

道教养生家

陆西星与他的《方壶外史》

阳明 著

道门杂考四卷

真蹟 延禧堂藏

上海古籍出版社出版

四
版社

北美基督教基金资助课题

道教养生家 陆西星与他的《方壶外史》

阳明 著



00176786

中共中央党校图书馆

登录号 - 874203

书号 B258
Y94 4

四川大学出版社

1995年·成都

03-06

(川)新登字 014 号

责任编辑:罗 卡

封面设计:唐利民

版式设计:罗 卡

道教养生家陆西星与他的《方壶外史》

阳 明 著

四川大学出版社出版发行(成都市望江路 29 号)

四川省地矿局测绘队印刷厂印刷

787×1092 mm 32 开本 5.5 印张 113 千字

1995 年 8 月第一版 1995 年 8 月第一次印刷

印数:001—500 册

ISBN7—5614—1206—1 /B·58 定价:6.00 元

内 容 提 要

养生,是道教文化最重要的内容之一,也是道教文化中最具特色的部分;迄今为止,还没有哪一种文化传统像道教那样,把人的健康长寿问题放在如此重要的位置上。千百年来,道教的养炼家们在他们的实践过程中积累了丰富的生理、心理知识,他们在人体内部进行的探索,对于我们了解生命的内部结构、人类的潜在能力、时间空间的性质等等重大问题有着深远的意义,他们的理论远远地超出了养生学的范围,特别是他们以自己独特的实践为基础,深入地探讨了人与自然的关系问题,而这正是现代文明所面临的最重要的难题之一。道教的养生学以及与它密切相关的哲学,曾经对中国传统文化中的各门学术产生过深刻的影响;可以预料,这一瑰宝必将在未来由东西方传统融合而形成的新型文化中大放异彩。

陆西星是明代著名的道教养生家、炼丹家,《方壶外史》是他在内丹修炼方面的著作总集;现在有许多学者相信,他还是著名的古典长篇小说《封神演义》的作者。本书探讨了陆西星的生平事迹、仙学思想以及他所主张的养炼方法,同时也介绍了道教内丹养生学的基本原理。

《三藏真詮》一书,是陆西星的修道笔记,长期以来,学者们或未重视这部书,或不敢相信它真的是出自陆西星之手,巴

蜀书社印行《藏外道书》时亦未收录；而它无疑地是研究明代吕祖信仰、神仙思想、道教练丹和养生术以及道教史其它各个方面之不可多得的珍贵资料。作者考证了《三藏真诠》的真伪性，对稿本进行了标点，并将标点本作为附录收入书中。

有关道教养生学的论著，目前海内外已有不少；本书的特点是在深度上有所突破，而另一方面在语言表达上又力求浅显易懂。

目 录

第一章 陆西星的生平与著作.....	(1)
第一节 受授事实.....	(1)
第二节 修道生涯.....	(7)
第三节 修仙历史上的转折点以及其后的著作	(10)
第二章 陆西星的内外丹理论	(18)
第一节 陆以前道教内丹学的历史	(18)
第二节 双修理论	(21)
第三节 丹法主张	(24)
第四节 清静功夫论	(31)
一、下手功夫.....	(31)
第一,调息.....	(31)
第二,守中.....	(32)
第三,用敬.....	(33)
二、“玄牝”.....	(34)
三、“十月行火”与“脱胎神化”.....	(36)
第五节 外丹论	(37)
第六节 “东派”之名的由来	(38)
第三章 《三藏真詮》作者考	(44)
第一节 《三藏真詮》真伪性问题的提出	(44)
第二节 陆氏师承问题方面的证据	(46)

一、《方壶外史》中的“师”与“国中师”之所指……	(47)
二、“立阳先生”何许人……	(48)
第三节 陆氏学说渊源方面的证据 ……	(50)
第四节 《方壶外史·金丹就正篇》自序中的证据 ……	(52)
第四章 时间、本体与归根返元	
——道教内丹学哲学基础之研究 ……	(56)
第一节 引论 ……	(56)
一、生命时间之矢——内丹学的现代诠释……	(56)
二、本体问题之提出……	(57)
第二节 道教内丹学的基本原理 ……	(58)
一、从先天至后天……	(58)
二、由后天返先天 I：本体论意义上的归根返元	
……	(60)
第一，还元的心理条件……	(60)
第二，复命的生理机制……	(62)
第三，返本的宇宙论背景……	(63)
第四，归根的本体论根据……	(66)
三、由后天返先天 II：时间论意义上的归根返元	
……	(69)
第一，添油接命……	(69)
第二，炼精化气……	(71)
第三，炼气合神……	(73)
第四，炼神还虚……	(76)
第三节 结论 ……	(76)
附：标点本《方壶外史续编·三藏真诠》……	(82)
后 记……	(170)

第一章 陆西星的生平与著作

第一节 受授事实

陆西星，字“长庚”，号“潜虚子”，扬州兴化县人，出生于明朝正德十五年（1520）十二月十四日（旧历）[1]；幼有奇赋，早岁事举子业，累举弗售，遂绝意进取，日孳孳惟金火寻求，沉潜道德，竟究玄理[2]。

关于陆潜虚入道以前的事迹，我们知道的很少，据李涵虚编《吕祖全书·“海山奇遇”》卷之六“度陆潜虚”条所说，他在“得遇吕祖于北海草堂”之前就购读丹经万卷，冥心参悟，只是未能洞达其旨。陆潜虚在自己的著作中多次声称，他于嘉靖二十六年（丁未 1547），“偶以因缘遭际”，得遇吕祖（纯阳）于北海草堂[3]。尽管陆本人强调吕祖传授的决定性意义，然而从《三藏真诠》这本修道笔记中我们还是可以看出，影响了陆潜虚后半生思想和活动的是一个十分奇特的神仙家集团。

陆西星自称是吕祖亲传，这看来并非因为他打算建立一个丹道派别而借此加强自己学说的权威性；实际上陆西星本人并无开宗立派的意图，上述作法很可能不过是明代吕祖信仰及发展的一个结果而已。

吕洞宾，是道教史上的一个既极为重要又最富于传奇色

彩的人物，道教的历史家把他奉为“道宗”，和“道祖”老子相提并论[4]。作为一个真实的历史人物，吕洞宾生活在唐末五代及北宋初，从史传记载来看，他是一位身怀绝技的隐士和神仙家；北宋中期以后，关于吕洞宾的传闻就越来越多，到了南宋初，他已经被看作是道教神仙的首席代表了；金元时代由于全真道的兴盛，吕洞宾的“教宗”地位终于确立。

对于道教来说，吕洞宾首先是一位内丹家，一位内丹派别的传法导师。在道教的历史家们当中，通行的说法是：吕传刘海蟾、刘传张伯端，道教内丹派南宗因而得以建立；吕洞宾和刘海蟾（的“化身”）传王重阳，又导致了全真派北宗的兴起。

在吕祖信仰的发展史上，他最初是以行侠仗义、扶弱济贫的游方道士面目出现的，据说他得道之后，“出入人间、度人无量”[5]。到了明代，扶乩之风大盛，“公卿士庶，每多信好其术”[6]；而在所有神仙中吕祖则是信士们求教最频繁的一位。

《三藏真诰》这本书详尽地记录了嘉靖二十六年（1547）至隆庆六年（1572）间陆西星及其道友扶鸾请乩、师徒授受和炼丹的过程，甚至个人生活情况在其中也间或有所反映；没有什么根据可以据以推测它出自以后的好事者之手而怀疑这部著作的史料价值，因为它所记载的情况不但与陆西星著名的著作集《方壶外史》中的说法密切吻合，而且还可以使后面这本著作集中的许多说法变得更加容易理解（参见第三章）。无论从陆西星本人思想发展的历史还是从整个道教史来看，这部著作的重要性都是不能低估的，可以说，它是道教内丹派的《真诰》。本章叙述陆西星生平事实的主要依据就是这本《三藏真诰》。

按照陆西星《金丹就正篇序》和《三藏真詮》的说法，嘉靖丁未(1547)，他与姚更生“偶以因缘遭际得遇法祖吕公于北海草堂，弥留款洽，赐以玄醴，慰以甘言”[7]。这里所谓“得遇”是什么意思？

《三藏真詮》中有如下段落，这些段落说明，这里“得遇”一词与通常的用法不尽相同。在一般的情况下，比如，假若说某甲在大街上遇到某乙，那么，该乙一定是一个现实中的某个人；相反，比方说如果某甲在梦中见到某乙，那就决不能说“某甲某年某月某日得遇某乙”。在陆西星自己的辞典中，“得遇”一词有另外的含义；这种特别的意义只能在对一系列相关的上下文进行分析之后看出来，而且在不同的段落之间还存在着细微的差别。下面一组引文表明，陆西星所谓“得遇”实际上主要是指箕降。

(1) 乙卯(嘉靖三十四年 1555)，复与师遇而传地元。“渚淮四流人不再饱，子等安得兀然高坐以待毙耶！”乙卯年邑大水，民饥，师降于南村万柳堂中示此，以发授丹之端。(页 11)

(2) 右联(嘉靖三十四年 1555)九月十一日复降于(宝严)禅房赠姚陆二生，遂以是日授地元火候诀。(页 14)

(3) 师传地元毕，其日遂言与吾有十年之别，不复降矣。(页 18)

(4) 甲子年(嘉靖四十三年 1564)法祖纯阳老师降予宅授予，论人元。(页 35)

(5) (嘉靖四十五年 1566)十月十三日辰刻法祖降……从

容顾予言：与子邂逅二十余年，偶尔因缘，遂成故旧，今观吾子志颇精勤，足以居道，今年今月今日今时以道授子，与子长别（页 62—63）……师言：予授道已毕，子静思之，今年今月今日今时与子长别，从此仙亦不降。予问何故，师言：非是仙凡道绝，仙凡道异故降，仙凡道同故别；吾行世教去也。（页 66）

(6)(隆庆元年 1567 丁卯)十一月二十日，予辈各以岁晚务闲，叩师请教，向夕法祖降箕：三生近状何如，精意不差，神采各别，何哉？……二十四日己刻，面师于拱极台。……师言：自与三生相与，诸真侧目而视，不见长进，奈何？大抵吾辈相与，实系爱缘，至于仙缘未熟，神仙不能促也。陆生有不了者三：老鼎在堂，遗君未妥，法财未聚……（页 100—102）

(7)(隆庆元年 1567 丁卯)十二月初五日入夕，法祖箕降，论姚生襄事。（页 108）

(8)(隆庆二年戊辰 1568 七月)二十九日，面玉炉兄于拱极楼，言……真降者，有形神气三者之不同：箕，神也；入窍者，气也；可见者，形也。（页 143—144）

(9)(隆庆三年 1569 己巳年)十三日元霄之夜，面玉兄于拱极楼，是夕长谈移时。……曰：神仙有身乎？曰：有之。今此来者皆神来耳，身不来也。曰：有身何不令人见之？曰：子修至七分，则自可见，今进箕而面矣，见之渐也。（页 160、页 164）

(10)(隆庆三年 1569 正月)二十四日予入炼，夜二鼓，法

祖降于本宅。……师言：吾授法已尽，无复可语，子勿复疑矣。吾今日之降实为怜子，然与子辈当别，他日直俟肉身相见也。（页 165、168）

上面十条引文是按照《三藏真詮》原文《道藏精華》本页码的顺序排列起来的，但同时又可以根据主题词意义在各条中的不同特点分为三组：第（1）至（5）为第一组，第（6）、（7）为第二组，第（8）至（10）为第三组。第一组各条都叙述至关重要的授受事实，其中吕祖出现的方式是“降”。第二组各条对吕祖之出现都明确说明是“箕降”，而且论题的范围更广。第三组讨论仙降的性质，要点是：第一，仙降有三种方式，神降、气降、形降。神降，就是一般的箕降；气降，文中只说是气入人窍，究竟是怎样一种降法不得而知；形降就是“肉身相见”了。第二，《三藏真詮》〔8〕所叙述的吕祖之出现，都是箕降。

《三藏真詮》真可以说是一部神仙交响乐谱，按照陆西星本人在这本书中的说法，指导着他从事修炼活动的是大大小小品位有所不同的一群神与仙，吕祖（在其中被称为“法祖”）虽然不是其中资格最老的，却无疑是乐队的总指挥。这个乐队有三十多人，在陆西星笔下甚至有很多都能表现出鲜明的个性；他们当中有医药专家、风水先生、历史上的著名内丹家、“天目掌教”、“南宫列仙”、“天神”、“玄天将首”、宅神、“神僧”、禅师等等，《三藏真詮》就是这些人的语录总集。

在这本书中，对吕祖箕降的记述占据了约五分之一的篇幅；除了吕祖师之外，还有几个人对陆西星有相当重要的影响。

吴草仙，名“寿长”，号“素野真人”，吕祖弟子，陆西星称之为“仙兄”、“师兄”。吴素野初“降”于嘉靖三十四年（1555）[9]，他在陆西星进行地元烧炼之初就开始指导陆的炼丹活动，是陆最早的顾问之一。

玉炉“仙兄”，不知何许人，他于隆庆元年（1567）十二月来到陆的身边[10]，是陆晚期最亲密也是最重要的顾问。他们之间讨论的内容涉及风律、药饵、筮事、神仙之学，特别是三元丹法及其理论等等，几乎涵盖了《三藏真诠》的全部论域。

周立阳先生，钱黄谷仙师高弟，以人元“成道”于云南。方太真仙师为西星烧炼地元而请钱仙师派周辅助。嘉靖四十五年（1566）七月以后，周“不时赐降，道诸真消息”，而西星则自谓“于人元之学得之立阳先生者更多”，陆西星嘉靖四十四年（1566）十一月十八日为《三藏真诠》所作附记称：“法祖纯翁谓予与三子（按指陆与同志姚更生、赵遵阳）相遇二十余年，未尝成段诀破天机，而立阳子以倾盖之顷尽露法藏”，可谓“知无不言、洞见肝胆”[11]；陆在自己的著作中多次引用“立阳先生”关于抽铅添汞的比喻，而且还有“先生之恩等诸覆载”云云，足见其影响。

华青囊仙师，医药家，府在云南清溪临海洞；隆庆元年（1567）以后，屡赐方药并论医理，《三藏真诠》记述的有关医药学方面的言论绝大部分是他的语录。

柳含玄仙师，堪舆家，从隆庆元年（1567）开始，他成为陆西星等人的首席风水顾问。

悟寐禅师，陆也称他为“性师”，他是陆在心学方面的主要导师。

上文提到的钱黄谷、方太真对陆西星也有重要影响，他们

似乎是吕祖的同辈；吕祖的前辈则有孟老太师（“天目掌教”）、钟离（权）老太师，也许还有“成道”在吕之先的马太素真人；间或“赐降”的历史上的著名内丹家有刘海蟾、白玉蟾、陈致虚等；三字偈师授“投胎法”、论“阴神”，周天神降授“三五飞步”之术，张天神降授驱疫符，玄天将首“神公”护法，僧“性理成”、无名禅师论养性……不清楚其中有无凡人，即便有，也是候补神仙。

在陆西星及其同志的道场中，有神，有仙，有佛，都在指导或者护卫着他们的操作，这在道教内丹术史上是空前的，因为迄今为止祖师们的授受都是在现实的人之间进行的。例如，南宗创始人张紫阳在成都遇“异人”授以丹诀，这位异人或者是“青城丈人”，或者是刘海蟾[12]，或者是别的某一位神仙家，总之是非常实在的有形有象的人；北宗缔造者王重阳于甘河镇、醴泉二遇吕纯阳“化身”[13]，根据“化身”一词的通常用法，如果说甲是乙的“化身”，那么，甲必定是活生生的人。扶箕降笔在道教史上有久远的渊源，但就内丹术史而论，陆西星式的授受是别开生面的。

第二节 修道生涯

陆西星的修道生涯大致可以分为三个阶段：

前期，嘉靖二十六年至四十二年（1547—1563），28岁至44岁，为摸索期，以地元为主，其间有两次较长时间的中断。

中期，嘉靖四十三年至万历三年（1564—1575），45岁至56岁，为成熟期，以人元为主、地元为辅，兼学医药、勘舆，著

名的内丹学著作集《方壶外史》就是在这一时期完成的。本节将论述的着重点放在这一时期。

后期，万历三年（1575，54岁）以后，著作以《南华真经副墨》、《楞严述旨》为代表，西星之作《副墨》、《述旨》，大率与紫阳之以禅宗歌诗结束《悟真篇》相类。

前期又可以分为四段：

第一段，嘉靖二十六年至二十八年（1547—1549），28岁至30岁，与同志姚更生“同被师眷”[14]。陆西星本人在《金丹就正篇序》中描述这段历史说：“嘉靖丁未，偶以因缘遭际，得遇法祖吕公于北海草堂，弥留款洽，赐以玄醴，慰以甘言。三生之遇，千载希觐。既以上乘之道勉进我人，首言阴阳合而成道。时则谬举三峰之说以质于师，师乃斥之。间尝授以结胎之歌、入室之旨。微言奥论，动盈卷帙，笔而藏之，顾旨其言而未能畅也”[15]。

这里所谓“微言奥论，动盈卷帙，笔而藏之”，显然就是指《三藏真诠》，而且我们今天所见到的这本书中还详尽地保留着上述内容。如该书第5页上记有：

阴阳合而成道。（弟子问道）

有为三峰术者可令先除墓地。（问三峰术）

第6页上有：

下手工夫先以静思为本，危坐绝想，举目不见杂物，用信香一炷以观火候，然不泥于迹，非今之观火候。

第9至10页上有：

法祖纯阳老师《入头镜》。戊申（嘉靖二十七年1548）夏授此于宝严禅房，是日始告盟。

“入头镜，在我心；心不虚兮景不明。有一药，悬太空；取来磨之空又空。照怪物，非定形，炼钢打剑飘青风。富我屋、润我身，邪魔不扰兮月大明。面山坐，养真人；真人出兮万象形耀，武火沸涌时，战野龙鸣。初发声，济文火，听蝉鸣，蝉不鸣时放大红，不可过，过则伤；莫不足，不足则嫩。嫩则返兮汞又腾，要知来时景，须观此日中，要知止时信，须知惺又惺，此是结胎法，子等慎而行。”

这首歌不用说即《金丹就正篇序》所称的“结胎之歌”。对于所有这些教诲，西星当时只是“顾旨其言而未能畅”。

第二段，31岁至35岁，嘉靖二十九年（1550）至嘉靖三十二年（1553），“衣食奔走，与师契阔”，嘉靖三十三年（1554）终于“以内艰归”[16]。

第三段，嘉靖三十四年至三十六年（1555—1557），36岁至38岁，孜孜于地元。

据《三藏真论》第12至18页记，嘉靖三十四年，邑大水，民饥，吕祖降于南村万柳堂中，发授丹之端。吕祖七月初八日训示说：“浊淮四流人不再饱，子等安得兀然高坐以待毙耶！”又同书第21页还说“外丹能普济众生”，所以，1555至1557年之间陆等人大兴炉火，除有仙道方面的动机外，经济方面的原因也十分重要。

在陆西星的修道生涯中，有十多年精力付诸炉火，他的外

丹思想是他整个仙学体系的一个有机组成部分，在我们今天所看到的这本《三藏真詮》中，记录地元烧炼的篇幅比人元的还多。

第四段，嘉靖三十七年至四十二年（1558—1563），39岁至44岁，这段时间，陆本人无修道之记录；据《三藏真詮》的记载[17]，嘉靖三十七年至嘉靖三十九年（1560）他客居金台。陆西星在金台干什么，不清楚，但下面一件事很可能与之有关：嘉靖四十年陆得地于灌河之滨，其东辟为大园，建宅于高树之西，虽说此举“适合仙旨”，卜居时还是受到“陈太初仙翁”的斥责：“可惜哉，本是清微骨，却作黄金奴，世间第一流不会学，而往来冰雪间！”[18]可见金台之行很可能有经济方面的背景。总之，从嘉靖三十七年到四十二年这五年，一方面西星在人元丹法上不能得手，地元亦未见成功，另一方面又在作经济上的准备。

第三节 修仙历史上的转折点 以及其后的著作

嘉靖四十三年（1564），是陆西星修仙历史上的一个至关重要的转折点。他在那篇著名的《金丹就正篇序》中不无感慨地说：“甲子（按即嘉靖四十三年）嘉平（十二月），予乃遁于荒野，览镜悲生，二毛侵鬓，慨勋业之无成，知时日之不待。复感恩师示梦，去彼挂此，遂大感悟，追忆曩所授语，十得八九。参以契论经歌，反复绌绎，寤寐之间，性灵豁畅，恍若有得”。他于

是在极其兴奋的状态下写了《金丹就正篇》，这是《方壶外史》中最早的一篇。

嘉靖四十四年(1565)至隆庆元年(1567)，大概是陆于人元丹法用功最勤的几年，隆庆元年《玄肤论》的成书标志着他的内丹学思想形成了体系，进入成熟阶段，尽管在内炼实践方面还有许多问题亟待解决。在《就正篇》和《玄肤论》之间还有《老子道德经玄览》，是篇成于嘉靖四十五年(1566)十月；另外，《玄肤论》完成后，陆写了《黄帝阴符经测疏》，是篇约作于隆庆元年三月至七月[19]。

写完《老子玄览》后，陆开始编辑《三藏真论》，这是他与赵遵阳二人笔记的合集，原书共三卷：《法藏》、《华藏》、《论藏》；《法藏》言道、《华藏》言词、《论藏》言论；该书非为出版而编辑，因恐世变时移、“教湮莫振”，故各以手翰辑录，藏之其家，“比于大洲河图”[20]。

《金丹就正篇》主要讨论人元丹法取资于外鼎的必要性及其方法之大要，而《玄肤论》则是一部内丹学概论，其中就诸如三元丹法之相互关系、内药外药之划分、先天后天之区别、修性了命之联系、人身三谷与任督二脉、澄神调息与火符抽添等一系列至关重要的理论问题进行了探讨，堪称陆西星的代表作。

除此之外，这两三年内炉火之事也从未间断过。《玄肤论》的第一章就是“三元论”。所谓“三元”，指地元、天元和人元，前两者合称“外丹”，人元就是通常所说的“内丹”。《三元论》说：“地元谓之‘灵丹’，灵丹者，点化金石而成至宝，其丹乃银铅砂汞有形之物，但可济世，而不可以轻身；九转数足，用其药之至灵妙者，铸为神室，而以上接乎天元，乃修道之舟航，学

人之资斧也”。可见地元不但可以济世，还是天元的初阶。内外二丹齐头并进、双管齐下，则天仙之成就有更大的希望。

这里特别需要一提的是，并非像通常所误解的那样，在唐代由皇室支持而兴起于朝野上下的大规模炉火运动的失败导致了道教外丹理论及实践的衰微，以至于神仙家们把注意力转向内炼。的确，五代以及宋元时代道教的许多养炼家有强调内修而贬斥烧炼的倾向，但是对于道教来说，服食“天元神丹”是成就天仙的一个重要途径这样一种信仰，从来也没有由于上述原因而发生根本性的动摇；相反，以往历代皇帝左右炉火运动的失败被看作是方士行施旁门左道的结果。实际上，明清两朝道教绝大多数著名的内丹家都有过外丹实践，而陆潜虚就是其中最典型的一位。

据《三藏真诠》中隆庆元年的记录，此时西星“老鼎在堂、法财未聚”；赵遵阳则“上下未了、姬妾之爱未能遽割、法财虽具而动多掣肘”[21]。尽管据说吕祖已于本年早些时候取笔了了陆的“尘业”，而且还封他为“方壶外史、员峤道人、吕公书记”[22]，但看来他在仙道事业上还是举步维艰。这一年，因为家小染疾，陆开始从华青囊学医，颇下功夫，同时又随柳含玄、玉炉“兄”学风律，以为医术可以济世而堪與之学则“利益存亡”[23]。

隆庆二至三年(1568—1569)，陆西星完成了内丹学的又一力作《周易参同契测疏》[24]，并且以巨大的热情投入到勘輿和炉火之中。

《方壶外史》中的大部分作品是在隆庆三年(1569)至万历三年(1575)这五六年之内写成的。从各书序言所标明的写作

日期可以看出：《金丹大旨图》成于隆庆四年（1570）十二月；《玉皇心印妙经测疏》、《百字碑测疏》、《邱长春真人青天歌测疏》三篇作于隆庆五年（1571）五月；《周易参同契口义》作于万历元年（1573）夏。

王郁作于万历四年（1576）六月的《新梓方壶外史玄肤论序》云，在《玄肤论》新梓之前，《阴符》、《道德》、《参同》、《悟真》四书陆“业已疏之”[25]；该序又云，疏此四书之后，西星“乃复融会群书，证之师说，著《玄肤论》”，此系误记，因为《玄肤论》一书不但有陆本人作于隆庆元年（1567）重九的自序，而且有同学赵宋（方字）作于隆庆元年正月的“后序”，所以《玄肤论》的成书不晚于隆庆元年初无疑，而另一方面，据注[24]，《周易参同契测疏》的写作不早于隆庆二年，同时又据下文将要列举的理由，《悟真篇小序》的写作不早于隆庆三年。

（1）《三藏真诠》第198至199页记，隆庆三年八月十五，“玉炉兄”对陆说：“既言‘三日月出庚’矣，何以又言‘八月十五玩蟾辉’？十五喻类者之气足也，出庚喻类者之药嫩也，月言十五则日可知，此是二八相当，所谓‘门当户对，正好成亲’”。《悟真篇小序》七言绝句第二十九首“八月十五玩蟾辉”句注曰：“或问，既言八月十五，又言三日出庚，其义安在？曰：十五象金水之气足，三日象金水之药新，气不足则水不生，合而言之，其意自见”。

（2）《三藏真诠》第207页记，隆庆三年十一月十四日“玉炉兄”云：“予前月二十六夕与三字偈师言阴神阳神，彼言阴神是无始以来本来面目，阳神终有假借，阴神则无所不通，阳神则容有不到之处”。《悟真篇小序》西江月“丹是色身至宝”一首注云：“阳神容有不到之处，阴神则无所不通”。

在这两个例证中,《悟真篇小序》的立论明显本于《三藏真詮》所记隆庆三年“玉炉兄”的说法,足见《小序》作于隆庆三年(1569)以后。

尽管王邵序所记陆注《阴符》、《参同》、《悟真》三篇写作年代有误,但该序却给出了《悟真》注成书时间的下限,即万历四年(1576)六月;不过,我们如果再把这个下限推到《南华真经副墨》开始写作之前(即万历三年 1575),大概不会有太大的错误。

考之于《三藏真詮》,根据类似的理由我们还可以推断,《龙眉子金丹印证诗测疏》的写作不早于隆庆四年(1570)八月,《入药镜测疏》不早于隆庆六年(1572)十月[26],而且大概也同样都不会晚于万历三年。

至于《南华真经副墨》,万历六年(1578)四月陆所作序称该书“三易岁乃脱草”,则知始作于万历三年。

李涵虚所编《吕祖全书·海山奇遇》卷之六“度陆潜虚”一节云:“吕祖常(尝)命两仙童受业于潜虚,偶与嬉戏,童子飞空而去,潜虚知天符事近,急欲述吕祖遇钟祖从仙遇吕祖事迹,编为一册,名曰《道缘汇录》,书将成而吕祖仍(乃)至,索纸题诗,以指代笔,末有云,‘每一下阶,众仙为之侧目’。自此仙迹渺然,潜虚亦由此坐化”。据此,我们可以知道《道缘汇录》可能是西星最后的作品[27]。

注 释

[1]《三藏真詮》(台湾萧天石编《道藏精华》第十二集,本

节所用均系萧本，以下不再注明）第 155 页，陆自谓“十二月十四日予诞”；又据《三藏真诠》第 205 页，隆庆三年（1569）陆“去卦数十四年”，按道教所谓“卦数”指八八六十四岁（人年六十四先天气尽、生命系于后天之精谓之“卦数尽”），由此可知 1569 年陆西星 50 岁，则陆当生于 1520 年（明武宗正德十五年）十二月十四日（旧历）。又据《三藏真诠》第 140 页记，隆庆二年（1568）赵遵阳 50 岁，陆称赵为“兄”，则该年陆不长于 50，实际上，如果陆生于正德十五年（1520），则隆庆二年（1568）陆当为 49 岁，此亦见陆生年之推断有据。

[2] 参阅王沐编《道教五派丹法精选》第三集（以下简称“王本”），中医古籍出版社 1989 年第一版，第 265 页，丁卯隆庆元年（1567）赵宋撰《玄肤论后序》；第 234 页，万历四年（1576）王郢《新梓方壶外史玄肤论序》；《吕祖年谱·海山奇遇》卷之六“度陆潜虚”（《吕祖全书》淮海陆潜虚原本、火涵虚重编，空青洞天藏版）。

[3] 王本第 268 页《金丹就正篇》陆西星序。参阅《三藏真诠》第 2、63、126 页。

[4] 《道谱源流图》，载守一子编《道藏精华录》。

[5] 无我子刘体恕编《吕祖全书·吕祖本传》，《藏外道书》巴蜀书社 1992 年第一版，第七册第 69 页。

[6] 《三丰全集·续毕集十·水石闲谈·乩谈》，《藏外道书》第五册第 557 页。

[7] 王本第 268 页《金丹就正篇》陆西星序。参阅《三藏真诠》第 2 页。

[8] 实际上我们在《道藏精华》中看到的《三藏真诠》只是一个残本。根据作者嘉靖四十五年（1566）为该书所写的小序，

所谓“三藏”，指的是《法藏》、《华藏》、《论藏》，而在上述版本中只有《法藏》二卷，而且有阙。本卷所称的“《三藏真诠》”仅限于这个版本。

[9]《三藏真诠》第 18 页。

[10]同书第 111 页。

[11]同书第 49 页。

[12]参阅：

1.《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》“薛紫贤事迹”、“白云子叙”、“张真人本末”

2.《悟真三注·悟真篇记》

3.《紫阳真人悟真篇注疏·悟真篇注翁葆光序》

4.《悟真篇注释·无名子序》

[13]参阅：

1.《历世真仙体道通鉴续编》卷之一“王哲”条。

2.《金莲正宗记》卷二“重阳王真人”条。

[14]《三藏真诠》第 2 页。

[15]同[3]。

[16]《三藏真诠》第 11 页。

[17]同书第 29 页。

[18]同书第 33 页。

[19]《阴符经测疏》卷首有陆作于隆庆元年三月“望后二日”的序，卷末又有他作于同年七月“望后五日”的“后序”，见乙卯年黄遼刊本，江苏广陵古籍刻印社 1994 年影印，第 13、17 页。

[20]同书第 4 页，嘉靖四十五年（1566）所作《三藏真诠》小序。

[21]同书第 201 页。

[22]同书第 86 页。

[23]同书第 126 页。

[24]在万历元年(1573)仲夏所作的《周易参同契口义》“初稿引”中,陆西星说:“《参同契》予旧有测疏……又五载,新帝改历(按即万历元年 1573)”,乃作《周易参同契口义》,则《周易参同契测疏》当作于 1568 年即隆庆二年;但该书序所标明的写作日期是隆庆三年(1569)重九,据此,《周易参同契测疏》可以说是这两年之间的作品。

[25]《藏外道书》第五册第 359 页。

[26]参阅《三藏真诠》第 211 页、《藏外道书》第五册第 352 页,《三藏真诠》第 223 页、《藏外道书》第五册第 338 页。

[27]无我子刘体恕汇辑《吕祖全书》卷二“拱极遇仙”条有类似的说法,但未提到《道缘汇录》的事,参阅《藏外道书》第七册第 100 页。

第二章 陆西星的内外丹理论

第一节 陆以前道教内丹学的历史

陆西星是两宋元明道教内丹双修理论的集大成者，为了解他的理论贡献，我们有必要略微回顾一下道教内丹学的整个历史。

东汉魏伯阳所作《周易参同契》与北宋张紫阳所作《悟真篇》是道教内丹学史上的奠基之作，关于这一点从未有过争议，特别是《周易参同契》，《悟真篇》有时则被称为前者最好的注释。虽然双修派理论家们强烈主张《周易参同契》所描述的丹法属于双修的范畴，但这本书毫无疑问奠定了全部内丹学（而非双修一派之学）的基础，而且众所周知它还被看作是外丹理论著作。《悟真篇》也有类似的情况，虽然它被公认为内丹经典，对它的诠释却从来不限于栽接一门法（按“栽接”为双修法中之一）；尽管可以很有根据地论证说，作者本人意指栽接一法，但没有任何理由可以据此阻止清修派以《悟真篇》的论点作为本派丹法的理论根据。

出现这种情况，其基本原因大致有三个：第一，这两本经典都是用诗的形式写成的，它们所使用的理论概念、所提出的命题都有极大的模糊性、不确定性（当然这种性质并非为诗所

独有,大致说来越是早出的内丹学著作越是具有这样的特点),这样就造成了产生多种解释的可能性。第二,这两本书所用的基本范畴是“阴阳”(在这一范畴之下有诸如“龙虎”、“铅汞”、“坎离”、“性命”、“神气”,尽管后面这几种概念可能因丹法性质的不同而分属于不同的级别),在栽接与清静两法中,“阴阳”(类似的还有如“坎离”)等术语的指称有所不同,特别是在双修理论著作中,它们依不同的上下文还可以指不同的对象。举例来说,“阴阳”可以指一身之神与气,也可以指我家之精与彼家之气,依上下文而别,而且什么时候可以作前一种解释、什么时候应该作后一种解释,也并不总是很容易弄清楚,这样就可以产生不同的解释;而且在不同的解释之下,其理论体系与单个命题的逻辑结构都可以保持不变,这样情况就变得复杂起来,以至于可以说栽接与清静手法上虽有区别而机理却同出一源。第三,双修、清静两种法门在工序上也多有相同之处。

