

# 太极之路

## 中华道家修真门径

梅鹤楼主——薛圣东 编著



大连出版社



中华道家修真门径传世经典  
《太极之光》姊妹篇



ISBN 7-80684-037-0



9 787806 840375 >

ISBN 7-80684-037-0

定价：28.00元

梅鹤楼主——薛圣东 编著

# 太极之路

中华道家修真门径

大连出版社

© 薛圣东 2004

图书在版编目(CIP)数据

太极之路——中华道家修真门径 / 薛圣东编著. —大连:  
大连出版社, 2004.4

ISBN 7 - 80684 - 037 - 0

I . 太... II . 薛... III . 太极拳—基本知识  
IV . G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 041896 号

责任编辑:周 欢  
封面设计:曹 艺  
版式设计:周 欢  
责任校对:金 琦

---

出版发行者:大连出版社  
地址:大连市西岗区长白街 12 号  
邮编:116011  
电话:0411 - 83627430  
印刷者:丹东印刷有限责任公司

---

幅面尺寸:140mm × 203mm  
印 张:14.125  
字 数:350 千字

---

出版时间:2004 年 4 月第 1 版  
印刷时间:2004 年 4 月第 1 次印刷  
印 数:1 ~ 4000  
定 价:28.00 元

谨以此书献给为了中华民族的国

强民富而励精图治、大兴求真务实

之风的全体中国人民。

作者题记

清風明月

壬子年冬月



楊思澍



楊思澍先生題詞



通微显化清虚元妙真人  
张三丰祖师自画像(杨思澍教授家藏)

## 作者简介

薛圣东，号梅鹤楼主，1963年9月12日（农历七月二十五）出生。二十世纪七十年代中期开始习武问道，经师多位，先后修习吴氏南派架、杨氏架、赵堡架、吴氏北派茂斋架等传统太极拳，为内家武当太极门赵堡大架之第十二代传人。1998年起，先后在《精武》、《武当》、《少林与太极》等杂志发表多篇有关太极拳修炼及中华武术方面的学术文章。近年曾获得中国“华龙杯”武当名家邀请赛太极拳传统套路比赛银牌、第七届中国永年国际太极拳交流大会赵堡太极拳比赛金牌等。

2001年5月授意弟子宁米多（守道）于德国开办赵堡太极拳训练班，宣传推广赵堡太极拳。

2002年4月出版大连地区首部太极拳文化的著作——《太极之光——太极拳心法密钥》，填补了目前国内外太极拳研究方面的部分空白，被太极拳界誉为“拔高”教材。本书就



是《太极之光》一书的姊妹篇。

2002年6月授意弟子扶强(玄道)创办目前国内太极拳界知识容量位居前列的太极拳专业互联网站——中国赵堡太极拳网站。(www.chinesetaiji.com)

2002年9月被编入《当代中华武术大典》之卷二《中华太极人物志》一书。

2002年12月发起组建成立中国大连赵堡太极拳学会(系大连市武术协会团体会员)。

现任中国武当拳法研究会特邀研究员,中国西安赵堡太极拳学会副会长,甘肃省陇东地区赵堡太极拳学会特邀顾问,中国大连赵堡太极拳学会会长兼总教练,大连武协委员,辽宁华曦集团公司董事、党委副书记。

## 杨思澍先生序

曩者三丰祖师著《太极炼丹秘诀》，于《太极长生诀》篇首冠重阳祖师《十论》，《修道篇》首冠《大道论》于篇端。继之为《炼丹篇》、《炼丹歌诀》，末卷为《水石闲谈》。通观全书，只言“太极”，而不言“拳”。犹三丰祖师别著《武当派仙侠真传》，全书只论“道”，而不言“剑”，亦如是也。太极者，大道也。恭闻无极而太极，效天法地，神化无方，自然无为之至理。道也者，先天先地之先不为先，后天后地之后不为后。至极至大，至细至微。无方无圆，无内无外，无形无象。大无不包，细无不入。极大，尚有可量；极细，尚有可测。惟道极大不可量，极细不可测。乃是至妙至玄，无极而太极之大道也。

夫太极拳者，武术软，拳术也。为三丰祖师所创。自明清以降，盛传于世，迄今无论东方西方，男女老幼，习炼者不可胜数。大凡习炼太极拳者，若能持之以恒，久久纯熟，确有强身

健体、推迟衰老、延年益寿之功效。或谓以太极拳为入道之门，余实闻所未闻，良非大道矣。

圣东君尚或有感于斯，著《太极之路》。是书发端则列道家法脉，追述道家渊源。首论文始派，创派祖师关尹子，名喜，曾为关令，与老子同时人。应其所请，老子著《太上道德真经》五千言。《汉书·艺文志》：“关尹子九篇，旧题周·尹喜撰。”即传世之《文始真经》，是书当在《道德真经》之后，而道亦近似。故庄子《南华经·天下篇》云：“以本为精，以物为粗，以有积为不足，澹然独与神明居。古之道术有在于是者，关尹老聃闻其风而悦之。建之以常无有，主之以太一，以濡弱谦下为表，以空虚不毁万物为实。”关尹子云：“在己无居，形物自著，其动若水，其静若镜，其应若响，芴乎若亡，寂乎若清。同焉者和，得焉者失。未尝先人而常随人。”与老子言极为相同。通观《文始真经》全文，虚无为本，以养性为宗。处则无相，无则无执。养炁贵神，养形贵炁，养命贵精。而养心则莫过于清静虚无。精炁合一，心性合一，形神合一，则自是其太道也。

至于修炼大法，更是直言不讳。诚如《文始真经》云：“是道也，能见精神而久生，能忘精神而超生。盖忘精神者，虚极静笃，而精自然化炁，炁自然化神，神自然还虚无大道之学也。见精神者，虚静以为本，火符以为用，炼精成炁，炼炁化神，炼神还虚，此以神御炁之术也。学虚无大道者，虽不着于精炁，然于道合真，神形俱妙，有无隐显，变化莫测，其寿无量，是了性而自了命者也！举上而兼下也。以神御炁，则着于精炁矣。然保毓元和，运行不息，冲和之至，熏蒸融液，亦能使形合于

神，长生不死，乃了命而性因以存也！自下而做向上去也。此二端虽大小不同，而皆有益于，人，养生者所宜用。”文始派之虚无大道，惟炼一己之真阳，招摄虚空之真阳；盗天地虚无之真机，以补一己神炁之真机。虚中有实，无中有真。故下手功夫甚难，是故自古承袭文始派者稀。

《文始真经》三卷九篇，丹道法诀得老子之神髓，字字珠玑，句句真言，论述详实，后世丹家皆师承之。故于丹道起到了推动作用，影响深远。遂绪探幽，弘道启新，年移代革，真仙迭出，代不乏人。

逮至宋元，王重阳传徒七人，各成门派，皆主张先性后命，即先炼心而后炼术，功法大抵相近，后人称北派；南派即以张紫阳为开山祖师，主张先炼术而后炼心，历经南五祖授受，称南派功法，今称为天台山功法；南北两派以同祖同源，互相合并，尽归于全真教派。东派为明代陆西星所创，其功法有天元、地元、人元之不同。天元即炼精炁神三宝，则入于上乘境界；地元则指外丹烧炼；人元即阴阳双修。其丹法自成一派，传人不多。西派创派祖师李西月，继承东派丹法，并加以补充发挥，始得臻备。故继承西派丹法者即称西派。至于中派，亦非丹家内炼派系，实出于北派、南派功法之结合。创派祖师首推元代道士李遂纯；二是清代乾隆年间闵小艮祖师，原为北派，于功法大胆革新，主张中黄直透，功法别具一格；三是清代道、咸年间黄元吉祖师，于功法不讲后升前降，不讲开合，直指中黄直透。三位祖师为中派的形成奠定了坚实的基础。

五派丹宗，功法甚多，各具特长。修炼者须结合自身条

件，去粗存精，去伪存真，于修炼中细心体悟，寻访名师指点，得到适合自身之修炼功法，精勤渐进，方可成就。正如清代医家汪昂所云：“道家为修炼金丹者，即调神之功夫也。若修养之功夫纯熟，则精神充足而自守，心性圆明以自然，恬澹虚无，若存若亡，即是金丹成熟。”汪翁所论，乃的真言。愿与诸同侪共勉之，幸甚。权且是序。

杨思澍

2003年8月16日于京畿留月山房

## 高挺之先生序

——说“道”论“仙”再话“丹”

圣东师弟的又一部关于太极修行的专著《太极之路——中华道家修真门径》即将出版。与他以前的太极拳著作不同的是，本书更侧重于阐述张三丰祖师关于由太极拳以入道之理，开示中华道家养生之术和内丹修炼亦即修真的门径。初稿即成时，我便通读了全文。圣东请我为序时，我对他说，有杨思渊大师在此，为序我不够资格。不过盛情难却，只好结合我近二十年来对道家养生之术和内丹修炼方面的学习体会，写一篇文章，权作这本书的导读吧。

追求永恒的生命和永恒的幸福，是人的本性的深层需求。在中华文化的宝库中，道家的养生文化是一朵绚丽奇葩。在中国传统文化中，虽然儒、佛等各家也都非常重视养生，但惟有道家，不仅对养生进行了非常系统的理论研究，而且还创造出了一套系统的技术和方法。不管是从历史的实践证明，还

是科学的理论研究,都说明道家的一系列养生理论和方法具有重要的理论价值和实用价值,值得我们好好加以珍惜和发掘利用。这对于弘扬优秀的传统文化,使其造福当今人类,具有重要的意义。

老子说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”(《老子》第25章)法即仿效、取法。老子认为“道”是宇宙最深层的本质和最根本的规律。人应当依“道”来规范自己的行为,指导养生修炼。而道的本性在于自然而然。他又说:“道常无为而无不为。”(《老子》第37章)无为不是无所作为,什么都不干。依老子,“道常无为”与“道法自然”是一个意思。故无为即顺其自然。在思想和行为中,不雕琢,不伪饰,不加进不合实际情况、不符自然状态的主观意愿,就是“自然无为”。而要做到这一点,则必须“少私寡欲”(《老子》第19章),即去除不合理法、公德和不利身心健康的私心与物质欲望。而修炼的功夫止在于“致虚极,守静笃”(《老子》第16章),就是尽最大努力排除不正当利益与私欲的干扰,使心境达到清新明静。老子认为,有了这样的功夫,即可算是体现了道的自然无为,也才能得到健康长久。

作为道家各派之综合者的庄子,更明确主张由心之净化进而推及政治的净化(内圣外王)的“身国同道”原则:“君子不得已而临莅天下,莫若无为。无为也,而后安其性命之情。故贵以身于天下,则可以托天下;爱以身于天下,则可以寄天下。”(《庄子·外篇·在宥》)如果说理身的无为是要达到“与天和者”、“与物为春”的逍遥游的境界,则理国之无为的理想在于“顺物自然而无容私焉,而天下治矣。”(《庄子·内篇·应帝王》)庄子的理身理国观,展现出一种率性自然的自由状态,

“无为”是这种自由状态在生活世界中的具体呈现。可以说，庄子所设定的理国之道，远较《管子》及黄老学派的无为之术理想化，是种艺术化了的政治观。

人作为“命”是有限的，但人的有限的“命”却源自于那无限的“道”，“命”乃是“道”之“命”，于是“命”就有“道”之性，性起于道，形生于德，这或许就是《中庸》“天命之谓性”的意义。人是即有限即无限的“性”与“命”的统一体，“性命”问题是一个永恒普遍的哲学问题。从古老的《易传》的“穷理尽性以至于命”到今天人体科学探索人体（命）与精神（性）、人天大系统的奥秘，人类不是一直都在试图揭开永恒的“性命”之谜吗？中华文明本质上是道的文明。鲁迅先生曾指出：中华文明的一切根底可以用一个字来概括，这就是“道”。这个道不是虚的，也不是唯心的，而是实实在在的，是彻底唯物的，它是与现代科学的成果高度一致但又没有被现代科学认识到的客观存在。

道更多地是通过中国仙道文化来体现的。而所谓仙道，就是传说中开天辟地元始天尊伏羲氏所传下来的道法。传说中，伏羲氏传给广成子和神农氏，他二人再传给黄帝，黄帝传给老子，老子再传给春秋战国时代的庄子、列子、关尹子等等，如此代代相传。道的文化是我们祖先的伟大发现，我们祖先对之进行了详尽的研究和实践。中华先哲通过道，通过“与天合一”的过程认识了自然，认识了宇宙。道在中国文化中无处不在，可以说只要抓住了“道”，也就是抓住了中华文化的本质。

随着我国改革开放的不断发展和中华文化交流的视野扩大，道家和道教思想文化的理论价值和现实意义，已越来越引



起学术界的重视。关于这方面的论著,也逐年增多。长期以来因传统偏见所形成的“儒热道冷”局面,正发生着某种程度的变化。应该说,这是当代中国传统文化研究中一个值得注意的现象,在一定程度上反映出中国学术正逐步摆脱“贵一面贱多”的传统格局而走向多元化的合理发展趋势。道家与道教,原本殊途,后乃同归。在唐代,老子被神化为李氏先祖,道家的地位因此得到显著的提升。李氏王朝多次尊封老子和庄子等道家人物,并将《老》、《庄》、《列》、《文》等道家著作升格为“经”,颁令天下士子研习。原来就很注重吸取道家思想的道教,为加强理论化建设面进一步依托于《老子》和道家的哲学思辨,乃至内化为道家的一个重要组成部分。

许多重要的道教人物,都以不同的形式注老解庄来发展道教理论。在“三教”融合总趋势的影响之下,一方面有成玄英等学术精英,吸纳儒、佛,阐扬道论;另一方面又有唐玄宗等帝王将相,崇道佞道,推波助澜,遂使唐代的道家思想文化在各方面得到了丰富发展,进入空前繁荣的境地,因此也为我们留下了一个重要的学术研究领域。

世人都说神仙好,谁不想成仙?“笑洞吕之桃花,睡松之希夷。黄石兮峻吾之骨,紫芝兮泽吾之肌。乾坤同吾之老,日月逝其如斯。”人一入洞天,似乎也就成神成仙了。就以唐代为例,从太宗始先后有四个皇帝死于服丹中毒;这是有史记载的,而民间恐怕是不胜枚举了。当一种宗教深入人心,成为一种与生俱来无法摆脱的精神寄托时,事实说明:不是宗教的本身迷信,面是人类自身的迷信。

清醒是永远站在十字路口。“神仙即人”这话说得好!神的理论依据便是孟子的“人皆可以为尧舜”。说这话的人叫司

马承祯，为唐代中叶道教的代表人物。他与白云为伴，隐居山中三十余年，自号“天台白云子”，与李白、贺知章、孟浩然等同为“仙宗十友”。他不走终南捷径，视荣华富贵若尘土。尽管履历表上曾经有四次被皇帝征召的经历，早已被人忘记，可是“司马悔山”却长留人的心中。他的后悔比他的荣耀深刻而又长久得多。一个与山水亲近的人，见山有仁，见水生智，这大仁大智的山水也就成了他渐悟的好境界。

一脉相承。紫阳真人张伯端采天地之精气，于闲坐中悟道，写出《悟真篇》，成为道家南宗的始祖。

追寻道家的足迹，我发现，他们的洞天皆在青山绿水间。山的宁静，水的清流，人的淡泊，也许便是得道的奥秘。

说山、说水、说佛、说道，说来说去，说的还是人。今夜，风在林梢，云在青山，月在中天。好山好水看不足，幽梦情思几回登……

现代科学界一直对所谓的东方神秘主义感到很迷茫，而且现代科学最新的发现和研究结果与东方神秘主义的结论越来越一致，这也决不是偶然的，而是因为认识自然物质世界有两条截然相反的道路，而这两条道路是异途同归的。

一条道路是内在的，是靠人的修炼，达到天人合一境界后而认识自然的，也就是道家讲的“无为而无不为”。

苏轼在评论汉留侯张良的时候说：“天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒。”少林寺拳诀云：“泰山崩于前，麋鹿兴吾右，心君本坦然，处之若素。”都是讲人的心性修养，需要在静字上下功夫。正是这种每逢大事有静气的修养气度，使古人有一种人格的古典美。

一事当前，临危不乱，静中沉思，所以能生发无限的智慧。

而心浮气躁的人,遇见事情总是手足无措,往往会更加破坏事情的结局。每临大事有静气,“诸葛一生惟谨慎,吕端大事不糊涂。”这不仅是一种人生修养,更是一种人生策略啊!

道家极为重视这一点,认为静是根本。“孰能浊以止?静之徐清;孰能安以久?动之徐生。”一种自发的秩序就产生了。内丹一派,要求人盘坐,双手捂腹,逆腹式呼吸,气息沿任督二脉流行。久而久之,静能生辉,每逢大事有静气的素质就养成了。修养一点静气的功夫,人生将增添一点成功的因子。

道家和道教教典——老子《道德经》强调了“推天道以明人事”,力图将自然之天道当作个体(身)安身立命及社会制度(国)建构之基础。在老子看来,常道是道之体,体现道的虚无和因应变化于无为的本然状态(“道法自然”);可道之道是道之用,是道的“可为之、可执之”的非常状态。将常道推用于理(治)身,则能“涤除玄览”(《老子》第10章),复归虚静的生命本性;将常道运用于理(治)国,则能做到“为而弗有”(《老子》第77章)、“为而不恃”(《老子》第51章)、“为而弗争”(《老子》第81章)、“以百姓之心为心”(《老子》第49章)。总之,要治身理国,就应以符合常道之自然体性的“无为”为实践原则,“上德无为而无以为”(《老子》第38章),“爱民治国能无为乎”(《老子》第10章);反对自然生命的驰骋和观念的造作,反对行人事时的强作妄为。在确立治身理国的本体依据和实践原则的同时,老子亦将身国比拟为功能相似的系统:“贵以身为天下,若可寄天下;爱以身为天下,若可托天下。”(《老子》第13章)就身国关系论,国本质上是身(个体生命)的外在化和社会化的表现。二者都是或处于常态或处于异化状态下的生命共同体。贵身、爱身喻示了合乎自然的生命形态的张扬,以

此对生命的至爱推及于天下,天下自然呈现出清明、净化。

作为道家学说的典型宗教形态,道教向来是强调内外丹的修炼的。外丹修炼是通过合成外药的形式采集天地之元;内丹修炼则包括命功和性功的双修。内外丹的修炼都要顺乎自然之“天道”。由于外丹修炼的成效不甚显著,内丹的性命双修之法日渐成为主要修炼法门,而其中的修性功夫,又成为修行重中之重。这表明道教进一步从外在超越之路转向了内在超越之路。从性功的角度出发,道教强调修性要“为无为”方能体道,理国亦是同理。从命功的角度出发,道教常强调身与国在结构形态上的相近,因此在功能的运作上也是相近的。杜光庭强调道与心相冥契,就将理身的重心转到心性的修养上来。其对“理身理国”所遵循的终极基础和中心原则的阐述是相当深刻的,但他也从命功的视野来省思治身与理国的关系,以理身为理国的参照系。他说:“天真皇人谓黄帝曰:未闻身理而国不理者。夫一人之身,一国之象也。胃腹之位犹官室也,四肢之别犹郊境也,骨节之分犹百官也,神犹君也,血犹臣也,气犹民也。知理身则知理国矣。爱其民所以安国也,其气所以全身也。民散则国亡,气竭则身死,亡者不可存也,死者不可生也,所以至人销来起之患,理来病之疾,气难养而易浊,民难聚而易散。理之于无事之前,勿追之于既失之后。”(《道德真经广圣义》)“爱以身为天下者若可托天下”,言圣人内爱其神外爱其民也。”杜氏的说法是对葛洪的“理身理国”观的继承与发挥。他从个体(身)与社会(国)的双重层面,对如何重新调整人的生存根基和价值理念的问题作了深刻的反思。

西汉道家严遵对于身国关系有其独到见解。其《老子指

归》曰：“可道之道，道德彰而非自然也。”常道之道是道的本然的状态，是无为之为；可道之道虽是道的直接产物，但却丧失了常道的自然状态，染上人为的痕迹。譬如行路时需要光明，日明者是不道之道常，而操烛者则是可道之道彰。“道者以无为为治”，对于理身而言，无为之为是追求合乎自然的生活方式和生命形态；对于理国而言，无为之为就是要守分如常、随时循理，曲因其当，达到社会有序、与民安息的政治生态。严遵的理身理国观，与老庄的辨析基本是一致的。与《管子》的“身国相拟”主张比较，严氏更明确地从养生学的角度，将身国相互比观：“建身为国，诚以赤子为容，则是天下遵道贵德。”“我身者，彼身之尺寸也；……我国者，彼国之准绳也；人主者，天下之腹心也；天下者，人主之身形也。故天下者与人主俱利俱病，俱邪俱正，主民俱全，天下俱然。家国相保，人主相连。苟能得已，天下自然。”严君的“以身拟国”，系强调国家的功能运作同人体的血气流行具有同质性，故而可以相互比拟。理（治）身的目标是通过对自己身心进行自我调控，让身心保持自然和乐的常态，以提升人格境界和生命精神（赤子为容）。理（治）国之目标，亦在于通过对社会机制的宏观调控，确立相应的价值秩序，从而保持政治生态的相对平衡。

道、儒、释、医、武各家修炼方法的不断相互融合、相互补充，构成了丰富多彩的中国传统人体炼养体系，今天多俗称气功。它们与中医学一样，也由《黄帝内经》奠基。在《黄帝内经》看来，人体由形和神两个方面组成。形为生命的基础，神为生命的主导。养生固然是维护正常的形神统一，包括养形和调神，但调神则更为重要；因为“神”负责调摄全身的生理机能，主宰全身。《素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官也，神

明出焉。”强调心神为一身之主，总管五脏六腑、气血津液、四肢百骸，使之相互配合协调，正常发挥各自的功能。“故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之！”君主英明果断会将国家治理得繁荣昌盛，心神健康清明则能够正常地发挥十二脏腑器官的功能，使全身的生理活动步调一致，顺畅有序。因此养生一定要抓住养心神这个关键。心神的功能旺盛了，整个身体的健康状况就会提高，寿命就会延长。

道家内丹功是当前气功界流行的颇具吸引力的上乘功法，运用于多家气功中。道家内丹流派随历史的发展，有所继承和发扬，虽然道教在近代急剧衰落，但道教内丹修炼精华仍有所发展。虽有南宗、北宗、中派、西派、东派八万四千道法，但当今内丹流派仍以南、北、东、西、中以及三丰派、老华山派等为主。

内丹学亦可称为“性命学”，即一套“性命双修”为特征如何“成仙”的学问。本书从内丹学“性命双修”的宗旨出发，论述“性命双修”所体现的中国形而上学的特征，并从意识与物质、精神与肉体的关系、人生修养与生命境界等方面探索其可能的现代意义。

与外丹相对，古代方士或神仙家以修炼自身的精、气、神为内丹。唐吕岩《敲爻歌》：“内丹成，外丹就，内外相接和谐偶。”宋苏轼《送蹇道士归庐山》诗：“绵绵不绝微风里，内外丹成一弹指。”陈师道注：“道家以烹炼金石为外丹，龙虎胎息、吐故纳新为内丹。”《西游记》第三十一回：“那怪携着行者，一直行到洞里深远密闭之处。却从口中吐出一件宝贝，有鸡子大

小,是一颗舍利子玲珑内丹。”《初刻拍案惊奇》卷十八:“毕竟有一种具有仙骨,结得仙缘的,方可共炼共修,内丹成,外丹亦成。”

当代著名道家养生学家陆锦川先生说:“道家所说的修真修道,其实也是养生理论的发展,也是剖析生命及生存奥秘的性命之学。人类的生命仍然存在着至今犹不能为人们所认识的诸多奥秘,因此这一探索还远远没有完结,还需要后人作进一步的探险。我们不仅要研究外面的物质世界的奥秘,我们更应该研究内在生命世界的奥秘。”是啊!如果我们人类不能把握自身“性命”,不能提升内在生命的质量,我们对外面的物质世界的控制与占有又有什么意义呢?正是在内在性命的探索方面,中国哲学具有不可磨灭的光辉价值;而道教内丹学对性命问题的探索又具有其独特性,因而在我们人类探索性命奥秘的征途上,深入研究、省思内丹学对性命问题的探索及解决办法,无疑具有十分重大的意义。

性命问题在内丹学中非常重要,内丹学也被称为“性命学”。内丹学南宗述其“性命之学”的传承为:“黄帝阐其秘则有阴符,柱下畅其旨则有道德;伯阳殚其蕴则有参同,平叔吐其术则有悟真,至是而性命之学发露无余矣,自后平叔授之,石得之。石授之薛道光,薛授之陈泥丸,而真人之道(按:指白玉蟾)乃授于泥丸先生者。”而张伯端《悟真篇》自序言“故老释以性命学,开方便门,教人修种,以逃生死”,这是以佛道之学皆为“性命学”。《乐育堂语录》原跋称“非阐明性命之学,无以唤醒群迷”,“亦以内丹学为性命之学”。其余如“神仙之学,不过修炼性命返本还源而已”,“炼丹之要,只是性命二字”,“夫学之大,莫大于性命”等等,内丹学文献中对性命问题的强调

比比皆是，真可谓“内外通来性命两个字，了却万卷丹书。”《太极之路》一书不仅研究介绍各丹家对性命问题的种种看法，同时综合研究了内丹学性命问题的现代意义。

人们说，太极曲线就是宇宙中最美的永恒生命线！的确，太极图本是我们中华民族的骄傲。它所蕴含的哲学意义和科学价值早已举世公认，不仅成为中华文化的象征，而且也成为东方文化的象征，更成为人类文化与地球文明的标志。太极图是形象的真理，也是真理的形象。它是我们祖先奉献给全人类的无价之宝。中华太极图是人类文明史上一颗灿烂无比的明珠，它不仅有辉煌的过去，也一定有更加辉煌的将来。真理总是极其简单明了，又极其普通、极其自然的。中华太极图非常圆满地揭示出宇宙的深刻哲理与奥妙“天机”。大千世界，从宏观天体到微观粒子，无不是一分为二又合二而一的，并且都处在不断的运动变化之中。

关于古太极图的渊源，历来有不同认识。从历史上看，朱熹是太极图的第一个发现者和第一个准确的破译者。据史料记载，一说得之于蜀之隐者，或武夷君。宋末元初袁梅说：“朱熹囑其友蔡季通如荆州，复入峡，始得其三图焉。”（《谢仲直易三图序》）后为谢仲直所获。此三图传自彭翁，彭翁传自武夷君。明初赵撝谦《六书本义》最早记载阴阳鱼太极图，赵氏认为：“又天地自然之图……世传蔡之定得于蜀之隐者，秘而不传，虽朱子亦莫之见，今得之陈伯敷氏，当熟玩之。”二说源于《周易参同契》。朱熹曾说：“先天图传之希夷，希夷又自有所传。盖方士技术用以修炼，《参同契》所言是也。”朱熹把太极图破译为一张描述道家内丹修炼的图式，真乃先见之明，石破天惊。



学术研究不仅需要论著在量上的增加,而且更需要在质上的提高。道家 and 道教思想文化的学术研究,不仅需要着眼于宏观的道史、通论,而且更要注意从微观着手,开展断代的、专题性的研讨。只有通过某些重要时期的重要专题的深入研讨,才能真正促进通史、通论性宏观研究水平的提高。这就很需要有脚踏实地、知难而进的精神。掘井必须及泉,吹沙才能见金。已故前辈学者陈寅恪、陈垣、蒙文通等,都很注重专题性研究。陈垣先生甚至多次劝导青年学者应当注意“缩短战线,专精一、二类或一、二个朝代”,“以免空泛而弘廓”。这是很值得我们深思和借鉴的。

圣东博涉敏求,孜孜不倦,访名师习武用功30年。近些年,他致力于祖国道家思想文化的弘扬与研究。这部《太极之路》是以道家修真之术为基点,以传统太极拳为载体,没有采取沿袭成说、排比史料的办法;而是下笨工夫,采山之铜,力求系统、直接地叙述原始资料,在此基础上,慎选各派代表人物和重要修法作为个案,进行较为实际的介绍。圣东敬重前修,择善而从,扬榷诸家,尤重传统;他的整理与阐述,对促进太极拳的深层次研究,提升世人对中华道家修真之术的重视程度,具有补白、拓新的意义。作者自觉地把大德高道丹师的修真置于历时性发展的总态势之中来加以考察,独有会心地指出道家思想的逻辑结构,主要包含着哲学思辨、政治关怀、修炼养生之道这三个主要层面;而中国道家思想的历史发展,也主要是这三个层面的历时性展开与深化。

道家修真博大精深,黄宗羲有云:“盖道,非一家之私,圣贤之血路,散殊于百家。求之愈艰,则得之愈真。”苏东坡亦云:“惟江上之清风,与山间之明月,耳得之而为声,目遇之而

成色。取之无禁，用之不竭。是造物者之无尽藏也……”修道家之内丹更需有此性此心。为了写这篇导读，我翻阅了圣仙大德高真丹师给我们后人留下的道家和道教坟典修真指南，不觉惊叹：危乎！高哉！愿与圣东师弟及同好者共勉。

高挺之

2003年秋月随笔于连滨南山百鉴轩

## 自序

我的太极拳情结是很深的,因为回头看看自己走过的三十年习文习武之路,我所钟爱的还是太极拳,太极拳已经到了与我的工作、学习、生活密不可分的重要地步。对于文娱方面的吹拉弹唱跳,我都是门外汉;对于人们经常玩的扑克牌、麻将,我也只能作壁上观。不过,我也有我的乐趣,因为是太极拳教会了我反观内求的自寻其乐的方法,使我在盘拳的过程中逐渐了解了自我;是太极拳教会了我“天地人三位一体”的整体观,使我在盘拳的过程中不断体验和感知人与天地相和相应的乐趣;是太极拳教会了我对待与流行、与化生之理,使我在充满困难与曲折的生活与工作中将“太极拳”一路打下去,不断地寻求与宣传“和平与发展”的太极思想。所以,当我出版了《太极之光——太极拳心法密钥》一书后,内心仍感到有许多话语要说;这些话语归结为一点,就是我对太极拳归向的思考与体会。这就是我现在奉献给广大的太极拳同道的一

份新的礼物——《太极之路——中华道家修真门径》。

太极拳这一中华文化的瑰宝，其拳架虽然是人类后天之运动形式，虽然与中华道家性命双修之修真大道不可同日而语，但毕竟是道之载体、入道之手段、入道之基础。因为太极拳本身所体现的是实在主义的思想、明心见性的智慧、纯任自然的理趣。从这个意义上说，太极拳之内涵实在称得上是太极“全”，大而无外，小而无内，总天地万物之理，故又不可小而视之。所以，当我想把更多的真实不虚的思考与体会献给诸位同好时，我想起鲁迅老夫子说的话：“地上本没有路，走的人多了，也便成了路。”

人生在世，谁能离开路？人生的基本任务不就是走路吗？即便是社会的变革与前进，不也是围绕着走什么路做文章吗？选择走什么路的问题，关系到方方面面。大到一个国家，小到一个企业、一个家庭，选对了路，国家就强盛、企业就强大、家庭就安宁。我们炼太极拳也一样，选对了路，方法正确，太极拳就能炼有所得、炼有所成。

“路”这个词代表的含义不仅仅是朴实无华、不尚虚夸、实实在在、有所作为、有所取向，重要的在于它包含着关于思想观念、价值取向、主观认识、方法论等方面的内容。

马克思主义的哲学是斗争的哲学，过去就有“斗争就是幸福”的命题。中国人、外国人直至全人类，都知道与天斗、与地斗。在中国一度还加上了一个与阶级敌人斗。现在不提阶级斗争了，但是“斗”还是存在的，诸如争名夺利、争权夺宠、竞聘上岗、竞争上岗等等还是客观存在的，说到底都还离不开这个“斗”字。总之，斗是绝对的，不斗是相对的。那么，如何用积极性的心态去面对这个“斗”字，如何在斗中适时地贯彻社会

主义法制,体现中华民族的传统美德,体现社会主义道德的新风尚,而且不以斗为目的,这些成了当今人类社会新的“哥德巴赫猜想”。

好的方法论能帮助人认识真理、掌握真理;使人更加谦虚、更加进步、更加适应时代的发展、更加符合客观宇宙世界的要求,顺应自然,得享天年。本人以张三丰祖师为楷模,以弘扬道家“济世度人、慈和教化、贵生全生”的思想宗旨为己任,示中华道家修真门径与有缘之士,让知道者在人生的道路上,不做肉体的奴隶,正确演练内家武当太极拳,由拳艺步入道艺,改善和提高生活和生命质量,造福于社会,贡献于社会。

盖学问之大,莫大于性命之道;欲修性命,必悟道德;不知道德则仍不知性命之所在,不知性命则亦不知道德之所在也。书中的观点,仅仅是笔者多年来,在勤学苦读,实修实炼过程中,对太极拳运动的一点点心得体会而已。修真大道,人天玄机,岂是我等愚昧后学所敢搬弄瞎说,因此书中有关道家修真的内容,也只是泛泛地介绍一下,目的是希望通过本书,告诉广大的太极拳爱好者,修炼太极拳到后来阶段,应该步入修真的途径才是圆满的。本人初学声闻,学炼不深,印证不足。谬误疏漏之处,恭请海内大贤高隐、方家大德,不吝赐教,勿晒为幸,是谢是盼不已!

此书出版,得到了来自许多方面的关注与支持。师尊赵增福几次千里传信,体恤嘉勉;国内外同门师兄更是翘首以待,急于一睹;大学同窗高挺之先生乃乐道之人,长于史学、道学、文学之研究,也以美轮美奂之序文寄情相贺;弟子(玄德)郭春懿更为本书出版一事靡费劳神,前后奔走,与师分忧。尤使我感动的是,国内名宿杨思澍前辈,闻知后学有新作即将付

梓出版,除亲笔作序外,还将家内珍藏已有六百年历史的通微显化真人张三丰祖师自画像拍成照片亲赠与我;杨老知后学素喜明月深潭,松涛林海之意境,遂挥毫写下“清风明月”精品墨宝相赠与。诸般真情厚意,在此均深表谢意。

正值此书即将问世之际,惊悉我的恩师之一——阎景泰(1916年农历四月二十三出生)于2003年8月28日14时57分年老辞世,享年88岁。我于1986年曾拜于阎师门下,得获北派老螳螂拳架法要。想阎师并无多少文化,2001年的元旦前夕,老人家知道我要赶到沈阳看望他,阎师回忆一生授徒习武的经历,日有所感,竟然夜梦佳句:“千里寻高友,万里送佛诚,永记皇天恩,世代福不休。”人生有限,师恩难得,权借此书之问世,告慰阎景泰恩师在天之灵。

武当太极门弟子,赵堡大架第十二代传人,梅鹤楼主——薛圣东

黄帝纪元4700年即公元2003年9月11日

农历中秋节记于滨城梅鹤楼之悟理堂

(注:作者一贯主张严谨的治学原则,以负责的心态奉劝读者诸君——以太极拳入道,由入道而求真,应当遵循传统的方法。对本书功法,不可自学自专,盲修瞎炼,宜有过来自经验的师友指导与帮助,循序渐进,避免出现较大的对身体健康构成影响的偏差。诸位前辈与同道,若对本书有批评意见,欢迎赐教。)

通信地址:辽宁省大连市中山区人民路95号401室,邮政编码:116001

电子信箱:[paulxue@mail.dlptt.com.cn](mailto:paulxue@mail.dlptt.com.cn)

[paulxue@lnhx.lfic.com.cn](mailto:paulxue@lnhx.lfic.com.cn)

# 目 录

第一篇 中华道家修真传统渊源简言·····	1
第二篇 中华道家修真传统法派概要·····	7
第一章 文始派·····	7
第二章 钟吕派·····	9
第三章 希夷派·····	12
第四章 南派·····	15
第五章 北派·····	16
第六章 东派·····	18
第七章 三丰派·····	19
第八章 中派·····	25

第九章 伍柳派 .....	26
第十章 青城派 .....	27
第十一章 西派 .....	28
第十二章 中华道家修真传统法派述评 .....	30
 第三篇 中华道家修真典章粹选 .....	33
第一章 《周易参同契》 .....	33
第二章 《人药镜》 .....	49
第三章 《修真传道论》 .....	50
第四章 《灵宝毕法》 .....	97
第五章 《悟真篇》 .....	123
第六章 《玄机直讲》 .....	159
第七章 《修真辨难参证》 .....	174
第八章 《玄肤论》 .....	288
第九章 《道窍谈》 .....	303



第四篇 太极拳与道家修真申述 .....	337
第一章 太极拳源于中华上古导引术 .....	337
第二章 太极拳成于中华道家内丹修炼 .....	338
第三章 太极拳盛于近现代的“社会架” .....	346
第五篇 太极拳修真杂问辨难 .....	348
第一章 修炼太极拳的原因与目的是什么? .....	348
第二章 修炼太极拳应具备哪些必要的条件? .....	351
第三章 修炼太极拳为什么要从起止坐卧处入手? .....	355
第四章 修炼太极拳桩功的关键是什么? .....	357
第五章 修炼太极拳究竟能不能自修自炼? .....	359
第六章 修炼太极拳究竟需不需要偶像? .....	361
第七章 修炼太极拳而盘炼拳架的依据是什么? .....	363
第八章 修炼太极拳必须要练习推手及散打吗? .....	367

第九章 修炼太极拳真的能包治百病吗? .....	371
第十章 修炼太极拳为什么要读书与炼功并举? .....	373
第十一章 修炼太极拳为什么必须要修炼静功? .....	376
第十二章 修炼太极拳得理得法后有哪些效验? .....	378
第十三章 传统的赵堡太极拳有怎样的风格特点? .....	381
 第六篇 太极拳方便法(三环功).....	391
第一章 太极拳方便法(三环功)名称谱诀.....	391
第二章 太极拳方便法(三环功)动作图解.....	393
第三章 太极拳方便法(三环功)注意事项.....	412
 笑看名利真修炼 甘于寂寞真清静(跋).....	413

## 第一篇 中华道家修真传统渊源简言

中华祖先在自己的人文环境中,发现并逐步完善了认识宇宙自然与生命的“道”文化体系。这种“先天地生”的“可道,非常道”的“道”,统驭着宇宙万物,这一伟大学说已越来越被现代科学与西方宗教所接受。中华祖先所创造的灿烂的人类文明历史,已不是通常所说的五千年文化,因为考古学已经发现中国文字的历史是 9700 多年。党中央于 1995 年启动夏商周断代工程,于 1999 年年底完成,继之又启动了五帝断代工程。近万年的中华文明史必将以其本来的面目展现在世人的面前。

鲁迅先生曾说:“中华文化的根柢在于道教。”这道出了道教“综罗百代,广博精微”的包容万象、融会异质的民族特征。道教作为中国土生土长的宗教,依托于道家的学说,结合上古的巫祝,并逐渐融合印度佛教的相关内容,而不断发展起来。道家又借助于道教的宗教形式而得以延续道门中的传统医药、堪舆、数术、武技、修炼功法等等,它们与道教有着水乳交融般的关系。1936 年,著名道学家陈撄宁先生以如椽之笔,亲撰《中华道教会宣言》,在表达其爱国爱教,追记中华先贤的思想与情怀的同时,阐述了道教在中华传统文化体系中的地位与影响。

“……道教渊源,由来久矣。盖以天无道则不运,国无道则不治,人无道则不立,万物无道则不生,道岂可须臾离乎。



……道教门庭之光辉，亦是中华文化之遗产，……请慢嗤迷信，须知乃昔贤抵抗外教侵略之先锋，切莫笑空谈，应持作今日团结民族精神之工具。嗟夫！世变已亟，来日大难，强敌狼吞，群夷鸱顾，此何时耶。倡本位文化救国说者，故一致推崇孔教矣，然孔教始于儒家，儒家出于道家，有道家遂有道教，试以历史眼光，观察上下五千年本位文化，则知儒家得其局部，道家竟其全功，儒教善于守成，道教长于应变，事实具在，毋庸自谦。故尝谓吾国，一日无黄帝之教，则民族无中心；一日无老子之教，则国家无远虑。先武功，后文治，雄飞奋励，乃古圣创业之宏观，以柔弱，胜刚强，雌守待时，亦大智争存之手段。……道教倡唯生学说，首贵身体健康，可使现实人生，相当安慰。……道教基于民族，苟民族肯埋头建设，眼前即是天堂。”

道家古称黄老之学，从轩辕黄帝问道于广成子，演道于崆峒山起，迄今黄帝纪元已是 4700 年。而黄帝之前的炎帝、炎帝(神农氏)之前的伏羲族(华胥氏)等上古文明史最少也有 15000 年。今天，海内外的中华子孙常自称炎黄子孙或羲黄子孙，并以中华民族拥有自伏羲、炎黄二帝、老子、庄子一脉相传的道家文化法统而自豪。1937 年抗战爆发前夕，一代领袖毛泽东手书祭文，向轩辕黄帝宣誓：“维中华民国二十六年四月五日，苏维埃政府主席毛泽东和抗日红军总司令朱德敬派代表林祖涵，以鲜花时果之仪致祭于我中华民族始祖轩辕黄帝之陵。而致词曰：

赫赫始祖，吾华肇造；胄衍祀绵，岳峨河浩。

聪明睿知，光被遐荒；建此伟业，雄立东方。

……”

中华道家之学广博精微，成了东方智慧的象征，吸引着越



来越多的中国人、外国人的关注与喜爱。作为道家核心内容与精华的修真之术发端于上古，开宗于羲黄，理成于老子，发展于庄周及汉末之魏伯阳，弘传于唐宋之钟离权、吕洞宾、陈抟等，盛行于宋元之际；其代表人物是被后世尊称谓“南宗五祖”与“北宗七真”的张紫阳、白玉蟾、王重阳、邱处机等，完善和广传于明清之际。其主要内容是：天地人合一为前提的性命双修长生久视先天大道，即所谓人道复归天道的逆修之道。阐述这一逆修之道的是中国古典三大哲学体系：太极阴阳学说、五行生克学说、八卦变易学说。作为涵盖了五行生克学说与八卦变易学说的太极阴阳学说，更是主张返还本原之理，用无极——有极——太极——无极，阐述宇宙生命无生无灭之生化化。中华上古祖先在求生存的过程中，通过蚂蚁搬家、燕子低飞、蛇鳞迁徙等等飞禽走兽的行为变化，逐步发现自然事物之间存在的相互必然的联系，即所谓阴阳相感、内外相应、同类相和等现象，逐步掌握了察万物之象以知吉凶，“观天之道，执天之行”的生产生活方式。《周易·系辞》曰：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”《黄帝内经》记载道：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”

中华道家修真之学是穷理尽性以至于命的关乎完善人的性命的学问与功夫。它是中华道家留给人类的揭开生命奥秘的一把金钥匙。《云笈七签》卷四有云：“修真之道，开通六府五官，受灵咽气思真，芝苦自生，胃管结络，神澄体清，玉辇立至，白日登晨。”另据《中华道教大辞典》第八卷注释，修真



即“修道”，潜心一志，修炼求真。司马承祯《坐忘论》云：“修道之初，要须安坐，收心离境，住无所有，不著一物，自入虚无，心乃合道。故经云，至道固执，中寂所用，神用无方，心体亦然，源其心体，以道为本。但为心神被染，蒙蔽渐深，流浪日久，遂与道隔。今若能净除心垢，开释神本，名曰修道。”所以，修真与修道密不可分，修真者必要明道，修道者必要求真，二者乃为一体。

修真就是真修真炼恒诚一贯，是唯生的，是唯象的，是来不得半点虚假的关乎完善人的性命的学问与功夫。道家所追求的长生久视并非永生永视，驻世不坏；清心寡欲并非死心绝欲，离尘离世。存在的就是合理的，只有生命延长了，才能多修多证，才能体会生命之真常在。修真的内容是道，修真的目的是得道。道家修真原与道教没有任何联系，它是游离于宗教之外的一种民间修炼活动，俗称在家修炼，在家得道，是称道家。由于道家一些修真有成的人物被后来形成的道教奉作了神灵，再加上历代封建帝王出于长生不老、永享富贵的一己利益考虑，往往屈尊就驾于道家一些修真有成的高真大隐，许以高官厚禄，无形中促使道教人士热衷于修真，利用道家修真的神秘以吸引统治阶级与广大的信众；另一方面，道家修真之士，也利用道教的宫观与礼仪，以营造其修真的清静。于是形成了由来已久的道家与道教若即若离的水乳交融的特殊关系。道家讲理性、有学理、主无为、成自然，借助或依赖道教而存在。道教讲迷信、有教理、主有为、成鬼神，是因人的情感需要而出现并存在的。

道理有顿悟与渐悟之分，但修真之途是渐进的。放下屠刀，立地成佛，普度众生，人人得度，均是因缘说法、劝人从善



的一方情愿之说。几千年来,道儒释三家都提倡积功累行,积德修炼就是明证。但在具体的修炼方面,其传承上历来极为隐秘,都有所谓显学与隐学之分。儒家经典《论语》就讲道:“夫子之文章可得而闻也,夫子之言性与天道,不可得而闻。”道家修真典籍葛洪的《抱朴子·勤求》一文提到“天地之大德曰生。生,好物者也。是以道家之所至秘而重者,莫过乎长生之方也。故血盟乃传,传非其人,戒在天罚。”至于释家修炼除明言密宗以外,更有释迦牟尼佛灵山拈花,而迦叶金公一笑,留下教外别传之典故。道家修真,历史上有:导引、服气、服食、房中、方术、神仙术、炼丹术、丹道学、修炼学等称谓;更有下一等权宜之术曰养生术、气功、保健法等,其实均为修真之余事。总之是言修真之道高深,修真之法精妙,释家形容为教外别传,道家乃称教内真传。就现实而言,把关乎完善人的性命的学问与功夫称为道家修真学,较容易为今天的人类所接受。

求真务实,是人类社会实践与科学实验的永恒的主题与原则。所谓:修真之理至简而常人昏妄巧智不觉;修真之法至易而常人难有恒心持守;修真之法至秘而常人难遇明师传授。古人也曾言:“知道易,信道难;信道易,明道难;明道易,行道难;行道易,成道难;小成易,大成难。若使不难,则天下皆至人矣。”道家修为讲究盗夺天地日月之机,逆转阴阳;以天地为大鼎器,以自身人体为一小鼎器,以人身三宝精气神为药物;练后天返先天,以后天见先天,四个阴阳,内外两个消息。由常定的一生二、二生三、三生万物,变为三合为二,二合为一的逆返状态,从而减缓生命细胞的衰老过程,达到延年益寿、得享天年的目的。古人在修真典籍中是这样描述修真过程的,即“以身为坛炉鼎灶,以心为神室,以端坐习定为采取,以操持



照顾为行火，以作止为进退，以断续不专为堤防，以运用为抽添，以真气熏蒸为沐浴，以息念为养火，以制伏身心为野战，以凝神聚气为守城，以忘机绝虑为生杀，以念头动处为玄牝，以打成一块为交结，以归根复命为丹成，以移神为换鼎，以身外有身为脱胎，以返本还源为真空，以打破虚空为了当，故能聚则成形，散则成气，去来无碍，逍遥自然矣。”

“执天之道，以行人事。”道家思想中这些顺应自然、利用自然、自力更生的合理的内核，今天正在进一步地被现代科学逐步所证实，正在更广泛地被人们所接受。至于得道升仙，乃是中华道家先贤与天地抗衡，在修真之路上不懈进取的美好理想，是道家先贤对得享天年者的美好赞誉。因此用“与道同行、与时俱进、与人同修”的精神与思想给中华道家修真下个定义，那就是中华道家修真就是人体炼养学，其主要内容是：

- 以中华道家传统修真术为底蕴；
- 以现代中西医研究成果为参照；
- 以积极向上的科学思想为引导；
- 以身体力行的实证实修为实践；
- 以性命双修，动静相和为内容；
- 以良能发挥，健康长寿为目的。



## 第二篇 中华道家修真传统法派概要

道家修真源远流长,开宗于羲黄,理成于老子。由老子首传尹喜(尹文始)开创文始派后,后世支派纷呈,以至千门万户。对后世修真影响巨大且具有划时代意义的是被后世的道家与道教尊奉的“钟吕老祖”、“陈抟老祖”、“南宗五祖”、“北宗七真”及融会道儒释之学而成近代道家修真巨匠的张三丰祖师。他们均是得道而高标隐逸、不慕荣利;或入世而不迷,和光混迹,大隐市廛;或出世而不惑,驻世而不执,而成为后人修真之典范。

道家修真内容,总不离三元丹法,即天元、地元、人元。修真清静、炼虚空阴阳而达人天阴阳相合者为天元大丹;人身阴阳双修而返还先天者为人元金丹;天元大丹与人元金丹后世统称为内丹或金丹。炼五金八石成丹丸而服食者为地元神丹也称外丹(此为今天修真者所不取)。在内丹或金丹的修证中,有文始派最高,少阳派最大之说。自文始派与少阳派脉脉宗传,而有后世之南北二宗和东、西、中、三丰、伍柳各派等。

### 第一章 文始派

文始派以关尹子为宗祖。尹文始,姓宓,名喜,字公文,今甘肃天水人,生活于春秋末期。丁巳岁,四月初八日吉时降生。生平乐道,不求闻达,尝为函谷关令,故称关尹喜。精天



文，谙数术，一日登台观天，见紫气东来，夜观天理星，西行过昴，问占，知有圣人过关，遂备香案恭候。时太上真君老子到关，尹喜拜之并执弟子礼，曰：“子将隐矣，强为我著书。”老子著《太上道德真经》五千言，传与关尹喜。尹喜遂隐居终南山之阴，人称为终南隐圣，由此产生了文始一派。尹传麻衣先生（李和，道号初阳）；李传希夷先生（陈抟）；陈传火龙真人（贾得升）；火龙传张三丰，三丰祖师隐武当，此派更为高隐，故又称犹龙派。文始派以虚无为本，养性为宗，功夫下手即从最上一层炼神还虚做起，主张修一己真阳之炁，合天地真阳之炁，以自身合自然，而归于虚无的修真之道。教人无所有，无所为，无所执，虚之极而无极，而成无上至真之妙道，顿超直人，性命同修。文始派以《太上道德真经》、《文始真经》、《南华真经》为丹法要旨。数千年来述文始之道最精者，莫过于庄子，其《庄子·外篇·在宥》引上古真人广成子教黄帝之言曰：

“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。

无视无听，抱神一静，形将自正。

心静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。

目无所见，耳无所听，心无所知，汝神将守形，形乃长生。

慎汝内，闭汝外，多知为败。

我为汝遂与大明之上矣，至彼至阳之原也；

为汝人于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。

天地有官，阴阳有藏。慎守汝身，物将自壮。

我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”

道家长生久视修真之理，和盘托出，秘义尽泄，后世丹经所言无过于此。庄子之学，大扬黄老道家宗风。



## 第二章 钟吕派

道家自唐末五代以后至宋初,修真一道已由外丹烧炼而转入内丹之修炼,钟离权、吕洞宾两真人大力倡导内丹修炼,流传下修真的功法及内丹著作,形成了早期较完备的独立的修真体系,并逐步演变为后世修真各派。由于后世道家人士与道教信徒对钟吕师徒的推崇与神化,所以,后世凡讲内丹修炼之道者均以钟吕为宗,钟吕两位真人也成了内丹修炼的开创性人物。钟吕金丹派得自于汉代王玄甫真人,后来道教全真派为弘教显派的需要,奉五位真人为神仙,并尊为道源祖师,称“北五祖”,有初祖王玄甫、二祖钟离权、三祖吕洞宾、四祖刘海蟾、五祖王重阳。全真掌教大宗师张志敬曾上表朝廷,请予封赠。至元六年即公元 1269 年,元世祖忽必烈下诏敕封:

“教主东华紫府少阳帝君;  
钟离正阳开悟传道真君;  
吕真人纯阳演正警化真君;  
刘真人海蟾明悟弘道真君;  
王真人重阳全真开化真君。”

因此王玄甫所传修真一派也称少阳派,所以有文始派最高,少阳派最大,少阳传正阳,正阳传纯阳之传承说。

吕洞宾本名琼,字伯玉,一名绍先,学道后更名为岩,字洞宾。关西河中府承乐县(山西省永乐县)人。生于唐德宗贞元十二年(公元 797 年)四月十四日。幼时马祖相之,言:“遇庐则居,遇钟则叩。”后来他果然在庐山修炼,遇钟离权,拜而为



师。会昌三年，年 46 岁，两次应试不第而名落孙山。咸通初年，奉亲命，再赴长安应试。一日于店中饮酒，慨然叹曰：“何日得第，以慰亲心，何日得道，以慰我心。”时钟离老祖闻而笑曰：“郎君亦有出尘之志耶？”并于壁上偶书三绝句——

其一云：坐卧常将酒一壶，不教双眼识皇都。

乾坤世界无名姓，疏散人间一丈夫。

其二云：得道真仙不易逢，几时归去愿相从。

自言住处连沧海，别是蓬莱第一峰。

其三云：莫厌追欢笑语频，寻思离乱可伤神，

闲来屈指从头数，得到清平有几人。

吕洞宾见其状貌奇古，诗意飘逸，再三邀其同饮，钟离权也请他题诗言志。吕洞宾题道：

“生在儒家遇太平，悬缨垂带布衣轻。

谁能世上争名利？臣事玉皇归上清。”

钟离权阅诗暗喜，自我介绍说自己住在终南山中，问其是否愿意同去学道。吕洞宾考虑家中妻子儿女，不敢答应。钟离权便让他先就枕而卧，亲自去为他烧黄粱饭。吕洞宾不知不觉进入梦乡，梦到自己中举赴京，状元及第。从郎署、瞿攫台谏、翰苑、秘阁一直升迁，两次娶富贵家女，生子育孙，荣华无比。这样过了几十年，权势越来越大。忽然落了重罪，家产被抄，妻离子散，流放岭南。一人立于风雪之中，方叹人生之无常。忽然梦觉，此时饭还没有烧熟。后人“黄粱美梦”之典，即来于此。钟离权含笑吟道：“黄粱犹未熟，一梦到华胥。”吕洞宾大惊：“先生知我梦耶？”钟离权向其言富贵变化无常、人生短促如梦之道理，吕洞宾闻言大悟，于是向钟离权拜求度世之法。钟离权回答说时候不到，飘然离去。吕洞宾从此弃儒



归隐，无心功名利禄。

此后钟离权为了考验吕洞宾的素质，曾经十次试他。有：亡其全家、买货短钱、丐者责骂、使虎扑羊、少女求寝、挖地得金、以金替铜、诈死得道、猛浪掀船、夜叉索命等等，而洞宾皆不为所动。钟离权于是授以《灵宝毕法》及灵丹数粒，吕洞宾依法修炼，后来又得火龙真人传授天遁剑法。成道之后，吕洞宾遵守当初对钟离权许下的誓言，必欲度尽天下众生。于是走遍全国各地，到处济世度人。奇功圣迹，屡有显验，各地有关他的传说，也就越来越多。以吕祖“屡著灵异”而获历代帝君之频频诰封。

钟吕的著作传世较多。但后人托名之作也较多。实为钟吕二真之作的，一般认为有以下几种：《破迷正道歌》、《灵宝篇》、《秘传正阳真人灵宝毕法》、《百问篇》、《百字碑》、《指玄篇》、《肘后三成篇》、《修真传道论》，后人汇集成书为《吕祖全书》，以成万世不朽之作。《吕祖百字碑》、《吕祖大觉歌》乃传世之作，对修真极有指导，后人多有注释，今录之于后，以飨读者。

### 《吕祖百字碑》

养气忘言守，降心为不为。动静知宗祖，无事更导谁？  
真常须应物，应物要不迷。不迷性自住，性住气自回。  
气回丹自结，壶中配坎离。阴阳生反复，普化一声雷。  
白云朝顶上，甘露洒须弥。自饮长生酒，逍遥谁得知。  
坐听无弦曲，明通造化机。都来二十句，端的上云梯。

### 《吕祖大觉歌》

昏昏睡，昏昏睡，尘世之中人人醉。  
醉里不知天地宽，昏昏醒醒中不遂。



黄金累累腰下系，犹说当前不如意。  
战名争利何日既，劳苦终身难自计。  
我在深山整日寐，哪管人间争战会。  
不强求，不越位，白云高卧饶滋味。  
阊门内外有消息，天南地北无穷戏。  
只要识得出处义，且去，且去，  
归到终南还自睡。

### 第三章 希夷派

文始派传至麻衣道人，麻衣道人又传陈希夷，后来少阳一派刘海蟾也以丹法传陈希夷，两派于斯一汇，而成希夷派。

陈抟，字图南，自号扶摇子。因出身低微，生卒年史无定论。传说生于唐末，五代北宋时道士，安徽亳州真源人，宋太宗赐号“希夷先生”。曾两度科举不第，名落孙山，遂悲愤万分，心灰意冷，萌生断尘修道之念。自言尝遇孙君仿、鹿皮处士，得闻仙术，故而志向高远。《太华希夷志》载，陈抟曾揽镜自鉴云：“此生非仙即帝。”有《隐武当山诗》可略窥一斑：

万事若在手，百年聊称情。

他时南面去，记得此名山。

陈抟老祖曾于周世宗柴荣病故后，率随从数百人欲进京图南面帝，岂知后周大将赵匡胤于陈桥驿兵变，黄袍加身，废周而立宋。陈抟老祖遂慨然而归华山，绝意永为道士。后曾授宋太祖“杯酒释兵权”、“一汴、二杭、三闽、四广”之计。宋太宗下诏书及御诗欲请入朝中重用，抟答曰：

“调和四气凭烧药，修炼千万只为安。



黄阁高爵无意恋，闲居住境胜为官。”

后不得不入京朝觐，临行前，麻衣道人赠诗一首，传以对  
待：

“独坐茅庵迥出尘，亦无衣钵日随身。

逢人不话人间事，便是人间无事人。”

陈抟入朝后，为太宗献“远近轻重”治国良策。远者，远招  
贤士也；近者，近去佞臣也；轻者，轻赋万民也；重者，重赏三军  
也。

陈抟老祖得易学于麻衣道人，《太极先天图》得之于吕纯  
阳老祖，其发现《河图》九宫十五之秘，传之于后世；并作《无极  
图》，此图共五层圈，自下而上，以明逆以成丹之道。暗示：得  
窍、炼己、和合、得药、脱胎五段及筑基、炼精化炁、炼炁化神、  
炼神还虚复归于无的四步工夫。陈抟老祖鄙弃符箓小数而深  
究易理象数，开创图解易理之先河，创立先天易学。此学后授  
种放，种放授穆修，穆修传绍康节，陈抟老祖由此而成宋代易  
学体系之开山鼻祖。

庞觉《希夷先生传》称其住世一百九十余岁。希夷老祖睡  
功独特，常示人以长睡不起之态。其道友吕洞宾称言：“传非  
欲长睡不醒也，意在隐于睡，并资修炼内养，非真睡也。”《养真  
经》云：“止有一息，腹中旋转，不出不入，名曰胎息”。明·周靖  
《赤凤髓》对陈抟老祖之睡功作了记载：日间或夜半子时安静  
时，端身正坐，叩齿 36 通，以唤集身上诸神，然后宽松衣带侧  
卧，闭口垂帘，舌抵上腭。并膝，收一足，一手掐剑诀，掩生门，  
一手掐剑诀，曲肱而枕之。眼对鼻，鼻对生门，合齿，开天门，  
闭地户，心目内观，坎离会合，内日月交精也。如鹿之运督，鹤  
之养胎，龟之喘息。陈抟老祖之睡功，除胎息高妙高深外，其



关键大要乃为“睡心”。

**陈抟老祖《对御歌》**

臣爱睡，臣爱睡，不卧毡，不盖被；  
片石枕头，蓑衣覆地。  
南北任眼，东西随睡。  
轰雷掣电泰山摧，万丈海水空中坠，  
骊龙叫喊鬼神惊，臣当凭时正鼾睡。  
闲想张良，闷思范蠡，  
说甚曹操，休言刘备，  
两三个君子，只争些小闲气，  
怎似臣，向青风岭头，白云堆里，  
展放眉头，解开肚皮，打一觉睡！  
更管甚玉兔东升，红轮西坠。

**陈抟老祖《励睡诗》**

常人无所重，惟睡乃为重。  
举世皆为息，魂离神不动。  
觉来无所知，贪求心愈动。  
堪笑尘中人，不知梦是梦。  
至人本无梦，其梦本游仙。  
真人本无睡，睡则浮云烟。  
炉里尽为药，壶中别有天。  
欲知睡梦里，人间第一玄。

**陈抟老祖《三十二字蛰龙法睡诀》**

龙归元海，阳潜于阴。  
人曰蛰龙，我曰蛰心。  
默藏其用，息之深深。





白云高卧，世无知音。

希夷派后世也称陈抟老祖派、老华山派，该派留有字诀：

虚度玄明月，朗然雷随风，

蓬莱真清静，道德中可东。

性定发祥泰，阴阳妙法通，

龙虎交变化，乾坤惟满充。

金木还本体，来往运全功。

## 第四章 南派

也称道家(教)南宗，由张紫阳开其法派，张紫阳即张伯端(984-1082)北宋道士，又名用成，字平叔，号紫阳山人。浙江天台人。1069年(神宗熙宁二年)于成都遇刘海蟾，被授以金液还丹之诀，并告曰：“来日遇开枷解锁之人，应传以金丹口诀，余皆万不可传。”张得道后，普传道法几百人众，但未遇中意之徒，且三次误传非道之人，而遭天谴惩罚。于是发誓不敢妄传，遂用隐语作律诗九九八十一句，称名《悟真篇》，其中七言四句韵十六首，以表二八之数；绝句六十四首，按《周易》诸卦；五言诗一首，以象太乙。续添西江月十二首，以周岁律。作禅宗歌颂杂言三十二首，附于其后，欲以诸佛经妙用广其神通，以真如觉性遣其妄幻，留待宿有仙骨之人读书自悟而求师。以三教同道，撮合三教之精要，以钟吕老祖内丹派为中心而创道教南宗。主张先炼术，后炼心，名为传命，实则传性，直归性命双修先天大道。外人不知，所以有南宗“先命后性，以命功人手而以性功了道”之说。

南宋以后，张伯端被尊奉为道教南宗祖师，列南五祖之



首，称紫阳真人。其《悟真篇》被奉为南派修真之圣经，被后世誉为“丹经之王”，与“万古丹经之祖”《参同契》，并为道家之正宗修真法本。张紫阳传南二祖石泰；石泰传南三祖薛道光；薛道光传南四祖陈楠（陈泥丸）；陈泥丸传南五祖白玉蟾。南宗一脉，正如紫阳真人在《悟真篇》中所言：“此后若有根性猛利之士，见此篇，则知伯端得闻达摩六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也”。其南五祖白玉蟾倡修禅理以入道，明为修命实为修性，于后世影响最大，其清静功夫为后世全真所仰，南五祖所留著作均被后世修真之士奉为圭臬。

## 第五章 北派

也称道家（教）北宗，启始为王重阳创全真教，与南宗同宗同源，均是钟吕嫡传。该派大兴于邱处机开创全真龙门律宗。王重阳，陕西咸阳大魏村人，诞生于北宋徽宗政和二年（公元1112年）。48岁时，抛弃妻儿，遁入玄门改名王喆。于陕西户县境内甘河镇遇吕洞宾和汉钟离之化身，后再幸遇吕祖得授修真口诀，后得刘海蟾之点化。1167年王重阳火烧茅庵，出外云游，开始创教授徒，在众多的门人中，有威者惟七人，即丹阳真人马钰、清静散人孙不二、长真真人谭处端、长生真人刘处玄、长春真人邱处机、玉阳真人王处一、广宁真人郝大通。此七人，时称“北七真”又谓“七朵金莲”。

王重阳曾训诫丹阳曰：“凡人学道先须依此十二字，断：酒、色、财、气；攀、缘、爱、念；忧、愁、思、虑。自今后更无言可说，如不依此，便做真丹，性命亦不能了。”北派主张“先性后命”，即先炼心而后炼术，以虚无为入道之根基，性命合炼，三



宝凝结，归于先天大道。公元 1169 年 10 月，王重阳羽化，驻世 58 载，临终前曾吟诗：“一灵真性在，不与众人同。”其全真庵长歌云：

气血转流浑不漏，  
精神交结永不津；  
慧灯内照通三耀，  
福注长生出六尘。

具体地解释了所创全真的含义。

“北七真”均创派弘道，如郝大通创华山派、邱处机创龙门派等，均各有成，影响后学。其中长春真人邱处机广招门徒，遍建宫观，使全真道发展到了鼎盛时期，奠定了北宗的基础。该派以清静孤修为主，微妙玄通，旁涉禅宗，广大悉备。受到后世帝王的推崇，清乾隆帝就曾赠白云观一副对联：

万古长生，不用餐霞求秘诀。

一言止杀，始知济世有奇功。

给予邱处机以极高的评价。全真派留有龙门正宗薪传百字颂：

道德通玄静，真常守太清。  
一阳来复本，合教永圆明。  
至理宗诚信，崇高嗣法兴。  
世景荣维懋，希微衍自临。  
微修正仁义，超生云会登。  
大妙中黄贵，圣体全用功。  
虚空乾坤秀，金木性相逢。  
山海龙虎交，莲开现宝身。  
行满丹书诏，月盈祥光生。



万古续仙号，三界都是亲。

## 第六章 东派

东派为明嘉靖隆庆年间，江苏扬州兴化人陆西星(1520 - 1606)所创。陆西星，字长庚，号潜虚，又号方壶外史。少为儒学生员，志在科举，博学善文。因九次乡试未能中举，乃弃儒入道，周游各地。自称嘉靖二十六年(公元1547年)吕祖降临其“北海草堂”二十日，亲授丹诀遂得内丹真传，于是“谢去亲知，长啸入栖霞山”隐居著述。其主要著作有：《南华副墨》、《悟真篇注》、《方壶外史》、《三藏真诠》等著作。其中《方壶外史》为汇编，收有《周易参同契测疏》、《参同契口义》、《黄帝阴符经测疏》、《无上玉皇心印经测疏》、《崔公入药镜测疏》、《吕公百字碑测疏》、《金丹大旨图》、《老子道德经玄览》、《金丹四百字测疏》、《龙眉子金丹印证诗测疏》、《玄肤论》、《七破论》、《金丹就正篇》、《长春真人青天歌测疏》、《悟真篇小序》等十五篇内丹学论著。晚年研习佛经，著有《楞严经说约》、《楞严经述旨》等。陆西星虽为修真之人，但并不属全真教徒，生前也未创宗立派；但其内丹学说自成一家，有南北二宗所未及之处，与一般做功夫无须做学问，闭目不看圣贤之书，盲修瞎炼之流大有区别，对后世影响很大。因其活动主要在江浙一带，因此后人称之为内丹东派。

东派力主阴阳同类双修，其诀要上乘，较印度瑜珈术与密宗双修之法有过之而无不及，决非三峰采战之流所能比拟。其上乘丹法主在用鼎而不采战，铸剑而不入炉，妙在隔体神交。东派虽自称丹法出自吕祖，但实际上仍是理承南宗。在

修持上从筑基炼己,摄心修性入手,性命双修,得其至诀,同样还丹只在片时。但该派传承密之又密,深隐不显。被后世称为东派代表作的有:明末孙汝忠著《金丹真传》、清代的傅金论著《证道秘书十七种》等。

## 第七章 三丰派

张三丰,名全一,字君实、君宝、玄玄,号三丰、昆阳、张邈邈等。辽东懿州(今辽宁省彰武西南,近年有考据称在辽宁阜新附近)人。其母林氏,梦斗母元君以手招人,并有仙鹤飞抵屋顶,长啸三声,遂生下三丰祖师,时南宋理宗淳祐七年(公元1247年)四月九日子时。三丰祖师生而禀赋不凡,幼拜碧落宫白云禅老张云庵为师,专习道经,兼习儒、释之书。聪慧过人,经书过目不忘,十九岁即补中山博陵令,游葛洪山,忽萌访道参玄遁世之念。三十九岁时,父母去世,遂绝意仕途奉归辽东懿州。此间因游旅防身需要,也精于武术。忽遇邱姓道人来访,晓以玄理,于是束装出游,走遍名山古迹,且行且住凡四十载。足迹遍及河南、河北、陕西、甘肃、四川、湖北、山东等地,曾参学于全真教“北七真”之刘处玄、邱处机。中间至陕西宝鸡,看山泽幽邃清静,乃住于此。山有三尖峰,苍润可悦,遂自号三丰居士。公元1314年(元延祐元年),张三丰入终南山修炼,遇陈传弟子火龙真人,得传修真大道,静修四载,奉命辟地修炼。后又混迹民间炼性十年,泰定甲子(公元1324年)春,南登武当山,隐形潜修调神九载,道乃大成。张三丰祖师成道后,龙形天下,周游四海,奇迹繁多。由“明太祖、成祖求之不得”这一历史故事可知,张三丰于公元1416年(永乐十四



年),在成祖求之不得大发雷霆后,为避诏求之祸、俗世之乱,隐太原南裕山下,仍不免官宦之骚扰,万般无奈,只好羽化飞升而去。时间应是成祖末年,即公元1424年左右,住显世间为177年。

英宗正统元年(公元1436年)封“通微显化真人”;成化二十年(公元1486年)特封为“韬光尚志真仙”;嘉靖四十二年(公元1563年)又封为“清虚元妙真君”;天启三年(公元1623年)封为“飞龙显化宏仁济世真君”。

张三丰祖师学识修真,横贯道儒释三教。他提出“尽忠孝,立大节”、“人心绝,道心见”、“行善惩恶”、“修身治国”的思想。他将三教圣人相提并论,将三教经书平等对待,主张三教合一。“仙是佛,佛是仙,一性圆明不二般。三教原来是一家,饥则吃饭,困则眠。”“予也不才,窃尝学览百家,理综三教,并知三教之同此一道也。儒离此道不成儒,佛离此道不成佛,仙离此道不成仙。”“儒也者,行道济世者也;佛也者,悟道觉世者也;仙也者,藏道度人者也。各讲各的好处,合讲合的好处,何必口舌是非哉!夫道者,无非穷理尽性以至于命而已矣。”“故今有两教,无三教。岂有两教?曰正曰邪;奚无三教?盖自有孔老牟尼,乃至无孔老牟尼;虽圣有孔老牟尼,仍非有孔老牟尼。孔故儒也,老故道也,牟尼故释也,然有所分,固究无所分,故以无所分,故必有所合。故不孔亦不老,不老亦不牟尼,尼、孔、老皆名曰道。孔子绝四,老子抱一,牟尼之大空,皆修己也。孔之仁民,老之济世,牟尼之救苦,皆利人也。修己利人,其趋一也。彼世人之别为孔老牟尼者,盖以名分不察实也;抑以形分不按理也;……孔老牟尼皆古圣人。圣人之教以正为教,若分正教,是名邪教。儒家杨墨,道家方士,释家妖



僧，亦三教也，虽分三教，仍一邪也。是故分三教者愚，别邪正者智。”“学真道之人，无分三教。只要敬重灵药，结为灵丹，则养性存神，见性定神，炼性整神，三教皆合为一家也。”三丰祖师以正邪之分三教的三教合一的思想观点，是从前所没有的。三丰祖师著述颇多，他善于用绝句、词、散文、联句以及民间广为流行的唱词、歌谣形式阐发道家思想和修真大义，通俗易懂。三丰祖师弟子李西月辑成《张三丰先生全集》流传后世。

张三丰祖师还首次将内含有养生、开悟、明理、人道玄机的太极门内丹功之外架传出方外，并著《太极炼丹秘诀》留世。三丰祖师传太极不言拳，传道不言丹，乃以度人教化为根本。曰内家拳、曰太极功、曰十三势、曰太极拳等等均为后人之说法，不一而足也。三丰祖师是中华太极拳运动史上继诀开来、功绩卓著的集大成者，被后世太极拳架诸家流派尊奉为太极拳祖师。三丰祖师门下弟子王宗岳传出的太极拳扎根于河南省温县赵堡镇，留下了以蒋发为第一代传人，代代不断、脉络清晰、理论完备，并在此基础上产生了近代多派太极拳架的赵堡太极拳。

后世人们将张三丰祖师留传，并奉张三丰真人为祖师的修真法派，统称为三丰派或者武当派。此派共约有二十派。该派支派林立、传承隐密、清静为本、虚无为宗、自然为用、内执金丹、外示金锋，修炼内容丰富，具有法、财、侣、地、拳、械、药、功系统完整的特点。三丰派所修金丹也称龙虎大丹，乃太上之心宗、希夷之嫡传，是汇集文始派、少阳派之精华及诸家修真之大成，高标隐逸，意境更为高远，故又称犹龙派、隐仙派。三丰祖师所传弟子很多，分成南北两派，著名的有邱元靖、汪锡龄、宋远桥、孙碧云、孙玄清、徐复阳、李西月等等，难



计其数。三丰派对后世修真活动产生的影响极大。其中邈遐派、拉塔派、檀塔派、新宗派俱归于自然派，留有四十字秘谱：

玄云曲瑞静 清虚色自清  
月圆皈命礼 抱意管丹诚  
元妙明至本 大祥理幽微  
参透无中有 方可达希夷

另外，三丰派系的其他各派，也分别有传承排字，兹一并介绍如下：

#### 自然派

惟道然之宗 若守可以隆  
功德归盛泰 万世礼仙真  
本静从玄教 福寿永长兴  
和清仁志点 秉义复元登

#### 三丰派

道德机宏容 真正守长清  
万里功夫守 宗来教芳春  
星月皎天汉 守静默行功  
一德无量念 玄理至仁忠

#### 三丰派

玄云通道居端静 白鹤乘虚向日清  
师资月圆皈志礼 身中抱一管丹成  
太上渊微入妙元 凌云星朗贮壶天  
功候到日方许就 始悟真言信可传

#### 三丰派

大道英勇德 真正守常存  
万疆共福寿 宗派教芳春





### 三丰祖师日新派

大道应永得 守教志常真  
一阳来复本 同静德玄风

### 日新派

此派系光绪八年七月二十日续起  
冲和天根定 涵养易书深  
宝元得正体 归吉万年身

### 三丰祖师蓬莱派

圆通智敏用 是清修觅真  
丹体蓬莱会 保定炼成金

### 榔梅派

孙碧云所创，终南山人，三丰祖师弟子。于永乐年间在武当山南岩宫创立榔梅派，又称本山派，即武当派。留有：

碧天传日月 守道合自然  
性理通玄得 清微古太元  
真静常悠久 宗教福寿长  
庆云冲霄汉 永远大吉昌

### 金山派

创始人孙玄清，后人也称孙玄静，字元玉，号金山，号紫阳，又号海岳山人，系山东莱州府即墨县嶗山人。幼双目失明，出家为僧。后到嶗山明霞洞当道士，又在黄岩宫苦修二十余载。遇三丰祖师，遂拜为师。三丰祖师令其移住嶗山顶峰祖师所居之玄真洞下一小洞内（即今之铁佛洞），又令其每日下山取水一罐。山路陡峭，凶险难行，况孙玄清双目失明，其艰难可想而知。逾三年，三丰祖师传以至道。一日，突见光明，亦即声名遐迩，遂创立金山派；因是在嶗山修炼成真，故又



称崂山派。因孙玄清求雨有验，明世宗嘉靖敕封孙为“护国天师左赞教主紫阳真人”。留有百字传代谱：

玄至一无上 天元妙理生  
体性浮空坐 自然是全真  
常怀清静意 合目得金丹  
道高扶社稷 留名万古传  
弘扬开大化 正法度贤宗  
温良恭俭让 宽仁慈善容  
潜心存本位 密念守规中  
勤修延寿命 内息润黄庭  
安义黍成珠 凝照慧光灵  
冲举云霄外 永与太虚同  
鹤山派

由徐复阳所创，徐复阳，字光明，号太和，又号通灵子。自幼双目失明，初为崂山遇真庵道童。遇三丰祖师，被收为弟子，授秘方，用药三年，双目复明。遇真观道长李来仙为感激三丰祖师恩德，命徐复阳创立新道派，并请三丰祖师赐派名。祖师大喜，忆及每年成群仙鹤飞来遇真观栖息繁衍，又想自己出生前，母亲也曾梦“海天一鹤”飞来一事，遂命名为鹤山派。三丰祖师授以至道，并武当拳术、剑术、医药等，达九年之久，修成大道。留传四十字传代排字诀：

复驾云坎至 崇教道九真  
种正通玄理 福泽自得春  
元阳从心布 萌芽不更生  
体性虚空坐 安然金丹成

### 鹤山派

重临修仙侣 光华常延增  
 乾坤均相配 龙虎交黄庭  
 秉剑立善法 逍遥遇遐龄  
 智慧明日月 还生太和宫  
 另有茸山派等，尚无从可考。

## 第八章 中派

由李道纯开创。李道纯，宋末元初人，字元素，号清庵，别号莹蟾子，都梁人，为南五祖白玉蟾的弟子王金蟾的门人。入元以后自称全真道士。在修真理论与方法上，融南北宗于一体，形成了一套完整的颇具特点的修真理论体系。该派糅和道儒释之学说精华，将清修理论集中为一个字：“中”。李道纯对《尚书》中：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允直厥中”十六字真诀，颇有感悟。他的《中和集》开宗明义：“《礼记》云：喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。未发谓静定，中谨其所存也。故曰中存而无体，故谓天下之大本。”著有《道德会元》、《中和集》、《三天易髓》、《太上天通经注》、《全真集玄秘要》、《无上赤文洞古真经注》等。门人集其言论，编成《莹蟾子语录》，收入《正统道藏》；其“中黄直透，不用前降后升，顿入仙境”之修真法门，返璞归真，与《周易参同契》中所述“黄中渐通理，润泽达肌肤”完全相合，对后世影响很大。后世修真之士多有弘扬，有尹真人高弟著《性命圭旨》；清乾隆年间闵小艮祖师（龙门派十一代弟子，道名一得）编撰有《古书隐楼藏书》、《金盖心灯》；清道咸年间黄元吉祖师著《道德经注释》、《乐玉



堂语录五卷》、《道门语要》等，均为中派之杰出代表。

## 第九章 伍柳派

此派由明末清初的伍守阳、柳华阳所开创。伍守阳(1574—1644)，号冲虚子，江西吉安人。“十龄奋志明经学，得遇重阳祖七篇。十三岁初生异志，念念寻真求出世。十六许可批其文，不向桥门争二试。二十龄名利便休心，儒衣敝履幡然弃。”(《仙佛宗语录·伍真人修真歌》)遇曹还阳得授“仙佛合宗全旨”，又遍考仙圣之书，参悟真谛，著《天仙正理直论》，又著《仙佛合宗语录》。

柳华阳(1736—?)，本为儒生，起家科第，后弃儒如禅，又出佛皈道，“凡三教之师靡不参”，竟未了彻慧命之旨。幸遇伍冲虚师传其秘旨，“豁然道悟，乃知慧命之道即我所本来之灵物。”遂著《慧命经》、《金仙证论》。此派修真，力主清净修持，仙佛合宗。伍、柳皆不言阴阳男女，强调修丹只用先天，忌用后天，尤重“一点真阳”之先天的炼养，认为内药、外药皆原本先天祖炁，所谓外药，是指“祖炁从生身时，虽隐藏于丹田，却有向外发生之时，即取此发生于外者，复返还于内，是以虽从内生，却从外来，故谓之外药。”(《天仙正理直论·药物直论》)所谓内药，是指采外药炼成还丹大药，“全不著于外，只动于发生之地，因其不离于内，故谓内药。”外药为生而后采，内药为采而后生，“实止此一炁而已”。又如对于“鼎炉”，阴阳家多以男女为喻，伍守阳则明言外鼎指丹田之形，内鼎指丹田中之炁。伍守阳在《天仙正理直论》中开宗明义地讲：“是炁液，神也，仙道之所以为双修性命者也。且谓今也以二炁为论，所以

明人生仙佛之理也。”伍、柳既以仙道为宗，又参佛法为用；既证论《黄庭经》、《胎息经》、《坐忘论》，又征引《楞严经》、《大般若经》、《华严经》，仙佛合为一体。与北宗比较，伍、柳派丹法繁琐一些，不像北宗丹法简易，其于炼己、药物、鼎器、火候、效验、任督、防危，以及伏气、胎息、真意、大小周天等无不叙说详明。因其说理浅近，指点显明，加上仙佛共用，因而影响遍及国内外。但于道佛两门之上乘精义，却犹有未尽指出，故而此派功法更合于养生却病之修为。

## 第十章 青城派

相传起始于青城丈人，又有李八百等人习传之。薛道光《悟真篇三注》：“张紫阳仙翁遇青城丈人，授金液还丹之妙道。”意谓张伯端曾师事青城丈人。此派论著有《青城秘录》、《大道玄指》。其功法综合南北阴阳与清修的长处，又上肇关尹子，形成以虚无为体、以简要为用、以平实为功的基本特点。由于此派功法习传多为“密付”，“授受均极不易”，故知者甚少。近人萧天石自称得览《青城秘录》、《青城玉房诀》等，了悉其旨归，在其《道家养生学概要》、《道海玄微》中作了阐述。青城派修炼最重一个“无”字，自“虚无”二字去体认参证。因而主张，功法下手即从最上乘起。修得上乘，中下乘之效验可兼得，无为而有为，无作而有作。该派认为无修而有修，斯为大修；无成而成，斯为大成；无德而德，斯为大德；无有而有，斯为大有。在“清静无为”中突出地讲求心无为，即心性清静无为，反对只求清静于外，不知求清静于内。如此，心性清静无为，便生有为，心清静无功，便生有功。同时，在静观止念过程中



切忌沉思冥想,切忌妄生意象与心象,从而与禅宗的参悟法相区别。青城丹法的“无为”修持集中体现在历代相传的口诀上,即“守无致虚”。其中分三个层次:初步入手功夫为“守中致和”;第二步为“了一化万”;第三步为“万化归一,一归虚无”。然而其“诀中绝”久已不传,故修持者通常难以把握见验。青城功法虽采南派阴阳双修法,但仅限于上乘双修法,即男不宽衣、女不解带,“千里神交,万里心通。”相传青城丈人说:“采补之道,非房中家采阴补阳之事。而系采天地之气以补我之气,系采天地之精以补我之精,系采天地之神以补我之神。因天地之化,以造我化;因天地之命,以续我之命;天地之气不息,则我之气不息矣;天地之化不止,则我之化不止矣;天地之命不坏,则我之命亦不坏矣。因天地之生生不已以成我之生生不已;则天地之命常新,而我之命亦常新矣。”(引自萧天石《道家养生学概要》)这种双修法实际上是心交形不交、情交貌不交、气交身不交、神交体不交。因而青城派之双修法可称为“清修中主双修者”。据萧天石介绍,《青城秘录》中对阴阳逆用法、乾坤返还法、大灌顶法、小灌顶法、阖辟天机法、钩提秘术、铸剑九法、三温鼎法、九温鼎法、采摄秘要、火候详指、炼药九珏、龙虎丹法别川、出神还虚指要等均有详实阐释,尤其对女子修炼法有详尽论述。

## 第十一章 西派

也称大江西派。创始人李西月,四川嘉定府乐山县李家河长乙山人。生于清嘉庆丙寅年(1806-1856),初名元植,字平泉,入道后改名西月,更字涵虚,又字团阳。其名号甚多,有



长乙山人、圆峤外史、紫霞洞主人、卷石山人、树下先生、白白先生等等。幼颖悟习儒，弱冠时为邑庠生，善琴棋，嗜诗酒，因患伤血症，到峨嵋山修养。二十四岁曾遇吕祖而不识，后在峨嵋山禅院遇高人郑朴山先生。郑是孙教鸾真人的高弟，郑不仅为其治病，还告曰：“金石草木只可治标，治本宜用自身妙药，方能坚固。”李闻之大悟，遂拜郑为师。后再遇吕祖及三丰祖师，得受秘传丹法，钟吕金丹真髓。于洞天之中钻窃冥，潜修数载，修炼成真。李西月奉张三丰为祖师，以东派陆潜虚（西星）后身自居，亦宗其丹法而复演之，合隐仙派和犹龙派之精华，而创清虚一派，后人又称西派或大江西派。主张清静立基，性命双修；返本还源，归根复命。以凝神之道，为内丹法门之核心。

李涵虚祖师认为：世界万物自无中来，其变化也是由无开始而又复归于无，“无根之根，即生天生地生人之根。”“先天后天，皆自无中生有，是无根乃有根之原也。”“真灵之体，实从虚无里胚胎。”修道修仙就是身心两忘，万法皆空，“炼丹至于空，已尽善矣。”涵虚祖师继承了东派陆西星及三丰祖师的思想，他认为：道儒释三家，都是以“性命双修”为大旨的。他说：“性命双修，此本为成仙作佛为圣之大旨。”“行深般若，五蕴皆空，丹熟大还，十年面壁，六十耳顺，七十从心，夫而后性命双了，同登空超之境而仙、佛、圣皆成也。”道儒释三家是“道”之三柱，分开来是三，合起来为一。“道不能分，无变化；道不能合，无统宗。是故，以三柱立其极。”“释道言性默言命；仙道传命默传性；儒道则以担荷世法为切，言性难闻，言命有罕，并性命而默修之。”正由于三家的差别，“遂使三家后裔，各就祖派，分为专门，掀天震地，讲起是非……”其原因是三家后裔“不思其



本，而谈其末。”不知“夫以性兼命为一脉；以命兼性为一脉；浑乎性命为一脉，此三脉皆道脉也。及其还无，一也。”

涵虚祖师门人众多，著述丰富，著有《太上十三经注释》、《大洞老仙经发明》、《九层练心法》、《二注无根树》、《后天申述》、《道窍谈》、《三车秘旨》等文章，并集成《圆峤内篇》一书留世。他还编撰合成《张三丰全集》、《海山奇遇——吕洞宾年谱七卷》。李涵虚祖师留有九字传派心诀：“西道通，大江东，海天空。”心诀之中，金丹大旨毕露，天机尽泄，深入无极。

涵虚祖师修道有成，自知终时。其时召家族人宴坐，联句吟曰：“儿女英雄债，从今一笔勾。”吟罢，作偈曰：“清风明月，才知是我。”哈哈一笑，溘然而逝。生前曾言：“程子谓却病延年则有，白日飞升则无；欧阳公谓养生之术则有，神仙之事则无；余以为却病养生，即仙道也。《黄庭经》云：‘仙人道士非有神，积精累气以成真’。”还言：“虚灵不昧则成儒，谷神不死则称道。仙何异焉？三丰先生在元明鼎革间，独全性命于乱世，不求闻达于诸侯，深造以道。”李涵虚与陆潜虚两位祖师，皆非正式全真道徒。著书立说，分创东西两派，可说是道家修真之士隐居民间修炼之结果。李涵虚祖师承学于吕祖和三丰祖师，三丰祖师又为希夷老祖之嫡传；而吕祖更与希夷老祖同源，故西派乃为中门正传大道之学也。

## 第十二章 中华道家修真传统法派述评

中华道家修真之学，源远流长，法派林立，三千六百门，行行出真人，各门各派，各有其长短。而道家修真各派之间，相互交融极为亲和，非常团结，彼此并不诽谤贬低，这也是中华





道家近万年“和”于万物思想的集中体现和优良的道德法统。中华道家修真诸传统法派所流传下来的功理功法，是中华民族有关生命科学的宝贵文化遗产。文殊菩萨有言：“归元性无二，方便有多门。”岂止是道儒释三教可以合一，天下真教皆可归一。所谓天下无二道，圣人无二心。真道无二，大道归一。殊高殊低，贵在修行者真修实炼，真作真为，恒心一贯，毕生而求。经云：“道在圣传，修在己；德由人积，鉴由天。”（碧苑坛经语）但是读书明理，拜师求诀，是古往今来不变的道理与事实“无师不能成大道”，是古来修真的祖训，经云：“由来富贵原如梦，未有神仙不读书。”举凡历史上中华道家修真之士，均为博学鸿儒，如：老子、庄子、魏伯阳、吕洞宾、张紫阳、王重阳、白玉蟾、陆潜虚、张三丰、邱处机、闵小艮、黄元吉、李涵虚等等，莫不是有知识、有师承，决非一般绿林好汉、乡野村夫之流。世上常有妄言修道修真之人，目不识丁，盲修瞎炼，偶尔狂慧小开，则以得道人自居；殊不知以讹传讹，只可做市场营业而论，一朝败露，除无骗钱之来源外，自身性命也未了悟，如经所云：“只知目下哄得人，不觉自身暗憔悴。”实可叹为人生之最大悲剧。

故前人曰：丹经万卷，重在心传；天机口诀，须有师授。

悟真篇经云：饶君聪慧过颜闵，不遇师传莫强猜。

丰祖也曾言：劝贤才，体卖乖，不遇明师莫强猜。

丹经亦言：难！难！难！道最玄，

莫把金丹当等闲，德行未备莫谈玄，

求道须凭德性悟，身心清静是根源，

盲修瞎炼遭魔困，歧路如网万万千。

修真修真，修字当头，真字为本，二者一体，不彼不此，不



可更改。倘若以“求真”、“修为”、“炼真”、“修炼”等行为取而代之，则远离性命根本大道，不足与谈。道家修真所本乎性命兼顾者，是道家区别于他家别派之根本。道家以炼性养命为宗，以神为性，以气为命；神内守则性不为心意所摇，气内固则命不为声色所动。故修真者，于后天的修为必是保精养气存神为务，炼形化谷，化谷生气，炼气生血，炼血生精，炼精化炁，炼炁还神，炼神还虚，炼虚合道。

