为离之阴汞，是谓元神；先天元命化为坎之阳铅，是谓元气。……学者欲还先天性命，非复后天神气不可；欲固后天神气，非复先天性命不能。……夫性为一身之主宰，命是一身之运用。（《道门语要·探性命之原》）

何谓炼虚？即如混沌之际，懵懵懂懂，如愚如醉，无觉无知，即虚也。坐到无人无我，何地何天，即炼虚也。又曰：学道之要，始而忘人，继而忘我，终而忘法，以至于忘忘之极，乃为究竟。……今为学人告，欲成清净法身，必先有清净之神；欲得清净之神，必先有浩荡之气。所云铸剑无他，即由平坦之气直养无害以至于浩然刚大。斯



神剑成而锋芒利，可以斩妖断邪。……学道人别无他妙，只怕认不得明镜神剑耳。如能认得，此刻中有明镜普照，恶妄不容，慧剑长悬，欲魔立断，自此一念把持将去，然后神室可成而仙丹可炼矣。此明镜慧剑，为修道人之要务。设剑锋不利，安能断绝邪魔？所以心愈制而愈乱也。宝镜无光，难以分别理欲，所以已弥克而弥多也。孟子言养气而不言养心，诚谓气足而心自定耳。彼徒强制夫心，而不知集义生气，去道远矣。李二曲云：“人心本自乐，自将私欲缚。私欲一萌时，良知还自觉。一觉便消除，此心依旧乐。”拙翁云：“光明寂照遍河沙，凡圣原来共一家。一念不生全体现，六根才动被云遮。断除烦恼重增病，趋向真如亦是邪。世事随缘无挂碍，涅槃生死等空华。”有心性学者，当三复斯言！（《道德经讲义》第六十五章）

总要将后天凡息停止，不可丝毫运用。盖后天之息，凡火也，凡火伤人，不可用他。必须以先天神息无形无象者为主，纵有后天之息未止，我亦不理他，只心心念念融会先天神息，而后天凡息一听上下往来，我不采他张他、与他作一个主，即得先天神息之用。……学道人第一要炼剑，剑即先天元气也。第二要铸镜，镜即先天元神也。神无杂妄，常常唤醒，不许走作，即明镜高悬，物来毕照矣。气由积累，时时提掇，不放他弱，即慧剑排空，能斩三尸矣。尤要有绳绳不绝、坚固忍耐之心，方能久道而化成。（《乐育堂语录》卷一）

### （五）虚实

所以吾道教人，不外虚实两字。即如水底金生，有蓬勃氤氲之状，此实也；而上升下降，听之自然，出以无心，则实也而虚之矣。又如灵阳一气原无声臭可言，此虚也；而彼此感召，自归炉鼎，炼成胎婴，则虚也而实之矣。如此虚中实，实中虚，才是成仙证圣之

本。……总要知虚也而我无意于虚，实也而我若忘其实。……唯其无心于事，自然无事于心，则神不劳扰，气不累赘，打成一片，自然神融气畅，心旷神怡。如此久行，未有不得其旨趣而不能耐坐者。……是故用力者，概不是道；不用力，亦不能自成。须用力于前，顺行于后，所谓“尽人事以听天命”者，是其旨矣。（《乐育堂语录》卷三）

### （六）炼精气神

炼精者必炼元精，而后天交感之精亦不可损；炼炁者必炼元炁，而后天呼吸之气亦不可伤；炼神者必炼元神，而后天思虑之神亦不可灭。盖先天者道之体也，后天者道之用也。人未生时则用在体中，人既生后则体藏用内。若不由用而复体，又将何以为凭借处？（《道门语要·论精气神之实》）

### （七）久坐

此中工用，须要静之又静，耐之又耐，坐到天花乱坠，周身血气自然踊跃，我身浑如太虚，直若无有身形者然，又若此身在气机包裹中，如春蚕作茧一般，我于此唯有一灵炯炯，独照当中，内外浑忘，有无不立，才是真詮。（《乐育堂语录》卷三）

大凡行工到无味之时，而滋味必从此出。盖天之为天，非阴极则阳不生。夫以物穷则反，道穷则变，天地之理，不穷则不变，不久则不化也。（《乐育堂语录》卷三）

### （八）却病

况乎神火一煅，阴气难留，而多年之残疾、自幼之沉痾悉被驱逼，其轻者或从汗液浊溺而出，其重者或外生疮毒而化，种种不一。修士不可惊为病也，只要心安即能化气。可见炼己之道，必化凡体为



玉体，变浊躯为金躯，切不可惊，惊则又动后天凡火而大伤元气也。  
(《道德经讲义》第三十章)

学人有此真阳之火，任他外而肢体，内而脏腑，多年顽残宿疾，真火一逼，自然化为汗液，从遍身毛窍而出；如有不能化者，只是他火力尚微，未得真阳之炁。盖阳者刚也、健也，其性原来至动，身中疾病多阳弱阴强积成沉痾痼疾，一得真火之候，犹之冬雪坚凝、牢不可破，到春日载阳，其气温和，任他久凝而坚之冰霜，焉有不见睨日消者？人身之疾无非阴气凝结而成，有此阳炁，亦焉有不化者哉？吾道所以能却病者，不是别有妙法，只是得天地真阳之炁而已。(《道门语要·分火药之功用》)

### (九) 效验

古来凡有道者，肌肤润泽、毛发晶莹等等效验，要皆凡人所共有，然未可以为定论也。又况炼精炼气，阳光一临，阴霾难固，犹霜雪见日而化，故神火一锻，陈年老病悉化为疮疡脓血，从大小二便而出，不但初学有之，即至大丹还时，亦有变化三尸六贼流血流脓、臭不堪闻者，惟有心安意定，于道理上信得过，于经典中参得真足矣。须知遏欲存诚、去浊留清，层层皆有阴气消除，阳气潜长，学道人不可不知。以外之事，莫说身体光荣、行步爽快，不可执以为凭，即飞空走雾、出鬼没神、霎时千变、俄顷万里，亦不可信以为道。盖奇奇怪怪，异端邪教剑客游侠之类皆能炼之，未可以为真。(《道德经讲义》第五十三章)

### (十) 女工

趁此看破红尘，打开孽网，用力一步跳出，日夜惟有观照乳房之中，出入之息一上一下，任其天然自在，其呼而出也，上不至冲动头

目，其吸而入也，下不至冲于水府，一听缓缓而行，悠扬自得，或百或千，任其所之，不可记忆。惟是凝神于乳房，调息于乳房，顺其一出一入之常，得矣。（《乐育堂语录》卷三）

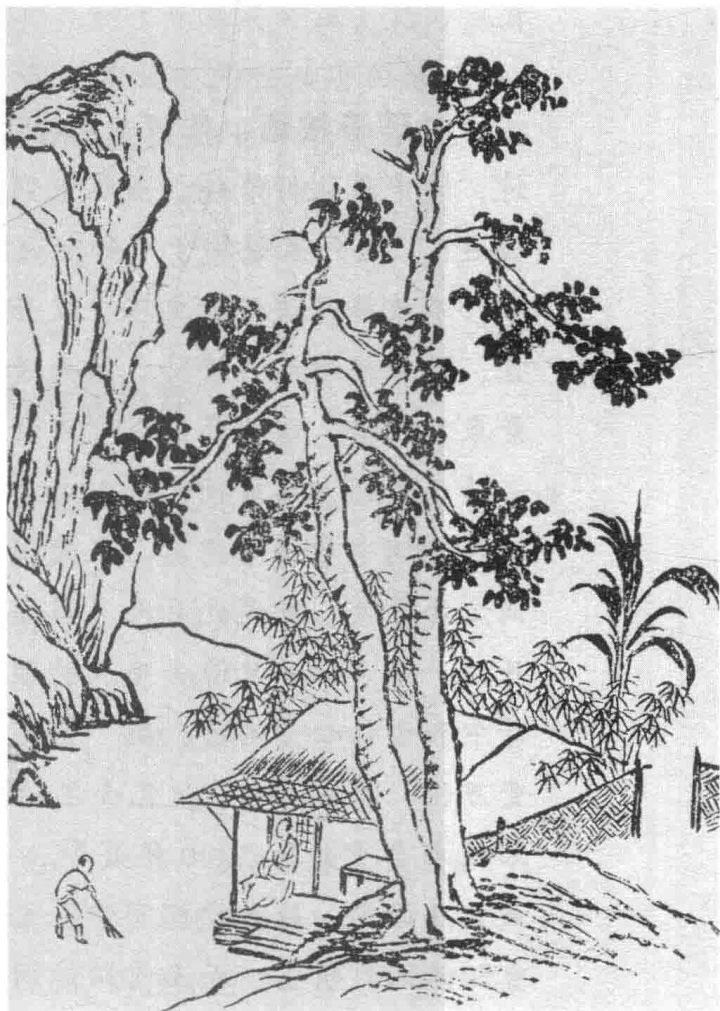
### （十一）睡功

睡有睡法……未睡身，先睡心，举凡一切事为，已就床榻，思之何益，而且枉劳其心，惟有收摄神光，以头微微曲，照入于一窍之中，自然神与气交而熟睡，火与水济而安闲。（《乐育堂语录》卷五）

世人一睡如死，每唤不醒；至人睡体不睡神，其气息不粗，其心神常觉，如无声响则已，一有声响，无不昭昭灵灵，此即吾道之睡法。（《道门语要·训及门语录》）

### （十二）抗暑法

盖静阴也，动阳也，人能静如止水、如澄潭，又何畏暑气之侵也？其侵之者，非暑之能侵也，亦由我心之动，因之气动神随，而与造化为转移焉。（《乐育堂语录》卷一）



沈石田梧清暑图

## 八 王重阳诗词秘传丹诀集要

中孚子按语：陈泥丸祖师云：“若未逢师且看诗，诗中藏诀好修持。虽然未到蓬莱路，也得人间死较迟！”盖丹家每拘于“如泄天机，必遭天谴”之玄律，不敢将丹诀形诸文字，故丹经中至要之诀隐而不露，学者确难据书修持。然丹道之修持必经历具体的景象和证验，这些景象最宜用诗词来描述。古之丹家必精于诗词，而诗词必得人之真性情方能为之，故丹诀在诗词中难得而隐矣。张紫阳真人以《悟真篇》诗词流传丹诀，陈泥丸真人《翠虚吟》教人从诗中解悟丹诀，皆古仙一片济世度人的菩萨心肠。今之学者于诗中和古仙心灵沟通，则“茫茫宇宙，在吾掌中；千变万化，枢机在心”，岂今不谙诗词之无学江湖丹师辈挟术自重哉！2000年夏季，台湾学者梁淑芳女士来大陆访学。她大学期间学习文学，硕士论文选定王重阳诗词作研究，而王重阳诗词多涉丹诀，非台湾高校文学系教授所能解，故经人推荐来大陆请我辅导。

我曾为梁淑芳女士将王重阳诗词逐首讲解一遍，随手将其中丹诀检索出来。王重阳祖师乃修持丹道成功者，今江湖丹师以其寿短妄加非议，乃不明丹道底细的谬说。重阳翁之丹功力倡“未炼还丹先炼性，未修大药先修心”，以元神不动为体，以真意感通为用。“巽风离火鼎中烹，直使身安性命立”，以后天之真呼吸，寻真人之呼吸处，橐天龠地，徐徐停息，直入“活死人”境界，岂江湖丹师辈能测其涯涘哉！《王重阳诗词秘传丹诀集要》和《五篇灵文注》乃丹家真传，读者切莫轻忽。丹道法诀之问世必有因缘凑合，台湾学者梁淑芳博士昔年来大陆访学，便是此《集要》问世之因缘云。

### （一）王重阳诗中秘传丹诀集要

（1）先生于宁海，军装伴哥，街市乞化，背纸一大幅，上书此二诗，以诱马钰同去乞觅

五般彩色于身见，一点灵光只自知。

（2）孙公求问

清凉境界逍遥住，闲暇光阴自在居。

（3）问龙虎交媾

莫问龙儿与虎儿，心头一点是明师。

炁调神定呼交媾，心正精虔做煦熙。

平等常施为大道，净清不退得真慈。

般般显现圆光就，引领金丹采玉芝。



(4) 任公问本性

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

(5) 禅门初洪润乞无相

白雪岭头搜正觉，红霞山上弄虚空。  
……自家真性是家风。

(6) 修行十二首

一点灵明归静界，玄关夺得不追寻。  
一段红霞生岳顶，回光明朗照青鸾。  
五般彩色频频步……捉住虚空真妙景。  
吸呼喘息妙非粗，养就从来一颗珠。

……

倒颠交媾分机密，上下冲和得要枢。

(7) 示学道人七首

心中端正莫生邪……般般物物俱休著。  
果然慕道没牵缠，孤僻身躯独自眠。  
静里静生唯得妙，闲中闲至决投玄。  
虚空返照虚空影，照出真空空不空。

(8) 咏酒

默默昏昏风作伴，冥冥窈窈月为邻。

(9) 吕公求指诀

处处无心为锻炼，家家有性现精研。

(10) 修行

直要真清真寂静，更令没染没萦牵。

(11) 金丹

本来真性唤金丹，四假为炉炼作团。

不染不思除妄想，自然袞出入仙坛。

## (12) 述怀三十六首

水云游历到西方，拾得真金坚又刚。

放在绛宫封闭了，满宫明耀现霞光。

玄机妙理不难穷，只在无言静默中。

吸取清香频服餌，合和二气结成胎。

一点光明尤灿灿，五般霞彩不相离。

静中勘破五行因，由此能捐四假身。

返见本初真面目，白云稳驾一仙神。

修持如会识金丹，只要真灵本性全。

一生清静养三田，今则方能论寂然。

光莹明珠归岳顶，云霞捧入大罗天。



### 八识归元图



蓦然捉住这元初，幻化方知不属余。

一个光明真了了，五般彩艳自如如。

(13) 唐公求修行二首

学道修真非草草，时时只把心田扫。

悟超全在绝尘情，天若有情天亦老。

(14) 得道场十四首

我宝三田常运转，吾家一性没惊惶。

窈窈冥冥云外客，昏昏默默月中人。

虽是居尘不染尘，也无喜怒亦无瞋。

(15) 窈窈歌

别般二物合和真，元来一道分明是。

(16) 劝道歌

自然清静真功著，信任慈悲实行超。

寂阒恬淡宣洁白，杳冥昏默受和调。

(17) 定定歌

古人公案须通透，自己家风好摆摇。

外景勿侵外事绝，内容搜出内香烧。

(18) 玄玄歌

气艳氤氲喷琥珀，眼光灿烂射明珠。

(19) 铁罐歌十首

铁罐歌，铁罐歌，一从打造按金科。

腹内空虚成妙果，这般消息孰知么。

铁罐成，铁罐成，频添玉液满盈盈。

火锻炼时抛雪浪，水澄清处贺升平。

铁罐携，铁罐携，响声敲动振愚迷。

若要响声人会得，不分南北与东西。

## 八 王重阳诗词秘传丹诀集要

铁罐新，铁罐新，内光外耀自相亲。  
添鼎须凭津液水，调和全藉气精神。  
铁罐宽，铁罐宽，气腾腾处雪漫漫。  
方遣虎龙蟠绕定，便将铅汞里头安。  
铁罐深，铁罐深，凡尘俗垢不能侵。  
作用焚烧木上火，行持煎煮水中金。  
铁罐光，铁罐光，三光照耀瑞中祥。  
每到用时能造化，欲将歇处便清凉。  
铁罐烧，铁罐烧，昨宵今日与来朝。  
按节安炉全藉地，依时养就玉芝苗。  
铁罐能，铁罐能，能中兀兀与腾腾。  
杳杳冥冥风作友，昏昏默默月为朋。  
铁罐坚，铁罐坚，虚心大肚贮幽玄。  
内外炼成金玉体，一冲直上大罗天。

### (20) 赠弟子颂

只要真清，要识真趣。  
绝尽人我，绝尽思虑。

.....

认得真闲，长生门户。

### (21) 赠友入道颂

若是要随余去，绝尽平生思虑。  
心中物物不著，尘事般般休序。  
饥后粗细皆餐，寒来只消纸布。  
常睡莫起忧愁，如行休生恐怖。  
不得言是谈非，不得辞辛道苦。  
长怀平等之心，人病须要救护。



长把假身搜获，永将内真正顾。

直待消尽旧业，万事般般勿做。

行功堪可证明，有个真师来度。

(22) 问多梦

尾闾不动全精气，肾海长添千水银。

(23) 于公求诗

无思无虑是真修……元初光彩决重收。

莫将外景心中蕴，好把灵丹性上求。

(24) 赠王哥

净处常常生智慧，闲居每每起慈悲。

.....

减食忘情为慷慨，任欢取乐是修持。

(25) 问内事

修行事理说叮咛，只要心中静里明。

眼界不生龙自住，鼻门无闭虎长停。

舌根退味心神悦，耳内除声肾水清。

南北冲和同一气，东西交媾灭三彭。

木金厮仗盘桓处，婴姹相随自在行。

结就金丹出顶上，五光射透彩云棚。

(26) 问晓达

搜开本有自分明，放出真光灭尽情。

三宝决然攒正觉，一灵何虑不圆成。

得通妙用须澄湛，会认玄微贵净清。

堪做无为云外客，长生路上步前程。

(27) 友求清静二首

烦恼不生全妙理，是非去彻出深坑。

(28) 友人求问

一气养成神愈净，万金难买日高眠。

(29) 咏赤目

内思不出澄神住，外想俱无忘闭空。

意马心猿重捉住，顶门玉路自然通。

(30) 赠修行友

净清便是神仙路，只要闲中养内颜。

(31) 咏月

上弦金月下弦银，下上金银各半斤。

被我合为十六两，内中星分怎生均。

(32) 郝升化余打破罐，因赠二绝

欲要心不乱，般般都打断。

子午卯酉时，须作骷髅观。

(33) 闲吟

自哂这风狂，因何喜和光。

随缘消旧业，无复造新殃。

意马须牢系，心猿切紧防。

道修如急急，日日得馨香。

(34) 赠丹阳

认取这般的祖，休要背爷更觅父。

会得之时且小心，会不得时大着肚。

丹阳继韵

神是宗兮气是祖，通斯玄妙因师父。

如今认得本来真，岂敢依前空养肚。

(35) 赠丹阳

修行先要识旁偏，今日分明说与贤。



认取根源成了了，便教性命永绵绵。

丹阳继韵

从来无党亦无偏，幸遇修真出世贤。

赐我无为玄妙诀，心清意净气绵绵。

(36) 赠丹阳

四般假合终归土，一个真灵直上天。

不灭不生超达去，无为无漏大罗仙。

丹阳继韵

传得无为无漏果，何愁无分不升天。

三田清净三丹结，出自风仙决做仙。

(37) 赠丹阳

这个为根本，灵元要至诚。

搜真物外景，灭尽世间情。

四序传中气，三光在上明。

如通颠倒法，何虑不圆成。

(中孚子按：定慧还须颠倒，方是道家功夫。定慧是禅，颠倒为道。)

(38) 化丹阳

凡人修道，先须依此一十二个字，

断酒色财气、攀缘爱念、忧愁思虑。

(39) 街中求乞

五般彩色于身见，一点光明只自知。

(40) 歌赠丹阳

神为宗兮气为祖，不须扭捏鸣天鼓。

常交龙虎往来行，引动胎仙自歌舞。

……也不餐，也不睡，不须毡，不须被，惺惺洒洒离凡地。

## 八 王重阳诗词秘传丹诀集要

又似痴，又似俏，本来面目须明晓。

### (41) 风马儿

意马擒来莫容纵……待驯良牵归白云洞。

### (42) 与丹阳

若通水火成颠倒，冷淡清闲自喜闻。

### (43) 论三界

弃了惺惺学得痴，到无为处无不为。

眼前世界只如此，耳畔风雷迴不知。

两脚任从行处去，一灵常与气相随。

有时四大熏熏醉，借问青天我是谁？

### (44) 秘语四首

莫将樽酒恋浮器，每向塵中作系腰。

龙虎动时抛雪浪，水声澄处碧尘消。

自从有悟途中色，迷意蹉跎不计聊。

一朝九转神丹就，同伴蓬莱去一遭。

蛟龙炼在火烽亭，猛虎擒来囚水精。

强意莫言胡乱道，论说纵横与事情。

铅是汞药，汞是铅精。

识铅识汞，性住命停。

九转成，入南京。

得知友，赴蓬瀛。

## (二) 王重阳词中秘传丹诀集要

(1) 占得虚空呈俊俏，自然五彩通灵照，一颗明珠，万道霞光罩。昏昏默默，冥冥窈窈。



- (2) 养就神和气，自不寒不饥不寐。
- (3) 虚中空外认盈盈。
- (4) 证虚无、腾可恰，清净全扶，澄湛尤相洽。
- (5) 气传清，神运秀。两脉通和，真行真功就。
- (6) 莫行功，休打坐。如要修持，先把心猿锁。折得白莲花一朵，携去虚空，放出珍珠颗。
- (7) 认取五行不到处，须知父母未生时。此理勿难知。
- (8) 窃窃冥冥除我相，昏昏默默绝人情。
- (9) 猿马住，性命自然知。
- (10) 锻炼须将情灭尽，修行紧与世相违。交位东西通地髓，冲和上下合天机。
- (11) 全得得，窃默与昏冥。
- (12) 把双眸、高举频回顾，观瞻了了清清，湛湛澄澄，害风得遇。
- (13) 上下冲和知去处、渐渐入，云霞路。
- (14) 要见真空，原始虚无是祖宗。
- (15) 物外闲人云外客，虚无真性洞中仙。
- (16) 唯知物外浑无物，独看天中别有天。
- (17) 这边青、那边白。一头乌色，上面殷红赫。
- (18) 白黑青，赤兼黄。脉俱通九转，搬运、透出昆岗。
- (19) 公四假须温暖。……动饥肠白气满。
- (20) 这个灵童命似烛，惺惺能唱无声曲，心澄便是真消息。
- (21) 得清凉。重楼上，饮琼浆。
- (22) 尾闾过来夹脊上，辘轳长搬。透入泥丸。
- (23) 方信虚空出大仙。
- (24) 肝心肺肾勿令失，四门开、莹澈都归一。
- (25) 频频拂拭灵台。明光一点绝尘埃。

## 八 王重阳诗词秘传丹诀集要

(26) 闲闲更闲处。灵根元明，转转愈为开悟。

(27) 须剪断，攀缘爱念，截割如无。

(28) 铅汞自然要结，只用真慈。

(29) 睡则擒猿捉马，醒来后，复采琼芝，每依时，这工夫百日，只许心知。

(30) 真清净，唯清湛，还清澈，处清凉。赤青黑白又兼黄。五般彩色，近来围照宝珠光。

(31) 上下要冲和，更左右、交加龙虎，搬运大药，须是入红炉，成锻炼，变银霜，一朵金花聚。

(32) 清闲真道本，无事小神仙。

(33) 养性休叫起怒嗔。

(34) 磨伊心境不教昏。满轮明月莹，光射透昆仑。

(35) 谨谨受持专一守，静中清里归依。

(36) 子午冲和连卯酉，春夏秋冬相携。白青赤黑吐虹霓。

(37) 午前并子后，炼就殷红。住在绛房中。

(38) 灵光不动神光聚，便攒簇银光护。

(39) 清里清来全寂阒，闲中闲至住虚空。

(40) 稍悟浮生除爱念，如知幻化绝贪嗔。

(41) 意马心猿都捉住，攀缘爱念一齐休。

(42) 虚无境内觅清凉。

(43) 照遍满空清虚，放尽灵辉凛冽。

(44) 除烦恼，灭心火。日日随缘过。

(45) 内冲和九转，搬运、二气飘扬。

(46) 湛殚澄彻成功行。

(47) 铅汞紧收藏，方始澄神绝虑。

(48) 真清真静，便是虎和龙，澄澄湛湛，婴儿姹女自升腾。灭



睡忘言除欲，饮膳少丰融。

(49) 上仙传秘诀，只要尘情灭。戒慳贪是非，人我无明断绝。

(50) 虚虚实实，里面取炎凉，寻自在，觅逍遥，渐渐归禅定。

(51) 惺来后、赢取三光，时时顶戴长照。灵明一点，常随五彩，九转便通关要。灵明现圆相，一团红映。

(52) 上下冲和既济。不请生情起念。

(53) 大道本虚无。玄里藏玄妙不敷。内有元光人不识，唯吾。

(54) 外做四肢安乐法，内观五脏颠倒因。便是得全真。二气合和开本性，三田搬运助神灵，只此唤仙人。

(55) 无把捉，一点透出昆仑。复住空中超造化，得归物外越乾坤。那论若亡存。

(56) 认取起初真性，捉住根源方便。本来面。看怎生模样，须令呈现。

(57) 《金鸡叫·警

刘公》 占得虚空呈俊俏。玄中玄，妙中绝妙。自然五彩通灵照，一颗明珠，万道霞光罩。静静清清，冷冷晓晓。昏昏默默，冥冥窈窈。森罗万象辉辉耀，月里蝉鸣，日里金鸡叫。

(58) 《贺圣朝》 修行需是身衣布，受寂寥餐素。道心不与众心同。绝忧愁思虑。内中认取金乌聚，并开明玉兔。赤鸾抱



昏默窈冥图

住黑龟精，这些儿谁悟。

(59)《苏幕遮·焦姑求》 听闻闾户，灭虫亡，炉灶堪安固。粹常纯空外觑，彻清清，寂静无思虑，频忘按住，结金丹透入名堂所。斧长施钢剑锋，荐元真，直趁蓬莱路。〔女丹〕

(60)《苏幕遮·咏友人叹身》 省其身，矜其口。赢得清闲，自在逍遥走，随分为生应永久。不义之财，且缩拿云手。少追陪，微饮酒。节色搜身，新认元初秀。认证三光兼孝友。不祝神祇，也得长春寿。

(61)《梅花引》 随缘过，随分乐。恶觅悭贪都是错，贵非亲，富非邻。矜孤恤老，取舍和天真。当权勿倚欺凌弱，须防运去相逢著。减欺慢、不论高下，平等一般看。

(62)《浪淘沙》 事事少相侵。物物无心。固精养气本源深。得得仙人添恻隐，猿马牢擒。玉树可先临，花绽黄金，清香窈袅出高岑。万道银霞攒簇住，方得嘉音。

## 九 李涵虚真人西派丹法搜奇

中孚子按语：老子云“以正治国，以奇用兵”，其意深且远矣。治国、治身必以“正”，正者“一以止”，即抱一而为天下式也，读《老子》、《庄子》可以知之。以正治国，即以道治国、以德治身也。国有道可以养民，身有德可以养气，如此则国无灾而身无病矣。用兵必以“奇”，兵者，有事于天下，出奇可致胜也。炼丹如用兵，欲其无中生有，虚中搜奇，必知几知微，用盗用计，读《阴符经》、《素书》、《化书》可以知之。

李涵虚真人之西派丹法，乃丹家出奇制胜之术也。盖李涵虚自诩为陆西星之再来人，生于嘉庆丙寅（1806年）八月初四日寅时，至咸丰丙辰（1856年）五月初八寅时飞升，自号西月，将其文集比照陆西星之《方壶外史》名之为《圆峤内篇》，是以“涵虚”对“潜虚”、“西月”对“西星”、“圆峤”对“方壶”也。李涵虚乃丹家之奇才，创派之真仙，驻世五十年间，求师学道修炼而得大成就，非出奇制胜可乎？其

## 九 李涵虚真人西派丹法搜奇

丹法集南、北、中、东、三丰、伍柳之精华，取三家四派之长，独辟法门，而开入道之捷径。论者多谓东派丹法简而洁，西派丹法繁而琐，陈撄宁、萧天石皆有此评说，实不明底细之言也。吾人欲读古今丹家所著之丹经道书，必审知其采药之术、炼丹之法、火候之细微，方可学而通之，通而行之。盖丹道步骤无论如何繁琐，其要诀全在采药、炼丹两步而已；故采药之技术，炼丹之法诀、景象，为丹家最着眼处。古云“圣人传药不传火，自古火候少人知”，盖丹经道书要害在于火候，有火候的可以修，无火候的无论讲得多么好也修不成。李涵虚真人著述之所以貌似繁琐，恰恰在于其中开示了火候的细微，此所谓丹家之真传也。

