

老拳谱辑集「第四辑」

内功炼丹秘诀

【上卷】

Neigong Liandan Mijue
殷师竹●著

山西出版集团
山西科学技术出版社

老拳谱辑集「第四辑」

内功炼丹秘诀

【上卷】

Neigong Liandan Mijue
殷师竹·著

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

内功炼丹秘诀.上卷/殷师竹著. —太原: 山西科学技术出版社, 2009. 11 (2011.10 重印)

(老拳谱辑集丛书.第4辑)

ISBN 978-7-5377-3493-6

I.内… II.殷… III.太极拳 — 基本知识 IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150482 号

内功炼丹秘诀 (上卷)

著者 殷师竹

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

787×1092 1/16

印张 16.25

开本 二〇〇九年十一月第一版

二〇一一年十月太原第三次印刷

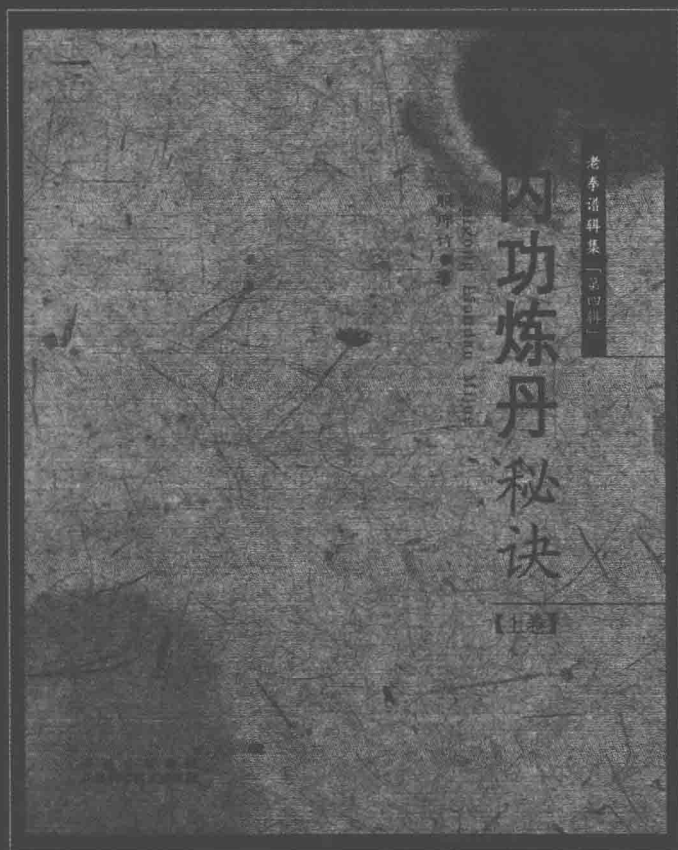
字数 220千字

印数 1-4000册

ISBN 978-7-5377-3493-6

定价 35.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



老拳谱辑集 丛书

陈鹤良 著 策划



策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



老拳谱丛书

就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书做了一些改进：将书中的文字通篇做了简化化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。



序

千百年来，中华民族优秀的传统文化，积淀遗存了大量文献资料，为后人学习、研究其精髓，提供了一个值得探索的宝库。然而，人们在研究中发现，在这些文献资料中，存在着大量我们今天不熟悉的词汇和语言，例如『文火』、『武火』、『心火』、『坤火』、『真元』、『真种子之父母』、『西南之道』等等，不胜枚举。这种使用诸多特殊名词词汇的记述方式，在道家、佛家色彩浓郁的文献中尤其普遍。毋庸讳言，这种现象，反映了这些文化内容在其传承过程中，传承者和传播环境出于主客观的种种需要。随着时光的流逝，这些当时古人的需求，与现代的我们日益隔膜起来，他们那时的表述，渐渐成了难懂的『天书』。所以，今天我们在阅读这些文献的同时，还要首先完成一项『诠释特殊词汇』的工作，这种『诠释』，是渐行渐远的历史，逼迫我们不得不完成的。

由于与古人之间的日渐隔膜，我们今天在了解和评价上述那种特殊的文化现象时，需要特别审慎，这远不是简单地扣上几顶『唯心主义』、『封建迷信』、『神秘虚妄』之类的帽子就可以了事的了。正因为如此，我们今天就来看一看，这本《内功炼丹秘诀》究竟在讲些什么？

一、本书的性质与大概结构



此书书名为《内功炼丹秘诀》。何谓内功？何为炼丹？是江湖术士们宣扬的什么方术吗？是成佛得道升天的捷径吗？都不是！实际上，《内功炼丹秘诀》一书所说的，是我们的先人在长期身体力行的实践中，总结出的一套祛病强身、养生健身、修身养性的养生方法。这套方法旨在调整人体生理、心理平衡，开发人体内在蕴含的潜能。其书论述严谨，理论完备，简单易学，科学实用，效果显著，是中华民族养生学文化的精髓。

《内功炼丹秘诀》一书分上下两册，有三部分内容。第一部分为『泛说』，详细阐释、讲解和分述了道家与佛家养生学方法之异同；第二部分为『金仙正论解说』，主要讲解了内功练习的步骤、过程、方法和注意事项，特别是对『内功——周天筑基功』的练习方法有所论证、阐释和讲解；第三部分为『道字解』，这部分主要是对在阅读《内功炼丹秘诀》或其他同类书籍时，出现的一些晦涩、冷僻、玄虚化、神秘化的字或词或语句进行了讲解和注释，这部分也是弄通、弄懂诸多道家经典典籍内涵的一把钥匙。

那么，我们在读了这本书后，能有什么收获呢？编者作为本书的第一批读者，虽然浅陋，但仍愿意将自己的一孔拙见贡献给大家。

二、何谓内功，何为炼丹，何为秘诀

(一) 内功，是人体以不同的特定姿态和特定对应的呼吸方式，通过合理运用特定



的意念活动，激发人体自身的功能和能量，从而获得超出人体通常状态下的内在潜能。此种功夫被称为『内功』。

(二) 历来关于炼丹的说法，大致说来有以下几种：

第一种：在传统的中医药学中，就有丸、散、膏、丹的说法，『丹』在此是特指中成药中的一种形态，即采用不同的中药材为原料，经过特殊的萃取方法（亦称为炼丹），炮制而成的一种丸状形态的中成药颗粒，即称为『丹』，例如：小活络丹、小还丹、仁丹等。

第二种：古代游方术士们也炼丹或传授炼丹方法，但与上述中医的『炼丹』不同。方士们多取铅、汞、金、银、锡、砒霜等原料，以拢火燃箕的方法炼取所谓吃了可以长生不老的『金丹』，或称为『外丹』。『外丹』可以『长生不老』之说固属荒诞，但学者普遍认为，此术又确实是中国古代化学的原始形态。

第三种：在历史上，传统武术的练习者们习武也称炼丹，并且将丹分为两种：其一，通过开发人体自身内在潜能所获得特殊的超凡能力称为内丹（即内功）；其二，通过长期练习定势、动势、攻防技巧、实用技术获得的独有的技击方法称之为外丹（外功）。历史上武术家们所说的『功为内丹，拳为外丹』即是此意。武术家所练习的内功（内丹）的重要特征是：（1）意随气走，气到意到，无拘无束，顺其自然，由其自然贯穿奇经八脉，如此获得大乘者，其功有致轻、致灵、致动、致活、随心所



欲、运用自如、洞察先机的特点。所以，凡是拳术家内功（内丹）获得大乘者，其内功（内丹）已经易变成拳术家独具的敏感的自然感知和预知功能；（2）拳术家们所练习的内功（内丹）已经完全具备了修身养性、益寿延年、强身健体、自卫防身的特征，也就是所有内家拳谱中所说的『静养生，动击人』的特性。

第四种说法是：这种炼丹方法主要是通过特殊固定的人体姿态，选取空气清新、恬静安定、风景优美的自然环境，撷取特殊的不同呼吸方法，通过意念守候和意念引导等主要方法，激发人体自身内在的潜能，从而达到修身养性，强身健体，延年益寿的目的，也称为炼丹。这种炼丹方法与传统武术家们的炼丹方法是有区别的，主要区别是练与养、养与用、动与静的区别，这种练内功（内丹）方法的突出特点是：气随意走，意到气到，用意念导引气血贯穿奇经八脉，使气血在人体中舒缓流畅的运行，从而，使人体达到脏腑器官健硕、强壮、阴阳平衡、和谐共生。

《内功炼丹秘诀》中所说的『内丹』，其特指的就是上述第三种和第四种说法中，具有养生健身功能的功理功法。此『内丹』之说，是『内丹』一词的本来意义，与封建迷信色彩风马牛不相及。

（三）《内功炼丹秘诀》一书中所说的秘诀，是前贤体悟实践的修炼经验和心得。内容包括练习内功（内丹）结丹的过程、方法和注意事项，修炼的不同层次和阶段时所出现的各种体感，如冷、热、暖、酸、胀、麻、痒、酥、疼、痛等生理反应，以及



练功（丹）时，精神意识中出现的各种『内景象』及『幻象』等特有的自然现象等。

三、为揭开同类典籍的神秘面纱，打开了方便之门

大家都知道，历史上凡在内功修炼上有深厚造诣者，对练习步骤、方法、过程和时机的把握，以及在练习过程中出现的各种状态和现象，一般是不肯轻易传授的，或者秘珍自专，或者以『只可意会，不可言传』等语敷衍。所幸的是，《内功炼丹秘诀》的作者，相当坦诚地公开了在内功炼丹过程中的时机、方法、过程和步骤。尤其难能可贵的是，此书对一些在其他类似书籍中晦涩难懂、甚至讳莫如深的字、词、句、文，做了相当细致的注解和阐释，从而为我们揭开了蒙在《内功炼丹秘诀》和其他同类典籍上的神秘面纱，提供了若干方便。

当然，以上所言，并不是说读了《内功炼丹秘诀》一书，有关内功（内丹）修炼的所有问题就都一览无余了。事实上，此书中仍然有大量的存疑羁绊在其间；仍然使用了大量隐晦的字、词、句和术语而没有给予明了的讲解与阐释。此书对于我们，或许仅仅是一扇微微打开的门，但对于以往多少不得其门而入的探索者而言，能有这一扇微启的门，无疑也是弥足珍贵的。

四、诚挚的提示

应该指出，《内功炼丹秘诀》一书，对于大多数初涉内功或内丹修炼领域的读者，更像是一本只是勾勒出总体脉络与结构的修习大纲，而大量的具体和细微的问



题，则需要反复研究，并结合书外多学科的知识才能弄清弄懂。在此仅举一例：『景象与幻象』，是内功（内丹）修炼中无法避免和回避的，是内功修习过程的必由之路。而《内功炼丹秘诀》一书中，对此只涉及『真景』（景象），而没有提到幻象，而实际上在内功（内丹）练习过程中，是会产生大量幻象的。那么，什么是幻象呢？幻象为什么会产生呢？幻象与真景两者的关系是什么？当幻象出现后，练习者应该如何对待？这一系列的问题，都值得读者在阅读本书的基础上，做进一步的探求与思考。

此书的出版，是希望能为广大热衷于民族养生学文化的研究者、探索者，提供一份有价值的参考资料，为民族优秀文化的发展略尽我们的绵薄之力，由于我们的文化修养和知识水平所限，在筛选、判定、编排、校对、出版、印刷中可能出现这样或那样的问题，诚祈广大读者朋友们海涵，并且不吝赐教。

瀚海文化工作室

己丑年中秋夜草于龙城



卷上

內功煉丹祕訣

上海武俠社出版



序言

天地之間，物類之衆，庶事之繁，非一人之耳目所能周也。非耳目之所能周，則人固有不可得而見聞之物與事矣。凡不可得而見聞之物與事，謂為不知其物。不知其事則可，謂為必無其物，必無其事，則不可也。龍之與麟也，相傳以為瑞，且董父授官，以養龍而為氏；孔子紀事，以獲麟而絕筆，是龍與麟固有其物者，世之人亦多聞其名矣，而見其形者何人也？然未聞有人以未見龍之與麟，而辟其無有也。真仙之與劍客也，旨合于道，且遺事搜羅，劉向著《列仙之傳》，《漢書》所載。吳王有仙客之好，是真仙之與劍客，在古固亦有之，世人亦多聞其事矣，而見其人者，固未嘗有也。人已疑真仙劍客之道，失傳于今世，亦猶龍麟之種絕，故不可復返，乃有儒者出而辟之曰：“老子之道，小道也。劍客之術，邪術也。凡長生不老之丹，彈丸飛劍之技，固用以欺人惑世者也。”世人以

序言

天地之間。物類之衆。庶事之繁。非一人之耳目所能周也。非耳目之所能周。則人固有不可得而見聞之物與事矣。凡不可得而見聞之物與事。謂為不知其物。不知其事則可。謂為必無其物。必無其事。則不可也。龍之與麟也。相傳以為瑞。且董父授官。以養龍而為氏。孔子紀事。以獲麟而絕筆。是龍與麟固有其物者。世之人亦不聞其名矣。而見其形者何人也。然未聞有人以未見龍之與麟。而闢其無有也。真仙之與劍客也。其旨合于道。且遺事搜羅。劉向著列仙之傳。漢書所載。吳王有仙客之好。是真仙之與劍客。在古固亦有之。世人亦多聞其事矣。而見其人者。固未嘗有也。人已疑真仙劍客之道。失傳于今世。亦猶龍麟之種絕。故不可復返。乃有儒者出而闢之曰。老子之道。小道也。劍客之術。邪術也。凡長生不老之丹。彈丸飛劍之技。固用以欺人惑世者也。世人以



內功煉丹秘訣

二

未曾親見真仙劍客，疑已甚矣，更中于儒者之說，則亦從而附和之曰：劉向謾言，《漢書》謬說，不足為信，世實無真仙劍客也。若而人者，以一己耳目所不及，即斷言真仙劍客之必無，實未知修養之大道，無足貴也。夫道者，統生天地生人生物，含陰陽動靜之機，具造化玄微之理者也。統無極生太極，無極為無名，無名者天地之所自胎。太極為有名，有名者萬物之所自生。因無名而有名，故曰大道無名。老氏之言曰：“天法道，道法自然。”蓋道統無極，由無極而生太極，而判天地，故天亦法乎道也。由天地而生萬物，孰令生之；由太極而判天地，孰令判之；由無極而成太極，孰令成之，此自然運化之機也。道統無極，故法乎自然，道也者。一本乎自然，而運化萬能，運化之謂也。易曰：“一陰一陽之道。”蓋深知夫道之旨矣。上古之人，壽至百齡，不為奇，若花甲而死，且視為不壽。及乎近世，則能周一甲者已奉壽翁。其壽命之永暫相距彌遠，其故何也？蓋古之人也，日出而作，日入而息，盛暑知夏，祁寒知冬，天真渾璞，胸無機械，內無

未曾親見真仙劍客。疑已甚矣。更中于儒者之說。則亦從而附和之曰。劉向謾言漢書謬說。不足為信。世實無真仙劍客也。若而人者。以一己耳目所不及。即斷言真仙劍客之必無。實未知修養之大道。無足貴也。夫道者。統生天地生人生物。含陰陽動靜之機。具造化玄微之理者也。統無極生太極。無極為無名。無名者天地之所自胎。太極為有名。有名者萬物之所自生。因無名而有名。則天生地生人生物生矣。故曰大道無名。老氏之言曰。天法道。道法自然。蓋道統無極。由無極而生太極。而判天地。故天亦法乎道也。由天地而生萬物。孰令生之。由太極而判天地。孰令判之。由無極而成太極。孰令成之。此自然運化之機也。道統無極。故法乎自然。道也者。一本乎自然而運化萬能。運化之機。即陰陽動靜之謂也。易曰。一陰一陽之道。蓋深知夫道之旨矣。上古之人。壽至百齡。不為奇。若花甲而死。且視為不壽。及乎近世。則能周一甲者。已奉壽翁。其壽命之永暫相距彌遠。其故何也。蓋古之人也。日出而作。日入而息。盛暑知夏。祁寒知冬。天真渾璞。胸無機械。內無



忧乐之煎，外无利欲之侵，凡作息衣食，全随天机而转，一任自然之运化，故循环往复，生机不息，而克享遐龄也。今之人也，利欲侵于外，□械生于中，以权诈处世，以虚伪立身，宅心之险，计算之工，固非古人所能及，而纭纭扰扰，身心于以不宁，一背乎自然之运化，形神相搅，死机长而生机减，于此而欲求其寿命之永，其可得乎？即此可知老子道法自然之旨矣。吾人处今之世，未尝不慕太古人类之安恬多寿。然若执涂人而语之曰：大道可修也，金丹可炼也，长生不老，莫不可致也。但在人之自为耳，则必群以为妄，而诘之曰：大道可修，何今世未见有证道之人；金丹可炼，何今世不见有不死之药；长生不老，莫不可致，何今世之人寿命不能周一甲？是皆澜言以欺人也。呜呼！斯言也，是与未见龙麟，而辟为天下本无其物；未睹真仙剑客，而辟为本无其事，同一理耳。若以道藏之书示于众，则群疑滋甚，于炉鼎铅汞之说，阴阳和合之事，甚且视为方术，而斥为谬妄，不欲探其奥旨也，间尝考其所以然之故，而恍然悟曰：予是矣。盖道藏之书，其理玄微，是辞旨

憂樂之煎。外無利慾之侵。凡作息衣食。全隨天機而轉。一任自然之運化。故循環往復。生機不息。而克享遐齡也。今之人也。利慾侵于外。械生于中。以權詐處世。以虛偽立身。宅心之險。計算之工。固非古人所能及。而纭纭擾擾。身心于以不寧。一背乎自然之運化。形神相攪。死機長而生機減。于此而欲求其壽命之永。其可得乎。即此可知老子道法自然之旨矣。吾人處今之世。未嘗不慕太古人類之安恬多壽。然若執塗人而語之曰。大道可修也。金丹可煉也。長生不老。莫不可致也。但在人之自爲耳。則必羣以爲妄。而詰之曰。大道可修。何今世未見有證道之人。金丹可煉。何今世不見有不死之藥。長生不老。莫不可致。何今世之人。壽命不能周一甲。是皆調言以欺人也。嗚呼。斯言也。是與未見龍麟。而闢爲天下本無其。未覩真仙劍客。而闢爲本無其事。同一理耳。若以道藏之書示於衆。則羣疑滋甚。于爐鼎鉛汞之說。陰陽和合之事。甚且視爲方術。而斥爲謬妄。不欲探其奧旨也。間嘗考其所以然之故。而恍然悟曰。予是矣。蓋道藏之書。其理玄微。是辭旨



內功煉丹秘訣

四

深奧，以爐鼎、鉛汞、龙虎等而設喻，使人循此以尋自然之道，固非淺見者之所能窺其旨，斥為謬妄，為方術，亦固其宜。然此固今人之淺見，非道書之說妄也。予因是而嘆：後之修道者，未能將古籍加以疏解，而使淺見者流知。所謂爐鼎、鉛汞之物，在己而不在人；采接長生之道，在此而不在彼。竭其玄微之辭，而詳明之，大道既彰，則人雖欲斥為謬妄，視為方術，詎可得乎？不特此也。大道既彰，人必信仰，而致力于此，亦必有證得大道煉成金丹、長生不老之人，暨夫真仙劍客者出矣。則彼指劉向為妄作，《漢書》為謬說者，親見此証道之人，以祛其疑，庶不至更以不見龍麟謂世無其物，不見真仙劍客謂世無其事乎？惜乎道士中无朱子其人也。屬意闡明此大道之人，不見于道學創始之我國，反得之于東瀛之三島，亦可異也。其人唯何，即伊藤光遠是。蓋予方慨乎無人能疏解道書，而師竹先生適至，且挾其新書示予曰：“此新釋自日文者，子意云何？”視之則題曰《地仙劍客修煉真傳》，展而讀之，則次序井然，對於煉己筑基，周天運行，

深奧。以爐鼎鉛汞龍虎等而設喻。使人循此以尋自然之道。固非淺見者之所能窺其旨。斥為謬妄。為方術。亦固其宜。雖然此固今人之淺見。非道書之說妄也。予因是而嘆。後之修道者。未能將古籍加以疏解。而使淺見者流。知所謂爐鼎鉛汞之物。在己而不在人。採接長生之道。在此而不在彼。竭其玄微之理。而闡發之。釋其深奧之辭。而詳明之。大道既彰。則人雖欲斥為謬妄。視為方術。詎可得乎。不特此也。大道既彰。人必信仰。而致力于此。亦必有證得大道煉成金丹。長生不老之人。暨夫真仙劍客者出矣。則彼指劉向為妄作。漢書為謬說者。親見此證道之人。以祛其疑。庶不至更以不見龍麟謂世無其物。不見真仙劍客謂世無其事乎。惜乎道士中無朱子其人也。屬意闡明此大道之人。不見于道學創始之我國。反得之于東瀛之三島。亦可異也。其人唯何。即伊藤光遠是。蓋予方慨乎無人能疏解道書。而師竹先生適至。且挾其新書示予曰。此新釋自日文者。子意云何。視之則題曰地仙劍客修煉真傳。展而讀之。則次序井然。對於煉己築基。周天運行。



和合陰陽。虎不嫌事。莫不根據古籍之奧旨。而詳述其所以然之理。簡潔明淨。雖稍通文義

之人。即可解且絕無牽強造作。皆合于自然之機。洵可師也。讀竟乃喟然嘆曰。道學爲我國所

固有。國人不能悟。而外人悟之。而又辭而解之。使深奧難測之學。變爲淺顯易學之術。

如去鏡面之蒙塵。破月邊之影。頓令秘奧之淵。現豁然通明之象。若而人者。亦道家功臣矣。斯編

一出。則樂道者。固可循徑而行。即向之斥修道爲妄說。視道書爲方術者。讀之亦可自悟也。且此

書分爲兩步。初步爲煉己功夫。爲入道之基礎。即培養元神真氣。而合于精。依小周天之道。路運

行修煉之術。煉此功夫。雖未能證道登仙。亦可坐忘形象。神行于外。劍客所煉之道也。第二步爲

周天大道。則依大周天之道。路而運行其精氣神。和合陰陽。胎息嬰孩。敝蕪軀殼。白日飛昇。真仙

修煉之要訣也。安樂延年之法。長生不老之消。盡于此中。世人如于此書。能體會立行。則成道可

必。預知此書出後。如有人循軌修持。則數十年後。地仙劍客。當能與世人相見。向之以不可得見

內功煉丹秘訣

五

和合陰陽，龙虎交媾等事，莫不根據古籍之奧旨，而詳述其所以然之理，簡潔明淨，雖稍通文義之人，即可了解，且絕無牽強造作，皆合于自然之機，洵可師也。讀竟乃喟然嘆曰：道學爲我國所固有，國人不能悟，而外人悟之，而又辭而解之，使深奧難測之學，變爲淺顯易學之術，如去鏡面之蒙塵，破月邊云影，頓令秘奧之淵，現豁然通明之象，若而人者，亦道家功臣矣。斯編一出，則樂道者固可循徑而行；即向之斥修道爲妄說，視道書爲方術者，讀之亦可自悟也。且此書分爲兩步，初步爲煉己功夫，爲入道之基礎，即培養元神真氣而合于精，依小周天之道。路運行修煉之術。煉此功夫，雖未能証道登仙，亦可坐忘形象，神行于外，劍客所煉之道也。第二步爲周天大道，則依大周天之道。路而運行其精氣神，和合陰陽，胎息嬰孩，敝蕪軀殼，白日飛升，真仙修煉之要訣也。安樂延年之法，長生不老之道，盡于此中。世人如于此書，能體會立行，則成道可必。預知此書出後，如有人循軌修持，則數十年後，地仙劍客，當能與世人相見，向之以不可得見



內功煉丹秘訣

六

而辟为无其事者，必改其辞而乐道焉，更不至以不獲見龍之與麟而斥其無此物矣。此則伊藤光远固有功于道学，而师竹先生得其书而移译之，俾使吾国固有之道学渐昌，亦有心人也，予读其书竟，爰将愚意略述一二，聊当弁言云尔。

辛未岁初夏之二日贯
一道人序

而謂爲無其事者。必改其辭而樂道焉。更不至以不獲見龍之與麟而斥其無此物矣。此則伊藤光遠固有功于道學。而師竹先生得其書而移譯之。俾使吾國固有之道學漸昌。亦有心人也。予讀其書竟。爰將愚意略述一二。聊當弁言云爾。

辛未歲初夏之二日貫一道人序



增注详解

内功炼丹 秘 诀

一名(筑基功夫周天大

道 地仙剑侠修炼法)

(日本)伊藤光远 著

(中国)殷师竹君 译

读本书的人,必须从头读起,因为书中道语很多,故必自始至终细读一遍,始能豁然贯通,了悟大道。

绪 言

一、炼丹的方法,是化精为炁,化炁为药,化药为丹。要而言之,乃是出发于性的本能而炼成大道。

二、所说的炼丹,并不是迷信的方法,这种炼丹,又名“火化断淫之法”,确是变转淫志,发生睿智的方法。

内功炼丹秘诀

發生睿智的方法。

二、所說的煉丹,並不是迷信的方法。這種煉丹,又名「火化斷淫之法。」確是變轉淫志,

成大道。

一、煉丹的方法,是化精為炁,化炁為藥,化藥為丹。要而言之,乃是出發于性的本能而煉

緒言

了悟大道。

讀本書的人,必須從頭讀起,因為書中道語很多,故必自始至終,細讀一遍,始能豁然貫通,

增註
詳解
內功煉丹秘訣
一名(藥基功夫周天大道地仙劍俠修煉法)

日本伊藤光遠著

中國殷師竹君譯



三、在煉丹中間，有小周天和大周天的工夫。小周天是以精補精之法，中年以後的男子，行這種功夫，最為適宜。

四、小周天又名“築基之工”。因為行小周天的工夫，是建築大周天的基礎，所以有這種名稱。本書所說的，乃是行小周天工夫的方法。

五、本書所說的煉丹法，雖然不是專供女人和年少男子之用，然而活用本書的精神，也非不可能之事。像麻姑和西王母等，全是有名的女仙，她們全是从煉丹而得道的。

六、煉丹之道和中國的文化，一同傳到日本。佛教傳到日本，禪定之業已經普及；道教傳到日本，尚未普及；所以本書所說的煉丹之法，很有許多是未傳之秘。

七、現今之禪，以見性成佛為宗，並不是所說的禪定宗。

八、已經體驗過禪定的人，對於煉丹的方法，更容易理解，容易入道。

三、在煉丹中間，有小周天和大周天的工夫。小周天是，以精補精之法，中年以後的男子，行這種工夫，最為適宜。

四、小周天又名「築基之工」。因為行小周天的工夫，是建築大周天的基礎，所以有這種名稱。本書所說的，乃是行小周天工夫的方法。

五、本書所說的煉丹法，雖然不是專供女人和年少男子之用；然而活用本書的精神，也非不可能之事。像麻姑，和西王母等，全是有名的女仙，她們全是從煉丹而得道的。

六、煉丹之道，和中國的文化，一同傳到日本。佛教傳到日本，禪定之業，已經普及；道教傳到日本，尚未普及；所以本書所說的煉丹之法，很有許多是未傳之秘。

七、現今之禪，以見性成佛為宗，並不是所說的禪定宗。

八、已經體驗過禪定的人，對於煉丹的方法，更容易理解，容易入道。



九、定境純熟，首先發生軀干竿直，若有扶起之感，或是痛癢之感，生于全身的毫竅，有如見遍身白光的發相。煉丹的工夫，也有這種現象。

十、煉丹之法，有健康、除病、神氣安靜、睿智開明的功效。關於那種方法的枝葉細目，現今却不必一一詳述。

十一、現今的世界，關於體育的各種設施，大有勃興之勢。像這種煉丹之法，在體育方面，很有一顧的價值。著者很希望當今的體育家，顧盼及此。

十二、在現今世界的運動家中，長距離賽跑的名人，拍拔、拿爾美，在開始運動的時候，必定先修冥想的工夫。這種事實，乃是當今的運動家全知道的。

著者識

內功煉丹秘訣

三

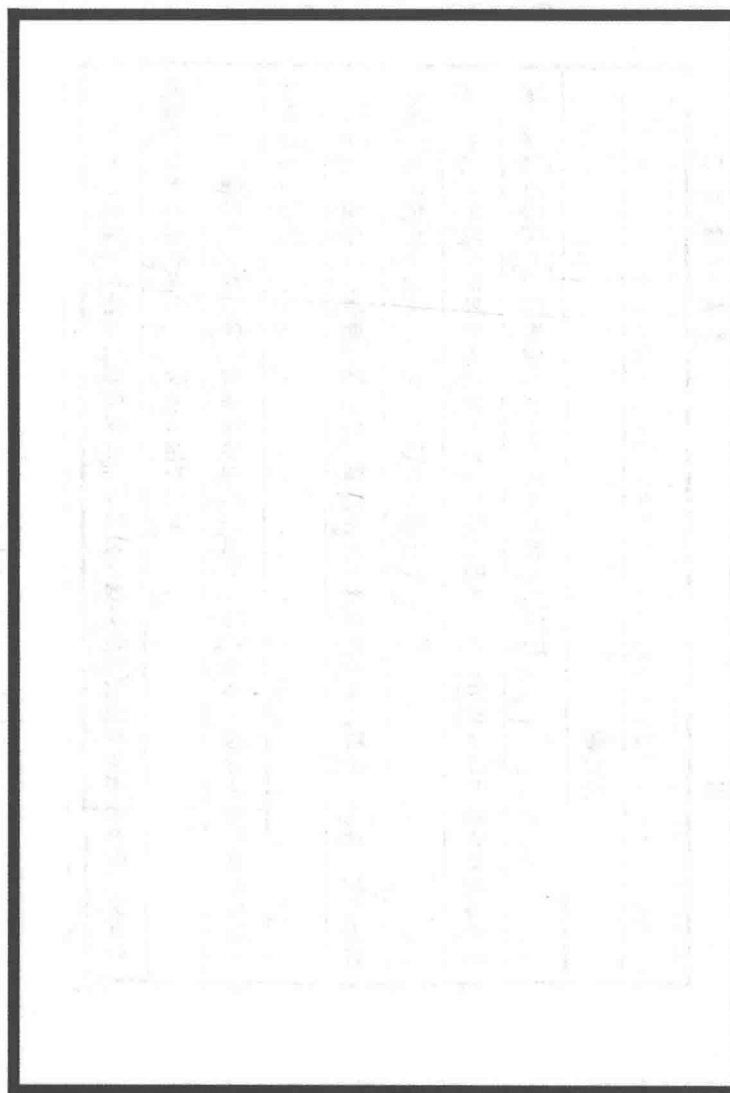
著者識

九、定境純熟，首先發生軀幹竿直，若有扶起之感。或是痛癢之感，生于全身的毫竅，有如見遍身白光的發相。煉丹的工夫，也有這種現象。

十、煉丹之法，有健康，除病神氣安靜，睿智開明的功效。關於那種方法的枝葉細目，現今却不必一一詳述。

十一、現今的世界，關於體育的各種設施，大有勃興之勢。像這種煉丹之法，在體育方面，很有一顧的價值；著者很希望當今的體育家，顧盼及此。

十二、在現今世界的運動家中，長距離賽跑的名人，拍拔，拿爾美，在開始運動的時候，必定先修冥想的工夫；這種事實，乃是當今的運動家全知道的。



一、凡属武术，必先求其理，而后求其法。理者，阴阳五行，生克制化，动静虚实，刚柔缓急，此其理也。法者，拳脚器械，跌打擒拿，点穴推拿，此其法也。理法相生，不可偏废。理不明，则法不灵；法不精，则理不显。故习武者，必先明理，而后求法。理法既明，则进退自如，变化无穷。此武术之要也。

二、习武者，必先求其德。德者，仁义礼智，忠孝节义，此其德也。德不修，则艺不精。艺不精，则德不彰。故习武者，必先修德，而后求艺。德艺双修，方为真武者。德不修而艺精，则为奸邪之徒；艺不精而德修，则为迂腐之徒。故习武者，必先修德，而后求艺。德艺双修，方为真武者。

三、习武者，必先求其志。志者，志向，抱负，此其志也。志不立，则心不专；心不专，则力不聚；力不聚，则功不成。故习武者，必先立志，而后求功。志立则心专，心专则力聚，力聚则功成。此习武者之要也。

四、习武者，必先求其气。气者，精神，元气，此其气也。气不充，则神不旺；神不旺，则力不支；力不支，则功不成。故习武者，必先求气，而后求功。气充则神旺，神旺则力支，力支则功成。此习武者之要也。

五、习武者，必先求其心。心者，心思，意念，此其心也。心不静，则神不宁；神不宁，则力不固；力不固，则功不成。故习武者，必先求心，而后求功。心静则神宁，神宁则力固，力固则功成。此习武者之要也。



第三部 道語字解

一画之部

注意 道語字解的分部是，以每句道語的道一字，笔画的多少为标准。例如：“一心支”道語的首一字是一，一字只有一画，所以归入一画之部；“外呼吸”道語的首一定是外，外字有五画，所以归入五画之部，其余可以类推。

一心支，乙阳

二画之部

十功德，十二因缘，十二辰，七返还丹，七返丹成，人道，二候，二禅，二十四，入火，入手，八十功德，八触，八脉。

三画之部

己，下降路，下手，己土，工法，三事之调和，三禅，三途，子炁，子行三十六，徘徊子午，子后午前，子箱，小径，小周天，小药，上根，上求菩提下化众生，上升，

第三部 道語字解

一畫之部

〔注意〕道語字解的分部是，以每句道語的首一字，筆畫的多少為標準；例如：「一心支」道語的首一字是一，一字只有一畫，所以歸入一畫之部，「外呼吸」道語的首一字是外，外字有五畫，所以歸入五畫之部，其餘可以類推。

一心支 乙陽

二畫之部

十功德 十二因緣 十二辰 七返還丹 七返丹成 人道 二候 二禪 二十四 入火 入手 八十功德 八觸 八脈

三畫之部

己 下降路 下手 己土 工法 三事之調和 三禪 三途 子炁 子行三十六 徘徊子午 子後午前 子箱 小徑 小周天 小藥 上根 上求菩提下化衆生 上升



上升路，上地，大極之時，大周天，大道，大藥，大力之白牛，大路，凡鉛，凡汞。

四画之部

火化，火化斷淫之法，火工，火候，火逼，火煉，太陰，太虛，太陽，月華，月明，元關，元炁，元竅，元精，元神，元神之火，元精，幻丹，幻藥，午行二十四，五蓋，五通，五停心觀，止，止火，止火之景，止觀，止觀均等，升降，心，心火，心境，心中之元神，水火交媾，水中火，丹，修丹，丹經，丹台，丹田，丹道，凡成，中下之流，中宮，中黃，天氣下降地氣上升，天機，天罡，天心，天心之主宰，天津，天地氤氲，天地合璧，天地之極，天然交，天然之真宰，斗，斗牛，斗杓之循環，斗杓，內景，內呼吸，內腎，內丹，內藥，內煉之道。火，行火，引火，運火，火銷金，火之圓足，文火，文熏武煉，方士，方便，六度。

五画之部

以火，未化之精，引火，外呼吸，外腎，外丹，外藥，外遊，外陽，外道，四禪，四

上升路 上地 大極之時 大周天 大道 大藥 大力之白牛 大路 凡鉛 凡汞

四畫之部

火化 火化斷淫之法 火工 火候 火逼 火煉 太陰 太虛 太陽 月華 月明
元關 元炁 元竅 元黃 元神 元神之火 元精 幻丹 幻藥 午行二十四 五蓋
五通 五停心觀 止 止火 止火之景 止觀 止觀均等 升降 心 心火 心境
心中之元神 水火交媾 水中火 丹 修丹 丹經 丹台 丹田 丹道 丹成 中
下之流 中宮 中黃 天氣下降地氣上升 天機 天罡 天心 天心之主宰 天津
天地氤氲 天地合璧 天地之極 天然交 天然之真宰 斗 斗牛 斗杓之循環 斗
杓 內景 內呼吸 內腎 內丹 內藥 內煉之道 火 行火 引火 運火 火銷金
火之圓足 文火 文熏武煉 方士 方便 六度

五畫之部

以火 未化之精 引火 外呼吸 外腎 外丹 外藥 外遊 外陽 外道 四禪 四



諦，四揲，正禪五支，正相，正理，生炁，仙，仙丹，仙道，打七—門，戌土，母氣，北海，北辰，北斗，未到地定，還本復位，用九，用六，世法。

六画之部

因緣觀，因地，有情，回光返照，玄关，交合，交姤，交姤，色定，行火，行往住止，多少之限，好持法，西天二十八祖，灰心長坐，自然之造化，先天，先天真一之氣，先天之神，先天之精，肉悅，如來，任脉，百日，百六十之邪相，牝牡之合，卯酉之法，卯酉沐浴，防宁，有形之精，西南之道，老，老子。

七画之部

坎下，坎火，坎水之炁，坎離，吸機之闢，初禪，君火，君心，吼一聲，收丹，沙門，邪火，身中之活子時，身中之璇玑，吹噓，走泄，走失，走丹，走漏，尾闾，牟尼沐浴，冷。

八画之部

諦 四揲 正禪五支 正相 正理 生炁 仙 仙丹 仙道 打七—門 戌土 母氣

北海 北辰 北斗 未到地定 還本復位 用九 用六 世法

六畫之部

因緣觀 因地 有情 回光返照 玄关 交合 交姤 交姤 色定 行火 行往住止
多少之限 好持法 西天二十八祖 灰心長坐 自然之造化 先天 先天真一之氣
先天之神 先天之精 肉悅 如來 任脉 百日 百六十之邪相 牝牡之合 卯酉之
法 卯酉沐浴 防憲 有形之精 西南之道 老 老子

七畫之部

坎下 坎火 坎水之炁 坎離 吸機之闢 初禪 君火 君心 吼一聲 收丹 沙門
邪火 身中之活子時 身中之璇玑 吹噓 走泄 走失 走丹 走漏 尾闾 牟尼
沐浴 冷

八畫之部



怪，金丹，金丹之主宰，金鼎，苦海，空，空运，空定，空铛，呼吸机之辟，呼吸，劫运，恍惚，刻漏，刻漏之火，坤火，坤策，坤腹，坤用六，近分定，周天，周天筑基之工，舍利，舍利子，取火，定，性，青阳洞里，泥丸，泥丸顶，东瀛，东土六代，念佛观，波旬，武火，服食，佛陀，房术，明，明星，河车，河车路，命，命门，坤用九，盲修瞎炼，物。

九画之部

回旋，风，降火，活子时，炁，炁之补充，炁穴，炁之子，炁之母，姤，后天之气，后天之神，后天之精，持法之人，柔软，重，识神，识性，津液，施受，南辰，风火，风箱，风轮，保守，法悦，法度，法轮常转，封固。

十画之部

海，起火，起手，气，逆，逆修，桂柯，修士，修持，修禅，修丹，修道，祝融峰之，定僧，消息，消息子，神，神之凝结，神火，神炁全合，神光，神宝，神知，脊肾，

内功炼丹秘诀 目錄

一九

十畫之部

海 起火 起手 氣 逆 逆修 桂柯 修士 修持 修禪 修丹 修道 祝融峯之
定僧 消息 消息子 神 神之凝結 神火 神炁全合 神光 神寶 神知 脊腎

九畫之部

迴旋 風 降火 活子時 炁 炁之補充 炁穴 炁之子 炁之母 姤 後天之氣
後天之神 後天之精 持法之人 柔軟 重 識神 識性 津液 施受 南辰 風火
風箱 風輪 保守 法悅 法度 法輪常轉 封固
怪 金丹 金丹之主宰 金鼎 苦海 空 空运 空定 空鐘 呼吸机之關 呼吸 劫
運 恍惚 刻漏 刻漏之火 坤火 坤策 坤腹 坤用六 近分定 周天 周天築基
之工 舍利 舍利子 取火 定 性 青陽洞裏 泥丸 泥丸頂 東瀛 東土六代
念佛觀 波旬 武火 服食 佛陀 房術 明 明星 河車 河車路 命 命門 坤
用九 盲修瞎煉 物



息火，息風，馬陰藏，胎，時，時至神知，特勝，高真，旁門，旁门外道，純陰。

十一畫之部

移火，淫姤為藥，淫精，淫機，陰怪，陰氣，陰蹻，陰交，陰縮，陰人，陰神，陰精，陰符，假丹，假想，假道，晦朔之交，救護，乾坤，乾策，乾道，黃芽，黃庭，採取，採取周天，采封，采煉，采藥，細住，參禪，閏余，淨化，淨土，真意，真火，真覺，真炁，真機，真元，真汞，真種子，真種子之父母，真神，真人呼吸之處，真性，真精，真丹，真道，真陽之氣，深禪定，清濁，雪山，造化，帶脉，探攝，掉悔，通明，停息，停符，動氣，貪欲，徇徕，受符，菩提，菩提子，菩提水，烹煉，萌動之機，脉張而憤興，痒，陽舉，陽運，陽火，陽關，陽神，陽生，陽精，欲定，欲界定。

十二畫之部

寒泉，喜，喜支，虛危穴，虛危之地，虛極靜篤，虛靜，虛无，虛无之窟，虛灵，景，

內功煉丹秘訣 目錄

110

十一畫之部

息火 息風 馬陰藏 胎 時 時至神知 特勝 高真 旁門 旁门外道 純陰
移火 淫姤為藥 淫精 淫機 陰怪 陰氣 陰蹻 陰交 陰縮 陰人 陰神 陰精
陰符 假丹 假想 假道 晦朔之交 救護 乾坤 乾策 乾道 黃芽 黃庭 黃
道 根本禪 腰 採取 採取周天 採封 採煉 採藥 細住 參禪 閏餘 淨化
淨土 真意 真火 真覺 真炁 真機 真元 真汞 真種子 真種子之父母 真神
真人呼吸之處 真性 真精 真丹 真道 真陽之氣 深禪定 清濁 雪山 造化
帶脉 探攝 掉悔 通明 停息 停符 動氣 貪欲 徇徕 受符 菩提
菩提子 菩提水 烹煉 萌動之機 脉張而憤興 痒 陽舉 陽運 陽火 陽關 陽
炁 陽氣生 陽交 陽神 陽生 陽精 欲定 欲界定

十二畫之部

寒泉 喜 喜支 虛危穴 虛危之地 虛極靜篤 虛靜 虛无 虛无之窟 虛靈 景



混采，混沌，混炼，昆仑峰顶，浑然，紫府，顺，顺行，进火，进退行火，善心，巽风，巽风升降，巽风扇，智，超脱，蒂，提火，童真，复挂，复觉，补精，无何有之乡，无极，无漏，瑜伽。

十三画之部

爱，意，运火，运周天，温养，干运，解脱，倾危，鼓嘘，照，肾，肾中之元炁，睡眠，圣胎，逼，锻炼，当令，道，道教，道家，道场，道德经，道路，督脉，顿法，发相，微风吹动，微阳，烦恼，流转，乱提，炼，炼炁，炼成，炼精，炼丹，炼丹家，炼丹之道，铅，铅汞，铅窟。

十四画之部

恶持法，疑境界相应，轻，种子，精，精未败，精华，精窍，精已败，精生，精道，节序，渐法，鹿住，对斗明星，橐籥，鼎器，嫩，乐，乐支，漏尽，漏尽成，漏尽通，漏刻。

混探 混沌 混煉 崑崙峯頂 渾然 紫府 順 順行 進火 進退行火 善心
巽風 巽風升降 巽風扇 智 超脫 蒂 提火 童真 復掛 復覺 補精 無何有
之鄉 無極 無漏 瑜伽

十三畫之部

愛意 運火 運周天 溫養 幹運 解脫 傾危 鼓噓 照 腎 腎中之元炁 睡
眠 聖胎 逼 煅煉 當令 道 道教 道家 道場 道德經 道路 督脈 頓法
發相 微風吹動 微陽 煩惱流轉 亂提 煉 煉炁 煉成 煉精 煉丹 煉丹家
煉丹之道 鉛 鉛汞 鉛窟

十四畫之部

惡持法 疑境界相應 輕 種子 精 精未敗 精華 精竅 精已敗 精生 精道
節序 漸法 鹿住 對斗明星 橐籥 鼎器 嫩 樂 樂支 漏盡 漏盡成 漏盡
通漏刻



十五画之部

熟境,熟路,数息观,冲,冲脉,调时,调所,调法,调药,慧命,潮元,潮来,谷道,谷精。

十六画之部

凝火,熏蒸,震之一阳,瞑盖,静中动,弹指,筑基,筑基之工,辐辏之运转,辨时。

十七画之部

优陀那,还虚,还原,闾辟,暖,暖炁,暖气,暖信,龙宫。

十八画之部

归根,归炉,窍,窍中之窍,药,药之老嫩,脐,药产,药产神知,药生,药物,离火,离中之灵。

二十画之部

觉支,炉,炉焰,炉中之火,炉中之火种,炉中之精,炉鼎,炉鞴。

十五畫之部

熟境 熟路 數息觀 衝 衝脈 調時 調所 調法 調藥 慧命 潮元 潮來 穀道 穀精

十六畫之部

凝火 熏蒸 震之一陽 瞑蓋 靜中動 彈指 築基 築基之工 輻輳之運轉 辨時

十七畫之部

優陀那 還虛 還原 闔闢 暖 暖炁 暖氣 暖信 龍宮

十八畫之部

歸根 歸爐 竅 竅中之竅 藥 藥之老嫩 臍 藥產 藥產神知 藥生 藥物 離

火 離中之靈

二十畫之部

覺支 爐 爐焰 爐中之火 爐中之火種 爐中之精 爐鼎 爐鞴



二十一畫之部

魔王 魔事 魔衆 魔女 攝精

二十二畫之部

籟鳴

二十四畫之部

觀 觀慧 觀支 靈鳥 靈覺 靈芽 靈兒 靈台 靈物 靈陽宮 靈吸

二十一画之部

魔王,魔事,魔众,魔女,摄精。

二十二画之部

籟鸣。

二十四画之部

观,观慧,观支,灵鸟,灵觉,灵芽,灵鬼,灵台,灵物,灵阳宫,恋吸。





目次

第一部 泛说

第一章 序说	
修养中之最良方法 ... 1	
炼丹以性的本能之炼成	
为内容 2	
老子对于婴儿	
之观察 3	
屈原之《离骚》 4	
《易经》之阴阳说 ... 5	
炼丹非方士之术 ... 6	
炼丹与禅定之关系 ... 6	
现代的弊病之	
救济法 7	
吾人生活方面	
之应用 9	
以精补精 10	
第二章 根本禅与炼丹	
禅定非始于佛陀 ... 11	
止观均等 11	
炼丹之文火与武火 ... 11	
禅定方面身息心	
之调和 12	
炼丹方面神炁呼吸之炼	
法 12	

增註 詳解 內功煉丹祕訣 一名(鑒基功夫 周天大道地仙劍俠修煉法)

目次

第一部 汎說

第一章 序說

修養中之最良方法.....一
煉丹以性的本能之煉成爲內容.....二
老子對於嬰兒之觀察.....三
屈原之離騷.....四
易經之陰陽說.....五
煉丹非方士之術.....六

第二章 根本禪與煉丹

煉丹與禪定之關係.....六
現代的弊病之救濟法.....七
吾人生活方面之應用.....九
以精補精.....一〇
禪定非始于佛陀.....一一
止觀均等.....一二
煉丹之文火與武火.....一三
禪定方面身息心之調和.....一四
煉丹方面神炁呼吸之煉法.....一五

內功煉丹祕訣 目錄

上



內功煉丹秘訣 目錄

禪定之品類	13
根本禪之圖	14
欲定	15
粗住	15
細住	15
欲界定	16
未到地定	16
色定	17
八觸	17
十功德	18
五支	21
初禪	22
二禪	22
三禪	22
四禪	22
禪定之弊病	23
煉丹之術學佛家禪定之處頗多	24
筑基之功為欲界定	24
筑基之功成則可濟世利民	25
第三章 煉丹之方法	
從禪定之體驗	26
生活之簡朴	27
飲食之調節	28
睡眠之適度	30

禪定之品類	一三
根本禪之圖	一四
欲定	一五
粗住	一五
細住	一五
欲界定	一六
未到地定	一六
色定	一七
八觸	一七
十功德	一八
五支	二一
初禪	二二
二禪	二二
三禪	二二
四禪	二二
禪定之弊病	二三
煉丹之術學佛家禪定之處頗多	二四
筑基之功為欲界定	二四
筑基之功成則可濟世利民	二五
第二章 煉丹之方法	
從禪定之體驗解釋煉丹	二六
生活之簡樸	二七
飲食之調節	二八
睡眠之適度	三〇



寂靜之居處	30
先覺之指導	31
澄心靜坐	32
煉丹要旨	35
發端	35
以精補精之	
筑基之工	35
第一工程 煉己 ...	37
第二工程 調藥 ...	38
第三工程 采藥 ...	39
第四工程 封固 ...	40
第五工程 煉藥 ...	40
第六工程 采丹 ...	42

第四章 初修時應注意之事	
在煉丹法中以初修為較難	43
火之應用	44
還虛煉己	45
誘導于銷魂忘我	
之文火	45
別種方法之武火 ...	46
數息之法	46
在修道中妄想之起為一	
種進境	47
還虛之外景	47
體溫之上升	
及其理由	48

內功煉丹秘訣 目錄

寂靜之居處	三〇	第四章 初修時應注意之事
先覺之指導	三一	
澄心靜坐	三二	
煉丹要旨	三五	
發端	三五	
以精補精之築基之工	三五	
第一工程 煉己	三七	
第二工程 調藥	三八	
第三工程 採藥	三九	
第四工程 封固	四〇	
第五工程 煉藥	四〇	
第六工程 採丹	四二	
在煉丹法中以初修為較難	四三	
火之應用	四四	
還虛煉己	四五	
誘導于銷魂忘我之文火	四五	
別種方法之武火	四六	
數息之法	四六	
在修道中妄想之起為一種進境	四七	
還虛之外景	四七	
體溫之上升及其理由	四八	



第五章 修證之經過 程途

原坦禪師之	
《佛仙論》.....	49
白隱禪師之	
《野船閑話》.....	50
煉丹之發相與禪定之對	
比	50
產藥之發相共	
有七項	51
丹成時所生之	
白光	52
增加體力	53
不罹感冒之病	53
可以長久不眠	54
能耐飢餓	54
能耐寒冷	55
疾病之治法	55
使心止于丹田	55
使心注于疾病	
之部位	56
入定與發汗	56
治他人疾病之法 ...	56
治愈精神病之法 ...	57
治愈妻病之報告 ...	58

第二部 金仙證論 解說

第一章 煉丹序	
修道依于神炁	59

第五章 修證之經過 程途

途

原坦禪師之佛仙論.....	四九
白隱禪師之野船閑話.....	五〇
煉丹之發相與禪定之對比.....	五〇
產藥之發相共有七項.....	五一
丹成時所生之白光.....	五二
增加體力	五三
不罹感冒之病	五三
可以長久不眠	五四
能耐飢餓	五四

第二部 金仙證論 解說

第一章 煉丹序

能耐寒冷.....	五五
疾病之治法.....	五五
使心止于丹田.....	五五
使心注于疾病之部位.....	五六
入定與發汗.....	五六
治他人疾病之法.....	五六
治愈精神病之法.....	五七
治愈妻病之報告.....	五八
修道依于神炁.....	五九



生殖之中樞	60
分清濁	61
內呼吸與外呼吸 ...	62
神炁之融合	63
母氣與子炁	64
不可混采混煉	65
爐鼎道路	66
出發于性的昂進 之煉丹	66
鉛汞藥物真丹 假丹	68
房術為一種邪說 ...	69
當知簡易之妙	70
于恍惚之境中一生先天 之神炁	71
煉精為炁煉形 為神	72
風火之用	73
使神凝而入炁穴 ...	74
陽生之時急則 走泄	75
藥物歸于炁穴則當行周 天之法	76
不知用火之法 則藥不成	77
空煉則不能成道 ...	78
神須暢明志 須猛勇	79
心住于炁穴 則周天不得	79
神炁同行為 煉丹之訣	80

第二章 正道淺說

內功煉丹秘訣目錄

生殖之中樞	六〇
分清濁	六一
內呼吸與外呼吸	六二
神炁之融合	六三
母氣與子炁	六四
不可混採混煉	六五
爐鼎道路	六六
出發于性的昂進之煉丹	六六
鉛汞藥物真丹假丹	六八
房術為一種邪說	六九
當知簡易之妙	七〇
于恍惚之境中一生先天之神炁	七一
煉精為炁煉形為神	七二
風火之用	七三
使神凝而入炁穴	七四
陽生之時急則走泄	七五
藥物歸于炁穴則當行周天之法	七六
不知用火之法則藥不成	七七
空煉則不能成道	七八
神須暢明志須猛勇	七九
心住于炁穴則周天不得	七九
神炁同行為煉丹之訣	八〇

第二章 正道淺說



內功煉丹秘訣目錄

六

煉元精為丹	81
丹成則奇蹟現	82
造化之機	83
留得陽精便成	
神仙	84
以精保精之	
還少法	86
童真易于成功	87
順則个体生逆	
則丹成	89
精為生死之關	90
精本无形動	
而為精	90
未動之前即	
先天之炁	91
神寂而精炁深藏 ..	92
恍惚而有融會	
之妙意	93
動而有其名	93
机萌為元炁旋動	
為元精	94
修仙作佛之種子生念起	
則化為淫精	95
使元精逆回	96
神炁之鎔化	97
兩般之靈物合于	
天然	98
火从脐下發	98
牝牡之交会神炁	
之妙融	99
药之老嫩與丹田	
之暖信	100
時至神知	101
合神炁而為	
我之妙药	101
采取药炁巡回于身体	
之中	102

煉元精為丹	八一
丹成則奇蹟現	八二
造化之機	八三
留得陽精便成神仙	八四
以精保精之還少法	八六
童真易于成功	八七
順則个体生逆則丹成	八九
精為生死之關	九〇
精本無形動而為精	九〇
未動之前即先天之炁	九一
神寂而精炁深藏	九二
恍惚而有融會之妙意	九三
動而有其名	九三
機萌為元炁旋動為元精	九四
修仙作佛之種子生念起則化為淫精	九五
使元精逆回	九六
神炁之鎔化	九七
兩般之靈物合于天然	九八
火從脐下發	九八
牝牡之交会神炁之妙融	九九
藥之老嫩與丹田之暖信	一〇〇
時至神知	一〇一
合神炁而為我之妙藥	一〇一
採取藥炁巡回于身體之中	一〇二



神炁由于呼吸而不外游	104
周天之法	104
中途之沐浴	106
行住起止之限法 ...	106
精窍不漏则能长生	107
大药炼成之候 ...	108

第三章 炼己论

七返还丹之诀 ...	109
使神入于丹田炁升于泥丸	111
现本来之虚灵 ...	113
炼己之渐进法 ...	116
炼己之诸相	117
炼丹之节目	121
吕祖邱祖费长房如来佛之炼己	123

第四章 小周天药物论

由元精而成药物金丹及大道	126
精为真人长生之根	127
制性之机	128
闭阳关而采外药 ...	130
精非仅止于炁穴 ...	131
调药之口诀	132
采药之时	133
待药之长成而采取	135
有药炁则可行周天之火候	136

内功炼丹秘訣 目錄

七

神炁由于呼吸而不外遊	一〇四
周天之法	一〇四
中途之沐浴	一〇六
行住起止之限法	一〇六
精竅不漏則能長生	一〇七
大藥煉成之候	一〇八
第三章 煉己論	
七返還丹之訣	一〇九
使神入于丹田炁升于泥丸	一一一
現本來之虛靈	一一三
煉己之漸進法	一一六
煉己之諸相	一一七

煉丹之節目	一二一
呂祖邱祖費長房如來佛之煉己	一二三
第四章 小周天藥物論	
由元精而成藥物金丹及大道	一二六
精爲真人長生之根	一二七
制性之機	一二八
閉陽關而採外藥	一三〇
精非僅止于炁穴	一三一
調藥之口訣	一三二
採藥之時	一三三
待藥之長成而採取	一三五
有藥炁則可行周天之火候	一三六



須注意邪說 137

第五章 小周天鼎器論

- 爐鼎在于
我之體內 138
鼎爐之訣 140
有鼎之名
无鼎之實 143

第六章 風火經

- 第一節 緒論
風為升降往來之呼吸，
火為煉丹之主 146
佛之漏盡成道仙之
煉精化炁 147
元精得風火而
為道為炁 148
修煉全凭風火 ... 149
風火之傳為
聖真之禁 150
中古時代聖者真人
之秘訣 151
周天煉法 152
說火而略風 154
說風而略火 155
言之詳略 155
風火之詩 156
第二節 行火
神炁不交則
不能采藥 159
陽動而即行火 ... 160
行火之机 160

須注意邪說 一三七

第五章 小周天鼎器論

爐鼎在于我之體內 一三八
鼎爐之訣 一四〇
有鼎之名無鼎之實 一四三

第六章 風火經

第一節 序論

風為升降往來之呼吸火為煉丹之主 一四六
佛之漏盡成道仙之煉精化炁 一四七
元精得風火而為道為炁 一四八

修煉全憑風火 一四九

風火之傳為聖真之禁 一五〇

中古時代聖者真人之秘訣 一五一

周天煉法 一五二

說火而略風 一五四

說風而略火 一五五

言之詳略 一五五

風火之詩 一五六

第二節 行火

神炁不交則不能採藥 一五九

陽動而即行火 一六〇

行火之机 一六〇



阳动之时	161
降心火入于丹田 ...	162
水火交媾	162
有情之下种	163
先天之真种子 ...	164
南辰入于	
北辰之位	165
太阳伏太阴	165
汞投铅窟	166
灵鸟宿于桂柯 ...	167
太阳移在	
明月之中	167
阳生之时即为下手	
之期	168
精之锻炼	169
第三节 用风	
真铅由风而产 ...	170
巽风坤火	171
呼吸元炁	172
巽风扇	172
以气摄精	173
第四节 风火及调药	
精调炁候	174
生精之动机	175
药之老嫩	175
调走泄之炁	176
知机	176

内功炼丹秘訣

目錄

九

陽動之時	一六一
降心火入于丹田	一六二
水火交媾	一六二
有情之下種	一六三
先天之真種子	一六四
南辰入于北辰之位	一六五
太陽伏太陰	一六五
汞投鉛窟	一六六
靈鳥宿于桂柯	一六七
太陽移在明月之中	一六七
陽生之時即爲下手之期	一六八
精之煅煉	一六九

第二節 用風

真鉛由風而產	一七〇
巽風坤火	一七一
呼吸元炁	一七二
巽風扇	一七二
以氣攝精	一七三
第四節 風火及調藥	
精調炁候	一七四
生精之動機	一七五
藥之老嫩	一七五
調走泄之炁	一七六
知機	一七六



一陽之發生	177
雪山之白牛	178
五谷之精作怪 ...	178
用風火煉盡陰精 ...	180
日月會于	
虛危之地	181
結論	182
第五節 藥生	
恍惚陰陽初變化 ...	184
瘕生于毫竅	185
藥物從元竅發生 ...	186
因地之果	186
龍宮吼一聲	187
彈指之頃	
豁然而開	188
機動籟鳴	188
復覺真元	189
第六節 起火、采藥、歸 爐、沐浴等	
起火采藥	190
采藥歸爐	190
封固停息	191
第七節 煉藥	
刻漏之火與靈芽 ...	192
內符	193
起火	193

一陽之發生	一七七	彈指之頃豁然而開	一八八
雪山之白牛	一七八	機動籟鳴	一八八
五穀之精作怪	一七八	復覺真元	一八九
用風火煉盡陰精	一八〇	第六節 起火 採藥 歸爐 沐浴等	
日月會于內危之地	一八一	起火採藥	一九〇
結論	一八二	採藥歸爐	一九〇
第五節 藥生		封固停息	一九一
恍惚陰陽初變化	一八四	第七節 煉藥	
瘕生于毫竅	一八五	刻漏之火與靈芽	一九二
藥物從元竅發生	一八六	內符	一九三
因地之果	一八六	起火	一九三
龍宮吼一聲	一八七		



受炁	194
引神火逼金	195
坤火之運動	196
采藥用武火	197
意中守宮之重要 ...	198
天罡斗柄	199
斗牛	200
河車之竿駕	201
一脈之天津	201
寒泉瀝瀝	202
一吸一呼	203
子升午降	203
呼吸之闔辟	205
第八節 周天之息數	
乾坤橐籥	205
一爻又一爻	206
天上分明十二辰 ...	207
生成之數	208
周天之息	208
三十六又二十四 ...	209
陰陽之數	210
息火停符之沐浴 ...	211
進火退符	211
煉而又煉	
周而又周	213

內功煉丹秘訣 目錄

受炁	一九四	呼吸之闔辟	二〇五
引神火逼金	一九五	乾坤橐籥	二〇五
坤火之運動	一九六	一爻又一爻	二〇六
採藥用武火	一九七	天上分明十二辰	二〇七
意中守宮之重要	一九八	生成之數	二〇八
天罡斗柄	一九九	周天之息	二〇八
斗牛	二〇〇	三十六又二十四	二〇九
河車之竿駕	二〇一	陰陽之數	二一〇
一脈之天津	二〇一	息火停符之沐浴	二一一
寒泉瀝瀝	二〇二	進火退符	二一一
一吸一呼	二〇三	煉而又煉周而又周	二一三
子升午降	二〇三		



第九節 成丹之日期	
百日而精不漏 ...	214
百日防危險	215
忌夢寐之昏迷 ...	216
第十節 止火及成丹	
定里丹成	217
丹熟則不行火候 ...	217
須知止息	218
止火之候	219
止火之景	219
待景之多	220
景到三度而止火 ...	221
結論	223

第七章 产药之效驗	
发端	224
炁穴之返照	225
产药之景	227
元穹之炁	
从下往后	229
須速采而烹煉之 ...	231
附记	233

第八章 总說	
性能虛靜	
則真机动	233
明药之老嫩	236
虛危穴与文武火 ...	239

第九節 成丹之日期	
百日而精不漏	二一四
百日防危險	二一五
忌夢寐之昏迷	二一六
第十節 止火及成丹	
定裏丹成	二一七
丹熟則不行火候	二一七
須知止息	二一八
止火之候	二一九
止火之景	二一九
待景之多	二二〇
景到三度而止火	二二一
結論	二二三
第七章 產藥之效驗	
發端	二二四
炁穴之返照	二二五
產藥之景	二二七
元竅之炁從下往後	二二九
須速採而烹煉之	二三一
附記	二二三
第八章 總說	
性能虛靜則真機動	二三三
明藥之老嫩	二三六
虛危穴與文武火	二三九



度数息数	242
丹成景至	243

第九章 周天图说

周天图	245
金丹造化之元功 ...	245
元关中宫天心 ...	247
八脉拱一穴	248
无形之窍	250

第十章 火候次序

忽然阳生	251
神炁相交	253
阳举用武火	
归根用文火	255
活子时	256
火候要明白	259

第十一章 任督二脉

图说

任督二脉图	260
任督二脉之正说 ...	261

第十二章 决疑

第一节 僧豁然之七问	
参禅成道之现象 ...	266
念经念佛之缺点 ...	267

内功炼丹秘訣 目錄

101

度数息数	二四二
丹成景至	二四三
第九章 周天圖說	
周天圖	二四五
金丹造化之元功	二四五
元關中宮天心	二四七
八脈拱一穴	二四八
無形之竅	二五〇
第十章 火候次序	
忽然陽生	一五二
神炁相交	二五三
陽舉用武火	
归根用文火	二五五
活子時	二五六
火候要明白	二五九
第十一章 任督二脈圖說	
任督二脈圖	二六〇
任督二脈之正說	二六一
第十二章 決疑	
第一節 僧豁然之七問	
參禪成道之現象	二六六
念經念佛之缺點	二六七



參禪者之走泄	268
參禪而不問	
走泄之弊	271
佛之對斗明星	272
紙上之傳法	273
第二節 王會然之七問	
別門有是乎	274
不知周天之度数則	
有走泄而升降法則	276
不能結丹	277
吞下津液之妄說	278
二候之妄說	280
呼吸而不知陽生則	
出陰神	281
升降遲重則生病	282
第三節 了然之五問	
乾之用九坤之用六	
亦有不是之處	283
子行午行亦有	
不是之處	284
陰陽之數亦有	
不是之處	285
陰陽之策數亦有	
不是之處	286
不是與不是由于真傳	
之有無	286
第十三章 危險說	
不得性命真傳	
之危險	288
神息吹靈火	289
須要防慮之	
危險種類	290
神炁不交之失	293
真元暗耗	
則炁耗散	294

參禪者之走泄	二六八
參禪而不問走泄之弊	二七一
佛之對斗明星	二七二
紙上之傳法	二七三
第二節 王會然之七問	
兩月藥產三月成丹別門有是乎	二七四
不知周天之度数則有走泄之患	二七六
無藥而行升降法則不能結丹	二七七
吞下津液之妄說	二七八
二候之妄說	二八〇
呼吸而不知陽生則出陰神	二八一
升降遲重則生病	二八二
第三節 了然之五問	
乾之用九坤之用六	
子行午行亦有不是之處	二八三
陰陽之數亦有不是之處	二八四
陰陽之策數亦有不是之處	二八五
是與不是由于真傳之有無	二八六
第十三章 危險說	
不得性命真傳之危險	二八八
神息吹靈火	二八九
須要防慮之危險種類	二九〇
神炁不交之失	二九三
真元關耗則炁耗散	二九四



不达于精微则	
昧却采工	295
炁无主则外走 ---	298
不知用火之法则	
阴魔来扰	300
不煅去阴气则有梦	
中遗精之事	306
不避身心之疲劳则	
失去文火	307
武火为命宝	
之救护者	308
真炁与精	
共同耗散	310
阴跻之一脉为	
诸圣之秘	311
失却锻炼	
则精不化	312
阳之复生之危险 ...	314
真种不归于	
炉之危险	319
失神息则逸	
走于外路	320
息之火	322
炁之耗散药	
之空生	323
归于药炉而	
文火失熏蒸	324
忌食香辣	326
火生丹走	329
水生阴人	329
止火时之危险 ---	330
不谨慎则伤久修.....	332

內功煉丹秘訣 目錄

不達于精微則昧却採工	二九五
炁無主則外走	二九八
不知用火之法則陰魔來擾	三〇〇
不煅去陰氣則有夢中遺精之事	三〇六
不避身心之疲勞則失去文火	三〇七
武火爲命寶之救護者	三〇八
真源則精耗散	三一〇
陰躋之一脈爲諸聖之秘	三一〇
失却煅煉則精不化	三一〇
陽之復生之危險	三一四
真種不歸于爐之危險	三一四
失神息則逸走于外路	三二〇
息之火	三二二
炁之耗散藥之空生	三二三
歸于藥爐而文火失熏蒸	三二四
忌食香辣	三二六
火生丹走	三二九
水生陰人	三二九
止火時之危險	三三〇
不謹慎則傷久修	三三二



第一部 泛说

第一章 序说

修养中之最良方法

炼丹，是修养法中最好的方法。在许多修养法里，要算这种修养法的基础最是高超，这种修养法，在许多修养法之上，有崭然拔群之观，并且实修上的效果也很确实。

许多的修养法，全是大同小异，到了结局总是归着于一点，并无立门分户之必要。至于炼丹，却是全异其趣。古时的炼丹家，曾经夸口说：“任他万般差别法，总与金丹事不同。”（这是说：任凭他万般差别的方法，总和金丹的事情不同）又说：“登麓之道虽异，而山顶见月则同。”

内功炼丹秘訣

一

增註
詳解

內功煉丹秘訣

一名（築基功夫）
周天大道地仙劍俠修煉法

第一部 汎說

第一章 序說

修養中之最良方法

煉丹，是修養法中，最好的方法。在許多修養法裏，要算這種修養法的基础，最是高超，這種修養法，在許多修養法之上，有嶄然拔羣之觀，並且實修上的效果，也很確實。

許多的修養法，全是大同小異；到了結局總是歸着于一點，並無立門分戶之必要。至于煉丹，却是全異其趣；古時的煉丹家，曾經誇口說：「任他萬般差別法，總與金丹事不同。」（這是說：任憑他萬般差別的方法，總和金丹的事情不同。）又說：「登麓之道雖異，而山頂見月則同。」



可见此种炼丹法，实有超出各种修养法的价值。

炼丹之内容

世间种种的修养法，全是以强固心力，锻炼身体，深强呼吸为目的；到了结局，总是大同小异的。唯有炼丹的目的，却除了前边所说的各种必要条件之外，还有最重要的事项，却在于我们的性的本能。人类因为有性的本能，所以能造出新的个体，在地上繁殖。性的本能，对着外面，固然有重大的关系；并且对着内面，也握着重大的枢机。那种枢机，就是引导我们的身心，达到最适宜、最正当、最合理想的区域。世间的别种修养家，全没有顾到这种重要事项；只有炼丹家，才能注意及此。以这种重要事项为目的，实是炼丹的特异之点。

在炼丹术方面，把修养的基础放在本能上边，并非由迷信而来，实是从不可摇动的体验出发。所以炼丹家高自矜持着说：“总与金丹事不同。”

内功炼丹秘诀

二

「可见此種煉丹法，實有超出各種修養法的價值。」

煉丹之內容

世間種種的修養法，全是以強固心力，鍛鍊身體，深強呼吸為目的；到了結局，總是大同小異。惟有煉丹的目的，却除了前邊所說的各種必要條件之外，還有最重要的事項，這重要事項，却在于我們的性的本能。人類因為有性的本能，所以能造出新的個體，在地上蕃殖。性的本能，對着外面，固然有重大的關係；並且對着內面，也握着重大的樞機。那種樞機，就是引導我們的身心，達到最適宜，最正當，最合理想的區域。世間的別種修養家，全沒有顧到這種重要事項，只有煉丹家，才能注意及此。以這種重要事項為目的，實是煉丹的特異之點。

在煉丹術方面，把修養的基礎，放在本能上邊，並非由迷信而來，實是從不可搖動的體驗出發，所以煉丹家高自矜持着說：「總與金丹事不同。」



炼丹这种名称，往往被不明真相的人，加以误谬的见解，多是以爲，这种炼丹，只是把许多的铅汞，变化成丹的方法而已。其实像这种方法，不过是炼丹术中一种手段而已。服药延寿的方术，因然是仙家所传，非但仙家有这种方术，就是远至埃及地方，在同一的目的之下，也有一种炼金术存在。那种炼金术，已经成了现代的化学之祖。但是，这种手术所炼成的，就是炼丹术中所说的外丹、外药。服食药饵，虽然未必无用，然而在炼丹术中间，却并不是根本的方法。炼丹术中所说的根本方法，乃是炼成内丹、内药的法术。若要炼成内丹、内药，必须先炼成性的本能。

老子对于婴儿之观察

在中国地方，又可从别的方面，看出炼丹修养法发达的理由。从前的中国，固然有许多可惊的奇谈，然而在许多奇谈中间，却多是和性有相当的关系。中国古时的奇谈，颇有深刻的趣味。那许多奇谈，乃是从文化发达而来的产物，尤其是关于性的本能，多有很深的兴味。老子在

内功炼丹秘訣

老子對於嬰兒之觀察

煉丹這種名稱，往往被不明真相的人，加以誤謬的見解。多是以爲，這種煉丹，只是把許多的鉛汞，變化成丹的方法而已。其實像這種方法，不過是煉丹術中一種手段而已。服藥延壽的方術，因然是仙家所傳。非但仙家有這種方術，就是遠至埃及地方，在同一的目的之下，也有一種煉金術存在。那種煉金術，已經成了現代的化學之祖。但是，這種手術所煉成的，就是煉丹術中所說的外丹、外藥；服食藥餌，雖然未必無用，然而在煉丹術中間，却並不是根本的方法。煉丹術中所說的根本方法，乃是煉成內丹、內藥的法術。若要煉成內丹、內藥，必須先煉成性的本能。

在中國地方，又可從別的方面，看出煉丹修養法發達的理。從前的中國，固然有許多可驚的奇談。然而在許多奇談中間，却多是和性有相當的關係。中國古時的奇談，頗有深刻的趣味。那許多奇談，乃是從文化發達而來的產物；尤其是關於性的本能，多有很深的興味。老子在



內功煉丹秘訣

四

所著的《道德經》中，曾經說：“未知牝牡之合而媾作，則精至也。”據該書的注說：“媾者，小兒之陽也。”老子的這種言語，是說：“未起性欲的小兒，還要對於媾作，而惹起心情的作用。”這種言語，確是探究原因之論。老子又以為，幼兒的握固，是由于无心；終日號哭而聲不嘎，是由于无欲而全精；所以要探求全精的方法。

屈原之《離騷》

屈原的《離騷》措辭非常幽玄，于神韻縹緲之中，暗示全精的方法。儒教為倫理主義之教，從表面看來，似乎和性的問題沒有關係；然而在大學書中，却有“知止而后有定，定而后能靜，靜而后能慮，慮而后能得”之言。大學是儒門的根底之學，看了該書的這種言語，可見孔門傳授的心法，道統的相傳，却在于這種知止數言。至于實修這種功夫的細目，却没有何等的口訣，所以後人不能明白知道。像堯傳于舜的“維精維一，允執厥中”之言，當然另有口傳之語。

所著的道德經中，曾經說：“未知牝牡之合而媾作，則精至也。”據該書的註說：“媾者，小兒之陽也。”老子的這種言語，是說：“未起性欲的小兒，還要對於媾作，而惹起心情的作用；”這種言語，確是探究原因之論。老子又以爲幼兒的握固，是由于無心；終日號哭而聲不嘎，是由于無慾而全精；所以要探求全精的方法。

屈原之離騷

屈原的離騷措辭非常幽玄；于神韻縹緲之中，暗示全精的方法。儒教為倫理主義之教，從表面看來，似乎和性的問題，沒有關係；然而在大學書中，却有：“知止而后有定，定而后能靜，靜而后能慮，慮而后能得”之言；大學是儒門的根底之學，看了該書的這種言語，可見孔門傳授的心法，道統的相傳，却在于這個知止數言。至于實修這種工夫的細目，却没有何等的口訣，所以後人不能明白知道。像堯傳于舜的“維精維一，允執厥中”之言，當然另有口傳之語。



《易经》之阴阳说

《易经》说：“天地絪縕，万物化醇。男女构精，万物化生。”这种言语，不但是表示自然现象。《易经》的全部，乃是从阴阳交错而成；道的本源，即在于此。《易经》说：“一阴一阳之谓道。”于一阴一阳之中，求道的出发点，从此演绎可知修养的根底实在于男女之构精。《易经》又说：“圣人以之洗心，退藏于密。吉凶与民同忧。”洗心而退藏于密的宗旨，在于幽赞神明，这便是指着修养上的目的而言。

那种修养法，在中国古时，是有传授的，但只是秘密口传，而不把修养的真诀，公然显明地说出来。因为这个缘故，所以到了后来，那种真传，便在儒家方面断绝而失传了。

把修养的基础，放在性的本能上边；在老庄的学问方面，却有很浓厚的色彩；所以只限定在那方面的修道者才有修养的真传。

易经之陰陽說

易经說：「天地絪縕，萬物化醇。男女構精，萬物化生。」這種言語，不但是表示自然現象。易经的全部，乃是從陰陽交錯而成；道的本源，即在於此；易经說：「一陰一陽之謂道；」于一陰一陽之中，求道的出發點；從此演繹可知修養的根柢實在於男女之構精。易经又說：「聖人以之洗心，退藏于密。吉凶與民同憂。」洗心而退藏于密的宗旨，在於幽贊神明，這便是指着修養上的目的而言。

那種修養法，在中國古時，是有傳授的，但只是秘密口傳，而不把修養的真訣，公然顯明的說出來。因為這個緣故，所以到了後來，那種真傳，便在儒家方面，斷絕而失傳了。

把修養的基礎，放在性的本能上邊；在老莊的學問方面，却有很濃厚的色彩；所以只限定在那方面的修道者才有修養的真傳。



煉丹非方士之術

煉丹服藥，以期長生久視，那種方士之術，在秦漢時代，固為帝王信它，便盛行起來了。像秦始皇和漢武帝便是很信仰方士之術的人。徐福奉始皇之命，求藥于東瀛航海到日本，其子孫乃居于日本紀洲之能野浦。像這種方士之術，雖然也有煉丹之名，其實那種採取金石草木之藥餌，煉成的藥或是丹，名為外藥、外丹；必須在自己的身心上邊鍛煉化成的丹藥，方才可以稱為內丹內藥。

煉丹與禪定之關係

佛教從西方來，禪定的方法傳到東土。這種禪定，在今日的佛教方面，並沒有占着重要的位置。□晉到盛唐，禪定在佛教中却是曾經盛行過的；佛門中所說的禪師，就是指著專門修禪的僧侶而言。禪師所傳的修禪方法和煉丹之術，很有許多共通之點，那個時候，在道教的組織

煉丹非方士之術

煉丹服藥，以期長生久視，那種方士之術，在秦漢時代，因為帝王信它，便盛行起來了。像秦

始皇和漢武帝，便是很信仰方士之術的人。徐福奉始皇之命，求藥于東瀛航海到日本，其子孫

乃居于日本紀洲之能野浦。像這種方士之術，雖然也有煉丹之名，其實那種採取金石草木之

藥餌，煉成的藥或是丹，名為外藥、外丹；必須在自己的身心上邊，鍛煉化成的丹藥，方才可以稱

為內丹內藥。

煉丹與禪定之關係

佛教從西方來，禪定的方法，傳到東土。這種禪定，在今日的佛教方面，並沒有佔着重要的

位置。晉到盛唐，禪定在佛教中，却是曾經盛行過的；佛門中所說的禪師，就是指著專門修禪

的僧侶而言。禪師所傳的修禪方法，和煉丹之術，很有許多共通之點；那個時候，在道教的組織



中间，把修禅的方法取入而消化之，于是炼丹的方法便接近完成的区域了。

现代的弊病之救济法

依着道家的言语，可知“人类有精的本源，顺行的时候，便是生人之因，也就是凡夫之所行。逆而修之的时候，便是成丹之机，而为真人的道法。”在开始的时候，是从着性的本能而动而生人；到了结果，却变化之，而别开一个不可思议的新生面。这种言论并不是从空想发生，人类若是浪费其精，身心便要发生疲惫，酿成种种的过失。这是不论什么人全知道的。不但浪费其精，有恶的结果，就是浪费的本身，也有过失。反而言之，若能努力保精，不但自身可成净业，并且结成圣胎，也很容易。因为这个缘故，所以道家把这种道理作为基础，借以探求修养的方法。

现代的人往往以为“性的本能，不过是一种生理现象，把性的本能作为修养的出发点，不过是一种迷信”。他们因为有这么一种见解，所以把炼丹之术看轻了。然而炼丹之术，发明了有

中間，把修禪的方法，取入而消化之，於是煉丹的方法，便接近完成的區域了。

現代的弊病之救濟法

依着道家的言語，可知：「人類有精的本源，順行的時候，便是生人之因，也就是凡夫之所行。逆而修之的時候，便是成丹之機，而為真人的道法。」在開始的時候，是從着性的本能之動而生人；到了結果，却變化之，而別開一個不可思議的新生面；這種言論，並不是從空想發生。人類若是濫費其精，身心便要發生疲憊，釀成種種的過失；這是不論什麼人，全知道的。不但濫費其精，有惡的結果，就是濫費的本身，也有過失。反而言之，若能努力保精，不但自身可成淨業，並且結成聖胎，也很容易。因為這個緣故，所以道家把這種道理，作為基礎，藉以探求修養的方法。現代的人往往以為「性的本能，不過是一種生理現象；把性的本能，作為修養的出發點，不過是一種迷信」；他們因為有這種見解，所以把煉丹之術看輕。然而煉丹之術，發明了有



內功煉丹秘訣

八

几千年之久，经过许多高士真人的体验，已经完成了修养的道法了。其中像周天之法，实是把完全的生理现象，作为基础建筑而成的。周天之法，是从丹田（假定从脐向肾，引一根线，距前七分，距后三分，固定一点，从此点起，垂直向下，达到一寸的地方，便是丹田的部位）起，沿着脊髓的内侧，头部的内面，向着称为泥丸的部位而上升，这一条路，名为督脉。又从泥丸沿着胸腹的内壁降到丹田的一条道路，名为任脉。通过这个任督二脉，而神炁回转，名为周天。在腰脊部，当着督脉上升道路的部位，就是房事的中枢；用温和的热量把它养得坚固，使它的气上升而养其神，也是一种科学的事情。

房事过度的时候，便要感觉腰部的硬直，这是许多世人有过经验的事情；但是，在炼丹已熟的时候，却也有身体耸直的感觉。在禅定的方面，也有相同的自觉。性的内分泌，能滋润全身，尤其是能养脑的活力。这种事情，是在科学方面已经肯定的了。这种情形，和以炁养神，以神制

幾千年之久，經過許多高士真人的體驗，已經完成了修養的道法了。其中像周天之法，實是把完全的生理現象，作為基礎，建築而成的。周天之法，是從丹田（假定從臍向腎，引一根綫；距前七分，距後三分，固定一點；從此點起，垂直向下，達到一寸的地方，便是丹田的部位）起，沿着脊髓的內側，頭部的內面，向着稱為泥丸的部位而上升；這一條路，名為督脈。又從泥丸，沿着胸腹的內壁，降到丹田的一條道路，名為任脈。通過這個任督二脈，而神炁迴轉，名為周天。在腰脊部，當着督脈上升道路的部位，就是房事的中樞；用溫和的熱度，把它養得堅固，使它的气上升，而養其神，也是一種科學的事情。

房事過度的時候，便要感覺腰部的硬直；這是許多世人，有過經驗的事情；但是，在煉丹已熟的時候，却也有身體聳直的感覺。在禪定的方面，也有相同的自覺。性的內分泌，能滋潤全身；尤其是，能養腦的活力；這種事情，是在科學方面，已經肯定的了。這種情形，和以炁養神，以神制



炁的周天的意义，多有契合之处。欲防精的外走，必须依赖先天之神，依着神的作用，抑制精的外走，又用被抑制的炁养神，神炁互相扶助之术，全是仙家的发明；不是别种法术所能及得到的。

吾人生活方面之应用

在仙家方面，把性生活的事实很明白地说出，借以建筑修养的基础，而开容易修养之道，于是在修养方面，便可得着捷徑。

我们用绝对的手段，防止精的走漏，在我们的心身之上，确有佳良的结果，这是已经明白的事实。所以在理想方面，应常希望绝对的禁欲，但是，我们的生活，在许多的情形之下，却又有不许禁欲的事情。像这种的人，以采取适度解放的手段为宜。但是，须要谨慎，切不可滥行纵欲。

在周天的工夫中间，有大周天和小周天之别。小周天是自利的法术，就是佛教所说的小

炁时周天的意义，多有契合之处。欲防精的外走，必须依赖先天之神依着神的作用，抑制精的外走，又用被抑制的炁养神，神炁互相扶助之术，全是仙家的发明；不是别种法术，所能及得到的。

吾人生活方面之應用

在仙家方面，把性生活的事实，很明白的說出，藉以建築修養的基礎，而開容易修養之道，于是在修養方面，便可得着捷徑。

我們用絕對的手段，防止精的走漏；在我們的心身之上，確有佳良的結果，這是已經明白的事實。所以在理想方面，應常希望絕對的禁慾。但是，我們的生活，在許多的情形之下，却又有不許禁慾的事情。像這種的人，以採取適度解放的手段為宜。但是，須要謹慎，切不可濫行縱慾。

在周天的工夫中間，有大周天和小周天之別。小周天是自利的法術，就是佛教所說的小



乘法，大周天是利他的法术，就是佛教所说的大乘法。小周天可以作为上求菩提的法术，大周天可以作为下化众生的法术。

以精补精

小周天的工夫，又名“筑基之工”，这种名称的意义，乃是用小周天的工夫，可以筑成修道的基础。中年的人，其精已经败坏，用小周天的工夫，便可回复已失之精，使精坚固，以至丹成，方可再行大周天的工夫。若是年少的人，其精未失，便可立即行大周天的工夫。

心气动转，容易激怒，若悲动喜，往往耽嗜欲而贪虚誉，或是身体虚劳胀满，干枯老衰，以及其他内外诸种疾病，全是神炁不相伴，精枯气乏的结果。像这种人，若能修小周天之道，便可回复其精，以至见着枝头逢春的景象。

第二章 根本禅与炼丹

内功炼丹秘訣

一〇

乘法。大周天是利他的法术，就是佛教所说的大乘法。小周天可以作为上求菩提的法术，大周天可以作为下化众生的法术。

以精补精

小周天的工夫，又名“筑基之工”。这种名称的意义，乃是用小周天的工夫，可以筑成修道的基础。中年的人，其精已经败坏；用小周天的工夫，便可回复已失之精，使精坚固，以至丹成，方可再行大周天的工夫。若是年少的人，其精未失，便可立即行大周天的工夫。

心气动转，容易激怒，悲动喜，往往耽嗜欲而贪虚誉；或是身体虚劳胀满，干枯老衰，以及其他内外诸种疾病，全是神炁不相伴，精枯气乏的结果。像这种人，若能修小周天之道，便可回复其精，以至见着枝头逢春的景象。

第二章 根本禅与炼丹



禪定非始于佛陀

我們把根本禪和煉丹比較對照，可知：根本禪是注重心的經過程途；煉丹是把中心放在體的經過程途上邊，但是，兩種的內容却有許多共通之點。現在把兩種的異同，批判如下。

止觀均等

佛法雖多，禪定最重要。禪定的一切方法，並不是全從佛陀開創出來的。當時的修道者，對於禪定的內容，也有許多改變的事情。在禪定的中間，把心集中於所定之境；觀察集中的心境，而均等運用它，方才可以降伏諸魔，證得真智。這種觀察心境，而變化禪定的方法，乃是禪觀的特性之一。

煉丹之文火與武火

所說的止觀，乃是在煉丹的時候，用火的方法；止是用文火的事情，觀是用武火的方法。

禪定非始于佛陀

我們把根本禪和煉丹，比較對照，可知：根本禪是，注重心的經過程途；煉丹是，把中心放在體的經過程途上邊；但是，兩種的內容，却有許多共通之點。現在把兩種的異同，批判如下：

止觀均等

佛法雖多，禪定最重要。禪定的一切方法，並不是全從佛陀開創出來的；當時的修道者，對於禪定的內容，也有許多改變的事情。在禪定的中間，把心集中於所定之境；觀察集中的心境，而均等運用它，方才可以降伏諸魔，證得真智；這種觀察心境，而變化禪定的方法，乃是禪觀的特性之一。

煉丹之文火與武火

所說的止觀，乃是在煉丹的時候，用火的方法；止是用文火的事情，觀是用武火的方法。

內功煉丹秘訣

一一



禪定方面身息心之調和

禪定時候，須要把身，息，心，完全調和。第一，端坐以調和身體；第二，調和呼吸；第三，調和其心。身體是有形質的，最容易認清；呼吸雖然較為幽微，然而也不是很難認得的。惟有這個心，却很難認心的作用，我們雖然可以認得；但是，心的本體，我們却不能認得。並且心要時常活動散開，調和更是困難。依着禪定的方法，把呼吸煉到非常之靜，就是把鳥的軟毛，放在鼻端，鳥毛也幾乎不動；到了這個程度，便可煉心了。

煉丹方面神炁呼吸之煉法

煉丹方面的，神，炁，呼吸的煉法，和禪定方面的身息心之調和，十分相像。神是心之主，炁是身之主，呼吸却運用于其間，和禪定無異。但是在實際的方面，詳細觀察的時候，却又可發見特異之點。在修丹的時候，第一，須要使身體端直；第二，禪定之品類，須要把散亂的心，集中于一境。

禪定方面身息心之調和

禪定時候，須要把身、息、心完全調和。第一，端坐以調和身體；第二，調和呼吸；第三，調和其心。身體是有形質的，最容易認清；呼吸雖然較為幽微，然而也不是很難認得的，唯有這個心，却很難認。心的作用，我們雖然可以認得；但是，心的本體，我們却不能認得。並且心要時常活動散開，調和更是困難。依着禪定的方法，把呼吸煉到非常之靜，就是把鳥的軟毛，放在鼻端，鳥毛也幾乎不動；到了這個程度，便可煉心了。

