

陈樱宁仙学系列丛书

仙学

XIANXUEZHINAN

指南

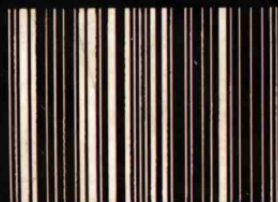
◎ 胡海牙 编著

中医古籍出版社

责任编辑：傅景华
封面设计：于天水



ISBN 7-80013-758-9



9 787800 137587 >

ISBN7-80013-758-9/R · 754

定价：19.50元

陈撷宁仙学系列丛书之一

仙 学 指 南

胡海牙 编著

中医古籍出版社

责任编辑 傅景华

封面设计 于天水

图书在版编目 (CIP) 数据

仙学指南/胡学牙编著. - 北京: 中医古籍出版社, 1998. 3
ISBN 7-80013-758-9

I. 仙… II. 胡… III. ①养生(中医) - 方法②太极拳
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 03557 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国新华书店经销

北京昌平星城印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 13 印张 280 千字

1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0001~3000 册

ISBN 7-80013-758-9/R·754

定价: 19.50 元

内容提要

本书是道教仙学的经典著作。全书分上下两篇，上篇收集了近代道学大家陈撄宁先生及其弟子胡海牙老师在不同时期发表的部分仙道论述。共分九章。第一章为综述，包括撄宁先生自传、海牙老师自传和怀念先生的文章。文中含 1946 至 1969 年间的先生事略，具有重要文献价值。第二、三、四、五章分别讲述天元丹法的修练方法和仙学秘旨。第六章讲女丹修炼，用问答方式对在修炼过程中遇到的诸多疑难进行了详细的讲解，还有太阴炼形真法和女丹秘旨等内容，极为珍贵，古今罕闻。第七章为仙真传略。第八章是仙道典籍，首选仙道名篇《黄庭经》为发端，继之以《孙不二女功内丹次第诗注》、《灵源大道歌白话注解》、《最上一乘性命双修二十四首丹诀串述》、《阴符经释解》、《太上老君清静经释解》、《入药镜解意》，还有首次公开的龙门派秘传丹诀《邱长春真人秘传大丹真指》等。第九章为老年人修仙史话。皆仙学之要籍，为历代丹家所重。下篇是《太极真诠》，言道家性命双修运动之学。

供广大养生学者、宫观庙宇广大道士僧众学习和参考。

前 言

道教仙学派始祖陈撄宁先生，皖江人。毕生致力于学术研究，谙识儒释道之真谛及诸子学说，对道家南宗北祖及各派丹法均有深入细致的研究，是我国道教史上的一代宗师。先生竭尽毕生殚力创立仙学派，奉轩辕黄帝为道祖，太上老君为道宗，魏伯阳、吕纯阳、张紫阳为祖师，住世九十年，给后世留下了极为丰富的论著和大量仙学文献。先生羽化后，被学生、弟子和海内外道众奉为仙学创派祖师，亦是自清代李西月仙真创立西派以降，惟一创立道教法派的高真。

先生幼承庭训，聪颖好学，由于自幼长期伏案苦读，精勤忘倦，加之营养不良，缺乏体育运动，十五岁患童子癆，医家束手，无药可治。然童子癆一说不见于古今医门文献，恐是医者无奈何之强名耳。十六岁弃儒学，随叔祖父学习祖国传统医学，以寻求自救，始发现仙学养生法合于己用，遂有活命之望。从此，毕生从事仙学研究，孜孜以求，历尽艰辛，曾通读明版《正统道藏》和诸家丹经典籍，亦曾游历名山大川，庙宇寺观，遍访名僧高真。数十年后，天机迅发，妙识玄通，无论在学识，还是真修实炼功夫，均达到了登峰造极的地步。

后汉末期，仙学和医学称“黄老学说”，故医道同源，先生犹独钟于斯学，犹独精于斯学。认为仙学不包括在儒释道三教之内，当儒、释、道、仙并行。先生在《众妙居问答续八则》中说：“所谓仙学，即指炼丹术而言，有外丹、内丹二种分别。自古学仙之人无不炼丹者，此等人常隐藏于儒释道三教牌头之下，不能独立自成一家学说。试看《参同契》冠以《周易》之名，《悟真篇》又附会老子之语，其实与《周易》、《道德经》毫

无关系。后来如《仙佛同源》、《仙佛合宗》、《慧命经》等书，又将佛法拉入仙学之内，而佛教徒又不肯承认。”先生又接着说：“故东汉至现在，此一千九百年间，遂成为有仙无学之局面。这班学仙的人，将儒释道三教之名词与义理浑合组织，做成遮天盖地一个大圈套。彼等躲在此圈套之中，秘密工作，务其实而讳其名。如此圆滑行藏，常常招惹儒教之排斥，释教之厌恶，甚至道教徒亦据老庄清静无为之旨，而拒之于门外。彼仙学者流，竟弄得东家不收，西家不纳，进退失据。”故先生最后说：“我今日迫不得已，将仙学从三教圈套中单提出来，扶助它自由独立，摆脱彼网之束缚，然后始有具体的仙学可言。”先生基于这种认识，独辟蹊径，给仙学派争得一席之地，为仙学派的创立奠定了坚实的理论基础。

三十年代初，先生在上海先后创办了《扬善半月刊》、《仙道月报》及仙学院，公开向社会倡导仙学，即得到了社会各界名流、知名学者和医药、教育及道教界众贤达的广泛拥护，盖仙学派即已创立。随着先生在《扬善半月刊》、《仙道月报》上不断发表的仙学论述，反映了先生的仙学思想和仙学派的学术体系，得到了国内外养生学界和宗教界的重视。竟有一位西德青年学者韩涛（西德人）撰文阐述樱宁先生仙学理论文章，由此可见仙学的广泛影响和深入人心。先生在学术上，从不矜为已有，对友人对学生从不保守，凡求教者，都能得到满意的答复。并把带有共性的问题，撰文刊载在《扬善半月刊》或《仙道月报》上，供广大读者学习和参考，从而打破了仙道秘而不传的陋习。

新中国建立后，在党和政府的“宗教信仰自由”政策的指导下，儒释道发生了极大变化，惟独仙学派的修养法，有益于人们的强身健体，故在人群中广为流传。樱宁先生在这种形势

下，为了挽救道教，在六十年代曾说：“仙学和道教是一体，但有所同、有所不同。”所谓“有所同”是指仙学派和道教“是一体”，只因自古圣贤没有划出明确的界线，樱宁先生将仙学派从三教圈套中单提出来，亦是迫不得已，况且仙学和道教都是我国土生土长的古老教派，都是中华文化的重要组成部分，故有此说。“有所不同”是指仙学派同符箓派的区别，先生认为仙学派是道教的核心，是内涵；符箓派是道教的外延，是外在表现。先生明确了仙学派和道教的其他法派一样，同是道教的一脉宗支，是道教发展史上所创立的又一个新法派。据《道教全真必读》记载，道教法派有九十八脉宗支，加之樱宁先生创立的仙学派，恰是九九之数，皆系仙传师授，各袭法脉。

先生三岁读书，六岁即能背诵儒教基础书课之《三字经》、《四字经》、《百家姓》、《千字文》、《论语》、《孟子》、《大学》、《中庸》等；十一岁能背诵《诗经》、《书经》、《易经》、《礼记》、《左传》等；十四岁学做诗文，背诵古文、古诗、八股文和试帖诗等。先生学有渊源，造诣深厚，乃一代博学之士，在我国历史上亦属罕见，就是历史上的金圣叹、张之洞辈，虽是一代名声显赫的神童、才子，设若与樱宁先生比较，恐不及多矣。先生勤于笔耕，著述极为丰富，惜在抗日战争时期，十年浩劫之季，散佚不少，无可挽回。近年有台北徐伯英、袁仲珪编辑的《中华仙学》问世，有中国道教协会编辑出版的《道教与养生》，还有大连出版社出版的《仙学揭秘道家养生秘库》。综观诸书，皆系先生和学生们在《扬善半月刊》或《仙道月报》上公开发表的文章和书信答疑之作，惟《道教与养生·道家与道教》部分鲜知，余者皆同。

樱宁先生曾与宗教界名士、好友卢松庵先生等说：“我的学生很多，有汪伯英、张竹铭、史剑光、孟怀光、谢筠寿、朱昌

亚等。入室弟子仅胡海牙一人，我将平生所学之仙道秘旨，尽皆传授海牙……。”先生还将没有发表的文稿和不曾示人的论著及墨迹，亦全部相付。海牙老师是樱宁先生惟一的亲传弟子，是仙学第一代传人，肩负师命，自知任重道远。正如海牙老师在《众妙居问答续八则》按语中所说：“常思恩训，仙道匪易，亦匪不能，惟智者识者得之。又当因时而化，相机而传……”

海牙老师虽年逾八秩，尚身轻体健，神清气爽，毫无倦怠地整理着樱宁先生的文稿，拟将尽快出版《陈樱宁先生道学全集》，以满足广大读者和海内外各宫观庙宇诸道众的需求。又尽心择选贤才，相机而传仙学至道，延续仙学之法脉。以不负樱宁先生之重托和平生夙愿，确保仙学世代相传和发扬光大。

本书集修炼方法与仙道理论于一炉，上承轩辕黄帝，下启三元丹法之真传，乃仙学内涵之所在。本书的付梓，对我国道教的发展必将产生推动作用和深远的影响。

杨思澍

1997年3月14日于京畿留月山房

自序

忆及五十年前我拜在恩师门下，得承道学正脉，孜孜求索，以至于今日。几经人事沧桑而志向不改，虽历尽辛苦而念念不忘恩师当年的谆谆教诲，到现在雪染双鬓，自觉未辜负恩师对我的传授之恩。唯一深深遗憾的是过早的失去了恩师，这实是道家的大不幸。每当我修养中遇到这样那样的疑难，百思不得其解时，便使我更加怀念我的恩师。

倘若谈起我与先生的师生因缘和先生博大精深的学识，还得从我如何开始学道说起。我是十九岁开始上山学仙的。那时以为神仙是什么都懂得的，什么都可以做得到的，于是把很多的书籍统统送给朋友，唯留下一部《道德经》。来到龙会山尚德斋静修，天天盼望成仙，意志很坚定，家里人几次来劝我回去，但我死心踏地要学仙道，决不回家。

在道兄的指导下，我开始练习静坐。主要是炼调呼吸，这可以说是我学道的入门功夫。以后的十几年中，我逢师必叩，勤学博问、身体力行、分析推敲。虽国难当头，时世艰难，但一颗赤子之心坚定不移。凡是能够接触到的吐纳、存想、导引、扶乩、万法归宗，诸如此类的道门之学，悉加实践，评判原委。

丹道中有一个名词叫“坐脱立亡”。原指的是自己能够把握生死，由己不由天。生老病死本是自然的无常变化，宇宙的生周流。大自然给予人的寿命本来也是很长的，只是由于七情六欲生活条件的限制，大大缩减了寿数，只要我们能达人知命，好好保健身心，驻世百年不成问题。然而学仙的人偏偏是要逆天而行，怀着“我命由我不由天”的志气，口口声声要打破小世界，将本性溶化到无限广阔的宇宙当中去，获得永久的生命，

无数的先哲经历无数的实验，在实践中掌握了完善身体机能再造生命工程的方法，为后人留下了宝贵的财富。但是后学不察，狂妄谈玄，不重实证，异想天开。自己的性命尚且不能保全，还谈什么“遨游三山，来往四海”呢？仙家一求长久驻世，二求功德圆满，唯驻世方有功德，唯长久才能圆满。如果没有这个认可，空谈“飞升”，玄弄“神通”，全不顾“容颜暗憔悴”，终不免阎罗殿“正要寻你，你却来了”，落个自己辛苦自己知的下场。

正式入道的道士每天都在实践前人流传下来的修炼方法。黎明向东吐纳，正时做唱经功课，晚间导引经络，子午卯酉打坐存想通大小周天，随时掐诀定心。凭这样的修行，因为没有掌握清修的秘传手段，能鹤发童颜者只在少数。

正当我修持遇到困难的时候，偶然的机会有使我绝处逢生。那是在抗战前，有一天一位道兄拿给我一份《扬善半月刊》，其中有一篇就是樱宁先生的《答各地读者问》。粗粗浏览只觉得言简意赅，字字珠玑，反复学习更是余韵无穷。急忙询问著者为何许人？旁人指点此位即是当代力倡仙学的道家学者，致力于仙道的亲身实践与传播仙学的陈樱宁先生。于是仰慕之心由然而生。每次《扬善半月刊》出刊，我都是拿过来先翻找陈先生的文章，越读越明朗，越读越有信心。促使我努力寻找真正的金丹大道。说来师生之间也总是有种缘份的。有位道兄好不容易找到陈先生的寓所，三番五次报门都被推说先生不在，怏怏而回。他回来对我一说，我觉得是一次机会，自己跑了去叩门。老师倒意外地接见了，这真是喜出望外。虽然谈话的时间并不长，但却奠定了我走向仙道的基础，使我更加坚定自己的道路，用实证的精神来检验评判前人的文化结晶，当然这也是陈先生一生所走的道路。以后我常同陈先生书信来往，按照他的指导，

一步步向金丹大道攀登。

原来在我面前展现了一幅前所未有的新天地。上溯轩辕黄帝，下至近代，沿袭不衰，无数先贤开辟出一条无比光明的道路。它的源头正是我所朝思暮想、冥冥所求的长生久视之道。亲身实践，在实践中议论古人得失，总结自己的心得。陈先生正是融通佛、道、儒三教，遍访三山五岳，名刹古寺，异士名流，通读《道藏》，精研道法，不分贵贱勇于实证。恩师首倡仙学是有其原因的，在当时环境下中国文化已饱受摧残，中国土生土长的固有道教几经沉浮，完全是被当做统治阶级利用的工具，没有真正把它作为一门学术系统研究与完整保存下来。由于三教门户之见，互相诋毁，道家学者又多固步自封，逐渐趋于没落，很多修炼方法一旦失传即为绝响，索孤寻异不能不说是当务之急。佛儒于当时皆有支鼎之人，可道学尚无振臂之士，原因是道学流传千余年确为博大精深之学问，文史哲、医巫数学、天文地理、军事无所不含。恩师遍览经史佛典，通读《道藏》精于道学。自明以降，能通读《道藏》者窃以为唯櫻宁先生一人而已。故此先生独将仙道大加倡导，一来仙学是道家最精粹的一部分，利国利民；二来仙学重实践，于清修法极易普及；三来这样可以缩小范围，纵不幸失败也无伤道家整体。由此观之，恩师一片爱国护道之心可谓良苦矣。

为了宣传仙学，恩师曾先后出版《扬善半月刊》、《仙道月报》，宣扬仙道，解答疑难，社会各界反映强烈。在《扬善半月刊》封面语中，陈先生曾提出十条戒语与学人共勉：学理——重研究不重崇拜；功夫——尚实践不尚空谈；思想——要积极不要消极；精神——图自立不图依赖；能力——宜团结不宜分散；事业——贵创造不贵模仿；幸福——讲生前不讲死后；信仰——凭实验不凭经典；住世——是长存不是速朽；出世——

在超脱不在皈依。从这些劫后遗存看，我们仍可体会到陈先生当年之飒飒风骨，语重心长。

基于以上认识，我更加尊敬我的先生。经过我的努力，承先生怜悯，我终于完成了一个夙愿，一九四六年我在杭州佑圣观，依古制正式拜纓宁先生为师。拜师仪式十分隆重。此后恩师来往于沪杭之间经常住在我家里，一九四九年就定居在我家，一九五四年户口也落在我家。这段时期，我白天聆听恩师传授仙道或读书或郊外散游，夜晚师生同室而眠，明月清风，品茶论道，闲谈《参同》、《悟真》；雅问《灵枢》、《素问》，恩师开玩笑说：“你这个学生很不好对付，什么事都要问到底，回答也必得滑头一些。”不难看出老师很喜欢我，而恩师的金丹大道学问更使我如醉如迷。先生与马一浮先生相当要好。马一浮先生学贯中西，文学功力深厚，有时送给我一些诗文或来书信极善用典。我不懂，去问老师。老师也常常拿不准，需要查查书才敢说明确切出处。他说：“马先生用典常出自《庄子》，大而化之，我们不能。”一浮先生亦曾经请恩师讲解《参同契》，使他豁然开朗，遂加称恩师为“科学神仙家”。作为道学研究者，先生于医卜、烧炼无所不闻，即便是为当时礼教所讳之房中术诸经，也加以耙疏整理，反复对比，他认为以《既济经》为名，最为明确真实。据他了解这本书北京图书馆，浙江图书馆都没有藏书，日本只有一部下册。“文革”时我问他这本《既济经》怎么处理，他沉吟半晌说：“由你去办吧。”我把全书又重新翻阅一遍就同许多书信一起焚烧了。回想起来，如果先生所言不差，此孤本或有散佚民间者，有关部门亦当注意搜集也。

一九五六年恩师应国务院宗教局之邀，北上议事。临行前老师问我去不去，我问他北方人活的长寿还是南方人活的长寿？他笑了，说北方人长寿，于是我们师徒一同启程。其实，

近十年来生活一直由我照顾他，师生情谊深厚。我实在不放心让他老人家一人生活。老师来到北京白云观，不顾八十高龄即刻主持道教学术研究，培养道教人才，在他指导下编写了《中国道教史提纲》，出版《道协会刊》，道学活动蓬勃兴旺。

“文革”初期我借口老师身体不好，暗中把他保护起来。有人劝他离京暂避一时，但他坚决不肯。表示自己身为道协会会长在无别人负责的情况下不贸然离开。随着环境越来越恶劣，他的处境愈加艰难。不久，恩师因忧伤国事，又无人照顾，在1969年5月25日下午七时许，破烂的窗棂中透过一片清冷的月光，凄风吹动地上零散的碎纸，发出轻微声响，一代道教宗师静静地躺在床上，孤寂地离去了。他那微蹙的双眉，仿佛有诉不尽的遗憾，烧炼地元神丹、创办仙学院、道教研究所，诸般宏愿佳猷，俱化为泡影。他那含笑的嘴角又仿佛带有某种欣慰，是他无愧来这个世界，为后人留下了无尽的宝藏，或许是以他那“大愿力图三百年完成宏业”而稍事片刻休息……。

先生功业未竟身先羽化，唯可值得庆幸的是先生生前所传播的火种还在，他的精神永存，所有有志于仙道的人们正踏着先生的足迹，朝着他指引的路，奋力前进，仙道同仁举目共矚，随着积累知识，聚集人才，勤学苦练，再加上国富民强，先生所开创的仙学一脉宗支必当兴旺发达。

在《仙学指南》付梓之际，出版者嘱我作序，权献寥寥数语，以飨读者。

胡海牙

1997年3月9日

于北京团结湖寓所

目 录

上 篇

第一章 综述	(1)
一、陈撷宁箴言	(1)
二、陈撷宁自传	(1)
三、胡海牙自传	(8)
四、我与撷宁先生二三事	(11)
五、忆恩师撷宁先生	(19)
六、隔岸谈道——兼致震阳道长	(32)
附：一封公开的私信	(36)
我所知道的假神仙	(40)
揭穿扶乩鬼把戏	(47)
仙家秘术有传人	(51)
第二章 仙学	(55)
一、众妙居问答续八则	(57)
二、仙学三元丹法	(66)
三、仙学基本内容	(74)
四、仙学原则	(74)
五、学仙条件	(76)
六、仙学是一门独立的学术	(78)
七、仙学不同于理学、佛学、玄学	(80)
八、道家与神仙家之异同	(81)
第三章 修炼	(83)
一、修炼秘旨	(83)

二、修炼秘要	(101)
三、修炼法要	(119)
第四章 静功	(129)
一、静功总说	(129)
二、静功问答	(133)
三、治遗精的特效内功	(153)
四、简谈静功	(155)
第五章 天元丹法与口诀	(161)
一、天元丹法修炼要旨	(161)
二、修炼程序与口诀	(161)
三、天元丹法筑基修炼法	(166)
第六章 女丹修炼	(171)
一、女子修炼与年龄的关系	(171)
二、女丹修炼三十六问	(174)
三、太阴炼形真法	(183)
四、女丹秘旨	(184)
第七章 仙真传略	(187)
一、吕纯阳祖师传略	(187)
二、张紫阳仙师传略	(190)
三、白玉蟾仙师传略	(190)
四、王重阳仙师事略	(192)
五、孙不二仙姑事略	(194)
六、马丹阳真人事略	(195)
七、邱长春真人事略	(197)
第八章 仙道经典	(199)
一、黄庭经	(199)
二、邱长春真人秘传大丹直指	(220)

三、孙不二女功内丹次第诗二十四首	(231)
四、孙不二女功内丹次第诗注	(234)
附：孙仙姑七言绝句七首	(263)
五、灵源大道歌	(264)
六、灵源大道歌白话注解	(267)
七、最上一乘性命双修二十四首丹诀串述	(289)
八、阴符经释解	(294)
九、太上老君清静心经	(301)
十、入药镜解意	(303)
十一、吕祖百字碑	(307)
第九章 老年人修仙有望	(312)
一、溥一子徽州程渊如君自述四年间功夫进步之情形	(312)
二、溥一子内功日记	(314)
三、欲保长寿，先补亏损	(319)
四、仙学与气功养生	(326)

下 篇

第十章 太极真铨	(331)
一、太极拳溯源歌	(334)
二、太极拳术漫谈	(336)
三、太极总口诀	(343)
四、太极拳四论	(344)
五、太极拳八字要义	(346)
六、太极拳十二种劲法	(348)
七、太极拳七字要言	(349)
八、太极拳五字要言	(350)
九、太极拳诀	(351)

十、太极拳法要	(352)
十一、太极拳术十二要法	(353)
十二、太极拳法诸论	(355)
十三、太极拳术用功法诀	(361)
十四、太极拳用功歌	(363)
十五、太极拳用功解	(363)
十六、太极拳七疾法解	(364)
十七、太极拳行功歌诀	(366)
十八、太极拳交手法	(370)
十九、太极拳纲目解	(371)
二十、太极拳用功经历	(373)
二一、太极内功详解	(373)
二二、内家拳经	(380)
二三、用武要言	(388)
二四、武艺与道艺	(391)
二五、内家拳的修炼过程	(392)
二六、太极拳单式练习法	(393)
后记	(396)

上 卷

第一章 综述

一、陈撷宁箴言

学理——重研究不重崇拜
功夫——尚实践不尚空谈
思想——要积极不要消极
精神——图自立不图依赖
能力——宜团结不宜分散
事业——贵创造不贵模仿
幸福——讲生前不讲死后
信仰——凭实验不凭经典
住世——是长存不是速朽
出世——在超脱不在皈依

二、陈撷宁自传

我是安徽省怀宁县人，生于清光绪六年十二月（一八八零年），旧法算七十四岁，新法算七十三岁（以后年龄按新法算）。父亲以教书为职业，家中设馆授徒，

我自幼即受家庭私塾教育。三岁时，开始读书，到六岁时，已读完《三字经》、《四圣经》、《百家姓》、《千字文》、《论语》、《孟子》、《大学》、《中庸》。

七岁至十一岁，读《诗经》、《书经》、《易经》、《礼记》、《左传》。

十二岁至十四岁，学做诗文。读古文、古诗、八股文、试帖诗（以上皆是父亲自己教读，没有第二个老师）。

十五岁，患极度的衰弱病症，医生说是童子癆，无药可治。那时读书最苦，既要多读多记，又要背诵得出，昼夜用功，无星期假，无寒暑假，无体操运动，终日伏在书桌上，脑筋用着不停，食物又缺乏营养，当然要弄出这样的病来。因此，父亲不敢教我再读书，我自己也极怕苦读，遂改学中医，想从古代医书里面寻出一个治童子癆的方法。

十六岁至十九岁，从叔祖父学中医。他的医书很多，我都看过，于普通病症是有办法，但是我自己的病治不好。偶然看到一部医书上谈到仙学修养法，我甚感兴趣，姑且试做。起初毫无效验，颇觉灰心。只以自己生命已经绝望，除此别无良法，勉强继续再做下去。后来身体渐渐好转，生命方能保全。此时就是我平生研究仙学修养法之起点（修养法有各种不同，有儒教的修养法，有佛教的修养法，有哲学的修养法，有仙学的修养法，后来我都研究过，只有仙学修养法合于我的宗旨，

所以后来我专门研究这一法)。

二十岁至二十七岁，除研究中医学理并仙学修养法而外，又兼看各种科学书。那时尚无所谓教科书，凡是讲科学的书都是上海江南制造译学馆翻译的，字大，版本又大，和旧式的线装书一样。我兄平日研究物理、化学，尤精于高深的数学，更善于绘制机械图画。我的普通科学知识，皆是由兄处得来。他因为勤学过度，三十几岁，得吐血症而亡，故我对于专门科学书不敢再用心研究。后来虽考入安徽高等学堂，时候不久，因旧症复发，半途退学，未能毕业。

二十八岁到三十一岁，因为旧症复发，心中恐慌，知道自己所学的修养方法尚不够用，需要再求进步，遂离开家庭，到处求人指导（从二十八岁起，即不靠家庭生活）。先寻访佛教中有名的高僧，如九华山月霞法师、宁波谛闲法师、天童山八指头陀、常州冶开和尚等，但嫌佛教的修养法都偏重心性，对于肉体仍无办法，不能达到祛病延龄之目的。因此又寻访道教中人，如苏州穹窿山、句容县茅山，都是香火地方，道士们不懂得修养。又如湖北均州武当山，山东即墨县崂山，虽有少数做修养功夫的人，他们所晓得的方法，尚不及我，有许多问题不能回答。其他不出名的地方，如安徽怀远县涂山、浙江湖州金盖山等处，都是空跑，并无结果。我想，这样寻访，白费光阴，还不如自己看书研究，因此遂下决心阅览《道藏》（以上皆是清朝光绪宣

统时代，以后即民国时代)。

三十二岁至三十五岁，《道藏》全书，遍中国不过七部，都在各省有名的道观内，如沈阳太清宫、北京白云观、南阳玄妙观、武昌长春观、成都二仙庵、上海白云观，各有此书一部（其余一部或在陕西省某道观内）。民国初年，姊丈乔种珊在上海行医，他劝我来上海和他同住，因此有机会于壬子、癸丑、甲寅这三年，长久在上海老西门外白云观阅览《道藏》。此书共计五千四百八十卷，是明朝正统年间刊版，留传到今约五百余年，向从来没有把这部书看完过，只有我一人费了三年光阴，从头到尾看过一遍。此后即无人再看，放在藏经楼上六个大橱中，封锁三十七年之久，书多霉烂破损，前年上海市人民政府拨款一千几百万元，雇工将全部《道藏》修补完整，移交上海文化机关保管，不在白云观内。《道藏》看完后，我又想研究佛学，乙卯年，在杭州城外海潮寺佛教所办的华严大学住过一时期。乙卯秋季，又往北京寻访专门做修养功夫的人，惜无所遇，遂暂住北京（我离开家庭之后，在外面旅行的费用，是姊丈乔种珊接济，他身体也坏，希望我寻访得有效的方法，转教给他）。

三十六岁至五十五岁（丙辰至乙亥），丙辰年秋季，由北京回上海，与妻吴彝珠同居。她此时已不在医院服务，自设诊所于上海民国路，执行医师业务，我帮她照顾一切琐事，有空闲时，即阅览各种书籍。这二十年

中，生活安定，尚能容许我研究学术，每天看两三卷书，并不困难。所看的书，大半和修养有关，同时亦兼看文学、史学、哲学、医学、佛学等书（书的来源，或自己购买，或向人家借看，或到图书馆阅览）。二十年中所看的书，实在不少，我妻常笑我是书呆子。我因为上海环境太坏，若不把精神寄托在书上，就难免受外界的诱惑，摇动自己的身心，所以看书也算是我修养之一法。有些时候，看书仍不能制伏妄念，就出门游历，住到山里去，庚申年住九江庐山，甲子年住北京西山，其余苏浙皖三省名山，或久住，或暂住，所以住山也算是我的修养法，能够安定身心。

五十六岁（丙子年），乙亥年，我正住在徽州黄山，我妻患乳癌症，无药可治。她也想学修养法以延长寿命，写信催我返沪，勉强度过冬天。到了丙子年春天，妻病更重，只得和她迁居上海西乡，她用我教她的修养法自己治疗，大有效验，因此我对于仙学上的修养法增加信仰，凡是人家寄来种种复杂的问题，无论此人我认识或不认识，皆详细的写信答复他们。因为我想把自己由道藏全书中所研究出来的高深修养法让群众咸知，不愿矜为独得，所以一面答复人家问题，一面又将信稿连问题公开发表，毫不隐藏，破除古代保守的旧思想，直到丁丑年秋季，方告一段落，这也是我为社会尽的一点义务（以上是抗战以前的事）。

五十七岁至六十四岁（丁丑至甲申），丁丑春季，

上海四郊已在抗战，我们住在乡间，尚无所闻，临危机时，匆忙逃出，所有书籍、衣服、器具、食物、药品等，完全牺牲。此时已无力成家，我一人住在外甥女乔馥玫处（即上海泰兴路五八三弄三号），后来彼处避难的人多，屋小不能容纳，张嘉寿为我没法租住别处（乔馥玫即张嘉寿之妻）。那时各地方避难的人都集聚在上海，房租及物价飞涨，嘉寿个人之力不能负担，由几个朋友共同帮助。后来帮助之人逐渐减少，难以维持，仅靠张嘉寿、张竹铭两人照顾。那时我妻住在尚贤妇孺医院，仍带病服务。后来她病势逐渐加重，蒙该医院念她往日服务之勤劳，特别优待，许她住院养病，不收一切费用。我也陪她同住医院，经过长久的时间（此段所说，皆在八年抗日战争期内）。

六十五岁至七十岁（乙酉至庚寅），乙酉春季，我妻因乳癌症歿于上海东湖路尚贤妇孺医院。她自甲戌年得病至临终，经过十年之久，别人患真乳癌（乳癌有真假之分），不过三四年即死，从来没有活到十年者，因为她在病中常做修养功夫，增加身内抵抗之力，所以寿命多延长了六七年。我们无家庭，无子女，全靠亲戚朋友等共同帮助，料理丧事。妻死后，我离开尚贤医院，和张嘉寿等同住在东湖路浦东中学内。乙酉年冬季，迁移到上海铜仁路二五七号史剑光家中（以上在抗战胜利之后）。乙丑年冬季，由铜仁路史剑光家迁移到上海华山路一四六一弄六号张竹铭医师家中（以上在上海解放

之后)。

七十一岁至七十三岁(辛卯至癸巳)已往,我常常代人做出俗应酬文字,或为讲解历史、国文、哲学,以及仙学上的修养法、医学上的健康法之类的书籍,实际上等于家庭教师,但不拿薪金,只由他们照顾我的生活。外甥女乔馥玖屡次劝我说年老体衰,不宜再费脑力做文字工作。当时我尚不甚注意此话,到了七十岁后,自己感觉有时用脑过度,即头痛心跳,眼昏耳鸣,胃病大发,始信她劝我的话不错。遂于辛卯秋季,一九五一年八月十五日,由上海华山路一四六一弄六号张竹铭家迁移到上海泰兴路五三八弄三号乔馥玖家,闲住两年。但若从此无所事事,仍然销磨老年有限的光阴,亦非夙愿,所以仍想做我的文字工作。杭州中医师胡海牙,于庚寅年冬季,请我讲过古医书《素问》、《灵枢经》。本年四月,他又写信邀我来杭,共同研究针灸科书上高深的学理,预备编纂针灸学辞典,因此由上海来杭,于一九五三年六月下旬,从上海泰兴路五三八弄三号楼下厢房乔馥玖家中,迁移到杭州市银洞桥二十九号胡海牙家中。后来省政府秘书厅有一位同志晓得我对于中国古代学术颇有研究,尤其对于《道藏》全书曾经用过三年心力,而且我的资格又和中央所规定的文史馆馆员资格相符,他就把我的名子提出,经审查委员会通过,由省政府正式聘请为浙江省文史研究馆馆员之一,为工作上便利起见,因此我的上海户口迁移到杭州。

一九五三年十月二十八日即农历癸巳年九月廿一日
陈樱宁写于杭州市银洞桥廿九号慈海医室

三、胡海牙自传

一九一四年二月十九日，我生于浙江省绍兴县壶觞乡十沿头村一户农民家庭。我六岁时母亲赵兰英不幸辞世，十岁那年父亲胡阿耀病故。双亲谢世后，我成了孤儿。年逾古稀的外祖母悯我孤苦无依，将我接到家中抚养，并送到鲁迅先生的同宗周老师的私塾读书。

一九二七年，我十三岁，因外祖母家生计艰难，无力供我继续读书，只得忍痛退学。舅父托人将我送到绍兴东关人寿堂药店做学徒，店主人邵佐卿先生是当地的一位名医，就这样我和邵先生成了师徒关系，故我称呼他老师。由于我无法交纳一百块银元的拜师费，又无法支付招待参加收徒仪式的诸多宾客的酒席钱，惜未能举行正式的拜师仪式。在学徒期间，我特别留意老师在诊病时的一言一行及处方遣药，甚至老师平时读什么书，我都要即时记录下来。我在学习上很认真，也很刻苦，没想到这竟是我毕生从事医疗保健事业的开端。在工作之余，我开始阅读医药书籍，凡遇到不懂的地方，就向邵老师的儿子邵梦相师兄请教。他待我很好，每次都是有问必答，直到我完全听懂为止。特别是读本草类书籍，每读到某味药久服轻身，某味药久服长寿，某味药

久服成仙飞升等内容时，我都有浓厚的兴趣，几乎到了如痴如醉的地步。于是我开始购买仙经道籍类书籍，认真苦读，苦苦寻求修炼成仙的方法，这时我又向药店管帐，同仁社长生道信奉者俞喜仁先生学习念经和打坐参禅，并开始吃素，当时他对我影响很大，我很迷信他。

一九三三年，我十九岁，俞喜仁先生带我游览上虞县龙会山，进山后我见山色秀丽，宫观奇伟，道观内还有刊印善书者，他们很喜欢好道的年青人，约我在山上和他们学习印书技术，缠延了一些时日后，我才回到药店。二十岁从东关孙孟山先生学习古琴及金石书画，琴与书法从此成为终身伴侣。

一九三四年，我带了一箱子书，同两位年青的同事上山学习仙道，不料给介绍人招了麻烦，还吃了官司，不久这两位年青的同事就回去了。我决意不回去，在山上住了一年多，把他们会的东西学到手后，我决定下山，开始遍游名山寺观，寻访高真大隐，虽然学到了很多修炼功法，但都不甚满意。在我游访金华赤松宫时，有道友留我住下来静修，不久日寇侵占了金华，我便翻山到了浦江、兰溪一带行医，求诊的人很多，一时间竟颇负盛名。我怕耽误修炼，又回至金华的双龙洞侧结庐做修炼功夫，乎一日孙抱慈道友携《扬善半月刊》给我看，我立即被上面的仙学文章吸引住了，从此知道了撷宁先生。此后便开始给先生写信求教，不料竟得到了详细答复，这种联系一直到了一九四五年日寇投降后，我

下山到了杭州，在银洞桥二十九号开设慈海医室应诊，渐渐有了些收入后，我到上海去拜谒了撷宁先生，从此和先生的往来开始频繁。

一九四六年撷宁先生在杭州佑圣观举行收徒仪式，正式收我为入室弟子，开始传授我天元、地元、人元丹法及道教各派真修实炼功夫。我才顿悟尘世即同深山，一榻便是禅房，三五知音共议仙道亦是道之所在，从此还俗修炼。

一九四八年获国民党政府卫生部签发的中字第3169号《中医师证书》。新中国建立后，经考试，参加西医学习班学习，毕业后又取得了中央人民政府卫生部颁发的中字第6322号《中医师证书》。继续行医后，还为浙江省中医进修班多次培训针灸科实习医生等工作。

在一九四五年师母辞世后，先生一直是孤身一人，生活不稳定。为了照顾先生起居，我特意在杭州西湖慈海诊室旁边买了一栋楼房，于一九五三年四月我将先生接到了我家，并请先生住到楼上。除应诊外，我与先生朝夕相处，形影不离。先生除传授我三元丹法，还系统地给我讲解了《黄帝内经》、《难经》、《金匱要略》、《伤寒论》、《参同契》、《黄庭经》、《悟真篇》等经典著作。经先生细心教授，获益良深，仅数年工夫使我在中医理论方面有了自己的独特见解和独出心裁的治疗方法，且多疗效显著。

一九五四年在杭州钩山樵舍，从黄元秀先生和海灯

法师学习武当剑和罗汉拳。一九五五年加入农工民主党。

一九五七年国务院宗教局调撻宁先生到中国道教协会任职，我亦随调至京，在中国道教协会研究室任研究员。

一九五九年，我被调到北京医科大学第一医院内科、针灸科任主任医师迄今。

胡海牙

一九九七年四月于北京
团结湖寓所

四、我与撻宁先生二三事

先师羽化已有二十多年了……

我与陈撻宁老师所结法缘，是通过《扬善半月刊》。十九岁时，我立志学道。先是栖居浙江一带的道教名山，持斋静修。为了求师访道，曾经周游江浙一带的道教名山。后在金华双龙洞住茅蓬时，有位道友给我带来一份《扬善半月刊》。阅读之后，我立即被上面的仙学文章吸引住了，从此知道陈撻宁先生的名字。于是开始提笔向陈老师请教，老师均回信详细作答。

我在下山之后，开设诊所行医。慢慢有了收入，就去上海拜见陈老师，来往逐渐频繁，从此以后不再另外访师。一九四六年，陈老师在杭州佑圣观举行收徒仪式正式接纳我为人室弟子。这是举世皆明的。

建国初期，我见老师孤身一人，生活不便，就请他到我家中来住，以便照顾他。一九五三年四月，老师终于来到我在杭州的诊所“慈海医室”。我在诊所旁边买了一所楼房，请他住在上面。从此，我一直负责照顾老师的生活起居，并随其学习仙学、中医学等，当时老师专门为我讲解了《悟真篇》、《黄帝内经》、《周易参同契》等典籍。我本想供养老师静修，等他活到一百多岁之时，再把他的经验贡献于世，证明仙学的成功。可是以后情况的变化，打乱了我的设想。

不久，经浙江省文史馆馆长马一浮先生举荐，老师被聘为省文史馆馆员。马先生曾经多次向陈老师请教《周易参同契》中的疑难问题，他对陈老师的仙学成就非常佩服，并称老师为“科学神仙”。一九五六年，中共中央统战部和国务院宗教事务管理局为了筹备成立全国性道教组织，四处打听陈老师的下落，终于在浙江省文史馆查到他的名字。于是请他去北京开会，商讨成立中国道教协会事宜。老师回到杭州，对我说准备推选他担任秘书长，而秘书长是要驻会的，这意味着就要离开杭州。我担心这样会妨害他的功修，劝他最好不要去京。我诚恳地对他说：“如果你去北京，很难保证能够活到一百多岁。”可是后来工资送来了，接着北京派人来请老师。

当时陈老师曾向国务院宗教局介绍过我和他的关系，征得宗教局同意我陪老师一块来京。我们于一九五

七年冬天来到北京，住在白云观内。因为中医施今墨先生早在二十年前，曾经孟怀山师兄介绍拜在陈老师门下，但师徒关系仅限于书信函授，从未相见。我到京之后，即去通知施先生，他马上乘坐黄包车，进入白云观内拜谒老师。记得刚见到老师，他感慨地说：“拜师二十年，未见师一面。”当面还向老师献了长寿药方，以后便常来看望老师。

开始我被安排在中国道教协会研究室工作，担任研究员。一九五九年一月，北京医科大学请我去那里工作，于是白天我在医院上班，晚上回来照顾老师。我们住在一起无话不谈，有时聊至夜深。那时的政治运动很多，我劝他不宜公开讲学，老师把主要精力放在道教研究上面。

一九六六年夏季之后，道协一切工作失去正常。我劝他白天在家装病不要出去，晚上可以在外面散散步。当时的局面，使老师终日处于不安定的情绪之中，以致炼外丹时汞中毒的旧病复发，一九六七年住进人民医院。这所医院离我工作的医院很近，我亲手为他炮制药物，下班之后带去给他服用。

这时，我不得不做两手准备，于是劝老师写下遗嘱。并说明所有财物我一概不要，只要求把书籍留给我。老师也觉得应当对未来的事情提前有个安排，于是在一九六七年写下了遗嘱。他怀着一颗赤诚的报国之心，叮嘱要把他的终身积蓄一万元捐献给国家，这张存

款折由我交给了道协的负责人毕加芳，同时还上交了金条、银元等。这笔不小的数目，都是老师生前辛辛苦苦积攒的道资。并且，他知道自己老化情况，即使用药也有限度，断言自己活到一九六九年，就是 90 岁了，然后会毫无痛苦地离去。

后来，我被下放干校劳动，不得不离开老师。临别我去医院看他，他对我说：“我要回去。”他又说了一遍：“我要回去。”我感到老师要走了，当时又不好再说什么。果然，等我回来之后，老师已然羽化。正如他两年所预言的那样，九旬世寿，撒手离去。

陈老师终生治学，他精通道家各派丹功仙术。但是，为了仙学事业的健康发展，他只以弘扬三元丹法为己任，三元之中又以清修丹法为主，闭口不言难以公开的神秘道术。这里仅举两例，以作说明。

剑仙法门，始终是秘密的一门神功，昔年老师访道期间曾得真传。他对我谈过修炼剑仙的过程，要在深山老林人迹罕至之处，寻觅藏风闭气之地，筑起几圈高大围墙，防止野兽侵犯，然后藏于其间，训练剑气。但是老师从不以术骇世，人罕知之。《仙学解密》里面提到的剑客梁海滨先生于一九三四年有一次和老师同乘火车谈起剑仙的功夫，老师写出剑仙的口诀给他看，梁先生看后大为吃惊，认为胜过自己，要求抄录下来，陈老师没有答应。六壬之学，是术数门三大分支之一。老师生前藏有一套六壬秘书，曾经亲手为之校正作注。若非对

六壬学有独到造诣，决不敢轻易注解此书。从以上事例，可见老师隐学之莫测。

当年张三丰祖师虽然创有内家拳法，却只谈丹道而不言拳术。他们的出发点都是一致的，就是为避免高深的金丹大道流而为小法小术，以维护大道无私的纯洁性，可谓用心之良苦。

仙学起源于道家，集成于道教。相传于轩辕黄帝，是道家的始祖。史载轩辕皇帝“且战且学仙”，“黄帝问道于广成子”，是黄帝学有传授，自轩辕黄帝以来代代相传。

道家祖述黄老，以后演变为道教。仙学的指导思想，是老庄哲学。仙学的基本内容，应当包括三元丹法、中医针药、内家拳法三大部分。

三元丹法，即天元、地元、人元三品丹法的合称。

天元，一般指清净的内丹功夫，如南宗张紫阳著《金丹四百字》，即是讲的天元丹法。

丹法又有南派、北派、中派、东派、西派之分。中派亦可归于北派，东派和西派则兼南北两宗而有之。

（一）天元丹法——清净功夫

清修丹法，因为能够自己做主，而且没有流弊，可以普度。

先师樱宁曾说：“北派清静，却不是专靠打坐就能成功，外界资助，当然不可少，却是从虚空中寻求，不是在人身上讨便宜。”

“修仙者，贵在收积虚空中清灵之气于身中，然后将吾人之神与此气配合而修养之，为时既久，则神气打成一片，而大丹始成。”

陈撷宁先生的话，可谓切中要害。

现在许多做清静功夫的老道长，都是在自己身上摸索用功，到头来仍然炼的是一团阴气，最后仍如平常人一样死去。

（二）地元丹法——外丹黄白术

先师陈撷宁曾经专门研究外丹。他和师母省吃俭用，积累资金，购买药材。于一九二二年至一九三二年进行了国内外堪称罕见的外丹试验，历时十年，因中途两次战争影响而作辍，未获最后成功。虽然如此，先师经过千百次试验，得出两个结论：

1. 某些矿物能在某种情况下提炼出白银，但确实很难。这一点古人生活水平低下或可试试，现代人用则不合算。因而证明黄白术在今日已不再适用。

2. 证明神仙所遗各种外丹口诀，确有可凭，这就等于肯定了地元丹药的存在。

李约瑟博士对此十分重视。

虽然化学史界的学者在研究炼丹术。但我认为外丹黄白术之谜还远没有揭开。陈撷宁老师烧练外丹的事业，我认为还应当继续下去。外丹虽然在历史上毒死了不少贵族和皇帝，但是这大多是因为他们内功修炼和道德积累不足，缺少服用外丹的条件所致，世界上到底有

没有返老还童的药物，人能否靠外丹延年长寿，至少是道教向科学提出的挑战。而地元丹法的精神和现代人体科学是相通的。

3. 人元丹法——男女双修派功夫

这种丹法，正邪混杂，多遭诋毁，历来“隐”而不显。特别受封建礼教影响较深的道教内部，深怕坏了自己的名声，不懂的人要骂，懂的人也骂，骂来骂去，自身的东西自己不敢承当，于今濒于灭绝。

佛教密宗，即藏密，亦有此等法门。据传唐代文成公主出嫁西藏之时，曾经带了数名道士同行。唐代以道教为重要教门，高道很多，陪伴皇家公主而远行的道士，非一般庸流所能胜任，必须深通道教经典方术，才有资格入选。佛教积极倡导六根清净，可能原无此种法术，当时的道教尚未出现全真派之出家制度，而以阴阳功夫为主要修持之术。据考，道教的男女双修功夫，由此广泛传播，产生了潜移默化的影响，至今仍见其痕迹。如到北京一些宫观参观，就可见到以太极图为装饰的法物，他们称为阴阳轮。

现在社会上已经出版了《中国古代房事养生学》、《人类性爱史话》、《古代房事养生集要》、《古代房中考》等书，还有一些人接连在刊物上面发表所谓的南宗功法，错误百出，以假乱真。现在有的人打着道教的旗号贩卖假货，我们道教中人却噤若寒蝉，任意让别人歪曲。这样下去，就会把道教丹法搞得面目全非了。这里

面有些出版社也有责任。

金元之前的道家祖师，多数从事人元丹法的修炼，至少可以长寿。这一时期的祖师，长寿在世者极多，据考轩辕黄帝一百一十岁，老子二百岁，张道陵一百二十三岁，葛玄八十一岁，孙思邈一百四十二岁，张紫阳九十六岁，石泰一百三十七岁，薛道光一百一十四岁等等。金元之后道教内丹清修派兴起，由于功夫不到家，多为尸解，在世寿命也不长，对比之下，有失古仙风范。

当然，我这样说并不是反对清修丹法，清修容易推广而又没有流弊，二者各有千秋。人元丹法的弊端，也是不容讳言的。但是要看什么人去用这种功夫，弊端并不在于丹法本身。张紫阳《悟真篇》序言上说：“正人邪法，邪法亦是正。邪人正法，正法亦是邪。”法无邪正之分，要看人之邪正。先师陈撷宁曾以“刀”作比喻，学生可以裁纸，厨子可以切菜，小孩可以划破手指，强盗可以杀人害命，其刀本身并无过错，过错在于用刀的人，就是这个道理。

最后，谈一谈我为继承先师陈撷宁的遗愿，所做的一点努力。

（一）大连出版社正式出版了先师遗著《仙学解秘——道家养生秘库》。迄今为止，先师的著作已出了三部书，另外两部是华文出版社的《道教与养生》及台湾珍善美出版社的《中华仙学》。这部书着重收录了先师

在仙学方面的成就，比较全面。此书由我题写了书名，并提供了先师照片及有关资料。

（二）整理了先师珍藏手抄秘本《邱长春真人秘传大丹直指》。此本与通行《大丹直指》完全不同。经先师审定，乃北派真正口诀。

（三）整理先师口授《参同契讲义》。当初先师给我讲授《参同契》，我作了详细记录，后来记录的本子又经先师订正，我一直没有公开。现在正在整理，以让世人全面认识先师在仙学方面的成就。这书将来如能出版则为中华出版界一件很有影响的工作，因为《参同契》有“万古丹经王之地位”，一直无人准确破译。

（四）准备把我的针灸经验和武当太极拳整理出来。这些都是仙学所应当包括的内容。

五、忆恩师撷宁先生

三十年代，先师陈撷宁先生首倡仙学，把道家道教流传数千年的内丹学推向社会，并顺应了时代的发展，从而产生了深远的影响。

我在学道的这些年中，有些体会，现将我学道的过程和体会分述如下。

我在十九岁时，立志学道，曾去浙江龙会山静修，并在江浙一带访师求道。后来我在金华双龙洞住茅蓬时，有一道友带来一期《扬善半月刊》，上面的仙学文章吸引了我。从此我开始写信向陈撷宁老师请教，陈老

师均回信详细作答。这样，我和仙学结下了不解之缘。后来我开设诊所行医有了收入，便去上海拜见老师，来往逐渐频繁。

一九四六年，陈撷宁老师在杭州佑圣观正式收我为徒，介绍人是张竹铭和孟怀山两师兄。当时举行仪式，供奉的牌位是：道祖轩辕黄帝、道宗太上老君、魏伯阳祖师、吕纯阳祖师、张紫阳祖师。

建国初期陈撷宁老师孤身一人，生活不便，我便请老师到我家中居住，以便照顾他的生活。一九五三年四月，陈撷宁老师来到杭州，我在诊所旁边买了一幢楼房，供陈老师居住，从此我一直照料他的生活，供养陈老师修道，并随陈老师学习仙学。

不久，经浙江省文史馆馆长马一浮先生介绍，陈撷宁老师被聘为文史馆员。一九五六年，中央统战部和国务院宗教局为筹备成立中国道教协会，四处打听陈撷宁老师的下落，在浙江省文史馆查到他的名字，于是请他去北京开会，并推荐他担任道教协会的秘书长。秘书长是要驻会的，北京派人来请，陈老师同国务院宗教局介绍了我的情况，宗教局同意我陪伴陈老师一起来京。我们于一九五七年来到北京，住在白云观内，陈老师主持道协工作，培养了一批研究道教的学生。

开始我被安排在道教协会研究室担任研究员。一九五九年一月，北京医科大学第一医院邀请我去那里工作。此后我白天在医院上班，晚上回来照顾老师的生

活。那时的政治运动一个接一个，为了陈老师的安全，我劝老师不要再在讲话中宣扬道教仙学。

十年浩劫爆发之后，中国道协一切工作失去正常。为了避免陈老师受迫害，我劝他白天装病，夜间可以出来散步。“文化革命”冲击到道教协会，老师终日处于忧患之中，旧病突发，住进人民医院。这所医院和我工作的医院很近，我便亲手炮制药物，下班之后带去给他服用。

我看到局势混乱，生死难测，于是劝老师写下遗嘱。这样，陈老师生前留下了一份遗嘱，他怀着一颗赤诚的报国之心，嘱咐把他终生积蓄的一万元捐献给国家。这笔钱在那个时代是个不小的数目，当时他把存折交给我，我交给了道教协会的毕加芳。老师希望走后能够葬在白云观的道教墓地，同道友们在一起。并且说明，他的一切藏书归我处理。

后来我被迫去干校劳动，在去医院看他时，陈老师说：“我要回去。”当时没听懂这句话的意思，但等我回来，陈撄宁老师已然羽化而去了。不然他的仙学思想一定能够发扬光大。

仙学起源于道家，集成于道教。它传自轩辕黄帝，黄帝是道家的始祖。史载轩辕黄帝“且战且学仙”、“黄帝问道于广成子”、是黄帝学有传授，自轩辕黄帝以来代代相传。

老子集道家之大成，写《道德经》五千言，司马迁

在《史记》中说老子很长寿，“以其修道而养寿也”。“修道养寿”的学问，就是仙学。

道家祖述黄老，以后演变为道教。道教全盘继承了道家的仙学，并不断发展，最后集成为“内丹”之学。因此，仙学是道家贯穿于道教的一门完整学术，是道家 and 道教的精粹。

道家和道教实际上是母与子的关系。一方面，儿是母亲生育出来的，有血缘关系，所以不能把道家和道教割裂开来；另一方面，儿子和母亲又不会完全相同，中间有变异。所以也不能说道家本身就是道教。同时母亲和儿子，又会有遗传，这个遗传的东西，就是仙学。这就是道家、道教和仙学三者之间的相互关系。

仙学的指导思想，是老庄哲学。仙学的基本内容，应当包括三元丹法、中医针药、内家拳法三大部分。

（一）三元丹法

三元丹法，即天元、地元、人元三品丹法的合称。

天元，一般指清静派的大丹功夫，如北宋邱处机所著《大丹直指》，即是讲的天元丹法。

地元，指神丹烧炼术，如《黄帝九鼎丹经诀》，即是讲的地元丹法。

人元，指阴阳双修派的金丹功夫，如南宗张紫阳所著《悟真篇》，即是讲的人元丹法。

丹法又有南派、北派、中派、西派之分。中派亦可归于北派，东派和西派则兼南北两宗而有之。

1. 天元丹法——清静功夫

清修丹法，因为能够自己做主，而且没有流弊，故可以普度。

做清静功夫，有一点很重要，就是不可执着于肉体腔子里面摸索。初步功夫，锻炼肉体未尝不可，逐渐就要跳出肉体去悟，或者称为“出神”也可，否则不能达到“炼虚合道”的高层次。

从前祖师，对此多有警语，告诫后人，如钟离祖师说过：“一身四大皆属阴，莫在阴精里面寻。”已说明肉体是一团阴气。如何采取阳气，点化自身阴质，这是清静功夫的要害。

先师陈撄宁曾说：“外界资助，当然不可少，却是从虚空中寻求，并不是在人身上讨便宜。”

“修仙者，贵在收积虚空中清灵之气于身中，然后将吾人之神与此配合而炼养之，为时既久，则神气打成一片，而大丹始成。”

陈撄宁老师的话，可谓切中要害。现在许多做清静功夫的道友，都是在自己身上摸索用功，到头来仍然炼的是一团阴气。如不在虚空中招摄，结果还会象平常人一样死去。所以清静功夫，只有跳出肉身这个樊笼，才能有大成的希望。

然而在肉身上摸索不对，离开肉身又不对。这真是玄而又玄，因之称为“玄关。要在这里悟透玄关一窍，才能明白大道。丹书云：“道有三千六百门，人人各执

一苗根。不知此个玄关窍，不在三千六百门”，可知玄关不在三千六百修道法门之中，是顿超直超的上乘功夫。悟出玄关一窍，才能得道，道即是一，“得其一，万事毕”，清静功夫的口诀，就是“先天一气，自虚无中来”。功夫到时，自然“一得永得”。

2. 地元丹法——外丹黄白术

外丹烧炼，一是黄白术，或称点金术，就是采取矿物质，烧炼黄金白银，以充修道之资，因为“无财不养道”。

二是炼制地元丹药，这种经过各种秘法炼成的丹药，可以服食，点化自身阴质，使化阳气，即身成仙。

这两种炼丹方法，如今的道教中已然失传。虽然古人留下了不少外丹著作，可是在道教中已无人问津。仅有社会上少数学者在研究和试验。

先师陈撄宁曾经专门研究外丹。他和师母省吃俭用，积累资金，购买药材。于一九二二年——一九三二年进行了国内外堪称罕见的外丹试验，历时十年，中因两次战争影响而作辍，未获最后成功。虽然如此，先师经过千百次试验，得出两个结论：

(1) 红铜确能变为白银，但不免于亏本。这一点在古人生活水平之低廉和原料价值之便宜，自然不成问题。现代人用之则不合算。因而证明黄白术在今日已不适用。

(2) 证明古神仙所遗各种外丹口诀，确有可凭，决

非欺罔。这就等于肯定了地元丹法的存在。

虽然化学史界的学者在研究烧炼术，但我认为地元神丹之谜还没有揭开。陈撄宁老师烧炼外丹的事业，我认为还应当继续下去。外丹在历史上虽然有不少贵族和皇帝毙命，但是这大多是由于他们修炼和道德修养不足，缺少服用外丹的条件所致。世界上到底有没有返老还童的药物，人能否靠外丹延年长生，至少是道教向科学提出的挑战，而地元丹法的精神和现代人体科学是相通的。

3. 人元丹法——阴阳双修派功夫

这种丹法，正邪混杂，多遭诋毁，历来“隐”而不显。特别受封建礼教影响较深的道教内部，深怕坏了自己名声，不懂的人要骂，懂得人也骂，骂来骂去，自己的东西自身不敢承当，于今濒于灭绝。

佛教密宗，即藏密，亦有此等法门。唐代文成公主出嫁西藏之时，曾经带了数名道士同行。唐代以道教为国教，高道很多，陪伴皇家公主而远行的道士，非一般庸道所能胜任，必须深通道教经典方术，才有资格入选。佛教积极倡导六根清静，原无此种法门，当时的道教尚未出现全真之出家制度，而以阴阳功夫为主要修持方法。这样，道教的双修功夫，由此传入西藏，产生了潜移默化的影响，至今仍有其痕迹。如到北京雍和宫去参观，就可见到以太极图为装饰的法物，他们称为“阴阳轮”。

当初先师在杭州跟我讲过，藏密的双身法，虽与道教南宗相似，但是粗糙而不精细，不如道教精捷。我曾看过雍和宫的壁画，里面确有此类内容，但是存在纰漏。现在社会上已经出版了《中国古代房事养生学》、《人类性爱史话》、《中国古代房室养生集要》、《中国古代房中考》等书。还有些人接连在刊物上面发表所谓的南宗功法，里面错误百出，以假乱真。打着道教的旗号，贩卖假货，我们道教人中却噤若寒蝉，任意让别人歪曲，这样下去，就会把道教丹法搞得面目全非了。

有人提到南宗功法，就谈虎色变，以为南宗丹法就是房中术，就是三峰采战之术，这是一种误解。其实房中术不过是男女房事卫生术，有利于保健身体，也并不荒谬。只是后来被人搞成了纵欲淫乱的邪术，名声就变坏了。南宗丹法和房中术有云泥之别，他也有某种联系，学习南宗功夫也应知晓房中术的秘密。了解丹法的正道和旁门，可以互相比较。正道与旁门“差之毫厘，失之千里”。古人云“毫发差殊不结丹”，就是这个道理。不能分清邪正，极易误入歧途。先师曾告诉我，古代流传下来的房中术，一共有九种，必须把九种都一一研究，才能分清哪些是好的东西，哪些是错误的东西。南宗丹法之修习，要明白房中术。但并不是说搞通了房中术，就能看懂南宗丹法。真正的南宗口诀，必须真师传授，人元丹法的口诀是不落纸笔的。古云：“读尽丹经千万篇，自古火候无人传。”这个“火候”就是南宗

的口诀。

轩辕黄帝修道，是在奴隶社会，帝王实践此类功夫，较为容易。到了老子时代，礼教盛行，已不能明言此种丹法，所以老子对古代流行的人元丹法，用了许多隐语。老子说“知者不言，言者不知”。后来不得传授，就称老子“不言药，不言仙，不言白日上青天”。其实是一句外行话。

《周易参同契》这部书，讲了人元丹法。书中有言：“同类易施功，非种难为巧。”已经肯定了阴阳功夫。

张紫阳祖师传南宗一脉，并作《悟真篇》这部丹经，是他访求外护而写的，所以较为明白。书中明言：“此般至宝家家有”，而不是说人人有。又说：“未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅，休妻漫遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。”把阴阳功夫肯定无疑。

南宗五祖之中，张紫阳传之于石泰，石泰传之于薛道光。史载石泰告诉道光，令其往通都大邑，依有力者即可图之（见《历世真仙体道通鉴》）。薛道光本为和尚，得到口诀之后即还俗修功，设若是清修丹法，既不必去通都大邑，亦不必依有力者方图之，更不必还俗。可见南宗所传的是阴阳功夫，与北宗的清修功夫不同。

金元之前的道教祖师，多数从事人元丹法的修炼，兼及地元丹法与天元丹法。人元丹法的修炼，至少可以长寿。这一时期的祖师，长寿住世者极多，如：轩辕黄帝一百一十岁，老子一百六十余岁（亦云二百余岁），

张道陵一百二十三岁，葛玄八十一岁，孙思邈一百四十二岁，张紫阳九十六岁，石泰一百二十三岁，薛道光一百一十四岁等等。

金元之后道教内丹清修派兴起，由于功夫不到家，多为尸解，住世寿命也不长，对比之下，有失古仙风范。

当然，我这样说并不是反对清修丹法，清修容易推广而又没有流弊，二者各有千秋。人元丹法的弊端，也是不容讳言的。但是要看什么人去用这种功夫，弊端并不在于丹法本身。张紫阳《悟真篇》序言上说“正人行邪法，邪法亦是正，邪人行正法，正法亦是邪”。法无邪正之分，要看人之邪正。先师陈撄宁曾以“刀”作比喻，学生可以裁纸，厨子可以切菜，小孩可以划破手指，强盗可以杀人害命，其刀本身并无过错，过错在于用刀的人，就是这个道理。

比之需要绝情去欲的清修丹法，人元丹法更易于推广到社会上去，使家家男女双修双益，皆成神仙眷属，岂非善举。

我们道教的历代祖师为了性命大事，不惜以自己的身心做试验品，千百年来流传下来的宝贵方术，不能在我们手中失传。现在道观里面道士的修炼素质越来越差，在庙上就是念经拜忏，敲敲打打，“道士不懂道”，如何让社会上的人瞧得起我们，如何弘扬我们祖国传统的道教文化。当然，诵经之类的斋醮科仪也不能没有，

道教二字，没有“教”不对，没有“道”也不对。所以
对于道教的三元丹法，应当加强研究，从培养年轻道士
开始，继承道教的这一优良传统。把道教的三元丹法发
扬光大，为人类健康事业服务，善与人同，同登寿域，
这是有数千年仙学历史的道教所应尽的天职。

（二）中医针药

自古以来，医道两家密不可分，故有“医道同源”
之说。

道教认为“医道通仙道”并且说“未学道，先学
医”。因为要做内丹功夫，首先就是肉体功夫的修炼，
而在修炼肉体之前，先要明白人体内部的脏腑、经脉、
关窍等等，这就必须学医而后知。

学医可以救死扶伤，是积功累德的最好形式。可以
谋生，以解决修道四要素之中“财”的问题。可以方便
弘道，依靠行医可以获得群众的支持。自身修炼走偏，
身上出了毛病，懂得中医就可以自行调治。学会中医，
纵使今生修道不成，亦不致虚度岁月，可以行医积德，
以待来世。

自古以来，道教就出现了不少名医，如东晋时期的
抱朴子葛洪、南朝的陶弘景、唐代的孙思邈、北宋的石
杏林、南宋的马丹阳、明末清初的傅青主等等，都是历
史上的大名医。

由于道教历来对中医的重视，《道藏》里面搜集了
许多古代中医典籍，不少书是社会上没有的，弥足珍

贵。

医药中“丹丸膏散”的“丹”，来源于道教的炼丹术。现代广泛使用的“红升丹”、“白降丹”等等，都来源于道教的外丹。

中医的药物，除了治病之外，还有一个作用是延年益寿。延年药物的研制，来源于古代方士的“服食”，服食又称“服饵”，就是通过药物，坚固自己的形体，使之长存，以保自己的修功，达到高层次的境界。《玄门日诵早晚功课经》上说“法药相助”。

中医的针灸，也是十分重要的一个方面。俗话说“一针二拿三吃药”，针灸疗法，疗效迅速，立竿见影，而且，“一根针治百病”，非常简便，特别对于修道人来讲，十分的实用。

道教七祖师中的马丹阳，擅长针灸，他留传下来的“马丹阳十二针”，就很有名。我在临床实践中发现，这是非常有效的针法，虽然取穴只有十几个，可以治疗全身疾病足已够用。我从事中医六十多年以来，曾花数十年功夫研究针灸，发现针灸里面有许多奥妙，是书本上看不到的，有的大夫怕别人学去，不往外传。古人针法与现代针法也有不同，古代针灸上的说法有些已不适用。解放初期，我把先师供养在家里，曾想请他共同整理针灸上的奥妙。现在，我仍打算把针灸上的经验整理问世，并已着手开始编写。

（三）内家拳法

内家拳法，出于道家。武林界也有“武道同源”之说，或说是“拳道合一”。真正的内家拳法，其实和修道是一回事。修道用于长生，拳法用以技击，然皆可归于大道，其用不同，其体则一，这就是拳与道的关系。

一般来说，武当拳、武当剑、太极拳、形意拳、八卦掌、大成拳等，是公认的内家拳。这些拳术的理论，来源于道家的老庄哲学和道家的内丹学说。

内家拳讲究“柔”，“用意不用力”，以静制动，以柔克刚，来自老子“柔弱胜刚强”“其生也柔弱，其死也刚强”的理论。

内家拳注重锻炼腰肾，其实元气（命）之所在；注意培养动静，其实元神（性）之所在。故拳道之学，实即性命双修之学。

试观拳技炉火纯青的内家大师，无一不是深谙道学，如果没有“道”的提炼，内家拳法本身，就不是上乘。内家拳的上乘功夫，是无形的，这就是“大道无形”，拳归于道，故拳道合一，并非虚言。

道教修炼，以“守”中为要，偏阴偏阳，不合道体，动静失宜，就有阴阳偏盛之患。所以不可偏于一味死静，或一味死动，都不符合大道。所以有的老道长一辈子光炼打坐，或只炼动功，晚年肯定身上要落毛病，这就是炼偏了。所以要有动有静，动静适中，这就离不了内家拳的锻炼。

当年张三丰祖师留传太极拳术，就是为了避免静修

出现的弊端，当然另一方面也是为了在山中御防土匪、猛兽。

炼拳强身，身体强壮了，自然杂念也就少了，修道也变得容易，打坐的时候念起难除，通过松柔的内家桩法或动功，自然全身气血调和，杂念自消。因此修道、习拳，二者兼而行之，是修行的妙方。故内家拳法，也是仙学的一项必修科目，不可缺少。

我曾学过太极拳和武当剑，几十年一直坚持，受益颇深。现在真正的内家拳法濒将失传，我还打算将来把武当太极拳整理出来。

六、隔岸谈道——兼致震阳道长

《气功与科学》八九年第十一期《震阳道长答唐铎修士问》，其中涉及道家南宗及我的文章，读罢自觉言犹未尽，遂附上一文以作参考，供研究讨论。

先天一气本是物质能量信息的统一体，神仙则是自觉地不测之物。道理是一贯的，道法是圆融的，道术是灵活的。于智慧、性命本是一物，不必断然分开。所谓先性后命，或先命后性，是为聪明人预备，亦不过几句言语，而按图索骥，规矩条框则为平常人易于接受。又以应用而论，方法不分高下而在方便。