那么,内丹学史上有没有不依赖于丹法口诀之背景而可以确定地排除双修以外的解释的著作呢?《方壶外史》以前具有如此特点的最有代表性的作品是《悟真三注》,而且实际上其中的两位作者南宋的陆子野与元代的陈致虚正是陆西星最重要的理论先驱。

见于《悟真三注》的陆子野与陈致虚的双修理论要点如下:

(1)论原理

第一,太极一气而分为阴阳,故修炼者以彼之气全我之形,“无损于彼、有益于我”[1]。第二,阴阳合而万物生,丹道与入道一顺一逆,顺交成人、逆合成丹,“此道(按指丹道)乃真

阴、真阳逆合，盗其杀机中之生气耳！”[2]第三，男子一身无非阴精（称为“汞”），易于走失，犹汞性之难制伏，故取他家之真气（“真铅”）以制之，使不飞走，交媾成丹。特别值得注意的是，这里陆子野说：“审一身之中所产者，无非汞尔”[3]，而且同书“好把真铅著意寻”句注还说：“以铅制汞，在彼我尔”，参之以上文所引“无损于彼、有益于我”之论，则见此派所谓“真铅”（先天一气）盖有借于“他家”，“药采他家，而归自己家园下栽培，以至成熟；自然之妙，非用人力也”[4]。

第一、二个论点概括起来说就是太极分而为阴阳（具体说来就是彼我）、阴阳逆合而成丹，第三个论点进而指出采药于他家的必要性。

（2）论方法

第一，关于这种方法的性质，陈致虚说：“阳精虽是房中得之，而非御女之术”[5]。第二，关于操作时间，陈致虚又说：“炼丹之法，要知他家活子时也”[6]。第三，具体手法[7]：

采药之际，当以彼我分左右军伍。

左为我、右为彼，“饶他为主我为宾”者，彼居上而我在下，彼欲动而我欲静也。

待彼一阳初动之时，先天真铅将至，则我一身之精气不动，只于内肾之下就近便处运一点真汞（《正统道藏》本作“铅”，据《顶批三注悟真篇》改）以迎之。

这里，“彼一阳初动之时”即上文之“他家活子时”，“先天真铅”不用说指来自“他家”的先天一气，“真汞”则指我之元神。

在上述陆子野与陈致虚二人的双修理论著作中，陆的主

要功绩在阐明原理，陈的突出贡献在论述方法；然而尽管他们的理论在《方壶外史》以前的内丹双修理论史上相对来说最为明切，但其用语仍然不免于晦涩，其立论闪烁其辞，紧要处或者故弄玄虚或者略而不言，总之继承了以往内丹著作的一切缺点，只不过在程度上有所不同而已。

第二节 双修理论

《方壶外史》和《三藏真诠》在内丹双修理论的发展史上树起了一座里程碑。

《方壶外史》中最早的一篇，陆西星的处女作《金丹就正篇》，是道教内丹学史上第一篇双修问题专论，以前涉及双修丹法的著作多为内丹学通论，非特为这一问题而作。

《金丹就正篇·自序》开宗明义便说，丹经言长生大药必得先天真乙之气而成，如果说这种先天一气必须从“彼处”求得，那么为什么男子一身就没有这样的先天一气，而非求之于“彼处”不可？内丹派如果真的都是清静修为的话，那么为什么下士要大笑而诽谤又那样容易生出来呢？《金丹就正篇》要回答这种种有关双修的困难问题。

金丹之道，必资阴阳相合而成。阴阳者，一男一女也，一离一坎也，一铅一汞也，此大丹药物也。夫坎之真气谓之铅，离之真精谓之汞。先天之精积于我，先天之气取于彼。……彼，坎也……其于人也为女；我，离也……其于人也为男，故夫男女阴阳之道，顺之而生人，逆之而成丹，其

理一焉者也。

见于《金丹就正篇·上篇》的这段话意思是比较清楚的，用合乎现代人语言逻辑的方式说就是：“阴阳”这样一对符号在双修法的范围内有两个层次的所指，即：就修炼者来说是一男一女相配合，就修炼的生理机制来说是男之真精与女之真气（“一铅一汞”）构成炼丹的药物；“离”与“坎”作为符号比“铅”与“汞”高出一级，它可以指男女，也可以指“铅汞”（真精真气）；“男女”一词在丹经（特别是清修派的著作）中可以作为精气神的代号使用（虚指），也可以实指如这里正在分析的用法，我们在上文中说“龙虎”、“铅汞”、“坎离”、“性命”、“神气”等等概念和符号分属于不同的逻辑层次而且意义随上下文变化，就是这个意思。

上文只说明了男女阴阳顺生人逆成丹的道理，问题是，为什么我之一身就没有先天一气而非要采取于“彼处”不可。陆西星解释说，人生之初天真未凿，先天之体浑沦完固，自然无须乎从“彼处”采取，及至情窦一开，阴阳交感，阳精逐渐奔蹶逸散，先天之体日改月化，精、气与神皆落于后天而属阴，自然就只好从别处设法寻找先天真一之气了，所以人元丹法创鼎于外完全是不得已而为之的事。

“他家”则“二七之期有阳动焉”[8]，“阳”即先天真乙之气，女子二七一十四岁天癸初降，静极而动，自然而然，气属先天。《玄肤论·阴阳互藏论》对这个问题有更具体的说明，而且可以将这一论述看作是陆对道教内丹学理论的重要贡献：

方其不动而动、动而不动之时，是谓先天真乙之气，

所以为造化之根柢、品汇之枢纽者，实在于是。……且男子之精通，其始未必先有滓质，必待其气先至，既乃化而为水，又既乃化而为精。所谓先至之气，即先天也。

这里，“不动而动、动而不动”比“静极而动”在时间的绵延中所限定的间距更短，陈致虚《周易参同契分章注》形容为“一符之顷”，稍纵则度于后天，之所以说“造化之根柢、品汇之枢纽”在于此，是因为生人、成丹都有赖此先天真一之气。从先天真一之气度为后天滓质，有一个时间上的过程，虽然这个过程极为短暂；气先化为水，而后化为精，惟其中“先至之气”质属先天。

先天之精在男、先天之气在女的这种分配，据《金丹就正篇·上篇》说是早已预定于生身受气之初的，因为顺行生人之道的法则是：父精先至、母气后随，则阴包乎阳而为女；母气先倡而父精后随，则阳包乎阴而为男。结丹与生人机制是类似的，只是有顺逆方向之不同而已。

那么先天之体已破的男子，有时身中阳动，这是否也可归于先天的范畴呢？《金丹就正篇·中篇》说，这种阳动变化无常、莫可控制，常有奔蹶之患，情炽于中则精逸于外，如同火炎于下而水沸于釜，所以人元丹法（陆所谓“人元”主要指双修）取“彼”先天真乙之气，伏我奔蹶易逸之精，犹如酌泉于瓮而救沸于釜，没有不济的。

《玄肤论·内外药论》总结双修丹法原理说：“彼我之气，同一太极之所分……有不可以独修者。”后文又引《易传》的话：“一阴一阳之谓道；同声相应，同气相求”。按照陆的意见，人元丹法炼药于内创鼎于外，并非仅仅是由于男子一身有缺

陷而已；阴阳相合，顺生逆成，这是造化本身的安排。

上述双修原理的探讨虽然基本上没有超出前面列举的陆子野《悟真篇注》三要点所勾画出的范围，但从整体上来说，陆西星的理论更系统化，在细节上内容也更加丰富。

除此之外，陆西星对于内丹学中内外二药之区分所作的阐释较之前人也更为透彻。他在《玄肤论·内外药论》中直截了当地说，这种区分是创鼎于外、炼药于内的结果。在这个问题的历史上，《悟真三注》中陈致虚对“内药还同外药”一句所作的注释是经典性的，他说：“内药则不离自己身中，外药不离色相之中（此处《正统道藏》本有误，据《顶批三注悟真篇》改）……内药只了性，外药兼了命；内药是精、外药是气，精气不离，故云真种”。这里，“外药不离色相之中”一句意义是十分含混的，宇宙间万事万物无不表现为“色相”，到哪里去找这样的“外药”呢？即便“色相”一词指称女子，这句话仍然显得非常晦涩。从这里就可以看出，陆西星的说法是多么明了；另外陈注所说“内药是精、外药是气”是什么意思？从前引陆《金丹就正篇·上篇》“先天之精积于我、先天之气取于彼”等论断中可以豁然领悟。

第三节 丹法主张

剩下的问题是采取外药的操作在整个炼丹程序中的时间定位及其条件与方法。

关于第一个问题，《玄肤论·金液玉液论》说，炼丹过程自无为而有为，有为之后而复返于无为。从上下文中可以看出，

“有为”即指采取外药一节。所谓“玉液”，指炼性，损之又损，克去己私，又称“炼己”、“内炼”，是无为之道。“内炼既熟，然后可以临炉采药，而行一时半刻之功”，这就是采彼先天一气、伏我久积之真精，称为“金液”，作用是了命固形，乃有为之术，双修工夫即在于此。然后是十月温养，复归于无为。《金丹就正篇·后序》将整个炼丹程序描述为“百日清修，片晌得药，十月行火，脱胎神化”。按照《玄肤论·金液玉液论》的说法，“百日清修”与“十月行火”都属于玉液无为之道，两者之间的“片晌得药”则为金液有为之术。实际上，陆西星的双修理论所涉及的主要是“片晌得药”这一节。

关于采取外药的彼我两方面的条件，《金丹就正篇》中有比较清楚的说明，至于具体方法的讨论，则散见于《方壶外史》中的其它作品及《三藏真诠》。需要特别指出的是，陆西星在内丹双修具体方法的论述方面有重要拓展，所以从这方面来说将他视为开宗创派的大师是很恰当的，尽管他本人未必有这样的期望。

《周易参同契》中因借用易学中纳甲法而著名的“三日出为爽、震庚受西方”一章以三日月出西方庚位喻药之初生，注释家们对此章的诠释，其隐晦程度不亚于原文，包括陆本人的《测疏》与《口义》在内，局外人读来味同嚼蜡，因为这一章讨论的是内炼过程中最紧要一节的火候问题，所以内丹家们都不得不假托名号、孔窍其门，以免“泄露天机”。《金丹就正篇·中篇》对“三日出庚”的解释较为通俗易懂，大意如下：月受日光，三日出庚，一阳始萌；上弦二阳，十五阳盛，下弦阳衰，至月晦而阳尽，又三日而复苏；“彼之造化亦复如是，丹法象此，以侦药材之老嫩”。这段话比较明确地指出如此神秘的“三日出

庚”说的是“他家”阳生之时(阳生之时在内丹学中称为“活子时”),这里说的是每月初三之夕,但在《三藏真詮》第 52 页上我们可以读到:“凡可以算数历律星杓可纪者,皆不可谓之活子时,彼自有活时”。可见问题之复杂。

我们在前面曾引陈致虚“炼丹之法要知他家活子时”的论点,另外,陆在其《金丹四百字测疏》“药物生玄窍、火候发阳炉”一句的注释中说,这段话不是指“他家之冬至”,所以《金丹四百字序》才说“在身中求之、不可求之于他”。“冬至”一词在丹经中亦喻活子时,从陈致虚至陆西星,活子时的“他家”、“我家”之分逐渐明朗起来。

陆西星在“他家活子时”的问题上也发展了陈致虚的论点,他在《崔公入药镜测疏》中解释“天应星、地应潮”一句说:“此药符也,少阳之精,流而为星,大气之动,嘘而为潮,人身之中亦自应之,故金精发祥、景星呈彩,讯潮将至、白气先驱,以是为符,思过半矣”。所谓“药符”指丹家必须据之以下手采药的微候,上面这句话是相当隐晦的,但从“人身之中亦自应之”一句中还是可以看出,所谓“金精发祥、景星呈彩,讯潮将至、白气先驱”指人体上的一种生理状态,问题是这种状态属于我家还是“他家”。《三藏真詮》第 224 页(遗憾的是这是该手稿的最后一页,字迹难以辨认)上有比较清楚的解释:

“应星”者,精光浮动射人,所谓“光透帘帷”是也,此二气交感,降丹之候,星辉潮至,上下相应,此时方可采药。先声者,潮至之初候;星辉者,丹降之正候,知星辉则药可必得。……又问:何以知得?曰:汝于平日观之,今则觉其独异,正如平日观星,景象如此,一夕摇动光彩,自是

不同，……但有微□，即时入鼎，直候应星，然后采药，吸而归之。

“光透帘帷”是相传为吕祖所作的著名的《沁园春》丹词中的用语，《崔公入药镜测疏》一文中所云“景星呈彩”即《三藏真诠》所谓“星辉”，见星辉则知药可必得，说这样的景象与平日迥异，可见这是在观察“他家”，因为如果变化是发生在自己体内的话，那么冷暖自知，只须体验、毋庸观察；“但有微□，即时入鼎，直候应星，然后采药，吸而归之”，显然也是在说药采他家之事。

《方壶外史》是为出版而作的冠冕堂皇的专著，而《三藏真诠》则是准备藏之名山的手记，所以其说法一隐一显，合而观之，自见全豹；由此还可以理解《悟真三注》中陈致虚关于内外火候的论断。在“契论经歌讲至真、不将火候著于文”一节的注释中，陈说：

（有）[9] 外火候、有内火候……伯阳翁云：“三日月出庚”，外火候也；崔公曰：“天应星、地应潮”，外火候也；纯阳翁曰：“正一阳初动、中宵漏永，温温铅鼎，光透帘帏。”外火候也。……广成子曰：“丹灶河车休 ，鹤胎龟息自绵绵”，内火候也。仙师诗曰：“漫守药炉看火候，但看神息任天然”，内火候也。未炼丹时最难得者是外火候，此有为作立基之事；内火候则已得丹，但任天自然，乃大休歇、大自在，无为之功也。

“三日出庚”、“应星应潮”、“光透帘帏”等三种典故上文都

讨论到了，均指外药采取之火候，因此陈称为“外火候”，而且是“最难得者”。

此节中我们反复援引陈致虚的论点，是因为他是陆以前最重要的双修理论家之一，他对陆影响也最为深刻，陆直接继承和发展了他的理论。另外一方面，陆西星又是以后道教内丹双修理论最杰出的开创者，有清一代内丹家们对双修法的种种描绘，已经在陆的著作中显露出端倪。

就上述问题而言，例如见于《道书十七种》的《玄微心印》（天都紫阳道人赵两弼等人传）中即有意义很明确的论述，其卷一“月出庚方”条曰：

五千四十八日满时，其太平钱定现于眉间，光一线现，渐渐满，至半轮，此为上弦，即速下手用功；若眉光圆则真铅之气散矣。此时上则天应星，其下自然地应潮，癸水初起即速下手。当此时也，鼎内温热，夜则两目如电，神光射人，此乃紧要之真火候也。

又同卷“应星应潮”条的描写更为详尽：

……其下潮水将生，则两目如电神光射人，昼则遍身如火，鼎中温热，内有浮阳之气，蒸为微液，浮气一开，真阳即降，所谓“地应潮”也。

“太平钱”是怎样一回事暂时可以不论，在这两段文字中，“月出庚方”、“应星应潮”两种术语特别是后者的意义是极为明晰的，指“他家”身体上的某种反应。孙、陶及赵两弼等人所

传丹法都与陆所主张者有大不同，而且上述两段引文描写的“他家活子时”与陆所论也不完全是一回事，但就其阳生景象而言，各家所指应当是相同的。

陆西星在双修理论上最重要的贡献是对栽接方法的论述，要点有二：一是“觅信”，二是“炼己”。

第一，所谓“觅信”，即觅“他家”阳生之信号。《三藏真诠》第36页上说：“神明若来，必然有信；机不可知，信则可见”。“神明”指先天一气；阳生之前，必然有某种可见的征兆，因而是可以把握的。同书第35页上还有：“道者盗也……盗有路，路有门，门路有信，信得始通，无信则宾主不能适值……主宾对话又要慎密，当言而言、当止而止，行止在我、又要在人。（问何谓“在人”）如信者，彼信也，焉得不在人也！”采外药要抓住“他家”阳生之信，盗机逆用。“无信则宾主不能适值”一句说的是两家配合的问题，“宾主”一词出《悟真篇》“饶他为主我为宾”，其含义前引陈致虚注中已有解释。《三藏真诠》第67页上又说：“采药临炉之时要正心诚意，不得妄起邪淫，专以一真相感相眷相恋，使彼求而我应、彼动而我静，如此方为合妙”。这里，《悟真篇》“饶他为主我为宾”的含义就比在上引陈致虚注中清楚明白多了。

第二，所谓“炼己”，有两方面的意义：其一，双修丹法取彼真气合我真精，真气为外药、真精为内药，先有内药后采外药，“以先天未扰之真铅，制后天久积之真汞，则其相爱相恋，如夫妇子母之不忍离”[10]。“真铅”即真气、外药，“真汞”即真精、内药，注意这里说的是“久积之真汞”，由长期的炼己功夫而得，所以《金丹就正篇·后序》说：金丹之道，炼己为先，己炼则

神定，神定则气住，气住则精凝，然后可以采取外药。在双修理论著作中，“炼己”与“筑基”指同一过程，“炼己者，积精累气返于童初，故能临炉采药保无虞失”[11]。炼己就其入手方法而言是一种修性的功夫，筑基则由心理训练而造成生理上质的变化，所以据上文知，神定则气住精凝而复归于童子精满气足神全的状态，《三藏真诠》第 104 页特别提到炼己筑基成功方可采取外药的具体标准：“炼己之功何所证验而可以临炉？……要知当以髓实为期，髓实方可下手；髓实于‘寒暑’二字上见得，耐得寒暑也，此在人自觉，一毫欺瞒不得。……寒暑是自己寒暑，谓寒不能侵、暑不能涉，如婴儿然，方云‘髓实’”。这种确定的生理特征就是“髓实”，证之于主观感觉则为“耐得寒暑”。其二，如上所述，双修须有异性配合，炼己功夫尤为紧要，若心神未净则临炉性动情炽，非但不能以“一符之顷”取彼先天真一之气，自家久积之精反而走失；而且炼己之功非徒以坚忍为静，那样又会自闭门户，真气欲来而我不能迎，所以炼己的目标是能够“常静常应”，“常静者其炼己之验；而常应者其求铅之用”[12]。

在上述程序中，炼己的目的是解决修炼者自身条件的问题，觅信则为外药采取的直接准备，采药也只有片晌工夫，总的来说，觅信采药就构成了西星所谓“金液炼形”（“有为之术”），而炼己则当归入在此之前“玉液炼己”（“无为之道”）一段功夫。

这里有必要提一下，内丹派史上的那些著名的双修派别（南宗双修派及东、西二派等）所提倡的方法，并非如“双修”一词所应当指的那样是男女合炼，而是有女性配合的男子独修，而且专为男子而设，不论这种方法是怎样“无损于彼”，它毫无

疑问地是由以男性为中心的社会作为背景的。

但这是不是说双修理论就因而是应当加以否定的呢？完全不是。实际上确有男女合修、双补双益的上乘方法存在，现代的著名内丹家陈撄宁就曾介绍过这样的办法，其原理据我们所知也与陆所论及者类似：彼我之气，同一太极所分；阴阳相成，乃千古不移之理。总的来说，内丹双修派对于男女两性的生理心理结构的探讨是道教学术的一个重要组成部分，较之于清修派学说也多有独到之处。

第四节 清静功夫论

如前所述，用双修法采取外药在整个过程中虽然紧要，但也仅仅是其中的一节功夫，陆称之为“金液炼形”或“金炼”；在此之前与在此之后，则有“玉液炼己”或“玉炼”。“金炼”为外药作用，“玉炼”为内药功夫，西星又称之为“内炼”。

一、下手功夫

陆西星从三个方面讨论了“玉炼”下手功夫，即调息、守中、用敬。

第一，调息。

《玄肤论》等书研究了调息的一般原理，按照其中的说法，呼吸乃立命之本，一息之间呼吸不至，则气绝而死。呼则气辟，乃阳之舒，吸则气阖，为阴之敛，一呼一吸，名曰一息。庄子云“众人之息以喉，真人之息以踵”，其所谓“以踵”，指深入下丹田。普通人之息非不以踵，只是神有不存，纵其出入而不自觉，

就像是喉呼吸。真人则神依于息，而深入于下丹田之中，绵绵若存，无少间断，故得专气致柔，抱一无离，虚极静笃[13]。

调息的目的是凝神，“神依于息则凝，神凝则气亦凝；神依于息则和，神和则气亦和”[14]。“神气相守之时，神则无为，而气机则不能以不动，故一阖一辟，与经脉上下相为流通”[15]。《老子道德经玄览》注释“万物负阴而抱阳、冲气以为和”一句说，此冲和之气即为性命之根，而我身心之和能召天地冲气之和。“人身中之气即天地之冲气也，尔其升降阖辟，常与天地之气相为流通”[16]。所以由调息而神息相依，由神息相依而得以凝神，由凝神而至于气机发动，结果是天地人一气流行。

以上是调息的原理，至于具体方法，《三藏真诠》第31至32页上的记录说：“调息须静坐始……静坐澄心，把凡息从粗处坐细了，从细处坐，若无了，然后将此息搬入丹田，上下自如，神随气降，所谓绵绵若存、用之不勤，此入仙之梯也”。陆西星作于隆庆元年（1567）五月十三日（按《玄肤论》成于本年年初）的跋说：“此一条，内炼之法亦已泄尽”[17]。

《玄肤论》还说，所谓依息，非逐于息，有勿忘勿助之义；一般人往往会犯以心逐气的毛病，躁竞之意未平，迫使此心依息，它怎么肯依呢？只能加很重的意念，这样，气还未平心就先动了，所以所谓“调息”，指的是自然依息[18]。

第二，守中。

调息是实现凝神的一种手段，自然依息可以使神不再向外发散而回归身中，那么，凝神凝于何处呢？《玄肤论·凝神论》说：“不知凝神之处，则（神）漫无归宿，而无以会夫归根复命之原……不能俟夫造化消息之妙”[19]。

“归根复命之原”就在气穴，神入于气穴之中与之相守不

离，就可以侦造化消息之妙。气穴有种种异名，所谓“气海”、“关元”、“天根”、“命蒂”、“鄞鄂”、“归根窍”、“复命关”，即气穴，在下丹田处。气穴乃神气之根，胎元受气之初禀父母精气而成，“盖能常守于此，则心息相依……神气混融、打成一片，绵绵迢迢，久之而成大定；少焉，静极生动，真火熏蒸，金精吐华，冲关透顶，灌注上下，气得其养，其妙用有如此者”[20]。所以上文说守于此可以“侦夫造化消息之妙”。

“守中”一词出自《老子》，西星将神守气穴称为“守中”，实际上它与调息是同一凝神过程的两个方面。

第三，用敬。

调息与守中虽然目的在于炼神，但总的来说都还是属于生理范畴的功夫，用敬则为心理调节，是所谓“玉炼”过程中不可或缺的一个重要环节。

早在嘉靖二十六、二十七年（1547、1548）西星入道之初，当他问及下手工夫的时候，他得到的回答是：于心上做起、于心上收功，“下手工夫先以静思为本，危坐绝想，举目不见杂物”；“用敬以取真铅之气，所以用敬，盖因人一身所有者皆是浊气，则皆是阴也；能敬则思虑不起，清气自如”[21]。这里“真铅”一词是在清修派意义上使用的，指采自天地之间的阳气，盖此时陆尚未得双修丹法之传。

这里所谓“敬”与儒家所主张的不同，指一种无思无虑（惺惺然）的心理状态，实质上这是一种使修炼者与宇宙同体的努力；“敬”的对象不用说是某种神圣的存在物，从上下文可以清楚地看出，不是指神灵，而是指大自然。内丹学认为，在天真之体已破的情况下，人之一身所产无非阴质，先天一气只能从身外采得。这里，《三藏真诠》的说法是：“以敬作采取斧头”[22]，

能敬则先天一气自然发生，可采而得之。从上文“能敬则思虑不起、清气自如”可知，“敬”也是一种心灵净化功夫；如前文所说，杂念不起，则可以身心之和召天地冲气之和[23]，用敬的意义即在于此。

早在宋元时代就有丹经提倡以凝神调息一法作为入手功夫，例如著名的《青华秘文》和《规中指南》，此法就被看作是开关展窍的较上乘法门而言，尤其为明代以后的内丹家们所重视，例如清代的陶素耜、李涵虚以及现代的陈撄宁等。陆西星尚未明言由凝神调息就可以打开玄窍（展窍），陶素耜《悟真篇约注》就将此问题说得非常清楚，该书“要得谷神长不死、须凭玄牝立根基”注明地说：“初基之士，须从调息始。调息之法，妙在呼不出喉、吸归于蒂。息调则神自返，神返则息自定，自然神气交结、无中生有，现出虚无之窍，而玄牝显象、谷神不死矣”。而李涵虚《收心法·收心法杂谈》自称曾“在洞天中学钻杳冥七八年”，用的也是这种方法。

实际上，陆西星回避了“展窍”的问题，他把河车运行说成是调息的直接结果，而在讨论玄关一窍时绝口不提成就的方法。

二、“玄牝”

在内丹学史上，关于“玄牝”的经典定义是《金丹四百字·序》给出的。该序文说：

要须知夫身中一窍，名曰玄牝。此窍者，非心非肾，非口鼻也，非脾胃也，非谷道也，非膀胱也，非丹田也，非泥

丸也。

能知此之一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，结胎亦在此矣，脱体亦在此矣。

夫此一窍，亦无边傍，更无内外，乃神气之根，虚无之谷，则在身中求之，不可求于他也。

第一段说“玄牝”在身中，但又不在给定的位置上；第二段说“玄牝”在整个炼丹过程中的作用；第三段是总结，“神气之根”一词说明了“玄牝”对于生命个体来说的重要性。

陆在其《金丹四百字测疏》“药物生玄窍”一句的注释中分析了这段话，他说：“冬至在此者，晦至朔旦、震来受符、阳炉发火皆在于此”。这是说采药、进火都在此处。如前所说，丹经所谓“冬至”，指活子时，乃阳生之候。陆紧接着又说：“然非他家之冬至也，故曰‘则在身中求之、不可求之于他’”。我们在前面还据此论证，活子时的他家、我家之分明确于陆西星，这里陆指出此“冬至”是我家阳生之候，所以须求之于己身，而不必问津“他家”。但陆又说：“言不可求之于他，见他处亦有求之之时”。什么时候须求之于“他处”，上文已经详尽地讨论过了，在陆的著作中，这一点是比较清楚的。神气归根，“而虚无之中成此一窍，名曰‘玄牝’，于中药物日滋月长，直至三百功圆、脱胎神化皆不外此，故曰‘结胎在此、脱体在此’”。“三百功圆”指炼气合神功夫，这里是说全部炼丹过程都赖此一窍。

《崔公入药镜测疏》“归根窍、复命关，贯尾闾、通泥丸”一句注还说：归根窍与复命关指同一处，“即此一窍与任督二脉相为联络，下贯尾闾、上通泥丸，真气往来，流衍休息，若使铅汞同炉、黄房宝结，加以火功煅炼，自尔薰蒸融液、冲关透顶，

《参同》所谓‘修之不辍休、庶气云雨行，从头流达足、究竟复上升’，自在河车几百遭，而玃衡无停轮矣”。所以河车运行（即所谓“小周天”）是玄牝立基的结果。《玄肤论·河车论》说：“如此循环灌注，久久纯熟，气满三田，上下交泰，所谓‘常使气冲关节透，自然精满谷神存’也，造化至此，内炼之征见矣”。

我们在前面说过，陆西星所谓“内炼”，指的是炼内药的功夫，他又称之为“玉炼”。这里所说“内炼之征见矣”意思是筑基已成，又据前文的分析，此时即可行采外药之功，陆又称之为“金炼”，此一节功夫已详述于前。

三、“十月行火”与“脱胎神化”

“金炼”得药，归鼎后养以天然神火，绵绵若存。“其中抽添变化，皆出自然，有不容以丝毫智力与乎其间”[24]。陆的主要导师之一“周立阳先生”曾对陆作过一个用米作饭的譬喻：来自彼家的真铅犹如水，我家的真汞比作米，神火相当于火，水入米中，水渐干米渐大而成饭；内丹学中所谓“抽铅”，就好比是水渐干，“添汞”就相当于米渐大[25]。陆在《玄肤论·抽添论》中引用这个比喻时进一步发挥说：水不可以过多，米不可以过少，如同二八相当。“抽”非内减，神入气中，就象是天之气行于地而潜机不露；“添”非外益，气包神外，也如同地之气承乎天而渐以滋长。“由是而胎圆神化，身外有身”。在其后所作的《龙眉子金丹印证诗测疏》“抽添”一章的注释中陆又补充说，铅汞二物合而成丹就像是盐入水中、胶和色里，而不能分何者为铅、何者为汞。

这就是上文提到的“三百功圆”，丹家又称之为“十月怀胎”、“十月温养”；月有十，日三百，所以又有“三百功圆”之说，

这也就是所谓“炼气化神”或“炼气合神”一段功夫。

《三藏真诠》还讨论了所谓“脱胎神化”、“身外有身”的问题，其中有一个比较独特的论点。据该书第 195 页记：当赵遵阳问及“脱胎冲顶”一说时，“玉炉”兄回答说，顶上岂有破绽！人生之初，婴儿一身之气浑然与天地相通，自有知识之后，便受浊气障蔽，而与天地隔塞不通，现在三百功圆复其婴儿之体，则依旧与天地相通，所以去来无碍；而且所谓“丹”也不过是虚无之气而已。

第五节 外丹论

明清时代的神仙家们大多数都主张内外兼修，陆西星是其中最突出的一位，他的内丹学代表作《玄肤论》的第一章便是“三元论”，统论内外三种丹法；他的外丹理论是他的仙学体系中的一个重要组成部分。

所谓“三元”，指天元、地元和人元。“人元”即我们在前面讨论的内丹；一般人所了解的“外丹”实际上不过是地元，神仙家们认为地元可以点化但不能服食，可以服食并因此得成“天仙”的是天元。

地元又称作“灵丹”，采先天之铅，伏后天之汞，识浮沉、知老嫩，点化金石而成至宝，这种“灵丹”乃是银铅砂汞有形之物，其方法至易至简，其功用则可有二：一是助道济世，二是九转数足之后，其药之精萃至灵者可用以铸为神室，继之以炼天元。

按照陆的说法，地元之道与人元相同，非洞晓阴阳、深达

造化者而不足以语之，一般盲师千举万败是十分自然的。天元也称作“神丹”，上水下火，炼于地元所铸神室之中，无质生质；九转数足而成“白雪”，又三年加炼，化为“神符”，这是天元的方法[26]。

《三藏真诠》第202页记，陆的老师称服食了这种“神符”可以立即成仙，而不论服食者有德无德，其原理在于这种神丹是以劫火焚身，体内阴浊之质一时尽化为气，所以能轻举上升。不过《周易参同契口义》第四十五章“伏炼九鼎、化迹隐沦”一句注却又说，神丹化迹不称‘冲举’而称‘隐沦’，是因为服丹之后还须潜伏人间以修功行，俟其圆满，然后才能受召上天。

天元法门如此简捷，自然当推为上品；但陆也承认，此九鼎神丹“系于天地鬼神而不可必得”[27]，而且在其著作中，陆从未说过他曾有炼天元“神丹”的活动。

总之，外丹之道为之在人、成之在天，不可必得[28]，虽然据说内外两法都可以解决生死问题，但相比较而言，还是内丹更为切近可行[29]。然而三元之道其理一致[30]，内外丹都由先天真一之气而成[31]，而且内外同道、火候一机，人身中须炼己、炉火中则须炼气，药生一时，采取同诀，温养、脱胎无一不同[32]。

第六节 “东派”之名的由来

陆西星是道教史上几个最有影响的内丹家之一，这一点也从“东派”的独特历史中表现出来。

我们知道,南北二宗、东西两派是道教内丹史上并称的四个最重要的流派。南宗从张伯端至白玉蟾、彭鹤林一脉,其承传有确凿证据可考。北宗由王重阳至邱处机及诸弟子乃至以后旁出的龙门派等,其受授事实亦有史籍之明切记载。西派始于清道光咸丰年间之李西月(1806—1856),至现代尚有传人,并有传世之作可稽。东派则不然:陆在世时虽有四方之好道之士慕名而来[33],但未闻其中有入室弟子;陆修道确有同志数人如赵遵阳、姚更生等,但均未著书立说,很可能陆一派之成员不过为同师门弟子若干而已,并无法脉延续。

台湾学者萧天石《道家养生学概要》卷二“东派修真要旨”章末有按语曰:“明末朴真道人著之《玄寥子》中云:‘东派之开关窍诀,提吸追摄诀,过关服食诀,较印度瑜伽术与密宗双修法中所用者,尤为上乘而简妙’”。这段话现在经常被学者们引用,但有几个问题有待进一步考证。

第一,如果这里萧先生所引用的话确为“明末朴真道人著之《玄寥子》”原文,那么“东派”一词明末即已出世。因为笔者未能在萧先生所编《道藏精华》中找到《玄寥子》一书,这里不妨暂时将这个问题搁置起来。