王重阳、李涵虚皆丹道法门之开山祖师，其修持皆是得金液还丹的大成就者，其著述蕴含着内丹学原创性的思想，岂可小觑也哉！至于丹道宗师驻世长短，更不足以断定其修为之高低，当世凡夫俗子享百龄之寿者比比皆是，而宗喀巴祖师修龄亦短，释迦文佛不过中寿，丹家“不与人争一时，直与人争万古”。事实证明，内丹学之北宗与西派，恰恰是丹家驻世享高龄最多的两派。李涵虚祖师云：“至人得道，生亦仙，死亦仙，如留形驻世、尸解登真之类是也。仁者能静，生亦寿，死亦寿，如曾子全身、颜渊短命之类是也。”丹道之修持，并非时间愈久愈好，“赫赫金丹一日成，何用三年九载功”，学者得诀之后，火候把握得好，进展很快，一得永得。王重阳、李涵虚驻世时间较短，吾是以知其丹法可以速成也。



丹家之出奇制胜，端在一个“虚”字。内丹学乃是交通虚无空灵世界的学问，虚中有道，虚中有宝，虚中有药，虚中有丹，炼丹是向虚无空灵中盗夺天宝之术。从后天形而下之实有的器世界向先天形而上虚无的道世界探求金丹大药至宝，必须经过一个光速的隧道，丹家谓之“玄关一窍”。三家四派丹法之采药，皆须通过玄关。欲求玄关，当于恍惚中求之，当于杳冥中求之，当于神气交合处求之，当于双体合一处求之，当于“中”处求之，当于“无定位”处求之，当于无知无欲时求之，当于忘我忘法时求之，当于无中生有、似有若无时求之，当于澄湛无念时求之，是以元神呈现，先天一炁自虚无中来，玄关一窍必开启现象也。丹道修炼，形、气、神皆有其玄关，故谓之“玄之又玄”，乃神气交媾之灵光也。盖光速为后天实有世界之极限，色界与空界以光为分界线，丹家于静定之中必见灵光而玄关始启。李涵虚真人之“钻杳冥”，实即“钻玄关”也，其云“玄牝”，其云“中字”，其云“两孔穴法”，其云“神息妙用”，皆指“玄关一窍”也。人之“初玄关”为形之玄关，其判据有四：一曰“既在身内，又不在身内”；二曰“黄庭一路皆玄关”（丹田、黄庭、炁穴皆有定位者，虚空现象时则无定位，彼家法之螺旋脉亦无定位）；三曰“只可以无心得，不可以有心求”；四曰“先天一炁自虚无中来”。吾于1989年5月在崂山小住，每日9时至16时青岛之游客来集，熙熙攘攘。太清宫面海，中午退潮，游客在太清宫南边之海滩上捡蚶蟹等，喧哗不断，而下午四时旅游车离开，山前一片寂静矣。吾一日下午在太

## 九 李涵虚真人西派丹法搜奇

清宫左侧山峰小亭打坐，按金山派法诀入静。此时游客已走，遍山寂然无人，只听傍晚海水涨潮，阵阵潮声起伏入耳，不觉恍惚入定矣。初时觉山体和小亭已消失，自身如在海中，恍然如醉，随潮起伏，而后又觉自己身体亦消失，洞然一片空虚，惟一灵真意在耳。如此四个小时忽焉一过，如一瞬间，觉星光闪烁，后察知乃自体内修炼之丹穴亮点闪光，有真炁萌动贯通会阴穴，猛然被炁冲而醒，始知仍在山亭静坐。下山后询之匡常修道长，云其即玄关景象。盖人体穴位神气合一之灵光，既在身内，又不在身内（因体已虚），先天一炁自虚无中来，正采药炼丹之机也。吾今已将丹家千圣不传之秘密和盘托出，并将李涵虚真人《道窍谈》、《三车秘旨》、《后天串述》、《九层炼心》丹诀钩出，学者苟能解而悟之，修而证之，当知余言之不欺也。然玄关一窍，只可以无心得，不可以有心求，若执而求之，背道而行者矣。

余访道二十六年，得西派丹法别传，为“大”字辈，故亦号“大中道者”。李涵虚真人以“西道通，大江东，海天空”九字传派，其中隐有无上高明之丹诀，含有至大至广之境界，其丹法自“西”字入手，至“天”仙收圆，“空”则入无余依涅槃，成大觉金仙矣。学者当自悟之。

戊子年冬至日记

（1）中年学道者，只要凝神有法，调息有度，阴跻气萌，摄入鼎内，勿忘勿助。后天气生，再调再烹，真机自动。乘其动而引，不必



着力开，而关自开；不必着力展，而窍自展。真气一升于泥丸，于是河车之路可通。要皆自然而然。（《道窍谈·开关问答》）

（2）以开关、筑基、得药、炼己四层，分为后天次序。……以开关辟筑基之路，以得药助筑基之需，以炼己了筑基之事。……鼎器立，则神气交；神气交，则积累厚。积累厚，则冲突健。冲突健，则关窍展。关窍展，则逆运之途辟，河车之路通矣。（《道窍谈·后天集解》）

（3）然欲静其神，必须调息有度。一呼一吸，名曰一息。须顺其自然，勿听其自然。庄子曰：“真人之息以踵。”踵也者，相接不断，绵绵若存也。气彻涌泉，往来不绝。……内呼则外吸，内吸则外呼。内外两息，反正相生。开合有度，却有自然妙趣。……息既调矣，又须凝神。凝神者，寂然不动，内照形躯也。但此凝神、调息，却非两橛功夫。调息则神归，神归则觉照，觉照则气生，气生则静摄于内。（《道窍谈·后天集解》）

（4）然欲养我已汞，必用彼家真铅，乃后天中之先天，后天中之金水，有气无质时也。真铅初生之始，郁蒸乎两肾之间，即起河车以炼，循尾闾而上天谷，倾甘露而归黄庭，洒濯三宫，将铅制汞。气化液而退阴符，则流珠之不走也。液化气而进阳火，则河车之又起矣。（《道窍谈·后天集解》）

（5）己者，己汞真火。必先炼此真火，降此真龙，从我驱用，使无奔蹶，然后可以制伏白虎，而得至宝之真金。是炼己原有功夫也。夫有功夫之炼己，即是内养己也。内炼己者，将彼家之铅，炼我家之汞也，使其相克相生也。内养己者，亦用彼家之铅，养我家之汞，使其相资相守也。（《道窍谈·养己炼己》）

## 九 李涵虚真人西派丹法搜奇

(6) 养己者，宝精裕气，即筑基也。炼己者，对境忘情，即了性也。……养己之道，又须安静为功也。吾为养己者分出两条：自养一条，相养一条。相养者，精气也。自养者，安静也。……炼己之道，又须动静兼修也。吾为炼己者分出两件：内炼一件，外炼一件。外炼者，和光混俗也。内炼者，烹汞成砂也。（《道窍谈·养己炼己》）

(7) 今悉从可用者依次言之：第一曰后天，第二曰后天中之先天，第三曰先天，第四曰先天中之先天。后天者，阴跷之气，生人之根，乍动为元精者也。学人敲竹唤来，入于内鼎，自然炼精化气而开关窍。此气冲五脏，熏百骸，萦绕脉络，仍归丹田。凝神调息，静候动机。机动簌鸣，一缕直上，是为后天中之先天。采之以剑，调之以琴，运之以河车，封之于黄庭，此即玉液炼己之功也。久久纯熟，身心牢固，然后入室临炉，而求先天。这先天，乃是元始祖气。先把真阴、真阳同类有情之物各重八两立为炉鼎。假此炉鼎之真气，设为法象，运动周星，诱彼先天出来，即刻擒之。不越半刻时辰，结成一粒，附在鼎中，是为铅母，号曰外丹。先天中之先天者，铅中产阳，帘帷光透。采此至真之阳气，擒伏己身之精气，所谓“金来归性初，乃得称还丹”也。以后温养固济，日运阴符阳火。抚之育之，乃化为金液之质。吞归五内，是名金液还丹。服食之后，结成圣胎。（《道窍谈·后天次序》）

(8) 内药者，了性之用。外药者，了命之需。……内丹者，真汞也，己土也，归于离之门，久则烹之为妙灵砂。外丹者，真铅也，戊土也，藏于坎之户，久则现为美金华。……故结丹与还丹不同。结者，凝也。取他家之气，凝我家之气。造化在后天鼎中，不离周天火候，乃可成功。还者，复也。采兑宫之金，复乾宫之金。造化在先天鼎中，须合同类阴阳，始得成就。结丹成内丹，还丹用外丹。（《道窍谈·内外二药》）



先天铅汞者，“同类阴阳成戊土”，戊土即外铅也。“调停火候合己土”，己土即内汞也。铅汞相见，而大丹还矣。（《道窍谈·药物相类》）

后天外药，乃在癸先。先天外药，则在癸后。（《道窍谈·药物层次》）

金液还丹之道，非一铅气不能生成，识者宝之。（《道窍谈·神气性命》）

（9）元精在我家，真精在彼家。其在我家者，绛宫浑然之气，积久而生灵液者是也。其在彼家者，华池壮盛之气，《悟真》所称首经者是也。八月十五，金气足而水潮生，正合二分真信。学人识得此精，一口吸来，霎时天仙有分，非凡物也。……元气者，童子得之于天，所谓成形之气，随年加长者也。若夫真气则不然。先天元始之祖炁，自虚无内生来，要得真师口诀，先设乾坤鼎器，调和真龙、真虎，打合真阴、真阳。半个时辰，结成铅母。铅中产阳，乃为真气。（《道窍谈·神气精论》）

（10）玄关一窍，自虚无中生。不居于五脏六腑，肢体间无论也。今以其名而言：此关为玄妙机关，故曰玄关。此窍为万法归一之地，有独无对，故曰一窍。一言以蔽之曰：“中”是也。中在上下之中，亦不在上下之中，有死、有活故也。何谓死？以黄庭、炁穴、丹田为此中，就是死的。何谓活？以凝神聚炁，现出此中，就是活的。（《道窍谈·玄关一窍》）

玄关者，神气交媾之灵光。初见玄关，明灭无定。初入玄关，恍惚无凭。以其神气乍合，未能固结也。到得交抱纯熟，死心不离，始识玄关之中，人我皆忘，鬼神莫测（离此不能躲无常），浑浑沌沌，兀兀腾腾。此中玄妙，变化无端，不可名状。（《道窍谈·玄关再说》）

丹家有一穴，一穴有两孔。空其中，而窍其两端，故称为“两

## 九 李涵虚真人西派丹法搜奇

孔穴”。师所传“口对口，窍对窍”者，即此境界也。……当其致虚守静，天地冥合之时，有以观其妙。妙有之物，不可名而可名，故称有。所谓“窈冥有精，其中有信”者也。无以观其窍，虚无之窍，可状而不可状，故称无。所谓其中有物归无物者也。……两孔者，玄牝之门也，为金丹化生之所。人于一穴两孔中，知行追摄之法，则两门皆开。夫而后金来归性，可称还丹也。（《道窍谈·两孔穴法》）

今夫神气交而玄牝现，故当凝神聚气，二物交融，乃能结成乾坤圈子。此其中有颠倒之用焉，何则？自上凝下者，神也。以其玄天之尊体，而行牝地之卑躬，则上下交泰，气神和合也。（《道窍谈·玄牝根基》）

（11）学人下手之初，务要牢持筋骨，力战睡魔，塞兑垂帘，离诸妄想，回光返照乎三穴。三穴者，黄庭、炁海、丹田也。然虽返照三穴，又要不执意于三穴，亦不驰意于三穴。夫而后神安其内，息任天然，浑乎俱忘，杳无朕兆。《经》所谓“无欲观其妙”者，正此时也。致虚守静之际，神凝气合之时，不意有一境忽从规中化出，其大无外，其小无内，则玄关现象矣。《经》所谓“有欲以观其窍”者，又此时也。（《道窍谈·中字直指》）

（12）夫药有小药、大药，道分先天、后天。后天则小药，结丹用之。先天则大药，还丹用之。后天则无形无质而实有，先天则有体有用而实无。后天真铅，弃癸取壬，阴中藏阳，以无生有也。……壬也者，只是个最初之义，无思无虑之始，动而仍静之先。……不求于乾者，乾方播种也。不求于坤者，坤方含元也。不求于坎者，坎虽有阳，尚藏于水，未露气机也。直求于兑者，铅中产阳，已现其金。喻初三日，月出庚方也。故以坎水为川源，兑金为药物，非真有乾坤



坎兑列吾身中也。无非是以有生无，以我求彼焉耳。我运一点阴火之精，种在彼家之内，遂生铅中之阳。阳气一动，采取归来，又种在我家胚胎宫里，而成真人。（《道窍谈·药物直陈》）

（13）迨至水中金现，有如兑西月出，方为可用之金。而采以一符之顷，此正有气无质之时也。取于兑，犹之取于坎。产于兑，犹之产于坤。然非乾父之精光，不能产此大药也。饶他为主，我反为宾。欲他上浮，我却下沉。宾主浮沉，皆在鼎中作用，然后知鼎器之设，妙在乎空耳。陶真人云：“鼎器之中，本来无物。二七之期，感触乾父精光，而阳气始动。乾鼎中，亦本来无物。采取之时，吸受坤母阳铅，而金丹始凝。皆是劈空造作出来。其曰鼎器者，不过假此以作盛物之器也。”其言最妙，故识于此。（《道窍谈·鼎器直说》）

（14）云何采？采以不采之采。云何炼？炼以不炼之炼。何谓不采之采？龙闲虎静，守雌不雄。建子之月，其气始升，神即随其升而逆入鼎内，就便引来，所谓不采之采也。何谓不炼之炼？彼在我家，即药是火，相融之久，其阴自化，阳即因之而长，积在炉中，自然运化，故曰不炼之炼也。但其间须要凝神以待，乃能采之。调息以守，乃能炼之。精尽化气，腹内充实，而内丹可结矣。（《道窍谈·采炼妙用》）

（15）凝神之际，务要与息相依，毋以神运息。逐息则神散，运息则神摇。只要息息动荡，任其天然，随其自然，斯其神愈觉凝然。迨至静极而动，是神之得乎气机。是气初破鸿蒙，寂然不动，感而遂通。修道之士，乃如是有为也哉。（《道窍谈·心神直说》）

神者，火也。息者，风也。欲识风火玄机，须将神息安顿。神贵含光默默，息凭真气绵绵。但安其神，不逐于息。有如炉中聚火，箱

## 九 李涵虚真人西派丹法搜奇

管抽风，风自煽而火愈红，火愈红而金自化。（《道窍谈·神息妙用》）

息静则神归，凝神之法，固赖调息。神定则息住，调息之法，亦赖乎凝神也。盖其存神于虚，则内息方有。所以息恋神而住，神依息而留。神息两平，若存若亡，不知神之为息，息之为神也。（《道窍谈·神息再论》）

神与意，实有体用之分。既分体用，则二也。用因乎体，故又可以一物视之。（《道窍谈·神意妙用》）

神则无为，而意则有为也。神则无为无不为，意则有为有以为。神为意之神，意以神为真元，神主静也。意为神之意，神以意为正觉，意能动也。（《道窍谈·神意再论》）

（16）收心调息，闭目存神。静之又静，清而又清。一切放下，全体皆忘。混沌沌沌，杳杳冥冥。功夫到此，如天之有冬，万物芸芸，各返其根。如日之有夜，刻漏沉沉，各息其心。此无知、无识时也。谁晓得无知、无识之际，才有一阳来复，恰如冬之生春，夜之向曙。蓦地一惊，无烟似有烟，无气似有气，由下丹田熏至心阙，使人如梦初醒。初醒之候，名曰活子时。……学人把初醒之心，陡地拨转，移过下鹊桥，即天罡前一位，誓愿不传之真诀也。移至尾闾，守而不



和合四象图



乱。霎时间真气温温，从尾闾骨尖两孔中，透过腰脊，升至玉枕，钻入泥丸。古仙云：“夹脊双关透顶门，修行路径此为尊。”即指此也。（《三车秘旨·第一件河车》）

怀抱日深，忽然间丹田如春水初生，溶溶漾漾。即守自然之内息，烹之、炼之，其水忽化为热气，由两胯内边流至涌泉。须要神注两踵，真息随之，此所谓“真人之息以踵”也。如此片时，涌泉定静，即将心返尾闾，默默守候。忽觉有物来尾闾间，似绵陀，似馒头，似气块，沉滞难行。就要调停内息，专心一志，猛烹急炼。乃有一股热汤，透出尾闾，徐徐过腰脊，滔滔上泥丸。方谓之黄河倒卷，漕溪逆运。（《三车秘旨·第二件河车》）

（17）丹本既立，神气融和，由是一阳渐长而为兑，坎男变为兑女矣（此即庚方月、西江月、蛾眉月诸喻时也）。因此兑女二字，故丹家名曰首经，又曰天癸（因类而言耳。愚人不知，盲修瞎炼，未遇真师之故也）。丹士采此首经，名曰摄情归性。五千四十八日归黄道之时，有如十五明月，金水圆满。在人身中，总一先天精气，腾腾壮盛之时也。学人到此，急起大河车，运上泥丸。稍焉，有美液坠于颚中，大如雀卵葡萄，非麝非蜜，异样甘香，此乃九还金液大丹也。（《三车秘旨·第三件河车》）

（18）是时也，心如虚空，有息相依则不虚，有息相随则不空。不虚不空之间，静而又静，清而又清。气息绵绵，心神默默。至此要一切放下，人我皆忘。此之谓钻杳冥。杳冥中有气，一神独觉，此乃真息也。真息发现，熏心酥痒，还要按入腔子里虚无窍内，积之累之，则命蒂生而阳气自长，乃可以开关运气矣。凝神调息，是下手功夫。凝神者，是收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿内闭。先要自劝自勉，收他回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。坐虚无

## 九 李涵虚真人西派丹法搜奇

中，不偏不倚，即是凝神于虚。调息不难，心神一静，随息自然，我只守之、顺之，加以神光下照，即是调。调度阴跻之息，与吾心之息相会于气穴中也。……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，忽然心息相忘，神气融合，不觉恍然而阳生矣。（《收心法·收心下手功夫》）

凡做功夫，钻杳冥是第一桩难事。但先天一气，自虚无中来，必有真杳冥，乃有真虚无。噫！先难而后获，全身要舍得。昔我在洞天中，学钻杳冥七八年，然后稍有把柄。（《收心法·收心法杂谈》）

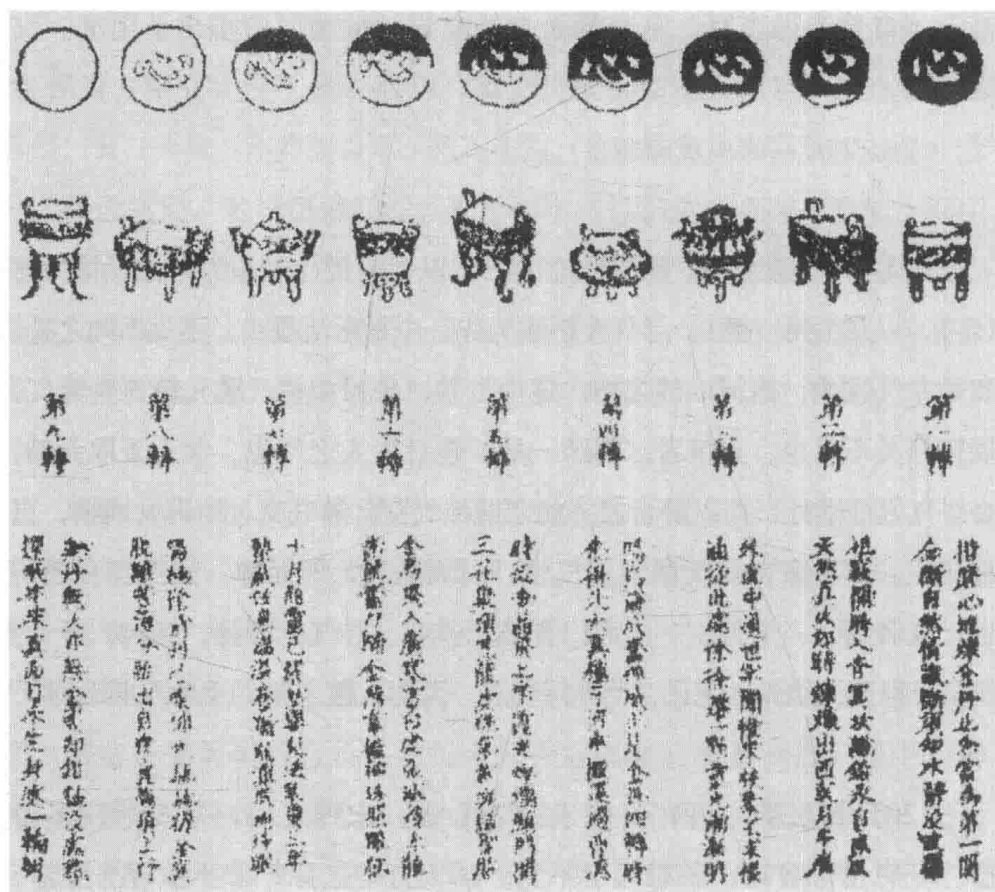
我劝人先在虚空中团炼，静之又静，定之又定，无人无我，无无亦无，自然人得杳冥，不交媾而自能交媾，从至阴中生出至阳矣。交媾之法，先天与后天不同。先天交媾，以性立命。后天交媾，以神合气。（《收心法·收心法杂谈》）

（19）其行法功也，要先收心入内，以中为极，以和为则，以神为体（定），以意为用（慧）。寻气在阴跻为先，中是活活泼泼，不见不闻之处。和是专气致柔，抱神以静之功。定中生慧，坐照如初。媾元精而生元气，展窍开关不难也。元精者，阴跻一脉，逐日生人之气也。学人采取元精，必寻气之活动处，而以静合之。此之谓神气交。神气交，则男女媾精，真种化生。真种者，后天鼎之真气也。后天鼎者，即元神、元炁交合之所也，故名灵父、灵母。……入门者必先收心、寻气、凝神、展窍、开关、筑基、得药、结丹、炼己，此九层功夫，乃为入道之门。（《后天串述》）

（20）初层炼心者，是炼未纯之心也。未纯之心，多妄想，多游思。妄想生于贪欲，游思起于不觉。学人打坐之际，非不欲屏去尘情，



无如妄想才除，游思忽起。法在止观，乃可渐渐销熔。止则止于脐堂之后，命门之前，其中稍下，有个虚无圈子。吾心止于是而内观之，心照空中，与气相守，维系乎规矩之间，来往乎方圆之内。息息归根，合自然之造化；巍巍不动，立清净之元基。从此一线心光，与一缕真气相接，浑浑灏灏，安安闲闲，此炼心养气之初功也。……七层炼心者，是炼已明之性也。法在以虚明之心、妙有之性和砂拌土，种在彼家。彼家虚而由我实之，彼家无而自我有之。以有投无，以实入虚。死心不动，霎时间先天一气从虚无中来。一候为一阳，有如震。二候为二阳，有如兑。时值二候，正宜合丹。那边吐出一弦真气，其喻为“虎向水中生”。这边落下一点玄光，其喻为“龙从火里出”。两边龙虎会合，性情交感，一场大战，宛如天地晦冥，身心两静矣。（《九层炼心》）



九鼎炼心图

## 十 《青华秘文》丹诀钩玄

中孚子按语：世传张伯端真人三传匪人三受天譴，何以竟著《悟真篇》以丹道公开度世耶？盖丹家每言有道不传谓之“闭天道”，传予匪人谓之“泄天机”，皆七祖受冥考，殃及子孙。然丹经之著述，乃福荫祖先及子孙之莫大功德，盖其非为一己之私利，而以个人之劳苦利乐众生矣。张伯端真人之《悟真篇》，其徒孙白玉蟾尚批评其“用心不普”，所著丹经带有“铅汞气”，安知其未肯明传丹诀殆三受天譴之真正起因乎！是故张伯端又撰《青华秘文》及《金丹四百字》，特别是《青华秘文》不假诗词，直泄天机，与其前著丹经不类，后人以为非其所撰。清仇兆鳌更云：“《玉清金笥策》，列于《道藏》中，明代正德间，江浦石淮得之道士李朴野，谓紫阳先生受意于青华真人，而手传于王邦叔者。今玩其书，指坎为肾宫，离为心田；又谓铅升于脐上，汞产自心源。此专取心肾交媾为金丹下手工夫，全与《悟真篇》相左。”“此明是两种法门，不离间杂，以起后学之



疑。”《悟真篇》确以传龙虎丹法为本，然却与《青华秘文》有相通处。盖金丹大药，既以同类有情之物立为鼎器，假此鼎炉之真气，运动周天，诱此先天初气，结成玄珠，吞入腹内，擒制一身之阴气，运火退符，结为金液还丹。余今将此文丹诀钩玄而出，俾有志于丹道的学者稍免检索之劳。余更有数语以赠学者，云丹家收徒传法必宣授戒律，必要求学者敬信道、经、师三宝，“不传匪人”者，不传违犯戒律之人也。学道者必“胸怀天下，爱我中华；敬师重道，不悖伦理；奉公守法，慈爱六亲；立身正直，奉献社会”，严守丹家戒律，约束身心，自可授受丹道法诀。凡心行邪恶，违犯社会伦理道德，



玄女娘娘

悖祖欺师，分裂祖国，认贼作父，出卖民族利益，诋毁中华民族传统文明，贪权贪财，龌龊腐败，欺压民众，皆是悖逆之“匪人”，必不可授予丹道法诀。更有一批贪得无厌的宵小之徒，四处钻营骗取丹诀以惑世，然自古丹家以“诚”入道，真诀自有神明护佑，丹诀授受必待缘分，没见心不诚而得道者，此所谓“盗道不成道”也。

《心为君论》：“盖心静则神全，神全则性现。又一言以蔽之曰：静。”

## 十 《清华秘文》丹诀钩玄

《心为君论》：“心不留事，一静可期，此便是觅静底路。……心求静，必先制眼……目不乱视，神返于心。神返于心，乃静之本。”

《神为主论》：“元神者，乃先天以来一点灵光也。欲神者，气质之性也。元神者，先天之性也。”

《精从气说》：“元神见而元气生，元气生见元精产矣。”

《下手工夫》：“静坐之际，先行抑息之道。抑息者，夫人之息，一息未除，而一息续之。今则一息既生，而抑后息，后息受抑，故续之缓缓焉，久而息定。抑息千万不可动心，动心则逐于息，息未止而心已动矣。”

《下手工夫》：“存心者，养性也。性之始见，不存心则无所养。……存心实自收心始。所谓收神者，盖收心之余用耳。行之至久，见如不见，闻如不闻，形心两忘，合乎至道，则元性彰露，而元气生矣。”

《凝神论》：“凝神者，神融于精气也。精气神合而为一，而阳神产矣。”

《神水华池说》：“华池者，脐中气穴之下，两肾中间一窍，绝肖黄庭，谷气就此而生精，医家所谓精穴者是也。斯窍也，少壮之时，阳盛气融，则神水华池，不过浇灌炉鼎，洗涤脾胃，周流润泽气穴而已。若元气衰微，精元枯竭者，皆藉此以为丹本。……华池之窍，乃生精而降于肾者也。气壮则精多，精多则华盛，用之如有余。”



《采取图论》：“采者，采真阳于肾府；取者，取其汞于心田。”

《采取图论》：“夫元气之在人，至静始见，是先天之气也；而后天之气，时刻循环，但人汨于欲而不知详审耳。”

《采取图论》：“恍惚之中，始见真心，真心既见，就此真心生一真意，加以返光内照，庶百窍备陈，元精吐华矣。……真息绵绵之时，后天之气已定。后天隐，则先天之气见，故阳生焉。阳生者，先天之气，自气穴中流出，而至于肾中○，如喷泡然。盖两肾中间，有一缕透气穴，乃父母交媾之后，始生脉络也，故先天之气游之。既觉如斯，则一身百脉，尽若春生。春意融而渐长，此时先天之体始立。先天立，而后天愈退藏矣，然后可以微动采取之意。”



张伯端

《采取图论》：“真心生意，神光烛心，故常为之说曰：‘目视心，心生意，意采铅。’……采之升也，实有异焉，醺然升至于脐而稍上，徐止脐之上，则息方凝，名曰铅。”