古代仙学著作中之名词术语极多，又每为隐语譬喻，学习起来更加繁难。一词多用者如“神水”，许真君《石函记·圣石指玄篇》云：“铅砂转成如土块，六一

固济相护爱；用火锤炼一昼夜，火灭烟消土化灰。腾铅倒装入灰池，火发铅熔化神水。”这是天元丹法的“神水”；白紫清《地元丹诀》云：“华池神水，神水真金闪烁先天，发泄千金。”这是黄白术的“神水”；张紫阳《金丹四百字序》云：“以铅见汞名曰华池，以汞入铅名曰神水”这是人元丹法的“神水”；曹文逸《灵源大道歌》云：“神水难言识者稀，资生一切由真气。”这是清修法的“神水”。虽然同是一个名词，却非指同一般物质。又有名词一用者，如阴阳、铅汞、坎离、乾坤、天地、水火等，有时皆指一物，可以相互替代。学者不可不详辩焉，养生史上很多问题都应该有个着落，各派学术更当有人整理耙疏，不然总是盲人摸象，惜哉！又“派别”是历史事实，物以类聚，不便盲目一概否定，只是名词概念应当清晰。再者“派”是史学评论家的盖棺定论，为的是便于研究，活人不必舍不得这顶帽子。烧炼的未必不静坐，养神的未必不导引，今人只知伍冲虚之《仙佛合宗》，不知其烧炼外丹之辛苦，倘张伯端不见三元丹法的全貌必写不出《悟真篇》那样玄理简明的好文章来。众言白玉蟾乃南五祖，樱宁先生考证他却是清修正果，大匠示以规矩，岂以区区宗派约束耶！（参考陈樱宁著《道教与养生》）。

由此可见，世间一切事业若无真实传授之方法、事实之经验、精透之道理、博广之学问，兼及众美于一身之人材，则必不可以继承之而光大之。有志之士当勇担

此重任。

做功夫名词越少越好，乃是便于抓住根本；做文章名词越多越好，但也须“若网在纲，有条不紊”。世间“明心见性”功夫，以禅宗最为高妙洒脱，全真北宗以玄关一窍谓之，李道纯、黄元吉之中派又称为“透中黄”，亦妙绝。因为性靠自悟，不必多设机关，搬云弄月；更莫用术士相面拆字的法子，愈变愈使人头昏脑胀，不究其本，只事枝节，则大道愈晦。

人之所以能够有空坐下来研究，就要具有必须的经济基础作保证。科学家不能长年终日不食五谷而专心致志钻研原子弹，亦不能在农贸市场作某项爆炸实验，更不能没有理论指导而“炸着玩”。故此“财侣法地”，是极其浅显的道理。

丹经上说：男子修成不漏精，女子修成不漏经。其着眼点在长生，而平常人之着眼点在养生，志向不同，不可勉强。樱宁先生早年在仙学报刊答读者问中曾谈及（陈师是道家学者，绝非出家人，故见解不同），论述极其透彻精彩。今虽辑入《道教与养生》，不妨摘录之：

“精关非不可闭，然亦不必急急求闭。即以世俗而论，富厚之家，重在保守；贫穷之人要能赚钱，徒知保守，而不善于赚钱，仍旧是个贫人又何济于事。假使一人每月能有百元进益，纵每月用去十元二十元，尚有八九十元可以储蓄，固于本体无伤，年岁久远，亦可以变为富人。若每月有千元收入者，即使每月用去百元，不

损其十分之一。若每月没有收入者，则非用自己老本钱不可，甚且担负债务，终至破产。所以理家财，以开源为第一义，节流为第二义。能开源又能节流更好，能开源又不能节流亦无妨，不能开源仅能节流，虽可获益，颇嫌微末，既不能开源，又不能节流，只有坐以待死耳。”

“上乘工夫，直接了当，简易圆融，本不分段落。昔人为初学方便说法，勉强分作三段。第一段虽名为炼精，但不可著在精上。若执着后天有形之精，当做一件宝贝，拼命地死炼，用火愈多，则浊精愈不能化。遗精尚是小事，就怕关在里面舍不得放他出去，无法使之化气上升，浊精与邪火混作一团，搅扰得身心极不安静，其害更甚于遗精。”

以上两段一为养生、一为长寿。长生者以永久闭精勿泄为第一要义，然在已破体之人，亦须用渐法，缓缓行之，以稳健为贵。“当知此事，要量体裁衣，因人说法，不可执一以概其余。传道者须有超群之学识，受道者须有天赋之聪明，然后循循善诱，由浅入深，历尽旁门，终归正路。不废夫妻偏少儿孙之累，不离交合能夺造化之权。世有豪杰，不甘为造物阴阳所播弄者，尝有味于斯言乎！”

以上文字仅仅是一家之见，仲尼谓述而非作。我并不以我目前的知识为已足，亦多有知、未见、未明者，可惜当年没有珍惜同老师相处的宝贵光阴，很多问题尚

未及深入探讨，以至认识上不深不明不透。况且现在许许多多的旧课题都面临着新观点、新知识的挑战，时过境迁，万物繁衍，凡此种种依然有重新认识的必要。我也每以“活到老，学到老”自励，只是精力有限，只好将传统的见解原原本本贡献出来，以利于后人的品评且就正于方家，云云。

附 一封公开的私信

编者按：本刊今年第一期《中国气功诸现象》一文发表后，在各界引起反响。许多读者朋友来信、来电话甚至亲自登门，对文章的观点表示了各自的看法。在此，我们向关心气功事业发展的热心读者致谢！欢迎大家继续赐教。

下面，本刊发表一封朋友间的私信（已经作者同意），为的是帮助人们更好地回顾历史，审视现实，以明辩是非真伪。此信的作者，是已故著名道教学者陈樱宁（圆顿子）的学生胡海牙先生，收信者是老气功家胡美成先生。大家读了这封信后有什么感想，可来信或来稿谈谈，《武魂》永远是您忠实的朋友。

美成兄

承蒙惠书，不得即复。秋去冬来，抱炉自修，始能回函，深望原谅，且慰冬安。

我虽深居简出，近来也渐被人知，左右不便，尤其于气功，本不愿深谈，但以气功界之纷繁，诘问者日多，我也不得不言其简要，矫枉以正。既然兄台有命，即当效劳。如有机缘，吾亦拟将之公诸世人，大白于天下，非敢言立德，实杯水救燃薪耳。

察所谓“神通变化”，以宗教家言，大致两类。一类是了脱

生死者，是佛陀、神仙，以不坏之法身应运变化！一类是得方术者，是方士、巫师，以速朽之幻躯取巧哗众。它们二者的区别，一个仿佛是大学教授讲解唐诗，一个好比三尺孩童背诵宋词，天壤之别自当不可同语。古人也仅仅把“神通”作为一个进道的副产品，并非真实目的。“血肉身躯且归泡影，何论影外之影；山河大地尚属微尘，而况尘中之尘。”有人以为神通可以改变客观规律任意恣行，那就大错特错了。只是我们现在面临的仍不是这些学术方面的研讨，倒确乎应该是声讨一些借气功之名，行魔术戏法之实的“气功大师”之流的时候了。诸如目前的“神通”也可称为“假冒商品”，不妨开一个“伪劣产品展览会”，以免珠瓦同价，害人不浅。

1958年，全国名山道士云集北京白云观开会。其间闲谈起北京日伪时期有位叫王显斋的活神仙，便约好桐柏宫道士伍止渊，同去拜访王的一位学生谢鸿宾。家住后海的谢鸿宾曾经是银行界的，去拜访时他已退休，是园林管理局顾问。我们问起他师父王显斋，他说王显斋由甘肃初到北京时便住在他家，以后才迁至宝产胡同仓颉庙。王这个人会作诗、刻印、雕贝壳，还会武术。接着，谢便着重讲了王的“神仙事迹”。

日伪时期的一个冬天，大雪纷纷不绝。王显斋突然说某某地方有一个穷人快要饿死了，叫谢买了一袋面粉坐黄包车送去。谢找到地址，果然见到一个快饿死的人躺在地面垫了稻草的破席上，这个人问谢鸿宾是什么人，怎么知道他快死了，谢便如实相告。他痛哭流涕感激不尽。谢当时非常奇怪，对王显斋敬服不已。

王显斋到底有多少岁呢？有一天，王显斋提出要去看他的祖坟，谢鸿宾陪同前往。墓碑的最后一个名字就是王显斋。按这个墓碑的年份算，这时他已三百多岁（且应是不食五谷的阳

神)了，谢对此尤其相信（只是没有考虑阳神怎么会有影子）。

有一次几个朋友约王去游香山，别人都坐车去，而王显斋偏要走路去，他们同时从一地出发，等汽车到了香山，王显斋早已在山头叫他们了。这件事还记载在他死后的纪念碑文里。

还有一件怪事，北京、天津、上海同时请他吃饭，他同时出现在宴席中，并拍照为证。这就是所谓他有分身之法。此事轰动了当时社会各界，惊动了日本鬼子，于是把他抓了起来。可他很快又逃回来，找到谢鸿宾，说以后别来找我了。谢不知何故，执意要照顾师父。王看到学生心诚，就说，那么好，你×时×刻再来吧，但一定要准时，既不能早也不能晚。谢唯唯照办，准时进仓颉庙。但见王显斋半个身子在门槛里，半个身子在门槛外，已经是死了，可尸体还是软的。于是谢就按他的遗愿，将他埋在仓颉庙这间房子的地底下，并不像碑文中所美化的那样遍访诸友，谶语预言，从容而亡。

临走，谢鸿宾送给我们一张保存在仓颉庙的《王显斋先生传》碑文拓片。回来后，同去的伍止渊道士真的相信王显斋是活神仙，我却逐一分析给他们听：

（一）接受面粉的人是王显斋的联手，二人蓄谋已久，互相利用，互相作假。当时哀鸿遍野困者无数，每日倒卧不知千百，何以单单去救他一个呢？

（二）关于年龄，他是把别人家的祖宗三代认到自己的牌位上，名曰：借尸还魂。利用这个墓碑上的名字，借以推算年岁，都是为了欺骗旁人。

（三）逛香山一事更是故弄玄虚，实际上他的车子早已准备好了。试问：他的车子能不能超过人家的车子呢？

（四）所谓分身法，另外两张照片实实早就准备齐了，同时时间照的三张照片只有一张是真的。三市千百里之隔，谁又能分

身去探测真实情况？又如何这么巧，三地同时请宴，同时留影为证，大肆宣扬以耀其能，岂非无缘无故吧？

（五）“升天”之事更属荒诞，果是阳神出棺，岂有肉躯？既然尸体是软的，以我医家眼光看，可能是吃安眠药自杀的。至于为什么要自杀，很明显，骗术破产，怕“日伪”再抓，是畏罪自杀。

（五）王显斋会武术、通诗书，很可能有些健身卫体的本领，亦兼晓一点佛道的小法，这样骗起人来更是如鱼得水，快哉悠哉了。

基于以上，我断定王神仙是个大骗子。

有一次我同唐生明先生（注：唐是唐生智之弟，全国政协委员）闲谈，讲了假神仙王显斋的故事，没想到，这倒引起他告诉我一件他亲身经历的真人真事。“八·一三”以后，唐生明在湖南当警备司令，遇到一个神仙周仲平，自称五遁俱全。所谓五遁，就是金木水火土全能隐遁，就像《封神演义》里的土行孙，遇到土就能钻进去。另外，他想要什么就能来什么。点什么地方名菜，立即就能从房间壁橱里拿到；谁的金银首饰丢失了，告诉他份量、式样字号，他就能原样给你找回来，他花钱如流水，打麻将输赢都不在乎，结果大家都神仙般地供着他。后来湖南省主席何键调走，张治中上任，一查国库少了多少钱，抓来管库的审问，他坦白他有个老师周神仙经常跟他借钱，所少的钱都是他借去的。张治中闻言大怒，立即打电话给唐生明，下令枪毙周神仙。唐取来手令，立刻抓来这位周神仙，周仲平向唐生明求救，唐说：“你不是五遁俱全吗？你要火给你火，要水给你水，逃掉好了。”周跪下来如实讲那都是假的，首饰是首饰楼打来的，菜也是准备好的……唐生明哭笑不得，只得将这位活神仙枪毙了。

二位神仙虽难免一死，但都不得善终，这也是历来祸国殃民者的下场。

至于今日的某些“特异功能”者，显然远不及此二位“活神仙”灵光，仅仅一两手小魔术竟然瞒天过海，“天上天下，唯我独尊”，这倒是极值得奇怪的。毫无疑问，这对现代如此发达的科学真是莫大讽刺。王、周二人搜肠刮肚苦心经营，虽得一时之逞，终不免暴露，然而解放几十年，科学唯物早已深入人心，仍有人如此迷信，能不令人深思吗？

近日中国道协编辑一本陈老师文集《道教与养生》，收录内容丰富充实，可谓记录了老师的思想精华。逢此纷乱时节出版足可振聋而发聩。仙学深奥，旧时代多少修炼家穷毕生精力沉浸斯学，钻研一辈子都未穷尽，能如恩师洞察秋毫者已为凤毛，又有几人能真正“穷理尽性以至于命”呢？

蒙兄鼓励，我也有志利用空闲写写回忆文字，留给后人些经验与教训，尽些微薄之力。届时自当致兄斧正。

胡海牙

我所知道的假神仙

编者按：胡海牙先生是大陆道教界继陈撄宁之后的重要学者，著有一系列仙道学、传统养生术及武术理论论文，并以得道之识见校注道家重要的孤本、秘本。目前大陆一些颇为著名的气功界人士，皆向老先生请教。先生以闭门修道为原则，一向深居简出，但终于渐被人知，且因近年来海外有识之士逐渐认识到，道家道教的精华正脉在于中国大陆的丹道，故先生声名又播于海外，时有慕名拜师求道者来访。先生除有“左右不便”之感外，也无它法，只有听之任之顺其自然。

先生大名，半由自己功德，半因授业恩师。其师陈撄宁先

生，博得道教学术之全体，并得天元、地元、人元三元丹法的真传实授，加之自身真修实证，遂于道学正统融会贯通。民国初期，三教因门户之见互相诋毁，佛、儒当时皆有支鼎之人，独道教无振臂之士，逐渐趋于没落，其中精粹一旦失传，即为绝响。于是陈撄宁竭诚尽力，挺身而出，在道教衰微的困难条件下，弘扬了其中最精华的仙道之学。他构设的仙学理论，上承轩辕黄帝以来相传之遗绪，下衔道教三元丹法之真传，结合新时代的特点，全面开拓和升华了丹道的内涵，故其理论被道教界认为是未来道教发展史上的里程碑。解放后，陈撄宁为全国政协委员，曾任道协会会长，受到全国道教界的拥戴，被誉为“当代的太上老君”。董必武、李维汉等领导人士，皆曾向他习学请教。世界著名科技史专家李约瑟也万里迢迢来白云观拜见陈撄宁。陈老先生生前曾长期考察、严格遴选教授了为数不多的几名学生，胡海牙，当是其中的佼佼者。

先生对青年人学道练功很关心，特写此文，以示后生。

我虽深居简出，近来也渐被人知，左右不便。尤其于气功，本不愿深谈，但以气功界之纷繁，诘问者日多，我也不得不言其简要，矫枉以正。如有机缘吾亦拟将之公诸世人，大白于天下，非敢言立德，实杯水救燃薪耳。

查所谓“神通变化”，以宗教家言，大致两类。一类是了脱生死者，是佛陀、神仙，以不坏之法身应运变化；一类是得方术者，是方士、巫师，以速朽之幻躯取巧哗众。他们二者的区别，一个仿佛是大学教授讲解唐诗，一个好比三尺孩童背诵宋词，天壤之别自当不可同语。古人也仅仅把“神通”作为一个修道的副产品，并非真实目的。“血肉身躯且归泡影，何况影外之影；山河大地尚属微尘，而况尘中之尘。”有人以为神通可以改变客观规律任意恣行，那就大错特错了。只是我们现在面临

的仍不是这些学术方面的研讨，倒确乎应该是声讨一些借气功之名而行魔术戏法之实的“气功大师”之流的时候了。诸如目前的“神通”也可称为“假冒商品”，不妨开一个“伪劣产品展览会”，以免珠瓦同价，害人不浅。

1958年，全国名山道士云集北京白云观开会。其间闲谈起北京日伪时期有位叫王显斋的活神仙，便约好桐柏宫道士伍止渊同去拜访他的一位学生谢先生。家住后海的谢先生曾经是银行界的，去拜访他时已退休，是园林管理局顾问。我们问起他师父王显斋，他说王显斋由甘肃初到北京时便住在他家，以后才迁至宝产胡同仓颉庙。王这个人会作诗、刻印、雕贝壳，还会武术。接着他便着重讲了王的“神仙事迹”。

日伪时期的一个冬天，大雪纷纷不绝。王显斋突然说某某地方有一个穷人快要饿死了，叫谢买了一袋面粉坐黄包车送去。谢找到地址，果然见到一个快饿死的人躺在地面垫了稻草的破席上，这个人问谢某是什么人，怎么知道他快死了，谢便如实相告。他痛哭流涕感激不尽。谢当时非常奇怪，对王显斋敬服不已。

王显斋到底有多少岁呢？有一天，王显斋提出要去看他的祖坟，谢先生陪同前往。墓碑的最后一个名字就是王显斋。按这个墓碑的年份算，这时他已300多岁了，谢对此尤其相信。

有一次几个朋友约王去游香山，别人都坐车去，而王显斋偏要走路去。他们同时从一地出发，等汽车到了香山，王显斋早已在山头叫他们了。这件事还记载在他死后的纪念碑碑文里。

还有一件怪事，北京、天津、上海同时请他吃饭，他同时出现在宴席，并拍照为证。这就是所谓他有分身之法。此事轰动了当时社会各界，惊动了日本人，于是把他抓了起来。可他很快又逃回来，找到谢先生，说以后别来找我了。谢不知何故，

执意要照顾师父。王看到学生心诚，就说，那么好，你×时×刻再来吧，但一定要准时，既不能早也不能晚。谢准时进仓颉庙。但见王显斋半个身子在门槛里、半个身子在门槛外，已经是死了，可尸体还是软的。于是谢就按他的遗愿，将他埋在仓颉庙这间房子的地底下，并不像碑文中所美化的那样遍访诸友、谶语预言、从容而亡。

临走，谢先生送给我们一张保存在仓颉庙的《王显斋先生传》碑文拓片。回来后，同去的伍止渊道士真的相信王显斋是活神仙，我却逐一分析给他们听：

（一）接受面粉的人是王显斋的联手，二人蓄谋已久，互相利用，互相作假。当时哀鸿遍野困者无数，每日倒卧不知千百，何以单单去救他一个呢？

（二）关于年龄，他是把别人家的祖宗三代认到自己的牌位上，名曰：“借尸还魂”。利用这个墓碑上的名字，借以推算年岁，都是为了欺骗旁人。

（三）逛香山一事更是故弄玄虚，实际上他的车子早已准备好了。试问：他的车子能不能超过人家的车子呢？

（四）所谓分身法，另外两张照片实实早就准备齐了，同时照的3张照片只有1张是真的。三市千百里之隔，谁又能分身去探测真实情况？又如何这么巧，三地同时请宴，同时留影为证，大肆宣扬以耀其能，岂非无缘无故吧！

（五）“升天”之事更属荒诞，果是阳神出棺，岂有肉躯！既然尸体是软的，以我医家眼光看，可能是吃安眠药自杀的。至于为什么要自杀，很明显，骗术破产，怕“日伪”再抓，吓得自杀了。

（六）王显斋会武术、通诗书，很可能有些健身卫体的本领，亦兼晓一点佛道的小法，这样骗起人来更是如鱼得水，快

哉悠哉了。

基于以上，我断定王神仙是个大骗子。

有一次我同唐生明先生（注：唐是唐生智之弟，全国政协委员）闲谈，讲了假神仙王显斋的故事，没想到倒引起他告诉我一件他亲身经历的真人真事。“八·一三”以后，唐生明在湖南当警备司令，遇到一个神仙周仲平，自称五遁俱全。所谓五遁，就是金木水火土全能隐遁，就像《封神演义》里的土行孙，遇到土就能钻进去。另外，他想要什么就能来什么。点什么地方的名菜，立即就能从房间壁橱里拿到；谁的金银首饰丢失了，告诉他份量、式样、字号，他就能原样给你找回来。他花钱如流水，打麻将输赢都不在乎，结果大家都神仙般地供着他。后来湖南省主席何键调走，张治中上任一查国库少了很多钱，抓来管库的审问，他坦白他有个老师周神仙经常跟他借钱，所少的钱都是他借去的。张治中闻言大怒，立即打电话给唐生明，下令枪毙周神仙。唐取来手令，立即抓来这位周神仙，周仲平向唐生明求救，唐说：“你不是五遁俱全吗？你要火给你火，要水给你水，逃掉好了。”周跪下来如实讲那都是假的，首饰是首饰楼打来的，菜也是准备好的……唐生明哭笑不得，只得将这位活神仙枪毙了。

二位神仙虽难免一死，但都不得善终，这也是历来此类骗子的下场。

至于今日的某些“特异功能”者，显然远不及此二位“活神仙”灵光，仅仅一两手小魔术竟然瞒天过海，“天上天下，唯我独尊”，这倒是极值得奇怪的。毫无疑问它对现代如此发达的科学真是莫大讽刺。王周二人搜肠刮肚苦心经营，虽得一时之逞，究不免暴露，然而新中国建立几十年，科学唯物早已深入人心，仍有人如此迷信，痛哉惜哉！

自从我 19 岁上山静修，为了探究长生的奥秘不知道拜访了多少老师。这其中既有耳提面命朝夕相处的受业恩师，也有随缘遣散恍惚一面的一字之师。在这里我不想叙述櫻宁师与我的深情厚爱，倒是很愿意回忆一下在遇到陈先生之前的两位老师，他们都是我终生难以忘怀的。

第一位老师是我所见到的第一个颇具神通的道长。关于他的神迹传说有很多，我亲身经历的，是他预知前事。那时候我年轻最小一直侍候在他身边，一同打坐修习形影不离。有一天他突然命我们几个人到山下等候一位先生，描述了大概形貌，说是来访他的。大家糊里糊涂地奉命到山下去问观里的道友，有没有这么个人找师父，回答说没有。也巧将将在这个时候有人走上前来打问道长的住处，回身一看，正是那个人，于是带他上山。诸位可以想知当时我对道长是何等的崇拜！几年后这位道长预知死期将至，事先吩咐准备后事并传知等他下葬后逾百日，再启开棺木瞻仰他的容颜。他希望能够依然栩栩如生成为肉身仙，甚或偶然还阳也未可知。道长羽化后按他的遗嘱待三个月我们再入墓穴一看，面部已有腐斑，尽管他的徒子徒孙四处宣扬肉身如何如何之新鲜，但我心中总认为道长失败了。

虽然这位道长没有达到他所期望的效果，但毕竟是在向顶峰奋力攀登。他促使我反省，明白了不能只在心性上下功夫而忽略了形神两全阴阳相济的大道理。时至今日我依然深切缅怀这位道长。惋惜他功败垂成。尽管前行的道路崎岖险峻，尽管前人的脚步时有重踏退缩，但这一切只能鞭策有志者更加奋进昂扬，千百年的黄老历史、数万卷的仙经典籍、历朝历代的仙家道士都是有力证明。正因为以他的教训，才引导我眼光放远寻找真正的三元丹法。

接下来要纪念的这位道长，是非要收我为徒。他说：“我的

年纪比你大，学问比你深，功夫比你好，你怎么不能拜我为师呢？”我说我称您为老师还不可以吗？为什么非要“拜”呢？他说非要拜不可，因为关系到一个伟大而神秘的计划。这回勾起了我的好奇心，再三追问，才知道这个宏伟“蓝图”：大家知道“阳神出壳”指的是阴魔已毕体入纯阳，阳神旺盛活泼能够出体，现身外之身，这是人元丹法的显著成效。只是由于条件难以具备，达到此功效的人历朝历代屈指可数。道长便想出了偷梁换柱瞒天过海之法。这时候他的胎息工夫已经是很深了，闭息一段时间没有问题。他便设想假如他突然闭息，外间只认为他逝世了，随即立刻装敛入坟，但是过不了几天忽然在千里之外又出现这位道长。料想公众舆论顿时哗然，倘若开棺检查只见坟内只有衣冠并无尸身，仿佛当年达摩禅师一般，于是乎更加沸沸扬扬。怎么会棺中无人呢？这就要在棺槨上、坟墓里作手脚，尤其下葬时他是不能参加作伪的，显然要借助他的徒弟。等到下葬已毕脱身潜逃时更是少不得这个助手，机密如此，你说说看这样的老师我可怎么敢“拜”呀！这种把戏在现代的魔术里是比较常见的，在当时看来技术手段已算高超独一，况且没有人敢于做得如此之大，加上本身的身份地位，假使实施起来肯定成功。“阳神出壳”就此成为现实。纵然早晚会被人识破，可当时许许多多的“活神仙”恐怕比他还相差千里呢！

现在两位老师俱已作古，把往事追忆出来是为了使当代的年轻朋友们有所借鉴，“前事不忘，后世之师”。《追求》编辑诸公有济世之雅操，吾亦乘愿推波助澜，目的就是引起大家的注意。毁我誉我在所不惜，有识之士当知吾之苦心也。近来陆续有些朋友来信来访，既有相互探讨研究的，也有恳求拜师学艺的。交流体会，只要不是盲目迷信，我非常欢迎。因为我个人就是由迷而疑、由疑而悟、由悟而解，古人说“疑时便是觉

时”，“怀疑”并不意味着“打倒”，而是“除旧迎新”、“破迷返正”。至于拜师学艺我个人认为时机尚早，实行仙学没有“财侣法地”的条件如同鸟失双翼无法飞腾，仙学并不是凭空想象所能完成的。目下只是奉劝年轻朋友们，多读些丹经典籍，研究其中的道理。道理透彻了，方法也就容易明了，悟性高者自可明达，或许随着时间的推移环境的变迁，将来因缘合和自然而然水到渠成，那时我愿意无保留和盘托出，虽稍嫌辜负诸位及编辑同志的厚望，实乃是维持仙学之纯洁，有识之士更当知吾之苦心也。

揭穿扶乩鬼把戏

编者按：本报 1994 年第 105 期曾发表道教重要学者胡海牙的文章《我所知道的假神仙》，现《追求》今年第 3 期又发表他的《戏说扶乩》，文中他以自己亲身经历谈了假降神骗信徒的经过，摘要如下（标题有改动，小标题系本报编者所加）。

出于好奇探“扶乩”

我学习研究道家道教的学问有 70 余年了，同时涉猎道门中种种法术。道门中向有“三千六百旁门，八万四千左道”之说，今天让我以过来人身份向大家“现身说法”，先来说一说至今仍被许多人崇尚为神明显灵的扶乩。扶乩这玩意儿不知现在一些人看到过没有，这是一种迷信活动，说明白些是“请神降谕”。乩是一个砂盘，上面吊着一只笔，以 Y 形杠棒吊着，两个扶乩手一左一右在盘边用杠棒左右扶住这支笔。当“神光”降临时，笔自己会动，乩手顺应着笔的动向，砂盘上就会显出字迹。旁边有人抄录，这便是神灵给求乩者的答复。当然，实际上笔绝不会自己动，秘密全在左右扶棒的扶乩手手里，是他们暗中推着杠棒使笔移动的。不用说，这要经长期训练，叫外人一点儿

也看不出来才行。

我小时候对扶乩感到很神奇，老想弄懂它。有一天在某乩坛内寻到了一本书，是专门讲扶乩的，便如获至宝读起来。那书是个手抄本，书作者是这个坛以前的乩手，他除了讲这坛的历史外，就是讲扶乩的手法。那本书最后还写了一句话：扶乩很易学，点、划和撇、捺，两手要能倒写字，都得学会它。这本书，我认认真真地琢磨了两遍，终于看出了学习扶乩的秘密方法：原来扶乩一点儿也不神，“神”的是人——扶乩手！我看了书后，就点划撇捺地在砂盘上乱写一气，而且两手轮流操作。乩盘有小有大，我上来就用大盘，我这时悟出了要两手都学会的道理，是要在自己位置变换的时候，能支配另一个人，当然，你必须要有手劲，又能两手操作，这样不管你在乩盘左边还是右边，另个乩手都能被你指挥了。

无师自通成乩手

不久，日本鬼子打到金华，我则从山前翻到了山后，逃到了蒲江清水塘陈云龙家，他是中医，我16岁也学过中医，为了解决生计，就合伙操起了医道。

年轻医生尚无名望，如何能够招徕患者呢？我突然想到，我已经学会扶乩了，就先用它来“蒙”一下吧！这样，来了病人，先扶乩假装是神仙开药方，因为疗效不错，人们都以为我是神仙的代言人。我这个诊所，借此越做越兴旺。

我这个学乩者借医道而声誉日隆，引起一些老乩手侧目而视，结果一次我受到一严重考验：某一天，他们为求雨，设了一个罗天大醮，请了许多和尚道士诵经拜忏，事先写好了求神仙指教答复的问题，这叫做稟单，然后突然找到陈云龙家，让我们两人立刻前去扶乩。到了坛里，才告诉我们，他们不但写好了稟单，还把它烧掉了。就是说，我们对于他们摆坛求神的

目的完全不知道，这一下子我可犯蒙了。显然，人家在故意试验我们，看我是真是假。我怎么办？我先借口他们的乩盘太小，必须派人去拿我们自己的乩盘，这样拖延时间，可以探听信息并琢磨对策。他们显然早已想到这些了，虽然同意去取乩盘，但对我防范甚严，我一点消息都没有探听出来。待乩盘取来，我俩已在乩盘边一左一右的立好了位置，对策还没有想出来，我就慢慢地操纵陈云龙在盘上依次写下4个字：“焚禀已悉”。这时我身上有点冒汗了。“焚禀已悉”，一批出来，表明神仙已经降临，下面神仙该说什么呢？急中生智，记得我看过陈樱宁老师办的《扬善半月刊》中有几句诗，其中四句大概是：“有谁剪纸为招魂，种瓜得瓜种豆得豆。避秦难觅桃源洞，焉得沿溪去问津？”我只好把它写出来搪塞（我知道这些乩师水平不高，根本不会看这杂志）。没想到当即轰动，摆坛的人都服了。原来他们求神摆坛，一问祈雨年成如何？二问日本人来了，我们最终避到哪里去？三问启建此道场有无功德？还有一问我记不清了。而这几句模棱两可的诗正好答复了它们。结果歪打正着，他们都以为我真有神法，未卜先知，使他们对我极为折服。

巧做手脚骗信徒

没多久，离我诊所20里外的香山寺范住持请我来了，要我去他那里扶乩，弄一笔钱把香山寺修好。我就离开陈云龙住进寺内。我在寺里扶乩，放开手脚去做，发展了几个联手，都很成功。而且我们还有意搞点“玄妙”，在固定写禀单的位置上面设了一个二层阁楼，楼板上凿了一个小洞，每个求乩的人写了禀单，我的联手都能趴在楼板上透过那小孔洞，把求神的内容看个一清二楚。我就能根据自己医道“仙道”方面的知识本领，根据自己的智慧，有的放矢答复求乩者了。这当然还远远不够，要扶得使人信服膜拜，还要有非常灵活的心眼，有贼一般的眼

神和机敏。比如有一天，寺里住进来一位前来避暑的绅士，我立刻瞄准了他那大堆行李中的一个灯笼，那灯笼的半边写了一个小小的“钱”字，另半边写了同样大小的3个字“元息子”。我趁他们不注意，先把那灯笼拿出来毁掉。过几天，他来求乩了，我就把自己早已准备好的4句偈语批写在乩盘上，这4句是：“元元心地，息息归根，子道行孝，钱多奚用。”这4句每一句的头一个字合起来，就是他的姓和号。他看了，目瞪口呆，大为折服。

我进寺不久，碰到了两个逃难到此的人，一个叫子文，是个魔术师，一个姓唐：是个写小说耍笔杆子的。我们就组成了新的联手。姓唐的会出点子，子文能变戏法，这一下，我们的扶乩越做越神，花样也越多了。比如，可以用水喷到空白黄表纸上，纸上会显出符文，让老百姓看得傻了眼。不过也有一次碰到个不信邪的，要自己拿纸一试。我一笑，就让他写好禀单用扶乩告诉他：“过半个月来”。半个月，我们有充分的时候做准备。先是贿赂好了附近仅有的两家纸店，那人来买纸时，店里卖给他的是我们已事先做好了手脚的黄表纸，这手脚说来很简单，就是用白矾或其它药水在纸上写符，晾干后毫无痕迹，一着水，符文就会显形。半月后，那人来了。他拿着檀香和纸，一直不撒手，唯恐让我们钻了空子。直到假善财出场喊：“拿纸来”时，他才将纸递上去，眼睛还一直死盯着，等到善财一口水喷出来，纸上的符文显形，那人可就脸黄了，真的害怕了。其实这都是我们做的手脚，如果他半月前立马去买纸叫我们试，我们会当场“出彩”的。

洗手不干回真我

我这时已把扶乩完全琢磨透了，并已享有半仙之名，而且范住持修寺的钱已经筹足，我便决定洗手不干。

溥仪卜了一辈子课，他却没有把握自己的命运；张作霖也是一个卜课迷，结果他并不知道将自己葬身于日本人的炸弹。今天的青年人，看了我的故事，若还相信扶乩卜卦这一套迷信，而不是勇于自己支配自己的命运，那就太可惜了。

仙家秘术有传人

——访当代内丹学权威胡海牙先生

栗 丹

胡海牙先生是大陆道教界继陈撷宁之后的重要学者，著有一系列仙道学、传统养生术及武术理论论文，并以得道之识见校注道家重要的孤本、秘本。目前大陆一些颇为著名的气功界人士，皆向老先生请教。先生以闭门修道为原则，一向深居简出，但终于渐被人知，且因近年来海外有识之士逐渐认识到，道家道教的精华正脉在于中国大陆的丹道，故先生声名又播于海外，时有慕名拜师求道者来访。先生除有“左右不便”之感外，也无它法，只有听之任之顺其自然。

先生大名，半由自己功德，半因授业恩师。其师陈撷宁先生，博得道教学术之全体，并得天元、地元、人元三元丹法的真传实授，加之自身真修实证，遂将道学正统融会贯通。民国初期，三教因门户之见互相诋毁，佛、儒当时皆有支鼎之人，独道教无振臂之士，逐渐于没落，其中许多精粹一旦失传，即为绝响。于是陈撷宁竭诚尽力，挺身而出，在道教衰微的困难条件下，弘扬了其中最精华的仙道之学。他构设的仙学理论，上承轩辕黄帝以来相传之遗绪，~~下衍道教三元丹法之真传~~，结合新时代的特点，全面开拓和升~~升~~了丹道的内涵，故其理论被道教界认为对未来道教的发展具划时代的意义，是丹学发展史上的里程碑。解放后，陈撷宁为全国政协委员，曾任道协会长，

受到全国道教界的拥戴，被誉为“当代的太上老君”。董必武、李维汉等领导人士，皆曾向他学习请教。世界著名科技史专家李约瑟也万里迢迢来白云观拜见陈撷宁。陈老先生生前曾长期考察、严格遴选教授了为数不多的几名学生，胡海牙，当是其中的佼佼者。

远在19岁时，胡海牙便怀揣老子《道德经》，手携一张古琴，踏上了修仙的山路。那时的先生，或访僧道于山岭之间，或乐琴棋于洞府之内，“天天盼望成仙”。家人几次劝归，先生皆死心踏地，心里想的是：“世上还有什么比学道更有价值呢？又有什么比神仙更能扶危济困呢？”世人多慕朝露般的虚荣而忽略了永恒的“道”。先生以19岁年龄而有此实现超越理想的坚毅，可见其道心的诚笃。为了成仙，年青时的胡先生不知访了多少老师，有的耳提面命，有的随缘遣散。“深山古洞为家业，拜师求道悟太玄”，其为先生当年之写照，不亦宜乎！

数年过去，未遇明师。丹经中向有“任他聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜”之说，明师不遇，雄心只有化为泡影。古往今来，学仙求道者无数，到头虚老者也无数。先生一筹莫展，有人绝处之感。忽然一天，有道兄给先生一份《扬善半月刊》，其中一篇是陈撷宁的《答各地读者问》。先生一阅之下，只觉字字珠玑，遂生求教之心。说来陈撷宁和胡海牙之间，真有一种天作的缘份。有人好不容易找到陈撷宁住所，三番五次都被推说不在，独胡海牙头一次跑去叩门，就被意外地接见了。从此，他开始求学于一位真正的明师门下，他面前展现了一个前所未有的新天地。上迄轩辕，下循历代，其源头正是他矢志不渝的长生久视之道。他开始按老师的教导一步步在金丹大道上攀登。10多年后，陈撷宁更是在杭州佑圣观举行了收徒仪式，经张竹铭、孟怀山二师兄介绍，正式收录中医师胡海牙为最后一个人

室弟子。从此，胡先生一直追随在老师身边。新中国成立后，陈樱宁将户口也落在胡海牙家。师生同居一家，闲谈《参同》、《悟真》，雅问《灵枢》、《素问》。胡海牙成为其师晚年最得意的门生与忘年交。

数十年来，胡先生得承道学正脉，孜孜求索，经历了“由迷而疑，由疑而悟，由悟而解”的艰难历程。其间对凡能接触的道门之学，皆悉加实践，评判原委，即使是旁门左道乃至魔术杂耍之类，也追踪寻觅，究根究底。先生曾遇“活济公”，众皆虔诚磕头进贡，先生以法试之，遂使其假相毕露。先生又曾访活神仙弟子，弟子述其师预知前事、分身法、缩地法、寿超三百等种种神迹，且一一出示证据以证其不诬，先生又以对仙道之学的真知灼见戳其破绽，遂还假神仙以本来面目。还有自称五遁俱全的神仙，阳神出壳的神仙，各种庙堂洞府拿云手段，先生皆追踪觅迹，查其伪劣。日本室町时代的禅师一休曾有一句禅偈：“佛界易入，魔界难进”，是说魔界为内心懦弱者所不敢窥测，但无魔也无佛，只有洞悉魔界隐秘者，才有可能进入真正完全的佛界。胡老先生的实践，大概含有此义吧！

也正因此，先生眼光不免老辣犀利。对一段时间以来气功界借气功之名行魔术之实的“大师”之流，先生说他们显然远不及以前那些“活神仙”灵光，只凭一两手戏法，诸如白纸清水墨迹顿出、身体异香、千杯不醉、大仙下界之类，竟然瞒天过海。先生曾著文揭其实质，以使世人破迷反正。以先生在道门中的地位与真知，为气功界正本清源起到莫大作用。至于真仙，胡老先生说，是指修炼到高层次时出阳神，那时具备的超常能力，不是出阴神魔术可比。我国古代将这样的人称为仙人，可是仙不属于神仙世界，而是人类本身自强的结果。学仙就是学道。仙以道为体，二者异名而同实。

先生认为，一个学习中国古代文化精粹道家仙学的人，要在积极入世为社会做贡献的同时，保持高层次的身心健康，用与众不同的高水平的长寿，用自己的生命实践来证明中国仙道之学的真实性和可操作性，为人类千百年对自己生命延长的渴求做出独特的贡献。先生如今年逾八旬，但神旺气足，骨筋坚强，皮肉丰泽，反应机敏，每星期仍要去医学院做专家门诊，给数百患者切脉诊治，为中青年医师所不能及。尔后，先生常在郊外山中修炼，以其清灵之气较多，身中效应可随做随来。先生曾在《大梦先觉》中写道：“仙家一求长久驻世，二求功德圆满。唯驻世方有功德，唯长久才能圆满”。这是一种人生境界，一份超乎饮食男女、形骸物欲之上的向往，读一读或许不难想见先生之为人吧！

第二章 仙学

所谓仙学，就是研究人的卫生、养生、摄生和精神境界的净化提纯，乃至身与意的统一、升华，直至再生、长生的学问。仙学的成就目标——仙人，“乃是精神与物质混合团结锻炼而成者。”（陈撄宁语，下同）换言之，凡人仙人的精微气质和自在运化，仙人却有凡人的意识知觉和主断能力。把仙学作为一门专门的学术来研究是陈撄宁先生在本世纪二十年代首次倡导、正式提出的。虽然古仙学有着极其悠久的历史，但限于历史的局限，或委托于巫术或依附于宗教或寄身于其他，并没有真正的独立地位，是撄宁先生独具慧眼，披沙拣金，指出：“仙学乃是独立的一门学术，毋需借重他教门面”，“仙学是独立的学术，相传将近六千年，史称黄帝且战且学仙，黄帝从师广成子，即使从黄帝算起，仙学便已近五千年了。”诚然，中华文化固有其贯通性，但“以道而言愈融和则范围愈广，儒释道仙四者原可互摄，以术而言愈分析则领域愈严。”“余本不反对儒释道三教之宗旨，但不愿听任神仙学术埋没于彼三教之内，失其独立之资格，终至受彼等教义之束缚而不能自由发展，以故处处将其界限划分明白，使我中华特产卓绝千古的神仙学术，不至遭陋儒之毁谤、凡僧之藐视、羽流之滥唱、方士之作伪、乩坛之乱真。自汉明帝以来一千

八百七十余年，佛教徒所给予仙学界恶潮漫骂之丑声名，于兹刷尽。自金世宗以来七百七十余年，北七真所给予仙学界三教同源之假面具，一旦揭开，岂不快哉！岂不壮哉！”陈撄宁“初以儒门狭隘，收拾不住，则入于老庄；复以老庄玄虚，收拾不住，则入于释氏；更以释氏荒诞，收拾不住，遂入于神仙。”于是一生追求，“吾将以此为归宿矣。”

仙学是一门具体的科学，就需要有科学的态度和责任感，以实事求是的姿态来分析试验，实修实证。陈撄宁先生为研究外丹，曾倾其家财，联络道友，费十年心血，辛勤实验，几次垂成，皆因战火中辍，但终于“证明古神仙所遗各种外丹口诀，确有可凭，决非欺诳”。其坚韧毅力与诚实态度可见一斑。陈氏曾立仙学四大原则，第一条即“务实不务虚。”即于历史条件，陈撄宁先生投入更多的精力挖掘研究中华本土的古仙学，他曾遍访名山隐士，广结道友，搜求文献口诀，花费三年光阴通读《道藏》，分析取舍，得到古仙学“三元大丹”的真实传授，汇总各种方法，积极传布。时至今日，仙学的外延，非但本土儒道的修养法，而且古印度的瑜伽术、佛教密宗的修持法、西方医学的自然疗法等等，都可融括于仙学之内。而现代各门科学都将是研究仙学的重要支柱。

一、众妙居问答续八则

陈撷宁

按：先师撷宁夫子 1937 年遗作《众妙居问答续则》，乃集中阐述其仙学观念之专文，传吾近六十年矣，执吾手中，奉若珙璧，未曾发表，每每品读，总觉耳目倍新。道乃天授，人非敢私。福缘私之。老朽半生勉力仙道，乐以忘年，虽已耄耋，独身轻神爽，常思恩训，仙道匪易，亦匪不能，唯志者识者得之。又当因时而化，相机而传，使我华族灵脉，愈益恢弘。今私牒公示，为广后闻，以飨同好。

——胡海牙于北大医院

“仙学”二字之界说，恐人不易明了，今附抄十七年前拙作数条于后：

第一问：仙学之说于古有徵否？

答：所谓仙学，即指炼丹术而言，有外丹、内丹二种分别。

自古学仙之人无不炼丹者，此等人常隐藏于儒释道三教牌头之下（牌头是俗语，例如质问人曰：你靠什么人的牌头），不能独立自成一家的学说：试看《参同契》冠以《周易》之名；《悟真篇》又附会老子之语，其实与《易经》、《道德经》毫无关系，后来如《仙佛同源》、

《慧命经》等书，又将佛法拉入仙学之内，不肯承认。故东汉至现代，此一千九百年，有仙无学之局面。这班学仙的人，将儒释道，词与义理浑合组织，做成遮天盖地一个大圈，彼等躲在此圈套之中，秘密工作，务其实而讳其名。如此圆滑行藏，常常招惹儒教之排斥，释教之厌恶，甚至于道教徒亦根据老庄清静无为之旨，而拒之于门外。彼学仙者流，竟弄得东家不收，西家不纳，进退失据，左右为难。我今日迫不得已，将仙学从三教圈套中单提出来，扶助它自由独立，摆脱彼等教纲之束缚，然后始有具体的仙学可言。敢谓仙学证验之方法，虽历代先哲所遗传，而仙学独立之精神，前人实未尝注意到此，（《抱朴子》颇有这种精神，惜方法不足以应用；《老子》上也有许多修养的精义，但与《悟真篇》的作用不同）。

第二问：儒释道仙四家宗旨何在？

答：儒家人生观是庸常的，其宗旨在率由旧章，其流弊则尊古卑今，而妨碍民族社会之进步。如中国妇女缠足的恶习，历代儒家从来不肯提议改革，可见他们保守性何等顽固（缠足是民间恶习，并非先王的礼教，也不是后王的法制，何必要保守）。

释家人生观是迷妄的，其宗旨是明心见性，其流弊则思想与现实相抵触，而理事不能无碍（华严宗标榜理事无碍，完全是空谈）。

道家的人生观是自然的，其宗旨在清静无为，其流弊则堕于消极的厌世主义，而放弃有为之事功（这是庄子的大病，老子尚不如此）。

仙家的人生观是缺憾的，其宗旨在改造自然，其流弊则不求实践，而变成虚伪荒诞的神话（老子颇想救世，庄子则极端的厌世，两家宗旨不同。后世老庄并称，未免错误）。

第三问：仙学比较理学、佛学、玄学有何不同？

答：理学乃宋儒所讲之学，彼等皆侧重于世间做人的道理，充乎其量，不过希圣希贤而已。虽有时论及形而上学者，亦止于空理而不切实用。假使我们嫌普通人类之身体桎梏，寿命短促，能力薄弱，不甘听其自然，而想求得一种改造自然之学术，以满足吾人之愿望，彼等即无词以对，这就是理学的缺点。若仙学则可以补救此缺点而有余。佛学乃释家之学，立在与仙学反对的地位。宋元明清四朝的道书，每喜将仙佛两家之说混合一处，牵强附会，非但不知佛，亦不知仙。佛家无法和宇宙定律相抵抗，眼见世间生老病死难以避免，故说：“诸行无常。”仙家要推翻宇宙之定律，我命由我不由天，故说：“长生不死。”佛家最后结果是涅槃，涅槃现象就是身体死亡，涅槃意义就是精神寂灭。仙家最后结果是飞升，飞升现象就是重浊有生命的肉体化为轻清有生命的炁体，飞升的意义就是离开短命的世界，而升迁到长命的世界，永不寂灭（仙字古写作僊字，僊者迁

也。先迁化其形质，然后再迁移到适合此形质寄托之处所，与飞升之义相同）。玄学乃道家之学，唐朝尝列之于学官，凡习《老子》、《庄子》、《文子》、《列子》各书者，在当时皆称为玄学。此等书中虽亦偶有关于修养之言，然总不能称之为丹经，不能认其为仙学。又如玄旨、玄谈、玄机、玄览、玄悟、玄妙等名词，凡带上一个玄字的，都有点令人难以捉摸。仙学乃实人实物、实修实证、实情实事，与彼专讲玄理者不同，故只能名为仙学，而不能名为玄学。

第四问：仙学与道教是一是二？

答：道教中的正一派，创始于汉末张道陵，发扬于北魏寇谦之；道教中的全真派，创始于宋末王重阳，发扬于元初邱长春。正一派历史不过一千九百年，全真派历史不过六百六十年左右。西汉大儒刘向撰《列仙传》，记载古代仙家事迹七十二人；《汉书·艺文志》分方技为四种，其中即有神仙一种，并著录仙学书籍若干卷，此时尚无所谓道教。考吾国的仙学，自尧舜以前即有之，如《神农本草经》中屡见“轻身延年”之说；又如《素问》一书，其学说之粗浅者属医学范围，其理论之精深者即仙学初步。史称：“黄帝且战且学仙。”又言：“于地黄元年正月甲子游名山以求神仙。”今河南省临汝县之崆峒山，即当日黄帝访道于广成子处（甘肃省亦有崆峒山，黄帝亦曾到过，但非广成子所居）。史又言：“神农氏在位一百四十年。”料其本人寿命当不止此数，至

少也有一百八十岁左右。因为神农乃开国之君，不是继承帝位，其本人必须先立大功，并且于政治多有经验，然后方能受人民之拥戴，故非到四十岁不能登帝位。在位一百四十年，再加以前四十年，合为一百八十岁。此数不可谓是虚构。若无修养方法，如何能得偕大年龄？足见仙学来源最古，尚在轩辕黄帝以前五百年，至今有五千余年之历史，与中华民族之文化同源。后世道教中人虽亦有从事于仙学者，而仙学则不以道教为根据。

（或疑《神农本草经》是后人所作，非神农时代之书。此事陶弘景已说过。其言曰：轩辕以前，文字未传，药性所主，当以识识相因，至于桐雷，乃著编简。此书当与《素问》同类，所出郡县，乃后汉时制，疑仲景、元化等所记。此说甚是。《汉书·艺文志》有《黄帝内经》，无《神农本草经》，但有《神农黄帝食禁》七卷。“食禁”二字，《周体》贾疏引作“食药”或即《本草》一类之书。须知上古文具缺乏，作书不易，皆是师傅口口相传，弟子以脑记，代代相传不绝，至后来方写于竹帛。书虽成于后人，而方法则传自古代，谓后人有所增益则可，谓完全是后人所创造则非）。

第五问：仙学是哲学还是科学？

答：欲解决此一问题，先要明白哲学与科学之定义。

所谓哲学者，是以宇宙间万事万物为对象、而普遍的、综合的加以思考与认识之学。如儒家六十四卦的

《周易》、佛家百法的唯识，皆可称为哲学。

所谓科学者，是就世界上每一类事物作实验的研究和分析，而得以有系统的知识及归纳的方法。如物理、化学、心理、生理、天文、地质、动物、植物、矿物等学，称为自然科学；如工业、农业、医药、卫生、冶金等学，称为应用科学；如历史、地理、教育、政治、法律、经济等学，称为社会科学。

仙学是缩短人类进化的过程之学，不是宇宙观和人生观的概念，故不属于哲学范围。仙学有方法可实验，有系统可以研究，有历史可以考证，不能说它是非科学的。但仙学之作用，是要改造自然现象，不是仅以了解自然现象为满足，故非自然科学。仙学初步之却病延龄虽与医药卫生有关，外丹炉火虽与炼矿冶金有关，但皆未发展到一般可以应用之程度，故亦非应用科学，只可名为特殊的科学。

第六问：如何是人类进化？

答：要明白进化之义，先要研究人类之起源，此事约分三说。

第一说：人是上帝造的，上帝最初抁土为人，造一男性，名亚当；又取亚当的肋骨，造一女性，名夏娃；此二人即人类的始祖。此说乃耶教所主张，毫无理由，俨如童话。

第二说：地上人类最初是天界降下来的，因为吃了地面产生的食物，身体变为重浊，不能再回到天上，遂

留在此世界上作人类的始祖。此说乃佛教所主张，似乎好听一点，可惜没有证据。

第三说：人的始祖是类人猿，因为这种猿类有创造能力，并取得各种有利的条件，经过长久时期，逐渐进化，变为今日的人类。此说乃生物学家所主张，有理由，又有证据。

我们现在承认第三说。须知进化是无止境的，古代之猿既能进化为今日之人，安知今日之人不能再进化为将来之仙？世俗一闻到仙字，每觉得奇怪不可思议，若在猿类的眼光中看我们人类，也是不可思议，因为彼此程度相差太远，遂有这种感想，并非不可思议。但不可坐待，应当积极发挥自己创造之能力，若一切听其自然，非但不能进化，恐怕还要退化。古代猿类中富于创造性者，即能进化为人，其无创造性者，至今仍旧是猿，再经过长久时期，猿的种类不免更要减少，甚至于消灭。我们如果想由人类进化为仙，亦要努力创造，不可听其自然，因此就应当研究仙学。

第七问：如何能够缩短进化的过程？

答：有猿进化为人，所经过时间极长，至少亦需数十万年；若再由人进化为仙，其中所需要的时间亦可比例而知，非今日有知识的人类所能久待，必须用一切方法帮助，始可望其速成。这些方法都是缩短进化过程之学，除各种科学而外，仙学尤为专门。仙学中分两大部分，即住世仙学和出世仙学。住世仙学中包括身体健康

法、寿命延长法、驻颜不老法、人种改良法。这些方法如果皆能普及，则进化过程当然可以缩短。在别种科学上，虽亦有类似之法，大概要借助于身外的物质，在仙学上只凭自己修养的功夫。物质条件，非经济宽裕者不能办。修养功夫，只要有恒心毅力，人人皆可以奉行，此乃仙学与其他科学不同之处。出世仙学比住世仙学更进一步，须得初步功夫有了基础，方可从事于此，其中包括断烟火食法、肉体化炁体法、炁体出入自由法、炁体聚散随意法、炁体绝对长生法、炁体飞升到另一世界法，此乃专门仙学所独有者，别种科学万难做到。但必须下多年苦功，方有成就，普通人不敢问津，只好将历代遗传之学说加以整理改编并保藏，留给后代子孙去实验。惟初步的住世仙学适合今日人类所需要，若机缘凑合，不妨随份提倡。

第八问：所谓长命世界者是否一种幻想？

答：是理想，不是幻想。幻想无根据，理想有根据。地球顺着轨道环绕太阳一周，所经过的时间在历法上称为一年，在寿命上即算是一岁。假定人类寿命为一百岁，地球上一百岁比较其他七大行星上一百岁，其时间之长短，各不相同。

水星上 100 岁等于地球上 24 岁；

金星上 100 岁等于地球上 61 岁；

火星上 100 岁等于地球上 185 岁；

木星上 100 岁等于地球上 1186 岁；

土星上 100 岁等于地球上 2945 岁；

天王星上 100 岁等于地球上 8402 岁；

海王星上 100 岁等于地球上 16476 岁。

以上是按七大行星绕太阳一周所经过时间之长短和地球上一年之三百六十五日作比例推算，零数不计，前三星及地球，我们称为短命世界；后四星，我们称为长命世界。

人的身体，是固体、液体、炁体和灵性所构造；仙的身体，是单纯炁体和灵性所结成。人没有肉体，即不能生活；仙离开肉体，更可以长存。肉体构成的成分复杂，故不耐冷热，热极则腐烂而亡，冷极则冻僵而死。仙是单纯的炁体，故冷热皆无妨害，热极不过身体膨胀放大而已，无所谓腐烂。冷极不过身体收缩紧密而已，无所谓冻僵。仙在此世界上，虽暂时以肉体为房舍，若一旦迁移到其他世界，即抛弃肉体，仅用炁体上升，极热之处如木星、土星，极冷处如天王、海王，皆可以去。但冷处尤为相宜，愈冷则炁愈团结而神愈坚凝，因此寿命遂无限量（据天文家说：木星直径比地球直径大十倍以上，土星直径比地球直径大九倍，因为体积甚大，所以至今未冷，表面还是炽热。海王星直径比地球直径只大四倍以上，天王星直径比地球直径只大四倍，而且距日皆甚远，所以极冷。此外尚有所谓冥王星者，为太阳系中第九大行星，乃 1930 年所发现，公转周期尚未测定，距日较海王更远，其冷必更甚于海王可知）。

以上所说，虽属理想，未成事实，然理想为事实之母，常常走在事实的前面。科学家的态度，当事实尚未发现时，本容许理想假说之存在，等到将来有事实证明，假说即成为定论。今姑且保留以上诸说，待后学作进一步之探讨。

现代科学家常想用无线电与火星上人类互通消息。又言：彼处人的身体比地球上人为轻，行动如飞，而且智能亦胜过我们。科学家更想做一种特别飞行器具，带着人的肉体，并肉体生活所必需之养料，超升地球以外，到月球上去探险。又言：将来别的星球上的人类设若向地球上作侵略战争，我们可借用月球作前卫基地。像这些奇怪的话，何尝不是理想？但亦不敢断定在无限量的将来永不会有事实发现。唯科学家不懂改造肉体之方法，处处被肉体所累，乃最大的缺憾耳。

二、仙学三元丹法

胡海牙

我自随先师陈撄宁学习仙学至今，已是经过半个世纪的历程了。在此，谨和各位探讨一下本人对于三元丹法的认识。

三元丹法，是道教仙学的重要内涵。有人以“内丹”来概括道教所有的养生学，我认为不太妥当，还是用“仙学”较好。因为仙学包括内丹，也包括外丹，包

括道教所有养生方面的内容，内丹只是仙学的一个方面。

三元丹法，各有分别。天元丹法，称为“大丹”，指清修；地元丹法，称为“神丹”，指外丹；人元丹法，称为“金丹”，指双修。三种丹法，都是仙学正宗。三种丹法，也不可混淆。有人分不清，没有老师传授，往往把人元丹法的经典解释成清修，如《悟真篇》、《入药镜》等，那是外行。

仙学概说

仙学的指导思想，是老庄哲学。仙学的基本内容，应当包括三元丹法、中医针药、内家拳法三大部分。

(一) 三元丹法

三元丹法，即天元、地元、人元三品丹法的合称。天元，一般指清净派的“大丹”功夫，如北宋邱处机所著的《大丹直指》，即是讲的天元丹法。

地元，指外炼“神丹”，如《黄帝九鼎神丹经诀》，即是讲的地元丹法。

人元，指阴阳双修派的“金丹”功夫，如南宗张紫阳著《金丹四百字》，即是讲的人元丹法。

丹法又有南派、北派、中派、东派、西派之分。中派亦可归于北宗，东派西派则兼南北两宗而有之。

1. 天元丹法——清净派功夫

清修丹法，因为能够自己作主，而且没有流弊，故可以普度。

做清静功夫，有一点很重要，就是不可执着于肉体在腔子里面摸索。初步功夫，锻炼肉体未尝不可，逐渐要跳出肉体去悟，或者称为“出神”也可。否则不能达到“炼虚合道”的高层次。

从前祖师对此多有警语，告诫后人。如钟离祖师说过：“一身四大皆属阴，莫把阴精里边寻。”已说明肉体是一团阴气。如何采取阳气，点化自身阴质，这是清静功夫的要害。

先师陈撷宁曾说：“外界资助，当然不可少，却是从虚空中寻求，不是在人身上讨便宜。”“修仙者，贵在收积虚空中清灵之气于身中，然后将吾人之神与此气配合而修养之，为时既久，则神气打成一片，而大丹始成。”

陈撷宁老师的话，可谓切中要害。现在许多做清静功夫的道友，都是在自己身上摸索用功，到头来仍然练的是一团阴气，如果不知从虚空中招摄，结果还会象平常人一样死去。所以，这种功夫，只有跳出肉体樊笼，才能有大成的希望。

然而，在肉身上摸索不对，离开肉身又不对。这真是玄而又玄，因之称为“玄关”。要在这里去悟透玄关一窍，才能明白大道。丹书曰：“道有三千六百门，人人各执一苗根。不知些子玄关窍，不在三千六百门。”可知玄关不在三千六百修道法门之中，是顿悟直超的上乘功夫。见过玄关一窍才能得道。道即是一，“得其一，

万事毕。”清静功夫的口诀，就是“先天一气，自虚无中来。”功夫到时，自然“一得永得”。

2. 地元丹法——外丹烧炼术

外丹烧炼，一是黄白术，或称点金术，就是采取矿物质，烧炼黄金白银，以充修道之资，因为“无财不养道”。

二是炼制丹药，这种经过各种秘法炼成的丹药，可以服食，点化自身阴质，使化阳气，即身成仙。

这两种外丹方法如今的道教已少人知。虽然古人留下了不少外丹著作，可是在道教中已无人问津，只有社会上少数学者在研究和试验。

先师陈撷宁，曾经专门研究外丹。他和师母省吃俭用，积累资金，购买药材，于一九二二年至一九三二年之间，进行了国内外堪称罕见的外丹实验。历时十年，终因两次战争影响而作辍，未获最后成功。虽然如此，先师经过千百次试验，得出两个结论：

甲、红铜确能变为白银，但不免于亏本。这一点在古人生活水平很低廉和原料价值很便宜的情况下，自然不成问题。现在人用之则不会合算。因而证明黄白术在今日已不适用。

乙、证明古神仙所遗各种外丹口诀，确有可凭，决非欺罔。这就等于肯定了地元丹药的存在。

化学史界的学者在研究炼丹术，但我认为地元神丹之谜还远没有揭开。陈撷宁老师烧炼外丹的事业，我认

为还应当继续下去。外丹在历史上虽然毒死了不少贵族和皇帝，但是这大多是由于他们内功修炼和道德积累不足，缺少服用外丹的条件所致。世界上到底有没有返老还童的药物？人能否靠外丹延年长生？这些问题，至少是道教向科学提出的挑战，而地元丹法的精神和现代人体科学是相通的。

3. 人元双修——男女双修派功夫

这种丹法，正邪混杂，多遭诋毁，历来“隐”而不显。特别在受封建礼教影响较深的道教内部，深怕坏了自己名声，不懂的人要骂（真骂），懂的人也骂（假骂）。骂来骂去，自身的东西自己不敢承当，于今濒于绝迹。

佛教密宗，即藏密，亦有此等法门。唐代文成公主出嫁西藏之时，曾经带了数名道士同行。唐代以道教为国教，高道很多，陪伴皇家公主远行的道士，非一般庸流所能胜任，必须深通道教经典方术，才有资格入选。佛教积极倡导六根清静，原无此种法门，当时的道教尚未出现全真派之出家制度，而以阴阳功夫为主要修持方术。这样，道教的男女双修功夫，由此传入西藏，产生了潜移默化的影响，至今仍有大手印等痕迹。如到北京雍和宫去参观，就可见到以太极图为装饰的法物。他们称为“阴阳轮”。

当初先师在杭州跟我讲过，藏密的“双身法”，虽与道教南宗相似，但是粗糙而不精细，不如道教中仙学

精捷。我曾看过雍和宫的塑像，里面确有此类内容，但是存在纰漏。现在社会上已经出版了《中国古代房事养生学》、《人类性爱史话》、《古代房室养生集要》、《古代房中考》等书。还有一些人接连在刊物上面发表所谓的南宗功法，里面错误百出，以假乱真。现在的人打着道教的旗号，贩卖假货，我们道教中人却噤若寒蝉，任意让别人歪曲。这样下去，就会把道教丹法搞得面目全非了。

有人提到南宗功法，就谈虎色变，以为南宗丹法就是房中术，就是三峰采战之术。这完全是一种误解。其实房中术，不过是男女房事的卫生术，有利于身体健康，也不荒谬。只是后来被人搞成了纵欲淫乱的邪术，名声就变坏了。南宗丹法和房中术有云泥之别，但也有某种联系，学习南宗功夫也要知道房中术的秘密。了解丹法的正道与旁门，可以相互比较。正道与旁门，“差之毫厘，失之千里。”古人曰：“毫发差殊不结丹。”就是这个道理。不能分清邪正，极易误入歧途。先师曾告诉我，古代流传下来的房中术，一共有九种，必须把九种都一一研究，才能分清哪些是正确的东西，哪些是错误的东西。南宗丹法之修习，要明白房中术，但这并不是说，搞通了房中术，就能看懂南宗丹法。真正的南宗口诀，必须真师传授。人元丹法的口诀是不落纸笔的。古人曰：“读尽丹经千万篇，自古火候无人传。”这个“火候”就是南宗的口诀。

轩辕黄帝修道，是在奴隶社会，身为帝王，实践此类功夫，较为容易。到了老子时代，已不能明言此种丹法，所以老子对古代流行的人元丹法，用了许多隐语。老子说：“知者不言，言者不知。”后人不得传授，就称老子“不言药，不言仙，不言白日上青天。”其实是一句外行话。

《周易参同契》这部书，讲的是人元丹法。书内有言：“同类易施功，非种难为巧。”已然肯定了阴阳功夫。

张紫阳祖师传下南宗一脉，并作《悟真篇》。这部丹经是他访求外护时写的，所以较为明白。书中言“此般至宝家家有”，而不言“人人有”，不离男女，可见确属阴阳功夫无疑。又有人说：“未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。”有人改成“山中内外尽是铅”，实是大错特错。《悟真篇》曰：“休妻谩遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。”说的是阴阳功夫肯定无疑。

南宗五祖之中，张紫阳传之于石泰，石泰传之于薛道光。史载石泰告诉薛道光，令其往通都大邑，依有力者即可图之（见《历世真仙体道通鉴》）。薛道光本为和尚，得到口诀之后即还俗修功。设若是清修丹法，既不必去通都大邑，亦不必依有力者方可图之。可见南宗所传的是阴阳功夫，与北宗的清修功夫不同。

金元之前的道教祖师，多数从事人元丹法的修炼，兼及地元丹法与天元丹法。人元丹法的修炼，至少可以

长寿。这一时期的祖师，长寿驻世者极多。如：轩辕黄帝 110 岁，老子 160 余岁（亦曰 200 余岁），张道陵 123 岁，葛玄 81 岁，孙思邈 142 岁，张紫阳 96 岁，石泰 137 岁，薛道光 114 岁，等等。金元之后，道教内丹清修派兴起，由于功夫不到家，多为尸解，住世寿命也不长，对比之下，有失古仙风范。

当然，我这样说，并不是反对清修丹法。清修与双修，清修容易推广而又没有流弊，二者各有千秋。人元丹法的弊端，也是不容讳言的。但是要看什么人去用此种功夫，弊端并不在于丹法本身。张紫阳《悟真篇》序言中曰：“正人行邪法，邪法亦是正。邪人行正法，正法亦是邪。”法无正邪之分，要看人之邪正。先师陈樱宁曾经以“刀”作比喻，学生用之裁纸，厨师用之切菜，小孩可能划破手指，强盗可以杀人害命。用刀作恶，其刀本身并无过错，错在用刀之人，就是这个道理。

比之需要绝情去欲的清修丹法，人元丹法更利于推广到社会上去。使家家户户男女双修双益，成为神仙眷属，岂非善举？

我们道教的历代祖师为了性命大事，不惜以自己的身心做试验品，千百年来流传下来的宝贵方术，不能在我们手中失传。现在道观里面道士在庙上就是念经拜忏，敲敲打打，“道士不懂道”，如何叫社会上的人瞧得起我们？如何弘扬祖国传统的道教文化？当然，诵经之

类的斋醮科仪也不能没有，道教二字，没有“教”不对，没有“道”也不对。所以对于道教的三元丹法，应当加强研究，从培养年轻道士开始，继承道教的这一优良传统，把道教的三元丹法发扬光大，为人类健康事业服务。善与人同，同登寿域，这是有着数千年仙学历史的道教所应尽的天职。

三、仙学基本内容

仙学起源于道家，集成于道教。它传自于轩辕黄帝，黄帝是道家的始祖。史载轩辕黄帝“且战且学仙”，“黄帝问道于广成子”，是黄帝学有传授，自轩辕黄帝以来代代相传。

老子集道家之大成，写《道德经》五千言。司马迁在《史记》中说老子很长寿，“以其修道而养寿也。”“修道养寿”的学问，就是仙学。

道家祖述黄老，以后演变为道教。仙学的指导思想，是老庄哲学。仙学的基本内容，应当包括三元丹法、中医针药、内家拳法三大部分。

四、仙学原则

以道而言，愈融合则范围愈广，儒释道仙四者原可互摄。以术而言，愈分析则领域愈严。

道是宇宙万物所共有的，法是人类智慧所发明的，

术是依法证道或护法行道之种种手段。

道是天地万物的本源，又是宇宙的原动力，也是大自然的规律。

德就是“得于道果”的意思。

以道和德作为一个事物的两个方面，两者是整体和局部、一般和特殊的关系。

“无为而无不为”即是道的本性，也是道的现象，同时又是道的作用。

《淮南子·原道训》：“所谓无为者，不先物为也；所谓无不为者，因物之所为。”