修真之士，要牢记“道无形、德无师”的道理。修心，立功，立德，诚心寻访明师，惟道是依，远离嘈杂，不修名利。访得明师，得诀归来，参研修真典籍，理法功术并行，实修实炼，做一个性命双修的真修之士，则自然能契合古人“穷理尽性以至于命”的修真理念。

### 第三篇 中华道家修真典章粹选

#### 第一章 《周易参同契》

(东汉)魏伯阳

选自后蜀 彭晓撰《周易参同契通真义》本

##### 周易参同契卷上

###### 乾坤者易之门户章第一

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运轂正轴。

###### 牝牡四卦章第二

牝牡四卦，以为橐籥。覆冒阴阳之道，允工御者准绳墨，执衔轡，正规距，随轨辙，处中以制外，数在律历纪。月节有五六，经纬奉日使，兼并为六十，刚柔有表里。

###### 朔旦屯直事章第三

朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之依次序。

###### 即未至晦爽章第四

即未至晦爽，终则复更始，日辰为期度，动静有早晚。

###### 春夏据内体章第五

春夏据内体，从子到辰巳，秋冬当外用，自午讫戌亥。

###### 赏罚应春秋章第六

赏罚应春秋，昏明顺寒暑，爻辞有仁义，随时发喜怒，如是应四时，五行得其理。

###### 天地设位章第七



天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也；易谓坎离，坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常，幽潜沦匿，变化于中，包囊万物，为道纪纲。

#### 以无制有章第八

以无制有，器用者空，故推消息，坎离没亡。

#### 言不苟造章第九

言不苟造，论不虚生，引验见效，校度神明，推类结字，原理为证。坎戊月精，离已日光。日月为易，刚柔相当。土旺四季，罗络始终，青赤白黑，各居一方，皆禀中宫，戊己之功。

#### 易者象也章第十

易者，象也。悬象著明，莫大乎日月，穷神以知化，阳往则阴来，辐辏而轮转，出入更卷舒。易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦。晦至朔旦，震来受符，当斯之际，天地媾其精，日月相持。雄阳播玄施，雌阴化黄包。混沌相交接，权舆树根基。经营养鄞鄂，凝神以成躯。众夫蹈以出，蠕动莫不由。

#### 於是仲尼章第十一

於是仲尼赞鸿蒙，乾坤德洞虚，稽古当元皇，关雎建始初，冠婚相纽，元年乃芽滋。

#### 圣人不虚生章第十二

圣人不虚生，土观显天符。天符有进退，屈伸以应时。故易统天心。

#### 复卦使萌章第十三

复卦建始萌，长子继父体，因母立兆基。消息应钟律，升降据斗枢。三日出为爽，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如



绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月双明，蟾蜍视卦节，兔者吐光生。七八道已讫，屈折低下降。

#### 十六转受统章第十四

十六转受统，巽辛见平明，艮直于丙南，下弦二十三，坤乙三十日，东北丧其明。节尽相禅与，继体复生龙。

#### 壬癸配甲乙章第十五

壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相应，四者合三十，阳索灭藏。八卦布列曜，运移不失中。

#### 元精眇难睹章第十六

元精眇难睹，推度效符证。居则观其象，准拟其形容，立表以为范，占候定吉凶，发号顺时令，勿失爻动时。上察河图文，下序地形流，中稽于人心，参合考三才。动则循卦节，静则因彖辞，乾坤用施行，天下然后治，可不慎乎？

#### 御政之首章第十七

御政之首，管括微密，开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起，五纬错顺，应时感动。四七乖戾，謬离俯仰。

#### 文昌统录章第十八

文昌统录，诘责台辅，百官有司，各典所部。

#### 日合五行精第十九

日合五行精，月受六律纪。五六三十度，度竟复更始。原始要终，存亡之绪，或君骄溢，充满违道；或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩，乖变凶咎。执法刺讥，诘过贍主。

#### 辰极受正章第二十

辰极受正，优游任下。明堂布政，国无害道。内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光



陆沉，温养子珠，视之不见，近而易求。

#### 黄中渐通理章第二十一

黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，于立未可持。一者以掩蔽，世人莫知之。

#### 上德无为章第二十二

上德无为，不以察求。下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金亦相须。

#### 知白守黑章第二十三

知白守黑，神明自来，白者金精，黑者水基。水者道枢，其数名一。阴阳之始，玄含黄芽。五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华，被褐怀玉，外为狂夫。

#### 金为水母章第二十四

金为水母，母隐子胎。水者金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无。仿佛大渊，乍沉乍浮。退尔分布，各守境隅。

#### 采之类白章第二十五

采之类白，造之则朱。炼为表卫，白里真居。方圆径寸，混而相拘。先天地生，巍巍尊高。

#### 旁有垣阙章第二十六

旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通踟蹰。守御密固，阙绝奸邪。曲阁相通，以戒不虞。可以无思，难以愁劳。神满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。

#### 是非历脏法章第二十七

是非历脏法，内观有所思，履行步斗宿，六甲以日辰。阴道厌九一，浊乱弄元胞。食鸣肠胃，吐正吸外邪。昼夜分寤寐，晦朔未尝休。身体日疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不



得澄清居。累土立坛宇，朝暮敬祭祠。鬼物见形象，梦寐感慨之。心欢意喜悦，自谓必延期，遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万余，前却违黄老，曲折戾九都。

#### 明者省厥旨章第二十八

明者省厥旨，旷然知所由。勤而行之，夙夜不休。服食三载，轻举远游，跨火不焦，入水不濡，能存能亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时，太乙乃诏。移居中洲，功满上升，膺籀受图。

#### 火记不虚作章第二十九

火计不虚作，演易以明之。偃月法炉鼎，白虎为熬枢；汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘。上弦兑数八，下弦艮亦八，两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。铢有三百八十四，亦应卦爻之数。

#### 金入于猛火章第三十

金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明。金不失其重，日月形如常。金本从月生，朔旦受日符。金返归其母，月晦日相包。隐藏其匡廓，沉浮于洞虚。金复其故性，威光鼎乃烹。

#### 子午数合三章第三十一

子午数合三，戊己号称五。三五既和谐，八石正纲纪。呼吸相含育，伫思为夫妇。黄土金之父，流珠水之子。水以土为鬼，土镇水不起。朱雀为火精，执平调胜负。水胜火消灭，俱死归厚土。三性即合会，本性共宗祖。

#### 巨胜尚延年章第三十二

巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。木



土服食之，寿命得长久。土游于四季，守界定规矩。金沙入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆姬成姪女。改形免世厄，号之曰真人。

### 胡粉投火中章第三十三

胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，秉和于水银。变化由其真，终始自相因。欲作服食仙，宜以同类者。植禾当以黍，覆鸡用其卵。以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠？蓬蒿不櫟。同类者相从，事乖不成宝。是以燕雀不生凤，狐兔不乳马。水流不炎上，火动不润下。

### 世间多学士章第三十四

世间多学士，高妙负良才。邂逅不相遇，耗火亡货财。据按依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及矾磁，硫磺烧豫章，泥湏相炼飞，鼓下五石铜，以之为辅枢。杂性不同类，安肯合体居。千举必万败，欲黠反成痴。侥幸乞不遇，圣人独知之，稚年至白首，中道生狐疑，背道守迷路，出正入邪蹊。管窥非广见，难以揆方来。

### 若夫至圣章第三十五

若夫至圣，不过伏羲，始画八卦，效法天地。文王帝之宗，结体演爻辞。夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，迭兴更御时。优劣有步骤，功德不相殊。制作有所种，推度审分铢。有形易忖度，无兆难虑谋。作事今可法，为世定诗书。素无前识资，因师觉悟之。皓若褰帷帟，瞑目登高台。

### 火记六百篇章第三十六

火记六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不孰思。寻





度其源流，幽明本共居。窃为贤者谈，曷敢轻为书？若遂结舌暗，绝道获罪诛。写情著竹帛，又恐泄天机。犹豫增叹息，俯仰缀思虑。陶冶有法度，未可悉陈敷。略述其纲纪，枝条见扶疏。

### 以金为堤防章第三十七

以金为堤防，水入乃优游。金计有十五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余。二者以为真，金重如本初。其三遂不入，火二与之俱。三物相含受，变化状有神。下有火阳，伏蒸须臾间。先液而后凝，号曰黄犇焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年。形体如灰土，状若明窗尘。

### 捣治并合之章第三十八

捣治并合之，持入赤色门。固塞其际会，务令至完坚。炎火张于下，昼夜声正勤。始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。索命将绝，体死亡魄魂。色转更为紫，赫然成还丹。粉提以一丸，刀圭最为神。

### 推演五行数章第三十九

推演五行数，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。

### 名者以定情章第四十

名者以定情，字者以性言。金来归性初，乃得成还丹。吾不敢虚说，仿效圣人文。古记题龙虎，黄帝美金华。淮南炼秋石，王阳加黄芽。贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐所谋。学者加勉力，留念深思惟。至要言甚露，昭昭不我欺。



## 周易参同契卷中

### 乾坤刚柔章第四十一

乾坤刚柔，配合相包。阳秉阴受，雌雄相须。须以造化，精乃舒。坎离冠首，光耀垂敷。玄明难测，不可画图。圣人揆度，参序元基。四者混沌，径入虚无。六十卦周，张布为舆。马就驾，明君御时。和则随从，路平不邪。邪道险阻，倾危国家。

### 君子居其室章第四十二

君子居其室，出其言善，则千里之外应之。谓万乘之主，处九重之室，发号出令，顺阴阳，节藏器，俟时勿违卦月，屯以子申，蒙用寅戌。余六十卦，各自有日。

### 聊陈两象章第四十三

聊陈两象，未能究悉。立意设刑，当仁施德，逆之者凶，顺之者吉。案历法令，至诚专密。谨候日辰，审查消息。纤芥不正，悔吝为贼。

### 二至改度章第四十四

二至改度，乖错委曲。隆冬大暑，盛夏霜雪。二分纵横，不应漏刻。风雨不节，水旱相伐，蝗虫涌沸，群异旁出。天见其怪，山崩地裂。孝子用心，感动皇极。近出己口，远流殊域。或以召祸，或以至福，或兴太平，或造兵革，四者之来，由乎胸臆。

### 动静有常章第四十五

动静有常，奉其绳墨。四时顺宜，与相得。刚柔断矣，不相涉人。五行守界，不妄盈缩。易行周流，屈伸返覆。



### 晦朔之间章第四十六

晦朔之间，合符行中。混沌鸿蒙，牝牡相从。滋液润泽，施化流通。天地神明，不可度量。利用安身，隐形而藏。始于东北，箕斗之乡。旋而右转，呕轮吐萌。潜潭见象，发散精光。

### 昂毕之上章第四十七

昂毕之上，震出为徵。阳造端，初九潜龙。阳以三立，阴以八通。故三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明。三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。盛衰渐革，终还其初。巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危。艮主进止，不得逾时。二十三日，典守弦期。五飞龙，天位加喜。六五坤承，结括终始。韞养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野，用九翩翩，为道规矩。阳数已讫，讫则复起。推情合性，转而相与。

### 循据璇玑章第四十八

循据璇玑，升降上下，周流六爻，难可察睹，故无常位，为易宗祖。

### 朔旦为复章第四十九

朔旦为复，阳始通。出入无疾，立表微刚。黄钟建子，兆乃滋彰。播施柔暖，黎蒸得常。

### 临炉施条章第五十

临炉施条，开路正光。光耀渐进，日以益长。丑之大吕，结正低昂。

### 仰以成泰章第五十一

仰以成泰，刚柔并隆。阴阳交接，小往大来。辐辏于寅，运而趋时。

### 渐历大壮章第五十二

渐历大壮，挟列卯门。榆荚堕落，还归本根。刑德相负，



昼夜始分。

**阴以退章第五十三**

阴以退，阳升而前。洗濯羽翮，振索宿尘。

**乾健盛明章第五十四**

乾健盛明，广被四邻。阳终于己，中而相干。

**媾始纪叙章第五十五**

媾始纪叙，履霜最先。井底寒泉，午为葵宾。宾伏于阴，阴为主人。

**遁世去位章第五十六**

遁世去位，收敛真精。怀德俟时，栖迟昧冥。

**否塞不通章第五十七**

否塞不通，萌者不生。阴伸阳屈，没阳姓名。

**观其权量章第五十八**

观其权量，察仲秋情。任畜微稚，老枯复荣。荠麦芽蘖，因冒以生。

**剥烂肢体章第五十九**

剥烂肢体，消减其形。化既竭，亡失至坤。

**道穷则返章第六十**

道穷则返，归乎坤元。恒顺地理，承天布宣。

**玄幽远渺章第六十一**

玄幽远渺，隔阂相连。应度育种，阴阳之元。廖廓恍惚，莫知其端。先迷失轨，后为主君。无平不陂，道之自然。变易更盛，消息相应。始复终坤，如循连环。帝王承御，千载常存。

**将欲养性章第六十二**

将欲养性，延命却期。审思后末，当虑其先。人所秉躯，体本一元。元精云布，因托初。

### 阴阳为度章第六十三

阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。性主处内，立置鄞鄂。情主营外，筑垣城郭。城郭完全，人物乃安。爰斯之时，情和乾坤。乾动而直，布精流；坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘，则水定，五行之初。上善若水，清而无瑕。道之形象，真一难图。变而分布，各自独居。

### 类如鸡子章第六十四

类如鸡子，黑白相符，纵广一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃俱。弥历十月，脱出其胞。骨弱可卷，肉滑若铅。

### 阳燧以取火章第六十五

阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆？二玄且远，感化尚相通，何况近存身？切在于心胸。阴阳配日月，水火为效徵。

### 耳目口三宝章第六十六

耳目口三宝，闭门无发通。真人潜深渊，浮游守规中，旋曲以视听，开阖皆合同，为己之枢辖，动静不竭穷。内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿蒙，三者既关键，缓体守空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横，寢寐神相抱，觉寤候存亡。颜色浸以润，骨节益坚强。排却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升，往来动无极，怫怫被容中。返者道之验，弱者德之柄。耘锄宿秽污，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。

### 世人好小术章第六十七

世人好小术，不审道浅深。弃正从邪径，欲速阙不通。犹



盲不任杖，聋者听宫商，没水捕雉兔，登山索兔龙，植麦欲获黍，运规以求方。竭力劳精神，终年无见功。欲知服食法，事约而不烦。

### 太阳流珠章第六十八

太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相应，化为白液，凝而至坚。金华先唱，有倾之间，解化为水，马齿琅玕，阳乃往和，情性自然。迫促时阴，拘蓄禁门，慈母养育，孝子报恩，严父施令，教敕子孙。五行错旺，相据以生，火性销金，金伐木荣。二五与一，天地至精，可以口诀，难以书传。

### 子当右转章第六十九

子当右转，午乃东旋，卯酉界隔，主客二名。龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪便，遂相衔咽，咀嚼相吞。荧惑守西，太白经天，杀所临，何有不倾。狸犬守鼠，鸟雀畏鹞，各得其功，何敢有声。

### 不得其理章第七十

不得其理，难以妄言。竭殫家产，妻子饥贫，自古及今，好者亿人，讫不谐遇，希有能成。广求名药，与道乖殊，如审遭逢，睹其端绪，以类相况，揆物终始。

### 五行相克章第七十一

五行相克，更为父母。母含滋液，父主秉与，凝精流形，金石不朽。审专不泄，得为成道。立竿见影，呼谷传响，岂不灵哉！天地舒象，若以野葛一寸，巴豆一两，如喉辇僵，不得俯仰。当此之时，虽周文操蓍，孔子占象，扁鹊操针，巫咸扣鼓，安能令苏，复起驰走？

### 河上姹女章第七十二

河上姹女，灵而最神，得火则飞，不见埃尘，鬼隐龙匿，莫



知所存，将欲制之，黄芽为根。

### 物无阴阳章第七十三

物无阴阳，违天背元，牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连，三五不交，刚柔离分。施化之精，天地自然，犹火动而炎上，水流而润下，非有师导，使其然也。资使统政，不可复改。观夫雌雄交媾之时，刚柔相结而不可解，得其节符，非有工巧以制御之。若男生而伏，女偃其躯，禀乎胞胎，受元初，非徒生时，著而见之，及其死也，亦复效之，此非父母教令其然。本在交媾定制始元。

### 坎男为月章第七十四

坎男为月，离女为日，日以德施，月以舒光，月受日化，体不亏伤。阳失其气，阴侵其明，晦朔薄蚀，掩冒相倾，阳消其形，阴凌灾生。男女相须，含吐以滋，雌雄错杂，以类相求。

### 金化为水章第七十五

金化为水，水性用章，火化为土，水不得行。男动外施，女静内藏，溢度过节，为女所拘。魄以铃魂，不得淫奢。不寒不暑，进退合时，各得其和，俱吐证符。

### 丹砂木精章第七十六

丹砂木精，得金乃并，金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎，龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母，肾黑为子，心赤为女，脾黄为祖，子五行始。三物一家，都归戊己。

### 刚柔迭兴章第七十七

刚柔迭兴，更历分布。龙西虎东，建纬卯酉，刑德并会，相见欢喜，刑主伏杀，德主生起。二月榆落，魁临于卯，八月麦生，天罡据酉。子南午北，互为纲纪。一九之数，终而复始。含元虚危，播精于子。



### 关关雎鸠章第七十八

关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居。玄武龟蛇，蟠虬相扶，以明牝牡，竟当相须。假使二女共室，颜色甚殊，令苏秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋舒美辞，推心调谐，合为夫妻，敝发腐齿，终不相知。若药物非种，名类不同，分刻参差，失其纲纪，虽黄帝临炉，太公执火，八公捣炼，淮南调合，立宇崇坛，玉为阶陛，麟脯凤腊，把籍长跪，祷祝神祇，请哀诸鬼，沐浴斋戒，冀有所望，亦犹和胶补釜，以碓涂疮，去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。

### 周易参同契卷下

#### 惟昔圣贤章第七十九

惟昔圣贤，怀玄抱真，伏炼九鼎，化迹隐沦，含精养神，通德三光，津液腴理，筋骨致坚，众邪辟除，正常存，累积长久，变形而仙。忧悯后生，好道之伦，随傍风采，指画古今，著于图籍，开示后昆，露见枝条，隐藏本根，托号诸名，覆谬众文，学者得之，韞椟诸身。子继父业，孙踵祖先，传世迷惑，竟无见闻，遂使宦者不仕，农夫失耘，商人弃货，志士家贫，吾甚伤之，定录此文，字约易思，事省不繁，披列其条，核实可观，分两有数，因而相循，故为乱辞，孔窍其门，智者审思，用意参焉。

#### 法象天地章第八十

法象莫大乎天地兮，玄沟数万里。河鼓临星纪兮，人民皆惊骇。晷影妄前却兮，九年被凶咎。皇上览视之兮，王者退自改。关键有低昂兮，害炁遂奔走。江淮之枯竭兮，水流注于海。天地之雌雄兮，徘徊子与午。寅申阴阳祖兮，出入复终





始。循斗而招摇兮，执衡定元纪。

#### 升熬于甑山章第八十一

升熬于甑山兮，炎火张设下。白虎唱导前兮，苍液和于后。朱雀翱翔戏兮，飞扬色五彩；遭遇罗网施兮，压之不得举；嗷嗷声甚悲兮，婴儿之恋母；颠倒就汤镬兮，摧折伤毛羽。漏刻未过半兮，鱼鳞狎鬣起。五色象炫耀兮，变化无常主。滴滴鼎沸驰兮，暴涌不休止。接连重叠累兮，犬牙相错距。形似仲冬冰兮，阑干吐钟乳。崔嵬而杂厕兮，交精相支柱。

#### 阴阳得其配章第八十二

阴阳得其配兮，淡泊而相守。青龙处房六兮，春华震东卯。白虎在昂七兮，秋芒兑西酉。朱雀在张二兮，正阳杂南午。三者具来朝兮，家属为亲侣。本之但二物兮，末而为三五。三五并为一兮，都集归二所。治之如上科兮，日数亦取甫。

#### 先白后黄章第八十三

先白而后黄兮，赤黑达表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。自然之所为兮，非有邪伪道。若山泽蒸相蒸兮，兴云而为雨，泥竭遂成尘兮，火灭化为土。若黼染为黄兮，似蓝成绿组。皮革煮成胶兮，麴蘖化为酒。同类易施工兮，非种难为巧。惟斯之妙术兮，审谛不诳语。传于亿世后兮，昭然自可考。焕若星经汉兮，曷如水宗海。思之务令熟兮，反覆视上下。千周粲彬彬兮，万遍将可睹，神明或告人兮，心灵乍自悟。探端索其绪兮，必得其门户，天道无适莫兮，常传于贤者。

#### 补塞遗脱章第八十四

参同契者，敷陈梗概，不能纯一，泛滥而说，纤微未备，阙略仿佛。今更撰录，补塞遗脱，润色幽深，钩连相逮，旨意等



斋，所趋不悖，故复作此，命三相类，则太易之情性明之尽矣。

#### 大易情性章第八十五

大易情性，各如其度。其度黄老用究，较而可御炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。

#### 枝茎华叶章第八十六

枝茎华叶，果实垂布，正在根株，不失其素。诚心所言，审而不误。

#### 象彼仲东节章第八十七

象彼仲冬节，竹木皆摧伤。佐阳诘贾旅，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈。天道甚浩广，太玄无形容，虚寂不可睹，匡廓以消亡。谬误失事绪，言还自败伤。别序斯四象，以晓后来盲。

#### 会稽鄙夫章第八十八

会稽鄙夫，幽谷朽生，挾怀朴素，不染权荣，栖迟僻陋，忽略利名，执守恬淡，希时安宁，晏乐闲居，乃撰斯文。歌叙大易，三圣遗言，察其旨趣，一统共论。

#### 务在顺理章第八十九

务在顺理，宣耀精神。神化流通，四海和平。表以为历，万世可循。序以御政，行之不繁，引内养性，黄老自然，含德之厚，归根返元。近在我心，不离己身，抱一毋舍，可以长存。配以服食，雄雌设陈。挺除武都，八石弃捐。

#### 审用成物章第九十

审用成物，世俗所珍。罗列三条，枝茎相连。同出异名，皆由一门。非徒累句，谐偶斯文，殆有其真，砾砾可观。使予敷衍，却被赘愆。命参同契，微览其端，辞寡意大，后嗣宜遵。委时去害，依托丘山。循游寥廓，与鬼为邻。化形为仙，沦寂



无声。百世不下，遨游人间。敷陈羽翮，东西南倾。汤遭厄际，水旱隔并。柯叶萎黄，失其华荣。吉人相乘负，安稳可长生。

### 鼎器歌

圆三五，寸一分，口四八，两寸唇，长尺二，厚薄均。腹齐三，坐垂温。阴在上，阳下奔。首尾武，中间文。始七十，终三旬，三百六，善调均。阴火白，黄芽铅。两七聚，辅翼人。瞻理脑，定升玄。子处中，得安存？来去游，不出门。渐成大，情性纯。却归一，还本原。善爱敬，如君臣。至一周，甚辛勤。密防护，莫迷昏。途路远，复幽玄。若达此，会乾坤。刀圭沾，净魂魄。得长生，居仙村。乐道者，寻其根。审五行，定铢分。谛思之，不须论。深藏守，莫传文。御白鹤，驾龙鳞，游太虚，谒仙君，录天图兮，号真人。

## 第二章 《入药镜》

唐 崔希范

先天炁，后天气，得之者，常似醉。日有合，月有合，穷戊己，定庚甲。上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。起巽风，运坤火，人黄房，成至宝。水怕干，火怕寒，差毫发，不成丹。铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。产在坤，种在乾，但至诚，法自然。盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。水真水，火真火，水火交，永不老。水能流，火能焰，在身中，自可验。是性命，非神炁，水乡铅，只一味。归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。



真橐龠，真鼎炉，无中有，有中无。托黄婆，媒姤女，  
轻轻地，默默举。一日内，十二时，意所到，皆可为。  
饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓。识浮沉，明主客，  
要聚会，莫间隔。采药时，调火功，受炁吉，防成凶。  
火候足，莫伤丹，天地灵，造化慳。初结胎，看本命，  
终脱胎，看四正。密密行，句句应。

### 第三章 《修真传道论》

正阳真人钟 离权 云房述

纯阳真人吕 岩 洞宾集

华阳真人施 肩吾 希圣传

#### 论真仙第一

吕曰：“人之生也，安而不病、壮而不老、生而不死，何道可致如此？”

钟曰：“人之生，自父母交会而二气相合，即精血为胎胞，于太初之后而有太质。阴承阳生，气随胎化，三百日形圆。灵光入体，与母分离。自太素之后已有升降，而长黄芽。五千日气足，其数自满八十一丈。方当十五，乃曰童男。是时阴中阳半，可比东日之光。过此以往，走失元阳，耗散真气，气弱则病、老、死、绝矣。平生愚昧，自损灵光，一世凶顽，暗除寿数。所以来生有身等殊，寿有长短。既生复灭，既灭复生。转转不悟而世世堕落，则失身于异类，透灵于别壳。至真之根性不复于人，傍道轮回，永无解脱。或遇真仙至人，与消其罪报，除皮脱壳，再得人身。方在痴瘖愚昧之中，积行百劫，升在福地，犹不免饥寒残疾。迤邐升迁，渐得完全形貌，尚居奴婢卑贱之



中。苟或复作前孽，如立板走丸，再入旁道轮回。”

吕曰：“生于中国，幸遇太平，衣食稍足而岁月未迟。爱者安而嫌者病，贪者生而怕者死。今日得面尊师，再拜再告，念以生死事大，敢望以不病不死之理，指教于贫儒可乎？”

钟曰：“人生欲免堕于轮回，不入于异类躯壳，尝使其身无病、老、死、苦，顶天立地，负阴抱阳而为人，勿使为鬼，人中修取仙，仙中升取天。”

吕曰：“入死为鬼，道成为仙。仙一等也，何以仙中升取天乎？”

钟曰：“仙非一也。纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。惟人可以入为鬼，可以为仙。少年不修，恣情纵意，病死为鬼。知之修炼，超凡入圣，脱质为仙。仙有五等，法有三成。修持在人，而功成随分也。”

吕曰：“法有三成而仙有三等者，何也？”

钟曰：“法有三成者，小成、中成、大成之不同也。仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不离于鬼，人仙不离于人，地仙不离于地，神仙不离于神，天仙不离于天。”

吕曰：“所谓鬼仙者，何也？”

钟曰：“鬼仙者，五仙之下一也。阴中超脱，神象不明，鬼关无姓，三山无名。虽不入轮回，又难返蓬瀛。终无所归，止于投胎就舍而已。”

吕曰：“似此鬼仙，行何术、用何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，不悟大道，而欲速成。形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散。定中出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其一志阴灵不散，故曰鬼仙。虽曰仙，其实鬼也。古



今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也。”

吕曰：“所谓人仙者，何也？”

钟曰：“人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术，信心苦志，终世不移。五行之气，悞交悞合，形质且固，八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙。”

吕曰：“似此人仙，何术、何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也，或闻大道。业重福薄，一切魔难遂改初心，止于小成。行法有功，终身不能改移，四时不能变换。如绝五味者，岂知有六气，忘七情者，岂知有十戒。行漱咽者，哈吐纳之为错。著采补者，笑清静以为愚。好即物以夺天地之气者，不肯休粮。好存想而采日月之精者，不肯导引。孤坐闭息，安知有自然。屈体劳形，不识于无为。采阴、取妇人之气，与缩金龟者不同。养阳、食女子之乳，与炼丹者不同。以类推究，不可胜数。然而皆是道也，不能全于大道，止于大道中一法一术功成安乐延年而已，故曰人仙。更有一等，悦须臾，厌持久，用功不谨，错时乱日，反成疾病，而不得延年者，世亦多矣。”

吕曰：“所谓地仙者，何也？”

钟曰：“地仙者，天地之半，神仙之才。不悟大道，止于中成之法。不可见功，唯长生住世，而不死于人间者也。”

吕曰：“地仙如何下手？”

钟曰：“始也，法天地升降之理，取日月生成之数。身中用年月，日中用时刻。先要识龙虎，次要配坎离。辨水源清浊，分气候早晚。收真一，察二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九洲。五行颠倒，气传子母，而液行夫妇也。三田反复，烧成丹药，永镇下田，炼形住世而得长生不



死，以作陆地神仙，故曰地仙。”

吕曰：“所谓神仙者，何也？”

钟曰：“神仙者，以地仙厌居尘世，用功不已，关节相连，抽铅添汞而金精炼顶。玉液还丹，炼形成气而五气朝元，三阳聚顶。功满忘形，胎仙自化。阴尽阳纯，身外有身。脱质升仙，超凡人圣。谢绝尘俗以返三山，乃曰神仙。”

吕曰：“所谓天仙者，何也？”

钟曰：“地仙厌居尘世，用功不已，而得超脱，乃曰神仙。神仙厌居三岛而传道人间，道上有功，而人间有行，功行满足，受天书以返洞天，是曰天仙。既为天仙，若厌居洞天，效职以为仙官：下曰水官，中曰地官，上曰天官。于天地有大功，于今古有大行。官官升迁，历任三十六洞天，而返八十一阳天，历任八十一阳天，而返三清虚无自然之界。”

吕曰：“鬼仙固不可求矣，天仙亦未敢望矣。所谓人仙、地仙、神仙之法，可得闻乎？”

钟曰：“人仙不出小成法，凡地仙不出中成法，凡神仙不出大成法。此三成之数，其实一也。用法求道，道固不难。以道求仙，仙亦甚易。”

吕曰：“古今养命之士，非不求长生也，非不求升仙也，然而不得长生而升仙者，何也？”

钟曰：“法不合道，以多闻强识，自生小法旁门，不免于疾病、死亡，犹称尸解，迷惑世人，互相推举，致使不闻大道。虽有信心苦志之人，行持已久，终不见功，节序而入于泉下。呜呼！”



## 论大道第二

吕曰：“所谓大道者，何也？”

钟曰：“大道无形、无名、无问、无应。其大无外，其小无内。莫可得而知也，莫可得而行也！”

吕曰：“古今达士，始也学道，次有道，次得道，次成道，而脱尘世入蓬岛，升于洞天，升于阳天而升三清，是皆道成之士。今日尊师独言道不可得而知，不可得而行。然则道，独得隐乎？”

钟曰：“仆于道也，固无隐尔。盖举世奉道之士，止有好道之名。闻大道而无信心，有信心而无苦志。朝为而夕改，坐作而立忘。始乎忧勤，终则懈怠。仆以是言大道难知、难行也。”

吕曰：“大道难知、难行之理如何？”

钟曰：“以旁门小法，易为见功，而欲流多得。互相传授，至死不悟，遂成风俗，败坏大道。有斋戒者、有休粮者、有采气者、有漱口者、有离妻者、有断味者、有禅定者、有不语者、有存想者、有采阴者、有服气者、有持净者、有息心者、有绝累者、有开顶者、有缩龟者、有绝迹者、有看读者、有烧炼者、有定息者、有导引者、有吐纳者、有采补者、有布施者、有供养者、有救济者、有入山者、有识性者、有不动者、有受持者，……旁门小法不可备陈。至如采日月之华、夺天地之气，心思意想、望结丹砂，屈体劳形、欲求超脱，多人少出，攻病可也。认为真胎息，绝念忘言，养性可也。指作太一含真气，金枪不倒，黄河逆流，养命之下法。形如槁木，心若死灰，集神之小术。奈何古今奉道之士，苦苦留心，往往挂意。以咽津为药，如何得造化？聚气为丹，如何得停留？指肝为龙，而肺为虎，如何得交合？





认坎为铅，而离为汞，如何得抽添？四时浇灌，望长黄芽。一意不散，欲求大药。差年错月，废口乱时。不识五行根蒂，安知三才造化？寻枝摘叶，迷惑后人。致使大道日远、日疏，异端并起，遂成风俗，以失先师之本意者，良由道听途说、口耳之学。而指诀于无知之徒，递相训式，节序入于泉下，令人寒心。非不欲开陈大道，盖世人业重福薄，不信天机，重财轻命，愿为下鬼。”

吕曰：“小法旁门，既已知矣，其于大道，可得闻乎？”

钟曰：“道本无问，问本无应。及乎真元一判，大朴已散。道生一，一生二，二生三。一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾。上、中、下列为三才；天、地、人共得一道。道生二气，二气生三才，三才生五行，五行生万物。万物之中，最灵、最贵者，人也。惟人也，穷万物之理，尽一己之性。穷理、尽性以至于命，全命、保生以合于道，当与天地齐其坚固，而同得长久。”

吕曰：“天长地久，亘千古以无穷。人寿百岁，至七十而尚稀。何道之独在于天地，而远于人乎？”

钟曰：“道不远于人，人自远于道耳。所以远于道者，养命不知法。所以不知法者，下功不识时。所以不识时者，不达天地之机也。”

### 论天地第三

吕曰：“所谓天地之机，可得闻乎？”

钟曰：“天地之机，乃天地运用大道，而上下往来，行持不倦，以得长久坚固。未尝轻泄于人也。”

吕曰：“天地之于道也，如何谓之运用之机？如何谓之行



持之机？运用如何起首？行持如何见功？”

钟曰：“大道既判而有形，因形而有数。天得乾道，以一为体，轻清而在上，所用者，阳也；地得坤道，以二为体，重浊而在下，所用者，阴也。阳升阴降，互相交合。乾坤作用，不失于道。而起首有时，见功有日。”

吕曰：“天得乾道，所用者阳也。阳主升，何以交于地？地得坤道，所用者阴也。阴主降，何以交于天？天地不交，阴阳如何得合？阴阳不合，乾坤如何作用？乾坤既无作用，虽有起首之时、见功之日，大道如何可得也？”

钟曰：“天道以乾为体，阳为用，积气在上；地道以坤为体，阴为用，积水在下。天行道，以乾索于坤。一索之而为长男，长男曰震。再索之而为中男，中男曰坎。三索之而为少男，少男曰艮。是乃天交于地，以乾道索坤道而生三阳。及乎地行道，以坤索于乾。一索之而为长女，长女曰巽。再索之为中女，中女曰离。三索之为少女，少女曰兑。是乃地交于天，以坤道索乾道而生三阴。三阳交合于三阴而万物生，三阴交合于三阳而万物成。天地交合，本于乾坤相索而运行于道。乾坤相索而生六气，六气交合而分五行，五行交合而生成万物。方其乾道下行，三索既终，其阳复升，阳中藏阴，上还处于天。坤道上行，三索既终，其阴复降，阴中藏阳，下还处于地。阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴。真阴到天，因阳而生，所以阴自天降，阴中能无阳乎？阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。真阳到地，因阴而发，所以阳自地升，阳中能无阴乎？阳中藏阴，其阴不消，复到于地；阴中藏阳，其阳不灭，复到于天。周而复始运行不已。交合不失于道，所以长久坚固者如此。”

吕曰：“天地之机，运行于道而得长久，乃天地作用之功



也。惟人也，虽有聪明之性，留心于清静。欲奉行大道，小则安乐延年，中则长生不死，大则脱质升仙。如何作用，运行大道，法效天机，而亦得长久坚固，浩劫长存？”

钟曰：“大道无形，因彼之所得而为形。大道无名，因彼之所有而为名。天地得之，而曰乾坤之道。日月得之，而曰阴道阳道。人得之，朝廷则曰君臣之道；闺门则曰夫妇之道；乡党则曰长幼之道；庠序则曰朋友之道；家室则曰父子之道。是见于外者，莫不有道也。至子父母交会，父则阳先进而阴后行，以真气接真水，心火与肾水相交，炼为精华，精华既出，逢母之阴，先进以水，涤荡于无用之处。逢母之阳，先进以血，承受于子宫之前。精血为胞胎，包含真气而入母子宫。积日累月，真气造化成人，如天地行道，乾坤相索，而生三明三阳。真气为阳，真水为阴。阳藏水中，阴藏气中。气主于升，气中有真水。水主于降，水中有真气。真水乃真阴也，真气乃真阳也。真阳随水下行，如乾索于坤；上曰震，中曰坎，下曰艮。比之于人，以中为度，自上而下，震为肝，坎为肾，艮为膀胱。真阴随气上行，如坤索于乾；下曰巽，中曰离，上曰兑。比之于人，以中为度，自下而上，巽为胆，离为心，兑为肺。形象既备，数足离母。既生之后，元阳在肾，因元阳而生真气。真气朝心，因真气而生真液。真液還元。上下往复，若无亏损，自可延年。如知时候无差，抽添有度，自可长生。若造作无倦，修持不已，阴尽阳纯，自可超凡入圣。此乃天机深造之理，古今不传之事。公若信心而无犹豫，名利若枷锁，恩爱如寇仇，避疾病若怕死亡之难。防失身于别壳，虑透灵于异类。委有清静之志，当且杜其根源，无使走失元阳，耗散真气。气盛而魂中无阴，阳壮而魄中有气。一升一降，取法无出乎天地。一盛一衰，往来亦似于



日月。”

#### 论日月第四

吕曰：“天地之理亦粗知矣，日月之躔度交合，于人可得比乎？愿闻其说。”

钟曰：“大道无形，生育天地。大道无名，运行日月。日月者，太阴、太阳之精，默纪天地交合之度，助行生成万物之功。东西出没，以分昼夜。南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相推，而魄中生魂，魂中生魄。进退有时，不失乾坤之数，往来有度，无差天地之期。”

吕曰：“东西出没，以分昼夜，何也？”

钟曰：“混沌初分，玄黄定位。天地之状，其形如卵。六合于中，其圆如球。日月出没，运行于一天之上、一地之下。上下东西，周行如轮。凡日东出而西。未没为昼；西没而东，未出为夜。此日之出没以分昼夜也。若月之出没，不同于日。载魄于西，受魂于东，光照于夜而魂藏于昼，积日累时，或出或没，自西而东。其始也，魄中生魂，状若弯弓。初夜而光照于西。其次也，魄中魂半，时应上弦，初夜而光照于南。其次魄中魂满，与日相望，初夜而光照于东。其次也，魂中生魄，状如缺镜，初昼而魂藏于西。其次也，魂中魄半，时应下弦，初昼而魂藏于南。其次魂中魄满，与日相背，初昼而魂藏于东。此月之出没，以分昼夜也。”

吕曰：“南北往来，以定寒暑者，何也？”

钟曰：“冬至之后，日出辰初五十分，日没申末初五十分，过此以往，出没自南而北，以夏至为期。夏至之后，日出寅末五十分，日没戌初五十分。过此以往出没自北而南，以冬至为



期。自南而北，以冬至夏，乃寒为暑也。自北而南，以夏至冬，乃暑为寒也。夏之日乃冬之夜也，冬之日乃夏之夜也。冬至之后，月出自北而南，比于夏之日也。夏至之后，月出自南而北，比于冬之日也。此日月之往来以定寒暑者也。”

吕曰：“天地之机，阴阳升降。正与人之行持无二等。若日月之出没往来，交合躔度，于人可得比乎？”

钟曰：“天地之机，在于阴阳之升降。一升一降，太极相生。相生相成，周而复始。不失于道，而得长久。修持之士，若取法于天地，自可长生而不死。若比日月之躔度，往来交合，止于月受日魂，以阳变阴。阴尽阳纯。月华莹净。消除暗魄，如日之光辉，照耀于下土。当此时，如人之修炼，以气成神，脱质升仙，练就纯阳之体也。”

吕曰：“修真奉道之士，其于天地阴阳升降之理、日月精华交合之度，下手用功，于二者何先？”

钟曰：“始也，法效天机。用阴阳升降之理，使真水、真火合而为一。炼成大药，永镇丹田，浩劫不死，而寿齐天地。如厌居尘世，用功不已，当取日月之交会，以阳炼阴，使阴不生；以气养神，使神不散。五气朝元，三花聚顶。谢绝俗流，以归三岛。”

吕曰：“若此之功验，深达旨趣，所患不得时节矣。”

钟曰：“天地之阴阳升降，一年一交合。日月之精华往来，一月一交合。人之气液，一昼一夜一交合矣。”

### 论四时第五

吕曰：“天地日月之交合，年、月、日、时，可得闻乎？”

钟曰：“凡时有四等。人寿百岁；一岁至三十乃少壮之时，



三十至六十乃长大之时，六十至九十乃老耄之时，九十至百岁或百二十岁乃衰败之时。此身中之时一等也。若以十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，时有春、夏、秋、冬。时当春也，阴中阳半，其气变寒为温，乃春之时也。时当夏也，阳中有阳，其气变温为热，乃夏之时也。时当秋也，阳中阴半，其气变热为凉，乃秋之时也。时当冬也，阴中有阴，其气变凉为寒，乃冬之时也。是年中之时二等也。若以律中起吕，吕中起律，凡一月三十日，三百六十辰，三千刻，一十八万分。月旦至上弦。阴中阳半。自上弦至月望，阳中阳。自月望至下弦，阳中阴半。自下弦至晦朔，阴中阴，此日月中之时三等也。若以六十分为一刻，八刻二十分为一时，一时半为一卦。言其卦，定八方。论其正，分四位。自子至卯，阴中阳半，以太阴中起少阳。自卯至午，阳中有阳，纯少阳而起太阳。自午至酉，阳中阴半，以太阳中起少阴。自酉至子，阴中有阴，纯少阴而起太阴，此日中之时四等也。难得而易失者，身中之时也；去速而来迟者，年中之月也。急如电光，速如石火者，日中之辰也。积日为月，积月为岁，岁月蹉跎，年光迅速。贪名求利而妄心未除，爱子怜孙而恩情又起。纵得回心向道，争奈年老气衰。如春雪秋花，止有时间之景；夕阳晓月，应无久远之光。奉道之士，难得者，身中之时也。艳阳烟景，百卉芬芳。水榭危楼，清风快意。月夜闲谈，雪天对饮。恣纵无穷之乐，消磨有限之情。纵得回心向道，须是疾病缠身。如破舟未济，谁无求救之心？漏屋重完，忍绝再修之意？奉道之士，虚者年中之时也。邻鸡未唱，而出户嫌迟。街鼓遍闻，而归家恨早。贪痴争肯暂休，妄想惟忧不足。满堂金玉，病来著甚抵挡？一眼儿孙，气断谁能替换？晓夜不停，世人莫悟。奉

道之士，可惜者，日中之时也。”

吕曰：“身中之时，年中之时，月中之时，日中之时，皆是时也。尊师独以身中之时为难得，又以日中之时为可惜者，何也？”

钟曰：“奉道者难得少年。少年者，根元完固，凡事易于见功，止千日而可大成。奉道者又难得中年，中年修持，先补益完备，次下手进功。始也，返老还童，后即超凡人圣。若少年不悟，中年不省，或因灾难而留心清静，或因疾病而志在希夷。晚年修持，先论救护，次说补益。然后自小成法积功以至中成，中成法积功至于返老还童，炼形住世。而五气不能朝元，三阳难为聚顶。脱质升仙，无缘得成。是难得者，身中之时也。”

吕曰：“身中之时，固知难得矣，日中之时可惜者，何也？”

钟曰：“人之一日如日月之一月，如天地之一年。大道生育天地，天地分位，上下相去八万四千里。冬至之后，地中阳升。凡一气十五日，上进七千里，计一百八十日。阳升到天，太极生阴。夏至之后，天中阴降。凡一气十五日，下进七千里，计一百八十日。阴降到地，太极复生阳，周而复始，运行不已，而不失于道，所以长久运行日月，日月成形，周围各得八百四十里。月旦之后，六中起九。凡一日计十二时，魄中魂进七十里，凡十五日，计一百八十时，魄中魂进八百四十里。月望之后，九中起六。凡一日计十二时，魂中魄进七十里。凡十五日，计一百八十时，魂中魄进八百四十里。周而复始，运行不已，而不失于道，所以坚固大道，长养万物。万物之中，最灵最贵者，人也。人之心肾，上下相远八寸四分，阴阳升降，与天地无二等。气中生液，液中生气，气液相生，与日月可同途。天



地以乾坤相索，而阴阳升降，一年一交合，不失于道，一年之后有一年。日月以魂魄相生而精华往来，一月一交合，不失于道，一月之后有一月。人之交合，虽在一昼一夜，不知交会之时，又无采取之法。损时又不解补，益时又不解收。阴交时不解养阳，阳交时不解炼阴。月中不知损益，日中又无行持。过了一年无一年，过了一日无一日，当风卧湿，冒暑涉寒，不肯修持，而甘心受病，虚过时光而端坐候死。”

吕曰：“奉道之人，非不知年光虚度，岁月磋跎，而疾病缠身，死限将至。盖以修炼不知法，行持不知时，以致阴阳交合有差，时月行持无准。”

钟曰：“身中用年，年中用月，月中用日，日中用时。盖以五脏之气，月上有盛衰，日上有进退，时上有交合。运行五度而气传六候。金、木、水、火、土，分列无差。东、西、南、北、中，生成有数。炼精生真气，炼气合阳神，炼神合大道。”

## 论五行第六

吕曰：“所谓五藏之气，而曰金、木、水、火、土。所谓五行之位而曰东、西、南、北、中。此如何得相生相成，而交合有时乎？采取有时乎？愿闻其说。”

钟曰：“大道既判而生天地，天地既分而列五帝。东曰青帝，而行春令，于阴中起阳，使万物生。南曰赤帝，而行夏令，于阳中生阳，使万物生长。西曰白帝，而行秋令，于阳中起阴，使万物成。北曰黑帝，而行冬令，于阴中进阴，使万物死。四时各九十日。每时下十八日，黄帝主之。若于春时，助成青帝而发生；若于夏时，接序赤帝而长育；若于秋时，资益白帝而给立；若于冬时，制摄黑帝而严示。五帝分治，各主七十二日，合





而三百六十日，而为一岁，辅弼天地以行道。青帝生子曰甲乙，甲乙东方木。赤帝生子曰丙丁，丙丁南方火，黄帝生子曰戊己，戊己中央土。白帝生子曰庚辛，庚辛西方金。黑帝生子曰壬癸，壬癸北方水。见于时而为象者，木为青龙，火为朱雀，土为勾陈，金为白虎，水为玄武。见于时而生物者，乙与庚合，春则有榆，青而白，不失金木之色。辛与丙合，秋则有枣，白而赤，不失金火之色。己与甲合，夏末秋初有瓜，青而黄，不失土木之色。丁与壬合，夏则有椹，赤而黑，不失水火之色。癸与戊合，冬则有桔，黑而黄，不失水土之色。以类推求，五帝相交而见于时，生在物者，不可胜数。”

吕曰：“五行在时若此，在人如何？”

钟曰：“惟人也，头圆足方，有天地之象，阴阳升降，又有天地之机。肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。若以五行相生，则水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。生者为母，受生者为子。若以五行相克，则水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。克者为夫，受克者为妻。以子母言之，肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气。以夫妻言之，肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气，肝气克脾气，脾气克肾气。肾者，心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子。肝者，脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子。心者，肺之夫，脾之母，肾之妻，肝之子。肺者，肝之夫，肾之母，心之妻，脾之子。脾者，肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子。心之见于内者为脉，见于外者为色，以舌为门户。受肾之制伏，而驱用于肺，盖夫妇之理如此；得肝则盛，见脾则减，盖子母之理如此。肾之见于内者为骨，见于外者为发，以耳为门户。受脾之制伏，而驱用于心，盖夫妇之理如此；得肺则盛，见肝则减，盖子母之理如此。肝之



见于内者为筋，见于外者为爪，以目为门户。受肺之制伏而驱用于脾，盖夫妇之理如此；见肾则盛，见心则减，盖子母之理如此。肺之见于内者为肤，见于外者为毛，以鼻为门户，受心之制伏，而驱用于肝，盖夫妇之理如此；得脾则盛，见肾则减，盖子母之理如此。脾之见于内者为脏，均养心肾肝肺，见于外者为肉，以唇口为门户。呼吸定往来，受肝之制伏，而驱用于肾，盖夫妇之理如此；得心则盛，见肺则减，盖子母之理如此。此是人之五行，相生相克，而为夫妇子母，传气衰旺见于此矣。”

吕曰：“心，火也，如何得火下行？肾，水也，如何得水上升？脾，土也。土在中，而承火则盛，莫不下克于水乎？肺，金也。金在上，而下接火则损，安得有生于水乎？相生者递相间隔，相克者亲近难移。是五行自相损克，为之奈何？”

钟曰：“五行归原，一气接引。元阳升举而升真水，真水造化而生真气，真气造化而生阳神。始以五行定位，而有一夫一妇。肾，水也。水中有金。金本生水，下手时要识水中金。水本嫌土，采药后须得土归水。龙乃肝之象，虎本肺之形。阳龙出于离宫，阴虎生于坎位，五行顺行，气传于母。自子至午，乃曰阳时生阳，五行颠倒，液行夫妇。自午至子，乃曰阴中炼阳。阳不得阴不成，到底无阴而不死。阴不得阳不生，到底阴绝而寿长。”

吕曰：“五行本于阴阳一气。所谓一气者，何也？”

钟曰：“一气者，昔父与母交，即以精血造化成形。肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生胃，胃生膀胱。是阴以精血造化成形，其阳止在起首始生之处，一点元阳乃在二肾。且肾，水也，水中有火，升之为气，因气上升以朝于心。心，阳也，以阳合阳，太极生阴，乃积



气生液，液自心降，因液下降以还于肾。肝本心之母、肾之子，传导其肾气以至于心。肺本心之妻、肾之母，传导其心液以至于肾。气液升降，如天地之阴阳。肝肺传导，若日月之往复。五行名之数也。论其交合生成，乃元阳一气为本。气中生液，液中生气。肾为气之根，心为液之源。灵根坚固，恍恍惚惚，气中自生真水。心源清洁，杳杳冥冥。液中自有真火，火中识取真龙，水中认取真虎，龙虎相交而变为黄芽，黄芽合就而结成大药，乃曰金丹。金丹既就，乃曰神仙。”

吕曰：“金丹就而脱质升仙，以返十州，固可知矣。如何谓之黄芽？”

钟曰：“真龙，真虎者是也。”

吕曰：“龙虎者，何也？”

钟曰：“龙非肝也，乃阳龙，阳龙出在离宫真水之中。虎非肺也，乃阴虎，阴虎出在坎位真火之中。”

## 论水火第七

吕曰：“人之长生者，在炼就金丹。欲炼金丹，先采黄芽。欲得黄芽，须得龙虎。所谓真龙出于离宫，真虎生于坎位。离坎之中有水火。水火者，何也？”

钟曰：“凡身中以水言者，四海、五湖、九江、三岛、华池、瑶池、凤池、天池、玉池、崑池、元潭、阆苑、神水、金波、琼液、玉泉、阳酥、白雪若此名号，不可备陈。凡身中以火言者，君火、臣火、民火而已。三火以元阳为本，而生真气，真气聚而得安，真气弱而成病。若耗散真气而走失元阳，元阳尽，纯阴成，元神离体，乃曰死矣。”

吕曰：“人身之中，以一点元阳兴举三火。三火起于群水



众阴之中，易于耗散而难炎炽。若此阳弱阴盛，火少水多，令人速衰败而不得长生，为之奈何？”

钟曰：“心为血海，肾为气海，脑为髓海，脾胃为水谷之海，所谓四海者如此。五脏各有液，所主之位东西南北中，所谓五湖者如此。小肠二丈四尺而上下九曲，乃曰九江，小肠之下谓之元潭。顶曰上岛，心曰中岛，肾曰下岛。三岛之内根源，谓之阆苑。华池在黄庭之下，瑶池出丹阙之前，崑池上接玉京，天池正冲内院，凤池乃心肺之间，玉池在唇齿之内。神水生于气中，金波降于天上。赤龙住处，自有琼液玉泉。凡胎换后，方见白雪阳酥。浇灌有时，以沃炎盛，先曰玉液，次曰金液，皆可以还丹。油添有度，以应沐浴。先曰中田，次曰下田，皆可以炼形。玉药金花变就黄白之体，醍醐甘露炼成奇异之香，若此皆水之功效。及夫民火上升，助肾气以生真水；肾火上升，交心液而生真气。小则降魔除病，大则炼质烧丹。用周天则火起焚身，勒阳关则還元炼药。别九州之势以养阳神，烧三尸之累以除阴鬼。上行则一撞三关，下运则消磨七魄。炼形成气而轻举如飞，炼气成神而脱胎如蛻。若此皆火之功效也。”

吕曰：“始也闻命，所患者火少水多而易衰败。次听高论，水火有如此之功验。毕竟如何造化，使少者可以胜多，弱者可以致强？”

钟曰：“二八阴消，九三阳长，赫赤金丹，指日可成，七返九还而胎仙自化者也。真气在心，心是液之源。元阳在肾，肾是气之海。膀胱为民火，不止民火为用，而膀胱又为津液之府。若不达天机，罔测玄理，奉道之士，难为造化，不免于疾病死亡者矣。”

吕曰：“所谓造化，使阳长阴消，金丹可成而胎仙自化者，



何也？”

钟曰：“人之心肾，相去八寸四分，乃天地定位之比也。气液太极相生，乃阴阳交合之比也。一日十二时，乃一年十二月之比也。心生液，非自生也，因肺液降而心液行。液行夫妇，自上而下，以还下田，乃曰妇还夫宫。肾生气，非自生也，因膀胱气升而肾气行，气行子母，自下而上以朝中元，乃曰返妇室。肝气导引肾气，自下而上以至于心。心，火也，二气相交薰蒸于肺，肺液下降，自心而来，由心生液，以液生于心而不耗散，故曰真水也。肺液传送心液，自上而下以至于肾。肾，水也，二水相交，浸润膀胱，膀胱气上升，自肾而起，由肾生气，以气生于肾而不消磨，故曰真火也。真火出于水中，恍恍惚惚，其中有物。视之不可见，取之不可得也。真水出于火中，杳杳冥冥，其中有精。见之不能留，留之不能住也。”

吕曰：“肾，水也，水中生气，名曰真火，火中何者为物？心，火也，火中生液，名曰真水，水中何者为精？水中之物，水中之精，既无形状可求，纵求之而又难得，纵得之而又何用？”

钟曰：“前古上圣道成，不离此二物，交媾而变黄芽，数足胎完以成大药，乃真龙、真虎者也。”

## 论龙虎第八

吕曰：“龙本肝之象，虎乃肺之神。是此心火之中生液，液为真水。水之中，杳杳冥冥而隐真龙。龙不在肝，而出自离宫者，何也？是此肾水之中生气，气为真火。火之中，恍恍惚惚而藏真虎。虎不在肺生于坎位者，何也？”

钟曰：“龙，阳物也。升飞在天，吟而云起，得泽而济万物。在象为青龙，在方为甲乙，在物为木，在时为春，在道为仁，在



卦为震，在人身中五脏之内为肝。虎，阴物也。奔走于地，啸而风生，得山而威制百虫。在象为白虎，在方为庚辛，在物为金，在时为秋，在道为义，在卦为兑，在人身五脏之内为肺。且肝，阳也，而在阴位之中。所以肾气传肝气，气行子母，以水生木。肾气足而肝气生，肝气既生以绝肾之余阴，而纯阳之气上升。肺，阴也，而在阳位之中。所以心液传肺液，液行夫妇，以火克金。心液到而肺液生，肺液既生以绝心之余阳，而纯阴之液下降者。肝属阳以绝肾之余阴，是以知气过肝时即为纯阳。纯阳气中包藏真一之水，恍惚无形，名曰阳龙。肺属阴，以绝心之余阳，是知液到肺时即为纯阴。纯阴液中负载正阳之气，杳冥不见，名曰阴虎。气升液降，本不能相交，奈气中真一之水见液相合，液中正阳之气见气自聚。若传行之时，以法制之，使肾气不走失，气中收取真一之水；心液不耗散，液中采取正阳之气。子母相逢，两相顾恋，日得黍米之火，百日无差，药力全，二百日圣胞坚，三百日胎仙完，形若弹丸，色同朱橘，名曰丹药，永镇下田。留形住世，浩劫长生，以作陆地神仙。”

吕曰：“肾水生气，气中有真一之水，名曰阴虎，虎见液相合。心火生液，液中有正阳之气，名曰阳龙，龙见气相合，方以类聚，物以群分，理当然也。气生时，液亦降，气中真一之水莫不随液而下传于五脏乎？液生时，气亦升。液中正阳之气莫不随气而上出于重楼乎？真水随液下行，虎不能交龙。真阳随气上升，龙不能交虎。龙虎不交，安得黄芽？黄芽既无，安得大药？”

钟曰：“肾气既生，如太阳之出海，雾露不能蔽其光。液下如疏廉，安足以胜其气？气壮则真一之水自盛矣。心液既生，如严天之杀物，呵呵不能敌其寒。气升如翠幕，安足以胜其



液？液盛则正阳之气或强或弱，未可必也。”

吕曰：“气生液生各有时。时生气也，气胜则真一之水亦盛。时生液也，液盛则正阳之气亦盛。盛衰未保，何也？”

钟曰：“肾气易为耗散，难得者，真虎。心液难为积聚，易失者，真龙。丹经万卷，议论不出阴阳。阴阳两事，精粹无非龙虎。奉道之士，万中识者一二，或多闻广记，虽知龙虎之理，不识交合之时，不知采取之法。所以今古达士，皓首修持，止于小成。累代延年，不闻超脱。盖以不能交媾于龙虎，采黄芽而成丹药也。”

### 论丹药第九

吕曰：“龙虎之理既已知矣，所谓金丹大药可得闻乎？”

钟曰：“所谓药者，可以疗病。凡病有三等。当风卧湿、冒暑涉寒，劳逸过度，饥饱失时，非次不安，则曰患矣，患为时病。及夫不肯修持，恣情纵意，散失元阳，耗损真气，年高憔悴，则曰老矣，老为年病。及夫气尽体空，魂消神散，长吁一声四大无主。体卧荒郊，则曰死矣，死为身病。且时之有病，以春夏秋冬运行于寒暑温凉。阳太过而阴不足，当以凉治之也。阴太过而阳不足，当以温治之也。老者多冷而幼者多热，肥者足涎而羸者多积。男子病生于气，妇人患本于血。补其虚而取其实，保其弱而损其余。小则针灸，甚者药饵。虽有非次不安，而时病为患，委于明士良医，对病服食，悉得保愈。若夫老病如何医？死病如何治？洗肠补肉，古之善医者也，面皱发白以返童颜，无人得会。换顶续肢，古之善医者也，留形住世，以得长生，无人得会。”

吕曰：“非次不安，因时成病，良医名药固可治矣。虚败年



老之病，气尽命终之苦，如何治之，莫有药乎？”

钟曰：“凡病有三等。时病以草木之药疗之自愈。身病、年病，所以治之，药有二等：一曰内丹，次曰外丹？”

吕曰：“外丹者，何也。”

钟曰：“昔高上元君传道于人间，指喻天地升降之理，日月往复之宜。自尔丹经满世，世人得闻大道。广成子以教黄帝，黄帝政治之暇，依法行持，久不见功。广成子以心肾之间而有真气真水，气水之间而有真阴真阳，配合大药，可比于金石之间，而隐至宝。乃于崆峒山中以内事为法而炼大丹。八石之中惟用朱砂，砂中取汞。五金之中惟用黑铅，铅中取银。汞比阳龙，银比阴虎。以心火如砂之红，肾水如铅之黑。年火随时，不失乾坤之策；月火油添，自分文武之宜。卓三层之炉，各高九寸，外方内圆。取八方之气，应四时之候。金鼎之象，包藏铅汞，无异于肺液。硫磺为药，合和灵砂，可比于黄婆，三年小成，服之可绝百病。六年中成，服之自可延年。九年大成，服之而升举自如。展臂可千里万里。虽不能返于蓬莱，亦于人世浩劫不死。”

吕曰：“历古以来，炼丹者多矣，而见功者少，何也？”

钟曰：“炼丹不成者，有三也：不辨药材真伪，不知火候抽添，将至宝之物一旦消散于烟焰之中而为灰尘，废时乱日，终无所成者，一也。药材虽美，不知火候。火候虽知，而乏药材，两不契合，终无所成者，二也。药材优美，火候合宜，年中不差月，月中不差日，加减有数，进退有时，气足丹成，而外行不备，化玄鹤而凌空，无缘而得饵，不成者，三也。又况药材本天地秀气结实之物，火候乃神仙修持得道之术。三皇之时，黄帝炼丹，九转方成，五帝之后，混元炼丹，三年才成。迨夫战国，凶





气凝空，流尸满野，物不能受天地之秀气而世乏药材，当得法之人而逃难老死岩谷，丹方仙法，或有竹帛可纪者，久而朽坏，人世不复有矣。若尘世有药材，秦始皇不求于海岛。若尘世有丹方，魏伯阳不参于《周易》，或者多闻强识，迷惑后人，万万破家并无一成，以外求之，亦为误矣。”

吕曰：“外丹之理，出自广成子。以内事为法，纵有成就，九年方毕。又况药材难求丹方难得，到底止能升腾，不见超凡入圣而返十洲者矣。敢告内药者可得闻乎。”

钟曰：“外药非不可用也。奉道之人，晚年觉悟，根源不甚坚固。肾者气之根。根不深则叶不茂矣，心者，液之源，源不清则流不长矣。必也假五金八石，积日累月，炼成三品。每品三等乃曰：九品龙虎大丹，助接其真气，炼形住世，轻举如飞。若以修持内事，识交合之时，知采取之法。胎仙既就，指日而得超脱。彼乃不悟，执外丹，进火加日，服之欲得上升天界，诚可笑也。既不究外药之源，今当详陈内丹之理，内丹之药材出于心肾，是人皆有也。内丹之药材本在天地。常日得见也。火候取日月往复之数，修合效夫妇交接之宜。圣胎就而真气生。气中有气，如龙养珠。大药成而阳神出，身外有身，似蝉脱蜕。是此内药，本于龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞。”

## 论铅汞第十

吕曰：“内药不出龙虎也。虎生于坎宫，气中之水是也。龙出于离宫，水中之气是也。外药取砂中之汞，比于阳龙。用铅中之银，比于阴虎。然而铅汞外药也，何以龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞？所谓内药之中铅汞者，何也？”

钟曰：“抱天一之质而为五金之首者，黑铅也。铅以生银，



铅乃银之母。感太阳之气而为众石之首者，朱砂也。砂以生汞，汞乃砂之子。难取者，铅中之银；易散者，砂中之汞。银汞若相合，锻炼自成至宝。此铅汞之理见于外者如此。若以内事言之，古今议论各殊，取其玄妙之说。本自父母交通之际，精血相合，包藏真气，寄质于母腹纯阴之宫，藏神在阴阳未判之内。三百日胎完，五千日气足。以五行言之，人身本是精与血，先有水也。以五脏言之，精血为形象，先生肾也。肾中之水，伏藏于受胎之初，父母之真气，真气隐于人之内肾，所谓铅者，此也。肾中主气，气中真一之水名曰真虎，所谓铅中银者，此也。肾气传肝气，肝气传心气，心气太极而生液，液中有正阳之气。所谓朱砂者，心液也。所谓汞者，心液之中正阳之气是也。以气中真一之水，顾恋和合于液中正阳之气，积气液为胎胞，传送在黄庭之内。进火无差，胎仙自化，乃比铅银合汞，锻炼成宝也。”

吕曰：“在五金之中，铅中取银。于八石之内，砂中取汞。置之鼎器，配之药饵，汞自为砂而银自为宝。然而在铅之内，如何取银？在人之砂，如何取汞？汞如何作砂？银如何作宝也？”

钟曰：“铅本父母之真气，合而为一，纯粹而不离。既成形之后，藏在肾中。二肾相对，同升于气，乃曰元阳之气。气中有水，乃曰真一之水。水随气升，气住水住，气散水散。水与气，如子母之不相离。善观者，止见气不见水。以此真一之水，合于心之正阳之气，乃曰龙虎交媾而变黄芽，以黄芽而为大药，大药之材，本以真一之水为胎，内包正阳之气，如昔日父母之真气，即精血为胞胎。造化三百日，胎完气足，形备神来，与母分离。形神既合，合则形生形矣。奉道之人，肾气交心



气，气中藏真一之水负载正阳之气，以气交真水为胞胎，状同黍米，温养无亏。始也，即阴留阳，次用阳炼阴。气变为精，精变为汞，汞变为砂，砂变为金丹。金丹既就，真气自生，炼气成神而得超脱。化火龙而出昏衢，骖玄鹤而入蓬岛。”

吕曰：“以形交形，形合生形。以气合气，气合生气，数不出三百日。分形之后，男女形状之不同，自己丹砂色泽何似也？”

钟曰：“父母之形交，父精先进而母血后行，血包于精而为女。女者，内阳而外阴，以象母，盖以血在外也。若母血先进而父精后行，精包于血而为男。男者，内阴而外阳，以象父，盖以精在外也。所谓血者，本生于心而无正阳之气。所谓精者，本生于肾而有正阳之气。正阳之气乃汞之本也，即真一之水，和合而入黄庭之中，汞用铅汤煮，铅以汞火煎。铅不得汞，不能发举真一之水。汞不得铅，不能变化纯阳之气。”

吕曰：“铅在肾中而生元阳之气，气中有真一之水，视之不可见也。铅以得汞，汞有正阳之气。以正阳之气烧炼于铅，铅生气盛，而发举于真一之水，可以上升。然而汞本正阳之气，即真一之水，而为胞胎，保送在黄庭之中，已是龙虎交媾，阴阳两停，亦以铅汤煮之，莫不阴太过，耗散真阳，安得成丹药而气中生气也？”

钟曰：“肾气投心气，气极生液。液中正阳之气，配合真一之水，名曰龙虎交媾。日得黍米之大，名曰金丹大药，保送黄庭之中。且黄庭者，脾胃之下，膀胱之上，心之北而肾之南，肝之西而肺之东，上清下浊，外应四色，量容二升，路通八水。所得之药，昼夜在其中。若采药不进火，药必耗散而不能住。若进火不采药，阴中阳不能住，止于发举肾气壮暖下元而已。若



采药有时，而进火有数，必先于铅中作用，借气进火，使大药坚固，永镇下田，名曰采补之法，炼汞补丹田，延年益寿，可为地仙。若采药而以元铅抽之，于肘后飞金晶。既抽铅，须添汞。不添汞，徒还精补脑，真气如何得生？真气不生，阳神如何得就？既添汞须抽铅，不抽铅，徒炼汞补丹田，汞如何变砂？砂既不变，金丹如何得就？”

### 论抽添第十一

吕曰：“采药必赖气中之水，进火须借铅中之气，到底抽铅方成大药。若添汞止可以补丹田。所谓抽添之理，何也？”

钟曰：“昔者上圣传道于人间，以太古之民淳而复朴，冥然无知，不可得闻大道。指谕于阴阳升降之宜，交换在温、凉、寒、暑之气，而节候有期。一年数定，周而复始，不失于道，天地所以长久。比说于日、月精华往来之理，进退在旦望弦朔之时，而出没无差。一月数足，运行不已，不失于道，日月所以长久。奈何寒往暑来，暑往寒来，世人不悟天地升降之宜，月圆复缺，月缺复圆，世人不悟日月往来之理，恣纵无穷之欲，消磨有限之时。奢华富贵，算来皆过眼之浮云，恩爱愁烦，到底做来生之债负。歌声未绝而苦恼频来，名利正浓而红颜已去。贪财黷货，将谓万劫长存。爱子怜孙，指望永生同聚，贪痴不息，妄想长生，而耗散元阳，走失真气。直待恶病缠身，方是歇心之日。大限临头，才为了手之时。真仙上圣，悯其轮回堕落，欲世人明悟大道，始也，备说天地、阴阳升降之宜，次也，比喻日月精华往来之理。大之天地，明之日月，外之金石，内之气液。既采须添，即添须抽。抽添之理，乃造化之本也。且冬至之后，阳升于地，地抽其阴。太阴抽而为厥阴，少阳添而为



阳明。厥阴抽而为少阴，阳明添而为太阳。不然，无寒而变温，温而变热者也。夏至之后，阴降于天，天抽其阳。太阳抽而为阳明，少阴添而为厥阴。阳明抽而为少阳，厥阴添而太阴。不然，无热而变凉，凉而变寒者也。是以天地阴阳升降而变六气，乃抽添之验也。若以月受日魂，日变月魄，前十五日，月抽其魄而日添其魂，精华已满，光照下土。不然，无初生而变上弦，上弦而变月望者也。若月还阴魄，日收阳精，后十五日，日抽其魂，而月添其魄，光照已谢，阴魄已足。不然，无月望而变下弦，下弦而变晦朔者也。是以日月精华往复，而变九六，又抽添之验也。世人不达天机，罔测玄理。真仙上圣，以人心所爱者，无病长生，将金石炼大丹比喻内事。铅汞无情之金石，火候无差，抽添有数，尚可延年益寿。若以己身有情正阳之气，真一之水，知交合之时，明采取之法，积日累月，气中有气，炼气成神，以得超脱，岂不为今古难得之事。世人又复不悟，欺已罔人，失先师之本意。将砂取汞，以汞点铅，即铅干汞。用汞变铜。不顾身命，逛求财货。互相推举，好道为名，其实好利，而志在黄白。夫人之铅，乃天地之始，因太始而有太质，为万物之母。因太质而有太素。其体，为水中之金，其用，为火中之水。五行之祖，而大道之本也。凡采药为添汞，添汞须抽铅，所谓抽添非在外也。自下田人上田，名曰肘后飞金晶，又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑而长生不死。铅既后抽，汞自中降，以中田还下田。始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒，继以抽铅添汞而养胎仙，是三田返复。五行不颠倒，龙虎不交媾。三田不返复，胎仙不气足。抽铅添汞，一百日药力全，一百日圣胎坚，三百日胎仙完而真气生。真气既生，炼气成神。功满忘形而胎仙自化，乃曰神仙。”



吕曰：“出于金石者，外铅、外汞。抽添可以为宝，出于己身。肾中所藏父母之真气为铅，真一正阳所合之药变而为汞。抽添可以生神，所谓真铅真汞，亦有抽添乎？”

钟曰：“始也得汞须用铅，用铅终是错。故抽之而入上宫，无铅元气不传，抽入上宫，还精入脑，所得之汞，阴尽阳纯。精变为砂，而砂变为金，乃曰真铅。真铅者自身之真气合而得之也。真铅生真气之中，气中真一之水。五气朝元而三阳聚顶。昔者金精下入丹田，升之炼形而体骨金色。此者真铅升之内府而体出白光。自下而上，自上而下，还丹炼形，皆金精往复之功也。自前而后，自后而前，焚身合气，皆真气造化之功也。若不抽不添，止于日用采药进火，安有如此之功验？”

吕曰：“凡抽之添之，如何得上下有度，前后无差？”

钟曰：“可升之时不可降，可抽之时不可添，上下往来，无差毫厘，河车之力也。”

## 论河车第十二

吕曰：“所谓河车者，何也？”

钟曰：“昔有智人，观浮云蔽日可以取荫而作盖。观落叶浮波，可以载物而作舟。观飘蓬随风，往来运转而不已，退而作车。且车之为物，盖轸象天地，转毂象日月。行于地而转于陆。高道之士，取喻河车，亦有说矣。盖人身之中，阳少阴多，言水之处甚众。车则取意于搬运，河乃主象于多阴，故此河车，不行于地而行于水。自上而下，或前或后，驾载于八琼之内，驱驰于四海之中。升天则上入昆仑。既济则下奔风阙。运载元阳，直入于离宫；搬负真气，曲归于寿府。往来九州，而无暂停；巡历三田，而无休息。龙虎既交，令黄婆驾入黄庭；铅



汞才分，委金男搬入金阙。玉泉千派，运时止半日工夫；金液一壶，搬过只片时功迹。五行非此车搬运，难得生成。一气非此车搬运，岂能交会？应节顺时而下功，必假此车而搬之，方能有验。养阳炼阴而立事，必假此车而搬之，始得无差。乾坤未纯，或往来其阴阳，是此车之功也。宇宙未周，或交通其血气，是此车之功也。自外而内，运天地纯粹之气，而接引本宫之元阳。自凡而圣，运阴阳真正之气，而补炼本身之元神，其功不可以备纪。”

吕曰：“河车如此之妙用，敢问河车之理。必竟人身之中，何物为之？既得之，如何运用？”

钟曰：“河车者，起于北方正水之中，肾藏真气，真气所生之正气，乃曰河车。河车作用，今古罕闻，真仙秘而不说者也。如乾再索于坤而生坎，坎本水也，水乃阴之精。阳既索于阴，阳返负阴而还位，所过者艮、震、巽。以阳索阴，因阴取阴，搬运入离，承阳而生，是此河车，搬阴人于阳宫，及夫坤再索乾而生离，离本火也，火乃阳之精。阴既索于阳，阴反抱阳而还位，所过者坤、兑、乾，以阴索阳，因阳取阳，搬运入坎，承阴而生。是此河车，运阳人于阴宫。及夫采药于九宫之上，得之而下入黄庭。抽铅于曲江之下，搬之而上升内院。玉液、金液本还丹，搬运可以炼形，而使水上行。君火、民火本炼形，搬运可以烧丹，而使火下进。五气朝元，搬运各有时。三花聚顶，搬运各有日。神聚魔多，搬真火以焚身，则三尸绝迹，药就海枯，运霞浆而沐浴，而入水无波。此河车之作用也。”

吕曰：“河车本北方之正气，运转无穷。而负载阴阳，各有成就，所用功不一也，尊师当为细说。”

钟曰：“五行循环，周而复始，默契颠倒之术，龙虎相交而



变黄芽者，小河车也。肘后飞金晶，还晶入泥丸，抽铅添汞而成大药者，大河车也。龙虎交而变黄芽，铅汞交而成大药。真气生而五气朝中元，阳神就而三神超内院。紫金丹成，常如玄鹤对飞；白玉汞就，正似火龙踊起。金光万道，罩俗骨以光辉；琪树一株，现鲜葩而灿烂。或出或入，出入自如，或去或来，往来无碍。搬神入体，且混时流，化圣离俗，以为羽客。乃曰紫河车也。此三车之名，分上，中，下三成。三成者，言其功之验证，非比释教之三乘，而曰羊车，鹿车，大牛车也。以道言之，河车之后更有三车：凡聚火而心行意使，以攻疾病，曰使者车。凡既济自上而下，阴阳正合，水火共处，静中闻雷霆之声，曰雷车。若心为境役，性以情牵，感物而散真阳之气，自内而外，不知休息，久而气弱体虚，以成衰老。或者八邪五疫，返搬入真气，元阳难为抵挡，既老且病而死者，曰破车。”

吕曰：“五行颠倒而龙虎相交，则小河车已行矣。三田返复而肘后复飞金晶，则大河车将行矣。紫河车何日得行？”

钟曰：“修真之士，既闻大道，得遇明师，晓达天地升降之理，日月往来之数。始也匹配阴阳，次则聚散水火。然后采药进火，添汞抽铅，则小河车当行。及夫肘后飞金晶入顶，黄庭大药渐成，一撞三关，直超内院，后起前收，上补下炼，则大河车当行，若夫金液玉液，还丹而后炼形，炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，方曰道成。以出凡入仙，乃曰紫河车也。”

### 论还丹第十三

吕曰：“炼形成气，炼气成神，炼神合道，始于还丹，所谓还丹者，何也？”

钟曰：“所谓丹者，非色也，红黄不可以致之。所谓丹者，





非味也，甘和不可以合之。丹乃丹田也。丹田有三：上田神会、中田气府、下田精区。精中生气，气在中丹。气中生神，神在上丹。真水真气，合而成精，精在下丹。奉道之士，莫不有三丹。然而气生于肾，未朝于中元；神藏于心，未超于上院。所谓精华不能返合，虽三丹终为无用。”

吕曰：“玄中有玄，一切之人莫不有命。命中无精，非我之气也，乃父母之元阳。无精则无气，非我之神也，乃父母之元神。所谓精、气、神乃三田之宝，如何可得常在于上、中、下三宫也？”

钟曰：“肾中生气，气中有真一之水。使水复还于下丹。则精养灵根，气自生矣。心中生液，液中有正阳之气。使气复还于中丹，则气养灵源，神自生矣。集灵为神，合神入道，以还上丹，而后脱。”

吕曰：“丹田有上、中、下，还者，既往而有所归。还丹之理，其旨深微，敢请细说。”

钟曰：“有小还丹、有大还丹、有七返还丹、有九转还丹、有金液还丹、有玉液还丹。有以下丹还上丹、有以上丹还中丹、有以中丹还下丹，有以阳还阴丹，有以阴还阳丹，名号不同，亦以时候差别，而下手处各异也。”

吕曰：“所谓小还丹者，何也？”

钟曰：“小还丹者，本自下元。下元者，五脏之主，三田之本。以水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。既相生也，不差时候，当生而引未生，如子母之相爱也。以火克金，金克木，木克土，土克水。水克火。既相克也，不失分度，当克而补未克，如夫妇之相合也。气液转行，周而复始，自子至午，阴阳当生；自卯至酉，阴阳当停。凡一昼一夜，复还下丹，循环一



次，而曰小还丹也。奉道之士，于中采药进火，以成下丹，良由此矣。”

吕曰：“小还丹既已知矣。所谓大还丹者，何也？”

钟曰：“龙虎相交而变黄芽，抽添铅汞而成大药。玄武宫中金晶才起，玉京山下真气方升。走河车于岭上，灌玉液于中衢。自下田入上田，自上田复下田，后起前来，循环已满，曰大还丹也。奉道之士，于中起龙虎而飞金晶，养胎仙而生真气，以成中丹，良由此矣。”

吕曰：“大还丹既已知矣，所谓七返还丹，九转还丹者，何也？”

钟曰：“五行生成之数，五十有五，天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十。一、三、五、七、九阳也，共二十五。二、四、六、八、十阴也，共三十，自肾为始，水一、火二、木三、金四、土五，此则五行生之数也，三阳而二阴。自肾为始，水六、火七、木八、金九、土十，此则五行成之数也，三阴而二阳。人身之中共有五行生成之道：水为肾，而肾得一与六也；火为心，而心得二与七矣；木为肝，而肝得三与八矣；金为肺，而肺得四与九矣；土为脾，而脾得五与十矣。每脏各有阴阳。阴以八极而二盛，所以，气到肝，而肾之余阴绝矣。气到心，太极而生阴，以二在心而八在肝也。阳以九尽而一盛，所以液到肺，而心之余阳绝矣。液到肾，太极而生阳，以一在肾而九在肺也。奉道之士，始也交媾龙虎，而采心之正阳之气。正阳之气乃心之七也，七返中元而入下田，养就胎仙，复还于心，乃曰七返还丹也。二八阴消者，真气生而心无阴，以绝二也。大药就而肝无阴，以绝八也。既二八阴消而九三之阳自长矣。肝以绝阴助于心，则三之肝气盛而阳长。七既还心，以绝肺液，



肺之九转。而助心，九之肺气盛而阳长，则九三之阳长矣，是为九转还丹也。”

吕曰：“七返者，以其心之阳复还于心而在中丹。九转者，以其肺之阳本自心生，转而复还于心，亦在中丹。七返九转，既已知矣，所谓金液玉液，上、中、下相交，阴与阳往复而还丹者，何也？”

钟曰：“前贤往圣，多以肺液入下田曰金液还丹，心液入下田曰玉液还丹。此论非不妙矣，然而未尽玄机。盖夫肺生肾，以金生水，金入水中，何得谓之还丹？肾克心，以水克火，水入火中，何得谓之还丹？金液乃肺液也，肺液为胎胞，含龙虎，保送在黄庭之中。大药将成，抽之肘后，飞起肺液，以入上宫，而下还中丹。自中丹而还下田，故曰金液还丹也。玉液乃肾液也，肾液随元气以上升而朝于心，积之而为金水、举之而满玉池、散而为琼花、炼而为白雪。若纳之，自中田而入下田，有药则沐浴胎仙。若升之，自中田而入四肢，炼形，则更迁尘骨。不升不纳，周而复还，故曰玉液还丹也。阴极阳生，阳中有真一之水，其水随阳上升，是阴还阳丹也。阳极阴生，阴中有正阳之气，其气随阴下降，是阳还阴丹也。补脑炼顶，以下还上。既济浇灌以上还中。烧丹进火，以中还下。炼质焚身，以下还中。五行颠倒，三田反复，互相交换。以至炼形化气，炼气成神。自下田而迁至中田，自中田而迁至上田，自上田而迁出天门。弃下凡躯，以入圣流仙品，方为三迁功成。自下而上，不复更有还矣。”

## 论炼形第十四

吕曰：“还丹既已知矣，所谓炼形之理，可得闻乎？”



钟曰：“人之生也，形与神为表里。神者，形之主。形者，神之舍。形中之精以生气，气以生神。液中生气，气中生液，乃形中之子母也。水以生木，木以生火，火以生土，土以生金，金以生水。气传子母而液行夫妇，乃形中之阴阳也。水化为液，液化为血，血化为津，以阴得阳而生也。若阴阳失宜，则涕、泪、涎、汗横出，而阴失其生矣。气化为精，精化为珠，珠化为汞，汞化为砂，以阳得阴而成也。若阴阳失宜，则病、老、死、苦，而阳不得成矣。阴不得阳不生，阳不得阴不成。奉道之士，岂可修阳不修阴，炼己而不炼物。夫己身受气之初，乃父母真气两停，而即精血为胎胞，寄质在母纯阴之中。阴中生阴，因形造形。胎完气足，是堂堂六尺之躯皆属阴也，所有者一点元阳而已。必欲长生不死，以炼形住世而劫劫长存。必欲超凡入圣，以炼形化气而身外有身。”

吕曰：“形，阴象也，阴则有体。以有若无，使形化气而超凡躯，以入圣品，乃炼形之上法。因形留气，以气养形，小则安乐延年，大则留形住世。既老者，返老还童。未老者，定颜长寿。以三百六十年为一岁，三万六千年为一劫，三万六千劫为一浩劫。浩浩之劫，不知岁月之为几何，而与天地长久，乃炼形验证也。炼形之理、造化之机，有如此之验，可得闻乎？”

钟曰：“人之成形，三百日胎完。既生之后，五千日气足。五尺五寸为本躯，以应五行生成之数。或有大小之形不齐者，以寸定尺，长短合宜。心之上为九天，肾之下为九地。肾到心，八寸四分。心到重楼第一环，八寸四分。重楼第一环到顶。八寸四分。自肾到顶，凡二尺五寸二分。而元气一日一夜盈满者，三百二十度。每度二尺五寸二分，计八十一丈元气，以应九九纯阳之数。心肾相去以合天地悬隔之宜。自肾



到顶，共二尺五寸。又按五行，五五纯阳之数，故元气随呼而出。既出也，荣卫皆通，天地之正气。应时顺节，或交或离，丈尺无穷。随吸而入，既入也，经络皆辟。一呼一吸，天、地、人三才之真气往来于十二楼前。一往一来，是曰一息。昼夜之间，人有一万三千五百息。分而言之：一万三千五百呼，所呼者，自己之元气从中而出；一万三千五百吸，所吸者，天地之正气自外而入。根源牢固，元气不损，呼吸之间，可以夺天地之正气。以气炼气，散满四大，清者荣而浊者卫，悉皆流通。纵者经而横者络，尽得舒畅。寒暑不能为害，劳苦不能为虞，体轻骨健，气爽神清，永保无疆之寿，长为不老之人。苟或根源不固，精竭气弱，上则无气已泄，下则本宫无补。所吸天地之气浩浩而出，八十一丈元气九九而损。不为己之所有，反为天地所取，何能夺天地之正气？积而阴盛阳衰，气弱而病，气尽而死，堕入轮回。”

吕曰：“元气如何不走失，以炼形质可夺天地之正气，而浩劫长存？”

钟曰：“欲战胜者，在兵强。欲民安者，在国富。所谓兵者，元气也。其兵在内，消形质之阴；其兵在外，夺天地之气。所谓国者，本身也。其身之有象者，丰足而常有余。其身之无形者，坚固而无不足。万户常开，而无一失之虞，一马运行，而有多得多之妙。或前或后，乃所以炼质焚身。或上或下，乃所以养阳消阴。烧乾坤自有时辰，煅气液能无日候？以玉液炼形，仗甲龙以升飞，则白雪满于尘肌。以金液炼形，逐雷车而下降，则金光盈于卧室。”

吕曰：“炼形之理，亦粗知矣。金液、玉液者，何也？”

钟曰：“金液炼形，则骨朝金色而体出金光，金花片片，空



中自现，乃五气朝元，三阳聚顶，欲超凡体之时，而金丹大就之日。若玉液炼形，则肌泛阳酥而形如琪树、琼花、玉蕊。更改凡体，光彩射人，乘风而飞腾自如，形将为气者也。奉道之士，虽知还丹之法，而炼形之功亦不为小矣。当玉液还丹，而沐浴胎仙。升之上行，以河车搬于四大。始于肝，肝受之则光盈于目，而目如点漆。次心受之，口生灵液，而液为白雪。次脾受之，肌若凝脂，而癍痕尽除。次肺受之，鼻闻天香，而颜复少年。次肾受之，丹还本府。耳中常闻弦管之音，鬓畔永绝斑白之色。此玉液之炼形也。若夫金液炼形，始还丹而未还，与君火相见，而曰既济。既还丹而复起，与真阴相敌，而曰炼质。土本克水，若金液在土，使黄帝回光，以合于太阴。火本克金，若金液在火，使赤子同炉，自生于紫气，于水中起火，在阳里消阴。变金丹于黄庭之内，炼阳神在五气之中。于肝则青气冲，于肺则白色出，于心则赤光现，于肾则黑气升，于脾则黄色起。五气朝于中元，从君火以超内院。下元阴中之阳，其阳无阴，升而聚在神宫。中元阴中之阳，其阳无生，升而聚在神宫。黄庭大药，阴尽纯阳，聚而升在神宫。五液朝于下元，五气朝于中元，三阳朝于上元。朝元既毕，功满三千，或鹤舞顶中，或龙飞身内。但闻嘹亮乐声，又睹仙花乱坠，紫庭盘桓，真香馥郁。三千功满，不为尘世之人；一炷香消，已作蓬瀛之客，乃超凡入圣，而脱质升仙也。”

## 论朝元第十五

吕曰：“炼形之理，既已知矣。所谓朝元者，可得闻乎？”

钟曰：“大药将就，玉液还丹而沐浴胎仙。真气既生，以冲玉液上升，而更改尘骨，曰玉液炼形。及夫肘后飞起金晶，河



车搬入内院，自上而中，自中而下。金液还丹以炼金砂，而五气朝元，三阳聚顶，乃炼气成神，非止于练形住世而已。所谓朝元，今古少知。苟或知之，圣贤不说。盖以真仙大成之法，默藏天地不测之机，诚为三清隐秘之事，忘言忘象之玄旨，无问无应之妙理。恐子志不笃而学不专，心不宁而问不切。轻言易语，反增我漏泄圣机之愆，彼此各为无益。”

吕曰：“始悟真仙而识大道，次知时候而达天机。辨水火真原，知龙虎不生肝肺。察抽添大理，审铅汞非是坎离。五行颠倒之数，已蒙指教，三田返复之机，又谢敷陈，熟晓还丹炼形之理，深知长生不死之术。然而超凡入圣之原，脱质升仙之道，本于炼气而朝元。所谓朝元，敢告略为指诀。”

钟曰：“道本无形，太原示朴，上清下浊，合而为一。太朴既分，混沌初判而为天地，天地之内，东西南北而列五方。每方各有一帝，每帝各有二子：一为阳而一为阴，乃曰二气。相生相成而分五行，五行相生相成而定六气，乃曰三阴三阳。以此推之，如人之受胎之初，精气为一，及精气既分，先生二肾。一肾在左，左为玄，玄以升气而上传于肝。一肾在右，右为牝，牝以纳液而下传膀胱。玄牝本乎无中来，以无为有。乃父母之真气。纳于纯阴之地，故曰谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是为天地根。玄牝，二肾也，自肾而生，五脏六腑全焉。其中肝为木，曰甲乙，可比于东方青帝。心为火，曰丙丁，可比于南方赤帝。肺为金，曰庚辛，可比于西方白帝。脾为土，曰戊己，可比于中央黄帝。肾为水，曰壬癸，可比于北方黑帝。人之初生，本无形象，止于一阴一阳。及胎完而有肠胃，乃分六气，三男三女而已。一气运五行，五行运六气。先识阴与阳，阳有阴中阳，阴有阳中阴。次识金木水火土，而有水中火，火



中水，水中金，金中木，木中火，火中土。五者互相交合，所以二气分而为六气，大道散而为五行。如冬至之后，一阳生五方之地，而阳皆生也。一帝行令，而四帝助之。若以春令既行，黑帝不收其令，则寒不能变温。赤帝不备其令，则温不能变热。及夫夏至之后，一阴生五方之天，而阴皆降也。一帝行令，而四帝助之。若以秋令既行，赤帝不收其令，则热不能变凉。黑帝不备其令，则凉不能变寒。冬至阳生于地，以朝气于天也。夏至阴生于天，以朝气于地也。奉道之士，当深究此理。日月之间，一阳始生，而五脏之气朝于中元，一阴始生，而五脏之液，朝于下元。阴中之阳，阳中之阳，阴阳中之阳，三阳上朝，内院心神返于天宫。是皆朝元者也。”