《采取交会口诀》：“忘里觅，觅里忘，忘中见，见中忘，阳生矣。忘中采，采中忘，忘里升，升里见，见里变，铅成矣。定中起，意中升，忘中用，铅引汞矣。铅合汞于内，精会神于外，交会矣。铅汞精神，合而为一，却将一念，使之落黄庭归鼎矣。”

## 十 《清华秘文》丹诀钩玄

《采取交会口诀》：“铅乃先天气，汞乃先天灵。”

《直泄天机图论》：“西南者，乃气之会也。气合而归于此，却自夹脊直透上中丹田，而降于肾府。两肾中间，有治命桥一带。故寒山子曰‘上有栖神窟，横安治命桥’者，此也。……金丹之士，到此则一半矣。○超然而出者，乃玄关一窍也。其大无外，其小无内。○有形之中也，○无形之中也。先就有形之中，寻无形之中，乃因命而见性也。就无形之中，寻有形之中，乃因性而见命也。先性故难，先命则有下手之处。譬之万里虽远，有路可通。先性则如水中捞月，然及其成功同也，未容轻议。”

《蟾光图论》：“元性喻月，性之用也。性之初见如星大，圆陀陀，光烁烁，未足言见性，但气质之性稍息，而元性略见。如云开则月见，少顷合则亦然耳。至于不时时存之，则可没，与见未见时，无以异也。故金丹之士，才见此物分明，便是元气产矣。遂因而用之，譬之见贼便捉，毋使再逸。然以之收于鼎器之中，而一点元气之真，始不可得而出矣。”

《蟾光图论》：“一阳才生时，但觉吾身有一物，或明或隐。二阳生时，则遍体生明矣。三阳生者，则光不在内，不在外，但觉此身如在虚空，亦无身，亦无虚空，亦无日，亦无月，常能如此，则大定也。”

《蟾光图论》：“方其始也，以命而取性，性全矣。又以性安命，此是性命天机括处。所谓性命双修者，此之谓也。”

《蟾光图论》：“黄庭为鼎，气穴为炉。黄庭正在气穴之上，缕络相连，是为炉鼎。阴阳为炭，以烹以炼。”



《蟾光图论》：“静中行火候，定里结还丹。”

《神室图论》：“神室者，元神所居之室，鄞鄂是也。”

《神室图论》：“气足而形完，一点灵光，入于其中，则倏然而生，啼哭怆然，纯乎其人矣。此乃鄞鄂成，而神归于室之时也。神归其室，则所谓得其一，万事毕矣。盖交媾之后，神光垂而烛乎玄珠矣，精华升而产于玄珠矣，真铅则元气矣，精气神亦先有胚胎在其中矣。火足气充，则元精、元气、元神盖合而为一，故婴儿产矣。”

《火候图论》：“夫性见则气生，气生则金生，金生则气多，气多则金愈旺，此二者交相为用也。金旺于中，烛破浮云，露出一钩真性，如月之明，乃偃月炉也；存养之久，则金气胜而全尽，烛见一轮明月，乃全性也。既见全性，又返金性，则吾身皆真性命为之主，此用火之时也。盖二者未融为一，而用火炼之，炼作纯金也。包含性命，通体皆阳，浮沉自在，爱日恋月，好游顶门，时至道成，奋厉而脱。吁嘻，人人可以如此而成功。”

《总论金丹之要》：“夫金丹之道，贵乎药物，药物在乎精气神。神始用神光，精始用精华，气即用元气。精非气不盈，神非气不充。精因气融，气凭精用。气因神见，神凭气用。”

《总论金丹之要》：“盖人受天地之中气以生，所谓命也，得天地之中气以成，遂可为人。我以身为天地，亦宜执其中，而为造化之枢纽。中者，有三中，心中意，脐中鼎，肾中炉。三中之至切者，心中意，而脐中鼎次之，肾中炉又次之。此三者，自金丹之始至终，不可

## 十 《青华秘文》丹诀钩玄

须臾离也。”

《总论金丹之要》：“肾水合精水，自玄膺流下，谓之华池神水。”

《总论金丹之要》：“金丹之道，始然以神而用精气也，故曰神为重。神者，性之别名也。”

《总论金丹之要》：“夫人之一气在身，由念而动，譬之握拳。吾念欲开，而五指伸了无挂碍。学人达此，于采先天一气之时，行一真念，采一真气，有无互用，落在黄庭，其理一也。穷冬凋剥，必得阴阳交泰之后，乃生万象。学人达此，当知交会之后，不期药物之产而自产矣。

金之在水，其耀夺目。金之在土，土能藏之。盖产于幽处，而隐其明处也。丹之在鼎，犹人君在位，百官称职，其国自安。火候药物，各得其宜。”

《总论金丹之要》：“言曰：‘斗极建四时，八节无不顺。斗极实兀然，魁杓自移动。只要两眼皎，上下交相用。须向静中行，莫就忙里送’。”

## 十一 崂山道教金山派丹法存抄

中孚子按语：余于1982年4月14日在青岛崂山太清宫得匡常修道长金山派丹法之传。匡常修，字和阳，号“圆觉子”，又号“一气道人”，幼时在崂山白云洞出家，以医术、武术、丹道传法，称医、武、丹三绝。金山派丹法创自孙玄静（字金山），乃龙门支派。匡常修道长出家后修习金山派丹法，又以拳学、擒拿术授徒，兼通医术。余至崂山时，道教组织尚未恢复，太清

宫属园林局管理，余于此小住三日，后到北京工作，每年都有一月时间到崂山随匡师研习丹道。此段功法在气功大潮时曾名“先天气功”，乃匡师手撰。今余据其口述稍作整理，以留存世间，仅供学者参考云。



顺逆三关图

### (一) 先后天三宝论

天地人为三才，三才皆有三宝。天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝神气精。人的三宝，若少一宝，立即死亡。但人的三宝又分先天后天。先天三宝，元神、元气、元精。后天三宝，思虑神、呼吸气、交感精。先天与后天互相配合，既有分别又有联系。功夫到最深处，纯用先天，但以先天影响后天。功夫在修炼过程中，必从后天入手，以后天返回先天。人亦有三心：欲感为人心，静心为天心，照心为道心。先天为杳冥之精，后天为性欲之精。后天为呼吸之气，先天进入胎息，则元气升腾，人体生命力旺盛。后天为思虑之神，先天静而生慧，元神呈现，为无思无虑的光明慧照状态。

### (二) 炼精化气阶段

#### 1. 精养化炁

金山派丹法以习静入手，心若不静则气无所归，在行功时不免心意昏迷，万念丛生，以至神驰气散。习静必须言、听、视、动等都要保持安静；在行、住、坐、卧之间，也要养其浩然之气，方不滞其动静之机。古人云：行则措足于坦途，住则凝神于太空，坐则调丹田之息，卧则抱脐下之珠，生生不已，浩气长存，躁气自然消灭，性情自然温和。心无燥火，方好行功。行功至子丑寅三时才出现闪光，因这三个时辰是生气之时。凌晨三至五点钟最易见光。

#### 2. 聚性止念

人心初入静，就会杂念丛生，乱思纷陈，心息不能相依，必先用法制住，以收其散性而为光。方法是一面守静聚性，一面观光止念，互相促进，久则眼前虚白。初观时则如白雪片片，由外飞来。继则观



端拱冥心图

似波浪之翻动，由外聚内。久则虚白一片，不见波动，这时方知性不乱矣。光者性之反映，性散光即散，性聚光即聚，性定光即定，性满光即圆。由此观之，观光即能知自性之聚散矣。观光时，先静坐片刻，待心定，方将微意止于目前，似照似定，若有若无，不久即有白雪现于目前，一走即收回，以意照于白光中，从微而至大，从光小而至光浩白一片，从波动而至波静光定，从

虚白而出现圆光，现圆光必须入大定才有。此步功法切忌用意太急，更不可用意念追求，造成假象。

### 3. 凝神入炁穴、心息相依

由上步聚性止念，呈现一片洁白。当光感不动时，即将微意移于丹田（脐下一寸三分），心守太虚，意照炁穴。如此不即不离，勿忘勿助，寂而照，照而寂，久则惺惺默默，永无昏沉，睡魔自遣。既尔真心独立，空空荡荡，但觉微息相随，其间呼气上不过心，吸气下不过炁穴。此时真息悠悠，绵绵若存，在心息相依之时，即把知觉泯去，心在气中而不知，气包心外而不晓，氤氲氤氲打成一片，此即炼心和气之功也。

### 4. 炼液化精（适用于老年人）

口内津液是养生之宝，人能炼之却病延年。津是肾水所生，液乃心血所化，此二物能消饥化食，以补元精。《黄庭经》云：“口为玉池太和宫，嗽咽灵芝灾不干。”在行住坐卧之时，舌顶上腭，自然生出津液，待之口满，气管正要喷时，引颈而吞，自然流下，响声汲汲，

一路直达丹田。少时心意大定，不知身在何处，待物极必反，静极生动，外阳举而元精生矣。

### 5. 生精子时

天地子时一阳生，人身气质合乎天地，故子时元阳亦生。但人为情欲所牵，乱其自然，不能合于天地，其生阳多在寅时，故称为“活子时”。内阳生外物即举。但须知水源清浊，方好施功炼化。无念无欲，由静而生者谓之水源清，由情欲而生者谓之水源浊。

### 6. 采药火候

采药者，是将所生之元精，采而归炉。但采时须知火候，方能炼精化气。否则采而复生，难免漏精之患。火候者，生精时谓之生精之候；采精时谓之采精之候，步步皆有火候。采药者是采静而后生之元精也；元精内生，外物立举，身心勿动（不要活动），速凝神太虚，意照丹田（微意照在丹田），待所生之元精欲返回之时，速吸一口气，下达会阴穴，用意一提引入丹田。如此数次或十数次，内精归炉，外物自然缩尽，此之为采药归炉。

### 7. 炼精化炁

上步药既归炉，须以火化之。精复化为元炁，则无漏精之患。方法是先武后文。武火者有意于呼吸，息息归根，不离丹田炁穴。再以神寂照之（忘息的意思），即谓之文火也。如此夜夜行功，火候无差，不几日，丹田温暖，精生更旺，但觉丹田常有一种太和之气，氤氲不散。如此日久，自有开关之候矣。

## （三）聚火开关阶段

### 1. 气足开关，八脉俱通

开关者，是由上步炼精，丹田气足，日久在睡定之时，忽觉丹



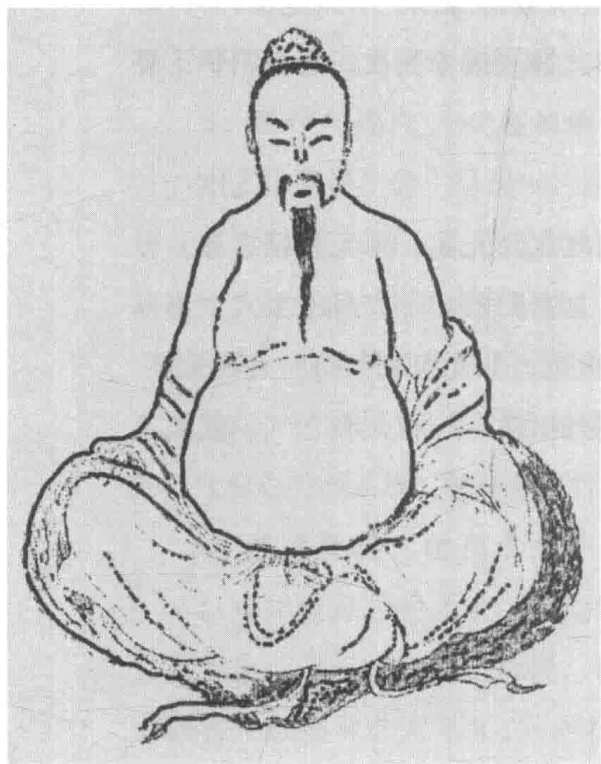
田发热，炁生炁穴，千万勿动勿惊，心归杳冥，任其自然自生。如此不即不离，勿忘勿助，千万不要晕迷，以防炁散。待至热极欲动之时，我以真意领之，入尾闾之中。方法是：炁不动我不动，炁将动我先动。炁足者，自然一撞直上乾顶，须臾化为甘露；流之任脉，香甜满口，脑髓清定，响声隆隆，直达丹田，非同前咽津之响声也，从此八脉俱通矣。炁不足及体弱者，炁力稍差，不能一撞直上乾顶。若炁欲动时，以意引之过尾闾，至夹脊无力上冲矣。须任其休息，以神守之，待炁将动时，以意领之，一撞而上过夹脊直至玉枕，又无力上行矣。仍须任其休息，以神守之，待其欲动，以意领之，一撞而过玉枕入泥丸。少住片时，化为甘露，降至丹田矣。

## 2. 周天运法，还精补脑

周天者，是每次炁生，引炁入任督行一周而归丹田，故谓之周天。此后静极炁又生矣。外物举时须不动不惊，待炁足欲回时，以神领之，一吸而神炁直上乾顶，一呼神炁下降丹田，此为一周。以神守之，寂而照，照而寂，在杳冥之间，把知觉泯去而入定矣。此后复生如此，谓之还精补脑。

## 3. 炁生神交，法轮自转

上步采运周天，行之既久，定静之时，忽觉丹田温暖，元炁生矣。所生之元炁自不外驰，而上入中宫，与神相交，氤氲配合而不动，恍惚之间，已入定矣。少时元炁又动，一股热气不行阳



法轮自转图

矣。由丹田入尾闾过夹脊，经玉枕直达于泥丸，又下降丹田炁穴，此时神随炁行，不由自主，非人力所能为也。

此后复生如此，行之既久，继而归于大定。在定静之中，一道白光亮如水银，由任督二脉旋转不停。三百余周，自然而停，此后复生如此。谓之法轮自转矣。

#### 4. 阳关止闭，保健延龄

上步法轮自转，真气不行阳矣，外物自不举也。此时身之宿疾，不治而愈。夏不畏热，冬不畏寒，神气充足，精神愉快，如如自悦。但需要常乐永静，不使神炁外驰，保任自然。耳能返聪，目能返明。气足可以防病，身强自能延年。自古至今，此养生第一义也。



谭峭真人

圆觉子匡常修作于1981年1月24日

## 十二 《修身正印》点题

中孚子按语：《修身正印》一书，题孙碧云真人著。孙碧云真人早年得道，修丹有成，往来于天柱、太华之间，穴居岩处。永乐帝重修武当山，曾钦命他为武当山主持，总管道教事。时遇张三丰真人，执弟子礼，得龙虎丹诀。后西游至兰州，肃藩王（朱元璋十四子朱模，时封甘肃兰州）慕名敦请，于兰州西郊建金天观，真人修道静养居之。后孙真人辞去，复游少华，旋归武当，不知所终。明清以来，民间传其灵异，颇类张三丰真人矣。

《修身正印》一书，乃清朝嘉庆年间姑苏陈松风得之友人的手抄本，题孙碧云所著，后游兰州遇甘肃提督苏宁阿，质诸悟元子刘一明。刘一明本清代内丹学家，见此书而珍之，序而付梓，孙真人之兰州遗址亦得以重建。《修身正印》之嘉庆八年金天观藏版，遂广播于世矣。

《佛说四十二章经》云：“夫为道者，如牛负重，行深泥中，疲极不敢左右顾视。出离淤泥，乃可苏息。”吾初入道门，1980年参无忧子师，发现丹经多如山积，不知从何入手。无忧子师只重口述和几件手抄本，提到的

## 十二 《修身正印》点题

丹经有陈致虚注《参同契》、《救命索》、《金丹真传》，再就是这部《修身正印》。此书我读过多遍，当时不甚理解，而无忧子师则皆以龙虎丹法解之。再到北京，丹经读得多了，又参王沐老师。王沐师否定龙虎丹法，惟对《修身正印》推崇备至，认其为丹家真传，我则由此书贯通了内丹学的宇宙论、人体生成论、丹道修炼论等整个理论体系。后参知非子师，则对此书不以为然，且怀疑《修身正印》非孙碧云所亲著，似明代道流或清净派丹家托名而造。然此书详论药物之斤两、火候之精微，亦有可取者。

时至今日，我经过对丹道三十多年摸索，可断定《修身正印》当出于明代，所传乃虚空阴阳一派丹法。明代丹家已确认龙虎丹法为真传，对“药自外来”已有定论，以龙虎取象亦成风气，且三家四派丹法原理本来相通，此书被各派丹家依自己的功法解释附会亦不足怪。《修身正印》一书反映了明代内丹学理论成熟的高水平，读来耐人寻味，学者可依此书求丹道理论的融会贯通可也！此书依《参同契》、《悟真篇》、《心印经》、《入药镜》立论，取周易、太极为理论模式，不违丹道大旨，余今稍作导读，不过为之点题而已！

癸巳二月吉日



## 修身正印

### 第一章 太极动静

古云：“道法自然”。自然而然者，亦不知其所以然而然者也。曰太空，太空而太无，太无而太虚，太虚而太玄，太玄而无极，无极而太易，太易而太初，太初而太始，太始而太素，太素而太极。太极者，不可极而极之谓也。故动而生阳，坤摄乾之初爻为复，一阳初生，气之升也。含元虚危，播精于子，杀机三发，乾坤姤，金木外并，而结一粒九还，谓之外鼎，乾坤的活子时，无极而太极者也。曰虎、曰女、曰庚、曰戊，即神照坤宫，而成圣母之气也。动则意流牝府，地云双摄，以母气而制子气。曰金液，汞去求铅也。静而生阴，乾变坤之初爻为姤，一阴初生，气之降也。藏机星张，阳伏于午，生机一发，坎离交，水火内济，而结一粒九还，谓之内炉，吾身的活午时，太极而无极也。曰龙、曰男、曰甲、曰己，即神守乾宫，而生灵父之精也。静则丹生元谷，电光闪闪，以子气而感母气。曰玉液，铅来投汞也，感太极之动静而变化者也。

### 第二章 原始反终

人之生也，必假阴阳二气而成形。父母未交合之先，各具一太极，只因欲念一萌，虽形未姤，而父之性与母之情，早已飞腾于外。即阴太极而生阳，阳太极而生阴。阴阳感激，招摄虚无造化，合为一气，而另一太极。故三家相见而结婴儿者，神交也。神既交，然后气行，奔入子宫为气交。及其父精母血，裹住先后二气为精交，精交而

## 十二 《修身正印》点题

气化，气化而花开，自结子也。感来造化属土，曰勾陈，父性属木曰青龙，母性属金曰白虎。虎斗龙争，金木在外而并。

男精属水曰玄武，女血属火曰赤蛇。龟蛇盘绕，水火在内而姤，故曰“四象五行全赖土”。土，乃无定位之真土也。子宫为悬胎鼎，其中空虚，虚则所以受命，能聚五行之精。空所以生发，能孕万物之成。混混沌沌，系于瓜蒂；绵绵续续，镕成大块。故交合之后，九日而阴阳定，四十九日始胎，百日立基。然后太极中泄发出一爻，真气而降于下，曰天一生水，先生内肾也，地六成之，成黑珠也；地二生火，生心也，天七成之，成两眸也；天三生木，生肝也，地八成之，成舌耳也；地四生金，生肺也，天九成之，成鼻窍也；天五生土，生脾胃也，地十成之，成四肢也。

始七日一变，次七日一化。一变一化，合天地大衍之数五十有五，成变化而行鬼神也，再加三五合一，策得一十有五，共成七十日。奇偶相成，孕毓在内，得生数五七，成数五七，同前一百数，积而数之，通计一百七十日，而男女分矣。男女分而神未至者，为瓜未熟而蒂未脱，须温养一百日，前后共计二百七十日，即九个月之数足，而自然降生也。

然婴儿在胎中，其脐带暗注母气，一呼一吸，无不贯彻。外七窍俱闭塞而无见闻，两手掩其面，更无气之出入，独一点真息存在鸿蒙窍内，默与脐带吹嘘。女则背母，男则面娘，此亦不待教而稟赖阴阳之自然也。及其将育之时，人惊胞破，端然立起，而向黄河浪翻斤斗，头悬足撑而出之，两手即开而握固，因的一声降下。有后天而无先天，倏然虚无之中，先天一气从顶门中而入混沌之地，与昔三家所姤，混成一气。经云：“有物混成，先天地生。”故曰：“未有此身，先有此窍；未有此窍，先有此气。”此气非呼吸之气也，乃元气也。修身立命者，但照身生造化做去，便不错了也，但逆顺之不同耳。人道全赖五行合而结胎，仙道亦藉五行配而结丹。倘五行缺一而毓胎结丹者，未之有也。



### 第三章 天人合一

乾辟坤阖，两化默运于中；阴消阳长，一理感发于外。在天在地，成象成形，而变化现矣。阴摄乎阳，阴阳气冲，迸裂而为电；阳伏乎阴，阴阳相激，感发而为雷。阴阳姤均，自然蒸而为雨；阴胜阳，外阳火逼变阴气，阴气胜而为云；阳胜阴，外阴精迫化阳气，阳气散而为风。阴阳俱盛，具精光掣而为电，电光闪烁，霹雳一声，巽风吹起，隐隐雷声未绝。二气感化，一滴甘津，下降于地，遍洒婆娑，以成甘霖，长养万物，生育群品，故“天地氤氲，万物化生”。

其阴精太盛，聚蓄为水，流入江河。一派癸水，而不得运通于江河者，谓其重浊而有质矣。故南方火德，昼夜三光，下照于地，而炼出云霞风雾，至晓日归玄窍。又熏蒸江海之水，腾而为气，升于半天，与大化为一，犹丹士之炼精化气也。空气盈满，内含坤体之精液，被太阴招还蟾阙，养育少阴。其金精华胜之时，中隐先天，先天之日华，被太阴摄归乾体，孕生少阴，故曰“返本炼真”。风清月白，云散天空，此时尽被太阳真火炼万物之气为神，犹玄客之炼气化神也。迨金旺玉圆，各本全体。元始天尊，悬一粒黍珠，去地五丈，遇庚甲之旦，挂于太虚之上，如磁石之吸铁，隔碍潜通；逢朔望之辰，垂于太空之中，若圣母之招子，孰敢不至？摄日月之精华，尽返珠内，复还祖气，故曰還元，犹道之炼神还虚也。

### 第四章 未生身处

古歌云：“借问因何有此身，不离精气与元神。”又云：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。”夫乾坤合者，合乎

## 十二 《修身正印》点题

中也，即父母合番之始也。坎离精者，精致和也，即男女性情之动也。未有此身，此窍隐于太极将判未判之中，凝若喷珠，然易结易散；未有此神，此气演于阴阳将合未合之际，滴如珠露，而乍有乍无。一复分二，性情初合，斯窍之鄞鄂兆矣，斯气之端倪露矣。

胎中二物，吻合金丹，白如绵，连如环，方广一寸二分，包一身之精华，内含一粒黍米，斡万象以循环，于是谓之黄庭土釜者，以土中和，而生品汇，故丹经必藉真土为联媒。始终工夫，不越此而已。志士以境摄心，养性于寂然不动之中，而命在是矣；达人以情炼身，立命于感而遂通之中，而性在是矣。

中者，玄关之体；和者，玄关之用。动则以体为克用，静则以用为克体。体用规中，两弦悬象，非动非静之顷，神运都关，两畔同升，炼得一片之药者，体生用而用化体，乃丹家本体见也；丹药太和，二天交泰，半离半坎之际，气止至善，二轮合体，结就一粒之丹者，用生体而体化用，是药之妙用新也。及其丹药之成，全凭斯窍之功，是以玉蟾谓：斯窍阳施阴受，造化相符，有人知道真实处，则天关地轴，在吾掌中握矣。此身之造化，中和之正理也夫。

## 第五章 玄关一窍

玄关窍者，即前未生身处是也。玄者，天元也，是至玄至妙至神机也。夫此神之机，圆陀陀，光烁烁，无形象，无定体，因彼无定，则吾生死亦难定矣。我今识得，将此神机运于黄房，闭塞微密，不使飞走，绵绵不绝，息息如一，如蚌含珠，如石怀玉，所以谓珠玉之房，亦曰都关窍，性命之都会也。此窍正天之下三十六，地之上三十六，其中空悬一线，系之于天地间，形如花瓣，故曰：“一拳打破莲花脏，要做佛仙也不难。”朱雀覆于上，元武伏于下，青龙左侍，



白虎右卫，中居独尊，如北辰垂象之义。且此窍不特存养而已，其脱胎、结丹、温养、沐浴、采取运用、抽添火候，无一而不在此矣。

## 第六章 后天性命

后天性命，是以常人日用不可离者也，乃身中之造化耳。人之初生，一点真息，往来在中，只谓剪断脐带，囟的一声，性命各不相顾。

其性飞于外，寄居二目，分为两仪，左属阳，右属阴。心一静，合而为一；心一动，散而为万。日则接阳光，明乎眼，为鉴貌辨色；夜则姤阴气，含乎肝，而忧想幻境。所以此心历劫以来，未尝暂歇，释氏谓之心猿。心者，径也，是神明出入之路也。必先去其茅塞，然后可以穷理尽性，以至于命。

命则父母交姤时，一点性情结于窍内，与前所赋之性，混成一物者也。太极生两仪，两仪者，天边性、海底命也。两仪生四象，四象者，两眼、两肾也。两眼性属焉，两肾命寓焉。四象生八卦，八卦者，精神、魂魄、情意、身心也。八卦生万物者，即一身百骸千毫万孔者也。

故修身立命者，先要明此后天性命。何谓后天？是生身之后有之也。下工之时，但依初生未剪脐带之时，是真太极。务要返到太极时，才是返终原始之理。或以性命为一太极，得之后天，予实未之闻也。

## 第七章 先天性命

先天性命者，是身外之造化也。夫此性此命，生乎天地之先，长于太古之上。性乃太空中真精也，此精能生天地万物，其大无外，其小无内，即元始天尊所含之珠，离地五丈者是也。命即前性命合一，孕而在内，久则天光外发，炼出一轮金色，招彼先天之性，在外混镕一气，

然闪入西南，种出琼花曰命。此命乃七还以后太虚所赋者也。

### 第八章 三品药物

药有三品，分上中下三品者，自生身以后，藉五谷气养之而有精气神者也。达人修之却病延年。交感之精居于肾海，思虑之神会乎心目，呼吸之气接于口鼻，名号三而合一则一。思虑之神皆动，则变为呼吸之气，独流则变为交感之精。精乃一身之本，精竭则气耗，气耗则神枯，神枯则人随槁逝矣。是积精有富国安民之喻。修身者，要积交感之精。精不摇则气盛，气盛则神灵，神灵则赤洒洒，净裸裸，独露一轮秋光，或隐或明，不内不外，我即急招摄于鼎气之中，名曰太极。极定之中，灼然天光，耿耿黄金色，即太素也。炼精气而为一也，名之曰不坏元神。元神者，乾金也，而直泄于西方坤地，变而为坎。坎中之阳，即先天之至精也。采此精归于鼎内，以文武火养之，化为虚无空气，故曰三品之中药也。志士修之，可以长生住世。

欲修天仙，飞腾上清，必假三品上药。三品上药者，元精、元气、元神也。元神者，是太空中一点真阳也，隐于大化窟中，混于溟滓之内，提挈天地，陶铸阴阳，而造化万物者也。故缘督祖师云：“先天一气，自虚无中来”者，元神也，非思虑之神也，乃与元始相比肩之神也。神既定而知止，莹出一块蟾光，下照西川，忽觉坤宫火起，白虎翻身，杳冥之中，而生出一点真精。真精，即元精也，乃玉皇口中之涎也。招此元精，返归黄庭，与元神配为夫妇，炼就一团和气，即元气也，乃与玄化同出没之气也。如此交合，三家相见，养于鼎器之内，如龙养珠，如鸡抱卵，十二时中，打成一片，鹤胎龟息，任其自然，到此才复先天之卦，夺了三品之上药也。