若炼神通，必定先经过长生这个阶段。倘若不能长生，决没有真实的神通发现。

若徒持思忆功夫，将自己的神搬弄出来，那个神没有同物质在一处锻炼过，是个无影无形的东西，仙家名之为阴神，毫无用处，亦不能冲顶而出。

其实所谓幻境者，乃身中阴魔乘机窃发之种种景象，或使人爱恋，或使人恐怖，或起嗔恨，或感悲伤，或令人误认为神通，或引人错入邪路，甚至神志昏迷自残身体，偶有见闻妄称遇圣，凡此类皆是幻境，必宜扫除。不经法眼终难辨别，所以学者要从师也。

或谓头有白发，面似婴儿，是为鹤发复朱颜，此言误矣。修炼家若行先天功夫，虽白发亦必变成黑发，苟发不变仅面容红润，此乃后天之功，或行采补之术耳，神仙不如是也。世俗所谓仙鹤发童颜，乃门外语。

仙学简而要；仙学以生理变化心理；仙学以色身冥通法界；仙学在打破虚空。

学理，重研究不重崇拜；功夫，尚实践不尚空谈；思想，要积极不要消极；精神，图自立不图依赖；能力，宜团结不宜分散；事业，贵创造不贵模仿；幸福，讲生前不讲死后；信仰，凭试验不凭经典；住世，是长存不是速朽；出世，在超脱不在皈依。

神仙之学有四大原则：第一务实不务虚，第二论事不论理，第三贵逆不贵顺，第四重诀不重文。

五、学仙条件

生死大事，只许“了”，不许“逃”。“了”是彻底解决，乃神圣之事业；“逃”是掩耳盗铃，乃幼稚之行为。

人生所以要修道者，贵在能改命耳。若一切听之于命，则道亦可以不必修矣。世上常有百岁不死之人，书中断无百岁不死之命，故修道者不言命也。

真实功夫，非空谈亦非理想，惟证方知。既非片语能明，且笔墨亦难宣达，须经多次辩论，多次实验，又要学者夙具慧根苦心孤诣，方可入门。若一一写在纸上，反令活法变成死法，世人性情不同体质各异，学此死法适足致疾，非徒无益而又害之，将何耶？

只有智慧而无毅力，虽可以见道而不能成道。只有毅力而无智慧，又恐怕认不清大道而误入旁门。

试看古今道书所讲，大概不外三件事。一铺张玄妙，二隐藏口诀，三劝勉修行。若问及学人的生活环境，饮食起居，要合于那几个条件，才能正式做炼养功夫，倘与某种条件不合，对于做功夫是否有妨碍，各家道书从来不注意到此。因为中国以前社会情况和现在大大两样，今人所感受的痛苦，古人或许梦想不到。人生今世要想修道，必须注意自己环境，并社会状况是否适宜，切勿徒知责备功夫无效。

明师是指人而言，不是譬语，性功可以自悟，命功不能自悟，而且性功定要自悟，言语文字都不相干，如何可以传授？命功是有作为的事，虽得传授尚未必能实行，况无传授乎！

又，“邪人行正法，正法悉归邪。”

佛家心性之理可以自悟，仙家修炼之术决不能自悟。纵然得遇明师传授口诀，尚要刻苦试验，方可有几分希望；纵然本人有志刻苦，尚要外缘具足，方可许你试验；纵然外缘具足，尚要自己道力坚定，方可不被外缘所诱惑；纵然道力坚定，尚要学识精深，方可不致弄巧成拙。

平坐守眉间，《太乙金华宗旨》中有此法，做得好，当亦有效验，做得不好，便要出毛病，如虚火上升，头昏脑胀，山根刺痛，鼻渊脑漏等等。或问用同样方法，如何有做得好做得不好之分别？曰此中有种种问题，如性情、地点、职业、环境、思想、饮食等，均有关系，

倘能得性情平和、地点幽静、职业清闲、环境舒适、思想纯洁、饮食淡泊，如此之人，做功夫必定容易有效。又虽说是守眉间，亦不可以死守；死守便执而不化，必定出毛病。然不死守则如何？曰须要“守而不守，不守而守”，庶几得静观寂照之妙谛，则无流弊矣。

道家虽是由生理入手，但是要用方法改变常人之生理，所以他的目的是超人的，而非平凡的，他的学术是实验的，而非空谈的，此处所谓道家，即是神仙家。

神仙之术，首贵长生，惟讲现实，极与科学相接近。有科学思想、科学知识之人，学仙最易入门。

六、仙学是一门独立的学术

仙学是一种独立的学术，毋须借重他教之门面。试观历史所记载，孔子生于衰周，而周朝以前之神仙，斑斑可考，是仙学对于儒教毫无关系。佛法自汉明帝方从印度流入中国，而汉朝以前之神仙，亦大有人在，是仙学对于释教毫无关系。道教正一派，始于汉之张道陵；道教全真派，始于元之邱长春。张、邱以前之神仙，载籍有名者，屈指可数。是仙学对于道教尚属前辈，不能因为儒释道三教中人偶有从事于仙学者，遂谓仙学是三教之附属品。

请问目下基督教、天主教、回回教等，人才亦复不少，设若将来其中偶有一二人性喜研究仙学，居然侥幸成功，吾等肯承认仙学是耶、回两教之附属品乎？肯承

认耶稣与穆罕默德二位为仙学之发起人乎？有以知其必不然矣。

中国仙学相传至今，将近六千年。史称黄帝且战且学仙，黄帝之师有数位，而其最著者，群推广成子。黄帝至今，计四千六百三十余年。而广成子当黄帝时代，已有一千二百岁矣。广成子未必是生而知之者，自然也有传授。广成之师，更不知是何代人物，复不知有几千岁之寿龄？

后人将仙学附会于儒释道三教之内，每每受儒释两教信徒之白眼。儒斥仙为异端邪说，释骂仙为外道魔民。道教徒虽极为欢迎仙学，引为同调，奈彼等人数太少，不敌儒释两教势力之广大，又被经济所困，亦难以有为。

故愚见非将仙学从儒释道三教束缚中提拔出来，使其独立自成一教，则不足以绵延黄帝以来相传之坠绪。

余研究仙学已数十年，知我者，因能完全谅解；不知者，或疑我当此科学时代，尚要提倡迷信。其实我丝毫没有迷信，唯认定仙学可以补救人生之缺憾，其能力高出世间一切科学之上。凡普通科学所不能解决问题，仙学皆足以解决之。而且是脚踏实地，步步行去，既不像儒教除了做人以外无出路，又不像释教除了念佛而外无法门；更不像道教正一派之画符念咒，亦不像道教全真派之拜忏诵经。可知神仙学术，乃独立之性质，不在三教范围以内，而三教中人皆不妨自由从事于此

也。

七、仙学不同于理学、佛学、玄学

理学乃儒家之学，如周、邵、程、朱、陆、王等所讲之学是也。彼等皆偏重世间做人的道理，充乎其量，亦不过希圣希贤而已。假使我等嫌普通人类之能力薄弱，不肯自满自足，而必欲求一超人之学术，彼等理学家就瞠目结舌，不知所对。这是理学家的缺点，若仙学则可以补足此缺点而有余。

佛学乃释家之学，既不免与世间做人的道理相冲突，又同仙道立在反对的地位。佛之宗旨要“无我”，仙之宗旨要“有我”；佛不敢和宇宙定律相抵抗，眼见世间生老病死，成住坏空，一切现象，难以避免，故说“诸法无常”；仙要打破宇宙之定律，不肯受造化小儿之戏弄，不肯听阎王老子之命令，故说“长生不死”；佛最后之结果是入涅槃，涅槃之表示就是死，涅槃之意思就是寂灭。仙最后结果是白日飞升，飞升之表示就是不死，飞升之意思就是脱离凡界而升到仙界，永远不会寂灭。但也非如佛教行十善到死后升天，念阿弥陀死后升西之说。此皆仙学与佛学大不同处。

玄学乃道家之学，唐代尝列于官学。凡习《老子》、《庄子》、《文子》、《列子》各书者，在当时皆成为玄学。此等书中虽亦偶有关于修养之言，然总不能称之为丹经，不能认其为仙学。又如玄旨、玄妙、玄悟、玄言、

玄谈、玄机、玄览等，凡带上一个玄字的，都有点令人难以捉摸。

仙学乃实人、实物、实情、实事、实修、实证，与彼专讲玄理之事不同。故只能名之为仙学，而不能名之为玄学。

八、道家与神仙家之异同

古时道家与神仙家，本截然两事。在《汉书》中，道家列为九流之一，神仙列为方技之一。何谓九流？曰道家、曰儒家、曰阴阳家、曰法家、曰名家、曰墨家、曰纵横家、曰杂家、曰农家，共为九家。后世俗语，有谓九流三教者。三教人人皆知，九流则知之者甚少，其实即发源于此。何谓方技？曰医经、曰经方、曰房中、曰神仙，共分四种。考其类别之意，九流大都关于治术，方技则偏重于养生。治术是对人的，养生是为己的。其宗旨自不同也。

老子为道家之祖。凡讲道无有过于老子者。一部《道德经》中，有讲天道的，有讲人道的，有讲王道的，皆是杂记古圣哲之精义微言，并非专指某事物而作此说。至其最上一层，乃是讲道之本体。其言曰：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道”。其意盖谓道是宇宙万物之根源，无名无形，绝对不二，圆满普遍，万古常存。所谓修道者，就是修这个道，读者须要

认识清楚。

今再论“仙”字的解释。“仙”字又可以写作“僊”。字书谓：“人年老而不死者曰仙。仙，迁也，谓迁入山中也。”古代传记，凡记载神仙历史者，其末后一句，大半是入山不知所终，决不似普通人老死于牖下。至于学道者则不然。《论语》曰：“朝闻道，夕死可矣”。《中庸》曰：“道也者，不可须臾离也，可离非道也”。又曰：“君子之道，造端乎夫妇。乃其至也，察乎天地”。《易经》曰：“一阴一阳之谓道”。据此可知学道不必定要长生不死，止求能闻道悟道证道，虽死无妨，不必一定要入山苦炼。虽伦常日用之间，何处非道之所在？所患者不能参透阴阳之消息耳。故凡种种奇怪骇俗之事，皆学仙者所必有，而为学道者所厌闻。其不同如此。

再者：学道与学仙，前人意见，常有冲突处。唐·白居易诗云：“皇皇道祖五千言，不言药，不言仙，不言白日升青天”。此盖据老子之说以谤仙也。又《抱朴子》云：“五千言虽出老子，然皆泛论较略耳。其终了不肯首尾全举其事。至于文子、庄子、关令尹喜之徒，虽祖述黄老，但永无至言。或复以存活为徭役，以殂歿为休息，其去神仙已千亿万里矣，岂足耽玩哉？”此又据神仙之说，以谤道也。

历代以来，如此类者，数不胜数，皆是己而非人，党同而伐异。其实皆搔不著痒处，亦犹之乎佛教中性宗

与相宗对立，净土与参禅互诤，徒费唇舌而已。至于后世之性相融通，禅净双修等法门，若可以调和于二者之间矣。然不免骑墙之诮。道之与仙，亦犹是也。

人生斯世，资质本至不齐，境遇又不一律。能学佛者，未必能学道；能学道者，未必能学仙。此言其人之才力有胜任与不胜任之分。凡好学佛者，未必好道；好道者，未必好仙。此言其人之性情有相近与不相近之别。既不能舍己以从人，又何能强人以就我？只要大体无差，不妨各行其是，毋庸彼此互相攻击，徒见其器量之小耳。

第三章 修炼

一、修炼秘旨

（一）丹道原理

《道德经》曰：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”此即后世丹经所谓先天一炁之说。

《易经·系辞》曰：“天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生”。后世丹经所言阴阳的道理不能外此。

“易”曰：“天地氤氲，万物化醇”。盖氤氲者，天气下交于地，地气上交于天，温和酝酿，欲雨未雨，将

雷未雷，所谓“万里阴沉春气合”者是也。若雷雨既施，则非氤氲矣。

露乃地面之水因热化气，腾散于空中，至夜遇冷，遂附着于最易散热之物体，而凝结成露。丹道亦同此理，可以神悟，难以言传。

以世俗言，男子偏于阳，女子偏于阴。以丹道言，男子外阳而内阴，女子外阴而内阳。总而言之，不管他们谁是阴谁是阳，都嫌其偏枯而不完全，此乃人类有身以来最大的缺憾，亦即生死流传唯一的动机。但后天阴阳虽分为二，而先天一炁却是整个的，其本性实不欲分离。修道者贵在利用后天之阴阳，以返还先天之一炁，换言之，既是从偏枯不自然之变态上，逆行造化以求回复中和自然之本性而已。

《书经》曰：“人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允执厥中”。此十六个字将修养的道理已包括尽了。

《庄子·在宥篇》引广成子教黄帝之言曰：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内、闭汝外，多智为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰”。

樱宁按：这段文章，把长生不死的道理和盘托出，玄妙无论。凡后世丹经所言，炼已筑基、周天火候之说无不在此。黄帝为道家之祖，而广成子又是黄帝之师，其言如此显露如此切实，奈何后世学道者，不于此寻一个出路，反去东摸西撞、七扯八拉，真所谓盲人骑瞎马，愈走愈错，越弄越糟。

（二）三元丹法

三元丹法，即天元、地元、人元三品丹法的合称。

天元，一般指清静派的内丹功夫，如北宋邱处机所著《大丹直指》，即是讲的天元丹法。

地元，指外丹烧炼，如《黄帝九鼎神丹经诀》，即是讲的地元丹法。

人元，指阴阳双修派的内丹功夫，如南宋张紫阳著《悟真篇》，即是讲的人元丹法。

须觅得知音伴侣之合作，法财侣地四项条件具备，而本人又真能遵守奉行着而言，否则亦无所成也（当代之人，不具备双修条件，仙师绝不轻传。好奇者，应慎之又慎，勿轻信略知一、二者。——编者）。

（三）天元丹法

天元功夫大概有关于身心性命。命即是呼吸之息，性即是灵觉之神。修炼此种功夫，开始要静坐，使脊骨正直，然后再调匀呼吸之息，同时须停止杂念，而入于虚无。于是呼吸渐渐轻缓，最后且至于停止呼吸，在一

定期间可以达到某种状态。空中有灵质名曰先天炁者，其微细更甚于电子，凡宇宙万类皆由此而生。所以名为先天者，因天地亦由此气而成形也。

修道者若能常常收摄先天一炁，非但能保持不老，并且可以返老还童。达到某一时期，其元神亦能变为实体，而现双身之我相。此第二我之化身，或显或隐，皆由己意。又能于几秒钟内行数千里路程，无论何人，皆能见之。并能与之接触，公认其与某修士本人无异，既使本人之朋友或亲属遇着，亦不能分别谁是凡体、谁是化身。彼时此异人之生命可由自己作主，而不受造物所支配矣。

天元功成以后，即预备继续做一种困苦艰难之事业，如进行所谓地元丹法。

及至能出阳神，则天元、人元功夫已可谓圆满，然后由以下所说二法中选择一法，要求进步，以达到肉身化气之目的。

一者即是由地元而上接天元，以完成其最高之造詣，将肉体与灵性和宇宙本体合而为一。地元、天元两种功夫所需要之时间，大约十二年足矣。

另一法即是当人元功夫完毕之后，渐渐使其肉身化气，同时炼神还虚。此种功夫，进步甚慢，大约须经过六百年至八百年之久，方能达到肉体、灵性与道合一之目的。

(四) 上药三品

上药者，上等之妙药也。三品即三种。上药三品，谓上等之妙药，只有三种。三种是什么？就是我身中的神与气精耳。神与气精，为什么称为上等妙药？因为人身的生存在世，所以能够康强清健，有聪明智慧者，完全靠这三种东西的营养维持，流行不息。今姑再将这三件东西，略为分释：精者，是人身的液体，而含有膏粘性的物质在内者，如稀薄的浆糊然。气是由膏粘性的液体，为火性熏蒸熔化而成者。此气盖尚为吾人目光所能够看得见者，如口中呼吸的气水，以及沸水的蒸汽之类。神则即由此蒸汽类的东西，再化而为目光所不能看见之物。然虽不能看见，而东西则依旧如故，不过因其微妙而隐于虚空，并非没有也。但此三件东西，常在循环施化，流行于周身。或精化气而气化神，或神化气而气化精。只要有此三物运行于身，则人便可以不死。而人之康强活泼，亦惟靠三物之充足于吾身。若此三物减少，则衰老病死，亦即随之而来。则此三物者，岂不可以称为上等之妙药乎！所以说上药三品，神与气精。或云：凡普通之称谓药者，盖可以服饵而致用，故足以却病与延年。今神与气精，乃人身所本有，得之于天然，非外服之物可比。多者不可使之少，少者不可使之多，衰者不可使之健，健者不可使之衰。亦惟有所其自然，而衰老病死，任造化之支配，未闻有人能将神气精三者，可当药物服食也。宁非空谈乎？曰：此常人之思想

也。仙家妙用，所以能将此三者为上药者，正因其有法可以当药物服食而使免衰老病死之患耳。

(五) 小药与大药

“小药”者，在阳关未闭之前，行小周天功夫，静极生动，活子时来，即谓之小药。大药则由采小药筑基之功已毕，阳关已闭，此时再于“天人合发”、“静极生动”时采取“先天一点”，即为“大药”。从此之后，便是大周天之功夫。照丹经上之向例，再过十个月之后，即能脱胎，而可行三年乳哺之功矣。

(六) 内丹与外丹

外丹即为外药，内丹即是内药。丹则状其圆明，药则喻其功效；丹则言其已成，药则言其始生。内者即上药三品“精气神”，因其在于身内，及其团结之时，即为内丹。外者即先天一点，由虚无中来者，始为外药。继为外丹，又名还丹。然先天炁虽自虚无中来，若非身中之精气神调和团结，开阖自然，则虚无中之气，亦未由致之。所谓内真外应，“寂然不动”，则“感而遂通”，“内药还同外药，内通外亦须通”，均是此理。

(七) 阳丹与阴丹

阳丹可以上升，阴丹可以轻举。阳丹即大还之丹，阴丹即内修返本之理。黄帝问道于广成子，广成子曰：“无劳尔形，无摇尔精，少思寡欲，可得长生”。夫道之最要，以精为根，以气为蒂，含真之道，御养之术，诀

之在口，不传于笈翰也。但能“寂然不动，感而遂通”。泯灭万虑，久久习熟，由晦而明，必得道矣。

（八）产药与成丹

凝神入坤脐而生药，即是凝神入气穴，心肾相交，水火既济，等到活子时来，即是生药。盖药者即是先天一炁从虚无中来也。移神入于鼎而成丹，即是得药之后，由河车运药上升于泥丸。于鼎者，泥丸之异名也，其不曰移药而曰移神者，因得药之后，神与药合在一处，不可分别，神之所至，即药之所至，药之所至，即神之所至也。又凝入坤脐，即以后天招摄先天，故曰在先天。移入于鼎，则以先天运化后天，故曰在后天。

（九）黍米丹说

丹经虽有黍米之说，非谓形状像一粒黍米，乃是极小极小之意。譬如说黍米之丹，居然能点铁成金，就是说以极小之药力，居然能收极大之功效，此言外丹也。

若内丹黍米之说，却是一个譬喻，非谓身中真有一物如黍米大小。张紫阳《金丹四百字》云：“乌肝与兔髓，擒来归一处，一粒复一粒，从微而至著”。此言日积月累，由隐而显也。

《金丹四百字》又云：“混沌包虚空，虚空拓三界，及寻其根源，一粒如黍大”。此言“放之则弥六合，卷之则退藏于密”之意。岂可执着“黍米”二字而必欲较量大小之形状乎？

(十) 小大周天

小大周天之名，唐以前无之。崔公《入药镜》，魏伯阳《参同契》皆无此名。元明以后，始见于书耳。既有此名词，各家借题发挥。予谓人身本一小天地，气血周流，一昼夜一周，即是一周天。丹法取象天地，要在以我身之小天地，混融而入于乾坤之大天地。然后可以“与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶”，而得“超凡入圣”之机用。

兹若分而言之，小大周天之名，可用三种解释：其一，小周天乃气行周天，大周天乃神行周天。然所谓气行神行者，皆在定中之行，持功夫深浅不同耳。何以言之？当炼精化气时，以我虚寂，感召外来真阳，入我身中。当真阳来时，浑身上下，俱感酥软而转麻木，由麻木而入混沌，不识不知，如活死人一般，斯时我身与虚空，心与空等，天地之虚空，即我之虚空。我之小天地，融化而入于乾坤之大天地。以尽虚空遍法界之真阳，养我一身，彻内彻外，透顶透底。吕祖所谓“白云朝上阙，甘露洒须弥”者，正气行周天之景象也。

葛仙翁曰：“离火激海，坎水升虚；玉液灌溉，洞房流苏；天机真露，万籁难如”。《参同契》曰：“修之不辍休，庶气云两行，淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升；往来洞无极，怫怫被谷中。”三丰翁《道情歌》云：“待他一点自归伏，身中化作四时春；一片白云香一阵，一番雨过一番新；终日绵绵如醉

汉，悠悠只守洞中春；遍体阴精都剥尽，化作纯阳一块金；此时气绝如小死，打成一片是全真”。龙眉子《金丹印证诗》曰：“朝朝金鼎起飞烟，气足河车运上天；甘露遍空滋万汇，灵泉一脉泛长川”。斯皆气行周天之法验也。

当“炼气化神”之际，神息俱定于虚空之中。先天真阳，入我色身，周流一匝毕后，因主人翁定在外面，色身已如空屋，随即出色身而来至虚空，抱我主人翁，因神定而气随定。神气同定，久则气尽化神。唯一威光，煊赫虚空，是即胎圆之证也。入此大圆寂照之门，以性空三昧，圆融六大。六大法性，与我性平等无二，自他不隔，物我一如。于是能入水火、透金石、起种种不思议神用，皆神行周天之法验也。

是则约气行神行，而有小大周天之别。小周天者，炼精化气之三昧也；大周天者，炼气化神之三昧也。此一说也。

其二，约小还、大还而分之小周、大周，是同一气行，而复有小大周天之别也。何以言之？当小还之时，身内是坎离，功夫到虚极静笃，外感先天纯阳真炁，入我色身，补足我破体后之损耗，是以我纯阴，感彼纯阳。纯阳真炁到时，浑身俱感酥软麻木跳动。能周身酥麻一次，即真炁薰蒸一次，即行一次小周天。如是渐采渐集，气足止火，复成童体。斯时离宫填满，身内已成乾象，纯乎先天。再以我乾阳，感彼虚空中乾阳，身内

先天与身外先天，彼此凝集，是合内外两重真阳而成大还。功夫到此，定力已达两小时以上。能寂定一次，感召身外乾阳，与我身中乾阳相会合，即为行一次大周天，直至大丹告成。此小大周天，约小还、大还而得名也。

小周天者，从后天返先天时所用也；大周天者，从先天返出先天之先天时所用也。同一寂定，同一气行，功夫浅深不同，色身效验，亦有区别。小周天仅能易发，大周天能易齿易血，乃至易骨易髓易瞳，焕然一新。所谓我犹昔人，而非昔人也。小周天乃安乐延年之法，大周天乃“超凡入圣”之功。小周天仅息住而脉未必住，大周天乃息住而兼脉住。此皆浅深不同之点也。

其三，约小、大天地而分小周大周。人身乃一小天地，身外虚空是大天地。修士做到恍惚杳冥，虚无混沌，定久阳生。阳气冲开百脉，元和内运，上至顶而下至踵，一气周流，始卒若环。此就人身之小天地而言，故云小周天。倘恍惚杳冥，虚而又虚，浑身酥软、麻木跳动，即浑身八万四千毛孔，俱受外炁乾阳钻入。斯时虚极静笃，妙合太虚，色身已成真空，一任太虚中乾阳真气，横冲直撞，彻内彻外，透顶透底，通行无碍。此就合乎太虚之大天地而言，乃谓之大周天。

是故由前之说，学者先行小周天，然后行大周天。由后之说，学者先行大周天，再行小周天。小周天之后，再行大周天，即了事矣。

以此三说，皆属言理。其实功夫一到大定，外则乾坤会合，内则坎离交媾，小周大周，同时进行。所谓“内药还同外药，内通外亦须通”也。崔公《入药镜》但云“先天炁，后天气，得之者，常似醉”。不标大小周天之名，而实际则大小周天，均已包括在内，最为简当。学者宜注意焉。

诀曰：“心息妙合，抱德炀和；真气薰蒸，养性延命；重立胞胎，再造乾坤，玄宗修证，唯斯为胜！”

（十一）小还与大还

《参同契》云：“金来归性初，乃得称还丹”。然近代丹家，复有小还丹与大还丹之分。《海山仙踪》载华阳隐士李奇得小还丹，年数百岁，容貌不衰。吕祖游句容过之，教为再炼“金液大还”，翁大喜受教。吕祖曰：“再安炉，重立鼎，跨虎乘龙离凡境”，此正指大还言也。

究竟“小还与大还”分别之点何在？历来著家立说，亦纷纷不一。兹依师傅而剖示其义曰：我人自破体以来，乃后天坎离用事，学者由心息相依，做到凡息断绝，身心大定，内外虚寂，感彼“先天一炁，自虚无中来”，而行采取之功。是以我纯阴，感彼乾阳，由后天返到先天。功夫做一次，先天真阳进来一次，由外而还到我身。故《参同契》云“金来归性初，乃得称还丹”也。

功夫愈进，真阳愈集，直至气足止火，结成还丹，

谓之小还。小还者，初还也，以阴而感阳也。《易经·泰卦》“小往大来”之旨，即谓此也。此步功夫丹书谓之“取坎填离”，及乎离宫填满，复成乾体。丹书谓之“还童”。还童之后，内系纯乾，再入三昧正定。以我乾阳，感彼先天乾阳真一之炁，合内外两重先天而成丹，谓之大还丹。即七日过大周天采得之大药也。

大还者，重乾三三之象。吕祖《得大还诗》曰：“修修修得到乾乾，方是人间一醉仙”，可以为证也。《易》曰：“终日乾乾，反复道也”。乾乾之象，大还之秘旨也。反复者，由后天返出先天，复由先天返出先天之先天，必到重乾之地，而后六龙之变化全，斯可以统天御天矣。是故丹法初以后天感先天，所得之药，谓之小药；所结之丹，谓之小还；所行之周天。谓之小周天。复以我先天纯阳，合内外两重先天，所得之药，谓之大药；所结之丹，谓之大还；所行之周天，谓之大周天也。

虽有大小之分，功夫进行原不外乎心息相依，做到真空大定。小周天在定中行，大周天亦在定中行；小还丹在定中结，大还丹亦在定中结。持定有深浅，故所得亦不同耳。

（十二）火候与止火

欲明白止火之理，先须认识“火”在人身中是何形状。自己的心神注重在身上某一部分，这就是“火”。

世间所传初步下手功夫，有守印堂者，有守绛宫

者，有守脐下一寸三分者。有守顶门者，有守夹脊者，有守两肾中间者，有守海底者。凡是心神专注之处，都是火力所到之处（各种守窍之法，虽不怎么高明，若用之得当，亦颇具功效）。心神何故称之为“火”？因中国医书以五脏配五行，心藏神，在五行属火。无论人身上何处，若自己用心神在该处紧紧守定，勿使移动，亦不放松，日日如此，经过相当时间，必觉该部发热发烧，或觉酸麻，或觉膨胀，甚至于有跳动之状态，此皆神火集中之力所表现。

世人做功夫到如此地步，每每私衷窃喜，以为道在是矣，更加死守不放，拼命用功。长久下去，遂成不治怪症，此皆不善于用“火”之弊也。譬如煮饭，火太小则饭不熟，火太大则饭变焦。饭不熟尚可添火，饭变焦则无可救药，此时纵想止火，已嫌其迟。故初做功夫者，宁可不及，切勿太过。

所谓止火者，乃停止武火而不用，仅用文火微微照顾。照顾者，乃照顾鼻中出人之息，不是照顾下丹田。若照顾下丹田，同周身精气神都聚会在这个小块地方，渐集渐多，不能容纳，必至冲关而出（按：火太过，水沸而溢，亦能如此）。

上乘功夫，直截了当，简易圆融，本不分段落。昔人为初学方便说法，勉强分作三段：

第一段虽名为炼精，但不可著在精上，若执著后天有形之精，当作一件宝贝，拼命的死炼，用火愈多，则

浊精愈不能化。遗精尚是小事，就怕关在里面舍不得放他出去，又无法使之化气上升，浊精与邪火混作一团，搅扰得身心极不安静，其害更甚于遗精。

第二段虽名为炼气，亦不可著在气上。若执著后天呼吸之气，在身中搬运升降，功夫愈勤，则精气愈不能化。泄气尚是小事，若关在里面不放他出去，又不能神气合一，心息两忘，不入大定，粗气没有出路，凝结在身中某一部分，成为痞块，或生无名肿毒，其害百倍于泄气。

第三段虽名为炼神，其实是止火，神即是火，火即是神，炼即是止，止即是炼。学者能懂得炼神功夫，就不必再问止火的方法，炼神与止火，其名为二，其实则一。

炼精化气者，以元神炼元精也。炼气化神者，以元神炼元气也。炼神还虚者，以元神自炼也。若问如何谓之自炼，即是以不神之神，作不炼之炼也。到此地步，非但武火要完全停止，即文火亦无所用之。只有浑然一个元神，不见一点火性，如此岂非止火乎？若不肯止火，则炼神功夫即无下手处。

张三丰真人《玄机直讲》上说：“一刻之中，亦有炼精化气，炼气化神，炼神还虚之功夫在内，不独十月然也”。若以三丰之语为可信，则仆今日所说亦未尝不可信。盖上乘功夫，本不分段落，一段之中如此做法，一日一月一年，亦是如此做法，所以称为直截了当，简

易圆融也。

伍冲虚、柳华阳之书，硬要明明白白的划分段落，所谓“百日筑基”、“七日过关”、“十月结胎”、“三年乳哺”、“九年面壁”，按之实际，皆不相符合。既然与事实不符，何必定要说出一个死板的数目？想是当时遇到一般学道的人，生性愚笨，苦苦追究成功的期限，所以传道者不能不方便说法，以安慰大众迫不及待之心理。后学若执为定论，则反被古人所误矣。

（十三）玄关一窍

《乐育堂语录》黄元吉先生云“吾示玄关一窍，是修道人^之根本，学者^之先务。不比中下二乘说窍，有形可指，有名可立”。又云：“玄关一窍，是先天混元一炁之玄关，了无声臭可扪，色相可见。此最上上乘练虚一著天机，从古仙子，鲜有下手之时即悟入此际者”。

櫻宁夫子云：“所谓玄关一窍者，既不是印堂眉间，亦不是心之下肾之上，更不是脐下一寸三分，执着这个肉体在里面搜求，不过是些脑髓、筋骨、血脉、五脏、六腑、秽污渣滓之物，固然不对。撇开这个肉体，在外面搜索，又等于捕风捉影，水月镜花，结果毫无效验。著相著空，皆非道器。学者当于内外相感、天人合发处求之。此是实语，不是喻言”。

（十四）专气致柔

道家之坐功，要能专气致柔，清静坐忘耳。

何谓专气，即用志不分，乃凝于神之意。然而志气专一，略不放松，久而久之，阳火燥烈，或致太过。故专气必须致柔，致柔者，优游涵养之意。《参同契》云：真人潜深渊，浮游守规中。亦即勿助勿忘，先存后忘之意也。盖专气属阳，致柔属阴；专气譬武火，致柔譬文火；专气为勇猛，致柔为宽缓。谓修道者必宽猛相济，阴阳互用为得耳。

如是则一身精神气血，能中和而无太过不及之弊，自然由清静而至于坐忘，由勉强而至于安乐，位天地，育万物，宰阴阳，制五行，皆成自性中之事。

要知还丹本无质，盖纯为空灵活泼纯阳之炁也。

倘于炼精化气，炼气化神，炼神化虚之后，进而炼虚合道，则与道混而为一。于是三千世界，无非法身；毗卢遮那，无非自性矣。

（十五）学仙毕业时间

这件事永远没有毕业的日子。不过为学者方便计，在全部历程中，勉强划分几个段落而已。丹经上常言第一步功夫要一百天，第二步功夫要十个月，第三步功夫要三年，第四步功夫要九年。这些期限，说得太死板了，与实际上不相符合。此事要看学人年龄之老少，资质之愚智，境遇之顺逆，财力之厚薄，障碍之有无，古难一概而论。

你们在学堂中做学生时代，是有毕业的期限。等到了学堂以后，担负国家社会重大责任时，就永远没有

毕业日子。你就学到死也学不完，到了将来进棺材的时候，你尚且要叹息说，今生是虚度了，错误了，来世再学着做人罢！你想，做人既如此之难，做神仙岂是容易之事？

普通知识阶级中人，若要求神仙全部学术凭他们自己力量去钻研，大约须费三十年光阴尚未必能弄得清楚。因为有些书看不懂，有些书又买不到，传口诀的先生，多是一知半解，罕有全部贯通者。若由我们指导看书，快则三年，慢仅五年，就可以得到全部仙学的一个轮廓。然后再看自己的志愿，要小就走小路，要大就走大路。又要审察自己的环境，宜人元就用人元，宜地元就用地元，宜天元就用天元。神而明之，存乎其人。

你若问，专求口诀，立刻实行，免得费功夫看书。岂不省事么？我有个譬喻说给你听，现在学西医的，必须进学校，听讲课本。毕业后，再出洋，求深造。学国医的，虽不必进学校，但是也要从师先读三五年医书，然后方可临证实习，尚不敢说不误人性命。走江湖的郎中，牵骆驼，卖膏药，学会几个草头方子，就是一字不识，也能替人医病。比较进学校读医书，岂不省事么？然究竟不能登大雅之堂，凭他那副本领，只能应付乡愚市侩而已。

学仙的人，若专学口诀，不肯读书，就等于走方郎中一样。自古没有不读书的神仙，幸勿贪捷径，免误大事。

（十六）辟谷与成仙

无论何种断食辟谷之法，仅可以解决吃饭的问题，而不可以达到成仙的目的。如果真到生活困难的时候，不妨借重此术，逍遥物外，免致仰面求人。若欲专恃辟谷术修道之梯航，非古仙之本意也。做命功能结内丹，做性功能入大定，则不必求辟谷而自然辟谷矣。中年人身子上总有多少亏损，倘不从积精累气下手，如何能结丹？既不能结丹，如何能出阳神？然积精累气之作用，须要从食物滋养中炼出精华，譬如从几十斤铁中炼出一斤钢来。若下手就断食，是铁尚未有，钢从何来？岂非永远无结丹之希望乎？

“辟谷”之法虽佳，但非人人能用。故只可为上智说法，中材以下，难知难行。若信“辟谷”足可以解决普通人类争食之问题，仍是一种理想。惟少数修仙学道之士，隐居深山穷谷，食物运输，深感不便，储蓄干粮，常忧匮乏。辟谷之方，正为此辈而设。

（十七）仙佛皆重清净心

总之，仙佛皆重清净心，口既贪乎鱼肉，目必贪乎五色，耳亦贪乎五声。日在五欲境界中吸引，恐与清净心不相应耳。何况杀生增加冤对。我既害彼，彼必思害我，因果循环，丝毫不爽。我辈修道，急欲清理宿欠，减轻业障，岂可再添新债乎？

(十八) 修仙必以德为辅

大概修道，必以德为辅。德不足者，每欲下功，魔难随至。我见亦多矣。譬如君一向住栈房，所欠房金小帐垫款至多，如依旧住下去，则不致与君算清。若一旦欲出栈房而他适，则栈房茶房必向君总算帐一次，一切付清了帐，方能出栈。

(十九) 筑基

“筑基”者，筑结丹之基也，倘能阳精永远不漏，身体健旺逾恒，精神愉快，营卫调和，则筑基之功，可谓完成。惟筑法亦各有不同，有上乘、中乘、下乘；有纯粹先天，有夹杂先天，有夹杂后天，有完全是后天。

(二十) 用功时间

有几种小法子，是要按准时辰做功夫。若上等法子，可以不拘定时间。每日十二时，做四个时辰功夫已足，太多恐感觉厌倦，反生障碍。何时行功最宜，亦无一定。惟吃饱之后，及身体疲乏思睡之际，皆不相宜。

二、修炼秘要

(一) 论性与命

盈天地之间，充满了物质，何尝有一处是虚空的？不过因为人类的眼睛看不见许多微细的物质，假名之为虚空耳。冰一变为水，水再变为汽，汽再散则为虚空。

虽名为虚空，因为冰水之质体仍在也，若认为真是虚空无物，岂非大错！

佛家重炼性，一灵独耀，回脱根尘，此之谓性长生。仙家重炼气，遍体纯阳，金光透露，此之谓气长生。究竟到了无上根源，性就是气，气就是性，同者其实，异者其名耳。

依真理而论，法界与色身本无分别，法界即在色身之中，色身亦不出法界之外。既不可以大小论，又不可以精粗论。勉强设一譬喻，就如拿木桶装一桶水，放在大海里，桶中之水与海中之水，其水性质虽是相同，而水之能力则彼此大异。海水有无穷无边之作用，而桶水则丝毫不起作用，何以故？为桶所限耳。将桶打破则桶中之水即等于海中之水矣。桶水譬如色身，海水譬如法界，木桶譬如障碍物。但不可误会色身是障碍，而起厌恶色身之见解。须知打破障碍之后，色身即是法界，离色身而觅法界，即与真理不合。

性与命本来是一物，不可分为两橛。就其“灵机”而言，便谓之“性”。就其“生机”而言，则谓之“命”。所谓一体二用也。吾人之身体，譬如一盏灯，灯中之“油”就是“命”，灯中之“光”，即是“性”。假使有灯而无油，此灯必不能发光，可知离命即不足以见性。若徒知保存灯中之油而不善于发挥其光明的应用，仍旧常常处于黑暗境界，则亦何贵有此灯乎？由是可知“性命”二者，乃互相为用而不可分离也。

虽然，人究竟名为人，不可叫做性，也不可叫做命。灯究竟名为灯，不可叫做油，亦不可叫做光。其理固相等耳。或问：初学之人性与命孰重？答曰：命为重。譬如暗室之中本有一盏灯，灯中油量充足奈何室中之人不得其法，不能令灯发光，虽有灯而依然不免黑暗之苦。忽来一人教伊点灯之法，一举手间顿觉满室生耀，从此踏进光明之路。设若室中本有灯，或虽有灯无油或虽有油而油量不足，纵能了解用灯之法亦不能大放光明。由是可知，性无命则不立，离命即不足以见性。有命而性自在其中矣。故曰：“命为重也”。

“添油宜及早，接命莫教迟”。修道的人，能得形神两全最上。如其不能，先做性功以全神，等到有机会时再做命功以全形，亦无不可。

先修炼心以明性，后修炼形以立命，其秘要只是内守虚无耳。仙家以炼气为炼羽翼，神定气足则羽翼已成。

（二）论初步存神

修炼之术，先有为而后无为。

仙家初步功夫，贵在返老还童。若身中精气云损，肌体不充，必渐用功修炼培补，使其固复原状。培补道路有三：一、饮食滋养从口入。二、空气呼吸从鼻入。三、元气阖辟从毛孔入。

修道者，先守静以制动，复存神以安心，再虚心以炼神，互相为用，则脏腑气血之循环可以缓和而得养，

免致外强中干、急促失调、浮躁不宁之弊，自可长生。

摄魂还魄，虽有作用，惟贵在和平而不可偏激。偏则不和，激则不平。苟魂魄能和则气可化津，津亦可化气。周身津气润泽流通，自无不平之患矣。修炼之术，先有为而后无为，和平之极，归于静定，魂魄自然安定矣。

人口中之津液譬如山中之泉水，水性本就下而泉水能至山顶者，何也？地下水气循土脉透石隙而上蒸也。水气何以上蒸？则以地中含蓄之热力使然。吾人静坐工夫已久，口中自然发生一种甘津，清凉爽淡异乎常时，此亦因身中团聚之热力蒸动下焦之水气，循经络之路而上升，至口中遂化为津。此津由炼气而生，与常津不同，吞入腹中大有补益。

人能常以不动之神，藏于脐肾两者之间，以立命基，则长生不难致矣。

若夫存神，则无所想，不过将神光凝聚于一点，不使散漏之谓也。存神，不限于身中一处，亦不限在身内，有时亦存神于身外。丹道步步皆以存神为用。

能闲闲，方能保得住元气，能保元气，方能养得住元神。

元神，当其寂然不动的时候，不可说他是“有”。当其感而遂通的时候，又不可说他是“无”，只好说是“无中妙有”。

神气合一，魂魄相拘，则丹结矣。

(三) 论呼吸与胎息

普通之人，徒知以口食谷，不知以鼻食气，虽终日呼吸不断，然此等呼吸，大都出多入少。粗而短，不能细而长；急而浅，不能缓而深。乃修炼家之大忌也。

婴儿在胎，仅有胎息，鼻不呼吸，及至初出胎时，大哭一声，而外界之空气乘隙自鼻而入，于是后天呼吸遂操吾人生命之权。其始也，吸入之气长，呼出之气短，而身体日壮。其继也，呼吸长短平均，身体之发育及此而止。到中年以后，呼出之气渐长，吸入之气渐短，而身体日衰。临终时，仅有呼出之机，而无吸入之机，鼻息一停，命根遂断。

呼吸者，气也。气既归根，神亦恬淡，皆不离乎虚无作用，然亦非枯坐顽空也。

张三丰真人云：“调息须以后来呼吸，寻真人呼吸处。然调后天呼吸，须经他自调，方能调得起先天呼吸，我惟致虚守静而已，真息一动玄关即不远矣，照此进功，筑基可翘足而至。”

调呼吸之最紧要口诀，即不可滞于有象，又不可浮泛无根。能合虚无，则不著相，能入丹田，则非无根。不色不空，勿忘勿助，是真口诀。

胎息者何？息息归根之谓。根者何？脐内空处是也，脐内空处，即“黄庭”也。

专心食气，保养太和，则可长生。

何谓胎息？即呼吸之息，氤氲布满于身中，一开一

阖，遍身毛窍，与之相应，而鼻中反不觉气之出入，直到呼吸全止，开阖俱停，则入定出神之期不远矣。

（四）论真空炼形法

“凝神调息，调息凝神”八个字须一片做去，分层次而不断乃可。凝神者，收已清之心而入其内也。心未清时眼勿乱闭，先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴乃曰凝神。然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，所谓凝神于虚者此也。调息不难，心神一静随息自然，我只守其自然而已。

炼形之法总有六门：其一曰玉液炼形，其二曰金液炼形，其三曰太阴炼形，其四曰太阳炼形，其五曰内观炼形。若此者，总非虚无大道，终不能与太虚同练。惟此一诀乃曰真空炼形，虽曰有作，其实无为，虽曰炼形，其实炼神，是修外而兼修内也。

真空炼形法云：夫人未生之先，一呼一吸气通于母；既生之后，一呼一吸气通于天。天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉。天与之，我能取之，得其气，气盛而生也；天与之，天复取之，失其气，气绝而死也。故圣人观天之道，执天之行，每天曦驭未升暘谷之时凝神静坐，虚以待之，内舍意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸（道家常有粉碎虚空、粉碎形骸等语，不过忘物忘形之意耳，不可拘泥粉碎二字）。自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然入于玄门，透长谷而上泥丸，化为甘露而降于五内。我即鼓动巽风以应之，使

其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质锻滓消尘，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体，累积长久化形而仙。

“蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通”，先蒸发而后方能融化，常常融化不要让他坚硬，而后方能慢慢地变换，这个功夫就叫做金丹换骨。处处光明，即是《孙不二女丹经》中所说“元神来往处，万窍发光明”的意思。

果能常常凝神敛息，酝酿薰蒸，不久即可由造化窟中，采取先天一炁。孔子云“先天而天弗违”，天且弗违，而况人乎？况于鬼神乎？

（一）论杂念

杂念不可起，念起则火燥；真意不可散，意散则火寒。

吾人之念头，刹那之间杂念无端而至，忽起忽灭，莫能定止。念起为生，念灭为死，一日之内万生万死，轮回即在目前，何须待证于身后。然欲扫空此念，谈何容易！惟有用法使念头归一耳，其法如何？即固守总持门也。

吾人肉体有生有死，不能算是真我，只可以叫作假我。除掉有形质的肉体，尚剩下那个无形质的念头，然而也不是真我，因为那个念头也忽起忽灭，不能由自己做主的。再除掉忽起忽灭的念头，另外寻出一个无生无死万劫长存的实体，这个方是真我，又名为真人。

虽说初下手要除妄念，然决不是专在念头上做功夫，若一切不依一切不想，其弊必至毫无结果，令人失望灰心，是宜熟思而明辩也。

修道者须谢绝万缘，坚持一念，使此心寂寂如死，而后可以不死，使此气绵绵不停，而后可以长停。

凡静坐遇有杂念纷扰，最好是不去管他，只要身体稳坐不动，经他杂念急起急落、思前想后，等到坐过半个钟头或一个钟头之后，杂念自然就慢慢的平下去了。中间猛然一觉，杂念全消，这也是静坐时常有的现象，用不着勉强制止。

做功夫的时候，杂念纷扰，已经令人厌烦，再加上去杂念这个念头，又是一个“杂念”。譬如两个人在打架吵嘴，已经在那里难分难解，旁边又添上一个强迫劝和之人，三个人闹成一团如何能弄得好？劝和原是美意，总要等他们两人火气渐平，用巧权方便之手段，一劝自然息争，劳神费力、强迫劝和，手段未免太拙。

如何才算得真静？答：第一步，身体不动；第二步，念头不动；第三步，把自己身体忘记，不知道有“我”。

致虚者，非枯坐顽空也，乃动中之静也。非一切不依也，乃心依于息，息依于心，浑然而定，寂然而照也。

吾人元神历劫不变，变者识神也。用真空炼形之功将识神渐渐炼去，则元神渐渐显出，譬如磨镜，尘垢既

消，光明斯现，乃知一切神通皆吾人本性中所固有者，非从外来。

(六) 谈冲关

洗濯之作用，不外乎静定，凡丹道小静之后必有小动，大静之后必有大动。其静定之力愈深则震动之效愈大，充其震动之量，直可冲开顶门而出，然非大静之后不克至此。

“冲关”者，言自己真气满足一时发动，因下窍闭紧不能外泄，遂冲入“尾闾”关，透过“夹脊”关；直上“玉枕”关。乃是气足自冲，身中实实在在有一股热气，力量颇大，并非用意思空想空运。古诗云“夹脊河车透顶门，修行径路此为尊；华池玉液频吞咽，紫府元君直上奔。常使气冲关节透，自然精满谷神存；一朝认得长生路，须感当初指教人”。此种作用，无古今之异，亦无男女之殊，乃成仙了道，返本还原的一个公式。

修炼家最忌精气下泄，故凡下窍皆要收敛紧闭，一身精气渐聚渐满，既不能下泄必上冲于脑部。斯时耳闻风声、目睹光掣、脑后震动、脐下潮涌，异景甚多。

有句云：“万马奔腾攻两耳，流星闪电灼双眉。若还到此休生惧，牢把心神莫动移”。即言闭地门开天阙时之现象。

先天一点，积蓄既入，势力雄厚，应机发动之现象耳，其气之来也，周身关窍齐开、耳闻风声、脑后震动、眼中闪光、鼻中抽掣，种种景象，宜预知之。此气

发生，丹家名曰活子时。

凡后升之时，身中自觉热气蒸腾，及至前降之时，则热气已渐归冷静。此以热气盛为进阳火，热气平为退阴符。

修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋。

元精非交感之精，元气非呼吸之气，元神非思虑之神。

精关非不可闭，然亦不必急急求闭。即以世俗而论，富厚之家重在保守，贫穷之人要能赚钱。徒知保守而不善于赚钱，虽一钱不用仍旧是个贫人，又何济于事……，所以理家财以开源为第一义、节流为第二义，能开源又能节流更好，能开源不能节流亦无妨，不能开源仅能节流，虽可获益颇嫌微末，既不能开源又不能节流，只有坐以待死耳。此中有消息盈虚，大堪研究。

（七）睡功三昧

王阳明诗曰：“扫石焚香任意眠，醒来时有客谈玄，松风不用蒲葵扇，坐对青崖百丈泉。”又曰：“古洞幽深绝世人，石床风细不生尘；日长一觉羲王睡，又见峰头上月轮”。李道纯《满江红》词云：“好睡家风，别有个睡眠三昧。但睡里心诚，睡中澄意。睡法既能知旨趣，便于睡里调神气，这睡功消息睡安禅，少人会”。昔陶

渊明曰：“北窗高卧，自谓羲皇上人”。孔子曰：“饭蔬食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中”。

盖行住坐卧四威仪，惟睡眠最为安适。当精神疲乏工作劳顿之际，偃卧一榻，栩栩睡去。一觉醒来，如游华胥，神恬气畅，身心安逸。盖得益于睡中静养之功者深矣。人生百岁，日作夜歇，全赖睡眠调剂生活，恢复精神，何况玄宗学者，因心息相依而睡着，睡中心息依然合一乎？

凡初做“心息相依”，若能勿忘勿助，绵绵若存，片刻之久，即能睡着。一觉醒来，百骸舒适，精神和煦，其妙有难以形容者。正与黄帝神游华胥，庄子逍遥于“无何有之乡”，同其受用。

若功夫稍进，自然由睡着而转为入定，睡为定之嚆矢，定从睡中产生，初学有睡无定，久习有定无睡，是故初下手之人，能睡着即是效验，能自然速睡尤妙。此睡眠三昧之境界，与常人昏睡情形，迥然不同也。

禅客坐禅，惟恐其睡。玄宗心息相依，惟恐其不睡。妙哉！此睡眠三昧，乃初学者入手之通途，大是真定之前导也。

五代时陈希夷老祖，高卧华山，尝一睡数月不起，后竟于睡中得道。希夷睡诀共三十二字，名“蛰龙法”。即心息相依之功夫，不过在睡中修之。

《华严经》十种卧中，所谓“禅定卧”与“三昧卧”是也。《离世间品》云：“菩萨摩訶萨，有十种卧”。何

等为十？所谓“寂静卧”，身心澹泊故；“禅定卧”，如理修行故；“三昧卧”，身心柔软故；“梵天卧”，不恼自他故；“善业卧”，于后不悔故；“正信卧”，不可倾动故；“正道卧”，善友开觉故；“妙愿卧”，善巧迴向故；“一切事毕卧”，所作成办故；“舍诸功用卧”，一切习惯故，是为十。若诸菩萨安住此法，则得如来无上大法卧，悉能开悟一切众生。

按：睡中身心不动，如入禅定，谓之“禅定卧”。若禅定之中，天地真阳入我体躯，如甘露遍空，醍醐灌顶，周身酥软美快，和畅如春，酣融如醉，谓之“三昧卧”。经所谓身心柔软，并指此景言也。

孔圣曲肱而枕，乐在其中，亦是“三昧卧”之境。《易》所谓“黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢”是也。《神仙拾遗传》载夏侯隐登山渡水，每闭目美睡，同行者闻其鼻鼾之声而步不蹉跌，时号“睡仙”。此盖与希夷老祖同修睡眠三昧者。孔子云：“德不孤，必有邻”不其然乎？

儒仙邵康节《林下吟》云：“老来躯体素温存，安乐窝中别有春；万事去心闲偃仰，四肢由我任舒伸”。又诗云：“夜入安乐窝，晨兴饮太和；穷神知道泰，素养得天多”。是邵子深得睡眠三昧也。白玉蟾仙师曰：“一味逍遥不管天，日高丈五尚闲眠”。又曰：“白云深处学陈抟，一枕清风天地宽”。又曰：“自从踏进涅槃门，一枕清风几万年”。是白祖所作成办得“一切事毕

卧”之妙境也。涅槃寂静之门，正是如来无上大法卧。到此大休大息，舍诸功用矣。

王阳明诗曰：“人间白日醒犹睡，老子山中睡却醒；醒睡两非还两是，溪云漠漠水泠泠”。

附：吕祖《大觉歌》

鼾鼾睡，鼾鼾睡，尘世之中人人醉。
醉里不知天地宽，昏昏醒醒中不遂。
黄金累累腰下系，犹说当前不如意；
战名争利何日既，劳苦终身难自计。
我在深山整日寐，哪管人间争战会。
不强求，不越位，白云高卧饶滋味。
阊门内外有消息，天南地北无穷戏。
只要识得出处义，且去且去，归到终南还自睡。

希夷老祖《励睡诗》

常人无所重，惟睡乃为重。
举世皆为息，魂离神不动。
觉来无所知，贪求心愈动。
堪笑尘中人，不知梦是梦。
至人本无梦，其梦本游仙；
真人本无睡，睡则浮云烟。
炉里近为药，壶中别有天。
欲知睡梦里，人间第一元。

希夷老祖《睡诀》（一名《蛰龙法》）

龙归元海，阳潜于阴。

人曰蛰龙，我却蛰心。

默藏其用，息之深深。

白云高卧，世无知音！

三丰祖师《蛰龙法》跋

或言希夷先生别有睡诀传世，其所传乃伪书也。随卦象词曰：“君子以向晦入宴息”。夫不曰向晦宴息，而曰入宴息者，其妙处正在入字，入即睡法也。以神入气穴，坐卧皆有睡功，又何必高枕石头眠哉”。读三十二字，盖使人豁然大悟。吕翁表而出之，其慈悲之心，即纠谬之心也。

（八）先天一炁与神仙

问：仙学中何谓道？

答：道即太虚中无形之生炁。

问：如何谓之修道？

答：即是采取太虚中无形之生炁，来修养吾人之身心。

问：太虚中无形之炁体，藏在何处？

答：无所在，无所不在。

问：何谓也？

答：因其是无形，吾人肉眼不能见。故云“无所

在”。然无形之中，实含有生机，遍一切处，故云“无所不在”。

不但肉眼不能见，虽道眼亦不能见者。

问：即是无形可见，何以知其含有生机？

答：于一切动植物之生生不息，岁月无间，故知之。

不但动植物如此，虽金石矿物亦如此。

问：既如此说，生机处处皆有，则吾人亦常在生气之中。听其自然可也，何必又要采取？何必又要修炼？岂非多事乎？

答：虽说处处皆有，若不用功夫采取，则与吾人身体似有隔膜。譬如江河溪井之中，虽然处处有水，若吾人不去汲引，水决不会自己送到家里来。

问：吾人身上本来可有生机吗？

答：当然有生机，若无生机，如何能活动？

问：吾人身上的生机，从何而来？

答：在父精母血交媾的时候，而太虚中无形的生炁，即落于其中，在道家称为“先天一炁”。

问：父精母血交媾的时候，太虚中无形生炁，怎么会落于其中？

答：父精母血，即是一阴一阳。当其交媾时，有一种呼吸的力量，即其呼吸之间，太虚中无形之炁，自然而然，如磁石之吸铁，不知不觉，摄在其中矣。此所谓造化之神功，天机之玄妙也。

问：照此而论，则吾人身上个个都有生炁，而人家生出来的小孩子，每每说先天不足，是什么缘故？

答：吾人身上的生炁，自从父母交媾时得来，而此生炁本不在父母身上，乃是借父母的力量，从太虚中招摄而来的，是谓“先天炁”。父精母血是后天气，用后天气去引诱先天炁，故后天气浓厚者，得到的先天炁也浓厚。而后天气薄弱者，得到的先天炁亦是薄弱，因此他生出来的孩子，便是先天不足。

问：先天炁既然人人都有，何以又要到外边去采取？

答：虽然人人都有，但有厚薄多寡之不同。自不妨薄者令厚，寡则令多，贫人变作富翁，岂不更妙？况吾人有生以来，所得先天炁有限，到十几岁成人以后，则生机日少一日，渐渐由老病而至于死，皆不知修炼采取之过矣。

问：欲采取生机，当用何法，有何口诀？

答：此法非片言可尽。一方面要研究学理，多看道书，一方面要清心寡欲，实行证验。若作一简单的解说，则广成子告黄帝所言：“无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，而形未尝衰”。此数语能抵得几百部道书。敬能照之施行，亦未尝不是极好的方法，极灵的口诀。

问：先天一炁，是修炼家所用的。修炼家能采得此先天一炁之后，便可以成为神仙。而普通父母交媾生人

之种子，亦称为先天，恐怕不合修炼家的原理。

答：“先天一炁”顺则生人，逆则成仙。寻常的夫妇相交，是先天炁与后天浊精浊血和合而成，故则生出有肉体小孩。修炼家坎离既济，是“先天一炁”与后天的真阴真阳混融而就，故结成虚灵的圣胎。论其种子，皆可以说是“先天一炁”，唯其运用方法之不同，故其成就亦不同。

（九）炼虚合道超出三界

按：仙学，大致分为四步：第一步炼精化气，第二步炼气化神，第三步炼神还虚，第四步炼虚合道。兹将四步之效果，分列于后：

第一步：炼精化气，宿疾全消，得延年益寿之效。初步炼精化气，名曰筑基。使残破之身，无诸苦疾，安乐延年。

第二步：炼气化神，百病不侵，得返老还童之效。由百病不侵，进而返老还童。如再积功累德，坚心精进，做完三四两步性功，可即身成仙，飞升天外。学佛者，如能依法实行，必能即身成佛。倘不先坚固色身，专做性功，万一心未明，性未见，而此身先坏，则中道而废，岂不可惜。

第三步：炼神还虚，阳神出壳，得身外有身之果。

第四步：炼虚合道，神满太虚，得粉碎虚空之果。

(十) 胎从空定中来

经云：“一点落黄庭，入定炼阳神”。是言丹落中宫，当行炼气化神之道。而炼气化神，非入定不可。夫必入定者，以人有生死，因有呼吸；苟无呼吸，自无生死。无呼吸便为入定，定久则空，空极则觉，十月如愿，有不圣胎成而阳神出者乎？又白玉蟾祖师曰：“定中求定，空内求空”。定中求定者，由息定而胎稳如山。空内求空者，由念空而真人破顶。是定与空，为结胎之最要。而空从定来，是入定实为结胎之始基也。但入定之法，必内气不出，外气不入，似无而有；神气在定，似有而无。神气在定，而不见在定之相，任地涌金莲，美女入户，只不思善，不思恶，万想皆空，诸缘屏息，夫乃为定，夫乃为入定。彼儒之心斋坐忘，佛之涅槃证圣，非言此果乎？然到此地位，纯是自然，不患定之不入。到此地位，天魔屡试，转患定之或出。守其入而防其出，胎成指掌矣。

诀曰：“丹落黄庭，入我大定，似有似无，神和气印。”

(十一) 文火与武火

炼精化气，皆用武火；炼气化神，宜行文火。武火者有候之火，文火者无候之火。无候之火，非呼非吸，乃吾定中之所生也。但既云定矣，火从何起？顾人非槁木，虽外无呼吸，而二气在定，岂无伸缩往来，如龟纳

鹤息之绵绵者乎？故曰：“不须行火候，炉里自温温”者，不寒不燥，不有不无，正无候之景象也。又曰：“火须有候不须时”，盖言无候之火，更以大周为候者也。然此之大周，无息可数，只以十月胎成，为神火之一周。炼神者，于无为中求火，即于无为中求候，若非炼精之火，口呼鼻吸，犹有数目之可记者也。倘欲火无危险，必使定不外驰，十月一定，自火力到而圣胎结实矣。

诀曰：“炼气化神，养以文火；息无去来，必成正果。”

三、修炼法要

（一）修道程序

修道程序，亦望指示大纲。

答：谭子《化书》有云：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，虚实相通，是谓大同”。此其大纲程序也。故白真人云：“忘形养气气化神，是云大道透三关”。元明以来，通云“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”。但不如谭真人所说为圆融耳。

（二）仙家顿法

道家中黄直透，完全是一种功夫，即是一窍通时窍窍通，得其环中以应无穷之意，所谓仙家“顿法”是也。功夫到虚极静笃时，精自然化气，气自然化神，神

自然还虚，始终如此做法，不必再分小周天与大周天、小还丹与大还丹许多名目。至于通三关运河车种种作用，乃是仙家的“渐法”，一步一步走去，由小而大，由浅入深，结果是一样的。譬如一个先生教学生读书，“渐法”是先教浅近的（如白话文之类），后教深奥的（如经史子集之类），一步一步的教去。“顿法”是起首即将深奥的教他，若深奥的能够明白，则浅近的可以不教自会。不过由浅入深，先易后难；由深入浅，先难后易，及其结果，则是相同。学仙的“透中黄”与“通三关”，其理由亦复如此。

再者“透中黄”是性功的效验，“通三关”是命功的效验。学仙的人，本来有先了性而后了命，亦有先了命而后了性，亦有性命同时并了。原不必十分拘泥，只要认清根本源头，则“顿”亦可以，“渐”亦可以。若是堕落旁门邪道，则性也不对，命也不对。古仙诗“夹脊双关透顶门，修行径路此为尊”云云，乃是一切旁门邪道，不懂真性命者而言，并非对“守中黄”与“中黄直透”之功夫而言。且“中黄直透”之后，其结果夹脊双关亦未尝不通，所谓先了性而后了命也。然而这两种方法，与佛家的念咒观想，似乎难以比较而论，盖仙佛两家立足点有不同也。

（三）先天玄妙

“独坐孤修，致虚守静”，这个法子，比较容易实行。自己要做就做，不必征求对方同意，也不必定要废

弃人事，见效虽迟，流弊较少，我所提倡的，就是这一派。

此派最要紧的，就要“玄关一窍”，既不是《参同》、《悟真》之法，亦不是冲虚、华阳之法，乃是陈希夷、邵康节他们流传下来的。

清静功夫，做得好，能出阳神；做不好，只可出阴神，即能投胎夺舍，不必另外做专门投胎夺舍的功夫。古人虽有专从闭息、鉴形、存想等法下手者，其法亦未必就胜过清静功夫。

撝宁于民国五年，住址在北平西四牌楼大拐棒胡同跨鹤吕祖观中。有一道士，年已五十几岁，当彼三十岁时，即患阳萎症，阅二十余年不愈，常戚戚于心。撝宁慰之曰：“君是出家人，对此可不必注意”。彼曰：“不管出家在家，衰弱病态，总不相宜”。彼在吕祖观做静功一年之后，有一日笑而告我曰：“二十余年之‘痼疾’今已愈矣。可惜我是道士，若是俗家人，尚可望生子矣。”

由此观之，年长而身弱者，清静功夫亦足以补其亏损，不必定要做栽接之术。世间修炼同志，常认为年老之人，非用栽接不可者，未免固执偏见，不识清静功夫中有先天一著玄妙也。

愚意非不赞成栽接之术，但默察世间好道之徒，大半为经济所困。生活问题，尚难解决，岂有余力，实行此术？若固执偏见，竟谓非由此途不能成仙了道，请问

除却极少数几个富贵人而外，一般财力微薄的人都该死吗？出世法哪有这样不公平呢？

（四）学仙紧要

学仙者最紧要的问题，是先须弄明白他的根源，根源已明，方法亦容易解决。《三车秘旨》中收心法，讲得甚明白：其吃紧处在钻杳冥，能钻得杳冥，即可以有把握。守上玄关，大约是指眉心一窍，此法好处在能免除昏沉，然勉强死守，即有虚火上升，头脑刺胀或昏晕等毛病。此全在学仙者神而明之，届时斟酌，善于运用可耳，优劣则不能评定也。

（五）开玄关

“玄关”者，玄妙之机关也。“橐龠”为风箱之抽机，喻人身之呼吸。人能呼吸调和，由外呼吸变为内呼吸，则玄关将不开而自开。

（六）初学守窍

禀者：窃观女丹书云“女命有三”，当系指“海底”、“中宫”、“乳房”而言。究不明女子修炼初下手时，应当守何部为宜。

答曰：守中最宜。这外“中”字，是“神气合一”之中，不是中宫之中；是内外感应之中，不是执著一身之中。至于海底、中宫、乳房，非不可守，但执着一处死守之，则不合大道。

(七) 玄关发动一景

有一次在读书时，忽视腹内暖气四散上炎，心中恍惚，不知如何是好，惟觉周身愉快，不知何故？

答：此乃身中玄关，触机发动之现象，不必一定要在打坐时，随时皆可显露也。

(八) 调身调息

问：静坐调息为法，在于不急不滞，勿忘勿助，不知用如何方法始能到此境界？

答：只要你身体端坐不动，自然就能到此境界，不必用什么方法。

问：静坐之姿式，趺坐乎？抑如常坐时任两腿直垂乎？

答：随自己的意思，要盘腿就盘，要垂腿就垂，不必拘定。惟盘坐之时间，不能过久，太久则酸痛而麻木，是其缺点耳。

问：调息时之呼吸，如平常之听其自然乎？抑系深呼吸深吸，直至下丹田乎？

答：听其自然，就是调息最好之法，不可用深呼吸。若常行深呼吸，非但息不能调，恐怕要弄出毛病。

问：就“调”字看来，必有调之方法，不知如何调法，而其息乃调？

答：端身正坐，不动不摆，听其自然，不加勉强，这就是调息之法。除此而外，另觅调息之法，未免画蛇

添足。

(九) 调息与河车逆转

问：静坐至虚极静笃之时，下身阳物勃然而举，心中毫无欲念，是名为阳生，此时急当以神驭气，留恋元精，此说然否？

答：此说不错。

问：非在静坐之时，如睡眠、工作、行走时，亦有阳生之景象否？若有之，能作调息之功法乎？

答：非静坐时，虽亦有阳生之景，但不使用调息之法。

问：睡眠时，阳举而不自觉，元气因化淫精而泄去，有何法以救济之？

答：此即普通之遗精病，宜常用河车逆转之法，以闭固精窍。

(十) 天丹药诀

凝神入坤脐而生药，即是凝神入气穴，心肾相交，水火既济，等到活子时来，即是生药，盖药者即是先天真一之炁从虚无中来炁。移神入于鼎而成丹，即是得药之候，由河车运药上升于泥丸。乾鼎者，泥丸之异名也，其不曰移药而曰移神者，因得药之后，神与药合在一处，不可分别，神之所至，即药之所至，药之所至，即神之所至也。又凝入坤脐，即以后天招摄先天，故曰在先天。移入乾鼎，则以先天运化后天，故曰在后天。