吕曰：“阳生之时，而五气朝于中元。阴生之时，而五液朝于下元。使阳中之阳，阴中之阳，阴阳之中之阳以朝上元。若此修持，常士亦有知者，如何得超脱以出尘俗？”

钟曰：“若元阳之气，一阳始生之时，上朝中元，人皆如此。若积气生液，一阴始生之时，下朝下元，人皆如此。若此行持，故鲜能超脱，若欲超凡入圣，脱质升仙，当先龙虎交媾而成大药。大药既成而生真气。真气既生，于年中用月，月上定兴衰。月中用日，日上数直事。日中用时，时上定息数。以阳养阳。阳中不得留阴。以阴炼阴，阴中不得散阳。凡春则肝旺而脾弱，夏则心旺而肺弱，秋则肺旺而肝弱，冬则肾旺而心弱。人以肾为根本。每时一季脾旺而肾弱，独肾于四时有损。人之多疾病者，此也。凡以甲乙在肝直事，防脾气不行。丙丁在心直事，防肺气不行。戊己在脾直事，防肾气不行。庚辛在肺直事，防肝气不行。壬癸在肾直事，防心气不行。一气盛而一气弱，一脏旺而一脏衰。人之多疾病者，此也。凡以心气萌于





亥而生于寅，旺于巳而弱于申。肝气萌于申而生于亥，旺于寅而弱于巳。肺气萌于寅而生于巳，旺于申而弱于亥。肾气萌于巳而生于申，旺于亥而弱于寅。脾气春则随肝，而夏则随心，秋随肺而冬则随肾。人不知日用，莫晓生旺强弱之时，所以多疾病者，此也。若此日、月、时三阳既聚，当炼阳而使阴不生，若日、月、时三阴既聚，当养阴而使阳不散。又况真气既生，以纯阳之气炼五脏之气，无息而非本色，一举而到天池。始以肾之无阴，而九江无浪，次以肝之无阴而八关永闭，次以肺之无阴而金火同炉，次以脾之无阴而玉户不开，次以真气上升，四气聚而为一。纵有金液下降，杯水不能胜舆薪之火。水火相包，合而为一，以入神宫，定息内观。一意不散，神识俱妙。静中常闻乐声，如梦非梦，若在虚无之境。风光景物不比尘俗，繁华美丽胜于人世。楼台宫阙，碧瓦凝烟，珠翠绮罗，馨香成阵。当此之时，乃超内院，阳神方得聚会而还上丹，炼神成仙以合大道。一撞天门，金光影里现法身，闹花深处坐凡体。乘空如履平川，万里若同展臂。若复回入本躯，神与形合，天地齐其长久。若厌居尘世，寄下凡胎而返十洲。于紫府太微真君处，契勘乡原，对会名姓，较量功行之高下，得居三岛而遨游，永出风尘之外，乃曰超尘脱凡。”

吕曰：“炼形止于住世，炼气方可升仙。世人不达玄机，无药而先行胎息。强留在腹，或积冷气而成病，或发虚阳而作疾。修行本望长生，似此执迷，尚不免于疾病。殊不知胎仙就而真气生，真气生而自然胎息。胎息以炼气，炼气以成神。然而炼气，必审年中之月，月中之日，日中之时。端居静室，忘机绝迹，当此之时，心境未除者，悉除之，或妄想不已，智识有漏，志在升仙而心神不定，为之奈何？”



钟曰：“交合各有时，行持各有法。依时行法，即法求道，指日成功，易如反掌。古今达士，闭目冥心以入希夷之域，良由内观而神识自住矣。”

## 论内观第十六

吕曰：“所谓内观之理，可得闻乎？”

钟曰：“内观、坐忘、存想之法，先贤后圣有取者、有不敢者。虑心猿意马，无所停留。恐因物丧志，而无中立象。使耳不闻而目不见，心不狂而意不乱。存想事物，而内观坐忘，不可无矣。奈何少学无知之徒，不知交会之时，又不晓行持之法，但望存想成功。意内成丹，想中取药。鼻搐口咽，望有形之日月，无为之天地，留止腹口，可谓儿戏。所以达士奇人，于坐忘存想一旦毁之，乃曰梦里得财，安能济用？画地为饼，岂可充饥？空中又空，如镜花水月，终难成事。然而有可取者。盖易动者心，难伏者意。好日良时，可采可取也。虽知清静之地，奈心为事役，志以情移，毫末有差，天地悬隔，积年累月而不见功，其失在心乱而意狂。善视者，志在丹青之美，而不见泰华。善听者，志在丝竹之音，而不闻雷霆。耳目之用小矣，尚以如此，况一心纵横六合，无所不该，得时用法之际，能不以存想内观而致之乎？”

吕曰：“所谓存想、内观，大略如何？”

钟曰：“如阳升也，多想为男、为龙、为火、为天、为云、为鹤、为日、为马、为烟、为霞、为车、为驾、为花、为气，若此类，皆内观存想，以应阳升之象也。如阴降也，多想为女、为虎、为水、为地、为雨、为龟、为月、为牛、为泉、为泥、为船、为叶，若此类，皆内观存想，以应阴降之象也。青龙、白虎、朱雀、玄武，

既有此名，须有此象。五岳、九州、四海、三岛、金男、玉女、河车、重楼，呼名比类，不可具述，皆无中立象以定神识。未得鱼则筌不可失矣，未获兔则蹄不可无矣。后车持动，必履前车之迹。大器已成，必为后器之模。则内观之法，行持不可阙矣。第不可执之于悠久，不可绝之于斯须。若绝念无想，是为真念，真念是为真空。真空一境，乃朝真迁化而出昏衢，超脱之渐也。开基创始，指日进功，则存想可用。若为道日损，以入希夷之域，法自减省，全在内观。”

吕曰：“若龙虎交媾而匹配阴阳，其想也何似？”

钟曰：“初以交合配阴阳而定坎离，其想也，九皇真人引一朱衣小儿（木火）上升，九皇真母引一皂衣小女（金水）下降，相见於黄屋之前（不入黄庭）。有一黄衣老姬接引（调息），如人间夫妇之礼，尽时欢悦。女子下降（咽下黄庭），儿子上升，如人间分离之事。既毕，黄姬抱一物，形若朱橘，下抛入黄屋，以金器盛留。此儿者，是乾索于坤，其阳复还本位，以阳负阴而还本乡。此女者，是坤索于乾，其阴复还本位，以阴抱阳而会本乡。是坎离交而配阴阳之想也。若炎炎火中，见一黑虎（金水）上升。滔滔浪里见一赤龙（本火）而下降。二兽相逢，交战在楼阁之前。朱门大启，淳淳烟焰之中，有王者指顾于大火焚天（上升黄芽），而上有万丈波涛（金水之气），火起复落，烟焰满天地。龙虎一盘一绕（即一呼一吸三八之数），而人一金器之中。下入黄屋间（仍咽一口送下），似置在笼柜中。此龙虎交媾而变黄芽之想也。”

吕曰：“配阴阳、交龙虎、内观、存想，已知之矣，所谓进火烧丹炼药者，其想如何？”

钟曰：“其想也，一器如鼎如釜，或黄或黑。形如车轮，左



青龙而右白虎，前朱雀而后玄武。傍有二臣（臣火），衣紫袍，躬身执圭而立。次有仆吏（民火）之类，执薪燃火于器。次有一朱衣王者（当人），乘赤马，驾火云，自空而来，举鞭指呼，唯恐火小焰微。炎炎亘空，撞天（冲泥丸）欲出。天关不开，烟焰复下，周围四匝。人物、器釜、王者、大臣，尽在红焰之中，互相指呼，争要进火。器中之水，无气而似凝结。水中的珠，无明而似光彩。此进火烧丹药之想也。”

吕曰：“内观存想，止于采药进火而有邪？逐法逐事而有也？”

钟曰：“云雷下降，烟焰上起。或天雨奇花，祥风瑞气，自殿庭而起。或仙娥玉女，乘彩凤祥鸾。自青霄而来，金盘中捧玉露霞浆，而下献于王者，若此乃金液还丹既济之想也。若龙虎曳车于火中，上冲三关，三关各有兵吏，不计几何。器仗戈甲，恐惧于人。先以龙虎撞之不开，次以大火烧之方启，以至昆仑不住，及到天池方止。或而三鹤冲三天，或双蝶入三宫，或五彩云中，捧朱衣小儿而过天门。或金车玉辂，载王者而超三界。若此乃肘后飞金晶，大河车之想也。及夫朱衣使者，乘车循行，自冀州入兖州，自兖州入青州，自青州入徐州，自徐州入扬州，自扬州入荊州，自荊州入梁州，自梁州入雍州，自雍州复还冀州。东、西、南、北，毕于豫州停留，而后循行。所得之物金玉，所干之事凝滞。一吏传命，而九州通和。周而复始，运行不已。或游五岳，自恒山为始。或泛五湖，自北湖为始。或天符敕五帝，或王命昭五侯。若此乃还丹之想也。及夫珠玉散掷于地，或雨露而泽于物，或海潮而满百川，阳生而发品汇，或火发而遍天地，或烟露以充宇宙。若此炼形之想也。及夫或如鹤之辞巢，或如龙之出穴，或如五帝朝天，或如五色云



起，或如跨丹凤而冲碧落，或如梦寐中而上天衢，或如天花乱坠，仙乐嘈杂，金光缭绕，入宫殿繁华之处，若此皆朝元之想也。朝元之后，不复存想，方号内观。”

吕曰：“内视玄理，不比前法，可得闻乎？”

钟曰：“古今修道之士不达天机，始也不解，依法行持，欲速求超脱，多入少出而为胎息，冥心闭目以行内观。止于定中出阴神，乃作清灵之鬼，非为纯阳之仙。真仙上圣，于采药进火，抽铅添汞，还丹炼形，朝元合气。苦语详言，惟恐世人不悟，而于内观，未甚留意。殊不知内观之法，乃阴阳变换之法，仙凡改易之时。奉道之士，勿得轻示而小用。且前项之事，交会有时日，行持有法则，凡能谨节信心，依时行法，不差毫末，指日见功。若此内观，一无时日，二无法则。所居深静之室，昼夜端拱，识认阳神，赶逐阴鬼。达磨面壁九年，方超内院；世尊冥心六载，始出凡笼。故内观，诚为难事。始也自上而下，紫河车搬入天宫。天宫富贵，孰不钦羨？或往或来，繁华奢侈，人所不得见者，悉皆有之。奉道之士，平日清静而守，潇洒寂寞既已久矣，功到数足，辄受快乐。楼台珠翠，女乐笙簧，珍馐美饌，异草奇花，景物风光，触目如昼。彼人不悟，将谓实到天宫。不知自身内院，认作真境。因循而不出入，乃困在昏衢，留形住世，不得脱质以为神仙。未到天宫，方在内观。阴鬼外魔，因意生像，因像生境，以为魔军。奉道之人，因而狂荡入于邪中。或失身于外道，终不能成仙。盖以三尸七魄，愿人死而自身快乐。九虫六贼，苦人安，则存留无处也。”

## 论磨难第十七

吕曰：“内观以聚阳神，炼神以超内院，上涌以出天门，直



超而入圣品。既出既入，而来往无差。或来或往，而远近不错。欲住世，则神与形合。欲升仙，则远游蓬岛。皆自内观以得超脱。不知阴鬼邪魔如何制使，奉道之人，得以升仙。”

钟曰：“奉道之士，始立信心，恩爱利名，一切尘劳之事不可变其大志。次发苦志，勤劳寂寞，一切清虚之境不可改其初心。必欲了于大成，止于中成而已。必欲了于中成，止于小成而已。又况不识大道，难晓天机。所习小法，多好异端。岁月蹉跎，不见其功。晚年衰老，复入轮回。致使后来好道之士，以长生为妄说，超脱为虚言。往往闻道而不悟。对境生心，以物丧志，终不能出十魔九难之中。”

吕曰：“所谓九难者，何也？”

钟曰：“大药未成，难当寒暑，一年之内，四季要衣。真气未生，而尚有饥渴，一日之间，三餐要食。奉道之士，所患者，衣食逼迫，一难也。及夫业缘夙重，流于今世填还。忙里偷闲，犹为尊长约束。于尊亲而不忍抛离，欲清修难得闲暇。奉道之士，所患者，尊长邀拦，二难也。及夫爱者父母，惜者妻儿，恩枷情柙，每日增添。火院愁车，无时休歇。纵有清静之心，难敌愁烦之境。奉道之士所患者，恩爱牵缠，三难也。及夫富兼万户，贵极三公。妄心不肯暂休，贪念惟忧不足。奉道之士所患者，名利萦绊，四难也。及夫少年不肯修持，老大徒伤落魄，一以气弱成病，顽心尚不省悟，一以命薄招灾，见世已经受苦，奉道之士所患者，殃祸横生，五难也。及夫急于求师，不择真伪。或师辩辞利口，或师道貌古颜。始也自谓遇得道仙流，久后方知好利之辈。奉道之士所患者，盲师约束，六难也。及夫盲师狂友，妄指旁门，寻枝摘叶，终无契合，小法异端，互相指诀。不知日月不出，出则大明，使有目者皆见，雷霆

不震，震则大惊，使有耳者皆闻。彼以燭火之光，井蛙之语，荧荧唧唧，岂有合同？奉道之士所患者，议论差别，七难也。及夫朝为而夕改，坐作而立忘，悦须臾而厌持久，始优勤而终怠惰。奉道之士所患者，志意懈怠，八难也。及夫身中失年，年中失月，月中失日，日中失时。少则名利不忘于心，老而儿孙常在于意。今年已过以待明年。今日已过以待明日。今日尚不保明日，老年争再得少年？奉道之士所患者，岁月蹉跎，九难也。免此九难，方可奉道。九难之中，或有一二，但徒劳而不能成功也。”

吕曰：“九难既已知矣。所谓十魔者，可得闻乎？”

钟曰：“所谓十魔者，凡有三等。一曰身外见在，二曰梦寐，三曰内观。如满目花芳，满耳笙簧。舌嗜甘味，鼻好异香，情思舒畅，意气洋洋。如见，不得认，是六贼魔也。如琼楼宝阁，画栋雕梁，珠廉绣幕，蕙帐兰房，珊瑚遍地，金玉满堂。如见，不得认，是富魔也。如金鞍宝马，重盖昂昂，侯封万户，使节旌幢，满门青紫，靴笏盈床。如见，不得认，是贵魔也。如轻烟荡漾，暖日舒长，暴风大雨，雷震电光，笙簧嘹亮，哭泣悲伤。如见，不得认，是六情魔也。如亲戚患难，眷属灾伤，儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，妻妾分张。如见，不得认，是恩爱魔也。如失身火镬，堕落高冈，恶虫为害，毒药所伤，路逢凶党，犯法身亡。如见，不得认，是患难魔也。如十地当阳，三清玉皇，四神七曜，五岳八王，威仪节制，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔也。如云屯土马，兵刃如霜，戈矛斗举，弓箭齐张，争来杀害，骁捷难当。如见，不得认，是刀兵魔也。如仙娥玉女，罗列成行，笙簧嘹亮，齐举霓裳，双双红袖，争献金觞。如见，不得认，是女乐魔也。如几多姝丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉体



轻裳，殍人骄态，争要成双。如见，不得认，是女色魔也。有此十魔，不认者是也。既认则著，既著则执，所以不成道者，良以此也。若奉道之人，身外见在而不认不执，则心不退而志不移。梦寐之间不认不著，则神不迷而魂不散。内观之时，若见如是，当审其虚实，辨其真伪，不可随波逐浪，认贼为子。及起三昧真火以焚身，一挥而群魔自散。用紫河车搬运自己之阳神，超内院而上天宫，然后可求超脱。今古好道之流，有清静之心，对境改志，往往难逃十魔九难。空有好道之虚名，终不得见道之实迹。或出离尘劳，幽居绝迹而志在玄门。于九难不能尽除，在十魔或著一二。非不得道也，于道中或得中成，或得小成。于仙中，或为人仙，或为地仙。若尽除魔难，序证验而节节升迁，以内观合阳神，指日而归三岛。”

## 论证验第十八

吕曰：“嫌者病，而好道之人求无病而长安。怕者死，而好道之人欲不死而长生。举世人在世中，好道之人欲升仙游物外。举世人在地上，而好道之人欲超凡而入洞天。所以甘劳苦而守贫贱，游心在清淡潇洒之中，潜迹于旷野荒僻之地。一向行持，不知功之深浅，法之交换，难测改易之早晚。所谓下功之后，证验次序如何？”

钟曰：“苦志行持，终不见功者，非道负人。盖奉道之人，不从明师，所受非法。依法行持，终不见功者，非道负人。盖奉道之人，不知时候，所以不成。若遇明师而得法，行大法以依时，何患证验不有也。”

吕曰：“所谓法者，有数乎？所谓时者，有数乎？”

钟曰：“法有十二科：匹配阴阳第一、聚散水火第二、交媾





龙虎第三、烧炼丹药第四、肘后飞金晶第五、玉液还丹第六、玉液炼形第七、金液还丹第八、金液炼形第九、朝元炼炁第十、内观交换第十一、超脱分形第十二。其时，则年中法天地阴阳升降之宜，月中法日月往来之数。日中有四正、八卦、十干、十二支、一百刻、六千分。依法区分，自一日之后，证验次序，以至脱质升仙，无差毫末。始也，淫邪尽罢，外行兼修，凡采药之次，金精充满，心境自除，以煞阴鬼。次心经上涌，口有甘液。次阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声。次魂魄不定，梦寐多有恐惧之境。次六腑四肢或生微疾，小病不疗自愈。次丹田自暖，形容清秀。次居暗室，目有神光。次梦中雄勇，物不能害，人不能欺，或如抱得婴儿归。次金关玉锁封固，绝梦泄遗漏。次鸣雷一声，关节通连，惊汗四溢。次玉液烹漱以成凝酥。次灵液成膏，渐畏腥膻以充口腹。次尘骨将轻而变神室，步趋奔马，行止如飞。次对境无心，而绝嗜欲。次真气入物，可以疗人疾病。次内观明朗而不暗昧。次双目瞳仁如点漆，皱脸重舒，绀发再生，已老者永驻童颜。次真气渐足而似常饱，所食不多，饮酒无量，终不见醉。次身体光泽，神气秀媚，圣丹生味。灵液透香，真香异味，常在口鼻之间，人或知而闻之，次目睹百步而见秋毫。次身体之间，旧痕残腐，自然消除，涕泪涎汗亦不见有。次胎完气足以绝饮食。次内志清高，合乎太虚，凡情凡爱，心境自绝。下尽九虫，上死三尸。次魂魄不游，以绝梦寐。神彩精爽，更无昼夜。次阳精成体，神府坚固，四体不畏寒暑。次生死不能相干，而坐忘内观，以游华胥神仙之国，女乐楼台，繁华美丽，殆非人世所有也。次功满行足，阴功报应，密授三清真箓阴阳变化，预知人事，先见灾祸。次触目尘冗，厌与往还，洁身静处，胎仙可现，身外有身，是为神圣。



次真气纯阳，吁呵可于外汞。次胎仙常欲腾飞，祥光生于卧室。次静中时闻乐声。次常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，盖凡骨俗体也。次神彩自可变移，容仪成而仙姿可比玉树，异骨透出金色。次行止去处，常有神祇自来朝现，驱用指呼，一如己意。次静中外观，紫霞满目，金光罩体。次身中忽火龙飞，或玄鹤起，便是神灵脱凡骨而超俗流，乃曰超脱。次超脱之后，彩云缭绕，瑞气纷纭，天雨奇花，玄鹤对飞。异香散而玉女下降，授天书紫诏既毕，仙冠仙衣之属具备。节制威仪，前后左右不可胜纪。相迎相引，以返蓬莱，于紫府朝见太微真君。契勘乡原名姓，校量功行等殊，而于三岛安居，乃曰真人仙子。”

吕曰：“今日特蒙尊师开说希夷大理、天地玄机。不止于耳目清明，精神秀媚。残躯有托，终不与粪壤同类。然知之者未必能行，行之者未必能得。念生死事大，时光迅速，虽知妙理，未得行持，终不成功，与不知无异，敢请指教交会之时，行持之法，如何下手，如何用功？”

钟曰：“仆有《灵宝毕法》凡十卷一十六科。中有六义：一曰金诰、二曰玉书、三曰真元、四曰比喻、五曰真诀、六曰道要。包罗大道，引喻三清。指天地阴阳之升降为模范，将日月精华之往来为法则，实五仙之旨趣，乃三成之规式，当择日而授于足下。”



## 第四章 《灵宝毕法》

正阳真人钟 离权 云房著

纯阳真人吕 岩 洞宾传

### 序

道不可以言传，不可以名纪，自古以来，升仙达道者不为少矣。仆志慕前贤，心怀大道，不意运起刀兵，时危世乱，始以逃生，寄迹江湖岩谷，退而识性，留心惟在清静希夷。历看丹经，累参道友，止言养命之小端，不说真仙之大道。因于终南山石壁间，获收《灵宝经》三十卷：上部《金诰书》，元始所著；中部《玉书录》，元皇所述；下部《真源义》，太上所传；共数千言。予宵衣旰食，远虑深省，乃悟阴中有阳，阳中有阴，本天地升降之宜，气中生水，水中生气，亦心肾交合之理，比物之象，道不远人。配合甲庚，方验金丹有准；抽添卯酉，自然火候无差。红铅黑铅，彻底不成大药；金液玉液，到头方是还丹。从无人有，尝怀征战之心；自下升高，渐入希夷之域。抽铅添汞，致二八之阴消；换骨炼形，使九三之阳长。水源清浊，辨于既济之时；内景真虚，识于坐忘之日。玄机奥旨，难以尽形方册；灵宝妙理，可用入圣超凡。总而为三乘之法，名《灵宝毕法》。大道圣言，不敢私于一己，用传洞宾足下，道成勿秘，当贻后来之士。

正阳真人钟 离权 云房序

### 上卷

小乘安乐延年法四门



### 匹配阴阳第一

《玉书》曰：大道无形，视听不可以见闻；大道无名，度数不可以筹算。资道生形，因形立名，名之大者，天地也。天得乾道而积气以覆于下，地得坤道而托质以载于上，覆载之间，上下相去八万四千里。气质不能相交，天以乾索坤而还于地中，其阳负阴而上升；地以坤索乾而还于天中，其阴抱阳而下降，一升一降运于道，所以天地长久。

《真源》曰：天地之间，亲乎上者为阳，自上而下四万二千里，乃曰阳位；亲乎下者为阴，自下而上四万二千里，乃曰阴位。既有形名，难逃度数，且一岁者，四时、八节、二十四气、七十二候、三百六十日、四千三百二十辰。十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，四时为一岁。一岁以冬至节为始，是时也，地中阳升，凡一气十五日，上升七千里，三气为一节，一节四十五日，阳升共二万一千里，二节为一时，一时九十日，阳升共四万二千里，正到天地之中，而阳合阴位，是时阴中阳半，其气为温，而时当春分之节也。过此阳升而入阳位，方曰得气而升，亦如前四十五日立夏。立夏之后，四十五日夏至，夏至之节阳升，通前计八万四千里以到天，乃阳中有阳，其气热，积阳生阴，一阴生于二阳之中。自夏至之节为始，是时也，天中阴降，凡一气十五日，下降七千里，三气为一节，一节四十五日，阴降共二万一千里，二节为一时，一时九十日，阴降共四万二千里，以到天地之中，而阴交阳位，是时阳中阴半，共气为凉，而时当秋分之节也。过此阴降而入阴位，方曰得气而降，亦如前四十五日立冬，立冬之后，四十五日冬至，冬至之节阴降，通前计八万四千里以到地，乃阴中有阴，其



气寒，积阴生阳，一阳生于二阴之中。自冬至之后，一阳复生，如前运行不已，周而复始，不失于道。冬至阳生，上升而还天，夏至阴生，下降而还地。夏至阳升到天，而一阴来至，冬至阴降到地，而一阳来至，故曰夏至、冬至。阳升于上，过春分而入阳位，以离阴位，阴降于下，过秋分而入阴位，以离阳位，故曰春分、秋分。凡冬至阳升之后，自上而下，非无阴降也，所降之阴乃阳中之余阴，止于阳位中消散而已，纵使下降得位，与阳升相遇，其气绝矣；凡夏至阴降之后，自下而上，非无阳升也，所升之阳乃阴中之余阳，止于阴位中消散而已，纵使上升得位，与阴降相遇，其气绝矣。阴阳升降，上下不出于八万四千里，往来难逃于三百六十日，即温凉寒热之四气而识阴阳，即阳升阴降之八节而知天地。以天机测之，庶达天道之绪馀。若以口耳之学，较量于天地之道，安得筹算而知之乎？

《比喻》曰：道生万物，天地乃物中之大者，人为物中之灵者。别求于道，人同天地，以心比天，以肾比地，肝为阳位，肺为阴位。心肾相去八寸四分，其天地覆载之间比也。气比阳而液比阴。子午之时，比夏至、冬至之节；卯酉之时，比春分、秋分之节。以一日比一年。以一日用八卦，时比八节，子时肾中气生，卯时气到肝，肝为阳，其气旺，阳升以入阳位，春分之比也，午时气到心，积气生液，夏至阳升到天而阴生之比也；午时心中液生，酉时液到肺，肺为阴，其液盛，阴降以入阴位，秋分之比也，子时液到肾，积液生气，冬至阴降到地而阳生之比也。周而复始，日月循环，无损无亏，自可延年。

《真诀》曰：天地之道一得之，惟人也，受形于父母，形中生形，去道愈远。自胎元气足之后，六欲七情，耗散元阳，走失真炁，虽有自然之气液相生，亦不得如天地之升降，且一呼元气



出，一吸元气入，接天地之气，既入不能留之，随呼而复出，本宫之气，反为天地夺之，是以气散难生液，液少难生气。当其气旺之时，日用卯卦，而于气也，多人少出，强留在腹，当时自下而升者不出，自外而入者暂住，二气相合，积而生五脏之液，还元愈多，积日累功，见验方止。

《道要》曰：欲见阳公长子，须是多人少出。从他儿女相争，过时求取真的。

此乃积气生液，积液生气，匹配气液相生之法也。行持不过一年，夺功以一岁三百日为期。旬日见验，进得饮食，而疾病消除，头目清利，而心腹空快，多力少倦，腹中时闻风雷之声，余验不可胜纪。

解曰：阳公长子者，乾索于坤，如气升而上也。儿是气，自肾中升；女是液，自心中降。相争，儿女上下之故。闭气而生液，积液而生气，匹配两停，过时自得真水也。

真解曰：此乃下手之初，于卯卦阳升气旺之时，多吸天地之正气以入，少呼自己之元气以出，使二气相合，气积而生液，液多而生气，乃匹配阴阳，气液相生之法也。

### 聚散水火第二

《金诰》曰：所谓大道者，高而无上，引而仰观，其上无上，莫见其首；所谓大道者，卑而无下，俛而俯察，其下无下，莫见其基。始而无先，莫见其前；终而无尽，莫见其后。大道之中而生天地，天地有高下之仪；天地之中而有阴阳，阴阳有始终之数。一上一下，仰观俯察，可以测其机；一始一终，度数推算，可以得其理。以此推之，大道可知也。

《真源》曰：即天地上下之位，而知天地之高卑；即阴阳终始之期，而知天道之前后。天地不离子数，数终于一岁；阴阳



不失其宜，宜分于八节。冬至一阳生，春分阴中阳半，过此纯阳而阴尽，夏至阳太极而一阴生，秋分阳中阴半，过此纯阴而阳尽，冬至阴太极而一阳生，升降如前，上下终始，虽不能全尽大道，而不失大道之本，欲识大道，当取法于天地，而审于阴阳之宜也。

《比喻》曰：以心肾比天地，以气液比阴阳，以一日比一年。日用艮卦比一年，用立春之节，乾卦比一年，用立冬之节。天地之中，亲乎下者为阴，自下而上四万二千里，乃曰阴位，冬至阳生而上升，时当立春，阳升于阴位之中二万一千里，是阳难胜于阴也；天地之中，亲乎上者为阳，自上而下四万二千里，乃曰阳位，夏至阴生而下降，时当立秋，阴降于阳位之中二万一千里，是阴难胜于阳也。时当立夏，阳升而上，离地六万三千里，去天二万一千里，是阳得位而阴绝也；时当立冬，阴降而下，离天六万三千里，去地二万一千里，是阴得位而阳绝也。一年之中，立春比一日之时，艮卦也，肾气下传膀胱，在液中微弱，乃阳气难升之时也；一年之中，立冬比一日之时，乾卦也，心液下入，将欲还元，复入肾中，乃阴盛阳绝之时也。人之致病者，惟阴阳不和，阳微阴多，故病多。

《真诀》曰：阳升立春，自下而上，不日而阴中阳半矣；阴降立冬，自上而下，不日而阳中阴半矣。天地之道如是，惟人也，当艮卦气微，不知养气之端，乾卦气散，不知聚气之理，日夕以六欲七情耗散元阳，使真气不旺，走失真气，使真液不生，所以不得如天地之长久，故古人朝屯幕蒙，日用二卦，乃得长生在世。朝屯者，盖取一阳在下，屈而未伸之义，其在我者，养而伸之，勿使耗散；幕蒙者，盖取童蒙求我，以就明弃暗，乃阴间求阳之义，其在我者，昧而明之，勿使走失。是以日出当用艮卦



之时，以养元气，勿以利名动其心，勿以好恶介其意，当披衣静坐，以养其气，绝念忘情，微作导引，手脚递互伸缩三五下，使四体之气齐生，内保元气上升，以朝于心府，或咽津一两口，搓摩头面三二十次，呵出终夜蕴聚恶浊之气，久而色泽弃美，肌肤光润。又于日入当用乾卦之时，以聚元气，当入室静坐，咽气搐外肾，咽气者是纳心火于下，搐外肾者是收膀胱之气于内。使上下相合肾气之火，三火聚而为一，以补暖下田，无液则聚气生液，有液则炼液生气，名曰聚火，又曰太乙含真气也。早朝咽津摩面，手足递互伸缩，名曰散火，又名曰小炼形也。

《道要》曰：花残叶落深秋，玉人懒上危楼。欲得君民和会，当时宴罢频收。

此纳心气而收膀胱气，不令耗散，而相合肾气，以接坎卦气海中新生之气也。必以立冬为首，见验方止，行持不过一年，夺功以一岁三百日为期。旬日见验，容颜光泽，肌肤充悦，下田温暖，小便减省，四体轻健，精神清爽，痼疾宿病，尽皆消除。如惜岁月，不倦行持，只于匹配阴阳功内，稍似见验，叙入此功，日用添入艮卦，略行此法，乾卦三元用事，应验方止。

解曰：花残叶落深秋者，如人气弱，日暮之光，阳气散而不升，故曰“懒上危楼”。楼者，十二重楼也。心为君火，膀胱民火，咽气搐外肾，使心与外肾气聚而为一，故曰“和会”。宴乃咽也，收乃搐也。早晨功不绝者，此法为主本也。

真解曰：艮卦阳气微，故微作导引伸缩，咽津摩面，而散火于四体，以养元气。乾卦阳气散，故咽心气，搐外肾，以合肾气，使三火聚而为一，以聚元气，故曰“聚散水火”，使根厚牢固也。





### 交媾龙虎第三

《金诰》曰：太元初判而有太始，太始之中而有太无，太无之中而有太虚，太虚之中而有太空，太空之中而有太质，太质者，天地清浊之质也。其质如卵而玄黄之色，乃太空之中一物而已。阳升到天，太极而生阴，以窈冥抱阳而下降；阴降到地，太极而生阳，以恍惚负阴而上升。一升一降，阴降阳升，天地行道，万物生成。

《真源》曰：天如覆盆，阳到难升；地如磐石，阴到难入。冬至而地中阳升，夏至到天，其阳太极而阴生，所以阴生者，以阳自阴中来，而起于地，恍恍惚惚，气中有水，其水无形，夏至到天，积水成水，是曰“阳太极而阴生”也；夏至而天中阴降，冬至到地，其阴太极而阳生，所以阳生者，以阴自阳中来，而出于天，杳杳冥冥，水中有气，其气无形，冬至到地，积水生气，是曰“阴太极而阳生”也。

《比喻》曰：以身外比太空，以心肾比天地，以气液比阴阳，以子午比冬夏。子时乃曰坎卦，肾中气生；午时乃曰离卦，心中液生。肾气到心，肾气与心气相合，而太极生液，所以生液者，以气自肾中来，气中有真水，其水无形，离卦到心，接著心气，则太极而生液者如此；心液到肾，心液与肾水相合，而太极复生于气，所以生气者，以液自心中来，液中有真气，其气无形，坎卦到肾，接著肾水，则太极而生气者如此。可比阳升阴降，至太极而相生，所生之阴阳，阳中藏水、阴中藏气也。

《真诀》曰：肾中生气，气中有真水；心中生液，液中有真气。真水真气，乃真龙真虎也。阳到天而难升，太极生阴；阴到地而难入，太极生阳；天地之理如此。人不得比天地者，六欲七情，感物丧志，而耗散元阳，走失真气。当离卦肾气到心，



神识内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口咽下，自然肾气与心气相合，太极生液；及坎卦心液到肾，接著肾水，自然心液与肾气相合，太极生气。以真气恋液，真水恋气，本自相合，故液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎。若火候无差，抽添合宜，三百日养就真胎，而成大药，乃炼质焚身，朝元超脱之本也。

《道要》曰：一气初回元运，真阳欲到离宫，提取真龙真虎，玉池春水溶溶。

此恐泄元气而走真水于身外也。气散难生液，液少而无真气，气水不交，安成大药？当此年中用月，以冬至为始，日中用时，以离卦为期。或以晚年奉道，根元不固，自度虚损而气不足之后，十年之损，一年用功补之，名曰采补还丹。补之过数，止行此法，名曰水火既济可以延年益寿，乃曰人仙，功验不可备纪。若补数足，而口生甘津，心境自除，情欲不动，百骸无病，而神光暗中自现，双目时若惊电。以冬至日为始，谨节用法，三百日脱其真胎，名曰胎仙。

解曰：在外午时为离卦，太阳为真阳，在人心为离宫，元阳为真龙也。真虎乃肾气中之水，真龙乃心液中之气，口为玉池，津为春水。

直解曰：一气初回元运，以冬至为始，即子月也。真阳欲到离宫，以离卦为期，即午时也。真龙者，心液中之气；真虎者，肾气中之水。气水相合，乃曰龙虎交媾也。

#### 烧炼丹药第四

《金诰》曰：天地者，大道之形；阴阳者，大道之气。寒热温凉，形中有气也；云雾雨露，气中有象也。地气上升，腾而为云，散而为雨；天气下降，散而为雾，凝而为露。积阴过则露为



雨、为霜、为雪，积阳过则雾为烟、为云、为霞。阴中伏阳，阳气不升，击搏而生雷霆；阳中伏阴，阴气不降，凝固而生雹霰。阴阳不谐合，相对而生闪电；阴阳不匹配，乱交而生虹霓。积真阳以成神，而丽乎天者星辰；积真阴以成形，而壮乎地者土石。星辰之大者日月，土石之贵者金玉，阴阳见丁有形，上之日月、下之金玉也。

《真源》曰：阴不得阳不生，阳不得阴不成。积阳而神丽乎天，而大者日月也，日月乃真阳，而得真阴以相成也；积阴而形壮于地，而贵者金玉也，金玉乃真阴，而得真阳以相生也。

《比喻》曰：真阳比心中真气，真阴比肾气中真水。真水不得真气不生，真气不得真水不成。真水真气，比于离卦，和合于心上肺下，如子母之相恋，夫妇之相爱。自离至兑，兑卦阴旺阳弱之时，比日月之下弦，金玉之在晦，不可用也。日月以阴成阳，数足生明；金玉以阳生阴，气足成宝。金玉成宝者，盖以气足而进之以阳；日月生明者，盖以数足而受之以魂。比于乾卦进火，炼阳无衰，火以加数，而阳长生也。

《真诀》曰：离卦龙虎交媾，名曰采药。时到乾卦，气液将欲還元，而生膀胱之上，脾胃之下，肾之前，脐之后，肝之左，肺之右，小肠之右，大肠之左。当时脾气旺而肺气盛，心气绝而肝气弱，真气本以阳气相合而来，阳气既弱，而真气无所恋，徒劳用工。百采合必于此时，神识内守，鼻息绵绵，以肚腹微胀，脐肾觉热太甚，微放轻勒，腹脐未热，紧勒，渐热即守常，任意放志，以满乾坤，乃曰勒阳关而炼丹药。使气不上行，以固真水，经脾宫，随呼吸而搬运于命府黄庭之中。气液造化时，变而为精，精变而为珠，珠变而为汞，汞变而为砂，砂变而为金，乃曰金丹，其功不小矣。



《道要》曰：采药须凭玉兔，成亲必藉黄婆。等到雍州相见，奏传一曲阳歌。

此乃与采药日用对行，凡以晚年补完十损一补之功，此法名曰炼汞补丹田。补之数足，止于日用离卦采药，乾卦烧炼勒阳关。春冬多采少炼，乾一而离二，倍用功也；秋夏少采多炼，离一而乾二，倍用功也。随年月气旺，采炼之功效在前，可延年住世而为人仙。若以补数既足，见验进功，亦谨节用功。采药一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生而胎仙完。凡药力全而后进火加数，乃曰火候；凡圣胎坚后，火候加至小周天数，乃曰小周天；凡胎圆真气生，火候加至大周天数，乃曰周天火候。采药而交媾龙虎，炼药而进火，方为入道，当绝迹幽居，心存内观，内境不出，外境不入，如妇之养孕，龙之养珠，虽饮食寤寐之间，语默如婴儿，举止如室女，犹恐有失有损，心不可暂离于道也。

解曰：药是心中真气，兔是肾中真水，黄婆是脾中真液，和合气水而人黄庭。雍州，乾卦。勒阳关，胁腹也。

右小乘法四门，系人仙。

## 中卷

### 中乘长生不死法三门

#### 肘后飞金晶第五

《金诰》曰：阴阳升降，不出天地之内，日月运转，而在天地之外。东西出没，以分昼夜；南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相推，积日为月，积月为岁。月之积日者，以其魄中藏魂、魂中藏魄也；岁之积月者，以其律中起吕、吕中起律也。日月

运行，以合天地之机，不离乾坤之数，万物生成虽在于阴阳，而造化亦资于日用。

《真源》曰：天地之形，其状如卵，六合之内，其圆如球。日月出没，运行于一天之上，一地之下，上下东西，周行如飞轮。东生西没，日行阳道，西生东没，月行阴道，一日之间，而分昼夜。冬至之后，日出自南而北，夏至之后，日出自北而南，冬之夜乃夏之日，夏之夜乃冬之日，一年之间，而定寒暑。日月之状，方圆八百四十里，四尺为一步，三百六十步为一里。凡八刻二十分为一时，十二时为一日，一月三十日，共三百六十时，计三千刻，一十八万分也。且以阳行乾，其数用九，阴行坤，其数用六。魄中魂生，本自旦日，盖九不对六，故三日后魄中生魂。凡一昼夜，一百刻六十分，魂于魄中一进七十里，六昼夜，进四百二十里，而魄中魂半，乃曰上弦。又六昼夜，进四百二十里，通前共进八百四十里，而魄中魂全，阳满阴位，乃曰月望。自十六日为始，魂中生魄，凡一昼夜，一百刻六十分，魄于魂中一进七十里，六昼夜，共进四百二十里，而魂中魄半，乃曰下弦。又六昼夜，进四百二十里，通前共进八百四十里，而魂中魄全，阴满阳位，月中尚有馀光者，盖六不尽九，故三日后月魄满宫，乃曰月晦。月旦之后，六中起九，月晦之前，九中起六，数有未尽，而生后有期，积日为月，积月为岁。以月言之。六律六吕，以六起数，数尽六位，六六三十六，阴之成数也；以日言之，五日一候，七十二候，八九之数，至重九以九起数，数尽六位，六九五十四，阳之成数也。一六一九，合而十五，十五，一气之数也，二十四气当八节之用，而见阴阳升降之宜。一六一九，以四为用，合四时而倍之，一时得九十，四九三百六，变为阳之数二百一十六，阴之数一百四十四，计三百六十



数，而足满周天。

《比喻》曰：阴阳升降在天地之内，比心肾气液交合之法也；日月运转在天地之外，比肘后飞金晶之事也；日月交合，比进火加减之法也。阳升阴降，无异于日月之魂魄；日往月来，无异于心肾之气液。冬至之后，日出乙位，没庚位，昼四十刻，自南而北，凡九日东生西没，共进六十分，至春分昼夜停停，而夏至为期，昼六十刻；夏至之后，日出甲位，没辛位，昼六十刻，自北而南，凡九日东生西没，共退六十分，至秋分昼夜停停，而冬至为期，昼四十刻。昼夜分刻，准前后进退，自南而北，月旦之后，三日魄生于魄，六日两停，又六日魄全，其数用九也；月望之后，魄生于魄，六日两停，又六日魄全，其数用六也。岁之夏至，月之十六日，乃日用离卦之法，人之午时也；岁之冬至，月之旦日，乃日用坎卦之法，人之子时也。天地阴阳升降之宜，日月魂魄往来之理，尚以数推之，交合有序，运转无差，人之心肾气液、肝肺魂魄，日用虽有节次，年月岂无加减乎？

《真诀》曰：坎卦阳生，当正子时，非始非终，艮卦肾气交肝气。未交之前，静室中披衣握固，正坐盘膝，蹲下腹肚，须臾起身，前出胸而微偃头于后，后闭夹脊双关，肘后微扇一二，伸腰，自尾闾穴，如火相似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关，即时甚热气壮，渐次开夹脊关，放气过关，仍仰面脑后紧偃，以闭上关，慎勿开之，即觉热极气壮，渐次开关入顶，以补泥丸髓海，须身耐寒暑，方为长生之基。次用还丹之法，如前出胸伸腰，闭夹脊，蹲而伸之，腰间火不起，当静坐内观，如法再作，以火起为度，自丑行之，至寅终而可止，乃曰肘后飞金晶，又曰抽铅，使肾中气生肝气也。且人身脊骨二十四节，自下而上三节，与内肾相对，自上而下三节，名曰天柱，天柱之上，名曰玉

京，天柱之下，内肾相对，尾闾穴之上，共十八节，其中曰双关，上九下九，当定一百日，遍通十八节而入泥丸，必于正一阳时，坎卦行持，乃曰肘后飞金晶，离卦采药，乾卦进火烧药，勒阳关，始一百日飞金晶入脑，三关一撞，直入上宫泥丸，自坎卦为始，至艮卦方止。自离卦采药，使心肾气相合，而肝气自生心气，二气纯阳，二八阴消，薰蒸于肺，而得肺液下降，包含真气，日得黍米之大，而入黄庭，方曰内丹之材，即百日无差药力全。凡离卦采药用法，依时内观，转加精细，若乾卦进火烧药，勒阳关，自兑卦为始，终在乾卦，如此又一百日，肘后飞金晶，自坎卦至震卦方止，离卦采药之时，法如旧以配，自坤至乾卦行持，即二百日无差圣胎坚。勒阳关法，自坤卦至乾卦方止，如此又一百日足，泥丸充实，返老还童，不类常人，采药就，胎仙完，而真气生，形若弹圆，色同朱橘，永镇丹田，而作陆地神仙。三百日后行持，至离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，即行玉液还丹之道，故自冬至后，方曰行功，三百日胎完气足，而内丹就，真气生。凡行此法，方为五行颠倒，三田返覆。未行功以前，先要匹配阴阳，使气液相生，见验方止；次要聚散水火，使根源牢固，而气行液住，见验方止；次要交媾龙虎，烧炼丹药，使采补还丹，而锻炼铅汞，见验方止。十损一补之数足，而气液相生，见验方止。上项行持，乃小乘之法，自可延年益寿。若以补完坚固，见验方止，方可年中择月，冬至之节，月中择日，甲子之日，日中择时，坎、离、乾卦三时为始，一百日自坎至艮，自兑至乾，二百日后，自坎至震，自坤至乾。凡此下功，必于幽室静宅之中，远妇人女子，使鸡犬不闻声，臭秽不入鼻，五味不人口，绝七情六欲，饮食多少，寒热有度，虽寐寐之间，而意恐损失。行功不勤，难成乎道。如是三百日，看应验如何。



真解曰：此乃三元用法；谓坎卦飞金晶；下田返上田也；离卦采药，下田返中田也，乾卦勒阳关，中田返下田也。亦曰三田返覆。

《道要》曰：日月并行复卦，蹲升数日开关。贪向扬州聚会，六官火满金田。

解曰：日月并行复卦者，一阳生时；在日为子时，在年为冬至也，所谓月中择日、日中择时也。蹲升，说已在前。数日，是定一百日。开关，是先开中关，次开上关。贪向扬州聚会，扬州者，在人为心，在日为午时，在卦为离。聚会者，真阴真阳交横，故曰采药。乾为六官，火是气也。勒阳关而聚气，以肺气为金，而下肾之丹田，故曰“火满金田”，乃行乾卦而勒阳关，聚火下丹田也。

直解曰：日月并行复卦者，冬至甲子时也。蹲升数日开关者，蹲腹升身以起火，至百日开关也。此乃自坎至艮，飞金晶之法。扬州聚会者，离卦采药交阴阳也。六官火满丹田，则乾卦勒阳关，聚肺气于下田，自兑至乾者也。

终南路上逢山，升身频过三关。贪向扬州聚会，争如少女烧天。

解曰：终南者，圣人隐意在中男也，中男即坎卦。艮为山，山是艮卦，飞金晶至巽卦方止，第二百日下功之时也。升身频过三关、贪向扬州聚会，说已在前。争如少女烧天者，少女是兑卦也，勒阳关至乾卦而方止也。

兖州行到徐州，起来走损车牛。为恋九州欢会，西南火入雍州。

解曰：艮州，艮卦；徐州，巽卦。自艮卦飞金晶，至巽卦方止也。起来走损车牛，车为阳，牛为阴，是夹脊一气飞入泥丸



也。九州，在人为心，在日为午时，与前采药同也。西南，坤卦也。雍州，乾卦也。勒阳关，自坤至乾方止，第三百日下功之时也。

直解曰：此乃第三百日之功，飞金晶之法，起艮而止巽也。九州欢会，采药如前。勒阳关：则自坤至乾而止也。

此是日用事，乃日三元用法。飞金晶入脑，下田返上田；采药，下田返中田；烧药进火，中田返下田：乃曰三元用事。中乘之法，已是地仙，见验方止。始觉梦寐多有惊悸，四肢六腑有疾，不疗自愈，闭目暗室中，圆光如盖，周匝围身，金关玉锁，封固坚牢，绝梦泄遗漏，雷鸣一声，关节气通，梦寐若抱婴儿归，或若飞腾自在，八邪之气不能入，心境自除，以绝情欲，内观则朗而不昧，昼则神采清秀，夜则丹田自暖，上件皆是得药之验。改既正当，谨节用功，以前法加添三百日胎仙圆，胎圆之后，方用后功。

#### 玉液还丹第六(玉液炼形附)

《玉书》曰：真阴真阳，相生相成；见于上者，积阳成神，神中有形而丽乎天者，日月也；见于下者，积阴成形，形中有形而丽乎地者，金玉也。金玉之质；隐于山川秀媚之气，浮之于上，与日月交光，草木受之以为祲祥，鸟兽得之以为异类。

《真源》曰：阳升到天，太极生阴，阴不足而阳有馀，所以积阳生神；阴降到地，太极生阳，阳不足而阴有馀，所以积阴生形。上之日月，下之金玉，真阳有神，真阴有形，其气相交，而上下相射，光盈天地，则金玉可贵者，良以此也。是知金玉之气凝于空，则为瑞气祥烟，入于地；则变醴泉芝草，人民受之而为英杰，鸟兽得之而生奇异。盖金玉之质，虽产于积阴之形；而中抱真阳之气，又感积阳成神之日月，真阳之下射而宝凝



矣。

《比喻》曰：积阴成形，而内抱真阳，以为金玉，比为金玉，比于积药而抱真气，以为胎仙也。金玉之气入于地，而为醴泉芝草者，比于玉液还丹田也。金玉之气凝于空，而为瑞气祥烟者，比于气炼形质也。凡金玉之气冲于天，随阳升而起，凡金玉之气入于地，随阴降而还，既随阴阳升降，自有四时，可以液还丹田，气炼形质，比于四时加减，一日改移也。

《真诀》曰：采补见验，年中择月；月中择日，日中择时，三时用事，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生，胎仙圆。谨节用功，加添依时，三百日数足之后，方行还丹炼形之法。凡用艮卦飞金晶入脑，止于巽卦而已，此言飞金晶三百日后也。离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，只此兑卦下手，勒阳关，至乾卦方止。既罢离卦，添入咽法炼形。咽法者，以舌搅上腭两颌之间，先咽了恶浊之津，次退舌尖以满玉池，津生不漱而咽。凡春三月，肝气旺而脾气弱，咽法日用离卦；凡夏三月，心气旺而肺气弱，咽法日用巽卦；凡秋三月，肺气旺而肝气弱，咽法日用艮卦；凡冬三月，肾气旺而心气弱，咽法日用震卦，凡四季之月，脾气旺而肾气弱，入以肾气为根源，四时皆有衰弱，每四季季月之后十八日，咽法日用兑卦，仍与前咽法并用之；独于秋季止用兑卦咽法，而罢艮卦之功。以上咽法，先依前法而咽之。如牙齿玉池之间而津不生，但以舌满上下而闭玉池、收两颌，以虚咽而为法，止于咽气，气中自有水也。咽气如一年，三十六次至四十九次为数；又次一年，八十一一次；又次一年，一百八十一一次为见验；乃玉液还丹之法。行持不过三年；灌溉丹田，沐浴胎仙，而真气愈盛。若行此，玉液还丹之法，而于三百日养就内丹，真气才生，艮卦飞金晶，一撞三关，上至泥丸，当



行金液还丹之法。自顶中前下金水一注，下还黄庭，变金成丹，名曰金丹。行金液还丹，当于深密幽房，风日凡人不到之处，烧香，叠掌盘膝坐，以体蹲而后升，才觉火起，正坐绝念，忘情内观，的确艮卦飞金晶入顶，但略昂头偃项，放令颈下如火，方点头向前，低头曲项，退舌尖进后以抵上腭，上有清冷之水，味若甘香，上彻项门，下通百脉，鼻中自闻一种真香，舌上亦有奇味；不漱而咽，下还黄庭，名曰金液还丹。春夏秋冬，不拘时候，但于飞金晶入脑之后，节次行此法，自艮至巽而已；晚间勒阳关法，自兑至乾而已。凡行此法，谨节胜前，方可得成，究竟止于炼形住世，长生不死而已，不能超脱也。

《道要》曰：识取五行根蒂，方知春夏秋冬。时饮琼浆数盏，醉归月殿遨游。

解曰：识取五行根蒂者，为倒五行相生相克，而用卦时不同，以行咽法。方知春夏秋冬，改移有时候也。琼浆，玉液也。月殿，丹田也。醉归，咽多也。

东望扶桑未晓，后升前咽无休。骤马遨游宇宙，长男只到扬州。

解曰：东望扶桑未晓者，日未出，艮卦之时也。后升，飞金晶也。前咽，玉液还丹也。骤马，起火，玉液炼形也。遨游宇宙，遍满四肢也。长男，震卦也。只到扬州，离卦也。玉液炼形，自震卦为始，至离卦方止也。

直解曰：玉液，肾液也，上升到心，三气相合而过重楼，则津满玉池，谓之玉液。若咽之，自中田而入下田，则曰还丹；若升之，自中田而入四肢，则曰炼形，其实一物而已。此系采药三百日数足胎圆，而飞金晶减一卦，勒阳关如旧，罢采药，添入咽法，咽法随四时而已。此系炼形法，用卦后，添入炼形，自震



卦为始，离卦为期，不限年月日，见验方止，体色光泽，神气秀媚，渐畏腥秽以冲口腹，凡情凡爱心境自除，真气将足而似常饱，所食不多，饮酒无量，尘骨已更而变神识，步趋走马，其行如飞，目如点漆，体若凝脂，绀发再生，皱脸重舒，老去永驻童颜，仰视百步而见秋毫，身体之间，旧痕残痼，自然消除，涕泪涎汗，亦不见有，圣丹生味，灵液透香，口鼻之间，常有真香奇味，漱津成酥，可以疗人疾病，遍体皆成白膏，上件皆玉液还丹炼形之验。见验即止，当谨节用功，依法随时，而行后事。

#### 金液还丹第七(金液炼形附)

《金诰》曰：积阳成神，神中有形，形生于日，日生于月；积阴成形，形中有神，神生于金，金生于玉。随阴阳而生没者，日月之光也，因数生光，数本于乾坤；随阴阳而升降者，金玉之气也，因时起气，时本于天地。

《真源》曰：日月之光，旦后用九，晦前用六，六九乾坤之数；金玉之气，春夏上升，秋冬下降，升降天地之时。金生于玉，玉生于石，石生于土，见于形而在下者如此；日中金乌，月中玉兔，月待日魂而光，见于神而在上者如此。

《比喻》曰：日月，比气也，肾气比月，而心气比日；金玉，比液也，肾液比金，而心液比玉。所谓玉液者，本自肾气上升而至于心，以合心气，二气相交而过重楼，闭口不出而津满玉池，咽之而曰玉液还丹，升之而曰玉液炼形。是液本自肾中来而生于心，亦比土中生石、石中生玉之说也。所谓金液者，肾气合心气而不上升，薰蒸于肺，肺为华益，下罩二气，即日而取肺液，在下田自尾闾穴升上，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸之宫，自上复下降而入下田，乃曰金液还丹，既还下田复升，遍满四体，前复上升，乃曰金液炼形，是亦金生于土之说也。凡欲炼



形飞金晶者，当在静室中，切禁风日，遥焚香，密启三清上圣：“臣所愿长生在世，传行大道，演化告人，当先自行炼形之法，欲得不畏寒暑，绝啖谷食，逃于阴阳之外。”咒毕，乃咽之。

《真诀》曰：背后尾闾穴曰下关，夹脊曰中关，脑后曰上关。始飞金晶以通三关，肾比地，心比天，上到顶以比九天。玉液炼形，自心至顶以通九天。三百日大药就，胎仙圆，而真气生，前起则行玉液炼形之旧道，后起则行飞金晶之旧道，金晶玉液，行功见验，自坎卦为始，后起一升入顶，以双手微闭双耳，内观如法，微咽于津，乃以舌抵定牙关，下闭玉池，以待上腭之津下而方咽，咽毕复起，至艮卦为期。春冬两起一咽，秋夏五起一咽，凡一咽数，秋夏不过五十数，春冬不过百数。自后咽罢升身前起，以满头面、四肢、五指，气盛方止，再起再升，至离卦为期。凡此后起咽津，乃曰金液还丹，还丹之后而复前起，乃曰金液炼形。自艮卦之后，炼形至离卦方止，兑卦勒阳关，至乾卦方止，以后起到顶，自上而下，号曰金液还丹，金丹之气前起，自下而上，号曰金液炼形，形显琪树金花。若以金液还丹，未到下元而前后俱起，乃曰火起焚身。此是金液还丹炼形，既前后俱起，兼了焚身。凡行此等，切须谨节苦志而无懈怠，以见验为度也。

《道要》曰：起后终宵闭耳，随时对饮金液。宴到青州方住，日西又听阳歌。

解曰：起后终宵闭耳者，为行金液还丹，须是肘后飞金晶，一撞三关，其气才起，急须双手闭耳，耳是肾波之门，恐泄肾气于外，而不入脑中。随时对饮金液者，既觉气入脑中，即便依前法，点头曲项，退舌尖近抵上腭，清甘之水，有奇异之验，甘若蜜味之甜也。当艮卦飞金晶一咽，至震卦方止。青州，震



卦也。日西，兑卦也。又听阳歌者，自兑卦勒阳关，直到乾卦，不必采药也。

饮罢终宵火起，前升后举焚身。虽是不拘年月，日中自有乾坤。

解曰：此一诀是金液炼形之法也。饮罢终宵火起者，依前法金液还丹；而艮卦炼形是起火也。前升后举，飞金晶而起火也。凡玉液炼形之法，先后起金晶入顶，次还丹而复前升之以炼形，是比金液炼形之法不同也。当其飞金晶而起火入顶，便前起而炼形，前后俱起，名曰焚身，火起而行还丹，须依四时加减之数行之。此法不拘年月日时，但以谨节专一，幽居绝迹可也。日中自有乾坤，盖午前烧乾，午后烧坤，以入身前后言之，肚腹为坤，而背后为乾。午前烧乾者，为肘后飞金晶，前起炼形也；午后烧坤者，自兑卦勒阳关，至乾卦方止也。

直解曰：金液，肺液也。含龙虎而入下田，则大药将成，谓之金液；肘后抽之入脑，自上复降下田，则日还丹；又复前升，遍满四体，自下而上，则曰炼形，亦谓之炼形成气。此须于玉液还丹炼形见验，正当以谨节幽居焚香而行此法。金液还丹而相次炼形勒阳关，如是一年外，方得焚身，焚身即是坎卦前炼形。以入身前后言之，肚腹为坤，背后为乾，焚身午前烧乾为金晶，午后烧坤勒阳关。凡烧乾自下而上，前后俱起，冬夏三日或五日，而行既济之法，以防太过，使金丹之有润，乃焚身起火中咽也，见验方止，内志清高以合太虚，魂神不游以绝梦寐，阳精成体，神府坚固，四时不畏寒暑，神采变移容仪，常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，盖其凡骨俗体也。功行满足，密授三清真箓，阳阳变化，人事灾福，神灵皆能预知，触目尘凡，心绝万境，真气充满，口绝饮食，异气透出金色，仙肌可比



玉蕊，去留之处，当所神祇自来相见，驱用招呼，一如己意，真气纯阳，可干外汞。上件皆金液还丹之后，金液炼形之验也。

右中乘三门，系地仙。

## 下卷

### 大乘超凡入圣法三门

#### 朝元炼气第八

《金诰》曰：一气初判，大道有形而列二仪，二仪定位，大道有名而分五帝。五帝异地，各守一方，五方异气，各守一子。青帝之子，甲乙受之，天真木德之九炁；赤帝之子，丙丁受之，天真火德之三炁；白帝之子，庚辛受之，天真金德之七炁；黑帝之子，壬癸受之，天真水德之五炁；黄帝之子，戊己受之，天真土德之一炁。自一炁生真一，真一因土出，故万物生成在土，五行生成在一。真元之道，皆一炁而生也。

《玉书》曰：一三五七九，道之分而有数；金木水火土，道之变而有象；东西南北中，道之列而有位；青白赤黄黑，道之散而有质。数归于无数，象反于无象，位至于无位，质还于无质。欲道之无数，不分之则无数矣；欲道之无象，不变之则无象矣；欲道之无位，不列之则无位矣；欲道之无质，不散之则无质矣。无数，道之源也；无象，道之本也；无位，道之真也；无质，道之妙也。

《真源》曰：道源既判，降本流末。悟其真者，因真修真，内真而外真自应矣；识其妙者，因妙造妙，内妙而外妙自应矣。天地得道之真，其真未应，故未免乎有位；天地得道之妙，其妙未应，故未免乎有质。有质则有象可求，有位则有数可推。天



地之间，万物之内，最贵惟人，即天地之有象可求，故知其质气与水也，即天地之有数可推，故知其位远与近也，审乎如是，而道亦不远于人也。

《比喻》曰：天地有五帝，比人之有五脏也。育帝甲乙木，甲为阳，乙为阴，比肝之气与液也；黑帝壬癸水，壬为阳，癸为阴，比肾之气与液也；黄帝戊己土，戊为阳，己为阴，比脾之气与液也；赤帝丙丁火，丙为阳，丁为阴，比心之气与液也；白帝庚辛金，庚为阳，辛为阴，比肺至气与液也。凡春夏秋冬之时不同，而心肺肝肾之旺有月。

《真诀》曰：凡春三月肝气旺，肝旺者，以父母真气，随天度运而在肝，若遇日木，甲乙克土，于辰戌丑未之时，依时起火炼脾气，余日兑卦时，损金以耗肺气，是时不可下功也，坎卦时，依法起火炼肾气，震卦时入室，多人少出，息住为上，久闭次之，数至一千息为度，当时内观如法，一在冥心闭目，青色自见，渐渐升身以入泥丸，自寅至辰，以满震卦。凡夏三月心气旺，心旺者，以父母真气，随天度运而在心，若遇火日，丙丁克金，于兑卦时，依法起火炼肺气，余日坎卦时，损水以耗肾气，是时不可下功也，震卦时，依法起火炼肝气，离卦时入室，依前行持，赤色自见，渐渐升身以入泥丸，月已至未，以满离卦。凡秋三月肺气旺，肺旺者，以父母真气，随天度运而在肺，若遇金日，庚辛克木，于震卦时，依法起火炼肝气，余日离卦时，损火以耗心气，是时不可下功也，巽卦时，依法起火炼脾气，兑卦时入室，依前行持，白色自见，渐渐升身以入泥丸，自申至戌，以满兑卦。凡冬三月肾气旺，肾旺者，以父母真气，随天度运而在肾，若遇水日，壬癸克火，于离卦时，依法起火炼心气，余日辰戌丑未时，损土以耗脾气，是时不可下功也，兑卦时，依法起





火炼肺气，坎卦时入室，依前行持，黑色自见，渐渐升身以入泥丸，自亥至丑，以满坎卦。

解曰：春炼肝千息青气出，春末十八日，不须依前行持，于定息为法，终日静坐，以养脾而炼己之真气，乃可坎卦起火炼肾，恐耗其真气。夏炼心千息赤气出，夏末十八日，不须依前行持，止于定息为法，终日静坐，养炼如前，乃可震卦时起火如前。秋炼肺千息白气出，秋末十八日，不须依前行持，止于定息为法，终日静坐，养炼如前，乃可巽卦时起火如前。冬炼肾千息黑气出，冬末十八日，不须依前行持，止于定息为法，终日静坐，养炼如前，乃可兑卦时起火如前，以至黄气成光，默观万道，周匝围身。凡定息之法，不在强留而紧闭，但绵绵若存，用之不勤，从有入无，使之自住。采药之法，食津握固以压心，使真气不散。凡入室须闭户，孤幽静馆，远鸡犬女子、一切厌触之物，微开小窍，使明能辨物，勿令风日透气，左右有声。当灰心息虑，事累俱遣，内外凝寂，不以一物介其意。盖以阳神初聚，真气方凝，看待如婴儿，尚未及老，日夕焚香，跪拜稽首，一祝天，二祝天仙，三祝地仙，三礼既毕，静坐忘机，以行此法，仍须前法节节见验。若以此便为道，但恐徒劳，终不见成，止于阴魄出壳而为鬼仙。

《道要》曰：凡行此法，不限年月日时，一依前法，以至见验方止。其气自见，须是谨节不倦，弃绝外事，止于室中用意，测其时候。用二个纯阳小子，或结交门生，交翻往复，供过千日，可了一气。一以夺十，一百日见功，五百日气全，可行内观，然后聚阳神以入天神，炼神合道，入圣超凡。炼气之验，但觉身体极畅，常仰升腾，丹光透骨，异香满室，次静中外观，紫霞满目，顶中下视，金光罩体，奇怪证验，不可备纪。



### 内观交换第九

《金诰》曰：大道本无体，寓于气也，其大无外，无物可容；大道本无用，运于物也，其深莫测，无理可究。以体言道，道始有外内之辨；以用言道，道始有观见之基。观乎内而不观乎外，外无不究而内得明矣，观乎神而不观乎形，形无不备而神得见矣。

《真源》曰：以一心观万物，万物不谓之有馀；以万物挠一气，一气不谓之不足。一气归一心，心不可为物之所夺；一心运一气，气不可为法之所役。心源清彻，一照万破，亦不知有物也；气战刚强，万感一息，亦不知有法也。物物无物，以还本来之象；法法无法，乃全自得之真。

《比喻》曰：以象生形，因形立名。有名则推其数，有数则得其理。盖高上虚无，无物可喻，所可比者，如人之修炼，节序无差，成就有次，冲和之气，凝而不散，至虚真性，恬淡无为，神合乎道，归于自然。当此之际，以无心为心，如何谓之应物？以无物为物，如何谓之用法？真乐熙熙，不知己之有身，渐人无为之道，以入希夷之域，斯为入圣超凡之客。

《真诀》曰：此法合道，有如常说存想之理，又如禅僧入定之时，当择福地置室，跪礼焚香，正坐盘膝，散发披衣，握固存神，冥心闭目，午时前微微升身，起火炼炁，午时后微微敛身，聚火炼丹，不拘昼夜，神清气合，自然喜悦。坐中或闻声莫听，见境勿认，物境自散，若认物境，转加魔障。魔障不退，急急向前，以身微敛，敛而伸腰，后以胸微偃，偃不伸腰，少时前后火起，高升其身勿动，名曰焚身，火起魔障自散于躯外，阴邪不入于壳中。如此三两次已，当想遍天地之间，皆是炎炎之火，火毕清凉，了无一物，但见车马歌舞，轩盖绮罗，富贵繁华，人物

欢娱，成队成行，五色云升，如登天界，及到彼中，又见楼台耸翠，院宇徘徊，珍珠金玉，满地不收，花果池亭，莫知其数，须臾异香四起，妓乐之音，嘈嘈杂杂，宾朋满坐，水陆俱陈，且笑且语，共贺太平，珍玩之物，互相献受，当此之际；虽然不是阴鬼魔军，亦不得认为好事。盖修真之人，弃绝外事，甘受寂寞，或潜迹江湖之地，或遁身隐僻之隅，绝念忘情，举动有戒，久受劬劳，而历潇洒，一旦功成法立，遍见如此繁华；又不谓是阴魔，将谓实到天宫，殊不知脱凡胎，在顶中自己天宫之内；因而贪恋，认为实境，不用超脱之法，止于身中，阳神不出，而胎仙不化；乃曰出昏衢之上，为陆地神仙，仅可长生不死而已，不能脱质升仙，而归三岛，以作仙子，到此可惜！学人自当虑超脱虽难，不可不行也。

《道要》曰：不无尽法已减省故也。

### 超脱分形第十

《金诰》曰：道本无也，以有言者，非道也；道本虚也，以实言者，非道也；既为无体，则问应俱不能矣；既为无象，则视听俱不能矣。以玄微为道；玄微亦不离问答之累；以希夷为道，希夷亦未免视听之累。希夷玄微尚未为道，则道亦不知其所以然也。

《玉书》曰：其来有始，而不知大道之始，何也？其去有尽，而不知大道之终；何也？高高之上虽有上，而不知大道之上无有穷也；深深之下虽有下，而不知大道之下无有极也。杳杳莫测名曰道，随物所得而列等殊，无为之道，莫能穷究也。

《真诀》曰：超者，超出凡躯而入圣品；脱者，脱去俗胎而为仙子；是神入气胎，气全真性，须是前功节节见验正当，方居清静之室；以人希夷之境，内观认阳神，次起火降魔，焚身聚气，



真气升在天宫，壳中清静，了无一物。当择幽居，一依内观，三礼既毕，平身不须高升，正坐不须敛伸，闭目冥心，静极朝元之后，身躯如在空中，神气飘然，难为制御，默然内观，明朗不昧，山川秀丽，楼阁依稀，紫气红光，纷纭为陈，祥鸾彩凤，音语如簧，异景繁华，可谓壶中真趣，而洞天别景，逍遥自在，冥然不知有尘世之累，是真空之际，其气自转，不须用法依时。若见青气出东方，笙簧嘹亮，旌节车马，左右前后，不知多少，须臾南方赤气出，西方白气出，北方黑气出，中央黄气出，五气结聚而为彩云，乐声嘈杂，喜气熙熙，金童玉女，扶拥自身，或跨火龙，或乘玄鹤，或跨彩鸾，或骑猛虎，升腾空中，自下而上。所过之处，楼台观宇，不能尽陈，神祇官吏，不可备说，又到一处，女乐万行，官僚班列，如人间帝王之仪，圣贤毕至，当此之时，见之傍若无人，乘驾上升，以至一门，兵卫严肃，而不可犯，左右前后，官僚女乐，留恋不已，终是过门不得，轩盖覆而，自上而下，复入旧居之地，如此上下，不厌其数，是调神出壳之法也。积日纯熟，一升而到天宫，一降而还旧处，上下绝无碍滞，乃自下而上，或如登七级宝塔，或如上三层琼楼，其始也，一级而复一级，七级上尽，以至顶中，辄不得下视，恐神惊而恋躯不出，既至七级之上，则闭目便跳，如寐如寤，身外有身，形如婴儿，肌肤鲜洁，神采莹然，回视故躯，亦不见有，所见之者，乃如粪堆，又如枯木，憎愧万端，辄不可顿弃而远游。益其神出未熟，圣气凝结而成，须是再入本躯，往来出人，一任遨游，始乎一步二步，次二里三里，积日纯熟，乃如壮士展臂，可千里万里，而形神壮大，勇气坚固，然后寄凡骸于名山大川之中，从往来应世之外，不与俗类等伦，或行满而受天书，骖鸾乘凤，跨虎骑龙，自东自西，以入紫府，先见太微真君，次居下岛，欲升洞



天，当传道积行于人间，受天书而升洞天，以为天仙。凡行此法，古今少有成者，盖以功不备而欲行之速，便为此道；或功验未证，止事静坐，欲求超脱；或阴灵不散，出为鬼仙，人不见形，来往去住，终无所归，止于投胎就舍，而夺人躯壳，复得为人；或出人不熟，往来无法，一去一来，无由再入本躯，神魂不知所在，乃释子之坐化、道流之尸解也。故行此道，要在前功见验正当，仍择地筑室，以远一切腥秽之物、臭恶之气、往来之声、女子之色，不止于触其真气，而神亦厌之。既出而复人，人而不出，则形神俱妙，与天地齐年，而浩劫不死；既人而复出，出而不入，如蝉脱蜕，迁神入圣，此乃超凡脱俗，以为真人仙子，而在风尘之外，寄居三岛十洲者也。

《道要》曰：不无尽法已灭息矣。

右大乘三门，系天仙。

## 第五章 《悟真篇》

张紫阳

### 自序

嗟夫！人身难得，光阴易迁，罔测修短，安逃业报？不自及早省悟，惟只甘分待终，若临歧一念有差，立堕三涂恶趣，则动经尘劫，无有出期。当此之时，虽悔何及？故老释以性命学，开方便之门，教人修种，以逃生死。释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸。如有习漏未尽，则尚徇于有生。老氏以炼养为真，若得其枢要，则立跻圣位；如其未明本性，则犹滞于幻形。

其次，《周易》有穷理尽性至命之辞，《鲁语》有“毋意必固



我”之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也。然其言之常略，而不至于详者，何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐有为之教。故于无为之道，未尝显言。但以命术寓诸《易》象，以性法混诸微言耳。至于庄子推穷物累逍遥之性，孟子善养浩然之气，皆切几之矣。

迨夫汉魏伯阳引易道阴阳交媾之体，作《参同契》，以明大丹之作用，唐忠国师于语录首叙老庄言，以显至道之本末。如此岂非教虽分三，道乃归一。奈何后世黄缙之流，各自专门，互相非是，致使三家旨要，迷没邪歧，不能混一而同归矣！

且今人以道门尚于修命，而不知修命之法，理出两端，有易遇而难成者，有难遇而易成者。如炼五芽之气，服七耀之光，注想按摩，纳清吐浊，念经持咒，喂水叱符，叩齿集神，休妻绝粒；存神闭息，运眉间之思，补脑还精；习房中之术；以致服炼金石草木之类，皆易遇难成者。已上诸法，于修身之道，率皆灭裂，故施功虽多，而求效莫验。若勤心苦志，日夕修持，止可避病，免其非横。一旦不行，则前功渐弃。此乃迁延岁月，必难成功。欲望一得永得，还婴返老，变化飞升，不亦难乎？深可痛伤！盖近世修行之徒，妄有执著，不悟妙法之真，却怨神仙漫语。殊不知成道者，皆因炼金丹而得，恐泄天机，遂托名数事而名。其中惟闭息一法，如能忘机息虑，即与二乘坐禅相同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神属阴，宅舍难固，不免常用迁徙之法。既未得金汞返还之道，又岂能回阳换骨，白日而升天哉？

夫炼金液还丹者，则难遇易成。须要洞晓阴阳，深达造化，方能追二炁于黄道，会三性于元宫，攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠成象，太



乙归真。都来片晌工夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添；养正持盈，要在守雌抱一。自然返阳生之炁，剥阴杀之形。节气既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。

今之学者，有取铅汞为二炁，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神炁为子母，执津液为铅汞。不识沉浮，宁分主客？何异认他财为己物，呼别姓为亲儿？又岂知金木相克之幽微，阴阳互用之奥妙？是皆日月失道，铅汞异炉，欲结成还丹，不亦难乎？仆幼亲善道，涉躐三教经书，以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术，靡不留心详究。惟金丹一法，阅尽群经及诸家歌、诗、论、契，皆云：日魂月魄，庚虎甲龙，水银丹砂，白金黑锡，离坎男女，能成金液还丹。终不言真铅、真汞是何物也。又不说火候法度，温养指归。加以后世迷徒，恣其臆说，将先圣典教，妄行笺注，乖讹万状。不惟紊乱仙经，抑亦惑误后学。

仆以至人未遇，口诀难逢，遂至寝食不安，精神憔悴。虽询求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通晓真宗，开照心胸。后至熙宁己酉岁，因随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人，授金丹药物火候之诀。其言甚简，其要不繁，可谓指流知源，语一悟百，雾开日莹，尘尽鉴明。校之仙经，若合符契。

因谓世之学仙者，十有八九；而达其真要者，未闻一二。仆既遇真詮，安敢隐默，罄所得，成律诗九九八十一首，号曰《悟真篇》。内七言四韵一十六首，以表二八之数；绝句六十四首，按《周易》诸卦；五言一首，以象太乙之奇；续添西江月一十二首，以同岁律。其如鼎器尊卑、药物斤两、火候进退、主客后



先、存亡有无、吉凶悔吝，悉备其中矣。及乎篇集既成之后，又觉其中惟谈养命固形之术，而于本源真觉之性有所未究，遂玩佛书及《传灯录》，至于祖师有击竹而悟者，乃形于歌颂、诗曲、杂言等三十二首，今附之卷末，庶几达本明性之道，尽于此矣。所期同志者览之，则见末而悟本，舍妄以从真。

时皇宋熙宁乙卯岁旦。天台张伯端平叔序。

### 悟真篇卷之上

七言四韵一十六首，以表二八一斤之数。

#### 其一

不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫。  
百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。  
只贪名利求荣显，不觉形容暗悴枯。  
试问堆金等山岳，无常买得不来无。

#### 其二

人生虽有百年期，夭寿穷通莫预知。  
昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。  
妻财抛下非君有，罪业将行难自欺。  
大药不求争得遇，遇之不炼是愚痴。

#### 其三

学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。  
二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。  
本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。  
只候功成朝玉阙，九霞光里驾祥鸾。

#### 其四





三五…都三个字，古今明者实然稀。  
东三南二同成五，北一西方四共之。  
戊己自居生数五，三家相见结婴儿。  
婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。

其五

草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲。  
初开绿叶阳先倡，次发红花阴后随。  
常道只斯为日用，真源返覆有谁知。  
报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。

其六

阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。  
劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。  
举世漫求铅汞伏，何时得见虎龙降。  
劝君穷取生身处，返本还源是药王。

其七

人入本有长生药，自是迷徒枉摆抛。  
甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。  
井蛙应谓无龙窟，篱鹤争知有凤巢。  
丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅。

其八

休炼三黄及四神，若寻众草便非真。  
阴阳得类归交感，二八相当自合亲。  
潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。  
时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。

其九

此法真中妙更真，都缘我独异于人。



自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾。  
金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。  
神功运火非终旦，现出深潭月一轮。

其十

要知产药川源处，月在西南是本乡。  
铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。  
送归土釜牢封固，次人流珠厮配当。  
药重一斤须二八，调停火候托阴阳。

十一

虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。  
果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊。  
南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。  
须知大隐居尘市，何必深山守静孤。

十二

不识玄中颠倒颠，怎知火里好栽莲。  
牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。  
漫守药炉看火候，但安神息任天然。  
群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

十三

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。  
四象五行全藉土，三元八卦岂离壬。  
炼成灵宝人难识，消尽阴魔鬼莫侵。  
欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

十四

好把真铅着意寻，莫教容易度光阴。  
但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。



可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦。  
已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。

十五

不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。  
休妻漫遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。  
草木阴阳皆滓质，云霞日月属朦胧。  
更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。

十六

万卷丹经语总同，金丹只此是根宗。  
依他坤位生成体，种在乾家交感官。  
莫怪天机都泄漏，只缘学者尽愚蒙。  
若能了得诗中意，立见三清太上翁。

悟真篇卷之中

七言绝句六十四首，以象卦数。

其一

道自虚无生一炁，便从一炁产阴阳。  
阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

其二

万物芸芸各返根，返根复命即长存。  
知常返本人难会，妄作招凶众所闻。

其三

但将死户为生户，莫执生门号死门。  
若会杀机明反覆，始知害里却生恩。

其四



祸福由来互倚伏,还如影响相随逐。  
若能转此生杀机,反掌之间灾变福。

其五

要得谷神长不死,须凭玄牝立根基。  
真精既返黄金屋,一颗明珠永不离。

其六

玄牝之门世罕知,休将口鼻妄施为。  
饶他吐纳经千载,怎得金乌搦兔儿。

其七

异名同出少人知,两者玄玄是要机。  
保命全形明损益,紫金丹药最灵奇。

其八

不识阴阳及主宾,知他那个是疏亲。  
房中空闭尾闾穴,误杀阎浮多少人。

其九

先且观天明五贼,次须察地以安民。  
民安国富方求战,战罢方能见圣人。

其十

用将须分左右军,饶他为主我为宾。  
劝君临阵休轻敌,恐丧吾家无价珍。

十一

三才相盗食其时,此是神仙道德机。  
万化既安诸虑息,百骸俱理证无为。

十二

阴符宝字逾三百,道德灵文满五千。  
今古上仙无限数,尽从此处达真詮。



十三

契论经歌讲至真，不将火候著于文。  
要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。

十四

饶君聪慧过颜闵，不遇师传莫强猜。  
只为丹经无口诀，教君何处结灵胎。

十五

梦谒西华到九天，真人授我指玄篇。  
其中简要无多语，只是教人炼汞铅。

十六

用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。  
此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。

十七

竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。  
万般非类徒劳力，争似真铅含圣机。

十八

未炼还丹莫隐山，山中前后尽非铅。  
此般至宝家家有，自是世人识不全。

十九

虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。  
不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。

二十

日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。  
不会此中颠倒意，休将管见事高谈。

二十一

震龙汞出自离乡，兑虎铅生在坎方。



二物总因儿产母，五行全要入中央。

二十二

离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。

只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。

二十三

火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻。

祸发必因斯害己，要须制伏觅金公。

二十四

金公本是东家子，送在西邻寄体生。

认得唤来归舍养，配将姤女结亲情。

二十五

姤女游行各有方，前行须短后须长。

归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎。

二十六

取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。

从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。

二十七

先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。

既驱二物归黄道，争得金丹不解生。

二十八

安炉立鼎法乾坤，煅炼精华制魄魂；

聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。

二十九

咽津纳气是人行，有药方能造化生。

鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。

三十



纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。  
大都全藉修持力，毫发差迟不作丹。

三十一

黑中有白为丹母，雄里藏雌是圣胎。  
太乙在炉宜慎守，三田聚宝应三台。

三十二

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。  
有无由此交相入，未见如何想得成。

三十三

长男乍饮西方酒，少女初开北地花。  
若使青娥相见后，一时关锁在黄家。

三十四

华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟，  
黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。

三十五

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。  
两手捉来令死斗，化成一片紫金霜。

三十六

赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。  
复姤自兹能运用，金丹谁道不成功。

三十七

月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。  
便好用功修二八，一时辰内管丹成。

三十八

赫赫金丹一日成，古仙垂语实堪听。  
若言九载三年者，总是推延款日程。



三十九

敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。  
近来透体金光现，不与凡人话此规。

四十

偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。  
只因火力调和后，种得黄芽渐长成。

四十一

休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉。  
自有天然真火候，何须柴炭及吹嘘。

四十二

前弦之后后弦前，药味平平气象全。  
采得归来炉内煨，煨成温养自烹煎。

四十三

兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。  
到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危。

四十四

欧冶亲传铸剑方，莫邪金水配柔刚。  
炼成便会知人意，万里诛妖一电光。

四十五

调和铅汞要成丹，大小无伤两国全。  
若问真铅何处是，蟾光终日照西川。

四十六

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时，  
若到一阳来起复，偃堪进火莫延迟。

四十七

一阳才动作丹时，铅鼎偃温照幌帷。





受炁之初容易识，抽添运火却防危。

四十八

日月三旬一遇逢，以时易日法神功。

守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。

四十九

玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。

十月霜飞丹始熟，此时神鬼亦须惊。

五十

瑶池饮罢月澄辉，跨个金龙访紫微。

从此众仙相识后，海田陵谷任迁移。

五十一

休施巧伪为功力，认取他家不死方。

壶内旋添延命酒，鼎中收取返魂浆。

五十二

雪山一味好醅醞，倾入东阳造化炉。

若过昆仑西北去，张骞始得见麻姑。

五十三

坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳。

二物若还和合了，自然丹熟遍身香。

五十四

要知炼养还丹法，自向家园下种栽。

不假吹嘘并著力，自然果熟结灵胎。

五十五

未炼还丹须急炼，炼了还须知止足。

若也持盈未已心，不免一朝遭困辱。

五十六



否泰才交万物盈，屯蒙二卦秉生成。  
此中得意须忘象，若究群爻漫役情。

五十七

卦中设法本仪形，得象忘言意自明。  
举世迷人惟泥象，却行卦气望飞升。

五十八

天地盈虚自有时，审能消息始知机。  
由来庚甲申明令，杀尽三尸道可期。

五十九

四象会时玄体就，五行全处紫金光。  
脱胎入口通神圣，无限神龙尽失惊。

六十

药逢燕类方成象，道在虚无合自然。  
一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

六十一

道修之有易难，也知由我亦由天。  
若非积行施阴德，动有群魔作障缘。

六十二

了了心猿方寸机，三千功行与天齐。  
自然有鼎烹龙虎，何必担家恋子妻。

六十三

始于有作人难见，及至无为众始知。  
但识无为为要妙，谁知有作是根基。

六十四

修行混俗且和光，圆即圆兮方即方。  
晦显逆从人莫测，教人怎得见行藏。

## 悟真篇卷之下

五言四韵一首，以象太乙之奇。

女子著青衣，郎君披素练。见之不可用，用之不可见。  
恍惚里相逢，杳冥中有变。一霎火焰飞，真人自出现。

### 西江月十二首

西江月，西者，金之方。江者，水之体。月者，药之用。一十二首以周岁律。

#### 其一

内药还同外药，内通外亦须通。  
丹头和合类相同，温养两般作用。  
内有天然真火，炉中赫赫常红。  
外炉增减要勤功，妙绝无过真种。

#### 其二

此药至神至圣，忧君分薄难消。  
调和铅汞不终朝，早睹玄珠形兆。  
志士若能修炼，何妨在市居朝。  
工夫容易药非遥，说破令人失笑。

#### 其三

白虎首经至宝，华池神水真金。  
故知上善利源深，不比寻常药品。  
若要修成九转，先须炼己持心。  
依时采取定浮沉，进火须防危甚。

#### 其四



七返朱砂返本，九还金液还真。  
休将寅子数坤申，但看五行成准。  
本是水银一味，周流历遍诸辰。  
阴阳数足自通神，出入不离玄牝。

其五

牛女情缘道合，龟蛇类秉天然。  
蟾乌遇朔合婵娟，二炁相资运转。  
总是乾坤妙用，谁人达此真詮。  
阴阳否隔即成愆，怎得天长地远。

其六

若要真铅留汞，亲中不离家臣。  
木金间隔会无因，须用媒人勾引。  
木性爱金顺义，金情恋木慈仁。  
相吞相啖咽相亲，始觉男儿有孕。

其七

二八谁家姹女，九三何处郎君。  
自称木液与金精，遇土方成三姓。  
更假丁公锻炼，夫妻始结欢情。  
河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。

其八

天地才经否泰，朝昏好识屯蒙。  
辐来凑毂永朝宗，妙在抽添运用。  
得一万般事毕，休分南北西东。  
损之又损慎前功，命宝不宜轻弄。

其九

冬至一阳来复，三旬增一阳爻。



月中复卦朔晨超，望罢乾终姤兆。  
日又别为寒暑，阳生复起中宵。  
午后姤罢一阴朝，炼药须知昏晓。

其十

不辨五行四象，那分砂汞铅银。  
修丹火候未曾闻，早便称呼大隐。  
靡肯自思己错，更将错路教人。  
误他永劫在迷津，似恁欺心怎忍。

十一

雄里内含雌质，真阴却抱阳精。  
两般和合药方成，点化魂灵魄圣。  
信道金丹一粒，蛇吞立变龙形。  
鸡餐乃亦化鸾鹏，飞入真阳圣境。

十二

德行修逾八百，阴功积满三千。  
均齐物我与亲冤，始合神仙本愿。  
虎兕刀兵不害，无常火宅难牵。  
宝符降后去朝天，稳驾鸾舆凤辇。

又一首，以象闰月。

丹是色身至宝，炼成变化无穷。  
更能性上究真宗，决了无生妙用。  
不待他生后世，现前获佛神通。  
自从龙女着斯功，尔后谁能继踵。



绝句五首，以象五行。

其一

饶君了悟真如性，未免抛身却入身。  
何如更兼修大药，顿超无漏作真人。

其二

投胎夺舍及移居，旧住名为因果徒。  
若会降龙并伏虎，真金起屋几时枯。

其三

鉴形闭息思神法，初学艰难后坦途。  
倏忽纵能游万国，奈何屋破却移居。

其四

释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。  
大都色相惟兹实，余二非真漫度量。

其五

俗语常言合至道，宜向其中细寻讨。  
能于日用颠倒求，大地尘沙尽成宝。

悟真篇外篇(悟真性宗真指)

读《周易参同契》

大丹妙用法乾坤，乾坤运兮，五行分。五行顺兮，常道有生有灭。五行逆兮，丹体常灵常存。一自虚无兆质，两仪因一开根。四象不离二体，八卦互为子孙。万象生乎变动，吉凶悔吝兹分。百姓日用不知，圣人能究本源。顾易道，妙尽乾坤之理，遂托象于斯文。

否泰交，则阴阳或升或降；屯蒙作，则动静在朝在昏。坎



离为男女水火，震兑乃龙虎魂魄。守中则黄裳元吉，遇亢则无位无尊。既未，慎万物之终始；复姤，招二炁之归奔。月亏盈，应精神之衰旺；日出没，合荣卫之寒温。

本立言以明象，既得象以忘言。犹设象以知意，悟真意则象捐。达者惟简惟易，迷者愈惑愈难。故知修真之士，读《参同契》者，不在乎泥象执文。

### 赠白龙洞刘道人歌

玉走金飞两曜忙，始闻花发又秋霜。  
徒夸篋寿千来岁，也似云中一电光。  
一电光，何太速，百年哪来三万日？  
其间寒暑互煎熬，不觉童颜暗中失。  
纵有儿孙满眼前，却成恩爱转牵缠。  
及乎精竭身枯朽，谁解教君暂驻颜。  
暂驻延，既无计，不免将身归逝水。  
但看古往圣贤人，几个解留身在世？  
身在世，也有方，只为时人没度量。  
竟向山中寻草木，伏铅制汞点丹阳。  
点丹阳，事迥别，须向坎中求赤血。  
捉来离位制阴精，配合调和有时节。  
时节正，用媒人，金公姪女结亲姻。  
金公偏好骑白虎，姪女常驾赤龙身。  
虎来静坐秋山里，龙回碧潭奋身起。  
两兽相逢战一场，波浪奔腾如鼎沸。  
黄婆丁老助威灵，撼动乾坤走神鬼。  
须臾战罢云雨收，种个玄珠在泥底。  
从此根芽渐长成，随时灌溉抱真精。



十月脱胎吞入口，不觉凡身已有灵。  
此个事，世间稀，不是等闲人得知。  
夙世若无仙骨分，容易如何得遇之。  
得遇之，宜便炼，都缘光景急如箭。  
要取鱼时须结罾，莫只临渊空叹羨。  
闻君知道已多年，何不收心炼汞铅！  
休教烛被风吹灭，六道轮回莫怨天。  
近来世上人多诈，尽著布衣称道者。  
问他金木是何般，噤口不言如害哑。  
却云伏炁与休粮，别有门庭道路长。  
君不见，《破迷歌》里说，太一含真法最良。  
莫怪言辞多狂劣，只教时人难鉴别。  
惟君心与我心同，方敢倾怀向君说。