煉丹方面神炁呼吸之煉法

煉丹方面的，神炁呼吸的煉法，和禪定方面的身息心之調和十分相像。神是心之主，炁是身之主，呼吸却運用于其間，和禪定無異。但是，在實際的方面，詳細觀察的時候，却又可發見特異之點。在修丹的時修，第一，須要使身體端直；第二，禪定之品類，須要把散亂的心集中于一境。



至于呼吸，更加要常保平静。再进一层，便要把丹田作为火炉，锻炼神炁和呼吸。全体的方法便是所说的炼丹之法。

禅定虽然不专是呼吸的方法，然而在调和身息心的方面，却是关系于呼吸的事情很多。根本禅的第一步工夫，名为“欲界定”。欲界定是，□着□业的调制发现清静的心境。从欲界定进到根本色禅的第一阶级，名为初禅，再经过二禅三禅，便可达到四禅。这个四禅便是止观运用于均等。佛陀是常住于此观的。

禅定的品类，有五停心观，就是数息观、不净观、因缘观、慈心观、念佛观五种。在这五种中间，数息观稍有异色。这个数息观，乃是实观；和不净等四观的依着假想而修养大不相同。实观以呼吸为主，依着呼吸而运用其观，在开始的时候，是从数呼吸入手；别的四观，乃是依着作意而观身的不净；不念佛而只数自己的气息劳心的事情较少，却有容易入定的特性。这种特性也

运用的均等。佛陀是常住于此观的。

禅定的品类，有五停心观。就是数息观，不净观，因缘观，慈心观，念佛观，五种。在这五种中间，数息观稍有异色。这个数息观，乃是实观；和不净等四观的依着假想而修养大不相同。实观以呼吸为主。依着呼吸，而运用其观。在开始的时候，是从数呼吸入手；别的四观，乃是依着作意，而观身的不净；不念佛而只数自己的气息劳心的事情较少，却有容易入定的特性。这种特性也

运用的均等。佛陀是常住于此观的。

内功炼丹秘诀



有缺点，修道的人往往耽着禅定之味，而有消磨运观能力之虞。在不净等四观方面，证得无漏的机会很多，但是，在数息方面，这种机会却少。

根本禅之图

现在因为要便于说明，把欲定和根本禅的图揭示如左。定境（欲定、根本禅）。欲定（粗住、细住、欲界定、未到地定）。根本禅（初禅、二禅、三禅、四禅）。粗住：尘境不乱思维的心境。细住：较前稍进之心境。欲界定：虽然不忘自己的存在；但是，茫漠而不分轮廓的心境。未到地定：自在和环境，全不存在的心境。初禅：发出八触十功德五支；五支之中，觉观二支的发相十分显明。二禅：没有八触十功德的发相；断觉观，喜支的发相十分显明。三禅：断喜支，乐支的发相十分显明。四禅：断乐支，只是冥合于一心支。

内功炼丹秘訣

一四

有缺點；修道的人，往往耽著禪定之味，而有銷磨運觀能力之虞。在不淨等四觀方面，證得無漏的機會很多；但是，在數息方面，這種機會却少。

根本禪之圖

現在因為要便于說明，把欲定和根本禪的圖，揭示如左：





修根本禅的时候，不必要行住坐卧等威仪。在坐着修道的时候，入定的机会较多。

欲定

在修定的时候，第一发现的名为“粗住”。其后，次第达到细住、欲界定、未到地定。未到地定乃是初禅的“近分定”。

粗住

将要修定的时候，须要使身体端正，收心，调和气息，心守内部，沉静安稳，就是遇着音光以及其他的动心的机缘，心意也是毫不散乱。这种情形，乃是将入定时最初的发相。

细住

心的沉静安稳，比前边所说的粗住更进一层；这种心境，名为“细住”。发粗细二住的时候，头部非常轻，身体自然端直，恰似有物扶持自己的身体一般。心是十分收敛，继续着，更加现

修根本禪的時候，不必要行住坐臥等威儀。在坐着修道的時候，入定的機會較多。

欲定

在修定的時候，第一發現的，名為「惛住」。其後，次第達到細住、欲界定、未到地定。乃是初禪的「近分定」。

惛住

將要修定的時候，須要使身體端正，收心，調和氣息，心守內部，澄靜安穩；就是遇着音光，以及其他的動心的機緣，心意也是毫不散亂。這種情形，乃是將入定時，最初的發相。

細住

心的澄靜安穩，比前邊所說的惛住，更進一層；這種心境，名為「細住」。發惛細二住的時

內功煉丹祕訣

一五



出沉净的状态，若住于定，便不疲倦，身体也没有痛苦，这种情形名为“好持法”。若是在反对方面，住于恶持法的时候，身体便要不自在，颈部坚凝，四肢感觉疼痛或是麻痹。就是出定之后，也要继续着感觉倦怠疲困，有妨后来的入定。要而言之，住于粗细时候的心境，心是集中于一境而不散乱，若有物扶起身体，乃是应当留意之点。

欲界定

好持法持着粗细住，不失缓急之度的时候，虽然由于人而有迟速之不同，然而早则经过一二小时，迟则经过一二个月，便要心地豁然而开，有空净的感觉。这个时候反观自身，却似云影一般，不能看出自身的轮廓。心不因境而动，充满极爽快的心情。但是，尚未忘却身心，这种情形，名为“欲界定”。

未到地定

出澄淨的狀態。若住于定，便不疲倦，身體也沒有痛苦。這種情形，名為「好持法」。若是在反對方面，住于惡持法的時候，身體便要不自在，頸部堅凝，四肢感覺疼痛，或是麻痺。就是出定之後，也要繼續着感覺倦怠疲困，有妨後來的入定。要而言之，住于惛細時候的心境，心是集中于一境而不散亂，若有物扶起身體，乃是應當留意之點。

欲界定

好持法持着惛細住，不失緩急之度的時候，雖然由于人而有遲速之不同，然而早則經過一二小時，遲則經過一二個月，便要心地豁然而開，有空淨的感覺。這個時候，返觀自身，却似雲影，一般，不能看出自身的輪廓。心不因境而動，充滿極爽快的心情。但是，尚未忘却身心，這種情形，名為「欲界定」。

未到地定



住于欲界定，经过一二月，以至一二年，便可达到“未到地定”。定境一转，便觉茫茫漫漫，没有边际，却似自身独在天地之外一般。在欲界定中，尚未忘身、首、衣服、床席；等至于在未到地定中，便把一切之物完全忘却；却似有千百个太阳照着其心一般，非常明净，而且安稳。这种情形，名为“未到地的发相”。

色 定

在未到地定中，感觉心身的空寂，内不见身，外不见物；经过一日，以至成年累月，其定不坏，便发生八触、十功德之相。有了这种发相，便可造入色界的初禅。

八 触

八触有动、痒、轻、重、冷、暖、涩、滑八种。这个八触，各各伴着十功德，而有空、明、定、智、善心、柔软、喜乐、解脱等相应的境界。

樂，解脱等，相應的境界。

八 觸

便發生八觸，十功德之相。有了這種發相，便可造入色界的初禪。

色 定

在未到地定中，感覺心身的空寂，內不見身，外不見物；經過一日，以至成年累月，其定不壞，

住于欲界定，經過一二月，以至一二年，便可達到「未到地定。」定境一轉，便覺茫茫漫漫，沒有邊際，却似自身獨在天地之外一般；在欲界定中，尚未忘記身、首、衣服、牀席等；至于在未到地定中，便把一切之物，完全忘却；却似有千百個太陽，照着其心一般，非常明淨，而且安穩。這種情形，名為「未到地的發相」

內功煉丹秘訣

一七



八觸中間的動觸乃是身體中間發生一種的動；體外並不看見這種發相。發出這種現象的時候身體中間却似被風吹動一般，微微地運動。這種動觸是從頭部、腰部、足部發生。其餘七觸可以類推而知。

十功德

伴着八觸的十功德如下。

空——八觸發生的時候，心地全空，毫無罣碍的狀態。

明——明淨美妙，皎然不能名狀。

定——一心安穩而不散動。

智——離昏迷而得睿智之明。

善心——對於法之體得，感覺得未曾有；未曾得之，則有慚愧之心；思一切聖賢，具備以上之法。

八觸中間的動觸乃是身體中間，發生一種的動；體外並不看見這種發相。發出這種現象的時候，體中間，却似被風吹動一般，微微的運動。這種動觸，是從頭部、腰部、足部發生。其餘七觸，可以類推而知。

十功德

伴着八觸的十功德如下：

空——八觸發生的時候，心地全空，毫無罣碍的狀態。

明——明淨美妙，皎然不能名狀。

定——一心安穩而不散動。

智——離昏迷而得睿智之明。

善心——對於法之體得，感覺得未曾有；未曾得之，則有慚愧之心；思一切聖賢，具備以上之法。



則生敬信之念。

柔軟——从未到地，转到色界的初禅，便有脱离欲界的粗犷状态，得着色界的柔和心境之感。

喜——对于所得之法，感觉惊喜。

乐——身心完全解放，感觉一种快乐。

解脱——脱离“五盖”，便是解脱。五盖是贪欲、瞋恚、睡眠、悼悔、疑。

境界相应——心及八触，全和诸功德融合，定而不乱。

八触各有十功德，便是正的发相；合成八十功德，色定便庄严了。若是在发相中间有相反的现象，便是邪相。邪相有过和不及二种。一触有二十种邪相，共计有一百六十种邪相。八触的发相，不正的时候，必然没有十功德和它相伴。现在把一二种邪相，记述如下。

动触的正的发相如下：甲，感觉体内发生微动的状态，不迟不疾，却似脉动一般，稍微有力。

則生敬信之念，

柔軟——從未到地，轉到色界的初禪，便有脫離欲界的粗犷狀態，得着色界的柔和心境之感。

喜——對於所得之法，感覺驚喜。

樂——身心完全解放，感覺一種快樂。

解脫——脫離「五蓋」，便是解脫。五蓋是貪欲，瞋恚，睡眠，悼悔，疑。

境界相應——心及八觸，全和諸功德融合，定而不亂。

八觸各有十功德，便是正的发相；合成八十功德；色定便莊嚴了。若是在發相中間，有相反的現象，便是邪相。邪相有過和不及二種。一觸有二十種邪相，共計有一百六十種邪相。八觸的發相，不正的時候，必然沒有十功德，和它相伴。現在把一二種邪相，記述如左：

動觸的正的發相如下：甲，感覺體內發生微動的狀態，不遲不疾，却似脈動一般，稍微有力。

內功煉丹秘訣

一九



在邪觸方面是，乙、發動急速，却似手脚妄動一般，乃是太過之相。丙，感覺身體毫不寬舒，却似被繩縛住一般，乃是不及之相。其餘冷暖等七觸，也可类推。

十功德的發相之例如下。

在空的方面是，甲，心地全空，逍遙而不感覺障礙，乃是正空。乙，全无知覺的狀態，乃是太過之相。丙，似有一種障礙物，遮在自己的面前，乃是不及之相。

在明的方面是，甲，似被日光照着，乃是正明。乙，看見種種光色的變幻，乃是太過之相。丙，毫无所見，乃是不及之相。

在定的方面是，甲，一心安隱毫不散動，乃是正定的發相。乙，心似頑石，毫不活動，乃是太過之相。丙，心散于環境，不得寂靜，乃是不及之相。其餘智及境界相應等的發相，也可依此类推。

若能發生八十功德，便可成禪；若發生一百六十種邪，禪便壞了。

內功煉丹秘訣

二〇

在邪觸方面是，乙，發動急速，却似手脚妄動一般，乃是太過之相。丙，感覺身體毫不寬舒，却似被繩縛住一般，乃是不及之相。其餘冷暖等七觸，也可類推。

十功德的發相之例如下：

在空的方面是，甲，心地全空，逍遙而不感覺障礙，乃是正空。乙，全無知覺的狀態，乃是太過之相。丙，似有一種障礙物，遮在自己的面前，乃是不及之相。

在明的方面是，甲，似被日光照着，乃是正明。乙，看見種種光色的變幻，乃是太過之相。丙，毫无所見，乃是不及之相。

在定的方面是，甲，一心安隱，毫不散動，乃是正定的發相。乙，心似頑石，毫不活動，乃是太過之相。丙，心散于環境，不得寂靜，乃是不及之相。其餘智及境界相應等的發相，也可依此類推。

若能發生八十功德，便可成禪；若發生一百六十種邪，禪便壞了。



五 支

在正禪中間，又有五支之名。五支是覺支、觀支、喜支、樂支、一心支。這是從八觸所發的定體。就是：

覺支——初觸發生的時候，便能覺知它。

觀支——詳細分別八觸、十功德的正邪。

喜支——對於定相的發現，而生歡喜。

樂支——心安穩而感覺愉悅。

一心支——住於靜寂之境。

這個五支，在最初發禪的時候，同時發出五個；但是，由於定境的深淺而強者顯明，生出四禪的分別。開始的是，粗的心境；後來的是，心入於細，而進到定境。在當初的時候，雖然具備五個；

五 支

在正禪中間，又有五支之名。五支是，覺支，觀支，喜支，樂支，一心支。這是從八觸所發的定體。就是：

覺支——初觸發生的時候，便能覺知它。

觀支——詳細分別八觸，十功德的正邪。

喜支——對於定相的發現，而生歡喜。

樂支——心安穩而感覺愉悅。

一心支——住於靜寂之境。

這個五支，在最初發禪的時候，同時發出五個；但是，由於定境的深淺，而強者顯明，生出四禪的分別。開始的是，粗的心境；後來的是，心入於細，而進到定境。在當初的時候，雖然具備五個；



但是，覺觀二支發現得最是顯明。其次，覺觀二支降落，只有喜支發現得顯明；到了後來，便次第入定了。

初 禪

初禪：具備覺、觀、喜、樂、一心五支；尤其是覺支和觀支，最是明顯。

二 禪

二禪：斷絕覺、觀二支，而具備喜、樂、一心三支。其中的喜支發現得最是顯明。

三 禪

三禪：斷絕喜支，只具備樂、一心二支。其中的樂支，發現得最是顯明。三禪的樂支，清而不斷，名為“逆泉”；在禪定中間尤多愉悅之感。

四 禪

但是，覺觀二支，發現得最是顯明。其次，覺觀二支降落，只有喜支，發現得顯明；到了後來，便次第入定了。

初 禪

「初禪」具備覺，觀，喜，樂，一心，五支；尤其是，覺支和觀支，最是顯明。

二 禪

「二禪」斷絕覺，觀二支，而具備喜，樂，一心，三支。其中的喜支，發現得最是顯明。

三 禪

「三禪」斷絕喜支，只具備樂，一心，二支。其中的樂支，發現得最是顯明。三禪的樂支，清而

不斷，名為「逆泉」；在禪定中間尤多愉悅之感。

四 禪



四禪：斷絕樂支只有冥□于定境的一心支存在。斷絕喜、樂等支，純粹的定，發現得最深，出入之息幾乎斷絕。

禪定之弊病

像前邊所說的根本禪，不過是凡夫所修的有漏之業。但是，這種根本禪却也不可看輕。佛陀的成覺，便是從此入道。其後的聖者，也是在這種禪上筑成許多的道法。不单是上智的人可用這種禪鍛煉身心，就是下愚的人，修了這種禪也多得道的機會。但是，修□禪的人若沒有適宜的道法，運用煉成的心力和體力，却容易陷于過失罪惡。在根本禪方面，確有像前邊所說的缺點。雖然能修成正道，却也難免墮于惡道。要而言之，這種根本禪，不過是能煉成五欲之結業的色身而已。這種禪定，實在是盲目的，沒有慧觀之力照管它，所以不能成大菩提。維摩曾經說：“沒有慧的方便，就是束縛。”

「四禪」斷絕樂支只有冥□于定境的一心支存在。斷絕喜樂等支，純粹的定，發現得最深；出入之息，幾乎斷絕。

禪定之弊病

像前邊所說的根本禪不過是凡夫所修的有漏之業。但是，這種根本禪却也不可看輕。佛陀的成覺，便是從此入道。其後的聖者，也是在這種禪上，築成許多的道法。不单是上智的人，可用這種禪鍛煉身心；就是下愚的人，修了這種禪也多得道的機會。但是，修禪的人，若沒有適宜的道法，運用煉成的心力和體力，却容易陷于過失罪惡。在根本禪方面，確有像前邊所說的缺點。雖然能修成正道，却也難免墮于惡道。要而言之，這種根本禪，不過是能煉成五欲之結業的色身而已。這種禪定，實在是盲目的。沒有慧觀之力照管它，所以不能成大菩提。維摩曾經說：「沒有慧的方便，就是束縛。」



炼丹之术学佛家禅定 之处颇多

炼丹的法术，学佛家禅定的地方非常之多。他们所希望的，乃是服丹之后，寿齐天地。丹有内丹外丹的分别，外丹是从铅汞等许多的药物修炼而成，乃是因为却病保生而服用之丹。这种丹，实是假丹。必须内丹方才是真丹。内丹是从自身所有的元神、元炁修炼而成；修成内丹便可成道。

筑基之功为欲界定

中年的人，其精已败；若欲修炼内丹，须要有筑基之功。筑基是，先炼自己的元精，把它封固，借以炼成仙丹。这种筑基之功，在根本禅方面，乃是欲界定的修行。其功完全，修成仙丹时候的景象（就是发相），和十功德相仿。在炼丹方面，说明一切的行为多是用譬喻的言语。它的概要如下。

内功炼丹秘诀

炼丹之术学佛家禅定之处颇多

炼丹的法术，学佛家禅定的地方，非常之多。他们所希望的，乃是服丹之后，寿齐天地。丹有内丹外丹的分别；外丹是，从铅汞等，许多的药物，修炼而成，乃是因为却病保生而服用之丹。这种丹，实是假丹，必须内丹，方才是真丹。内丹是，从自身所有的元神、元炁，修炼而成；修成内丹，便可成道。

筑基之功为欲界定

中年的人，其精已败；若欲修炼内丹，须要有筑基之功。筑基是，先炼自己的元精，把它封固，藉以炼成仙丹。这种筑基之功，在根本禅方面，乃是欲界定的修行；其功完全，修成仙丹时候的景象（就是发相），和十功德相仿。在炼丹方面，说明一切的行为多是用譬喻的言语。它的概要如左：



修炼大道，全是依着神炁。神是中心的元神，炁是肾中的元炁。以神为火，以火为药，以呼吸为风，以丹田为炉，用风加火，把药放在炉中烹炼，使心循环于全身，在丹田结成圣胎，便是修成大道了。若是不知用风之法，只使药物发生；那么，药物便要化成有形之精，而走泄于体外。因为这个缘故，所以必须添加风火。若是风火旺盛药物不发生，那么，其功不成，实有徒劳之弊。若是药物发生，风火也起，而不能采取它，那么，徒然增长贪爱，其弊也是很多。

希望药物发生，而使元神守着丹田，其名为“止”，或名为“定”。运用风火，其名为“观”或名为“慧”。偏于止面观救，便似风火烹空铛，禅定的诸业，反而要增长尘念。

筑基之功成则可
济世利民

在开始炼丹的时个，以神入炁，炼精为药，采药成丹，全是以自己受用为目的，乃是自利的工作。若再同志修炼大周天的工夫，便可移到济世利民、利他的事业。在根本禅方面，观四谛、十二因

内功炼丹秘訣

築基之功成則可濟世利民

在開始煉丹的時候，以神入炁，煉精為藥，採藥成丹，全是以自己受用為目的，乃是自利的工作。若再修煉大周天的工夫，便可移到濟世利民、利他的事業。在根本禪方面，觀四諦，十二因

修煉大道，全是依着神炁，神是中心的元神。炁是腎中的元炁，以神為火，以火為藥，以呼吸為風，以丹田為爐。用風加火，把藥放在爐中烹煉，使心循環于全身，在丹田結成聖胎，便是修成大道了。若是不知用風之法，只使藥物發生；那末，藥物便要化成有形之精，而走泄于體外。因為這個緣故，所以必須添加風火。若是風火旺盛，藥物不發生；那末，其功不成，實有徒勞之弊。若是藥物發生，風火也起，而不能採取它；那末，徒然增長貪愛，其弊也是很多。

希望藥物發生，而使元神守着丹田，其名為「止」，或名為「定」。運用風火，其名為「觀」或名為「慧」。偏于止而無觀救，便似風火烹空鐘，禪定的諸業，反而要增長塵念。



緣，或是修通明，特勝之禪，既成之後，又可再進一步，修成高級的六度之行。讀了後邊所記的“金仙證論之解說”，再把煉丹的諸景和禪定的發相互相對照，便可在它的中間，發見意外的興趣。

第三章 煉丹之方法

從禪定之導體驗

解釋煉丹

《金仙證論》是禪師柳華陽所著作的指初學煉丹之士的書。初學的人，依着此書所記的方法修煉金丹，必然可以達到目的。該書的記述，多是專門家的語言，普通的人，觀覽該書，很難得着它的要領。本書依着禪定的體驗解釋該書，頗可使煉丹之士得着捷徑。像本書所說的補精的方法，確是治療神經衰弱症的健身方法。本書的第二部，記述煉丹的順序方法，學者若能依法修煉，必無大誤。本書所述的煉丹方法，却似旅行的指南針，至于沿途的真景，須要踏着實

內功煉丹秘訣

二六

緣，或是修通明，特勝之禪，既成之後，又可再進一步，修成高級的六度之行。讀了後邊所記的金仙證論之解說，一再把煉丹的諸景和禪定的發相，互相對照，便可在它的中間，發見意外的興趣。

第三章 煉丹之方法

從禪定之體驗解釋煉丹

金仙證論是，禪師柳華陽，所著作的，指導初學煉丹之士的書。初學的人，依着此書，所記的方法，修煉金丹，必然可以達到目的。該書的記述，多是專門家的語言，普通的人，觀覽該書，很難得着它的要領。本書依着禪定的體驗，解釋該書，頗可使煉丹之士，得着捷徑。像該書所說的補精的方法，確是治療神經衰弱症的健身方法。本書的第二部，記述煉丹的順序方法，學者若能依法修煉，必無大誤。本書所述的煉丹方法，却似旅行的指南針，至于沿途的真景，須要踏着實



地，方才可以知道。所以修道的人，須要把各人自己的體驗，參照本書的第二部，方才可以得着煉丹的真意味。

本書的第二部，關於實修的準備並沒有什麼記述，乃是對於已經煉丹的人，加以相當的指導。現在因為要使學者知道，實修的準備方法，所以先在此處，記述那種準備的要緊事情，然後從此導入煉丹的真法。

生活之簡樸

根基優勝，其精未敗的人，若能煉丹得法，便可在很少的時間達到極點。像這種人，實在是很少的。普通的人，須要費去相當的歲月，方才可以得着覺悟。煉丹的人，須要言動均正，心常平靜，寡欲遠煩；日常的生活和有關係的事業，須要十分簡樸。若能遠離世務，而使煉丹的時候十分寬舒，那麼，煉丹得道的事情便較為容易做到了。

地，方才可以知道；所以修道的人，須要把各人自己的體驗，參照本書的第二部，方才可以得着煉丹的真意味。

本書的第二部，關於實修的準備，並沒有什麼記述。乃是對於已經煉丹的人，加以相當的指導。現在因為要使學者知道，實修的準備方法，所以先在此處，記述那種準備的要緊事情，然後從此導入煉丹的真法。

生活之簡樸

根基優勝，其精未敗的人，若能煉丹得法，便可在很少的時間，達到極點。像這種人，實在是很少的；普通的人，須要費去相當的歲月，方才可以得着覺悟。煉丹的人，須要言動均正，心常平靜，寡欲遠煩；日常的生活，和有關係的事業，須要十分簡樸。若能遠離世務，而使煉丹的時候，十分寬舒；那末，煉丹得道的事情，便較為容易做到了。



飲食之調節

飲食之調節

食物須要清淡。凡是不合時宜的，已經變味的、覺着有毒的、有碍衛生的食物全不可食。食物太多的時候便要氣體漲，血液的循環非常遲滯，心亂而身不安。食物太少的时候，便要身心疲倦，神氣沮喪。所以飢飽過度全不是煉丹之道。食物是養身保命之物，對於食物而存謹慎之心，確是求道的要緊的事情。

多食胡椒、番椒、芥菜等辛辣之物的時候，心便要散亂而不寧。又在修行成熟而藥物尚生的時候，吃了此等辛辣之物，便有耗散藥物之恐。葱、蒜等食物容易鼓動欲火，往往使修道的人陷于邪道，所以也不可食。

西洋的特殊修行人，因為要入到自失、恍惚、銷魂、忘我之境，往往斷食而飲含有酒精的飲料。但是，在煉丹方面，却不可飲含有酒精的飲料。煉丹的入門，有還虛之境；還虛之境，是使神游

食物須要清淡。凡是不合時宜的，已經變味的，覺着有毒的，有碍衛生，食物全不可食。食物太多的時候，便要氣體漲，血液的循環，非常遲滯，心亂而身不安。食物太少的时候，便要身心疲倦，神氣沮喪。所以飢飽過度，全不是煉丹之道。食物是養身保命之物。對於食物而存謹慎之心，確是求道的要緊的事情。

多食胡椒、番椒、芥菜等辛辣之物的時候，心便要散亂而不寧。又在修行成熟而藥物尚生的時候，吃了此等辛辣之物，便有耗散藥物之恐。葱、蒜等食物，容易鼓動慾火，往往使修道的人，陷于邪道，所以也不可食。

西洋的特殊修行人，因為要入到自失、恍惚、銷魂、忘我之境，往往斷食而飲含有酒精的飲料；但是，在煉丹方面，却不可飲含有酒精的飲料。煉丹的入門，有還虛之境；還虛之境，是使神遊



于无何有之乡；在这个时候，虽然饮了酒精的饮料，似乎颇有利益，然而在事实方面，却要使生理的自然作用变成衰退；从此发生的销魂状态，实是一种病的现象。还虚之境，不必有销魂状态，并且须要使精神格外清爽，以期完成远丹之功。借着酒精的中毒作用，而理会得恍惚感觉，并非必要的事情。尤其是饮了酒精的饮料，非但使气息很乱，并且有使精炁变恶之虞。香辛类的食物坏处更多，所以在炼丹的时候，必经严加禁止。醉饱时候的行房，往往使怀胎的人得着流产之害；就是产生儿女，也多是精神或生理变质的人。以精为对境的炼丹的修行，固然不可饮酒；就是断食，也非求得真丹的方法。

吸食烟草，便要发生侵犯呼吸器，伤脑，使神沮丧等害处；所以修道之士，须要禁止吃烟。炼丹的功用，有解去一定程度的饮食的毒，酒精、烟草药物等的积蓄作用的力量。这种功用和解脱心的罪恶现象相同。但是，炼丹的人虽然已经得着功效，却也不可滥用有毒之物。

内功炼丹秘訣

二九

于無何有之鄉；在這個時候，雖然飲了酒精的飲料，似乎頗有利益；然而在事實方面，却要使生理的自然作用，變成衰退；從此發生的銷魂狀態，實是一種病的現象。還虛之境，不必有銷魂狀態；並且須要使精神格外清爽，以期完成還丹之功。借着酒精的中毒作用，而理會得恍惚感覺，並非必要的事情。尤其是，飲了酒精的飲料，非但使氣息很亂，並且有使精炁變惡之虞；香辛類的食物，壞處更多；所以在煉丹的時候，必須嚴加禁止。醉飽時候的行房，往往使懷胎的人，得着流產之害；就是產生兒女，也多是精神或生理，變質的人。以精為對境的煉丹的修行，固然不可飲酒；就是斷食，也非求得真丹的方法。

吸食烟草，便易發生，侵犯呼吸器，傷腦，使神沮喪等害處；所以修道之士，須要禁止吃烟。

煉丹的功用，有解去一定程度的，飲食的毒，酒精，烟草，藥物等的積蓄作用的力量。這種功

用，和解脫心的罪惡現象相同。但是，煉丹的人，雖然已經得着功效，却也不可濫用有毒之物。



睡眠之適度

睡眠之適度

煉丹的人必須堅持其心，使它十分清爽。所以不可任意睡眠。睡眠多了，非但荒廢修煉的事情，並且失去入道的敏感性。我們的一生，年月實是很短。不可因為睡眠的緣故，荒時廢業。神氣須要清爽，思想須要明淨；睡眠太多的人便沒有這種好現象。

但是，極端的節省睡眠，却也是妨礙成道的事情。睡眠不足，便要心身上邊發生不良的影響。不眠的時期，不可超過七晝夜；若是超過七晝夜，生命便難保全了。這種道理，乃是現代的生理學大家所發明的。

煉丹的修行，若是達到氣力成熟的境界，便可不眠二十四日，身體毫無損傷。

寂靜之居處

煉丹的究竟目的，在於濟世利民；所以有行道的人，對於這種修行不一定要選擇地點，就

煉丹的人，必須堅持其心，使它十分清爽。所以不可任意睡眠。睡眠多了，非但荒廢修煉的事情，並且失去入道的敏感性。我們的一生，年月實是很短。不可因為睡眠的緣故，荒時廢業。神氣須要清爽，思想須要明淨；睡眠太多的人，便沒有這種好現象。

但是，極端的節省睡眠，却也是妨礙成道的事情。睡眠不足，便要心身上邊，發生不良的影響。不眠的時期，不可超過七晝夜；若是超過七晝夜，生命便難保全了。這種道理，乃是現代的生理學大家所發明的。

煉丹的修行，若是達到氣力成熟的境界，便可不眠二十四日，身體毫無損傷。

寂靜之居處

煉丹的究竟目的，在於濟世利民；所以有行道的人，對於這種修行，不一定要選擇地點，就



是在喧嘩的地方，也可維持極平靜的心，丝毫不為外物所惱。但是，在體驗沒有成熟的時候，却須要住在清靜的地方，沒有眾事之煩、環境之擾，方才容易達到修行的目的。若能對着渺茫的海洋，獨自接觸宇宙的大觀，或是在深山無人的地方修煉金丹，實是最好的事情。在人迹不到的野外地方，和二三同志一同修道也是快樂的事情。然而這種事情，却是很難達到的，所以前邊所說的條件，不過是一種理想而已。

若在家庭中修行，須要預先得着家人的理解，選擇靜室，實行修煉，在修煉的時候，不可使閑雜人闖入室中，以免扰乱入定的工夫。若是家庭中間有幾個人全修，或是全家的人同修，那麼，幸福便更多了。室內的光不很明亮，可以使心不容易散亂。電燈的光太強的時候，須要用物遮掩，以光亮適當為妙。

先覺之指導

內功煉丹秘訣

先覺之指導

是在喧嘩的地方，也可維持極平靜的心，丝毫不為外物所惱。但是，在體驗沒有成熟的時候，却須要住在清靜的地方，沒有眾事之煩，環境之擾，方才容易達到修行的目的。若能對着渺茫的海洋，獨自接觸宇宙的大觀或是在深山無人的地方，修煉金丹，實是最好的事情。在人跡不到的野外地方，和二三同志，一全修道，也是快樂的事情。然而這種事情，却是很難達到的，所以前邊所說的條件，不過是一種理想而已。

若在家庭中修行，須要預先得着家人的理解，選擇靜室，實行修煉。在修煉的時候，不可使閑雜人闖入室中，以免擾亂入定的工夫。若是家庭中間，有幾個人全修，或是全家的人全修；那末，幸福便更多了。室內的光，不很明亮，可以使心不容易散亂。電燈的光太強的時候，須要用物遮掩，以光亮適當為妙。



內功煉丹秘訣

三二

在煉丹的時候須要受適當的先覺者的指導。若是無人指導，也可依着古法檢點自己的修行程度，借以入道。

若有二三良友一同煉丹，乃是最有幸福的事情。沒有同修的友人，自己單獨修道的時候，往往有半途而廢的事情。經過長久時間的修行，確有非常的困難，所以要求得良友一同修道。和良友同修的利益如下：一，許多人聚在一處修行，那麼修行的經過程度有相同的傾向。二，同行同修的人，聚集的時候有一種感應作用，能使各人所修的道，發生許多共通之點。三，多數的人聚集在一處修行，所得的效果，多是从多數人的合成力而來，比較獨立單修，容易得着指導的機會。因為有這許多利益，所以就是得着先覺者，也當求得同修的良友。

澄心靜坐

下邊所記的方法，很像坐禪的要領。但是，這種方法乃是使坐禪安定的最佳之法，所以在

在煉丹的時候，須要受適當的先覺者的指導。若是無人指導，也可依着古法，檢點自己的修行程度，藉以入道。

若有二三良友，一全煉丹，乃是最有幸福的事。沒有同修的友人，自己單獨修道的時候，往往有半途而廢的事情。經過長久時間的修行，確有非常的困難，所以要求得良友，一全修道和良友同修的利益如下：一，許多人聚在一處修行，那末，修行的經過程度，有相同的傾向。二，同行同修的人，聚集的時候，有一種感應作用，能使各人所修的道，發生許多共通之點。三，多數的人，聚集在一處修行，所得的效果，多是从多數人的合成力而來，比較獨立單修，容易得着指導的機會。因為有這許多利益，所以就是得着先覺者，也當求得同修的良友。

澄心靜坐

下邊所記的方法，很像坐禪的要領。但是，這種方法，乃是使坐禪安定的最佳之法，所以在



炼丹方面也要用它。

一、因为要得着坐的安定，所以蒲团须要很厚。特别造成的蒲团，须要左右五十生的迈当，前后三十生的迈当；蒲团的厚，须要配合身体的重量，大约以三生的迈当为适宜。

二、坐法是屈曲右脚，放入左脚的下边，使它接触蒲团的前端。其次，屈曲左脚，放在右脚上边。这种坐法，和僧人的盘膝而坐相同。椅子有椅背，可以把腰靠住，也很相宜。总而言之，须要选择最无痛苦的坐法。

三、衣带须要放宽。但是以不感觉紧束为宜。若是衣带太松，那么，坐的时候便容易脱落。

四、手的放法须要有一定之处。左手掌须要放在右手掌的上边，拇指的尖端相对，放在左脚的上边，靠着下腹部。

五、身体须要端正，须要使全身可以自由活动，脊柱不可挺得太直。

煉丹方面，也要用它。

一、因為要得着坐的安定，所以蒲團須要很厚。特別造成的蒲團，須要左右五十生的邁當；前後三十生的邁當；蒲團的厚，須要配合身體的重量，大約以三生的邁當為適宜。

二、坐法是，屈曲右脚，放入左脚的下邊，使它接觸蒲團的前端。其次，屈曲左脚，放在右脚上邊。這種坐法，和僧人的盤膝而坐相同。椅子有椅背，可以把腰靠住，也很相宜。總而言之，須要選擇最無痛苦的坐法。

三、衣帶須要放寬。但是，以不感覺緊束為宜。若是衣帶太鬆，那末，坐的時候，便容易脫落。

四、手的放法須要有一定之處。左手掌須要放在右手掌的上邊，拇指的尖端相對，放在左腳的上邊，靠着下腹部。

五、身體須要端正。須要使全身可以自由活動，脊柱不可挺得太直。

內功煉丹秘訣

1111



六、头部須要端正。鼻對着臍，耳對着肩，臉要向着正面。

七、須要吐出口中的污濁之氣。先開口把呼出。一方面緩緩地、綿綿不絕地把氣吐出；一方面心想體內的疾病和氣息一同吐出去了。吐出氣息之後，再閉着口從鼻孔吸收清氣。照着這樣，反復施行三回。若是身體和氣息十分調和，也可只施行一回。

八、輕輕地閉口，上下的唇和齒松松地相接，舌舔着上腭。

九、眼須半閉，以仅遮外光為度。眼全閉的時候容易睡着；全開的時候，外光要使心散亂。須要練習純熟之後，方才可以任意開閉。

十、一切的用意須要整齊；端身正坐恰似一塊大磐石十分安穩，意思毫不搖動。

十一、修道的時候，最重要的事情乃是調和其心。先須整理雜亂的思想，使它毫不散逸。頭低垂便要使心中恍惚名為「沉相」。心走于外，體亦不安，名為「浮相」。用心過度，名為「急

六，頭部須要端正。鼻對着臍，耳對着肩，臉要向着正面。

七，須要吐出口中的污濁之氣。先開口把氣呼出。一方面緩緩的，綿綿不絕的，把氣吐出一方面心想體內的疾病，和氣息一空吐出去了。吐出氣息之後，再閉着口，從鼻孔吸收清氣。照着這樣，反復施行三回。若是身體和氣息十分調和，也可只施行一回。

八，輕輕的閉口，上下的唇和齒，鬆鬆的相接，舌舔着上齦。

九，眼須半閉。以僅遮外光為度。眼全閉的時候，容易睡着；全開的時候，外光要使心散亂。須要練習純熟之後，方才可以任意開閉。

十，一切的用意，須要整齊；端身正坐，恰似一塊大磐石，十分安穩，意思毫不搖動。

十一，修道的時候，最重要的事情，乃是調和其心。先須整理雜亂的思想，使它毫不散逸。頭低垂，便要使心中恍惚，名為「沉相」。心走于外，體亦不安，名為「浮相」。用心過度，名為「急



相”。心志散漫，口如流涎，名为“宽相”。这几种相，全是不良之相，须要注意避去。

炼丹要旨

因为要便于初学炼丹之士，所以摘录它的要旨于下。依着这种方法修炼金丹，便可不致错误。但是，在行炼丹之功的中间，很有许多疑问。本书的第二部，对于种种的疑问，大约解答已经完备，只要学者把本书读熟，依法修炼，便可成道了。

发端

以精补精之筑基之工

一、修道是炼元精成丹；服食此丹，借以使身体康健、延年益寿的事情。

注 先炼肾中的元精。精满的时候，炁便发生了。炼这个发生的炁，收回而补其真炁，炁足则生炁不动。这个便是丹。服食的事情，是把这个丹，当作有形之物，自己受用。

相「心志散漫，口如流涎，名為「寬相。」這幾種相，全是不良之相，須要注意避去。

炼丹要旨

因為要便于初學煉丹之士，所以摘錄它的要旨于左。依着這種方法，修煉金丹，便可不致錯誤。但是，在行煉丹之功的中间，很有許多疑問。本書的第二部，對於種種的疑問，大約解答已經完備，只要學者把本書讀熟，依法修煉，便可成道了。

發端

以精補精之築基之工

一、修道是，煉元精成丹；服食此丹，藉以使身體康健，延年益壽的事情。
「註」先煉腎中的元精。精滿的時候，炁便發生了。煉這個發生的炁，收回而補其真炁，炁足則生炁不動。這個便是丹。服食的事情，是把這個丹，當作有形之物，自己受用。



二、精是养身明心的至宝。

注 精是最当尊重之物。不可使心移到情欲方面。能保其精，便可补脑，调和心身的机能，使它敏活、旺盛，治愈各种疾病，使身体健康，神经强壮，精神明净，又有涵养德性的功效。若是滥用此精，便要发生许多疾病，身体不能强健了。

三、其精已败的人，须要先用以精补精之法。这个名为“小周天筑基之工”。

注 中年和壮年的人，因为遗精、自渎和房事等，往往耗散其精。其精已经耗散的人，若要炼丹，必须用小周天筑基的工作，先补其精。补精之后，方可行大周天的工作。

四、在炼丹方面把精叫做“元精”。元精的本源是炁，这个炁，又称为元炁。

内功炼丹秘诀

三六

二、精是养身明心的至宝。

「註」精是最常尊重之物。不可使心移到情慾方面。能保其精，便可補腦，調和心身的機能，使它敏活，旺盛，治愈各種疾病，使身體健康，神經強壯，精神明淨，又有涵養德性的功效。若是濫用此精，便要發生許多疾病，身體不能強健了。

三、其精已敗的人，須要先用以精補精之法。這個名為「小周天築基之工」。

「註」中年和壯年的人，因為遺精，白濁，和房事等，往往耗散其精。其精已經耗散的人，若要煉丹，必須用小周天築基的工作，先補其精。補精之後，方可行大周天的工作。

四、在煉丹方面把精叫作「元精」。「元精」的本源是炁。這個炁，又名為元炁。



注 元精、元炁全是和我们的精神现象相仿之物，并不是有形的物质。精神一定不是理化学中间的，脑细胞的分泌物元精和元炁，全不能依着理化学证明它的存在，只能依着修道人的体验，肯定它的存在。

第一工程 炼己

五、补精的方法是先养当补的精，把它作为种子，使心保守虚无的状态，使呼吸沉细以待精的发生。尤其是不可使心被呼吸所拘束。须要用文火的方法。

注 养精的事情是须要使心远到虚无的境界。在起初的时候须要保守着近乎虚无的状态。静坐，呼吸沉细，便可渐次发现那种心境。继续着，修行若干时之后，便有精生而旋动的感觉。这个时候却有阳举，身体如绵，痒生于毛孔的外景。这就是阳生的时候。须要文火，使

「註」元精，元炁，全是和我們的精神現象相仿之物。並不是有形的物質。精神一定不是，理化學中間的，腦細胞的分泌物元精和元炁，全不能依着理化學，證明它的存在。只能依着修道人的體驗，肯定它的存在。

第一工程 煉己

五，補精的方法是，先養當補的精，把它作為種子。使心保守虛無的狀態，使呼吸沈細以待精的發生。尤其是，不可使心被呼吸所拘束。須要用文火的方法。

「註」養精的事情是，須要使心遠到虛無的境界。在起初的時候，須要保守着近乎虛無的狀態。靜坐，呼吸沈細，便可漸次發現那種心境。繼續着，修行若干時之後，便有精生而旋動的。這個時候，却有陽舉，身體如綿，癢生于毛孔的外景。這就是陽生的時候。須要使用文火，使



心忘呼吸，呼吸忘心，在不即不离之間繼續着呼吸。

第二工程 調藥

六、其精已經發生之後，須要保守明淨之念，以元神支配元炁，起呼吸之氣，把走于外之精，收回炁穴。這個便是用武火的方法。

注 精已經發生了。這是無形之精。對於這種精，有順逆的作用。順的作用是任憑其精之動，其精便要走泄。這個是產生新的個體的作用。逆的作用是，在其精已動將要走泄于外的時候，取回其精，使它成丹的使用。這個時候不單是須要“無心”，並且要使心留于呼吸凝結，使精逆回于炁穴的想念；心照管着呼吸，呼吸伴着心而活動于所用之處。這個名為“武火”。炁穴就是丹田。假定從臍到背引一根線，距離該線之前七分、該線之後三分的地方，降下一根垂綫，大約一寸的部位，名的“炁穴”。

內功煉丹秘訣

三八

心忘呼吸，呼吸忘心，在不即不離之間，繼續着呼吸。

第二工程 調藥

六、其精已經發生之後，須要保守明淨之念，以元神支配元炁，起呼吸之氣，把走于外之精，收回炁穴。這個便是用武火的方法。

「註」精已經發生了。這是無形之精。對於這種精，有順逆的作用。順的作用是，任憑其精之動，其精便要走泄。這個是產生新的個體的作用。逆的作用是，在其精已動，將要走泄于外的时候，取回其精，使它成丹的使用。這個時候，不單是須要「無心」，並且要使心留于呼吸，凝結使精逆回于炁穴的想念；心照管着呼吸，呼吸陪伴着心，而活動于所用之處。這個名為「武火」。

「炁穴」就是丹田。假定從臍到背，引一根綫，距離該綫之前七分、該綫之後三分的地方，降下一根垂綫，大約一寸的部位，名的「炁穴」。



七其精既已還到炁穴，便要使元神和元炁融合爲一。繼續着，用前項的武火。

「註」元精不能自己融合。元神能動而使之融合爲一。

八，陽氣既定，住于炁穴，須要用文火溫養它。

第二工程 採藥

九溫養的文火，已經充足，炁便從炁穴發生。這個名爲「產藥」。

「註」感覺炁穴中間，有融融的溫暖，這是已經知道，產藥的時期，已經達到；在這個時候，須要施行「採封運行」之法。產藥和生陽之景，雖似相仿；但是，內容却不相同。生陽只是採的發動，產藥是神炁合一而成之物的發動。

十，藥既已產出，須要採取，採取的方法是，用武火，使藥歸于炁穴。

內功煉丹臆訣

三九

七、其精既已還到炁穴，便要使元神和元炁融合爲一，繼續着用前項的武火。

注 元精不能自己融合。元神能動而使之融合爲一。

八、陽氣既定，住于炁穴，須要用文火溫養它。

第三工程 採藥

九、溫養的文火已經充足，炁便從炁穴發生。這個名爲「產藥」。

注 感覺炁穴中間有融融的溫暖，這是已經知道，產藥的時期已經達到；在這個時候，須要施行「採封運行」之法。產藥和生陽之景雖似仿，但是內容却不相同。生陽只是炁的發動，產藥是神炁合一而成之物的發動。

十、藥既已產出，須要採取，採取的方法是用武火使藥歸于炁穴。



注 这个时候若是放去采取之机，那么，药还变成有形的精，从阳关走漏，便失去真种子了。须要急速用武火，使它归于炁穴。真种子是有成丹的种子之意义。

第四工程 封固

十一、药已经安定于炁穴，须要用文火温养它。

第五工程 炼药

十二、辨别药的老嫩，而移到其次的升降。

注 辨别药的老嫩，实在是最重要的事情。用文火烹药的时候太长，便要药老炁散，不能结成金丹。若是没有达到相当的时期，那么，药太嫩，炁力微，也不能结丹。炼药的时候，以催暖气到炁穴而稍旺最为适度之时。若是不然，火力便有过或不及之患，药非太老便是太嫩。

十三、行周天而炼药。其法如下，随着口鼻气息的一吸，使在于炁穴的

「註」這個時候，若是放去採取之機；那末，藥還變成有形的精，從陽關走漏，便失去真種子了。須要急速用武火，使它歸于炁穴。真種子是有成丹的種子之意義。

第四工程 封固

十一、藥已經安定于炁穴，須要用文火溫養它。

第五工程 煉藥

十二、辨別藥的老嫩，而移到其次的升降。

「註」辨別藥的老嫩，實在是最重要的事情。用文火烹藥的時候太長，便要藥老炁散，不能結成金丹。若是沒有達到相當的時期；那末，藥太嫩，炁力微，也不能結丹。煉藥的時候，以催暖气到炁穴而稍旺，最為適度之時。若是不然，火力便有過或不及之患；藥非太老，便是太嫩。

十三、行周天而煉藥。其法如下，隨着口鼻氣息的一吸，使在于炁穴的



神氣，沿着督脉，升到泥丸頂。隨着一呼，又從泥丸，沿着任脉，降到氣穴。隨着法數，而行之。須要使用武火。

「註」督脉從炁穴出來，沿着脊髓的內側而上，達到腦頂的內部。腦頂的內部，名為泥丸。任脉從泥丸出來，沿着胸腹的內壁，達到炁穴。這種方法，並不是在解剖學的方面，實際做得出來的。乃是依着想定的情形，而施行的。

十四、每日所行的周天度數，不可有過不及之弊。規定每日行三百回。

「註」規定周天的度數，辦法很難。看了本書第二部的解說，方才可以明白。

十五、行沐浴于周天之間。沐浴須要用文火溫養。

「註」沐浴有一中止升降而休息」的意義。

十六、周天用武火，沐浴用文火。其度數如左：

內功煉丹秘訣

四一

神氣沿着督脉升到泥丸頂。隨着一呼，又從泥丸沿着任脉降到氣穴。隨着法數而行之，須要使用武火。

「註」督脉从炁穴出来，沿着脊髓的内侧而上，达到脑顶的内部。脑顶的内部名为泥丸。任脉从泥丸出来，沿着胸腹的内壁达到炁穴。这种方法并不是在解剖学的方面实际做得出来的，乃是依着想定的情形而施行的。

十四、每日所行的周天度数不可有过不及之弊。规定每日行三百回。

「註」规定周天的度数算法很难。看了本书第二部的解说，方才可以明白。

十五、行沐浴于周天之间。沐浴须要用文火温养。

「註」沐浴有“中止升降而休息”的意义。

十六、周天用武火，沐浴用文火。其度数如下。



內功煉丹秘訣

四二

第一 周 天
七十五度
第二 沐 浴
三十度
第三 周 天
百五十度
第四 沐 浴
三十度
第五 周 天
七十五度

注 呼吸的回數是依着前邊所規定的度數。

第六工程 采丹

十七、采丹的迟速，是由于人而有不同；但是，行周天之功，速則數日，迟則一年，便現出止火之候。这个时候，如見从目到脐的一路，有虚白晃耀却似月华之明。現出这种景象，达到三度，便当止火。到了这个境界，金丹

第一	周天	七十五度
第二	沐浴	三十度
第三	周天	百五十度
第四	沐浴	三十度
第五	周天	七十五度
一註一呼吸的回數，是依着前邊所規定的度數。		
第六工程	採丹	

十七採丹的遲速，是由于人而有不同；但是，行周天之功，速則數日，遲則一年，便現出止火之候。這個時候，如見從目到臍的一路，有虛白晃耀，却似月華之明。現出這種景象，達到三度，便當止火。到了這個境界，金丹



已经炼成了。

注 止火是停止升降的事情。修道的人，在现出止火之景的时候不可惊怪。若是大惊小怪，金丹便要走失。又现出止火之景超过三度之后，若再行周天之火，金丹也有销散之恐。未到三度而止火，那么金丹未熟，便不是完全之丹。又若是止火之景的发现，却似火光，有千百种之色，名为“幻丹”，乃是太过之相，不可采取。

十八、金丹就是大药，采取之后便当行大周天的工夫。

注 大药是对于小药之名。小药是行小周天的工夫采取的药，大药是行大周天的真种子，小药是小周天的真种子。

第四章 初修时应注意之事

在炼丹法中以初修
为较难

已經煉成了。

「註」止火是，停止升降的事情。修道的人，在現出止火之景的時候，不可驚怪。若是大驚小怪，金丹便要走失。又，現出止火之景，超過三度之後，若再行周天之火，金丹也有銷散之恐。未到三度而止火；那末，金丹未熟，便不是完全之丹。又，若是止火之景的發現，却似火光，有千百種之色，名為「幻丹」，乃是太過之相，不可採取。

十八，金丹就是大藥。採取之後，便當行大周天的工夫。

「註」大藥是對於小藥之名。小藥是，行小周天的工夫，採取的藥；大藥是，行大周天的真種子，小藥是，小周天的真種子。

第四章 初修時應注意之事

在煉丹法中以初修為較難

內功煉丹秘訣

四三



炼丹的修行已经端绪之后，便可依法进行，但是随着修行的进境，时时有种种的发相。所以修道的人须要自己检点进步的经过途。在修行的途中感觉倦怠的事情较少，可以极愉快地继续着前进。只是在最初进入修行之道的时候却有若干困难之处。现在把入修的时候应当注意之点记述如下。

火之应用

在炼丹的修行中间，火的应用很是贵重。火之应用就是所说的文武之火候，其火就是呼吸。顺着自然的作用毫不用心施行呼吸，便是所说的“文火”。使心集中于气息而呼吸乃是所说的“武火”。文火虽然也有某种的体验，但是，必须在需要温养的时候方才可以应用。例如，植物在发芽的时候应当放在和煦的日光之下；若被烈日直射，幼芽便要枯死。激烈的火也和烈日相同，若在常用文火的时候反而用了武火，便要使微弱的体验的发相忽然消散。武火

内功炼丹秘诀

四四

炼丹的修行已经端绪之后，便可依法进行。但是，随着修行的进境，时时有种种的发相；所以修道的人，须要自己检点进步的经过程途。在修行的途中，感觉倦怠的事情较少，可以极愉快的继续着前进。只是在最初进入修行之道的時候，却有若干困難之處現在把入修的時候，應當注意之點，記述如左：

火之應用

在煉丹的修行中間，火的應用，很是貴重。火之應用，就是所說的文武之火候，其火就是呼吸。順着自然的作用毫不用心，施行呼吸，便是所說的「文火」。「使心集中於氣息而呼吸，乃是所說的「武火」。」文火雖然也有某種的體驗；但是，必須在需要溫養的時候，方才可以用。例如：植物在發芽的時候，應當放在和煦的日光之下；若被烈日直射，幼芽便要枯死；激烈的火，也和烈日相同，若在常用文火的時候，反而用了武火，便要使微弱的體驗的發相，忽然消散。武火



是在某种体验旺盛的时候，更要使它增进；或是要使它转到别的方向，方才可以应用。若是欲使某种发相更加强烈而用文火，那么某种发相必然要反而微弱了；又对于某种的体验欲抑制它，或是欲使它转向而用文火，那么该种发相必然更加猛烈，而有走到邪径的结果。所以文武的火候，须要随宜使用，照着本书各条所记的方法，方才可免错误。

还虚炼己

在炼丹修行的最初的时候，有从还虚（又名炼己）的修行入道的事情。这种还虚就是炼成自己的心身，使归于静虚之境的事情。也就是诱导自己，达到销魂忘我之境的事情。在实际的修行时候看着这种事情，虽然似乎容易；然而也有不容易的地方。要而言之，诱导的地方不得其宜，便要发生困难。

诱导于销魂忘我之文火

内功炼丹秘诀

诱导于销魂忘我之文火

不得其宜，便要发生困难。

实际的修行时候看着这种事情，虽然似乎容易；然而也有不容易的地方。要而言之，诱导的地方，

炼成自己的心身，使归于静虚之境的事情。也就是诱导自己，达到销魂忘我之境的事情。在实际

还虚炼己

武的火候，须要随宜使用照着本书各条所记的方法，方才可免错误。

是在某种体验，旺盛的时候，更要使它增进；或是要使它转到别的方向，方才可以应用。若是欲使某种发相，更加强烈，而用文火；那末，某种发相，必然要反而微弱了；又，对于某种的体验，欲抑制它，或是欲使它转向，而用文火那末，该种发相，必然更加猛烈，而有走到邪径的结果。所以文



在还虚的时候，应当使用文火。若是在诱导自己进入销魂忘我之境的时候使用武火（就是采取集中呼吸于心之作用的方法），那么目的便和销魂忘我相反，必然不能得到所期望的效果。所以在本书上当用文火的规定。

別種方法之武火

在欲入销魂忘我之境的时候，若使心集中于炁穴（即丹田）丝毫不动，便容易达到归虚的目的。但是这种方法并不是止于放心之状态的事情。

數息之法

在不能使心镇静的時候，又可用一種數息的方法。因為要制伏妄想雜慮，所以当用武火。數息的方法是，使心集中于呼吸而數之。數的時候從吸入空氣數一開始，以呼出空氣，為數息之終。其次又迎入息而數二，以出息為數二之終；又迎着入息開始數三，遷到出息，數三終止；再

在還虛的時候，應當使用文火。若是在誘導自己，進入銷魂忘我之境的時候，使用武火（就是採取，集中呼吸于心之作用的方法），那末，目的便和銷魂忘我相反，必然不能得到所期望的效果，所以在本書上，有常用文火的規定。

別種方法之武火

在欲入銷魂忘我之境的時候，若使心集中于炁穴（即丹田），絲毫不動，便容易達到歸虛的目的。但是，這種方法，並不是止于放心之狀態的事情。

數息之法

在不能使心鎮靜的時候，又可用一種數息的方法。因為要制伏妄想雜慮，所以當用武火。數息的方法是，使心集中于呼吸而數之。數的時候，從吸入空氣數一開始，以呼出空氣，為數息之終。其次，又迎入息而數二，以出息為數二之終；又迎着入息，開始數三，遷到出息，數三終止；再



在入息和出息的时候数四，又回数一二三四；照着这样反复数息，便可达到近于还虚的心境。

在修道中妄想之起
为一种进境

在数气息的时候，也有一种妄想杂虑发生出来。这种妄想杂虑的发生，却是修行的一种进步，实在是在可喜的事情。在妄想发生的时候，仍旧反复着默念一二三四数息，便可进入销魂忘我之境。

还虚之外景

到了还虚之境，所发生的内景（就是在内部自己所感知的发相），乃是销魂忘我。所发生的第一种外景（就是外部的发相），乃是上体却似有人，用手把住自己的两腋向上提起，自然有耸直的姿势。在这个时候，能保着耸直的姿势丝毫不感觉疲倦。第二种外景，乃是下边

在入息和出息的時候數四；又回数一二三四；照着這樣，反復着數息，便可達到近于還虛的心境。

在修道中妄想之起，為一種進境

在數氣息的時候，也有一種妄想雜慮發生出來。這種妄想雜慮的發生，却是修行的一種進步，實在是在可喜的事情。在妄想發生的時候，仍舊反復着，默念一二三四，數息，便可進入銷魂忘我之境。

還虛之外景

到了還虛之境，所發生的內景（就是在內部自己所感知的發相），乃是銷魂忘我。所發生的第一種外景（就是外部的發相），乃是上體却似有人，用手把住自己的兩腋，向上提起，自然有聳直的姿勢。在這個時候，能保着聳直的姿勢，絲毫不感覺疲倦。第二種外景，乃是下邊



所記的體溫上升的發相。

體溫之上升及其理由

照着普通的情形，入到銷魂忘我之境，體溫便要上升一度，以至一度半。各道家對於這種體溫上升的理由，解說各不相同。現在把兩種解說，記述如下：一，某道家說：「我們的健康，未必能達到理想之境。不論什麼人，總有身體違和的時候。現今由於修煉之功，而抗拒體中的違和；因為排除體中的病根，所以體溫上升。」這種議論，和現今生理學家的學說相同；據生理學家說：「患傳染病的時候，可以看見體溫上升；這種作用和抵抗毒素，殺死病菌的作用，實在有同一的現象。」又某道家說：「在修道的時間，因為我們使身體保着不自然的，一定的位置，所以體中的炭酸氣，蓄很多體溫因此上升。」這種議論，是把體溫上升的事情，當作不良的現象。但是，這種解說，却和事實不很相符。在修過虛而身不調和，心不安靜的時候，身體的狀態，很不

所記的體溫上升的發相。

體溫之上升及其理由

照着普通的情形，入到銷魂忘我之境，體溫便要上升一度，以至一度半。各道家對於這種體溫上升的理由解說各不相同。現在把兩種解說記述如下。一，某道家說：“我們的健康，未必能达到理想之域。不论什么人，总有身体違和的时候。现今由于修炼之功，而抗拒体中的違和；因为排除体中的病根，所以体温上升。”这种议论，和现今生理学家的学说相同；据生理学家说：“患传染病的时候，可以看见体温上升；这种作用和抵抗毒素、杀死病菌的作用，实在有同一的现象。”又某道家说：“在修道的时间，因为我们使身体保着不自然的一定的位置，所以体中的碳酸气积蓄很多，体温因此上升。”这种议论，是把体温上升的事情，当作不良的现象。但是这种解说却和事实不很相符。在修身还虚而身不调和、心不安静的时候，身体的状态很不



自然，若是体温的上升由于碳酸气的积蓄，那么，在这个时候便应当有体温上升的现象了；但是，在这个时候却丝毫没有这种现象。在心归于虚心身全有解放之状态的时候，却有体温上升的现象；可见第二种解说并不确实。照这样看来可知体温的上升实在是一种好现象。

关于阳生、产药、周天、止火等项，只要已经得着还虚的体验，而努力向道，便可水到渠成，容易看见进境，所以不必再用繁言了。

第五章 修证之经过 程途

原坦禅师之《佛仙论》

炼丹的修行在我们的心身上边有多少功效呢？我们看了日本原坦禅师的《佛仙论》便可明白。禅师的《佛仙论》是以为，“佛道和仙道是一致的；该论的旨趣大概是说：佛陀以转迷开悟为宗，神仙以长生久视为目的。假使已能转迷开悟而短寿大折，便不能完备利己济人之功。又

自然；若其体温的上升，由于碳酸气的积蓄；那末，在这个时候，便应当有体温上升的现象了；但是，在这个时候，却丝毫没有这种现象。在心归于虚，心身全有解放之状态的时候，却有体温上升的现象；可见第二种解说，并不确实。照这样看来，可知体温的上升，实在是是一种好现象。

关于阳生，产药，周天，止火等项，只要已经得着还虚的体验，而努力向道，便可水到渠成，容易看见进境，所以不必再用烦言了。

第五章 修證之經過程途

原坦禪師之佛仙論

煉丹的修行，我們的心身上邊，有多少功效呢？我們看了日本原坦禪師的佛仙論，便可明白。禪師的佛仙論，是以爲：「佛道和仙道，是一致的；該論的旨趣，大概是說：佛陀以轉迷開悟爲宗，神仙以長生久視爲目的。假使已能轉迷開悟，而短壽大折，便不能完備利己濟人之功。又



得着長生久視之法，而道眼不明，也不過是長命的凡夫而已。能長生而又能開悟，方才可以担当启导时代之任。”照着这种议论看来，可见《佛仙论》是把佛仙融合为一的议论。禅师又以为：“脑是睿智之府，脊髓是烦恼之源。因为脊髓液流入脑中，烦恼便使睿智晦暗了。所以修道的人须要依着强烈的禅定力，断绝脊髓液的流入脑中。”这就是禅师所做的《脑脊异体论》的旨趣。像这种议论，虽然未必完全妥当，然而也是一种体验者之言。

白隐禅师之《野船闲话》

白隐禅师的《野船闲话》，乃是说明“修养仙道”的书。该书所说的仙道，在胎息的程度方面和炼丹的情形不同。

炼丹之发相与禅定之对比

现在把修证炼丹的经过过程途，分为发相、增进体力、疾病之治法三节记述如下。

得着長生久視之法，而道眼不明，也不過是長命的凡夫而已。能長生而又能開悟，方才可以担当啓導時代之任；「照着這種議論看來，可見佛仙論是，把佛仙融合爲一的議論。禪師又以爲一腦是數智之府，脊髓是煩惱之源。因爲脊髓液流入腦中，煩惱便使數智晦暗了。所以修道的人，須要依着強烈的禪定力，斷絕脊髓液的流入腦中；」這就是禪師所做的，腦脊異體論的旨趣。像這種議論，雖然未必完全妥當，然而也是一種體驗者之言。

白隱禪師之《野船閑話》

白隱禪師的《野船閑話》，乃是說明「修養仙道」的書；該書所說的仙道，在胎息的程度方面和煉丹的情形不同。

煉丹之發相與禪定之對比

現在把修證煉丹的經過過程途，分爲：發相、增進體力、疾病之治法；三節，記述如左：



产药之发相共有七项

在修证炼丹的经过程途中，有种种神秘的现象照着修行者的前途，使之很有希望。还虚的发相已经在前边说过，不必再说。现在把产药及炼丹的发相和禅定的发相对比着记述于下。

产药之景的概要是：精炁充满，其药（精炁化成之物）更加发生灵效。药炁宁静，天机自然发动。现在把它的状态列举如下。

一、全身融和如绵，感觉愉快。这种现象是先从指尖起行到全身。

二、身体自然耸直，却似高山的峭壁一般。

三、心自然虚静，如秋月之映照于碧水。

四、痒从全身的毛孔发生。这种痒并非不快，却能使身心充满快乐。

產藥之發相，共有七項

在修證煉丹的經過程途中，有種種神秘的現象，照着修行者的前途，使之很有希望。還虛的發相已經在前邊說過，不必再說。現在把產藥及煉丹的發相，與禪定的發相對比着，記述于左：

產藥之景的概要是：一精炁充滿，其藥（精炁化成之物）更加發生靈效。藥炁寧靜，天機自然發動。現在把它的狀態，列舉如左：

一、全身融和如綿，感覺愉快。這種現象是，先從指尖起行到全身。

二、身體自然聳直，却似高山的峭壁一般。

三、心自然虛靜，如秋月之映照于碧水。

四、痒從全身的毛孔發生。這種痒，並非不快，却能使身心充滿快樂。

內功煉丹秘訣

五一



五、这个时候觉得下体精液充足。

六、丹田发生暖气，却似春阳融和之气。

七、忽然起一大变化，心和精、意识和呼吸成为一体。那种景象却非言语可以形容。

前边所记的情形，全是从修道人的体验而得。这种情形和禅定的发相完全相同。一、四、六是在根本禅的初禅中间，八触的发相。二是粗细住的发相。三、七是十功德中的空明喜乐及境界相应的发相。五的情形，虽然在佛书上没有记述，但是，从禅定的体验方面，可以认出来。

丹成时所生之白光

关于丹成时的发相吕纯阳曾经说：“有如月华之光，映照于澄净之曲江。又如玉之透彻而清。”《翠虚篇》关于这种发相，曾经说：“西南路上，月有如华之明，大药即丹，生于此处。”俞玉吾解释之如下：“西南方位是坤。坤是腹。这是说，丹生于丹田。这个时候，阳炁生于丹田而上升。

五，這個時候，覺得下體精液充足。

六，丹田發生暖氣，却似春陽融和之氣。

七，忽然起一大變化。心和精，意識和呼吸，成為一體。那種景象，却非言語可以形容。

前邊所記的情形，全是從修道人的體驗而得。這種情形，和禪定的發相，完全相同。一，四，六是在根本禪的初禪中間，八觸的發相。二是，精細住的發相。三，七是，十功德中的空明喜樂及境界相應的發相。五的情形，雖然在佛書上沒有記述；但是，從禪定的體驗方面，可以認出來。

丹成時所生之白光

關於丹成時的發相，呂純陽曾經說：「有如月華之光，映照于澄淨之曲江。又如玉之透徹而清。」《翠虛篇》關於這種發相，曾經說：「西南路上，月有如華之明。大藥即丹，生于此處。」俞玉吾解釋之如下：「西南方位是坤。坤是腹。這是說：丹生于丹田。這個時候，陽炁生于丹田而上升。



目所见之光，就是炁的上騰。”

要而言之，从目到脐的一路，有虚白的光，明亮如月。这个时候的心境决定不是恍惚梦幻之境，乃是极清澄的心理状态。安坐而有清澄的心境看见体内生白光，几乎是在常识方面不能承认的事实。但是这种疑难问题，却从体验方面容易得着解决。关于这种发相应当注意的是，这种白光乃是极明净的，并没有复杂的颜色。若有陆离的光彩，变幻万状，便不是正的发相。这种情形和禅定方面十功德中间“明”的发相正邪的解释完全一致，却是很有趣味的情况。

增加体力

炼丹成功之后，最明显的功效是增加体力。现在把增加体力的各种情况，分述如下。

不罹感冒之病

目所见之光，就是炁的上騰。」

要而言之，從目到臍的一路，有虛白的光，明亮如月。這個時候的心境決定不是恍惚夢幻之境，乃是極清澄的心理狀態。安坐而有清澄的心境，看見體內生白光，幾乎是在常識方面，不能承認的事實。但是，這種疑難問題，卻從體驗方面，容易得着解決。關於這種發相，應當注意的是，這種白光乃是極明淨的，並沒有複雜的顏色。若有陸離的光彩，變幻萬狀，便不是正的发相。這種情形，和禪定方面，十功德中間「明」的發相正邪的解釋，完全一致，却是很有趣味的情况。

增加體力

煉丹成功之後，最明顯的功效是，增加體力；現在把增加體力的各種情形，分述如左：

不罹感冒之病

內功煉丹秘訣

五三



內功煉丹秘訣

五四

得着煉丹的端緒，已經體驗得還虛之境以後，就是極容易感冒風寒的人，也不會再受感冒而生病；這種功效，是最顯明的。有的時候，因為不衛生的緣故，得着輕的感冒；只要一行煉丹的工作，便可免了生病。

可以長久不眠

煉丹的時候，不論怎樣嗜眠的人，也能在夜間不眠，毫不感覺疲倦。所以若能每日煉丹一小時，或是三十分鐘，便可造出三四小時的勤勞時間。煉丹的程度，較高之後，便能不睡眠，不休息，從事于工作，經過二十四日之久，毫不疲倦。有不眠症的人，若能依法煉丹，却可治愈不眠的病症，就是不眠，身體也不受傷。若要睡眠，又能隨時睡着。

能耐飢餓

煉丹的程度，較高之後，便能忍耐飢餓。某煉丹家，曾經斷食十三日，治好痔疾；並且在斷食

得着煉丹的端緒，已經體驗得還虛之境以後，就是極容易感冒風寒的人，也不會再受感冒而生病；這種功效，是最明顯的。有的時候，因為不衛生的緣故，得着輕的感冒，只要一行煉丹的工作便可免了生病。

可以長久不眠

煉丹的時候，不論怎樣嗜眠的人，也能在夜間不眠，毫不感覺疲倦。所以若能每日煉丹一小時，或是三十分鐘，便可造出三四小時的勤勞時間。煉丹的程度較高之後，便能不睡眠、不休息從事于工作，經過二十四日之久，毫不疲倦。有不眠症的人，若能依法煉丹，却可治愈不眠的病症，就是不眠，身體也不受傷；若要睡眠，又能隨時睡着。

能耐飢餓

煉丹的程度較高之後，便能忍耐飢餓。某煉丹家曾經斷食十三日，治好痔疾；並且在斷食



的十三日中，仍旧从事于繁剧的事务，毫不感觉疲倦。

能耐寒冷

炼丹的程度较高的人，能耐寒冷，就是在冬天严寒的时候，穿着单衣也不觉着寒冷。寒夜炼丹能使体温上升，达到全身出汗的程度。并且夏日炼丹，又可耐暑。这两种情形，全是修道的人可以体验而得的。

疾病之治法

修炼金丹能治愈疾病。现在把治病的方法列举于下。

使心止于丹田

治法一——使心止于丹田的时候，便可靠着气息的调和治愈疾病。丹田是炁穴。心和炁互相融合，便有消除万病之妙；这是在《摩诃止观》书上已经说明的。

的十三日中，仍舊從事于繁劇的事務，毫不感覺疲倦。

能耐寒冷

煉丹的程度較高的人，能耐寒冷；就是在冬天嚴寒的時候，穿着單衣，也不覺着寒冷。寒夜煉丹，能使體溫上升，達到全身出汗的程度。並且夏日煉丹，又可耐暑。這兩種情形，全是修道的人，可以體驗而得的。

疾病之治法

修煉金丹，能治愈疾病；現在把治病的方法，列舉于左：

使心止于丹田

治法一——使心止于丹田的時候，便可靠着氣息の調和，治愈疾病。丹田是炁穴。心和炁互相融合，便有消除萬病之妙；這是在摩訶止觀書上，已經說明的。



使心专注于疾病之部位

治法二——使心极明净，专注于疾病之部位而不乱；就是重病，也能在三日之间使它减轻。心是现在身体之主。心主所到之处，病魔便要完全退避。

治法三——根本的治病法，乃是专心修丹。从还虚到成丹，全能看见治病的效验。不必要用着别种手段。

入定与发汗

治病之效验一——某修道者，因为要治愈热度很高的感冒病症，修行入定的工夫到了还虚的程度，定境渐深；最初的时候进入玲珑的心境；其次变成被暖雾笼罩的状态。经过十分钟，全身出汗很多。又经过四十分钟，出定之后体温便恢复到平时的状态了。

治他人疾病之法

使心专注于疾病之部位

治法二——使心极明净，专注于疾病之部位而不乱；就是重病，也能在三日之间，使它减轻。心是现在身体之主。心主所到之处，病魔便要完全退避。

治法三——根本的治病法，乃是专心修丹。从还虚到成丹，全能看见治病的效验。不必要用着别种手段。

入定与发汗

治病之效验一——某修道者，因为要治愈热度很高的感冒病症，修行入定的工夫到了还虚的程度，定境渐深；最初的时候，进入玲珑的心境；其次，变成被暖雾笼罩的状态。经过十分钟，全身出汗很多。又经过四十分钟，出定之后，体温便恢复到平时的状态了。

治他人疾病之法



治病之效驗二——依着煉丹的方法，非但可以治愈自己的疾病，並且能治愈他人的疾病。某煉丹家，用指頭按壓他人的疾病之處，經過一二分鐘，再用強力吹一口氣到患部，那麼，此人的疾病便完全除去了。據該煉丹家說：“在治病的時候，須要使自己的心止于疾病之處。用指頭按壓和強烈的吹氣，能使思念集中于患部而治愈疾病。”

治愈精神病之法

治病之效驗三——一切的人類，從煉丹和禪定方面看來，全是有精神病的人。某壯年男子，曾患精神病，發作的時候病勢很凶；過了若干的時候，又變成鎮靜，幾乎恢復平常的狀態。但是記憶力十分減退，把從前到現在的事情完全忘却了。他因為沒有記憶力，乃是喪失注意力，所以先行還虛程度的數息觀，藉以練習注意力。在當初的時候，雖然不能使心止于氣息，但是他仍舊努力修行，到了第一日的夜間，漸能數到十息。第二日的夜間，數到三十息。第三日的夜間，

治病之效驗二——依着煉丹的方法，非但可以治愈自己的疾病，並且能治愈他人的疾病。

某煉丹家，用指頭按壓他人的疾病之處，經過一二分鐘，再用強力吹一口氣到患部；那末，此人的疾病，便完全除去了。據該煉丹家說：“在治病的時候，須要使自己的心，止于疾病之處。用指頭按壓，和強烈的吹氣，能使思念集中于患部，而治愈疾病。”

治愈精神病之法

治病之效驗三——一切的人類，從煉丹和禪定方面看來，全是有精神病的人。某壯年男子，曾患精神病，發作的時候，病勢很凶；過了若干的時候，又變成鎮靜，幾乎回復平常的狀態。但是記憶力十分減退，把從前到現在的事情，完全忘却了。他因為沒有記憶力，乃是喪失注意力，所以先行還虛程度的數息觀，藉以練習注意力。在當初的時候，雖然不能使心止于氣息，但是他仍舊努力修行，到了第一日的夜間，漸能數到十息。第二日的夜間，數到三十息。第三日的夜間，



数到七十息。数息之数逐渐增加，记忆力便回复原状了。照着炼丹的道理，精神病人只要数到七十息，便能使自己的精神接近健康的状态。至于普通的人，若是数息一二小时，便可使精神次第趋向健全之境。

医愈妻病之报告

日本长崎的某炼丹家，因为其妻患精神病已经有十三年之久；于是用炼丹的方法治愈其病。现在把该炼丹家的报告记载于下。“我因为内人患精神病已经有十三年之久，想要用炼丹的方法治愈该病；所以和内人同到山上庵中，借着炼丹的方法医治该病。到了第二十八日，精神病人的意识已经回复了；到了第三十八日，把该病治愈了十分之八九。所用的方法，乃是把自己的发定移到病人身上之法。”从炼丹的方法说来，这是属于大周天的法术。学者若能依着本书的方法，修成小周天的工夫之后，便可求得大周天的法术了。

内功炼丹秘诀

五八

数到七十息。数息之数，逐渐增加，记忆力便回复原状了。照着炼丹的道理，精神病人只要数到七十息，便能使自己的精神，接近健康的状态。至于普通的人，若是数息一二小时，便可使精神次第趋向健全之境。

医愈妻病之报告

日本长崎的某炼丹家，因为其妻患精神病，已经有十三年之久；于是用炼丹的方法，治愈其病。现在把该炼丹家的报告，记载于下：“我因为内人患精神病，已经有十三年之久，想要用炼丹的方法，治愈该病；所以和内人同到山上庵中，借着炼丹的方法，医治该病。到了第二十八日，精神病人的意识，已经回复了；到了第三十八日，把该病治愈了十分之八九。所用的方法，乃是把自己的发定，移到病人身上之法。”从炼丹的方法说来，这是属于大周天的法术。学者若能依着本书的方法，修成小周天的工夫之后，便可求得大周天的法术了。



第二部 《金仙证论》解说

发端

《金仙证论》是前清时代的禅师柳华阳所著的书。禅师虽然是乾隆时代的僧徒，但是在道教方面，私淑守虚、冲虚二真人；在释教方面，私淑寂无禅师之说。禅师精通炼丹之术，特著《金仙证论》，以明炼丹之道。本书加以详细地解说，阐明精微的妙道；学者参悟其理，便能得着正果了。

第一章 炼丹序

修道依于神炁

华阳曰：“欲修大道者，理无别诀，无非神炁而已。”

内功煉丹秘訣

五九

華陽曰：「欲修大道者，理無別訣，無非神炁而已。」

修道依于神炁

第一章 煉丹序

金仙證論，是前清時代的禪師，柳華陽所著的书。禪師雖然是，乾隆時代的僧徒但是，在道教方面，私淑守虛，冲虛二真人；在釋教方面，私淑寂無禪師之說；禪師精通煉丹之術，特著金仙證論，以明煉丹之道；本書加以詳細的解說，闡明精微的妙道；學者參悟其理，便能得着正果了。

發端

第二部 金仙證論解說

增註
詳解
內功煉丹秘訣
一名（築基功夫）
周天大道
地仙劍俠修煉法



內功煉丹秘訣

六〇

讀法 華陽曰：“欲修大道的人，在理沒有別的訣，不過是神炁罷了。”

解說 從我們的心身，有貫通宇宙和人生之道，這個名為大道。欲研究此道的奧義，須要除去染着自己的迷惑妄念；又須返省自身，借以明白自己究為何物。返省的方法，是對於自身直接理會體驗。譬如欲知糖味，必須先把糖放在口中嘗過，方才可明甜味的真相。

生殖之中樞

欲明煉丹之道，須要先知神和炁的所在。神和炁并非从身外得來。乃是各人的體內具備之物。仙書說：“神是中心的元神，炁是腎中的元炁。”這種言語雖然意義頗深，但是總而言之，神是心的機能的中樞而在於頭腦之頂。炁是性（男性、女性）的中樞而於腎。腎非腎臟，而於丹田這個炁和精是同一之物；精本來是無形之物；但是在性慾動的時候，却變成有形的精液流出來。我們假想這種神炁是真實存在之物；依此修煉，便可得着所希望的功效。修道之

「讀法」華陽曰：「欲修大道的人，在理沒有別的訣，不過是神炁罷了。」

「解說」從我們的心身，有貫通宇宙和人生之道，這個名為大道。欲研究此道的奧義，須要除去染着自己的迷惑妄念。又須返省自身，藉以明白，自己究為何物。返省的方法是，對於自身，直接理會體驗。譬如欲知糖味，必須先把糖放在口中嘗過，方才可明甜味的真相。

生殖之中樞

欲明煉丹之道，須要先知神和炁的所在。神和炁並非從身外得來，乃是各人的體內，具備之物。仙書說：「神是中心的元神，炁是腎中的元炁。」這種言語，雖然意義頗深；但是，總而言之，神是心的機能的中樞而於頭腦之頂。炁是性——男性、女性——的中樞，而於腎。腎非腎臟，而於丹田。這個炁和精是同一之物；精本來是無形之物；但是在性慾動的時候，却變成有形的精液流出來。我們假想這種神炁，是真實存在之物；依此修煉，便可得着，所希望的，功效。修道之



士全是把神炁作为出发之点。所以曹祖师说：“大道简易，只有神炁二个。”

分清浊

先须穷其造化，究其清浊则精生，方可探摄。

读法 首先须要穷它的造化，究它的清浊，那么，精便生了，方才可以探摄。

解释 欲穷造化、究清浊，须要先明自己的生机（就是生殖的中枢）。一切的人，依着这个中枢的活动而造出新的个体。仙佛是从这个中枢炼成；修炼这个中枢，便可得道开悟。学道的人须要先从这个生命的中枢下手。生出新的个体（就是生产子女）和成道，全是靠着这个中枢。我们若欲成道，必须先知这两种事情分歧点之所在。分歧点是在于清和浊的区别。清是无天地人我之象，入于脱离，却一切之物的境界。在起初的时候，这个生命中枢的机能虽然并不发动，但是继续着维持这个心的状态；那么，静到极点，便可看见生命中枢的活动。浊

士，全是把神炁作为出发之点。所以曹祖师说：“大道简易，只有神，炁二个。”

分清濁

先須窮其造化，究其清濁則精生，方可探攝。

「讀法」首先須要，窮它的造化，究它的清濁；那末，精便生了。方才可以探攝。

「解釋」欲窮造化，究清濁，須要先明自己的生機（就是生殖的中樞）。一切的人，依着這個中樞的活動，而造出新的個體。仙佛是從這個中樞煉成；修煉這個中樞，便可得道開悟。學道的人，須要先從這個生命的中樞下手。生出新的個體（就是生產子女）和成道，全是靠着這個中樞。我們若欲成道，必須先知，這兩種事情，分歧點之所在。分歧點是在於清和濁的區別。清是，無天地人我之象，入於脫離，（却一切之物的境界。在起初的時候，這個生命中枢的機能雖然並不發動，但是繼續着維持這個心的狀態；那末，靜到極點，便可看見，生命中枢的活動。濁



內功煉丹秘訣

六二

是心走到情慾方面，刺戟生命中枢的时候，便要变成精液，徒然走泄学道的人，须要弃浊取清。

保守寂静的心境（就是没有天地人我，没有思想，没有行为的心境），借以看见生命中枢机能的发动，这就是前边所说的元炁。这个元炁的活动，名为“精生”。知道精生便可精细观察那种精的微妙关系，而探得其道。然后守着自己的心念，集中自己的思想，便可使发生于自己的精不致漏失，归于丹田，炼成大丹而摄护着它。在这个地方，必须有“用火烹炼”的诀；看了本书后边的记载，便可明白其诀。

内呼吸与外呼吸

次察其呼吸，明其节序，则神凝方自恋吸。

读法 其次，观察那种呼吸，明白那种节序的时候，神便凝了；方才可以自己恋吸。

解说 其次，用呼吸的事情和修道有重要的关系。这个地方所说的呼吸，并不是用我

是，心走到情慾方面，刺戟生命中枢的时候，便要变成精液，徒然走泄学道的人，须要棄濁取清。

保守寂靜的心境，（就是，沒有天地人我，沒有思想，沒有行為的心境，）藉以看見，生命中心機能之發動，這就是前邊所說的元炁。這個元炁的活動，名為「精生」。知道精生，便可精細觀察，那種精的微妙關係，而探得其道。然後守着自己的心念，集中自己的思想，便可發生于自己的精，不致漏失，歸于丹田，煉成大丹，而攝護着它。在這個地方，必須有「用火烹煉」的訣；看了本書後邊的記載，便可明白其訣。

內呼吸與外呼吸

次察其呼吸，明其節序，則神凝方自戀吸。

「讀法」其次，觀察那種呼吸，明白那種節序的時候，神便凝了；方才可以自己戀吸。

「解說」其次，用呼吸的事情，和修道有重要的關係。這個地方所說的呼吸，並不是用我



们的呼吸器所行的呼吸。用我们的呼吸器所行的呼吸名为“外呼吸”；修道者的重要呼吸乃是“内呼吸”。这种内呼吸，就是仙家所说的巽风。依着这种呼吸便可把发生的元炁炼成大丹。炼的时候有种种的变化；依着时候的不同，它的应用也有差异。在元炁活动的时候，就是生精的时候，看见精生之机，便当用摄精的呼吸。在产药的时候，须要用采药的呼吸。药既归炉，便是归炉之时。这个时候，须要用封固的呼吸。在起火的时候须要用起火的呼吸。在沐浴的时候，须要用沐浴的呼吸。从炼丹之始直到终止，全不能脱离呼吸。“节序”的意义不是一时可以明白的；须要依着次序把本书完全读过，方才可以明白。

神炁之融合

把心（即思想）放在炁穴（就是止于生命中枢的部位），神和炁便在炁穴中间互相恋；神既恋炁，炁也恋神，恰似磁石吸铁一般互相吸引。“神凝方自恋炁”，乃是形容神炁的融

们的呼吸器，所行的呼吸，用我们的呼吸器，所行的呼吸，名为「外呼吸」；修道者的重要呼吸，乃是「内呼吸」。这种内呼吸，就是仙家所说的巽风。依着这种呼吸，便可把发生的元炁，炼成大丹。炼的时候，有种种的变化；依着时候的不同，它的应用，也有差异。在元炁活动的时候，就是生精的时候。看见精生之机，便当用摄精的呼吸。在产药的时候，须要用采药的呼吸。药既归炉，便是归炉之时。这个时候，须要用封固的呼吸。在起火的时候，须要用起火的呼吸。在沐浴的时候，须要用沐浴的呼吸。从炼丹之始，直到终止，全不能脱离呼吸。「节序」的意义，不是一时可以明白的；须要依着次序，把本书完全读过，方才可以明白。

神炁之融合

把心（即思想）放在炁穴（就是止于生命中枢的部位），神和炁便在炁穴中间，互相恋；神既恋炁，炁也恋神，恰似磁石吸铁一般，互相吸引。「神凝方自恋炁」，乃是形容神炁的融

内功炼丹秘诀

六三



內功煉丹秘訣

六四

合狀態。在修行的最初的時候，神和炁相離，很難融合；神既不能把炁制伏，炁也不集中於神，待到修行的工夫純熟之後，神和炁便可融合為一了。

母氣與子炁

然後可施可受，而精可化。

讀法 然後可以施出，可以受入，而精也可以變化。

解說 精被呼吸鍛煉，從精成炁，所以發生施受的關係。這種事情却似從礦石里採取純金一般。從這種關係看來，可見施者是精，受者是炁。施出的精，又名“母氣”，受入的炁，又名“子炁”。從修煉方面看來，因為炁非自他處來，本是我身具備之物，所以又叫做碳酸“先天之氣”；精是由炁化成，所以又叫做碳酸“後天之氣”。究竟先天、後天、母氣子炁，乃是一而非二。若在最初修行的時候，不把它分別清楚，便失修行的階梯。若不深知母氣的性能，子炁便要徒然散于

合狀態。在修行的最初的時候，神和炁相離，很難融合；神既不能把炁制伏，炁也不集中於神，待到修行的工夫，純熟之後，神和炁便可融合為一了。

母氣與子炁

然後可施可受，而精可化。

「讀法」然後可以施出，可以受入，而精也可以變化。

「解說」精被呼吸鍛煉，從精成炁，所以發生施受的關係。這種事情，卻似從鑽石裏採取純金一般。從這種關係看來，可見施者是精，受者是炁。施出的精，又名「母氣」；受入的炁，又名「子炁」。從修煉方面看來，因為炁非自他處來，本是我身具備之物，所以又叫作「先天之氣」；精是由炁化成，所以又叫作「後天之氣」。究竟先天後天，母氣子炁，乃是一而非二。若在最初修行的時候，不把它分別清楚，便失修行的階梯。若不深知母氣的性能，子炁便要徒然散于



外境，而精不能变化成炁。

不可混采混炼

余见世人，亦知阳生而炼精不住、金丹不成者，皆因不知其自然而然，以混采混炼之过也。

读法 我看见世上的人，也知道阳的生，却不把精炼住，金丹不能成功；全是因为不知道自然而然的道理，有混采混炼的过失。

解说 开始学道之际，达到阳生（就是精生）的时日是很少的；不论什么修行的人，全能实验这种事情。至于在哪个时候，欲得着最适宜的方法却不容易。只是修到阳生之时而不知炼精，那么道行便没有进步。若欲道行有进步，必须发见可以进行的道路。在这个时候，最重要的方法是，使用风火之法（后当详述）。若是不知道使用风火之法，又不明白产药、封固、

外境，而精不能變化成炁

不可混採混煉

余見世人，亦知陽生，而煉精不住，金丹不成者，皆因不知其自然而然，以混採混煉之過也。

「讀法」我看見世上的人，也知道陽的生，却不把精煉住，金丹不能成功，全是因為，不知道自然而然的道理，有混採混煉的過失。

「解說」開始學道之際，達到陽生（就是精生）的時日，是很少的，不論什麼修行的人，全能實驗這種事情。至於在那個時候，欲得着最適宜的方法，却不容易。只是修到陽生之時，而不知煉精；那末，道行便沒有進步。若欲道行有進步，必須發見可以進行的道路。在這個時候，最重要的方法是，使用風火之法，（後當詳述。）若是不知道，使用風火之法，又不明白，產藥，封固，



周天等各种关节，妄行采取锻炼，便不能炼成金丹。

炉鼎道路

且观古书之所作喻，名炉鼎道路，人被炉鼎道路之所惑。

读法 并且观看古书所做的譬喻，因为有“炉鼎道路”之名，所以后人往往被炉鼎道路所迷惑。

解说 对于仙道毫无知识的人，只要一得真传便可成道。若是先已误听“炉鼎道路”之说，便要拘于先入的见解，被炉鼎道路之名所误，而不容易再从歧路改归正道。

出发于性的昂进之炼丹

依着近代学术的研究，可知许多的宗教，全是把抑压性的本能的事情作为出发点；开辟法悦之境，使修道人得着与神为一的感觉，借以达到见神的境界。在一千四五百年以前，中

周天等，各種關節，妄行採取煅煉，便不能煉成金丹。

爐鼎道路

且觀古書之所作喻，名爐鼎道路，人被爐鼎道路之所惑。

「讀法」並且觀看古書所做的譬喻，因為有「爐鼎道路」之名，所以後人往往被「爐鼎道路」所迷惑。

「解說」對於仙道，毫無知識的人，只要一得真傳，便可成道。若是先已誤聽「爐鼎道路」之說，便要拘于先入的見解，被爐鼎道路之名所誤，而不容易再從歧路，改歸正道。

出發于性的昂進之煉丹

依着近代學術的研究，可知許多的宗教，全是把抑壓性的本能的事情，作為出發之點；開闢法悅之境，使修道人得着與神為一的感覺，藉以達到見神的境界。在一千四五百年以前，中



国的修道人，早已注目这种事情。不单是中国，并且在印度地方，也是有这种研究。至于明明白白地把“从性的昂进（并非性欲昂进）出发，炼成大丹的方法”，教授学者，却只有仙道。仙道固然要抑制性的本能；但是，却教人把性的机能的昂进作为基础，炼成大丹；使人得着自觉的怡乐，自然可以禁欲，或是节欲。这种方法却是中国的道家所发见的。

