

王振山



著

《周易参同契》

解读



宗教文化出版社

《周易参同契》

被称为“万古丹经王”，
但是文字古涩，比较难懂。

本书对《周易参同契》进行逐段解析，
并深入浅出，解读传统文化。



上架建议 宗教 道教

ISBN 978-7-80254-751-3



9 787802 547513 >

定价：35.00元

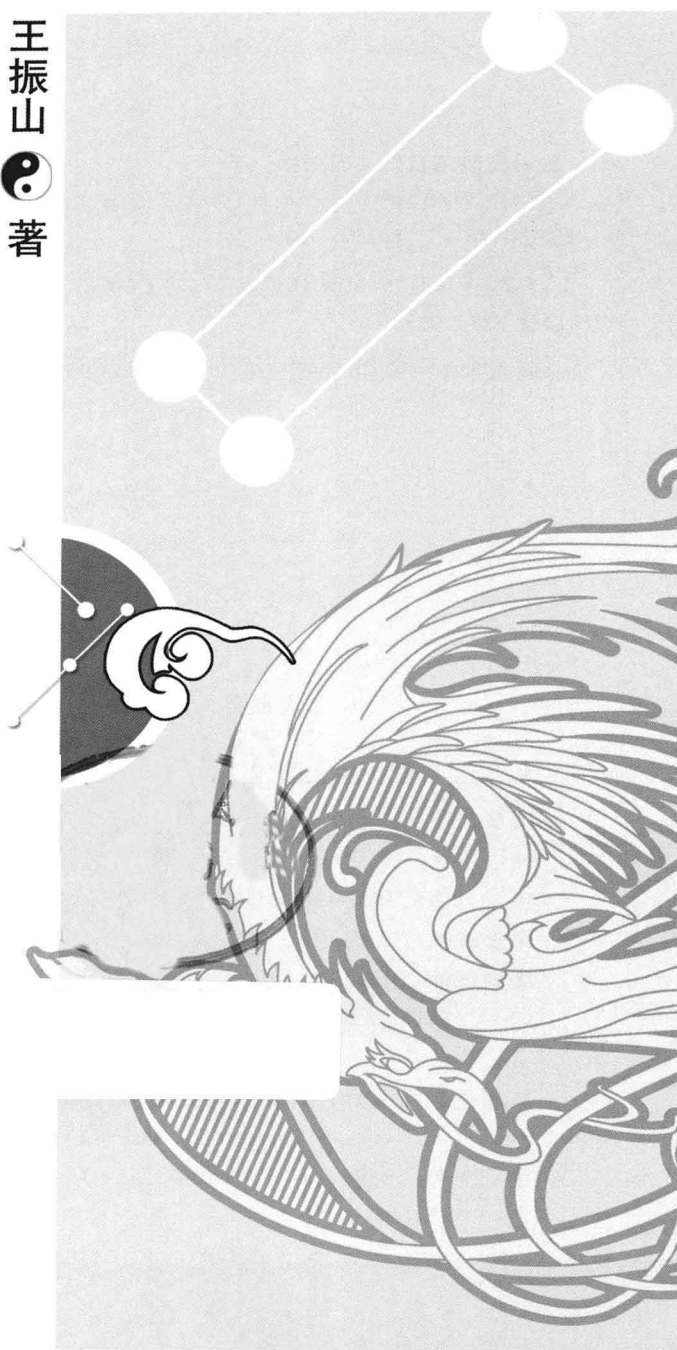
王振山 著



《周易参同契》

解读

宗教文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

《周易参同契》解读/王振山著. -北京:宗教文化出版社,2013.9

ISBN 978-7-80254-751-3

I. ①周… II. ①王… III. ①道家-气功②《周易参同契》-研究 IV. ①
R214②B234.995

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 224057 号

《周易参同契》解读

王振山 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 010-64095215(发行部) 010-64095207(编辑部)

责任编辑: 范振涛

版式设计: 范晓博

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 侵权必究

版本记录: 880×1230 毫米 32 开本 10.75 印张 200 千字

2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-751-3

定 价: 35.00 元

再版前言

中国字是象形文字。自己的“自”字，就是回光返照。“目”字上边一撇，像镜子返照眼睛。其实真意是眼光返回不见世间，在清净灵性上。这个大无边际清净灵性就是“自”。自空性不空而实有。这个实有相空之质地，为“己”土。老子说“道”，净明派说“净明”，著者说“自己”。

自己“妄想”回光返照，照在自己灵性上。道言“命归于性”、“性命双修”、“中宫土”、“真意”、“道心”、“大觉金仙”、“天外来客”、“金母”、“金丹大道”，都说的“自己”。这个操作方法，叫做回光返照。目光返回，照见空性，为回光返照。在回光返照上下工夫，叫做回光功。

自己真意，不生妄想，自己不灭，金刚自己。如是修行，正法住世，认住自己。回光返照，不断不离，自然造化，成就自己。“参同”对照，皆归一理。摒除左旁，守住不二，止住自心，究竟彻底。

修行人认住真意，修行自己，即享自然造化。乾坎艮震巽离坤兑。复、临、泰、壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤。

王振山

2013年5月

《周易参同契》解读

偈言：

可道非常道，
可名非常名，
道象无人传，
名相虚妄行。
《契》文阐道象，
践约得真名。

前 言

《周易参同契》是万古丹经之王。有四十多家注释这部书,谁也没直截了当地注释,都在运用比喻、隐词,谁也不明说。高功夫人,总在宣传《周易参同契》的高妙,从而使这部书越来越神秘化,给它蒙上了十二分神秘的面纱,使人望而生畏。

在当今之盛世,修行之人越来越多,修炼要求也越来越高。有的人为了健康身体,延年益寿,还有一部分人想向更高层次探索,也知道有《周易参同契》这部万古不朽之作,但都苦于看不懂而望洋兴叹。

《周易参同契》是东汉魏伯阳参同“周易、黄老、炉火”而写成的修炼金丹火候的大作。魏伯阳在书中说《火记》六百篇是上古之人长寿的法宝。为什么上古之人长寿?能活上百岁?就是因为有《火记》六百篇。魏伯阳说《火记》虽然失传了,但可以利用《易经》把它再演示出来。其实,《周易参同契》中就有演示的含意。他说:聪明的人完全可以用《易经》把《火记》找回来。他希望后起之秀,能够替他完成这个遗愿。

《周易参同契》解读

从古至今,无论是否进行养生修炼,凡是读此书的人,无不赞叹魏伯阳的《周易参同契》写得好。究竟好在哪里呢?词语流畅华丽,像诗歌一样朗朗上口;文辞精炼深邃,像画面一样意境可见;比喻绝妙易懂,像美玉、像黄金,既好看又耐用,永不变质。

谁能完成魏伯阳的遗愿呢?我想,必有绝顶聪明的后来人,能够完成他的遗愿。

自古以来,留传的经典,都讲“天元”之道。是因为修天元之道,才能有成,才能修成老子那样的人。因此说,只有得到天元真法,才能炼成金丹。《参同契》中讲的道理十分明了,要想延年益寿,不必去拜佛烧香,求别人不如求自己。每人都有精气神,都可以用真意使三宝合一,在体内结成金丹。体内也有日月星,心中之神为日,身中之气为月,中央真意为星,日月相合而成丹。其实《易经》为儒家讲道之书,合日月两字而成“易”字;道家“丹”字,也是日月相合,上为日头,下为月尾。诸家都讲日月相合,而后才能修真。

《周易参同契》写得好,就好在火候说得清楚。什么是一阳生、二阳生、三阳生、四阳生、五阳生、六阳纯;什么是一阴生、二阴生、三阴生、四阴生、五阴生、六阴纯。用自然运行之中的日月、阴阳之气的一升一降,来比喻宇宙的呼吸,来比喻人的呼吸,非常形象。有些丹书故弄玄虚,搞得神秘莫测,用很多隐语,让人看不懂,所谓“天机不可泄露”,无

前 言

非是要人上当。

为了使人走出迷宫,见到柳暗花明,这里把我之所得,贡献出来,供学者参考。

大家已不满足于瞎听瞎练,而要知其所以然,明理见性,少走弯路了。

请仔细阅读古人之作《周易参同契》吧。

这本书能给你什么？

文章一开头就说阴阳。看到的是恍惚的阴阳、混沌的阴阳、糊涂的阴阳、模糊的阴阳、不明确的阴阳。文章的结尾也说的是阴阳。这个阴阳，与开头的阴阳，从质量上说，那是绝对不同的两个阴阳。结尾这个阴阳，是实实在在的阴阳、明确的阴阳、能演示的阴阳。这就说明，对阴阳的认识，有所提高。

这本书没讲别的，只讲了“阴阳”二字。字里行间，处处渗透阴阳的道理。

当你看完这本书之后，就会清楚地知道阴阳与人体生命科学的关系。很多关于人体生命以及功能方面的奥秘，用今天的科学语言还解释不清楚，用阴阳的道理可以说得非常明白。其实，阴阳的道理就是矛盾论，应该是中国学术的宗祖。没有阴阳的道理，也没有今天的国学发展的程度。

一个明确阴阳，一个不明确阴阳，这是为什么呢？不明确的阴阳是因为还不知道阴阳的内容、阴阳的功能、阴阳的作为、阴阳的演化过程。明确的阴阳正好与此相反，知道阴阳的道理、阴阳的伟大，并且能利用阴阳道理为我们服务。

《周易参同契》解读

文章一开始讲阴阳,不懂阴阳的人会想,阴阳有什么好讲呢?但当你看进去之后,就会感觉到,阴阳是个大概念、大题目,它包含的太多了。也可以说,阴阳无所不包,阴阳就是矛盾律,一切事物都能体现阴阳的道理。用阴阳可以解释一切现象。

《参同契》一开头就说:“乾坤者,易之门户。”开头就说天地,因为什么也大不过天地,一切都在天地之中。书中讲到日、月、星辰、天体运转,还讲到金、木、水、火、土五种物质,讲了人体精、气、神,讲了五脏六腑、大地寒暑变化等等。这些本来都不是新知识。可是,这些知识在这本书里,却不是老生常谈,会使我们对阴阳产生新的认识。

在没看本书之前,你对自己的身体、生命,也只是个普通人的认识:“生命在于运动,身体在于锻炼。”其实,这远未达到人类的极限。有人认为:“体育运动,可以健身。”体育锻炼固然可以使人体肌肉发达,骨骼坚硬,但也要方法科学。否则,五脏六腑并没发达坚固,反而还会造成很多疾病,甚至早夭。还有人说:“运动比赛,也就是消耗体力极限的试验。”不管他说得对不对,运动,确实是一种消耗,但不是生命总体的消耗,只是体能消耗的一种方式。把体育运动说成总体消耗,这是一种片面的认识。体育运动,自有它的积极作用,方法科学,运动量适当,对身体是有好处的,所以不能否定体育运动。至于那些运动比赛是不是“试验”,我们不去讨论,也没有讨论它的必要。但有一点我们可以

这本书能给你什么？

肯定，各种项目比赛，可以促进人类对运动的重视，从而都参加到体育锻炼行列中来。国人身体都好，也是国家强盛的一种象征。因此说，比赛也是必要的，这是国家富强的需要。

对于我们个人来讲，怎么看待自己的生命呢？这是古往今来全人类一直探讨的大题目。要讲实话，就要实事求是，尊重事实，重视实践，而不应该主观唯心，片面强调某个主张、某个团体、某个派别、某个宗教的立场，站在那样的立场上讲话，盲目维护你那个立场，你讲出的道理不会全面，也不可能正确，因为真理不是少数服从多数，也不是强权所能决定的。

这本书中有答案。你看完了这本书，就会对自己的生命有一个新的认识，对自己的生命，有一个新的对待方法。

我虽然不会著书立说，但是修炼养生的道理和方法还是可以说清楚的。通过看《周易参同契》，可以启发我们的觉悟，沟通人的精神世界。这本书，可以使人的精神世界更加灿烂多彩，可以使我们活得更有意义。

既然魏伯阳把书名定为《周易参同契》，就有它的意义。希望看到这本书的人，都能用这本书对自己进行“参同”。

总之，凡是看过本书的人，都应有所得。

如何阅读这本书？

如果按照字面解释的话，“栖迟僻陋”是说“住在僻静简陋的地方”，或者房子里，或者山洞里，这就需要猜测。可是，我所看到的却不是在山洞中，而是深山幽谷中一个山坡下的小破房子里，有一位蓬头老者，自称魏伯阳，在地上摆了一堆竹简，还有在帛上写的文字，也有像纸张一类的书籍。

我按照我实际看到的信息做解释。这样，也就不存在解释得对，还是不对，有出入，还是没有出入，不存在需要争论的问题。如果出现争论，那正说明参与争论的人，他还不懂得炼丹之道，只是纸上谈丹，正是魏伯阳批评的那号人。

魏伯阳说：“有人把我的《参同契》中的‘太阳流珠’一词，解释为‘露水’，那能对吗？在南方的天上有两颗星星，一颗叫荧星，一颗叫惑星，这两颗星星的星光，通过百会进入人体内，流窜到全身，最后到心脏产生造化。像个大桃子的心脏，外边就有很多水珠，这些水珠，才叫太阳流珠。心脏是人身上的太阳嘛！你看我写的《契》文，不要往外边看，完全都要往身体里边看。”

《周易参同契》解读

太对了，这也正是看书的方法！

《契》文一开始，就提到：“乾坤者，易之门户，众卦之父母，坎离匡郭。”应该把乾坤看成自己的身体，上半部为乾，下半部为坤。有了这身体，才知道修炼，要利用自己的身体，体内有五脏六腑，没有身体，哪有五脏六腑？五脏六腑就是众卦，肝属震卦，心属离卦，脾属艮卦，肺属兑卦，肾属坎卦。所以说乾坤这个身体，是肾和心的匡郭，也可以说乾坤是匡郭。

只要能把《周易参同契》的文字都看到体内来，这个方法，就是看这本书最正确的方法，就能从本书中得到你想得到的东西。如果你不想修炼而只是想研究它，你也必须这样做，才能得出正确结论。如果不往自己的身体内想，只想对文字加以研究，那就大错而特错了，必然走上邪路。因为这是一部炼丹的巨著，不是文字游戏，也不是《易经》。从文字的角度做解释，就只能对三分之一，从《易经》的角度做解释，也只能对三分之一，只有从炼丹的角度上解释，才能完全正确。所以，看这本书，要念念不忘往自己的体内联系。联系对了，就会有所得。联系不对不要紧，慢慢联系。魏伯阳不是说了吗？能阅读一万遍，就有灵感来告诉你。

看这本书，要句句往身体内看，只有句句往身体内看，才能没有遗漏。经常注意一下体内什么地方有动感。也可能在看这本书过程中，来了磨难，或者身体不舒服，有点小毛病，或者有世俗来缠，使你看不下去，这就是所谓的“魔

如何阅读这本书？

考”。

不懂文字，不懂《易经》不要紧，你先看白话这部分，一步一步地深入进去，就会越来越明白。先把白话这部分通读一遍，然后重点阅读中篇。反复阅读中篇，弄懂了之后，再通读全文。

看这本书，千万千万要注意，往身体内看，说的完全是身体内之事。如果把它看成是身体外的事，那你就什么也得不到，最多只能明白一点皮毛。

总之，书中的一切，都是体内之事。

目 录

再版前言	(1)
前言	(1)
这本书能给你什么?	(1)
如何阅读这本书?	(1)

第一部分 丹法略谈

九转金丹修炼法	(2)
实修	(9)
炼己待时	(10)
说“一”	(12)
关窍须知	(15)
功与德	(16)
龟蛇呼吸法	(19)
五气朝元七十二候	(20)
一昼夜时辰与五脏关系	(21)
一日内五脏旺相休囚	(21)

《周易参同契》解读

气血在体内流注顺序	(22)
一个习惯而达到“呼吸以踵”	(23)
添油续命秘法	(24)

第二部分 《周易参同契》详注

1. 乾坤者,易之门户	(32)
2. 乾坤鼎器图	(36)
3. 《周易参同契》详注	(41)

第三部分 《周易参同契》炼丹应用

第一节 乾坤坎离	(180)
第二节 有造化,应天象	(182)
第三节 五脏六腑,各有职责	(184)
第四节 修炼次序,分为三步	(186)
第五节 必炼之时,天机火候	(188)
第六节 炼形五法	(190)
第七节 运五行三法	(192)
第八节 大道之机,静者得之	(194)
第九节 雪花飘飞,出神前兆	(197)
第十节 最高境界,大觉金仙	(199)

第四部分 金丹百题问答

金丹百题问答	(202)
--------------	-------

第五部分 《周易参同契》火记略谈

周流六虚图表(一)	(226)
周流六虚图表(二)	(227)
周流六虚图表说明	(227)
演易七十二候	(231)
十二时皆可为图	(281)
万古不传人	(287)
一个时辰中的造化	(288)
火逼金行	(290)
肾堂金华	(291)
演甲子,明火候	(294)
五行捷诀	(295)
龙虎取象	(297)
六十花甲每日一个位置图	(298)
六十花甲吉凶日	(299)
背弧击虚修炼方向	(300)

《周易参同契》解读

天辅时	(301)
修炼忌日	(301)
玄关一窍开日	(301)
病人必练之时	(302)
五行之精鼎盛之机	(302)
必炼之时	(303)
癸为铅	(303)
什么时辰不可修炼	(305)
潮涨潮落	(305)
朔望月	(306)
日食和月食	(307)
一月之内五天看不见月亮	(308)
月光与人体窍穴关系	(309)
每日气血充盈至顶天机	(310)
一月三十日气血流注	(311)
后记	(314)

[第一部分]

丹法略谈

九转金丹修炼法

九转金丹修炼法，是九步功夫。

一转修炼法：

站、坐、卧不限。全身放松，眼皮放松，垂帘留一线之光，排除杂念，扫除外扰，心想祖窍（两眼中间鼻梁子里边）内，意守祖窍内，眼观祖窍内，耳听祖窍内，全神贯注祖窍内，不可有丝毫分散。5 分钟后，把意念送入下丹田。意念下行的速度要慢。慢慢下行，一秒钟最多 20 厘米，速度不可快。送入丹田后，守住下丹田，这叫“救护命宝”。意守下丹田 10 分钟或 15 分钟（再多一些时间也行），然后结束。一百天功成。

二转修炼法：

站、坐、卧均可，与一转开式相同。垂帘冥目，意守祖窍，见着性光是功夫。守住祖窍，一念不起，内外两忘。内也无，外也无。一切全无。这叫做“安神祖窍，翕聚先天”。必须在一转的基础上修炼二转，不直接进行二转修炼。如果想走近路，势必短命。因此，百日筑基是不可缺少的。古今都有“走近路”的修炼者，有一些很有名望的修行人，因为短命而修不成，所以应引起注意。一百天功成。

三转修炼法：

选一静室或者清静场所，没有惊扰之地。或站或坐均

第一部分 丹法略谈

可。面向东南方。很自然地先吐出几口浊气,想象体内浊气从口中呼出。再宽衣解带,不受任何拘束,站稳或坐稳,全身放松,排除杂念,二目微合,回光返照。耳向内听,先听呼吸,再听心脏跳动声音。等到听不见任何声音时,舌抵上腭,把一切精神、注意力完全集中在祖窍内。大自然中的浩然之气,从两目内眼角睛明穴吸入,与大脑相接。舌下必生津液。把生出的津液与真气,一同咽下,直射丹田,藏于祖气穴(祖气穴位于下丹田,在会阴穴上2—3寸处)。叫做“蛰(zhé)藏气穴,众妙归根”。咽津同时,意随津液,进入气穴,守住气穴。一百天功成。

四转修炼法:

小周天炼精化气的功夫。

眼下的人,只练到第三转,还没有人会炼第四转功夫。俗界所谓的“小周天”,都是意念周天,不是丹道周天。丹道周天有两段功夫:一是活子时功夫,二是正子时功夫。活子时功夫是为正子时功夫服务的,是正子时的基础功夫。没有活子时功夫,也就不能有正子时功夫。现在人们弘扬的静功,大都枯坐如朽木,百年不见功效,成功也是不可能的。如果会四转功夫,那就万无一失,谁都可以成功。

1. 外阳无意中举起,叫做活子时(女子活子时见书中有关部分)。

或坐或立,回光返照,心空无我。当我身出现时,心念随目光下注丹田祖气穴。意想把鼻子延长,鼻孔在祖气穴

《周易参同契》解读

中,猛一吸气,微微提肛缩腹,心意领元气,通过椎骨髓腔,由下向上运行到泥丸中闭气。闭极再一呼气,从任脉运行,由上往下,进入丹田祖气穴。如此一呼吸,上下旋转,名叫小周天。一次为采小药一次,不过几分钟,几个呼吸,外阳缩回。阳生之时为一候,马上采药为二候。

2. 在一日十二时中,都有活子时出现的情况下,叫做久积阳满。达到久积阳满,才会有正子时来到。一到半夜子时,外阳无意中举起,忽然阳生,刚烈如火,肾囊毛际,痒生快乐,这就是正子时采药之火候,不可错过此机。

急披衣坐起,用手抵住会阴穴。左手在里,右手在外,双手一捂,缩会阴提肛,目内视此穴,心意守住此穴,一切都稳下之后,用武火一吸一提肛,向左侧一甩头,引气奔向尾闾关。再一吸一甩头,引上夹脊关。缓气三口,稍停,叫做沐浴。然后,再一吸一甩头,引气冲上玉枕关,上升至泥丸午位,这叫进阳火。然后,一呼一松,引气由泥丸降到中脘西位,缓三口气,稍停,叫做沐浴。这两个沐浴,就是二八沐浴。再一呼一松,由中脘穴下降至丹田。这叫做退阴符。按照这样的方法连行几次,外阳缩回,叫马阴藏相。

3. 炼精化气,卯酉周天。小周天功夫做完,马上做卯酉周天功,以达到炼精化气的目的。

外阳缩回,马阴藏相,二目微微打开。心意随二目转圈。先由左向上向右向下转一圈,速度要慢,每秒 20 厘米的速度,转一圈后,一闭目,慢慢送到下丹田。然后,闭目不

睁,从右向上向左向下转圈,一开目,用意将气送下丹田。这为一次。连做四次,以合四季。

壮年者不过百日,老年人三百六十日。二目眉间必有金光一闪,就是产大药的景象。等到金光二闪,外阳内缩,不再有一阳出生的景象,为真马阴藏相。急须止火,不再运行了。如再运行,必伤丹气。

如果此时二目发红,就点燃一支香,二目瞪视香火头,不可眨一下眼,使二目流出眼泪,即愈。

五转修炼法:

乾坤交媾,去矿留金。大药生时,生而后采。

达到马阴藏相,止火不炼气。必择居一静室,床下放一市斤雄黄,放一面八卦古铜镜,放一支桃木剑。事先找好伴侣,侍奉左右。这是马阴藏相后,七日过大关的功夫。是“炼气化神”的功夫。金光在天目前第三次闪现,真气聚在下丹田,隐而不出。这个时候,只需闭目入静,由静入定。把心神目光凝视在中丹田绛宫里边。不管白天黑夜,都是如此。也有专视上丹田泥丸宫的,这也可以成功,但没有中丹田稳妥。正如老子说的“不如守中”。也许三天,也许五日,不出七天,大药就产生了。怎么知道大药产生了呢?

大药产生有六根震动的景象:脑后有鸟叫,眼有金光,身有涌动,鼻子会动,耳有风声,丹田里像有火珠滚动。这时候,眼、耳、鼻、舌、身、意守住中田,以化阴神。

六根一震动,马上用暗号叫伴侣,把事先准备好的木底

《周易参同契》解读

座，塞入臀下，抵住谷道。耳不听，心不想，舌抵上腭，一念不生，六尘不染。等待大药一生，气穴有动感。当气穴一动，微微提摄谷道，大药到会阴见阻，必然奔向尾闾。不可有任何动作，一瞬间，大药上尾闾关。不论有何难受之感，不可有动作，自然冲过尾闾关上升到夹脊关。这时候，马上用暗号叫伴侣，把木底座撤下来。一念不动，瞬间过夹脊关，上升到玉枕关。这个关最难过，大药遇阻，疼痛难忍。要圆瞪二目如牛眼，一意凝神注视大药过关的景象，耐心等待大药冲关。轻轻引过玉枕关，进入泥丸，再流入印堂（两眉间）。这时候，大药开始往下行，此处最关键。立即闭气，决不能喘气。不动，用意轻引，下印堂，过鹊桥，通过舌，降到十二重楼喉管而入中田。这就叫做“服食”。等大药在规中落实，可以收功，活动手足，离开座位。这是五转功夫，经过五转功夫，经过七日，大关已过。

六转修炼法：

炼神还虚，十月守中，温养一年，神纯大定，而生智慧，有六神通的效验。

这段功夫，仍需在静室静地，伴侣扶持，不接触外人。早晚两遍素食，由伴侣送到。轻拍肩头，呼令出定，活动手脚，然后进食。出定食毕，再入座入定，不可间断，连续十月。这十个月的时间，守住虚空，即中田与下田之间，一片虚空大界，如鸡抱卵一样，守定此处，必然进入大定状态。守四五个月后，在静定中，冥冥可见一轮明月，从下丹田到

第一部分 丹法略谈

天目前停下。此时,要视而不见,有就有,无就无,不予理睬,任其自然。又有一轮红日从下丹田升到天目前,并入月中,这叫做日月合璧。这完全都属自然。仍然一念不生,浑然虚无,空极虚极。从足心涌泉穴又生动机,有一点纯阳元气上行到达中丹田,与道胎相合。然后,此物自然下达尾闾,上夹脊、玉枕、泥丸,又归回中丹田。

守中的方法,应似守非守,守而不守,知而不守。守到六七个月昏睡全无。守到十个月,神纯大定。一般大定七天,由伴侣护持,不当作死人,而当活人睡觉一样守护。三日,五日,最多七日出定,才能转识成智。

当神全胎足之时,要修炼五气朝元之法,不使神胎久留中下二田之间,而使其迁移到上田泥丸宫。

以眼观眼,以耳听耳,以口合口,以心合心,泥丸宫虚明。处在一切无心,六根成一根之境。事来不受,无念无为,一切皆空的状态,这是与道合真的步骤。

七转修炼法:

在六转的基础上,元婴自下中田迁至上田天谷,此时,须将天谷化成一个大虚空境界,无量无边。在静定中,可见雪花纷飞,就是元婴在顶门一窍,准备冲出的时机。这时候,用呼吸之火,目光之火,心意之火,透通天门一窍。全力把天门打开,用正子时的太阳真火冲之。这样,三昧真火与太阳真火攻击不已,如同用大斧劈开一般,把自己的心神意,全集中在中宫,默念“轰”,由中田向上冲到上田,从中

《周易参同契》解读

田再吸一口气，上到上田，大声喊：“嘿！”从天门冲出。连续几次，天门一声响亮，元婴出现，离头一尺左右，有金光笼罩。此时，头脑要清醒，将法身投入金光内，吸收金光，把金光收入元婴体内。收回金光后，再把元婴收归上田。

八转修炼法：

元婴收归天谷，归还性海，藏于祖窍之内，谨慎护持，不让再出，脚踏实地，再炼阳神。修炼到这一步，就很简单了。但需三年功夫，才会形神俱化，这段功夫，叫做“移神内苑，端拱冥心”。

就是端然而坐，双手抱拳，瞑目不视，一念不起，能坐三年，大功告成。

九转修炼法：

浑然无极，自然而然，大定之后，实相无相，面壁九年。

在面壁过程中，有金光从头顶冲出，贯于太空。这时，才知有虚空粉碎之妙，才知超升三界是什么，才知什么叫大功完成，才知老子是谁。

到此时，为了更高果位，做一位隐士，普度众生。

九转金丹修炼方法，是历代先师口口秘传的知识，是真是伪，要用实践检验！

其实，九转金丹，就是一个功法，分为九个步骤。从古至今，谁也不明明白白地真说。我做了这项工作。从一转到九转，力求清清楚楚、通俗易懂，特别突出可操作性。

古时候，为了得到九转真传，不惜倾家荡产者，大有人

在。而我们今天能轻易得到，是国家昌明，也是各位的福分。

实 修

老子讲：人体两眉之间，人颅一寸是“明堂”，二寸是“洞房”，三寸为“泥丸”，这泥丸就是人体的上丹田。心脏所在下部，则是中丹田。脐下三寸就是下丹田。上丹田中有“赤子”，中丹田中有“真人”，下田中有“婴儿”。三者都形如小儿，长仅三寸，就是所谓的“三一”。其实人体器官中并无“三一”，而是炼精化气，气变为精，精变为神，神化为婴儿，婴儿上升到中丹田为真人，真人再一升到上丹田为赤子，这就是“真一”。要修身养性，结气成神，首先就得学会静神。静神时，返听内视，心不妄念，口不妄言，形不妄动。在静神前，先得沐浴斋戒若干天，将自己的精神炼得平静安宁。然后才能入静室打坐。入室静坐时，有时会有活蛇来扰乱心神，有时会有神仙来现身，这些都是你身中的精神幻化出来的，你不用惊慌，只要安心守志，那些幻象就会自动消失。坐到一百八十日后，感到室内无灯自明。二百八十日后，身内诸疾自愈。一年以后，浑身疤痕都自行消除。一千日之后，形神就都成为真人了。修炼三年，已达“真妙”之境。面有神光，心结紫络。可登紫极为无上天真。

《周易参同契》解读

老子把修炼的全过程,非常简要地说清楚了。从古至今,对这段话的理解,各有不同。对那些忽然彻悟到其中真正玄妙的人,三年就炼成,就可以获得永恒,即修成像老子一样的人。

炼己待时

待时,就是等待时机的到来。这个时机,由两方面确定:一是外时戊己相合,二是内时戊己相合。“外时”推甲子,可知戊己相连的时辰便是,“内时”天根接地根的景象出现时便是。

先来说一下“外时”的问题。

天干有十个,“甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸”;地支十二个,“子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥”。古人用十天干、十二地支互相配合记年、月、日、时,组成六十甲子循环无穷。从甲子开始,至癸亥结束,这为一个六十花甲周天。循环一周,记年,就是六十年;记月,就是六十月;记日,就是六十日;记时,就是六十时。所谓的炼己时,就是记时的甲子在戊日和己日相连接的时辰,就是戊己相合之处。戊日的亥时,为癸亥。己日的子时,为甲子。过了癸亥时就是甲子时。癸亥——甲子,包含了五天的六十个时辰,这就是五天一候。另外,癸日的亥时,也是癸亥,甲日的子时,还是甲子。遇上癸日亥时至甲日子时也是癸

第一部分 丹法略谈

亥——甲子,包含了五天六十个时辰,也是五天一候。但是,这两“候”有区别。只有戊己日的癸亥——甲子,才叫戊己相合,癸甲日不叫戊己相合。戊己相合的时候,一句十天中才有一个。这样的机会不能错过。一年当中三十六个戊己。“外时”,就是三十六个戊己时。为了不错过时机,就必须每天亥时练,从亥时到子时,这个时辰,本来就是日月合璧的时辰,本来就是一阳初生的时候,精化气、气化神的时候,这样的火候是绝对不能错过的。如果能养成习惯,一到亥时就开始入静室静坐,这就叫做“炼己待时”。如果能达到亥时至子时修炼不间断,就为“炼己”。在平时如何炼己呢?苦行忍辱,六根大定,对境忘心,积德累功,排除杂念,涵养本性。炼己至纯,才为筑基。也就是说,入坐就能入静,入静非常快速,这为炼己至纯。这是外炼己,也叫“外时”筑基。

《参同契》说:“离己日光,坎戊月精。”这就是说,天根(心)为己,地根为戊,移戊就己,为戊己相合。天根与地根相接,为戊己相合,这句话说的就是“内时”。通过“外时”的努力,达到“内时”的效果,这才叫真正的炼己纯熟,基已筑成。其实,“炼己”很好理解,就是锻炼自己。就是“炼真我”,也是立鼎,有鼎的模式在身体内产生。到底是个什么景象呢?天心与祖气穴相连,道家叫三田合一,小周天形成路线,这叫“鼎”。

必须先用意念引出这样的线路,然后忘守,元神主事,

《周易参同契》解读

按照这样的路线开始造化。这个时候,才叫炼己纯熟。

“待”时就是要待这个时候的到来。炼己待时功法一结束,就开始炼丹。炼丹的过程,才叫做修炼。

目前有些炼法,不符合大自然的规律,造成很多人出现偏差,这是个值得注意的问题。

有一位很有名望而且很有见解的“炼家”,自己说:“我已经炼成丹了,不知道什么时候跑掉了。”其实不是这样。他根本没炼成丹,他所说的“丹”,只是一个幻象,不是真正的金丹。金丹炼成,永远也不会跑掉的,“天地有坏,这个不坏”。他说:“我每时每刻都在往外跑真气。”他就不知道火候的重要。我让他在晚上十点零五分静坐,只两天的功夫,“真气不跑了”,而且有明显感觉,真炁沿着周天路线顺利运行。

这是为什么呢?是大自然中的太阳、月亮放射的磁力能、电力能、光力能、质子素能所影响造成的造化。所以说,只练“炼己待时”的功夫,就可以出现许多特异功能。如果想实修,就不要显示自己的本事,隐而实修,才能登上高层境地。

说“一”

古先师常讲:“得一毕万。”首先应该说“一”。道家说“一”,“一”是什么?“一”就是先天那一点真阳。这一点真

阳在什么地方？有什么表现形式？有人说：“性宫为一。”有人说：“泥丸就是一。”这是人人都有东西，不用采取什么方法而得之，本来就有，不需要“得”。

老子讲：“不如守中。”讲的是祖气穴为中。“守而不守为真守，不采之采为真采”，守中进入混沌太极后，产生造化，一点真阳才会动。根据这样的道理，把握住火候才有一阳生，肾间动气，成地雷复卦(䷗)。从时间上看，子年、子月、初一、甲子、子时、子刻为一阳生时。先师讲：“复卦里没有一阳生，一阳生在坤卦里。”坤卦在什么时候？在戊亥年、戊亥月、戊亥日、戊亥时、戊癸日，每月二十六、二十七、二十八、二十九、三十日亥时，都是卦象中的混沌状态，为太极时，为坤卦。如果能遇上癸亥，势必会有“真铅”产生。知道此时产铅，就知道如何作用。此时一过，就是一阳初生之时。既然知道，戊亥是太极时，再能把握住太极状态，就肯定有一阳生。一阳生就是产铅。

先师讲：“有百日筑基。”一百天，眼前如果出现一粒黍米（即像小米粒一样大小的亮点），有时在正前方，有时偏左或偏右；有的出现大亮球，这叫玄关出现，这叫筑基已成。这个亮点或亮球叫做“一”，这才是“一”。

什么是太极状态呢？就是大而无外，小而无内，混混沌沌状态。在戊亥时入坐进入太极状态，为天地人合一空虚状态，等待一阳来复。天天如此，一百日，尾闾有沉涨感，铅满自然上行，产生丹道小周天，还精补脑，添油续命，返老还

《周易参同契》解读

童。自然产生一些景象,这就叫做太极而生“一”,这是一阳来复的“一”,这才是后天返先天的唯一方法。老子讲:“大方无隅”,就是这个方法。这个时候才能说:“我命在我不在天。”所以说,“真一”从太极中来。没有太极,就没有“一”。先有太极后有“一”。能找到太极,才能得“一”。连太极都找不到,如何得“一”?所以,找太极是第一步的功夫。

说得具体一点,就是每天亥时尾入坐,进入混沌状态后,等待一阳生。不要有心等,等而不等,肾间动气。等而不等就是功夫。当一阳来复,元神知觉而醒来,开始采取丹药,用不采之采为真采的方法,练习半小时或四十分钟,这是一个纯阳修炼过程。因此,有很多人把冬至说得非常重要。

从冬至开始,一直到来年四月份,六阴爻完全变成了六阳爻,阳气充满全身,这个乾为天卦(䷀),这就是修炼纯阳体的过程。从冬至下手,从坤卦(䷁)开始,年中用月,月中用日,日中用时,时中用刻,无形无象,用静定之功,走先天大道,只此而已,别无其他。如果能时时刻刻不离太极这个“中”,九年成大道,炼成九转丹。一得永得为真得,炼成一个金刚之身,为“得一而毕万”。修炼方法至简至易,能持之以恒实在是难事。只要能持之以恒,万无一失。

关窍须知

三关：尾闾、夹脊、玉枕。

尾闾关通内肾之窍，内肾之窍为产铅之地。从尾闾往上一条髓路，古人有的叫漕溪，有的叫黄河，这是阳气上升之路。直上到第七节椎骨，为夹脊关，再上到脑后，谓之玉枕关。

三田：泥丸、土釜、华池。

泥丸为上丹田，方圆一寸二分，乃藏神之所在。从眉心入内一寸为明堂，再入一寸为洞房，再入一寸为泥丸。

眉心往下向口中有二窍，口腔上腭、为鼻梁金桥，又叫上雀桥。舌下也有二窍，下通气管喉咙。气管十二节，名叫重楼，直下接肺窍，接心窍。心下边有一窍，名叫绛宫，龙虎交媾之处。再下有土釜黄庭宫，为中丹田。中丹田为藏气之所在。

脐之后，肾之前，中间一穴，名叫偃月炉，又名气海。稍下一寸二分，名叫华池，乃下丹田，藏精之所，采药之处。

炼丹三窍：上窍离宫心位，外阳而内阴，中藏元神，为性、汞龙、灵山，指的是头腔。下窍是坎宫肾位，外阴而内阳，中藏元精，为命、铅虎、气穴、坤炉、生门、密户。中窍在

《周易参同契》解读

上窍下窍中间,即上丹田下丹田的中间,心脏的下边,中藏元气。

能凭真意元神下凝命宫,即可得到成就。

功与德

修炼不积德,必定要入魔,

积德不修炼,终是一场空。

功与德相辅相成。缺一不可。因此,修行之人首重道德。古人有云:“有德无道,结果胡闹;有道无德,必定入魔。”道德并修是唯一途径,功、德不可分开。

修炼养生,重在修德。修德是让人做好事不做坏事,度人脱离苦海而不是把人推向苦难。做好事度人就会使自己心胸开阔,心理平和。心中没有牵挂,没有负担,没有惊扰就容易入静,就容易从静到定,在静定中开慧。其实,这只是一个小小的方面,修炼为什么要积德呢?古人早就谈得明明白白,只一句话,就可以概括:“德高后容易开悟。”为什么呢?德高必望重,许多人都尊重你,这是一个无法估量的高能量场。人心藏神,神明在心中。那么多人心中的神明都放在你一个人身上,必然可以开悟,德高必功高。但是如果只修德,只是德高,而没有功力。功力是什么?是精气神凝集为一的高能量物质流。

如果你只修炼不修德,换言之,你无德也不积德,平时

尽做一些坏事，常存报复心理，等你练到一定程度时，恶性信息就会找你，因为你的气质与其气质相同，必然相合，会造成精神错乱，分不清好坏。无形之中，会引你去干更多的坏事。所以说，修行人不重视修德，必定“入魔”。这就使我们懂得了“无德不成道”的重要性。

修金丹大道以信为本，以德为母。诚信，坚信不疑是第一步。只有诚信，坚信不疑，才能生出“似有似无”的金丹来。这是一种幻丹，气质性的丹。但是没有这个幻丹、气丹，也不会产生真正的金丹。如果不相信能够结圣胎（法身），你就没有那种气质的圣胎（法身），也就结不出圣胎（法身）。只要心安理得，七情六欲不生干扰，心神就能静。静而生定，定而生慧，才能功高盖寰宇。功高与道相合，才能修成释迦、老子的功力。

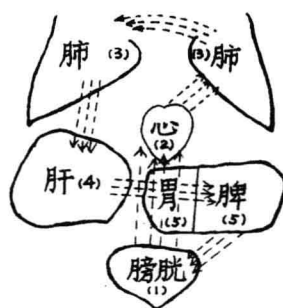
为什么大多数人修炼多年而不见成效呢？原因之一，是迷了心性。常去追求邪法小术，心中不明什么是正法大道。原因之二，是不积德行善，不大发慈悲，心胸狭窄，私心杂念太重。原因之三，是没有明师指点，不知修行正法。原因之四，是不善于学习，不善于正心体悟。

不论是出家修行的人，在家修行的人，都是如此。

《周易参同契》解读

逆运五行相克图

(煞中求生)



阴阳交媾,生液之法
(即生舍利之法)

先导引,用手来帮助运行内气。左手兜住阴部,右手掌按照路线,一个呼吸一个部位,连运六次为一卦满,运六卦三十六次为纯阳。

龙虎交媾,水火既济,乾坤颠倒,火逼金行,金木交并,金入土,土生金,五行颠倒,都在其中。

太白真人诗歌云:“五行颠倒术,龙从火里出;五行不顺行,虎从水中生。”即此。

丹经常讲阴阳交合,谁也不明说如何交合,唯此法最秘,不轻易传授。

龟蛇呼吸法

动物学家认为,龟蛇是最长寿的动物。它长寿的原因有两个:一是它们的遗传因素,二是呼吸缓慢,导引行气造成的。纵观动物寿命长短,与呼吸频率有密切关系。

狗:每分钟呼吸 50 次,可活 14 年。

人:每分钟呼吸 14—18 次,可活 100 年以上。

龟:每分钟呼吸 2—3 次,可活 500 年以上。

蛇:呼吸频率更低。

我们知道,山上居住的人,多长寿少病。因为高山空气中含氧量少,负离子多,呼吸频率比平原地带人低,这是长寿的原因。

可以根据这样的道理,模仿龟蛇呼吸追求长寿。一般练习半年以后,绝大多数练习者,可以在练习中自然地达到每分钟呼吸 2 次的程度。

这样,呼吸变得深长,每次呼吸都能与祖气穴联系上,有利于肾间动气,不断地产生“活子时”,不断地产生阳气,还精补脑,添油续命,这就是长寿的奥秘。

据报道,近年来新西兰和澳大利亚的生物学家,在南太平洋的深海底,发现一条罕见的绿茸线蛇。在这条蛇的尾部,生着一个颜色鲜艳的环圈,像树木的年轮一样,每增一岁,就生出一个环圈,共计 1687 年。据分析,这条蛇是条

《周易参同契》解读

1687年的幼蛇。本功法在螺旋体形成之后,向蛇行涌动方面引导,可与蛇同步。在运动过程中,深长呼吸,频率越低越好,这就是龟蛇呼吸法。

会练这段功夫之后,再加上观想之法。

闭目存想,观看太空有紫云元气,五色分明,下入头顶,如雨如露,透皮入肉,入脑入腹,五脏六腑,皆受其润,就像水渗入地中一样。气通小腹,下达脚心涌泉,这为一通。如果能做三通或五通,耳目精明,气力强健,百病皆去。如能十年不忘,常年坚持,得满千万通,离“仙圣”不远。

此法必须在六阳时(子时至巳时)内做,六阴时(午时至亥时)不可做。

五气朝元七十二候

正月甲日子时、卯时,二月乙日酉时,三月戊日午时,四月丙日申时,五月丁日未时,六月己日巳时,七月庚日辰时,八月辛日卯时,九月戊日午时,十月壬日寅时,十一月癸日巳时,十二月己日巳时。

或:正二月、甲乙日、卯酉二时,

四五月、丙丁日、子午二时,

七八月、庚辛日、卯酉二时,

十、十一月、壬癸日、子午二时。

三、六、九、十二月,戊己日,辰戌丑未四时。

第一部分 丹法略谈

一昼夜时辰与五脏关系

肾在申酉时旺水，肝在子丑时旺木，
心在午未时旺火，肺在寅卯时旺金，
脾在辰巳时旺土。

内时辰克五脏： 辰巳时克肾， 寅卯时克肝， 子丑时克脾， 申酉时克心， 午未时克肺。	外时辰克五脏： 辰戌丑未克肾， 申酉克肝， 寅卯克脾， 亥子克心， 巳午克肺。
内时辰生五脏： 寅卯时生肾， 申酉时生肝， 午未时生脾， 子丑时生心， 辰巳时生肺。	外时辰生五脏： 申酉生肾， 亥子生肝， 巳午生脾， 寅卯生心， 辰丑戌未生肺。

子生胆，丑生肝，寅生肺，卯生大肠，辰生胃，巳生脾，午生心，未生小肠，申生膀胱，酉生肾，戌生心胞，亥生三焦。

一日内五脏旺相休囚

寅卯时：肺经旺。肾相。脾休。心囚。肝死。

《周易参同契》解读

辰巳时：脾经旺。肺相。心休。肝囚。肾死。

午未时：心经旺。脾相。肝休。肾囚。肺死。

申酉时：肾经旺。肝相。肺休。脾囚。心死。

子丑时：肝经旺。心相。肾休。肺囚。脾死。

戌亥时乃太极之时
申时水长生旺肾，亥时木长生旺肝， 寅时火长生旺心，巳时金长生旺肺， 申时土长生旺脾（外旺之理）。

外因是条件，内因是根本，通过内因而起作用。变化在内因，造化在内因，内部因素是主要的。

外部因素只有时间是关键所在，先天卦。

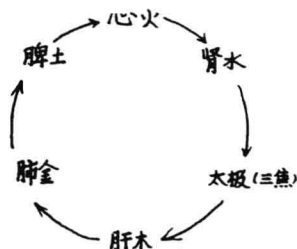
内部因素是随着时间而发展的，后天卦。

一个是身外卦，一个是身内卦。修炼金丹大道，主要讲身内卦，看身内卦。用身外气候类比身内火候，完全说的是体内火候。

气血在体内流注顺序

肝木—肺金—脾土—心火—肾水—太极—（又入肝木）。

第一部分 丹法略谈



这是身内气血流注图示：木生金，金生土，土生火，火生水，水生木。在水生木过程中，水多而成气，气上升熏蒸而入肝。所以太极时在亥，为乾卦进火之时。

身上以目、心为离卦，为火。目内观癸亥位，心想癸亥位，耳听癸亥位，呼吸癸亥位，也叫凝神入气穴，这就是乾卦进火的含意。

肾间一动气，就是一周天。所以有大周天、小周天之分。周天造化是自然火候，不是人为的。有人创编出有为之法通小周天，岂不可笑？

一个习惯而达到“呼吸以踵”

平常呼吸就要想着吸气从脚后跟提上来到达天心，即两眉间。呼气从眉间送下脚背到脚跟。这样反复用意念上下引领。日子久了，就产生了真气运转在髓腔内，先用后天有为法，功夫练到火候，自然有先天无为而无不为。螺旋体不是人为的，这种呼吸法不是螺旋体。等到形成螺旋体之

《周易参同契》解读

后,像天地一样,产生了自然运转,这才叫做螺旋。后天这种导引呼吸路线,不是转螺旋。因为没有螺旋体,所以也不能转螺旋。这种导引呼吸,是为了形成螺旋体而必须这样做的功夫。没有这个功夫,也就没有螺旋常转。

往上提是从身后往上行走。往下送,是从身前往下送。这种深层次呼吸方法,是为了催肾间造化,产生真铅真汞,在体内自然就会有九转七返。

呼吸不可让耳朵听见声音。闭目内视,心随气走,反复千遍万遍,直到混沌、不知不识。有知觉,就这样做,没有间断之时。久而久之,功到自然成。

添油续命秘法

人的生命像一盏灯。油干了,灯就会灭。人的生命终结就像灯灭了一样。要想灯不灭,就应该会添油。所以古时候有很多长寿祖师,他们都掌握添油续命之法。古书上记载:传说彭祖八百岁,广成子一千二百岁,白石生二千岁。

有谁不想长寿呢?