### 石桥歌

吾家本住石桥北，山镇水关森古木。  
桥下涧水彻昆仑，山下有泉香馥郁。  
吾居山内实堪夸，遍地均栽不谢花。  
山北穴中藏猛虎，出窟哮吼生风霞。  
山南潭底藏蛟龙，腾云降雨山濛濛。  
二兽相逢斗一场，元珠隐伏是祯祥。  
景堪羨，吾暗喜，自斟自酌醺醺醉。  
醉弹一曲无弦琴，琴里声声教仔细。  
可煞醉后没人知，昏昏默默却如痴。  
仰观造化工夫妙，日还西山月东归。  
天是地，地是天，反覆阴阳合自然。  
识得五行颠倒处，指日升霞归洞天。





黄金屋，白玉椽，玉女金童日侍前。  
 南辰北斗分明布，森罗万象现无边。  
 无昼夜，要绵绵，聚散抽添火候全。  
 若问金丹端的处，寻师指破水中铅。  
 木生火，金生水，水火须分前后队。  
 要辨浮沉识主宾，铅银砂汞方交会。  
 有刚柔，莫逸意，知足常足归本位。  
 万神齐贺太平年，恁时国富民欢喜。  
 此个事，好推理，同道之人知此义。  
 后来一辈学修真，只说存养并行气。  
 在眼前，甚容易，得服之人妙难比。  
 先且去病更延年，用火烹煎变阳体。  
 学道人，去思己，休问旁门小法制。  
 只知目下哄得人，不觉自身暗憔悴。  
 劝后学，须猛鹫，莫徒抛家住他地。  
 妙道不离自家身，岂在千山并万水。  
 莫因循，自贪鄙，火急寻师觅玄旨。  
 在生若不学修真，未知来生甚胎里。  
 既有心，要终始，人生大事惟生死，  
 皇天若负道心人，令我三涂为下鬼。

#### 绝句五首

思序化开四照亭，风吹香气喷香馨。  
 劝君采取当时节，莫使娇红取次零。  
 如来妙体遍河沙，万象森罗无碍遮。  
 会的圆通真法眼，始知三界是吾家。  
 视之不可见其形，及至呼之又却应。



莫道此声如谷响，若还无谷有何声？  
一物含闻见觉知，盖诸尘境显其机。  
灵常一物尚非有，四者凭何作所依。  
不移一步到西天，端坐诸方在眼前。  
项后有光犹是幻，云生足下未为仙。

### 性地颂

佛性非同异，千灯共一光。  
增之宁解益，减着且无伤。  
取舍俱为过，焚漂总不妨。  
见闻知觉法，无一可猜量。

### 生灭颂

求生本自无生，畏灭何曾暂灭。  
眼见不如耳见，口说争似鼻说。

### 三界惟心颂

三界惟心妙理，万物非此非彼。  
无一物非我心，无一物是我己。

### 见物便见心颂

见物便见心，无物心不现。  
十方通塞中，真心无不遍。  
若生知识解，却成颠倒见。  
睹境能无心，始见菩萨面。

### 齐物颂

我不异人，人心自异。  
人有亲疏，我无彼此。  
水陆飞行，等观一体。  
贵贱尊卑，手足同己。



我尚非我，何尝有你。

彼此俱无，众泡归水。

### 即心是佛颂

佛即心兮心即佛，心佛从来皆妄物。

若知无佛复无心，始是真如法身佛。

法身佛本没模样，一颗圆光含万象。

无体之体即真体，无相之相即实相。

非色非空非不空，不动不静不来往。

无异无同无有无，难取难舍难听望。

内外圆明到处通，一佛国在一沙中。

一粒沙含大千界，一个身心万个同。

知之须会无心法，不染不滞为净业。

善恶千般无所为，即是南无及迦叶。

### 无心颂

堪笑我心，如顽如鄙。兀兀腾腾，

任物安委。不解修行，亦不造罪。

不曾利人，亦不私己。不持戒律，

不徇忌讳。不知礼乐，不行仁义。

人间所能，百无一会。饥来吃饭，

渴来饮水。困则打睡，觉则行履。

热则单衣，寒则盖被。无思无虑，

何忧何喜。不悔不谋，无念无意。

死生荣辱，逆旅而已。林木栖鸟，

亦可为比。来且不禁，去亦不止。

不避不求，无赞无毁。不厌丑恶，

不羨善美。不趋静室，不远闹市。



不说人非，不夸己是。不厚尊崇，  
不薄贱稚。亲爱冤讎，大小内外。  
哀乐得丧，敬侮险易。心无两视，  
坦然一揆。不为福先，不为祸始。  
感而后应，迫则复起。不畏锋刃，  
焉怕虎兕。随物称呼，岂拘名字。  
眼不就色，声不入耳。凡有所相，  
皆属妄伪。男女形声，悉非定体。  
体相无心，不染不滞。自在逍遥，  
物莫能累。妙觉光圆，映彻表里。  
包裹六极，无有遐迹。光兮非光，  
如月在水。取舍既难，复何比拟。  
了此妙用，迥然超彼。或问所宗，此而已矣。

#### 心经颂

蕴谛根尘空色，都无一法堪言。  
颠倒之见已尽，寂静之体攸然。

#### 无罪福颂

终日行，不曾行。终日坐，何曾坐。修善不成功德，作恶  
原无罪过。时人若未明心，莫执此言乱作。死后须见阎王，难  
免镬汤碓磨。

#### 圆通颂

见了真空空不空，圆明何处不圆通。  
根尘心法都无物，妙用方知与物同。

#### 随他颂

万物纵横在目前，随他动静任他权。  
圆明定慧终无染，似水出莲莲自乾。



### 宝月颂

一轮明月当虚空，万国清光无障碍。  
收之不聚拨不开，前之不进后不退。  
彼非远兮此非近，表非外兮里非内。  
同中有异异中同，问你傀儡会不会。

### 采珠歌

贫子衣中珠，本自圆明好。  
不会自寻求，却数他人宝。  
数他宝，终无益，只是教君空费力。  
争如认得自家珍，价值黄金千万亿。  
此宝珠，光最大，遍照三千大千界。  
从来不解少分毫，刚被浮云为障碍。  
自从认得此摩尼，泡体空花谁更爱。  
佛珠还与我珠同，我性即归佛性内。  
珠非珠，海非海，坦然心量包法界。  
任你嚣尘满眼前，定慧圆明常自在。  
不是空，不是色，内外皎然无壅塞。  
六通神明妙无穷，自利利他宁解极。  
见即了，万事毕，绝学无忧度终日。  
泊兮如未兆婴儿，动止随缘无固必。  
不断妄，不修真，真妄之心总属尘。  
从来万法皆无相，无相之中有法身。  
法身即是天真佛，亦非人兮亦非物。  
浩然充塞天地间，只是希夷并恍惚。  
垢不染，光自明，无法不从心里生。  
心若不生法自灭，即知罪福本无形。



无佛修，无法说，丈夫智见自然别。  
出言便作狮子鸣，不似野牛论生灭。

### 禅定指迷歌

如来禅性如水，体静风波自止。  
与居湛然常清，不独坐时方是。  
今人静坐取证，不道全在见性。  
性与见里若明，见向性中自定。  
定成慧用无穷，是名诸佛神通。  
几欲究其体用，但见十方虚空。  
空中了无一物，亦无希夷恍惚。  
希夷既不可寻，寻之却成乖失。  
只此乖失两字，不可执为凭据。  
本心尚且虚空，岂有得失能豫。  
但将万法遣除，遣令净尽无余。  
豁然圆明自现，便与诸佛无殊。  
色身为我桎梏，且恁和光混俗。  
举动一切无心，争甚是非荣辱。  
生身只是寄居，逆旅主号毗庐。  
毗庐不来不去，乃知生灭无余。  
或问毗庐何似，只为有相不是。  
眼前业业尘尘，尘业非同非异。  
见此尘尘业业，个个释迦迦叶。  
异则万籁皆鸣，同则一风都摄。  
若要认得摩尼，莫道得法方知。  
有病用他药疗，病痊药更何施。  
心迷即假法照，心悟法更不要。



又如昏镜得磨，痕垢自然灭了。  
 本为诸法皆妄，故令离尽诸相。  
 诸相离了何如，是名至真无上。  
 若要庄严佛土，平等行慈救苦。  
 菩提本愿虽深，切莫相中有取。  
 此为福慧双圆，当来授记居先。  
 倘常纤尘有染，却与诸佛无缘。  
 翻念凡夫迷执，尽被尘爱染习。  
 只为贪着情多，常生胎卵化湿。  
 学道须教猛烈，无情心刚似铁。  
 直饶儿女妻妾，又与他人何别。  
 常守一颗圆光，不见可欲思量。  
 万法一时无着，说甚地狱天堂。  
 然后我命在我，空中无升无堕。  
 出没诸佛土中，不离菩提本座。  
 观音三十二应，我亦当从中证。  
 化现不可思议，尽出逍遥之性。  
 我是无心禅客，凡事不会拣择。  
 昔时一个黑牛，今日浑身是白。  
 有时自歌自笑，旁人道我神妙。  
 争知被褐之形，内怀无价之宝。  
 更若见我谈空，恰似圆囫吞枣。  
 此法惟佛能知，凡愚岂解相表。  
 兼有修禅上人，只学斗口合唇。  
 夸我问答敏急，却原不识主人。  
 盖是寻枝摘叶，不解穷究本根。



得根枝叶自茂，无根枝叶难存。  
便逞已握灵珠，转於人我难除。  
与我灵源妙觉，远隔千里之殊。  
此辈可伤可笑，空说积年学道。  
心高不肯问人，枉使一生虚老。  
乃是愚迷钝根，邪见业重为因。  
若向此生不悟，后世争免沉沦。

**读雪窦禅师《祖英集》歌**

漕溪一水分千派，照古澄今无滞碍。  
近来学者不穷源，妄指蹄洼为大海。  
雪窦老师达真趣，大震雷音椎法鼓。  
狮王哮吼出窟来，百兽千邪皆恐惧。  
或歌诗，或语句，叮吟指引迷人路。  
言辞磊落意高深，击玉敲金响千古。  
争奈迷人逐境留，却作言相寻名数。  
真如实相本无言，无下无高无有边。  
非色非空非二体，十方尘刹一轮圆。  
正定何曾分语默，取不得兮舍不得。  
但於诸相不留心，即是如来真执则。  
为除妄想将真对，妄若不生真亦晦。  
能知真妄两俱非，方得真心无挂碍。  
无挂碍兮能自在，一悟顿消历劫罪。  
不施功力证菩提，从此永离生死海。  
吾师道高言语畅，留在世间为榜样。  
昨宵被我唤将来，把鼻孔穿放杖上。  
问他第一义何如，却道有言皆是谤。





### 戒定慧解

夫戒定慧者，乃法中之妙用也。佛祖虽尝有言，而未达者有所执。今略而言之，庶资开悟。然其心境两忘，一念不动曰戒；觉性圆明，内外莹彻曰定；随缘应物，妙用无穷曰慧。此三者相须而成，互为体用。或戒之为体者，则定慧为其用；定之为体者，则戒慧为其用；慧之为体者，则戒定为其用，三者未尝须臾相离也。犹如日假光而能照，光假照以能明。非光则不能照，非照则不能明。原夫戒定慧者，本乎一性；光照明者，本乎一日；一尚非一，三复何三？三一俱忘，湛然清静。

### 西江月十二首

#### 其一

妄相不复强灭，真如何必希求。  
本源自性佛齐修，迷悟岂拘前后。  
悟即刹那成佛，迷兮万劫沉沦。  
若能一念契真修，灭尽恒沙罪垢。

#### 其二

本是无生无灭，强求生灭区分。  
只如罪福亦无根，妙体何曾增损。  
我有一轮明镜，从来只为蒙昏。  
今朝磨莹照乾坤，万象昭然难隐。

#### 其三

我性入诸佛性，诸方佛性皆然。  
亭亭寒影照寒泉，一月千潭普现。  
小时毫毛莫识，大时遍满三千。  
高低不约信方圆，说甚长短深浅。



其四

法法法原无法，空空空亦非空。  
静喧语默本来同，梦里何劳说梦。  
有用用中无用，无功功里施功。  
还如果熟自然红，莫问如何修种。

其五

善恶一时忘念，荣枯都不关心。  
晦明隐显任浮沉，随分饥餐渴饮。  
神静湛然常寂，不妨坐卧歌吟。  
一池秋水碧仍深，风动莫惊尽恁。

其六

对境不须强灭，假名权且菩提。  
色空明暗本来齐，真妄休分两体。  
悟即便明净土，更无天竺漕溪。  
谁言极乐在天西，了即弥陀出世。

其七

人我众生寿者，宁分彼此高低。  
法自通照没吾伊，念念不须寻觅。  
见是何尝见是，闻非未必闻非。  
从来诸用不相知，生死谁能碍你。

其八

住相修行布施，果报不离天人。  
恰如仰箭射浮云，坠落只缘力尽。  
争似无为实相，还元返朴归淳。  
境忘情尽任天真，以证无生法忍。

其九

鱼兔若还入手，自然忘却筌蹄。  
渡河筏子上天梯，到彼悉皆遗弃。  
未悟须凭言说，悟来言语成非。  
虽然四句属无为，此等仍须脱离。

其十

悟了莫求寂灭，随缘且接群迷。  
断常邪见及提携，方便指归实际。  
五眼三身四智，六度万行修齐。  
圆光一颗好摩尼。利物兼能自济。

十一

我见时人说性，只夸口急酬机。  
及逢境界转痴迷，又与愚人何异。  
说的便须行的，方名言行无亏。  
能将慧剑斩摩尼，此号如来正智。

十二

欲了无生妙道，莫非自见真心。  
真身无相亦无因，清静法身只恁。  
此道非无非有，非中亦莫求寻。  
二边俱遣弃中心，见了名为上品。

《金丹四百字》

自序

七返九还金液大丹者，七乃火数，九乃金数。以火炼金，返本还原，谓之金丹。

以身心分上下两弦，以神炁别冬夏二至，以形神契坎离二卦。以东魂之木、西魄之金、南神之火、北精之水、中意之土，



是以攒簇五行。

以含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌炁，是为和合四象。

以魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，精在肾而不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏，故曰无漏。

精、神、魂、魄、意，相与混融，化为一炁，不可见闻，亦无名状，故曰虚无。

炼精者，炼元精，非淫逸所感之精；炼炁者，炼元炁，非口鼻呼吸之气；炼神者，炼元神，非心意念虑之神。故此神、炁、精者，于天地同其根，与万物同其体。得之则生，失之则死。以阳火炼之，则化成阳炁；以阴符养之，则化成阴精，故曰见之不可用，用之不可见。

身者，心之宅；心者，身之主。心之猖狂如龙，身之豺恶如虎。身中有一点真阳之炁，心中有一点真阴之精，故曰二物。心属乾、肾属坤，故曰乾坤鼎器。阳炁属离，阴神属坎，故曰乌兔药物。抱一守中，炼元养素，故曰采先天混元之炁。朝屯暮蒙，昼午夜子，故曰行周天之火候。木液旺在卯，金液旺在酉，故当沐浴。震男饮西酒，兑女攀北花，巽风吹起六阳，坤土藏蓄七数，故当抽添。

夫采药之初也，动乾坤之橐龠，取坎离之刀圭。初时如云满千山，次则如月涵万水，自然如龟蛇之交合，马牛之步骤。龙争魂、虎争魄；乌战精、兔战神。恍惚之中见真铅，杳冥之内有真汞。以黄婆媒合，守在中宫。铅见火则飞，汞见火则走。遂以无为油和之，复以无名璞镇之。铅归坤宫，汞归乾位。真土混合，含光默默。火数盛则燥，水铢多则滥。火之燥、水之滥，不可以不调匀，固有斤两法度。

修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹



脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉入睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如母子之留恋，此乃真境界也，非譬喻也。

以法度炼之，则聚而不散；以斤两炼之，则结而愈坚。魂藏魄灭，精结神凝，一意冲和，肌肤透爽。随日随时，渐凝渐聚，无质生质，结成圣胎。

夫一年十有二月，一月三十日，一日百刻，一月总计三千刻，十月总计三万刻。行住坐卧，绵绵若存。胎炁既凝，婴儿现相；玄珠成象，太乙含真。三万刻之中，可以夺天上三万年之数。故一年十二月，总有三万六千之数。虽愚昧小人，行之立跻圣地。奈何百姓日用而不知，元精丧也，元炁竭也，元神离也，是以三万刻，刻刻要调和，如有一线差违，则药材消耗，火候亏缺，故曰：“毫发差殊不作丹。”

是以刻刻用事，用之不劳，真炁凝结，元精广大。内则一年炼三万刻之丹，外则夺三万年之数。大则一日结一万三千五百息之胎，小则十二时行八万四千里之炁，故曰：夺天地一点之阳，采日月二轮之炁。

行真水于铅炉，运真火于汞鼎。以铅见汞，名曰华池；以汞入铅，名曰神水。

不可执于无为，不可形于有作，不可泥于存想，不可著于持守，不可枯坐灰心，不可盲修瞎炼。惟恐不识药材出处，又恐不知火候法度。

要须知夫身中一窍，名曰玄牝。此窍者，非心、非肾、非口、非鼻、非脾胃、非谷道、非膀胱、非丹田、非泥丸，人能知此一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候在此矣，沐浴亦在此矣，结胎亦在此矣，脱体亦在此矣。



夫此一窍，亦无边旁，更无内外，乃神炁之根，虚无之谷。即在身中求之，不可求于他也。

此之一窍，不可以私意揣度，是必心传口授，苟或不尔，皆妄为矣。

今作此《金丹四百字》，包含造化之根基，贯穿阴阳之骨髓。使炼丹之士，寻流而知源，舍妄以从真，不至乎忘本逐末也。

夫金丹于无中生有，养就婴儿，岂可泥象执文，而溺于旁蹊曲径？然金丹之生于无也，有不可为顽空。当知此空，乃是真空。无中不无，乃真虚无。今讲此数语，当细味之。

#### 《金丹四百字》正文

真土擒真铅，真铅制真汞。铅汞归真土，身心寂不动。  
虚无生白雪，寂静发黄芽。玉炉火温温，鼎上飞紫霞。  
华池莲花开，神水金波静。夜深月正明，天池一轮镜。  
朱砂炼阳炁，水银烹金精。金精与阳炁，朱砂而水银。  
日魂玉兔脂，月魄金乌髓。掇来归鼎中，化作一泓水。  
药物生玄窍，火候发阳炉。龙虎交会时，宝鼎产玄珠。  
此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神炁穴，内有坎离精。  
木汞一点红，金铅四斤黑。铅汞结成珠，耿耿紫金色。  
家园景物丽，风雨正春深。犁锄不费力，大地皆黄金。  
真铅生于坎，其用在离宫。以黑而变红，一鼎云炁浓。  
真汞产于离，其用却在坎。姹女过南园，手持玉橄榄。  
震兑非东西，坎离不南北。斗柄运周天，要人会攒簇。  
火候不用时，冬至不在子。及其沐浴法，卯酉成虚比。  
乌肝与兔髓，擒来归一处。一粒复一粒，从微而至著。  
混沌包虚空，虚空括三界。及寻其根源，一粒如黍大。



天地交真液，日月含真精。会得坎离基，三界归一身。  
龙从东海来，虎向西山起。两兽战一场，化作天地髓。  
金华开汞叶，玉蒂长铅枝。坎离不曾闲，乾坤经几时。  
沐浴防危险，抽添自谨持。都来三万刻，差失恐毫厘。  
夫妇交会时，洞房云雨作。一载生个儿，个个会骑鹤。

### 《八脉经》

八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。

凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开。惟神仙以阳炁冲开，故能得道。

八脉者，先天大道之根，一炁之祖。

采之惟在阴跷为先。此脉才动，诸脉皆通。次督任冲三脉，总为经脉造化之源。而阴跷一脉，散在丹经，其名颇多：曰天根，曰死户，曰复命关，曰酆都鬼户，曰死生根。有神主之，名曰桃康。上通泥丸，下透涌泉。

倘能知此，使真炁聚散，皆从此关窍。则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开。所谓：“天根月窟闲往来，三十六宫都是春。”得之者，身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。

要知西南之乡在坤地，尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，乃天地逐日所生炁根，产铅之地也。医家不知有此。

### “悟真篇”后序

窃以人之生也，皆缘妄情而有其身。有其身则有患；若无



其身，患从何有？夫欲免乎患者，莫若体夫至道；欲体夫至道，莫若明乎本心。故心者，道之体也；道者，心之用也。人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自成。不假施功，顿超彼岸。此非心境朗然，神珠廓明，则何以使诸相顿离，纤尘不染，心源自在，决定无生者哉！然其明心体道之士，身不能累其性，境不能乱其真，则刀兵乌能伤，虎兇乌能害，巨焚大浸乌足为虞？达人心若明境，鉴而不纳，随机应物，和而不唱，故能胜物而无伤也。此所谓无上至真之妙道也。

原其道本无名，圣人强名；道本无言，圣人强言耳。然则名言若寂，则时流无以识其体而归其真。是以圣人设教立言，以显其道。故道因言而后显，言因道而返忘。奈何此道至妙至微，世人根性迷钝，执其有身而恶死悦生，故卒难了悟。黄老悲其贪著，乃以修生之术，顺其所欲，渐次导之。以修生之要在金丹，金丹之要在神水华池，故《道德》、《阴符》之教得以盛行于世矣，盖人悦其生也。然其言隐而理奥，学者虽讽诵其文，皆莫晓其意，若不遇至人授之口诀，纵揣量百种，终莫能著其功而成其事，岂非学者纷如牛毛，而达者乃如麟角耶！

伯端向己酉岁，于成都遇师，授以丹法，当年主公倾背。自后三传非人，三遭祸患，皆不愈半旬，近方忆师之所戒云：“异日有与汝解缰脱锁者，当宜授之，余皆不许耳。”尔后欲解名籍，而患此道人不知信，遂撰此《悟真篇》，叙丹法本末。既成，而求学者接踵而来，观其意勤，渠心不忍拒，乃择而授之。然而所授者，皆非有巨势强力、能持危拯溺、慷慨特达、能仁明道之士。初再罹祸患，心犹未知，竟至于三，乃省前过。

故知大丹之法，至简至易，虽愚昧小人，得而行之，则立超圣地，是以天意秘惜，不许轻传于非人也。缘伯端不遵师语，





屡泄天机，以其有身，故每膺谴患，此天之深戒，如此之神且速；敢不恐惧克责。自今以往，当钳口结舌，虽鼎镬居前，刀剑加项，亦无复敢言矣。

此《悟真篇》中所歌咏大丹、药物、火候细微之旨，无不备悉。倘好事者夙有仙骨，观之则智虑自明，可以寻文解义，岂须伯端区区之口授耶。如此，乃天之所赐，非伯端之辄传也。

其如篇末歌颂，谈见性之事，即上之所谓无为妙觉之道也。然无为之道，济物为先，虽显秘要，终无过咎。奈何凡夫，缘业有厚薄，性根有利钝，纵闻一音，纷成异见，故释迦、文殊所演法宝，无非一乘，而听学者随量会解，自然成三乘之差。此后若有根性猛利之士，见闻此篇，则知伯端得闻达摩、六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟万法也；如其习炁尚余，则归中下之见，亦非伯端之咎矣。

时元丰改元戊午岁仲夏月戊寅日 张伯端平叔再序。

## 第六章《玄机直讲》

张三丰 著

### 炼丹火候说二篇

#### 其一

夫功夫下手，不可执于有为，有为都是后天，今之道门，多流此弊，故世间罕全真；亦不可着于无为，无为便落顽空，今之释门，多中此弊，故天下少佛于。此道之不行，由于道之不明也。

初功在寂灭情缘，扫除杂念，除杂念是第一着筑基炼己之功也。人心既除，则天心来复；人欲既净，则天理常存。每日



先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯。一灵独存。谓之正念。斯时也，于此念中，活活泼泼，于彼气中，悠悠扬扬，呼之至上，上不冲心，吸之至下，下不冲肾，一阖一辟，一来一往，行之一七、二七，自然渐渐两肾火蒸，丹田气暖，息不用调而自调，气不用炼而自炼。气息既和，自然于上中下不出不入，无来无去，是为胎息，是为神息，是为真橐龠、真鼎炉，是为归根复命，是为玄牝之门、天地之根。气到此时，如花方蕊，如胎方胞，自然真气薰蒸营卫，由尾闾，穿夹脊，升上泥丸，下鹊桥，过重楼，至绛宫，而落于中丹田，是为河车初动，但气至而神未全，非真动也，不可理他。我只微微凝照，守于中宫，自有无穷生机，所谓养鄮鄂者此也。行之一月、二月，我神益静。静久则气益生，此为神生气、气生神之功也。或百日，或百馀日，精神益长，真气渐充，温温火候，血水有余，自然坎离交媾，乾坤会合，神融气畅，一霎时间，真气混合。自有一阵回风上冲百脉，是为河车真动。中间若有一点灵光觉在丹田，是为水底玄珠，土内黄芽。尔时一阳来复，恍如红日初升，照于沧海之内，如雾如烟。若隐若见，则铅火生焉。方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中。

功无间断，打成一团，是为五行配仑。至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药。神居于内，丹光不离，谓之大周天，谓之行九转大还也。此时一点至阳之精，凝结于中，隐藏于欲净情寂之时。而有象有形。到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，又谓之十月功夫也。

## 其二

夫静功在一刻，一刻之中，亦有炼精化气、炼气化神、炼神



还虚之功夫在内，不独十月然也。即一时一日、一月一年皆然。坐下闭目存神，使心静息调，即是炼精化气之功也；回光返照，凝神丹穴，使真息往来。内中静极而动。动极而静，无限天机，即是炼气化神之功也；如此真气朝元，阴阳反复，交媾一番，自然风恬浪静。我于此时将正念止于丹田，即是封固火候。年月日时，久久行此三部功夫，不但入闾十月也。故曰运之一刻有一刻之周天。运之一时一日、一月一年即有一时一日、一月一年之周天也。

然一刻中，上半刻为温。为进火，为望，为上弦，为朝屯，为春夏；下半刻为凉，为退符，为晦，为下弦，为暮蒙，为秋冬。一时则有上四刻、下四刻之分，即一日一月一年，皆同。此之谓攒簇阴阳五行，一刻之功夫夺一年之气候也。到此乃是真空真静，或一二年至十年百年，打破虚空，与太虚同体，此为炼神还虚之功也。前功十月既满，须时时照顾婴儿。十步百步，千里万里，以渐而出，倘或放纵不禁，必致迷而不返。仙经曰：“神入气成胎，气归神结丹”，所谓一点落黄庭是也。但人杂念少者得丹早，杂念多者得丹迟。此法简易，奈人不肯勇猛耳。若能恒久行持，必然透金贯石，入水蹈火，通天达地。再行积功累行，服炼神丹大药，必然形神俱妙，白昼飞升，全家拔宅，此又在功德之浅深何如耳。设或不服神丹，只顾阳神冲举，回视旧骸，一堆尘土，夫亦白日羽翰。万劫长存，可与宇宙同春者矣。

### 返还验证说

七返九还之法，下手兴功。先将上窍阳里真阴，入内金鼎气海之中，与下窍真阳配合。阳里真阴，即是自家元神，属三



魂；下窍真阳，即是身中元气，属七魄。其先后二气一合。则坎离自交，魂魄混合，神气凝结，胎息自定，每日如外夫妇交情美快，切不可着他，水火自然既济，发运四肢，如外火之生焰焰相似，只要水火均平，此是小周天。火候调和薰蒸，喉息倒回元海，则外阳自然入内，真火自然上冲，浑身苏软，美快无穷，腹内如活龙动转升降，一日有数十样变化。婴儿姤女，自然成合，此是采阴补阳一节。修炼玉液还丹，即筑基炼己，积内法财，终日逍遥，昼夜常明，乃长生久视之初阶也。

世人常借五谷养命，数日不食，则气饥死矣；若人年老，下元亏损。骨髓俱空，不能胜五谷之气，则气馁病矣。是五谷能养人，亦能杀人也。若会内外交接，水火既济，气血逆流，五脏气合，脾胃开畅，食入腹中，亦能化气生精养神。人果能得下手天机，直候骨髓盈满，腹脐如孕妇人一般，却不是有胎形相，不过是气满精盈神全而已。如果三全，则真火锻炼，调神炼虚，大丈夫功成名遂之时也。奉劝学人，参访宗师，苦求至人，抉破一身内外天机，明白下手速修。

炼己待时，候一阳至。择地入室，炼此龙虎大丹。必要僻静鸡犬不闻之处，外边又要知音道友，不要一个闲杂人来到，恐防惊散元神。先言和光同尘，今言僻静处，何也？炼己于尘俗，养气于山林，是入室兴功，下手之时也。要超凡人圣，岂是小可的事？必须要一尘不染，万虑俱忘，丝毫无挂，一刀两断，永作他乡之客，终无退悔之心。持空炼神，守虚炼性，浑身五脏筋骨气血，都化成青气，专心致志，演神纯熟，成形受使，星回斗转，随心所变，直养得浑身无有皱纹，如蜘蛛相似，上七窍生光，昼夜常明。身如太虚，才是正时候，方可求仙道。这应验气满神全。法财广大，方可炼大丹，才叫做一个丹客。工



夫既得，时候自至，七窍光明，三阳开泰，神剑成形，趁水顺风发火，雷轰电闪，方夺外天机，下手擒拿，采吾身外真铅，以龙嫁虎，驱虎就龙。若会攒簇，不失时节，湛然摄起海底之金，开夹脊，上泥丸，落入水晶宫之内，与木汞配合，不过半刻，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨肉火烧刀割相似，最难禁受，就是十分好汉，到此无一分主张。防危虑险，冰浴身心，水火既济，顷刻间浑身如炒豆子一般相似，一齐爆开，浑身气血，都会成形说话，就在身上闹成一堆。舌根下又有两穴，左为丹井，右为石泉，此正是廉泉穴，随骨脉一齐开下，肾水上涌到如外水泉一般，咽纳不完，滋味甚异，比糖蜜更不相同。又其至妙者，临炉下手之初，地将产其金莲，天亦垂乎宝露，忽然一点真汞下降，透心如冰凉，即运一点神火，随之攒簇于交感宫内，浑然湛然，如千千战鼓之鸣，万万雷声之吼，又即是自己一身百脉气血变化，休要惊怕，只要踏罡步斗，执剑掌印，这里正是凶恶处，三回九转，降帅召将，如此防顾，于虚空中或见龙虎相交，天地交泰，日月交宫，见众仙诸佛，工夫到此，诸境发现，切不可认他，恐着外邪。既认元神，汞铅相投，三日才生大药，三日里最难过，遍世界都是邪境，四面神号鬼哭，八方杀气狼烟，此正是大开关工夫，到此十个九个都吓杀了，心不可有恐怖，盖己虽化成神，却是阴神，阴神最灵，能千变万化，诸境为害，他岂肯善善降伏，前人说得好，“你会六通神，方才脱生死；你若不会六通神，休想成道混沌。”又至三十时辰二日半，气气相通，气满至极，忽然活泼泼地进出太阳流珠，脱壳入口，百万龙神，尽皆失惊，此是元阳真丹药，入口始知我命不由天也。古仙云，“这回大死今万活”，又云：“一战而天下平”，即是此等地位，这才是天地交泰，日月交宫。真阳之药到口，顷刻周天



火发，骨胎化作一堆肉泥，阳神脱体，撒手无碍，专心致志，持空养虚，以空养神，以虚养心，随心变神。

夫万物皆天地生发吾，万神朝拜而宾服，厌居尘世，逍遥蓬岛，自有三千玉女奉侍，终日蟠桃会上，饮仙酒，戴仙花，四大醺醺，浑身彻底玲珑，海底龟蛇出现，万神受使，才是真铅真汞颠倒，浑身紫雾毫光，瑞气千条，是五龙大蛰法也。炼之百日。玄关自开，婴儿显相，龟蛇出现，自然蟠绕，学者到此地位，口中才干得外汞。炼之六个月，体似银膏，血化白浆，浑身香气袭人，口中出气成云，此是灵丹成熟，一块干汞，人服之永不死矣，亦能治死人返活。炼之十个月，阳神脱体，一身能化千万身，只候十二月，夺尽天地全数，阳神已就，浑身出入，只万四千阳神，步日月无影，入金石无碍，人水不溺，人火不焚，刀兵不能伤，鬼神不能测，变化无穷，已成真人也。浑身气候，无不是真药，鸡餐成凤。犬食成龙，此理鬼神也难明，若不见过这样言语，必不信大药金丹也。

造化工夫，三回九转。七返八还，火候细微，攒簇口诀，只三五日间，把天地都颠倒过。都是自然，人身造化阴阳，亦是自然。却要体天地造化，方可成就。事从做过见过，从试应验到自然处，工夫虽是一年，火候细微只在百日之内，动静凶恶只在几日，一时里得内外攒簇，倾刻湛然，圣胎成就。产黍米之珠，吞入腹内，周天火足，脱胎换骨，只是要持空养虚，余皆自然。今人果得明师指示，先炼己于尘俗，积铅于尘市，攒年簇月，攒日簇时，大定之中只在一刹那间，不出半个时辰，把天地都颠倒过，运火十月之工，体天地自然之法，若不能死中求活，焉能逃出三灾大难哉！

## 服食大丹说

三清俸禄，玉皇禀给，非先圣贤哲，焉能受得？如许旌阳、葛仙翁、殷真君等八百馀家，俱是成道之后，方炼服食，以度群迷。古仙云：“内丹成，外丹就”，此言人得正传。先积精累气，收积内外法财。养得气满神全，金光出现，昼夜常明，如是则吾身内丹成，而吾身外丹亦发相矣。

凡看书不可按图索骏，学者于昼夜常明之时，药苗已生，方可采吾身外之药，配吾身中之雌雄，以得金丹人口，周天火候发现，顷刻湛然，撒手无碍，才是金蝉脱壳，默朝上帝，中遇仙舆，受其天禄，刀神朝礼，能折天补地，摘星握月，驱雷转斗，呼风唤雨，举意万神，使觑天地如手掌相似，这福德胜三辈子天子，智慧胜七辈子状元，到这般时候，方可炼服食金丹。此丹如黍米一粒，落于地则金光烛天，方名神丹。若不通神，敢说是外丹服食！此理奥妙，天机深远，金种金，银种银，外边无有别灵神。此黄白之术，不是凡间金银，为母遇气，果得正传，能产先天大药，认得黄芽白雪，此为黄白，方可为母遇气，以炼神丹。但是金银水药，都属后天，且又不知真阴真阳同类，万万无成。

慨世学者，真假不辨，不遇正人，都是盲修瞎炼，实修性命之士，若未遇真师，且潜心看书。夫古圣丹书，不空说一字，妄言一句。只是后人不知邪正，又不知圣贤书中都是隐语譬喻。遭遇庸师，执认旁门，毒药人心，又无通变。似是而非，自高自是，声音颜色，拒人千里之外，则高人望望然去之，况仙圣乎！学者未遇正人时，当小心低意。积功累行，遇魔莫退，遭谤勿嗔，重道轻财；一遇正人，笃志苦求，打破一身内外两个真消



息，忽然醒悟诸书，才不为人迷惑。若是志士君子，实心为命，扫尽旁门，重正心猿，重立志气，低心下意，经魔历难，苦求明师，穷取生身受气初。初者，是元始祖气，此气含着一点真阳真阴。夫真阳真阴，产于天地之先，混元之始，这颗灵明黍米宝珠，悬在虚空，明明丽丽。但未有明师指破的人，如在醉梦相似，离此一着，都是旁门。此灵明宝珠，于虚空之中包含万象，潜藏万有，发生万物，都是这个。

### 一粒黍米说

此物在道门中，喻真铅真汞。一得真得，不可若于乾坤、日月、男女上，只于己身内外，安炉立鼎，炼己持心，明理见性之时，攒簇发火，不出半刻时辰。立得黍米玄珠，现于曲江之上。刀圭人口，顷刻一窍开百脉齐开，浑身筋骨，五脏血肉，都化成气，与外水银相似。到这时候，用百日火功，方有灵妙，一得永得，无有返还，住世留形，炼神还虚，与道为一矣。此物在佛门中，说是真空真妙觉性。

下手端的，炼魔见性，片晌工夫，发起三昧真火，返本還元，一体同观，大地成宝，霞光万道，正眼六通，炼金刚不坏之身，了鬼神不测之妙也。此物在儒门中，说是无极而太极。依外天地而论，无极是天地周围，日月未判之前，四维上下，混沌沌沌，如阴雾水气，直至时到气满相激，才是太极。是时也，日月既生，清浊自分，在上为天，在下为地，天之清气为纯阳，地之浊气为纯阴。雨露从天降，是阳能生阴；万物从地生，是阴能生阳。天地是个虚无，包藏无穷尽、无边际。天之星宿神祇，动静转轮，各有方位，地下万物，按四时八节，自然发生，总论只是虚空。





夫日月是天地之精，上照三十三天，下照九极万泉，东西运转，上下升降，寒暑往来。日是纯阳之体，内含一点真阴之精，属青龙、姤女、甲木、水银、金乌、三魂，即是外；月是纯阴之体，内含着一点真阳之气，属白虎、婴儿、庚金、朱砂、玉兔、七魄，即是内。人身造化同天地，故人身亦有真日月，道在迩，人何求之远也！三魂属性，性在天边；七魄属命，命在海底。内外通来“性命”两个字，了却万卷丹书。性属神是阴，命属气是阳，故曰“一阴一阳之谓道”，千经万卷皆是异名，然真性命及幻法象，若不得真传，则又不可知耳。古仙云，“四大一身皆属阴，未知何物是阳精”，又云，“涕唾精津气血液，七般灵物总属阴”，乃后天渣质之浊阴，非真阴也。真阴与真阳相对，真阴既不知，焉能知真阳乎？今之学者，不惟不知真阳，亦且不知真阴，若知真阴，亦必知真阳矣。不遇明师，焉能猜度！学者穷取一身中天地人三才之妙，穷一身内外真炉鼎之端的，及一身内外阴阳之真消息。如不得旨，一见诸书异名，心无定见，执诸旁门，无有辨理。既不知穷理，则心不明，心既不明，则不能见性，既不见性，焉能至命？古人云，“只为金丹无口诀，教君何处结灵胎！”

### 登天指迷说

道也者，生天地，育万物，故之则包罗虚空，敛之则退藏于密，两仪、日月、五行，都是道中之造化耳。物物各具一太极，即道也。人人心上有先天，亦道也。五行顺而生人生物，五行逆而成仙成佛，故云“五行顺则法界火坑，五行逆则大地七宝”。这五行之精，秘于四大形山不内不外之密处，只是百姓日用而不知耳。民可使由之，顺行也；不可使知之，逆行也。



夫鱼在水中，不知其为水也；人居气内不知其为气也。此譬喻当潜心究竟，回光返照，明心见性，果证仙佛，复何难哉！

今人学道，个个自卖聪明，自夸伶俐，自称会家，终无不悟。又有一等小根盲人，见先圣所言外阴阳、外炉鼎、外药物，执迷女子为鼎器，则又可哀已也。某见酷好炉火者，百无一成。又以轩辕铸九鼎而成道，以为必用鼎器九人，谬之甚矣，尝见有进过五七鼎亦无成就者。且人念头一动，先天淳朴即散，先天既丧，后天虽存，究何益于身心，不过聊存其四大而已。这样下愚，岂知天不言而四时行、百物生之妙哉！夫人身造化同乎天地，但不知天何得一以清、地何得一以宁？又不知主张造化的是谁？若能以清静为体，镇定为基，天心为主，元神为用，巧使盗机，返还天真，归根复命，岂患不至天地圣位。至用女鼎一节事，万无此理。假使有缘之士，得遇真师，先行玉液还丹，炼己和光，操持涵养，回光返照，此即见性明心之事也。既见其性，更求向上之事，乃金液还丹，情来归性，直到真空地位，大用现前，龙女献一宝珠，金光发现，至此方为一得永得。亥、子之交。剥、复之间，于太阳初动兴功时，手探月窟，足蹑天根，回风混合，从此有百日功灵之妙，此金液还丹，乃阴阳五行之大道也。除此玉液金液、性命双修、清静自然之道，徐皆旁门小法。

某于一身内外，安炉立鼎，攒簇口诀，药物火候细微已得，不知虚空法度，便去入室，行外药人腹大事，发火行功，到秘密处，有虚空万神朝礼。仙音戏顶，此事鬼神难明，怎奈因自己不能炼己于尘俗，未得积铅于市廛，气脉又未甚大定，基址也未得三全，理虽融而性未见，故万物发现凶险，心神恍惚，不能做主，又因外边无知音道侣护持看守，触其声色，惊散元神，激



鼎翻炉，劣了心猿，走了意马，神不守舍，气不归元，遭其阴魔。何为阴魔，我不细言，后学不知。皆因真阳一散，阴气用事，昼夜身中，神鬼为害，不论睁眼合眼，看见鬼神来往，即耳中亦听得鬼神吵闹，白日间觉犹可，到晚来最难过，不敢静定一时，我身彼家海底命主，兑金之戊土冲返，五脏气血皆随上腾，身提不着地，杀身丧命，真乃鬼家活计也。某乃暂弃前功，遵师训指，大隐市廛，积铅尘俗，摄情归性，杀机返覆，自幼至老被天地人物盗去的天真，今于虚无中尘色内，却要夺盗返还于我天性之中，方得元精、元气、元神之三全，至是乃心明理融，理融见性，身心大定，五行攒簇，才去行上等事而了大道。想前代贤哲，多有中遭而废，皆因未曾炼己持心，金来归性，以至二候得药，于四候进火之时，不知虚空法度，粗心大意，是以白玉蟾有“再斫秋筠节”之叹焉。谁知虚空消息，至微至凶至恶，若是擒捉不住，定不饶人。若是学人知一身内外两个真消息，了然无碍，方去操持涵养，克去己私，复还天理，则还丹工夫，至简至易。终日采吾身外之黄芽，以候先天之琼浆，此正是饮酒戴花悟长生之妙也。

若混元一事，则无意无必，无固无我，恁生恁死，忘人忘物，如游手好闲，不务生理，终日穿街过巷，玩景怡情，淫房酒肆，兀坐忘言，岂不动世人之惊疑哉！摄境积铅，法财两用，岂不致俗子之笑谤哉！是以必资通都大邑有力之家，以为外护，日击道存，韬光晦迹。古仙云：“要贪天上宝，须用世间财。”夫天上宝，非指青天之上而言也，乃吾身上九阳鼎之宅也，故轩辕铸九鼎而飞升。世之迷徒。一闻“天上宝”三字，遂执天上日月为水火，乃于月出庚方，用两目行度数以来之，为真水真铅，于日出卯时，亦运两目采之，为真火真汞。夫天上地下，乾



坤坎离，男女内外炉鼎，喻吾一身之内阴阳而言，并无男女等相。古仙云，“凡有所相，皆是虚妄”。还丹本无质，至哉斯言尽矣。世间学好的人，必不为损人利己之事，宇宙间男女所赖以生而不死者，惟此一点阳精而已。岂有学仙的人，采女人之精而利己之身哉！比与世之杀人者，有何异焉？又先圣言彼家男女，两家两国，及内外炉鼎等说，若人不得正传，其不错认者几希矣。某曾遇明师，耳提面命，抉破虚空内外两个真消息，不敢私于一己，冒禁相付，把一身天地人之造化。三教经书，药物火候。日月交合，盈满度数，尽都抉破，不立文字，但说真言，使学者无错认迷修之误。是书在处，有神物护持，若无缘下流见之，亦不过瞽唱之文词耳。是金丹大道万劫难遇，正是踏破芒鞋无觅处，得来全不费功夫。学者果能涵养于造次颠沛流离之际。保此方寸不失，是天理复矣。天理既复，然后求向上外药入腹事，顷刻湛然，脱胎换骨，浑然化一道金光，大地成宝。身外生身，阳神脱体，持空养虚，此是五龙大蟄法，受诸逍遥，超出风、水、火之三劫，不在生、老、病、死、苦中矣。今人不肯修行，有贪图炉火外丹服食者，此又迷之甚矣。

### 注《九皇丹经龙虎铅汞论》

道君论龙虎铅汞抽添，正要后世有根有缘者，从此下手。虽曰“神仙还是神仙做”，吾却偏曰“凡人亦可做神仙”。只怕不明金丹理，方人地狱为兽员。此龙属阳，自阳一失，却是一阴；此虎属阴，自阴有宝，却是一阳。龙即我之玄关也，虎即彼之玄牡也。龙却好淫，我却不泄，一水添一点土，偏要成一个“瑶”字，成为玉液至宝；虎却好吃，我却不泄，真大加一“束”字，偏要成个“炼”字，收为金液至宝。虎虎虎，那怕你张口漏



牙，把人亡魂丧胆，我却有伏虎手段，将你为空中色，色中空，用龙一戏，把你为龙虎风云会，不怕你不为我把你虎穴中虎子得来，人我三田之中；龙龙龙，纵任你是淫欲之物，我却有降龙手段，那怕你变化无穷，我用一那吒金刚圈降住你，抽你筋做为一条养性接命的金带，时时系着，那怕你不去向太极真人前，请一点真一不二法门来，与我为混合之大道也。铅即两弦之铅，汞即我身天地之汞，有日月之光明，天地才成地天泰，不为天地否，人身自父母生来，原有一汞一铅，男女交媾之理，故曰“乾为父，坤为母，男女媾精，万物化醇”，“易为先天之太极”。人不明此一理，只把汞去投铅，生男生女，不把铅来投汞，成佛成仙。这个铁馒头打得破，何难为三丰中之三丰也。

### 注吕祖《百字碑》

养气忘言守。

凡修行者，先须养气。养气之法，在乎忘言守一。忘言则气不散，守一则神不出。诀曰：缄舌静，抱神定。

降心为不为。

凡人之心，动荡不已。修行人心欲人静，贵乎制伏两眼。眼者心之门户，须要垂帘塞兑。一切事体，以心为剑，想世事无益于我，火烈顿除，莫去贪着。诀云，以眼视鼻，以鼻视脐，上下相顾，心息相依，着意玄关，便可降伏思虑。

动静知宗祖。

动静者。一阴一阳也。宗祖者，生身之处也。修行入当知父母未生之前，即玄牝也。一身上下，乾坤八卦，五行四象，聚会之处，乃天地未判之先，一点灵光而成，即太极也。心之下，肾之上，仿佛之内，念头无息所起之处，即是宗祖。所谓动



静者，调和真气，安理真元也。盖呼接天根，吸接地根，即阖户之谓坤，辟户之谓乾。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生，一阖一辟，一动一静，贵乎心意不动，任其真息往来，绵绵若存。调息至无息之息打成一片，斯神可凝、丹可就矣。

无事更寻谁！

若能养气忘言守，降伏身心，神归炁穴，意注规中，混融一炁，如鸡抱卵，如龙养珠，念兹在兹，须臾不离，日久工深，自然现出黍米之珠，光耀如日，默化元神，灵明莫测，即此是也。

真常须应物，应物要不迷。

此道乃真常之道，以应事易于昏迷，故接物不可迷于尘事。若不应接，则空寂虚无。须要来则应之，事去不留。光明正大，乃是不迷，真性清静，元神凝结。诀曰：着意头头错，无为又落空。

不迷性自住，性住气自回。

凡人性烈如火，喜怒哀乐，爱恶欲憎，变态无常，但有触动，便生妄想，难以静性。必要有真惩忿，则火降；真寡欲，则水升。身不动，名曰炼精，炼精则虎啸，元神凝固；心不动，名曰炼气。炼气则龙吟，元气存守；意不动，名曰炼神，炼神则二气交，三元混，元气自回矣。三元者，精、气、神也；二气者，阴阳也。修行人应物不迷，则元神自归，本性自住矣。性住则身中先天之炁自回，复命归根，有何难哉！诀曰：回光返照，一心中存，内想不出，外想不入。

气回丹自结，壶中配坎离。

修行人性不迷尘事，则气自回，将见二炁升降于中宫，阴阳配合于丹鼎，忽觉肾中一缕炁热炁上冲心府，情来归性，如夫妇配合，如痴如醉。二炁氤缊，结成丹质，而炁穴中水火相



交，循环不已，则神驭炁，炁留形，不必杂术自长生。诀曰：耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。直至丹田气满，结成刀圭也。

阴阳生反复，普化一声雷。

功夫到此，神不外驰，气不外泄，神归杰穴，坎离已交，愈加猛烈精进，致虚之极，守静之笃，身静于杳冥之中，心澄于无何有之乡，则真息自住，百脉自停，日月停景，璇玑不行，太极静而生动，阳产于西南之坤。坤即腹也，又名曲江。忽然一点灵光，如黍米之大，即药生消息也。赫然光透，两肾如汤煎，膀胱如火炙。腹中如烈风之吼，腹内如震雷之声，即复卦天根现也。天根现即固心王以神助之，则其炁如火逼金，上行穿过尾闾，轻轻运，默默举。一团和气，如雷之震，上升泥丸，周身踊跃，即天风姤卦也。由月窟至印堂眉中，漏出元光，即太极动而生阴。化成神水甘露，内有黍米之珠，落在黄庭之中，点我离中灵汞，结成圣相之体，行周天火候一度。烹之炼之。丹自结矣。

白云朝顶上，甘露洒须弥。

到此地位，药即得矣。二气结刀圭，关窍开通，火降水升，一炁周流，从太极中动天根，过玄谷关，升二十四椎骨节，至天谷关，月窟阴生，香甜美味，降下重楼，无休无息，名曰甘露洒须弥。诀曰：甘露满口，以目送之，以意迎之，送下丹釜，凝结元气以养之。

自饮长生酒，逍遥谁得知！

养气到此，骨节已开，神水不住上下周流。往来不息，时时吞咽，谓之长生酒。诀曰：流珠灌养灵根性，修行之人知不知？



坐听无弦曲，明通造化机。

功夫到此，耳听仙乐之音，又有钟鼓之韵，五气朝元，三花聚顶，如晚鸦来栖之状，心田开朗，智慧自生，明通三教经书，默悟前生根本，豫知未来休咎，大地山河，如在掌中，目视万里，已得六通之妙，此乃实有也。吾行实到此际，若有虚言以误后学，天必诛之。遇之不行，罪遭天谴。非与师遇，此事难知。

都来二十句，端的上天梯。

自“养气忘言”至此二十句，皆是吕祖真正口决工夫，无半点虚伪，乃修行上天之阶梯。得悟此诀与注者，可急行之，勿妄漏泄，勿示匪人，以遭天谴。珍重奉行，克登天阙。

## 第七章 《修真辨难参证》

桐城 刘一明 著

金盖 闵一得 参证

### 序

羲黄道渺，厥旨幽深。《火记》六百篇，沦作趋避尘事而设。东汉魏伯阳真人出，准《易》精义著为《参同契》，徐从事等，从而笺注之，黄老丹学乃彰。汉晋以来，得其粗而遗其精，流为采取旁术，祸延至今。栖云山悟元子，姓刘名一明，以儒人道，博览群书，数十年穷理尽性，有《参》《悟》而入三易，著书一十三函而易居其四。《道德经会要》一函，《参悟直指》一函，《西游原旨》四函，《指南针》一函，《会心集》一函。《指南》三书共一函，知其名，未见其书。今春正月，新安鲍生，名兰浦，字淦亭，号昆峰，派名阳用，从事玄学久矣！孔君昭璞，授之书，





教采抽添结圆之旨。行承亦有日，以余曾遇至人，折节事余凡六年也。至日，乃以悟元子著《修真辨难全篇》印证于余，使得反覆探讨。书为长春观主崔名教淳律师募梓悟元子全书之一。上下共二卷，上有崔序，序言“是书全编，言简意赅，意在学者先识正途，不惑于淫辞邪说，误人旁门外道，以害性命大事，是故言愈浅近，则道愈显明，虽略读书粗识字义者，亦可寻踪而入，由浅及深，最为初学切要之书，”崔知论及此，故能发愿，首刻是书，续为尽刻所著，乃为圆愿。崔之护道传宗，此功此德，倍于悟元子矣。不有崔刻，何由广布，他日得是书而因人正宗者，刘则度师，而崔乃引进者矣！不知顶礼而阅是书，必是妄人也。要知是书得成，乃由读破万卷书而来者，则其所著三易等书，不有数十年苦学，断难发泄者也。然即是书而论，惟于玄关一窍致开功诀未备，则于虚空大交大媾，从何入手？所谓“坤方不死之人”，从何会而乎？如是则全部无用矣！余感作者刻者，一片婆心，千古一遇奇缘，余既有所闻，淦亭请问甚殷，不敢自秘，原为采择师传，谨述补于问答则中义泄未备下。似注非注，似批非皮，上以求证于悟元子，下以请证于得读是书者。书垂成，恍惚感至悟元长者，为易一答，论非原本，易自从学某手，余述云云，均沐印证，可易是书为某子《修真辨难参证》。语毕，遂隐，灯光黯然，乃做梦耳！既觉香气犹存，而非兰非麝。爰立注于原答之下，不敢为真，亦不敢为幻，三才本一炁，万古本同心，余即悟元子，悟元子即余，又何异焉？书成，爰并识诸序，以告鲍生。鲍生阅是书，慎毋勿如昔揣。是书乃吾宗之至宝，当如东汉魏氏书读之，若得三易注略各种，幸即示我。道光九年春二月，吴兴后学金盖山人闵一得谨序。

## 原序

金城唐介亭先生来武昌，见示璞素老人所著《道德会要》诸书，并留存观中，以为有志修真者法。中有《前后辩难》一书，衲反覆熟读，悦其前辩，言简意赅，意在学者先识正途，不致惑于淫辞邪说，误入外道旁门，以害性命大事，是故言愈浅近，道愈明显，虽略读书，粗识字义者，亦可寻踪而入，由浅及深，最为初学切要之书，慈悲之德，不亦大欤？然踪其所著各书，卷帙浩繁，重刊不易，明经秦瑶圃先生。乃雅意捐资，先刻辩难全编，余俟仁人君子，有发愿资助者，结成此举，以广流传，是则为塔合尖广种功果，实衲之私心而虔祝者。书目并载于后，谨为条其崖略，弁诸卷首，嘉庆十六年三月长春观道衲崔敦璞然子序。

## 悟元子自序

易曰：一阴一阳之为道。又曰：穷理尽性以至于命。夫理即道也，道即理也。阴阳之道即性命之道。此理此道，位天地而育万物，其大无外，其小无内，先天而天勿违，后天而奉天时。最幽最深，至精至微，知之者，成圣成仙；迷之者，为人物为鬼。然不得师诀，千譬百喻，以有形无，以实形虚，或露枝条，或泄根底，甚难穷究。加之后世旁门曲径，穿凿圣道，紊乱仙经，各说其说，各是其是，认真经书自喻言，埋没古人之本意。或流而为闺丹，或误而为炉火，或执其色身，或流于空寂，邪说淫辞，流行宇内。即有一二志士，满眼针刺，两耳梆铃，聪明无施，主意不定，一人网中，终身难出。此予辩难所由作也。辩何难？辩其似是而非、似真而假之难。辩其古人托言隐语、



指象划形之难。其中天道圣功，性命源流。药火是非，无不一一分析。书成之后，又恐头绪涣散，语句冗繁，阅者不能会通一贯，故外著二十六条，名曰：修真后辩。撮其大要，分出题目，言浅易显，文简理明，去譬喻而就实义，削枝条而拔根蒂。庶乎同道者见之，一目了然，于阴阳性命之理，可以极深研几，深造自得，而无难矣。吁！予岂好辩哉！予不得已也。时嘉庆三年岁次戊午三月三日，栖云山璞素散人悟元子刘一明自序于自在窝中。

### 悟元子自著后序

庄子谓大道不称，大辩不言，盖以道本无名，有何可称；道本无形，有何可言。称且不可，言且不可，更何可辩？然世有称道者，有言道者，一自有称，则是非混杂而道不真矣！一自有言，则邪正相争，而道有假矣！称道不真，言道有假矣，不是称道，反是谤道，不是言道，反是埋道。谤道埋道，塞修真之门。阻行道之路。为害最大，此予不得不强辩，以破其称不真；不得不细辩，以辟其言之有假。辩不真之称，则不可称之道，学者可不难于渐悟；辩有假之言，则不可言之道，学者可不难于默会。难悟者，能使自悟；难会者，能使自会。此前后辩之存心也。虽然，既有辩矣，谓之无言可乎？既有言矣，谓之无称可乎？既有称矣，既有言矣！犹辩不真之称，有假之言，可乎？人亦称矣，我亦称矣！人亦言矣！我亦言矣！焉知人之称者俱真乎？我之称者不真乎？焉知我之称者真乎？人之称者不真乎？焉知人之言假乎？我之言者不假乎？焉知我之言者假乎？人之言者不假乎？谁真谁不真，谁假谁不假。是不在称道、不在言道者见而自知之。吾乌呼辩乎！悟元子再



序。

## 前 编

大清乾隆壬寅中秋之夜，月朗星稀。悟元默坐栖云峰顶，神人恍惚杳冥之乡，形归虚无寂寥之境。

〔参证：即境通玄，门开山见，从而深入，何等活泼！个中“正子”、“活子”跃如照如矣！学者莫作叙事文看过。〕

众弟子侍侧，候至中宵，一弟子启而问曰：“师不动摇，无声无臭，其悟道乎？其坐忘乎？”三问而三不答。

〔参证：非叙事，乃假点此刻玄用耳！师是师，不作悟元子会，当作众弟子侍侧会，则得此则师字义矣！

其旨，脑在不动摇，无声无臭，故能由悟入忘。而中宵之一乃启而问，问有着落。

子字非虚文。子动而口现于门下矣！故必三问而三不答，答在其中矣！是明明一幅阳动寂采，无上玄况图象也。

二千五百人曰师。师无动摇，师无声臭，有一以视之。一者谁？子中之悟元子。

要知一子之启，启自门内者也。厥口有三：曰天、曰地、曰人。三而一则得，一而三则失，故此三问三不答。答字大有玄义。不归于一，则答失所归，乌乎可？吾故曰：“三问而三不答，答在其中。”学者审之。〕

弟子复请曰：“师不发一言，毋乃朽木不可雕，粪土之墙不可圻，不足与语乎？”悟元熟视良久，从容而告曰：“此非尔所知也。”

〔参证：此则，是假问答从明妙义；以后亦然者，毋庸言外探讨。此则玄义，盖示门下当自静省，故熟视良久而仍告以

“非尔所知”云。}

弟子问曰：“敢问其故？”悟元曰：“吾将以天地为逆旅，以日月为过客，以万物为游丝，以世事为梦幻，以人情为寇仇，以富贵为浮云，以形骸为桎梏，以四大为枯木，以六根为孔窍，以身心为灰土，何动何摇？何声何臭？”

{参证：是仅答其所以能无动无摇，所以致无声臭焉耳！其实即是学启“玄关”初步功法。悟元子极欲点破，无如世众正在沉溺，急切棒喝，无从下手。故姑以放下身心入门，而逗有借假修真妙用，乃在于以六根为孔窍也。盖言看达一切，心志斯一。我于斯时，即从六贼孔窍，透人希夷神域耳！无如学者不悟何？是乃举世通病，法惟导之使由而已。}

弟子曰：“如师所言，一无所有乎？”悟元曰：“安得无有？”弟子曰：“所有者何？”悟元曰：“惟知有道耳！”弟子曰：“然则道无为乎？”借元曰：“安得无为？道有体有用，有进有退，有逆有顺，有急有缓，有止有足，有始有终，有先有后，有交铕，有层次，有变化，有等等大作大用，安得无为？”弟子曰：“弟子入道多年，阅尽丹经，参访多人，毫无一知。望师慈悲，稍开茅塞。”悟元曰：“道为天地所秘，鬼神所忌，非可立谈。若非斋戒，不得妄听。”

弟子拜退（而斋戒）：一、四大不着而身斋。二、诸虑具息而意斋。三、回光反照而眼斋。四、声音不闻而耳斋。五、香臭不到而鼻斋。六、是非不动而舌斋。六斋已毕，复进而请曰：“弟子斋矣！敢问其道。”悟元曰：“未也，尚有一斋未完，如何敢问？”弟子曰：“六斋之外还有什么斋？祈师指明。”悟元曰：“尚有心境一斋；此一境，其秽污更甚六根。六根为外贼，有时而来，有时而去。心境为内贼，此境有识神居之，为万劫轮回



之种子、此境不斋，六斋无益。”

{参证：莫谓六斋无益，第此六斋皆属有心。斋至于心，出诸自然，亦得谓之克斋矣！此六斋也，一一出诸自然，则可名心斋也矣！}

弟子大惊而退。于是扫净万缘，离种种边，应无所住而生其心，片刻之间，如冻冰解散，毫无滓质。复诚敬跪前，泣而问曰：“蒙师慈悲，已斋无斋，无斋可斋；斋之不斋，不斋而斋；不斋谁斋，谁斋其斋；不斋是斋；知斋非斋，斋无可斋；若欲真斋，斋不见斋；斋既无斋，何用强斋？”悟元子曰：“尔知斋矣！尔已斋矣！可与问道，可与闻道。”

{参证：功到此际，道体全现，一点即悟，若令从此体认，而仍有无不立，人法双忘，造至无所无边，自人无量化域，身机心机，自与造化合一。更令散斋七七，不失此况。待到时至，随机应点，自己身证自然，而六通具足，何先天之或昧，而胎有不结不圆乎？如是开导，大可顿超无上知德。

借仅允以知斋已斋，可以问道闻道，不为当下点破，又不为加鞭策进，或即座前面试，相机棒喝，自必一了百当，乃竟坐失此机，惜哉！

盖此种高弟，能自勉，能精进，其去生知，仅隔一线耳！余惜未之遇。余若遇之，必乘机踏入，是乘其锐，巧以接引，必奏奇功者也。纵或有阻，而“玄关”一窍，必自大开而常开；采取、结养、脱化等等，乃可随问随点；总以无住无所，觉而勿着为用焉耳！悟元先生岂不识此？盖亦设此问答，以明至道。然未必有此高弟得遇焉！有则未必如此失机者也。}

问曰：“何为道？”

答曰：“道者，先天生物之祖气；视之不见，听之不闻，抟之



不得，包罗天地，生育万物，其大无外，其小无内；在儒则名曰：太极，在道则名曰：金丹，在释则名曰：圆觉；本无名字，强名曰：道；拟之则非，议之则失；无形无象，不色不空，不有有无；若着色空有无之象，则非道矣！”

〔参证：按：所答，道之本体。和盘托出则此金丹大道，学者知所从事矣！其旨：脑在一无着，觉而勿着，便是矣！〕

问曰：“道既无形无象，是浑然一气，何以《易》曰：‘一阴一阳之谓道’？”答曰：“一阴一阳之谓道，是就道之用言；无形无象，是就道之体言。太极未分之时，道包阴阳。太极既分以后，阴阳生道。若无阴阳，道气不见。惟阴阳迭运其中，道气长存，历万劫而不坏。在先天则为道，在后天则为阴阳。道者，阴阳之根本。阴阳者，道之发挥。所谓太极分阴阳，阴阳合而成太极，一而二，二而一也。”

问曰：“太极分阴阳，是即两个阴阳矣！何以古人又言两重天地、四个阴阳乎？”

答曰：“两重天地，先天后天也。四个阴阳，先天后天阴阳也。先天阴阳以气言，后天阴阳以质言。先天阴阳，太极中所含之阴阳；后天阴阳，太极中生出之阴阳。金丹大道，取其气而不取其质，于后天返先天，故曰：“先天大道。”

问曰：“先天后天，阴阳各有分界，何以又云：后天中返先天乎？”答曰：“先天一破，生出后天阴阳；而后天阴阳一动一静，其中又生先天。至人于此后天中，采取所生一点先天之气，逆而运之，返本還元，复全太极之体，故曰：还丹。”

问曰：“阴阳既分先天后天矣！何以又有内阴阳、外阴阳之说乎？”

答曰：“内阴阳，即后天之阴阳，生于形体。外阴阳，即先



天之阴阳，出于虚空。形体阴阳，顺行之阴阳，天地所生者也。虚空阴阳，逆运之阴阳，生乎天地者也。所谓内外者，以用言耳！”

问曰：“阴阳既有内外，五行亦有内外否？”

答曰：“五行从阴阳中出，阴阳有内外，五行安得无内外？如十天干、十二地支五行皆二。以天干而论：丙为阳火，丁为阴火；甲为阳木，乙为阴木；庚为阳金，辛为阴金；壬为阳水，癸为阴水；戊为阳土，己为阴土。以地支而论：亥水为阳，子水为阴；寅木为阳，卯木为阴；巳火为阳，午火为阴；申金为阳，酉金为阴；辰、戌二土为阳，丑、未二土为阴。阳为外，属先天；阴为内，属后天。此先后天之所分，内外药之所别也。”

问曰：“内药了性，外药了命，乃是修持性命各有时节矣！《易》曰：‘先天而天勿违，后天而奉天时’。则是逆施顺运，两不相关矣！何以《入药镜》云：‘先天气，后天气，得之者，常似醉’也？”

答曰：“祖师慈悲，分明说了，尔自不悟。夫内药了性，即‘后天而奉天时’；外药了命，即‘先天而天勿违’者。用逆道，先发制人，所以夺造化而结丹。奉时者，用顺道，天然火候，所以融五行而脱丹。前后两段功夫，故曰：性命双修；内外一齐修持，故曰：逆顺并用。”

问曰：“性属阴，命属阳，是太极所分之阴阳乎？”

答曰：“此有分别。性有气质之性，有天赋之性。命有分定之命，有道气之命。气质之性，分定之命，后天有形之性命。天赋之性，道气之命，先天无形之性命。修后天性命者，顺造化。修先天性命者，逆其造化。大修行人，借后天而返先天，修先天而化后天，混而为一，性命凝结，是谓丹成。性命者，阴





阳之体；阴阳者，性命之用；但有真假之分，先后之别，惟在辨的详细，认的分明耳！”

问曰：“性命必赖阴阳而后凝结，则是有阴不可无阳，有阳不可无阴，何以又有‘群阴剥尽丹成熟’之说？到底用阴乎？不用阴乎？”

答曰：“所用者，真阴真阳；不用者，假阴假阳；真阴真阳为先天，假阴假阳为后天；先天成道，后天败道。”

问曰：“何为真阴真阳？何为假阴假阳？”

答曰：“阳中之阴为真阴，阴中之阳为真阳，此所用之阴阳，古经所谓‘阴阳得类’者是也。亢阳无阴为假阳，孤阴无阳为假阴，此不用之阴阳，古经所谓‘孤阴寡阳，者是也’。”

参证：惜此节所泄“类”字，未为透顶泄出。盖此精义，先圣所秘，故仅引《丹经》曾泄者欤！然此义泄不彻透，后之学者，仍在荆棘中也。

余故于《阴符经玄解正义》中述示焉！无如唱和绝少知音。噫！《丹经》所谓“同类易施功，非种难为巧。”此两句诀法备矣！

味此“类”字，知在先天中讨同类。大地生人，龙虎无量，其中合星命潮者，亦自有无量数可接可取，第以见不见为可否焉！此道惟吾北宗得之。其谓种者，义更精矣！不知彻用种义，适合水火空煮之讥。见此批者，幸勿草草看过。

然此采法，岂仅不宽衣不解带哉！鄞鄂宽广，百里之内，不面不期：如磁吸铁，而迥若同座也。惟“玄关窍”开者，行乃不妄，亦不幻也。

问曰：“阴阳交感，天地自然之道，何以有孤寡？”

答曰：“吾亦曾言矣！阴阳交感，即是真阴阳；不交，即是



假阴阳；其真假，在‘交’与‘不交’，上分别耳！”

问曰：“阴阳既有交感之道，则道出自然，何待修持？”答曰：“后天阴阳，有时而交，有时而不交。圣人先天学问，顺中逆运，使长交而不散，所以人能胜天而不为阴阳所拘。”

〔参证：谨按：是答，当循马丹阳《还原秘旨》功法，不入歧途，谓须深耕以置种，浸灌无亏，所以待也。已而，入机齐应，是为天人合发，乃可假幻以钩玄。个中翻板，鬼神莫之测。不假混沌片时，得不圆成，不置身心局外，必有“飞走”等虞。〕

钟祖处之泰如。吕祖得而三失。诀惟“清和”两字，以济以调，乃得四季长春，人定胜天也。其即所谓先天学问欤？

盖以节节事事而先于天，乃得时至不落于后，切勿胡思杂测，致人歧途。而悟元子述既及此，不为和盘托出。余恐后学仍在荆棘中求生计，故为述而补之。〕

问曰：“阴阳之交在内乎？在外乎？”

答曰：“然。后天阴阳在内。先天阴阳在外；在内出于自然，在外出于作为。”

〔参证：若论后天之交，全在逆施，而答曰“自然”；先天之交，全在无为，而答曰“有作”。是犹贴两色身之内外言欤？抑贴两幻法身气感之内外言欤？〕

从贴两幻论：阳幻藏有先天阴，阴幻藏有先天阳。若从先天，则当逆施，故曰：有作；若从后天，则人顺行，故曰：自然。如是之答，谓之泛答，似非悟元子之本旨。应从幻法气感而言，方有精义。

盖按丹法：无形有象者，曰后曰内；无声无臭者，曰先曰外。当其两幻相值，神凝气结，出之自然；郁而外透，达于虚际，亦出自然；已而，太极应感，沛然元注，充乎两幻，个中玄



况，笔难罄述。

吕祖三还三失，正此时至焉！必须步步合作，乃得泰定。是乃悟元子所述有作之宗旨，学者慎勿泛泛体之。}

问曰：“在外阴阳，必关乎我身，或谓在天地，或谓在彼家，是否？”

答曰：“愚人不明在外之义，或吐纳天地云霞等气，或采取妇女红铅梅子浊血，弃正人邪，做孽百端。殊不知外者包罗天地，不属于我之谓。有生之初，原是我家之物，因先天一破，假者用事，真者退位，日远日蹴，与我无涉，所以为外。这个秘密，不遇真师，难以认识。”

{参证：按：所辟，是也。然以秘密之物，端从同类中求之，曰内曰外，乃从现前而言，其实是一物，何有阴阳内外哉！

行从先天立脚，天、地、日、月、云、霞、红铅、梅子等等，质皆是假，气皆是气，气岂类外气哉！

古哲缕示。皆有妙用，第非初学所能，更非执着者可行。惟能步步不离先天，从头寻讨先天之先。玄关八达，触着撞着，无不先天，如一亮纱大罗罗帐，物物珍珍，洞明洞见。只须具得千手千眼，随意检收。向所失物，全在此中。

然不得遇真师，嘱开玄窍于前，具此千手千眼法身于后，从何识得？悟元子秘之不泄。余故述以补之。}

问曰：“先天之物与我疏远，则必一身纯阴，不得执此身而修。何以《易》有‘不远复之以修身’之说？”

答曰：“大道不离此身，亦不执此身。在外求之，非我同类，便是入于邪道；在我求之，一已纯阴，便是着于后天。是特有法在，能使无者而复有，去者而复来，所以谓‘还元返本’”。

{参证：此鉴云云，已详前批；前批云云，正是此答特有之



法。学者可详味之，诚行无不验也。究此特有之法，还自斋公一诀入手。此诀习透，然后循行马祖所授口诀，加一恒字也。

问曰：“既不在身内，又不在身外，先天之物果在何处？”

答曰：“在玄关一窍。夫所谓玄关者，乃四大不着之处，非有非无，非色非空，非内非外；又曰：玄牝门、生杀舍、阴阳窍、生死关、混沌穴、龙虎坛、龟蛇窍、恍惚乡、杳冥地、出纳户、戊己门，等等异名，总谓‘玄关窍’。在身非心、肝、脾、肺、肾，非眼、耳、鼻、舌、身、意，非三百六十骨节，非八万四千毛孔。

古来仙人不肯分明说破，所以诸多旁门，妄猜私议，皆于一身色象中求之，大错大错。

吾今与你指出：要知此窍，在于六根不着之地，五行不到之处；恍兮惚兮，其中有窍；杳兮冥兮，其内有门，自开自阖；呼之则应，敲之则灵；明明朗朗，现现成成；迷之则在千里，悟之近在当前。噫！神而明之，存乎其人，非下数十年穷理功夫，不能见此。”

〔参证：按：此答，先生于此一步，乃自穷理而得，似在彀中，却未真得者。余即于所示见焉！先生之失，失在看书与穷理耳！有识功从虚寂入手者，自知余言不谬也。

此节大病，在于‘呼’、‘敲’两句，与后归功穷理得见焉！夫此一步惟从虚寂两字入手。功到极处，一切玄况概须觉而勿着，古哲所谓“无思无虑”。

忽然透入玄况，若归故土，绝勿为异。置此，有无、动静、实虚、空色等等，见若勿见，觉若勿觉，厥开关否，不之究。若稍住滞，便落窍外幻妄，不可不戒。人能寂守此诀，一念不生，忽如梦觉；浩浩兮无涯，冥冥兮莫测，古哲谓“神真入窍之初境”。已而，机忽自泯，古哲谓为“神造混穆”，忽复觉彻种种，



而中寂如故，古哲谓为“玄窍自具之活元运”。按此机运，乃正戊未至夫活子之初之玄况也。学者此时，必若身凌万仞峰顶，眼界无际，高深如之，古哲名为“窍中正子之玄况”。已而，生杀互应，变化无端，应按繁庶；我仍寂视，念不稍动，古哲谓为“窍中之活午”。

斯时，法惟加行退摄，摄返先天，不令阴盛阳衰，致于中和。而亦寓有沐浴功法，是为真人、真感、真应焉！盖此玄窍直与造化一鼻呼吸，虚不极，静不笃，万无开人之理，古哲谓此个中，“总而有天地五行，阴阳三才，生灭于此。”大修行人无不于此筑基者。天、水、地、人、神、鬼，六种仙眷，皆于此出。而王母《女修正途十则》中备言之。其得之由，在于机感、机应云。

问曰：“玄关一窍，既不在身，又不在外，而曰：阴阳窍，本身岂无阴阳乎？”

答曰：“人秉天地、阴阳、五行之气而成形，形中以含阴阳五行之气。阴之灵为魄，阳之灵为魂。魂魄在身，如室之有人。

玄关者，即魂魄出入之门户。但此门户无形无象，在虚空中开阖，而魂魄亦在虚空中出人。因其在虚空中，所以不在身内，亦不在身外，即此身之一动一静，亦在虚空中。故尔自静思：此身如何能行？如何能立？如何能坐，如何能卧？如何能言？如何能默？如何能屈？如何能伸，诸如此类、皆从玄关中出。

这个消息果在何处，若能知的，则是阴阳之门户，可能保全性命矣！”

〔参证：按：此玄窍诚非拟议可得。盖以窍非凡窍，直是先



天后天界限之处。然以《丹经》体云，“念头动处是玄牝”。则此玄窍究当于脊前宫后，虚寂以俟，功到自然，无不得现也。

此说闻自驻世神仙黄、李二真人，常获神验者，不敢自私，谨补以述。

问曰：“阴阳既在身中，则性命之修在己，非可假借于他人者。何以古人又云：‘莫以此身云是道，须认他家不死方’乎？”

答曰：“此就后天言耳！人自有生之初，性命一家，阴阳一气；渐生渐长，年至二八，阳气已足，一阴潜生，于是乾与坤交：乾虚而成离，坤实而成坎；离中藏性，坎中藏命。

坎陷其真，犹虎奔而寓于西。命不属我之所有，纯阴之物耳！若执此身而修，不过修此后天之精气耳！焉能到得纯阳完成之体？故必须他家不死之方，即坎中所陷之一点阳精。因其坎陷，非我所有，故谓‘他家’，非身外一切他家之说。若着身外，便是毁谤圣道，当人拔舌地狱。缘督子曰：‘一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在乎玄关一窍’者，此也。”

〔参证：按：此答，尚是地仙家固元初步功诀。然若玄关不开，事亦无济也。先师太虚翁曰：“缘督子以通儒而得真传，惜有所秘。然曰：‘不在心肾，而在玄关一窍’，盖已不泄而泄之矣！第不透泄，适足误人。”，先师之论如此。

今按：悟元先生此答，无亦受误于陈说也软，陈说盖有为而说者。勘破陈说，惟吾南宗泥丸陈祖也。陈祖慨之，故谓“紫阳张祖，运心不普。”夫以紫阳张祖之圣，尚被误于陈说，又何怪乎缘督赵真哉！

余阅其书，载有无遮佛会，又曰：“不得真传，安知采取？”则此采取真诀，赵真亦必闻之，第如悟元先生，乃畏玄澹，故其所泄只止此。然曰：“不在心肾，而在玄关一窍。”亦已暗示功

诀。

盖以后学真破元亏，惟宜深耕置种，乃能假幻钩玄。不识深耕置种，无由返本還元也。欲事深耕，功从三观始；三观功熟，乃能置种。种者何？同类也。知识同类，又谙采取，胎尚赖结赖圆，岂仅元固已哉！

然不为之指示终始，未有不仍事邪说者也。闻之太虚翁，翁谓：“邪说之行，病在功不破关，类不识类，破关直指，无过置此身心于先天之先，行到自自在在地位，不劳功力，玄关自开，自见自入，第当知忌着相着想，又忌当面错过。

盖功造初见，既见之时，若一动念，玄关立隐。个中玄况，立必随念而变，致莫中止之虞。诀惟置我神志于不识不知之地，行到万虑不生，一灵亦泯，是造混穆极境，是已深入玄窍窍中地位矣！

忽而一念顿动，寂而视之，觉有如吸应呼，不击自鸣，乃是一阳初动之候，须加寂如一诀，又忌木住一弊。

诀惟循动透入，是正玄关洞启之候。倘犯木住，古哲名为僵立内外。学造此候，旋必如春如夏，境得日暖风和，花明柳暗。我若真瞽真聋，六门紧闭，一窍不开，是为错过。

若因驰骋颠倒，昧我本来，是为逐物，亦足自误。诀惟廓放真元，与境元合，面内存涵志，一意内虚且寂，已觉个中得有无上湛润。外境庶繁，听之而已，是为功造正午万路齐开之玄况。诀惟从事退阴，然亦不过意存志敛，其元必自若云归洞，第见霞绕空谷。倏忽由和返肃，是造申酉玄况矣！

寂视久之，况现冬象，则乾卦初爻。学者至此，未可住手。诀惟神收下极，功造遍体充和，悠然住手，是为从事玄关初步功法。

如是行满百日，再商进步。而于置种等诀，有力者预谋元种，无力者寂隐市朝。至上，莫如净结无遮佛会，谋成隐成结成，自各有无上大用。”

如上云云，只了得深耕一着也，古哲名为性学命学之始基。是乃悟元先生秘未泄之大道，余恐后学误入歧途，毕生莫救，故为补述于此。然是历古圣真山盟海誓，三更时候口授之诀，未尝形之笔者，学者见之，毋作等闲看过。其要全在深耕一着：深耕功浅，得收无多；深耕功熟，得收盈仓，此是至理，幸勿自误。

所谓置种者，乃构生龙活虎于丹室，用以感致真元：男则致夫坤元，女则致夫乾元；两元气感交于虚际，必有所生。吾用我媒，引至个中结成夫妇，是为神仙延年而已。

惟能廓我鄞鄂，内感三元，假中真火，剥阴留阳；日行月炼，打成一片，等时作用；得感坤母，应教人元真一，降配我中，真真合德，自得真火如然；炼生黍珠，以志引落中黄极中，如珠盘旋，霞云覆护，存若女孕，乃为结胎。法惟虚寂以存之，既惟日温时养而已。如是体养，功到是一非一，是二非二，乃为致成天仙功诀。

我师大虚翁之玄论如此。此即悟元先生所谓到得“纯阳完成之体”之真真功用也。若遵先生所示，尚属幻幻气感交生之元，未得即谓纯阳完成之体。火候功法，亦未尽泄。余故述而补之。}

问曰：“性命属于坎离，心是离，肾是坎乎？”

答曰：“此后天幻身之坎离，非先天法身之坎离。法身坎离，以离去其阳为离，以坎陷其真为坎。离去其阳，则所有者必阴。坎陷其真，则所藏者必阳。离为日魂，乃丽明之象，然





外雄内雌，魂中有魄也。坎为月魂，乃晦暗之象，然外黑内白，魄中有魂也。中阴中阳，具乾坤中正之体，为真阴真阳，乃性命之根。丹道采此二气，合而成真，超凡人圣，是岂后天有形之坎离可比乎？”

问曰：“坎离即是真阴真阳，取坎填离；所取者何阳？所填者又是何阴？”

答曰：“此就后天中返先天而言，所填之阴，即我家之阴，后天之物为假。阴乃离内七般砵砂，身中涕吐精津气血液也。七般灵物，时刻难留。坎中之阳，即他家之物，先天之真阳。取此坎中之阳，以填我离内之假阴，如猫捕鼠，是以先天化后天，以真阳制假阴耳！不得以假阴认真阴。假阴天地所生者，真阴生乎天地者，何得相混？”

问曰：“真阴阳假阴阳之实迹，可得闻乎？”

答曰：“真阴阳，如世间媒妁所合之夫妻。假阴阳，如世间私通苟合之男女。私通苟合，一朝事败，性命有伤，非徒无益，而又有害。媒妁所合，光明正大，生子生孙，谁得而拆？谁得而败？盖以真者成事，假者败事，故至人不用假而取真也。”

问曰：“和合阴阳以黄婆为媒娉。黄婆在何处？”

答曰：“中土也。《易》曰：‘黄中通理。’盖中土所以和阴阳，合四象，攒五行。修行若无此土，阴阳何以和？四象何以合？五行何以攒？特以土为阴阳、四象、五行之信。故春、夏、秋、冬四季，各有土王十八日者，取其信也。”

问曰：“土有真、假、先天、后天之分乎？”

答曰：“如何无有？譬之春、夏、秋、冬，各有土王十八日。此土乃无形之土，属于先天，土之气也。大地之土，乃有形之土，属于后天，土之质也。气为真，质为假。不特土之真假如



是，即四象、五行亦然。”

问曰：“假土既不用，何以大地假土生物乎？”

答曰：“真者，借假以施功，假者，借真而生形。无假不现真，无真不现假。假即在真之中，真即在假之中。大道后天中返先天，亦是此意也。”

问曰：“坎离若还无戊己，虽含四象不成丹。此戊己二土即真假之别名乎？”

答曰：“此戊己即吾所谓先天之土，而非言后天也。盖先天有戊己，后天亦有戊己。

以先天而论，离中有己，坎中有戊。戊乃静中之动土属阳，己乃动中之静土属阴。所谓镇位中宫者，即静土。所谓招摄先天者，即动土。具此二土，以合坎离，则水火相济而结丹，逆道也。

以后天而论，离之一阴为假阴，乃不正之阴，明于外而暗于内，为不静之己土。坎之一阳为假阳，乃不正之阳，正气闭而邪气彰，为妄动之戊土。

具此二土，伤人性命，则水火不济而败道。有此分别，何得一概而论？”

问曰：“先天戊己，同用乎？分用乎？”

答曰：“以还丹而论，以内之己土而招外之戊土，以己求人而采药。以大丹而论，以外之戊土而就内之己土，以情归性而结胎，此分用也。

采药之时，内之己土不倡，则外之戊土不和；外之戊土不动，则内之己土不应；内外同济而药自虚无中生出。结胎之时，内之己土不迎，则外之戊土难就；外之戊土不动，则内之己土难施；动静如一而胎从自然处结就，此同用也。”



问曰：“还丹大丹之理如何分别？”

答曰：“还丹者，还其原本，后天中返先天也。大丹者，修其原本，无象中生实象也。盖人自阳极生阴之后，日复一日，阴剥其阳，先天之气消化，分数大缺。还者，以法追摄，渐采渐收，复其本来原有之数，如物已失而复得，已去而复还，此还丹也。然本数虽足，若不经火锻炼，不能以无形生有形，以无质生有质。故必于还丹之后，重安炉，复立鼎；以铅投汞，以汞养铅；用天然真火锻炼成真，变为金刚不坏之物；与天地并久，与日月争光，方能全得一个原本。否则，还丹已就而不修大丹，虽有原本，必不坚固，终有得而复失之时。”

！参证：按：还丹未后一着，即混俗之妙用。丹道必经之要着其中旨契，各有趋向，未可一概而论也。然皆名为重安炉，复立鼎。曰鼎曰炉，喻言耳！

悟元子示，乃汉唐以来成法，尚未追溯太上心宗，故有重安复立等说。是或踪循裴航故事，或循薛祖隐妙，皆是踵循要道，全其妙行者也。

惟吾太上心宗，不外先天立脚；还丹在此，大丹大此，是为不二法门；至精至微，至玄至奥，然又极中极庸，极浅极近者。体而事之，个中浩渺如大海，要妙如河沙。

学者只须修具千手千眼，炼筑无边无际大法藏，藏有吸金大宝石，我则于中检而袭之。此一宝石生自无极，无形无象，无声无臭。先哲不得而名之，第以无质生质，而又似石非石，强名曰：宝石。夫岂磁石乎哉！人之真一实似之。

至夫千手千眼，与夫无际无边大法藏，还从克己一功中炼出者。先师太虚翁玄论如此，究其功法，不外万缘放下，一意留坤，开启功用，如是如是，不敢自私，谨以补述悟元先生所未



示云。|

问曰：“还丹、大丹，即内药、外药乎？”

答曰：“有数说。以丹道终始而论，则延命之术为外药，了性之道为内药；非外药不能脱幻身，非内药不能脱法身；外药所以结胎，内药所以脱胎。以还丹而论，坎为外药，离为内药。以大丹而论，真铅为外药，真汞为内药。古人之言，各有所指，不得泥文执象。”

问曰：“真铅在坎，真汞在离，还丹已结，铅汞相投矣！何以大丹又有铅汞？岂非四个铅汞乎？”

答曰：“还丹，坎中之铅，离中之汞，是后天中所藏先天之铅汞。将此铅汞返出，是谓还丹，又曰：金丹，又曰：真种，又曰：真铅。

点一己之阴汞，如磁石吸铁。此汞即离内七般硃砂。汞得铅气，霎时而干。后用已死之真汞中天然真火，温养十月，抽添运用，铅气片片飞浮而去，只留得一味灵砂。纯阳无阴，法身成矣！”

问曰：“金丹乃铅汞相结而成。既云以汞制铅，又曰温养十月，铅飞汞下，岂不前后矛盾乎？”

答曰：“这个天机，古以来不知迷杀了多少学人，千人万人，谁能知的？夫灵砂者，先天至阳之物。因阳极生阴，先天人于后天，真中有假；若不得他家真铅以制之，则此灵砂，终非我有。盖真铅内藏先天真一之气，以此铅气点我灵汞，则汞自不走。此汞已死，若不将铅气抽尽，灵砂不结。

何则，铅虽先天之气，然自后天中出，外阴而内阳，带有阴气在焉！将此阴气抽尽，方能刚健中正，露出一颗黍米宝珠，内外光明，通天彻地，放之则弥六合，卷之则退藏于密。



《悟真》云：‘用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。’于此，可知用铅之说矣！”

〔参证：用铅如此，用汞可知矣！铅汞其然，四象、五行，天、地、人、物，不其然乎？是即用气不用质之义。此则更进一步，乃是用先不用后之大道焉！此之谓能知返还之妙义，学者当体行之。〕

《经》曰：“炼精炁，炼炁化神，炼神还虚，炼虚合道，炼道出自自然。”返还之次序如此。返还至此，则可生死自主矣！功不至此亦必遇魔而退，退至听天，岂不惜哉！究其功用，端自尽已始。未有己不尽而能尽性致命也。我师太虚翁遗训如此。

问曰：“还丹大丹有分别，火候亦有分别乎？”

答曰：“有分别。还丹火候在活子时，大丹火候在正子时。活子时者，不刻时中分子午。正子时有者，一时辰内管丹成。

刻中子午者，刻刻有阴生阳长之机，遇子而进阳，遇午而退阴。《人药镜》云：‘一日内，十二时，意所到，皆可为。’言意度其阴阳消息而为之，正此不刻时中采药之活子时也。

一时丹成者，此一时与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶；难得而易失，生死所系，性命所关。至人于此时，奋大用，发大机；天地之数夺尽，万物之数夺尽；驱龙就虎，以虎驾龙；入于黄房，结为至宝。此乃一时结丹调合之正子时也。”

问曰：“活子时、正子时之来，如何得知？”

答曰：“不知如何作用？以活子时而论，先天真阳为后天所蔽，不能自发。即有时而发，为人欲所混，亦必旋有旋失。何以故？认假不认真耳！至入于此先天一发之际，用法追摄，



渐采渐收，积药已足，温之养之，气足神全。

正子时到，大药发生。用片刻功夫，采而服之，与我真汞相合，复全混沌之气，此合大造化也。服丹之后，混沌七日，死而复生，换过后天卦爻，露出先天根苗，从有为而入于无为矣！”