第二,假定第一条不成问题,那么此“朴真道人”所称之“东派”是否指陆潜虚一派,也还是有必要追问一下。明朝后期东部地区内丹术兴盛,名家辈出,“东派”一词未必不能指陆以外的派别。

第三,萧先生述东派历史,亦未及陆之法脉延续问题。如果萧先生本人确实曾经读过《玄寥子》一书,那么,该书想必也未曾提及陆门师徒授受之事。

第四,萧氏《道家养生学概要》一著在道教内丹派别问题

上颇有令人困惑之处，其最甚者莫过于以仇兆鳌《悟真篇提要》之说为南宗丹法的旨，考仇氏之注《悟真篇》盖本于《金丹真传》、《金丹节要》，似非南宗心传；且《道家养生学概要》“南派修真要旨”一章将孙教鸾一派之陶素耜及此派中有争议者仇兆鳌一并归入南宗并称之为“此中之泰山乔岳”，尤难令人置信。

第五，陆以后唯一被萧先生归入东派的内丹家是济一子傅金铨，傅属东派的这个说法很有影响，但不清楚根据何在。

我们则很怀疑内丹学史上首次授予陆西星以“东派祖师”称号的是李西月（涵虚）。康熙时代的陶素耜和仇兆鳌可能是清朝最博学的两位内丹家，此二人受陆影响极大，但似乎未尝将陆视为“东派”；陶、仇各有《参同》、《悟真》注疏，于诸家中采陆说最多，然未见有“东派”之称。李涵虚著《东来正义》一书，首列“陆西星题词”，落款中有“东派祖师”字样，我们推测很可能直到此时陆才获得“东派祖师”的桂冠。

“西派”之名，首见于李编《吕祖年谱·海山奇遇》卷之六“示冷生”条：“万历间有冷生者，不知名字里居，业岐黄，喜游云水，每来湖南湖北，风月扁舟，吹笛以自娱。……（冷生）云：纯阳有三大弟子，为群真冠，海蟾开南派，重阳开北派，陆潜虚开东派，吾愿入西方，化一隐沦，亲拜吕翁之门，身为西祖。一日，上黄鹤楼，忽遇吕祖，谓之曰：汝欲临凡耶？今乃万历丙午，再候二百年，丙寅之岁，降于锦水之渭，为吾导西派可也”。又《道窍谈、三车秘旨合刊》附录《道情诗词杂著》“道情诗二十四首”中的第一首曰：“自记前身是冷生，湖南湖北一舟轻；为何惹下西方愿？云水烟山浪荡行”。可见此“示冷生”实为涵虚之夫子自道。

总之“西派”、“东派”之名当为同出，一如“北宗”、“南宗”之号并行而有两相对应之意趣，而陆西星之不知有“东派”，正同张紫阳乃至白紫清之未尝自视为“南宗”。

李涵虚编《吕祖年谱》收有陆西星辑吕祖诗词《终南山入集》，其中嘉靖戊午（三十七年 1558）金满日“原序”记吕祖语曰：“我之诗但存此二卷于山中，二百余年后，星月交辉，尚有起而续编”。《吕祖编年诗集》李序则自称“似于‘星月交辉’之谶宿有因缘”。又李平生独于陆氏倾慕不置，陆名“西星”，李则易其本名而为“西月”以应“星月交辉”之谶；陆著《方壶外史》，李则作《圆峤外史》；陆有《玄肤论》，李则有《道窍谈》；陆有《就正篇》，李则有《循途录》；陆有《南华副墨》，李则有《东来正义》；李居西蜀，陆出扬州，两人都自称为吕祖亲传，李欲立派与陆对峙，则陆、李分领东、西两派亦顺理成章。

所谓“东派”，实为虚目，“东派祖师”这一桂冠不过显示陆在内丹术史上有何等重要的地位而已。当代内丹家王沐在其《道教五派丹法精选》第三集序中说，继承东派丹法的是西派，这一断语极有见地；“东派”门内似乎并无传承之史迹可言，连招牌都很可能是西派祖师李涵虚打造的，或者即便非由李亲制，至少也是由他来粉刷油漆的。

不过，总的来说，内丹双修派的理论到了陆潜虚这里才开始明晰起来，《方壶外史》以及《三藏真诠》最重要的意义即在于此。

注 释

[1] “异名同出少人知”句陆注。

[2] “休施巧伪为功力、认取他家不死方”句陆注。

[3] 《陆子野注悟真篇序》。

[4] “要知金液(一作“炼养”)还丹法”句陆注。

[5] “不识阳精(一作“阴”)及主宾”句陈注。

[6] “赫赫金丹一日成”句陈注。

[7] “用将须分左右军、饶他为主我为宾”句陆、陈注及“姹女游行自有方”句陈注。

[8] 《金丹就正篇·上篇》，王本第 272 页。

[9] 此字为引者所补。

[10] 《玄肤论·铅汞论》，王本第 247 页。

[11] 《三藏真诠》第 211 页。

[12] 《金丹就正篇·下篇》王本第 276 页，参阅《三藏真诠》第 211 页。

[13][14] 《玄肤论·凝神论》，王本第 258 页。

[15] 《玄肤论·火符论》，王本第 259 页。

[16] 《纯阳吕公百字碑测疏》“养气忘言守、降心为不为”句注，王本第 2 页。

[17] 《三藏真诠》第 32 页。

[18] 《玄肤论》“凝神论”、“真息论”，王本第 258、259 页。

[19] 《玄肤论·凝神论》，王本第 257 页。

[20] 《纯阳吕公百字碑测疏》“养气忘言守、降心为不为”句注，王本第 2 页。

[21][22][23]《三藏真詮》第 6、7、171 页。

[24]《玄肤论·抽添论》，王本第 252 页。

[25]《三藏真詮》第 51 页。

[26][27]《玄肤论·三元论》，王本第 241、242 页。

[28]《七破论·破愚论》，王本第 301 页。

[29]《玄肤论·三元论》，王本第 241、242 页。

[30]《周易参同契测疏·下篇》，《藏外道书》第五册第 280 页。

[31]《悟真篇小序》第十一首“四象五行全藉土、三元八卦岂离壬”句注，王本第 174 页。

[32]《三藏真詮》第 17 页，参阅《七破论·破愚论》，王本第 301 页。

[33]参阅《七破论·破非论》，王本第 295 页。

第三章 《三藏真詮》作者考

第一节 《三藏真詮》真偽性 問題的提出

《三藏真詮》一書，是明代道教練丹家陸西星編輯的他和修道同志扶乩筆記的合集，是研究那個時代呂祖信仰、神仙思想、道教練丹和養生術以及道教史其它各個方面之不可多得的珍貴資料，實際上可以將它比作《真誥》式的道教小型百科全書。長期以來，大部分研究道教的學者既未重視這部書，也不敢相信它真的是出自《方壺外史》的作者陸西星之手；這種局面存在之客觀原因，乃是《三藏真詮》與《方壺外史》一樣，其內容相當專門化，誠如柳存仁教授所說，是一部僅“為從事修持之道流所珍視”的手稿[1]。本文將通過列舉來自《方壺外史》一書中的種種證據而證明：《三藏真詮》不僅出于《方壺外史》的作者之手，而且還是我們賴以了解陸氏思想淵源之最重要的第一手資料。

道門之了解《三藏真詮》這本書的存在，還是在本世紀30年代，《揚善半月刊》第3卷19期（總號第67期，1936年4月1日出版于上海）封面上登載過翼化堂善書局徵求《法藏語錄》一書的廣告，書名後標“陸長庚著”，而“長庚”乃西星之字。

今天我们能看到的《三藏真詮》唯一的本子，是台湾萧天石所编《道藏精华》第十二集影印本，原本藏台湾中央图书馆；据嘉靖四十五年十月二十一日作者的《三藏真詮》小序，原书共三卷：《法藏》、《华藏》、《论藏》，而《道藏精华》本中只存有《法藏》两卷，而且是残本。可见上述广告的作者对这个稿本的名称和内容都有一定程度的了解；而另一方面，《道藏精华》本《三藏真詮》封面上有“十六世孙元沼装订”的字样，推算起来，“十六世孙元沼”大约是清末民初人。

现代研究道教的学者中最早注意到《三藏真詮》一书的大概是柳存仁教授，在《研究明代道教思想日文书目举要》（原刊《崇基学报》1967年第6卷第2期）一文中，他说：“《三藏真詮》为未完成之稿本，或出长庚手迹。又愚在大英博物馆曾见《玄肤论》、《七破论》一类稿本，然未能证明其为陆氏手稿，大概不过较早之抄本，而为从事修持之道流所珍视者耳”[2]。柳教授似乎并不怀疑《三藏真詮》的作者是陆西星，只不过他不能确定这本书是抄本还是手稿罢了。最先提出有必要对《三藏真詮》的真伪性加以考证的大约是朱越利教授[3]。

在研究明清以来道教内丹派特别是所谓“东派”的历史时，我也注意到了《三藏真詮》这本书，并且欣喜地发现它对于研究《方壶外史》及其作者生平、思想有着极重要的价值。实际上《方壶外史》这本集子的内容相当艰深，其中有很多问题背景不明；而且关于作者的修道生涯、师承情况等等，如果仅仅从《方壶外史》或几种版本的《扬州兴化县志》中去了解的话，那么我们的收获决不会很大，因为其中材料的内容要么过于简略，要么真实性程度很低。对《三藏真詮》一书甄别鉴定工作的完成，使我们能够消除顾虑，不惮于从这部书中了解陆氏的

理论和实践活动乃至个人生活的各种细节,这样就可以不完全依赖于《方壶外史》中有限的传记性文字以及此著作集以外的二手性资料,而且后一书中一些背景不明的难题也可以因此迎刃而解。

这里,我打算用三个方面的论据来证明《方壶外史》与《三藏真诠》的作者确实是同一个人:第一,关于陆氏师承问题,在《方壶外史》中有很多地方交待很不清楚,考之于《三藏真诠》则可以豁然;第二,《方壶外史》所阐述的绝大部分理论观点和丹法要领,可以在《三藏真诠》中找到其渊源所自;第三,《方壶外史·金丹就正篇》自序曾提及有“笔而藏之”的吕祖“语录”,其内容之概述与《三藏真诠》中所载者吻合。

第二节 陆氏师承问题方面的证据

我们先来考察第一个问题:在本书第一章第一节中我们已经论证了,陆西星所谓“得遇”吕祖实际上主要是指箕降,而对于这一点看来只有读了《三藏真诠》才会明了;我不知道现代的学者中有谁真的见过《宾翁自记》和《道缘汇录》原本,陈樱宁氏相信前一本书是在清代出世的[4],实际上他也和我们一样,仅仅是从李涵虚所编《吕祖全书》中才得知这两本书之存在的。在找到《宾翁自记》和《道缘汇录》原本之前,《三藏真诠》是我们可赖以了解诸如此类史实唯一的资料来源,而且我们可能还不得不依据《三藏真诠》来对前两本书的真伪(即是否为陆所编)加以考辨。

有的学者可能会提出,对陆是否为乩坛传授这一点并不

需要特别地加以论证,因为吕洞宾是唐宋时代的人,陆西星是明代人,陆如果声称“得遇”吕祖的话,那么他所指的事不是箕降又能是什么呢?但我认为从严格的道教史研究的角度来说,不应当简单地看待这类问题;扶乩降笔是一回事,其它如“化身”传授等等[5] 又是别一回事,尽管它们都属于信仰行为的范畴,但在其间作出区分完全是必要的。

下面我们从另外两个角度来考察第一个问题:一是《方壶外史》中所称的“师”、特别是“国中师”,所指何人;二是《方壶外史》中多次提到的“立阳先生”为何许人。

一、《方壶外史》中的“师”与“国中师”之所指

在《纯阳吕公百字碑测疏》这篇短著中,多次出现“我师”、“吾师”的字样,从上下文我们可以得知,所指即纯阳吕祖,因为所“测疏”的正是据信为吕祖本人的作品;然而在《方壶外史》其它各种著作中频繁出现的“师”一词究竟指谁,仅据《方壶外史》一书是无法得出确定结论的,因为文中并未对此“师”之来历作任何说明,如果我们未读过《三藏真诠》的话,很可能会以为是某位隐名高人。例如,《金丹就正篇·后序》中有:

昔师示我曰,人能清修百日,皆可作胎仙。

但查《三藏真诠》第5页,则会发现有:

子等清修百日,皆可以作胎仙。(弟子言仙乃天福,非凡骨可期,师故答此。)

上下文显示，这段对话乃吕祖乩坛降示，所以《金丹就正篇·后序》所谓“师”，指箕降中的吕祖。

我们在有关陆氏思想渊源的第二个问题的论证中要对比两书的论点，此处先将这个问题暂时搁置起来，只讨论出现次数很少的“国中师”这样一个名号。

《方壶外史·老子玄览》“反者道之动”一句注后有一句：“自遇国中师，大道今分割”，自注云：“‘国中师’，师自号也”。这里且不用说“国中师”，即便对于所谓“师”也很难推测其所指。再查《三藏真诠》第36页，有：

乙丑年正月，法祖纯阳老师降予宅，首言成真子别号“国中师”（三字皆“二口”成姓）。

这段话中特别需要注意之处是最后“三字皆‘二口’成姓”的小注：“二口成姓”者，“吕”也；“国”字旧体内外有二“口”，“中”字只有一“口”，“师”字繁体左边有二“口”。总之从这个小注可以看出，“国中师”毫无疑问地是吕祖的别号，虽然三字中实际上只有两个字含“二口”。诸如此类的拆字法在两宋以来的吕祖传说中司空见惯。

二、“立阳先生”何许人

《方壶外史》中大约有三处引述“立阳先生”关于抽铅添汞的比喻，一是《玄肤论·抽添论》，二是《龙眉子金丹印证诗测疏》“抽添”章注，三是《悟真篇诗小序》“用铅不得用凡铅”句注。三处立论意旨相同而文字稍有详略之别，姑引其中最简捷者：

予闻之立阳先生，得药归鼎之后，养以神火，昼夜功勤，是添汞也；久之，神气混融，铅入汞内，日觉其减，故汞气渐多、铅气渐散；喻如炊饭，米渐大则水渐干，抽添之妙，意盖如此。

然而在《方壶外史》任何一篇作品中，我们都找不到对这位“立阳先生”来历的介绍。再查《三藏真诠》第49至50页：

立阳周先生，钱黄谷仙师高弟也，以人元成道于云南故人苗土官家。方予修地元时，太真师请于黄谷，得先生为予辈羽翼。先生爽英敏，知无不言，洞见肝胆，予辈深赖之，常以不时赐降，道诸真消息，予辈人元之学得之先生者更多。……丙寅十一月十有八日记。

第51页：

（立阳先生）次言悟此道者如米炊饭，此喻明切，非止特状其易易而已也。彼之真铅譬则水也，我之真汞譬则米也；神火譬则火也；火力调停则水入米中，其水渐干而米渐长成饭。水渐干，抽铅之谓也；米渐大，添汞之谓也。

对比前面“予闻之立阳先生”的一段话与这里的记录，我们就可以很容易地看出前者的出处。

第三节 陆氏学说渊源方面的证据

下面我们研究第二个问题：陆氏学说之渊源。我们将两书中相应的重要论点排列起来，以证明《三藏真詮》确凿地是《方壶外史》作者师承之记录。

(1)《金丹就正篇·上篇》：

予闻之师：金丹之道，必资阴阳相合而成。

《三藏真詮》第5页记吕祖乩坛降示：

阴阳合而成道。（弟子问道）

(2)《金丹就正篇·下篇》：

师示我曰：“入头镜，在汝心，心不虚兮境不真。”

《三藏真詮》第9至10页：

法祖纯阳老师《入头镜》（戊申夏授此于宝严禅房，是日始告盟）：“入头镜，在我心；心不虚兮景不明……”

(3)《玄肤论·三元论》：

愚闻之师曰：丹有三元，皆可了命。

愚闻之师：天包乎地，地载乎人，大小见矣，是三元之品也。

《三藏真詮》第 17 页记吕祖乩坛降示：

师言：丹有三乘，皆可了命。……

问：有大小否？曰：有大小，天包乎地、地载乎人，大小见矣。

（4）《七破论·破愚论》论地元与人元两种丹法的类似性：

……炉火炼气，比之炼己。配合一道，采取一机，温养脱胎，无不皆同。

《三藏真詮》第 17 页记吕祖乩坛降示：

师言：内外一道、火候一机，人身中也要炼己、炉火中也要炼气。药生也一时，采取同一诀，温养脱胎无一不同。

（5）《玄肤论·抽添论》：

所谓“自然”，亦有深旨。师语我曰：“顺自然，非听自然也”，旨哉言乎！

《三藏真詮》第 41 页：

法祖纯阳老师降，予拜而叩道：“……顺其自然、又非听自然也。”

上述引文很明确地显示出：《方壶外史》中所谓“师”，指的就是箕降中的吕祖。类似的两两相应的例证不胜枚举，而且不限于吕祖降示。

(6)《悟真篇小序》西江月“丹是色身至宝”一首注云：

阳神容有不到之处，阴神则无所不通。

《三藏真诠》第 207 页记陆的丹法顾问“玉炉兄”言：

予前月二十六夕与“三字偈”师言阴神阳神，彼言阴神是无始以来本来面目，阳神终有假借，阴神则无所不通，阳神则容有不到之处。

在这几个例证中，《方壶外史》的立论明显本于《三藏真诠》所记师说。

第四节 《方壶外史·金丹就正篇》 自序中的证据

下面我们来研究第三方面的重要证据：《金丹就正篇》自序提到的吕祖“微言奥论”之记录。

嘉靖丁未(按即嘉靖二十六年 1547),偶以因缘遭际,得遇法祖吕公于北海草堂……既以上乘之道勉进我人,首言阴阳合而成道;时则谬举三峰之说以质于师,师乃斥之;间尝授以结胎之歌、入室之旨。微言奥论,动盈卷帙,笔而藏之,顾旨其言而未能畅也。

首先,请注意上引序文中“微言奥论,动盈卷帙,笔而藏之”一句:第一,陆记有吕祖“语录”;第二,记录之后就收藏了起来;第三,上引序文中还有“语录”的内容举例:(1)首言“阴阳合而成道”,(2)“谬举三峰之说以质于师,师乃斥之”,(3)“尝授以结胎之歌”、(4)“入室之旨”;第四,“语录”的内容并不限于以上四点,因为“微言奥论动盈卷帙”。

以上列举的内容在我们今天所见到的这本书中还详尽地保留着:

(1)“阴阳合而成道”一句,第三节论证中的例(1)已引;

(2)“谬举三峰之说以质于师,师乃斥之”,见《三藏真诠》第5页记吕祖乩坛降示:“有为三峰术者可令先除墓地(问三峰术)。”

(3)“尝授以结胎之歌”,见《三藏真诠》第10页,即上节例(2)所引《入头镜》。此歌最后一句为“此是结胎法,子等慎而行”,可见即“结胎之歌”无疑。

(4)至于所谓“入室之旨”,可参《三藏真诠》第6页:“下手工夫先以静思为本,危坐绝想,举目不见杂物”。当然也可能另有所指,不过即便如此也不会影响我们的结论。

根据《三藏真诠》的记录,上述四条吕祖乩坛降示时间在

嘉靖二十六年至二十七年(1547—1548),此与《金丹就正篇》自序所记一致。

再读《三藏真詮》第2至3页陆于嘉靖四十五年(1566)为该书所作小序:

丁未之秋,偶以因缘遭际,得与四溟姚君同被师眷,谆谆诲教多,历年所授毫纪事,要领则书,积有岁时,溢乎简帙。其后遵阳赵君又以姚君遭际,同待师门,参差岁月,各纪所授,会而观之,条分干共,厥旨不殊。……各以手翰辑录,藏之其家,比于大训河图焉。守是书者其知秘之法藏,则师命甚严,永不可示,有盟于天。其盟曰:“宁售己盗,无示法藏;天鉴在兹,永矢勿忘。”

这段文字与《金丹就正篇》自序所记也完全吻合;其中提到的道友“四溟姚君”和“遵阳赵君”,是《方壶外史》中部分作品的校阅者和序跋作者,他们的名字数见于各部著作篇首。

由此看来,《金丹就正篇序》所谓“笔而藏之”者,如果不是《三藏真詮》,又会是哪一本书呢?

这两种书的说法如此吻合,能不能假定《三藏真詮》是根据《方壶外史》制造出来的呢?回答是否定的,因为第一,从内容的深度和广度上来看,《三藏真詮》在很多方面超过了《方壶外史》;第二,前者是一种未经雕琢的原始记录,后者则是一部经过精心构思、意在流通的专著,如果将两者的相对位置颠倒过来,那就难免引起类似于“爷爷像孙子”的笑话。

注 释

[1][2]《研究明代道教思想中日文书目举要》，《和风堂读书记》第 11 页，Lung Men, Hong Kong 1977。

[3]《道经总论》，辽宁教育出版社 1991 年第一版，第 349—350 页。

[4]《吕祖参黄龙事疑问》，见《道家养生秘库》，大连出版社 1991 年第一版，第 459 页。

[5]例如清代李涵虚的师承问题，从他所撰写或编辑的著作看来，所谓“吕祖亲传”，指吕祖“化身”的传授；而所谓“三丰传授”，指的是乩坛降示。

第四章 时间、本体与归根返元

—— 道教内丹学哲学基础之研究

第一节 引 论

一、生命时间之矢—— 内丹学的现代诠释

时间,是特定系统能量状态变化的尺度。对于每个系统来说,生成是时间之获得、灭亡是时间之丧失;从生成到灭亡的发展,是时间的演进,而决定了时间绵延方向的,则是能量状态的变化。

在物理学中,能量耗散的测定单位是熵。热力学第二定律表明:对于孤立系统来说,能量只能沿着一个方向即耗散的方向转化,换句话说,熵总是趋于增大;当某一系统的熵达到最大值时,它的时间就和它的能量一起被耗尽了。正是在这个意义上,英国天文学家爱丁顿说:“熵是时间之矢”。

生命是由开放系统构成的,所谓“开放系统”,指与环境既有物质交换、又有能量交换的系统。有机体依赖它从环境中汲取的负熵而生存,它的负熵由两个部分构成:一是由热力学第二定律给出的不可逆的增熵(记为 diS),永远大于零;二是系统与环境之间进行物质、能量交换所产生的熵流(记为 deS),可以大于、等于或小于零。这样,一个系统在任一瞬间的实际

熵变化(记为 dS)就可以用下列公式来表达和计算:

$$dS = deS + diS$$

其中: diS 是系统本身无力改变的,因此,总熵的变化 dS 趋于增加还是减少,取决于熵流 deS 。当 deS 是负值时,有三种情况:

A. 如果 $diS + deS < 0$ 则系统的总熵减小,有序度增加。

B. 如果 $diS + deS = 0$ 则系统的总熵不变,有序度稳定。

C. 如果 $diS + deS > 0$ 则系统的总熵增加,有序度降低。

对于人体来说,C 情况表示疾病状态和衰老过程,这两者往往也是联系在一起的。B 情况可以被看作是健康状态。

A 情况恰好说明了丹道的逆修过程;因为炼丹家的独特本领就在于从天地之间采集元精元气[1],使体内神气相交,精气不再走散,系统总熵减小。在道教内丹学看来,元精元气是生身之本,生命个体的实际年龄是由元精元气的充足程度来决定的;人体内精气的耗散是神气分离的结果,内炼就是要使神气合一,心肾相交,气日趋于足,神渐臻于旺,用物理学的话来说,就是系统的总熵减小,有序度增加。所以,从这一点上来说,内丹学所涉及的根本问题就是生命时间的反演。

二、本体问题之提出

内丹学以“虚化神、神化气、气化精”为生命个体发育成长的时间模式,这就是“顺生人”一词的含义,那么“逆成丹”是否意味着内丹家们仅仅是企图恢复他们在胞胎中时的状况呢?情况并非如此。内炼是元神逐渐显露的过程,越是在较高级的功能状态下,元神的作用越是占统治地位,这与胎儿在母体中

时冥顽不灵的状态是完全不同的，所以，毋宁说这种返本归元更是一种向更高水平（本体）的进化，这种更高的水平之所以可以被看作是本体，是因为它指示着人的潜在可能性、指示着他的存在之最深刻的基础。

内丹学描述了人的存在的所谓“先天状态”，揭示了人的发展的潜在可能性，这就是精、气、神的本然统一；在这种统一之中，人与他所从而出的自然保持着一种亲密的关系。人在身心方面的片面发展造成了他与自然之间的隔阂，使他与自然日益疏远。返本还元、归根复命是向自然的回归，后者是人的生命力的源泉。然而只有在人能够维持自身的身心和谐、并且乐于以整个身心倾听自然的乐音时，他才能够直接感受到宇宙的律动，与之保持共振，这种源泉才会流归于他。这种状态对他来说才是本真的存在状态。

第二节 道教内丹学的基本原理

一、从先天至后天

在内丹学家们看来，人的一生可以以天癸之年为界划分为两个阶段。就总的趋势而言，前一阶段是生长发育的过程：禀赋父母祖气、盗取天地元精，以致于精满气足，一身纯阳；而后一阶段则是先天精气逐渐耗散的过程，从青年、壮年到老年，虽然不断有能量输入，但先天元精一旦失去，即不可复得，所食五谷只能培补后天之精，除非一个人能按照某些特殊的方法进行修炼。按照道教内丹学家的说法，“人年十六而精泄，交一次则丧半合，所丧者少，即随日生而补之，所补者阴精而

已。惟元精一泄，非先天不能补”[2]。按照道教的理论，人体能容纳的元气总量是一定的：一斤三百八十四铢[3]。这就是天癸之年之元气的总储备量，以后平均每一年消耗八铢，到了六十四岁，元精元气丧失殆尽，生命完全系于后天精气。待到后天精气也消耗完了的时候，生命也就结束了。

元气的“斤两”之说也许不过是一种比喻，或者未尝没有根据。不过，对于我们的问题来说，这一点无关宏旨，重要的是“先天”与“后天”这两种质的区分，正是这种划分构成了道教内丹学的逻辑起点。而且也正是由于这一点，内丹学在各种生命哲学和科学的各个学科中独树一帜，因为迄今为止生命科学各门学科的研究仅仅涉及生命个体身心过程的后天机制，只有内丹学探讨了人类的先天可能性并以此作为其生命理论的基础。

什么是内丹家所称的“先天”与“后天”呢？在内丹学看来，人体是精、气、神三要素构成的复杂系统，“先天”与“后天”二词所指称的是精、气、神系统的两种状态，这种区分有时是时间论性质的，有时是本体论性质的。时间论考察两种状态之间的先后关系，而本体论则比较两种状态的实在性程度，两者相互联系，相互补充，构成了道教的内丹学哲学[4]。

按照内丹学的说法，男女媾精，精施血受，精血相融，将元气（又称“先天祖气”）包裹在内，这样，新生命就诞生了。这时，精、气、神浑然一体。就实体而言，“此时无神，以气为神；此时无精，以气为精”[5]；就功能而言，“灵明知觉之谓‘神’，充周运动之谓‘气’，滋液润泽之谓‘精’”[6]。“此三物在混元中潜藏，离乎混元便非先天精气神本体”[7]。可见，就时间论而言，“先天”一词指称精气神的原初的混元状态。

十月胎圆，婴儿脱离母体，这时心肾并起，神气分离，呼吸之气由口鼻而入，思虑之神于此时初生，精、气、神的混元之体开始瓦解，后天状态从此刻发端。《天仙正理》说：“父母二气初合一于胞中，只是先天一气，不名神气……但已判为二，即是后天”[8]。尽管如此，儿童时代天真未凿、元气浑沦。识神虽然已经在滋长，但始终居于偏位；元神用事，因而能与元气相资互养，集天地精华于一身。天癸之年，元气鼎盛，交感之精萌生。之所以称为“交感之精”，是因为这种后天之精是在识神的催化作用下产生的。交感是内外两方面的相互作用：内部元阳气足，有向外发散的趋势；外界异性相感，又有识神居中以为媒介。这时，循环流布于五脏六腑百骸之间的先天元气，上涌而聚会于头顶百会穴，又由此穴经夹脊流至肾腧，最后拱关而出[9]。关于此点，《听心斋客问》也说：“未交之时（指男女媾精），身中五脏之精并无停泊处，却在元气中，未成形质，此为元精。及男女交媾，精自泥丸顺脊而下，至膀胱（胱）外肾施泄，遂成渣滓，则为交感之精矣”[10]。实际上，不必等男女交合，只要有性意识萌生，元精元气便落后天，所以《金丹大要》说：“一念若动，气随心散，精逐气亡”[11]。元精经过识神作用转化为浊精，到了这个阶段，识神登上了君主的宝座，元神则被迫退位。“已凿之后，说着用着，皆落后天，而先天之真沉潜沦匿，孱弱微细，日就萧索，而不足以为一身之主”[12]。

总之，个体成长发育的历史是精、气、神逐渐分化的历史，也是内丹学所谓由先天状态向后天状态演化的历史。

二、由后天返先天 I：本体论意义上的归根返元 第一，还元的心理条件。

人生之初，精、气、神是混一而不可分的。长成之后，由于环境的作用，心神外驰，精气耗散，满腹私欲，失却天真，因而与自然隔绝。道教的内丹家们提出的问题是极为深刻的。在内丹学家们看来，人至 16 岁，便以识神主事，“脑内终日盘旋七情六欲，名绳利锁，机诈日深，勾心斗角，层出不穷”[13]。可见，精、气、神的分离，人与自然的疏远，都与社会条件有关，正是“情欲之私”[14]使人丧失了元和之正气、本真之天心。内丹家们都有“医世宏愿”[15]，然而他们对于人类文明的特殊贡献并不在于提出了这种或那种社会批判理论，而首先在于他们深入地探讨了人与自然的关系以及人的身心结构，他们的思想对于自然哲学和自然科学有着目前还难于估量的重要意义。

所谓“由先天到后天”，包含了两方面的内容。其一，这一过程首先是一个生理过程；其二，这个过程同时又是一个心理过程。前一方面具有自然的性质，后一方面则更多地带有社会的性质。原因十分简单，个人总是社会中的个人，因而个人的心理状况总是受着社会条件的制约。“由先天至后天”的发展决不可能是一个纯粹自然的事实。这一点并不难理解。从道家的观点看来，人类天真的丧失是进入文明社会这一事实的结果。道教的思想家们都十分强调这一点，在他们看来，人与人的对立、人与自然的对立，都是社会化的结果。如果能够保持“小国寡民”、“民到老死不相往来”的状态，那么问题至少也可以简单得多。

个人在社会中是不自由的、扭曲的，这一点自不得言；而人与自然的对立也是由社会造成的。人生于自然，因而返还的目标当然是复归于自然。返本归元首先要解决的问题，是消除

深深地嵌在人格中的自然与社会的对立,于是就有所谓的“最初还虚”;正是在非自然的社会里,个人的意识活动才受着识神的主宰,为了恢复元神的统治,个人至少要改变其价值标准以及生活态度。“还虚之功,唯在对境无心而已,于是,见天地无天地之形也,见山川无山川之迹也,见人我无人我之相也,见昆虫草木无昆虫草木之影也,万象空空,一念不起,六根大定,不染一尘,此即本来之性体完全处也”[16]。这种“还虚”就是关闭所有感官通道,使日常有限的、非本真的、实际上主要是社会性质的意识完全消失,只有这样才能使元神显露,“以完夫本来之性体”[17]。就内炼是一种人体(而非社会)改造工程而言,使日常意识、特别是社会意识中断(还虚),完全是必要的。

第二,复命的生理机制。

还虚一旦成功,就会出现现代人本主义心理学所称的一种“高峰体验”,如丹家所说:

空寂之体既立,则诸识无依,复我原初真常本体,虚灵洞彻,一片空明,得大自在矣。[18]

放下六情,了无一念,性地廓然,真元自见,一见之倾,来往自在。[19]

但是,有什么可以保证这种高峰体验不是一种幻觉呢?例如服用致幻剂,也可以得到某种“自在”的心理感受。道教的内丹家们对这一点是十分清楚的,元神用事与识神用事自会有根本不同的生理效应,这种生理效应反过来又成为不同心理状态的客观基础。关于这一点,《玄肤论》说:“性定则神自安,

神安则精自住，精住则气自生，何以故？性定则心火不上炎，火不炎则水不干，故耳中之精亦住。凡身中五脏六腑之精皆水也，身中之精既住，则肾中之精可知，肾为精府，精盛于肾者，积水生潮，翕然上腾，如云雾然，薰蒸四大，灌注上下”[20]。

从生命个体内部来说，逆修过程就是要消除性与命、神与气、心与肾之间的对立，使性命合一、神气融会、心肾相交。心理与生理两方面的变化是平行的，这种澄彻空明的心理感受有其深厚的生理基础，是复归于自然的结果。元神一旦显露，元气就会随之而发生；元气充实，元神也得以常住常行。《青华秘文》说：“百姓日用，乃气质之性胜本元之性；善返之，则本元之性胜气质之性。以气质之性而用之，则气亦后天之气也；以本元之性而用之，则气乃先天之气也。……一旦返之矣，自今以往，先天之气纯熟”[21]。

张伯端所谓“气质之性”即指识神，“本元之性”即指元神。在日常状态下，识神主事，精气因而落于后天；养炼家以元神用事，就有先天之气流行。所以心理过程（“以本元之性而用之”）总是伴随着特定的生理效应（“先天之气纯熟”）；同时，生理效应的出现，也必然导致心理感受的变化，道教身心关系理论的深刻内涵正在于此。