人的身体,是修炼的工具。没有这个工具,拿什么去修炼?就像种庄稼一样,没有地不行,没有种子不行,没有挖地工具不行。但是,只有这些还不够。还应该会种地,才能有收成。所以要掌握种地的季节、收割的时间,就是我们说的修炼火候。

身内就有地,有天,有种子,有一切种地的工具。身内的条件,与大自然的条件是同样的。所以,也能修炼出成果。

不是修行人,怎么能知道这样深刻奥妙的道理呢?因此他们不知修炼,不研究修炼,不会修炼,不懂得修炼是什么东西。这些人,以为修行人是愚昧者,常常毁谤讥讽那些修行人,甚至公开嘲笑修行人。老子在两千五百年前就说过:“上士闻道,勤而习之;中士闻道,若有若无;下士闻道,大笑之。不笑不足以为道。”到底谁是愚昧者呢?那些养生大家都是愚昧者吗?不言而喻,那些“大笑”之人才是不懂装懂的愚昧者。

如果有人说:“我不想活那么大年龄,能活七八十岁就行了。”那么我告诉你:“只要有这种思想,你就活不到七八十岁,你必然要提前二十年结束你的生命。”你知道这是为什么吗?你自己去想。你自己去翻阅经典,你自己去找答案,我没有必要来解答这个问题。

我只想和修行人谈谈添油续命的问题。

人身内的元气,古代用“铢”来做计量单位。为什么要说元气呢?元气就是生命之油。元气耗尽了,生命之油也就干了,生命之灯也就灭了。

人从一岁到两岁零八个月,生有一阳,增长元气六十四铢,成为地雷复卦(䷗)。古人认为:二十四铢为一两,十六两为一斤。到五岁零四个月,生有两个阳爻,又增长元气六

十四铢,成为地泽临卦(䷒)。到了八岁,生有三个阳爻,又增长元气六十四铢,为地天泰卦(䷊)。到十岁零八个月,生有四个阳爻,又增长六十四铢,为雷天大壮卦(䷡)。到十三岁零四个月,生有五个阳爻,又增长元气六十四铢,成为泽天夬(guài)卦(䷪)。到十六岁,生有六个阳爻,又增长元气六十四铢,卦体变成纯阳乾卦(䷀)。天发正气共三百六十铢,连从父母那里得来的二十四铢先天祖气,总共三百八十四铢,刚好一斤。人能保持这三百八十四铢元气,就是纯阳体。永远保持这三百八十四铢元气,就永远生存。

但是,人是有欲念的,每时每刻都在消耗着自己身内的元气。尤其是男女之间的性欲,消耗元气最快。一次媾精就消耗掉二十四铢:男十二铢,女十二铢。

从十六岁到二十四岁,就耗损去六十四铢元气,为天风姤卦(䷫)。到三十二岁又耗去六十四铢元气,为天山遁卦(䷗)。到了四十岁,又耗去六十四铢元气,为天地否卦(䷋)。到了四十八岁又耗去六十四铢元气,为风地观卦(䷓)。到了五十六岁又耗去元气六十四铢,成为山地剥卦(䷖)。到了六十四岁还不悟正道,醉生梦死,发白气短,形容憔悴,又耗去六十四铢元气,成为纯阴体坤卦(䷁)。由于不知保养身体,把三百六十四铢元气全部耗尽,死期也就不远了。这些耗损,是杂念自然造成的耗损。

怎么保养身体呢?方法很多。有药物保养、饮食保养、体育锻炼保养、气功修炼保养等等。唯有修行保养,是最理

想的保养身体之法。

因为修行方法中有这样一个步骤,叫做“添油续命”。

修行是保养身体最有效的方法。这个方法,据说彭祖曾教给商纣王。商纣王一实践,感到确实有效果,他生怕别人都掌握这种养生秘诀,下令国内禁止传授彭祖的道术,违令者处死。又想害死彭祖,以防扩散。彭祖预知纣王的险恶用心,就离开京城,不知去向。过了七十年,有人在流沙国西边看见过彭祖。纣王虽然没有很好地坚持修炼,百岁时,仍然气力强壮,像五十岁人那样。后来因宠幸妖媚淫荡的郑国美女,纵欲身亡。有人传说,彭祖之道会害死人,那是纣王为禁止它传播而编造的谎言。后来,有很多修炼添油续命法的长寿祖师,孙思邈就是其中的一个。但是他寿命仍不算长,仅活了一百多岁。这是因为他长年为人治病,添的一点油还不够耗损的呢。所以,添油后尽量不去耗损,保持三百八十四铢元气,就是长寿之法。

古人说,男从十六岁,女从十四岁就为漏体。是因为这时候人已经成熟了。男产精子,女产月经,就是漏体。古人管这种现象叫做“天癸至”。

男人从出生到十六岁(女十四岁),每隔三十二个月,生出六十四铢元气(女人二十八个月生六十四铢元气)。这是正常造化。如果知道修行,懂得修行,会修行,一百日就可产生六十四铢元气。一百日六十四铢,二百日又添六十四铢,三百日再添六十四铢。这样不间断,六百日就是个

纯阳体。如果用卦象来表示的话,一百日为复卦(䷗),二百日为临卦(䷒),三百日为泰卦(䷊)。四百日为大壮卦(䷡),五百日为夬卦(䷪),六百日为乾卦(䷀)。功夫达到三阳开泰,就像八岁的顽童一样,万窍同春,步履轻快,耳聪目明。返老还童,后天返先天,就是这个路线。

所谓“添油”,就是添补元气。还精补脑是关键性的功夫。

前边谈过“凝神入气穴”。这个功夫,是添油续命的基础功。如果能坚持一百天“凝神入气穴”修炼的话,已经有了基础。会感到身体下部融合,有热气上升之感。这时候,要运用呼吸的功能运转螺旋。通过一吸,使真气和真意从腰下尾闾穴上升到头顶,再一呼,使真气和真意从任脉下降至丹田。这为呼吸小周天。在收功前,存思观照下丹田。久久照之。每次转小周天三十六次,也就是三十六次呼吸。

收功前,观照丹田的功夫很重要。慧光从丹田中产生。如果产生了慧光,性命的种子就种在其中了。久而久之,慧光会充满全身,这些都是自然发生的。

在静极的情况下,产生了慧光。这为静极而动。然后,再用呼吸法去采取真精,来补充元气的不足。采补一百天,回收六十四铢元气,为地雷复卦。再采补一百天,又收回六十四铢元气,为地泽临卦。这时候,身体健壮,百病全消。再采补一百天,又补上六十四铢元气,变为雷天大壮卦。这时身体精气神充足,如同富豪大家,无处没有金玉,肌肤光

洁润泽，须发由白变黑。再如此用功一百日，又补充上六十四铢元气，由大壮变成泽天夬卦，生出了五个阳爻。这个时候精力旺盛，脱落的牙齿，有的竟能重新生出来。再修炼百日，又补进六十四铢元气，变成了纯阳体，为乾卦。这时候，才能说，已经夺得了天地日精月华，才能说：我命由我不由天。

功法很简单，能够坚持不简单。

功法简介：

一、凝神入气穴（祖气穴）一百日。

二、①丹田中有慧光出现或没有慧光，开始做呼吸任督二脉转螺旋三十六圈。

②意守丹田，入于混沌。

③醒来静坐五分钟，收功。

④连续六百日。

共七百日功夫，就练成纯阳体了。

三、功夫不间断，更上一层楼。

真阳元气与元神之性融合为一，才生出慧光。这也叫做性命的灵光，修行人可以细心的体会。

只此一法，便可受用终生。

四、配合呼吸之动作：

正坐蹲下腹肚，须臾升身，胸向前凸出，头向后仰，闭住后边夹脊、玉枕双关，双肘微扇动二下，伸腰，自尾闾穴如火相似，自腰而起，拥在夹脊。暂勿开关，即时甚热气壮，渐次

《周易参同契》解读

开夹脊关而放气过关。仍仰脸,后脑紧压,以闭上关,觉热极气壮,再开关入顶,以补泥丸髓海。呼气蹲下腹肚,吸气升身、闭气,等气壮关开而过。

如此六百日,成纯阳体。

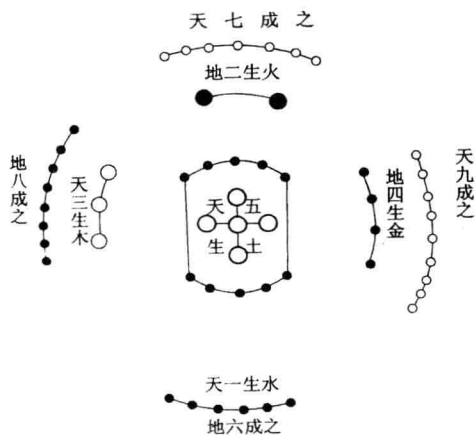
[第二部分]

《周易参同契》详注

1. 乾坤者，易之门户

河图、洛书乃道家所传，是道家炼丹养生之图。

河图



天数一三五七九，合数二十五，表示每月二十五天能看到月亮。

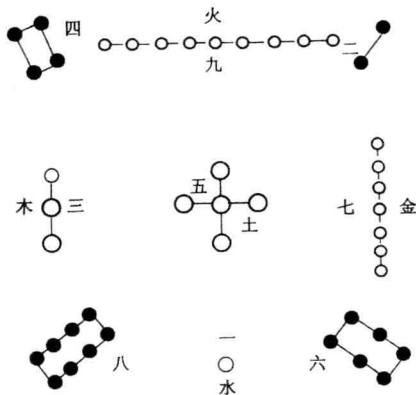
地数二四六八十，合数三十，表示每月三十天。

东方甲乙木表示春天，南方丙丁火表示夏天，西方庚辛金表示秋天，北方壬癸水表示冬天，中央为戊己土。

天地合数为五十五。这是河图数。

第二部分 《周易参同契》详注

洛 书



戴九履一,左三右七,二四为肩,六八为足。

此乃九宫之数,四正四维皆合于十五数。

洛书表示后天,十五为月亮圆的象征。

太极生一,有一生两仪,然后有乾坤,有阴阳。乾坤为天地的纲纪,运阴阳造化。修金丹以乾坤为鼎器,坎离为匡郭,以水火为夫妻,以阴阳为龙虎,运三百八十四爻。乾纯阳为天,坤纯阴为地,乾为升,坤为降,乾为进,坤为退,乾为鼎,坤为炉,后天乾位西北,位于戌尾亥子之间,此处是十二消息卦纯阴坤卦之所,此处即是起手处,又是了手处。肾水升、心火降,肾间动气,一阳生,为肾水升,升上接心气,心气变液,而下降,叫做水升火降。水火升降一周天的路线,叫坎离匡郭。一周天路线中的卦象变化,有坎卦(䷜)、节卦

《周易参同契》解读

(䷗)、屯卦(䷂)、既济卦(䷾)、革卦(䷰)、丰卦(䷶)、离卦(䷄)、旅卦(䷷)、鼎卦(䷱)、未济卦(䷿)、蒙卦(䷃)、涣卦(䷺),这是身体内的进退变化。一升一降、一天一地、一乾一坤,魏伯阳指的是人身的天地,人身的乾坤,人身的坎离,人身内的气液相生,周天运转。实际上魏真人讲的就是性命。大宇宙是大自然,人体小宇宙是小自然。魏真人以大自然的运化造化规律,类比人体小自然的运行造化规律,所以“参同”。大自然有什么火候,人体也有什么火候,没有一丝一毫差错。所以给后学者留下此“契”以做证验。

坎离交变十二卦循环升降匡郭图



魏先生《契》言：乾坤者，易之门户，众卦之父母，坎离匡郭，运轂正轴。一般正常之年十二个月，三百六十五天或三百六十六天。等一到闰年十三个月，就是三百八十四天。周易三百八十四爻以象一年三百八十四天。所以说，乾坤







第二部分 《周易参同契》详注

乃易之门户，众卦之父母。

先生言：

非中非黄亦非青，亦无黑暗无光明，

虚空不空是妙有，真空妙有他最灵。

乾 父			坤 母		
<div style="text-align: center;">  艮  坎  震 </div>			<div style="text-align: center;"> 兑  巽  离  </div>		
— —	— —	— —	— —	— —	— —
— —	— —	— —	— —	— —	— —
— —	— —	— —	— —	— —	— —
艮少男	坎中男	震长男	兑少女	离中女	巽长女
得乾上爻	得乾中爻	得乾初爻	得坤上爻	得坤中爻	得坤初爻
得卦变出“姤、遁、否、观、剥、晋、大有”。 震卦变出“豫、解、恒、升、井、大过、随”。 坎卦变出“节、屯、既济、革、丰、明夷、师”。 艮卦变出“贲、大畜、损、睽、履、中孚、渐”。			坤卦变出“复、临、泰、大壮、夬、雷、比”。 巽卦变出“小畜、家人、益、无妄、噬嗑、颐、蛊”。 离卦变出“旅、鼎、未济、蒙、涣、讼、同人”。 兑卦变出“困、萃、咸、蹇、谦、小过、归妹”。		

《周易参同契》解读

八卦基本大象表

八卦	☰	☱	☲	☳	☴	☵	☶	☷
卦名	乾	兑	离	震	巽	坎	艮	坤
自然	天	泽	火	雷	风	水	山	地
性情	健	悦	丽	动	入	陷	止	顺
五行	金	金	火	木	木	水	土	土
气候	晴	雨	日	雷雨	风	雨	雾	云
方位	西北	丁	南	东	东南	北	东北	西南
内脏	肺	大肠	心脏 小肠	肝	胆	肾 膀胱	胃	脾
四季	秋	晚夏	夏	春	晚春	冬	晚冬	大暑 立秋
身体	头	口	眼	足	股	耳	手	腹
动物	马	羊	虎	龙	鸡	猪	狗	牛
数字	1	2	3	4	5	6	7	8

2. 乾坤鼎器图

修炼内丹,要先立鼎炉。上丹田为鼎,中丹田为炉。此是小鼎炉。乾位为鼎,坤位为炉,此为大鼎炉。

第二部分 《周易参同契》详注

“火从脐下发，水向顶中聚，身心入大定，丹成在须臾。”



所谓“立鼎炉”，就是要知道鼎炉在什么地方，知道鼎炉位置后，按照火候修炼，就立住了鼎炉。有鼎炉了，就可以炼丹了。

后天八卦图

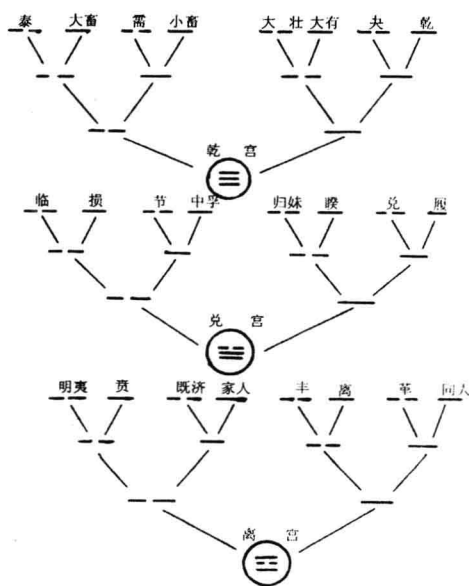


《周易参同契》解读

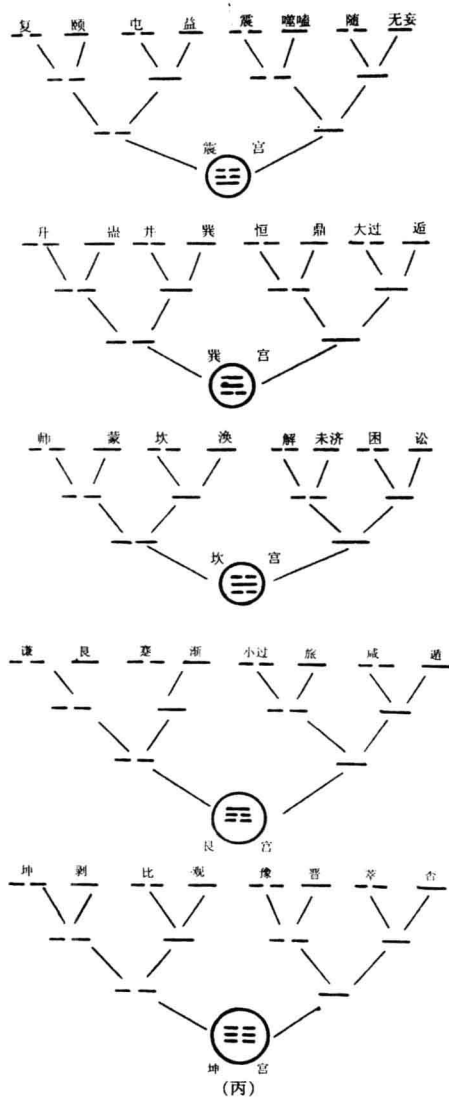
后天八卦是以天球赤道为基准而画卦的。太阳直射点一年往返于南北回归线一次,使地球产生了季节性变化。后天八卦以坎离震兑四正卦为用,以表示四季的明显对比来说明人类生存环境中的自然运动规律,并说明了《周易》取法自然的内涵。

后天八卦图,以自然界的季节为主,并配以方位,说明了一年运转的过程,也是古代人类生活起居劳动的写照。

六十四卦大成图



第二部分 《周易参同契》详注



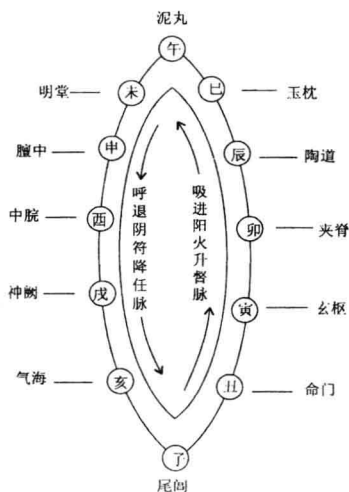
《周易参同契》解读

六十四卦大成图,是以先天八卦次序,将每一卦作为太极,按一阴阳顺序交替变化而成,符合先天八卦的变化规律。

牝牡四卦,以为橐龠。牝即雌,牡是雄,指的是乾父、坤母、坎中男、离中女。橐龠指的是天地四时变化,像人的呼吸一样。一个呼吸之中,有春夏秋冬,从冬至到夏至,一个呼吸。覆冒阴阳之道,就是包含了一切阴阳造化之道理,就像木匠手中使的准绳,用手一拉,把绳墨弹染在木料上,按照这样一线,而造化成用具。修炼内丹,处中以制外,按照大自然的天地造化道理,来修炼金液还丹。鼎中有“金母华池”、“金胎神室”,用乾坤坎离四卦为鼎器药物。有火、有符,依照六十四卦,周而复始,循环互用。在体内运春夏秋冬四季,运二十四气,运七十二候,运一年十二月,运一月三十日,运一日十二时;一日之中,分二弦,分子午,存阴阳,通晦朔,合天地龙虎。如果火候不差,运移不失,外交阴阳之火符,内生龙虎之体。昼夜各一卦,一昼夜就是六十卦,再加上乾坤坎离四卦,就是六十四卦。天球有经度、纬度,地球有经度、纬度,这就是“正规矩”,“随轨辙”。金木水火土在其中,三百八十四爻在其中。所以,不必说六十卦,只论“牝牡四卦”为药的父母,为枢辖鼎器。

第二部分 《周易参同契》详注

十二个穴窍位置图示



3. 《周易参同契》详注

魏先生《契》中言：牝牡四卦，以为橐籥。覆冒阴阳之道，犹工御者，准绳墨，执衔轡，正规矩，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。

经纬奉日使，每日天干地支，兼并为六十花甲子：“这些图形，就好像用圆规、直尺画出来的一样。这是呼吸的路

《周易参同契》解读

线。要养成这种呼吸的习惯：吸气用意念从尾闾沿督脉上提，呼气用意念从泥丸沿任脉下降，上提入泥丸，下降入气穴，泥丸是性根，也叫天根，气穴是地根，也叫命根。这个方法，叫做呼吸转螺旋。每晚睡觉前，做五龙盘体功，头朝东方躺在床上，右侧身体朝下，面向北方，左腿蜷曲，头枕右臂脉穴，闭目数息，一个呼吸一个周天，数三十六个呼吸，分四次数，一次数九个，四九三十六。九为阳数，四代表四时、四季。这是初步的橐龠，最后忘息，入睡。早晨醒后第一件事，再循路线呼吸，不数息，这样长期坚持，就会产生体内呼吸，出现真橐龠。

朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之依次序。

朔旦即每月初一子时至寅时，屯卦在寅位，在玄枢穴，也可以说成初一的早晨。在六十四卦中，屯卦在此。到晚上蒙卦值班，也就是戌时。戌时是太极时，由太极时入于太极状态，肾间动气，而有阳气上升，阳极而生阴。这是说运昼夜阴阳升降火候的道理。昼一卦，夜一卦，按照卦爻的次序而演示，这正是古代先师讲的“朝屯暮蒙”的顺序。玄枢穴是屯卦，神阙穴是蒙卦，这都是体内的火候。

水雷屯(䷂)，山水蒙(䷃)。

双目为日月，从卦象而言，目为日，为火。元神在目中。肾为月，月中有水，为元气，为药。肾间动气是也。所谓肾间，不是真肾之中，而是产精之所。相交不止，化生无穷。元神元气凝然聚合，化为内丹。

蒙静，屯动，动静之间，静中求动，动中求静也。

蒙卦即乾卦进火，屯卦即艮卦散火。从后天八卦乾卦位置到十二消息卦中的乾卦处，为进火之时。

屯处在生长季节，这是修炼内丹的第一步，要恰到好处地为修炼铺平道路。向先师学习，拜访明师，求教明人，总结经验，排除魔障，伸缩四肢，使元气充足。

蒙卦处在等待的时机，等待肾间动气，要有一颗仁慈的心，要实事求是，从虚无中求实，随时改正错误，按照大自然的造化规律，一丝一毫不能错，静静地等待。时机不到，不能抢先提前，一定要等待一阳初生之时的来临。

既未至晦爽，终则复更始，日辰为期度，静动有早晚。既济和未济两卦，到晦朔阴阳，明暗往复。在十二时辰中，有动有静，阳属动，阴属静，早晚分别形成阴阳升降的火候。周而复始，更互用之。

既济卦讲的是水在上，火在下，初步得到了阴阳平衡，这个平衡，是脆弱的平衡。要时刻注意观察可能出现的“邪魔幻”，防患于未然。要时刻准备应付“邪魔”的侵扰，要有更大的耐心，守住静定之功，决不动摇，必然会有结果。心诚则灵，在此处也会表现出来。既济卦一变，就是未济卦，未济卦讲的是近在眼前的成功，越在快要成功的时候，越要注意安全，不可求快。越是成功在望的时候，越要放慢进度，不要把火候用得过头。如果成功了，需要采取果断行动，立刻停火。当内丹还没成时，就提前夸耀或庆祝，就会

失去成功的机会。所以,丹成了,自己知道就可以了,不需要让别人知道。

把握晦朔火候,坤终复始的火候,日期和时辰的火候,内动外静、外动内静的火候。自然消息卦从复卦开始,到坤卦告终,它们的顺序是:复(䷗)、临(䷒)、泰(䷊)、大壮(䷡)、夬(䷪)、乾(䷀)、姤(䷫)、遁(䷗)、否(䷋)、观(䷓)、剥(䷖)、坤(䷁)。晦为每月最后一天,三十或二十九。朔为每月的第一天,即初一。

水火既济是心肾相交,火水未济是心肾不交。这一节,讲的是肾气交心气的火候。

第五节说的是四季的用法。春夏据内体,从子到辰巳,秋冬当外用,自午迄戌亥。自然讲的是周天螺旋功夫。春夏秋冬,寒暑互运的结果便是自然法则。修炼要始于有意识的训练,而终于无意识的自然运转。春夏进阳火的时候,是内阴向外求,一屈一伸,一往一来,一升一降,如同日月交替发光,寒暑交互往来,自然规律在交配着,也是人身小天地运行规律。阳火自子位进符到巳位,也就是从尾闾到玉枕,这是一个纯阳过程,内阴求外阳的过程。即阴符是从午位退到亥位,这是一个纯阴过程,像春夏秋冬四时,春生夏长秋收冬藏。生长期在子、丑、寅、卯、辰、巳。收藏期在午、未、申、酉、戌、亥。在体内何为阴阳?内为阴,外为阳,脏为阴,腑为阳,液为阴,气为阳,静为阴,动为阳,无为阴,有为阳,坎为阴,离为阳,水为阴,火为阳,地为阴,天为阳,这是

人身内的天地运行的道理。由于日月的周旋,产生春夏秋冬,人体内的日月即双目,左日右月,一日一周天,一月一周天,一年一周天。这样轮转无穷,周而复始:子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。进阳火处:子、丑、寅、卯、辰、巳为六阳时,退阴符处:午、未、申、酉、戌、亥为六阴时。

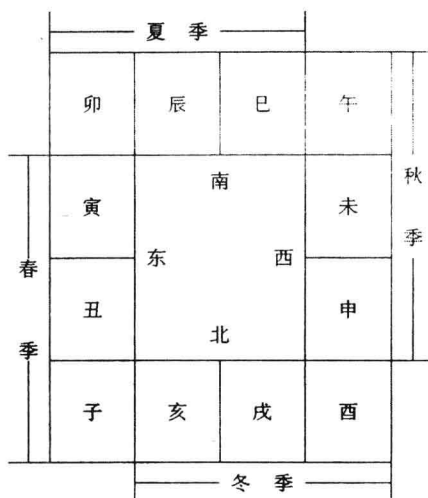
为了进一步说明十二辰的作用,魏真人又从方位上加以论述。把十二支安排在十二方位上。赏罚应春秋,昏明顺寒暑,爻辞有仁义,随时发喜怒,如是应四时,五行得其理。这是第六节的文词。春季属于发芽生长期,所以叫赏,秋季属于肃杀期,由青变黄,所以叫罚。把子、丑、寅放在春天的位置上,把卯、辰、巳放在夏天的位置上,为六时进阳火,阳气升而满。把午、未、申安排在秋季里,把酉、戌、亥放在冬天的位置上,这是秋冬的象征,退阴符、生阴液、消阳气,这就是“火生于无,而水生于有”。春季属木,夏季属火,秋季属金,冬季属水,土在其中。十二辰中运行火符,应四时五行,昏明寒暑,仁义喜怒。震卦为春,春有火从地中出,卦象为地雷复卦(䷗),是一阳生。离卦(䷄)为夏天,阳极返阴,燃烧物上的火焰,使我们静定之功达到极化,发出照亮周围世界的光芒。如果不是这样顺应四时,而同凡人一样有喜怒哀乐,就不是逆化生长过程,而是顺化生长过程。人有两种生长功能,一是顺化生长,即生老死,再是逆化生长,即返老还童。如果能掌握天地阴阳造化之理,就能把大自然中的四时五行,运用到人身体内鼎炉中来。兑卦

《周易参同契》解读

(䷏)为秋天,大地由青变黄,是收成的季节,看到了果实,内丹已经形成,幸福的感觉自然而生,体内外一片光明和谐。此时仍不能炫耀自己,不能让别人知道自己已经结成金丹,才能再上一个台阶。坎卦(䷜)为冬天。又是一个极点,物极必反。古人讲:“炼之饵之千日期,身既无阴哪得死?”不间断地修炼一千天,炼成纯阳体,就和天地同寿。所以说,修金丹大道,非取法于天地造化、顺其自然之情不可。

要想炼成金丹,必须把日月安放在鼎炉之中,使天地交泰,运转周天螺旋,得五行造化,才能成就大道。

体内十二辰方位图



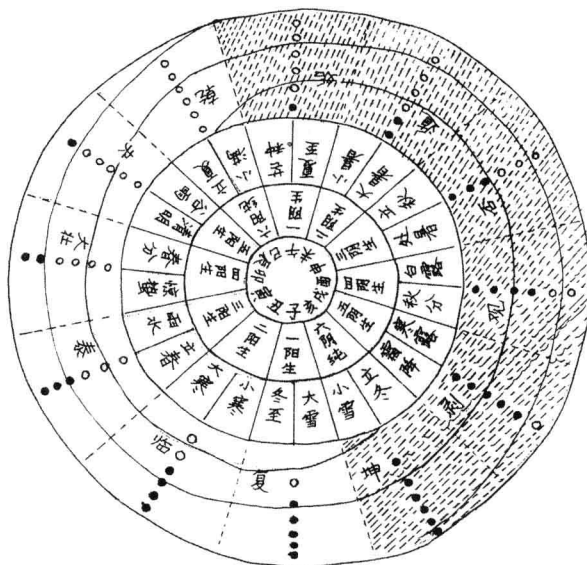
从子开始阳气升,到巳止,阳气已满;

第二部分 《周易参同契》详注

从午开始阴气升,到亥止,阴气已满。

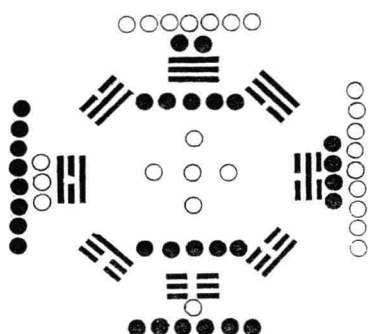
阳满为乾卦,阴满为坤卦。肾气上升交心气而生液,心液下降产生玉液,而炼太液还丹、玉液炼形。

十二消息卦阴阳升降图



○——阳爻
●——阴爻 (从内向外看)
≡——阴生
□——阳生

先天八卦配河图



阴阳二气不断消长循环，阴阳交替，演示出了天地、日月、心肾、气液、鼎炉、铅汞、龙虎的互相作用。左方是阴在外而阳在内，从震到乾为四阳卦，从数字上看，是阳生阴消。右方是阴在内而阳在外，从巽到坤四阴卦，从数字上看是阴长而阳消。

魏先生词：天地设位，而易行乎其中。天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离者，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。

天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射，八卦相错。数往者顺，知来者逆。天高地低，乾卦象征天，坤卦象征地，艮卦象征山，兑卦象征泽，山上的水流下来，流到泽里，然后蒸发成云，通过下雨的方式，再由天上洒下来，相互影响补充。震卦象征雷，巽卦象征风，相互鼓动、激励。坎

卦象征水，离卦象征火，使水火相互为用。天地、山泽、风雷、水火相互交错，万物变化都包罗在其中。乾天主宰万物，坤地包藏万物，阴阳各有配合，又各有其独特的功能，使大自然、小自然互相协调，保持宇宙的平衡。震雷鼓动万物，巽风使阴气散发，坎水滋润着万物，离为太阳照耀万物，艮象征山，可以起到制止万物的作用，兑为悦，可以调整阴阳。

人体列成卦象，头为天、腹为地、心为火、肾为水。先天卦乾坤，即后天卦离坎。演周易八卦用爻，炼丹不用爻，所以说“二用无爻位”。每一成卦六爻，没有爻位，所以说“周流行六虚”。

口为兑(☱)、手为艮(☶)、目为离(☲)、耳为坎(☵)、呼吸为巽(☴)、足为震(☳)、泥丸为乾(☰)、气穴为坤(☷)。体内天地设位，易行乎其中。或隐或显，或用或潜，有其自然造化。大自然与人身小自然统一，为天人合一，讲的是天人合一的道理。

以上卦(兑、艮、离、坎、巽、震)的作用，在于阴变阳，炼纯阳体必须采取闭口、握固、闭目、不听、不动、取法于自然呼吸而成胎息，这才是道之纪纲。

魏先生说：以无制有，器用者空，故推消息，坎离没亡。

虽然只有十六个字，说得极为深刻。说上古之人长寿，是因为他们掌握阴阳造化，法象自然，合于大道，取阴阳坎离之气，消长于一身之中。古人把气液比喻成龙虎，喻成汞铅。用汞铅滋育于人体九窍之内，相信自然能给予造化，返

《周易参同契》解读

老还童,延年度世。升真入妙,必须安炉立鼎,召天地至和之气,收回日月英灵之华,使五脏六腑无疾病。五行颠倒,九转数足,三千功满,必有紫气罩顶,金光显现。坎为虎为有,离为龙为天。阴阳二气实无,液体为有,无有相制。为使金丹炼成,必有鼎器。

金丹之道,全在铅汞。铅为月华,汞为日精。铅汞不是外来的,是体内固有的,就看你会不会采取。抱气为无,液为有,气液相生。把身体比喻成一个空器物,在这个空空的器物当中推消推息,阴阳往复,日月魂魄,坎离二位,已在其中。铅汞在器中,借助坎离升降,推运四时,阴生阳退,阳起阴潜,一消一息,则坎离随时间而推移,不需要再讲了,不需要再去强调坎离了。

空器物在何处呢?乾天坤地,本起于中,屡变不离中。子复午往。人为天地之心,居天地之中,心为人身之主,居人身之中。用心来比日月。日到午时,太阳悬于天上最盛。月到十五、十六望时,在天上高挂,最盈之时。所以空器物即是人心。

这个心,不是心脏,而是真意。什么是真意?真意在太极之中,古先师讲:“戊己是真意。”真意从静定中生,为无。所以说“以无制有”、“无为而无不为”也。戊阳土,己阴土,即净土;业识。

第九节讲: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,离己日光,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。

魏先生说：圣人不苟造虚言而惑后世，所以引卦象以推日月，以日月而推修炼效果以验证，用效验来说明道理，使思想意识统一到修炼金丹上来。修炼金丹大道必须学会运用火候，分清鼎炉、乾坤、天地根、日月、进退、升降、抽添、动静、刚柔，以类推之，以类比之，写成理论文字，从天地乾坤的道理上来验证炼丹之术。所以把身中金水，比喻成龙虎，用这样形象的比喻，来说明炼丹的过程。我们来看一看“丹”字是个什么形象？“丹”字的上半部是“日”字，下半部是“月”体，日月合璧为“丹”。从这字形来看，我们就知道炼丹必须和日月说话，与日月取得联系，利用日月的精化，运用日月的火候，所以，日月必须与身体统一。大自然与小自然相对应，《易经》中的坎卦(☵)，在北方，属水。在人体为肾气，阴位，阴中有阳，像月光，所以魏先生把“坎”卦说成“戊”，乃是“月精”，易经中的离卦(☲)，在南方，属火。在人体为心气，处在阳位，但阳中有阴，像日光，把“离”卦说成“己”，乃是日光。又说“日月为易”，上日下月成“易”字，所以“易”也是讲日月的经书，所以“易”能“参同”炼“丹”之理。“坎戊月精”，比喻水中生铅虎，“离己日光”，像火中生汞龙。“戊”是阴，“己”是阳，魏先生直截了当说月中之阳，日中之阴，说的是日月精华，我们炼丹要采取日精月华。如果火候刚柔相当，年月日時火候足满，都可以炼成

金丹。为了使后学不迷惑,用龙虎来取象做比喻,运阴阳而采精华,以五方土而炼成金丹,推四季在体内而结果,这是由于大周天、小周天、奇经八脉,大小经络,贯彻始终而成的果实。不在其中,不知其妙。只要是炼丹的行家,都能说出四方之颜色,为什么会有“青赤白黑”呢?就是因为有“戊己”土在中宫的作用。所以炼丹必须采日精月华,合阴阳之灵气,周星数满,阴阳运终,完全都要归功于“戊己”土的德行。所谓“青赤白黑,各居一方”,这是讲四季的道理,东方春季属青色,有甲乙木,南方夏季属赤色,有丙丁火,西方秋季属白色,有庚辛金,北方冬季属黑色,有壬癸水,“戊己”在中心。戊己土可结成“圭”字,这都是“推类结字”的结果。

什么是“戊己”土呢?前边说过,“真意”也是“真一”,一从太极中来,没有太极,就不会有“一”的产生。年有太极,月有太极,日有太极,时也有太极。人体内有自然太极,在人体内,也能寻找太极。“戊亥”二辰为太极辰,所以戊亥年为太极年,戊亥月为太极月,戊亥日为太极日,每月二十六、二十七、二十八、二十九、三十日此五日,为太极日。每日有戊亥时,为太极时。人在混混沌沌的时候为太极状态。这种状态,在睡觉的时候能找到:在似睡非睡之间。这种状态,没有梦境,既清醒,又什么都不知道,要睡着了,但还没睡着的时候,用催眠术来解释,是处于浅层次催眠与深层次催眠之间的状态,这种状态叫做太极态。有了太极状

态,才能产生“真意”、“真一”、“肾间动气”。如果能守住“戊己”,就会达到太极状态。先师讲:“知而不守为真守。”能做到“知而不守”,就有“真意”。口诀非常简单,没有明师指点,永远也不能得“一”。什么叫“知而不守为真守”呢?需要明师口传。凡是口传的秘诀,都是“无字真经”。凡是能“推类结字”的书,都是有字经。有字的经文,只能做镜子,只能“参同”、“对照”,所以魏先生讲:“日月为易”,是因为“易”字像日月。

现代人都愿意分段解释书意,把一篇文章,分成多少段。咱们也按照当今的习惯,分段解释“参同契”。前边已经解释了九段。我把这篇文章分成九十段,是因为文章虽短,但内容很多,所以不得不这样做。如果只从字面上解释“参同契”,必然解释不清炼丹过程。如果只从《易经》的角度解释“参同契”,也说不明白怎么炼丹。因此,必须站在炼丹行家的角度上解释“参同契”,才能说清楚。

戊土实相,己土无相。戊土为阳,己土为阴。阴阳相合,戊己相合。若知此理,即谓知道。若会此理,即谓合道。若得此理,即谓得道。若成此理,即谓成道。成道延寿,寿命无疆。天地有坏,我身不坏。与空同体,与空同寿。成神做祖,成仙逍遥。只在一心,心外无道。

请看第十段文字:易者像也,悬像著明,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

《周易参同契》解读

受符，当斯之际，天地媾其精，日月相撝持，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。

后蜀时期，有一个叫彭晓的为《参同契》注解，看看他是怎么为这段文字注释的：

易者像也，盖以日月相合而成也。金液还丹，莫不合日月阴阳精气而成也，故阴阳精气，出入卷舒，昼夜循环，周而复始。约六十四卦，依三百八十四爻，据爻摘符，火随进退，阴来阳往，阳伏阴施，东西之气相交，夫妇之情相契。当斯之际，震来受符，天地迨其精神，日月合其魂魄，混沌者，神室像鸡子，两弦相合如混沌也。阳龙阴虎在混沌中，相承交感之气，树立根基，长养鄞鄂，以至凝神成躯，终为精物也。故鼎室中乃自是一天地也，凡关蠕动之物，莫不由之也。雄阳属天，乃玄也；雌阴属地，乃黄也。此乃老阳老阴，乾父坤母，互用火符极数也。则知一鼎中造化，一一明像天地运动，发生万类也。若火候失时，抽添过度，寒暑不应，进退差殊，则令天地之间，凭何节候而生物像哉？凭何阴阳而生龙虎哉？

请问读者：“你看懂了吗？他说的是什么？”越看越糊涂，不知说的是什么。所以说，只从文字的角度和《易经》的角度做解释，是说不明白的。他说不明白，我们就看不明白。因此说，不是炼丹的行家，无法解释清楚。彭晓自称是引《神仙传》来解释《参同契》的。当然，传世的《参同契》注

第二部分 《周易参同契》详注

释本,不下四十余种,其中较著名的有:汉朝阴长生著的《周易参同契分章通真义》三卷,宋代的陈显微著的《周易参同契解》三卷、《周易参同契发挥》九卷,元朝陈致虚著《周易参同契分章注》三卷,清朝刘一明著《参同契经文直指》三卷、《直指笺注》三卷、《直指三相关》二卷,等等。

都在玩文字游戏,以《易经》练唇舌之功。《参同契》不是炼丹的方法口诀,而是炼丹的一面镜子,只可以用它来对照,不可以用它来指导。如果用它指导的话,就不知道从何处下手,怎么下手。整个《契》文讲的是修炼火候,并不是下手的方法。

“易”字是日月相合成的像,日月相合,也是“丹”字,也是“明”字。有日月,才给地球带来光明。宇宙间发光的星球,只有日月的光,能照亮地球。人们应该尽心研究天地运转的规律,掌握天地运转规律,应用天地运转规律。一旦明白了天地阴阳造化,知道了阴阳往来对万物的催化作用,炼丹就有了火候。就像日月一样,每天从东方升起,从西方落下,日出日落,月出月落,有圆有缺。日月的升降,好像大车轮子一样转。古人(魏伯阳)用周易的三百八十四爻来比喻天体运行的规律。根据卦爻的变化,来说明日月对人的造化功能。三百八十四爻是全部六十四卦。根据日月轮转,用八卦的阴阳升降卦爻来表示运转规律,可以使人们明白天地阴阳对人体有什么造化。这是魏先生的高明之处。也只能用易经解释明白这种规律,目前其他任何一门学问

《周易参同契》解读

都无法说明白这种造化规律。

乾坤二卦是门户，是父母。乾卦(☰)是纯阳爻，坤卦(☷)是纯阴爻。从纯阴坤卦中一阳初动，就变成了复卦(䷗)，复卦起于子中，极于午中。一阴生于午中，是说乾坤一变，一阴初动，就成姤卦(䷫)，姤卦初爻是阴爻。一阳始于复卦而终于乾卦，为升；一阴始于姤卦而终于坤卦，为降。用乾坤二卦来表明升降，出入。月亮的晦日，就是每月的二十九或三十。第二天是初一，古人把每月初一叫朔日。从三十到初一的早晨，是日月合璧的时候，是日精月华对人体造化最强时期，这个时间决不能错过去，肾间动气就是一阳来复，用卦爻来表示，就是地中有雷，震(䷲)为雷。“震来受符”还有一层意思，震在八卦之中为长男，表示修丹之士。这个时候，要起来修炼，接受天地造化，符合于大自然的规律。要知道，只有这个时候，天地间的磁场、万有能场密度是最大的，这是天人合一的最佳时机。就是因为日、月、地球三者一条线上。人在地球上，月球本身的力量又加上太阳的力量一同发向地球，地球的力量与日月的力量相合，共同施向人体。这个造化的天机，是古人从来不愿说明的秘诀。天地运转，如同乾坤互感，日月相合之时，人的魂魄也相合，魂魄一相合，人就进入混沌状态，体内的气液就进行相承交感之中。雄阳属于天道之功能，为“玄施”。雌阴为大地之能力，而顺天之道，属于黄色，所以叫“黄包”。这完全说的是人身天地与自然天地相合的火候。在八卦当中

为老阳老阴,就是乾父坤母。这一节讲的是乾坤火候起手之处和了手之时。告诉修道之士,必须在混沌时修炼,与天地造化交接,只有这个时候,才能树立根基,首先是延长生命。所以先从健康身体入手,身体健康了,还要延长寿命,有了足够的修炼时间,才能步步深入而登上最高境界。

所以说,第一步首先要知道人体这个小天地的构造及生化过程和各部位的功能。要拜医生为师,学习中西医的解剖学。知道了这些,才能《参同》我们自己“鼎”中的造化。如果火候不对,下手方法不合大道,不会炼成金丹的。除人类以外,还有各种动物,凡会蠕动的动物,都是一壶天地,都有它的鼎室,都可以修炼。佛祖释迦牟尼讲过:“一切众生都有佛性。”魏先生讲:“凝神以成躯。”这就是下手的方法,也就是我们说的“凝神入气穴”。通过凝神入气穴,生成各种造化,有气、有液、有丹、有圣胎,还可出神通,成为真人,成仙得道,只此一法。这是不二法门。不论人类,还是众生物,只要能修炼,这是唯一的一条路线,没有第二条路线。那些修成金丹的修士,完全都是从这条路走过来的。所以魏先生说“蠕动莫不由”。

第十一节文词:于是仲尼赞鸿蒙,乾坤德洞虚,稽古当元皇,关雎建始初,昏冠气相纽,元年乃牙滋。

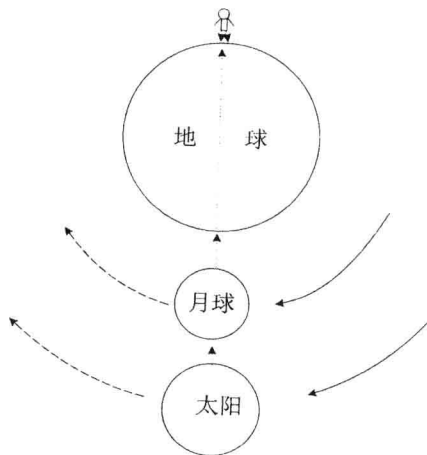
于是,孔子赞美《易经》的伟大,把《易经》中的乾坤二卦,比喻成万物首。“鸿蒙”是混沌太极之先,凿开了混沌,劈破了鸿蒙,分开了天地。天在上,地在下,天地定位。乾

《周易参同契》解读

坤之德是伟大的。乾卦的卦辞是“乾元亨利贞”。乾的方法在于变化和改造,使万物获得各自的自然需要和属性。像上天的意旨那样,不可违抗。高度的和谐,融万物于体内。坤卦的卦辞是“坤元亨利牝马之贞”。坤属阴,阴性原则含有丰富的内容,支撑并包容所有的事物。她卓越的包容性,同阳性的力量相匹配,各种事物由于有了她而获得充分发展。

坤阴的原则,存在于所有的动植物和人类身上。在人类的意识活动中,存在着一种下意识的力量,它支持着我们的努力并促使我们获得成功,如果我们能够懂得如何运用她的话,必然能炼出金丹来。

晦朔之间图(子时)



第二部分 《周易参同契》详注

(月初) 初一←三十(月尾)

同升 同降

日月合璧之象

古先师常讲：“传功不传火。”今天我把“火候”拿出来，公开传播，违背了先师的遗训。但是，我觉得这是做了一件好事，是修持的一次大革命。“传功不传火”已经过时了。当今，都应该是“智”者，都应该懂得修炼火候。看“智”字的写法，“矢口日”合成“智”，就是闭上嘴不说太阳的规律。太阳的规律就是火候，古人认为不说火候，不传火候为“智”。我以为，“知日”也为“智”。知道太阳运行的规律也是智，凡是知道火候的人，都是智者。我希望修丹之士都成为智者，所有修行人都能归上正路，不断地修炼，登上高峰。

魏先生又说：圣人不虚生，上观显天符，天符有进退，屈伸以应时，故易统天心。这是第十二节。

魏先生指的圣人，是《易经》三圣：伏羲、周文王、孔子。他们是为了完成他们的使命而到世上来的。他们仰观天、俯察地，定易象之数，明万物之情。他们告诉后人，要培养一种平衡的意识状态，必须与天空、大地亲近，成为天地联系的纽带。通过独处和冥想，培养平衡的意识状态。通过阴阳的变化，让我们保持机智的平衡，就可以理解一切生命的真谛。

为了解释一切生命现象，他们画卦爻，来符合阴阳变化，添卦辞以明进退。屈伸动静应按照自然法则去做。艮

卦处在丑寅位置,此时阳气比较微弱,应人的动而生阳,所以有屈伸四肢的功法。乾卦处在戌亥的位置,是散气的时候,如果再以六欲七情去耗散元阳,就会推动真气,使真液不生。所以古先师强调“朝屯暮蒙”,日用二卦。告诉修炼的人,每日可修炼两次。朝屯一阳在下,屈而未伸。人在此时,必须养生以求伸,不耗散元阳。子时肾中生气,卯时气到肝,肝为阳,其气旺,阳升以入阳位,其春分之比也。午时气到心,积气生液,夏至阳升到天而阴生之比也。午时心,心中液生,酉时液到肺,肺为阴,其液盛,阴降以入阴位。子时液到肾,积液生气,周而复始,一进一退,统统都能用卦爻来表示。这些规律,都可以掌握,所以说“易统天心”。

人心即天心,人的天心在什么地方?就是性根。具体地说,在鼻梁子往里,泥丸的下边,玉枕关的前边。请读者边看边寻找,只要找到天心,呼吸就感到畅通,如同打氧气一般。如果找到了天心,就容易了。可以用“易统天心”的火候炼成内丹。

我找“天心”,找了三年。有很多书本上说泥丸的重要,就把意念放在泥丸宫,结果一无所获。天心不在泥丸,而在泥丸宫的下边,口腔正中上腭的上边,闭上眼睛体会一下,体会三分钟,“天符”就在天心中体现。用轻轻的意念,不要用重意念,似守非守,若存若亡,绵绵若存,一定会找到的。

魏先生《契》中又讲: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,日月气双明,蟾蜍视卦节,兔者吐生气。七八道已讫,屈折低下降。

复卦是十二消息卦的开始,用这一卦来表示人体内的阳气开始萌芽。复卦是从坤卦演化来的,坤卦是纯阴爻,复卦在底下生出一个阳爻。上卦坤为地,下卦震为雷,所以叫地雷复卦,雷属长男,是从乾父演化而来,所以说“长子继父体”,从阳爻开始往上升,升到六爻全变成阳爻,又变成乾卦。这个基础是坤卦给的条件,没有坤母卦体,不会有震卦的出现,这是乾坤交泰的演化过程。圣人用这样的演化过程,来说明大自然的变化规律、人体小自然的造化火候。用十二消息卦来解释升降周天运转,描绘出了北斗七星的璇玑路线。佛家讲的“法轮常转”,就是北斗星旋转的形象,它也象征着人体内气液流转的形象。

人的元气,每天发生。子时为复卦(䷗),一阳纯精之气上升,进到尾闾穴,这个穴可通内肾之窍。丑时为临卦(䷒),气到肾堂,寅时为泰卦(䷊),气到玄关。卯时为大壮卦(䷡),气到脊柱正对两肾处的夹脊穴。辰时为夬卦(䷪),气到陶道穴。巳时为乾卦(䷀),气到玉枕。午时姤卦(䷫),气到泥丸宫。未时为遁卦(䷗),气到明堂。申时为否卦(䷋),气到膻中穴。酉时为观卦(䷓),气到中脘。戌时为剥卦(䷖),气到肚脐内。亥时为坤卦(䷁),气归回

《周易参同契》解读

气海。这样周而复始,像斗柄一样准确无误。暮蒙在戌,戌是太极,太极为一,所以从戌开始。每月都要从戌开始。正月戌时斗柄指向寅位,二月戌时斗柄指向卯位,三月戌时斗柄指向辰位,四月戌时斗柄指向巳位,五月戌时斗柄指向午位,六月戌时斗柄指向未位,七月戌时斗柄指向申位,八月戌时斗柄指向酉位,九月戌时斗柄指向戌位,十月戌时斗柄指向亥位,十一月指向子位,十二月指向丑位。斗柄指处是气旺的方向。在人体内,也是如此。人体的斗柄,与大自然中的斗柄是一致的。斗柄有规律,太阳有规律,月亮也有规律。我们炼内丹的人,往往以月亮为准,以月亮的升降圆缺为火候。从初一开始,十五日就变成了纯阳体而为乾卦。用月亮的圆缺来形容卦象的话,每月初三有月牙,到初八就是上弦,阳爻数已经得一半了,象征着鼎炉中的金和水各一半。到十五日,月亮圆满,从东方升起。这个时候,月中的兔魄之光和蟾蜍的光都明亮起来,鼎中金水圆满。古人把月亮分成两半,一半有兔子,一半有蟾蜍。有的人通过修炼,常看到白兔在人中,金蟾在空中,如梦如幻,这是接受月精的表现。十五日,日月都从东方升起,所以说日月双明。这样的火候,人们看在眼里,却熟视无睹,根本不往心里去。这是性命双修的火候,可谁也不注意去研究利用。“七八道已讫”,说的是七八十五日,已经成为纯阳之体,一年七十二候,五日一候,三候十五日,所以从初一到十五,三候而纯阳乾体成就。过了十五,就开始“屈折低下降”,十六就要退

阴符了。

第十三节与第十四节是一个内容,不能分开。第十四节说的是十六到三十的火候。《契》云: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,东北丧其朋。节尽想禅与,继体复生龙。

从每月十六日开始,月亮又开始渐渐地缺了。前半月为阳,后半月就为阴,前半月为进火,后半月为退符,十六转为退符的开始,从十六以后,开始一爻一爻的变化,这是由乾卦变坤卦的过程。巽在东南,辛在西南,上弦月与下弦月的旺气位置。下弦月与上弦月的金水各一半是相同的,只是兔精和金华有一点区别。坤乙三十日,阴符到此时,消尽阳火,而变成纯阴。所以说,一个月之内,阴阳各占一半,阴阳相连,又不可分开,总是这样循环不断,阴过去就返阳,阳过去又返阴,阴阳互变的规律,是大自然的统体规律。一水一火,一火一水,水火相连,阴阳交替,到月末三十日,一个月终尽。从初一开始,又用复卦,复卦总是开始。复卦的下卦是震,震为雷,为青龙,因此说“继体复生龙”。第十四节很好理解,它与第十三节相通。把一个月中的月亮形象,连起来想象,就明白了这其中的道理。为什么叫“东北丧其朋”呢?“朋”字连起来一体,分开两半就是两个“半月”,东北方为艮卦,艮为山,艮为止,月亮的光就停止了放射。这是讲的纯阴卦。一个月结束了,月亮也看不见了,就是坤卦。

《周易参同契》解读

这样的自然规律，周而复始，永不停止。

《契》云：壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相应，四者舍三十，阳气索灭藏，八卦布列曜，运移不失中。

在十天干中，甲乙木为阳，壬癸水为阴，就是阴阳相配。为什么要用天干呢？这是说天的规律，天对自然的干涉、干预，天的阴阳火候对人体的造化。用乾坤二卦的不断变化演示，就可以把阴阳火候全包括在内。演示得有始有终，一丝一毫不能漏掉。十天干是甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。壬癸一结束，又从甲乙开始。所以这是自然配合。癸亥一过就是甲子，一点也不会错。

一个月三十日，七、八、九、六，这四个数合在一起，就是三十日数。十五月亮圆，为乾卦，三十月亮止，为坤卦，因此乾坤括始终。乾卦用九，坤卦用六，地天泰(䷊)都在其中。魏先生用月圆月缺来比喻炼丹的火候，实际上说的完全是体内的事。乾坤鼎器，阳龙阴虎，进火退符，气液相生。用大自然来说明小自然的运转规律。炼丹之士，每月运转火候，必须遵循八卦列曜的位置进行，东西南北，子午卯酉，抽添升降，阴阳舒卷，金水调和，不能失中。如果不按火候行动，就是违背了大自然的规律，社会就会有灾难降临，祸患丛生，就没有生成的道理。如何有龙、铅汞？如何能产丹？炼丹之士，要精心地研究，掌握这一重要的火候，运用这一重要的火候，丹成必有时。

大自然的火候,也是体内的火候。一切仙佛神圣“运移不失中”,都是从“心”这个方便之门而入,最终修成正果。

“不失中”指的就是天心。心修好则百事成。十分直接简易。大道茫茫,从何处下手?就是这个“中”。老子说:想要修道,先观其心,观心之法,其微妙就隐藏在上丹田窍穴中。儒家称此为“灵台”,道家称之为“灵关”,佛家称之为“灵山”。三教称呼虽异,却同一法门。佛家说:“佛在灵山莫远求,灵山只在汝心头。人人有个灵山塔,好向灵山塔下修。”说的就是这个地方。

修炼内丹术的人,收束其心使之不外驰,然而束之太紧,不免产生烦躁,心火上炎。所以,暂时把心火藏到背后肾水中,水火互相滋养,这是洗心之法。心存有无,一体同观谓之中。

十六节:元精渺难睹,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,静则因象辞,乾坤用施行,天地然后治。可得不慎乎!

人体内有三元,即元精、元气、元神。元精是鼎中神灵真精,天地之元气,不是人之淫精,是抟之不得,视之不见的一种真精气。这种元精,能潜随天地化机,生成万物,所以说只能感觉到,而窈冥难睹。可以用卦爻推测,从而可知道它的效用与证验。看元精之气居何爻位,根据爻象,按照阴

阳消息的吉凶,不失火候地修炼,就像八卦的号令,以应天符。所以仰观天文,俯察地理,中和人心,参合考三才。文章一开始,就谈到河图是道家炼丹的图形。河图表示乾鼎,洛书表示坤炉,人在天地之间,合天地的魂魄,会阴阳之参舒,三才定位,按照旺相休囚死气,分五行,辨四季,依卦象,顺爻辞,分旦暮,叙升降,所以得地天泰而夫妻和,龙虎交而天地之理也。

在体内想炼成金丹,必须一丝不苟,论刻漏,运火符,明抽添,分进退,一一不失日月星辰行度之数,身体才能顺天地自然之理。修丹之士,一定要谨慎,不能有半点差错。不得不慎呀!

十七节:御政之首,鼎新革故。管括微密,阖舒布宝,要道魁杓,统化纲纽。爻象内动,吉凶外起。五纬错顺,应时感动,四七乖戾,謠离俯仰。

修丹之士,有修炼的次序,次序不能错。纵横交错,不论大血管、小血管、毛细血管,还是大经络管、小经络管、毛细经络管,最细微的气液管道都要张开,畅通无阻,全身形成一个开放型的系统,使日精月华布满全身,真理大道就会呈现出一个圆形的仪器,古先师图画出的璇玑仪,白虎在西,青龙在东,形成卯酉线,这是纬线,是自然的标准。子午线是经线,也是内气循环的路线。所以,人体是一个极精密的仪器,有奇经八脉,六阴脉六阳脉,有消化系统、内分泌系统、呼吸系统、血液循环系统、微循环系统等等很多微密的

系统,所以人体是个巨大的系统,不论有多少微密管道,都由总纲来统领,就是任脉和督脉。这两条脉,为阴脉和阳脉的主干。任脉起于中极穴之下,循环腹里,上走关元,一直到咽喉,属阴脉的主干管道。督脉起于下极会阴穴,穿过脊里,上风府穴,沿额至鼻,属阳脉的主干管道。龟能纳气鼻息,任脉甚为通畅。人如能通此二脉,则百脉皆通,疾病不生。二脉相连,畅通无阻,形成周天形状,气液在其中舒畅滋润,叫做“闾舒布宝”。元神是右肾之气,白虎是左肾之气,阴刑阳德并用,使元神元气结合,河魁星在东方卯位,天罡星在西方酉位,或者北斗下到南辰,喻坎离相结合,在上丹田,元神元气结合在天根处,这时用的是心静如灰的方法,人定而采肾间动气。阴气升到鼻端就炼尽了,阳气从眼里产生,这么容易的事情,为什么没有人掌握呢?