〔参证：按：此一段开示，乃从秦汉以后功法人手，故有等等说张。其法繁难，见效不易，而得成者，千万众一人而已。其病，不从先天之先立脚耳！

体其功法，重在有作有用。先天之气，万无或遇也。则其所谓混沌，直是阳陷于阴，故须七日，阳始得透。然有间得通灵化，世人何知，从而崇奉？然于大道无一或合者。吾宗戒之，虽德薄不敢附和云。

我师太虚翁亦尝论及此，谓此一段功法，孤修双修，均须外侣维持。孤修者，入定而已，嘱备上品引磬，耳边击之，俟韵垂绝，复又击之。定浅者，一击即醒。定深者，或三、或五、或七、无不醒也。若或移动其躯，得醒者，十无二三。既醒，必发奇症。双修亦然。如是不醒，须嘱外侣移神注定，或竟与定口鼻紧对，自能致醒。苟或迷昧，双修则双死，单修则单死。

先师曰：“余昔游洞庭，路过草庵。庵为静师卓锡之所，静师常开无遮佛会，亦有年矣！是日，余未入门，一老姬自内出，情张皇。俄有一童追呼妈妈，情甚欢喜。姬问疏，曰：‘庆姑醒矣！’姬随返。余窃异之，乃从入。

未及问，庆姑已下阶，见余大喜曰：‘果是，果是。’乃引入室。庆曰：‘东座某某，西座某某，北座左某，右即弟子，弟子神出，见师凝立庵侧，遂醒。疑是梦，不其果是。’因述合堂念佛入座，乃有此变。



余闻，静审合堂无死机；乃取引磬按序击之，东西皆苏，惟庆左座，七击不醒；乃令庆坐定右，并嘱聚精汇神，注向定躯，刻许亦醒。群皆伏地叩曰：‘某等正入雾乡，莫辨东西。忽得蒲牢风送，心志稍定，乃觉。’座左一僧，桐庐庆姑姑表兄，年十六，庵主静师弟子。僧曰：‘某被迷雾迷睛，误入冰窖，身僵不得动。钟声嗡嗡，雾迷更甚，忽得暖气，触透身心，心乃活。闻师唤我，始如梦觉。’

余告曰：‘是为入定。今而后，倘复若此，慎勿移眠床榻，仍以磬招，无不醒者。同定先醒，慎勿下座，必俟俱醒，乃可下也。此番合堂入定，千古奇缘，惜才混沌，未造清空，能到春和，再见星月，碧水千寻，芙蓉夹岸，复入混沌而醒，其去道不远矣！今惜静师亦入彀，庵无主者。余敢从经不从权乎？然已上千卿云覆护，佛天必有恩荫者。此余凝立庵侧之由，庆姑勉诸。’”

先师之则，樵云先生采载《金盖日记》，此可为修真者鉴，故补述于此。}

问曰：“金丹之道，一得永得，如何有死而复生之险？”

答曰：“正子时乃接命之一时。当真铅投汞，铅汞相融，百脉皆息，万虑具寂，入于混沌之窍，一不小心，大丹即漏。盖以此时为要紧之关口，接命在此，伤命亦在此，所以古人云：‘混沌七日死复生，全凭侣伴调水火’也。”

问曰：“结丹消息在自己，侣伴如何能调水火？”

答曰：“此非外之侣伴水火，是内之侣伴水火，乃同心合意之人，能调阴阳以助我力。所谓‘先因我主他宾客，次乃我宾他主人。彼我会而性情合，入已通而铅汞结。’

一水一火，在炉鼎之中，自烹自煎。一龙一虎，在造化窟



里，相吞相啖。神凝气聚，婴儿有象。若非侣伴之功，安能到此？但此侣伴，最不易得。噫！凡俗欲求天上宝，寻时须用世间财。若他少行多慳吝，千万神仙不肯来。”

〔参证：按：答所示，乃贴虎龙媾交之内侣，故曰：“同心合意之人。”然非泥水，尚属气神德合作用。而所得乃是一粒复一粒之天宝。宝而非宝，不二圣姑所述止啼之物，是黄叶，非真金也。悟元先生想未亲历，故以古哲得致虚空感降天宝视之，乃有婴儿成象一语。后学须细体会。

若果侣属置种之侣，不宽衣，不解带，一龙一虎，均以清静气神，会透虚空，即于虚空净境，相吞相啖。我于其下，但廓鄞鄂，空虚以俟，得有种龙种虎神交生物，自必下投吾谷。我但加倍寂虚，自与吾汞溶合。惟戒内起杂念，必无他变。功竣之后，觉吾此中顿倍安泰焉！

倘沐天缘，竟于种交之际，感降上天圣父圣母，精交虚际，必有天宝，如月如日，合壁虚悬。我于其时，鄞鄂旷廓，兼吾真阴，积如玄圃，渊深无际，则可以意上迎，自得天宝，如针投芥，亦无他变。

倘我此中鄞鄂未具，真阴无多，只可窃叨遗荫，身如背曝日中而已。若或不量，妄意上迎，必有火炎昆岗，玉石俱焚之变。虽有知音侣伴，同成灰烬也矣！

古哲所谓天宝，乃是此宝。所谓世财，乃是鄞鄂与真阴也。盖此天宝，烈过火球，已无真阴以配。我身相随之，色身立成灰烬者，此无救法也。若如先生所得之宝，虽属生龙活虎交生之物，致而来归，亦须自问。倘吾性学未彻，命学未备，亦有非常之险，乃须知音侣伴，默相调护，可致安泰。

盖当宝归北海，大忌南焰火炎，此火即是欲火。实以其





时，必有非常逸趣。我非童真，即或童真，知识早开，必有所闻，世风如是，真已非真，一旦身得逸趣，难免溜堕情海，此为至险，不可不预防严。先生亦曾计及，故前有一不小心之戒。学者值此，急须摄此身心于无何有之乡，且须定情于脊前心后，是之谓循良背，然犹有复然之虞。此须知音外护，从中警醒，三人咸共遵行，亦以击磬为号。

古哲遗有则律，律载：法提涌泉黑煞，升会海底命玄，逆自海北极处，从后升腾，经背达脑，汇聚虚际，往前下注，自觉火降，由面下膈，必有巽风内鼓。旋见大地玄黄，已复天清地宁，乃可寂守玄窍，行夫乾卦初爻，四六呼吸而止，是之谓助调。

盖即于侣伴身中，行其内运，升而外注我身者，又必假用法磬，所以致四成一耳！至若世所妄构，此种圣侣，贵为帝王，富有天下，而德若四配，功若伊周，不有宿因，杳不一遇也。至人悯之，乃有深耕置种，假幻钩玄之妙用。非好异也，以此圣侣纯是天缘，否则得道难矣！古哲得遇，有几人哉？

悟元先生泄而未备，备而未详，故为补述焉！

问曰：“修行人首戒慳吝财物。既曰：‘要世间财。’又曰：‘慳吝神仙不肯来’。到底用财不用财乎？”

答曰：“用而不用。夫财者，人之所爱。以财为用，易取人之欢心，易买天之真宝，而天人无不在其术中矣！倘无财而欲得真宝，是强取强求。不但天不我从，而人亦不我顺。便是少行慳吝，神仙怎得面来？此世财之所以必用也。

然财易足败人德行，伤人性命。一惜其财，则我为财所愚，无不听其财之使用。故必德先财后，以德为本，以财为末，此世财之所以不用也。然此世财，有世间之盖财，有世间之凡财，不可不辨。”



问曰：“财足取人欢心，财足买天真宝，此说不近于闺丹炉火事乎？”

答曰：“人乃坤方之人，非世间之女子。宝乃天上之宝，非世间之金石。坤方之人乃不死之人，即世财所招之神仙也。天上之玉，乃中有一宝之物，即世间所寻之真宝也。倘以女子金石猜之，便是毁谤圣道，初世为人之辈。”

问曰：“所用世财之说，其即法财乎？”

答曰：“财是财，法是法，是两件，非一事，乃法财两用之说。

法者，修持锻炼之作用。财者，诚心祈求之礼物。有法无财，则悬虚不实，而他家之真宝不露。有财无法，则火候有差，而我家之器皿不当。法也，财也，两者缺一不可，故曰：法财，乃法中有财，财中有法，非世间金银钱财之说也。”

问曰：“财既非金银之财，何以抱朴子闻道二十年，家无积聚，不得为之？上阳子谓：‘贫者患无财，有财患无侣。’张三丰谓：‘金花朵朵鲜，无钱难修炼。’此又何意？”

答曰：“此中机秘，非师罔知，不得冒猜。

夫修真之道有二：一系上德，以道全形之事；一系下德，以术延命之事。上德者，纯阳未破，以道全形，不用财而行无为之功，即可了性。性了，而命亦了矣！下德者，先天已失，如贫者无财，必借他家之财，以术延命，而行有力之道，方能了命。命了，而性始可修矣！

抱朴子闻道二十年，是闻得以道全形之事。家无积聚，不得为者，是无法财之积，不得以术延命，非以无金银之财而不得为。果系必用金银之财，抱朴子系贵宦之家，何以无积聚？

又如马丹阳，以半州之富，何以弃家人铁查穷居？刘海蟾



何以弃相位而游江湖？罗状元何以弃富贵而受贫瘡？古圣先贤比比皆然，岂有弃自己现在之银钱，而又寻他人难遇之物乎？可知别有道理，非世间凡财也。”

{参证：财如是，人可知矣！以半州之富，卿相之位，何求不得？至如秦皇、汉武，五千四十八之鼎，九千九万又何难有？《阿房宫赋》不云乎“粉白黛绿，有不得见者三十六年。”此可悟矣！

欲修斯道，玄关不开，真元不复，而鄞鄂日倾，流珠四散，无一而可。要知玄关一窍，外包三才，内充四大，本无内外，无处无所，乃是一气，何有通闭？特为外物自堵自塞。能置身心于先天之先，三才与我，本是一物。个中真元，原无得失，所失种种，犹如内库珍藏，移于外库。我但靖我内库，物物件件，取归如寄。

所谓上德、下德，均据现在而言。人知自悟，但自靖我内库，步步不离还返。行我炼精返气、炼气返神，炼神返虚，炼虚返道；造至道返自然，则我内库已成无上法藏，三世三才，返成一颗黍珠，有何上德下德可分也哉？那有了性了命之别乎？是乃太上心宗还返之诀。悟元先生未之泄。余故述而补之。

原夫先生所谓世，世即吾身也；所谓财，财即吾身之财，所谓精气神者是。其所谓善，善即先天；其所谓凡，凡即后天；先天成道，后天败道，故不可不辨。先生泄而不悉，盖惧玄遣耳！

然余以为大道之晦，究缘先哲运心不善。世谓紫阳张祖，三传匪人，三遭天遣。余谓三遣之由，由于寓隐，致使淫邪引为证盟，则所垂书，大足误世。翠虚陈祖见及此，故有不善之讥。琼琯先生张祖象赞，亦有微辞，是盖讥其寓隐。诚以天地乐人奉道者，著书寿世以渡有缘，是犹天授，翠虚有言曰：“我



将渡尽世人。”又曰：“天其不天乎？若然，泄泻道奥，又何忌哉？”爰为补述于此。|

曰：“既非世财，则外护之说，亦是荒唐。何以杏林付道于道光，嘱之曰：‘汝急往通邑大都，依巨富大力者为之。’”

答曰：“世财有真假，外护岂无内外乎？内之外护，乃是金公，所以成法身。外之外护，即世之外护，所以保幻身。此身未离凡世，犹有灾患。外护，乃护持我性命，助我道成者。

通邑大都，修世间法也。盖以此道，易起人谤。通邑大都，混俗和光，所以使人不识，而得以潜修密炼。慧能隐于四会猎人之中。道光复俗，以了大事，均是此意。”

|参证：薛祖之隐通邑大都、而依巨富有力者，石祖使之，又曰：“为之”，盖已以《太上心传》密授也。盖通都大邑，乃是大丹材库。巨富而有力家，所蓄更精而近。祖于其中廓其鄞鄂，洞其玄关，朝迎夕迎，不惟法身日固，天宝必自惠来。

假名混俗，乃是一时之权宜。究其易服改装，岂以时尚崇道而然哉？内既事玄，自应道服，所谓“行尧之言，服尧之服”焉耳！谓其避谤，尚是俗情，似非祖意；谓与六祖同辙是也，然其情势，似非一辙。

六祖禅学，已造无住无所，不必定隐人海。且值同衣嫉妒，依猎起居，足为幻护。且其三更授受，乃是无遮，依猎起居，足以护法。法乃法身，幻乃幻体。假幻钩玄，亦是大事。有此两义，隐故乃尔。

薛祖之隐人海，只为迎得才一而然，此外无须如此。我师鸡足真仙曾言之，故述补以备并参云。|

问曰：“修道乃光明正大之事，何以易起人谤？”

答曰：“此道也，异于世道者。世道以名利恩爱为重，修道



以名利恩爱为轻；世道以聪明伶俐为真，修道认聪明伶俐为假。为富不仁，为仁不富，二者相反。所以神仙之道，世人之所不乐为；不以为愚，必以为邪。大修行人外圆内方，混俗和光，正为此耳！”

问曰：“修道者，原欲绝俗离尘，万缘俱寂。今混俗和光，得不染于尘俗乎？”

答曰：“空寂无为，乃得丹以后之事。若未得丹，而即无为，则造化何由夺？生死何由了？混俗和光，正为夺造化，了生死耳！虽曰在俗，而实脱俗；虽曰在尘，而实出尘。到得大丹凝结以后，不待空寂而自空寂，方可绝俗脱尘。不应世事，行九年而壁之功，以期超脱也。”

〔参证：谨按：此答末句，先生于太上心宗，尚未彻底洞悉也。否则即于上答中，洞泄所以和光，所以混俗，则此修真奥妙，得寻得人。举世学人，自不仍混陈法，致不必从面壁，岂非大般若船乎？

无如先生泄不洞悉何？盖虽遗有深耕置种大法，无如力不能行，势不可办。如吾薛祖者，元既破，真既失，法惟权隐于通都大邑，洞开玄窍，放光引至世散元一，收修鄞鄂；再依巨富有力之家，虔行格至上天天宝，结我圣婴，了此大事。如是以后，单亦不孤而双非徒双，何愁温养乳哺，脱化粉碎等等后事乎哉？

此诀不泄，大道不明。纵或胎结胎脱，不行九年面壁，万难粉碎薇空者，以其所结之丹，真中有假耳！其病在求速效，而未得其真信无无之一。《唱道真言》谓为遗此苦功于这婴儿做了，堂堂大路不走，偏在羊肠鸟道中做生活。做得功成，仍是凡夫身分，多此九年教养，而终不如圣婴一辈。



太上心宗，大丹道法，进一步淘洗一步。所谓淘洗者，步步命学，返至自然。究其功效，乃以弥纶玄况，炼成存似黍珠，古哲功法本如是也。譬田一亩，米只石许，而干有十挑，加去壳糠，又有石许。学者要知剔拣稍粗，田米何可作食？情势盖如是也。

是以古哲于此一道，必自炼心入手，乃能步步返元，造至虚无可虚，寂无可寂，先天乃现。如是虚寂，造至自然，玄关乃开。关开，始能左右逢源，天宝始从此得。如是圆结，故能聚则成形，散则成气，无须加行而壁也矣！]

问曰：“九年而壁之功，行必九年静坐乎？”

答曰：“非也。所谓九年者，即九还之义。面壁者，不是坐定，特用志不分，乃凝于神，而期无一毫滓质之物，如壁立万仞于前，一无所见，万法归空之义。乃静养婴儿胎化一着，非旁门静坐止念，面壁存神，以九年为九转也。”

〔参证：按：此行功于还结圆养之后，似属稳当，不知极费大功，而不中废者，古有几人哉！不如太上心宗，彻性即以彻命为尤妙。诀中至诀：彻一凝一，积少成多，乃合丹书“一粒复一粒”之义。〕

先师太虚翁曰：“譬如深耕布种，以至收获拢春，崇易钱银，未为精妙。必须以白易黄，以黄易珠，袭藏内库，如是变易，外库一空，斯无海盗之祸，是乃以粗易精之妙用。”是即自有返无，由假返真之至诀。日日如此，月月岁岁如此，乃正合日计月计之义。无如鲜克知遵，积不知化，以致精粗并贮，藏不胜藏；外而海盗，内而红腐；钱化青蚨，银化雀蛤；是皆不识返还先天妙义耳！

古之至人，步步还虚，造至自然，乃合良贾之深藏；行止得



自便，犹以百万资财，易至握不成握，故能腰缠十万贯，骑鹤上扬州；欲脱立脱，欲化立化；是已造夫虚空粉碎地位，何劳面壁九年哉？！

问曰：“婴儿，即婴儿姤女之婴儿乎？”

答曰：“此有分别。婴儿姤女之婴儿，乃坎中之阳，后天中所藏先天之气。圣胎之婴儿，是先天之气，自虚无中来与真汞配合而成象者，所谓阳神者是也。”

问曰：“阳神、阴神，功用之异，可得闻乎？”

答曰：“阴神乃后天之识神，《阴符经》所谓‘神而神’者是也。阳神乃先天之元神，《阴符经》谓‘不神而神’者是也。神而神，顺其生死；生则存，死则去，为万劫轮回之孽根。不神而神，逆其造化，从虚空中结就，生死不碍，超然独坐，乃生仙成佛之真种。

大修行人，修其先天，化其后天，消尽历劫轮回孽根，露出先天金刚不坏之神；与天地同久，与日月争光。若夫中下二乘，不知先天，只在一己下功夫，静守识神，稍开狂慧，自为得道。岂知四大归空之后，阴灵无依，只得别寻房屋安身，所谓‘无量劫来生死本，痴人唤作本来人’也。”

〔参证：谨按：佛乘原不以识神为心神，后代禅学不明佛旨，乃以昭昭灵灵为心，认识为真，夫岂达摩即心即佛之旨哉！

《唱道真言》专以炼心为主者，盖以心即是道，而心为识神占居，故须加功炼死其识，识死，道心乃见。识心是轮回种子，道心乃金刚不坏之神。寂体《金刚》、《圆觉》、《华严》、《楞严》，何尝以识为真哉！

炼心失旨，是乃释氏后学。岂知释氏后学，并非炼心，乃是顺识而守识，故堕入妄，是犯《楞严》纯情则堕。堕入顺识，



大非《唱道真言》所说之炼心。心而曰炼者，乃死其识，心乃活焉！心无识占，心亦何待炼而后明哉！学者须具只眼看书，则头头合旨矣！悟元子所示中下二乘之学，是顺识守识之学，非灭识死识之学。细体味之，言下本自分明。学者读而不辨，则必误谓《唱道真言》不足循行矣！

余故识此数言，预为后学棒喝云。盖以顺识守识，乃中下二乘，灭识死识，为无上上乘。同一心学，乃有圣魔之别，学者省之。

问曰：“元神、识神之来因如何？”答曰：“元神，乃二五之精，生于混沌鸿蒙之中；非色非空，无形无象，乃天地阴阳之气凝聚而成者。即人受生之始，父母精血交合杳冥之中，有一点造化氤氲之气，入乎胞胎；始而无形生形，无象生象，五官百骸，四肢五脏，不期然而然。父母亦莫知其所以然。胎中即具先天灵气，元神已藏于其中，此元神之来因也。

识神者，即后天之阴神，历万劫而不坏，在轮回而不息。当婴儿出胞时，方入其窍，与元神相合，混而为一，此识神之来因也。”

问曰：“识神既与元神相合，修识神即是修元神。何以又说修识神为一己之阴乎？”

答曰：“此有说也。当人生之初，识神原与元神相合。及至二八，纯阳之体一破，分而为二：先天气散，后天气发，识神用事，元神遁藏，久而纯是识神当权，元神灭迹。其不死能生者谁乎？若执一己而修，不过修此识神，纵能极往知来，奈何屋坏移居，终落空亡耳！”

问曰：“先天一散，后天用事。知其先天在于何处，而乃可复乎？”





答曰：“先天虽为后天所蔽，而先天犹未尽混于后天。古仙云：‘一毫阳气，不尽不死。’就于一毫不死之处下手，从无守有，何难返本還元也。”

问曰：“后天为有形有象之物，何以云无？先天为无形无象之物，何以云有？”

答曰：“后天有形有象，乃阴浊之物，有其假而无其真，所以云无。先天无形无象，乃纯粹之精，有其真无其假，所以云有。丹道取坎填离，即以有而填无也。”

问曰：“先天无形无象，如何能取坎填离乎？”

答曰：“气虽无形，而其理实具，特患人不知耳！果其知之，以实形虚，以有形无。天地里黄芽生长，遍满乾坤；金花开绽，以法追摄，渐采渐炼。只等水净金生，因其时而复之，何难之有？”

〔参证：学者不从真假上考问，乃从取义上更问，故于真假，发挥未透。〕

盖取坎填离，原即是返本还元之真义，学者不知推问，乃以取字上着脚，便又在用上讨消息。若知从坎离上究有无，以证真假，则有大门得入，大路可走。厥体不究而究用法，故以后俱在用上推寻矣！遂致先天面目，依旧不明。先天面目不明，玄关一窍从何勘入？玄关不开，个中大交大媾断难承当。元从何处返？真从何处还乎？水净金生，固有时候；真假根源，尚自茫然；真假面目从何认识哉？今古丹法难明，病在舍本究末耳！

我道《道藏》载有《先天道德经》，全部皆明道体者，无人知取究参。斯经文义渊深，幸有息斋李先生为之注解，余拟从而体注之，几人知体味焉！得而伏揣，后先了然，真假得辨。余



拟取作分金炉用之。惜余学浅才疏，而年又垂迈，驻世神仙，无缘重遇。真师沈太虚存时，惜书未之遇。有疑莫问，有难莫辨，渴欲即注，以体以参，窃有未敢云。}

问曰：“丹道有火候，有功运，何以云不难？”

答曰：“不难者，一时之得药。所难者，火候之细微。故《悟真》云：‘纵识硃砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。’果火候不差，功夫细微，亦不难也。”

{参证：火候细微，到时有玄况。能识中和义，毫发自不差。苟昧先天立脚一诀，往往当面错过。大道根源不明，药生不知，纵识火候，徒事功运而已。余窃有心慨，故语及此。}

问曰：“既云一时得药，则火候功夫无用，何以又言细微？”

答曰：“所谓一时者，乃得药之效。所谓火候者，乃修持之功。还丹最易，炼己最难。圣人攒年至月，攒月至日，攒日至时；于此一时之中，运动神功，采药归壶，结三百日之胎于霎时中，最为易事。然炼己不勤，火候不谨，则铅至而汞失迎，坎来而离不受。彼到而我不得，必当面错过，得而复失。”

{参证：“要知炼己即是炼心功法，无过《唱道真言》。《唱道真言》所以得为丹经指南针者，以有此炼己精义耳！熟揣是书，参以参悟，天仙之道备矣！”先师太虚翁遗训如此。}

问曰：“如何知彼来而我待？”

答曰：“不知如何能待？太上云：‘恍兮惚兮，其中有物；杳兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。’此物非凡物，乃药物；此精非浊精，乃真精；此真非凡真，乃天真；此信非常信，乃实信；此信一来，虎啸风生，龙吟云起。大修行入于此，驱龙就虎，以虎会龙，收于黄庭土釜，结而成丹。这个天机，悟之者，近在咫尺；迷之者，远隔千里。”



{参证：按：“此恍惚杳冥，风生云起，皆为个中之玄况。然而玄关不开，玄况不现；炼己功亏，窍开不之觉。苟不置我身心于先天之先，已亦不知炼也。

欲置身心于先天之先，先自六斋始。六斋竣，再事斋心。于此斋心之际，功造自然。无动静，无方所，乃造乎自然玄况真境。而玄关开，如亮纱幔虚空，孔孔常开，寂仍如昔，纱幔亦化。眼前已即个中，绝无出入，何有内外？

功造此际，乃有种种玄况，叠现无隐。我只以不有有，不无无，但自省内，内亦如外。而惟凝虚凝寂，是即所谓玄用之用，万无错失于其间者。”先师太虚翁玄论如此，足以为是答补，爰故录之。}

问曰：“黄庭土釜，即是中宫黄庭穴乎？”

答曰：“此乃攒簇五行，和合四象，无形无象之真土，而非身内有形有象之黄庭可比。特丹道所言，黄庭不落于有无，不逐于方所。

以采药而论，则谓黄婆；以炼药而论，则谓土釜；以结胎而论，则谓黄庭。黄婆者，调合阴阳者也。土釜者，烹炼铅汞者也。黄庭者，静养谷神者也。若以后天黄庭穴为真，如何和阴阳，炼铅汞，养谷神乎？陆子野云：‘真土无位，真意无形。’即黄庭土釜之谓欤？”

问曰：“真土既无位，真意既无形，凝结圣胎亦无位乎？”

答曰：“无位是就采药之时言之。若结胎之时，则阴阳相合，土在其中。黄中通理，正位居体，混然一气。丹元有象，虽无位，而实有位；但有位，非一切着空执相之位；仍是无形，不过有动静之分耳！”

问曰：“土本静，而今云动，得毋涉于假乎？”答曰：“此非寻



常动静之土，乃先天真土之动静。动者属阳，为外黄婆；静者属阴，为内黄婆。外黄婆，所以通两家之和好；内黄婆，所以传一时之过送，故有位而静。

动者，所以采药。静者，所以炼药。不动而先天之气，如何招摄得来？不静而先天之气，如何凝结成胎？此内外之别，动静之分也。”

问曰：“土之用，有内外。四象之用，亦有内外否？”

答曰：“四象加土，即五行。外五行，所以采先天而了命。内五行，所以成后天而了性。内外俱了，性命双修之道也。”

问曰：“性属内，命属外，然则一身无命乎？”

答曰：“天以阴阳五行化生万物。气以成形，而理亦具。气即命，理即性。气不离理，理不离气；即性不离命，命不离性，焉得有性无命？”

问曰：“人身既有命，则修一身，即全其命，何必再求他家？”

答曰：“命属先天，性属后天。人自先天之气失散，于命有亏。若执一己而修，则所修者空性；若执一身而修，则所修者浊物。纵能保得现在之气而不失，焉能摄得已失之气而复还？必用他家不死之方者，所以招摄其已失之气数耳！”

问曰：“先天气，无形无象，既失则无矣！如何能招摄得来？”

答曰：“祖师口传心授之秘，正在于此，万劫一传之道亦在于此。夫物从何失，还从何来。先天之气因一阴来媾而失，今仍于一阴来媾处招摄。故物现在，不待他求，顺手可得。《易》曰：‘不远复之以修身’者是也。虽然，招摄先天，莫先贵乎得人。若不得人，先天不复。子野云：‘药出西南是坤位，欲寻坤



位岂离人？分明说破君须记，只恐相逢认不真。’若非明师口授，此药此人，岂易识哉？”

〔参证：先天之气，乃是先天太极之真阴真阳相交而生之气。在天曰：乾元，在地曰：坤元，在人曰：真元，亦曰：人元。三才之气曰：元，所禀之理曰：一。元即命也，一即性也。命曰：我，性曰：彼。原是一物、一类、一家，以其各有寄体而强名之，乃有元、一、理、气、性、命、彼、我、阴、阳、龙、虎等等之名，其实一道而已。

自此，后学执名而辨形，纷纷执见，而心目迷眩，邪说流行。贤者不能不惑，其源，误于《天律》载有“妄传遗殃”一条耳！古之至人无不信古，是以著书立说，每多寓隐，适为邪说家引作证据。

我师太虚翁悯之，爰为笔述律宗，口授一则曰：“虚靖律师，夜侍长春邱祖于演铎堂，祖为述解；失从人失，还从人求。曰：‘此我祖正阳帝君金口口传之诀。这两个人字，不可混会。上句人字，指人事，下句人字，指人元。是言先天之气，散于人事，不可复得，惟知求元于太极，元无不复。要知世上三元，无根太极。在天曰：天元，在地曰：地元，在人曰：人元。人元之失，不求之自，元何克复？故曰：失从人失，还从人求。且更有假幻钩玄一诀，先哲名曰：置种。但当置我身心于先天之先，不惟元复，一旦随至。我则虚以待之，寂以凝之。是亦两句之玄用。’

律师曰：‘然则何以又有坤方不死人说乎？’祖曰：‘元寓于坤，资生万物，三才赖之，故曰：生门。是言元寓于坤，以坤位西南，而坤又禀资成之德耳！坤又号：人门者，人为万物长，故号：人门。方曰：不死者，物有生灭，而元无生灭，坤亦赖以固



焉！先哲以其寓有生元，因故名以不死方。复以物得坤寓而生，人亦物也，故曰：坤方不死之人。则此人字，不是仙，不是佛，乃是人元之谓，不得误作凡人会也。人知如是体认，虚寂以迎之，先天之元无立复者。得复，元自凝，何藉乎炉？何藉乎鼎哉？况炉与鼎，古哲之寓言也。世人不悟，乃有等等邪会焉！’《律宗枕秘》所载如此。”

余以先生此答，乃有莫先贵乎得人。又曰：“气因一阴来媾而失，仍于一阴来媾处招摄。”大足流作邪说家证印，故述师述以补此答所未备。

况夫人元之失，岂仅专与阴媾而失？佛经载有“以手出精”之失。《戒淫编》有“外好龙阳”之失。医籍载有“梦遗”之失。而谓“必于失处求复。”又曰：“所失原物，现在易复。”若如余述所说，原处原物，万无寻复之理也。推吾先师所述：“来从太极来，去归太极去。”则我求复，必当迎自太极。其理至正而至真。然按先生答中“失从何失，还从何求。”必自律宗后学口授，而误以“人”字作“何”字太有关系。见者宜慎参之。先生既以“辩难”名其书，则此两字不可不辨也，见者审之。

余于乾隆壬子秋，访至道于驻世神仙黄名守中。时仙年五百余岁，生于宋代，元初进中国，月支人。顺治十二年受三大戒于高士昆阳王先生者，谓：“人性命得从何处得，失从何处求，不得心传，何能返还？”

然人性命有先后。先天性命，散归无极。后天性命，散归天地。天地虽大，无极之后天也。人身无形之性命，得自无极。人身后天之性命，成自父母，是为有形之三宝。故其失守归还天地，所谓“魂升于天，魄降于地”是也。古之至人，先后散失，统自寂求于无极者，盖以无极气包先后耳！寂求之法，



虚寂我色身，湛寂我法身。乃以不招招，不摄摄，不凝凝，惟循之自然。盖以自然炁融三才耳！三才而气一也，本无去来，无有无，无动静，无生灭，不可得而名，强名之曰：太极。人言无极生太极，实则太极而有极无极出焉！故曰：太极也。若然，无极太极，有祖孙之义，藏有以克为生之妙用，是即金丹还返作用。

余闻之先律师者又如此。更有深耕置种，假幻钩玄，大作大用。此非海誓山盟，不敢口授。然亦不外“寂求”以成之。驻世神仙，持戒律祖，玄论皆乃尔。然此金丹至道，惟我律宗存而循之。律外门宗，书虽充栋，求如沈、黄两律师心传，似是而已。非未之闻，殆亦不敢泄耳！

问曰：“性命乃我之性命，修持在乎自己，他人不能代力。今言：‘不离人’得毋求于人乎？”

答曰：“此人非外人，乃不死之人，即本来之真人。古仙云：‘若要人不死，须寻不死人。’名曰：金公。金公原是我家之物，因走失于他家，迷而不返。我家所有，一己纯阴。若执一己而修，何能济事？故必唤回金公与我木母配合，方能生药结丹。”

〔参证：按：所答，悟元先生明明说了。然不回味余上赘述，此理总难测也。其曰：不死人，又曰：本来真人，更曰：“金公原是我家放物，走人他家，必须唤回金公，乃能济事。”何等分明！是言先天之气，走归无极去了，故须唤回。若泥他我作色身体之，疑窦四启矣！

余味先生答中“与我木母配合”，尚欠精细。若据黄真师口授，人之先天走失，非仅金公扬去，木母亦必大归。我身所住心神，皆属金公婢妾而已。法宜唤回金公，迎还木母，重振



家计，乃合玄义焉！

盖人妄念一动，则神飞而气散，精亦必泄，未有气散神不飞精不泄者。如是，则先天性命，俱不在家。家中所有，皆是后天性命，故曰：纯阴。余故谓须唤回金公，迎归木母，则金木并，而生生之道乃备。木母不归，扇炽之祸不泯。金公断难安居也。先生遗此一段要义，似属缺典，故为补述之。}

问曰：“金公如何唤回？”

答曰：“唤之易甚，特患不能认得。果能认得，一呼就到。如空谷传声，未有不来者。盖金公之去，因我远疏而去之。今知其为救命之物，亲之爱之，当时还家，绝不费力。”

{参证：要知金公之去，由于权臣当政，艳妾扇炽，木母大归，以致金公有蒙尘之羞。诀惟摈绝权奸，迎归木母，肃清官政，然后商事复辟，金公自必惠临。绝不费力者，是乃性命双修之道。}

究其功法，不外息心静气，造致虚寂，极至极笃，而造自然。则此官政朝政，咸清威肃，金公自至，木母自归也。若着一毫认识念，必有后患者。先生答不及此，盖失此迎归木母先着，落在认识一边，似与金丹大道，未全合焉！故谨述补，以证高明云。}

问曰：“金公唤回，即可接得命否？”

答曰：“未也。金公来，是真种到手。从此方下实功夫，及时耕种。黄芽发生，温之养之，到得成熟，吞而服之，方能接住。”

{参证：余闻之驻世神仙张蓬头，张其寄姓也，故明忠臣瞿讳式耜之子，嘉庆间来金盖，貌若三十许人。余闻其名久矣！因叩以阴阳门派，究以何派为的。仙曰：“汝师太虚翁应有闻





示，何问我？”余跪而诉曰：“然。师谓有得于太空，有得于通都大邑，有得自丹室，有得自坛靖，更有得自丹座。而皆非旁门。”

仙曰：“得自太空者，以太空为法体，以三才为药物，乃是无上上乘。得自通都大邑者，以六合为法身，以活虎生龙气化之材为药物。得自丹室者，以法身为鄞鄂，亦用龙虎为种为媒，致感太极阴阳交生之物，以意摄归黄庭为丹本。得自坛靖，以丹室为鄞鄂，法身为玄窍。法虎法龙，神凝丹室，摄归玄窍，产生真一。留一配元，以为真种者有之；或用虎龙为媒致含太极阴阳，神凝丹室，而虎龙亦有所生。留乃太极交生之一与我，致还虎龙所生元一。以一归龙，以元归虎，寂然各归而止，皆属上乘。此下尚有中下两乘，汝师勿道是也。汝守吾示而行，能虚尔心，寂尔神，忘尔气，世财充足，所得必富。汝欲事此，培德为先，德大则福大。上天泄此妙道，所以度一而济万。志在长生，上天未必鉴佑。汝自量材以行可也。”

余乃拜而受之。是日也，五彩云罗，时许乃散。仙师指而示曰：“小子凜之。今日事天神已感鉴矣！何不笔以志之，待时授之世可也。”余今录此于答后者、盖感师恩，罔敢自私。惟愿志士，息心自体以行，幸甚望甚。}

问曰：“接命之道，有性理否？”

答曰：“不能修性，焉能立命？盖性者，命之寄；命者，性之存；性命原是一家，焉得不修性？”

问曰：“性命一家，了命即可了性，何以又有修命之后，还当修性之说？”

答曰：“修命时所修之性，乃天赋之性；修命后所修之性，乃虚无之性。天赋之性，从阴阳中来；虚无之性，从太极中来，



不得一例而看。”

问曰：“修虚无性，有火候乎？”

答曰：“修性之理，乃以道全形，抱一无为之事。虽云无为，其中有防危虑险之功，非寂灭全无之说，所以能归于真如妙觉之地。”

〔参证：修性之理，只看利钝，原无火候可说也。人一己百，人十己千；不明不彻，固无止理；大明大彻，何可稍忽？

即以佛经证之：观世音明照大千世界，如看掌上纹。释迦文佛明照三千大千世界，如看掌上纹。性光可谓至矣！然与毗卢遮那如来较之，只有如来千瓣莲花座片瓣而已，则文佛性光尚欠九百九十九瓣。即此可悟性无止境者也，何有火候可说哉？！

问曰：“归于真如妙觉，即到道之尽头地乎？”

答曰：“未也。打破虚空，方为了当。倘以虚空为事，犹有虚空在，不得谓尽头地也。”

〔参证：此之尽头地，是言命理则近，是以道言之，命与性无有穷尽者。证之佛经，四大部洲粒粟可藏，微尘可纳。散而言之，世之数——亿万恒河沙数，沙沙含有亿万亿亿恒河沙尘。世数与道，皆无尽者矣！是以志士精修，修无止境。谓有止境，所积德功，必无足问者也。〕

问曰：“先修命而后修性，既得闻命矣！又有先修性而后修命之说，何也？”

答曰：“此言顿悟之后而渐修也。盖人秉气有清浊，性根有利钝。秉清而性根利者，一遇师诀，顿悟圆通，即认得未生以前本来面目；稳稳当当，从此不废渐修之功，保全这个面目，所谓由性而修命也。至于秉气浊而性根钝者，即得师诀，不能



直下看透；故必由渐而顿，由勉而安，此所谓由命而修性也。”

问曰：“修命之道，即渐修之功乎？”

答曰：“先天之气，由渐而消。今欲复之，亦由渐而复。《悟真》云：‘大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。’又古仙云：‘言语不通非眷属，功夫不到不方圆。’此皆言渐修之功也。”

问曰：“真火本无候，大药不计斤。若得真诀，一直修持，如何得差？”

答曰：“真火本无候，是不刻时中分子午也；大药不计斤，是功夫不到不方圆也。不刻时中分子午，进之退之，随机应变，而非有时节可定。功夫不到不方圆，采之炼之，养气全神，而非有斤两可限。特以金丹大道，至细至微，有吉、凶、止、足、老、嫩、急、缓之层次，不得不谨慎也。”

问曰：“吉凶止足老嫩急缓之旨，可得闻乎？”

答曰：“复其先天为吉，顺其后天为凶。药已成熟为足，火功到处宜止。药气方生为嫩，药气已过为老。药未得而宜急，药已得而宜缓。知得此者，丹可还，胎可结，逆顺运用，无不如意。”

问曰：“先天之道，逆道也，何以言顺？”

答曰：“所以盗先天之气，返其阳也。顺者，所以成后天之功，退其阴也。返阳通阴，先天而天勿违，后天而奉天时。”

问曰：“先天之气，亦天地所生，何以天不我违乎？”

答曰：“气是天地所生，至人能安身于天地之先，待其一生，而即采之，使天地不我觉。故《易·剥卦上爻》曰：‘硕果不食。’盖留其一阳，止而不进，将为返还之本，所以谓先天之学也。”

问曰：“剥者，以阴而剥阳，何能由剥返阳乎？”



答曰：“剥者，天地顺行之造化，留一阳而不进。圣人逆运之造化，由剥而复，后天中返先天，用六而不为六所用。盖借阴以救阳耳！其盗机也，天下莫能知，莫能见。”

问曰：“道在天地之间，光明正大，何以云盗？”

答曰：“天与人以气数，不过暂为借贷耳！借久必讨。于是天地乘人不觉，暗盗其气，盗尽则死。至人，善知造化者也，不待气尽，而乘天地之不觉，反盗天地之气，延年益寿。若不盗而明取，已为天地所觉；纵能逆而制之，幸而得之，已失真而获假。所以谓见之不可用，用之不可见；惟其先乎天，则天地在我术中，无不为我所用矣！”

〔参证：先生此答，虽非杜撰，然非正论，尚泥世间所解盗字耳！若从《三皇析字玄解》，其义颇精。盗也者，物次于皿之义也。次，藏也，犹国之库藏，家之仓箱。在天则无极，在身则玄窍。至人隐其名，故谓曰盗。循是说以解盗字，似为稳便。〕

至如天地之与人气，气无声色，出之自然。人死气归，气自归元，地天收之，亦出自然。取讨且无存意者，而谓“天亦乘人不觉而取之”句有语病，是不脱子书家措词习气。况以道论，三才不但一家，直是一气，无出无人，何取何与？曰得曰失，人之拟议则然也。

至人视之，三才一我，六合一心，物物件件，统藏无极；自无得失去取，收精遗粗，并无内库外库之隔也。第所藏有所，而主藏有司。取与亦然，有如取金于库，取画于堂，取马于厩，取衣于箱，取具于舍，取粟于仓，取食于厨，取薪于场。而各有所司者在，欲取欲与，如志而已，无庸颐指气使也。如是而还返先天，又何难焉？于此可悟夫欲仁仁至之意旨。无如学者不知自尽其心耳！何吝何慳，何夺何讨之有？



而曰：“地天不觉”似也，乃谓“在其术中”的是大语病。盖以还返造化之大道，而以“术”字该之，不脱子书家法。况夫“觉”字，乃修养等等功法至要之旨，修到大成，不过圆觉而已。当人置身于先天之先，寂俟机兆而收之者，正以机气初形，乃为黄芽而有用，非乘地天不觉而行其窃攘。当人染欲元飞，造物收于无极，乃造物之爱道，亦是落叶归根之义。人知还返，求自复之，现现成成，犹是饥食渴饮于父母之前，无庸计取者也。

义理如是，一杂子书家法，堂皇经义变成权诈。失之毫厘，谬之千里，措词可不慎乎？

问曰：“人秉天地阴阳五行之气而生，则我为天地间之一物耳！何以能胜于天？而天在我术中乎？”

答曰：“圣人之所以能胜于天者，以其有包罗天地之道也。包罗天地，在天地之外逆运，故能我命由我而不由天也。”

〔参证：此说固有本，而其“所以能胜”之义，尚未彻底透示，乃是权说。学者要知三才之出，出自太极。两大与人，用秉一道。而两大以无心为体，我人以有心为用。〕

原夫造化以无心寄之两大，而以有心寄于人者，以我人处其中耳！故凡造化之挽回，世运之升降，天地总其成而已也。盖此升降，乃顺气化。世有盛衰，运失其道。运道之权，权在乎人，不在两大。人能法道，道法自然者，人能静体气机之来，不及者补之，有过者损之。凡夫刚、柔、强、懦、温、凉、燥、润、滞、放，等等机来，总以致得中和，无有偏胜，则生杀当而进退宜。以之理运则运亨，以之理丹则丹结，斯不负道付人掌之职。天地赖以位，万物赖以育；以有是理，故人亦得称才而与两大并列为三。



学人知有此理，则心心体道，不稍杂私，一如先哲，不小其身，不负其心。以此有心，造物付以治世而有之，非为一己而有也，乃是太极所有，而出藏于我也，故有谓“人为天地心”。世运之盛衰，人实使之，天地不与也。人有此职，是以一夫不获，若搯之于市朝，儒宗述之；度尽众生，佛道任之；盖以实有是职是任也。

先生所答，乃属后天权变说法，非经论也，不可不辨。况人在六合，渺如沧海粒粟，以秉有是心，受有是职，占哲任之不略推逊者，实见此心即天地元气中之元一；其大无外，其小无内；在道曰道心，在儒曰天心，在佛曰佛心；原非指夫肉团之心也，肉团之心能生血而已。

至夫人定胜天之天，是后天非先天，谓道逆行者，非逆其道，乃逆返归元。按：即《左传》“逆女”之逆也，乃以术字贴道用。恐误后人，故为之辩云。

问曰：“人力胜天之道，可得闻乎？”

答曰：“道者，先天虚无之一气，为生天、生地、生物之本。圣功在虚无中着脚，故能天不我违。试观世人有犯孤寡、夭折、穷困者，或行一大德，立一大行，孤寡者反多子孙，夭折者反而长寿，穷困者反而富贵。德足胜天如是，道之胜天亦何足怪？”

〔参证：所答是也。然于人能胜天一道，究未剖示。何不将虚空立脚之圣功明白示人？夫此一气生自太极，本无出人，何有来去？皆因人感而应。气无存心者，致运盛衰，感有偏胜耳！气不任其咎也。〕

至人知之，立身于无，审心于虚。世人心感不可测，而天气之应，自必动现于虚际者。至人乃于机兆兆时，或生或杀，



必有端倪，静审必得；乃为挽回于兆初，当迎当遏，绝不费力。世未之知，而我道冥全。是犹人寂省心，念起必觉；乃于兆际，或听或否，皆得自主，何待念行始为拂遏哉？

盖以身乃气也，念动则气应，其捷如响。推之天人应感之速，亦如是者。应感而回，是之为胜。有何大作大用存焉哉？先生未之示，故为补述之。

问曰：“修道亦积德否？”

答曰：“如何不积德？道之不可无德，犹阳之不可无阴。德者，为人之事。道者，为己之事。学道之人，若不先积德，鬼神所恶，常有内魔蔽窍，不能深入。修道之士，若不先种德，天地不喜，动有外魔阻挡，不能前进。不论学道修道，以立德为先，逢凶化吉，遇险而安，决定成道。

盖道有尽而德无尽。古来仙真，成道以后，犹在尘世积功累行，必待三千功满，八百行完，方受天诏。《悟真》云：‘若非修行积阴德，动有群魔作障缘。’德岂可不修乎？”

〔参证：所答是也。能事《吕祖三尼医世说述》，遵其“三尼医世”功诀，大可即身医世，不费一钱，不劳丝力，乃有位育天地实验者。溯为律宗秘宝，今已梓行寿世。有志大道者，可无《悟真》所云之忧，大得身世并益云。而先生未之述及，想亦未之闻耳！〕

问曰：“真修行人一贫如洗，衣食皆十方而来，何有银钱以积德乎？”

答曰：“积德不必定用银钱，无银钱之德，比用银钱之德更大。出家人‘方便’二字为最要之着：如苦己利人；言语老实；不诤十方；施药舍茶；修桥补路；引入作善……稍有益于人为之，稍有损人者不为，俱是积德立行。如是行去，人缘已结，



天缘有望，不但利人，而且利己。”

〔参证：所答大是。上德下德者，皆先持行。如是三年，宿业可赎。然后从事医世，大功可得也。〕

问曰：“专一积德，无妨于修道之功乎？”

答曰：“如何能妨？外面积德，内面修道；以德佐道，以道全德；道德并行，内外同济；圣贤脚踏实地之事业。而非若中下二乘，空空无为，执心为道之虚学也。”

〔参证：窃按：医世大道，乃是即身以医世也，大是圣人脚踏实地大学问，是至道，非法力也。究其效验，实实落落，身安而世治者。但须开得玄关，方可下手。盖其所事，不外性命，而有德功并臻之验，是丹道之无上上乘。人志大道者请事可也。〕

其中作用，以头为天，以绛阙为都会，以坤腹为闾闾。诀中至诀：意迎无极真气，降注腹心，透脊达背，以得心清气恬，遍体充和为宗旨，不计岁月，日行三次，功验不之间。盖以此宗乃无上大乘心学。按：即中庸大道。而以事清则迎乾，事和则迎坤，以此二气致之中和者也。是为寓德于道之实学云。〕

问曰：“儒家存心养性，道家修心炼性，释家明心见性，三教圣人皆以心性立教。今云‘心不是道’，实有所不解。”

答曰：“道是道，心性心性，而非言心性是道也。夫所谓存心养性者，将欲行其道也。修心炼性者，恐有害其道也。明心见性者，乃欲全其道也。是用心性修其道，而非修心性即是道。况云存养、修炼、明见，则非空空无为矣！果其一空其心为道，则心即是道。修心即可长生，养心即可不死，又何必寻师访友求问真诀乎？”

问曰：“心既不是道，得毋在其心之出人乎？”





答曰：“心为生生死死之根蒂，乃害道之物。修行人下手，先将此物斩草除根，方能一往直前，不被他挡路。圣人云：‘人心惟危，道心惟微。’心之害人甚矣哉！”

{参证：按；即心死神方活之义，是指识心。下文所示，皆是道心。}

问曰：“道心独非心乎？”

答曰：“道心者，天地之心，是心非心，空空洞洞，无一理不具，无一物能着，乃五行精一之神，曰：真阳、真铅、真种、黑虎、金公、真精、神明、水中金、坎中阳、他家不死方、九三郎君、灵明童子等等异名，总而言之曰：道心。

此心无形无象，无声无臭，世人罕得而遇；即或一遇，而不认真，当而放去。圣人以法追摄，从虚空中结就九还七返，超凡入圣。在儒则为中庸之道，在释则为一乘之道，在道则为金丹之道。后之缙黄，不知圣人一脉大道，妄言释道之理异于儒，何其愚甚！”

问曰：“金丹一乘之道，即中庸之道，何以孔子罕言命乎？”

答曰：“罕言者，未尝不言，不过不轻言耳！盖命理幽深，其中有夺造化转生死之机，言之起人惊疑。然《大学》、《中庸》俱身心性命之学，其中有大露天机处，特人不自识耳！至于《赞易十传》，无非穷理尽性至命之学。后世不明大理，各争教门，彼此毁谤。彼乌知道义之门，即众妙之门，亦即不二之门乎？”

问曰：“孔子既言命矣！何以不并传火候？”

答曰：“明卦爻，即是传火候。其吉凶悔吝之理，即抽添进退之实功。其中天机大露，在人自会之耳！”

问曰：“颜子在圣门，居德行之首，闻一知十，于夫子之道



不违如愚，亦足以发，夫子深嘉。宜其能了命，何以短命而死乎？”

答曰：“了命不了命，在道理上分别，不在幻形上讲究。未了道，虽生如死。能了道，虽死如生。盖所死者幻形，而不死者道。

颜子得孔子之道，居人不堪其忧，而乐在其中；得 - 善则堂堂服膺而弗失之，是已得先天真一之气，归根复命，不为阴阳所拘，到得圣人地位。自不爱此幻形，可以死的矣！现于匡人之厄，对孔子曰：‘子在回何敢死？’亦足以见生死由己不由天。

至于孔子‘不幸短命死’之说，是借颜子而勉众门人之意。果其短命而死，岂有明道而短命者乎？岂有使不短命之人而学短命者乎？言下分明，何得错误？”

问曰：“道成之后，寿与天齐，何以颜子三十二岁即死乎？”

答曰：“成道以后，身外有身，是云：真身，又云：阳神。阳神乃金刚不坏之真身。道至阳神出现，回视幻身，如一堆粪土，何足恋之？圣贤暂存幻身者，不过为修真身耳！其身既存，幻身无用，不弃何为？”

问曰：“孔子七十余岁而寿终，岂成道犹不如颜子之速乎？”

答曰：“孔子以救世为心，将欲行道于天下，以斯道觉斯民。至西狩获麟，已知道不能行，又不忍大道绝世，故删《诗》、《书》，定《礼》、《乐》，赞《周易》，修《春秋》，以开后世之聋聩，聊以尽救世之愿。至于心愿已了，辞世而去。颜子道成，已有孔子前而救世矣！自无用力处，故不妨脱化而早去。”

！参证：生死得以自由，孔、颜皆能而不为，见之经书，先生



岂不见及？盖必有为而言也。若从正论：畏匡一节，孔子信天，颜子亦信天，故能不惧不死；短命一节，乃正孔颜之顺命不敢逆天以自由，故死，故恸。若谓师在不敢死，父在可以死乎？是正颜子之不逆命，非关幻法之有无也。

三教宗旨，学重立命，而正所以安命，故皆夭寿不贰，修身以俟之。先生自必见及此，而兹答乃尔者，盖必有所为也。况已于上答中示曰：“幻有死生，而道无死生。”后学可以会悟矣！

无如世之修道学道者，各有私念而修而学耳！余复何言？盖世之忻慕，全在下文所叩，全是：“贪生”、“好奇”两大病。得吾先生后答，吾恐闻而退席者，不仅五千也，悲夫！！

问曰：“幻身不能成道，何以世传黄帝鼎湖跨龙升天，许真君拔宅飞升乎？”答曰：“实有此事，但不是这样说。金丹大道，是取坎填离，依坤归乾。道成之后，群阴剥尽，变为乾体，打破虚空，为大罗天仙。是所谓跨龙上天，而非言肉身乘龙而去也。至于拔宅飞升之说，乃一子成道九祖升天之意。亦有大功大行，玉帝敕封恩及全家，移居于天民极乐之国，受其天禄；或移家于洞天福地，避其烦恼。世人不知，以为飞升成仙而去。抑思神仙乃修炼而成。彼无修无证，如何得仙？子此可知拔宅飞升之说。

更有一等愚人，直以为房室屋宅一并拔去。试问，神仙皆在虚空之境，房屋土木重浊之物，虚空如何载的？况神仙包罗天地，何物不可得，而犹爱此尘世之土木乎？噫！幻身且弃，何恋土木？何不三思？”

〔参证：余曾以是事叩之太虚翁。翁曰：“此道，千真万真，乃从假幻以炼真。始而化赤成白，既而化白成气，继则化气成炁，加炼归虚会道，以致自然，无非还返先天。然非今日那、明



日此，乃是一时辰内功法，日计、月计、岁计乃成。方其道成遐举之际，纯是先天气凝之身，所服衣履，悉属气化，是故日中立而无影。

吾尝三遇泥丸翁以叩之。答曰：‘汝犹昧夫还返之非妄？’余凝思间，蒙为一手取余巾，一手擎戴帽，嘱余俯察，惟见巾影，巾外一无有。余方惊异，复蒙以帽戴于余头，而以巾自戴，亦惟察见余巾，而余头影无帽。乃笑曰：‘汝可悟矣！然功从实实朴朴地下手，乃能还虚。微沙未化，微沙影在焉！’

余因述叩拔宅一义，答曰：‘是有两门，一法一道，法幻道真也。香考古今拔宅升举者七十余所。而由道而升者，惟黄帝、桓玄与贞白也。他若伯阳、淮南、旌阳辈，皆假法以显道，实则避地海岛，加修还虚等等。道成与否，未可知也。是乃肉身偕宅而去者。若夫黄帝、桓立、贞白，乃是肉身冲举，余则皆蜕壳，共有八百余位。然非三官保举，玉诏诏升，不能幸举者也。而谓升尽幻法乎？可谓仙非凡证乎！’我师所述如此，兹为补述，盖以证夫册籍所载。

我师又曰：“拔宅圣功，功从卵守始。卵守功诀：以天地为法身，大气盘旋，下包地局，上包云际，由远缩近，行功不怠。一旦气罡合，造至罡气护身，风云不能侵，厥效见矣！渐至门启，蛇兽不能入，功更进矣！习炼不止，待时移居，亦自不难。然三千年内，惟伯阳魏祖、远游许祖两仙能之。而吾泥丸李老帅以为道非切己，余故未之敢习。”又曰：“拔宅之举，古哲出于不得已而为之者，淮南旌阳盖已然矣！淮南三族遐举，八公之力也。旌阳以黄白积功，门下从之。因于天谴，拟以法度，乃以炭化歌伎试之。八百有零之众，克守三戒者，惟玉真、隐真等十人。故而长屿超迁，七百九十零一不得渡，乃有《龙沙讖

文》遗世。戒律宜守，前车可鉴。”我师述之，盖非无意也，爰并附识于此。}

问曰：“幻身既无用，何以修行人，或有死后临葬，棺中失尸，或棺中有竹杖，或棺中有衣履，岂非并幻身而带去乎？”

答曰：“此不可一既而论。或有道成以后，脱离幻身，而法身显化于一方，积功累行，数十年间，功完行满，上朝玉帝，不露天机，示死而去。人不知妙用，见棺中无物，便以为肉身成仙。亦有道未成而避患，或用幻化之术，以拄杖、衣履代身，其身远遁，示其无迹者，亦非肉身成道也。

太上云：‘吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患？’所以脱幻身者，去其患耳！”

问曰：“亦有留形住世而不脱幻身者，何也？”

答曰：“此亦不可一概而论。有道已成，功行不足而留形立功者；有了命未了性，不能脱幻身，而留形住世者。若性命俱了，功行完足就恋幻身，不肯舍去，此名‘恋家鬼’神仙之所不乐为也。”

{参证：按：恋家鬼，必是不明性学之顽仙。不惟性未了，而其命非天命之命，乃凭识神以固幻身一流。谓之了性命，是世论乃尔。否或志成无上乘，非恋形，乃炼形致无微妙幻形，乃为全受全归者。古哲有之，则不得以恋家鬼目之矣！此不可以不辨也。}

问曰：“了命不了性，就为幻身所累，何不了性而超脱乎？”

答曰：“看当日所得乎师者何如耳！果其始终透彻，了命之后又了性，脱幻身出法身，自不容已。或仅有知命理，而不知性理，只可为陆地神仙，长生不死，虽要脱幻身而不能脱。倘自知还有向上事，访师问诀，明得末后一着，从有为而入无



为,不为幻身所累。身外有身,形神俱妙,与道合真矣!”

问曰:“无为之道,乃上德全形之事,何以下德延命者,亦行无为之道乎?”

答曰:“上德者,本原来亏,灵窟未闭,若得真诀,一了百当,直超彼岸。故行无为之道,而有所为之事即在其中,性了而命亦全矣!下德者,先天已亏,百病俱发;纵得师诀,不得直下纯一;必须由渐而顿,由勉而安,到得了命之后,与上德者同归一辙,始可以无为矣!非言上德者只行无为之事,下德者只行有所为之事也。

至于道之极处,有无俱不立,天地悉归空,不独有有用不着,即无为亦用不着。其所言有所无为,悉是就修下手处而论。不但上德、下德者下手有分别,即男女修行,下手处亦各不同。”

问曰:“男女下手处,分别如何?”

答曰:“男子下手之着,以炼气为要。女子下手之着,以炼形为要。炼气者,伏其气也。伏气务期其气回。气回则虚极静笃,归根复命,而白虎降。炼形者,隐其形也。隐形务期其灭形。形灭则四大入空,剥烂肢体,而赤脉斩。

男子白虎降,则变为童体,而后天之精自不泄漏,可以结丹,可以延年。女子赤脉斩,则变为男体,而阴浊之血,自不下行,可以出死,可以入生。故男子修炼曰:太阳炼气,女子修炼曰:太阴炼形。”

问曰:“女子炼形不伏气乎?”

答曰:“女子性阴,其气易伏,而赤脉最能害道,其所重者在此,故下手则在着重处用力。赤脉一斩,气自驯顺。非若男子性阳,其气难伏,譬如:优气三年,女子一年可伏。

果是女中丈夫，得师口诀，行太阴炼形法，三五年间，即可成道，其法更比男子省力。但女中丈夫最不易得。不易得者，女子刚烈须过于男子百倍之力者，方能济事。若与男子等力者，万万不能。”

问曰：“大道不分男女，何以男女有分别？”

答曰：“其道则同，其用则异。盖以秉性不同，而形骸有别。故同一性命之道，而行持作用大有不同也。”

问曰：“赤脉如何斩？”

答曰：“赤脉，本身后天之阴气所化，阴气动而浊血流。欲化其血，先煅其气。气化而血返于上，入于乳房，以赤变白，周流一身，自无欲火炎燥之患。欲火消而真火出，从此稳稳当当，平平顺顺，保命全形，自不难耳！”

问曰：“金丹成就，吞而服之，女转成男，老变为童，此事有否？”

答曰：“此言其理，非言其形。女子成道以后，剥尽群阴，变为纯阳之体，与男子成道相同，故曰：女转成男。老者成道以后，复还先天，成其纯阳之体，与童子圆满相同，故曰：老变为童。非言其变幻像也。”

问曰：“道既不关乎幻像，何以六根不全者，不授道？”

答曰：“六根不全者，名为废疾之人，乃无用之人。道为天地所贵，窃阴阳，夺造化，是大圣人之事。彼废疾之人，安能作此惊天动地之事？”

不能作者，非不欲作，乃形有所限，气有所塞。若付大道，必将有用之宝，置子无用之地，决遭天谴，故不敢授。果六根不全，而行大功大行者，则指以性理小乘，使其修来去之路可也。至于金丹大道，决不敢授。此中秘密，惟闻大道者，自知



之耳！”

问曰：“亦有六根全而不得命理，仅了其性者，彼岂不知有命理乎？”

答曰：“命理，乃九还七返金液大还丹之道，万劫一传。若非真正丈夫，抱金刚之志，负圣贤之姿者不能得。而真师亦不敢传，即强欲传之，暗中鬼神阻挡。盖以其人非载道之物，传之匪人，泄天机也。

若性理守中抱一之道，即中下之流，德行之士，不妨度引以全形。盖以性理，乃自有之天机，无窃取造化之说，不大关系。然非其人，不得妄传。大抵学人上智者少，中下者多。故祖师以性理度中人，以命理度上智，因人而立教耳！

亦有传授之师，仅知其性，而不知其命者。亦有学人仅得其性理，而不知其命理者，不可一概而论。”

问曰：“金丹大道，万劫一传，不几绝于世乎？”

答曰：“所谓万劫一传者，是至尊至贵，不敢轻传之意。故人成道以后，不得其人，数百年在世混迹，必得其人而后去。如正阳得纯阳，纯阳得海蟾、重阳，皆数百年始得其人。古人谨慎如此，其不得妄传可知矣！紫阳三传匪人，三遭天谴，此又不得妄传之证也。”

〔参证：钟、吕两祖了性命后，以未得传人，因而留形在世。吾宗知其驻世之由。禅宗不知，乃有“恋尸鬼”之讥。可见君子之所为，众人固不识也。此可补于留形辩后，得再识。〕

问曰：“金丹大道，只付上智，中下之人必不可得乎？”

答曰：“亦有得者，在人学之如何耳！果其脚踏实地，为一大事，自卑登高，由浅及深，愈久愈力，苦尽甜来。真人一见，必喜接引。若本来自己根行浅薄，又无大志，如何能闻金丹大





道乎？”

问曰：“学道亦有法乎？”

答曰：“修行成败，全在学上走高低。一处不到一处迷，一事不知一事难。虽赖明师传授，还要自己会悟。未闻道之先，要象个为性命之人。为性命者，酒、色、财、气，一无所累，贪、嗔、痴、爱，一概抛却；除道之外，别无所计，真心实意亲近有道之士，如敬天地神明，毫无欺心；再加苦志立德，努力积行，不到明理之后，势不休歇，虽终身不能明，亦不懊悔。如此居心，圣贤暗中接引，真师亦自喜欢指点。

今人不实心学道，即遇明人，亦不肯低头；即低头，三朝两日，即便要道；稍不如意，以为无缘，即便远去。平生又不积德立行，专在衣食上留心，世事上打闹；争强好胜，贪嗔痴爱，无一不备；偶得旁门小事，如获至宝，自满自足；即有高人在前，亦自负有道，不肯就正；欺心如此尚欲得真道乎？

若是至人，一出头来，便异于人，又有志又会学，又老实又聪明，不肯空过岁月，自误前程。故道光明心见性之后，自知还有那边事，又必访求明人，卒得杏林之传，以成大道。吕祖三次还丹未成，后得崔公《人药镜》而大丹始就。彼二公者，皆虚心而有受益之效。后之学者心高气傲，予圣自雄，不肯着实为性命，专弄虚头，犹欲妄想神仙，不是求福，反是折福，何其愚也。”

！参证：按：答述吕祖以崔公《人药镜》而还丹始就。玄乎？玄乎！可与知者道，难与俗人言。若作公案看过，熟读其书，不会其题，鲜不沉水人火，自取灭亡也；知其题而昧虚心，与夫高傲自雄，仍必当面错过，而有宝山空回之叹。其病乃在不肯着实为性命，专弄虚头耳！虚头者，我道身无极中一之头，乃



是三才、八公之一。悬于须弥峰顶，顶下之物，人知取以入药，安于镜后，炼归镜前；斯不犯着，又不落空，吞则服之，乃谓之得，乃谓之成。此是吕祖炼得崔公《入药镜》而丹始成之公案。

余忆我师太虚翁曾发玄论，谓有如此玄义，然曾又有玄谓：玄关洞开，世财空乏，此宝得来，不有以配，则亦必有沉水人火之虞云云。余故采补斯答之后，以证悟元子答，非无口授。

后答云云，殆有未敢显泄焉耳！

问曰：“吕祖三次还丹未成，岂所得之不真乎？”

答曰：“吕祖之道，得于正阳真人，千真万真，不真如何能还？特已还而仍失耳！”

夫修金丹之道，采药须知老嫩，炼药须知止足，结丹须知凶吉，温养须知抽添，脱丹须知时节；更有药之真假，数之多寡，用之逆顺。有等等难能之事，倘差毫发，失之千里。

吕祖还丹三次未成，必火候细微，有见不到处，故当面错过，得而复失。所以学人学道，须要彻始彻终，通微达妙，一无所疑，方可下手，临炉无差耳！”

〔参证：按：上述等等，以吕祖之圣，必能通微达妙，安有火候细微之失？其必前示功法，特少崔公人药之镜。以镜个中，先天不之凝聚于中，后天不因以化，是亦名为专弄虚头。不有真阴以济，而真水真火不会，其物不化，安得为我而聚存哉！吕祖之失以此。既得其书，顾名思义，用以炼之，且以结焉。〕

吕祖盖以清净入手者，自得崔公《入药镜》，用以弄虚，虚自全归，仍不失夫清净宗旨，玄乎？玄矣！书名之妙乃如此，悟元子知之而未敢为从学者述，第于此答而逗以“一无所疑”四字，为知音从学者道焉！大道之轻泄又如此。〕

问曰：“始终透彻，下手修为，即可成道乎？”

答曰：“大匠诲人，能与人规矩，不能使人巧。师所授者，不过指其真药真火，大关大窍。至于用之巧妙，行之急缓，成之迟速，在学者力量大小，志气锐弱，性根利钝耳！故大道作为之法，有上、中、下三法，在人量力而行之。”

问曰：“三法为何法？”

答曰：“上等法乃自在法。中等法乃权度法。下等法乃攻磨法。

自在法者，顿悟圆通，一了百当；净倮倮，赤洒洒，圆陀陀，光灼灼，行住坐卧不离这个；如明镜止水，无物不照，无物能瞒；从容中道，安而行之，天人合发也。

权度法者，后天中返先天，顺道中行逆道；以真化假，借假全真；随机应变，因事制宜，利而行之，内外相寄也。

攻磨法者，秉性鲁钝，识见不大；必须心地下功，全抛世事；苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，千磨百炼，择善固执；苦人之所不能苦，受人之所不能受；人一能之己百之，人十能之己千之；从一切艰难苦恼处狠力作造，忽的露出本来面目，从此直下实落功夫；与上中之法同一揆辙，此勉强而行之，以己求人。

三法，皆古来仙真口口相传之秘诀，教人量力而行；不能行上法者，行中法；不能行中法者，行下法，总以了性了命为归结。出此三法，再无他法矣！”

〔参证：按：此答，太上复生，不易其言也。然皆以炼心功夫入手，而保命在其中。即此一答，先生之功大矣哉！性学至此，其命学必等中上。从此晋参崔公《人药镜》，一炼必得，而况中而上者乎？余等只宜从事下法者也。噫！学者要知根器



如邱祖，尚从下法入手，况根器不及邱祖万万乎？

闻之先师太虚翁。翁谓：“邱祖太乙临凡者，而受大难七十二，小难无其数，跌死、冻死、饿死，不在小难之中；凝然顺受，卒中金阙选仙，升证天相，为万世师。五祖籍封帝君，旁及刘祖，亦加帝号。吾辈何人，敢以下法为苦乎哉？”

先师又谓：“邱祖道成应阙，悲恸不能起。吕祖奏曰：‘邱某自以太乙临凡，尚受折磨乃尔，世人根器浅薄，不胜其磨，则道统难有继承，是以恸。’玉帝慨然慰曰：‘世人有尔三分，证果与尔等。上界天仙，不期稽首，若崩厥角。’祖乃谢恩而退。有此公案载在《道藏》，此后学之大幸，然不可执以自慰者。”

先师语及此，先师能不以自慰，其重戒后学也深矣！余故录以自警云。

问曰：“闻之仙有五等，皆此一道乎？”

答曰：“不是一道。炼九还七返金液大丹，了命了性，成金刚不坏之体，千百亿化身，隐显不测者，天仙之道。即万劫一传之道。以后天中返先天，還元返本，归根复命，凝神聚气，留形驻世，长生不死者，地仙之道也。受三甲符篆，炼上清三洞妙法，飞云走雾，避三灾八难，来去无碍者，列仙之道，南宫护身之道也。修真空之性，极往知来，出阴神而尸解，不落恶趣者，鬼仙之道，即以道全形之道也。降伏身心，保养精气，驻世而无苦恼者，人仙之道，乃培植后天之道也。

此五等仙，惟地仙再进一步，行无为之道，即可到列天仙之位。其余皆有劫数，欲证天仙，尚有许多层次隔碍，无金丹之术点化，万难有成。”

参证：闻之先师太虚翁曰：修行人能得太极交生之物为圣胎，谓之天仙；得自地天生之物为圣胎，谓之地仙；得自虚空



真阴真阳之元作圣胎，谓之神仙；得自生龙活虎空虚交生之物为胎者，谓之人仙。更知加迎太极之一，以点化之，是谓水仙，变化莫测，稍亚天仙，非仅不坏已也。

问曰：“成圣、成仙、成佛，皆曰：成道。何以曰：金丹，又以曰：九还七返金液大还丹？不曰道而曰丹，何也？”

答曰：“道者，先天浑然一气，太极之谓也。丹者，圆满无亏，活活泼泼，以象太极。丹即道，道即丹，其名有二，其理则一。

金之为物，亘古今而不坏，与天地而并久，取其坚也。九者，金之成数；七者，火之成数，皆属于阳。返还者，复于纯阳无阴之地也。道本无为，而法有作。因其无为，阴阳变幻，不能无亏缺。圣人用法修持，金火锻炼，既能使亏者复圆，又能使圆者永久不亏；还其太极，还其无极，而至于无声无臭，寂寥之境也。天地有坏，这个不坏，故曰：九还七返金液大还丹。曰丹者，是因经火锻炼而名之也。”

问曰：“修此大丹，动处好修，静处好修乎？”

答曰：“道通寤寐，道达幽明，动静不拘。至于大修行人，活活泼泼，外圆内方，何妨在市居朝？”

问曰：“在市居朝，未免有人情世事，何能一心修道？”

答曰：“在市居朝，正好奋大用，发大机处，乃上等作法。盖金丹在人类中而有，在市朝中而求。古人通都大邑，依有力者为之，正在此耳！”

问曰：“道在虚空，又在人类中、市朝中，何也？”

答曰：“惟其在虚空，所以百姓日用而不知。如其知之，行住坐卧，俱是道也。人类中正好修持，市朝中最好作为。岂静处安身，万法皆空，始为道乎？”



〔参证：处市居朝，大修行人，隐有大作用。但处市为德，而居朝为行；德无行不德，德而有行，道乃成也。悟元子言之，而此中另有道用在，未必有如余昔所闻。〕

盖余所闻：德乃无上大德，行乃无极大行；不费一钱，不劳丝力，立而行之；杂处待人广众之中，绝无异同。人故无得而拟议者，自朝至暮中惟处市不处，如入虚寂；不朝居朝，如包六合；有时而德行相济，随愿并成；有时而专修一德，德足乃修其行；有时而专修一行，行就乃完其愿。

古哲行之，个中妙行，不外《三尼医世》，而神事黄帝《阴符》、文昌《阴骘》。究其人手要诀，出自《清静妙经》。人不得而知，己惟尽心以行。此余之闻于鸡足真人者，谓其律宗世修之常道云。〕

问曰：“行、住、坐、卧，俱是道，何以又有炼睡之一事？”

答曰：“炼睡是初学之事。凡人睡卧，神入阴窟，气散四肢；梦寐颠倒，罟钁陷井，无不投之。日所积者，不如夜所耗。故必打炼睡魔，使心神居室，清气上升，浊气下降，庶得行道无阻。

古仙云：‘睡了一时，死了一时。睡了一日，死了一日。日日有功，无睡千日，便了事也。’又云：‘一年不睡，下结丹；二年不睡，中结丹；三年不睡，上丹结。’此为的言，若虚时生白，神明常照，虽寐犹寤，不妨去睡。《参同契》云：‘寢寐神相抱，觉寤候存亡。’此不为睡害事也。不到此地，不可睡。前辈蜀地国清寺张翁涅中——睡仙张翁俱是初而炼睡，后而长睡，此炼睡之证也。”

问曰：“上丹、中丹、下丹、丹有三乎？”

答曰：“总是一丹，分而言之。下丹者，炼精化气。中丹



者,炼气化神。上丹者,炼神还虚。三丹之名,就层次而言。到得还虚地步,精气神混而为一气,是为金液大还丹也。经书‘三田’、‘三关’之说是此意。”

〔参证:按:丹法,并非今日炼精,明日炼气。后日炼神也,一刻之中具此三法者也。即如一部丹书,从头至尾,层次虽多,亦非今日行一层,明日行二层,皆在一刻之中经行勿缺者也,故能得无偏胜之虞,然而大非关限未通者能如是。盖关有前三、后三。通关,所以理任督也。前三,所以理任脉。后三,所以理督脉。任通乃可理督。其理如此,然情实不然,还宜即吸即呼以理之。

按吸,吸自海底阴跷穴。自穴逆吸,透尾经脊,逾枕达巅,入于天谷。巅即昆仑,人头是也。天谷即入脑之中,乃上丹田也。即自脑中下降,自鼻至上唇,乃与任合,会于华池。池乃舌底,故入中为华池,是乃理督之成法。

呼则起自华池,顺经重楼,即胸堂。从此达中黄,即中丹田。从此达腹,驻于脐后深处,处曰:气海,即是下丹田。从此达阴跷穴。穴在粪门之前,卵囊之后,乃任督交聚处,是为进任之成法。

盖皆以意导气,由想合道,乃初学通关必用之成法。吕祖曰:“三三通,一半功,神而通之闭巽风。”巽风即鼻息。心静致极,息微若闭,导成胎息之法。道至胎息,乃是三三通后之神功,盖非别有神功也。

学者初事通关,且循吸呼意导入手。关限已通,三田不芜,功加虚极静笃,则此胎息已混,乃为真息息。息者,止也。功造真息亦息,百脉亦停,六腑五脏,咸安咸泰,一点先天乃从此步收得者也。



学人要知曰停曰息者，乃言精细之极，不觉其起其止耳！乃正此气周行一身。全部丹书细微层次，统于此一刻中，周行无缺。丹书所谓夺尽造化之大作用，切莫轻视。如是日行岁事无间，天仙且必成，况其亚次乎哉？其诀不外“二化”、“一还”与“二合”也。今且节节步步，返而又返，日计不足，月计有余。《易》：“不远复。”又曰：“不恒其德，或承之羞。”活活泼泼，存乎其人。学者念诸。}

问曰：“精气神，后天乎？先天乎？”

答曰：“是先天。《心印经》云：‘上药三品，神与气精；恍恍惚惚，杳杳冥冥；视之不见，听之不闻；从无守有，顷刻而成。’岂可以后天有形之物视之？”

故大修行人，炼先天元精，而交感之精，自不泄漏；炼先天元气，而呼吸之气自然调合；炼先天之神，而思虑之神自然走静。先天成，后天化。学者努力修持，方能有验。否则，后天且不保，而况先天乎？”

{参证：先生此答，圣人复起不易其言也。盖此从无守有，是还返之要诀。是以无为万物之母耳！按：此句似将经文“存”字改了“从”字。然存则自然，而从则着意。初学必由从而能存者，故不必从经文，仍改存字，此正先生有意而改，并非误笔也。}

问曰：“既云顷刻而成，又云炼精化气，炼气化神，炼神还虚，何也？”

答曰：“顷刻而成，是得药之效也。炼精、炼气、炼神，是渐修之功，火候之妙。”

问曰：“三品大药，皆属先天，金丹即此三药而成乎？”

答曰：“三药虽属先天，然无形无象，犹属于阴，不能结圣





胎。须得虚无先天真一之气点化方能无形生形，无质生质，而三药变为纯阳矣！”

问曰：“无形生形，无质生质，则圣胎有象乎？”

答曰：“是法相，不是色相。法相是相非相。盖一气从虚无中结就，又名阳神。此神聚则成形，散则成气；入水不溺，入火不焚；虎兕不能伤，刀刃不能加；出入无碍，非若色相大患之身也。”

问曰：“有出阴神者，何也？”

答曰：“即玉液还丹。了真如之性者，真如性了，用志不分，乃凝于神；久之静极神出，顷刻千里，极往知来，但鬼仙耳！无影无形。若欲有形，还要改头换面，来世参访高明，修金丹大道而能之。故大修行人，了得玉液还丹，即修金液大丹，期归于纯阳无阴之地而后已也。”

〔参证：闻之先师太虚翁曰：“鬼仙造成，面未脱色身者，知有无上大乘，而进求金液大丹，尚有捷法：但须虚寂身心，其气觉，塞其闻见，绝其思虑，一如婴儿未孩之时，专志诚迎无极真一，则此金液大丹，自必旋得。而宛如梦觉一般，拨发自然真火，不武不文，载炼载养；一旦阴化纯阳，天仙可学。

然须预置有无存亡勿问，遇惊勿惊，遇喜勿喜，湛寂之外，概以梦幻泡影视之，庶得真一常存，后天得因而化。因者，依也，依此无极所降真一也。原此降一，乃属金液之母，能化身阴。身阴乃是吾身之三宝，在身曰：先天，在极曰：后天，尚是阴物，法惟依一乃化者也。

然功至此，身中识力，必觉大减，勿因怠惰。其时，始若不支，渐复其初，已面渐入泰安，四肢加旺，神色光润，两目有光。如是，加迎天罡，返照我身真一，则自身一日生。诚持不间，岂



仅一元全复，而世财充满。他日缘到，大还丹降，万无沉水入火之虞也。”又曰：“鬼仙成道，不加等等功法，一旦劫临，四大非我有，无舍得安，不欲迁移，另开生面，何可得哉？”先师遗论有此一则，谨为录附此答之后，以补悟元子所未及，学者参证可也。

问曰：“世之投胎夺舍，移居旧住，即此阴神乎？”

答曰：“不是。真如之阴神，即是元神。以不能了命为阴耳！至于投胎夺舍之流，乃专弄识神，守轮回种子，与大道绝不相关，故出此人彼，生死不息。其异于常人者，不能择住处，不入异类耳！至于明心见性，人定出神，彼安能之？”

问曰：“了性未了命，来世生来迷否？”

答曰：“有迷者，有不迷者。不迷者，生来自知性理，又求大丹之事，完成大道。迷者，失其故路，必须明师指点，方能会悟前因。如明时状元罗真人，若非乃翁提点，亦几乎忘之矣！虽迷而犹有宿根在，故一提即醒。若无宿根，虽提不醒。不但能了性者如是，即有志之士，终身学道，未遇明师，死后转生，亦带宿根。一出头来，自知有此一件大事，仍在道中研磨，千方百计，一心好道修行，不爱荣华富贵者，皆是有宿根之人。若无宿根，纵彼孤寡贫穷，艰难百端，甘于困死而不爱入此道也。”

问曰：“修性者欲完大道，总要再来人世。修命者与天同寿，必不来矣？”

答曰：“亦有来者。以术延命之道，非真实大丈夫不能得，非天纵之上智不能行。虽能得之，还要祖上积德深厚，自己功行重大，有无数天缘结聚，方能无阻无挡，顺顺序序，了此大事。倘祖上无德，自己宿根不深，虽能勇往直前；或限于事之



未就，而数已尽；或阻于功之方用，而魔障早来；往往有法无财，有道无力，抱道而亡者甚多。然虽未成道，而来去分明，与凡人大不相同。

亦有半功而亡，亦有未半而亡。半功而亡者，再世必系生知。未半而亡者，再世亦必志道。故学道者，须要知得自己有宿根，不要自暴自弃，而一失人身，万劫难也。”

问曰：“生知者，可以不求师而自即能修持乎？”

答曰：“虽是行知，还有迷处，不遇明师指点，亦不成道。若遇指点，顿悟圆通，一了百当，下手修为，无不成道者。

吾曾遇生知者有二：一系江苏顾公，一系陇西汪公。顾公以宦途所迷，汪公以利途所迷。虽知而不以性命为重，此其所以迷也。如二公者，必定祖上无大德，自己缺功行，所以牵缠不断，跳不出罗网，来生又不知何如？可不惜哉！后学者，可不及早积德乎？”

问曰：“弟子亦有宿根乎？”

答曰：“尔无宿根，焉能闻大道之名？焉能闻大道之说？有宿根，无宿根，尔亦不知。吾有数语，尔自知之。”即说偈曰：“前生尔姓袁，今生尔姓路。姓袁名成德，姓路名我固。此是前后因，仔细认脚步。言下甚分明，早悟须早悟。”

弟子言下大悟，即跪而献歌曰：“悟得前身与后身，他人是我我他人。打开混沌入灵窟，看见原来一点真。一点之真如露电，无头无尾又无面。柱天柱地难思量，恍惚杳冥中有变。幸蒙恩师暗点破，才识这个古董货。眼前就有真面目，何劳别处立功课？”

师徒问答之间，不觉东方发白，大地生光。众弟子各去伺事。悟元子亦独步于洗心亭矣！



## 后 编

### 先天精气神

紫清翁云：“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎。其气即非呼吸气，乃知却是太素烟。其神即非思虑神，可与元始相比肩。”是即所谓元精、元气、元神也。精气神而曰元，是本来之物。人未有此身，先有此物，而后无形生形，无质生质，乃是从父母未交之时而来者。

方交之时，父精未施，母血未包，情合意投，其中杳冥有物，隔碍潜通混而为一，氤氲不散。既而精泄血受，精血相融，包此一点真，变化成形，已有精气神寓于形内。

虽名为三，其实是一。一者，混元之义；三者，分灵之谓。一是体，三是用。盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神。三而一，一而三。所谓上药三品者，用也；所谓具足圆成者，体也。不得言三，亦不得言一。学人多不知三而是一，一而是三；或抱元守一，而落于着空；或炼药三品，而失于执相。执空执相，皆非還元妙理。

還元者，即還元精、元气、元神也。若欲修道，先要知此三物在混元中潜藏。离乎混元，便非先天精气神本体；失却本体，不是元物。

《心印经》曰：“上药三品，神与气精；恍恍惚惚，杳杳冥冥；视之不见，听之不闻；从无守有，顷刻而成。”曰恍惚，曰杳冥，曰有无，则为无形之物可知。惟此元精，如珠如露，纯粹不杂，滋润百骸；元气如烟如雾，贯穿百脉；元神至灵至圣，主宰万事。知之，可以延年益寿，长生不老。学者若能识得此三药，则修道有望。



〔参证：学者能自混元中体认三宝，自可不误。况已慈示“滋润”等等，无而非无之义，了如掌文，足以体得。得而守之，自不落于着空。能省“从无”一诀，自不落于执相。古哲要言，全贵神领，闻而不会，皆足自误者也。读此则而仍执相执空，吾未如之何也已矣！〕

### 后天精气神

后天之精，交感之精。后天之气，呼吸之气。后天之神，思虑之神。三物有形有象，生身以后之物。

男女交媾，精血融和，结为胚胎。胎中只有元气，并无呼吸之气。及其十月胎完，脱出其胞，落地之时，哇的一声，纳受天地有形之气，入于丹田，与元气相合，从此，气自口鼻出入，外接天地之气以为气，此呼吸气之根也。

后天之神亦于此而生，此神乃历劫轮回之识神。生时先来，死时先去；转人转兽是这个，为善为恶是这个；生来死去亦是这个；出此人彼，移旧住新，无不是这个。当落地哇的一声，即此神入窍之时也，所以婴儿落地，不哇者不活，盖以无神入窍也。初生之时神气相御，以为后天根本，生长幻身。

至于交感之精，尤系后有之物。在母胎时无此精，初生身亦无此精。及至二八之年，元阳气足，满而必溢，极而必返；阳极则阴生，阴生则阳消；阴气用事，阳气退位；无形之阴，又生有形之阴；肾中窍开，真水亏而欲火潜生；稍有触动，其火上炎，蒸炙一身，激发百骸血脉，五脏六腑津液，尽皆沸腾，上涌聚会于头顶百会穴。此穴乃百脉聚会之处，其气血从此穴下降夹脊，至肾俞，过后始化而为白，过尾闾达阴窍始泄焉！此精不但生时并无，生后亦无，特气血所化耳！其肾窍不过是出精之门，精何尝在肾也？



所谓交感之精者，因有交有感而有精，不交不感即无精，至于梦遗，亦由感而有；间有不感而遗，是肾虚而血脉不固，邪火催逼而出之，此交感之精之所由来也，当阳极生阴，不但精从此有，即思虑从此而发，呼吸之气从此而暴。

学者需要识得此三者，皆生身以后所有，而非生身以前之物。以生身以后之物，欲保全性命，延年益寿，超出阴阳之外，能乎否耶？学者当三思之。

〔参证：谨按：此身三物，古哲惜之，以能还返，则三可返一，后而非后矣！究其功法，不外“从无”两字也。〕

### 先天真一之气

缘督子曰：“先天之气，自虚无中来。”《悟真》云：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。”道光云：“有物先天地，无名本寂寥。能为万象主，不逐四时凋。”此皆言先天之气为生物之祖气，乃自虚无中来，为万象之主，天地之宗；无形无象，无声无臭，视之不见，听之不闻，抟之不得。然虽无形而能生形，无象而能生象。以言其神，为不神之神；以言其气，为真一之气；以言其精，为真一之精，又名真种，又名金丹，又名他家不死方；非后天呼吸气、思虑神、交感精可比，亦非元精、元气、元神可同。

盖元精、元气、元神，在后天则为阳，在先天还为阴。非若先天真一之气，历万劫而不坏，超群类而独尊；生死不拘，有无不立；为后天精气神之根本，为先天精气神之主宰；乃至阳之物，天上之宝，人罕识之。盖此物不在内，不在外，不落五蕴八识，不在五脏六腑，不在六根门头，不在百骨穴窍，而在乎玄关一窍；有意寻之则着相，无意守之则着空；思之不得，议之不可；本来自有，因阳生阴。走于他家，不为我有。



至人用法追摄，以实形虚，以有形无；激而有象，从虚空中来；采而修之，以阴符阳火煅炼成丹，结就一粒大如黍米，吞而服之；点先天之宝，以无生有；化后天之物，转阴成阳；三尸五贼，尽皆灭踪；八万四千毛神，俱化为护法。故曰：“一粒金丹吞人腹，始知我命不由天。”

迷人不知此先天真一之气，是生物之祖气，是鸿蒙未判之始气，是混沌初分之灵根；或以元气为先天真一之气；或以丹田呼吸之气为先天真一之气；或以抱一守中，为守先天真一之气；或以观空止念，为观先天真一之气；更有一等地狱种子，炼五金八石，采红铅梅子，以为服食先天真一之气；种种歧路，岂足以语先天真一之气乎？

夫先天真一之气，是混元祖气，生天、生地、生人物；其大无外，其小无内；动静如一，阴阳混成；在先天而生乎阴阳；在后天而藏于阴阳，乃真一而非假一。抱守真一，真一岂可抱守哉？如可抱守，则非真一；而所抱守者，必是假一，观止真一，真一岂可观止哉？如可观止，则一非真，而所观止者，一必是假。至于千门万户，诸多旁门，俱是认贼为子，弃正从邪，并不知真一之气为何物色。无怪乎到老无成，而落空亡矣！

悟元初遇龛谷老人，示以修真大道，诸事显然。惟于先天之气自虚无中来之语，因自己所见不到，模糊十三年之久，阅尽丹经，究未知其端的。后遇仙留丈人，抉破源流，咬开铁弹，言下分明，了然于心；始知虚无真虚无，真一是真一；不于我有，不从他得；不可言象，不可画图，以意契之，以神会之；放之则弥六合，卷之则退藏于密；通天彻地，为圣为贤，成仙作佛，皆出于此。若人知得此先天真一之气，则大本已立，其它皆余事矣！所以古仙云：“得其一，万事毕”也。



〔参证：得诀以修，头头是道。古仙云：“处处绿杨堪系马，家家门阙透长安。”欲寻真一，诚行自得，但不深造自然，万无幸得之理。盖以悟元子所论之道，是为先天大道，纯以还元为事。苟不置此身心于先天之先，玄关不开。

故按：悟元所示功诀，不造自然，先天不现，而所得不真，果能抱守止观，功从先天之先下手，而深造自然地位，则其全神，已证其一。以一求一，易如反掌，焉有得假作真之弊！

据余所闻，按此所示，其当必戒者——“红铅梅子”、“五金八石”二门。古哲备行，法惟用作种媒，盖有勾玄大妙用也。若作服食用，断非神仙家法，故须力辟。二门之外，门门堪以证果，但当均以从无为则者。从无次序，还当循夫内观、外观、远观；造至空无所空，寂无所寂，然后晋求圣道，打破虚空，则与虚空先天真一，不二不一矣！是为能得先天真一之道，是余得之于太虚先师，且曾印证于鸡足真人者，述以补夫悟元先生所未道云。〕

### 真假身心

今人皆曰身心，只知幻化之身心，而不知真正之身心。舍真从假，无怪乎寿数未尽，而身心早累，形如生人而魂入鬼窟矣！何则？幻化之身，肉身也。幻化之心，人心也。眼耳鼻舌身意，俱幻身之所出。喜怒哀乐爱恶欲，皆人心之所出。六根门头，样样足以丧生。七情妄念，件件能以致死。磕着撞着，便自发作。不至伤害性命者，有几人哉？若以幻化身心为真实，是以贼为子，以奴作主。一旦天不假年，身在何处？心在何处？其为幻化之物也无疑。