(十一) 活子时

心不动而阳微举，谓之“活子时”。“活”之云者，无心而自然动之谓也。心不动谓之静，静属阴，阴极则阳生，谓之活子时。阳生之时，其举甚微默，似动而非动，但觉欣欣然有生意。当此之时，宜绵绵密密，心息相依于虚空之中，色身上之变化则听之而已。左呼右吸，不可执也。若小便高举，乃后天识神用事，或为粗暴之气冲动，不可谓之活子时也。“午时”与“子时”相对，乃是阳极生阴，当渐入于混沌。如何景象，只可意会，难以笔言。

正子时，是一个代名词，不是说每天半夜之子时，更不是说每月之上下弦，乃是说人身上阳气发动，并无淫欲之念，而生殖器自然翘举之时。

(十二) 丹熟温养

丹熟者，谓已经结丹也。此时注意用文火温养，不可用武火烹炼。若仍旧象从前一样的猛烹急炼，则已结之丹，不能安于其位，不免有飞走散失之虞。非徒前功尽弃，尚要弄出大病。

有问：“冲虚真人云：‘丹熟过关服食，而入神室之中，乃行大周天温养火候。’是论确否？”

答：甚确。

(十三) 长生口诀

学长生者，贵在明白原理，口诀乃其次也。我教人

初步功夫，口诀很简单，只有八个字，“神气合一，动静自然”。果能做到如此地步，延长寿命，定有把握。若要明白原理，则《灵源大道歌白话注释》、《黄庭经讲义》，不可不看。

(十四) 老年人多睡为妙

老年人功夫，重在培补亏损，应该多睡为妙，一睡一觉，一静一动，循环互根，方为合法。若长坐不睡，乃是后来事，非前半段功夫所宜，纵能勉强振作，亦未必能得益，因明明白白景象，不合于先天之妙用也。道家与禅家功夫之不同，即在于此。

(十五) 防偏之法

《玄谈集》中极力主张谓：“凡诸好道者，在做功夫时，若遇色身上有何种变化，或有不舒适之感觉发生，可急‘心息相依’在外面虚空之中，久之色身方面只有和平舒适，而决无太过不及之弊及其他一切不良之影响。”仆亦认为此法甚为妥善，盖即古人真空炼形法之遗意，其原理是利用空中的真阳，来调剂人身偏枯不和之弊。老子所谓“外其身而身存”，即此意也。祈注意及之。

(十六) 小周天任督感应

后学者肄业苏州工业专门学校，曾入某社学静坐法，得闻初步上守玄关，二步下守丹田，三步小周天功夫。自己勤行无间，觉得心膈间有凉风，丹田内有暖

气，气由三叉路而至尾闾、夹脊、玉枕，三关皆开，唯至任脉，则无感觉。不识此种景况对否？祈示。

掇宁答：背后三关，皆有感觉者，因为脊骨乃神经之总系也。一到前面任脉部位，便无感觉者，因为任脉部位，非神经枢纽，故感觉迟钝。必俟真到大周天功夫，方有感觉。行小周天时，无感觉者甚多，不足怪也。

（十七）功境例解

1. “丹田甚暖，心中宁静”。此种景象甚好，乃坎离已交，水火既济之效验。

2. “全身如酥如雾”。此象亦佳，乃身心安静，筋脉融和之效验。

3. “有时身忽如无，恐惧不敢坐”。此种景象，凡习静坐功夫者，常常遇到，不必惊疑，不过顷刻之间，即又回复原状。

4. “闭目则昏沉，开眼则清亮。”此乃身中阴浊之气尚重，故闭目不免昏沉。若功夫圆满，则身中纯是一片清阳之气，闭目自觉不昏沉矣。

5. “守窍在脐肾之中”。修炼下手处甚多，本无一定不移之方位，此守窍法亦可用，即丹经所云：“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”是也。

6. “胎息不见”。胎息之成功有二种：一由于自然者，二由于勉强者。何谓自然成功？即是大周天入定以后，自然能到此地步。何谓勉强成功？即是专从后天呼

吸下手，功夫由浅而深，亦可渐渐做到“胎息”地步。今阁下所以不见“胎息”者，一由于尚未到大周天入定之程度，二由于下手未曾专做“胎息”之功夫也。

7. “每数十日尚有遗漏一次”。此种现象，若在普通人不能算病，乃精满自溢耳，在修炼家总以长年不漏为妙。来函所云“提取上行”之法，亦不妨试做，看其有效验否？若有效验，即可一直做下去，若无效验，可以作罢；若非徒无益，反生他患，则须立刻停止。

8. “自尾闾第二节内骨间起，似一黍珠，直冲顶上，少停即降入丹田。”此种景象，若不是因于幻想所造成，乃是由于静坐时无思无虑自然发动者，可以说功夫大有进步，然不是大药冲关之象，请勿误会。

(十八) 生死流转之机

以世俗言，男子偏于阳，女子偏于阴，以丹道言，男子外阳而内阴，女子外阴而内阳。总而言之，不管他们谁是阴，谁是阳，都嫌其偏枯而不完全，此乃人类有始以来最大的缺憾，亦即生死流转唯一的动机。

但后天阴阳，虽分为二，而先天一炁，却是整个的，其本性实不欲分离。修道者，贵在利用后天之阴阳，以返还先天之炁。换言之，即是偏枯不自然之变态，逆行造化，以求回复中和自然之本性而已。

第四章 静功

一、静功总说

使脑神经绝对安静，排除一切思想，这是下手功夫最要紧的原则……。但因人们思想习惯，由来已久，要它一旦停止不动，很难办到。为达到这个目的，古人就立出许多法门。比较起来，以庄子“听息”法为最好。

所谓“听息”法，就是听自己呼吸之气，初下手只用耳听，不用意识，并非以这个念头代替那个念头，更不是专心死守鼻窍或肺窍，也不是听鼻中有什么声音，只要自己觉得一呼一吸的下落，勿让它瞒过，这就算对了。至于呼吸的快慢，粗细浅深，皆任其自然变化，不用意识去支配它。听到后来神气合一，杂念全无，连呼吸也忘记了，渐渐地入了睡乡，就要趁这个机会熟睡一番，切不可勉强提精神和睡意相抵抗。若是在白昼间睡了几次，不欲再睡时，不妨起来到外面稍为活动，或拣树木多，空气清洁的地方，站在那里做几分钟吐纳功夫也好；或做柔软体操，练太极拳也好。但要适可而止，勿使身体感觉到疲劳，回到房内或坐或卧，仍旧做听呼吸的功夫，可能入于熟睡的境界。

凡是患神经衰弱的人，大半兼有失眠症，安眠药片不宜常服，只有听呼吸一法，可以根本解决问题，故无

流弊，而且与《黄帝内经》上所说“阳入阴”的理论相合。《灵枢·大惑论》云：“卫气常留于阳，则阳气盛，不得入于阴，则阴气虚，故目不瞑”，前人书中常有“心息相依”这一个法门术语，但未说如何依法。苏东坡的功夫是先用数息法，后用随息法。朱子调息的功夫则用《楞严经》“观鼻端白”法，但数息要用意去数，不能纯然无念，观鼻要开眼去观，时候久了，眼神经难免疲劳，只有“庄子”听呼吸法，心中不需要起念，久听也不觉疲劳，才真合于“心息相依”这个术语，今将这三种方法列举如下，并加以浅释，好让学者自己去实验。

（一）苏东坡养身说（见《东坡志林》卷一）

〔原文〕已饥方食，未饱先止，散步逍遥，务令腹空，即便入室，不拘昼夜，坐卧自便，惟在摄身使如木偶。……又用佛语，及老庄语，视鼻端白，数出入息，绵绵若存，用之不勤，数至数百，此心寂然，此身无然，与灵空等，不烦禁制，自然不动，数至数千，或不能数，则有一法，其名曰随，与息俱出，复与俱入，或觉此息，从毛窍中，八万四千，云蒸雾散，无始以来，诸病自除，诸障渐灭，自然明悟，譬如盲人，忽然有眼，此时何用求人指路，是故老人，言尽于此。

〔浅释〕注意养生的人，食物要有节制，必须等到腹中感觉饥饿时，才可进食，尚未吃得十分饱满，就应停止。每餐后宜到室外空旷地方自由自在地散步，使腹

中的食物大部分消化了，此时就回到房里去准备静功。不论是白天或是夜晚，也不论用坐式或用卧式，听各人自便，只要管住自己身体不能让它摇动，像木头人一样，就算合法。身体已经安置好了，即照佛家所说的法门和老子所讲的功夫合起来做，用两眼观看自己的鼻尖，并同时用意数鼻中呼吸出入的次数，重要贵在勿忘与勿助。“勿忘”就是“绵绵若存”，“勿助”就是“用之不勤”。普通数息法，若数出息，即不数入息，若数入息，就不数出息，一呼一吸只称一次，不能称二次，数到几百次以后，心中寂然如空虚，身体寂然如山石，不需要勉强去禁止或制服它，身心二者自然都安定而不动了。数到几千次以后，无力再数下去，此时另有一个法子叫“随”字诀，当息出时，心也随它同出，当息入时，心也随它同入，有时或感到这个息，如云雾蒸散布于周身毛孔中（原文“八万四千”是形容身上毛窍之多，不是实在的数字），不由鼻孔出入。功夫做到这样地步，久远以来的各种病苦和障碍，都能逐渐灭除，心里也就自然明白，而开始悟了。譬如瞎子突然眼睛透亮，自己能够看见道路，用不着要求他人指点了。

（二）朱子调息箴（《朱子全集》第八十五卷）

〔原文〕鼻端有白，我其观之，随时随处，容与猗移（容与，闲暇舒息之义，猗音依，猗移，随顺之义），静极而嘘，如春沼鱼，动极而翕（音习）如百虫蛰，氤氲阖辟，其妙无穷，谁其尸之，（“尸”字作“主”字

解) 不宰之功 (后四句节略)。

〔浅释〕观鼻端白，原是佛教《楞严经》上二十五个圆通法门中第十四个法门，苏东坡、朱晦庵两人都采用了这句话，但他们的说法并不和《楞严经》相同，朱子的意思是说做这个功夫不论什么时候，顺其自然，不要勉强执着，不要弄得周身难过，气机静到极处，它自然要动，就像春天的鱼类，浮在水面嘘气；气机动到极处，它自然要静，就像冬天的虫类，伏在土里翕气（翕是聚敛收摄之义），此时身中之气，交互团结有天地氤氲之象，一动一静，有乾坤阖辟之机，妙处是说不尽的。若问是谁在那里作主？其实并无所谓主宰，而是自然的功能。

（三）庄子心斋篇（《庄子》第四篇《人世间》）

〔原文〕颜回曰：“敢问心斋？仲尼曰：一若志，无听之以耳，而听之以心，无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”

〔浅释〕颜回是孔子的学生，仲尼是孔子的字。颜回问：“心斋”两字是什么意思？孔子说：你应该把心里的念头集中在一处，不要胡思乱想，等到念头归一之后，就用“听”字诀，但不是用耳听而是用心听，这还是粗浅的说法，就深一层功夫讲，也不是用心听，而是用气听，到了这样的境界，耳听早已停止了，境界一步一步都经过了，最后到了“虚”的境界。这个虚是从无

知无觉以后自然得到的，不是用意识制造出来的。如果做功夫的时候，心里常常想着要虚，反而不能虚了。全部功夫原是由后天返回到先天。所以第五步功夫应该就先天气境界去体会。如何叫先天，这件事已超出疗养法范围之外，此处不必谈。普通用静功疗病，只要做到身中神气合一的境界（即心止于符）已足够了。

今将以上所列三种法门作一个总结。苏东坡是先数息后不数，他所谓“随息出入”就是随其自然，不要再去数字。

朱晦庵是先做观息，后不观，他所谓“不宰之功”就是顺其自然，不要再去观它。

庄子是先听息，后不听，他所谓“听止于耳”就是任其自然，不要再去听它。三人下手的功夫，虽然不同，后来都归到同一条路上，学者可以参考用之。

二、静功问答

（一）问：静功和气功是一是二？

答：静功着重在一个“静”字，不必要在气上做什么功夫；气功着重在一个“气”字，那些功夫都是动的，不是静的。世间各处所传授的气功，有深呼吸法、逆呼吸法、数呼吸法、调息法、闭息法、运气法、前升后降法、后升前降法、左右轮转法、中宫直透法等等，法门虽多，总不外乎气的动作。静功则完全是静，在气上只是顺其自然，并不用自己的意思去支配气的动作，

若有意使它动作，就失了“静”字的意义。

(二) 问：静功比较气功，利弊如何？

答：气功做得对的，能够把各种病症治好，做得不对，非但旧病不愈，反而增加新病。静功做得合法，自然能够治好医药所不能治愈的病症；做得不合法，身体上也多少得点益处；退一步说，纵然没有效验，决不会又做出新的病来。可知气功是利有弊，静功是利无弊。

(三) 问：何种人可以做气功？

答：凡是心思细巧，善于灵活运用，自己觉得有少许不对，就立刻停止不做，或者变换一个方式以应付之，象这种人可以做气功。若是心思粗笨，只晓得一味的蛮干，做到身中发生特别的现象时，又不会应付，气功一定要做出毛病。

(四) 问：何种人可以做静功？

答：无论男性女性、年龄老少、心思灵活或不灵活，都可以做。只有性情浮躁、好动不好静的人，不喜欢做这种功夫的人，可以不做。假使他愿意做得话，也能够做出相当的效验来，但比较那些性情安定的人，得效要慢一些。神和气二者合为一，心不起作用了。气的本体是虚的，它要等待一种东西来和它相集合，只有“道”这个东西和太虚之气才能集合在一起。功夫如果做到心同太虚一样，就算是心斋。

以上是孔子告颜回所问心斋功夫的做法，这种功夫

是一连串做下去的，中间本无所谓阶段，但为学者容易入门起见，不妨在这个功夫中划分几个步骤，再详细的加以说明：

第一步“一若志”，“若”字作“你”字解，“志”就是思想，也可以说是念头。当起首做功夫的时候，心中思想要专一，不要有许多杂念在里面打扰，杂念如果不扫除干净，功夫很难做得好。

第二步“无听之以耳，而听之以心”，“无”等于“毋”，也可作“勿”字解。念头归一即就开始做功夫，用“听”字诀。普通所谓听，本是用两耳听各种声音，此处所谓听，决不是听声音。人们就要发生疑问了，既然是听，必有所听的对象，既不听声音，又听什么？这问题，在各家注解上都找不到明确的回答，今日特为指出，初下手，就是听其中呼吸之气。凡是呼吸系统正常不发生障碍的人，鼻中气息都没有声音，虽气没有声音，但自己都能够知道鼻中气息一出一入，或快或慢，或粗或细，纵然是聋子，也会有这个感觉，所以说“听之以心”。

第三步“无听之以心，而听之以气”，此处又引起问题了，心是有知觉的，还可以说得上一个“听”字，气是无知觉的，如何也能够用来听？心听的对象是气，气所听的对象是什么？若说用气来听，这句话在理论上讲不通，究竟怎样解释才好？

答曰：听息的功夫做得时间长久，心和气已经打成

一片分不开了，气不能作为心的对象了，不能再说这个心听那个气，所以说“无听之以心”此时身中的神和气虽然团结在一起，尚未达到混沌境界，还稍微有点知觉，继续做下去，并不需要许多时间，就完全无知觉了。从有知觉到无知觉这一阶段过程中，与其说以心听息，使心和气互相对立，不如说以气听气，使心和气二者之间灭去裂痕，所以说“听之以气”不是说以气听气，此处仍虽说“听”实际上就是不要着意于“听”，成语所谓“听其自然”“听之而已”“听它去罢”这几个“听”字，是此处最好的解释。

第四步“听止于耳，心止于符”，初下手做功夫注重“一”字诀，等到念头归一之后，就注意“听”字诀。假如长久地抱住一个“听”字不肯放松，也嫌过于执着。再后就要用“止”字诀了。所谓“听止于耳”就是教人不要着意于听，此时功夫渐渐地入于混沌境界，身中的神气合一，心的知觉已不起作用。所以说“心止于符”（符即与气符合之义），这种神气合一的状态是无知觉的，外表上看来和睡着一样，但内部的情况是不同的。

第五步“气也者，虚而待物者也，唯道集虚，虚者心斋也”。以前由浅而深的境界，一步一步地都经过了，最后到了“虚”的境界。这个“虚”是从无知无觉以后自然得来的，不是用意识制造出来的。如果做功夫时候，心里常常想着要虚，反而不成虚了。全部功夫原是

由后天返还到先天，所以第五步功夫，应该就先天境界去体会。若问如何叫做先天，这件事已越出疗养法范围之外，此处不必深谈。普通用静功疗病，只要做到身中神气合一的境界（即心止于符）已足够了。

（五）问：何种病症宜于用气功治疗？

答：今就中医的学理而论，凡是肺气虚弱，经常患伤风咳嗽者；胃气虚弱，食欲欠佳，消化不良者；三焦湿阻，痰饮停蓄，产生诸症者；中气虚弱，肠不摄水，大便常患溏泄者；肾气虚弱，小便数量过多，时清时浊者；肝气虚弱，筋力懈惰，萎靡不振者；还有西医学理上所谓新陈代谢机能发生障碍者。这些病症，可以用药物治疗，也可以用气功治疗。

（六）问：何种病症宜于用静功疗养？

答：凡一切本元亏损之病，如头晕、脑胀、眼花、耳鸣、心跳、胆怯、失眠、恶梦、烦躁、惊悸、易怒、易悲、多忧、多虑、情绪纷乱、遇事善忘、上重下轻、肌肉瘦削、少食不够营养、多食不能消化、工作不耐疲劳、生活不感兴趣，这些症状，服药难见功效，检查身体又不知病在何处，唯一的方法，只有靠病人自己用静功疗养，可望痊愈。如果能配合太极拳或柔软体操，静功和动功相辅而行，则见效更快。

（七）问：普通静坐法和气功是分不开的，现在把静功和气功分为两件事，根据什么理由？

答：静功是静的一方面事，气功是动的一方面事，

二者性质不同，普通静坐法，不合静功的原则。你看他们身体外表虽然坐在那里不动，但是他们的思想还在身中运用，没有休息，虽名为静坐法，实际上仍属于动的一方面，算不得真正的静功。

（八）问：如何才算得真静？

答：第一步，身体不动；第二步，念头不动；第三步，把自己身体忘记，不知道有“我”。

（九）问：做到这样境界，有什么好处？

答：人们身体上原有天然抗病的力量，但因身体衰弱或遇到其它障碍，致使抗病的力量发挥不出。静功即是帮助他消除障碍，恢复自身本能，把原有的力量发挥出来，病就可望逐渐痊愈。

（十）问：这三步功夫如何做？

答：起首做功夫时候，不论是坐是卧，总要周身放松，不使它有局部的紧张，不让它有丝毫拘束，自己感觉非常的适意，做得恰到好处时，时间虽然经过长久，心中并不厌烦，身上也没有酸疼、麻木各种难以忍受的情况，这样就是肉体已经得到安静了，但思想上的缠缚尚未解除；再进一步，做到心无杂念，万缘放下，已往的事情不回忆，眼前的事情不牵挂，未来的事情不预计，脑筋完全休息，这样就是精神得到安静了，但心中尚知道有一个“我相”存在；更进一步，就入于浑浑沌沌的境界，似乎睡着了一样，什么也不知道，并且不做梦，此时当然不知有我。假使睡着了还要做梦，梦境中

仍然有一个“我”在那里活动，喜、怒、悲、恐、饮食、男女，见景生情，醒时有把握，梦中无把握，这样不能算是真正的忘我。

（十一）问：正当静坐时候，身体忽然不由自主的动起来了，各人表现的姿式又不相同，即使同是某一个人，而动的姿式亦常有变换，都不是由自己的意思所主动，这是很奇怪的现象，究竟是何理由？

答：这是人身本有的生命力所发挥的另一种作用，若把这件事认为奇怪，那么，人身上奇怪事情就多了。请看肺部的呼吸、心脏的跳动、胃肠的蠕动、食物的消化、体内腺体的分泌、细胞的新陈代谢、须发指甲的生长、精子卵珠的结合、母腹胎儿的形成，哪一件事能由自己意思做主？人们对于身体内部难以理解的状态并不觉得奇怪，为什么对身体外部不由自主的动作，大家都认为是奇怪呢？

（十二）问：身内各部的活动，从有生以来就不由自己做主，人人如此，所以不觉得奇怪，但身体外部的动作，一向是受自己意识所支配，今日忽然不听命令，自由动作，恐怕长久下去，弄得不可收拾，终日的手舞足蹈，摇头摆尾，那象个什么样子！不知可有方法能够控制否？

答：只要你功夫做得合法，肺部呼吸顺其自然，身体运动听其自然，等于做柔软体操一样，那就没有妨害，动的时间过长，自然会停止。你若不耐烦，要它半

途停止，也可以办得到，功夫不做，精神不集中，再加少许抑制的意思，身体就不动了。但静坐法总以不动为原则，其动是例外，不可误认为凡是学静坐法的人，身体是必定要动的。

（十三）问：自从第一次动机开始，将来是否每坐必动，永久如此？

答：不是永久如此，等到四肢百节气脉通畅以后，那时静坐身体即可安稳不动。但是，外面虽然安稳，腹内脐下之气将来或不免要冲动。应当预先知道，免得自己临时发生恐慌，不善于应付，以致误事。

（十四）问：用静坐法到了身体外部自然发动，对于疗养有什么关系？

答：人身上病症，有些是明显的，有些是隐藏的。明显的病症，自己和医生都能够知道；隐藏的病症，就不容易觉察，甚至用种种方法检验也看不出。功夫做到相当的程度，身中气机发动，遇着病的障碍，不能顺利通过，就要和它斗争，因此四肢百节不由自主的运动起来；经过几次运动之后，一部分障碍已被打通，若其它部分尚有障碍时，身体动作，自然又变换一种姿式；等到各处所有障碍逐渐排斥干净，此后虽仍旧用静功，身体也不会再动了。

（十五）问：身体外部表现的姿式若很柔和，听其自然发动、自然停止，那也无妨。倘若表现过于强硬，竟至拳打脚踢、横冲直撞，一时又不肯停止，如何是

好？

答：这件事和病人体质有关。凡是宜于用静功疗养的体质，大概都属于衰弱类型，决不会有这样强硬的动作，假使是健壮身体，偶然患病，自有对症的医药，不在静功疗养范围之内，也可不必担忧。万一遇着病人体质本不适宜，而下手功夫又有错误，因此发生这个现象，当由指导员随机应变，设法停止他的动作，再酌量病人体质，选择别种合适的法门教他去做，就能免除妄动的流弊。

（十六）问：凡做静功的，是否人人都要经过“身体自动”这一阶段？

答：并非人人如此。身体动的是少数，不动的是多数。

（十七）问：大众同做一样的功夫，为什么有动有不动？

答：因为各人体质不同的缘故。比如用同样的药品，治同样的病症，彼此所得效果，却不尽相同，也是这个缘故。

（十八）问：专就静功原理而论，身体是动好，还是不动好？

答：在古代许多专门修炼的书籍上，只讲静坐时身体内部震动，未曾提到身体外部不由自主的运动。当时一般学静功者，自始至终，都以身体安稳不动为原则，假使中间有动手动脚的现象，其师必定说他是犯了原则

性的错误，理应纠正。但据我数十年来耳闻目见，静功做到身体运动不由自主者，颇有其人，结果有好的，也有不好的，很难一概而论。依我的看法，今日学静功，目的本在治病，病愈就是好；病不愈就是不好；动得身体舒畅就是好，动得身体难受就是不好。不能单把动与不动作为好与不好的标准。

（十九）问：静功做到腹内脐下有气冲动，是否在外部自然运动这个阶段经过以后，腹内才会发生冲动的现象？

答：不能一定。1. 有少数做功夫的人。在外部自然运动将要结束的时期，腹内即开始有气发动；2. 又有些人，外部自动时期虽已经过，而内部并无影响，中间再经过一段完全安静时期，才慢慢的觉得腹内有气发动；3. 更有些人，始终未曾经过外部自动这一阶段，功夫到了相当的程度，他们腹内会有热气冲动，力量甚大；4. 尚有多数人，长年累月的功夫做下去，身体内外并未发现什么特异的状态，但是他们的衰弱身体，自己不知不觉的在无形中已恢复健康。所以做静功的人们，外部的动与不动以及先动、后动、早动、迟动这些变化，实际上没有一定的规律。

（二十）问：静功到了相当的程度，身体外部不动，而内部有气冲动，临时如何应付？

答：此时身体仍要照旧静坐不动，让那股气自动，只许用轻微的意思照顾它，切不可过分的用意思去帮助

它或引导它，也不可强迫的压制它。渐渐的，缓缓的，等候那股气自然蒸发、自然收敛、自然停止、恢复平常状态，再静坐三十分钟，然后下座。动气在半路上未到完全停止的时候，不可由自己意思作主将静坐功夫罢休，更不可受惊骇、被烦扰、起妄念、动恼怒，否则难免要出乱子。

（二一）问：静功的疗效，是否能用近代医学上理论加以解释？

答：静功这一法门，在我国秦汉以前早有此说，它的来源是道家，不是医家，而且历代医家并不用静功疗病。隋代名医巢元方《诸病源候论》中虽专用各种导引法以治百病，然导引法只能算动功，不能算静功，所以在中医书上找不出理论根据。若在西医书上去探索，更为困难。惟自巴甫洛夫（苏联的生理学家，生于 1849 年，歿于 1936 年）学说出世以后，关于静功疗病的理论，大部分都能够解释。扼要言之，无非使高级神经中枢免除一切障碍，恢复其本能而已。但全部静功修养历程上所显出的特殊现象，仍有难以理解之处。我们今日的任务，只求善于运用古人的成法，帮助近代医家治疗神经衰弱的病症。那些特殊现象，可以暂时置之不论，留待将来再作专门研究。

（二二）问：今日所谓静功，在古代修养书上可有同样的名称？

答：唐人书上名为坐忘，宋人书上名为止念，他们

的理论有些和我所说的静功相似，惟目的不同：我们以治病为目的，他们以修养为目的。但《古今图书集成》中“静功部”所辑录诸家歌诀，复杂异常，不是纯粹的静功，学者切勿被他两个字的名称弄糊涂了（《古今图书集成》中的“静功部”，在博物汇编“神异典”第二百九十三卷至三百零二卷）。

（二三）问：今日所谓气功，在古代书上叫做什么？

答：今日各处流传的气功，并非一个简单的法门，是把古代所谓吐纳、闭息、调息、存神、导引等等作用都包括在内。吐纳者，就是由口中呵出肺部的浊气，由鼻孔吸入外界的清气；闭息者，就是由鼻孔吸入新鲜空气之后，使它在肺中停留些时，不要立刻放它出来；调息者，就是呼吸要做到由粗而细、由刚而柔、由疾而缓、由浅而深的境界，但要自然渐进，不可勉强；存神者，就是暂时把精神集中在身上某一固定的地点，不想别的念头；导引者，就是功夫做到下丹田有热气发动时，自己用意思引导这股热气通行身内各处，有病即可祛病，无病亦可健身，但和武术家运气之法不同，又和炼内丹的性质各别，学者须要认识清楚，勿混为一谈。又如华陀五禽戏、八段锦、十二段锦、易筋经内外功及隋代医家所撰《诸病源候论》上许多运动肢体的方法，已往都可以称它为导引法（武术家的运气法、仙学家的内丹法、佛教中的观想法，今日一概叫做气功，因此就把气功这个名词弄的复杂极了）。

(二四) 问：气功既然包括这许多种类，对于疗病上必各有所宜。今日离开气功，专讲静功，岂非使作用偏向一边，立法尚欠完备吗？

答：这件事也经过几番考虑，不是没有理由。

1. 别种疗病的方法，无论药疗、理疗（即物理疗法的简称），虽是千头万绪，但皆由医师和护士们包办，不需要病人自己费事；唯独讲到气功，却要病人自己去做，他人不能代劳。有些病人嫌麻烦，不愿意做；有些病人虽然肯做，又难得做好。必须在各种方法中选择一种最简单而有效的方法，使病人容易接受，因此就舍难取易，专讲静功。

2. 假如太极拳一类的动作，有刊物图画的说明可以参考，有教师表演的姿式可以模仿，尚且未必人人都能够炼好；何况气功是身体内部之事，书本上不能画出图样，指导员不能演出姿式，全靠病人自己善于领会其中的作用，所以有做得好的也有做不好的。今日为求稳妥无弊起见，因此专讲静功，不讲气功。

3. 各种病症，都需要静功和气功相辅而行，才可以收到效果。即如胃溃疡症，若废除静功，单靠气功很难保证有确实的效验；假使不用气功，专做静功，溃疡也能够痊愈，这是我自己的经验，并且经验不止一次。近来各处以气功疗病著名的，实际上总兼几分静功在内，于无形中起了主要的作用。一般疗养员病愈之后，大家都认为是气功的效果，不知静功在暗地里恢复健康

之力甚大，气功只是辅助作用，因此专讲静功。

4. 普通疗养方法，其轻重缓急之间，皆由医师掌握，病人一切听医师安排，对与不对，当然归医师负责；惟独气功这件事，是病人自己主动，医师只负指导之责，设若功夫做出偏差，影响疗效，医师说病人做法不对，病人又说医师指导乖方，错误责任竟不知谁负。静功比较气功容易入门，即使难求速效，而不会弄出岔子。指导员把静功做法对住院病人讲明白以后，即可让他们自己去做，指导者每日视察病人两次已足，无须时刻注意他们的动作。指导气功和指导静功，事实上显然有难易之分、繁简之异，因此专讲静功。

5. 现在所常见的慢性病，大概属于衰弱一类的居多。有些衰弱病症，经过确实诊断，自可对症用药。如消化机能衰弱，则用健胃药；生殖机能衰弱，则用补阳药；造血器官机能衰弱，则用补血药；新陈代谢机能衰弱，则用补气药，皆有显著的效果。惟高级神经疲劳过度，并其他各种原因，而致逐渐衰弱者，中西医皆无特效药可用。只有使它在一个相当时期之内，完全休息，处于绝对的安静状态，才是本症唯一的疗法。各种气功都不合这个原则，因此专讲静功。

6. 人们日常生活条件所缺少的就是“静”，昼夜二十四小时中，肢体虽有时休息，思想没有片刻能够安定，非但醒的时候脑筋运用不停，就是睡着了也要做梦，而且睡梦里所感觉疲劳的程度，和醒时所感觉者无

异。长年累月，精神消耗太多，神经衰弱病症遂由此而起。假使一般无病之人，每天于忙里偷闲做两次静功，如能行持有恒，非但可以预防神经衰弱，并且能够延长寿命，因此专讲静功。

7. 何种气功宜施于何种病症，何种病症不宜用何种气功，这些问题并非简单，必须结合学理与经验，始能做出决定，做指导员颇不容易，纵使指导没有错误，而病人自己的功夫是否恰到好处、不过限度，亦复难言。所以气功弄出偏差，可认为意料中事。静功适用的范围极其广泛，无论什么人、什么病，都可以做，并无所谓相宜或不相宜，指导员自不至于犯错误。做静功的本人只怕不及，不怕太过，出偏差之事很少有所闻，因此不讲气功，专讲静功。

8. 以上所说虽重在静功，但不是将所有的气功一概抹煞，若指导员深悉各种气功利弊，再认清病人的体质和性格，临时可选择一种气功教他去做，对于神经衰弱者所兼患的复杂病症，也容易增加疗效。惟主要作用仍在静功，气功仅居辅助地位而已。

（二五）问：指导员应具备哪几种资格？

答：已往老师传授功夫，并不困难，只要把一套呆板的口诀教给学人，就算完事。将来做的对与不对，让他们自己去摸索，教者既不负保证成功的责任，学者亦无刻期见效的要求。因为他们心中别存一种希望，本非以治病为目的，诸学者未必都是人人有病。今天住疗养

院的人，皆希望愈病，指导员实际上兼有医师的任务，事情就不象已往传授功夫那样简单。所以做指导员者应具备下列几种资格：1. 要有医学知识；2. 要有临床经验；3. 要性情温和，不嫌病人的麻烦；4. 要虚心博访，不执自己的成见；5. 要能预防做气功的病人将来弄出偏差，及时予以矫正；6. 要能辨别做静功的病人身中发生特殊的现象是好是坏，临时教以应付。

内功（包括佛道两家的静功和一切气功的总称）各种法门，在往昔原是极少数人互相授受，从来没有象今日各处疗养院把它公开的作为普遍医疗之用，这算是新创立的事业。今日做内功指导员者，若不懂老一套方法，根本就无从说起；若只晓得老一套，没有其它学识帮助，也不能满足新事业的要求。如果具备以上所列几种条件，再不断地加以学习和研究，务期方法贯通、理解透彻、经验丰富、运用灵活，才可以称为有资格的指导员。

（二六）问：开始准备做静功，应当注意那几件事项？

答：为求功夫在一定时间内速获效果起见，疗养院负责人和疗养员本人皆应当注意下列的十件事项：

1. 环境的喧寂：凡做静功首要选择环境，最好是山林泉石之间，其次是郊外旷野之处。若市场、里弄有声音喧哗吵闹的地方，皆不相宜，人声、车声、机器声、音乐声、戏曲歌唱声、小儿哭叫声，要一概避免。

这样就是使耳根清净，中枢神经不受刺激。

2. 空气的秽洁：四周空气要十分新鲜清洁，无灰尘、无煤烟，无其它一切秽浊气味。如汽油味、厨房味、油漆味、蚊香烟味、消毒药水味，皆有妨碍。室内家具越简单越好。陈列品太多，也容易发出不好的气味。植物茂盛的地方，空气更于人有益。这样就是使鼻根清净，嗅神经不受刺激。

3. 光线的明暗：关于室内光线一事，古代修养家贵在阴阳调和，勿使偏胜，所以说太明和太暗都不合适。我们今日宗旨专在疗病，要使神经绝对的安静，不受丝毫刺激，只怕太明，不嫌太暗。因此室中油漆、装璜、窗帘等，皆宜用浅蓝色，或淡绿色，不宜用大红色及纯白色，电灯光亦不宜太亮。室中陈设品不要有碍眼的东西，窗外望过去不要有讨厌的印象。这样就是使眼根清净，视神经不受刺激。

4. 口味的浓淡：饮食调味，不宜过于浓厚，甜、酸、咸、辣，皆要比平常所吃惯的口味稍为淡薄，白煮清蒸宜多，红烧煎炸宜少，十分鲜味也不相宜。烟酒最好能够戒绝，这样就是使舌根清净，味神经不受刺激。

5. 气候的寒温：气候对于做静功的人影响很大，气候好，可以帮助功夫的进步；气候不好，就要使功夫发生障碍。热到穿单薄衣服要出汗时，冷到穿厚棉衣服不觉暖时，霉天潮湿气重时，做功夫皆难见效验。狂风暴雨劈雷闪电时，功夫亦须停止勿做。正在做功夫时，

若气候热，不宜开电扇；若气候冷，不宜烧火炉（热气管子没有关系）。有人说，装了烟囱的火炉就无妨害。这句话不合于卫生学理。烟囱的好处，固然可以排除炉中燃料所发出的炭酸气。同时，火炉的不好处，也能消耗室内空气中所含的氧气。普通无病之人，缺少氧气，尚且有害健康，何况有病衰弱之身体。如果一定要生火炉，切不可把门窗关得严紧，必须让外面空气能够进来才好。但有一层要注意，室内空气虽要流通，又不宜让冷风直吹到病人身上，恐怕受感冒病。总计一年之中，没有半年的好天气，今日好，明日未必好，从事于静功疗养者，若遇着天气相宜，就应该及时下功，不可放过。

6. 食物的营养：含蛋白质的各种食物，虽于身体有益，但也要能够消化，否则，多吃反而有害。凡是患神经衰弱的人，消化力都不见佳，含丰富蛋白质的食物，宜勿过量。其它一切营养品，也要配合适宜，不卫生的零碎食物，皆要禁绝，勿纵口腹之欲，致误恢复健康大事。

7. 世缘的隔离：在正式住院用静功疗养期间，当然不能再担任各种工作，但家庭老幼生活和自己经手事件，也要预先有个安排，免得临时顾虑。住院以后，亲属朋友也要少会晤，外面情况要少接触，不宜多通电话、多看报纸、多写信件，这样，就能够使情绪安定，就能够使神经经常处于静的状态。做功夫也容易入门，对

于病体有利。

8. 思想的寄托：要费脑力的书，最好不看；带有复杂算式及许多数目字的科学书，更不宜入目。若把看书作为消遣之用者，可随意阅览前人的游记、笔记，或近人的旅行杂志等类。正当做静功时，思想就寄托在“心息相依”的功夫上（即听呼吸法）；出外散步时，思想就寄托在花草树木、山水风景上；每次进餐时，思想就寄托在食物的色、香、味上（疗养院供给病人食物时，对于色香味三种条件，也应该研究）；做柔软体操时或练太极拳时，思想就贯注在肢体运动上。

9. 用功的时间：每日早晨天刚明时，做静功最好，其余时间也随意可做。若用坐功，最少要坐三十分钟，最多不宜超过一小时半。若用睡功，即不拘时间长短，能睡几时就是几时。夜间能一直睡到天明最好，若睡到半夜，翻来复去不欲再睡时，可起身坐在床上用功；若坐到有浓厚的睡意发生、身体不能支持，然后再卧下，如此没有睡不着的。惟饱餐之后尚未消化时，不可就做静功，亦不可就睡眠，宜使身体稍为活动。

10. 身体的姿式：静功是以身心二者完全休息的原则，姿式不关重要。或盘腿坐，或垂腿坐，或仰卧，或侧卧。两眼或全闭，或半闭（道书上叫作垂帘）。两手或成交互相握，或左右分开。手掌或向上，或向下。皆可随意安排。惟坐式：自腰以上，身体要正直，不要弯曲，但也不要使劲地硬挺着；四面要凌空，不要有倚

靠。卧式，自脚至头，要逐渐高起，不要水平，但又不宜使用高枕放于水平线的床上，这样办法，只能使头高，而全身不能顺着斜起之势逐渐地向上增高。此法宜用硬性的床，将头下面的两只床脚垫高六七寸，足部下面的两只床脚不垫，令这张床一头高一头低，就合用了。但遇脑贫血的病人，则不用此法。无论坐式或卧式，都需要身体全部尽量的放松，凡是束缚身体之物皆不宜用。皮鞋要脱去，裤带要解除，勿使身上有一部分受压迫。这样才能够达到完全安静的境界。再者，蚊虫、臭虱、跳蚤也要消灭干净，若有一两个在扰乱，功夫就做不好。其它一切饮食起居事项，尚有未能详言者，可按照医院普通规则办理。

（二七）问：静功是在广室中多人共做好，还是在小房中单人独做好？

答：这两种办法各有利弊，不能说哪一种最好。集体做，在彼此互相观摩之下，易收奋勉之功，也易起矜持之态；单独做，在个人行动自由之下，易获幽闲之感，也易生懈惰之情。佛家住丛林禅堂用功的，就是集体办法；住深山茅蓬用功的，就是单独办法。虽然他们宗教家别有企图，不合我们疗养的宗旨，但其中的办法也可以作为参考。今日办疗养院者，最好是两种设备皆有，或集体做，或单独做，按实际情况所需，随时酌定。

三、治遗精的特效内功

遗精这件事有生理关系和病理关系之不同，年青人半月一次，中年人一月一次，是生理上常有的现象，不能说它是病。若一星期有数次之多，或性交无力，滑流不禁者，才算是病态，急须要治好，否则身体永无健康之望。

因为神经衰弱，性器官无控制能力，所以常患遗精，因为泄漏太多，神经缺乏补养之源，遂致更加衰弱。此两者互为因果，遗精病若不治好，神经衰弱恐难收全功，所以又附录此一法，使动功和静功相辅而行，其法始称完善。

静功疗治神经衰弱，虽大有效果，但于防止遗精尚无显著的功效。气功有时虽能治遗精，有时亦不起作用，假使做得不好，遗精反而加甚。惟有此处所说的运动法个个有效，此法要在床上做，床要一头高一头低，高低相差六、七寸，下面是硬板，上面铺厚褥。若是钢丝床，棕榻床，皆嫌太软，不合用。静功也需这样的床，前面问答中已提及。

这个动功，是专门锻炼腰肾和精窍部分，每天要做二次，一次在晚间就寝用睡功尚未卧下时，一次在早晨睡足将要起身尚未下床时。先坐在床上，面向床低处，背向床高处，两腿向前平伸勿屈，脚尖朝天，自腰以上，身体挺直，两手掌搭于两膝盖骨，是为预备姿式，

然后分成三个动作。

(一) 两手握拳，将两拳缩回，紧贴于左右肋下。肘尖尽量伸向后方。

(二) 再将两拳分开，掌心朝天，由两耳旁向上直托，似举重物，两臂伸直勿屈，使两手背覆向头顶，两眼仰视两手背。

(三) 再低头弯腰，同时将两臂向上伸直的姿式改为向下向前伸直，使手指碰到脚趾尖，再回复到身体正坐，两手搭膝的原状。

是为一遍运动完毕，第二遍仍如原法。初做以十遍为度，可以多练几天，等到做熟以后，即逐日增加一遍。做到二个月以后，可以每次做六十遍，连最初的十遍计算，计七十遍。

如果身体衰弱，气力不足做七十遍，也可以减少次数，或五六十、三四十遍无妨。但至少每次要做三十遍。若问每遍动作快慢如何？最好宜慢不宜快，一分钟最多只许做五遍，六分钟做三十遍。做这个功有一件事须要注意，当低头弯腰手指与脚尖接触时，两腿要伸直，不可弯曲。普通未曾练习之人，此时若将两腿伸直，每苦于手指和脚尖距离数寸之远，很难碰到一处，但也无妨，只要每日照样做，总有一日能够碰到。正当低头弯腰手指攀脚尖时，两腿如果十分伸直，丝毫不屈，后腰部和两腿弯必定发酸，肾囊后和肛门必定拉紧，会阴部必定和床褥互相摩擦，这些就是治遗精病特

效的作用。要稍为忍耐一点，不可畏难终止，但也要依次前进，不可蛮干！每次无论多少遍，做完之后需要休息，即在床上静坐三十分钟，勿急于下床。

此法不但能治夜梦遗精，纵然比遗精更严重的白昼滑精，或性交早泄，也能治愈。若已婚的男子，不住医院而住家中，正当练功的时期，务必分床独睡，禁止房事三月（时间能长则更好），否则今日尚未将关窍收紧，明日又去把它打开，那是永远练不好的。

另有呼吸升降作用、意识导引作用，都是身体内部的事，若能同时和外部的运动并做，效力更大更快。在短期间就可以紧闭遗泄之门，但因做法复杂，今为避免困难起见，所以此处不谈，普通患遗精病者，仅做外部简单运动已够用了。

如果每天不断的做，二三个月之后，必有良好的成绩表现出来，足以使练功者增加自信心。

四、简谈静功

胡海牙

静功，又称内功。它的历史，几乎和中国的文明史一样古老。早在五千年前，中华民族的祖先轩辕黄帝在治理天下的同时，经常和他的大臣们讨论医学和养生的各种问题，后来人们对这些言论加以记录和整理，编成了著名的《黄帝内经》，内容深邃博大。即使是现代科

学飞速发展的今天，也没有人能对它的观点提出挑战。而在防病治病，却病延年等领域，仍发挥着重要作用，这部巨著对静功有着大量的原创性论述。到了近三千多年前的周朝，静功的理论和方法已经非常成熟，静功的实践也在社会上非常盛行。此时成书的《道德经》、《庄子》及其他许多著作都被后世奉为静功理论的圭臬。

以后历代养生家对静功又有了更深入的发展，留下了数千种珍贵的著述，而且形成了许多门派。我们通常所说的静功指的是静坐功，其实静功远不只这些，只要做到精神专一，神气内守，行住坐卧都可做功夫。比如，太极拳，就可以作为一种高级的静功来练。俗话说：“打拳不练功，到老一场空”。太极拳讲究的就是外形松软慢，内劲轻灵活；动是命，静是性。太极拳是性命双修的运动。太者大也，极者至也，太极者静到极点，柔到极点，然后才能快到极点，硬到极点。练拳时，“刻刻留意在腰间，腹内松静气腾然。尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”。其实，上乘内功岂止留意在腰间，而是要神气意贯足，充满全身，绷如弹簧。外物来袭，如钱投鼓，如球碰壁，铿然弹回。拳经云：“一粒金丹到指端，指端力似电”。道经云：“一粒金丹吞入肚，始知我命不由天”。太极与静功，二而一，一而二，体一而用殊。我跟恩师陈撷宁大师修习仙学多年，练太极拳也有半个世纪，如今虽然年已耄耋，仍然忙于医务活动，论其功，归于太极拳和静功而已。不过初学静功

的人，从静坐开始容易见效。

学习静功，对现代人来说非常重要。从中国养生学的立场来看，生命是精、气、神的统一体；精、气、神中，气——能量——是生命的本质。我们的每一项活动，甚至一个眼神，一个念头，无不是消耗体内能量的结果。人体能量的枯竭，就是死亡；失去了生命能量的身体只不过是僵尸一具。人生活在世界上，为了工作、金钱和名誉，常常在过度地消耗自身，导致早衰。

为了确保我们生命的活力和健康的体魄，我们还需要通过运动来补充和平衡身体各部分的能量。一般来说，人体的运动有三种形式：肢体运动、体液运动（如血液循环）和经络的运动。体育运动的目的是为了通过肢体的运动，加快血液循环，从而增加细胞的氧气和营养供应。但这对于有些人来说并不合适。中国传统的静功和太极拳是身心合一的运动。它不是通过肢体的大幅度的快速运动，而是通过意识对气能的作用来舒畅体液和经络的循环，抑制内脏和大脑的过度消耗，使其处于主动的休息状态。多补给，少耗损，使贮能大于耗能。这种运动方式安全可靠，做得好，长期坚持，一定能使你焕发青春，延年益寿，精力百倍，其乐无穷；做得不好，也不至于出现偏差，产生危险。

静功，静是关键的问题，这里的静，就是“入静”，就是要做到“内想不出，外想不入”。做到心灵宁静，没有任何杂念。我们不要把入静片面地理解为肢体静止

不动，其核心是神形相守，神气相注；神行即气行，神住即气住；目无所视，耳无所听，心无所知，窈窈冥冥，昏昏默默，乃至停息停脉。最后，静极而动，真气发生，脉络通畅，立证大道之妙。

要达到入静的效果，首先要选择好适当的姿式。练静功，采用坐式或卧式或站式，完全可以随各人自便。总的来说，你采用的姿式，要使周身放松，不使它局部紧张，不让它有丝毫拘束。这样坐的时间虽然长久，心中并不厌烦，身上也没有酸疼、麻木各种难以忍受的情况。如果采用坐式，无论是盘坐还是端坐，都要做到空灵沉稳，含胸拔背，直而不僵，松而不软。至于手印该如何做，是左手在上还是右手在上，是掌心向上还是双手扶膝；盘腿是单盘好还是双盘好，是左腿在外还是右腿在外，这些都是无关宏旨的细节，可根据个人意愿和条件而定。至于什么时间练功合适，可以根据个人的情况而定，白天或夜晚都行，关键是要持之以恒。

意守的问题，在静功修炼中也是至关重要的。几十年来，在我个人的修养实践中，在我指导学生和病人进行静功练习的过程中，我对社会上比较流行的意守法都作过研究和实验，发现它们都难以避免弊端，对初学者来说，不容易做得好。比如，很多人练静功主张守下丹田，长年累月，将全身精、气、神团聚在下丹田一小块地方，难免出现这样或那样的问题。对年轻的男性修炼者来说，尤其不容易做好，他们大多有配偶，万一守的

不得法，元阳遂冲关而出，不但前功尽弃，而且其损失比未练任何功的人都要大。先师陈撷宁夫子曾对此打比方说，譬如你将所有的金银财宝不肯分散放置，偏要全部收藏在一个箱子里。有朝一日强盗撞入，逼你打开箱子，将其中所藏搜刮尽净，你一下子就变成一贫如洗的穷人了。不如将贵重之物分散收藏，纵令遇有危险，丧失一部分，其他部分还归你所有。守“祖窍”（两目之间）的法门也比较多见，但有的人守祖窍，把握不好，守出了毛病。我就遇到过因守祖窍而患眼肌痉挛症的。

所以如果只守丹田，难免出毛病。提起“丹田”，人们争论也很多。就我来看，丹田无定处，“流遍周身不停滞”，全身上下都可能是丹田。哪里发挥了作用，哪里得气，哪里就是丹田。

从以上的观点出发，我总结了“守皮肤”的意守法，就是将意念放在周身的皮肤上，使其神气贯足，感觉就好象全身浸在游泳池中一样。到一定程度，修练者会感到气息似云雾蒸发，散布在全身皮肤的无数毛孔之中，无形之气自然凝聚，百脉通畅，营卫全身，持而久之，定能感到精神百倍。

修炼者练习守皮肤的功夫每次可长可短，不管练得长还是短，都有一定好处。不过入静的种种效果一般要在30分钟后才会出现。所以，每天至少有一次能做到30~60分钟。

对静功功法，古人《胎息铭》总结得甚好：“三十

六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。”要做到“呼吸微末而匀”，从守皮肤入手是比较容易的。

以上谈的是静功修练的初步功夫，至于中级和高级功夫，还要在炼好初级功夫的基础之上方可学习，尚有待与有志者交流。

第五章 天元丹法与口诀

一、天元丹法修炼要旨

(一) 天元丹法是清静功夫

天元丹法的修炼，是一人于静虚中养清灵之炁，渐而神气合和而大丹有成。此法适于普修，同证仙道。

清静丹法无为而修。

天元清修丹法，以清静为本，无为是用，浑成育果。一切只在自然而然之中，无相可执，无理可明。可是今将以丹法示人，无名不足以醒人，只有依循传统丹道的理法，分层解析，只要学人能明悟其理，循叶而入其根，见无为之源，进无我之境，我辈方心生欣慰。

(二) 天元丹法修炼层次

筑基：炼己定性，固本培元。

化气：凝神为用，炁育胎基。

化神：性命同证，妙化胎道。

还虚：本位常明，主我有为。

合道：法无定法，道合自然。

二、修炼程序与口诀

(一) 日常心法

清身落坐

耳听皮肤

神气合一

胎息养真

1. 心法释义

清：无杂之净；落：方便之法；坐：坐下，亦指放下心头。

听：耳根听气息开合，出入于遍体毛孔。

皮肤：躯体与肌肤若一。

合一：神气相融。

胎息：凝神入气穴，神气合一，体内先天之炁生化旺盛，口鼻呼吸息微，似胎儿在母体胞胎中。

养真：在胎息状态，命中“真我”得到滋养。

2. 心法解析

此心法用于日常方便之时，方便之地，方便之心理，皆可为之。不以任何理由束缚自己不可修，不去修，做了就好，做了就会受益。

(二) 筑基心法一

阖目端坐

呼吸匀和

心净神宁

通身畅舒

1. 心法释义

阖：无力而神自轻，自清；端：身体端正，心理明确。

和：无序无别，能量如一。

净宁：自由之本然。

畅：气无物不通，无处不到。

2. 心法解析

修养心身，是炼己的目的。在自然而然之中体会无意识状态下内在的真我，觉悟生命的本元。要清松自己的身体，端正自己的身体，安排自己的身体，协调自己的身体。

（三）筑基心法二

凝神合身

不著不离

精气丰滂

氤氲温和

1. 心法释义

凝：非无形之意散；合：照顾，融一。

著：执力；离：分力

丰滂：自化，自润，自足。

氤氲：内气演变生化之状态；温和：充实自在。

2. 心法解析

要知道神，要会行神，要会用神。

此筑基阶段，需感悟到与掌握神、气、精的状态，

并使它们融汇合一。坚固生命根基，培育生命能源，为下一阶段的修炼打下坚实的基础。

(四) 化气心法一

放神回腹

伏气若生

天机自盗

真阳浑成

1. 心法释义

放：自然也，心动而神自律、自顺、自动。

伏：神居气中，蛰藏于内；若生：后天阴气始消，先天真阳始生。

天机：先天一阳灵动；盗：体内先天之炁灵动，自然可夺天机。

浑：混沌若一。

2. 心法解析

常言神气合一者，依境界层次不同而有不同的相合状态，此处阴阳真精化气时，必先使神清意静，悠闲，在无执力时神方能蛰伏于气中，人真精之内核，才能化物成先天阳气，此乃天机自盗，有炁始生。

(五) 化气心法二

聚神注物

阴阳流旋

鸿蒙化气

基胎归田

1. 心法释义

注：看守似的参予；物：全身之真元精气。

流：生化不息。

鸿蒙：真元之炁始生状态。

基胎；本命之胎；田：有形之身，初习者可指小腹。

2. 心法解析

以有为之法用神，宏观照顾，微妙参予，整体于全身，不住于一点。身中真阴真阳交感，相互逐行，成旋运之炁象。先天真气孕育生胎，养于腹田。

(六) 化气心法三

心息似依

神气虚寂

天地无别

全我真阳

1. 心法释义

心：心神；息：体内运化之气机；似依：若即若离，无障无碍，不空不有，自然之机。

寂：静之清也，静之极也。

无别：人之小宇宙无异容身之大宇宙。

全：命胎气足，固本无亏。

2. 心法解析

神气相戏于无间，无内无外，不实不虚，居妙有之

无，虚无之有，有感而遂通，灵会于太虚，真阳育胎，命之全也。

(七) 化神心法

定中无空
内外重阳
妙合太一
神胎复道

(八) 还虚心法

行界分明
自识法修
一朝入本
主我逍遥

今将“化神心法”与“还虚心法”示人，使学人知上乘修炼境界。不注明境界之解，是为方便修炼者清心于“筑基”与“化气”二心法，安心固元，不做他念，乃实修之根本也。

三、天元丹法筑基修炼法

(一) 日常心法修炼

日常心法
清身落坐
耳听皮肤
神气合一

胎息养真

此心法于日常行为中，可随方便放下心头，耳根始则内听皮肤之息，渐而内听全身整体之息，心身相融，渐入胎息，怡养性命之本。

亦可按时或盘坐，或平坐，或立身，或卧身，只要身体舒适、自然即可。念念不离肌肤之息，体内整体之息，神气之合，久之自生安然，入于虚寂，得证道体。

（二）修炼身法

1. 盘坐：可自然盘，双腿双叠坐；如方便，即无过多痛楚，可单盘，一腿置于另一腿上盘坐，双腿紧固为好，足近身为佳；双盘亦可。

2. 平坐：自然坐于凳前部，双足与肩同宽，或足腕交叠，身体端正，头颈竖直，轻松即可。

坐时亦可随当时方便采用姿式，选取位置，如随意坐于沙发中，或平坐，或盘坐均可。

3. 立身：自然站立，足距与肩等宽，松胯轻身，双手合抱于小腹前，左内右外。

4. 卧身：侧身，需枕物品，高度使头与脊柱一平；仰卧可枕的低些，便于颈部的放松。

5. 手势：双手自然置于膝腿上，手心向下，不要朝上放置，那是单一修炼某种内容的法门，与此“静息法”不适。或合掌叠于腹前，左上右下，自然放落，不拘一力。

此心法是“自然静息法门”，以有为人无相，合于

天地之间。大道至简，大法至易。

(三) 筑基心法一

阖目端坐

呼吸匀和

心净思宁

通身畅舒

(四) 筑基心法二

凝神合身

不著不离

精气丰沛

氤氲温和

修炼之法见上一节口诀部分，行方便培育元炁、元精、元神法门。

(五) 功境与效验

呼吸绵绵若存似无；

心意与气相依；

周身温和；

腹内有物荡发；

闻腹炁中有声；

闻息出入肌肤之声；

薰蒸之气，充满全身；

腹暖如春；

遍体酥软如绵；

腹内之气旋转如意；
有形似卵，内里清净；
气卵内外透明；
阳春白雪之境；
心肾之间，有气如轮自转；
气神相间，无别融一；
身心大畅。

此处功境，宜佐助学人解悟，以参悟以上修炼内容。效验之序，不足为据，亦不足以表明个人之功景。所修理法虽同，却因人而生境界，旨在身感而悟，明彻于心。如参修入本，直透空空，容虚寂妙境，方是甚善。

(六) 要点事宜

筑基心法以“自然静息法门”入阶修道，亦可用于各层修炼之途，到时自随己身功境而灵用。此无为之法，无难无简；行自然心法，有心无心。勤而行之，必有大成。请勿以大道至简而轻之。

(七) 大道无言

修炼之事乃大道之用也。
大道无常，大道有情。
大道无内无外，大道无贵无贱。
大道归真，大道至朴。
道不远人，人不离道。

道法自然，大道至爱！
修炼之事小，不修之人一样存活；
修炼之事大，修仙之人利己益世。

(八) 心声

志同道合的同道们：

请放下你的不该要，轻松上阵，你就是你，你就是自己，你就是大道，大道就是你。

请认可，爱是无限的，道是有情的，法是无边的；

大道无别时，同道们亦无隔，请同心感德，仙道正在脚下，只要您动一动！静一静。

第六章 女丹修炼

一、女子修炼与年龄的关系

《素问·上古天真论》云：“黄帝曰：人年老而无子者，材力尽耶？将天数然也。岐伯曰：女子七岁肾气盛，齿更发长，二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭。地道不通。故形坏而无子也（以上言人身之常理）。帝曰：有其年已老而有子者何也？岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也（此言生理之变例）。帝曰：夫道者年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也（此言修道之人能挽回造化）”。

据《素问》之论，似专指生子而言。然顺则成人，逆则成仙，本无二理，惟视其作用何如耳。

如女子修仙，亦因年龄之老少而大有差别。

（一）童女修炼

此指十余岁女子尚未行经者而言。此时身中元气充满，浑沦无间，精神专一，嗜欲未开。若其生有夙慧，能从事于道，其成就甚易，较之年长者快捷数倍。盖童

女修炼，可免去筑基一段功夫，直截从辟谷服气入手，或从清静无为安神静坐入手，如谢自然等是也。

（二）少女修炼

此指十四五岁至二十余岁，已有月经，尚未破体之女子而言。此时宜用法先将月经炼断，复还童女之状，再做以后之功夫。

（三）中女修炼

此指二十二岁至三十五岁，未曾婚配之女子而言。人身生理已达盛极将衰之际。此时经期有调者，有不调者，有按时者，有不按时者。有带者，有崩者。有杂以他种病症，懊恼难言者。必先用医家并卫生家之法，去其郁闷。和其气血，畅其精神，而后功夫方有效验。较之少女，则又难矣。

（四）长女修炼

此指三十五岁至四十九岁，守贞未嫁之女而言。此时天癸将绝，身中生气，日见衰弱，虽终身未出嫁，然其形体之亏损，较之已出嫁者无异。亦犹男子终身不娶妻，而仍不免于衰老者，其理正复相同。故修炼下手第一要义，当培补身中之亏损，不必急于“斩赤龙”也。

（五）老阴修炼

此指四十九岁以后，直至六七十岁之女子而言。此时月经已绝，必须日日做功夫，采取造化之生气，以培补自己身中之生气，使月经渐渐之复行，如中年人一样。然后再默运玄功，渐渐炼之使无，如童女一样。此

时骨髓坚实，气身调和，颜色红润，声音柔脆，白发变黑，落齿重生，名曰返老还童。此种功夫，有时需二三十年，方能做得完毕（八卦中，兑为少女、离为中女、巽为长女、坤为老阴）。

（六）少妇修炼

此指十六七岁至二十六七岁已出嫁之女子而言。此时情窦正开，欲念方盛，夫妻之恩爱缠绵，家庭之束缚尤甚。对于修炼一事，极不相宜。纵女子方面有志修炼，而男子方面必生阻力。贫家妇不必言矣。若彼上无翁姑，下无儿女，而又家富身闲者，虽其夫不愿断绝人事，苟其妻有坚忍之力，又得真传者，亦可于顺行之时，暗施逆行之术。既不妨于人事，又有济于仙道。一时纵不能超脱凡俗，亦必能永驻华颜矣。但“斩龙功夫”未做好者，不足以语此。

（七）中妇修炼

此指二十六七岁至四十六七岁，已出嫁之中年女子而言。此时有家事之劳心，儿女之系念，更谈不到修炼二字。其夫若再反对者，则绝无希望。若夫与妻同志者，则互约免除人事，各做功夫，有小儿须哺乳者，必须另雇乳母，或用代乳粉及伴乳等喂之，不可以己乳饲儿，以致妨害功夫之进步。

（八）孀妇修炼

已嫁而寡，无子女，或有子女已能自立者，此时正好踏入修炼之途，以消遣后半生孤寂之岁月。旧礼教时

代，寡妇为名誉攸关，必须守节。民国以来，守节之风，虽已被打倒，然再嫁之妇，终不免为人所轻视。何如专门研究仙学，使精神有寄托之乡，肉体有健康之乐。能成固美，纵不能成，亦可获良好之结果，决不至于心力虚掷。入手功夫，与未出嫁者大同小异。

二、女丹修炼三十六问

第一问：《女丹十则》云：“女子之阳从上升”。请问何为女子之阳？如何升法？

撖宁答：所谓女子之阳者，指女子身内一种生发之气而言。上升者，即上升于两乳。盖童女无乳之形状，因其阳气内敛也。至十余岁后，两乳始渐渐长大。其所以有此变化者，乃阳气之作用。

第二问：火符二字，如何解说？如何作用？

撖宁答：道家有“进阳火”、“退阴符”之名词，火符二字乃简言之也。譬如铁匠炼铁，先用猛火烧令内外通红，此即是“阳火”。然后加工将此红铁淬于冷水之中，使其坚结，此即是“阴符”。又如寒暑表，热则上升，即是“进阳火”；冷则下降，即是“退阴符”。人身亦同此理。至于如何作用？则非片言所能解释。

第三问：何谓形质？何谓本元？何谓先后？

撖宁答：形指双乳，质指月经，本元指“先天炁”。男子做功夫，首从采取先天炁下手，然后再将精窍闭住，永不泄漏。此谓先炼本元，后炼形质。女子做功

夫，首先要“斩赤龙”，俟身上月经斩断不来，两乳紧缩如处女一样。然后再采取“先天炁”以结内丹。此谓先炼形质，后炼本元。

第四问：“养真之功夫”如何做法？

樱宁答：养真之法，本书上已经言明，就是下文所言：“平日坐炼之时，必须从丹田血海之中运动气机”一大段功夫。

第五问：丹田血海，在人身属于何部？

樱宁答：《黄帝内经》云：脑为髓海，胞为血海，膻中为气海。欲知血海属何部分？必先知胞是何物件？胞居直肠之上，膀胱之后，在女子名为子宫，即受孕怀胎之所也。

第六问：何谓运动气机？是否象做柔软体操一样？

樱宁答：气机不是说人的气力，乃是身中生气发动之机关。运动二字，是由真意元神做主，不是动手动脚的样子。此时正在静坐不动。

第七问：何谓心内神室？

樱宁答：此处是指“膻中”而言。即胸中膈膜之际，乃心包络之部位也。

第八问：何谓定久？

樱宁答：心静息调，神气凝合，是名为定。照此情形，一直做下去，尽量延长若干时刻，既不散乱又不昏迷，是名为“定久”。

第九问：何谓泥丸？何谓重楼？

樱宁答：“泥丸”在人之头顶，即脑髓是也。“重楼”在胸前正中一条直下之路。大概属于医家冲任脉之部位。

第十问：两乳间空穴何在，是何名称？

樱宁答：两乳空穴，在医书上名为膻中。《黄帝内经》云：“膻中为气海”。又云“膻中者，臣使之官，喜乐出焉”。又云：“膻中者，心主之官城也”。此处有横膈膜，前连鸠尾，后连背脊，左右连肋骨。膈上有心有肺。心藏神，肺藏气。心跳一停，人立刻死；肺之呼吸一断，人亦立刻死。所以“膻中”部位，在人身最关重要。

第十一问：何谓五蕴山头？

樱宁答：五蕴二字，出于佛典，非道家语。五蕴又名五阴，即所谓“色、受、想、行、识”也。但此处蕴字，当作和字解。蕴为五行之气和合而成。山头即指膻中之部位。比血海部位为高，故曰“山头”。

第十二问：书云“血液变为渣滓之物，去而不用”。如何能去而不用？

樱宁答：去而不用者，指每月行经而言。是天然的。非人为的。

第十三问：二百四十刻漏，三十时辰，共合几点钟？

樱宁答：二百四十刻漏，即是三十时辰，盖一个时辰为八刻也，三十时辰即是六十点钟。

第十四问：书云“熔华复露”，何谓熔华？

樱宁答：熔华二字，古道书本无此名，其意盖指每月行经完毕以后，经过三十时辰，子宫中生气充足。若行人道，可以受胎生子。若行仙道，可以筑就丹基。熔当溶解，华是精华。

第十五问：先天二字，作何解说？

樱宁答：“先天”之说，须研究易卜图象，方能得正确之解释。孔子云：“先天而天弗违”。老子云：“物有混成，先天地生。”又云：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信”。此数句已将“先天”之景，括画出来。张紫阳真人《悟真篇》云：“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精；有无从此交相入，未见如何想得成？”此诗盖言先天之景，须要亲自做功夫证验，方能领悟。若未曾亲自见过，仅凭空想，仍旧糊涂耳。

第十六问：何者为清？何者为浊？如何认定？

樱宁答：气为清，血为浊。清者上升，浊者下降。清者可用，浊者无用。但学者勿误会浊者无用之说，遂听其去而不留，不加爱惜，不欲炼绝。须知浊血，亦是清气所变化，每月身中浊血去得太多，清气亦缺乏矣。上等的功夫，不使清气变化浊血，而月经自然断绝。中等的功夫，要在浊血中提炼出清气，而月经渐渐的减少，练至于断绝。不但是红的永远干净，就是白的也点滴毫无，如此方有成功的希望。否则只好修来生罢！今

生不必梦想了。

第十七问：书云：用“神机运动，俾口中液满”。吾人但翘其舌片时，口中液津即满。即所谓用神机运动乎？又云：“用鼻引清气。”所谓清气者，即外界之空气乎？

樱宁答：丹家有金液玉液之说。此段功夫，似乎古人所谓玉液河车：先端身正坐，次平心静气，次调息凝神，此时眼观鼻端，耳听呼吸，舌抵上腭（专门名词叫作搭天桥），以俟口中津液生，稍满即咽之。然后再照书上运转河车之法做去，能做得顺利最好。若有疑难之处，不能照书行事，则须要用心研究矣。

第十八问：“心舍”，“黄房”，“关元”，在人身何处？玉液何解？

樱宁答：“心舍”即心之部位，“黄房”在心下脐之上，界于二者之间。“关元”在脐下二寸余，“玉液”即口中甘凉清淡之津液。

第十九问：“尾闾”、“夹脊”、“顶门”之部位何在？

樱宁答：“尾闾”乃背脊骨之末尾一小段，四块骨头合成一块。正当肛门之上。“夹脊”乃背脊骨第十一节之下，针灸家名为脊中穴。“顶门”即头上正中，针灸家名为百会穴。

第二十问：如何升降，是听其自然升降乎，抑用力强迫使之行乎？

樱宁答：玉液河车，近于古人导引之术。即非听其

自然，亦不是以力致之。但以意引，以神行而已。人之神意无处不到，故能宛转如是。

第二十一问：“津”何以能化为“气”？并从何而知津已化气？

樱宁答：正当行功之时，自觉周身清畅，头目爽快，腹中暖气如火、腾腾而上，口中液清如水，源源而生。是即津化为气之候也。初学做功夫，不能到此种地步，但请勿著急，慢慢地就会有此效验。