复卦的阳爻,随着北斗星的斗柄而运转,每日的复卦在亥尾子初之处。有一阳生,才能二阳、三阳、四阳、五阳、六阳生长。阳满而阴生,就有姤卦的一阴生,二阴、三阴、四阴、五阴、六阴生。阴满又复阳。经历十二辰。北斗星斗柄指向春夏秋冬,指向东方七宿、南方七宿、西方七宿、北方七宿,指向五斗星,指向木、金、火、水、土五星。这都是体内的气液运转规律。大自然有什么,人体有什么。大自然中有二十八宿,金、木、水、火、土五星,人体内也同样有。所以,人体小自然的火候与宇宙大自然的火候是统一的,不能有差错。这些规律用八卦的爻象来说明。根据实际变化,用

爻象演示,就能知道修炼得对不对,有没有偏差,能不能生病,能不能炼成金丹,所以说:“爻象内动,吉凶外起。”也就是说,如果纬候有差错,节符不符天时,则吉凶必生于爻象。如果符火失于晨昏,致使外五星错乱,则内五气必然不和。这就叫“四七乖戾,谄离俯仰”。也就像各自运行周天的星斗离开了自己轨道,只会产生灾祸,不会生成金丹。如果大自然的外火正常运行,而人体不应时节,人体内的天魂地魄不相交接,这就叫做人体内的星辰错乱。日月差殊,四季不调,万物不产,就是因为炼丹之士不明火候,使春夏秋冬失节,所以鼎内空空,不会有金丹。修丹之士必须“应时感动”,才为正确。

这一节,讲的是内外统一的道理。

第十八节只有十六个字:文昌统录,诘责台辅,百官有司,各典所部。

对地球生物最有影响力的有二十八颗主要的星星,其中有文昌星、天同星、廉真星、天府星、太阴星、贪狼星、巨门星、天相星、天梁星、七杀星、破军星、禄存星、天马星、左辅星、右弼星、文曲星、天魁星、天钺星、火星、铃星、擎羊星、陀罗星、地空星、地劫星等。有六颗吉星,即天魁星、天钺星、左辅星、右弼星、文昌星、文曲星。说的是北斗魁星下边的六颗星星,两两相比叫做三台。文昌星司六种功能,一是上升、二是下降、三是形体、四是司命、五是记录、六是吉凶。古人把天上的星星,说成有各自的职能。所以说“百官有

司”。道家讲有二十八宿三十五官。角宿有三颗星，十二度。亢宿四星、行九度。氐宿四星十五度。房宿四星，再加钩铁二星，共合六星，五度。心宿二星五度。尾星九颗十八度。箕宿四星十二度。斗宿六星二十八度。牛宿八星八度。女宿四星十度。虚宿三星十度。危宿二星加坟墓四星共六颗星，十四度。室宿二星，离宫六十星一千二百度。壁宿二星七十度。奎宿十六星十六度。娄宿八星一千六百度。胃宿三星十四度。昂宿七星一千二百度。毕宿八星一千六百度。觜宿三星十一度。参宿九十星一百度。井宿八星三十六度。鬼宿五星四十度。柳宿七星七十度。星宿七星七度。张宿六星六十度。翼宿二十二星一千八百度。轸宿七星七十二度。北斗七宿位在中央勾陈，七星属戊己，土精。二十八宿周天三百六十五度。所以常念北斗七星真言而戊己相合，可以结成金丹。就像满朝文武百官，各有其职，各司其职，“各典所部”一样。体内也有这些阴阳造化，也有四时度数。修丹之士，如果能抓住体内的造化火候，阴阳不会失调，四时不会失度。金丹的奥秘在“铅汞”二字。“汞”是气，上飘，所以说汞性好飞。“铅”是真水，真精。我们知道肾间动气，可得真铅。那么，没有真火，真铅也不会得。所以太阳真火是第一位重要的。必须按照天然规律修丹，如果不遵守这样的纪律，就没有成丹的结果。常听人说：“某某违犯天条了”。就是这个意思。只要违背自然法则，就会受到处罚。

《周易参同契》解读

所以，魏先生在十九节说：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，或君骄佚，亢满违道，或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩，乖变凶咎，执法刺讥，诘过贻主。

每一日都与五行相合，日、月、星、辰、天为五，金、木、水、火、土为五，每日都有五行的精气供给修丹之士使用，每个月都有六阴辰六阳辰，是说人体内气液相交的火候。一个月日月相交一次，而月亮分成两半，上半月为阳，下半月为阴，各行六度律品。“五六三十度”，每月三十日。日月五星各自按照自己的轨道运行，每时每刻在影响着地球，它们共同向地球放射能量，共同造化地球上的万物，共生万物。比喻人体内接收外来的阴阳之气，升降子午的火符，可排运出五行之精气。亥子属水，丑属土，寅卯属木，辰属土，巳午属火，未属土，申酉属金，戌属土。每一时辰有每一时辰的属行。亥子时接受水精，寅卯时接受木精，巳午时接受火精，申酉时接受金精，辰戌丑未时接受土精，这是日月自然形成的角度不同，对大地万物之影响所造成的不同，对人体也会产生不同的影响。古人用十二消息卦来演示这种情况。每月三十日结束，下月又从初一开始，又用复卦来表示，所以复卦为开始，坤卦为终结，坤卦表示穷尽了。或有或无，是有顺序的。从有入无，再从无返有，这是大自然的规律。如果修丹之士不按照自然规律办事，就像一个国君不知如何治国一样，整日不理朝政，残暴骄横，淫逸酒色，只

管自己满足,不管百姓死活,违背治国之道,必然有奸臣邪佞之事发生。离开正常运行轨道,国家必然灭亡。魏先生把人体比成国家,把识神比成君主。修丹之士如果不研究月亮“弦望盈缩”,不会利用月亮“弦望盈缩”,不懂得“弦望盈缩”在体内的道理,必然创编出不合大道的修炼功法,造成凶咎,使百姓身心受到伤害。凡是不懂太阳真火的人,他们所练的功法,都是旁门或外道。所以说,不讲火候的功法,都不是正确的功法,不是真法。

古人说“传功不传火”,并不是真不传火,而是由口诀传授,不公开传授而已。魏先生把炼丹的火候,讲得非常精细、精彩,而且非常明了,可是谁也不懂。这怪不得魏先生,只能怪自己不去研究,不去探索,不去学习。凡是不合大自然规律的功法,都是由“聪明”识神巧思而编排出来的,必然造成臣下邪佞,使时刻有差,弦望亏盈,晦朔吝咎。这些过错,都得归于识神。识神的过错是“国家”灭亡的原因。所以要灭识神,让识神退位。识神离去,真气才能复归丹田,坎离才能交媾,前边说过:“离己日光,坎戊月精。”戊己相合,结成刀圭,天地通泰,四象会合,金丹也就指日可待了。

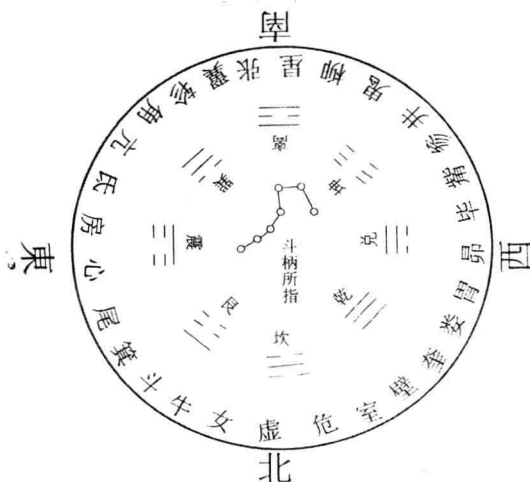
何谓真主?元神为真主,金精为真主,土德为真主,神室为真主,真意为真主。五行为臣,六律为臣,精气为臣。君臣统一行动,不失天机火候,就不会有走丹现象发生。

这一节主要说修炼必须遵守时间,按照体内造化的先

《周易参同契》解读

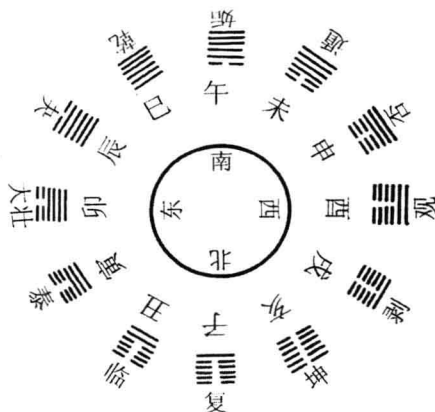
后顺序,不失时机地掌握各个环节,是炼丹的重要条件。

仰观天文图



古人把从地球上看到的北极天的一片天空,分为紫微、太微、天市三部分,称为三垣。把黄道上的星空分为四方、二十八宿,并将其按时间、方位排列下来。天球二十八宿分为四方,每方七宿。日月在牵牛宿时为日月合璧,就是日月运行在同一点上。艮卦就在此位置上。

十二辟卦图



十二辟卦,又称十二消息卦,十二辟卦取自六十四卦中十二个特殊卦形,配以每年十二个月,每日十二时辰,说明气候的阴阳消长。辟是君的意思,用以象征每辰之主。

十一月冬至建子,二阳初生用复卦表示。五月建午,一阴初起以姤卦表示。十二辟卦,就是乾坤二卦十二爻。乾初九为复,九二为临,九三为泰,九四为大壮,九五为夬,上九为乾;坤初六为姤,六二为遁,六三否,六四观,六五剥,上六为坤。阳长阴息,阴长阳消,用以说明一年四季寒暑往来无穷循环变化,也说明事物盛衰的转化过程。

六十卦火候(日用两卦表)

初一用屯、蒙	十六用晋、明夷
初二用需、讼	十七用家人、睽
初三用师、比	十八用蹇、解
初四用小畜、履	十九用损、益
初五用泰、否	二十用夬、姤
初六用同人、大有	二十一用萃、升
初七用谦、豫	二十二用困、井
初八用随、蛊	二十三用革、鼎
(而金半斤)	(而水计半斤)
初九用临、观	二十四用震、艮
初十用噬嗑、贲	二十五用渐、归妹
十一用剥、复	二十六用丰、旅
十二用无妄、大畜	二十七用巽、兑
十三用颐、大过	二十八用涣、节
十四用咸、恒	二十九用中孚、小过
十五用遁、大壮	三十用既济、未济

第二十节共五十六个字，四句话。魏先生一步一步深入阐述，把炼丹的过程说得淋漓尽致，非常清楚。再往下是：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

陆沈，温养子珠。视之不见，近而易求。

这就是说：南辰北极接受宇宙运转正轨之职，南辰是天根，北极是地根，天根为性，地根为命。性命之学才是正道。水在上，所以流润于下，火在下，所以能炎焰于上，这是天地水火升降自然之理。人身内炼丹运用时，也是如此。“辰极受正”，是说火候足满，元神就会归于正位。也叫神胎居中宫，像国君一样面南背北身处明堂宫，如处北辰。丑位气穴为神室，神在气穴之中，有无穷的造化。北辰紫微大帝，居正天之中，阴阳五行之正气必然和顺。鼎室内金水之液滋生，君得以养己安静，任凭转运，自然虚无变化，就像紫微大帝端坐明堂宫布施政治，治理国家，国家政通人和，百姓安居乐业，安定团结，没有腐败现象一样。“内以养己，安静虚无”是指元神而言的。我身体就是我的天空，我有我的天空，我在我的天空中重造知地，而成为我的真性命。以我的真性命为我本来的元神。神室是我的居住之所。在这里，我可以修炼一个不生不灭的身体。老子说：“倘若人们能够常常地清静，天地的灵气都能被你吸收。”闭塞住口，不要把它打开，不要让它通畅，真人就可以潜伏在深渊，金得火而成器，放出光明。所以叫“筑固灵株”。三光者，即阳火、阴符、金胎，以像日月星三光。人体的日月星，即两目与明堂穴。左为日，右为月，明堂为星，这是内外三光。炼丹的妙诀，在于运移三光而成造化。运三光升降进退或“温养子珠”。三光乃真精也，铅汞在鼎中，变化难测，不可以用眼睛

《周易参同契》解读

观察,所以说“视之不见”,只要掌握天地火候,按照要领一丝不苟地修炼,铅汞不会逃亡,必得龙虎交媾,而周天常转。这些东西不能外求,而求于自己身内,所以说:“近而易求。”《阴符经》讲“宇宙在乎手,万化生乎身”,这就是这个意思。

第二十一节:黄中渐通理,润泽达肌肤,初正则终修,千立未可持,一者以掩蔽,世人莫知之。

由于元神占据了正位,在黄中发号施令,把无限的造化,渐渐地送达全身各地畅通无阻,符合了天理,使四肢肌肤都得到了润泽。因为接受了阴阳精气的洗涤,所以美在其中。刚开始接受阴阳精气的时候,也正是萌芽与生长的时候,这个时候,必须正其枝干,修剪多余的枝条,让它顺利地生长,而最终结成果实。这是比喻真铅真汞,初吐芽生根。真金生真水,水数为一。一者即水,真水在鼎器内掩蔽着,常人不能知道。只有修丹之士自己知道。

这个“一”非常重要,先师常讲“得一毕万”,就是这个“一”。

第二十二节: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,金气亦相须。

致虚守静,涵聚先天,做到最静之时,就产生“真意”。人身中的真意,可以说就是真土。动极则静,静极则动。静时的意属阴,称为己土,静极而动之意属阳,称为戊土。炼

己土,就是炼元神,可得离日之汞,所以元神属离中之阴爻,离中的阴爻表示元神。炼戊土,也是炼元气,可得坎月之铅,所以元气用坎中阳爻来表示。元神元气归聚到丹田,金丹就可以结成。所以说,以无为为上德,坎中阳气上升,到天空,这叫做水在上,火在下,水火既济,地天泰。水在上常清静,天无为而处在阴位,不以察求。无为而无不为,有真意,必有无不为之结果,会造成火在下常动,运转经历十二辰,有四时、八节、二十四气、七十二候。一年的周天,一月的周天,一日的周天,一时的周天,一刻的周天都在其中,有无穷的造化。以有为为下德,其用不休为下德。以无为求有为,以无为求真意,以真意求其用不休,使火符运转,产生五行之气生克制化。水在上为上闭,称有,火在下为下闭,称无,这是有无相生之法。元神在上丹田居住,行使其职能,所以说上有神德居。这一切造化,都是由体内的气液而生成,由水火阴阳二气造化生成,由铅汞相须而结成。没有别的路,只此一条路。所以说,金丹要从动静中求,由静中求动,由静中求造化。真土不动才有造化。

现在有一些修炼的人,不懂得动静有常规,有的专注于动,有的专注于静。他们所说的动,是导引行气的动;他们所说的静,是禅定的静。这两种说法都错了。人的气血本来就是通畅流动的,营养阴阳随时都很周全。它的作用不在于闭门导引行气,也不在于一点心思意念都没有了。如果你真的一点意念都没有了,元神就会昏沉,怎么还能凝聚

《周易参同契》解读

真气结成内丹呢？那么，什么样的状态是静态呢？就是入睡而没睡的状态，没有天，没有地，没有自己，什么都没有，也没有梦境。如果睡熟了，就不对了。一念静态才对。

第二十三节：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。

有了这样的真意，真铅才能产生。所谓“知白守黑”，有很多人都在解释，不是炼丹的行家，怎么能够解释清楚呢？有的人说肺属白，肾属黑，通过肺白而守肾黑。还有的人说寅时为白虎，这时守肾堂，也叫知白守黑。也有的人说申时为白金，子午流注气到肾，这时修炼叫知白守黑。其实先师本来的意思是让我们明白河图洛书的黑白圆点，白点为天数，黑点为地数，天白地黑，神明从天地中来。“知白守黑”，是逆运五行的功夫，天一生水，地六成之，地二生火，天七成之，天三生木，地八成之，地四生金，天九成之，天五生土，地十成之。这就是“五行不顺行”的口诀。白也表示金，黑色表示水。由真意而产生金水，金水是药基。不停地造化，神、精自生于鼎器之中，所以讲神明自来。

金水就是金液。怎么生成的呢？肾间不断地动气，与心气相交，变成液体，流窜到全身。玉液遍满身体，为玉液炼形。然后，肾间又动气，玉液变成气体，又上升到心，与心气相合，心气又与肺气相遇，又产生液体，这种液体是肺产生的，肺为金，所以叫金水，也叫金液。所以说“水者道

枢”，“其数名一”也。因为水是天地、阴阳、五行、万物的开始。水一、火二、木三、金四、土五。所谓金水生黄芽，就是金、木、水、火、土五行之气被金水的力量组合为一团，这是造化的结果。由于水火阴阳二气的运转，使体内的心肝脾肺肾气相合，从尾闾督脉上达泥丸，尾闾处在最下边，在八卦中为坎位，为北方，所以叫“北方河车”。古人把督脉比喻成黄河，真气的运行，像在河里走车一样。所以说，铅在未化白金之前，混在矿石内，外貌是黑色的，而内里却藏着金华。练到这一步，不能满足，因为你只有黑铅，还没有白金，所以还要用功把铅化成白金，如果你体内有黑铅了，就认为是宝贝了，那就错了。还需要鼓足勇气，不间断地练下去，直到炼成金丹为止。

第二十四节：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，乍沈乍浮，进退分布，各守境隅。

金与水有母子之情，按五行说，金生水，金是水母，水是金的儿子，儿子成胎在母体之内，就是黑铅以母隐子胎，白金以子藏母胞，内含先天真一金水之精华，真一金水从金中而生，所以说“水者金子，子藏母胞”。

水生于金，金就为水的母亲，所以说金生水而反隐形于水。这是自然生成的造化。黑铅变质隐于体内的右侧，为白虎金胎。此时，炼丹之士的至妙法诀，就是“若有若无”。用符火逼逐体内真汞，在母胎中沉浮造化，虽然它飞伏不

定,但它却不失火候,以应自然进退,就像各守界分一样,不敢越雷池一步。这是自然造化的妙用。

第二十五节:采之类白,造之则朱,炼为表卫,白黑真居。方圆径寸,混而相拘,先天地生,巍巍尊高。

这一段讲的是采药过程中的现象。初运功时,眼前出现白光、白云、白雪、白雾,这是正常的功态反映,不要管它。继续锻炼,眼前可出现红光、火光、电光。大药有内外两种,都会产生纯正的光芒。这是元神元气融合在一起的结果。用回光返照的功法,常常内视丹田,寂静时间长了,真气就会发动,就会进入真正的静态,由静态进入定态。这个时候,心肾相交,坎离相交,天地相交,元神元气相交,水火相交,从下丹田升到上丹田,这里是天谷的中宫,在头腔内有一个方圆一寸左右的地方,这里是安放金丹的地方,有人管它叫神室、白金,这是铅汞会合之处,元神元气融合之所。这个地方有人管他叫祖窍。只有这个地方是先天,全身都是后天。在没有身体之前,父母天地媾精,先天造化存在此处,这个地方叫混沌没分之处。混沌一分,而生天地四大一身,分阴阳、五脏六腑、毛孔穴窍,成为一个人体巨系统。这些造化,都是由铅汞交合而来,所以铅是天地之父母,阴阳之本元。古代养生家采天地父母之根而为大药之基,聚阴阳纯粹之精而为还丹之质,不是平常的后天造化,而是返先天的逆向造化。所以说,炼丹一开始,必须以天地根为药根,以阴阳母为药母,人体内的天地根就是人体内的阴阳

母。上为天,下为地,上为阳,下为阴。头为乾天,肚腹为坤地,天根在泥丸下边,地根在肚脐到尾闾之间。天根是离,地根是坎,离己坎戊,戊己相合,结成“刀圭”,戊己也是阴阳母。如果不能在这个地方生天地而有阴阳造化,就不是金丹大道。所以说,先天大道巍巍尊高。

第二十六节:旁有垣阙,状似蓬壶,环匝关闭,四通踟蹰。守御固密,阙绝奸邪,曲阁相通,以戒不虞。可以无思,难以愁劳,神气满室,莫之能留。守之者昌,失之者亡,动静休息,常与人俱。

修炼金丹,首先应该有坛炉鼎灶,上下相连接,这都是说的戊己相合的景象。天根与地根相连接,就是鼎炉。鼎炉的开头好像一把蓬壶,能开能关,非常灵活。周旋四通没有阻碍,所有的造化都在其中,它能四通八达。鼎器内有神室金胎,神室中有元神、元气。它们都有联系。鼎器外边也有枢辖固济。修丹之士一定不能走神,要守护住,看好火候,不能让火候太老,也不能让火候太嫩,坚守岗位,毫不放松,以防止奸邪弄权,魔军(都是幻象)来侵。如果能入大定,进入一个新天地,能看到天堂楼房殿阁,地狱幽冥之境。越是有景象出现,就越是要防止走神。只有这一条路,通向先天之境。静而入定,定而能慧,慧而成道,儒佛道三家相见在这一条道上,这也是唯一通向成就的道路。不管出现什么景象,都不能生出别的什么思虑,如果生出别的思想,就是杂念,有杂念就是识神主事。识神主事,前功尽弃,一

切徒劳无功了。真气走失，铅汞消失，没有炼丹的药物，还怎么成丹？到了这一步，后悔也晚了，发愁也没有用了。如果能无思无虑，固密堤防，就不用愁劳，而会劳而有功，就会神气满于神室之内。这时，也不能停留，必须继续调运阴阳，交互施功，使这些真精之气而成变化。变化不是人为的，是自然造化而生成的变化。但是，没有人为的交互施功，也不会有此变化。如果运符火有差错，也不会有造化。不会运符火，就保留不住真精气神。精气神是人身之三宝，没有这三宝，就是死人。所以说：“守之者昌，失之者亡。”不是修炼金丹大道的人，不懂这些道理，他们只能顺应自然法则生长老死。而修炼金丹大道的人，知“逆化生成”的道理，会调节阴阳符火，能返老还童，与平常人不一样。但是，从外表上看，与平常人又没有什么不同。只有自己知道，修丹之路在动静之间，在一切活动和休息之间。修丹的方法，在于无形无象，所以，与常人没有什么两样。和常人在一起生活、工作、学习，常人不知我已经炼成金丹了。

这一段主要说的是排除杂念的道理，只有真正的排除杂念了，才会有正念，元神才会出来主事，才能发挥鼎炉的作用，才能炼成金丹。

也谈了保守元精的重要性，这是最根本的丹药。

第二十七节：是非历藏法，内视有所思；履斗步罡宿，六甲次日辰；阴道厌九一，浊乱弄元胞；食炁鸣肠胃，吐正吸外邪；昼夜不卧寐，晦朔未尝休，身体日疲倦，恍惚状若痴。百

第二部分 《周易参同契》详注

脉鼎沸驰,不得清澄居。累土立坛宇,朝暮敬祭祀,鬼物见形象,梦寐感慨之。心欢意悦喜,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。

魏先生说,世人不知道万法归宗,不懂自然造化法则,不达大道之宗元,闭着眼睛想出一些修炼方法,这些方法,都不符合大自然造化的规律,所有都是旁门曲径。有的人通过巧思而创编出一些功法,完全都违背了前祖黄帝和老子的原意。有履步魁纲法,踏罡步斗法,推算六甲法,有按日辰法,这些虽然也能有成,但是速度太慢,就像儿童还没得到开化,一步一个台阶的开悟,这不是大道。还有对境接气,与万物换气,房中之术,屈伸握固,闭气咽津。这些方法,可以造成气乱神疲、魂伤魄碎,甚至还有阳神逃离宫宅的。由于阳神离开了宫宅,阴贼乘虚而入,盗取肺液肝精,造成内外相侵的困境,使金木相冲而不相并,从而使七魄游于死尸,三尸虫战于眼睛,百脉沸腾混乱,三田溃烂,还认为修炼气感真强。他们都想身体健康而长寿,可是反倒死得快了。有很多人都是这样提前离开人世,形骸腐败。不论是“食炁鸣肠胃”,还是吐纳法,昼夜不睡觉,比盘腿打七,身体日日疲倦,造成精神恍惚,好像痴呆之人,这都不是正道。这样的人,修不成正果,不可能到清澄世界去居住。由于世人看到了这些人的下场,认为这些愚蠢的人,白白地浪费了时间,于是,就产生了祭祀鬼神的方法。不论内外,到

《周易参同契》解读

处设坛建庙,烧香磕头,希望自己能遇上真道。而实际上,乞求延长寿命这一举动,就是祭祀了不良信息场,会使不良信息场传入自己的体内,所以邪风起于心室,会有很多梦境,或见到了什么形象,或听到了什么声音。这些人自以为有了功能,出了神通,可以延年益寿了,其实他实在是不知道“我命在我不在天”的道理。本来想长寿,可是这样一来,反而促成天命短寿。所有这一切众多的功法,都是左道。想行反而住,想快反而慢,违背了至真之道。他们明目张胆地批判黄帝老子的文章,不懂装懂,隐蔽真理,全失老君之旨意。魏先生为了不让人们错投师父,防止人们学习旁门左道,而使人们走上正道,所以列指了这些历藏诸法,是小成之法,终不免其死坏腐败。所以说:“诸术甚众多,千条有万余。”

唯有金丹大道是不二法门,金液还丹得服之后,返老还童,位证真人。“金砂入五内,雾散若风雨,熏蒸达四肢,颜色悦泽好,鬓发白变黑,更生稚牙齿,老翁复丁壮,老姬成姣女,改形免世厄,号之曰真人。”可以知道,金丹大道是“白日升天”长生之道。《黄庭经》曰:“百二十年犹可还,过此修道诚甚难,须待九转八琼丹,百日之华救老残。”

看了这一段文字之后,会对自己有个触动,会联想到自己所学练的功法,会对众多大师、众多功法,有个鉴别。看了这段文字之后,就有了火眼金睛,能辨别真假了。

目前世面上的功法,大多数都在岔道曲径中徘徊。真

谈到炼丹,就目瞪口呆。有的自吹自擂,说已经炼成金丹了,当一问及“铅汞”时,就所答非所问了。

第二十八节: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,太乙乃召,移居中洲,功满上升,膺箓受图。

魏先生提醒修炼的人,首先应该明白自己修炼的目的,想要达到什么样的高层次。如果一旦明白了,修炼有一个唯一法门能达到最高境界,他就会研究其奥旨。豁然明白了之后,就要到处求取正法,去拜师。这样的人,才能拜到明师。经过明师的指点,得到了真传,就必然“勤而行之”了。通过夙夜不息的辛苦修炼,一时也不松懈,始终也不怠慢,有大药产生。药成之后,金液还丹,服食三年,轻举远游,水火无碍。这是调神出门法。出阳神不能大意,二年以后才可以离身。三年以后,才可以出门,刚开始不成熟,须勤用调养之功,由半里、一里可以出去,应速即收旋而回。总而言之,练阳神出胎的方法,调出旋入,演习纯熟,圣体老炼,总在体内多,在体外少,又练到三年,乳哺之功完成,就可以达到水不能溺,火不能伤,聚则成形,散则成气,能存能亡,长乐无忧了。从此,再暗施阴德,道成德就,三千功行圆满,潜伏等待,时机一到,太乙真人下诏书,阳神移居中洲,再计算时日,入静九年返还先天,这时才叫金仙,得到天界的安排,膺名册而有果位。太乙真人主管修丹之士而司其

职也。中洲就是在我神州大地上选一静地。天庭下一道诏书,白日飞升。以上种种说法只是形容练到这一步,就达到登峰造极的程度了。

第二十九节:《火记》不虚作,演易以明之。偃月法鼎炉,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。

捉住屯蒙不放松,六十四卦在其中。

不断不离三百日,心火正念记得清。

(口传密法)

注:六十四卦就是大自然一切现象,都在心识不忘之中。每日用寅戌二时,连做三百日,共六百次,长寿的基础已打下。经过六百遍练习,熟练,习惯,自然形成离开世间状态。明理得开悟,成仙做祖。

上古之人作的《火记》,都是口口相传、不虚作的文章,讲的全是修炼的火候,所以是部火候书。《火记》有六百篇,次第连接,运十月火候的内容。每月三十日,昼夜各一卦,共计六十卦,十个月就是六百卦,所以叫六百篇。这六百篇《火记》,都由《易经》演示明白的,循诸卦爻运否泰,以明造化。《火记》已经失传,根据先师口口传留下来的,还可以说出大概的意思。鼎器如同一个仰月的形象,金水在内,是主要炼丹的药物,它已经与汞融合,元神与元气相合,上下两弦合一斤之数。古时一斤十六两,分三百八十四

第二部分 《周易参同契》详注

铢。一月分前半月和后半月，上半月初八，月亮是半圆，下半月二十三，月亮也是半圆，两个半圆合在一起是一个圆月，可以用乾坤二卦作比喻，乾坤相合，就是一个周天数。这一段说古人炼丹重视火候，所以能把月亮炼圆而成丹像。在心识中有一圆月永不消失。

第三十节：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，隐藏其匡郭。沉沦于洞虚，金复其故性，威光鼎乃燔。

按着五行相克的道理来说，火克金，但是金没有损伤。因为金喜欢火来克，金不得火不成器物，虽然被烧炼，金的光泽丝毫没有变化。所以说，金胎在鼎器之中而不耗散，重量也不会减少。自从立乾坤鼎器以来，日月的精华入内，两相有益处，互相得到造化。金是阴精，寄位于西方，西方属兑卦，兑为月，所以说金从月生。月亮在每月初一早上，受日光的照射有一点阴精，一天比一天阴精增加，所以是这样生出的金。到月晦日，即每月三十的时候，阳气消尽了，纯阴之时，金水两种物质，情性自相包裹，隐藏匡郭，沉沦洞虚。月晦像年终，月朔像年初，一个月可比成一年。所以晦朔之间就是一年之象，这是一个重要的火候。只有这个火候，金水才能在鼎中形成，鼎中有药材了，鼎室就开始长含和气，只有这个景象，才有成功的可能，所以说“威光鼎乃燔”。“燔”就是金水凝结的意思，这才符合大自然的规律。

《周易参同契》解读

这一段主要说的是晦朔火候，一是指的时间，二是指的体内，时间很清楚，就是每月的三十至初一交界处，体内都很清楚，其他也很明白，就是会阴穴。为什么叫会阴？会阴二字也是取象来的。

第三十一节：子午数合三，戊己数称五，三五既和谐，八石正纲纪。呼吸相贪育，伫息为夫妇，黄土金之父，流珠水之母。水以土为鬼，土镇水不起，朱雀为火精，执平调胜负。水盛火消灭，俱死归厚土，三性既合会，本性共宗祖。

天一生水，地支子为水，水数为一，地二生火，地支午为火，火数为二，一二合成三。戊己土在中央，数为五，三五相合为八，这是三五之道，三花聚顶，五气朝元，多么和谐。这就是“八石纲纪”。这个形象，是呼吸自动化而成。青龙呼白虎，白虎吸青龙，阴阳相吸引，阴阳结合，所以叫“呼吸相贪育”，如同夫妇相爱也，肝魂、肺魄的造化也。中心土，为黄色，脾胃居正中，属土。土是金的父母，土生金，这是五行相生的道理。什么生水？金生水，肺生液，为金水。金水为流珠，这是体内的一种液体，是心气交肺气，从肺叶上生渗出来的水珠，叫做流珠。这水珠落在中黄土中不飞走，保存下来了。为什么能落入中土呢？因为四季尾，都是土月，土月直通中黄，入库的流珠，再入总库。为什么能这样呢？就是因为火候掌握得准确。火候不准，就会产生失败的后果，水盛火就灭。晦朔不失火候，有始有终，就会成功。这最后的成功，要归功于土德。所谓“三性即合会”，就是一二水

火数既然能相合在一起,是因为他们的本性共出于一个祖先。先天地生于元始祖气之中,而生五行,不只是水火金三昧,五味都是一个宗祖。

这一段主要说子午相合,怎么才能相合呢?这是说运小周天的形象。运小周天,要经过身体的十二个窍位,子午在其中,以子午为代表。吸从子起至午,呼从午落到子,呼吸通任督二脉,金、木、水、火、土五行在其中。魏先生在此告诉修丹之士如何呼吸。一个呼吸有一天的造化,有一个月的造化,有一年的造化。养成习惯长期坚持,这就是成功的条件。

第三十二节:巨胜尚延年,还丹可入口,金性不败朽,故为万物宝,术士服食之,寿命得长久。土游于四季,守界定规矩,金砂(液)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,老姬成姣女,改形免世厄,号之曰真人。

巨胜、胡麻都属于中药材,人食之尚得延年益寿之功,何况金液还丹!金液入口而还丹,岂不长生乎?金液性属金,金体不败朽,不怕火来烧炼。金液还丹后,金液炼形,把身体充满金液,变成纯金体,如金刚之体。所以金液是宝贝,可使人长寿在万种宝贝当中,也是第一宝贝。在十二辰中,四季尾月,都是土库,所以说“土游于四季”,四季土都是墓库,入库出库,有一定的规矩。金液是口中产生出的一种津液,这种津液比高级饮料还好喝,香甜适口,古人把它

称作长生药、长生酒。金液入五脏六腑，充满全身，熏蒸四肢，就可以使人返老还童，白发返黑，齿落再生，长生久视。这一段讲的是咽津液的重要性。

第三十三节：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，稟和于水银，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，蓬蒿不成梗，类同者相从，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。

胡粉，制黑铅而成，若投火中，又归铅体；冰雪，自水气而结，若以热汤沸沃，还化为水。所说的金砂、水银，都是比喻，不是真用金石、草木、露霜、冰雪、盐卤之类炼丹，而是体内的事情，是炼的内丹。如果想做金液还丹的仙人，就应该明白同类相因的道理。抱小鸡，就得用鸡蛋，种瓜才能得瓜，这是自然的道理。只有天根地根，才是炼丹的根本，除此之外，都不对，所以燕子麻雀不能生凤凰，狐狸兔子不能哺乳高大的马匹。火性热量往上蹿，不能像水一样往下注，水性能量往下润不能像火一样往上烧，水遇火，只能变成气体上升。因此，炼丹是体内的事情，不能向体外求。

所以魏先生又写出下一段文，第三十四节：世间多学士，高妙负良才，邂逅不遭遇，耗火亡货财。据案依文说，妄以意为之，端绪无因缘，度量失操持。捣制羌石胆，云母及矾磁，硫黄烧豫章，泥汞相炼飞，鼓下五石铜，以之为辅枢。

杂性不同类，安有合体居？千举必万败，欲黠反成痴！侥幸讫不遇，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，管窥不广见，难以揆方来。

说的是世间多有博学多才之士，留心道家炼丹之术，看了很多道家的藏书，以求得到玄奥之理。在你面前与你谈道的就是高师、明师，可是你还没认识到，真是邂逅相逢而不遇明师呀！每每错过这样的机会。自己不甘心，翻书看文字，从文字的口诀中，妄自猜测，想出修炼的方法，自己按照想出的方法去修炼，必然失之因果。没有程序，火候不足，白白费功。有时买书拜师，耗费钱财，倾家荡产，捣治杂药以为丹药，服食之，以希望长生度世，这怎么能合自然大道呢？所以必然千举万败，最后变成了一个傻子。

这些人，从年纪轻轻时就开始求道，一直到满头白发、长了白胡子，还存疑心，以为金丹大道不是真的，是假的。也有的认为书中法诀不真，所以背道而驰，南辕北辙。还有的在修炼过程中，产生了怀疑，从此，背离正道而入邪路，这怎么能炼成金丹呢？

金丹大道，是法象天地自然宇宙变化的。仅仅看到一个方面，或一个时段，如同瞎子摸象、从竹筒中看豹身上的花纹，不知整体工程结构一样。这样的人非常顽固，不相信别人说的，只相信自己从书本上看到的，想到的。

他们这些人，自以为是，不自以为非，所以不会走上正道的。谁也没有本事把他拉回来。这些人，大多是舌辩之

《周易参同契》解读

士,以摇唇鼓舌为本事,唇枪舌剑,正与自然大道相反。所以说,这些人不能修炼金丹大道,不要管他了。

第三十五章: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,制作有所踵,推度审分铢。有形易忖量,无兆难虑谋,作事令可法,为世定此书。素无前识资,因师觉悟之,皓若褰帷帐,瞋目登高台。

古代有三位圣人,是《易经》三圣:八卦的图样是伏羲画出来的,仰观天,俯察地,用八卦的卦爻来演示天地变化,演示大自然的造化,所以八卦图是效法天地画出来的。到了殷周时代,周文王又给八卦填上了爻辞,后人对八卦逐步有了认识。孔子虽然没有帝王之位,可是后人都把他说成是圣人。他的位置,在人们的心目中是相当重要的。他又作了十翼内容,补充了八卦的不足。三位圣人是天给的英明,所以发挥出他们的明德,演易道而通天地万物之情;定爻象,析分铢,算出天体周围的星系及运转规律,定下了天数地数。所以,天地虽然很大,也逃不出否卦泰卦的阴阳演变之机。阴阳中本来就隐藏着动静之数,所以这些圣人根据阴阳动静规律来说明大道,以乾坤二卦演示鼎器,人身的乾坤坎离像大自然运转一样,一毫不差。人能效法天地阴阳变化而修炼,就能夺天地造化,就能与天地同寿。修金丹大道在无形无象中进行,就不太好解释,难以用什么恰当

的言词来说明；如果有形有象就好办了，可以用数量、质量来说明修炼金丹大道的过程。这样一来，只有用《易经》八卦来演示修丹过程，才好说清楚。如果没有三圣演《易》，体内的水火用什么来表示？水火的升降路线怎么表示？由于有了演示的方法，所以后人才不断地开悟。后人也学上古之人修长生之法，因而产生了很多修炼成功的人。三位圣人给我们留下智慧，是伟大的，深奥的。它的奥妙无穷，是无法可以知道它的极点的。用登高台来比喻，也看不到它的极处。这正说明了古代圣人的心胸智慧，仰观天象已经达到极高极远的地方，俯察地下达到了极深极艰的地步。

这一段说出了魏先生对三圣的敬仰和佩服，赞叹三圣的伟大功绩。这就是为什么魏先生要用《周易》来演示修丹过程的理由。

第三十六节：《火记》六百篇，所趣等不殊，文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居，窃为贤者谈，曷敢轻为书！若遂结舌喑，绝道获罪诛，写情著竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俯仰辄思虑。陶冶有法度，未忍悉陈敷，略述其纲纪，枝条见扶疏。

魏先生想起前人传的《火记》，上古之人都是口口相传。上古之人长寿的原因，就是都知道《火记》。《火记》是修行的火候。有趣的是《火记》六百篇，篇篇都相同，都讲的是六十卦。一天一夜六十卦，一个月六十卦。一天像一个月，十个月六百卦。一卦一篇火记，这是上古之人修炼过

程的记载,或者叫日记。日就是火,所以是火记。我们修炼金丹大道也应该郑重其事地做修炼日记,修炼是人生中的第一件大事,不能等闲视之。可惜的是,世人不熟思,不认识修行的重要性。人生有限的时间,不寻度自己是从哪里来到这个世上的,也不知道死后是个什么样子。如果知道了源流,就会下决心修炼长生之术了。其实,“幽明本共居”,阴阳不能分开,阴阳本来就是一体。人体也分阴阳,男人为阳,女人为阴,体外为阳,体内为阴,五腑为阳,五脏为阴,身体为阳,灵魂为阴,心为阳,肾为阴,火为阳,水为阴。阳中有阴,阴中有阳,阴阳是平衡的。古人对火候都是口口相传,谁也不把火候直截了当地写在竹帛上。修道有戒条,都要发一个誓,不轻易泄露天机。如果泄露天机,祸连九族,永不超生。所以都害怕泄天符。有一些人犹豫,有一些人叹息,叹息的人越来越多,也只好这样了。谁也不直截了当地揭开其中的奥秘,都说出了一大堆比喻。虽然说出了一些陶冶方法和度量,也没完全说明白,只是说了一点纲领性的东西,说了一点标题式的内容。所以魏先生也不敢显书竹帛而泄天机,也在犹豫增加叹息,深虑将来后果,所以略述纲纪,稍露枝条,其余细微,留给明师用口诀传授。

这一段讲《火记》虽然失传,但是可以用八卦寻找回来的道理。告诉修金丹大道的人们,要学会运用《易经》八卦作修炼日记,首先必须学懂易经,会运用易经,才能使修炼火候没有差误。其实没有这么严重,只要有明师传授,其他

什么也不用问。修炼并不难,都是自然造化,不需要卦爻,也不应该有卦爻,所以周流“六虚”。难只难在找不到明师。一定要区别开“明”与“名”。明师不显露,显露为名师。这也是说道不外求的道理。

第三十七节: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,其土遂不入,火二与之俱,三物相含受,变化状若神。下有太阳炁,伏蒸须臾间,先液而后凝,号曰黄舆焉。岁月将欲讫,毁性伤寿年,形体为灰土,状若明窗尘。

中宫是戊己土、胃部,是金的母亲,土能克水,所以是水银的堤防。戊土己土就是真意,驱除杂念而专心不二。眼耳鼻舌身意这六种功能好像都要停止运行了,接着就让收敛起来的光气,自然而然地在优游,不费丝毫气力,这是安神祖窍,翕聚先天的功法,讲的是中黄神室之功用。只有这样,金水之气才能情性相恋。这种光气就会逐辰受气,金水各得其半,合为一斤之数。月中含有真阳,那实际是日的光华,日光返照到月亮上。一个日,一个月,分开了只能看成是半边,合起来才是一个全体。修炼并不要十分用力,只要能利用好这血肉之躯,练好识神,断除妄见,炼丹的药就会产生。这药并不是有形之物,而是性光、先天的真气。它必须在寂然的大定以后才会出现。一天有一次周天运转,一刻也有一次周天运转,坎离一交,就是一周天,也相当于日月在天穹回旋一周。体内的真气就在这运行中造化。肺

《周易参同契》解读

液、心液、肝精被一周十二辰送入鼎器中，三性合会，变化若神。金母因为有太阳真气伏蒸，所以能滋液而后凝结。只要将真息凝照中宫神室，久而久之，自然会通灵达变。总之，要以心静气定为基础，以忘气凝神为效验，气静心空为丹成，心气合一为温养，明心见性为了道。所以这一切尽归于中宫土德也。如果错过了光阴不去修炼，就太可惜了。一天不修炼，就等于减寿一天，能练一刻功，这一刻就可以成仙成佛。岁月都被欲望吞掉，就是毁掉自己的性命，身体与灰土有什么两样？终于有一天，会像明窗上的灰尘一样被擦掉。这是多么可怕可悲的后果！

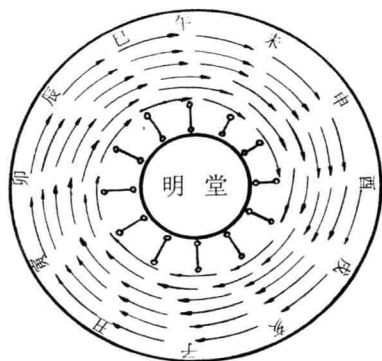
这一段说的是修炼的重要位置，主要在中黄神室，在真意，在戊己，在坎离，在天地根，在玄牝。其实都是一个地方，就是天心。有人说天心就是上丹田，我的体验，天心在泥丸下边，方圆有一寸大小的地方，所说的立鼎之处。

在人体两眼为日月，左为日，右为月，日月回光照在天心处，就有造化。双目如同天上的日月一样运转，就有十二辰的造化，所以说变化若神也。曰：

有相离开相，不在相上求，

有无本一体，才是续命油。

转动斗柄法



斗柄在天目穴处转动，顺时针转三十六圈，从巳开始，又回到巳，意守片刻，慢慢移入午位，从午位垂直下来到子位，再反转二十四圈，这叫进退、升降，最后又慢慢移入子位，守住子位。

这是上丹田的功夫。如果能常如此，则神长生矣。

天地万物造化皆在其中。

第三十八节：捣冶并合之，持入赤色门。固塞其际会，务令致完坚。炎炎张于下，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。炁索命将绝，休死亡魄魂，色转成为紫，赫然成还丹。粉提以一九，刀圭最为神。

这一节说的是金液还丹之法。金液是在玉液炼形以后，运周天过程中产生的液体。肾气与心气和合而上升，运

转周天,在退阴符时,熏蒸于肺,肺即华盖,华盖下罩心肾二气,肺叶上渗出液珠,流入下丹田,自尾闾上升,飞金晶入脑,这为还精补脑。这时入静到了极点,眼前出现灵光,从大光变小光,闪光三次,叫做阳光三现。自然造化,嘴里充满了津液。这种津液,香甜可口,非常好喝。不甜不是金液,自己可以辨别。把金液咽下送入丹田,叫做“饮刀圭”,叫做“金液还丹”。

就是说,把真意注于炉中,双眼观看下丹田,先使水火二气上下相交,升降接引,脱出真精、真气,混合于中宫神室,元神元气在此凝结,有感无象有小药,用鼻内的呼吸使之一升一降,这叫做巽风武火吹动。比较弱的意念,使肾间动气,叫做文火。根据情况,该用文火的时候,就用文火,该用武火的时候,就用武火。审察调寒温,用周旋十二辰的方法,使元神、元气结合。

上水流下,下火炎上,晦朔进退,昼夜升降,文火发于子初,武火随已而止,午起阴符,又运至亥,否泰在其中,十二节终,终而复始,一周火足,魂魄改形,转为紫金,赫然成丹。金丹入口,刀圭更神,神妙之功,述无尽已。魏先生虽然没把修炼方法一步一步地阐明,但把火候说透了。根器大的人,可根据魏先生的《契》而成法。

第三十九节:推演五行数,较约而不繁,举水以激火,奄然灭光明。日月相激薄,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。

金、木、水、火、土五行之数，有相生相比的关系，天地之气是虚无的难以窥视，但是如果以天地总数的法则来运算，它就逃脱不了运用了。自己的身体内，心肝脾肺肾气自然相拘束，阴阳相交媾，有自然的火候。炼丹之士，会运用这种自然造化，运日月周天，所以就有大周天炼精的功法，有小周天炼精的功法，有周天收气补神的功法，这三种功法，都是修炼精气神的功法。这些周天运转的功法，就是火候。就是“日月相激薄”，“举水以激火”，“阴阳相饮食”。所谓运动日月双轮，也就是转动眼珠。借太阳月亮的轨度来说明功理。运转一周就是三百六十五度四分之一，就是一昼夜，就是十二时，就是进火。

按照天地之数，乾用九，坤用六，乾进阳火三十六，四九数，四为四季，一季为九，所以分为四个九次运周天。坤退阴符二十四，四六二十四，坤用六，四季，一季为六，所以分为四个六次运周天。必然火兴水退，水激火衰，日魂起于朔晨，月魄终于晦暮，雄雌相缠，砂汞互生，天地自然，炼丹之道就明白了。

第四十节：名者以定情，字者缘性言，金来归性初，乃得称还丹，吾不敢虚说，仿效圣人文。古记显《龙虎》，黄帝美金华，淮南炼秋石，王阳嘉黄芽。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，留连深思维，至要言甚露，昭昭不我欺！

一般人看外界事物，随便举目用眼光一照，还来不及区

《周易参同契》解读

别事物的特征和属性,这时的眼光属于性光。过了一会,眼光就成了识光,知道了事物的特征和属性,知道了事物的名称,就属于情光。有意识叫情,无意识叫性。金为情,水为性,金生水,是情归性,且金又生于水,水返为金母,水复又生于金,金又为水母,这个过程叫做还丹。因为这都是自然造化,所以我也不敢虚说,仿效古代圣人的文字,而作这篇《参同契》。最古老的丹经是《龙虎》,黄帝也赞美金丹大道,金华就是金丹别称。淮南王炼丹成功了,五阳五气朝元说黄芽。有识之士可以持之以恒,炼丹达到丹成的地步,欲望大的人就不行。古往今来,修道者是一个理,也只有这一条路,为不二法门。凡是学习修炼金丹大道的人,应该时刻勉励自己,经常留意自己修炼的程度,用前人的经验来对照自己的修行之路有没有差误,多问一个为什么。其实,古人留给的经书,虽然比较隐晦,但是重要的地方都已经一一说明,从而可以知道,古人不欺骗后人。

这一段魏先生主要是赞扬了古代先真圣人,能按照金丹大道的程序而修行,不肖者不可及也。

第四十一节:乾刚坤柔,配合相包,阳禀阴受,雄雌相须。偕以造化,精气乃舒,坎离冠首,光耀垂敷。玄冥难测,不可画图,圣人揆度,参序元基。四者混沌,径入虚无,六十卦用,张布为舆,龙马就驾,明君御时。和则随从,路平不邪,邪道险阻,倾危国家。

修金丹大道,先立乾坤,既济鼎器,鼎就置于头上的玄

关窍,也叫上丹田,或叫泥丸宫。炉就安在坤宫肚腹下丹田,为炼丹作准备。鼎内存性,炉内存命。性就是元神,命就是元精。鼎炉也称玉鼎金炉。安炉立鼎,就是打通上丹田与下丹田的通道,使上中下三田真气流通。运转过程是使真气从下丹田开始向后运行,过尾闾沿督脉升至头顶,由头顶顺任脉再降到下丹田,这是炼精化气,也叫小周天。肾中的阳气上升与心中的阴气相合,就聚合到下丹田,这就起到养神养气的作用,下丹田的炉中真气就会越来越旺,“精气乃舒”是心肾坎离相交的结果,是日月轮转运输的造化。反复存思观照下丹田,久而久之,从丹田之中有慧光升出,人身的真气发动,精气神充足,肌肤光洁润泽,须发由白变黑。按照古人说法,继合日月龙虎,所以鼎中光耀。混而相符,游降六虚,循六十卦,历十二辰,内有中宫金母如君治国,运和气以相从。都是以无为这一法炼成的。若运火参差,取时无准,则路生险阻,家园见倾。修金丹大道,全在“铅火”二字。铅火,即水火,为炼丹之宗祖。运五行气候,皆辅助而成功,金丹即真意戊己土。

第四十二节: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,发号施令,顺阴阳节,藏器待时,勿违卦日。屯以子申,蒙用寅戌,六十卦用,各自有日。

元神在神室中居住,修炼金丹大道的火候,全由元神掌管。元神说五行应时,全身各处都相应,把全身四肢比成千里之外,元神是万乘之主,居住在九重之天上。凡是运送水

《周易参同契》解读

火,不论早晚,发号施令,众气都来响应。如果想让元神主事,就必须安静无为,时时处处控制识神,不让它出来管事,识神一退位,元神就会出来。只要元神主事,管理炼丹的火候,就必然没有差错,顺爻辞,循刻漏,一一领览,屯卦蒙卦,旦夕之符,六十卦应一月之候,昼夜各一卦,周而复始,寅申是阴阳终始之位,升降进退,一丝不会有差错。

这一段主要说静极的作用。元神的活,是由于识神的先死。人如果能使识神真死,元神也就会活。识神就是人心,人心死,不是说心枯槁而死,而是使心专一不二。每天的静坐功夫会有昏沉和散乱两种毛病。昏沉如果自己能发觉,就不是昏沉,其中还有明白清楚在里边。散乱是心神游动。散乱易治。能做到内视、内听,心神就不会外走。所说的火候,其实真正掌握火候的是自己的元神,而识神只能给它创造条件,识神不掌握火候。所以入静后,才能入定,入定后元神才能出来主事,这就是无为而无不为的原意。

第四十三节:聊陈两象,未能究悉。立义设刑,当仁施德,逆之者凶,顺之者吉。按历法令,至诚专密,谨候日辰,审察消息,纤芥不正,悔吝为贼。

聊陈两象即水火阴阳也。从子至巳属春夏,火行发生之候,合于器内温养神精,万象施仁德一样。自午至亥属秋冬,符运肃杀之候,降于胎中而凝合灵汞,乃象立刑仪也。这样说,也许你还不会明白。其实,掌握火候方法,圣人没有传授下来。炼丹没有阳火不能产生,金丹成熟是阳火发

挥的功效。倘若人体内没有元神元气,阳火也不能产生作用。阳火烧到了火候,金丹就炼成了。在没有成丹的时候,需要武火,丹成以后,要用文火。温养的办法,就是调节温度,掌握生长消散。所以前段说过:“看火候要多加谨慎,审察要辨别冷热。”火的冷热在于意念,不可以有杂念。有杂念,火就是燥火;意也不能分散,分散就降温。所以必须收敛目光,沉静自然,真息绵绵不断,意守内丹,常常清醒。所以说采药时要沉静不动,掌握火候要听其自然。是天然正念发挥的自然妙用,才能修成至高无上的道。其实并没有卦爻、斤两、年、月、日。现代人,错误地领会老师本意,教条地对待经文。这些人,终生会被这些经文奴役而不会成功,甚至突然累死,还不知真理在于何处。只要明白了卦象含义,明白了火候的消长,就可以忘掉那些卦爻、斤两、年、月、日,不受他们的支配。识神自然地把这些火候传给了元神,识神一退位,元神就会出来主事。元神的本领比识神的本领大很多倍。它能把上丹田的内丹运输下来,使它重归下丹田,驱使肾间动气,运载内丹,离开丹田,移到天谷,登上上丹田。所说的日月之行度,分阴阳之废兴,循以卦爻,顺之寒暑,垂诚专谨,消息往来,盗贼不起,赤精降气,白汞成形,都是体内的事情,并不是识神能办到的。识神只有运用一些修炼的方法,给元神创造有利条件,金丹大道不日而成。

第四十四节: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,

《周易参同契》解读

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。或以招祸，或以致福，或兴太平，或造兵革，四者之来，由乎胸臆。

如果识神不给元神创造条件，不会运用真意土德，夏至冬至也会改度数，必有很多不合季节的现象出现。很可能隆冬变成大暑，大暑之时有霜雪降临。春分秋分也离开了位置，每日的时间也会有所改变。风雨不调，不是水灾就是旱灾，再就是虫灾。各种灾异现象沸涌，天地之间不断出现怪异现象，山崩地裂。体内的灾祸四起，不但不能长寿，反而短命，造成身体极大的伤害。所以，旁门左道不可取。这都是旁门左道造成的灾祸。

这一段说两分两至为四时之正位，子、午、卯、酉在十二辰之间，分出四季，有每季尾土德巡游，所以，能生龙虎金木之形。于十二辰之间，又分二十四节气、七十二候，像一年之气数。一年为地球绕太阳转一周天，这是一年的大周天。如果以妄心求性命，就迷失了正路。什么叫妄心？就是一切众生从无始以来，迷失了真心，并且执迷不悟，所以受轮转之苦。真心晦昧不明，元精也会失去。“识”就是形中的妄心。释家认为，心本来无知，因为“识”产生了知，原性中本来是无性的，因为“识”而产生出了性。生身的种子，从此就萌生了罪孽，就结出生死轮回的果子。生死轮回识神不悟真，世人把识神当做亲子。首先斩断识神——这个生死轮回的本因，妄心也就不存在了，就可以恢复元神的作用

了。所以说,识神应该让位于元神,元神就可以轨范天地,衡量日月,细意调运,至诚运图,召和气于鼎内而产金精。说的是旁门左道,不知道运阴阳火符,不知道大自然的造化,必然使肾气与心气飞失,金虎木龙不能相交,不但会造成身体上的损伤,还会造成元神的灾祸。这些灾祸的到来,是因为世人以巧思而创编的功法,不合于大道,不合于升降火符。所以说,祸福之来,全是人为造成的,“由乎胸臆”也。

第四十五节:动静有常,奉其绳墨,四时顺宜,与炁相得。刚柔断矣,不相涉入,五行守界,不妄盈缩,易行周流,屈伸反复。

何谓戊土?自性为戊土。何谓己土?自心为己土。戊即性,己即命。己皈于性,为性命相合。土与土合为圭。坎刀圭即忍自心之命与性合一。戊土即天,己土即人,天人合一。直白地说,用意识心这个命与天性戊土相合,为刀圭。心法之密也。行住坐卧,不离戊土。不在脾胃,而在心上。中心为土,突出中字。即有即无,空亦不空,一念无念,道言戊己,是其真意。中心为库,一切入库,性命双修,圣人之道。

大道分成阴阳二气,阴阳随着动和静发生变化,所以动静有常规。阴静的时候,就进入深远幽暗,阳动的时候,就恍惚同它相应。真土分成戊己,戊己指肾间动气。既然是戊和己为真意,真意中也分阴阳。戊属阳,属动,己属阴,属

静。这里说的动静有常,说的是活子时如何采药。寂静不动,静到极点,阳气就在暗中萌发,阳气就返上来了。所以说,动中求静,静中求动。处于动态的时候,像天体运行那么自然,处于静态时,像深渊一样静默。应该动的时候就动,该静的时候就静,顺其自然为常规,这就是“奉其绳墨,四时顺宜”了,必然有“五行守界,易行周流”。

这一段,主要讲静坐功夫,静中有动,动中有静。现在有些修炼的人,不懂得这一规律,有的专门练动功,有的专门练静功。他们所说的动功,是导引行气的动功;他们所说的静功,就是傻坐硬等。这两种练法都错了。如果像他们说的那样静坐,就是心思意念一点也没有了,元神就已经昏沉了,元神昏沉,怎么还能凝聚成金丹呢?所以,还有个修炼方法没有掌握,这个修炼方法,就是转螺旋的方法。先是有为,而后入于无为,在无为中,有为又产生。凡运水火,动静必须依自然发生之时,龙虎二气才能相合,五行守界,心气与肾气相交,肺气与肝气相交,必能有成功之日。

第四十六节: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。

晦朔之间是修炼金丹的重要火候。这个时间,正是金水从尾闾上升至泥丸符合之际,督脉畅通的时刻。这个时候,静坐修炼,入于太极混沌状态,必有鸿蒙开辟,牝牡相从

之兆。肾间动气,上升入顶,可以用卦来演示,顷刻一周天,滋液润泽全身,阳气在全身各部位施化流通,在体内的造化,天地神明不可度量。可以滋液母胞,化生神灵,又能安身利命。始于东北,在人体艮其背,为东北,在丑和寅之间,即命门和玄枢穴之间为起点,这个地方也是北斗星的故乡。北斗星的斗柄向右转,所以,体内阳气也随着大自然的旋转之场而旋转。肾间一动气,就是复卦,初爻动,为潜潭之龙象,比喻起火运符至戌亥之间,鼎中金水如同经过晦朔,金遇火重明复耀,则右旋有萌芽而生,一爻生一龙,渐生六龙为纯阳。这是一步一步成功的,万里之遥,始于足下第一步。

第四十七节:昴毕之上,震出为征,阳气造端,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。九五飞龙,天位加喜,六五坤承,结括终始,蕴养众子,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。

修性命最大的关键性火候,是每月初三为一阳生,初八为二阳生,十五为三阳纯,十六为四阳生,也可为一阴生,二十三为五阳生或叫二阴生,三十为六阳纯或叫三阴全。至此,性尽,归于命。以命而取性,以性安命,性命全。这是讲的月亮对人体的影响。初三月亮气走到前大腿根部,蟾光

《周易参同契》解读

露出右肩。初八月光之气,走到股内和两手鱼际,手阳明和胃管,玉兔之光完全露出。十六日气到足太阳经、目眦、风府,蟾少了口鼻之光。二十三日人气在大腿外侧根部,兔光明亮,蟾还剩一点尾部。三十日人气在关元至阴孔,蟾兔光全无。初三月初升于西方昴宿毕宿之上。这时候,应该行阳火。从初三到初五,每日子丑周天之候,至此则又生一爻,震气动发生于鼎内,从此开始,渐生阳气。到三五十五日方成纯阳乾卦,而六爻龙体成就了。阳以三立,就是火行三日,鼎内阳气和布。所以说三日震动、三日变一卦的意思。到了初八,生出二阳爻,蟾全部露出,上弦月,兑金得用金,金水相通,所以说初八兑行也。“九二见龙在田”是《易经》中的词语,相当于卯酉,在西南方,上弦月,已经有半个月亮了。比喻鼎内金水受寅卯之符,阴阳各一半。所谓三五德就,就是每月的十五月正圆,叫做九三乾乾,“乾”就是乾卦,体内在辰巳,就是陶道穴和玉枕。这个阶段共需要十五日才能完成。半个月十五天,用卦爻来表示,三爻都为阳爻。所以叫纯阳乾卦。过了十五日,就是十六,十五和十六之间,就是阴阳分界处,所以月亮从圆盛之时渐渐地衰革,越来越小,最后又没有了。然后从初一又开始,初三又有一个新鲜的月牙在西方出现,这样周而复始。三爻一卦还不是大成卦,还应该有三爻,一共六爻才是大成卦,所以三爻再往上就是四爻,巽卦的位置在体的巳位,即玉枕关。过了玉枕关,就是泥丸宫。九四爻如果也是阳爻的话,八卦中的