至于真正之身，法身也。真正之心，天心也。阴阳五行，法身之所出。婴儿、姤女、木母、金公、黄婆、珊瑚、砗磲、水晶、





碧玉、黄金、天心之所生。五性因缘，俱皆成道之种。五般至宝，尽系炼丹之财。采之修之，起死回生，返老还童。但此法身天心人多不识，所以法身埋没，幻身用事，天心退位，人心当权。以故，生生死死，轮回不息，无有了期。

夫此法身上拄天，下拄地，无头无尾，无背无面，中立不倚。以言其刚，则粉碎虚空；以言其柔，则万化俱息；以言其坚固，则人水不溺，人火不焚，人金石无碍，虎兕不能伤，刀兵不能加，是命之所寄也。

此天心不垢不净，至虚至灵，寂然不动，感而遂通。以言其静，则无声无臭；以言其动，则至神至妙；以言其形象，如偃月，如仰盂，如黍珠，不色不空，即色即空，不有不无，即有即无，是性之所寄也。

知此身心，以修性命，则了性了命易如反掌。所以古人道：“都来身心两个字，隐在丹经万卷书。”果是幻身人心，明明朗朗，虽愚夫愚妇皆知，何故万卷丹经隐而不言？其所以隐者，必有秘密难言处，岂可以幻化身心目之哉？噫！身心岂易知乎？苟不下数十年穷理功夫，法身不易见，天心不易明；身心不知，性命何修？学者勉之。

{参证：按：此真身真心，人人具足，迷者失之，悟者自复。古哲授有追摄等诀，或即身以事复，或设媒以引还，所以克复克还者，真幻同出于一，分后分先，辨之极易。

一乃体也，元乃用也；从用则落后，从体则返先。学者体此，则亦孰为体孰为用，论之详矣！其所谓秘密难言者，盖指深耕置种，借假还真，等等摄追妙用耳！然岂外乎身心？但宜辨真幻于此中，则行有指南，头头合道矣！}

真假性命



《易》曰：“穷理尽性，以至于命。”古仙云：“修性不修命，万劫阴灵难入圣；修命不修性，犹有家财无主柄。”此皆为性命双修而言也。然性有性之理，命有命之理，非穷理功夫不得而知。

特以性有天赋之性，有气质之性；命有天数之命，有道气之命。天赋之性，良知良能，具众理而应万事者也。气质之性，贤愚智不肖，秉气清浊邪正不等者也。天数之命，夭寿穷通，富贵困亨，长短不一者也。道气之命，刚健纯粹，齐一生死，永劫长存，天地不违，阴阳不拘者也。

天赋之性为真，气质之性为假；道气之命为真，天数之命为假。真者先天之物，假者后天之物，先天在阴阳之外，后天在阴阳之中。此真假不同，性命有异。修道者若知修天赋之性以化气质之性，修道气之命以转天数之命，性命之道得矣！

且性者，心之所生。心为神舍，心明则神清，神清则性定，所以道性之造化系乎心。命者，人心之一叩，叩则必应，应则气活，气活为命蒂。人即身也，所以道命之造化系乎身。命属他家，性属我家。先求他家不死之方以立命，后求我家原有之物以了性。身心不二，性命一家，而性命俱了。

旁门外道不知何者是命，或以后天之气为命，或以肾中浊精为命，或以令为命；不知何者是性，或以灵明知觉为性，或以顽空寂灭为性，或以秉受气质为性；是皆言命而不知命之窍，言性而不知性之宗者也。

何为性？不识不知。顺帝之则即是性；圆陀陀，光灼灼，净皜皜，赤洒洒，即是性；乾遇巽时观月窟，月窟即是性；无欲以观其妙，妙即是性。何为命？男女媾精，万物化生，即是命；恍惚中物，杳冥内精即是命；地逢雷处见天根，天根即是命；有



欲以观其窍，窍即是命。穷得此性命，方是知性命；知得此性命，方能修性命。噫！知者且稀，而况修者乎？学者何不早辨之？

〔参证：所有性命，盖已和盘托出矣！诚非下数十年苦功，不能了了。〕

### 先后天阴阳

先天阴阳，有无是也。后天阴阳，心肾是也。有无阴阳而无形，心肾阴阳而有象。有者，坎中之一阳，为真阳，为妙有。无者，离中之一阴，为真阴，为真空。阳而曰真，则非假阳可知。阴而曰真，则非假阴可知。有真阴真阳，则必有假阴假阳。真阴阳出于先天，在太极中运用。假阴阳，出于后天，在一身内存藏。假阴阳，身存则存，身亡则亡而有坏。真阴阳出于无形，运于无象而不朽。

盖心肾阴阳，乃父母交媾精血之所化，有气有质，所以随身而有无。至于先天阴阳，从法身而出，乃虚无一气所生，有气无质，所以与天地而长久。此先天后天之别也。

然先天阴阳虽生于先天，一自有身便藏于后天中，所以属于坎离。坎者，外阴而内阳，其外阴即后天之阴，内阳即先天之阳。离外阳而内阴，其外阳即后天之阳，内阴即先天之阴。此又先后之别也。

且后天阴阳只行于一身，顺其造化。子时一阳生，肾中有一阳之气，上升而昼运血脉。午时一阴生，心中有一阴之气，下降而夜运血脉，阴阳迭运，昼夜旋转。人自先天埋藏，后天用事，思虑过度以伤神，淫欲取乐而耗精；精神衰败，暗消其气，气尽则死矣！至于先天阴阳，运于虚空，逆其造化。当活子时到坎中，一阳来复，即进阳火而生育。当活午时到离中，



一阴来媾，即退阴符而温养法身，乃至法身成就，十月气足，脱出圣胎则仙矣！此又先后天之别也。

噫！一身后天阴阳，且不能了性了命，彼以男女为阴阳而行邪术者，其罪尚可言欤？学者果于先后天阴阳辨得分明，急求真师印证，庶几有造。倘不识阴阳真假，妄想一言半语即欲窃夺造化，超凡入圣，焉有是理？学者可不三思乎？

〔参证：所辩精极，学者宗之，进道有路矣！知于此中推而诚事，却大有作用。而非若旁门，误看近取远取之用，仍于有形有象上立脚之谓也。悟元子谓非一言半语可通玄，正指此中有大玄用耳！然果知于先天之先立脚，自必左右逢源。〕

先师太虚翁谓：“修至无我，自明三才一物，个自分三，为忘融化。古之至人能以三才为法身，以有无为阴阳，而以真一为无极；有无不之动，动静不之住；湛然寂然，终始如之，为我乃天心。古之至人能如是，学者则之，由暂至常，由勉至安，不亦妙乎？”我师妙论如此。

此可补悟元子论所未及，故述证之。〕

### 内外五行

五行攒而金丹成，金丹亏而五行分，此理之必然，但阴阳有二，五行即不是一。何则？有内五行，有外五行；有天之内外五行，有地之内外五行。天之五行是运，地之五行是气。天之五行：甲乙丙丁戊己庚辛壬癸十干是也。地之五行：子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二支是也。甲丙庚壬戊为阳为外，乙丁辛癸己为阴为内。寅申巳亥辰戌为阳为外，子午卯酉丑未为阴为内。

独是五行，只是一个，何至有四个？特以五行者，阴阳二气所生。立天之道曰阴曰阳，立地之道曰柔曰刚。天之五行，



天之阴阳所化，金木水火土各有阴阳之气，甲丙庚壬戌具有阳气，乙丁辛癸己具有阴气。此天之阴阳五行也。地之五行，地之刚柔所化，金木水火土亦各具刚柔之气。寅申巳亥辰戌具有刚气，子午卯酉丑未具有柔气，此地之阴阳五行也。天之五行主动，而动中亦有静，动中静，即乙丁辛癸己也。地之五行主静，而静中亦有动，静中动，即寅申巳亥辰戌也。以天地全体而论，则天之五行属外，地之五行属内。以天地分形而论；则天之甲丙庚壬戌为外，乙丁辛癸己为内；地之寅申巳亥辰戌为外，子午卯酉丑未为内。此四个五行，内外阴阳之理也。

人身亦然，有天干五行，有地支五行。天干五行者，元性、元情、元神、元精、元气为阴，仁、义、礼、智、信为阳。地支五行者，游魂、鬼魄、识神、浊精、妄意为阴，喜、怒、哀、乐、欲为阳。至于心、肝、脾、肺、肾之阳，胃、胆、三焦、膀胱、大小肠之阴，乃后天有形有象之浊物，又不在四个五行之列矣！惟此四个五行，以法身幻身合而论之，以天干五行而运地支五行也；以法身幻身分而论之，法身以仁义礼智信而全性情精神气也，幻身以神魂魄意而含喜怒哀乐欲也。以上皆天地人内外五行之分别。

五行有相生之道：金生水，水生木，木生火，火生土，土生金；又有相克之道：金克木，木克土，土克水，水克火，火克金；更有生中有克，克中有生之道，生中有克，后天顺行之道；克中有生，先天逆运之道。学者若能知之生克，识得逆顺，则五行之理了了。

〔参证：这篇精理，闲时熟揣，行时体认，一一会悟，了了心目中。习而又习，体而精体，则值忙时偷行，得勿错乱，造至忘时，自得勿背，学者毋得自误，失之毫厘，谬以千里者也。〕



盖吾辈有生以来，背道违真，个中放收，失规失度，大非若婴儿内局。初起修持，必须置身于虚，立心于寂，勿助勿忘。如是湛寂，无所无时，所谓但灭动心，不灭照心。造至不虚而虚，不寂而寂，然后专一体认，则内所现，尽出先天，只仍一一寂视之。如是久之，现景愈纯，乃可从事维持，酌加去取而无或失焉！

究其始基，必先揣熟斯论，按步持行，节节身体，戒杂住着，不为见乱志，且置功效于勿问；忘时忘日以持，此为要囑。一身全病悉除，自能步步中规，乃有滴滴归源之妙。学者毋得老声常谈视之。凭你智慧过颜闵，不有真功不入门。先师太虚翁遗论如此。余感悟元子慈肠，故录师示以告同志云。！

#### 内外药物

药物有内外，功夫有两段。修道者，若不知内外二药，如盲走路，聋子听声，终无得手处。何为内外？内药者，一己所有。外药者，他家所出。一己所有者，灵汞是也。他家所出者，真铅是也。灵汞非水银，真铅非黑锡，俱是天生至宝，非世间之浊物。

盖灵汞者，姤女也，为妻主内。真铅者，婴儿也，为夫主外。灵汞虽为天宝，其性好动，见火则飞。不得其铅制之，则必游行无踪，未免真中有假，恩中生害，如世间女子无夫，不免失节。故用真铅制真汞，铅汞相投，夫妻相得，遇火而反有济矣！但此灵汞，一己现有，不待他求。至于真铅，自阳极阴生之后，走于他家，不属于我。必须先寻此物，归于我家，与真汞配合，始无阴差阳错之患。以其铅属他，汞属我，故有内外之名，入我之别。

丹经所谓七返者，即返此真汞之本性；所谓九还者，即还



此真铅之本性。至于他家之称，非人我他家之说，是真铅未来，属他外也；真铅既来，属我内也。其所谓外者、他者，因未来言之耳！非真实有他家也。内外之说，亦是此意。

原其生身受气之初，铅汞一气，非有内外之别，并无人我之分；及其圆极而亏，铅汞分为两处，始有人我内外之说。但此铅汞有两义，不可不知。当修还丹之时，取黑铅以制红汞，铅汞相投，结成还丹。此亦内外二药之别。及其还丹结就，又名真铅。以此真铅吞而服之，点一己之阴汞，霎时而干。复用已干之汞，温养真铅，结成大丹。此亦内外二药之别。学者若能得两层内外药，则还丹、大丹之事，可以了了。

！参证：所论内外我他，点极明白。学者知所事矣！乃更慈示两层内外药，尤为难得。以后阶级，从可追寻。慈哉！慈哉！是书之出，道宗之运可重振，未知学者知晋追研否？噫！悟元子所示尚属小还，而大还功诀，不外置此身心于先天之先，引至三才元一，会合一身元一。究其作用，端在“从无”两字。

盖无极而一始现，然非释氏后学所尚之无。是乃极有不有，乃得极无。得而服之，是无也，名曰万物之母，是为三才之根。得此一无，乃为大还。先师太虚翁玄论如此，述以补证斯论所未全泄云。！

### 大小还丹

《悟真》云：“赫赫金丹一日成。”又古经云：“还丹在一时，温养须十月。”噫！还丹之道，岂易知哉？

盖还丹有小还丹，有大还丹；小还丹名曰：金丹，大还丹名曰：七返九还金液大丹。

所谓小还丹者，后天中返先天，以铅制汞，以水济火，以金



公配姤女，以黑虎驾赤龙，以乌龟吞朱雀；以他家之物制我家，还其我家之故物，复其我家之本真，乃还丹之道，所以名曰：还丹，又名：金丹。经云：“金来归性初，乃得称还丹。”者，即此小还丹也。所言小者，仅还其原，复其当年之原本，如亏者而又足，去者而复还。此丹虽还，尚未经火锻炼，一时不谨，就有得而复失之患，故曰小还。

于此再加向上功夫，重安炉，复立鼎，将此还丹温之养之，以至虚极静笃，贞下起元；复运阴符阳火，渐抽渐添，自无而有，自微而著，十月胎全，瓜熟蒂落，脱出法身，是曰大丹。至于别造乾坤，再安炉鼎，子生孙兮孙又枝，为十极大罗真人，不在大小还丹之数也。

世人不知大小还丹之分别，而直曰金丹之道，妄想得师一言半语便欲成功，何其愚甚？其它旁门外道，俱不足论。即就其所得之真者论之，或有知炼己而不知采药，或有知采药而不知安炉立鼎，或知安炉立鼎而不知调和之法，又有仅知小还丹而不知大还丹半途而废者。噫！始则有为，终则无为。苟知始而不知终，欲成大道难矣！学者须原始要终，必无一毫之疑惑而后可。

〔参证：论中重在安炉立鼎，古哲原亦如是。鄙见以为世财不充，原始已难，况要终乎？是以太上慈开置种假幻一门，以授律宗，始则致元以固法，继则迎一以结丹，何等堂皇！何等自在！

若如悟元所论，原是要妙。然或世财未充，鲜无不至沉焚者也。况无夙植，不得幸遇乎哉！余故为述所闻，以补斯论所未备；且此原始要终，必启诽谤；欲令学者无疑，万不可得者也。〕





### 运用吉凶

《悟真》云：“祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。若能转此生杀机，反掌之间灾变福。”又云：“须将死户为生户，莫执生门号死门。若会杀机明反复，始知害里却生恩。”盖以金丹之道，先要识得吉凶之理，而后可以进退随时，运用由心。否则吉凶不知，是非罔辨，贸然下手，则必火生于木，祸发必克，非徒无益，而又有害矣！

何为吉凶？以药物而论：方生则吉，已过则凶；西南为吉，东北为凶；无神为吉，识神为凶；元精、元气为吉，后天精气为凶；真身为吉，幻身为凶；天性为吉，气性为凶；道心为吉，人心为凶。

以采取而论：水火相济则吉，水火不济则凶；金木相并则吉，金木间隔则凶；先天化后天则吉，后天贼先天则凶；急缓迟速随时则吉，文烹武炼失度则凶；衰多益寡则吉，弃正从邪则凶；杀中求生则吉，生中带杀则凶。

以还丹而论：有人有己则吉，有我无人则凶；情来归性则吉，性去随情则凶；集义而生则吉，义袭而取则凶；龙虎不伤人则吉，神气而散乱则凶；他家之阳来则吉，我家之阴凝则凶；自剥而复则吉，自夬而姤则凶；坎来而离迎受则吉，彼到而我不待则凶；以铅制汞则吉，以阴消阳则凶；药足温养则吉，持盈未已则凶。

以大丹而论：龟蛇蟠绕则吉，龙虎相争则凶；结丹一时则吉，混沌七日则凶；同心侣伴则吉，外来客邪则凶；防危虑险则吉，水冷火炎则凶；固济牢封则吉，失误觉察则凶；胎完脱化则吉，未完急出则凶。以上皆内外二丹吉凶之理，必须节节通彻，事事精详，方可下手。更有“剥”之硕果，“复”之灾眚，“泰”



之命乱，“否”之后喜，“夬”之无号，“姤”之含章，“既济”之终乱，“未济”之晖吉。凶中有吉，吉中有凶；吉凶不定，变化无常。

倘知之不真，即行之不当，毫发之差，千里之失。若于运用吉凶处打通消息，真知灼见，进进退退，急之缓之，损之益之，无不随心所欲，步步得力也。

〔参证：所论极精，学者慎毋忽。然有极简妙诀，果能念念清和，自造无上乘者。盖如悟元子论，尚属地仙家法，琼琯先生所谓“其法繁难不易成”者是也。若余所述，乃是天仙家法，所谓“以身为铅，以心为汞，以定为水，以慧为火。”究其火候，以中以和而已，既无卦义，又无斤两者。〕

悟元子不之述，故为补述如此。学者更能于先天之先立脚，而以“清和”两字理此身心，自能造致中和地位，一无流弊焉！先师太虚翁玄论如是云。〕

### 前后炉鼎

《悟真》云：“先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”又云：“偃月炉中玉蕊生，珠砂鼎里水银平。”观此，则知炉鼎为修炼之首着。若无炉鼎，药自何收？丹自何炼也？但炉鼎非外面铜铁泥土之炉鼎，亦非闺丹女子之炉鼎，乃道之大造炉，威光鼎。

古人以乾为鼎，坤为炉。盖取乾阳健，坤阴顺之义。乾鼎坤炉，即是阳健阴顺也。所谓偃月炉，珠砂鼎，亦阴阳健顺之义。言偃月取阴中生阳之义，言珠砂取阳中有阴之义。阳健阴顺，阴济阳而阳济阴，方是修道真正之炉鼎。若舍阴阳健顺四字，而别求炉鼎，则是行邪道而非正道矣！

但炉鼎亦有分别，有还丹炉鼎，有大丹炉鼎。还丹以乾坤

为炉鼎，乌兔为药物。大丹以无为为炉鼎，一气为药物。此还丹大丹之分别。然还丹中更有坎离炉鼎，不可不为早辨。盖此炉鼎最为紧要，若不知之，虽有乾坤炉鼎，而金丹未可遽结。

何则？偃月炉，真火所生之处。硃砂鼎，真水所生之处。知此炉鼎，以水济火，水火同宫，先天之气自虚无中来，自然结为至宝。此宝一结，复入于虚无鼎炉，运动天然真火，无质生质，无形生形；神全体就，脱出圣胎，并虚无炉鼎，亦无用矣！

至于向上一着，别有炉鼎，非可于语言求者。噫！“鼎鼎原无鼎，炉炉亦没炉。身心两个字，举世皆糊涂。”

〔参证：通篇玄论，至显至明。末后点出身心两字，苟非亲授口诀，那知向上一着。悟元子既已直泄，学者自当领悟矣！〕

曰乾坤，曰坎离，曰虚无，而于偃月点曰：“真火所生之处”，于硃砂点曰：“真水所生之处”。又曰：“知此炉鼎，以水济火，水火同宫，先天之气自虚无中来，自然结为至宝。此宝一结，复入虚无鼎炉，运动天然真火，无质生质，无形生形，神全体就，脱出圣胎，并虚无炉鼎亦无用矣”云云。悟元子盖已和盘托出，复又点曰：“不外身心”，则其所谓向上一着，别有鼎炉者，直是迎一化元，元随一化，身心虚无，绝无分别。古哲所谓粉碎虚空这一着，有何鼎炉，有何火候哉？

悟元子知之悉矣！故曰：“鼎鼎原无鼎，炉炉亦没炉”云。究其功法，还自“有无均不立，动静一般持”，故能聚则成形，散则成气耳！

#### 内外火候

古仙云：“真火本无候，大药不计斤。”《悟真》云：“纵识硃砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。”此皆为火候而发。



后人不知古人立言之意，或执“真火本无候”之语，不流于寂灭，即落于忘形；或执“不知火候也如闲”之句，不疑于子午卯酉之时，必惑于采取年月日时；亦有因语句矛盾疑惑而不深究者。噫！古人立言各有妙旨，虽立言不一，而其意皆同。

所谓真火本无候者，言真火本无一定之时候；遇阳生之候即进阳，遇阴生之候即退阴，不是言火常运而无候也。

所谓“不知火候也如闲者”，言运火而必有一定之候。炼己待阳，阳生即进火之候，阴生即退阴之候，非言时日之死候也。“本无候”，“须知候”，同一机关，所以《人药镜》云：“一日内，十二时。意所到，皆可为。”此言十二时中皆有阴到阳到之候，意料其到遇阳即进阳，遇阴即退阴；阳到阴到，皆是可为之时。言下分明，何待细辨？

但火候不一，有内火候，有外火候；有采药火候，有炼药火候；有合丹火候，有结丹火候；有温养火候，有脱丹火候，有服丹火候；有结胎火候，有脱胎火候；有修性火候，有修命火候，有文烹火候，有武炼火候。火候居多，总要知其分数爻铢，止足老嫩之候，随时运用，不使有毫发之差耳！噫！月之圆，存乎口诀；时至子，妙在心传；火候之妙，岂易知哉？

今人不知火候最细最微，执古人“一言半语便通玄”之句，直谓一无可说，一无可传。殊不知一言半语之妙，乃真师附耳低言，指示一点天机之秘，而非言传火候也。

世间一艺一技，且有多少法则，而况性命大事，岂能一言半语了悟乎？学者何不三思。

{参证：开示极细，的是地仙家法。若余所闻，贵在知时识候。时知候识，则进退合度，应文应武，自不失宜。个中之维持调护，只在学者。



灭动不灭照，机现自觉；随机分处，致之中和；念不偏胜，捷在转瞬，绝不费事。第非虚极静笃，流入莽荡昏迷，则时至不知，机现不觉，足大害事。果能用志于寂，置心于虚，不照而照，一灵常存，何时之或失，机之或蒙也哉？

苟遗斯诀而他求，纵得洞悉卦爻等等，诀繁条琐，适足紊扰，万难保无毫发之差殊也。是于太上正宗，一概扫除，专一致虚致一为体，亦以“中和”、“清和”为用。南宗陈、白二祖，盖尝印证于律宗钟、吕老师者。故陈讥《悟真》一书“运心不善”，而白题紫阳像赞，亦有微词，所谓“带些铅汞气”者是也。然须熟揣所论，步步节节中精义，息心体会，至再至三。个中精义了了无遗；加之虚极静笃，而一灵存照，则时至必觉，机现必知；等等火候，何难中式合规哉？律宗大旨专一还返先天，造至中和，不失心传而已。

至谓一言半语，乃属真师附耳低声所示之秘，恐启后学猜疑，流入左道，学者审之，盖非的论也。况据鄙见，儒宗“一贯”，亦只一句。此盖学到垂成，一点玄悟，是亦至理。即或附耳低言，必系学者师前危坐，机理有阻，现于形色，师知就示，不可高声，声高则惊之故。何尝存有密示之意？学者不可错过。是有关系之文，余故不敢不为申说云。}

### 他家我家

《悟真》云：“体施巧伪为功力，认取他家不死方。”又云：“此般至宝家家有，自是愚人识不全。”此皆指示先天药生之处。后人不知古人秘谛，见他家、家家字句，或猜为女子，流于闺丹之术，忍心污行，作孽百端，入于禽兽之域者，不可枚举。彼乌知先天之气从虚无中来者，安可于有形有象中求之乎？

夫人秉先天之气，借凡父母之精血而有身，则人身即有此



先天之气矣！但此气日生夜长，阳极必阴；乾宫之阳走于坤宫，于是乾虚为离，坤实成坎。曰离者，离去其阳也；曰坎者，坎陷其真也。阳陷于阴，不属于我，故曰他家。

《悟真》云：“要知产药川源处，只在西南是本乡。”西南者坤方，乃阴极阳生之处。子野云：“药出西南是坤位，欲寻坤位岂离人。分明说破君须记，只恐相逢认不真。”此人名曰：不死之人，又曰：真人。古仙云：“若要人不死，须寻不死人。”这不死人，即他家不死方。曰我家者，我之真阳离去，所以离为我；曰他家者，我之真阳为阴所陷，所以坎为彼。因有坎离之分，故有他我之名。他我之名是就阳未复来言之耳！果若阳复，则他即是我，我即是他，只是一个，无有两样。

《黄鹤赋》曰：“效男女之生，必发天机而作。”泄天之机曰效曰泄，是就世法而泄道法，非言男女，即道中之他我。后人不知古人立言妙义，直以他家为外面之他家，作禽兽之事，败坏教门，求其来生为人而不可得，尚欲望仙乎？

夫丹经凡言彼我者，以阴阳言；凡言主宾者，以运用言；凡言颠倒者，以招摄言；凡言有无者，以动静言；凡言龙虎者，以性情言；凡言铅汞者，以浮沉言。要之，总不外乎阴阳二字；究之，不外乎性命二字，然实不外乎身心二字也。彼世间孽根罪人，未明圣贤大道，以女子为他家，以首经为至宝，以梅子为长生药。是非修圣道，实是谤圣道，当人拔舌地狱矣！

噫！家家有之而非自家所有者，盖其用之不可见也。若欲求之，大要法财。必于神洲赤县者，以其见之不可用也。用之不可见，见之不可用；一身尚且无，他人岂能用？内里既不见，外边更何求？此中秘密，苟非精明阴阳，深达造化，识得先天真一之气者，安能知之？



〔参证：悟元子示，直破万重黑暗，有功玄学非细。惜于不死方“方”字，不离人“人”字，未为确切点明。悟元乃信古者，其过，盖缘古哲秘隐太过；所谓运心不普，泄而不泄，遗误后学。此吾张祖三遭天谴之由，而世误谓妄泄所致，以被斥于驻世至人鸡足道者矣！道者曰：“《悟真》所谓不死人方，按即达摩之‘神洲赤县’，《道藏》所称‘大赤天宫’。子野所谓‘岂离之人’，乃即‘大赤天人’，故曰：真人。”〕

按：斯天宫，乃为人元之本位。人元既亏而复，自应于斯宫求之。盖斯宫也，以身而论，位不离心腹，则书所言，达摩所访，悉皆符合矣！且以理论，人则荷乾而履坤者。坤之方位，先天之坤在正北，后天之坤在西南。古哲盖以人元倚于坤者，故曰：坤方不死之人。

又按：《法纂》亦以乾为天门，艮为地户，巽为鬼路，坤为人门者，学人不可以悟乎？其说出自律宗，述以补证斯论之未泄。〕

### 真正首经

《悟真》云：“白虎首经至宝。”又云：“铅遇癸生须急采。”此皆言首经为先天真一之气也。白虎属西方，为兑金。首者，先天祖气。经者，常行之道。

先天祖气藏于坎中，为阴气所陷，不能自出。兑之少女，有坤宫真土，代母用事，能发坎中之阳，以归于坤，而现首经，即初三偃月，又曰：天地之心，又曰：先天之气，又曰：真铅。以其积阴之下，静极而动，阳气初复，为先天祖气所行之常道，故曰：首经。所谓首经者，以体言；所谓铅遇癸生者，以用言。

夫铅者，壬水也。壬水清，癸水浊。壬水一生，如露如珠，难得易失。当其现象，急宜下手。若稍有缓，癸水即生。癸水



一生，则壬水潜藏，落于后天，不堪用矣！采壬水，即是采真正首经。此经先天而生，后天而存，生天、生地、生人物；顺之则死，逆之则生；为仙在此，为凡在此。本来仙凡无异，因阳极生阴，乾中之阳走于坤宫；乾中虚成离，坤中实成坎；先天乾坤变为后天坎离，而真经于是潜藏矣！

大修行人以法追摄于一个时辰内，还此真经，锻炼成丹，名曰：金丹；吞而服之，返老还童，长生不死。可知金丹即是首经，但未炼则谓首经，已炼则谓金丹。金丹、首经，一而已矣！非有两也。

后世迷人不达祖师妙旨，直以十四岁之女子首经猜之。噫！首经是首经，非圣贤至清至洁之经，乃凡夫至浊至污之经耳！夫经者，径也，径即道也。衞字从首从彳从止。彳止，即动静之气。气之首，非首经乎？然则道即首经，首经即道。是首经也，无形无象，无声无臭；拟之则非，议之则失；不可画图，只可神会，非浊血之经可知矣！

至于五千四十八黄道之说，乃阴极生阳，先天来复之秘，而非定十四年也。十四年乃五千零四十日，其余八日归于何处？盖五者，土之生数。千十者，土之成数。四者，金之生数。土属坤。金属兑。自兑至坤，阴极生阳。西南得朋，月现庚方，非首经乎？八日者，八日兑上弦，金水平分，阴阳相和，正在黄道之中，乃阴中生阳，阳气经行，归于中道，非五千四十八黄道乎？且八日者，七日之多一日。天地以七日而来复。当阴极阳生，七日复而八日经行，增长归于中道，正合五千四十八黄道之说。又八日者，三五相合。三五合而阳气纯，一气浑然，中立不倚，如十五之月，光辉圆满，正行天地之中，亦合五千四十八黄道之说。七日复，八日弦，三五合一，总是静极而





动，阳气经行之首上着脚耳！

祖师立言奥妙，大有关系，岂可以人间十四岁女子之首经妄猜哉！至于十四岁女子之首经，乃是阳极生阴，非是阴极生阳。盖血属阴，经血通，即是阴生之所发现者，何得错认经血纯浊之物为先天至清之气乎？

《悟真》云：“竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。”《参同》云：“同类易施工，非种难为巧。”盖我之先天有伤，必用我之先天补之，方是同类真种。我之性命不固，仍以我之性命接之，方是同类真种。若失自己本来原物，而寻他人之物，岂是同类真种乎？夫人各有性命。人之性命不能与我，犹我之性命不能与人，此理不辩自明。果男子得女子之首经而能成道，何以女子得男子之精而不能长生？果男子修道而用女子，则女子修道亦必用男子矣！此理又不辩而可知。

吾劝同道者，速把孽坑填平，急将两眼睁开，分其邪正，辨其是非，积德立行，以为长久之计，甚莫在迷城里作生活，漆桶里寻明珠也。

〔参证：快哉斯辩！如老吏之定爰书，一字不可移易。取以悬诸国门，孰敢道一否字？即此一篇文，定必升作神仙领袖。惜其于同类真种上，眼界不开，开示不大，想于虚空一功，未经真师彻授耳！

盖人与地天并列为三者，同属先天真一所生。若以同类而沦，三才还是一气，一而三，三而一者，纵因此身阳极而亏。古哲谓竹破竹补，不向三才生处追寻，果子何处求复？此理昭然，则当念念不舍真一；以一索一，如心使身；一自降充，破补何难？但人自昧，一味顺流而逐末，不知返本還元，以致阴长阳消耳！悟元于既知还返妙义，何不廓其慧力，朝斯夕斯，身



为世唱？先以身试，身阴尽则身阳纯。人一己百，人十己千；由勉而安，由安而得；无见小，无欲速；由刻而时，由时而日，由日而月，由月而年，何必另寻功法？

山河大地，莫非鼎炉；蠢动含灵，莫非药物。如何采？如何结？如何烹炼，温之养之，成之脱之，至于粉碎虚空而止？悟元子俱闻命矣！行为世唱，不亦快乎？莫谓德行未巨，尚有三尼医世书在，大可并行而不悖者。噫！自好若悟元子，而学问造至此。宇宙虽大，求如悟元子心德，岂有二三种子哉？驻世神仙，乾隆嘉庆间，驻有几尊？而悟元子不得一遇。不解真不解，识此聊以自警云。|

### 伏炼九鼎

《参同》云：“惟昔圣贤，怀元抱真。伏炼九鼎，化迹隐沦。”又古仙云：“伏气不服气，服气须伏气。服气不长生，长生须伏气。”此丹经要语，后人不知其义。事服食者，用九鼎炼药。作闺丹者，度九女而采气。噫！九鼎之旨岂铁鼎女鼎哉？若猜疑为铁鼎女鼎，是将祖师渡世之天梯，变为酆都之路引矣！岂不可悲可伤？

夫所谓伏食者，乃伏先天之气，以实其腹，而非服饵金石草木之谓。所谓九鼎者，乃金丹九转，纯阳无阴之义，而非炉火煅九鼎，闺丹用九女之说。

夫先天之气，视之不见，听之不闻，抟之不得；如露如电，来无踪，去无影，难得易失。至人以实形虚，以有形无；攒年至月，攒月至日，攒日至时；于此一时，夺三千六百年之正气，回七十二候之要津，伏此一点先天真阳，人于造化炉中，凝结为圣胎，是曰：伏食。结胎以后，运天然真火，煅尽余阴，露出乾元面目，修就金刚不坏之物，名曰：九转大丹，是云：伏炼九鼎。

此身上事，从虚无中结就，并无男女等相，不干气质皮囊。故古仙云：“鼎鼎原无鼎，药药亦无药。”其所云炉鼎药物者，是借炉火烹煎之象，形容修炼金丹之法，而非实有炉鼎之说。

夫金丹者，太极也。太极中含一气，一气动而生阳，静而生阴；动极则必静，静极则必动；阳极则必阴，阴极则必阳，阴阳互为其根。四象、五行、八卦、甲子，万象万物即于此生矣！此造化顺行之道。若欲尽性至命，则必夺造化，转生杀，逆五行，颠倒气机，复还混沌之一气，完成太极之本相，岂有形之炉鼎能炼乎？

所谓煅炼金丹之说，即完成太极之旨。太极者，圆成之物。圆极必亏，故借修持以保全。太极本无亏，因阴阳而有亏。欲全太极，先调阴阳。阴阳混合，一气运转，复还当年浑然太极本相，是曰：采药炼丹。因其药欲混化，故名混化药物者为鼎。因其药欲煅炼，故名煅炼药物者为炉。因其煅炼成真，经久不坏，故名之曰：金丹。其实鼎炉金丹，皆假名托象，显露消息耳！名象尚且无，更何有女鼎炉灶之移行邪事耶？

噫！“自从会得长生诀，年年海上觅知者。不知谁是知音者，试把狂言着意寻。”

！参证：辩极通明，有功玄学之作。是有旋乾转坤妙义，其人手在篇首古仙云云内。诀中诀在篇末四句偈，而中旨作法，乃在化迹隐沦。究其所事，怀元抱真而已。

盖元乃一之元，一乃元之主。元无一则散，一无元不存，是于怀元而抱真也。抱真化元，是为功法，个中妙用，隐有借假返真之义。

所谓那么不那么，不那么却那么，而实无那么，乃为两边事一齐了。如是知音，德圆乃遇，千古同慨。！



### 玄关一窍

经云：“道法三千六百门，人人各执一苗根。要知些子玄关窍，不在三千六百门。”特以此窍乃至玄至妙之关口，生死在此分，圣凡在此别；为古今来，祖祖相传之秘密，非等闲猜量而知。后世学人不遇真师，或认口鼻，或认眉间，或认囟门，或认百会，或认咽喉，或认夹脊，或认尾间，或认心窍，或认黄庭，或认丹田、关元、气海，凡此等类，皆非玄关一窍。

夫玄关者，无形无象，岂有定位？不色不空，焉有方所？若以方所定位目之，则为有形有象之物，即不得名为玄关矣！盖此窍不着于幻身，亦不离乎幻身。不着幻身者，非一切有形之物。不离幻身者，非可于身外求也。既非身外物，又非身内物，则必有不内不外者存，是特有机机焉！

所以古人不敢笔之于书，而又不肯秘而不言，喻之曰：生杀舍、玄牝门、龙虎坛、龟蛇窍、戊己门、生死关、刑德门、阴阳户、众妙门、希夷府、仙佛地、性命窍、元神室、虚元穴、威音国，等等异名，无非明此一窍。紫阳云：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。”此语，天机大露，其如人不能识何哉？

悟元子今不惜两片皮，重为祖师传神写影，发其未发，泄其未泄，以神会之，以意契之，而告同人曰：“此窍，样如蓬壶，外小而内大，深不可测，非圆非方，黑白相符，幽明相通。其门高五丈，阔四尺，有门两扇，一开一阖；左有青龙蟠，右有白虎卧，上有朱雀飞，下有乌龟伏；恍兮惚兮，杳兮冥兮，其中有真人居焉，名曰：谷神，号曰：长生寿者，日食黍米粥，夜饮鸿蒙酒；有时唱清平，有时紧闭口；一呼则窍门开，一吸则窍门闭。故《道德经》云：‘谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地



根。’乃生天、生地、生人之孔窍；成圣、成佛、成仙之家乡。安炉立鼎在此，采药烹炼在此；结丹在此，脱丹在此；有为此，无为在此，始终功用总在此。但此窍在四大不着之处，在寂寥虚无之境。有意求之不可，无心求之不得。修行之人，须要将此一窍，先当追求，真知灼见，方可下手探取天宝。若不知此窍，纵辛勤千般，劳苦万状，终无进益处。学者可不自勉自力，尽心穷理哉！”

〔参证：谨按：斯辩，揆之师传。悟元子之见，揣自书中未经真师印证者。其病根凭书体窍，志在灼见真知，中毒已深。个中三尸，乘间布幻，故有高阔阖开色声等等幻景。自学自昧，妄以取证诸书；自信真灼，可以下手，不知已入棘夷绿瓮罗刹逊洞矣！当时若遇真师一喝，令置此心于先天之先，寂而又寂，惟存一觉，则不落于枯灭。

遇有有无无，无际无所，真真幻幻，隐现于中，吾则以气机处之，则所现所隐，自各还返，吾则总以审得湛寂玄景，为真为正，凭他时时新，局局变，吾只寂视寂体，不造混穆而仍湛如者。惟不可出定，则凡所谓生之采之，烹之炼之，或结或圆，或温或养，造成造脱造化，一一体之自然，而略加维持，毋任偏胜。此惟从“念中无念”一诀入手，是为玄关开后作用。方其未启之际，总惟置此身心于先天之先，由勉至安，自得开现，不劳追求。古哲所谓追求者，乃是追返先天之谓，并无拟议于其间也。平时一着拟议，临行必有幻景历现。悟元子中病，正在平时阅书体拟所致。故其自述一节，学者不可率从。

要知曰关曰窍者，不过说有此步，并无关窍具也。所谓关也者，有阻之之一义。窍也者，得通得容之义耳！学者知于先天之先立脚，而又深造自然，目前玄况即是窍中玄况，何劳追



求乎哉？先师太虚翁论如此，蓬头张真人、泥丸李真人、鸡足黄真人、赤脚李真人，立论印证皆如此，谓此玄关开无方所，景无定景。若使开有方所，景有定景，亦不得名玄关矣！

盖此玄关，前包亿亿万年，后包亿亿万年。个中玄理玄境，微尘之细，无有或遗；触而应现，捷如影响。得人与否，即在机触之际；或后或前，均不得人也。故古哲修持要诀，端自虚极静笃上定审动静之启机。若或妄感，关亦妄应，大有关系存焉！机可妄动乎哉？古哲以此关窍，无理不备，无境不具者。学人已克不净，净不造至自然，玄关真境，自难幸入者也。

余述至此，慨然叹曰：“惜吾悟元子，昔未闻也，是有大关系，人道成道之能否，全看此窍之是否？余敢不为补述乎？”

此则述竣，悠然而寐，不知所之。始而星月横空，既见远山如画，邮亭枕流。登而睇之，平波万顷，月印湖心，一舟泼刺而来。问：“渡否？”三问不答。若会其意，释履而登。舟子曰：“可矣！”既登，乃巨舰也。波浪大作，舟巨不至覆。浪平，已抵岸。斯时，已置身于无何有之乡，是故，浪作不之惊，波平不之喜。舟子颇然之。于是相登岸而履未曾释。

余不自异，舟子亦大然之，且曰：“若然，子固知事玄关者也。”语毕，岸非岸，乃一净居也。后有峭壁，下有一池。有童自外人曰：“有客。”出迎乃吾悟元先生科头蓝褐，率侣四五，两黄冠、三长老随一白衣人，由竹径登坡。见余即拜，礼甚恭。余答拜。及起，一无闻见而醒，漏已三下矣！是乃应感之妙义，但不知舟子之为谁？爰识此以参云。↓

### 天罡消息

《参同》云：“循斗而摇光兮，执衡定元纪。”三丰云：“运转魁罡斗标，煅炼一炉真日月，扫尽三千六百条。”修真之道，



须要知得斗罡消息，方能逆施造化，扭转乾坤，规弄阴阳，而不为阴阳所规弄也。

天罡者，乃北斗第七星，一名破军，一名摇光，一名标星；系北极之权臣，执生杀之衡，握造化之柄，运五行，推四时，生万物，为列宿之领袖，运气之枢纽。其任最重，其功最大。人得天地之正气而生，亦具此天罡之气，主宰生死，掌握性命，其功与天上之斗罡无异。知此者生，昧此者死，但此罡星有先天后天之分，不可不知。

后天之罡星，日行十二经络，融通一身血脉。炼罡气者，以人罡合天罡，内外一气，以避百邪。究之顾外失内，虚而不实，未益于彼，先伤于我。

至于先天之罡星，与本来主人，相亲相爱，君臣一心，并行不悖。乃至元阳一破，先天入于后天，背主求荣，结连外寇；始而护我性命，既而伤我性命，犹虎奔而寓于西，绝不相顾矣！何则？罡星所坐者凶，所指者吉。因其不指于我，而指于他；指于他，则生气在他，杀气在我；杀之不已，则我之性命倾矣！

大修行人求他家不死之方者，正以求取罡星所指之生气耳！取气之法，总不离乎罡星。罡星坐我家，则生气在他家；罡星坐他家，则生气在我家；是必移罡星坐于他家，方能有造。移罡之法，亦无难处，只要将他脚跟一扭，即便翻身回顾，归家认祖。

这个天机不着于声色，不落于空寂；不是自己有，不是身外求，现现成成，明明朗朗。世人遇而不识，每每当面错过。所谓“破军前一位，誓愿不传人”者此也。不传人者，非真不传，恐传之匪人，鬼神不容耳！不容者，以其此事为天下希有之事。得之者，生死自主，性命自由，天地不能役，阴阳不能



拘；非大忠大孝者承当不起，非大贤大德者载负不得。君子得之固穷，小人得之轻命，而非一切旁门外道所可揣摸其一二。

噫！悟之者立跻圣位，迷之者永劫沉沦。“金蛤蟆，玉老鸦，认得真，是作家。”其如人多不识罡星何哉？

〔参证：按：此一论，学者当诚奉作宝则，乃是天神深秘之道。悟元子慈泄乃尔，余为学者佩感无涯。知而诚行，三尸自灭。余闻四十有九年矣！欲泄之未之敢者，恐遭谴耳！〕

昔吕祖还丹三成而三失者，为未得此一诀。及得崔公《入药镜》，复又证诸钟祖，始敢用天罡。密受律宗以世守，是为《太上心传》。得此一诀，古哲暗合而已。

举世学人但知返照，岂知即是扭转罡星一诀乎哉？所谓“民可使由，不可使知”也。今而后学者得有指南矣！岂仅还丹可结，已可藉以克尽。先师太虚翁曰：“玄学步步无魔，全仗扭转天罡一诀。”得而体之，乃即回光之返照云。先生泄之，余故窃为学者庆幸焉！〕

### 生杀刑德

《阴符经》云：“天发杀机，移星易宿。地发杀机，龙蛇起陆。人发杀机，天地反覆。”《道德经》云：“兵者，不祥之器，非君子之器，不得已而用之。”然则杀虽伤生而亦能卫生，刑虽伤德而亦能成德，只在神而明之，存乎其人耳！

夫人自有生以后，秉气质之性，受父母精血之气，加之识神历劫之尘，生平积习之污，一身上下尽皆阴气盘旋，只有一点阳气秘在形山，隐而不现。古人所谓“四大一身皆属阴，不知何物是阳精”者是也。但一身虽阴，若未交后天，犹是先天用事，不能为害。大智者于此防危虑险，固济真阳，不为后天阴气所侵，则直超彼岸，而刑杀之法，无所用之。所谓法以除





弊，无弊则法莫施，此刑杀之所不用也。

至于先天潜藏，后天用事，阴气俱发，通身是病；有已发者，有未发者；有历劫生根者，有现劫生根者；有出于天者，有出于人者；古怪百般，魔障万样。使无抑阴扶阳之法，化邪归正之术，则阴气日长日盛，必至消尽其阳，倾丧性命，是刑杀之所必用也。

刑德生杀，四者相需。盖刑所以成德，德所以用刑；杀所以卫生，生所以救杀。倘只刑而不德，杀而不生，则刑杀过刻，必至和气有伤；倘只德而否刑，生而无杀，则生德无威，必至客邪潜入。是生杀两用，刑德并行，斯无意外之患，不测之忧。夫刑杀者，所以化阴气；生德者，所以保阳气；阳气盛而阴气自退，阴气消而阳气自固。生杀刑德，岂小补云哉？

修行人若明得刑德枢纽，知得生杀运用，则刑之德之，生之杀之；刑中有德，杀中有生；用刑以保德，用杀以扶生；逆来顺去，缓急进退，无可无不可矣！

参证：刑德生杀，采取烹炼温养，所必凭以致功者，斯论已详。而于如何得知得行。尚奉述及。盖有致知致得之诀存焉！其诀惟何？操持照顾四法而已。四法谨备，机兆必觉，不为气化混蒙，则刑德生杀得当，而丹道乃圆。是命学之大关键，然非性学淳者，鲜不棘手。

### 上德下德

古经云：“上德无为，而无以为。下德为之，而有以为。”又云：“上德者以道全其形，下德者以术延其命。”是皆言上德下德身分有别，而作运亦不同。

盖上德者，体全德备，乾阳未伤之人。未伤者，是未伤先天之阳，非是未破后天之身。当乾阳具足之时，纯粹至精，浑



然一气，五行攒簇，四象和合，宝物佳珍，件件俱全。若无保全之法，则必阳极生阴，圆极即亏。知之者急求明师口诀，不待阴生，即用以道全形之法，运天然真火，炼尽一身阴气；用六而不为六所用，以成后天之功；阴尽阳纯，长生不死矣！

若夫下德者，自阳极阴生之后，先天已散，五行各分，四象不和，诸般宝物皆失。若以无为之道修之，犹如鼎中无种子，水火煮空铛，济得甚事？是必窃阴阳，夺造化，后天中返先天，则当年故物，方能无而复有，去而又来，还我一个完完全全家当也。还其原物，命基已固；别立鼎炉，行无为之道；温养圣胎，十月气足，脱出法身，与上德者同归一途矣！

后人不知何为上德，何为下德，乃直曰精漏者为下德，精全者为上德，何其谬甚？夫交感之精，系后有之物，浊中之浊，岂可以此为凭证乎？至于十六岁破身之说，乃言“二八一斤，阳极生阴，阴生而后精生。”是就阴阳定论，不就岁数定论。如就岁数定论，世有十六岁而精通者，亦有未至十六而精通者，尤有过十六岁而精通者，此又何说？可知上德下德不在后天上讲，而在先天中分别。先天全则为上德，先天亏则为下德，方是定论。更有不明大道之流，乃曰：“命为重，性为轻。”或曰：“性为重，命为轻。”皆非也。

夫性命必须双修，功夫还要两段。上德者不待修命而即修性，性了而命亦了。下德者必先修命而后修性，了命又必了性。了命者有为，了性者无为。有为无为之道，为上德下德者下手而设。若到大道完成，不但有为用不着，即无为亦用不着。至于向上一着，别有妙用，又不在有无之列。

若学者不知上德下德之说，而即求有为无为之旨，岂能知真有为真无为乎？不知真有为真无为，不但性不能全，命亦不

能保。性命之所以然处，全在上德下德处分别出来也。学者可不讲究乎？

{参证：论辩极精，古人罕道，非身体力行，穷究数十年，不知辨也。

窃按：精漏未漏，致功有难易。方其时到阳生，功到交媾地位，童男值之，但觉遍体酥麻而气机向上。其曾漏者，气机易以向下。向上者不化精即化气，故安稳。若一向下，念触凡趣，则必直注玉茎，大危大险。此亦至情，极宜急行兜勒，后透尾闾上升，乃可无漏。无如人心至活，气极至灵，行到此步，倘真童耳闻心知有此交媾一事者，念自及茎，气则立注。

余于童身时，曾漏三五次者。此正悟元子所谓先天有伤，其伤在耳闻心知之际，其精未漏，其窍已开，一经功到念动，立有此变，是亦天机之有顺行之理耳！

今世童子不知此行者，十无一二。故即童子进修，亦宜令其于阳生之时，即向后穿后透；不废塞艮一诀，则阳自留炉，不抵男根，截其出路，此为要着。不幸犯漏一次，求其下次不犯，极难极难矣！余自九龄入道，行至十一岁而大漏；后几成弱，废功不行，命乃保，可不惧哉？爰补赘此，以告同志，且余更有所闻，今古丹书未经分晰者。

先师太虚翁曰：“闻诸圣师泥丸氏云：上德下德之说出自老子，而《参同契》所云与古丹经所引，引同而义异者。古经所引，其分别在无以有以，是贴上乘下乘而引者。《参同》所引，其分别在无为有为，是贴部位上，作用有不同。古经所引，考与《清静妙经》义略同。《参同》旧解有贴气质而说，有贴学业而说。吾师嵩山二五老入谓：契经但讲丹道，而其口诀乃在上德下德，上开下开等句，是贴一身部位而言，与《道德经》经义



不同云云。”

小艮氏今核悟元子所辩，似贴《参同》旧解说法，均属正论。后学取以合参乃妙，故并述于此。}

### 有为无为

《悟真》云：“始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。”此修真始终作用之法。

后人不知有作是何说，或子午运气，或转运河车，或心肾相交，或任督相会，或聚气脑后，或气冲顶门，或调呼吸之气，或炼交感之精，或肘后飞金晶，或摇骨而摆髓，或吞日月之精，或服云霞之气，或炉火而炼金石，或御女而取闺丹，或炼天罡之气，或聚五脏之精……如此类者千有余条。虽道路不同，而执相则一。以是为有为之道，失之远矣！

{参证：所辟种种，洵非大道，尚属可行，而谓失远，盖有为也。据余所闻“内惟炉火与御女”虽亦古法，而五脏柔脆者，万不可服金石；色身不化身外无身者，万无御女得益。二门以外，得诀不真，然亦慎毋身试。先师遗论如此。悟元子俱辟之，盖亦谨慎焉耳！}

不知无为是何说，或守黄庭，或思窍门，或思鼻端，或观明堂，守脐下，或思夹脊，或观空，或观心，或止念，或忘形，或默朝上帝，或鉴形凝神，或思神出壳……如此类者千有余条。虽用心不一，而着空则同。以是为无为之道，错之多矣！

{参证：所述种种，除鉴形思神二门不可学外，余皆可因讲道，但不可执此为大道耳！先师遗论如此。}

夫着空执相，皆是在臭皮囊上作活计，破插袋上用心思。彼乌知圣贤之道，不着于空，不执其相，有不空不色者在乎？

{参证：所辞是也。若知是用假以返真，则便是修真正路

矣！学者须当会悟，方不负作者一片婆心。}

所谓有作者，非强作强为。盖人自先天埋藏，性命不固，若不得裁接之法，返还之道，焉能延年益寿，完成人道哉？有为者欲还其所已去，返其所本有，此系窃阴阳，夺造化，转生杀之道。先天而天弗违，后天而奉天时；鬼神不能知，蓍龟不能测，人焉得而见之？人不得见，则非一切执相之事矣！

{参证：所论是也。然要知三关九窍不通，血气有阻，治病不暇，而遐远作裁接乎？古哲所示种种，正为修此大道张本。若不为此而然，则为臭皮囊上寻活计矣！焉得不辟乎？}

所谓无为者，非枯木寒灰之说。盖以真种不能到手，须假法以追摄之。既已到手，则原本复回，急须牢固封藏，沐浴温养，防危虑险，以保全此原本，不至有得而复失之患。

{参证：所论极是。然要知真种之失，失由中扰。既已假法摄归，可不急事止念观空等法？况夫内观、外观、远观，出自《清静妙经》，止念之旨，吕祖不云乎“大道教人先止念，念头不止亦徒然。”然则止念观空等诀可辟乎？悟元子辟之，盖辟夫“枯灭”为道者也。}

及其身外有身，神通广大，至诚前知，孰不知之？始则求其他家，终则保其我家，方是有为无为，知始始之，知终终之妙旨。岂一切执相着空者所能窥其涯涘哉！学者若遇明师，先求其有为之道，后求其无为之道，更求其有无不立之道，则修为之事，方能大彻大悟，不至有头无尾，半途而废也。学者须宜勉之。

{参证：论至此，学者可以知其所以宜辟矣！以彼所事者，知此昧彼，故斥其“执”与“着”也。悟元子盖亦深知金丹大道，岂能就授？亦必先付理气过关等道，然后续付追摄還元等等



作用。灵元复，理必戒止念。从事观空，引罡返照，则所复不失；而牢封妙义，即在其中；而非执有执无，所能造致者，不辟不能悟。此又所以立辩之苦衷也。学者可不体认乎哉？！

### 子午卯酉

古经云：“不必天边寻子午，身中自有·阳生。”又云：“冬至不在子，卯酉诚虚比。”则是子午卯酉无一定之时，无一定之方。其所谓子午卯酉者，亦因理而强名之。

盖一阳生为子，一阴生为午；阳与阴合为卯，阴与阳合为酉；在时为阴阳之生旺，在方为阴阳之中正；是以阴阳而定子午卯酉，非以子午卯酉而定阴阳。故当阳气方生，急须进阳，不可使阳气消耗，故曰：子时进阳火。当·阴气方生，急须退阴，不可纵阴气增长，故曰：午时退阴符。进阳而至于中正，则阳气平和。此时宜休歇，须当以阴济之，庶无刚而过躁之患，故曰：卯时宜沐浴。阴退而至中正，则阴气平顺。此时宜止息，须当以阳济之，庶无柔而过懦之失，故曰：酉时宜沐浴。三丰所谓“遇子午，专行火候。逢卯酉，沐浴金丹。”者，正是此意。

后世旁门外道之流，不得真传，皆认天之子午卯酉之时；或子时守肾，午时定心，卯酉静坐；或冬至养阳，夏至抑阴，卯酉二月无为。噫！此乃天之子午卯酉，与我何涉？

夫天有天之时，我有我之时。人秉天地之正气而生，一身即具天地造化，自有阴阳，何须求天地之阴阳？若求天地阴阳，不过是后天有形有象之阴阳，岂能复我先天至阳之气，超出乎后天阴阳之外耶？后天阴阳，皆顺行造化，有生有死。若执后天而修，终在五行陶冶之中。有时四大解散，一灵难留，未免又移他地，别寻住处矣！独是子午卯酉，非可于身中求，



亦非可于身外求，大抵在于虚无求之，方有着落。

盖阳生者，非身之动，非心之动，非肾之动，亦非眼耳鼻舌之动，乃坤中孕震，后天中先天发现之谓。阴生者，非神之昏，非气之浊，非精之发，亦非色声香味触法，乃乾下藏巽，先天中后天忽来之谓。至于阳进而归于中道，乃先天复其半也；阴退而归于中道，乃后天消其半也。进阳火，退阴符，阴阳相当，大小无伤，两国俱全。

天地至中至正之道在是，圣贤精一执中之道亦在是。学者若能穷究到此处，修真窍妙，可以了了，其如人多将此四时错认，而不细心穷究，何哉？

┆参证：慈哉！斯示也。竟将身历玄秘和盘托出，寿诸梨枣。古哲所未能泄也，悟元子竟乃尔。可为后学焚香顶礼，谢天谢地；整肃衣冠，望空稽首；再申虔谢，以告得见是书者之幸。

噫！《阴符经》“天人合发之活子活午”，万卷丹经曾泄否？吾律宗天仙戒授，乃口口相传，悟元子且以寿诸梨枣。自刊之后，是乃天授，道宗之运转矣！得是秘者而敢傲忽乎？

《天律》有言曰：“傲忽真诀，削其灵根，塞其玄窍。有不告戒而授受，殃及九祖。”岂可忽之？吾师太虚翁曰：“师告勿听，师勿与罪。受者凛之，慎毋轻褻。”余以是书鲜泄所秘，敢不以告同志云。┆

### 生死有无

《易》曰：“西南得朋，东北丧朋。”《阴符经》曰：“生者，死之根；死者，生之根。”此皆言生死之根，有无之窍。学人不达此理，皆以有呼吸之气谓生，无呼吸之气谓死。噫！以此为生死有无，差之多矣！殊不知人之生死，虽不离乎呼吸之气，而其



根源，并不在乎呼吸之气也。

人自有生以来，内藏先天精气神，以养法身；外得后天精气神，以长幻身。及至二八之年，后天用事，先天退位，顺行造化，阳气渐消，阴气渐长，而生死之根于此立矣！自此日复一日，年复一年；阴气旺而阳气衰，正不胜邪；一日之间，千生万死；忽而阳气尽，阴气纯，其不归于大化者谁哉？至于婴儿孩提，犹未交于后天而夭死者，是特所奉先天不足，阳气不生，日久自散耳！

惟大修行人知生死之关，明有无之窍；于生身受气之初，逆施造化，窍夺阴阳；既能扶阳气渐生，又能抑阴气渐化；更能使阳气长生而不死，阴气长死而不生。所谓死中求生，无中生有者，此也。

古仙云：“识神生复死，元神死复生。”又《悟真》云：“须将死户为生户，莫执生门号死门。”这生门死户，不在眼耳鼻舌身意，不在精神魂魄气血，不在五脏六腑，不在百脉三田，而在四大不着，太虚空谷之中，明明朗朗，现现成成。但人不下肯心，为世事所扰，为恩爱所牵，为财色所迷，以故当面不识，遇宝空过。果是个中人，认定这个门户，稳着脚步；于生我处还其元，于死我处返其本；黑中生白，雄里怀雌，长生不死，有何难哉？

但所谓生者，生其真身；死者，死其幻身。幻身不死，则真身难脱；真身不生，则幻身不死。生死不并立，真幻不同途。非若旁门外道，以幻身生死为真，以真身生死为假；以先天虚无之气为假，以后天呼吸之气为真也。

学者欲了生死，先穷其生死之理。生死之理既明，则能长生不死，则能无生无死。修道至无生无死，方是了却生死。庄子所谓“摄精神而长生，忘精神而无生”者是也。知生死知到





此处，齐一生死，有无不立，大道可成矣！

〔参证：谈道谈到此，世有几人？非不知也，不肯言也。吾师太虚翁不论亦已，论必彻底。恐误后学，故不敢讷。〕

### 先后坎离

经云：“别有些儿奇又奇，心肾原来非坎离。”此中秘密，可为知者道，难与不知者言。盖先天造化，无形无象，不着于有，不落于无；无形而能生形，无象而能生象，何得以心肾为坎离也？

夫心肾者，乃后天有形有象之物，不但不是先天坎离，而并不是后天坎离，乃后天坎离之滓质耳！

所谓真坎离者，以水火言之，坎为水，离为火。然水中有真阳，火中有真阴，真阴真阳乃乾坤健顺中正之气。故曰：“坎离者，乾坤之继体。”

本来阴阳一气，因先天太极一分而阴阳出。阴阳一出，乾与坤交；乾中之阳，走于坤宫；坤中之阴，入于乾宫；乾虚而为离，坤实而成坎；于是先天乾坤变为后天坎离。离者，离去其阳也。坎者，坎陷其真也。离卦外阳而内阴，阳失其实，则外阳必系假。坎卦外阴而内阳，阴陷其真，则外阴必系假。阳亦不纯，阴亦不真，此后天坎离也。

然虽外阴阳不真，而阳中所藏之阴为真阴，阴中所藏之阳为真阳。真阴藏于假阳中，真阳藏于假阴中，此后天中所藏先天之坎离。

先天后天皆不关乎心肾。后世学人不但不知先天，而并不知后天，只认心肾坎离为真，或以男女为坎离，大错大错。夫人之坎离，犹如天之日月。天之日月来往，推运四时，生长万物。人之坎离动静，调和神气，卫持性命。天之日月并无方



所，人之坎离岂有定位？但人自交后天，顺行造化；假者用事，真者潜藏；先天为后天所蔽，不能自出。以故有生有死，不能长生而不死。

惟大修行人知得先天坎离，又识得后天坎离；于后天中返先天，于常道中行仙道；取其坎中先天真阳之气以填于离，取其离中先天真阴之气以归于坎；则坎离后天之阴阳，亦浑化而返其真，仍是乾坤相合，阴阳一气，太极圆成之物，“先天气，后天气，得之者常似醉”矣！

古仙道：“一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在乎玄关一窍。”则心肾无阳精，不是真坎离，又可知矣！

至于先天大道，尤有借阴以藏阳，借阳以退阴之坎离，别有秘密，不在先天后天之列。噫！神而明之，存乎其人。坎离岂易知哉？

〔参证：议论精确。能知领会个中功诀跃如也，深得古人授受之妙，岂仅震聋豁瞽已哉？〕

### 炼己筑基

吕祖云：“七返还丹在人，先须炼己待时。”紫阳云：“若要修成九转，先须炼己持心。”《参同》云：“初正则终修，干立未可持。”然则欲修金丹大道，非炼己筑基不能。

独是炼己筑基为是两事，乃是一理。筑基不在炼己之外，炼己即在筑基之中。非炼己之外再筑基，筑基已毕又炼己。所谓炼己者，以用功言。所谓筑基者，以固气言。炼己纯熟，则还丹可望；筑基坚固，则神室稳当。炼己筑基岂小事哉？吕祖三次还丹，炼己不熟也。紫阳半夜风雷，筑基不固也。二公者，乃神仙中之耳目，教门中之领袖，功夫不到犹不方圆，而况他人乎？



何谓炼己筑基？己者，私欲也，有我也，有己也。基者，实地也，根本也。人之所以不得成道者，因其有我有己也。一有己我，私心满怀，不能脚踏实地；千魔百障蔽塞灵窟，步步阴滞，事事糊涂；六贼猖生，七情朋党，丧其良心，伤其真性，摇动本命，神昏气浊，无往而非妄念邪心，尚欲进德，修业以成大道，能乎？否耶！祖师教人先须炼己筑基者，是欲人在实地上下功夫，自卑登高，由浅及深，用渐进之功也。

夫人自有生以来，幻身带父母精血之气，藏历劫识神之阴，又受后天五行之气；内外纯阴，只有一点阳精隐而不现；正不胜邪，邪蔽其正。若非将内外阴气煅炼退去，阳精如何返出？此炼己筑基之功，不可缺也。

试明炼己筑基之要，惩愤窒欲，炼己也；心灰意冷，炼己也；忘情绝念，炼己也；富贵不淫，贫贱不移，炼己也；不贪名利，不恋声色，炼己也；损己利人，虚心请益，炼己也；众善奉行，诸恶不作，炼己也；志念不退，勇猛精进，炼己也；主心一定，至死无二，炼己也。牢固阴精，不伤神气，筑基也；全身放下，物我皆空，筑基也；以天地为怀，以万物为体，筑基也；幽隐不欺，暗室无亏，筑基也；虎兕不怕，威武不屈，筑基也；生死不顾，疾病不忧，筑基也。炼己筑基两不相离，能炼己，即可筑基；能筑基，即是炼己；归到实处，炼己筑基，一而已。若能炼己筑基，功夫到时，还丹可结，大丹可修，噫！筑基时须用橐龠，炼己时还要真铅；炼己筑基，岂易事乎？

〔参证：此则，乃成道之玄律。学者谨铭之心，刻刻不间，行住坐卧，每刻心中字字默诵一遍，方克持守。细体“筑基用橐龠，炼己要真铅。”慈哉！斯示也。

据鄙见，玄关窍不开，真功没捉摸。天铅积如山，取毋遍



橐籥。非橐取数穷，有籥采归拒。欲完大道基，功只有慎独。！

### 内外侣伴

·经云：“混沌七日死复生，全凭侣伴调水火。”又云：“托心知，谨护持，照应炉中火候飞。”特以修持大道，全要侣伴相应，而后可以有为。倘侣伴不当，或无侣伴，一己孤阴，动必有凶，何能窃阴阳而夺造化乎？夫“二人同心，其利断金。三人同志，仍以防危。”侣伴乃性命所赖，道德所藉，修真者始终不可或离者也。但侣伴不一，有内侣伴，有外侣伴。

外侣伴者，知音道伴，乃生死相托，患难相扶；有善则劝，有恶则规；同心合意，彼此资益，共修大道者也。

内侣伴者，乃西南坤方不死之人；负刚烈之气，具正直之体，抱果断之才；掌生杀之权，握生死之柄；除邪扶正，赏善罚恶；转祸为福，逢凶化吉；内魔不得生，外魔不得侵；所以护性命造化者。在神为灵官，在宿为天罡，在方为金星。

大修行人以此为侣伴，同心合意；托以性命，则性命可全；委以造化，则造化可逆；开天门而闭地户，留人门而塞鬼路；用杀机而求生机，颠倒阴阳直有可必。故外之侣伴或可以无，内之侣伴决不可少。倘内侣伴一失，则性乱命摇，心迷神昏，先天失而后天发，出生人死，魔障百端，无所不至。故修道以结同心侣伴为第一着。

但同心侣伴人最难识。其本体无形无象，无声无色，无背无面；恶化则为夜叉，善化则为菩提；变化无端，隐显不测。人皆当面错过，不肯认真，因此日远日疏，与我隔绝。若有知音者忽的寻着，结为同心，行住坐卧，须臾不离；更有得外侣伴，共相劝勉，内外共济，还丹大丹俱可成就。

但内侣伴固难，外侣伴亦不易。苟非有大功大行，大福分



大缘法者，不能两全。修真志士宁失其外侣伴，不可无内侣伴。内侣伴所以成法身，外侣伴所以护幻身。法身事重，幻身事轻。长春真人云：“病即教他病，死即教他死。至死一着，抱道而亡。”即此轻幻身重法身之谓欤？学者可不知乎？

！参证：所论，乃道宗至秘之文。即其剖示内侣伴，分有虚实两法，是皆为得天宝而设。一言得自坤方，一言得自知音。坤方之来，来自虚空，然无媒种，何由感至？则此媒种为之内侣亦可。

然按余闻，以为外侣者，知音侣伴，直是眷属。而古哲用以为媒，勾致无形无象之至宝，以为大丹丹主，育化真元，故亦名曰外侣。惟如丁、许、裴、李四大古仙所聚者，乃为内侣焉！是于又设外侣以护之。个中作用：第一，世财致充。第二，克己无缺。第三，寻觅外护法。用磬鱼分省他我，遗有致调陈法，是概用磬以省阳，用鱼以省阴者。当其交与化也，用鱼用磬，不先不后，不疾不徐，调至极和为主。此可意会，不可言传。

余按：悟元子论，似精似详，然尚有混淆，且多未述，想但得其名，而未闻其说者。即其所述味之，乃因知音侣伴悟入坤方求宝者也，故有宁无外侣云云焉！原夫求宝坤方一诀，法用置种设媒，个中火候，全凭外侣申报无差者。

先师太虚翁云：“凡夫感致之物，有元有一。而元有浊清，一有先后。元清则静，元浊则摇。推其所自，清则自先，浊则自后也。欲辨后先，全凭一己。外侣不得与焉者，个中至要，全在自己学问。世财充足，学问到家，方能辨识先后；世财充足，方能直受无妨。至如火候之当否，虽可自主，古哲恐有差失，故立致委外护一法，以有得失死生关系存焉！”先哲口授如



此，而悟元子及于此节不之重，则于虚空感致一宗，个中功法未必全闻也。

至夫尘世知音，洵岂易得哉！秦皇汉武，贵为天子，富有四海而不得之。达摩尊者，中印梵王王子，中印国土不小，而远求于震旦赤县乃得。千掌和尚驻世千二百载，不遇而逝。此非宿世结有证助奇因，而时又适值，万难凑合者。是不犹泛海求珠乎？舍坤方可求不求，偏欲于茫茫尘世冀遇。余无如千掌寿算，达摩福德，故以知音尘侣一门，记惟俟夫世之大有宿缘者踵而行之，不敢阻亦不敢劝。

学者要知坤方是即道言之‘大赤天官’，释言之‘神洲赤县’。世传神洲赤县是汴梁，附会之言，不足为据也。吾真师鸡足黄真人谓属太极中之无极。无极无定位，而元有定名，曰天元、曰地元、曰人元。吾处三才之中，形没归地，神升附天者，盖以有形有象耳！是言后天则然也。吾身之得生，非此后天之形神也。先天元一尽乃各归其类。故有归地附天之说。若然，吾之先天元一亏失，自当求复于人元。人元为人先天，而安充于无极之中。古哲名此元为坤方人者，以人倚坤而立也。原此人元说有则有，说无则无，动静虚实，生死亦然者。人能有若勿有，无若勿无，动静语默，一能如之，已合先天本体。从而一志求复求充，立得充复，捷若响应。自必油然而灌注，是为志尽人道，满愿克成之妙法。”真师口授又如此。}

### 尽心穷理

《易》曰：“原始反终，故知生死之说。”孟子曰：“始条理者，智之事。终条理者，圣之事。”盖圣贤大道有始有终，有本有末。知其始，明其终，究其本，穷其末，方能从头至尾，大彻大悟，有往有利。倘一事不明，即一事有迷；知之不真，即行之不



通。学者必须穷其理，而后可以行其理，致之力行，缺一不可。

其理为何理？即天地造化之道也。造化之道有体有用，有始有终。其间阴阳迭运，消长互变，变化无端，然其最要处，总在一气，一气总不外乎虚无。这个枢纽子非空非色，非有非无；不可有心求，又不可无心得；难描难画，难思难议；顺之则生人生物，逆之则成仙成佛；性命于此寄，生死于此出；悟之者立跻圣位，迷之者万劫沉沦。

穷理者，即穷此理也。穷透此理方能行得此理。但此理有火候，有工程，有权变，有迟速，有急缓，有收放，有隐显，有方圆，有盈亏，有止足，有等等作用。先须明其道，次要知其法。道法两用，性命双修，方是无上一乘之道，乃脚踏实地之道。脚踏实地之道，须要循序渐进，不得躐等而求。

何为循序渐进？积德立行为第一着，炼己筑基为第二着，以铅制汞为第三着，铅汞相投为第四着，温养还丹为第五着，大药发生为第六着，服食金丹为第七着，凝结圣胎为第八着，以汞着铅为第九着，抽铅添汞为第十着，防危虑险为十一着，胎完止火为十二着，九年面壁为十三着，脱胎出神为十四着，乳哺婴儿为十五着，别安炉鼎为十六着，神化不测为十七着，打破虚空为十八着，以上皆道之要着，圣功之全能。

果能于此等处，认得清白，打得透彻，有始有终，力行不息，性命可了。但世上学人，认假不认真，不肯尽心穷理，轻视性命；未曾入门便要升堂，未尽人事便想仙道；自己不出一力，便要他人真宝；略不如意，稍着苦恼，即便退步，半途而废，委之无缘；如此举止，何能近圣贤门墙？

夫圣贤之学，穷理尽性至命之学也。其理精微，其义幽深，蓍龟难测，鬼神莫知，非一言半语可以了悟。苟非下数十



年穷理死功夫，不能揣摸其一二；非积德立行，勇猛精进，一意不回，不能感动乎真师。若个丈夫，以性命为大事，夙夜不懈，极深研几，穷神知化；有时苦尽甜来，福缘忽到，磕着撞着；将往时无头无尾，一切疑团，如冰消瓦解，始知得生乎心思不是错用。

可叹世之学人，不思性命之事为何事，不推性命之道为何道，糊涂学道，糊涂修道，妄想一步登天，立地成圣，无怪乎为盲师时师所误，而终在鬼窟中作生涯也。试观世之一技一艺，亦必细心久学而后成，况此生死大事，为天下希有之事，岂能容易而知乎？

昔我仙留老师，初在蜀川参学，来往于白石归清之间十有余年，未得究竟。后到汉南，以师事红沟道人，其志愈坚，其行愈苦，八九年间，总无会心处。后游甘肃皋兰阿干镇，得逢余丈人，机缘相投，始明大道。以仙留老师志诚学道，功行异人，落魄江湖三十余年，方能闻得香风。彼一切痴迷汉朝学而欲夕得，昨学而欲今得者，何其愚哉？

吾劝同道者，立不朽志，存长久心；除妄想念，重性命事；穷造化理，死心踏地；一层层剥进去，一层进一层；直剥到道之骨髓处，方见得大地尘沙尽是珍宝；信步走去，头头是道；大彻大悟，通前达后；一往无前，何患性命不了，大道不成乎？

〔参证：学知尽心穷理，自克原始反终，是知行并进之学。知之者心，行之者身，知行并进，身心不二，是为脚踏实地。能自第一着，实实体返体还，玄关自开。玄关一开，金丹大道修复，不落虚妄。而致开之诀，端自克己第一着始。克己功法端自净心除妄始。从此死心踏地，一层层剥进，直至剥到道之髓处，始知真妄本无相，念妄则妄，念真则真，真妄之现，现于动





念。古哲故以动念处为玄牝。

盖阳曰玄，阴曰牝。金丹之道，修返纯阳之义。然而阳极则阴生，欲使个中无阴，无是理也，古哲修之，一归于真而已。是以日生日返，融归于一。斯一难名，强名之曰：窍。然则所谓学入关窍者，学归于一，毋使阳散阴泛焉耳！生一日返一日，学问岂有涯岸哉？故古仙云：“元始天尊，开辟至今，无刻不采取，无刻不烹炼”者，则知元始天尊无刻不事返还也，故无生老病死苦。

谨按：《修真辩难》全部，阐发古哲欲发未发处，数不胜数，有功玄教之作。惟于玄关一窍，篇中节去自述一段，乃为完璧矣！学者要知一身关窍，各有真幻二气，是即《易经》所谓“一阴一阳之为道”者是也。玄门所重，在于感应。真感则真应，幻感则幻应。感应从类，其理如是。若然，彼家我家，亦各具有真幻二气者也。古哲事空事寂者，志在克己以全真也。至道真源，不在气机之隐现，而在隐现莫测。心不之摇，念不之动，乃为全真。以真感真，玄关乃开。开真，则所现所隐亦真。隐现既真，则取炼还返无妄，而得效亦真。

盖此玄关一窍，上包过去，下包未来。个中真妄，各随类感。随感随应，神祇无得暂阻。有此要妙，古哲鉴之，是以致功玄学，首以克己为第一着。

悟元子取此篇作全部关束，深得古人著书宗旨。学者慎毋以有一节之失，乃置全书于高阁。悟元子之失，正是智者千虑之一失。余为参证，乃正愚者千虑之一得。余学问较之悟元子，岂仅小巫大巫已哉！是余真实语，笔以告夫同志云。|



## 第八章 《玄肤论》

陆西星 著

### 自序

《玄肤论》者，陆生所述也。陆生既闻性命之学于圣师，豁然有契于其衷，乃述所传，为论二十篇，总七千余言，名曰《玄肤》。

玄肤者，言玄理肤浅，非精诣也。去圣愈远，大道失传，狂瞽之师，各售所见。类皆窃近似以文神奸，故有口禅之衲，兢斗机锋，垄断之夫，纵谈黄白，人元则以闺丹首乱，服食则以金石戕生，学术不明，流祸无极，仁者悯焉！始生以文儒究心二氏，垂二十年，错足无虞之林，置身不理之口，屡蹶屡奋，独以初诚不退，获兹遭遇也。夫性由自悟，命假师传。兹二语者，尚有遗论。何则？自性自度者，虽上根利器，亦须领悟于言下，藉非密旨亲承，徒师心以自用。犹之瞽不任杖，伥伥何之乎？道之不得闻者，其故有三，朵二朵颐世味，以妄为常，虞有耽空，害有之侮者，名曰不信之心；少知向慕，冒挂俗网，不即解脱，姑置而少持者，名曰不了之心；具曰子圣，不售善言，高谈雄论，干人自废者，名曰不虚之心。三者有一焉，圣师不顾也，良友不亲也。因循积习，没齿无闻，毙而后已，殊可哀也！生为此惧，早夜遑遑，不敢自弃。是以摒去妄心，沉潜至道也。静养之暇，仰思圣师海谕之旨，聊复述之篇章，冒犯忌讳，所不敢辞。要在开示真宗，流通正脉，使人知乡道而已。或谓古人著书，多道成之后，子急于有言，无乃躁乎？吾闻太上立德，其次立言，言之不可已也。吾为其次者，夫道则进于德矣。进于

德，不言可也。夫德窃有志焉，而未之逮也。

隆庆元年岁在丁卯重九日。

## 一、三元论

愚闻之师曰：“丹有三元，皆可了命。”三元者，天元、地元、人元之谓也。天元谓之神丹。神丹者，上水下火，炼于神室之中，无质生质，九转数足，而成白雪。三年加炼，化为神符。得而饵之，飘然轻举。乃药化功灵，圣神之奇事也。其道则轩辕之龙虎，旌阳之石函，言之备矣。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，铸这神室，而上接乎天元。乃修道之舟航，学人之资斧也。古今上圣高真，名为圣事，其法至易至简，不过采先天之铅，伏后天之汞，识浮沉，知老嫩而已。今之盲师，率多昧此，故千举万败，迄以无成。不知地元之道，与人元不殊。必洞晓阴阳，深达造化者，而后可以语此。人元者，谓之大丹。大丹者，创鼎于外，炼药于内，取坎填离，盗机逆用之谓也。古者高仙上圣，莫不由之。故了命之学，其切近而精实者，莫要于人元。故丹有三元，系于天地鬼神而不可以必得者，天元也；法度修明，福意双美，举之而如取如携者，地元也；宇宙在手，万化生身，鬼神不能测其机，阴阳不能逃其算者，人元也。然则亦有大小乎？曰：“愚闻之师，天包乎地，地载乎人，大小见矣，是三元之品也。”

## 二、内外药论

夫人元之学，创鼎于外，而炼药于内，于是始有内药外药之分。而世之言外药者，率多不得其旨，以盲引盲，殊可悼痛！



夫道在我身，内炼诚是矣，而何以创鼎于外？创鼎者，圣人不得已焉而为之之事也。老圣比之用兵。其言曰：“夫兵者，不祥之器，圣人不得已而用之。”且夫上药三品，神与气、精，凡吾所具于先天者，浑沦未凿，何假修炼？故童初之子，皆圣胎也。自夫情窦一开，而浑沦之体破矣！浑沦之体既破，则丹吾身之所有者，日改月化，动皆落于后天。后天之物皆属于阴，其法不能以久存，不得不假夫同类之先天者以补之。而同类之先天则太阳乾金也。以阳炼阴，形乃长存。《契》有之曰：“欲作服食仙，须求同类者。篱破竹补，覆鸡用卵。”如斯而喻，甚明切也。然又须知彼我之气，同一太极之所分。其中阴阳之精，互藏其宅，有不可以独修者。《易》曰：“一阴一阳之谓道。”“同声相应，同气相求。”《契》曰：“冠婚气相纽，元年乃芽滋。”造化之理，顺则成人，逆则成丹。神妙自然，不可诬也。炼药于内，而创鼎于外，岂直补吾身之缺而已哉？

### 三、阴阳互藏论

“《契》曰：‘天地设位，而易行乎其中矣。’《易》谓离坎。《悟真》之诗曰：‘先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。’乾坤，则阴阳之象也；乌兔，则阴阳之精也。离为日，日秉阳精，而离之中画却是阴，是阴藏于阳之宅也；坎为月，月秉阴精；而坎之中画却是阳，是阳藏于阴之宅也。《契》曰：‘坎男为日，离女为月。’盖言此也。是知乾坤者，阴阳之纯也；坎离者，阴阳之交也。其在人也，情窦未凿之先，一乾坤纯阴纯阳之象也；既凿之后，阴阳之体交，而互藏之精用矣。少阴之数八，男子得之，故二八而精通；少阳之数七，女子得之，故二七而天癸至。岂非阳得阴数，阴得阳数，而互藏之义，斯以见乎？”



或曰：“男子二八而精通，彼之破体，夫固有所感也。女子二七而天癸至，何所感耶？”

曰：“未论有感无感，但其气既至，则浑沦之体，斯已破矣。且夫地势重阴之下，而忽有一阳来复，乃十有一月之卦也。斯时也，天地之心果何所见？而夫子叹之，无亦以造化交感之气虽未氤氲，而其机斯已动乎？方其不动而动，动而不动之时，是谓先天真乙之气，所以为造化之根底，品汇之枢纽者，实在于是。迨夫联兆已彰，形色已见，斯则落于滓质，而属之后天。故吾所谓破者，乃自气机之动者而言之，非谓必待于交感氤氲而后谓之破也。且男子之精始通也，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；气化为水，即天一所生之水也。先天之体既破，后天之用遂行；后天之用既行，先天之真愈隐矣。造化之妙，发泄至此，谁曰不然，请问之师焉。”

#### 四、先天后天论

“何以后天之用行而先天之真愈隐？”

曰：“先天之真不可见。凡可见者，皆后天也。今之言涕、唾、津、精、气、血、液者，皆有形滓质之物，俱属后天而不可用，则又以精气神当之。不知后天之用既行，则精、气与神又皆随用显发，而落于后天。何者？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，至于老病死苦者，后天之用竭，而先天不存也。然则欲吾形之永固者，舍先天奚以哉？”



## 五、铅汞论

或问：“先天之气为真铅，其旨安在？”

曰：“真者，对凡而言。真则无形，而凡则有象也。必欲竟其说，请言其本。夫自乾坤交而离坎之体成矣。乾坤交，则浑沦之体已破。故后天卦位，退乾坤于至尊无用之地，而以离坎代之。盖南北者，天地之两极也。先天卦位，本乾坤所居。今退而不用，以离坎代之，则后天之用行矣。离为日，照耀于南；坎为月，照临于北，日月交光，而万物生焉。虽曰后天之用，其实则先天之体为之。故坎之真气，化而为铅，即天一所生之水也；离之真精，化而为汞，即地二所生之火也。铅汞水火，皆人间有名有相之物，谓之真铅真汞，则不可名不可相也。故不得已而假有名有相之物以拟之，而加之曰真实，则阴精阳气而已。《易》曰：‘精气为物，精与气合。’而人始生，皆先天之用也。以其互藏也，故男得其精，而用精者化；女得其气，而用气者昌。用精者化，故顺而成人；用气者昌，故逆而成丹。先天之气为真铅，厥有旨也。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，是皆自然而然。有不知其所以然者，自非洞晓阴阳，深达造化，乌足以语此哉！”

## 六、元精元气元神论

“元气为铅，元精为汞，元神果何物乎？”

曰：“元神为性，精气之主也。以其两在而不测，灵通而无方，故命之曰神。故神住则精凝，精凝则气归，气归则丹结。皆先天之用也。所谓元精，非交感之精之谓也。精藏于离，心中之真液也。所谓元气，非口鼻呼吸之谓也。气藏于坎，虚无



中之真气也。所谓元神，非思虑之神之谓也。神通于无极，父母未生以前之灵真也。夫人，一太极也，精气即太极之阴阳也，神即太极之无极也，是谓元精、元气、元神。善乎，翠虚之吟曰：‘此精不是交感精，乃是玉皇口中涎。’玉皇，心君也。口中涎，心中之灵液也。‘此气不是呼吸气，乃知却是太素烟。’太素烟，先天真乙之气也。‘此神不是思虑神，可与元皇相比肩。’元皇即元始也。是谓无极之真，通天地，贯宇宙，巍然而独尊，超然而独运者也。”

## 七、神统论

“何以知神之统精气乎？”

“即举一身之后天者言之。神太惊即精散而怔忡，神太淫则气脱而痿缩。故神藏于精，则谓之曰精神；神藏于气，则谓之曰神气。精气之得神而王，犹臣之得君而尊也。故修真之士，莫要于养神。神即性也，性定则神自安，神安则精自住，精住则气自生。何以故？性定则心火不至上炎，火不炎则水不干，故身中之精亦住。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，潏然上腾，如云雾然，熏蒸四大，灌注上下。吾以元神斡运乎其间，则升降进止，如运诸掌，是谓水火交而成既济也，是谓后天之气而得之似醉也。然此特自吾身之后天者言之耳。若夫先天之用，其采取交媾，脱胎神化，元一而非神之所为。故修真之士莫要于炼神。炼神者，玉液炼己之谓也，大道之所以成始而成终者也。”



## 八、金液玉液论

“丹法有金液炼形，玉液炼己之说，其旨安在？”

曰：“夫道者，性命兼修，形神俱妙者也。金液炼形者，了命之谓也。玉液炼己者，了性之谓也。何谓玉液？玉者，温润贞纯之喻。金者，坚刚不坏之称。夫炼性者，损之又损，克去己私，务使温润贞纯，与玉比德，则己之内炼熟矣。内炼既熟，然后可以临炉采药，而行一时半刻之功。及夫时至机动，则取坎填离，采铅伏汞。而坎中一画之阳，乃先天乾金也，谓之金液。以之炼形，则体化纯阳，而形骸为之永固，一如金之坚刚而不坏矣。故曰金炼玉炼。性命兼修，而形神俱妙者也。玉炼，则无为之道也；金炼，则有为之术也。自无为而有为，有为之之后，而复返于无为，则性命之理得，而圣修之能事毕矣。”

## 九、性命论

“何谓性？何谓命？”

曰：“性者，万物一源；命者，己所自立。性非命弗彰，命非性弗灵。性命所主也，命性所乘也。今之论者，类以性命分宗，而不知道器相乘，有无相因，虚实相生，有不可歧而二者。故性则神也，命则精与气也；性则无极也，命则太极也。可相离乎？或言释氏了性，道家了命。非通论也。夫佛无我相，破贪着之见也；道言守母，贵无名之始也。不知性安知命耶？既知命矣，性可遗耶？故论性而不沦于空，命在其中矣；守母而复归于朴，性在其中矣。是谓了命关于性地，是谓形神俱妙与道合真也。”

或问：“子之论性命则既明且尽矣。敢问性之在人，果何





物也？可得而见乎？”

曰：“性不可见，所以见则性也，于不可见而欲求其所以见，则性愈远矣。何耶？性之为物也，可以无心见，而不可以有心求。昔者老圣称太朴以无名，黄帝索玄珠于罔象，古人之喻厥有深旨。请言人之所以生也！无极之真，二五之精，妙合而凝。所谓性即无极也，所谓命即二五之精也。二者妙合，而人始生焉。方其未生之前，则所谓无极者，混沌鸿蒙，何相何名？何音何绪？何臭何声？及乎二五既凝，得一以灵，何思何为？何虑何营？是性之本体也，夫自情识开而本体凿矣。张子曰：‘形而后有气质之性。善反之则天地之性存焉。’所谓情识，即气质之性也。所谓本体，即天地之性也。老子曰：‘复归于朴，复归于婴儿，复归于无极。’即善反也。故修道之要，莫先于炼性。性定而气质安不足以累之，则本体见矣。吾师之诗曰：‘不迷性自住，性住气自回。气回丹自结，壶中配坎离。’是后天得先天而妙其用也。是之谓了命关于性也。”

## 十、质性论

“大性一而已。何以有本性质性之异？”

曰：“本性者，自先天而言之。清静圆明，混成具足。圣不加丰，愚不少啬者也。质性者，自后天而言之。生于形气之私，于是始有清浊厚薄之异。且夫二五变合，生人物之万殊，其问揉杂不齐，本于胎元受气之始。何者？吾自无始以来至于今日，皆以情欲而正命本。逐境起念，遇物生情，熏习久矣。中间得气有纯驳，故嗜欲有浅深，莫不各借本然之性，以行其有我之私。盖质性在人，非能自用。所以用者，皆借灵于本性。如豪奴孽子，借主人以号令也。故常喻之。性则水也，落



于气质，犹水之入于泥淖中也。决而行之，但见泥淖而不见其水。泥淖岂能自行？水行之也。但水混于泥淖而不见耳。澄之之久，则清者在上，浊者在下。决而行之，无非水矣。此澄湛之功，善反之力也。”

## 十一、神室论

“元性元神，有以异乎？”

曰：“元性即元神，无以异也。以其灵通而莫测，妙应而无方，故名之曰神。谓之元者，所以别于后天之思虑也。”

“神之在人，亦有宅乎？”

曰：“吾闻之紫清仙师，入有三谷，乃元神之空，灵性之所存也。其空如谷，又名谷神。神存则生，神去则死。日则接于物，夜则接于梦。神不能安其居也。《灵枢内经》曰：‘天谷元神，守之自真。’入身之中，上曰天谷，泥丸是也；中曰应谷，绛宫是也；下曰灵谷，关元是也。此三谷者，神皆居之，谓之三田。尝为之论，泥丸者，栖神之本宫也；绛宫者，布政之明堂也；灵谷者，藏修之密室也。故夫元神居于绛宫，则耳有闻，目有见，五官效职而百体为之从今矣；元神居于灵谷，则视者返，听者收，神气相守，而营魄为之抱一矣。杨子有言：‘藏心于渊，美厥灵根。’渊者，深昧不测之所，灵谷是也。是神所藏也。”