## 第九章 下手工夫

初下功时，先须外睹玄珠，稍觉有象，急摄之送入祖关。祖关，即未生身处也。未生之时，务要外忘一切私欲之心，内藏一点虚灵之神。念稍动，我以静定之；神觉出，我以虚摄之。喜怒哀乐，养于未发之先；意必固我，绝于既忘之后。用志不分，乃凝于神，心静内照，意动外观，内外合一，心息相符，含光凝韵，调息减气，运之于中，外摄内炼，动静采养，斡之方寸。倘垂帘内照之时，胸中觉有千头万绪，越整理不得时节，稍稍放之。放之之法，以外物遣之耳，帘一开，则胸中之物净尽矣。又不宜久放，久放则懈怠，懈怠则性好飞腾，飞腾之久，则永难摄伏矣。又不宜太急，太急则气促，气促则易走失于外，而铅难擒制矣。所以调情养性之法，贵乎得中，若养鹰鹞然。鹰鹞，野鸟也。时时调之，架之在手，以肉喂之，则自然放去唤来。如此朝朝暮暮，自觉心有几分离洒真乐处，就此乐处，便可坐时，坐亦不拘盘膝展足，高低卧立，只要常常惺惺，身心手足，从从容容，无半毫物欲拘滞，活活泼泼，一团和气，盈满黄庭，光辉灿灿，两轮日月照昆仑，运流珠牢封土釜，以无名之朴镇之，俟其静之极。既至极，蓦地有一场非常之动，只这动之消息，不可错过，乃是一点阳气始生也。急宜温养之，毋使飞走，慎之，慎之。动采静养，俱要得中和之象。

## 第十章 日用采取

夫采取之法不一，今先言其日用者，是学道初入门之关键也。日用之间，此一着必不可离。可离非道也，百姓日用而不知耳。我今知

之，行住坐卧，无不是道矣。

行则踏足于坦途，神气抱中和之正，毋使一毫私欲攻我心。攻我心，则神耗而气离。住则神凝于太虚，黑白相符洽，不可有一点俗念触吾意，触吾意则黑混而白障。坐则养浩气于中黄，倏忽游混沌，毋使一毫人事扰吾志，扰吾志则魂飞而魄散。卧则抱珠海底，呼吸归根荣卫，如有一毫物欲攻我气，攻我气则猿颠而马劣，皆促命之由也。

嗟乎！人身精神有几？日用之间，举心动念处，天真已被其灭矣。急急操持，十存一二也。操持之法，又不在乎无迹人处枯坐也，其妙在乎生身处求之。盖吾身不自有，藉父母阴阳之气媾而成之，是知阴阳之气，必仙佛矣。但气非精气，有形之质，乃先天之神气。修仙者，必混俗市尘，忘机花柳，方得造化于闹中之一定，招彼神而炼我神，故云“闹中炼神”，乃日用之要也。

惟其忘而不忘，忘无可忘；念起即觉，觉之即无；神出即照，照之即定；定无所定，凝神入室；无无既无，融神出定；去彼取此，用之至公。非以其无私耶，故能成其私。

### 第十一章 离宫炼己

炼己者，离宫修定之理也。离外阳而内阴，即有生以来，见境触物，渐渐受染一切之己私也。夫始生时，本有乾体，乾乃动物，动则内虚，为阴气侵之而成离。故修身者，克尽己私，天理自然复矣。假如一锭赤金，凿碎之时，已被铜锡之类杂之，视之非金非铁。云何成宝？必倾入炉中，加之销铅，用火烹炼，陶尽阴滓，忽见金华灿烂，色愈光莹精洁，炼就金刚之体，乃永为世之真宝。故修己炼心者，若是而已。

静观吾性之初，浑然天理，譬之真金无铜锡混之也。炉，譬玄



关一窍也。加之销铅炼之，一切幻境，迫于我之身心，以神炼之，寂然不动，得气补气，感而遂通，犹金之遇火，愈炼愈精也。用火烹炼者，刚决之志，运橐龠而冲和上下也。金华现者，玄珠成象也。退阴滓者，已私尽也。炼就金刚者，天理复也。天理复全，则金丹之事毕矣，非譬喻也，合内外之道也。

## 第十二章 水府筑基

筑基者，水府求铅之妙也。坎外阴而内阳，内阳非真阳。自生身以后，情窦一开，日生夜长，一切妄动之精，已化为物。既为物，则水火之机坏矣。夫真精未动，原是坤体，坤本静物，静则内实，为阳藏之而成坎。故炼丹者，修身以俟之。假如一段房基，年深日久，根脚渐坠，以被风雨崩塌之患，必须多用人工，将基址筑固，帮以砖石，整备一切物料，方以匠手斲之，一举而成。其主人一家有所依站矣。故筑基眷命者，亦若是而已。

基址，即吾坎宫也。筑固，积坎中之阳精也。一切物料者，即神气、精血、液髓不耗散也。匠，即师也。人工者，在稠人之中，以精召精而时烹刻炼，以类求类而朝取暮采，不可间也。风雨者，念复萌也。主人者，即太极也。一家者，即乾父坤母、三男三女也。于是男女和合，配成夫妇，立命于牝府，则大药不期而自来矣。

## 第十三章 炼精气神

夫炼精化气，即水府求铅也。人身本无精，只因欲念一萌，其神化为气，气即化为精。精者，物也。物即成形，欲其归根不亦难乎？必须用火锻炼而化为气，熏蒸四大，则百脉关窍，自然通畅矣。此精

## 十二 《修身正印》点题

既化归牝府，已融成汁，七分武火，猛烹急炼，鼓《河图》之巽风，动《洛书》之橐龠，前文后武，上下冲和，精自然化为气。既化为气，须用二分文火，温养于中宫，顷刻金花发现，即炼气化为神。神乃不坏之元神，极好飞腾，不得北方真铅制之，终不成丹。于是**求彼兑金，克我巽木**，煅炼之久，则满地黄芽、盈天白雪。其变化，状若神明，恍若光烁烁，脱然活泼泼，浑合于渺茫不测之内，还归于虚无滓溟之中。故曰“人知神而神，不知不神而神”者，即元神也。

## 第十四章 采后天药

后天者，即日用之取坎填离也。心静本乾卦也。念稍动，即乾中之金，被火逼之飞腾于外。吾今乘时采之而回。**采之之法，密使真土擒之，封锁中黄，温温铅鼎，无使再迁他处**，绵绵若存，用之不勤。定静之中，赤县先生，孕毓大乘气象，立定万物精华，融成大块，名之**赤县门开**，日月争明，是采药苗之元也。及其药葩吐艳，华灿帘帟，混沌颠落之顷，阳施阴受之时，忽见斗牛发火，银河滚浪，黑龟便把赤蛇吞，满地黄花邀白雪，一天晓色罩金庭。此时虎斗龙争，其血元黄，**我则拨转一寸之机枢，龙降虎伏，三田战罢，夺得一粒元珠**。斡回斗柄，逆流天河，结成丹砂，入吾丹田之内，为长生之大药，是**采铅芽之妙也**。汞乃鼎内丹也，铅即外炉也。鼎炉合一谓之真炉，得之可以延年永寿，仙尚未敢许也。

## 第十五章 采先天药

先天者，自虚无中来，吾身未之有也。故仙经云：“药从外来”，此之谓也。大药根乎天地之先，隐乎混沌未分之内，产乎鸿蒙将判之



间，巍巍不动，大如斗，赤如日，形而上者谓之道也。故曰：“无名天地之始”。静坐生动，小如星，黄如金，形而下者谓之器也。故曰：“有名万物之母”。母因子感之曰化，子因母摄之谓造。造化之妙，包罗天地万象。净裸裸，光冲北斗，倏而赤县门开，玉兔奔走；辉灼灼，气凌南极，蓦地神州电闪，金乌疾飞。云从龙，风从虎。瑞云腾空龙惊蛰，迅风飏海虎翻身。曲江雷后山头雨，明月天耀水中灯。雷雨交作，灯月并明。丹田火起，鼎沸汤蒸。微阳初复，新经既生。节节疏通，关窍即透；息息逆旋，踵息根深。不觉呼吸之气绝、寸尺之脉停，心凉似水，神清如镜，眼欲视不见其明，耳欲听不闻其声，恍然心如入醉生梦死之乡，冥然性凝乎痴呆憨蠢之门，不知有天地物我，不晓有老生病死。纯纯兮一色威光，灿烂兮微映低高。或一二时、两三时，方觉有天地犹以为小也。吾身尚未之见，亦不知在何处着落，少顷，云飞日朗，风和雨歇，始觉吾身如在太虚中，若斯其大乎？吾身之既见也。腹内雷鸣，若翻江倒海之状；月中掣电，若飞雪游丝之境。满口真津，沥沥若雀卵；鼻窍清香，馥馥似兰馨。四肢筋骨如绵软，似梦非梦，若醉未醉，未醉似醉，未梦似梦。天之气混混，地之气沌沌。吾身中之气，浑浑沦沦；身外之气，溟溟淅淅。或三五日、一二日，寂然不动，谓之大定。机关至此，吾精气与天地之精气合而为一矣。定然后动，天机一振，才知有我身、有我心，万孔如蚁行，两耳如风声。凶门中鸦鸣雀噪，夹脊上车行马踏。还而返，返而还，不记其几；交而合，合而交，何可胜言。似此景象，乃乾坤交罢，得先天之药象也。采之各得其时，炼之各得其法，则天仙之药，尽在此矣。倘己私一毫不尽，此乃后天之药，非先天也。

### 第十六章 日月合璧

崔公《入药镜》云：“日有合，月有合”者，是阴阳返之机也。日者，乾也。日中之乌者，离也。月者，坤也。月中之兔者，坎也。乾者，日中之体，动则中虚而为离，离乃日中之用也。坤者，月中之体，动则内实而成坎，坎乃月中之用也。坎离非乾坤无以为之体，乾坤非坎离无以为之用。用也，体也，则乾坤穴也。月有合者，魄盗魂之三爻也，朔之三日，胃昴阳生，是坤索乾之初九，变而为震，曰：“长男乍饮西方酒。”朔之八日，平分两明，是坤再索乾之九二，变而为兑，曰：“少女初开北地花。”朔之望日，圆照卯氏房，是坤再索乾之九三，而颠倒乾坤，圆体就而变为坎，曰：“坎配蟾宫却是男。”本体既圆，圆极则缺，盈极则亏，所以日有合者，魂盗魄之三爻也。望之十六，箕斗丧明，是乾索坤之初六，变而成巽，巽风吹起六阳神。望之二十三，丁生半轮，是乾再索坤之六二，变而为艮，曰：“元箕塞艮旋斗牛。”望之二十八，合璧虚危，是乾再索坤之六三，而复成坤，坤阴阳合而变为离，曰：“日居离位翻为女。”此即八卦交错，日月相荡之根源也。反求吾身，乾即心内之性也，坤乃身外之命也。乾之为物，静则火而动则水；坤之为物，动则火而静则水。此动静之间，水火互为其根，是以日月水火者，喻吾身之性命也。乾之初爻，乍泄于坤而为震，是性之精初动，性将合于命也。故曰：“初九，潜龙勿用”，谓药之用，地雷将复，安静以养微阳也。乾之二爻，再泄而为兑，是性之精再动，而二性半合于命也。故曰：“九二，见龙在田，利见大人”，谓药之不老不嫩，正可用也。《参同》云：“二者以为真”，即铅遇癸生时，将入上弦药半斤，白虎初弦之气也。乾之三爻，尽泄于坤，是性之精再动，而三性尽合于命也。曰：“上九，亢



龙有悔”，谓药之老而不可用。《参同》云：“其三遂不入”，即金逢望远月将亏。此三爻之法象，即有形之中有也，药从外来也，虎也，龟也，月出庚也，铅也，金也，水数生成一与六也，即立命以复性之功夫也。乾既归乎坤，坤中之阳，若不得真土擒制，则水泛滥而命基难立矣。所以抽坎中之阳，补离中之缺，变成乾健之体者，即前摄初爻而为巽，是命返乎性之始也。曰：“初六，履霜坚冰至”，谓火之初萌未有气也，月之已亏矣。乾摄坤之二爻而为艮，是命返乎性之半也。曰：“六二，直方大，不习无不利”，地道光也，谓火之圆莹明净，正可炼药而结丹也。《参同》云：“火二与之俱”，施文着武也。下弦水八两，青龙初弦之气也。乾三摄而得坤之全体，是命尽合乎性也。曰：“六三，含章可贞”，谓之太过，若不温养，定损乎药，故崔公曰：“火候足，莫伤丹”，月之晦也。此三爻之法象，即无形之中无也，丹在内结也，龙也，蛇也，日正午也，汞也，铅也，火数生成二与七也，即养性以制命之功夫也。所以修身之士，观日月相荡之机，反求吾身，则金丹之妙，不求师而知过半矣。

## 第十七章 天地潮候

天应星，吾性之全体现也。《庄子》曰：“守太空者，发乎天光。”譬如天气清爽，万里无云，而星月光辉，即天之应星也。养性者，亦若是。地应潮者，彼命之阳气复也。《庄子》云：“水中火起，乃焚大块。”譬之天气冲和，万籁无声，而水涌碧波，即地之应潮也。立命者，亦若是。合而喻之，即乾之泄于坤而造坎离，我即取坎填离而造乾坤者也。

## 第十八章 生门死户

《参同》云：“乾坤者，其易之门户。”奇者，户也。偶者，门也。阳奇阴偶之数也，单为户而双为门也。乾者，离之体也。离中之阴者，人心之私也。私党尽，则离中之汞虚灵矣。故曰：“死我户中之阴气”，即不动心之谓也。坤者，坎之体也。坎内之阳者，人身之精也。精不摇，则坎内之铅实固矣。故曰：“生我门内之阳精”，即一阳来复之谓也。是以《参同契》云：“明此两窍”者，正谓此也，非产门之比也。

## 第十九章 玄牝立基

夫玄牝，二物耳。青龙初弦之气，曰阳，曰玄；白虎初弦之气，曰阴，曰牝。《悟真篇》云：“要得谷神常不死，全凭玄牝立根基。”《心印经》云：“出元入牝，若存若亡。”《老子》云：“玄牝之门，是谓天地根。”由是知玄龙之精始于乾，乾者，天门也。牝虎之气胚于坤，坤者，地户也。故玄牝之门，即天地之根也。今之修身者，要谷神不死，必须忘机。俟其天光宥密，神化坤宫之顷，追倏忽之精华，时游于混沌之地，封闭其七窍，不俟其目鉴，则玄牝之基立，鄞鄂之胞结矣，神存而真胎息矣。故太上云：“胎从伏气结，气从胎中息。”是耶非耶？先觉改正焉。

玄牝自有真玄牝，不是心肝肺脾肾。

识得吾身受气处，莫把天机都泄尽。



在口传心授，难以纸笔也。

## 第二十章 玉液七还

夫玉液七还者，即坎离既济之造化，而为小周天也。玉者，喻我之性，本来洁白无瑕也。液者，玉之花照丹田而生真一之红也。七红之生成，天一地六之数也。还者，已去而复还也。总而言之，不过是壶中景象，“回风混合，百日功灵”之验应也。夫心明则性见，性见为乾。乾本体静极而动，动则成离，离为朱雀，翱翔而下，变为玄武，玄武即坎中之真精，真精乃玉液也。斯液受制于坎宫，坎宫属水，以水济火，是水返乎火之一，而荡初三庚金之一返也。少顷，圆体重明，再泄于坤，依时采之，是水返乎火之二，而荡上弦丙火之二返也。圣日圣月，返照金庭，再吐微光，西南药生，急而采之，是水返乎火之性三，而荡望夜甲木之三返也，月既望矣。物盈必亏，亏则东北丧明。往于西南得类，是水返乎火之四，而荡斗牛庚土之四返也。亏之廿三，丁南又丧其明，我复以阳燧招之，牢封土釜，是水返乎火之五，而荡下弦丁火之五返也。至于廿八日，合璧虚危，阴之至极，阳之将复，龙战于野，存诚慎独，是水返乎火之六，而荡晦暮壬水之六返也。如此六返，以合一月周天，而五行四象各合本体，吻合太极，生出一点真精，犹月之晦而出明，阳又将复，如朔之时，采而炼之，结成丹头，炉中赫赫常红，是水返乎火之七，而荡癸水之七返也。如此七返之妙，乃是取坎填离、玉符保神之义。所以月圆七次，七返七炼，而结一粒金丹，名之曰红真，红真在内而交者也。

## 第二十一章 金液九还

夫金液九还者，即乾坤交媾之造化，而谓大周天也。金者，喻彼之命，原本隐名，如金之刚而光辉者也。液者，即金生丽水。九者，地二天七生成之火数也。还者，失而复得也。总而言之，无非是身外法象，阴阳胚胎，冲和十月，胚胎之应验也。候前玉液七还之时，日月薄蚀在内，少阴少阳交合于外，姤出一粒黍珠，自外而入，竟落黄庭。黄庭之下，龟吸蛇嘘，海泛浪涌；黄庭之上，龙吟虎啸，云收月明；黄庭之左，紫气腾腾，婴儿倡声；黄庭之右，电光霭霭，姹女敛衽。只见千条赤锦，万道黄花，交彻乎黄庭。黄庭之内，俨如夫妇交情之状，似乎水忙未泄之机，美在其中，而不可以笔舌记者，是日之正午，而丹之还一也。九还者，以其丹之九熟正午圆莹九次，而还丹归九鼎也，非真有十个月之数也。岂不闻攒年簇月，攒月簇日，攒日簇时，二候得药，二候运火，二候沐浴，一刻工夫，可夺一年之节候者，不我欺也。即《心印经》云：“一得永得，顷刻而成。”可知圣胎之结，在顷刻耳。九还之理，是乾坤交媾，金液炼形之义。所以日午九次，九还九炼，而孕就大药一片者，名之曰“真火”。真火在内而交者也。

## 第二十二章 内外二药

丹书分别内外二药，两个真阴真阳之作用，往往形于笔舌，思之未尽其善也。夫身内之阴阳，有内有外。自生身以来，性在天际者曰内药，外火也，曰离卦，少阴也；命在海底者曰外药，内火也，曰坎卦，少阳也。阴阳二物，孕成一体，谓之内鼎，真内药。内药了性，



人仙之道，即金丹在内也，我身之太极返本也，阳燧也，亦方诸也。天机尽泄于此矣。夫身外之阴阳，更有内外坎离之体，本自乾坤一变而来。乾坤者，母气也；坎离者，子气也。子恋母，母亦爱子，故一静之中，坎离既交于内，作丹之本，于是应彻乎天地，而天地之大药，不召而自来，隐隐有象，若明窗尘，恍惚之间，金乌绕于外左，曰外火，内药也；曰乾卦，太阳也。杳冥之间，玉兔奔驰于外右，曰外药，内火也；曰坤卦，太阴也。夫乾坤坎离之象，我身未生之时，同太虚为一体也。惟有我身分而为两，再有我心，两而为四，四而八，八八六十四，而至于万万，不可胜数也。故修还丹者，先筑固其子，以感召其母。其母气，自虚无中感召而来，在外交合，毓出一粒之大药，入于黄房，而就我一身之己汞，即三丰云：“夺他一点吞归腹，身中化作四时春”是也。且此乾坤结就一点，谓之外炉，真外药，外药了命，地仙之道。二药各立一极，谓之真阳。真阳生出金玉两液，融和一处，结成丹砂，耿耿紫金色，辉灿天边日，到此方知我命不由天矣。是药从外来也，彼家之无极还元也，祖气也，母气也，得之而成仙也、佛也，皆由此径而入也。

### 第二十三章 文武二火

丹士以火炼金者，谓神驭气而摄归乎中也。火有文武，即药有内外。药之内外，即火之候也。采药，外火候，即武火也。药既化矣，固守胎息，出元入牝，若亡若存，曰内火候，即文火也。寂然不动，曰文内也；感而遂通，曰武外也。金丹在内，文也；药从外来，武也。丹书所谓：“守城须假文火，野战当着武功。”《鼎器歌》云：“首尾武，中间文。”首以武火，养我乾金也，心息柔而志要刚，奋迅精神，驱除私欲之谓也。尾以武火，炼彼兑金也，刚要动而柔要静，

## 十二 《修身正印》点题

浮游守规中，阳燧取火之谓也。未得丹时，用武火降龙也；正得药时，用武火伏虎也。若文火用于得药之顷，火寒而丹不结，大药终不能化。若武火用于结丹之后，火燥而药有伤，烹鼎之患难免。丹药既已入鼎，龙虎战罢，风和浪平，惟宜守城沐浴，使其炉土温温，养而熏之，丹熟自然光闪帘帟。内符外合，蜣螂攘丸，暗合天枢，即合中间文火也。一阴始生曰肃杀，武火也；一阳来复曰施生，文火也。阴阳冲和，混沌中央，曰金丹，文火也。文也，武也，生杀反覆之机也。

### 第二十四章 斤两老嫩

夫药之有老嫩斤两者，实有其事，非譬喻也。山头月白电光闪者，药之嫩也；潭底日红地雷复者，正其时也。今逢望远月始亏者，药之老也。丹生乾位曰甲，见之不可用，木汞一点红，木之生数也；药产坤方曰庚，用之不可见，金铅三斤黑，金之生数也。山下出泉蒙，造化在须臾，虚日（子）危月（亥），合璧壬癸，此药之斤两也。曲江之上金乌飞，嫦娥时与斗牛欢，此药之轻清也；水中火起，妙在虚危穴，此药之正旺也；进火工夫斗牛（丑）危，立箕（寅）旋牛回天力，此药之通变也；虚危上应，龟蛇合形，一得永得，自然不轻，此药之大化也。八两日月精者，药之内交斤两也；半斤乾坤髓者，药之外交斤两也。合内外之金火，而得一斤之数也。故先师曰：“临炉空论两，水火要均平。”其妙在斗牛危虚，参究真实，诚不误矣。



## 第二十五章 阳火阴符

退阴符者，姤卦一阴生也，阴去符阳也。坤之为卦，三偶则六，而其揲亦六，策亦四六二十四，是谓居四之太阴。乾之六画，纯阳也。夏至一阴生，乾则变坤之一爻，得二十四，六爻之策，一十八变而大成，揲得一百四十有四，故曰退阴符也。进阳火者，复卦一阳生也，命初归性也，阳返合阴也。乾之为卦，三奇则九，而其揲亦九，策亦四九三十六，是谓居一之太阳。坤之六画，纯阴也。冬至一阳生，则坤变乾之一爻，得策三十六，六爻之策，一十八变而大成，揲得二百一十有六，故曰进阳火也。

## 第二十六章 防危虑险

防危者，防其龙之狞恶为患，故存心而养之。龙，即喻我之性也。虑险者，虑其虎之猖狂为害，故修身而立之。虎，即喻彼之命也。倘龙虎交战，顷刻身心有变，稍有不谨，反生为杀，岂不危险者哉？故丹书云：“七返还丹，在人先须炼己持心。”心者，一身之主，万化之柄。性在乎是，命在乎是。若居其所而不动，何有危险之可虑者哉？

## 第二十七章 温养沐浴

温养者，在百日工夫之后也。胎凝丹结，神气融和，斯时火怕寒，水怕干，阳不敢进，阴不敢退，惟以真心内炼，妄念外绝，内俱不出，外俱不入，若亡若存，如蟾养光，似鸡抱卵，犹朱砂产于夏

至。阳极阴生，火旺之乡。秋以内，当以文火温养之，而外不可用以武火也。金铅生于冬至，阴极阳生，水旺之乡，春以外，当以和气沐浴之，而内不可加以肃杀也。修身仿此，则金丹之事毕矣。

### 第二十八章 筑坛入室

择地于市尘之中，盗太和之气以为丹本，外护丹友，同志者二三人，递相规觉，不可执一自专。所择之地，上应天星，下来地脉，坛立乎中，结室容身，四面留窍，悬镜五面，香灯道具，琴剑花瓶。昼夜如一，内外真白，更有作用，在于口传心授，不可形于纸笔。

### 第二十九章 十月怀胎

即前乾坤交媾。三百日内，九还之大造化，都来三万刻，刻刻要中和，毫发无差忒，婴儿现金色。到此地位，更加防护，倘有所失，则前功俱废矣。

### 第三十章 调养出神

如养小儿法，不可有惊惧，不可有饥寒，时时刻刻惺惺观。在风雨寒暑，不可纵之于外。凡有一切幻境，俱不可认，惟此一个，乃是道理。以虚而乳之，待其千日老成，方许遨游海岛，再行面壁之功也。

### 第三十一章 移胎换鼎

阳神出入纯熟，按捺住，移居上田，向百尺竿头不着力处再进一



步，谓之神出中州，重整乾坤再安炉鼎。此时招彼太空之精，炼我虚无，与道合真，子又生孙，千百亿化，其妙无穷，故曰：“打破虚空为了当，此是吾家真归空。”这段妙诀，不可形于纸笔也。

### 第三十二章 九年面壁

炼虚既合于道，所用一切世间法，悉皆委弃。草衣绝粒，静养于悬岩孤壑之处，对壁九年，形如槁木，心若死灰，骨萎如柴，面如猩血，唇如丹砂，眼如点漆，行若奔马，气如烟生，不饥不渴，寒暑无侵，寿永天地，六合同春，形神俱妙，隐现莫测，惟积功累行，以候上帝宣召，白日飞升，大丈夫之能事毕矣。寂然不动，万物皆空，体若太虚，名曰静功混沌，脱然无所挂碍，此吾家真归空也。

## 十三 《太上老君说常清静经》 之教外别传

中孚子按语：《太上老君说常清静经》早已列入各宫观道士诵经之功课，然此乃自身阴阳清静丹法与虚空阴阳虚无丹法之丹诀，却绝少人知也。欲识此诀，须待教外别传。近见元人手抄丹诀《教外别传》，题古亭钱襄子天佑撰，谓得之吕祖亲授弟子清风先生，凡三集。上集首标同类阴阳丹法原理，隐彼家丹法口诀，乃《内经图》之教外别传。中集唯传三家相见的龙虎丹法，乃年老之人有为之道，以救老残，乃《悟真篇》之教外别传。此二集非读书可得，必须真师细为开解，口传心授乃知。余之《丹道法诀十二讲》珍藏本已面世，计 132.7 万字，比原来三卷本增加 57 万字，彼家丹法和龙虎丹法已了然矣。对于同类阴阳功夫，其要诀在于“用逆不用顺，用气不用质”，以此入门，便可不离大旨。唯《教外别传》下集，纯为清修之道，功法有利无害，可与拙著《丹道法诀十二讲·开悟禅定第九讲》佛道合参，关键是玄关



窍开，元神显露，“真我”呈象，则登仙有路矣。清静丹法源于古代方仙道的“守一”之术，“一”即“真我”，得其一则万事毕。此集乃《常清静经》注释之教外别传，乃丹家师徒授受之传抄本，今予刊出，学者细心揣摩，必有所得焉。

癸巳冬至日书

## 太上老君说常清静经

老君曰：大道**无形**，生育天地；大道**无情**，运行日月；大道**无名**，长养万物；吾不知其名，强名曰道。夫道者：有清有浊，有动有静；天清地浊，天动地静。男清女浊，男动女静。降本流末，而生万物。清者浊之源，动者静之基。人能常清静，天地悉皆归。

夫人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。常能遣其欲，而心自静，澄其心而神自清。自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者，为心未澄，欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟，唯见于空；观空亦空，空无所空；所空既无，无无亦无；无无既无，湛然常寂；寂无所寂，欲岂能生？欲既不生，即是真静。真常应物，真常得性；常应常静，常清静矣。如此清静，渐入真道；既入真道，名为得道，虽名得道，实无所得；为化众生，名为得道；能悟之者，可传圣道。

老君曰：上士无争，下士好争；上德不德，下德执德。执着之者，不明道德。众生所以不得真道者，为有妄心。既有妄心，即惊其神；既惊其神，即着万物；既着万物，即生贪求；既生贪求，即是烦恼；烦恼妄想，忧苦身心；便遭浊辱，流浪生死，常沉苦海，永失真