第二十二问：书云：“用两手运两乳，回转三十六，转毕，以两手捧至中间”。夫两乳为固定之位，何能转移？又如何转法？如何能捧到中间来？

樱宁答：捧至中间的意思，是将两手捧两乳，使其紧缩如球，不使下垂如袋，而且捧右乳使之向左，捧左乳使之向右，不使其偏向两边。此时自己之神意，当默存于两乳中间之“膻中”部位。回转三十六，是谓用手将两乳头、乳囊轻轻旋揉三十六次，不是说将底盘转移。盖底盘是固定的，不能改变其方位也。童贞女不用此法。

第二十三问：何谓炼药，炼形，真火，真符？

樱宁答：先炼形，后炼药，即前面所说先炼形质，后炼本元之意。“真火真符”，即进阳火，退阴符之妙用。惟阴阳之循环，理本至奥，而作用亦变化多端。不但笔墨难以描写，虽口谈亦未易了彻。必须多阅道书，勤做功夫，实地练习，随时参悟，方有正确之知见。及

至一旦豁然贯通之后，又只可以自慰，而不可以告人。盖阴阳之理，固玄妙难言也。

第二十四问：何谓有坏丹元？何谓中宫？

樱宁答：丹元乃修丹之基本，有坏丹元者，谓其气散血奔，丹基不固也。中宫在胸窝之下，肚脐之上，既非针灸，不必点穴。

第二十五问：何谓冲关？

樱宁答：“冲关”者，言自己真气满足，一时发动，因下窍闭紧，不能外泄，遂冲入“尾闾”关，透过“夹脊”关，直上“玉枕”关。乃是气足自冲，身中实实在在有一股热气，力量颇大，并非用意思空想空运。古诗云：“夹脊河车透顶门，修行径路此为尊；华池玉液频吞咽，紫府元君直上奔；常使气冲关节透，自然精满谷神存，一朝认得长生路，须感当初指教人”。此种作用，无古今之异，亦无男女之殊，乃成仙了道，返本还原的一个公式，除此而外，别无他途。

第二十六问：何谓凝气混合？

樱宁答：即是凝神入气穴，心息相依之旨。

第二十七问：何谓“胎息”？何谓“中田”？

樱宁答：“胎息”者，鼻中不出气，如婴儿处于母腹之时，鼻无呼吸也。中田即中丹田，又名绛宫，即膻中是也。

第二十八问：何为玉液归根用气凝之，方无走失？

樱宁答：“玉液归根”，是指血海中化出之气，归到

乳房一段功夫。所谓“用气凝之”者，即前凝气混合之说，实则心息相依也。

第二十九问：何谓“还丹”？

樱宁答：还者，还其本来之状况，即是将虚损之身体，培补充实，丧失之元气，重复还原地。

第三十问：何谓“后天”？

樱宁答：凡有形质，都叫做“后天”。谓其产生于既有天地之后也。此乃广义。若丹经所言“先天”、“后天”多属于狭义的。如胎儿在母腹中时，则叫做“先天”；生产下地之后，则叫做“后天”。

第三十一问：何为“中宫”内运之呼吸？

樱宁答：曹文逸仙姑《灵源大道歌》云：“元和内运即成真，呼吸外求终未了”。《庄子》云：“众人之息以喉，真人之息以踵”。其中颇有玄妙。功夫未曾做到此种地步者，无论如何解说，总难得明了，实须要实修实证方知。

第三十二问：何谓“息息归根”？“根”在何处？

樱宁答：一呼一吸，是为一息。息之根，则在肚脐之内。婴儿处在胎中时，口鼻不能呼吸，全恃脐带通于胞衣，胞衣附于母之子宫。血气之循环，与母体相连，故婴儿能在胎中生长。今欲返本还原，须要寻着来时旧路，此乃古仙特具之卓识。由生身之处，下死功夫，重立胞胎，复归混沌，然后方敢自信“我命由我不由天”也。

第三十三问：何谓“斩赤龙”，殆即停止月经乎？

樱宁答：是炼断月经，不是停止月经。普通妇女，亦偶有月经停止之时，此是病态。若炼断月经，乃是功夫，与病态大不相同。少年童女，可免此“斩赤龙”一段功夫。至于老年妇女，月经已干枯者，必先调养身体，兼做功夫，使月经复行。然后再炼之使无，则更费周折也。

第三十四问：“内呼吸”，是何形状？

樱宁答“内呼吸”之作用，有“先天炁”与“后天气”之分。后天气下降，同时先天炁上升，后天气上升，同时先天炁下降。《易经》云：“阖户谓之坤，辟户谓之乾”。一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。其理与内呼吸之法，颇有关系。但功夫未到者，纵千言万语，亦不能明白。初学之人，对于起手功夫，尚未做好，则内呼吸更谈不到。传道之人，功夫浅者，言及内呼吸之形状，等于隔靴搔痒，遂令学人更无问津处。

第三十五问：入定之阶，不言不动，如死人者，应如何做？

樱宁答：此乃自然的现象，不是勉强的做作。若论及姿势，或盘坐或垂腿，端身正坐，或将上半身靠于高处睡卧皆可，普通平卧法，似乎不甚相宜。炼阳神者，两眼半启；炼阴神者，两眼全闭。

第三十六问：出定之后，饮食衣服，随心所欲。是否随自己所爱悦者，取而服御之？又谓著著防危险者，

是否防备意外之惊扰？

櫻宁答：随心所欲者，谓可以随意吃饭穿衣耳，此无所谓爱悦，若有爱悦，则有贪恋之情，不能入定矣。防危险不是一种，而惊扰之危险，亦是其中之一，亦应该防备。此时需要有人日夜轮流看守，所以修道者必结伴侣，职是故也。

三、太阴炼形真法

《性命真铨》节选

孙不二元君，所传女金丹中，有太阴炼形之道，为女子修真之捷径。若有童女，精进修持，可以立成神仙之果。夫女子十四岁而月经通，当经来之前二日半（即六十点钟），有元气一铢，由丹田降于子宫，迨经后二日半（即六十点钟），亦有元气一铢，亦由丹田降于子宫。当元气生时，宜冥心静坐，一念不生，乃凝神于两乳中间一穴（此穴即女子之丹田）。用两手交叉，按两乳上（左手按右乳，右手按左乳）轻轻向外抚揉，轮转三百六十次，则子宫中之元气，自能漉漉上升，还于丹穴。乃凝神寂照以养之，仿佛如鸡抱卵，约一点钟乃毕。

以后功夫调熟，只须凝神丹穴，其气自能上升，还于丹穴，不必再用双手抚揉矣。唯经前如感元气已经发生，而已收入丹穴，则明日即须停功，以防将经血提入

丹穴，致有丧失生命之危险，不可不慎。故当经至时停工，须直至经尽后二日半，方可再做功夫。如是行功不断，则功夫日进，渐返渐还，身中百病逐渐消除，精神亦感愉快兴奋，但须以正念自持，不使化成人欲。

此功收效期间，当视年龄之老少，而定迟速。大约二三十岁者，不过四五年，三十至四十余岁者，须五六年不等。功行已满，即经尽而还复童贞之体，是之谓“斩赤龙”。俟赤龙斩后，依旧照前，日日凝神炼性。适性功圆满，即证神仙之果。倘再服食金丹大药，以烹以炼，则成金刚不坏法身，而证天仙之果。唯五十左右之妇人，经水已尽，则须时时凝神丹穴，以冀经水重来。否则只可单修性功。若能经水复至，便有生机，照前法行持可耳。

四、女丹秘旨

录自《合宗明道集》

丹诀总录

《坤缘觉路》云：“未修斯道，先守五戒：一不杀生，仁也；二不偷盗，义也；三不邪淫，礼也；四不酒肉，智也；五不妄言，信也。五戒既守，当屏六欲：眼不妄视，耳不妄听，鼻不妄臭，舌不妄言，身不妄动。六欲既屏，又何愁“喜怒哀惧爱恶欲”七情之不去乎？

七情既去，然后入室下手。

《坤宁经》曰：“若无炼己真功，总难筑基下手”。又曰：“必先绝欲忘情，然后入室打坐。炼己同乎男修，调息绵绵，勿忘勿助”。又云：“一身四大，结中宫灵台之缘。二气交结，中黄膺玄，五行相生，惟土斯金”。又云：“一痕晓月东方露，穷取生身未有时。譬之盖屋，当用辟土为先；喻乎烧炉，原以种火为法”。《修真辨难》曰：“男子下手，以炼气为要，名太阳炼气。炼气气回而白虎降，则变为童体。而后天之精，自不泄漏，可以延年，可以结丹。女子下手以炼形为要，名太阴炼形。炼形形灭而赤龙断（赤龙即女子月经，以法炼断月经永不再来，即名斩赤龙）。则变为男体。而阴浊之血，自不下行，可以出死，可以入生。此后用男子之功”之，一年可得大丹。然亦有窍有时有法”。《上药灵命篇》曰：“人之脐曰命门。上有元关，中有黄庭，有气海”。懒道人曰：“女命有三：谓上中下也。上者阳穴，中者黄房，下者丹田。少则从下，衰者从中，成方从上耳”。《修真辨难》曰：“男子之命在丹田，女子之命在乳房。”

乳房者血元也，在中一寸二分，非两乳也。女子以血为肾，乃空窍焉。血元生血，丹田生丹，功夫在子午二时，存心乳房之空窍。呼吸绵绵，出少入多。候信至时，从丹田运上乳房。或云信至亦如男子之活子时。即《坤宁经》所谓“晓日东升，光痕逗露；运汞配铅，神

气俱住。积气本生气之乡，存神为炼神之路。一阳动处，行子午卯酉之功，百脉通时，定乾坤坎离之位”是也。然信者，非经至之谓也。《三命篇》云：“如人在外未归，而信先至焉。”

信至之日，彼自知之。或腰腿疼痛，或乳房作胀，或头目不安，不思饮食，此信乃气将化血之证也。当在两日半之前，专心用功，收回此气。若经已行，则赤龙阴精不可把持，乱行妄运，杀人不少。须待其经后两日半，以白绫试之，其色黄金，乃经罢符也。照前用功，运上以斩之。如此数月，则经变黄，黄变白，白化而无矣。此以有还无之道也。若过四十九岁，气干血涸，亦无生机；养而久之，又生血元，仍似处女。此又无中生有之妙也。见其有之，一斩即化，而命又生矣。

懒道人亦曰：“返照调息之久，自然真息往来，一阖，养成鄞鄂。神气充足。真阳自旺，经水自绝，乳缩如男子，是谓斩赤龙”。赤龙既斩，以后七日大还大周，概与男子无彼此之分也。

第七章 仙真传略

一、吕纯阳祖师传略

吕祖师纯阳者，其祖先家居东平，继迁京川。临凡于河中永乐县世德吕家。曾祖延之，终浙东廉使。祖渭，终礼部侍郎。父让，为太子右庶子，迁海州刺史。让有温良恭俭四兄。母王夫人。于贞元戊寅（公元七九八年）四月十四日巳时。就褥林檎树下，异香满径，天乐浮空。一白鸿似鹤，自天入怀而生。取名绍先。

其状鹤顶龟背，虎体龙腮，翠眉凤眼，修颈露颧。左眉角有黑子如筋头大，后变赤色。足纹隐如龟拆。在襁褓，马祖见之曰：“此儿骨格不凡，自是风尘表物。他时遇庐则居，见钟则叩”。吕子怡怡自得，天资颖敏，周岁即能诵读。知孝悌，亲戚珍之。甫五岁，从外傅居，灯火三年，凡典坟百家无遗。年二十，命婚刘校尉女。

及长，身高八二寸，淡黄笑脸，微麻，三髭须喜顶华阳巾，服白衬衫，系大皂绦，貌类张子房，又似太史公。会昌三年，已四十六岁，两举进士不第。咸通初，吕祖奉亲命，入长安赴试。憩酒肆中，慨然长叹曰：“何日得第，以慰亲心，何日得道，以愍我心”。旁一老翁，闻而笑曰：“郎君亦有出尘之志耶”？观其人青巾白

袍，长髯秀目，手携紫杖，腰悬大瓢，并题三绝于壁曰：

坐卧常携酒一壶，不教双眼识皇都；
乾坤许大无名姓，疏散人间一丈夫。
得道神仙不易逢，几何归去愿相从；
自言住处连沧海，别是蓬莱第一峰。

莫愿追欢笑语频，寻思杂乱可伤神；
闲来屈指从头数，得到清平有几人？

吕祖拜问姓字，答曰姓钟离，名权，字云房。吕亦题一绝曰：

· 生值儒家遇太平，悬纓重滞布衣轻；
谁能世上争名利，臣事玉皇归上清。

云房见诗暗喜。时当饭，云房自起执炊，吕祖忽困倦，伏案假寐。梦以举子赴京，进士及第，始自州县而擢郎署台，谏给舍翰苑秘阁，凡诸清要，无不备历。升而复黜，黜而复升，凡四十年。后又独相十年，权势熏炙。偶被重罪，籍没家资，妻子分散，流于岭表，一身孑然，穷苦憔悴，立马风雪中。方兴浩叹，恍惚梦觉。

云房在旁微笑曰“黄梁犹未熟，一梦到华胥”。吕祖悚然曰：“翁知我梦耶？”云房曰：“子适来升沉万态，荣悴多端，五十年间，直顷刻耳。得不足喜，丧何足悲？且有此大觉，而后知人世一大梦也”。吕祖感悟，再拜曰：“先生非凡人也，愿求度世术！”云房曰：“子

尚有数年尘缘未了，再会乃可”。遂别去。吕祖恍惚如有所失，勉强赴春闱应试，竟名标雁塔，不禁哑然自笑曰：“又入黄粱梦耶？慎毋忘立马风雪中时！”此为咸通元年庚辰六十三岁之事也。

至咸通二年辛巳六十四岁，出仕江州授德化县令，游庐山避暑，复遇钟离，偕坐林间，清谈永日，别后遂致仕归家。徒步入终南，三遇钟离。十遭魔试，初心不变，在道圆成。道成之后，即度八仙中之何仙姑、曹国舅及刘海蟾祖师、华阳李奇，又于邯郸道上度卢生，其事与祖之遇钟翁相仿佛。

盖卢生名英，遇祖时，衣服垢敝，且叹曰：“大丈夫生世不谐，困苦至此！”祖问之。生曰：“士之生世，当建功立业，出将入相，以适其志。吾尝勤学，自谓青紫可拾。今已四十，尚落魄不偶，非困而何？”言讫思卧，时旅店方炊黍，祖以青磁枕授之，梦与祖同。梦至被罪下狱，曰：“吾家有良田五顷，是御饥寒，何苦求官，以至于此。今而后，再欲穿敝褐，乘青马，行邯郸道中，不可得也”。梦由少至老，历尽穷达而醒。主人炊黍未熟。祖曰：“可适意否？”生叹曰：“宠辱之遭，穷通之运，得丧之理，生死之情，尽知之矣。先生所以窒吾欲也。”遂再拜求度。

今按吕祖之在神仙中，可谓最热心度世者。考吕祖全书中，则祖所度之人，殊不可胜计。故今人若提及“吕纯阳”三字，几无人不知。唐宋以来之神仙，其愿

力之宏深、慈心之迫切者，殆不能出吕祖之右矣！

二、张紫阳仙师传略

师姓张名伯端，字平叔，浙江省临海县人，宋时，尝为府吏。一日，因事有感，乃赋诗云：“刀笔随身四十年，是非非是倒还颠；一家温饱千家怨，半世功名百世愆；紫绶金章今已矣，芒鞋竹杖任悠然；有人问我蓬莱路，云在青山月在天”。赋毕，遂纵火焚其案卷，得罪遗戍，师处之晏如也。

后当宋神宗熙宁间，游蜀，遇刘海蟾真人，授以“金液还丹”口诀。乃改名用诚，号紫阳山人。宋英宗治平中，访扶风马处厚于河东，以所著《悟真篇》授之曰：“毕生所学，尽在是矣。愿公流布此书，当有因书而会意者”。

元丰五年夏，趺坐而化，住世凡九十六岁（虞阳案：仙鉴与道鉴，作九十九岁，误）。弟子用火烧之，得大如茨实者千百粒，色皆绀碧。所著有《悟真篇》、《悟真篇外集》、《金丹四百字》、《赠白龙洞刘道人歌》等作，行于世。是为南宗第一祖。

三、白玉蟾仙师传略

师姓葛，名长庚，字如晦，南宋人，原籍闽清。因生于琼州，故又字琼琯。生时母梦一白物如蟾蜍，故别

号白玉蟾。幼即聪颖，丰姿秀拔。为诗文，有奇气，援笔立成。年未弱冠，即弃家访道，云游四方，备尝艰阻（《神仙通鉴谓》）。获遇陈泥丸师于甬东海滨，遂相从之罗浮山，参究金丹玄妙，九年不得其旨。

宋宁宗嘉定五年壬申八月，泥丸师方作《翠虚吟》长篇歌诀一首授之。大义虽明，而微言未悉。后复于月夜侍泥丸师于岩阿松阴之下，乘机叩问，方了然于天水地三等仙阶，上中下三成炼法，退而作《修仙辨惑论》，以述其问答之辞。此乃癸酉秋间事也。然犹未能罄其蕴，更历二载，始毕闻之。故《琼琯真人集》中“谢仙师寄书词”有云：“三代感师恩，十年侍真驭，说刀圭于癸酉秋月之夕，尽吐露于乙亥春雨之天”。盖自壬申至此，已四年矣。

金丹口诀而外，复得传“洞元雷法”。“世有木郎祈雨咒”，世七言三十八句，每值大旱祈雨时，道士辈群诵之，辄验。但咒语奥僻，索解无从。而玉蟾师能每字为之注释，可见其授受自有来矣。生平寻仙海岳，漂迹江湖，到处留诗题咏，人皆宝之。善篆隶草书，工画梅竹。性喜蓬头跣足，衣敝衲，饮酒未尝醉。博洽经史，话隐禅机，非徒以道术鸣也。

嘉定中，诏征卦阙，对称旨。命馆太乙宫，封紫清真人，别号玳庵、海琼子、海南翁、云外子、神霄散叟、三清选吏、武夷散人、琼山道人、玉皇举人、鹤奴，种种异名，不可胜数。古仙别号之多，以师为最。

住世年岁，无可征信。后于武夷山尸解，诗文集，现存《道藏》中。各书纪师神异事，未及备录。是为南宗第五祖。

四、王重阳仙师事略

王重阳真人，始名中孚，字允卿，世家咸阳。生于宋政和壬辰十二月二十二日。膂力拔俗，矢心报国，早通经史，晚习弓刀。因易名世雄，字德威。初试武举，获中甲科。乃献赋春官，寓言其非，因忤旨而黜，时年四十七也。乃喟然叹曰：孔子四十而不惑，孟子四十不动心，已过之矣，尚吞腥啄腐，纡紫怀金，不亦愚类楚狂之放荡乎！

至甘河桥遇二道者，各被白毡，倏然而坐。烟霞态度，霄汉精神，趋揖与言，皆出世语，涤尘浣浊，蠲膏剔髓，如醉而醒，如喑而鸣。因再拜求道，密授口诀。有诗曰“四十八上始逢师”之句。明年复遇于“醴泉观”，又授金丹真旨，为更名哲，字知明。既而指东方曰：“汝何不观之？”知明回首而望，见七朵金莲结子。二师笑曰：“岂止如是，将有万朵玉莲房也”。

知明拜求姓氏，曰正阳、纯阳。又曰：“时值九阳遇我，当号重阳。汝当立功累德，度世超凡”。二师去。乃穴居以修，名活死人墓。既而得心境大开，性光朗然。因更求二师指示虚空了当之旨，师曰：“小则独善其身，大则兼善天下”。重阳感悟。闻朝廷弃川陕，乃

出关东游，接引度世，以应金莲之兆。后又得钟离之诫曰：“九转成，入南京；得知友，赴蓬瀛”。

重阳遂立愿普化三洲，同归五会。一曰平等，二曰金莲，三曰玉华，四曰三光，五曰七宝。乃设一榜，随在悬上。其文曰：

窃以平等者为道德之祖，清静之源，乃金莲玉华之本，三光七宝之宗，普济群生，遍照世俗，银焰充盈于八极；彩霞蒸满于十方。人人愿吐黄芽，比比不游黑路。玉华者气之宗，金莲者神之祖。气神相结，谓之神仙。心忘念虑，即超欲界；心忘境缘，即超色界；心不著空，即超无色界。离此三界，神居仙圣之源，性在清虚之境矣。

有先辈云游者见之叹曰：“愿力宏深，真旌阳再世！”

重阳继至东莱武宫庄度刘处玄，登州传道于谭处端、王处一、郝大通、马丹阳、孙不二、邱长春，以足七朵金莲之数，一日，忽召诸弟子曰：“昔祖师授我偈言云：‘人当生忠孝之世’，今上不行其道，我将赴约蓬瀛矣”。门人惧，乞遗世语。重阳曰：“三年前已题于壁矣，汝等犹未省乎？”复宣曰：

地肺重阳子，强呼王害风；

来时随日月，去处任西东；

作伴云和月，为邻虚与空；

一灵真性在，不逐世人同。

诵毕，奄然返真。白鹤翔空，青鸾绕汉，仙仪冉冉，高出云端。士庶官僚，号呼瞻拜，靡不赞叹。师于升遐之后，浚仪桥下谈玄，诱藏老之心；刘蒋溪头赐药；愈张公之病；或舞蹈于昆明池右，或吟咏于终南境中，皆表其不死也。继在文登县作醮，于五色云中见白黿甚大，背有莲花。师端坐于上，神变无穷，不能备录。东海西秦，劝化道俗，其长歌长咏，殆千余首。目之曰《全真前后集》、《韬光集》、《云中录集》、《分梨十化说》，皆有刻本行世。

五、孙不二仙姑事略

孙仙姑，名不二，号清净散人。宁海县忠翊幼女（宁海属今山东登州府，非浙江之宁海），金太祖天辅二年生，禀性聪慧柔淑，父以配马宜甫。生三子。宜甫即北七真中所称为丹阳真人是也。

丹阳既师事王重阳，故仙姑亦因重阳祖师之种种方便劝化，遂远离三子，屏弃万缘，诣金莲堂祈度，密受道要。数年后，师挽丹阳西游，居昆仑山烟霞洞。姑独留于家，勤修不倦。

金世宗大定十五年，往洛阳依凤仙姑，居其下洞。后六年道成，当时大定二十二年十二月十九日，忽沐浴更衣，问弟子天气。卓午，援笔书颂云：“三千功满超三界，跳出阴阳包裹外，隐显纵横得自由，醉魂不复归宁海”。书毕，趺坐而化。香风瑞气，竟日不散。元·至

元己巳，赐号清静渊真顺德真人，道派名清净派。

以上采自《续文献通考》及《登州府志》，并他种纪录。若欲知其详，须阅《道藏》中关于北七真一派之记传专集、年谱诸书。

六、马丹阳真人事略

宁海马钰，号丹阳，字宜甫。其母初孕时，梦麻姑赐丹一粒吞之，觉而生焉。时金天会癸卯五月二十日。家富，号马半州。童时常诵来云跨鹤之诗。李无梦见之曰“额有三山，手垂过膝，真大仙之材”。及长，里人孙显忠妻以幼女。宜甫生三子，曰庭珍、庭瑞、庭珪。宜甫题诗云：

抱元守一是工夫，懒汉如今一也无；

终日啣杯畅神思，醉中却有那人扶？

两试殿廷，不乐仕进。时年四十五，梦从老道士登天。后路遇重阳，云有宿契。因延之食瓜，从蒂起。宜甫怪，问，曰：“香从臭里出，甜向苦中来。”问来自何方，曰：“不远千里，特来扶醉人”。宜甫默念与前诗相合，异之，遂请归师事。问何名姓，师曰：“五行不到处，父母未生前。”宜甫即悟大略。

重阳欲挽其西游昆仑之烟霞洞，未能悉弃家业，不能进行，重阳分梨送食，凡十次。每次有诗以导之，多方指点，犹未脱然。一日，重阳大醉径造内宅，卧于孙氏寝室。孙责其非礼，怒锁之门内。令仆呼夫归，孙告

之。宜甫曰：“师与余等谈道，不离己席，宁有是事？”及开锁，其室已空，同往道舍窥之，师睡正浓，乃益加敬信。

明年以家事付三子，夫妇倾心学道。重阳曰：“舍家散财，积功累德，方成大器”。即以金丹秘诀五篇并口诀，授与宜甫，以天符云篆秘诀授与孙氏，赐名不二，重阳遂去。

不二与夫尽舍锱铢，同参妙旨，各居一处炼心。后宜甫道成，顶结三髻，以示不忘恩师。自号丹阳子，亦传道于李大乘、赵蓬莱、韩清甫、宋披云、（披云得师秘旨，乃先成道）。一日于宁海环渚中谓门人曰：“今日当有非常之喜！”辄歌舞自娱。俄闻空中乐声，仰见不二乘云而过，仙童玉女，旌节仪仗，拥道前后。俯谓丹阳曰：“先归蓬莱待君。”丹阳与弟子叙谈。二鼓风雷大雨震动，遂东首枕肱而化。是夜酒税监郭复中闻有叩门者，启视乃丹阳索笔书颂云：

长年六十一，在世无人识；

烈雷吼一声，浩浩随风逸。

掷笔而出曰：“吾闻北人能崇儒好道，将归东海之滨，以观其盛焉”。佛晓，闻丹阳已逝，方悟所见是阳神也。其所著《金玉集》、《渐悟集》、《精微集》及《十化三宝语录》等集，贯通三教，囊括五行，酬今和古，托物喻人，玄学珍之！

七、丘长春真人事略

登州栖霞县，有丘处机者，字通密，戊辰年正月十九日生。自幼好道诚切，无书不览，方二十犹为童真，遇重阳于滨都乡，拜求道要，重阳识为道器，即授以丹诀，赐号符阳。

金太子允恭有病，遍求医治不效，闻丘处机有道，往召，辞不赴。重阳至谓处机曰：“子之道业，当为诸子冠。然行道济时，廊庙更易，言行之间，福及群生。自后有召，勿却可也”。处机领命，重阳遂回宁海。

处机初得师传，二十七岁入磻溪，穴居修道，战睡魔，祛杂虑，斩三尸，灭九虫，胁不至席。至三十岁复居陇州龙门，苦行潜修，虚无妙合，始得道成，自号长春子。金主复聘机至燕问道，对以仁民爱物，修德敬天。金主设馆敬礼，处机苦行工夫，仍如磻溪。乃言东牟王处一于金主，亦即聘之。后河南使至，邀师同往，师不可，又江南大帅来请亦不起。铁木真闻丘处机名，后取燕召之。

当处机于大定中，与其徒等游于燕，金主赐居万宁宫。每游崆峒诸山，而玉泉之西湖，环十里，荷蒲菱茨，水禽沙鸟隐映间，水洞石窟，阔二丈许，深杳莫测。尝有乘火浮舟探之，隐隐闻作乐声，惧而返。至是忽见桃花流出人间，处机笑而不答。初游夹谷迎祥观，有柏已四百年，忽僵仆死，处机扶而摩之曰：怜惜怜

惜，遂复活。

蒙古进围燕，取涿州，召处机。十八弟子为之辅行，见于雪山行营，首以清静仁慈少杀戮，减嗜欲为对。真大喜，处机乞还，赐号邱神仙。

处机初住太极宫，禳灾救旱，大显玄风，四百州半获安生，数万里率皆受赐。至丁亥岁，太液池竭，处机曰：其在我乎？期于七月初九日作大庆会，升堂示众，以生死事复勉之曰：“凡今之士，直以无为，若只自善其身，则功行何在？徒欲降世游行，无益于民物，不如栖神崖谷，为真静也”。

当时闻者愿辅宣斯言，拯拔沉溺，机怡然曰：“道德通玄静，真常守太清，一阳来复本，合教永圆明”。颂毕而逝。弟子殓葬于白云观右，后以颂言次第命名，为“龙门派”。有《磻溪鸣道集》、《西游记》行世。其诸事迹及策诗诵，详见《庆会录》。未几有见之于房山，楚材历言其默相于朝。元太宗封为“长春演道主教大真人”，命立祠以酬其功。

第八章 仙道经典

一、黄庭经

陈撷宁

题 辞

丹经之古者，《参同契》而外，其《黄庭》乎？人人读《黄庭》，视《黄庭》与《参同契》不相符者，此不足以读《黄庭》也，道无不一贯也。视《黄庭》与《参同契》即一事者，亦不足以读《黄庭》也，立言有专属也。是说也，余向者微窥之，今读圆顿子讲义而信乃坚矣。又《黄庭》有内外篇。余幼习吾家《右军黄庭帖》，玩其辞而爱之，久之乃知有“内景篇”焉。故疑其文之不类，或出于伪托，今读圆顿之讲义而疑乃释矣。圆顿子于丹经无不读也，无不解也。其讲《黄庭》，盖有得于《黄庭》之先者，而《黄庭》皆为之注脚，必如是以读《黄庭》，而后《黄庭》之义始了然以解也。吾知是编出，人之有志丹经者，皆将奉若秘玩，知所从事焉，无俟余之赘陈也。

辛酉孟夏潜道人王聘三识

弁 言

《黄庭经》，不著撰人名氏及时代，惟陶隐居真诰云：“上清真经，晋哀帝兴宁二年，南岳魏夫人授其弟子，使作隶字写出。数传而后，为某某窃之。因济浙江，遇风沦漂，惟《黄庭》一篇得存。”然考魏夫人为晋之任城人，司徒魏舒之女，名华存，字贤安，幼而好道，摄心夷静。年二十四。适太保掾刘文，字幼彦，生二子，长曰璞，次曰瑕。其后幼彦物故，夫人携二子渡江，璞为温太真司马，至安成太守。瑕为陶太尉从事，至中郎将。夫人在世八十三年，晋成帝咸和九年化去。以时代推之，兴宁二年，较此尚后三十年，则魏夫人辞世久矣，《真诰》所谓授其弟子者，或是夫人生时诸弟子得其口授，后始笔录。否则早有隶字写本秘藏，至兴宁二年，方传于世耳。

《黄庭》旧有内景外景二篇，《真诰》所指，殆“内景篇”也。晋王右军有《黄庭经》楷书，历代传刻，以为珍宝，即“外景篇”也。当右军时代，内景尚未行世，自无所谓外景之名，故右军所写，只称《黄庭》，后人据《真诰》之言，遂滋疑义。盖未知此经原有先后之分，内外之别也。

两篇之字，不必出于一手，而精理贯通，体用相备，真知个中消息者，当不复存歧视。故吕纯阳真人题宿州天庆观诗云：“肘传丹篆千年术，口诵《黄庭》两

卷经；鹤观古坛槐影里，悄无人迹户常扃。”又陆放翁道室杂兴诗云：“身是秋风一断蓬，何曾住处限西东；棋枰窗下时闻雹，丹灶崖间夜吐虹；采药不辞千里去，钓鱼曾破十年功；白头始悟颐生妙，尽在《黄庭》两卷中。”又书怀诗云：“早佩《黄庭》两卷经，不应灵府杂膻腥；凭君为买金鸦嘴，归去秋山刷茯苓。”所称“两卷经”者，非即“内景”与“外景”乎？东坡居士尝书《黄庭》“内景”，复仿其文体，而为之赞，备极推崇。世儒狃于晋帖，漫谓“内景”非真，其识解詎出苏、陆二公上耶？又从来著丹经者，多言男子之事，女丹诀自有别传，而《黄庭经》则历代女真以之得道者，如鲁妙典、崔少玄、薛玄同之流，具见载籍，颇不乏人。是尤属丹家之要旨，为玄门之总持矣。

第是经文义漫衍，多立名词、设譬语，虽无奥颐隐密之谈，然学者读之，罕能知味。余承同志之助，就两篇义蕴，沉潜探索，择其精要，分类诠释，务使辞皆能解，理尽可通。庶几玄圃丹台，资为先路云尔。

第一、黄庭

欲读《黄庭经》，必先知“黄庭”二字作何解说。黄乃土色，土位中央，庭乃阶前空地，名为“黄庭”，即表中空之义。吾人一身，自脐以上，为上半段，如植物之干，生机向上；自脐以下，为下半段，如植物之根，生机向下。其生理之总机关，具足上下之原动力

者，植物则在根干分界处，人身则在脐。婴儿处胎，鼻无呼吸，以脐带代行呼吸之功用。及出胎后，脐之功用立止，而鼻窍开矣。神仙口诀，重在胎息。胎息者何？息息归根之谓。根者何？脐内空处是也。脐内空处，即“黄庭”也。

引证《黄庭经》本文

上有魂灵下关元，左为少阳右太阴，后有密户前生门，出日入月呼吸存（《内景经·第二章》）。上有黄庭下关元，前有幽阙后命门（《外景经·第一章》）。黄庭真人衣朱衣，关门牡龠阖两扉。幽阙夹之高巍巍，丹田之中精气微（《外景经·第二章》）。

解 释

魂灵即心神，关元在脐下三寸，左阳右阴，言其理耳。若必求藏府经络部位以实之，恐近于穿凿。密户，在身后腰部。生门即脐。

涵虚子云：合上下前后左右，暗藏一个“中”字。此“中”，乃“虚无窍”也。外日月一往一来，内日月一颠一倒，绵绵呼吸，均在此虚无窍中。今按呼为出，吸为入，出为辟，入为阖，辟为阳，阖为阴，阳为日，阴为月，故曰：“出日入月呼吸存。”

黄庭之下，即是关元。关元之上，即为黄庭，故曰：“上有黄庭下关元。”《内景经》云“上有魂灵下关

元”，则谓黄庭之上有心神，黄庭之下有关元耳。辞虽异而义同。

幽阙即生门，生门即脐，针灸家名为神阙又名气舍。命门即密户，在背脊骨第十四椎下，即第二腰椎骨之部。修炼家以心神注守黄庭，名曰“黄庭真人”。心色本赤，故曰“衣朱衣”。神入气中，气包神外，如牝牡之相衔，故曰：“牡牝”。阖两扉者，喻阴阳相纽。高巍巍者，即《参同契》所云先天地生，巍巍尊高之意。丹田者，乃结丹之所，如播种于田中，自然生苗结实，成熟可期，故名曰“田”。“精至微”之“微”字，最宜领会。必如《易》教之洁净精微，老氏之微妙玄通，方尽其用。盖丹道虽不外乎积精累气而成，然徒知执著精气之粗迹，将何以臻神化哉？（附注：后世丹书所言黄庭之部位，与本经微有不同）

第二、泥丸

泥丸即上丹田，在头顶中，针灸家名百会穴，乃脑也，为修炼家最重要之关键。当行动时，运周天火候，必后升前降，升到泥丸终，降自泥丸始，所谓还精补脑是也。夫脑髓之体极精，脑髓之用至灵。其成也，乃间接由元气化生；其亏也，非物质直接所能补足。人当中年以后，每患脑力薄弱，常欲求助于药，然药无补脑之效。惟有仙家妙术，借阴阳升降之机，化生灵质，日积月累，方可使脑髓渐充，回复原状，或更觉超胜。于是

性有所寄，命有所归。虽不仙，不远矣。

引证《黄庭经》本文

至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神。一部之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中。但思一部寿无穷，非各别住居脑中（《内景经·第七章》）。琼室之中八素集，泥丸夫人当中立（《内景经·第二十一章》）。保我泥丸三奇灵，恬淡闭观内自明（《内景经·第二十一章》）。问谁家子在我身，此人何去入泥丸（《内景经·第十九章》）。

解 释

道法简要为贵，口诀虽多，重在存真。存即存想，真即真人，言存想吾身真人之所在也。真人，即神。虽周身百节皆有神，惟泥丸之神为诸神之宗。泥丸一部，有四方四隅，并中央共九位，皆神之所寄，而当中方圆一寸处，乃百神总会。修炼家不必他求，但存思一部之神，已可享无穷之寿。因此一部之神，非散居别处，而总居脑中。脑为人身主宰，得其主宰，则易为功也。

琼室即脑室，八素即四方四隅之神，泥丸夫人，即脑室中央之神。名为夫人者，谓脑属阴性，宜静不宜动，静则安，动则伤，本于老子守雌之义也。三奇，即三元。三元，即元精元气元神。恬淡，谓节嗜欲，少谋虑。闭观，谓闭目返观。此言存养脑中精气神之法，惟

在返观内照也。谁家子，乃内丹之喻名。内丹既结于下田，是不可不迁。迁将何去？即上入泥丸。盖返观内照，乃静以养性之功；丹成上迁，乃动以凝命之术。作用虽异，道理则同。

第三、魂魄

自来言魂魄者，理论至颐，不可毕陈，挈其大纲，约有十说：

（一）以阴阳论魂魄者：陈氏《礼记注》曰：“魂者阳之灵也气之英，魄者阴之灵而体之精。”高诱《淮南子注》曰：“魂者阳之神，魄者阴之神。”

（二）以五行论魂魄者：《朱子全书》曰：“魂属木，魄属金。”所以说三魂七魄，是金木之数也。

（三）以五藏论魂魄者：《内经》云：“心藏神，肝藏魂，肾藏精，肺藏魄。”又曰“随神往来者谓之魂，并精出入者谓之魄。”此言魂与神为一家，魄与精为一家。正合丹道东三南二，木火为侣，西四北一，金水同宫之说。

（四）以鬼神论魂魄者：《礼祭义》曰：“气也者，神之盛也；魄也者，鬼之盛也。”气即魂意，魂与气，古人常合为一谈。如延陵季子“骨肉归于土，魂气无不知”之语可见。

（五）以动静论魂魄者：《性理大全》引宋儒说云：“动者，魂也；静者，魄也。动静二字，括尽魂魄。凡

能运用作为，皆魂使之尔，魄则不能也。”

(六) 以升降论魂魄者：《朱子全书》曰：“人将死时，热气上出，所谓魂升也；下体渐冷，所谓魄降也。”

(七) 以志气论魂魄者：《朱子全书》引苏氏《易解》曰：“众人气胜志而为魄，志胜气而为魂。”

(八) 以思量与记忆论魂魄者：宋儒黄勉斋曰：“人只有个魂与魄，人记事自然记得底是魄，如会恁地搜索思量底便是魂。魂主经营，魄主受纳。”

(九) 以知觉与形体论魂魄者：《礼祭义》陈氏注曰：“人之知觉属魂，形体属魄。如口鼻呼吸是气，那灵处便属魂；视听是体，那聪明处便属魄。”

(十) 以生成先后论魂魄者：《春秋左氏传》云：“人生始化曰魄，既生魄，阳曰魂。”后儒为之解曰：“始化是胎中略成形时，人初间才受得气，便结成个胚胎模样是魄。既成魄，便渐渐会动，属阳曰魂。”

以是诸说，各有不同。合而观之，或可于中取得一较为明确之印象。至其相互关系，则犹有说焉。《内经》曰：“魂魄毕具，乃成为人。”薛生白注曰：“气形盛则魂魄盛，气形衰则魂魄衰。魂是魄之光焰，魄是魂之根柢。魄阴主藏受，故魄能记忆在内。魂阳主运用，故魂能动作发挥。二物本不相离，精聚则魄聚，气聚则魂聚。是为人物之体。至于精竭魄降，则气散魂游，而无所知矣。”

又朱子曰：“无魂，则魄不能以自存，今人多思虑

役役，魂都与魄相离。”老氏便只要守得相合。老子云：“载营魄，是以魂守魄。”盖魂热而魄冷，魂动而魄静。能以魂守魄，则魂以所守而益静，魄以魂而有生意。魂之热而生凉，魄之冷而生暖；惟二者不相离，故其阳不燥，其阴不滞，而得其和矣。不然，则魂愈动而魄愈静，魂愈热而魄愈冷。二者相离，则不得其和而死矣。

水，一也，火，二也。以魄载魂，以二守一，则水火固济而不相离，所以永年也。愚按朱说颇有合于丹家魂魄相拘之旨。徒知炼魂，不知炼魄，死为鬼仙；徒知炼魄，不知炼魂，则尸居余气耳。

引证《黄庭经》本文

百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从返老得还婴？三魂勿勿魄糜倾，何不食气太和清，故能不死入黄宁（《内景经·第三十章》）。玄元上一魂魄炼，一之为物景罕见。须得至真乃顾盼，至忌死气诸秽贱（《内景经·第二十七章》）。魂欲上天魄入渊，还魂返魄道自然（《外景经·第十五章》）。垂绝念神死复生，摄魂还魄永不倾（《内景经·第十一章》）。和制魂魄津液平（《内景经·第十一章》）。高拱无为魂魄安（《内景经·第二十三章》）。

解 释

人赖百谷以养身，调五味以悦口，而大患即由此而

生。荤腥臭气足以秽乱吾人之神明，致使胎中所受之先天元气雕零殆尽。如何能得返老还童之效？魂魄飘散，后悔何及？若能渐绝俗食，专心食气，存养太和，则可长生。然修炼之道，至为玄妙，阴阳不可偏胜，魂魄必宜合炼。魂魄合炼者，即是由后天之阴阳，复归于先天之一气。但此一气，最不易得，有真有伪。真者，纯是清灵生气可用；伪者，中含秽质死气，乃大忌也。

道家所以贵乎魂魄相拘者，因魂之性每恋魄，魄之性每恋魂，不忍分离。不幸以人事之逼迫，使魂不能不升，魄不能不降，魂魄分离，则人死矣。返还之道，亦是顺其魂魄自然相恋之性而已。

夫人当生命垂绝之时，苟一念至诚，存想吾人身中元神，尚可多延残喘。况如魂魄相拘之道者，岂有倾危之患乎？夫摄魂还魄，虽有作用，惟贵在和平，而不可偏激。偏则不和，激则不平。苟魂魄能和，则气可化津，津亦可化气，周身津气，润泽流通，自无不平之患矣。修炼之术，先有为而后无为。和平之极，归于静定，魂魄自然安宁矣。

第四、呼吸

第三节虽略具理论，尚未言明学者致功之方。丹诀数十家，深浅各别。而其下手之诀，皆不外呼吸作用。气盈则人生，气竭则人死，呼吸所关，顾不重欤？普通人，徒知以口食谷，不知以鼻食气，虽终日呼吸不

断，然此等呼吸，大都出多人少。粗而短，不能细而长；急而浅，不能缓而深。乃修炼家之大忌也。

仙道贵在以神驭气，使神入气中，气包神外，打成一片，结成一团，纽成一条，凝成一点，则呼吸归根，不至于散漫乱动，而渐有轨辙可循。如是者久之，即可成胎息。何谓胎息？即呼吸之息，氤氲布满于身中，一开一阖，遍身毛窍，与之相应，而鼻中反不觉气之出入，直到呼吸全止，开阖俱终，则入定出神之期不远矣。今《黄庭经》所论之呼吸，乃胎息以前之初步，学者习之既久，可以却病延年。若仙道全部功夫，尚未论及。

引证《黄庭经》本文

仙人道士非有神，积精累气以成真。人皆食谷与五味，独食太和阴阳气（《外景经·第十八章》）。嘘吸庐间以自偿，保守完坚身受庆；方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮（《外景经·第四章》）。肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙。七元之子主调气，外应中岳鼻齐位。素锦衣裳黄云带，喘息呼吸体不快。急存白元和六气，神仙久视无灾害，用之不已形不坏（《内景经·第九章》）。呼吸虚无入丹田，玉池清水灌灵根（《外景经·第一章》）。

解 释

修仙学道之人，非有别种神奇手段，不过积精累气

而已。常人皆食五谷与五味，道人独食阴阳之气。《黄庭内经》云：“食谷者，智慧而夭；食气者，神明而寿。”亦此意也。

夫人在世俗，无论如何安闲，总不免有劳心劳力之事。一有所劳，其精神即不免损失，是必用方法以补偿其损失。其法如何？即呼吸也。但呼吸往来，必有定所。扼要乃在庐间。庐间亦名规中，即黄庭也。如能常用调呼吸之功，而又能保守身内精神不使外漏，则身有余庆矣。日积月累，回环于方寸之中，以立命根。借身内之元气，以招摄虚空之精神，则自有生以来，历年损失之精神，皆可还归于我身，何患老乎？

人身藏腑，肺部最高，形如华盖。肺属金，其色白，故曰玉阙。肺之下有心，心属火，其数七，故曰“七元之子”。肺藏气，心藏神，道家贵在以神驭气，故曰：“七元之子主气调”。肺开窍于鼻，人面分五岳，鼻为中岳，故曰：“外应中岳鼻齐位”。素者，纯洁之义；黄者，中和之义。心要纯洁，气要中和，故曰：“素锦衣裳黄云带”。身体偶有小恙，则呼吸不能调匀而喘息，此时急宜存神以调和病气。六气者，风寒暑湿燥火之气。偶有偏胜，则足以致病。苟能和之，则病愈矣。道书凡一身头面脏腑骨节，皆有神名。白元者，肺神也。存白元者，即是凝神以合于气也。

道家工夫，视不用目，听不用耳。久视者，非谓眼向外看，乃神向内视。内视又名反观，人能常用返观内

照之功，自然灾害不侵。用此功夫，永久不已，则形可常存矣。但调呼吸之最要口诀，即不可滞于有象，又不可浮泛无根。能合虚无，则不著相；能入丹田，则非无根。不色不空，勿忘勿助，是真口诀。学者学呼吸调和之候，口中必有甘凉之津液发生。顺而吞之，以意直送下降，复得神火炼之，使津化为气，润泽周身，而后归纳于下田，以培植命蒂。故曰：“玉池清水灌灵根”。

第五、漱津

人口中之津液，譬如山中之泉水。水性本就下，而泉水能至山顶者，何也？地下水气循土脉透石隙而上蒸也。水气何以上蒸？则以地中含蓄之热力使然。吾人静坐功夫已久，口中自然发生一种甘津，清凉爽淡，异乎常时。此亦因身中团聚之热力，蒸动下焦之水气，循经络之路而上升，至口中遂化为津。此津由炼气而生，与常津不同。吞入腹中，大有补益。果能勤加修炼，勿稍间断。则第一次吞入腹中之津，又为热力蒸动，化气上升，仍至口中，复还为津，此为第二次所化，比第一次更觉甘美。其补力亦更大。如是循环不休，直至百千万次，功同乳转醍醐，而古人所谓“玉液还丹”不外是矣。

引证《黄庭经》本文

口为玉池太和宫，嗽咽灵液灾不干。体生光华气香

兰，却灭百邪玉炼颜（《内景经·第三章》）。舌下玄膺生死岸，出清入玄二气焕（《内景经·第六章》）。存嗽五芽不饥渴（《内景经·第二十二章》）。闭口屈舌食胎津（《内景经·第二十七章》）。取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通（《内景经·第三十三章》）。三十六咽玉池里（《内景经·第三十四章》）。玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰（《外景经·第二章》）。

解 释

常人口中储满浊气，皆由不知升降吐纳之法，以致上下失其轻重之机，故下焦之清气不能升，而上焦之浊气不能降。兹谓口为玉池，言其清洁；官为太和，言其调适。果能时刻用功，吐浊纳清，降浊升清，往复循环，酿造灵液，则百病不侵。而肌肤光泽，气如兰香，颜如玉润矣。

舌下有生津之窍，名曰“玄膺”，所关于人者至要。试观病人，若舌卷、齿槁、津涸、液干者必死，可知其故也。且津液从气化，气有出入，其上出于口鼻无不清，其下入于丹田无不深。玄即深意。存者存神，嗽者嗽津。五芽者，东西南北中五方之生气。虽曰存嗽，实兼吐纳工夫。《道藏》另有食五芽气之法，烦琐无当，今不具论。

又凡呵浊时，必开口，吞津时，必闭口。屈舌者，舌抵上腭。胎津者，言生自丹田中，胎息薰蒸所化生之

津液。上溢于口，取而咽之，下喉咙，过明堂，复化为气。气足则神灵，故曰“神明通”也。三十六咽之数乃旧习，今可不拘。灵根，乃人身脐下之命根也。常人此根不固，易为情欲疾病所摇动。日衰一日，而人死矣。修炼家运用升降吐纳之功，使口中津液源源而来，汨汨而吞，如草木得肥料之培养，而根自固矣。

第六、存神

神者，乃最不可思议之物，变幻无方，出入无时，谁得而拘之？所谓“存神”者，岂非徒托空言乎？然苟知其法，亦不难为。存神之义，即神自存耳，非依他力而后存也。存神与存想不同。存想者，如《大洞经》存想百神之衣裳、冠带、形容、动作；又如《龙虎九仙经》存想黄云撞顶；《中黄经》存想五方五色之气，出于身中等法皆是。

若夫存神，则无所想，不过将神光聚于一点，不使散漏之谓也。存神，不限于身中一处，亦不限于身内，有时亦存神于身外。丹道步步皆以存神为明，《黄庭经》所云，尚未尽其量，惟示学者以梗概而已。

引证《黄庭经》本文

六腑五脏神体轻，皆在心内运天经，昼夜存之可长生（《内景经·第八章》）。心部之宫莲含花，调血理命身不枯。外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，久久行之飞

太霞（《内景经·第十章》）。肾部之宫玄关圆，主诸六腑九液源，百病千灾当急存，两部水主对生门，使人长生升九天（《内景经·第十二章》）。穷研恬淡道之圆，内视密眇尽睹真，真人在己莫问邻，何须远索求因缘（《内景经·第二十三章》）。三光焕照入子室，能存玄冥万事毕，一身精神不可失（《内景经·第二十五章》）。

解 释

人身脏腑所以能有功用者，皆神为之宰也。心与神共为一物，其静谓之心，其动谓之神。五脏六腑，自具天然运动之能力，而无丝毫差忒，故曰：“心内运天经”。常人脏腑之运动，昼夜不休，终于疲劳之日，亏损之时。

修道者，先守静以制动，复存神以安心，再虚心炼神。互相为用，则脏腑气血之循环，可以缓和而得养，免致外强中干、急促失调、浮躁不宁之弊，自可长生。吾人腔内，肺脏之下有心脏。其形如未开之莲花，其功用主调血。血调则命理，而身体光润，无枯槁之容。口中有舌，为心之苗，心动则气泄于舌。若人老病垂危，魂欲离体，一意存神于心，不惊不恐，不乱不摇，则必能延命于俄顷。况当少壮之时，习此定心存神之法，久久行之，有不飞腾霞路者乎？

肾属水，故为六腑九窍津液水源，肾气衰则百病丛生。修炼家常以心火下交肾水，使火不上炎，水不下

漏，水火既济而结丹。肾有二枚，故曰两部。肾为水之主，故曰“水主”。对生门者，前对脐也。人能常以不动之神，藏于脐肾两者之间，以立命基，则长生不难致矣。

玄门功法，虽云奇妙，若尽力研究，仍旧于恬淡无为之域，大道本如是也。内视密眄，自见其真，方知真人近在身中，何必他求远索哉？

三光在天为日月星，在人乃耳目口。《参同契》云：“耳目口三宝，闭塞勿发通”，又云：“三光陆沉，温养子珠”。盖谓耳不外听，目不外视，口不开言，则此五窍之神光，闭而不用，潜入混沌之渊，返照黄庭之室。玄冥属水，象坎；神光属火，象离。存神于玄冥，则坎离交合，水火既济，自然一身之精神凝结不散矣。

第七、致虚

前言呼吸嗽津存神诸作用，法良意美，效验计日可期。然恐学者不察，执著太过，非徒无益，且有损害，故继之以致虚。致虚者，非枯坐顽空也，乃动中之静也。非一切不依也，乃心依于息，息依于心，浑然而定，寂然而照也。

医家用参术补气，而惧其滞，必佐陈皮以疏之；用地黄补血，而嫌其腻，必佐当归以行之。修炼家以风火之力，锻出饮食之精华，盖培养吾身之亏损，必顺乎自然之理，合乎虚无之妙，以调和其太过，而制限其有

余，方可归于纯和之域，是犹医家陈皮当归之作用也。否则，执著成法，不知变通，刻意猛进，反使阴阳有偏胜之虞，乃悍然谓世无神仙，书皆诬罔，岂其真耶？

引证《黄庭经》本文

物有自然事不烦，垂拱无为体自安。体虚无物身自闲，寂寞旷然口不言（《外景经·第十一章》）。眉号华盖复明珠，九幽日月洞虚无（《内景经·第六章》）。呼吸虚无入丹田（《外景经·第一章》），虚中恬淡自致神（《内景经·第二十九章》），正室之中神所居，洗心自治无敢污，历观五脏视节度，六腑修持洁如素，虚无自然道之故（《外景经·第十章》）。作道优游身独居，扶养性命守虚无，恬淡无为何思虑，羽翼已成正扶疏，长生久视乃飞去（《外景经·第十二章》）。

解 释

天下事物，皆有自然之理。顺自然之理而行，则事不烦；若逆之，则生荆棘矣。身无为而身自安，心无物而心自闲。寂寞者静，旷然者虚。《参同契》云：“内以养己，安虚静无”。又云：“象时顺节令，闭口不用谈”。又云：“兑合不以谈，希言顺鸿蒙”，正是口不言之意。

眉如华盖，下覆明珠。明珠者，目也。目之光最易外耀，如日月然。日月沦于九幽者，即二目神光下藏于气海之中，于是呼吸亦随之而入丹田。呼吸者，气也。

气既归根，神亦恬淡，皆不离乎虚无作用，然亦非枯坐顽空也。李涵虚曰：正室者，中央神室，不偏不倚，洗心退藏，自勤修治，无敢垢污。由是而内观五藏，历历如烛照，一身节度，皆可审视。由是内观六腑，一一修治，洁然如素，并无浊秽。虚无自然之道，本如是也。

修道之士，或在人间，或入山林，须优游自适，守吾身而独居。先修玉炼以明性，后修金炼以立命，其秘要只是内守虚无耳。仙家以炼气为炼羽翼，神定气足，则羽翼已成。扶疎者，神气条茂也。以此内全性命，外固形躯，隐显人间，长生久视，厌居尘寰，乃脱壳飞去。

第八、断欲

仙家初步工夫，贵在返老还童。若身中精气亏损，肌髓不充，必渐用功修炼培补，使其固复原状。培补之道路有三：（一）饮食滋养从口入。（二）空气呼吸从鼻入。（三）元气阖辟从毛孔入。三者荟萃积蓄蕴酿于一身，渐采渐炼，渐炼渐结，内实骨髓，外华肌肤，灵府神清，丹田气满，至此方证长生之果，远离老病之乡。然欲得如是功效者，非断绝房事不可。若古今养生家所言节欲者，非神仙家本旨。徒曰节制，于事无济，必使断绝，方获全功。且不仅禁男女之合，又用法闭精窍之门，待其永不漏泄而后已。

或曰：然则何以解于彭祖之说乎？曰：彭祖所行，

本非仙道，不过以房中术延其年耳，似未可相提并论。夫淫机之动，乃身中一种潜蓄之力，为欲念所感，及外景所摄，不得不随机发现，然吾人潜蓄之力有限，丰于此必俭于彼。假令人之生活与禽兽等，除饮食男女，别无所事，则任其纵欲而已。奈人事万变，学业多端，感咸身中潜蓄之力以肆应。倘此力消耗于淫欲者多，则能运用于他处者必少，无论何事，难以成就，岂独修炼为然哉！

或又问：《悟真篇》云：“休妻漫遣阴阳隔”。此语对于断欲之义，是否冲突？曰：吾所谓断欲者，指世俗男女媾精之事而言。为普通说法，为初学立基，必不可无此一戒。若《悟真》所传，乃金液大还丹之妙道。神仙眷属，迥异尘凡，非常情所能测也。

引证《黄庭经》本文

长生至慎房中急，何为死作令神泣，忽之祸乡三灵灭，但当吸气炼子精，寸田尺宅可治生。若当海决百渎倾，叶落树枯失青青。气亡液漏非已行，专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵（《内景经·第二十一章》）。急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活（《内景经·第二十二章》）。长生要妙房中接（《外景经·第七章》，此句含有深意）。

解 释

欲修长生之术，最宜戒慎者，房中之事也。奈何世

人冒死而作，致令精枯气竭，神无所依，能勿泣乎？精气神乃人身三灵物，彼此有连带之关系。试以灯油为喻：人身所藏之精，譬如盏中所贮之油，油量充足则火焰炽盛，火焰炽盛则光亮倍明；反之，则油干火息而光灭矣。火譬如人之气，光譬如人之神，精满则气旺，气旺则神全。今因贪欲之故，使精枯竭，精枯则气散，气散则神亡，而祸不旋踵矣。然人苟能痛改前非，断绝淫欲，加以吸气炼精之术，则事尚可为。虽曰“寸田尺宅”，其细已甚。能保守之，而扩充之，尽力图谋，未尝不可立百世之基业。若夫房中之事，气亡液漏，其趋势如海决渎倾，其现象如树枯叶落，大非吾辈所宜行也。必使专闭交接之路，乃可长享康宁之福。泥丸得养，则脑髓盈，精气常凝，则神魂定。故修炼家所最急者，在于闭精勿泄。如是则生命可长存矣。

按永久闭精勿泄，虽是修仙者第一要义，然在已破体之人，实行此事，每感受极端之困难。服药无效，运动无效，独身禁欲无效，正身诚意无效，参禅打坐无效，信仰各种宗教无效。甚至于六字气、八段锦、易筋经、开三关、转河车、小周天、大周天、种种工夫用尽，仍属无效。有时遗精或反而加剧，若听其自然，不加遏止，一月泄漏数次，或数月泄漏一次，固无妨于身体之健康，所惜者，修仙之志愿，付诸流水矣。

当知此事，要量体裁衣，因人说法，不可执一以概其余。传道者，须有超群之学识；受道者，须有天赋之

聪明，然后循循善诱，由浅而深，历尽旁门，终归正路：不废夫妻，偏少儿孙之累；不离交合，能夺造化之权。道书所谓“男子茎中无聚精，妇人脐中不结婴。”“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”的确具此功效。世有豪杰，不甘为造物阴阳所播弄者，倘有味于斯言乎？

邱长春真人秘传大丹直指

陈撷宁 审定

按：此篇原是青岛某道友手抄秘本，往年带到上海，请我审定。余观篇中所有工法、口诀，乃北派真传。惜其字句错误，文理欠通之处颇多，遂加一番修改，然后寄还某君。不久彼等将余修改之稿付诸油印，印成再送一本给我，即此册是也。惟当日匆匆修改，未能尽善，阅读之下，仍不免荆棘刺眼。今又做第二次修改，稍为可观，但不敢谓满意耳。

民国三十七年冬季 撷宁识

奇经八脉说

冲脉在风府下，督脉在脐后，任脉在前，带脉在腰间，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。

凡人八脉属阴，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。采之惟阴跷脉为先，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，和气自然上朝，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，一源两歧，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。

撖宁按：以前可参考《本草纲目》内奇经八脉考。

一论呼吸

炁是添年药，心是使气神；能知使气主，便是得仙人。

呼为父母元炁，吸为天地正炁。令炁合形，神合

炁，则命在我矣。凡人不知收藏呼吸之地，强闭出入，元炁反为天地所夺。又或任其出入，则元炁随呼吸而出，与死静者无异。是以有添抽之说，使炁呼吸至根蒂，吸自外而内，呼自内而外，吸则来于子宫玉洞，呼则直上昆仑，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，久之而并不觉气急，犹子在母腹时，即为胎息也。但凡人只知吸之在内，不知呼之亦在内，知之则可夺天地之正炁矣。

二论玄窍

又曰：“汝欲内呼吸，汝当得其一，则万事毕。”一之为物，有两窍。两窍又止一窍，一窍通无极，一窍反太极，此一窍也。无内外，无边傍，中有乾坤，理五气，合百神，性命始于此，此结胎之所，根蒂之处，精气神俱生于此。及父母生身受炁之初，精炁相交之顷，流注一线之路，其中似有管相通。故曰：“无孔笛，没口人吹者也。”有此管，然后生肾，生诸脏腑，一身经络，皆从此生。曰总持门，曰三关要路，先天一炁，实游于此，后天正气，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，乃内呼吸之祖炁也。

人之命门为玄，肾堂为牝，此处立基，谬之千里矣。不知玄牝乃天地之根，在西南坤地，脐后肾前，而

又非脐下一寸三分，非两肾之空窍，此乃真窍，能得而知。上通泥丸，下通尾闾，中通心肾，中空内直，不可形求，不可意取，先天真种，实藏于此。通天地，通神圣，得则生矣，失则死矣。真人之息以踵者此也，此天仙下手处，舍此而下酆都九幽者也。

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，不假工夫，则真息自调。息不由于鼻外，思惟止于身中，正谓此耳。

又曰：“蟾光终日照西川，”即此便是药之根。蟾光，即眼光也，西川，即脐下坤地也。若用眼回光于脐下，以调真息，是神入炁穴。如筑基一般，回光久，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，炁也。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，”是工夫久，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；口不开而默内守，

则意在脾而不从口漏；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。

撷宁按：五贼只说了四个，尚缺“耳”之一贼未说。

三论采药

药者何物，吾身元炁是也。又曰：“不向肾中求造化，却于身上觅工夫。”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，夜子后，一阳生。身中元炁，自下而上，却行到肾，两肾中间一窍。正七节之中，元炁从此而出，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。

四论交媾

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，下迎而水火迎合，心肾二炁，自然交媾。身中夫妻也，以意为媒，用意勾引，即为中央意土也，又曰戊己土。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“炁是添年药，”常人以之延寿，玄门以之修炼，皆借此炁为丹头也。

五论河车

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，常使炁冲关透节者也，总之是任督二脉通。任起中极之下，上至咽喉，属阴脉之海，二

脉相通，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。

吾息心运转之后，复落黄庭，自觉黄庭内有炁存焉，以心常常照顾。所谓心息，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，鼻中炁自微，所谓调息要调真息者此也。然凝一之久，又复周流循环不已，鼻息之炁，接天地之炁。天地之炁从鼻入，接着肾中之祖炁，与之浑合一运，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。

六论先天

如欲得丹，必须弃世极静。小静三日，中静五天，大静七日，静中自然生动，所谓人死自活。此时全在道友扶持之力，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，溟溟滓滓，不可得而名，强名曰太乙。含真炁，又名曰先天一炁，为金丹之母。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。

七论三宝三要

人身有三宝三要。三宝者，精炁神也。神即性，天所赋也。炁，未生之初祖炁也。精，先天一点元阳也。此三品上药，炼炁化神，炼精化炁，炼神化道，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，名亦异多，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。

八论太阳真炁

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，混沌沌沌，天地之炁渐渐归吾身。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。

九论无中生有

又曰：“丹道当夜炁之未失。”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，炼一身之阴炁而已。

十论坎离水火

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，凝聚于脐中，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。

十一论塞兑垂帘

塞兑者，口开神气散，故塞之也。垂帘者，眼全开露神，全闭暗神，惟半垂帘耳。故元宫系妙觉真性，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，即所谓玄关也。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。

十二论静中采动

若于寂然不动之中，复有动机，当时即以色情采之。欲罢不能，欲解不释，此色心浓饿，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，其炁常自周流。

十三论三关三田

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，所谓周天火候真炁通身，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，直上至胸后对处，谓夹脊双关。又上至脑后玉枕，此三关也。

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，然后为泥丸宫。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。内有软喉，谓之咽喉，乃进饮食通腹，谓之喉也。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。直下之脐门相对过处，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。脐门号生命，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。

樱宁按：八万四千里之说，不合于今之天文学。寸数分数，亦不可拘执。因人有长短肥瘦之不同，未可一概而论。

十四论以神驭炁

又论胎息，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。

此篇经陈樱宁先生圈点并批曰：“此篇字句，错误之处太多。凡能看的出的，皆已代为改正。尚有明明知其是错误，而无法改正，只得仍旧。道理说得很好，但嫌其名词复杂。”云云。

——录自油印本后记

三、孙不二女功内丹次第诗十四首

第一 收心（男女同）

吾身未有日，一气已先存；
似玉磨逾润，如金炼岂昏？
扫空生灭海，固守总持门，
半黍虚灵处，融融火候温。

第二 养气（男女同）

本是无为始，何期落后天；
一声才出口，三寸已司权。
况被尘劳耗，那堪疾病缠；
子肥能益母，休道不回旋。

第三 行动（末二句女子独用）

敛息凝神处，东方生气来；
万缘都不著，一气复归台。

阴象宜前降，阳光许后栽；
山头并海底，雨过一声雷。

第四 斩龙（女子独用）

静极能生动，阴阳相与模；
风中擒玉虎，月里捉金乌。
著眼繄蕴候，留心顺逆途；
鹊桥重过处，丹气复归炉。

第五 养丹（首二句女子独用）

缚虎归真穴，牵龙渐益丹；
性须澄似水，心欲静如山。
调息收金鼎，安神守玉关；
日能增黍米，鹤发复朱颜。

第六 胎息（男女同）

要得丹成速，先将幻境除；
心心守灵药，息息返乾初；
气复通三岛，神忘合太虚；
若来与若去，无处不真如。

第七 符火（五六两句女子独用）

胎息绵绵处，须分动静机；
阳光当益进，阴魄要防飞。

潭里珠含景，山头月吐辉；
六时休少纵，灌溉药苗肥。

第八 接药（男女同）

一半玄机悟，丹头如露凝；
虽云能固命，安得炼成形；
鼻观纯阳接，神铅透体灵；
哺含须慎重，完满即飞腾。

第九 炼神（男女同）

生前舍利子，一旦入吾怀；
慎似持盈器，柔如抚幼孩；
地门须固闭，天阙要先开；
洗濯黄芽净，山头震地雷。

第十 服食（男女同）

大冶成山泽，中含造化情；
朝迎日乌气，夜吸月蟾精；
时候丹能采，年华体自轻；
元神来往处，万窍发光明。

第十一 辟谷（男女同）

既得餐灵气，清泠肺腑奇；
忘神无相著，合极有空离；

朝食寻山芋，昏饥采泽芝；
若将烟火混，体不履瑶池。

第十二 面壁（男女同）

万事皆云毕，凝然坐小龕；
轻身乘紫气，静性濯清潭；
气混阴阳一，神同天地三；
功完朝玉阙，长啸出烟岚。

第十三 出神（男女同）

身外复有身，非关幻术成；
圆通此灵气，活泼一元神；
皓月凝金液，青莲炼玉真；
烹来乌兔髓，珠皎不愁贫。

第十四 冲举（男女同）

佳期方出谷，咫尺上神霄；
玉女骖青凤，金童献绛桃；
花前弹锦瑟。月下弄琼箫；
一旦仙凡隔，泠然渡海湖。

四、孙不二女功内丹次第诗注

按女丹诀传世者，现只数种，较之男丹经，未及百分之一。已憾其少，且大半是男子手笔，虽谈言微中，

终非亲历之境。欲求女真自作者，除曹文逸之《灵源大道歌》而外，其唯此诗乎。

原诗行世既久，无人作注。

余往岁与某女士谈道之余，随时解释，邮寄赠之，距今已阅廿稔。

旧稿零乱，杂于故纸堆中，难以卒读。爰为检出，重校一过，幸无大谬，遂录存之。固不敢自信尽得孙仙姑之玄义，但为后之读此诗者，辟一门径而已。注中容有未臻圆满处，因欲启诱初机，故卑之毋高论耳。