在古书上，多有以长生不死为目的而炼丹采药的事情，或是制造火炉把药料放入鼎（一种特别的锅）中从外部用火烹炼药材，造成仙药，或是远赴海外寻求仙药。这种事情在中国古时是很多的。秦始皇因为欲得蓬莱岛的仙药，而命徐福航海到东洋，便是一种求仙药的好例。又有一种妖道，误解古书的言语，把所说的鼎当做妇人的性的机关，而有许多邪说。像前边所说的各种事情，绝不能得着真丹、真鼎。真丹是神炁相合，化成之物；真鼎是炼精、炁的部位（指丹田而言）。

国的修道人，早已注目这种事情。不单是中国，并且在印度地方，也是有这种研究。至于明明白白，把「从性的昂进（并非性欲昂进）出发，炼成大丹的方法」，教授学者，却只有仙道，仙道固然要抑制性的本能；但是，却教人把性的机能的昂进，作为基础，炼成大丹；使人得着自觉的怡乐，自然可以禁欲，或是节欲；这种方法，却是中国的道家所发见的。

在古书上，多有以长生不死为目的，而炼丹采药的事情，或是製造火爐，把藥料放入鼎（一種特別的鍋）中，從外部，用火烹煉藥材，造成仙藥；或是遠赴海外，尋求仙藥。這種事情，在中國古時，是很多的。秦始皇因為欲得蓬萊島的仙藥，而命徐福航海到東洋，便是一種求仙藥的好例。又有一種妖道，誤解古書的言語，把所說的鼎，當作婦人的性的機關，而有許多邪說。像前邊所說的各種事情，決不能得着真丹、真鼎。真丹是，神炁相合，化成之物；真鼎是，煉精、炁的部位，（指丹田而言）。



所说的道路就是后章所说的任脉、督脉两条道路。道家俞玉，吾把它叫做碳酸“呼吸往来之黄道”。呼吸往来的黄道，是呼吸循于体内的道路。这种道路乃是从我们的想象而成。任督二脉既通之后，体内的百脉也便全通了。

铅汞药物真丹假丹

喻名铅汞药物，则人人又被铅汞药物之所误。

读法 用铅汞药物等名称，作为譬喻，那么，后来的人，又全不解铅汞药物等名的真意义，而被它所误。

解说 古人教授修丹的方法，以汞喻神，以铅喻炁，以药物喻精。总而言之，因为要使人注意神、炁、精，所以用铅汞药物作譬喻。后人却误解其名，而把仙家的铅汞，当做凡间的铅汞；把仙家所说的铅，当做世上金属的铅；把仙家所说的汞，当做世上的水银，于是有若干人烧炼

所说的道路，就是後章所说的任脉，督脉，两条道路。道家俞玉，吾把它叫作：「呼吸往来之黄道。」呼吸往来的黄道是，呼吸循于体内的道路；这道路，乃是從我們的想像而成。任督二脉，既通之後，體內的百脉，也便全通了。

铅汞藥物真丹假丹

喻名鉛汞藥物，則人人又被鉛汞藥物之所誤。

「讀法」用鉛汞藥物等名稱，作為譬喻；那末，後來的人，又全不解鉛汞藥物等名的真意義，而被它所誤。

「解說」古人教授修丹的方法，以汞喻神，以鉛喻炁，以藥物喻精。總而言之，因為要使人注意神炁，精，所以用鉛汞藥物作譬喻。後人却誤解其名，而把仙家的鉛汞，當作凡間的鉛汞；把仙家所說的鉛，當作世上金屬的鉛；把仙家所說的汞，當作世上的水銀，于是有若干人，燒煉



金属中间的铅和水银制造药物，胡乱服用，求得富贵长生，到了结果，非但不能达到目的，并且要破家亡身。

房术为一种邪说

故假道愈显，而真道愈晦，世因喻而惑人诳人者众也。

读法 所以假道愈加显明，真道愈加晦暗。世界之上，因为譬喻而使人迷惑、诳骗别人的人实在是很多的。

解说 关于仙道的书，虽然有种种的名称；但是，寻求它的根本却不在于心中的神和肾中的炁之外。留神于此而修行，便可得着真道。因为譬喻而被迷惑，便要陷于假道。往往有若干人走到假道的极端，却把炼丹当做交接的秘密事情，而教人奇怪的房术。这种邪说岂不是惑人、诳人的么？

金屬中間的鉛和水銀，製造藥物，胡亂服用，求得富貴長生；到了結果，非但不能達到目的，並且要破家亡身。

房術爲一種邪說

故假道愈顯，而真道愈晦，世因喻而惑人誑人者衆也。

「讀法」所以假道愈加顯明，真道愈加晦暗。世界之上，因為譬喻，而使人迷惑，誑騙別人的人，實在是很多的。

「解說」關於仙道的書，雖然有種種的名稱；但是，尋求它的根本，卻不在心中的神和腎中的炁之外。留神于此而修行，便可得着真道。因為譬喻而被迷惑，便要陷于假道。往往有若干人，走到假道的極端，却把煉丹，當作交接的祕密事情，而教人奇怪的房術。這種邪說，豈不是惑人誑人的麼？



當知簡易之妙

由此觀之，智者得師而明，愚者蒙師而誤，皆因不悟羣書簡易之妙，而竟失于正理矣。

「讀法」照得這樣看來，可見智者得着師傅，便可明道；愚者雖有師傅，也要誤解；全是因为，不能理會得，羣書的簡易的妙處，所以到底失了正當的道理。

「解說」有的修道人，多讀書藉，可以在其中發見正道；又有若干人，雖然博覽羣書，却不如何者為真，何者為假。有心的智者，求明師，讀良書，而理會得秘密的真訣。愚者只是偏于局部的見解，而不能廣求博覽；對於一切的事情，只是自安于孤陋寡聞；寡聞的結果，便要陷于獨斷，失却正理。博覽許多仙書，而得一貫之道，便是簡易之妙。仙道的簡易之妙，就是：留心神和炁，把它煉成大丹。

當知簡易之妙

由此觀之，智者得師而明，愚者蒙師而誤，皆因不悟羣書簡易之妙，而竟失于正理矣。

讀法 照着這樣看來，可見智者得着師傅便可明道；愚者雖有師傅也要誤解；全是因为不能理會得羣書的簡易的妙處，所以到底失了正當的道理。

解說 有的修道人多讀書藉，可以在其中發見正道；又有若干人，雖然博覽羣書，却不知何者為真何者為假。有心的智者，求明師讀良書而理會得秘密的真訣；愚者只是偏于局部的見解而不能廣求博覽；對於一切的事情只是自安于孤陋寡聞；寡聞的結果便要陷于獨斷，失却正理。博覽許多仙書而得一貫之道，便是簡易之妙。仙道的簡易之妙，就是留心神和炁，把它煉成大丹。



于恍惚之境中，發生先天之神炁

故予正欲詳而直論，夫仙道者，原乎先天之神炁。

「讀法」所以我正想詳細直接議論所說的仙道，是以先天的神炁為本源。

「解說」我（華陽自稱）不忍坐視，許多志于修道的人們，失却正路，所以想論述它的正理。仙道的本源，乃是先天的神炁。神是元神，炁是元炁，但是，神和炁，全有先天和後天的分別。修道的人，須要有先天的元神元炁。後天的神炁，本來是兩者分離的，就是偶然合一，也不過是活動而趨于情慾。先天的神，就是我們未生以前的光。也就是，道家所說的，虛極恍惚之時。在修行的中間，其心飛到茫無邊際的虛空，而忘却自己的存在，便是達到了恍惚的心境了。這個恍惚的心境，乃是先天之神，也就是人們被煉成的心。入到恍惚的境界，忽然真機發動，其陽在不知不覺之間，勃然而舉。這便是先天之炁。也就是，被煉成的元炁發動了。先天之神，和先天之

內功煉丹秘訣

七一

于恍惚之境中，發生先天之神炁

故予正欲詳而直論，夫仙道者原乎先天之神炁。

讀法 所以我正想詳細直接議論，所說的仙道，是以先天的神炁為本源。

解說 我（華陽自稱）不忍坐視許多志于修道的人們失却正路，所以想論述它的正理。仙道的本源，乃是先天的神炁。神是元神，炁是元炁。但是神和炁全有先天和後天的分別。修道的人，須要有先天的元神、元炁。後天的神炁本來是兩者分離的；就是偶然合一，也不過是活動而趨于情慾。先天的神就是我们未生以前的光景，也就是道家所說的虛極恍惚之時。在修行的中間，其心飛到茫无边际的虛空，而忘却自己的存在，便是達到了恍惚的心境了。这个恍惚的心境，乃是先天之神，也就是人們被煉成的心。入到恍惚的境界，忽然真機發動，其陽在不知不觉之間勃然而舉，這便是先天之炁；也就是被煉成的元炁發動了。先天之神和先天之



內功煉丹秘訣

七二

炁既已发动，便是踏着仙道的第一步了。从此下手修行上进，就是成仙也是很容易的事情。但是，在这个时候应当注意的是，虽然阳举，却不可使心被欲所摇动。心被欲望所摇动，那么，阳举的作用便成了普道世俗的事情，不成其为仙道了。心不被欲所摇动，然后可以在阳举的时候，得着修行的妙味。老子《道德经》说：“婴儿终日号而声不嘎。”又说：“未知牝牡之交合而腴（小儿之阳）起者，精至也。”看了这种言语，便可明白阳举的理由。

炼精为炁，炼形为神

炼精者，则炁在乎其中；炼形者，则神在乎其内。

读法 把精炼好，炁便在它的中间；把形炼好，神便在它的里边。

解说 炁是从精变化而生之物。炁是依着精满而充足。它的关系就同我们的脑与精神机能的关系一般，是很亲密的。所以炼精的事情也就是炼炁。

炁，既已发动，便是踏着仙道的第一步了。從此下手，修行上進，就是成仙，也是很容易的事情。但是，在這個時候，應當注意的是，雖然陽舉，却不可使心被慾所搖動。心被慾所搖動，那末，陽舉的作用，便成了普道世俗的事情，不成其為仙道了。心不被慾所搖動，然後可以在陽舉的時候，得着修行的妙味。老子道德經說：「嬰兒終日號而聲不嘎。」又說：「未知牝牡之交合而腴（小兒之陽）起者，精至也。」看了這種言語，便可明白陽舉的理由。

煉精爲炁，煉形爲神

煉精者，則炁在乎其中；煉形者，則神在乎其內。

「讀法」把精煉好，炁便在中間；把形煉好，神便在它的裏邊。

「解說」炁是從精變化而生之物。炁是依着精滿而充足。它的關係，就同我們的腦，與精神機能的關係一般，是很親密的。所以煉精的事情，也就是煉炁。



古人说：“形化而后炁生，神凝而后水融。”形就是我们的形体；炼形就是炼阳，炼阳就是炼神。神不附着于形便不能炼。所以炼形就是炼神。人的元神并非待到炼好方才可以完成。譬如：月被云遮，云消之后，天边的月总是皎然光明。使月发光的事情并非使月添光，乃是除去遮着明月的浮云而已。

风火之用

炼时必须明其火，用火必兼其风。

读法 炼的时候必须使火明亮；用火的时候必须并且用风。

解说 火是神，也就是心中之神。使火明亮的事情，就是使心中的思想清爽明白而不暧昧晦涩。精生的时候，必须以神驭精，用明了的思想支配它。若要使火明亮，必须兼着用风。风就是呼吸。呼吸能使情欲化成精神。若能善用呼吸，便能使精归于本源。精归于本源，便可变化

古人說：「形化而後炁生，神凝而後水融。」形就是我們的形體，煉形就是煉陽，煉陽就是煉神。神不附着于形，便不能煉。所以煉形，就是煉神。人的元神，並非待到煉好，方才可以完成。譬如：月被雲遮，雲消之後，天邊的月，總是皎然光明。使月發光的事情，並非使月添光，乃是除去遮着明月的浮雲而已。

風火之用

煉時必明其火，用火必兼其風。

「讀法」煉的時候，必須使火明亮；用火的時候，必須並且用風。

「解說」火是神，也就是心中之神。使火明亮的事情，就是使心中的思想，清爽明白，而不暧昧晦澀。精生的時候，必須以神馭精，用明瞭的思想支配它。若要使火明亮，必須兼着用風。風就是呼吸。呼吸能使情慾化成精神。若能善用呼吸，便能使精歸于本源。精歸于本源，便可變化



成炁。

使神凝而入炁穴

存乎其誠，入乎其竅，合乎自然。

「讀法」使它的誠存在，進入它的竅，便能合于它的自然。

「解說」使它的誠存在，乃是使神凝結的要領。使神凝結的事情，就是用火凝神；也就是凝其心。使神凝結之後，便可閉塞外部的耳目等五官，而入于不見不聞的寂靜之境界，停止內部的意識的妄動，專志一心，而聚精會神。若能如此，神便凝而入于炁穴。炁穴是，炁的安居之處；也就是，腹部的某部位。神入到炁穴，便可使精歸于炁穴。所說的入乎其竅，就是入于炁穴。這種神入炁穴的事情，必須修行純熟之後，方才可以做到。既不可強制，又不可放任；必須依法修行，待神自然入于炁穴，便是合乎自然了。

成炁。

使神凝而入炁穴

存乎其誠，入乎其竅，合乎自然。

「讀法」使它的誠存在，進入它的竅，便能合于它的自然。

「解說」使它的誠存在，乃是使神凝結的要領。使神凝結的事情，就是用火凝神，也就是凝其心。使神凝結之後，便可閉塞外部的耳目等五官，而入于不見不聞的寂靜之境界，停止內部的意識的妄動，專志一心而聚精會神。若能如此，神便凝而入于炁穴。炁穴是炁的安居之處，也就是腹部的某部位；神入到炁穴便可使精歸于炁穴。所說的入乎其竅，就是入于炁穴。這種神入炁穴的事情，必須修行純熟之後，方才可以做到。既不可強制，又不可放任；必須依法修行，待神自然入于炁穴，便是合乎自然了。



若能如此依时而炼，
则药物自然生矣。

读法 若是能照着这样，依着相当的时候加以修炼，那么，体内的药物便自然产生了。

解说 时是阳动之时。不迁移阳动之时而依法炼阳，药物便自然产生了。产生药物的事情，就是精化成炁。修炼的方法是使神凝结。

阳生之时怠则走泄

生竟游其熟路者有之；若不起火归炉，难免走失之患也。

读法 产生完全，便有游行熟路的事情；若是不用起火归炉的方法，那么，阳精便难免走失之患。

解说 熟路是惯熟的道路；阳精生全之后，便要走惯熟的道路。本来精液通行的道路名为“阳关”，又名“精道”；在生理学上叫做碳酸“输精管”。若在阳生的时候，放任着不去炼

若能如此依时而炼，则藥物自然生矣。

「讀法」若是能照着這樣，依着相當的時候，加以修煉；那末，體內的藥物，便自然產生了。

「解說」時是陽動之時，不遷移陽動之時，而依法煉陽，藥物便自然產生了。產生藥物的事情，就是精化成炁。修煉的方法是使神凝結。

陽生之時，怠則走泄

生竟遊其熟路者有之；若不起火歸爐，難免走失之患也。

「讀法」產生完全，便有遊行熟路的事情；若是不用起火歸爐的方法；那末，陽精便難免走失之患。

「解說」熟路是，慣熟的道路；陽精生全之後，便要走慣熟的道路。本來精液通行的道路，名為「陽關」，又名「精道」；在生理學上，叫作「輸精管」。若在陽生的時候，放任着，不去煉

內功煉丹秘訣

七五



它，那么，阳走到熟路上去，化成淫精而有漏失之忧。所以要起火凝神，注意炼精。起火是使药物归炉的工法。工法是《道书》常用的成语，就是修行的事情。炼丹采药，就是制药的工法。药物既然产生，若是失了机会，倦怠着，不即采取；那么，药物便从熟路漏出；以前的工法也变成空虚的事情了。

药物归于炁穴则当行周天之法

然药物既归炉，又当速起火，逼行其周天。

读法 药物既然归炉，又应当从速起火，逼迫药物，使它流行于周天。

解说 前所说的乃是炼合神、炁的方法。现在又把行周天的方法详细说明。药物既然归炉，便应当从速起火，使它流行于周天。行周天是使神凝结，运行于任督二脉之间。欲知任督二脉的详细情形，须要观看本书后边的图说；在这个地方，只能解说它的大概如下。任脉是从

它；那末阳走到熟路上去，化成淫精，而有漏失之憂。所以要起火，凝神，注意煉精。起火是，使藥物歸爐的工法。工法是，道書常用的成語，就是修行的事情。煉丹採藥，就是製藥的工法。藥物既然產生，若是失了機會，倦怠着，不即採取；那末，藥物便從熟路漏出；以前的工法，也變成空虛的事情了。

藥物歸于炁穴，則當行周天之法

然藥物既歸爐，又當速起火，逼行其周天。

「讀法」藥物既然歸爐，又應當從速起火；逼迫藥物，使它流行于周天。

「解說」前所說的，乃是煉合神、炁的方法。現在又把行周天的方法，詳細說明。藥物既然歸爐，便應當從速起火，使它流行于周天。行周天是，使神凝結，運行于任督二脈之間。欲知任督二脈的詳細情形，須要觀看本書後邊的圖說；在這個地方，只能解說它的大概如下；任脈是從



头脑起，通过胸廓的前方，达到腹部的炁穴。炁穴是在脐下前七后三的地方（本书的前边已经详细说过）。所以从脑到炁穴（又名丹田）的通路就是“任脉”。从炁穴通过脊髓的内侧，达到脑顶的通路名为“督脉”。药物既已归炉，入于炁穴，便应当用神使它循环运行于任督二脉。这种方法名为“使药物周天”。若是只用火而不行周天，那么，炁便不聚丹，也不能结成了。

不知用火之法，

则药不成

倘不明其火候之精微，虽有药，而药亦不能成丹。

读法 倘若不明白火候的精微，那么，虽然有药，却也不能成丹。

解说 火候是在用火凝神的时候所用的火的度量。用火凝神，须要使火的度量适宜。倘若不知调和火的度量之法，就是能使药物产生，却也不能炼药成丹。

内功炼丹秘诀

七七

頭腦起，通過胸廓的前方，達到腹部的炁穴。炁穴是在，在脐下前七後三的地方（本書的前邊，已經詳細說過。）所以從腦到炁穴（又名丹田）的通路，就是「任脈」。從炁穴通過脊髓的內側，達到腦頂的通路，名為「督脈」。藥物既已歸爐，入于炁穴，便應當用神使它循環運行于任督二脈。這種方法，名為「使藥物周天」。若是只用火而不行周天，那末，炁便不聚，丹也不能結成了。

不知用火之法，則藥不成

倘不明其火候之精微，雖有藥，而藥亦不能成丹。

「讀法」倘若不明白火候的精微，那末，雖然有藥，却也不能成丹。

「解說」火候是在用火凝神的時候，所用的火的度量。用火凝神，須要使火的度量適宜。倘若不知調和火的度量之法，就是能使藥物產生，却也不能煉藥成丹。



空煉則不能成道

不知橐籥之消息，不明升降之法度，不知沐浴之候，不曉歸根之所，如此空煉，何得成其道也？

「讀法」不知道橐籥的消息，不明白升降的法度，不知悉沐浴的時候，不曉得歸根之處，像這樣空煉，怎麼能成道呢？

「解說」橐籥就是風箱。此處是指着呼吸而言。古人所說的「巽風升降，乃至是呼吸循環往來于任督二脈。吸氣的時候，從泥丸（腦頂）降到炁穴，呼氣的時候，從炁穴升到泥丸。修道的時候，呼吸的升降，須要依着適宜的方法。小周天的始終，全要依着橐籥的風。橐籥的風，實在是金丹的樞機。這種風的升降，須要有一定的度數。所以修道的人，不可不明白升降的法度。升降的度數，既滿之後，便當停息。沐浴是停息的隱語。歸根是還納。炁穴的事情，也就是使炁

空煉則不能成道

不知橐籥之消息，不明升降之法度，不知沐浴之候，不曉歸根之所；如此空煉，何得成其道也？

讀法 不知道橐籥的消息，不明白升降的法度，不知悉沐浴的時候，不曉得歸根之處，像這樣空煉，怎麼能成道呢？

解說 橐籥就是風箱。此處是指着呼吸而言。古人所說的「巽風升降」，乃至是呼吸循環往來于任督二脈。吸氣的時候從泥丸（腦頂）降到炁穴；呼氣的時候從炁穴升到泥丸。修道的時候，呼吸的升降須要依着適宜的方法。小周天的始終，全要依着橐籥的風。橐籥的風實在是金丹的樞機。這種風的升降，須要有一定的度數。所以修道的人，不可不明白升降的法度。升降的度數既滿之後，便當停息。沐浴是停息的隱語。歸根是還納于炁穴的事情；也就是使炁



归到它的本位之处。若是不知道此等必要的条件，只是徒然修炼，便成了所说的空炼；虽然修行，也不能得着功效。

神须畅明，志须猛勇

大凡临机之时，必须畅明其神，猛勇其志。

读法 大凡临机的时候，必须使神畅明，使志勇猛。

解说 机是采取熏炼的时候。在这个时候，神志不可昏迷散乱。修丹的事情，自始至终全是靠着自己的力量而成功的，丝毫不能受着别人的帮助之力。所以自己的神志须要畅达明快，自己的心志须要勇猛精进。

心住于炁穴则周天不得

立定天心之主宰，徘徊辐辏之运转，内鼓橐籥之消息，外依斗柄之循

歸到它的本位之處。若是不知道此等必要的條件，只是徒然修煉便成了所說的空煉；雖然修行，也不能得着功效。

神須暢明，志須猛勇

大凡臨機之時，必須暢明其神，猛勇其志。

「讀法」大凡臨機的時候，必須使神暢明，使志勇猛。

「解說」機是採取薰煉的時候。在這個時候，神志不可昏迷散亂。修丹的事情，自始至終，全是靠着自己的力量，而成功的，絲毫不能受着別人的幫助之力；所以自己的神志，須要暢達明快；自己的心志，須要勇猛精進。

心住于炁穴，則周天不得

立定天心之主宰，徘徊輻輳之運轉，內鼓橐籥之消息，外依斗柄之循

內功煉丹秘訣

七九



环。

读法 立定了天心的主宰，徘徊于辐辏的运转，在内部鼓动橐籥的消息，在外部依着斗柄的循环。

解说 天心又名“中黄”，就是北斗；一名“天罡”也叫斗杓。在天为天心，在人是真意。人若没有真意，便如臣之失君，不能做成世间的事业。欲成尊贵的大道，必须确实立定真意。所以修道的人，必须先立定真意。这个真意，既已确实立定，便能监视周天的事业，而使之徘徊于辐辏的运转。辐辏是车轮的回转，现在把它譬喻周天的循环。橐籥是譬喻呼吸，前边已经说过。斗柄的循环是周天的事情。总而言之，须要确实立定真意，使神炁随着呼吸循环于体内。

神炁同行为炼丹之诀

环。

内功炼丹秘诀

八〇

「读法」立定了天心的主宰，徘徊于辐辏的运转；在内部，鼓动橐籥的消息；在外部，依着斗柄的循环。

「解说」天心又名「中黄」；就是北斗；一名「天罡」；也叫「斗杓」。在天为天心，在人是真意。人若没有真意，便如臣之失君；不能做成世间的事业。欲成尊贵的大道，必须确实立定真意。所以修道的人，必须先立定真意。这个真意，既已确实立定，便能监视周天的事业，而使之徘徊于辐辏的运转。辐辏是车轮的迴转，现在把它譬喻周天的循环。橐籥是譬喻呼吸，前边已经说过。斗柄的循环，是周天的事情。总而言之，须要确实立定真意，使神炁随着呼吸，循环于体内。

神炁同行，爲煉丹之訣



如此神炁相依而行，相依而住，則周天之造化，无不合宜矣。

读法 像这样神炁互相依伴而行，互相依伴而住，那么，周天的造化，便没有不合宜的了。

解说 行火的时候，须要神炁互相伴着而行；互相依着而住。火候当行的时候，神炁也当行；火候当住的时候，神炁也当住；火候当止的时候，神炁也当止。像这样修炼，金丹是一定可以炼成的。

第二章 正道浅说

炼元精为丹

华阳曰：“仙道炼元精为丹。”

读法 华阳说：“仙道是炼元精成丹。”

如此神炁相依而行，相依而住，則周天之造化，無不合宜矣。

了。
「讀法」像這樣神炁互相依伴而行，互相依伴而住，那末，周天的造化，便沒有不合宜的

「解說」行火的時候，須要神炁互相伴着而行，互相依着而住。火候當行的時候，神炁也當行；火候當住的時候，神炁也當住；火候當止的時候，神炁也當止。像這樣修煉，金丹是一定可以煉成的。

第二章 正道淺說

煉元精爲丹

華陽曰：「仙道煉元精爲丹。」

「讀法」華陽說：「仙道是煉元精成丹。」

內功煉丹秘訣



內功煉丹秘訣

八二

解說 大凡煉丹的事情，在將要下手的時候，必須先煉腎中的元精。凝結元神，把它放在炁里鍛煉，精便像潮水一般涌來了。煉得合法，精便仍舊化成炁，只有炁發生。在這個地方，須要鍛煉所發生的炁，把它收回補充真炁。炁充足而生炁不動，丹便成了。用簡單的話說來，陽舉便是精滿之征。若是把它放任着，听其自然；那麼，精便因為情欲而妄動，從精道流出。因為要避免這種危險，所以須要凝神煉它。徒然使神留于炁穴，却也沒有什麼功效。因為有任督二脉循環之道，所以要使它循環周行于體內。循環于頭腦，便可使心志爽快明澄；周流于全身，便可使全身愉快舒適。這就是所說的周天之法。照着這樣，通過幾重關門，心便不為情欲所動，精也不致因為情欲而漏失了。這就是《道書》上所說的地仙。

丹成則奇蹟現

服食則出神顯化，世間無不喜而願求者。

「解說」大凡煉丹的事情，在將要下手的時候，必須先煉腎中的元精。凝結元神，把它放在炁裏煅煉。精便像潮水一般，湧來了。煉得合法，精便仍舊化成炁，只有炁發生。在這個地方，須要煅煉所發生的炁，把它收回，補充真炁。炁充足而生炁不動，丹便成了。用簡單的話說來，陽舉便是精滿之徵。若是把它放任着，聽其自然；那末，精便因為情慾而妄動，從精道流出。因為要避免這種危險，所以須要凝神煉它。徒然使神留于炁穴，却也沒有什麼功效。因為有任督二脉，循環之道，所以要使它循環周行于體內。循環于頭腦，便可使心志爽快，明澄。周流于全身，便可使全身愉快舒適。這就是所說的周天之法。照着這樣，通過幾重關門，心便不為情慾所動，精也不致因為情慾而漏失了。這就是道書上所說的地仙。

丹成則奇蹟現

服食則出神顯化，世間無不喜而願求者。



读法 服食了仙丹，便可使神出来，现出变化。世间的人若是知道有这种神通，便没有不喜欢此道而情愿求得的。

解说 服食是吃丹或药的事情。修行的人所希望的就是服食仙丹。总而言之，服食仙丹乃是修行仙道，得着某种程度的体验。修仙得道之后便能现出神秘不可思议的奇迹，而可以济人利世。像这种神通，乃是世上的凡人所喜欢渴仰的。

造化之机

奈何，天机秘密，学者未必穷其根源，故多在中途而废矣。所以予今浅说，使学者概而证之。

读法 奈何呢？天机是很秘密的，学者未必能穷究它的根源，多是在中途便废止了。所以我现在用一种浅显的言语，使学者把它大概证明。

「讀法」服食了仙丹，便可使神出來，現出變化；世間的人，若是知道有這種神通，便沒有不喜歡此道，而情願求得的。

「解說」服食是吃丹或藥的事情。修行的人，所希望的，就是服食仙丹。總而言之，服食仙丹，乃是修行仙道，得着某種程度的體驗。修仙得道之後，便能現出神秘不可思議的奇蹟，而可以濟人利世。像這種神通，乃是世上的凡人，所喜歡渴仰的。

造化之机

奈何，天機祕密，學者未必窮其根源，故多在中途而廢矣；所以予今淺說，使學者概而證之。

「讀法」奈何呢？天機是很祕密的，學者未必能窮究它的根源，多是在中途便廢止了。所以我現在用一種淺顯的言語，使學者把它大概證明。



解說 天机是我们体内的生机；在普通的人，就是产生新的个体（即子孙）的机能；在修道之士方面，这个便是成道的种子。古人名为“阳气生”，今人把它叫做碳酸“活子时”，其实全是天机的作用。已经修行仙道而成真仙上圣的人，深恐世人误解而陷于邪道，所以把这种秘密在书籍上发表出来。所说的修行，就是正当的修仙入门的方法；若是不明白这种方法，只靠着想象而胡乱修行，便不能彻底地体验它的根源。既然不能得着什么效果，当然要在半路上废止修行了。因为这个缘故，所以我把它的端绪说出来，使世间修道之士可以体验它的大概情形，而得着相当的证明。

留得阳精，便成神仙

夫精为万物之美，即养身立命之至宝。

读法 人的精在体内万物中间是最美之物；也就是养身立命的至宝。

「解說」天机是我們體內的生機；在普通的人，就是產生新的個體（即子孫）的機能。

在修道之士方面，這個便是成道的種子。古人名為「陽氣生」，今人把它叫作「活子時」，其實全是天機的作用。已經修行仙道，而成真仙上聖的人，深恐世人誤解，而陷于邪道，所以把這種祕密，在書籍上發表出來。所說的修行，就是正當的修仙入門的方法；若是不明白這種方法，只靠着想像而胡亂修行，便不能徹底的體驗它的根源。既然不能得着什麼效果，當然要在半路上廢止修行了。因為這個緣故，所以我把它端緒說出來，使世間修道之士，可以體驗它的大概情形，而得着相當的證明。

留得陽精，便成神仙

夫精為萬物之美，即養身立命之至寶。

「讀法」人的精，在體內萬物中間，是最美之物；也就是養身立命的至寶。



解说 精是人的生命的中枢。但是世人却不知宝贵他的精。现在把精的功用解说如下。人的精因为情欲而动的时候，便要化成精液而流出。若是节制得法，不使它妄动，那么，它便成了精力之源。人的生活多是靠着这种精。若是其精已竭，便不免于死亡。人为万物之灵，人的肉体所以美到极点，便是靠着这种精。人类的皮肤、筋肉、声音、动作全是由于精的充溢而增加其美。这种精非但有养身增美的功用，并且锻炼此精便可修成神仙。《阴符经》说：“精为炁之母，神是炁之子。”这种言语虽然把本末说颠倒了；但是，从修行的过程看来却是很有理由的。精和炁本是同一之物。但是，精乃既发生而未经锻炼的。炁是依着锻炼从精化生的。从精出炁，炁从精成，所以说精是炁之母。神是心的机能。精化为炁便可成仙为圣。徒然凝神，而不知炼精为炁之道，也不过是空炼而已。照着这样，是一定不会成道的。世上谈说修养的人，多是徒然偏心而忘精；善能体验大道的人，却是很少。所说的神，乃是炁既炼好而发挥神的效用。所以说，神是

「解說」精是人的生命的中樞。但是，世人却不知寶貴他的精。現在把精的功用，解說如下：人的精，因為情慾而動的時候，便要化成精液而流出。若是節制得法，不使它妄動；那末，它便成了精力之源。人的生活，多是靠着這種精。若是其精已竭，便不免于死亡。人為萬物之靈；人的肉體，所以美到極點，便是靠着這種精。人類的皮膚，筋肉，聲音，動作，全是由于精的充溢，而增加其美。這種精，非但有養身增美的功用，並且鍛煉此精，便可修成神仙。陰符經說：「精為炁之母，神是炁之子。」這種言語，雖然把本末說顛倒了；但是，從修行的過程看來，却是很有理由的。精和炁，本是同一之物。但是，精乃既發生而未經鍛煉的。炁是依着鍛煉，從精化生的。從精出炁，炁從精成，所以說：精是炁之母。神是心的機能。精化為炁，便可成仙為聖。徒然凝神，而不知煉精為炁之道，也不過是空煉而已。照着這樣，是一定不會成道的。世上談說修養的人，多是徒然偏心而忘精；善能體驗大道的人，却是很少。所說的神，乃是炁既煉好，而發揮神的效用。所以說：神是



炁之子。用譬喻的言語，便可說精是寶石的原礦。炁是從原礦採出的寶石。神是從原礦採出寶石，切磋琢磨寶石的工人。工人雖然有很高妙的技能，若是不得寶石，却不能發揮他的技能。我們的神，若是沒有精炁，也不能發現它的能力，而達到神仙的境界。古人說：“留得陽精，神仙現成。”留得是集中心力的事情。用心留住陽精，便可達到神仙的區域。總而言之，人類的得成神仙，全是靠着精的存在，所以道家很稱贊它，說它是養身立命的至寶。

以精保精之還少法

如精已敗者，以精保精，保而還初，所謂得生之由。

讀法 若是其精已經衰敗的人，須要用精保精，還到其初的狀態，這便是所說的，得着生存的根由。

解說 其精已經衰敗的人，就是過了中年，因為自洩和房事等行為，漏失若干精液的

炁之子。用譬喻的言語，便可說精是寶石的原礦。炁是從原礦採出的寶石。神是從原礦採出寶石，切磋琢磨寶石的工人。工人雖然有很高妙的技能，若是不得寶石，却不能發揮他的技能。我們的神，若是沒有精炁，也不能發現它的能力，而達到神仙的境界。古人說：“留得陽精，神仙現成。”留得是集中心力的事情。用心留住陽精，便可達到神仙的區域。總而言之，人類的得成神仙，全是靠着精的存在。所以道家很稱贊它，說它是養身立命的至寶。

以精保精之還少法

如精已敗者，以精保精，保而還初，所謂得生之由。

「讀法」若是其精已經衰敗的人，須要用精保精，還到其初的狀態；這便是，所說的，得着生存的根由。

「解說」其精已經衰敗的人，就是過了中年，因為自洩，和房事等行為，漏失若干精液的



人。这种人在最初修行的时候，须要用补精的方法。这种补精的方法就是一种还少法。但是，倘若和世上的俗人一般，只讲强壮精力的还少法，却也不能得道。须要回复未被情欲所动之前的状态，方才可以修成仙道。这种方法便是所说的保精而还其初之法。补精的方法和人的生死有很大的关系，所以说它是得着生存的根由。钟离真人说：“晚年之修持，先论救护。”这就是说：晚年的修持，须要从补精的事情出发。

童真易于成功

未败者即以此而超脱；养胎化神，则亦易为易修易成之果。

读法 其精未曾衰败的人，即便可以直接修行，而达到超脱的境界；养其胎化其神，是很容易修成正果的。

解说 未曾失精的人，精气充足，可以不用补精筑基之工，而能直接采取上乘的修行。

人；這種人，在最初修行的時候，須要用補精的方法。這種補精的方法，就是一種還少法。但是，倘若和世上的俗人一般，只講強壯精力的還少法，却也不能得道。須要回復，未被情慾所動之前的狀態，方才可以修成仙道。這種方法，便是所說的保精而還其初之法。補精的方法和人的生死，有很大的關係，所以說它是得着生存的根由。鍾離真人說：「晚年之修持，先論救護。」這就是說：晚年的修持，須要從補精的事情出發。

童真易于成功

未敗者即以此而超脫，養胎化神，則亦易為易修易成之果。

「讀法」其精未曾衰敗的人，即便可以直接修行，而達到超脫的境界；養其胎，化其神，是很容易修成正果的。

「解說」未曾失精的人，精氣充足，可以不用補精築基之工，而能直接採取上乘的修行。



依法修煉，不過七日，便得着體驗的成績；這種成績，就是超脫。靜而修行在十日之間，養成其胎，便能理會得和神仙相等的樂事。所以說：容易做，容易修，容易成。所說的補精乃是小周天的方法。小周天是得着上乘的體驗的基礎的修行，叫做“小藥”。再上一層的修行，叫做“大周天”。從大周天所得的體驗，叫做“大藥”。童真的精沒有衰敗，在最初的時候便可採取大藥。

若以神順此精，由自然之造化，則人道全。

讀法 若是用神順着這種精，依着自然的造化，那麼，人道便完全了。

解說 精已經發生，陽勃然而舉。倘若任憑其精自由行動，那麼，便可說是由於自然的造化了。普通的人知道煉精成道的人很少，只是順着精生陽舉之機，發動性欲而行房事；於是人類因此而繁殖，人道便完全了。這種事情叫做“依炁順化”。炁先動而成精，精流出入于母

依法修煉，不過七日，便得着體驗的成績；這種成績，就是超脫。靜而修行，在十日之間，養成其胎，便能理會得，和神仙相等的樂事。所以說：容易做，容易修，容易成。所說的補精，乃是小周天的方法。小周天是，得着上乘的體驗的，基礎的修行。從小周天所得的體驗，叫作「小藥」。再上一層的修行，叫作「大周天」。從大周天所得的體驗，叫作「大藥」。童真的精，沒有衰敗，在最初的時候，便可採取大藥。

若以神順此精，由自然之造化，則人道全。

「讀法」若是用神順着這種精，依着自然的造化，那末，人道便完全了。

「解說」精已經發生，陽勃然而舉。倘若任憑其精，自由行動，那末，便可說是，由於自然的造化了。普通的人，知道煉精成道的人很少；只是順着精生陽舉之機，發動性欲，而行房事；於是人類因此而繁殖，人道便完全了。這種事情，叫作「依炁順化」。炁先動而成精，精流出，入于母



胎，便成懷孕的原因；這種作用，名為「順化」。人在其炁發動的時候，不用心去節制它，只是順着造化的自然；那末，人道可以完全，仙道却不能成了。

順則個體生逆則丹成

若以神逆此精，修自然之造化，則仙道成。

「讀法」若是用神逆着這精，修自然的造化，那末，仙道便成功了。

「解說」真人是，修仙道而得着道的體驗的人；真人對於其精發生的機能，深明其理，用心抑制精的流出，逆着使精流回炁穴，再用火煅煉它。用火煅煉是，留心在精上，不使它妄動的事情。照着這樣，精便可以變化成炁。若再在心的方面，加以大力；就是達到仙佛的境界，也不是很難的事情。若能如此，仙道便成功了。像這種抑制精的活動，使之成炁，而養其神，叫作「依精逆化」。

內功煉丹秘訣

八九

胎，便成懷孕的原因。這種作用名為「順化」。人在其炁發動的時候，不用心去節制它，只是順着造化的自然，那麼，人道可以完全，仙道却不能成了。

順則個體生，逆則丹成

若以神逆此精，修自然之造化，則仙道成

讀法 若是用神逆着這種精，修自然的造化，那麼，仙道便成功了。

解說 真人是修仙道而得着道的體驗的人。真人對於其精發生的機能，深明其理，用心抑制精的流出，逆着使精流回炁穴，再用火煅煉它。用火煅煉是留心在精上，不使它妄動的事情。照着這樣，精便可以變化成炁。若再在心的方面加以大力，就是達到仙佛的境界，也不是很難的事情。若能如此，仙道便成功了。像這種抑制精的活動，使之成炁，而養其神，叫做「依精逆化」。



精为生死之关

故精者，乃是人死人生之关锁。

读法 所以这种精，乃是入到死路或是入到生路的关门锁钥。

解说 依着精的活动而顺化，便是人道；由此逆化，便是仙道。凡人和神仙的分别，在于是否依着精的活动而已。其精完全耗失，必然立即死亡。若能保全其精便可生存。生死的关头，确是在于这种精的存亡。所以说：精是入死入生的关锁。

精本无形，动而为精

其名虽然称之曰精，其里本自无形；因静中动而言之曰元精矣。

读法 它的名称虽然叫做精，但是它的中间却本来自己是没有形体的。因为在静的中间它活动了，便说它是元精。

精爲生死之關

故精者，乃是入死入生之關鎖。

「讀法」所以這種精，乃是入到死路，或是入到生路的關門鎖鑰。

「解說」依着精的活動，而順化，便是人道。由此逆化，便是仙道。凡人和神仙的分別，在于是否依着精的活動而已。其精完全耗失，必然立即死亡。若能保全其精，便可生存。生死的關頭，確是在于這種精的存亡。所以說：精是入死入生的關鎖。

精本無形，動而爲精

其名雖然稱之曰精，其真本自無形；因靜中動而言之曰元精矣。

「讀法」它的名稱，雖然叫作精；但是，它的中間，却本來自己是沒有形體的。因為在靜的中間，它活動了，便說它是元精。



「解說」這種精，雖然有精之名，却又是沒有體質，而全是虛無的。人在修行的時候，心靜到極點，陽氣便從中發動。所以把它叫作元精。

未動之前，即先天之炁

當其未動之前，渾然空寂，視之不見，聽之無聲，亦非精也，亦非物也，無可名而名，故名之曰：先天；易曰：「無極之時也。」

「讀法」在未動之前，是渾然而空寂的；看不見它的顏色，聽不見它的聲音；又不是精，又不是物；因為沒有可叫的名稱，所以把它叫作先天；這種先天，就是易經上所說的「無極之時」。

「解說」在精未發動的時候，是渾然而空寂的。我們想像這種境界，就和天地未成形體的時候相同。我們在修行的時候，須要先把心放在那種境界中間。在天地未成形體的時候，可

解說 這種精雖然有精之名，却又是沒有體質而全是虛無的。人在修行的時候，心靜到極點，陽氣便要從中發動，所以把它叫做元精。

未動之前，即先天之炁

當其未動之前，渾然空寂，視之不見，聽之無聲，亦非精也，亦非物也；无可名而名，故名之曰：先天；易曰「無極之時也。」

讀法 在未動之前，是渾然而空寂的，看不見它的顏色，聽不見它的聲音，又不是精，又不是物，因為沒有可叫的名稱，所以把它叫做先天。這種先天就是《易經》上所说的「無極之時」。

解說 在精未發動的時候，是渾然而空寂的。我們想象這種境界就和天地未成形體的時候相同。我們在修行的時候，須要先把心放在那種境界中間。在天地未成形體的時候，可



名之为“虚无”。在这个虚无之中，已经包藏着开天辟地、发生万物的动机。人的精也是相同，把心放在空虚的状态中间，真的生机便从此中发出来了。万物之成全有本末，若要穷极变化应用之妙，必须回溯其本而返到虚无的状态。在仙道方面把这种境界叫做“先天”；在佛教方面叫做“威音”；在《易经》方面，叫做“无极”，总而言之，乃是“虚无”。虚无的时候，即没有精也没有炁。

神寂而精炁深藏

斯时，则神寂机息，万物归根；此正谓之虚极静笃。

读法 这个时候，神寂而机息，万物回归本根。这个正可叫做“虚极静笃”。

解说 这个时候，就是前边所说的先天之时，单有浑然空寂的一团，却不看见天地，也不知觉自己和别人的存在。例如，草木逢冬而叶落枝枯，毫无外观之现象，然而它的生机，却因

名之爲「虛無。」在這個「虛無」之中，已經包藏着，開天闢地，發生萬物的動機。人的精，也是相同；把心放在空虛的狀態中間，真的生機，便從此中發出來了。萬物之成，全有本末，若要窮極變化應用之妙，必須回溯其本，而返到虛無的狀態。在仙道方面，把這種境界，叫作「先天」；在佛教方面，叫作「威音」；在《易經》方面，叫作「無極」總而言之，乃是「虛無」。虛無的時候，既沒有精，也沒有炁。

神寂而精炁深藏

斯時，則神寂機息，萬物歸根，此正謂之虛極靜篤。

「讀法」這個時候，神寂而機息，萬物回歸本根。這個正可叫作「虛極靜篤」。

「解說」這個時候，就是前邊所說的先天之時。單有渾然空寂的一團，却不看見天地，也不知覺自己和別人的存在。例如：草木逢冬而葉落枝枯，毫無外觀之現象。然而它的生機，却因



此而不失。到了來春，仍舊發芽、生葉、開花。神寂是心靜寂而不活動。機息是心和身體就同死了一般。但是，其機雖然停息，而它的生机却在其中，更加旺盛。虛極靜篤是虛無寂靜到極點。

恍惚而有融會之妙意
靜中恍惚，偶有融會之妙意。

讀法 心在寂靜的中間恍恍惚惚的，偶然有融會的妙意。

解說 这个是天机（即精）将要萌动，但是，其动却未现于外的時候，这个时候，心中寂靜（即虛無之心境），几乎近于无感觉之状态，所以涌起胜妙之感。这种胜妙之感，和外来的强的刺戟大不相同，乃是极淡的。这种感觉名为“靜中恍惚”，乃是自己融会贯通，而感觉自己与天地万物为一体。

动而有其名

動而有其名

自己與天地萬物爲一體。
的强的刺戟，大不相同，乃是極淡的。這種感覺，名爲「靜中恍惚。」乃是自己融會貫通，而感覺

恍惚而有融會之妙意

此而不失。到了來春，仍舊發芽，生葉開花。神寂是，心靜寂而不活動。機息是，心和身體，就同死了一般。但是，其機雖然停息；而它的生機，却在其中，更加旺盛。虛極靜篤是，虛無寂靜到極點。

靜中恍惚，偶有融會之妙意。

「讀法」心在寂靜的中間，恍恍惚惚的，偶然有融會的妙意。

「解說」這個是，天機（即精）將要萌動；但是，其動却未現于外的時候，這個時候，心中

寂靜（即虛無之心境），幾乎近于無感覺之狀態，所以湧起勝妙之感。這種勝妙之感，和外來

的强的刺戟，大不相同，乃是極淡的。這種感覺，名爲「靜中恍惚。」乃是自己融會貫通，而感覺

自己與天地萬物爲一體。



便可名而有其名，故名之曰道。易曰：「太極時也。」

「讀法」到了可以定名的時候，便有了它的名稱，所以替它定名叫作「道」；這個時候，乃是易經所說的「太極之時」。

「解說」恍恍之感，雖然沒有天地人我之相，然而已經有了某種感覺，便可以替它定一個名稱，所以老子替它定名，把它叫作「道」。易經所說的「太極之時」就是這個時候。

機萌而爲元炁，旋動而爲元精

因此機一萌曰元炁也，炁既以萌而又旋動，曰元精矣。

「讀法」因爲這個機，一度萌發，便叫作「元炁」；炁既然萌發，而又旋動，便叫作「元精」了。

「解說」替這個萌發的機，起一個名稱，把它叫作「元炁」。這個炁，既已萌發，又要旋動；

便可名而有其名，故名之曰道；《易》曰：「太極時也。」

讀法 到了可以定名的時候，便有了它的名稱，所以替它定名叫做「道」；這個時候，乃是《易經》所說的「太極之時」。

解說 恍恍之感，雖然沒有天地人我之相；然而已經有了某種感覺，便可以替它定一個名稱，所以老子替它定名，把它叫做「道」。《易經》所說的「太極之時」就是這個時候。

機萌而爲元炁，
旋動而爲元精

因此機一萌曰元炁也；炁既以萌而又旋動，曰元精矣。

讀法 因爲這個機一度萌發，便叫做「元炁」。炁既然萌發而又旋動，便叫做「元精」了。

解說 替這個萌發的機起一個名稱，把它叫做「元炁」。這個炁既已經萌發，又要旋動，



便替它起一個別名，把它叫作「元精」。然而在實際方面，炁和精不過是一物而已。

修仙作佛之種子，塵念起則化為淫精

修仙作佛之造化，即從此而入手；若夫塵念兼起，必化淫精，順陽關而出。

「讀法」修仙作佛的造化，就是從此入手；若是起了凡心塵念，必然要化為淫精，順着陽關，流出去了。

「解說」一切煉丹的人，在這個陽發生的時候，須要努力修行。神仙和佛祖，不過是在陽生之時，能努力修行而已。在這個時候，須要努力着，使神和炁，互相投合而為一；若能如此，修行的工夫，便能上進。我們的心，節制此精，不讓精因為情慾而妄動；精便可以潤心，使心得着最快的感覺。若生機發動的時候，不能努力修煉；那末，淫念發生，炁化成為後天有形的淫精，通

內功煉丹秘訣

九五

便替它起一個別名，把它叫做「元精」。然而在实际方面，炁和精不过是一物而已。

修仙作佛之種子，
尘念起则化为淫精

修仙作佛之造化，即从此而入手。若夫尘念兼起，必化淫精，顺阳关而出。

读法 修仙作佛的造化，就是从此入手。若是起了凡心尘念，必然要化为淫精，顺着阳关流出去了。

解说 一切炼丹的人，在这个阳发生的时候，须要努力修行。神仙和佛祖不过是在阳生之时，能努力修行而已。在这个时候，须要努力着，使神和炁互相投合而为一。若能如此，修行的工夫便能上進。我們的心节制此精，不让精因为情欲而妄动；精便可以润心，使心得着最快乐的感觉。若在生机发动的时候不能努力修炼，那么，淫念发生，炁化成为后天有形的淫精，通



过阳关而被排出到体外去了。修行若干时日，费了许多工夫，到了现在却因为修行不努力，一旦成空。我们看了这种情形，岂可不谨慎修行呢？

使元精逆回

修士正当此时，正念为主；以神驭炁，起呼吸之气，留恋元精，可谓還元之道矣。

读法 修道之士，正当这个时候，须要以正念为主。用心神驾驭其炁，发起呼吸之气，留恋着元精，便可以说是还原之道了。

解说 生机萌发的时候，须要十分注意。修道的人在这个时候若是误走一步，便要把贵重的道的种子，化成有形的精而漏失，枉费若干日的气力。防备此种危险的方法，不外乎使意念正而不邪。用正念抑制淫念的方法是，先用神（心）制炁；再用呼吸之气引着元精，不使

過陽關，而被排出到體外去了。修行若干時日，費了許多工夫，到了現在，却因為修行不努力，一旦成空。我們看了這種情形，豈可不謹慎修行呢？

使元精逆回

修士正當此時，正念為主；以神馭炁，起呼吸之氣，留戀元精，可謂還元之道矣。

「讀法」修道之士，正當這個時候，須要以正念為主；用心神駕馭其炁，發起呼吸之氣，留戀着元精，便可以說是，還原之道了。

「解說」生機萌發的時候，須要十分注意。修道的人，在這個時候，若是誤走一步，便要把貴重的道的種子，化成有形的精而漏失，枉費若干日的气力。防備此種危險的方法，不外乎使意念正而不邪。用正念抑制淫念的方法是，先用神（心）制炁。再用呼吸之氣，引着元精，不使



它走到外边去，在这个时候发起呼吸之气，乃是最重要的手段。总而言之，须要用极强烈的意志把心放在炁及呼吸上，恰似用火烧灼钢铁和软铁般，要把该铁锤打成团一般。发起了这种心意，对着炁和呼吸便可引着向外走的元精，回到炁穴了。

神炁之镕化

真精即得还原，取其神炁混合，两不相离，使其二物镕化，合而为一也。

读法 真精已经得着還元之后，采取其神和炁使之混合，两者不离开，把此二物镕化，合成一个。

解说 元精能养元神，使它的能力旺盛。然而自己却没有节制自己的能力。所以若欲神炁合一，必须依赖元神之力。若能依着修炼真精炁穴，那么，便可使元神和元炁相合，却似镕解二个金属化成一物一般。

它走到外邊去，在這個時候，發起呼吸之氣，乃是最重要的手段。總而言之，須要用極強烈的意志，把心放在炁及呼吸上。恰似用火燒灼鋼鐵和軟鐵般，要把該鐵鎚打成團一般；發起了這種心意，對着炁和呼吸，便可引着向外走的元精，回到炁穴了。

神炁之鎔化

真精既得還原，取其神炁混合，兩不相離，使其二物鎔化，合而為一也。

「讀法」真精已經得着還元之後，採取其神和炁，使之混合，兩者不離開，把此二物鎔化，合成一個。

「解說」元精能養元神，使它的能力旺盛。然而自己卻沒有節制自己的能力。所以若欲神炁合一，必須依賴元神之力。若能依着修煉，真精炁穴；那末，便可使元神和元炁相合；却似鎔解二個金屬，化成一物一般。



兩般之靈物，合于天然

如易所謂「天地氤氲，萬物化生。」

「讀法」像易經所說：「天地氤氲萬物化生。」

「解說」天地之氣不交，則萬物沒有發生之事。易經所說：「天地氤氲，萬物化生。」就是這種事情。金丹之道，也在于此。神和炁不相交，不論如何，總不能求得真種子，也不能達到妙處。普通的人的體內，神炁是分離的，其精放縱而洩于外，神却不能抑制它。修道的人若能使神炁合而為一，那末，道的種子，也便從此處發生了。《崇正篇》說：「兩般之靈物合于天然，些子之神機，從這裏來。」也是這種事情。兩般靈物，就是神和炁。這兩種靈物，若是合于天然，便可修成大道。

火從臍下發

然後先天真一之氣，仍舊從竅中發出，而為金丹之主宰。

兩般之靈物合于天然
如《易》所謂：“天地氤氲，萬物化生。”

讀法 像《易經》所說：“天地氤氲，萬物化生。”

解說 天地之氣不交，則萬物沒有發生之事。《易經》所說：“天地氤氲，萬物化生。”就是這種事情。金丹之道也在于此。神和炁不相交，不論如何，總不能求得真種子，也不能達到妙處。普通的人的體內，神炁是分離的。其精放縱而泄于外，神却不能抑制它。修道的人若能使神炁合而為一，那麼，道的種子也便從此处發生了。《崇正篇》說：“兩般之靈物合于天然，些子之神機從這裏來。”也是這種事情。兩般靈物就是神與炁。這兩種靈物若是合于天然，便可修成大道。

火從臍下發

然後先天真一之氣，仍舊從竅中發出，而為金丹之主宰。



读法 然后先天真一的气仍旧从窍里发出来，而成为金丹的主宰。

解说 照着这样，存在头脑中间的神和炁互相融合，却从丹田炁穴发出来。这个时候发出来的，既不是神又不是炁，乃是神和炁化成的一个灵物，从脐下丹田发出来，成为炼成金丹的根本种子。这个事情名为“金丹之主宰”。道家混然子曾经说：“火从脐下发。”这个火就是先天真一之气。

牝牡之交會，
神炁之妙融

所以古云：“未有不交媾而可能成造化者也。”

读法 所以从古时以来，便说：“没有交媾，是不能成造化的。”

解说 尹真人曾经说过这种言语。从房事而生新的个体。没有同房的事情，便是没有产药、生阳、成仙道的原因。总而言之，房事产药、生阳全是从一个造化之机发生出来的。顺行之，

内功煉丹秘訣

九九

「讀法」然後先天真一的氣仍舊從竅裏發出來，而成為金丹的主宰。
「解說」照着這樣，存在頭腦中間的神，和炁互相融合，却從丹田炁穴發出來。這個時候，發出來的，既不是神，又不是炁，乃是神和炁化成的一個靈物，從脐下丹田發出來，成為煉成金丹的根本種子。這個事情，名為「金丹之主宰」。道家混然子，曾經說：「火從脐下发。」這個火，就是先天真一之氣。

牝牡之交會，神炁之妙融

所以古云「未有不交媾，而可能成造化者也。」

「讀法」所以從古時以來，便說：「沒有交媾，是不能成造化的。」

「解說」尹真人曾經說過這種言語。從房事而生新的個體。沒有同房的事情，便是沒有產藥，生陽，成仙道的原因。總而言之，房事，產藥，生陽，全是從一個造化之機，發生出來的；順行之，



則人類生殖；逆行之，則修成仙道。

夫既知此炁之生機，即可以行火補炁而煉丹。

「讀法」既然知道，這個炁的生機，隨即可以行火補炁，修煉金丹。

「解說」生機是，產藥的時候。產藥是，修行漸漸就緒的時候。到了這個時候，須要行火。行火是，心沿着任督二脈而旋動。若能如此，真炁便得着補益，而可漸次煉成金丹。

藥之老嫩，與丹田之暖信

故有辨時採取周天之候。

「讀法」所以有辨時，採取，和周天之候。

「解說」辨時是，分別藥的老嫩。就是到了生陽產藥的時候，也當用心鑒別它的老嫩。老是熟到過度之謂。嫩是沒有熟到一定程度之謂。藥之老者，炁散而不能結丹。藥之嫩者，炁力微

則人類生殖；逆行之，則修成仙道。

夫既知此炁之生機，即可以行火補炁而煉丹。

「讀法」既然知道這個炁的生機，隨即可以行火補炁，修煉金丹。

「解說」生機是產藥的時候。產藥是修行漸漸就緒的時機。到了這個時候，須要行火。行火是心沿着任督二脈而旋動。若能如此，真炁便得着補益，而可漸次煉成金丹。

藥之老嫩與丹田之暖信
故有辨時採取周天之候。

「讀法」所以有辨時、採取和周天之候。

「解說」辨時是分別藥的老嫩。就是到了生陽產藥的時候，也當用心鑒別它的老嫩。老是熟到過度之謂。嫩是沒有熟到一定程度之謂。藥之老者，炁散而不能結丹。藥之嫩者，炁力微



小不能結丹。鑒別藥的老嫩的方法，是以暖氣而知其時機。道家上陽子說：“人採先天之炁，以暖氣為信。”伍子說：“如起于浴，暖炁融融然”。暖氣是如从脐下生火，丹田感覺溫暖之氣。到了這個時候，便可採取其藥，使行周天。

時至神知

古云：“時至神知”，正言此藥產之先天炁者是也。

讀法 从古以来，便有家說：“時至神知。”这就是说的“这种药的先天之炁。”

解說 時是產藥之時。到了產藥之時，必然有感覺暖氣的征候。在這個時候，若不採取其藥，那么，修行便成空了。

合神炁而為我之妙藥

修士宜當此時，須用凝神合炁之法，收付本宮，則是為我所有之妙藥

小不能結丹。鑒別藥的老嫩的方法，是以暖氣而知其時機。道家上陽子說：“人採先天之炁，以

暖氣為信。”伍子說：“如起于浴，暖炁融融然。”暖氣是，如從脐下生火，丹田感覺溫暖之氣。到

了這個時候，便可採取其藥，使行周天。

時至神知

古云：“時至神知”，正言此藥產之先天炁者是也。

「讀法」從古以來，便有家說：“時至神知。”這就是說的，「這種藥的先天之炁。」

「解說」時是產藥之時。到了產藥之時，必然有感覺暖氣的徵候。在這個時候，若不採取

其藥，那末，修行便成空了。

合神炁而為我之妙藥

修士宜當此時，須用凝神合炁之法，收付本宮，則是為我所有之妙藥



矣。

「敝法」修道之士，須要在這個時候，用凝神合炁的方法，收付于本宮；那末，這個便成為我所有的妙藥了。

「解說」知道暖信之後，便當講求，收斂微細的元神，使之入于炁中，而納之于本宮（即丹田）的方法。這種物品，方才是我所有的妙藥。

採取藥炁，巡迴于身體之中

藥炁既承受以歸爐，須當徘徊于子午，運動身中之璇玑，又必須假呼吸之炁而吹噓之，方得乾坤于元關，合而為一，循環之溝管矣。

「詢法」藥炁既已承受，而歸于爐，須要徘徊于子午，運動身體中的璇玑，又必須假呼吸之炁，而吹噓之，使它在乾坤，元關，合而為一，得以循環于溝管。

矣。

讀法 修道之士，須要在這個時候，用凝神合炁的方法收付于本宮。那麼，這個便成為我所有的妙藥了。

解說 知道暖信之後，便當講求收斂微細的元神，使之入于炁中，而納之于本宮（即丹田）的方法。這種物品，方才是我所有的妙藥。

採取藥炁巡迴于身體之中

藥炁既承受以歸爐，須當徘徊于子午，運動身中之璇玑；又必須假呼吸之炁而吹噓之，方得乾坤于元關，合而為一，循環之溝管矣。

讀法 藥炁即已承受，而歸于爐，須要徘徊于子午，運動身體中的璇玑，又必須假呼吸之炁，而吹噓之，使它在乾坤、元關，合而為一，得以循環于溝管。



解说 神入于丹田之炁中，炁的主要之物便生出来了。药炁既已承受这种事情，便在丹田守着它，因为这个缘故，药便归炉了。药在炉中只守着丹田，绝不会发生神炁的妙用。所以须要使它通过体中的任督二脉而循环。在神炁没有归炉的时候，徒然运动于体中，也是没有什么功效。待到药既归炉之后，方才可以开始运动。这种运动就是前边所说的任督往来的妙用。徘徊于子午是，从丹田到泥丸，泥丸到丹田一升一降的事情。子是丹田，午是泥丸（即头脑）。璇玑是黄道及赤道。天道日月的循环由黄赤二道而行。丹道神炁之循环，由任督二脉而行。所以这种运行叫做体内的璇玑。七悟祖师说：“以升降为采取。”这就是采取的秘诀。采药的方法是，使之回转于体中，从督脉升到泥丸。泥丸是头顶。再从任脉降到丹田。因为阳真之气不能自己升降，所以必须借着呼吸之气吹动元关（丹田），然后可以运行。乾坤是天地，泥丸是天极，丹田是地极，呼吸可以通于天地之极。单靠着呼吸，却也不能见效。必须在丹田中间养成

内功炼丹秘訣

1011

「解說」神入于丹田之炁中，炁的主要之物，便生出來了。藥炁既已承受這種事情，便在丹田守着它，因為這個緣故，藥便歸爐了。藥在爐中，只守着丹田，決不會發生神炁的妙用。所以須要使它通過體中的任督二脈而循環。在神炁沒有歸爐的時候，徒然運動于體中，也是沒有什麼功效。待到藥既歸爐之後，方才可以開始運動。這種運動，就是前邊所說的，任督往來的妙用。徘徊于子午是，從丹田到泥丸，泥丸到丹田，一升一降的事情。子是丹田，午是泥丸（即頭腦）。璇玑是黃道及赤道。天道日月的循環由黃赤二道而行。丹道神炁之循環，由任督二脈而行。所以這種運行，叫作體內的璇玑。七悟祖師說：「以升降為採取，」這就是採取的秘訣。採藥的方法是，使之迴轉于體中。從督脈升到泥丸。泥丸是頭頂。再從任脈降到丹田。因為陽真之氣不能自己升降，所以必須借着呼吸之氣，吹動元關（丹田），然後可以運行。乾坤是天地，泥丸是天極，丹田是地極，呼吸可以通于天地之極。單靠着呼吸，却也不能見效。必須在丹田中間，養成



真阳之气。真阳之气在于丹田之中，然后可以升降于天地之间。这就是在乾坤、元关合而为一的作用。沟管是任督二脉。道家紫阳所说的：“一孔元关窍，天地共合成。”就是这种事情。

神炁由于呼吸而不外游
故神炁承呼吸之能，
才得相依同行而不外游矣。

读法 所以神炁承受呼吸的能力，方才得以相依同行而不外游了。

解说 炁伴着神而行，神伴着炁而住。神炁互相扶助，互相依辅。这种神炁，也依着呼吸的作用而随着任督二脉升降，不散到别处去。所以说“不外游”。照这样看来，可见呼吸对于神炁，是处于指挥者的地位。

周天之法

且气之行住，又怕有太过不及之弊，故必依周天之限法。夫周天法者，

真陽之氣。真陽之氣，在于丹田之中；然後可以升降于天地之間。這就是，在乾坤、元關、合而爲一的作用。溝管是任督二脈。道家紫陽所說的：「一孔元關竅，天地共合成，」就是這種事情。

神炁由于呼吸而不外遊

故神炁承呼吸之能，纔得相依同行而不外遊矣。

「讀法」所以神炁承受呼吸的能力，方才得以相依同行，而不外遊了。

「解說」炁伴着神而行，神伴着炁而住。神炁互相扶助，互相依輔。這種神炁，也依着呼吸的作用而隨着任督二脈升降，不散到別處去；所以說：「不外遊。」照這樣看來，可見呼吸對於神炁，是處于指揮者的地位。

周天之法

且氣之行住，又怕有太過不及之弊；故必依周天之限法。夫周天法者，



言“十二时”，如一日一周也。故冲虚云：“子行三十六，积得阳爻一百八十数；午行二十四，合得阴爻一百二十数。”

读法 并且气的行住，又怕有太过和不及的弊病；所以必须依着周天的限制法度。周天之法是说：“十二时”，例如一日一周。所以冲虚子说：“子行三十六，积而得阳爻一百八十数。午行二十四，合而得阴爻一百二十数。”

解说 其气虽然已经运行回转，却也要十分注意，不可使它的运行有太过和不及之弊。若欲避免太过和不及之弊，必须依着周天的限制法度。周天的法度，是以每日使气循环三百六十度，为最适宜的度数。因为周天的度数是三百六十五度有零，所以有这种规定。其次冲虚子却说：“阴阳合而为三百数。”这个三百数，和前边的三百六十五度有零，相差六十数。我们对于这种数却不必拘泥。总而言之，在经验上边看来，以三百余数为适宜的度数。午行子行、

言：「十二时，」如一日一周也。故冲虚云：「子行三十六，积得阳爻一百八十数；午行二十四，合得阴爻一百二十数。」

「读法」并且气的行住，又怕有太过和不及的弊病；所以必须依着周天的限制法度。周天之法，是说：「十二时」；例如一日一周。所以冲虚子说：「子行三十六，积而得阳爻一百八十数。午行二十四，合而得阴爻一百二十数。」

「解说」其气虽然已经运行回转，却也要十分注意，不可使它的运行有太过和不及之弊。若欲避免太过和不及之弊，必须依着周天的限制法度；周天的法度是，以每日使气循环三百六十度，为最适宜的度数。因为周天的度数是三百六十五度有零，所以有这种规定。其次，冲虚子却说：「阴阳合而为三百数。」这个三百数，和前边的三百六十五度有零，相差六十数。我们对于这种数，却不必拘泥。总而言之，在经验上边看来，以三百余数为适宜的度数。午行子行、



阴爻阳爻等数，在此处并无解释之必要，所以把它省略不再解说了。

中途之沐浴

外兼卯酉之法，中途行沐浴，完成周天。

读法 外边兼着卯酉的方法，行中途的沐浴，完成周天的工夫。

解说 卯在升路的中途，酉在退路的中途。在这个地方，停息循环而行熏蒸，称之为沐浴。冲虚子所说的三百数，尚未满足造化的积数，所以要在这个地方行沐浴而合成全机。

行住起止之限法

所以古云：“气有行住起止多少之限法。”学者不可不察也。

读法 所以从古以来，便有家说：“在气的方面，有行住起止多少的限制法度。”学者对于这种限制法度，须要详细考察。

陰爻陽爻等數，在此處並無解釋之必要，所以把它省略，不再解說了。

中途之沐浴

外兼卯酉之法，中途行沐浴，完成周天。

「讀法」外邊兼着卯酉的方法，行中途的沐浴，完成周天的工夫。

「解說」卯在升路的中途，酉在退路的中途。在這個地方，停息循環而行熏蒸，稱之為沐浴。冲虚子所說的三百數，尚未滿足造化的積數；所以要在這個地方，行沐浴而合成全機。

行住起止之限法

所以古云：「氣有行住起止多少之限法，」學者不可不察也。

「讀法」所以從古以來，便有家說：「在氣的方面，有行住起止多少的限制法度；」學

者對於這種限制法度，須要詳細考察。



解说 行是循环任督二脉的事情。住是停住于卯之生位和酉之杀位的事情。虚危是在子位(就是丹田的部位)。周天是从丹田起而止于丹田。道书《白玉蟾》说：“起于虚危穴，以虚危穴而宿。”所说的虚危穴就是指丹田而言。所说的“多少”，乃是周天的度数。这种行住起止多少的限法，乃是修道之士应当知道的。

精窍不漏，则能长生

夫既得周天之妙用，积累动气，时来时炼，补完真炁，则精窍不漏，便可谓长生矣。

读法 既然得着周天的妙用，积累着动气，时时来，时时炼，把真炁补充完全，那么，精窍不漏，便可长生了。

解说 动气是丹田的生机。从周天的修行，而其动气愈积愈多，时常炼它，直到其精完

「解說」行是循環任督二脈的事情。住是停住于卯之生位，和酉之殺位的事情。虛危是，

在子位，（就是丹田的部位。）周天是從丹田起，而止于丹田。道書白玉蟾說：「起于虛危穴，以虛危穴而宿；」所說的虛危穴，就是指丹田而言。所說的「多少」，乃是周天的度數。這種行住起止多少的限法，乃是修道之士，應當知道的。

精竅不漏，則能長生

夫既得周天之妙用，積累動氣，時來時煉，補完真炁，則精竅不漏，便可謂長生矣。

「讀法」既然得着周天的妙用，積累着動氣，時時來，時時煉，把真炁補充完全；那末，精竅不漏，便可長生了。

「解說」動氣是丹田的時機。從周天的修行，而其動氣，愈積愈多，時常煉它，直到其精完



全變化成炁。若能如此，便可不從精竅漏出淫精。到了這種境地，便可希望長生了。李真人所說的：“陽關一閉，箇箇長生。”學者須要深思。

大藥煉成之候

如有精竅漏者，則未及證不死之果。必加精修，以元精盡返成真炁，則亦無其竅，而外形亦無萌動之机，則是名為大藥成矣，便可做大周天之工作也。

讀法 像從精竅漏精的人，便不能證不死之果。必須加以精修，使元精返而成炁，並且也沒有漏精之竅，外形也沒有萌動之机，那麼，便可叫做大藥已經成了。大藥既成，便可行大周天的法術了。

解說 漏精是平常人的事情。不免漏精的人，也就是有死的凡夫。精不漏失的人，方才

全變化成炁。若能如此，便可不從精竅，漏出淫精。到了這種境地，便可希望長生了。李真人所說的：“陽關一閉，箇箇長生。”學者須要深思。

大藥煉成之候

如有精竅漏者，則未及證不死之果，必加精修，以元精盡返成真炁，則亦無其竅，而外形亦無萌動之机，則是名為大藥成矣，便可作大周天之工作也。

「讀法」像從精竅漏精的人，便不能證不死之果。必須加以精修，使元精返而成炁，並且也沒有漏精之竅，外形也沒有萌動之机，那末，便可叫作，大藥已經成了。大藥既成，便可行大周天的法術了。

「解說」漏精是平常人的事情。不免漏精的人，也就是有死的凡夫。精不漏失的人，方才



可以称为不死的真人。又有老人和疾病衰弱的人，也有阴缩的事情。这是本来没有元精，或是其精已经枯竭；和真人的不漏精却是大不相同。所以老人若要修道，必须更加精修，使元精完全化成真炁。若是修到极点，那么，精尽成炁，阳关之窍便自己关闭了。精窍既闭，便也可说是没有精窍。在外部的形状上，也没有阳举的事情。这种现象方才是真实的丹成的征候。若有些微阳举之兆，便不能说是真实的把丹炼成，须要加火再炼，直炼到完全无漏而后大丹告成。这种大丹又名大药。在起初修行的时候，所看见的有阳生的现象，而产生的药名为小药。大药炼成，方才可做大周天的工法。

第三章 炼己论

七返还丹之诀

华阳曰：“昔日吕祖云：‘七返丹成，在人先须炼己待时。’盖己者即

可以称为不死的真人。又有老人和疾病衰弱的人，也有阴缩的事情。这是本来没有元精，或是其精已经枯竭；和真人的不漏精，却是大不相同。所以老人若要修道，必须更加精修，使元精完全化成真炁。若是修到极点，那末，精盡成炁，陽關之竅，便自己關閉了。精竅既閉，便也可說是沒有精竅。在外部的形狀上，也沒有陽舉的事情。這種現象，方才是真實的丹成的徵候。若有些微陽舉之兆，便不能說是真實的把丹煉成，須要加火再煉。直煉到完全無漏，而後大丹告成。這種大丹，又名大藥。在起初修行的時候，所看見的，有陽生的現象，而產生的藥，名為小藥。大藥煉成，方才可作大周天的工法。

第三章 煉己論

七返還丹之訣

華陽曰：「昔日呂祖云：『七返丹成，在人先須煉己待時。』蓋己者即

內功煉丹秘訣

一〇九



本來之虛靈，動者爲意，靜者爲性，妙用則爲神也。」

「讀法」華陽曰：「從前呂祖說：『七返丹成，在于常人，須要先煉自己，以待丹成之時；』因爲自己就是本來的虛靈，動的是意，靜的是性，妙用却是神。」

「解說」道由自己而成立。孔夫子說：「人能弘道，非道弘人；」究竟這個道，是從我而立的。自己是，我的中心之念。欲成還丹，須要先煉自己。自己的意念，若不純正；那末，不論如何，總不能還精成炁。呂祖所說的：「七返丹成，」乃是隱語，配數于五行，那末，七便是火的成數。所說的七，就是指火而言。返是，返還火之反對方面的水。所以七返的意義是，以火入水。火是神，水是炁，以神降于炁中，使炁化成純粹之物，便是七返。又須使升到火位。這個叫作「還，」（還丹的還，）丹成是，把神炁煉成功的意義。煉煉自己，以待丹成之時，便是修行。這種等候時機，不可是有心的。有心等候，便要拘于修法，而妨碍真陽的發生。無心等候，又要陷于頑空，而失去真機。有

本來之虛靈，動者爲意，靜者爲性，妙用則爲神也。”

讀法 華陽曰：“從前呂祖說：‘七返丹成，在于常人須要先煉自己，以待丹成之時。因為自己就是本來的虛靈，動的是意，靜的是性，妙用却是神。’”

解說 道由自己而成立。孔夫子說：“人能弘道，非道弘人。”究竟這個道是從我而立的。自己是我的中心之念。欲成還丹，須要先煉自己。自己的意念若不純正，那麼，不論如何總不能還精成炁。呂祖所說的：“七返丹成”，乃是隱語。配數于五行，那麼，七便是火的成數。所說的七就是指火而言。返是返還火之反對方面的水。所以七返的意義是以火入水。火是神，水是炁，以神降于炁中，使炁化成純粹之物，便是七返。又須使升到火位。這個叫做“還”（還丹的還），丹成是把神炁鍛煉成功的意義。鍛煉自己以待丹成之時，便是修行。這種等候時機不可是有心的。有心等候便要拘于修法，而妨碍真陽的發生。無心等候，又要陷于頑空，而失去真機。有



心无心，全不免失敗之虞。必須依着下邊的訣，方才可免失敗。其訣是：“有還于无，无中之靈似有。”这种秘訣雖然一時不容易明白，然而可以依着下邊的言語理會該訣的精義。總而言之，不斷的候機之熟，便是有放心而不使之滯于此，便是无。这种言語便是“有而還于无”的要旨。

把我的心中的意念作為自己，乃是已往之談。其實從煉己方面看來，所說的“自己”的真意義乃是人類本來的虛靈。虛靈動了，便叫做意虛靈靜了，便叫做性。對於它的妙用，是叫做神。意、性和神全是關涉于動靜二機；但是，在它未發的時候却渾然而似太虛。到了這個地方，方才把它當作尊貴之物，而稱它為“自己”。時常收回在外活動的心，而現出本來的虛靈，就是煉己的修行。

使神入于丹田，
炁升于泥丸

心無心，全不免失敗之虞。必須依着下邊的訣，方才可免失敗；其訣是：“有還于无，無中之靈似有。”這種秘訣，雖然一時不容易明白；然而可以依着下邊的言語，理會該訣的意義。總而言之，不斷的候機之熟，便是有放心而不使之滯于此，便是無。這種言語，便是“有而還于无”的要旨。

把我的心中的意念，作為自己，乃是已往之談。其實從煉己方面看來，所說的“自己”的真意義，乃是人類本來的虛。虛靈動了，便叫作意虛靈靜了，便叫作性。對於它的妙用，是叫作神。性、性和神，全是關涉于動靜二機；但是，在它未發的時候，却渾然而似太虛。到了這個地方，方才把它當作尊貴之物，而稱它為“自己”。時常收回在外活動的心，而現出本來的虛靈，就是煉己的修行。

使神入于丹田，炁升于泥丸

內功煉丹秘訣

一一一



內功煉丹秘訣

一一二

金丹神虽有归一，则有双发之旨。先若不炼己还虚，则临时熟境难忘，神驰炁散，安能夺得造化之机，还我神室，而为金丹发生之本耶？

读法 金丹之神虽然是有归于一的，但是，却有双发之旨。若是不先炼己使归于虚，那么，到了临时便要归而熟境难忘，以致神驰炁散，怎能夺得造化之机，还我的神室而生发金丹之本呢？

解说 大凡炼丹的事情，须要先维持无为之心。收心而寂然不动，忘我忘人，空空荡荡，不见有无之念。维持这种心境而不乱，便能从自己方面看见天机的活动。这个是无的一面。再看见天机的活动，便当发意而摄取。在周天的时候，须要立念而运行呼吸。神也要从真炁而循环。这是有的一面。所以神虽然只有一个，但是发了出来，却要关涉于有无之二境。这种情形便是双发之旨。

金丹神，雖有歸一，則有雙發之旨；先若不煉己還虛，則臨時熟境難忘，神馳炁散，安能奪得造化之機，還我神室，而為金丹發生之本耶？

「讀法」金丹之神，雖然是有歸于一的；但是，却有雙發之旨；若是不先煉己，使歸于虛；那末，到了臨時，便要歸而熟境難忘，以致神馳炁散，怎能奪得造化之機，還我的神室，而生發金丹之本呢？

「解說」大凡煉丹的事情，須要先維持無為之心。收心而寂然不動，忘我忘人，空空蕩蕩，不見有無之念。維持這種心境而不亂，便能從自己方面，看見天機的活动。這個是無的一面。再看見天機的活动，便當發意而攝取。在周天的時候，須要立念而運行呼吸。神也要從真炁而循環。這是有的一面。所以神雖然只有一個；但是，發了出來，却要關涉于有無之二境；這種情形，便是雙發之旨。



在起初修丹的時候，必須先要煉己還虛。還虛是復歸于心的本體的事情。心的本體却似未染纖塵的明鏡。倘若心未回復本體，那麼，到了產藥的時候，就是采它煉它也不成純粹之物；並且有心神分裂而走到外部之恐。心神若是分裂，其炁也要走散，還能煉成什麼藥呢？這種情形就是所說的到了臨時，熟境難忘，便要神馳而炁散了。熟境就是習慣。照着這樣，怎能奪造化之机（即奪生陽之時）而為我所有；還于我的神室（下丹田），而為金丹生發之本呢？怎能處理這個活子時，使炁發生而成丹呢？

現本來之虛靈

故古人煉己者寂淡、直捷、純一不二，以靜而渾，以虛而靈。常飄飄乎，隨處隨緣而安止。不究其所在，不求其未至，不喜其現在。醒醒寂寂，寂寂醒醒，形體者不拘不滯，虛靈者不有不無。不生他疑，了徹一心，直入于無為

在起初修丹的時候，必須先要煉己還虛。還虛是復歸于心的本體的事情。心的本體，却似

未染纖塵的明鏡。倘若心未回復本體，那末，到了產藥的時候，就是採它，煉它，也不成純粹之物，並且有心神分裂，而走到外部之恐。心神若是分裂，其炁也要走散，還能煉成什麼藥呢？這種情形，就是所說的，到了臨時，熟境難忘，便要神馳而炁散了。熟境就是習慣。照着這樣，怎能奪造化之机（即奪生陽之時），而為我所有；還于我的神室（下丹田），而為金丹生發之本呢？怎能處理這個活子時，使炁發生而成丹呢？

現本來之虛靈

故古人煉己者寂淡、直捷、純一不二，以靜而渾，以虛而靈。常飄飄乎，隨處隨緣而安止，不究其所在，不求其未至，不喜其現在。醒醒寂寂，寂寂醒醒，形體者不拘不滯，虛靈者不有不無，不生他疑，了徹一心，直入于無為



之化境。此乃智者上根之煉法也。

讀法 所以古人的煉己是寂淡、直捷、純一不二；用靜而渾，用虛而靈；时常飄然，随处随缘而安定止息。不究它的所在，不求它的未至，不喜它的現在，非醒非寂，即寂即醒。形体是不拘不滯，虛靈是非有非無。不发生別種疑惑，彻底明了自己的心，直入到无为的化境。这个便是智者上根的煉法。

解說 在这个地方，古人曾经詳說煉它的樣子。在许多樣子中間，先記寂、淡、直、捷、純一不二。寂是心不動，淡是心不執著，直捷是寂淡而純一不二。只是向道而无他念，把自己和环境完全納入道中，而專念不動，方才可以說是直捷。这个心實是絕對之物。心在絕對的地位，方才可以寂淡純一。前邊所說的“有還于无”，便是指着這種境界而言。以靜而渾是，把天地未剖判時的狀態保守在心中。從此之後，天地開，萬物發生。這種情形恰似從這個靜而渾之中發生

之化境；此乃智者上根之煉法也。

「讀法」所以古人的煉己是寂淡，直捷，純一不二；用靜而渾，用虛而靈；时常飄然，隨處隨緣，而安定止息；不究它的所在，不求它的未至，不喜它的現在，非醒非寂，即寂即醒；形體是不拘不滯，虛靈是非有非無；不發生別種疑惑，徹底明了自己的心，直入到無爲的化境；這個便是，智者上根的煉法。

「解說」在這個地方，古人曾經詳說煉它的樣子。在許多樣子中間，先記寂淡，直捷，純一不二。寂是心不動，淡是心不執著，直捷是寂淡而純一不二。只是向道，而無他念；把自己和環境完全納入道中，而專念不動，方才可以說是直捷。這個心，實是絕對之物。心在絕對的地位，方才可以寂淡純一。前邊所說的「有還于无」，便是指着這種境界而言。以靜而渾是，把天地未剖判時的狀態，保守在心中。從此之後，天地開，萬物發生。這種情形，恰似從這個靜而渾之中，發生



真陽。這個雖然是空虛的狀態；但是，須要有十二時中，不昧的靈明。只是空虛，而不靈明，也不過是頑空而已。頑空不是生道的種子。

常飄飄乎，隨處隨緣，而安止，乃是毫不固執一定的形迹；不論如何之處，如何的機會（緣），全能安穩立定。總而言之，乃是心無罣碍的形容。

不究其所在是，不追過去的形迹，而固執不化。不求其未至是，不做未來的空想，而徒然焦慮。不喜其現在是，不因為現在，而有凝滯的事情。

醒醒寂寂，寂寂醒醒是，照而寂，寂而照。寂淡和直捷的意義，幾乎是同一的。

形體者不拘不滯是，不因為身體而做煩勞的事情。虛靈者不有不無是，心得自在，而不滯于有無，就是「活潑潑地」的狀態。

能維持這種心境，使似太陽之在天，徹底看見心性的本體，所以沒有一絲一毫的疑惑。照

內功煉丹秘訣

一一五

真陽。這個雖然是空虛的狀態，但是須要有十二時中不昧的靈明。只是空虛而不靈明，也不過是頑空而已。頑空不是生道的種子。

常飄飄乎，隨處隨緣而安止，乃是毫不固執一定的形迹。不論如何之處，如何的機會（緣），全能安穩立定。總而言之，乃是心無掛碍的形容。

不究其所在是，不追過去的形迹而固執不化。不求其未至是，不做未來的空想而徒然焦慮。不喜其現在是，不因為現在而有凝滯的事情。

醒醒寂寂，寂寂醒醒是，照而寂，寂而照。寂淡和直捷的意義幾乎是同一的。

形體者不拘不滯是，不因為身體而做煩勞的事情。虛靈者不有不無是，心得自在，而不滯于有無，就是「活潑潑地」的狀態。

能維持這種心境，便似太陽之在天，徹底看見心性的本體，所以沒有一絲一毫的疑惑。照



着这样便能进入无为的化境了。这就是上根的智者修行的过程；也就是所说的“还虚的顿法”。

炼己之渐进法

若夫中下之流则未然，当未炼之先，每被识神所权，不觉任造化之机而顺化。欲炼精者，不得其精住；欲炼炁者，不得其炁来。古云：“不合虚无不得仙。”盖谓此也，故用渐法而炼矣。

读法 像中下流的人们却未能如此。在未炼之先时，常受着识神的指挥，而在不知不觉之间随着造化之机而顺化。欲炼其精，精却不得住；欲炼其炁，炁却不得来。古时的道家说：“不合于虚无便不得成仙。”就是说这种事情。所以须要用渐进的方法修炼仙丹。

解说 中下之流是未曾炼己的人。上根是既已修炼而得着相当的体验的人。在未曾

着这样，便能进入无为的化境了。这就是上根的智者修行的过程；也就是所说的「还虚的顿法。」

炼己之渐进法

若夫中下之流则未然，当未炼之先，每被识神所权，不觉任造化之机而顺化；欲炼精者，不得其精住；欲炼炁者，不得其炁来。古云：「不合虚无，不得仙。」盖谓此也，故用渐法而炼矣。

「读法」像中下流的人们，却未能如此；在未炼之先，时常受着识神的指挥，而在不知不觉之间，随着造化之机而顺化。欲炼其精，精却不得住；欲炼其炁，炁却不得来。古时的道家说：「不合于虚无，便不得成仙。」就是说这种事情，所以须要用渐进的方法，修炼仙丹。

「解说」中下之流，是未曾炼己的人。上根是，既已修炼而得着相当的体验的人。在未曾



炼己的时候，心中时常因为许多的妄想十分焦虑劳苦。这就是所说的“被识神所权”。世人每当体中发生炁机的时候，因为不知修炼而行世间之法，产生新的个体。又有一等人，虽然没有房事，但是不知修炼之道，以致其炁也要耗散，对于自己并无何等利益。

炼精是把神放在炁的中间。就是调药的时候。现今将要调药，却不知调法，所以精不得住而成药。将要炼炁，而根本之药已经不成，所以炁也不来。炼炁是行小周天的法术。若不从这种方法入手，便不能成道。

所以欲修仙丹，必须先炼自己。古时的道家曾经说：“不炼自己到虚无的境界，便不得成仙。”就是指着这种事情说的。因为这个缘故，所以须要用渐进的方法由浅入深，逐渐修炼进步。

炼己之诸相

内功炼丹秘诀

炼己之诸相

步。

仙，「就是指著這種事情說的。因為這個緣故，所以須要用漸進的方法，由淺入深，逐漸修煉進步。

方法入手，便不能成道。

而成藥。將要煉炁，而根本之藥，已經不成，所以炁也不來。煉炁是，行小周天的法術。若不從這種

煉己的時候，心中時常因為許多的妄想，十分焦慮勞苦。這就是所說的「被識神所權」。世人每當體中發生炁機的時候，因為不知修煉，而行世間之法，產生新的個體。又有一等人，雖然沒有房事，但是，不知修煉之道，以致其炁也要耗散，對於自己，並無何等利益。



且謂煉者斷欲離愛不起邪，見逢大魔而不亂者，曰煉。未遇苦行，勤求勵志，久而不退者，曰煉。虛心利人，不執文字，恭迎而哀懇者，曰煉。眼雖見色，而內不受納者，曰煉。耳雖聞聲，而內不受音者，曰煉。神雖感交，而內不起思者，曰煉。見物內醒，而不迷者，曰煉。

讀法 并且所说的煉，乃是斷欲離愛、不起邪見、逢大魔而不亂的，叫做煉。雖然未遇仙機而能刻苦修行，勤求大道而勵其志，長久不退的，叫做煉。虛心利人，不固執文字，恭敬歡迎而哀懇的，叫做煉。眼雖見色，心中却不容納的，叫做煉。耳雖聞聲，心中却不收受的，叫做煉。神雖感應交接，心中却不起思念的，叫做煉。雖然見物，心中却醒而不迷的，叫做煉。