## 十二、河车论

神既藏矣，是谓归根。归根曰静，静曰复命。将见神气相守，抱一无离。迨夫静极而动，则是神也。复乘气机而上升于泥丸，于是河车之路始通。要知河车之路，乃吾身前后任督二



脉也。夫气之始升也，油然而潏然，郁蒸于两肾之间，浩浩如潮生，溶溶如水泮，泛滥于五腧之上者，乃水经滥行，不由沟洫也。吾急以神幹归尾闾，使之循尾闾而上，至于夹脊双关，上风府而直至于泥丸。神与气交会于此，则其疏畅融液，不言可知。少焉，降为新美之津，则自重楼而下游绛宫，入紫庭，复归其所藏之处而休焉。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。然非深造而实诣，又乌知予言之有味哉！

### 十三、澄神论

“吾子所言藏神之宅，则吾既得闻命矣。敢问藏神之旨。”

曰：“藏神者，凝神也。凝神之要，莫先于澄神；澄神之要，莫先于遣欲。《清净经》云：‘遣其欲而心自静，澄其心而神自清。’《易》曰：‘圣人以此洗心，退藏于密。’所谓洗心，即澄神之谓也。周子曰：‘无欲故静。’所谓无欲，即遣欲之尽也。夫人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。所谓心者有二焉。扰神之心，乃妄心也；好静之心，乃真心也。既有妄心，即惊其神，其神可得清乎？既惊其神，即着万物；既着万物，即生贪求；既生贪求，即是烦恼；烦恼妄想，忧苦身心，心可得而静乎？故澄神之要，莫先于遣欲。能遣之者，内观其心，心无其心，知三心之不可得也。外观其形，形无其形，远观于物，物无其物，知四相之俱忘也，三者既悟，惟见于空，则入空矣。空无所空，所空既无，无无亦无，无无既无，湛然常寂，则法空矣。如是则根尘永静，六欲不生，而心静矣。心静则神自清，如水之无波，而万顷澄澈也。虚靖天师《大道歌》云：‘欲得身中神不出，莫向灵台留一物。物在心中神不清，耗散真精损筋骨。’遣欲澄



神之说，百世以俟圣人，不易吾言矣！”

#### 十四、养神论

“神既澄矣，又何以加焉？”

曰：“养之。养之者，所以韬神之光使勿露也。神之为物也，愈澄则愈清，愈清则愈明。盖定能生慧，故灵光焕发，旁烛洞达，莫可盖藏。《庄子》云：‘宁泰定者，发乎天光。’若用之不已，则太露而反伤于本性。《庄子》云：‘古之治道者，以智养恬。’智生而以智为也，谓之以恬养知。《坐忘枢翼论》云：‘慧而不用，实智若愚；益资定慧，双美无极。’《道德经》云：‘敦兮其若朴，浑兮其若浊。’又曰：‘众人昭昭，我独若愚。俗人察察，我独若闷。’皆养神之要义也。”

#### 十五、凝神论

“神既养矣，安所事凝耶？”

曰：“凝神云者。无用用中之用，了命之学也。《参同契》曰：‘经营养鄞鄂，凝神以成軀。’且夫离宫修定，禅之宗也；水府求玄，丹之旨也。澄神要矣，凝神急焉。《翠虚吟》云：‘昔日逢师传口诀，只要凝神入炁穴。’所谓炁穴，乃吾人之鄞鄂也。予前所著《神室论》中，则既明且尽矣。虑夫学者徒知澄神，而不知凝神之处，则漫无归宿，而无以会夫归根复命之原，徒知养神而不知有凝神之方，则茫无下手，而不能侦夫造化消息之妙，故述所闻，复著此论。盖凝神者，人玄之要旨，丹家之第一义也。所谓凝者，非块然不动之谓也。乃以神入于气穴之中，与之相守而不离也。老子曰：‘载营魄抱一，能无离乎？’夫炁穴者，乃吾人胎元受气之初，所禀父母精气而成者，即吾人各



具之太极也。其名不一，曰气海，曰关元，曰灵谷，曰下田，曰天根，曰命蒂，曰归根窍、复命关，即一处也。方其处胎之时，呼吸之气，与母相通。及夫子母分胎，剪落脐带，则自安炉鼎，别立乾坤，而一呼一吸，常归于本穴之中。盖呼吸者，吾人立命之本也。一息之间，呼吸不至，则气绝而死矣。呼则气辟，阳之舒也；吸则气阖，阴之敛也。一呼一吸，名曰一息。诊家以之候气，良有旨也。《庄子》曰：‘众人之息以喉，真人之息以踵。’以踵者，谓深入于穴也。众人之息，非不以踵也，但神有不存，纵其出入焉，而不自觉，若以喉耳。真人则神依于息，而深入于本穴之中，绵绵若存，无少间断，故得专气致柔，抱一无离，虚极静笃，而能观其复也。所谓依者，又非逐于息而依之也，有勿忘勿助之义焉。故神依于息则凝，神凝则气亦凝；神依于息则和，神和则气亦和，相须之道也。凝神之法，自调息始。调息者，依息之谓也。”

## 十六、真息论

所谓息者有二焉，曰凡息，曰真息。凡息者，口鼻出人之气也；真息者，胎息也，上下乎本穴之中。晦翁先生所谓“翕然而嘘，如春沼鱼”者是也。凡息既停，则真息自动。而凡息之所以停者，非有心以屏之也。虚极静笃，故心愈细，而气愈微耳。今之论者但知调息，而忽不自知其落于以心逐气之病，盖以凡夫躁竞之心，未闲调习，一旦使之依息，心岂肯自依？未免着意。着意则气未平，而心先动矣。岂非复以气而役神乎？予故曰：“调息者，自然依息之谓，非逐于息之谓也。”调息又自调心始。调心者，摄念归静，行住坐卧，常在腔子。久久纯熟，积习生常，自然澡雪柔埏，与息相和也。和则相依，依而勿逐。



凡息自停，真息自动。橐籥一鼓，炼精化气，熏而上腾，灌注三宫。是谓真橐籥、真鼎炉、真火候也。”

## 十七、火符论

“以真息为火，其亦有说乎？”

曰：“有之。‘漫守药炉看火候，但安神息任天然。丹灶河车休矻矻，鹤胎龟息自绵绵。’古仙之言，不一而足。然非以息为火也。火，神火也，息则火之橐籥也。今夫神气相守之时，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。所以觉其动者，谁也？神也。一气流通，元神独觉，神与气融，宽急相得，是火力调匀，然后丹成而药就也。予尝以橐籥喻真息，盖亦有理。今夫冶人之铸金也，必先鼓之以橐籥，然后火发而金始溶。若徒以浩荡之风吹之，则火气散漫，而金终不可化矣。何者？浩荡之风，往来不常，即众人以喉之息也，橐籥之风，绵绵不绝，即真人以踵之息也。神依息而互融，即火之得乎风也；气得神而自化，即金之化于火也。如斯而喻，昭乎明矣！”

或问：“火符进退，朝屯暮蒙，其旨同异？”

曰：“予昔未得师指，窃以火候难明。亦尝按之周天，准之卦气，分更分漏，徒费讲求。而后乃今，豁然大悟。乃知丹经万卷，火记六百，皆可言下而废。所谓真火无候，大药无斤，诚哉是言！不我欺也。夫炼药有内外，故火候有繁简。所谓内炼，一言以蔽之曰：‘绵绵若存而已矣。’外药者，非前所论之外药也，盖指天元地元而言。符者，谓与天道相符合也。丹法以月之庚甲，象药材之老嫩；日之子午，为火候之消息。所谓朝屯暮蒙，不过言其进退之则，有如是耳。得其意忘象可也。



《悟真篇》云：‘内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。内有天然真火，炉中赫赫常红。外炉加減要勤功，绝妙无过真种。’真种者，人元也。是火符之断案也。”

## 十八、药火论

“药与火同乎？异乎？”

曰：“药与火，可分也，亦可合也。分则可异，合则可同。何者？分而言之，则药者，先天之气也；火者，先天之神也。合而言之，则药即火也，火即药也。知合而不知分，则采取不明；知分而不知合，则温养无法。何者？采取之时，药在外，火在内。以火而致药，故药火可分；温养之目，药在外，归于内，得药而行火，故药火可合。要之，火其主也，故火急则丹伤，火冷则丹散。凡言火而不言药者，十月之事也；言药而不言火者，一时半刻之功也。至于紫清仙师之言曰：‘以火炼药而成丹。’即以神驭气而成道也，更明切矣。”

## 十九、抽添论

或问：“抽铅添汞之旨，可得闻欤？”

曰：“予闻之立阳先生得药归鼎之后，养以天然真火，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。盖道则无为，而神气自然有所为，乃造化之妙也。所谓如米炊饭，厥有深旨，非止特喻其易易而已。夫铅之投汞，譬则水之投于米中也。水不可以过多，米不可以过少，犹之二八相当也。火力调匀，其水渐干而米渐长，斯成饭矣。水渐干则抽铅之谓也，米渐长则添汞之谓也。抽非内减也，神入气中，如天之气行于地，而潜机不露也；添非外益也，气包神外，如地之



气承乎天，而渐以滋长也。由是而胎圆神化，身外有身。造化之妙，一至于此。要皆自然而然，有莫知其所以然者。若于此而欲求其所以抽所以添，则涉于有心而非自然矣。所谓自然，亦有深旨。师语我曰：‘顺其自然，非听自然也。’旨哉！言乎！”

## 二十、遗言论

或问：“诸丹经所言红铅、黑汞、青龙、白虎、白雪、黄芽、木公、金母、婴姁、黄婆，异名殊字，数更仆未易尽也。今子所著一切置而不言，意者将有遗论乎？”

曰：“否。子静听，吾试语之。昔者吾以章句儒生，学窥玄圃，索无前识之资。偶以因缘遭际，得授真宗，颇知径约。凡前所举名义，昔皆熟读而详味之。但识此遗彼，适资捭格，而后乃今知大道之不烦，可一言而尽也。夫道不外乎一阴一阳而已。阴则为精，阳则为气，而神则统乎二者，故神与气精，乃上药之三品也。凡言龙虎、铅汞，种种异名，皆依此立。古仙垂语，不欲轻泄，故乱辞孔窍，纷尔多门，使志学之士，因文以见义，出博以之约。迨夫真积力久，豁然贯通，则刊落言筌，直见根本矣。”

或问：“《玄肤》所著，多言外药。至于采取交媾，略而不言，学人何述焉？”

曰：“采取交媾，乃太上闷密之玄机，千圣传心之要旨。吾非不欲指而言之，但师命甚严，是以临书而惴惴其栗也。然吾于前所论中，似已诀破，但混于微言而不觉耳。《契》有之曰：‘千周灿灿兮，万遍将可睹。’志学之士，苟能千周万遍，则研精而妙义见矣。然非有求而未得之愤，则孰知期道之难闻？非有相悦以解之妙，则孰知予言之有味哉？已乎已乎，吾兹将



结舌矣。”

## 第九章 《道窍谈》

长乙山人李涵虚 著

皖江陈撄宁 校订

### 道窍谈读者须知

一、本书作者姓李，名西月，字涵虚，又字团阳。乃四川省乐山人，于清咸丰丙辰岁成道。

二、吾国仙道，旧有南北两派。南派始于浙江天台之张紫阳，北派始于陕西终南之王重阳。至明嘉靖时，陆潜虚著《方壶外史》，大阐玄风，世称为东派，而本书作者李涵虚，则群目之为西派。西派传代有九字：西道通，大江东，海天空。

三、张紫阳得丹道于成都异人，但未言为谁氏。同时有王冲熙者，遇刘海蟾传金丹口诀。冲熙尝谓，举世道人无能达此者，独张平叔知之。于是陆彦孚遂据此语而断为紫阳亦得海蟾之传。考海蟾乃正阳真人钟离云房之弟子，与吕祖同门。王重阳文集中亦称“正阳的祖，纯阳师父，海蟾师叔。”由此可知，南北两派盖同出一源。又明之陆潜虚，自云见吕祖于北海草堂，亲闻道妙。清之李涵虚，亦曾在峨眉山遇吕祖于禅院，密付本音。是则南北东西四派，皆可认为吕祖所传也。

四、北派功夫，重在清静。而七真之刘祖则以在妓院修炼著名，未闻如长春真人之枯坐也。南派口诀，重在阴阳。而五祖白玉蟾则自幼出家，终身云水，未闻如道光禅师之还俗也。同一讲道文章，陆作则精醇，而李作则复杂。同一元丹法，陆说则简易，而李说则繁难。由此可知，道本同，而法或许有



巧拙之殊。法虽同，而诀未必无简繁之异，是在学者会而通之，勿自限耳。

五、张紫阳乃宋神宗熙宁间得道，时在民国纪元以前约八百三十余年。王重阳乃金世宗大定间得道，时在民国纪元以前约七百四十余年。陆潜虚乃明穆宗隆庆间得道，时在民国纪元以前约三百四十余年。李涵虚乃清朝咸丰间得道，时在民国纪元年前约六十余年。

六、李涵虚著作有《太上十三经注解》、《无根树道情注解》并编订之《三丰全集》，俱早已风行一世。惟《道窍谈》、《三车秘旨》、《圆峤内篇》三种，未曾刊版行世，而《圆峤内篇》之钞本亦未得见。今特先出《道窍谈》并《三车秘旨》二书以慰好道诸君之渴望。

七、本书乃福建毛君复初家藏抄本，由福建连城邓君雨苍亲携至沪，囑宁代为校勘，出版流通。其排版、印刷、装订、纸料等费，则由邓君雨苍与张君竹铭向丹道刻经会商妥筹垫。今后本书始能与读者相见，毛、邓、张三君不为无功。

八、本书经宁手校正之处，约有数十字，皆属当日辗转传抄之误。其误处仅在文句之通与不通，不在理论之谬与不谬。关系颇轻，故无须另作校勘记，以免多占篇幅。

九、邓君当日曾囑宁将本书中要旨提出，以便读者。愚意丹经中历来所习用如离坎汞铅等皆代名词，说心肾可、说神气亦可，说男女亦无不可，是在读者深造而自得之。若必定指出某名即是某物，则仁智之见，各执一说，而是非之争，将无了期。窃恐本书应用之范围或因此反致狭隘，有违流通之本愿，不如其已也。

十、本书中画龙点睛处，就是“彼家”二字。如第三章云：



“然欲养我已汞，必用彼家真铅。”又如第五章云：“内炼己者，将彼家之铅，养我家之汞也。内养己者，亦用彼家之铅，养我家之汞。”又如第八章云：“此铅非还丹之铅，彼家之真火也。”又如第十章云：“本元走漏，精、气、神皆落于后天。不能求之于我，则必求之于彼。”又如第十七章云：“元精在我家，真精在彼家。”又如第十八章云：“上德之体，得全于天者甚厚，不必求之于彼家也，故曰天元。”又如第二十五章云：“我运一点阴火之精，种在彼家之内。”又要如第二十九章云：“采炼者，采彼家阳铅，炼我家子珠之气也。”观以上所列举彼家之说，可谓详矣，究竟“彼家”二字是如何解释，颇有研究之余地。如谓“彼家”是指肾中之气而言，则单炼心中之神者非矣。如谓“彼家”是指身外之太虚而言，则单炼心中之神者非矣；如谓“彼家”是指同类异性者而言，则一己孤修，专事静坐者非矣。读者须于此等玄之又玄处着眼，方可谓头头是道。

中华民国二十六年丁丑仲春百花生日，皖江陈撷宁识于上海西乡之众妙居。

## 张 序

先伯父镜川公，好丹砂术，原亦期其养气修性而已。至道学稍进，愈觉奋发有为。凡为此道之书，无不心爱而存之。间有刻本者，有手抄者，不一而足，皆平日之娱情者也。

辛未季春，忽临大限，特嘱先兄伯纯曰：“吾素所好者，惟此数本道书。吾死，当为吾惜之。十年后，当有人来取，尔辈勿吝而不与。未至其期，勿轻而不修。此即吾之遗命也，幸毋忘！”仆虽在童稚，亦曾闻及斯言。

自先兄弃世之后，弟仲宽晒书，间有虫蛀者，尚未之觉。



适仆遇而见之，意欲重抄一过，为他日底本。事始行，友人刘君宣甫过访，见书而问曰：“足下亦为理道耶？”仆告其意始意。渠曰：“佳哉！斯举也。吾素亦喜此书，惜无为吾指谬者。今观令伯旧本，皆摘要去繁，抽幽出显之作，诚令我心悦神怡于不能自禁也。愿惠假一抄，且愿多抄一本，分足下劳，何如？仆本欲秘而不宣，因思伯父有言，有人来取，尚当如数奉交，况仅假去一抄，且多抄一本为赠，即何靳而不与？”

此卷乃其抄者，今而后长保此书，谓非宣甫之助欤？即宣甫果成其学，谓非十年后之验欤？我伯始之，我友成之，俾我坐而享之，可谓太易矣。爰笔其始末以识之。”

### 枚皋张日章谨序

若有善男信女发善心，将此《道窍谈》、《三车秘旨》二书刊刻行世，自身今生不能修炼，来世祖师孚佑帝君、善教真君务必多方点化，委曲开导，教其弃俗入道，出离苦海，超证仙阶。若有人能读二书，究竟细微，从是思维行持，二位祖师必定暗中提拔，不待来生。纵不能证大罗金仙，决定免其轮回之苦矣。有能印送此二书与学道人开明大路，免遭旁门魔道者，九祖生天，子孙世世不生恶读之嗣矣。

### 枚皋张日章再识

#### 第一节 箴诸友书

深宵打坐，清静自然。绳床竹榻间，五更盘膝。坐已复起，悠然自得。乃即所得者挑灯书之，为诸友言曰：

夜来气清，息调神住。如其调而调之，即不蹈夫顽空。如其住而住之，又不类夫执着。斯时也，不忘不助，若忘若存。



寂寂惺惺，圓圓明明。水自然清，火自然生，神自然交，气自然会，风自然正，车自然行，抽自然抽，进自然进，添自然添，退自然退。惟其神妙独得，故尔操纵如心，昏沉自然去也，散乱自然归也。能弗快活欤？

夫避灯而攢渴睡，吾不得而见也，在公等之自持也。摇几而作醒状，吾不敢与闻也，在公等之自信也。闭目而多思虑，吾不得而知也，在公等之自除也。当清夜而昏沉者，是不勤于此功。当清夜而散乱者，是不专于此功也。不勤、不专，是负祖师之厚望矣。

吾道至妙玄，犯此病者，尚其改旃。

## 第二节 开关问答

有友数人焉，问于团阳子曰：“足下谈无，可谓清真浅显，开入门之孔窍者也。但不识孙陶一派有云，开关展窍，当在筑基之前者，而潜虚翁则以为古仙垂语，绝口不言，而今乃有之。又云蛇足不添，骏骨无价。大道之厄，斯人为之。若以开关展窍为可鄙者。君与同师，乞道其故也。”团阳子曰：“吁！潜虚所言者，非鄙之也，盖叹斯人不幸，而失其先天清静，致令添此小术也。夫下德无为，不以察求。童子先天未破，可清养而得胎仙，不假还返，奚用通关？故以此为大道之厄。即太上所谓‘大道废，有仁义’之喟叹也。然吾侪以度人为功，其所流传者，安得尽属童真？则展窍开关，所以启玄门而辟径路，還元返本，所以资同类而补真身也。中年学道者，只要凝神有法，调息有度，阴跷气萌，摄入鼎内，勿忘勿助。后天气生，再调再烹，真机自动。乘其动而引，不必着力开，而关自开；不必着力展，而窍自展。真气一升于泥丸，于是而河车之路可通。要皆自然而然。乘乍动而静之际，微微起火，逼过尾闾，逆流天谷。



自然炼精化气，灌注三宫。以后复得外来妙药，擒制吾身之真气，令其交凝，使不散乱。然后，相亲相恋，如龙养珠，如鸡抱卵，暖气不绝，同落于黄庭之间，结为朱橘，乃曰‘内丹’。则初候之功成，延年之妙得，全形之道备矣。”

友闻而喜曰：“微子言，盖儿迷于向往也。吾侪虽不敏，请退而修之。”

### 第三节 后天集解

从古后天法程，只言筑基、炼己二层。而陶存存先生又言：“修道之士，若不开关，遽言筑基、炼己，乃是隔靴搔痒，无益于事。”于是以开关、筑基、得药、炼己四层，分为后天次序。吾恐人之多疑也，因作此以明之曰：古分二条者，后天之大端。今分四层者，后天之节次。以开关辟筑基之路，以得药助筑基之需，以炼己了筑基之事。四端仍然两端，两端仍然一端。古人云：“细微节目，非真师不能传，非善人不敢道。”筑基、炼己，虽非上乘丹法，而其中之节次，且更有不止于陶翁所云者。《参同》：“下德为之，其用不休。”夫不休，则见其节次之多也。所闻异词，所见异词，要在人之会通。而孙教鸾真人云：“修身之人。必先用鼎器以开关窍。”又曰：“鼎器者，灵父灵母也。”曷为以鼎器称灵父灵母？盖以生仙、生佛之父母，不同夫凡父凡母，故以灵父灵母名此后天鼎器也。灵父灵母，逆来交媾。凡父凡母，顺去资生。逆来之法，始终不离者也。鼎器立，则神气交，则积累厚。积累厚，则冲突健。冲突健，则关窍展。关窍展，则逆运之途辟，河车之路通矣。但运河车者，不与开关之事同。开关乃后天真气。河车乃后天金水。功夫到河车一步，日日筑基两无分也，

潜虚曰：“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。”吾常以后天之学名为养己，人能细览愚言，究其包举之节次，则延年保身之道得也。

养己者何也？《参同契》云：“内以养己，安静虚无。”此后天之要言也。己，己性也，即元神也。内，内境也，即虚无也。虚无之内，常静常安，安而后能虑，静而后能应。

然欲静其神，必须调息有度。一呼一吸，名曰一息。须顺其自然，勿听其自然。庄子曰：“真人之息以踵。”踵也者，相接不断，绵绵若存也。气彻涌泉，往来不绝。吾师云：“以内息踵外息，以外息踵内息，以息息踵息息。”此即以踵之妙也。内呼则外吸，内吸则外呼。内外两息，反正相生。开合有度，却有自然妙趣，不待强为。古人云：“若问筑基下手，先明橐龠玄关。”知内息即知橐龠也。丹家云：“呼不出喉，吸归于蒂。”言内息也。若口鼻呼吸，安能使之不出乎？

息既调矣，又须凝神。凝神者，寂然不动，内照形躯也。但此凝神、调息，却非两橛功夫。调息则神归，神归则觉照，觉照则气生，气生则静摄于内。金鼎日充，元黄交媾，真气冲心，引至尾闾，一撞三关，牛女路开，银河可挽。

然而养己之道，却甚多矣。养己包调息，包凝神，包聚气，包冲关，而更包筑基炼己之事。上阳云：“宝精裕气，养己也。对境忘情，炼己也。”养己为炼己之内助，炼己除养己之外缘。炼己而不养己，则丹基难成。养己而不炼己，则汞性难固。合而言之，养己与炼己，皆一道也。

然欲养我已汞，必用彼家真铅，乃后天中之先天，后天中之金水，有气无质时也。真铅初生之始，郁蒸乎两肾之间，即起河车以炼，循尾闾而上天谷，倾甘露而归黄庭，洒濯三官，将



铅制汞。气化液而退阴符，则流珠之不走也。液化气而进阳火，则河车之又起矣。而且炼性修心，外除尘扰，大隐市廛，和光混俗，则身心两定，内汞坚凝。然后求八两先天，配我半斤之后天，而还丹可问也已。

#### 第四节 筑基炼己

筑基、炼己之道，是二是一。然有小筑基、大筑基，外炼己、内炼己。人亦不可不知也。

小筑基者何？摄元阳而入内鼎，胎息绵绵，然后生后天之药，而行玉炼之功。此孙陶一派所谓筑基既毕，乃敢得药。内药既凝，乃敢炼己者也。大筑基者何？养灵珠而生外铅，金水溶溶，勤行周天之妙，而完尽性之功。此《集解》一篇所谓以开辟筑基之路，以得药助筑基之需，以炼己了筑基之事者也。

内炼己者，河车之事，玉液之功，即《参同契》“内以养己”之论也。外炼己者，万象皆空，一尘不染，即古人对境忘情之旨也。要之，内炼是大筑基，大筑基即是养己。养己仍助内炼，内炼仍须外炼。一切丹经，三五错综，词虽异而事则同。吾故曰：筑基炼己，是一是二也。幸学者善为会之。

#### 第五节 养己炼己

愚前有言，养己为炼己之内助，炼己除养己之外扰。盖姑分言之，使人易晓，非谓其不相同也。然亦有不同者。外炼己，从对境炼之，实与内炼己不同，即与外养己不同。何也？外炼己者，炼己心而使之定。心定则身定，身定则色欲不能摇，财利不能眩。然后真汞能存，丹基可固。若夫内炼己，则又与内养己有相同也。丹经炼己者，烹汞成砂也。陶翁云：“炼己者，非徒空炼也。”上阳云：“修丹容易，炼己最难。”己者，己汞真火。必先炼此真火，降此真龙，从我驱用，使无奔蹶，然





后可以制伏白虎，而得至宝之真金。是炼己原有功夫也。夫有功夫之炼己，即是内炼己，即是内养己也。内炼己者，将彼家之铅，炼我家之汞也，使其相克相生也。内养己者亦用彼家之铅，养我家之汞，使其相资相守也。故有相同之义云。

### 第六节 养己炼己

（此节乃西派心传，改筑基为养己，名虽异而理实同）

养己与炼己，功夫自是一串。养己者，宝精裕气，即筑基也。炼己者，对境忘情，即了性也。炼己必先养己，养己其炼己先资乎？夫以精气为培养，己土益增其坚厚，基字所以从其土也，故筑基即是养己。夫以情境为磨炼，己心益明而不死，性字所以从心也，故了性必先炼己。第养己虽要精气，而精从内守，气自外来。坚其守者必用己，候其来者必用己。

养己之道，又须安静为功也。吾为养己者分出两条：自养一条，相养一条。相养者，精气也。自养者，安静也。炼己者虽在情境，而情从内淡，境从外空。淡然自得者，己必有所乐。空然无累者，己必有所持。

炼己之道，又须动静兼修也。吾为炼己者分出两件：内炼一件，外炼一件。外炼者，和光混俗也。内炼者，烹汞成砂也。

偈曰：欲识修真正路，先行两段功夫。发明养己炼己，使人好看仙书。《经》云：“内心宜活，外心宜死。”然欲活其内心，必须内以养己。然欲死其外心，必须外以炼己。此吾之所以发明内养己、外炼己也。

### 第七节 后天次序

初基以后天为妙用，然有可用之后天，即有不可用之后天。夫不可用之后天，并不得以后天名之。以其至阴至浊，不足道也。今悉从可用者依次言之：第一曰后天，第二曰后天中



之先天，第三曰先天，第四曰先天中之先天。后天者，阴跷之气，生人之根，乍动为元精者也。学人敲竹唤来，入于内鼎，自然炼精化气而开关窍。此气冲五脏，薰百骸，萦绕脉络，仍归丹田。凝神调息，静候动机。机动籁鸣，一缕直上，是为后天中之先天。采之以剑，调之以琴，运之以河车，封之于黄庭，此即玉液炼己之功也。久久纯熟，身心牢固，然后入室临炉，而求先天。这先天，乃是元始祖气。先把真阴、真阳同类有情之物各重八两立为炉鼎。假此炉鼎之真气，设法象，运动周星，诱彼先天出来，即刻擒之。不越半刻时辰，结成一粒，附在鼎中，是为铅母，号曰外丹。

先天为之先天者，铅中产阳，帘帷光透。采此至真之阳气，擒伏己身之精气，所谓“金来归性初，乃得称还丹”也。以后温养固济，日运阴符阳火。抚之育之，乃化为金液之质。吞归五内，是名金液还丹。服食之后，结成圣胎。十月功完，阳神出现。五行难管，位号真仙矣。再图向上，面壁九年，谓之炼神还虚。面壁者，且中如万仞当前，红尘不到，并非固壁枯坐也。九年者，九转也。九转功深，千百亿化身也。

### 第八节 内外二药

内药者，了性之用。外药者，了命之需。

学人尽性至命，必先修内药以及外药。这内药是半斤汞，这外药是八两铅。又必先采外药以擒内药。这外药是肾中气，这内药是心中精。后天事毕于此矣。至于将性立命，必先资内药以种外药。这内药是硃里汞，这外药是水中铅。又必先修外药以及内药。这外药是丹母气，这内药是圣人胎。先天事毕于斯矣。然要知内外两用，何者为药，何者为丹。内丹者，真汞也，己土也，归于离之门，久则烹之为妙灵砂。外丹



者，真铅也，戊土也，藏于坎之户，久则现为美金华。

欲结内丹者，必先以铅制汞。此铅非还丹之铅，彼家之真火也。欲炼外丹者，必先以汞迎铅。其铅非结丹之铅，先天之一气也。故结丹与还丹不同。结者，凝也。取他家之气，凝我家之气。造化在后天鼎中，不离周天火候，乃可成功。还者，复也。采兑宫之金，复乾宫之金。造化在先天鼎中，须合同类阴阳，始得成就。结丹完内丹，还丹用外丹。内丹为阴丹，汞本阳中阴也。外丹为阳丹，铅则阴中阳也。地元为外丹，济施之功，皆切于人也。人元为内丹，性命之理，皆切于己也。

更有当知者，内丹为内药，而金液还丹亦名内药，因其造化在内也。外丹为外药，而金丹亦名外药，因其造化在外也。此大丹之兼乎内外者也。

又有须知者，外丹为外药，乃有未成丹而称为外药者。大坎离交，河车转运，化气为液，下降黄房，亦名外药，然未成丹也。内丹为内药，乃有未成丹而称为内药者。筑先天基，绛宫化液，流归元海，液仍化气，亦名内药，然未成丹也。此清静功之兼乎内外者也。丹药分际，备载于此。为学者告。

### 第九节 药物相类

先天、后天之学，其药物层次，颇有相类者，特大小之不同耳。今举相类者言之。后天坎离，所以筑丹基。先天坎离，所以立丹基也。后天铅汞，所以小结丹。先天铅汞，所以大还丹。三年炼己，所以了其性。九年面壁，所以了其命。后天坎离者，元神、元气交媾而筑丹基，生小药也。先天坎离者，真阴、真阳交媾而立丹基，（即丹母）生大药也。后天铅汞者，金鼎烹来生药物，药物即外铅也。河车转运制流珠，流珠即内汞也。铅汞相拘，而小结丹矣。先天铅汞者，同类阴阳成戊土，



戊土即外铅也。调停火候合己土，己土即内汞也。铅汞相见，而大丹还矣。

小丹烹炼之时，腹里醺醺如醉。复假周天子午，渐采渐凝，乃使铅投汞伏，而成阴砂，大丹凝合之后，炉中赫赫长红。复假外炉符火，勤增勤减，遂使铅乾汞现，而成阳砂。炼己了性者，养阴砂也。内则宝精裕气，外则对镜忘情，斯能身心两固耳。三年者，三月不违之意也。面壁了命者，养阳砂也。要使形神俱妙，真教粉碎虚空，斯能变化无穷耳。九年者，九转大还之意也。

### 第十节 三品互养

《心印经》曰：“上药三品，神与气、精。”此修炼之至宝也。其间生生化化，互相资养，特为学者发明之。行逆修之道，则精化为气，气化为神也。行顺修之道，则神生其气、气生其精也。问何以逆取？盖自本元走漏，精、气、神皆落于后天。不能求之于我，则必求之于彼。求之于彼，斯逆矣。精化气者，此精在阴晓，逆入紫府而炼之，乃化为气。气化神者，此气在阳炉，逆入黄庭而炼之，乃化为神。夫此逆取之道虽从精始，而其顺修之道，则从神始。二者有相需之妙，不相悖也。逆修元精，先要凝神。神凝则气聚，气聚则精生。盖其神气交媾，自然产出天精。此精乃天一之水，在坎为壬，一名母气，又名外精。

学人以母气培子气，以外精补内精，是为同类施功。子气者，心气也。内精者，心精也。后天培养之学，自外入内，故必先修外药，以反内药也。又有神化精，精化气之理。所谓绛宫化液，流归元海，液仍化气，后转河车者是也。更有气生精，精生神之理。所谓白云上朝，甘露下降，抽出坎阳，去补离阴是

也。

善夫！陶仙之言曰：“知内不知外，无以通关窍。收外不收内，无以固根源。”人能体此，则知精、气、神互相资养之妙也。

### 第十一节 炼功五关

丹法以炼精、炼气、炼神分为三关。然穷其修炼，实有不止于三者。层次不全，则有躐等之患也。今试论之。首关炼精，必用鼎器。合元黄以交媾，化金乌而上飞，则精化气也。次关炼气，必明子午。抽出坎中之阳，去补离中之阴，则气化神也。化气化神，筑基与还丹皆有这样法功，特其药物炉鼎，大小不同耳。至于炼神之道，则有三关：一则炼神了性，一则炼神了命，一则炼神还虚。炼神了性者，玉液炼己之道也。铅来伏汞，结成丹基。内有真火，绵绵不绝。外有子午抽添，渐采渐凝。则烹汞而成阴砂矣。炼神了命者，金液炼形之道也。铅归制汞，结就胎婴。内有真火，赫赫长红。外有阴阳置用，日增日减。则乾汞而成阳砂矣。炼神还虚者，更上一层楼，与道合真之事。移神上院，端拱冥心，直要与太虚同体，普照大千世界。如此是法身圆满，舍利交光，分身应用，充周不穷。所谓子子孙孙，百千万化。至此而应时立功，则身归三清，道超九祖矣。

### 第十二节 产药层次

药物有三层：始则自无而出有，继则自有而入无，终则由无而产有。

自无出有者，后天铅火也。虽从外边生来，然却无形无质。无形无质，金气初生之时也。自有人无者，送往西乡也。虽从内边种出，然却至空至虚，坤家洞阳之境也。由无产有



者，同吐兑方也。先天一气，虚无中来。无形生妙形，无质生灵质。二候求之，四候合之，则金丹成，圣胎结，温养毕，阳神现矣。学人不识自无出有与有无产有相悬万万，故为串述以告之。

### 第十三节 药物层次

药有三层，始则取外药以制内药，继则由内药以修外药，终则食外药以合内药。取外药以制内药者，筑基炼己之事也。此般外药，乃是炼小药，炼精化气时也。由内药以修外药者，乾坤鼎器之事也。此般内药，乃是真汞播精施种时也。食外药以合内药者，迎铅制汞，将母见子之事也。此之外药，乃是大药。骤得之而大醉，永得之而长生。调和固济，则为圣胎。温养事毕，则为圣人。大丈夫功名遂时也。

或问团阳曰：“上阳云：‘内药了性以结丹，外药了命以还丹。’是学人当先修内药以及外药也。如何莹蟾子又谓‘学道必须从外药起，然后及内药’乎？”团阳曰：“汝盖以后天外药与先天外药同以外药视之。岂知后天外药，乃在癸先。先天外药，则在癸后。名虽同，而实不同也。执文泥象，不得师诀者之通病耳。故为作三层串述以发明之。”

### 第十四节 丹砂二种

了后天之学，将铅制汞以成砂。此砂乃七返之宝，至清无瑕，小还丹是也。了先天之学，抽铅添汞以成砂。此砂乃九转之至宝，金光罩体，大还丹也。

### 第十五节 神气性命

后天之道，神气也。先天之道，性命也。性命、神气，相似而实相悬，所以《入药镜》云：“是性命，非神气。水乡铅，只一味。”此言甚可玩也。学人知此分际，当以神气了后天，而以性



命了先天。是何也？性所命者曰性命，两件原是一件。此立命之心法也。《悟真》云：“异名同出少人知，两者玄玄是要机。”盖以命为异名，而以性为同出。以铅为异名，而汞为同出。故水乡铅，只一味也。只一味者，一味铅，本于一味汞也。

《道德经》云：“无欲以观其妙，有欲以观其窍。”观妙、观窍，玄玄之机。人当至静无欲以观其妙，是乃定性之功。及平时至机动。元始真一之气自虚无来者，实有窍焉。夫两者虽有异名，而皆本于太极，是其同出者也。于其无者以观妙，已得一玄，于其有者而观窍，又得一玄。玄之又玄，性在是而命在是也。

夫性者本乎天命，而命也本乎尽性。天以气成物，而理亦赋焉。是由命以与人性，故曰天命之谓性也。人以理造物，而气始生焉。是由性以立其命，故曰尽性以至命。

在天则理从气出，在道则气从理出。理从气出者，以气为重焉。此气乃氤氲化醇之气，人得此气而生身，然后理有所寄，故此气为可重也。气从理出者，更以气为重焉。此气乃元始真一之气，阴受阳光，而铅种铅中，又见一阳生，故此气愈可重也。

金液还丹之道，非一铅气不能生成，识者宝之。

#### 第十六节 先天直指

先天者，超乎后天之上，最初、最始，为本、为元，盖一炁之尊称也。但此先天之气有三端，先天之名有二义。二义为何？先出于天者，一也。先原于天者，二也。先出于天者，比天更早，为生天生地之先天也。此气包鸿濛之体，初名太无。天地未分，先有此气。此其先出于天也。故曰先天。此一端也。先原于天者，从天而起，为生人、生物之先天。此气含氤氲之



象，潜形太虚。人物未产，先有此气。此其先原于天也，亦曰先天。此二端也。至于生仙、生佛之先天，合前二义兼有之。此气从虚无中来，称太乙，金丹假此而后成，曰祖、曰始、曰含真，可与先出乎天，先原于天者，为三相类，故亦号为先天。此三端也。历圣丹经，或谓生天、生地之先天，生人、生物之先天，无非比喻此生仙、生佛之先天而已。

或有问生天、生地者。团阳曰：这个先天，太极生之。《经》所谓“有物混成，先天地生。不知其名，强名曰道”是也。万象之祖，两大之宗，无体无形，无声无臭。始则杳杳冥冥，五行不到。又复恍恍惚惚，一炁自然。至于清浊判，玄黄别，则乾坤定位，天地分彰矣。

又有问生人生物者。团阳曰：这个先天，天地主之。一而三，三而一。一者炁也，三者精、气、神也。鼓铸群生，不离三一。以言其精，为二五之精。以言其气，为阴阳之气。以言其神，为虚空之神。虚空之神，即与阴阳之气相来往。二五之精，即与阴阳之气共生成。其气灵，灵故神。其气妙，妙故精。上蟠下际者，气也，而天地之精神在其内矣。人得此气而受生，即为天元之气。但此气有清有浊，有刚有柔。得其刚者为男，得其柔者为女。得其清者为智，得其浊者为愚。父母未交以前，此气存于于穆。父母施受之际，此气降于厥初。迨其精血混融，胎元完具，而此气已浑然在胞矣。此时无神，以气为神。此时无精，以气为精。气肫而包固，即精也。然此乃元气、元精、元神，为人受生之先天。童子逢师得诀，守此清修，亦可希无为天仙。又有真气、真神、真精，为我修丹之先天者。学者不识真机，无从下手，何以觅其至宝？今夫先天者，见之不可用，用之不可见，乃丹士致虚守静，借假修真，从无产有者





也。斯时也，三二一之道，分合自然。神为不神之神，精为至精之精，气为真一之气，三也。不神之神，神乎其神，龙性是也；至精之精，精而又精，虎精是也。二也。至于真一之气，乃是了命真铅，即合龙虎情性，打成一片，号为丹母者也，一也。得此真一而饵之，三尸五贼皆逃遁，六六宫中尽是春。夫岂受生之气、精、神所可同哉？又岂后天之气、精、神所敢哉？后天者，呼吸之气、思虑之神、交感之精，三物可闻可见，可测可推，生身以后之用也，故曰后天。夫人在胞胎时，只有一点元气，并无呼吸之气。及至十月胎全，脱离母腹，遂假口鼻之窍，外纳天地之和，此呼吸气之所以由来也。于是而思虑之神，亦缘此气而进。借家为寓，夺舍而居。此神乃历劫轮回种子，生时先来，死时先去，弃旧图新，毫无休息者。赤子下地而先哭，盖亦默著其轮回之苦也。迨其抚养渐成，识神用事，情欲缠扰，元气日亡，并使呼吸之气刻无停息，亦何惨也！更有后天之精者，生不带来，死不带去，只因身中元气渐充渐满，推而至于十五岁后，阳极阴生，阴长阳消，遂令浑沦之气，化为交感之情。交感者，有交有感则有精，无交无感亦无精。此精乃欲念所逼，气血所化者也。更有梦感、梦交而遗其精者，必是气血不固，肾窍难留也。此交感之精也。吾愿学道之士，只取先天，不取后天，则上药可得矣。即或筑基炼己，不敢骤寻极品，亦必炼元精而化元气，炼元气而产真铅，以为后天之先天，以足半斤之后天，则亦可求此无上之先天也。

### 第十七节 神气精论

《心印经》：“上药三品，神与气精。”此修丹之妙物也。愿其最上者，元神、元气与元精，真精、真气与真神。元者何？先天也。真者何？亦先天也。先天之元，生于皇降，童子之天元



是也。先天之真，成于大道。我辈之人元是也。不得天元而修之，必也人元乎？

或问：“天元者，天地以阴阳五行化生人物，气以成形，而理亦赋焉。生人之气，元气也。父母未交以前，此气存于于穆。父母施受之际，此气降于厥初。儒所谓天生蒸民，有物有则。盖指此也。此气甚灵，灵则有神，神即为元神。此气甚清，清则至精，精即为元精。胚胎未生之前，其中止有元气，而无后天呼吸之气。及至十月形全，宛存口鼻，乃随阿母之呼吸，外纳天地之太和。并使轮回阴神，缘此呼吸而进。则后天之神气两全，即时哇然堕地也。幸而口不能言，目不能笑，无知无识，元气浑沦，不虑不思，阴神无用。元气以元神得以相资而养，迨至二八之年，神完气足，阳极阴生，遂变出后天交感之精，而欲火蓬蓬，阴神肆志矣。故童真上德，有缘遇师，即将天元之体，清静修持，可作无为天仙。若等后天用事，则先天退位矣。

或者谓天元之易修如此，何不举童子而入山证果，即童子而即神仙乎？曰：善哉问！天地生人，所以立天之道，行天之德。故当内守成真者，不妨外出成人，以广大其造化。否则仙道虽盛，人道必微也。故于顺生人之后，重与逆生仙之方。此人元大道，所以曲成万物而不遗，范围天地而不过者也。只要人识得这精、气、神耳。

或问：“元神与真神若何？”曰：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。儒以静安能虑得，释以行深大般若，道以泰定生智慧。此真神是圆知圆识。故童子犹有清修，凡夫必加静炼，乃克企乎至人之真神也。



或又问：“元精与真精若何？”曰：元精在我家，真精在彼家。其在我家者，绛宫浑然之气，积久而生灵液者是也。其在彼家者，华池壮盛之气，《悟真》所称首经者是也。八月十五，金气足而水潮生，正合二分真信。学人识得此精，一口吸来，霎时天仙有分，非凡物也。

或有问：“元气与真气如何？”曰：元气者，童子得之于天，所谓成形之气，随年加长者也。若夫真气则不然。先天元始之祖，自虚无内生来，要得真师口诀，先设乾坤鼎器，调和真龙、真虎，打合真阴、真阳。半个时辰，结为铅母。铅中产阳，乃为真气。故天以元气生人物，而道以真气生仙佛。人元炼气之法，有夺天地造化者，非容易也。

或闻团阳子人元炼气夺天地造化之论，遂起问天元与人元若何。团阳曰：居，吾语汝。天命之谓性，理从气出，天元也。尽性以至命，气从理出，人元也。上德无为，不以察求，清静之功也，曰天元。下德为之，其用不休，返还之道也，曰人元。上德之士，得天甚厚，然犹有清静修持。必将元气、元神炼为至清至虚，化为正等正觉，乃克尽乎天元之理。是天元非上德现成之事也。其以上德为天元者，以其故我无亏，自与天元相近耳。下德之士，得人最多，故先有还返妙谛。必将阴丹阳丹，打成一团、一片，炼人太无、太虚，乃克全乎人元之道。是人元非下德现成之体也。其以下德为人元者，以其自他有耀，故号人元之术耳。上德本体，性命双赋。下德妙用，性命双全。而要以一气为陶铸，是故人得元始真一之气以成仙，即如天施阴阳、五行之气以成人。丹道所以夺天地之造化者，以天道同也。



## 第十八节 精气神再论

上德之体，精、气、神皆称为元，盖得于天者甚厚，不必求之彼家也，故曰天元。下德之事，精、气、神皆名曰真，盖取于人者甚多，不能求之我家也，故曰人元。然此人元下手，亦有采元之妙谛，求元之秘机。是故以人还天者，采元精而补元气，炼元气而养元神，炼元神以成真神，则后天之事毕矣。即真神以生真气，即真气以求真精，夺真精以成真铅，则先天之事毕矣。到得返本還元，抱元守一，直与上德之事大相同也。

修下德而不造无为之境，抱上德而不究无为之玄。皆不能服食天元，位证天仙也。

## 第十九节 性命顺逆

性命之理，有顺有逆。顺成之性命得之天，以一兼二。逆成之性命造乎人，以一合二。以一兼二者，即气以赋理，气理合而性命浑全。以一合二者，举水以灭火，水火交，而性命长在。天命之谓性，命中有性焉，顺成也。孟子以形色谓天性，盖其所命者，有是形，即有是性。良知良能，皆于所命之形体寄之。尽性以至命，性中造命焉，逆成也。至人以神火种命宝，盖其所性者，有是神，乃有是命。于感于召，皆于所性之神光为之。今而知上德清静，守其顺成之道，而结仙胎，即天以全人也。并可知下德返还，修其逆成之道，而结圣胎，又尽人而合天也。学道者其知之。

## 第二十节 玄关一窍

玄关一窍，自虚无中生。不居于五脏六腑，肢体间无论也。

今以其名而言：此关为玄妙机关，故曰玄关。此窍为万法归一之地，有独无对，故曰一窍。一言以备之曰：中是也。中



在上下之中，亦不在上下之中，有死、有活故也。何谓死？以黄庭、炁穴、丹田为此中，就是死的。何谓活？以凝神聚炁，现出此中，就是活的。以死的论，就叫做黄庭、炁穴、丹田。以活的论，乃算做玄关一窍。故曰：自虚无中生。真机直露。得者秘之。

### 第二十一节 玄关再说

玄关者，神气交媾之灵光。初见玄关，明灭无定。初入玄关，恍惚无凭。以其神气乍合，未能固结也。到得交抱纯熟，死心不离，始识玄关之中，人我皆忘，鬼神莫测，离此不能躲无常。浑浑纯纯，兀兀腾腾。此中玄妙，变化万端，不可名状。无怪其名之多也，各人所见不同。各因所见而字，各就所用而号。古仙师秘而不言，都要摩顶受戒，乃有传述。即有所谕，不过曰非心、非肾而已。吾谓其并非黄庭、炁穴、丹田也。今再说破，识者秘之。

### 第二十二节 两孔穴法

丹家有一穴，一穴有两孔。空其中，而窍其两端，故称为两孔穴。师所传“口对口，窍对窍”者，即此境界也。为任督交合之地，阴阳交会之所，乌兔往来之乡。一穴两孔，其中有作为之法，此法最玄玄也。

《参同》曰：“上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。”斯数语者，即尽为之之法也。上下者，天地也。闭者，冥合也。有无者，妙窍也。称者，名状也。一上一下，皆藏于此穴之间。若有、若无，咸在乎此穴之内。当其致虚守静，天地冥合之时，有以观其妙。妙有之物，不可名而可名，故称有。所谓“窈冥有精，其中有信者”也。无以观其窍，虚无之窍，可状而不可状，故称无。所谓其中有



物归无物者也。无者以奉上，非是空空回复，乃是先天真铅。老子所谓“无状之状，无象之象。迎之不见其首，随之不见其后”者也。丹法以无奉上，即是将无还有。其所谓奉者，是谁敬奉？是谁相奉？神德恭居，其气自还，还即奉也，只怕上无神德耳。上即黄庭之上，德即谦柔之德。《契》所谓“反者道之验，弱者德之柄”也。致虚用道，求铅用德。德有为，而道无为，不可不知其法也。

两孔者，玄牝之门也，为金丹化生之所。人于一穴两孔中，知行追摄之法，则两门皆开。夫而后金来归性，可称还丹也。故曰“金气亦相须”云云。相须者，相须此摄法也。

### 第二十三节 玄牝根基

修玄之士，无论大丹、小丹，均宜静养谷神，立其根本。

谷神者，先天虚灵之称，吾人元性是也。养于何处？玄牝尚焉。上阳云：“玄牝乃二物，若无此二物。又安有万物哉？”盖以玄，天也。牝，地也。已见《易》之首卦矣。可知玄牝一窍，实为生生化化之源。人道者，可不寻此生化之源哉？夫此生化之源，即是玄牝之窍也。

或引老君之言曰：“谷神不死，是谓玄牝。”若又以谷神为玄牝者，何也？答曰：假虚无之玄牝，养虚无之谷神，故以谷神之名名玄牝。此因用所名之义。而且更有说者：《金丹四百字》云：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神炁穴，内有坎离精。”则玄牝不但养神，而并以养气也。今夫神气交而玄牝现，故当凝神聚气，二物交融，乃能结成乾坤圈子。此其中有颠倒之用焉，何则？自上凝下者，神也。以其玄天之尊体，而行牝地之卑躬，则上下交泰，气神和合也。《道德经》云：“天下之交，天下之牝”。盖此窍当中，故曰天下之交，中有柔道，故曰



天下之牝。言牝道，而玄道亦在内，故曰玄牝。玄牝者，一乾、一坤，一刚、一柔也。不如是，则神健气健，反相敌而反相离。故谓以男下女，以神下气，颠倒相俱，阴阳相媾，斯神与气会，而根基立焉。否则神自神而气自气，气自气而神自神。神不得气，则无补神之物也。气不归神，则无养神之用也。欲令元神长在，其可得乎？而且神住绛宫，则绛宫为布政之明堂，知识见闻皆扰之，惟凝于黄庭，而后声籁绝，念虑除，此亦不无清养也。故《悟真》云：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗明珠永不离。”谷神者，至虚至灵之汞性。真精者，至清至嫩之铅情。根基者，以汞迎铅，造就金丹之地也。黄金室，黄房也。以其为还金之地，故曰黄金室。金铅汞交并，方成一颗明珠。明珠者，一颗金丹，大如黍珠也。“金来归性初，乃得称还丹。”一得永得，故曰永不离也。尝谓紫阳此诗，直明千古真诀，先天后天皆宜之。愚所解者，先天也。即以后天论，亦须先求玄牝，乃可筑其丹基焉。盖谷神凭此而立，则真精亦凭此而返。以玄牝养谷神，以谷神养真精。神得精而培元，精得神而化气。《参同》云：“内以养己，安静虚无。”又曰：“性主处内，立置鄞鄂。”可知修身之要，必先以静养谷神作根基矣。

#### 第二十四节 中字直指

《道德经》云：“多言数穷，不如守中。”识得这中，即是圣贤仙佛种子。否则修道无地，一举足而即落魔坑。

中者何？玄关是也。《参同》云：“运移不失中”，“浮游守规中。”皆指此也。陶仙云：“中非四维上下之中，儒曰喜、怒、哀、乐之未发；道曰念头不动处为玄牝；释曰不思善、不思恶，正凭么时，那个是本来面目，乃是真中也。”中境妙自养己凝



神，入室还丹，以至脱胎神化，无不在是。故初入道者，即要识得这中，乃有登进之路。

在昔文始天尊问道于太上曰：“修身至要，载在何章？”太上曰：“在于深根固蒂，守中抱一而已。”今即其言试述之。

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

再考之《契》云：“上闭则称有，下闭则称无。”窃谓此“上、下”二字。都在中字之里潜藏。阴阳来往于其内，坎离升降于其间，合上下而入乎其中矣。是故上者而下闭，则管括微密，太虚之中，元气独运，故称无，此亦观妙之旨也。下者而上闭，则隐藏未见。然杳冥有精，其中有信，故称有，此亦观窍之旨也。上闭下闭，皆归于玄牝之内；无欲有欲，尽存乎玄微之间。是故玄关一窍，有称为有无妙窍者，有称为上下釜者，有称为阴阳鼎者，有称为神气穴者，皆由此也，皆统于一中而已矣。

师评曰：“学道、学道，先要得妙。不得其妙，难窥其窍，欲窥其窍，还须闻道。”某与团阳，间观一笑。

## 第二十五节 药物直陈

药物者何？上阳云：“此药自物中来故也。”夫药有小药、大药，道分先天、后天。后天则小药，结丹用之。先天则大药，还丹用之。后天则无形无质而实有，先天则有体有用而实无。后天真铅，弃癸取壬，阴中藏阳，以无生有也。《悟真》曰：“三





元八卦岂离壬？”三元者，精、气、神之三元也。壬为天一所生，居子之先，为一阳之元。盖壬癸皆居坎北，水属阴，壬水则阴中之阳，癸水则阴中之阴。又，壬癸为干，亥子为支，欲求真铅者，必以天干为准，地支次之，天先乎地也。要之。壬也者，只是个最初之义，无思无虑之始，动而仍静之先。子则有知、有觉之时，静而向动之际也。癸阴不用，而亥未脱阴，亦不用也。求小药之法，在此时也。先天则不然，产在坤，种在乾，以有生无，以我求彼。盖乾金入坤，曰坤中金。坤实成坎，曰水中金。坎居北方，兑在西方为邻，故寄居于兑可也。不求于乾者，乾方播种也。不求于坤者，坤方含元也。不求于坎者，坎虽有阳，尚藏于水，未露气机也。直求于兑者，铅中产阳，已现其金。喻初三日，月出庚方也。故以坎水为川源，兑金为药物，非真有乾坤坎兑列吾身中也。无非是以有生无，以我求彼焉耳。我运一点阴火之精，种在彼家之内，遂生铅中之阳。阳气一动，采取归来，又种在我家胚胎宫里，而成真人。《悟真》云：“依他坤位生成体，种在乾家交感宫”是也。种在乾之种，是初播种。种在乾家之种，是养育也。崔、张二翁复起，当以愚解为然也。种铅得铅，其机如此。但其种铅之法，须要在丁、壬先后之间，然后得震、兑代行之效。

吾师口诀，并识于此。内外二药之真机，今已直露。得吾言者，三生有幸，勿轻褻视之。

## 第二十六节 铅汞辨

心中之神曰汞性，心中之精曰汞液。收汞性于黄庭，凝汞液于紫府，是为龙汞，是曰真汞，是号内丹，是名阴丹，称后天半斤子也。

身中之气曰铅精，身中之精曰铅华。察铅精于坎宫。采



铅华于兑户，是为虎铅，是曰真铅，是号外丹，是名阳丹，是称先天八两母也。

### 第二十七节 鼎器直说

丹法以乾坤为鼎器，以坎离为药物。取坎填离，金始还焉。盖坤形六段，其体本虚。地势极阴之中，有一阳来复。乾形三连，其体皆实，天势盛阳之内，有一阴乍生。天地间，实者不能容物，而虚者能受。故假坤之虚以藏其实，而以乾之实先投其虚。

法功如此，又要知金之转移，乃能分药之老嫩。盖自先天乾金，隐居坤位，此时阴中含阳，虽似坎中有一，而水底潜形，秘而未露。迨至水中金现，有如兑西月出，方为可用之金。而采以一符之顷，此正有气无质之时也。取于兑，犹之取于坎。产于兑，犹之产于坤。然非乾父之精光，不能产此大药也。饶他为主，我反为宾。欲他上浮，我却下沉。宾主浮沉，皆在鼎中作用，然后知鼎器之设，妙在乎空耳。

陶真人云：“鼎器之中，本来无物。二七之期，感触乾父精光，而阳气始动。乾鼎中，亦本来无物。采取之时，吸受坤母阳铅，而金丹始凝。皆是劈空造作出来。其曰鼎器者，不过假此以作盛物之器也。”其言最妙，故识于此。

### 第二十八节 乾坤离坎

先天是乾坤，后天是坎离。然先天有乾坤，兼有坎离。后天有坎离，复有乾坤。其故何也？

先天是乾坤者，童真元阳未破，内具乾象而阳固，外具坤象而阴固，故名先天乾坤也。后天是坎离者，中岁元阳已走，坤包乾阳而坎成，乾包坤阴而离成，故名后天坎离也。

先天有乾坤，兼有坎离者，盖以乾坤为鼎器，坎离为药物



也。后天有坎离，复有乾坤者，盖以坎离为妙用，还乾坤之本  
体也。更有当知者：后天炼己之物，以名先天坎离，言其取坎  
填离，得成玉液还丹也。先天还元之物，亦名先天坎离，言其  
取坎化离，得生金液还丹也。先天后天之取坎，皆名先天，特  
有他家来，我家种之别耳。

愚按：先天乾坤即是天元药物，犹后天坎离乃是人元药物  
也。童子得诀逢师，坐守乾坤而成道。至落于后天，则乾坤更  
名鼎器也。

### 第二十九节 采炼妙用

采炼者，采彼家阳铅，炼我家子珠之气也。阳铅即地魄，  
以其藏于外边至阴之中，故曰地魄。炼己时得之，则可以制我  
汞性，而使之成砂。《悟真》云：“但将地魄擒砂汞”，只要人会  
采会炼耳。云何采？采以不采之采。云何炼？炼以不炼之  
炼。何谓不采之采？龙闲虎静，守雌不雄。建子之月，其气始  
升，神即随其升而逆入鼎内，就便引来，所谓不采之采也。何  
谓不炼之炼？彼在我家，即药是火，相融之久，其阴自化。阳  
即因之而长，积在炉中，自然运化，故曰不炼之炼也。但其间  
须要凝神以待，乃能采之。调息以守，乃能炼之。精尽化气，  
腹内充实，而内丹可结矣。

### 第三十节 河车细旨

河车者，得药运行之要旨，非存想搬运之法。乃子午进  
退，阴阳合闭，内外升降，天地自然之火候也。

自筑基以来，金鼎充足以后，调内息，凝内神。神息相依，  
风火交合，忽然而灵芽吐萌，气机生动，吾即起河车以炼之，使  
之自下往后，由督脉进，逆流天谷，而返中宫，此得药当行之事  
也。惜后不得真传，多落存想搬运，空空往来，有何益哉？只



缘妙悟少人，故仙师难说耳。今吾试言之：其妙在意守于内，神驭于外。然自有此说，而疑者纷纷矣。盖以真神即真意，如何两处分身？主内复主外，安得独充二役？此疑之必然者也。抑知神守内庭，只贵凝，而不贵运，运则必用乎意也。周天之妙，外运逸，而内掌劳，故内掌必以意当之。譬之于人也，身坐灯前，影现壁上，身动而影亦动也。语发室中，声流墙外，语出而声亦出也。意也者，即如神之神与语。神也者，即如意之影与声。未有不相见、不相闻者也。故以意筹其内，而其神自运于外，是二仍是一，运内即运外，不要管着它，自然两相知也。何则？真意居中，调遣呼吸，以内应外，此本知有内者也。然而真意流行，过关过顶，又有隐隐相知者。是神乎？是意乎？此神还即此意乎？伍真人云：“有两相知之微意”，盖即此也。吾不知神与意之何以化体分身也，又不知神与意之何以里应外合也，即以不知为真知而已。吾只伏吾意而调吾内，这里气动，那里气升。这里风行，那里风送。这里是意，那里是神。是神、是意，分而不分。只觉守内者会理家事，驭外者即上天门，不知其何以有此两相知之微意也。玄乎、玄乎，泛仙槎，游银汉，朝碧落，归黄庭，机畅神流，快活极矣。日日循环，朝朝来往，气冲百节，灌注三宫，则所得之药，方不致闲散无用，而真气愈多矣。吁！世人昧却河车旨，搬运劳劳枉费心。不把真传详细说，饶君到处去摹寻。

### 第三十一节 真心论

金丹之道，贵得真神、真气、真精，而后能成造化。然不用其真心，亦不能得此真精、真气、真神也。真心者，识念未起之前，人欲未交之会，阴气未染之萌也。

修身妙道，全在定静中下手。学人炼己未纯，惟有此着功



夫，稍能济事。兵家所谓出其不意，攻其无备时也。当心地偶清之际，吾则闭塞三宝，凝神调息。内想不出，外想不入。此时欲念未发，有功即效。乘识神之未用，而可以见其真神矣。乘浊气之未扰，而可以养其真气矣。乘淫精之未播，而可以待其真精矣。一心专向，致虚极而守静笃，并可以认其玄关矣。此性命双修之第一义也。真心之用，岂不妙哉？

如待有事物交接、入我应酬、笑言饮食之念，触动心机，而乃从而克制之，则内心浮动，杂念已生，吾止之而即止，幸也。苟或止之而复起，魔之而来，愈逐愈多，如逢强敌，闭目作天人之战，抚衷为糜烂之场，心败矣。可奈何？

大抵初基之上，比不得尘缘久淡、对境忘情之人。顿悟虚空者，固称上智。渐悟了性者，亦非下流。学人只觅真心下手，虽炼己未到，亦可觅静入门，总要遇而勿失耳。其真心，或在平旦，或在晚间，或散于十二时中，自领之而自取之可也。

是说也，其名似创，而实未创，且有便于初学之流，亦与前古丹经融通不悖。苟如此渐造之，时时守其真，日日抱其真，无时无日，不见其真。由其渐而及其常，久久纯静，则并举炼己之功而亦包之矣，不更大欤？然则心地偶清明时，正是一派好功课、好光阴、好境界，愿人以一刻千金珍重视之也。

### 第三十二节 心神直说

（文中兼言调息之法）

心为一身之主人，神为三品之上药。惟心与神，是二是一，不可不辨也。

老君曰：“夫人神好清，而心扰之。人心好静，而欲牵之。故常遣其欲，而心自静。澄其心，而神自清。”陆潜虚曰：“调息之法，自调心始。凝神之法，自调息始。”此圣贤仙佛之梯航，



吾人人德之路也。下手学道者，必须摄念归静，行、住、坐、卧，皆在腔子里，则守静始能笃也。盖有念为妄心，无念为真心，人能收念于平日，而还其所止之地，乃能专心于临时，而坚其入定之基。圣入云：“知止而后有定，定而后能静”是也。心之静者，息亦易调。心愈细，而息愈微也。息调则神归，于是而再安其神，凝于气穴之中。夫心也，而又曰神。何也？盖心在绛宫，动以纷之则为念，静以收之则为心。即静心而返乎神室，则为神。神也者，无思、无虑，无为之中无不为，无用之中藏大用，此所谓三品之大药也。凝神之际，务要与息相依，毋以神逐息，毋以神运息。逐息则神散，运息则神摇。只要息息动荡，任其天然，随其自然，斯其神愈觉凝然。迨至静极而动，是神之得乎气机。是气初破鸿蒙，寂然不动，感而遂通。修道之士，乃如是有为也哉。

### 第三十三节 神息妙用

神者，火也。息者，风也。欲识风火玄机，须将神息安顿。神贵含光默默，息凭真气绵绵。但安其神，不逐于息。有如炉中聚火，箱管抽风，风自扇而火愈红，火愈红而金自化。可见是风来助火，并不是火去追风矣。但其中尚有机窍，欲令风箱之气专笃而吹，必使风管逼炉，使它从消息中度去，乃能煽起炉焰，火色重青。学人凝神聚气，即是火熔金，息向坎中吹，又即是引管逼炉，助风追火之势也。炉中火发，阳光腾腾。此时神即是气，气即是药。犹之火炼铁红，红铁亦火。琼琯翁所谓“火即药、药即火”者，此也。火药交融，金丹立就。若使息不内吹，徒向喉鼻中播弄，即是管不逼炉矣。不可笑乎？

### 第三十四节 神息再论

息静则神归，凝神之法，固赖调息。神定则息住，调息之



法，亦赖乎凝神也。盖其存神于虚，则内息方有。所以息恋神而住，神依息而留。神息两平，若存若亡，不知神之为息，息之为神也。风得火而煽，火得风而灼。相维相系，又不知风之为火，火之为风也。功夫纯熟，真有不以文字形容者。

### 第三十五节 气息妙用

曹元君云：“我与诸君说端的，命蒂从来在真息。”以真息为命蒂，何也？盖吾人以后天之呼吸配先天之呼吸，而先天之呼吸乃是身中真气，被息引动，悠悠来往。斯时也，是息动耶？是气动耶？息动气亦动，两不分明。息中有气也，故曰真息氤氲。气中有息也，故曰真息橐籥。真息动而真气生，真气来而命蒂生。复命之根，养命之源，护命之宝，诚在乎真息而已。

### 第三十六节 神意妙用

神贵凝，《契》所谓“安静虚无，内照形躯”是也。神非意，所谓“内照玄关，必用真意”是也。吾闻冲虚云：“真意者，虚无中之正觉。”潜虚云“灌注上下，必以元神斡运乎其间。”元神之斡运，即元神之正觉。不得谓元神即真意也。自有体用之殊耳。盖杳冥无为，静中宰运者神。从容大雅，理事不乱者意。故神为丹君，意为丹使也。神与意，实有体用之分。既分体用，则二也。用因乎体，故又可以一物视之。

但有进说者：欲培真意，须养元气。真意从静极而生，乃克成吾之妙用。道所谓常应常静，儒所谓安而后能虑，释所谓定中生慧也。

### 第三十七节 神意再论

垂帘打坐之初，神意有不必分者。至于动静交作，则神意分焉。有时当以神守中宫，而或以意代之，不可也。如致虚、守静、观其复，当其临炉之会是也。有时当以意守中宫，而或



以神将之，不可也。如擒铅、制汞、掌天罡，作媒合之际是也。何者？神则无为，而意则有为也。神则无为无不为，意则有为有以为。神为意之神，意以神为真元，神主静也。意为神之意，神以意为正觉，意能动也。欲养元神，须以无念为主，而后能无为无不为。上阳注《参同》云：“真人潜深渊，无念以应之。浮游守规中，无念以使之。呼吸相含育，无念以致之。三姓既会合，无念以入之。”无念之用，尚不止此也。欲动真意，须以炼己为先，而后能有为、有以为。潜虚《就正篇》云：“炼己求铅，以己迎之。收火入鼎，以己送之。烹炼沐浴，以己守之。温养脱胎，以己成之。”己土之妙，亦不止此也。

神哉、意哉，直贯金丹之始终，须臾不可离也。其他尚有妙用处，总在学人自参，吾特集诸说以启其端焉。

### 第三十八节 共争不朽之论

古人有言：“太上立德，次立功，次立言。”三者俱不朽。夫存不朽之神者，道也。而三者亦不朽，以其为道之助也。仁慈之德为道体，谦柔之德为道用。普济之功为道体，修养之功为道用。至于言，则功德之记，而载道之文也。故能共争不朽云。今夫朽则凡，不朽则圣。

人之所以能争不朽者，以其无所争，亦以其有所争。无所争，则后其身而反先矣，柔其志而克刚矣。有所争，则男子之须眉，丈夫之气骨，英雄之果敢，豪杰之猛烈。不与人争一时，直与人争万古。孔子曰：“当仁不让于师。”师正恐其不能争，空自颓于无勇也。先儒云：“平旦之气，清夜之神，直与圣贤无异，人能即此而充之，虽孔颜不逊也。”释乘云：“能仁寂默，何异释伽？般若行深，何殊自在？”道书云：“瞿昙不从地涌，钟吕岂自天来？”此皆以道为争，而不必让于前者。志士勉乎哉！





千真万圣，原不忌人之共争夫道也。

### 第三十九节 功成名遂身退论

《道德经》曰：“功成名遂身退，天之道。”愚以为天之道即人之道，亦即修身之道也。天以生成畅遂为功名，时行物育，天道于焉退移，藏身冬令。此天道也。人以尽忠为功名，功成勇退，名遂身藏，英雄所以从赤松子游也。又以全孝为功名，志体交养，其功也。宗族交称，其名气。父母百年，人子事毕，退身保命，此人道也。丹士以致虚守静为无功之功，杳冥恍惚为无名之名，至于返还功成，圣胎名遂，退身祖窍，抱一还虚，此修丹之道也。通德类情，识者思之。

### 第四十节 仙佛同修说

性命双修，此本成仙、作佛、为圣之大旨。或谓佛修性、仙修命、儒治世，分门别户，盖不深究其宗旨也。

愚按：佛重性，而其中实有教外别传。非不有命也，特秘言耳。其重性功者，盖欲人从性立命，能使性量恢宏，照十方而无边无际也。仙重命，而其中亦有教内真传。非不言性也，特约言耳。其重命学者，盖欲人即命了性，能使命根永固，历万劫而无尽无穷也。若使性功圆满，外无立命之修，则真性难存，终属空寂，又何能法周沙界乎？若使命功周到，内无尽性之修，则真命虽守，徒保色身，又何能神通三界乎？惟佛有教外别传，则从性立命，极乐之地，益见空明。唯仙有教内真传，则尽命了性，而大罗之天，益见超脱。是仙也、佛也、圣也，此双修而非单修者也。故释迦到禅定时，而有贯顶穿膝之效。迦叶谈真实义，而有倒却刹竿之奇。试思于意云何？吕祖云：“单修性兮不修命，此是修行第一病。”紫阳云：“饶君了悟真如性，不免抛身却入身。何如更兼修大药，顿超无漏作真人。”略



举一隅，可以类推也。

至于行深般若，五蕴皆空。丹熟大还，十年面壁。六十耳顺、七十从心。夫而后性命双了，同登空超之境，而仙、佛、圣皆成也。故达摩初祖了道歌云：“三家法一般，莫作两样看。性命要双修，乾坤不朽烂。”人又何必是非哉？

且更有说者：三教嗣续，皆不能知。知此必不互相抵牾。只索各尽其道，以归于道也。今设一大道主人于此，为三教说法曰：夫三教者，吾道之三柱。分而为三，合而为一者也。道不能分，无变化，道不能合，无统宗。是故以三柱立其极。释道言性默言命，仙道传命默传性。儒道则以担荷世法为切。言性难闻，言命又罕，并性命而默修之。遂使三家后裔，各就祖派，分为专门。掀天震地，讲起是非，开出无边境界。佛攻道，则有翻空出奇之妙想。道攻佛，则有踏实指陈之神思。儒攻佛与道，则有翻澜不穷之文章，流窍不休之要子。而岂知皆道之分也。道既分三，其中岂无枝流之不同？邪正之不类者？奈何不思其本，而谈其末也。

夫以性兼命为一脉，以命兼性为一脉，浑乎性命为一脉。此三脉皆道脉也。及其还无，一也。偈曰：吹了明灯顽要子，谁知打着自家人。吾言若有相攻者，又是飞花点汝身。

## 第四篇 太极拳与道家修真申述

### 第一章 太极拳源于中华上古导引术

道家修真之源,前文已详之。就太极拳而言,它是道家修真之士在修真的道路上,不断探索、整理、完善而产生的。早在上古的中华祖先,就为了生存,不断地与自然界的野兽和其他部落的人群进行生与死的斗争。因此,中华的文化是先有武功后有文治。在以武力求生存的过程中,我们的祖先发现单纯靠蛮力、死力去拚,收效不大,牺牲往往很大;若是利用工具结合智慧谋略,则能收效显著。于是我们的祖先积极地开动智慧的头脑,一方面去完善用于搏击的招术,另一方面去寻找消化食物、解除疲劳的方法,再一方面去寻求治疗因为环境的潮湿、气候的恶劣而使人类罹患的筋骨痿痹、气血不通等疾病的方法。一场激烈的人与人、人与兽的战斗之后,疲劳的人们想到了休息;一顿猛餐之后,饱食的人们想到了活动;疾病缠身之后,筋骨麻痹的人们想到了运动与伸展。于是人们结合长期观察到的动物的形态,认为一些动物的长寿与他们特有的习性与行为有关,人如果模仿这些动物的行为就有利于祛病与保健。伸懒腰、打哈欠、闭目打盹等自然的本能与模仿动物的日常习性动作相结合,便产生了中华上古的导引术。《庄子·刻意》篇,记载和描述了上古的导引术:“吐故纳新,吹



煦呼吸,熊经鸟伸,为寿而已矣。”中华上古祖先在总结导引术的同时,已经自觉不自觉地太极拳这一高级的修真形式打下了基础。从某种意义上可以说,上古导引术是太极拳之雏形,是与太极拳一脉相承的。

## 第二章 太极拳成于中华道家内丹修炼

中华上古祖先在距今大约近万年的时候,便发现了宇宙天地间的“太极运动”——道。在研究这一“生天生地生人”的先天自然大道的过程中,人们同时发现人生活于道之中,道也在人之内。人如果逐渐地使各种身体的活动也契合这一自然大道,会获得许多意想不到的好处,诸如精神不衰、身体不老、延年益寿等。《黄帝内经》中记载的所谓“真人、至人、圣人、贤人”就是深谙“太极运动之道”的我们中华的上古祖先。其杰出的代表人物之一——老子,写下了揭示道之真谛的经典之作《道德真经》,成为后世修真研道之士的圭臬。宇宙天地太极运动之理与人类的养生、武功的结合,孕育了中华道家太极拳的产生。经过漫长的岁月,经过无数道门先贤的无数次的整理完善,从最初的原始古典的太极运动,到古代的太极功,再到以武入世的内家拳,再进一步发展到明朝直至民国年间的隐而不显的太极拳。道家修真之士在修炼的过程中,逐渐感到性命双修、形神俱炼之道,必须伴随着动静搭配、刚柔相济的方法才为合适。静坐之炼法对于身体与上肢的经脉较为适应,但对于打通下肢的经脉却为不宜。静坐及久,内动产生,内在的能量又催动着四肢,产生自然的动作;平时主动操练,自专自用人为地不顺遂的一些动作,也会随着内动的产生



变得和谐自然、不由自主。所以道家修真之士认为太极拳应从内丹求起,拳架之运动乃入道之基,而非入道之本。真正的道家太极拳应是无为之理、呈象之学。无内操、内求之法皆非太极拳,充其量是个空架子。

太极拳成于道家内丹修炼,这有大量的佐证,主要表现在宋元之际的张三丰祖师融会道儒释三家之学,将内含有养生、技击、开悟、明理、入道玄机的太极门内丹功之外架——太极拳首传于方外俗世。所谓三丰传太极而不言拳,传拳非传拳,传道而不言丹,直指度人教化之根本。曰太极功、曰内家拳、曰十三势、曰太极拳均为后人之称谓而已。三丰之后,此太极拳经三丰门下弟子王宗岳传蒋发,再由邢喜怀、张楚臣、陈敬柏、王柏青、张宗禹、张彦、陈清平、和兆元、和庆喜、郑锡爵等宗师代代承传而保留下来,形成了理论体系详备,师承脉络清晰、不断相连并衍生出近代诸派太极拳架的赵堡太极拳。

1997年由陕西铜川王震川先生挖掘问世的有关赵堡太极拳的《太极秘术》中就记载了赵堡太极拳第一代宗师蒋发、第二代宗师邢喜怀、第三代宗师张楚臣、第四代宗师王柏青的炼功炼拳的秘诀,篇篇语涉内丹修炼,显示了太极拳“得之道门”的真实历史原貌,意义深远。赵堡太极拳四位宗师的拳论丹道秘诀,原文恭录如下,以飨太极同好:

### (一) 《太极拳功》 蒋发著

师传曰:太极行功,法在调阴阳合神气,止心于脐下,乃曰:凝神敛神入气穴,使阴阳交感浑然一炁。夫太极拳者,静而始动,动而至静,动静相隐,连而不断,神形互依,意气相聚。拳未到而意先到,拳不到而意亦到。上下相随,内外相合,虚



实分明，用意不用力，乃拳功之要，学者不二法门也。

## （二）《太极拳诀》 蒋发著

筋骨要松，皮毛要攻。节节贯串，虚灵在中。

## （三）《太极拳道》 邢喜怀著

先师曰：习拳习道，理义须明，功不间断，其艺乃精。夫拳之道者，阴阳之化生，动静之机变也。知气养而增命，善竞扑而全身，此为习拳之妙理。

气何以养？寅时吐纳，神守天根，意沉海底，心静息寂，神意互恋，升降吞液，腹中如轮，旋转循规。是以知水火之氤气，为两肾所出。此人身性命之本，须刻刻留意为是。

扑何以善？手脚四肢皆听命于心神，动静虚实随意气而定取。上动下合，左转右旋，前移后趋，惟心神之所向，意气之所使也。腰为真机而贯串肢节，势无所阻，是故内意者为用耳。

## （四）《太极拳说》 邢喜怀著

夫太极者，法演先天，道肇先化焉。化生于一，是名太极。先天者，太极之一气；后天者，分而为阴阳。凡万物莫不由此。阳主动而阴主静，动之极则阴生，静之极则阳生。有生有死，造化之流行不息；有升有降，气运之消长无端。体象有常者可知，变化无穷者莫测。大之而立天地，小之而悉秋毫。太极之理，无乎不在。阴无阳不生，阳无阴不成。阴阳之气，修身之基，上阳神而下阴海，合之者而元炁生。左阳肾而右阴肾，合之者而元精产。背外阳而怀内阴，皆合者而元神定。阴中有



阳，阳中有阴。本乎阳者亲上，本乎阴者亲下。是则手以阳论，脚以阴名。相合者而身自灵，虚实分而阴阳判，动静而为阴阳变。纵者横之，刚者柔之，来者去之，开者合之，无非阴阳之妙理焉。

然阴阳和合，斯理孰持？胜负两途，斯验孰主？一判阴阳两极分，聚合阴阳逢在中。是以知其妙者一也，其窍者中也。夫太极拳者，性命双修之学也。性者天，上潜于顶，顶乃性之根。命者海，下潜于脐，脐乃命之蒂。故知双修之道，在天根海蒂之合也。真意为其中，使而有所验。动之始则阳生，静之始则柔生。动之极则阴生，静之极则刚生。阴阳刚柔，太极拳法。四肢义通且阴阳之中，复有阴阳。刚柔之中，复有刚柔。故有太阴太阳，少阴少阳，太刚太柔，少刚少柔。太极拳手之八法备焉，曰：棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，一以中分而阴阳出，阴阳复而四时成。中为生化之始，合时成用，五气行焉。东有应木之苍龙，西有属金之白虎，北陆玄龟得水性而潜地，南方赤鸟得火气而飞升，中土孕化以生成而明德。五行生克太极拳脚之五步出焉，曰：进退顾盼定。

夫太极拳者，呼吸二五之中气，手运八法之灵技，脚踩五行之妙方，上下内外与意合，节节贯串于一身，因而万千之变，无乎不应，此所以根出于一，而化则无穷，太极拳之所寓焉。裨使学者默识心通，故为说之而已哉。

### （五）《太极拳秘传》 张楚臣著

太极拳，功有济世之法，技有运身之术。示外者足矣。而修行之秘，须宝而重之，不得轻授。倘传匪人，则遗祸为害，宁不惕哉！



诀曰：沉气于腹，以意定之，不得妄提。聚而鼓荡，状若璇玑，意活而运，气如轮转。其要不离腹中，此所以刻刻留意者耳。

神领全身，以手为先，脚随手动，身随脚转。意与神通，气随意走，筋脉自随气行，此所以举动用意者耳。

夫太极拳者，内气之鼓荡运动，须与外形之势同。凡举动，神意互恋，神领手诀，而意令气运，由手而肘而肩，由脚而膝而腰，自可达以众归一之道，此即上下内外合为太极之妙术也。

手有八法而一神虚领，气有百环皆随意定。神主阳而行外，势也，形也。意主阴而守内，精也，气也。手为阳而动于上，脚为阴而移于下，妙在俱合，灵在俱松。势未动而意已动，神意俱在形之先。势不可执，以神意为机变，无须以成架为偏焉。

### （六）《太极丹功义诠》 王柏青著

道自虚无生有为，便从太极中规循，  
天地分判阴阳义，人法自然意合神。  
道心玄秘守天根，内丹培育成在坤，  
精气合炼延年药，浑然天人俱忘春。  
悟得天心道基尊，生生妙境育灵根，  
抛却名利海天阔，圆中日月随心神。  
两只慧剑定中土，一团和气冲玄门，  
沧海无浪缘龙蛰，青天恬谧赤子心。  
精气神喻三祖孙，气为先祖万物根，  
精乃气子生神意，积气生精自全神。





出玄入牝呼吸循，念念归底海容深，  
俟至地火喷涌时，百脉俱活修全真。  
三花妙合统在神，五气聚分权由心，  
修德瑞士孕内丹，日月真息火候存。  
三魂息安昼夜分，两弦期活朔望临，  
但使方寸宅勤守，黄芽白雪何须寻。  
汞借水银喻人心，铅如钢铁比人身，  
婴儿姤女也如是，黄婆撮合土意真。  
坎离分合水火轮，注生定死本命根，  
上下左右皆非是，中腰阴阳两肾门。  
子午上星下会阴，戊己神阙并命门，  
庚申金气土德藏，坤火巽风意息存。  
乾中阳失翻成离，坎得中实转易坤，  
化阴抽阳还健体，潜藏飞跃总由心。  
寅时面南守天根，舒行缓息渐寂隐，  
恬澹念沉入深海，无物腹虚静无尘。  
大道无声缓缓运，一缕绵绵下归引，  
渐细渐长谷底满，收聚散气团仙真。  
日追月坠晓星临，三光先后开天门，  
深山寂幽溶溶夜，恰是道基初生根。  
贪龙欲腾行沛霖，怒虎出洞将噬人，  
天符一道玉音降，虎归龙伏修清心。  
阴阳媾合龙虎吟，意凝神醉恋魄魂，  
心肾交合水火济，田蒸海温好浴身。  
紫气炎焰冲玄门，肌爽窍开乐人伦，  
甘露琼浆天池满，饵津润脏涤身心。



潜龙勿用筑基因，见龙在田产灵根，  
飞龙在天运武火，亢龙有悔行退阴。  
祖气复入闭出门，腹胎意转运法轮，  
能令十息缓缓吐，三十息上可调神。  
精生灵根气护神，神定身中息自沉，  
内息气运精神固，此真之外更无真。  
神行气行元海运，一轮始终胎息匀，  
善养生者在守息，物欲善者勤养根。  
太极一气延年药，气命神性双修门，  
天地合育续命芝，但知求我不求人。  
肢松心沉入脐轮，太极未分是真阴，  
一阳动处天意现，神令手运移昆仑。  
挽起光闾转乾坤，气滚意弛腹中寻，  
龙翔九天云伴起，虎啸幽谷风摧林。  
借势循向在心神，贴从璇玑妙进身，  
顺力浑然跌不觉，勿用气力反伤根。  
腹虚若海载万钧，能运沉浮善曲伸，  
神形意气能一处，移山倒海翻乾坤。  
阴催阳转阳催阴，可知玄奥在腹心，  
丹田一球璇玑活，舒合恬逸动无尘。  
孰晓腹气圆活真，调腑理脏顺经筋，  
若待寿高神体健，不枉当初勤练身。

### （七）《太极丹功要术》 王柏青著

天地入灵，道存为此。欲修丹功，象天法地。参自然而合人身，夺造化而悟玄机。人内三宝精气神也。修者寅时合道，



须择幽静之处，背北面南，气收地灵，直立两肩之中，安定子午之位，气沉腹脐，意导孕合，心静而息寂，呼吸悠长至若无脉流而气催，神意俱会似如失意，导气运腹轮常转，杂念止则内外松适，心念静而呼吸若一。意气互感，暖流回转，其态若轮，生生不息，此为一炁浑圆，修久可享遐龄。

一炁流转而无微不到，阴阳合和而化育五脏，运行于筋骨经脉，营卫于肌肤毛孔，通连于天地祖气。气机循环升降有序，身遂升降而起伏，手随机势而运形。形动而神静，意会而势灵。微风也能顺化，叶落亦能知警。登此门堂，许为初成。

功既有成，须明用道。太极之妙，首在心神。惟心静能详察进退之机，惟神领可体悟起伏之道。进因降而起，退因合而伏。其法曰神曰气曰形。神者能轻灵，气者有刚柔，形者可纵横。以神击敌为先，身未动，威先发于瞳，伤敌之神，令彼胆寒。以气击敌，势未成而无畏浩气出，破敌之气，令彼心怯。以形击敌，俟敌动身，应形合之，制敌之形，令彼跌仆。内静外动，外疾内缓，神静而意动，心静而气动，息静而身动。眼欲疾而神须缓，步欲疾而气须缓，手欲疾而心须缓。内态静缓，外形愈疾，身无所乱，无虞身疲。

运功发劲，外柔内刚。卷之则柔，发之成刚。柔为长劲，刚为瞬间。化敌之力，缠绵如丝。圆而劲柔，击敌空门，势若轰雷，循方直达。柔则松弛，内气如缕不断。刚则开张，瞬间一泻千里。意深如此，惟气行之。动如簧弹箭发，静如山岳雄峙。功不间断，持久通灵。气机活泼，由心外场感应通神，人未临身，已知来犯之处。意令气发，去则攻其无救，人未明而立仆，警心寒（残卷仅存至此）

传统太极拳源于道家丹功修炼的外架，遵循的是无为大



道,通过有为的拳架,以武演道。盘炼太极拳架,人体要对拉拔长,上拔下拽,左旋右转,缠绕周匝,此为外象;心平气和,腹部松空,内气潜转,循经走脉,神意内敛,眼含精光,则为内操。太极拳有动有静,以动为主,动中求静,动静结合,实在是现代第一合理运动,比之游泳、滑冰、跑步、举重、各种球类等运动受器材、场地等样样客观条件的限制,更是简洁、便易、经济、安全,理趣万千,实为修真的便捷门径。

### 第三章 太极拳盛于近现代的“社会架”

太极拳一代宗师杨禄禅于清末光绪年间,由河北永年进北京教拳,拉开了太极拳广泛传播的序幕。经过杨家祖孙三代人的努力,太极拳被更多的世人所了解,传人广众,精英辈出。学有所成之太极拳传人,分门立派,标新立异,近代太极拳的发展日见广泛与繁荣。

杨家父子在开始传播太极拳的阶段,面对的是皇族的王公贝勒,此一阶层的人们养尊处优,急功近利,心里想的是轻松、享受、快活。真正地下脱胎换骨的苦功夫,是连想都不要想。而杨家父子要想在京城靠教拳立足存身,在教拳活动上,必然要贯彻太极门的三大理之一的“对待者数”的。天有十日,人有十等。当太极拳的教学迎合俗世的需要时,太极拳“社会架”产生了。所谓“社会架”过去也称“官架”,即是以容易教、容易学、多教、快教,适合办班赚钱需要的太极拳架。此拳架多为一些太极拳家们的自由架和随便架,是在已经有了太极拳功夫和成就时的练拳方式,初学者不明就里,以为太极拳就是如此炼成,所以形成了后世太极拳炼法的误区。上个



世纪 20 年代,吴鉴泉与杨澄甫两位名家的南下教拳,更促使太极拳向打拳卖艺养家糊口方向发展,太极拳“社会架”进一步盛传。相对于太极拳“社会架”的“传统架”、“门内架”、“功夫架”、“家架”则成了深隐不显的秘传,即非嫡系不传、非入室弟子不传、非割金断玉和巨势强力之人不传。概而言之,三丰祖师所传太极之术,已成俗世捞取名利或谋生的工具。原本是高雅的、知识阶层茶余饭后用以怡情娱乐、悟道消遣的一种形式,要么被歪曲神秘成天下无双的技击杀人术;要么被修改成了引车卖浆、乡野村夫等凡夫俗流也可随意参与的单纯的体力运动。性命双修无处可觅,修名修利却处处可见,以武演道、以武入道、无从说起,良可叹矣!