### 十三 《太上老君说常清静经》之教外别传

道。真常之道，悟者自得，得悟道者，常清静矣。

#### 《清静经》秘传二百字注释

（一名《洞见本来百字》，一名《九转成真百字》）

铁汉子，懒收拾。莫放手，莫着意。不起念，妄自息。任息调，莫调息。任水咽，莫咽水。任周流，莫停止。

凡学道者，宜坚刚不剟于世，故宜镇静不染于尘嚣，俨然“铁汉子”。明明朗朗，清清静静，无俗情，无俗障，任性体之自然。凡善学者，宜凝定，不急于昼夜；宜诚实，不流于伪妄，宛然一铁汉子。端端正正，自自在在，任他镕，任他炼，惟率真常之固。目收拾而无外视，耳收拾而无外听，心收拾而无外想，门户收拾而无外泄，有收拾之法而无收拾之念，有收拾之妙而无收拾之拘。浑浑融融，快快活活；故曰“懒汉”。收拾也不放逸，亦不勉强；不劳碌，亦不惰慢也。手中左掌南辰，右攀北极，固不可放手。于定心之际，心中渐定渐静，渐静渐忘，尤不可放手于无心之时。无心而矩度常存，大权在握，无心而无心，亦无人化，斯神何着也？不着则为先天之诚意，自本自根，乃真造化。着相即为后天之私意，偏执偏倚，乃真沉沦。所以修养恒要在不起念耳，不起念之妙要在不矜持耳。随物之遍交而障碍不生，随神之常运而活活泼泼。不灭不生，不灭妄之芽绝矣；不灭不生妄之机息矣；虽处群妄之中，实超群妄之外。有何者而不自息乎？有何息而不归根乎？息者，正息也，万累俱消，天宁于极矣。息者，生息也，一阳初动，神游于虚矣。虚则有不调乎？惟急不任调耳；调则岂能息乎？惟当任其息耳。任息之妙炁自周，心自静也。



“莫调息”之功，念常正，气常平也。平定之时一切宜浑忘，任水自咽之，则微动而实静。下手之初，津液乃渣滓，着意而咽之，则无益而有损，所以又曰“任周流，莫停止”，防积滞也。

神气融，喜无喜；要拿定，是这里。识神现，群魔起：“或人物，或山水”，诸景象，皆莫理。净习缘，露真体；居无上，尊无对。妙如春，明如日；任自然，休惊悸。

一切工夫任其自然，则天人合，而神与气自无间。断断续融，而神与 畅然混合，喜固应尔。然有喜，仍属后天，喜且无矣，恬适乃为神化。至于神而人始泯矣，至于人泯而天始定矣，必灵灵醒醒，拿得天定，而这里光景，斯不堕于寂灭。必浑浑融融，拿得人定，而这里把柄斯不制于群魔。稍昏迷则识神现矣，识神现则群魔起矣。魔而人物也，有见王母乘鸾至者，有见群仙跨鹤来者，是犹吉魔也；有见兵戈逐杀者，有见鬼魅遮掩者，此又凶魔也。魔而山水也，有对秀峰平川若 而若跃者，此犹善魔也；有登峻岭穷谷若蹶若陷者，此又恶魔也。总之，先天之本来无此人物，无此山水，而后天之魔遂不止于人物，不止于山水。有迷于色者，有迷于货者，有沉于酒而狂于歌者，有荡于喜而惨于哀者。总之皆群魔之景象，而皆不可理也。不理则我不敌乎魔，而魔自化于我，至于魔化于我，则幻缘净矣。惟觉太虚之中先天之真体自呈矣，先天之真体方是本来之“真我”，居乎三界五行之外，而超然无始也；居乎乾坤宇宙之上，而巍然无极也。无极无始，其体何尊？不二不集，其尊何对？太和之体，遍体皆春，圆明之妙，皎然如日也。当此之时，为伴侣者最宜调护，任其自然复还，切莫以暴声厉气惊其天真，伤其天体。天体受伤，其害不小，慎之，慎之！

### 十三 《太上老君说常清静经》之教外别传

#### 九转作飞仙，功德要完备

洞见本来，则元阳常空，而群阴自剥；本来不昧，则天德无亏，而至道可凝；九转之神功，一贯之妙理，作飞仙之实证也。三千之淑行，八百之丰功，作飞仙之圣基也。胎完气足，而飞仙成矣；功满德备，而天诏至矣。

#### 第一转

见了我，莫放我。随我动，莫动我。有动用，不劳我。有宰制，依从我。我无拘，我无着。运天关，开玉锁。

本来一见先天之“真我”常存；“真我”既呈，后天之私我易了。不先见我，则我以韬蔽而放；不先了我，则我以牵引而放。莫放之体，见我且了我而已；莫放之功，随我我动莫动我而已。我之真何时不动，动以天非动以人也。我之动真而无妄，随我真动我则妄也，故有妙用焉。用以妙而非用以我，我常自在用常充周，故不劳我焉。妙于用而非劳于用，我常安定而用常圆满，后天之息自调也。一呼一吸，一升一降，如斗柄之旋转，然息停则脉住，不久而归于先天矣。先天之息自踵也，不断不续，不疾不徐，如泰运之阳和，盖礼复则已克，由此而易乎后天矣。非不有所宰也，不宰之宰，其宰无遗；非不有所制也，不制之制，其制无敌，皆依先天之我，而后天之我自附也；皆从天中之我，而一偏之我自融也。我本无拘，坦然荡荡耳；我本无着，浑然空空耳。行功之时，可不潇洒乎，可不活泼乎，可不潇洒活泼以依从无拘无着之真我乎！我天关从真我之处，直透神霄，所谓通天窍也。元阳一动，上冲元神之宫；关捩一开，尽解关头之锁，此“回风混合，百日功灵”之妙也。勤而行之，不论时刻；安而行



之，不论坐卧，其把柄只在“莫放我”耳。

### 第二转

先天气，补复我

如法勤修而莫放“真我”，则先天之气常到元宫，化为甘露，咽归元海，浇灌后天之灵根，补复固有之凡我。凡我既复，“真我”愈神；“真我”之神运者，即为真火；“真我”之凝定者，即成真水；“真我”之止住者，即为真土。从“真我”做工夫，则五气自朝，三花自聚矣。

### 第三转

炼成药，点化我

不放“真我”而先天常炼后天，则甘露凝炼成金液，金液炼成玉英，后天之我得先天之阳而点化矣。我之离体化为乾体，我之凡心化为圣心，我之元海化为玉炉，我之中黄化为金鼎，我之凡体化为圣体矣。

### 第四转

我成真，才是我

我既点化，则天人不二，而圣胎已成。我既成胎，则天地皆金，而真始无亏，三元归真矣，八卦归真矣，五行归真，万象亦归矣。惟真则一。一者，铅与汞一而阴阳妙合，日与月一而造化绵长，是真神仙胎也。

### 十三 《太上老君说常清静经》之教外别传

#### 第五转

养十月，惺惺我

养胎十月，全无工夫。只一昼夜之间，无拘无着，无昏无迷，常“惺惺我”耳。我常惺惺，则水自润，真火自温，有何阴之不尽，何阳之不纯乎？元阳在我，又何止于夺百万年之阳春乎？若曰“定息”则息因胎住矣，若曰“沐浴”则无非静定矣。

#### 第六转

无色界，安顿我（三界之一）

圣胎养成，则移“天谷”。天谷，乃元神之宫，上超三界（乃欲界、色界、无色界也），故曰“无色界”。安顿之法，无甚工夫。其始也，勤驾河车离尘世尾闾之海。其既也，安舒自在任至诚无息之天。

#### 第七转

定而静，乳哺我

到此地位，有何工夫？只是常定常静，醍醐灌顶，三年乳哺而已。

#### 第八转

出而入，演习我

乳养已久，体已金刚不坏，形神俱圣，道已全备而无遗。阳神出现，此其时矣！身中光景，浑如大斧劈脑。出神节候，必须天气清



明。先以真气化为祥瑞之彩云，后以阳神放出金光之圣体，出而即人，演之贵纯。由一步至百步，由一里至百里、千万里，顷刻而去，顷刻而来，权衡无不由我，变化自然顾宅。

### 第九转

形神妙，还虚我

神既演纯，然后入名山洞府，渐渐还虚，可以涉日月而无影，可以出入金石而无碍，可以主宰乾坤，可以斡旋造化，妙哉道也！可易得乎？易得亦易失矣。可令失乎？不失则证金仙矣。

功行完，变化我

谒帝朝元后，逍遥居大罗

修道之人，以济救为功。行淑行之功，以仁圣为完备。岂可拘拘三千行、八百功乎？我之变化，以谒帝为实际；我之逍遥，以居大罗为妙境。苟非功行圆满，天诏下迎，能致此乎？故曰“君子之所以异于人者，以其存心也”。“率性之谓道”，岂虚语乎？忠恕以书些儿之妙，而从来圣贤惟口口相承。又诀曰：“拾句认得的，三载养成真，九年功行满，逍遥白玉京。”

### 九关工候

#### 梦觉

初入关或趺坐，或高坐，两手握固；或垂指膝，或抱丹田，六门紧闭，分毫无漏，依懒汉收拾法入静。静则属阴，阴魔从后而升，如云之盖日，所以昏迷而梦，须任其少梦一刻，盖破敌不可太急之意也。只将铁脊坚竦，打起精神，收拾提醒一番，昏迷自退；若犹不

### 十三 《太上老君说常清静经》之教外别传

退，方用意升降。升降者，将后夹脊上竦，提起三次，方以意呼上泥丸，复以首下点，降下气海而止。又提又觉，俟其灵醒而觉方住，又任其大休歇。是一个不起念头，则六脉自停，后天气自息，然谓之一贯其神悟乎！

诀云：“忘里觅，觅里忘。”一切俱空，至于忘无可忘。无可忘者，是本来真体，是元胎妙道。坐法宜始，初下“忘”字到静时，方觅个“月照长江”之景；到此景又用个“忘”字，俟月景恍然如日之当空，觉我妙相在光明中端，便须直下承当，勿疑勿忘，任其自醒。舌顶上颚目视顶，鼻引清风提金井，两手握印似猿猴，悬珠直上昆仑顶。上得蒲团体安然，自在尊弘锁心猿，又调婴儿和姹女，金婆在边取海水，一粒金丹透泥丸，若把阴阳颠倒用，就是蓬莱不死仙。

此即圣师口授诠注，然秘密真谛又非笔墨能尽到者，必须口传心授。盖文字虽精，未免犹隔一层，故三藏万卷不足归根，而不出入成寂灭矣。

#### 寂灭

寂者，性地无尘，虽在扰攘之中，而我心自在，并不曾有所起念，是谓真静灭者。万虑灭泯，并这寂之念亦无，如同槁灭之谓，然非有意以灭之也。有意灭之，并不为灭。此即禅家云：“不灭不生是也。”工夫到此，须任其和气充周，绝无往来才是，若犹往来，则还属后天，是寂灭犹未尽也。更宜直任宽舒，不着念，一会心寂灭，已尽如太空，然忘无可忘，方是寂灭。无所住，而尘缘俱断矣，不持尘缘断，而并正念亦断矣。

#### 断续

断之时，人既泯矣，人泯则天定，便觉先天一气自然从空中起，



不往不来，不升不降，横冲直撞，遍体俱到，是不已之命于此欲续也。真既续，工夫只宜自在，切莫起念，先天之气与后天之气融通为一，自然遍体如春，快快活活，甚是喜悦。

### 快活、大定

快活者，是天机自然畅达，二气自然春融。工夫到此，须任其自然，切不可着于喜悦。一着于喜悦，便落后天。且令疏散精神，只守着一个“不起念头”，静观自在，有若无，实若虚，使快活亦归恬淡，不失先天景界，渐渐至于大定，是由小静而中静也，过此则渐渐大化矣。

### 大化

工夫到此，不知有我，不知有人；不知我在乾坤内，不知我在形骸内，旷然无基，豁然无覆，只此妙景不可明言，是为大化。若有未化，亦不可着念，忘他只不起念，多坐片时，自然化矣。

### 明动、灵通

纤翳尽化，即是圆明本体。但有明在，未免见诸景界，皆是妙明、妙用，自然、活动、灵通，不容磨灭处。工夫至此，不可见景生情，着于灵通，如通慧相似。一着于慧，便着神识，而落后天矣。只是任其大化，一切美景，俱不理睬。令其复归于寂，方得空洞而明，为虚明矣。

### 空洞

我本来无一物，何等空空；我本来此妙明，何等洞洞。到此地位，光裸裸，洒脱脱，无罣无碍，本来之圣体现矣。其光景无极、无上、无对，融和之妙，如太和之春；光明之妙，如皎然之日，元气流

### 十三 《太上老君说常清静经》之教外别传

行。一颗圆光耀日，只觉我之妙明，如坐在悬空中，自自在在，旷旷阔阔。故曰“居无上、尊无对”也。真境既现，便宜直下承当，自己有所主张，便即醒还；然亦须认定此境界，一会随其自返，不可太急。第一要，莫惊动，为伴侣者戒，令缓步轻行，低声细气，加意调护，恐惊动元神，为害不小。如此认识一二次，即宜改换工夫，浑融妙相，俟造化已生，方行九转法，不然恐太灵慧，厌弃屋舍也。须再加精进，炼成金刚不坏之身，方显至道。

认本来百日，开关百日，补复三百日，炼药百日，温养百日，乳哺三年。大约如此，但只以景到即转，不可拘住，反至有太过不及之失也。

#### 玄关一窍

玄者，元阳也。这个元阳，就是先天造化，无极灵苗。而语其关，则有实在，有权柄。识得这个实在之位，在心下斜对肾三寸六分，肾以上斜对心三寸六分，中广一寸二分，包一身之精粹，形如仰月，横担肚外，乃脐铁之中。所谓复命之关，玄牝之门，人身正中者此也，此便是乾坤之真圣位也，识得这个权柄方有把握。人须于静极时，体认这点灵明在何处发现，便就此灵明处，知止有定，便是下手消息。而又云“一窍”者，人身中惟此关窍，上通泥丸，下通涌泉，旁通脏腑，诸窍皆由此一窍也。

#### 意

（此是真意，无心而自运，非妄意也。）

三五归一，全是此意。意者，真土也。意之止处便是土，此土无而能生，故曰真土；此意止于坎，则为戊土；止于离，则为己土；止于中宫，则为中央戊己土。药从此生，是名黄芽。先正云“神驭气，气留形，不须杂术自长生，丹头只是先天气，炼化黄芽成玉英”。



### 活子时

采用后天活子时，此子时乃少阳所谓“三日月出庚”也。静极而动，就是纯阴，而一阳在西南坤地初生，所谓“癸生”也；人身中时时有此“子时”，故曰“活子时”。而又云“铅遇癸生须急采”者，乃坎水生铅之时，须急飞汞以擒之也。补用先天活子时，此子时乃先天之一阳初生，即甘露降也。

### 沐浴

沐浴有二，未结胎之先，以作勤敬惰，奋发一新为沐浴；既结胎之后，以静坐无功，神水灌溉为沐浴。

### 火候

行火候，六百遍。采先天，炼后天。遍遍相似真堪羨，采将日月胸中搏，夺得乾坤鼎内煎，转天覆地分明现，多亏了智慧宝剑，斩三尸奔走如烟。祖师当年亲嘱咐，万两黄金莫乱传。仙家妙道休轻慢，若不遇明师指点，怎认得性命归根。

### 行工矩则

夫人下手修道之日，即是仙家而与尘寰迥隔，俗业尽远矣。每日之内十二辰，皆要清静，皆要灵醒。但凝空心，莫凝住心；但灭妄心，不灭照心；以自在快活，无拘无着为行之度。行者神行，而非我行也；以太倦太劳为止之度，止者放工，非放我也。初觉倦劳不可遽止，必打起精神，战魔敌睡一番。打起精神即用武火，武惟以御寇，太平之时惟用文耳。文者任其自然，武者有所勉强，然都在息上提衡。息者，一呼一吸之谓也，呼吸缓则谓之文，呼吸急则谓之武。

### 十三 《太上老君说常清静经》之教外别传

然呼吸之息，乃后天作用之息，非先天禅代之息。息者，真气也，不曰气而曰息者，诸缘俱净，惟此其真炁生息，绵绵不绝耳。行止坐卧，皆有此息，此息一住，自有无穷造化。经云“胎因息生，息因胎住”，斯言妙哉！行工之则，只要依勤谨，切勿拘定时候，虽子午宜乘旺而运土，卯酉宜乘金木之旺而用功，然时时有莫离之妙，何但子午卯酉庚甲也。行宜缓步，住宜内顾，坐宜端庄严肃，卧宜侧曲明醒，无非止念以还神于虚之法也。神还于虚，则神自凝矣，神凝则气自伏矣。亦勿拘拘卦爻朝屯暮蒙之说，盖只说此修道之法合此卦爻，非必求合也，尤莫拘定期限，但有景到，便证一转之果。人之行工有勤惰，禀受有浅深厚薄，安可刻期取效也哉！

#### 第一转 调气开关

诀曰：“一吸便提，息炁归脐；一提便咽，水火相见。”

人有腰膂一关，必须开通，真气方可大升。然气不调和，淑气不满，下元不能开通。须一静室，不明不暗，于冬至前四十九日入室调气，法宜端坐竖脊，左掌南辰，右攀北极，两目垂帘，而留一线之光。闭地以紧谷道，塞兑以防六贼，用物抵住阴跷穴，此穴不乱则诸脉俱定，此脉不行则诸脉俱通矣。坐至定静，方从鼻微微吸入，从口微微呼出，一吸一呼，从容自在，不拘时刻，勤而行之。至于气调耳鸣，又须如法坐定，只从鼻连吸几次，送至下元，闭住一刻，气息难容方从口微微呼出。又吸又闭又呼，勤而行之，至于清气积满，下元勃勃欲升，便以意引气冲上腰膂。宜以目紧紧视定腰膂之处，任此气自冲自转，顷刻数次，而腰膂关开矣，觉微有响声，而真气温然大升矣。

#### 第二转 运识真气

膂关既开，便当行升降功夫，以运识真气。有后天、有先天，后天不运则浊气不平，后天不隐则先天不现。法宜闭目收摄，如法坐至



定静，呵出几口浊气，方谨慎收拾一番，忽动念头，微以意吸气，从离宫起吸至尾闾，随以意转呼，从尾闾通夹脊、玉枕，上冲泥丸，以首下点几次，炁下气海。又吸又呼又降，有津则咽津，宜任其布散，切勿以意停止。升降之时，其初尚未停住，真脉未免有浊气，紧急宜微微从口出尽，切勿强留。如此行之，至于日久，升降渐归自然，坐下便无暴戾。须认此后天浊气何时平伏，此后天调和之真气何时不往来，便觉一息于此时从玄关而起，不疾不徐，微然温然，不断不绝，不续不已。浑身通泰，如春意之融和；遍体安舒，如天光之乍晓，其极乐景象，与后天迥然不同矣。必认得久，体会得真，参透得定，然后可行采取之功。

### 第三转 采先天

稍着意便落后天，何以云采？采者，收拾之谓。不扰不杂，不间断，不生不灭，不增不减，任先天之气自生自长，自满自行，遍溢于周身自然归，而我不转念，便是采了先天。只如前法坐至静存，俟先天息起，便如此自在冲透，先天之炁冲透一遍，自生精液；先天之炁升上子宫（泥丸），化为甘露，香甜如蜜，从泥丸而降下舌端，清香满口，宜一口而分作三咽，着力从左边送下至中宫（黄庭）而止，不令下流，名为种药。然此甘露之药，非可易致，非可暂得，必采先天，功行之日久，方得有此。

### 第四转 补后天

甘露既降，长生之柄拿在手矣。只要知此甘露其初降于何时，即此甘露初降之时，便是吾人身中先天活子时。如巳时初降，以后凡遇巳时即作子时行工。每日遇此子时，须如法坐定，以左手大指掐左手子位，调息咽甘露一口；移指丑位，调息咽甘露一口；移指寅位，调息咽甘露一口；移指卯位，调息咽甘露二口；移指辰位，调息咽甘露

### 十三 《太上老君说常清静经》之教外别传

一口；移指巳位，调息咽甘露二口；此为周天之半度，此为进阳火。每日遇此午时，如法坐定，以左手大指掐左手午位，咽甘露一口；自未至亥，俱咽甘露一口；惟酉亥二时咽二口，因金旺于酉，木生在亥；故如卯巳二时，因木旺在卯，金生在巳，故多咽一口也；此为周天之半度，此为退阴符。一般工夫而有进火退符之说，别者非徒用意不用意之说也。人身中元阳之炁遇阳时则为火，故自子至巳为火阳，行工则为进阳火。遇阴时则为水，故自午至亥为阴，行工则为退阴符。每日以子午二时行周天共一度，所谓“晨昏火候合天枢”是也。其余十时俱要凝神静定，快活自在，“不放我”亦“不拘我”，行此工夫“补后天”。老者六百日可以还童，壮者三百日可以还童，至于还童而人成矣，入圣有基矣。

#### 第五转 炼药

（只如采先天法，但阳时起离止坎，阴时起坎止离）

体既补完，方有炉鼎；药归鼎中，方有火候，乃阴阳之气合而内行也。其体妙在亥子之交，其用妙在坎离之会，水真、火真便是真药，常运常定便是真炼矣。阳时为望，望宜飞汞以擒魄；阴时为晦，晦则引铅而制魄。故子至巳六时行工，宜先吸而后呼，起于离、经于坎、而复止于坎，二气相吞，炼汞亦炼铅也。铅乃真一之精，汞乃真一之气，炼之者不过摄伏情性，融会精炁。精无间而自凝，气无间而自结，所谓“坎水生铅，离火生汞”也。铅生之景，金光满室，所谓“金丹玉液”也。

#### 第六转 还丹结胎

丹有玉液，有金液。玉液炼就后天铅也，擒此铅来制了己汞，方是后天真汞。金液者，玄关生成先天铅也，取此铅来配了真汞，方结圣胎。法宜看身中坎铅生成，金液满室之时，须以一意举在坎宫，行引火逼金液还丹之法，行一周天工夫，符火数足，火逼金行，一霎之



间，牵回白虎，而二候得药矣。一时有六候，二候得药，以四候合之，且封固以甘露三口。然四候别有妙用，妙用者何？法宜静定凝神，自自在在，快快活活，以养金液于玄关，玉液于土釜。每遇身中如浴之方起，此是火消之候，即水发之候，宜凝神运火。身中膀胱火热，两肾汤煎，此是火发之候，即水消之候，宜静坐运水。身中夹脊如车轮，四肢山石，此金木间隔，即金木生发之候，宜升降周旋，以运通间隔。身中情意如夫妇合欢，魂魄如子母留念，此金木交通，即金木消融之候，宜清净自在，任其天然，以全融通之妙。妙用得法，四候无差，十月工夫，铅尽汞干，后天之玉液成，而先天之金液亦成矣。此金液之丹既成，便觉坤宫如震雷之声，故曰“雷声隐隐震虚空，金光闪闪如露如电”；故曰“电光灼灼寻真种”。当此时也，须定息玄关，做一周天工夫（此周天只运先天气二十四次，与前不同），符火数足，便觉眉间现一圆光，须臾降下太和之宫，宜一口吞下，顷刻之间玉液自然迎合金液，即真阴会真阳也；共成一圆明红光于离宫，而日月合璧、金木交并，自然落下土釜，而圣胎成矣，亦以甘露三口封固。还丹之景，如醉如痴，浑然小死，为伴侣者宜善护持，任其自醒，切勿惊动，或三日，或五至七日；不醒必至七日，方以手作拳拍其脊心，又以钟磬在耳边击之，呼唤其名，令其醒觉为妙。若静中之景，亦与有此相类，切勿认为还丹。

### 第七转 温养

圣胎既成，须要温养。妙在定息绵绵，不起念亦不灭念，一年之内除卯酉二月，一日之内除卯酉二时，只静坐以沐浴。十月工夫，常清常定，阴自然消，阳自然长，天然真火自然温暖。所谓“一息住，夺一年之造化，而百万阳春只一年”者，此其时也。

### 十三 《太上老君说常清静经》之教外别传

#### 第八转 移神乳哺

胎既养成，移居天谷。天谷乃元神之宫，乃无色界，移神至此，脱五行，超三界矣。宜常清常静，与面壁相似，醍醐自然灌顶，万神自然朝礼，乳哺九年，阳始纯矣。

#### 第九转 演神还虚

神既乳养之久，体成金刚不坏矣，便觉身中如大斧劈脑，而神欲出矣。须择天气明净，四无云翳之吉日，先以五脏五芽之神，化为五色祥云。盖证真之时，无不成真，毫毛皆可为神矣。将阳神放入祥云之内，须视定金光为主，急宜以意收回宅舍，恐为天魔外道所引。必演习熟纯，由一步至百步，由一里至百千万里，顷刻而去，顷刻而回，常常顾宅，任我卷舒，然后入名山洞府，演神还虚。阳神与阴神不同，故曰形神俱妙，与道合真，可以步日月而无影，可以入金石而无碍，斡旋造化，主宰乾坤，妙哉道也！必有天德大功，方可明而成也。

诗曰：

明月当空万籁清，方知我有别乾坤。  
造化须从和里得，阳明只是静中春。  
情性合时龙虎伏，地天交处圣神生。  
些儿妙在虚无内，看尽丹经认不真。  
返本還元已到乾，能升能降号飞仙。  
一阳动是兴工日，九转周为得道年。  
炼药全凭金里水，安炉先立地中天。  
神仙亲口留斯旨，万两黄金莫乱传。



《契秘图》云：“离纳巳为日、为火、为心、为丹砂、为龙、为汞；坎纳戊为月、为水、为肾、为铅、为虎、为气。”

（此元人抄本之不可多得者，秘册列神仙家，不可求。非有天福根基者，万不能遇也。且书法古淡，更非近时人而能及，宝之宝之！）

## 十四 《邱祖秘传大丹直指》复原

中孚子按语：丘处机著《大丹直指》上、下卷，载入《正统道藏》“称”字号六、七，先师王沐先生编《道教五派丹法精选》，收入第四集，由中医古籍出版社1989年11月出版。王沐师评之曰：“丘处机《大丹直指》谓人与天地禀受一同，未生之前，在胎中混沌沌沌，为先天之气；出胎后脐内一寸三分所藏元阳真气不曾相亲，逐时耗散，以至病夭。并指出‘金丹之秘在于一性一命而已。性者天也，常潜于顶；命者地也，常潜于脐。顶者性根也，脐者命蒂也’。心中藏正阳之精名汞、木、龙，脐中藏元阳真气名铅、金、虎。‘先使水火二气上下相交，升降相结，用意勾引，脱出真精气，混合于中宫，使气周流于一身；气满神旺，结成大丹。非特长生益寿，若功行兼修，可跻圣位’。书中还用图、诀、诀义等予以说明，并依修炼节次，分功法为小、中、大三成。谓非炼就金液还丹不能延年，非太阳炼形不能脱胎换骨，



非三田既济不能长生。亦可于周天火候足后，直接修炼神入顶，按此道行之，百日丹结，三百日丹药成，三年胎仙就，‘自然阳神从顶门出入，来去无碍’。”先师所论，颇为精到。

1948年前，青岛崂山道士又发现一本丹家秘传的手抄本《大丹直指》，文字内容和《道藏》本截然不同，中有实修法诀，名之曰《邱祖秘传大丹直指》。盖由民国年间三、四十年代，陈撄宁先生乃丹道界一代翘楚，在上海主笔《扬善半月刊》与《仙道月报》，于是呼朋引类，身边亦集中了一批丹道精英多执弟子礼。当时陈撄宁先生主编北派丹法，常遵先主编南派丹法，此为丹道性命学首次搬到杂志上公开讨论，无疑具有开拓性的学术意义。随着丹道在社会上热传，彼二公遂声名鹊起矣，常遵先则顾盼自雄，有《寄圆顿子》诗云：“大道都从飘渺探，君编北派我编南。到头妙用物无一，入手功夫琴叠三。观窍有炉名偃月，采花无药笑瞿昙。当年柱下除尼父，世上何人识老聃。”是常遵先自诩精于南派阴阳丹法以老子自况，而推陈撄宁编北派清净丹法可比孔子（尼父）。实际上“盛名之下，其实难符”，常氏之同类阴阳丹法仅是彼家丹法，且隐秘难传，故有“世上何人识老聃”之叹，对龙虎丹法则一无所知。陈撄宁先生当时更为丹道界敬重，被誉为“仙学钜子”“科学的神仙家”“当代太上老君”矣。我于1992年至1995年间曾通过某江湖丹师调研陈撄宁先生学术底细，因不谙绍兴方言经对方允许作了录音，现录音带尚保存。后来又面见陈撄宁来京后的亲传弟子杨思澍先生进行核对，并参