收心第一

吾身未有日，一气已先存。

吾人未有此事，先有此气。谭子化书云：虚化神，神化气，气化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死。

此言顺则成人。若达道之士，能逆而行之，使血化气，气化神，神化虚，则成仙矣。

一气者，即先天阴阳未判之气，至于分阴分阳，两仪既立，则不得名为一气。儒家云：其为物不二，则其物生不测。亦指先天一炁而言。老氏之得一，即得此一气也。此中有实在功夫，非空谈可以了事。

似玉磨逾润，如金炼岂昏。

丹家常有玉池金鼎、玉兔金乌、玉液金液种种名目。大凡言阴、言神、言文火者，则以玉拟之；言阳、

言气、言武火者，则以金拟之。意谓玉有温和之德，金有坚刚之象也。然亦偶有例外。

扫空生灭海，固守总持门。

生灭海，即吾人之念头。刹那之间，杂念无端而至，忽起忽灭，莫能定止。念起为生，念灭为死。一日之内，万死万生，轮回即在目前，何须待证于身后？然欲扫空此念，谈何容易，唯有用法使念头归一耳，其法如何，即固守总持门也。

总持门者，老子名为玄牝之门，即后世道家所谓玄关一窍。张紫阳云：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”

质而言之，不过一阴一阳、一神一气而已，能使阴阳相合、神气相转，则玄关之体已立。

虽说初下手要除妄念，然决不是专在念头上做功。若一切不依，一切不想，其弊必至，毫无效果，令人失望灰心。是宜熟思而明辨也（紫阳此诗，另有一解，不在本篇范围之内）。

半黍虚灵处，融融火候温。

半黍者，言凝神入气穴时，神在气中，气包神外，退藏于密，其用至微至细，故以半黍喻之。虚者，不滞于迹象；灵者，不堕于昏沉。杂念不可起，念起则火燥；真意不可散，意散则火寒。必如老子所云：“绵绵若存，用之不勤”，方合乎中道。融融者，调和适宜。温者，不寒不燥也。此诗二句，言守玄关时之真实下手

功夫，维妙维肖。然决不是执著人身某一处部位而死守之，切勿误会。若初学者死守一处，不知变通，将来必得怪病。

养气第二

本是无为始，何期落后天。

顺乎自然而无为者，先天之道，由于人力而有为者，后天之功。吾人当未生之初，本是浑元一气，无名无形，不觉而陷入于胎中；于是有身，既已有身，而大患随之矣。

一声才出口，三寸已司权。

婴儿在胎，仅有胎息，鼻不呼吸，乃至初出胎时，大哭一声，而外界之空气乘隙自鼻而入，于是后天之呼吸，遂操吾人生命之权。

其始也，吸入之气长，呼出之气短，而身体日壮。其继也，呼吸长短平均，身体之发育，及此而止。到中年以后，呼出之气渐长，吸入之气渐短，而身体日衰。临终之时，仅有呼出之机，而无吸入之机，鼻息一停，命根遂断。三寸者，指呼吸而言。

况被尘劳耗，那堪疾病缠。

上言人身生死之常理，此言人之自贼其身也。色、声、香、味、触、法是名六尘。劳心劳力，皆谓之劳。吾人自然之寿命，本为甚短，纵加以戕贼，在今世甚少能过百岁者。况尘劳与疾病，皆足以伤竭人之元气，使

不得尽其天年，故多有寿命未终而中途夭折者。

（或问：六尘之说，乃释氏语，何故引以注丹经？答曰：非我之咎，原诗已喜用佛家名词，如“生灭”、如“真如”、如“舍利子”等，皆非道家所本有者，不引佛典，何能作注？）

子肥能益母，休道不回旋。

子者后天气，母者先天气。后天气丹道喻之为水，先天气丹道喻之为金，按五行之说，金能生水，是先天变为后天也。丹道重在逆转造化，使水反生金，是由后天返还先天也。

昔人谓为九转还丹，九为阳数之极，又为金之成数，故曰九还，非限定转九次也。先天难于捉摸，必从后天工夫下手，方可返到先天。后天气培养充足，则先天气自然发生，故曰子肥能益母。回旋者，即返还逆转之谓。

行功第三

敛息凝神处，东方生气来。

敛息者，呼吸之气，蛰藏而不动也。凝神者，虚灵之神，凝定而不散也。东方者，日出之位。生气者，对于死气而言。古之修炼家行吐纳之功者。大概于寅卯二时，面对东方，招摄空中生气入于吾身，借其势力，而驱出身内停蓄之死气。上乘丹法，虽不限时间与方所，然总宜在山林清静之区，日暖风和之候，则身中效

验随做随来，如立竿见影。果能常常凝神敛息，酝酿熏蒸，不久即可由造化窟中，采取先天一炁。孔子云：“先天而天弗违。天且弗违，而况人乎？况于鬼神乎？”此段作用，乃真实工夫，非空谈，亦非理想，惟证方知。若问息如何敛？神如何凝？处在何处？来从何处，既非片语能明，且笔墨亦难宣达，须经多次辩论，多次实验，又要学者夙具慧根，苦心孤诣，方可入门。若一一写在纸上，反令活法变成死法。世人性情不同，体质各异，学此死法，适足致疾。非徒无益，而又害之，将何取耶？

万缘都不著，一气复归台。

昔人云：修道者须谢绝万缘，坚持一念，使此心寂寂如死，而后可以不死；使此气绵绵不停，而后可以长停。台者何？灵台也。灵台者，性也。一气者，命也。命来归性，即是还丹。

张紫阳真人云：“修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋。”此乃真境界，非譬喻也。以上所云，可谓形容极致。

阴象宜前降，阳光许后栽。

阳火、阴符之运用，虽出于自然，但人工亦有默化潜移之力，不可不知。自尾闾升上泥丸，乃在背脊一路，名为进阳火。自泥丸降下气海，乃至胸前一路，名

为退阴符。以升为进，以降为退。

又凡后升之时，身中自觉热气蒸腾，及至前降之时，则热气已渐归冷静。此以热气盛为进阳火，热气平为退阴符。二解虽义有不同，理则一贯。此中有许多奥妙，应当研究。

山头并海底，雨过一声雷。

吕纯阳真人步蟾宫词云：“地雷震动山头雨。”百字碑云：“阴阳生反复，普化一声雷。”邵康节先生诗云：“忽然夜半一声雷，万户千门次第开。”钟离真人云：“达人采得先天气，一夜雷声不暂停。”彭鹤林先生云：“九华天上人知得，一夜风雷撼万山。”

丹经言雷者甚多，不可殚述，其源皆出于《周易》地雷复一卦，其实则喻先天一炁积蓄既久，势力雄厚，应机发动之现象耳。其气之来也，周身关窍齐开，耳闻风声，脑后震动，眼中闪光，鼻中抽掣，种种景象，宣预知之，方免临时惊慌失措。

然女工修炼，欲求到此地步，必在月经断绝之后。而孙诗所云，乃在斩龙之前，恐难得此效。大约此处所谓雷者，不过言行动之时，血海中有气上冲于两乳耳。此气发生，丹家名曰活子时。山头喻两乳及膻中部位，海底喻子宫血海部位，雨喻阴气，雷喻阳气。

斩龙第四

静极能生动，阴阳相与模。

龙者，女子之月经也。斩龙者，用法炼断月经，使之永远不复再行也。若问月经何以名为龙？则自唐朝以后，至于今日，凡丹书所写，及口诀所传，皆同此说，当有一种意义存于其间，暂可不必详解。

若问女子修道，何故要先断月经？此则神仙家独得之传授，天上之玄机，非世界各种宗教、各种哲学、各种生理卫生学所能比拟。女子修炼与男子不同者，即在于此，女子成功较男子更速者，亦在于此。若离开此道，别寻门路，决无成仙之希望。倘今生不能修成仙体，束手待毙，强谓死后如何证果，如何解脱，此乃自欺欺人之谈，切不可信。

或者谓既是月经为修道之累，必须炼断，则老年妇人月经天然断绝者，岂不省却许多功夫，其成就当比少年者更易；不知若彼童女月经未行者，果生有夙愿，悟彻玄功，成就自然更易；一到老年，月经干枯，生机缺乏，与童女有霄壤之殊，何能一概而论？

法要无中生有，使老年天癸已绝者复有通行之象，然后再以有还无，按照少年女子修炼成规，渐渐依次而斩之，斯为更难，岂云更易？所以古德劝人“添油宜及早，接命莫教迟。”

静极则动，动极则静，阳极则阴，阴极则阳，乃理气自然之循环，无足怪者。《道德经》第十五章云：“孰能浊以静之徐清，孰能安以久动之徐生。”上句言人能静，则身中浊气，渐化为清气，下句言静之既久，则身

中又渐生动机矣。

《道德经》第十六章云：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。”上二句言静极，下二句言生动。复即复卦之复。阴象静，阳象动，五阴之下，一阳来复，亦言静极生动也。模者模范，所以成物。相与模者，盖言阴阳互根，彼此互相成就，而不可离之意。

风中擒玉虎，月里捉金乌。

风者，人之呼吸也。如丹经云：“后天呼吸起微风。”又云：“吹嘘藉巽风。”皆是此意。道书常以虎配西方金，龙配东方木，凡言铅言金言虎，都属一物，不过比喻人身中静极而动之先天阳气而已。

月有二义，若言性功者，则当一念不生时，谓之月，谓其清净无瑕，孤明独照也。若言命功，则当先天阳气发动时，亦谓之月，譬如晦朔弦望，轮转不忒也。

金乌，即日之代名词。日即离，离即火，火即汞，汞即神也。当采取先天炁之时，须借后天气以为枢纽，故曰风中擒玉虎，玉字表其温和之状。

石杏林真人曰：“万籁风初起，千山月乍圆。”正是此景。

丹道有风必有火，气动神必应，故吕纯阳真人云：“铅亦生，汞亦生，生汞生铅一处烹。”铅与月，喻阳气。汞与金乌，喻阴神。阳气发生，阴神必同时而应，故曰月里捉金乌。

著眼细蕴候，留心顺逆途。

《易》曰：“天地絪縕，万物化醇。”盖絪縕者，天气下交于地，地气上交于天，温和酝酿，欲雨未雨，将雷未雷，所谓“万里阴沉春气合”者是也。若雷雨既施，则非絪縕矣。

人身絪縕之候，亦同此理。但究竟是如何现象，则因其有难言之隐，不便写在纸上。聪明女子，若得真传，则可及时下功，否则恐当面错过，虽说有自造机会之可能，总不若天然机会之巧妙。此时如顺其机而行人道，则可受胎生子；逆其机而行仙道，则可采药还丹。然顺逆之意，尚不止此；生机外发为顺，生机内敛为逆；生气下行，变为月经为顺，生气上行，不使化经为逆。故道书云：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”

鹊桥重过处，丹气复归炉。

《入药镜》云：“上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。”后世丹经言鹊桥者，皆本于此。凡炼丹之运用，必先由下鹊桥转上夹脊，撞通玉枕，直达泥丸，再由上鹊桥转下胸前十二重楼，还归元海。上鹊桥在印堂山根之里，下鹊桥在尾闾会阴之间。丹气转到上鹊桥时，自觉两眉之间有圆光闪烁，故曰天应星。丹气由下鹊桥上升时，自觉血海之中，有热气蒸腾，故曰地应潮。此言鹊桥重过者，兼上下言之也。归炉者，归到黄庭而止，黄庭一名坤炉（按上下鹊桥，另有别解，此处不具论。）

养丹第五

缚虎归真穴，牵龙渐益丹。

虎即气，龙即神，真穴大约在两乳之间。缚龙虎归真穴，即上阳子陈致虚所云：“女子修仙，必先积气于乳房也。”气有先天后天之分，炼后天气，即用调息凝神法。采先天气，则俟身中有生气发动时下手。

牵龙者，不过凝神以合于气而已。神气合一，魂魄相拘，则丹结矣。张虚靖天师云：“元神一出便收来，神返身中气自回；如此朝朝并暮暮，自然赤子结灵胎。”此即牵龙渐益丹之意。此处所谓“龙”与斩龙之“龙”字不同。

性须澄似水，心欲静如山。

张三丰真人云：“凝神调息，调息凝神。”八个字须一片做去，分层次而不断乃可。凝神者，收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿乱闭，先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，可谓凝神于虚者此也。调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然而已。

调息收金鼎，安神守玉关。

张三丰真人云：“大凡打坐，须要将神抱住气，意系住息，在丹田中，宛转悠扬，聚而不散。则内藏之气，与外来之气，交结于丹田，日充月盛，达乎四肢，

流乎百脉，撞开夹脊双关，而上游于泥丸，旋复降下绛宫，而下入于丹田，神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫至此，筑基之效已得一半。”又云：“调息以后天呼吸，寻真人呼吸处。然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸，我惟致虚守静而已。真息一动，玄关即不远矣。照此进功，筑基可翘足而至。”

广成子云：“抱神以静，形将自正。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我守其一，以处其和。故我修身千二百岁而形未尝衰。”

按调息之法，三丰最详；安神之论，广成最精，故引以为注。本诗上句言武火，故曰金鼎。下句言文火，故曰玉关。

日能增黍米，鹤发复朱颜。

《金丹四百字》云：“混沌包虚空，虚空括三界，及寻其根源，一粒如黍大。”又云：“一粒复一粒，从微而至著。”此即日能增黍米之意。质而言之，不过渐采渐炼，渐凝渐结而已，非有黍米之象可寻也。

《参同契》云：“金沙入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆姬成姹女，改形免世厄，号之曰真人。”即此诗末句之意。

或谓头有白发，面似婴儿，是谓鹤发复朱颜。此言

误矣，修炼家若行先天功夫，虽白发亦必变成黑发；苟发白不变，仅面容红润，此乃后天之功，或行采补之术耳。神仙不如是也。

世俗所谓仙人鹤发童颜，乃门外语。

胎息第六

要得丹成速，先将幻境除。

幻境，即世间一切困人之环境。窘迫万状，牵缠不休，至死未由自拔，待到来生，仍复如此，或尚不及今生，故修道者，必须设法断绝尘缘，然后方收速效。世有学道数十年，毫无进步者，皆未脱俗累之故。

今按前解虽是，然非幻境本义，因对初学说法，故浅言之耳。其实所谓幻境者，乃身中阴魔乘机窃发之种种景象：或动人爱恋，或使人恐怖，或起嗔恨，或感悲伤，或令人误认为神通，或引入错走入邪路。甚至神识昏迷，自残肢体，偶有见闻，妄称遇圣。凡此等类，皆是幻境，必宜扫除。不经法眼，终难辨别，所以学者要从师也。世有学道数十年，毫无魔障者，皆未曾实行之故。

心心守灵药，息息返乾初。

灵药即是妙有，妙有即是真息。心心守灵药者，心依于息也。乾初即是真空，真空即是道心。息息返乾初者，息依于心也。

初学修炼，虽能心息相依，然为时不久，又复分

离，至于胎息时，则心心息息长相依也。乾初者，指乾卦未画之初，非谓乾之初爻。《明道篇》云：“观乾未画是何形，一画才成万象生。”然则乾初者，岂非太极阴阳未判之象乎？

气复通三岛，神忘合太虚。

三岛者，比喻人身上中下三丹田。老子曰：“归根曰静，静曰复命。”即气复之义。人身本自太虚中来，一落色相，则有障碍，而不能与太虚相合。惟有道者，能忘一切色相，色相既除，则与太虚相合矣。

天隐子者，道家之流也，其言曰：“人之修真，不能顿悟，必须渐而行之。一曰斋戒，澡身虚心。二曰安处，深居静室。三曰存想，收心复性。四曰坐忘，遗形忘我。五曰神解，万法通神。”

全篇约千余言，未能毕录，此其纲领也。又司马子微《坐忘论》亦可读。此等功夫甚难，非朝夕可至。然有志者事竟成，惟视人之毅力如何耳。

若来与若去，无处不真如。

真如者，佛家之名词。佛典云：“如来藏含有二义：一为生灭门，一为真如门。心无生灭，即真如矣。若背真如，即生灭矣。”又云：“真谓真实非虚妄，如谓如常无变易。”

符火第七

胎息绵绵处，须分动静机。

阴符阳火，气机动静，前数段功夫已有之，有必定在胎息后也。但未到结丹地步，其气之动，常有上冲乳头之时（男子则下冲于生殖器）。既结丹，则两乳已紧缩如童女，身内虽有动机，不能再向外发，只内动而已。动亦有时，或数日一动，或一日数动，视其用功之勤惰以为衡。凡未动之先，及既动之后，皆静也。

阳光当益进，阴魄要防飞。

动者属阳，静者属阴。阳气发动时，则元神亦随之而动，气到人身某处，神亦同到某处。阳气发动日进，而暗中以神助之，愈进愈旺。故曰益进。

阳极则阴生，动极必归静。人之魂属阳，主上升；魄属阴，主下降。当升之时不可降，当降之时不可升。阴魄要防飞者，意谓气若有静定之态，则神必助之静室，以防其烦躁不宁。

潭里珠含景，山头月吐辉

潭在下，喻血海子宫之部位。山在上，喻膻中两乳之部位。珠之光隐而敛，月之光耀而明。曰潭里，曰含景，言其静而深藏之象。曰山头，曰吐辉，言其动而显出之机。

六时少休纵，灌溉药苗肥。

六时者，非谓昼之六时，亦非夜之六时，乃人身虚拟默运之六时。古人又有名为六候者，切不可拘泥天时，免致活法变成死法。若问人身六时何似？仍不外乎神气动静、阴阳升降之消息而已。

休少纵者，既谓念不可起，意不可散，一线到底，勿使中间断续不贯，俟此一般工夫行毕，方可自由动作。

接药第八

一半玄机悟，丹头如露凝。

神仙全部工夫，到此已得一半，因内丹已结也。露乃地面之水因热化气，腾散于空中，至夜遇冷，遂附著于最易散热之物体，而凝结成露。丹道亦同此理，可以神悟，难以言传。

虽云能固命，安得炼成形。

既已结丹，则一身精气神皆完全坚固，决定可以长生，但未能羽化耳。此时可称为人仙。仙有五等：有鬼仙，有人仙，有地仙，有神仙，有天仙。

鬼仙者，不离乎鬼也，能通灵而久存，与常鬼不同。人仙者，不离乎人也，饮食衣服，虽与人无殊，而能免老病死之厄。地仙者，不离乎地也，寒暑不侵，饥渴无害，虽或未能出神，而能免衣食住之累。神仙者，能有神通变化，进退自如，脱弃躯壳，飘然独立，散则成气，聚则成形。天仙者，由神仙之资格，再求向上之功夫，超出吾人所居之世界以外，别有世界，殆不可以凡情测也。

鼻观纯阳接，神铅透体灵。

此二句乃言超凡人圣之实功，不由此道，不能出阳

神，当今之世，除一二修炼专家而外，非但无人能行此功，即能悟此理者，亦罕遇之。余若自出心裁，勉为注解，恐人不能解，反嗤为妄，故引自古相传之真空炼形丹法，以释其玄奥之义。

真空炼形法云：“夫人未生之先，一呼一吸，气通于母。既生之后，一呼一吸，气通于天。天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉。天与之，我能取之，得其气，气盛而生也。天与之，天复取之，失其气，气绝而死也。故圣人观天之道，执天之行，每于羲驭未升昉谷之时，凝神静坐，虚以待之。内舍意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸（道家常有粉碎虚空、粉碎形骸等语，不过忘物忘形之意耳，不可拘泥粉碎二字）。自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然入于玄门，透长谷而上泥丸，化为甘霖而降于五内。我即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，锻滓销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体。累积长久，化形而仙。

《破迷正道歌》曰：“果然百日防危险，血化为膏体似银。果然百日无亏失，玉膏流润生光明。”《翠虚篇》曰：“透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳，炼教赤血流为白，阴气消磨身自康。”

邱长春曰：“但能息息长相顾，换尽形骸玉液流。”张紫阳曰：“天人一气本来同，为有形骸碍不通，炼到形神冥合处，方知色相即真空。”

炼形之法，总有六门：其一曰玉液炼形，其二曰金液炼形，其三曰太阴炼形，其四曰太阳炼形，其五曰内观炼形。若此者，总非虚无大道，终不能与太虚同体。唯此一诀，乃曰真空炼形，虽曰有作，其实无为，虽曰炼形，其实炼神，是修外而兼修内也。依法炼之百日，则七魄亡形，三尸绝迹，六贼潜藏，十魔远遁。炼之千日，则四大一身，俨如水晶塔子，表里玲珑，内外洞彻，心华灿然，灵光显现。故《生神经》曰：“身神并一，则为真身。身与神合，形随道通。隐则形固于神，显则神合于气。所以蹈水火而无害，对日月而无影。存亡在己，出入无间，或留形住世，或脱质升仙。”

按真空炼形一段工夫，所包甚广，不仅为此首诗作注脚。虽以后炼神、服食、辟谷、面壁、出神等法，亦不出此理用之外，不过依功程之浅深而分阶级耳。

哺含须慎重，完满即飞腾。

哺含，即温养之意。完满者，气已足，药已灵也。飞腾者，似指大药冲关之象。若有言飞升腾空，则尚未到时。

炼神第九

生前舍利子，一旦入吾怀。

舍利子，乃佛家之名词，此处比喻元神。生前者，即未有此身之前。吾人元神历劫不变，变者识神也。

用真空炼形之功，将识神渐渐炼去，则元神渐渐显

出，譬如磨镜，尘垢即销，光明斯现。乃知一切神通，皆吾人本性中所固有者，非从外来。

有诗云“一旦入吾怀”，似指气之一方面而言。然此时气与神已不可分离，言神而气在其中，言气而神在其中，吕祖《敲爻歌》云：“铅池迸出金光现，汞水流珠入帝京。”曰铅池、曰金光，言气也。曰汞水、曰流珠，言神也。帝京即中丹田，又名绛宫神室，乃心之部位。心为一身君主，故曰帝京。此诗所谓入吾怀者，亦同此意。

慎似持盈器，柔如抚幼孩。

老子云：“持而盈之，不如其已。”又云：“保此道者不欲盈。”又云：“大盈若冲，其用不穷。”即此可知此联上句之意。

老子云：“专气致柔，能如婴儿乎？”又云：“我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。”又云：“人之生也柔弱，其死也坚强。”即此可知此联下句之意。

地门须固闭，天阙要先开。

凡言地者，皆在人身之下部。凡言天者，皆在人身之上部。修炼家最忌精气下泄，故凡下窍皆要收敛紧密。一身精气，渐聚渐满，既不能下泄必上冲于脑部，斯时耳闻风声，目睹光掣，脑后震动，脐下潮涌，异景甚多。

龙门派第十七代，广西洪教燧君，传有《金丹歌》一首，尚未行世，曾记其中有句云：“万马奔腾攻两耳，

流星闪电灼双眉；若还到此休声惧，牢把心神莫动移。”即言闭地门开天阙时之现象。

洗濯黄芽净，山头震地雷。

吕祖度张仙姑有《步蟾宫词》云：“地雷震动山头雨，要洗濯黄芽出土。”黄芽者，大还丹之别名也。此处言山头，大约是指上泥丸宫。前诗第三首亦云：“山头并海底，雨过一声雷。”据字面观之，似无差别，以实际论，则效验大异。

洗濯之作用，不外乎静定。凡丹道小静之后，必有小动；大静之后，必有大动。其静定之力愈深，则震动之效愈大。充其震动之量，直可冲开顶门而出，然非大静之后不克至此。

今按静定之力，吾人能自作主，可以由暂而久，由浅而深。若夫震动之效，乃是顺其自然，非人力可以勉强造作，似乎不能由人作主。但小静必小动，大静必大动，其反应百不爽一。常人所以无此效验者，因未能静定故。修炼家所以不能得大效验者，因其虽知静定，而静定之力犹嫌薄弱故。释门学禅者，亦能静定数日，而终久无此效验者，固其徒知打坐不知炼气故。

附注：舍利子在此处为内丹之代名词，然非佛家所谓舍利之本意。究竟舍利子与金丹，是同是异？修佛与修仙，其结果有何分别？皆吾人所急欲知者，而各家经书咸未论及；虽《楞严经》有十种仙之说，是乃佛家一面之辞。除佛经外，凡中国古今一切书籍记载，皆未见

有十种仙之名目，似未可据为定论。吾国人性习俗尚调和，非但儒道同源，本无冲突，即对于外来之佛教，亦复不存歧视，彼此融通，较他教教义之唯我独尊者，其容量之广狭，实大不同。而清华老人之论舍利，尤为公允。意谓佛家以见性为宗，精气非其所贵。万物有生有灭，而性无生灭。涅槃之后，本性圆明，超出三界，永免轮回。遗骸火化之后，所余精气，结为舍利，譬如珠之出蚌，与灵性别矣。而能光华照耀者，由其精气聚是也。人身精气神，原不可分，佛家独要明心见性，洗发智慧，将神光单提出来，遗下精气，交结成形，弃而不管。然因诸漏已尽，禅定功深，故其身中之精气，亦非凡物。所以舍利子能变化隐显，光色各别。由此推之，佛家所谓不生不灭者，神也，即性也。其舍利子者，精气也，即命也。彼灭度后，神已超于象外，而精气尚留滞于囊中也。若道家则性命双修，将精气神混合为一，周天火候，炼成身外之身，神在是，精在是，气在是，分之无可分也。故其羽化而后，不论是肉体化气，或是尸解出神，皆无舍利之留存。倘偶有坐化而遗下舍利者，其平日工夫，必是偏重于佛教方面，详于性而略于命也。性命双修之士，将此身精气神团结得晶莹活泼，骨肉俱化，毛窍都融，血似银膏，体如流水，畅贯于四肢百节之间，照耀于清静虚无之域，故能升沉莫测，隐显无端。释道之不同如此；佛家重炼性，一灵独耀，迥脱根尘，此之谓性长生；仙家重炼气，遍体纯阳，金光

透露，此之谓气长生。究竟到了无上根源，性就是气，气就是性，同者其实，异者其名耳。

服食第十

大冶成山泽，中含造化情。

大冶本意为熔铸五金，今以之喻造化之伟功，乾坤为炉鼎，阴阳为水火，万象从兹而铸成，是万物共有一太极也。山与泽乃万物中之一物，而山泽中又有造化，是一物各得一太极也。山泽通气，震兑相交，而造化之情见矣。

修仙者，贵在收集虚空中清灵之气于身中，然后将吾人之神与此气配合而炼养之，为时既久，则神气打成一片，而大丹始成。

后半部工夫所以宜居山者，因山中清灵之气较城市为优耳。但入山亦须稍择地势，或结茅，或住洞，要在背阴面阳避风聚气之所，山后有来脉，左右有屏障，中有结穴，前有明堂，此乃乾坤生气蕴蓄之乡。日月升沉，造化轮转，道人打坐于其间，得此无限精灵之气，以培养元神，有不脱胎换骨者乎？

朝迎日乌气，夜吸月蟾精。

蚌受月华而结珠胎，土得日精而产金玉，人如采取日月精华，则可以结就仙丹，变化凡体。至其所以采取之法，到此地步，自能领悟，不必执著迹象，致碍圆通。若《易筋经》所言“日精月华法”，乃武术炼养之

上乘，非仙家之玄妙也。

时候丹能采，年华体自轻。

采天地之灵气以结丹，须识阴阳盛衰之候，夺造化之玄机而换体，必经三年九载之功。

元神来往处，万窍发光明。

此言周身毛窍皆有光明发现。《丹经》云：“一朝功满人不知，四面皆成夜光阙。”亦同此意。其所以有光者，或者因身中电力充足之故。世上雷霆能自发光，经过长久时期，而本体不减毫厘。彼无知之物质，且灵异若此，又何疑乎仙体。

辟谷第十一

既得餐灵气，清冷肺腑奇。

此实行断绝烟火食也。所以能如此者，因灵气充满于吾身，自然不思食，非枵腹忍饥之谓也。

忘神无相著，合极有空离。

忘神者，此时虽有智慧而不用，若卖弄聪明，则易生魔降。无相著者，谓无色相之可著也。合极者，合乎太极也。合乎太极者，即神气合一，阴阳相纽也。如是则不落顽空，故曰有空离，谓遇空即远离也。第三句言不著于色，第四句言不著于空，色空两忘，浑然大定。

朝食寻山芋，昏饥采泽芝。

芋为普通食品，人皆知之。芝形如菌，上有盖下有柄，其质坚硬而光滑。本草载有青赤黄白黑紫六种，服

之皆能轻身、延年。若仙经所标灵芝名目，多至数十百种，不可毕陈，然非常人所能得也。

若将烟火混，体不履瑶池。

仙体贵乎清灵，若不绝烟火食，则凡浊之气混人体中，安有超脱之望？瑶池者，女仙所居之地，《集仙传》云：“西王母宫阙，左带瑶池，右环翠水。”

面壁第十二

万事皆云毕，凝然坐小龕。

面壁之说，始于达摩。当梁武帝时，达摩止于嵩山少林寺，终日面壁而坐，九年如一日。故后世道家之修静功者，皆曰面壁，今之佛家反无此说，徒知念阿弥陀佛而已。

辟谷一关，既已经过，不但烟火食可以断绝，即芝芋之类亦可以不食矣。古仙修炼到此程度时，大半择深山石洞而居之，令人用巨石将洞口封没，以免野兽之侵害，及人事之烦扰，且不须守护者。但此事在今日，未必相宜。

普通办法，即于山林清静之处，结茅屋数椽，以备同道栖止。然后用木做一小龕，其中仅容一人坐位，垫子宜软厚，前开一门，余三面须透空气而不进风，最好用竹丝编帘遮蔽，如轿上所用者。人坐其中，不计日月，直至阳神出壳，始庆功成。唯昼夜须有人守护，谨防意外之危险。中间若不愿久坐，暂时出来亦可，此时

身内已气满不思食，神全不思睡。其外状则鼻无呼吸，脉不跳动，遍体温暖，眼有神光。其身体内部之作用，自与凡夫不同，不可以常人之生理学强加判断。此等现象，今世尚不乏其人，余昔者固亲见之矣。然皆未知其有何等神通，是或《丹经》所谓慧而不用者乎？

今按自本首第三句以后，直至第十四首末句为止，概属不可思议之境界，故未作注。当日某女士尚疑余固守秘密，致书相诘，奈余自访道至今已三十年矣，实未曾目睹阳神是何形状？如何出法？即当日师传，亦不及此，仅云时至自知。故对于出神以后种种作用，因无实验，不敢妄谈。且学者果能行面壁之功，何患不知出阳神之事。请稍安毋躁，以待他年亲证可乎？

出神第十三

身外复有身，非关幻术成。

今按此首若完全不注，未免令读者意有缺憾，若每句作注，又苦于不能落笔。只得将前贤语录摘抄数条，以见出神之时，是何景象，出神之后，尚有功夫。欲知其详，请博览丹经，真参实悟，非此编所能限也。

《清华老人语录》曰：“阳神脱胎之先兆，有光自脐轮外注，有香自鼻口中出。既脱之后，则金光四射，毛窍晶融，如日之初生于海，如珠之初出于渊。香气氤氲满室，一声霹雳，金火交流，而阳神已出于泥丸矣。出神以后，全看平日功夫。若阳神纯是先天灵气结成，则

遇境不染，见物不迁，收纵在我，去来自如。一进泥丸，此身便如火热，金光复从毛窍间出，香气亦复氤氲。顷刻返到黄庭，虽有若无，不知不觉，此真境也。若平日心地未能虚明，所结之胎，决非圣胎，所出之神，原带几分驳杂，一见可惧则怖生，一见可欲则爱生，殆将流连忘返，堕入魔道。此身既死，不知者以为得仙坐化，谁知阳神一出而不复者，殆不堪问矣。”

问曰：“倘心地未纯，而胎神已出，为之奈何？”师曰：“必不得已，尚有炼虚一著。胎神虽出，要紧紧收住，留他做完了炼虚一段工夫，再放出去，则真光法界，任意逍遥，大而化之矣。炼虚全要胸怀浩荡，无我无人。何地何天，觉清空一气，混混沌沌之中，是我非我，是虚非虚，造化运旋，分之无可分，合之无可合，是曰炼虚。盖以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓形神俱妙，与道合真，此乃出胎以后之功，分身以前之事也。”

问：“阳神阴神之别如何？”师曰：“阴未尽而出神太早，谓之阴神。其出之时，或眼中见白光如河，则神从眼出；或耳中闻钟磬箫管之音，则神从耳出。由其阳气未壮，不能撞破天关，故旁趋别径，从其便也。既出之后，亦自逍遥快乐，穿街度巷，临水登山。但能成形，不能分形。但能游走人间，不能飞腾变化。若盛夏太阳当空，则阴神畏而避之。是以虽带仙风，未离鬼趣。”

问：“阴神可以炼为阳神乎？”师曰：“可。学仙之士，不甘以小乘自居，只得于阴神既出后，再行修炼。将那阴神原形粉碎，倾下金鼎玉炉，重新起头。火候足时，自然阴尽阳纯，真人显象。”

问：“阴神如何能使原形粉碎？”师曰：“忘其身，虚其心，空洞之中，一物不生，则可以换凡胎为灵胎，变俗子为真人，而事毕矣。”

问：“身外有身之后，还做什么工夫？”师曰：“善哉问也！此其道有二：下士委身而去，其事速；上士浑身而去，其事迟。当阳神透顶之后，在太虚中逍遥自乐，顷刻飞腾万里，高踏云霞，俯观山海，千变万化，从心所欲。回视幻躯，如一块粪土，不如弃之，是以蜕骨于荒岩，遗形而远蹈，此委身而去者之所为也。若有志之士，不求速效，自愿做迟钝工夫。阳神可出而勿出，幻躯可弃而勿弃，保守元灵，千烧万炼，忘其神如太虚，而以纯火烹之，与之俱化，形骸骨肉，尽变微尘，此浑身而去者之所为也。并列于此，听人自择，有志者不当取法乎上哉？”

《冲虚子语录》或问：“阳神之出，非必执定要身外有身，已承明命。但若果无形相可见，何以谓之出阳神？”答曰：“本性灵光，非有非无，亦无亦有，隐显形相，安可拘一？昔刘海蟾真人以白气出，西山王祖师以花树出，马丹阳真人以雷震出，孙不二元君以香风瑞气出。此数者虽有相可见，而非人身也。又南岳蓝养素先

生以拍掌大笑而出。邱长春真人自言，出神时三次撞透天门，直下看森罗万象，见山河大地如同指掌。此二者皆无相可见，而亦非身也。何必拘泥于身外有身而后为出哉！”

问：“何故有此不同？”答曰：“当可以出定之时，偶有此念动而属出机，未有不随念而显化者。故念不在化身，则不必见有身；念若在化身，则不必不见有身。予之此言，但只为我钟、吕、王、邱、李、曹诸祖真人门下得道成仙者而说，是谓家里人说家常话，非为旁门凡夫恶少言也。彼虽闻之，亦无所用。后世凡出我长春邱祖门派下的受道者，必须记知，庶免当机惊疑也。”

冲举第十四

佳期方出谷，咫尺上神霄。

冲举者，即世欲所谓白日飞升是也。《参同契》曰：“勤而行之，夙夜不休。伏食三载。轻举远游。跨火不焦。入水不濡。能存能亡，长乐无忧。功满上升，膺箓受图。”从古即有是说，但在今时，既未尝见闻，理论上苦无证据。若以历代神仙传记为凭，自然如数家珍，听者或乐而忘倦。顾又疑其伪造事实，提倡迷信。必须求得一平素而不信仙道之人，在伊口中或笔下得一反证，而后方能无疑。试观唐韩退之先生所作谢自然诗云：

果州南充县，寒女谢自然；

童騃无所识，但闻有神仙。
轻生学其术，乃在金泉山，
繁华荣慕绝，父母慈爱捐。
一朝坐空室，去雾生其间，
如聆笙竽韵，来自冥冥天。
檐楹暂明灭，五色光属联，
观者徒倾骇，踟躅讵敢前。
须臾自轻举，飘若风中烟，
茫茫八紘大，影响无由缘。
里胥上其事，郡守惊且叹，
驱车领官吏，闾俗争相先。
入门无所见，冠履同蛻蝉，
皆云神仙事，灼灼信可传。

（后半段从略，果州在今四川顺庆府。）通篇三百三十字，前半段叙事，后半段议论，凡恶劣名词，几全数加于其身，如寒女童騃，魑魅、恍惚、日晦、风萧、神奸、魍魉、幽明、人鬼、木石、怪变、狐狸、妖患、孤魂、深冤、异特、感伤等字句，极尽诋毁之能事。可知韩先生绝不信世有神仙，虽然韩先生末后之主张亦不过曰“人生有常理，男女各有伦，寒衣及饥食，在纺绩耕耘，以下保子孙，上以奉君亲，苟异于此道，皆为弃其身”云云。呜呼！此等见解，何异于井底之蛙，裤中之虱，安足以履吾人之望乎？

夫神仙所以可贵者，在其成就超过庸俗万倍，能脱

离尘世一切苦难，解除凡夫一切束缚耳，非徒震于神仙之名也。名之曰神仙可，名之曰妖魔鬼怪亦可，所争者事实之真伪而已。谢自然飞升事，在当时有目共见，虽韩先生之倔强，亦不能不予承认。奈其素以儒教自居，辟佛辟老，道貌俨然，一朝改节，其何能堪！睹兹灵迹，被以恶名，亦无足怪。吾人读《墉城集录》一书，记谢自然女真生平神奇事迹，至为详悉，惟不敢遽信为真实。今读此诗所云：“须臾自轻举，飘若风中烟……入门无所见，冠履同蛻蝉”诸语，然后知冲举之说信不诬也。后之学者，可不勉哉！

附：孙仙姑七言绝句七首

一

不乘白鹤爱乘鸾，二十幢幡左右盘，
偶入书坛寻一笑，降真香绕碧栏干。

二

小春天气暖风酥，风照江南处士家，
催得腊梅先进蕊，素心人对素心花。

三

资生资始总阴阳，无极能开太极光，
心镜磨明似月，大千一粟任昂藏。

四

神气须如夜气清，从来至乐在无声，
幻中真处真中幻，且向银盆弄化生。

五

蓬岛还须结伴游，一身难上碧岩头，
若将枯寂为修炼，弱水盈盈少便舟。

六

养神惜气似持盈，喜坠阳兮怒损阴，
两目内明驯虎尾，朦朦双耳听《黄庭》。

七

荆棘须教黄发芽，性中自有妙莲花，
一朝忽现光明象，识得渠时便是他。

五、灵源大道歌

宋 曹文逸女真人

我为诸君说端的，命蒂从来在真息。
照体长生空不空，灵鉴含天容万物。
太极布妙人得一，得一善持谨勿失
宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液。
一悲一喜一思虑，一纵一劳形蠹弊。
朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。
细细消磨渐渐衰，耗竭元和神乃去。

只道行禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。
萌芽脆嫩须含蓄，根识昏迷易变迁。
蹉跎不解去荆棘，未闻美稼出荒田。
九年功满火候足，应物无心神化速。
无心心即是真心，动静两忘为离欲。
神是性兮气是命，神不外驰气自定。
本来二物更谁亲，失却将何为本柄。
混合为一复忘一，可与元化同出没。
透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽。
此道易知不易行，行忘所行道乃毕。
莫将闭息为真务，数息按图俱未是。
比来放下外尘劳。内有紫心两何异。
但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计。
专气致柔神久留，往来真息自悠悠。
绵绵迤邐归元命，不汲灵泉常自流。
三万六千为大功，阴阳节候在其中。
蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通。
三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫。
借问真人何处来，从前原只在灵台。
昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。
此非一朝与一夕，是我本真不是术。
岁寒坚确如金石，战退阴魔加慧力。
皆由虚淡复精专，便是华胥清净国。
初将何事立根基，到无为处无不为。

念中境象须除拨，梦里精神牢执持。
不动不静为大要，不方不圆为至道。
元和内运即成真，呼吸外求终未了。
元气不住神不安，蠹木无根枝叶干。
休论涕唾与精血，达本穷源总一般。
此物何曾有定位，随时变化因心意。
在体感热即为汗，在眼感悲即为泪。
在肾感念即为精，在鼻感风即为涕。
纵横流转润一身，到头不出于神水。
神水难言识者稀，资生一节由真气。
但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语。
一味醍醐甘露浆，饥渴消除见真素。
他时功满自逍遥，初日炼烹实勤苦。
勤苦之中又不勤，闲闲只要养元神。
奈何心使闲不得，到此纵擒全在人。
我昔苦中苦更苦，木食草衣孤又静。
心知大道不能行，名迹与身为大病。
比如闲处用功夫，争似泰然修大定。
形神虽曰两难合，了命未能先了性。
不去奔名与逐利，绝了人情总无事。
决烈在人何住滞，在我更教谁制御。
掀天声价又何如，倚马文章非足贵。
荣华衣食总无心，积玉堆金得何济。
工巧文章与词赋，多能碍却修行路。

恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮。
飘渺浮游天地间，到了不能成雨露。
名与身兮竟执亲，半生岁月大因循。
比来修炼赖神气，神气不安空苦辛。
可怜一个好基址，金殿玉堂无主人。
劝得主人长久住，置在虚闲无用处。
无中妙有执持难，解养婴儿须藉母。
絨藏俊辩黜聪明，收卷精神作愚鲁。
坚心一志任前程，大道于人终不负。

六、灵源大道歌白话注解

宋朝徽宗皇帝宣和年间，有一位曹女士，在当时颇有女才子之名。徽宗皇帝生性好道，又喜欢会做诗文的人。曹女士道学即可以配称第一流，而且诗文确也做得不坏，所以宋徽宗很看得起她。召她到京城居住（宋徽宗时首都在汴京，即是现在的河南开封县）。特别优待，又赐封她为文逸真人。这篇《灵源大道歌》，就是这位曹文逸真人，在那个时候，做给一般学道人看的。流传到现在，差不多经过八百二十多年（从宣和初年算起）。

《孙不二女功内丹次第诗》，比较此歌后出几十年。其余各种女丹经，更在孙不二之后，大概都是明清两朝的作品。

《黄庭经》虽由晋朝魏夫人传出，然不能算是魏夫人自己的著作。谢自然、何仙姑等，虽在唐朝成道，也

没有著作流传（乩坛上沙盘中扶出来的诗文，不能算本人著作）。

我们可以说，历代女真亲笔所写正式丹经，当以此篇为最古了。全篇共计一百二十八句，所讲的道理，所论的功夫，不限定女子方面，男子亦可通用。现在特把本文依次序分开，每句每字，用白话注解如后。

我为诸君说端的，命蒂从来在真息。

我，曹文逸自称，诸君指当时并后世修仙学道的人。端的，即是真正而又的确。命蒂，即是吾人生命最关紧要的地方。凡花叶瓜果，和枝茎相连外，都叫作蒂，此处一断，花叶就立刻枯槁，瓜果就不能生长。真息与凡息不同，凡息粗，真息细；凡息浅，真息深；凡息快，真息慢；真息是凡息的根源，凡息是真息的发泄；真息可以化为凡息，凡息也可以化为真息。譬如山中石头缝里流出的泉水，就是真息，江河中风翻浪涌的长流水，就是凡息。

照体长生空不空，灵鉴含天容万物。

照体，是回光返照自己性体。长生，即是性体永久存在。空，是说性体本空。但因为这个性体无所不包，真空与妙有同时显露，所以又说不空。鉴，是镜子。灵鉴，就是指性体而言。含天容万物，就是把天地万物都包含容纳在这个灵鉴之中。第二句，说的是命。第三、第四句说的是性。

太极布妙人得一，得一善持谨勿失。

《易经》上说：“易有太极，是生两仪。”《道德经》上说：“此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”这就是太极布妙的意思。“一”就是道。得“一”就是得道。老子说：道生一。庄子就说：无极而太极。老子说：一生二。孔子就说：太极生两仪。因此我们可以明白，道就是无极，“一”就是太极，“二”就是两仪，两仪就是阴阳，阴阳就是性命，性命就是神气。道不可说，“一”不可见。凡可以说可以见的，不是“二”便是“三”。譬如上下、左右、前后、大小、长短、厚薄、多少、轻重、冷热、刚柔、吉凶、利害、善恶、是非、虚实、有无、性命、神气、阴阳，这些相对的都是“二”。在这些“二”的当中那个就是“三”。有了“三”以后，就能演变而成千成万。所以老子说：“三生万物”。万物既然是从道中生出来的，我们人类号称万物之灵，自然也是从道中生出来的。离开道就没有世界，也就没有人类。人得“一”，是说每个人都得着大道全体中极小一部分。但可惜微末得很。倘若我们把这点微末东西再弄失掉，恐怕第二世连人也做不成。渐渐要变成下劣的动物。所以作者劝大众们，幸而生成一个人身，就应该时时刻刻小心谨慎，护持此道，切勿令它丧失。

宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液。

宫室虚闲，比喻人身没有恶习和各种不良的嗜好，以及心中没有妄想和杂念。果能如此，我们的元神自然

安安稳稳住在里面，不致于流离失所，飘荡忘归。然而世上人们，心中常常被七情六欲搅扰，没有片刻清凉。情欲一动，阴火跟着就动。阴火一动，周身气血津液都要受伤。弄得面黄肌瘦，形容枯槁。这个病根，就在于人人心中看不破，放不下。所以说灵府煎熬枯血液。人的意识与思想发源之处，叫作灵府。

一悲一喜一思虑，一纵一劳形蠹弊。

凡人当失意的时候，就要悲哀。当得意的时候，就要欢喜。遇到困难，不能解决，就要思虑。未得患得，既得患失，更不免时时用尽心思。我们平时所经过的境界，十分之九都是失意，很少有得意的时候。几十年有限光明，就在忧患中消磨干净。身心放松是纵，身心紧张是劳。一时放松，一时紧张，就是一纵一劳。我们的肉体受不住这许多刺激，自然要变成衰朽，不可救药了。形蠹弊，是说身体里面腐坏，等于木头被虫蛀一样。

朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。

早也吃亏，晚也吃亏，自己糊糊涂涂，不晓得厉害，精神耗丧而昏乱。若问他们：在世做人怎样可以做得好，出世修道怎样可以修得成？他们丝毫没有把握。

细细消磨渐渐衰，耗竭元和神乃去。

因为是细细消磨，所以吾人身体有亏损，尚不致于感受剧烈之痛苦。因为是渐渐衰老，所以人生数十年中，每容易忽略过去，不知不觉地头发白了，面皮皱

了，不知不觉地血液枯了，筋骨硬了。元和，就是元始中和之气，又称为先天炁。实在讲起来，就是生天生地生人生物的一种生气。宇宙间生气，本是无穷。但每个人身体上由娘肚子里带来的那点生气，可怜太少。从小到老，几十年中，身体里面所储蓄的生气消耗已尽，我们的灵魂就要和我们的肉体告别了。形神分离，人岂能不死？

只道行禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。

禅字可以作定字解。一般唱高调的人，都晓得说：行也在定，坐也在定，甚至于睡卧也在定，不必要做什么功夫。倘若早早晚晚，刻苦用功，反嫌他过于执著，缺乏活泼天机，或者笑他是磨砖做镜。然而这种话只能对程度很高的人说，不能对普通人说。圣人可以这样做，凡夫万万办不到。

萌芽脆嫩须含蓄，根识昏迷易变迁。

草木最初从土里长出的小苗，叫作萌芽。因为它的体质脆弱而娇嫩，经不起损伤。须要培养有法，保护得宜，他日方有成才的希望。这就是比喻人身中一点生气，根基不牢，最容易丧失。须要设法把它含蓄在体内，不让它常常向外面发泄，然后吾人寿命方可延长。眼耳鼻舌身意，叫作六根。六根所起的作用，就是六识。根与识被尘境所扰乱，陷入昏迷状态，容易由善变恶，由正变邪。若不彻底下一番苦功，恐怕没有什么好结果。

蹉跎不解去荆棘，未闻美稼出荒田。

荒田之中，多生荆棘。倘若懒惰懈怠，游手好闲，不把田中荆棘斩除干净，好的稻谷决不会生长出来。这两句话，比喻人心中妄想以及恶劣的习惯若不去尽，功夫很难有进步，好的效验不易于发现。

九年功满火候足，应物无心神化速。

九是阳数中的极数。九年，表示纯阳之意，不是必定要九个年头。功满是说功夫圆满。火候足，是说用功到了这个时候，可以告一段落。应物，就是在世间做利物济人的事业。无心，就是随缘去做，不是有心要做功德。神化速，就是用自己全神来行教化，功效自然很快。《孟子》说：“所过者化，所存者神。”与此处意思相同。

无心心即是真心，动静两忘为离欲。

无心心，就是无念头的心体。普通人心中没有一分钟不起念头，他们认为这个念头是心的本体，其实错了。诸君要晓得，那个无念的心方是真心，有念的心却是假心。人能认识真心，自然一动一静全是天机，可以做到忘物忘形的境界，这个就叫做离欲。

神是性兮气是命，神不外驰气自定。

古丹经常说：“是性命，非神气”，是对功夫深、程度高的人说法。此处说，“神是性，气是命”，是对普通人的说法。各有用意，并非矛盾。因为普通人只认得他们自己的肉体。除了肉体以外，从来不注意到神气上

去。如果教他们认得神气两个字的作用，比较普通人已算是大有进步。性命二字的真相，只好留待日后他们自己去参悟。修炼家初等功夫，离不掉神气。须要把自己的神收在肉体里面，然后气方能定得下。

本来二物更谁亲，失去将何为本柄。

二物，就是神与气。这两样东西，本来最亲密不过。神离开气，神无所养。气离开神，气无所驭。没有气来养神，神就要逃亡。没有神来驭气，气就要耗散。失掉一项，即等于失掉两项，请问还有什么东西作我们身体的根本，作我们自己的把柄呢？

混合为一复忘一，可与元化同出没。

混合为一，就是做心息相依、神气合一的功夫。复忘一，就是功夫做到神气合一之后，不要死死的执著舍不得放松，须要把这个合一的景象忘记方好。既能合一，复能忘一，那时身中气候，自然与元始造化机关同出同没。出是显露，没有隐藏。化机应该显露时就显露，化机应该隐藏时就隐藏，自己丝毫不做主张。

透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽。

寻常人精神被肉体限制住了，不能直接达到身外物质上去。修炼成仙的人，精神可以离开肉体，而能支配肉体以外的别种物质，所以说透金贯石不为难。倏忽，是顷刻之间。坐脱立亡，是坐着或者是立着的时候，我们的神倘若要离开肉体，顷刻就可以离开，不致于被肉体所拘束。

此道易知不易行，行忘所行道乃毕。

这个道理，虽容易明白，却不易于实行。纵能勉强去行持，也难以毕业。必须由勉强而进于自然，由自然而造于浑然，由浑然而致于释然，才是“行忘所行道乃毕”。

莫将闭息为真务，数息按图俱未是。

息是鼻中呼吸。闭息，是把呼吸暂时闭住。数息，是数自己的呼吸。从一、二、三、四数到几十几百。按图，是按照图样做功夫，或用全副精神死守身中某一窍，或动手动脚做各种姿式。这些法子都不是大道，因为闭息病在勉强，数息未免劳心，按图又嫌执著，对于自然大道相差太远。

比来放下外尘劳，内有萦心两何异。

比来，等于近来。曹真人意思说：修道的人们，在近来这个时候，既然能把身外的一切尘劳都放下了，为什么身内的尘劳却放不下，仍旧有许多东西挂在心头？请问身内百事萦心，比较身外一切尘劳，有何分别呢。

但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计。

诸君请看婴儿未出胎在娘肚子里的那十个月的时候，婴儿心中可曾经在暗中算计什么？诸君既要学道，何不先学婴儿？

专气致柔神久留，往来真息自悠悠。

老子《道德经》第十章说：“专气致柔能如婴儿乎？”专气，就是专心一致在气上面做功夫。致柔，就

是功夫柔和到了极处，没有丝毫刚强急迫的样子。果能如此，神就可以久留于身中，而不向外驰。神不外驰气自定。气定之后，真息自有发动之时，悠悠二字，是形容真息的样子，深长而久远，和缓而幽闲。

绵绵迤邐归元命，不汲灵泉常自流。

绵绵，微细不绝之意。迤邐，旁行连延之意。元命即人身生命根源。这句是形容真息在身内行动的状态。虽说四肢百骸无处不到，然自有他的归根复命之处。灵泉，在后文又叫作神水。地面上泉水总是往下流，不会往上流。人要用水，非拿器物汲取不可。人身上的灵泉，却无须汲取，自然会在身中周身循环。真息所到之处，即是灵泉所到之处。因为津能化气，气能化津，充满一身，所以有如此妙用。

三万六千为大功，阴阳节候在其中。

今历法一昼夜共九十六刻。古历法一昼夜共百刻。张紫阳《金丹四百字序》上说：“天一年十有二月，一月三十日，一日百刻，一月总计三千刻，十月总计三万刻。行住坐卧，绵绵若存。胎气既凝，婴儿显相。玄珠成象，太乙含真。三万刻之中。可以夺天上三万年之数。何也？一刻之工夫，自有一年之节候。所以三万刻能夺三万年之数也。故一年十二月，总有三万六千之数。虽愚昧小人，行之立跻圣地。奈何百姓日用而不知。”此段文章，说得很明白，可以作此处注解。曹文逸是宋徽宗宣和年间人，距今约有八百七十年。张紫阳

是宋神宗熙宁年间人，距今约有九百二十年。两人前后距离不过五十年。所以，他们的论调颇有几分相近。

蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通。

此二句是说功夫的效验。蒸是蒸发。融是融化。关是关节。脉是血脉。变是变换。先蒸发而后方能融化。常常融化，不要让它坚硬，而后方能慢慢地变换。这个功夫，就叫做金丹换骨。处处光明，即是孙不二《女丹经》中所说，“六神来往处，万窍发光明”的意思。无不通，即是周身全部通畅，没有一处闭塞。

三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫。

三彭，即是三尸。道书常说，上尸名彭倨，在人头中，令人愚痴没有智慧。中尸名彭质，在人胸中，令人烦恼不能清静。下尸名彭矫，在人腹中，令人贪饮食和男女之欲。或名三尸神，又名三尸虫。《太清中黄真经》上有两句：“可惜玄宫十二楼，那知反作三虫宅。”这个意思，就是说吾人洁净美好的身体被许多三尸虫盘据在里面，弄得秽恶不堪，是很可惜的。道家斩三尸法子，有用符咒的，有守庚申的，有服丹药的，都不算彻底解决。经常用内炼工夫，运元和之气，充满脏腑，蒸融关脉，变换筋骨，逼令三尸无处藏身，非抛弃他们的老窠逃走不可。坏东西一去，好东西就来了。万国来朝，比喻五脏六腑四肢百骸的精气神，都聚会在绛宫一处。绛宫属于心的部位，心属火，其色赤，医家称为君主之宫，所以叫做赤帝宫。

借问真人何处来，从前原只在灵台。

真人，即是真我。吾人肉体有生有死，不能算是真我，只可以叫作假我。除掉有形质的肉体，尚剩下那个无形质的念头，是否可以叫作真我？然而也不是真我。因为那个念头，也是忽起忽灭，不能由自己做主的。再除掉忽起忽灭的念头，另外寻出一个无生无死万劫长存的实体，这个方是真我，又称为真人。

这个真人，从前未曾见过面，此刻第一次认识他。究竟他由何处而来呢？其实他从前就住在我们灵台之中，未尝瞬息离开，并非由外面进来的。

昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。

因为历年以来，被云雾遮蔽，把真人的面目隐藏。虽说他从前就住在灵台之中，我们却认识不出。今日功夫做到相当的程度，道眼遂开。道眼既开，如拨云雾而见青天，真人因此露面。云雾二字，比喻我们的七情六欲妄想杂念。

此非一朝与一夕，是我本真不是术。

这个功夫，不是一朝一夕做得成。须要经过若干岁月。并且不是用什么取巧的法术，讨什么意外的便宜，仅此寻得吾人本来真面目而已。

岁寒坚确如金石，战退阴魔加慧力。

《论语》上有一句话：“岁寒然后知松柏之后凋也。”岁寒，是每年天气最寒冷的时候。凋，是树木落叶子。松柏后凋，是说别种树木到这个时候，都已枯槁零落，

独有松柏仍旧青翠不凋。比喻修道的人有坚忍的力量，可以耐得困苦，受得折磨，而不致于改变初心。确字，同坚字一样解释。松柏不凋已经称得起坚确。金石比松柏更要坚确。所以此处拿金石比喻修道人的志气。有金石般的志气，自然能够战退阴魔。阴魔既已去尽，慧力即同时增加。慧是智慧，力是毅力。只有智慧而无毅力，虽可以见道，而不能成道。只有毅力，而无智慧，又恐怕认不清大道，误入旁门。必须智慧与毅力二者俱足，方免遗憾。

皆由虚淡复精专，便是华胥清净国。

心中没有妄想和欲念就是虚。不染一切嗜好并恶习，就是淡。仔细研究，彻底明白，就是精。信受奉行，始终如一，就是专。《列子》书上说：“黄帝昼寝，而梦游于华胥氏之国。其国无师长，其民无嗜欲。不知亲己，不知疏物，故无爱憎。不知背逆，不知向顺，故无利害。”其实是一种寓言，等于今人所谓乌托邦之类。人们心中果能十分清净，也同到了华胥国一样。

初将何事立根基，到无为处无不为。

世间无论做什么事，起初总要立一个根基，以后方能有所成就。修道是大事业，更要把根基立稳，方能步步前进。等到工夫纯熟，程度高深，自然显得头头是道。表面上好像无所作为，实际上已是精全气全神全，没有丝毫缺陷。老子《道德经》第三章说：“为无为则无不治矣。”又第三十七章说：“道常无为而无不为。”

此篇“到无为处无不为”句，也是根据老子的意思。

念中境象须除拨，梦里精神牢执持。

这两句就是立根基的办法。吾人当静坐的时候，须要把心中杂念打扫干净。等到坐功纯熟之后，杂念可以完全消灭。然后在睡梦之中，也不忘记修道之事，也同平常静坐的时候一样，自己很有主宰。

不动不静为大要，不方不圆为至道。

工夫偏于动，嫌太浮躁。工夫偏于静，嫌太枯寂。性情偏于方，嫌太板滞。性情偏于圆，嫌太巧滑。能不落于两边，而得其中和，才是大道。

元和内运即成真，呼吸外求终未了。

吾人果能在身内运用元始中和之气，流行不息，就可以成道，倘若在外面呼吸上永久执着，不肯放松，到底未有了脱之日。

元气不住神不安，蠹木无根枝叶干。

元气，即是上文所说元始中和之气。不住，即是不能长住于身内而向外面发泄。发泄太多，身体里面的元气，渐渐亏损。元神因为没有元气来培养，遂不能在身中安居而要逃亡。譬如树木被蠹虫所蚀，根本受伤，枝叶自然就干枯。人身中元气，被七情六欲、饥饱寒暑、劳心苦力所伤，身体自然也不能长久。

休论涕唾与精血，达本穷源总一般。

鼻中生出的流质叫涕。口中生出的流质叫做唾。心中生出的流质叫做血。外肾生出的流质叫做精。虽有四

种名称不同，但是这些东西本源却是一样。达本，是看透它们的根本。穷源，是追究他们的来源。

此物何曾有定位，随时变化因心愿。

人身上各种流质，不是分疆划界固定在一处而不许移动的。都是临时因外界的感触和内心的刺激而后生的。

在体感热即为汗，在眼感悲即为泪。

皮肤里面的流质，外感于天气温度太高，就变化为汗，从毛孔中出来。眼睛里面的流质，内感于情意过分悲哀，就变化为泪，从泪腺中流出来。

在肾感念即为精，在鼻感风即为涕。

外肾里面的流质，内感于心中淫欲之念，就变化为精，从尿管中出来。鼻粘膜里面的流质，外感于空气中寒冷之风，就变化为涕，从鼻孔中出来。

纵横流转润一身，到头不出于神水。

纵，指人身上下。横，指人身前后左右。流转，是说在身体里面周流循环。润一身，是说身中无一处不走到，无一处不滋润。所以能有这种变化和这种功效，总不离乎神水的作用。

神水难言识者稀，资生一节由真气。

神水这件宝物，它本身的道理太玄妙，颇难以言语形容。而且世间有学问的人虽多，识得神水的人却很少。须知汗泪涕唾精血等等，都是神水所生，神水又是真气所生。人身若没有真气，神水就不免要干枯。神水

既然干枯，于是乎有眼不能视，有耳不能听，有鼻不能嗅，有舌不能尝，有生殖器不能生育，有四肢百节不能活动。到了这个地步，离死也不远了。

按：学者读丹经最感困难的，就是同样的一个名词，无论在什么方法上都可以混用。即如神水二字，在此处是如此解释。若在别种丹经上，虽有同样的名词，却不能作同样的解释。请看张紫阳《悟真篇》后序云：“金丹之要，在乎神水华池”。

又张紫阳《金丹四百字》序云：“以铅见汞，名曰华池。以汞入铅，名曰神水。”这是人元丹法的神水。又张紫阳《金药秘诀》序云：“金水者乃得金气之玄水，又号神水。炼丹之诀，但能引神水入华池，万事毕矣。”许真君《石函记·圣石指玄篇》云：“铅砂抟成如土块，六一固济相护爱。用火锻炼一昼夜，火灭烟消土化灰。腾铅倒装入灰池，火发铅熔化神水。”这是天元丹法的神水。又《明镜匣》云：“若人识真汞，黄金内神火。若人识真铅，白金内神水。”白紫清《地元真诀》云：“华池神水，神不真金。闪烁先天，发泄千金。”这是地元丹法的神水。又灵阳子《洞天秘典》云：“阴阳铅汞为神水，神水施为不离铅。谁识丹炉神水，乃为月魄金浆。”伍冲虚《修仙歌》中自注云：“暗进者，暗进神水，暗进神火，属烹炼之工。明进者，明进神水，明进神火，属超脱之工。”朱痴伯《金火灯》云：“生铅但有壬水癸水，既成白金，其中方有神水。”这是黄白术的

神水。以上所列各种丹经中神水名词，比较《灵源大道歌》中神水，确有霄壤之别。又朗然子诗云：“夹脊河车透顶门，真修捷径此为尊。华池神水频吞咽，紫府元君直上奔。常使气冲关节透，自然精满谷神存。一朝得到长生路，须感当初指教人。”此诗所指用神水名词，专指口中津液而言，乃狭义的神水。《灵源大道歌》中神水，包括人身一切粗细流质而言，乃广义的神水。义意虽同，而不完全相同。倘若学者只知其一，不知其二，依先人为主，看见名词相同，就说方法是一样，那真是误人而又自误。天元丹法，重在服食，不重点化。地元丹法，既能点化，又可以进一步炼成服食，而上接天元。黄白术，只能到点化程度而已，不能再往前进。人元丹法，要用同类阴阳，虽有铅银砂汞等名词，其实与五金八石毫无关系。这是三种丹法不同之处。至于《灵源大道歌》的宗旨，乃是修道，不是炼丹，也不是参禅止观。其中作用，学者应当辨别清楚，不可稍涉含糊。世上流传的各种丹经道书，都病在笼统，理络不清，阅之往往令人厌倦。我深悉其中弊病，所以专重分析，想把科学精神用在仙学上面，以接引后来的同志。因为这个缘故，凡是拙作论调，每不肯附和前人之说，亦自有苦衷，读者能谅解为幸。

再按：《扬善半月刊》第四十一期第六页所载《玉华宫侍书仙子降坛诗》末二句云：“为惜前缘开后觉，早留真液渡衰残。”真液二字，正合《灵源大道歌》神

水二字的本意。留得住真液，才可以济渡衰残。即是留得住神水，才可以维持生命。这种理论，已成为铁案如山，不能摇动。既然当年曹文逸真人不惜苦口婆心，把第一等修炼的方法宣布流传诸君总算有缘，虽然在八百年以后出世，但是能读他这篇歌诀，也就如闻其声，如见其人了。因此奉劝诸君，务必努力奉行，不可虚度岁月。否则，转世投胎，未必再有今日的机会。

但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语。

“但知”二字的意思，就是只晓得照以下所说的方法做去，其他一切都不去管。恬，是心中安静。淡，是把世间虚荣看得很淡。思，是思想。虑，是忧虑斋戒，是古人在将要祭祀天地鬼神之前一种预备的行为，如沐浴、更衣、不饮酒、茹葷、不作乐之类。宁心，是心不妄想。节言语，是口不乱说。

一味醍醐甘露浆，饥渴消除见真素。

牛奶第一转叫做酪，第二转叫做生酥，第三转叫做熟酥，第四转叫做醍醐。醍醐可以算得牛奶中精华所结成的。芭蕉有一种，名叫甘露蕉。花苞中有露水，味甚甘，就是甘露浆。可以算得芭蕉中精华所结成的。一味，是说没有第二样。因为上面所做的功夫，纯洁而安静，所以身中发生的效验，也是甜美而清凉。饥则思食，渴则思饮，都是表示吾人身体里面所欠缺，需要补足，方好维持。假使身内部无所欠缺，自然就不饥不渴。能人大定，自然就能看见本来面目。凡丝类没有染

颜色的叫素。吾人真面目，本是白净无疵，一尘不染，所以叫真素。

他时功满自逍遥，初日炼烹实勤苦。

到了将来功夫圆满之后，自然逍遥快乐。但在当初下功的时候，实未免勤劳而辛苦。用武火时叫作炼，用文火时叫作烹。如何是武火：打起精神，扫除杂念，端身正坐，心息相依。如何是文火：全体放松，含光内守，绵绵似有，默默如无。

勤苦之中又不勤，闲闲只要养元神。

虽说下手做功夫要耐得勤苦，然又不是劳心劳力动手动脚的事。所以老子《道德经》上有一句口诀，教人“用之不勤”。既说要勤，又说要不勤，岂非自相矛盾吗？须知所说“不勤”的意思，就是不劳动，不执着，不揠苗助长。所说勤的意思，就是不虚度，不懈怠，不一暴十寒。闲闲，就是表示不勤。能闲闲，方能保得住元气，能保元气，方能养得住元神。

奈何心使闲不得，到此纵擒全在人。

奈何世上的人，总是要休息而不可得。虽说因为环境所困，不能完全放下，然而有一半也是历劫以来的习惯，难以改变。做功夫的人，常常被这个念头所累。到了此种地步，或任他放纵，或设法擒拿，全在各人自己做主。