解說 所说的“寂靜無相之煉”，世人很難理解。所以現在先從修有相之身、口、意的方面表示煉己的方法。

內功煉丹秘訣

一一八

且謂煉者斷欲離愛不起邪，見逢大魔而不亂者，曰煉；未遇苦行，勤求勵志，久而不退者，曰煉；虛心利人，不執文字，恭迎而哀懇者，曰煉；眼雖見色，而內不受納者，曰煉；耳雖聞聲，而內不受音者，曰煉；神雖感交，而內不起思者，曰煉；見物內醒而不迷者，曰煉。

「讀法」並且所說的煉，乃是斷欲離愛，不起邪見，逢大魔而不亂的，叫作煉；雖然未遇仙機而能刻苦修行，勤求大道而勵其志，長久不退的，叫作煉；虛心利人，不固執文字，恭敬歡迎而哀懇的，叫作煉；眼雖見色，心中却不容納的，叫作煉；耳雖聞聲，心中却不收受的，叫作煉；神雖感應交接，心中却不起思念的，叫作煉；雖然見物，心中却醒而不迷的，叫作煉。

「解說」所說的「寂靜無相之煉」，世人很難理解，所以現在先從修有相之身、口、意的方面，表示煉己的方法。



一、“斷欲離愛，不起邪見，逢大魔而不亂的，叫做煉。”它的意義如下：欲愛是對於妻子、富貴等有固執之念。斷絕這種固執之念而不留心，便是所說的“斷欲離愛”。

邪見是煉己而達到入手之域，眼中便要看見奇異之物。有的看見特別的光，有的看見光中的神物，有的看見平日未曾見過的事物。此等現象全是邪見之相，必須努力棄去。倘若對於此等現象發生奇特的思想，便要把修道的功行完全破壞。這是修道的人應當特別注意的。

修道的人又有眼雖不見心却看見的事情。心的看見乃是有感于心，却似看見現實的事物一般。見而喜之，並且見而貪之，便要妨礙修道的進步。

又有眼雖不見耳却聽見的事情。耳的看見是耳中所聞却似看見現實的事物一般。這種所聞並不是幻聽。甲、耳聞一種聲音；乙、說未來之禍；丙、預言未來的災禍；妄耽此等所見，也要妨礙修道的進步。

一、「斷欲離愛；不起邪見，逢大魔而不亂的，叫作煉。」它的意義如下：欲愛是對於妻子、富貴等，有固執之念，斷絕這種固執之念，而不留心，便是所說的「斷欲離愛」。

邪見是，煉己而達到入手之域，眼中便要看見奇異之物。有的看見特別的光，有的看見光中的神物，有的看見平日未曾見過的事物，此等現象，全是邪見之相，必須努力棄去。倘若對於此等現象，發生奇特的思想，便要把修道的功行，完全破壞；這是修道的人，應當特別注意的。

修道的人，又有眼雖不見，心却看見的事情。心的看見，乃是有感于心，却似看見現實的事物一般。見而喜之，並且見而貪之，便要妨礙修道的進步。

又有眼雖不見，耳却聽見的事情。耳的看見是，耳中所聞，却似看見現實的事物一般。這種所聞，並不是幻聽。甲、耳聞一種聲音；乙、說未來之禍；丙、預言未來的災禍；妄耽此等所見，也要妨礙修道的進步。



此等邪見之相，全當叫做“魔”。修道的人，在魔相發生的時候須要不勉強求見。求聞求知，只是住于正念，而毫無固執之心。那么，魔自魔，我自我，魔和我沒有什麼交涉，魔便自然消失了。

水、火、刀、兵、劫、杀、打罵等災害雖然到了，但是其心常寂而不动轉。欲斷此等諸欲，脫離邪見，處災害而不亂，須要修煉自己。

二、雖然未得道的要領，但是若能刻苦修行而勤求之，奮勵努力，經久不退，便可叫做修煉。雖然未得道的要領，但是若能立志求師，理會得道的精髓。天地之間像富貴或是妻子，是不能靠着自己的天分求得的。雖然想要避去，也是難免的。唯獨至于大道，却只要奮勵努力，便可必定達到目的。

三、除去心中的怠慢和邪見，把利益讓給別人，不被世俗的智識辨才所拘，只是盡禮以求道，便可叫做修煉。

此等邪見之相，全當叫作「魔」。修道的人，在魔相發生的時候，須要不勉強求見，求聞，求知，只是住于正念，而毫無固執之心；那末，魔自魔，我自我，魔和我沒有什麼交涉，魔便自然消滅了。水火，刀兵，劫殺，打罵等災害，雖然到了；但是，其心常寂而不动轉。欲斷此等諸欲，脫離邪見，處災害而不亂，須要修煉自己。

二、雖然未得道的要領，但是，若能刻苦修行而勤求之，奮勵努力，經久不退，便可叫作修煉。雖然未得道的要領，但是，若能立志求師，理會得道的精髓。天地之間，像富貴或是妻子，是不能靠着自己的天分求得的。雖然想要避去，也是難免的。唯獨至于大道，却只要奮勵努力，便可必定達到目的。

三、除去心中的怠慢，和邪見，把利益讓給別人，不被世俗的智識辨才所拘，只是盡禮以求道，便可叫作修煉。



大凡學道而不得其真，乃是因為誇張自己的假學問，不聽別人的真學問的緣故。見道之後，就是對於無學問的道人，也要執弟子之禮，行弟子之事，藉以求得大道，便可叫作修煉。

四、眼雖見色，然而心中却不固執此色，便可叫作修煉。

五、耳雖聞聲，然而心中却不因此發生妄想，便可叫作修煉。

六、心中雖有所感，然而思想却不固執，便可叫作修煉。

七、雖然見物，心中却醒而不迷，便可叫作修煉。

煉丹之節目

日用平常如如，而先煉已純熟，則調藥，而得其所調，辨真時，即得其真時。運周天始終如法升降。已有不得其先煉者，則施法之際，被舊習所弄，錯亂節序，故不得終其候也。

內功煉丹秘訣

三

大凡學道而不得其真，乃是因為誇張自己的假學問，不聽別人的真學問的緣故。見道之後，就是對於無學問的道人，也要執弟子之禮，行弟子之事，借以求得大道，便可叫作修煉。

四、眼雖見色，然而心中却不固執此色，便可叫作修煉。

五、耳雖聞聲，然而心中却不因此發生妄想，便可叫作修煉。

六、心中雖有所感，然而思想却不固執，便可叫作修煉。

七、雖然見物，心中却醒而不迷，便可叫作修煉。

煉丹之節目

日用平常如如，而先煉已純熟，則調藥，而得其所調，辨真時，即得其真時。運周天始終如法升降。已有不得其先煉者，則施法之際，被舊習所弄，錯亂節序，故不得終其候也。



內功煉丹秘訣

一三二

讀法 却似對於平常日用的事物一般，先把自己煉到純熟的地步，那麼調起藥來，便得着所調；辨別真時，便得着真時；運周天的始終，可以依法升降。倘若在先前不得修煉的方法，那麼，施法的時候被旧習慣所弄，錯亂了節序，所以不得完成其候。

解說 日常如如是，放任自然，使心不自起，也不被他物所動，這就是“有而還无，无而能灵”的心境。呂□阳說這個心境是“湛然不動，昏昏默默，无丝毫之想念。”邵康節說這個心境是“思慮未起，鬼神不知。”這種心境並不是从他物造成的，乃是自己在自己之中所建設的。在這一點看來，可見我就是造化，造化就是我。若把自己修煉到純熟的地步，便可得着效驗如下：

一、調藥而得其所調，這個是精發而得可煉的資料，並且可保必定成就。

二、辨真時而得着它的真時。真時是產藥的時候能知覺真時，便可採取該藥，不致錯誤。

「讀法」却似對於平常日用的事物一般，先把自己煉到純熟的地步；那末，調起藥來，便得着所調；辨別真時，便得着真時；運周天的始終，可以依法升降。倘若在先前不得修煉的方法；那末，施法的時候，被舊習慣所弄，錯亂了節序，所以不得完成其候。

「解說」日常如如是，放任自然，使心不自起，也不被他物所動。這就是「有而還無，無而能靈」的心境。呂□阳說這個心境是「湛然不動，昏昏默默，無絲毫之想念。」邵康節說這個心境是「思慮未起，鬼神不知。」這種心境，並不是從他物造成的，乃是在自己之中，所建設的。在這一點看來，可見我就是造化，造化就是我。若把自己，修煉到純熟的地步，便可得着效驗如下：

一、調藥而得其所調；這個是，精發而得可煉的資料，並且可保必定成就。

二、辨真時而得着它的真時；真時是產藥的時候；能知覺真時，便可採取該藥，不致錯誤。



三、運周天的始終，絲毫不亂，得着升降的方法。

前邊所說的各種情形，乃是在先煉己的效驗。至于沒有修煉的人，或是雖然修煉而未純熟的人，在修法的時候，因為沒有煉熟，往往要被本來的舊習慣所拘束，並且錯亂節序，以致那種工法，不能完全。甲、或是知採封而不知運行；乙、或是知升而不知降；丙、或是知升降而不知沐浴；丁、或是知先天之炁，而不知後天之氣；戊、或是知運炁而不知通神；己、或是知周天而不知歸根沐浴。這幾種情形，全是錯亂節序的壞處。

呂祖、邱祖、費長房，如來佛之煉己

世之好金丹者云：「有不煉己，而能成道者，」謬矣。煉己者在于勤，若不勤則道遙也。昔日呂祖被正陽翁十試，正念而不疑；又，邱祖受百難于重陽，苦志而不懈；費長房靜坐，偶視大石墜頂，不驚不動；此得煉己定心。

內功煉丹秘訣

11111

三、運周天的始終絲毫不亂，得着升降的方法。

前邊所說的各種情形乃是在先煉己的效驗。至于沒有修煉的人，或是雖然修煉而未純熟的人，在修法的時候因為沒有煉熟，往往要被本來的舊習慣所拘束，並且錯亂節序，以致那種工法不能完全。甲、或是知採封而不知運行；乙、或是知升而不知降；丙、或是知升降而不知沐浴；丁、或是知先天之炁而不知後天之氣；戊、或是知運炁而不知通神；己、或是知周天而不知歸根沐浴。這几种情形全是錯亂節序的坏处。

呂祖、邱祖、費長房、
如來佛之煉己

世之好金丹者云：“有不煉己，而能成道者”，謬矣。煉己者在于勤，若不勤則道遙也。昔日呂祖被正陽翁十試，正念而不疑。又，邱祖受百難于重陽，苦志而不懈。費長房靜坐，偶視大石墜頂，不驚不動，此得煉己定心。



之显案也，并书以告同志。

读法 世上喜好金丹的人说：“有不炼己而能成道的人”，这却是荒谬的言语。炼己是在于勤。若是不勤道便遥远了。从前吕祖曾经被正阳翁试验十回，能端正意念而不疑惑。又，邱祖曾经受着重阳的百难，而能刻苦其志，毫不懈怠。费长房静坐着。虽然看见大石将要坠到头顶，却也毫不惊慌乱动，这就是得着炼己定心的工夫显明的成案。一并写出来，告诉修道的同志。

解说 有一类喜爱金丹的人却说：“只要得着仙法，就是不炼自己也能成道。”其实这种言语是很荒谬的。西王母说：“声色不止，则神不清；思虑不止，则心不宁；心不宁，则神不灵；神不灵，则道不成。”这种言语乃是说炼己是必要的事情。炼己必须努力。若不努力，那么，离开得道的事情便远了。

内功炼丹秘訣

一二四

之顯案也，并書以告同志。

「讀法」世上喜好金丹的人說：「有不煉己而能成道的人，」這却是荒謬的言語。煉己是在于勤；若是不勤，道便遙遠了。從前呂祖曾經被正陽翁試驗十回，能端正意念，而不疑惑；又，邱祖曾經受着重陽的百難，而能刻苦其志，毫不懈怠。費長房靜坐着，雖然看見大石將要墜到頭頂，却也毫不驚慌亂動；這就是得着煉己定心的工夫，顯明的成案；一併寫出來，告訴修道的同志。

「解說」有一類喜愛金丹的人，却說：「只要得着仙法，就是不煉自己，也能成道；」其實這種言語，是很荒謬的。西王母說：「聲色不止，則神不清；思慮不止，則心不寧；心不寧，則神不靈；神不靈，則道不成；這種言語，乃是說，煉己是必要的事情。煉己必須努力；若不努力，那末，離開得道的事情便遠了。」



從前呂祖修道的時候，雖然受了許多的誘惑；但是，仍舊正心而不失却其道；後來，呂祖年紀到了六十四歲，正陽翁用法術試呂祖十回，呂祖修道的心，毫不改變；於是金丹煉成，便得着正果了。

邱祖會見重陽，求傳仙道。陽命邱祖常食像水一般的粥。邱祖自知福力很小，忍飢苦行，有七年之久。在七年的中間，又遭遇各種的魔難；死過二次，逢着飛石之難，也有二次；折斷肋骨三根；險而挫折臂膊，又有三回。此等諸難，紛至沓來，心中絲毫不動，而能修道。

費長房靜坐的時候，雖然看見大石將要墜到頭頂，却仍舊毫不驚惶，也不妄動。

從前如來佛，坐在菩提樹下，成道的時候，魔王破旬，率領百萬的魔鬼，拿刀鎗脅迫如來佛；但是，如來佛却絲毫不為所動。魔女又來誘惑如來佛，如來佛依舊毫不動心。所以如來佛說：「我始終不離此座。」

內功煉丹秘訣

一二五

从前吕祖修道的时候，虽然受了许多的诱惑，但是仍旧正心而不失却其道。后来吕祖年纪到了六十四岁，正阳翁用法术试吕祖十回，吕祖修道的心毫不改变，于是金丹炼成，便得着正果了。

邱祖会见重阳，求传仙道。重阳命邱祖常食像水一般的粥。邱祖自知福力很小，忍饥苦行，有七年之久。在七年的中间，又遭遇各种的魔难，死过二次；逢着飞石之难，也有二次；折断肋骨三根；临险而挫折臂膊，又有三回。此等诸难纷至沓来，心中丝毫不动，而能修道。

费长房静坐的时候，虽然看见大石将要坠到头顶，却仍旧毫不惊慌，也不妄动。

从前，如来佛坐在菩提树下，成道的时候，魔王破旬，率领百万的魔鬼，拿刀枪胁迫如来佛。但是如来佛却丝毫不为所动。魔女工又来诱惑如来佛，如来佛依旧不动心。所以如来佛说：“我始终不离此座。”



前边所说的事情，乃是炼己定心的事实，可以作为后来修道人的明鉴。所以一并写出来，告诉修道的同志。

第四章 小周天 药物论

由元精而成药物、
金丹及大道

华阳曰：“仙道元精喻药物药，物喻金丹，金丹喻大道。何喻之多也？”

读法 华阳说：“仙道是拿药物譬喻元精，拿金丹譬喻药物，拿大道譬喻金丹。怎么譬喻这样多呢？”

解说 在仙道方面，用譬喻的地方极多。虽然元精只有一个，却有药物、金丹、大道等譬喻。它的名目未免太繁杂了。若能获得要谛，便可知它是非常简单易得之物。神是炁化成的，而和炁一同纯化。炁是从精发生的，所以精是仙道的至宝。欲成仙道，须要先学保精之法。精既满

内功炼丹秘訣

一二六

前邊所說的事情，乃是煉己定心的事實，可以作為後來修道人的明鑑；所以一併寫出來，告訴修道的同志。

第四章 小周天藥物論

由元精而成藥物、金丹及大道

華陽曰「仙道元精喻藥物，藥物喻金丹，金丹喻大道，何喻之多也？」

「讀法」華陽說：「仙道是拿藥物譬喻元精，拿金丹譬喻藥物，拿大道譬喻金丹，怎麼譬喻這樣多呢？」

「解說」在仙道方面，用譬喻的地方極多。雖然元精只有一個，却有藥物、金丹、大道等譬喻；它的名目，未免太繁雜了。若能獲得要諦，便可知它是非常簡單易得之物。神是炁化成的，而和炁一同純化。炁是從精發生的，所以精是仙道的至寶。欲成仙道，須要先學保精之法。精既滿



足，炁便随着发生了。把这个炁譬喻作药物。修炼药物达到不动之境（即不走漏于外之境），便叫做金丹。炼成金丹服食之后，便可证无漏之果，而受用之，且可成为不生不灭的金刚之体。天地虽然有坏的时候，这个真，却没有坏的事情。所以叫做大道。

精为真人长生之根

《道藏经》曰：“精者妙物，真人长生根。”圣至真真，莫不由此元精以闡名药物也。

读法 《道藏经》说：“精是妙物，真人长生的根本。”许多圣者真人，全是从这种元精闡明药物之名。

解说 《黄庭经》说：“留胎止精，可以长生。”可见精是最妙之物，真人长生的根本。在于世人，乃是人类繁殖的根源。造化的作用，虽然不可测，但是因为这个缘故，往往发生妄想，沉溺

足，炁便随着發生了。把這個炁，譬喻作藥物。修煉藥物，達到不動之境，（即不走漏于外之境，）便叫作金丹。煉成金丹，服食之後，便可證無漏之果，而受用之，且可成為不生不滅的金剛之體。天地雖然有壞的時候，這個真，卻沒有壞的事情，所以叫作大道。

精為真人長生之根

道藏經曰：「精者妙物，真人長生根；」聖聖真真，莫不由此元精，以闡名藥物也。

讀法「道藏經」說：「精是妙物，真人長生的根本；」許多聖者真人，全是從這種元精，闡明藥物之名。

解說「黃庭經」說：「留胎止精，可以長生。」可見精是最妙之物，真人長生的根本。在于世人，乃是人類繁殖的根源。造化的作用，雖然不可測；但是，因為這個緣故，往往發生妄想，沈溺



于愛慾，蒔出孽種。但中，圣者所以成为圣者，真人所以成为真人，全是依着处理元精的方法，把元精作为药物借以成道。正阳真人说：“除了铅汞两味之药，全是哄了愚夫。”所说的铅汞就是指精和神的关系而言；所注重的当然是精。

制性之机

夫药物既归于元精，而又曰：元炁者，何也？且此炁从禀受，隐藏于炁穴，及其年壮炁动，却有向外拱关变化之机者，即取此变化之机，回光返照，凝神入炁穴，则炁亦随神还矣。

读法 药物既然根于元精，而又叫做元炁，是为什缘故呢？并且这个炁从而禀受，隐藏于炁穴。及至年壮炁动，却向外而拱于关，成为变化之机；就是取这个变化之机而回光返照，凝神而入到炁穴，那么，炁也随着神回来了。

于愛慾，蒔出孽種。但是，聖者所以成為聖者，真人所以成為真人，全是依着處理元精的方法，把元精作為藥物，藉以成道。正陽真人說：「除了鉛汞兩味之藥，全是哄了愚夫；」所說的鉛汞，就是指精和神的關係而言；所注重的，當然是精。

制性之機

夫藥物既歸于元精，而又曰：元炁者，何也？且此炁從稟受，隱藏于炁穴；及其年壯炁動，却有向外拱關變化之機者；即取此變化之機，迴光返照，凝神入炁穴，則炁亦隨神還矣。

「讀法」藥物既然根于元精，而又叫作元炁，是為什麼緣故呢？並且這個炁，從而稟受，隱藏于炁穴。及至年壯炁動，却向外而拱于關，成為變化之機；就是取這個變化之機而迴光返照，凝神而入到炁穴；那末炁也隨着神回來了。



解说 把元精炼成药物，更不必要用元炁之名。然而又另用元炁的名称，是什么缘故呢？因为修炼的时期内，用别的名称比用同一的名称较为容易明白。并且虽然是同一之物，它的性能却大不相同。在大体方面，元精动而元炁静，也是有分别的。所以修道的人把不动的叫做元炁。这种炁是，有生的时候禀受自天，不论何人全具备的。这种元炁藏在炁穴（即丹田）中间。人类达到十五六岁，丹田的炁稍微活动，暖融之信及到阳关。在这个时候，感觉性的本能的刺戟。若是不知修炼的方法，那么，神（心心神）受性的刺戟，变而为情（情欲），也到阳关。神动而炁伴之；其炁变成淫精，经过阳关而流出。修道之士须要制伏这个变化之机（即元炁变成淫精之机）。而有回光返照之法，使将要走到外边的神回转来，集中在丹田里边。若能如此，炁便也随着神还原。七悟禅师说：“凝神而收入此窍之中，则炁随神往，自然归于此窍。”这种言语是可以相信的。

「解說」把元精煉成藥物，更不必要用元炁之名。然而又另用元炁的名稱，是什麼緣故呢？因為修煉的時期內，用別的名稱，比用同一的名稱，較為容易明白。並且雖然是同一之物，它的性能，却大不相同。在大體方面，元精動而元炁靜，也是有分別的。所以修道的人，把不動的叫作元炁。這種炁，是有生的時候，稟受自天，不論何人，全具備的。這種元炁，藏在炁穴（即丹田）中間。人類達到十五六歲，丹田的炁，稍微活動，暖融之信，及到陽關。在這個時候，感覺性的本能的刺戟。若是不知修煉的方法，那末，神（心心神）受性的刺戟，變而為情（性慾），也到陽關。神動而炁伴之；其炁變成淫精，經過陽關而流出。修道之士，須要制伏這個變化之機（即元炁變成淫精之機），而有回光返照之法，使將要走到外邊的神，回轉來，集中在丹田裏邊。若能如此，炁便也隨着神還原。七悟禪師說：「凝神而收入此竅之中，則炁隨神往，自然歸于此竅。」這種言語，是可以相信的。



闭阳关而采外药
故谓之“勒阳关调外药”，乃至调到药产神知，斯谓之小药，又谓之真种子。

读法 所以叫做“勒住阳关，调和外药”，以至调到药产出来，神能知道。这个叫做“小药”，又名“真种子”。

解说 产药有二种景象。这种景象又名“发相”。药既然发生出来，内部便有融融的暖信。所说的时至神知，就是能照察这种暖信。这种现象叫做“内景”。药驰于炁外，有阳举的发相。这种现象叫做“外景”。勒阳关、调外药是，闭住阳关，使将要走到外边的药回到丹田。更观察内部，而知产药的时期已至。照着这样，产出的药物名为“小药”，又叫做“真种子”。这个小药之名以前虽然没有，但是依着曹伍二真人的发见，方才把它叫做小药；到了后来，修真

内功煉丹秘訣

1110

閉陽關而採外藥

故謂之「勒陽關調外藥」，乃至調到藥產神知，斯謂之小藥，又謂之真種子。

「讀法」所以叫作「勒住陽關，調和外藥」；以至調到藥產出來，神能知道；這個叫作「小藥」，又名「真種子」。

「解說」產藥有二種景象。這種景象，又名「發相」。藥既然發生出來，內部便有融融的暖信。所說的时至神知，就是能照察這種暖信。這種現象，叫作「內景」。藥馳于炁外，有陽舉的發相。這種現象，叫作「外景」。勒陽關，調外藥是，閉住陽關，使將要走到外邊的藥，回到丹田；更觀察內部，而知產藥的時期已至。照着這樣，產出的藥物，名為「小藥」，又叫作「真種子」。這個小藥之名，以前雖然沒有；但是，依着曹伍二真人的發見，方才把它叫作小藥；到了後來，修真



之士便袭用这个名称了。在行小周天方法之前所采取的药就是所说的小药。修行纯熟之后，便可证无漏的正果。证了无漏的证果，再采取药物作为行大周天的种子。这时所采取的药名为“大药”。因为所说的“小药”乃是修真的种子，所以又把它叫做“真种子”。

精非仅止于炁穴

因其有顺逆之变化者，故曰：“元精元炁也。”若不曰“元炁”，则人不知调外药，以混采混炼于周天。

读法 因为它有顺逆的变化，所以叫做“元精元炁”。若不说它是元精，那么，人不知调外药之事，将要混采混炼于周天。

解说 同是一种精，却有顺逆的变化。顺化的时候名为元精；逆化的时候名为元炁。任凭精之所趋，而顺其自然的作用叫做“顺化”。修丹的人，逆着自然的作用，闭塞阳关，使元精

之士，使襲用這個名稱了。在行小周天方法之前，所採取的藥就是所說的小藥。修行純熟之後，便可證無漏的正果，證了無漏的證果，再採取藥物，作為行大周天的種子，這時所採取的藥，名為「大藥」。因為所說的「小藥」，乃是修真的種子，所以又把它叫作「真種子」。

精非僅止于炁穴

因其有順逆之變化者，故曰：「元精元炁也。」若不曰「元炁」，則人不知調外藥，以混採混煉于周天。

「讀法」因為它有順逆的變化，所以叫作「元精元炁」；若不說它是元精，那末，人不知調外藥之事，將要混採混煉于周天。

「解說」同是一種精，却有順逆的變化；順化的時候，名為元精；逆化的時候，名為元炁。任憑精之所趨，而順其自然的作用，叫作「順化」。修丹的人，逆着自然的作用，閉塞陽關，使元精



內功煉丹秘訣

一三二

不漏出去，叫做“逆化”。若是只說元炁而不說元精，那么，在采取的时候便要陷于“单使其神集中于丹田，徒然运送呼吸之风”的错误。因为要救济这种弊病，所以设立元精之名，使学者知道“收回在外的元精，使它归于炉内”的工法。这种事情就是所说的调外药。既然知道调外药的事情，便不可妄行周天，无药而混采混炼。道家把无药而先举火的事情譬喻作“风火煮空铛”。像这种用风吹火烧煮空锅的事情非但无益，而且有损。学者切宜戒之。铛就是锅，古时□家所用的锅乃是鼎。烧煮空铛，非但空费修炼之功，并且不免气疲神倦之弊。

调药之口訣

然古人但言调药而不言调法，不言调所，又不言调时。一调药之虚名在于耳目之外，未得师者，茫然无所下手。

读法 然而古人只是说调药，却不说调药之法，不说调药之处，又不说调药之时。一个

不漏出去，叫作「逆化」。若是只說元炁，而不說元精；那末，在採取的時候，便要陷于「單使其神集中于丹田，徒然運送呼吸之風」的錯誤。因為要救濟這種弊病，所以設立元精之名；使學者知道：「收回在外的元精，使它歸于爐內」的工法。這種事情，就是所說的調外藥。既然知道調外藥的事情，便不可妄行周天，無藥而混採混煉。道家把無藥而先舉火的事情，譬喻作「風火煮空铛」；像這種用風吹火，燒煮空鍋的事情，非但無益，而且有損，學者切宜戒之。铛就是鍋。古時家所用的鍋，乃是鼎。燒煮空铛，非但空費修煉之功，並且不免氣疲神倦之弊。

調藥之口訣

然古人但言調藥，而不言調法，不言調所，又不言調時；一調藥之虛名，在于耳目之外，未得師者，茫然無所下手。

「讀法 然而古人只是說調藥，却不說調藥之法，不說調藥之處，又不說調藥之時；一個



調藥的虛名却是常人所未曾聽見看見的。在沒有得師傳授的人，当然要心內迷茫，无从下手了。

解說 古人教授修丹的方法，只是說調藥，却不說調藥的方法，不說調藥的地方，又不說調藥的時候。像這樣只有調藥之名，而調藥的要旨却全是平常的人所沒有聽聞看見過的，所以在沒有得着師傳的人，便心中迷惑而无下手之處了。調藥的方法是，在陽初動的時候專念凝神，繼續着，使精回到丹田。調藥的地方是炁的融動的地方。調藥的時候是以陽舉為信而知調藥之時。照着這樣，雖然沒有師傳也能得着修行的要旨。

採取之時

故我今直論之曰：“既知調藥矣，則元精不外耗，而藥炁自有來機矣。”此古聖不肯輕言直論，予明而顯之曰：“未有知機而不採者，未有未

調藥的虛名却是常人所未曾聽見看見的在沒有得師傳授的人，當然要心內迷茫，無從下手了。

「解說」古人教授修丹的方法，只是說調藥，却不說調藥的方法，不說調藥的地方，又不說調藥的時候。像這樣只有調藥之名，而調藥的要旨，却是平常的人，所沒有聽聞看見過的，所以在沒有得着師傳的人，便心中迷惑，而無下手之處了。調藥的方法是，在陽初動的時候，專念凝神，繼續着，使精回到丹田。調藥的地方是，炁的融動的地方。調藥的時候是，以陽舉為信，而知調藥之時。照着這樣，雖然沒有師傳也能得着修行的要旨。

採取之時

故我今直論之曰：「既知調藥矣，則元精不外耗，而藥炁自有來機矣。」此古聖不肯輕言直論，予明而顯之曰：「未有知機而不採者，未有未



調藥而先採者」如此或缺焉，是不得藥之真故也。

「讀法」所以我現在用直捷的議論說：「既然知道調藥了；那末，元精便不耗散到外邊去；而藥炁也自然有來的機會了；」這種道理，是古時的聖人，不肯輕易用直捷的言語，說出來的；我現在却顯明着說：「沒有已知了機會，而不採藥的道理；也沒有未調好藥，而先採取的道理；」修道的人，所以或者有缺點，乃是因為不得真藥的緣故。

「解說」因為有許多修道的人，心中迷惑；不知道下手之處；所以再用簡單的言語，告訴學者。既然知道調藥的方法，而依法修行，便可使元精不耗散于外。因為炁藥之來，並非可以力致智招。又因為只是等候神明的自來，而不得明師的直授面命，便要有誤走邪道之虞。所以古時的聖人，不肯輕易說述此事。現在明白了這種道理，便沒有知道調藥之機，而不採藥的人；也沒有在調藥之前，預先採藥的人。然而有許多修而未得的人，却因為未得它的真傳，以致不能

調藥而先採者。”如此或缺焉，是不得藥之真故也。

讀法 所以我現在用直捷的議論說：“既然知道調藥了，那麼，元精便不耗散到外邊去；而藥炁也自然有來的機會了。”這種道理是古時的聖人，不肯輕易用直捷的言語說出來的，我現在却顯明着說：“沒有已知了機會，而不採藥的道理；也沒有未調好藥而先採取的道理。”修道的人，所以或者有缺點，乃是因為不得真藥的緣故。

解說 因為有許多修道的人心中迷惑，不知道下手之處，所以再用簡單的言語告訴學者。既然知道調藥的方法，而依法修行，便可使元精不耗散于外。因為炁藥之來，並非可以力致智招。又因為只是等候神明的自來，而不得明師的直授面命，便要有誤走邪道之虞。所以古時的聖人，不肯輕易說述此事。現在明白了這種道理，便沒有知道調藥之機而不採藥的人；也沒有在調藥之前預先採藥的人。然而有許多修而未得的人，却因為未得它的真傳，以致不能



得着真药。

待药之长而采取

且欲得药之真者，唯赖神之静虚，炁则生矣。冲虚谓之“动而觉”。以此不惧不惊待而后起，冲虚谓之“复觉”。此时即药炁之辨机，不令其顺而逆之，斯谓之“采药”。

读法 若欲得着真药，只靠着神的静虚，炁便生了。冲虚把它叫做“动而觉”。因此既不惊惶又不恐惧，等待到了相当的时期，然后起来，冲虚把它叫做“复觉”。这个时候就是分辨药炁的时机，不顺着它的作用而逆着它，这就叫做“采药”。

解说 现在欲得真药的人，须要使神静虚。照着这样，元炁便自然发生了。混然子说：“时至炁化，机动籁鸣，火从脐下发。”便是传授这种发相的言语。火从脐下发，乃是丹田发生暖

得着真藥。

待藥之長而採取

且欲得藥之真者，惟賴神之靜虛，炁則生矣。冲虛謂之「動而覺」，以此不懼不驚，待而後起，冲虛謂之「復覺」。此時即藥炁之辨機，不令其順而逆之，斯謂之「採藥」。

「讀法」若欲得着真藥，只靠着神的靜虛，炁便生了。冲虛把它叫作「動而覺」，因此既不驚惶，又不恐懼，等待到了相當的時期，然後起來，冲虛把它叫作「復覺」。這個時候，就是分辨藥炁的時機，不順着它的作用，而逆着它，這就叫作「採藥」。

「解說」現在欲得真藥的人，須要使神靜虛。照着這樣，元炁便自然發生了。混然子說：「時至炁化，機動籟鳴，火從臍下發。」便是傳授這種發相的言語。火從臍下發，乃是丹田發生暖

內功煉丹秘訣

一三五



信。冲虛把這種現象叫做“動而覺”。動是炁的活動，覺是神的感覺。修道之士見了這種產藥之景，往往非常驚訝，或懼或喜，以致心動而神散，失去了成丹之機。又有一種修道的人，因為希望生陽之心太過，對於初生的微弱的陽却要勉強採取。像這樣採取過急，却也不能得着真藥。總而言之，所說的“待而後起”乃是待到藥炁十分成熟，然後採取。冲虛又把這個時機叫做“復覺”。待到了這個時機，便可活動。這種活動不是順着自然的作用，却是逆而修之。順着自然的作用名為“出爐”；逆着自然的作用名為“歸爐”；歸爐就是采藥的事情。

藥炁到則行周天之火

鼎中既有藥炁，則有周天之火候，起刻漏之息，火以烹煉之，古人謂之升降也。然采得此藥來，斯固謂之金丹，即可以行大周天之法；則小周天之造化，從此畢矣。

信。冲虛把這種現象，叫作「動而覺」。動是炁的活動，覺是神的感覺。修道之士，見了這種產藥

之景，往往非常驚訝，或懼或喜，以致心動而神散，失去了成丹之機。又有一種修道的人，因為希

望生陽之心太過，對於初生的微弱的陽，却要勉強採取。像這樣採取過急，却也不能得着真藥。

總而言之，所說的「待而後起」，乃是待到藥炁十分成熟，然後採取。冲虛又把這個時機，叫作

「復覺」。待到了這個時機，便可活動，這種活動不是順着自然的作用，却是逆而修之。順着自

然的作用，名為「出爐」；逆着自然的作用，名為「歸爐」；歸爐就是採藥的事情。

藥炁到則行周天之火

鼎中既有藥炁，則有周天之火候，起刻漏之息，火以烹煉之，古人謂之升降也；然採得此藥來，斯固謂之金丹，即可以行大周天之法；則小周天之造化，從此畢矣。



读法 鼎中已经有药炁的时候，就是有了周天的火候。发起刻漏之气息，用火烹炼它。古时的道家把这种方法称为升降之法。然而采得此药来了，这个固然叫做金丹，便可以行大周天的方法；那么，小周天的造化从此完毕了。

解说 鼎就是丹田。药炁已经在丹田里产生了，便可发起周天的火候。火是神。依着神而使炁在体中回转。刻漏是古时的用水的時計。古来以器滴水而计时，所以名为“刻漏”。呼吸和水点的滴下一般，按时而计，所以名为“刻漏之息”。发起刻漏之息，用火烹炼，就是小周天的方法。古时的人把这种方法叫做“升降”。自由行周天之法，而得采取此药，便是小周天的造化已经完毕了。方才可说金丹已经成了。从此以后，便可行大周天之法。

须注意邪说

余愿同志者休误入于邪师，以淫精之邪药认为真药，则非药也。

内功煉丹秘訣

一三七

須注意邪說

余願同志者，休誤入于邪師，以淫精之邪藥，認為真藥，則非藥也。

「讀法」鼎中已經有藥炁的時候就是有了周天的火候；發起刻漏之氣息，用火烹煉它；古時的道家，把這種方法，稱為升降之法，然而採得此藥來了，這個固然叫作金丹，便可以行大周天的方法；那末，小周天的造化，從此完畢了。

「解說」鼎就是丹田；藥炁已經在丹田裏產生了，便可發起周天的火候。火是神。依着神而佈炁在體中迴轉。刻漏是古時的用水的時計。古來以器滴水而計時，所以名為「刻漏」。呼吸和水點的滴下一般，按時而計，所以名為「刻漏之息」。發起刻漏之息，用火烹煉，就是小周天的方法。古時的人，把這種方法，叫作「升降」。自由行周天之法，而得採取此藥，便是小周天的造化，已經完畢了。方才可說：金丹已經成了。從此以後，便可行大周天之法。



讀法 我願修道的同志休要誤聽邪師之言，把淫精的邪藥當做真藥，便不是藥了。

解說 世上有一種邪師，却教人把淫精當做真藥而服食。它這種邪師所說的藥全是邪藥。我願修道的同志不要誤信此種邪言。

第五章 小周天 鼎器論

爐鼎在於我之體內

華陽曰：“仙道以神炁二者，熏蒸封固，喻之曰：‘爐鼎’，如煉外藥者，以鉛汞燒煉之爐鼎也。悟之則在一身，迷之則墜入別途。故世因爐鼎之喻而惑者眾矣。且有一等妄人，見爐鼎之喻，因誑人曰：‘以女人為鼎，以淫姤為藥，取男淫精、女淫水敗血為服食，補身接命。殊不知，誑人自誑返墮棄其萬劫不可得之人身。又有愚夫，泥其跡象，專喜燒鉛煉汞，世莫

「讀法」我願修道的同志，休要誤聽邪師之言，把淫精的邪藥，當作真藥，便不是藥了。
「解說」世上有一種邪師，却教人把淫精當作真藥而服食它。這種邪師所說的藥，全是邪藥。我願修道的同志，不要誤信此種邪言。

第五章 小周天鼎器論

爐鼎在於我之體內

華陽曰：「仙道以神炁二者，熏蒸封固，喻之曰：『爐鼎』，如煉外藥者，以鉛汞燒煉之爐鼎也。悟之則在一身，迷之則墜入別途，故世因爐鼎之喻而惑者眾矣。且有一等妄人，見爐鼎之喻，因誑人曰：『以女人為鼎，以淫姤為藥，取男淫精，女淫水敗血，為服食，補身接命。』殊不知，誑人自誑返墮棄其萬劫不可得之人身。又有愚夫，泥其跡象，專喜燒鉛煉汞，世莫



不由鼎器誤也。”

讀法 華陽說：“仙道是把神、炁二物熏蒸封固起來。又用譬喻的言語把它叫做‘爐鼎’。這種神和炁却似煉外丹的人燒煉鉛汞的爐鼎一般。理會得這種道理，便可知道爐鼎在一身。不明白這種道理，便要墜入別途。世上有許多人，因為爐鼎的譬喻而受着迷惑。並且有一等妄人，看見爐鼎的譬喻便欺誑別人說：‘拿女人作鼎，拿淫姦作藥，服食男子的淫精、女子的淫水敗血，以為可以補身長命。却不知道誑人誑己，反而墜落了萬劫不可得的人身。又有一種愚夫，拘泥迹象，專喜燒鉛煉汞。世人的錯誤全是从鼎器的譬喻而來。’”

解說 仙道是把神、炁二物熏蒸封固了而成功的。古時的道家曾經把神和炁譬喻作爐和鼎。丹是在於身體之內，並不在身體之外。不知這種道理，只管煉外丹的人，却把這種譬喻神、炁的爐鼎當做燒煉鉛汞的爐鼎。明白這種道理，便可知神、炁只在一身之中，所以向身體內

不由鼎器誤也」

「讀法」華陽說：「仙道是把神、炁二物，熏蒸封固起來；又用譬喻的言語，把它叫作「爐鼎」。這種神和炁，却似煉外丹的人，燒煉鉛汞的爐鼎一般。理會得這種道理，便可知道爐鼎在一身。不明白這種道理，便要墜入別途。世上有許多人，因為爐鼎的譬喻，而受着迷惑。並且有一等妄人，看見爐鼎的譬喻，便欺誑別人說：「拿女人作鼎，拿淫姦作藥，服食男子的淫精，女子的淫水敗血，以為可以補身長命；」却不知道，誑人誑己，反而墜落了萬劫不可得的人身。又有一種愚夫，拘泥迹象，專喜燒鉛煉汞。世人的錯誤，全是從鼎器的譬喻而來。」

「解說」仙道是，把神、炁二物，熏蒸封固了，而成功的。古時的道家，曾經把神和炁，譬喻作爐和鼎。丹是在於身體之內，並不在身體之外。不知這種道理，只管煉外丹的人，却把這種譬喻神、炁的爐鼎，當作燒煉鉛汞的爐鼎。明白這種道理，便可知神、炁只在一身之中，所以向身體內



內功煉丹秘訣

一四〇

部求爐鼎；不明白這種道理，便要墮入別的迷途，不能煉成什麼丹；到了結果，究竟是誤了自己的人身。並且世界中間，聽見爐鼎之名而迷惑不知為何物的人却是不少。

世上又有一種妄人，借着爐鼎的譬喻，而創造奇怪的言語，既欺騙了別人，又欺騙了自己。那種妄人說：“把女人作鼎，把淫姤作藥。服食男子的淫精、女子的淫水敗血可以補身延年。”這種妄人的方法，乃是所說的“采戰女鼎閨丹之術”。未免和自然的道理大相違背了，到了結果，必定要喪失了性命。

又有一種的愚夫，不知道自己的身體中間本有真鉛真汞，只是拘泥其名，燒鉛煉汞而服食了。這種服食凡鉛凡汞的錯誤，乃是从爐鼎之名而發生的。

鼎爐之訣

夫欲明爐鼎者，在夫神炁之變機；當其始也，精生外馳，以神入精中，則

部求爐鼎；不明白這種道理，便要墮入別的迷途，不能煉成什麼丹；到了結果，究竟是誤了自己的人身。並且世界中間，聽見爐鼎之名，而迷惑不知為何物的人，却是不少。

世上又有一種妄人，借着爐鼎的譬喻，而創造奇怪的言語，既欺騙了別人，又欺騙了自己。那種妄人說：“把女人作鼎，把淫姤作藥；服食男子的淫精，女子的淫水敗血，可以補身延年。”這種妄人的方法，乃是所說的“採戰女鼎閨丹之術”。未免和自然的道理，大相違背了；到了結果，必定要喪失了性命。

又有一種的愚夫，不知道自己的身體中間，本有真鉛真汞；只是拘泥其名，燒鉛煉汞而服食了。這種服食凡鉛凡汞的錯誤，乃是從爐鼎之名而發生的。

鼎爐之訣

夫欲明爐鼎者，在夫神炁之變機；當其始也，精生外馳，以神入精中，則



呼吸之氣隨神之號令攝回中宮，混合神炁，神則為火，而炁為爐。欲令此炁而藏伏者，唯神之禁止炁則為藥，神為爐。即古人所謂“炁穴為爐”是也。乃其采藥運周天者，當從炁穴坤爐而起火，升乾首以為鼎，降坤腹以為爐，即古人所謂乾坤為爐鼎是也。見神炁之起伏而鼎器在是矣。然古人以神炁二者借喻爐鼎；或以丹田為爐，而以炁穴為鼎者；或以坤為爐，而以乾為鼎也。一爐鼎之名目紛紛引喻，故后人无以認真也。

讀法 想要明白爐鼎的人应当知道，這種爐鼎在於神炁的變機。在開始的時候，精生出來，便要向外馳走。把神納入精中，那麼，呼吸之氣隨着神的號令把它收回中宮，混合神炁，神便是火，炁便是爐。欲使這個炁藏伏着不出來，只要用神去禁止它，炁便是藥，神便是爐。古人所說的“炁穴為爐”就是這種道理。這種采藥、運周天，正可從炁穴坤爐起火，升于乾首，把來作

呼吸之氣，隨神之號令，攝回中宮，混合神炁，神則為火，而炁為爐；欲令此炁而藏伏者，惟神之禁止炁則為藥，神為爐；即古人所謂：「炁穴為爐」是也。乃其採藥，運周天者，當從炁穴坤爐而起火，升乾首以為鼎，降坤腹以為爐；即古人所謂：「乾坤為爐鼎」是也。見神炁之起伏，而鼎器在是矣。然古人以神炁二者，借喻爐鼎；或以丹田為爐，而以炁穴為鼎者；或以坤為爐，而以乾為鼎也。一爐鼎之名目，紛紛引喻，故後人無以認真也。

「讀法」想要明白爐鼎的人應當知道，這種爐鼎，在於神炁的變機。在開始的時候，精生出來，便要向外馳走。把神納入精中；那末，呼吸之氣，隨着神的號令，把它收回中宮，混合神炁，神便是火，炁便是爐。欲使這個炁藏伏着不出來，只要用神去禁止它，炁便是藥，神便是爐。古人所說的：「炁穴為爐」，就是這種道理。這種採藥，運周天，正可從炁穴坤爐起火。升于乾首，把來作



鼎；降于坤腹，把來作爐。古人所说的“以乾坤為鼎器”就是这个道理。看見神炁的起伏，便可知道鼎器在於此處。古人借鼎器譬喻神炁二物；或是以丹田為爐，以炁穴為鼎；或是以坤為爐，以乾為鼎。一個鼎器的名目却有很多的譬喻，所以后来的人便不能認明真物了。

解說 爐鼎的意義由于視炁的變化的諸相，而異其適用如下。

一、說神炁的升降，是以神炁升到頭頂為鼎，以起止之部位（即丹田）為爐。

二、神炁是神為火，炁為爐。它的理由是，在修丹開始的時候，雖然生精；但是活動了便要馳向他方，流出體外。若欲預防這種弊病，必須使神入于精中，呼吸之氣從着神的號令，攝入中宮（即丹田），混合神炁。在這個場合，因為神在炁中，便可看見炁包着外部。所以把炁作爐，把神作火。

三、使炁藏伏，不出到外邊去的時候，制伏那種炁的乃是神。這個時候，炁是藥，神是爐。

鼎；降于坤腹，把來作爐；古人所說的「以乾坤為鼎器」就是這個道理。看見神炁的起伏，便可知道，鼎器即在於此處。古人借鼎器譬喻神炁二物；或是以丹田為爐，以炁穴為鼎，或是以坤為爐，以乾為鼎。一個鼎器的名目，却有許多的譬喻；所以後來的人，便不能認明真物了。

「解說」爐鼎的意義，由于神炁的變化的諸相，而異其適用如左：

一、說神炁的升降，是以神炁升到頭頂為鼎，以起止之部位（即丹田）為爐。

二、神炁是神為火，炁為爐。它的理由是，在修丹的開始的時候，雖然生精；但是，活動了便要馳向他方，流出體外；若欲預防這種弊病，必須使神入于精中，呼吸之氣從着神的號令，攝入中宮（即丹田），混合神炁。在這個場合，因為神在炁中，便可看見，炁包着外部。所以把炁作爐，

把神作火。

三、使炁藏伏，不出到外邊去的時候，制伏那種炁的，乃是神。這個時候，炁是藥，神是爐。



四、照着形狀說來，因為神炁全歸藏在丹田中間，所以把丹田當做調藥的爐。

五、采藥周天的時候，在炁穴起火升降首腹之間，所以乾首為鼎、坤腹為爐。乾在上為鼎，坤在下為爐。

像這種鼎器的譬喻並不是一定的。有了神炁的起伏升降，便有鼎器之名。沒有神炁，便沒有爐鼎。古人以神炁為藥，更從着時和處而設立爐鼎之名。以丹田（炁穴）為爐的時候，而以神炁為鼎。以坤（即腹）為爐的時候，又以乾（即首）為鼎。對於一個鼎器的名目却用許多的譬喻，所以後來學道的人被這種譬喻所迷惑，不能認明那一種是真的。

有鼎之名無鼎之實

余若不推明直論，將何處煉精、煉藥為結金丹也？此古聖皆不輕露，今予闡明正合呂祖所謂“真爐鼎，真橐籥。”知之真者而後用之；真用之

四、照着形狀說來，因為神炁全歸藏在丹田中間，所以把丹田當作調藥的爐。

五、採藥周天的時候，在炁穴起火，升降首腹之間，所以乾首為鼎，坤腹為爐。乾在上為鼎，坤在下為爐。

像這種鼎器的譬喻，並不是一定的。有了神炁的起伏升降，便有鼎器之名。沒有神炁，便沒有爐鼎。古人以神炁為藥，更從着時和處，而設立爐鼎之名。以丹田（炁穴）為爐的時候，而以神炁為鼎。以坤（即腹）為爐的時候，又以乾（即首）為鼎。對於一個鼎器的名目，却用許多的譬喻；所以後來學道的人，被這種譬喻所迷惑，不能認明那一種是真的。

有鼎之名，無鼎之實

余若不推明直論，將何處煉精、煉藥，為結金丹也？此古聖皆不輕露，今予闡明正合呂祖所謂「真爐鼎，真橐籥」，知之真者，而後用之；真用之



真者而后证果，得其真矣。冲虚子不云乎：“鼎鼎原无鼎。”若不明火药次第之妙用，执著身体摸索而为鼎器者，则妄也，非仙道金丹神炁自然之鼎器也。

读法 我若不推明仙道，直论其理，那么，将要从什么地方炼精、炼药、结成金丹呢？这种秘密是古时的圣人不肯轻易泄露的。现在我把这种道理阐明出来，却和吕祖所说的真炉鼎、真橐籥完全相合。知道这个真物，然后用这个真物，然后可以证明正果，而成仙真了。冲虚子不是说过的吗：“鼎鼎原无鼎。”若是不明白火药次序的妙用，而固执著身体摸索鼎器，那么，这种修行便成谬妄的事情了。不成其为仙道金丹神炁自然的鼎器了。

解说 照着前边所说的话，若是在这个时候我不把仙道的精微奥妙推阐明白，直捷地说出来，那么，后来学道的人怎能得着炼精、炼药和结金丹的真法术呢？炼精是调药的事情。

内功炼丹秘訣

一四四

真者，而後證果，得其真矣。冲虚子不云乎？「鼎鼎原無鼎」若不明火藥次第之妙用，執著身體，摸索而為鼎器者，則妄也，非仙道金丹神炁自然之鼎器也。

「讀法」我若不推明仙道，直論其理；那末，將要從什麼地方煉精，煉藥，結成金丹呢？這種秘密，是古時的聖人，不肯輕易洩露的。現在我把這種道理，闡明出來，卻和呂祖所說的「真爐鼎，真橐籥」完全相合。知道這個真物，然後能用這個真物；能用這個真物，然後可以證明正果，而成仙真了。冲虚子不是說過的嗎？「鼎鼎原無鼎。」若是不明白火藥次序的妙用，而固執著身體，摸索鼎器；那末，這種修行，便成謬妄的事情了。不成其為仙道金丹神炁自然的鼎器了。

「解說」照着前邊所說的話，若是在這個時候，我不把仙道的精微奧妙，推闡明白，直捷的說出來；那末，後來學道的人，怎能得着煉精，煉藥，和結金丹的真法術呢？煉精是，調藥的事情。



炼药是周天的事情。古时的圣者真人只是用许多譬喻的言语，却不肯明明白白地表示出来。现在我所说的就是吕祖所说的“真炉鼎、真橐籥”。知道这个真，方才能用这个真；能用这个真的人，便能证明正果，而得着真人之道了。冲虚子不是说过的吗：“鼎鼎原无鼎。”这句话是说指定的鼎本来是没有的。若是不明白神炁的关系，火（神）药（炁）次第的妙用，只是固执著自己的身体而想象所指的鼎器，那么，这种修仙的方法便成了谬妄之事了。在仙道方面所说：“炼神炁成金丹的鼎器”，乃是随着自然的道理而定名的。

第六章 风火经

第一节 绪论

风为升降往来之呼吸，火为炼丹之主
《华阳集》说《风火经》

内功炼丹秘訣

華陽集說風火經

風爲升降往來之呼吸，火爲煉丹之主

第一節 序論

第六章 風火經

煉藥是，周天的事情。古時的聖者真人，只是用許多譬喻的言語，却不肯明明白白的表示出來。現在我所說的，就是呂祖所說的「真爐鼎，真橐籥。」知道這個真，方才能用這個真。能用這個真的人，便能證明正果，而得着真人之道了。冲虚子不是說過的嗎？「鼎鼎原無鼎。」這句話，是說：指定的鼎，本來是沒有的。若是不明白神炁的關係，火（神）藥（炁）次第的妙用，只是固執着自己的身體，而想像所指的鼎器；那末，這種修仙的方法，便成了謬妄之事了。在仙道方面所說：「煉神炁成金丹的鼎器」，乃是隨着自然的道理，而定名的。



读法 道书《华阳集》的中间曾经解释《风火经》。

解说 风是升降往来的呼吸，而为炼丹之妙法。成丹是由于这个呼吸。古人曾经把呼吸譬喻作“巽风”，或是譬喻作“橐籥”。橐籥就是风箱。炼丹的使用呼吸，就和鼓动风箱而生风一般。火是炼丹之主。化精□炁全是依着这种火。

风和火须要互相伴着，一同使用。大丹是依着风火而炼成的。因为古时的圣人不肯明明白白地解释这种关系，却用许多譬喻的隐语，所以世上的凡人见了这种譬喻却不能明白其中的奥妙，把修仙的大道很糊涂地轻易看过。现在若要详细说明又有违背“天诫”之惧。总而言之，并用风火称为“风火同炼之机”实在是修炼金丹的秘诀。从前的圣者真人，对于求道不诚的人，全是严守着秘密，不肯轻易传授。我现在破除旧例，把仙道的奥妙告诉世上的凡人，并非虚言诳世，实是依据诸圣的隐语奥言探得其中的□旨，而记载出来的。因为这个缘故，

内功炼丹秘诀

一四六

「讀法」道書華陽集的中間，曾經解釋風火經。

「解說」風是升降往來的呼吸，而爲煉丹之妙法。成丹是，由於這個呼吸。古人曾經把呼吸譬喻作「巽風」，或是譬喻作「橐籥」。橐籥就是風箱。煉丹的使用呼吸，就和鼓動風箱而生風一般。火是煉丹之主。化精□炁是依着這種火。

風和火，須要互相伴着，一同使用。大丹是，依着風火，而煉成的。因為古時的聖人，不肯明明白白的解釋這種關係，却用許多譬喻的隱語；所以世上的凡人，見了這種譬喻，却不能明白，其中的奧妙；把修仙的大道，很糊塗的，輕易看過。現在若要詳細說明又有違背「天誠」之懼。總而言之，併用風火，稱爲「風火同煉之機」，實在是修煉金丹的祕訣。從前的聖者真人，對於求道不誠的人，全是嚴守着祕密，不肯輕易傳授。我現在破除舊例，把仙道的奧妙，告訴世上的凡人，並非虛言誑世，實是依據諸聖的隱語奧言探得其中的□旨，而記載出來的。因為這個緣故，



所以下邊先表示古時諸聖之言，逐條解說。庶幾後來的學道之人，可以依據本文，參照解說，藉以理會得，風火同用，次第不離的妙旨。

佛之漏盡成道，仙之煉精化炁

曰：「仙佛成道，是本性，元神，不得元精漏盡，不能了道，還至虛無，而超劫運。」

「讀法一說：「成仙佛之道，只是本性，元神而已；不得元精漏盡的道行，便不能了道成聖，還到虛無，方才可以超脫劫運。」

「解說」所說的本性和元神，名雖異而實則為同一之物。不過是，佛把它叫作「性」，仙把它叫作「神」而已。所說的「元精漏盡」，是把先天的一炁，作為對象的修行；在仙道的修行，名為「煉精化炁」，又叫作「煉形」；在佛道的修行，名為「漏盡成」，又叫作「慧命」。不

內功煉丹祕訣

一四七

所以下邊先表示古時諸聖之言，逐條解說。庶幾後來的學道之人可以依據本文，參照解說，借以理會得風火同用、次第不離的妙旨。

佛之漏盡成道，仙之煉精化炁

曰：“仙佛成道是本性、元神。不得元精漏盡，不能了道。還至虛無，而超劫運。”

讀法 說：“成仙佛之道只是本性、元神而已。不得元精漏盡的道行，便不能了道成聖。還到虛無，方才可以超脫劫運。”

解說 所说的本性和元神，名虽异而实则为一之物。不过是佛把它叫做“性”；仙把它叫做“神”而已。所说的：“元精漏尽”，是把先天的一炁作为对象的修行。在仙道的修行，名为“炼精化炁”；又叫做“炼形”。在佛道的修行名为“漏尽成”；又叫做“慧命”。不



內功煉丹秘訣

一四八

行元精漏盡的工夫，便長久不能了道成仙。總而言之，不能完成這種功夫，便不能得着根本的心境。根本的心境乃是虛無。通過這個虛無之關，便能得着長生之正果，而超脫劫運。若是不然，就是得着五通（天、眼、天、耳、他心、宿命、神境）也不能得最後的一通，不過是一個靈鬼而已，怎能得着如來的妙道呢。

元精得風火而為道為炁

元精漏盡，不得風火，則不能變化而成道。

讀法 雖然已經達到元精漏盡的工夫；但是，不得着風火的作用，却也不能成道。

解說 元精漏盡，雖然是人的生機，但是，若不得着風火的作用，便不能化精成炁。混然子說：“人之呼吸之氣為風，此如爐鞴（風箱）之抽。動風生于管，爐火自炎。心（火）與息（風）互扶不已，則丹田常暖。”這種言語就是說明風火的要領。今日的禪僧不知道風火之訣，

行元精漏盡的工夫，便長久不能了道成。總而言之，不能元精遺補工夫，便不能得着根本的心境。根本的心境，乃是虛無。通過這個虛無之關，便能得着長生之正果，而超脫劫。若是不然，就是得着五通（天眼、天耳、他心、宿命、神境），也不能得最後的一通，不過是一個靈鬼而已。怎能得着如來的妙道呢？

元精得風火而為道為炁

元精漏盡，不得風火，則不能變化而成道。

「讀法」雖然已經達到，元精漏盡的工夫；但是，不得着風火的作用，却也不能成道。

「解說」元精漏盡，雖然是人的生機；但是，若不得着風火的作用，便不能化精成炁。混然子說：“人之呼吸之氣為風，此如爐鞴（風箱）之抽動。風生于管，爐火自炎。心（火）與息（風）互扶不已，則丹田常暖。”這種言語，就是說明風火的要領。今日的禪僧，不知道風火之訣，



只是空修禪定而已。像這樣便不能看見漏盡的端緒，只可惜空走漏了元精而已。我的徒弟法名源明字道寬，久住金山；曾經說：“禪不用風火之說，只是依着自性悟出來，不必他顧。”我對他說：“精既走漏便和行淫無異。”《樓□經》說：“淫身、淫心、淫根不斷，如蒸砂石成飯，經百千萬劫，僅成熱沙。如此修道，必落魔道輪轉三途，終不能出。”照這樣看來，可見禪教雖然不說風火之必要，但是如來的風火之法乃是佛佛所秘傳的。若能用之，便能把三種的淫事（淫身、淫心、淫根）一齊煉到斷絕。如來佛說：‘火化以後，收得舍利。’這就是用火成丹的隱語。又說：‘微風吹動。’這就是用呼吸的秘訣。若不是佛佛祖祖的親傳，哪能得知這種道法呢？”

修煉全凭風火

故曰：“修煉全凭風火耳。”

讀法 所以說：“修煉的方法只是全凭着風火而已。”

故曰：「修煉全憑風火耳。」

修煉全憑風火

「讀法」所以說：「修煉的方法，只是全憑着風火而已。」

只是空修禪定而已。像這樣便不能看見漏盡的端緒，只可惜空走漏了元精而已。我的徒弟，法名源明，字道寬，久住金山；曾經說：「禪不用風火之說，只是依着自性悟出來，不必他顧。」我對他說：「精既走漏，便和行淫無異。」樓□經說：「淫身、淫心、淫根不斷，如蒸砂石成飯，經百千萬劫，僅成熱沙；如此修道，必落魔道輪轉三途，終不能出。」照這樣看來，可見禪教雖然不說風火之必要，但是如來的風火之法，乃是佛佛所秘傳的。若能用之，便能把三種的淫事（淫身、淫心、淫根）一齊煉到斷絕。如來佛說：「火化以後，收得舍利。」這就是用火成丹的隱語。又說：「微風吹動。」這就是用呼吸的秘訣。若不是佛佛祖祖的親傳，能得知這種道法呢？」

內功煉丹秘訣

一四九



「解說」廣成子說：「息爲風，」白玉蟾說：「火爲神，」風和火，全是隱語；息和神，方才是實在的。這種風火的秘訣，並不是我的獨斷之說。在實際上，若是離了風火，還能修煉什麼呢？

風火之傳，爲聖真之禁

往古聖真，禁而不露。

「讀法」往古的聖者真人，却禁止這種風火之傳，而不顯露出來。

「解說」往古時代的聖者真人，曾經禁止風火之說的傳授，而不肯顯露出來。因爲濫傳風火之說，有干上天的嚴禁；所以只是傳于有德的學者，而不敢傳授無德之人。這種法術，實在是打破生死之關，收得宇宙間無上靈寶之法。怎麼可以，把這種最貴重的法術，傳給輕浮怠慢的人呢？假令，把這種真法，傳給無德之人；那末，不善用此法的小人，却反而要做出喪身害世的事情；所以古時的聖者真人，便不肯把這種秘法，公之于世了。

解說 廣成子說：“息爲風。”白玉蟾說：“火爲神。”風和火全是隱語；息和神方才是實在的。這種風火的秘訣並不是我的獨斷之說。在實際上，若是離了風火，還能修煉什麼呢？

風火之傳爲聖真之禁
往古聖真，禁而不露。

讀法 往古的聖者真人，却禁止這種風火之傳，而不顯露出來。

解說 往古時代的聖者真人，曾經禁止風火之說的傳授，而不肯顯露出來。因爲濫傳風火之說，有干上天的嚴禁。所以只是傳于有德的學者，而不敢傳授無德之人。這種法術實在是打破生死之關，收得宇宙間無上靈寶之法。怎麼可以把這種最貴重的法術傳給輕浮怠慢的人呢？假令把這種真法傳給無德之人，那麼，不善用此法的小人，却反而要做出喪身害世的事情。所以古時的聖者真人便不肯把這種秘法公之于世了。



中古时代圣者真人 之秘诀

中古圣真，略言其始，而人不究其始。往往搜寻其中，徒劳精力，不知中宫周天之说。

读法 中古时代的圣者真人，虽然大略说出，这种法术的开始工夫，但是世人却不能探究它的开始的法术，往往在它的中间盲目地搜寻，徒然空费了若干精力，而不知道中宫周天之说。

解说 及到中古时代，曾经有圣者真人大略把修道的法术开出端绪来。但是，世上的庸人却不明白这种开始的修法，只是盲目地求道，徒然狂奔瞎寻，当然毫无成就了。就是有一种人，得知修道的端绪，却也不知道中宫周天之说。

在这个地方，所说的端绪就是微阳的初动。古时的圣人却隐藏着这种秘密，不肯宣布出

中古时代圣者真人之秘诀

中古聖真，略言其始，而人不究其始；往往搜尋其中，徒勞精力，不知中宮周天之說。

「讀法」中古時代的聖者真人，雖然大略說出，這種法术的開始工夫；但是，世人却不能探究它的開始的法術；往往在它的中間，盲目的搜尋；徒然空費了若干精力，而不知道中宮周天之說。

「解說」及到中古時代，曾經有聖者真人，大略把修道的法术，開出端緒來。但是，世上的庸人，却不明白這種開始的修法，只是盲目的求道，徒然狂奔瞎尋，當然毫無成就了。就是有一種人，得知修道的端緒；却也不知道，中宮周天之說。

在這個地方，所說的端緒，就是微陽的初動。古時的聖人，却隱藏着這種秘密，不肯宣布出



來。這種微陽初動乃是金丹造化之根。學者只要明白這種端緒，便可自己啓發，更進一步的法術；再能專心苦修，必然可以成道。到了最近的時代，仍舊有得道的高士真人，看見學者不知下手之處，雖然很是憐惜，指示迷途。但是愚蒙的學者仍舊不明此中的奧妙，彷徨于歧路之上，枉費了許多求道的工夫。像這種風火之說，實在他們所未及聽見的。又像使神集中于中宮（即丹田），以及使炁運行周天之說，也是他們所未曾夢見的。

周天煉法

或顯于周天煉法，而隱于採取中宮。

讀法 或是顯明地說出周天的煉法；而對於採取中宮的方法，却隱藏着不说出來。

解說 有的道家雖然把周天煉法顯明地說出來，而對於採取中宮的秘訣，却隱藏着不说出來。中宮是煉丹的地方，就是丹田、天心（神）所居之處。神僅在天，不會成丹。必須把神

來。這種微陽初動乃是金丹造化之根。學者只要明白這種端緒，便可自己啓發，更進一步的法術；再能專心苦修，必然可以成道。到了最近的時代，仍舊有得道的高士真人，看見學者不知下手之處，雖然很是憐惜，指示迷途；但是，愚蒙的學者，仍舊不明此中的奧妙，彷徨于歧路之上，枉費了許多求道的工夫；像這種風火之說，實在是他們所未及聽見的。又像使神集中于中宮（即丹田），以及使炁運行周天之說，也是他們所未曾夢見的。

周天煉法

或顯于周天煉法，而隱于採取中宮。

「讀法」或是顯明的說出，周天的煉法；而對於採取中宮的方法，却隱藏着，不说出來。

「解說」有的道家，雖然把周天煉法，顯明的說出來；而對於採取中宮的秘訣，却隱藏着，不说出來。中宮是煉丹的地方，就是丹田、天心（神）所居之處。神僅在天，不會成丹。必須把神



降到腹部，方才可以成丹。人们若是知道这个中宫的消息，便可自己成丹。这个中并不是中外的中，乃是元关消息的中。这个中既能容纳乾坤，又能运行日月。真种是从此生，升降也是从此而行。炉鼎是从而立橐籥，是从此而转。药物从此而化，坎离从此而合（神炁合一的意义），斗柄也是从此而有尾。世人若是只知道中宫，而不晓得周天，那么，炁虽然一度聚于丹田，却也要随即散去而不能成丹。冲虚说：“药虽归炉（丹田），若不继续运火，则真炁断而不能持久，大药亦不成。”

或显于采取中宫，而隐于周天炼法。

读法 或是显明地说出采取中宫的法术，而对于周天炼法却隐藏着不说。

解说 或是把采取中宫的法术显明地说出来，而对于周天炼法却隐藏着不说。周天是升降的事情。时候到了，产出药来，便当运转阳炁，使它从地下升到天上。天在人身是头。头的

降到腹部，方才可以成丹。人们若是知道这个中宫的消息，便可自己成丹。这个中，并不是中外的中，乃是元关消息的中。这个中，既能容纳乾坤，又能运行日月。真种是从此生，升降也是从此而行。炉鼎是从而立橐籥，是从此生而化，坎离从此而合，（神炁合一的意义），斗柄也是从此而有尾。世人若是只知道中宫，而不晓得周天；那末，炁虽然一度聚于丹田，却也易随即散去，而不能成丹。冲虚说：一药虽归炉（丹田），若不继续运火，则真炁断而不能持久，大药亦不成。

或显于采取中宫，而隐于周天炼法。

「读法」或是显明的说出，采取中宫的法术，而对于周天炼法，却隐藏着不说。

「解说」或是把采取中宫的法术，显明的说出来；而对于周天炼法，却隐藏着不说。周天是升降的事情。时候到了，产出药来，便当运转阳炁，使它从地下升到天上，天在人身是头；头的



內功煉丹秘訣

一五四

位置在上，所以把它叫做天。《阴符经》说：“上涌于潮，元通灵宫。又降下而通巽坤。”坤在人为腹，位置在下，所以把它叫做地。混然子说：“自子至巳而流戊土，由督脉进阳火。自午至亥而守己土，由任脉退阴符。”这种言语，乃是指着周天而言。某道家说：“在周天而不知中宫，妄自行火，则与火煮空铛何异？”这种言语乃是指着“不知药生于中宫之机”而言。冲虚子说：“药未归炉而先行火，则药竟耗散于外，将不为我所有。”这种言语也是指着此事而言。

说火而略风

或显于火，而秘于风。

读法 或是显明地说出火来，却把风秘密着不说出来。

解说 或是显明地说出用火的方法，而对于用风的法术却秘密着不说出来。炼丹固然必须用火，但是若没有风，火却也不能旺盛。转运周天，乃是用风煽火的方法。风是气息，有巽

位置在上，所以把它叫作天。《阴符经》说：“上涌于潮，元通灵宫；又降下而通巽坤。坤在人为腹；位置在下，所以把它叫作地。混然子说：「自子至巳而流戊土，由督脉进阳火；自午至亥而守己土，由任脉退阴符。」这种言语，乃是指着周天而言。某道家说：「在周天而不知中宫，妄自行火，则与火煮空铛何异？」这言语，乃是指着，「不知药生于中宫之机」而言。冲虚子说：「药未归炉，而先行火；则药竟耗散于外，将不为我所有。」这种言语，也是指着此事而言。

说火而略风

或显于火，而秘于风。

「读法」或是显明的说出火来；却把风秘密着，不说出来。

「解说」或是显明的，说出用火的方法；而对于用风的法术，却秘密着，不说出来。炼丹固

然必须用火，但是，若没有风，火却也不能旺盛。转运周天，乃是用风煽火的方法。风是气息，有巽



风、□气、橐籥等名称。名称虽多，其实全是指着呼吸而言。

或显于风，而秘于火。

读法 或是显明着把用风的方法说出来，而对于用火的技术却秘密着不说。

解说 炼丹是用火炼精的方法。火是神，又有汞、日、乌龙等名称。其实全是我的真意。若是用火而不伴着真意，那么，周天也便不能行了。若是显风而秘火，那么，丹便不能炼成了。古时的道家因为要学者举一反三，所以不把用风和火的方法完全说出来。

言之详略

或有言之简而论之详者，皆宜一一體玩，不可淺視也。使徒執其偏見，取宗于妄人之口者，何其誣耶？

读法 或是说明修道之法的言语很是简单；或是议论它的言语极其详细，学者对于

風，氣，橐籥等名稱。名稱雖多，其實全是指着呼吸而言。

或顯于風，而秘于火。

一讀法 或是顯明着，把用風的方法說出來；而對於用火的方法，却秘密着不說。

「解說」煉丹是，用火煉精的方法；火是神，又有汞，日，烏，龍等名稱。其實全是我的真意。若是用火而不伴着真意；那末，周天也，便不能行了。若是顯風而秘火；那末，丹便不能煉成了。古時的道家，因為要學者舉一反三，所以不把用風和火的方法，完全說出來。

言之詳略

或有言之簡而論之詳者，皆宜一一體玩，不可淺視也。使徒執其偏見，取宗於妄人之口者，何其誣耶？

一讀法 或是說明修道之法的言語，很是簡單；或是議論它的言語，極其詳細；學者對於

內功煉丹秘訣

一五五



此等言語全當一樣一樣的體貼玩味，不可把它當做淺近的道法而忽略看過。假使徒然固執自己的偏見，相信妄人的言語，那麼所修的道怎么会不是假的呢？

解說 古時的道家傳授修道之法的言語，有的是很簡單的，有的是很詳細的。至於修道的要旨却不外乎使用神炁。學道的人，對於此等言語全須體貼試驗。若是輕易了它，便不能得着丹道的秘密。又不可輕信妄人的邪說，對於神炁同用之炁發生疑惑之心。若是誤信邪說，便不能得着正道了。

風火之詩

余曰：“覓法尋師問正傳，若无真訣難成仙。谷精火到風吹化，髓竅融通氣鼓煎。物舉潮來神伏定，情強性烈意和牽。青陽洞裏須調煉，爐內鉛飛喜自然。”

內功煉丹秘訣

一五六

此等言語，全當一樣一樣的體貼玩味，不可把它當作淺近的道法，而忽略看過。假使徒然固執自己的偏見，相信妄人的言語，那麼所修的道，怎麼會不是假的呢？

「解說」古時的道家，傳授修道之法的言語，有的是很簡單的，有的是很詳細的。至於修道的要旨，却不外乎使用神炁。學道的人，對於此等言語，全須體貼試驗。若是輕易了它，便不能得着丹道的秘密。又不可輕信妄人的邪說，對於神炁同用之炁，發生疑惑之心。若是誤信邪說，便不能得着正道了。

風火之詩

余曰：「覓法尋師問正傳，若无真訣難成仙。穀精火到風吹化，髓竅融通氣鼓煎。物舉潮來神伏定，情強性烈意和牽。青陽洞裏須調煉，爐內鉛飛喜自然。」



读法 我说：“觅修仙之法，寻高明之师，而问真正的传授。若是不得真正的秘诀，便不能成仙。谷的精华因为火到风吹而变化，髓窍的融和流通，乃是靠着气息和心火的鼓动烹煎。阳物举起，精潮流来，须要用心神之力把它制伏，使它安定。精是很强的，性是很烈的，须要用纯正的意念调和它，牵住它。青阳洞（指炁穴而言）里的精炁须要调和锻炼。炉中的铅飞起来乃是自然之力。”

解说 这首诗乃是说明风火的作用。它的意义如下：“访道寻师，欲得真正的传授。若是得不着真诀，便不能成仙。谷类的精粹是因为用心火锻炼，用气风吹嘘而变化成炁。髓窍的泉水融化流通，是靠着心火和气风的鼓动烹煎。阳生物举，精潮冲动，便当用心神把它制伏安定。情很刚强，性很激烈，便当用纯正的意念调和牵住它。春阳之气既生，洞里之精已满，便当调和锻炼它。炉中之铅轻而上举，乃是自然之力，并且发生，无我的趣味。”

「讀法」我說：「覓修仙之法，尋高明之師，而問真正的傳授；若是不得真正的秘訣，便不能成仙；穀的精華，因為火到風吹而變化，髓竅的融和流通，乃是靠着氣息和心火的鼓動烹煎；陽物舉起，精潮流來，須要用心神之力，把它制伏，使它安定；精是很強的，性是很烈的，須要用純正的意念，調和它，牽住它；青陽洞（指炁穴而言）裏的精炁，須要調和煅煉；爐中的鉛飛起來，乃是自然之力。」

「解說」這首詩，乃是說明風火的作用；它的意義如下：「訪道尋師，欲得真正的傳授；若是得不着真訣，便不能成仙；穀類的精粹，是因為用心火煅煉，用氣風吹噓，而變化成炁；髓竅的泉水，融化流通，是靠着心火和氣風的鼓動烹煎；陽生物舉，精潮衝動，便當用心神把它制伏安定；情很剛強，性很激烈，便當用純正的意念，調和牽住它；春陽之氣既生，洞裏之精已滿，便當調和煅煉它；爐中之鉛，輕而上舉，乃是自然之力，並且發生，無我的趣味。」



內功煉丹秘訣

一五八

在开始求道的时候，须要明白道法的真伪。倘见法师不用风火之说，便可知他是邪师所传的道，也是假道。修炼假道是永远不能成仙的。

精从火化，火因风而有用。仙道是用风火锻炼其精，借以营养身体，扶助气力。世上的人却因为这种精而损志缩寿。髓窍是肾府，肾属于水，所以名为“髓窍之水”。此水之所以能融和而补益心身，全靠着风火的功用。肾本来是辅人之府，然而凡人的精华却因此而耗散。总而言之，因为不知道使用风火锻炼之法，所以有这种弊病。

诗中所说的物就是阳。精生于内而活动，外边的阳便举起来了。须要不要把这个时候轻易放过，而用心神把阳治住。阳初生的时候若能立即把它制住，那么，它是不难制伏的。倘若放任着不去管它，那么，阳壮之后性便激烈了。趁早把意念纳入炁中，而使它十分和合，乃是修道的人很重要的事情。

在开始求道的时候，须要明白道法的真伪。倘见法师不用风火之说，便可知他是邪师所传的道，也是假道。修炼假道，是永远不能成仙的。

精从火化，火因风而有用。仙道是用风火锻炼其精；藉以营养身体，扶助气力。世上的人，却因为这种精，而损志缩寿。髓窍是肾府，肾属于水；所以名为“髓窍之水”。此水之所以能融和而补益心身，全靠着风火的功用。肾本来是补人之府；然而凡人的精华，却因此而耗散。总而言之，因为不知道，使用风火锻炼之法，所以有这种弊病。

诗中所说的物，就是阳。精生于内而活动；外边的阳，便举起来了。须要不要把这个时候，轻易放过；而用心神，把阳治住。阳初生的时候，若能立即把它制住；那末，它是不难制伏的。倘若放任着，不去管它；那末，阳壮之后，性便激烈了。趁早把意念纳入炁中，而使它十分和合；乃是修道的人，很重要的事情。



洞是炁穴，春阳之气进入炁穴中，便是调药的时候。若欲化精成炁，必须用绵绵不绝的工夫勤加修炼。内部的真铅就是炁。炁以自然之力轻举高升，而潮于上元。这个时候便可得着“无物无我”的趣味。

第二节 行火

神炁不交，则不能采药

抑闻之《玉芝》书曰：“元黄若也，无交炁，争得阳从坎下飞。”

读法 还有我听见《玉芝》书说：“元（天）和黄（地）若不交姤，□能得着阳从坎（炁穴）下飞升起来呢？”

解说 元是天，黄是地。天在人身为头，是神之府；地在人身为腹，是炁之宅。所说的元黄就是神炁。神和炁若是不能相交，那么，修道的人便不能得着采药的机会。阳从坎下飞是，坎为

洞是炁穴；春陽之氣，進入炁穴中，便是調藥的時候。若欲化精成炁，必須用綿綿不絕的工夫，勤加修煉。內部的真鉛就是炁。炁以自然之力，輕舉高升，而潮于上元。這個時候，便可得着「

無物無我」的趣味。

第二節 行火

神炁不交，則不能採藥

抑聞之玉芝書，曰：「元黃若也，無交姤，爭得陽從坎下飛。」

「讀法」還有我聽見玉芝書說：「元（天）和黄（地）若不交姤，能得着，陽從坎（炁穴）下，飛升起來呢？」

「解說」元是天，黃是地。天在人身為頭，是神之府；地在人身為腹，是炁之宅。所說的元黃，就是神炁。神和炁若是不能相交，那末，修道的人，便不能得着，採藥的機會。陽從坎下飛是，坎為



北方子位，子是丹田的位置。這種言語乃是譬喻陽生于丹田。

陽動而即行火

冲虛子曰：「有機一著，而後生藥以行火。」

「讀法」冲虛子說：「機會一到產生「藥，便當運行火功。」

「解說」有機一著是，微陽初動生藥的事情。看見_有既產生了，必須立即運行火功。運行火功是，轉運心神，而行周天之火。

行火之機

朱元育曰：「晦朔之交，即「活子時。」」

「讀法」朱元育說：「晦朔相交的時候，便是「活子時。」」

「解說」活子時是，陽動的時候。晦朔之交是，丹田的部位。從靜寐而發生微陽，就和晦朔

北方子位，子是丹田的位置。這種言語乃是譬喻陽生于丹田。

陽動而即行火

冲虛子曰：“有機一著，而后生藥以行火。”

讀法 冲虛子說：“機會一到產生了藥，便當運行火功。”

解說 有機一著是，微陽初動生藥的事情。看見藥既產生了，必須立即運行火功。運行火功是轉運心神而行周天之火。

行火之機

朱元育曰：“晦朔之交，即‘活子時’。”

讀法 朱元育說：“晦朔相交的時候便是‘活子時’。”

解說 活子時是陽動的時候。晦朔之交是丹田的部位。從靜寐而發生微陽，就和晦朔



之交的时候，发生月之微光一般。这是譬喻的言语。

阳动之时

觅元子曰：“外肾欲举之时，即是身中活子时。”

读法 觅元子说：“外肾将要举起的时候，就是身体中间的活子时。”

解说 外肾就是阳。这种阳举，并不是心因情欲而动，乃是从真的无心发生的现象。发生这种光景的时候，有的是很急速的；有的是很迟缓的。这全是由于生机的活动而发生的。若故意要阳举起，便是邪法了。照着邪法修炼，便要炼成幻丹，而有自害害人的结果，学者须要谨慎切戒。从前华阳先师的弟子浑然问华阳说：“在熟睡的时候，我不知觉而阳自举。其时，偶然觉醒。若以此为机而行采取之法，有成幻丹危险吗？”华阳说：“熟睡的时候并不知觉自己身心的存在。这个时候并没有思念。例如幼儿之腹自然举起。这种现象当然是无心发生的。”

之交的時候，發生月之微光一般。這是譬喻的言語。

陽動之時

覓元子曰：「外腎欲舉之時，即是身中活子時。」

「讀法」覓元子說：「外腎將要舉起的時候，就是身體中間的活子時。」

「解說」外腎，就是陽，這種陽舉，並不是心因情慾而動，乃是從真的無心發生的現象。發生這種光景的時候，有的是很急速的，有的是很遲緩的。這全是由于生機的活動，而發生的。若故意要陽舉起，便是邪法了。照着邪法修煉，便煉成幻丹，而有自害害人的結果，學者須要謹慎切戒。從前華陽先師的弟子渾然問華陽說：「在熟睡的時候，我不知覺，而陽自舉，其時，偶然覺醒；若以此為機，而行採取之法，有成幻丹的危險嗎？」華陽說：「熟睡的時候，並不知覺，自己身心的存在。這個時候，並沒有思念。例如幼兒之腹，自然舉起；這種現象當然是無心發生的。」



純陽祖師所說：「動即施功，靜即眠；」卻和這種情形相合。夏雪峰也曾說過：「自然的時節，夢中也能知覺。」自然的時節，就是陽生之時，也就是活子時。人在夢中，有動情的發相，又有活子時。

降心火入於丹田

俞玉吾曰：「內煉之道，至簡至易，惟欲降心火入于丹田耳。」

「讀法」俞玉吾說：「體內修煉的法術，很是簡單容易；只是想要，降下心火，納入丹田而已。」

「解說」內煉是，煅煉體內的神炁。這種煉法，極其簡單容易；只要降下心火，納入丹田而已。世上的凡人，往往惑于邪說，不能相信這種簡易的正道，實在是很可悲傷的。

水火交媾

純陽祖師所說：“動即施功，靜即眠”，却和這種情形相合。夏云峰也曾說過：“自然的時節，夢中也能知覺。”自然的時節就是陽生之時，也就是活子時。人在夢中有動情的發相，又有活子時。

降心火入于丹田

俞玉吾曰：“內煉之道，至簡至易，唯欲降心火入于丹田耳。”

讀法 俞玉吾說：“體內修煉的法術很是簡單容易，只是想要降下心火，納入丹田而已。”

解說 內煉是鍛煉體內的神炁。這種煉法極其簡單容易，只要降下心火，納入丹田而已。世上的凡人往往惑于邪說，不能相信這種簡易的正道，實在是很可悲傷的。

水火交媾



又曰：「腎屬水，心屬火，火入水中，則水火交媾。」

「讀法」又說：「腎屬於水，心屬於火。火入于水中，便要水火交合。」

「解說」腎配于水，心配于火。易經說：「水是坎，火是離。」心腎是坎離之體，神炁是坎離之用。它的作用是，把神納入炁中，相交而成藥。此地所說的腎，並不是腎臟，乃是在臍下的內腎，也就是神炁交會之處。一炁炁穴，又名丹田；它的部位是，假想從臍到腎，引一根綫；距前七分距後三分之處，再引一垂直綫，降下一寸之點，便是這個內腎的所在之處。

有情之下種

六祖壇經曰：「有情來下種。」

「讀法」六祖壇經說：「有情的來了，便可以下種。」

「解說」這個有情的情，不是慾念的情；乃是妙道中間的元炁，已經萌動之物。龍牙禪師，

內功煉丹祕訣

一六三

又曰：「腎屬水，心屬火，火入水中，則水火交媾。」

讀法 又說：「腎屬於水，心屬於火，火入于水中，便要水火交合。」

解說 腎配于水，心配于火。《易經》說：「水是坎，火是離。」心腎是坎離之體，神炁是坎離之用。它的作用是把神納入炁中，相交而成藥。此地所說的腎並不是腎臟，乃是在臍下的內腎，也就是神炁交會之處，一名炁穴；又名丹田。它的部位是假想從臍到腎引一根綫，距前七分、距后三分之處再引一垂直綫，降下一寸之點，便是這個內腎的所在之處。

有情之下種

《六祖壇經》曰：「有情來下種。」

讀法 《六祖壇經》說：「有情的來了，便可以下種。」

解說 這個有情的情，不是慾念的情，乃是妙道中間的元炁已經萌動之物。龍牙禪師



內功煉丹秘訣

一六四

曾经作偈颂说：“人情浓厚道情微，道用人情世岂知。空有人情道无用，人情能得几多时。”就是指此事而言。在开始的时候，有人情浓厚的人情，乃是欲念。这种人情是害道之物。所以说道情因此而微了。道是由于人情而得解脱之物。这个秘密恐怕世上的凡人多是不知道的。只有人情而没有道的作用，便不能由于人情而得着救济。《六祖坛经》所说的有情，乃是有道的作用之情。

先天之真种子

元育曰：“要觅先天真种子，须从混沌立根基。”

读法 元育说：“若欲寻觅先天的真种子，须要从混沌的时候建立根基。”

解说 有一种人以为：“古人所说的真种子，不必限定一个。神是真种子，炁也是真种子。”其实这种言语乃是胡说妄谈。《元学正宗》说：“混沌是天地合璧之象，在于人身，是神炁会

曾經作偈頌說：「人情濃厚道情微，道用人情世豈知，空有人情道無用，人情能得幾多時，」就是指着此事而言。在開始的時候，有人情濃厚的人情，乃是慾念；這種人情，是害道之物，所以說道情因此而微了。道是，由于人情而得解脫之物，這個秘密，恐怕世上的凡人，多是不知道的。只有人情，而沒有道的作用，便不能由于人情，而得着救濟。六祖壇經所說的有情，乃是有道的作用之情。

先天之真種子

元育曰：「要覓先天真種子。須從混沌立根基。」

「讀法」元育說：「若欲尋覓先天的真種子，須要從混沌的時候，建立根基。」

「解說」有一種人，以為：「古人所說的真種子，不必限定一個；神是真種子，炁也是真種子，」其實這種言語，乃是胡說妄談。元學正宗說：「混沌是天地合璧之象；在于人身，是神炁會



合之時。”欲求先天的真种子，应当寻求该真种子的父母。所说的天地，在人体內是神炁。这个天地就是种子的父母。父母交而子女生；神炁交而其种子生。神炁相交就是所谓混沌之时。这个时候也就是先天之时。所以欲求先天的种子，须要回溯到神人炁中之时，而求它的根源。

南辰入于北辰之位

正阳祖师曰：“南辰移入北辰位。”

读法 正阳祖师说：“南辰移动而入到北辰的地位。”

解说 南在午位，在人为头，神居其处。所以所说的南辰，就是指人体中间的神而言。北辰在子位，在人为腹，就是神炁而言。所说的“南辰移入北辰位”，就是指神移入炁穴之事而言。杏林说：“以神归于炁中，则丹道自然成矣。”此言和正阳祖师所说的话意义相同。

太阳伏太阴

内功煉丹秘訣

太陽伏太陰

事而言杏林說：「以神歸于炁中，則丹道自然成矣。」此言和正陽祖師所說的話，意義相同。

北辰在子位，在人為腹，就是神而居。所說的「南辰移入北辰位」，就是指神移入炁穴之

「解說」南在午位，在人為頭，神居其處，所以所說的南辰，就是指人體中間的神而言。

「讀法」正陽祖師說：「南辰移動而入到北辰的地位。」

正陽祖師曰：「南辰移入北辰位。」

南辰入于北辰之位

合之時。」欲求先天的真種子，應當尋求該真種子的父母。所說的天地，在人體內是神炁。這個天地，就是種子的父母。父母交而子女生；神炁交而其種子生。神炁相交，就是所謂混沌之時。這個時候，也就是先天之時。所以欲求先天的種子，須要回溯到神人炁中之時，而求它的根源。



純陽祖師曰：「我悟長生，太陽伏太陰。」

「讀法」純陽祖師說：「我明白長生的道理，乃是太陽制伏太陰。」

「解說」人的長生，全在於炁；能明白用元炁的道理，便是知道，用太陽制伏太陰的秘訣。道是我的體內的陰陽，並不是從身外來的。許旌陽說：「若不交日月光，不由于乾坤合體，大丹如何得成？」因為太陽是心的神，太陰是腎的炁；伏是神制伏炁，制伏炁是不使炁放縱活動，化成淫精；能修這種工夫，便可成道。

汞投鉛窟

覓元子曰：「始則汞投鉛窟。」

「讀法」覓元子說：「開始的時候，是把汞投到鉛窟裏。」

「解說」程先生說：「得鉛汞而相親。」鉛和汞，就是我的神和炁，用汞譬喻神，用鉛譬喻

純陽祖師曰：「我悟長生，太陽伏太陰。」

「讀法」純陽祖師說：「我明白長生的道理，乃是太陽制伏太陰。」

「解說」人的長生全在於炁。能明白用元炁的道理，便是知道用太陽制伏太陰的秘訣。道是我的體內的陰陽，並不是從身外來的。許旌陽說：「若不交日月光，不由于乾坤合體，大丹如何得成？」因為太陽是心的神，太陰是腎的炁。伏是神制伏炁，制伏炁是不使炁放縱活動，化成淫精。能修這種功夫便可成道。

