

中华道家修炼的名称与定义

中华道家修炼，古代有很多名称，如修道、修真、修仙、修身、修为、修养、修丹、修持、修功、内丹、内养、内炼、内修、内功、摄养、寿养、炼养、养修、持修、丹鼎、炉鼎、炼丹、丹道、仙道、摄生、养生、卫生、仙学、长生学、神仙学。天人之学、金丹大道等等，不一而足。现在一般称为修道、修真、修炼或养生等。

中华道家修炼，究际天人，体合宇宙，是关于人体生命和宇宙环境的学说。它要通过数千年来薪火相传的方式方法，对于人体生命（包括精神生命和肉体生命，即性与命）在宇宙大环境中进行自我修为，直至达到生道合一、长生久视的最高境界，我命由我，不属天地。

中华道家修炼，乃是介于神学和科学之

间的一门独立学术体系。这门学说稍稍往前再迈一步，就会堕入单纯精神性的神学范畴；微微向后退出一小步，又会落入单纯物质性的科学范畴。神学和科学两大阵营，自古以来，各执一端，互不相让，而各有偏弊，难以融通。惟有中华道家修炼之学，讲究性命双修，生道合一，身神合一，天人合一。通过精神与肉体、人身与大道相结合修证，使得人心与宇宙合为一体，人生与大道同归一源。真修实证，脚踏实地，知行并进，理法统摄。既能避免偏执精神与肉体某一端之弊病，又能够包容二者之所长而升华现实人生。因此，中华道家修炼乃是一门独立存在的“生”的学说。它要通过对于今生今世的切实修证，达到生道合一、长生久视的崇高境界。“宇宙有坏，这个不坏。”这也正是中华道家修炼学的独特感力之所在。

中华道家修炼提倡修德

中华道家修炼，提倡修德。修炼特别强调每个人的根基，这个根基就是道德修养。修德是为修炼培养根基，直接决定修炼品位之高低成败。而且提倡道德修养，同时具备匡正人心之社会效力，故为中华道家修炼所一贯重视。

修道先修德

中华道家认为，修德是修道的前提。我们的本来天性，原是一片纯洁，下生之后，因为产生种种后天欲望和贪求，逐渐使得本来天性受到蒙蔽和破坏，成为修炼生命的桎梏和障碍。修炼之时，为了达到净化和完善个体生命的目的，就必须逐步清除这些障碍。这就需要做到积功培德，与人为善，常

行方便，助人为乐，以培养自己柔弱、谦下、不争、慈善、宽容的中华道家情怀，才能合于大道。须知行得一分善事，即多一分光明；行得十分善事，即多十分光明；时时处处行善事，则时时处处皆光明。如此逐渐扫除迷障，使自己的本我天性恢复纯净，阴霾尽去，而神光常存，则无时无处，不在大道之中，合于先天，与道为一，自为修炼之坦途，足可了证今生大事。道谚所谓：“人心不死，道心不生。”中华道家《玄门日诵早晚功课经》中诗云：

真心清静道为宗，譬彼中天宝月同。

净扫迷云无点翳，一轮光满太虚空。

从修德的角度来说，纵使今生暂且不能够修持到最高境界，也足可使人完善人道，慈光日生，而增福延寿。所以生来向往修道之人，都有一定的德修根基，不可自暴自弃。古人云：“道不远人。”明白了修德，大道就在眼前，修炼人人可为，所谓“百姓日用而不知。”因此，中华道家修炼之学，从社会意义上来说，乃是一个广泛的概念，绝非是一种狭隘的个人了脱。《抱朴子》曰：“欲成天仙，当立一千三百善。”若非功德到处，亦不可能修到最高层次。从社会角度来说，如果人人都去清修，那么社会谁来建设？家庭如何维系？中华道家这种广义的修德观，就是以修德为重，提倡道德并行，以德合道。所以中华道家修炼，不是一门消极的避世哲学。从立身行世的角度而言，提倡修德，使人与人之间