爻辞叫做“龙跃在田”。这个时候，阳升之气已经进入了泥丸宫，泥丸宫就是体内运行路线最高点。再往前进，就往下行了。往下行叫退，往上行叫进，所以九四爻是退的起点，也就是泥丸宫是退的起点。阳爻退，就变成了阴符。一年七十二候，五日一候，所以行五日，就有一爻动，泥丸宫为午位，明堂是未位，阴爻表示成液，气液渐进，而入明堂，这时候阴气包着阳精，是肾气与心气结合的成果，所以生液，这是玉液。玉液下渗，等四爻之火候满了之后，又生二阴爻，以表示玉液往下行的形象，又遇到了下弦月二十三日，在人体酉位，月在天上东南方，应在卯时或酉时，阴阳各一半。这时的阴阳与上半月的阴阳不同，上半月是气分阴阳，也叫阴阳二气，这回下半月的阴阳，是液分阴阳，叫阴阳二液，金水平均。到了九五爻，就是“飞龙在天”，叫泽天夬卦，胜利有望了。所以叫做天位加喜。也就是到了六爻纯阳圆满之时，月尾三十日晦月，坤卦也形成，阴符到戌亥。所以说，乾坤之气已足满，完成了龙虎阴阳万物之数的周旋，完成了一周天的运行火符。一个月当中，完成了两卦，即乾(☰)坤(☷)的天地造化。纯阳乾卦上九爻，在卦辞中说，“亢龙有悔”，就是到了最高处，应该往下坡走了。这也叫做物极必反，阳极反阴，阴极又阳。这样乾坤互变，无有穷尽，这就是金丹大道的规矩。乾坤两卦，就把修炼金丹的全过程概括完了。所谓“用九翩翩”，就是修炼的纯阳体，把身体炼成纯金体，叫“铁汉”，或叫“金刚”，或叫“金仙”。乾坤也指的

《周易参同契》解读

是人体这一块小天地，也是火候，也是气液相生的道理。用乾坤二卦比喻人体内的造化，与大自然的天地造化同步。所以古人讲天人合一的观点，是符合自然大道规律的。

月亮盈亏辨

朔月：日、月、地球在初一这天恰巧在一条直线上，也叫日月合璧，为朔月。

望月：日、月位于地球相反方向，日、月之气通过地球相冲，也叫满月，每月十五、十六，叫望月。

上弦月：朔望之间，月亮在太阳以东，只露出一半，每月初八、初九，为上弦月。

下弦月：望到朔之间，每月二十二、二十三，月亮在太阳以西，也露出一半，叫下弦月。

新月：朔后第三天，每月初三、傍晚在西方看到弯弯的月牙，为新月。

残月：朔前两天、二十七，清晨的东方，看到的月牙为残月。

凸月：上弦月与望月之间，十一、十二，或望月与下弦月之间二十、二十一，看到大半个月亮为凸月。

从四季日升日落图中，就可以悟出面南而修炼时，四季的路线位置。日升日落在头上、头下，又在头中的上下运转。一九在春，二九在夏，三九在秋，四九在冬。四九三十六周天，四六在冬，四六二十四逆运周天，为一年退阴符的火候。乾用九，坤用六，四个九数，一二三四五六七八九为春，进阳火，又一二三四五六七八九为夏，进阳火，再一二三

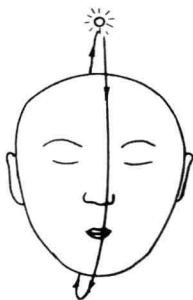
四五六七八九为秋,进阳火,最后一个一二三四五六七八九为冬,进阳火,这为一年的阳火足,成为纯阳乾卦。

由此而推出,四个六数,就成为纯阴坤卦,达到了一年阴阳交合。所以说,练一次功,就能夺一年的造化,阴阳一交合,是一年的火候,日月一交合,是一月的火候,气液一交合,是一日的火候。

阴阳交合,要符合大自然的运转规律。这是绝密天机,古人反复比喻,反复说明,怕后学者不明白,可是,后学者反而不明白。都从比喻的形象去刨根问底,结果越问越远,越来越偏离先师的本意。

每月的火候,除月亮运转外,还有日光在运转,把日光的位置,放在春夏秋冬的路线上,自然有阴阳造化。这就是取法于自然,与自然同步。看到这里,也许你知道日月双轮的运转路线了。

夏季日升日落图



《周易参同契》解读

冬季日升日落图



面向西方

春秋日升日落图



面向西方

《参同契》火候一览表

春(闭)生			夏(呼)长			秋(闭)收			冬(吸)藏		
寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑
泰	大壮		乾	姤	遁	否	观	剥	坤	复	临
玄枢	脊中	陶道	玉枕	泥丸	明堂	膻中	中脘	神阙	气海	尾闾	命门
肺	大肠	胃	脾	心	小肠	肾	膀胱	心胞	三焦	胆	肝
屯	既济	革	丰	离	旅	鼎	未济	蒙	涣	坎	节
雨水	惊蛰	春分	清明	谷雨	立夏	小满	芒种	夏至	小暑	大暑	立秋
艮	震	巽	离	坤	兑	乾	坎	艮	震	巽	离
(15)分一刻	(15)分二刻	(15)分三刻	(15)分四刻	(15)分五刻	(15)分六刻	(15)分七刻	(15)分八刻	(15)分九刻	(15)分一刻	(15)分二刻	(15)分三刻
(1)乾	(2)兑	(3)离	(4)震	(5)巽	(6)坎	(7)艮	(8)坤	(9)乾	(10)坎	(11)艮	(12)坤
脾、肺、背、手	大肠、肝、足、腿	胆、心、胃、股	小肠、目、瞳中	膀胱、肾、胃、腹	肺、口、腔、气管、心胞	三焦、胆、头、部	肝、胆、肝、胆、肝、胆	脾、肺、背、手	大肠、肝、足、腿	胆、心、胃、股	小肠、目、瞳中

第四十八节：循据璇玑，升降上下，周流六爻，难可察睹，故无常位，为易宗祖。

大自然场，是个旋转的螺旋场，从星云图形上看，都是旋转的图形，所以说，大自然是旋转的。太阳系中的星球都

《周易参同契》解读

在自转,围绕着太阳公转,月球绕着地球不停地运转,地球在自转,围绕着太阳公转,我们看见的北斗七星,每时每刻也都在运转。所以,天球上形成个自然的璇玑球的图形。这个图形,也影响到人体,每颗星球都能影响到人体,每颗星球施放的能量,由于天体运转形成角度不同,远近不同,人体受磁的情况就会有差异。所以,人体内也是个璇玑图形。体内的各种管道纵横交错,气液流通的路线,与大自然中的星辰是同步的,因此说天体就是人体的形象,人体是天体的缩影。体内的气液,循据璇玑图形,升降上下,周流六爻。上段说乾坤为道的规矩,就是顺阴阳的法则,循天球星移斗转的规律,体内的气液变化可用六爻来表示,是因为体内的变化,“难可察睹”。肉眼凡胎,很难看到,也只好这样,这是没有办法的办法,用六爻来演示。上一节说到月亮对人体的影响,没谈具体的火候,在此补充一下,请修丹之士注意:每月初三,正西方,丑时或未时。初八日,西南方,卯时或酉时。十五日,正东方,子时或丑时。十六日,正东方。子时末或丑时末。二十三日,东南方,卯时初或酉时初。三十日,正南方,子时尾或午时尾。所说的时辰,就是下手的时间。这个时候,是历代祖师都不明说的关键火候。

前边提到乾坤二卦循据璇玑不断地变化,变化出六十四卦,三百八十四爻,所以是易之宗祖。乾坤二卦,也是修丹之士的药之宗祖。

第四十九节:朔旦为复,阳气始通,出入无疾,立表微

刚。黄钟建子，兆乃兹彰，播施柔暖，黎烝得常。

周易六十四卦，每卦六爻，就是六条线，每条线表示阴阳，“——”为阳爻，“--”为阴爻，阳爻表示人体内的阳气，为轻清之气，阴爻表示人体内的阴气或阴液，为浊重之气液。六爻按照初爻、二爻、三爻、四爻、五爻、上爻的顺序；由下向上排列。

——上爻	--上爻
——五爻	--五爻
——四爻	--四爻
——三爻	--三爻
——二爻	--二爻
——初爻	--初爻
乾卦(阳)	坤卦(阴)

爻象征事物在发展过程中的不同阶段，包括天地万物万事。爻位的基本特点是：初爻像事物发展的原始萌芽阶段，二爻为适当进取阶段，三爻为小成阶段，四爻为即将成功阶段，五爻为成功阶段，上爻为路尽向反面发展阶段。爻位的变化也很复杂，初爻、二爻为地，三爻、四爻为人，五爻、上爻为天，也可以表示上中下的位置。

复卦(䷗)，震下坤上为复卦，震为雷，坤为地，雷在地下，这一卦，是从坤卦(䷁)变化来的。十月亥位为坤，阴极

必返阳，所以阳又在下方酝酿，到了十一月子位的冬至，一个阳爻又在初位出现，成为复卦。这样阴去而阳复反，使万物生生不息，所以亨通。由上下卦分开来看，内卦“震”是动，外卦“坤”是顺，阳在下方活动，就自然而然上升，所以说，出入没有妨碍，没有灾难。

地雷复卦，五阴爻一阳爻，表示阴气极盛后阳气又生，一阳发生之兆，坤下爻为柔体而变为刚爻，所以叫做“立表微刚”。此处的阳，就是阳火、阳气。此卦表示凶返吉，危转安，这是自然法则。由这一卦开始，阳刚又开始伸长，所以有利于积极行动。

这一卦，讲的是一阳初动之火候。应在子辰。亥辰为阴极。至子，于时律应黄钟，鼎内受微阳之气，从此开始，在鼎内产生砂汞，即炼精化气。五阴一阳，以阳为主，则布气流通，无所不到。这卦像人体天地鼎中，有阳气始生，应在十一月，每日应在子时，人体应在尾闾穴。这个时间，像一年中的冬至，所以说，一时有一年之候。

这个时间，是修炼金丹大道第一个修炼火候，这个时间，静中求动，动中求静。宇宙万象，变化万千，这一切的有，必定由无开始，一切的动，必定由静发生，然后又必定归还于虚静，这是宇宙的自然法则。唯有反回虚与静，才能看到天地的心。因而，天地的心，是虚无、宁静、一无所有。这个时候，要消除心知作用，使心空虚无知，摒除欲念，宁静沉默，返到原来虚无、宁静、一无所有的自然状态，就会有一阳

生。这是“致虚极，守静笃，万物并作，吾以复观”的功夫。这个时期，力量不足，是培养时期，所以安静不动。天地安静，人应在此时安静。安静就是这个复卦的要求。一阳爻产生，就是古人说的有铅了，就是肾间动气。古代修炼有成者，都是在这个时间修炼，可想而知，这个时间是修炼最重要的时间。平常人在这个时间都在睡大觉，只有懂得阴阳造化的修行人，才在这时候勤奋用功。

第五十节：临炉施条，开路正光，光耀渐近，日以益长，丑之大吕，结正低昂。

地泽临卦(䷒)，四个阴爻，比喻行丑时之火候，阳气渐进，光耀鼎中。冬至之后，白天的时间越来越长，阳气开始布施，生成精气神。于时律正应大吕，节令在大寒，至立春，丑支代表十二月，也是消息卦。

“临”的本意，是由上往下看，但不仅是由上而下，而且应当一切都要由自己向对方前进，以威势逼迫，阳气渐渐成长。也是由下向上逼迫阴气后退，以进逼的意思而命名为“临”。从卦形来看，是阳气成长变大，所以说是“大”。将上下两卦分开来看，下卦“兑”(䷹)是悦，上卦“坤”(䷁)是顺，愉悦而且顺从，就保证愿望可以亨通。这一卦是说阳气渐渐成长，逼迫阴气后退，九二阳爻刚毅，在中位，又与“六五”爻阴阳相应，所以阳的势力强大，与天之法则一致。丑候分阴阳，金水相恋，渐渐地结成了液体，流遍全身上下，各脏器会渗出很多水珠，滋养全身，这时正是肾气交肝气的关

键时候。肾为心之夫、肝之母、脾之妻、肺之子，肝为脾之夫、心之母、肺之妻、肾之子。肾之见于内为骨，见于外的为发，以两耳为门户，受脾的制伏，而驱用于心，得肺则盛，见肝则减。就是因为肾与肝是母子。这是母子传气衰旺之理。肾气上升，心传于肝，所以五候气行肝脏，这是子午流注的规律。从肝传到心，气极生液，液中有正阳之气，配合真一之水，叫做龙虎交媾。百日基础牢固，得一粒黍米，名叫金丹大药，保送黄庭之中，这是丑候的作用。应在十二月丑进阳火之候也。

这一段说的是丑候的自然造化，不必用识神去逼迫，顺其自然，自可达到预期效果。

第五十一节：仰以成泰，刚柔并隆，阴阳交接，小往大来，辐辏于寅，运而趋时。

地天泰卦(䷊)，泰是安泰的意思。这一卦，“乾”为天，下降到下卦，“坤”为地，上升到上卦，好像不适当，但实际上，这是天地相交，地重由上下降，天轻由下上升，才不会背离天地交合之道。只有这样，才能密切交合，成为阴阳沟通的安泰现象，所以叫“泰”。

“小往大来”，小指阴，大指阳，上卦“坤”是纯阴为小，下卦“乾”为纯阳为大，往是往上，来是往下。这也是一个消息卦。泰是正月，相当于天地相交，万物亨通的安泰时期。此时，是阴去阳来，万物生长，上下相通，内刚外柔，阴的声势消退，阳的声势伸张，好像天地开辟之时，于时律正

应太簇。节令为雨水、惊蛰。泰卦三阴爻三阳爻，阴阳气停，夫妇交接，产生龙虎之精。寅支为木，子午流注为肺，寅为白虎，木为青龙，白虎位在西方，西为兑，为悦，为笑口常开。所以这叫第三候。不言而喻，这三候是至关重要的。也就是子、丑、寅三候。寅位在人体玄枢穴，此处是九转七返的分路口，应在每年的正月寅进阳火之候也。（密语：于小中见大，大小一体。）

第五十二节：渐历大壮，俟列卯门，榆荚堕落，还归本根，刑德相负，昼夜始分。

雷天大壮卦(䷡)，也是消息卦，代表二月。连续四个阳爻，成长壮大，“大”代表阳，“壮”表示盛，阳隆盛。所以叫“大壮”。阳气壮大，当然亨通，无往不利。然而，声势隆盛壮大，就必须严守纯正，否则，就有陷于横暴的可能。所以说，必须坚守纯正才会有利。由上下卦来看，下卦“乾”，纯阳刚健，上卦“震”，性格主动，刚健又有行动，所以壮盛。壮盛须坚贞才有利，是说不但要大，而且必须正。以正大的态度，才能发现天地间的真情。天地的法则就是正大。从这一卦的卦象来看，雷在天上轰轰地响，声势壮大。此时应该轰轰烈烈，多做动功，以求沐浴熏蒸全身。大壮卦是二阴爻四阳爻，是仲春阳气盛。阳气虽盛，阳中还含有阴气，阴气的剩余力量，就快要消除了，但是这点阴气的力量，还是会使榆树荚落地，所以叫刑德。二月和八月都有刑德，八月的刑德更盛一些。阳为德，德则万物生。阴为刑，刑则万物

《周易参同契》解读

死。所以二月阳中含阴，阴气犯物，乃于仲春而榆树荚堕落。古人常说，日出卯时，所以说昼夜始分。

第五十三节：夫阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘。

泽天夬卦(䷪)，五阳爻一阴爻，我们知道，五爻为成功阶段，上爻为路尽向反面发展阶段。所以说阳气已盛，阴气已退，已经成功了，还有一点结尾工作就结束了。结尾的工作，就是要把鼎内的残余的一点阴气，用阳火荡涤干净。为此，所产的金砂得以洗濯，正应三月辰进阳火之候。

夬卦上卦“兑”是泽，下卦“乾”为天，泽中的水蒸发，升到天上，当成为雨时下降。“夬”本来是古时拉弓时戴在大拇指上的护套，弦由护套上离箭弹出，所以有决断的意思。夬卦表示强大的阳气将阴气切断的形象。阳的势力强大，仅有少数阴的势力有待于驱除。这一卦再上升一步，最后的阴爻也变为阳爻，就成为纯阳之体、最吉利的乾卦(䷀)。阳刚的伸长到此时才终结，仍应该不动声色暗中进行，把握时机，一举升到极点，既不迟疑不决，也不可以冲动，用柔法威逼之。辰月属土，行土德，用真意。

第五十四节：乾健盛明，广被四邻，阳终于巳，中而相干。

《易》曰：大哉乾元，刚健中正，纯粹精也。乾元万物资始，自冬至一阳生，至于纯阳，云行雨施，品物流形。

(䷀)乾为天，六十四卦的第一卦，在人体玉枕关。从

尾闾到玉枕,阳气已经满足。玉枕在头部,是人的天位。从子至巳,是纯阳的过程。乾卦六个阳爻,纯阳卦,这也表示人体阳气满足,叫做纯阳体。炼成纯阳体,就是金仙。乾卦为五行的金,所以叫金仙。初修炼时,肾气上升与心气相交,这个过程,也叫纯阳过程,也叫还精补脑、肘后飞金晶、三车搬运,都是说的这个过程。

“乾”是日出时光气舒展的形态,也有发音近似的“健”的意思。在构成宇宙的阴阳二元中,阳具备创造的功能,活动的“健”的本质,纯粹由阳气构成这最大的天,所以用阳的符号“——”重叠成“☰”,命名为乾,来说明天的奥秘。然后再用两个乾卦上下重叠,表示复杂的天道变化和创造的功绩。乾卦(☰)象征纯粹的阳,最高的健,以强调天的表象不变。

“乾元亨利”是乾的卦辞。乾是天的功能,天的法则。“元”是大与始的意思,“亨”是通,“利”是祥和,“贞”是正与固的意思,也就是说,天的功能,是万物创始的伟大根元,通行无阻,祥和有益,无所不正,而且执著。执著最重要,真意必须纯正,有戊己才能成丹,所以必须持续到底。如果不能持续到底,最后结果,仍然不会圆满。天的气息是构成万物的要素,赋予生命的流动泉源。由虚空中涌起的气,最明显的是云彩,进而降落充沛的雨,使天的生气普遍流布到现实界的每一角落,赋予万物各式各样的形体。天的生生不息的功能,是伟大光明的宇宙由开始到终了的原动力。随

《周易参同契》解读

着时间的推移,由潜伏、显现、成长、跃动、飞腾到满盈,完成六个阶段的变化。时间的作用,就像乘着六条龙,驾驭着天,在轨道上自由奔驰。

性是受之于天,命是天所授,天是性命之根元,随时保持着与宇宙的大和谐。修丹之士,如果能利用大自然的运行过程,由潜藏酝酿生机,萌芽生长,奋发茁壮,欣欣向荣,经过不断的考验,一定会达到炼成金丹的开花结果的极盛时期。我们应该把握盈亏法则,不失时机地知道进退,一定能练成纯阳体,与天地同在。

所说的六个过程,就是子、丑、寅、卯、辰、巳六阳时,每一时一个过程。在人体,就是经过尾闾、命门、玄枢、夹脊、陶道、玉枕。从月份来讲,就是十一月、十二月、正月、二月、三月、四月。从时间上说,就是从半夜的十一点到上午的十一点。

这是乾卦的火候,如果能不间断地夺取造化,这是最好不过的了。但是,修丹之士应该懂得,在一个时辰之内,有六阳时,在一刻钟之内,也有六阳时,在一个呼吸内,仍然有六阳时的造化,所以古人说,一个呼吸有一年的造化,一刻钟内,有一年的造化。在很多经典书上说:“年中用月,月中用日,日中用时,时中用刻,刻中用呼吸。”人的一个呼吸,像天地间一年四季的呼吸。人的呼吸是自然的,天地呼吸也是自然的。只是利用呼吸而已,不是另有什么呼吸法。

天上有日月,万物靠日月造人,人体内的日月就是双

眼,左为日,右为月,日月轮转而有造化。可以想象,双眼日月轮转一圈,相当于一日一夜。轮转三百六十五周,就是一年。在人身内也可以分四季、二十四节气、七十二候。就讲到这里,你也许明白了身内与大自然的关系。

第五十五节:迨始纪序,履霜最先,井底寒泉,午为迨宾,宾服于阴,阴为主人。

(䷋)天风姤卦,一个阴爻,五个阳爻,从阴爻开始,以阴爻为主。从卦形来看,是阴柔侵入阳刚的形象。天与地相遇,各种物类,才明显出现。刚遇到中正的柔,刚柔相济,相辅相成。邂逅相逢的时间意义,太伟大了,正是在人体的泥丸宫产生的造化。这是阴生阳退的位置,阴阳分界在此,龙虎交媾在此。在十二个消息卦当中,姤卦的阴爻,是第一个阴爻,由此天气渐渐变冷,所以说“履霜最先”,它是迈向霜雪的第一步。五阳爻下有一阴爻,卦由下而上升,所以以阴为主,其他五阳爻都“宾服于阴”,“阴为主人”。比喻功练到此时,鼎内戊己真土当中的太阴水精,初得阴气,微微有所伸展,金水小小的得到一点舒情,由于这个消息,就知道冬季的冰雪必然会来临。这卦正应五月午退符第一步之火候,象征地中的水汽上升到天上,变成云彩,天空中有湿度;象征肾气上升交心气而生液的形象。肾比地,心比天,人身造化与大自然相同。

第五十六节:遁去世位,收敛其精,怀德俟时,栖迟昧冥。

《周易参同契》解读

(䷌)天山遁卦，四个阳爻二个阴爻，阴气渐盛，阳气渐衰，叫做阳遁其位，收敛真精以待将来，残阳居阴，渐欲阙绝。“遁”是逃亡、退避的意思。这一卦的形象。是阴由下成长，阳退避，所以命名为“遁”。遁卦应六月候。在未位明堂穴，上卦乾是天，下卦艮是山。山不论多高，也不能接近天，山高而天退。坚定信念，坚持刚毅中正的态度，等待时机。鼎内赤龙之精，被阴爻用事，渐合金水，欲萌姤女，则收敛其精，任阴阳之变化，应六月未退阴符之火符。

第五十七节：否塞不通，萌者不生，阴伸阳屈，没阳姓名。

(䷋)天地否卦一，三个阳爻，三个阴爻，泰卦倒转，成为“否”卦，否极泰来，互为因果。以消息来说，这是七月卦，立秋、处暑在其中，已经进入秋天，农作物开始成熟。此时阴阳不相交，万物不生长，是果实成熟的时机。阴在内卦成长，将阳驱逐到外卦。乾卦在天上，坤卦在地上，应当吉祥，但实际上，这是天地背离，不能相交，阴阳闭塞。外表刚强，内心柔弱，阴长阳消。此时，应收敛自己的才华，不可炫耀，不可追求，顺其自然造化，戊己意土乃金母在中宫，保存其意，舒卷自安。这是七月申退阴符之火候。

第五十八节：观其权量，察仲秋情，任畜微稚，老枯复荣，莽麦芽蘖，因冒以生。

(䷓)风地观卦与临卦完全相反。按照正常看卦，临卦是由上往下看，观卦是由下往上看，彼此都在临视，所以临

与观交互作用。《易经》的立场,是抑阴助阳。但是修炼金丹的观点,就不一样了。要的是阴长阳也长,都不能消。观卦的上卦“巽”为风,下卦“坤”为地,风在地面上吹,遍及万物,表示体内的真气,布满全身。要实施沐浴功法,来熏蒸全身。这一卦,二个阳爻,四个阴爻,阴气已经很盛,中秋佳节在这一卦之中。鼎内的金液得到阴气之水,金与水就相合而变化,滋生姤女水银。这个时候,阴气可以利用了,但是,鼎内还有余阳,所以,中秋佳节期间,荞麦还在生长,因此说老枯复荣。金水由于阴符出现在仲秋,而生养灵汞,充满胞胎。八月阴阳刑德相负,应西支息阳符进阴符之候。

第五十九节:剥烂肢体,消灭其形,化气既竭,亡失至神。

(䷖)山地剥卦,一个阳爻五个阴爻,阴气盛而阳气衰,柔侵刚尽,鼎内的金水都不动了,肢体也充满了金水,现出戊己土的德行。这个时候,全身处处是牟尼珠,佛家叫做舍利。舍利是液体,真精遇火而凝固,可以变化成多种色彩的透明珠,这是火化后的现象。

“剥”是剥落、侵蚀的意思。一味注意文饰,到达极点,就完全形式化,成为虚饰,实质一无所存,不免就要产生剥落的现象。阴由下面往上成长,一连五个,残余的一个阳,也到了尽头,保不住了,有脱胎换骨的意思。最后,要修炼阳神出壳的功夫。阳神,人能看见;阴神,只能见人而人不能见。在眼前,出现了雪花飘飞的景象,应当迅速出胎。以

心、肝、脾、肺、肾五气，聚于上丹田，冲出上丹田，出顶门而冲向太空，现出一团金光，像车轮一样大，而阳神就端坐在金光之中。这个时候，丹光阴气正足，化作“天魔”幻觉，以百般假景来引诱阳神。如果是稍稍有一点为声色景象而动心，阳神就去不返，进入“魔”境。所以，必须一意守定金光，寂心而不动，阴魔一生，就化成阳气，将一切“魔”境消尽，金光缩小，再把光收入上丹田，长久地进入一念不起的静定之境，这个时候才入大定，或三天，或七天，或四十九天。一般情况，七天就可使阳神出现在我面前，和我自己肉身一模一样。这才是真我出壳。剥卦，也是消息卦，应在九月戌退阴符之火候。

第六十节：道穷则反，归乎坤元，恒顺地理，承天布宣。玄幽远眇，隔阂相连。应度育种，阴阳之原。寥廓恍惚，莫知其端。先迷夫轨，后为主君。

（䷁）坤为地，乾卦始于坤卦，六爻全阴，一点阳气也没有了。有纯阴才能有纯阳，运火符到此，已经结束，所以说道穷则反，是物极必反也。

“坤”是伸的意思，也有顺的意念。“乾”是早晨的日光阳气舒展的形象。相对的，“坤”是地气舒展的形象。乾是创始万物的天的功能，坤是顺从天，形成万物的天的工具。坤也具备“元亨利贞”四种德行，但与乾不同，并非在任何情况下，都对万物有利，只有当地顺着天，滋生万物，向前奔腾不息的情况下，才会有利。天体向右转，地球向左转，大

第二部分 《周易参同契》详注

地反天体运行方向而逆转,就是在依顺天的法则变化。所以天是主导,地是顺从,唯有追随“乾”,才不会迷失。

怎么样才能把握住正确方向呢?就像剥卦说的那样,进入极静而入定,七天出定。这七天,为坤象。这七天,使阳神壮大,正是天地自然造化。坤元,是大地功能的开始,生成万物的根源,所以它也是生成阳神的根源。乾卦用“始”,坤卦用“生”,始是生命的开始,生是生命的完成。

大地深厚,负载万物,具备无穷的德行。它能包容,它广阔、光明、远大,使各种物类都能顺利地生长。

坤卦“用六”,就必须坚定的永远坚持纯正的静,没有任何追求。阳神出壳以后,或者三个月,或者一年,都不能任意而行。一有追求,就是后天,就是识神用事,就会半途而废。“纯”有纯粹的意思,不能掺入半点杂念。必须三年以后,才能调神出门,如果见人见物,可速速旋回。肉身出门自看,若与法身见的一样,说明阳神已经有了知觉。调养阳神,在体内多,在体外少。

出阳神法:常见二目之间有一月光艳色心体性光出现。

口诵:噙——(震动心体。)

啊——(心体长大无边际。)

吽——(无边身震动。)

嘯——(阳神成金刚体。)

这也是五气朝元之法。

一年之功,可朝元。记住七十二候,利用七十二候。练

到三年。阳神已经成熟。再练九年的返还先天功，就可练成丹书上说的“金仙”。出光守光，出神守神，就是修炼方法。

坤卦再往前走，就又是复卦，在九地之下变一阳爻，又是一阳生，阳气从兹而始，渐渐地又变成六阳爻而为乾体，这个时候，又是一个乾体成就。纯阳气足，阳极生阴，又从乾卦最下一爻而变，叫一阴生，渐渐地又变成纯阴，又回归坤体，所以说道穷则反。阴得阳而生，阳得阴而成，一阴一阳之谓道。所以说“恒顺地理，承天布寅”。比喻一年十二个月，一日十二时辰，运阴阳进退之火符，合乾坤坎离之精气，周而复始，妙用无穷。所以使体内的圣女灵男，交阴阳于神室，夺天地造化，而生长出纯阳之体的真人。

第六十一节：玄幽运渺，隔阂相连。应度育种，阴阳之元。寥廓恍惚，莫知其端，告迷失轨，后为主君。无平不陂，道之自然，变易更盛，消息相因，终坤始复，如循连环，帝王承御，千载常存。

天地虽然玄玄幽幽而遥远，可是日月交气，各行自己的路线不失其度数，所以它们的光气与万物相连交能够养育万物。日月是阴阳之祖。有日月才有阴阳。阴阳交精，在天地寥廓恍惚之间，不易察出其出没。有谁看到了阴阳的形象？阴阳无形象而言，只是“强名”阴阳而已。在炼丹过程中，有回光返照的功法。这个功法，包含着两个小法，一是回光用眼光，二是调息用耳光。眼光在外，相当于日月交

光,耳光在内,相当于日月交精。

静坐时,先将两眼垂帘,定个准则,然后将思虑放下。但就这样放下,恐怕也做不到,那么,就存心于听呼吸的声音,使气息出入,不能让耳朵听到。听是听其无声,一有了声,那说明气息粗浮,还未入细,必须耐心地把呼吸再放轻微一些,静细一些,照这样越放越微,越微越静,久而久之,忽然连那微细的气息也陡然断了。那时,真息就来到了你的面前,心的本来面目就能察觉到了。因为心一细,气息也会跟着细,只要气息专一,就可以调动心神。古人主张在定心之前,先要养气。也是因为对于心意无处着手,所以借调息作定心的开端。心神可以用纯静使它安定下来,这是前辈祖师总结出来的经验。只有做到内视、内听,心神就不能外走,也不能外驰。处在中间,人就不会昏沉。这就是上边所说的日月交精、阴阳媾精的方法。

这一段,魏先生仍然用比喻的方法,鼎器设象,乾坤父母,调运周天坎离男女,在寥廓恍惚中完成,所以说“莫知其端”,没看到阴阳变化的踪迹由来。体内元气是炼丹的第一味祖药。在鼎器内,开始时分不出阴阳,是因为不修炼的缘故,所以迷失轨辙。修丹之士,一进入正式修炼的境界使元气阴阳剖判,沿运载的轨迹布向全身,在体内产生五行互用,或克或生,夺天地造化,无往不利,终而复始,起晦止朔,进火退符,气液相生,循环不绝,把金丹比成帝王,比成主人。如果四时火符加减不失,即千秋常存也,成为“陆地神

仙”。

第六十二节：将欲养性，延命却期，审思后末，当虑其先。人所禀躯，体本一无，元精云布，因气托初。

魏真人说，人要想延长生命，推延死期，必须先知道自己得到身体生命的始末。欲求不死，就要对不死之人有所了解。所以说“认得不死人，方才人不死”。那不死的人，就是人的“本来妙觉真心”。此心灵慧智觉，常知常明，不生不灭，无去无来。追究其来源，即使追究到天地产生之先，也不能知道其始；追究其结局，即使追究到天地毁灭以后，也不能知道其终。高而无上，大不可极；渊而无底，深不可测。天地依此而覆载，日月依此而照临，虚空依此而宽广，万物依此而变通。修道就是要修的这个“心”。

要想“延命却期”，除修“心”之外，再无其他途径。永离苦海，超登涅槃。只有修心一法。

但是大道茫茫，应该从何处入手修习呢？老子说过，想要修道，先观其心，观心之法，其微妙就隐藏在上丹田窍穴中。人自受孕感气之初，禀受了天地一点元阳，这样，便化生出此窍，用来含藏元神。其中空空洞洞，至虚至明，是人类生命延续的主宰。可以说“有之则生，无之则死，生死盛衰，皆由这个”，道家称之为“灵关”。

含藏目光，凝止耳韵，调节鼻息，收敛舌气，四肢不动，五识各复返其本原，精神魂魄意这五种灵真之气，便会各安其位。一天中的每时每刻，眼要经常内视此窍，耳要常内听

此窍，舌要常对着此窍，办事工作念念不忘此窍，行、住、坐、卧，心常在此窍。切不可有一时忘记观照，如果一时粗心违背了这个原则，那么，神光一出，马上收回，这就是“不可片刻离之”的意思。最后，把一切都忘掉，空寂无碍，这叫做“先存后忘”。这是止念之法。止念，止的是妄念。人们应该懂得妄念是识神所生，有识神主事，就有死期，所以古人说“念头起处，即是生死之根”。

有限的人之生命，这个躯壳，在有限的年月中生存，阴阳短促，就入土中了。这是浊乱的凡人父母之气。我们要修炼的，是真父母的元气，来变化我们凡父母的凡身而为纯阳真精之体，能做到不误时机地夺取天地造化，就能寿同天地。所以古人说：“元气是人之根本也。”古歌曰：“炼之饵之千日期，身既无阴那得死！”所以说纯阳之精气，无坏死也。

第六十三节：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，于斯之时，情合乾坤。乾动而直，气布精流，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，则水定火，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。

养生大道是把精水、神火、意土这三件，当做无上之宝。精水是什么？它是先天真一之气。神火就是光。意土，就

《周易参同契》解读

是脑中宫的天心真意。神火为用，意土为体，精水为基。

人身是由“意土”产生出来的。这里所说的“身”，不仅是我这血肉之躯，因为身中还有“魂”与“魄”。魄附在“识”上产生作用；“识”依在魄上得以存在。魄是阴，是识的具体。如果“识”不断绝，那么随你生死轮回多少次，魄一直存在，只是跟着变个形、搬个家而已。唯有“魂”，是藏神的场所。魂在白天，安止在目；夜晚睡眠，安止在肝。在目，使人能看；在肝，使人做梦。梦，就是神游。哪怕九天九地，一刹那间也可以走遍，但醒来之后，却昏昏然，什么也记不得了。那就是受了形体的拘束，也就是受到魄的制约。所以，回光就是为了炼魂，为了保神，为了制魄，为了断识。古人修道，主张炼尽阴性的渣滓，返回纯阳的境界，其实不过是消魄保魂而已。

魂在天心，属阳，是一种轻清之气，来自浩瀚的太空，与“无始”同。而魄，属阴，是一种沉浊之气，附着于有形的凡心上。魂让人求生，魄却上人找死。人的一切坏习惯都是魄所操纵的，那就是“识神”。魄能享受血食，但人活着的时候它却很苦。其所以死后更乐，是因为从阴性又返回到阴界，正是物以类聚。修行人，如果能炼尽这种阴魄，当然就成了纯阳体了。

内在的心识，分为八类，叫做八识，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识。前五识相当于感觉，以外界的事物为对象。第六识是综合感觉而形成的知觉、

思维。第七识是“意根”，就是意识的根源。第八识“含藏”，是世界一切精神的本原，它含藏着一切现象的“种子”。这八识，都属于愚痴无慧的色身范畴。

天命之性即元神，气质之性即识神。释氏有“返识为智”的说法，也就是将识神转为空静慧智。元神不生不灭、万古不变，识神，如果不能用天命元神战退识神，就会永远在生死场中轮回，不得超度。

九还七返是什么意思？九还是金生四，成数九，自上而还下。九是老阳之数，真气从子至申为九还。火生二成数七，七返，就是自下而返上，七是少阳之数，从寅至申，逆上，为七返。九还是经过九个穴窍，七返经过七个穴窍。从尾闾上命门，经过玄枢、夹脊、陶道、玉枕、泥丸、明堂，到膻中九个窍位为九还。从玄枢往下返到命门，经过尾闾、气海、神阙、中脘到膻中七个窍位为七返。这是体内九还七返，还有时间上的九还七返。十二月火候中也有九还七返。十一月子为一还，十二月丑为二还，正月寅为三还一返。二月卯属沐浴，还返停止。三月辰四还二返。四月巳五还三返。五月午六还四返。六月未七还五返。七月申八还六返。八月沐浴养火。九月戌九还七返。十月亥脱胎，功夫入坤宫，丹道已穷。先师常讲“九朔九回为九转”就是这个意思。只有达到九转七返，金丹才能炼成。

什么是男白女赤？简单地说男精白色，女经赤色。乾是男的代表，乾金属白，所以男白。离卦属女，离为南方之

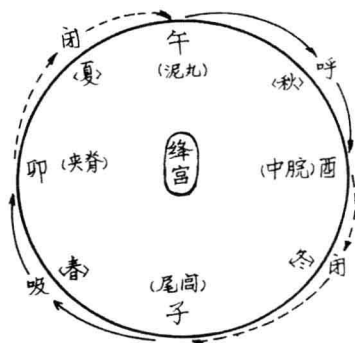
火，属赤，所以女赤。肾气与心气相交，为“金火相拘”。

这一段说鼎内的变化，是由于这符火没有差错，而使五行各守疆界，气液很有规律地在全身分布。在体内的变化，就是道的形象，而这种形象，是不能用语言、文字、图画形容的。所以说“真一难图”。

第六十四节：类如鸡子，白黑相符，纵广一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃俱，弥历十月，脱出其胞，骨弱可郑，肉滑若铅。

凡是修炼金丹之士，必有坛，坛上有灶，灶中有鼎，鼎中有神室，神室中有金水。神室像鸡蛋，有清有黄，比喻金水相包。元神居住的地方叫神室。元神有三个住处，下神室、中神室、上神室，指的是下中上三丹田。魏真人把神室比喻成像鸡子一样，只有一寸方圆。神室的形状像鸟蛋，蛋清蛋黄重叠相包，一切造化从这里开始，生出四肢五脏，骨肉俱全，经过十个月的修炼，已经变成人形，这是阳神成长过程。成形了，火候满了，就要脱其胞胎了。这个时候，像小孩一样，筋骨比较柔弱，形体似珍珠，皮肤光滑如铅粉。这一段讲的是胎神在神室中的造化。

卯酉沐浴图示



一个呼吸,分为四部分。从子至卯为吸气阶段,从卯至午为闭气阶段,从午至酉为呼气阶段,从酉至子,为闭气阶段。子至卯进阳火,卯至午为沐浴。子至酉退阴符,酉至子为沐浴。闭气熏蒸为沐浴。

学者自己试练,四正位都是意守之处,这就是四正的含意。

第六十五节:阳燧以取火,非日不生光!方诸非星月,安能得水浆?二气玄且远,感化尚相通,何况近存身,切在于心胸。阴阳配日月,水火为效征。

心之火采得元神,再聚肾中元气。心液与肾气相互作用,再会聚心火中的元神。火存在心中,心中有元神,元神在日中。肾中有元气,元气喻成月,元气是药物。太阳为日之光,是天地万物发生之父。太阴月亮之光,是天地万物育

形之母，元神元气相互作用，相交不止，化生无穷。

世人不知此身上虚幻之物，是由地、水、火、风混合而成。不知道自己的生命迅疾短暂，如同池中水泡，燧石之火，一闪即灭。都在用这有限易毁之躯，每日奔波于无休止且又不可预测的事物之中，一口气上不来，便长久地失去。如果说生命没告终，其实早已灵魂出壳了。所以古代圣人为世人设象，来说明近取诸身、远取诸物的方法，让后人采天地之母而为丹基，终合日月之精而为药祖，种类相产，水火相交，怎么会没有效征呢？

第六十六节：耳目口三宝，固塞勿发扬，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。离气内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键，缓体处空房，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，觉悟候存亡。容颜浸以润，骨节益坚强，排却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶气云雨行，淫淫若眷泽，液液像解冰。从头流达足，穷竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。反者道之验，弱者德之柄，耘鋤宿污秽，细微得调畅，浊者清之路，昏久则昭明。

耳目口三宝，不发扬功能。把眼睛闭上，把口闭上，用食指把耳朵堵上。这样不看，不言，不听。常如此可得自身真精不漏，耳聪目明，精神旺盛。去病强身，延年益寿。十二时，皆可为。

《周易》中坎卦为耳，离卦为目，兑卦为口。坎水、离

火、兑金，耳眼口是三宝，一定要闭塞，不要把它打开，不要让它通畅，真人就可以潜泳在深渊，浮游在丹田里。它的方法是用眼睛限制视觉，不外看，向内视。用耳朵限制听觉，不外听，只向内呼自己的呼吸，用鼻子调整呼吸，不让耳朵听见，用嘴限制说话，闭上嘴不说话或少说话，在修炼时，不能说话。总之，顺其自然，与大自然升降开合同步，用自己的真意之土，枢辖修炼金丹大道的全过程。在外部闭塞了三宝耳目口，目的是把内部的三害排除掉。所谓三害，就是邪念、烦恼、怨怒。金丹是从不着意的修炼中炼出来的，大道是从无为中探求来的，让杂念停息，让因果关系割断，忘记了听觉、视觉，一心在修炼金丹上，元神、元气、真意才能凝聚在一起，成为金丹。

闭上眼睛，又不能闭得太死。闭死了，外面的光就被挡住了，光就进不来了，就不是回光返照了。也不能太开，太开的缺点，是眼光外走，神也随之外走，所以容易产生散乱现象。太闭的缺点，是眼光内驰，容易产生昏沉现象。唯有眼帘垂得适中，恰到好处，使光自然透入，无须你主动注射或不注射。

“止观”功法的内容是，两眼仔细观看鼻尖，正身安坐，把心联系在“缘中”部位，就是道家所说的“中黄”，是一回事。只需把意念放在两眼当中与眼珠齐平处，往里一点，外界的光就会自然而然地透入，并不十分必要把意念放在中黄神室。这是定慧双修的功法。这样，就符自然大道，动静

《周易参同契》解读

来源于自然,无穷的造化就产生了。所谓“离气内营卫,坎乃不用聪”,就是眼睛内视体内营卫,耳朵不听外界的声音,“兑合不以谈”就是口合不说话。找一个清静的空房室,宽衣解带,使身体各处放松,静坐,进入虚无状态,以无念为常念,这样坚持长期练下去。开始时,会有睡意出现。有睡意不要紧,让它自然睡去,只要不入深层次睡眠,只要不做梦,就可以使神气相合。其实,这种浅层次睡眠状态,就是太极状态,有了太极才能有“一”的产生。所以,这个状态是正确的。能长期这样修炼的话,就可以使自己固住真精,颜色浸润,骨节坚强,抽除阴邪,添入阳符,不失火候,周而复始,神室安和,云行雨施,浑身如春意一样,从头到脚,金液遍布。太极状态虽然好像昏沉,但这种昏沉,不是真昏沉,等全身的道路已经畅通清洁了,昏久则自然清醒,这是阴极阳生之际。所以说:“昏久则昭明。”

进入太极状态这种功法,当年陈抟老祖用过,后人称之为睡仙。有人问睡眠如何修炼?就是这个方法。可以用这个方法,补充修炼时间不足问题。

第六十七节: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,登山索鱼龙,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,事约而不繁。

魏先生说现在的人都愿意学小法术、小技术,都想快速成就,想找出一条近路。这些人,不知道凡是能表演的小

术,虽然很好学,很快就能学成功,但是有始无终。虽然用功很多,可是没有成功的。为什么呢?就是因为这些人不研究金丹大道的真理,不懂得金丹大道,所以只能从感观上确认那些小法小术就是大道。不知道正道在什么地方,什么是正道,因此就和江湖术士学法术,不求正道了。这正是欲速则不达的表现。你看魏真人这一段比喻多精炼,多精彩!

说这些人,就像瞎子不用拐杖,聋子非要听音乐一样白费工夫,打猎的不上山,却非要下水里去打野鸡、打兔子,这怎么能打得到呢?打鱼的上山去找鲤鱼,山林中怎么能游鲤鱼呢?种下麦粒,到秋后想收苞米,运圆规以求方形,采取的方法大错而特错。所说的“竭力劳精神,终年无见功”,就是因为“弃正从邪径”。

何为“服食”?就是金液还丹。要想知道金液还丹之道,要想知道白日冲天的功法,其实是很简单的。只要能遇上明师或逢真人传授,必能成功。

第六十八节:太阳流珠,常欲去人,卒得金华,转而相因。化为白液,凝而至坚,金华先唱,有顷之间,解化为水,马齿阑干,阳乃往和,情性自然。迫促时阴,拘畜禁门,慈母育养,孝子报恩,严父施令,教敕子孙。五行错王,相据以生,火性销金,金伐木荣。三五为一,天地至精,可以口诀,难以书传。

太阳流珠是肾气上升与心气交合后,从心上生的液珠。

《周易参同契》解读

心像太阳。在大自然中,地气或天气而化的水珠,洒布在枝叶上,这是大地与天相结合的产物,是纯阳之精,所以说露水就是阳精。阳精能发生养护万物,太阳的光气一照,有气而无形,所以在体内也叫赤龙。如果不停地造化,双目回光再照,就是再进阳火,心液就会又化成一种新型的气体,这种气叫做朱砂。朱砂属土,火生土,土能生金。所以这是玉液炼形以后的效果。金是金液,才有金液还丹、金液炼形的功法。金液是太阴之玄精,就是月亮之精。这种精,能长养万物,即有气也有实际之形质,所以叫做金华。

怎么形成的金华呢?是回光返照的结果。眼不外视,闭上眼睛就是内视。眼不闭死,留一线之光,为回光。内视不是用眼睛,而是用心。这样回光一久,那光不会凝结,自然而然形成法身,而且不断地扩充和延伸。这就是我国道家所说的“鄞鄂”,佛家所谓的“法王城”。君主有了贤臣辅佐,于是精气日生,元神日旺,一旦身心融合变化,那就不仅是天外有天,身外有身的问题了。

金华就是金丹。它的神明变化,决定于修炼者的元神,全靠修炼者的悟性,又靠沉静。不是悟性极高的人不能实行,不是最沉静的人不能坚持。

什么样算最沉静呢?把七窍归为一窍,都归入天心,因为这七窍(口鼻眼耳)都是相通的,所以很容易归在一处。这样看,六根也不存在了,六根只剩下一根。戊己也就相合了,日月也就合璧了,金丹也就炼成了。金丹的光华,叫做

金华，金华也叫白虎，白虎再与青龙相合，阴阳颠倒，五行互用，又有新的造化。这就是肾间动气后，将元气、元神、元精三元素都纳归上丹田的方法。

“拘畜禁门”一句，有三种含意，一是闭住肛门、小便，有忍大便小便之感，二是意念死守下丹田，三是闭上任脉，启开督脉。这是用烈火猛风吹炼使肾间动气，就像水被烧开了，水汽上升，顺督脉上升入脑，与元神会合，这就是铅汞会合。元气与元神会合，就会渐渐凝结成金丹大药，又落到下丹田。这是内丹命气，也叫命气真宝。这个时候，开始采大药，过三关，就是使命气真宝上升，到上丹田，遇到性气，合为一气。性命二气合为一气，为先天真种。还是用阳火和阴符来转动它，产生新的造化。性中阳气属阴，命中阴气属阳，将真阴真阳二气转动，混合为一气，化为金液降下来，降至舌根下中间玄膺穴处，通过口腔路过十二重楼（喉管），一润吞，经过右心耳房，到达绛宫，与肝气调和，强壮这金液真种的力量，过大肠，进入小肠网枝油的中心，有一支任脉管，血液流到这里，变为白色，名叫阴精。金液真种内里有元荣之气，就是阳气。种在气穴内，也就是神入气穴，好开花结果。如果在眼前看见慧光，就叫开花。这花中有雌蕊、雄蕊，二花粉一结合，就能结果。也就是从气穴处交精，从中间生出有形之胎。没有修道之心，也结不了这个果。如果是真心修持，准能结果。达到身外有身，就是“大罗金仙”。天地化生万物，男女生育，都是这个道理。

眼前出现两个亮点，或两个光球，这时，要想办法让他们结合在一起，变成一个点或一个球，这就是二花粉结合之象。这一段说的父母、夫妻、铅汞、龙虎、金火、子孙、男女、金水、砂汞，都是鼎中造化的别名。如果按照这样解释，恐怕没有人能明白。

第六十九节：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，俱相贪并。遂相衔咽，咀嚼相吞，荧惑守西，太白经天，杀气所临，何有不倾？狸犬守鼠，鸟雀畏鸮，各得其功，何敢有言？

从字义上看，子右转至酉，午东旋至卯，这是十二辰阴阳往复的进退火符。卯酉二处为界，金气木气停处。定为主客二名，酉金卯木。卯木为青龙吐气，酉金为白虎吸精，精气相合，共生纯阳或纯阴。请读者再看一遍这段解说词，是不是纸上谈“丹”？

其实，这一段说的是呼吸的功夫，有的经书上叫做“火逼金行”。也就是用元神元气来炼丹。呼吸也叫武火吹动，将精气摄取归于丹田的炉中，就是摄精呼吸。就是元精、元气、元神之火，由子时到卯时，止住，从卯时至午时为止火。从子至卯为进阳火，用呼吸的功夫，猛吹烈火，从尾闾至夹脊，从夹脊至玉枕，不吹，为止。再由午时起至酉时为退阴符，也是从泥丸至中脘，轻吹，减弱力量。从酉至亥为止，就是从中脘往下至气海，这一段无念无为。在卯至午中间，停止用念，酉到亥无念。这两个时间为止念时间，以无为的功

夫,造化有为。卯酉二时也不用意念,卯酉只能用沐浴法来熏蒸全身。这就是子午卯酉的真正含意。其实说的从子时至卯时,从午时至酉时,并不是真的从子至卯,从午至酉,而是一刻之功法。这一切,都在一刻钟之内完成。进阳火三十六,退阴符二十四,从后面督脉上升,从前面任脉下降,再加上呼吸之法,就是这一段的全部要旨。从道理上说,通过子午卯酉的自然运行,而使金、火、木气,相互制伏,俱无所伤,各得成功,所以谁也不反对。

卯酉二时为何不用?就是因为杀气所临,恐伤内丹。所以到卯位的夹脊,开始闭气,只用二目光送入泥丸。从中脘的酉位,开始闭气,只用目光送入丹田。龙虎不只是肝肺,它是水火木金的总称,肝属木,属青龙,肺属金,为白虎,心气为赤龙,肾气为黑虎,所以,一个呼吸,就会影响全部五内。这是呼吸的功用。

第七十节: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,希有成者,广求名药,与道乖殊。如审遭逢,睹其端绪,以类相况,揆物终始。

魏真人说:修金丹大道,如果不明白其中的道理,就不要胡乱谈修道的事情,不得到修丹的真理,也不要妄动。妄言妄动都没有好处。如果不遇明师,就不要凭自己的小聪明,盲修瞎练。有的人因为学功,倾家荡产,白费钱财,拖累了妻子儿女,造成家庭一贫如洗。这样的例子,自古及今,时时都有。好道的人,从古至今,应以亿计算,最低不下一

亿人。有几人遇明师了呢？不遇明师，怎么能炼成金丹呢？所以，很少有能成功的。有些人，为了长寿，求不到明师，就广求名药，想用药物来补充自己身体的不足，从而想求得长寿。有的人甚至用药物炼成丹丸，来求长生不死。这些都不对，都是不懂得修炼金丹大道之理的做法。这些做法，离修金丹大道就太远了，而且是南辕北辙了。

如果能遇上明师或者神人传授，使自己明白了其中的奥妙，心目中看到了修行的曙光，照着修炼方法一丝不苟地、火候不差地修之，能坚持始终，一定会成功的。

第七十一节：五行相克，更为父母，母含滋液，父主稟与。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，天地至象！若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，虽周文操著，孔子占象，扁鹊操针，巫咸扣鼓，安能令苏，复起驰走？

大自然中的五行相生相克的道理，是谁也改变不了的。五行中，水生木，水是木的父母；木生火，木是火的父母；火生土，火是土的父母；土生金，土是金的父母；金生水，金是水的父母。从相克的角度上来说，水克火，水是火之夫，火是水之妻；火克金，火是金之夫，金是火之妻。以此类推，所以五行相克有夫妻之称，夫妻交合，产生子孙，夫妻就变成了父母。父母就是阴阳，相须而立。天主造化，地主滋育。如果人能修行，“凝精流形”，就可结成不朽之金丹。只要能专一始终，谨慎周密，必能成道。这就像“立竿见影，呼谷

传响”一样,那是非常灵验的,不容你有任何怀疑。这是天地阴阳造化的结果,属于自然现象。

如若以草药野葛梗一寸、巴豆一两,研成药粉或熬成汤药,给人喝下去,这个人就成为僵尸,他就不能再俯察地、仰看天了。这是立刻就会有效验的。如果在这个时候,周文王为他算卦,孔子为他看天象之数,神医扁鹊为他针灸,巫咸为他扣鼓,他也不会苏醒了。死了的人,怎么能再起来走路呢?这是谁也改变不了的真理。

这一段,以肯定的口气,说金液还丹的好处。金液还丹是真实的,不是古人在欺骗后人。祖宗怎么能欺骗自己的后代呢?其实这一段,也是古人对有功绩的圣贤们所研究流传的人体生命科学的肯定。

老子说得真对:“下士闻道,大笑之,不笑不足以为道。”站在《周易参同契》的立场上说:“我希望世人都成为上士,都能成为圣贤之士。”

魏真人说得多么有力量!