我昔苦中苦更苦，木食草衣孤又静。

曹真人言他自己当日做功夫时期，受过许多困苦。

吃的穿的，都是别人家不要的东西。所处的境遇，既孤寂又冷清。

心知大道不能行，名迹与身为大病。

心中分明认得大道是好，无奈不能实行。所以不能实行的缘故，因为受三种之累：一种虚名，二种事迹，三种身体。虚名之累，就是能者多劳。事迹之累，就是权利义务。身体之累，就是衣食住行。

比如闲处用功夫，争似泰然修大定。

修道的人，就怕不得闲。幸而得闲，又被许多有作为的旁门小法所累。比如我们身心，已经得到了清闲境界。与其再要用各种旁门小法功夫，倒不如一切放下，专修大定的功夫为妙。“争”字与“怎”相同，“争似”犹言“怎若”。

按：张紫阳真人《悟真篇》七言律诗第二首云：“大药不求争得遇。”第十三首云：“争如火里好栽莲。”七言绝句第一首云：“争得金丹不解生。”第八首云：“争似真铅合圣机。”第四十首云：“争得金乌搦兔儿。”第六十四首云：“教人争得见行藏。”凡所有的“争”字，都作“怎”字解。宋朝人文章上面所习用的字眼，和现在人所用的两样。为诸君读道书便利计，特附注于此。

形神虽曰两难全，了命未能先了性。

大道之要，在全神而又全形。全神，普通叫作性功。全形，普通叫作命功。修道的人，能得形神两全最

上。如其不能，先做性功以全神。等到有机会时，再作命功以全形，亦无不可。下文所说，就是了性全神的办法。

不去奔名与逐利，绝了人情总无事。

不去同人家争名夺利，谢绝人情上的往来应酬，就能够达到清闲无事的境界。

决烈在人何住滞，在我更教谁制御。

不贪名利与谢绝应酬，这两件事，看起来很不容易做到，但是事在人为。若真肯下决心，未必一定就有什么障碍。在我自己本身，更是要做就做，教谁来干涉我呢？住滞，即障碍之意。制御，即干涉之意。

掀天声价又何如，倚马文章非足贵。

掀天，形容其人声价之高。倚马，形容文章下笔之快。这是对于修道都无用处。

荣华衣食总无心，积玉堆金复何济。

上句说一心向道，不注意于荣华衣食。下句说有钱的人，若不肯修道，等到老病死的时候，虽有钱又何济于事呢？

工巧文章与词赋，多能碍却修行路。

此言成为一个文学家，也无大用，反而成为修行的障碍。

恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮。

此言文人不能成大事业，就像那些薄雾轻烟，和落花飞絮为伴，总觉得飘荡无根，虚而不实。

缥缈浮浮天地间，到了不能成雨露。

上句说薄雾轻烟的形状，下句说薄雾轻烟与雨露不同。雨露有益于人世，烟雾无益于人世，而烟雾终久是烟雾，不能变成雨露。缥缈，形容其飘荡无根。浮游，形容其虚而不实。

名与身兮竟执亲，半生岁月大因循。

世上没有一个人不喜欢名誉，更没有一个人不爱惜身体。名誉和身体比较起来，那一样同我最亲近呢？自然是身体最亲切了。可惜世上人半生岁月，就此因循过去。因循二字的意思，就是遵守旧章。我们抱定人类始祖所遗传的饮食男女习惯，永远不肯改变；服从造化所支配的生老病死定律，绝对不敢违抗。这些都叫作因循。

比来修炼赖神气，神气不安空苦辛。

比来，就是近来，大概指中年以后而言。因为凡人到了这个时候，身体已经渐渐衰朽，全靠在神气上面用功夫，才能有少许补救。神气若不能安居在身内，所做的功夫都是白吃辛苦。

可怜一个好基址，金殿玉堂无主人。

好基址，金殿玉堂，皆指人的身体而言。主人，指人的元神而言。身体譬如一所房屋，元神譬如这房屋的主人，倘若时时刻刻让他在外面游荡，不肯回到腔子里，就像一所好房子，无人居住，无人打扫，无人修理，渐渐的这个房子就要变坏了。

劝得主人长久住，置在虚闲无用处。

我们应该用种种方法，把房屋的主人劝回来，长久住在家中，不要野心勃勃，常想跑到外面去。并且要把他放在空虚闲静的地方，使他心无所用。然后他的旧习惯始能慢慢改变。

无中妙有执持难，解养婴儿须藉母。

我们的元神，当其寂然不动的时候，不可说他是“有”。当其感而遂通的时候，又不可说他是“无”。只好说是“无中妙有”。凡世间道理，不可拿言语形容，不可用心思推测的，都叫做“妙”。妙有也是这种道理。既不偏于“无”，亦不偏于“有”，因此就难于执持。所谓难于执持，就是说把握不牢，捉摸不定。照这样看来功夫究竟如何下手呢？但诸君要懂得，世上养育婴儿，全靠母亲力量。我们元神譬喻婴儿，试问元神之母是什么？老子《道德经》第一章云：“无名天地之始，有名万物之母。”第二十章云：“我独异于人，而贵求食于母。”第二十五章云：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”因此我们可以断定母就是道。若要养育元神，必须凭借道力。道是什么？道就是阴阳，阴阳就是性命，性命就是神气。初下手工夫，就是以神驭气，以气养神。神气合一，就是修道。

絨藏俊辩黜聪明，收卷精神作愚鲁。

精神发于耳目，叫做聪明。发于言论文章，叫做俊

辯。緘，是封闭。藏，收藏。黜，是废弃。收卷，等于收捲。这两句大意，是劝人把自己精神收藏在身体里面，不要发泄在身体外面，要学老子《道德经》上所说：“大辯若讷，大巧若拙”的样子。是为修道初步下手的办法。

坚心一志任前程，大道于人终不负。

心要坚定，志要专一，任我们向前途走去，终可以达到目的。那时才晓得大道不负于人。所怕的就是人们自己不肯走这条大道，偏喜欢走邪路旁门，非但今生落一场空，并且来生尚要招得种种恶报，何苦乃尔！

七、最上一乘性命双修二十四首丹诀串述

陈撷宁

(一)

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。

(二)

真心浩浩妙无极，仙佛圣贤从里出，
世人执着小形骸，一颗玄珠迷不识。

(三)

两仪肇分于太极，乾以直专坤辟翕，
惟赖中间玄牝门，其动愈出静愈入。

(四)

天地之间犹橐籥，橐籥须知鼓者谁，
动静根宗由此得，君看放手有风无。

(五)

性之根兮命之蒂，同出异名分两类，
合归一处结成丹，还为元始先天炁。

(六)

先天至理奥难穷，铅产西方汞产东，
水火二途分上下，玄关一窍在当中。

(七)

一窍虚空玄牝门，调停节候要常温，
仙人鼎内无他药，杂矿销成百炼金。

(八)

天机秘密难倾吐，颜氏如愚曾子鲁，
问渠何处用工夫，只在不闻与不睹。

(九)

闻于不闻好温存，见于不见休惊怕，
尤贵勿忘勿助间，优而游之使自化。

(十)

杳冥才觉露端倪，恍惚未曾分彼此，
中间主宰这些儿，便是世界真种子。

(十一)

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精，
有无从此交相入，未见如何想得成。

(十二)

天心复处是无心，心到无时无处寻，
若谓无心便无事，水中何故却生金。

(十三)

忽然夜半一声雷，万户千门次第开，
若识无中含有象，许君亲见伏羲来。

(十四)

西南路上月华明，大药还从此处生，
记得古人诗一句，曲江之上鹊桥横。

(十五)

塞兑垂帘默默窥，满空白雪乱参差，
殷勤收拾无令失，伫看孤轮月上时。

(十六)

妙运三田观上下，团成一气合西东，
凭君遥指昆仑顶，夹脊分明有路通。

(十七)

子时气到尾闾关，逆转河车透关山，
要在八门牢闭锁，火符进退任循环。

(十八)

只求一味水中金，镇摄虚无造化窟，
促将百脉尽归根，念住息停丹乃结。

(十九)

怪事教人笑几回，男儿今日也怀胎，
自家精血自交媾，身里夫妻真妙哉。

(二十)

从此仙苗渐现形，随时灌溉守黄庭，
养胎八九功将熟，忽觉凡躯已有灵。

(二十一)

饥餐渴饮困来眠，大道希言顺自然，
十月圣胎超脱出，奔雷震裂上丹田。

(二十二)

空不顽兮色不碍，世界能坏他不坏，
有为事毕又无为，无为也有功夫在。

(二十三)

法身刚大包天地，真性圆明贯古今，
若未顶门开具眼，休夸散影与分神。

(二十四)

打破虚空消亿劫，既登彼岸舍舟楫，
阅尽丹经万万篇，未后一句无人说。

上二十四段诗歌，出于各家之手笔，余将其集合一起，先后排列，颇具深心。学者果能全部贯通，即身就可成仙作佛，不必待到他生后世矣。若是妄语，日堕拨舌地狱。

或问：“既登彼岸舍舟楫”末后一句，究竟如何？是不能说乎，抑不肯说乎？答曰：古人不肯说耳。或问：何故不肯说。答曰：恐根器浅薄之人闻而惊骇，遂致失其信仰心耳。或曰：先生之学，素以彻底见称，今

日何妨相告。余曰：君勿惊骇。或对曰：决不惊骇。余曰：有几分信仰？或对曰：有十二分信仰。余曰：可矣。“既登彼岸舍舟楫，再入轮回做众生。”问者默然含笑而退。

八、阴符经释解

《阴符经》，旧题黄帝撰，全称《黄帝阴符经》，是道教的重要典籍，为历代养生家所重视。宋·张紫阳在《悟真篇》里曾予高度评价：“阴符宝字逾三百，道德灵文只五千，古今上仙无限数，尽从此处达真诠”。今选黑龙江刘化冬先生所作的注释，供参考。

上 篇

原文：观天之道，执天之行，尽矣。

注解：“观”是认识，“道”指基本规律，“天之道”，即自然生存、发展的基本规律。“执”指掌握，“行”指运动变化，“天之行”，即知自然界的运动变化。古人在观察天文、地理、人事和万物等方面积累了丰富的知识，故《易·系辞传》指出“古包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情”。人在认识客观事物，掌握其运动变化规律的基础上，进而取得改造自己身心的主动权，故曰：“尽矣”。

原文：天有五贼，见之者昌。

注解：天有木、火、土、金、水等五行之气以化生万物，但五行之气各具一性，如不能和合，则自相残害。木以金为贼，金以火为贼，火以水为贼，水以土为贼，土以木为贼，故曰：天有五贼。人如能认识并掌握这种规律，则五行之气自为我用。金本克木，木反因之而成用；木本克土，土反因之而成物；土本克水，水反因之而不泛；水本克火，火反因之而不燥；火本克金，金反因之而成器。克中有生，五贼能化成五气，还原返本，功成即得，故曰：“见之者昌”。

原文：五贼在心，施行于天，宇宙在乎手，万化生乎身。

注解：人是一个小天地，身中就有五行之气。心为一身之主，五行之气，五贼之动皆可由心制之。以天人相应的理论演绎，宇宙虽大，如在掌握之中，万化虽多，不出一身之内。

原文：天性，人也。人心，机也。立天之道，以定人也。

注解：人得天地之道为性，而以心为枢机，故顺应自然发展的规律，正是使人安定之道。

原文：天发杀机，移星易宿。地发杀机，龙蛇起陆。我发杀机，天地反覆。天人合发，万化定基。

注释：天地之气有生杀的变化。天的杀机发动时，天上的星宿位置变动。地的杀机发动时，龙、蛇由地上

奋起。人的杀机发动时，人身内的小天地也发生颠倒、反覆。故人的生杀之气的发放、收敛，应与自然规律相符合，一切事物的生化方有可能奠定基础。

原文：性有巧拙，可以伏藏。

注解：后天习俗之性，有清浊之分。秉受清气为巧，秉受浊气者为拙。然此为气禀之分，并非先天所共有的自然之性。如练功者入静还虚，返回先天自然之性，则后天习俗的巧拙之性，皆伏藏不用。

原文：九窍之邪，在乎三要，可以动静。

注解：九窍，指眼、耳、鼻、口、前阴、后阴。三要，指耳、目、口。练功而身心不定者，主要乃受耳、目、口之害。耳听声则肾精动摇；目视色则心神奔驰；口多言则肺气散乱。练功者如固守耳、目、口三关，动静以时，则外诱不得而入，杂念无从而起。

原文：火生于木，祸发必克。奸生于国，时动必溃。知之修练，谓之圣人。

注解：“火”喻邪念，“木”喻本性。火生于木，火发则木为之焚，木生火，却又毁于火，这是相生而又相克之道。“奸”喻邪念，“国”喻身体，国有奸细，乘隙动乱，国必危亡。练功者应认清这种经验、教训，精诚修练，降伏五贼，去妄存真，闭塞九窍，净化身心，方可指望超凡入圣。

中 篇

原文：天生天杀，道之理也。

注解：“天生”，即自然而生；“天杀”，即自然面化。生死是宇宙间万物发生、发展、消亡的变化规律，自古至今未尝改变，故曰：“道之理也。”

原文：天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安。故曰：食其时，百骸理，动其动，万化安。

注解：天地吸取万物之气而成其体，故为万物之盗；万物赖人气之生养而存其性，故为人之盗；人摄取万物之气以养其身，故为万物之盗。人与天地万物之气的利害关系犬牙交错，故应掌握其中矛盾，使天地、万物和人的生杀之机各得其宜，适时而取，肢体面骸动健，随机而动，万物生化安泰。

原文：人知其神之神，不知其不神之所以神。

注解：一般人多偏重后天的认识结构，而忽略了相对独立的自然本性。殊不知清静无为的先天之性对于养生有神奇的功用。

原文：日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉。其盗机也，天下莫能见，莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命。

注解：日月的大小往来，皆有一定的度数，其中包含至高无上的功用，它们的互相对立、互相依存的“盗

机”，不是一般人所能认识。如君子一旦认识此道，待时而动，则能适其明哲保身之术；而小人自以为掌握此道，违时而逞，反会把七尺之躯置之度外。

下 篇

原文：瞽者善听，聋者善视，绝利一源，用师十倍，三返昼夜，用师万倍。

注解：“瞽”即盲。盲者善听，聋人善视，是专用听与视来补救盲或聋的缺陷。同理，练功者如能放弃其它利益和嗜好，集中精力于一个方面，返观内照，入静还虚，则可收增加十倍兵力之功。如不分昼夜，持之以恒，其功效好比增加万倍的后力。

原文：心生于物，死于物，机在目。

注解：“心”指意识。意识不能离开物质而独立存在，如离物质，意识活动也相对停止。故曰：“心生于物，死于物”。但此生死之机在于人的眼睛——绝大部分物质系通过视觉而映入大脑。练功者如能收心入静，无我、无人、无物，与太虚同体，这生死之机可避免产生消极作用。

原文：天之无恩，而大恩生。迅雷烈风，莫不蠢然。至乐性余，至静性廉。

注解：天对万物的生长是自然而然的，本“无恩”可言，正如《老子》所谓“天地不仁，以万物为刍狗”。但万物因循自然规律而生长，这是无恩之恩，又可说是

“大恩”。即如迅雷烈风，其发生乃因气之急剧变化所致，气之急剧变化是自然而然的，故曰“蠢然”。故练功者效法天地、追求精神上的极乐世界，体性就绰然有余，进入极静的境界、无贪无欲，性就廉洁，百体自由。

原文：天之至私，用之至公，禽之，制在气。

注解：宇宙总的规律统摄万物的运动变化，故曰“至私”。故万物虽千变万化，均在总的规律下而有所演变，故曰“至公”。而欲认识宇宙的运动规律，其要诀在于掌握气的流行。“禽”与“擒”通，这里有认识、掌握的意思。

原文：生者死之根，死者生之根，恩生于害，害生于恩。

注解：生与死、恩（此处有“利”的意思）与害，是天地造化循环之秘，在一定条件下会互相转化：生能变死，死能转生；利能变害，害能转利。故练功者如能掌握自身气机的变化规律，其功夫达到一定的境界时，就可以超越寻常的生命进程，延缓衰老，常葆青春。

原文：愚人以天地文理圣，我以时物文理哲。人以愚虞圣，我以不愚虞圣。人以奇期圣，我以不奇期圣。

注解：愚人用神化的态度来对待圣哲先知（这里指掌握了养生之秘的年高德劭者），我只是把他们看作掌握了自然界生化规律的哲人，而没有把他们当作神来崇拜。常人以愚昧的头脑来思考圣哲的行为和成就，而我

运用理智来衡量他们的一切。常人以离奇的想法来期待圣哲的境界，而我以正常的思考来期待圣哲的境界。

原文：故曰沉水入火，自取灭亡。

注解：有的人不深究天地自然变化的原理，不钻研气功、养生之道，纵情酒色，贪图享受。犹如深入水中而不知陷于火坑而不觉，真是自取灭亡。

原文：自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。阴阳相推，而变化顺矣。

注解：宇宙整体的自然规律是永恒存在的，因其总体不变，故曰静。此前人所谓：“立天之道，曰阴曰阳。”天地之道的高深、奥妙主要体现在阴阳的动静、胜负变化上。动为阳，静为阴，静中有动，动中有静，一动一静，互为其根。阴阳互相推动，则万物皆顺其自然规律而生成、发展。

原文：是故圣人知自然之道不可违，因而制之。至静之道，律历所不能契。爰有奇器，是生万象，八卦甲子，神机鬼藏，阴阳相胜之术，昭昭乎进乎象矣。

注解：“自然之道”指客观规律，它不以人们的意志为转移，故曰“不可违”。但人类能顺应自然的发展规律而掌握它。道家崇尚清静、无为，故偏重以静态的眼光来看待自然规律，把它说作“至静之道”。“道”的本体看不见，摸不着，即使音律、历法也未能与之契合。可是我们有智慧的“奇器”能演绎出万象的八卦，能推测天干地支、阴阳生克的神机妙算，就可以清楚楚

楚地知道宇宙万象的演变规律了。

九、太上老君清净心经

老君曰：夫道，一清一浊，一静一动，清净为本，浊动为末。故阳清阴浊，阳动阴静，男清女浊，男动女静，降本流末，而生万物。清者浊之源，静者动之基。人能清净，天下贵之；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，而不能者心未澄、欲未遣故也。能遣之者，内观于心，心无其心，外观于形，形无其形，远观于物，物无其物，三者莫得，唯见于空。观空亦空，空无所空，既无其无，无无亦无，湛然常寂，寂无其寂，无寂寂无，俱了无矣，欲安能生？欲既不生，心自静矣。心既自静，神即无扰。神既无扰，常清净矣。既常清净，及会其道，与真道会，名为得道。虽名得道，实无所得，既无所得，强名为得，为化众生，开方便道。

老君曰：道所以能得者，其在自心，自心得道，道不使得，得是自得之道，不名为得，故言实无所得。

老君曰：道不能得者，为见有心，既见有心，则见有身，既见有身，则见万物。既见万物，则生贪著，既生贪著，则生烦恼，既生烦恼，则生妄想。妄想既生，触情迷惑，便归浊海，流浪生死，受地狱苦，永不道隔。人常清净，则自得道，于是而说偈曰：天尊妙用常

眼前，举体动心皆自然，息个动心看动处，动处分明无际边。际边由来本性空，非观心照得虚空，自悟因缘无自性，倏然直入紫微宫。宫中宫外光且明，万法圆中一道平。清心清镜皎无碍，无碍无心心自在，平等道平无有异，天堂地狱谁安置。神既内寂不亏盈，善恶若空何处生，只为凡夫生异见，强于地上起纵横。纵横遮莫千般苦，一一谛观无宰主。谛观天主本无宗，只个因缘即会中，中间虽会常无会，放会无为任物通。

若时有人，知是经意，行住坐卧，若能志心念诵，深心受持，则能灭除无量一切宿障，诸恶冤家，皆得和合，无受苦报，邪魔外道，道能降伏，告诸众生，欲度厄难，各已清静，信受奉行。

释解：

清浊无别，动静无序，
阴阳不分，本末不离，
浑然如一，万化自安。
不道自清，不化自灭；
不守自是，不理自寂。
道者无名，方便自在，
平常自净，心静神宁。
照破虚空，还个本来，
因缘无碍，一切自然。

十、入药镜解意

崔希范，号至一真人，唐末五代气功学家，著有《入药镜》。据《道藏》收载有四种：《天元入药镜》、《入药镜上篇》、《入药镜中篇》、《解注崔公入药镜》。在民间流传最广，影响最大的是以歌诀形式出现的《崔公入药镜》。

所谓“药”，是指维持人体生命活动的最基本的物质精、气、神。

所谓“入药”，按持一定程度炼养精气神，其逐步炼养的过程就叫“入药”。

所谓“镜”，指人心如镜之明。要求心神一尘不染，莹净内明。

因此，“入药镜”就是讲“内丹”气功。现将《崔公入药镜》歌诀录此，并参照元代内丹大师王道渊的注解，浅释其含义，以便爱好者掌握。

入药镜

先天炁，后天气，得之者，常似醉。
日有合，月有合，穷戊己，定庚甲。
上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。
起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。
水怕干，火怕寒，差毫发，不成丹。
铅龙升，汞龙降，驱二物，勿纵放。

产在坤，种在乾，但至诚，法自然。
盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。
水真水，火真火，水火交，汞不老。
水能流，火能焰，在身中，自可验。
是性命，非神气，水乡汞，只一味。
归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。
真橐龠，真鼎炉，无中有，有中无。
托黄婆，媒姹女，轻轻运，默默举。
一日内，十二时，意所到，皆可为。
饮刀圭，窥天巧，辨朔望，识昏晓。
识浮沉，明主客，要聚会，莫间隔。
采药时，调火功，受气吉，防成凶。
火候足，莫伤丹，天地灵，造化性。
初结丹，看本命，终脱胎，看四正。
密密行，句句应。

浅释其意是：练功时，要先炼后天呼吸诱导先天呼吸。先天呼吸犹如胎儿在母腹中之息。胎息炼成时自觉丹田温暖，浑身畅快，美不可言，如醉如痴。

炼丹之时，像日月轮转运行样，意念精气神驾河车而来，通过任督循环，会聚丹田，烹之炼之，结成圣胎（初结胎）。

炼丹时，要靠意念为媒介（黄婆），将杂念猖狂的白虎（庚），情欲奔腾的青龙（甲），制伏说合，使龙虎入鼎（丹田），心虚湛然。即练功时，一定要拴住心猿

意马，排除杂念，意念集中丹田。

上鹊桥指舌头，下鹊桥指阴跷穴，它们是连通任、督二脉的两座桥梁。有了这两座桥，任督才能相通，下丹田的精气才能由阴跷穴通尾闾入督脉上脑中泥丸宫，泥丸的气必须经过舌头搭起的鹊桥入任脉，到中、下丹田。这样，就形成了任督周天循环，便于起运巽风坤火（进阳火）入于黄房丹田，炼成至宝内丹。

炼丹时要掌握好火候，“水怕干，火怕寒”，火候相差毫发，都炼不成丹。体内之气阳升阴降，“铅龙”喻体内纯阳之气，“汞虎”喻体内纯阴之液，当其心液下降，肾阳之气上升之际，须要把握住，不可任其放纵。要用意念降龙伏虎，引入丹田之鼎炉烹炼，化为玉浆成为丹药。“丹药”产在坤位的丹田，再用意念打通尾闾穴，将丹药引入督脉至乾宫泥丸，用先天之气烹炼，称为种丹。丹种下之后，再以意念送丹种经上鹊桥入任脉返回坤位的下丹田，再行烹炼，便结成至宝内丹。在产药、种丹、结丹的过程中，既要诚心诚意，又要法于自然，不要强求，不要蛮干。王道渊对这段注解道：“凡作丹采药之时，必从坤位发端，沉潜气穴温养。见龙当加武火，追逐其阳之气，逆上乾宫交媾，复还坤位而止，猛烹极锻，结成至宝。故曰产在坤，种在乾。产药之时观心吸神，握定不泄，皆助火候之力。古仙往往秘而不言，此最上机关，人谁知之？”王氏对火候的具体介绍，确属经验之谈。

上述炼内丹的过程，可以说是盗天地之机，夺造化之机，攒簇五行，会通八卦的结果。练功到了一定的程度，真水真火在体内的运行，自己可以感知；真水真火相交结丹时，自己也有轻快舒适如痴如醉之感。练成这种丹，就可使你永葆青春。此乃性命双修所取得的效验，并非是什么神的灵验。

炼内丹的具体作法是：首先调动一味名叫“水乡铅”的肾中真阳之气，复出命关，贯入尾闾，通向泥丸，在泥丸宫播下丹种。再托黄婆牵线搭桥，将居在绛宫（心火）中的真阴妙龄姹女，引导到坤炉丹田结合，产生胎丹。此过程要求呼吸轻柔，心意默默，一天十二时，随时都可进行。

炼丹时，还要配合吞液咽津，即所谓“饮刀圭”。在“丹种”经过上鹊桥时，口中唾液可随意念吞入腹部丹田。还要结合天时，辨知朔望，初一为朔，十五为望，黄昏为暮，天亮为晓。晨阳生于下，暮阴生于上，借自然界阴阳升降之时练功可促进体内气机运行与天地同步。认识练功时真气运行后升（浮）前降（沉），以先天炁为主，后天呼吸之气为客，以元神为主，恋住元精，交会于丹田，切莫断续间隔。

练功采药时，初宜文火调燮，自觉丹田气温温萌动，这是精气被调动的吉兆。但此时要防止欲火上升而致精走泄成凶，反伤宝丹。

丹初成之后，可以固根本延寿命；练成大丹，便可

脱胎换骨，而出现超乎常人的特异功能。

此歌诀，对唐宋气功家影响极大，唐代的吕洞宾，宋代的南北二宗，无不援引其论。吕洞宾还作诗赞道：“因看崔公《入药镜》，令人心地转分明。”

十一、吕祖百字碑

养气忘言守，降心为不为。动静知宗祖，无事更寻谁？真常须应物，应物要不迷。不迷性自住，性住气自回。气回丹自结，壶中配坎离。阴阳生反复，普化一声雷。白云朝顶上，甘露洒须弥。自饮长生酒，逍遥谁得知？坐听无弦曲，明通造化机。都来二十句，端的上天梯。

原文：

养气忘言守，降心为不为。

动静知宗祖，无事更寻谁？

释文：

忘：以此之“静”替代前时之“理”。做事、养气、修身均需先明白其中道理，明了也就了了。在实际应用的时候不要老记着它，把持不放即为执著，背离修养之静。做的是事，而不是先前的语言，不是先前的道理。以有为学之知；以无为行之，用之。

不为：有所为即是意动，思动，心亦动。不为是静，不用心意，心自安然而降。

降：是心静不起的状态，不是有意的动作。

宗祖：心生为动，心不生为静，万变不离心。

动静：动静起于心，应于身，运化于气。

无事：勿无事找事，乱投方向，远水求鱼。一切根本俱在身中。

解析：

养气是基础，静心是根本。

无虑气自养，不为心自静。

一身有动静，调和气流行。

万法不离此，皆在心里清。

原文：

真常须应物，应物要不迷，

不迷性自住，性住气自回。

释文：

真常：人之生命，并非独存。夫人之道应平常事，居平常心，悟平常理，得平常法。

不迷：不执物，不恋物，不喜物，不悲物。以湛然之心应物，万物将自化。

性自住：心生为性，不迷则不障，不困则不扰，有事而无忧为清，心净而性自住。

气自回：心生性动而使气，用气必自耗。心静气安为回，性住气凝为回。

解析：

活着的人就要面对现实，

修炼的人亦离不开现实。

现实就是老师，
现实就是烘炉。
性为元神之使，为本心之生，
神为气之帅，神变而气行，
性住气自回。

原文：

气回丹自结，壶中配坎离，
阴阳生反复，普化一声雷。

释文：

丹：有气混成，孕育丹生。

壶：身中，腹内，气海，丹田。

坎离：肾中之气为坎，心中之神为离。

配：神气交合。

阴阳：坎居阴而内有真阳，离居阳而内有真阴。

生反复：坎离合体，内中真阳真阴互化。

普化：虽是阴阳真种子生化，却离不开整体环境的培育，全身气血氤氲温生，方孕真精之灵化。

一声雷：阴阳合化，灵丹育成。万变定基，将身入道。

解析：

人身一天地，人身一夫妻；

凡胎妇人育，灵胎自身结。

阴阳环内外，生化待灵机，

一朝春雷动，百宫都是春。

原文：

白云朝顶上，甘露洒须弥，
自饮长生酒，逍遥谁得知？

释文：

白云：清轻之气以上浮。

顶上：头中泥丸。

甘露：真炁流行。

须弥：遍体通身。

长生酒：丹田气生，病去不留，真炁流行，命体长
生。

逍遥：丹气氤氲，通体彻明，妙境无言，只有逍
遥。

解析：

丹气已上，上下流行。

运转无休，心身俱明。

原文：

坐听无弦曲，明通造化机。

都来二十句，端的上天梯。

释文：

坐：心静而气自和，身安而气自化。

无弦曲：真炁流转，朗然有律，不弹自运，不鸣自
唱。

造化机：精气神三宝成身，相安则无事，相育则养
命，相化则超凡。

二十句：全文百字五言，二十句整，说透内丹机理，点破生命造化。

上天梯：脱凡人圣之梯。

解析：

静中化气，定中生慧，自识生命，自通造化。

第九章 老年人修仙有望

一、溥一子徽州程渊如君自述 四年间功夫进步之情形

癸酉年（民国二十二年），六十二岁，夏历十月，乃后学学道伊始。习因是子静坐法，每到气机紧迫之际，不识危险，竟极力抵抗，计七天冲过三关，并继续打坐两月，是年终大病来临，全身浮肿，气喘非常紧急，医生亦为之束手。其时杭徽公路初通，当即遄返徽州调理。

甲戌年春（民国廿三年），六十三岁，后学在徽养病三月，颇有转机，病已减去其半，无奈假期已满，只得带病来申，不及医药，按日早晨到公园掉换空气。上午九点钟以后，公务纷繁，日无暇晷，惟忙里偷闲，看看道书，夜晚打坐，并转河车工夫。

乙亥年春（民国二十四年），六十四岁，公务范围缩小，事务简单，颇有余暇参阅道书。其时用柳真人《慧命经》法，学习呼吸。次则分别内外呼吸，听其自然而然，不敢加以勉强。再则妙用意思，气机如轮自转。久而久之，气机转动，舒卷自如，活泼异常。至冬令，有一次，夜晚打坐，出其不意，气机轰轰烈烈突然而来，包围身之内外，如坐浓雾之中，一刹那间，忽然

全无。经此以后，气机内外流通，畅行无阻，而残恙至此竟全愈矣。

丙子年（民国二十五年），后学虚度六十有五，若不赶速修持，势必空过此生。言念及此，不禁忧从中来，幸值公务闲暇时期，并承曹同志代觅得《黄注道德经》及《乐育堂语录》。阅毕，方知气机宜聚不宜散。从此日间有暇之时，稍稍凝神聚气，做点温养功夫，晚间行子午卯酉进火退符功法。近来颇觉口中津液清凉，身内热气薰蒸，惟饭量一减再减，平常每餐食饭两碗半者，前月减去半碗，今又减去半碗，目下每餐仅食饭一碗有半，不知有无碍？第以未受师训，盲修瞎练，索乱无章，差之毫厘，失之千里，种种错谬，不堪言状。伏乞先生不吝珠玉，大发慈悲，启迪后学，指示迷途，不胜感恩戴德于无涯矣。肃稟上陈，敬请道安。民国二十五年九月八日。

櫻宁按：程君此函，乃去岁秋间寄到者，今岁伊能做之功夫，又比去岁大有进步。读者可参看本刊第八十九期第十一页《溥一子内功日记》，即知其详。此日记乃阳历二月间事，最近又有日记送来，尚未登出。余细察之，较今岁二月间便不同矣。程君至乡间敝寓，畅谈数小时，诊其脉，观其气色，聆其言论，的确是功夫有显著之进步，可喜可贺。无论将来成道与否，但从今以后，再延长三十余年寿命，并非难事（即是从六十七岁至一百岁）。普通人做功夫，做到全身浮肿，气喘紧急，

群医束手的时候，幸而死里逃生，对于功夫一层，早已谈虎色变，谁敢再继续做下去？溥一子雄心毅力，真不可及，能有今日，决非偶然。

二、溥一子内功日记

二月十九日早晨，同曹先生乘电车至徐家汇，换人力车至漕河泾，再步行数十里至南石桥，拜访樱宁先生，蒙指示要诀。下午乘梅陇火车返沪。临睡时盘坐运小周天功法，约一点钟，并学伸腿坐。天将晓，复盘坐。因气机不静，故夜少安眠。

二月廿一日下午，垂坐一点钟，忽觉脐轮紧缩，牵连肾囊，两肩顿时上耸，两腿以下，甜酸酥软，美快无比。夜睡运小周天功法，日以为常。

三月二日下午，垂坐，薰蒸之气，自头面笼罩，徐徐而下，包固全身，肃然无声，约近半点钟之久。静极而动，忽觉满地燃放爆竹之声，继觉万马奔腾，又见车轮急转，显然明确，眼见耳闻，有声有色，如风如电，一现即收，复归于静。再续坐半点钟。

樱宁按：做功夫时，若遇此种现象，最好的办法，就是置之不理。

三月七日清晨，垂坐，气机一收一放，薰蒸之气，充满全身，坐三刻钟，气归丹田而止。早餐后，坐半点钟，气机一收一放，腿部酥软如绵，气机通畅，如行船遇顺风，徐徐向左旋转，绕身一周，并耳闻远远深沉流

水之声。

三月八日清晨，垂坐一点钟，气机一收一放，收时愈收愈紧，全身震动，腹内微微作响。

三月十二日清晨，垂坐一点钟，薰蒸之气，飘扬面目间，气机升降，身躯忽而伸长，忽而缩短，以及四肢愈收愈紧，如运动之状。

三月十四日清晨，晨坐一点钟，气机升降，一收一放。近旬日来，练习呼吸，升之太上，头脑作痛；降之太下，自腿以下甜酸难熬，只可在绵绵密密，若有若无之间，方能调和畅适。今日练习至内外气息全停，顿入混沌境界。

櫻宁按：这种现象是对的，再进一步，当和三丰真人钻字诀。

三月廿一日清晨，垂坐一点钟，气机升降。默察升降之来源，似从督脉起，无内无外，浑身气机膨胀上升，至头部，两耳震响，转向下，直降至脚趾尖。复上升，循尾闾河车路至泥丸，其时耳目口鼻如裂，喉颈伸直，由泥丸下降而入丹田。依此道路，上升下降，按日或五六次，或七八次不等。初起二三次，蓬勃力壮，其后数次，力渐微弱。

櫻宁按：这种升降，似合乎正路，但惜仅限于自己身中之气循环升降，未能和外界虚空之灵气相接通，延年却病则有余，还丹结胎尚嫌不足。

三月廿四日清晨，垂坐，气机升降。自督脉至谷道

紧吸，自脐以下，半身如在黑暗之中，只觉肾囊温暖紧缩，别无感觉。约五分钟，缓缓由中路上升，至耳目之间，转向下降，至脚趾尖，复上升，循河车路而至泥丸，转入丹田。如此周行六次，皆甚有力，至末一次，其气结成一团，约尺余长，茶杯口粗，蜿蜒入丹田，光溜溜，外无零星散气。

樱宁按：所谓尺余长并茶杯口粗之，恐不合法度，希望将来能有改变方好。

三月廿五日清晨，垂坐一点钟，一收一放，少顷，气机悠扬盘旋直下，降至脚趾尖，复上升，循河车路，上泥丸，而入丹田。周行五六次，浑身酥软舒畅，景象更新。

三月廿七日清晨，垂坐三刻钟，气机升降，早餐后，坐一点钟，凝神调息。寂静之时，突然脚底涌泉穴发生奇痒，有气一缕疾行，循河车路升，至泥丸，然后降入丹田。

四月六日清晨，垂坐一点钟，上升下降，气包内外，耳目微觉闭塞。

樱宁按：因为夹杂有浊气在内，所以觉得耳目闭塞，若是纯粹清阳之气，则无此等弊病。前二月二日之记载与此病同。本刊八十九期第七页殷羽君所说气粗心急、头目发胀现象，其病亦同，但更觉厉害耳。凡做功夫的人，欲免除此弊，要在饮食、起居、职业、环境等方面特别注意，切不可有杂念，须防半路上发生危险。

四月十日，垂坐一点钟，凝神调息，由静而定。绛宫之下，丹田之上，有物渺小，徐徐动弹。此物上通泥丸，下连涌泉，酸甜无比，身心快乐。殆即古仙所云“吾有一物，上柱天，下柱地”者耶？或者即胎息耶？道书云：“胎息常住金鼎之中”。

櫻宁按：此种景象，近似“真息”，尚未到“胎息”之地步。若能废弃人事，谢绝酬应，摆脱家累，寻觅清静之处，衣食住三项，不要自己烦心，并有道伴作护法，专心一志，下死功夫，渐渐的就可以达到“胎息”之程度。鼻孔中永无呼吸之气，方可名曰“胎息”。

四月廿六日下午，垂坐，凝神调息，呼吸由粗而细，绵绵密密，真息居中，微微动弹，渐觉浑身气机充满膨胀，收紧又放下，放下又收紧，愈包愈紧，无知不觉，细细而听，遍身无处不知，无处不觉。久而久之，两脚底忽觉清凉意味，气机发动，从脚趾上升，循河车路上泥丸，而降入丹田。书云：“放之则弥六合，卷之则退藏于密。”

櫻宁按：余读溥一子内功日记，不免有几种感想，略书于下：

（一）世人常谓年老之人，修炼难见功效，每易灰心。今程君年龄已过六十六岁，不能说不老，而其勇往直前之精神，与逆行造化之力量，犹胜过少年人，可知事在人为，无所谓老不老也。

（二）世人学栽接术者，第一步功夫，就是开展展

窍，用尽方法，丑态百出，关窍仍旧不通，程君功夫，仅事静坐，并不象方士们，有许多动手动脚动嘴动舌的花样，在轻而易举之中，关已开而窍已展矣。用不着什么插金锹、狮子倒坐、瞪目、耸肩、擦腹、搓腰、研手、摩面、拍顶、转睛、闭息、嗽津等等动作，更用不着吹笛呵气、裹茎露顶、扳膝登天、栽葱吸涕种种捏怪。世有至诚学道之君子而误走旁门者，闻余言切宜猛醒。

(三) 学道者，常被家累所困，各处道友来函，十分之九，都不能免。溥一子亦是其中之一人，据伊自云：“再过五六年，俟小儿女能成立，或可脱离家累。”余闻之不禁慨然。出家人既无家累，照情理而论，可以专心修炼矣。然而也很困难，不念经，不化缘，就没有饭吃。于是乎谈及修炼一事，在家出家，都无办法。在家只少数显要及资本家，出家只有几个拥巨大庙产的当家师傅，以他们的经济与环境，若肯走修炼这条路，衣食住三项，是不成问题，可惜他们又无志于此，到了结果，肉体埋入坟墓中，化为枯骨，灵魂投胎，不能由自己做主，来世不知变个什么东西？所谓“人生”者，如此而已！

(四) 广东中山县刘裕良君，年已六十二矣，去岁来函，言及功夫效验，前途亦颇有希望。刘君原函登在本刊第七十三期第五页。今溥一子程君年龄长于刘君四岁，功夫效验，较之刘君又不同矣。最好程刘二君，彼

此互通音问，互相研究，必能双方皆有裨益，即以本刊为介绍可也。其他各埠道友，有愿与程刘二君通函讨论者，想二君亦不至于拒绝。愚见如此，不知程刘二君以为然否？若有函件，可寄本刊发表。

三、欲保长寿 先补亏损

胡海牙

这些年来，常有身边好友邀余写些养生文字，余自思才疏学浅，故每每推辞。及至近来在医院诊病中常有“气功病”者前来求治，方觉此事大为不妙，询查根源皆因不知养生延命，妄谈“气功”所致也。然初步养命道理，老师陈撄宁先生早于三、四十年代即已广泛讨论宣传，今人不察而重蹈覆辙良可悲也。余深悯其苦，即继陈夫子志，再而言之，以醒今人耳目，是为不作之法。

考历代修炼法门非止一途，有时此法适用，有时彼法相宜，贵在融会贯通而全不执着。近之学气功者每喜闻简单之口诀，而传人者亦仅传呆板之方法。对于原理往往忽略过去，以致是非莫辨、轻重倒置，最易误人。昔之著书者其在当时各有目的，彼只求达其目的而已，往往重整理经验而非传播知识，原不必限制后人定须依从其说唯唯诺诺。可惜后人读书无识，遂极容易被人所误。今之传气功者或执定一书以教人，或专守一法以济

世，自信甚坚，且自视甚高，结果竟不免失望。故愚见主张先从研究原理下手，务求明白其所以然，庶不至为各种道书丹经所误，更不至被近代传授口诀者所欺。但我之所谓原理者，乃根据事实而推断，几乎可以称得定律，不象他人空谈玄妙。

仙家功夫分为性功与命功两大部分。有主张先修性后修命者，意谓性功若不纯，命功亦难得见效，假使性功做得好，命功自然易于成就，此一说也。又有主张先修命后修性者，意谓命功有限量，性功无限量，宜先将有限量者做完然后再致力于无限量者，只要留得筏子在，不怕将来不能渡河，就怕筏子毁了即永无到彼岸之一日，此一说也。更有主张性功与命功同时并进不分先后者，愚见亦赞成此说。盖性功属于心理方面，命功属于生理方面。心理固能影响到生理而生理亦能改变心理；可知心理与生理有相互的关系，不能于其中分轻重缓急，因此性功与命功亦当同时并用，不能说孰先孰后。

性与命在最初源头本不可分，惟吾人既有此后天肉体，且须设法保存此肉体，勿使其速朽，姑将性功与命功分为两部分比较，不分者似为便利。是论理与论事之不同也，非强加定律。先修性者每尊北派清静，先修命者常讲南宗栽接。古所谓金丹大道实即南宗阴阳功夫，乃《参同》、《悟真》所指，决非清静孤修事也。此一节近代唯撝宁夫子明确讲过，非但知之者不多，即便知道

敢于点破者更不多矣。而所谓阴阳功夫，比较江湖先生所传授者大有分别，不可不明焉。

然而修炼金丹大法条件特别苛刻，非有“财、侣、法、地、福”相应，再加自己的大智大慧勤勉方能修持，这里且不去谈它。而今为方便起见，考虑君等为职业所拘，每日暇逸之时间有限，对于性功颇难深入，又以年龄皆非少壮，半生精力消耗已多，以环境而论现在与将来仍不能跳出此范围之外，所以弥补亏损，命功在君等实为急务。

补亏损者，世人娶妻生育及一切酬应，年至四十以后，其精气已耗大半，更有人先天不足，若后天不补足精气，则做气功难有进步，故当注意之。其法：每日不拘何时（若饱食之后必须缓行三、五百步方可就坐）入座，腰带放松。坐定后，呼出粗浊之气一二口，即收心神于命门（两肾中间、肚脐对面）不事他顾，专一于此，勿令念起，“如鸡抱卵须常听。”如此每日行持，坐一、二小时，或能多坐更佳。如觉两腰间辘辘跳动不已时，随即以意送入阴跷（即针灸家的会阴穴），既至阴跷，又觉其中掣掣跳动，虽跳动却不要理它；待更觉浑身通泰心如迷醉，遍体脉络皆觉活动，暖溶溶如坐春风之中，我亦不理它，只自专心致志安居其中。如此凝定、跳止；万不可稍有邪念意淫，否则自误匪浅。

口鼻之息名为外呼吸，与内呼吸之动作正相反。鼻中之气吸入则内呼吸反迎而上升至脐轮。鼻中之气呼出

则内呼吸反而下降至海底。如此情形，久久自然升降，则无弊病。若稍有意念送他上下，则此内呼吸与我灵明不能融化为一。其要紧处，惟忌念起；念起神散，虽坐无益。总之，务要此虚灵不昧之神归入阴跷穴中而不出，安居既久，则神自化气，气自化精。

初坐，约得二三百息，继渐加至五六百息，两腰之中及小腹，渐渐觉热，体素畏寒及手足素冷者亦觉其热。而后使阳气化为阴精。如是每日行持，以填补历年之亏损，并为藏阳之地步。故此补亏一法，是谓清静中接命添油之秘诀也。此法不是炼精化气、炼气化神，乃是以神化气、以气化精。因为年高体亏之人，身中已无精可炼，故不能不借重此法。由此步功夫做完，而后再行炼精化气，方是进步之途。

櫻宁师曰：神仙家每于阴跷一穴秘而不宣，且云轻泄者必受天殃。推其本心，非吝不肯传，盖人不论男女老少，若得此阴跷种阳之诀，其肾阳立能变弱为强，易如反掌。而阳旺思淫亦为常人所不免，此道本为寿世，今反用及助淫，是贻害于世也，故必择人而后传者，一也。其二，又恐落入江湖骗者之手，搬弄是非，致虎落平原反被犬欺耳。

仙家养生本于科学实验，每发现吾身有不足处即刻速速补之，每发现与长生有关处即刻注意谨慎。古仙见呼吸与生命关系之重要，因此遂有调息法、数息法、观鼻法、吐纳法、服气法；见神气与生命关系之重要，因

此遂有心息相依法、凝神入气穴法；见食物与生命关系之重，因此遂有择井泉法、蓄雨水法、造玉浆法、服钟乳石髓法；见日光与生命关系之重要，因此遂有采日精月华法、晨起服东方生气法；见运动与生命关系之重要，因此遂有五禽戏法、八段锦法、通三关法、转河车法；见林泉可以避酷暑、穴居可以御天寒、深山可以远尘嚣，因此遂有洞天福地之选；见肉食容易致病、谷食不能长生、熟食每多夭折，因此遂有不吃烟火之志。此皆古仙家全部之学术，今人不弹此调久矣，而蠢者曲解之亦久矣。

再就其能行者分别言之。

第一、心息相依。吾人肉体上最重要之机关即是呼吸，呼吸若一断，人立刻死亡，不能稍延时日，故命功当以呼吸功夫为首务。古仙以为人吐出者乃父母培育之气，吸入者乃天地生化之气，故《灵宝秘法》以多吸长、呼短少为要点。常见人将亡时只有呼气没有进气是其明证。大都市里弄胡同房屋中空气多半不洁，凡吐纳法、服气法、深呼吸法皆不可用，仅能做心息相依功夫耳。今人做功夫只晓得守窍、通关或深呼吸、逆呼吸等等，若心息相依神气合一，则很少有人注意。此法至简，唯心随息转，息绵心宁，法效甚宏，是性命和合之根基。

第二、饮食滋补。常人一星期断绝饮食，则饥渴而死，故饮食之重要仅次于呼吸。此条包括药饵补品在

内，非仅指每日照例的三餐茶饭而言，因为人身有许多必需之物质在普通饮食中不易得着。又非只指人参、鹿茸之属，五谷杂粮、草芝果实皆有应用。但进补品须要有高等的医药知识，若一味蛮补，非徒无益，而且有害。

第三、全体运动。徒知饮食滋补不知运动，则机关板滞，消化不良，补品亦难得力，甚或壅塞而成大病，故当济之以运动。常言药补不如食补，食补尚需运动，以其生命本身而论也。所谓全体运动者，盖连脏腑神经皆要运动，不仅运动四肢而已。武术之运动宗旨在对敌，未必尽都合于修养原则，宜于古代导引或近代体操法中择其姿势合于修养之原则者行之。总以运动脊髓神经并五脏六腑为主，四肢不过附带运动，并非重要。最忌者就是学做大力士及健美运动或为竞赛夺标之运动，此等争名夺利运动两败俱伤，何尝有人已两利之效乎？愚以为流行最广泛者以太极拳最为宜人，既可不拘壮弱，皆能实行。一动无有不动，又可体悟阴阳相济之理，生发技击之道。以其柔和舒展极尽人体艺术之美，又深符合自然运动之规律，更加神气相依渐入虚无境界，此太极拳之内功也。察太拳以“松空通”为不二法门，而松空通者又何拘于太极拳哉！

第四、端身正坐。心息相依之功夫，凡行住坐卧皆可用功，不限定专在坐时行之。此处所谓端身正坐者，盖指每天总须有两三次静坐功夫，不可有缺。每次至少

半小时，至多两个小时，人定者不限，如勉强延长亦有妨害。心息相依之后宜静坐，每餐饭后宜静坐，体操导引之后宜静坐，杂事之后宜静坐，杂事之后稍加休息皆宜静坐。能静坐即是功夫。不必于静坐时更在身中搬弄什么花样，以免画蛇添足。世人每厌恶正当静坐时，心中常有杂念忽起忽灭，恐扰静功，其实没有什么关系。静坐是身不动，止念是心不动，乃两件事不可混为一谈。吾人既须应付事务，终日在尘劳之中，如何能使心不动？只先求暂时身不动为已足，若果身不动功夫长久下去勿使间断，将来渐渐即可做到心不动地步，此非短时间事也。心定念止就是性功。静坐功夫可以矫正中年、年老以后的上实下虚、头重脚轻之病，又可以治性情浮躁之病。颇有合于老子虚其心实其腹、重为轻根、静为躁君之旨。最忌的是在静坐时于身体内搬弄许多花样，以求假热闹，就象江湖卖技之流所表演之花拳绣腿，虽能博得看众喝彩，却非实际基本功夫，识者所不取也。

凡习端身正坐者，只要不歪不靠、自小腹以上端正挺直即为合法，但周身肌肉筋骨要完全放松不可有一部分紧张。至于盘腿垂腿、握手放手、开眼闭眼、卷舌舒舌、垂帘观鼻等等皆不关重要。世人专在这些小节目上注意而不研究静坐之原理，所以静坐多年功夫却难得进步。甚至于当静坐时身体或面部显出可怕可笑之奇形怪状，彼等反误以为功夫有效验，并且各处宣传，教人如

法炮制，可谓一盲引众盲也。

以上诸条仅是养生小术，远非金丹大业。所贵者乃是陈撄宁先生所倡导之仙家讲科学、重实验、看实效之精神。遂劝今人重其本，顾其末，查其源，问其流，方避“盲人骑瞎马，半夜临深池”之殃。撄宁先生生前每叹“一叶障目不见泰山”，常虑“骑驴找驴”之弊病，虽时过境迁，古之鉴犹今之镜也。先生羽化近三十年，余亦列于老迈，振兴仙学之重任当委于后来者。幸于今日科技发达，文明进步，研究仙学者甚众，倘真博采古往今来众家之长，分析比较，去粗存精，去伪存真，则可望来日硕果累累，利人利己，大同世界和平安宁，亦足陈先师之宏愿也。

四、仙学与气功养生

胡海牙

（一）仙学是我国古代探索如何延年益寿，乃至能否长生不老的一门学问。在《汉书·艺文志》中，与医经、经方、房中并列，被划为医学范畴。下面谈谈仙学与气功养生的关系。

现在社会上流行的各种各样的气功，无非都是些吐纳、导引、存想之术，与古代仙家的金丹大道相比，只能算是小技。金丹大道的修炼“小则延年益寿，大则白日飞升”。

仙学家所说的白日飞升是指修炼到高层次时可以出阳神。阳神不同于阴神，清修功夫至多可以出阴神。出阳神之后则可以显示出超过常人的能力（特异功能），其能力之强不是出阴神和魔术可比。中国古代把具有这种能力的人称为“仙人”，可见中国古代“仙人”并不属于神的世界，而是人类本身自强的结果。

（二）仙家修炼的四大原则是：

务实不务虚；

论事不论理；

贵逆不贵顺；

重诀不重文。

仙学家修炼从入手功夫到延年益寿，以至出阳神的高级功夫，步步都是有景有验，真实不虚的！而且仙家的功夫从始至终都有严格的次第，不可躐等而求，每一步都有自己明确的修持法度，而不是空泛的理论和说教。

（三）人分男女，男女媾合而生人，这是自然之理（顺）；而仙学的玄妙之处就在于逆生人之道，而修成有超常智能的人，此逆修之道历来最为秘密，不落于文字，非遇明师（注意，是明师而不是名师）传授真诀，则终难修成，即《悟真篇》所谓：“饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。只为丹经无口诀，教君何处结灵胎”。

（四）仙学著作中以《参同契》和《悟真篇》为最好。但是没有真师传授口诀就难以读懂、特别是《参同

契》：仙家多用“铅汞”、“龙虎”、“坎离”、“彼我”等喻来显道，而世人大多又被喻所迷惑。只有明师传授之后，才可能了却其中真意。近来有些读者以清修派的观点注解《参同契》和《悟真篇》，这是有违原意的。《参同契》和《悟真篇》的真旨是道家南派的阴阳功夫，这是真正的内丹功。近代只有陈撄宁先生明确谈过此事，其它知道的人是不多的。

（五）关于道家南派功夫限于当代人们对它的认识水平和接受能力，还不能够和盘托出，否则会事与愿违，起不到好作用：对于个人修持来讲，必须具备“法财侣地”四大条件才能真正下手修行，而在当今中国很少有人具备这些条件。因此，目前还是要以传授以养生为目的的功夫为主，这是比较符合时代要求的。

（六）仙学中的养生功夫以心息相依为要旨，以收心入静为首务。初入静者不论坐卧都要全身自然放松，凝神入气穴——将神气似有似无地伏于脐，运而调息，有两种方法可用：

1. 真人之息以踵，轻柔缓慢地吸气，使气渐渐扩展到四肢；然后随意呼气，并使气发散于全身皮毛。神气亦随呼吸不断地起伏，绵绵若存、勿忘勿助。依此法修持，可以渐渐达到心息相依、进而入于恍惚窈冥之境，心中寂然如虚空。

2. 壮子心齐法——听息法：首先将念头归于一处，然后“听”自己的呼吸，但不是用耳听，而是用心听，

进而也不是用心听，而是用气听。到了这个境界，耳听的作用早已停止了，心也渐渐不起作用了，而是神（心）及气（息）合而为一——心息相依，入于无我之境。

能够以上述两法中的任何一个方法修持，就可以将各种疾病逐步祛除，而且随着功夫的加深，能够使自己的身心在不知不觉（不是有意识追求出来的）之中返还于先天本来面目，豁然开悟。此境界就是老子所谓“致虚极，守静笃”的先天境界。在先天境界中所“体会”的自我身心全然不是后天意识所能认识的色身，而是法身，即：本来的真性命。仙家之贵就在于修法身。

（七）仙学家养生功夫对于不同年龄和不同性别的人在入手时也有不同的方法。

对于年龄较大者，如已丧失生育能力的男（无精）女（绝经），需要用特别的方法先恢复其生育能力，再进行修持。

对于女子，要有“斩赤龙”功夫，就是聚气于两乳，使月经渐渐练断，注意不是年老衰退之后的绝经，而是用积极方法练断月经，至此可以驻颜而永葆青春。

对于青年男子，不要过分聚气于下丹田，否则一交合而走泄则比通常更甚，反而不利于养生。

（八）仙学家养生除了要依上述方法修持以外，还要在日常生活中注意如下事项：

1. 要能够超脱世俗的烦恼，要有积极、乐观的人

生观。

2. 生命在于运动，运动要持之以恒。俗话说：饭后百步走，能活九十九；太极不离手，延年更益寿。打太极拳是养生的极好方法，可惜太极拳中还有奥妙，现在世人少知。

3. 要注意饮食，有一法可以作为养生的辅助方法：每星期选择一天不进五谷及动物食品，只吃水果，以此“清理”肠胃。

下 卷

第十章 太极真铨

序

我随恩师陈樱宁先生潜心研习仙学经年，练习太极拳亦逾半个世纪，至今仍在从事医疗保健活动，作为识途老马也算倍尝人生酸辛。

近年来，各种气功层出不穷，言太极拳者亦不乏其人，亦越来越受到社会各界的重视，孰不知太极拳乃真正气功之所在，更是道家性命双修的运动之学。正如王宗岳著《太极拳经》所言：“太极者，无极而生，阴阳之要也。动之则分，静之则合，无过不及……。”又云：“人之生世，本有一无极，先天之机是也。迨入后天，即成太极。故万物莫不有无极，亦莫不有太极也。人之作用，有动必静，静极必动，动静相因，而阴阳分，浑然一太极也。人之生机，全恃神气。气清上浮，无异于天；神凝内敛，无异于地。神气相交，亦宛然一太极也。故传我太极拳法，即须光明太极妙道。若不明此，非我徒也。”习练太极拳者，必明其静如动，其动如静，动静往复循环，如环无端，相连不断，则阴阳二气既

交，而太极之象成。内敛其神，外聚其气。拳未到而意先到，拳不到而意亦到。意者，神之使也。所谓“气宜鼓荡”者，实为意之鼓荡也。

任何体育运动都是把“放松”作为首要前提，惟有太极拳讲“松”，主张“松而不懈，紧而不僵”，仅仅八个字，体现了松紧的辩证关系，而且把松与紧的极致也作了界说。在人们习练太极拳实践中，练拳与练功有着十分紧密的关系，谚云：“打拳不练功，到老一场空。”随着年龄的增长，身体机能必然日趋衰弱，必须自觉地养生，注意少耗损，多补给。食物是人类赖以生存的物质基础，同时亦是治疗疾病，恢复健康的重要条件。无论是在机体正常发育过程，乃至脏腑功能失调的罹病过程中，不时地发挥着重要作用。此即补给之意义所在，亦是涵养精神，补充生气。练太极拳要持之以恒，要“刻刻留心在腰间，腹内松静空腾然，尾闾中正神贯顶，满身清利顶头悬。”我体会，不仅是留心腰间，而且要充满全身，意在虚空，方显一派中正安舒之态，支撑八面，浑若天成。行气如九曲之珠，无微不到，所谓气遍身躯不稍滞也，这就达到了“内固精神，外示安逸的目的。识神内守，元神机敏，何须求什么特异功能？练气功要讲自然，亦是太极之理。太极拳“一动无有不动，一静无有不静”，“松”、“空”、“通”的虚无境界，又何尝不是“自然而然。”正如谚云：“内家拳法有窍门，掌打棉花空中悬，掌击水中水不沾，尺板球袋须认真。”

其要者关节要松，皮毛要攻，节节贯串，虚灵在中……。此太极拳之要妙也。

太极拳的医疗作用，正在于从精神和身体的两个方面共同锻炼，方显示出奇异的疗效。当然，要想习拳练功，在盘拳时宜慢，三五分钟绝练不出好功夫。为什么传统套路拳架结构那么长，重复式子那么多，难道古人就不懂简化吗？重复就是让人仔细琢磨、精心体会，自然会得到裨益。还有一派太极拳的练法，一个动作要重复四十九次，似乎重复太多，可是功夫正是在无断续、无棱角的“慢”中产生的。又如郭云深一生只练一个动作，二条张只练四十九式，意即在此，习者宜思之。

太极拳是重要的养生方法，涉及到人体的诸多方面，但就总体而言，道家养生方法的练习在于促进机体的健康，且以长生久视为目的。就人的机体自身而言，健康长寿的标志是机体内诸多方面关系的协调统一，共同维护着机体的正常生命活动。人体正常生命过程，是机体生化能力的具体体现。机体的生化能力是以气化过程为其表现形式的，是通过气的升降出入运动而产生的各种变化。气化理论概括了人体生命活动的内在规律，并反映了机体代谢过程的实质。可见太极拳的气化包含了同化作用和异化作用的对立统一的生命过程。

太极拳的强身健体意义，即知己功夫。至于知彼功夫，要以知己功夫为依托，即“快是慢里练的，硬是软里练的，慢至浮云暗动，快到打闪穿针。”要知道个中

相辅相成，而不是对立的。但这些要有明师的传授，方能明证法眼，非文字所能描绘。

问：你为何要练拳？答：我想祛病延年。问：拳应该如何练？答：空空洞洞粘连。意在斯乎，智者思之，幸勿以为河汗。爰为之书，是为序。

胡海牙

一九九七年七月于北京团结湖寓所

一、太极拳溯源^[1]歌

昔日轩辕到常山，忽遇蛇鹊斗坡前。
鹊啄蛇头蛇尾应，鹊啄蛇尾头相连；
鹊啄蛇腰首尾动，黄帝一见非偶然；
因见二物频相斗，始此留传太极拳。

文武由来本一源，开山启教自轩辕；
蚩尤作乱刀兵起，虔祷苍穹降圣贤。
苍颉造字留书吏，玄女临坛剑法传；
武备文修从此始，八方手战号熊拳。

怀抱太极，头顶三清，
手分八卦，脚踏五行。
静如山岳，动似雷闪，
威德神力，炁通太空。

觉性灵明力无边，一粒金丹上指尖；

动静刚柔谁作主，金钟转处是真詮。

注 [1]：俞莲舟氏得授全体。俞家江南宁国府泾县人。太极功名曰先天拳，亦曰长拳，得唐李道子所传。道子系江南安庆人，至宋时，游酢莫逆，至明时，李道子常居武当山南岩宫，不火食，第啖麦麸数合，故又名之曰麸子李也。见人不及他语，惟云：“大造化”三字。既云唐人，何以知之明时之麸子李即是李道子先师也？缘于上祖游江南泾县俞家，方知此拳亦如予之三十七式太极之别名也，而又知俞家是唐时李道子所传也。俞家代代相承之功，无岁往拜李道子庐，至宋时，尚在也。越代不知李道子所往也。至明时，予同俞莲舟游湖广襄阳府均州武当山，麸子李见曰：徒再孙焉往？莲舟抬首一看，斯人面垢正厚，发不知何如参地，味嗅。莲舟心怒曰：尔言之太过也，吾观汝一掌必死，去罢。麸子李云：徒再孙，我看看你这手。莲舟上前棚连锤，未依身则起十丈许落下，未折坏筋骨。莲舟曰：你总用过工夫，不然能奈我者鲜矣。麸子李云：你与俞清慧、俞一诚认识否？莲舟闻之悚然，此皆予上祖之名也，急跪曰：原来是我之先祖师至也。麸子李云：吾在几招先未语，今见你诚哉大造化也，授你如此、如此。莲舟自然不但无敌而后亦得全体大用也。余上祖宋远桥与俞莲舟、俞岱岩、张松溪、张翠山、殷利亨、莫谷声久相往来金陵之境，麸子李先师授俞莲舟秘歌曰：“无形无相

全体透空，应物自然西山悬磬；虎吼猿鸣水清河静，翻江搅海尽性立命。”此歌余七人皆知其句，后余七人同往拜武当山馡子李先师，不见道经玉虚宫，在太和山元高之地见玉虚张三丰，此张松溪、张翠山师也，身長七尺有余，须如戟，寒暑为一蓑笠，日能行千里远，自洪武初至太和山修炼。余七人共拜之，耳提面命月余后归，自此不绝其往，拜玉虚子所传惟张松溪、张翠山，拳名十三势，亦太极功之别名也，又名长拳十三势。

二、太极拳术漫谈

首先要知道太极拳术之中有三种道理、三步功夫、三种练法。

三种道理

一是炼精化炁；二是炼炁化神；三是炼神还虚。

练这种功夫，能以变化人的肢体，建立自己实践来的良知、良能，增进自身健康，提高工作和劳动能力。

三步功夫

一是易骨，炼之以建立用功之基础，使骨坚硬如钢铁，使形魄气质威严如泰山。

二是易筋，炼之以腾其膜、长其筋（俗云筋长力大），使其劲力纵横，联络生长而无穷尽。

三是洗髓，炼之以清虚其内，轻松其体。内中有清虚之象，神气运用无活无滞，身体动轻轻如羽毛。三回

九转是一式，即是这种道理。

三种练法

（一）明劲：练之总以规矩，不可易。身体动转要合顺，不可乖戾，手足起落要整齐，不可散乱。方者，以正其中，即是此意。

（二）暗劲：练之神气要舒展，不可拘禁，运动要圆通活泼，不可呆滞。圆者，心应其外，正是此意。

（三）化劲：练之周身、四肢皆不可着力，要无形、无相、又无心，全体透空静要松。惟手足动作要有板眼，即要上下相随，内外相合，节节贯串，绵绵不断。

明劲：明劲是拳术中的刚劲，属易骨的功夫，亦谓之炼精化炁。易骨、易筋、洗髓三步功夫是以静为本体，以动为作用，与有体无用的练法不同。拳术首重实践，一切招数、动作都要先由第一步易骨的明劲练起。这步功夫要以阴阳混成、刚柔悉化，而达无声无嗅、虚空灵通、变化无穷之境界，方能有随机应变的妙用。此步功夫的“易”字，是弱者易之以强；柔者易之以刚；悖的易之以和。这就是“三易”。得此功夫之后，在练习时，还要内外一气，动静一元，体用一道。要以静为本体，以动为作用，皆是变化人的气质，以复其实践来的良知、良能，再将我们身中散乱之气，收纳于丹田之内，不偏不倚，和而不流。再用九要八论之规矩，用功勤习，以炼至元阳纯全，刚健之至，就是拳术中的上下相随、手足相合、内外如一，到此地步，拳中之明劲功

夫全得矣。易骨之劲亦全，炼精化炁的功夫亦尽得之。

暗劲：暗劲是拳术中的柔劲（柔与轻不同，轻中无力，而柔非无力），是炼炁化神、易筋的功夫。先练明劲，后练暗劲。拳术中所用的劲法，是将形神合往。两手暗中用力拉回，使内中有伸缩之力，其意思如同拔钢丝一样，再两手前后用力。如左手向前推劲，右手往后拉劲；或右手向前推劲，左手往回拉劲。如同两手撕扯丝棉、与手拉硬弓一样，是慢慢用力拉开。如若右手外翻横，内中有力，左手往里裹劲，左右一样，两手向前推劲，如推有轮之重物，往前如推不动之感，又似推动而不动，两足用力，前足落地时足跟先着地但不可有声，然后全足着地，所有用的劲，如同两手往前往下按物一样。后足用力蹬劲，如同迈大步过水沟的意思。练拳讲“脚打、踩，意不落空（指前脚），消息全在后脚蹬（后脚用力）”。俗说“马有蹄蹄之功”，全是说两足的功能。前进后退，明劲与暗劲，两步功夫的步法相同。明劲之刚，是有形于外；暗劲之刚，是外柔软，内中坚刚，无形于外。所推者，暗中用力，而不许努力、努气，要呼吸自然，若无其事，这就是通常讲的“运劲如抽丝”，如百炼之钢，何坚不摧，此乃柔中之暗劲。

化劲：化劲是炼神还虚，即洗髓的功夫，是把暗劲炼到至柔、至刚、至顺之时，柔顺到了极点，亦即是暗劲的终点。阴阳混合，能刚能柔，再至刚柔悉化，体用一元，谓之功纯。柔劲之终时，就是化劲之起始，再向

前用功，用炼神还虚以至形神杳无；与道合真，以至无声、无嗅、无闻，谓之脱俗。又叫做拳无拳、意无意，无意之中是真意；拳无影、意无形、无影无形是真功。此谓化劲，炼神还虚，则洗髓之功夫得矣。