#### 十四 《邱祖秘传大丹直指》复原

访上海、杭州、安庆、北京等地陈撷宁先生亲友及有过直接接触的人士及其弟子胡澄阳等多人，反复阅读陈氏文稿，故对陈撷宁先生之为人、为学可谓了如指掌。陈撷宁先生熟读丹经，文采飞扬，提出“重研究不重崇拜”之箴言，并留下自己“倘仍不免老病而死，又无丝毫神通，你们切切不要拱云托月，说我已经得道，免得欺骗后人”之遗嘱，确乎是丹道界不世出的真正学者。因之，青岛某道友将《邱祖秘传大丹直指》带到上海，交陈撷宁先生审正，当在情理之中。

20世纪三四十年代，欧风东渐，国学奋起，陈撷宁先生于国学中独标“仙学”，即人元大丹的内丹学与外丹学。在三十年代，陈撷宁先生竟集合几个道友，穷十年之功炼制外丹，后因日本侵华而中辍，结论是证明“红铜确能变成白银，但不免于亏本”。“红铜确能变成白银”的话被某江湖丹师和那些借陈撷宁旗号牟利的“徒孙”们言之凿凿，这几个匿名鼠辈一口一个“师爷”叫得怪亲热，然而果真不用热核反应将“红铜确变成白银”，则陈撷宁足以由炼丹炉实现“冷聚变”获得诺贝尔化学奖，又何谈“亏本”？但话说回来，虽然红铜不可能在化学反应条件下变成白银，但陈撷宁敢于从事外丹实验留下的资料却弥足珍贵。按他的习惯，会逐日把这些炼丹过程出现的化学实验记录下来，这无疑是近代第一份外丹黄白术成果，颇有研究价值，可惜被妄求长生的江湖丹师弃若弊履，使他十年辛苦付诸东流。在内丹学方面，时人仅把丹道分别称为南派“阴阳丹法”和北派“清静丹法”两种，故陈撷宁陈撷宁只着眼于清静



丹法和男女阴阳双修彼家丹法的研究。据我所知，陈樱宁虽以精于北派自身阴阳清净丹法自诩，但对同类阴阳彼家丹法的研究亦颇费精力。陈樱宁的所谓“阴阳丹法”来自五个方面。其一是他与常遵先的口诀交流，所得实为泥水丹法。其二是他所存房中术典籍，整理得十分精致，其中有一册《嫖经》毁于“文革”。其三是古代淫艳小说和春宫图谱，其中有一本名《肉蒲团》的书据说存有阴阳秘诀，然他生前百寻不得，是1992年我从美国哈佛大学图书馆复印来交给某江湖丹师的。其四是他参访上海西派传人刘振民先生并要求拜师传法，刘振民以陈名气太大不敢受礼，此即陈樱宁先生将刘之龙虎丹法误为彼家丹法，将采药点化误当成仅属炼精化气阶段的原因。其五是陈氏寻得东派陆西星的《三藏真詮》传抄本，我见过陈樱宁亲笔抄录的原件，其《参同契讲义》亦全宗陆西星丹法，仅是未经师传望文生义不得要领而已。好在陈樱宁终其一生对男女双修的所谓“阴阳丹法”仅限于学术研究并没实施，而某些匿名鼠辈竟骗取江湖丹师以高收费秘传这种“肉蒲团之术”矣！

至于陈樱宁先生的北派丹法，有他生前亲著《学仙必成》一册（已出版），专传静坐法门。必须指出，单独静坐者每天一般不应超过六个小时，且须配合炼气，集体静坐或可稍长些，但每天静坐12小时以上易出偏差。读者以《学仙必成》不难了解陈氏所传北派丹法的底细，毋庸多论。唯此《邱祖秘传大丹直指》一书，陈樱宁手批云：“余观篇中所有工法口诀，乃北派真传”。此手抄秘本经陈樱宁两次批改，文字通顺了许多，但其

## 十四 《邱祖秘传大丹直指》复原

改笔却有诸多关键错误，是否陈氏故意隐去丹道密诀怕泄天机，不得而知。例如“是以有抽添之说，使元炁随呼吸归至根蒂。吸自外而内，呼之亦入内”一句，陈氏第一次批改为“吸自外而内，呼自内而外”。其实此原文为胎息要诀，得北派真传者皆心知肚明。再如“流注一线之路，中有管相通”，陈氏改为“其中似有管相通”。又有“身中元炁，自下而上，却行到两肾中间一窍”，陈氏改为“却行到肾”。其实两肾之间连线丹家名为“治命桥”，其“中间一窍”号“醉仙窟”，亦为元炁生处，胎息起处，此皆北派要诀，如按陈氏改笔一律隐去，误导后学，反为不当，今不得已皆为之“复原”。陈樱宁先生乃前辈学者，余对先贤毫无唐突不敬之意，实乃此《邱祖秘传大丹直指》确为“北派真传”，为此书流传后世计，不敢为贤者讳矣。

甲午元宵记

### 邱祖秘传大丹直指

#### 一、论奇经八脉

冲脉在风府下；督脉在脐后；任脉在前；带脉在腰间；阴蹻脉在尾闾前、阴囊下；阳蹻脉在尾闾后二节；阴维脉在顶前一寸三分；阳维脉在顶后一寸三分。凡人八脉属阴，闭而不开；仙家以阳气冲开，故能得道。八脉乃先天大道之根，一炁之祖。采之惟阴蹻脉为先，此脉动，诸脉皆通，上彻泥丸，下透涌泉。倘能知此，使真炁聚散，皆从此关窍，则天门常开、地户永闭。尻脉周流一身，贯通上下，和氣自然上



朝。要知西南之乡，乃坤地也。尾闾前、膀胱后，小肠之下（督脉发源处），灵龟之上，此乃天地逐日所生炁根、产铅之地也。任督二脉，一源两岐：一行身前，一行身后。人之任督，犹天之子午，可分可合，分阴阳不离，合浑沦无间，一而二，二而一也。任督乃人身之子午，阳火阴符升降之路，坎离交媾之乡。又曰：身中一窍，名曰“玄牝”；在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离交媾之地，在人身天地之正中。八脉、九窍、十二经、十五络，辐辏虚间一穴，空悬黍珠。医书谓之任督二脉，元炁之所由生，真息之所由起。修丹之士，不明此窍，则真息不生，神化无基。故人能任督通，则百脉皆通。《黄庭经》言：“皆在心内运天经”。天经即吾身中之黄道，呼吸往来之路，此皆河车妙旨也。

### 二、论真息

是添年药，心是使气神。能知使气主，便是得仙人。真息不在口鼻，而在呼吸所从起者也。呼为父母元炁，吸为天地正炁，得正炁则令炁合形、神合炁，而命在我矣。凡人不知呼吸收藏之地，强闭出入，元炁反为天地所夺；又或任其出入，则元炁随呼吸而出，与枯死求静者无异；是以有添抽之说。使元炁随呼吸归至根蒂，吸自外而内，呼之亦入内；吸则来于子宫玉洞，呼则至上昆仑；呼吸旋为“一炁”，而后谓之“添年药”。虽然，一炁如何至此？盖呼吸久，但觉有一吸至于内，久之而并不觉炁急，犹子在母腹时，即为“胎息”也。但凡人只知吸之在内，不知呼之亦在内，知之则可夺天地之正炁矣。（按此为胎息要诀）

### 三、论玄牝

又曰：汝欲内呼吸，汝当“得其一则万事毕”。“一”之为物，有两窍；两窍又只一窍，一窍通无极，一窍返太极。此一窍也，无内

## 十四 《邱祖秘传大丹直指》复原

外、无边傍，中有乾坤，理五炁、合百神，性命始于此，此结胎之所，根蒂之处，精气神俱生于此。及父母生身受之初，精相交之顷，流注一线之路，**中有管相通**，故曰：“无孔笛，没口人吹者也”。（此文所说“有管相通”即《丹道法诀十二讲》珍藏版 1571 页《道养初乘忠书》所载“返太极之图”中之管。）有此管，然后生肾，生诸脏腑，一身经络，皆从此生，故曰“总持门”，曰“三关要路头”。先天一，实于此；后天正，实从此入。在母腹时，吸至此窍合天降；呼从此窍合天升，又名为“龟鼻头”。惟此一窍，乃内呼吸之祖也。人以命门为玄，肾堂为牝，此处立基，谬以千里矣！玄牝乃天地之根，在西南坤地，脐后肾前，而又非脐下一寸三分。两肾间之空窍，此乃真窍，能得而知，上通泥丸，下通尾闾，中通心肾。不可形求，不可意取。先天真种，实藏于此。通天地，通神圣，得则生矣，失则死矣，真人之息以踵者，此也，此天仙下手处。舍此而下，酆都九幽者也。

### 四、论观音堂

观属眼，音属耳，眼属心，耳属肾。心肾相接处，为“观音堂”，主持一身者也。自两眼角心一时收来，收到两眼角中间，“观音堂”也。以一身心神炁脉，尽收在此处，所谓“乾坤大地一时收来”是也。心定后，自观音堂用眼下看鼻尖，看到脐下半寸。眼常在此处，寂然不动，任鼻呼吸，调息绵绵，若存若亡，不假功夫，则真息自调。息不由于鼻外，思惟止於身中，正谓此耳。又曰：“蟾光终日照西川”，即此便是药之根。“蟾光”即眼光也。“西川”即脐下坤地也。若用眼回光于脐下，以调真息，是“神入炁穴”，如筑基一般。回光既久，肾中一点真阳，上与心神相合，则心息相依。夫一呼一吸为一息，息者也。心息相依则水火既济，回光调息工夫，遇静即行，不



拘子午，十二时中，意到皆可为。即行功时，意失便收来，所谓“放去收来总是伊”。

### 五、论采药

工夫既久，寂然不动中，复以色情采之，欲罢不能，欲解不释，心内自悟，五贼先去。五贼乃眼、耳、鼻、口、意。目不外视而视内，则魂在肝而不从眼漏；鼻不闻香而呼吸在内，则魄在肺而不从鼻漏；口不开而默然内守，则意在脾而不从口漏；耳不外听而内听，则精在肾而不从阴漏；心不妄想则神在心，而不从想漏。如此，精、神、魂、魄、意攒簇在坤位。坤为腹，则独修无漏矣。

药者何物？吾身元炁是也。又曰“不向肾中求造化，却于身上觅功夫”。元炁行乎气血之中，而耳能听、目能视、手能持、足能行。然人之生，元炁生之也，所以强名此炁曰“命”；而心有神，强名曰“性”。神、炁、性、命合，故曰“双修”。工夫只在一“双”字。心火上炎，肾水下漏，便不“双”也。故修性兼修命也，无他，不过取肾中之炁。采炁之诀：脊骨二十一节，自下而上，七节之傍，两肾居之。从下尾闾穴，天一生水。夜半子时，一阳生，身中元炁，自下而上，却行到两肾中间一窍，正七节之中，元炁从此而发出。所以人睡到半夜子时之后，外肾阳举。阳不自举，内肾窍中之炁发出，而外肾举也。当其内肾阳炁将到外肾之时，不妨披衣起坐，垂目闭口，调息绵绵，存想两肾中间，若有炁从此出，此炁即谓之“铅”，为“坎中金”也，又名“白虎”。肾络连心，下动上应，夜夜行功，坐更余方睡。一月之间，觉两肾中间炁动而出，只因起坐，此炁不得顺而下行，乃逆而上行，丹道只在一“逆”字。顺于凡母则成胎，逆受灵母则成丹。外肾不举，便是阳炁不行之验。不采之采，是名为采，而所谓“炼精化炁”者也。又人吃五谷诸味，浊化为渣，清化为津，津化

## 十四 《邱祖秘传大丹直指》复原

为阴精。阴精不炼，便作怪，想淫欲，只用丹田自然之风，吹动其中真火。火在下而水在上，水得火蒸，自然化炁而上腾，蒸透一身关窍，是为炼阴精而化真炁也。

### 六、论交媾

肾水即觉上升，便以心炁下降，此炁谓之“汞”、“离卦”，以其木生火也，又名“青龙”。下行而水火迎合，心肾二炁自然交媾，即身中夫妇也。以意为媒，用意勾引，即为中央意土也，又名“戊己土”。所谓交媾，只心肾二炁循环于心下肾上之间，玄门指为“洞房”。交媾数足，循环百遍，落于黄庭，下丹田相迎。无夜不交媾，夜夜落黄庭，则夜夜元炁凝聚，便是积炁。积炁便是抽添，所谓“炁是延年药”，常人以之延寿，玄门以之修炼，皆借此 为丹头也。

### 七、论河车

元炁积聚，上无路可通，只得下穿尾闾，由尾闾而夹脊，而玉枕，而泥丸，而背后炁通也。前升之炁忽引后升之炁上而复下，下而复上，玄门所谓“河车运转”，“夹脊双关透顶门，常使炁冲关节透”者也，总之是“任督二脉通”。任脉起中极之下，上至咽喉，属阴脉之海。二脉通，则百脉皆通，又曰“皆由心内运天经”。天经，即吾身中之黄道，即二脉也，“昼夜存之自长生”也。吾心息引炁河车运转之后，复落黄庭，自觉黄庭内有真炁存焉。以心常常照顾，所谓“心息”，又谓“凝神入炁穴”者，此也。行、住、坐、卧，照顾不移，神炁自凝。一炁即归中，鼻中息自微，所谓“调息要调真息”者，此也。然凝之既久，又复周流循环不已。鼻息之炁接天地之炁，天地之炁从鼻入，接着两肾中间之胎息祖炁，与之浑合为一自然运转，则此人而渐与天地合，以为后来炼炁化神张本。补益吾凿丧之



真炁，所谓“竹破以竹补”也。又以此融化凡精，而生真精。真精、真炁已足，自然化神。精、炁、神充满于一身，然犹为后天，未能超脱，以之延年可也。

### 八、得丹

如欲得丹，必须弃世。致虚极，守静笃，小静三日，中静五天，大静七日，静中自然生动，所谓“人死自活”，此时全赖道友扶持之力。混沌鸿蒙，牝牡相从。鸿蒙者，一炁未分时也；相从者，阴阳混于中而不相离也。当其未离也，神凝炁聚，混融为一，内不觉一身，外不觉宇宙。与道为一，万虑俱遣；溟溟涔涔，不可得而名，强名曰“太乙含真炁”，又名曰“先天一炁”，是为金丹之母。勤而行之，可与钟、吕并驾矣。又曰“采鸿蒙未判之炁，夺龙虎始媾之精”，闭入黄房，炼成至宝，寂然不动，则心与天通，而造化可夺。又曰“莫向肾中求造化，却于心里觅工夫”。今人不知大道之祖，或指真铅为先天，或指天一生水为先天，或指两肾中间灵明处为先天，皆非大道之先天也。

### 九、论三宝三要

人身有三宝、三要。三宝者，精、炁、神也。神即性，天所赋也；炁，未生之祖炁也；精，先天之一点元阳也。此三品上药，炼精化炁、炼炁化神、炼神合道，三宝之旨也。三要者，一曰“鼎炉”，然名虽多，而“玄关一窍”，实“鼎炉”也；二曰“药物”，名亦虽多，而“先天一炁”实“药物”也；三曰“火候”，然“火候”名亦甚多，而“元神妙用”，实“火候”也。

### 十、论太阳真炁

又曰“能夺天地之真炁，可以长生”。早晨于高处向日静坐，存想太阳包罗吾身，连身化为太阳。无思无为，混混沌沌，天地之炁渐渐归吾身。二六时中只向日：如日在东，眼则向东；日在西，眼则向西；总是吾身与太阳相抱，轮转不息，方能得之。月亦然：又曰丹道当夜气之未央，但凝神聚炁、端坐片时，少焉神炁归根，自然无中生有，渐凝渐聚，积成一点金精。又曰“命之根蒂在真”，又曰“形者神之用”，闻至人调息养性之诀，无非精炁通身，炼一身之阴精而已。

### 十一、论坎离水火

当人未生之时，一点初凝，总是混沌性命。三月而玄牝立，系如瓜蒂，儿在胎中，随母呼吸。既生而剪去脐带，天翻地覆，则一点真阳凝于脐中。乾变为男（离），坤变为女（坎），故神出炁移，遂不复守胎中息。夫息者，胎呼吸也。息不守，则心火属男离、属魂、欲飞，又加以思虑尘想，益不与肾水相接；肾水属女、属坎、属魄、欲沉，又加肾水失固，益不与心火相接，是任其升沉，坎离不颠倒矣。肾自肾，心自心，水火各居，不但不能生丹，而且生疾病耳。又灭照心，不灭妄心，焉有生理？

### 十二、论塞兑垂帘

塞兑者，口开神炁散，故塞之也。垂帘者，眼全开露神、全闭暗神，惟半垂帘耳。故玄宫系妙觉真性，丹地为一身紧关，又云“丹窍”，仙家谓之“玄牝”，又曰“玄关”，曰“戊己门”，曰“龙虎门”，总之不外水、火二字。又两眼之中即“天根”，亦所谓“玄关”也。其根全于眼，心生造化，自属真心，玄之又玄者。心肾内日月，交精



于内；两眼外日月，交精于外；攒簇水火而不散，炁自调矣，此穴谓之“观音堂”。

### 十三、论采药火候

若于寂然不动中，复有动机，即以色情采之，欲罢不能、欲解不释，此色心浓饿（按即采药火候），而动其真阳，更加观心而吸神，以助火工。即不必三个月时候，或静坐、睡醒时，觉腹中有冲和之炁，升撞不定，此真阳炁动也。即用眼、用意，采此真阳之炁，经引到顶上正路中，所谓“倒行逆施、以能升顶”者，此也。复自顶上引至腹中，又自腹中引入尾闾关，前后数回，半晌工夫，一得永得，其炁常自迴流。

### 十四、论三关三田

夫背后尾闾、夹脊、玉枕，此三关为督脉，属阳；前面上丹田即观音堂；中丹田即黄庭；下丹田即脐下也；三丹田属阴，即任脉。此阴阳升降之路，自背后督脉上来，即属子；自前面任脉下去，即属午。此子午抽添，所谓“周天火候炁通身，千条百脉撞昆仑”也。尾闾关在背后夹脊下，脊骨尽头处，其关通内肾之窍。此关起一条髓路，号曰“漕溪”，又曰“黄河”，此是阳炁上升之路，直上至胸口后背相对处，谓“夹脊双关”；又上至脑后“玉枕”，此三关也。（按“夹脊双关透顶门，修行道路此为尊”）

人身有三宫，曰“泥丸、土釜、华池”是也。“泥丸”谓之“上丹田”，方圆一寸二分，虚间一穴，乃藏神之穴，在眉中心入内三寸之地。眉心为“天门”，入内一寸为“明堂”；再入内一寸为“洞房宫”；再入内一寸则为“泥丸宫”。眉心之下谓之“鼻柱金桥”，下至口中有两窍通喉，谓之“雀桥”。盖喉是颈外哽骨，外炁出入处也，

#### 十四 《邱祖秘传大丹直指》复原

内有软喉，谓之“咽喉”，乃进饮食通腹，谓之“炁喉”也。其“炁喉”有十二节，曰“重楼”，直下肺窍，以至于心。心下有一窍，名曰“绛宫”，乃“龙虎交会”之地也。直下三寸六分，名曰“土釜”，“黄庭宫”也，乃“中丹田”。左明堂，右洞房，青龙居左，白虎居右，亦是虚间一穴，方圆一寸二分，乃藏炁之所，炼丹之鼎炉。直下脐门相对过处，约有三寸六分，故曰“天上三十六，地下三十六”，自天至地八万四千里，自人心至肾八寸四分；天心三寸六分，地肾三寸六分；中丹田一寸二分，非八寸四分而何？脐门号“生门”，有七窍通外肾，乃精炁漏泄之窍。脐之后、肾之前，正中处名曰“偃月炉”，又曰“炁海”。稍下一寸三分名曰“华池”，又曰“下丹田”，乃藏精之所、采药之处。此处有二窍：一窍通内肾，一窍通尾闾，此一身之关窍也。

#### 十五、论以神驭炁

论胎息：呼不得神宰，一息不全；吸不得神宰，亦一息不全。盖呼吸者，炁也；神者，心也。所谓“炁是添年药，心是使炁神”。以神驭炁，以炁留形，以神驭炁而成道，以火炼药而成丹。

## 十五 三丰真人天元丹法秘传

中孚子按语：中国三千年之书契，并无现代社会之出版系统和信息检索系统，存世之著作多靠传抄。印刷术发明之后，历代朝廷设有藏书机构，遂使中华文明典籍保存冠于全球。丹道学自古靠师徒秘传，关键法诀绝少付梓流于社会，故各派传人自珍其抄本互不交流，发生重复出版、重复抄写之事在所难免。张三丰真人之丹法正传，为三家相见之龙虎丹法，明代丹家尚能知之，清代伍柳派兴起，遂愈传愈秘隐而不彰矣。此书吾在访道期间数见其抄本，有题为“三丰真人天元丹法”者，有直题“丹经秘诀”者，其内容似为《性命圭旨》之节录，而闵一得则题为《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》收入《古书隐楼藏书》中，香港圆玄学院则又以《丹经秘诀》之名由徐雍辑入《张三丰道术汇宗》。此书被丹家多派传抄且更换名目重复出版，亦奇矣。

闵一得将《太乙金华宗旨》和此书推为丹道正宗付

梓，应是别具只眼。今《太乙金华宗旨》已被德国传教士卫礼贤译为《金花的秘密》，由瑞士分析心理学家荣格作序传遍世界矣，惜乎此《闾辟经》尚无外文译本。《太乙金华宗旨》托名吕洞宾真人，此书则托名张三丰真人，观其法脉确与三丰派丹法相通。此书采之于《性命主旨》，又与全真道尹志平一脉传授相关。闵一得《跋》中云：“北派龙门十一代闵一得读是经毕，欢喜踊跃，百拜稽首，谨献一偈。偈曰：‘至真妙道隐西天，东土重闻赖师述。是名《皇极闾辟经》，道宗玄旨该儒释。即修即证道并行，功用默申医世说。’”闵一得述其师沈太虚“谓此经上承正脉，是通天彻地之道。长生久视，乃其余事。”要之，此书乃明代三丰派弟子所传，称天元丹法，内藏龙虎法诀兼用虚空阴阳，可谓之丹家正脉矣。

丹道之师传，不过因师指而择路耳，不贵其秘密，而贵其真实。余将所得手抄本与各家刊本对校，稍加圈点，再次付梓，无非引起世人对此经书之重视耳。吾将此书中丹道法诀用黑体字标出，更附以按语，为之导读，其作用又不同矣。此天元丹法脉络清楚，功法系统，即为初入道之学者所必需而可学可行者。凡修清净丹法之学人，得此天元丹法导读本，和《张三丰全集》中之多种语录互参，必可步入天元丹法之坦途矣。

### 第一节 添油接命

原人生受气之初，在胞胎内，随母呼吸，受气而成，此缕与母相连。



渐推渐开，中空如管，气通往来，前通于脐，后通于肾，上通夹脊，由明堂至山根而生双窍，由双窍下至准头，而成鼻之两孔，是以名鼻祖。斯时我之气通母之气，母之气通天地之气，天地之气通太虚之气，窍窍相通，无有阂隔。及乎数足，裂胞而生，剪断脐带，因（音多）地一声，一点元阳，落于脐轮之后，号曰“天心”，“虚灵一点”是也。自此后天用事，虽有呼吸往来，不得与元始祖炁相通，人生自幼至老，断未有一息注于其中。尘生尘灭，万死万生，皆为寻不着旧路耳。故太上立法，教人修炼，由其能夺先天之正气。所以能夺者，由其有两孔之呼吸也。所呼者，自己之元气，从中而出；所吸者，天地之正气，从外而入。人若使根源牢固，呼吸之间，亦可夺天地之正气，而寿命延长。若根源不固，所吸天地之正气，恒随呼吸而出，元气不为己有，反为天地所得，则不得其门而入耳。盖常人呼吸，皆从咽喉而下，不能与祖气相通，所谓“众人之息以喉”也。若至人呼吸，直贯明堂而上（按：此惟息息自先天，故能息由以黄道）。盖切切然以意守夹脊双关（按：其间即黄中，即神室，又名黄堂，位于关前心后，非后天呼吸所得经也），自然通于天心一窍，得与元始祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲，此即庄生所谓“真人之息以踵”也。踵者，深也，即“真人潜深渊，浮游守规中”之义。既潜深渊，则我命在我，而不为大冶所陶矣。

此窍初凝，即生两肾，次而生心。其肾如藕，其心如莲，其梗中空外直，拄地撑天，心肾相去八寸四分，中余一寸二分，谓之“腔子里”，乃心肾往来之路，水火既济之乡。（按：但自放下一切，吾心自静。心静气自静，气静则自下沉。下沉自与祖窍接，自得通流一体。久久气淳，不但周流一体，自与天地太虚同一呼吸，哪有不得长生之理？）欲通此窍，先要穷想山根（按：曰穷想者，犹言想到无可想，想念则自无），则呼吸之气，方渐次而通夹脊，透泥丸，以达于天心祖窍。而子母会合，破镜重圆，渐渐扩充，则根本完固，救助命宝，

始可言修炼功夫。行之既久，一呼一吸，入于气穴，乃自然而然之妙也。了真子曰：“欲点长明灯，须用添油法。”一息尚存，皆可复命，人若知添油之法，续尽灯而复明，即如返魂香，点枯菱而重茂也。油干灯绝，气尽身亡，若非此窍，则必不能添油，必不能接命，无常到来，懵懵而去矣，可不哀哉。吕祖曰：“塞精宜急早，接命莫教迟。”接则长生，不接则夭死也，人生气数有限，而盛不知保，衰不知救。刘海蟾曰：“朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。”细细消磨，渐渐衰耗，元阳斯去，阖辟之机一停，呼吸之气立断。噫！生死机关，迅何如也。而世人不肯回心向道者，将谓繁耶，抑畏难耶？

然于此著功法，最是简易，但行住坐卧，常操此心，藏于夹脊之窍，则天地真气随鼻呼吸，以扯而进，自与己之混元真精，凝结丹田，而为吾养生之益。盖此窍之气，上通天谷，下达尾闾，周流百节之处，以天地无涯之元气，续吾有限之形躯，自是容易。学者诚能凝神夹脊之窍，守而不离，久久纯熟，则里面皎皎明明，如月在水，自然散其邪火，消其杂虑，降其动心，止其妄念。妄念止，则真息自现；真息现，而真念无念，真息无息。息无则命根永固，念无则性体长存，性存命固，息念俱消，即性命双修之第一步功也。张崇烈云：“先天气从两窍中来，西江水要一口吸尽。”即此



時照圖



义也。嗟夫，人生如无根之树，全凭气息以为根株。一息不来，即命非我有。故修长生者，首节专以保固真精为本，精旺自然精化为气，气旺自然充满四肢。四肢充满，则身中之元气不随呼而出，天地之正气，恒随吸而入。久之胎息安，鄞鄂固，斯长生有路矣。

按：道家言性命，性乃精神，命乃肉体。必先肉体坚强，始可修炼。此章言添油接命，注重固精调息，实为炼己筑基之要道。而“行住坐卧，常操此心，藏于夹脊之窍”，尤为道家真髓。至云人生如无根之树，全凭气息，以为根株，一息不来，即命非我有，实具至理。不知人身之根，即在丹田。煅炼丹田，即犹植物之灌溉其根也，丹田之重要如此。

闵小艮曰：“按此窍在脊前脘后，而有形无形。未开谓之玄关，即开谓之玄窍。学者行到虚极静笃时，此窍乃现。胎息息于此也。我身元神，于此升降，乃谓得道道路也，谓得彻天彻地也。故此元神一入，自觉此中大无外、细无内也。丹书一名神室，又曰黄房。”

## 第二节 凝神入窍

太上曰：“吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无。”夫观心者，非观肉团血心。若观此心，则有血热火旺之患，不可不慎也。夫人有三心，曰人心、道心、天心。人心者，妄心也；道心者，照心也；天心者，元关祖窍，气穴是也。太上观心者，以道心而普照天心也。太上又曰：“入窍观心之法，凝神定息，清虚自然，六根大定，百脉平和，将向来夹脊双关所凝，潜入命府，谓送归大冶牢封固。”命门一窍，即脐后一寸二分，天心是也，一名神炉，又名坤炉，息之起止，在此一穴。盖自气穴起息，状如炉煜，随吾呼吸，仍不外乎黄庭为之主张者，有元神在故也。调处之法，乃以道心而照天心，则此灵谷之中，