第七十二节:河上姤女,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。

如果要问:姤女在何处?只好答:在心中。心属火,为阳,姤女属阴,心为离卦(☲),阳中有阴,为真阴。就是心中的一点真阴之气,有的丹经书上叫“真汞”。汞性见火则飞腾,如鬼隐龙潜,不能知道它跑到什么地方去了。要想制伏它,必须用黄芽为根。其实黄芽就是铅,汞遇铅,阴阳相

《周易参同契》解读

吸，汞就不飞了。

地雷复卦是真气生成，黄芽出土，是真药生成往上升。不升不叫黄芽。这是修道下手功夫。讲的是用铅制伏灵汞的道理。

我们在修持中，经常有飘飘欲飞的感觉，好像有一种气体在向上飘飞，感觉身体很轻，这就是灵汞的作用，人不知人静，不停地识神用事，就是汞得火，就会有这种感觉。这就是在浪费汞，实在可惜。如果不想浪费，就应该静坐，求得肾间动气而生黄芽，就可以制伏姤女了。妄想不妄想，制伏妄想心。

这一段，魏真人又重复强调“铅汞”的重要性。修道首先要知道婴儿姤女是什么，铅汞是什么，它们产生在什么地方，它们的性情是什么，应该怎么办。

第七十三节：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，施化之道，天地自然。犹火动而炎上，水流而润下，非有师导，使其然也，资始统政，不可复改。现夫雌雄交媾之时，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，女偃其軀，禀乎胞胎，受气之初，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，定置始先。

万物要是没有阴阳之分，天地自然就混乱了。这是违背自然规律的说法。宇宙间的一切现象变化，无不是相互对应的阴与阳的作用。例如：天和地，明与暗，刚与柔，强与

弱,男与女,雌与雄等,有阳必有阴,有阴必有阳,界限非常明确,但必须相互会合,才能成立。如果母鸡没有公鸡交配而用自己生的蛋孵出小鸡来,那是不可能的,因为那是寡蛋,不能出鸡。如果三五之道不讲阴阳交合,那就是刚柔离分,独阳寡阴,就不可能有造化。阴阳交合,互相作用,这是天地自然法则。一阴一阳之谓道,天地之间,若离开阴阳,即无万物了,鼎内的药物也不能造化成丹了。这就像火的温度在上边,它是往上烧的,水流向低处,往下使劲,这都是自然之性,是改变不了的规律。只有阴阳相交,才会有始有终,周而复始,循环不穷。我们都见过畜禽雌雄交媾,它们都是刚柔结合,阴阳交配,这是不能改变的事实,想把阴阳分开,那是不可能的。只有这样,才能得其自然造化,而有生长壮大一直到死,这些现象,并不是用什么巧妙的办法形成的,也不是用什么器具可以制成的,这是自然规律之理。人生受气之初,父精母血凝结之时,乾道生男,坤道生女,也就是精包血生男,血包精生女。刚一成胎之时,男伏女仰。男女交媾,也是一样,这是人人都知道的事情。男婚女嫁,阴阳相合,繁衍后代,这不是父母教的,也不是谁下令这样做的,是阴阳和合之本性使然。

如果修金丹大道不按阴阳造化之理,金丹不会成的。这阴阳的交互作用,就是天的法则,也就是修炼金丹大道的法则。这个法则,委曲成全万物,没有遗漏,不论什么事物,都不能超出这个范围。因此,元神元气的作用,无所不在。

只有阴阳二气相包而成太极之象,由太极而生一,这才是肾间动气的道理。因此我们知道,没有太极就不能产生一。

第七十四节:坎男为月,离女为日,日以施德,月以舒光。月受日化,体不亏伤,阳失其契,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。

对于人来讲,元气与元神相交则生,相离则死,这是必然的道理,没有一个人是例外。坎卦属阴,位置在北方,此卦象显示的是阴处于外而阳处于内(☵),被称作真铅、元气,坎配蟾宫月即是男;离卦属阳,位置在南方,此卦象显示的是阳在外而阴在内(☲),被称做真汞、元神,日居离位为女。这里所说的坎之男,离之女,如同父之精、母之血,日之乌、月之兔,砂之汞、铅之银,天之玄、地之黄,元神之龙、元气之虎,指的是体内阴阳二气。前边提到过“离已日光,坎戊月精”,其实,就是把离卦中的己土比喻成元神,坎卦中的戊土比喻成元气。戊和己都是脾的真土之本体,因为太极一分为二,所以戊己土便分别居于坎离二体之中,也就是天心和地根之中。

修炼金丹大道的人,要想返其本,复其初,使元气元神归于鼎中,情性再返于窍中,就必须把元神从离卦中提取出来,把元气从坎卦中提取出来,这样日光施德交于月球上,月球才能放出光来。日升日落,月升月落,放出光华,造化万物,日升月退,月升日退,轮流向万物施放精华。虽然月

第二部分 《周易参同契》详注

亮有缺有圆,但是月球本体并没有受到伤害,是运转角度造成的影响。月魄日魂,日月相合结为“丹”,晦朔之间日月合璧,就是每月初一的子时。在月和日同升之时,叫做日月交精。在这个时候,人体内产生真精,这真精就是神药。这就是体内雄情雌性、魂魄相包的结果。

这一段说的是阴阳相合,龙虎交媾之理。

龙虎交媾是一种方法,按照这种方法练习,就会达到这个效果。

大药诞生是有确定时间的,就是亥时将尽,子时开始的半夜。元精同元神结合,放出光华来,在恍恍惚惚的境界里产生了元气。这是一阳来复,不要让它泄漏了。马上把它封闭在阳关里,做勒阳关的功法。然后,用眼睛中的元神之火,把它逼过尾闾穴。用视力从尾闾穴往上提,进入泥丸宫,再从任脉入下,送入下丹田,然后又反复。数完四九三十六周,方向不变,七十二候圆满,一年的大周天完成,这就是自然的真火候,自然升降。也不必选初一、十五,不必长篇大论地背口诀。

这个方法,必须在阴阳结合后进行,不然的话,就是空运周天,只有害处而无好处。

第七十五节:金化为水,水性周章;火化为土,水不得行。故男动外施,女静内藏,溢度过节,为女所拘。魄以钤魂,不得淫奢,不寒不暑,进退合时,各得其和,俱吐证符。

二月为德,八月为刑,此两月为沐浴之候。八月十五

日,正是金水气旺之时,不可错过时节。圣人都在这一天合金水二气,结成金液之精。月的上弦为水,下弦属金,两个半月相合为金水相合。下弦月在日出时,在东方有半轮,金之光在南方丙火位上出,至午时没于西方,西方属金。上弦月在日午时的方位是西半边天,水之光出在东方甲木位上,到日落时升到南方丁位上。上半月与下半月两个半轮月合在一起,为金水团圆之光。所以八月十五日,金水和融舒畅,金化水,水化金,体内也与天体同步。由于心气化为真意土,因此水被制住了。金水在中宫,随便动静,都有造化。如果火候做过度了,也不要紧,一年当中,只有这一天有这种效果。金水、魂魄、寒温,各得其宜。

这一段告诉我们一个秘诀,即八月十五日这一天,金水圆满,用沐浴方法,无往而不利。肾气充足,耳目聪明,寒暑相生,左眼为日,右眼为月,日月合璧成一个圆。卯为东方,为木,为肝,酉为西方,为金,为肺,生气遍照五脏六腑,云行雨施,无所不通,真气周流,肝在肺之下,肺气肝气通心气,为三焦气,三焦气促口中津液产生,咽液入田,灌溉灵根,百脉输通,血液畅流,是因为火符无差的结果。

轻闭双眼,意守山根,(即鼻梁子根部,两眼中间),通过呼吸,山根与夹脊相通,听呼吸的声音时,要以听不到呼吸的声音为正确。呼吸时不计其数,此为沐浴熏蒸法。

第七十六节: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,

第二部分 《周易参同契》详注

肺白为母，心赤为女，肾黑为子，脾黄为祖，子五行始，三物一家，都归戊己。

这是和合四象口诀，从天一生水，地六成之，地二生火，天七成之，天三生木，地八成之，地四生金，天九成之，到天五生土，地十成之。肝气属木，震卦为雷，为龙，天三生木属阳，奇数，肺气属金，兑卦为西方白虎，地四生金属阴，偶数，金克木为夫妻，金生水，木生火，故以水火为子女，肾属水，为黑色。心属火，为赤色。戊己土生金，所以戊己为祖。有人管戊己土叫瑶池金母，讲的都是这个口诀。

这是五行不顺行，逆运五行之法。真气运行路线是：从肾位起，下入膀胱位，从膀胱位上行，到膻中穴内中丹田，再从中丹田向左下方运而入脾，这即是火生土，又是火入木，就是“木火为侣”。左青龙右白虎口诀是也。从脾位转到右侧肝部，这是金木交并口诀。最后返入中宫胃部，叫做“都归戊己”。从膀胱子位起，为一，到膻中为二，到脾部为三，到肝部为四，到胃部为五。金木自变化，水火互经营，四都相混杂，其有龙虎形，金生水，水生木，所以说金水木三精气首尾造化，俱归戊己土中。

人都知道金生水，水生木，木生火，火生土，土生金这样顺行造化的过程，即是从生长老死而入土的过程。却不知道水生火，火生木，木生金，金生土，土生水这个逆化生长的过程。这个过程，从不著成文字，只留做口传内容。这就是一生二，二生三，三生四，四生五，简称为：“道生一，一生二，

《周易参同契》解读

二生三，三生万物。”

先师常说：“顺为凡，逆为仙。”顺为凡很好理解，因为我们都在凡间生存，一切有为之法，都为顺。所以都能说出很多道理。但是，“逆为仙”就很少有人会说清其中的奥妙了。这就是“不在其中，不知其妙”的道理。不知“逆为仙”之法，就无法成正果。

前边说过，河图洛书是道家炼丹图示，这个口诀说的就是河图洛书用法。

这个逆运五行的方法，与顺运五行的方法是一样的。用双手掌帮助强化元气，使元气一个脏器一个脏器地渗透，没有感觉不要动，等手掌捂的部位内里有感觉后，再运到下一个部位。这样，使五脏的精气混而为一，再送入神室以养圣胎。

第七十七节：刚柔迭兴，更历分部，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，天纲据酉。子南午北，互为纲纪，一九之数，终而复始，含元虚危，播精于子。

这是卯酉周天口诀。利用卯酉周天来采内药。这是个内外结合的方法。上一节说的是从后面升上，从前边降下，这是小周天路线。这条路线形成以后，才能练卯酉周天法。也就是小周天形成后，练逆运五行而形成十字气路。然后再练这一功法，从左面往上，往右，往下转圈，一起一伏，这叫内药的采法。就像璇玑仪一样，前后左右不停地旋转。

这个时候,才是佛家所说的轮辐常转。如果这个形象还没有形成,没有中间的十字花气路,就不是轮辐,而只能叫做圆圈。

这个气路进入正常运转轨道,它就不停地转动,就像日月那样,又像旋转方向盘,或船舵一样升降,这是人身内的道理,人们却迷惑,还在不断地研究水火。有几个人知道这个形象呢?

东方青龙,西方白虎,通过十字轮转动,使龙来到了西方,虎又到了东方,金木交媾;卯为德,酉为刑,所以“刑德并会”,夫妻相见而欢喜。酉为秋季主杀气,使草枯黄而死,所以为刑;卯为春季主生发之气,使草木茂盛,所以为德。卯代表二月份,榆树钱落地,北斗七星勺子把儿指在卯位正东方。八月份北斗星勺子把儿指在酉位正西方,由子北运至南方,午南运到北方,一圈就是一年的气候,相当于三百六十五天,一九之数在其中。这样不停地运转,终而复始,一圈有一次变化。所说的变化,是指药物的变化,药物质量的变化。转一次,变化一次,最后,变化成丹。

这个功法也很简单,只要用双眼上下左右引导意守,就可以了。

为什么要用双眼的目光呢?因为眼睛是阳气孔窍。人的一身全属于阴性,只有眼睛这一点属于阳性。我们就用这点阳性之气,这也是日光之气,从上到下,从左到右,不断地旋转,战胜全身的阴气,就可以使阳气一天天增长,阴气

一天天减少,这样就可以使真气上下循环,像天河一样流转。天的神奇集中体现在太阳上,人的精神主要表现在眼睛上。人们都知道,人死不闭上眼睛,闭不上眼睛的也看不见了,所以是眼睛先死。人身的水、火、木、金、土五行,都汇集在眼睛上。先师常讲:“眼睛就是长生药,变骨成金上品仙。”关键在眼睛,并非在别的地方。

现在你明白了用眼睛做功的道理,就可以转运十字轮,旋动斗柄,夺取造化了。

所谓火候,都在一刻钟之内,都在一次功内。并不在冬至夏至,也不在每月初一十五,不在卯酉,不在子午,不在二八,不在一九,学者自悟之。

第七十八节: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,颜色甚姝,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,弊发腐齿,终不相知。若药物非种,名类不同,分剂参差,失其纪纲,虽黄帝临炉,太乙执火,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。

修炼金丹大道,必须明阴阳造化,运阴阳造化,才能成功。若有阴无阳,有阳无阴,就违背了阴阳造化之理。女子无夫,男子无妻,怎么能生育? 先天生阴阳,后天藏阴阳,一

气分阴阳，阴阳合一气，天地阴阳上下相交而生万物，男女阴阳彼此相交，而有生育。看天地日月男女，一阴一阳相交方有造化，可知金丹大道，阴阳相交合而为一，才以完成。“窈窕淑女，君子好逑”这是古今名言，“雄不独处，雌不孤居”是阴阳之理。魏真人用了一个非常明白的比喻说，假如让两个女人共同居住在一个屋里，两个女人都是非常漂亮的，你看我美，我看你丽，互相夸赞美丽，在这种情况下，请天下第一说客苏秦和张仪来做媒人，让她俩结为夫妻。苏秦和张仪施展出全身的解数，发挥尽他们的辩士口舌的本事，说尽天下最美好的语言，用尽最华丽的词汇，实心实意地让她俩合为夫妻，结果会怎么样呢？苏秦和张仪，从年轻时开说，一直说到老，头发变白了，掉光了，牙齿都磨没了，这样的工作，也是无法做通的，她们俩不能做夫妻。这是因为阴阳应该平衡，天地之间没有阴阳，就不会有万物。所以，炼丹的药物，也是取阴阳之根本而为药基的。如果不是这样，阴阳有差，只阴不阳，或只阳不阴，谁也炼不出丹来。就是轩辕黄帝来到鼎炉跟前亲自指挥，太乙真人掌管火候，八公捣炼，淮南子调合药物，再设置坛庭，供奉鬼神，丰备酒肴，敬跪祝辞，求鬼神帮助，而希望炼成金丹，这就像用水胶补锅上的裂缝一样，也像天冷了，要想取暖，却给加上冰块，或让人进冷冻室一样。热得难受，想要凉快凉快，却给送来了暖气、热水，再加点热量。想在天上找到会飞的龟，在地上找到会跳的蛇，这怎么可能呢？所以，修炼金丹大道，必

须先认清阴阳之理：如何采药，如何运用火候造化。

阴阳在何处交媾？这就是“玄牝”的功用。心与肾之间八寸四分。心以下三寸六分为阳，肾以上三寸六分为阴，中间一寸左右之处为水火交媾之处。这是个假想的穴窍，此处就是“鄞鄂”。如果每日静出一刻钟，闭目存神于玄牝处，耳朵听呼吸，不叫耳朵听见呼吸声，这样一刻一周天，一日一周天，将正念止于此处，就是封固火候。一切造化，在其中矣！

肾中生气，气往上升，气中有真水。心中生液，液往下降，液中真气。真水真气，就是阴阳，就是铅汞，就是龙虎、坎离、日月、魂魄、金木、雌雄、黑白。

玄牝、药物、火候都在此可以表现。

不懂丹道的人，不研究阴阳，不知道自己体内就有阴阳。

第七十九节：唯昔圣贤，怀玄抱真，服炼九鼎，化迹隐沦。含精养神，通德三元，津溢腠理，筋骨致坚，众邪辟除，正气常存，累积长久，化形而仙。忧悯后生，好道之伦，随傍风采，指画古文，著为图籍，开示后昆。露见枝条，隐藏本根，托号诸石，覆谬众文。学者得之，樛榘终身，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，以意参焉。

只有古时候的圣贤，才把修炼金丹大道看得非常重要，也只有三皇五帝才明白修炼的道理。所以他们一丝不苟的勤而习之，实行九鼎炼心法。以道炼心，以心存于道，这是古先贤大圣人所学之要法，是由于百炼心性之后，而成为圣贤的。九鼎炼心法分为九个步骤，一个步骤为一转，所以也是九转炼心。第一转，休止念想，入于空寂为第一关。这一步主要是使各种虚妄断、情识断，第二转，使天心、地根相互通合，元气元神混融，知天然真候。第三转，先顺修，顺运五行，玉液炼形，最后再返虚。第四转，运小周天，通任督二脉，元神、元精、元气沿脉自然运转。第五转，三花聚顶。开天门（即凶门），精气神还归于虚静，金丹结成。第六转，元神元气混通，肾间动气，铅汞相合，归入丹田。第七转，十月胎灵。然后，婴儿法乳还要两年，蛰藏于丹田之内，住息温养。第八转，已经过渡到纯阳之体，丹田之中，神光赫赫，真我已上天谷头中。第九转，还我本来真面目，往下一跳，就达到身外有身。所以，古圣贤都能“化迹隐沦”，以为神仙，宾于上帝。由于他们注重含养精神，深明日月星对人的造化。因此他们炼津化精，炼精化气，炼气化神，炼神还虚，而成神仙。他们懂得玉液炼形、金液炼形的重要。不论玉液，还是金液，都是人口中的津液。津液是人身至宝，不能吐掉，要咽入任脉，由任脉输送到全身各部位，可以使筋骨坚强，驱除疾病，众邪气不入，正气常存。如果能“累积长久”，就可以变化成为仙人。

魏真人怜悯后来修真之士，以及爱好修道的人。看到他们深入地研究古文、古画，翻遍了修道经典，强记众多口诀，误解了先人假托金石之名作比喻，以为是真，谬乱了宗祖，走上了旁门左道。大多数人都是这样，不究其踪迹，根据文字的意思而实施修炼，以假做真，这就大错而特错了。其实，那些经典文献，都是为了开示学道之人的镜子，那些经典著作，不是修炼金丹大道的全部内容，仅仅是显露出几根枝条，何况还都隐匿了本根呢？所以，就造成了后学之人，修炼终生也没成功。虽然没有成功，他也把经典当做宝贝。他说：“这是古人传留下来的真经，要世代相传。”所以有些家族子继父业，孙子又跟着爷爷，代代传留，世世迷惑，竟无一人醒悟。有的人为了学道连官也不当了，农民连地不种了，商人连货物也不卖了，造成立志修道的人，家里一贫如洗。魏真人说：“吾甚伤之，定录此文。”他说：我太悲伤了，实在是受不了啦！我决定写篇文章，讲一讲修道的概况。看到我写的这篇文章后，你就会明白修道的真正路线。其实，修炼金丹大道很好理解，非常省事，一点也不繁琐。

我写的《参同契》也不是全部修炼过程，只是列出几条来，供学者参考，作为修炼对照的镜子，看看分量对不对，火候对不对。所以我写的也是乱辞，只是谈谈孔窍其门，没有细谈精微，希望“智者审思”，反复地多参考，多思虑。只要能用心细致地参考，就能清楚地知道，修炼金丹大道，到底是怎么一回事。

第二部分 《周易参同契》详注

这一段,魏真人非常谦虚地说明了一个道理:现在以假乱真的太多了,希望修炼的人深思熟虑自己修炼的是不是正道,应该弃邪归正才对。在鱼龙混杂的情况下,魏伯阳写下这篇《周易参同契》,正是为了开示后学。

第八十节: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,王者退自后。关键有低昂兮,害气遂奔走。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。

乾坤法象最大的是天地,天地上下有八万四千里,天以乾索于坤而还于地中,地以坤索于乾而还于天中,阴阳二气相抱,是一升一降造成的现象。把人比喻成天地,以头比天,腹为地,心比天,肾比地,肝为阳位,肺为阴,心肾相离八寸四分,比成天地之间距离。所以说:“玄沟数万里。”天上有河鼓星座共三颗星,如果这三颗星临近了北斗星的话,按照古人观天象的说法,就要有战争爆发,人民就要生灵涂炭,所以人民都在惊恐害怕。按照八卦的卦象讲,战争主金,金遇火,惊骇。此处比喻鼎内金水,被火候猛烈迫胁,金熔化为水。火候太猛,水也被蒸发,必然发生干旱,这就是意念太过的毛病。如果发生了旱灾,就必须抗旱。金被伤害,就是九数,阳数用九。这样,就有凶咎事情发生。如果不是用意念、呼吸太过,就是正好无差错的话,也就是正念,真意土德的功劳,把戊己土比喻成皇上,皇上就可以管理火

《周易参同契》解读

候、金水。所以要静定。静定的功夫才是真功夫。戊属阳主动，己属阴主静，移戊归己，戊己相合。如果真意没形成，害气就会四处奔走，造成大面积的灾害。长江、淮河都会枯竭，身体会受到极大的伤害。这就是用意念过度的结果。天地阴阳的规律，是阳起于子，阴生于午，这样动静循环，不离子午二位。寅在六阳时中，所以寅是阳，泰卦值班，申在六阴时中，申是阴，否卦值班，这样水火徘徊，从复卦起，终于坤卦，北斗星的斗柄旋转是有规律的。所以，我们炼丹也应该符合大自然的运行规律，也按照斗柄所指，从复卦起，至坤卦止。明白了这个道理之后，给自己定一个规则，按照自己所定的规划，修炼金丹大道。

第八十一节：升炁于甄山兮，炎火张设下。白虎唱导前兮，苍龙和于后。朱雀翱翔戏兮，飞扬色五彩。遭遇罗网施兮，压止不得举。嗷嗷声甚悲兮，婴儿之慕母。颠倒就汤镬兮，摧折伤毛羽。刻漏未过半兮，龙鳞狎鬣起。五色象炫耀兮，变化无常主。滴滴鼎沸驰兮，暴涌不休止。接连重累叠兮，犬牙相错距。形如仲冬冰兮，阑干吐钟乳。崔嵬以杂厕兮，交积相支柱。

修炼内丹，先立鼎炉。所谓鼎，并不是钢铁铸造，所谓炉，也不是玉石所造。上丹田为鼎，中丹田为炉，黄庭正在气穴之上，经络相连，是人身百脉交汇之处。这是小鼎炉，还有大鼎炉。乾为鼎，坤为炉。鼎中水银之阴气，即元神之本。炉中有内丹之阳气，即元气之本。元精在下，为进火之

第二部分 《周易参同契》详注

关键。元神在上，起腾云之风浪。如果炉里阳生阴降没有差错的话，鼎中的元神元气相互作用，互为转化，生生不止，调理火候，炼成金丹。鼎在炉上，炉与鼎接连也就是与百脉交接。所以比喻成“甑山”，“甑”是古时候一种像水桶一样的用具；说的水在鼎中，火在下边烧，由于火能生土，土生金，土是金母，所以说金母得火成形。只有这样，才能生金液。朱雀是南方丙丁火，表示心、目。以心目气往来，叫做“朱雀翱翔戏”。以心目驱赶五行，有说不尽的造化，所以朱雀的羽毛有五种色彩，比喻五种气体聚积在乾坤鼎器之内。五气入鼎内，遭到关防、阴阳罗网。这里说的是真汞，前边讲过“汞性好飞”，这样被扼住，真汞难逃。为什么要有大鼎炉和小鼎炉呢？大鼎炉进阳火，小鼎炉退阴符，这样，在肚脐下边才能形成偃月炉。在泥丸宫才能成斜月。当真汞进入鼎内以后，就会发出嗷嗷的悲声，表现出想她的母亲，在鼎内胡乱折腾，以至于摧折了羽毛，变成了真汞。如果火候没有差错，经过符火的锻炼，胞中就有变化，静动有常规，变化没有一定的格局。可能暴涌不停，也可能接加重叠，所以说，变化的过程，像犬牙相错一样不整齐，金水的变化，妙用无穷。

这一段魏真人把丹砂水银之成象，做了一番形容比喻。

第八十二节：阴阳得其配兮，淡泊而相守。青龙处房六兮，春华震东卯。白虎在昴七兮，秋芒兑西酉。朱雀在张二兮，正阳离南午。三者俱来朝兮，家属为亲侣。本之但二物

《周易参同契》解读

兮，末乃为三五。三五并与一兮，都集归一所。治之如上科兮，日数亦取甫。

顷刻之间，周而复始，日月交合，寒暑交合，坎离交合，乾坤交合，其实就是一气。火是火气，水是水气，也就是精气、神气，所谓精神二气。二气相合而为一气，所以说阴阳得其本配，别的什么都不需要了。前边说《仰观天文图》，我们从图中看到震卦属东方，为青龙，二十八宿中的房宿正在东方的天上，也叫青龙宿。这个地方表示春天，处在卯位。兑卦在西方，为白虎，在二十八宿中的昂毕宿的天上，也叫白虎宿。这个地方表示秋天，处在酉位。离卦属南方，为朱雀，二十八宿中的张星在天上，这个地方表示夏天，也表示一天中的正晌午时，日光最足的时刻。大自然中的这三种气，直接影响到人体，人可以采取它们的精华。在体内，就是精气神三者。也可以说成魂魄二气，性命二气。性命一相合，就是三五之道，三五之道就是成仙做佛之道。所以说万法归一，得一毕万。由于“阴阳得其配”，而三花聚顶、五气朝元。按照五行来说，就是木、金、火三气，运入鼎中而为亲侣，共成变化。

魏真人说：“治之如上科兮，日数亦取甫。”就是说，如果能按照要领，一毫不差，到达计划的日期，一定会炼出一粒金丹来。

先师说：“泄天机而殃及九族，度一人而福及九祖。”这样看，《契》文是在泄天机，也是在度化人。殃福抵消，无殃

无福，而为庶人。无牵无挂，能成大器。若度十人、百人、千人，则福祚如何？

五气朝元就是五脏之气朝元。气在气穴之中而流通在五脏之间，在肺脏为金气，在心脏为火气，在肝脏为木气，在脾脏为土气，在肾脏为水气，这就是五行之气。气归丹田之后，蓬蓬勃勃从尾闾上奔，直透上丹田，在眼前，出现金色光芒，全身万脉归守于丹田，阴阳之气化为纯阳之光，这叫五气朝元。五气朝元是从三花聚顶的基础而变化来的。没有三花聚顶，也就没有五气朝元。

第八十三节：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。若山泽气相蒸兮，兴云而为雨。泥竭遂成尘兮，火灭化为土。若槩染为黄兮，似蓝成绿组。皮革煮为胶兮，曲蘖化为酒。同类易施功兮，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，晶如水宗海。思之务令熟兮，反复视上下。千周烂彬彬兮，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，常传与贤者。

所有的这一切变化，都是从肾间动气开始的。没有肾间动气，一切都无从谈起。坎(☵)卦中间一爻为金，金为白色，金再变，也就是阳气到午位变液，液再变而为黄芽，所以说：“先白而后黄。”由于火候不差，水火阴阳交媾得当，这些精气必然有相应的变化，不论赤或黑，都能在全身畅通

《周易参同契》解读

无阻,使身体素质有较大的变化。立起鼎炉,第一个景象,就有一粒黍米。什么是一粒黍米呢?在眼前出现一个像小米粒那样大的亮点,像一颗明星在眼前不消失。如果每日能守住它,就叫做“日食一粒”。这黍米是从何而来的呢?是由后天的五谷之精变化来的。通过修炼,把吃入腹中的谷气提以精炼,化成一点灵光,表现在眼前,这就是鼎炉立起来之后的第一个景象。这是实实在在修炼出来的景象,没有任何虚伪不实的道理。《古文龙虎经》上说:“谷为金精,水环黄液,日食一粒,如黍米大,三年限满,白日冲天。”又说:“众丹之灵迹,长生莫不由。”这里的道家门派很多,有二十四大丹说法,皆由第一鼎开始。若不由此开始,就是旁门左道,不是金丹大道。

体内的变化,与大自然的变化是一样的。阳气上升,阴气下降,就像山泽蒸气上升到天空变为云彩,云彩一遇冷而变成雨,又落到地上。地上到处是泥泞之土,等到晴天,水分蒸发了,地上干了,泥土就变成了灰尘。火也是一样,不能总燃烧,总有熄灭的时候,等火熄灭了,灰烬就变成土地。水能入土,火也能入土,木是土中长出来的,金也藏在土中。这样看,土的德行太伟大了,在炼丹过程中,土为库,为真意,为胎,为神室。神室中的寒温,随自然变化。所以,在胎中的药物,它的颜色形状也随着阴阳变化而变化,无有定貌。有时似蓝色,有时变绿色,有时变黄色,就像用皮革能煮成胶一样,酒是用曲蘖烧成的。所以圣人采天地之根基

为还丹之父母，运五行而化生灵药，并不是五金八石之类的药物，而是人体内的自然药物。因此说“同类易施功兮，非种难为巧”。只有这样的方法、妙术，才是真实的。请你好好想一想，我说的是不是诳人的。

所以，把《周易参同契》传于亿世之后，让亿世之人来参考研究，通过后人的研究，自然可以明白，所说的是真的。

我这篇《契》文是不怕研究考证的。就像众星高高地挂在天上一样，就像千条河流归大海一样，这是实实在在的不可以改变的一样。不信，你再想一想，反复地思考一下，从文章一开始一直到最后，看它一百遍二百遍，多则可以看它千遍、万遍，你就知道我魏伯阳没有欺骗你。为什么我要这样说？就是因为现在以假乱真的太多了，使人分不清真假了。如果你能熟读万遍的话，就会在你眼前出现太阳、月亮、星星和它们运行的轨道。这些天体之神光，就是你的老师，它能帮助你开启心灵，使你悟通其中的奥妙而见门户。这就是：“神明或告人兮，心灵乍自悟。”如你能探出其中的头绪，就应该深入地研究，道路一通，也就入门了。大道不分你我，谁修谁有道，不修就不得道。传道的人也不少，修道的人也不少，有几个能成的呢？古代几位圣贤炼成了。从这个角度来看，好像金丹大道只给圣贤者设的，而只有圣贤者才能得到真传，其实不是这样。只要诚心做上士，“勤而习之”，就都能成功，都可以成为圣贤之士。

这一段，魏真人在暗示我们学炼金丹大道的人，谁是真

《周易参同契》解读

正的师父。大自然是师父,日月是师父,乾坤是师父。师父随时都在跟着我,随时都有开悟的可能。所以说,自身的神明就是师父。身前身后,身左身右,头上脚下,到处都有师父存在。每一件事物,都能让人开悟。所以说,大道就在我的眼前、体内、一切事物当中。大道不需要远求,就在眼前。吕洞宾说的回光功,正反映出这个道理。

第八十四节:《参同契》者,敷陈梗概,不能纯一,泛滥而说,纤微未备,阔略仿佛。今更撰录,补塞遗脱,润色幽深,勾援相逮。旨意等齐,所趣不悖,故复作此,命五相类,则大易之情性尽矣。

我写这篇《参同契》,也只是敷衍陈述一个大概面貌,没有达到一丝不漏、非常全面的程度。更谈不上细微讲解,也达不到有程序,还有很多遗漏的地方。其实,也就说个大致样子。下边我想写的,是再给补上一点遗漏之处,因为修炼金丹大道是很深奥的很难形容和讲解的学问,它涉及很多学科,比如医学、天文学、药学、解剖学,《易经》、黄帝《阴符经》等等,和这些都有联系。如果说能符合学者的要求,一看我这篇文章,就能修炼成就。因为我写的这篇文章没达到那样高的程度。但是,为了不违背黄老的旨意,就把应该补上的内容,再补充上。所以我再重复一下有关五行问题。五行的学问,是《易经》的精神实质,就像人的情性一样。

甲乙数三,为木,为沉浮。丙丁数二为火,丙武火,丁文

火。戊己数五，为土，戊己为药物。庚辛数四为金，庚为金，辛为银。壬癸数一，为水，壬为真汞，癸为真铅。

这一段说的是修炼金丹大道始终要讲阴阳五行，阴阳五行贯彻始终。所以，魏真人说“我也要把五行贯穿始终”，以说明白五类相得的道理。也只有这样，才能勉强使修炼金丹大道首尾之法象、文意基本具备。

这是魏真人的谦词，其实他把修炼金丹大道的道理，已经说得很清楚了。只是没有直截了当地传授修炼方法。但是，在讲道理当中，也还是隐约地传授了修炼方法，就看后学之人悟性如何了。

第八十五节：大易情性，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所悟。三道由一，俱出径路。

魏真人把《易经》称为大易。为什么叫大易呢？是说《易经》所包含的范围广大无边，无所不包，天地都在其中。易的精神，也可称为情性，给这种情性起一个恰当的名字，叫“阴阳”。老子说：“一阴一阳之谓道。”用易可以解释大道，所以说“大易情性”。有性就交合，有情就相吸。

修炼金丹大道的人，必须首先知道修行程序，从哪里下手，每一个程序应该做到什么程度，知道了这些度和量，各按照要求不走样地去做，就行了。黄帝和老子都按照这样的度数修炼，而且按照这样的度数写出万古垂青的文章，黄帝老子都深入研究《易经》，参同《易经》而修成神仙，何况我们后学之人。如果做一下考证，修炼金丹大道的鼎炉，进

‘阳火退阴符，这些事情，真有一些凭据。

第八十六节：枝茎华叶，果实垂布，正在根株，不失其素，诚心所言，审而不误。

要想栽种出一棵枝叶茂盛、果实累累的果树的话，必须先把树苗的根部培好土，才能使果树有足够的养分，以供它成长。修炼金丹大道的程序，也是要有第一步，要认清根部——金丹的根基在什么地方，如果不知道的话，就不知道从何处下手，就培不好金丹的根基。千里之行，始于足下，看起来第一步的下手功夫是非常重要的。如果基础打得好，就必然繁生枝叶而果实垂布，乃是因为有足够的内外药物而成造化。金丹大道的下手功夫是什么？是肾间动气，先在“天癸”之处产铅，铅为药根。“天癸”不光是位置，而是时间。亥至子位之间为肾间，也就是两个精囊之间，女人是两个卵巢之间，“天癸”来的时候，为肾间动气，一阳生。男精为天癸，女经也叫天癸，这两种“精经”变化出阳气，在此处表现为产铅。能知道一个下手方法，并按照要领勤而习之，就算把丹培好了。有了真铅，才能留住真汞。没有铅，就留不住真汞，真汞为元神之精气。可见这第一步的重要。在众卦中复卦最重要，为第一步。复卦中初爻最重要，初爻是“一”，一切都从一开始，没有一，就没有二，也就炼不成金丹。这一切，都是实实在在修炼得来的，并不是口头说出来的，也不是写文章写出来的。我绝对不敢误人子弟。只要相信我说的这些话，就不会有误，必然能炼出金丹来。

第八十七节：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，匡郭以消亡。谬误失事绪，言还自败伤，别序斯四象，以晓后生盲。

修炼金丹大道的关键性火候，在什么地方呢？在仲冬时节。什么是仲冬？一年分四季，每季三个月，春季正月为孟，二月为仲，三月为季。夏季四月为孟，五月为仲，六月为季。秋季七月为孟，八月为仲，九月为季。冬季十月为孟，十一月为仲，十二月为季。所以十一月为仲冬。从十一月开始，为复卦，十一月为子月，冬至在子月。从子月开始到亥月，这为一年周天。在这一年当中，要经过很多的自然变化。或枝茎繁舒，或果实熟茂，或草木零落。这是因为采取各种有效的修炼方法而有的自然变化。有的时候关闭七窍九孔，就像固塞鼎器一样，它的作用，是不使漏泄真精元气。有时候又大开孔窍，以采吸宇宙的精微能量。但是，大多数还是“人君深自藏，闭口不用谈”的方法。修炼金丹的功法，是顺时节令的功法，节令不会错，才有造化。应该开就开，应该合就必须合。如果不是这样，就不合季节。程序不对，就是“谬误失事绪”。所以说，修炼是有一定程序的。炼丹的程序，就是九转还丹。如果掌握了九转之法，一转就有九转，九九八十一转，九个八十一转才叫九转。如果没有九转这个程序就不会炼出金丹来。

“天道甚浩广”说的就是大道生天、地，天地生人、物，

《周易参同契》解读

天地人物一性同体。天有阴阳,地有刚柔,人有男女,物有牝牡。因而有日月星辰、山川草木、配偶生育、胎卵湿化。这些造化,是在无形无貌的情况下进行的,是无法用眼睛看到的,所以,也没有匡郭而言,没有框架,没有程序,其实,它是有规律的,只是不好形容,无法比喻而已。

修炼金丹过程中,为什么要闭嘴不谈,塞耳不听,垂下眼皮而不视?用《周易》来解释,口为兑(☱)卦,耳为坎(☵)卦,眼睛为离(☲)卦,把阴爻都变成阳爻,就是纯阳体。这是孔窍无漏的方法。用这样的方法,使体内真气不外泄,在体内产生变化而成丹。只要火候不差就有阴阳交媾,就有日月合璧。也就是元神元气元精结合在一起,也就是魂魄结合在一起,才有结圣胎之果。所以必须牵引日月之精魂,盘旋在鼎室之内,才成其造化。如果不按程序修炼,谬误事绪,必然败伤。身体有败伤,丹基有败伤,生命有败伤。所以写这篇《参同契》,是为了后学不误入歧途,不误人子弟,给后学者一个开悟的钥匙。

第八十八节:会稽鄙夫,幽谷朽生,挾怀朴素,不乐权荣。栖迟僻陋,忽略名利,执守恬淡,希时安平,宴然闲居,乃撰斯文,歌序大易,三圣遗言,察其旨趣,一统共论。

我魏伯阳是会稽地面的一个平庸之辈,山野村夫。生长在远离市镇的深山峡谷之中。我这个出生地,很少有人到过,所以也很少有人知道。我是个默默无闻的小人物,过着艰苦朴素的生活。从我的思想深处来讲,我不愿意去享

受荣华富贵,我感到很满足。大自然给我这样一条生命,就很满足了。要那些权荣有什么用呢?只能给自己增加负担。负担一重,哪还有时间去修炼呢?不修炼,不是白白到世上做一次人吗?我住的房屋很僻静,而且特别简陋,四周的墙壁破烂不堪,到处都透风。天上下雨的时候,有的地方还漏雨。虽然这样,我也感到很高兴。忽略了名利,不知道名利是什么东西。我这个人,不愿离开这个环境。我觉得,这样的环境,对我很适合。恬淡虚无是炼丹的需要,所以这样的环境,也正是修炼的环境,我怎么能离开这里呢?在这里,不论是战争年代,还是和平时期,都是平安无事的。在这样的环境里,阅览一下大易、黄老、炉火之类的典籍,再欣赏大自然的美妙,不失节候的修炼,这是多么美好、幸福的事情?虽然吃点粗茶淡饭,甚至常吃一些野果野菜,也还感到安闲自在。忽然我觉得应该写一篇文章,用这篇文章开示修道之士,以防止他们走上邪路。因此,我就写了这篇《参同契》,赞美大易的功德。于是,我反复琢磨三圣遗言——伏羲留下的文化,周文王留下的八卦辞,孔子注释的文字。观察理解他们的旨意,玩味其中的志趣,从而使我明白了一个道理:他们三圣留下的文化遗产,都是讲的一个事情。所以,我也统而论之,把三圣遗言联系起来统一论说。

这一段文字,主要是说修炼要有一个好环境。在修炼的时候,专心不二,排除杂念,才能达到天人合一的境界。所说的环境,就是每个人自己身体这个环境,是否能使身心

两静而符合修炼的要求。并不是说,真的要你住进深山里去修炼。深山取的是静意。如果身体松静下来,心神也静下来,这种境界就是修炼的境界,也就是魏真人说的环境。

在这种境界中,一边修炼,一边研究先师的指导,一边对照古人留下的经典,察一察与先师的本意有没有差距,这样才能系统化。

第八十九节: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。

修炼金丹大道,必须应大自然的造化,顺应天理,顺应火候阴阳之理。你的功法如果顺应天地阴阳造化之理,你的鼎器内,自然会有元神、元精、元气的活跃,自然会按照正确的路线流通运行,而使全身各部和平。所谓四海,就是血海、精海、气海、髓海。一室和畅,全身舒适。其实,按照修炼方法严格要求,一丝不走样地修炼,是很简单的事。大道至简至易,一点也不繁琐。关键是你得到的是不是正法。怎么能知道呢?用我说的道理,衡量一下符不符合自然之理。如果符合,就是正法。要知道,正法是万古不变的,是万世可以遵循的。

我们所修的,是黄帝和老子说的自然大道,是修身体内的性命,是归根返元的道。从后天返回先天,修成正果而成

就。黄帝、老子的德，如同天地一样厚大，为世人指出一条跳出生死轮回的道。如果得到了正法正道，就应该念念不忘，执守正念，使真意已土，不离我身。要像黄帝、老子一样，含德于内象，不修成正果，决不罢休。如果能抱元守一，无论遇上什么情况，也不改变修行的决心，也不舍弃修行这条道，就一定能长生久视，延长寿命。修炼金丹大道，是长生之道。为了达到目的，可以配合吃一些营养补品。前边说过，最好的营养药物，就是津液，所以口中的津液不能吐掉，吐掉就太可惜了，这是琼浆玉液。因为我们在体内陈设了，雌雄、阴阳交媾，陈设了母子、金水，所以才能获得成功。也只有这样才能成功。根本用不着武都的雄黄、雌黄、五金、八石之类的东西，这些错误的理解，错误的做法，都应该抛弃。

第九十节：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，砾硌可观，使予数伪。却被赘怨。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。化形而仙，沦寂无声，百世一下，遨游人间。陈敷羽翮，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。

修炼金丹大道，必须审察一下我们身体内到底什么东西有用，以什么为鼎器，以什么为药物，以什么为火候。作为一个世俗的人，想要修道，应该知道有三件无上之宝是最

《周易参同契》解读

珍贵的。那就是水、火、意，也就是精、神、意。精水是什么？它是先天真一之气。神火是什么？就是日月之光。意土是什么？就是天谷中宫的天心。神火为用，意土为体，精水为基。所以说能“罗列三条”，也可以说青龙、白虎、朱雀，也可以叫木金火，这是炼丹用的三昧药。其实，所说的三条，就是鼎器、药物、火候三条。这三条，互相都连在一起，是不能分开的整体，就像树木一样，枝茎相连。鼎器、药物、火候都说的是体内之事，都是从身体内分出的名称。所以“同出异名，皆由一门”。可是，有一些不懂金丹大道的人，自觉得有一些文化，就胆敢冒充“智”者而写这方面的文章，从文字上做游戏。或有互相攻击现象，“我说的对，你说的不对”，其实，他们谁也没说对。如果他真懂得金丹大道，真的会炼金丹之功，他绝不去搞这些无益的争论。从目前看，在世上的假功法文章太多了，他们以假乱真。按照他们的主张，怎么会炼成真人呢？还有一些文章，怕轻泄天机而受到天谴，怕祸及九族，就以辞比事，写出一些很难懂的隐晦之语，而造成后学者错误的理解、错误的修炼，而不能成功。要想去伪存真，必须去除瘤赘，使人一看就懂，才是真心把正法传给后世。所以我写《参同契》，简略地把金丹大道说个大概。虽然我没说全，文章又很短，但是，修炼金丹大道大概的意思，都说出来了，这也够后世遵照执行的了。

根据自己修炼的火候，看看应该进山林去修炼了，就应该离开世俗而隐名山中，选择一个安静无害的地方安居下

来,这就需要巡游很多地方,才能找到一个合适的位置,最好是平常人不敢去的地方,最为安静。在这个地方,潜心修炼,积行累功,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。专心密修,火候无差错,必然能“化行而仙”,成为真仙佛。这样无声无响地修行百年,阳神出壳,遨游人间,隐显是常人不能测度的事情。

如果没有这样合适的位置,就不要进山去修炼了,看看什么地方可以代替,就在比较合适的地方安心修炼。但是,必须保密,不能让人知道,要考虑到对自己的保护。如果没有措施,那也不行。有合适的地方,就莫失天地之机会,直到修成正果之后,就会聚则成形,散则成气,遨游东西,水火无碍,入水不溺,入火不焚,不论什么样的灾难,都与己无关,俱无患矣!

长生是从安稳中来的,不是从狂妄中来的。

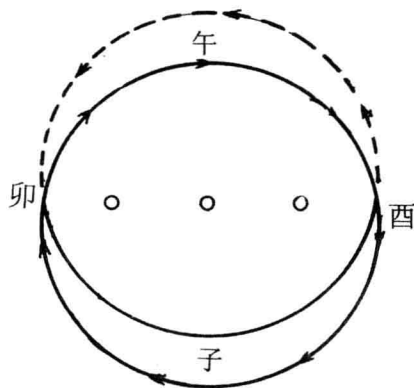
最后一段写得尤为有意思,是用隐语署名。“委时去害……与鬼为邻”,“委”与“鬼”合在一起是个“魏”字;“百世一下,遨游人间”,“人”与“百”合起来,是“佰”字,与“伯”通;“敷陈羽翮……汤(湯)遭厄际”,“陈”字取左边耳刀,“汤(湯)”字取右半边,加在一起是个“阳(陽)”字;“吉人相乘负”,“吉”字加“人”字第一笔,则为“告”字。所以署名为“魏伯阳告”四个字。

魏伯阳老人对我说:“你们看《参同契》后边的‘鼎器歌’,那不是我写的。”根据这个信息,我(通灵山人)也不作

《周易参同契》解读

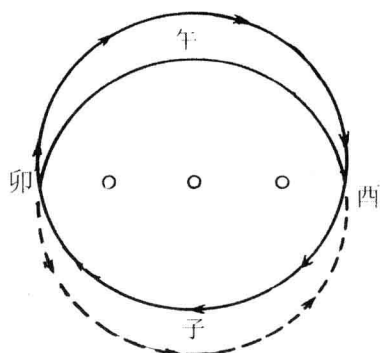
解释,不去提它。

日月运行相交图



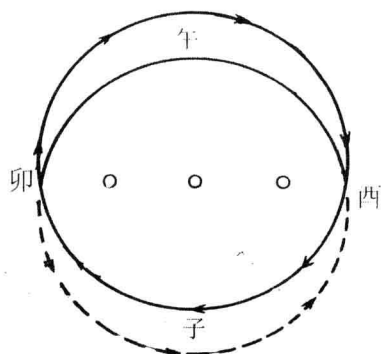
上半月,初三、初八。从子至卯、至午、至酉、至子转 36 圈,分成四个九。这为进阳火,画出个月亮。有虚线的圆圈,表示太阳与月亮相交的程度,也要画出一个圆圈,逆时针转 24 圈,分成四个六。乾用九,坤用六。这样,在下边就形成了偃月炉。从初九至十五,为沐浴。也就是从卯开始沐浴。然后带着半月,转小周天,72 圈,分两次转完,一次 36 圈,这为一年七十二候满。

日月运行相交图



下半月，十六、二十三。先图画进阳火的实线圈，36圈，分四个九次完成，再画带虚线的退阴符的圈24，分四个六次完成。这样，在头部就形成了偃月炉。从二十四至二十九为沐浴。也就是从酉开始沐浴。然后带着半月转小周天72圈，分两次转完，一次36圈，这为一年七十二候。

日月合璧图



《周易参同契》解读

在每月二十六、二十七、二十八、二十九、三十、初一之间这样运卯酉周天，这是日月重合的景象。二十六、二十七、二十八这三日可做沐浴功，不用画圈。二十九、三十必须做。

然后带着晦月运小周天，这是纯阴时刻，有这样的纯阴，才能招吸来纯阳。转 72 圈，分两次转完，每次 36，为七十二候满。

[第三部分]

《周易参同契》炼丹应用

第一节 乾坤坎离

人的身体为乾坤，心肾为坎离，炼丹是体内之事。肾气与心神相交，有造化，产生一种像淋巴液一样的液体。这种液体，在体内一升降，一进退，就是一个周天。一个周天像一天十二时辰，像一年十二个月。

十二时辰用子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥来表示。

身体各部位用八卦来表示：头为乾鼎，腹为坤炉。肝为震卦，胆为巽卦，心为离卦，脾为艮卦，胃为坤卦，肺为兑卦，肾为坎卦。心为日，肾为月。

在体内的心肾，以心比天，以肾比地。随着自然变化，体内也在变化。

人有呼吸，像天地春夏秋冬。一个呼吸，有冬至夏至，吸从尾闾冬至处起，沿督脉上升至泥丸夏至，从泥丸下降而呼，沿任脉降至尾闾冬至。这叫呼吸转周天。长此以往，形成气路，不用转而自转，这是第一步功夫。

有一个火候很重要，就是朔旦。每月初一为朔日，初一的子时为朔旦。这时间，是必炼时间。这是日月合璧、日月同升之时，在体内，必有日月同升之应。体内的朔旦，男在两个精囊之间，女在卵巢之间。

所说的六阳时，指的是督脉六个穴窍：尾闾穴、命门穴、

玄关穴、脊中穴、陶道穴、玉枕穴。六阴时指的是任脉六个穴窍：百会穴、明堂穴、膻中穴、中脘穴、神阙穴、气海穴。

阴阳二气在督脉任脉中循环流窜，就是天地交泰，水火既济。呼吸在八卦中用巽来表示，巽风就是呼吸。

人的眼睛为离卦，为日光、神光。也可以把左目为日，右目为月。闭目不外看，就是内视。就是回光返照。不是真照，而是心神去照。所说的转眼睛，也不是真转眼睛，而是心神在领照。

天根就是天心，在两目之间往里，玉枕关往前，在泥丸宫之下，口腔的上边。这就是“玄窍”。高明的人总是开着，愚迷的人总是闭着。天心开就可以长生，天心闭就可能短命。世俗人认为，生死是有命数在做主宰，那真是十分庸俗的见解。

谁不想求生存呢？但是实际都走向死路。

大道是以虚无为体，隐显为用；所以既不能停在“有”上，也不能停在“无”上，最主要的是，让气机流通畅达。

天心是一个窍，它在身中，又不在身中，不能用意念强使它开启，只有默守慢慢等待。关键是至诚而已。心神在虚空优游。

刚才说的转眼睛功法，就是开启天心的功法。这样修炼一久，身心就融于一体了。

第二节 有造化，应天象

孔子也赞美炼丹术，赞美体内造化，但是处于自然状态下，才会有造化，符合自然大道才会有造化。因此，我们知道，用意念强攻，就不是自然大道，就不符合大道的规律，在体内就会出现灾害，有鼓气包的现象。如果是这样，必须停止意念活动，把自己放在自然状态之中。进入无意识活动的境界，才能夺取自然造化，由这种自然造化，支持着我们的努力并促使我们获得成功。如果能进入这种无意识状态，并持之以恒，就必然能炼出金丹来。

在无意识活动的境界中，就会出现肾间动气。这种气，是天地间生发之气。草木得到这种气，就会发芽、生长、开花、结果。这种气一断，草木就停止生长，再被煞气一害或一冲，就死了。由于草木心没死，遇上这种气就又会复活。

复卦就是复活的意思。人体是个小宇宙，小宇宙与大宇宙有同样的造化。通过修炼，达到天人相应，肾间不停地动气，有一阳初生，也就是不停地出现活子时，这种气越多，遍布全身各角落，再不停地而且有规律地流动，就像天体一样不停地造化，使体内的精气神组合在一起，又生出一条新生命。也就是说，使人的生命又增添了一倍或几倍的旺盛程度，反映在表面，就是返老还童。

复卦是从坤卦演化出来的。当我们处在无意识状态

时,就是坤卦。柔顺而符合天意,能守住这种状态,就有造化。我们的身体是坤卦,阳生之气在体内出现,就是又产生了生命的本源。

什么叫守住?这个根本问题没得到解决。有人讲“要守住眼前出现的玄关,守住丹田,守住阳光三现”,等等。如何守?如果有意去观察,真想去守住它,它必然会跑掉,无论如何也守不住。

如果不守,能保持住无意识状态,把自己的身体变成坤卦,也就是我们说的太极状态,就叫做回归自然状态。不论出现什么样的造化,什么样的景象,什么样的“魔考”,都处在不理不睬状态中。这种状态,才叫做守住,也只有这样,才真正能守住。

在天地间,人的生命是十分短暂的。人的精和气,随着天地时间的推移而腐朽破坏,不能持久。但是,人的元神真情(高能量),能够超越悠久的年代而比较长期存在,虽然,宇宙中最初的生命从哪里来,现在还并不清楚。我们修炼的人,如果能把元神守护住,就可以超生于阴阳之外,不在三界之中。不过,必须能见到自己真性,才能做到。只要能自见而不见,有而不理,守住无意识状态,那些无穷的造化,才会源源不断地出现。天地间的造化也是在这种状态中产生的。所以说,我们取法于自然,大道自然。

只有这样,才叫守住。换一个方法,也就守不住了。古先师讲“知而不守为真守”,“不采之采为真采”,就是这个

《周易参同契》解读

道理。当你真的达到了清虚,真的凝寂,真的明净,真的“无”之时,也是开悟之时,那时,就极端明朗了。(心神铺天盖地,无处不在。)

所以说,自然之道,才能有无穷的造化。

第三节 五脏六腑,各有职责

我的先师开示我,给我讲解《参同契》,使我知道了五脏六腑的奥秘。从炼丹的角度来说,每一脏器都起什么样的作用,它们是各有职能的。这是自然职能,不是用人的意识达到的效果。比如胃是消化食物之腑,不是人想让它消化,它就为你做消化工作,这是它的自然职能。炼丹也是一样,各司其职。故各器官有自己的思维。

每天都有子时,人体内的子时是固定在一个位置上的。人的元气,就在子时这个位置上发生。元气一发生,就是活子时。活子时不断地出现,元气越生越多,就会沿着各种管道,流窜到五脏六腑。每一个脏器都像一个加工厂,每一个加工厂,都生产一种产品,然后进行组装而出成品。从一个工厂到另一个工厂,也是自然运送,不需要人为。出产品,组装出成品,都是自然而然的。

一般来说,自然路线是个循环不断的路线。肾间元气一产生,就进入胆经,经过胆经的加工后,又进入肝经,再次加工,又进入肺经,又加工,再进大肠,从大肠入胃,出胃又

进脾,然后而入心,经过小肠、肾、膀胱、心胞、三焦,又进入胆。这样无穷无尽地流动,反复不断地加工,必然有成功之时。

但是这一切,不能持为之法才能得之。五脏六腑是实在之器。把这些实有之器都弃之不理,达到空空洞洞,由它自然造化,就会畅通无阻,造化无穷。古人常说:“无心之心,方为本心;不觉之觉,是即正觉。”必须按着释家讲的“灭尽后,方能大定”的方法,才能夺取造化。

这就是入静的问题。入静,要得机得窍,不能坐在一种无所事事的硬壳里。在放下一切感觉和思虑当中,心神依然和平常一样清醒,但不能兴致勃勃地放下万念,那就过分了。在清醒而不糊涂之中,自自如如地放下万念,但又不放任自流。一般来讲,大多数人在入静时,像枯木死灰,没有大地阳春的气象,这就落在阴界里去了。什么样为正确呢?