第三，返本的宇宙论背景。

返本归元的目标，从人与环境的关系方面来说，是要消除人格中自然与社会的对立；从人体系统内部来说，是要消除心与肾、性与命、神与气的对立。炼丹家运用心理训练的方法将自己与社会隔离开来，一旦排除外界不良信息可能造成的干扰，生理上就会发生变化，“先天之气”在一身内流行。

这种生理变化是如何发生的呢？归根复命、从后天返回先

天,就其生理机制而言,就在于补回已丧失的先天元精。但我们知道,元精非同类者不能补,按照内丹学的观点,人一身之元精直接来自天地之间,至于米谷之精,只能成为后天阴精的来源。逆修过程中生理方面的变化无疑是天地元气返归于人身的结果,而这种还返之所以可能,最重要的条件,就是“还虚”的心理训练,“人能于自家心上打扫干干净净,一年四季,虽有风云晴雨之不同,而其中(按指身心)之景况无在而非生机勃勃……只是一腔私欲……无惑乎天人不相应也”[22]。

那么,什么是“天人相应”呢?我们来看看内丹家们如何论述这一点。“寂然不动,心之本体……天地虚无,气机宰乎其中而成造化;人能静虚动真,不坏此根(按指心),天地中气早已立其极矣”[23]。人如果能以元神战胜识神,清除头脑中的私心杂念,则“天地中气”就会在人身心之中“立其极”。“心空性见……天人自然感应”[24]。所谓“感应”,必须是同类之物的相互作用,须知,“天从元气所生,我亦从元气所生”[25],且“人心之机即气机……与天地相为流通”[26]。可见,所谓“天人相应”、“天人感应”,就是人与天地间的元气流通,而这种感应应在人这一方面最重要的条件,就是必须“静虚动真”、“于自家心上打扫干干净净”、“放下六情,了无一念”、“对境无心”等等。

正是这种“天人元气相应论”或“天人元气感应论”,是道教内丹学、道教哲学的最重要、最根本的理论前提。本文所论述的两个问题(生命时间方向的逆转问题、归根返元理论涉及的本体论问题)都只有从这个前提出发,才能得到理解。

黄元吉大概是对元气感应问题论述得最详尽、最透彻的内丹学家,他强调了采集天地间元气对于内炼工程的意义以

及元气感应的主观心理条件,理解这一问题对于把握道教哲学的本体论有着极为重要的意义。黄元吉的议论十分精彩,值得逐条抄录于此。

(1) 要采阴阳之气机、以为长生之药物,尤要得太极之浑沦,才是神仙之根本者,……惟以无心为心,出于有意无意,浑浑沦沦,是得天地之和气以为气者也[27]。

(2) 内药,吾身之元气也;外药,即太虚中之元气也,……非内照内养有功,必不能招回外来之药……内之元阳发耀,外之元气蓬蓬勃勃、包裹一身、浑不知天地人我,此殆内外合一、盗得天地灵阳归还于我形身之内……只怕人心不死,道心不生,凡息不停,胎息不动,则不能与天为一,难以采天地之灵气矣[28]。

(3) 吾身之气,与太虚元气全为一体,所谓真药者此也,又谓人盗天地之气以成丹者,此也[29]。

(4) 必要混混沌沌……不识不知,方能采得天地温和元气,合为一体[30]。

(5) 必浩浩荡荡、了了灵灵,游心于广漠之乡,运息于虚空之所……庶吾心之气与天地灵阳之气通矣[31]。

这几段话的要点是:第一,人身内元气与天地元气相合而成内炼之药物。第二,为了实现这一点,就必须有元神之主宰,若非浑然无我,则不能采得天地元气。这是内丹学哲学的两个基本点,现代的内丹家把内丹学称为“天人合一之学”[32],是很恰当的。人与天地一气流通,这是天人合一的最深厚的基础。

另外，第(2)句值得注意：“凡息不停，胎息不动，则不能与天为一，难以采天地之灵气”。可见胎息对于采集天地元气过程有着特殊的重要性。所谓“胎息”，指体呼吸；“凡息”即“凡人之呼吸”，亦即口鼻呼吸。在道教的历史上，胎息一向被当作“成道”的境界，《抱朴子内篇·释滞》说：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣”[33]。实际上，《太平经》中就已经有文字说明胎息对于返本复命过程的意义：“反其胞胎，与道居也……但与气游，故虚无也。……出婴儿前，入无间也；到于太初，乃返还也”[34]。“反其胞胎、与道居也”一句说明，胎息一旦实现，便是“与道合真”了。“但与气游、故虚无也”一句描写胎息境界，看来是近乎天人一气了。对于道教的内丹家来说，胎息是神气合一的结果。内炼过程中胎息现象的首次出现，是在炼精化气之初、玄关形成之时，这一点后文另作分析。这里所要说明的是：人与宇宙之间的元气感通是在胎息境界中实现的。

第四，归根的本体论根据。

理解了这种“天人元气感应论”，我们便可以对道教的人类学本体论做一个比较全面的考察了。道教内丹学哲学讨论本体问题的着眼点在于人的身心状态、特别是人的心理状态。从我们前面所援引的议论中很容易看出这一点，这里不妨将这些论点重新集中起来，再分析一下。

(1)“方其未生之前(指人)，则所谓无极者，混沌鸿蒙……是性之本体也，夫自情识开而本体凿矣”[35]。所谓“性之本体”，指的是人出生之前的混沌鸿蒙的状态。

(2)“离乎混元，便非先天精气神本体”[36]。“混元”也是指一种状态，意思和“混沌鸿蒙”、“无极”相近，这段话强调精、

气、神三要素的原初统一。

(3) “喜、怒、哀、乐未发之谓‘中’，唯此七情，应感而生，因触而有，后起者也，先天未兆，实无有此。中者，先天之本体”[37]。这里“本体”指七情未发的先天状态。

(4) “故修道之要莫先于炼性，性定而气质不足以累之，则本体见矣。……性住气自回”[38]。在这段话中，“本体”指在后天返先天的过程中心神安定、识神作用被排除时的心理状态；而且这段话还指明：一旦本体显现，元气就自然会返回人身。

(5) “空寂之体既立，则诸识无依，复我原初真常本体，虚灵洞彻，一片空明，得大自在矣”[39]。这段话中，“本体”指返回先天之后的灵彻空明的心理状态。

(6) “以气质之性而用之，则气亦后天之气也；以本元之性而用之，则气乃先天之气也。一旦返之矣，自今以往，先天之气纯熟，日用常行非本体矣”[40]。这里的“本体”，同样指元神用事时的心理状态，而且如前文所分析，这段话特别地指出了元神用事时的生理变化，说明了“先天”的心理状态具有与后天状态不同的生理基础。

(7) “寂然不动者，心之本体。……天地虚无，气机宰乎其中而成造化，人能静虚动真，不坏此根，天地中气早已立其极矣”[41]。这里，“本体”指寂然不动的心理状态，在这种状态下，人与宇宙之间就会一气贯通，炼家一旦进入虚极静笃的状态，则天地之气自来归之。

(8) “张子(按指伯端)曰：‘形而后有气质之性，善反之，则天地之性存焉。’……所谓‘本体’，即天地之性也”[42]。又，“所谓‘性’，即无极也”[43]。“性者，万物之源”[44]。这几段

话都出自《玄肤论·性命论》。这里，“本体”就不仅指一种身心状态，如果把三段话连缀起来，就可以说，本体即天地之“无极”、万物之一源，“无极”也指一种状态而不是实体。可见，这里所谓“本体”，是指万物所从而出的原初状态。这样，“本体”一词“天人合一”的涵义就十分清楚了：“本体”不仅指一种主观的心理状态，也指天、地、人一气流通的物理状态，在这种状态下，人心“与天地同量、与太虚同体”[45]。

我把道教内丹学对于本体问题的哲学考察称为人类学本体论，是因为这种研究是在人体生理和心理机制所规定的范围之内进行的，内丹学的主要兴趣在于身心（性命）关系，因而它对于本体问题之哲学考察的起点在人类学中，而其终点，我们已经看到，是在宇宙论中。这也是一件非常自然的事，因为对于内丹家来说，天地为大宇宙，人身为小宇宙，后天的过程就是一步一步远离宇宙本体的过程，死亡意味着完全脱离这个本体；内炼逆修就是复归于宇宙本体，由后天返回先天，意味着与之契合。

本体论中所说的“本体”，指的是存在者之所以能够存在的根据。“本体”这个概念是一个相对的概念，表明一种关系。对于道教哲学来说，本体之为本体，是由于它有深刻的宇宙论背景，正因为如此，内丹学家们才能说先天精气神“与天地同其根、与万物同其体”[46]。在我们的问题中，本体首先是一种状态，在这种状态中，人与宇宙之间实现了一种高度的和谐。《清静经》有一句名言，简明扼要地表达了道教人类学本体论的深刻内涵，这就是：“人能常清静，天地悉皆归”。

三、由后天返先天Ⅰ：时间论意义上的归根返元

内炼全程通常被划为四个阶段：添油接命、炼精化气、炼气化神、炼神还虚。这种划分的依据是精、气、神的融合程度：添油接命恢复人体精、气、神三全，炼精化气将元精化为元气，炼气化神以元气合于元神，炼神还虚则一神常在大定、圆通无碍。

第一，添油接命。

添油接命是丹道入手功夫，目的在于补回炼家已经丧失的先天之精，所以首先要解决的是元精的来源问题。我们已经知道，先天元精一旦失去，是没有办法从一般的后天途径得到补充的。“‘竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之’……人之气血衰耗、鼎炉破败，非天地真铅之气不可补”[47]。所谓“真铅之气”，就是先天元气，“盖人禀天地之秀气以有生，真铅是天地之气”[48]。可见，添油接命所需要的先天元精来自天地之间。

逆修最根本的基础就在于使大自然成为一种特殊的负熵源。之所以称“特殊”，是因为逆转生命时间方向所需求的负熵与通常维持有机体生存的负熵性质完全不同。我们在前面已经讨论过，五谷之精只能补充后天之精，现代科学所谓生命依靠从自然界汲取负熵而存在，主要指通过日常的饮食来补充人体每天所消耗的能量，然而有什么样的食物真正能够补回人已经丧失的先天元精，使之返老还童？迄今为止，这样的食物从来也没有真的被发现过。药物服食是道教养生术的一大门类，这类方法在有限的程度上可以延年益寿；现代的生命科学家试图通过强化性腺的办法（主要是输入性激素）来延长人的寿命，与道教史上的药物服食属于同一性质，但都是“后天”作用。须知“先天之真不可见，凡可见者，皆后天也，今之言涕

唾津精血液者，皆有形滓质之物，俱属后天而不可用”[49]。养生术与内丹术的根本不同在于：前者在最佳的情况下也只能延长同质生命时间，即延长后天状态；后者的主旨是使炼家从后天返回先天，逆转生命时间之矢。

生命个体的返老还童，是中华民族非常古老的理想。从现代科学的观点看来，能否实现这种生命时间方向的逆转，关键就在于是否能够找到合适的负熵源；内丹家们之所以不齿于各种所谓“旁门小术”，以现代的眼光观之，其实质就在于：所有这些旁门小术都不能把人引向合适的负熵源。所谓“旁门小术”还不是指像三峰采战那样在道德上很成问题的做法，而是指存思、导引、房中、服食之类传统养生术。《悟真篇》说：“不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。……草木金银皆滓质，云霞明月属朦胧。更饶吐纳并存想，总与金丹事不同”[50]。所谓“真铅”，我们已经知道，指的是先天元气。草木金银都是后天之物，不能提供丹道所要求的先天型负熵；各种养生功法，吐纳存想之属，都是后天作用，故与丹道事有不同。后天施功可以养生延命，但不能逆转造化，使人体内部时间倒流。而且“同类易施功，非种难为巧”之所谓“同种同类”，也与妇癸女花、童男童女之气毫不相干，这些都是后天滓质之物，未可用以补益还原复命所需要的先天元精。《悟真篇》戴起宗疏云：“人气虽清，亦是阴类……以为必以人补人为同类，是不知天地之帅吾其性，天地之基吾其体，其生身受气之初，岂在于两肾之间及产户乎！天地灵根、阴阳圣母，乃为还丹之基，此同类也”[51]。这段话意义非常明确，人之先天元气，原本来自天地之间，而非两肾产户所自出，添油接命所需要的“同类同种”也只能从太虚之中采得。

总之，添油接命之枢要就在于有合适的负熵源；采集先天元精，补回已失之真阳，便可回复到十四五岁精满气足神全的境地，玄关一窍于是逐渐形成。

第二，炼精化气。

“玄关者，丹之门户也”[52]。玄关一窍出现后，炼精化气的过程就开始了。玄关一窍的形成意味着以下几点：

首先，从时间方面上来说，这是顺生人、逆成丹的分界点。玄关显相时，炼家体内精满气足，正宜采药；若炼已未纯，熟境难忘，性意识泛起，元精必落后天，而为无用之物。所以，顺而去之，即能生人；逆而返之，则能成丹。丹家每以“炼己”与“筑基”并举，其主要原因即在于此。严格说来，“炼己”和“筑基”各有所指。“筑基”指炼精化气的整个生理过程；“炼己”主要指锻炼元神、培养正念，使得阳生时节性意识不生。须知先天度于后天、先天元精化为交感之精，乃丹家之大忌，所以过硬的炼己工夫是炼丹最重要的心理前提。如果性意识未能完全革除，那么非特元精度于后天，且采药时浊精亦将升于脐上而成幻丹，于人体有大危害。须知丹家正是在此顺逆变化之间，夺天地造化。“因其有变化之顺逆者，故曰‘机’也”[53]。玄关一现，活子时来临，如果不抓紧时机采药归炉、用河车搬运的话，元精就会顺行、拱关而出；所以“时至忽然而动，急当采取，……取阖辟之消息，运法轮之元机，真种灵宝当归根深藏，古人谓之‘返本复命’也”[54]。“阖辟之消息”指呼吸作用，“运法轮”指周天运行，“真种”、“灵宝”即指神气交合所成之药物。这里所谓“返本复命”，就是从生命时间方向的意义来说的。

其次，修炼者初次从后天返回先天。所谓“先天”，我们已经知道，就是精、气、神混而为一的状态。“此刻精、气、神都在

先天，鸿蒙初判，并不分真精、真气、真神，即此是真精、真气、真神”[55]。玄关之现，故只言“气”而不言“精”，“盖此时不觉入于窈冥、浑浑沦沦……窈冥之中，神不肯舍其气，气自不肯离其神，自然而然扭结一团”[56]。

再次，玄关一窍出现后，胎息形成，天地人之间一气流形，畅通无阻。此时，周身毛窍全部被打开，口鼻呼吸中止，真气由涌泉而上，自十指而起，渐渐周流一身，一如天地气机，运行不息。“而丹田之气滚滚辘辘，直见氤氲氤氲，浑浑沦沦，悠扬活泼之机，一出一入，真与天之元气两相通于无间”[57]。而且，真气一旦发生，流通一身内外，则体内平日凝滞之阴气，自化为汗，自毛孔出，浊垢之污，从此荡然无存。

再次，不难理解，在这种情况下，炼家心理状态必然有根本性的变化，逆修过程中本体意识第一次出现。为了描述这种状态，李道纯开创了一种“中”字的议论，这个“中”字论在内丹学史上经久不衰，特别是还曾被像李涵虚、付金铨这样的内丹理论家发扬光大。李道纯说：“夫玄关一窍者，至玄至要之机关也。……圣人只一‘中’字示人，只此‘中’字便是也”[58]。这个“中”字指无念的心理状态。“儒曰‘喜怒哀乐未发谓之中’，此儒家之‘中’也。道曰‘念头不起处谓之中’，此道家之‘中’也”[59]。如前所述，付金铨将这个“中”称为“本体”，用来指称一种特殊的、就其实质而言就是天人合一的心理状态；《金仙证论》的作者这样描述此种状态：“……内观而无心、外观而无体，飘飘乎寻之不得、恍恍乎觉而虚灵；似鱼之随水，如雾之笼烟，一派中和，荣卫天地……”[60]。

实际上，正如我在前面所论证的那样，所谓“先天的状态”、“本体的体验”、“天人合一的境界”，所有这些都不过是对

同一件事的不同说法而已；立论角度不同，实质则一。返本还元，从生命个体内部来说，就是要回归精、气、神的原初统一；就生命个体与宇宙的关系而言，就是要恢复天、地、人之间的一气流通。这两者是互为条件的：一方面，炼家必须藉天地母气以复归于先天状态；另一方面，也只有在返回先天状态之后，他才能恢复与宇宙之间的原初的亲密关系。

内丹是怎样形成的呢？小周天运行时，炼家体内五脏之间就有一种气液循环过程发生。元阳在肾，发为真气，肾中真气由肝传至于心，心因受此真气而生真液，心中真液由肺传至于肾，“五行非此车（按指小河车，即小周天）搬运，难得生成一气。”[61]这里所谓“五行”，指五脏气液。五脏气液因小周天的运行而合成一气，循环往复。

内丹学所称的“坎离交媾”就是在这种条件下发生的。心液中有所谓“正阳之气”，肾气中有所谓“真一之水”，气升液降，本不能相交，但肾气中真一之水合于心液，心液中正阳之气合于肾气，这就是神气交合的生理机制，真一之水将正阳之气包裹起来，就形成了内丹。

第三，炼气合神。

在内丹学看来，生命时间的逆行是通过使神、气逐步融合为一体的渐进过程来实现的，炼精化气在中丹田形成内丹（真汞），在下丹田形成大药（真铅）。内丹之所以又称为“真汞”，是因为它的主要成份是元神（即心液中的正阳之气），大药则是元精在小周天去矿留金之后化成的所谓“真一之气”。从生命时间之矢这方面看来，神与气的对立依然保持着：一方面，内丹仍然是神与气的对立体，元气包裹着元神，尚未融合；另一方面，神与气的矛盾又以内丹和大药分立的形式存在，炼气化

神过程就是要解决这个矛盾，消除神与气之间的对立，使元气转化为元神。

在此过程中，一方面发生于下丹田的大药以中丹田的元神为归依。“倘其神光欠照，则大药失其配偶而旋倾”[62]。如有元神寂照不离，则阳气自然不断发生，运于中丹田以点化元神。另一方面，元神须有元气制伏，只有元气才能像关锁一样，将元神锁在中田，如果没有元气勤勤发生、聚于中田，则元神也就没有依托，必将四处走散。

炼气化神过程所成就的“阳神”，是经过元气培养锻炼的元神，“不依精气，则不能成阳神，止为阴神而已”[63]。“阳神”就是“婴儿”，也是一种元气，因为在丹道的这个阶段，神气逐渐趋于融合，即神即气，亦神亦气，所以《悟真篇》说：“三家相见结婴儿，婴儿是一含真气”[64]。值得注意的是这里的元气一元论，内炼所结成的金丹本质上仍是元气的一种形式，“与天地同其根，与万物同其体”[65]。这种元气论经常为内丹学家们所强调，例如刘一明说：“丹即本来先天真一之气”。黄元吉也说：“药是一气，丹是炼此一气积累而就”[66]。但人为万物之灵，这种元气，是有神之灵觉在的元气，它与元神是同一的。在此，神与气的对立已被彻底消除，“元性非他物者，亦气凝而得灵耳”[67]。所以用丹道这种特殊程序凝结起来的元气，就是元神，它完全不同于一般别种状态下的元气。

内丹学著作中所谓“金液还丹”、“大周天”、“十月养胎”、“抽铅添汞”，都是指炼气化神一段功夫。“金液还丹”、“大周天”两种名称本身并没有多少实质性的含义；“抽铅添汞”一词强调炼气化神的方法，“十月养胎”的名称则注重炼气化神的过程。

就方法而言，“抽铅添汞”就是将生于下丹田的真气取来（抽铅）用以聚集、培养元神（添汞）。在《金丹大要》一书中，炼气化神也称为“炼气合神”。抽铅添汞使得元气逐渐化为元神，胎儿纯阳而无阴睡，不定的元气越来越少，以至于无，最后只有元神之灵觉在。

从炼气化神的过程方面来说，初定三月，气仍有微动；守至四、五月间，神气俱定，元神阳明不寐，辟谷现象产生；至六、七月，昏睡全无；八、九月百脉俱住；十月神归大定。定能生慧，得各种神通。

炼气化神，自有息至无息，神气无漏而俱定，气渐合于神，神至纯阳，独定独觉。据认为，这时就相当于返回到了母胎初结的状态，精、气、神三者浑然未分。但母胎初结时只有虚无一气，神未分于气中；阳神成就时，气反合于神，只存一虚无之神在[68]，两种状态有质的区别。

很少有内丹学家认为有必要在先天阶段（胎婴及孩童时期）与逆修阶段元神的两种作用之间作出理论上的区分，李涵虚大概是唯一对其间差别作了理论说明的思想家。按照他的划分，先天精气神有两类：元神、元气、元精，真精、真气、真神。他作出这种区分主要是为了说明人元丹法与天元丹法的差别，但他确实涉及了对于“返本归元”论题来说至关重要的一个问题。“元神者，浑浑噩噩；真神者，朗朗明明。一隐混沌而无光，一经锻炼而有用。……以泰定生智慧，此真神之妙也。以此言之，元神是无知无识，识神是多知多识，元神是圆知圆识”[69]。从无知无识到多知多识，再到圆知圆识，人的精神以抽象的肯定、否定、否定之否定（具体的肯定）这种辨证的方式，由低级阶段向高级阶段发展。元神在胎婴时隐于混沌而无光，

现在则经过锻炼而有用。修炼到了气返成神的境地,可以获得超人的智慧,这一点确实值得深入研究。

第四,炼神还虚。

炼神还虚,阳神常在大定,“纯是一性炯然”[70];复归无极,体证虚空。据说,存养寂照三年、阳神老成、脱胎而出之后,就可以通天达地、入金石而无碍,可以移山倒海、救水救旱、济世安民;诛邪除害,千变万化,任其所为,这就是所谓的“神仙”了[71]。

第三节 结论

归根复命、返本还元,这是道家哲学的主旋律,这个口号不仅表达了一种理想和愿望,更重要的是,它推出了一种植根于实践的深刻理论。

归根返元是内炼逆修的目标,道教内丹学的哲学基础正是由“归根返元”的论题构成的。这个论题包含了两个方面的内容:一是时间论。这个时间论表明:生命时间之矢的顺行表现为人体精、气、神三要素的逐渐离散的趋势,死亡是这个方向上的终点;生命时间之矢的逆行,则指向精、气、神的原初统一,这就是内丹学时间论意义上的“返本归元”。为了实现这种逆转,就必须有提供一种特殊负熵的源泉,这个源泉就是大自然本身。然而问题的复杂性在于:只有在某种特殊的生理和心理条件下,大自然才会成为对人来说的负熵源,对这种身心条件的探讨是由道教的人类学本体论完成的。二是本体论。在道教内丹学看来,逆修就是从后天状态返回先天状态,道教的

人类学本体论称这种先天状态为“本真”状态(本体),并且指出:正是在这种状态下,即这种心理和生理条件下,人和宇宙之间才恢复了原初的合谐关系:天、地、人之间一气流行,大自然也才会因此而成为能够使之实现生命时间方向逆转的负熵源。所谓“向着自然的复归”,其深刻含义就在于此。正是这种时间论和本体论构成了道教内丹学最重要的理论基础。

注 释

[1] 参阅《伍柳正宗》，一阳子伍义江著，巴蜀书社1994年第一版。

[2] 《金丹大要》“上药”卷之三，“精气神说”上，《正统道藏》，艺文印书馆本第40册，第31966至31967页。

[3] 《道枢·還元篇》，《道藏要籍选刊》，上海古籍出版社1989年第一版，第十册第429页。

[4] “内丹学哲学”，指内丹学理论的基础部分。

[5] 《道窍谈》“先天直指”第十六章，上海古籍出版社《气功养生丛书》，据陈撄宁校订本影印，1990年第一版，第40页。

[6] 《无上玉皇心印妙经测疏》，《方壶外史》卷一乾字集，第一页；《道教五派丹法精选》第三集影印本，中医古籍出版社1989年版，第304页。

[7] 《修真辨难》后编“先天精气神”章，《古书隐楼藏书》第三册，《道教五派丹法精选》第五集影印本，中医古籍出版社1989年版，第181、182页。

[8]《天仙正理直论增注》“道原浅说篇”，《东方修道文库·伍柳法脉》，中国人民大学出版社 1990 年第一版，第 17 页。

[9]《修真辨难》“后天精气神”章，同 [7] 第 184、185 页。

[10]《听心斋客问》，上海古籍出版社《气功养生丛书》，据“宝颜堂秘籍”本影印，1990 年第一版第 3 页。

[11]《金丹大要》“上药”卷之四，“精气神说”下，同 [2] 第 31969 页。

[12]《玄肤论》“先天后天论”章，《方壶外史》卷八末字集，第 3 页。同 [6] 第 245 页。

[13]《性命法诀明指》，《东方修道文库·先天派诀》，中国人民大学出版社 1990 年第一版，第 27 页。

[14]《金仙证论》“论道德冲和第十五”，山西人民出版社 1988 年第一版，第 68 页。

[15]《吕祖师先天虚无太一金华宗旨》，《东方修道文库·全真秘要》，中国人民大学出版社，1988 年第一版，第 195 页。

[16][17]《伍真人丹道九篇》，同 [8] 第 130 页。

[18]《性天正鹄》，《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社 1990 年第一版，第 250 页。

[19]《青华秘文》卷中第 19 页，《道教五派丹法精选》第二集，据上海涵芬楼《正统道藏》本影印，中医古籍出版社 1989 年第一版，第 34 页。

[20]《玄肤论》“神统论”章，《方壶外史》卷八末字集第 4 页，同 [6] 第 248 页。

[21]《青华秘文》“神为主论”章，《东方修道文库·全真秘要》，中国人民大学出版社 1988 年 9 月第一版，第 145 页。

[22]《乐育堂语录》，《道家养生秘库》本，大连出版社

1991 年第一版,第 909 页。

[23]《性天正鹄》,同[18]第 253 页。

[24]《丘祖语录》,《济一子道书十七种》第十八册。

[25]《天仙正理直论增注》“先天后天二气直论第一”,山西人民出版社 1988 年第一版,第 39 页。

[26]《阴符经测疏》,《方壶外史》卷一乾字集,《藏外道书》第五册第 211 页。

[27]《乐育堂语录》同[22]第 864 页。

[28]同上第 908 至 909 页。

[29]同上第 912 页。

[30]同上第 934 页。

[31]同上第 937 页。

[32]《〈灵源大道歌〉白话注解》“吴彝珠女士跋”,《东方修道文库·涵虚秘旨》,中国人民大学出版社,1990 年第一版,第 286 页。

[33]《抱朴子内篇》卷八,“释滞”,同 [3]第五册,第 205 页。

[34]《太平经合校》卷一百三, 庚部之一, 中华书局 1960 年第一版,第 469、470 页。

[35]《玄肤论》“性命论”章,《方壶外史》卷八第五页,同 [6]第 250 页。

[36]《修真辨难》“先天精气神”章,同 [7]第 181、182 页。

[37]《性天正鹄》,同[18]第 254 页。

[38]《玄肤论》“性命论”章,同 [6]第 251 页。

[39]《性天正鹄》,同[18]第 250 页。

[40]同[21]。

[41]《性天正鹄》，同[18]第 253 页。

[42]《玄肤论》“性命论”章，同 [6]第 251 页。

[43]同上。

[44]同上，第 250 页。

[45]同[18]第 250 页。

[46]《〈金丹四百字〉序》，《修真十书杂著指玄篇》卷五，同[3]第三册，第 299—300 页。

[47]《修真十书·悟真篇》卷之二十七，绝句第八袁公辅注，同上第 404 页。

[48]翁源明《悟真篇注释》卷中，《道藏气功要集》，上海书店据正统、万历《道藏》影印，上册，第 242 页。

[49]《玄肤论》“先天后天论”章第 245 页。

[50]《悟真篇》，同[48]第二三八页。

[51]《紫阳真人悟真篇注疏》卷五，同[48]页第 137 页。

[52]《金丹真传》，《东方修道文库·金丹集成》，中国人民大学出版社 1988 年第一版，第 141 页。

[53]《慧命经》，同 [8]第 236 页。

[54]同上，第 237 页。

[55]李涵虚《九层炼心》，同[32]第 236 页。

[56]《金仙证论》“效验说第七”，同[14]第 53 页。

[57]《清黄元吉养生静功心法注释》，中国文史出版社 1990 年第一版，第 26 页。

[58]《中和集》卷二，《道教五派丹法精选》第一集，据上海涵芬楼《正统道藏》本影印，中医古籍出版社 1989 年第一版，第 25 页。

[59]同上，卷三，第 48、49 页。

[60]《金仙证论》“论道德冲和第十五”，同[14]第 69 页。

[61]《钟吕传道集》“论河车第十二”，同[21]第 30 页。

[62]《伍真人丹道九篇》“守中第七”，同[8]第 140 页。

[63]《天仙正理直论增注》，同[8]第 140 页。

[64]同[49]第 237 页。

[65]同[47]。

[66]《乐育堂语录》同[22]第 960 页。

[67]《伍真人丹道九篇》引《青华秘文》语，同[8]第 163 页。

[68]《天仙正理直论增注》“道原浅说篇”，同[25]第 21 页。

[69]《道窍谈》“神气精论”第十七章，同[5]第 44、45 页。

[70]《仙佛合宗语录》“伍太一十九问”，《道教五派丹法精选》第四集，据《道藏辑要》本影印，中医古籍出版社 1989 年版，第 438 页。

[71]《天仙正理直论增注》“道原浅说篇”，同[25]第 23 页。

附：标点本《方壶外史续编·三藏真詮》

凡 例

一、本书底本为台湾萧天石编《道藏精华》第十二集影印本，原本藏台湾中央图书馆。

二、文中左边阿拉伯数字乃《道藏精华》之页码，标出以便研究者核对；为此，原文每一页结束、下一页起首处，不论其是否为一句或一段之末尾，一律以原文页码为分界断开。

三、文中圆括号内文字为原作者小注，方括号内文字则为标点者对疑难字句所作之简短说明。

四、本书用简化字横排，原本中所用繁体、异体，尽可能改为简体、正体；异体字中或有未寤处，一仍其旧；原文为手稿，其字迹无法辨认者，姑以“□”代之。

五、本书原为作者手记，其作书之意非在于出版流通，故文中多有背景不明之词句，且十数处或有讹夺，句读尤难，姑存疑，以俟博雅君子正之。

方壺公修真墨迹《三藏真詮》上卷

十六世孫元沼裝訂 申江後學陽明標點

《三藏真詮》序

清虛洞天侍者潛虛子陸西星謹制

玄元大道，陶鑄萬物。天地日星山河動植，皆象形之糟粕，其精粹純和、靈明洞豁、不屬有無、不落方體者，鍾為帝聖真仙，于以旋斡陰陽、主宰造化，三清之境、彌羅之天、蓬瀛閭風之上，若人居之，可望而不可攀，崩乎邈[邈]哉！斯造化之實理也，達者則信，眾人疑焉。昔者漢武雄材好仙，卒為方士所惑，白首無驗，慨爾嘆曰：天下

2

豈有神仙！傷哉志乎！天下未嘗無仙，顧帝弗識耳！帝左右執戟為郎者誰也？神仙之道以玩世為適、度人為功，故嘗不遠于人，曰浮之間異鮮奇著，大都誠精者、格緣熟者、遇道合者、親行滿者，度師之得徒、方諸徒之得師，同一欣快，古今而然，焉可誣也！

星謫劣，于道罔聞，奚自丁未之秋，偶以因緣遭際，得與四溟姚君同被師眷，諄諄海教多，历年所援毫紀事要領則書，積有歲時，溢乎簡帙，其后遵陽趙君又以姚君遭際，

3

同待师门，参差岁月，各纪所授，会而观之，条分干共，厥旨不殊，三生之遇，诚希覩哉！星恐世变时移、教湮莫振，爰合二家纪载之书，裒而集之，析为三卷，一曰《法藏》、二曰《华藏》、三曰《论藏》：法言道、华言词、论言论也。各以手翰辑录，藏之其家，比于大训河图焉。守是书者其知秘之法藏，则师命甚严，永不可示，有盟于天。其盟曰：“宁售已盗，无示法藏；天鉴在兹，永矢勿

4

忘”。

嘉靖四十五年岁次丙寅闰十月念又一日

《三藏真詮》卷之一

法藏

清虛洞天侍者潛虛子陸西星編

法祖純陽老師：

“青春容”盍喻上乘術？爾徒播弄文術、窮疲精神，不為天壤山水笑者無幾矣（弟子輩數以文渎師，師固發此）。

非也，子等清修百日，皆可以作胎仙（弟子言仙乃天福，非凡骨可期，師故答此）。

《參同》、《悟真》乃入道之階梯（問當讀何書）。

陰陽合而成道（弟子問道）。

有三峰術者可令先除墓地（問三峰術）。

6

依有力備法財，妙、妙、妙；不用財而用財，此所以為妙也（丁未年）。

下手工夫先以靜思為本，危坐絕想，舉目不見雜物，用信香一炷以觀火候，然不泥于迹，非今之觀火候（以下八條在戊申春正月，授道始此）。

兒兒、孫孫，父生子兮子生孫，孫子元同一團氣，氣散之時子孫去，只落老父在虛無，長生不減由他做（論先天氣）。

虛無中有，至實至有。或曰：無中生有、虛里造實，則有實根芽何處？不為竊冥、不著實做，惡能參如來以成仙佛！予應

之曰：子以是疑之，殆不喻耳，一身所以生所以生生，其生也非父精母血；其所以生生也，亦非父精母血，乃离精血之

7

真精血，故生子生孙则至有至实，见矣（解上歌意）。

于尔心上做起、于尔心上收功（问下手工夫）。

先足真铅、后伏真汞。铅是阴中之阳，以心作起落，用敬以取真铅之气，所以用敬，盖因人一身所有者皆是浊气，则皆是阴也；能敬则思虑不起，清气自如。故易曰：“复，其见天地之心。夫复者，复其本然之心，则天地在是；夫本然之心正是那不思不杂不肆不贰不伪之心也。故孟子[疑脱“有”字]所谓“清明之气”，子能敬，则固阴中之阳，斯有真铅。