## 第五篇 太极拳修真杂问辨难

### 第一章 修炼太极拳的原因与目的是什么？

宇宙为一大天地，人为一小天地，宇宙为一大运动，人为动物是一小运动。人象天法地为宇宙的缩影，太极拳理总天地万物之理，太极运动为宇宙间根本之运动形式；太极运动再加上拳的内容，更使这一运动成为最完美的运动。太极拳的哲理功用涉及到人类活动的各个方面。从大处说，天文地理、政治外交、军事文艺、商业合作；从一般处讲，工作、学习、社交、娱乐；从普通处讲，则包括饮食男女，生活起居等等。太极拳理其大无外、其小无内。可以说太极拳之理之用，无所不包、无所不在。人生活于太极之中，而太极寓于人体之内，人离不开太极运动或“太极拳”运动。因此，作为人而不知有太极运动实在为人生一大缺憾。

人从哪里来？人到哪里去？这个问题如果从所谓科学的角度解释，也许有现成的答案，可是这个答案毕竟不能让大多数人所认同，科学并不能解决人类所有的问题，因为后天的科学是随着人类认识的不断深入而逐渐发展的，人类的认识具有非常复杂的特点。认识到了的是科学，认识不到的只能是未知。生与死的问题，仍然困惑着人类，所以宗教产生的本身就反映了人类对自然宇宙、对人体与动物生灭的了解的追求。



宗教不仅仅对其信仰者有着全方位的影响,而且对非宗教者也有着深刻的影响。有宗教信仰者研究宗教,无宗教信仰者也同样研究宗教,因为宗教既是人类认识和了解人类的过去历史所必需,也是人类了解自身的现在和未来所必有。从历史唯物主义的观点来看,宗教的产生与发展在人类社会的长期进程中有其合理的必然性,这种必然性既 not 来自人们常说的“上帝”,也不来自于人类自身的迷茫因素,中国有句老话叫做:“落叶归根”。其同义词还有:返本求源、寻根问祖。一个人、一个民族怀念祖先,追记从来之始、继往之终是一种不分种族国界的朴素的人类情结。人生最大的恐惧是死亡,人生最大的幸福是宁静,人生最大的烦恼是迷惑。人类喜欢与追求太极运动或“太极拳”运动的原因与目的与人类的宗教情结紧密相关。

宗教作为社会的产物,其深刻的根源在于人类对自身本性的认识的追求,是人类在自然和社会的外界压力和压迫中寻求的依靠和慰藉。随着人类社会文明的进步,世界经济一体化进程的加速,数字化时代所形成的无地域化、无国界的沟通,促进了世界各民族间文化的交融。宗教这种社会的产物也在不断地相互渗透与融合,潜移默化地影响着人类的生活。即便是所谓的无神论与唯物论者,虽然认为有生就有死,灵魂一说是虚幻的是根本不存在的;主张物质在前、精神在后;精神与物质是对立的两个方面;物质决定精神,精神对物质有反作用。但是在对待和解释生命的起源上,尚有许多待解之谜。因为按照进化论观点:生命是由低级到高级不断进化,人类是由古灵长类动物进化而成。其结论的得出靠的是人为地考据与考古。对于生命之始,唯物论者也认为是阴阳生万物。至



于“阴阳”又是什么东西？“阴阳”如何产生出来的等问题则无从解答。不过在对生命终极的关注问题上，在对待死亡的来临和疾病的困扰方面，唯物者也往往表现出了人类所共有的积极的斗争心态，与死亡与疾病作顽强的斗争，表现了人类热爱生活，珍惜生命的共同属性。说到底其作为人的自然属性的本能仍然是乐生厌死。

恩格斯在《反杜林论》中说：“一切人，作为人来说，都有某些共同点。”恩格斯所说的人的共同点，显然是跳出了人的社会属性来说的，这个共同点就是指人的自然属性。

生命的终极，受到全人类的关注，这种关注是在普世宗教融合思想下的关注。它抛开了人类的国籍、肤色、宗教信仰、政治主张、有神与无神的区别，这种关注它所体现的是：人类热爱和平，关爱生命，亲近自然，回归宁静，追求洁净的共性，是作为万物之灵长的人类所共有的真正的属性。“人不知我，我独知人。”三丰祖师在《太极拳论》中，明白无误地道出了芸芸众生均是大多不认识自己的本性，仅仅专注于力图延缓衰老，尽可能地想办法不死或晚点死的急功近利。“太极拳的养生功能”被人们所热烈追求，仍然是人类的“活命哲学”在现世的投影与写照，这一写照也揭示了人类修炼太极拳这一古老的承载着中华道家修真精华的运动形式的深层次上的原因与目的。

按张三丰《太极拳论》而知，此运动乃为天下人延年益寿而设。是欲使天下豪杰延年益寿，不徒作技击之末耳。人们常讲养生为本，技击为末；养生是体，技击是用；养生是根本，技击是灵魂。既然二者互为其根，因此，我认为有一方为末，那么另一方也应该为末；有一方为本，那么另一方也应该为





本;究其深意,太极拳引人归于上等正觉大道之源,是由武艺进入道艺。人一旦得到太极拳所揭示的方法,那么他就能应物自然。在养生、技击等各个方面,必然能自然而然随心所欲地应用与发挥。

太极拳是中华道家先贤奉献给人类的用来认识自我、修炼自我,并能够使修炼者步入修真之门径。修炼太极拳的真正原因与目的就是使人更加亲近于自然、顺应于自然、得益于自然、造福于自然,实现人生的善始善终。

## 第二章 修炼太极拳应具备哪些必要的条件?

过去有太极拳先贤曾讲:修炼太极拳必须具备稳定的生活、充裕的时间以及合适宜的场地。我认为此是肺腑之言,试想若连温饱都成问题,如何炼拳?有人说练武的人是吃饱了撑的,乍一听这话有些刺耳,但细细想来此言又符合穷文富武的传统说法。再若因忙于生计或家事所累无半点闲暇,也是不能修炼太极拳的。关于场地,现在这个问题尤为重要。农村还好些,城市尤为紧张,人口密集,到处是人,车辆往来嘈杂,尾气排放超标,空气污染严重。有的人说可以找个大礼堂或者宽敞一点的屋子里来练习。须知太极拳非一般的技能性体力运动,它的修炼分形、气、神三个大阶段与层次。初步有形的单纯的体力运动,可以暂时安排在室内,但是若要进一步地修炼气与神,则必须选择相对幽静,视野开阔,有树木花草和水,空气清新无污染的地方;还需要阳光灿烂,月光皎洁。无外界干扰地静静地盘炼太极拳架,如此功夫日积一纸,岁岁得高,如此功夫方有长进的可能,也才能体会天、地、人三相合



为一的境界,才能体会到神游大宇、应物自然、西山悬磬、翻江播海、尽性尽命的真实所在。

如此说来,太极拳的修炼对场地要求如此严格,是不是场地条件有所限制时便不能练习了呢?回答是否定的,因为这个问题的提出就好比跟提出“没有筷子如何吃饭”的问题一样,是形式主义在作怪。太极拳的修为首先讲究按客观规律办事。拳论讲:顺遂自然。落实到具体就是:因势利导、因地制宜。把外界一切均当作太极拳修炼的方便法门。场地宽敞、平坦、干净,时间充裕,就可以大开大展地炼炼大架、低架或者落地架;场地高低不平,面积小,可以炼炼收敛架(小架、中架),也可以站站桩。有多大的地方,炼多大的拳,毕竟是在炼拳,而非拳在炼人。赵堡太极拳第三代宗师张楚臣在《太极拳秘传》一文中就讲到:“势不可执,以神意为机变,无须以成架为焉。”实在没有地方了还可以打坐入静,炼性修神。总之,不能在场地上挑肥拣瘦,而影响了修炼。试想,实战应敌还能先考虑场地问题不成?作为一个真正的太极拳修炼者,条件艰苦、场地不理想,也要坚持盘架修炼。恒心一贯不停顿,活到老,炼到老,学到老,如此才能达到不得而得、无得而得、是为真得之境。因此,太极拳修为还应当具备一定的思想境界,作为内在的条件。有两首古诗词我一直非常喜欢,一首是朱熹的《鹧鸪天》:

脱却儒冠著羽衣,  
青山绿水浩然归。  
看成鼎内真龙虎,  
管甚人间闲是非。  
生羽翼、上烟霏,



回头祇见冢累累。

未寻跨凤吹箫侣，

且伴孤云独鹤飞。

朱熹是宋朝的大儒，他创立的朱子理学，乃是融合了道儒释之学说。他治学严谨对后世影响极大，他的这首词反映了朱熹的人生哲学与做学问的思想境界。还有一位宋朝的著名道家人物，南宗之祖张紫阳真人，他也有一首诗：

刀笔随身四十年，

是非非是万千千。

一家温饱千家怨，

半世功名百世愆。

紫绶金章今已矣，

芒鞋竹杖任悠然。

有人问我蓬莱路，

云在青山月在天。

读了这两首诗词，我们再回头审视太极拳作为道家引人入道的手段，它的积极的思想在于“我命在我不在天，尽人力而后听天命，盗夺天地，逆转造化，将命运掌握在自己手中，与天地争衡，真正提高生命与生活质量。”因此欲真正修炼太极拳者，思想要端正，心地要纯洁，千万不能小看了太极拳，不能亵渎了我们中华民族的文化瑰宝。要以天地万有监察自身，以无私立学，按照太上老君经律所载太极门九行：“行无为、行柔弱、行守雌、行无名、行清静、行诸善、行无欲、行知足、行退让”的要求规范自己的行为准则。只有这样才算具备了一个太极拳修为者的思想境界。太极拳的修炼，也才有真正成功之可能。



立志修炼太极拳,并以此为修真的门径,就需要具备一些必要的专业文化知识做基础,这也是修炼太极拳应具备的重要条件之一。拳起于易,而理成于医;特别是太极拳,以武演道,内执丹道,外示金锋,内涵万千,包罗万象。学者欲求其中之深奥,必要有广博专精的知识不可。所以,前人有云:“炼拳之先,应先读拳书以明理。”人们称颂太极拳为:仁者拳、文化拳、哲学思想拳。太极拳作为修真的门径,而为道门中人孜孜追求。古人云:“道由人显,也由书载。”古往今来,哪里有不读书的圣贤。而太极修真大道,决非打拳卖艺、绿林好汉之流所能认知;更非野猫野狗、旁门左道之徒所能窥探。太极拳内炼精神,外炼筋骨。古谱有载,太极拳有易筋洗髓、脱胎换骨之功,细细想来,实有很多道理。太极拳第一炼道理,第二炼性命(心身),第三炼神气。如此高深的学问,不读书如何使得?有人问:许多老前辈不读书不识字,功夫不是一样好吗?我却问:如果这些功夫好的老前辈能读书识字,他们的修为又该有多好、多高呢?我们为什么不看看历史上的那些有知识有学问的太极拳大家呢?单说集太极拳之大成的张三丰祖师,其学问就是横贯道儒释三家。所以今人炼太极拳,首先要想到,太极拳是中华民族的文化瑰宝。要心存敬爱之意,静下心来,攻读以黄帝、老子为代表的道家文章与著作,因为这个才是我们中华民族的根,舍此无他。前人说,炼好太极拳非研究易经不可,此话不无道理。所以,读读老子的《道德真经》,读读庄子的《南华真经》,仔细研读前人的太极拳论著,掌握一些五行生克、八卦变易和中医方面关于人体经络、脏腑营卫等知识,对于提高自身太极拳技艺水平都是非常有帮助的。

正如好的补品也不都适应所有虚弱的病人一样,“太极拳



运动”虽然是人类最平安合理的运动,但由于其内涵博大精深,是出自于拳艺的道艺的范畴,因此几千年来被人们誉为:阳春白雪大雅之术、内家武学三绝之一、内家武学龙虎凤之凤门等等,素有“差之毫厘,谬以千里”之严格说法。本人结合自身多年对太极拳这一非单纯性的技能运动的亲身实践认识与所见所闻,感到太极拳高雅绝妙、博大精深,决非什么人都可以炼一炼就有显著效果的一般体育运动,更非全民普及之体育运动。因此本人归纳出修习传统太极拳所不宜的以下八种类型的人,供同道参考:

- 一、思想僵化,固执己见;
- 二、精神异常,神经错乱;
- 三、习无定性,不务正业;
- 四、猎奇求怪,心怀妄念;
- 五、品行不端,为非作歹;
- 六、老来残喘,绝症将死;
- 七、文辞不通,理法难明;
- 八、温饱不足,贫穷潦倒。

以上八种类型的人,学而不宜,学而不成,学而有害,罪作于师,传道授业者,不可不详察也!

### 第三章 修炼太极拳为什么要从起止坐卧处入手?

太极拳是方法论,是思想拳,它炼理、炼体、炼性、炼神。太极拳理决定了它自身的运动形式是易则极易,难则极难,非难不易,以易见难,易学难精。容易学是指:完整拳架全套百十儿势,快则几日十几日;慢则一年半载,就可学会外形动作。



难精是指：太极拳的运动模式是与人的本能运动方式呈逆向的，太极拳论曰：有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。另云：然非用力之久，不能豁然贯通焉。表现在常人举手投足时，动手则手动；动足则足动，全为具体而不能全面。然而太极拳运动讲求鹰捉猫行，拳论云：迈步如猫行，运劲如抽丝；形如搏兔之鹞，神似捕鼠之猫。太极拳的运动强调的是整体的运动，是以人体脊椎为中轴贯彻始终，以身要手，以身带步的运动方式，突出的是根节起、中节跟、梢节随。比方说猫行之法则是腰为主宰，以胯带动两脚交替轻灵地前行和后退，前行落步时要按照脚跟脚掌的顺序落地，后退落步时要按照脚掌脚跟的顺序落地。鹰捉之法则是说，举手之间，心意先动，以意变手，意念上是腰先动，臂后动，注意内劲的传导，一举一动皆松柔内敛，无挂无碍，顺遂自然，均在不经意之间完成。

人生来不用学就会的事情不过是喘气、饮食、睡觉、男女，而道家偏偏让你在这些不用学的事情上重新学、仔细学、用心学，让你知道和悟到，就是这平常中有非常。起止坐卧是人们每天行动之概括，做到“起止坐卧”不离这个修炼。自然是人炼功，功炼人，相互融合，是人在道中走，道在人中行；日常走路与上下楼梯的行为是我们正常人每天所必有，学会和掌握正确的走路与上下楼的姿势与方法对于提高太极拳的修炼水平与深度极为重要。正确的走路与上下楼梯的姿态与方法应该是：头正，腰挺，脊骨竖，吊裆，腹松，胯松，心中悬；松肩，垂肘，两手绵；走路与上下楼轻起轻落，三节分明。头正，目正，下颚微收，大椎松，则小脑平衡，有利于虚灵顶劲，上节明也；腰挺，脊骨竖，吊裆，腹松，胯松，心中悬，沉肩，垂肘，两手绵，



则利于内气下沉,中节明也;胯眼活,膝部放松,脚腕放松,则利于内气下行,下肢转动轻灵而省力,下节明也。得此书明此理者,可与之言拳矣。

## 第四章 修炼太极拳桩功的关键是什么?

太极状态是修真悟道之士必然的追求。无极生太极,太极理循环。宇宙万事万物无时无刻不处于这种极化的无始无终的状态中。欲求太极先求无极,无极现,太极生,太极生则无极有。无极并非有人所说的那样一动不动。须知世界动是绝对的,静是相对的。无极而太极,是言以心静对抗心动,是静中寓动,是阴中有阳。自感身体内外空空静静,诀云:“无形无象,全身透空。”所谓忘乎有己。幽幽冥冥,恍恍惚惚,其真实一点,存于似有非有之间。此中奥妙只可意会不可以言传,非过来人所不能语,均是悟在心内,会在身中,超乎象外,得其环中,有人所不知而已独知之妙。太极状态则是动中寓静,是阳中有阴。因此盘炼太极拳架有用意不用力之说,这用意不用力,就是让学炼者明白动后必归于静,于动中求静的道理。因此我说,太极状态的追求就是逆向思维方式的追求,所谓,反者道之动也。快速地进入太极状态,惟一的法门就是在明理的情况下,通过站桩(人定)求得。

桩功的真义就是像钉子钉物一样,定在那里,外静而内自动。儒家称其为不偏不倚,释家称其为真如。易曰:“寂然不动,感而随通。”独道家称其为一,曰感应,解曰“无极”,也解作“中”。但此中非四维上下之中,乃指一念初起未起之处,就是指识神不用,元神显现;通俗地讲就是舍弃现象追求本质。太



极门称此为“透空”。以上是太极拳桩功的真义，其外在的形式与方法是：立姿、坐姿、卧姿。三种姿势又可细分为：两脚并拢的立正式；两脚开立与肩宽的平站式；单脚踏实的独立式；坐于椅子或板凳之上，两脚平放地面的普通坐式；散盘或单双盘的盘坐式；仰卧式与侧卧式。但是无论做何种姿势，均须明白形式为内容服务，平常日用皆在道中行，理在修心定性，功在活气炼神，而不是呆坐、呆站、死躺昏睡。宋代王重阳祖师立教十五论中写道：“凡打坐者，非言形体端然，瞑目合眼，此是假坐也。真坐者，需要十二时辰，住行坐卧，一切动静之间，心如泰山，不动不摇。把断四门，眼、耳、口、鼻，不令外景入内。但有丝毫动静思念，即不名静坐。如能此者，虽身处于尘世，名以列于仙位。不须远参他人，便是身内贤圣。”六祖慧能也曾云：“心平何劳持戒，行直何用参禅。”坐也罢，站也罢，躺也罢，皆是借相说法，原是没有坐站躺的，修真原无一定之规，须知一切有为法均是修真先贤为根器浅陋之人所设权宜之法、方便之门，因此修真之士万不可于形式上着相。修真之士入桩（定）之时，神意内敛，反观内照；内静外虚，无思无虑；津液常咽；听气下行；吸气纳光，采阳采阴；舍此则不为桩（定）也。每每常见太多的所谓站桩习武者，挤眉弄眼，风飞蝶舞，装龙作虎，头上安头，全不知自身动作姿势之核心目的，作茧自缠，空耗体力，折磨精神，远离太极大道，在黑暗中摸索，作了路人滑稽与观摩的对象，诚可悲与可怜矣。倘若有缘之士，得此书明此理，深悟此道奥妙，身体力行，真修实证，心诚志坚，入太极之门有缘而不难矣。





## 第五章 修炼太极拳究竟能不能自修自练？

学习是人后天的自由，也是先天的求知本能。我若断然地否定太极拳可以自学的話，那么必然是消灭了许多善良的太极拳求学者的美好希望，招致诽谤攻击事小，深为武德之不齿则事大。但据我多年的习武经验体会和对太极拳先贤的成长之路的认识，我以为：太极拳即便是作为一门武学技艺也是应该师出有源的，更何况太极拳乃道门绝学，是靠一代一代的口传心授，言传身教继承下来的，并非单纯的筋骨肌肉方面的技艺运动，而是道艺之学。虽然现在科技进步了，各种教学设备完善先进了，像电视机、录像机、VCD、DVD、杂志、图片（画）、图书等形式多样了，但是这只能方便教学，活跃教学；而真正传统的亲身体验，心领神会的東西却无法用上述设备所大包大揽、包办代替。有人认为个人天赋较好，模仿能力强，看看录像资料、看看书则能学会拳架。余以为此类善良的爱好者，若单单以爱好与消遣打发时光为目的，抑或是为了打一打基础，当然不可非议。但是若想对太极拳有个清醒的正确认识，并想由太极拳修炼步入修真之门径，则又恐有不逮。因为太极拳决非一套两套或多少式叫做太极拳，更非一套拳架的外形所能涵盖，它其大无外，其小无内，包罗万象，内涵博大精深。有志于太极拳修炼者，必须老老实实、谦谦虚虚地按内家武当太极门的规训经师访友，如此才能有先自学，而后拜师学艺，然后苦练成才之可能。

太极拳道艺之学源远流长，发端于上古，传于道门之内，宗老子，崇张三丰。经过近百年的挖掘与整理，太极拳界基本



上形成了这样一个共识：近代北派太极拳首由张三丰传于方外，由三丰门下弟子王宗岳传给河南省温县刘村的蒋发，蒋发再传给赵堡镇的邢喜怀及近邻陈家沟村的陈氏第九世陈王廷而延续下来。自陈氏第十四世陈长兴把拳传给河北永年的杨禄禅，赵堡太极拳第七代宗师陈清平传太极拳内在秘要于河北永年望族人氏武禹襄，武禹襄同时又向杨禄禅学习太极拳，并形成了别具文人风格的太极拳武氏架。从此太极拳从封闭中走出来，拉开了中国近代太极拳自杨氏架的传播而繁盛的序幕。

现今流传的各种传统太极拳架均是理根太极，是在漫长的历史发展过程中，习练者加入了个人主观的东西后逐渐形成的，均可作为人道修道之基，须知拳在人炼，道在人悟，只要有名师真传，刻苦修炼，均能步入太极之门。

太极拳乃呈象之学，无为之理，有为之法，是人道之基，而非人道之本。遵循道法自然，诸家宗传拳架均能造就人，不存在孰高孰低的问题。天下太极是一家，不管什么太极拳架，说到底都还是太极拳，大可不必在选择拳架上过多地浪费时间，重要的是选择一位明师通家做老师，并得到真正的传授，才不至于多走冤枉路或者走错了路。练拳和写字是一个道理。中国的汉字起源很久，到了秦始皇时代，汉字得到了统一。后来各朝各代，不乏书法家。楷、行、隶、篆、草，写来写去，写得好，写得坏，基本的目的是让人知道和认识你写的字是汉字。就写字的外在形式而言，不过是横、竖、撇、点等笔划的运用，当然其内在要求很多，诸如布局结构、中锋行笔、神韵气势等，一个字可以有多种写法，太极拳也可以有多种炼法，所以选择一个自己喜欢的拳架进行练习，就好比练习书法、选择字帖一



样,可以提高炼拳的兴趣,促进对拳理的认识。因此从某种意义上说,不存在选拳架之说,只有选传授者之说。教不善,师之过,好为人师者当三思矣。

## 第六章 修炼太极拳究竟需不需要偶像?

太极拳炼的是个理、是个气、是个神,在内不在外。太极拳炼的不是注重外表的空架子,太极拳修为者对拳学道艺的追求过程,就是对太极拳之理的参悟过程。因此,在太极拳的修为过程中断然要不得偶像。太极拳架盘炼可大可小,可快可慢,可高可低,随心所欲,因人而异;只要能做到内外相合,人与天地相合了,那么,你的太极拳就算炼对路了。常听有人讲诸如:本人炼的拳,几百年没走样;多少代没变形等等,这均是未入太极之门的门外汉所谓,空有太极传人的虚名罢了。其所学仍属具体而个别,管中窥豹,窗外观灯,难见太极拳之全貌。一成不变的教法,棋谱式的练法,均还是初级阶段的外家体力劳动,只能是筋骨的锻炼,而难人气血调理的神意运动,纵然炼到死,也是枉费心机,白白断送了卿卿性命,浪费了大好的光阴。

中华武学源远流长,就内家武当一门来说名家辈出,可惜均是历史人物。本人对历代武学宗师一贯地敬仰,但从不迷信。近代著名者杨禄禅、董海川、郭云深等在我的心中都有很高的威望。近现代已故的武学大师通背拳传人修剑痴、大成拳学创立者王芃斋的拳学著作均为我喜爱珍藏。他们的拳学思想最闪光的一面是:尊重传统,追本溯源,习武求真,反对花拳绣腿。王芃斋先生曾讲:“学术要一代胜过一代,否则错



误。”太极拳的修为重理性,讲探讨,不仅教学相长而且助长,学术之风是民主的,不应存在偶像之说。

偶像是人类在接近真理的过程中,缺乏理性的思考,抛弃哲学、道学的悲剧性迷信产物。因为,任何一种迷恋与执著均能使人产生对某种归向的追求。太极拳的修为解决的是人的方法论,是引导习拳者去修真。而修真的目的是为了断人和宇宙自然的相互融合,是在全面的认识自己的前提下,感知自然,认识自然。但是由于人类的自私自利、自专自用的劣根性,异想天开,长生不死等妄念,促发一系列的颠倒梦想;于是,神和偶像就产生了,宗教也就应运产生。恩格斯说:“一切宗教都不过是支配着人们日常生活的外部力量在人们头脑中的幻想的反映,在这种反映中,人间的力量采取了超人间力量的形式。”所以在修真的过程中,时刻防止和反对外嘴和尚错念经,对于端正修真的动机至关重要。这也是传统上道门、道家与道教的区别。

老一辈革命家陈云同志通过总结实践经验,高度概括了实现毛泽东思想的精髓——“实事求是”的有效途径,其核心是十五字诀:“不唯上,不唯书,只唯实,交换、比较、反复。”他还进一步解释道:“交换是为了全面认识事物的性质。比较是为了深刻掌握事物发展的规律。反复是为了正确把握事物发展的方向。”

太极拳作为中华民族的文化瑰宝,伴随着人们生活水平的提高,它早已不单单是百年前江湖卖艺之流谋生的工具了,它实实在在恢复了它作为一门道艺的本来面目。在科学日益进步的今天,广大的太极拳修炼者们,难道不应该亲身实践“实事求是,解放思想,倡导科学精神”的改革号召吗?难道不



应当以客观的依据、理性的怀疑、多元的思考、平等的争论、实践的检验、宽容的激励来促进祖国传统太极拳事业的继承与健康发展吗？

## 第七章 修炼太极拳而盘炼拳架的依据是什么？

太极拳作为内家武学，其修炼过程是严格的、是循序渐进的。正如太极拳经所谓：“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。”招熟阶段是武艺阶段，就是有为，而懂劲之后的神明阶段就是道艺阶段了，那才是无为。武艺主练是筋骨之力，而道艺则完全是研究神意气血之调运了。

用意不用力之说，大方向上是正确而真实不虚的，因为太极拳术以虚无为本，其修炼原则就是无中生有。这里说的用意就是用神，是指回归先天之本原，无极中和之态。为了追求这种趋同性，必须反对主观主义，也就是后天人为的造作与想当然。用力之说就是带有主观后天智巧的行为，是有违于先天自然大道的。但是，对修炼者来讲还是要有个过程与方法的。不用力是个策略，太极拳是专门研究修炼者在不断地向先天无极中和之态趋同的过程中，如何合理地用力、如何最大限度地省力的学问。不用力是强调在盘拳推手过程中，意在精神，把注意力放在求松、求柔、神意内敛上，而不是把注意力放在使力用气上；是强调不动真气、不用真力、不使僵力蛮力、而用巧力。巧力就是我们常讲的劲，是用意的结果。

太极拳修炼专在虚无上下功夫，用心劲，用神力，不用外在的紧张之力。心劲就是气血之力，是源于小腹丹田内部，是源源不断的能量流，是气机顺遂的发动后循经的能量；所谓在



内为气,在外就是劲。由于太极拳练习和开发人的植物神经系统功能,平抑中枢神经系统功能。因此,太极拳修炼者能做到心平气和,神安体舒,渐而达到气敛入骨入髓,而得神修之果。所以,对于太极拳的初入门者,应当先明白这个理,先学会正确地巧妙地用力省力。学会省力用力了,也就知道什么是紧了,知道紧了,自然能体会真正松的感觉,到了这时也就能够用意不用力了。

当然就修真而言,炼不炼太极拳架与修真是两码事,许多专于道家修真的人并不会太极拳,所以,文殊菩萨语:“归元性无二,方便有多门。”开示的就是这个道理。比方说,有好多人生来不知太极拳为何物件,更不知有修真之说。但是,生活有规律,渴饮饥餐,疲困而眠,自然而然,身体健康,得享高寿,正所谓人在道中,道在人中。相反也有一些人,自专自用,不明真道;打拳盘架,消耗体力;呆坐苦思,折磨精神;违反自然,损害健康;未竟天年而夭折,这些都是非常好的事例,值得修真之士深悟。不过,从以武演道的层次论,太极拳架是道的载体,动静相间,静中生动,动后归静,寓技击养生于一体,体用兼备,理趣横生。因此,如果你选择了太极拳作为自己修真的门径和手段,就不能满足简单的一招一式和推来推去,在有条件的情况下,还是应该扎扎实实地好好学习传统的太极拳架的。炼是永恒的,不炼是相对的。至于所谓不炼之炼,乃是先贤藏修真之法于生活之中,藏而不露,贵隐不贵显,身怀修真大法而不张扬,均已达到非常高的层次和境界。古往今来,道门中,这样的先人数不胜数,仅以吕纯阳、陈抟(希夷)、张三丰祖师为例,他们均是得道而高标隐逸,不慕荣利,入世而不俗,和光混迹,大隐市廛,而成为后人修真之典范。今恭录三位祖



师部分睡功诗诀以示同好。

### (一) 《吕祖大觉歌》

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

### (二) 希夷祖师《对御歌》

臣爱睡，臣爱睡，不卧毡，不盖被；  
片石枕头，蓑衣覆地，  
南北任眼，东西随睡。  
轰雷掣电泰山摧，万丈海水空中坠，  
骊龙叫喊鬼神惊，臣当凭时正鼾睡。  
闲想张良，闷思范蠡，  
说甚曹操，休言刘备，  
两三个君子，只争些小闲气。  
怎似臣，向青风岭头，白云堆里，  
展放眉头，解开肚皮，打一觉睡！  
更管甚玉兔东升，红轮西坠。



### (三) 希夷祖师《励睡诗》

常人无所重，惟睡乃为重。  
举世皆为息，魂离神不动。  
觉来无所知，贪求心愈动。  
堪笑尘中人，不知梦是梦。  
至人本无梦，其梦本游仙。  
真人本无睡，睡则浮云烟。  
炉里尽为药，壶中别有天。  
欲知睡梦里，人间第一玄。

### (四) 希夷祖师《三十二字蛰龙法睡诀》

龙归元海，阳潜于阴。  
人曰蛰龙，我曰蛰心。  
默藏其用，息之深深。  
白云高卧，世无知音。

### (五) 吕祖师《咏蛰龙法》

高卧终南万虑空，睡仙常卧白云中。  
梦魂暗入阴阳窍，呼吸潜施造化功。  
真诀谁知藏混沌，道人先要学痴聋。  
华山处士留眠法，今与倡明醒公众。

### (六) 三丰祖师《渔夫词·咏蛰龙法》

蛰龙无声却有声，声声说与内心听。  
神默默，气冥冥，蛰龙虽睡睡还醒。





## （七）三丰祖师《蛰龙法诀跋》

或言希夷先生别有睡诀传世,其所传皆伪书也。《随》卦之《象辞》曰:“君子以向晦入宴息。”夫不曰向晦宴息,而曰入宴息者,其妙处正在“入”字,“入”即睡法也。以神入炁穴,坐卧皆有睡功,又何必“高枕石头眠哉”。读三十二字,盖使人豁然大悟。吕翁表而出之,其慈悲之心,即纠缪之心也。张全一跋,时寓终南山。

而现实生活中,三天打鱼两天晒网的所谓太极拳家们,是不是还没到列位祖师说的这种“不炼而炼”的地步呢?

## 第八章 修炼太极拳必须要练习推手及散打吗?

我身为太极拳赵堡大架第十二代传人,历经了多位太极拳师父,并多有游历,对老一辈们的太极拳的修为有一定认识和体会。特别是近几年,受赵增福恩师指点,得获太极拳心法,终有诸多斐然之收获与成果。赵增福师尊治学态度严谨,课徒严格,身体力行,不作形式主义的虚文章。他常讲:“练功不能掺假,拳关键在靠人炼,个人不好好练功,偷懒耍滑,师父就是个神仙也是白搭。”师尊五十余年对太极拳孜孜不断的追求,使他老人家的修为已入化境。尤其是太极拳的推手训练更是独树一帜,有别于俗家凡流。其特点主要有以下五个方面:

- 一、太极拳的推手训练要体现圆的较量,不能搞力的抗衡。
- 二、太极拳的推手训练是对拳架的具体分解与演练。
- 三、棚捋挤按采捌肘靠,前进后退左顾右盼中定缺一不可。



四、太极拳推手训练需要熟练者引领带动。

五、太极拳推手仅仅是训练方法之一，不能混同于散手。

在实际教学中师尊常讲，太极拳的推手训练要充分体现太极之理，所谓一圆一太极，尤其是赵堡太极拳，它讲究背丝扣，一扣套一扣，一环解一环，妙趣横生，绝不是硬碰硬的顶牛游戏所比。赵堡太极拳的推手方法独特，它通过巧妙的采拿窝别手法尽情地发挥“棚捋挤按采捌肘靠，前进后退左顾右盼中定”的太极拳十三势原则。太极拳推手训练作为太极拳修习的方法之一，不能混同于散手，它需要熟练者带动训练者，或者是作为懂规矩者之间的一种切磋手段，现在相当普遍的一些太极拳练习者，把假的当作真的，偶尔占一点小便宜，便沾沾自喜，以为是技击与散手的胜利。更有现在所谓的推手比赛，成了你拉我拽的比赛，难找太极八法之运用，远离太极之理，已失去太极拳推手的味道，根本应该在尽快取消之列。因此正确理解什么是太极拳推手，对于健康地开展太极拳运动十分必要。

太极拳的神秘在于它自身所蕴含的“人法地、地法天、天法道”的太极之理上，就太极拳技击术而言，并不神秘。因为按我的恩师赵增福的话讲，“招术是给有功夫的人用的，不怕千招会就怕一招熟，‘熟’字下面四个点，就是火的意思，也就是说只有火候到了才能熟。诸如什么太极拳推手根本不许用力，能不接触身体而使用‘凌空劲’发人的做法，均是故弄玄虚不讲实际。”老人家的话发人深省，拳是人炼的，太极拳十年不出门，说明太极拳的修为不易。古往今来，太极拳用于技击格斗的战例实在少得可怜；相反所谓外家拳却大行其道。近代公开的太极拳与所谓外家拳法的比武，仅有 1954 年 1 月 17



日于香港发生的,由太极拳吴氏门嫡传吴公仪同白鹤门掌门人弟子陈克夫之间的擂台比武,虽然此擂彼此不胜不败,但影响深远。所谓“内家拳得其一二,足胜少林。”也只是一家之言,并未完全做过彻底之比较与统计。就近代而言,杨禄禅与八卦名家董海川、形意名家郭云深相比不分高下,结为友好;这说明拳在人炼,道在人修、人悟。本人在多年的习武过程中,确实感到太极拳在技击方面有许多优于外家硬拳的特点与方法,也令学者产生许多兴趣。但论太极拳技击术如何绝妙绝伦,我以切身体会认为,仅目前中国太极拳之现状,除大德高隐必是深藏不露以外,其余人世者,均不敢挑战黑白种人之拳击冠军,便是明证。反倒是被纸上谈兵的所谓太极大师、名家们嗤之以鼻的年轻的中国散打运动员们,敢于挑战西洋拳术和有五百年不败历史的泰国拳术,这不能不令太极拳界汗颜。

中国的武术素来靠师父的口传心授,而传授中间,往往掺杂着保守与对师父的个人崇拜。故弄玄虚,制造神秘。近代著名拳学家王芃斋在《拳道中枢》一书中就说道:“往往极美满之事,行之乎我国则流弊丛生,丑态百出,而拳界尤甚焉。”人类社会最难做的事就是讲真话做真事,所以我们的道家先贤提出求真修真做真人之说。今天我们也都提倡实事求是,说明这件事做起来很难。相反,弄虚作假、投机取巧却很容易,古时候就有诈伪成仙的道门败类,弄虚作假的江湖骗子。现在更有一种人以太极拳作为谋生的手段,高估其货,每每言其师父武艺高超天下无双;言其师爷技艺神奇,出神入化;言其师爷的师爷更是珠峰仰望,脱胎神化,已非凡类。殊不知明眼人一听就知这是借题说事,潜台词是自己如何如何得到了真



传,世界其他习武之人只有统统死光的份,只留其一家存在,其余各家均无练习和存在的必要。王芗斋先生在《拳道中枢》一书中还写道:“且学之有得,始乃有师,若叩头三千,呼师八百,而于学术根本懵然,是究不知其师之所在也。要知学术才是宇宙神圣,是公有师尊。”现代武学的倡导者田克先生早几年就在其著作中讲到:“也许有些事,讲清楚了是一种罪,武术失去了神秘性,会让许多中国人乃至世界众多的人失望。”(田克著,北京市武协武术培训中心编印《现代武学》,NO. 9。)失望就意味着悲哀,把推手当成太极拳的技击精华,误人误己,只能是制造更多无知的炮灰和冤死鬼。因此我说,炼太极拳首先你要明白自己的目的是什么?如果就是要学打,你尽可以去学习现代散打、拳击、摔跤、空手道、南拳、少林拳等所谓的硬拳,这样来得快、来得方便,学了就能用,学了就能打。中国的武术流派繁多,无论哪一种拳法,能流传到今天都说明其有合理实用的内容。如果你就是为了活动筋骨、锻炼锻炼肉体,你尽可以去参加田径、游泳、球类、举重、登山、摇呼啦圈儿、跳健美操等等现代体育运动。身体欠佳,还可以去散散步,大可不必加入太极拳的行列,练不好,反而对身体有害。因为太极拳非一般的武艺范畴,而是一门代表着中华民族近万年文化精髓的道艺范畴;是阳春白雪,而非下里巴人。

如此说来,太极拳就不能用于技击实战了吗?炼太极拳就可以不讲攻防了吗?反对神秘,并不妨碍钻研太极拳用于技击的奥妙,并不否认传统太极拳中存在绝妙的技击术。但是功夫是炼出来的,是通过一定的方法和程序苦练出来的,不是空谈吹出来,不是简单的推推手所能代替的,也不是花三两年时间就可以学以致用用的。太极拳的技击之功能和养生之效



用,均是在太极拳修炼者修真求真的过程中,自然而然形成的产物,决非刻意追求的结果。张三丰祖师在太极拳论中讲道:“欲使天下豪杰延年益寿,不徒做技艺之末也。”已明示太极拳由技艺入道艺之根谛。因此,太极拳有文太极、武太极之分。在理论上,杨家的太极拳传谱就有“太极文武解”一章,太极拳既然称为拳就说明它的立意是以武演道。现在社会派之太极拳运动方法主要侧重于单纯的所谓松柔缓慢,重视理论清谈,轻视实践练习,把推手当作散手,把顶牛散推当作技击,太极拳已失去其本来面目。出手见红,应手即扑,已无从见到,所见者到处是满头白发、面如重枣的所谓太极拳名家大师们与门人弟子演练“毫耄能御众之形”的所谓太极技击术。黄百家在《王征南墓志铭》中说:“今人以内家无可炫耀,于是以外家掺入,此学行当衰矣!”技击是灵魂,养生是根本,这是太极拳的核心。太极拳修炼体用兼备,内外兼备;它要求学者在得理、得法中掌握技击之道,在得理、得法中求得养生之道,在得理、得法中步入修真的门径。学者万不可有所偏废,落入异端。

## 第九章 修炼太极拳真的能包治百病吗?

太极拳运动顺天法地,在六千多年的流传过程中,其体用兼备的作用是得到实践证明的。尤其是近一、二百年大量的事例说明,有许多人通过常年炼太极拳生活质量与生命质量得到了改善与提高,收到了老当益壮、越活越精神、得享高寿的好处。由此引发了一些病患者及一些已是老来残喘的废铜烂铁之人的浓厚兴趣,他们把太极拳运动当成了具体的药物



甚至是神丹妙药,以为一炼太极拳便能如何如何。实际上这种大范围的近于传染病似的投机取巧和占便宜的心理本身就是最害人的毒品。试想如果延年益寿、成仙了道如此容易轻松,古时修真之士何必还要主张立恒心、勤修、苦练、求真呢?

实际上太极拳并非万能之术,有很多从不知太极拳为何物的人,他的身体寿命却是出奇得长,而一些炼了多年太极拳的所谓炼家,寿命却出奇得短,身体却出奇得差,这样的实例不一而足。其中的原因就是太极拳对于治病延年益寿而言,不是具体之术,它只是个原则,是个方法论,是良好的行为规范,是顺应自然的思想上的指路明灯,更有大德高隐称太极拳为人类后天延命之小技。实际上太极拳作为道家丹功之外架是通过修炼者长期的刻苦练习,经过“零存整取”似的常年坚持积累的过程,综合调理人体的内部与外部的平衡,才使得身体状况逐渐趋于强壮的。身体的内环境改善了,免疫能力得到不断地加强,便自然能抵御外来的“风寒暑湿燥火”的侵袭;也能自行平抑“喜怒哀乐忧思恐”七情的干扰。人有了强壮的身体和强大的祛病能力,也自然得以益寿延年。至于所谓的“得道成仙”自然也就在情理之中。因此,关于太极拳能治病的问题,应当慎重地、实事求是地说;因为,许多疾病仍要依靠药物甚至是外科手术的。千万不能因为学了太极拳而生愚昧迷信之心,而视现代医术医药于不顾,耽误疾病的治疗而酿成后悔与遗憾。

现在的太极拳界中有相当一些所谓的太极大师和太极大家,对现代科学、医学、生物化学、运动生理学等学科全然不懂,仅靠懂几个传统的中医术语、经络名词,便想当然地搞起太极拳治病工作来。其热心可以理解,但要知道他们均犯了



主观主义、经验主义的错误，是凭着感觉走，实属害人不浅。什么“心气下降，气沉丹田……”均是把方法当作目的。今天治这个病，明天治那个病，把太极拳当成了消炎药、止痛片甚至是手术刀。殊不知太极拳的调理功能是个慢功夫，它需要修炼者的平常心，它的真髓就在于太极拳修炼者常年一贯的自然而然，人们常讲的“不求而得”、“真水无香”，其实说的就是这个道理。三国时期的葛玄在《清静经》中就说道：“众生所以不得真道者，为有妄心。”

## 第十章 修炼太极拳为什么要读书与炼功并举？

做学问不等于炼功夫，炼功夫不可全废学问，总要对待无病才行。一个人即使读遍天下修真的玉纬琼章，道典枢机，然而并不默然勤行之，充其量也就是涵养心性而已，仍不过是一个书虫子；于道家修炼功夫仍属门外汉，尚属于知道阶段。如果只知道炼功夫，专在肉腔子上下功夫，还是肉体生意，仍还是落人异端，犹古人所说，乃“守尸鬼”而已。即使偶有狂慧小开，也是识神作怪，终属下乘法门。“未有神仙不读书”，老子、孔子、庄子、魏伯阳等等圣贤均为博学大儒，尚且都是有师承，读万卷书，我们这些凡夫俗子又岂能闭门造车、自学成才、自悟自通呢？须知中华道家修炼一途，是关乎人的性命的大道，岂是穿衣睡觉、饮食男女不学而会的本能之举所能比拟？古人已经明明白白地告诉后人，知修知炼之人有关修真的三层功夫，即：“穷理尽性以至于命。”穷理尽性可以顿悟，但了命却是一个渐进的过程，断没有顿修之说。世上没有无源之水，所谓无师自通也是说有一定文化基础，慧根天赋，通过读书而明



白深刻的道理,达到了穷理的境界;慧根具足,因缘所感,而能明心见性,即是顿悟;然而于了命之道,尚需九年而壁之功。经云:“性靠悟,命靠传。”因为所谓命靠传,乃是指具体的方法与经验。悟真篇云:“饶君聪慧过颜闵,不遇师传莫强猜。”这好比是人们看到汽车在跑,可以通过理论的学习或别人间接的传授得知汽车能跑动的原理,但是涉及到如何驾驶汽车的经验却需要师傅的传授和个人的勤学苦练,才能掌握。修真之道讲功夫、讲学问,提倡真修实炼;不讲觉悟,反对小聪明。读书炼功,再读书再炼功,并经师验证。从理论到实践,从实践到聪明,再从实践回到理论,不断验证,不断总结提高,如此才是生生不息之修、才是生生不息之炼。惟如此才能求真、得真、成真。让投机取巧和小聪明见鬼去吧!让朴实无华真修实行的功夫回归吧!虚心地、诚心地拜师,收心、安心、静心地读书;舍此而修真,无疑是“犹盲不认杖,耳聋听宫商。”

道家有关修真方面的典章是非常丰富的,道家修真典章不断丰富增加的过程,就是中华道家学统不断完善的历史。用汗牛充栋来形容道家的典章已远远不够。中华道家有关修真方面的典籍,可以说是浩若烟海,令人不知所从。近代著名的台湾道学家萧天石先生于民国庚子年整理出版清朝著名的修真大家黄元吉的《道德经注释》一书时作序,序中有这样一段话:“丹道经籍,愈古愈玄。上古丹经,十隐八九;中古丹经,十隐其半;迄乎近代,十隐二三。黄元吉先生本书,成于清道咸之交,故能畅述玄机,大露宗风,举往圣之所不泄者泄之,尽往圣之所不传者传之。”这段话,客观地说明了不同时代道家修真典章的特点。所以有志于此的同道若想对中华道家修真的典章情况有个了解,短时间内便可按图索骥,学有所获。应





该选择在历朝历代中有代表性的修真典章,加以精心研读,千万不可一扫而过,这样可以收到以一当十的效果。明清时代是中华道家修真在理论与实践上均达到顶峰的时期,随着道儒释三教的高度融合,在这一时期产生了大量的修真派别,如:中派、东派、三丰派、西派等。伴随着修真派别的产生,一大批有价值的修真理论著作也应运而生。如张三丰真人的著作、陆西星真人的著作、伍守阳真人的著作、李涵虚真人的著作等;这些著作对于实心修真、潜心修道者来说,都应该是得而必读的。

总之,书是载道之器。修真之道千门万法,能得全诀者乃难中之难,而各派丹诀均散于修真典章之中,所谓“得诀归来好读书,得诀归来好废书。”古人有云:“道无经不传,经无师不明;丹书万卷,重在心传;天机妙诀,均须师授;丹书万卷,不如守一;一言半句便通玄,何用丹书千万篇。”等等。能读书明理,但不能实修实炼,勤而行之,修真只能是水中观月,过过眼瘾而已;能读书实炼,但自执自见,不肯低意下行,拜求明师高人,修真只能是闭门造车,盲修瞎炼,终不得善果。不肯读书也不肯明理,浑浑噩噩,犹如行尸走肉,于此等人而前而言修真之事,更是对牛弹琴,徒遭诽谤与冷眼。前人的话语,学者当心知肚明。太虚曰:“我师云,人有几等人,道有几等道。我今不怕泄漏,为汝言之。世间人,碌碌庸庸,随波逐流者,众生也。知修知省者,凡夫也。修知合世而法道者,人也。法道而化身者,道士也。即身而医世者,神仙也。即世而化世者,真仙也。世身而合化者,天仙也。”(闵小艮纂述《天仙心传》)三丰祖师也曾言“夫古圣丹书,不空说一字,妄言一句。只是后人不知邪正,又不知圣贤书中都是隐语譬喻。遭遇庸师,执认



旁门，毒药入心，又无通变。似是而非，自高自是，声音颜色，拒入千里之外，则高人望望然去之，况仙圣乎！学者未遇正人时，当小心低意。积功累行，遇魔莫退，遭谤勿嗔，重道轻财；一遇正人，笃志苦求，扶破一身内外两个真消息，忽然醒悟诸书，才不为人迷惑。”有志于修真的同道，对祖师及前贤的告诫，岂可不铭记在心乎？

## 第十一章 修炼太极拳为什么必须要修炼静功？

修真之道乃性命双修先天大道，因此首要的第一条，就是要知道何谓性？何谓命？性命性命性在前命在后，性命一体方有活人之体。修真者既知生命永恒之理，便知由性而生命之理。性是先天之本性，命是后天之生命。先天之本性无生无灭；后天之生命有生有灭。所以分清先天与后天，才好下手修真。吕祖云：“只修性，不修命，此是修行第一病。”三丰祖师也云：“不识先天与后天，此为修行第一病。”三丰祖师有歌云：“学仙的听吾言，切莫要盲修瞎炼。需晓得内外阴阳，同类的是何物件。必须要依阴阳修出阴阳，依世法修出世间。顺成人，逆成仙，一句儿超了千千万。再休提清静无为也，不得还丹总是枉然。访道须是要访先天，先天是神仙亲口传神仙，神仙只在花里眠。”太极拳动功是指拳架推手的修为，说到底是有为的，是在后天的肉腔子上下功夫。而静功乃是无为的，所以能入道可修先天。因此拳经云：“动炼命，静炼性。”所以，修习太极拳到了相当的层次，往往自觉不自觉地要转入静功的修为，这符合动后归于静，静极又生动的太极之理的。

太极拳乃有为之法，无为之理，是入道之基，而非入道之



本。张三丰祖师将太极拳传于方外，乃是引入人修真之大道正途。所以张三丰祖师在《太极行功法》中说道：“即得此行功奥窍，还须正心诚意，冥心绝欲，从头做去，始能逐步升登，证悟大道。长生不老之基，即胎于此。若才得此太极拳法，不知行功之奥妙，挈置不顾，此无疑炼丹不采药，采药不炼丹。莫道不能登长生大道，即外面功夫，亦绝不能成就。必须功拳并炼，盖功属柔，而拳属刚，拳属动而功属静，刚柔互济，动静相间，始成太极之象，相辅而行，方足致用。此练太极拳者所以必先知行功之妙用，行功者所以必先明太极之妙道也。”太极拳修为一动一静，非单纯指盘拳走架而言，它是指太极拳修为由动功和静功两部分组成的，两者是一个整体，密不可分，偏于一方，均属落于异端。专于拳者，能成绿林好汉；专于功者，恐为邪魔外道，均难入高层次正道修为，非传统太极门之正传。

太极拳法理循自然无为之道，强调动势顺遂自然。修真之道有所谓“动处炼性，静处炼命”之说。意思是说为了锻炼自己的定力和心性，使自己在嘈杂混乱的环境与场合下，能够立身中正，气沉丹田，内心镇定，精神内守，不为外界所动，则意不移、神不摇、心不动。在环境静谧之处盘炼拳架、修炼内功，可以免除外界的干扰，使自己专心致志地盘拳炼功，则神意清、精气聚、血脉顺，这样才是人的生命的锻炼。但是，现在有一种所谓“整齐划一的集体炼拳法”，形式甚是新鲜奇异，它要求炼拳者动作整齐划一，外加音乐伴奏，一招一势均是棋谱式的动作安排，诸如甲势多少动、乙势多少动，徒生矫揉造作，无端地捆绑精神与肉体，还美其名曰循规蹈矩。殊不知，就在这整齐划一、音乐伴奏中，无知善良的炼拳人的生命在时间中



渐渐流失而最终走向毁灭。想当年,杨家炼拳能出功夫是否也需要唱戏弹曲的在一旁伴奏呢?

太极拳反对自专自用,轻举妄动,因为这样有违自然,使炼拳者落于后天而不还,难以达到解放思想,开发良能的目的。再试想一下,在整齐划一、音乐伴奏、棋谱式的一招一式的前提下,盘拳架者能够凝神静气,安舒放松吗?道艺修真之学,岂不成了玩耍游戏的体操?人类热衷于创新,但是在你不断地执著于外部的花样翻新时,你是否想过,太极之理你懂了没有?太极门先贤的技艺你都继承掌握了没有?你的身体内部的运动是否出现前所未有的花样与翻新?如果没有,那你的创新就是危险、就是陷阱。

## 第十二章 修炼太极拳得理得法后有哪些效验?

俗话说:“胖和尚,瘦老道。”这是说真正道家的修炼,一眼望去,便与他家有鲜明的区别。此一说也可以反映出释家与道家的区别在于:释家修为以心性为主,肉体功课较少,这可以从当年佛教禅宗六祖慧能所做的偈中找到有关释家重性功,轻命功的踪迹:

生来坐不卧,死去卧不坐,

一副臭皮囊,何以立功课。

道家的上乘修真法门是形神双修也即性命双修。道家修真目的是长生久视,延年益寿。道家修真的信条是我命在我不在天,尽人力而后听天命。道家修真的原则是盗夺天地之精,逆转阴阳之机,缩天地于壶中,握阴阳于掌心,执弦用弦,合数对待。因此历代道家修真之士,形神俱炼,性命双修,阴



阳对待，不偏不倚。李涵虚祖师曾有诗曰：

昂藏六尺躯，笼络三千界；  
人号臭皮囊，我称香口袋；  
假借好修真，漫把色身坏；  
痴人欲弃之，跳出天地外；  
上士圆通之，自由还自在。

从一个侧面，反映了道家修真肉体与精神两个方面并举的特点。就太极拳修炼而言，太极拳是以动为主的，引入人道修真的门径；是由静生动，动后归于静，以武演道，由武艺而进入人道艺的方便法；是道的载体、是道的重器。所以，只要修炼太极拳得了理、得了法，必定是学有所得，学有益处，而且有端倪可循，有效验可察。修真者是以自身为试验的平台，要为后学者做榜样，这也是道家奉行老子《道德真经》“行不言之教”的宗风。如果一个老来残喘，弱不禁风的人拿着所谓“三天易髓、返老还童”的“祖传灵丹妙药”在高价出售，而且声称是售完为止、再无库存、永不生产。我想但凡是冷静地理性思考一下“人不为己，天诛地灭，好事轮不到别人，若是灵验，他自己何必行将就木？”的道理，便能认清骗子的真实面孔。还有许多带病坚持修炼的太极拳家，精神也很可嘉，但是带病坚持教拳，就恐为不妥，安全系数太低，因为是病就传染，以谬传谬，更是不该。

虽说太极拳修炼如人饮水，冷暖自知。但是，许多古代道家修真之士的论述是可以参考的。如《清史稿·艺术传四·曹竹斋》：“至精是术者，其征有二：一、则精神贯注而腹背皆干滑如腊肉；一、则气体健举而额颊肥泽如粉，兹是皆血脉流行，应乎自然，内充实而外和平，犯而不校者也。”（转引《武当》杂志



2002·4 于志钧先生《宋氏太极拳风格特点》一文)。《武魂》杂志 1994·9 刊载了多年从事中医工作的王文仲先生的一篇文章,题目为《太极拳的十大保健作用》,这十大保健作用是:强心、养肝、健脾、补肺、固肾、益脑、调气、和血、炼性、怡情。总之,一句话,就是对人的身体和精神有益处,说的是理,但是由这十个方面得到好处后而达之于外的方面没有述及。本人结合多年的观察与比对,并向多位中西医界的教授专家请教,就修炼太极拳得理得法的效验,归纳总结了以下几条,供太极拳同道参研,使太极拳修炼者也好有个鉴别的标准:

第一方面:体态均匀,养育平衡。

常年坚持习炼太极拳有素者,胖瘦适宜,既无肥胖臃肿之态,也无瘦弱单薄之形。由于太极拳运动的全面与细微,所以,习练者身体的微循环良好,表里内外,无不周到。因此养育平衡的结果是,皮肤细腻光滑,富有光泽,黑者更黑,白者更白,黄者愈光,骨骼健壮,关节灵活,韧带柔软。

第二方面:内感外应,行动迅速。

表现在反应灵敏,行动自如,一举一动,干净利落,步伐轻盈。心态平和,安静宜人。态度谦和,不急不躁。行为谨慎,一身正气。思维敏捷,应对迅速,话锋犀利;对待事物,直指要害,条理清晰,目的明确。

第三方面:面无桃云,目有精光。

道家修炼的法门乃是逆修成道。因此,修真者追求阳气潜藏,敛气归窍,瞳仁如漆,面门金光。所谓面如桃花、面涂朱砂、面如重枣、眼似初醒、形似醉汉、鹤发童颜等形态,均是阳气外泄,不得收敛,虚阳上亢,中气内陷的症状,是不健康的病态的表现,决非道家修为之宗风所提倡。



第四方面：气不冲头，血压正常。

虚火上炎，阳气不潜，阴气不降，气血冲头，人体的血压自然不平衡。现代医学证明，血压是身体健康的晴雨表。人们上医院检查身体，大概基本的程序是量血压测体温。中医号脉也是先取其寸，寸者心之表也，明心之阴阳，遂有肝、肾等之阴阳。一个修炼有素的太极拳修为之士，必能做到身有不适，自可调节。能避免或调理气血冲头、血压不平衡等偏差。

第五方面：道貌岸然，气质不凡。

在古典的文学作品中，人们常会看到“仙风道骨、道貌岸然、气质洒脱、亭亭鹤立、玉树临风”等这样的词语，被用来形容修炼有成、道力高深的人士。身体的健康包括肉身、心理、心灵三个方面。修真者的气质乃是融合强健的体魄、饱满的精神于一体，自内而外源源不断放射的能量场，道家谓之精、气、神。所谓诚于中而形之于外，纸里包不住火，太极拳修炼得理得法必有其证验。相反那些假修假炼者，必是：气血上浮，大疾在身；面黑神昏，精神不振；故作镇静，强装高深；制造神秘，故弄玄虚；口若悬河，自表怀真；诽谤他家，独誉本宗；专取钱物，名利双修。

### 第十三章 传统的赵堡太极拳有怎样的风格特点？

太极拳赵堡架宗传源远流长，归根于上古太极大道之源，宗老子，崇张三丰，是张三丰首传于方外，经云游道人传给王宗岳，由王宗岳传给河南温县刘村的蒋发，再由蒋发传给河南温县赵堡镇的邢喜怀及近邻陈家沟村的炮捶名家陈王廷而延续下来，这一传承历史经过近三十几年的考据、挖掘、整理和



不懈的争论,广大的太极拳界的人士已经基本统一了认识:

一、赵堡太极拳是日前所流传的太极拳派中,惟一不用姓氏而用地名命名的流传历史最悠久的古老的传统太极拳架。

二、赵堡太极拳传承清晰,代代可查,中无断代。

三、赵堡太极拳资料翔实,拳谱资料直归道家。

四、赵堡太极拳尊老子敬张三丰,倡三教合一,弘扬中华道家法统。

五、赵堡太极拳技法独特,风格鲜明,在诸家太极拳派中独树一帜。

受封建意识以及太极拳传承的严格规矩的影响,过去素有赵堡镇太极拳不出村,赵堡太极拳传媳不传闺女之说。因此,赵堡镇的太极拳隐而少传,少有人知。陈家沟的陈氏九世陈王廷学得太极拳后,也要求陈氏族内习练,不传外姓。此拳传至陈氏第十四世陈长兴。陈长兴公学得此拳后,勤学苦练,得太极拳大道真髓,他一改旧的落后的传拳意识,以光大太极之门为己任,以无私的精神把太极拳传给了外姓人氏河北省永年的杨禄禅。杨禄禅学成之后,继承陈长兴公的夙愿,传拳于北京。在京期间,屡屡比武,所向披靡,名声大震,被誉为“杨无敌”。光绪皇帝的老师,大学士翁同龢观看了杨禄禅的比武后,称赞道:“进退神速,虚实莫测,身如猿猱,手如运球,犹太极之浑元一体。”亲书对联:“手捧太极塞寰宇,胸怀绝技压群英。”使太极拳从封闭的陈家沟走出来。赵堡太极拳第七代宗师陈清平也传太极拳于河北永年望族人氏武禹襄,武禹襄又学太极拳于杨禄禅,形成了别具文人风范的武氏架;从此拉开了中国近代太极拳自杨氏架的传播而繁荣的序幕。

早在二十世纪初,赵堡太极拳的传人们就大力地传播太





极拳赵堡架。其中开创太极拳赵堡架走出赵堡镇并在西北广泛传播局面的是太极拳赵堡架第十代传人郑锡爵(伯英)、郑悟清(风臣)两位宗师。两位宗师的传人们再接再厉,辛勤努力,用精湛的技艺、独特的风格去赢得掌声;用资料的翔实和考据的扎实去影响人;自九十年代初至今,短短的十几年时间,赵堡太极拳的第十一代和第十二代传人就出版有关赵堡太极拳的专著近二十本。赵增福、刘瑞、宋蕴华、王海州、原宝山、刘会峙、谭大江、侯尔良、郑琛、王庆生等一大批赵堡太极拳的中坚力量,广泛地在国内外出书、讲学、交流,大力宣传赵堡太极拳。仅师尊赵增福一人就连续出版《武当赵堡大架太极拳》、《中国赵堡太极拳》、《中国八卦太极拳》、《中国赵堡太极推手》四部有关赵堡太极拳的专著,在国内外影响巨大。越来越多的太极拳爱好者知道了赵堡太极拳,了解了赵堡太极拳,喜欢上了赵堡太极拳。由赵堡太极拳的渊源知道了作为中华民族的宝贵文化遗产的太极拳源远流长,有近万年的历史。太极拳是属于中华民族的,不是一门一户的家族财产。

鉴于过去有关太极拳由张三丰祖师集大成,首传于方外,百年后传于陕西王宗岳,王宗岳传蒋发,蒋发一脉传陈长兴,陈长兴亲传杨禄禅的源流观点。历经数百年,各代太极宗师及太极拳修炼者无不奉张三丰真人为祖师,这实际上是得到了太极拳界公认的。

民国10年,太极拳名家孙禄堂先生著《太极拳学·自序》中说:“元顺帝时,张三丰先生修道于武当,见修丹之士兼练拳术者,后天之力用之过当,不能得其中和之气,以至伤丹而损元气,故遵前二经(易筋,洗髓)之义,用周子太极图之形,取河、洛之理,先后易之数,顺其理之自然,作太极拳术。其精微



奥妙，山右王宗岳先生论之详矣，自是而后，源远派分，各随己意而变其形。至前清道、咸年间，有广平武禹襄先生，闻豫省怀庆府赵堡镇陈清平先生者，精于是技，不惮远道，亲往访焉，随从学数月，而得其条理。”

民国 16 年间，杨澄甫弟子陈微明著《太极拳术》载：“太极拳术，宋·张三丰祖师所传也，称为武当内家。百年之后流传于陕西，王宗岳名最著……。至清传河南陈先生长兴。”

著名太极拳家吴图南师承太极宗师吴鉴泉先生与杨少侯先生，得太极拳吴氏架杨氏架真传，于民国 18 年出版《国术太极拳》一书，其中太极拳史略传一章，将太极拳的历史考据至唐朝的许宣平。

姚馥春、姜容樵著《太极拳讲义》一书于民国 18 年出版。两位师承汤士林。汤士林学于许占鳌，许占鳌乃形意拳名家郭云深的弟子，许占鳌的太极拳得自陈耕耘的儿子，按辈分是陈长兴的徒孙，是宗传。照理说，应认祖归宗，而把陈王廷视为太极拳的创始人并奉为鼻祖才对。可是两位先生，只字不提陈王廷这位陈氏家族的祖先，在书中太极拳之源流一节中却这样写道：“内家为武当，创自张三丰。……若太极发明因其法纯任自然，如环无端，动作均，极圆活，不用力而长内劲，又深合易经之理，遂有是名，其流派大别为五，至宋张三丰乃大昌明称鼻祖焉。张三丰所传者为武当派又名内家拳……传山右王宗岳，数传至河南蒋发、陈长兴，陈长兴传广平杨禄禅陈耕耘李伯魁。”书中所示拳架与流传的杨家的老架子相同，说明当年陈长兴所传的太极拳架是王宗岳、蒋发一脉承传，源自于古老的中华道家太极拳。

杨氏嫡传陈炎林于民国 34 年著《太极拳刀剑杆散手合



编》一书。书中写道：“太极拳昔称绵拳，相传为宋末张三丰所创，……太极拳的源流，非常久远。……山右王宗岳，蒋发，相承不绝，其间虽分南北两派，但拳式原则均不离乎太极。之后，蒋氏传河南怀庆府陈家沟陈氏，陈氏传至十四世，又分老架、新架两种。新架创于陈有本，老架继之者陈长兴。陈长兴除传子耕云、族人陈怀远和陈华梅外，又传河北杨禄禅、李伯魁，为十三势老架。”

杨澄甫先生的人室弟子董英杰在其《太极拳释义》一书中，专门列出了太极拳系统表：张三丰祖师——王宗岳——北支派——蒋发——陈家沟数代——陈长兴——子侄辈、杨禄禅。他在“太极拳源流论”一章说：“宋氏家传太极功源流支派论，则称唐代许宣平已有太极功。虽不称拳而称功。然所载三十七式，与杨家所传者，名称大致相同。想太极拳由来已久，至张三丰而集其大成，至王宗岳而发扬光大。其传流派系，卷首序文已详及，太极拳系统表更列而明之，……然张三丰之于太极拳，犹孔子之于儒家，学者宗之，乃尊师重道之义，千百年来，奉敬不渝，后学更无疑之必要。”

以上诸门诸派均未提及还有陈王廷创造太极拳这种说法，只是建国后，以唐豪、顾留馨等人为代表的所谓太极拳界的权威，从一己利益和小团体政治目的的需要出发，歪曲历史，以盲认盲；再加上当时特定的“左”的大环境的影响，以至于以讹传讹，流毒甚广。不仅混淆了事实，而且造成了太极拳界的不团结和分裂的局面。

经过近四十几年的论争，太极拳界已经真正呈现出百花齐放的大好局面，“天下太极是一家”正在成为现实。赵斌、陆迪民、赵幼斌在其专著《杨氏太极拳真传》中，在肯定太极拳出



于道家,源远流长,不断完善发展的历史的同时,也肯定了赵堡太极拳的源流问题。赵堡太极拳已被国家和太极拳界公认为当今太极拳界主要的六大派别之一,赵堡太极拳恢复了它原来的真实面目。

太极拳赵堡架在传承的过程中,由于各代传人对太极拳理的理解或有偏得,因而在有为人手的过程中,所炼赵堡拳架也是风格各异,大小高低快慢不一。在太极拳赵堡架系中目前共有十五种盘炼拳架的方法:大架、中架、小架、代理架、腾挪架、领落架、功夫架、内功慢架、走架、车轮架、呼雷架、跳架、跟头棍架、飞架、溜架。诸法之间,又相互融合,其所演练都还是太极拳赵堡架。这符合太极拳千变万化的道理,即如拳经云:在内不在外。懂劲后愈炼愈精,默识揣摩,渐至从心所欲。

风格与特点是一种事物存在和区别于其他事物的前提。1931年由赵堡太极拳的代表人物杜元化写成,1935年正式出版的《太极拳正宗》一书,阐明了太极拳赵堡架根系武当,脉连张三丰,代代相传,有史有据;是当今流传的太极拳架中,历史最悠久、资料体系最完备的太极拳架。因此,总结好赵堡太极拳的风格特点,对于学炼和研究赵堡太极拳架均具有重要的现实意义。太极拳赵堡架作为武当脉传宗风,在盘拳走架、推手、散手、刀剑棍的训练与运用中,严格地遵循张三丰著、王宗岳解的《太极拳经》,形成了醇厚沉稳、波诡云谲、丝丝入扣、气势磅礴、行云流水、意境深长、浑然天成、势合太极的独特的传统风格特点,其带有个性的风格与特点归纳起来具体主要有以下六个方面:

#### 一、先求开展,后求紧凑

赵堡架的修习是从大架子开始的。是严格按照太极拳论



的要求进行演练的,是先求开展,后求紧凑。务必要求习练者盘架子时,要大开大合,把筋骨拉开,只有这样才能长功夫,根基才能扎实。因为太极拳架以武演道,先引导习练者入门,于拳艺中精武艺,由武艺渐入道艺之途。开展就是外在的动作与招式,由着熟而渐悟懂劲;紧凑就是求内了,是懂劲的表现,懂劲了才可言神明之修。所练拳架自然收缩,盘圆走圈,渐由大圈变小圈,进入有圈似无圈的地步和境界。太极拳赵堡架的修炼过程,一层接一层,一层功夫一层理,如笋之剥皮,层层递进;如曲径通幽,豁然见天。

## 二、对拉伸拔,立如平准

张三丰在《太极拳论》中说道:“有前必有后,有上必有下,有左必有右。”阐述了太极运动的互争对立与节节贯串。递过对拉伸拔,两臂、两腿、头部均有被向外抻拔的感觉,而身体内部则有内缩、内争、抗拒外部抻拔的感觉。递过身体内外紧松松紧的转换,达到抻筋拔骨,易筋洗髓的锻炼目的。立如平准,是要求盘拳走架立身中正,因为中正是盘炼赵堡架的根本;具体是要求递过下颚微收,脖颈微贴衣领,收腹,收臀,尾闾前送,命门处有向外凸出之意,使尾闾骨处于身体的中线位置,上与百会穴相对应;这样身体脊柱恢复自然的生理曲线,始终保持身体的中正状态,上下贯穿,垂直成轴,真正符合拳经所云:“尾闾中正神贯顶,满身轻利顶头悬。”

## 三、腹式呼吸,声气相合

太极拳赵堡架在盘练的过程中自始至终都是逆腹式呼吸。吸气时小腹内收,呼气时小腹外凸,要求盘拳架者以动作带动呼吸,以呼吸配合动作。但是并不是要求盘拳架者专注于呼吸,而是要求神意内敛,意在蓄神上。赵堡架发力发声,



窜蹦跳跃,发力发声,一哼一哈,使身体在瞬间完成鼓荡,达到声气相合、运关开窍的作用,它伴随窜蹦跳跃构成了赵堡架的又一个鲜明的特点。这些是现代流行的太极拳社会架炼法所没有的。

#### 四、气沉丹田,涌泉落劲

丹田的部位原本是大小肠的居处,根本不是用来装气体的。太极拳出于道门,因为道门修炼取龟蛇之象,所以道家修炼术中有“龟息”之法,也就是模仿龟的呼吸方式。众所周知,龟的身体是由坚硬的甲壳构成的,它呼吸深长匀细,动作迟缓,其头颈部一伸一缩,专注于蓄神,寿命极长。所以太极门先贤悟而后通,演化出独特的内丹修炼的呼吸方式:自然深长。整体协调既久,则腹内器官相与感应,发生共鸣。小腹部内收时吸气,小腹部外凸时呼气,在这一吸一呼的过程中,横膈膜得以自动向下挤压,向上提升。一升一降之间,血液循环流畅,氧气的补充更加充分,有益于身体的健康。至于说到气沉丹田,是指修炼过程中,用意念将吸入的气松松地落入腹中,感觉小腹部有气团向后翻滚,太极门修为称此为:阴生阳降,为一阴生,实际是指气血而言,而非单指呼吸之气。由于古人对内丹修炼之术的保守,所以,对气沉丹田之说难免作神秘化的描述和对待,其实是没有必要的。赵堡架在要求盘拳者做到气沉丹田之后,还要求炼拳者继续放松,做到轻起轻落,把脚下涌泉的气窍打开,使内气直接沉于脚下,并要有人地三尺的意念,只有这样,才能不出偏差,功夫与日俱长。

#### 五、以裆代手,圆裆活胯

太极拳赵堡架的练习特别注意对裆胯的运动,有“活与不活在于胯,灵与不灵在于裆”之说,在实际的演练与运用中,更



有手脚不动，裆胯先动的要求，形成了赵堡架又一个独特的风格。实际上，重视裆胯的运动，在太极拳论中有明确的阐释：“向前退后，乃得机得势，有不得机得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之。”腰是个总轴，在腰腿间起决定作用的关节是胯眼儿——胯根，而胯眼儿要活要松的关键是要圆裆，即起落时，裆部走锅底形——下弧形。通过裆胯来带动四肢的运动，即所谓的身子耍手，不明此理，则不足以言赵堡架之宗风脉传也。

#### 六、拳走纵圆，演背丝扣

杜元化在他的《太极拳正宗》一书中阐述了太极拳赵堡架独特的修持规则：（一）空圈、（二）三直、（三）四顺、（四）六合、（五）四大节八小节、（六）不撇不停、（七）不流水，总括为每一个动作要行于四梢。其中在阐述空圈时讲到：一势一势都要炼成空圆圈，即是无极，即是联，故每势以转圆为主，不须断续，不须堆洼，如此做去方为合格。赵堡架势势划圆，处处求圆，这个圈不是平面意义上的圆，而是一个以纵圆为主的立体的圆，所以武林中有称赵堡架为圈拳（架）的。太极拳赵堡架行拳走架，顺遂圆滑，以无为之理行有为之势，妙合于太极自然之道，决不允许盘拳者摇头摆尾，死缠猛躁，落于外家硬拳的体力运动之中而难入道艺之修为。太极拳赵堡架修持既不讲缠丝也不讲抽丝，而讲究“背丝”，它独到的名词术语在赵堡架宗传中叫做“背丝扣”。杜元化在他的著作中是这样阐述的：“背丝扣为太极拳彻始彻终功夫，其所以然者，何哉？盖以太极拳之动作姿势仿佛若是也。试观空圈之中恍恍惚惚，其气机发出一种现象，一向一背，分顺分逆，非象夫背丝扣乎，非象夫太极中一明一暗之曲线乎，故以背丝扣名之，实以背丝扣



代之，切望炼斯拳者，要以斯图为必有事，方能寻着太极拳之真门径，准可造出太极拳之真铅汞，由是循序渐进，则庶乎其不差矣。”背丝扣的修持与运用的方法，体现了太极拳赵堡架循太极之理，以武演道，于虚无中求有的真实不虚的道门宗风。



## 第六篇 太极拳方便法(三环功)

### 第一章 太极拳方便法(三环功)名称谱诀

太极拳作为修真的门径,其拳架、桩功受到广大太极拳爱好者的喜爱。在多年的教拳与社交过程中,许多人提出了太极拳简化与综合之说。我身为太极门人,在自身习武问道的过程中,深深地感到,太极拳作为内家武学的上品,其道艺之精深,非简化可代替,非综合所能得。因而,对求道、求艺、求法之人,弃之不忍,授之不能。张三丰祖师传太极拳架于方外,乃为度人教化,显中华道家贵生全生之立意,乃是以慈悲善良之心做爱与和平的事业。故此,借《太极之路》一书的出版,将师父所授,太极门赵堡架太极混元桩功及相关炼功法,融会一体,选其精要。无简化之不足,无综合之弊端。名为“太极拳方便法”,又名“三环功”。所谓三环,乃指无极环、太极环、浑元环。每节又分“势法、理法”,逐势讲解。授人以法、明人以理,使有缘之同道不被一招一势所束缚,决不作茧自缚,画地为牢;能于心力憔悴之余暇,原地站立,灵活而动,方便而行,身心受益。渐而兴趣增加,迷途知返;以至于低头思过,知修知炼,健身益寿,岂不快哉!



## 一、太极拳方便法(三环功)名称顺序

1. 无极势 2. 太极势 3. 混元势 4. 云手势 5. 单鞭势 6. 伏虎势 7. 托天势 8. 独立势 9. 懒扎衣势 10. 揽月势 11. 抱月势 12. 太极势 13. 无极势

## 二、太极拳方便法(三环功)谱诀

太极修真混元法，口耳相传有师承。  
赵堡古架太极宗，金丹秘术修神功。  
无极状法预备势，先天一气空中生。  
八卦开门太极势，真气潜转运丹功。  
棚捋挤按浑元环，凤凰展翅妙术生。  
三丰挥袖云手势，风吹云动无定形。  
勾手滚臂单鞭法，下势伏虎腰间功。  
气机双调托天势，三焦梳理火下行。  
金鸡独立炼真精，有升有降妙在中。  
懒扎衣法车轮转，一伸一曲落在空。  
揽月抱月气灌身，左旋右转运玄功。  
太极修真三大理，真气循经在其中。  
太极还原收功势，敛气归窍揉腹中。  
无极状法归元势，得其环中应无穷。



## 第二章 太极拳方便法(三环功)动作图解

### 第一势 无极势(预备)

#### 【势法】



图1

面南而立,两脚并拢,两臂垂直放松,手心微贴大腿外侧,两眼平视,下颚微收,舌抵上颚,颈触衣领,颈松腰松尾闾松,肩松肘松手腕松,胯松膝松脚腕松。深吸一口气,然后轻轻呼出,鼻入鼻出,心平气和。目光向极远处射去,然后收回目光至目前一尺许处,稍停则轻闭双目,目似垂帘,静站几分钟,权宜之法,可听息81次。如图:1

#### 【理法】

无极势乃太极拳的门槛,万法必从此生,万法必归此势。习者必于此势,耐得住寂寞,凝神静气,挺立片刻,在此势中寻得无形无象,忘乎有己;此时体无虚实阴阳之分,神

无南北上下之分,混混沌沌,方为得法。



## 第二势 太极势(起始)

### 【势法】

接无极势，待人机不动，天机自动之时，此时是无极生有极，有极生太极，真动产生之时，两眼轻启，左脚向左平移，两脚分开略比肩宽，两臂悠然自体侧而平平抬起，掌心向下，待至与肩平齐时，两掌翻转掌心向上，稍停则再翻转两掌，在随掌心向下之同时，两臂平摆至体前，仍与肩同齐，两臂下落向体前靠拢，至两胯时两手分开，手心向下，虎口相对，若扶球状，两腿弯曲膝不过脚尖，两脚随手势内扣成内八字，为八卦开门。两脚虚实，暗中变化，重心稍微右移，成右实左虚之势，定式后，呼吸 36 次。如图：2——5



图 2



图3



图4

### 【理法】

此势由无极而生，循太极之理而动，为此动势修真方便法之起始。开头正确，则后来也正确。习者习此势，全要身心放松，不可使半点拙力，中正安舒，意在精神，关注于呼吸之自然平稳；如此，清气上升，浊气下降，而有“气沉丹田”之功效。

### 第三势 混元势

#### 【势法】

身体随起，胯骨左移，两手由下向左前方捧起，两手心向上，两手向



图5



身体内侧翻旋,掌心向下,并捋至体前,然后左臂外旋,右手掌心向下,随左臂的小臂桡骨和手背向左前方挤出,两手随挤势上扬于头部上方,然后两手轻轻以掌心下压落于胯前。如图:  
6——11



图6



图7

### 【理法】

此势为太极拳捋捋挤按四正法,也称混元四手,是太极拳十三势之基本。此势演练过程中,要点在于原地不动的情况下,能通过胯的左右倒动,俗称:“倒阴阳”的方法,来带动两手的摆动。赵堡架宗传有云:

祖师留下神仙方,开裆扯胯最为高;

活与不活看裆胯,虚实不定在裆夹。



图 8



图 9



图 10



图 11



## 第四势 云手势

### 【势法】

右手自左下方向上,再向右,掌心向外,画圈落于右胯前,为右云手;左手自右下方向上,再向左,掌心向外,画圈落于左胯前,为左云手。两眼平视正前方。左右手各摆动九次。如图:12—14



图 12

### 【理法】

云手是太极拳的基本架势之一,取行云流水,飘忽不定之意境。两手画圈要平且圆,太极拳赵堡架宗传云手出手不看手,身体随胯的倒动,左右平移,手动胯动,脚随之外摆成45度,专注于神,不落于执象,两手心均朝体外,形成鲜明的特点。

## 第五势 单鞭势

### 【势法】

胯右移两手向右摆,右手变勾手,右臂伸展,以右手勾顶





图 13



图 14



图 15



图 16



上提与右肩同高,左手置于右肩前,与右耳对正,左掌心向西,胯左移,左手经面门向身体左侧,滚臂呈弧形按出,左掌心向南,再转向东。两臂左右伸展与肩平齐,此为单鞭左势。如图:15——16

左臂收回,右臂随之合于体前,两手心相对。左臂伸展,以左手勾顶上提与左肩同高,右手置于左肩前,与左耳对正,右掌心向东。胯右移,右手经面门向身体右侧滚臂呈弧形按出,右掌心向南,再转向西,两臂左右伸展与肩平齐,此为单鞭右势,如图:17——18。



图 17



图 18

### 【理法】

单鞭一势乃太极拳技击重要招势,为首尾相连,四面相顾。有宽胸畅气,抻筋拔骨之功效。习者演练到此势时,要注意势正招圆,呼吸自然。

## 第六势 伏虎势

### 【势法】

腰右转，胯左移，左手掌自后脑向面门前搂出，右搂手，右臂自前下方向上画弧变空心拳，先内旋后外旋，右拳心对着右耳门，同时左手自右下方再向下变空心拳，再向左画弧至左胯外侧，拳背贴于胯上，成右弓箭步，目视东南，此为伏虎右势。如图：19——20



图 19



图 20

腰左转，胯右移，右手掌自后脑相面门前搂出，左搂手，左臂自前下方向上画弧变空心圈，先内旋后外旋，左拳心对着左耳门，同时右手自左下方再向下变空心拳，再向右画弧至右胯外侧，拳背贴于胯上，成左弓箭步，目视西南，此为伏虎左势。如图：21——22



图 21



图 22

【理法】此势形似打虎，故气势恢宏。演练时，头要正，目光要射，两膀要松圆，腰要挺，尾闾骨要内收，上下前后左右，六面着意，左右旋转时意念脊柱节节旋动，节节相对。

## 第七势 托天势

### 【势法】

身形转向正南，两脚变内八字步，左臂放下，两手置于胯裆前，两手臂同时从下向两边往头顶慢慢抬起，抬起同时，两手臂弯曲，指尖相对，两掌心均朝向身体外侧，至头顶时，两手心向着天空，意念两手举一个巨大的气球，两手上举时，尾闾前收，臀部下坠，两膝弯曲，头正目平，一升一降，一呼一吸，呼吸九次。如图：23——24

### 【理法】

此势乃体会内在气机之一起一落，不懂起落就是瞎炼，学



图 23



图 24

者于此简单之势,要认真体会“上取下有,下有上求”的玄妙,呼吸自然,神意虚领,气沉丹田。

## 第八势 金鸡独立势

### 【势法】

两手自体前落下置于胯裆前,两膝弯曲,身体下蹲,两掌心伏近地面,左掌内旋朝向左耳门,身体起立,左腿随左手上举上提,成左提膝金鸡独立势,左掌上推,右掌下按,如图: 25—26。

左掌内旋,顺左耳际下落,左脚随左手动作,同时落地,身体恢复站立姿势,两膝弯曲,身体下蹲,两掌心伏近地面,右掌内旋朝向右耳门,身体起立,右腿随右手上举成右提膝金鸡独



图 25



图 26

立势，右掌上推，左掌下按，如图：27——28。定势时，呼吸九次。

### 【理法】

此势一起一伏，一升一降，意在上下，取在中间，动要缓慢，静要平稳，提膝时，脚要内扣，功夫既久，则下盘工夫牢固，脚下生根。此势立意取象，炼养精神。

## 第九势 懒扎衣势

### 【势法】

两手置于裆胯前，胯左移，两臂左摆至于左肩前方，左臂再随势向右摆至右肩前方，右臂此时在左肋部，左臂向左胯部



图 27



图 28

回落,右臂随身体右转,自体前画弧翻掌按出,左手按于左胯眼儿处,此为右懒扎衣势。如图:29——31。

左臂与右臂齐动,左臂置于右肋部,右臂平摆至左肩前方,右臂向右胯部回落,左臂随身体左转,自体前画弧翻掌按出,右手按于右胯眼儿处,此为左懒扎衣势,如图:32——33。定势时呼吸九次。

#### 【理法】

手臂随腰转,开合宜分明,在前掌按出的同时,后掌心要轻按胯眼,胯眼即大腿根部,后脚外摆,头正目平,左右屈伸自



图 29



图 30



图 31

由,定势时,目视正前方。





图 32



图 33

## 第十势 揽月势

### 【势法】

两手收于胯裆前，身体左转，左手扬起，身体再右转，掌心向上，摆至头顶，随意念向百会穴轻伏，向百会穴灌气，手心不接触头顶，面向正南，此为空中揽月左灌气势，如图：34——35。

身体右转，右手扬起，身体再左传，掌心向上，摆至头顶，随意念向百会穴灌气，面向正南，此为空中揽月右灌气势，如图：36——37。男的先左势，女的先右势。左右各做九次。

### 【理法】

此势要在左旋右转，男女宜分。行功至此，身体开关展窍，稍加意念，感觉就很明显。学者当顺其自然，勿忘勿助。



图 34



图 35



图 36



图 37



## 第十一势 抱月势

### 【势法】

两手置于胯裆前，身体左转，左手扬起与肩同高，身体再右转，掌心向着身体内侧，随意念向肚脐处轻按灌气，手掌不接触身体，面向正南，此为怀中抱月左灌气势，如图：38——39。



图 38



图 39

身体右转，右手扬起，身体再左转，掌心向着身体内侧，随意念向肚脐处轻按灌气，手掌不接触身体，面向正南，此为怀中抱月右灌气势，如图：40——41。男的先做左灌气势，女的先做右灌气势，左右各做九次。

### 【理法】

做功至此，随着左右缓慢的旋转，习炼者气感更强，浑身上下气血循环加快，个别敏感者会产生抖动现象。所以，放



图 40



图 41

松,呼吸自然,尤为重要。太极拳动势修真,其原理就是:先炼形,后炼意;先求形,后求神;先有为,后无为。先通过外动调动、引动内动,当内在气机产生后,外动服从于内动。至此,才可算得上是真打太极拳。

## 第十二势 太极势(回归势)

### 【势法】

两手自体侧随意摆起,掌心向上,至两手与肩平齐时,翻掌掌心向下,两臂合拢,随势拢于腹前,左脚收回与右脚并拢。左掌心按于肚脐,右掌心按于左手背上,两手同时揉腹。逆时针 36 次,顺时针 36 次。若女士做功时,则右手在下,左手在上,先顺时针后逆时针。如图:42——45

### 【理法】



图 42



图 43



图 44



图 45



太极拳法理循环,静中生动,动后归静,动静互为其根。此时虽与前面太根起始动作相似,但是前者之动是阳生阳长之动,是向动的方向发展的;太极回归势之动乃是阳尽阴出之动,是向静的方向发展的。

### 第十三势 无极势(归元势)

势法理法均与无极预备势相同,惟静站时间不可太长,有一、二分钟,求得心情平静了即可。

## 第三章 太极拳方便法(三环功)注意事项

须知此太极拳方便法,乃为太极门道艺之学,而非武艺之用。其目的是养气炼神,平衡阴阳,在内不在外。学者明理后,随动作之娴熟,可以任意而为,动作幅度可大可小,可高可低,可定势,可活步。时间上不可过长,以二十分钟为宜;时间上也不可过短,以不少于五分钟为佳。若求功夫的长进,一日早晚各炼一遍,百日后,功夫上身,则日积一纸,由此得见修真之门。

下列情况与场合不宜练习:

下雨阴天时,夜半更深时,  
饱食大醉时,大喜大怒时,  
过饥无力时,身疲有疾时,  
房事晨起时,室不通风时。

## 笑看名利真修炼 甘于寂寞真清静(跋)

先生的新作——《太极之光》一书的姊妹篇《太极之路》即将出版，身为先生门下弟子，内心的喜悦与感慨很多。经先生应允，权且代表诸位师兄弟说兄句话，以为书后之跋。

我习武慕道多年，尤其喜爱内家武学与道佛之学，对道家修真之事更是可望而不可及。对于太极拳，我曾用过很多年的时间来收集大量与此有关的书籍资料，包括各家太极拳架的VCD。进行研究对比后，发现大多是在讲一招一式，难于提高与醒悟；我也曾慕名四处拜访，远赴西北求学，但均未遇明师，所见均是空有虚名之拳贩子而已。天道常运，地运常载。我获读先生《太极之光——太极拳心法密钥》一书后，于苦闷的求索之中，如醍醐灌顶、茅塞顿开，遂登门求教。心诚所至，我终于能有缘被先生列于门墙之下。（随先生学拳者多，但入室者少，原因是先生多年来著意于清静孤修，还是在赵增福太师尊大力弘道的严示下，才开门纳徒。）

先生待人凡教则必尽其力，凡告则必尽其义；惟恐学者不得；真诚坦然之中，太极之学全无神秘之感。本人入门后得先生亲传亲授，用意点拨，开示内学，得窥参同、悟真之要，所学所炼，均是前所未闻，深感内家武当太极门法意恢弘、深不可测；短短几个月后，便感觉功夫大长，精神倍增。正式拜师后，先生不是先教拳，而是教我先明太极之理。但凡太极之理



在做人、做事、生活诸方面的体现，均细细说明。先生所传太极拳十三字秘诀——“舍偕敬中和”、“灵圆活展顺”、“粘虚空”，经过我亲身的实践与体会，确实感到有意想不到的收获与效果。

先生以读书为人生第一大乐趣，因此读书颇多。先生主张天下真教归一，普世宗教融合；善知识、真道理，皆宜放之四海而共用之、共享之。所以，先生不仅学习钻研马列、毛选、邓选等政治著作，还广泛地涉猎哲学与宗教方面的书籍，对道、佛、儒三家的好多重要经典都有深入的研学，对基督教的经典《圣经》更是有很深的研究。先生待人做事严肃认真，书中所选九部丹经，每部都选择至少三个以上的版本进行点校。先生对三丰祖师《太极拳经》也有着独到的见解，其阐述太极之理时，幽默诙谐，比喻生动形象。比如在与我们谈到太极拳的用意不用力的问题时，先生就曾说道：“意者，智慧也。诸葛亮用兵取胜，就是用意不用力；毛主席四渡赤水破围剿，就是用意不用力；一个优秀的商人能够赚到巨额的利润，就是用意不用力；一个出色的政治家能于风云变幻的政治舞台上保持不败，就是用意不用力。”诸如此类等等。

先生除了教我炼拳外，还给我传授道家的文化，讲授八卦变易之理，批解太极理法之秘，又以自己的道学笔记相赠。嘱咐我：“要虚、寂、恒、诚。只有人心死，才能道心活；要立毕生恒心，一贯求道，方有成功的可能。”并书对联：“笑看名利真修炼，甘于寂寞真清静”，以此对联与我们共勉。殷殷之情怀，使我更加热爱中华道家传统文化，更加珍惜自己的所学。本人适值而立之年，大好光景，理当坚定信心把传统的太极拳学好、炼好，广为传扬；由拳而求道，由道而求真，做一个真修实





炼不图名利的奉道修真之人。

先生常讲：“太极拳虽属后天有为之法，健身活命之小术，但太极拳术理根太极，内含无为之理，金丹大道之门径，故不可以小道而视之。一拳一脚不是拳，一招一式不是道，奉道之士，应由拳艺之中求道艺，才是修行之正途。道家传统万不可丢，创新首先应在继承。今人只有老老实实、原汁原味，把先贤精华的东西学传下来，才是作为羲黄子孙、道门弟子的本分。太极文化凝聚中华民族修身体、行教化、治国安邦、和谐处世、顺应自然的光辉理念，更需要现代人继承和发扬。”这几句话深深地激励着我往深层次思考。

先生写《太极之路》一书，其宗旨是弘扬道家法统，是继承和光大张三丰祖师的宏愿，劝人不要做肉体的奴隶，知修知炼，修炼求真。书中文章多为先生在以武演道、穷理尽性过程中的体悟，于当今太极拳爱好者而言，实谓裨益良多。

黄帝纪年 4700 年 公元 2003 年 7 月 29 日 农历七月初一  
弟子郭春懿（玄德）于辽宁省抚顺市通微斋叩拜谨跋