入静后,有三种现象:

一是神入谷中,听到外边有人讲话,声音就像隔了一里多路似的,但又清楚而明了。那声音进入耳鼓,好像深山大谷中的回声,能听到但又听不太清。

二是眼光腾腾散开,前面一片空白,就像在云彩当中,即使睁眼去看自己的身体,也无从看见,真是内外通明。这种现象,就叫做“虚室生白”。

三是感觉肉体温暖和软,又像棉花,又像碧玉。坐在那儿好像留不住似的,有腾腾上浮的感觉,那是因为神归头顶

的缘故。

如果这样，能守之以恒，就会有魏伯阳老人说的各种造化。所以说，这些造化，是以不求而求之的。

第四节 修炼次序，分为三步

“逆而成仙”(逆则仙)，次序分三步走。总的来说，就是炼精化气，炼气化神，炼神还虚。

第一步功：炼精化气，要在天癸生时，急急采之。采时须以徘徊之意，以意引气，所谓“火逼金行颠倒颠，自然鼎内成大丹”。天癸生即活子时，肾间动气产铅之时。一年有七十二候，五日一候，指的是癸亥时至甲子时，六戊日、六癸日亥时，都是癸亥时，这就是天癸至之时。亥时一过，就是甲子时，就是复卦。活子时一来，急急采之，以不采之采为真采的方法，以知而不守为真守的方法，使元气产生造化，这是第一步功法(卯酉周天法)。

第二步功：炼气化神，乘火力正盛，驾动真气，从尾闾穴逆行至天谷，气与神合，然后下降到丹田。所谓“乾坤交媾罢，一点落丹田”。这步功是丹道周天功，即小周天功法。是元气从背后督脉上行，进入泥丸宫，与泥丸中的元神相结合，而结成金丹。从明堂下降，落入口中，咽入下田，谓金液还丹，是强化元神之法。

第三步功：炼神还虚，要修持静定的功夫，执守真元，使

元神归入上丹田。也就是使意土、魄金、魂木、神火、精水聚而为一，都会合在天元之中，这叫做五气朝元。

还虚也有三步，开始使心虚空，接着使身体虚空，接着又和天地同虚，使不虚空的虚空了，使没有空虚的虚空了。不知道虚空，也不知道无虚空。那么，自己的高能量体就会冲虚而出入，毫无障碍。然后才能同天地的性质相合，与天空同体，而达到天人合一。高能量体冲开顶门，乘着云气，在极乐天中逍遥，聚可成形，散就成气，隐显莫测，变化无穷，这是还虚的功夫。

人生修道，有上德下德之分；上德童贞之体炼丹道，下德破体以后修炼大道。上道修之甚快。下德破体之人，元气已动，而入命门，化为有形的精，时时外漏，识神动摇，无法制伏，嗜好甚多，神气甚昏。修金丹大道，就是恢复其元神元气，以制伏识神。上德之人，元神元气在身，所以动就是识神，不动就是元神，远胜于破体之人。上德修行，一年可成，已有根基，不必再行筑基，只须炼还虚之功，就可以成功；破体之人，必须先筑基，再做无为之功夫，比上德修持难多了。

男十六岁为破体，女十三岁为破体，不必交媾。只要肾中产出精子、经血，就为破体。

天三生木，地八成之；地四生金，天九成之；天五生土，地十成之。周而复始，形成一个“十”字辐轴，体内璇玑图才能形成。

第五节 必炼之时,天机火候

《参同契》修炼火候,完全是以阴历为准。十二个月讲的都是阴历。每月的时间,是以太阳时为准。

一、每日亥时尾(22点30分)子时初,为乾卦进阳火,必炼时间。

二、每日寅时,为艮卦散火,屈伸四肢,做床上八段锦时间。

三、每月初三未时,初八酉时,十五日子时,十六日丑时,二十三日卯时,三十日亥子之间。

四、二十四节气当天气交变的时刻(前后只炼半小时即可)。

五、每年夏季三伏日(初伏、中伏、末伏当天)午时。

六、每年冬季三九日(一九日、二九日、三九日当天)子时。

七、正月甲子日戌时,二日乙丑日酉时,三月戊辰日午时,四月丙午日申时,五月丁未日未时,六月己未日巳时,七月庚申日辰时,八月辛酉日卯时,九月戊戌日午时,十月壬戌日寅时,十一月癸亥日巳时,十二月己丑日巳时。(这个时间是夺五行精气之机,炼之一年,即有造化,五气朝元。)

八、每日卯时，是沐浴时间。

以上这些时间，都是与大自然产生同步造化的时间。这些时间，如果能与体内相合，就是天人合一。

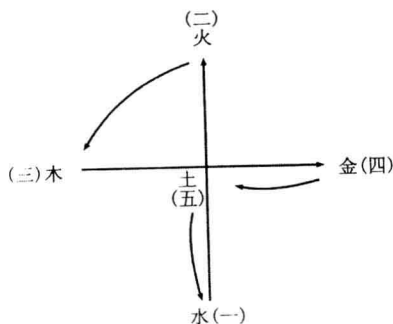
年中用月，就是十一月子时进阳火。月中用日，就是每月初一子时进阳火。日中用时，就是每日子时进阳火。时中用刻，就是每时辰之尾三分钟。刻中用呼吸，就是祖气穴。

从每年的冬至开始数九，阳气从地心往上返，太阳从南回归线往北移，天地造化，人体内也如此。一天为一转，九天为九转。一转中有九转，一九为一转，九九为九转。这也是九九八十一难的时候。不修炼的人，这些时间正在睡懒觉，也是最困的时候，所以说“难”。九转七返火数圆满，内丹炼成。

先师常讲：“九朔九回为九转”，就是六年九个月。还有一年为朔，九年为九朔，因此有九年面壁。

不顺行五行，如果顺行五行的话，就是平常人的做法，是为了治病强身。五行不顺行，是修炼的真法。“顺行生人，逆行成仙”。

《周易参同契》解读



五行不顺行的路线

口诀：天一生水，地六成之；地二生火，天七成之；天三生木，地八成之；地四生金，天九成之；天五生土，地十成之。周而复始，形成十字轮辐，体内璇玑图才形成。

第六节 炼形五法

从入手功到成功，要经过五法炼形。

一是太阳炼形，二是太阴炼形，三是玉液炼形，四是金液炼形，五是真空炼形。

五法炼形是穿插在九转七返过程中的，是不可缺少的重要环节。

太阳炼形是为了采取太阳真精，补充体内元精不足，所以每天日出卯时先礼视（拜）太阳。以太阳真精来沐浴熏蒸全身。

第三部分 《周易参同契》炼丹应用

太阴炼形是为了采取月亮的光华,补充体内元气不足,是为采药做准备,没有药物不能炼丹,所以每月初三、初八、十四、十五、十六、十七、十八、二十三要礼视(拜)月亮。以月亮金华来补元气。

玉液炼形是为了畅通百脉,充实百脉,这是后天返先天的第一步。所以咽津要有一定的规则路线。

金液炼形是为了哺育圣胎,使圣胎成长壮大,而且产生特异功能,所以咽津直射下丹田。

真空炼形是为了锻炼法身,所以要把身体放在太空中去洗涤。

炼形五法,只有玉液炼形稍微有些繁琐,其他都很简单。

玉液炼形的路线如下:

口中津液满,分成若干口慢慢咽下,用意念按照固定路线送至全身。开始咽入下丹田,用意念送到会阴穴,从会阴穴分开两路顺两腿内侧下行至涌泉穴,从涌泉穴流到腿的外侧,上行至股向中间相合在尾闾穴,一条路线上行,沿督脉上至身柱穴分开,向两臂流窜,从两臂外侧流窜到两个手背,从中指尖返到手心,再从两臂内侧流窜到膻中穴,从膻中穴向上行走,通过脸颊上行,从两耳向上后到玉枕关,从玉枕关灌入泥丸宫,再从泥丸宫下入口腔内,从舌下根部中间的玄膺穴涌出,再咽。按照这样的路线,咽三十六次,运行三十六周,这为练一次功。这样久而久之,玉液就会自然

《周易参同契》解读

地按照这个路线行走了。三年功满,宿疾尽除,精力充沛,不知疲倦。先有为,后无为。后天返先天的第一要法。

千古不传之火候

戊己日为人体戊己相合之机,这是戊己相合的火候。每到戊癸日,亥时即癸亥时,亥时一过,就是甲子时,这是起火必炼之时。戊日亥时一过就是己日子时,戊己相连之处,也是人体戊己相合之时。

只要是遇上戊子、戊戌、戊申、戊午、戊辰、戊寅这六戊日,亥时不可错过。

再一必练时间,是月支克时支的时辰起火修炼。如:寅月克辰戌丑未时,巳午月火克申酉金时,申酉月金克寅卯木时,亥子水月克巳午火时,辰戌丑未土月克亥子水时,这是强壮五脏精气的时刻,不能放过。

用现在的话说:正月、二月辰未戌丑时;四月、五月申酉时;七月、八月寅卯时;十月、十一月巳午时;三月、六月、九月、十二月亥子时。

第七节 运五行三法

一、子午流注运气法。

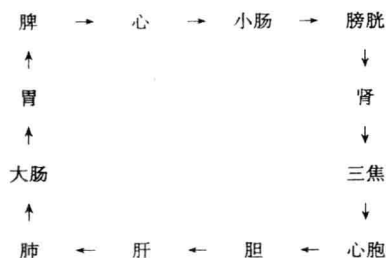
二、转卯酉周天法。

三、五行逆行法。

第三部分 《周易参同契》炼丹应用

子午流注运五行法,是为了强壮身体,通络去疾,不停产生元气。卯酉周天法,是为了使五脏之气混而为一,合和四象,五气朝元。五行逆行法,是为了戊己相合,结炼金丹而做的功法。各有各的作用,不可偏废。这些功法,可根据自己实际修炼需要,灵活掌握。

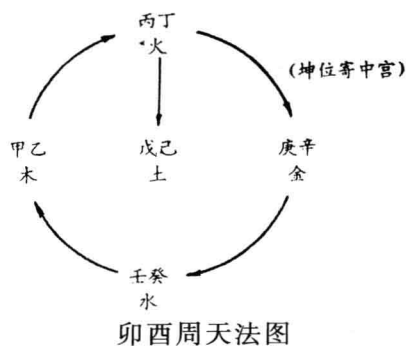
子午流注运气法图示



位置与顺序:子胆、丑肝、寅肺、卯大肠、辰胃、巳脾、午心、未小肠、申膀胱、酉肾、戌三焦、亥心包。

运一次,等于一天的造化。这个方法,可能产生活子时。运一圈,产生一次活子时,这是动中求静的功法。

《周易参同契》解读



水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，从膀胱水位至右肋肝部，从肝至心部，从心到左侧脾部，而入中宫胃部，再到肺部，从肺部分两路，从两肋往后转入肾，从肾转到前边膀胱，这样，周而复始，运六圈为进阳火。



第八节 大道之机，静者得之

黄帝《阴符经》全篇通讲一个“机”字。就是“机会”、“时机”、“机关”。我们修炼金丹大道，全在火候，全在利用时机、机关，所以这个“机”字最重要。需要细心地审察、对

照。宇宙万物，莫不皆出“机”字。利用其“机”修炼是当务之急。《阴符经》第一句话就是：“观天之道，执天之行，尽矣。”这也是修炼金丹大道的纲领。宇宙万物造化，皆由一炁所运造成，如果能知道造化的道理，就能使宇宙万化全归于我一身。

修成黄帝、老子，皆从自然之道而成。自然之道，从静极而来，能静极则造化自然而生。能静到片刻之间，就会产生一年的造化。一年的造化，一般来讲，在半个小时之内。能在半小时之内做到虚极静笃，即可在恍惚之间得造化之机。

先天大道，第一须放下身心，听其清静自然，不可有丝毫勉强。一有勉强，就不能成丹。身、心两忘，性、命方能合一而发生造化。动极生静，识神退位，元神主事，在身体小宇宙内，产生了与大宇宙同步的太极螺旋造化，元神自然掌握火候。道家所密者，就是元神如何能够掌握自然火候问题。

通过动功锻炼，在体内产生了螺旋气场，这是识神“有为”而形成的自然轮辐常转现象。到此，识神归入“无为”，而元神“有为”，这是“无为而无不为”的过程。元神主事，就不需要识神有为。识神一“有为”，火候就有差错。因此我们知道，火候由元神掌握，识神不能掌握火候。

有一法，可使识神快速退位，元神归位主事。

双目垂帘，留一线之光，为回光，观看鼻有白雾，如此三

七二十一日。识神退位，元神主事，火候无差，可成金丹。

有人自称其功法为“不二法门”，实在是幼稚可笑。“不二法门”是在“不二之处”。谁也没提到“不二之处”，谁也不讲“不二之处”，这就说明他不懂“不二”这个词。“不二法门”讲的是天元大道，有个人手关窍，这个“不二关窍”为“不二法门”。他们把“不二法门”解释成“唯有我这个功法是唯一正法”，这就大错而特错了。

那么，“不二法门”在什么地方呢？在“天心”。天心，是天地人三才所共有的心，它是人人都有关的关窍。它既不在身中，又不在身外，就是释家《心经》上讲的“色即是空，空即是色”。如果能悟开天心，它就永远开了。宇宙之光聚会到眉心后，用意念导引到脊柱正中处的前边，心口之后，这里是“玄牝之门”，宇宙光降临此门，天心就会自然开启。天心开了，就可以长生，天心闭了，就可能短命。

宇宙光就是天心的主人，元神归位，就是不落第二法门。这样天长日久，就会身外有身。

这个“阳神之身”，是由“意”产生出来的。“意”是“真意”。有“真意”，神火自然发生，最后可以结成圣胎。天心是元神休息的地方，天长日久，似有似无，专心不二，一百天身中生出一点真阳，在眼前出现一粒黍米，就可以“抱元守一”。一粒黍米就在天心反映出来。

那么，天心究竟在什么地方呢？在日和月的中间，就是左右眼睛的中间。这一寸左右的地方，大而无外，小而无

内,无限造化,这是根本之所在,所以又叫天根。

第九节 雪花飘飞,出神前兆

在胎圆气足之时,就会出现天花乱坠现象。在眼前,看到雪花漫空飘飞,这是出神前兆。这是灵光在上丹田发出的慧光,慧光内发现的雪花飘飞。修炼至此时,开始炼神还虚。

体内的高能量体,是阴阳二气合一而成,要满十个月,才能胎气足,才会有雪花飘飞的现象。这个时候,要用出神法,把他放到九天之上去锻炼,游一下宇宙圣境。这一节功夫,需要口传。在没寻到师父以前,应该长久地进入一念不起的静定之境,七天放一次,马上收回。如果天气不好,阴天、下雨,都不能放他出去。必须等待天好的时候放出去,游玩一下,马上回来。因为这个时候,还没有知觉,不知不识。三个月以后,要防止惊吓。或出或入,要有一定的时间,不能任意胡行。半年之后,三天可出一次。一年之后,一天可出一次,只在身边活动,不可远离。二年以后,一日可多次出来。出来必须快速返回。三年以后,才可以远离己身,十步、百步、一里、二里。在此期间,会出五眼六通。如果慧而不用,就有更大造化,白日腾空是可能。五眼:天眼、地眼、神眼、人眼、鬼眼。六通:天眼通、天耳通、宿命通、他心通、漏尽通、神足通。练到这一步,再进入九年静定之

功,如达摩面壁九年,大功告成。

在雪花飘飞之时开始,万万不可起视听之心,或真或幻,一切境界全部置之不理,一切任其自然。不论出现什么情况,都处在不理不睬状态中,不动心神,心神而自动,这样的火候,一点不能有差错。即“有心不是道,无心亦非道”,在有心无心之间,不著有,也不著无。这种心境,叫做真意。有真意,才有造化。一日十二时,处在这种状态下,为清净心,为道心,为神觉。

最上一乘先天大道,全在虚极静笃,全在于自然而然。所谓虚极静笃,全在混沌,能到混沌之境,即能返回先天,有阳气上升。心虚身静,时时如此,先天一气真阳,时时能生。时时能静,真阳之气时时能上身。

这一天元大道,是三家同一最上乘之道,万门万派之根源。

凡是人皆可修天元大道,只有天元为大觉金仙之道,而可一得永得,修而成道;其余修人元者,皆不出《楞严经》十种“仙人”之例,仍在三界之中,不能超脱。唯有学“大觉金仙”,可超三界,永劫不坏,所以说“只有一乘法,余二皆非真”。

一切魔考,置之不理,守住真意,魔考自退,可成正果。

第十节 最高境界,大觉金仙

脱胎后还有进一步造化。还要脚踏实地,直等与虚空同体。就是炼神还虚,炼虚合道。

自性清静,自性自然,自性不昏昧,自性坚固,全在我的身中。说也说不尽,只是一个性罢了。性就是心,用报身归向真身,就像从模具中翻出来一样,本来是一体,没有差别。

天地万物,都包容在我们的法身中,到这个程度,才知道天地与我们同根,万物与我们是一体。

太上老君说:“天地有坏,这个不坏。”

这个才是真我,这个才是真性命,这个才是真本体,这个才是真虚空,这个才是真实相,这个才是真如的道场,这个才是不垢不净,这个才是非空非色,这个才是自觉的圣智,这个才是无上轮辐,这个才是本性虚无、虚无的实体,这个才是常住的真心,随心所欲,这个才是妙用,快乐无边,这个才是烦恼孽净,返归本来的空寂,这个才是一切因果,都似梦幻,这个才是生灭都已结束,成为寂灭的快乐,这个才是金刚不坏的真体,这个才是无始的不生不灭的元神,这个才是不可以量、不可以称、不可思议、无边的功德。

这是再炼阳神的方法。把分形散影的神摄回上丹田,又把上丹田的元神退藏到下丹田。采用自性清静之法,炼神养神。神,经过百炼就愈灵;金,经过百炼而愈精粹。反

《周易参同契》解读

复不断地炼,使神光满身百窍,每窍都有神光,内外顶底透彻,全身所有地方都有神光,充塞天地之间,照彻十方,上彻天界,下彻地界,中彻人界,三界之内,处处有神光,三千大千世界,充满了神光,看见千万个佛,都是自己本身,这就是最高境界,大觉金仙。

[第四部分]

金丹百题问答

金丹百题问答

1. 从何处下手修炼？

答：从坤卦下手，从太极状态下手，从亥子之间下手。

2. 天根地根在何处？

答：天根即天心，地根即肾间动气之处。

3. 何为人身中日月？

答：目为日月，左为日，右为月。心为日，肾为月，元神为日，元精为月。

4. 高能量体造化成形过程？

答：太极生太初，太初生太始，太始生太易，太易生太素。太极乃混沌状态，太初乃肾间动气，太始有元气上升，太易有形了，太素有质量可言，成像了。

5. 人体内阴阳交合，有什么表现？

答：在眼前出现光华，一个为玄关。出现两团光华，即有阴阳。用意念将两光合在一起，就像自花授粉、雌雄交媾一样，再守之十月，就可结成圣胎。

6. 中宫神室在于何处？

答：神室有三处，就是上丹田、中丹田、下丹田。识神占其位，元神不在正位，而在年岁之神宫，有九宫。如果识神能够退位，元神才能归位。元神归位，才能主事。

7. 何为真意？

第四部分 金丹百题问答

答:混混沌沌,有意无意,心息相依,神气相合,一念不生,一意不散,和合凝结,戊己二土成圭而见真意。

8. 修炼真功夫在何处?

答:虚极静笃,便是真功夫。化有归无,即是道心。

9. 轮辐常转?

答:有大轮辐、小轮辐之分。大轮辐即进阳火退阴符,任脉督脉真气运转,叫转大轮辐。道家叫小周天。小轮辐即卯酉周天,又叫圆明祖窍,在双目正中转轮辐,是开天目之法,这叫做小轮辐。还有龙虎交媾转轮辐者。总之,神、意、气在身内转动,为转轮辐。不用意,有气在转,不停止地转动,为轮辐常转。轮辐常转,就产生无穷的造化,就是元神主事,火候不会有差。

10. 修德与修炼的关系是什么?

答:修炼者对道德境界要求得越高,欲望杂念就会越少,修炼出的功能境界就越高,所以修炼首重修德。修心行善,乐于助人,施舍财物,这是对每个修行人的基本要求。一个人身上的功力和功能,一半是修炼得来的,一半是做善事的功德之功。做善事,积累功德,就会得到众人的爱戴,这种爱戴的心理作用,就是一个无形的有能量的信息场,这个场就会聚集围绕德高望重的人身体内外。所以,修德与修炼相辅相成,二者不可分开。

11. 动功好还是静功好?

答:修炼宜动静结合。“动修经络立修脉,坐炼神意卧

炼灵”，这是修炼的总原则。动功是通经络的，站桩功是通奇经八脉的，盘坐静功是炼神和意的，睡功是修炼灵感的，绝不可盲修瞎练。

12. 五脏内有精气运行，是什么样感觉？

答：身上有跳动感，为心脏精气在运行。有抽筋或窜动感，为肝脏精气在运行。大面积肉跳感，为脾脏精气在运行。发痒，有虫爬感，或有气流升降感，为肺脏精气在运行。阳举，莫名其妙地有性感，伸懒腰时骨节作响，为肾脏精气运行。

13. 元神识神的作用？

答：识神就是人的思想意识，愈用愈灵，后天的智慧，全由识神所出。所说的聪明才智，都出自识神。元神是人的潜在意识，它不知不识，顺应天时造化，维护身体之自然法则，采天地之元气来补充自身元气之不足。识神用事，元神就退位。

14. 何谓真假？

答：即真我假我。色身为假我，法身为真我。识神为假我，元神为真我。妄意为假我，真意为真我。后天的精气神都是假，先天的元精、元气、元神都是真。真我为法身，法身未成，真我未见。先不用管真我假我，真假都是我。由假我以招真我，借假修真，去其假而返其真。

15. 何谓九还？

答：金生四，成数九。还者，自上而还下，九乃老阳之

第四部分 金丹百题问答

数。从尾闾子位到膻中申位，共九个窍位，为九还。

16. 何谓七返？

答：火生二，成数七，返者，自下而返上，七乃少阳之数。从玄枢穴寅位逆行，至膻中申位，为七返。

17. 汞如何产？

答：离卦采药，午时三刻为正午时，心为午，为离卦。静坐，无为，不采而采，每年三伏日午时为产汞之时。呼吸中有死活，死行活止，闭气为死，为行，呼气为活，为止，产汞在闭中。

18. 何为药物？

答：顺即成人，逆则成丹。一阳初生为药物。

19. 何谓三关？

答：头为天关，足为地关，手为人关。

20. 婴儿姹女正在何处？

答：婴儿在肾间，姹女在心间。

21. 呼吸如何？

答：呼出心与肺，吸入肾与肝。呼则接天根，吸则接地根。呼则龙吟，云起。吸则虎啸，风生。呼吸风云，凝成金液。

22. 何谓子午？

答：子午乃天地之中，在天为日月，在人为心肾，在时为子午，在卦为坎离，在方为南北。

23. 玄牝之门？

《周易参同契》解读

答：鼻通天气，叫玄门，口通地气，叫牝户。口鼻为玄牝之门户。

24. 何为分至？

答：子时像冬至，阴极而阳生。午时像夏至，阳极而阴生。人身也有分至，以身分上下两弦，神为夏至，气为冬至。

25. 何谓沐浴？

答：真炁熏蒸，神水灌溉为沐浴。

26. 何谓抽添？

答：抽铅于肘后，可抽之时不可添。

27. 问守城？

答：凝神聚气，抱元守一。

28. 问提防？

答：驱除杂念，专一不二。

29. 问五芽？

答：五脏真气。

30. 采日精月华？

答：非外之日月，采心中真液，肾中真气。下手功夫容易，坚心守道为难。

31. 金液还丹？金液炼形？

答：玉液还丹，玉液炼形之后，再金液还丹，金液炼形。

32. 烧炼丹药，如何产铅？

答：亥时尾，子时初，勒阳关而炼丹药。这也是添油续命之一法。用呼吸烧炼。铅产在肾间动气。

第四部分 金丹百题问答

33. 呼吸与日月的关系？

答：吸入月精而成胎，呼出日精阳气发动。

34. 《河图》的作用？

答：从一到二，从二到三，从三到四，从四到五，即中心土位。成十字，为四正，正中心为阴阳交点，此处为中宫。十字街头，十字架，十目所视，十手所指，十方三世诸佛。五行不顺行口诀即是。

35. 炼精化气？

答：精有先天之精，后天之精。先天之精为元精，后天之精为淫精和阴精。阴精从五谷食物，到肠胃化出其精粹。此精可使面目光彩，皮肤润泽，滋养身体，调和营卫。淫精是气化之精，产生欲火之精，这二者都是后天之精，不是先天元精。先天元精无形无相，是一种气质。欲做炼精化气的功夫，不是化后天之精而为气，是化先天元精而为元气。如果能保住阴精、淫精，使其在体内重新造化，都化为元精，再化为元气，就叫做炼精化气。

36. 收视返听？

答：闭目不视为收视，双耳内听呼吸为返听。龟寿千年，龟由耳呼吸，为龟息。听之心声，听之神声，听之气化声，听之虚空中声，此法为收视返听。无所不听，无所不见矣。所谓“众妙之门”此也。

37. 百姓日用而不知者？

答：元气。人生荡于外事引诱，厄于七情六欲，浪费真

《周易参同契》解读

阳元气。日积月累，伤失至尽，百骸九窍，成为虚设的器物。真元耗尽，人即夭死。人身有一分阳气也不死，人身有一分阴气也不仙。阳气没有了就死，这谁也不能幸免。我们修行的人，在虚空中，采取先天之炁，进入体内，补充其不足，使真阳满足而长寿。小周天、大周天都是采取真阳之法。

38. 十二消息卦？

答：象征一年十二月，一日十二时，人体十二窍位，象征转轮辐。

39. 眼观鼻，鼻观心，心会意，意会心？

答：到静极时，就见鼻端有白气，观鼻端白气二十一天，可以得道。如果鼻端没有白气，先求白气，有白气之后，再观之。

40. 为何须先断淫根？

答：淫根不断，不能成功。修功达到很深的层次，淫根也是很难断尽的。如果不断淫根，就有后天的精气，也只能祛病延年。有房中术，男女交媾不泄精，此乃外道邪说，败坏道德，不是真修行也。

41. 出家修行，在家修行？

答：只要会修行，就不用出家修行。在家修行，比出家修行条件更好。法我有了，侣不用找，有妻子儿女，财可以节俭利用，自家之事，不必求谁。不出家，还有天伦之乐，这比出家人便宜多了。真修实修的人，是为心出家，也是真心出家，修成的可能性比出家人大多了。出家人是形式上的

出家,不能说明他一定是真出家,真修行。

42. 在修炼过程中,身体发冷,冒凉气怎么办?

答:这是由于自然吹嘘力量间断了,元神不能在丹田里,内部滋养不够,所以有这种阴冷的景象。这时,必须凝神入气穴,把注意力集中在呼吸上。双眼合并把视线送入气穴,这就是武火吹,心神结存在气穴,神光充满气穴,真火腾腾,照耀全身,熏蒸四肢。这样。阴魔造成的破坏影像,就会自然消失,身体就没有发冷冒凉气的现象。

43. 修炼后,双眼昏花,看东西发生重影,白眼珠发红,这是怎么回事?

答:这是邪火造成的破坏。如果不制伏邪火,体内真宝就会在夜间走失。必须在静坐的时候,想象眼前有一黑气球,像小皮球那么大,用意凝聚它,凝聚成一个黑点,把黑色光点收回来。然后用口吸入清凉之气,送入下丹田。再用鼻呼一次气,呼时要慢慢微微地喷出,邪火就会慢慢地被引出体外。用意念把呼出的邪火送到极远之处,这叫做呼毒火法。这样反复呼吸,直到邪火退尽为止。邪火自然消失,就不会有损失了。

44. 练一次坐功中只是入静吗?

答:初修炼,要有一定顺序,先安神祖窍,气冲玄关,进入混沌状态,不知不识。忽然一顿,醒过来就是活子午时到来,已有一阳生。生出的元气不能白白让它跑掉,立刻转轮辐,使这点元气透通八脉,然后蛰藏气穴,神气都归根。这

《周易参同契》解读

样反复锻炼,就达到了轮辐常转,元神用事。元神用事,就不用识神了。这个时候,要坚守静定状态,元神就会按照天地阴阳造化发挥它的效能。

45. 要往高层次修炼,为什么要断淫根?

答:淫精是由神气交感而生的物体,淫精一漏泄,神气也随之而漏泄,所以必须要断淫根。

46. 人寿分四时,怎么分法?

答:一岁至三十岁为春天,三十岁至六十岁为夏天,六十岁至九十岁为秋天,九十岁至一百二十岁,为冬天。所以三十岁以前为少壮之时,三十至六十为长大之时,六十至九十为老年之时,九十至一百二十为衰败之时。

47. 怎么样修炼无漏呢?

答:从双目双耳下手。耳目是藏神传神之地,要封闭住。然后要封住下三阴(即前阴、会阴、后阴)。前阴男的封住前列腺下的暗道机关,女的要闭住铁门两扇;后阴闭住如忍大便状,使其不能排气;会阴上提,这为上下不漏。然后,开始“抽骨髓”,从腿往上抽,从督脉往上提,送入头腔内,这为“还精补脑”。练这一功法会有疼痛感,疼痛也不要动,挺住,这也叫“黄河水倒流”,修成无漏之体,内视返听运五行。

48. 小周天需要练多长时间?

答:一百天。每天一次功,一次运三百周天,内丹自结。

49. 卯酉月沐浴,为何不做小周天功?

第四部分 金丹百题问答

答：一年十二月，只用十个月。二月、八月不用。二月、八月旧说有刑杀，实际是日月星辰的特异射线不利于修炼，所以不运小周天，只用沐浴。小周天三百日，是在自然运转路线形成之后进行，不必有所作为，自然运转。一归于空，自然出神，神存天谷，心性灵通。金光如车轮时，神即脱体而出，这是很自然的事情。

50. 何为得丹？

答：得丹后，遍体纯阳。有金光罩体，筋骨血液浊阴退尽，内观白骨变为青色，青筋变为赤色筋，红血化为白色膏，阴寒返为阳刚。这是得丹之象。

51. 何为火？

答：火是总名称。一阳初生为太阳真火，坎中之火。心为神火，目为阳火。坎离中都有火。炼出的元气就是火，也叫炁。

52. 体内是如何造化？

答：人的心与肾，大约在八寸四分远近，就像天地定位一样，一日十二时辰，午时心生液体，为太阳流珠，不是自己平白无故所生的，是因为肺液下降而使心液行走的缘故。从上往下行，归入丹田。肾间动气，一阳初升，也不是自己生的，是因为膀胱之气上升，而使肾气上行的。从下往上升来到中田，与肝根相接，又肝气导引肾气自下而上，与心气相接，肾气与心气相交，熏蒸于肺，肺就生液而下降，肺液从心而下，所以叫心生液。肺液传送心液自上而下，又到肾

《周易参同契》解读

间,上水与下水相合,浸润于膀胱。

53. 修炼的人很多,见功者人很少,这是为什么呢?

答:原因有三条。一是不知何为丹药,不知火候,胡乱修炼,修炼忌日也不停练,造成体内至宝消散;二是不知肾间动气而产元气者;三是不知何时才算圆满,所以成者很少。

54. 室内的明暗度为什么会对修炼有影响?

答:室内的明暗度,太明太暗都不合适。太明伤肝中魂,阳神不宜太明,太明阳神不出窍。太暗伤肺中魄,阴神不喜欢太暗,太暗阴神不出窍。

55. 二十一伤是什么?

答:久视伤血,久卧伤气,久立伤骨,久坐伤肉,久行伤筋,困思伤神,力所不胜强举伤精,悲哀憔悴伤气,喜乐过度伤心,愤怒不解伤肝,汲汲所欲伤肾,戚戚所患伤胆,久谈言笑伤肺,寢息失时伤目,挽弓引弩伤力,沉醉呕吐伤脑,饱食即卧伤胃,跳走喘气伤气管,欢呼哭泣伤水,寒暖失节伤风,阴阳不交伤命。二十一伤的原因是精神意识、思维活动和形体行为不协调,超出自然规律的缘故。积二十一伤必早亡,短命。

56. 寡字诀?

答:寡言以养气,寡视以养明,寡思以养心,寡听以养聪,寡欲以养性,寡得以养精,寡动以养神,无所不寡,则无所不养。

第四部分 金丹百题问答

57. 静字诀？

答：形宜静，心宜静，气宜静，修炼求静，平时也求静，静中还求静，闹中求静，动中求静，静能生定。

58. 无字诀？

答：对境无境，居尘无动念，无念用心，无心无天，天地人皆无，无我无一切，无众生相，无佛相，无六根，无色声味触，这是炼神还虚的功夫。

59. 忘字诀？

答：忘物可以养心，忘情可以养性，忘境可以养神，忘色可以养精，忘我可以养虚，无所不忘则无所不养。

60. 淡字诀？

答：心宜淡利，心宜淡欲，心宜淡色，心宜淡爱，心宜淡瞋，心宜淡疑。心宜淡无，心宜淡有，无所不淡，则无所不安。

61. 少字诀？

答：精宜少漏，神宜少耗，气宜少损，福宜少享，乐宜少寻，名宜少得，利宜少积，少一分思虑，多一分精神。

62. 养字诀？

答：减少言语养内气，俭于欲以养精神，薄滋味以养血气，咽津液以养脏肾，俭于耳视以养神，戒发怒以养肝，节食欲以养脾胃，调气息以养肺，少思虑以养心，不漏精以养肾气。

63. 德字诀？

《周易参同契》解读

答：老子讲：“要延年益寿，返老还童，须不离常德。要做到先人后己，厚人薄己，过归于己，功归于人。勿执我见，不我是而人非，勿非人以自高、贬人以自大。不逞强用术，不逞才运巧，不仗势欺人，不盛气凌人，不言笔缺德，不嫉妒诽谤别人。更宜自食其力，自修自度，切不可抢骗钱财，贪污腐化。若能以甘苦为饴，宅心仁厚，功德常修，存正心而抱元守一，自能返璞归真，明心见性。”

64. 心字诀？

答：万法生于心，万道归于心，心为人的主宰，为精气神的主宰，炼精炼气炼神，均须先从炼心开始。心自有动静，心能不动，即是虚极静笃。人我两忘，心无其心，明心见性，无心即是道。不为名欲利动心，不为生死动心，无心可动，道。

65. 自发动是怎么产生的？

答：人体经络不通之处，有气在穿过通透，造成随之而动。气的来历，是宇宙螺旋气场影响人体内的气流而形成的。但是应该注意的是，不论怎么动，脚不要动，脚一动，就成了无根树，无根树不能成道。自发动都是先从没有规律，逐渐形成规律，那些有规律的自发动，就是适合自己炼的动功。最后，外动要转入内动，内动要转入神动，神动要转入灵动，灵动要转入自转轮辐，元神主造化火候。

66. 修炼出现阴神如何解决？

答：一个阴神，一个阳神。阳神即所谓的灵感，阴神即

所说的幻觉、幻视、幻听。现在多数人修炼阴神出现时,都是自己骗自己。有时是黄老、各路神圣来讲功,最好别听他的,因为不知道他说的是正确的还是错误的。一般修炼,都是先出阴神,经过魔考,再出阳神。阴神如果不出现,修炼阳神出现,那是不可能的。一有魔考,就说明阴神已经出来了。既然是魔考,就应该经得住考验。采取不理不睬的方法,至虚极,守静笃。

67. 真意是什么样的景象?

答:这是千古不传之秘,谁也不明说。当人修道悟通后,只是一笑,心中明白,不与人说。其实,这种感觉,在不交媾时,找到交媾那种感觉,此时心中空洞无物,停止思虑,从上到下,全身没有一处不停止。所以说,停止一切活动,有才真意。

68. 重要火候在何处?

答:在每日的亥时尾,此时为坤卦(䷁),纯阴,到子时就是地雷复卦(䷗),有一阳爻生出来,用这样的天时来比喻人体内肾间动气而生出元气的形象。再就是每月初三、初八、十五、十六、二十三、三十,此六日气旺之时,在人体内气血旺盛至顶天机之候,是性命双修关键时刻。每年二十四节气交变之时,人体内也是交变之时机。再有三个伏日午时。

69. 为什么要以太阳为准?

答:因为修养生之道要以当地时间为准,和太阳、月亮

直接取得联系,不是讲人事关系,是大自然与人体小自然的统一。太阳、月亮的东升西降,对人体产生影响,是直接的,所以,要以太阳时间为准。也就是要按照日升日落的时间,计算出子时、午时,求出十二时辰的准确时间。

70. 如何在体内转动斗柄?

答:转斗柄,就是转轮辐,就是转小周天。从月建起戌,顺数时辰,比如辰月丑时,从辰上起戌,往下数,巳位是亥,午位是子,未位是丑。未位在人头明堂穴,就知斗柄指在明堂宫内,斗柄的破军星就在明堂窍内。这样,一个时辰,一个位置,把北斗星搬入体内来,就能体会到其中的奥妙。

71. 利用北斗星为人为己治病消灾?

答:据说北斗星的破军星有起死回生之功。斗柄的第一星为破军星。我们可以利用破军星的场能为人治病消灾。一般认为“口”是七窍中的破军星,如果星入口,就出特异功能。酉位是中脘穴窍,兑卦之处,兑卦也是口,也是星入口。在一日当中有两个时辰,破军在口中。如果能掌握准确,将有无限的功效。

72. 日月合璧指的是人体内何处?

答:人体内日月合璧在丑未处,未是明堂宫,丑是肾堂宫。何时在明堂?何时在肾堂呢?每月初一的子时在肾堂丑位,每月十六日子时末和丑时末在明堂未位。日、月、地球三点成一条直线时,为日月合璧时。这个时候,不采不取,是对大自然给予的精华的浪费。知道采取,实行有效的

采取办法,会有莫大的益处。这个火候,是第一位重要的火候。是不能省略的关键性火候。

73. 咽津液的十六字诀是什么?

答:咽津液有具体方法,如果能长期如此,得道矣!十六字诀如下:“一吸便提,一提便咽,气气归脐,水火相见。”一吸,胸突出,腹收入,意从尾闾上入督脉,上行入脑,下与玄膺窍相接,口中津液出,闭气,咽液,同时呼气,胸收腹鼓,用意将津液送入下田。

74. 知白守黑?

答:屯卦寅时,黑白相间之处,肺白、肾黑。寅时肺气旺盛,微闭双目,观看鼻端白色雾气,这是肺气的反映。透过白色观看肾堂,守在肾堂,为知白守黑。这个方法,久久行之,自身的高能量体就会出现在面前。这也是明心见性之法。

75. 问九宫元神在何处?

答:这是亘古以来,谁也不公开说的事情。只有黄帝说了,后人把它隐秘起来,作为口传的知识,一代代流传,外人无法知道。其实很简单,就是九个穴窍。人出生后,元神在体内。一有知觉元神就退居一个窍位。有知觉,识神就开始主事,元神就退守在体内。一年一个窍位。共九窍,是元神所居之处。它们的顺序是:中极、天突、肩隅、廉泉、承浆、神庭、伏兔、足三里、太冲。一岁在中极,二岁在天突,三岁在肩隅,四岁在廉泉。这样一岁一岁往下排。九岁在太冲,

十岁又中极,十一岁又天突。这样周而复始。按照这样的规律,就可以知道自己的元神现在所居的位置。

76. 何为顺其自然?

答:知自然造化,顺应自然造化而行,叫做顺其自然。顺其自然并不是随便,修炼更是如此。知道下手方法和天机火候,顺应这些天机火候而行动,就会产生自然造化。这些自然造化,都是自然而然形成的,所以说:产铅、产汞、玉液、金液、小周天、大周天、出神通,都是顺其自然而形成的功效。没有下手的方法、火候,就一事无成。只要会做,不用管其他,也不用管他是怎么造化的,顺其自然,一定会成功。

77. 了手之法?

答:金丹结成,结高能量体,行温养之功,为了手之法。

78. 撒手之法?

答:婴儿气体即全,再用出胎还虚之功,为撒手之法。

79. 实修之法?

答:大道次第,长生久视,识神化元神,变化无穷。不用此法实修,如何能逃出生死之途呢?

80. 采药物?

答:精气神为药物,如何采呢?采药物于不动之中求之,一切停止活动,就是采药的方法。

81. 金丹之道难修吗?

答:难也不难。难,是找不到明师,不知从何处下手;不

难,是下手功夫极其容易,只在半小时之内就可以见到一定效验。但是,坚心守道,持之以恒为难。

82. 火逼金行?

答:肝气生心气,心产液下降之后,第二次经过已午肾水交心火时,心液不马上下降,心火只能上升,眩火去烧炼新来的金,产生火炼金的卦象,叫做火逼金行。这是第二次九转的自然现象。

83. 一年之内,有五个最佳修炼时辰,它们是什么时辰?

答:这个时辰为天辅时,天辅星向地球放射能量流,对人体极其有益。此时修炼,会有意想不到的收获。所以,接受天辅星的信息流,就可以形成自身的吉利场。

甲己日巳时,乙庚日申时,丙辛日午时,戊癸日寅时,丁壬日辰时,这五个时辰,为天辅时。

84. 人元与天元大道的关系?

答:所谓“天元大道”,也必须从人元大道做起,人元大道也合天元。天元纯为先天大道,从开始到终结,完全做还虚功夫。人元大道的下手之处,掺入了后天有为之法。古时候多由人元做起,然后进入天元。人元即筑基栽补之法。上德圣智之人,可以直接修炼天元达“道成”之境;若为钝根、中士,就必须从人元入手修起。人元为渐悟之法,天元为顿悟之法。

85. 睡中至静,静而阳举,阳举而醒,醒即坐功,为何不见功?

答：阳举已经是活午时了，活子时已经过去了。有很多丹经把阳举说成是活子时，实则活午时。因此，这些人在阳举之时起身坐禅，已著身相，此水已经不清，混水如何能成？所说的“水源要清”，就是这个意思。一著相，就是识神用事，并不是自然神觉，元神用事。用识神去采活子时的一阳初生之药物，是采不到的，因为识神没有那么大的本领。这就是久坐无效的原因。

86. 为何先筑基？

答：人生世上，第一人身难得；第二明师难遇；第三正法难知。有此三难，到老时没有铅汞，还如何能修？虽然有志进修，倘或忽死，还来得及吗？所以，不论是谁，均须先筑基。通过筑基，能到神觉之自然火候，才能水清。水清才能续命。所以，筑基功是不能省略的必做之功夫。

87. 可从睡功入手，也可从坐功入手，关键之处是什么？

答：关键是排除杂念，坐或卧，一念不起，能持续五分钟，就会有一阳生。如果一日坐或卧五六次。一次如果一阳生，六次就是一个乾卦，就有金质之气了。排除杂念不是心死，心死不可。心死就是无心，无心不是道，有心也不是道，在有心无心之间，不著有，也不著无，这才是真意，似乎有一团真意，不散不退，活泼而虚空，这时才是元神。如果心死，虽然识神灭，而元神也灭。不论坐、卧，只要这种状态能演练纯熟，元神自然掌握一切火候。这是入手功夫关键之所在。

88. 内外双修是什么意思？

答：十六岁破体之后，真阳已经开始亏损，亏损多少，因人而异，因此，亏损须补足。真阳陷于肾间的须提上来，所谓取肾坎填心离是也。所以要做二层功夫，一是外气采取，以补我身用去之不足，这是采取虚空中之真阳，以补我真阳，使再返还童体，这为修外功。二是内气提取，以补我身内的真阳。这是提取肾间元气上升到离。这是下陷之阳，深不可见，必须以虚空中之真阳，感入体内，冲动命门之阳，互相策应，交感而上升。凭识神是无能为力的，提不上来，所以要内外双修。

89. 断念有简法吗？

答：有。人能时刻听息，而听不到自己的呼吸，浊水自清，念自断。

90. 小还丹？

答：一日一夜，气液转行，自子至午。一次循环，进火退符，为小还丹。

91. 大还丹？

答：龙虎相交而变黄芽，抽铅添汞而成大药，肘后飞金晶，入脑，从下到上，再从上到下，后起前降，循环不已，为大还丹。

92. 一年内，能不能达到三花聚顶，五气朝元？

答：能！春季正月、二月，甲乙日寅卯时，念春季箴言语就强化肝气。夏季四月、五月，丙丁日寅时或巳时，念夏季

箴言就强化心气。秋季七月、八月，庚辛日寅时或申时，念秋季箴言就强化肺气。冬季十月、十一月，壬癸日寅时或子时，念冬季箴言就强化肾气。三月、六月、九月、十二月，戊己日辰、戌、丑、未时，念季月箴言强化脾气。

春箴言：唵 嚩 呬 嚩 呢 啼 嚩 婆 诃。

夏箴言：唵 吽 嚩 哪 嚩 嚩 婆 诃。

秋箴言：唵 弥 呢 曳 嚩 婆 诃。

冬箴言：唵 哌 咍 曳 嚩 婆 诃。

季箴言：唵 哦 嚩 嚩 曳 嚩 婆 诃。

念箴言的同时，意守各部位：春守肝，夏守心，秋守肺，冬守肾，四季月守中脉黄庭。最少一次 108 遍，越多越妙。

这是有为之法，出阴神之法。先出阴神，后出阳神，是成道必经之路。

93. 金液还丹？金液炼形？

答：肘后飞金晶之后，急须双手闭耳，耳是肾波之门，恐泄肾气于外。气入脑中，舌抵上腭，清甘之水，肺中产之液也，咽入下田，为金液还丹。由下田，从体前上升，遍满四肢，为金液炼形。

94. 修炼方向？地点？

答：大致在两个方向，一是正南，一是正西。正南为卯西，正西为小周天。有时也根据明暗程度寻找方向。所以，方向不是主要的条件，地点是比较主要的。最好是在山间、山洞里，不宜在海边修炼。

第四部分 金丹百题问答

95. 想成仙的人,又苦修苦练,能成仙吗?

答:不能。因为你有成仙之心,这就是杂念。有杂念水就不清,水不清,就没有造化。没有造化,就是妄想妄念。

96. 养生与性生活的关系?

签:性生活如果合天时,对人体是有好处的,如果不遵循宇宙运转规律,胡乱交合,势必会遇上气血耗量最大的时机,这就造成身体上的极大损害,使生命消损。那么,哪些时间不可呢?农历每月的初一、十五、三十和这三天的前一天、后一天。这些天,会造成人体气血极大的不平衡。身体不好,气运也随之而下。凡是修炼重要火候以及下大雨,刮狂风,打雷天,疲劳之时,都不宜行房,行必有损。

97. 修炼时为什么要把一切都看成假?

答:这是排除魔军最好的办法,否认一切,一切都不相信,看见景象,把它当做梦幻,都是假的,都是魔考,置之不理,邪不压正,魔自灭。所以,九转也没九转,一切皆无,只剩下一颗诚心矣。

98. 什么是涵养本源,蛰藏气穴?

答:在两眉中间前面出现一片圆光,这为玄关出现,如果圆光稳定不动了,就试着将它向下导引,走向中丹田,这时眼睛可以闭合,内视中丹田的圆光,如果还很稳定的话,慢慢再向下导引,走向下丹田。这些过程是漫长的,而且不允许急躁冒进,可能半年、一年,甚至几年。这个程序,叫做涵养本源,蛰藏气穴。

《周易参同契》解读

99. 如果在修炼中阳物勃起怎么办？

答：应以意念引导精液经会阴、肛门沿脊柱上升至脑部，用轻轻提肛加以配合，日久天长，会有一股热流自发地沿脊柱上升，沿任督二脉循环转动，这就是小周天，这不是追求来的，须听其自然。

100. 阴神与阳神有什么区别？

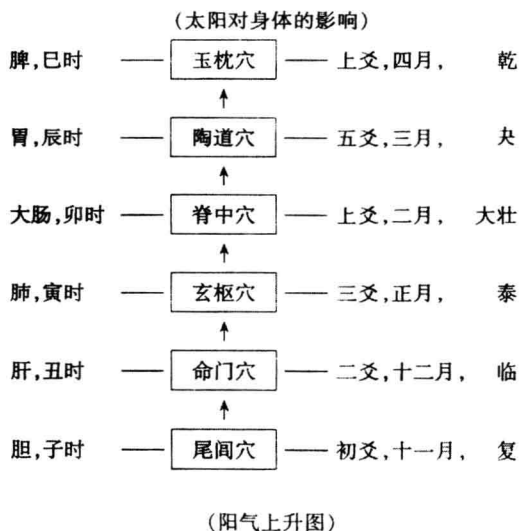
答：阴神有影无形，阳神有影有形，阴神阳神都是人体修炼成功的高能量物质。古人说不清，强名为鬼仙、天仙。

[第五部分]

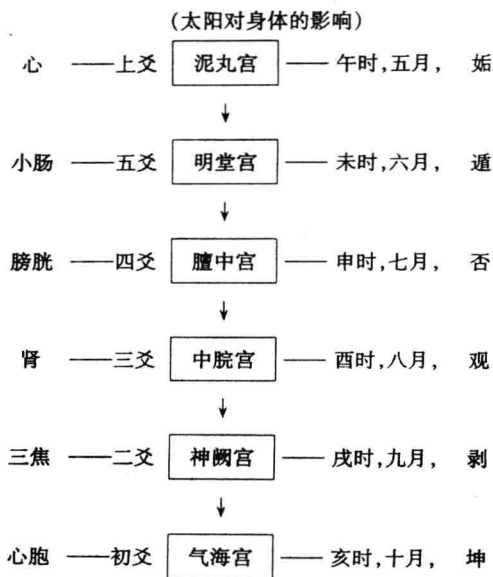
《周易参同契》火记略谈

《周易参同契》解读

周流六虚图表(一)



周流六虚图表(二)



阴液出生图(阳退阴生)

周流六虚图表说明

从表中可以看到,子时阳气在尾闾穴,丑时阳气到命门穴,寅时阳气上至玄关穴,卯时阳气到脊中穴,辰时阳气上陶道穴,巳时阳气已到玉枕关。从下到上,正好是六爻,走遍了脊椎骨。这为三十六候。由于它是向上升的,我们管

它叫做三十六天罡。每个时辰变一卦,复卦初爻为第一候。午时阳气开始退位,阴气开始上升。由于太阳精气磁力线的影响,阳气从子时在人体内肾间上升,到巳时升到脑后玉枕。六爻满足后,阳极生阴。肾气与心气相交媾,为阴阳交合之时而生液。液体流珠用阴爻来表示,从午时开始有一阴爻,这一阴爻表示心液产生。未时小肠有液珠,影响到明堂宫。申时影响膻中,酉时影响中脘,肾脏有液珠。戌时三焦有液珠,亥时全身液满。从上到下又是三十六候。上三十六,下三十六,加在一起为七十二候。往下降是继上升至极后产生的,因此要统而论之。由于它是往下降的,我们管它叫做七十二地煞。上升也有生的意思,下降也有杀的意思。从周流六虚表中,我们可以看到太阳对身体影响的生杀之机。

我们知道五天为一候,天上的太阳围绕地球转五圈,才能有一候,因此,从尾闾到玉枕为 180 天,也就是太阳围绕地球转 180 圈。这是个螺旋形状,从下往上转。从尾闾开始,一圈一圈地往上转,共转 180 圈,转到玉枕穴的位置,这为六阳满,这为进阳火,这为行经络路线。这是先师绝口不谈的奥秘。这个方法,连提都不提。所以也没人知道还有这样一个功法。这也是先用识神做基,然后调动元神,执掌火候。必须先有这样一个过程后,再内视祖气穴,进火,产生混沌状态,即坤卦。混沌火候充足,肾间动气,产生一点真阳之气,也就是真气、元气、真铅、水虎。这一点真气,就

会在一瞬间周流六虚。这是一个呼吸间完成的功法。所以说，一个呼吸间有一个时辰的造化，有一天的造化，有一年的造化。所以先师讲：“一次功夺一年造化”，“一个呼吸夺一年造化”。

从这个表中，可以悟到先师为什么要把冬至放在尾闾，把夏至放在泥丸了。

如何采太阳真气？

亥时尾，在静室开始静坐，双手握固。做到身心两忘，进入混沌状态，忽然清醒过来，为肾间动气神已知之，因而醒来，马上从尾闾绕着身体用左眼睛转圈。从尾闾穴出发，向右、向前、向左、向后、又向右，这样逆时针旋转，边转边向上升，转180圈到玉枕穴，不要停，继续转，转入泥丸，往下转，又180圈，到尾闾。然后把目光送入祖气穴，意守祖气穴片刻，收功。

只此一法，小周天、大周天、三花聚顶、五气朝元、成丹成圣，都在其中。

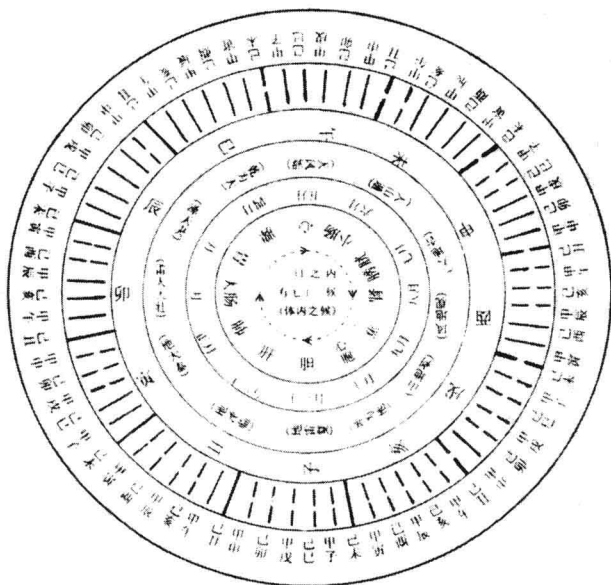
不诳骗自己

愚者养生修身，智者养生修心，行者知身是假，知见心性是真。诳者化气化血，梦想成仙成神。自己欺骗自己，同时欺骗别人。行者三具净戒，知见法身行深。养生不是欺骗，自尊人尊世尊。一体一躬无量，没有夏冬秋春。先师常说真意，假意不离自身。遥指脉络丹田，自然造化为真。真

《周易参同契》解读

意实对假意,别把假意当真。名相皆是假意,只有道相是真。行者辨清真假,决不自欺欺人。唯一知己心体,余皆外道非真。假意皆是虚妄,心性之外无心。应无所住是法,无众无我无人。一乘不二无二,十方法界一身。法身金刚不坏,做祖称尊。成圣没有二法,唯此不二法门。迷途众生梦醒,不要错走路村。一体一躬得一,一体二躬化身。有疑难修难信,不疑就是全真。

七十二候甲子图(五天一候)



演易七十二候

复卦六候:(复卦形象䷗地雷复卦)

第一候,初爻为阳爻,表示自冬至日始,五日终。冬至为甲子,经过乙丑、丙寅、丁卯、戊辰五日为一阳爻。也表示一时中的开始。亥时尾,子时初,正子时之候,人体在肾间亥位。此处有天癸真铅,这是一点元阳真气。

这一卦中的六爻形象,一阳爻在最下方,五阴爻在阳爻上。上卦是“坤”(䷁)为地,下卦是“震”(䷲)为雷,雷在地下之象。虚无之中产生“有”。在“致虚极,守静笃”中,阴阳互相激发,静极而生动。所以,这个时候,需要安静,因为宇宙在运行。

人体内这个宇宙万象,变化万千,这一切都是由虚开始。一切的动,都是由静发生的。然后,又归还于虚静,这是自然法则。只有能返回虚静,才能看到天地的心。因此,天心、地心,是由虚无宁静、一无所有构成的。可是看到自己的本来面目,就在这空虚之中。所以要消除思想的作用,使心空虚无知,排除欲念,宁静沉默,识神回归于虚无之中,在宁静中可以看到一切。

一阳来复,元神先知,因而醒来。识神马上叫身体坐起来,是采药的时候了。要及时采取,不要错过机会。这是地心中的阳气升上来了。

肾间动气，亦叫有情。“有情来下种”。何为下种？就是下手。下手入静，心念一如。一相合相，如如不动。正念无念，为真一念。离此一念，余皆多念。念是无念，是谓正念。正念为种，回光返照。心存止念，回归自然。如是修行，谓住不二。如是下种，因地果生。识神不动，元神主事。其实“元神”，就是七识。每日两卦，朝屯暮蒙。三百日夜，六百卦候。十月怀胎，法身修成。

第二候为六二爻，这一爻是阴爻。阳为动，阴为静。阳气升发，要静静地等待阳气向全身布气流通，阴爻表示开放，既然是开放，阳气就可以无所不至。这个时候，美在其中，善在其中，喜在其中，庆在其中。这是完善的第一步。

如果用地支来表示的话，第二候即为“丑”，丑位在人体是命门，气到命门。所以有老子骑青牛的形象。牛在青草地上吃草，象征着肝脏受阳气的熏蒸，肝脏可以强壮。春天的青草，又嫩又壮，从东方吹来温和柔软的春风，滋润着绿色的草地，绿色的树林，绿色的禾苗。

第二候，也就是第二个五天，可以观望肝部是一大片绿色的林海、绿色的草原，老子在那里骑着青牛，悠然自得，在享受着春天的美好感受。

绿色的根源是大地，是土，是真意。肝的根部就是中黄庭。这时候，精气神都归在中黄庭。一阳初生之气，进入了中黄庭，这是精。中黄庭中本来就是藏气之所，由于观想，神也进入中黄庭，所以，精气神归在一处了。

由此而产生了阴阳的互相激发,阴阳交媾,而有造化,繁衍生息。这是牛、女相会之时的形象。都知道牛郎织女有相会的时候,谁也不知他们什么时候相会。如果有人问:“牛郎织女什么时候相会?”你就可以回答他:“第二候相会。”

第三候为六三爻,也是个阴爻。虽然是阴爻,阴主静;但是它在雷的最上方动到极点的形象。在这个时候,是最容易犯错误的时候,因此动静不易掌握。把握不住动静的火候,就会有灾祸。为什么会这样呢?因为春天的雷声在天上响起,闪电从天上连到地上,这是地上的阳气与天上的阴气相碰形成的。一个闪电,一个霹雷,这是多么可怕的现象。如果自己有德行,与天地同体,就没有什么可怕了。为什么能看到电光?能听到雷声?是因为你空虚无知,摒除了一切杂念,宁静沉默,返回到原来的虚无空静自然状态,所以就能看见,就能听到。

这个时候,才能想到平时积德行善的重要。德高心不惊。这雷音,这电光,就是我们要采取的药物。这是大药产生的景象。有德行的人,可以得到大药。无德行的人,心惊胆战,错过时机。

眼前有电光闪闪,耳后有雷声隆隆。其实,这都是一阳初生的造化,是自然而然的事情。天地自然,对人是公平的;同样都给你修炼机会,给你创造修炼的条件。可是,人与人之间是有差距的,因为每个人心性不同,而形成每个人

的素质不同。

电光闪闪的时候,对于那些积德行善的修炼者来说,那是成功的曙光。对于那些杂念不除的修炼人来说,那是可怕的雷神对己施威。有德的人大药归炉,无德的人万魔附体。电光闪闪,不要惊慌,把“有”做“无”对待。有也是无,无也是有,一切顺其自然,没有任何追求的欲望,泰然处之。

体内动极,雷声四起,闪闪的电光把体内照亮,看到了骨骼、脏器。这电光,从地中升起,冲出头顶,奔向虚空。这是第三候五天的形象。五天 60 时辰,为 60 花甲一周天,像 60 卦一周天。这一候,是静中求动,动中求静。

第四候为六四爻,也是个阴爻。这一爻也是动静兼有。我们在阴云密布的道路上行走,不时地看到闪电,听到雷声。有一群妖魔鬼怪在跟随着自己,好像是自己的伙伴一样。它们在为非作歹,四处搞破坏。当雷声一响的时候,它们就钻入你的衣裙下边避难。天在下着雨,地上道路泥泞。这些魔怪,变化成仙真、美女来引诱你,使你动心。你的心只要一动,元神就会退去,识神又出来。这个时候,要坚定自己的立场,不要被魔迷住心窍。把所有的吉凶都置之度外,守住无为状态,才是正道。只有这条道路,才是真正的顺从正道。这种状态,这就是驱魔大法。就可以使魔考一一退去。这也叫做魔中取道。第四候是四五二十天的火候,除去眼前有电光产大药的影像外,其余都是幻觉。

第五候为六五爻,是阴爻。这一候表示“真意”、“戊

己”、“中黄”，顺中得中。老子讲“不如守中”的“中”。越是在这关键时刻，越要守住虚极静笃，这是根本的原则，始终不能变的原则。只有这个方法，才是正道。只有这样，才能使识神退位，元神出来主事。

凡是识神用事的功法，都不是正道，都属于后天。元神主事的功夫，才是先天。我们的身体、心神，都属于后天。只有元神、元精、元气才是先天精气神。必须用后天有形物质顺其自然运行，才能产生先天之无形之真质。也就是说，凡是可以看见的物质，皆属后天。如鼻涕、唾沫、津液、精液、呼吸之气、血，体内的水分、淋巴液等等，都是有形滓质之物，都是后天。这都不是修身养命之物。只有用先天之精气神，才是修身养命之根本。凡是运用有形有相之修行方法，皆属后天识神用事。比如用意念导引、咽津、房中、调整呼吸、听息闭气，都是后天之法。这些方法，可以调整身体，使身健体壮；可以祛除疾病，使人延年。但这不是解脱生死之法。只有“真意”、“戊己”、“中黄”、“顺中得中”才有先天元精、元气、元神产生。有先天元精、元气、元神，才可运用。

体内的天心与地根相连通，为戊己相合，为真意，为中黄。有了真意，识神退守，元神归位主事，自有天机造化。第五候说的是天心与虚空大界合一，才是真意。

第六候，也是上六爻，阴爻。阴柔不正，在复卦的极点，象征不能迷途知返，必有凶险。这是关键天机之火候。这

时候,还在无穷无尽地运用识神的话,在人体这小宇宙中,就会发生天灾人祸。破坏了真意,破坏了丹种,炉塌鼎崩,前功尽弃。这一候告诉修丹之士,一定要坚守真意,不要叫识神出来捣乱。这一候是“极点”,物极必反。所以千万要注意,守中之法,不能半途而废。只有这样,才能顺利地产生元精、元炁、元神。

什么是元精、元炁、元神?