“三回九转是一势”，三回者，即炼精化炁、炼气化神、炼神还虚，亦即是拳的明劲、暗劲、化劲三种练法，都是一个动作。九转者，是九转纯阳化至虚无而还于纯阳。在练的时候，将手足动作皆顺其前两步形式，全不用实力，要空空洞洞，而不要顽空。周身内外全用自然动作，以气运身，使呼吸如有似无，与丹道相合。功夫到阳生至足，所云：“真功呼吸以踵”，并非练闭气之法。在用功的时候，是一刻也不能间断，炼至极虚时，就如身无其身，心无其心，方谓之心神俱妙。至寂然不动，感而遂通，无人而不自得，无往而不得其道。

谈九要

一曰三弓

脊背相弓，督脉上升；两肱相弓，出势速猛；两股相弓，进退灵通。

二曰三垂

肩要下垂，气力贯肘；肘要下垂，气力至手；手要下垂，丹田养守。

三曰三扣

膀扣开胸，精气上升；阴气下降，任脉通行；手足指扣，周身力雄。

四曰圆法

脊背形圆，精气催身；身形势圆，旋转灵通；虎口开圆，刚柔齐伸。

五曰三顶

头上有顶，冲天之雄；手上有顶，推山之功；舌上有顶，吼狮威容。

六曰三摆

两肘要摆，摆肘保胸；身形宜摆，摆身形空；摆膝拗步，旋转通灵。

七曰三挺

挺颈贯顶，精气上通；势要挺腰，气贯四梢；一身抖挺，力达九霄。

八曰三抱

胆量抱身，临事不乱；丹田抱气，气不外散；两肱抱肋，出入不繁。

九曰起蹶落翻

起要势蹶，落要势翻；起要势横，落要势顺。起为横始，蹶为横终；落为顺始，翻为顺终。起蹶翻落，理要分清。

谈八论

一论身

前俯后仰，立正腰身；左侧右斜，斜而似正；阴即是阳，阳即是阴。

二论肱

左肱前伸，右肱掣肘；似曲不曲，似直不直；曲相弓形，出用返方。

三论肩

精气贯顶，肩要下垂；两肘齐心，手势相随；身力至手，肩肘发劲。

四论手

右手在肘，左手齐心；两手阴阳，用力前伸；手随身动，势出宜迅。

五论指

五指各分，形相似钩；虎口圆开，有刚有柔；力要至指，须从意求。

六论股

左股在前，右股后撑；似直不直，似弓不弓；进则用力，股如返弓。

七论足

左足直出，右足斜横；步法莫乱，前踵对胫；两足旋转，足趾扣定。

八论谷

谷道提起，气通四梢；两髋转动，肾部互交；势随身变，速巧灵妙。

歌曰

九要八论理要明，生克变化任我行；
学者须悟其中意，心意相形自然通。

谈太极拳单练与双练

（一）单练四要

练拳千万不要贪多，务求其纯熟。选择一二个势子而专练之，叫作练势；如联系三五个势子而急练之，称为练气；趁势之便利，而任意练之，属于练机；酌式之运用而想象练之，即为练理。合而言之，叫作单练之四要。拳术之道，是本理用以造势。即借势以运气，借气以生机，行机以达理。这四步功夫，乃是节节贯穿，不是浑言的，而必须练有专规。如不练势则势不稳；如不练气则气不接；如不练机则机不灵；如不练理则理不纯。所以要依次序而练之。不知理而徒练势，则势不真；不练气而单练机，则机不活；不练机而去练理，则理不玄，学者当用心研究。

（二）双练法规

双练就是二人对练。全不要有一定的手法，若是用死套子练的心放神驰，手脚俱成假想，屈而不伸，只是虚应做事，久之不但无益，反而有害。如欲得此中真益，惟“此发彼接”，照此练习，以试远近之分寸，或旁参曲证，问难练之，以济来往之变化。这两种练法是各执己长，而争强弱。此乃用功之要，合而言之，乃双练之三要。如本此三要用功学习，日久必得其中妙用。总之，单练、双练非有初步所学之练功基础，无以成武功之体；非有单练、双练的功夫，无以伸武术之用。而初练、单练、双练的各种规矩、口诀之分，只有讲明体

用的道理，才能增进练功之智生，此乃为各步练功之法规和次序。

三、太极总口诀

无形无相又无心，全体透空静又松；
应物自然随机变，身如悬钟触即鸣。
虎吼猿鸣心肾交，水清河静甘露生；
翻江搅海流行气，尽性立命太极功。

一要心性与意静，自然无处不轻灵；
二要遍体气流行，久而久之病不生；
三要朝夕苦用功，养生防身技术精。

头顶三清练太极，怀抱七星变化奇；
手分八势以对待，脚踩五行任我移。
静如泰山攻不动，动似风雷威力猛；
威德巨力无边际，气通太空乃太极。

太极拳八卦八势八法

牵拨合进、粘黏连随，为八卦；
棚攪挤按、采列肘靠，为八势；
提举吞吐、开合升降，为八法。

四、太极拳四论

(一) 论理

散之必有其统，分之必有其合，故天壤间众类群传纷纷者，各有所属。千汇万品攘者，自有其原。盖一本可散为万株，而万株成归一本。事有必然，且武事之论，亦甚繁矣。而诡变万化，无往非势，即无往非气势，虽不类而气归于一。其所谓一者，从首至足，内之有五脏筋骨，外之有肌肉皮肤、五官百骸连属脾，聚而一贯。击之不离，牵之不散，上思动而下即随，下思动而上即领，上下动而中节攻，中节动而上下和。内外相连，前后相需，所谓一贯就是此理。而要非强致袭为以适时为静，寂然湛然居其所，而稳如山岳，直时为动如雷如崩，出忽尔疾如闪电，且宜无不静，表里上下全无参差牵挂之累；宜无不动，左右前后概无遁倍犹豫之部，洵若水之就下，沛然莫御，若炮火之内发，疾不掩耳，无劳审度，无烦酌辨，不期而然莫之致而至，是岂无而云然。迺气以日积而益，功以久练而方成，必须有一贯之传，必俟多闻强识之后，豁然之境现，不废钻研前后之功，故事无难易，功惟自尽，不可躐等，不可急剧，皆以升循序而进，而后百骸肢节自然贯通，上下表里不难连结，庶乎散者统之，分者合之，四肢百骸终归一气而已矣。

(二) 论锤

论锤必兼论气，夫气主于一而实分为二，所言二者，即是呼吸，呼吸即是阴阳，阴阳就是清浊。锤不能无动静，气不能无呼吸。吸则阴，呼则阳；静者阴，动者阳。上升为阳，下降为阴。盖上升之气为阳气，下行之气为阴气，阴气下行而为阴，阴气上行而为阳，此阴阳之分谓之清浊。升而上者为清；降而下者为浊。清气上升，浊气下降，清者为阳、浊者为阴。阳以滋阴，阴以滋阳，统言为气，分言为阴阳。气不能无阴阳，人不能无动静，鼻不能无呼吸，口不能无出入，迺对待循环者然。气分为二而实在于一，学贵神通，慎勿谬执。

（三）论气

夫气遍周身之诸节无定处，以身而言，头为上节，身为中节，腿为下节；头则天庭为上节，鼻为中节，海底为下节；中间则胸为上节，腹为中节，丹田为下节；下段则足为梢节，膝为中节，胯为根节；肱则手为梢，肘为中节，肩为根节；手则指为梢，掌心为中节，掌根为根节。是故自顶至足莫不各有三节，若无三节即无着意之处。上节不明，无依无宗；中节不明，浑身是空；下节不明，动辄跌倾。故不可忽视，气所发则梢动，中节随根节催之然，此乃按节分言之。若合而论之，则上至头顶，下至足底，四体百骸，总为一节，大何三节之有又何各有三节之论哉。

（四）论梢

梢为一身之余，由内而外发气，是由身到梢。所以

气的用法不一定依身势而行，要知虚而不实不行于梢，是实而仍虚，所以应当有梢的作用。梢不单身梢，还有气之梢。人有四梢，毛发为血梢，血为气之海，“怒发冲冠，气至血梢”；舌为肉梢，而肉为气之囊，气能行于肉之梢，即能以冲其气之量，所以舌要催齿，而后肉梢足其余；齿为骨之梢；指甲为筋梢。气生于骨而联于筋，如不及齿就不要筋之梢。如欲做到非齿欲断筋、甲欲透骨，果能如此，四梢足而气亦足矣。

五、太极拳八字要义

棚

棚劲义何解？如水负舟行。
先实丹田气，次紧顶头悬。
周身弹簧力，开合一定间。
任尔千斤力，飘浮亦不难。

掇

掇劲义何解？引导使之前。
顺其来势力，轻灵不丢顶。
引之使长延，力尽自然空。
重心自维持，莫被他人乘。

挤

挤劲义何解？用时有两方。
直接用单意，近合一劲中。
间接反应力，如球碰壁还。

又如钱投鼓，跃跃声铿然。

按

按劲义何解？运用如水行。

柔中已寓刚，急流势难当。

遇高则澎满，逢隆向下潜。

波浪有起伏，有孔必钻入。

采

采劲义何解？如权之引衡。

任尔力巨细，权后知轻重。

转移只四两，千斤亦可称。

若问理何在？杠杆作用存。

列

列劲义何解？旋转如飞轮。

投物于其上，脱然掷寻丈。

急流成旋涡，卷浪若螺文。

落叶坠其上，倏尔便沉沦。

肘

肘劲义何解？方法计五行。

阴阳分上下，虚实宜分清。

连环势难当，开花锤更凶。

六劲融通后，用途始无穷。

靠

靠劲义何解？其法分肩背。

斜飞势用肩，肩中还有背。

一旦机可乘，轰然如倒碓。
仔细维重心，失中徒无功。

六、太极拳十二种劲法

歌曰

松软慢练板眼齐，内外双修少人知；
一步三摇空化力，得来不觉费功时。
轻灵活泼求懂劲，粘黏连随不用问；
应物自然随机变，能刚能柔能急缓。
急快猛打狠又坚，硬打硬进无遮挡；
铜筋铁骨无人挡，走遍天下谁敢拦。
狠稳准打用暗劲，一力混元气催拳；
硬如钢铁软如棉，轻似鸿毛重如山。
手似流星眼似电，腿似钢鞭脚似钻；
软硬急迟皆如意，神机变化意珠圆。
刚柔悉化意无意，体用一元拳无拳；
拳无影来意无形，无影无形太极功。

急猛快一是明劲，叫做炼精化炁；
狠稳准一是暗劲，叫做炼炁化神；
轻灵活一是柔劲，叫做炼神还虚；
松软慢一是化劲，叫做炼虚合道。

七、太极拳七字要言

起手横摩势难招，展开四平前后梢；
高望眉攒加反背，如虎收山斩手炮。
转如车轮快如风，鹰捉四平足下蹬；
蹲身进步要严整，擒拿采打莫容情。
抢步抢上十字立，剪子股势出擒拿；
进不能胜退半步，莫存半点虚怯心。
打人随机如走路，看人微细如稿草；
但须上势如风响，起落进退如箭穿。
遇着敌人要取胜，三节四梢要分明；
若是手起脚不起，探身打手怕落空。
进时脚起手不起，参差不齐更稀松。
手脚不齐身法乱，千拳万势俱成空。
若能六合归一势，存神积气是根宗。
应起未起粘滞病，应落未落坠子轻；
三意要是不相连，其意不精学问浅。
出拳打去莫空回，拳落空时法不奇；
兵行诡道抢撩起，如箭射的疾更急。
兵战煞气方取胜，拳精一气便无敌；
心与意合身法整，手与足合步法齐。
气满乾坤通往复，远近十丈不为奇；
两头回转方寸力，神通广大意为先。
早知回转这条路，尽在眼前方寸间；

守着一心行正路，小道虽好车行难。

八、太极拳五字要言

先天太极拳，茹气在丹田，呼吸和收放，顺劲出自然。
内外合成体，中定顶头悬，暗示法七星，变化出一元。
神要提顶门，气存在丹田，一开而一合，直养莫要偏。
膝胯和肘肩，手足互相关，六合配中定，人称七星拳。
精神敛入骨，闭口咬牙关，先从头顶起，直贯十指端。
身法如悬钟，步法变贵圆，手法要因敌，顺劲走和粘。
立要如平准，牵引动中心，重点一发现，随曲而就伸。
出手要粘离，开合运用奇，柔软和钢硬，变化必因敌。
立身贵中正，偏沉加份量，此是称砣劲，交手忌双重。
灵活太极身，展转若车轮，变化要进身，鸡登步是根。
太极拳可夸，全身是朵花，阴阳呈变化，共合成一家。
因他来打咱，顺劲把他牵，他要撤回手，就式把他掀。
无极生太极，根扎无极边，彼此一动手，空闪要当先。
前伸名招手，掳脉又刁肘，彼此站顺步，吸闪腰身扭。
随招前进挤，横肘当胸使，转腕放机伶，欺步稳身体。
按手用化挤，吸胸扭身体，双手按外拨，重点在胸际。
棚手斜上行，推托进步倾，横推八匹马，环转半圆形。
学习画梅花，圈圈点点叉，两手分六合，收式气还家。
采手若摘桃，牵引里手摇，进行十字手，左右扭蛇腰。
我掳他随靠，列打扭身腰，步法前外展，两脚要扎根。
近身使用肘，须防使别手，偷步出研磨，钩挑随后走。

进身防倚靠，顺势吸列空，虚领使顶力，牵引力万钟。
手到顺他劲，黏离总相随，不丢也不顶，注意打来回。
左重则右虚，伪沉要随之，身已失平衡，沾走要相依。
引手须注意，始终要固敌，牵他来落空，阴阳变化奇。

九、太极拳诀

（一）三字诀

呼吸炁，真太极，子午窑，先天地；
玄中玄，秘中秘，升与降，开与闭；
河车灵，三宝聚，内丹成，仙道立；
练内功，成妙技，毋妄传，记仔细。

（二）交结任督诀

十字街头把路寻，通真路口结督任；
勿忘勿助三关过，筑基丹田现法身。

（三）阴阳诀

太极阴阳少人修，吞吐开合问刚柔；
正隅攻放任君走，动静变化何须愁。
生克二法随心用，闪进全在动中求；
轻重虚实怎的是，重里视轻勿稍留。

（四）十八字诀

棚在两臂，攥在掌中，挤在手背，按在腰攻，
采在十指，列在两肱，肘在屈使，靠在肩胸，
进在云手，退在转肱，顾在三前，盼在七星，
定在有隙，中在得横，滞在双重，通在单轻，

虚在当守，实在必冲。

十、太极拳法要

(一) 十三法

棚、掇、挤、按；采、列、肘、靠；
前进、后退、左顾、右盼、中定。
棚要撑；掇要轻；挤在横；按要攻。
采要实；列要掠；肘要冲；靠要崩。

(二) 六合劲

拧裹、钻翻、螺旋、崩炸、掠弹、抖擞、缠绕、撩
靠、崩撑、轻慢松。

(三) 全力法

前足夺后足，后足站前踪，前后成直线，五行主力
攻，打人如亲咀，手到身要拥，左右一面站，单臂克双
功。

(四) 行站坐卧四步功

行走手足板眼齐，内外双修少人知；
一步三摇空化力，得来不觉费功时。

站桩试力基本功，呼吸自然内外松；
运劲抽丝式开弓，静中生机豁然通。

坐时如钟全体空，坎离相交甘露生；
呼吸自然法轮转，益寿延年不老翁。

卧似龙虎身如弓，闭目养神腹内松；
安然自在如睡眠，气血畅通体还童。

十一、太极拳术十二要法

（一）伸手，要缓缓向前伸出，不可急促。急则难以回拳，敌人一变着，则我束手无策。

（二）探背，须取其通背之力，使之通于背、贯于手；探指之时，由探背、松肩、合肘、顺膊、舒腕、放指、劲贯指梢至极处，是粘黏发劲之法，此要点以快为佳。

（三）手要毒，用时如猛虎捕羊；眼要毒，如饿鹰视兔；心要毒，如怒猫捉鼠，恰当其可。

（四）顺适胳膊，取其来往伸缩灵活通顺之力；顺气，取其合宜百骸血脉流通舒畅、胫络不生聚拙力之病；顺步，取其能进退、闪展、连环旋转、追随退撤之灵活巧妙。

（五）头顶须向上有冲天之雄威，使精神能贯穿；舌抵上腭，取其气机降于丹田，逆运先天之道；手向外顶，有推山倒海之势；胯向前顶，有奔马驰骤之功，进退顺速兼有护肾固气作用。顶力发之外，气与意合，力

是随意而发，力得借于气，气得助于力，因气顶而力涌，取其坚硬之意。

（六）眼与心合，心与意合，意与气合；手与肘合，肘与肩合，肩与背合，背与腰合，腰与胯合，胯与膝合，膝与足合。周身内外相合，合而归一，则为一气贯通。

（七）舒指，取其活变自然之灵巧；舒腕如绵，取其刁拿抖摔灵活至急迅速；舒肘，取其出入无有拙力，伸缩收放有随心所欲之妙；舒肩则长，长则力大；舒胸气爽神清、眼光充足；舒腰，取其发手之灵便，周身得以活泼；舒胯，取其展转进退动作之速猛，此为七要。

（八）挺颈，精神可贯顶；挺腰，力能达四梢；弯腰似弓满，挺腰如放箭；挺膝，力贯于趾；挺指，指借腕力；挺腕，腕借肘力；挺膊，膊借肘力；挺肘，肘借身力。周身之力贯于四肢，全借挺力，此为八要。

（九）扣指、扣腕似钩，如刁拿、锁扣、搂抓、掳带；扣肘、扣肩，取其来往伸缩不散；扣胸、扣腰，取其挺身坚固之意；扣胯、扣膝，皆为护肾之法，取其追随、退撤、不散、不乱之意；扣足，用足尖抓地，取其周身力壮，此谓九要。

（十）指曲、肘曲、肩曲、胸曲、腰曲、胯曲、膝曲，皆系取其五护八段之法。指曲、腕曲、肘曲以护其上；胸曲、腰曲以护其中；胯、膝之曲以护其下；肩曲以护其左右。身法忽曲忽直，由如巨蟒翻身，又似流星

赶月。

(十一) 随手、眼、身、步、心意、气力、胸腰胯等处皆随转挪移、粘连黏随一派柔化，随而变化，彼若转，我能进步随之而入。

(十二) 心催意，意借心力；意催气，气借意力；气催力，力借气助；背催肩，肩借背力；肩催肘，肘借肩力；肘催手，手借肘力；腰催胯，胯借腰力；胯催膝，膝借胯力；膝催足，足借膝力。周身之运转全借足趾之力，此为十二要。

十二、太极拳法诸论

(一) 论精神

动静要注意神情，神满情足则精神倍加，动作必然灵活敏捷，精神迟钝，动作必然缓慢，动静全在精神与气血，若人精神不振，身体衰弱，动静中必然有失。

(二) 论虚实

拳击之虚实全在乎心，不在乎形。形虽实而心若虚亦虚，心若实而形虽虚亦实。虚则难攻，实则易破。若对方来势虚而以实击之则心贪，贪则力猛，猛击之毫无虚心、虚形，倘敌心有变化，我必不能应之。

(三) 论刚柔

刚柔相济之用法，以十分比例，刚居其一、而柔居其九。凡用刚时，一转瞬即变为柔；用柔之时，必存刚心；用刚之心，必存柔力。用柔力存刚心，是内刚而外

柔；用刚心存柔力，是外刚而内柔。用柔不能独用柔，用刚亦不能独用刚，以刚柔相济始为合一，亦为懂劲。

（四）论急缓

急快，晴天之迅雷令人不及掩耳；缓，如阴阳令人难测。虚实、急缓相济，百战百胜。

（五）论两手法

左右两手分阴阳，分前后，分左右，分上下，分反正。两手有出入，有伸缩，有收放，有急缓，有虚实，有刚柔。

（六）论三清法

三清是身手足三部分，要明白可以分上中下三盘，即分三节、三体，都要清巧灵活，进退动静要迅速，闪展要灵，曲直要活。

（七）论四正法

人的周身四面要严，前后左右、前进后退、前攻后守、左顾右盼，要奔前以护后，欲左以顾右，为四正法。

（八）论六脉法

内三合为心与意合，意与气合，气与力合；外三合是手与足合，肘与膝合，肩与胯合。六种相合，合而归一，一气贯通。伸缩往来，聚神惊吓，沉滚揉晃，接掩掙擎，劈搂摧挑，引进落空。此为六脉。

（九）论七巧法

七巧变化：1. 变指，2. 变腕，3. 变肘，4. 变

肩，5. 变膊，6. 变身，7. 变步。变步为七巧，即掳代穿心炮，几种动作有进步、退步、内展步、连环步、万字步、旋转步、摇身腰膝步等。

附：七巧变化法解

1. 变指

指、点、勾、搂、刁、拿、锁、扣，敌人掳手粘身，就以指粘其身。指，指五指。

2. 变腕

腕，指手腕，与敌对手时勾、搂、刁、拿、锁、扣、缠、挤、裹、掳、转还、捕踢，尽可随机变化以应敌。

3. 变膊

膊是胳膊，与敌交手，沉、滚、挺、裂、崩、挑、划、压、高、低、搂、裹、挤，均可随意变化。

4. 变肘

合、撩、坠、带、捏、技、棚、搓，与敌交手“远使胳膊近使肘”。

5. 变肩

劈、搥、掉、拿、穿、撞、挤、按，与敌对手，低来劈搥，裹来掉拿，外来挤按，高来穿撞，随手变化。

6. 变身

形解合扬变化，搜缩闪躲。身系周身与敌对手，近身之时，随便躲闪，合扬搜缩、形解，随机应变。

7. 变步

蹯、蹦、跳、跃、闪、展、腾、挪均系步法，与敌人对手，前进、后退、里蹦、外跃，随机应变。

（十）论五护八段

五护：即上、下、左、右、中，护腕、护肘、护肩、护膝、护中心；护高、护低、护外、护内、护中。为五护。

八段：动静、虚实、刚柔、急缓、攻取、战斗、防守、段护，伸缩往来起落收放。故有动者段、静者段、虚者段、实者段、刚者段、柔者段、急者段、缓者段、攻者段、取者段、战者段、斗者段、防者段、守者段、段者段、护者段。上谓之五护八段之意。动作运用时为：穿、擢、挤、按、接、掩、搃、擎。

（十一）论迎敌法

在对敌之时，应观其动静，看其神情。敌人伸手，或上或下或左或右，或进或退，或虚或实，可先知其势，迎其机而破之，斯为得法。若待彼拳已发生后而追之，必不济矣。故此法专用于精气神心意力。

（十二）论呼吸法

呼吸法，指自然呼吸，然其中亦有用法。吾人之气息，乃由天然带来的造化，一呼一吸而通入腹中，气之所动，五内所经，稍有不慎，腹内就能为之所伤。只有能善用气者，才能五内皆合，则内五行健康。所以习拳者，必要先练其气，守其精。用气之法，要身动气莫浮，气浮足无根，宜平心静气，气自下沉。不可强为气

下沉，强为则伤内。动手时更不可努气，是为至要。

（十三）论心劲法

心劲法是练之以通其背筋，而以心劲佐其周身之力，其操手极软而主快，身体则坚强、力壮。出手如猿捷，撕打扯击按，冷急脆快硬，操练手法时，要松软慢合一而练之，用时自能坚刚有力。

（十四）论内外归一之练法

练习拳术要知内外合一之理，还要知内外合一之运用。外讲四肢百骸，练习时要以松、软、慢为基础，千万不要用力，要以伸缩、鼓荡之变化、以长其筋，使之神长、气长、意长、力长，日久见道。再以摇天柱之功，心内松静，气归丹田，再达于四肢以及全身。日久气自圆满，而上下旋转自如。此法有消食化水、去病健身之妙。将实能变虚，虚能练无，再由无中求实，实中求体，体中求形；假相全无，万形皆空。以气养神，以神练气，气养神而神不外驰，神炼气而气不散，使神气常归于一。

（十五）论交手法

交手法很多，今略举一二。手如环子，左右手作环子式而出，引敌人之手，俟敌人出手，再应机而破之。出手就用抓打击按，冷弹脆快，硬回手为勾代颠藏，要做到“手如流星快如飞，掌拳来去不空回。”面善心要狠，出手先打人，上步靠身变退步，以掌护身观敌情。拳家常言道“双手似流星，放胆即成功。”

（十六）论步法

步法有跳步、蹶步、缩步、绕步、退步、蹠拉步、闪展步、倒行步、圈步等，动手时以圈步圈之，敌若直来，我以跳步击之；敌若后退，我以蹠拉步追之；敌从旁来，则我以绕步破之；若对方来势急凶猛，则我将以缩步迎之。

（十七）论三盘八势法

三盘即上中下三盘，上盘变上马式，中盘变骑虎式，下盘变伏虎式。上盘要准，下盘要稳，中盘要严禁。进步变击步，撤步变缩小，闪展变形解。进步要灵，撤步要轻，闪步要活。上盘式出手与敌合手时，下盘式必空，谨防敌人取其下，我须变上马式以腿保护之，可不受危险；中盘出手与敌人合手，前足需变骑虎式，取其足下落实之意，下盘得保全之势，敌人要取其下，须急变寒鸡式，以保护之；下盘式出手与敌人合手时，变卧虎式破其敌来虚空之意，此是最妙之法。此为三盘四步之变法。

进步式变击步之用法：与敌人对手，敌人身法灵便敏捷，则我恐怕落空，上步不济，急变击步，往前攻取。此为最妙之法。

撤步式，步收缩之用意，敌出手真妙灵活，撤步不济，急变收缩之法，则我可保无伤。

闪展步式，变形解之用意，遇敌动手之时，敌人来的勇猛，手法急快，躲闪不及，急变形解亦为最妙之

法。

(十八) 论三盘手法

上盘出手，燕子翻身钻式、鹞子舒翅入林式、白猿出洞式；

中盘出手，顺水推舟行如浪式、白蛇吐信式、狸猫捕鼠式；

下盘出手，猿猴出洞式、伏虎式、卧鱼式。

附：三种掌法

1. 迷魂掌

发出此掌时，能使敌人惊魂失魄，击敌心神迷糊、不辨四方。与敌人交手之时，向上攻取，连击敌人五官要害，要准、要狠。

2. 追魂掌

发出此掌时，使敌人气闭神迷，其身不由自主，手脚错乱，难以迎敌。遇敌交手时，取其肋下膈际九尾三尖穴、左右华盖穴为妙。

3. 阴阳掌

转环阴阳掌，阴掌专撩阴、搜肾；阳还手护住自身、自首。遇敌人来攻取，两手上下分，使人手尾不能相顾。此掌叫作心聚多臂掌，通于心，心动掌必摇。亦叫作心掌相合，心巧掌灵妙，心掌合一为高。

十三、太极拳术用功法诀

(一)

定之中方足有根，先明四正进退身；
棚搬挤按只四手，须费功时得其真。
身形腰顶皆可以，粘黏连随意气均；
运动知觉来相应，一身妙法精气神。

身形腰顶歌诀

身形腰顶岂可无，缺一何必费功夫。
腰顶究研生不已，身形顺我自伸舒。
舍此真理终何极，无有真传亦糊涂。

(二)

纵横屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依；
劈打推拉得进步，搬摺横采也难敌。
钩棚逼揽人人晓，闪掠取巧有谁知；
佯输诈败谁云败，引诱回冲致胜归。
滚拴搭扫灵微妙，横直劈砍势更奇；
遮拦截进穿心肘，迎风接步红炮锤。
二换扫压挂面脚，左右边簪压跟腿；
截前压后无缝锁，声东击西要熟识。
上笼下提君须记，进攻退闪莫迟疑；
藏头盖面天下有，攒心剁肋世间稀。
练拳不识此中理，枉费功夫贻可惜。

十四、太极拳用功歌

起手先练松软慢，内外三合有板眼；
轻灵活泼求懂劲，粘黏连随不用谈；
疾快猛打坚又狠，硬打硬进无遮拦；
狠准稳打用暗劲，一力混元气催拳；
尺板球袋随时练，久而久之出天然；
太极入刚威力猛，十二柔术气绵绵；
未练太极先操手，斧钁双剑指掌拳；
如鞭如绳操四面，空化力打气绵绵；
醉舞蛮歌无法制，蛇缠鹊跃见真诠；
静中忽动动忽静，离奇闪转用心参；
软硬急迟皆如意，神机变化意珠圆；
养生防身无价宝，文修武备是好拳；
刚柔悉化意无意，体用一元拳无拳；
拳术精通妙在用，练式容易练精难；
静如处女动似虎，曲伸开合出天然；
大道至诚一贯理，得道存心莫妄传。

十五、太极拳用功解

太极拳理要精研，学者无传得难知；无形无相又无心，
呼吸自然要恬淡；良知良能本来有，必须实践苦追求；
性相近似要常练，手舞足蹈任自然；上下相随板眼齐，

内外双修少人知；应物自然不用意，得来不觉费功时；
有力本从无力得，猛快需练松软慢；一羽不加蚊难落，
久而久之出天然；往来抽丝如开弓，均匀不断要用功；
静中生动动由静，意气均沉骨肉重；无着无式无手法，
纯任自然莫提拿；两手空空如兜泥，全身沐浴稠糖稀；
藕断丝连拨不断，神意相交气绵绵；船头旋转全凭舵，
枢纽不灵怎移转；如推重球上坡路，伸缩阻力有回旋；
起手好似梁换柱，上起下落杠杆力，落手柳罐井中随，
辘轳绳转无人携；身似风摆无根草，手如攢鸟体呼吸；
无形树上高挂起，任风飘摆无所依；动转要借宇宙力，
炼成天地人一体；要大我外无有我，要小我内无所栖；
仰之太极弥六合，退之极微藏于秘；拳无拳来意无意，
无心无意立根基；灵根思动武士练，静养灵根育太极；
各门各家各种练，不离规矩与板眼；大道至诚一贯理，
学者需要牢牢记。

十六、太极拳七疾法解

（一）眼要疾

眼为心之苗，目察敌情达之于心，然后能应敌变化以取胜。以心为主帅，眼为先锋，盖言心之主宰均以眼之迟疾而转移之。

（二）手要疾

手如鸟之羽翼，凡制敌进攻，无不以手为之。但交

手之道，待迟者负，速者胜。故云：“眼明手快，有胜无败；”又云：“手起如箭落如风，追风赶月不放松；”又云：手法敏疾，乘其不备而攻之，出其不意而取之，不怕敌人身大、力猛，我能出手如大风，即能取胜。

（三）脚要疾

脚乃全身之根基，脚立稳则全身固。脚前进则身即随之。在拳术中，浑身用力时，力要均整而无偏重、俯仰之病。进身时，脚步直抢敌人之位，则彼自跌出。“脚打膝意莫容情，消息全凭后脚登，脚踏中门夺他位，就是能手也难防。”“脚打七分手打三”，由是观之，脚之疾更重于手之疾。

（四）意要疾

意乃体之帅，既言眼有监察之精；手有拨挑之能；脚有行程之功，其迟速紧慢均惟意之适从。所谓立意一疾眼睛，眼与手脚均得其要领，故眼之明察秋毫，意使之观乎此，则意不可不疾。手出不空回，是意使之；脚之捷亦意使之。

（五）出势要疾

夫存乎内者为意，观乎外者为势，意之疾矣。出势更不可不疾，事变当前必势随意生，随机应变，令敌人不及掩耳、张惶失措、无对待之策，力能制胜。若意变甚速而势疾不足以随之，则应对乖张其必败矣。故意可与势相和即可成功，意急势缓必负无疑。

(六) 进退要疾

此论纵横往来反侧之法，当进则进，竭其力而前进；当退则退，领其气而回转。至进退之宜，则必须查看敌之强弱，强则避之，宜以智取；弱则攻之，可以力敌。若在速进速退不使敌得乘其隙，若高低随时纵横因势，均要以疾为要法。

(七) 身法要疾

在五行、六合、七疾、八要等法中，皆以身法为本。拳经云：“身如努弓拳如箭”，“上法须要先上身，手脚齐到方为真”，所以说身法是拳术之本。摇膀、活膀、周身展转，侧身而进，不可前俯后仰、左歪右斜；进则直出，退则直落，必顾到内外相合，务使周身上下团结如一。虽进退亦不能破散，则达庶人不可摸之地步，而使敌不能得逞。此所谓眼疾手疾之外而尤贵身疾。

十七、太极拳行功歌诀

内功太极拳，茹气在丹田；
呼吸合收放，顺劲出自然。
内外合成六，中定顶头悬；
暗示七星法，变化出一元。
敌人技术高，行功贵神教；
此是内家拳，新传第一着。

神要提顶门，气在丹田存；
一开又一合，直养方为真。
膝胯合肘肩，手足互相关；
六合配中定，人称七星拳。
精神炼入骨，闭口咬牙关；
先从头顶起，力贯十指端。
身法若悬钟，步法变贵圆；
手法要因敌，顺劲走和粘。
立要如平准，牵引动中心；
重点一发现，随曲而就伸。
出手要黏离，开合运用奇；
柔软和坚刚，变化必因敌。
立身贵中正，偏沉加份两；
此是秤砣劲，交手忌双重。
灵活太极身，展转若车轮；
变化在腰间，鸡登步是根。
太极拳可夸，全身似朵花；
阴阳呈变化，共合成一家。
敌人来袭击，顺劲将他牵；
他要撤回手，就式把他掀。
无极生太极；根扎无极边；
彼此一动手，空闪要当先。
前伸名为掇，掳脉又刁手；
彼此粘顺步，吸闪腰身扭。

随着前进挤，横肘当胸使；
转腕放机伶，欺步稳身体。
按手用化挤，吸胸扭身体；
随着前进闭，重点在胸际。
双手按外拨，棚手斜上去；
推托进步送，环转半圆形。
横推八马倒，出手要神妙；
学习画梅花，收式炁还家。
起手似摘桃，牵引里手摇；
进行十字手，左右扭蛇腰。
我掳他随靠，列打扭身腰；
步法前进走，两脚要扎根。
近身使用肘，须防使别手；
偷步出研究，勾挑随后走。
进身防倚靠，顺式吸列空；
虚领须顶劲，牵引力万钟。
手到顺他劲，粘黏紧相随；
不丢也不顶，注意打来回。
左重要右虚，浮沉要随之；
自己失平衡，支点失效力。
引手要注意，身要中正立；
扭腰进步打，顶劲虚领起。
沾走要相依，阴阳变化奇；
引他来落空，始终要因敌。

见面出引手，问他有没有；
着里还套着，虚里有实手。
听他奔何处，举手问劲路；
手到身随变，缠绕随不休。
黏力绵不丢，克化随腰走；
永远顺他劲，闪电手相酬。
形断意不断，认清他路线；
引进他落空，出手如闪电。
敌我分顺背，阴阳互相配；
劲到闪拿欺，内外要合一。
注意秤砣力，或增或减轻；
牵动千斤坠，劲到顺手中。
腰身左右闪，步要随他转；
身法贵偏行，手脚随变换。
欺步看路线，步要随身转；
出手步先行，半步开门站；
有进还有退，左顾加右盼。

练功要内外合一，心定神凝，神凝则心安，心安则清静，清静则无物，无物则气行，气行则绝象，绝象则觉明，觉明则神气相通、万象归根。松则静，静则灵，灵则动，动则变，变则化，化则虚，虚则合于拳理。

凝神于气穴，练习日久元气渐充，元神日旺，神旺则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则步轻、动作不疲劳、四肢

强壮、气力坚刚、轻灵活泼、百病不生。

太极阴阳少人修，吞吐开合问刚柔；
正隅攻放任君走，动静变化何须愁。
生克二字随着用，闪进全在动中求；
轻重虚实怎的是，重里视轻勿稍留。
虚虚实实神会中，虚实实虚手行功；
练拳不知虚实理，枉费功夫终无成。
虚守实发掌中窍，中实不发艺难精；
虚实自有虚实在，实实虚虚攻不空。

十八、太极拳交手法

拳术引进落空之法，使敌人自己向坑里去掉。大凡见手，必须分清中尾、闪头、折叠者，乃是避锐乘虚之法。如破长蛇之阵，其前敌必是硬旅强军，手法亦然，一身之力尽在手梢。若见其出手即打，谓之斩法；从根击之，谓之断法。此乃三关手法之秘诀。若见手而不截粘并随之，谓之引进；待其力尽而自败，再以手法制之则谓之落空；其万无还手之力，如从中横击之，谓之斩手；软而粘之，谓之拦；粘连随之谓之缠；随其手力而破之，挑拨封闭猛力而破之，谓之搬扣；乘其旧力已过，新力未发之际而击之，则谓之断法。其际间不能容发，目不及瞬，急如迅雷不及掩耳，其快如电，方谓知真打法。截法更然，故曰：截手不如截步，截步不如截其心。此即所谓“彼不动，己不动，彼微动，己先动”。

其快如打閃纫针，其捷无比。又云：墙倒之势容易顶，天塌之势无法擎。大风一过，草石俱偃矣。

身要庄严貌要安怡，气要中定势要腾挪，因敌变化手眼腰身步式式要随，不要贪（太过），不要欠（不及）。一动百骸俱动，无论棚掇挤按、摇列肘靠、崩离扬抖，以及进退顺横，各步百般放法全要灵活。放人时腰要跟腰，腰要不跟，则不济；腰要随变活动，不移动则担险。见劲时要认准虚实，莫要迟疑，迟疑则生悔心。心要细，胆要大，面要善，心要狠；安静如书生，动作似雷发。有意莫带形，带形则不胜。审视好地形，得机、得势定能胜。手要灵、足要轻，练拳走动如猫行；心要整、目聚精，手足齐到定成功。若是手到脚不到，放人之法不高妙。手到脚也到，放人如拔草。

被打欲跌须雀跃，挤着难逃用蛇行；

拔背含胸合太极，裹裆护肾踩五行；

学者悟透其中意，一身妙法豁然通。

十九、太极拳纲目解

无声无象

轻灵刚无声，圆活则无象。一举一动须要轻灵圆活。

全身透空

身腹松静，空洞无物，只觉精神，不觉身体，神阔

志远，如神龙游空之概。

应物自然

一举一动，只任其自然，力求顺遂安舒中正，因势利导，随机而化。

西山悬磬

此乃脊西顾，西者头也。悬磬乃头顶虚悬如磬，有悬索之意，系指精神能提得起，方无迟重之虑，所谓顶头悬也。

虎吼猿鸣

修道者以敷行之气呼之为太阴之津虎，虎者气也。虎吼者，虎之发威，即气之鼓荡也。有心猿意马之说，猿者，心也。猿鸣者，猿之活跃，即心之行气也。

水清河静

静者俱静，一静无有不静，神紧而心静，体亦静也。

翻江搅海

动则俱动，一动无有不动，轻灵而意捷，劲亦整也。

尽性立命

尽性者，知其性也。所谓知己知彼百战不殆也。立命者，立命功，即养吾浩然之气，塞于天地之间。欲大成者，化劲也；小成者，武事也。若立命之道，乃系气

体，俱无由立命以尽性，至于穹神达化者何？其非诚意正心修身也。

二十、太极拳用功经历

初习太极拳，用功日久，在盘架子时，就会觉得如在水中打拳，各种姿势、动作俱有阻力，两足有着地之感。这是第一阶段的体验；再继续努力用功，身体、手足仍是觉得似在水中游泳，但两足有不着地之感觉，好似浮起一般，如同在江河漂浮。自觉动作自如，旋转如意。这时已有内气发动，周身气血畅通。这时已进入第二阶段的体验；功夫至此，更要用功苦练，随着会觉得身体、手足更为轻灵、活泼，两足尤如在水面上行走。此时要请明师指教，便会进入精神贯注、神气合一之高级阶段，即第三阶段。得此境界者，如能再接再厉，用功日久，定会获得太极拳之妙境——天人合一、炼神还虚之上乘功夫。

以上是笔者几十年修炼太极拳的心得体会，望诸同道共勉之！

二一、太极内功详解

上药三品，神与气精；恍恍惚惚，窈窈冥冥。
存无守有，倾刻而成；回风混合，百日功灵。
默朝上帝，一记飞升；智者易悟，昧者难行。

履践天光，呼吸育清；出玄入牝，若亡若存。
绵绵不绝，固蒂根深；人各有精，精合其神。
神合其气，气合体真；不得其真，皆是强名。
神能入石，神能飞形；入水不溺，入火不焚。
神依形生，精依气盈；不凋不残，松柏青青。
七窍相通，太和充溢；骨散寒琼，丹在身中。
得丹则灵，妙不可言矣！

上药三品

上药者，即身中精气神之大药也。神曰上品，气曰中品，精曰下品，故曰三品。精生气，气生神，神卫一身，莫大乎此。知之修炼者，积精化为炁，积炁化为神，炼神返还虚，与太虚同体矣。

神与气精

神乃元始祖神，气乃混元之祖炁，精乃先天之精、实太极之精华、人身之大药也。若非此三者，人从何而生？或以思虑神、呼吸气、交感精而喻之，则去道远矣。

恍恍惚惚，窈窈冥冥

恍兮惚兮其中有物，窈兮冥兮其中有精，盖言其中有真气焉，若能恍惚窈冥之中采此真一之气，丹道成矣。

存无守有

无者，乃龙之象，喻身中之气；有者，虎之形，喻身中之精。龙虎虽在人身中而无形状。今以气比龙，以

精喻虎。龙为难降之物，故当存之；虎为难制之物，故当守之。若以有无教人，龙虎相投，精气凝结，存之守之，则大药成矣。

倾刻而成

成，成丹也，言进道之速。人能开悟，行功进火，温养调护，须三年九载方有成矣。

回风混合

回风运气混合万神，此夺天地造化之机，知之者，则宇宙在乎手，万物生在身矣。

百日功灵

修丹炼己功夫，须百日方见灵验。欲夺天地之造化，须积功累行三年九载，斯至上圣高真之地位矣。

默朝上帝

上帝即上天也，在人身中求之，即元神、元炁、元精也。默朝者，即静中存想飞谒也。元神即元始天尊；元炁即道德天尊；元精即灵宝天尊。谒，为进风之意。

一记飞升

一记，一周年也。学道之徒苟能积功累行，道成果满上应通灵，即是飞升。

智者易悟

内炼之理，难行之事，智者过之，愚者不及也。殊不知“道”寓于天地间，无物不在。然一语、一默、一动、一静莫非至道存焉。知其理、悟其玄，则可入道矣。

昧者难行

昧者，意即滞于物欲，心不在乎道，贪名逐利而流浪生死，虽知有大道而反以不足行，故曰难行。

·履践天光

宇泰定则发乎天光。大修行人，方天光阳生之时，真气渐至，即履践采摄其气，以旺中宫，而内丹结矣。

呼吸育清

呼者，浊气从有而出；吸者，清气从无而入。人能效天地升降之气，育其清而归焉为阳则得道矣。

出玄入牝

玄者，为天属阳；牝者，为地属阴。玄牝虽本乎无中而来，二气得升降行乎其中。玄牝一窍虚中不屈，所以天长地久，而与天地同体矣。

若亡若存

道之在身，杳冥恍惚立乎无方，似有若无，随时而寓一本万殊，放之则弥六合，卷之则藏于秘矣。

绵绵不绝

内功修炼在乎息上功夫，使其绵绵若存，真气入乎其中，务令多入少出，则神得定矣。故云至诚无息，不息则元神足，深得养生之道矣。

固蒂深根

物生天地间，各有根蒂，天有天根，地有地根，人有人根，真种即人根也。人能固其真种，则蒂固而根深矣。真种二字存乎真师口诀矣。

人各有精

精者，人之至纯至粹也，资生六脉、周流一身。若人精全，则五内发光，神全气固，百病不生；精竭则死。

精合其神，神合其气，气合体真

神者，乃一身之宗旨，非精以助其身，则无以合其神。精若充足，不走散，则神住舍而不外驰矣。

气者，乃一身之帅，非神以卫之，则无以充其气，神若不飞扬而定寂，则气归元而不散。

真者，乃太极之本真也，生于天地主握性命，人若呼吸之气一依其度，与天地同体矣。

不得其真，皆是强名

精气神在身中，荣卫一身之天地。犹如水之源木之有本。倘一耗散全无，则失其本真也。

大道本无名，强名非是道。世人所以不得真道者，无他，以其精气神耗散，失其本性矣。

神能入石，神能飞形

神化无方，隐显莫测，出造化而无形，入金石而无影，皆神之所为也。

形以道全，非神以辅翼之则不能飞其形矣。得道之士，乘风御气，飞云走雾，皆依其神。如知其神妙，万物而不可测。

入水不溺，入火不焚

水者，北方之真气，在人身上属肾、主精。人能窒

欲、摄精、养肾，使肾水不下流，气生其中，则不溺于爱河矣。

火者，南方之正气，属心主血。人能惩忿、调血、养心，使心火不上炎，神生其中，则不焚于火矣。

神依形生，精依气盈

神者，形之主；形者，神之舍。神非形不生，形非神不主，形神俱妙，则与道合真矣。

精者，气之元；气者，精之佐。若精能依其气，气能归其元，精气购盈满于一身，则百骸俱坦矣。

不凋不残，松柏青青

精神之在身，充溢五内，肌滑发华，遍体充和，如阳春之光，熙熙皓皓，品物咸亨，身岂有凋残哉。

松柏耐岁之物，根株不改，枝叶长青。得道者，功满天地，积德累功，精神充沛，道气洋洋，益寿延年不老春矣。

七窍相通，太和充溢

七窍者，七元之孔窍，在天应斗之枢，在人应立身之机。外应耳目口鼻，连络脏腑，生精血，令人聪明。又有玄关一窍以统之，玄关一窍，解经隐匿不说。

太和者，天地之元气。人能采此真气归于中宫，以理百骸，则一身之气血自能流通充溢矣。

骨散寒琼，丹在身中

人能保精、育神、采摄元气，则体清琼酥，骨变金色，岂非骨散寒琼乎。

丹者，象月之生也，只可就身中求之，不可求之于外也。身有三丹田，故曰丹在身中。金丹神室，即结丹处也。

得丹则灵，妙不可言

丹乃天地之玉精，阴阳之骨髓也。人若得之则遍体通灵，神气实足，益寿延年，百病不生。

人之有生，非自生也，以其精气神三者共聚而生。人若能保精、聚气、育神，自能长生矣。

丹田充实法

丹田位于小腹中央，即道家所谓安炉立鼎之处，在人一身之中，即力学上所说之重心也。欲使元气充足，变为金刚之体，每日或夜间，选一空气新鲜之处，静立或静坐，务使姿势舒适自然，先用略粗之呼吸以开通气道，以意力送至丹田，待到腹中气满，然后呼出。此是后天呼吸法，如此数至十或二十次，即舌搭天桥，换为细呼吸，数至五十次或一百次，迨至无思无虑，五蕴皆空，然后顺气息之自然，就不用暗数矣。如此练气百日，丹田即胀如鼓，硬如坚石。当在注意尾闾夹脊关，以上达于玉枕，及玄关。要一气贯通，周而复始，上至泥丸下至涌泉，气息绵绵，听之无声，视之不见，所谓真人呼吸以踵。每日用功练习，不可间断。不但坎离相交，即是心肾相交，有不可思议之乐趣。丹田充实，元气既足，则电力增加（即一身之法相），磁气发动（即全身精气光线），就能击人放出数步以外，有令人难测

之妙用。

二二、内家拳经

宋末南溪子於水底石匣之中得内功经、纳卦经、神运经、地龙经，传宋景房后抄录三本，一本失传于行梁，一本传于沈阳司部库，一本授其弟子而沉没于淮河之难。清光绪二十五年，宋约斋复得自司部库，民国十一年，授于贾蕴高，越五年，贾授于郝湛如。丙辰年初，石樵偶然得之于沪，再读之后，不愿秘藏，手录一卷，赠刘晚苍三哥。一九七七年初夏，刘晚苍老师赠我。

胡海牙

内功经

内功之传，脉络详实，不知脉络，勉强用之，则无益而有损。

前任后督，气行滚滚；

井池双穴，发劲循循。

千变万化，不离乎本；

得其奥妙，方叹无根。

任脉起于承浆，下至阴前高骨；督脉起于尻尾，上经脊背，过泥丸，下至印堂，止于人中。井者，肩井穴

也，肩头分中即然；池者，曲池穴也，肘头分中者是，此周身发劲之所也。龟尾升气丹田炼神，气下于海，光聚于天心，从尾骨尽处用力向上翻起，真气自然上升矣！脐下一寸二分，丹田穴也，用功时，存元神于此处耳。小腹正中为气海，额上正中为天心，气充于内，形充于外也。

既明脉络，次观格式。格式者，入门之规也。不明此，即脉络亦空谈耳。

头正而起，肩平而顺；

胸出而闭，背正而平。

正头，起项，壮面，神顺，肩活，背平，身微有收敛之形，此式中之真窍也。

足坚而稳，膝曲而伸；

裆深而藏，胁开而张。

足既动，膝用力，前阴缩，两胁开。气调而匀，劲松而紧，出气莫令耳闻，劲必先松而后紧，缓缓行之，久久功成。

先吸后呼，一出一入；

先提后下，一升一伏。

内收丹田，气之归缩；

吸入呼出，勿使有声。

提者，吸气之时存想真气上升至顶也。下者，真气降归于丹田也。伏者，觉周身之气渐坠于丹田，龙蛰虎伏，潜伏也。

下收谷道，上提玉楼；

或立或坐，吸气于喉；

以意送下，渐至底收。

收者，真气泄也（收缩谷道以防其泄下）。提玉楼者，玉楼即耳后高骨也，使（气）之往来无阻碍，不拘坐立。气至喉者，以肺摄心也。气虽聚于丹田，存想沉至海底方妙。

升有升路，肋骨齐举；

降有降所，气吞俞口。

气升于两肋，骨缝极力开张，向上举之，自然得窍。降时必自俞口，以透入前心，方得其路。

既明气窍，再详劲诀：曰通劲之顺也，曰透骨之连也。通透，往无阻也。伸劲拔力，以和缓柔软之意。曰穿，劲也速也；曰贴，劲之络也。穿贴，横竖连络也。伸劲拔力之刚坚，凝结之意。曰松，劲之柔；曰悍，劲之萃。松静者，柔之极也，养精蓄锐之意。悍萃者，刚之极也，气血结聚之谓。松为绳之系，悍为水之清。曰合，劲之一；曰紧，劲之转。合者，周身如一也。紧者，横竖纠缠之谓也。按肩者，将肩井穴劲沉至涌泉。逼臀者，两臀极力贴住。圆裆者，由内向外极力撑横也。挺胸者，起前胸也。提颏以正项，贴背以转头，松肩以出劲，两背骨用力贴住，觉其劲自脐下而出，自六腑而外转，至头骨而回。出劲时，将肩井穴劲用意松开，自无碍矣。曰横劲、竖劲之分明，横以济竖，竖以

横用。竖者，肩至足底；横者，两背及手也。以身说，自腑至两肩井为竖，自六腑转于头骨背为横。自脑至足底，自膝自臀，以腿而言也。五气朝元，周而复始，四肢元首，收纳藏妙。吸气纳于丹田，升真气于顶，复至俞口，降于丹田，一运真气自脑下于足底，复上自外胯，升于丹田。

锻炼洗髓功，提挈天地，把握阴阳，恬淡虚无，真气从之，呼吸精气，独立守神。二运真气，自背骨膊里出，复自六腑转于丹田。一升一降，一下一起，一出一入，并行不悖，周流不息，久久用之，妙处参悟甚多，炼神，炼气，返本还原。

天地交泰，水升火降；

头足上下，交接以神；

静生光芒，动则飞腾。

气腾形随，意劲神同，神帅气，气帅形，形随气腾。

以上劲诀既详，下言调气之方：每日清晨，静坐盘膝，闭目钳口，细调呼吸，一出一入皆自鼻孔，少时气定，遂吸气一口，但吸气时须默想真气自涌泉发出，升于两胁，自两胁升于前胸，自前胸升于身后，渐升于泥丸；降气时，须默想真气由泥丸自印堂降至鼻，至喉，至脊背，透至前心，自前心沉至丹田。丹田气足，自能复经尾闾达于脊背，上升泥丸。周而复始，如环无端，从乎天地循环之理也。

纳卦经

明经脉、格式、劲诀、调气而后纳卦。

乾☰ 坤☷ 巽☴ 兑☱ 艮☶ 震☳ 坎☵ 离☲

头项法乎乾，取其刚健纯粹；足膝法乎坤，取其镇静厚载。凡一出手，先视虎口穴，前额用力，正平提起，后脊背用力塌下。真气来时，直达提气穴，着力提住，由百会转昆仑，下明堂，贯两目。其气欲从鼻孔泄时，即便投入丹田。两耳下各三寸六分，谓之象眼穴，用力向下截住，合周身全局用之，久而自知其妙也。

凡一用步，两外虎眼极力向内，两内虎眼极力向外，委中大筋竭力要直，两盖骨复竭力要曲。四面相交，合用身劲，向外一扭，则涌泉之气自能从中透出矣。

若夫肩背，宜于松活，乃巽顺之意。脑胯要宜结紧，须玩兑泽之情。塌肩井穴，须将肩顶骨正直落下，与彼肩骨相合。曲池穴比肩顶骨略低半寸。手腕直与眉平齐。背骨遂极力贴住。此是竖劲，不是横劲。以竖为实，以横为虚，下肩井穴，自背底骨直于足底，故谓之竖。右背将左背之劲，自骨底以意透于右背，直送二肩门穴，故谓之横，两劲并用而不乱，元气方能升降如意，而巽顺之意得圆。脑胯要圆而竖，气正直上行，不可前出，不可后掀。两胯分前后，前胯用力向前，后胯用力向下。涌泉来时，向上长大，两胯极力按之，总以

骨缝口相对，外阴内阳，忽忽相吞并为主。

艮象曰，时行则行，时止则止，其义深哉。“胸欲竦起，艮山相似；胁有呼吸，震动莫疑”。胁者，协也，鱼腮也。胸虽出而不高，胁虽闭而不束，虽张而不开。此中玄妙难以口授。用力须以意出，以气胜，以神足，则为合式，凡出骨内劲也。两胁——气之呼吸为开闭，以手之出入为开闭，以身之纵横为开闭。高步劲在于足，中步劲在于胁，下步劲在于背，自然理也。

坎离之卦乃身内之义也，可以意会，不可言传。心肾为水火之象，水宜升，火宜降，两相既济，水火相交，真气乃萃，精神渐长，聪明且开，岂但劲乎。是以善于拳者，讲劲、养气、调水火，此一定不易之理也。用功时，塌肩并穴，提胸胁，翻龟尾，皆欲肾气之上交于心也。须以意寻之，下气聚劲、炼步，皆欲心气下达于肾气也，亦须以意寻之。

神运经

炼形而能坚，炼精而能实，炼气而能壮，炼神而能飞。固形气以为纵横之本，萃精神以为飞腾之基。故气胜能纵横，精神敛能飞腾。

第一章 神运之体

先明进退之势，复究动静之根。进因伏而后起，退云合而即动。以静为本，故身虽疾而心自暇静之妙，当

明内外呼吸之间。纵横者，劲之横竖；飞腾者，气之深微。

第二章 神运之式

击敌者，有用神、用气、用形之迟速。破敌者，有仆也、怯也、索也之深浅。以形出（击）形，自到后乃胜。以气出（击）气，手方动而有开合。以神出神，身未动而得入形。形攻形伤，而仆于地；气攻，气摇气伤，而怯于心。神授神攻神伤，而索于胆。

第三章 神运之用

纵横者，胁中开合之式；飞腾者，丹田呼吸之间、进退随手之出入，来去任气之自然。气欲落而神欲敛，身宜稳而步宜坚。既不失之于轻，复不失之于重，探这鹰隼之正，疾若虎豹之强。

第四章 使用之意

山不行则崩，木无根则倒，水无源则涸，功夫亦然。欲用神运经，必须内功、纳卦、十二大劲、周身全局均俱，方可学此。否则，不惟无益，而且有损。凡用此功，必须骑马式，档（稳）住周身全局，一呼则纵，一吸则回。纵时两足齐起，回时两足齐落，此法永不可易。然用劲又因敌布阵，当有高低、上下、远近、虚实、大小变化不一，刚柔动静之间、成败得失之机在

焉。欲善用劲，须动步不动心，动身不动气。心静而步坚，气静而身稳。由静而精，自得飞腾变化矣。盖知静之为静，静也，动也；知动之为动，动也，静也。是以善于神运者，神缓而眼疾，心缓而手疾，气缓而步疾。盖因外疾而内缓，外柔而内刚，知作用之妙也。所贵者，以柔用刚，方见真刚；以柔用疾，方是真疾。此动静奥妙之用，得之于象外，非可以形迹求之也。务要深详参究，久而久之，神运之法自然悟其妙理。

第五章 内功十二大法力

一曰底炼稳步如山；二曰坚膝曲直似柱；
三曰脑膀内外凑集；四曰胸背刚柔相济；
五曰头颅正侧撞敌；六曰三门坚肩贴背；
七曰二门横竖用肘；八曰穿骨破彼之劲；
九曰坚骨挂彼之下；十曰内掠敌彼之里；
十一曰外格敌之内外；十二曰撩攻上下内外如一矣。

地龙经

地龙真经，利在底攻。全身连地，强固精明。伸可成曲，住亦能行。曲为伏虎，伸比腾龙。行住无迹，伸曲潜踪。身坚似铁，法密如龙。翻猛虎豹，转疾隼鹰。倒分前后，左右分明。门有变化，法无定形。前攻用手，二三门同。后攻用足，踵膝同攻。远则追击，近则

接迎。大胯着地，侧身即成。仰倒前坐，尻尾单凭。高低任意，远近纵横。

二三、用武要言

(一) 捶自心出，拳随意发，总要知己知彼，随机应变。

(二) 心气一发，四肢皆动，足起有地动，转有位，或粘而游（走），或连而随，或腾而闪，或折而空，或棚而掇，或挤而捺。

(三) 拳打五尺以内三尺以外，远不发肘，近不发手，无论前后左右，一步一捶，敌以得人为准，以不见形为妙。

(四) 拳术如战术，击其无备，袭其不意，乘而袭，袭而击；虚而实之，实而虚之，避实击虚，取本求末。出遇众围，如生龙活虎之状；逢击单敌，似巨炮直轰之势。

(五) 上中下一气，把定身手足规矩绳束，手不向空起，亦不向空落，精神妙敏，神巧全在活。

(六) 古人云：能击、能就、能刚、能柔、能进、能退，不动如山岳难知，如阴阳无穷，如天地充实，如太苍浩渺，如四海眩耀。静以待动，动以处静，然后可言拳术也。

(七) 借法容易上法难，还是上法最为先。

(八) 战斗篇云：击手勇猛不可挡，击梢迎而取中

堂；捡上换下势如虎，类似鹰鹞下鸡场。翻江搅海不须忙，单凤朝阳最为强；云背明天处战地，武艺相争见短长。

（九）诀云：发步进入须进身，身手齐到是为真；法中有诀从何取，解开其理妙如神。

（十）古有闪进打顾之法。何为闪？何为进？进即闪，闪即进，不必求远。何为打？何为顾？顾即打，打即顾，发手便是。

（十一）古人云：心如火发手如弹，灵机一动鸟难逃；身似弓弦手似箭，弦响鸟落显奇神。起手如闪电，电闪不及合眸，击敌如迅雷，雷发不及掩耳。左过右来，右过左来，手从心内发，力从足上起，足起如火轮。

（十二）上左须进右，上右须进左。发步时足底先着地，十趾要抓地，步要稳，身要庄重。去时撒手着人成拳。上下气要均匀、出入以身为主宰，不贪、不欠，不即不离，拳由心发，以身催手，一肢动百骸皆随；一屈统身皆屈；一伸统身皆伸。伸要伸尽，屈要屈得紧，紧如捲砲，卷得紧崩得有力。

（十三）战斗篇云：不拘提打、按打、击打、冲打、膊打、肘打、胯打、腿打、头打、手打、高打、低打、横打、顺打、进打、退打、截打、气打、借打，以及上下百般打，总要一气相贯。

（十四）出身先占巧地，是为战斗要诀。骨节要对

门，不对门无力；手把要灵，不灵则生变；发手要快，不快则迟误；打手要狠，不狠则不济；脚手要活，不活则担险；存心要精，不精则受愚。

（十五）发身要鹰扬、猛兽、泼处、胆大、机智，连环勿畏惧、迟疑。如临陶白马、赵临长板，神威凛凛，波开浪裂，静如山岳，动如雷发。

（十六）诀云：人之来势，务要审察，足踢头前，拳打膊下，倒身进步，伏身起发。

（十七）足来提膝，拳来肘拨，顺来横击，横来捧压，左来右按，右来左迎，远便上手，近使用肘；远便足踢，近便加膝。

（十八）拳打上风，审顾地形；手要急，足要轻，察势如猫行；心要整，目要清，身手齐到始成功；手到身不到，击敌不得妙；手到身亦到，破敌如摧草。

（十九）战斗篇云：善击者，先看步位后下手势。上打咽喉、下打阴，左右两肋并中心，前打一丈不为远，近打只在一寸间。

（二十）诀云：练习时面前如有人，对敌时有人如无人；面前来手不见手，胸前肘来不见肘；手落足要起，足落手要起。

（二一）心要占先，意要胜人，身要攻人，步要过人，头须仰起，胸须现起，腰须竖起、丹田须运起，自顶至足一气相贯。

（二二）战斗篇云：胆战心寒者，必不能取胜；不

能察形势者，必不能防人。

(二三) 先动为师，后动为弟。能教一思进，莫教一息退。胆欲大而心欲细，运用之妙存乎一心而已，存乎一心、运乎二气、行乎三节、现乎四梢、统乎五行，时时操演、朝朝运化，始而勉强，久而自然。拳术之道，仅此而已。

二四、武艺与道艺

武术之道，分为内外两家，就是所谓的武艺、道艺之分。练武艺者，注意姿势之艺术，而重劲力；习道艺者，乃注意养气而存神，均以意动而神发。兹分述如下：

习武艺者，是双重之姿势，两足用力重心在于两腿之间，全身用力，用后天之意，一呼一吸，积养气于丹田之内，而吸收其有益之成分。久之则身体坚如铁石。站立姿式稳如泰山，一旦与人相较，起如钢锉，落如钢钩；起似伏龙升天，落如霹雳击地；起无形，落无踪；起意好似卷起风，束身而起，长身而落；起如箭，落如风，追风赶月不放松。又曰：足打七分手打三，五行四梢要合全，气连心意随时用，硬打硬进无遮拦。此谓之根源，所以谓武艺固灵根，动心而动劲力是也。

练习道艺者，是单重之姿势，一足用力，前虚后实，重心在于后足，前足可虚亦可实，心中不用力。先要虚其心，实其腹，使意思与道相合。进退灵活，毫无

阻滞，进则如努箭离弦，直前猛进；退则如宿鸟归巢，飘然而返，勇往顺速，绝无反顾迟疑之状态。且练习之时，心中空空洞洞，要心无杂念，意无外想。其式虽千变万化，然不勉而中，不思而得，所谓从容中道者是也。又曰：拳无拳，意无意，无意之中是真意；心无心，心虚空，空而不空是谓真空。此乃道艺学术不二之门。盖静者，乃动之基，空者，乃实之本，心中空虚，则灵而不昧，有大智慧、大觉悟发生。如有人来击，心中并非有意防之，然随彼之意，应之自然，有坚强之抗力。静为本体，动则为用，正是此意。“拳打三节不见行，若见形影不为能”，随时发一言、一默、一举一动、行住坐卧，以致饮食茶水之间皆是用，所以无人而不自得，无往而不是得其道。以致寂然不动，感而遂通，无可无不可。此谓养灵根而静心者，道艺也。

二五、内家拳的修炼过程

内家拳术的修炼，有许多曲折的过程，还有好些弊病混杂在一起，使学者难分是非。如若不慎，就容易练出弊病，这是常有的事。所以我们在学练内家拳的时候，应当先要以心中虚空为主，以神气相交为用法，以腰身为主宰，以丹田为根基，以三体式为基础，以九要八论为规矩，以八卦五行为拳中进退转合之要点。以上俱要切记！再将发出散乱之气，顺中用逆，回归于丹田，用自然呼吸锻炼之，不用口鼻呼吸，任其自然，不

可故意勉强去作。还要除去三害之病：一是挺胸；二是提腹；三是努气。这三样是练拳的最大弊病，或有不合规矩的地方，自己不知道，还以为身形合顺，心中亦觉自然。但是用了多年功夫，内外不觉有多少进步。以识者观之，是入于滑拳通俗自然的弊病。亦有时手足动转亦觉整齐，内外之气亦觉合顺，以旁人观之，周身气力亦很大，自己亦觉有力，惟是与人相较量的时候，放在人家身上反道无力，而觉人家有力。此乃是被拙力所捆，因而肩根及两胯里很不舒展，不知内开外合之理。如此练法是不能轻灵活泼、动转自如的。有时亦觉身形不顺，内外不合，起落进退亦觉不对，心中还觉发闷，这是到了疑团的地步。其实是功夫有了进步，更要用功练习，不要因此而止，速求明师指导，说明所有过程，以明拳中道理，并与实践的感应结合起来，两者一同用功苦练，日久则豁然贯通，表里精粗无有不到。拳术功夫精通时，即能软硬急迟从心所欲矣。

二六、太极拳单式练习法

(一)

呼吸自然一气游，空空洞洞慢慢求；
学会招法无大用，气遍周身如水流。
养生要道防身宝，妙法全在转头摇；
勿忘勿助松软慢，久而久之出天然。

(二)

松软慢练板眼齐，内外双修少人知；
一步三摇空化力，得来不觉费功时。

(三)

大风一过随手倒，射矢中的透七环；
如炮燃火威力猛，立闪霹雷把地穿。

(四)

太极本是一个球，用手一摩转悠悠；
轻灵活泼无定向，刚柔急缓内中藏。

(五)

运如抽丝拔不断，好似磁吸与胶粘；
粘黏连随应机变，柔中有刚是好拳。

(六)

外似柔软内中坚，好似钢条丝棉缠；
软硬急迟皆如意，一触即发力无边。

(七)

涛涛不断如流水，起落浮沉似木漂；
随波逐浪追风月，指端如电力无边。

(八)

顺水推舟急又快，逆水不推又回来；
不进则退真道理，学者参悟并切记。

(九)

罗底崩豆是惊弹，有人称其为蛇缠；
扭拧旋转弹簧力，发劲放箭弓要圆。

(十)

初练太极先操手，操手须练指掌拳；
如绳如鞭操四面，着手不痛功圆满。

后 记

近年以来，有些人借用陈撷宁先生的名义大做文章。有的肆意歪曲仙学，借以标榜自己；有的自谓曾得陈撷宁传授；有的竟然从撷宁弟子胡海牙教授处骗走几本撷宁先生遗著和孤绝版本道书，竟自诩为陈撷宁再传弟子。有人也许和撷宁先生在工作中接触过，有的人也许曾经拜访过先生，但都不是先生的弟子。

历代祖师，授徒传诀极为慎重，若无深厚德行和绝顶聪明者，不能传授。如今海牙先生已年逾八秩，在这种形势下他表示要加紧培养后学，弘扬仙学，以报答师恩于万一。

编者

一九九七年七月