以敬作采取斧头，无敬则无真铅，铅铅铅，又何以容吾之采

8

取！所谓敬与儒者作圣之敬不同，只是在这上头惺惺做去。夫孔子，圣人也；欲行周公之道，是圣心也；故梦见之，是圣梦也，然则孔子何尝因夜间浊气而胜其圣心！子患敬不立，立则铅气生，生则恶可已（弟子因虑夜梦昏浊，师故答此。按师因星辈初学，故止论及此；然实玉液炼己之功不可诬也）。

恍惚中，清清楚楚，升上来、降下去，几在虚无。说到这里，予不能形容、子不能领悟。

银海池、银海池，乘鹤登之君莫疑（师自书）。

遇而不遇是真遇，有处觅师却废师。

海蟾刘仙师(戊申二月上丁日):

草茆中阳战阴兮,交魂落魄,东邻犬吠,冷清清液。金华冉冉兮,挂尽宝光,一上来、一下去,虎入龙潭,真的成,如珠满腹。即忙用木金所长兮,自自如如。拿青镜在手兮,破碎妖魔。从顶心大卖机缄兮,始游未百步见黄婆。再乳之,其声洋洋。终腾万里兮,飞天涉水。又回首兮,重炼合虚造化无双兮。

法祖纯阳老师《入头镜》(戊申夏授此于宝严禅房,是日始告盟):

入头镜,在我心;心不虚兮景不明。有一药,悬太空;取来磨之空又空。照怪物,非定形,炼钢打剑飘青风。富我屋、润我身,邪魔不扰兮月大明。面山坐,养真人;真人出兮万象形耀,武火沸涌时,战野龙鸣。初发声,济文火,听蝉鸣,蝉不鸣时放大红,不可过,过则伤;莫不足,不足则嫩。嫩则返兮汞又腾,要知来时景,须观此日中,要知止时信,须知惺又惺,此是结胎法,子等慎而行。

赠陆生对联(戊申冬):

“约火升丹早,沉思下榻迟”。

夫火之上升、水之下降,然伏汞起于铅之上升,而铅之所以升则由于火。谓之约者,因火或失于散漫则汞高飞而不成金液,或失于断续则汞老度于后天,亦不成珊瑚。故入道者必知约火之法(此解对意)。

玄点百关、妙函八鼎,探之者消业病朽,甚至舍父母妻子不得少间。子以顽稚碌碌,偶遇老夫,虽金紫万户曾不可易,反

荡荡昏昧若醉人然，终不能悟，费我力何多，此来绝子令改。
(十二月初五日师谕不计何年，当在己酉以后。庚、辛、壬、癸四年，星衣食奔走，与师契阔，至甲寅而星以内艰归，乙卯复与

12

师遇而传地元。)

浊淮四流人不再饱，子等安得兀然高坐以待毙耶！(乙卯年，邑大水，民饥，师降于南村万柳堂中示此，以发授丹之端。是日授丹，有飞剑斩邪之异，予辈悚然。久之)以白变白、黄不可用，中有至精可作大丹。

银铅二物相生相死，银非铅则真气不生；铅非银则终是蠢物，二物和合，妙用自生，名曰“灵基”，可造黄房。调停些儿，方成至刚。至刚不磨，用之者昌。大积大积，探出灵霜，周天火候要配阴阳，取而饵之洞天寿长。那时兀坐逍遥楼中

13

方性命合虚矣。

何谓和合？用银为母，铅配之，亦无定数，但灵气足方可耳。

(问灵气足有何消息)何消息、何消息，上无云影下无色，中间一个素娥儿，飞来飞去无踪迹。

(右上五条七月初八日降示)

月夕炉中药(九月初九日降于宝严西禅房赠道者顾双峰)，

风花座上灰(下联赠仁慈上人)。

性见还缘妄(师言：佛言明心见性，不知既见了性，即是妄境，佛云“色即是空”)，

云开即是空(太说没了，我故云“云开即是空”也)。

雪映水潭，了净梅梢新月，始可药生；

雷闻玉阙，直飞海底金身，方云颖脱。

（右联九月十一日复降于禅房赠姚陆二生，遂以是日授地元火候诀。）

铅银二八炉中炼，炼得铅枯见汞生，汞生便是丹基结。丹基结，再着铅，三十六斤尽消没，斤尽消没有真机，弦绝之时阳生灭。弦绝者，言阳生如断弦之疾（此师自注）。阳不灭，弭来送在黄房歇，那时汞死不能飞，过却红尘千万劫，千万劫，再脱胎，脱胎神化灰缸接。一接一接妙于神，造个神荫频养热。频养热，一气生，取来吞之终无说。

（师既授此，顷之复降，命取焚之，作为隐语随注于后。）

二物相投、文武并用，赤者既见金身，黑者徐徐用入，四八数足，妙用自生。执巽者守静无为，停停温浴，三百功圆，那时却入灰缸接制，接制数足，始作神房，保合十月，真阳自生。用之人已白日飞升。（“四八”当作“四九”，当时笔误。）

问：二物相投作何池投之？曰：始用灰池。

问文武并用。曰：火有不同，前文后武。问武用何时，曰：红气上升时用之。问炼几时，曰：不拘时日，任子精神。（文火采药之火、武火脱胎之火。）

问赤者。曰：己汞是也。问见身在何时，曰：在金水净之时，如天地初

分。问何景象，曰：如飞雪出岫，中有玄黄，乃云汞足。问见身后若何，曰：取出复作铅池。

问黑者徐徐用入多少，曰：一次八两。

问：四八数足，妙用者自生，有何景象？曰：铅灭时其气来，金光透室，方可养之。问养于何池，曰：即在池中。问养几时，曰九炷香。

问三百功圆以后如何，曰再求真土，真土须在铅汞之中。子母分胎，又少不得炼得体的壮，方子不盗母。问炼到何时止，曰：只是再炼到无汁无瑕田地，五炷香，用有力者三人煽之，少爇则狮头起而泄气矣。

17

问接制，曰：以二抱一，九转到分厘。点化一转三七日，二转二七日，三转一七日，四转六日，五转五日，六转四日，七八九转俱三日。

师言：丹有三乘，皆可了命。有天元、地元、人元，天元许仙长是也；地元杨子所为，人元顾子所学亦是，世人不知，妄为讲[存疑]解。

问有大小否？曰：有大小，天包乎地、地载乎人，大小见矣。

师言：我之道变化无穷，始难而终易。

师言：内外一道、火候一机，人身中也要炼己、炉火中也要炼气。药生也一时，采取同一诀，温养脱胎无一不同。

师言：铅气生则真汞就。汞，银中之精也。世间最难的是

18
银中之精(汞)不可干。

(以上四条，皆先后记忆师言。师传地元毕，其日遂言与吾有十年之别，不复降矣。)

乙卯十月二十八日，吴草仙降于西禅书舍。草仙名“寿

长”，号“素野”，真人师弟子也。师初降时即尝与将命。

问文火求铅、武火采汞，何也？曰：求铅只是养和，合用烹煎。

问武火红气上升时用，何时止？曰：见五彩霞尽即止。

问铅银以少入，可乎？曰：一齐下，庶气不参差。

问：求土宁保狮头不起乎？曰：归真土则博厚可以载物，面子高厚，他自不升出来。

问起狮头何也，曰：固是真气未完，亦由火候失调。

19

鼎形如中天，半壁高，三寸六分，其大盈掌。

十一月十二日午刻，白紫清仙师降于陈小冈家示此：

太清一宝珠，沉在深潭底：不见是混沌，见之是尔我。混沌既无用，尔我又无体。见而不见真奇哉，谁人识破引归来，归来送在黄房隐，三百周天莫强猜。子等识此意耶！

问真土，作《真土歌》：

气足为真土，真土何处求？红黄乃飞声（先声也），青白方来[存疑]候，青白亦是软，从软化作美金刚，满天星斗清如水，清如水，

20

镜着尘，着尘非是世间尘，药到此时方可用，点铜化锡皆其根。炼到无汁无瑕田地，再进数扇不嫌干老。问有伤乎？曰否。

十二月二十二日，草仙降于西禅书舍，言养砂诀：初转一日半刻，间用大火，令母热，然后用文火，火候亦用上弦之数。问：火大伤砂否？曰：不。

炭团以酒浆为之，有大小不一，一在灰缸底，一在上以观

盛衰。砂在上，母在下，砂用生者，中无余物。

十一月二十八日，草仙降于西禅书舍，作别诗。

21

“念尔尘缘重，蓬莱几万程；彤云一回首，古寺雪风清”。冬上一日，素野真人吴寿长书于凭虚山馆。

吾师怪子德薄，罪予轻传。己汞已住，任子为之。此后不得有言。

闰十一月二十七日，南宫列仙孟河清降于西禅书舍，作此：“砂砂砂，白骨一点发红霞，一粒曾化沧溟水，一粒曾开顷刻花，取来悬在太空里，温温溶溶遍天涯，那时弭之忽发燥，乘龙飞上玉皇家”。

问内外二丹大小，曰：外丹能普济众生，内丹能使人知之，不能

22

使人为之。问服食，曰：即服即仙。

陆子顺修，出酒入诗，簿书进退，虽策名天朝，印不斗大；逆修则能长驾风云，驱环魔鬼，亦可列仙。

姚子顺修，则瑶阁歌喧、凤亭棋响，出入关津，锦衣入室，虽名震一方而疾不长步。

顾子逆修，则遍迹四州、魂荡七室，虽可出神、竟难了性。（后顾子以己未之秋来访予于金台，至临清得风颠之疾而死高邮，徐济临清非四大州乎？七室，粮缸也；魂荡，颠也。事有前定，非偶然者。“七室”，疑作“七宝”；粮缸有七宝仓。）

23

此顺逆修皆由于德，无则两失之。

十二月初五日，含真章子降章，众列仙言斩三尸法。觉邪念动咒曰：我为尔家，尔夺我室，使我朝无所栖、夜无所止，子何忍也！子若忍之，吾取吾玄真剑、混元盂，行将天之子，为何如？速避速避！

十二月十二日，法祖纯阳老师降问：二子丹熟乎？谁教子大胆干汞？予言玄真子所命。师言子倍师而学之，亦为不善学矣。子法未精，气又再泄，火候不调，母又少、德又凉，安

24

能全集乎！

天远缘尽，请与二子分手；逢草莫走、遇张是家，乱[此字字迹不清]石横身，方见子志，那时方能了手。

丙辰年二月十五日，周天神下降，欲授三五飞步之术，言当此劫中不动手待何时！

三月初一日夜，周天神降于凭虚馆，言三五飞步之术，已奏玄真，白天神执奏，以为不可往返，再四，终莫能得。又言前见天老奏修真子三千，已有某名矣，此三千可成，近百可喜，扬州一府三人而已。

25

三月初八日，予有疏恳白天神言三五术，白遣神兵示予云：有所籍而为善者，其善必不精。子欲人买子为善耶？又云：子积善得善，得善行善，有何不可！又云：凡草木必根固神完方能畅达。又云：积善无日月，凿井及泉，不计工夫。皆答疏中语也。

十一月二十三日，张天神降授驱疫符，言已奏得允，万发万中。

丁巳年二月初一日，素野真人降言圣母死凶事。又言君等失前断弦之意（火候失调也不见）。半清半浊阴

26

阳分，觉此时正子母分离，即易之既济，老嫩在此。

问碧眼是何，曰：灵也，多看几等，多铅眼，多又不可，火不计多少，但看安顿何如。

初三日，素溟仙师降于西禅书舍，言狮头皆母内火，不去用，盖在固其气，不退火以退火。

27

[此处原空两行]

太真方仙师（初号“矫亭先生”），丁巳年十一月二十四日未刻，托吕师降作诗云：“经上仙翁人不识，茫茫携履唯何适，夜来西苑一阳生，欲向东床报消息。无消息，何所适？银空晃朗欲霜飞，沉沉待月秋江壁（碧）。欲问道人名，须解道人意；意解即相知，徒名如不遇。金鼎汞何事？玉池铅已非，试看江上月，隐隐一鸟飞。世事何大小，蹉跎空自老，纵有季子金，不如当时好”。

十二月十四日托素野降言：令子等积行，全未能守

28

吾十戒，赐汝初转丹，来日再请授戒，越日始授丹。

十戒：

一曰勿泄（虽妻子亦不可通知），二曰勿贰（二人同心），三曰勿贪，四曰勿淫，五曰勿忌，六曰勿嗔，七曰勿爱，八曰勿明（辨是与非），九曰勿饮（不至极醉），十曰勿侈。

十六日卯刻托素野言：丹已降于翠壶中。百稽首，启视之，

死汞也，重五钱，言可养可煎。

29

二十八日托素野言养砂法，鼎上火有大小三样，下则一样大者，但有升降。

戊午、己未、庚申，予皆客金台。

（“神僧”数条，遵阳子录记，当在庚申。）

神僧曰：仙佛一源，予知性不知命，才问命。当知性，世间性命岂得为瓦砾者。科子家，半年上[原文如此]，吾受一缘故来耳。

“慈悲”二字乃兹心非心，天下万物一心，万物无心，乃灵光一粒。子等以我为心，不知慈悲何物，子等性命之学全然未了，真乘坚驱良面墙[存疑]，学术不知身心，有许多说话，

30

不悟了缘，徒为雕虫小技，闻见耿耿，自谓天下事已知者毫芒，何异燎虫之烛天、寸木之步海，多见其不知分也。子会积金，不会积命；性命为重，黄金为轻；子恋其所轻，略其所重，无是说也。何谓重？千里为重；何谓轻？车至为轻，欲轻即是。爱欲重即是贪，贪爱之人非吾徒也。

我有一事问子等，酒能醉人乎？人能醉酒乎？酒能醉人则仙圣当勿饮，人能醉酒则我当自为剂量。愿子视天下事皆如酒，视己为饮人，使我醉酒不可使酒醉我，如此性自见。经无谈、道非道；我无道、我非我，我是物化，方可空心上达。

31

黄谷钱仙师（遵阳记录）：

精、气、神，仙佛之根，非真根，乃假根也。精、气、神，就子论之，皆凡也：精为交感之精，气为呼吸之气，神为思虑之神。

何以得道？修道者精为元始之精，气为浑一之气，神为不死之神。然非凡精做不得出真精，气、神亦如此；精、气、神合做一块，方为修道。凡修真者，先平气、用真息，以元神随气运而精自合穴矣。真息者，不在喉下在脐下，不在鼻中上下穴中；然欲得真息须从凡息来。调息须静坐始，又要去尘念。始去念，静坐澄心，把凡息从粗处坐细了，从细处坐，若无了，然

32

后将此息搬入丹田，上下自如，神随气降，所谓绵绵若存、用之不勤，此入仙之梯也。有意化无意，若全是有意，又是使气。所谓龟息忘年，正谓是也。子等息悉皆从喉。

（此一条，内炼之法亦已泄尽，但遵而行之，何道之不我得耶！当时师授遵阳，岂知今日张公吃酒李公醉也。拜阅之余，何胜庆幸！时隆庆改元五月十有三日，弟子星谨跋。）

33

辛酉年（予以是年得地于灌河之滨，其东辟为大园，建宅于高树之西，适合仙旨，事皆前定，岂偶然也），汉北朝陈太初仙翁降于遵阳宅，予欲卜居，曰：宇宙一足地，四围方寸间；东园西树下，独可奈心闲。此中意味当自得之（首前肘后便是佳园）。子近见闻若何？可惜哉，本是清微骨，却作黄金奴，世间第一流不会学，而往来冰雪间，何谬苦（若）如此，精神为用大矣，日夜淬砺瓦砾，奇策之士为之乎！

甲子年，法祖纯阳老师降遵阳宅，与予语（此为授道之始，故详记之）：

道在何许？究竟何自？子近惹道，非云悟道，正传尤未也。

道不在，何处参？不究竟，何由得？若在时，放步到子等皆死心解。仙佛同源，枝叶少异；佛若只是无极，则草木皆生西域。道不在颜氏，何谓卓尔？道若在颜氏，何谓末由？子近日见太高一层，把人心性都作无用了。

“贪”字又粗甚。“着”字何着力。略有何影响（答予言）。

此道重如太[泰]山，不得看轻了；轻如无虚，不得看重了。如饮食中正味人自得之，岂得开口认杀有无！

“真假”二字、“母子”二条，子皆隔纸。真处莫作真便是了。中有内外，外即是内、内又非外。凡人成仙作佛，才有“成”、“作”

二字，便不得立地空清（观此一条，则知吾师别授、隐然言外）。

五八又三三，陆生时进第。

甲子年（方人入室下手，一刻不差，何得走动，虽不走动，又非死的。此一条在“信者，彼信也，焉得不在人也”后，偶遗之），法祖纯阳老师降予宅，授予论人元（星按，此论明白详尽，师之恩等诸覆载也）：

道不在天、亦不在地，天地外又无道。是知道者盗也，他能盗我，须知我去盗他。盗有侣，无侣则失机；机者，杀机也。盗有路，路有门，门路有信，信得始通，无信则宾主不能适值，值得又有分两，主宾对话又要慎密，当言而言、当止而止，行止在我、又要在人。（问何谓在人）如信者，彼信也，焉得不在人也。

乙丑年（嘉靖四十四年 1565）正月，法祖纯阳老师降予宅，首言成真子别号“国中师”（三字皆“二口”成姓）。

何日月华明，却在不明日：明既着形躯，不明潜龙日。有无混沌间，乃是诸佛偈（妙哉妙哉，已授之矣。惜当时犹暗投明珠也）。

子不明正宗者，因子知中路可适天台，不知行路有多少景象缓急。药具彼此也。药性生机也。

生机不死，机中有神，神明若来，必然有信，机不可知，信则可见（时有谈玄者语予人元口诀，予故质之师云）。

子见虚，虚中虽无物，物不外虚中，少为近道，若儿见着物，

37

物虽有可执持，终不是活悟，故为远道。

口诀是活的（问月之圖存乎口诀）。

壬水癸水未面（问癸尽壬生之语）。

子取上阳生说来当我前（问铅生于癸后、阳产于铅中）。

癸何则生？必有原头。子既知应无住而生其心，又何疑此邪！

若曰“癸后”，则是癸为母气，是有所住而生其心矣。

一刻若差便是誣猜。有信，信便是一刻不差。信前有调弄功夫，信至一毫不爽。信即如姚子昨问句，但他未解耳。若他不生，是气不恋我。

38

夫妇交感，若全在泄精之念，则一度一生；若不在精泄之念，则未合之夫妇皆有生矣。

无信，凡念也；有信，真念也。

二月，上阳陈观吾仙师：

出入有无，乍明乍灭，罪福天人，究竟何别！

(问“铅生癸后”：)

凡香秽触法色相，未呈其气，先飞人身经脉。凡见皆有道理。经之初至，则是见闻，见闻既有，即度后天；后天既兆，

39

以渐日昏，如太阳未出，先发元光，太阳既升，其神渐淡，淡而再中，万物已老，少之日晏，万物皆死，死而有象，象入无象，无象再含，元阳又生。

此朕兆自有一定，不得散求。

(问炼己：)

炼己说话进门不一，炼己有三关，上关买[原文如此]求心性、中关自在心性，下关毫厘积聚心性，子等止有上下二关可走。

言人心性万化不一，变态不常，纵有灵觉，暂开复蔽，如陆子谈禅，亦是室见，非是炉中灵药，何以立跻圣域！

40

如子家有父母妻子，学道者须要远此恩爱，岂得舍此恩爱，必然处之得当，方死此心。又如见此万种罪苦，非不欲立超法航，曾如无可了念，即此不了，便是固我，由此固我，便起谋为，谋为一起，百争影化，如何得清静心？

灵药非外丹而何？中关乃赤子门户。

41

法祖纯阳老师降，予拜而叩道。

首乘要知养不杂之体，中乘当觅符来之信，下乘当识自然之用。

子不知不杂者非圣学也，涵固精神、潜守元气，使万景澄静如水定渊中是也。中乘之信虽是微渺，的有可据言，此信虽

生于弦断之时，但有一个恰好时节，又子一毫不知也。千圣相传惟此而已，子或以今日求，又非矣。

顺自然、又非听自然也，用不得清静心，用得混沌心，如睡浓初醒时是也。须要如哑把[巴]，又要如痴人。子见《张奴传》乎？

42

彼虽妇人，亦要佯狂行乞。

太真方仙师（授丹始此）：

药物具、心性灵，半月间即便成。

要七日养，前七日炼。前七日举常而言，或三两日，或十余日未可知，其他细微密旨必有授之者。

十二月十四日饮罢，太真仙师降，索书后三纸。

即疾即疾，缘重业沉，左引右翼，同生帝京。

铅汞两事，非吾孙不成，孙疾非二子不正，白云夙炼吾孙缘重矣。

43

白云山中孙炼素矣。一为吾孙、一为吾徒，子等根基不及多矣。

十二月□日传法祖言，索书共四纸：

东海细民无风尘厄、无反侧之危，坐致百金，若易视也；或谓之经营，曰诺乃请眷与贸资之，以若恃爱而易侵也。卒之市间左顾右盼，得一人可会者，且入其室，上下铢锱少不称与，竟不与也，明为盗得，众甘心焉，况重于此乎！况重而至于无所重乎！以无所重之道即望人以授之，怪也；即以受人怪

44

也。幸谓三子。

十二月廿七日昏暮时，法祖纯阳老师同悟寐禅师降，其夕授盟，索书二纸。

仙佛诸眷同来，先言法言，后待诸君云驾，另言前事（老师）。

悟寐禅师曰：上宗正觉，子颇能悟一二，但中守约真诀或未究也，因作一偈：

凡人皆有心，妙用即是性；不可有住心，一住便雕琢；不可有空心，一空便失落。有无皆非道，无有不可却，试看佛前灯，面面皆圆觉。（有无皆落边见，故云“非道”；无中含有乃道也，故不可却。）

45

“普物无心、顺事无情”偈：

普物即是有，无心即是空；合此有无字，佛心自此生。

普物，机也；定寂，空也。

照心不可凝，凝即是住心；慧心不可有，有即是机心。照慧在何处？灵台色色清（精微之极）。

本照觉照，又是照上加照；照可照，不可知，知处是心照。

欲为老佛，先学婴儿（予问守约真诀，答此）。

乙丑岁余，予授道与海陵三子，请予盟山，生死以之，而今而后，不可违也。尝值将佐为我记之，吕道人书授真舍堂（师书）。

46

既盟之后，道共心同；有自私自退自轻者，愿师法剑诛之（此师命誓之词）。

鼎必三元，何二抱一？举成数，只得十二，求无失，只可十数。

三八廿四，二抱一，每八得四，故曰“十二”。此成数也。汞无十分汞，火无十分火；加数在外，此外可得廿八九充之，此其一也。

炭一池得十斤，子算三八二十四，一八无咎，得三十六池，百石方可作具，兹其一也。

铁器也要十八斤。铅也要一百五十斤。

好香日烧也要二三斤。衣服也要从新换。

47

好砂也要二斤，一以择取、一以转制。

坚尔心清，尔性合尔神，一了百了，身外生身，岂浅浅哉！（此条方师言）

丙寅年正月，素野仙兄传法祖言，索书三纸。

得手在寅、埋名在酉；身可与人、道当自守。吴道人传师言（授陆子）。

净身心，立住脚，到辰年，飞字廓（授姚子）。

48

虎尾兔身，可得麟角；逢卯遇未，是汝大坎。拜师三度，方能守炉（授赵子）。

三月，庞素野仙兄降，问复采沉下者。

假如八两母、八两铅，气起沉下，还有六两重，可复采也；如少又不可，何？气已甚，破浑沦矣，若已照而沉，犹不可也。

问砂青。白而有神者上，青外而中青红者中，可乳红多而

青微者下，不可乳也，好则俱好。

49

七月二十三日未刻，立阳周仙长降书：

汝等同心力道，朝天可期；否则先后随殒。钱家堡主人来（钱家堡，方师公孙相约之所，仙长以予辈不知故报之）。

立阳周先生，钱黄谷仙师高弟也，以人元成道于云南，故人苗土官家。方予修地元时，太真师请于黄谷，得先生为予辈羽翼，先生爽剴英敏，知无不言，

50

洞见肝胆，予辈深赖之，常以不时赐降，道诸真消息。予辈人元之学得之先生者更多。駸駸乎闻所未闻矣。素野仙兄言：法祖纯翁谓予与三子相遇二十余年，未尝成段诀破天机，而立阳子以倾盖之顷尽露法藏，爱道似不若此，惜时以匆遽，未能一一授简，姑举曩所记忆者一二，以志不忘，然已十遗八九矣。

丙寅十一月十有八日记

二月末旬，先生初降时，即为予修池，因观予举火从容，论及人元，言火生于木，祸发必克；吾人乃汞体也，汞属木。初鼎乃柔弱之火，温和之气足以长养，发生而成大丹。

51

若败鼎则燥烈之火甚能消烁真气，贼害丹炉。今人采取败鼎者，往往阳壮少睡，以为药徵，不知真气被其消烁，故神不自宁有若是耳。所谓“祸发必克”，非徒无益而又害之。次言悟此道者如米炊饭，此喻明切非止特状其易易而已也。彼之真铅譬则水也，我之真汞譬则米也；神火譬则火也；火力调停则水入米中，其水渐干而米渐长成饭。水渐干，抽铅之谓也；米渐大，添汞之谓也。

原来积汞所以为真铅之城郭，城郭不完固，则虽得真铅而不觉日消月耗，欲望成丹，其可得乎？

52

此道至易至简，丹书未可尽信。仙翁不欲直指，故为乱辞；又恐人以命宝轻弄，故直难之，使之其难其慎而不敢轻有所为，及其临炉采药，随取随得，又无甚难也。

先生一日降予卧内，从容慰谕，久之，因指一鼎示予曰：其外者，混沌沌之气，即无极也；其来还在无极之先，其簇而归中者，恍惚有相，即太极也；太极动而生阳，故俟其动而采之，动即易之复卦（先生又谓采药之法，仙家谓之金剪刀，如初开之花，一剪而断，枝叶虽断，而花不知，颜色自若也）。

是日论人元铅生之候，言凡可以等数历律星杓可纪者，皆不可谓之活子时，彼自有活时。

[此中原缺一行又四字]

53

二刻妙用正在此时，是语非为泄机，乃予迎机而告，法祖知之，必不予罪也。因以手举炉着几，曰：如此易易。先生之恩，等诸覆载，中心藏之，何可忘耶！

先生于夏间一夕与予语诸途，言赤子之体虽全，然不解存神，死汞须留而活汞则走；吾人破体者，死汞虽走而解存神，反能留活汞也。又以灯笼为喻，糊其走风者而已。

予问“巽风常向坎中吹”。曰：风有谷、风有道。再叩之，曰：俟再言。

先生又言：调鼎不得太早，子畏走汞，独不惜彼铅飞耶！

54

先生一日言：风道乃任督二脉，彼此吹之，引风而入其道，

即是开关展窍；其橐龠以葱为之。

二月廿六日，予炼三小鼎，皆异不可晓。先生降而语之曰：适侍法祖吕公，言示子三鼎，一者癸水正色微黑而紫；一者活，无极也，金粉沉底、蜿蜒回连；一者攒簇五行留以为质。

55

九月九日，神师降予宅，索洪誓，为予辈护法（神师不言姓名，明姬谓之“神公”，乃玄天将首）。

凡众宁屠一牛，不起杀念；杀即嗔恨心也。宁售已盗，不露一藏法也；宁甘弃百有，不坐失药物也；宁悖君亲，不疏一真侣也。数字子能解行之，吾保进道，少坐思之。

当把前面学道日程尽当焚烬，自今月今日今时为始。何以故？前面都算不得，能解行否？能作洪誓否？

宁对枪刀，无对神誓，誓不易为也。你们前师盟算不得，你等亦不曾依得，若当真，子等皆灰烬矣。

56

宁可欺君，毋为神欺。

师能度子，法不能翼子操。

宁忍弃道，毋发誓神；何以故？誓必至戾神，必依誓。依则小而戮身、大则满门灰烬。是欲偷生而反伤也，不如弃道乎哉！

你开口便行方便，才有嗔恨即是井中汲水，水虽复定，已分铢两。一有是心，便任出入。

才言无心露法，便是割心与人。

但进所未能保所已尽（答姚生）。誓当再思，再思必有大章亲押，歃血为盟，有一疑念便当已之。勿以性命作口说人

57

情也。

其人非一人，予焉能自语（答陆生）。其缓急在予，吾何择期？

予能主成否？予能杀魔鬼王，予能作大匠，予能上天地，予历代护法显报，神王非师也，乃汝师敬请来耳。

初十日，予辈歃血成誓。神师为书“天鉴在兹”四字，十二、十三为予与赵特示二鼎，一池中有声，一以铅掷地，又护一小鼎，池虽裂而不漏。

十月初二日，予晚进香，忽一香插于“兹”字之上，正中不偏。

十月初一日昏暮时，予方炼罢入养，忽

58

钟离老太师下降，舞两袖而歌，天地灵、造化怪，缘未至，在心坚，如此经行中外、且舞且歌，数十遍席地而坐，命予辈皆列坐。予叩道，止之曰：莫作虚礼。因问铅在那里、汞在那里。予仓卒无以应。曰：汝吃木查者耶？予应以采铅之法。曰：汞在那里？予曰：汞是银中之精，弟子不知，愿吾师指迷。曰：超脱之时，凡有红黑之气可见者，是汞也：一毫不尽，则终是不伏，故须炼至莹然而浑然，汝到此惧起狮头，不知既归真土，则博厚可以载物，自不升出矣。因示养火之法大则、起铅火小则，起粟以四两细炭作饼

59

而三分之二内用泥套以尚中正，其高二寸外，用瓦套以收火气，其高七寸，如此做去，自成。汝知汝之师而不知汝师之复有师也。言讫而别。

（大师别后，予辈止火者月余。十一月十日乃复，首事炼罢

养火，夜得一梦，辗转寤寐数次，皆同始梦，至一处，见一大池中有锦鳞大者，可三四十斤，游泳水底，清彻可鉴。予见此鳞，命人下水取之，随取随得，有一大者昂首就抱而出，如此连梦二次，又梦见法祖于酒肆中师同一人，云是百姓，予貰酒饮师，师枕予膝上。又

60

见一小童云是素野，予与拜之，谢其殷勤，时师与白师言予皆不能悉。师问何不听予言，予答以方拜素野，后师出门面西与予拜别，予别师后复别素野。明早语姚君，君言夜梦亦奇，梦入一洞府，见诸真八十余人中，止识法祖，飞霞缥缈，仙乐铿锵。有桃如南瓜之状，诸真剖而食之，其乐无涯。）

61

十一月十二日申刻炼罢，法祖纯阳老师击缶而歌“水云乡、入洞房”云云，“正茫茫”云云，不能悉记。言吾辈火候差殊，大意谓月出庚如方师者认差，观之晦朔之间，晦尽朔来，方生庚月，此是药生之时。如方子两次养取，是上乘降为中乘，取之不得，复钩取之，是中乘降为下乘矣。

又言不必九鼎，采药只在片时，成功只在三日。三十六斤乃天元三倍，子等必不能。池鼎既多，一有休咎，前功尽弃。

62

又言：汝说见五彩霞为汞走，非也；此是人生于寅时节，万物明盛，有色相可见，亦相见乎离之意。

又言：汝辈缘尚早，从前所作都算不得，今始进得一步。予自师别，记其言，五更起坐，恍然有悟，作诗呈师：

晦朔之间自合符，无中含有有还无；直看晦尽俄成朔，便是三庚月出初。

师言：汝看三庚之月怎么出来，当时只疑作三更出月。悟后方知有味。

十月十三日辰刻，

63

法祖降予养静龛中，始命陆生合龛门，次命磨墨，少顷命扫素。予取纸呈师，师命阖室门，阖已，命予脱去毡氍，弃履入龛，合门跌坐。

师从容顾予言：与子邂逅二十余年，偶尔因缘，遂成故旧，今观吾子志颇精勤，足以居道，今年今月今日今时以道授子，与子长别，予起而长跪。

师言：凡我所言，子已彻悟，但悟而不悟，今当与子诀破，藏之于心，亦足万劫不坏。夫出庚之月何以在三日？盖激阳之

64

气湮于无始，是为生天生地生人生物之根；晦之夜，阳之尽也。一之日阳之胞也，二之日阳之韞也，三之日阳激烈而明生焉。然见月已不是月，所以仙翁往往只言晦朔之间，晦去朔来；谓之间者，间不容发，不见不是月、见月不是月，子熟记之。予谓如此若何而取？曰：晦尽便了。予问师前所谓弦绝之时，莫非此意否？曰：是。汝知此，则人元之道不外是矣。