元炁为铅,元精为汞,元神为性。元神是元炁元精之主人,灵通无穷。元神归于天心,即在两眉中间,往里一寸处或二寸处,此处为天心。自己的元神在这里居住,元精就会凝结,元炁就会归入鼎炉,才能结成金丹,西边月、牟尼珠。

所说的元精,并不是交感之精。元精隐藏在“离卦”心中,肾气交心气变成能流动的液珠,这种液珠,就是元精,古人管它叫“真液”。魏伯阳管它叫“太阳流珠”。

所说的元炁,并不是口鼻呼吸之炁。元炁隐藏在“坎卦”虚无之中,我们所说的肾间动气,一阳初生,从古至今,一直把它叫做“真炁”,其实它是一种“能量流”。

所说的元神,并不是思虑之神。元神通于无极,是从“无始”那里来的。在父母之前,已经有这种灵真之质。因为人的一身是一个太极,有元精元炁之阴阳。阴阳一立,彼即被感召而来。所以,人有元精、元炁、元神。有此三宝,而能修炼。古先师说:“此精不是交感精,乃是玉皇中口涎。”玉皇在天心端坐,心中产生的灵液即是元精。又说:“此炁

不是呼吸炁，乃知却是太素烟。”“此神不是思虑神，可与元皇相比肩。”元神与道是同类之物质，通天地贯宇宙，超然独运。

元神如能主事的话，自然与宇宙合一，自然与宇宙共振，自然达到天人合一的境界。

从第一候到第六候，是复卦(䷗)的全部过程。从这个过程来看，可知道第一候的重要，可知道复卦的重要。没有第一候，也没有复卦。没有复卦，就不会有地泽临卦(䷒)，也就不能产生第七候、第八候、第九候……

第一候是从无极中生，通过混沌太极，而有一阳初生效验。在人体内，什么是一阳初生呢？就是男在精囊中间女在两卵巢之间产生元气，古人称之为铅。用天干地支来表示，就是癸亥。元气产生后，它顺着一条管道，进入铅库，即尾闾骨髓中。五次动气为一爻，三十次动气为一个复卦。肾间不断地动气，就有地泽临卦、地天泰卦、雷天大壮卦、泽天夬卦、乾为天卦，而元气充满全身，成为纯阳体。180次动气，六阳纯。三十六候元气足，是从复卦第一爻发展来的。没有第一爻，就没有体内三十六候，七十二候，二十四气，四时八节，就没有体内的夏至冬至，就没有自身的阴阳交合而成胎。所以说，十二辟卦复卦最关键，复卦中初爻最关键，初爻中第一次动气最关键，第一次动气的火候最关键，火候中太极时太极状态最关键。癸亥一过去，就是甲子。甲为木，为东方，为长男，所以是新的生命。亥与子一

结合,就是“孩”字。从这“孩”字可以看到古人造字用心之一斑了。

第七候是地泽临卦(䷒)初爻。一候五天,五七三十五天了。这就是说,已经有过三十五次肾间动气了。铅又上升了一步,从尾闾到命门了。阳气正旺盛,步步紧逼,使阴气退下去。是由于识神退位,元神主事,感召元气上升,真意施行正确领导的结果。

戊己相合为真意,天根接地根为真意,至虚极守静笃为真意,不知不识又不昏昧为真意。一旦找到了这种状态,守住了这种状态,日复一日,年复一年,丹成道备,是谓神圣。

识神是小人,元神是贵人。小人得势,必然胡作非为,贵人主事,才能行正道。小人总是喜欢旁门外道,总是想有神通法术。贵人主张修成正果而有大本事。什么是识神?心猿意马。约束自己,就是制住自己的心猿意马。制住自己的识神,压制小人,不让小人得势,这个功夫比较难修炼,谁也不甘心自己无故下台。所以,应先明理。知道了为什么,才能心甘情愿地制服自己。为什么要制服自己呢?制服自己,也是制服了自己的识神。识神一退位,元神才能归位主事。只有元神知道自然火候,元神会丝毫不差地掌握自然火候。

修丹之士,首先应该博览群书,阅遍经典,弄明白其中之理后,再去拜访明师,受明师指点,才能成功。

一般的人,不能持之以恒,坚持到底。也只有大根器的

人，慧根深的人，一点即通，勤奋精进。

有些人，往往会半途而废，产生怀疑之心，是因为他没遇到明师，对古人留下的经典产生怀疑，所以不能坚持到底。古代先师把这些人叫做“钝根劣智”之人。他们认为，这些人“心迷意醉，智暗情昏”。很多人本来是愚昧之心，反而自高自大，执著自己的一得之见，认为“狂妄”才是真理，假理是真理。这些人还有个特点：心存不满，总想有个大的理想实现，古人叫“生大果望”。还有的人执著一得之见，就认为自己已经得到了全部。自诩自满，没有证果而硬说自己已经证果，自称大师，骗人钱财。这些人，一失人身，万劫不复。

第八候是地泽临卦的二爻，二爻一满，就是四十天功，已经四十次肾间动气，在命门中的元气，越来越多，产生了微妙的变化。这变化，是元神造化的结果。因为元神统帅精气，所以不能使元神受到惊恐。元神如果受到惊吓，后天的精气也会散失。识神淫欲太过，由于元气逃脱而精神不足，阳物萎缩而成病。后天识神藏在后天精气中，先天元神也隐于先天元气、元精中。从这个道理看，修丹之士，最重要的是养神，神就是性。性能安定的话，神自然也安定。神能安定精也不跑失，元气自然而生。我们所说的五脏六腑之精，全由“水”的形式表现出来，即各个脏器上都有精液之水滋养。肾脏为精府，精盛在肾，积精液之水成潮，潮海上腾如同云雾一样，熏蒸一身上下，全是元神的作用。元神

掌握着修炼火候,因此要养神、炼神。

常人不知元神之所在,只知识神。如果能养识神,也就炼了元神。识神退位,自觉不用事,元神才能主事。元神主事,就是在锻炼元神。先师总在提醒后学,修炼之时不要有分辨心,不要分辨对与错、好与坏、高与低、是与非、真与假。(其实,这个状态是自然形成的。)

其实,“道”是万教之根源。老子讲:“道生一,一生二,二生三。”道讲抱元守一,佛讲万法归一,儒讲执中贯一。这个“一”,都是“道”生出来的。考证宗教的历史,不难知道谁先谁后。(这和修行没有一点关系。)

修丹之士不应该去追究先后,也不需要追究先后。

入静而求太极状态,肾间不断地动气,元神不停地造化,这是唯一正确的“道”。

第九候是临卦第三爻。三爻满,等于四十五天之功。也就是四十五次肾间动气。从卦象上看,三爻在下卦的最上方,是在居高临下的地位。然而,“六三”阴爻柔弱,不中不正;又是下卦“兑”的主体。“兑”有悦的含意。此时有两种可能:一是自己认为有了进步而高兴,二是魔考来到面前甜言蜜语,心生欢喜。这都是不利因素。不过,如果“六三”觉悟到自己这种态度的危险性,因而戒慎,不理不睬,就可免灾发生。

从子午流注角度讲,真气已经进入了肝脏,正向纵广流布。肝中之魔出来捣乱,闹得你家庭不和,到处都呈现使人

莫名其妙地发怒。有时魔直接来骚扰。怎么办？一般都采取“不理不睬”的策略。有的人业障深重，这个方法就不灵了。必须有一个稳妥的方法才行。古代用一块四方形的黄布，用朱砂画成八卦图形，转圈写上二十八宿的名称，中间写上“无极大将军”，择甲子日挂在坐功静室的上方屋篷上。一切天魔、外魔、心魔、身魔不敢入内，这是用心理暗示方法，达到安心修炼。



此一候，正是牛女相会之候。老子骑的青牛，在春天里，在青草地上吃草，炼形炼性。炼性即克去自己的私心杂念，使性变成纯真之性。真性不散，而成其形。这是成胎之法。

古有金液、玉液还丹、炼形之说，实是性命双修而形神俱妙之路。老子牧牛，意即治心，牛喻心识，不生妄想。

第十候，是临卦第四爻。已有五十天功夫，五十次肾间

《周易参同契》解读

动气，五十次活子时活午时。元神与元气相合，有了一定的位置，发挥其应有的职能作用。误解神退位，元神掌权。元神能调动元精化成元气。元气滋补元神，使元神强壮，所以没有灾祸。这是超凡入圣的第一步功夫。必须要一尘不染，万虑俱泯，丝毫无挂。这是在尘俗间炼己之关键。这步功夫，非同小可。如果能永无退悔之心，昼夜常明，身如太虚。这个时候，才能拜师炼大丹，以一位丹客的身份自居。

古有凝神入气穴之说，其实也很简单。呼吸无声入气穴，闭目冥想气穴，耳听气穴。这就是耳目口鼻的作用。六根广大之相。

有人把呼吸说成火，大错而特错。什么是火呢？元神是火。呼吸是火的橐龠。有丹书说呼吸是巽风，这个说法，比较恰当。用吹风机使火旺，而后能炼金。

修炼有一句俗话：“紧了崩，慢了松，不紧不慢才长功。”就是说火不能急，火急伤丹。火又不能冷，冷则散丹。什么是火急呢？心里着急，总想着早日炼成，所以无休止地把精神绷得很紧，这叫做火急。什么叫做火冷呢？一时半刻，三天打鱼两天晒网，不能持之以恒叫火冷。所以说，炼丹之士要为自己计划出一个恰到好处的时间，持之以恒地修炼下去，必能有成功之时。

第十一候是临卦第五爻。已经修炼五十五天了。有十五次肾间动气了。这一候，是理想的一候。由“知”变“智”了。守住虚极静笃这种状态，元神归位了。就像伟大

的君王一样,顺应天时、地利、人和而治理自己的国家。君王有大智大慧,手下的大臣也都贤能,达到天下大治的水平了。

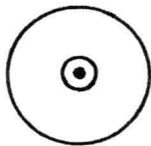
这一候,表示肝功能畅达强盛,命门元气充盈。这一切,都是自然形成的,不是以丝毫智力完成的。这就叫做“无为而为”。正因为识神无为,所以元神驾驭元气自然有所为。这正是造化之妙处表现。

螺旋体的作用



坎 ䷜
离 ䷝
既交
济
媾卦
图象

下图为成丹之像:

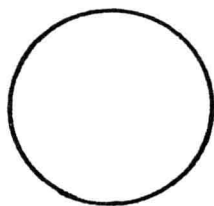


乾坤交媾罢,
一点落黄庭。

这就是古人说的“中央正位产玄珠”。中央一点不能叫铅汞,只能叫做“丹”。这是日月交精之成像,阴阳合气自然而成。从形象上看,像日像月。从成丹过程上看,运日月,调阴阳,和合而成。所以为“丹”。

丹为有,以丹还无,也叫做无中生有,有又还无。

还原图



功夫到此，一句说不得，一字用不着。

三年九载，面壁功深，返于无极，与道合真。

这也是修丹的全部过程。到此时，才叫“开口便错”。这个时候，才有无字天书。

第十二候，也是临卦第六爻，极端之处。在卦中叫“上六”爻。这一爻，在这一卦的最上位，居高临下，已经是终点。在通常情况下，物极必反，并不吉祥。但是在这一卦，“上六”阴爻柔顺，也是吉祥的，没有灾祸。修炼到此，已经是六十天了，有六十次肾间动气了。不知道读者明白没有：静极生动，能有这样大的造化。古人常说“从动静中求造化”。你明白这个“动静”了吗？说得明确一点，虚极静笃为静，肾间动气为动。这是多么简单的事情。七十二候，二十四气，四时八节，在一次造化之中。

周天火符图



进阳火处

一百八十进火，一百八十退符，三百六十周天功，脱胎神化在其中。

有狂妄者自称老师，任意创造什么功法，以他的说法来蛊惑天下凡人，淆乱正道，为祸不浅，误人子弟，罪业深重。凡人不审察何谓正道，何谓真师，使狂夫伪师有可乘之机。所以说，拜师应该慎重。一旦拜了真师，就应尊重师教，重视师法。如果带信不信，心多疑悔，不悟无为，取相执著，障碍自心，永远也不得正见之道，这是度不脱的人。

第十三候，元气上升到玄关穴，熏蒸肺脏。此处是地天泰卦(䷊)第一爻。功夫已有六十五天了。肾间动气六十五次。在二十四气当中，这是惊蛰处。古人讲“艮卦散火”，就在这里。十二地支中的寅位。一年中的第一个月(正月)，也叫寅月。寅时卦为“屯”。戌时卦为“蒙”。所以

这也是个关键部位。

从地天泰卦的卦像来看,(䷊)坤上乾下,乾亦即天,下降到下卦;坤亦即地,上升到上卦,好像不适当。但实际上,这是天地相交之象。地重由上下降,天轻由下上升,才不会背离,而能密切交合,成为阴阳沟通的安泰现象。

这一候,是由上一候变化而来,根源在上一候。这一候不是独立存在的,与前一候、后一候互相牵连,根连着根。第一候到第十三候,都是连着的。从这个形象可以看出,这是一股多么大的力量,向上发展,无往不利。

神静到此处,神生气之功夫,上达玄枢,真气渐渐充足,这是一个大火候。功夫练到此处,体内气血旺盛,自然有坎离交媾而成水火既济,乾坤会合而神气融畅。这关键一候,会产生真气上冲百脉而成“河车”。有一点灵光在下丹田中,这叫做“水底玄珠”、“土内黄芽”。仍然处在不知不识状态,功夫不可间断,前后打成一片,就有七返九转之功。

所以古人常说:“静功在一刻之中,亦有炼精化气,炼气化神,炼神还虚之功夫在内。”一候之中,有一月之功,有一年之功。炼一次功,三百六十天、七十二候在其中。

关键的是凝神入气穴,达到真空真静,持之以恒,一年二年、十年二十年、一百年二百年,必有打破虚空,与太虚同体之日。这才叫做真正的炼神还虚之功。只此一法,就已成道。多么简单!

第十四候,功夫已至七十天,有七十次肾间动气。

“九二”刚爻在柔位，内心刚毅果断，外表柔和宽大。不论魔景还是圣景，都要有包容心。光明磊落，保持安泰的景象。这一候是前边诸侯的继续，不能放松功夫，保持虚极静笃的状态，等待魂魄混合，神气凝结，胎息自定之候的到来。

修炼之处，必须是僻静之处，不受任何干扰之处。旁边又应该有一位知音道友保护，才能安心修炼。所以，修炼不必出家，在家也能修炼，而且比出家人更有利。自己的老伴，能够尽心尽力地侍候自己，保护自己，这是再好不过的了。有很多人想要出家去修行，如果不是有必要出家的原因，最好不要出家。只要知道修炼的程序，不必出家，出家反而不如在家。

要超凡入圣，岂是小可的事？必须一尘不染，毫无牵挂。忽听有千千战鼓之鸣，万万雷声之吼，是自己一身百脉气血变化的影像，不要害怕。至此，手掐印，幻境中会看见虚室中有龙虎，有日月，有众仙。功夫至此，切不可注意这些景观，置之不理。连续三天，这也是最难过的三天，遍世界都是邪魔之境，八方杀气狼烟。不要害怕，这是上层次的关键时刻，五眼六通就要出现。不要管它，继续混沌两天半，气气相通，气满至极，有金液入口，这是元阳真丹大药，才有金液还丹、金液炼形之功。这时，你可以说：“我命在我不在天。”这才是天地交泰之时。

这是持空养虚，以空养神，以虚养心的结果。

《周易参同契》解读

第十五候，泰卦第三爻，“九三”在三个阳爻最上方，是阳刚的极盛时期。大自然的规律，盛极必衰，否极泰来，周而复始，循环不已。安泰到达极盛，现在正是临界点。不能松懈意志，在艰难困苦中，勇力坚持下去。应该明白，安泰之圣景来之不易，仍然要坚守纯正，一本初衷，才不会半途而废，才不会有灾祸。只有这样，才能得到应该得到的东西，才能修炼成功。大定之中只有一刹那间，不出半个时辰，把天地都颠倒，十月功夫，体天地自然造化。

第十六候，泰卦第四爻八十天功夫，肾间动气八十次。“六四”爻已经超过泰卦的一半，由上升到极限，开始回落。但是，清轻之阳气是向上升的，所以就像鸟在轻盈飞翔。放弃一切挂碍，不要那些负担，把心放下，就把一切都放下。心是身主，身是心用，仙由心成，道由心学，德由心积，功由心修，福由心作，祸由心为。心能作佛，心能作众生。放下慈心，放下恶心，放下学道心，放下积德心，放下修功心，放下作福心，放下一切凡心。如此，才不算著相，才算把负担放下。要细心体会天地自然之力，把生死置之度外，静中求定，定而生慧，“开悟”是在定中开悟。

这样积精累气，养得气满神全，金光出现，昼夜常明，这时候，身内丹成，各种特异功能出现。这种福德胜过三辈天子，智慧胜过七辈状元，非同小可。一身内外，有两个真消息。即身外有天地消息十二卦，身内有阴阳真气消息十二卦。如今，已有八十次真阳真阴交媾，一颗灵明宝珠悬在虚

空。此珠在虚中包含万象，潜藏万有，这才是真铅真汞。修炼到此，浑身筋骨都化成气。这时候，要用百日火功，才有灵妙，一得永得，住世留形，炼神还虚。

第十七候，泰卦第五爻，八十五天的功夫，八十五次肾间动气。这是一刹那间的的事情，八十五次活子时，八十五次产黄芽。“六五”爻在尊位，是泰卦的主体，阴爻得中，柔顺中庸，阴爻的中心空虚，象征着致虚极，守静笃。放手让有能力的元神主持修炼火候。顺运五行生人，逆运五行成正果。今有人自认聪明，自夸伶俐，自称会家，创编某某功法，终生不能了悟。这是为什么呢？人的念头一动，先天淳朴之真精即散，真性即失。这些人，是修行中最愚蠢的人。

张三丰说过：“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！”

万古不传之天机，就是亥子之交处，太阳初动兴功时。手探月窟，足蹑天根，百日之功，金液还丹，金液炼形，这才是阴阳五行之大道。余皆旁门小法。

很简单，每日亥子之交处，双盘打坐，脚心朝天，两手抱小腹前，炼静定之功百日，得元精、元气、元神之三全。

一般的人，不知身内外有两个消息。在丹经上看到消息卦，就认为是天地阴阳消息，而不知身内也有一个消息。身内消息与身外消息结合在一起，才叫真消息。

第十八候，泰卦第六爻，九十天的功夫，九十次肾间动

气。一刹那间,来了九十次活子时,这正是虚静中的造化。“上六”爻已是泰卦的极点,盛极而衰的时刻。卦象虽如此,但身内造化却有一番新的意境。从玄枢穴向肺脏流窜,流布整个肺脏的气液,交合在肺脏中。这不是人的智力所能达到的造化,所以不可以用人力勉强去做。只有全力防卫,坚定正道。修炼到此,才知道修炼难,守成更难。不可以有一点功夫就满足,只有精心进取,才能不断开创新局面。在静中求定,在定中求慧,在慧中求进步,在慧中求明师。求得明师点化,授以正确方法。如果能得正法,不论何等样人,皆可证果。二十岁修行,得正法,能修成。三十岁修行,得正法,能修成。四十岁修行,得正法,能修成。五十岁修行,得正法,能修成。六十岁修行,得正法,能修成。七十岁修行,得正法,能修成。八十岁修行,得正法,能修成。九十岁修行,得正法,能修成。男子修行,得正法,能修成。女人修行,得正法,也能修成。只要得见真正的明师,修行得正法,无一不成。

如果能坚心实修,必能遇明师。不必急着去寻找师父。

真正明师,心性柔和,守一精专,心无贪妒,物无爱恋,心行平等,不论好坏,无憎无爱,有大方便,自度度人,量根施道,好心与人,不求果报,专行清静,说法论议,皆合道经之意;智慧出众,福德超群,无法不识,可做修行者之领袖,能掌握修行权柄。开正门,塞邪路,大愿大力,此等人可为明师。

第十九候，雷天大壮卦(䷡)初爻，已经是九十五天功夫，九十五次肾间动气，九十五次活子时。铅汞在脊中穴流动散布。这个穴位与大肠相通。所以，元气流布至大肠。

从这一个卦名来看，“大壮”也是壮大的意思。成长壮大。“大”代表阳，“壮”表示盛，阳隆盛时期，所以命名为“大壮”。这一卦表示二月份，阳气上达卯位，即脊中穴，通达大肠。天地的法则，就是正大光明。必须坚持正道。

从外消息来看，上卦“震”是雷(䷲)，下卦“乾”为天(䷀)。雷在天上轰轰地响，声势壮大。在二月份中，有雷在天上响。在身内，肝气正处在旺盛时期。肝属木。魂魄身形大壮。

从内消息来看，气血充布在大肠经。大肠属金。

正是金克木的消息，虽然木气旺，正在生发时期，但是生中有杀，这是自然天机。有些丹经上只提到二月有煞气，拿榆钱作比喻，却没有说明身内外消息的关系。如果能清楚这个天机，就知道如何对待二月份了。所以古代先师叫我们在此时沐浴。沐浴功，是从煞中求生，不可等闲视之。

大壮卦“初九”爻，就是我们说的十九候，九十五天功。在一次修炼中，九十五次动气，九十五次阳生。这一次阳气一动，流窜到脚趾上，充满脚趾。脚趾有强壮感。天机火候在告诉我：“应该继续前进，不能止步不前，脚趾已经强了，有了行动基础了。”这个时候，可能会产生“动”力。一是内动，二是外动。不论内动外动，都是自然正常造化所形成的

景象。这个时候的危险在于“魔考”。出现魔考,置之不理,自然使魔考退下。如果此时魔考一来,以为是真景象,就与魔考同流合污了。一时如此,必定出偏,难以自拔,必须慎之。心能止。

第二十候,大壮卦第二爻,象征百日功灵之候。已经有了一百次动气,一百次阳生。到了这一候,仍然要强调守住虚静,不可有所作为。“致虚极,守静笃”是始终不能变的原则。能持保守的态度,可以顺利达成愿望。这愿望是自然达成的,不是人为所能办到的。越是持保守的态度,进展越顺利。百日筑基已经完成。只要是顺其自然这样修炼,到了这一步,自然有玄关。在眼前有光亮玄珠,或叫一粒黍米。这个时候,才叫做“得一”。所以说,一次修炼,就能“得一”,不必百日。说百日筑基,是先师为了度化大众而设的功夫。根器大而深者,不必百日。

第二十一候,大壮卦第三爻。过了百日,已经是一百零五天功了。一百零五次肾间动气,一百零五次阳生。这一候“九三”阳爻阳位得正,一连三个阳爻,刚强到达极盛时期。这个时候,防止杂念生出。这个时候,杂念也最容易生出。识神出来辨别强弱,识神生出新的故事,元神会随之隐藏。识神要以君子的态度,采取无为的方法,因为这种作风,是纯正的,这是防微杜渐的方法。知道自己已经壮大,也不能逞强任性。卦象曰:“小人用壮,君子罔也。”

“罔”(wǎng),像无为而无不为。一有知觉,马上约束

自己，再返回无为天元之道。

第二十二候，大壮卦第四爻。过了一百一十天，一百一十次动气，一百一十次阳生。“九四”爻也说明壮大，更要坚持纯正。这一候，已经超过这一卦的一半，连续四个阳爻重叠，象征非常壮大。但“九四”阳爻处阴位，所以不正。因为阳爻阴位，表示出这一候并不是极端刚强，所以必须继续坚持纯正，仍然可以吉祥，消除不利因素。总的来说，大壮卦是从煞中求生，以求全生。虽然运用沐浴功法，仍然可以使阳气上升，发展。二月卦、卯卦生中有煞。这一爻，就是煞的开始，第五爻就有煞气了，第六爻煞气正旺。第四爻是阳爻阴位，煞气还没显示出来。到第五爻、第六爻，共有十天的功夫，煞气表现时期。

第二十三候，大壮第五爻。功夫已经练了一百一十五天了。有一百一十五次动气，一百一十五次阳气生，一百一十五次活子时。刚说过，大壮卦第五爻、第六爻为煞气表示之爻。“六五”阴爻阳位，位置不当，属于物极必反的道理，大壮开始衰退，不能再积极向前。但是必须清楚知道，要在煞中求生。仍然要保持纯正的姿态，不可以有任何动摇。这五天，煞气还不太重，榆树钱刚刚要成熟。地水火风空识一体不灭，为大壮正念。

第二十四候，大壮卦第六爻。已经是一百二十天功夫，有一百二十次动气，一百二十次阳气生，一百二十次活子时。这五天，是卯月煞气最重的五天，所以榆树钱掉落在地

上。仅五天的时间就掉光了。对于我们修炼人来说,大肠布满了阳气,又要脱离大肠。只要我们能顺其自然,毫不逞强,以柔弱的静态与其对抗,立场必须坚定,不动摇,忍耐各种不利因素,等待时机,就一定会冲上去。

第二十五候,变成了泽天夬(䷪)卦,这卦初爻为初九。一百二十五天的工夫,一百二十五次肾间动气,一百二十五次阳生。一百二十五次活子时。从这一卦的卦象来看,五个阳爻,一个阴爻,阳已经极盛。这卦代表三月份。象征阳气的势力强大,仅剩很少一部分阴气有待于驱除。此时应以诚信的力量使阳气向上猛冲,将阴气排除干净。也就是说,这时间不能有半点杂念,而要一鼓作气排除那点阴气。千万不能掉以轻心,不然会前功尽弃。一旦发现有了慧光,热气流从下往上运行,马上用意念帮助一把力量,这才是万全之策。三月初一至初五,夬卦初九爻表示这五天一候。到了这五天,会感到脚趾头有气感。有的人觉得脚趾头发胀,有的觉得发热,也有的有酥麻感。

这时的功法,又应恢复第一候的练法。不能有任何幻想妄念,或“成仙、成为大师、成为宗师”。虽然已经会练了,但是必须把这些功法忘掉,把一切都忘掉。会,变成不会,知道,变成不知道。呆在那里清清凉凉,不知不识。这才是功夫。成为清凉道人。

第二十六候,一百三十天功夫,一百三十次动气,一百三十次活子时。功夫练到此处,正是夬卦“九二”爻,刚爻

柔位。象征刚柔并济，不会有什么冲动冒进，轻车熟路，进入自然状态，习惯成自然，自己能够时刻警惕，防止识神用事，所以不能失败，因为已经有了防范能力了。

其实，一候中有七十二候，七十二候是 365 天一年之数，二十四节气在其中。身内一候，就有七十二候造化，这是一瞬间的事情，不可拘泥于七十二候。大自然有一个七十二候，身内也有一个七十二候。大自然中有一个十二消息卦，身内也有一个十二消息卦，所以古人说有“两个消息”。都会说“逆为仙，顺为凡”，我们修行，如何做到“逆为仙”呢？除“无为而无不为”外，还有一个阴阳交合之法。五行相生为顺，五行相克为逆。因为相克属于夫妻之间的关系。都知道“我克者为妻财”，所以要采取我克之法。从后天返先天，从有为到无为，这是生液之法。顺运五行是生气之法。气为阳、液为阴，气液相合为阴阳交合。只有这样才能生出道胎。所以要利用我们后天这个身体，从有为法，修炼到无为状态。

第二十七候，是泽天夬卦的三爻，为“九三”爻。一百三十五天功夫，一百三十五次肾间动气，一百三十五次活子时。这是“一阳来复”不断出现的结果，是活子时不断出现的结果，是肾间不断动气的结果。一天有一次一阳生，一百三十五天就是一百三十五次一阳生。三百六十次一阳生为一周天，准一年之数。一百三十五次还不到一半。一候有一年造化，一时有一候造化，一刻有一时造化。所以，一刻

钟,就可夺一年造化。这种造化,不是人可为的,是自身之元神掌握的。平常人因为杂念太多,识神放肆,所以元神退守在自己应该居住的窍内,不做这种造化。元神宽宏大量,不与识神计较,识神管事,元神就不管了。当识神不管事的时候,元神出来主事,这时候,才有造化。识神不会做,也不掌握这种造化。“九三”是刚爻,在卦象中,一连三个刚爻,它在最上方,超过了中位,叫做刚强过度。因而,决断心表现在脸上了。这个时候应该把自己的本事隐藏起来,不要把所练出来的功能在人前表现,不然,会招来怀疑或反对。要一声不响地默默修炼,以求更高层次。虽然身上好像被雨淋一样,这是修炼中的一种感觉,没有什么大惊小怪的。练到今天,最重要的是防止生气发怒。越是有感应,越应该暗中进行。行深无为,守住虚空正念。

第二十八候,泽天夬卦第四爻,为“九四”爻。一百四十天功夫,一百四十次活子时。练到这一步,清楚地知道五次活子时为一候,三百六十次活子时为七十二候。

“九四”阳爻阴位,不在中位,象征心中迟疑不决。有些人,练到这一步,认为自己功夫进展不大,就开始怀疑,迟滞不前,这是个关键所在。产生了怀疑心,就是“魔考”出现了。三月份的十六至二十之间,最容易有这种现象出现,所以必须注意这个问题。这不是小问题,是修炼者的大问题。

一有怀疑心,还能好好练吗?很容易停止修炼,而前功

尽弃,不解决怀疑心,识神就会生出新花样。不应该怀疑,坚持到底就是胜利。把杂念收回去,继续进入太极状态,以虚无求虚无。不可动摇修炼的决心。用坚决修炼之心,扫去怀疑之心。

第二十九候,泽天夬卦第五爻,为“九五”爻。一百四十五天功夫,一百四十五次活子时,一百四十五次阳生。从大自然的角度看,我国可分为南方、中方、北方三部分。这是从四季划分的。南方以丑寅卯为春天,中方以寅卯辰为春天,北方以卯辰巳为春天。南方以辰巳午为夏天,中方以巳午未为夏天,北方以午未申为夏天。南方以未申酉为秋天,实际这个时候比夏季还热。中方以申酉戌为秋天。北方以酉戌亥为秋天。南方以戌亥子为冬天,中方以亥子丑为冬天,北方以子丑寅为冬天。中方和北方四季分明,南方不明显。所以,南北方修炼火候有区别,不能一概而论。在南方,泽天夬卦第五爻已经是夏季了。中方这个时候春季花开过了,北方杏花才开,才有春天气息,遍地绿色,特别新鲜。

从开始就强调“无为”,说明无为的重要。“无为”是修炼的主线。所说的“无为”,不是让你整天处在“无为”状态,只是在做功的时候,排除杂念,处在“无为”状态。“平时法”为“世间法”,还应该与世间合拍。社会关系、人与人之间有关系,上班的人还要做好工作,还应该有所作为;不但应该有所作为,还应该出类拔萃。我们所说的“无为”

法,只是在修炼时用它;平时不用它。有人把有为法说成“世间法”,把无为法说成“出世法”,不无道理。如果把无为法讲过头儿了,就不对了。什么叫讲过头儿了呢?有些“大师”要求修炼的人,随时处在无为状态,对世间法采取不闻不问、无所作为的消极态度,这就大错而特错了。修炼的人,如果都这样的话,社会将是个什么样子?历史要发展,社会要进步,人类要幸福,无所作为是不行的。这就是为什么要好好工作,积德行善的道理。修炼不影响社会活动,社会活动也不能影响修炼,这是正确的态度,不能从一个极端走向另一个极端。只要不冲动不偏激,不失中,就一定会成功。事业有成功,修炼也有成功。这才是真正的成功。

第三十候,泽天夬卦第六爻,为“上六”阴爻。这一爻身内剩下的这一点残留阴气,将被驱逐干净。往往练到这一步,开始辟谷,胃中没有任何食物,充满了元气。所以也不知饿。吃进去东西,会感到难过。不吃东西,反而舒服。在胃中,还剩余一点残留阴气,将被元气冲刷出去。胃中干净,全身就会干净。全身的养分,都是胃输送去的。胃中充满了元气,全身也会充满元气。从气血流注的角度看,这卦正好是胃部,这一候正是“余阴”将除之时。胃中会发出“咕咕”的叫声,这是那点“余阴”在叫,不要理它。这点“余阴”不存在了,也就不叫了。

练到这一步,要顺其自然,不想吃就不吃,想吃就吃,对

身体不会有丝毫不好的影响。辟谷是一种净化,但是,不要以为辟谷是净化,就人为采取一些方法,故意辟谷,这就不对了。如果社会上闹灾害,大自然闹饥荒,人为练一下辟谷功,倒可以节省一些粮食,也可以减肥。其他就没有什么大用处了。人为的辟谷与自然辟谷,完全是两码事,不能混为一谈。这一点,修炼人必须清楚。(在世间了了见,随缘应付世间。)

第三十一候,乾为天卦(☰)第一爻,为“初九”爻。修炼一百五十五天了,到一百八十天才是纯阳体。还有二十五天就变成了乾卦纯阳体了,胜利在望。一天一次动气,有一百五十五次动气了,这是活子时不断出现的结果。

乾是日出的光气舒展的形态。阳具备创造的本质,纯粹由阳气构成的,最大的就是天。乾卦象征纯粹的阳。天的功能,是万物创始的伟大根元,通行无阻,祥和有益,无所不正。动机纯正,而且必须持续,最后结果,是大圆满。这一爻的卦辞是“潜龙、勿用”。龙能在三处生存,潜在深渊,行走陆地,飞腾在天,变化莫测,隐显无常。有龙的形象出现在面前,但是,它潜藏在深渊里,还没有到外边来活动。这一条龙,正像复卦的初爻,活子时到来,一阳初生之象。从祖气穴一下子就冲上玉枕,灌溉到脾脏里,在脾脏里流布,冲窜。功夫到此,不可乱动,不可有所作为,要隐忍待机,等待二阳的到来。

第三十二候,乾卦第二爻,为“九二”爻。象征丑月、丑

日、丑时、丑刻。这一候，已经是一百六十天了。四月初六至初十。用五天一候的算法，初一至初五为一候，初六至初十为二候，十一至十五为三候，十六至二十为四候，二十一至二十五为五候，二十六至三十为六候。这是一个月六候的算法。不管修炼多长时间，只要有一百六十次活子时，就是三十二候。这一候的爻位在下卦的中央，“得中”为有利的地位。一般情况下，阳爻在阴位是不正，但在乾坤二卦中，不发生“正”与“不正”的问题。阳气通过脾脏的流送，充满全身，通玉枕灌溉整个头腔，使九宫充满阳气。

这一爻的爻辞为：“见龙在田，利见大人。”这条龙走上陆地，出现在田野，它预示着有一位圣明而功德兼备的人物，将从隐忍中出现，那就是自己的元神，元神出现，必有所为，他的德行，必将惠及天下，给人们带来无比的生机与希望，这就是凡人所谓的神通。

第三十三候，乾卦第三爻为“九三”爻。已经是一百六十五天功夫了，有一百六十五次活子时了。到了这步功夫，更应该注重“无为”之德业，讲求诚信，一心不二，这才叫不二法门。修炼不二法门，要求没有二心，积累功力，讲究德行。为了修成正果，说话也要修饰言辞，在有意无意之间，度化周围有缘分的人。为了自己修炼，积德行善，是等待时机的到来。时机一旦到来，全力以赴。所以，要掌握火候，火候就是天机。所谓时机，就是火候。

只有让元神出来主事，才能做到不失时机地前进或者

停止。保证分寸没有差失。这个时候，假如识神知道了自己的功德，才会自觉地不骄傲，不故弄玄虚，你才有德行。

这一候主要是要求自己自强不息。爻辞说：“君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。”所以这五天应该每时每刻都处在“乾卦”当中。什么叫处在乾卦当中呢？每时每刻都与天合一。能坚持五天，就能达到天人合一。因此说，一有杂念，就排除掉，时时警惕，不让杂念发展壮大。只有这样，才能平安地度过这一候。

第三十四候，乾卦第四爻，为“九四”爻。一百七十天的功夫，一百七十次活子时。只要能把握住自己，虚静中会感到上下流动的元气，或在上位，或居下位，并非经常不变。它上下流动变化，是有目的的，是为了有一个圆满的结果，不断地创造化育。因此不要管他是前进还是后退，识神不需要去掌握这个规律，识神也没法掌握这种规律。身内的变化，只能去细心体会，不能掌握。

身内的变化，是由元神掌握的。感觉到的流动，或上、或下、或进、或退，这是元神在进德修业。元神把握时机，是不会有差错的，这一点请放心。

第三十五候，乾卦第五爻，为“九五”爻。一百七十五天功夫，一百七十五次活子时。爻辞：“飞龙在天，利见大人。”

这一段很有意思。孔子有一段非常有名的解释文章。子曰：“同声相应，同气相求；水流湿，火就燥；云从龙，风从

《周易参同契》解读

虎。圣人作，而万物睹，本乎天者亲上，本乎地者亲下，则各从其类也。”他说：“声调相同，产生共鸣；气息相同，相互吸引；水往低处流而湿，火往干燥处烧；云跟随龙走，风跟随虎到。圣人的作为，使万物自然而然地感应，真情得以显露。因而，以天为本，向上发展，以地为本，向下扎根，这就是万物各依其类别，相互聚合的自然法则。”

到了今天，应该知道一个道理了。那就是“同声相应，同气相求”的道理。师徒之间的信息是相通的。师父是榜样，徒弟跟着学。跟谁学，就有谁的信息在身上。师父能言善辩，徒弟也同样。师父能忍辱，徒弟也能忍辱。师父实在诚恳，徒弟也一样跟师父学。师父是骗子，徒弟就受骗。有什么样的师父，就有什么样的徒弟。假如我们整天拜太上老君，把太上老君看成自己的师父，就可以与太上老君产生共鸣，信息相通，就会有太上老君的气质。

社会上有一些所谓的大师，狂妄达到了极点，把自己说成救世主。这是纯粹的迷信！还有的人以能言善辩为特长，搞一些欺骗性的江湖表演术，还有人在搞一些其他名堂。师父不能虚下心走正道，反而毁谤正道，不会有好下场。先师留下很多箴言，很多修炼方法。如果能诚信、坚心不移地修下去，必然有个结果。修炼到今天，没有怀疑心了，这很正常。因为元神归位，开始正常工作了。所以表示出他的“九五”至尊的地位。能达这个地步，已经不容易了。所说的不容易，是说能够坚持到这个地步不容易，并不

是说修炼方法不容易。

修炼方法至简至易，只要持之以恒，就能变不易为易。

第三十六候，乾卦第六爻，为“上九”爻。已经是纯阳体了，元气充满了全身，这是肾间不断地动气的结果。只要有一百八十天功夫，一百八十次活子时，一百八十次“一阳初生”，人人都有这个结果，这是万无一失的。到了这一候，就到了四月份末尾了。金长生在巳，指的就是这个火候。四月二十六至三十这五天，是金满全身的关键时刻。再向前进，就与心脏会合了，才有肾气交心气的景象。这几天，也不能大意，要守住正道，让元气自然过渡，达到极点，才不会有有什么缺陷之处。这个时候，需要识神来帮助，用意念加强它的力量。元气的力量会增大，由无用变成有用。练到今天，回头回忆一下，整个纯阳修炼过程，是不是天人合一的过程？只有这样修炼，才能达到天人合一，真正夺取自然造化。

第三十七候，天风姤卦(䷫)初爻，为“初六”爻。一百八十五天的工夫，一百八十五次“一阳初生”。这一卦主要景象，就是火逼金行。从泥丸宫推进明堂宫。泥丸是午位，明堂是未位。就是从脾脏入心脏，从心脏又灌溉到小肠，这正是子午流注的过程。从姤卦的卦象上来看，一个阴爻遇上五个阳爻，是阴液侵入阳气的形象。也就是从极点下降的意思。阳气从泥丸产生一点真水，这是龙虎交媾的结果。这时不能用意念之火，排除杂念，运用自然火候，这是夺自

然造化的关键时刻。

第三十八候，天风姤卦“九二”爻。一百九十天的功夫，一百九十次一阳初动，使杂念不生。从五月份开始，有三个伏天，每个伏日为离卦采药的关键火候，为火逼金行。用真意之火促使金气归位。所以，三伏日的三午时最为重要。这是使身内产生金液的时间。由阳气变化为阴精，即元精之液，就是佛家讲的舍利子之液。舍利子本来是液体，像黏液状的液体，遇火才能成固体，这种元精之液充满全身，尸身永不腐烂。这是永生之法。在这关键时刻，不能有任何不正当的想法，要制止杂念的产生。

第三十九候，天风姤卦“九三”爻。一百九十五天功夫，一百九十五次动气。这像天地否卦，有闭塞的可能性。这时要用意念导引，连引五天一候，必然可以畅通无阻。这也叫做武火逼金液通行。“火逼金行”有三种方法：一是五月份三个伏日午时为天地自然火逼金行的时机，抓时机修炼法。二是在活子时用意领气转小周天，在泥丸宫闭气使真气运行法。三是武火呼吸逆运五行心液去合肺液而变成金液，使金液下降灌溉心肾脾肝，而成为合和四象法。这个时候，是阳追阴的时候。有人把纯阳过程说得很重要，却忽视了纯阴的重要。有阴气而不生阴液，只完成修炼的一半。只是半个月亮，不是一个圆月。从肾间动气，到巳时的位置，这是一个纯阳的过程，为金气满。从离卦采药的位置来说，就是从泥丸宫开始，由气变液的造化，开始下降又回归

到气海。在气海中金液充满,才能有肘后飞金晶的功夫,才能有还精补脑的效验。所以说,这一环节很重要,是不可以忽视的一环,虽然修炼方法很简单,但是功效甚是宏伟。本来这一候是进退两难的地位,必须由识神来帮助完成这个造化过程。这也是识神愿意做的事情。

第四十候,天风姤卦“九四”爻。二百天的功夫,二百次肾间动气。做了二百次小周天转动工作,已经形成了火风鼎卦,立鼎工作彻底完成。火在上,风在下,正是烧炼丹药的时候。意在泥丸宫,通过呼吸,一开一合,产生无限的造化。这就叫做武火烧炼。按时间上看,是五月十六至二十这五天的工夫,这五天至关重要,千万不能有丝毫放松。这一切都是在“松静自然”状态中完成的。也就是说,从修炼开始的第一候,一直到丹成道备、七十二候结束,都处在“松静自然”状态。在这种状态下,完成所要求的火候标准。

第四十一候,天风姤卦“九五”爻,二百零五天的功夫。爻辞讲:“以杞包瓜,含章,有陨白天”。“杞”是杞柳,生长在河边,柔软可以编制器物。“含章”是将文采隐含于内的意思。五月二十一至二十五日,这五天,要求“九五”刚健中正,在君位,满怀正义与力量,识神进入无为状态,成为文火熏蒸之势。这个时候,产生一点小小的杂念,也不碍大局,但是,不可以有过多的杂念。因此说,还是没有杂念为最理想。只要识神能够安静,识神就积累了大德,识神之德,是为元神创造积德条件。识神甘心情愿地退位,不主任

何事情,处在隐藏无为状态,这就是识神的德。有了识神之德,才能表现出元神之德,才能使元神真正发扬其高尚的美德。所以这一候,是退除一切意念活动的一候,要突出等待的功夫,等待时机的到来。时机一来,就会发现有陨星从天空坠落,即是幻景又是实景。这个景象,象征着识神真正的退位了,不再出来主事了。

第四十二候,天风姤卦“上九”爻,二百一十天功夫。爻辞讲:“姤卦其角,吝,无咎。”角是动物头上的部位,是刚硬的物体。这一候,是说识神的作用。再加上一把火,使鼎炉再烧得旺一点。因为这个时候,没有识神帮助,也是不行的。所以识神应该自觉地隐藏住,连“无为”之形象也没有了。这才叫做真正的“无为”。无“无为”之象,才叫真无为。有人自称修炼的是“无为”法。只要能说出来的是“无为”法,就还是“有为”法。“无为”法是说不出来的,是没有必要说的,一说就错,不说正对。修炼是自己的事情,不需要有什么表现,更不需要让别人知道,还是不说为好。

第四十三候,天山遁卦(䷗)初爻,为“初六”爻。已经到二百一十五天的工夫了,二百一十五次肾间动气,二百一十五次运转小周天。遁卦有隐遁、退避的意思。“遁,亨,小利贞”。阴由下方成长,阳气不断退避,这是六月卦。仍然是等待时机,时机成熟,采取行动,顺其自然,让阳气隐遁,变成金液,这也是坚守纯正虚极静笃的结果。到了这一步,修炼者就应该以隐士自居,不问世事,不显露自己的一切。

这一候,说明阴液不断地生成,是阴气退让的结果。完全是自然造化,没有任何人为因素。

第四十四候,天山遁卦“六二”爻。二百二十天的功夫,二百二十次肾间动气,二百二十次活子时。这一候很简单,自然而然,阴阳相当,不偏且中正,洁身自爱。守住虚极静笃,意志坚定,这种状态,像被黄牛皮带的带子捆住一样,不会解脱。黄是土,为真意,牛是坤卦,亦土,是真意。到此,正是戊己相合的机会。凡是修丹之士,都知道戊己相合的重要。不知不识,上也是下,下也是上,不分上下,不分黑白,没有任何分辨,叫做真意。意藏在脾土之中,所以把戊己土称为真意。

第四十五候,天山遁卦“九三”爻。二百二十五天功夫。这一候比较关键,六月十一至十五间,会有疲惫的感觉。如果识神能帮一把忙的话,困难的事情就变得容易了。这次识神出来帮忙,是用导引的方法,把泥丸宫的元气,往天目前边送,送出天目穴,送到天边去,再收回来,再送出去,再收回来,反复多次。这样,可以打开天目穴。在天目前边,会有像月亮一样的光色,从光中,出现一些景象或人物。这就是玄关,佛家叫摩尼珠、性光、慧光等。释迦牟尼就是看到这个光之后开悟的。

第四十六候,遁卦“九四”爻。二百三十天功夫,在虚极静笃中,会感受到吉祥的幸福。识神仍不可有为。

第四十七候,遁卦“九五”爻,二百三十五天功夫。爻

辞：“嘉遁，贞吉。”“嘉”是美的意思，阴阳相感。会有阴阳交感之美。容易使人眷恋这种美感，而不思前进。所以应该纯正，不去辨别美丑之感觉。把出现的各种感觉也放弃不管，不管它是愉悦感，还是快乐感，一概置之不理。佛家有八触之说。各种感觉，各种现象，都是自然而然的事情，没有必要大惊小怪。有的人说：“怕出偏差。”其实，没有偏差可言。如果说出偏差，也只是“入魔”现象。这些人，把各种幻象看成真实不虚的事情，这是错误的，这不是修炼人的做法。不修炼的人，把所看到的现象，都当做真实的；而修炼的人，把所看到现象，都当做虚空的；世界是虚空的，万物是虚空的，一切都是虚空的，只有一个东西是真实的，那就是“虚无”，只有“虚无”是真的。只有知道这个道理，才能正确对待身中的各种变化。所以，不要有所追求，只顾修炼，不顾层次，这才是应该采取的态度。

第四十八候，遁卦“上九”爻，二百四十天的功夫。爻辞说：“肥遁，无不利。”以等级来说，已经超出“王”的君位之上。象征是摆脱世俗，无位却崇高的隐士地位，达到了超越世俗，置身世外的地位。没有任何牵挂，悠然自得，没有任何不利与疑虑。这颗像明星一样的亮点或亮球，明晃晃地挂在天目前，这是开悟的象征。这一卦，上卦“乾”是天，下卦“艮”是山。山不论多高，也不能接近天，山高而天退。修到地仙的层次，不能离开地。虽然不离开地，但是遁迹山林，修成真人隐而待机，不可有任何干扰，一直入静入定，不

论见什么幻景,什么样的神像,什么魔军,统统不理不睬,这就是远离小人,但也不是憎恶小人,而是严于律己,以使小人不能接近。要采取这种态度离开世俗干扰之地,进入深山老林,寻找一块静地,奋勇地修炼自己。山里有很多的毒蛇猛兽,要善意待它们,不招不惹,默念禁毒蛇猛兽之箴言,让他们变成自己的护法。真正地置身世外,超越世俗,没有累,没有牵挂,悠然自得,没有任何不利与疑虑。要保护住这种状态,天目前的这颗明星,越来越亮,越来越大,渐渐地变成了一轮明月。

第四十九候,否卦(䷋)“初六”爻。二百四十五天功夫,二百四十五次活子时。由于肾间不断地动气,阳气逐渐地变成阴液。体内的这些造化,是自然而然的,不是人为的。爻辞说:“拔茅茹,以其汇,贞吉亨。”否卦下卦三个阴爻,就像茅草的根,相互牵连,是上下闭塞的形象。以“消息”来说,这是七月初,阴阳不相交,万物不生长的时期。闭气以取液,阴液又增加。“乾”的天在上,“坤”的地在下,应当吉祥。但实际上,这是天地背离,不能相交,阴阳闭塞,万物不生长的形象。修炼到这一步,不要把身体看得重要,要把自己看成“无自己”、“无身体”。这一卦,内卦全部是阴爻,外卦全部是阳爻,象征外表刚强,内心却柔弱。识神归人体内,久久地内视、内听、内想,达到内想不出,外想不入的境界。不论这个时候自己有什么本事,都不可以显示。应当收敛自己的才华,不炫耀,避免外来干扰。看见荣华富

贵,也不去追求,什么也不动心。坚守纯正,就可以吉祥亨通,防患于未然。

第五十候,否卦“六二”爻,二百五十天的功夫,也像二百五十次肾间动气。体内这个小天地的造化,又进展了一步,多了一点阴液。阴阳互变的规律已经很明显了。“六二”阴爻在“中”位,阴爻阴位得正。识神意念要守住“中”位,即中丹田膻中绛宫,上联系元神,下联系元精,元神、元气、元精三家相见。虽然是闭塞时期,但上下联系,体内产生造化。不可稍有动作,守住这种静态,等待时机成熟,什么举动也没有。这个时候,可能有声势强大的“魔军”来捣乱,千万不要扰乱了意志,不论男女老幼,一概不理不睬,视而不见,听而不闻,似有似无,才能坦然、亨通,元神才能出来主事。识神努力收敛自己,等待机会的到来。

第五十一候,否卦“六三”爻,二百五十五天功夫。阴爻再往上就是阳爻,这两爻在中间交媾,也是乾坤交媾;去矿留金,只在这一候内采药。大药生出,生而后采。必须身居静室,床下放雄黄一市斤,以避五毒邪气,古八卦铜镜一面,桃木剑一支,为“护采”。过大关这段功夫最秘,不易闻得。自古及今,都是师徒口口相传。