## 十五 三丰真人天元丹法秘传

气机虽繁，有神以主，亦仍如如不动，本体常存，神与气合，紧紧不离，是名外炼，而不失夫胎息。盖如凝神于炁穴，时时收视返听，照顾不已，则此气穴，亦自寐寐惺惺，永无昏沉，而睡魔自遣，且能应抽应添，运用自如矣。（按：两肾中间，醉仙窟，灵谷也。凝元神入于炁穴，神室也。收视返听，照顾不已之气穴，坤炉也。）楞严经云：“一根既返元，六根自能脱。”盖无六根，则无六识，无六识则无轮回种子，既无种子，则我一点真心，独立无倚，空空荡荡，光光净净，斯万劫而常存也。每见专务顶门之性为宗者，是不知命也；专务坤炉修命为宗者，是不知性也。纯阳曰：“修命不修性，此是修行第一病，只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。”

若此凝神入窍之法，乃性命双修之诀，盖得中央黄晕所结之神，以宰之耳。人若识于此处，而迎吾一点元神入于元始祖窍，天心气穴之中，绵绵续续，勿助勿忘，引而亲之，一若升于无何有之乡，则少焉呼吸相含，神气相抱，结为丹母，镇在下田，待时至时，则摄吾身先天灵物，上引三才真一，油然下入，合我身中铅汞，即成无上英华。融化之，有如北辰居所，众星皆拱之验，是皆元神潜入气穴所致。故诸气归根，万神听令。然而古哲谓是黄叶，非真金也。必须久久行之，先天性命，真正合一，如汞投铅，而相制伏，而大丹真孕其中矣。盖以此段工夫，神既入窍，则呼吸亦在窍内，而吾鼻中呼吸，只有一



安神祖窍图



点，而微若无，方为入窍之验，验而不失，乃得真金耳。（按：此两孔穴法，金气亦相胥，元神入窍之验。）

按：此章所论，皆丹经所未泄，了道成真，秘旨备焉。夫所谓太上观心，盖即内观、外观、远观是也。人心虽妄，当于此心之后，而退藏之。妙用无穷，皆基于此。佛家天台宗之观止，即此道耳。其法盖以观虚、观无，且观静寂也。如是观，若勿观，玄窍始开，若一杂有意念，其弊便莫测耳。又凡修持者，每日以子午卯酉四时为则，每时或坐一香、三香，运双关所凝之神，藏于气穴。守而不离，则天地之元始祖气，得以相通而入，斯时毛窍已开，必须再坐一、二香，将神敛下，方可出户。否则恐干外邪，不可不慎。

### 第三节 神息相依

天谷之神，湛然寂然，真性也。神炉之中，真气氤氲而不息者，真命也。之二者，即真水火、真乌兔、真夫妇，使二者纽结一团，混合一处，炼在一炉，二六时中，神不离气，气不离神，性不离命，命不离性，二者则二而一，一而二者也。其功与前章之功，一贯而下，每日子前午后，定息静坐，开天门，以采先天，闭地户以守胎息，纳四时之正气，以归正室，以养胎真。渐采渐炼，以完乾体，以全亲之所生，天之所赋，真汞八两，真铅半斤，气若婴儿，阴阳吻合，混沌不分，出息微微，入息绵绵，内气不出，外气反入，久之神炉药生，丹田火炽，两肾汤煎，此胎息還元之初，众妙归根之始也。则一刻工夫，可夺天地一年之节候，璇玑停轮，日月合璧，真是万里阴沉春气到，九霄清澈露华凝。妙矣哉，真阳交感之候欤？盖神入气中，犹天气之降于地，气与神合，犹地道之承于天。易曰“大哉乾元，万物资始”也。盖一阳不生于复，而生于坤，坤虽至阴，然阴里藏阳，大药之生，实根于此。

## 十五 三丰真人天元丹法秘传

药将产时，譬如孕妇保胎一般，一切饮食起居，俱应小心谨慎。诗云：“潮来水面浸堤岸，风定江心绝浪波。性寂情空心不动，坐无昏愤睡无魔。”此惟凝神气穴，定心觉海，元神与真气相依相恋，自然神满不思睡，而真精自凝，铅汞自投，胎婴自栖，三尸自灭，九虫自出，其身自觉安而轻，其神自觉圆而明。若此便是长生路，修真之士，果能将夹脊双关所凝之神，藏于气穴，守而不离，则一呼一吸，夺先天元始祖气，尽入气穴之中，久而真气充满，畅于四肢，散于百骸，无有阻碍。则自然神炉药生，两肾汤煎，丹田火炽，则关自开焉。

按：此一段工夫，妙在照之一字，照者，慧日也。慧日照破昏衢，能见本来面目。心经云：“照见五蕴皆空。”空者，光明之象也。五蕴皆空，则六识无倚。九窍玲珑，百关透彻，空荡荡，光光净净，惟到此地，方为复我本来之天真，还我无极之造化，明心见性，汞去金存。再行添油入窍之功，神息永不相离，只待婴儿成形，移居内院（即泥丸，又曰玉清宫），以待飞升之日也。

### 第四节 聚火开关

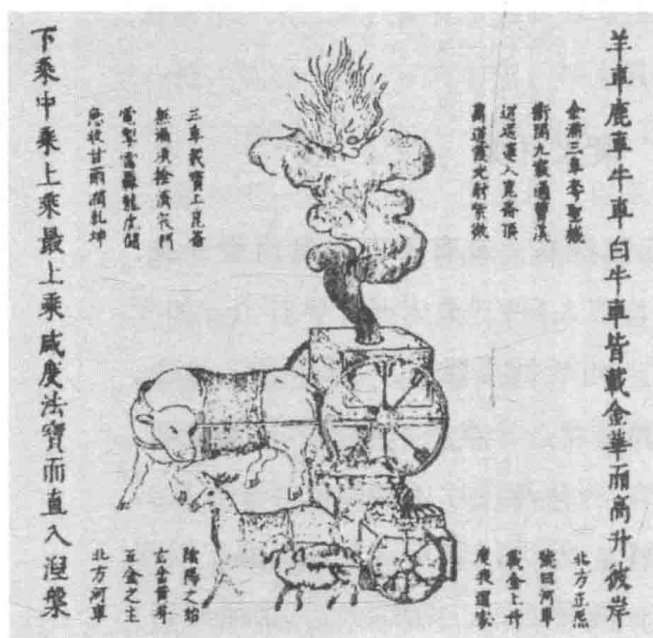
开关乃修真首务，胎息即证道根基，未有不守胎息而望开关，不待开关，而能得长生住世者。许真人曰：“关未开，休打坐，如无麦子空挨磨；开得关，透得锁，六道轮回可躲过。”此不刊之论也。（按：尾闾关可聚火而开，夹脊关亦然。法惟虚寂之极，先天匙现，豁然洞启。此窍一启，九窍齐开，而胎息得行，大道乃有路焉矣。）开关之法，择黄道吉日，入室静定，开天门以采先天，闭地户以守胎息，谨候神炉药生，丹田火炽，两肾汤煎，见此功效，上闭巽窍，塞兑垂帘，神息归根，以意引气，沉于尾闾，自与水中真火纽作一



股，直撞三关，当此之时，切勿散漫，倒提金锁，以心役神，以神驭气，以气冲火，火炽金熔，默默相冲，自一息至数百息，必要撞开尾闾，火逼金过太玄关，而闾口内觉刺痛，此乃尾闾关开之验。（按：先孕药，药生才能透关。）一意后冲，紧撮谷道，以鼻息在闾，抽吸内提上去，如推车上高坡陡处，似撑船到急水滩头，不得停篙住手，猛烹急炼，直逼上升，再经夹脊双关，仍然刺痛，此又二关开通之验。以神合气，以气凝神，舌拄上腭，目视顶门，运过玉枕，直达泥丸顶上，融融温暖，息数周天数足，以自左旋三十六转，铅与汞合，真气入脑而化为髓。再候药生，仍行前功，每日昼夜，或行五、七、九次，行之百日，任督自然交会，一元上下，旋转如轮，前降后升，络绎不绝，内有一股氤氲之气，如云如雾，腾腾上升，冲透三关，直达紫府。渐采渐凝，久则金气布满九宫，补脑之余，化而为甘露，异香异美，降入口中，以意送入黄庭土釜，散于百络，否则送炉。如是三关透彻，百脉调和，一身快畅，上下流通，所谓

“醍醐灌顶得清凉，同入混炉大道场”者，此也。百日之功，无间时刻，关窍大开，方可行采药归壶之事。不然，纵遇大药，而关窍不开，徒费神机，采亦全无应验，故余尝曰：“不炼还丹先炼性，未修大道且修心。修心自然丹性至，性至然后药材生。”

还虚子曰：“开关之法，妙在神守双关一窍。”盖此窍能通十二经络，善透八万四千



聚火载金图

毛窍，神凝于此，闭息行持，久之，精满气化，气满自然冲开三关，流通百脉，畅于四肢，窍窍光明，此为上根利器也。然于中下之士，行功怠缓，则关窍难开，一旦丹田火炽，两肾汤煎，依法运行，方能开通。故经曰：“神行则气行，神住则气住。”开关功夫，不外乎此。

按：吕纯阳医世功法入手，亦以开关为第一要义。盖人身最重要之器官，即为脊柱。自尾闾以至泥丸，满蓄精髓，外有交感神经，分达全身。近代欧美盛行之按脊术，善治百病，脊柱之重要，概可想见。道家修炼，重在开关，以通精气，甚有深意在也。此章功夫，始而妙在神气纽在一股，默默透后上冲，次则直如推车上半山，渡江临急流，必欲登峰达岸而后已。学者专心致志，努力行持，自有此效。

### 第五节 采药归壶

采药必用夜半子时，其时一阳初动，太阳正在北方，而人身之气在尾闾，正与天地相应。乃可以盗天地之机，夺阴阳之妙，炼魂魄而为一，合性命以双修。盖此时乃坤复之际，天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌蘖于此时，人身阴阳交会于此时。至人于此时而采药，则内征外应，若合符节，乃天人合发之机，至地而至妙者也。经云：“食其时，百骸理，盗其机，万化安。”又云：“每当天地交合时，盗取阴阳造化机。”于亥末子初之时，清心静坐，凝神定息，收视返听，一念不生，万缘尽息，浑沦如太极之未分，溟滓如两仪之未兆，湛然如秋江之映月，寂然如止水之无波。内不知乎吾身，外则忘乎宇宙，虚极静笃，心与天通，先天大药，随我呼吸而入于黄庭。周天数足，铅汞交结，天然真火，熏蒸百脉，周流六虚，冲和六表，一霎时雷轰巽户，电发坤门，五蕴空明，九宫透彻，玉鼎汤煎，金炉火炽，黄芽遍地，白雪漫天，铅汞髓凝，结



如黍珠。三十六宫花如锦，乾坤无处不春风。诀曰：“存神惟在肾，水火养潜龙，含光须脉脉，调息顺鸿蒙。”此乃封闭之要诀也。

按：金丹大药，孕于先天，产于后天，其妙在乎太极将判未判之间。静已极，而未至于动；阳将复，而未离乎阴。斯时也，冥冥兮如烟岚之罩山，濛濛兮如雾气之笼水，霏霏兮如冬雪之渐凝渐聚，沉沉兮如浆水渐淀渐清，俄顷痒生，毫窍肢体如绵，心觉恍惚而阳物勃举矣。此时阳气通天，信至则琼钟一扣，玉洞双开，时至气化，药产神知，地雷震动巽门开，龙向东潭踊跃来，此是玄关透露，精金出矿之时矣。邵尧夫云：“恍惚阴阳真变化，氤氲天地乍回旋。中间些子好光景，安得功夫入语言。”白玉蟾云：“因看斗柄运周天，顿悟神仙妙诀，一些真阳生坎位，补却离宫之缺。自古乾坤，这些离坎，日月无休歇。今年冬至，梅花依旧凝雪。先圣此日，闭关不通来往，皆为群生设，物物总含生育意，正在子初亥末，造物无声。水中火起，妙在虚危穴，如今识破金乌，飞入蟾窟。”所谓虚危穴者，即地户禁门也。其穴在于任督二脉中间，上通天谷，下达涌泉。故先圣有言：“天门常开，地户永闭。”盖精气聚散常在此处，水火发端亦在此处，阴阳变化亦在此处，有无交互亦在此处，子母分胎亦在此处，故仙家名为生死窟。《参同契》云：“筑固灵株”者，此也。“闭塞命门保玉都”者，此也。“闭子精路可常活”者，此也。盖真阳初生之时，形如烈火，状似炎风，斩关透路而出，必由此穴经过。因闭塞紧密，攻击不开，只得驱回尾闾，连空焰赶入天衢，望上奔，一撞三关，直透顶门，得与真汞配合，结成大丹，非拘束禁门，安能采药入壶耶。（按：会阴穴为关键，要能闭。）

一阳动处众阳来，玄窍开时窍窍开。收拾蟾光归月窟，从兹有路到蓬莱。

阅小艮曰：“泥丸李翁云，成道多门，而采取非一。律宗所事为最高，盖谓得自虚空也。得之之时，学者倘有遍体统炽之患，此情动

## 十五 三丰真人天元丹法秘传

于中之故。法惟退心于密，能感致太极真阳，阴焰自灭。夫此真阳，归自坤位，升得乾炉，归休太极，故能降熄燎原之焰，然非凉德所能感降吾身者。是以学贵垒行，名曰深耕。次惟大隐朝市。不劳布种，自有人元虚集，而已则寂静虚无以俟。此则律宗之所受授也。夫太极真阳，学者德能感此，必自顶门而下。且必滴顶应阙，霎时清凉，验乃如此。所谓‘乾元得自顶，三界立清凉’是也。”

太上宗旨所载，须置活虎生龙，备为勾引，感太玄于虚际。是乃清净道侣，以玄引玄，以一引一，此自然通感之妙用。如释氏之无遮大会，即此妙用也。

### 第六节 卯酉周天

夫先天大药，入于黄庭者，采药也。卯酉周天，左右旋转者，收功也。余撰铅火秘诀云：“大药之生有时节，亥末子初正二刻。精神交媾含光华，恍恍惚惚生明月。媾毕流下喷泡然，一阳来复休轻泄。急须闭住太玄关，火逼金过尾闾穴。采时用目守泥丸，垂于左上且凝歇。调之专理脑生玄，右边放下复旋折。六爻数毕药生乾，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，也无沐浴达长篇。异名剪除譬喻扫，只斯数语是真诠。”此于采药归壶后行之，则所结金丹，不致耗散。大药采来归鼎，若不行卯酉周天之功，如有车无轮，有舟无舵，欲求远载，其可得乎？

其法，先以法器顶住太玄关口，次以行气主宰，下照坤脐良久，徐徐从左上照乾顶。少停，从右下降坤脐为一度，如此三十六转，为进阳火。三十六度毕，去了法器，开关退火，亦用行气主宰，下照坤脐，良久，徐徐从右上照乾顶。少停，从左下降坤脐为一度，如此二十四，为退阴符。



吕祖云：“有人问我修行法，遥指天边月一轮。”此即行气主宰之义也。

此功与采药归壶之功，共是一连。采取药物于曲江之下，聚火载金于乾顶之上，乾坤交媾于九宫，周天运转而凝结。故清者凝结于乾顶，浊者流归于坤炉，逐日如此抽添，如此交媾，汞渐多而铅渐少。久而铅枯汞干，阴剥阳纯，结成牟尼宝珠，是为金液大还丹也。盖坎中之铅，原是九天之真精，离中之汞，原是九天之真气。始因乾体一破，二物遂分两弦，常人日离日分，分尽而死。而至人法乾坤之体，效坎离之用，夺神功，改天命。而求坎中之铅，制离中之汞，取坎中之阳，制离中之阴，盖阳纯而复成乾元之体也。紫阳曰：“取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。自此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。”丹经云：“移来北斗过南辰，两手双擎日月轮。飞趁昆仑山顶上，须臾化作紫霄云。”皆言周天之道也。

按：乾坤交媾，后升前降，采外药也。左旋三十六，以进阳火；右转二十四，以退阴符。皆收内药而使来归壶，不致耗散也。日积月久，炼成一黍米之珠，以成真人者，即此也。世人只知有乾坤交媾，而不知卯酉周天，是犹有车而无轮，有舟而无舵。欲望远载，其可得乎。书中谓用目守泥丸云云。盖目者，阳窍也。人之一身皆属阴，惟有这点阳耳。我以这一点之阳，从下至上，从左至右，转而又转，战退群阴，则阳道日长，阴道日消，使真炁上下循环，如天河之流转，眼之功用大矣哉。夫妇人小产，牛马落胎，并抱鸡之卵，俱双目已全，而脏腑未成形，乃知目乃先天之灵，元神所游之宅也。《皇极经世书》曰：“天之神，栖于目；人之神，发于目。”岂非目，为吾身中之大宝也欤。

## 第七节 长养圣胎

三丰真人曰：始初那点金精，浑然在矿，因火相逼，遂上乾宫，渐

## 十五 三丰真人天元丹法秘传

采渐积，日烹月镕，损之又损，炼之又炼，直至烟消火灭，方成一粒龙虎金丹。圆陀陀，活泼泼，辉煌闪烁，光耀昆仑。放则迸开天地窍，归复隐于翠微宫，此时药也不生，轮也不转，液也不降，火也不炎，五气俱朝于上阳，三花皆聚于乾顶，阳纯、阴剥、丹熟、珠灵，此其候也。然鼎中有宝非真宝，欲重结圣胎，而此珠尚在昆仑，何由得下而结耶。必假我灵，申透真阳之气以催之，太阳真火以逼之，催逼久则灵丹自应时而脱落，降入口中，化为金液而直射于丹扃之内，霎时云腾雨施，雷轰电掣，鏖战片晌之间，而消尽一身阴滓，则百灵遂如车之辘轳，七宝直如水之朝宗矣。许宣平曰：“神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。”然我既得灵丹入鼎，内外交修，炼之又炼。至与天地合德，则太虚中自有一点真阳，从鼻窍而入于中宫，与我之灵丹，合而为一。盖吾身之灵，盛天地之灵，内征外应，浑然混合。老子云：“人能常清静，天地悉皆归。”当此两阳乍合，圣胎初凝，必须时常照觉，谨慎护持，如小龙之初养珠，如少女之初怀孕，牢关圣室，不可使之渗漏，更于一切时中，四威仪内，时时照顾，念念在兹。混混沌沌，如子在抱，终日如愚，不可须臾间断也。葛仙翁曰：“息息归中无间断，天真胎里自坚凝。”陈虚白曰：“念不可起，念起则火炎；意不可散，意散则火冷。”惟要不起、不散，含光默默，真息绵绵，此长养圣胎之火候也。

按：道家之言圣胎也，与三丰真人相发明者甚夥。吕纯阳云：“天生一物变三才，交感阴阳结圣胎。”白玉蟾云：“鸡能抱卵心常听，蝉到成形壳始分。”钟离翁云：“胎内婴儿就，勤加温养功。时时照丹扃，刻刻守黄中。”陈泥丸云：“男儿怀孕是胎仙，只为蟾光壳壳圆。夺得天机真造化，身中自有玉清天。”龙眉子云：“形如雀卵团团大，间似骊珠颗颗圆。龙子脱胎吞入口，此身已证陆神仙。”白真人云：“怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎。自家精血自交媾，身里夫妻是妙哉。”王重



长养圣胎图

阳云：“闲中偶尔到天台，忽见霞光五色开。想是金丹初变化，取归鼎内结婴孩。”薛紫贤云：“四象包含归戊土，辛勤十月产婴孩。”张紫阳云：“婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。”陈致虚云：“饥餐渴饮困来眠，大道分明身自然，十月圣胎完就了，一声霹雳出丹田。”此皆道家言圣胎之道也。然佛家亦有言之，《楞严经》云：“如胎已成，人相不缺，名方便具足住，容貌如佛，心相亦同，名正心住，身心合成，日益增长，名不退住，十身灵相，

一时具足，名童真住。形出成胎，亲为佛子，名法王子住。表以成人，如国大王。以诸国事，分委太子，彼刹利王世子长成，陈列灌顶，名灌顶住。夫人如来种者，以种性为如来之种子，以自造化如来也，故曰道胎，又曰觉胤。其与妇人之婴儿，玄门之胎仙，亦何异哉。”及至形成出胎，亲为佛子，岂不是“真人出现大神通，从此天仙可相贺”耶。盖丹书梵典，皆蕴妙谛，但人不知而蓦直看过，犹如遗珠路旁而不拾，岂不惜哉。窃谓人身中之至要者，曰电，即道家之所谓精气神也，修炼至于长养圣胎，此电已炼成纯熟，故名曰胎。一旦婴儿现形，出神脱壳，则此电已能运用自如，故获不可思议之效也。丹书称喻繁晦，识浅之徒，遂从而诬之，病在不肯虔心研究耳。

## 第八节 乳哺婴儿

修真之士，一旦火候已足，圣胎已圆，犹果之必熟，儿之必生，

## 十五 三丰真人天元丹法秘传

弥历十月脱胎。释氏以此谓之法身，老氏以此谓之婴儿。盖炁穴原是神仙长胎、住息之乡，赤子安身立命之处。婴儿既宴坐静室，安处道场，须藏之以玄玄，守之以默默，始假坤母黄芽以育之，继聚天地生气以哺之，此感彼应。其中自呼自吸，自阖自辟，自动自静，自由自在。若神仙逍遥于无何有之乡，纵到此大安乐处，仍须关元，勿令外缘六尘魔贼所侵，内结烦恼奸回所乱。若坐若卧，常施莹净之功，时行时止，广运维持之力，方得六门不漏，一道常存。真体如如，丹基永固，朝夕如此护持，如此保固，如龙之养珠，如鹤之抱卵，而不收顷刻之偶志，方谓“真人潜深渊，浮游守规中”也。其法以眼观内窍，以耳听内窍，潜藏飞跃总是一心，则外无声色、臭味之牵，内无意必固我之累，方寸虚明，万缘澄寂，而我本来之赤子，遂怡怡然安处其中矣。老子云：“外其身而身修，忘其形而形存。”如心空无碍，则神愈炼愈灵；身空无碍，则神愈炼愈精。炼到形与神而相涵，身与心而为一，才是形神俱妙，与道合真者。古仙云：“此际婴儿，渐露其形，与人无异。”愈要含华隐跃，镇静心田者，若起欢心，即为着魔。婴儿既长，自然脱窍，时而上升乾顶，时而出升虚际，时而顿超三界，外不在五行中出没，隐现人莫能测，修道必经之境。古哲处之，惟循清虚湛寂焉，是为潜养圣婴之至道。偈曰：“含养胞胎须十月，婴儿乳哺要千朝，胎离欲界升内院，乘时直上紫云霄。”

按：火候已定，圣胎已完，全赖灵父圣母，阴阳凝结以成之。虽然婴儿显象，尚未老成，须六根大定，万虑全消，而同太虚之至静，则婴儿宴居静室，安处道场，始能得灵父圣母虚无之祖气，以养育之。养育之法，神归大定，一毫不染，开天门以采先天，闭地户以守坤室。无昼无夜，刻刻提防，勿令外缘六尘所侵，内贼五阴嗔魔扰乱。心心谨笃，三年婴儿老成，自得超升天谷，直与太虚不二矣。



## 第九节 移神内院

三丰真人曰：始而有作有为者，采药结丹，以了命也。终而无作无为者，抱一冥心，以了性也。昔达摩面壁九年，方超内院；世尊冥心六载，始脱藩笼。夫冥心者，深居静室，端拱默默，一尘不染，万虑潜消，无思无为，任运自如，无视无听，抱神以静，体含虚极，常觉常明，此心常明，则万法归一。婴儿常居于清静之境，栖止于不动之场，则色不得而碍之，“有为功就又无为，无为也有功夫在”，所请居上界者，盖即婴儿之栖天谷也。空寂明心者，盖即吕祖向晦入宴息，冥心合道之法也。“无为也有功夫在”者，盖即太上即身即世，即世即心，遥相固济之宗旨。其次盖即谭长真所云“婴儿移居上丹田，端拱冥心合自然。修道三千功行满，凭他作佛与升仙”也。谓必移居天谷者，非必以地峻极于天，实以其纯一不杂，婴儿居此，自无一毫情念得起，但起希仙作佛之心，便堕生死窟中，不能得出。夫此清静体中，空空荡荡，晃晃朗朗，一无所有，一无所住，心体能知。知即是心，心本虚寂，至虚至灵。由空寂虚灵而知者，先知也。由空寂虚灵而觉者，先觉也。不虑而觉者，谓之正觉。不思而知者，谓之真知。虽修空不以空为证，不作空想即是真空。虽修定不以定为证，不作定想即为真定。空定真极，通达无碍，一旦天机透露，慧性灵通，乍似莲花开，恍如睡梦觉，忽然现乾元之境，充满于上天下地，而无尽藏，此正心性常明，炯炯不昧，晃朗宇宙，照彻古今，变化莫测，神妙无方。虽具肉眼，而开慧眼之光明；匪易凡心，而同佛心之觉照，此由见性见到彻处，修行修到密处，故得一性圆明，六根顿定。何谓六通？玉阳大师曰：“坐到静时，陡然心光发现，内则自见肺腑，外则自见须眉，知神踊跃，日赋万言，说法谈玄，无穷无极，此是心境通也。不出庐舍，预知未来，身处室中，见墙见物，此是神

## 十五 三丰真人天元丹法秘传

境通也。正坐之间，霎时迷闷，混沌不分，少顷，心窍豁然大开，天地山河，犹如掌上观纹，此是天眼通也。能闻十方之语，如耳边音，能忆前生之事，如眼前境，此是天耳通也。或昼或夜，能入大定，上见天堂，下见地狱，观透无数来劫，用宿命所根，此是宿性通也。神通变化，出入自如，洞见众生心内隐微之事，意念未起，了然先知，此是他心通也。”若是者，何也？子思曰：“心之精神谓之圣。”故心定而能慧，心寂而能感，心静而能知，心空而能灵，心诚而能明，心虚而能觉。功夫至此，凡一切善恶境界，楼台殿阁，诸佛众仙，不可染着，此时须用虚空之道，而扩充之。则我天谷之神，升入太虚，合而为一也。再加精进，将天谷元神，炼到至极至妙之地，证成道果。太上曰：将此身世身心，融归一窍。外则混俗和光，出处尘凡，而同流俗，往来行藏，不露圭角，而暗积阴功，开诚普度，以修以证。是正性命双修之妙用，究其旨归，不外皇极闡辟之玄功。易曰“先天而天弗违”者，盖言机发于心，两大之气机，合发而弗违也。此即人能弘道之旨，而功法不外神栖天谷，行夫不识不知，惟深惟寂，阳光不漏，故能愈扩愈大，弥远弥光，自然变化生神，生之又生，生之无尽；化之又化，化之无穷。东华帝君曰：“法身刚大通天地，心性圆明贯古今。不识三才原一个，空教心性独圆明。”是言当以普济为事，是即行满三千，功圆八百之旨也。又曰：“世间也有修元者，先后浑凝类圣婴。若未顶门开巨眼，莫教散影与分形。”是言杂有后天。后天有形，一纸能隔，况骨肉乎。若夫先天，金玉能透，何劳生开巨眼哉。惟其杂有后天，开眼而出，虽可变化无穷，未能与天合德，故须加以九年面壁之功，淘洗净尽，乃与天合，自然跳出五行之外，返于无极之乡。证实相，玄之又玄；得真功，全之又全，成金刚不坏之体，作万年不死之人，自觉觉他，绍隆道种。三千功满，而白鹤来迎；八百行圆，而丹书来诏，飞升金阙，拱揖帝乡。《中和集》云：



“成就顶门开一窍，个中别有一乾坤。”然此顶门，岂易开哉。先发三昧火以透，不通次聚太阳火以冲之，二火腾腾，攻击不已，霎时红光遍界，紫焰弥天，霹雳一声，天门开也。吕祖亦云：“九年火候真经过，忽而天门顶中破。真神出现大神通，从此天仙可称贺。”此言后天未净，破顶而出也。至于积功累行，全在神栖内院之时。余昔有句云：“功圆才许上瑶京，无限神通在色身。行满便成超脱法，飘然跨鹤覩三清。见今金阙正需材，邱氏功高为救灾。止杀何如消杀劫，三千世界尽春台。”即言此事也。