师言：药物之生，全在火候；火候既调，天机妙合，何假积累！如男女化生，只在一时氤氲自然而成；若待积累，则商贾远离、终无嗣续，而夫妻相守者又皆孙子满前矣。

65

故吾谓方子之法非上乘者，谓于造化有斡旋也；有斡旋则非天机自然矣（至此处遵阳方来，师命进，复告戒之，续始前语）。

前授子铅用三十六斤者，乃天元铢两，谓子必用百金者，

非要子等耗火忘财，盖天机妙合必非一鼎可成，须以八鼎取之，不然，徒糜费岁月而志气日就堕坠矣。

人元之道，至易至简。得后全无工夫无意，则火冷而丹散；加意则火燥而丹伤。丹者，自然之和气也，要当勿忘勿助以为火候。予问只如此惺惺做去是否。师言：惺惺又是沐浴之法，沐浴毕，又将惺惺包在混沌之中。比[此]时师欲言

66

别，予问地丹养火之法。师言：活法在人皆然，是粗的，火大者养起铅气，走而归心，其色青者混浊而不可用；火小而见风则起红粟，人未可用。予问色紫而带黑者何如，曰：此犹为活血，可用，然已入于下乘矣。师言：予授道已毕，子静思之，今年今月今日今时与子长别，从此仙亦不降。予问何故，师言：非是仙凡道绝，仙凡道异故降，仙凡道同故别。吾行世教去也。予具纸墨请书，师言，本欲使子记之，然言已在子心上矣。言讫而别。

67

是日未刻，素野师兄复降予瓮中，首歌：见云雾苍苍，烟水茫茫，引下了蟾宫一段香。又歌“古寺雪风清”之句，二作皆素野兄昔所制者，予乃焚香，即席而问：师何以别？兄言：吾师已别，予亦就别。予问何故，兄言：别了才是吾师，适与子言后赵子至，有言不能尽者三，命予教之：一者，人元要择活鼎，活鼎者，谓彼意思伶俐，不畏我忌我而解调；二者，采药临炉之时要正心诚意，不得妄起邪淫，专以一真相感相眷相恋，使彼求而我应、彼动而我静，如此方为合妙；三言养砂无得簇日转转加功，只要薰蒸透彻，其火

68

之调停存乎妙用，上下进退要合天度，春温夏[缺一字]秋凉冬寒，不可毫发差殊、有伤丹体；砂粒粒要有城郭，择大者数粒记之等之养出，分毫不拆方好，得点化后方可入山。

予求小安乐法，无他语，只要清心寡欲，夜间验之梦寐，诸妄不生，即此就是。从心莫如梦，即此就是，梦寐卜所学之浅深如此，却用肘后飞金晶之法以补其脑，你们脑子俱是空的，予言阳生下手，彼言阳生下手是初学功夫，积水潮生，日夜自止不得，兄去后降香于火炉之边，味如独火

69

枣云。

（续纪，前师降时所语甚详，一时不能悉记，今复记之）师言：晦尽朔来乃造化之元会运世也，其妙不可以斡旋而得。

弟子问：如此做去，惧有天谴。师言：何谴道高，德薄谴斯至矣。

素野言：养法振衣，则虽退亦进，积衣则虽进亦退。予问炭圆三样，兄言：太阳径围尺寸惟一，惟照曜则有远近高下，但有进退则是鼎要升降，隔一纸便有进退。

70

在上者退火，则加灰于下。

71

十一月二十二日未刻，炼一鼎，不得于心，将欲重炼，忽有仙降，手持二炭摩予两颊，予异之，顾笑不言，索筋画地，作字甚多，大意谓今年将尽、夜明日未生时此鼎。汝师所示，以子等同心力乏，故尔助之，可养九香，子等既得真诀，不得乱弄。又言可分二鼎，一以养真阳、一以养真阴，不明白，初八日面予乃黑子，○（不识）也。太真言：仙余姓，名栢白，弟子也。

十二月初八日灯下，仙师降，言前二鼎甚悉。约十三日，再举而面教之。予问身中造化何以若是，师命前，附耳语曰：得真则灵，汝好修矣。

72

三庚之月，榘于初一初二之前，故前此而取者，药材甚嫩；其金在外为阳鼎。

养后取者，待其紫芽初现而采之，其鼎外白而中金，是为阴鼎。紫芽去照甚远，以为照者非也。

十三日灯下炼罢养火，方太真仙师降言：别后事甚详委。予问肘后飞金晶一段，师言：两肾之火，名曰“阳火”，若散漫而炎不归气道，反伤真气，当以神会而约之，斡归尾间，使由关道而行。有一橛术，用竹爪于夹脊之中循循而上，皮肤觉痒则神

73

在而气随之，迨其过于玉枕，急于右手中指点于脑上，则脑觉指点，气便止此，或点囟门，但不可使逼近日月之官，恐生昏障，如欲循任脉而下，急以指自囟门引下，顺道而止于脐下，此之谓下手工夫也。指所点处，久之而气耸高凸，以此为验。予问：口之甘津其自上腭而降者耶，抑华池所生？师言天潮地应，自然而生，变化不专在上降。

虽能寡欲而神透光，是留其渣滓者，而精华反失矣。

74

丁卯隆庆元年，正月十四日，灯下请师，忽有仙降，索无锋笔而书之，言闻吕法祖言，予辈所传已悉，其道则是，所为则非，碌碌身口何陋哉！陆子缘尚未（疑脱字），不得心燥，一入门间，不得便用主人财也。赵生夺生方此月与之，水肾经来难调，三日后见。予意姚生诚难处，不得琐琐不求仙，我教太真与千

金。

是月十七日，炼罢灯下，仙师至，命净墨纸，自书二纸。

三生心法颇精，手法未熟，功片成，谅尔未就，姑且守晦保

75

却真知。

师训(师指法祖):“药验鼎寻”(此四字乃仙师之教师马姓讳名，成道在法祖前，自言吾先而汝师后也。后问符使，言师号“太素真人”)。

师言:汝辈所为，药具未备，乃升合之焚，未见有太冲之味;若药物既灵之后，便宜寻鼎，以人道了手;天元服食之事，须德行完备、神将护坛，方能有济，况此末劫之年，丹友难择，汝身中造化，只知升火，不知退符，须是一升一降、轮转无穷，盖此一圈乃神道也，气道从此而行，久久纯熟，则一身阴浊之气自是销煎，除旧方能布新，譬如此几欲置奇器，先须洗去尘垢。

76

予问:欲作睡功行之，可否?师言:一睡便有倚滞之气，起而端坐，则外而四肢、内而脏腑，皆中正不偏，且功须苦行，深炼入门学懒非所宜也。且方睡中觉此气突然而生，急以神驭之，不知气之既生，则属后天;神在气后，则神亦属于后天，先天安在?故当静以俟其自至，则以主迎宾、以神驭气，方为得妙。如此行之，久久纯熟，河车不拨而自转，任尔横睡竖睡，又安往而不宜哉!

是月二十日灯下，虔请马师。顷之师言:不意请速，已同华丈来矣。

77

华青囊仙师箕书：别来念虑，身体如何？陆姚二生，听老夫说，赵郎疾缘夙数不寿人召，但此子有隙，即便投之，非今之偶感而偶愈者也，此子诚不能守戒法，应弃之，但彼因有所恃，故不知谨也。予今别赐方药，再不复见矣。

吾语子疾如戒则保万无一失，不谨，非老夫所知也。

姚子何不谢，汝祖何人治耶（方有伤额之变）？

陆生听，子妻儿妇皆小疴也，汝欲如何？

一则可先谁乎，子妇乃气郁血横故耳，法当大吐、取血，乃能活，但恐警众耳，且气血两损，不宜即下手也，可于七日

78

后公孙郎与汝。

赵子药，待吾取透经藤来，方药可成，子无拘我日，我来则陆、姚二生皆神通矣，是其验也。

二十七日，法祖遣使来说：公孙采药未回，一二日可到。

二十九日，宅神来言：有仙送方先回，方在此。

天麻、白面、白术、白茯苓、黄芪、黄芩、半夏、陈皮、羌活、甘草。仙以白术、天麻为君，二陈为佐，二黄少之。

79

白面在中，只用野菊七蕊为引，热服。

神去，予辈复以符稟问。

法祖忽降言，何得弄何易易也，予因问身中合马方二说何先。师言始用马，或七或三，中间参用（方），如液不新美不降也。

二月廿五日，华思师降言：几五日矣，似未可与也（初旬，公孙仙连书“五日”者五）。蛤蚧品下用之，亦妙（前命买蛤蚧厚而明润者，十八日公孙降）。可将银板一片，微用紫桑火炙之，

以待此物干，即碾作末，以和丹药。十七一

80

更二符我来。

二十七日夜入鼓，有仙降言：师约在此刻，上帝颁差治陈廉之母，命予践约，予段休章也。予问陈廉，乃江西吉安府田家村人，此人孝行通天，非一言可尽，前蛤末入地尺余，以彻火性。

二十九日昏刻，段复报，昨为子故亲去探师。予云：辍暇与赵子何如，师云：帝命俟伊瘳，复命可见也。

81

三月初三日，段报师已回，方趋复命，准在明面分付，予来可觅静隙地所得罄长，言有门有户，闭之不通，此处非三更不可。

初四日夜二鼓，师来赐药，于炉下长谈，移刻，药以竹箬裹之，中有蛇胶、龙米、土龙共八味为末。蛇胶者，蛇所交之浆也；龙米者，龙初起时所嘘之气触物而结；土龙者，深山老蚯蚓也。余味不言。师命以酒服之，澡浹浹汗，粘而臭，乃骨髓中拔出风毒也。调理或三或七，慎勿见

82

风，后再有丸另赐。

陈廉，江西道人也，无所闻道，只一味真实。其母破瘤疾，一日思鱼，廉买鱼途中为蛇所伤，廉不回，直买鱼至家门而毒作，仆蹶于地。师举此一端以见真实孝心，因言：一真可贯金石，意及予辈学道要办真心，以缘未至而止焉不修，是未知买鱼而能愈母也。学道何防彻骨贫，乃贫啬之义，谓于一切世味损之又损，非贫乏其身之谓也。三人置鼎用可千金，学道课程

要宽缓，但此心常系于道，不可令有间断。

话多则损气，绌绎义理则损神。

凡物春生夏长秋苗

83

冬实自有时度，缘未至圣师不能提挈。

十一日暮夜，法祖降：子读我番番，恐非弟子事师之礼。吾有数字与汝，一次一令符使可也。

今觉何如？已抽大根矣，慎之（答赵生）。

非靳请似庆日耳，新月阳日予同群公来，子谨请以完一帖（予请书寿册）。

十三日暮夜，段仙来言，师侍孟掌教筵，不得来汝疾已抽除太[大]半，土已见则能生金，金能制木，木不能生火风矣，庆也，但未能全如法行

84

耳，汝若憚丸药常服，祈师留仍前散一尽除之（语赵）。

十四月明，华师与予辈语于南城学前，言欲授予剖劈之术，词甚委悉，言今日之游不亦乐乎！师生相与，贵有诚信，术可得授，见亦可得常也。予问：师能身外有身乎？曰：当时则不能，然皆夙有仙种，故权托世度人，世乱则异人出。所谓异人，皆仙种也。予问当时遇难之事，曰：吾世缘已，尽正欲假此归去，凡物业尽尚求自尽，况于人乎！

十九日灯下请师，符使降言：

85

予使神也，赍符至华师府，封闭不通，问行次，皆云师弟去二日矣，不知何往也。（问师府何处）在云南清溪临海洞府，（再探）有消息了，明日准回，盖封三日限也。

二十日灯下，华师至，赐丸药于南城，名“天圣丸”，其药自手中出，以手掬授予手中，三次约三合，以清茶照岁数服之，将毕。再与前末药汗之。

二十八日申刻，二女有鬼祟之扰，拜稟法祖，降：子求请，疾为邪穴、邪为疾奴，相依为奸，亦名两感。

86

必先邪而后疾也，子自治，不得渎予。

许子行符，（予让姚子）答：姚生性不真。

其夜治，大著奇勋，斩一邪、碎二邪（明夕复碎一邪）。

四月初三日，新月阳日也，更余，法祖降书，性师华丈偕予三文在此（性师，悟寐禅师也）。

其说深抵夜分。取笔了汝尘业，师书“方壶外史、员峤道人、吕公书记”。

令汝等先参禅，不得令人知也，可入禅座。

性师与予先论“知觉”二字，言知在外、觉在内，觉即性之灵觉，口不能言而心自知之，因以指爪予腕，言痛否？是汝自觉，至其所以痛，则口不能状。性贵见不贵知，知在外，口头禅也。

87

佛经诸藏与人言性，皆不得已，欲人缘此求进自性自见，直是一毫文字立不得，如痛然口不能状也。见性之人一了百，当然就中亦有品级，所以分为果位，如江河淮海溪涧沼止。同是一水，但大小异耳。见性工夫，只是炼去气质熏习，如儒家克己而礼自复，非是将个礼来克己也。予言如磨镜然，垢去明见。曰然。丛林炼魔之辈不过假此，一见光景，旋已失却，或一出即涉魔境，终非实际。予谓郁养强熟终非自然，曰然。慧光是性

之用，见性者不在慧光。生如已燃之烛，虽能普照一室，未免有烬有焰，置诸盒中，容

88

有不照之处，不若未燃之烛，光明不露、体用互融也。予因悟混沌之先乃喜怒哀乐未发时，乃先天也，无极也。若慧光已发，则属后天。师前言守约真诀先学婴儿，如此见性，是否？曰然。

觉是本然之性，识是气质之性，觉则无拣择取舍，祇如闻香闻臭，识则便生爱憎，如喜香恶臭也。

予师别后四更时，始悟性命一原，师之教是性即是命也，老子曰“复归于朴、复归于无极、复归于婴儿”，如此了性，即命亦在是，乃作二语，复归于无极，见真宗了命实关于性地。（予因思世间亦有一等混混沌沌之人，如未开之镜者，岂可谓之见性，但资之近耳，见性之人自尔定慧双美、体用互融也。）

89

于时华师续言医理。夫医有望、闻、问、切，今之诊脉乃切也，不知人之稟气厚薄、不同脉之至数亦异，今也不能熟察其人，一旦骤而诊之，欲求应病，不亦难乎！故医以望为神、闻为圣、问为工、切为妙，然此四字，望中亦有闻，[闻]中亦有问、切，亦有神圣之道，予不能授，即以工巧言之，凡人五脏之气皆发于面，如面黄脾家病也，黄而带白则为泄气，土生金也，带赤则受母气。青气则土受木克而死，黑气犹为受制之气。故法补脾制金，推此可以类知。用药只看何脏受病、何药引经，以引为主，旁加正治数味。如心经受病，以麦门

90

冬引之，旁加生血、活血之药，其最妙者，剖劈之法，正病用药、客病用剖，剖劈有法，如胸如腹皆可剖也。予问：不伤气否？曰：

世人下手便伤，他日吾治与看。予问：何谓客病？师曰：如正病久，真气虚而邪气入，自生客病，如劳虫、如痞块，药不能攻，必须剖去，而后正病可治。吾青囊书所言只数条，不多，使其烦多，何以缝之领中。因言赵子尚在坎数，且留一分，令其知惧而谨疾，昔文王牖里，圣人知坎数之不可逃，故安受七年，然后求出。此言只可语子，吾前支调，正为是也。言讫而别。

91

法祖书：二丈（此字存疑）已剖，藩篱未识，子等能悟否？

孟师过荆扬，予往赴前松山一迎，不得话矣。

符使言：恐有别计，不得归，命予来说。

华师八月十五日生。前马师曰太素真人。

四月初六日灯下，公孙渊仙丈至，言师后日来，因取册书“太上丹支，公孙渊书于道长仙舍”数字，又执予掌书“面肿气虚、皮枯血少”，赵掌书尽之矣。

初八日，候师不至，有仙言师约后日来，君等尚不解圯桥之约耶？

92

初十日候师周立阳先生同公孙仙丈至，言：不晤久矣，别来万状，恐不能百语陈也。太真近始得复旧，下手亦有期，予语太真及诸子等，故未来，是念也。予再三日俟姚生解触面（立阳先生）。

前与君等说二语，非指君等。言大约如此二语，尽“气血”两字，望闻中二大柱也，勿作易视。子等洁念求吾师，拜后方尽传耳。（公孙大仙丈）

十三日灯下，华师降入禅座中，言甚悉。首言：予辈意亦诚，但须禀命于法祖而后可授。因言诸疾之难已者，惟风为甚，

痲风之来

93

也，由皮毛而肉、由肉而筋、由筋而骨、由骨而至于髓中，已安其根，复自髓而骨、而筋而肉，以达于皮毛，伐其枝叶，则本根在中，当春复发。欲拔其根，则人命倾矣。故此疾圣手皆不能已。一法治面有游风者，萝卜白色者与藕皆碎捣，以豆腐匀之，夜间涂其面，卜多于二品，肉中红络自散，名“三白膏”亦可，干卜藕二品，不时济人。涂面时先擦去面油，以手心温膏，毋使大寒滞血也。

望色者，有形色、有神色、有病色。形色者，谓人原稟赤黑黄白之色；神色谓一时所感，如怒发则青火、动则赤，一时之变，

94

不可为常。

坎数不可逃者，如日中当食，先时而食之；日中之饥，终不可疗。凡事须密，得一佳梦，亦不可语人，况道法乎！（否则诸仙丈以不谨弃之）

十四日，法祖圣诞，拜庆后稟前事，如华命有神，即降言我行神也。吕仙师命来付三生，知今日定拜庆，师方与大都仙会饮，不得降也，稟者，我即走报，顷之复云：师云得之亦利，道门无碍也，遂行。

十五日灯下，报师来，见二子各有气横上臆，非可授道，去矣，再授

95

无事，术非一日可尽也。（符神）

七月十七日，太真先生寄方与赵，云去钱堡百七十八里，

师易姓，曰“吴怀庆”。

清风藤，当归，白僵蚕，蝉蜕，蛇床子，苦参，生地，防风，玄参（用酒七八斤煮服，藤易致酸）。

八月廿六夜半，荆心疾剧，愚法祖。有方名“二皮引”：青皮，陈皮，山梔（炒），甘草。四品足矣，山梔为君（此方鬼传，非法祖也）。

九月十五日灯下，有僧降，书言予适感念应身：

予何名？性理成，性在西方，西方何西方，只缘不担当我也。

96

予问梦境，答：地狱中讨清白。汝等内出知臆。众前来启问。佛法本空，子又空处著脚，如东海中宫坐的，他从何处至此。我试问汝等学道人有前程，何为浅深高下，子所说故乃云人性有照无情，是个自然死，佛说他怎么。此说话，万众会上人人晓的，正如海中何以着脚。至此儒人进道自有次第，不得躐等，坐论圣人，终为虚花如点，徒言蕴须合内藏，开口则是闭口则非，何圣者云：汝等类是，再譬之观花果实圆成打，何时何以到此，是我击汝几下，有众见性、有众明性、有众行性、有众无性，次品。

97

何以子返照，说来勿口头对。造佛迳阶尚尔茫茫，汝虚照四等皆汝所未（原文如此）。明性不如见性，见性不如行性，行性不如无性，见、明二品子所喻，行无二品未也。行性者，吾无心中有觉，时时在是，白日在是，夜梦在是，即儒“依仁”是也；无性者，万缘不起，如灰自扬，乃成空，到行性还有我去挑他，无性则无我矣。子所步乃说性，又是借光照路，斯又下矣。说不得，

俟各人静思反照，即锁可匙也。各人出知，如人出锁我看门用匙也（吾答云云）。

壮哉志也！子不是出力挑水，万缘如何去，可谓竟成者矣。

子且放下，我问汝，仙佛那精[原文如此]，仙有几件，言仙便言修仙，修仙便在

98

身中做起。身中紧要何物？（我言神）又走佛径。仙佛一个弓，弦弓背不同。性是同，性的修养，二家不同。佛者养性不修，功夫极难；仙者修性不养，功夫稍易。再问修养，试问身中紧要。如子言是神气精，神气精是论分量不是论紧要。先天自然本是神、炁、精，后天作用却是精气神，子再即物喻来。我语子譬生化焉，男与女交，先神摇则炁化，气动则精流，是神为气主、气为精源，不知成孕则全在精不在气，况神乎！故修仙人重精也，故曰“精气神”。精气神又有妙解。子等沉听：精气神，神为主人、气为作用、精为事

99

功，神有精则为神孕精中，神在气则为神运气妙，三品相依，其流不断此又合言也。

十八日，法祖判：人谋天成，黄梅饭熟，清醪饮渴，当无涸乎！

十月廿日，仙人黄子谷论赵侄症：

补之则助邪，截之则伤神，是以无处下手也。正气消铄，邪不入不可得也；药用先去邪，然后徐补之。以参术为本宗，以归身为辅相，以白茯苓、陈皮为走使，以川芎、柴胡为媒合，以火草为舟楫，以炙甘草为引正，以不来香为荡涤，火草、七不

100

来香七先候而服之，再用木桶以升麻成汤，不得用冷，令坐，以汤浸膝，三理时换热汤，身以重裘，不得透风，过时者二，俟其倦而寝之，药水煎只可半盏。火草，灯草也；不来香，扫落絮也。

十一月二十日，予辈各以岁晚务闲，叩师请教，向夕法祖降箕：三生近状何如，精意不差，神采各别，何哉？子色忧毙，金色愁怖，赵稍进之矣。子等志意若何？北上之行近于无事。家居无为，不若北行，稍近（言赵），勿也，子宜便宜行事，内炼无功、外炉灰冷，不若便宜行事，子如今怎么得

101

脱手？离家不得入俗、入俗不得下手，子亦不曾细寻身藏，向者教汝弃毁冠绅，以地元出，命冀，子今不得积力大为，又欲苟且求静，子冠绅弃而不弃。言子当内景知经，后还当尽俗缘，不得且行且止也。俗儿言子身落道途，便行计程，考课不知，功不成片，何异不修！见子无验，便生路议，是子招之也。子等不能保护元阳，虽然少守，是以五十笑百也。姚子独此有优，难道不是力气（师复面书此）！谨志勿惊，三日后再用烧此。

廿三日向夕，师降书，明卜善地，悉寄所怀，夙莫无计

102

也。

二十四日己刻，面师于拱极台，师咏鹤楼，应有约，铁笛更无声，命予辈席地而坐，言多不能悉记，姑述其概。

师言：自与三生相与，诸真侧目而视，不见长进，奈何？大抵吾辈相与，实系爱缘，至于仙缘未熟，神仙不能促也。陆生有不了者：三老鼎在堂，遗君未受，法财未聚；赵生有不了者四：上下未了，姬妾之爱未能遽割，法财虽具而动多掣肘。吾谓陆生便宜行事者，力既未周，则宜行所有，事不宜假借于人。夫市

沾满前而冥不享，问何以故，物自外来，非己出也；况当今之

103

人为性命者绝少，若以此道而售于人，又大非矣。师言此地颇可长语，有疑则问，吾为剖之。

予问：人元沐浴之诀，吾师以惺惺为沐浴，得无似于加火乎？曰：惺惺者，刷振精神之意，乃以神用而不以息用也。夫人身中惟橐龠之火最为利害，橐龠者，乃真息也；吾以神用而不以息用，何谓加火乎？要知神火如太阳照耀，乃阳火也；橐龠之火自形中出，乃阴火也。当其刑德临门之时，吾惟温温自如，勿行长短，则沐浴之妙在是矣。予问：鸡兔之月还攒簇于一日之中耶？师曰：不然，若在一日之中，则虽准以漏水、报以符刻，而毫发之差

104

所不免矣。故免鸡之月者，以月用，非以日用也。

师问：炼己之功何所证验而可以临炉？予答以“精满不思欲、气满不思食、神满不思睡”。师曰：如是难哉！夫精气神皆帅于志者也，志果精确，则亦可以忘俗忘食而忘睡，以是为验，未足徵也；要知当以髓实为期，髓实方可下手，髓实于寒暑二字上见得，耐得寒暑也，此在人自觉，一毫欺瞒不得（师言：寒暑是自己寒暑，谓寒不能侵、暑不能涉，如婴儿然，方云“髓实”）。

予问地元，吾师以分毫不拆为上鼎，方其传子之时，有躯壳不动，而其中暗拆者何？师曰：此神不足也，神足则以神传神而不

105

拆，神不足则气泄，而所损多矣。夫初胎之妇其生如而脂膩不

腿[疑为“褪”],神足故也:若数产之妇则不然矣。予问神既不足,吾以四抱一可乎?师言:父母精血充足,则生子必壮实而硕大,未闻欲子之壮实而求补助于他人者也,气不可杂,数不可多,一阴一阳道在是矣。神不足者,铢两不足也,火候不调也。

赵问巽风吹坎。师曰:巽风者,以外而言,鼻息是也。若徒泥于鼻息,是谓“履枝”。要知其中自有妙用,夫江湖之行重筏者,呼呼之声何所用也?同声之相应者,欲其同力之相济也。然则巽风之鼓殆亦以气感气,使之同心协力,有以得其氤氲交密之情耳。

106

问:然则用橐龠否?曰:用之,殆不泌泥也。

此道亦甚易举,临炉无畏其难,凡今人之所以举而必败者,顽途惧熟也,况又有主人以驱之,谓主人情炽而荡,今则以无情感有情,欲火不生,途道阻塞,尚何僨事之足忧乎!

途道阻塞者,谓精满则关窍紧密。师又谓妓女不盲者,入顽途也;室女字人不数月而孕,非顽途也。今人欲试鼎以补后天,不知适入顽途,无乃不可乎!(又引儒者未有学养子而后嫁者也)

予问:一时半刻之功,恐有虚花,何所证验?师曰:诚惧之当,但恐鼎中无药或采之非时,夫市沽之酒饮之尚可致醉,

107

况醇醪乎!因思得之似醉一语,崔公不我欺也。

师言吾辈离俗尚涉意兴,夫此俗缘世谛,未抛勿抛,既抛勿顾,不得意兴也。顾陆生曰:子心中诚有不快,但小魔尚不能堪,他日轮刀对斧,一笑而领,方见手段。

师言:凡与人论道,少有回曲则为欺道,欺道则为欺师,少

有明直则为卖道，卖道则为卖师，不若混沌无辨，方为妙耳。

是日，师为予辈邀含玄柳师论青鸟一段，言案山如带，又如人之两手，高不过顶，若高则反见凌逼，如矮人对长人语，又

108

宾主远顾则有情，近则宾视主人反使主人无味。

论水来要易，不要冲去，要难不要结。二师别移二晷矣。

十二月初五日入夕，法祖箕降，论姚生裏事。金生脱略，若举甚重无失。礼落罪也，盖此举入涤尸神谢口。原人善恶籍籍有条，一有不到尸策，不孝故也。尸本身三尸，三生勉之，一生罪三生堕落也。凡所心语再晤再晤。

初六日入夕，含玄柳师降，予计面语地，少静，姑箕识之（论地）。一毫千

109

里岂得将就，姑可借居，后即真耳。此地此穴可三生，面点之。此葬父母仙策大件，不得苟且，可珍为之。今年诚利，但速则周章耳（问丧事）。礼可杀而义不可废，诚又不必言矣。如有愆亡，又不如姑待为愈（问修斋）。此又不可少者，于神人二处不得两议。所谓幽明两协也，亦宜净修。金又于人事相妨，此当条列不乱。此又要二子夹维之速，诚速，但不可因速而草草耳，与其万亿不到，不如守之待时。

十一日荆疾剧，有仙送方：天雨灰一个（门枢中灰），大山梘（姜醋姜炙），再用桔梗，为道足矣。火以风路嘘之，偏气

110

驱则火自起。

十三日面（下穴之时，要人心安，人心安则天心安，天心安则地心宁矣。地下的有监临部主，无德以称之，彼不依也。辟

如量小而饮醇酎，峨冠博带而体不庄，徒增一番傀儡耳）含师于拱极台论风律，言葬后有阳宅者名曰“画下回春”，亦利阳宅，盖阳不得阴则不生，阴不得阳则不暖。葬法一棺则以一线居一棺之中，两棺则以中线居两棺之中，然又当占阴一线，盖阴不足而阳有余也（如一棺则占左一线，两棺则左占右一线）。

眠弓案两头起者为有生，气若偏欹则无用矣。

一案三美，谓外而弓案弯圆、内而本案亦然，则中之水案不言而美可知矣。裁成琢削者，未免泄气，非美也。（凡伏尸乃地之死气，乘人之生气而有害，如刚暴则能致讼，柔弱则沦溺已尽矣。书有青囊穿地锦白虎玉髓经。）

111

二十日入夕，法祖命素野仙兄从容对语，因浼之请含师，师遣玉童报之，与论风律甚悉。赵问水冲城脚，云：曲而来者曰冲，直而来者曰射，源头远远而来之玄盘曲而聚于明堂者曰水聚天心，水之聚不宜死，须要塘大而圆，使水有旋转，方为合妙。水死则子孙愚钝，流有波纹，文章之象也，前案有狮象形者，冲射则猷走瓶形而左右斜射者名曰“插花”，反为合局，凡有案须看靠山，如人之椅，靠山不在本身，本身后有宅舍，只如人着绵絮耳。

112

兄言予名“玉炉”，因为结信（玉炉）。

二十二日未刻，含师亲为点穴，时玉兄先至。

二十七日面含师于拱极台，再论风律，言葬只贵得地得穴，年时之利，不重生者，专以生者为言，则生者谢世之后而此地不相关矣，方向亦不重死者，专以死者为言，则如酉生之亡，终无丙向矣，此去本根而论枝叶也。（选择尽合，固为全美，一

或不然，宁舍善地乎！)

赵问迎水，曰：迎水有抹裙掀裙之异，抹裙谓少避也。

113

葬棺丁样者不妙，北方四方齐头者佳，何故？丁样者，合其前则后开，合其后则前不合，向后退者，多使子孙夫妇兄弟不相得也。葬法阴阳饶减，具论如前，阳占阴时，仍令先阴一步，自阴论之，则青龙前导；自阳论之，则白虎低随，故为两利。予问一阳二阴如何？曰：阳居其中，亦令居先一步，但贵所生者得穴耳，无出者，彼自先绝，得气何用？祸福有门，不可敲动，祸者主入，福者主出，如人有隐祸于此，一被说破，则官司口舌立至矣。有人言某市好酒，人便争而饮之，有金在某处，人便争而攫之矣，所以贵密也。

114

二十八日灯下，予方记事，忽法祖阖门而至，入予座，命呼赵生，於沈氏从容谓予辈之志不坚，故行不立。然子之志道不若吾眷子之志笃也。予因谢之。因问身中造化，觉有苏散处，何也？曰：关节不紧，故气散漫也；若关节紧，则如铜墙铁壁，彼止有一线之路可行，子之气不可谓之非水，但有土冻耳，谓杂于后天也。师候赵，不来而去。

《法藏》第一卷终，通计五十六叶

方壶公修真墨迹《三藏真诠》下卷

十六世孙元沼装订 申江后学阳明标点

115

《法藏》第二卷

清虚洞天侍者陆西星谨录

隆庆二年，岁在戊辰，正月初五日，面玉炉仙兄于拱极台，论水冲城脚。所谓城者，谓地形势，天成中有穴可寻，然后可以言城，若地散漫而不成形势，则非城矣。论迎水：此地土不胜水，迎水而葬者，十败八九，水远远望穴而来者，谓之“走迎”；远迎湾湾抱穴而流者，谓之“坐迎”；正迎、走迎、远迎，有似有情而实无情者，盖源头之来，其始贵疾；及其望穴而来，则又宜缓，譬如宾之投主，方其发足之时，

116

急趋数步，此其情急于见主也。及其远远望见主人又宜缓步徐行，方为有情；若行之太疾，则是远奔他人矣。迎水之妙有如此者。予问迎水有掀裙、抹裙之异。曰：掀裙则凶，抹裙则吉；然又有掀阴、掀阳之异，掀阴则女奔、掀阳则男淫。掀阴者，水自青龙而远，于右迎而向左，则水掀裙而过，少避而向右，则水抹裙而过。掀阳者水自西来也，祖塋居西而别塋于东北者，谓之“白虎射脑”，其凶立至，盖白虎乃一气也。若异姓则不妨。（此

地水不足贵，绝无仅有者，斯可贵也。如南人喜山肴、北人重海错。走迎不若坐迎，然相近而逼视又不若远望而有情。)

前月廿八日新春日将夕，予与姚兄治拱极台，予方在楼上，姚在

117

楼下，见有一女子，年可十三四，叩西门而进，手持一盒，中有物，青白如匍又如旦，过楼下东行至门时，门方闭，女置盒于地，姚启门而出，之谓予曰：若时而有若人者乎？予辈初不之异也，玉兄言此为法祖行试，盒中桃也，盖法祖化现耳，予为遽然（后法祖亦与予辈言试不过）。

初八日，玉炉兄面于拱极楼，顷之，柳含玄师降，论龙虎是理非实象也，龙虎俱要驯伏，

118

譬人之臂顺而向内则为驯，而有情向外则反是，高则为昂首，予谓龙虎只是论阴阳左右。曰：然吉凶者，阴阳舒惨之气也，向内而昂者，不若向外。龙昂差，可虎昂祸速。

赵问沙。曰：沙是形、龙虎是理，沙是死的、龙虎是活的。此地乃胶泥合土，不可论沙，沙非田亦非滩。

十一日，法祖降于拱极楼，约十五日，早会于此，偕华师来。

十三日，面

119

玉炉仙兄于八里铺之村舍进酒。予问：仙家有酒谁造之乎？兄曰：吾从容与话家常，仙家之酒，自有打供其酒，百谷皆可造也，如麦米亦可造，酒葡萄枝元之鲜者亦可酒也。予问：何人打供？曰：有性灵者，有物灵者。性灵者，灵鬼也；物灵者，如海中