汞投鉛窟

覓元子曰：「始則汞投鉛窟。」

「讀法」覓元子說：「開始的時候是把汞投到鉛窟里。」

「解說」程先生說：「得鉛汞而相親。」鉛和汞就是我的神和炁。用汞譬喻神，用鉛譬喻



炁。呂祖說：“不用鉛，不用汞，還丹當從爐中之種而得。”不是單用神和炁，乃是用一種陽。這種陽是炁和神在爐（丹田）中相合而發生的。此處所說：“投汞于鉛窟”，意義也是相同。把神投于炁中，炁便不往下泄漏了。却似水銀和鉛相制，便不活動一般。呂祖又說：“安爐致鼎全周圓，須要得汞去投鉛。”旌陽說：鉛由汞伏。全是這種道理。

靈鳥宿于桂柯

海蟾翁說：“先賢明露丹台旨，幾度靈鳥宿桂柯。”

讀法 海蟾翁說：“從前的賢人明白露出丹台的要旨，而有靈鳥宿于桂樹的譬喻。”

解說 丹台是煉丹之家。靈鳥是心中之神。桂柯是心中之炁。神投于炁是不拘時數，時來時宿。這種修煉須要不斷地繼續着進行。

太陽移在明月之中

太陽移在明月之中

來時宿。還須修煉，須要不斷的繼續着進行。

「解說」丹台是煉丹之家。靈鳥是心中之神。桂柯是心中之炁。神投于炁是不拘時數，時來時宿。還須修煉，須要不斷的繼續着進行。

海蟾翁說：「先賢明露丹台旨，幾度靈鳥宿桂柯。」

靈鳥宿于桂柯

「讀法」海蟾翁說：「從前的賢人明白露出丹台的要旨，而有靈鳥宿于桂樹的譬喻。」

「解說」丹台是煉丹之家。靈鳥是心中之神。桂柯是心中之炁。神投于炁是不拘時數，時來時宿。還須修煉，須要不斷的繼續着進行。

「讀法」海蟾翁說：「從前的賢人明白露出丹台的要旨，而有靈鳥宿于桂樹的譬喻。」

「解說」丹台是煉丹之家。靈鳥是心中之神。桂柯是心中之炁。神投于炁是不拘時數，時來時宿。還須修煉，須要不斷的繼續着進行。



旌陽祖師說：「與君說破我家風，太陽移在月明中。」

「讀法」旌陽祖師說：「我對着你，說破我的家風，就是把太陽移在明月的中間。」

「解說」用太陽譬喻神，用明月譬喻炁。太陽移在明月中間，乃是神炁相合的事情，望江

南說：「日精若合月華，自有真鉛出世，」就是這個道理。

陽生之時，即為下手之期

李真人曰：「金丹大要不難知，妙在一陽下手時。」

「讀法」李真人說：「金丹的重要情形，是不難知道的，它的奧妙，是在於一陽下手之

時。」

「解說」要知道金丹的重要情形，是很簡單的。只要在陽生的時候，就可修煉了。世上學

道的人，往往被丹經所惑，却不知道，簡單的真訣。古時的道家，雖然沒有把這種真訣，明明白白

旌陽祖師說：與君說破我家風，太陽移在月明中。

讀法 旌陽祖師說：“我對着你說破我的家風，就是把太陽移在明月的中間。”

解說 用太陽譬喻神，用明月譬喻炁。太陽移在明月中間，乃是神炁相合的事情。《望江南》說：“日精若合月華，自有真鉛出世。”就是这个道理。

陽生之時，即為

下手之期

李真人曰：“金丹大要不難知，妙在一陽下手時。”

讀法 李真人說：“金丹的重要情形是不難知道的。它的奧妙是在於一陽下手之時。”

解說 要知道金丹的重要情形是很簡單的，只要在陽生的時候，就可修煉了。世上學道的人往往被丹經所惑，却不知道簡單的真訣。古時的道家雖然沒有把這種真訣明明白白



地说出来，但是学者若能读了先贤之书而理会得神炁同用之旨，便可明白修道的真诀了。先贤虽然曾经用种种的言语说明修道的方法，但是学道的人往往不能证于自身的体验而理会先贤之言，所以学道的人虽多而成道的人却少。总而言之，修道的人必须明白阳生之时便是下手之期。真阳说：“先天之炁秘藏于丹田，乃时而动。此为无形之物，不能直接知觉。无形之物附于有形之物以为用，而现于阳生之时。在此阳生之时，当知炁之动。”这种言语乃是说明阳生之时。守阳说：“凝神而入此炁穴，神返于体中，而炁自运行。”这种言语乃是说明调药和周天的事情。

精之锻炼

重阳祖师曰：“纯阴之下，须是用火锻炼，方得阳炁发生，神明自来。”

读法 重阳祖师说：“纯阴的下边须要用火锻炼，方才可以得着阳炁发生，神明自然

的說出來；但是，學者若能讀了先賢之書而理會得神炁同用之旨，便可明白修道的真訣了。先賢雖然曾經用種種的言語，說明修道的方法；但是，學道的人，往往不能徵于自身的體驗，而理會先賢之言，所以學道的人雖多，而成道的人却少。總而言之，修道的人，必須明白，陽生之時，便是下手之期。真陽說：“先天之炁，秘藏于丹田，及時而動；此為無形之物，不能直接知覺。無形之物，附于有形之物以為用，而現于陽生之時。在此陽生之時，當知炁之動。”這種言語，乃是說明，陽生之時。守陽說：“凝神而入此炁穴；神返于體中，而炁自運行。”這種言語，乃是說明，調藥和周天的事情。

精之锻炼

重陽祖師曰：「純陰之下，須是用火煅煉，方得陽炁發生，神明自來。」

「讀法」重祖師說：「純陰的下邊，須要用火煅煉，方才可以得着，陽炁發生，神明自然



來了。”

解說 中年的人精耗散而藥少，不能直接採取。所以須要預先用火鍛煉。用火鍛煉之後，便能采藥了。陽炁的發生，神明的自來，意義全是相同的。冲虛說：“有機先一著，而后生藥、行火。”第一著是看見陽舉，然後可以采藥行火。俞玉吾說：“天入地中，以此產藥。”這種言語可以參照。

第三節 用風

真鉛由風而產

又聞之龍眉子曰：“風輪激動產真鉛，都因靜極還生動。”

讀法 又聽見龍眉子說：“風輪激動了，便產出真鉛來；都是因為采極了，又生出动來。”

來了。」

「解說」中年的人，精耗散而藥少，不能直接採取。所以須要預先用火煅煉。用火煅煉之後，便能採藥了。陽炁的發生，神明的自來，意義全是相同的。冲虛說：「有機先一著，而後生藥，行火。」第一著是，看見陽舉，然後可以採藥行火。俞玉吾說：「天入地中，以此產藥。」這種言語，可以參照。

第三節 用風

真鉛由風而產

又聞之龍眉子曰：「風輪激動產真鉛，都因靜極還生動。」

「讀法」又聽見龍眉子說：「風輪激動了，便產出真鉛來；都是因為，採極了，又生出动來。」



解说 前边所说的多是用火方面的事情。至于用风一方面，却没有详细述说。从此以后，又把先哲所说：“用风之妙”的言语记在下边。

栖云先生说：“火不得风则不灼。”这种言语是很有道理的。因为真铅的产出是由于火力。火的有用是由于风的鼓动。所以可以说真铅的产出是由风的激动。产铅是药炁发生之时。还生动是产药之时，也就是采药的时期。

巽风坤火

《入药镜》曰：“起巽风，运坤火。”

读法 《入药镜》说：“发起巽风，运行坤火。”

解说 巽风是譬喻呼吸。火是元炁。若不依着呼吸的作用，便不能成药。这种火往往有过与不及之患，所以须要互用文熏武炼的方法。萧紫虚说：“火炽盛时，须将坤火埋藏。火

「解說」前邊所說的，多是用火方面的事情；至于用風一方面，却沒有詳細述說。從此以後，又把先哲所說「用風之妙」的言語，記在下邊。

棲雲先生說：「火不得風則不灼。」這種言語，是很有道理的。因為真鉛的產出，是由于火力。火的有用，是由于風的鼓動。所以可說：真鉛的產出，是由于風的激動。產鉛是，藥炁發生之時。還生动是，產藥之時，也就是採藥的時期。

巽風坤火

入藥鏡曰：「起巽風，運坤火。」

「讀法」入藥鏡說：「發起巽風，運行坤火。」

「解說」巽風是譬喻呼吸。火是元炁。元炁若不依着呼吸的作用，便不能成藥。這種火往往有過與不及之患，所以須要互用文熏武煉的方法。蕭紫虛說：「火熾盛時，須將坤火埋藏；火



冷之时，则用巽风吹嘘。”这是说，觉着炁火太旺，须要把它暂时收在丹田里待它稍冷；觉着炁火将冷，须要用巽风吹嘘，使火力变强。

呼吸之炁

《黄庭经》曰：“呼吸元炁以求仙。”

读法 《黄庭经》说：“呼吸元炁借以求得仙道。”

解说 呼吸是后天之炁。须要先天、后天共用。若是不然，那么元炁化成有形之精而流出，丹便不得成了。所以须要用呼吸之气把它锻炼。冲虚子说：“用后天之呼吸留恋神炁。”这是说，“神炁将要向外边散去，必须用呼吸把它拉住。”若是把这种功夫做好了，便可得道成仙。

巽风扇

内功炼丹秘诀

一七二

冷之時，則用巽風吹噓。這是說：覺着炁火太旺，須要把它暫時收在丹田裏待它稍冷。覺着炁火將冷，須要用巽風吹噓，使火力變強。

呼吸之炁

黃庭經曰：「呼吸元炁以求仙。」

「讀法」黃庭經說：「呼吸元炁借以求得仙道。」

「解說」呼吸是後天之炁。須要先天、後天共用。若是不然，那末，元炁化成有形之精而流出，丹便不得成了。所以須要用呼吸之氣，把它煅煉。冲虛子說：「用後天之呼吸，留恋神炁。」這是說：「神炁將要向外邊散去，必須用呼吸把它拉住。」若是把這種工夫做好了，便可得道成仙。

巽风扇



李清庵曰：“得遇真传，便知下手。成功不难，鼓巽风扇，开炉焰。”

读法 李清庵说：“若得遇着真传，便可知道下手的地方。成功是不难的，只要鼓动巽风的扇子，煽开炉中的火焰。”

解说 李清庵因为得着修仙方法的真传，所以欢喜着说：“我现今得着真传，明白了下手的道路。成功是不很难的，只要使气息归到丹田便好了。”总而言之，是要气息深而且远。庄子说：“其息深深。”又说：“真人之息以踵。”此等言语，全是希望气息深远的意义。

以气摄精

李道纯曰：“炼精其先，以气摄精。”

读法 李道纯说：“炼精的方法在先前的时候，是用气息摄住其精。”

解说 炼精的方法是，须要先用呼吸的气息保留其精。在精生的时候，若是听其自然，

李清庵曰：「得遇真傳，便知下手。成功不難，鼓巽風扇，開爐焰。」

「讀法」李清庵說：「若得遇着真傳，便可知道，下手的地方。成功是不難的；只要鼓動巽風的扇子，煽開爐中的火焰。」

「解說」李清庵因為得着修仙方法的真傳，所以歡喜着說：「我現今得着真傳，明白了下手的道路。成功是不很難的；只要使氣息歸到丹田，便好了。」總而言之，是要氣息深而且遠。莊子說：「其息深深。」又說：「真人之息以踵。」此等言語，全是希望氣息深遠的意義。

以氣攝精

李道純曰：「煉精其先，以氣攝精。」

「讀法」李道純說：「煉精的方法，在先前的時候，是用氣息，攝住其精。」

「解說」煉精的方法是，須要先用呼吸的氣息，保留其精，在精生的時候，若是聽其自然，



便不免精向下流出。若是使精回归炁穴，用气息把它保留住了，便没有走泄之患。冲虚说：“用后天之呼吸而寻真人呼吸之处。”后天的呼吸就是普通的呼吸。从这种普通的呼吸便可寻着真人的呼吸之处（即炁穴）。这就是用炁穴为呼吸的道理。

第四节 风火及调药

精调炁候

无名子曰：“精调炁候。”

读法 无名子说：“调和其精，等候炁生。”

解说 精调是，精生的时候，调和其精的事情。炁候是，等候炁生的时候，预备采取。古人说：“精炁运行便好，退守的时候便有灾。”实在是四时不回转，则万物不生。日月不照射，则万物不得明。所以古语说：“流水不腐，户枢不蠹。”至于“固精为长生”之言，从表面看来，虽然

便不免精向下流出。若是使精回归炁穴，用气息把它保留住了，便没有走泄之患。冲虚说：“用后天之呼吸，而寻真人呼吸之处。”后天的呼吸，就是普通的呼吸。从这种普通的呼吸，便可寻着真人的呼吸之处（即炁穴）。这就是用炁穴为呼吸的道理。

第四节 风火及调药

精调炁候

无名子曰：“精调炁候。”

「讀法」無名子說：「調和其精，等候炁生。」

「解說」精調是，精生的時候，調和其精的事情。炁候是，等候炁生的時候，預備採取。古人說：「精炁運行便好，退守的時候便有災。」實在是，四時不迴轉，則萬物不生。日月不照射，則萬物不得明。所以古語說：「流水不腐，戶樞不蠹。」至于「固精為長生」之言，從表面看來，雖然



似乎有理；但是，從實際方面觀察，使可明白，這句話並非深知道的根本之言。總而言之，體內的精，必須時常運行，方才是長生之道。

生精之動機

冲虚子曰：「調定其機。」

「讀法」冲虚子說：「調定它的機。」

「解說」機是生精的動機，若是不調和，精必向下泄漏。若向下泄漏，藥物便不能產生了。所以這個機，必須調定。

藥之老嫩

又曰：「藥若不先調，則老嫩無分別。」

「讀法」又說：「若是不預先調和藥物，那末，老嫩便沒有分別了。」

內功煉丹秘訣

一七五

似乎有理；但是，從實際方面觀察，使可明白這句話並非深知道的根本之言。總而言之，體內的精必須時常運行，方才是長生之道。

生精之動機

冲虚子曰：「調定其機。」

「讀法」冲虚子說：「調定它的機。」

「解說」機是生精的動機。若是不調和，精必向下泄漏。若向下泄漏，藥物便不能產生了。所以這個機必須調定。

藥之老嫩

又曰：「藥若不先調，則老嫩無分別。」

「讀法」又說：「若是不預先調和藥物，那麼，老嫩便沒有分別了。」



解说 老是过了采药的时候。嫩是未到采药的时候。若不预先调和药物而知道它的老嫩之度，那么，采药的时候虽到却也不能知道。

调走泄之炁

李虚庵曰：“忙里偷闲调外药。”

读法 李虚庵说：“忙里偷闲，调和外药。”

解说 药是元炁。元炁本来是藏在炁穴中间的；但是，生动的时候便要化成元精向外流下。若是任凭它下流，那么，药便不能成了。所以调和这个炁而使它回归炁穴，便可使天机自然活动。因为元精有向外流出之性，所以名为外药。

知机

冲虚子曰：“调到真觉，则得真炁。”

「解说」老是过了採藥的時候。嫩是未到採藥的時候。若不預先調和藥物，而知道它的老嫩之度；那末，採藥的時候雖到，却也不能知道。

調走泄之炁

李虛庵曰：「忙裏偷閑調外藥。」

「讀法」李虛庵說：「忙裏偷閑，調和外藥。」

「解說」藥是元炁。元炁本來是藏在炁穴中間的；但是，生動的時候，便變化成元精，向外流下。若是任憑它下流；那末，藥便不能成了。所以調和這個炁，而使它回歸炁穴，便可使天機自然活動。因為元精有向外流出之性，所以名為外藥。

知機

冲虚子曰：「调到真觉，则得真炁。」



读法 冲虚子说：“调和元炁到了真觉的时候，便可得着真炁。”

解说 觉是所谓“时至神知”的知觉。若能依法调药，那么，造化之机自然发现于外，不必费力自能知道。知是真觉，发现的是真炁。

一阳之发生

《楞严经》说：“愿立道场，先取雪山大力白牛。”

读法 《楞严经》说：“志愿建立道场，预先提取雪山上大力的白牛。”

解说 建立道场，是修佛道的起手工夫。佛说：“欲成佛道，则当先取雪山之大力白牛。若无此牛，则汝纵修行八万劫，终无出脱之时。”雪山是五阴（即心身之感觉）皆空之处。这个时候可以看见一点之情的活动。释家把这种现象叫做“情来”，一名“如真”；又名“那边之事”，其实全是阳生的景象。太初时候的古佛说：“一阳发现，只此明心。千百之譬喻，只使

「讀法」冲虚子說：「調和元炁，到了真覺的時候，便可得着真炁。」

「解說」覺是，所謂「時至神知」的知覺。若能依法調藥；那末，造化之機自然發現于外，不必費力，自能知道。知是真覺，現的是真炁。

一陽之發生

楞嚴經說：「願立道場，先取雪山大力白牛。」

「讀法」楞嚴經說：「志願建立道場，預先提取雪山上大力的白牛。」

「解說」建立道場，是修佛道的起手工夫。佛說：「欲成佛道，則當先取雪山之大力白牛。若無此牛，則汝縱修行八萬劫，終無出脫之時。」雪山是五陰（即心身之感覺）皆空之處。這個時候，可以看見一點之情的活動。釋家把這種現象，叫作「情來」，一名「如真」，又名「那邊之事」，其實全是陽生的景象。太初時候的古佛說：「一陽發現，只此明心。千百之譬喻，只使



人觉此一事。”一阳的发现就是大力的白牛。若把这个白牛当做实在之物，便是外道的邪说，绝不是释家的真言。

雪山之白牛

《涅槃经》说：“雪山有大力白牛，食肥膩草糞，皆醍醐。”

读法 《涅槃经》说：“雪山有大力的白牛，食肥膩的草糞。其味全和醍醐一般。”

解说 雪山是炁的生处。白牛是炁。醍醐是譬喻炁的升降。六祖说：“吾有一物，上遍于天，下遍于地。若独修心中之识性，而不兼修性海之真性，假令经八万劫，成六通，亦不能契如来之真性。”《心经解》说：“谁知无过于此者，宽时包藏法界，窄时不立纤毫，显时八荒九夷无所不至，隐时纤芥微尘无所不察。”此等言语，全是指着周天而言。

五谷之精作怪

人覺此一事。」一陽的發現，就是大力的白牛。若把這個白牛，當作實在之物，便是外道的邪說，決不是釋家的真言。

雪山之白牛

涅槃經說：「雪山有大力白牛，食肥膩草糞，皆醍醐。」

「讀法」涅槃經說：「雪山有大力的白牛，食肥膩的草糞，其味全和醍醐一般。」

「解說」雪山是炁的生處。白牛是炁。醍醐是譬喻炁的升降。六祖說：「吾有一物，上遍于天下，下遍于地。若獨修心中之識性，而不兼修性海之真性；假令經八萬劫，成六通，亦不能契如來之真性。」**心經解說：**「誰知無過于此者；寬時包藏法界，窄時不立纖毫，顯時八荒九夷無所不至，隱時纖芥微塵無所不察。」此等言語，全是指着周天而言。

五穀之精作怪



栖云先生曰：“人吃五谷，化为阴精，不曾锻炼。此物在里面作怪。只用丹田自然呼吸之气，吹动其中真火。水在上，火在下，水得火自然化而为炁。其炁上腾熏蒸，传透一身之关窍，流通百脉，烧得里头神嚎鬼哭，将阴精炼尽，阴魔消散了。”

读法 栖云先生说：“人吃了五谷化成阴精，不曾锻炼。这个东西在里头作怪。只要用丹田的自然呼吸之气而吹动其中的真火，水在上边，火在下边，水得着火自然化成炁。这个炁向上升腾，熏蒸起来传透一身中关窍，流通到百脉，烧得里头鬼哭神号，把阴精炼尽，阴魔便消散了。”

解说 人食五谷之精而生活，阴精是五谷之精化成的。从前因为不锻炼，此物在身内作怪。只要用自然的呼吸之气吹动其中的真火便好了。水在上边，火在下边（使火入精中的

棲雲先生曰：「人喫五穀，化爲陰精，不曾鍛煉，此物在裏面作怪。只用丹田自然呼吸之氣，吹動其中真火，水在上，火在下，水得火，自然化而爲炁，其炁上騰熏蒸，傳透一身之關竅，流通百脉，燒得裏頭神號鬼哭，將陰精煉盡，陰魔消散了。」

「讀法」棲雲先生說：「人喫了五穀，化成陰精，不曾鍛煉，這個東西，在裏頭作怪。只要用丹田的自然呼吸之氣，而吹動其中的真火，水在上邊，火在下邊，水得着火，自然化成炁，這個炁向上升騰，熏蒸起來，傳透一身，關竅，流通到百脉，燒得裏頭鬼哭神號，把陰精煉盡，陰魔便消散了。」

「解說」人食五穀之精而生活，陰精是五穀之精化成的。從前因爲不鍛煉，此物在身內作怪。只要用自然的呼吸之氣，吹動其中的真火，便好了。水在上邊，火在下邊，（使火入精中的



譬喻)，得着水火便自然变化成炁。其炁向上升腾，熏蒸起来，通过一身的关窍流通到全身的脉絡，肃清里面的阴邪，烧却许多的孽障，倾覆作怪的阴精的巢窟。于是一时之间，神嚎鬼哭，里面发生混乱的状态。真火忽然逞其威势，把阴精完全炼尽，阴魔便也完全消散了。”

用风火炼尽阴精

又觅元子曰：“阴精者，五谷饮食之精。苟非巽风坤火，猛烹极炼，此精必在身中，思想淫欲，搅乱君心。务要凝神调息，使橐籥鼓风，而风吹火烹炼，阴精化而为炁，其炁混入一身之炁，此炁再合先天之炁，然后先天之炁再从窍内发出而为药。”

读法 又觅元子说：“阴精是五谷饮食的精华。若不用巽风坤火猛烹极炼，那么，此精必然在身体中间，思想淫欲之事，搅乱君主之心。必须凝结心神，调和气息，使橐籥（风箱）送

腎臟。得着水火，便自然變化成炁；其炁向上升騰，熏蒸起來，通過一身的關竅，流通到全身的脉絡；肅清裏面的陰邪，燒却許多的孽障，傾覆作怪的陰精的巢窟；于是一時之間，神號鬼哭，裏面發生混亂的狀態。真火忽然逞其威勢，把陰精完全煉盡，陰魔便也完全消散了。”

用風火煉盡陰精

又覓元子曰：「陰精者，五穀飲食之精；苟非巽風坤火，猛烹極煉，此精必在身中，思想淫慾，攪亂君心；務要凝神調息，使橐籥鼓風，而風吹火烹煉，陰精化而爲炁，其炁混入一身之炁，此炁再合先天之炁，然後先天之炁，再從竅內發出而爲藥。」

「讀法」又覓元子說：「陰精是五穀飲食的精華；若不用巽風坤火，猛烹極煉，那末，此精必然在身體中間，思想淫慾之事，攪亂君主之心；必須凝結心神，調和氣息，使橐籥（風箱）送



風。風吹火烹煉陰精，陰精便化成炁。其炁混入一身的炁，此炁再合先天的炁，然後先天的炁再从竅中發生變化成藥。”

解說 陰精是五穀飲食化成的精華。若不用巽風坤火急激地燒煮，猛烈地鍛煉，那麼，這種精必然在身體中間，思想淫欲的事情，攪亂本來的君主之心。所以要用凝結心神、調和氣息治它的方法。這種方法是，鼓動風箱，送風吹火，使火旺盛，借以烹煉陰精，陰精便化成炁混進一身的炁。這種炁再和先天的炁相合。然後先天的炁再从竅裏發出來變化成藥。”

日月會于虛危之地

朱元育曰：“晦朔中間，日月並會北方虛危之地；天入地，月包日內，斯時，日月停輪，復返混沌，日相交媾。久之，漸漸凝聚，震之一陽，乃出而受符矣。”

風；風吹火烹煉陰精；陰精便化成炁；其炁混入一身的炁，此炁再合先天的炁；然後先天的炁，再从竅中發生，變化成藥。

「解說」陰精是，五穀飲食，化成的精華。若不用巽風坤火，急激的燒煮，猛烈的鍛煉；那末，

這種精，必然在身體中間，思想淫慾的事情，攪亂本來的君主之心。所以要用，凝結心神，調和氣息，治它的方法。這種方法是，鼓動風箱，送風吹火，使火旺盛；藉以烹煉陰精，陰精便化成炁；混進一身的炁；這炁，再和先天的炁相合；然後先天的炁，再从竅裏發出來，變化成藥。

日月會于虛危之地

朱元育曰：「晦朔中間，日月並會北方虛危之地；天入地，月包日內，斯時，日月停輪，復返混沌，日相交媾，久之，漸漸凝聚，震之一陽，乃出而受符矣。」



读法 朱元育说：“晦朔的中间，日月在北方虚危的地方相会。天入于地中，月包于日内。这个时候，日月停着不转，又回到混沌的状态，自然互相交媾。长久之后，渐渐地凝结聚集，震的一阳便出来受符了。”

解说 晦朔的中间乃是月无光的时候。日月相并着，在北方虚危的地方相会，乃是日月全没有光的时候。这种言语乃是譬喻神炁同空的景象。北方是炁穴。天入于地中是神入于炁中之义。日包于月内是神摄炁的事情。这个时候震的一阳出来了，便是已到采药的时候了。受符是转运气息，此周天之火的事情。

结论

此上数者，金仙证论之妙诀，风火化精之秘机，具在斯矣。而其调药之法亦不外是矣。

内功炼丹秘訣

一八二

「讀法」朱元育說：「晦朔的中间，日月在北方虚危的地方相会；天入于地中，月包于日内；这个时候，日月停着不转，又回到混沌的状态，自然互相交媾；长久之后，渐渐的凝结聚集；震的一阳，便出来受符了。」

「解說」晦朔的中间，乃是月無光的時候。日月相並着，在北方虚危的地方相会，乃是日月全沒有光的時候。這種言語，乃是譬喻，神炁同空的景象。北方是炁穴。天入于地中是，神入于炁中之義。日包于月内是，神攝炁的事情。這個時候，震的一陽出來了，便是已到採藥的時候了。受符是，轉運氣息，此周天之火的事情。

結論

此上數者，金仙證論之妙訣，風火化精之秘機，具在斯與？而其調藥之法，亦不外是矣。



读法 前边所说的几种方法，所有金仙证论的妙诀，风火化精的秘机，全在这个地方了吧？并且调药的方法也在其中了。

解说 前边所说的几种法术，乃是风火同用的秘诀。调药的方法也在这个中间。若能依法修炼，便容易成道了。

予故曰：“自始还虚，而待元精生。以神火而化，以息风而吹，以静而浑，以动而应，以虚而养，则调药之法得矣。”

读法 我所以说：“从开始的时候回到虚无的状态，等候元精发生。用心神的火化它，用气息的风吹它，用静的工夫使它成浑然的状态，用动的工夫而应着它的变化，用虚的工夫把它养成，那么，调药便得法了。”

解说 我所以说：“在开始的时候，还到虚无，而待元精的发生。元精发生的时候，须要

「讀法」前邊所說的幾種方法，所有金仙證論的妙訣，風火化精的秘機，全在這個地方了吧？並且調藥的方法，也在其中了。

「解說」前邊所說的幾種方法，乃是風火同用的秘訣。調藥的方法，也在這個中間。若能依法修煉，便容易成道了。

予故曰：「自始還虛，而待元精生；以神火而化，以息風而吹，以靜而渾，以動而應，以虛而養，則調藥之法得矣。」

「讀法」我所以說：「從開始的時候，回到虛無的狀態，等候元精發生；用心神的火化它，用氣息的风吹它；用靜的工夫，使它成渾然的狀態；用動的工夫，而應着它的變化；用虛的工夫，把它養成；那末，調藥便得法了。」

「解說」我所以說：「在開始的時候，還到虛無，而待元精的發生。元精發生的時候，須要



用神火化它，用息風吹它。有時當寂靜茫漠，有時當動而順應，有時當虛而養它。若龍巧妙的應用此等方法，那末，調藥之法便可得着了。」

第五節 藥生

恍惚陰陽初變化

不聞邵康節之言乎？「恍惚陰陽初變化，氤氲天地乍迴旋。」

「讀法」不聽見邵康節說的話嗎？「恍惚惚惚的，陰陽開始變化，氤氲而天地忽然迴旋。」

「解說」在修道的時候，我的心和周圍的環境，合成渾然的一團，外不見身，內不見心，便是所說的恍惚之境。在這個恍惚之間，忽然開出融和的心境，感覺自己的身體，就和浸在溫泉裏一般。這個是開始的變化。譬如：從春天到初夏，天地之間充滿氤氲之氣，萬物滋生，我的心身，

用神火化它，用息風吹它。有時當寂靜茫漠，有時當動而順應，有時當虛而養它。若能巧妙地應用此等方法，那麼，調藥之法便可得着了。”

第五節 藥生

恍惚陰陽初變化

不聞邵康節之言乎：

“恍惚陰陽初變化，氤氲天地乍迴旋。”

讀法 不聽見邵康節說的話嗎：“恍惚惚惚的，陰陽開始變化，氤氲而天地忽然迴旋。”

解說 在修道的時候，我的心和周圍的環境合成渾然的一團，外不見身，內不見心，便是所說的恍惚之境。在這個恍惚之間，忽然開出融和的心境，感覺自己的身體就和浸在溫泉里一般。這個是開始的變化。譬如：從春天到初夏，天地之間充滿氤氲之氣，萬物滋生，我的心身



發生愉悅之感，而忽然開始有一種迴旋。這種迴旋是，真炁旋動的事情。真炁的迴旋，衝動元關，于是從陰中生出陽來。

癢生子毫竅

尹真人說：「俄頃癢生毫竅，肢體如綿，心覺恍惚。」

「讀法」尹真人說：「忽然癢從毛孔發生，肢體却似棉花一般，心中感覺恍惚。」

「解說」這個是，產藥時候的狀態。忽然感覺身體發癢。全身軟得却似棉花一般；不論何處全沒有氣力。心中固然是恍恍惚惚的。修道的人，對於這種異常的發相，不可驚慌。若是起了驚怪之念；那末，神馳炁散，藥物便不能成了。在這個時候，須要收斂一切的思慮，靜待心到空虛的境界。完全禁止發生思念，並且不可用刻漏的武火。若只是心中茫然無主，却也要失却真的產藥之時。靜窺炁的動靜，元竅的陽，便自然旺盛起來了。

內功煉丹秘訣

一八五

發生愉悅之感，而忽然開始有一種迴旋。這種迴旋是真炁旋動的事情。真炁的迴旋衝動元關，于是從陰中生出陽來。

癢生子毫竅

尹真人說：「俄頃痒生毫竅，肢體如棉，心覺恍惚。」

「讀法」尹真人說：「忽然痒从毛孔发生，肢體却似棉花一般，心中感觉恍惚。」

「解說」这个是产药时候的状态。忽然感觉身体发痒。全身软得似棉花一般，不论何处全没有气力。心中固然是恍恍惚惚的。修道的人对于这种异常的发相不可惊慌。若是起了惊怪之念，那么，神驰炁散，药物便不能成了。在这个时候，须要收敛一切的思虑，静待心到空虚的境界。完全禁止发生思念，并且不可用刻漏的武火。若只是心中茫然无主，却也要失却真的产药之时。静窺炁的动静，元竅的阳便自然旺盛起来了。



藥物從元竅發生

紫陽真人曰：「藥物生元竅。」

「讀法」紫陽真人說：「藥物從元竅發生。」

「解說」藥物是「真炁」，又名「真種子」。元竅的意義是「元妙的機關，就是炁的發生之處，所謂丹田是也。上通于靈台（心府），下通于陽關（精道），前通于任脈，後通于督脈。」

因地之果

六祖壇經曰：「因地果還生。」

「讀法」六祖壇經說：「因地之果，還而產生。」

「解說」先前的時候，有情來，而為下種之因；到了此時，便生出果實來了。這就是神炁妙合之因，現今結出產藥之果。因地的地，就是丹田。釋家名為「淨土」，一名「優陀那」，又名「

藥物從元竅發生

紫陽真人曰：「藥物生元竅。」

讀法 紫陽真人說：「藥物從元竅發生。」

解說 藥物是「真炁」，又名真種子。元竅的意義是「元妙的機關就是炁的發生之處，所謂丹田是也。上通于靈台（心府），下通于陽關（精道），前通于任脈，後通于督脈。」

因地之果

《六祖壇經》曰：「因地果還生。」

讀法 《六祖壇經》說：「因地之果，還而產生。」

解說 先前的時候有情來，而為下種之因。到了此時，便生出果實來了。這就是神炁妙合之因，現今結出產藥之果。因地的地就是丹田。釋家名為「淨土」，一名「優陀那」；又名



“苦海”。淨土和苦海意义虽然相反，但是在丹田中间被温的炁，究竟是要流出来，还是成为道种，尚是未知之数。倘若流出，便要漂流于苦海；成为道种，便是托生于淨土。因为从此点分歧，所以命名不同。这个果一名菩提子；又名舍利子。

龙宫吼一声

太初古佛说：“分明动静应无相，不觉龙宫吼一声。”

读法 太初古佛说：“分明这种动静是应当没有形象的。在不知不觉之间，忽然龙宫里发出吼的声音。”

解说 人的心身，不动便静，不静便动；动静二境却有干涉。现今离开动静二境，而住于虚无之定。这就是所说的“无相”。因地是神炁交感的丹田，从丹田中突然发生产药之果，乃是出于意外的事情，所以用“吼一声”来形容它。佛祖看见明星而成道，就是能知这个吼一

苦海。」淨土和苦海，意義雖然相反；但是在丹田中間，被溫的炁，究竟是要流出來，還是成為道種，尚是未知之數。倘若流出，便要漂流于苦海；成為道種，便是托生于淨土。因為從此點分歧。所以命名不同。這個果，一名菩提子，又名舍利子。

龍宮吼一聲

太初古佛說：「分明動靜應無相，不覺龍宮吼一聲。」

「讀法」太初古佛說：「分明這種動靜，是應當沒有形相的；在不知不覺之間，忽然龍宮裏發出吼的聲音。」

「解讀」人的心身，不動便靜，不靜便動；動靜二境，却有干涉。現今離開動靜二境，而住于虛無之定。這就是，所說的「無相。」因地是，神炁交感的丹田；從丹田中，突然發生產藥之果，乃是出于意外的事情，所以用「吼一聲」來形容它。佛祖看見明星而成道，就是能知這個吼一



聲之機。

內功煉丹秘訣

彈指之頃，豁然而開

元學正宗說：「彈指異豁開。」

「讀法」元學正宗說：「在彈指的時間，豁然開朗。」

「解說」彈指是，彈手指的事情，就是很短的時間之義。豁開是，覺悟的事情。雖然覺悟，也不可起念。若是起念，後天之氣，便要隨之而起，包盡先天之炁；而發生的炁，也便不能旺盛。發生的炁，既不旺盛，便不能採取。

機動籟鳴

混然子說：「時至炁化，機動籟鳴，火從臍下發。」

「讀法」混然子說：「時候到了，炁生變化，機動籟鳴，火從臍下發生。」

聲之機。

彈指之頃，豁然而開

《元學正宗》說：“彈指異豁開。”

讀法 元學正宗說：“在彈指的時間，豁然開朗。”

解說 彈指是彈手指的事情，就是很短的時間之義。豁開是覺悟的事情。雖然覺悟也不可起念。若是起念，後天之氣便要隨之而起，包盡先天之炁，而發生的炁也便不能旺盛。發生的炁既不旺盛，便不能採取。

機動籟鳴

混然子說：“時至炁化，機動籟鳴，火從臍下發。”

讀法 混然子說：“時候到了，炁生變化，機動籟鳴，火從臍下發生。”



「解說」時候到了，炁變化成藥。元關的生機發動，不吹而鳴，却似發出笛音一般。有了這種思想，火便忽然從臍下丹田發出來。學道的人，須要提取這個時候，採取藥物。若是失却了這個時候，便與悔之不及了。

復覺真元

冲虛真人曰：「覺而不覺，復覺真元。」

「讀法」冲虛真人說：「覺而不覺，又覺真元。」

「解說」覺是知，不覺是渾然而不頓着。陽炁初萌的時候，固然沒有覺知；但是，在陽炁未旺盛的時候，倘若急速進火採取，便要挫其發生。恰似強烈的日光照射嫩芽一般。總而言之，雖知如不知，則得知真元。真元就是真炁。

第六節 起火 採藥 歸爐 沐浴等

內功煉丹秘訣

一八九

解說 時候到了，炁變化成藥。元關的生機發動，不吹而鳴，却似發出笛音一般。有了這種思想，火便忽然從臍下丹田發出來。學道的人須要提取這個時候，採取藥物。若是失却了這個時候，便要悔之不及了。

復覺真元

冲虛真人曰：「覺而不覺，復覺真元。」

讀法 冲虛真人說：「覺而不覺，又覺真元。」

解說 覺是知，不覺是渾然而不頓着。陽炁初萌的時候，固然沒有覺知，但是，在陽炁未旺盛的時候，倘若急速進火採取，便要挫其發生。恰似強烈的日光照射嫩芽一般。總而言之，雖知如不知，則得知真元。真元就是真炁。

第六節 起火、採藥、 歸爐、沐浴等



又曰：「則用起火之候，以採之。」

「讀法」又說：「那末用起火的方法，採取此藥。」

「解說」起火是，起後天呼吸之氣。先天之炁發生，尚未十分成熟；倘若放任其心，那末，炁便化精，將要從熟路（即精道）向下流。所以用起火的方法，採藥歸爐（丹田）。呼吸之火，本是有形之物；若是照着普通的方法使用它，便要增長邪火。所以要用特別的方法取締它，使它成為無形之物。這種特別的方法是，不固執著呼吸，而有呼吸的要領。恰似以丹田為氣息的機關一般。若能呼吸得法，藥便自然歸爐。

採藥歸爐

又曰：「採藥歸爐。」

「讀法」又說：「採取藥物，使它回到爐中。」

又曰：“則用起火之候以采之。”

讀法 又说：“那么用起火的方法采取此药。”

解說 起火是起后天呼吸之氣。先天之炁發生，尚未十分成熟。倘若放任其心，那么炁便化精將要从熟路（即精道）向下流出。所以用起火的方法采药归炉（丹田）。呼吸之火，本是有形之物。若是照着普通的方法使用它，便要增长邪火。所以要用特别的方法取締它，使它成为无形之物。这种特别的方法是，不固执著呼吸，而有呼吸的要领。恰似以丹田为气息的机关一般。若能呼吸得法，药便自然归炉。

采药归炉

又曰：“采药归炉。”

讀法 又说：“采取药物，使它回到炉中。”



解说 药是真炁。炁发生的时候，若是任凭它的自然的作用，它便要向外流出去了。所以须要使用神气，采取药物使归炉。真炁既得神气之力，自然随神归炉。

封固停息

又曰：“封固停息，以伏神炁。”

读法 “封固精窍，停止气息，借以制伏神炁。”

解说 这是说中宫的沐浴的事情，也就是运周天子时之头（开始的时候），施行沐浴的事情。所谓“子时为沐浴之候”，就是这种意味。封固是温养的事情。停息却不是闭息的事情，乃是停止行周天的事情。使神炁全伏在炁穴，用呼吸之火温养它，觉着行动之机已经活动，便当开始用周天的武火转运它。弟子浑然对于此事发疑问说：“药既归炉犹未起火，是否真炁断而不续，大药不能炼成呢？”我说：“这个时候，并非完全闭塞呼吸，只是不用橐籥鼓嘘

「解說」藥是真炁。炁發生的時候，若是任憑它的自然的作用，它便要向外流出去了。所以須要使用神氣，採取藥物，使歸爐。真炁既得神氣之力，自然隨神歸爐。

封固停息

又曰：「封固停息，以伏神炁。」

「讀法」「封固精竅，停止氣息，藉以制伏神炁。」

「解說」這是說：中宮的沐浴的事情。也就是，運周天子時之頭（開始的時候），施行沐浴的事情。所謂「子時為沐浴之候」，就是這種意味。封固是溫養的事情。停息却不是閉息的事情。乃是停止行周天的事情。使神炁全伏在炁穴，用呼吸之火溫養它，覺着行動之機已經活動；便當開始用周天的武火，轉運它。弟子渾然，對於此事，發疑問說：「藥既歸爐，猶未起火，是否真炁斷而不續，大藥不能煉成呢？」我說：「這個時候，並非完全閉塞呼吸，只是不用橐籥鼓噓



之机而已。在呼吸之气中，也有温柔之息。由此吹嘘，所以行火之机仍旧不断。真炁不能继续之患便没有了。”古时的道家传说：“采封是在子时之前。”到了子时方才起火，施用周天的方法。未到相当的时候当然不能起火。

第七节 炼药

刻漏之火与灵芽

玉鼎真人曰：“入鼎若无刻漏，灵芽不生。”

读法 玉鼎真人说：“把药入到鼎中，若是没有刻漏的工夫，灵芽便不能生出了。”

解说 在前章已经说过，起火采药的事情要在子时之前。在这个地方所说的起火，乃是周天子时当令之事。达摩曾经说：“二候采牟尼。”就是指“药生的子时”而言。这个时候又名“活子时”，所以行周天的场合叫做行周天的子时。这个地方虽然说是子时，但是须

之機而已。在呼吸之氣中，也有溫柔之息。由此吹噓，所以行火之機，仍舊不斷。真炁不能繼續之患，便沒有了。”古時的道家，傳說：「採封是在子時之前。」到了子時，方才起火，施用周天的方法。未到相當的時候，當然不能起火。

第七節 練藥

刻漏之火與靈芽

玉鼎真人曰：「入鼎若無刻漏，靈芽不生。」

「讀法」玉鼎真人說：「把藥入到鼎中，若是沒有刻漏的工夫，靈芽便不能生出了。」

「解說」在前章已經說過，起火採藥的事情要在子時之前。在這個地方，所說的起火，乃是周天子時當令之事。達摩曾經說：「二候採牟尼。」就是指著「藥生的子時」而言。這個時候，又名「活子時」，所以行周天的場合，叫作行周天的子時。這個地方，雖然說是在子時；但是，須



要知道并不必限定一个时辰。鼎是炁穴。真炁已经回归炁穴，所以现在须要用刻漏之火锻炼它。若是不然，灵芽便不能发生。灵芽又名黄芽，有金丹之芽的意义。

内符

上阳子曰：“外火虽动而行，内符闭息不应，枉费神功。”

读法 上阳子说：“外火虽然活动而行，内符却是闭息不应，便要枉费神功了。”

解说 外火是元炁，内符是呼吸之炁。元炁由于呼吸而采药归炉；又由于呼吸之风而炼炁的时候，炉中的药便发生变化。若是药既归炉，呼吸之气半途回转，不能接应先天之炁，那么，药便耗散尽了。到了药已散尽之后再行周天之火，却也不能连续前边的工夫，炼成金丹。

起火

守阳真人说：“起火炼药。”

守阳真人说「起火炼药」

起火

末，药便耗散尽了。到了药已散尽之后，再行周天之火，却也不能连续前边的工夫，炼成金丹。

炼炁的时候，炉中的药，便发生变化。若是药既归炉，呼吸之气，半途迴轉，不能接应先天之炁，那

「解说」外火是元炁，内符是呼吸之炁。元炁由于呼吸，而採藥歸爐，由于呼吸之风而

「读法」上阳子说：“外火虽然活动而行，内符却是闭息不应，便要枉费神功了。”

上阳子曰：“外火虽动而行，内符闭息不应，枉费神功。”

内符

要知道，并不必限定一个时辰。鼎是炁穴。真炁已经回归炁穴，所以现在须要用刻漏之火锻炼它。若是不然，灵芽便不能发生。灵芽又名黄芽，有金丹之芽的意义。



读法 守阳真人说：“起火而炼药。”

解说 起火是发起周天之火，而行十二位的事情。十二位是从丹田的子位起首，顺着督脉上升经过丑、卯、辰、巳，达到午位的泥丸；又从泥丸顺着任脉，经过未、申、酉、戌、亥，达到丹田。这种从子到亥，名为十二位。火行十二位，每位以时配之名为十二时。所以虽然叫做十二位和十二时，却不是真的位和时，不过是因为行火的事情而有十二位和十二时的名称。

受炁

混然子曰：“火逼金行，当起火之初，受炁宜柔。”

读法 混然子说：“火逼迫着金运行，在初起火的时候，受炁的事情须要柔和。”

解说 火是呼吸之气。全是元炁。金非自生之物。火逼迫着金运行，升到乾宫（即上部），炉中的真炁（即药物）虽然发生，但是在没有十分旋动的时候，却不可用强烈的火，最好

内功炼丹秘訣

一九四

「讀法」守陽真人說：「起火而煉藥。」

「解說」起火是，發起周天之火，而行十二位的事情。十二位是從丹田的子位起首，順着督脈上升經過丑，寅，卯，辰，巳，達到午位的泥丸，又從泥丸順着任脈，經過未，申，酉，戌，亥，達到丹田。這種從子到亥，名為十二位。火行十二位，每位以時配之，名為十二時。所以雖然叫作十二位，和十二時，却不是真的位和時。不過是，因為行火的事情，而有十二位和十二時的名稱。

受炁

混然子曰：「火逼金行，當起火之初，受炁宜柔。」

「讀法」混然子說：「火逼迫着金運行，在初起火的時候，受炁的事情，須要柔和。」

「解說」火是呼吸之氣。全是元炁。金非自生之物。火逼迫着金運行，升到乾宮（即上部），爐中的真炁（即藥物），雖然發生，但是在沒有十分旋動的時候，却不可用強烈的火。最好



是，時常用溫柔的火，緩緩的處理它。待到金的旋動之機，已經達到之後，方可逐漸加強火力。在藥物不很活動的時候，其炁伏着旋動很緩；若在此時，先起武火；那末，內部的炁，便不能運行任督二脈的大路，却似墜于小徑一般。到了已經陷于小徑之後，再要使它回到正路，却是很困難的。所以用溫柔的方法，乃是重要的事情。

引神火逼金

又曰：「採時須以徘徊之意，引火逼金。」

「讀法」又說：「採的時候，須要用徘徊的意思，引火逼金。」

「解說」徘徊是，往來活動的事情。引火是，用心神轉運呼吸之氣的方法。逼迫是，催促的事情。也就是，心神引着呼吸之氣，徘徊周天之道，而元炁也被催促，開始在相同的道路上，迴轉運行。讀者須要知道，用二炁（呼吸之氣與元炁）的事情；又須知道，神是二炁的主帥的事情。

是時常用溫柔的火緩緩地處理它。待到金的旋動之機已經達到之後，方可逐漸加強火力。在藥物不很活動的時候，其炁伏着旋動很緩。若在此時先起武火，那麼內部的炁便不能運行任督二脈的大路，却似墜于小徑一般。到了已經陷于小徑之後，再要使它回到正路却是很困難的。所以用溫柔的方法乃是很重要的事情。

引神火逼金

又曰：「採時須以徘徊之意，引火逼金。」

讀法 又說：「採的時候須要用徘徊的意思，引火逼金。」

解說 徘徊是往來活動的事情。引火是用心神轉運呼吸之氣的方法。逼迫是催促的事情。也就是心神引着呼吸之氣，徘徊周天之道，而元炁也被催促，開始在相同的道路上回轉運行。讀者須要知道用二炁（呼吸之氣與元炁）的事情；又須知道神是二炁的主帥的事情。



采药和炼药全是炁穴的神，以大权役使二炁炼成金丹的事情。所谓“神呼气炁，归于窍内，吾吹心中之无孔笛”就是这个事情。

坤火之运动

又曰：“运动坤之火，沉潜于下。”

读法 又说：“运动坤火的时候沉潜到下边。”

解说 坤是炉火，是元炁。运动坤火的时候，往下转运，有通过督脉而进行的顺序。若是取别道而行，便不能升到乾鼎，药在中途散尽。

浑然问道：“我曾经听见玉蟾翁说：‘神就是火，炁就是药。用火炼药成丹。’然而现在却打破了此例。究竟怎样用炁起火呢？又在前边有‘以呼吸为火’的话。三事全说火，究竟是哪个不错呢？”华阳说：“在这个地方，可见得师传授是很重要的事情了。在于真参实悟的人，一

採藥和煉藥，全是炁穴的神，以大權役使二炁，煉成金丹的事情。所謂「神呼氣炁，歸于竅內，吾吹心中之無孔笛，」就是這個事情。

坤火之運動

又曰：「運動坤之火，沈潛于下。」

「讀法」又說：「運動坤火的時候，沈潛到下邊。」

「解說」坤是爐火，是元炁。運動坤火的時候，往下轉運，有通過督脈而進行的順序。若是取別道而行，便不能升到乾鼎，藥在中途散盡。

渾然問道：「我曾經聽見玉蟾翁說：『神就是火，炁就是藥。用火煉藥成丹。』然而現在却打破了此例。究竟怎樣用炁起火呢？又在前邊，有『以呼吸為火』的話。三事全說火，究竟是哪個不錯呢？」華陽說：「在這個地方，可見得師傳授，是很重要的事情了。在於真參實悟的人，一



見单称的火字便已了然明白，知道此火所指为何物。在于没有真实的体验之人，却不知道当从何说。现在举出火的种类，明示此火何属如下：大凡像起火、引火、火逼（用火催促的事情）、行火、止火等，全是呼吸气息之火。又像凝火、入火、降火、以火、移火、离火、心火等，全是神的火。运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火等，全是先天之炁的火。大凡呼吸之火，能化饮食的谷精，而助元精。神火是能化元精而助元炁。元炁之火能化呼吸而助元神。元神之火，能化形（体）还虚而助道。成始成终，全是水火之力。像道家所说的火，因为用处不同，所指也随着各异，不可执一而论。

采药用武火

混然子曰：“鼓吾之橐籥，采药之时加武火之功，以性斡运于内，以命施化于外。”

内 功 炼 丹 秘 訣

一 九 七

施化于外。」

混然子曰：「鼓吾之橐籥，採藥之時，加武火之功，以性斡運于內，以命

採藥用武火

見單稱的火字便已了然明白，知道此火所指為何物。于沒有真實體驗之人，却不知道當從何說。現在舉出火之種類，明示此火何屬如下：大凡像起火、引火、火逼（用火催促的事情）、行火、止火等，全是呼吸氣息之火。又像凝火、入火、降火、以火、移火、離火、心火等，全是神的火。運火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、爐中火等，全是先天之炁的火。大凡呼吸之火，能化飲食的穀精，而助元精。神火是，能化元精而助元炁。元炁之火，能化呼吸，而助元神。元神之火，能化形（體）還虛，而助道。成始成終，全是水火之力。像道家所說的火，因為用處不同，所指也隨着各異，不可執一而論。



讀法 混然子說：“鼓動我的橐籥（風箱），采藥的時候加上武火的工夫，用性在內部干運，使命在外部施化。”

解說 采藥的時候到了，藥物旺盛，開始行動，須要鼓動風箱，使用武火以應刻漏的度数。若在此時使用溫柔的文火，那麼，藥物不能運行，真炁便要耗散盡了。煉藥行符須要立性（即神）于內，使為干運（周天）之主宰。水和火全要順着任督二脉而升降。又在借命（即元炁）施化的時候，須要使脉絡開舒暢，內部和外部十分融通。照着這樣，便自然的命隨着性，性維持命，性命合一，便可得証道果了。

意中守宮之重要

邱祖師曰：“采二炁升降之際，若不以意守中宮，藥物如何運得轉？”

讀法 邱祖師說：“採取二炁升降的時候，若不用意念守着中宮，那麼，藥物怎能運得

「讀法」混然子說：「鼓動我的橐籥（風箱），採藥的時候，加上武火的工夫，用性在內部幹運，使命在外部施化。」

「解說」採藥的時候到了，藥物旺盛，開始行動，須要鼓動風箱，使用武火，以應刻漏的度数。若在此時，使用溫柔的文火，那末，藥物不能運行，真炁便要耗散盡了。煉藥行符，須要立性（即神）于內，使為幹運（周天）之主。水和火，全要順着任督二脉而升降。又在借命（即元炁）施化的時候，須要使脉絡開舒暢，內部和外部，十分融通。照着這樣，便自然的，命隨着性，性維持命，性命合一，便可得証道果了。

意中守宮之重要

邱祖師曰：「採二炁升降之際，若不以意守中宮，藥物如何運得轉？」

「讀法」邱祖師說：「採取二炁升降的時候，若不用意念守着中宮，那末，藥物怎能運得



转呢？”

解说 二炁是先天后天的二炁。先天之炁是，不得后天之气便不能转运。后天之气若是不得先天之炁，却也不能施功。所以在使炁升降的时候，必须使先后二天之炁陪伴着运行。真意若不在中宫（炁穴）为主宰，药物却也不能转运。药物（真炁）之转，全在于中宫的真意使它运动。禅语说：“北斗须要在南方看望”，也是指着此事而言。所说的运并不是周天的呼吸，乃是在中宫的真意使它如此。

天罡斗柄

混然子曰：“内伏天罡干运，外用斗柄推迁。”

读法 混然子说：“内部制伏天罡而干运，外部使用斗柄而推迁。”

解说 冲虚说：“斗柄移于外，而天心不离常处。”此等言语乃是譬喻：真意守着中宫，

转呢？

「解说」二炁是，先天後天的二炁。先天之炁是，不得後天之氣，便不能轉運。後天之氣，若是不得先天之炁，却也不能施功。所以在使炁升降的時候，必須使先後二天之炁，陪伴着運行。真意若不在中宮（炁穴）爲主宰，藥物却也不能轉運。藥物（真炁）之轉，全在於中宮的真意，使它運動。禪語說：「北斗須要在南方看望」，也是指着此事而言。所說的運，並不是周天的呼吸，乃是在中宮的真意使它如此。

天罡斗柄

混然子曰：「內伏天罡幹運，外用斗柄推遷。」

「讀法」混然子說：「內部制伏天罡而幹運，外部使用斗柄而推遷。」

「解說」冲虛說：「斗柄移于外，而天心不離常處。」此等言語，乃是譬喻：真意守着中宮，

內功煉丹秘訣

一九九



藥物升降的事情。天罡是
北極星，常居一定的星座。
北斗七星在它的周圍轉
動，這是世人所知道的。若
不推天罡于內，推斗柄于
外，那麼，真炁便不能升
降。若不推動斗柄于外制
伏天罡于內，那麼，真種子
便不能結成了。

斗牛

許旌陽老祖曰：“沖开
斗牛要循環。”

讀法 許旌陽老祖
說：“沖开了斗牛，要用循
環的方法。”

解說 斗牛是虛危穴
之事。虛危穴既然开了，便
當用升降的方法轉運它。
虛危是任督二脉所起止之
處，又名“河車路”。現在打
开此路开始周天，便可等
待丹成。俞玉吾說：“是時，
以橐籥鼓之，以猛火鍛之，
則真鉛出坎，河車不敢停
留，運入崑崙峰頂。”這是
說，用周天的呼吸，鍛煉藥
物的時候，真鉛（真炁）从丹
田出來，不敢停止，運行而
升到頭頂。

藥物升降的事情。天罡是北極星，常居一定的星座；北斗七星，在它的周圍轉動，這是世人所知道的。若不推天罡于內，推斗柄于外；那末，真炁便不能升降。若不推動斗柄于外，制伏天罡于內；那末，真種子便不能結成了。

斗牛

許旌陽老祖曰：「衝開斗牛要循環。」

「讀法」許旌陽老祖說：「衝開了斗牛，要用循環的方法。」

「解說」斗牛是，虛危穴之事。虛危穴既然開了，便當用升降的方法轉運它。虛危是任督二脉所起止之處，又名「河車路」。現在打開此路開始周天，便可等待丹成。俞玉吾說：「是時，以橐籥鼓之，以猛火煅之，則真鉛出坎，河車不敢停留，運入崑崙峯頂。」這是說：用周天的呼吸，煅煉藥物的時候，真鉛（真炁）從丹田出來，不敢停止，運行而升到頭頂。



河车之耸驾

《金丹赋》曰：“子时，河车耸驾，火销金而神炁不败。”

读法 《金丹赋说》：“子时，河车行动，火熔化金，神炁不致败坏。”

解说 子时是运周天的子时。现今将要运行周天而驱河车，采药上升。呼吸之火熔化真炁，使成金丹。神炁便永久完全，不会败坏了。

一脉之天津

纯阳祖师曰：“凭君子后午前看，一脉天津在脊端。”

读法 纯阳祖师说：“任凭你在子后午前的时候观看，一脉的天津却在于脊端。”

解说 子后午前是从子起到午止，周天上升的路，也就是在任督二脉。通过一脉之端，名为“天津”。天津是指着脑顶而言。人的脊髓照着现代的生理学说起来，是神经大干的通衢。

河車之聳駕

金丹賦曰：「子時，河車聳駕，火銷金而神炁不败。」

「讀法」金丹賦說：「子時，河車行動，火熔化金，神炁不致敗壞。」

「解說」子時是，運周天的子時。現今將要運行周天，而驅河車，採藥上升。呼吸之火，熔化真炁，使成金丹。神炁便永久完全，不會敗壞了。

一脉之天津

純陽祖師曰：「憑君子後午前看，一脉天津在脊端。」

「讀法」純陽祖師說：「任憑你，在子後午前的時候觀看！一脉的天津，却在于脊端。」

「解說」子後午前是，從子起，到午止，周天上升的路；也就是，任督二脉。通過一脉之端，名為「天津」。天津是，指着腦頂而言。人的脊髓，照着現代的生理學說起來，是神經大幹的通衢。



从仙道方面说来，却是真炁朝灵台的道路。彼是从上降下，此是从下上升。在这一点看来，双方是大不相同的。然而从修养的实验看来，这条通衢，确是真炁上升的道路。

寒泉沥沥

又曰：“寒泉沥沥气绵绵，上透昆仑还紫府，浮沉升降入中宫。”

读法 又说：寒冷的泉水沥沥有声，呼吸的气息绵绵不尽；上边透过昆仑，还到紫府。浮沉升降，入到中宫。”

解说 寒泉是肾中的水。这是修炼之功既成之后的景象。沥沥是泉水涨溢之后发生的波涛之声；绵绵是连续不尽的状态。照着这样，真炁便随着气息上升到名为昆仑的头顶，下降到名为紫府的丹田。浮沉升降，全是以中宫的丹田为归宿之地。总而言之，这是教人运火之法。

從仙道方面說來，却是真炁朝靈台的道路。彼是從上降下，此是從下上升。在這一點看來，雙方是大不相同的。然而從修養的實驗看來，這條通衢，確是真炁上升的道路。

寒泉瀝瀝

又曰：「寒泉瀝瀝氣絲絲，上透崑崙還紫府，浮沈升降入中宮。」

「讀法」又說：「寒冷的泉水，瀝瀝有聲；呼吸的氣息，絲絲不盡；上邊透過崑崙，還到紫府。浮沈升降，入到中宮。」

「解說」寒泉是，腎中的水。這是修煉之功，既成之後的景象。瀝瀝是，泉水漲溢之後，發生的波濤之聲；絲絲是，連續不盡的狀態。照着這樣，真炁便隨着氣息，上升到名為崑崙的頭頂，下降到名為紫府的丹田。浮沈升降，全是以中宮的丹田，為歸宿之地。總而言之，這是教人運火之注。



一吸一呼

广成子曰：“人之反复呼吸彻于蒂，一吸则于气下降，一呼则地气上升，我之真炁相接也。”

读法 广成子说：人的反复呼吸贯彻于蒂。气息一吸，天气便向下降；气息一呼，地气便往上升。因为我的真炁是接连不断的，所以有这种现象。”

解说 人的反复呼吸若能贯彻于蒂（炁穴），那么，后天之气一吸，先天之炁便上升而为采取。这个名为“地气上升”。后天之气一呼，先天之炁便下降而为烹炼。这个名为“天气下降”。这种事项的确是贯彻炁穴的呼吸。口鼻的一呼一吸，和炼药、周天的法术有很重要的关系。呼吸得法，便能达到炼药、周天的目的了。

子升午降

一吸一呼

广成子曰：「人之反覆呼吸徹于蒂，一吸則天氣下降，一呼則地氣上升，我之真炁相接也。」

「讀法」廣成子說：「人的反覆呼吸，貫徹于蒂。氣息一吸，天氣便向下降；氣息一呼，地氣便往上升。因為我的真炁，是接連不斷的，所以有這種現象。」

「解說」人的反覆呼吸，若能貫徹于蒂（炁穴）；那末，後天之氣一吸，先天之炁便上升而為採取。這個名為「地氣上升」。後天之氣一呼，先天之炁便下降而為烹煉。這個名為「天氣下降」。這種事項，的確是貫徹炁穴的呼吸。口鼻的一呼一吸，和煉藥，周天的法術，有很重要的關係。呼吸得法，便能達到煉藥，周天的目的了。

子升午降

內功煉丹秘訣

1103



覓元子曰：“乾坤闔辟，陰陽運行之機；一吸則自下而上，子升；一呼則自上而下，午降。此一息之升降也。”

讀法 覓元子說：“乾坤開閉乃是陰陽運行之機；氣息一吸，便自下往上，子升上去了；氣息一呼，便从上往下，午降下來了。這就是依着氣息的一呼一吸而有上升下降的運行。”

解說 乾是頭，其位居上。坤是腹，其位居下。闔辟的意義就是開閉，內外呼吸的元機即在於此。由於呼吸，外面的氣降下，里面的炁通過自己的身體而上升。由於一呼，外面的氣上升，里面的炁通過自己的身體而下降。這就是一息的升降。像這種情形，乃是屬於先天的秘機，普通的人是不能知道的。因為周天的內外之機有這種相異之處，便可鍛煉成丹。有一個道人，因為用後天的意氣而不知先天的神炁，所以在幾十年之間，行升降的方法仍舊不能結成金丹，煉成大藥。可是先天的神炁在煉丹方面是很重要的了。

內功煉丹秘訣

二〇四

覓元子曰：「乾坤闔關，陰陽運行之機；一吸則自下而上，子升；一呼則自上而下，午降；此一息之升降也。」

「讀法」覓元子說：「乾坤開閉，乃是陰陽運行之機；氣息一吸，便自下往上，子升上去了；氣息一呼，便從上往下，午降下來了；這就是依着氣息的一呼一吸，而有上升下降的運行。」

「解說」乾是頭，其位居上。坤是腹，其位居下。闔關的意義，就是開閉；內外呼吸的元機，即在於此。由於吸，外面的氣降下，裏面的炁通過自己的身體而上升。由於一呼，外面的氣上升，裏面的炁通過自己的身體而下降。這就是一息的升降。像這種情形，乃是屬於先天的秘機；普通的人，是不能知道的。因為周天的內外之機，有這種相異之處，便可煅煉成丹。有一個道人，因為用後天的意氣而不知先天的神炁，所以在幾十年之間，行升降的方法，仍舊不能結成金丹，煉成大藥。可見先天的神炁，在煉丹方面，是很重要的了。



呼吸之闔辟

冲虚子曰：“当吸机之闔，我则转而至乾，以升为进；当呼机之辟，我则转而至坤，以降为退。”

读法 冲虚子说：“在吸机关闭的时候，我便转运到乾位，以升作进；在呼机放开的时候，我便转运到坤，把降作退。”

解说 吸机关闭的时候，所吸的气降下；内部的机却从下升到头部，以进阳火，作为采取。呼机放开的时候，所呼的气升上，内部的机却从上降到腹部，以退阴符，作为烹炼。这就是内外闔辟之机。

第八节 周天

之息数

乾坤橐籥

呼吸 闔闢

冲虚子曰：「當吸機之闔，我則轉而至乾，以升爲進；當呼機之闢，我則轉而至坤，以降爲退。」

「讀法」冲虚子說：「在吸機關閉的時候，我便轉運到乾位，升作進；在呼機放開的時候，我便轉運到坤，把降作退。」

「解說」吸機關閉的時候，所吸的氣降下；內部的機，却從下升到頭部，以進陽火，作爲採取。呼機放開的時候，所呼的氣，升上；內部的機，却從上降到腹部，以退陰符，作爲烹煉。這就是內外闔闢之機。

第八節 周天之息數

乾坤橐籥

內功煉丹祕訣

二一五



蕭紫虛說「乾坤橐籥鼓有數」

「讀法」蕭紫虛說：「乾坤的橐籥（即風箱），鼓動的時候，有一定之數。」

「解說」上文已經說過升降之法。但是，對於升降之數，却未曾說過。若是用升降之法，而不顧它的數；那末，丹道却也不能成功。所以用橐籥（即風箱，譬喻呼吸的機關）鼓動氣息，使它升降，須要有一定之數。這種數就是陰陽升降的度數。

一爻又一爻

薛道光禪師曰：「火候抽添思絕塵，一爻看過一爻生。」

「讀法」薛道光禪師說：「加減火候，思想和塵俗斷絕，而仙機却層出不窮，和看過了一爻，又生一爻相同。」

「解說」因為行呼吸的火候，所以真炁上升下降。這種上升下降，就是所說的抽添。照着

蕭紫虛說：“乾坤橐籥鼓有數。”

讀法 蕭紫虛說：“乾坤的橐籥（即風箱），鼓動的時候有一定之數。”

解說 上文已經說過升降之法。但是，對於升降之數却未曾說過。若是用升降之法而不顧它的數，那麼，丹道却也不能成功。所以用橐籥（即風箱譬喻呼吸的機關）鼓動氣息，使它升降，須要有一定之數。這種數就是陰陽升降的度數。

一爻又一爻

薛道光禪師曰：“火候抽添思絕塵，一爻看過一爻生。”

讀法 薛道光禪師說：“加減火候，思想和塵俗斷絕，而仙機却層出不窮，和看過了一爻又生一爻相同。”

解說 因為行呼吸的火候，所以真炁上升下降。這種上升下降就是所說的抽添。照着



这样，许多的幻化便顿然止息，我的真炁却不离开。这种情形就是思想绝尘的景象。仙机连绵不断，却似爻过生爻一般。

天上分明十二辰

陈泥丸曰：“天上分明十二辰，人间分作炼丹程，若言刻漏无凭信，不会元机药不成。”

读法 陈泥丸说：“天上分明有十二辰，人间拿来分开，作为炼丹的程途；若是刻漏没有凭信，那么，便会不着元机，药便不成了。”

解说 天上有十二地支的辰位，炼丹也有十二时的火候；每时有一定的度数，名为“丹程”。若是不用息数的刻漏，而妄行升降，便成了旁门外道，金丹也不能成了，所以徒然用火是不能结成大药的。

這樣，許多的幻化，便頓然止息；我的真炁，却不離開。這種情形，就是思想絕塵的景象。仙機連綿不斷，却似爻過生爻一般。

天上分明十二辰

陳泥丸曰：「天上分明十二辰，人間分作煉丹程，若言刻漏無憑信，不會元機藥不成。」

「讀法」陳泥丸說：「天上分明有十二辰；人間拿來分開，作為煉丹的程途；若是刻漏沒有憑信；那末，便會不着元機，藥便不成了。」

「解說」天上有十二地支的辰位，煉丹也有十二時的火候；每時有一定的度數，名為「丹程」。若是不用息數的刻漏，而妄行升降，便成了旁門外道，金丹也不能成了，所以徒然用火，是不能結成大藥的。



生成之數

鍾離祖師曰：「生成有數。」

「讀法」鍾離祖師說：「生成是有數的。」

「解說」有數是，乾之用九，坤之用六，以此定周天之數，它的算法如左：

用九之九×四策之四×六爻之六＝二百十六
用六之六×四策之四×六爻之六＝百四十四
合計三百六十數

這個三百六十數，實在是周天的度數。

周天之息

金谷野人說：「周天息數微微數。」

「讀法」金谷野人說：「周天的息數，微微而數。」

「解說」周天是，往來返復之義。不着形相，順隨而行火候，便是所說的微微而數。

生成之數

鍾離祖師曰：「生成有數。」

讀法 鍾離祖師說：「生成是有數的。」

解說 有數是乾之用九，坤之用六，以此定周天之數。它的算法如下：

用九之九×四策之四×六爻之六＝二百十六

用六之六×四策之四×六爻之六＝百四十四

(兩項)合計三百六十數

這個三百六十數，實在是周天的度數。

周天之息

金谷野人說：「周天息數微微數。」

讀法 金谷野人說：「周天的息數微微而數。」

解說 周天是往來反復之義。不着形象順隨而行火候，便是所說的微微而數。



三十六又二十四

陈泥丸曰：“乙阳复卦子时生，午后一阴生于口，三十六又二十四。”

读法 陈泥丸说：“乙阳的复卦生于子时；午后的一阴乃生于姤；三十六之外又有二十四。”

解说 冲虚子说：“自子至巳之六时为阳。合于阳乾，故用乾爻乾策。乾爻用九，而四揲之为三十六。故阳火亦用九，同于四揲。”又注说：“以子丑寅次，均以四而揲之三十六。”又说：“自午至亥之六时为阴。合于阴坤，故用坤爻坤策。坤爻用六，而四揲之为二十四。”这种言语须要知道易理的人方才可以明白。阳时乾策二百一十六（参照前三节周天之数算出法），除去卯阳之沐浴而不用（不用之数一爻×用九之九×四揲之四=三十六）。所以乾用实在是一百八十。阴时的坤策一百四十四，除酉阴之沐浴而不用（不用之数一爻×用六之六

三十六又二十四

陈泥丸曰：“乙阳复卦子时生，午後一陰生于姤，二十六又二十四。”

「讀法」陳泥丸說：「乙陽的復卦，生于子時；午後的一陰，乃生于姤；三十六之外，又有二十四。」

「解說」冲虛子說：「自子至巳之六時爲陽，合于陽乾，故用乾爻乾策。乾爻用九，而四揲之，爲三十六。故陽火亦用九，同于四揲。」又，註說：「以子丑寅次，均以四而揲之，三十六。」又說：「自午至亥之六時爲陰，合于陰坤，故用坤爻坤策。坤爻用六，而四揲之，爲二十四。」這種言語，須要知道易理的人，方才可以明白。陽時乾策二百一十六（參照前三節周天之數算出法），除去卯陽之沐浴而不用。（不用之數一爻×用九之九×四揲之四=三十六），所以乾用實在是一百八十。陰時的坤策一百四十四，除酉陰之沐浴而不用，（不用之數一爻×用六之六

内功煉丹秘訣

二〇九



×四揲之四 = 二十四)。
所以坤用實在是一百二十，合之得三百息。這就是周天之數。閏余之數在外。這三百數實在不是三百息，而全是譬喻之辭。

陰陽之數

守陽真人曰：“子行三十六，積得陽爻一百八十數；午行二十四，合得陰爻一百二十數。

讀法 守陽真人說：“子行三十六數，積起來得着陽爻一百八十數。午行二十四數，合起來得着陰爻一百二十數。”

解說 一百八十數和一百二十數的解釋在前節已經講明了。照這樣行周天之數的時候，須要調和氣息，施行六小時；每逢沐浴便當停止那種呼吸。從三百六十數除去沐浴之數，所以用其他的三百數。

×四揲之四 = 二十四，所以坤用實在是一百二十。合之得三百息。這就是周天之數。閏余之數在外。這三百數實在不是三百息，而全是譬喻之辭。

陰陽之數

守陽真人曰：“子行三十六，積得陽爻一百八十數；午行二十四，合得陰爻一百二十數。”

「讀法」守陽真人說：“子行三十六數，積起來，得着陽爻一百八十數。午行二十四數，合起來，得着陰爻一百二十數。”

「解說」一百八十數和一百二十數的解釋，在前節已經講明了。照這樣行周天之數的時候，須要調和氣息，施行六小時；每逢沐浴，便當停止那種呼吸。從三百六十數，除去沐浴之數，所以用其他的三百數。



息火停符之沐浴

《悟真注疏》曰：“子进阳火，息火谓之沐浴，午退阴符，停符谓之沐浴。”

读法 《悟真注疏》说：“进阳火于子。息火，名之为沐浴。退阴符于午。停符，名之为沐浴。”

解说 息火和停符是停住有意识的呼吸，而任凭自然的妙运。先天之炁的转运，并不因此停住，只是停住后天的武火而已，所以《履道》说：“十二时中不使间断。”这就是说：“须要使自然的妙运不断地进行。陆子野注《悟真篇》说：“不进卯酉火，仅以真炁重熏，而为沐浴。”乃是真确的言语。

进火退符

曹远阳真人曰：“十二时中，时时皆有阳火阴符。凡进则曰进阳火，凡退则曰退阴符，亦以阳用者曰火，以阴用者曰符。”

息火停符之沐浴

悟真註疏曰：「子進陽火，息火謂之沐浴；午退陰符，停符謂之沐浴。」

「讀法」悟真註疏說：「進陽火于子。息火，名之爲沐浴。退陰符于午。停符，名之爲沐浴。」

「解說」息火和停符是，停住有意識的呼吸，而任憑自然的妙運。先天之炁的轉運，並不因此停住，只是停住後天的武火而已。所以履道說：「十二時中，不使間斷。」這就是說：「須要使自然的妙運，不斷的進行。」陸子野註悟真篇說：「不進卯酉火，僅以真炁重熏，而爲沐浴。」

乃是真確的言語。

進火退符

曹遠陽真人曰：「十二時中，時時皆有陽火陰符；凡進則曰進陽火，凡退則曰退陰符；亦以陽用者曰火，以陰用者曰符。」



內功煉丹秘訣

二二二

讀法 曹遠陽真人說：“十二時中間，時時全有陽火陰符。大凡進的時候，名為進陽火；退的時候，名為退陰符；又以陽用者名為火，以陰用者名為符。”

解說 十二時是我的身體中間運行周天的時候。在從子到巳的六個陽時，叫做進陽火；在從午到亥的六個陰時，叫做退陰符。這種名稱乃是原來的規則。然而時時全有陽火陰符，並且不在沐浴的時候，而有沐浴的事情。所以用陽的叫做火，用陰的叫做符。大凡運火之時，後天之氣進，行名之為陽火；後天之氣退却，便叫做陰符。大凡陽火、陰符、沐浴、歸根，全是借着後天呼吸之氣以為周天度數之法。若是沒有呼吸，便不能成為陰符、陽火、沐浴、歸根。

從前達摩說：“二候采牟尼。”這個二候是，在藥生往外的時候，用氣息使藥歸爐，名為一候，在藥既歸爐之後，把藥封固，又為一候。前後相合共有二候。再加升降、沐浴（即卯酉二時之沐浴）便成四候。閏餘是歸根而下還于丹田，在這個地方是指着溫養沐浴之位而言。

「讀法」曹遠陽真人說：「十二時中間，時時全有陽火陰符；大凡進的時候，名為進陽火；退的時候，名為退陰符；又以陽用者，名為火，以陰用者，名為符。」

「解說」十二時是，我的身體中間，運行周天的時候。在從子到巳的六個陽時，叫作進陽火；在從午到亥的六個陰時，叫作退陰符。這種名稱，乃是原來的規則。然而時時全有陽火陰符，並且不在沐浴的時候，而有沐浴的事情。所以用陽的叫作火，用陰的叫作符。大凡運火之時，後天之氣進行，名之為陽火；後天之氣退却，便叫作陰符。大凡陽火、陰符、沐浴、歸根，全是借着後天呼吸之氣，以為周天度數之法。若是沒有呼吸，便不能成為陰符、陽火、沐浴、歸根。

從前達摩說：「二候採牟尼。」這個二候是：在藥生往外的時候，用氣息使藥歸爐，名為一候；在藥既歸爐之後，把藥封固，又為一候。前後相合，共有二候。再加升降、沐浴（即卯酉二時之沐浴），便成四候。閏餘是歸根而下還于丹田；在這個地方，是指着溫養沐浴之位而言。



炼而又炼周而又周

冲虚子曰：“凡一动则一炼而周，使机之动而复动者，则炼而复炼，周而复周。”

读法 冲虚子说：“大凡动的时候，可以一炼而周；在仙机动而又动的时候，须要炼了再炼，周了再周。”

解说 在真炁活动的时候，须要炼了再炼，周了又周。照着这样，小周天的火究竟是容易止住的。若是不炼，火便不能迅速止住，大药也不能发生了。古皖山合封问说：“学道至今及八十矣。阳运自动（阳举之事），究何故乎？”答说：“阳举者未以火炼也。”合封说：“余得七悟师之传，而得运于周身四肢。运六回之阳，六回之阴；左运三百六十，右运二百四十。如此火工，已足否？”华阳说：“既勉为火工及八十岁，何为阳周而举乎？此非金丹，仅为小法。七悟师当初

内功炼丹秘訣

二二三

煉而又煉，周而又周

冲虚子曰：「凡一動則一煉而周；使機之動而復動者，則煉而復煉，周而復周。」

「讀法」冲虚子說：「大凡一動的時候，可以一煉而周；在仙機動而又動的時候，須要煉了再煉，周了再周。」

「解說」在真炁活動的時候，須要煉了再煉，周了又周。照着這樣，小周天的火，究竟是容易止住的。若是不煉，火便不能迅速止住，大藥也不能發生了。古皖山合封問說：「學道至今，及八十矣。陽運自動（陽舉之事），究何故乎？」答說：「陽舉者，未以火煉也。」合封說：「余得七悟師之傳，而得運于周身四肢。運六回之陽，六回之陰；左運三百六十，右運二百四十。如此火工，已足否？」華陽說：「既勉為火工，及八十歲，何為陽周而舉乎？此非金丹，僅為小法。七悟師當初



因欲止汝之念，故教此法耳。如此空运，果何益耶？”合封说：“金丹之道，如何则善耶？”华阳曰：“金丹之道，自阳举之时凝神，使入炁穴，鼓起橐籥之巽风，息息向于炉中而吹嘘。风生则火炽，火炽则精化，精化则炁自生。采此生炁而使之升降往还，名为周天。金丹之道，即如此者也。”

第九节 成丹之日期

百日而精不漏

又曰：“积之不过百日则精不漏。”

读法 又说：“积蓄它不过一百日，精便不漏了。”

解说 炼精的日期大略是一百天。但是这个日期，却修道人的性质不同，却也有较速较迟之别。在二候之机已经来到的人，炼精的日期约需百日。在年少而勤修的人，成就较速。至于中年和年老而不勤修的人，那种日期却不能定。大凡有精漏之患者，乃是没有修成“漏尽

因欲止汝之念，故教此法耳。如此空运，果何益耶？合封说：“金丹之道，如何则善耶？”华阳曰：

“金丹之道，自阳举之时，凝神，使入炁穴，鼓起橐籥之巽风，息息向于炉中而吹嘘。风生则火炽，火炽则精化，精化则炁自生。探此生炁，而使之升降往还，名为周天。金丹之道，即如此者也。”

第九节 成丹之日期

百日而精不漏

又曰：“积之不过百日，则精不漏。”

「读法」又说：「积蓄它，不过一百日，精便不漏了。」

「解说」炼精的日期，大略是一百天。但是，这个日期，却修道人的性质不同，却也有较速较迟之别。在二候之机已经来到的人，炼精的日期，约须百日。在年少而勤修的人，成就较速。至于中年和年老而不勤修的人，那种日期，却不能定。大凡有精漏之患者，乃是没有修成，一漏尽



通”之道的缘故。精不漏者，是精尽而还成炁的功效。若能如此，便是得着长生不死之果了。太邑海会寺的方丈，僧龙江问说：“保守今日之境地，得成《楞严经》所谓漏尽通之道乎？”华阳说：“保守仅为淫身断淫身耳。如由火而化之道，淫根方始得断；至漏尽通之道自成，始得不漏。淫根就是外肾；若有举动便有生死。

百日防危险

正阳祖师曰：“果然百日防危险。”

读法 正阳祖师说：“果然是到了一百日，须要防备危险。”

解说 防备危险是到了当防危险的时候，须要预备对付措置的方法。修道的人，有一种药生而神未及到的事情。若有这种事情，修道便不能成功了。或是不明起火之法，便有昏睡而神不灵的事情。有了这种事情，便要失去真炁。或是当进火而不进火，当退符而不退符，当沐

通」之道的緣故。精不漏者，是精盡而還成炁的功效。若能如此，便是得着長生不死之果了。太

邑海會寺的方丈，僧龍江問說：「保守今日之境地，得成楞嚴經所謂漏盡通之道乎？」華陽說：

「保守僅為淫身斷淫身耳。如由火而化之道，淫根方始得斷；至漏盡通之道自成，始得不漏。」

淫根就是外腎；若有舉動便有生死。

百日防危險

正陽祖師曰：「果然百日防危險。」

「讀法」正陽祖師說：「果然是，到了一百日，須要防備危險。」

「解說」防備危險是，到了當防危險的時候，須要預備對付措置的方法。修道的人，有一種藥生而神未及到的事情。若有這種事情，修道便不能成功了。或是不明起火之法，便有昏睡而神不靈的事情。有了這種事情，便要失去真炁。或是當進火而不進火，當退符而不退符，當沐



浴而不沐浴，当止火而不止火，当归根而不归根；有了此等事情，便要失却造化之机。所以修道的人须要注意此等事情，预防危险。

忌梦寐之昏迷

萧紫虚曰：“防火候之差失，忌梦寐之昏迷。”

读法 萧紫虚说：“防备火候之差失，禁忌梦寐的昏迷。”

解说 火候的差失，是学道之人心不诚，意不专，便要对于火候发生错误。若是灵台（心头）洁净，火候明白，便不会有差失了。古时修道的人，往往有走失金丹的事情，全是因为道心不专的缘故。梦寐的昏迷是，学道的人因为神不纯粹，以致睡着之后发生尘凡的妄心，在梦寐中走失金丹。所以修丹的人，先要养神；神能纯一灵觉，便不致有梦寐昏迷，走失金丹的危险了。

浴而不沐浴，当止火而不止火，当归根而不归根；有了此等事情，便要失却造化之机。所以修道的人，须要注意此等事情，预防危险。

忌梦寐之昏迷

萧紫虚曰：“防火候之差失，忌梦寐之昏迷。”

读法 萧紫虚说：“防备火候的差失，禁忌梦寐的昏迷。”

「解说」火候的差失是，学道之人，心不诚，意不专，便要对于火候发生错误。若是灵台（心头）洁净，火候明白，便不会有差失了。古时修道的人，往往有走失金丹的事情，全是因为道心不专的缘故。梦寐的昏迷是，学道的人，因为神不纯粹，以致睡着之后，发生尘凡的妄心，在梦寐中走失金丹。所以修丹的人，先要养神；神能纯一灵觉，便不致有梦寐昏迷，走失金丹的危险了。



第十節 止火

及成丹

定里丹成

杏林曰：“定里見丹成。”

讀法 杏林說：“在入定的里边看見丹成。”

解說 炁已經圓滿了，外已經不舉了，便能看見丹光向上湧起來。到了這個時候，須要止火。

丹熟則不行火候

正陽祖師曰：“丹熟不需行火候，更行火候必傷丹。”

讀法 正陽祖師說：“丹熟之後便不要再行火候了。若是再行火候，便要使金丹受着損傷。”

內功煉丹秘訣

二二七

第十節 止火及成丹

定裏丹成

杏林曰：「定裏見丹成。」

「讀法」杏林說：「在入定的裏邊，看見丹成。」

「解說」炁已經圓滿了，外腎已經不舉了；便能看見，丹光向上湧起來。到了這個時候，須要止火。

丹熟則不行火候

正陽祖師曰：「丹熟不須行火候，更行火候必傷丹。」

「讀法」正陽祖師說：「丹熟之後，便不要再行火候了。若是再行火候，便要使金丹受着損傷。」



解說 丹熟的時候便是止火之候。已經知道丹熟，當然要用採大藥的方法。到了這個時候，小周天的工法是不可再用了。若是再用小周天，反而要使金丹受傷了。

須知止息

蕭紫虛曰：“切忌不需行火候，不知止足必傾危。”

讀法 蕭紫虛說：“須要切忌，不可再行火候；若是不知止足，必然陷于危險。”

解說 大凡煉丹的事情，若是不知止足，必然有傾危之患。从前有一位道家白玉蟾，六十四歲修道，已經到了止火之候，却不採藥，以致其炁散盡。又曹還陽真人，看見止火之景而不即採取，以致元陽又走失了。所以崔公說：“受炁者吉，防成者凶。火候足，勿傷丹。”這是說：防成之時，乃是極危險的時候。紫陽說：“未煉丹，則須速煉；已煉了，須知止足。若持盈而心不已，則不免一朝遭逢殆辱。”這是說破不知止足的過失。

「解說」丹熟的時候，便是止火之候。已經知道丹熟，當然要用採大藥的方法。到了這個時候，小周天的工法，是不可再用了。若是再用小周天，反而要使金丹受傷了。

須知止息

蕭紫虛曰：「切忌不須行火候，不知止足必傾危。」

「讀法」蕭紫虛說：「須要切忌，不可再行火候；若是不知止足，必然陷于危險。」

「解說」大凡煉丹的事情若是不知止足，必然有傾危之患。從前有一位道家白玉蟾六十四歲修道，已經到了止火之候，却不採藥，以致其炁散盡。又曹還陽真人，看見止火之景，而不即採取，以致元陽又走失了。所以崔公說：「受炁者吉，防成者凶。火候足，勿傷丹。」這是說：防成之時，乃是極危險的時候。紫陽說：「未煉丹，則須速煉；已煉了，須知止足。若持盈而心不已，則不免一朝遭逢殆辱。」這是說破不知止足的過失。



止火之候

此皆言小周天造化，火到丹熟，止火之候也。

读法 这全是说小周天的造化；火到丹熟，便是止火之修。

解说 止火是不行升降的事情。但是虽然不行升降之法，却也不可须臾离火，常要用温火熏蒸。若是离了火，真炁便要自己走散了。

止火之景

冲虚真人曰：“有止火之景。”

读法 冲虚真人说：“有止火的景象。”

解说 止火之时即是采大药之候。修道的人到了这个时候，须求真师传授口诀。若是不知采取之法，不知采取之时，那么，虽然行火，却不能得着止火之景。得着真传，知道采法，又当

止火之候

此皆言小周天造化，火到丹熟，止火之候也。

「读法」这全是说，小周天的造化；火到丹熟，便是止火之候。

「解说」止火是不行升降的事情。但是，虽然不行升降之法，却也不可须臾离火，常要用温火熏蒸。若是离了火，真炁便要自己走散了。

止火之景

冲虚真人曰：「有止火之景。」

「读法」冲虚真人说：「有止火的景象。」

「解说」止火之时，即是採大藥之候。修道的人，到了這個時候，須求真師傳授口訣。若是不知採取之法，不知採取之時，那末，雖然行火，却不能得着止火之景。得着真傳，知道採法，又當



曉得其景已到。旁門外道有一種認取眼光的方法：靜坐而見千百種的慧光，便以為得道，其實是錯誤的。在先前的時候，不知道坎離交媾之法，丹田沒有藥，就是外光發現，却也沒有丹田之苗。像這樣，乃是从妄想發生的。《翠虛篇》說：“西南路上月華明，大藥還从此處生。”俞玉吾解說道：“西南是坤，坤是腹。藥生于丹田的時候，陽炁上達，麗于目而有光。从目到臍的一路，完全虛白晃耀，却似有月華之明一般。”

待景之多

守陽真人曰：“且待其景到之多而止，大藥必得矣。”

讀法 守陽真人說：“姑且等待，它的景到得多了，然後停止！若能如此，大藥必然可以得着了。”

解說 等待止火的景象到得多了，然後可以停止。照着這樣，在這個時候，大藥必然可

曉得其景已到。旁門外道有一種認取眼光的方法：靜坐而見千百種的慧光，便以為得道，其實是錯誤的。在先前的時候，不知道坎離交媾之法，丹田沒有藥，就是外光發現，却也沒有丹田之苗。像這樣，乃是从妄想發生的。翠虛篇說：“西南路上月華明，大藥還從此處生。”俞玉吾解說道：“西南是坤，坤是腹。藥生于丹田的時候，陽炁上達，麗于目而有光。從目到臍的一路，完全虛白晃耀，却似月華之明一般。”

待景之多

守陽真人曰：“且待其景到之多而止，大藥必得矣。”