按：诸仙脱壳，各有不同，有从宝塔出者，有从红楼出者，有看月而出者，有对镜而出者，未必皆由于冲顶门而出也。一旦功满道成，乘云气，御飞龙，升玉京，游帝阙，劫火洞烧，我则优游于真如之境。桑田变海，我则逍遥于极乐之天，聚则成形，散则成炁，隐显莫测，变化无穷。入水火而不溺不焚，步日月而无形无影，刀兵不能害，虎兕不能伤，阎罗不能止其死，帝释不能宰其生，纵横自在，出入自由。信乎紫阳之言曰：“一粒灵丹吞入腹，始信我命不由天。”此大丈夫得意之秋、功成名遂之日也。人生到此，宁不快哉！宁不快哉！

## 第十节 炼虚合道

水邱子曰：“打破虚空万亿劫，既登彼岸舍舟楫。阅尽丹书万万篇，末后一句无人说。”李真人曰：“欲说未说今将说，即外即内还虚寂。气穴为炉理自然，行满功圆返无极。”高真人曰：“此秘藏心印，皆佛佛相授，祖祖相承。迄今六祖衣钵，止而不传，世传炼神还虚而止者，犹落第二义，非无上至真之道也。”

禅关一窍，息心体之，一旦参透，打开三家宝藏，销释万法千

## 十五 三丰真人天元丹法秘传

门，还丹至理，豁然贯通，而千佛之秘藏，复开于今世。盖释曰禅关，道曰玄窍，儒曰黄中。事之事之，方能炼虚合道，乃为圣谛第一义，即释氏最上一乘之法也。

此法无他，只是复炼阳神，以还我毗庐性海，以烹以炼，浊尽清纯，送归天谷。又将天谷之神，退藏于密，如龙养颌下之珠，似鹤抱巢中之卵，即内即外，即气即心，凝成一粒，谨谨护持，无出无入，眼前即是无量寿国。而此三千大千世界，咸各默受其益，无有圭角可露，虚寂之极，变化之至，则其所谓造化者，自然而复性命，自然而复空虚，到此则已五变矣。变不尽变，化不尽化，此通灵变化之至神者也。故神百炼而愈灵，金百炼而愈精，炼之又炼，则炉火焰消，虚空现若微尘，尘尘蕴具万顷冰壶世界。少焉，神光满穴，阳焰腾空，自内窍达于外窍，外大窍九，以应九洲。大窍之中，窍窍皆大神光也。小窍八万四千，以应郡邑，小窍之中，窍窍皆大神光也。澈内澈外，透顶透足，在在皆大神光。（按：光之所注，其处利益，故当在在照注。注以透彻为度，无有丝毫作用于其间，惟以恒定为妙。定则周遍，恒则透彻。）

再摄归祖窍之中，一尘不染，寂灭而静定，静定之久，则红光如奔云发电，从中窍而贯于上窍，则更无论大小之窍，而神光动耀，照彻十方，上天、下地、中人，无处不照耀矣。如是更加敛摄，消归祖窍之中，一尘不染，寂灭而静定。静定之久，则六龙之变化已全，而神更变为舍利之光，如赫赫日轮，从祖窍之内一涌而出，化为万万毫光，直上于九霄之上，普照大千世界。一如大觉禅师所云，偈言：“一颗舍利光烈烈，照尽亿万无穷劫，大千世界总皈依，三十三天咸统摄。”故太上有云：“天地有坏，这个不坏。”这个才是先天主人翁，这个才是真性本体，这个才是金刚不变、不换之全真，这个是无始以来、不生不灭之元神，这个大神通、大性光觉照净浮提，普度一切，才是不可称、不可是、不可思议之功德也。

## 十六 王重阳《五篇灵文注》导读

中孚子按语：王重阳创立全真道，传北派丹法，提倡清静工夫，这是内丹学史上的一场革命。同类阴阳之彼家丹法和龙虎丹法，虽和人体生理科学相符，但在中国这块土地上，易遭物议。吾访道二十六年，对同类阴阳工夫花费时日和财力颇巨，又受承传此道的丹师多方刁难，吃尽此辈苦头。盖此道至秘，吾为保存祖国传统文化计，寻访双修法诀实不得已也，并非特别看重此类工夫，学者且莫误解。明白了同类阴阳双修工夫，返观王重阳之清静工夫，愈觉珍贵，因其中已取同类阴阳之利而革其弊矣！同类阴阳丹法之弊端，倒不仅是和中国儒学之虚伪伦理相冲突，破了“男女授受不亲”之大防，而是此工夫不但有求于人，且耗费大量金钱，非平民百姓所能办。海内外高校和科研机构的学者，终生好道，固守清贫，岂应被拒于道门之外？若丹道专为有钱有势之富贵人谋利，岂非有损太上好生之

德？吾之《丹道法诀十二讲》，乃为平民百姓而传道，为劳苦大众而祈福，为知识分子而益生，故对清净丹法，多所着力。吾劝海内外丹道爱好者和好道之学者，学一种有益于己的工夫，作一种无求于人的学问，先从修习清净丹法入手。清净丹法可上接虚无丹法，相当于密宗之大圆满工夫，不难达到天仙境界，此吾所特别推重王重阳丹法之原因。

王重阳丹法之要诀，恰恰包含在他的《五篇灵文注》里，学者熟读此文，则全真道丹法可了然于胸。《五篇灵文注》并非手抄秘本，读者随手可得，然能重视此书，理解此书，修习此书，却需要极高的眼界和解悟能力。吾将此书收入《丹道法诀十二讲》，正要读者知此书非同一般，珍之惜之，念兹在兹，反复诵读，以心领而神会之。昔吾得师传，云习胎息法之要诀，在于“抑住呼吸，神守玄宫，意迎牝府，启动橐籥，内动不已，循序渐进，经久必成”，其即为《五篇灵文》之法诀也。吾愿学者得此《丹道法诀十二讲》，内丹学的珍籍尽收眼底，各派丹道法诀一览无余，故不敢轻忽失收此书也。丹家重师传，而师传之关键，亦不过教人知丹经言语之轻重，对道书有所选择耳。吾今将《五篇灵文注》中文句之要点以黑体字标出，加少许按语于括号之中，以助学者钻研，谓之“导读”可也。



## 五篇灵文注

重阳祖师注 清虚道人录

### 序

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

重阳注曰：仙有五等，鬼仙不可取，人仙不必论，地仙住世长年。神仙出有入无，隐显莫测，身外有身。能二其身者，是谓神仙。天仙者，列于神仙之上。学道之士，勿为中下之徒，当学最上一乘之真法、无上至极之妙道，洞晓天地阴阳，深达五行造化。阴阳二字，理莫大焉。天地日月五行，由此而化。太极既判，清气上升，在天成象；浊气下降，在地成形。木火之精为太阳，金水之华为太阴。天地日月，感二气而化成也。此二气互运于天地之间，周流不已，化生万类。然人之生也，禀父精母血，天之阳气，地之阴气，日之阳魂，月之阴魄，火之阳神，水之阴精。人之一身造化，与天地同一气也。天地乃人之大父母。悟之者超乎天地阴阳之外，迷之者罹乎苦海万象之中。不被五行之所拘、阴阳之所缚，是谓上品天仙。不悟之者，与造物同沦，悲哉。

以天心为主，以元神为用。（按：此为丹法总纲，火候要诀。）

重阳注曰：天心者，妙圆之真心也，释氏所谓妙明真心。心本妙明，无染无著，清静之体；稍有染著，即名之妄也。此心是太极之根、虚无之体、阴阳之祖、天地之心，故名天心也。元神者，乃不生不灭、

## 十六 王重阳《五篇灵文注》导读

无朽无坏之真灵，非思虑妄想之心。天心乃元神之主宰，元神乃天心之妙用。故以如如不动、妙圆天心为主，以不坏不灭、灵妙元神为用也。

以三宝为基，外三宝不漏，内三宝自合也。

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

始得天人感通，先天之炁，自然归之。

重阳注曰：天者先天炁也，人者后天形也。修仙之士，若常涵养如如不动之天心、灵妙不昧之元神，行住坐卧，摄于玄关一窍之中，自然目不妄视，耳不妄听，口不妄言，内真外应，先天之炁，自然感通，归于吾身矣。（按：玄关窍开，先天炁自然归之。）

然人之一身内外、四大上下皆属后天阴阳，惟有先天一点至阳之炁，混于杳冥不测之内，至虚至灵，难求难见。

重阳注曰：人之一身，外有四肢百骸，内有五脏六腑，至于涕唾津精气血液者，俱是有形之物，皆属后天阴浊。这点至阳之气，即先天真一之炁，谓太乙含真气是也。恍惚杳冥者，指先天发生之所也。欲先天至阳之炁发现，别无他术，只是一静之工夫耳。静工之道，只



在去妄念上做工夫。观一身皆空，寂然不动之中，忽然一点真阳，发现于恍惚之中，若有若无，杳冥之内，难测难窥，非内非外，不知所以然而然者也。（按：静定生恍惚，杳冥有阳生。）

虽然外来，实由内孕。（按：此句着眼，先天真炁实自人体本身之虚空而来。）

重阳注曰：万物负阴而抱阳，人之一身四大虽属阴浊，内含一点先天元阳，本自良知良能，本妙本明，因人七情六欲攻于内，寒劳暑役伐于外，以致元阳散尽而不知觉悟，随造化而沦没矣。知之修炼，收视返听，忘物抱真，视听不漏于声色，妙湛不漏于念想，真精自固，元阳自充。内真外应，先天一炁自虚无中而来，点化身内之金丹。故曰：虽从外来，实由内孕。是以母炁而伏子气，神抱于气，气抱于神，当斯之际，丹田温暖，三关升降，上下冲和，醍醐灌顶，甘露洒心，钧天妙乐，耳中常闻，至宝玄珠，目中常见，此乃真景象也，非譬喻也。“真精既返黄金室，一颗明珠永不离”，岂虚言哉。（按：上下冲和，生五彩神光。）

先天若无后天，何以招摄？后天不得先天，岂能变通？此乃无中生有，有中生无，无因有而激之成象，有因无感之而通灵，先后二天之气，如谷之应声。（按：此段乃金丹大道天人感应之定律也，是先后天两重世界交互作用的原理，形神关系的论断。）

重阳注曰：先天者入于无象，后天者滞于有形。先天者真净妙明之心也，后天者端严具足之形也。先天妙明真性本来清净，无始以来，一念垂珠，至于今日，若不得后天具足之体招摄，则阴灵孤渺。后天具

## 十六 王重阳《五篇灵文注》导读

足之体若不得先天灵妙之元神，则不能变化通灵，岂能超凡入圣？夫性命者，神气之根源也。炁者天一之水，神者太乙含真。性者无中之有象，命者有中之虚无。命无性不灵，性无命不立。无者是先天之性，神者真一之炁也。有者后天之命，气者真一之精也。此有形阴质因一点无象阳气而生，此有形之内怀无象之真，必假锻炼澄清，方得玄珠显象，玄珠既显，采归炉内，有无混融，二气感通，如影之随形，如谷之应声，自然心凝形释，骨丹都融，形神俱妙，与道合真。

神仙妙用，只是采取先天真阳之炁，以为金丹之母，点化己身阴气，以变纯阳之体。

重阳注曰：金丹在内，药从外来，实由内孕，何也？盖神依形生，既有此物，一点先天在人身，个个不无，人人本有。世人迷真顺情，情境既熟，爱海流浪，欲海波深。实观觉悟之者，得遇真师指示这先天一炁。药从外来，依形而生，采取之法，只是忘情忘形，委志虚无，一念不生，静中至寂，忽然天光自发，不内不外之间，若有一物，或明或隐，乃玄珠成象。玄珠因何而成象？皆因静寂之时，神抱于气，气结精凝，结成一粒金丹，永在丹田之内，外现玄境之象，犹如室内之灯光，照透窗外之明朗。“天根月窟闲来往，三十六宫都是春”，“待他一点自归复，身中化作四时春”，温养丹鼎，光透帘帟，此之谓玄珠外药也，先天真元也，真阳火也，铅遇癸生也。于斯之时，宜当定静，方可采取归来。自觉丹田火炽，两肾气暖，三关升降，一炁冲和，醍醐灌顶，甘露洒心，内景无穷，笔难尽述。先天炁生，即一阳动时，更生天地，别立乾坤，回阳换骨之时也。人自父母媾精胎形，十月渐满，气足形全而生身，其一点灵光元阳之炁，已含于内。既有此身，则阴系阳，五行之内，死生贵贱，莫能逃也。既得先天



真阳，归于身内，假作炉鼎，与后天真阴交媾，二气氤氲，结成仙胎，返炼五行，逆施造化，当三万刻工夫，不差毫发，方得火候，不减丝毫。须要十月功成，脱胎飞升。五行不能拘，阴阳不能陶，通身浊阴，尽化纯阳，跳出樊笼，散荡逍遥无穷矣。（按：此段述采药之法，火候为元神之妙用，鼎炉为玄关一窍，药物即先天一炁。）

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

重阳注曰：二六时中，逆而修之，不顺熟境，动持道念，目不随色顺境，耳不随声逐境，鼻不随香臭境，舌不随味美境，身不随触欲境，

意不随情熟境。觉而常照，照而常寂，如斯不顺人情熟境，久久自然天理纯真。炼己即炼心也，心为离，离者己土也。炼心不动，即离宫修定。定则气和，和则身安，安则精气充满，满则铅汞凝结，结则造化自有。玄珠成象，太乙含真，金液炼形，骨散寒琼，形神俱妙，与道合真，皆自然也。若非操存谨守，降心炼形，必无自致之理。然此工夫必加勇猛决烈之心，舍死忘生之志，乃可纯熟也。心死方得神活，此之谓也。（按：先要离宫修定，才能水府求玄。）



玉液炼形图

## 十六 王重阳《五篇灵文注》导读

### 玉液章第一

神不离炁，炁不离神，呼吸往来，归乎一源，不可著体，不可运用，委志虚无，寂然常照，身心无为而神炁自然有所为，犹天地无为，万物自然化育。

重阳注曰：先天一炁，自虚无中来。二气相交，自然神抱于气，气抱于神。先后二天之炁，相交相得者，浑如醉梦，自然而然，无一毫作为也。吸则炁，呼则神，神呼炁吸，上下往来，复归于本源，炼结成丹，为之胎。身心大定无为，而神炁自然有所为。委志虚无，不可存想，犹如天地之定静，自然阳升阴降，日往月来而造万物也。（按：神炁交合，即炼己也。其法诀为委志虚无，自然化育。）

工夫已久，静而生定，神入炁中，炁与神合，五行四象，自然攒簇，精凝炁结，此坎离交媾、初静之功。纯阴之下，须用阳火锻炼，方得真气发生，神明自来矣。

重阳注曰：炼己纯熟，工夫静久，自然神炁交合。神属南方火，火在卦为离。精属北方水，水在卦为坎。魂属东方木，木在卦为震。魄属西方金，金在卦为兑。意属中央土，土在卦为坤，名曰中宫黄庭。先天玄关为乾。既神与气合，神入气中，自然五行四象攒簇，是为坎离交媾之功也。纯阴用火，谓凝神下照坤宫，杳杳冥冥而得真炁发生，神明自来，谓一阳生而为复也。（按：小坎离交功法，乃凝炼神炁，攒簇五行之功。）



## 产药章第二

神守坤宫，真火自来。坤宫乃产药川源、阴阳交媾之处。

重阳注曰：坤宫乃人身中黄庭宫是也，即心下肾上，肝西肺东，内肾之前，脐轮之后，中虚之窍，真气发生之所。人自父母胞胎，一身之精粹，其连如环，其白如练。先生三元，后生两肾。两肾既生，渐生两目，后生两外肾。三才既全，五脏六腑，四肢百骸，渐次而生。此一窍乃祖炁之宫，故曰坤宫，坤乃承载万物之谓也，实为产药川源之处、阴阳交媾之所也。神守坤宫，要昼夜之间，时刻不离，元神下照，回光静定，逆施造化，拨转天关，大药自此而生，金丹由是而结也。（按：“神守坤宫，真火自来”，是丹家要诀。着眼在两肾中间连线的治命桥上。）

若不得真火锻炼，则金水混融。若不专心致志，则阳火散漫，大药终不能生，先天何由而得？锻炼之久，水见火则自然化为一炁，熏蒸上腾，河车搬运，周流不息。真精自此而生，元炁胚胎于此。呼吸相含，脉住气停，静而生定。大定之中，先天一炁，自虚无中而来。是以先天母炁而伏后天子炁，顺其自然，不可欲速，先天自发也。

重阳注曰：坤宫之火，曰真人之火也。常以神照坤宫，锻炼阴阳，精化为炁。专心致志，于行住坐卧之间，皆可随意守之，不可散乱。日久而不见其功者，皆因心中杂乱。若锻炼之久，精得火炼，自然化为一炁。日久三震，响上泥丸，化为甘露，降下重楼，凝为精液，复归坤位。胚胎元炁，渐渐壮旺，神呼炁吸，自然含育，周

## 十六 王重阳《五篇灵文注》导读

流不息。气脉以停，而入静定。大定之中，忽然而动，乃先天一炁发生。自乾宫而来，如母恋子，自然感含，神变莫测。听其自然，不可欲速，时至气化，自然见其功效也。天光者，神光也。工夫久静，神光照烛，静则神灵，表里透彻，发现于外，色象不能碍，爱欲不能障，自然隔墙见物，预知前世矣。（按：内丹学的要诀，是以静定的方法，觅其动机，以阴生阳，以静生动，以无生有，这是丹道太极原理物极必反的道理。）

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

重陽注曰：天之輕清在上，其色玄；地之重濁在下，其色黃。天地未判之前，渾沌一炁，玄黃不分，清濁未定，混而為一。時至氣化，清氣上升為天，濁氣下凝為地。地氣上升，天氣下降，二氣氤氳，化生萬物。清淨之功亦然。先天真陽與後天真陰，陰陽混一，猶如天地玄黃相雜。忽然定中生动，造化自現，如天地一判，別立乾坤是也。若有一物，或明或隱，乃玄珠成象也。此玄珠似乎在外，閉目甚分明；似乎在内，開眼却清白。有象，他人不能



采药归壺图



见；无象，独自见分明，故曰无象玄珠。乃是大药之苗始生，其药尚嫩，故不可采。若有妄念采之，必失玄珠，丧却天真至宝，反成魔狂，呼吸乱奔，不可救也。“命宝不可轻弄”，其斯之谓也。（按：大乾坤交之前，大药萌生，须特别注意采药之火候。）

### 采药章第三

神守坤宫，真炁自归。坤宫乃造化之源，生身受炁之初。知之修炼，谓之圣人。

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

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

重阳注曰：人禀天地阴阳二炁以生，真阳之炁在身，为铅为精为坎；真阴之炁在心，为汞为神为离，象曰“人与天地之气同体”是也。修真之士，既得大药始萌，玄珠成象，而内精神壮旺。当此之

## 十六 王重阳《五篇灵文注》导读

际，神中之精下交于坎，精中之神上交于离，内则精神交合于内，外则阴阳交合于外，内外明彻，照耀上下，化为一颗明珠，圆陀陀，光烁烁，三关升降，上下旋转如轮，周流不息。如斯景象，是内之精神和合，金木交并，水火激发之际。是内有真实，故外应其景象也。若非亲造真境，岂能有此哉。先天之炁母炁也，后天之炁子炁也，自然感合，返斯造化之妙，始得药从外来。母炁天炁也，子炁人炁也。“人能常清静，天地悉皆归”，“天炁归一身，皆成自然人”，“还将上天，以制九天魂”，此同类之谓也。先坤后乾者，又名移炉换鼎也。此乃金丹之真窍妙、先天火候之秘诀也。

初炼丹时，便向水中求之，终落顽空，毕竟无成。须以我之真炁而感天地之至精，当以阳燧方诸，水火感通之理，推之自得。

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

当其日月交光之候、先天适至之时，泥丸风生，欲海波澄，此身如在万丈海中，不知有水，不知有火，不知有天地人我，浑



如醉梦。正是龙虎交会之际，金木相啖，水火相激，景象发现，迅如雷电，急急采取。其采取之妙，如发千钧之弩，惟用一寸之机。似采非采，不采实采，乃为真采也。

重阳注曰：不知如醉，此是得药之景象也。当其玄珠成象、日月交光，正是采药之时、先天适至之候。当此之时，泥丸自觉风生，从天吹下，灌入玄关、两目之中，径通周身，关窍齐开，骨节如断，酸软如绵，心冷如冰，丹田如火，身心欠爽。慎勿恐怖，正是水火烹蒸激发之时、龙虎金木交会之际。少刻三宫气满，二气冲和，尘情尽绝，神气泰定，恍如醉梦，犹如万水万火，互相感激，不知有天地人我，只闻千钟雷鸣，万道霞光，灵明内外，琳琅满空，雷轰电掣，撼通乾坤。采药归来，这个妙用，如半寸之机发千钧之弩，一旋之水斡万斛之舟。经云“人发杀机，天地反复”，乃真妙之用也。又云“月到天心处，风来水面时”，又云“杨柳风来面上吹，梧桐月向怀中照”，“泥丸风清，绛宫月朗”，“林间嫩风清，一派天音降”之句，皆形容先天一炁自外而来也。（按：采药章之要，在于“内真外应”，日月交光之候而采大药，此火候要诀也。）

### 得药章第四

神守玄宫，意迎牝府，神意相合，先天自得。恍恍惚惚，杳杳冥冥，一点红光，闪入下元。己之真炁，喻然凑合，阴乃抱阳，阳乃激阴，至精发现，海泛浪涌。自太玄关升入泥丸，化为金液，吞入腹内，香甜清爽，万孔生春，遍体生光，至此乃是乾坤交媾，一得永得之妙，全在防危虑险，即当牢封固闭，勿令渗漏，以便温养。（按：“神守玄宫，意迎牝府”一句，为采大药丹

法要诀。这是大乾坤交的景象，炼炁化神之火候，最应着眼。)

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



真空炼形图



妙用也，二候得药之理也。神守玄宫，意迎牝府，此二句是采药之口诀。当其玄宫之中，至精发生。真铅之炁，发现一轮明月之象；真汞之火，发现一轮红日之象。日月之中，各发金花二朵，壮如丹山，金红赤色。斯时正不老不嫩，急急采取。何采何取？诀曰：只是意迎牝府。自然杳杳冥冥，恍恍惚惚，一点红光，闪入下元，交会真阴，阴乃喻然凑合，阴乃激阳，阳乃抱阴，阴阳激发，海浪泛涌，自太玄关至尾闾、夹脊，过玉枕化为金液琼浆，吞入腹内，香甜清爽，耳听鼓声，万颗雷鸣，钧天妙乐，非琴非瑟，非笛非箫，别是一般妙音，似寒泉漱玉，似金磬摇空，似秋蝉拽绪，似风鼓青松，非常之异。琳琅振响，有群鸦齐噪之声，众鸟频伽之韵，口涵目惊，心欢意悦，诚为极乐之邦，实乃天宫妙境。尘寰俗客，如瞽如聋。身心清静，百关和畅，万孔生春，遍体发出万道霞光，现一圆光，内有婴儿之象，乃阳神出象也。全在防危虑险，不可远离。温养之法，注见下文。（按：大乾坤交，为炼炁化神之初功，其间火候细密，此章详述火候，甚为难得。）

### 温养章第五

神守黄房，金胎自成。黄房乃乾之下坤之上，十二时中，念兹在兹，含光藏耀，行住坐卧，绵绵若存，如鸡抱卵，如龙养珠。抱元守一，先天元神元炁，刻刻相合，渐渐相化，但安神息，不运火而火自运。百日功灵，十月胎圆，阴魄自化，阳神出现，千日之后，温养火足，剥尽群阴，体变纯阳，婴儿现象，身外有身，形如烟霞，神同太虚。隐则形同于神，显则神同于气，步日月而无影，贯金石而无碍。温养三年之后，婴儿老成，不可远离，直至九年，与太虚同体，形神俱妙，与道合真。天地山川，有时崩坏，惟吾之道体，浩劫长存，潜伏人间，积功立行，提挈天地，把握阴阳，所以阴阳

## 十六 王重阳《五篇灵文注》导读

不能陶铸也。天仙之道，斯乃毕也。（按：“神守黄房，金胎自成”，为修炼元神之要诀，此段乃真空大定之虚无功夫。）

重阳注曰：黄房即黄庭宫也，故为乾之下坤之上，规矩之中也。金胎即仙胎也，金乃坚刚不坏之物，此乃人之元神也。此元神不坏不朽，清静妙明之体，如金之坚，如刚之利，净如琉璃，光如满月。存不亏明，因一念之妄，缘于幻化。今既修五篇之口诀，得返还之丹道，要炼有合无，投黑结红，而成仙胎，返本来之真常，合元始之妙用。金胎自成，规中之妙，以神守之。黄房之中，一意不散，十二时中，念兹在兹，含光藏耀，敛视收听，绵绵若存，不可须臾离也。如鸡抱卵，如龙养珠。龙养项下之珠，心意不忘，精神感化，其珠有光，生光既久，珠成小龙，飞腾太空，或收或放，时人见之，是为龙象，乃龙之神也。神全变化，兴云致雨，脱骨飞腾，是谓神龙，所以能大能小，可潜可显。动则裂泰山、发洪浪，兴云起雾，掣电轰雷；静则隐藏渊泉，是阳灵之物。金丹之道，学天仙者，亦如此理也。初则抱元守一，养先天黍米、元神妙珠。《度人经》云：元始天尊，悬一宝珠，去地五丈，于空悬之中，万圣千真，从珠口中出，勃勃然后从珠口中入。存养之久，自然元神黍米，劫劫相会，渐渐相化。新月娥眉，次而半轮上弦，渐至满月之圆，自有金光发现，日月合璧，铅汞相投，结成仙胎。温养三年，婴儿老成，直至九年，功圆行满，阴滓尽消，一神可以化百神万神，形神俱妙，出有入无，炼神与太虚同体，返乎无极之真道，合乎元始之妙境。观天地在玄妙中，如太仓一粒黍，太虚一片云耳，有何五行拘系也，有何阴阳变化也。于斯天地由吾提挈，阴阳由吾把握，永无终始，浩劫长存，与道合真，神哉神哉。（按：丹道自始至终，是提挈天地，把握阴阳的功夫，是凝炼精炁神的法门。此最后一着炼神还虚也。）



## 最上一乘妙诀

重阳祖师心传 清虚子录

夫最上者，以太虚为鼎，太极为炉，清静为妙用，无为为丹基，性命为铅汞，定慧为水火，以自然造化为真种子，以勿忘勿助为火候，洗心涤虑为沐浴，存神定息为固济，戒定慧为三要，先天之中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三元混合为圣胎，打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当。此最上一乘之妙道，三教同源之心法。上士行之不急，直超圣域，顿悟圆通，形神俱妙，与道合真，逍遥极乐，永劫不坏，即大觉金仙之位也。

至道原来不易传，穷微究理了尘缘。

山头水降黄芽长，地下雷升白雪填。

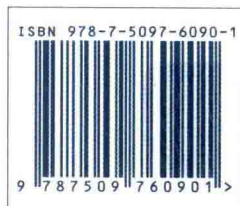
慧月涓涓澄碧沼，玄风细细卷青烟。

木性金情相交合，便是虚无太极圈。

在中国，丹道的修持一直代有传人，内丹学自古至今也一直被学者们所关注，而且近些年内丹学已在欧美各国广泛传播，在国际会议上也不难遇到西方教学和科研机构治内丹学的学者。本书的作者花费30年光阴调研丹道的修持法诀才著成该书，可以说，该书的出版对于丹道爱好者，或者如今注重养生的人群，亦或是学术研究者，都是福音。此书有很大的实践与学术价值。



上架建议：道 教



[General Information]

书名=道法秘籍解读 丹道实修真传

作者=胡孚琛编著

页数=278

SS号=14173012

DX号=

出版日期=2017.03

出版社=社会科学文献出版社