龙神之类。神仙自有品级，品级之高者，诸灵为之打供，无供者皆能自造，其法亦用水火，但和气自酿，不似世人但用曲孽。予问：神仙日月与世同乎？曰：焉能异乎！予问：洞中方七日，世上已千年，何说？曰：此诗但言仙境闲适，一日已胜千年，君当著此论以破世疑。予谓人有归不见妻孥性见子孙者，何

120

说？曰：皆好事者谬论也。予问：烂柯之事，一局方终不久而能之乎？曰：仙家洞天，皆阳明气盛，朽树枯茎，见阳而化，又何疑焉！曰：丹丘昼夜明彻，信乎？曰：丹丘者，神仙之都会也，诸真各有性光，彼此照映，数百步外，常如明昼。诸洞天中日月皆与世同，但阳明气盛，故厉风雨雪皆不能至，非无风雪；风雪乃阴气也，阴见阳明自然消化，原自无而生，有复自有以还无。洞中灏气非神仙法力所致，一自然耳。予问：神仙夜睡乎？曰：有时打和，性灵如今打坐之意，非若世人之睡也，盖世人之睡乃睡来寻人，神仙之睡则以人寻睡。神仙作

121

用与人不殊，亦以玩世为乐。予问：仙亦周游四天下乎？曰：四天虽能周游，终是留连故旧，如公等三人非不能广交四海，但三人终是气味相投耳。予问：佛曰，佛不打应，仙则打应；神仙与世未能相忘，佛无情也。今人呼佛，佛则不应，神为应之。曰：神护法乎？曰：天下神皆护法，未可着定何神，此时兄在道中徒行而语，登小舟至赵莹宅，曰：君可远避，恐土神迎接，吾欲问之，因言蒯墩地主，彼既为将，其鬼必神，登岸各便。兄自诣墩所，顷之回，谓予曰：汝谓此无神乎？适墩主相迓，祝仙师无败某地，因言此地下尚有千金殉

122

葬，因问予何知其有宝乎，观其土皮细腻，如有壳然，知有宝也。论水。官河之水虽可迎取，然彼乃公水，不若私水之情专，水之分支亦依地势，各指示之。赵莹作月池引水，玄武西注而南，使人月相对；月池如三庚之月，过宫而止。东形削弱可培。问掀裙水主男女多淫，人家男女不尽然者，何故？曰：此又与命理相符，譬如人家造酒，量大者饮去（以下缺两行）

123

十五日卯二刻，法祖偕柳师降书，谨身苦志，正月十五日降识一符，以黄绢囊之，悬作于卧榻结信，以每月十六至五月止，因命柳华二师各请结信，再命予辈今日拜柳师，从此当谨弟子之礼，若授之不尽，师决不传，而不习，责在子等。晚间会柳师，吾不来矣。

是夕，

124

柳师面于拱极楼结信，因言赵莹东培其地而作场，取青龙震动之意，但不可取东土培东地。

十九日面玉炉仙兄于拱极楼，言房田事（此后契阔月余，谓以观场致咎）。

二月二十七日午刻，玉炉仙兄箕降，言太师钟离三月十五降，忽天目掌教孟祖至，面约太阳日酌水献花面于楼，别有所授。太阳日，九日也。

125

三月初九日巳三刻，孟老太师降，先日出时，予辈恭伺于楼，忽玉炉兄至，言前者为太师携去侍班三日，今尚未放回，适所发牌，乃巳三刻，至期兄又至，命扫除四壁，设蒲团，俄而太

师降，予辈拜列，跪左右。太师言甚多，大意责予辈，而兼责群真，时群真侍旁。太师命予辈分拜至。太师称法祖为纯真而称群真为诸侣，尊严之下，词多不能悉记。姑记数语，乃太师反覆为予解说者。

吾闻基仙以缘、升仙以德，绛宫不净，神不成享，裳衣不

126

洁、花香不飞，招鹤以薰，饵龙以珠，意谓必斋明盛服然后可以上接仙真，非可如是苟简也。因问予辈何所祈请，予言弟子辈愚昧无知，偶以因缘遭际，得遇法师，吕公拳拳接引，大道之要，略见一斑，但以功行浅薄，功惟医可济世，而堪舆之学，利益存亡，予辈素所慕，向过蒙华柳二师，许以相授，尚可因以积行缘，此超入法门，惟吾太祖师垂慈宽宥，俯受祈请（言讫叩首），太师左右顾，命二师令各尽其术，但贵于精，因为结信，且令诸真各观结信，凡有仙会，酌水献花，斋戒明洁，信宿默祷，随意

127

召仙，信尽再请，予请堪舆之学，非一会可了，复结五信。命召玉炉云。

三月十五日用孟太师信召请钟、吕、华、柳四仙师，俱至，予辈再稽首，命予辈跏趺而坐，太师中坐，吕、柳左侍坐，华右侍坐。太师是日色甚怡悦，言甚婉切，多不悉记，大意谓予辈请孟太师信非算，当时何不思之，吾辈各有符信，子持以请

128

吾辈不至，命使报之，此是私会，诸大众未必知也。今用太师召吾辈在大会中，只得辞而赴召，是子辈为十手十目所指示矣，且持太师命而召我，子辈心必不安，今吾辈不得频会精神安能

翕聚？且太师之信有尽而子辈之学无穷，如丹道、风律、药餌，非一时一言可悉，多言之则汝不能记，少言之则不足以发挥奥妙，子何不虑此耶？此事始徐图之，缓数日玉炉消息之。

129

二十一日，用孟太师信召玉炉兄，论风律，一客居，二内堂。客居者，谓浅攢；内堂者，谓深葬。客居欲气上升，当历饱春，内堂气欲内蕴，当用冬身。春则气浮，冬则气敛，葬者各乘其气。因言华师药道与此颇同，闻华师谓予师言，膏药只可用于春夏，春夏气舒，故肤理疏，药味可达，冬则脂膏凝，气缩而药味不得达矣。

论看地。凡看地，于无中求有，虚里讨实，斯足贵矣。

130

处处有穴则处处皆非。一树之花齐开则无大朵，一园之花齐放则无腴地。外眩者最能左目。

论望气。凡观旺气须远望之，又当于日始升时。

有杀气者、有厉气者、有和气者、有祥气者、有福气者，若败若耗，则无气矣。杀气者，上下不一，其气尖劲。厉气者，愤懣而起，如蒸笼初启之状，愤懣者，气之力也，灰杂不明者，气之象也。和气者，团融蕴结，团成一色，其色若黄。祥气者，从上而罩，团如伞盖，纯如金色，乃上下和气、相应如潮汐然。所谓“和气致祥”也。

131

但可暂而不可久。福气者，浑厚浓重、浑然一色。凡气霁明者、上黑暗者，不佳。

又有食气者，乃食烟之气，有杂气者，树林之茂密、禽鸟之喧填、屋宇之鲜美、人族之繁众，皆可生气。有秽气者，如此地

所积人马牛畜之恶秽亦能生气，

柳师八月十一日生。

孟太祖，周人。

四月十四日，法祖吕师圣诞也，予辈方供师罢，忽有仙面降。始东

132

向趺坐，命予辈北向趺坐，言叩予衷，因爱此楼颇静，可以长语，去少刻，复降而坐艮方，命予辈分坐乾巽，促膝而语，多不熟悉。因论上乘实悟乃无所因袭，独契本体，若自见解来者，终涉口耳，且为闻见障心，是又糊上一层，必须彻底脱去可也。因论风律、五星俱有博换互变，如木城直撞，若斜蓄而为员塘，是木变金也，此金如在熔之金倾出溜头，正有力而可用，故对此塘而扞之，乃取变金，不取正木。若木直冲而为塘，则不可用矣。水之直行者，回头则湾处可扞。

133

赵问明堂，见一水之斜流居官退职。师言：如已立祖而居官，是有徵应了；若因退职而迁祖，又恐拔断福根，故不可舍已然之征应而信未然之福泽。若别扞父茔，则决不可用斜水耳。赵问：东官窜过西官，长房败绝，因举某茔案山。师云：如以案山而言，则东弱西强，虎强于龙也；破败则诚有之，绝嗣则是本地有死败之气而致，然未可全责案山也。因论此地之水大抵散漫无情，所以人家多不悠久。明堂之水如金，乃自高阜之地而言，即如砚须有池，如此地四围俱水，不必复开明堂，譬如砚石四围有低凹处，皆

134

可蓄水，则不必凿池可也。

水有缓急，合流则急者居下、缓者居上，夹行则缓急相益，须于风静时浮以毳毛着何边而行者急也，法当避其急，如长河委曲而下，则狭者不急、宽者必缓。直者必急、委者必缓，法当于缓处而扞之，则刚柔之义得矣，大都在人目力也。

桥梁锁水，乃厌胜之法；有神锁、有形锁、有气锁。神锁者，大木横拖，人行其上，界断流水；形锁者，髹以砖石，隘其中流，使不疾驰；气锁者，支其左右，使水有分

135

泄，牵制盛流，然皆不得已而用之，譬之衣重甲而当射，虽不能伤，非全策也。

风律要识土形、水性，医术要知五行相胜。如今年大风，乃此处阴阳不和，故风隧独开于此边，若阴阳和畅，则风洒洒，四陲皆和风矣。杀风须以雨，故知风从汗散也，

土形要黄润、坚实、细滑，水性看有情无情，此地南方土佳。予请师姓，终辞而不言，曰：数日后汝师来言之。

师言：望气似有似无，以神遇而不以目遇，乃自精熟之后得之，如善医者诊人之脉，其至数虚实、心手相应，口不能言而

136

心独知之，如肾脉虚沙淋则虚中有实，何以别之？有非口之所能言者，子但于熟中得之耳。

四月廿又四日，面玉兄于拱极楼，论风律。

凡论土国木城，俱作横论；山城俱作直论。横者径南经北，东西而长者，死木也，法当弃之。凡地之受气，皆自左而转右，左为阳为刚为生，右为阴为柔为死。凡见冈之中隆而急来者，此阳也刚也，形之生也；然动极则归阴，故形生则气死，法当避之而就其转而之右者，乃形死气生之地。葬乘生气，故法当扞。

右气之转皆自边行，若扞于中则无气矣。左右俱隆者，法扞于心，左隆而中平者，气之缓也，法就左而扞其中穴，急中取缓，缓中取急，不可一律论也。（此与雪心论掌同，予因悟之。）

土国之受气也，自前而后，自首而尾，法宜天穴而扞其前；山城之受气也，自下而上，自足而首，法宜地穴而扞其麓。土国不重祖宗，以其自前而后，为气尽之地，故当留余于子孙；山城重祖宗者，以气发自平麓，故取穴最宜先得之。

木星无枝叶者，死木也；火星较木而尖，傍有尖峰乱插，火之焰也。凡取穴处看，山有抬头、天有覆地，有载真穴也。

有穴而外无护从，则穴宜弃之；有护从而无穴，则山宜弃之。

凡论五行，系以偏胜，非纯性也。偏胜者，从其所胜，如木火相类，长而锐则锐胜。取火城，少锐而多长则长胜；取木城，五行互藏，各无纯性。

一水斜流自后，而前者不妨，如人背后射箭，目所不见，故无惊恐；及至已见，则箭去而不伤己身，若自前来者，主人见之，日有惊恐，况实有冲射之虞乎！

火城水自后合前则顺而吉，自前两削而后则吹动火焰而反焚其身矣。（土星葬尖，从所生也，亦看前拥后托如何，不然子孙削矣。）

前十四降者，神僧也。名“佛元证”，以有佛在前，故不得称佛，压于所尊故也。

金囚于东，金，坚刚之物，惟火能制之，而以为所生之祖宗，则无能囚制之者，惟逢木而拆缺，是囚于东也，亦柔能制刚

之意。废于父母、返于元胎，则化而为气，归藏不出，非废而何？此二论皆予辈所不能辨者，得兄谕豁然，天人之学，岂凡情所能测哉！

六月二十三日，黄谷师降箕于遵阳宅。

140

七月初二日，面玉炉兄于拱极楼，言自杭州大像寺来，闻耿、何二生言仙事，小僧了元笑而不言，方与明姬皆得手矣。

生男者为舒气，生女者为囚气，万神唱恭唱奉，以身中言。

予问风律分行情气法四段。曰：略尽之矣。

七月十一日，面玉兄于拱极楼，与遵阳为寿，兄先奉酒于法祖，既酌酒饮赵，既命予二人酌酒奉赵毕，兄乃饮，以余沥沥身后，因坐勉赵，言甚款洽，大意谓君今五十、且幸有子，便

141

当自爱重，以膺福履，光流迅速，又十年又十年，则古稀矣；又十年又十年，则耄耋矣；又十年又十年则全寿矣。人生全寿，何可多得！不自奋厉，二十年以后铅枯汞少，终就殒灭，非惟君等无处索吾，吾欲索君，将求之黑壤黄泉乎！言至此盖可怜也。

兄言饮酒当以双手擎杯，余杯沥于身后，面前乃光明之地，不可以余饒弃前，若身后则不复顾矣。因命削桃皮而食其肉，因曰：凡物从心起，亦从心坏，此心中红乃火性也。因请瓜曰：不用，此自不洁中来。

142

是月十四，夜入鼓，明月满台，金风袭衣，予三子群聚于拱极候玉兄，忽钟离老太师至，登楼问故。赵告辞简而有文，师问谁教之，曰：玉兄也。太师去而玉兄至，因各即席趺坐。兄言：前论行情气法，不如吾四字“性、情、形、体”。性，内也；情，外

也；形，动也；体，静也。性不可见，因故而见，如土色之明润、草木之蕃鲜，乃已然之故，因之以知土性，此一定之验也；情则如前所论气；然形则活动不常，山水之回还、星辰之博换，皆在其中；体则一定不移。四者全具方为尽美。地有有性而无情者，远而望之，或其气

143

已泄而不存，或其气闭结而不达，三者皆可推类而知。

十五日寅刻，诸真俱降赵告处，请其子（小字“延龄”）而俟其长也，名曰“大儒”（偕来者钟、吕、钱黄谷师、周立阳先生）。

二十九日，面玉炉兄于拱极楼，言前孟太师与诸真言，此会不可常使诸子得有所恃而不前，喻如市儿日嬉戏而忘身家之虑，恃乃祖父之积也，若靳之不与，彼将自食其力矣。

144

真降者，有形、神、气三者之不同。箕，神也；入窍者，气也；可见者，形也。

龙虎如左右手，各随身之所向。

一地自有一局，与邻绝不相干。太岁，土神也，宜静不宜动，取功名反宜向之。若于岁方置产，久之必为所复（一室有一室之岁方，分为三间，有三室之岁方）。

恶神自稟一方之性，乃阴阳生杀之气。予问天地好生。曰：如是则无阴矣。予问：积善之家而或葬凶地，其报如何？曰：大凶必不能免、小凶则薄其报，喻如犯法当刑，主者宁至涕泣而不敢原，但恤其后人而已，若轻典则可原也，积善之报如此。

兄前言偷修乃贼盗之事，非正人所为，若恃其有解，而故

145

用凶星恶煞如鸟喙狼毒，非不有解而可嗜之乎！

予问：潘言尺量九星，可得吉穴；兄言地之有穴如木之有节，长短不一，非可度量，而得者一节过一节生，本无定则，审若兹，是取穴者以手而不以眼矣。

山家年、月、日、时以日为主，皆所以辅佐乎！穴者，盖气之融结者为穴，方穴之始扞其气，未免泄漏，必俟培养之久而后其气始固，所以诸凡取吉者，欲其尽善全美而无冲败之虞，及其气之既固，则所得者惟气耳，年、月、日、时勿论也。如蒸面然，置物欲其中正、安笼欲其稳当，其要归于得气

146

成食而已，余件皆辅佐也。

诸前达皆葬于功名富贵中，三君所知也；今无功名富贵可葬，而谁俟乎！

兄其日传一糜疮方，用一味陈皮，先以童便浸晒干，次用黄连水浸七次，晒干，次用连翘、防风白、僵蚕水制一次，晒干，止煎陈皮为汤，疮在上，饱后饮之；在下，则空心饮之。

初八日辰刻，与玉兄约游于西郭外之山子庄，兄舟中与予辈论地理之大格局。先问如何是虾须水，乃两水自后抱员而前如虾

147

须，然地须有此，方为结局；又须前一水以界之，如虾须挺直，又是死的，外跳是无情的，皆不必看。虾须二水，湾湾前抱，又看阴阳清浊，葬向其阳而清者，如向阳而清而前案，后山峙不相对，又以山案为主。

金鱼荫腮之水，自外而入明堂，左右两分，如鱼之饮水，口入腮出。

水自外入明堂，但有屈曲之玄，不谓“冲射”。

何谓“大八字、小八字”？乃山之分脉也，如人形然，化生脑头也，项腹蜂腰鹤膝也，两手两足分开，大小八字也。予谓乃太极阴阳分合之理，兄曰：固

148

山之格局，大率如此。然八字要活，抱员者，活也；散垂者，死也。亦如人然。

既知格局，须识檐球，檐在外、球在内，檐屋檐影落之处球门影落之处，趋檐凑球，葬法之缓急也。

葬法阳来阴受、阴来阳受，且夫后山巖嵒，高阜如脊而来至本穴，而高者如故，乃阴来也，气刚可避，故趋檐以缓之，此阳来而阴受也；若行至本穴而低垂，此气之缓也，故凑球以迎之，此阴来而阳作也。喻如小儿之吹芦膜，觉管中之气不足，则促其膜而短之，阳中用阴、阴中用阳，知此法者，千变万化皆

149

不外是。如一山隆起，状如覆盂，顶中有凹，急可扞穴，此突中窟、阳中阴也。四平之地，中有土泡，乃吉气凸起，阴中阳也，急宜扞之，要皆不外此檐球之义而引伸之耳。

凡登地，先看死活，然后寻穴：阴阳交者，活也；或有阴而无阳，或有阳而无阴，或两有而不交者，皆死也。地，阴也，静也；水，动也，阳也。阴阳交则活，不交则死，而阴阳自有死活。隐隐隆隆迢递而来，有起有伏如层波如叠浪者，阴之活也；后无所托、前无所界，其状四分五裂如偃木如卓面者，阴之死也。或涓涓而流，有之有玄，湾曲而相抱，或汪汪而停如弓如月圆满而停蓄，

150

或清而如鉴，或细而成纹，阳之活也；汨汨而去、流而不返，或

直或跳，与穴无情，或浊或秽，停而不散，阳之死也。夫过水所以止来龙，龙水无情，是阴阳不交也，相地者何取焉！

大抵造化之理，独阴不生、独阳不成，必交而受气，乃克有济。然造化生成之理，皆以顺受；独葬法、丹法，则以逆受。盖龙见水而止，止则气返，逆而退行，故扞穴以迎之，是谓“逆受”；其气如丹法阴阳之交，地天交泰而逆则成丹也。

有山则论山，无山则论水。

欲知过水止来龙，当观木节，木遇节处，脉理便不直行，必

151

逆而旋曲、文理环抱，又观人之臂，其屈曲处其血必横流，血横流则其骨自止；骨，龙也；血，水也。

有穴定有龙虎相抱如虎口者。有穴如掌心者，有穴如指丫者，无穴穴卑而龙虎高又露臂而不可用（龙不宜逼又不宜散）。

水贵大停蓄，有泄气处迎之无用，盖气盛而不可留也。当远迎其静，若来多而少去，则可取去之，阔则无用矣。来虽少而有去则亦可取，何者？谓其派之远也。

论候气。候气当并观二地。其地与我远近相等，无相去悬绝，若悬绝则远者有气而近者必无，故法当取其等，并

152

而观之，则有无自见于，有气者端详而候之，以观其吉凶。天晴太日正中，阳光夺气，不可望也；雨霁后不可望也，云阴翳不可望也，上无日光、下无云脚，或晨起而望之，目少眩则目中又自生气，则收视而少俟之。大抵望气非一目可尽，谓之候者，侦之察之，非一日也。若死而无气，则不必用心。

兄别后，少选（存疑），约至山子墩，论钟乳垂珠穴。钟乳者，谓地形所钟如妇人之乳；珠者，乳头也；妇人性命之根不在

乳头，在垂珠之下，以乳垂下尽处是也。钟乳之嫩法，当观其乳之状，其高若何，而覆其盖头正在何处，取以为穴，如屈手指而取穴于

153

掌心然，则得之矣。

真龙如身干，龙如臂枝，龙如手指，佳者身、次者干、再次者枝。

八月十一日，予辈祝舍师寿于拱极楼，顷之，候玉兄，不至，忽有神降，甚武怒，解所悬剑，插腰绕楼阁步数回，索笔书，密遣问踪，另日再面，复悬剑于梁而去。

九月十五日，归自吴陵。二君省予，忽钱黄谷仙师面于卧榻，中掀予髯而笑，索笔书：何说

154

何辨，劫当自受。予有密语，月留细说，掷笔无言而去。

十月二十五日，面黄谷仙师于拱极楼，书：月留乃月尽也，拟初三日，误矣。

师从容就席而语，言汝难乃劫数之决，不可逃者，且喜过了，只宜顺，受弟子再拜，叙心事，师细细为说修真之要，只孟子“存心养性”四字已道尽了。存心者，谓将此心藏在这里，常常照管，常明常觉，以此为振刷工夫。养性者，顺其自然。“性”字去了“觉”字便与心不同，养与存不同，有勿忘勿助之义，以此为火候。古来成佛作祖，谁不由此。因论地元之学，别有

155

捷法，虽霸道而不离于王。俟告汝法祖后而再商之。

丹法铅银相和，俟半净而养之，别为银罐，以灰作底，以风

厢之火鼓其气，使上升而采之，采法以铁圈置罐之下，而上以架悬之，去火五寸，许为退火，顷复下而养之，超脱亦在此中。铅半净则独者已退、清者尚存，银罐灰底，则铅渗于下，虽底火而无上呕之患。此丹不取传送，但取朝种暮收而已，师留约而去。

十二月十四日予诞，候玉兄于宅。顷之兄至，为予作赞，知君者，君若何所负，竹底疏，云梅梢清露，是耶非耶？云何归处？兄即席从容

156

而语，因言形骸累人。耳目，形骸也，悦于声色而动其心焉，是形骸累人也；口鼻，形骸也，悦于臭味而动其心焉，是形骸累人也；闻见形骸也，以闻见之故而障其心焉，是形骸累人也；贫贱，形骸也，以贫贱之故而困其心焉，是形骸累人也。夫形骸每为吾仇，而吾固以恩报之，何悖哉！知此则凡所以奉吾形骸者，皆当不必物物而求备矣。此段命予志之。

十七日午刻，面黄谷师于拱极楼，降书一纸，积行为造池和美、为任火坚守、为持炉，此外丹秘肯也。供此动手。

157

二十日午刻，期面法祖，法祖遣素野仙兄降语，前事已得允，兄因期玉兄偕降而素野笔二纸乃为予赞：凡人雅好，非浊世缘，乃无前意，君以无前意，沉浊世缘，多口嚣嚣，为君异人异此身，我非身，任将唤作牛马骖，西家有个知音者，镜里温温独自睡。

158

己巳年正月初一日午刻，予与四溟饮罢，忽玉兄面坐于卧榻前，言岁历更新，风景如故，予偶过此，砂事置鼎，中自分碗

土，汞干硫结，皆赖圣母，设鼎口不固，则汞虽去而硫存真气，有所附丽，予问不混浊否？曰：彼自有清浊。再相约于元宵之间、极楼相会。

初六日，素野兄自至于楼，以银置剑顶用，偿姚子焚衣之憾，因言吾辈法财粗具，十一日可以面师，面后随意而举，大率以和召和，其本原在我。今三人

159

之意，尚未和洽，不然是自己之魔先不能遣，而诸魔毕至矣。养鼎之法，用红枣取肉，捶极细，炭末为桶，如竹升之无底者，一桶可足二日，换火取降火时，庶气不偏冷，养之定用三日，冷极方可开鼎，不然汞性要还。母气足则子母分胎；不足则子犹缀乳；上气足则以神相授，分毫不折，纵折亦有补法。

超脱法，用热灰暖夺，充塞无间，少有空隙，虚自生风，冷则则（疑重复一字）生湿，一香之后，便可已之，否则灵气又泄矣。

冷极开鼎，是为瓜熟蒂落，不则汞性终返。

160

初七日，面玉兄于拱极楼，言养鼎三日后，还须用明火一香，汞乾硫坠，积硫两余，却用圣母养之；此硫可抱凡硫转，转干汞不穷。

兄言：阳宅不可一条如衙，同样家神要拥护，后无壁者不佳，司命主口舌，不可不敬事；前门主财，不可有大缝，大家起房，大率并排者不佳，如葫芦样可也。

十三日元宵之夜，面玉兄于拱极楼，是夕长谈移时，秉烛将尽，因得从

161

容再究地元之学。兄言：金白水清之候，不可用太扇促之，恐致强逼，如入元调鼎未熟而强取之，其气必不和畅；须观其心黑色微淡而中有清白者，乃气之动也。于此时促而取之，譬如敲缸挠动其中必空而花始泛，中有清白乃中空也，此时金始浮上。予问方师先养后采之法，曰：养之多时火小，则后来采取，气来必缓；但见黑花变为糝白而小，此时便可取之，此法至妙，可授中人。予问超脱，曰：此时亦看老嫩，嫩则汞腾，太老则火气入于母中，亦致猖獗，须审无滓无瑕之后，面颇浑厚，便可止之，归静之后，大

162

忌贼风，密糊丹室，不得动手摇袖、往来闲走，俱可生风，大抵人静则彼亦静，相感之道也。予问补母之法，云：觉母轻少，乃神去也。作池置母其上，用铅作穹窿之形覆于母上，以紫土亦作穹窿之形覆于铅上，养之二香，遂以铅煎之，则母毫厘不损。养硫先以圣硫而抱，凡硫多七日，次五日，少亦不过三日，火须小，凡硫既出，复以圣母养之，其硫与圣硫同功，如硫既抱出子硫，其硫无气，又复以圣母养之，如此转制数次，其硫愈灵，一两可干汞二两，此法亦在世间，但圣母不如耳。

予问入元脱胎神化之事，曰：十月气完，婴儿显相，顶门自开。

163

婴儿出窍，便觉身外有身，其神忽惊，惊而入窍，便可养之。时一游戏出入，勿令去远，俟其壮大，方可抛身。予问：壮大俟三年九载乎？曰：只看工夫何如。又问移神换鼎之说，曰：子处胎中，上下左右，随其所之，皆自然也。入元之事，举之甚易，可急

为之。精神攒簇，愈细愈微，其人愈觉濡弱不可担当，或者不知，讥其无功，不知此非酒肉粗暴之气可比也。昔人有修炼得手者，一日入寺立佛像傍，其佛忽倒，此人急以背撑之，此特寻常一夫之力耳，其人便为所损，率成怯细，而正由此观之得气之后，保护当如婴儿，不可暴也。

164

人间佳节，神仙俱有庆会，洞府之中器物，皆是人间有形有质之物，有天设地造者，亦有自造者，如此台乃公所，兄一至其中，便置玩器。予问神仙不食烟火，曰：下人间则食之，如洞中则无用烟火。曰：止果品乎？曰：亦有肴脯之类。曰：出自打供乎？曰：亦有自制。自制不用烟火，焉能成熟？曰：神仙家掌心可以熟脯。曰：神仙以口干汞，信乎？曰：亦能之，但一时戏化耳。曰：神仙有身乎？曰：有之。今此来者皆神来耳，身不来也。曰：有身何不令人见之？曰：子修至七分，则自可见，今进箕而面矣。见之渐也。

予问：湖广汪白石、太仓陆之裘仙事信乎？曰：皆魔也。但

165

观其言，于理有渗漏处，或示迹显化，或邀其酒食，令之置于山巅水涯，彼将呼众鬼而赛之，此魔乃造化阴气所成，专为小儿之事，不喜人学道；若吾辈则成人之美，此其心术之别也。予观此一段，大率与《楞严》同旨。

予问：佛言诸天信否？曰：天虽有数重，焉有许多，但道理无尽，天亦无尽，进得一重，道理是又进一天矣。佛只是真性，悟性则直超矣。

二十四日予入炼，夜二鼓，法祖降于本宅，先是

玉兄来谕，予与姚君肃穆以待。法祖降言，力疾举事，可谓好矣。二乘之说，养而后采者，害事不浅，子等胡不悟之。且炼后而养，其意何居？无非欲使先天真乙之气养入母腹耳。方其金铅未升之先，停火养之，此时清气虽得所养，而不知浊气亦随所养而住，清气与浊气俱住，是谓理欲混淆、天人交杂，焉成圣体！所以采药之后养之既久，其体惺松，浊气进出，其面多变而为青黑者，浊铅之气也，破鼎败气，为害不浅，法当一乘而取半香之后，其面已冰，此时养尚未定，急宜微启而

观之，如黄则久养，五香或九香尚早，而面青者急宜加炼，再激其升而取之，如气升已过，未能急采，便当彻而净之，俟其洁白见宝，而后可炼；勿谓其有铢两可积而留之，何者？清浊混淆，留之无用也。且夫金体本重，今为浊气所压，所以愈炼而愈不能升，所谓害事职是故耳。启观之法，已降二乘五香之后，复启观之，如好则不必再养。予问：启观不无粟乎？曰：微粟无妨，然既降二乘，终非全鼎矣。予问：曩者方太真先生之说弟子未承面谕，未暇深究，今闻师旨，若相矛盾者何？曰：彼所以教养数香者，正欲汝等认取后乘光

景，意谓黑花既淡，此时金气方升，便是程途。然黑花非久养则不可见，所以养之数香者，欲汝认取黑花也。大抵欲作正丹未可如是苟且，吾必欲汝百金方可办事者，盖以造化之妙必须天人和气交应而成，非一鼎可得也。师言：吾授法已尽，无复可语，子勿复疑矣。吾今日之降实为怜子，然与子辈当别，他日直俟肉身相见也。举事俟二月八日黄谷差返，请而行之。

廿五日炼罢一鼎，紫芽微生，采之入养一香之后，予辈欲启观之，忽素野兄面言：此鼎不必观紫芽微动，是谓阴蕊，采之微

169

老。何谓阴蕊？盖阳生之后，阴便随之，此时阳已胞胎，落于有质，故谓“阴蕊”，比之出庚之月微觉老些；因细问，兄以状示，命予笔之。

凡佛金脸着体、如肉中金，此老也；

凡着体如肉上金，老中嫩也；

凡飞扬有神如醉人酒华，此嫩中老也；

如飘扬炫耀、载沉载浮，此出庚月也。

过无气则白皮皱纹，不及则青魂在面。

予问何以肉中金为老，曰：老者，其气已升尽而回头，如箭射，

170

力尽而返，故金隐隐于肉中醉人酒华，酩酊困酒之状也。

出庚之月，嫩中嫩也；载沉载浮者，生气浮动，如叠浪然，又如蒸饼得气而发，则面子凹凸不齐，发而过则其面反平矣。予问何以只取其嫩，曰：先天之气，浑浑沌沌，无质无形，此无极也；其中一点生机，乃阳动也，为生天生地生人生物之根，如风之有头，又如浪之前浪；此机一动，然后生气随之，所以愈出而愈不穷，取其嫩者，恐其老而度于后天也。后天则落于形质而不能生物矣。作丹之法，前只要嫩、后只要老（此老乃归土之老，非落于后天也）。

171

阴蕊之动，阳已胞胎，将向于老，尤为可用。但落二乘耳！

如龙头已过而超龙尾，不知而弃之大可惜也。予问：阴蕊是阴气耶？曰：晦朔之间止有一符阳火，余者皆谓之阴，如此日中自午以前皆可谓之阴，止亥子之间一符可谓之阳耳。神仙家只取先天，故先天为阳，余皆阴也。

兄与予细论炼丹之诀，一要得地，古人炼丹须选名山福地，可以召集和气者，若四面有粗恶之山，则避而不用。盖丹乃天地和气所成，其机虽在于我，亦系于天。二要得人，其人心和气，方能感召和气；外则漱濯口齿、沐浴支体，衣履饮

172

食之类俱要香洁，丹房四壁亦要常焚异香，衣服不必锦绣，虽布素亦须新洁，非平日熏染者，人身为火所逼，自有腻汗外透，此皆不洁之气，可以触犯太和，故日宜澡浴荡涤。三要火和，火之和气妙在执巽，如排火，左右不等，风在一边则金铅偏起一角，不能平举，所以阴蕊既动而中犹心黑，火使之然也。至于养火调停，全在于人，虽有匠手，亦须三年而后成丹。谓火候难调、造化难得也，兄言鼎之绝妙者，启炉则异香满室，此外景也。兄言道尽则缘尽，所以有别，若业师之辞弟子然者，君勿异也。

173

二月十一日，面玉兄于本宅，言诸君欲会吾辈，不可饱人以受藏，盖受藏有秽也；积铅之法，非谓积而养之，乃自生气、欲动未动之时积之。至于三十六斤，铢两已足，然后采之。正如人元积铅积汞于平日，而临炉采药于片晌，乃法祖始授之诀也。然是法非圣师不能下，此则须降而授之，盖以池鼎既多，一有败裂，或临采之候先后失宜，则前者所积之功尽弃之矣。正如七层宝塔虽完而结顶金瓶忽亦迸破，将焉用哉！此