「讀法」守陽真人說：「姑且等待，它的景到得多了，然後停止！若能如此，大藥必然可以得着了。」

「解說」等待止火的景象到得多了，然後可以停止。照着這樣，在這個時候，大藥必然可



以得着了。

景到三度而止火

又曰：“初炼精时得景而不知，猛吃一惊而已；乃再静而景再至；猛醒曰：‘师言当止火也，可惜当面错过；又静又至，则知止火，用采而即得矣；是采在于三至也；今而后当如之。’及后再炼不误景。初而止，失之速；若待景到，四而止，失之迟；不速不迟之中而止，火得药，冲关而点化阳神。凡有真修仙，真千辛万苦万万般，可怜炼成金丹，岂可轻忽，致令倾危哉？”

读法 又说：“起初炼精的时候，不知道得景的道理，只是吃了一惊而已。于是再静而景再到来，猛然醒悟道：‘师傅曾经说过：看见这种景象须要止火；可惜当面错过了！又静了景象又到，便知道止火，用采的方法便可得着金丹。可见采药的时候是在于三至；从今以后，应当

以得着了。

景到三度而止火

又曰：「初煉精時，得景而不知，猛吃一驚而已；乃再靜而景再至；猛醒曰：『師言當止火也，可惜當面錯過；又靜又至，則知止火，用採而即得矣；是採在於三至也；今而後當如之。』及後再煉，不誤景。初而止，失之速；若待景到，四而止，失之遲；不速不遲之中而止，火得藥，衝關而點化陽神。凡有真修仙，真千辛萬苦萬萬般，可憐煉成金丹，豈可輕忽，致令傾危哉？」

「讀法」又說：「起初煉精的時候，不知道得景的道理，只是吃了一驚而已。於是再靜而景再到來。猛然醒悟道：『師傅曾經說過：看見這種景象，須要止火；可惜當面錯過了！又靜了景象又到，便知道止火，用採的方法，便可得着金丹；可見採藥的時候，是在於三至；從今以後，應當



內功煉丹秘訣

二二二

依着此法而行’；后来再煉，便不把止火之景耽誤了。景初到而即止火，便得太速的过失。若是等待景到四回，方才止火，却又有太迟的过失。在不迟不速的中间，停止行火的事情，火便得着药，冲开关门，而点化阳神。大凡真修仙的事情是很辛苦，费了千辛万苦方才炼成金丹，岂可因为轻忽而陷于危险呢？”

解说 自古以来，圣者真人对于止火之真候和采药的火景，多是秘而不宣，不肯轻易传授学者。唯有冲虚和守虚二位真人，把那种真候和真景公开着宣布出来。于是这种万古不泄的秘密天机方才泄漏出来了。从此以后，学道的人占着二位真人的恩惠，实在是非常深厚的。后学之人若能依法修行，便有采取大药的希望。倘若看见此处所记的真候真景，必定得着大药，可以成仙。倘若不能得着这种景象，那么，必然在修道的中有了缺陷，须要再从二位真人的秘书求得修道的良法。

依着此法而行；」後來再煉，便不把止火之景耽誤了。景初到而即止火，便得太速的過失。若是等待景到四回，方才止火，却又有太遲的過失。在不遲不速的中间，停止行火的事情，火便得着藥，衝開關門，而點化陽神。大凡真修仙的事情，是很辛苦的；費了千辛萬苦，方才煉成金丹；豈可因為輕忽，而陷于危險呢？」

「解說一從古以來，聖者真人，對於止火之真候，和採藥的火景，多是祕而不宣，不肯輕易傳授學者。惟有冲虛和守虛，二位真人，把那種真候和真景，公開着宣布出來。于是這種萬古不泄的祕密天機，方才泄漏出來了。從此以後，學道的人，佔着二位真人的恩惠，實在是非常深厚的。後學之人，若能依法修行，便有採取大藥的希望。倘若看見，此處所記的真候真景，必定得着大藥，可以成仙。倘若不能得着這種景象；那末，必然在修道的中間，有了缺；陷須要再從二位真人的秘書求得修道的良法。



前边所说的金言，全是调药炼精、化炁、成丹的机密真诀。但是《经》中所说的后天呼吸之气，在用的时候须要谨慎从事！所说的后天呼吸之气，并不是直接用口鼻呼吸的气，也不是把气闭塞在丹田里。若是固执着口鼻的呼吸和丹田的呼吸，便成了旁门外道，绝不能炼成真实的金丹。大凡借后天的气息吹嘘真炁逼迫它转运的，乃是对于在炁穴中间生机的活动而行者。对于有生机者，得定名为气息，所以这个也是一种气息。用后天的气息，调理炁穴中间的气息，那么，后天的气息自然行到炁穴，和炁穴中本来的气息相连，共同活动。这种呼吸的机关和风箱的作用相仿；却似风箱之风与子箱之风的关系一般。

古时的人，多有不知道先天后天同用的秘訣的人，或是单说后天的气息，或是只说先天的气息；其实那两种言论全是错误的。

结 论

結論

的氣息；其實那兩種言論，全是錯誤的。

前邊所說的金言，全是調藥、煉精、化炁、成丹的機密真訣。但是，經中所說的後天呼吸之氣，在用的時候，須要謹慎從事！所說的後天呼吸之氣，並不是直接用口鼻呼吸的氣；也不是把氣閉塞在丹田裏。若是固執着口鼻的呼吸，和丹田的呼吸，便成了旁門外道，決不能煉成真實的金丹。大凡借後天的氣息，吹嘘真炁，逼迫它轉運的，乃是對於在炁穴中間，生機的活動而行者。對於有生機者，得定名為氣息，所以這個也是一種氣息。用後天的氣息，調理炁穴中間的氣息；那末，後天的氣息，自然行到炁穴，和炁穴中本來的氣息相連，共同活動。這種呼吸的機關，和風箱的作用相仿；却似風箱之風，與子箱之風的關係一般。

古時的人，多有不知道，先天後天同用的秘訣的人；或是單說後天的氣息，或是只說先天



此以上皆言煉精化炁成金丹之元功；風火同用之妙旨盡在斯欵。余不敢謂，此集為自論之妙道，然皆蒼萃先聖之真傳，即後來萬劫，高真用風用火之根本，使見之者即自了悟，契合仙佛之真旨，成己成人，仙佛之果證矣。”

讀法 这个以上全是說的煉精化炁成金丹的元功。風火同用的妙旨全在這裡了吧！我不敢說此集是自論的妙旨，然而全是蒼萃先聖的真傳。就是後來萬劫，高士真人用風用火的根本，使看見此集的人，即使自己了解悟徹仙佛的真旨，成己成人的仙佛的正果。

解說 这种言語並不重要，而且容易明白，所以把解說省略了。

第七章 产药之效驗

發端

此以上皆言煉精化炁成金丹之元功；風火同用之妙旨，盡在斯與！余不敢謂，此集為自論之妙道；然皆會萃先聖之真傳，即後來萬劫，高真用風用火之根本，使見之者，即自了悟，契合仙佛之真旨，成己成人，仙佛之果證矣。

「讀法」這個以上，全是說的，煉精化炁，成金丹的元功。風火同用的妙旨，全在這裏了吧！我不敢說，此集是自論的妙旨。然而全是會萃先聖的真傳。就是後來萬劫，高士真人，用風用火的根本，使看見此集的人，即使自己了解悟徹，仙佛的真旨，成己成人的仙佛的正果。

「解說」這種言語，並不重要，而且容易明白，所以把解說省略了。

第七章 產藥之效驗

發端



华阳曰：“以前六章，药物、炉鼎、火候无不表明矣；但药产之景尚有未全。此篇重以发明，愿有志之士早成大道，是余所夙怀之志也。”

读法 华阳说：“以前的六章对于药物、炉鼎、火候已经完全表明了；但是对于药产的景象还没有说全。这一篇重新把它发明出来，希望有志修道的学者早日修成大道。这是我素来所怀抱的志向。”

解说 华阳说：“在以前的六章中间，已经把药物、炉鼎、火候等完全说明了；但是只有药产之景（发相）还没有完全说明。在这个地方，重新解释出来，希望有志修道的学士早日得成炼丹的大道。这是我多年怀抱的志愿。”

炁穴之返照

且药产之效验，非暂时可得；至真之道，在乎逐日凝神，返照炁穴之工

華陽曰：「以前六章，藥物爐鼎火候，無不表明矣；但藥產之景尚有未全；此篇重以發明，願有志之士，早成大道，是余所夙懷之志也。」

「讀法」華陽說：「以前的六章，對於藥物爐鼎火候，已經完全表明了。但是，對於藥產的景象，還沒有說全。這一篇，重新把它發明出來；希望有志修道的學者，早日修成大道。這是我素來所懷抱的志向。」

「解說」華陽說：「在以前的六章中間，已經把藥物、爐鼎、火候等，完全說明了。但是，只有藥產之景（發相），還沒有完全說明。在這個地方，重新解釋出來；希望有志修道的學士，早日得成煉丹的大道。這是我多年懷抱的志願。」

炁穴之返照

且藥產之效驗，非暫時可得；至真之道，在乎逐日凝神，返照炁穴之工



純熟，而後有來之機絨；夫或一月元關显露，或數月丹田无音；迟早各殊，而貴乎微顯勤生，不失调药之工夫，則药产自有驗矣。”

讀法 并且药产的效驗不是暫時之間可以得着的。至真的道是，在于逐日凝神返照炁穴的工夫十分純熟。然後這種工夫，能使機絨來到。或是經過一月元關显露出來；或是經過數月，丹田没有音信。雖然迟早各不相同，但是貴乎能微顯勤生。不失调药的工夫，便自然有药产的效驗了。

解說 药产的效驗，不是在暫時之間可以得着的。這種道實在是最真的。只要逐日凝神，等待返照炁穴的工夫十分純熟。照着這樣，經過若干日月，便可看見仙机的發動了。或是經過一月而看見元關（丹田）有異常的發見；或是經過數月，却不看見丹田有何等感應。仙机發動的迟早，雖然是由于人的年質、体育、境遇等条件而不相同；但是若能勤修不息，仙机便容

純熟；而後有來之機絨；夫或一月元關顯露，或數月丹田無音；遲早各殊，而貴乎微顯勤生；不失調藥之工夫，則藥產自有驗矣。

「讀法」並且藥產的效驗，不是暫時之間，可以得着的。至真的道是，在于逐日凝神，返照炁穴的工夫，十分純熟。然後這種工夫，能使機絨來到。或是經過一月元關顯露出來；或是經過數月，丹田沒有音信。雖然遲早各不相同；但是，貴乎能微顯勤生。不失调藥的工夫，便自然有藥產的效驗了。

「解說」藥產的效驗，不是在暫時之間，可以得着的。這種道，實在是最真的。只要逐日凝神，等待返照炁穴的工夫，十分純熟。照着這樣，經過若干日月，便可看見仙机的發動了。或是經過一月，而看見元關（丹田）有異常的發見。或是經過數月，却不看見丹田有何等感應。仙机發動的遲早，雖然是由于人的年齡、體質、境遇等條件，而不相同；但是，若能勤修不息，仙机便容



易发动。不失却调药的工夫，药产的效验，是必定可以看见的。

产药之景

且炁满药灵，一静则天机发动，自然而然，周身融和，苏绵快乐，从十指渐渐至于身体；吾身自然耸直，如岩石之峙高山；吾心自然虚静，如秋月之澄碧水；痒生毫窍，身心快乐，阳勃然而举，丹田暖融融，忽然一吼，神炁如磁石之相翕，意息如蛰虫之相含；其中景象难以形容。歌曰：“奇哉怪哉！元关顿变了，似妇人受胎，呼吸偶然断，身心乐容腮；神炁真浑合，万窍千脉开。”

读法 并且炁满药灵，一度寂静之时，天机便自然而然地发动了。周身融融的温和，苏苏绵软而快乐，从十指起渐渐达到身体。我的身体自然挺直。却似岩石竖立在高山上一一般。我

易發動。不失却調藥的工夫，藥產的效驗，是必定可以看見的。

產藥之景

且炁滿藥靈，一靜則天機發動，自然而然；週身融和，蘇綿快樂，從十指漸漸至于身體；吾身自然聳直，如巖石之峙高山；吾心自然虛靜，如秋月之澄碧水；癢生毫竅，身心快樂，陽勃然而舉，丹田暖融融，忽然一吼，神炁如磁石之相翕，意息如蟄蟲之相含；其中景象，難以形容。歌曰：「奇哉怪哉！元關頓變了，似婦人受胎，呼吸偶然斷，身心樂容腮，神炁真渾合，萬竅千脈開。」

「讀法」並且炁滿藥靈，一度寂靜之時，天機便自然而然的發動了。週身融融的溫和，蘇綿軟而快樂，從十指起，漸漸達到身體。我的身體，自然挺直，却似巖石豎立在高山上一一般。我



的心自然虛靜，却似秋月照在碧水里一般。痒从毛孔发生，身心全很快乐，阳物勃然举起，丹田暖融融地忽然一吼，神和炁却似磁石的相吸；意和息却似蛰虫的相舍。其中的形象是难以形容的。唱歌说：“奇哉怪哉！元关顿然变了，却似妇人受胎一般。呼吸偶然间断，心身的快乐在面腮上表现出来。神炁真正浑合之后，万窍千脉完全开了。”

解说 并且炁满药灵而成纯粹之物以后，若能维持极静的状态，天机便自然而然地发动了。在这个时候，若是心意散到外界去，炁和药便要完全耗散。一度天机发动之后，全身便非常融融温和，似乎没有别的知觉一般；只是感觉苏松柔软的快乐，从十指起渐渐及到全身。我的身体自然挺直，却似别人把我扶起一般；可以用“岩石竖立在高山上”来譬喻我的身体。我的心自然虚空寂静，却似秋天的月光映照在澄清的碧水里一般。这个时候，痒从全身的毛孔发生出来。这种感觉并不是恶劣之感，身和心实在是快乐的；阳物也勃然地举起来了。丹

的心自然虛靜，却似秋月照在碧水里一般。痒從毛孔發生，身心全很快樂，陽物勃然舉起。丹田暖融融的，忽然一吼。神和炁，却似磁石的相吸；意和息，却似蛰蟲的相舍。其中的形象，是難以形容的。唱歌說：「奇哉怪哉！元關頓然變了，却似婦人受胎一般。呼吸偶然間斷；心身的快樂，在面腮上表現出來。神炁真正渾合之後，萬竅千脈，完全開了。」

「解說」並且深滿藥靈，而成純粹之物以後，若能維持極靜的狀態，天機便自然而然的發動了。在這個時候，若是心意散到外界去，炁和藥便要完全耗散。一度天機發動之後，全身便非常融融溫和，似乎沒有別的知覺一般；只是感覺蘇鬆柔軟的快樂；從十指起漸漸及到全身。我的身體，自然挺直，却似別人把我扶起一般；可以用「巖石豎立在高山上」來譬喻我的身體。我的心，自然虛空寂靜，却似秋天的月光，映照在澄清的碧水里一般。這個時候，癢從全身的毛孔，發生出來。這種感覺，並不是惡劣之感。身和心，實在是快樂的；陽物也勃然的舉起來了。丹



田發生暖氣，好像泉水逢春一般忽然發出吼聲，起了急激的變化。神和炁互相融會，却似磁石互相吸引一秀。意和息完全一致，却似蜚虫互相抱合而睡眠一般。其中的景象到底不是能形容得出來的。現在把那種景象的一端做成歌曲如下：“奇了怪了！有一種異物入到丹田裏了。丹田的受着異物，却似婦人受胎一般。呼吸間斷了，自己却不明白。身心的快樂並且在面容上表現出來。神和炁互相融合了。只覺得萬竅千脉一齊開放了。”

元竅之炁從下往後

蓋此時不覺入于窈冥，渾渾淪淪，天地人我莫知所之；而又非無為。窈冥之中，神自不肯舍其炁，炁自不肯離其神；自然而然，紐結一團；其中造化似施似翕，而實未見其施翕；似走似泄，而實未至于走泄；融融洽洽，其妙不可勝比；所謂一陽初動，有無窮之消息。少焉，恍恍惚惚，心已復靈，呼

田發生暖氣，好像泉水逢春一般；忽然發出吼聲，起了急激的變化。神和炁互相融會，却似磁石互相吸引一般。意和息完全一致，却似蜚虫互相抱合而睡眠一般。其中的景象，到底不是能形容得出來的。現在把那種景象的一端，做成歌曲如下：「奇了怪了！有一種異物，入到丹田裏了。丹田的受着異物，却似婦人受胎一般。呼吸間斷了，自己却不明白。身心的快樂，並且在面容上表現出來。神和炁，互相融合了。只覺得，萬竅千脉，一齊開放了。」

元竅之炁從下往後

蓋此時不覺入于窈冥，渾渾淪淪，天地人我，莫知所之；而又非無爲；窈冥之中，神自不肯捨其炁，炁自不肯離其神；自然而然，紐結一團；其中造化，似施似翕，而實未見其施翕；似走似泄，而實未至于走泄；融融洽洽，其妙不可勝比；所謂一陽初動，有無窮之消息。少焉，恍恍惚惚，心已復靈，呼



吸復起，元竅之炁自下往後而行腎管之根；毛際之間痒生，快樂實不能禁止，所謂炁滿任督自開。

讀法 因为这个时间在不知不觉之间已经进入到窈窈冥冥的境界了。浑浑沦沦的，不知道天地人我到什么地方去了。然而这个时候却不是毫无作为的。在窈冥的境界的中间，神自己不肯舍弃炁，炁也自己不肯舍弃神。自然而然的，纽结成一个团体；其中的造化，既像施出又像翕引。而在实际方面却没有看见它的施出翕引；既像走又像泄，而在实际方面，却没有到走泄的地步。融融洽洽的，它的妙处是没有别的东西可以胜得过的。这就是所说的一阳初动，有无穷的消息。过了片刻，恍恍惚惚的，心又灵了，呼吸又起来了。元窍的炁从下方到后边去。而肾管的根运行于毛孔之间，毛孔里发出痒来，实在不能禁止。这就是所说的炁满了，任督二脉自然张开。

吸復起，元竅之炁自下往後，而行腎管之根；毛際之間癢生，快樂實不能禁止；所謂炁滿任督自開。

「讀法」因為這個時間，在不知不覺之間，已經进入到窈窈冥冥的境界了。渾渾淪淪的，不知道天地人我到什麼地方去了。然而這個時候，却也不是毫無作為的。在窈冥的境界的中间，神自己不肯捨棄炁，炁也自己不肯捨棄神。自然而然的，紐結成一個團體；其中的造化，既像施出，又像翕引。而在實際方面，却没有看見它的施出翕引。既像走，又像泄，而在實際方面，却没有到走泄的地步。融融洽洽的，它的妙處，是沒有別的東西，可以勝得過的。這就是所說的一陽初動，有無窮的消息。過了片刻，恍恍惚惚的，心又靈了，呼吸又起來了。元竅的炁，從下方到後邊去。而腎管的根，運行于毛孔之間。毛孔裏發出癢來，實在不能禁止。這就是所說的，炁滿了，任督二脉，自然張開。



解说 这个时候在不知不觉之间已经深入窈窈冥冥的境界。却似万物完全解脱它的形象，而成了一团；也不知道天地人我到什么地方去了。然而我在这个时候却不是完全没有作为的。虽然入到窈窈冥冥的境界，但是，神自己不肯抛弃炁，先后二天，□炁也自己不肯离开神。我的神和炁自然而然地维持着这种状态，却似结成一个团体一般。这个中间的造化之炁包藏着，既像施出，又像吸入的，有意味的气机，但是，在事实方面，既没有施出，也没有一发动了；既像走出，又像泄漏，但是，在事实方面，却也没有走泄的事情。却似春水溶化，泉水满足一般。这种美妙的感觉，实在是没有可以胜过它的。这就是所说的一阳初动，其中有快感怡乐，并且有各种复杂的感觉。过了片刻，又从恍惚梦幻的境界中间其心恢复于它的聪明，而呼吸又照常发生了。这时，在元窍之下的炁向后运行，回转于肾管之根毛孔之间，于是发生一种愉快的痒的感觉。这种痒的感觉乃是不能禁止的快感。这就是所说的炁满足了，任督二脉（周

「解说」这个时候，在不知不觉之间，已经深入窈窈冥冥的境界。却似万物完全解脱它的形象，而成了一团；也不知道，天地人我，到什么地方去了。然而我在這個時候，却不是完全没有作为的。雖然入到窈窈冥冥的境界；但是，神自己不肯拋棄炁，先後二天，炁也自己不肯離開神。我的神和炁，自然而然的，維持着這種狀態，却似結成一個團體一般。這個中間的造化之炁，包藏着，既像施出，又像吸入的，有意味的氣機；但是，在事實方面，既沒有施出，也沒有吸入。一發動了，既像走出，又像泄漏；但是，在事實方面，却也沒有走泄的事情。却似春水溶化，泉水滿足一般；這種美妙的感覺，實在是沒有可以勝過它的。這就是所說的，一陽初動；其中有快感怡樂，並且有各種複雜的感覺。過了片刻，又從恍惚夢幻的境界中間，其心回復了它的聰明，而呼吸又照常發生了。這時，在元竅之下的炁，向後運行，廻轉于腎管之根，毛孔之間，於是發生一種愉快的癢的感覺。這種癢的感覺，乃是不能禁止的快感。這就是所說的，炁滿足了，任督二脉（周



須速採而烹煉之

又云：「運行自有經路，此之謂也。迅時速採烹煉，烹煉復靜，動而復煉，循環不已，少年不消月餘，中年不過百日，結成金丹，豈不樂哉？」

「讀法」又說：「運行自然有常走的路，就是這種說法。須要迅速把它採取，加以烹煉之功。烹煉了再靜止，動了又煉；循環着修煉，並不停止。年少的人，不過一個多月；中年的人，不滿一百天，便結成了金丹，豈不是很快樂的嗎？」

「解說」在運行方面，自然有經常的道路；任督二脈，自然開通。這個時候，須要急速採取，把它烹煉。若不急速烹煉，那末，發生的炁，便要往下流出，完全耗散了。能不失時而烹煉它，那末，活動的炁大概可以再靜。炁再活動，又當再煉。照着這樣，有循環不止的意志，便必定得成大道。

天之路）自然開通的現象。

須速採而烹煉之

又云：“運行自有經路，此之謂也。迅時速採烹煉。烹煉復靜，動而復煉，循環不已，少年不消月余，中年不過百日，結成金丹，豈不樂哉？”

讀法 又說：“運行自然有常走的路，就是這種說法。須要迅速把它採取，加以烹煉之功。烹煉了再靜止，動了又煉；循環着修煉，並不停止。年少的人不過一個多月，中年的人不滿一百天，便結成了金丹，豈不是很快樂的嗎？”

解說 在運行方面，自然有經常的道路；任督二脈自然開通。這個時候，須要急速採取，把它烹煉。若不急速烹煉，那麼發生的炁便要往下流出，完全耗散了。能不失時而烹煉它，那麼活動的炁大概可以再靜。炁再活動，又當再煉。照着這樣，有循環又止的意志，便必定得成大道。



了。少年的人，不过一个多月；中年的人，不过一百天，便炼成了仙丹。这种快乐，不是世上的凡所能知道的。

附记

这一篇本来不应该放在这里。效验的发生在调药之后，当然要把效验放在调药的下边。但是因为本篇很长，所以把它另外放开。读本书的人，须要把本篇和调药之章一同默会参究。若是依法修炼，得着效验切不可妄乱欢喜，也不可大惊小怪。这种效验，就是产药的真景，须要保护自己的真种子，以期得成大道。

第八章 总说

性能虚静则真机动

夫金丹之道，从静而入，至动而取。若不静则神不灵，而炁亦不真；于此

了。少年的人，不過一個多月；中年的人，不過一百天，便煉成了仙丹。這種快樂，不是世上的凡人，所能知道的。

附記

這一篇，本來不該應放在這里。效驗的發生，在調藥之後；當然要把效驗放在調藥的下邊。但是，因為本篇很長，所以把它另外放開。讀本書的人，須要把本篇和調藥之章，一同默會參究。若是依法修煉，得着效驗；切不可妄亂歡喜，也不可大驚小怪。這種效驗，就是產藥的真景；須要保護自己的真種子，以期得成大道。

第八章 總說

性能虛靜則真機動

夫金丹之道，從靜而入；至動而取；若不靜則神不靈，而炁亦不真；于此

內功煉丹秘訣

二二三



妄煉，即屬后天，与先天虚无、金丹之道不相契也。盖静者大道之体，造化之根；唯静则可以炼，不静则识性夹杂，终与道相违矣，故幻丹走泄，而道不成就矣，皆由未静而夹于识之过也。夫静者，静其性也，性能虚静，尘念不生，则真机自动。动矣非心动，是□之动也。炁机既然发动，则当以静应之；一动一静，不失机缄，是谓调药，是谓交合行乎造化。性命双溶，是谓真旨妙用矣。苟或专以静而不识动，或专以动而不复静，皆非正理也。

读法 金丹的大道是从静入手；待到活动，然后采取。若是不静，那么，神便不灵，炁也不真。在这个地方，烹炼的事情就是属于后天，和先天的虚无、金丹之道是不能互相契合的。因为静是大道之体，造化之根，只有静的时候可以修炼金丹。不静的时候，识性夹杂，到底和道是相悖的。所以幻丹走泄而道不成就，全是由于心不静，而夹杂着识的过失。静是使性寂静。性能虚

妄煉，即屬後天；與先天虛無，金丹之道，不相契也。蓋靜者大道之體，造化之根；唯靜則可以煉；不靜則識性夾雜，終與道相違矣；故幻丹走泄，而道不成就矣；皆由未靜而夾于識之過也。夫靜者，靜其性也；性能虛靜，塵念不生，則真機自動；動矣非心動，是炁之動也；炁機既然發動，則當以靜應之；一動一靜，不失機緘，是謂調藥，是謂交合行乎造化，性命雙溶，是謂真旨妙用矣。苟或專以靜而不識動，或專以動而不復靜，皆非正理也。

「讀法」金丹的大道，是從靜入手；待到活動，然後採取。若是不靜；那末，神便不靈，炁也不真。在這個地方，烹煉的事情，就是屬於後天。和先天的虛無，金丹之道，是不能互相契合的。因為靜是大道之體，造化之根，只有靜的時候，可以修煉金丹。不靜的時候，識性夾雜，到底和道是相背的。所以幻丹走泄，而道不成就，全是由于心不靜，而夾雜着識的過失。靜是使性寂靜。性能虛



静而生念不生的时候，真机便自然发动了。所说的动，并不是心的动，乃是炁的。动炁机既然发动，便当静以应之。一动一静不失机缄，叫做调药；交合之而行造化，名为“性命双溶”，这就是修炼仙道的真旨妙用。或是仅能静而不识动，或是仅能动而不复静，全不是纯正的修炼之道。

解说 金丹的大道须要使身心寂静，而入于修行之路；炁机动的时候便可采药。若是当初不静，那么，神便不灵，真炁也不出现。以不灵不真的神炁为种而烹炼，便是后天的妄行，却不能说是先天的虚无、金丹的大道。所说的静，实在是大道之体，造化之根。静的时候，方才可以修炼。不静的时候，思想混乱本性，到底不能成道。所以真丹不能结成，却炼成一种幻丹走泄完了。若是其性虚静，尘凡之念不生，那么，真机便自然活动了。所说的动，乃是炁的动，并不是心的动。在炁机已经发动的时候，切不可大惊小怪，须要用静的工夫对付它。一动一静不失机缄，名为调药；神炁合体而行造化，名为“性命共同熔融”，又可说是修炼金丹的真旨妙用。或是专

静，而应念不生的时候，真机便自然发动了。所说的动，并不是心的动，乃是炁的动。炁机既然发动，便当静以应之。一动一静不失机缄，叫作调药；交合之而行造化，名为「性命双溶」；这就是修炼仙道的真旨妙用。或是仅能静而不识动，或是仅能动而不复静，全不是纯正的修炼之道。

「解说」金丹的大道，须要使身心寂静，而入于修行之路；炁机动的时候，便可采药。若是当初不静，那末，神便不灵，真炁也不出现。以不灵不真的神炁为种而烹炼，便是后天的妄行。却不能说是先天的虚无，金丹的大道。所说的静，实在是大道之体，造化之根。静的时候，方才可以修炼。不静的时候，思想混乱本性，到底不能成道。所以真丹不能结成，却炼成一种幻丹，走泄完了。若是其性虚静，尘凡之念不生，那末，真机便自然活动了。所说的动，乃是炁的动，并不是心的动。在炁机已经发动的时候，切不可大惊小怪，须要用静的工夫对付它。一动一静，不失机缄，名为调药；神炁合体而行造化，名为「性命共同熔融」；又可说是修炼金丹的真旨妙用。或是专



用靜的工夫而不識動的仙機；或是以動為主而不能再靜；這兩種情形全不是修行的正理。

明藥之老嫩

次當明其藥產老嫩。老則炁散不升，嫩則炁微不升，務在靜候動旺始采，是謂當令，故曰：“時至神知。”以順行之時候，即逆行之時候矣，故又曰：“藥炁馳外，則外別有景。”前所謂調藥，用之日久矣，是為虛耗之軀言之耳。若壯旺之體，只于運周天之當時調之，不用日久。若調之日久，不運周天，則陽極而精滿，滿則又溢矣。不知法則活，而訣則一。故童真只用大周天，不必用小周天。壯旺之體，雖不可不用小周天，亦不必調之，日久只候藥產景到時，調其老嫩。凡元無一動，伺陽之長旺，即當採封。運行周天，運而復靜，動而復運，循環不已，是謂之進退行火，是謂之採取周天也。

明藥之老嫩

用靜的工夫，而不識動的仙機；或是以動為主，而不能再靜；這兩種情形，全不是修行的正理。

次當明其藥產老嫩。老則炁散不升，嫩則炁微不升，務在靜候動旺始採，是謂當令，故曰：“時至神知。”以順行之時候，即逆行之時候矣，故又曰：“藥炁馳外，則外別有景。”前所謂調藥，用之日久矣，是為虛耗之軀言之耳。若壯旺之體，只於運周天之當時調之，不用日久。若調之日久，不運周天，則陽極而精滿，滿則又溢矣。不知法則活，而訣則一，故童真只用大周天，不必用小周天。壯旺之體，雖不可不用小周天，亦不必調之，日久只候藥產景到時，調其老嫩。凡元無一動，伺陽之長旺，即當採封。運行周天，運而復靜，動而復運，循環不已，是謂之進退行火，是謂之採取周天也。



勤行不惰道有何难哉？故曰：“丹田直至泥丸顶，自在河车已百遭。”

读法 其次，应当说明产药的老嫩。老的时候，炁便散了，不升起来。嫩的时候，炁很微小，亦不升起来。必须静候动旺，方才可以采取。到了可采的时候方始采取，叫做当令。所以说：“时至神知。”顺行的时候就是逆行的时候，所以又说：“药炁向外边驰走的时候另外有景。”前边所说的调药，只有虚耗的身躯要用长久日子的工夫；若是强壮旺盛的身体，只要在运行周天的时候调药，不用长久日子的工夫。若是调药的日子太久，不运行周天的工夫，便要阳极精满；精满了便要溢出去。殊不知方法是活的，真诀却只有一种，所以童子的真体，只用大周天的方法，不必用小周天的方法。强壮旺盛的身体，虽然不可不用小周天的工夫，但是也不必用长久的日子调药，只要等待药产之景到来的时候，便可调和它的老嫩。大凡元炁一动的时候，伺候阳的长成旺盛就当采封。运行周天，运而又静，动而又运，循环不止，叫做“进退行火”，又名

勤行不惰道有何難哉？故曰：「丹田直至泥丸頂，自在河車已百遭。」

「讀法」其次，應當說明產藥的老嫩。老的時候，炁便散了，不升起來。嫩的時候，炁很微小，亦不升起來；必須靜候動旺，方才可以采取。到了可採的時候，始採取，叫作當令。所以說：「時至神知。」順行的時候，就是逆行的時候，所以又說：「藥炁向外邊馳走的時候，另外有景。」前邊所說的調藥，只有虛耗的身軀，要用長久日子的工夫。若是強壯旺盛的身軀，只要在運行周天的時候調藥，不用長久日子的工夫。若是調藥的日子太久，不運行周天的工夫，便要陽極精滿。精滿了，便要溢出去。殊不知，方法是活的真訣，却只有一種，所以童子的真體，只用大周天的方法，不必用小周天的方法。強壯旺盛的身軀，雖然不可不用小周天的工夫；但是，也不必用長久的日子調藥。只要等待藥產之景到來的時候，便可調和它的老嫩。大凡元炁一動的時候，伺候陽的長成旺盛，就當採封。運行周天，運而又靜，動而又運。循環不止，叫作「進退行火」，又名「



“采取周天”。若能勤行不怠，那么，成道又有什么难处呢？所以说：“从丹田直到泥丸之顶，自在的河车已经遭遇着一百回了。”

解说 其次，须要把药产的老嫩区别明白。老的时候真炁散了，就是添加呼吸之火却不能上升。嫩的时候炁太微了，也不能上升。所以必须静候炁的活动旺盛。应当采取然后开始采取，名为“当令”。这种开始采取的机会，并不是用意识的方法捕捉而得的。若用意识，反而要使真炁耗散。这个时候静寂的心若能和停止的水能映物影一般，便可知道开始采取的机会，所以说：“时至神知”。这时炁向外边驰走而顺行乃是常事；逆着炁的本来行走的方向而行动，便是采药的事情。所以又说：“药炁驰走到外边的时候，外边另有景象（发相）。”药炁向外驰走的发相，乃是阳举的现象。已经调药，经过长久的日子而不即采取，乃是对于虚耗的身躯而言。若是强壮旺盛的身体，可以在运行周天的时候调药，不必等待长久的日子。经过

採取周天。」若能勤行不怠，那末，成道又有什麼難處呢？所以說：「從丹田直到泥丸之頂，自在的河車，已經遭遇着一百回了。」

「解說」其次，須要把藥產的老嫩，區別明白。老的時候，真炁散了；就是添加呼吸之火，却也不能上升。嫩的時候，炁太微了，也不能上升。所以必須靜候，炁的活動旺盛。應當採取，然後開始採取，名為「當令」。這種開始採取的機會，並不是用意識的方法，捕捉而得的。若用意識，反而要使真炁耗散。這個時候，靜寂的心，若能和停止的水，能映物影一般，便可知道，開始採取的機會。所以說：「時至神知。」這時，炁向外邊馳走而順行，乃是常事；逆着炁的本來行走的方向而行動，便是採藥的事情。所以又說：「藥炁馳走到外邊的時候，外邊另有景象（發相）。」藥炁向外馳走的發相，乃是陽舉的現象。已經調藥，經過長久的日子，而不即採取，乃是對於虛耗的身軀而言。若是強壯旺盛的身體，可以在運行周天的時候調藥，不必等待長久的日子。經過



长久的日子而不运行周天，那么，阳极精满，精便溢出。童真是年少而未失精的人。这种修道的人不必用小周天的工夫，可以直接用大周天的工夫。壮年的健康男子，其精已经破败，所以必须用小周天的工夫。但是，不必调药而等待药的老嫩适度，只要看见药发出来很是旺盛，便可直接采药行使小周天的方法。在运行的中间，炁静止了。静了便当停止周天，守着虚无。再动了，又当行周天的工夫。像这种方法，名为“进退行火”。就是一进一退的运行火功的方法。又叫做“采取周天”。在周天中间，有采药和炼药二种工夫，这个是一面采药一面行周天的方法，所以名为“采取周天”。像这样修行很勤，成道是很容易的。所以说：“从丹田直到泥丸之顶，自在的河车已经遭遇着一百回了。”从丹田直到泥丸之顶是采药和周天的事情。几度采药，几度周天，所转运的炁名为“河车”。这个河车，运了又静，动了又运，须要反复着，施行一百度。

虚危穴与文武火

虚危穴与文武火

内功炼丹秘訣

二二九

长久的日子，而不运行周天；那末，阳精满，精便溢出。童真是，年少而未失精的人；这种修道的人，不必用小周天的工夫，可以直接用大周天的工夫。壮年的健康男子，其精已经破败，所以必须用小周天的工夫。但是，不必调药而等待药的老嫩适度；只要看见药发出来，很是旺盛，便可直接採藥行使小周天的方法。在運行的中間，炁靜止了。靜了便常停止周天，守着虛無。再動了，又當行周天的工夫。像這種方法，名為「進退行火」就是一進一退的，運行火功的方法。又叫做「採取周天」。在周天中間，有採藥和煉藥二種工夫；這個是一面採藥，一面行周天的方法，所以名為「採取周天」。像這樣修行很勤，成道是很容易的。所以說：「從丹田直到泥丸之頂，自在的河車，已經遭遇着一百回了。」從丹田直到泥丸之頂是，採藥和周天的事情；幾度採藥，幾度周天，所轉運的炁，名為「河車」。這個河車，運了又靜，動了又運，須要反覆着，施行一百度。



又云：“以虛危穴起，以虛危穴止。”蓋虛危穴，即任督二脈之交處，立斗柄、運河車，皆由此而起止，故冲虛曰：“起于是，止亦于是。”且運必假呼吸而吹之。若不以呼吸吹噓，則神炁不能如法，似有似無，合乎自然相依之運行。蓋行以神爲之主宰，不見有炁之形迹。元□乃無形之行，隨元神之運行，臨呼吸之催逼。故曰：“夾脊尾閭空，寄信而呼吸。”乃采運元炁之法，則逆只微緩，謂之文火，緊重謂之武火。

讀法 又說：“用虛危穴起，用虛危穴止。”因為虛危穴是任督二脈的相交之處。建立斗柄，轉運河車，全是从此起止。所以冲虛說：“于此起，亦于此止。”并且炁的運行必定由于呼吸之氣的吹噓。若是不用呼吸吹噓，那么，神炁便不能合法，既像有，又像無，合于自然相依的運行。因為炁的運行是以神爲主宰。不能看見炁的形迹。元炁乃是无形的行動，隨着元神的運

又云：「以虛危穴起，以虛危穴止。」蓋虛危穴，即任督二脈之交處，立斗柄，運河車，皆由此而起止，故冲虛曰：「起于是，止亦于是。」且運必假呼吸而吹之，若不以呼吸吹噓，則神炁不能如法，似有似無，合乎自然相依之運行，蓋行以神爲之主宰，不見有炁之形迹，元炁乃無形之行，隨元神之運行，臨呼吸之催逼。故曰：「夾脊尾閭空，寄信而呼吸。」乃採運元炁之法，則逆吹微緩，謂之文火，緊重謂之武火。

「讀法」又說：「用虛危穴起，用虛危穴止。」因為虛危穴是任督二脈的相交之處。建立斗柄，轉運河車，全是从此起止。所以冲虛說：「于此起，亦于此止。」並且炁的運行，必定由于呼吸之氣的吹噓。若是不用呼吸吹噓，那末，神炁便不能合法。既像有，又像無，合于自然相依的運行。因為炁的運行，是以神爲主宰。不能看見，炁的形迹。元炁乃是无形的行動，隨着元神的運



行，听从呼吸的催促。所以说：“夹脊尾闾空，寄信而呼吸。”采运元炁的方法是微缓着逆吹，名为“文火”；紧重着吹嘘，名为“武火”。

解说 虚危穴就是丹田；周天的起止处全是在于丹田。丹田是任督二脉互相交会之处，建立斗柄，转运河车（即炁），全是在此处起止。所以冲虚说：“起于此处，亦止于此处。”在炁的运行之时必定要用着呼吸之气的吹嘘。若是不用呼吸吹嘘，那么，神炁便不能如法运行了。这种运行既像有，又像无，合于自然相依的运行。运行是以神为主宰；神的运转虽然可以辨别，但是，炁的运转的形迹却不能看见。元炁是无形之物，不似元神的出于有心。因为元炁是无形而又无心，所以几乎不能认明它的存在；但是，它却确实是在暗中运行的。因为它随着元神的运行，依着呼吸的诱导而行动；所以元神运行之地，吸呼诱导之处。所以说：“夹脊尾闾空，寄信而呼吸。”夹脊尾闾是元炁行动之急。这个地方，虽然似乎是空虚的，

行，聽從呼吸的催促。所以說：「夾脊尾闾空，寄信而呼吸。」採運元炁的方法是，微緩着逆吹，名為「文火」；緊重着吹噓，名為「武火」。

「解說」虛危穴就是丹田；周天的起和止處，全是在於丹田。丹田是任督二脈互相交會之處；建立斗柄，轉運河車（即炁），全是在此處起止。所以沖虛說：「起於此處，亦止於此處。」在炁的運行之時，必定要用着呼吸之氣的吹噓。若是不用呼吸吹噓；那末，神炁便不能如法運行了。這種運行，既像有，又像無，合於自然相依的運行。運行是以神為主宰；神的運轉，雖然可以辨別；但是，炁的運轉的形迹，却不能看見。元炁是無形之物，不似元神的出于有心。因為元炁是無形而又無心，所以幾乎不能認明它的存在；但是，它却實在是暗中運行的。因為它隨着元神的運行，依着呼吸的誘導而行動；所以元神運行之地，吸呼誘導之方，便是元炁運行之處。所以說：「夾脊尾闾空，寄信而呼吸。」夾脊尾闾是元炁行動之急。這個地方，雖然似乎是空虛的；



其实元炁和呼吸互相呼应而运行于此。采取运行元炁的时候，或是用文火，或是武火，须要随着相当的时候适宜使用它。逆吹而微缓的火，名为“文火”；紧急而重大的火，叫做“武火”。

度数息数

数息运元炁者，为爻、为时、为度、为位；而周天之造化以此为规模，非真有三百六十有余也，故曰：“每时四揲。”所以然者，使其水火不致太过不及也。是范围元炁而成其度数，为造化之总序耳，故曰：“以息数定时数也。”

读法 数气息、运元炁的事情，乃是从爻、时、度、位等算出其数。周天的造化，拿这个作为规模。并不是真的有三百六十多的数，所以说：“每一时有四揲。”所以如此，乃是要使水火不致有太过不及的弊病而已。范围这个元炁造成它的度数，不过是作为造化的总序而已。所以

其實元炁和呼吸互相呼應，而運行于此。採取運行元炁的時候，或是用文火，或是武火，須要隨着相當的時候，適宜使用它。逆吹而微緩的火，名為「文火」；緊急而重大的火，叫作「武火」。

度数息数

數息運元炁者，為爻，為時，為度，為位；而周天之造化，以此為規模，非真有三百六十有餘也，故曰：「每時四揲。」所以然者，使其水火不致太過不及也；是範圍元炁，而成其度數，為造化之總序耳，故曰：「以息數定時數也。」

「讀法」數氣息、運元炁的事情，乃是從爻、時、度、位等，算出其數。周天的造化，拿這個作為規模。並不是，真的有三百六十多的數。所以說：「每一時有四揲。」所以如此，乃是要使水火，不致有太過不及的弊病而已。範圍這個元炁造成它的度數，不過是作為造化的總序而已。所以



说：“用气息之数规定时数。”

解说 把运元炁、数气息的程度，作为爻、时、度、位；而用从此算出的数作为行周天的造化之数。把从子到巳的六时和上升之路督脉的六位相配。把从午到亥的六时和下降之路任脉的六位相配。把升路的六位配乾的六爻；把降路的六位配坤的六爻，所以说：“为爻。”把炁的升降之路和时的十二支相配，所以说：“为时。”乾的六爻的策数有二百一十六；坤的六爻的策数有一百四十四；合成三百有六十，以之为周天的度数，所以说：“为度”。位是十二支的位。拿它规定周天的度数为三百六十。这种数目虽然不必拘泥，但是因为要使所用的水火没有太过和不及之弊，所以规定大概之数。

丹成景至

或又问：“炉鼎道路药物火候。”曰：“能此虚危任督运用，即炉鼎道

说：「用氣息之數，規定時數」

「解說」把運元炁，數氣息的程度，作為爻，時，度，位；而用從此算出的數，作為行周天的造化之數。把從子到巳的六時，和上升之路，督脈的六位相配。把從午到亥的六時，和下降之路，任脈的六位相配。把升路的六位，配乾的六爻；把降路的六位，配坤的六爻。所以說：「為爻。」把炁的升降之路，和時的十二支相配；所以說：「為時。」乾的六爻的策數有二百一十六；坤的六爻的策數，有一百四十四；合成三百有六十，以之為周天的度數；所以說：「為度。」位是十二支的位。拿它規定周天的度數，為三百六十。這種數目，雖然不必拘泥；但是，因為要使所用的水火，沒有太過和不及之弊，所以規定大概之數。

丹成景至

或又問：「爐鼎道路藥物火候。」曰：「能此虛危任督運用，即爐鼎道

內功煉丹秘訣

二四三



路明；此陽動升降即藥物火候，而動即在是也，除此皆非正理，盡屬筌蹄，惑人矣。借筌蹄，獲魚兔，謂筌蹄為魚兔，則誤也。去筌蹄，專魚兔，朝采暮煉，自然精化，口足、丹成、景至，再行向上工夫，煉炁化神，超凡入聖，出定千百億化身，皆由此書而上達矣。”

讀法 某人問：“爐鼎道路藥物火候的法術如何？”答說：“若能運用虛危穴和任督二脉，便明白爐鼎道路的法術。陽動而升降就是藥物火候，道即在於此處。除此之外，全不是正理，盡屬於筌蹄，乃是惑人之事。借着筌蹄獲得魚兔；說筌蹄是魚兔，話便錯了。除去筌蹄，專求魚兔；朝行采藥之法，暮行煉丹之術，那么，自然而然地便精化、炁足、丹成、景至了。再行更往上的工夫，那么，煉炁、化神、超凡、入聖、出定，化成千百億的化身，全可從此書而達到上方了。”

解說 道是很簡易的。陽動而升降，便是藥物火候。除此之外，全是因为要得魚兔，而設

路明；此陽動升降，即藥物火候，而動即在是也，除此皆非正理，盡屬筌蹄，惑人矣。借筌蹄，獲魚兔，謂筌蹄為魚兔，則誤也。去筌蹄，專魚兔，朝採暮煉，自然精化，炁足，丹成，景至，再行向上工夫，煉炁化神，超凡入聖，出定千百億化身，皆由此書而上達矣。

「讀法」某人問「爐鼎道路藥物火候的法術如何？」答說：「若能運用虛危穴，和任督二脉，便明白爐鼎道路的法術。陽動而升降，就是藥物火候，道即在於此處。除此之外，全不是正理；盡屬於筌蹄，乃是惑人之事。借着筌蹄獲得魚兔。說筌蹄是魚兔，話便錯了。除去筌蹄，專求魚兔；朝行採藥之法，暮行煉丹之術；那末，自然而然的，便精化，炁足，丹成，景至了。再行更往上進的工夫；那末，煉炁，化神，超凡，入聖，出定，化成千百億的化身，全可從此書而達到上方了。」

「解說」道是很簡易的。陽動而升降，便是藥物火候。除此之外，全是因为要得魚兔，而設



备的纲罟。舍弃旁门邪道，而专行采药炼药之法，便能自然而然地精化、炁足，丹也成了；到了这个时候，炼丹完成的发相也便出现了。再用向上进行的工夫，行大周天的法术，便可超脱尘凡，入到圣域，化成千百亿的化身，而现济世利民的大用。修道的人，只要能读此书而依法实行，便可把此等道行实现出来。

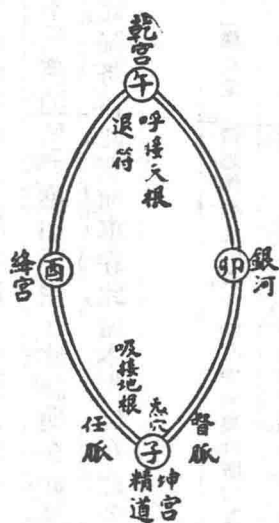
第九章 周天 图说

金丹造化之元功

内功炼丹秘訣

金丹造化之元功

調藥煉精成金丹圖



第九章 周天圖說

備的綱罟。捨棄旁門邪道，而專行採藥煉藥之法，便能自然而然的精化、炁足，丹也成了；到了這個時候，煉丹完成的發相，也便出現了。再用向上進行的工夫，行大周天的法術，便可超脫塵凡，入到聖域，化成千百億的化身，而現濟世利民的大用。修道的人，只要能讀此書，而依法實行，便可把此等道行，實現出來。



金丹之道前八篇已盡之矣，尚恐學者不知窈妙，故備此圖以補全書之要訣。愿有志者一覽無疑，不為旧圖所惑，庶知陽生在此，調藥在此，鼓巽風在此，藥產在此，採取在此，歸爐在此，駕河車在此，還本復位在此，金丹造化之元功，莫不在此矣。

讀法 金丹的大道以前八篇已經說全了，還恐怕學道的人不知其中的奧妙，所以又設備此圖，把本書的要訣補全。很愿有志修道的人，看了之后毫不疑心，不被旧圖所迷惑，庶几乎知道陽生調藥、鼓巽風、藥產、採取、歸爐、駕河車、還本復位等，煉丹的法術全在此處，就是金丹造化的元功，也沒有不在此處的了。

解說 調藥呼吸（就是鼓巽風）、藥產、採取、歸爐、周天（就是駕河車）、還本復位、煉成金丹的機要全收容在這個圖里了。修煉金丹大道，不過是用這種方法而已。世上有一種煉丹的

內功煉丹秘訣

二四六

金丹之道，前八篇已盡之矣；尚恐學者不知窈妙，故備此圖以補全書之要訣。愿有志者，一覽無疑，不為舊圖所惑，庶知陽生在此，調藥在此，鼓巽風在此，藥產在此，採取在此，歸路在此，駕河車在此，還本復位在此；金丹造化之元功，莫不在此矣。

「讀法」金丹的大道，以前八篇已經說全了。還恐怕學道的人，不知其中的奧妙。所以又設備此圖，把本書的要訣補全。很愿有志修道的人，看了之後，毫不疑心，不被舊圖所迷惑。庶幾乎知道：陽生，調藥，鼓巽風，藥產，採取，歸爐，駕河車，還本復位等，煉丹的法術，全在此處；就是金丹造化的元功，也沒有不在此處的了。

「解說」調藥呼吸，（就是鼓巽風）藥產，採取，歸爐，周天，（就是駕河車）還本復位，煉成金丹的機要，全收容在這個圖裏了。修煉金丹大道，不過是用這種方法而已。世上有一種煉丹的



旧图，乃是似是而非之物，学者须要注意，不可被那种旧图所耽误了。

元关中宫天心

然窍本无形，自无而生有，则谓之元关、中宫、天心，其称名固不一也。夫虚无之窟，内含天然真宰，则谓之君火、真火、真性、元神，亦是无形，静则集，氤氲而栖真养息，宰生生化化之原，动则引精华而向外发散，每活子时二候之许，其窍旋发旋无，故曰：“元关难言。”

读法 然而这个窍本来是无形。从无而生有，于是有元关、中宫、天心等名。名称虽多，其实却是一个。虚无的窟里含着天然的真宰，叫做君火、真火、真性、元神也，是无形之物。静的时候便聚集起来，氤氲而栖真、养息，主宰生生化化的根源。动的时候便引着精华向外发散，每个活子时有二候，它的窍是忽然发出来，忽然没有了，所以说：“元关是很难说的。”

舊圖，乃是似是而非之物，學者須要注意，不可被那種舊圖所耽誤了。

元關中宮天心

然竅本無形，自無而生有，則謂之元關，中宮，天心，其稱名固不一也；夫虛無之窟，內含天然真宰，則謂之君火，真火，真性，元神，亦是無形，靜則集，氤氲而棲真養息，宰生生化化之原，動則引精華而向外發散，每活子時二候之許，其竅旋發旋無，故曰：「元關難言。」

「讀法」然而這個竅，本來是無形的。從無而生有，于是有元關，中宮，天心等名；名稱雖多，其實却是一個。虛無的窟裏，含着天然的真宰，叫作君火，真火，真性，元神，也是無形之物。靜的時候，便聚集起來，氤氲而棲真，養息，主宰生生化化的根源。動的時候，便引着精華，向外發散，每個活子時有二候，它的竅是，忽然發出來，忽然沒有了。所以說：「元關是很難說的。」



解說 竅即炁竅，乃是无形的，所以我们不能用解剖学的方法指出它的所在之地。然而依着修养的工夫，却能感觉这个竅的位置，所以的结成金丹，的确是这种事实。在初炼丹的时候，不过是想象着有这种炁穴而已；及至有了道行之后，便可知人的体内实在是炁穴的。所以说：“从无而生有。”这个炁穴又有元关、中宫、天心等名，在修炼的时候，这个穴成为天然的真宰的住处。这个真宰有君火、真火、真性、元神等名，也是无形的。静的时候或为栖真养息生生化化的根源。动的时候，便要使精火向外发动。它在动的时候却似实有此物；它在静的时候却又如无此物。所以有的道家嗟叹着说：“元关的事情实在是容易说的。”

八脉拱一穴

其炁之行，后通乎督脉，前通乎任脉，中通乎冲脉，横通乎带脉；上通乎心，下通乎阳关，上后通乎督，上前通乎脐；散则透于周身，为百脉之总根，

「解說」竅即炁竅，乃是无形的。所以我们不能用解剖学的方法指出它的所在之地。然而依着修养的工夫，却能感觉这个竅的位置。所以的结成金丹，的确是有这种事实。在初炼丹的时候，不过是想像着，有这种炁穴而已；及至有了道行之后，便可知人的体内，实在是炁穴的。所以说：“从无而生有。”这个炁穴，又有元关、中宫、天心等名，在修炼的时候，这个穴成为天然的真宰的住处。这个真宰，有君火、真火、真性、元神等名，也是无形的。静的时候，或为棲真养息，生生化化的根源。动的时候，便要使精火向外发动。它在动的时候，却似实有此物；它在静的时候，却又如无此物。所以有的道家嗟叹着说：“元关的事情，实在是容易说的。”

八脉拱一穴

其炁之行，后通乎督脉，前通乎任脉，中通乎冲脉，横通乎带脉，上通乎心，下通乎阳关，上后通乎督，上前通乎脐，散则透于周身，为百脉之总根，



故谓之先天其穴无形无影，炁发则成窍，机息则渺茫以待成。全八脉，则八脉凑成共拱一穴，为造化之枢纽，名曰：“炁穴”。譬如，北辰居所，众星旋绕护卫，即古人所谓窍中窍也。

读法 那个炁行动的时候，后边通到督脉，前边通到任脉，中间通到冲脉，横通到带脉，上通到心，下通到阳关，上后通到肾，上前通到脐；散的时候，透过周身成为百脉的总根，所以把它叫做“先天”。它的穴也是无形无影的。炁发的时候便成了窍；机息的时候便渺茫而待成；完全八脉的时候八脉便凑成了，共拱一穴，成为造化的枢纽，名为炁穴。譬如，北辰的住处，众星旋绕护卫着。这就是古人所说的：“窍中之窍”。

解说 炁从炁穴发生，通过下边的八脉而运行：

后，督脉。前，任脉。中，冲脉。横，带脉。

故謂之先天。其穴無形無影；炁發則成竅，機息則渺茫以待成；全八脉，則八脉湊成，共拱一穴，爲造化之樞紐，名曰「炁穴」；譬如，北辰居所，眾星旋繞護衛，即古人所謂竅中竅也。

「讀法」那個炁行動的時候，後邊通到督脉，前邊通到任脉，中間通到衝脉，橫通到帶脉，上通到心，下通到陽關，上後通到腎，上前通到臍；散的時候，透過週身成爲百脉的總根。所以把它叫作「先天」。它的穴，也是無形無影的。炁發的時候，便成了竅；機息的時候，便渺茫而待成；完全八脉的時候，八脉便湊成了，共拱一穴，成爲造化的樞紐，名爲「炁穴」。譬如，北辰的住處，眾星旋繞護衛着。這就是古人所說的「竅中之竅」。

「解說」炁從炁穴發生，通過左邊的八脉而運行：

後，督脉。前，任脉。中，衝脉。橫，帶脉。

內功煉丹秘訣

二四九



上，心。下，陽關。上後，腎。上前，臍。

炁通過以上的八脈，散開來，透入全身，成為百脈的總根。這個穴，雖然是無形無影的；但是，炁一發動了，便可知道，這個緊要的部位。炁息的時候，却渺渺茫茫的，不知它在何處。八脈聚合于一穴，節制造化的樞機；這個穴，名為「炁穴」。因為這個緣故，所以古人把這個穴，叫作「竅中之竅」。就是緊要部位中的緊要部位。

無形之竅

竅即丹田，上乃金鼎，鼎稍上即黃庭，竅下即關元，古謂上黃庭下關元，是也。關元下即陽關，亦名命門，乃男女泄精之處，腎管之根，由此而生。但黃庭，金鼎，炁穴，關元四穴，俱是無形，若執形求之，則謬矣；又謂「夾脊兩腎中藏元炁」，則亦謬矣。此書圖之所作，實發古人所不盡泄之旨，而又

上，心。下，陽關。上後，腎。上前，臍。

炁通過以上的八脈，散開來，透入全身，成為百脈的總根。這個穴雖然無形無影的，但是炁一發動了，便可知道這個緊要的部位。炁息的時候却渺渺茫茫的，不知它在何處。八脈聚合于一穴，節制造化的樞機。這個穴名為「炁穴」。因為這個緣故，所以古人把這個穴叫做「竅中之竅」，就是緊要部位中的緊要部位。

無形之竅

竅即丹田，上乃金鼎；鼎稍上即黃庭，竅下即關元。古謂上黃庭下關元是也。關元下即陽關，亦名命門，乃男女泄精之處，腎管之根由此而生。但黃庭、金鼎、炁穴、關元四穴俱是無形。若執形求之則謬矣。又謂「夾脊兩腎中藏元炁」，則亦謬矣。此書圖之所作，實發古人所不盡泄之旨，而又



以辟其誕妄也。

讀法 竅就是丹田，上边有金鼎。鼎的稍微上一点的地方有黄庭。窍的下边就是关元。古人所说：“上黄庭，下关元”就是这个。关元的下边就是阳关，又名命门，乃是男女泄精之处；肾管的根从此处发生。但是黄庭、金鼎、金炁、关元四个穴全是无形的。若是固执形状去寻求它，便成谬误的事情了。又所说的：“夹脊的两肾之中藏着元炁”，也是荒谬的言语。这个书图所记载的实在是能发表古人的不尽泄之旨，而辟除诞妄的邪说。

解说 窍是炁穴，又名丹田。它的上边有金鼎，再稍微上一点又有黄庭。窍的下边有关元。这就是黄庭、金鼎、炁穴、关元的位置。这四个穴道本来是不能看见形状的。关元的下边名为阳关，又名命门。这是男女泄精的地方，肾管的根是从此处发生的。

以關其誕妄也。

「讀法」竅就是丹田。上邊有金鼎。鼎的稍微上一點的地方，有黃庭。竅的下邊，就是關元。古人所說：「上黃庭，下關元」，就是這個。關元的下邊，就是陽關，又名命門，乃是男女泄精之處；腎管的根，從此處發生。但是，黃庭，金鼎，炁穴，關元，四個穴，全是無形的。若是固執着形狀去尋求它，便成謬誤的事情了。又所說的：「夾脊的兩腎之中，藏着元炁」，也是荒謬的言語。這個書圖所記載的，實在是，能發表古人的不盡泄之旨，而闢除誕妄的邪說。

「解說」竅是炁穴，又名丹田。它的上邊有金鼎；再稍微上一點，又有黃庭；竅的下邊有關元。這就是，黃庭，金鼎，炁穴，關元的位置。這四個穴道，本來是不能看見形狀的。關元的下邊，名為陽關，又名命門。這是男女泄精的地方；腎管的根，是從此處發生的。

第十章 火候次序

內功煉丹秘訣

二五一

第十章 火候次序



忽然陽生

夫道從煉己起手，次下手調藥，既了手行周天，其事非一也；已熟或坐或臥，不覺忽然陽生，即迴光返照，凝神入炁穴，息息歸根，此神炁欲交未交之時，存神用息，絃絃若存，念茲在茲，此即謂之武火矣。

「讀法」金丹大道，是從煉己起手，其次是調藥。行了周天，方才可以完成煉丹的工夫。可見這種修道並不是一種事情。道行已經成熟之後，或是坐着，或是臥着，不知不覺的，忽然陽生了。隨即用迴光返照的方法，凝神入到炁穴，便氣息完全歸到根源。在這個神炁將交未交的時候，存着心神，使用氣息，好像絃絃不斷的，神炁時常存在的一般；時時刻刻的，想念這個地方。這就叫作武火。

「解說」修道的事情，首先須要煉己；煉己的方法是，須要使自己的性情，保着平靜的

忽然陽生

夫道從煉己起手，次下手調藥，既了手行周天，其事非一也。已熟或坐或臥，不覺忽然陽生，即迴光返照，凝神入炁穴，息息歸根，此神口欲交未交之時，存神用息，綿綿若存，念茲在茲，此即謂之武火矣。

「讀法」金丹大道是從煉己起手，其次是調藥。行了周天，方才可以完成煉丹的工夫。可見這種修道並不是一種事情。道行已經成熟之後，或是坐着，或是臥着，不知不覺地忽然陽生了。隨即用迴光返照的方法，凝神入到炁穴，便氣息完全歸到根源。在這個神炁將交未交的時候，存着心神，使用氣息，好像綿綿不斷的神炁時常存在的一般；時時刻刻地想念這個地方，這就叫做武火。

「解說」修道的事情是首先須要煉己。煉己的方法是須要使自己的性情保着平靜的



状态，方才可以不被外边的诱惑所摇动。调药是其次的事情。行周天是最后的事情。当初的修行稍熟之后，便在坐着或是卧着的时候，不知不觉地忽然有阳生的现象。这种生阳的事情乃是修行的第一种发相。须要注意，不可错过这个机会。回光返照是使光返照体内，收回走向外方的心而集中于丹田。须要使心和丹田亲密，直到觉着此心随着气息流入丹田为止。本文所说的神就是心神；炁穴就是丹田。这种事情的发生是在神炁欲交未交的时候。存着心神，用着气息，就是一息一息地使神炁互相和合。这种气息是好像绵绵不断地存着，而集中于神炁之上。这就是武火。总而言之，武火是有意识地使用气息的事情。

神炁相交

神炁即交，阳炁已定；又当忘息忘意，用文火养之。不息而嘘，不存而照，方得药产。但忘息即不能以火熏之，但用息即是不忘。息无不泯之谓嘘，

状态；方才可以，不被外边的诱惑所摇动。调药是其次的事情。行周天是最后的事情。当初的修行，稍熟之后，便在坐着，或是卧着的时候，不知不觉的，忽然有阳生的现象。这种生阳的事情，乃是修行的第一种发相；须要注意，不可错过这个机会。回光返照是，使光返照体内，收回走向外方的心，而集中于丹田。须要使心和丹田亲密，直到觉着，此心随着气息，流入丹田为止。本文所说的神，就是心神；炁穴就是丹田。这种事情的发生，是在神炁欲交未交的时候。存着心神，用着气息；就是一息一息的，使神，炁互相和合。这种气息是，好像绵绵不断的存着，而集中于神炁之上。这就是武火。总而言之，武火是，有意识地使用气息的事情。

神炁相交

神炁即交，阳炁已定；又当忘息忘意，用文火养之；不息而嘘，不存而照，方得药产；但忘息即不能以火熏之，但用息即是不忘；息无不泯之谓嘘，



欲噓不覺之謂忘；但用意即是不忘，但忘則不能以意照之。古云：“心无而不存之謂照，欲无不泯之謂忘。”忘与照一而二，二而一。当忘之时，其似湛然，未常不照；当照之时，纤毫不立，未常不忘，是谓真忘真照也。此即谓之文火也。

读法 神炁随即相交，阳炁已经安定。那么，又当忘却气息，忘却意思用火养它。气息似断而续的吹嘘，意念似亡而存在映照，方才得着药产的效验。但忘气息便不能用火熏它；但用气息便不能忘却了它。气息似无而不泯没，叫做“嘘”。欲嘘而不觉着叫做“忘”。但用意念，就是不忘。但忘的时候，就是不能用意照它。古人说：“心无而不存，叫做照它；欲无而不泯，叫做忘它。忘和照是一而二、二而一的。在忘的时候，其心清澄，并不是不照。在照的时候，虽然纤毫不立，却也没有忘却。这才是真忘真照。这就叫做“文火”。

欲噓不覺之謂忘；但用意即是不忘，但忘則不能以意照之。古云：“心無不存之謂照，欲無不泯之謂忘。”忘與照一而二，二而一；當忘之時，其心湛然，未常不照；當照之時，纖毫不立，未常不忘，是謂真忘真照也；此即謂之文火也。

「讀法」神炁隨即相交，陽炁已經安定；那末，又當忘却氣息，忘却意思，用火養它。氣息似斷而續的吹噓，意念似亡而存在映照，方才得着藥產的效驗。但忘氣息，便不能用火熏它。但用氣息，便不能忘却了它。氣息似無而不泯沒，叫作「噓」。「欲噓而不覺着，叫作「忘」。」但用意念，就是不忘。但忘的時候，就是不能用意照它。古人說：「心無而不存叫作照它，欲無而不泯，叫作忘它；」忘和照，是一而二，二而一的。在忘的時候，其心清澄，並不是不照。在照的時候，雖然纖毫不立，却也沒有忘却。這才是真忘真照。這就叫作「文火。」



解说 神和炁相交，阳炁安定了，没有耗散之患以后，便当忘却气息，忘却意念，用文火养它。气息如断而却连续，意念不存而冷然守着对境，这是文火。继续着维持这种状态，便可得着产药的效验。但是忘却气息是不用火熏的事情，所以从始到终不可脱离气息。气息虽然似乎没有，却也并不灭完，这才是嘘。欲嘘而不觉着，方才是忘。用意的事情便是不忘。忘的事情不能用意念照它。古人说：“心无而不存，是照；欲无而不灭，是忘。”忘和照是一而二、二而一的。就是忘的时候，其心只是清澄明净而已，并不是不照。照的时候，虽然是纤毫不立的空虚状态，却也不是忘却。这才是真忘真照。总而言之，用文火的方法是，心伴着气息，既不可说是动，也不可说是静，乃是维持极平静的状态。从大概方面看来，可以说是伴着动心的气息是武火，伴着静心的气息是文火。

阳举用武火
归根用文火

「解說」神和炁相交，陽炁安定了，沒有耗散之患以後，便當忘却氣息，忘却意念，用文火養它。氣息如斷而却連續，意念不存而冷然守着對境，這是文火。繼續着，維持這種狀態，便可得着產藥的效驗。但是忘却氣息是不用火熏的事情；所以從始到終，不可脫離氣息。氣息雖然似乎沒有，却也並不滅完，這才是噓。欲噓而不覺着，方才是忘。用意的事情，便是不忘。忘的事情，不能用意念照它。古人說：「心無而不存，是照；欲無而不滅，是忘。」忘和照，是一而二，二而一的。就是忘的時候，其心只是清澄明淨而已，並不是不照。照的時候，雖然是纖毫不立的空虛狀態，却不是忘却。這才是真忘真照。總而言之，用文火的方法是，心伴着氣息，既不可說是動，也不可說是靜，乃是維持極平靜的狀態。從大概方面看來，可以說是：伴着動心的氣息是武火，伴着靜心的氣息是文火。

陽舉用武火，歸根用文火

內功煉丹秘訣

二五五



文火既是，夜半忽然药产神知，光透帘帷，阳物勃然而举，即当采封运行。采运之时，存神用息，逆吹炁穴，谓之武火也。封沐归根即用上文文火之法，照顾温养之，谓之文火矣。但不在交□与周天之时，俱是用文火之法，以时刻温养之。而炼己之工亦是用此法，不然不能还虚。

读法 文火既然充足了，到了半夜忽然药产出来，心神知道了，其光透过帘帷，阳物勃然举起来了。

活子时

然阳生谓之活子时，而药产亦谓之活子时；两段工夫当明次序。而运周天谓之周天之子时，用火调药炼药，不谓之火之活子时也。然候者亦非一，说不论阳生及药产但有炁动者，即为一候。以神用炁，又为一候，此

文火既_了，夜半，忽然药产神知，光透帘帷，阳物勃然而举，即当采封运行；採運之時，存神用息，逆吹炁穴，謂之武火也，封沐歸根，即用上文文火之法，照顧溫養之，謂之文火矣。但不在交媾與周天之時，俱是用文火之法，以時刻溫養之，而煉己之工，亦是用此法。不然不能還虛。

「讀法」文火既然充足了，到了半夜，忽然藥產出來，心神知道了，其光透過簾帷，陽物勃然舉起來了。

活子時

然陽生謂之活子時，而藥產亦謂之活子時；兩段工夫，當明次序；而運周天謂之周天之子時；用火調藥煉藥，不謂之火之活子時也。然候者亦非一；說不論陽生及藥產但有炁動者，即爲一候；以神用炁，又爲一候，此



乃神炁會合之二候也。又曰：“陽生為一候，而藥產又為一候，此乃藥口所生之時節之二候也。故二候採牟尼者即此者也。藥炁既產，往外採歸爐為一候；而爐中封固又為一候；亦謂之二候採牟尼，升降沐浴，謂之四候，總謂之六候，此乃周天一時工法所用之六候也。候虽甚多，亦不必執著，不过是陽生調藥，调到炁滿藥產時，採歸運行子卯午酉歸根即是也。然其中候法亦要明白，當用呼吸變，文武火之時候不明白，則文武不能如法。

讀法 然而陽生叫做活子時，藥產也叫做活子時。兩段的工夫先須明白它的次序。運周天叫做周天的子時。用火而調藥煉藥叫做火的活子時。然而候也不是一個，所說的不論陽生及藥產只是炁動，即成為一候。以神用炁，又成為一候。這是神炁會合的二候。又說陽生是一

乃神炁會合之二候也。又曰：陽生為一候，而藥產又為一候，此乃藥炁所生之時節之二候也。故二候採牟尼者，即此者也。藥炁既產，往外採歸爐為一候；而爐中封固，又為一候；亦謂之二候採牟尼，升降沐浴，謂之四候，總謂之六候，此乃周天一時工法所用之六候也。候雖甚多，亦不必執著，不過是陽生調藥，调到炁滿藥產時，採歸運行子卯午酉歸根，即是也。然其中候法亦要明白，當用呼吸變，文武火之時候不明白，則文武不能如法。

「讀法」然而陽生叫作活子時。藥產也叫作活子時。兩段的工夫，先須明白它的次序。運周天，叫作周天的子時。用火而調藥煉藥，叫作火的活子時。然而候也不是一個；所說的，不論陽生及藥產，只是炁動，即成為一候。以神用炁，又成為一候。這是神炁會合的二候。又說：陽生是一



候，而藥產又是一候，這是藥炁所生的時節的二候。所說的“二候采牟尼”就是这个。藥炁既然产出，往外采取归炉成为一候；而封固于炉中又成为一候。这个也叫做“二候采牟尼”。升降沐浴叫做四候；总称为六候。这是周天一时的工法所用的六候。候虽然很多，却不必固执。这不过是阳生、调药、炼药、炁满、药产之时、采归运行、子卯午酉归根等候而已。然而其中的候法也要明白。先须用呼吸而变化。文武火的时候若不明白，那么使用文武火便不能如法。

解说 在阳生、药产、运周天，火的中间全有活子时。在这个时候，改变工法之端便叫做活子时。然而关于候的名称须要十分明白。所说的“二候取牟尼”在一切的子时中间是全有两个曲折的，所以对于这个道理必须十分明白，不可误用。就是：（甲）神炁会合的二候是在阳生和药产的时候，炁的活动是一候，以神用炁又是一候。（乙）药炁所生的时刻的二候，乃是阳生为一候，而药产又为一候。（丙）火的二候是药炁产生了，却往外去；采来使它归炉

候，而藥產又是一候，這是藥炁所生的時節的二候。所說的「二候採牟尼」就是這個。藥炁既然產出，往外採取歸爐，成為一候；而封固于爐中，又成為一候；這個也叫作「二候採牟尼」。「升降沐浴叫作四候；總稱為六候。這是周天一時的工法，所用的六候。候雖然很多，却不必固執。這不過是，陽生，調藥，煉藥，炁滿，藥產之時，採歸運行，子卯午酉歸根等候而已。然而其中的候法，也要明白。先須用呼吸而變化。文武火的時候，若不明白；那末，使用文武火，便不能如法。

「解說」在陽生，藥產，運周天，火的中間，全有活子時。在這個時候，改變工法之端，便叫作活子時。然而關於候的名稱，須要十分明白。所說的「二候收牟尼」，在一切的子時中間，是全有二個曲折的；所以對於這個道理，必須十分明白，不可誤用。就是：（甲）神炁會合的二候，是在陽生和藥產的時候，炁的活動是一候；以神用炁，又是一候。（乙）藥炁所生的時刻的二候，乃是陽生為一候，而藥產又為一候。（丙）火的二候，是藥炁產生了，却往外去，採來使它歸爐。



成爲一候；而封固于爐中又爲一候。周天有六候。在二候中間加升降沐浴四候，名爲六候。候法雖然很多，但是不可固執太甚，以致迷惑。所說的候不過是陽生、調藥、煉藥、炁滿、藥產之時、採取、歸爐、運行、子卯午酉歸根而已。知道這個候須要隨機應變，巧妙地使用文武火。若不明白這個候，當用文火的時候却用了武火，當用武火的時候却用了文火，那麼成道的希望便沒有了。

火候要明白

所謂火候不傳者，非不傳也，即此難言也。夫火是火，候是候，豈混而一言之。其中文武火候，逐節工法，師所傳之口訣盡備此書。後人有緣遇之，不要三日，即明乎斯道，則不爲誣徒所惑矣。

讀法 所說的火候不傳並非不傳，乃是因為難說的緣故。火是火，候是候，豈可含混着執一而論呢？其中的文武火候逐節的工法，師所傳的口訣全備在這個書裏了。後來學道的人

成爲一候；而封固于爐中，又爲一候。周天有六候。在二候中間，加升降沐浴四候，名爲六候。候法雖然很多，但是，不可固執太甚，以致迷惑。所說的候，不過是陽生、調藥、煉藥、炁滿、藥產之時，採取，歸爐，運行，子卯午酉歸根而已。知道這個候，須要隨機應變，巧妙的使用文武火。若不明白這個候，當用文火的時候，却用了武火，當用武火的時候，却用了文火；那末，成道的希望，便沒有了。

火候要明白

所謂火候不傳者，非不傳也，即此難言也。夫火是火，候是候，豈混而一言之；其中文武火候，逐節工法，師所傳之口訣，盡備此書；後人有緣遇之，不要三日，即明乎斯道，則不爲誣徒所惑矣。

「讀法」所說的火候不傳，並非不傳，乃是因為難說的緣故。火是火，候是候，豈可含混着執一而論呢？其中的文武火候，逐節的工法，師所傳的口訣，全備在這個書裏了。後來學道的人，



有缘遇着此书，不过三日的工夫便可明白这个道，不致被说谎的人所诱惑了。

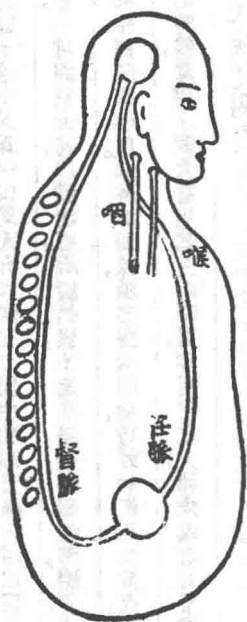
解说 火候是很难说的。在这个地方，只可把能说的述说出来。它的大要已经在这个书上说尽了。后来修道的人有缘得遇此书，幸而得着修道的机会，不出三日，便可认明它的效验。

第十一章 任督二脉图说

有缘遇着此书，不过三日的工夫，便可明白这个道，不致被说谎的人所诱惑了。

「解说」火候是很难说的。在这个地方，只可把能说的，述说出来。它的大要，已经在这个书上说尽了。后来修道的人，有缘得遇此书，幸而得着修道的机会，不出三日，便可认明它的效验。

第十一章 任督二脉图说





任督二脉之正说

华阳曰：“此图直泄元机宝，愿得药之士不失运行之路！丹道最秘，非余之敢妄泄也。古圣虽无图却有言存留，奈何不全之过耳。又因旧说谓：督脉在脊骨外，任脉止于上下唇。此二说皆俗医之妄指。岂知仙家说任督，实亲自在脉中所行过以为证验，非但行一回也。金丹神炁之元妙，必要在脉中所行过数百回方得成就。谬妄不但俗医乱指，今之修元者，亦此谬妄乱指，愈加纷纷。苟不亲自领会境遇，妄意猜指，浅学信受，误丧励志，岂不痛哉？故余将师所授之诀，以亲自领会之熟境，画图以证其非。然而此图一出，游方之士与那假道学则无容身之地。”

读法 华阳说：“这个图是直接漏泄元机的宝贝。希望得药的人不致失却运行的道

任督二脉之正說

華陽曰：「此圖直洩元機寶，願得藥之士，不失運行之路！丹道最秘，非余之敢妄泄也。古聖雖無圖，却有言存留，奈何不全之過耳。又因舊說，謂督脉在脊骨外，而任脉止于上下唇；此二說，皆俗醫之妄指，豈知仙家說任督，實親自在脉中所行過，以為證驗，非但行一回也。金丹神炁之元妙，必要在脉中所行過數百回，方得成就。謬妄不但俗醫亂指，今之修元者，亦此謬妄亂指，愈加紛紛。苟不親自領會境遇，妄億猜指，淺學信受，誤喪勵志，豈不痛哉？故余將師所授之訣，以親自領會之熟境，畫圖以證其非。然而此圖一出，遊方之士與那假道學，則無容身之地。」

內功煉丹秘訣

二六一

「讀法」華陽說：「這個圖是，直接漏洩元機的寶貝，希望得藥的人，不致失却運行的道



路。丹道是最秘密的，並不是我敢胡亂地洩漏出來。古時的聖人雖然沒有畫出圖來，但是言語却仍旧存留的。只是那種言語可惜沒有說全。又據舊說，說督脈是在脊骨之外，而任脈是止于上下唇。這兩種話全是俗醫的妄指，豈是仙家所說的任督二脈？實在是在這兩種脈里行過，得着證據效驗，並且行過的次數何止一回呢？金丹神炁的元妙必須心意在脈中行過几百回，方才可以得着成就。謬妄的法術非但有俗醫的亂指，就是現今修元的人也有這種謬妄的亂指，更更紛紛的胡言亂語，若不親自理會得這種境遇，妄想猜指、淺學輕信、因為錯誤而喪失勵志，豈不是很可悲痛的嗎？所以我把吾師所授的訣，用親自領會的熟境畫圖以證明它的不是。預料此圖一出之後，一切游方的人和假道學，便要沒有容身之地了。

解說 這個任脈督脈之圖乃是丹道最秘之訣。從腹部通過脊骨內的督脈而升到頭部；從頭部通過任脈而降到腹部，循環升降乃是依着這兩條道路。世上流行傳布的仙書，關於

路。丹道是最秘密的，並不是我敢胡亂的洩漏出來。古時的聖人，雖然沒有畫出圖來；但是，言語却仍舊存留的。只是那種言語，可惜沒有說全。又據舊說，說督脈是在脊骨之外，而任脈是止于上下唇。這兩種話，全是俗醫的妄指，豈是仙家所說的任督二脈？實在是，自己的心意，親自在這兩種脈裏行過，得着證據效驗。並且行過的次數，何止一回呢？金丹神炁的元妙，必須心意在脈中行過幾百回，方才可以得着成就。謬妄的法術，非但有俗醫的亂指，就是現今修元的人，也有這種謬妄的亂指，更更紛紛的胡言亂語，若不親自理會得這種境遇，妄想猜指，淺學輕信，因為錯誤而喪失勵志，豈不是很可悲痛的嗎？所以我把吾師所授的訣，用親自領會的熟境，畫圖以證明它的不是。預料此圖一出之後，一切游方的人，和假道學，便要沒有容身之地了。

一解說 這個任脈督脈之圖，乃是丹道最秘之訣。從腹部通過脊骨內的督脈，而升到頭部；從頭部通過任脈，而降到腹部；循環升降，乃是依着這兩條道路。世上流行傳布的仙書，關於



这种图多是反对着，以为督脉不通过脊骨的中間而通过脊骨的外边。又据旧说，说任脉是收纳吸气到腹部的径路，而任脉终止于上下唇。照着这种言语循环周天的事情便不能成立了。此等说法全不是从自己实际的修行得着的，而全是凭着自己的猜想而捏造的。后来的学者不可被纷纷的邪说所迷惑，须要遵依此图，励志修道。

第十二章 决疑

第一节 僧豁

然七问

问之一曰：“弟子愚暗，蒙老师传授火化断淫之法，行四个月得景，海中火发，对斗明星。又蒙传授法轮常转之密语，行持五十日，淫根自断，永无生机，反照北海，犹如化银之光，其光浩荡射目，自知成舍利子矣。弟子昔在打七一门，不见成道，反人人吐血，是何故也？”答曰：“自来开化，

這種圖多是反對着，以為督脈不通過脊骨的中間，而通過脊骨的外邊。又據舊說，說：任脈是收納吸氣到腹部的徑路，而任脈終止于上下唇。照着這種言語，循環周天的事情，便不能成立了。此等說法，全不是從自己實際的修行得着的，而全是憑着自己的猜想，而捏造的。後來的學者，不可被紛紛的邪說所迷惑，須要遵依此圖，勵志修道。

第十二章 決疑

第一節 僧豁然七問

問之一曰：「弟子愚暗，蒙老師傳授火化斷淫之法；行四個月得景，海中火發，對斗明星。又蒙傳授法輪常轉之密語；行持五十日，淫根自斷，永無生機；反照北海，猶如化銀之光；其光浩蕩射目，自知成舍利子矣。弟子昔在打七一門，不見成道，反人人吐血，是何故也？」答曰：「自來開化，



西天二十八祖，東土六代并無此門。乃僧高峰門人誣捏坑害後人，況高峰所習是閉息之旁門，何見得也？高峰自曰：‘忍氣急則殺人。’云：‘吐血因跑香忍氣，傷其臟腑，坐打香板，傷其脊絡。就是盧醫扁鵲莫能救之。’

讀法 第一問說：“弟子愚昧不明，承蒙老師傳授火化斷淫的方法，修行四個月便得着景象了：海中發出火來，好像北斗对着明星。又蒙傳授法輪常轉的密語，修行了五十日，淫根自然斷了，永遠沒有再生的機會。反照北海，化成似銀一般的白光，其光浩浩蕩蕩，映射眼目，自己知道舍利子已經成了。弟子从前在打七一的門下，不能看見成道的景象，反而看見多人吐血，這是什麼緣故呢？”答說：“自从如来開化之後，所有西天的二十八祖、東土的六代並沒有這一門。乃是僧高峰的門人誣捏坑害後人的。況且高峰所習的乃是閉息的旁門，怎能看

西天二十八祖，東土六代，並無此門，乃僧高峰門人，誣捏坑害後人，況高峰所習，是閉息之傍門，何見得也？高峰自曰：「忍氣急則殺人。」云：「吐血因跑香忍氣，傷其臟腑，坐打香板，傷其脊絡。就是盧醫扁鵲莫能救之。」

「讀法」第一問說：「弟子愚昧不明，承蒙老師傳授火化斷淫的方法。修行四個月，便得着景象了。海中發出火來，好像北斗對着明星。又蒙傳授法輪常轉的密語；修行了五十日，淫根自然斷了，永遠沒有再生的機會。反照北海，化成似銀一般的白光；其光浩浩蕩蕩，映射眼目。自己知道舍利子已經成了。弟子從前在「打七一」的門下，不能看見成道的景象，反而看見多人吐血，這是什麼緣故呢？」答說：「自從如來開化之後，所有西天的二十八祖，東土的六代並沒有這一門。乃是僧高峰的門人，誣捏坑害後人的。況且高峰所習的乃是閉息的傍門，怎能看



见大道的真景呢？高峰自己说过：‘忍气急了便要杀死人。’所说：‘吐血是由于跑香忍气伤损了脏腑；坐着打香板伤损了脊络。就是庐医和扁鹊也不能救治了。’”

解说 第一个疑问说：“我曾经承蒙老师教我用火断淫的方法。我依法修行了四个月，便得着如预期的体验的现象：海中发出火来，却似北斗对着明星一般。海中发火是炁生于丹田发温暖之气的情况。北斗对着明星是看见譬喻作北斗的丹田里，发现可譬喻作明星的炁。法轮常转是佛经的言语；但是这个地方却是譬喻行周天的法术。修行了五十日，淫根自然断绝，又没有淫志，北海就是丹田。观看丹田却有白光如银，其光浩浩荡荡地映射眼光。像这样听见丹成时候的发相而身知成丹的事情。道家所说的丹，在佛教方面叫做舍利子。我从前在‘打七一’的门里却不能成道。看见修业的人们非但不能成道，反而吐血的人很多。这是什么缘故呢？”答说：“自从如来开化之后，直到善提达摩有西天二十八祖。自从传到中国直

见大道的真景呢？高峰自己说过：「忍气急了，便要殺死人。」所说：「吐血是由于跑香忍气，傷損了臟腑；坐着打香板，傷損「脊絡」。就是廬醫和扁鵲也不能救治了。」

「解說」第一個疑問，說：「我曾經承蒙老師，教我用火斷淫的方法；我依法修行了四個月，便得着如預期的體驗的現象。海中發出火來，却似北斗對着明星一般。海中發火是，炁生于丹田，發生溫暖之氣的事情。北斗對着明星是，看見譬喻作北斗的丹田裏，發現可譬喻作明星的炁。法輪常轉是，佛經的言語；但是這個地方，却是譬喻行周天的法術。修行了五十日，淫根自然斷絕，又沒有淫志，北海就是丹田；觀看丹田，却有白光如銀；其光浩浩蕩蕩的，映射眼光。像這樣，聽見丹成時候的發相而身知成丹的事情。道家所說的丹，在佛教方面，叫作舍利子。我從前在「打七一」的門裏，却不能成道。看見修業的人們，非但不能成道，反而吐血的人很多。這是什麼緣故呢？」答說：「自從如來開化之後，直到善提達摩有西天二十八祖。自從傳到中國直



到慧能禅师共有六代，这是禅风正传的时代。在此等人们的教说中间，并不听见打七一之门。总而言之，这是僧高峰的门人等捏造此说诱惑后人的。这也不是高峰所传，乃是闭息的旁门。这种方法乃是所说的紧努而行深呼吸的方法。照着这样，怎能得着大道呢？高峰曾经说过：‘努力保守吸气使人至于死亡。’又说：‘吐血忍气损伤内脏；坐着打香板伤害脊络。不论什么名医全不能救这种病症。’”

参禅成道之现象

问之二曰：“参禅问话头，不见成道，何也？”答说：“如来有所问试者，是看学人性道明与未明。明则教外别传慧命，不得慧命无所成也。”

读法 第二问说：“虽然参禅而问话头，却不看见成道，是何故呢？”答说：“如来有所问试，是观看学人的性道是明还是不明。明的時候便在教外别传慧命。不得慧命便没有成就。”

到慧能禪師共有六代，這是禪風正傳的時代。在此等人們的教說中間，並不聽見打七一之門。總而言之，這是僧高峯的門人等，捏造此說，誘惑後人的。這也不是高峯所傳，乃是閉息的傍門。這種方法，乃是所說的，緊努而行深呼吸的方法。照着這樣，怎能得着大道呢？高峯曾經說過：「努力保守吸氣，使人至于死亡。」又說：「吐血忍氣，損傷內臟；坐着打香板，傷害脊絡；不論什麼名醫，全不能救這種病症。」

參禪成道之現象

問之二曰：「參禪問話頭，不見成道，何也？」答說：「如來有所問試者，是看學人性道，明與未明；明則教外別傳慧命，不得慧命，無所成也。」

「讀法」第二問說：「雖然參禪而問話頭，却不看見成道，是何故呢？」答說：「如來有所問試，是觀看學人的性道，是明還是不明。明的時候，便在教外別傳慧命。不得慧命，便沒有成就。」



解说 第二个疑问说：“虽然参禅而问话头，但是没有成道的人，这是什么理由？”答说：“这是要看学人的性道明是不明。明的时候另在教外，传授慧命。不能得着慧命便不能成道。慧命是成丹的基础。”

念经念佛之缺点

问之三曰：“专念经念佛不见成道何也？”答说：“经，路径也；佛，名字也。譬喻考试官，欲取第一名，求圣人，唱四书，可进否？六祖云：‘东方人造孽，念佛求生西方。西方人造孽，念佛往生何方？’”