此法必须有可靠的伴侣来帮助。古时多是师徒之间协力同心,互相帮助。如不得真心相助的人,容易误事。所以说,求道不难求侣伴难。采大药,过大关,要有一定的手势暗号。过关的人,像死人一样,也叫过生死关。这个时候,

周身百脉俱开，如同刀割针刺一样难过。千邪备至，声震形湮，丹元易失，必须有可心伴侣相助，才能练这段功夫。

第五十二候，否卦“九四”爻，二百六十天功夫。闭塞时期过了一半，开始露出曙光。“九四”阳爻，是慎重自守得来的无火之火、无候之候，阳光三现。“刷、刷、刷”，目前有电闪一样的光亮三次。这个时候，真气已聚在了下丹田中，隐而不出。冥目入定任其自然造化。不论白天，还是黑夜，过生死关的时候，专视中田绛宫，守留不怠，以等待大药的产生。心中的元神是无形真火，肾中元气是无形真水。用目光专凝视于上时，肾中无形元气自然上腾，与元神交媾，上下没有间隔。水火交媾于上，久积纯阳，自然大药产生。这就是目光元神内藏真意属于己土，古人比喻做黄婆为媒。由于它的勾引，大药产生。由于目光元神专视归凝于上而得定机，元气在下也得定机，元气必然上腾，与元神相合，这就是定而生动，动于内，生于内。所以这段功夫，全在两目神光，专心一致，看中丹田。邱长春曾有口诀：“金丹大药不难求，目视中田夜守留，水火自交无上下，一双真意在双眸。”说的是七日过生死关采大药的功夫。实际上，五天五夜大药就能生成。

第五十三候，否卦“九五”爻，二百六十五天功夫。象曰：“大人之吉，位正当也。”“九五”阳刚，中正，又在中位，打消了闭塞的气运，元神归于本位，重新恢复泰平，这是非同小可的事情。所以说“大人之吉”。然而，排除闭塞，恢

《周易参同契》解读

复泰平，仍然还潜伏着危险。因而，必须时刻警惕，确保安全。孔子在《系辞传》中说：“君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱；是以身安而国家可保”。《易经》说：“其亡其亡，系于苞桑。”识神退位，元神主事，有无限自然造化之景象。古人说“有六根震动景象”。一是脑后鸠鸣，二是眼有余光，三是身有涌动，四是鼻有气搐，五是耳有风声，六是丹田如火珠驰。这是大药产生之景。六根震动，要使六根不漏，是这段功夫的关键。要把眼、耳、鼻、舌、身、意这六样器官凝集到中丹田绛宫。为了使身根不漏，要暗示伴侣帮忙，把事先准备好的木底座拿来，快速抵住谷道会阴穴。为了使耳根不漏，唇齿相合，舌抵上腭，耳韵内听，一念不生，六尘不染，舌根不漏，意根不漏。在药生之时，要摄收谷道，再加上木底座阻塞，大药奔向尾闾关。这是自然而然的事情，不可动意念。任大药自动，自然冲过尾闾关上升到夹脊关。当气到夹脊之时，马上示意伴侣，撤下木底座。不可有丝毫的杂念，一念不生，静定待时，猛然大药一动，又冲过夹脊关而至玉枕关。玉枕关最难过，此时要睁开双眼，把二目圆瞪，像牛眼一样，一意凝神闭气注视玉枕关，玉枕关的大门渐渐开启，大药一冲，轻轻过关，直贯顶门。第五十四候，否卦“上九”爻。二百七十天功夫，七月末最后五天。“上九”已经是“否”的终了，物极必反，这是自然法则的必然趋势。大药在顶门，要向前引，引到印堂。然后用手捏住两鼻孔，不让通气，舌抵住上腭。大药不致由鼻孔外驰。用意牵

引往下运行。当大药与舌相接之时，马上闭住双唇，闭气不动。《经》云“夹鼻牵牛过鹊桥”，就是这段功夫。大药过鹊桥，通过舌桥降到十二重楼而入中田绛宫。这段功夫叫服食。然后，又凝于中田不动。上田元神，下田元精都与中田元气相会合。功夫做完，微摇身躯，活动手足，自然吐出几口热气。就可以下座自由活动，饮食。

第五十五候，观卦(䷓)“初六”爻，二百七十五天功夫。这一卦代表八月，是阴长阳消的时期。内卦“坤”是顺，外卦“巽”是从。风在地面上吹，遍及万物。巡视各方，观察各地风情，适当地调整不适。元神主事，在“九五”之尊位，对身体各部位进行调整教化，这是观卦的全意。初爻像儿童一样，正当幼稚时期。儿童的无知，这是必然的情形，所以没有任何过失。从此以后的功夫，仍然是坐静功入定，不论白天还是夜间修炼，应该确定固定的时间。比如早寅时，夜子时练，就应该确定下来，天天如此，按时入定，守住中下田虚空之中，元神寂静而照中下二田，如鸡抱卵，使胎神终归大定。在冥定之中，忽见一轮明月，从下丹田升到目前，意念不动，把月亮留在天目前。继续等待，又有一轮红日从下丹田升到天目前，它会自然地并入月中，这叫做日月合璧。这是身内阴阳交媾的自然景象。到这步功夫，把合璧的日月收入中宫藏起，仍然是寂照静定，一念不生，还于真性。浑然虚无，空极虚极，又生动机。在冥定中，会有一点纯阳之气，从足心涌泉穴，上行到中宫，与道胎和合为一。

《周易参同契》解读

这股阳气，又从尾闾关过夹脊、玉枕、上泥丸，降归于中宫，以助胎元的元气。

第五十六候，观卦“六二”爻，二百八十天功夫。“六二”爻在内卦，柔弱黑暗，观看光辉的“九五”，眼花缭乱，看不清楚，好像是由门缝中偷看。在静定中，有时发现幻境。如果有烈火烧身的时候，意想用大水来熄灭之。如果有大水浸时，意想大地出沟，河水顺流而下，水就会流干。热来以冷制之，冷来以热制之。如果身体有如火蛇钻刺的感觉，这叫做赤龙透关，不必惊疑，一个呼吸就平静了，或者闭气一口即消失。可能会出现美景歌声，还有千变万化的酒色财气，都是自己过去心中喜厌之物，只要此时一念不起，不理不睬，自然消灭，起初有昏沉感，昏沉一久，昏睡就没有了。火候守足，神纯而入大定，定而生慧，就要有六通的效验。

第五十七候，观卦“六三”爻，二百八十五天功夫。“六三”在下卦的最上方，处于可进可退的位置。要观察自己的生存途径，生存在于进退。这个时候，不可有一毫昏沉，也不可有一毫杂念。静而又静，灭而又灭，到了能量具足之时，静定中看见四处如雪花飘落，用鼻一呼，意念从顶门出去，再一吸，又归回身内。真火是我元神，真候是我之息。神息才是自然火候。到此有胎圆之应，佛家叫法身，道家叫婴儿。在中宫静室，聚天地黄芽以滋养哺育，忘闻忘见，以我眼观他眼，以我耳听他耳，以我口合他口，外无六尘所牵，内无意念之累，方寸虚明，万缘澄寂。一切无心，事来不受，

内观其心，心无其心，外观其形，形无其形，一切皆空，形神俱妙，与道合真。这时，“马阴藏相”，元气不漏，而有漏尽通。能见天上之事，而有天眼通。能闻天上事，而有天耳通。能知生前过去事，而有宿命通。能知外人心想之事，而有他心通。能知人间一切祸福之事，而有神足通。这六通，是识神的功能，是识神用事。要慧而不用，才能转识成智，得证胎元。

第五十八候，观卦“六四”爻，二百九十天功夫。“六四”接近“九五”。“九五”象征阳刚，中正，德高望重的群王，所以，“六四”可观看到群王（元神）德行的光辉。“六四”是识神，“九五”是元神，在此体现得最为清楚。“六四”爻在上卦“巽”的最下方，性格柔顺，适合于辅佐君王，因而是吉祥的。有了六通的功能，只是证明你修炼的神纯胎足。这时慧而不用，只要看见雪花纷飞，不可错过时机，发三昧真火，透通顶上凶门一窍，聚太阳真火冲之，冲开头顶天门一窍。这时，可有头如斧劈之疼痛。把心神意念集在中宫，由下丹田向上吸气，冲上凶门，大声喊：“嘿！”冲开顶门，真神由凶门上出现，名叫婴儿，离身尺许，有斗大金光笼罩，自己能见，这是自己的高级生命，修炼而成。此时，要将婴儿投入金光之内，再将金光收入婴儿体内，然后再一吸气，将婴儿收入大脑中，时时观照，一连五天，可以出神。

第五十九候，观卦“九五”爻，二百九十五天功夫。“九五”阳爻，在至尊的中位，下面四个阴爻仰观，象征是一位有

德行的君王，成为这一卦的主体。坚定中正，就不会有灾祸。只要观察民情风俗，就知道自己的作为是否正当。象曰：“观我生，观民也。”从此以后，识神从下往上观看元神。自上丹田出元神，就等于身外有身一样。元神开始出顶门，离自己有一尺远，马上收回，这是元婴出世之法。要渐出渐远渐收。不能一天一次，五天一候，可出一次。一次比一次远，出后即收，这叫训练元神。从近至远，从短时间到长时间放出，从不会动作到会动作，从不会做事到会做事，从幼儿像长成青壮年像。此时，我的肉身不知寒暑，不饥不食，功成名遂。出神脱胎以后，要复归无极，体证虚空，真与大自然同体，才为“了当”。今以神复返为虚，叫做炼虚成仙。

第六十候，观卦“上九”爻，三百天功夫满，“上九”阳爻，在尊位的上方，象征高尚的隐士，虽然超然于世俗以外，但却仍然被天下人观察。如果刚毅无欲，符合上德，才不会有灾祸。这个时候，一举一动，都成为注意的焦点，无时无刻不在被注视中。只有到这个时候，才明白隐迹实修的重要。不然，世俗纠缠不过，又会生烦恼。烦恼一生，前功尽弃。所以，练到这一步，将分开换影之神，摄归自己性海，退藏于祖窍，谨慎护持，不可再出。端拱冥心，移神内苑。神与身俱无，神与身俱忘，神与身合一。三年九载，神与身俱无，为形神俱妙。

这才是真我。

第六十一候，剥卦(䷖)“初六”爻，三百零五天功夫。

这一卦阴由下面成长，一连五个，残余的一个阳，也到了尽头，保不住了。剥卦代表九月。内卦“坤”（䷁）是顺，外卦“艮”（䷳）是止。顺而不行动，是剥落的现象。大势所趋，只有顺从，谨慎隐忍，没有任何行动。消长盈虚，是宇宙运行的自然法则。“初六”爻象曰：“山附于地，剥；上以厚下，安宅。”一切事物，下层基础深厚，上层必然安泰。不会剥落。阴剥落阳，由下方起。道家认为阴神从下而上，逐渐上升。气属阳，神属阴。阴得此阳故成阳神。阳神散则为气，聚则成形。成形之阳神，其功能谓神仙之能。阴神，人不可见，也不能做事。阳神脱壳飞升到天上的云端里，这叫脱壳飞升。阳神与身体不分而升腾，这叫带体飞升。这两种飞升，就是神话中的白日飞升。

第六十二候，剥卦“六二”爻，三百一十天功夫。只有自己能见而别人看不见的阴神还不能做事情。此时，真意常在泥丸，培养阴神，可以七日一出，日久功深，即能变化。一化二、二化三，变化无穷。大定之后，寂灭如虚空，全然不动，自然而然，也没有空相，也没有虚相，达到虚空的真境界，浑然无极。三年九载，一点金光真火，收藏于内，日久年长，形神俱化。这才是炼虚的妙法。大功完成，要普度世人，完成三千八百功德。

第六十三候，剥卦“六三”爻，三百一十五天功夫。在炼虚合道过程中，真意不可片刻离开泥丸。修炼到此，是不容易的。不能看成儿戏，是解决生死的大事情，不可以有任

何举动。尤其是修炼到这一步,最容易产生杂念。一般人都愿意炫耀自己,在世间留名。有些人认为:“无所作为,就失去修炼的意义了。”这种说法,很符合一大部分人的心理。有了这种心理,就是“有我”。“有我”就没脱离生死。所以说,练到这步,既乐观,又有危险。“乐观”是即将成功,“危险”是不能超脱生死。因此说,这是非同小可的事情,必须排除这些杂念,谨慎勤修,才是唯一正确的真意,才叫做不与小人同流合污。

第六十四候,剥卦“六四”爻,三百二十天功夫。在最后即将成的时间里,危险也是最大的,魔军又会出现。仍然以视而不见、听而不闻、不理不睬的方法,消灭魔军。魔军退后,就有金光从性门中冲出,贯于太空。贯满宇宙,这叫神光普照。所以,第六十四候已经成为大觉金仙。

第六十五候,剥卦“六五”爻,在五个阴爻的最上方,又在尊位,所以像皇后一样。这一爻,象征魔军的头目,率领同伙从善,俯伏在我的脚下,愿为我的护法。天地间,到处一片升平景象。此时才知道,我的高级生命已经形成,没有生死轮回之苦了。所以这个时期,是耐心等待时期,不可性急,要顺应自然。期待着“魔军”改过从善,期待着天地同庆的日子到来。

第六十六候,剥卦“上九”爻,第三百三十天功夫。有“时间”,就有周天火候。一瞬间为一周天,一个呼吸为一周天,一刻一周天,一日一周天,一月一周天,一年也是一周

天。所以，一瞬间就有一年的造化。元气、元精、元神随呼吸往来。这一爻，卦形像是房屋，一阳爻在上，是屋顶，其他各爻是墙。如果“上九”变成阴，也不是说阳就消失干净了，会立即由最下方的初爻，又产生一阳，又成为复卦。也就是说，纯阴的坤卦，阳也没有完全消失，只不过还没有显露而已。总之，修炼到这一步，应该松一口气了，大功告成，应该普度众人，以自己的能量积德行善。

第六十七候，坤卦(䷁)“初六”爻，第三百三十五天功夫。功夫至此，坤道已穷。“初六”在坤卦最下方，开始第一爻是老阴，有变化成阳爻的可能性。看见地上凝结成霜，就知道结冰的季节快到了，这是见微知著的道理。

第六十八候，坤卦“六二”爻，第三百四十天功夫。“六”是阴爻，“二”已升到偶数的阴位。阴爻阴位得正，又在下卦的中位，所以中正，最纯粹。以大地的德行来说，固执纯正是“直”，有法则为“方”，顺从天的德行是“大”。顺从大地的法则，一直向前。这正是大地法则的光明伟大。修炼从此开始，采取直率、方正、宽大的态度，就会有成就。

第六十九候，坤卦“六三”爻，第三百四十五天功夫。“六三”是阴爻，在奇数的阳位，是从属的地位，仍然保有积极的能力。不过，“三”在下卦的最高位，已不能永远不变。这一爻，象征美丽的文采难以长久隐藏，随着时间会被发现。含蓄是有时间性的。一旦从事政务，也就该隐而不露。

第七十候，坤卦“六四”爻，第三百五十天功夫。这个

《周易参同契》解读

位置是有危险的位置,应该收敛自己的一切言行。要谨言慎行,以免发生过错。虽然得不到赞誉,却可以避免灾祸。一旦被发现,被重用,不可放肆,而应谨言慎行,这样就不会犯错误。有施展才华的机会,只可以一举而成功。

第七十一候,坤卦“六五”爻,第三百五十五天功夫。“六五”在上卦的中位,以中庸谦逊的态度处世,就是美丽而吉利的文采。不必显露自己的文采,而文采自然显露在外了。从这一爻看出谦逊的重要。

第七十二候,坤卦“上六”爻,第三百六十天圆满,这正好是一年三百六十天,一年一个大周天圆满。用六象曰:“用六永真,以大终也”。用六是运用阴柔的姿态,顺从承受天的法则,生成负载万物。必须坚定的永远坚持纯正,目光远大,才能获得有利的结果。极柔,但行动时则刚强。极静,但德行方正。能包容万物,使其生长光大。承受天意,依时序运行。这就是一年七十二候的全部过程。

中黄戊己,真土真意。

真意无意,无意真意。

戊乃阳土,阳土实相。

己乃阴土,阴土无相。

实相无相,一体同观。

阴阳戊己,相合一相。

戊己相合,一合真相。

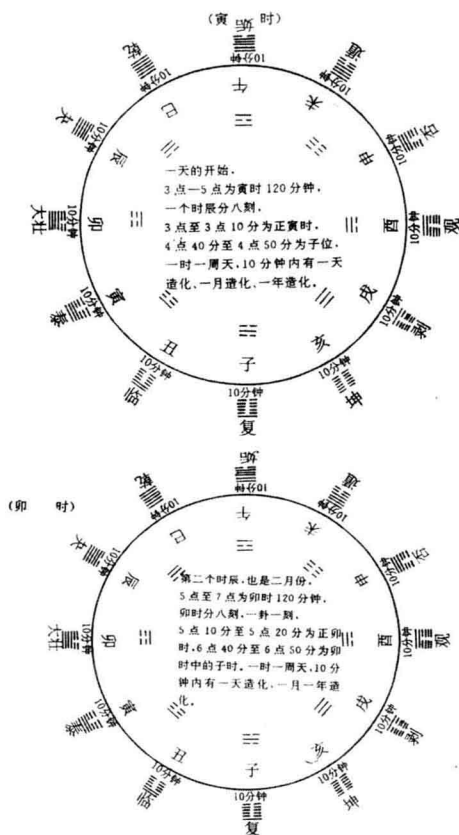
真心性命,感而随通。

第五部分 《周易参同契》火记略谈

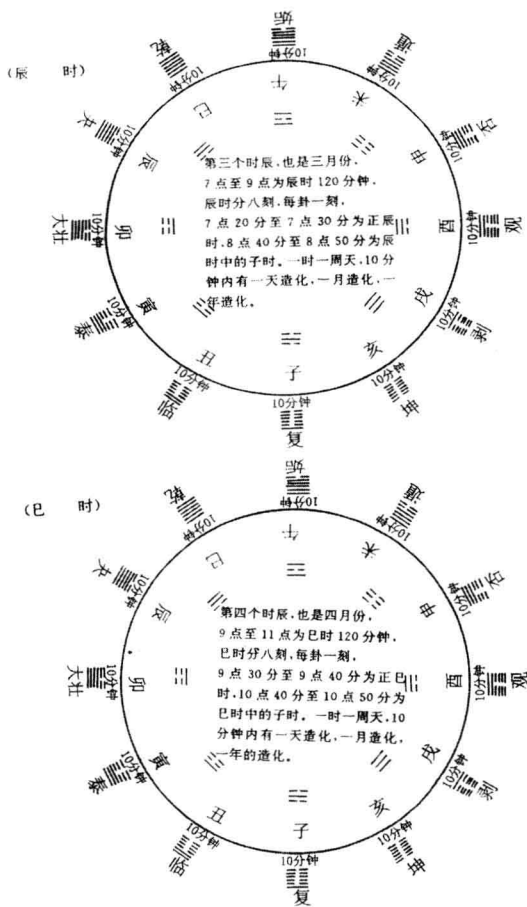
心体大道，随相自然。

妙实体者，做仙珍宝。

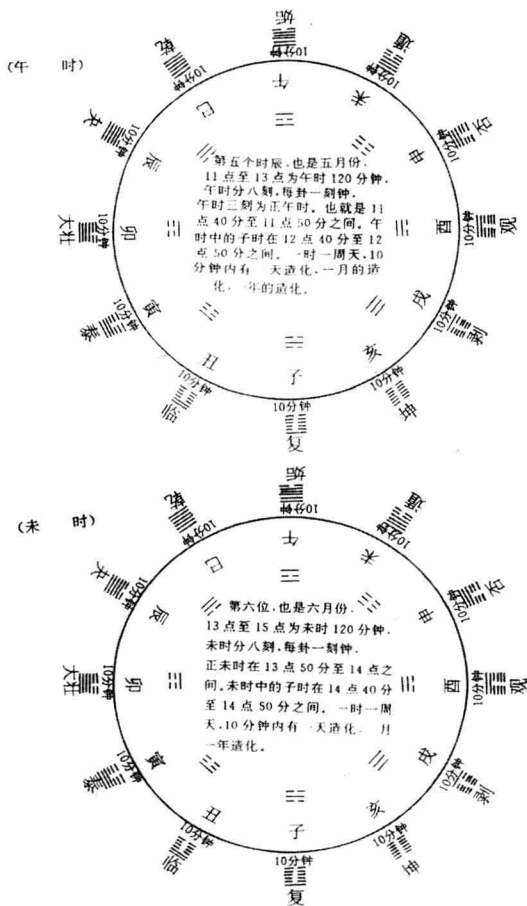
十二时皆可为图



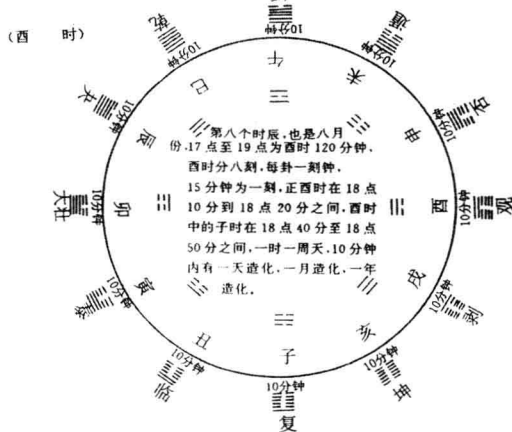
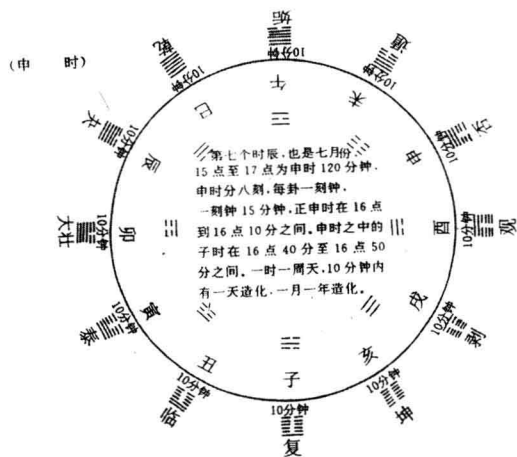
《周易参同契》解读



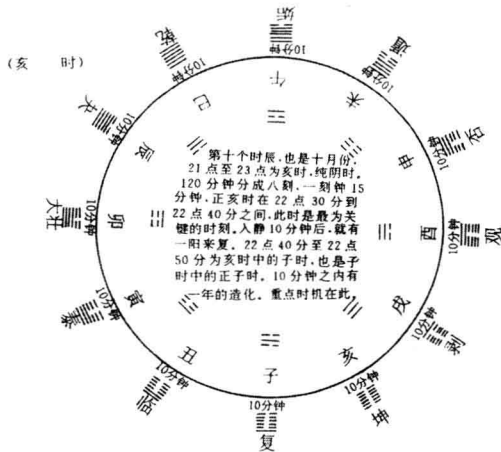
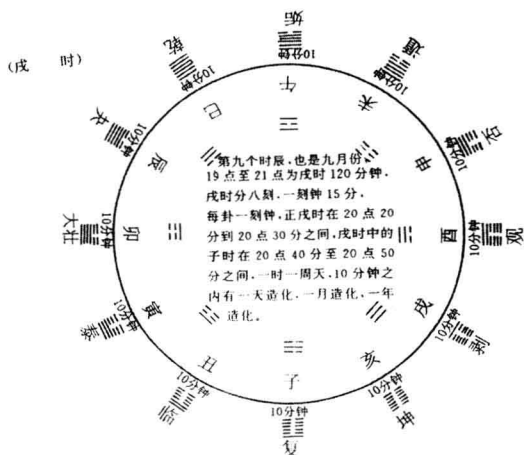
第五部分 《周易参同契》火记略谈



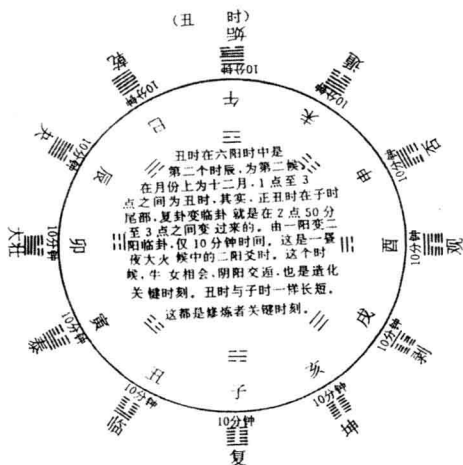
《周易参同契》解读



第五部分 《周易参同契》火记略谈



《周易参同契》解读



万古不传人

每年斗姥都降临人间，得斗姥星光者，增寿一纪，再有北斗七星之光，共十九年寿。如能每年不错过机会，年年都增寿命，可以万寿无疆。此法不轻泄人间。有诗为证：

月月常加戌，时时见破军，
天罡前一位，万古不传人。

年上起月，落于亥是几数，就是几月。月上起日，顺数至亥。三日或两日亥日，都是修道日，不可错过。月上起戌，数至亥，就是天罡前位斗姥降临之处。时空在一点上。数至何时为何时，数至何方为何方。月上起戌就是天罡，前一位就是亥位，数至亥位才是。亥位上的时空为正确。

正时面向正方静坐，细心体会身上的感觉。不论发生什么现象或见什么境界，不要动心。虔诚接受斗姥信息。斗姥星光入体，凉气冷风浑身一震，已增寿一年或多年。热气暖风浑身舒适，已增寿十二年或十九年。没有一丝感觉，说明没接收到信息。因为心存杂念，静不下来。

寅肺卯大胃辰宫，脾巳心午小未中，
申膀酉肾戌心胞，亥焦子胆丑肝通。

先师不讲真意，没人知道真意，
有人泄露真意，才会懂得真意。

《周易参同契》解读

一个时辰中的造化

10 寅	10 卯	10 辰	10 巳	10 午	10 未	10 申	10 酉	10 戌	10 亥	10 子	10 丑
乾 1刻 艮	兑 2刻 震	离 3刻 巽	震 4刻 离	巽 5刻 坤	坎 6刻 兑	艮 7刻 乾	坤 8刻 坎				
遁	随	鼎	丰	观	节	大畜	师				
— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —				
泰	大壮	夬	乾	遁	否	观	剥	坤	复	临	
三阳生	四阳生	五阳生	六阳纯	一阴生	二阴生	三阴生	四阴生	五阴生	六阴纯	一阳生	二阳生
肺	大肠	胃	脾	心	小肠	膀胱	肾	三焦	心胞	胆	肝

每个时辰都有十二月的造化，都有一天十二时的造化。上表中，时间中的活子午时，虽然有固定的位置，但是，身内的活子午时，却没有准确时间。只可以凭景象确定是否“活子午时”。

子	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑
丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑
寅	“寅”	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑
卯	寅	“卯”	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑
辰	寅	卯	“辰”	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑
巳	寅	卯	辰	“巳”	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑
午	寅	卯	辰	巳	“午”	未	申	酉	戌	亥	子	丑
未	寅	卯	辰	巳	午	“未”	申	酉	戌	亥	子	丑
申	寅	卯	辰	巳	午	未	“申”	酉	戌	亥	子	丑
酉	寅	卯	辰	巳	午	未	申	“酉”	戌	亥	子	丑
戌	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	“戌”	亥	子	丑
亥	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	“亥”	“子”	“丑”

一年十二月，一日十二辰，每辰的正辰 10 分钟，寅为正月，一年的开始，也是一日的开始。从表中可以看到，先师所说的“子时不在子时里，而在亥时尾”。这也看出复卦产生在坤卦中的形象。先师说“坤卦中有复卦”，就看得比较明显了。亥为坤卦，子为复卦。正子位在亥尾最后 20 分钟处。坐子时功，应从亥时尾开始。即半夜十点半开始至十一点十分，共四十分钟。其中就有亥、子、丑、寅四个时辰的信息。这是时间上的活子时活午时。每个时辰尾部第二辰，都是子，这就是时辰的活子时。其他都没有，只有亥时的子时最重要。通过百日训练，可以产生体内活子时。只有体内活子时，才叫一阳初生。时间上的活子时不是一阳初生。所以我们要求取得的是体内活子时。

先师还说过：“复卦不在复卦里，而在坤卦里。”因此说，复卦里的“子”位，已经是复卦尾，并不是“变爻”的地方。变爻的地方在亥时尾。有很多修炼找子时的人，都把子时放在半夜十一点至一点之间，天地一阳生之时机都错过了，因此很难有肾间动气的，很难有产生“一粒黍米”的。

再一个关键性问题，就是要以当地时间为准，也就是以太阳升降时为卯酉。日指南方为午，就可以计算出子时所在的位置。能测出午时的位置，就知道子时的位置，其实很简单。

这是练子时功的人首先应该懂得的道理。如果不知道

《周易参同契》解读

子时所在真正位置,就会“总是错过时机,总也赶不上”。

假如不失时机地静坐修炼,40分钟,就包含了“朝屯(䷂)暮蒙(䷃)”二卦。这二卦就在这40分钟之内。一年的“屯蒙”,一日的“屯蒙”,就在这40分钟之内。虽然时间很短,仅仅40分钟。但是坤卦(䷁)、复卦(䷗)、临卦(䷒)、泰卦(䷊)都在其中了。

40分钟夺一年造化就很明显了。这个关键性火候,古代先师谁也不说破。今天时运已至,应该说破了。

火逼金行

火逼金行这个时候,是在伏天。伏有藏伏的意思。夏季酷热,晴朗少雨属火。三伏日必遇庚干。庚属金,为目中之神,身中之日神金,怕火来烧熔,为火克金。所以一到庚日,金神必藏伏于土。夏至后第三个庚日为初伏,第四个庚日为中伏,立秋后第一个庚日为末伏。一到庚日,身内的金气必有反应。

夏季的三个庚日,即初伏当天,中伏当天,末伏当天中午静坐,进入气功态,为火逼金行。

火逼金行也属于自然造化。用识神引领周天运行,也叫火逼金行。但这只能畅通一下路线,金不能真行。真行走还须元神主事。

识神不懂得火逼金行的意义,元神懂得火逼金行的意

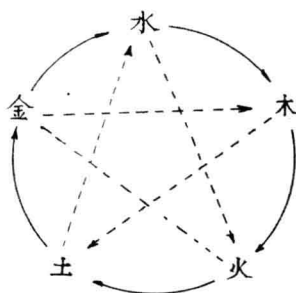
第五部分 《周易参同契》火记略谈

义。识神不去管，元神自然管。

不知道火逼金行这个火候，不能作丹。

所以必须记住，三个伏日中午是修炼重要时刻。不知这个火候，就不能炼成金丹。

五行归类简表



五行生克关系

——→ 生 - - - -> 克

五行	五方	五季	五气	五化	五色	五味	五脏	五腑	五官	五体	五态
木	东	春	风	生	青	酸	肝	胆	目	筋	怒
火	南	夏	暑	长	赤	苦	心	小肠	舌	脉	喜
土	中	长夏	湿	化	黄	甘	脾	胃	口	肉	思
金	西	秋	燥	收	白	辛	肺	大肠	鼻	皮	悲
水	北	冬	寒	藏	黑	咸	肾	膀胱	耳	骨	恐

肾堂金华

日月合璧有两个地方，一个是天上，一个是地下。在天

上合璧就会造成日食，太阳和月亮都隐藏起来了。在地下合璧是有规律性的，每个月的月尾和月初，都在半夜子时。日月合璧的形象，就是地球、月球、太阳三点成一线的形象。三点成一线是由人的眼睛看见的，再加上人身体这一点，就是四点成一线。如果在天上合璧，就直接在人的头部明堂宫反映出来。闭上眼睛可以看到明堂宫中有一个黑球或白球或红球。如果在地下合璧，就不直接反映到眼前来。因为这真正的四点在一线上，人在第四点上。在天上合璧，人是在第三点上。在下边合璧，是反映在肾间动气，就是古先师说的肾堂。用眼睛往肾堂观看，眼睛的神火就与太阳、月亮、地球连成一线了，在肾堂就会有反映，产生阳气向上冲，又会反映到明堂来。这种阳气积多了，在眼前就会出现一粒黍米。因此，日月合璧这种机会不能错过，这个时候不修炼，就浪费了天机。

明堂在头部前额里边。肾堂男在两个精囊、女在两个卵巢中间，不是两个肾中间。明堂与肾堂，紧连着天根和地根。天地有一线相连，这条线很粗，像一根无形的管道。当念箴言震动地根的时候，整个管道都震动，上边直通天根，上下一起震动。当你用神光观察这种震动的形象时，你就会发现这条管道还会变颜色——或者是红光柱，或者是白光柱。有时连续变很多颜色。道家叫“三田合一”。道家所说的这条脉，叫做子午线。

有的人下丹田因此而发热，热得像火烧的一样，这叫做

“丹田火炽”，到这一步，“欲海波澄”，性欲就没有了，会产生“马阴藏相”的效果。

肾间动气冲上泥丸，这又叫做“还精补脑”，“添油续命”。每个月动一次气，一个周天。九个月动九次气，九个周天，这为九转还丹。如果能一天动一次气，九天就完成了九转还丹功。这就叫做“夺造化”，“盗”天地之精华。道理虽然很简单，但是造化无穷尽。

小周天路线人人都有，只要用功一训练，就通了。意念小周天极容易，“一想”就是一个周天；气通小周天也容易，以意领气，意到气到；元精通小周天不容易，所以有“三车”的比喻。没有肾间动气，就不会产生元精，就没有丹道周天，这是当前气功界没重视起来的问题。这个问题，也确实很少有人知道，或者知道也不肯泄露，怕“泄露天机祸及九族”。其实不然，这些“天机”泄露出来，会度化多少有根器的人？度化一个人，福及九族。这样看，还是说出为好。

训练方法：

在日月合璧之时（每月三十夜亥时尾至初一子时初），于静室中静坐，微闭双目，用心去看肾堂中的亮点。这个亮点，是太阳、月亮交精形成的金华之光，日月合璧就在肾堂中反映出来。看不见不要着急，慢慢地看。金华之光积累足了，就自然反映出来。只要能守住这种状态，就会有无穷的自然造化。

造化是自然的，不是人为的。因此不要去帮倒忙。心

《周易参同契》解读

空、身空，才有自然造化。这一点，是绝对重要的。

常无欲观此大虚空，意识归于自性之中。

产生性命双修之效，八卦环宇皆在其中。

自然造化不管造化，盗夺造化九转成丹。

演甲子，明火候

六十甲子在人体有明确排列。六十甲子用下边图来表示五行顺序：



五行捷诀

五行方位：

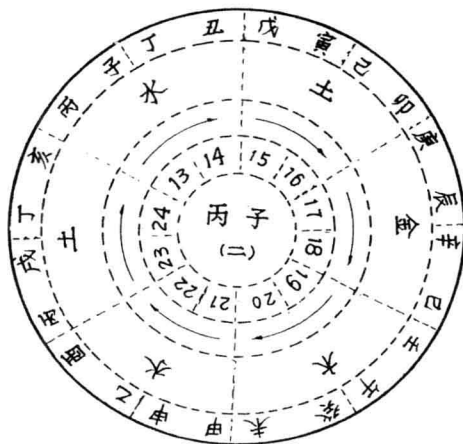
甲乙寅卯东方木。

丙丁巳午南方火。

戊己中央土，辰戌丑未四库土。

庚辛申酉西方金。

壬癸亥子北方水。



五行相生：

金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。

五行相克：

金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。

《周易参同契》解读



五行发用：

金长生在巳，木长生在亥。

水土长生在申，火长生在寅。



天干地支分阴阳：

甲丙戊庚壬为阳干，

子寅辰午申戌为阳支。

乙丁己辛癸为阴干，

丑卯巳未酉亥为阴支。



龙虎取象

(父母 夫妻)

水为木的父母，木为火的父母。

火为土的父母，土为金的父母。

金为水的父母；

水为火之夫，火为金之夫，

《周易参同契》解读

金为木之夫，木为土之夫，

土为水之夫。

夫妻相交而生子女，这为新的生命。土为金母，土又是金库，金胎在母胞，十月怀胎，而产婴儿。

体内五行之气造化，与自然造化相同。肝属木，为东方龙，生火，为火龙，火龙之气存于心中。肺属金，为西方虎，生火，为水虎，水为火之夫，水火相交，为龙虎交媾。所以肾间动气上冲至心，形成乾坤颠倒，水火既济之象。

此为道象。从名相中寻找出道象。

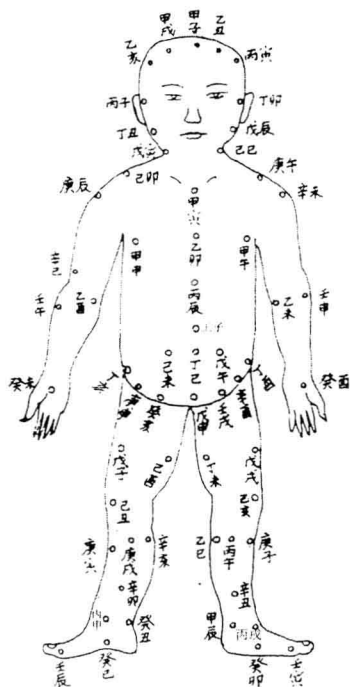
如何寻找？亲自尝试，实际操作，才能知道道象。

名相皆虚假，道象才是真。

六十花甲每日一个位置图

人体分六十宫居住元神，每日换一个宫窍。所以，元神所居之宫，不能做针灸治病，如果不懂这个道理，犯之会致人于死。修炼养生者，可根据日神所在之宫，进行意守，用神光洞照之，使识神退位，元神出来主事。

第五部分 《周易参同契》火记略谈



(这又是一种修行方法。)

六十花甲吉凶日

所谓六十花甲吉凶日,用今天的科学眼光看,就是天地场对人修炼有利还是有害。(冥质利害,常人不知。)

大吉:丁丑、丙戌、甲午、庚子、壬寅、癸卯、乙巳、丁未、

《周易参同契》解读

戊申、己酉、辛亥、丙辰(干生支)

次吉:甲子、丙寅、丁卯、己巳、辛未、壬申、癸酉、乙亥、
庚辰、辛丑、庚戌、戊午(支生干)

小吉:戊辰、己丑、戊戌、丙午、壬子、甲寅、乙卯、丁巳、
己未、庚申、辛酉、癸亥(干支比和)

小凶:乙丑、甲戌、壬午、戊子、庚寅、辛卯、癸巳、乙未、
丙申、丁酉、己亥、甲辰(干克支)

大凶:庚午、丙子、戊寅、己卯、辛巳、癸未、甲申、乙酉、
丁亥、壬辰、癸丑、壬戌(支克干)

背孤击虚修炼方向

背为背后,击为前方,按照六甲旬区分:

甲子旬孤在戌亥,虚在辰巳。甲戌旬孤在申酉,虚在寅卯。

甲申旬孤在午未,虚在子丑。甲午旬孤在辰巳,虚在戌亥。

甲辰旬孤在寅卯,虚在申酉。甲寅旬孤在子丑,虚在午未。

(修炼可取反向旺气,来补己身)

天 辅 时

甲己日己巳时,乙庚日甲申时,
丙辛日甲午时,丁壬日甲辰时,
戊癸日甲寅时。

这五天中的五个时辰天辅星照临,修炼采取天辅星之精气,增长功力最快。天辅时练一次功,相当于平时练 10 次功。

修炼忌日

三月初九,六月初二,九月初六,十二月初二。

古代认为,此四日天地场对人体不利,所以遇此日修炼会泄功,此日也不可以功治病。

玄关一窍开日

每月初一日,如果遇上乙庚日子时,戊癸日子时,关键的时机,日月合璧,反映在人体明堂宫和肾堂宫。内视明堂或肾堂,眼前必然要出现图像、光团,一粒黍米,这些景象为玄关一窍开。

《周易参同契》解读

病人必练之时

正月、二月：戊己日，辰戌丑未时。

四月、五月：庚辛日，申酉时。

七月、八月：甲乙日，寅卯时。

十月、十一月：丙丁日，巳午时。

三月、六月、九月、十二月：壬癸日，亥子时。

此时必须提前三天做好准备，加紧修炼，可避免病重有危险。这五天是有病之人应该修炼的日子。

五行之精鼎盛之机

天地五行与人体五行之精气最旺盛的时刻，是修炼最佳时刻，是事半功倍的时刻。

正月甲日子时，二月乙日酉时，三月戊日午时，

四月丙日申时，五月丁日未时，六月己日巳时，

七月庚日辰时，八月辛日卯时，九月戊日午时。

十月壬日寅时，十一月癸日巳时，十二月己日午时。

（三月清明后，六月小暑后，九月霜降后，十二月大寒后练）

必练之时

按中医子午流注之机理，月支克时支的时辰必练。

如：寅月克辰、戌、丑、未时必练。（正二月）

巳午月克申、酉时必练。（四月、五月）

申酉月克寅、卯时必练。（七月、八月）

亥子月克巳午时必练。（十月、十一月）

辰戌丑未月克亥子时必练。（三、六、九、十二月）

正二月起火炼脾气，脾胃有病的人，这个时候可愈。

四五月起火炼肺气，肺、气管、大肠有病的人可愈。

七八月起火炼肝气，肝胆有毛病的人，此时可愈。

十、十一月起火炼心气，心经脉有毛病的人，此时可愈。

三、六、九、十二月起火炼肾气，肾、膀胱有毛病的人，此时可愈。健康人，这个时刻修炼，可以强壮相对应的脏器。

癸 为 铅

人体的癸位男子在两精囊之间的空处，女子在两卵巢之间的空处。所谓“天癸”，就是天干的癸干。在人体，火为精子，女为卵子。男孩到十五岁产生精子，为天癸至，女

孩十三岁产生卵子,来月经为天癸至。所以,“铅”是从这两种物质中生产出来的。因此,“铅”不是这二“精经”,而是一种极其精微的物质。这种物质,往往以光的形式表现出来。那么,什么时候产铅呢?在癸亥时产铅。人体中的亥位,也是癸位,必须遇上癸亥才能产铅,这是太阳能量流造成的效果。什么日子有癸亥呢?甲己日、戊癸日的亥时,都是癸亥时。这就是五天遇上一次癸亥时,这一时机,叫做一候,五天一候。在人体内正常造化是这样。如果通过修炼,体内造化的速度,比正常人造化速度不知要快多少倍。正常人不知修炼,错过机会,就浪费掉了产铅的时机,甚至还要消耗体内原有的精微物质。不知保护自己生命之油,必有短命之忧。

亥时一过,就是子时。人体内有活子时。子时一来,人必惊醒,因为元神喜修炼,识神贪睡贪吃,所以元神警觉,而识神还想睡觉。这个时候,识神把握不住,就又睡下去了。自己能强迫自己马上起来修炼,这一点真阳之精,就采到了,就留到了体内。一百日眼前出现圆光、亮点,是积累真铅形成的影像,这也叫“添油续命”。必须这样做,才能说“我命在我不在天”。

先师常说“火候无差”,指的是这个火候。为了使火候无差,就要养成一种习惯,每天亥时都修炼,这个火候就不会放掉了。

什么时辰不可修炼

克日支的时辰不修炼。古人认为日是元神，元神不能被克，甲子日辰戌丑未时不可修炼，乙丑日寅卯时不可练。丙寅日申酉时不能练。丁卯日申酉时不可练。戊辰日寅卯时不可练。（己巳日亥子时，庚午日亥子时，只有巳午日例外）。如果明白自身的活子时、活午时，就不必要记这个规律。

海潮涨落

海潮涨落的规律，也是人体内气血流注的规律。海水在每 24 小时 50 分钟的时间里，发生两次涨落，这是千万年来一直保持着的现象。每天涨上来的潮水，也不是都一样的。一个月内，月初和月中，涨的是大潮，初八、二十三为上下弦月，这时涨的是小潮。月亮绕地球一圈为一个月，一个月内有两次大潮，两次小潮。这是人体内气血流注的形象。一次潮水的涨落约 12 小时：涨潮 6 小时，退潮 6 小时。潮水上涨的最初 3 小时内，来势汹涌，以后 3 小时停止上涨，这叫“满潮”。然后就退潮。又 6 个多小时，又涨潮，又落潮，就这样，涨落涨落，永不停止。

《周易参同契》解读

每日子时像月初,本来就是涨朝之时。人体内肾间动气,阳气上升至玉枕。这是六爻满,为“满潮”,成乾卦,成纯阳。这是自然造化的结果。如果能不断地肾间动气,不断地涨潮,必成真正的纯阳体。

朔望月

月亮是地球的卫星,而地球是太阳的行星。月亮不停地围绕地球公转,同时地球又带着它绕太阳运行。月亮、地球和太阳三者之间的相对位置在不断地变化,从地球看月亮,它被太阳照亮的一面也在不断地有规律地变化着,这就是月相变化,也叫盈亏变化。当月亮位于太阳和地球之间,月亮以其黑暗的半面朝向地球,在地上所看到的月亮是圆月,叫望月。月亮从朔到下一次朔,或者从望到下一次望,所经过的时间,相隔周期是 29 日 12 时 44 分 3 秒。月亮绕地球一周的真正周期不是朔望月,而是恒星月。这是因为月亮绕地球公转和地球绕太阳公转方向相同,都是自西向东转,当月亮绕地球转动一周的时候,地球带着月亮也绕日公转了约 29 度,因此月亮必须转动 389 度才能从朔到朔,或从望到望。

日食和月食

不论日食,还是月食,都是日月合璧的形象。我们知道,地球绕太阳运转,月亮绕地球运转,同时月亮还随着地球一起绕太阳运转。这样,地球、月亮会在某一时刻正好和太阳处在一条直线上。

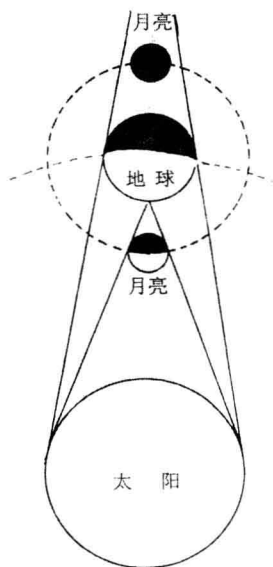
因为地球和月亮本身都不发光,所以太阳照射到地球或月亮的光就会被月亮或地球遮住。也就是说,从地球上看到的太阳被月亮遮住,或者从地球上看到的月亮被地球本身遮住了,这种现象叫做日食或月食。

月亮走到太阳和地球之间,这三个星球正处在一条直线或接近于一条直线,这种现象就叫做日食。日食分三种,月亮遮住太阳的一部分叫日偏食;月亮遮着太阳的中心,太阳只露出很窄的一圈日光叫日环食;月亮把太阳全部遮住叫日全食。如果月亮运转到地球背向太阳的那面,这时候,三个星又正好处在一条直线或接近一条直线上,太阳射到月球面上的光亮就被地球遮住,这叫月食。月食分两种,地球把月亮全部遮住叫做月全食;地球遮住月亮的一部分,叫做月偏食。

每月的正常规律,有朔、上弦、望、下弦。朔也是三个星球成一直线,望日子时也是一条直线,这都是合璧。

《周易参同契》解读

日月合璧图



一月之内五天看不见月亮

二十八、二十九、三十、初一、初二，每月从二十六日开始，进入太极时。二十六为坤卦初爻，到初一坤卦满。月亮离地球最近，影响最大。在坤卦中做功，等待一阳初生，是最基本的功夫。

月光与人体窍穴关系

从初一到三十,一个月内三十天,月球受日光照射每日每时都在变化,月球向地球放射的力量按接受日光多少而变化。人体气血也随之变化。初三能看到一点月牙,十五月亮圆,到三十为晦月,初一为朔。上弦月中有金蟾,下弦月中有玉兔。上半月为阳气,真铅,下半月为金水。实际上,是日月与地球的角度越小,对地球影响力就越大,如果日、月、地球都在一条线上,对人体影响是最大的,这个时机不能错过。人体内的气血流注,在一日 24 小时之内,有两次升降,12 小时一次升降。这是个绝密机关之处。此处,先师闭口不谈,连提都不提一下。这是真正的天机所在。一天的开始,是在寅时初,也叫做“朝屯”卦(䷂)。从 3 点到 6 点之间,共 3 个小时,是阳气上升勇猛之时,全身的各种功能最旺盛时期,就连人的思想也是最活跃时期。从 6 点至 9 点之间,是阳气平衡期,人的精神状态也是平衡期。从 9 点至 12 点之间,是阳气往下退,阴气往上升的时期,从 12 点到 15 点,阳气退尽。15 点至 18 点,阴气旺盛。从 18 点至 21 点是“暮蒙”卦(䷃),太极之时。有病的人有亲身体会,上午病轻,下午病重,到晚上更重。这是日月对人体的影响,这是体内的变化规律。

每日由于受日月光照射的角度不同,人体气血致顶时

机也不同,影响的部位也不同。

每日气血充盈至顶天顶

初一,子午时尾。	十六,子丑时尾。
初二,丑未时初。	十七,子午时尾。
初三,丑未时正时。	十八,丑未时初。
初四,丑未时尾。	十九,丑未时尾。
初五,寅申时正时。	二十,寅申时初。
初六,寅申时尾。	二十一,寅申时尾。
初七,卯酉时初。	二十二,卯酉时初。
初八,卯酉正时。	二十三,卯酉时正时。
初九,辰戌正时。	二十四,卯酉时尾。
初十,辰戌时尾。	二十五,辰戌时初。
十一,巳亥时初。	二十六,辰戌时正时。
十二,巳亥时正时。	二十七,辰戌时尾。
十三,巳亥时尾。	二十八,子午时初。
十四,子丑时初。	二十九,子午时正时。
十五,子丑时正时。	三十,子午时尾。

按照这个时间表修炼最佳。

一月三十日气血流注

- | | |
|-------------|----------------|
| 初一在足心涌泉穴。 | 十六在风府，目眦。 |
| 初二在内踝骨后。 | 十七在脊膂膂。 |
| 初三在大腿内侧。 | 十八在髀股大腿前根部。 |
| 初四在肾俞。 | 十九在大腿后根部委阳穴。 |
| 初五在承浆。 | 二十在外踝后、京骨。 |
| 初六在太冲。 | 二十一在耳后、外眦。 |
| 初七在厥阴交。 | 二十二在缺盆、极泉。 |
| 初八在手腕鱼际。 | 二十三在骨髀厌中。 |
| 初九在足阳明交脉。 | 二十四在腰肋、外踝后昆仑。 |
| 初十在腰目。 | 二十五在足太阴、绝骨、太陵。 |
| 十一在鼻柱。 | 二十六在足厥阴大敦、胸中。 |
| 十二在神庭、人迎。 | 二十七在内踝上。 |
| 十三在心口膻中。 | 二十八在阴户、膝内弯处。 |
| 十四在手阳明、膝外眼。 | 二十九在气海两侧名气街、大 |
| 十五在上廉、下廉、 | 腿根部前侧曰鼠仆。 |
| 手阳明、胃管。 | 三十阴孔、会阴。 |

修炼按照日期，按照部位意守，意到气到，加强气血流注的力量，通经络，除疾病，补充身体的不足。

智者修心，愚者修身。智者修真意，愚者修二候采药。智者心住空处不空得道心。愚者在身上下工夫。智者心在

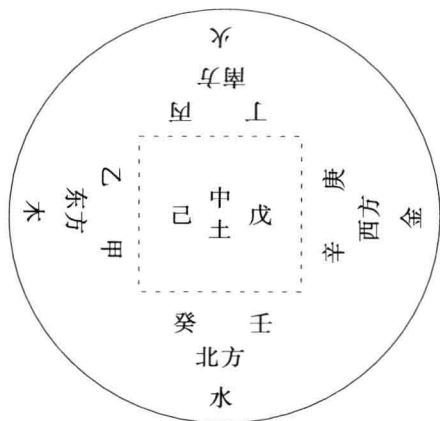
《周易参同契》解读

中黄虚无处,愚者心在两肾之间守静笃。真意对假意而言。一真一假,不悟者以假当真。开悟者明了假真。知真者不离修真,不知真者不知修真,故成者很少。

天干分阴阳

阳	阴	五行
甲	乙	木
丙	丁	火
戊	己	土
庚	辛	金
壬	癸	水

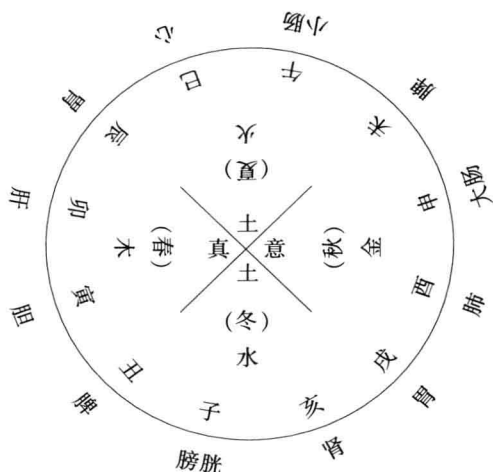
中宫戊己土



心中戊己真土

空无处为真意

第五部分 《周易参同契》火记略谈



十二地支消息

有偈：

真对假而言，真意对假意。

真意戊己土，真土为真意。

阳土戊是实，阴土己为空。

戊己本一体，戊己一合相。

无相与实相，通同一体观。

所谓戊己合，戊己本相合。

能懂个中意，妙法自然通。

密运微妙法，修成在中宫。

天机已泄露，懂了快修行。

修成金刚体，不死亦不生。

后 记

健康长寿、长生久视是人类自古以来的追求。中华民族的祖先不惜以自己的身体做实验，苦苦探索、积累，为人类的文明作出不朽的贡献，在这些众多敢于“第一个吃螃蟹”的人中，东汉魏伯阳是一位光芒四射的人物，他不仅是举世公认的伟大化学家，而且更是一位伟大的人体生命科学家。他敢于冲破千古陈规，不怕“泄漏天机”，总结先人修炼的宝贵经验，写成《周易参同契》——中国第一部丹经，并以个人成功的实践昭示人体生命科学所能达到的高度——魏伯阳被后人誉为“丹经之祖”是理所当然的。

但是，由于种种复杂的原因，《周易参同契》没有用当时的白话叙述修炼的原委，而是用了如歌如诗的韵文，以比喻、象征的手法来表达修炼的次第、火候；又用周易的卦爻来演示人体能量的演变，使后人尤其是没有实地修炼的人难以晓解；只作文字相研究的文人更是如堕五里雾中，越研究越迷茫。《周易参同契》被捧上万古丹经王的宝座，而能理解它的简直是凤毛麟角！

《周易参同契》成了一部难以猜测的经书！而有关该

书的内外丹之争,历代又是见仁见智,各执一词:外丹派虽然研究其法却不得其证,内丹派虽然研究其理却不得其法——争来争去,难见真经!

本书以魏伯阳为榜样,打破“传功不传火”的禁戒,将作者所得公布于世,揭开笼罩其上的神秘面纱,还其本来面目。

《周易参同契》是此前古人上千年修炼的总结,是古代高功炼功实践的宝贵经验与成果。我们知道,要破解人体生命的奥秘,只有借助传统的修炼经验与千百万群众的健身实践相互印证,并运用最先进的现代手段及方法进行研究,才可能实现。在这样的背景下,对《周易参同契》的解读,无疑为现代人体生命研究提供了丰富的营养与资料,提供了新的助力。正是:

造化没来出世由,世人何人懂真修,
科研求得长生路,何必到处乱磕头!