圣师所未言者，故今日言之。予问：人元临炉之候，其气若何而得？曰：真精头、真精头，不打自然投，先天之气鼎鼎有之，但不若此为生气之始；但既得之后，急宜休之，若彼声色尚在耳目，则我之神未免见诱于外，不能专一于内，譬如迎客到家，主人专一陪奉，须是关键门户；若主人精神少不翕聚，则客又将去矣。

十三日，面黄谷师于本宅告炼，言予法已尽授玉炉，任子行之，非所靳也。

十四日，予方入炼，忽有一祖师飘摇而至，予不知其人，叩之亦不应，但言：汝辈大胆干甚事，一个授之太难、一个授之太易，问取所炼母看，予答以未善弃之，曰：不消弃，取一小者，重一两七钱，以气呵之二遍，命入鼎，入汞六钱，三香后以渐升降，冷定取视，汞尽死，母下时师先行，昏暮复来，取碎汞，称九分半，用铅养之，复呵，气铅上，半度香，煎之如养母法。时予别炼一鼎已脱，师命启视之，出为予言养母法，以人身消息之。面红者，火大也，如人火动则发赤；面黑者，火不适中，或大或

小，母中铅气自出；栗者，寒也。师去而玉兄至，亲为予煎汞，九分半，得银一钱九分。

二十四日，予入炼于台，午后，面玉兄于东厢室，言法伏事，予辈三人当斋戒求之，得此法伏，则汝辈左右前后无不如意矣。

二十九日，予方净一鼎于如之东厢室，忽太师至，命以盖盖之，时鼎已彻而就老，太师命止炼，约初三日辰时降，别有所

授。时赵以家故，启改十三日辰时。

177

三月初六日，予往候姚君，与谈道理颇多，姚饮予酒而登城，自东城步起，至兢渡庙后，因论张陆二地，忽玉兄至，遂与论风律。兄问：有阳宅，人家已兴后忽败者，其故何居？予言：或阴宅不称，后无积累功德，皆足致败。兄言：此皆枝叶之言，非风律定法。吾昔为子严道之，今复相授，此等事皆因堂局小也，如步至入地，观其前后，倚伏包裹，止有数重，数世之后便合凋谢，何者？既得地气，便合兴隆，而地气有限，气尽则人家福泽亦随之尽矣，故登地者已知其吉，但问居此几世矣，如居

178

地已久，便云此地无用，如尚未久，便云此地发福地，一也。而盛衰异者，气尽未尽也。盖地气吉而无人居，千年百年旺气犹在，一为阴阳二宅所夺，则气泄于二宅矣。泄则会有尽时，譬如有酒一坛，如未启封，数十百年犹酒也，一启其封则酒自会醉人，人面日红则樽酒日减，面红数次，樽酒尽矣。予言地不得人，犹是混沌未凿，此属先天，一得人居凿开混沌，便属后天，后天则落于象数，其有成败盛衰，皆数也。

兄然之，兄与予步至东寺，对城而别。是日所言。皆透

179

当而意更恳到云。

朝闻道，夕死乐矣。圣人恐出语惊人，故止言可，可者仅词。

十三日辰刻，面玉兄于拱极楼，言太师以赵故大怒，言环视深年，数断乃绝。

玉兄为恳，久之，但命以前炼入，养砂五日后再言。先予夙

启，玉兄故自得无咎云，而法伏不可必矣。

十七日，面玉兄，鼎开视砂母，毫厘不折，以赵家故，三人不齐，不敢打鼎。

180

兄言：会黄谷师言，前养火不久，师命作小砖样，齐鼎身厚寸一二分，插于三方炭末，稍粗些，浆鼎不用紫土，土亦能受气，但用厚糊或米粥细研如糊，彼物见火，则成灰烬无可分气，砂宜入汞四钱，盖以母尚有气，而砂中之汞见汞则拔。

法伏者，祖师之意；或以气留，或以笔留，乃法之倚伏也，师师俱有。予问：如此则是一由于师而已，不得专，何谓宇宙在手？曰：此事乃欲速成者，非法力保护不可得成，譬如顷刻开花，须要疏土在根，如待天工自至，则不必用此矣。

凡人为学，须要成癖，如画有画癖、字有字癖，如此方造精

181

妙。为仙者须有仙癖，精诚方能透彻。孔子说，好仁者无以尚之，此仁癖也；有以尚之，则意念分矣，杂矣。

二十五日午，面玉兄责予辈怠慢，因引韩信下齐故事言说齐降者蒯也，而信袭之，蒯卒以受烹，意谓彼必以予辈故得罪于太师矣。予辈恩之再四。

兄为启太师，命打鼎三香，鼎启而汞事非矣。

二十六日晨，约

182

太师降而玉兄忽至，遂与予辈拜别，言师命甚严不得长语，遂摘泪悲咽而去。

四月初六，面悟寐禅师求解，约旬日候。

十六日，面悟寐禅师于楼，言诸真无甚嗔恨，只缘汝辈不

能日损。

禅家垂帘者，不接外境也。风律事吾任之。

183

后数纸，遵阳面玉兄纪语。

前后之水横而直去者，皆谓之四漫无情。

八方之水不必论，论水好水不好只要看自己受用，若水来有情，虽不好亦好，与我无情纵好何用！凡水俱不宜冲。

傍城皆主城，水城也。主本山也。如主地正南而水城东南甚好，欲傍城以迎其福，必借主迁东，不能依正南也。然无祖宗山则可，若有祖宗山而欲傍城，又是今人裁穴，只论向更不观星后龙上之说此是背祖，又不宜耳。

184

葬者，取生气也，凡言强弱横直硬软，皆是只求生气于界限之中。

大向小扦以一地而言，地之大者，其中必有小穴，如蛛网攒心，取其小者正气之聚处也，若地之小者，其气必薄，更须求外面大包裹，方为尽善。

龙脉过峡，在山则易，或小涧、或沙两边有坡，则气易接而过，谓龙脉从△处来可也。若平洋地，有大沟则气必断，若谓脉从△处，必无是理。地复起者，就谓之祖宗，以水为龙者，又是宾非主也。

185

高者葬浅、平者葬深，盖地之高者气上行。经曰：地有吉气，土随而起，故葬浅以乘其生气也；平洋之地，其气未升，故葬深以就生气（此与凸者脉浮、凹者脉沉□同）。

金居兑位，亦以水言；金在西方，如水在西而金形者是也，

只就本身之形而言，若水在坎宫不止一形，金形土形俱好，但木火形不宜耳。

凡言后山包裹倚靠者，必是后面之水，如金城负抱而后面之地亦必员抱方，可言得倚靠也。若水直去无情，则地亦无情，后虽有地，非员抱者，不可言得倚矣。

地前无聚水而后有聚水者，发在子孙；若欲见在者发达，
186

必须明堂澄凝方可。

三吉方者，四正则南与东西，而北方不可葬也。然南又有正南、东南、西南，而东西又有东南、东北、西南、西北此四隅，又有三吉方、四正之吉方，则南为上、东西次之，兼之四隅则东南、西南为上，东西次之，东北、西北不足言矣。

凡地前有乱坟垒垒如乱石森岩，其气不聚；后虽有地，亦不足取，必有明堂水界之可也。若后有乱坟而前有余地，或对明堂聚水而包裹势大，水口关阨葬之吉矣。

葬后有乱坟，或谓如跟随、护卫，然必在山上，则坟小谓之“护

187

卫”可也。若平地，则坟高谓之山可也。坟或东西南北不一，犹山参差反背，不常亦不宜也。

玄武水有滹蓄停聚，虽宽大更好，若直流而去，便不宜宽大。

看地先寻祖宗山，得祖宗山然后寻龙脉，得龙脉然后寻穴，龙住结穴必前有界水，得穴又要水口关阨，若水口不谨，则气不聚而穴亦因散矣。

祖宗大者，发福必盛；祖宗深者，发福必远。深谓后山重叠

深远，前面朝山左右护卫，须要俯视朝穴如荷花包心，方为和合，宾主有情，若仰背无情，则出子孙必强傲不逊。

188

明堂要宽，又不要散，若前一削而下，是谓倾泻，则气不聚。

明堂水渚蓄澄清，则子孙必聪秀，浊则虽富而难免愚钝矣。水归明堂必之玄而来者为善；若水直来，是谓水射天心。凡水直来者，皆谓之冲明堂；水流而清者为美，若不见其流而莹然如十五之月，谓之神清，尤为美也。

地势高耸而来，至前偶叠而下，如阶下一级，前有界水，则此处谓之脱气，不宜葬也。必须挨上数尺则生气与逆气相合，方可下葬。是谓凑球。若平地削而下，必近边者，方可言脱气也。穴前见水去者，则退应本身，不必子孙也；若水去而前

189

有一界，水横栏弯转，反为吉矣。

凡葬偏仄者，主人心不正，喜怒无常。

看地须要有水，或前后有聚水，后山复有包裹一重，包者一代富贵，水口有关阨、左右有护卫，方为佳地，否则不必观矣。定人家之兴败，必看后地之包裹，地好而后无地又无包者，一发便衰。登山见水斜流者，面无堂局，而止有一水未过宫而反跳，此为不善；若前有局面，而此水又远，则不必拘。

龙虎须要相让，影山两头决不可相对，围墙后不宜四方，圆抱方可。明堂不可逼，侧又不可太宽。明堂或小而龙

190

虎颇低，太阳时照，则虽隘而不隘也；明堂大而龙虎又低，则气有未聚，是宽而又宽也；必须龙虎高耸，方为善矣。

土色黑者冷、青者不佳、白者尸气，黄者佳，而太红者无

用，须掘地观之。

昼下回春者，别人居宅，或己屋与人居之则可，其曰先宅后坟、先坟后宅而有盛衰者，盖阴阳相压，以一家坟宅而言，故不宜也。

山形一样而彼此发福异者，盖为五形正仄不同，如金星正而土滋润温厚，则福必盛；非正形而土枯松浅薄者，福必不久。

191

闰六月十八日，面玉兄于拱极楼丹房。

十九日，面玉兄于北舍官篷中，论水之所忌者，曰：连水、截水、落水放头，水胜己水、邻水，连水者左右前后相连，或圆或斜尖，状各不同，大率相连而去，与穴无情，又与四至黄泉者不同。四至黄泉，方水也；截水者，水流至后而断头；落水者水流至后而犹有聚落，然亦截断而不可用，须以人力裁制之；放头水者，桥梁锁水，水过此则放头而奔，无情顾人，故不可用；胜己者，谓水胜于

192

土，冲射之水小，亦可惧之。玄之水来湾而直入者，穴亦宜避之。邻水者，在穴傍不抱不湾，皆不可用。

补地法，去四傍硬埂参差，裁割使旧土之气得与新土相入，虽地底亦用筑破，去其筋膜如割癰者，云其钢口，然后皮肉相和，除旧而新可生也，不然一硬楔耳；今之补地者，不得法，或以柴草填沟者，不知柴草百年不坏，终是过水，水聚难泻易，已断而疏通之无不可者，（如器物天生之眼固可泄，水凿而穴之水宁不泄乎？）倾泻以南北言，歪斜以东西言，倾急而泻缓也。

穴有二：有自然之穴、有裁成之穴，裁成之穴乘生气也。气

亦

193

有二：自北而南者为祖气，隐隐隆隆，界水而止，此气一定不移，乃阴气也，死气也；止于水则气复逆行而来，故自南而北，乃阳气也，生气也。葬乘生气，故于阴阳交会之处而扞之，其会处必有逆踏之状，卑高相因，扞于其中者，是为得穴；扞于上者，是为不及之穴，言不及乘生气也。

不蓄者，四面倾泻，腾者上尖而不员齐，漏者泉水下泻。

背者，山形四反，囚者拘迫于中，此穴皆不吉。

祖宗山一重，主子孙一代福荫，旺各房者，观蜂腰鹤膝之所向。前秀拔主文，浑厚隆壮主武。

194

三横四直，横以东西言、直以南北言。

葬近祖坟，殃及子孙，指昭穆言。先穆则穆为祖坟之白虎，先昭则祖坟为昭之白虎，故俱不利。古者无昭穆葬，气遇走路亦止如水然。

八月十五日，面玉兄于遵阳宅，予问身外之身，不宜纵之远游，须勤勤照管，谁纵谁收，还有二耶？若有二，则我还是我，乌得合而为一？兄言汝作梦之时，谁唤谁醒？但一惊觉，则魂自入壳，其所以惊者，乃阴魂自惊，如人一遇狂贼便返而归舍，舍乃主人识熟之路，方其出游不

195

知有舍，一归便会入舍，其中有谁唤之？且身外之身乃阳神也，乃性命混融而成，性无知觉，凡有觉者，皆识神也，火足丹熟，至于脱胎，则识神皆化而为阳神，所谓阳纯阴尽，盖识神乃阴也，元性之处胎中，如子之处胎，故无有知觉。赵问脱胎冲顶。

兄曰：顶上岂有破绽！盖婴儿一身之气浑与天地相通，自有知识，则浊气障蔽，便与天地隔塞不通，今也复其婴儿之体，则依旧与天地相通，故去来无碍。

真铅升顶之后化为玉浆，还有形质，及乎入于中宫，混合为一，连一也无化为虚无，此时不可谓之铅、不可谓之汞、不可谓之土、不可谓之阴阳，故不得已而名之曰“丹”。丹者，虚无之气也，如盐与酱合，则不

196

得谓之盐、亦不得谓之酱，而名之曰“味”矣。一身之气辐辏而归，谓之“拥护”，非交媾也，识神亦在外面拥护元性，元性本孱弱，养之之久自能神化（阳长一分，阴自消一分）。

是夕，复面玉兄于姚君宅，言赵文可得二篇，予续问火符，丹归中宫之后，既以武火结实矣，何时复进朝屯耶？曰：须待其停妥之后，盖丹入身中，龙虎交战，其身疏畅如醉人，然必待其惺惺既惺惺矣，便以意绵绵若存，谓之“若”者，似存而未尝实存，此便是朝屯之火。火有发机，发动其机，自以渐而进，如发弩者。然至其

197

所到之后，其箭自会落，落即退符也；退符之时，谓之“若亡”，非实亡也，实亡则火便冷；此火只在真息，真息者以踵之息也；予问毫发差殊不作丹，兄言：此差殊还是炼己无功上有此休咎，若直汞既死亦无甚害。予因问炼己，兄言：关键三宝，然所谓固塞者，非是死了机括，亦有放参之时；且如目非无视物之时，如人举一物与看，常人便将眼倏尔看，意瞠视此，便摇其神了；炼己者，常常照管此心，缓缓移眼，少视；又如听声，耳为命门，倾耳而听，便摇其精了，炼士如遇杂聒声语，便收耳勿听，

只在一处照管，勿为二三所杂，如对人言语，耳虽听之，神实未尝移也。言能续

198

命，亦能促命；言语便便给利，大能损气，盖所损者虽后天之气，然浊气既尽，则清气亦随而耗；炼士非闭口不言，但言自有撙节，常使自己有余。予问：静中虽无声色之想，忽然道理上心亦为理障。兄云：念头焉能无之，如无是死人了，但不要杂了念头。今人念头起时种种枝蔓不一，一头向东、又一头向西、又一头向南，神被其役实受苦耳，神被尔苦，不过便纵三尸，日夜搬弄耗散精气，直促你死了，他便去了。问何人役神，曰：乃气质之性，奴仆反役主人也。兄言：吾来皆禀师命，言的有本，既又同游月下，指月而言；既言“三日月出庚”矣，何以又言“八月十五玩蟾辉”？十五喻类者之气足也，出庚

199

喻类者之药嫩也，月言十五则日可知，此是二八相当，所谓“门当户对”，正好成亲。因言予有行色，告以“恕”之一字乃禅家之平等法也，凡事以恕，便是反己、便是收神、便是存养、便是省察。

十八日，予辈候玉兄于姚宅请赵文，入鼓初，忽太师降言炼己法：己者，我也；克去有我，真性乃见；世人惟以握固精神，心息相守、作蒲团上工夫者，则人人能之；此特修身之一术耳。凡言克去有我者，谓有生之后，知识既开，事事念念认为有我，此气质用事，学以变化气质为本，所谓“善反之则天地性存焉”，因诵数

200

语，命予识之。乃我在性之漓，漓性以求道，兀坐以谋适，以故

我之念，伐道之魔，我之事，伐道之柯，执是求道，万劫无何，应之曰“诺诺”，犹是我师去而命玉兄来报，兄为续言：婴儿知识未开，此时真性尚在，炼己者炼去故态，归于婴儿，方始见性。予因悟反者道之验，是此意否？兄曰：然。因问三精九灵，曰：“身中三精藏九灵，九灵藏十二真，三精分上下中三田，其名何义？曰：随意命名。何谓“召之”？曰“召之”者，聚精会神也；书符咒水则呼之，呼与召有缓急。

二十一日鼓初，玉兄传祖太师大易真人命，命予授书赵文，文当入华藏中。

201

大易真人“休”姓“贞”名，东周人。

赵宾之八十。

兴邑古昭易，四壁皆水也；土绵气浮市罕老人，老人出争奇之是也，大易先生道邑有颂，老人者不能言迺先生，谓之先生，客而庭焉，素素依几以状，老人筵之左也。金曰将无数乎？其右曰：匪摄生，德之为也。先生曰：此岂老人哉，老人之寿，老人之留也。老人积厚矣，而不奢籍仕矣，而不禄，守朴履素，和气隐隐而未漓也，是则老人之谓也。尝闻之观卉卜山、测诸验泉，从其脉也。老人之子森森且贤焉，传之奕世，老人之寿犹在也。老人喜捧朋酒以饗先生，先生慰而遣之，时岁己日午也。

东周大易山人贞赠

202

十月初七日，予以水患借居开元观之小楼，是夜面玉兄于其上，予问“挺除武都”四字，兄言“武都”二字有本，出《室宝经》，“黄都”者，捐意也；“武都”者，捐火也；“琉都”者，捐象也；皆隐语，《参同》正文止八百字，世遗五十字，其他窜入正文者

八家，天元丹是以劫火焚身、一时阴浊尽去皆化为气，故能轻举；人元则身外有身、躯壳无用须用脱去，大抵只为元神堕落凡质中，劫劫沉沦，圣人不得已用此方便，使元神不受堕落耳；天元丹更捷径，不论有德无德，服之便仙也。赵文十五日得。

203

十五日夕，法祖降于开元观之小楼，手书“乙丑岁余入册”，赵文命三日一候。

十八夕，法祖降赐文，黄谷手书，继太师至、性师至、玉兄侍，云八真在座，文载《华藏》中，黄谷留别，手书一纸在册中。

十九夕，明姬面谢，予手书四言诗并赵寿文跋，见《华藏》。

二十一夕候，法祖不至，性师赐教，作偈，命一美书者书之，书罢作“性解”一章，见别册。焚去缘身，方见原性（说者是性，听者非性；学婴儿不是婴儿）。

是夕玉兄降，为四姬先容姬手书一纸，二更余，秦君符坚至，语世

204

事国相王猛至，又东海东谷先生至。

廿六日夕，皮师写文作引序。王字偈者，至言解脱，须性与气质相离，如两午然。气质中见性非性也，必离形去知、堕支黜聪，气质消尽，性方自见，此时方能了脱，喻如佛前之香，香尽烟灭，香魂自飘，一时悟者如香，烧一寸，其余须要烧尽。

投胎法，以三更出梦，先要清净心口、打熬睡眠，三更阳生之后，以我作梦须要清楚，使入调格，不然又当立志，决要从心作梦，百日之后，可得如意。如此入格，出入自如，自能投胎，投者先要知人宅字门径，临产之时，观其下泄之气，黑色为女、黄者为男，欲下不

下之时入之。

三更后，四姬叩道，顷之有悟，作长别言；明姬复来致谢。

天明时，性师至，作警悟语，大约言宅舍者后人之伞，盖功名者，自己之牵由；财货者，后人之淫福，达者何必留意！子去卦数十四年矣，追忆十四年前，□乎速乎！五十而死，已不称夭，七十古希，世岂多得！纵使天假毫耄之期、衰备之年复有何用！子等勉之，吾言已尽，就此长别。

十一月初二日，面法祖手书赵文，是夕东海卜紫元、钱东谷俱至，言四姬去

矣。

初七日灯下，三字偈师至，作梦悟神脱语载册中。

十四日灯下，玉兄自至，言风律。坐向不吉者，以时日对之，谓之“射家”，如人正方与我为敌，而忽傍生一敌，彼方支吾傍敌，而我之敌释矣。射家时日可用一年浮攢者用之。

予举三字偈师所云阴神与缘督子所论大小不同，不能无疑。兄云：阴神者劫劫入轮网，盖佛非一劫所修，缘气质之性自无始以来沾染熏习久矣，必须渐渐淘汰，如澄水然，下有浊滓，非一次可清也。此个工夫渐渐入细，故悟则脱去，别作受用。仙家

阳神炼就，身外有身，虽住轮网，然却带有识性，在终有浊滓，如君所问虽在理上，皆识神也。予因问：临炉采药行火亦是识性？兄云：此未易语，盖予前月二十六夕与三字偈师言阴神阳神，彼言阴神是无始以来本来面目，阳神终有□□（脱落二字）

假借，阴神则无所不通，阳神则容有不到之处。向者悟寐师言：彼光中所照较仙家颇胜，如斯而证，可以豁然。

十七日灯下，主篆降。法祖继黄谷师手勒答魔文（入册），玉兄继至。

二十日灯下，卜紫元先生送海上方，四治手书小字一纸入册：

一治白丑，马苔阴，干者佳；急则晒干为末，乌引剖洗一具，俟自出

208

者，银器制干为末，前药四两，引具〔此字存疑〕和之水，服量病浅深为先后，每服一钱，日三度服之。浅者一服，忌诸血脉，物勿食。有合咒。

治手污。生姜不拘多寡，捣烂入真麝血少许，连蓼草一茎合成，置肘腋间，三日即除，有合咒（连蓼草不知何草，俟查）。

治禁门。鱼王肝，银器炙，百岁灰，齿积，各少许；防风荆介，汤服之，有合咒。服用一七足矣，齿积用亦不多，谓之“药线”。

治五淋。苕茎下根者二，用漏下水一钟，浓煎，半空心服之（此方乃东谷）。

又治吐血（衄咯喷者皆治之），牛鼻冲草，晒干为末。入真麝血少许，以竹筒吹鼻中即止（此方二十三日已刻紫元先生再授）。

209

二十二日更余，法祖降，与予言别，再论身中内景，须心息相依、性命合璧，静极而生动者方可用之；若吾辈终有夹杂气血，强而用之，日久反生奇疾。跌坐乃闭关法，日用间行住坐卧

只要自然，在外缘熟即行，恐生爱恋。予请所祈三事，有符护身，命展而拜之，即如见师也。符水事叱咤鞭挞，与精神内守者道不相应，故不可行，俟得手后，纵横顺逆，无不如意矣。未事俟法财备请行，终须藉此积行。师去后而玉兄继至，为予邀东海紫元先生，期明日复授前方云。

210

师命有窘迫处当呼“东海明真”百声，当有护持，盖彼不忘报也。

隆庆四年八月十九日，予归自虎墩省亲，廿八日面玉兄于西禅小静论黍珠。卅日复面于遵阳之山子庄，入更分续问：黍米悬珠产于北海者还有质否？兄曰：黍米之珠乃以神气相感氤氲而成，谓之外丹，实无质也；及乎饵之入腹，始与己之精气相投，怀胎育婴，无中生有，虚里造实，是谓“内丹”。当其一时半刻之符，阴阳之气互相纽结，其中消息之机至微至妙；始以神感、后以形通，故得采而归己。先用筑基炼己者，正谓此关难进，彼童初之子，关窍紧涩，虽有感合而

211

走失尚迟，壮夫入于顽途则不然矣。炼己者，积精累气返于童初，故能临炉采药保无虞失；凡采药之时阴阳互有胜负，故彼动而我静，则静者胜。动者，神之荡也。炼己熟者，神太定而不荡，不能太定而徒以坚忍为静，则又自闭门户，所谓宾欲来而主不迎，乌能相济以成其事哉！予时举龙眉子和合之诗，兄为予解之。“二八清源正一斤”者，非只以等分为均平而已，须要和合乃是均平，且以十二辰参详而论之，申与己合是金火相合也；寅与亥合是水木相合也。何故如此？其中必有联合之妙。盖以金长生在己，木长生在亥，故位虽间隔，气实相通，阴阳男

女，实可例观。

212

故等分非是均平和合而成，三五方是均平也。然彼此各要有个和合，若天不降而地不升，阴不氤而阳不氲，妙用何从生哉？予问河车。兄言：河车水足，乃能载舟而行；若积累不足道路枯涩，虽有黍珠，安能搬运！故炼己者贵积精累气也。予问：炼己者于动处炼方为常静常应。兄言：此说甚好，但非初学所宜，譬之植物，固须暄以太阳、饱以风霜，乃成大材，始植之时若无遮护，其不悴死者无几矣。

九月十四日，山子庄日就夕，忽有一师至，续命徒来，予问投胎、夺舍、移居、旧住。投胎法须于静修百日中试之，食后浊气行，毋睡。

213

于夜，子丑时坐候，梦将出，急收之毋纵，久久纯熟，自能出梦：投胎须于旧熟识去处。夺舍者，其人生气未绝。移居生气虽绝，而不至于僵冷。旧住者，如公侯之家，不欲他往，此人犹恋旧居。四果皆道之后门、人元中堂也；天元如前厅；三五飞步之类如两厢道，如前门。人须要得一门一路，庶不为六贼钱死。

九月二十一日，面真姑于山子，三更，候姑感念而来，自称媛也，谓予始志何锐，今复逗留，是先生能教人而反不能自成矣；媛有数句，愿先生书。

214 [本页全空]

215

绅，修真者不外气、神二字，气则抑之，神则藏之；黑煞之气太重，则福神远避。又言质以气化、神以精完，所谓“气则抑之”，谓能下人也，因命予演其象。予言：谦己虚心，不立人我，不争

是非，不言人过。姑命再演，予辞重复，姑曰：一有忌心，非下人也，幸人之败，非下人也。

予问投胎于何时入之。曰：出胞之时，头顶产门，此时鼻息已开，便乘息而入，入即居于绛宫。夺舍者，但窍中有气，即随气而入，更不拘于何窍。予问：生气已绝者，何得复生？曰：神能

216

化气，然亦以渐而化。

辛未四月初记，与玉兄一会于姚田旧舍，一会于西寺小禅室，皆仓卒而别。

七月十一日酉刻，有师降于赵宅，手书：天郁甘露不降，地郁草木不生，人郁气血不畅，赵郎识此乎？师，海蟾也。

十三日月下，有禅师降于赵宅，予因问“投夺剑解”之说，师意夺难于投，非平日素有强悍之力、坚韧之操者不能嘘出死气而生

217

之；剑非刀剑之剑，取疾速割断之象，乃断缘割爱之法，此身解去，非便为仙也。

因问二教家只用一字可以尽盖其义者，使上通圣神下及凡昧皆可通晓，予答以三教惟心，只一“心”字，师云心有真心，有凡心，如此又费讲解。予思一“诚”字。云：“诚”字又深，凡昧小人焉能通晓？师去而命予三思，三反皆不得。云：予一字乃四画字，命思之，不能得，从容云：乃“反”字也，令愚昧小人只将日用道理一切反来，如阳施阴受、阳上阴下之类，一切反之；性宗则如六根、六尘一切反之，人为的我、不为我欲的我、不

欲如是，反来自然合道。此字彻上彻下，可以立教。

予问仙佛中所言最上一乘之说。曰：各家皆有最上一乘，如玄门中言，我法见前，即获神通，不假修行累世，此最上一乘也。天元家言：我法丹成，即服即仙，普济群品，不比人元止能善独一身，此最上一乘也；要之最上乘，唯我法门耳！取对向亦见得性门如此，敢问《仙佛同源》皆以得丹为义，何也？曰：此断轮止劫之法，诸佛皆不能外，但一霎之顷，得之即忘无劳温养，盖彼性已灵通，借此阳光一照，即皆化为阳神，从此断轮止劫。予因遂问采药。曰：诸师所未与汝言

者，夫采药之时，觉气横于上，面目俱热者，此汞走也；其中已无汞矣，急宜弃鼎，以图后举，否则有焚身之伤。予问：久积之汞满而易溢，将奈之何？师言：所宜问者在于神怯而金梁不壮，彼非所急也，去月下后会。

壬申十月初五日，予往山子庄省赵兄，玉兄降而与语，予问：壬申太岁在申、奏书在坤，逼近之宫，何以历云“各神所临之地，惟奏书博士宜向之”？兄云：奏书宜向者，向其左边，借奏书以为避，《翼》所谓“吉则趋之、凶则避之”，方向在小圈中则有走移，远则仍照岁图也。予问奏书等，兄云：天有八门，奏书者，奏达章疏之方；

力士者，羽林卫士之所，蚕室如帑藏之庠，博士者，多官会集之地也；蚕室秘密，力士、神武皆不宜向之。

吴门已降，云：人谓我蒙，蒙者已炯，蒙而既炯，炯者何蒙，因言近为黄谷师送南立国，□□禅师座下学就，亦写字属对。

近觉心灵亦能赴筭作假，仙因命予二人各写四字，予写“忠孝节义”，赵写“久要不忘”，彼各续下数语，“忠”字一“中”在心，心在何处？“孝”字世有人子尽得此心，心尽尽人，人而仙矣。“节”字有节不通，通而失节，失节失心，于义安在？不忘二字共作数语，（不忘）久要，节义忠孝，只此做人，方可学道；此亦言之有理者，记

221

之。佛氏之徒皆在南立国，去此万里，其王不行两只护佛法。佛光如圆月，仙光如火直上。兄与予联一诗，予赠一诗：“师门久忆三吴客，别后遥悬数载情，菱镜惭看双鬓短，花名今付一毛轻。山中喜识园中意，尘梦那如鹤梦清！早晚药炉酬夙愿，相期长日话无生”。

222

[本页全空]

223

予问姑“上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮”。姑言：上鹊桥，玉卮

224.

是也，知上，则下者可以意而会之。“天应星”二句，“天”、“地”即“上”、“下”二字之义；应星者，精光浮动射人，所谓“光透帘帷”是也，此二气交感，降丹之候，星辉潮至，上下相应，此时方可采药。先声者，潮至之初，候星辉者，丹降之正候，知星辉则药可必得。予以法祖“金沙映日”为问，曰：是也。又问：何以知得？曰：汝于平日观之，今则觉其独异，正如平日观星，景象如此，一夕摇动光彩，自是不同，潮将至者，此时作痛，即须命去，不时候之，先声不必人人俱有，乃十分鼎也；合邑中无一二人，

但有微[存疑]□，即时入鼎，直候应星，然后采药，吸而归之。

225

金粉沉底激而不动者，其面尚青，牢沉半浮者，面中黄而四边俱白，亦有不俟其激而紫芽微彩者，面青而金在中，混沌不分，气至而散者，面白皮皱纹，□视其中金色淡白而无气，□之而变者，固是火候。□□多为得铅□住于中，得火而外透□。

师云：要到青时景，须观此日中，日中有乌也。

百神□令，诸□合符中，□□精与之俱化。□□老人请□而行律令。五叶一咒。

[手稿终]

后 记

我在四川大学宗教学研究所工作期间，独立承担了一个由北美基督教基金会资助的科研项目，这本小书就是该项研究的结果。初稿完成于1994年年底，其中部分章节作为阶段性成果，或在杂志上发表过，或曾提交道教学术研讨会。借本书出版的机会，我要对那些在过去两年中曾经以各种方式指导和帮助过我的师友表示感谢。

首先，我要感谢四川大学宗教学研究所的全体教职员工、特别是本所名誉所长卿希泰教授。多年来，我在卿希泰教授的指导下研究道教，其间所有研究成果都与卿先生的关怀、支持和鼓励分不开来，卿先生对于我们这些研究道教的年轻人的大力提携，给我留下了极为深刻的印象；然而在本书交稿排印时，我却未来得及请卿先生赐序，我从香港回来时他已去加拿大，而他从加拿大归国时，我早已离开成都，这乃是一项莫大的缺憾。

其次，我要感谢四川大学社科处的两届领导、全体老师和北美基督教联合董事会的董事先生们，如果没有他们对本项目研究的热情关怀和大力支持，本书的问世是不可能的。

我也要特别地感谢四川省科委的伍义江老师，在道教内丹学的种种细节问题上，我得之于伍义江老师者甚多。

我的“邻居”、《四川大学学报(自然科学版)》编辑部的全

体老师,特别是王正富、张祖权两位教授,在过去的两年中对于我的研究工作给予过极多的帮助,从原始资料的录入到本书的排版打印,全部过程都带有他们辛勤劳动的印记。另外,四川大学图书馆的李荣惠女士也帮助我作过许多工作,在此一并致谢。

我还要感谢四川大学出版社全体老师、特别是社长王锦厚教授的热情关怀和大力支持,正是由于他们的努力,本书才得以顺利出版。

最后,我要特别地对本书的责任编辑、我的同学、四川大学出版社的罗卡女士表示谢忱和敬意。从筹划出版事宜、提出各个方面大量具体的修改意见、设计版式,到订正打印稿中的诸多讹误,在四川盆地最炎热的那些日子里她为此撒下的辛劳的汗水,尤其使我铭感无已。

1995年7月31日

作者识于四川大学宗教学研究所