谈法 第三个疑问说：“虽然专门念经念佛，但是不看见成道，是什么缘故呢？”答说：经像径路，佛只是名字。若是用考试官来譬喻，可以说欲取第一名，而求圣人唱四书，决定可

「解說」第二個疑問，說：「雖然參禪而問話頭，但是沒有成道的人，這是什麼理由？」答說：「這是要看學人的性道，明是不明。明的時候，另在教外，傳授慧命。不能得着慧命，便不能成道。慧命是成丹的基礎。」

念經念佛之缺點

問之三曰：「專念經念佛，不見成道，何也？答說：『經，路徑也；佛，名字也；譬喻考試官，欲取第一名，求聖人，唱四書，可進否？六祖云：『東方人造孽，念佛求生西方；西方人造孽，念佛往生何方？』」

「讀法」第三個疑問，說：「雖然專門念經念佛，但是不看見成道，是什麼緣故呢？」答說：「經像徑路，佛只是名字。若是用考試官來譬喻，可以說：欲取第一名，而求聖人，唱四書，決定可



進與否？六祖說：‘東方的人造了孽，念佛想到西方去。西方的人造孽，念佛又想到何方去呢？’”

解說 第三个疑问说：“虽然专门念经念佛，但是没有成道的人，这是什么缘故呢？”答说：“经像路径一般，佛是名字。譬如考试文官的人想要考取第一名，而在短少的时间内求圣人、读四书，照着这样能得着预期的成绩吗？这恐怕是不能达到目的吧！想要成道的人，除了从真实的体验出发之外，并没有别的道路。六祖说：‘像我们住在东方的人，因为造了孽，想要靠着念佛往西方去。若是西方的人造了孽的时候，念了佛更要往何方去呢？’这个是在侧面得念佛念经之功，但是没有体验的实在道德的人却也不能解脱。”

參禪者之走泄

問之四曰：“我釋教參禪人，灰心長坐，不起欲念，凡有走漏，不能成堅固之體，是何故也？”答曰：“為人至十六歲關竅開，既開無有不走泄之

進與否六祖說：「東方的人造了孽，念佛想到西方去。西方的人造孽，念佛又想到何方去呢？」

「解說」第三個疑問，說：「雖然專門念經念佛，但是沒有成道的人，這是什麼緣故呢？」

答說：「經像路徑一般。佛是名字。譬如考試文官的人，想要考取第一名，而在短少的時間，求聖人，讀四書，照着這樣，能得着預期的成績嗎？恐怕是不能達到目的吧！想要成道的人，除了從真實的體驗，出發之外，並沒有別的道路。六祖說：『像我們住在東方的人，因為造了孽，想要靠着念佛，往西方去；若是西方的人，造了孽的時候，念了佛更要往何方去呢？』這個是，諷刺雖然在側面，積得念佛念經之功；但是，沒有體驗的實在道德的人，却也不能解脫。」

參禪者之走泄

問之四曰：「我釋教參禪人，灰心長坐，不起欲念，凡有走漏，不能成堅固之體，是何故也？」答曰：「為人至十六歲關竅開，既開無有不走泄之



理；况且念经伤其中气，枯坐心肾又不能交会，走漏格外多矣。所以近代出家人反得症症，水枯吐血枯目，皆为此也。坚固实有火化之法。譬喻铛水在上，灶火在下，水得火自然变化为炁矣。如来云：“火化以后收取舍利。实有真传也。”

读法 第四个疑问说：“我们释教参禅的人虽然灰心长久坐著，不发生欲念；但是太凡有了走漏，便不能成坚固之体。这是什么缘故呢？”答说：“人到了十六岁，关窍便开了；既然开了，便没有不走泄之理。况且念经要伤害中气，枯坐着心肾也不能交会，走漏便格外多了。所以近代的出家人反而得着症症，水枯、吐血、枯目等症，全是因为这个缘故。要求坚固，实在有火化的方法。譬如铛水在上边，灶火在下边，水得着火自然变化成炁。如来说：‘火化以后收取舍利。’这种言语实在是真传。”

理；况且念经伤其中气，枯坐心肾又不能交会，走漏格外多矣。所以近代出家人反得症症，水枯吐血枯目，皆此也。坚固实有火化之法，譬喻铛水在上，灶火在下，水得火，自然变化为炁矣。如来云：“火化以后，收取舍利，实有真传也。”

「讀法」第四個疑問，說：「我們釋教參禪的人，雖然灰心長久坐著，不發生欲念；但是，大凡有了走漏，便不能成堅固之體，這是什麼緣故呢？」答說：「人到了十六歲，關竅便開了，既然開了，便沒有不走泄之理。況且念經要傷害中氣，枯坐心腎也不能交會，走漏便格外多了。所以近代的出家人，反而得着癉症，水枯，吐血，枯目等症，全是因為這個緣故。要求堅固，實在有火化的方法。譬如鑪水在上邊，灶火在下邊，水得着火，自然變化成炁。如來說：『火化以後，收取舍利。』這種言語實在是真傳。」



解说 第四个疑问说：“大凡参禅的人灰冷了心，长久坐着也有能不起欲念的人。虽然如此，却难保没有走漏的事情。既然有了走漏，便不能成为坚固之体。不起欲念的人还有走漏的事情，这是什么缘故呢？”答说：“人到了十六岁前后，关窍开了。开了之后便没有不走漏的道理。况且念经要伤害中气，长久枯坐着要失却心（神）肾（精）融合的机会。心神不能守着肾精，走漏的事情便更加多了。所以近来的出家人反而得着疟症，水枯、吐血、枯目等病的很多。在于世俗的人因为起了欲念，失却了精。出家无欲的人所以失精，乃是因为神不守精的缘故。使精坚固是有火化之法。火化是巧妙地使用文火和武火，而变化其精的事情。却似把盛水的釜放在上边，它的下边有灶；灶中有火焚烧，釜中的水由于灶火而变化为气一般，为风火的呼吸和神作用为水的精；精便化炁而为药成丹。如来说：‘火化以后收取舍利。’这种言语就是真传。舍利就是金丹。”

「解說」第四個疑問，說：「大凡參禪的人，灰冷了心，長久坐着，也有能不起欲念的人。雖然如此，却難保沒有走漏的事情。既然有了走漏，便不能成為堅固之體。不起欲念的人，還有走漏的事情，這是什麼緣故呢？」答說：「人到了十六歲前後，關竅開了。開了之後，便沒有不走漏的道理。況且念經要傷害中氣，長久枯坐着，要失却心（神）腎（精）融合的機會。心神不能守着腎精，走漏的事情，便更加多了。所以近來的出家人，反而得着瘧症，水枯吐血，枯目等病的很多。在於世俗的人，因為起了欲念，失却了精；出家無欲的人，所以失精，乃是因為神不守精的緣故。使精堅固，是有火化之法。火化是，巧妙的使用文火和武火，而變化其精的事情。却似把盛水的釜放在上邊，它的下邊有灶；灶中有火焚燒，釜中的水，由於灶火，而變化為氣一般；為風火的呼吸，和神，作用為水的精；精便化炁而為藥成丹。如來說：「火化以後，收取舍利。」這種言語，就是真傳。舍利就是金丹。」



參禪而不問走泄之弊

問之五曰：“今之參禪人而不問走泄之事，自言修道，可得成道否？”答曰：“天上未有走泄身子之佛祖走泄一回，與凡夫交媾一回其理一也，故无所成矣。”

讀法 第五個疑問說：“現今參禪的人不問走泄的事情，自己却說是修道。這種人能成道嗎？”答說：“天上沒有走泄身子的佛祖。走泄一回，便和凡夫交媾一回，其理相同，所以不能有了。”

解說 第五個疑問說：“現今參禪的人只說是修道，關於走泄的事情却不敢有所問。像這種人能成道嗎？”答說：“天上沒有走泄的事情。修道的人須要栽培道種。若是有一回走泄的事情，便和世俗的人行房事一次，其理相同。所以有走泄的事情便不能成道了。”

參禪而不問走泄之弊

問之五曰：「今之參禪人，而不問走泄之事，自言修道，可得成道否？」

答曰：「天上未有走泄身子之佛祖；走泄一回，與凡夫交媾一回，其理一也，故無所成矣。」

「讀法」第五個疑問，說：「現今參禪的人，不向走泄的事情，自己却說是修道；這種人能成道嗎？」答說：「天上沒有走泄身子的佛祖；走泄一回，便和凡夫交媾一回，其理相同，所以不能有了。」

「解說」第九個疑問，說：「現今參禪的人，只說是修道；關於走泄的事情，却不敢有所問。像這種人，能成道嗎？」答說：「天上沒有走泄的事情。修道的人，須要栽培道種；若是有一回走泄的事情，便和世俗的人，行房事一次，其理相同。所以有走泄的事情，便不能成道了。」



佛之對斗明星

問之六曰：「佛是何法起手？」答曰：「佛以對斗明星起手；對即中華返觀是也，斗即北斗丹田是也，明星即丹田之炁發見是也，不對斗明星，萬萬不能成道；釋教下手一着最秘，吾今全露，爾當默思默思！」

「讀法」第六個疑問，說：「佛是從何法起手呢？」答說：「佛用對斗明星的方法起手。對，就是中華的返觀。斗，就是北斗丹田。明星，就是丹田的炁發見。若不對斗明星，萬萬不能成道。釋教的下手一着，最是秘密，我現在把它全露出來了。你應當靜默着想想看！」

「解說」第六個疑問，說：「佛從什麼方法起手？」答說：「佛從對斗明星起手。對是內省之義。斗是北斗指丹田而言。明星是丹田的炁發見出來。若是把煉丹田之炁的事情，付之等閑；那末，修道的時候，便到底不能成功了。所以不用對斗明星的方法，萬萬不能成道。道對於這

佛之對斗明星

問之六曰：「佛是何法起手？」答曰：「佛以對斗明星起手，對即中華返觀是也；斗即北斗丹田是也，明星即丹田之炁發見是也。不對斗明星，萬萬不能成道。釋教下手一着最秘，吾今全露。爾當默思默思！」

讀法 第六個疑問說：「佛是從何法起手呢？」答說：「佛用對斗明星的方法起手；對就是中華的返觀；斗就是北斗丹田；明星就是丹田的炁發見。若不對斗明星，萬萬不能成道。釋教的下手一着最是秘密，我現在把它全露出來了。你應當靜默着想想看！」

解說 第六個疑問說：「佛從什麼方法起手？」答說：「佛從對斗明星起手。對是內省之義；斗是北斗指丹田而言；明星是丹田的炁發見出來。若是把煉丹田之炁的事情付之等閑，那麼，修道的事情便到底不能成功了。所以不用對斗明星的方法萬萬不能成道。道對於這



一点最是秘密。我现在把这种奥妙秘密完全表示出来，你应当静默着想想看！”

紙上之傳法

問之七曰：“今之釋教傳法得者，以為出頭，自稱為大和尚，可是真否？”答說：“得者如夢得金；稱者如戲台上漢高祖、楚霸王，何曾有實也。自达摩六祖以口傳心授，故五祖云：‘密附本音。’今之所傳，紙上傳某僧，某僧之名為傳法，志者觀之嘎嘎一笑而已。”

讀法 第七個疑問說：“現今傳得釋教的方法的人以為是出頭了，自稱作大和尚。所得的法可是真法嗎？”答說：“這種所得却似夢中得金一般；這種称呼又好像戲台上的漢高祖、楚霸王，何嘗是實在的呢？自从达摩直到六祖全用口授心傳。所以五祖說：‘密附着本音。’現今所傳的是紙上傳給某僧；把某僧的名字作為傳法。有志的人看了這種傳法，不過是哈哈

一點，最是秘密。我現在把這種奧妙秘密完全表示出來，你應當靜默着想想看！”

紙上之傳法

問之七曰：“今之釋教傳法得者，以為出頭，自稱為大和尚，可是真否？”答說：“得者如夢得金，稱者如戲台上漢高祖、楚霸王，何曾有實也。自达摩六祖，以口傳心授，故五祖云：‘密附本音。’今之所傳，紙上傳某僧，某僧之名為傳法，志者觀之，嘎嘎一笑而已。”

「讀法」第七個疑問，說：「現今傳得釋教的方法的人，以為是出頭了，自稱作大和尚。所得的法，可是真法嗎？」答說：「這種所得，却似夢中得金一般；這種稱呼，又好像戲台上的漢高祖、楚霸王，何嘗是實在的呢？自從達摩，直到六祖，全用口授心傳。所以五祖說：『密附着本音。』現今所傳的是，紙上傳給某僧；把某僧的名字，作為傳法。有志的人，看了這種傳法，不過是哈哈



「笑罷了。」

「解說」第七個疑問，說：「現今學佛的人，得着傳法，使自稱為大和尚，此等人所得的，果然是真法嗎？」答說：「這種所說的得，却似夢裏得着黃金一般；這種名稱，又好像戲台上所扮的漢高祖，和楚霸王，何嘗有什麼實際呢？自從達摩，直到六祖，的傳法，全是口傳心授，並不是寫在紙上的。像那種寫在紙上的傳法，實在是可笑的。因為他們沒有得着，應當口傳心授的火化的真傳，所以他們只得用紙上的傳法。」

第二節 王會然七問

兩月藥產，三月成丹，別門有是乎？

問之一曰：「弟子蒙老師傳授下手工夫，修煉兩月，得藥產之景；又蒙傳授周天的口訣，行運三月，外腎不舉，外腎常自溫暖，自知丹成，不知別

一笑罷了。」

解說 第七個疑問說：「現今學佛的人得着傳法便自稱為大和尚。此等人所得的果然是真法嗎？」答說：「這種所說的得却似夢里得着黃金一般；這種名稱又好像戲台上所扮的漢高祖和楚霸王，何嘗有什麼實際呢？自從達摩直到六祖的傳法，全是口傳心授，並不是写在紙上的。像那種写在紙上的傳法实在是可笑的。因為他們沒有得着应当口傳心授的火化的真傳，所以他們只得用紙上的傳法。」

第二節 王會然七問

兩月藥產，三月成丹，別門有是乎？

問之一曰：「弟子蒙老師傳授下手工夫，修煉兩月，得藥產之景；又蒙傳授周天的口訣，行運三月，外腎不舉，外腎常自溫暖，自知丹成。不知別



門亦有可成之理否？”答曰：“不得。神炁交合产出真种。万物所成或有行之专者，无非却病。所谓‘万般差别法总与金丹事不同。’”

读法 第一个疑问说：“弟子承蒙老师传授下手的工夫，修炼了两个月，得着药产的景象；又蒙传授周天的口诀，行运了三个月，外肾便不会举起来了，并且外肾时常自然温暖。自己知道丹已经成了。不晓得别门里也有可成的道理吗？”答说：“别门是不会得道的。须要知道神和炁互相交合方才能产出真的种子。其余万物所造成的并不能产出真种子。就是修行的人十分专心，也无非能却病而已。所说的‘万般差别之法总与金丹的事情大不相同。’”

解说 第一个疑问说：“我承蒙老师传授下手的工夫，修炼了两个月，已经得着药产的景象；又蒙传授周天的口诀，修行转运了三个月，已经外肾不会再举起来，并且时常温暖了。我看见这种景象，知道金丹已经炼成了。却不晓得别门旁道也有这种奇特的效果吗？”答说：

内功煉丹秘訣

二七五

門亦有可成之理否？」答曰：「不得。神炁交合，產出真種；萬物所成，或有行之專者，無非却病；所謂：『萬般差別法，總與金丹事不同。』」

「讀法」第一個疑問，說：「弟子承蒙老師，傳授下手的工夫，修煉了兩個月，得着藥產的景象。又蒙傳授周天的口訣，行運了三個月，外腎便不會舉起來了；並且外腎時常自然溫暖。自己知道，丹已經成了。不曉得，別門裏也有可成的道理嗎？」答說：「別門是不會得道的。須要知道：神和炁，互相交合，方才能產出真的種子。其餘萬物所造成的，並不能產出真種子，就是修行的人，十分專心，也無非能却病而已。所說的：『萬般差別之法，總和金丹的事情，大不相同。』」

「解說」第一個疑問，說：「我承蒙老師傳授下手的工夫，修煉了兩個月，已經得着藥產的景象。又蒙傳授周天的口訣，修行轉運了三個月，已經外腎不會再舉起來，並且時常溫暖了。我才見這種景象，知道金丹已經煉成了。却不曉得，別門旁道也有這種奇特的效果嗎？」答說：



“別門旁道是不會得着這種效果的。須要明白神和炁互相融合之後，身和心方才可以達到理想的状态，而产出成道的真種子。除此之外並沒有別的方法。所说的‘一切千差万別的方法，全是和修煉金丹的法術大不相同的。’”

不知周天之度数
則有走泄之患

問之二曰：“有一先生，自言得藥產之景，能以升降，又長坐數十年；凡有走漏不結丹，何也？”答曰：“虽得藥產，不知火候；虽是升降，不知闔辟度数強運，故不結也。”

讀法 第二個疑問說：“有一位先生自己說：‘得着藥產的景象，善于使用升降的方法，并且能長久坐着，經過几十年的日月。但是，他却有走漏的事情而不能結丹。’這是什麼缘故呢？”答說：“虽然得着藥產，却不知道火候；虽然使用升降的方法，却不曉得闔辟的度数，而勉

內功煉丹秘訣

二七六

「別門旁道，是不會得着這種效果的。須要明白，神和炁互相融合之後，身和心，方才可以達到理想的狀態；而产出成道的真種子。除此之外，並沒有別的方法。所说的‘一切千差万別的方法，全是和修煉金丹的法術，大不相同的。’」

不知周天之度数，則有走泄之患

問之二曰：「有一先生，自言得藥產之景，能以升降，又長坐數十年；凡有走漏不結丹，何也？」答曰：「雖得藥產，不知火候；雖是升降，不知闔辟度数強運，故不結也。」

「讀法」第二個疑問，說：「有一位先生，自己說：『得着藥產的景象，善于使用升降的方法，並且能長久坐着，經過幾十年的日月。但是，他却有走漏的事情，而不能結丹。』這是什麼缘故呢？」答說：「雖然得着藥產，却不知道火候；雖然使用升降的方法，却不曉得闔辟的度数，而勉



强运行，所以不能结成金丹。”

解说 第二个疑问说：“有一位先生说：‘有了药产的发相，又能自在行周天之法。照着这样经过几十年，但是，直到现在还有走漏的事情，不能结成金丹。’像这种情形到底是什么道理呢？”答说：“虽然已经得药产的景象，却不知道火候的方法。所以行周天之法的时候，不顾开闭的度数勉强运行，便不能结成金丹了。”

无药而行升降法
则不能结丹

问之三曰：“有一位言：教人凝神入炁穴，阳生之时后升前降，不结何也？”答曰：“不知起手之法，无药先行升降，水火煮空铛，故此不结也。”

读法 第三个疑问说：“有一位先生，教别人凝聚心神入到炁穴的方法，在阳生的时候虽然升于后、降于前，却不结丹。这是什么缘故？”答说：“不知道起手的方法，没有药物，却先

强运行，所以不能结成金丹。”

「解說」第二個疑問，說：「有一位先生說：『有了藥產的發相，又能自在的行周天之法，照着這樣經過幾十年，但是，直到現在，還有走漏的事情，不能結成金丹。』像這種情形，到底是什麼道理呢？」答說：「雖然已經得藥產的景象，却不知道火候的方法，所以行周天之法的時候，不顧開閉的度数，『强運行，便不能結成金丹了。』」

無藥而行升降法，則不能結丹

問之三曰：「有一位言：教人凝神入炁穴，陽生之時，後升前降，不結何也？」答曰：「不知起手之法，無藥先行升降，水火煮空鐘，故此不結也。」

「讀法」第三個疑問，說：「有一位先生，教別人，凝聚心神，入到炁穴的方法，在陽生的時候，雖然升于後，降于前，却不結丹，這是什麼緣故？」答說：「不知道起手的方法，沒有藥物，却先

內功煉丹秘訣

二七七



行升降的法術。這却似用水火煮空鍋相同，所以不能結丹。”

解說 第三个疑问说：“某人教别人说：‘凝聚心神，使入炁穴。照着这样，到了阳生的时候，开始行升降的方法。’别人依着这种方法修行了许久，却不能结成金丹。这是什么缘故呢？”答说：“因为不知道起手的方法，所以不能结成金丹。虽然阳生了，却没有动；在这个时候开始行升降的方法，就是没有药物枉用火功，不能结成金丹乃是当然的结果。道家所说的‘用水火煮空锅’就是这种情形。”

吞下津液之妄说

问之四曰：“有一位言：‘阳生之时，以舌抵住齿往上提之，吞津降下。’不结何也？”答曰：“此阳乃微阳，非药产之阳，升降无用；况又不知道路，乱提起邪火，必得吐血之症。吞乃有形之物，落于肠，出二便，有何益也？”

行升降的法術。這却似用水火煮空鍋相同，所以不能結丹。

「解說」第三個疑問，說：「某人教別人說：『凝聚心神，使入炁穴。照着這樣，到了陽生的時候，開始行升降的方法。』別人依着這種方法，修行了許久，却不能結成金丹，這是什麼緣故呢？」答說：「因為不知道起手的方法，所以不能結成金丹。雖然陽生了，却没有動；在這個時候，開始行升降的方法；就是沒有藥物，枉用火功，不能結成金丹，乃是當然的結果。道家所說的：『用水火煮空鍋，』就是這種情形。」

吞下津液之妄說

問之四曰：「有一位言：『陽生之時，以舌抵住齒，往上提之，吞津降下，』不結何也？」答曰：「此陽乃微陽，非藥產之陽，升降無用；况又不知道路，亂提起邪火，必得吐血之症；吞乃有形之物，落于腸，出二便，有何益也？」



读法 第四个疑问说：“有一位先生说：‘阳生的时候把舌头抵住牙齿往上提起，吞了津液降下去。’照着这样却不结丹，是何缘故？”答说：“这种阳乃是微阳，并非药产的阳，行升降的方法是没有用的。况且又不晓得道路，胡乱地提起邪火，必然得着吐血的病症。所吞的只是有形之物而已，落到肠中从二便出去了，有什么益处呢？”

解说 第四个疑问说：“据某人说：‘在阳生的时候用舌尖抵住牙齿，在口中搅动，待到生出津液便吞下去。学道的人照着这种方法却也不能结成金丹。这是什么缘故呢？’”答说：“这种所说的阳生恐怕是微阳吧！这种微阳并不是药产的阳，所以使用升降的方法是没有用处的。况且不知道升降的道路，胡乱地起火，必然要得着吐血的病症。所吞的唾液乃是有形之物，落到肠里就随着二便排泄出去了。有什么益处可以说呢？”

「讀法一第四個疑問，說：『有一位先生說：『陽生的時候，把舌頭抵住牙齒，往上提起，吞了津液，降下去。』照着這樣，却不結丹，是何緣故？』」答說：『這種陽，乃是微陽，並非藥產的陽。行升降的方法，是沒有用的。况且又不曉得道路，胡亂的提起邪火，必然得着吐血的病症。所吞的，只是有形之物而已，落到腸中，從二便出去了，有什麼益處呢？』」

「解說一第四個疑問，說：『據某人说：『在陽生的時候，用舌尖抵住牙齒，在口中攪動，待到生出津液，便吞下去。』學道的人，照着這種方法，却也不能結成金丹，這是什麼緣故呢？』」答說：『這種所說的陽生，恐怕是微陽吧！這種微陽，並不是藥產的陽，所以使用升降的方法，是沒有用處的。况且不知道升降的道路，胡亂的起火，必然要得着吐血的病症。所吞的唾液，乃是有形之物，落到腸裏，就隨着二便，排泄出去了。有什麼益處可以說呢？』」



二候之妄說

問之五曰：“有一假道人，教人陽生時用息采之，一息采，一息封，言之二候；左邊上，右邊下，一息一轉，謂之周天。不結何也？”答說：“此一非旁門，乃未得訣者自誣造作此言，誑哄愚夫耳。真人云：‘凡流不知道運行由五臟而循環，非周天也。故此不結矣。’”

讀法 第五个疑问说：“有一个假道人，教别人在阳生的时候用息采它。一息是采，一息是封，叫做二候。左边上，右边下，一息一轉，叫做一周天。照着这样，却不能结成金丹，是什么缘故呢？”答说：“这一种方法乃是没有得着真诀，自己欺誣造作此言，誑騙愚夫而已。真人说：‘尘凡之流不知仙道。他们运行的方法却是依着五臟而循环。’这种方法并不是周天，所以不能结成仙丹。”

二候之妄說

問之五曰：「有一假道人，教人陽生時，用息採之；一息採，一息封，言之二候；左邊上，右邊下，一息一轉，謂之周天；不結何也？」答說：「此一非傍門，乃未得訣者，自誣造作此言，誑哄愚夫耳。真人云：『凡流不知道，運行由五臟而循環，』非周天也，故此不結矣。」

「讀法」第五個疑問，說：「有一個假道人，教別人在陽生的時候，用息採它。一息採，一息是封，叫作二候。左邊上，右邊下，一息一轉，叫作一周天。照着這樣，却不能結成金丹，是什麼緣故呢？」答說：「這一種方法，乃是沒有得着真訣，自己欺誣，造作此言，誑騙愚夫而已。真人說：『塵凡之流，不知仙道；他們運行的方法，却是依着五臟而循環。』這種方法，並不是周天，所以不能結成仙丹。」



解说 第五个疑问说：“有一个似是而非的道人，教别人在阳生的时候用气息采它的方法。那种方法是：一个气息采药，一个气息封固，称它为‘二候’。又从左边升起，从右边降下，一个气息一转，叫做一周天’。照着这种方法却不能结成金丹，是什么缘故呢？”答说：“这个虽然不是旁门，却是没有得着真诀。自己未得真传，所以依着妄断而捏造此说；自己欺诬，又诳骗他人。真人说：‘一般的人不晓得大道。他们的运行不过是依着五脏而循环而已。像这种方法并非真的周天之法，不能结成金丹乃是当然的事情。”

呼吸而不知阳生，
则生阴神

问之六曰：“专凝神在炁穴，能出阴神，不结丹，何也？”答曰：“不知阳生，用呼吸之法，故不结也。”

读法 第六个疑问说：“专门凝聚心神，使它在炁穴里；能使阴神出来却不能结丹，是

生，用呼吸之法，故不结也。」

呼吸而不知陽生，則生陰神

問之六曰：「專凝神在炁穴，能出陰神，不結丹，何也？」答曰：「不知陽

「解說」第五個疑問，說：「有一個似是而非的道人教別人在陽生的時候，用氣息採它的方法。那種方法是一個氣息採藥，一個氣息封固，稱它為「二候」。又，從左邊升起，從右邊降下，一個氣息一轉，叫作「一周天」。照着這種方法，却不能結成金丹，是什麼緣故呢？」答說：「這個雖然不是旁門，却是沒有得着真訣。自己未得真傳，所以依着妄斷，而捏造此說；自己欺誣，又誑騙他人。真人說：「一般的人，不曉得大道；他們的運行，不過是依着五臟而循環而已。」像這種方法，並非真的周天之法，不能結成金丹，乃是當然的事情。」

「讀法」第六個疑問，說：「專門凝聚心神，使它在炁穴裏；能使陰神出來，却不能結丹，是

內功煉丹秘訣

二八一



什么缘故？”答说：“不知道阳生使用呼吸的方法，所以不能结丹。”

解说 第六个疑问说：“凝聚心神，使它在炁穴里，只是能使阴神出来，却不能结成仙丹，是什么缘故呢？”答说：“不晓得阳生的道理，徒然使用呼吸的方法，所以不能结成仙丹。”

升降迟重则生病

问之七曰：“不打七，亦吐血得疾病，何也？”答曰：“误信师之过耳。冲虚祖师云：‘外道邪法行气必至有病。’何以为病，升提太迟重，则提为邪火；其病头晕、病目、赤肿、翳障病、咳嗽、痰火、吐血病、痈肿等症。若降下而迟重，则逼沉，精气贯入肾子，为疼痛偏坠病、腹胀、水蛊、蛊胀病等症。上下两病皆致人速死。”

读法 第七个疑问说：“虽然不打七，也要得着吐血的疾病，是什么缘故呢？”答说：

什麼緣故？「答說：「不知道陽生使用呼吸的方法，所以不能結丹。」

「解說」第六個疑問，說：「凝聚心神，使它在炁穴裏。只是能使陰神出來，却不能結成仙丹，是什麼緣故呢？」答說：「不曉得陽生的道理，徒然使用呼吸的方法，所以不能結成仙丹。」

升降遲重則生病

問之七曰：「不打七，亦吐血得疾病，何也？」答曰：「誤信師之過耳。沖虛祖師云：『外道邪法行氣必至有病。』何以為病，升提太遲重，則提為邪火；其病頭暈，病目，赤腫，翳障病，咳嗽，痰火，吐血病，癰腫等症；若降下而遲重，則逼沉，精氣貫入腎子，為疼痛偏墜病，腹脹，水蠱，脹病等症；上下兩病，皆致人速死。」

「讀法」第七個疑問，說：「雖然不打七，也要得着吐血的疾病，是什麼緣故呢？」答說：「



“不过是误信妄师的过失罢了。冲虚祖师说：‘依着外道的邪法运行气息，必然要发生疾病。’为什么要生病呢？因为升提太迟重的时候，便提起来，成为邪火。那种病是头晕、眼病、赤肿、翳障之病，咳嗽、痰火、吐血之病，痈肿等症。若是降下太迟重的时候，那么逼气沉下去，精气贯入肾子，而成疼痛偏坠之病，腹胀、小蛊、胀病等症。上下的两种病全要使人速死。”

解说 第七个疑问说：“虽然不打七，却也要得着吐血的疾病，是什么缘故呢？”答说：“这是误信妄师的过失罢了。冲虚祖师说：‘外道的邪法，因为运气不得法，所以必定要生病。升提和降下气息过于迟重的时候，必然发生病症。遭遇险症便要使人死得很快。这是应当注意的。’

第三节 了然

五问

乾之用九，坤之用六，亦有不是之处

内功炼丹秘訣

二八三

第三節 了然五問 乾之用九，坤之用六，亦有不是之處

注意的。」

「升提和降下氣息，過於遲重的時候，必然發生病症。遭遇險症，便要使人死得很快，這是應當

「這是誤信妄師的過失罷了。冲虛祖師說：『外道的邪法，因為運氣不得法，所以必定要生病。』

「解說」第七個疑問，說：『雖然不打七，却也要得着吐血的疾病，是什麼緣故呢？』答說：

而成疼痛偏墜之病，腹脹，小蠱，脹病等症；上下的兩種病，全要使人速死。」

之病，咳嗽，痰火，吐血之病，癰腫等症。若是降下太遲重的时候；那末，逼氣沉下去，精氣貫入腎子，

為什麼要生病呢？因為升提太遲重的时候，便提起來，成為邪火，那種病是，頭暈，眼病，赤腫，翳障

不過是誤信妄師的過失罷了。冲虛祖師說：『依着外道的邪法，運行氣息，必然要發生疾病。』



問之一曰：“弟子旁門外道，不必問矣，願問正道之火候。有鍾離云：‘乾用九，坤用六。’可是此理也？”答曰：“而名是法不是。”

讀法 第一个疑问说：“弟子对于旁门外道的情形是不必问了，很愿意听见正道的火候。有钟离说：‘乾是用九，坤是用六。’可是有这种道理吗？”答说：“名称虽然不错，方法却是不对的。”

解说 第一个疑问说：“关于正道的火候我是知道的。据钟离说：‘乾是用九，坤是用六。’这种言语是对的吗？”答说：“这是不对的。”

子行午行，
亦有不是之处

問之二曰：“冲虛謂：‘子行三十六，午行二十四。’言是此理也？”答曰：“而名是訣不是。”

問之一曰：「弟子傍門外道，不必問矣，願問正道之火候；有鍾離云：『乾用九，坤用六。』可是此理也？」答曰：「而名是法不是。」

「讀法」第一個疑問，說：「弟子對於傍門外道的情形，是不必問了，很願意聽見正道的火候。有鍾離說：『乾是用九，坤是用六。』可是有這種道理嗎？」答說：「名稱雖然不錯，方法却是不對的。」

「解說」第一個疑問，說：「關於正道的火候，我是知道的。據鍾離說：『乾是用九，坤是用六。』這種言語，是對的嗎？」答說：「這是不對的。」

子行午行，亦有不是之處

問之二曰：「冲虛謂：『子行三十六，午行二十四』言是此理也？」答曰：「而名是訣不是。」



读法 第二个疑问说：“冲虚曾经说：‘子行三十六，午行二十四。’有这个道理吗？”答说：“名称虽是，诀却不是。”

解说 第二个疑问说：“冲虚所说的：‘子行三十六，午行二十四。’这种方法是对的吗？”答说：“这也不是真诀。”

阴阳之数，亦有不是之处

问之三曰：“真人谓：‘阳爻一百八十，阴爻一百二十。’可是此理也？”答说：“而名是事不是。”

读法 第三个疑问说：“真人所说：‘阳爻一百八十，阴爻一百二十。’可有这种道理吗？”答说：“名称虽是，事情却不是。”

解说 第三个疑问说：“据真人说：‘阳爻一百八十，阴爻一百二十。’是不是呢？”答

内功炼丹秘訣

二八五

嗎？
「答說：「名稱雖是，事情却不是。」

「答說：「而名是事不是。」

陰陽之數，亦有不是之處

問之三曰：「真人謂：『陽爻一百八十，陰爻一百二十。』可是此理也？」

「答說：「這也不是真訣。」

「解說」第二個疑問，說：「冲虛所說的：『子行三十六，午行二十四。』這種方法，是對的

答說：「名稱雖是，訣却不是。」

「讀法」第二個疑問，說：「冲虛曾經說：『子行三十六，午行二十四。』有這個道理嗎？」



說：「不是這種事情。」

陰陽之策數，亦有不是之處

問之四曰：「許旌陽謂：『陽用二百一十六，陰用一百四十四。』可是此理也？」答曰：「而名是火不是。」

「讀法」第四個疑問，說：「許旌陽說：『陽是用二百一十六，陰是用一百四十四。』可是這種道理嗎？」答說：「名稱雖是，用火的方法，却不是這樣。」

「解說」第四個疑問，說：「許旌陽說的：『陽是用二百一十六，陰是用一百四十四。』是不是呢？」答說：「不是。」

是與不是，由于真傳之有無

問之五曰：「其四非也？」答曰：「道最重在口傳；不得真傳，四皆非矣。」

說：“不是這種事情。”

陰陽之策數，
亦有不是之處

問之四曰：“許旌陽謂：‘陽用二百一十六，陰用一百四十四。’可是此理也？”答曰：“而名是火不是。”

讀法 第四個疑問說：“許旌陽說的：‘陽是用二百一十六，陰是用一百四十四。’可是這種道理嗎？”答說：“名稱雖是，用火的方法却不是這樣。”

解說 第四個疑問說：“許旌陽說的：‘陽是用二百一十六，陰是用一百四十四。’是不是呢？”答說：“不是。”

是与不是，由于
真傳之有無

問之五曰：“其四非也？”答曰：“道最重在口傳，不得真傳，四皆非矣。”



如果得真師，其四俱真。不但四真，千藥能聖，外合此火之元妙。而三教成道者，亦此火之元妙。”

讀法 第五個疑問說：“那四種方法全不對嗎？”答說：“道所最注重的乃是在於口傳。沒有得着真傳，那四種方法全是不對的。得着真傳，那四種方法却又全是真的。如果得着真師，非但四種方法全真，並且用千種藥全能成聖。外邊合於這個火的元妙，而三教所以能成大道，又全是這個火的妙用。”

解說 第五個疑問說：“前邊的四種疑問全是不對的嗎？”答說：“在大道方面最注重的是口傳。若是沒有真的口傳，那麼前邊所問的四種方法是全不對的。若是得着真傳，受了真傳，那麼四種方法非但是真的，並且一切的事情全合於這個火的妙用。在三教方面所有成道的人，也全是靠着這個火的妙用。”

如果得真師，其四俱真；不但四真，千藥能聖，外合此火之元妙；而三教成道者，亦此火之元妙。」

「讀法」第五個疑問，說：「那四種方法，全不對嗎？」答說：「道所最注重的，乃是在於口傳。沒有得着真傳，那四種方法，全是不對的。得着真傳，那四種方法，却又全是真的。如果得着真師，非但四種方法全真，並且用千種藥全能成聖，外邊合於這個火的元妙。而三教所以能成大道，又全是這個火的妙用。」

「解說」第五個疑問，說：「前邊的四種疑問，全是不對的嗎？」答說：「在大道方面，最注重的是口傳。若是沒有真的口傳，那末，前邊所問的四種方法，是全不對的。若是得着真傳，受了真傳，那末，四種方法，非但是真的，並且一切的事情，全合於這個火的妙用。在三教方面，所有成道的人，也全是靠着這個火的妙用。」



第十三章 危险说

不得性命真传
之危险

华阳曰：“学道者，外道纷纷；及其成功，未有一人，何也？不得性命之真传，分门立户，俱是妄为。且今之悟性者，落于后天之识性；今之修命者，落于后天之渣滓，是故无所成也。”

读法 华阳说：“学道的人纷纷地学习外道；至于成功，却是没有一个人。这是什么缘故呢？不得着性命的真传，一切分门立户，全是胡为。并且现今的研究性的人，不知道先天的性，而落到后天的识性；现今修命的人，不知道先天的命，而落到后天的渣滓，所以不能成功。”

解说 这种危险说，乃是说明下手、调药和行小周天时候所发生的许多危险，使学道的人特别注意。世人学道的人虽然很多，然而多是盲从外道。至于修行正道的人，却是几乎不

内功炼丹秘訣

二八八

第十三章 危险说

不得性命真傳之危險

華陽曰：「學道者，外道紛紛；及其成功，未有一人，何也？不得性命之真傳，分門立戶，俱是妄為。且今之悟性者，不識先天之性，落于後天之識性；今之修命者，不識先天之命，落于後天之渣滓，是故無所成也。」

「讀法」華陽說：「學道的人，紛紛的學習外道；至于成功，却是沒有一個人，這是什麼緣故呢？不得着性命的真傳，一切分門立戶，全是胡為。並且現今的研究性的人，不知道先天的性，而落到後天的識性；現今修命的人，不知道先天的命，而落到後天的渣滓，所以不能成功。」

「解說」這種危險說，乃是說明下手、調藥，和行小周大時候，所發生的許多危險；使學道的人，特別注意。世上學道的人，雖然很多；然而多是盲從外道；至于修行正道的人，却是幾乎不



能看见。所以那般学道的人不能得着某种的确的体验。他们未得性命的真传，徒然分门立户而已。并且现今名为悟性的人，不知道先天的性，而落到后天的识性；现今名为修命的人，不知道先天的命，而落到后天的渣滓，所以无论如何总不能成道。现在把不能成道的原因立了条目，记述于后。

神息吹灵火

盖不知其中性命之修持。

读法 因为不知道它的中间性命的修持。

解说 用道家的意义说明性命，可知：“离中之灵名为性，坎中之炁叫做命。”但是，我们对于这种说明仍旧不容易明白。现在再把这种意义详细说明如下：离是《周易》的卦名，为火、为明、为智、为心，又有其他的许多意义。所以说：“离中之灵为性。”就是把性当做火、明、智、心等

能看见。所以那般学道的人，不能得着某种的确的體驗，他們未得性命的真傳，徒然分門立戶而已。並且現今名為悟性的人，不知道先天的性，而落到後天的識性；現今名為修命的人，不知道先天的命，而落到後天的渣滓，所以無論如何，總不能成道。現在把不能成道的原因，立了條目，記述于後。

神息吹靈火

蓋不知其中性命之修持。

「讀法」因為不知道，它的中間，性命的修持。

「解說」用道家的意義，說明性命；可知：「離中之靈名為性，坎中之炁叫做命。」但是，我們對於這種說明，仍舊不容易明白。現在再把這種意義，詳細說明如下：離是《周易》的卦名，為火為明，為智，為心，又有其他的許多意義。所以說：「離中之靈為性，」就是把性，當作火，明，智，心等



之靈。靈是微妙的心之活動。坎在《易經》上為水、為湛、為誠、為精。所以說：“坎中之炁為命。”就是把命當做水、湛、誠、精等元炁。若是不知修道，那么靈的進出沒有一定的時候，放縱而妄動，雖然生炁，心也不能把它制伏，只是向外耗散而已。靈和炁分開了行動，所以性命不能合一。祖師教授修道是用極單純的方法；那種方法只是用這個離之性制伏坎之命而已。實際問題是，收斂微細的靈念納入動炁之中，用巽風（即呼吸）吹靈火，鍛煉這個後天的性命使之合而為一。照着這樣先天的性命便自然發現了。這就是煉丹的道家修持的方法。

須要防备之
危險種類
危險之防慮。

讀法 又不知有察，預防危險。

解說 防备是預先對於許多的危險考察明白，然後注意防备。危險的大要是：甲，雖然

之靈。靈是微妙的心之活動。坎在《易經》上為水，為湛，為誠，為精。所以說：“坎中之炁為命，”就是把命當作水，湛，誠，精等一炁。若是不知修道，那末，靈的進出沒有一定的時候，放縱而妄動；雖然生炁，心也不能把它制伏，只是向外耗散而已。靈和炁分開了行動，所以性命不能合一。祖師教授修道，是用極單純的方法；那種方法，只是用這個離之性，制伏坎之命而已。實際問題是，收斂微細的靈念，納入動炁之中，用巽風（即呼吸）吹靈火，煅煉這個後天的性命使之合而為一。照着這樣，先天的性命，便自然發現了。這就是，煉丹的道家，修持的方法。

須要防慮之危險種類

危險之防慮。

「讀法」又不知有察，預防危險。

「解說」防慮是，預先對於許多的危險，考察明白；然後注意防备。危險的大要是，甲，雖然



阳生，自己也不知道。乙，归炉之后，精不化则阴气来复；那个时候却不知锻炼之法。丙，神光失照。丁，呼吸失嘘。戊，虽然药产亦亦所知。己，在行升降之法的时候，有昏沉散乱等弊病。庚，虽然丹成，却不觉它的景象。辛，温养失宜。壬，虽然发现大药却不采取。此等情形全是很危险的。虽然古人说：“百日防危险。”但是修炼仙丹的人，从始到终对于危险的事情全要慎重防患。

以错修错炼之妄为也。

读法 因而有错修错炼的胡乱行为。

解说 不知道金丹的真诀而说修养的事情。照这样修行，便不免一切的胡乱行为。古人说：“万般差别之法，总与金丹之事不同。”不把金丹的方法作为基础的各种修法，全是旁门外道。

或者闻其性命之门户。

或者聞其性命之門戶。

內功煉丹秘訣

二九一

門外道。

人說：「萬般差別之法，總與金丹之事不同。」不把金丹的方法，作為基礎的，各種修法，全是旁

「讀法」因而有錯修錯煉的胡亂行為。

以錯修錯煉之妄為也。

陽生，自己也不知道。乙，歸爐之後，精不化則陰氣來復；那個時候，却不知煅煉之法。丙，神光失照。丁，呼吸失嘘。戊，雖然藥產。亦無所知。己，在行升降之法的時候，有昏沉散亂等弊病。庚，雖然丹成，却不知覺它的景象。辛，溫養失宜。壬，雖然發現大藥，却不採取。此等情形，全是很危險的。雖然古人說：「百日防危險；」但是，修煉仙丹的人，從始到終，對於危險的事情，全要慎重防患。



讀法 或者虽然听见“它的性命的门户”之语。

解说 不能理解性命的真义而谈修道，固然有许多弊病；就是只听见关于“性命的门户”的言语，而不知道性命的真髓精义，却也有许多危险。

正理不明，根源不透。

读法 正理不能明白，根源便不能透彻。

解说 正理根源就是性命的真说。像那般被邪师所诱惑而向外求道的人，已经是根本错误了。

入于旁门。

读法 进入旁门。

解说 世上有无数的大门。立此等门户的人全不知道自己的性命。若是关于自己的

「讀法」或者雖然聽見「它的性命的門戶」之語。

「解說」不能理解性命的真義，而談修道，固然有許多弊病；就是只聽見關於「性命的門戶」的言語，而不知道性命的真髓精義，却也有許多危險。

正理不明，根源不透。

「讀法」正理不能明白，根源便不能透徹。

「解說」正理，根源，就是性命的真說。像那般被邪師所誘惑，而向外求道的人，已經是根本錯誤了。

入于旁門。

「讀法」進入旁門。

「解說」世上有無數的門戶。立此等門戶的人，全不知道自己的性命。若是關於自己的



性命得不着正当的理解，那么便要走进旁门去了。正理根源只是一个。一个之外全是旁门。

执于一边。

读法 执著一边。

解说 这是说：“不本于中正的大道，而固执著边邪的小径。”大凡现今修道的人，因为不知道“以神收炁，修养自己性命的方法”，所以淫根不断，时常走漏，和没有修行的凡夫实在是一般无二。又有一种学习吞津液（即唾液）的人，徒然玩弄后天的物质（有形的物质即津液），至于元关的消息等却一点也不知道。像这种只知修行之名而不知修行之实的人却是很多的。

神炁不交之失

虽曰归道，奈性命不合，神炁不交。

性命，得不着正當的理解；那末，便要走進旁門去了。正理根源，只是一個。一個之外全是旁門。

執于一邊。

「讀法」執着一邊。

「解說」這是說：「不本于中正的大道，而固執著邊邪的小徑。」大凡現今修道的人，因為不知道「以神收炁，修養自己性命的方法」，所以淫根不斷，時常走漏，和沒有修行的凡夫，實在是一般無二。又有一種學習吞津液（即唾液）的人，徒然玩弄後天的物質（有形的物質，即津液），至于元關的消息等，却一點也不知道。像這種只知修行之名，而不知修行之實的人，却是很多的。

神炁不交之失

雖曰歸道，奈性命不合，神炁不交。

內功煉丹秘訣

二九三



讀法 虽然名为归道,却是性命不能相合,神炁不能相交。

解说 性命和神炁只是一个。修道的大要,在于把它融会为一。若是二者不能相交,那么虽然修道却也没有益处;成仙的真种子却不能发生了。真种子不发生,便没有成丹成道的时候了。

纵自修为。

读法 纵然自己修为。

解说 不知道性命神炁的融会,就是自己修行,却也不过是徒然劳苦身心而已。神炁融会,实在是修道中间安乐的法门。若不把它融会,不过是一种苦行而已,有什么益处呢?

真元暗耗,
则炁耗散
真元暗耗。

「讀法」雖然名為歸道,却是性命不能相合,神炁不能相交。

「解說」性命和神炁,只是一個。修道的大要,在于把它融會為一。若是二者不能相交;那末,雖然修道,却也沒有益處;成仙的真種子,却也不能發生了。真種子不發生,便沒有成丹成道的時候了。

縱自修為。

「讀法」縱然自己修為。

「解說」不知道性命神炁的融會,就是自己修行,却也不過是,徒然勞苦身心而已。神炁融會,實在是修道中間,安樂的法門,若不把它融會,不過是一種苦行而已,有什麼益處呢?

真元闇耗,則炁耗散

真元闇耗。



读法 真的元气在暗中消耗。

解说 真元就是阳炁。在修行中间或者有阳炁发生，若在这个时候不知道采取的方法，那么炁便向外耗散了。

终归于无所成矣。

读法 终究归到没有成就了。

解说 有了前边所说的各种弊端，虽然有志于道，却又不知正道；一切的修行到底是徒劳而已，有什么成就呢？

不达于精微，

则昧却采工

或有夙缘相逢，言语相，投知乎调法。

读法 或是遇着素来有缘的人，言语投机，因而知道调药之法。

「讀法」真的元氣，在暗中消耗。

「解說」真元就是陽炁，在修行中間或者有陽炁發生。若在這個時候，不知道採取的方法，那末，炁便向外耗散了。

終歸于無所成矣。

「讀法」終究歸到，沒有成就了。

「解說」有了前邊所說的各種弊端，雖然有志于道，却又不知正道；一切的修行，到底是徒勞而已，有什麼成就呢？

不達于精微，則昧却採工

或有夙緣相逢，言語相投，知乎調法。

「讀法」或是遇着素來有緣的人，言語投机，因而知道調藥之法。

內功煉丹秘訣

二九五



解說 知道調法是到了活子時知道用風火之候的事情。這種人雖知調法，却也未必能成大道。因為火有文武之別。欲成大道，須要用巧妙的方法使用文武火。若是只知調藥之法而不知用火之法，那麼調法却也无用，仙道仍舊難成。

能達乎精微。

讀法 沒有達到精微的境界。

解說 精微本來是難說的。只是守着自己元關的精炁神而不脫離，便可體驗得這種微妙的關係。但是對於用心的事情若不慎重，那麼這種精微便不能看見了。

煉己之生浮。

讀法 煉己的事情發生浮動。

解說 這是心不純熟的事情。

「解說」知道調法是到了活子時，知道用風火之候的事情。這種人，雖知調法，却也未必能成大道。因為火有文武之別；欲成大道，須要用巧妙的方法，使用文武火。若是只知調藥之法，而不知用火之法，那末，調法却也無用，仙道仍舊難成。

能達乎精微。

「讀法」沒有達到精微的境界。

「解說」精微本來是難說的。只是守着自己元關的精炁神，而不脫離，便可體驗得這種微妙的關係。但是對於用心的事情，若不慎重，那末，這種精微，便不能看見了。

煉己之生浮。

「讀法」煉己的事情發生浮動。

「解說」這是心不純熟的事情。



行功之沉睡。

读法 行功的事情变成沉睡。

解说 这是自己没有灵觉的事情。

及至阳生时。

读法 到了阳生的时候。

解说 活子时来了，有内边发相的内景和外边发相的外景。

迷而不自灵觉。

读法 迷惑而自己沒有灵性。

解说 虽然到了阳生的时候，却也不能知道的确，徒然失却机会。

炁熏形起。

行功之沉睡

「讀法」行功的事情，變成沉睡。

「解說」這是自己沒有靈覺的事情

及至陽生時。

「讀法」到了陽生的時候。

「解說」活子時來了，有內邊發相的內景，和外邊發相的外景。

迷而不自靈覺。

「讀法」迷惑而自己沒有靈性。

「解說」雖然到了陽生的時候，却也不能知道的確。徒然失却機會。

炁熏形起。

內功煉丹秘訣

二九七



讀法 炁熏了形便起来。

解說 阳生的時候，在元關熏來溫暖之氣，外腎有举起之兆。

昧却采工。

讀法 不明白采取的工夫。

解說 采工是既然产药之后须要采取，这个名为采工。现在虽然看见炁熏形起之兆，但是因为沉睡却失去时机。

炁无主则外走

炁之极动，变而外施。

讀法 炁虽然活动，却变化而向外施送。

解說 元炁发生，动到极点的时候不采取它，它便自己走出阳关。这种先天的元炁却

「讀法」炁熏了形便起来。

「解說」陽生的時候，在元關薰來溫暖之氣。外腎有舉起之兆。昧却採工。

「讀法」不明白採取的工夫。

「解說」採工是，既然產藥之後，須要採取。這個名為採工。現在雖然看見炁熏形起之兆；但是，因為沈睡，却失去時機。

炁無主則外走

炁之極動，變而外施。

「讀法」炁雖然活動，却變化而向外施送。

「解說」元炁發生，動到極點的時候，不採取它，它便自己走出陽關。這種先天的元炁，却



变成后天有形的淫精而走出。

既无主则无所留。

读法 既然没有主，便不能留住了。

解说 主是心神，留住的是气息。采工是须要全依着神和呼吸的能力。现今炁虽然发生，但是不明白利用神和呼吸的方法，所以炁也不能留住。

拱关一旦泄去。

读法 有一天拱开关门泄出去了。

解说 有一天，精液从阳关泄出去，采药的工夫便成空了。

安有药之可调可炼乎？

读法 还有什么药可以调、可以炼呢？

變成後天有形的淫精而走出。

既無主，則無所留。

「讀法」既然沒有主，便不能留住了。

「解說」主是心神，留住的是氣息。採工是，須要全依着神和呼吸的能力。現今炁雖然發生，但是，不明白利用神和呼吸的方法，所以炁也不能留住。

拱關一旦泄去。

「讀法」有一天，拱開關門，泄出去了。

「解說」有一天，精液從陽關泄出去，採藥的工夫，便成空了。

安有藥之可調可煉乎。

「讀法」還有什麼藥，可以調，可以煉呢？

內功煉丹秘訣

二九九



內功煉丹秘訣

三〇〇

「解說」不能把炁留住，便沒有藥物可以調煉。這就是心不誠，意不專的弊病，愚夫沒有智識，只是嗟嘆，炁的難留而已。

不知用火之法，則陰魔來擾

且既知乎靈覺之調法。

「讀法」並且既然知道，靈覺的調法；

「解說」靈覺是神知，調法是用神指導呼吸，攝取元炁，使它歸爐，加以烹煉。

而又無所成，何也？

「讀法」却又沒有成就，是什麼道理？

「解說」既然知道靈覺的調法，在丹法方面，似乎可以達到煉熟之域了。但是，還沒有成就，這是什麼道理呢？

解說 不能把炁留住，便沒有藥物可以調煉。這就是心不誠、意不專的弊病。愚夫沒有智識，只是嗟嘆炁的難留而已。

不知用火之法
則陰魔來擾

且既知乎靈覺之調法。

讀法 並且既然知道靈覺的調法。

解說 靈覺是神知。調法是用神指導呼吸，攝取元炁，使它歸爐加以烹煉。

而又無所成，何也？

讀法 却又沒有成就，是什麼道理？

解說 既然知道靈覺的調法，在丹法方面似乎可以達到煉熟之域了。但是還沒有成就，這是什麼道理呢？



蓋不知其中丹法之逐節，火候之次第。

「讀法」因為不知道，它的中間，丹法的逐節，火候的次第；

「解說」丹法是有火候的次第，若不應着時機，用巧妙的方法，或是利用文火，或是利用武火，決定不能成丹。甲，在陽未生的時候，收神于丹田，並且使用氣息。用着心，絲絲不斷的，使氣息歸根。這就是用文火之工。古人所說的一爐中之火種，一就是這個，火得着風，便旺起來；但是爐中的殘火，被風吹了，便要熄滅，所以須要特別小心。修道的人，在起手的時候，其炁微少，却似爐中的殘火一般。所以須要用溫柔的文火，溫養着它。乙，陽既然生了，須要採用武火。陽生的時候，其勢不能放縱，所以須要用武火制伏它。丙，歸爐是，使心神和氣息，互相扶助。須要用文火之工。丁，在爐中煅煉是，用風鼓動火，把來熏它。這就是武火之工。丁，煉過養後，須要溫養它。這就是文火之工。修道的人，須要照着這樣，應着時機，使用文武火。若是不知道，修煉的逐節次第，那炁

內功煉丹秘訣

三〇一

蓋不知其中丹法之逐節，火候之次第。

讀法 因為不知道它的中間，丹法的逐節，火候的次第。

解說 丹法是有火候的次第。若不應着時機，用巧妙的方法或是利用文火，或是利用武火，決定不能成丹。甲，在陽未生的時候，收神于丹田，並且使用氣息。用着心，綿綿不斷地使氣息歸根。這就是用文火之工。古人所說的“爐中之火種”，就是这个。火得着風便旺起來，但是，爐中的殘火被風吹了便要熄滅，所以須要特別小心。修道的人在起手的時候，其炁微少，却似爐中的殘火一般。所以須要用溫柔的文火溫養着它。乙，陽既然生了，須要採用武火。陽生的時候，其勢不能放縱，所以要用武火制伏它。丙，歸爐是使心神和氣息互相扶助。須要用文火之工。丁，在爐中鍛煉是用風鼓動火，把來熏它。這就是武火之工。丁，煉過養後，須要溫養它，這就是文火之工。修道的人須要照着這樣，應着時機使用文武火。若是不知道修煉的逐節次第。那么，炁



內功煉丹秘訣

三〇一

便不免耗散走泄了。

是以盲修瞎煉。

「讀法」所以就同瞎子一般，胡亂的修煉。

「解說」學道的人，輕聽師言，自以為得着傳授；其實在修煉的時候，所用的工法，却是錯亂的。

不知調藥者。

「讀法」却不知道，調藥是，

「解說」這就是起手的方法。

武火採之。

「讀法」用武火採它。

便不免耗散走泄了。

是以盲修瞎煉。

讀法 所以就同瞎子一般胡亂的修煉。

解說 學道的人輕聽師言，自以為得道理傳授；其實在修煉的時候所用的工法，却是錯亂的。

不知調藥者。

讀法 却不知道調藥是。

解說 這就是起手的方法。

武火採之。

讀法 用武火採它。



解說 武火是用氣息攝取炁的方法。炁生出來便要下降，自己不能逆着上行。若要使它逆着上行，歸到根源，須要用氣息攝取它。這種机关又稱為开辟之機。五祖說：“闢明，則不能采藥歸爐。”

武火煉之。

讀法 用武火煉它。

解說 武火是采藥、煉藥、周天的秘機，仙佛的密義，不知武火的用法便不能成丹。武火是鼓動了風，使精化成純粹之物。這種武火的机关又名為橐籥（即風箱）。太上老君曰：“天地之炁，其猶如橐籥乎？”就是說的這種事情。

文火養之。

讀法 用文火養它。

「解說」武火是用氣息攝取炁的方法，炁生出來，便要下降，自己不能逆着上行。若要使它逆着上行，歸到根源，須要用氣息攝取它。這種機關，又稱為開闢之機。五祖說：「闢明，則不能採藥歸爐。」

武火煉之。

「讀法」用武火煉它。

「解說」武火是採藥、煉藥、周天的秘機，仙佛的密義，不知武火的用法，便不能成丹。武火是鼓動了風，使精化成純粹之物。這種武火的機關，又名為橐籥（即風箱）。太上老君曰：「天地之，其猶如橐籥乎？」就是說的這種事情。

文火養之。

「讀法」用文火養它。

內功煉丹秘訣

三〇三



解說 文火是用氣息吹噓而溫養的方法。與“闔辟”不同。吹噓只是用後天的氣息，但是闔辟却要兼用先天的炁和後天的氣。就是先後的二炁在元關中間有互相感动的消息。在這個中間有四個往來，假若以為一呼一吸兩個的往來名為“闔辟”，那麼，這便錯誤了。有人問道：“吹噓（文火）和闔辟（武火）的用法有什麼不同呢？”答說：“吹噓是神炁不動，闔辟是神炁全動。可見闔辟的神炁是動于不動之間的。若動于玄關之外，便不是煉藥的闔辟了。神炁相交便可妊娠真種。譬如雌雄在外互相鼓舞，便生出子女來；這種事情也是相同的。

忘火以待其自生之故耳。

讀法 忘記了火，等待它自己生出來的緣故而已。

解說 更用文火溫養之後便當忘記了火。渾然靜着，等待陽的再生。

且既明其逐節，曉其煉法，何以張脉僨興？

「解說」文火是用氣息吹噓而溫養的方法。「闔辟」不同。吹噓只是用後天的氣息。

但是，闔辟却要兼用先天的炁和後天的氣。就是先後的二炁，在元關中間，有互相感动的消息。

在這個中間，有四個往來，假若以為一呼一吸二個的往來，名為一闔辟，一那末，這便錯誤了。有

人問道：「吹噓（文火）和闔辟（武火）的用法，有什麼不同呢？」答說：「吹噓是神炁不動，

闔辟是神炁全動。可見闔辟的神炁是動于不動之間的。若動于玄關之外，便不是煉藥的闔辟

了。神炁相交，便可妊娠真種。譬如雌雄在外，互相鼓舞，便生出子女來；這種事情，也是相同的。

忘火以待其自生之故耳。

「讀法」忘記了火，等待它自己生出來的緣故而已。

「解說」更用文火溫養之後，便當忘記了火，渾然靜着，等待陽的再生。

且既明其逐節，曉其煉法，何以張脉僨興。



读法 并且既然明白它的逐节，晓得它的炼法，为什么有张脉偾兴的事情？

解说 虽然明白了用火锻炼的方法和顺序，为什么活动了，仍旧有走泄阳精的坏景象？这就是使用风火不到之处，发生阴气和阴精。若是在这个时候用武火锻炼，便没有这种景象，可以安然无事。

无意之欲起。

读法 无意的欲起来了。

解说 这也是阴精在丹田里作怪，使心君妄动扰乱。因为这个缘故，便有了无意的淫想。这个时候当然要用阖辟的方法，鼓动炉内的真火，融化这种阴精。这个名为：“秘密天机救命宝法。”虚静天师的《入药镜》说：“欲心既起，须用武火锻炼之。这就是指着此事而言。

种种阴魔阴怪来扰。

「讀法」並且既然明白，它的逐節，曉得它的煉法。為什麼有張脈偾興的事情。

「解說」雖然明白了用火鍛煉的方法，和順序，為什麼活動了，仍舊有走泄陽精的壞景象？這就是，使用風火，不到之處，發生陰氣和陰精。若是在這個時候，用武火鍛煉，便沒有這種景象，可以安然無事。

無意之欲起。

「讀法」無意的慾起來了。

「解說」這也是，陰精在丹田裏作怪，使心君妄動擾亂。因為這個緣故，便有了無意的淫想。這個時候，當然要用闔闢的方法，鼓動爐內的真火，融化這種陰精。這個名為：「秘密天機救命寶法。」虛靜天師的《入藥鏡》說：「慾心既起，須用武火鍛煉之。」這就是，指着此事而言。

種種陰魔陰怪來擾。

內功煉丹秘訣

三〇五



讀法 种种的阴魔阴怪前来骚扰。

解说 阴精所化成的种种魔怪，现出鬼神龙虎等形状，前来诱惑或是胁迫。

不锻去阴气便有
梦中遗精之事

或沉寂时，外阳不举，竟自泄之。何也？

读法 或在沉睡的时候，外阳并未举起来，竟自己泄了。这是什么缘故呢？

解说 或是沉睡的时候，外边的阳并未举起来，却有走泄的事情。这究竟是炼的时候少用风火的缘故。若是精修之士能相信自己使用风火的工夫，毫不间断，便没有这种事情。

此乃火候用不到处，尽是阴气变而不识。此时用武火鼓巽风，锻去阴气之法也。

读法 这是火候用不到的地方，全是阴气，变成不能认识之物。这个时候，须要使用武

「讀法」種種的陰魔陰怪，前來騷擾。

「解說」陰精所化成的種種魔怪，現出鬼神龍虎等形狀，前來誘惑，或是脅迫。

不煅去陰氣便有夢中遺精之事

或沉寂時，外陽不舉，竟自泄之，何也？

「讀法」或在沉睡的時候，外陽並未舉起來，竟自己泄了，這是什麼緣故呢？

「解說」或是沉睡的時候，外邊的陽，並未舉起來，却有走泄的事情。這究竟是，煉的時候，少用風火的緣故。若是精修之士，能相信自己，使用風火的工夫，毫不間斷，便沒有這種事情。

此乃火候用不到處，盡是陰氣變而不識，此時用武火，鼓巽風，煅去陰氣之法也。

「讀法」這是火候用不到的地方，全是陰氣，變成不能認識之物。這個時候，須要使用武



火，鼓動巽風，鍛去陰氣的方法。

解說 火候不到之處，便要現出前邊所說的壞景象。這全是陰氣變化作怪。治法是更用武火鍛煉。這種場合使用武火乃是最善的方法。

不避身心之疲勞，則失去文火。

且夫真修之所為者，外若痴若愚，內安然逍遙。

讀法 並且修真的人所做的事情，外貌很像痴愚，內部却安然逍遙。

解說 修真的人須要外邊默然，不為萬物所拘束，內部却逍遙自在，好像游于無何有之鄉。若是不然，那么所有的炁便全要耗散了。

最忌身之勞碌。

讀法 最忌身體的勞碌。

火。鼓動巽風，鍛去陰氣的方法。

「解說」火候不到之處，便要現出前邊所說的壞景象；這全是，陰氣變化作怪。治法是，更用武火鍛煉。這種場合，使用武火，乃是最善的方法。

不避身心之疲勞，則失去文火。

且夫真修之所為者，外若痴若愚，內安然逍遙。

「讀法」並且修真的人，所做的事情，外貌很像痴愚，內部却安然逍遙。

「解說」修真的人，須要外邊默然，不為萬物所拘束，內部却逍遙自在，好像遊于無何有之鄉，若是不然，那末，所有的炁，便全要耗散了。

最忌身之勞碌。

「讀法」最忌身體的勞碌。

內功煉丹秘訣

三〇七



心之外馳。

「解說」若要靜心，必須先靜其心。

「讀法」又忌心思向外走散。

「解說」喚回走出去的心神，把它收藏在丹田裏，便是鍛煉的方法。

苟不勤慎，則爐火斷而不續，失其文火。

「讀法」若不謹慎從事，那末，爐火斷了，不能繼續，便要失了文火的功用。

「解說」文火是存之于心神，用之于氣息；綿綿不斷的，使息息歸根。平素失了這種方法，

便不能留住了。

武火為命寶之救護者

炁既無主，而無所鉤。

解說 若要靜心，必須先靜其心。

心之外馳。

讀法 又忌心思向外走散。

解說 喚回走出去的心神，把它收藏在丹田里，便是鍛煉的方法。

苟不勤慎，則爐火斷而不續，失其文火。

讀法 若不謹慎從事，那麼爐火斷了，不能繼續，便要失了文火的功用。

解說 文火是存之于心神，用之于氣息，綿綿不斷地使息息歸根。平素失了這種方法，便不能留住了。

武火為命寶之救護者

炁既無主，而無所鉤。



读法 炁既然无主，便没有钩了。

解说 主是心神，钩是气息。心神和气息既然不能保守其炁，炁便变化成精，走泄到外边去了。

不落下而变为后天者，未之有也。

读法 不落下去而变成后天之物，是从来没有的。

解说 心神和气息不能保守其炁的时候，自然变成有形的精而走泄了。人就是没有欲念，也有走泄的事情，这是因为没有火炼的缘故。

此皆因，当其际不知有武火为救护命宝之法也。

读法 这全是因为当着这个时候，不知道用武火救护性命之宝的方法。

解说 知道其炁向外驰走的时候，须要从速用武火炼它。古人说：“忙里偷闲调外药”，

「讀法」炁既然無主，便沒有鉤了。

「解說」主是心神，鉤是氣息。心神和氣息，既然不能保守其炁，炁便變化成精，走泄到外邊去了。

不落下而變為後天者，未之有也。

「讀法」不落下去，而變成後天之物，是從來沒有的。

「解說」心神和氣息，不能保守其炁的時候，自然變成有形的精，而走泄了。人就是沒有欲念，也有走泄的事情，這是因為沒有火煉的緣故。

此皆因，當其際，不知有武火為救護命寶之法也。

「讀法」這全是因為，當着這個時候，不知道，用武火救護性命之寶的方法。

「解說」知道其炁向外馳走的時候，須要從速用武火煉它。古人說：「忙裏偷閑調外藥」，

內功煉丹秘訣

三〇九



「就是指着此事而言。其精將要走泄之時，便是忙的時候。此時造出修煉之時，便是偷閑。收回向外逃走的精，便是調外藥。」

真炁與精，共同耗散

蓋其精泄去，其炁亦泄之。

「讀法」因為精既已泄去，炁也要走泄。

「解說」精和炁，本來是一物。所以精既然逃走了，炁也當然要隨着走泄。

安得不謂危險哉？

「讀法」怎能說是不危險呢？

「解說」不用火煉精，就是努力修行，也是空費氣力。

夫採取明乎二炁。

就是指着此事而言。其精將要走泄之時，便是忙的時候。此時造出修煉之時，便是偷閑。收回向外逃走的精，便是調外藥。

真炁與精，
共同耗散

蓋其精泄去，其炁亦泄之。

讀法 因為精既已泄去，炁也要走泄。

解說 精和炁本來是一物。所以精既然逃走了，炁也當然要隨着走泄。

安得不謂危險哉？

讀法 怎能說是不危險呢？

解說 不用火煉精，就是努力修行也是空費氣力。

夫採取明乎二炁。



读法 采取的时候须要明白二炁的性质。

解说 采取是采取外药的意义。二炁是先天和后天的二炁。先天的炁得着后天的气，方才归炉。守虚真人说：“先天之炁不能自归于炉，以后天之炁采之。”就是指此而言。

阴跷之一脉

为诸圣之秘

阴跷知乎道路。

读法 晓得阴跷的道路。

解说 阴跷是摄取精液的道路。它的部位在谷道（大便道）之前，膀胱之后，上通于丹田，在这里采药。张紫阳的《八脉经》说：“阴跷之一脉，诸圣之秘，高人藏之。”这个地方就是仙人采药之处。又马天君解《大洞经》说：“一阳初动之时，运一点之真汞于脐下以迎之。真汞是心中的元神。这是采取的秘诀。”

「讀法」採取的時候，須要明白二炁的性質。

「解說」採取是，採取外藥的意義。二炁是，先天和後天的二炁。先天的炁，得着後天的氣，方才歸爐。守虛真人說：「先天之炁，不能自歸于爐，以後天之炁採之。」就是指此而言。

陰騫之一脉，爲諸聖之秘

陰騫知乎道路。

「讀法」曉得陰騫的道路。

「解說」陰騫是，攝取精液的道路。它的部位，在穀道（大便道）之前，膀胱之後，上通于丹田。在這裏採藥。張紫陽的八脈經說：「陰騫之一脈，諸聖之秘，高人藏之。」這個地方，就是仙人採藥之處。又馬天君解大洞經說：「一陽初動之時，運一點之真汞于臍下以迎之。」真汞是，心中的元神。這是採取的秘訣。

內功煉丹秘訣

三一



是爲勒陽關之法也。

「讀法」這是勒陽關的方法。

「解說」陽關是上文所說的道路。以神攝精，在于這個陽關，所以稱爲勒陽關的方法。

失却鍛煉，則精不化

若夫歸爐之後，不知迴風混合。

「讀法」至于歸爐之後，却不知道迴風混合的方法。

「解說」迴風是迴旋呼吸之氣，逆吹的事情。

煅煉之法者。

「讀法」不知道煅煉的方法。

「解說」煅煉是上文所說的迴風之法。自己能迴風的時候，爐內的神炁，也能混合爲一。

是爲勒陽關之法也。

讀法 這是勒陽關的方法。

解說 陽關是上文所說的道路。以神攝精，在于這個陽關。所以，稱爲勒陽的方法。

失却鍛煉，則精不化

若夫歸爐之後，不知回風混合。

讀法 至于歸爐之後，却不知道回風混合的方法。

解說 回風是迴旋呼吸之氣，逆吹的事情。

鍛煉之法者。

讀法 不知道鍛煉的方法。

解說 鍛煉是上文所說的回風之法。自己能回風的時候，爐內的神炁也能混合爲一。



所以冲虚祖师说：“神虽宰炁，然未知炁应宰否，以回风而混合之。”又《心印经》说：“回风混合，则百日之工灵也”。所说的回风就是锻炼神炁。若是锻炼不完全，便有以下边所说的危险。

其元精与阴精。

读法 它的元精和阴精。

解说 元精就是元炁。活动的元炁名为元精。阴精是饮食之精。这种精能变成各种妖怪。必须借着神炁二火，合成一火。那种方法是，在炉内鼓动巽风，炼化此精。若是不然，精便不能化了。

依旧藏而不化。

读法 仍旧藏着，毫不变化。

解说 依然藏在丹田里，丝毫没有变化。

所以冲虚祖师说：「神雖宰炁，然未知炁應宰否，以迴風而混合之。」又心印經說：「迴風混合，則百日之工，靈也。」所說的迴風，就是煨煉神炁。若是煨煉不完全，便有以下邊所說的危險。

其元精與陰精。

「讀法」它的元精和陰精。

「解說」元精就是元炁。活動的元炁，名為元精。陰精是，飲食之精。這種精，能變成各種妖怪。必須借着神炁二火，合成一火。那種方法是在爐內鼓動巽風，煉化此精。若是，然精便不能化了。

依舊藏而不化。

「讀法」仍舊藏着，毫不變化。

「解說」依然藏在丹田裏，絲毫沒有變化。



陽之復生之危險

陽之暫伏，頓然又生；名雖調藥，實不爐中調法。

「讀法」陽暫時藏伏，而又發生；雖然名為調藥，其實不是爐中的調法。

「解說」陽暫時伏着，又生出。然而不是爐中化過的精。所以不能成為真藥的種子。

然後陽之復生者。

「讀法」然後復生的陽。

「解說」雖然有外腎舉起的景象，却不是真的發相。所以仍舊有走泄的事情。

竟將以前未化之精，拱而射之。

「讀法」到底把以前沒有煉化的精，拱着射出去了。

「解說」雖然有了陽生的外景；但是，並非真實。以前沒有煉化的精，便要向外走泄。其

陽之復生之危險

陽之暫伏，頓然又生。名雖調藥，實不爐中調法。

讀法 陽暫時藏伏，而又發生。雖然名為調藥，其實不是爐中的調法。

解說 陽暫時伏着，又生出來，然而不是爐中化過的精，所以不能成為真藥的種子。

然後陽之復生者。

讀法 然後復生的陽。

解說 雖然有外腎舉起的景象，却不是真的發相，所以仍舊有走泄的事情。

竟將以前未化之精拱而射之。

讀法 到底把以前沒有煉化的精拱着射出去了。

解說 雖然有了陽生的外景，但是並非真實。以前沒有煉化的精便要向外走泄。其



精走泄便失却真种子了。

则其药之无所产。

读法 那么药便没有产出。

解说 失却真种，便不能行周天之火。

不思己之精不返，谓师之诀不真。

读法 不想到自己的精不回来，却说老师所传的诀不是真的。

解说 自己的精去而不回，乃是修行的不得法，并不是因为老师所传的口诀不真。

何不悟之甚也？

读法 为什么不明白到这样厉害呢？

解说 以上是说调药的方法。

精走泄便失却真种子了。

則其藥之無所產。

「讀法」那末，藥便沒有產出。

「解說」失却真種，便不能行周天之火。

不思己之精不返，謂師之訣不真。

「讀法」不想到自己的精不回來，却說老師所傳的訣，不是真的。

「解說」自己的精，去而不同，乃是修行的不得法；並不是因為，老師所傳的口訣不真。

何不悟之甚也？

「讀法」為什麼不明白到這樣厲害呢？

「解說」以上是說調藥的方法。

內功煉丹秘訣

三一五



且藥產薰爐之際。

「讀法」並且藥產薰爐的時候。

「解說」真炁在丹田裏，和神交歡，暖炁融融，自己在裏邊鼓動。雖然能使它上升，成為真種子，但是不得法的時候，便要化精而走泄。

危險大矣哉？

「讀法」危險是大得呢？

「解說」在這個場合，不知道用正念就之之法，必定要失却神炁交互的機會。因為這個緣故，不能把炁守住，以致化成精而走泄。所以有危險很大之嘆。

彼愚昧。

「讀法」他是愚蠢不明。

且藥產薰爐之際。

讀法 並且藥產薰爐的時候。

解說 真炁在丹田里和神交歡，暖炁融融，自己在里边鼓動。雖然能使它上升成為真種子，但是不得法的時候，便要化精而走泄。

危險大矣哉？

讀法 危險是大得很呢？

解說 在這個場合，不知道用正念就之之法，必定要失却神炁交互的機會。因為這個緣故，不能把炁守住，以致化成精而走泄。所以有危險很大之嘆。

彼愚昧。

讀法 他是愚蠢不明。



解说 昏沉而不生正觉，所以称为愚昧。

不早自提点。

读法 不从早自己提点。

解说 已经调药之后，便当从早提点产药的景象。

贪着其乐。

读法 贪着它的快乐。

解说 此处所说的乐，虽然和尘凡的快乐大有分别，但是妨碍修道的结果却是相同。药产而不知交合之法，便要失却其炁相交之机，空费炁之欢翕。活子时来的时候，其炁融融温暖，修道的人不可贪着这种快乐而陷于无底之坑。

内失其照。

内功炼丹秘诀

三一七

内失其照。

暖；修道的人，不可贪着这种快乐，而陷于无底之坑。

药产而不知交合之法，便要失却其炁相交之机，空费炁之欢翕。活子时来的时候，其炁融融温暖。

「读法」贪着它的快乐。

贪着其乐。

「解说」已经调药之后，便当从早提点产药的景象。

「读法」不从早自己提点。

不早自提点。

「解说」昏沉而不生正觉，所以称为愚昧。



「讀法」內部失却照應。

「解說」神炁不交，內部便失却照應。

已交將別之時。

「讀法」已經相交，將要分別的時候。

「解說」已經在這個地方，神炁互相交合。這就是真種子。古時的仙人把這種情形，叫作「

超然交」。在這個地方，明白採藥之候，便當採取。若是到了採藥之候，却不知道。這便叫作「有候無火」。失藥的事情，只在半息之間，實在是很危險的。

若不即生復覺者。

「讀法」若是不就發生復覺。

「解說」這個時候，須要從速用靈念採它。

讀法 內部失却照應。

解說 神炁不交，內部便失却照應。

已交將別之時。

讀法 已經相交，將要分別的時候。

解說 已經在這個地方神炁互相交合。這就是真種子。古時的仙人把這種情形叫做“超然交”。在這個地方，明白採藥之候，便當採取。若是到了採藥之候却不知道，這便叫做“有候無火”。失藥的事情只在半息之間，實在是很危險的。

若不即生復覺者。

讀法 若是不就發生復覺。

解說 這個時候，須要從速用靈念採它。



則昧却采工矣。

讀法 便不明白采工了。

解說 上文說：“用灵念采取”；此处又说：“采工”。二者之間稍有差异。念雖然能采炁，却不能攝炁歸爐。用心神差使呼吸，采取其炁叫做采工。現今不明白看出這個機會，便是失却采工了。

真种不归于炉
之危險

所产之真种。

讀法 所产的真种子。

解說 神炁的事情。

不能自归炉。

則昧却採工矣。

「讀法」便不明白採工了。

「解說」上文說：「用靈念採取」此處又說：「採工」二者之間，稍有差異。念雖然能採炁，却不能攝炁歸爐。用心神差使呼吸，採取其炁，叫做採工。現今不明白看出這個機會，便是失却採工了。

真种不歸于爐之危險

所產之真種。

「讀法」所產的真種子。

「解說」神炁的事情。

不能自歸爐。

內功煉丹秘訣

三一九



內功煉丹秘訣

三二〇

「讀法」不能自己回到爐裏。

「解說」爐是丹田。不用風火，真炁便不能歸爐。

洋洋乎。

「讀法」廣大而無邊際。

「解說」恍恍惚惚，浩浩蕩蕩的，不能留住，便泄了。

竟自泄去，累積之工，空無所有，豈不悲乎？

「讀法」到底自己泄去了。逐漸積蓄的工夫，全落了空，豈不是很可悲傷的嗎？

「解說」因為心不專，意不誠，以致一切的工夫，全變成徒勞了。以上所說，乃是指着藥產的危險而言。

失神息則逸走于外路

讀法 不能自己回到爐里。

解說 爐是丹田。不用風火，真炁便不能歸爐。

洋洋乎。

讀法 廣大而無邊際。

解說 恍恍惚惚，浩浩蕩蕩的，不能留住，便泄了。

竟自泄去，累積之工空無所有，豈不悲乎？

讀法 到底自己泄去了。逐漸積蓄的工夫全落了空，豈不是很可悲傷的嗎？

解說 因為心不專，意不誠，以致一切的工夫全變成徒勞了。以上所說，乃是指着藥產的危險而言。

失神息則逸走于外路



若夫升降之机，又在乎斗柄。

读法 至于升降的机关，却又在于斗柄。

解说 升降是周天的事情。斗柄是丹田。这是说，升降的机关在于丹田。

神息之力也。

读法 心神和气息的力量。

解说 心神伴着炁，为同行共住之主。气息是使炁前进后退之机。主不得机，不能现其能力。机不得主，不能运行。有主和机而无意，便没有一定的方针。三物并用，方才可得真道。所以从升降到成丹，全靠着心神和气息之力。

炁之行而息不逼。

读法 炁运行而气息不逼迫它。

若夫升降之机，又在乎斗柄。

「读法」至于升降的机关，却又在于斗柄。

「解说」升降是周天的事情。斗柄是丹田。这是说：升降的机关，在于丹田。

神息之力也。

「读法」是心神和气息的力量。

「解说」心神伴着炁，为同行共住之主。气息是使炁前进后退之机。主不得机，不能现其能力。机不得主，不能运行。有主和机而无意，便没有一定的方针。三物并用，方才可得真道。所以从升降到成丹，全靠着心神和气息之力。

炁之行而息不逼。

「读法」炁运行而气息不逼迫它。

内功炼丹秘訣

三二一



乃導引旁門。

「解說」炁自己運行，却没有氣息領導，炁便不能隨路而行了。

「讀法」便要領到旁門去了。

「解說」不用氣息引導其炁，炁便走到周天的正路之外去了。

非闔闢道也。

「讀法」不是闔闢之道。

「解說」闔闢是，大道最妙的天機，必須求着真師，方才可得其法。

息之失

息之應而度不合。

「讀法」氣息雖然相應，度数却不相合。

解說 炁自己運行，却没有氣息領導，炁便不能隨路而行了。

乃導引旁門。

讀法 便要領到旁門去了。

解說 不用氣息引導其炁，炁便走到周天的正路之外去了。

非闔辟道也。

讀法 不是闔辟之道。

解說 闔辟是大道最妙的天機，必須求着真師，方才可得其法。

息之失

息之應而度不合。

讀法 氣息雖然相應，度数却不相合。



解说 气息虽然适宜地和应，但是不依着周天的度数，却也不能结丹。

乃无知之外道。

读法 乃是没有知识的外道。

解说 像现在运行后天之气的人，便是无知的外道。

非周天之数也。

读法 不是周天的度数。

解说 周天的度数是三百六十五度四分度之一。若不暗合这个度数，元炁虽然运行，却也万万不能成丹。

炁之耗散，
药之空生
不但炁之不结。

内功炼丹秘诀

三三三

不但炁之不结。

炁之耗散，
药之空生

却也万万不能成丹。

「解说」周天的度数，是三百六十五度四分度之一。若不暗合这个度数，元炁虽然运行，

「读法」不是周天的度数。

非周天之数也。

「解说」像现在运行后天之气的人，便是无知的外道。

「读法」乃是没有知识的外道。

乃无知之外道。

「解说」气息：然适宜的相應；但是，不依着周天的度数，却也不能结丹。



讀法 非但炁不能結丹。

解說 非但炁走到別條路上耗散了，並且還有危險。

亦費藥之空生。

讀法 又耗費了藥的空生。

解說 藥雖然生了，却不能成丹，藥便空自耗散了。

則周天之危險，即藏其內矣。

讀法 那么，周天的危險便藏在里边了。

解說 不顧周天的度数，便有周天的危險。以上數語是指着周天的危險而言。

藥歸于爐，
而文火失熏蒸
夫藥之歸爐。

「讀法」非但炁不能結丹。

「解說」非但炁走到別條路上耗散了，並且還有危險。

亦費藥之空生。

「讀法」又耗費了藥的空生。

「解說」藥雖然生了，却不能成丹，藥便空自耗散了。

則周天之危險，即藏其內矣。

「讀法」那末，周天的危險，便藏在裏邊了。

「解說」不顧周天的度数，便有周天的危險。以上數語，是指着周天的危險而言。

藥歸于爐，而文火失熏蒸

夫藥之歸爐。



读法 药归到炉里。

解说 炉是丹田，又名中宫。

若文火之失熏蒸。

读法 若是文火失了熏蒸。

解说 虽然依着时刻吹嘘它，但是，必须彻底吹嘘方才不失熏蒸。失了熏蒸，乃是熏蒸得不周到的意义。

则阴气又存之。

读法 那么阴气又存在里面。

解说 在丹田里边，火有不到之处，便要发生阴气。

诸般怪现，皆由此之故也。

内功炼丹秘訣

諸般怪現，皆由此之故也。

「解說」在丹田裏邊，火有不到之處，便要發生陰氣。

「讀法」那末，陰氣又存在裏面。

則陰氣又存之。

得不週到的意義。

「解說」雖然依着時刻吹嘘它，但是，必須徹底吹嘘，方才不失熏蒸，失了熏蒸，乃是熏蒸

「讀法」若是文火失了熏蒸。

若文火之失熏蒸。

「解說」爐是丹田，又名中宮。

「讀法」藥歸到爐裏。



內功煉丹秘訣

三二六

讀法 各種的怪現出來，全是因為這個緣故。

解說 諸般的怪現出鬼神妖魔等形狀，全是陰氣變成的。看見妖怪出現的時候，須要用武火煉它。若是不然，那麼，陰氣勝了陽炁，便要發生危險的病症。

且平常無事，若失其熏蒸。

讀法 並且平常雖然沒有事情，若是失了熏蒸。

解說 用氣息吹噓它，若是有了過失，便不能成丹。

忌食香辣

誤食香辣。

讀法 因為錯誤吃了香辣的食物。

解說 丹將要成的時候，不可吃香辣的食物。若是吃了香辣之物，便有散炁的危險。

「讀法」各種的怪，發現出來全是因為這個緣故。

「解說」諸般的怪，現出鬼神妖魔等形狀。全是陰氣變成的。看見妖怪出現的時候，要用武火煉它。若是不然，那末，陰氣勝了陽炁，便要發生危險的病症。

且平常無事，若失其熏蒸。

「讀法」並且平常雖然沒有事情，若是失了熏蒸。

「解說」用氣息吹噓它，若是有了過失，便不能成丹。

忌食香辣

誤食香辣。

「讀法」因為錯誤，吃了香辣的食物。

「解說」丹將要成的時候，不可吃香辣的食物，若是吃了香辣之物，便有散炁的危險。



勞其身心。

讀法 勞動身體和心思。

解說 勞動身體和心思的時候，爐火的作用衰了，便要發生危險的病症。

味其動靜。

讀法 不明白它的動靜。

解說 這個動靜並不是心意的動靜，乃是丹田中間炁的動靜。若不知道炁的動，把它收起來靜着熏蒸，丹便有危險。丹田中間炁動的時候，須要使用武火。

丹則異生。

讀法 丹便要發生異狀了。

解說 丹有危險，就是這種事情。

勞其身心。

「讀法」勞動身體和心思。

「解說」勞動身體和心思的時候，爐火的作用衰了，便要發生危險的病症。

味其動靜。

「讀法」不明白它的動靜。

「解說」這個動靜，並不是心意的動靜，乃是丹田中間炁的動靜。若不知道炁的動，把它收起來，靜着熏蒸，丹便有危險。丹田中間，炁動的時候，須要使用武火。

丹則異生。

「讀法」丹便要發生異狀了。

「解說」丹有危險，就是這種事情。

內功煉丹秘訣

三二七



或時迫爐而出。

「讀法」有的時候，丹冲出爐去。

「解說」爐是丹田。丹的結成，是依着神光的護持，和呼吸的煖熱。若是一時之間，不勤力的，用心神和氣息，去照管它；那末，炁便從丹田逃出去了，或是走到身前，或是走到身後，全身的任何部分，全要走到，以致身體方面，發生障礙。不知其訣的人，便不能使它回到爐裏。人依着暗示的作用，能使身心的某部分，發生某種變化，這是世人所能知道的。這種暗示，就是心神的作。心神若不守炁，炁便自由的發生各種變化。炁走到身前，身後，各部位名為「走丹」。收為走丹的方法是，使心神十分寐靜，便能知道丹從何路逃出，藏在何處。既知炁的所在之處，便可用微小呼吸，吹噓丹田，使丹從原路，回到丹田。照着這樣，行一回法；若是丹仍舊不回來，可以行法若干次，直到丹田為路。這種方法，名為「收丹之法」。

或時迫爐而出。

「讀法」有的时候丹冲出爐去。

「解說」爐是丹田。丹的結成是依着神光的護持和呼吸的像蒸。若是一時之間，不勤力地用心神和氣息去照管它，那么炁便從丹田逃出去了，或是走到身前，或是走到身後，全身的任何部分全要走到，以致身體方面發生障礙。不知其訣的人，便不能使它回到爐里。人依着暗示的作用，能使身心的某部分發生某種變化，這是世人所能知道的。這種暗示，就是心神的作用。心神若不守炁，炁便自由地發生各種變化。炁走到身前、身後的各種部位名為「走丹」。收為走丹的方法是，使心神十分寐靜，便能知道丹從何路逃出，藏在何處。既知炁的所在之處，便可用微小呼吸吹噓丹田，使丹田從原路回到丹田。照着這樣行一回法，若是丹仍舊不回，來可以行法若干次，直到丹田為路。這種方法名為「收丹之法」。



火生丹走

或时火生。

读法 有的时候火生出来了。

解说 火生的时候，因为热的缘故，有使丹走散的危险。或是因为饮食中间有动火之物，或是因为在热水里洗浴。这两种原因全要使丹走散。补救的方法是想念一朵黑云挂在眼前，用心神把丹引入丹田。照着这样，其火便自然退了。

水生阴人

或时见水生，或阴人现象。

读法 有的时候看见水生；或是有阴人的现象。

解说 水生和阴人是阴气所致。因为呼吸的火或断或续，所以有这种景象。补救的方

火生丹走

或时火生。

「读法」有的时候，火生出来了。

「解说」火生的时候，因为热的缘故，有使丹走散的危险。或是因为饮食中间，有动火之物，或是因为在热水里洗浴。这两种原因，全要使丹走散。补救的方法是，想念一朵黑云挂在眼前，用心神把丹引入丹田。照着这样，其火便自然退了。

水生阴人

或时见水生，或阴人现象。

「读法」有的时候，看见水生；或是有阴人的现象。

「解说」水生和阴人，是阴气所致。因为呼吸的火，或断或续，所以有这种景象。补救的方

内功炼丹秘訣

三二九



法是，急速用呼吸的氣息，拿武火吹它。照着這樣，便可不見，上邊所說的壞景（不良的發相），丹也得着光明。

止火時之危險

若不得其法救之，而失在頃刻之間，夫炁之滿而丹成，其危險者，在當止而不止，不當止而止之訣焉。

「讀法」若是有沒有救它的方法，那末，喪失的事情，便在頃刻之間了。炁滿丹成，而有危險的事情，是在於當止而不止，不當止而止的真訣。

「解說」救治的方法，在風火經中間，已經說過，所以此處從略。

若夫火之圓足，又勤勤于熏蒸。

「讀法」火已經圓滿了，又勤着熏蒸。

法是，急速用呼吸的氣息拿武火吹它。照着這樣，便可不見上邊所說的壞景（不良的發相），丹也得着光明。

止火時之危險

若不得其法救之，而失在頃刻之間。夫炁之滿而丹成，其危險者在當止而不止，不當止而止之訣焉。

讀法 若是沒有救它的方法，那麼，喪失的事情便在頃刻之間了。炁滿丹成，而有危險的事情是在於當止而不止，不當止而止的真訣。

解說 救治的方法在《風火經》中間已經說過，所以此處從略。

若夫火之圓足，又勤勤于熏蒸。

讀法 火已經圓滿了，又勤着熏蒸。



解说 熏蒸是呼吸的逆吹嘘。火既然充足了，当然要停止用火。不停止用火而继续着吹嘘，就是上文所说的当止而不止了。

相护于性命。

读法 保护性命。

解说 用神返照。

或有意放，则汞散铅冷。

读法 或是有意放下，那么，便要汞散而铅冷了。

解说 止火有止的方法。空把它放下，阴气便要再来，现出许多坏景。

丹之怪异，不又重生乎？

读法 丹的怪异现象岂不是又生出来了吗？

「解說」熏蒸是，呼吸的逆吹噓。火既然充足了，當然要停止用火。不停止用火，而繼續着吹噓。就是上文所說的，當止而不止了。

相護于性命。

「讀法」保護性命。

「解說」用神返照。

或有意放，則汞散鉛冷。

「讀法」或是有意放下；那末，便要汞散而鉛冷了。

「解說」止火有止的方法。空把它放下，陰氣便要再來，現出許多壞景。

丹之怪異，不又重生乎？

「讀法」丹的怪異現象，豈不是又生出來了嗎？

內功煉丹秘訣

三三一



解說 照着这样，阴气所变的怪异现象又要现出来了。所以在丹将要结成的时候，须要十分慎重注意。

不谨慎则伤久修

非师之诀不真，乃己之失照。然丹已成者，急于超脱，若贪著尘俗，待以年月，一时不觉丹之迫炉，汞飞铅走，哀哉！空空已乎？余愿同志者，将此危险审而察之，细而悟之，精而行之，则永葆无失矣。

读法 师诀不是不真，乃是自己的失照。已经成丹，须要急速超脱。若是贪恋尘凡，等待年月，那么，一时之间便要不知不觉的，其丹迫炉，汞飞铅走。空费了许多工夫，岂不是很可悲哀的吗？我希望同志的人，对这种危险的事情详细考察，研究清楚，精细修行。那么，丹便永久保存着，不致失去了。

「解說」照着這樣，陰氣所變的怪異現象，又要現出來了。所以在丹將要結成的時候，須要十分慎重注意。

不謹慎則傷久修

非師之訣不真，乃己之失照。然丹已成者，急于超脱，若貪著塵俗，待以年月，一時不覺丹之迫爐，汞飛鉛走，哀哉！空空已乎？余願同志者，將此危險，審而察之，細而悟之，精而行之，則永保無失矣。

「讀法」師訣，不是不真。乃是自己的失照。已經成丹，須要急速超脱。若是貪戀塵凡，等待年月，那時，一時之間，便要不知不覺的，其丹迫爐，汞飛鉛走。空費了許多工夫，豈不是很可悲哀的嗎？我希望同志的人，將這種危險的事情，詳細考察，研究清楚，精細修行；那時，丹便永久保存着，不致失去了。



解说 遇着前边所说的危险，丹便不能结成了。这并不是老师所传的口诀不真，乃是自己没有彻底省察。又在丹已结成，有内外的发相的时候，须要谨慎从事。若是不能和尘俗断绝，那么，日子长久了，便又有走失金丹之患。所以，我希望修道的同志，参照前边所记的危险，详细研究，依法修行，或者可以保守金丹，永久不失吧！

内功煉丹秘訣

三三三

「解說」遇着前邊所說的危險丹便不能結成了。這並不是老師所傳的口訣不真，乃是自己沒有徹底省察。又在丹已結成，有內外的發相的時候，須要謹慎從事。若是不能和塵俗斷絕；那末，日子長久了，便又有走失金丹之患。所以我希望修道的同志參照前邊所記的危險，詳細研究，依法修行，或者可以保守金丹，永久不失吧！



内功炼丹秘诀(终)

内功炼丹秘诀

三三四

内功炼丹秘诀(終)



道語字解

煉丹的方法虽然很简单，但是，关于此道的书籍多是用譬喻的言语，所以，要探明它的真意却是很不容易的。本书在正文之后又把简单的字解附在后边，或者观看本书的人，再参观字解，便没有不明白的道语了。

道语字解的分部，是以每句道语的首一字笔画的多少为标准。例如：“一心支”，道语的首一字是一，一字只有一画，所以归入一画之部。“外呼吸”，道语的首一字是外，外字有五画，所以归入五画之部。其余可以类推。

一画之部

一心支：佛语。心冥合于禅定之境而为一。所以有定体之称，乃是五支之一。

乙阳：周天的时候，上升的事情。乙阳又有少阳的意义。

道語字解

煉丹的方法，雖然很是簡單但是，關於此道的書籍，多是用譬喻的言語；所以要探明它的真意，却是很不容易的。本書在正文之後，又把簡單的字解，附在後邊，或者觀看本書的人，再參觀字解，便沒有不明白的道語了。

道語字解的分部，是以每句道語的首一字，筆畫的多少為標準；例如：“一心支”道語的首一字是一，一字只有一畫，所以歸入一畫之部；“外呼吸”道語的首一字是外，外字有五畫，所以歸入五畫之部；其餘可以類推。

一畫之部

【一心支】佛語。心冥合于禪定之境而為一。所以有定體之稱。乃是五支之一。

【乙陽】周天的時候，上升的事情。乙陽又有少陽的意義。



二畫之部

十功德：佛語。初禪發生的時候，和人觸共發十功德，就是空、明、定、智、善心、柔軟、喜、樂、解脫，境界相應。

十二因緣：佛語。把眾生的生死輪轉的順序分為十二。

十二辰：是十二支，周天黃道的十二部位。

七返還丹：七是金的成數，用鉛汞譬喻神炁。這是說：使鉛汞返入炁穴，還升于泥丸。照着這樣，丹便成了，所以有這種名稱。

七返丹成：和七返還丹相同。

人道：生人之道和仙道相反。

二候：這個候，所指非一，陽生和藥產的時候，炁的動是一候；以神運炁是二候（參照第二

二畫之部

【十功德】佛語。初禪發生的時候，和人觸共發十功德。就是空，明，定，智，善心，柔軟，喜樂，解脫，境界相應。

【十二因緣】佛語。把眾生的生死輪轉的順序，分為十二。

【十二辰】是十二支。周天黃道的十二部位。

【七返還丹】七是金的成數，用鉛汞譬喻神炁。這是說：使鉛汞返入炁穴，還升于泥丸。照着這樣，丹便成了，所以有這種名稱。

【七返丹成】和七返還丹相同。

【人道】生人之道，和仙道相反。

【二候】這個候，所指非一；陽生和藥產的時候，炁的動是一候，以神運炁是二候。（參照第二



部第十章)。

二禪:佛語。斷初禪的覺觀,喜感普遍的禪境。

二十四:用六的策數,周天度數的基礎。

入火:神火入于炁穴。

入手:煉丹的開始的修行。

八十功德:佛語。每個八觸各具十功德,合成八十功德,是正禪的發相。

八觸:初禪發生的時候,在心身方面感覺動、痒、輕、重、冷、暖、澀、滑等八觸。

八脉:八脉以炁穴為樞軸,炁穴之後有督脉,前有任脉,中有冲脉、橫帶脉,上是心,下是陽關,上后是腎,上前通于脐。這就是八脉。

三畫之部

部第十章。

【二禪】佛語,斷初禪的覺觀,喜感普遍的禪境。

【二十四】用六的策數,周天度數的基礎。

【入火】神火入于炁穴。

【入手】煉丹的開始的修行。

【八十功德】佛語,每個八觸,各具十功德,合成八十功德,是正禪的發相。

【八觸】初禪發生的時候,在心身方面感覺動,痒,輕,重,冷,暖,澀,滑等八觸。

【八脉】八脉以炁穴為樞軸,炁穴之後有督脉,前有任脉,中有冲脉,橫帶脉,上是心,下是陽關,上後是腎,上前通于脐。這就是八脉。

三畫之部

內功煉丹秘訣

三三七



己：本然的虛靈，真的自己。

下降路：在周天方面，從泥丸降到丹田的路脈，就是任脈。

下手：着手煉丹。

亡土：在周天方面下降的炁。

工法：譬喻煉外藥外丹的工法，把修煉叫做工法。

三事之調和：陽爻的策數，定周天度數的基礎。

三禪：佛語。從根本禪的下位，數到第三。樂尤多。

三途：佛語。惡社會之名，地獄的火，畜生相噉食的血，修羅的刀杖，併稱三途。

子炁：從精發生的意義，對於母精之名稱。

子行三十六：子行是，當着上升之路，屬於陽。三十六是，乾陽的策數。

【己】本然的虛靈，真的自己。

【下降路】在周天方面，從泥丸降到丹田的路脈。就是任脈。

【下手】着手煉丹。

【亡土】在周天方面，下降的炁。

【工法】譬喻煉外藥外丹的工法，把修煉叫作工法。

【三事之調和】陽爻的策數，定周天度數的基礎。

【三禪】佛語。從根本禪的下位，數到第三。樂尤多。

【三途】佛語。惡社會之名。地獄的火，畜生相噉食的血，修羅的刀杖，併稱三途。

【子炁】從精發生的意義，對於母精之名稱。

【子行三十六】子行是，當着上升之路，屬於陽。三十六是，乾陽的策數。



徘徊子午：行周天的事情。子午是上升下降之道。徘徊是往来的意义。

子后午前：上升之路。

子箱：风箱旁边的小箱。

小径：对于大道的小道。

小周天：准备行大周天的修行之法。

小药：为小周天的种子之药。

上根：有修丹容易成功的素质的人。

上求菩提下化众生：佛语。自修而又利他的事情。

上升：在周天方面，从丹田升到泥丸的事情。

上升路：上升的路就是督脉。

【徘徊子午】行周天的事情。子午是上升下降之道。徘徊是往来的意义。

【子后午前】上升之路。

【子箱】风箱旁边的小箱。

【小径】对于大道的小道。

【小周天】准备行大周天的修行之法。

【小药】为小周天的种子之药。

【上根】有修丹容易成功的素质的人。

【上求菩提下化众生】佛语。自修而又利他的事情。

【上升】在周天方面，从丹田升到泥丸的事情。

【上升路】上升的路，就是督脉。



【上地】佛語。上階級的禪境。

【大極之時】陽將要發生的時候。

【小周天】築基之工，終了之後，着手的方法。

【大道】正入之道。

【大藥】爲大周天的種子之藥，是在小周天方面，煉成的丹。

【大力之白牛】佛語。譬喻炁的發生活動。

【大路】和大道相同。

【凡鉛】元炁爲真鉛，金屬的鉛稱作凡鉛。

【凡汞】元神爲真汞，金屬的汞稱作凡汞。

四畫之部

上地：佛語。上階級的禪境。

大極之時：陽將要發生的時候。

小周天：築基之工，終了之後，着手的方法。

大道：正入之道。

大藥：爲大周天的種子之炁，就是在小周天方面煉成的丹。

大力之白牛：佛語。譬喻炁的發生活動。

大路：和大道相同。

凡鉛：元炁爲真鉛，金屬的鉛稱作凡鉛。

凡汞：元神爲真汞，金屬的汞稱作凡汞。

四畫之部



火化：用风火炼精成丹。

火化断淫之法：丹成之后，便滑淫乱之念，所以有这种说法。

火工：用火炼精，所以把炼丹的修行叫做火工。

火候：用文武火的顺序。

火逼：用火催促的事情，就是用心息运炁。

火炼：用火风火锻炼。

太阴：肾中的炁。

太虚：汪洋而不知边际的心境。

太阳：心的元神。

月华：譬喻炁在炁穴发现的生气。

【火化】用風火煉精成丹。

【火化斷淫之法】丹成之後，便沒有淫亂之念，所以有這種說法。

【火工】用火煉精，所以把煉丹的修行，叫作火工。

【火候】用文武火的順序。

【火逼】用火催促的事情，就是，用心息運炁。

【火煉】用火風火煅煉。

【太陰】腎中的炁。

【太虛】汪洋而不知邊際的心境。

【太陽】心的元神。

【月華】譬喻炁在炁穴，發現的生氣。

內功煉丹秘訣

三四一



【月明】同上。

【元關】就是炁穴。

【元炁】炁是丹的元，所以叫作元炁。

【元竅】就是炁穴。

【元黃】就是炁穴。元關和黃庭的總名。或以爲黃屬於神，所以爲神，爲丹田。

【元神】神是煉丹之主，所以有這種名稱。

【元神之火】用元神煉丹。以火喻神。

【元精】炁動了，便化爲精。

【幻丹】修煉不正當；雖然似乎丹成，但是過不多時，便消散了。這就是幻丹。

【幻藥】不良的藥。有走泄之憂的藥。

月明：同上。

元關：就是炁穴。

元炁：炁是丹的元，所以叫做元炁。

元竅：就是炁穴。

元黃：就是炁穴。元關和黃庭的總名。或以爲黃屬於神，所以爲神，爲丹田。

元神：神是煉丹之主，所以有這種名稱。

元神之火：用元神煉丹，以火喻神。

元精：炁動了，便化爲精。

幻丹：修煉不正當，雖然似乎丹成，但是過不多時便消散了。這就是幻丹。

幻藥：不良的藥，有走泄之憂的藥。



午行二十四：午行是，当着下降之路属于阴。二十四是坤阴之数。

五盖：佛语。贪欲、瞋恚、愚痴、掉悔、睡眠五种，盖覆人的本心，所以这样说。

五通：佛语。天眼、天耳、他心、宿命、神境，叫做五通。有行种种奇迹的能力。

五停心观：禅定的品数。数息观、不净观、因缘观、慈心观、念佛观，共有五种。

止：佛语。静心发定的方法。

止火：丹已经成了，所以停止行周天的火。

止火之景：丹成的时候，看见胸腹部有白光，这就是止火之景。

止观：止是思维的集中，观是睿智的运营。

止观均等：佛语。止观是不可偏，必须均等。第四禅是止观均等的境地。

升降：周天的异称。

【午行二十四】午行是，当着下降之路，属于阴。二十四是，坤阴之数。

【五盖】佛语。贪欲，瞋恚，愚痴，掉悔，睡眠五種，蓋覆人的本心，所以這樣說。

【五通】佛語。天眼，天耳，他心，宿命，神境，叫作五通。有行種種奇蹟的能力。

【五停心觀】禪定的品數。數息觀，不淨觀，因緣觀，慈心觀，念佛觀，共有五種。

【止】佛語。靜心發定的方法。

【止火】丹已經成了，所以停止行周天的火。

【止火之景】丹成的時候，看見胸腹部有白光，這就是止火之景。

【止觀】止是思維的集中，觀是睿智的運營。

【止觀均等】佛語。止觀是不可偏，必須均等。第四禪是，止觀均等的境地。

【升降】周天的異稱。



心：八脉之一。上通于心，就是此脉。

心火：是神火。

心境：心的状态。

心中之元神：元神是心的本体的精粹，所以有这种名称。

水火交媾：神炁相合的事情。

水中火：先天的炁。

丹：药炼成的。

修丹：炼丹的修行。

丹经：炼丹的书。

丹台：修行炼丹之家。

【心】八脉之一。上通于心，就是此脉。

【心火】是神火。

【心境】心的状态。

【心中之元神】元神是心的本体的精粹，所以有这种名称。

【水火交媾】神炁相合的事情。

【水中火】先天的炁。

【丹】药炼成的。

【修丹】炼丹的修行。

【丹经】炼丹的书。

【丹台】修行炼丹之家。



丹田：丹的种子发生的部位，所以叫做丹田，就是炁穴。

丹道：炼丹之道。

丹成：药化成丹。

中下之流：不知道炼丹的人。

中宫：就是炁穴。

天气下降地气上升：周天的譬喻之词。

天机：产药的时候到了。

天罡：北辰，譬喻神在炁穴，而为周天之主宰。

天心：就是炁穴，和天罡的意义相同。

【丹田】丹的種子，發生的部位，所以叫作丹田。就是炁穴。

【丹道】煉丹之道。

【丹成】藥化成丹。

【中下之流】不知道煉丹的人。

【中宮】就是炁穴。

【中黃】就是炁穴。

【天氣下降地氣上升】周天的譬喻之詞。

【天機】產藥的時候到了。

【天罡】北辰，譬喻神在炁穴。而為周天之主宰。

【天心】就是炁穴。和天罡的意義相同。

內功煉丹秘訣

三四五



天心之主宰：元神住于丹田，而行周天的事情。

天津：是頭，又是泥丸。

天地氤氲：神炁融合的事情。神为天，炁为地。

天地合璧：和天地氤氲的意义相同。

天地之极：在周天方面，头是上极，腹是下极，这就是譬喻头腹。

天然交：神和炁的相交，是自然而然的，所以这样说。

天然之真宰：神住在炁穴，支配全身，所以这样说。神不在炁穴的时候，全身的统一破坏了，号令便不能行了。

斗：就是炁穴。

斗牛：譬喻周天的路。

【天心之主宰】元神住于丹田，而行周天的事情。

【天津】是頭，又是泥丸。

【天地氤氲】神炁融合的事情。神为天，炁为地。

【天地合璧】和天地氤氲的意義相同。

【天地之極】在周天方面，頭是上極，腹是下極；這就是譬喻頭腹。

【天然交】神和炁的相交，是自然而然的，所以這樣說。

【天然之真宰】神住在炁穴，支配全身，所以這樣說。神不在炁穴的時候，全身的统一破壞了，號令便不能行了。

【斗】就是炁穴。

【斗牛】譬喻周天的路。



斗杓之循環：這是譬喻，融合的神炁从炁穴出來，行周天的事情。

斗杓：同上。

內景：依着自覺而知的，煉丹工程的發相。陽生的時候，自覺臍下溫暖，就是一種內景。

內呼吸：觀于心中的呼吸。

內腎：外腎是男子之陽，內腎就是炁穴。

內丹：在自己的身體方面煉成的丹，所以叫做內丹。從金屬的鉛汞煉成的，叫做外丹。

內藥：和內丹的名義相同。

內煉之道：在體內鍛煉神炁的法術。

火：煉丹所必要的是火。這個火，所指非一，或是炁，或是神，或是呼吸，依着地方而不同。

行火：行周天的火。

內功煉丹秘訣

三四七

【斗杓之循環】這是譬喻：融合的神炁，從炁穴出來，行周天的事情。

【斗杓】同上。

【內景】依着自覺而知的，煉丹工程的發相。陽生的時候，自覺臍下溫暖，就是一種內景。

【內呼吸】觀于心中的呼吸。

【內腎】外腎是男子之陽，內腎就是炁穴。

【內丹】在自己的身心方面煉成的丹，所以叫作內丹。從金屬的鉛汞煉成的，叫作外丹。

【內藥】和內丹的名義相同。

【內煉之道】在體內鍛煉神炁的法術。

【火】煉丹所必要的是火。這個火，所指非一，或是炁，或是神，或是呼吸，依着地方而不同。

【行火】行周天的火。



引火：引元神的火，使它和炁相合。

运火：和行火相同。

火销金：用武火化药成丹。

火之圆足：丹将要炼成的时候，火已经圆满充足了，须要止火。

文火：神不主宰于此的温柔之火。

文熏武炼：用文火熏蒸，用武火锻炼，所以有这种言语。

方士：方术之士，说服食外药的方法的人。

方便：佛语。修行的方法。

六度：佛语。菩萨之行。布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，这六种善行，是度苦海之舟，所以名为六度。

【引火】引元神的火，使它和炁相合。

【运火】和行火相同。

【火销金】用武火化药成丹。

【火之圆足】丹将要炼成的时候，火已经圆满充足了，须要止火。

【文火】神不主宰于此的温柔之火。

【文熏武炼】用文火熏蒸，用武火锻炼，所以有这种言语。

【方士】方术之士，说服食外药的方法的人。

【方便】佛语。修行的方法。

【六度】佛语。菩萨之行。布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧；这六种善行，是度苦海之舟，所以名为

六度。



五画之部

以火：用神支配，炼丹的事情。

未化之精：没有化炁，而留在炁穴里的精。这种精在走泄的时候，往往要引着别的药耗散出去。

引火：引元神的火，使它和炁相合。

外呼吸：同口鼻行呼吸。

外肾：炁穴是内肾，阴茎是外肾。

外丹：采取有形的药炼成的丹。

外药：有形的药。又使将要走到外边的精回来，造成的药。

外游：成为淫精，向外走泄。

五畫之部

【以火】用神支配，煉丹的事情。

【未化之精】沒有化炁，而留在炁穴裏的精。這種精，在走泄的時候，往往要引着別的药，耗散出去。

【引火】引元神的火，使它和炁相合。

【外呼吸】同口鼻行呼吸。

【外腎】炁穴是內腎。陰莖是外腎。

【外丹】採取有形的藥，煉成的丹。

【外藥】有形的藥。又，使將要走到外邊的精回來，造成的藥。

【外遊】成為淫精，向外走泄。

內功煉丹秘訣

三四九



【外陽】就是陰莖。和外腎的意義相同。

【外道】不知用丹之道而修養。

【四禪】佛語。斷三禪的樂支，入靜寂安穩的定境。

【四諦】佛語。稱苦集滅道。

【四揲】《易經》之卜筮，以其策為四揲。是周天度數的基礎。

【正禪五支】佛語。在根本禪方面，具備覺，觀，喜，樂，一心五支。

【正相】佛語。八觸。十功德等，正的發相。

【正理】以神炁合成為主的簡易之道。

【生炁】就是陽氣。

【仙】成丹而得證果之聖者。

外陽：就是陰莖，和外腎的意義相同。

外道：不知用丹之道而修養。

四禪：佛語。斷三禪的樂支，入靜寂安穩的定境。

四諦：佛語。稱苦集滅道。

四揲：《易經》之卜筮，以其策為四揲，是周天度數的基礎。

正禪五支：佛語。在根本禪方面，具備覺、觀、喜、樂、一心五支。

正相：佛語。八觸。十功德等正的發相。

正理：以神炁合成為主的簡易之道。

生炁：就是陽氣。

仙：成丹而得證果之聖者。



仙丹：就是大丹。

仙道：炼丹之道。

打七一门：一种的旁门外道。

戌土：周天上升之义。

母气：炼精出炁，炁母之义。

北海：北是炁穴的地位，海是纳水之处，就是炁穴，一名气海。

北辰：为炁之主宰之神。又炁的发动，也有这种名称。

北斗：譬喻炁的行周天。

未到地定：根本禅的发初禅之前，所发的定。

还本复位：阳刚之炁。一旦复于炁穴，而得安定。

【仙丹】就是大丹。

【仙道】炼丹之道。

【打七一门】一种的旁门外道。

【戌土】周天上升之义。

【母气】炼精出炁。炁母之义。

【北海】北是炁穴的地位。海是纳水之处。就是炁穴，一名气海。

【北辰】为炁之主宰之神；又，炁的发动，也有这种名称。

【北斗】譬喻炁的行周天。

【未到地定】根本禅的发初禅之前，所发的定。

【还本复位】阳刚之炁。一旦复于炁穴，而得安定。

内功炼丹秘訣

三五



用九：乾的六爻全動，称为用九周天之數的基数。

用六：神的六爻全動，称为用六。周天之數的基数。

世法：男女合而生子，乃是常事，所以称为世法。

六画之部

因緣观：佛語。观十二因緣而求解脫之观。五停心观之一。

因地：佛語。在煉丹方面，轉而指丹田，就是育成證仙果的真種子之地。

有情：佛語。陽的種子。

回光返照：用神守丹田。

玄关：就是炁穴。

交合：神炁的冥合的事情。

【用九】乾的六爻全動，稱為用九周天之數的基数。

【用六】神的六爻全動，稱為用六。周天之數的基数。

【世法】男女合而生子，乃是常事。所以稱為世法。

六畫之部

【因緣觀】佛語。觀十二因緣而求解脫之觀。五停心觀之一。

【因地】佛語。在煉丹方面，轉而指丹田。就是育成證仙果的真種子之地。

【有情】佛語。陽的種子。

【回光返照】用神守丹田。

【玄關】炁炁穴。

【交合】神炁的冥合的事情。



交姤：和交合相同。

交媾：同上。

色定：佛語。是根本四禪的事情。

行火：行周天之火的事情。

行往往止多少之限法：关于周天之語。行是运行，住是止。从始到终，所行之數的多少。

好持法：佛語。修禪的最好状态。

西天二十八祖：佛語。在印度地方，从佛陀到达摩有二十八代祖师。印度在中国之西，所以称为西天。

灰心长坐：心如冷灰，长久坐着，乃是无益的修行。

【交姤】和交合相同。

【交媾】同上。

【色定】佛語。是根本四禪的事情。

【行火】行周天之火的事情。

【行往往止多少之限法】關於周天之語。行是運行，住是止。從始到終，所行之數的多少。

【好持法】佛語。修禪的最好狀態。

【西天二十八祖】佛語。在印度地方，從佛陀到達摩，有二十八代祖師。印度在中國之西，所以稱為西天。

【灰心長坐】心如冷灰，長久坐着，乃是無益的修行。

內功煉丹秘訣

三五三



內功煉丹祕訣

三五四

自然之造化：精由于性欲而流出生子。

先天：常人不知覺之境。

先天真一之氣：已經發動的元炁。

先天之炁：就是元炁。因為要和後天有形之精分別清楚，所以稱為先天之炁。

先天之神：就是元神。因為要和雜念區別，所以稱為先天。

先天之精：化炁成丹之精。

肉悅：同房時所感覺的快感。這是對於法悅而言。

如來：佛語。佛陀的稱呼，有如如而來之義。

任脈：行周天時，從泥丸沿着胸腹的內壁，降到丹田的道路。

百日：煉丹百日，可以成丹。這是修行純熟的異稱。

【自然之造化】精由于性慾而流出生子。

【先天】常人不知覺之境。

【先天真一之氣】已經發動的元炁。

【先天之炁】就是元炁。因為要和後天有形之精分別清楚，所以稱為先天之炁。

【先天之神】就是元神。因為要和雜念區別，所以稱為先天。

【先天之精】化炁成丹之精。

【肉悅】同房時所感覺的快感。這是對於法悅而言。

【如來】佛語。佛陀的稱呼。有如如而來之義。

【任脈】行周天時，從泥丸沿着胸腹的內壁，降到丹田的道路。

【百日】煉丹百日，可以成丹；這是修行純熟的異稱。



百六十之邪相：佛語。十功德也有過不及的邪相，所以有二十個邪相，和八觸相乘，共有一百六十個邪相。

牝牡之合：男女之合。

卯酉之法：沐浴。

卯酉沐浴：和卯酉之法相同。

防慮：在修丹的時候，用意預防危險。

有形之精：淫精。

西南之道：坤的方位，就是譬喻腹部。

老：藥太熟了，藥炁便要耗散，不能煉成金丹。

老子：是著作《道德經》的古聖人。在道教方面，稱為太上老君。

【百六十之邪相】佛語。十功德也有過不及的邪相，所以有二十個邪相，和八觸相乘，共有一百六十個邪相。

【牝牡之合】男女之合。

【卯酉之法】沐浴。

【卯酉沐浴】和卯酉之法相同。

【防慮】在修丹的時候，用意預防危險。

【有形之精】淫精。

【西南之道】坤的方位，就是譬喻腹部。

【老】藥太熟了，藥炁便要耗散，不能煉成金丹。

【老子】是著作《道德經》的古聖人。在道教方面，稱為太上老君。



七画之部

坎下：坎是北，丹田的部位，所以名为坎下。

坎火：炁之发动者。

坎水之炁：住于丹田之炁，名为周天之炁。

坎离：坎是北，离是南，所以用坎譬喻炁，用离譬喻神。

吸机之闾：吸气是外表之气降下，内里之炁上升，这个叫做吸机之闾。

初禅：根本禅的最初之位，觉观二支发动最强。

君火：就是心神，作炁的主宰，所以有这个名称。

君心：同上。

吼一声：这是譬喻，药产的时候，内外的药忽然发生。

内功炼丹秘诀

三五六

七畫之部

【坎下】坎是北，丹田的部位，所以名为坎下。

【坎火】炁之發動者。

【坎水之炁】住于丹田之炁，名為周天之炁。

【坎離】坎是北，離是南，所以用坎譬喻炁，用離譬喻神。

【吸機之闾】吸氣是，外表之氣降下，內裏之炁上升。這個叫作吸機之闾。

【初禪】根本禪的最初之位。覺觀二支發動最強。

【君火】就是心神，作炁的主宰，所以有這個名稱。

【君心】同上。

【吼一聲】這是譬喻，藥產的時候，內外的藥，忽然發生。



收丹：丹成而止火，是温养收采的事情。

沙门：佛语。出家求道的人。

邪火：不得法之火。

身中之活子时：药产之时，丹田有暖信，外有阳举之景。

身中之璇玑：周天的路脉。

吹嘘：不加神的呼吸。

走泄：精化成淫精而射出的事情。

走失：和走泄相同。

走丹：丹将要结成的时候，因为情欲，化成精而走失的事情。

走漏：和走泄相同。

内功炼丹秘诀

三五七

【走漏】和走泄相同。

【走丹】丹将要结成的时候，因为情欲，化成精而走失的事情。

【走失】和走泄相同。

【走泄】精化成淫精而射出的事情。

【吹嘘】不加神的呼吸。

【身中之璇玑】周天的路脉。

【身中之活子时】药产之时，丹田有暖信，外有阳举之景。

【邪火】不得法之火。

【沙门】佛语。出家求道的人。

【收丹】丹成而止火，是温养收采的事情。



【尾閭】炁之動處。

【牟尼】佛語。本來寂默之義。用達摩說的「二候取牟尼」之語。名為採取之藥。

【沐浴】沐浴是臨時休止周天的事情。

【冷】佛語。正禪發的時候，生冷觸于身，八觸之一。

八畫之部

【怪】雖然修煉，然而心中的陰氣，不除的時候，生諸多的亂念的事情。

【金丹】由于煉藥之功，而得的體驗實證。

【金丹之主宰】照管炁的神，在于炁之外的神，非成丹者。

【金鼎】在丹田的稍上位置。

【苦海】本來佛語。照穴的事情。又名為淨土。煉為淨土，不然則為苦海。

尾閭：炁之動處。

牟尼：佛語。本來寂寞之義，用達摩說的“二候取牟尼”之語，名為採取之藥。

沐浴：沐浴是臨時休止周天的事情。

冷：佛語。正禪發的時候，生冷觸于身，八觸之一。

八畫之部

怪：雖然修煉，然而心中的陰氣不除的時候，生諸多的亂念的事情。

金丹：由于煉藥之功，而得的體驗實證。

金丹之主宰：照管炁的神，在于炁之外的神，非成丹者。

金鼎：在丹田的稍上位置。

苦海：本來佛語。照穴的事情，又名為淨土，不然則為苦海。



空：佛語。根本禪發則心地空而无挂碍。十功德之一。

空运：不伴着炁，只是运行心神与气息。

空定：空心而入于修炼者。于此书所说的空定，不是指着佛语的空定。

空铛：仅用风火而无药，叫做空铛烹炼。

呼吸机之辟：呼气是外表之气上升，内里之炁下降。这个叫做呼吸机之辟。

呼吸：使元神融合于元炁，这个是周天之用。

劫运：时之迁移。

恍惚：忘却天地神我之心境，药发生于其间。

刻漏：又名漏刻。本来是计时之器，譬喻呼吸。

刻漏之火：武火。

内功煉丹秘訣

三五九

【刻漏之火】武火。

【刻漏】又名漏刻。本來是計時之器，譬喻呼吸。

【恍惚】忘却天地神我之心境，藥發生于其間。

【劫運】時之遷移。

【呼吸】使元神融合于元炁，這個是周天之用。

【呼吸機之關】呼吸是，外表之氣上升，內裏之炁下降。這個叫作呼吸機之關。

【空铛】僅用風火而無藥，叫作空铛烹煉。

【空定】空心而入于修煉者。于此書所說的空定，不是指着佛語的空定。

【空运】不伴着炁，只是運行心神與氣息。

【空】佛語。根本禪發則心地空而無罣碍。十功德之一。



【坤火】先天之炁。

【坤策】雙併乾策，定周天度數的基礎。

【坤腹】乾爲首，坤爲腹，譬喻丹田。

【坤用六】參照乾策。

【近分定】佛語。近于根本禪者，四禪各有近分定。

【周天】從丹田通脊而升到泥丸，從泥丸通胸腹而降到丹田，循環的路脈。

【周天築基之工】中年的人，在行大周天之先，所行的補精之法。

【舍利】本來佛骨之稱，火化而取，故轉而稱藥。

【舍利子】藥產時之藥。佛弟子轉用舍利子之名。

【取火】以先天之炁的火。

坤火：先天之炁。

坤策：兼并乾策，定周天度數的基礎。

坤腹：乾爲首，坤爲腹，譬喻丹田。

坤用六：參照乾策。

近分定：佛語。近于根本禪者，四禪各有近分定。

周天：從丹田通脊而升到泥丸，從泥丸通胸腹而降到丹田，循環的路脈。

周天築基之工：中年的人，在行大周天之先，所行的補精之法。

舍利：本來佛骨之稱，火化而取，故轉而稱藥。

舍利子：藥產時之藥，佛弟子轉用舍利子之名。

取火：取先天之炁的火。



定：佛語。禪定一心安穩而不散動。十功德之一。

性：心靜的時候叫做性。

青陽洞里：生精之丹田。

泥丸：頭頂之內部。

泥丸頂：和泥丸相同。

東瀛：東海有仙山，古代中國人想象的仙鄉。

東土六代：佛語。中國位於印度的東方，所以叫做東土。達摩西來，傳授衣鉢，到六祖慧能，共為六代。

念佛觀：佛語。念想定中佛相好之觀。五停心觀之一。

波旬：佛語。天魔有旬之名，好破壞正法。

【定】佛語禪定一心安穩而不散動。十功德之一。

【性】心靜的時候叫作性。

【青陽洞裏】生精之丹田。

【泥丸】頭頂之內部。

【泥丸頂】和泥丸相同。

【東瀛】東海有仙山，古代中國人想像的仙鄉。

【東土六代】佛語。中國位於印度的東方，所以叫作東土。達摩西來，傳授衣鉢，到六祖慧能，共為六代。

共為六代。

【念佛觀】佛語。念想定中佛相好之觀。五停心觀之一。

【波旬】佛語。天魔有旬之名，好破壞正法。

內功煉丹秘訣

三六一



內功煉丹秘訣

三六二

【武火】用呼吸吹動元神之火，爲緊重之火。

【服食】本來是外丹服食之義，轉用內丹受用之義。

【佛陀】佛語。有覺者的意義，這個地方，是釋尊之稱。

【房術】男女同房之術。那是一種邪說。

【明】佛語。入于初禪的時候，看見明淨美麗的發相。十功德之一。

【明星】炁發而動，即陽生藥產等之景。

【河車】就是炁。

【河車路】周天的時候，炁的運行之路。

【命】坎中之炁，和離中的神煅煉的時候，便可成丹。

【命門】陽關，就是精道。

武火：用呼吸吹動元神之火，爲緊重之火。

服食：本來是外丹服食之義，轉用內丹受用之義。

佛陀：佛語。有覺者的意義。這個地方是釋尊之稱。

房術：男女同房之術。那是一種邪說。

明：佛語。入于初禪的時候，看見明淨美麗的發相。十功德之一。

明星：炁發而動，即陽生藥產等之景。

河車：就是炁。

河車路：周天的時候，炁的運行之路。

命：坎中之炁和離中的神煅煉的時候，便可成丹。

命門：陽關，就是精道。



坤用九：并“坤用六”，而定周天的度数。

盲修瞎炼：不得其法，而妄乱修丹的事情。

物：譬喻阳。

九画之部

回旋：精动的事情。

风：呼吸。助神炁而运用身内。

降火：降下神火的事情。

活子时：由于阳生或是药产而现景的时候，又叫做阳气生。

炁：称为肾中之炁，是无形之物。肾不是肾脏，叫做丹田。

炁之补充：一般的中年人，炁已经耗散，所以用法补它。

内功炼丹秘訣

三七三

【炁之補充】一般的中年人，炁已經耗散，所以用法補它。

【炁】稱為腎中之炁，是無形之物。腎不是腎臟，叫作丹田。

【活子時】由於陽生或是藥產而現景的時候，又叫作陽氣生。

【降火】降下神火的事情。

【風】呼吸。助神炁而運用身內。

【廻旋】精動的事情。

九畫之部

【物】譬喻陽。

【盲修瞎煉】不得其法，而妄亂修丹的事情。

【坤用九】併「坤用六」而定周天的度數。



炁穴：炁之所伏乃
是丹田。脐下一寸进深
的部位。

炁之子：叫做神。炁
被炼成，而得神安。所以
是一种逆说。

炁之母：就是精。精
被炼成而化炁，炁从精
出，所以这样说。

姤：《易卦》，阳中一
阴发生。十为周天降路
之始，午之部位。

后天之气：呼吸之
气。

后天之神：散动之
心。

后天之精：精液。

持法之人：佛语。能
从法而修持的人。

柔软：佛语。味得初
禅的柔软的心境。十功
德之一。

重：佛语。初禅发的
时候，身生重压之感。八
触之一。

【炁穴】炁之所伏，乃是丹田。脐下一寸进深的部位。

【炁之子】叫作神。炁被炼成，而得神安，所以是一种逆说。

【炁之母】就是精。精被炼成而化炁，炁从精出，所以这样说。

【姤】易卦，阳中一阴发生。十为周天降路之始，午之部位。

【后天之气】呼吸之气。

【后天之神】散动之心。

【后天之精】精液。

【持法之人】佛语。能从法而修持的人。

【柔软】佛语。味得初禅的柔软的心境。十功德之一。

【重】佛语。初禅发的时候，身生重压之感。八触之一。



识神：心味得空无，未必是境界。

识性：和识神相同。

津液：吞津液而养身，乃是小道。津液就是唾液。

施受：施的是精，受的是炁。

南辰：南天星辰之称，譬喻头部或是元神。

风火：呼吸元神。炼炁成丹。

风箱：譬喻呼吸的机关。

风轮：风在周天的时候，和车轮一般，在全身回转，所以有这种名称。

保守：保精而不走泄的意义。

法悦：在恍惚销魂的中间，味得的快感。

【識神】心味得空無，未必是境界。

【識性】和識神相同。

【津液】吞津液而養身，乃是小道。津液就是唾液。

【施受】施的是精，受的是炁。

【南辰】南天星辰之稱，譬喻頭部或是元神，

【風火】呼吸元神。煉炁成丹。

【風箱】譬喻呼吸的機關。

【風輪】風在周天的時候，和車輪一般，在全身迴轉，所以有這種名稱。

【保守】保精而不走泄的意義。

【法悅】在恍惚銷魂的中間，味得的快感。



法度：周天数的限度。

法轮常转：本来是佛语，在这个地方，是解释行周天的事情。

封固：采药藏于炁穴，封固用文火。

十画之部

海：就是炁穴。

起火：开始行周天，多是指着神火而言。

起手：着手修行。

气：呼吸之气，特别对于先天之气而用炁，对于后天之气而用气。

逆：用精的顺逆。精依着自然的作用向外走，叫做顺；抑止它，叫做逆。

逆修：炼丹是，使精逆回精道。

【法度】周天数的限度。

【法轮常转】本来是佛语，在这个地方，是解释行周天的事情。

【封固】探药藏于炁穴，封固用文火。

十畫之部

【海】就是炁穴。

【起火】开始行周天。多是指着神火而言。

【起手】着手修行。

【氣】呼吸之氣。特別對於先天之氣而用炁，對於後天之氣而用氣。

【逆】用精的順逆。精依着自然的作用向外走，叫作順，抑止它叫作逆。

【逆修】煉丹是，使精逆回精道。



桂柯：日譬喻頭，月譬喻腹，月中的桂是譬喻丹田。

修士：修丹之士。

修持：修煉受持仙道的事情。

修禪：佛語。修禪定的事情。

修丹：煉丹的修行。

修道：和修丹相同。

祝融峰之定僧：祝融峰修定之僧，因為女身有敗定的故事。

消息：闔辟之機的運行。

消息子：風箱中間的一種機械，進退則生風。

神：心中的元神。

【桂柯】日譬喻頭，月譬喻腹。月中的桂，是譬喻丹田。

【修士】修丹之士。

【修持】修煉受持仙道的事情。

【修禪】佛語，修禪定的事情。

【修丹】煉丹的修行。

【修道】和修丹相同。

【祝融峯之定僧】祝融峯修定之僧。因為女身，有敗定的故事。

【消息】闔闢之機的運行。

【消息子】風箱中間的一種機械，進退則生風。

【神】心中的元神。

內功煉丹秘訣

三六七



【神之凝結】因為神炁合一，集中思維的事情。

【神火】就是心。

【神炁全合】神炁合而為一，是煉丹的最初的工法。

【神光】心之光。又是成丹時候的外景。

【神寶】就是炁穴。煉丹的時候，元神守着它，所以這樣說。

【神知】藥生的體驗白覺。

【脊腎】就是腎臟。炁穴叫作腎。因為和炁穴的腎區別，所以叫作脊腎。

【息火】卯，就是上升時候的沐浴。

【息風】譬喻呼吸是風，所以把氣息叫作風。

【馬陰藏】佛語，佛陀脫色欲，陰（道家所說的陽）深藏而不舉，却似馬陰的深藏一般。丹

神之凝結：因為神炁合一，集中思維的事情。

神火：就是心。

神炁全合：神炁合而為一，是煉丹的最初的工法。

神光：心之光，又是成丹時候的外景。

神寶：就是炁穴。煉丹的時候，元神守着它，所以這樣說。

神知：藥生的體驗白覺。

脊腎：就是腎臟。炁穴叫做腎，因為和炁穴的腎區別，所以叫做脊腎。

息火：卯就是上升時候的沐浴。

息風：譬喻呼吸是風，所以把氣息叫做風。

馬陰藏：佛語。佛陀脫色欲，陰（道家所說的陽）深藏而不舉，却似馬陰的深藏一般。丹



成之后，便有这种无漏的发相。

胎：就是药，怀胎十个月，和生人一般。譬喻药在炁穴，待化成丹。

时：在药产和其余修丹的时候，有特殊微候的一定的时机。

时玉神知：阳生、药产全叫做活子时；全有炁动之景，所以称自觉为神知。

特胜：佛语。神知。有十六特胜的数目。照着自定境而进的禅定。

高真：有高圣之心的真人。

旁门：不得修丹之正的方术。又称为“炁因过失而逸走的歧路”。

旁门外道：和前边的道语相同。

纯阴：中年精很衰败的人。

十一画之部

成之得，便有這種無漏的發相。

【胎】就是藥。懷胎十個月，和生人一般；譬喻藥在炁穴，待化成丹。

【時】在藥產和其餘修丹的時候，有特殊微候的一定的時機。

【時玉神知】陽生，藥產，全叫作活子時。全有炁動之景，所以稱自覺為神知。

【特勝】佛語。神知。有十六特勝的數目。照着自定境而進的禪定。

【高真】有高聖之心的真人。

【旁門】不得修丹之正的方術。又稱為「炁因過失而逸走的歧路。」

【旁門外道】和前邊的道語相同。

【純陰】中年精很衰敗的人。

十一畫之部

內功煉丹秘訣

三六九



【移火】從神而移之火。

【淫妬爲藥】有一種邪說，以女陰爲鼎，以男女之合爲藥。

【淫精】烝因爲然動的時候，化成有形之精，從精道走泄，就是精液。

【淫機】不正之烝的發動。

【陰怪】行火不週，發生的幻覺。又在發生各種邪念的時候，也用這種道語。

【陰氣】行火不週，所生的氣。

【陰蹻】從丹田到精道的道路，在這個地方，是收回外藥（就是將要走泄的精）的部位。陰

蹻之一脈，爲諸聖之祕，高真稱之爲「藏」。

【陰爻】兼併陽爻，用于數周天的度數。

【陰縮】就是陰萎。

移火：從神而移之火。

淫妬爲藥：有一種邪說，以女陰爲鼎，以男女之合爲藥。

淫精：烝因爲欲動的時候，化成有形之精，從精道走泄，就是精液。

淫機：不正之烝的發動。

陰怪：行火不週，發生的幻覺。又在發生各種邪念的時候，也用這種道語。

陰氣：行火不週，所生的氣。

陰蹻：從丹田到精道的道路，在這個地方是收回外藥（就是將要走泄的精）的部位。陰蹻之一脈，爲諸聖之祕，高真稱之爲「藏」。

陰爻：兼併陽爻，用于數周天的度數。

陰縮：就是陰萎。



阴人：阴气凝结之现象，为人形者。

阴神：同上。如神之表现者。

阴精：从五谷成精。有形之精，就是精液。

阴符：周天之火，取下降之路。

假丹：错误修丹的时候，似丹之物发生，结果不免走泄。

假想：佛语。数息观是，以数息的事实为对象之观。不净观等是，假想之境，就是想象不净等之观，所以叫做“假想”。

假道：对于真道而有错误之道，名为假道。

晦朔之效：阴极而将要阳生的部位，就是炁穴，并不是时候的晦朔。

救护：到了中年，其精已败的人，先讲补精之法。

内功炼丹秘訣

三七

【陰人】陰氣凝結之現象，爲人形者。

【陰神】同上。如神之表現者。

【陰精】從五穀成精，有形之精，就是精液。

【陰符】周天之火，取下降之路。

【假丹】錯誤修丹的時候，似丹之物發生，結果不免走泄。

【假想】佛語，數息觀是，以數息的事實爲對象之觀；不淨觀等是，假想之境，就是想像不淨等之觀，所以叫作「假想」。

【假道】對於真道而有錯誤之道，名爲假道。

【晦朔之交】陰極而將要陽生的部位，就是炁穴。並不是時候的晦朔。

【救護】到了中年，其精已敗的人，先講補精之法。



乾坤：乾首坤腹之稱，譬喻泥丸和丹田。

乾策：并坤策而定周天度数的基础。

乾首：乾为天而位于上，所以有这种称呼。

黄芽：药嫩而可养育者。

黄庭：丹田之上金鼎，金鼎的稍上的部位，叫做黄庭。

黄道：周天的路脉。

根本禅：佛语。不用特殊的观想，又为从定而发的定体。

腹：婴儿之阳。

采取：采取药物的意义。

采取周天：采取药物而行周天之法。

【乾坤】乾首坤腹之稱，譬喻泥丸和丹田

【乾策】併坤策而定周天度数的基礎。

【乾首】乾爲天而位于上。所以有這種稱呼。

【黄芽】藥嫩而可養育者。

【黄庭】丹田之上金鼎，金鼎的稍上的部位，叫作黃庭。

【黄道】周天的路脈。

【根本禪】佛語。不用特殊的觀想，又爲從定而發的定體。

【腹】嬰兒之陽。

【採取】採取藥物的意義。

【採取周天】採取藥物而行周天之法。



采封：采取和封固。

采炼：采取和炼药。

采药：采取药物的事情。采取是用武火。

细住：佛语。从鹿住到稍微进步的定境。

参禅：佛语。参师修禅的事情。

归余：归根的事情。

净化：依着修炼，化情欲成道。

净土：佛语。譬喻丹田。

真意：就是诚意。守丹田的时候，在炼丹的方面没有错误。

真火：就是神火。

【採封】採取和封固。

【採煉】採取和煉藥。

【採藥】採取藥物的事情。採取是用武火。

【細住】佛語。從鹿住到稍微進步的定境。

【參禪】佛語，參師修禪的事情。

【歸餘】歸根的事情。

【淨化】依着修煉，化情慾成道。

【淨土】佛語：譬喻丹田。

【真意】就是誠意。守丹田的時候，在煉丹的方面，沒有錯誤。

【真火】就是神火。



【真覺】就是神知。藥產等的時期，由于體驗而知。

【真炁】就是炁。

【真機】完成于身內之採煉之機。

【真元】丹的真種子。

【真汞】有形的汞是假汞，真汞是元神。

【真種子】就是藥。藥是丹的真種子。

【真種子之父母】神炁相交而生藥，所以稱為神炁。

【真神】就是神。

【真人呼吸之處】這是指丹田而言。真人的呼吸，不用口鼻，而用丹田。

【真性】就是神。

真覺：就是神知。藥產等的時期。由于體驗而知。

真炁：就是炁。

真機：完成于身內之採煉之機。

真元：丹的真種子。

真汞：有形的汞是假汞，真汞是元神。

真種子：就是藥。藥是丹的真種子。

真種子之父母：神炁相交而生藥，所以稱為神炁。

真神：就是神。

真人呼吸之處：這是指着丹田而言。真人的呼吸不用口鼻，而用丹田。

真性：就是神。



真精：就是精。

真丹：就是丹。

真道：必得成丹之道。

真阳之气：由于修炼，充满全身的生气。

深禅定：佛语。程度很深的禅定。

清浊：阳化药则清，化成淫精而走则浊。

雪山：心身空的事情。譬喻被净尽的炁穴。

造化：男女合而为生子之机，神炁合而为生药之机。

带脉：横通为带脉。八脉之一。

探摄：探炁之所在，而收回之。

【真精】就是精。

【真丹】就是丹。

【真道】必得成丹之道。

【真阳之气】由于修炼，充满全身的生气。

【深禅定】佛语。程度很深的禅定。

【清浊】阳化药则清，化成淫精而走则浊。

【雪山】心身空的事情。譬喻被净尽的炁穴。

【造化】男女合而为生子之机，神炁合而为生药之机。

【带脉】横通为带脉。八脉之一。

【探摄】探炁之所在，而收回之。



【掉悔】後悔而不心安的事情。五蓋之一。

【通明】佛語。禪定的種類，叫作通明禪。修這種禪，則發神通。

【停息】休止周天的事情。非止火的意義。

【停符】酉時的沐浴。

【動】佛語。是初禪的發相之一，有心身動搖之感。八觸之一。

【動氣】陽生發動之氣。

【貪欲】不知求飽，叫作貪欲。五蓋之一。

【徘徊】往來的意義。用行周天的事情。

【受符】發現止火之候。有其餘幾種意義。

【菩提】佛語。譬喻陽生。

掉悔：後悔而不心安的事情。五蓋之一。

通明：佛語。禪定的種類，叫做通明禪。修這種禪，則發神通。

停息：休止周天的事情。非止火的意義。

停符：酉時的沐浴。

動：佛語。是初禪的發相之一，有心身動搖之感。八觸之一。

動氣：陽生發動之氣。

貪欲：不知求飽，叫做貪欲。五蓋之一。

徘徊：往來的意義，用行周天的事情。

受符：發現止火之候。有其余幾種意義。

菩提：佛語。譬喻陽生。



菩提子：佛語。和菩提的意義相同。

菩提水：佛語。精炁之稱。

烹煉：煉藥成丹。

萌動之機：陽生之機。

脈張而僨興：不正的陽生。

痒：佛語。初禪發的時候，心身生痒。八觸之一。

陽舉：陽生藥產的外景。

陽運：行周天的事情。

陽火：元炁之火。

陽關：從炁穴下降，通于陽關。八脉之一。

【菩提子】佛語，和菩提的意義相同。

【菩提水】佛語，精炁之稱。

【烹煉】煉藥成丹。

【萌動之機】陽生之機。

【脈張而僨興】不正的陽生。

【痒】佛語，初禪發的時候，心身生痒。八觸之一。

【陽舉】陽生藥產的外景。

【陽運】行周天的事情。

【陽火】元炁之火。

【陽關】從炁穴下降，通于陽關。八脉之一。

內功煉丹秘訣

三七七



內功煉丹秘訣

【陽炁】就是元炁。

【陽氣生】活子時，就是陽生之時。

【陽爻】正周天之數的基礎。

【陽神】就是元神。

【陽生】就是陽氣生。內景是暖信，外景是陽舉，痒生等徵候。

【陽精】就是元精。

【欲定】佛語。發根本四禪以前的禪境之稱。

【欲界定】佛語。自己的存在，雖然不忘；但是，幾乎入了不能覺知的禪境。

十二畫之部

【寒泉】譬喻炁。

陽炁：就是元炁。

陽氣生：活子時，就是陽生之時。

陽爻：定周天之數的基礎。

陽神：就是元神。

陽生：就是陽氣生。
內景是暖信，外景是陽舉、痒生等症候。

陽精：就是元精。

欲定：佛語。發根本四禪以前的禪境之稱。

欲界定：佛語。自己的存在，雖然不忘，但是，幾乎入了不能覺知的禪境。

十二畫之部

寒泉：譬喻炁。



喜：佛語。對於所得之法，而感覺驚喜。十功德之一。

喜支：佛語。對於定相的發現，而生歡喜。五支之一。

虛危穴：虛危是北方的星名，譬喻丹田。

虛危之地：和虛危穴相同。

虛極靜篤：空心而精進于道。

虛靜：保守心的虛靜。

虛無：和虛靜的意義，幾乎相同。

虛無之窟：稱呼丹田。待炁發生之際，也有這種名稱。

虛靈：心的本体，並沒有何等的固執，所以有應變的作用。

景：發相。藥產或是成丹的時候，所發的內外的現象。

內功煉丹秘訣

三七九

- | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------|---------------------|---------------|----------------|-------------|------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 【喜】佛語。對於所得之法，而感覺驚喜。十功德之一。 | 【喜支】佛語。對於定相的發現，而生歡喜。五支之一。 | 【虛危穴】虛危是北方的星名，譬喻丹田。 | 【虛危之地】和虛危穴相同。 | 【虛極靜篤】空心而精進于道。 | 【虛靜】保守心的虛靜。 | 【虛無】和虛靜的意義，幾乎相同。 | 【虛無之窟】稱呼丹田。待炁發生之際，也有這種名稱。 | 【虛靈】心的本体，並沒有何等的固執，所以有應變的作用。 | 【景】發相。藥產或是成丹的時候，所發的內外的現象。 |
|---------------------------|---------------------------|---------------------|---------------|----------------|-------------|------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|



內功煉丹秘訣

【混採】沒有秩序的採藥。

【混沌】神炁合一之境。真種子出于此中。

【混煉】沒有秩序的煉藥。

【崑崙峯頂】譬喻頭頂。

【渾然】神炁合一，而忘物我的心境。

【紫府】就是丹田。

【順】順着性慾的發動而行事，叫作「順。」

【順行】和順相同。

【進火】從丹田上升的火。

【進退行火】周天的火。

混采：沒有秩序的採藥。

混沌：神炁合一之境。真種子出于此中。

混煉：沒有秩序的煉藥。

崑崙峰頂：譬喻頭頂。

渾然：神炁合一，而忘物我的心境。

紫府：就是丹田。

順：順着性慾的發動而行事，叫做順。

順行：和順相同。

進火：從丹田上升的火。

進退行火：周天的火。



善心：佛語。对于三宝，而起信順之心。十功德之一。

巽风：《易经》的卦名，叫巽作风。譬喻呼吸。

巽风升降：呼吸伴着神炁，而行周天。

巽风扇：譬喻以呼吸加火，而使之旺盛。

智：佛語。发根本禅则离昏迷，而成为睿智明。十功德之一。

超脱：炼丹之功成，而得心身无碍。

蒂：就是炁穴。

提火：起先天之炁的事情。

童真：年少而精未走泄者。

复挂：复是在纯阴之下，一阳发生的卦，为北方子位。周天起端之称。

内功煉丹秘訣

三八一

- | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------|---------------------|------------------------------|-------------------|----------|---------------|---------------|----------------------------------|
| 【善心】佛語對於三寶，而起信順之心，十功德之一。 | 【巽風】《易经》的卦名。叫巽作风。譬喻呼吸。 | 【巽風升降】呼吸伴着神炁，而行周天。 | 【巽风扇】譬喻以呼吸加火，而使之旺盛。 | 【智】佛語。發根本禪則離昏迷，而成為睿智明。十功德之一。 | 【超脫】煉丹之功成，而得心身無礙。 | 【蒂】就是炁穴。 | 【提火】起先天之炁的事情。 | 【童真】年少而精未走泄者。 | 【復掛】復是在純陰之下，一陽發生的卦，為北方子位。周天起端之稱。 |
|--------------------------|------------------------|--------------------|---------------------|------------------------------|-------------------|----------|---------------|---------------|----------------------------------|



复觉：药产在阳生之后，更现神知，所以有复觉之称。

补精：中年的人，在修持的时候，先要讲补精的方法。

无何有之乡：心住于静寂的事情。

无极：神炁合而混沌未分的时候。

无漏：丹成而炁不再向外走，欲塞不开的意义。

瑜伽：修定而绝对冥合的修法。这种行为叫做“瑜祇”。

十三画之部

爱：神炁相合的内景，叫做“爱”。人类的爱大概亦是从此发生。

意：意志。神制意志，而不守炁穴，则丹难成。

运火：运呼吸之火。

【復覺】藥產在陽生之後，更現神知。所以有復覺之稱。

【補精】中年的人，在修持的時候，先要講補精的方法。

【無何有之鄉】心住于靜寂的事情。

【無極】神炁合而混沌未分的時候。

【無漏】丹成而炁不再向外走。欲塞不開的意義。

【瑜伽】修定而絕對冥合的修法。這種行為，叫作「瑜祇」。

十三畫之部

【愛】神炁相合的内景，叫作「愛」；人類的愛，大概亦是從此發生。

【意】意志。神制意志，而不守炁穴，則丹難成。

【運火】運呼吸之火。



运周天：行周天的事情。

温养：以文火养之。

干运：神住于炁穴，而照管运周天的事情。

解脱：佛语。脱离五盖。十功德之一。

倾危：丹将成而未成者。

鼓嘘：就是呼吸。

照：心守丹田用处很多。

肾：不是肾脏，是精生之府，有时称为炁穴。

肾中之元炁：元炁住于肾中，所以这样说。

睡眠：佛语。五盖之一。

【運周天】行周天的事情。

【溫養】以文火養之。

【幹運】神住于炁穴，而照管運周天的事情。

【解脫】佛語。脫離五蓋，十功德之一。

【傾危】丹將成而未成者。

【鼓噓】就是呼吸。

【照】心守丹田用處很多。

【腎】不是腎臟是精生之府，有時稱為炁穴。

【腎中之元炁】元炁住于腎中，所以這樣說。

【睡眠】佛語。五蓋之一。

內功煉丹秘訣

三八三



圣胎：神炁合而结胎，所以叫做“药”。

逼：催炁行周天的事情。

锻炼：用铅汞譬喻神炁，把神炁炼成丹，叫做锻炼。

当令：最初时候的采药。

道：就是仙道。

道教：就是仙道。道教之名，始于汉之张道陵。

道家：和道教相同。

道场：佛语。譬喻炁穴。

《道德经》：老子所著作的书。

道路：周天的路脉。

【聖胎】神炁合而結胎，所以叫作「藥」。

【逼】催炁行周天的事情。

【煅煉】用鉛汞譬喻神炁，把神炁煉成丹，叫作煅煉。

【當令】最初時候的採藥。

【道】就是仙道。

【道教】就是仙道，道教之名，始于漢之張道陵。

【道家】和道教相同。

【道場】佛語。譬喻炁穴。

【道德經】老子所著作的書。

【道路】周天的路脉。



督脉：从炁穴通过脊的内面，达到泥丸的路脉。

顿法：上根之士，所行的方法。

发相：佛语。在修行的道程，所发的现象。

微风吹动：佛语。用呼吸微微吹嘘。就是所说的温养的文火。

微阳：微少的阳炁。

烦恼流转：佛语。众生因为烦恼，而流转于六道，在仙道和佛道两方面，全以此为超脱之道。

乱提：在药炁未动的时候，乱行周天的事情。

炼：炼药的事情，就是行周天。

炼炁：炁化为药，炼药为丹。

【督脉】從炁穴通過脊的內面達到泥丸的路脈。

【頓法】上根之士，所行的方法。

【發相】佛語。在修行的道程，所發的現象。

【微風吹動】佛語。用呼吸微微吹噓。就是所說的溫養的文火。

【微陽】微少的陽炁。

【煩惱流轉】佛語。衆生因為煩惱，而流轉于六道，在仙道和佛道兩方面，全以此為超脫之

道。

【亂提】在藥炁未動的時候，亂行周天的事情。

【煉】煉藥的事情，就是行周天。

【煉炁】炁化為藥，煉藥為丹。

內功煉丹秘訣

三八五



【煉成】煉炁成丹。

【煉精】煉精是使炁發生的事情。

【煉丹】煉藥成丹。

【煉丹家】修行煉丹之法的人。

【煉丹之道】就是仙道。

【鉛】譬喻炁。

【鉛汞】鉛喻炁，汞喻神。

【鉛窟】就是丹田。本來是炁的住處，所以這樣說。

十四畫之部

【惡持法】佛語。在修禪方面，所用的錯誤的方法。

煉成：煉炁成丹。

煉精：煉精是使炁發生的事情。

煉丹：煉藥成丹。

煉丹家：修行煉丹之法的人。

煉丹之道：就是仙道。

鉛：譬喻炁。

鉛汞：鉛喻炁，汞喻神。

鉛窟：就是丹田。本來是炁的住處，所以這樣說。

十四畫之部

惡持法：佛語。在修禪方面，所用的錯誤的方法。



疑：佛語。自己以為不能担任，而逡巡不前。

境界相應：佛語。定心和定相，十分融合。十功德之一。

輕：佛語。在定中感覺身體輕而上舉。八觸之一。

種子：就是所產的藥，為煉丹之種子。

精：元炁之動。

精未敗：童男女沒有走泄精液。

精華：就是元精。

精竅：就是炁穴。

精已敗：中年的人，其精已經耗散。

精生：由於文火之養，而精發生。

【疑】佛語。自己以為不能担任，而逡巡不前。

【境界相應】佛語。定心和定相，十分融合，十功德之一。

【輕】佛語。在定中感覺身體輕而上舉。八觸之一。

【種子】就是所產的藥。為煉丹之種子。

【精】元炁之動。

【精未敗】童男女沒有走泄精液。

【精華】就是元精。

【精竅】就是炁穴。

【精已敗】中年的人，其精已經耗散。

【精生】由於文火之養，而精發生。



精道：精的走泄之管。

节序：有用火的顺序，就是火候。

渐法：替中根下根的人，所设的次第修行之法。

鹿住：佛语。于修禅的初心所发的心境，尘境不乱思维的状态。

对斗明星：佛语。斗是炁，明星是炁的活跃，就是譬喻阳生。有佛陀见明星而成道的故事。

橐仑：和阖辟相同，是周天的呼吸。

鼎器：烹药的器具，鼎的位置在于炉上。所以以丹田为炉，以头为鼎。

嫩：药未成熟称为“嫩”。

药：佛语。发正禅的时候心身感觉怡乐。十功德之一。

乐支：佛语。在根本禅方面，心安稳而感觉始乐。五支之一。

【精道】精的走泄之管。

【節序】有用火的順序，就是火候。

【漸法】替中根下根的人，所設的次第修行之法。

【鹿住】佛語。於修禪的初心，所發的心境。塵境不亂思維的狀態。

【對斗明星】佛語。斗是炁，明星是炁的活躍，就是譬喻陽生。有佛陀見明星而成道的故事。

【橐籥】和闔闢相同。是周天的呼吸。

【鼎器】烹藥的器具。鼎的位置，在於爐上。所以以丹田為爐，以頭為鼎。

【嫩】藥未成熟，為「嫩」。

【樂】佛語。發正禪的時候，心身，感覺怡樂。十功德之一。

【樂支】佛語。在根本禪方面，心安穩而感覺怡樂。五支之一。



漏尽：丹成则精不走漏，名为“漏尽”。

漏尽成：“漏尽”的道行成功，名为“漏尽成”。

漏尽通：本来是佛语。得漏尽，则心善解脱而自在，所以叫做通。

漏刻：和刻漏相同，譬喻周天的气息。

十五画之部

熟境：精不能忘却顺境。

熟路：精液习惯走泄的路程。

数息观：佛语。数息而住于定的事情。五停心观之一。

冲：天体相对的事情，譬喻神炁的同用。

冲脉：从炁穴所发的脉。八脉之一。

内功煉丹秘訣

三八九

【漏盡】丹成則精不走漏名為「漏盡」。

【漏盡成】「漏盡」的道行成功，名為「漏盡成」。

【漏盡通】本來是佛語。得漏盡，則心善解脫而自在。所以叫作「通」。

【漏刻】和刻漏相同。譬喻周天的氣息。

十五畫之部

【熟境】精不能忘却順境。

【熟路】精液習慣走泄的路程。

【數息觀】佛語。數息而住於定的事情。五停心觀之一。

【衝】天體相對的事情。譬喻神炁的同用。

【衝脉】從炁穴所發的脈。八脈之一。



調時：在調藥方面，有用火的時期。

調所：調藥之所，就是炁穴。

調法：調藥的方法。

調藥：精已經生了，把它熏蒸成藥的工程。

慧命：佛語。元精以此補神增慧，所以這樣說。

潮元：炁滿的事情。

潮來：炁滿陽舉的事情。

谷道：大便的道路。

谷精：食谷而成的精，就是淫精。

十六畫之部

【調時】在調藥方面，有用火的時期。

【調所】調藥之所，就是炁穴。

【調法】調藥的方法。

【調藥】精已經生了，把它熏蒸成藥的工程。

【慧命】佛語。元精。以此補神增慧，所以這樣說。

【潮元】炁滿的事情。

【潮來】炁滿陽舉的事情。

【穀道】大便的道路。

【穀精】食穀而成的精，就是淫精。

十六畫之部



凝火：凝聚神火，修成金丹的事情。

熏蒸：文火的事情。不以心使呼吸，用呼吸的药，温养的事情。

震之一阳：药产之时，阳举之景。

瞋盖：佛语。怒的事情。五盖之一。

静中动：炁的动开始，觉知这种现象，便可行周天的方法。

弹指：在丹道方面，特称作“药产阳举的瞬间”。

筑基：筑炼丹基础的修法，就是小周天的工法。

筑基之工：和筑基相同。

辐辏之运转：辐辏是车轮的名称，譬喻周天的运转。

辨时：炼丹须要辨时。阳生、药产、周天、止火，全要依着相当的时候。

【凝火】凝聚神火，修成金丹的事情。

【熏蒸】文火的事情。不以心使呼吸，用呼吸的药，温养的事情。

【震之一阳】药产之时，阳举之景。

【瞋盖】佛语。怒的事情。五盖之一。

【静中动】炁的动开始。觉知这种现象，便可行周天的方法。

【弹指】在丹道方面，特称作「药产阳举的瞬间。」

【筑基】筑炼丹基础的修法。就是小周天的工法。

【筑基之工】和筑基相同。

【辐辏之运转】辐辏是车轮的名称，譬喻周天的运转。

【辨时】炼丹须要辨时。阳生、药产、周天、止火，全要依着相当的时候。



十七畫之部

【優陀那】佛語。就是丹田。

【還虛】心身有虛空之觀，而入于忘我之境。有使陽發生的方便。

【還原】使炁還歸炁穴。

【闔闢】以心運營呼吸，使用武火。

【暖】佛語。是初禪的發相，感覺身暖。八觸之一。

【暖炁】是藥產的內景，暖生于炁穴。所謂「火發于脐下」。

【暖氣】藥產內景的暖氣。

【暖信】暖生于脐下，為藥產的特徵。信是通信的意義。

【龍宮】龍為精，精宮就是炁穴。

十七畫之部

優陀那：佛語。就是丹田。

還虛：心身有虛空之觀，而入于忘我之境，有使陽發生的方便。

還原：使炁還歸炁穴。

闔辟：以心運營呼吸，使用武火。

暖：佛語。是初禪的發相，感覺身暖。八觸之一。

暖炁：是藥產的內景，暖生于炁穴。所謂：“火發于脐下”。

暖氣：藥產內景的暖氣。

暖信：暖生于脐下，為藥產的特徵。信是通信的意義。

龍宮：龍為精，精宮就是炁穴。



十八畫之部

归根：周天之炁，暫時在炁穴靜復。

归炉：药发生的时候，一旦收入丹田。

窍：就是炁穴。

窍中之窍：就是炁穴。八脉所臻成，特称为“窍中之窍”。

药：是作丹的种子，炁熟而成丹的进程。

药之老嫩：炼药有时机。嫩是未熟，老是过熟。

脐：丹田在体内，很难看见，所以指脐而表示它的部位。

药产：炁化为药，这个时候须要用武火采取。

药产神知：药产景到的时候，暖气生于炁穴，得着“自觉”。

十八畫之部

【歸根】周天之炁，暫時在炁穴靜復。

【歸爐】藥發生的時候，一旦收入丹田。

【竅】就是炁穴。

【竅中之竅】就是炁穴。八脈所臻成。特稱為「竅中之竅」。

【藥】是作丹的種子，死熟而成丹的进程。

【藥之老嫩】煉藥有時機。嫩是未熟，老是過熟。

【臍】丹田在體內，很難看見，所以指臍而表示它的部位。

【藥產】炁化為藥。這個時候，須要用武火採取。

【藥產神知】藥產景到的時候，暖氣生于炁穴，得着「自覺」。

內功煉丹秘訣

三九三



【藥生】和藥產相同。

【藥物】以神炁爲藥物。

【離火】是元神之火。

【離中之靈】就是元神。

二十畫之部

【覺友】佛語。由于禪定，而覺知所發之境。五支之一。

【爐】用爐譬喻炁穴。

【爐焰】從爐中發生先天之炁，就是陽生、藥產等。

【爐中之火】先天之炁，和爐焰相同。

【爐中之火種】微小的陽，像爐中的殘火；胡亂的鼓吹的時候，却有失去之憂。須要溫養。

藥生：和藥產相同。

藥物：以神炁爲藥物。

離火：是元神之火。

離中之靈：就是元神。

二十畫之部

覺友：佛語。由于禪定，而覺知所發之境。五支之一。

爐：用爐譬喻炁穴。

爐焰：從爐中發生先天之炁。就是陽生、藥產等。

爐中之火：先天之炁，和爐焰相同。

爐中之火種：微小的陽，像爐中的殘火；胡亂的鼓吹的時候，却有失去之憂，須要溫養。



炉中之精：在于炁穴的精。

炉鼎：以炁穴为炉，以泥丸为鼎。

炉鞴：和橐籥相同。使用武火的事情。

二十一画之部

魔王：佛语。佛陀成道的时候，魔王率领魔军，逼迫佛陀。这个叫做外魔。这种外魔多是由内魔转成。

魔事：佛语。于修炼的进程，所起的障碍。

魔众：佛语。魔军之众。

魔女：佛语。佛成道的时候，魔女想要诱惑佛，没有成功。

摄精：收回将要走泄的精，炼成药物。

【爐中之精】在于炁穴的精。

【爐鼎】以炁穴爲爐，以泥丸爲鼎。

【爐鞴】和橐籥相同，使用武火的事情。

二十一畫之部

【魔王】佛語。佛陀成道的时候，魔王率领魔军，逼迫佛陀。這個叫作外魔。這種外魔多是由内魔轉成。

【魔事】佛語。於修煉的进程，所起的障碍。

【魔眾】佛語。魔軍之衆。

【魔女】佛語。佛成道的时候，魔女想要誘惑佛，沒有成功。

【攝精】收回將要走泄的精，煉成藥物。



二十二畫之部

【籟鳴】譬喻火發于炁中。

二十四畫之部

【觀】佛語。入定而思維的事情。

【觀慧】佛語。由于思，所發的睿智。

【觀支】佛語。觀察分別由禪所發的心境。

【靈鳥】譬靈元神。古時有一鳥在日中的傳說。把日譬喻元神。

【靈覺】就是神知。

【靈芽】陽生而尚微小者。

【靈鬼】雖然得行諸多的奇蹟；但是，漏不得盡，則僅爲五通之靈鬼。

二十二畫之部

籟鳴：譬喻火發于炁中。

二十四畫之部

觀：佛語。入定而思維的事情。

觀慧：佛語。由于思維所發的睿智。

觀支：佛語。觀察分別由禪所發的心境。

靈鳥：譬靈元神。古時有“鳥在日中的傳說”，把日譬喻元神。

靈覺：就是神知。

靈芽：陽生而尚微小者。

靈鬼：雖然得行諸多的奇蹟，但是漏不得盡，則僅爲五通之靈鬼。



【靈台】就是心。

【靈物】氣和神。二者相合而成道，所以這樣說。

【靈陽宮】頭，就是元神的住處。

【戀吸】氣相合，却似戀而吸引一般。

內功煉丹秘訣（終）

內功煉丹秘訣

三九七

靈台：就是心。

靈物：炁和神。二者相合而成道，所以這樣說。

靈陽宮：頭，就是元神的住處。

戀吸：炁相合，却似戀而吸引一般。

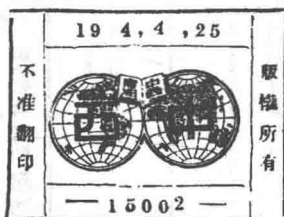
內功煉丹秘訣（終）



通告

啓者：貴埠郵局如尚未備有本局出版各書。則請將書名目。及尋處詳細地址。逕同書款。由郵局掛號寄交。一上海望平街中西書局收。敝局接到之後。當日發貨。極爲妥便。與函購無異。（如匯兌不便之處。以國內通用郵票代洋亦可。惟飛機郵票不收。國外紙幣依照市價計算。）

台灣特約所（嘉義）蘭記圖書局



各省中西書店均有分售

編譯者 蘇省殷師竹
出版者 上海武俠社
印刷者 中西書局活版部
發行所 上海望平街
中西書局總店

增註
詳解
內功煉丹祕訣

……一名藥功天地仙劍俠修煉法
全二冊 定價大洋二元



古拳谱丛书

太极拳讲义 / 姚馥春	姜容樵	形意拳术 / 李剑秋	8.00 元
	45.00 元	阴阳八盘掌 / 任致诚	11.00 元
形意拳谱 / 宝鼎	6.80 元	象形拳法真诠 / 薛颠	22.00 元
龙形八卦掌 / 黄柏年	6.80 元	灵空禅师点穴秘诀	} / 薛颠 23.00 元
金台拳谱 / 金台	9.00 元	五形拳	
形意杂式捶 / 姜容樵	12.00 元	国术太极拳 / 吴图南	12.00 元
少林破壁 / 阎德华	10.00 元		
国术名人录 / 金恩忠	13.00 元		

(第二辑)

(第一辑)

陈氏太极拳图说 / 陈鑫	38.00 元	太极剑 / 吴图南	12.00 元
形意母拳 / 姜容樵	20.00 元	太极刀 / 吴图南	8.00 元
形意拳术抉微 / 刘殿琛	13.00 元	形意拳图谱 / 凌善清	11.00 元
岳氏八翻手 / 王新午	8.00 元	八卦掌真传 / 陈锡堃	13.00 元
国技论略 / 徐哲东	9.00 元	写真太师虎尾鞭	/ 姜容樵 9.00 元
中国技击精华 / 金一明	9.00 元		
练功秘诀 / 金一明	13.00 元		

(第四辑)

(第三辑)

国术大全 / 中央技击学会	16.00 元
太极拳势图解 / 许禹生	16.00 元
棍术科(上) / 马子贞	22.00 元
棍术科(下) / 马子贞	25.00 元
写真太师水磨鞭 / 姜容樵	19.00 元
意气功辞解	} 合编 20.00 元
易筋经图说	

(第五辑)



古拳谱丛书

手臂录 / 吴 玟	36.00 元
拳经拳法备要 / 张孔昭	18.00 元
太极拳阐宗.上 / 王新午	17.00 元
太极拳阐宗.下 / 王新午	25.00 元
武术汇宗.上 / 万籁声	34.00 元
武术汇宗.下 / 万籁声	22.00 元
少林枪法阐宗.少林刀法阐宗 / 程宗猷	16.00 元
少林弩法阐宗 / 程宗猷	14.00 元
少林棍法阐宗 / 程宗猷	23.00 元
武艺精华 / 汤 显	17.00 元
陈氏太极拳图说(珍藏版) / 陈 鑫	49.00 元
陈氏太极拳图说(简体版) / 陈 鑫	45.00 元

(第六辑)

国术丛书

古拳论阐释 / 马国兴	25.00 元	心意拳真谛 / 马琳璋	28.00 元
宋氏形意拳 / 宋光华	18.00 元	心意六合拳 / 李涵波	26.00 元
宋氏形意拳续编 / 宋光华	48.00 元	形意拳体用功法学	
形意拳技击术 / 尚 济	28.00 元	/ 李玉栓	23.00 元
形意拳图解 / 苗树林	10.00 元	戴氏心意拳 / 郭瑾刚	35.00 元
形意拳练法用法与功法			
/ 曹志清	30.00 元		

(第二辑)

(第一辑)



国市丛书

古拳论阐释续编

/ 马国兴

26.00 元

形意拳教程 / 申华章

28.00 元

形意拳述真 / 杨遵利

42.00 元

八卦掌秘传拳谱拳法

/ 高银鹤

30.00 元

戳脚汇宗 / 刘学勃

45.00 元

(第三辑)

大成拳站桩与求物

/ 于永年

28.00 元

形意拳器械技击功法(第一集)

/ 房丹才

26.00 元

形意拳器械技击功法(第二集)

/ 房丹才

27.00 元

形意拳器械技击功法(第三集)

/ 房丹才

25.00 元

武式太极拳阐秘 / 庞大明

23.00 元

杨氏八卦掌秘法 / 杨 维

26.00 元

(第四辑)

宋式八卦掌与器械

/ 王举兴

25.00 元

三环套月鞭 / 曹志清

18.00 元

龙涎集 / 马国兴

22.00 元

李派太极七星如意拳

/ 杜子宇

25.00 元

李派太极八法奇门拳

/ 杜子宇

28.00 元

李派太极五行捶

/ 杜子宇

26.00 元

宋氏三皇炮捶拳

/ 张成仁

30.00 元

邓州心意六合拳

/ 马雷石

30.00 元

(第五辑)

大成拳——科学的站桩功

/ 曾广骅

23.00 元

武当丹派武当剑 / 马 杰

28.00 元

山西鞭杆技法精要

/ 张希贵

苗树林

30.00 元

形意拳器械技击功法(第四集)

/ 房丹才

32.00 元

形意拳器械技击功法(第五集)

/ 房丹才

32.00 元

邓州心意六合拳续编 / 马雷石

(第六辑)



国术丛书

- | | | | |
|------------------|---------|----------------|---------|
| 大成拳筑基功 / 张东宝 | 22.00 元 | 意拳理法 / 张广玉 | 22.00 元 |
| 古朴大成拳 / 黄景文 | 28.00 元 | 武派太极技击术(配盘) | |
| 张氏古太极拳(配盘) / 尚 济 | 25.00 元 | / 高连成 | 30.00 元 |
| 六合八法拳(配盘) / 陈亦人 | 25.00 元 | 武当太乙神剑门真宗(配盘) | |
| 戴氏心意原传拳械功法(配盘) | | / 张桂生 | 30.00 元 |
| / 王 毅 | 34.00 元 | 张策五行通臂拳(配盘) | |
| | | / 李进唐 | 28.00 元 |
| (第七辑) | | 武医心要(配盘) / 郭 扬 | 32.00 元 |

(第八辑)

- | | |
|----------------------------|---------|
| 24 式太极拳学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 22.00 元 |
| 32 式太极剑学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 24.00 元 |
| 42 式太极拳学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 24.00 元 |
| 42 式太极剑学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 24.00 元 |
| 88 式太极拳学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 24.00 元 |

(第九辑)

- | | |
|----------------------|---------|
| 咏春拳入门必读(配盘) / 韩广玖 | 22.00 元 |
| 咏春拳——小念头(配盘) / 韩广玖 | 18.00 元 |
| 咏春拳——寻桥、标指(配盘) / 韩广玖 | 22.00 元 |
| 咏春拳——黏手与散打(配盘) / 韩广玖 | 23.00 元 |
| 咏春拳——木人桩(配盘) / 韩广玖 | 18.00 元 |

武功秘笈丛书

(第十辑)

- | | |
|----------------------|---------|
| 秘本文武八段图说 / (清)邓钟山 | 16.00 元 |
| 秘本虎啸金钟罩图说 / (清)邓钟山 | 32.00 元 |
| 秘本浑元阴阳五行手图说 / (清)邓钟山 | 18.00 元 |

(第一辑)



武学丛书

- | | | |
|-----------------|---------------|-----------------|
| 苕氏武技书 | 吴文翰武术文存 / 吴文翰 | 28.00 元 |
| / 徐 震 22.00 元 | 太极拳谱笺 | |
| 苕乃周武术学 | 太极拳发微 | / 徐 震 18.00 元 |
| / 徐 震 16.00 元 | 太极拳新论 | |
| 太极拳谱理董辨伪合编 | 太极拳原理与练法 | |
| / 徐 震 15.00 元 | 定式太极拳 | / 徐 震 22.00 元 |
| 太极拳考信录 | 简式太极拳 | |
| / 徐 震 22.00 元 | 意气功 | |
| (第一辑) | 徐震佚文集 / 徐 震 | 24.00 元 |
| | (第二辑) | |

- | | | |
|-------------------------|-----------|-----------------|
| 少林拳术秘诀考证 | 清代射艺丛书 | |
| / 唐 豪 32.00 元 | 王五公太极连环刀法 | / 唐 豪 30.00 元 |
| 中国武艺图籍考 / 唐 豪 30.00 元 | 中国古佚剑法 | |
| 少林武当考 | 行健斋随笔 | / 唐 豪 22.00 元 |
| 太极拳与内家拳 | 唐豪太极少林考 | |
| 内家拳 | 顾留馨太极拳研究 | / 顾留馨 28.00 元 |
| 王宗岳太极拳经 | | |
| 王宗岳阴符枪谱 | | |
| 戚继光拳经 | (第四辑) | |
| (第三辑) | | |

真武丛书

- | | |
|---------------|---------|
| 万籁声武术教范 / 万籁声 | 25.00 元 |
| 万籁声技击教范 / 万籁声 | 23.00 元 |

(第一辑)



老拳谱辑集丛书

陈氏世传太极拳术	} / 陈子明 30.00 元	太极拳全书 / 于化行	33.00 元
太极拳精义		新太极拳书	20.00 元
太极拳术的理论与实际 / 黄寿宸		新太极剑书	16.00 元
	23.00 元	太极拳浅说 / 徐致一	} 合编
吴鉴泉氏的太极拳		太行拳术 / 朱霞天	
/ 陈振民 马岳梁	22.00 元		30.00 元
太极正宗 / 吴志青	38.00 元	张三丰内功炼丹秘诀	38.00 元
太极蕴真 / 宋史元	46.00 元	拳 经 / 大声书局	26.00 元
太极拳图说 / 金铁盒	} 合编 28.00 元	药功真传秘抄 / 陈凤山	18.00 元
太极剑图说 / 金倚天		伤科真传秘抄 / 陈凤山	24.00 元

(第一辑)

(第二辑)

武术养生丛书

武术运动养生法(配盘) / 尚 济 刘光陆	26.00 元
健康长寿功法(配盘) / 苗树林	18.00 元
按摩点穴健身功(配盘) / 苗树林	20.00 元

(第一辑)

洗髓经健身术(配盘) / 布援强	23.00 元
求医先求己——妙手治病 100 招(配盘) / 任 德	23.00 元

(第二辑)

24 式养生太极拳(中英文对照·配盘) / 苗树林	25.00 元
36 式养生太极拳(中英文对照·配盘) / 苗树林	25.00 元
48 式养生太极拳(中英文对照·配盘) / 苗树林	26.00 元

(第三辑)



武谈丛书

● 出版目的：“武谈丛书”是瀚海文化工作室为推动和弘扬中华传统武术文化发展而创建的一个平台，也是热爱传统武术文化的专家、学者以及广大爱好者从事学术探索的乐园。我们真诚地希望大家能积极地参与，一起探索、研究、弥补、丰富和完善传统武术文化的理论、技术体系和发展过程中的事件、人物、文献、起源等史学体系；共同梳理、厘清、补充和纠正传统武术文化研究中的缺失、疏漏、错误。

● 出版内容：凡是发掘、研究、考证、论述、记录中华传统武术文化理论、功法、技术、历史、人物、事件的文章、论文、文献、传记等的文字、图片资料，均在本丛书的约稿范围之内。

● 出版原则：作为“武谈丛书”这个平台的搭建者和维护者，在诸多作者面前，我们是聆听者、求知者和提问者，为此我们郑重承诺：在编辑过程中，我们会始终不渝地恪守积极努力，认真负责；坦诚相待，一视同仁；求真务实，客观公正；科学严谨，求同存异；百花齐放，百家争鸣的原则。

瀚海文化工作室“武谈丛书”编辑部的全体同仁，诚挚地欢迎您踊跃投稿、建言、献策！

投稿邮箱：sxjlwk2008@163.com

电 话：13007070968 （0351）4922107

太极拳源流之谜 / 瀚海文化

28.00 元

武术新论丛书

中国武术文化要义 / 王 岗

32.00 元

中国武术技术要义 / 王 岗

32.00 元

（第一辑）



老拳谱辑集丛书

增演易筋洗髓内功图说(上卷) / 张 瑶	50.00 元
增演易筋洗髓内功图说(下卷) / 张 瑶	45.00 元
少林衣钵真传 / 升霄道人	35.00 元
先天罗汉拳十八手图势	} / 朱霞天
少林护山子门罗汉拳图影	
少林棍法秘传 / 朱霞天	16.00 元
达摩剑 / 赵连和 陈铁生	18.00 元
少林拳术图说 / 姜侠魂	16.00 元
少林拳图解 / 金一明	20.00 元
少林拳术秘诀 / 尊我斋主人	16.00 元
少林拳法秘传·少林十二式 / 许禹生	20.00 元
	18.00 元

(第三辑)

太极拳图画讲义(繁体版) / 陈 鑫 陈东山	60.00 元
苕氏武技全书(上卷) / 刘义明	55.00 元
苕氏武技全书(下卷) / 刘义明	58.00 元
剑经篇·青萍剑法	20.00 元
汤氏拳术 / 汤吉人	18.00 元
内功炼丹秘诀(上卷) / 殷师竹	35.00 元
内功炼丹秘诀(下卷) / 殷师竹	30.00 元
练软硬功秘诀	} / 墨井书屋
练软硬功秘诀续编	
练打暗器秘诀 / 金侗生	32.00 元
炼气行功秘诀 / 墨井书屋	35.00 元
	20.00 元

(第四辑)

责任编辑 王跃平 封面设计 吕雁军 晋皓

7-5377-3530-8



9 787537 735308 >

定价：30.00元