保持融洽、和睦、真诚、互助的文明关系，有利于社会秩序的建立和生存环境的安定，对于社会道德文明是一种有益的建设。

中华道家修德，进一步还要求推诚万物，经云：“昆虫草木犹不可伤。”提倡以好生之德，保护大自然，对于维持生态平衡，保护人类环境，仍有可资汲取的现实意义。

这种广义的修德观，概括起来只有一个字，就是“德”，这是一字真经。这种广义的修德观，体现了中华道家出世与入世并重的鲜明特点。

修德与修炼

对于修炼来说，修德就是修心、修性、修念。在丹道之中，修德、修性、修心、修念至关重要。因为德修的深浅，直接关乎心性的变化。《黄帝内经》曰：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，热则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”说明了种种心性之变化与内部气机的感应关系。古时伍子胥过昭关，一夜愁白了头发；《说岳全传》有“气死金兀术，笑死牛皋。”的典故。于此可见人的心性变化，影响之大，足以关系人的祸福生死，不可忽视。

俗话说：“不做亏心事，不怕鬼敲门。”道德修养高深的人，与人为善，乐于奉献，对于内心世界是一大财

富，精神上必然充实，心胸自然开阔，内炁平和，毫无芥蒂。所谓：“德正则心安，心安则炁顺。”与此相反，假如心地不纯，德行欠佳，甚至心术不正，道德败坏，必使心神经常处于不安定状态，往往妄念起伏，心火炽盛，难得清静，对于修炼是绝大障碍，即使从事功修，亦难以见到效验。

中华道家修炼认为：“性主七分，命主三分。”“修心入手，修心了手。”在性命双修的丹道体系之中，心性的修养至关重要。假如缺乏一定的德修作为根基，就难以承当修炼大事，甚至炉倾鼎覆，带来生命危险。这一方面，过去的修炼者有过许多惨痛的教训，不可不慎。

总而言之，欲要探求中华道家修炼之秘奥，首先必须明白，修德是其根基。由此入手修炼，注重培养道德根基，才能逐步领会中华道家修炼之真实义谛。

道家道教与中华修炼

中华修炼起源于道家

中华道家修炼，传自轩辕黄帝，史载黄帝“且战且学仙”、“黄帝问道于广成子”，是黄帝学有传授，自轩辕黄帝以来代代相传，距今已有五千年的悠久历史。黄帝是中华道家宗祖，修炼乃中华道家之学。周代老于李耳，集中华道家思想之大成，撰著《道德真经》五千余言，青牛西去，不知所终。司马迁在《史记》中记述老子很长寿，一说一百六十余岁，一说二百余岁，且言“以其修炼而养寿也”。修炼养寿的学问，就是修炼之学。可见中华道家修炼历史之悠久，足与中华民族之古老文明同根同源。

中华修炼出入于道教

中华道家祖述黄老，以后出现了道教。道教与道家在形式上有所不同，道教全盘继承了中华道家学术，并且将其思想向宗教义理和神仙修炼两个方向进行发展，然后加以道教仪式进行包装。尽管如此，中华修炼的内容却一直贯穿于道家和道教之中，是道家和道教的精粹。道教形成之后，修炼在道教外部也有发展，故谓中华修炼发源于道家，出入于道教内外。

从道家到道教，虽然在宗教仪轨方面增加了许多内容，但是中华道家修炼的理法体系，却始终一脉相承，不断深化。从这一点上来说，后来的道教修炼，亦应包括于道家修炼之中（尽管道教修炼或多或少带有宗教化的色彩）。因此只可称为中华道家修炼学，方为全面。当然在后来的道教之中，受到宗教神权方面的影响，修炼学的发展不可避免掺入一些神学成分，这是我们所必须应当扬弃的，同时也是本书所遵循的一大原则。严格地说，中华道家修炼是科学的学术，而不是神学的宗教。

中华修炼生命长久

自古以来，道教内外的中华修炼人士，皆以自己的身心作为试验品，进行究际天人的身体生命试验，终于

将远古流传下来的修炼养寿之理法，发展成为博大精深的中华修炼体系，形成中华民族独具特色的修炼文化。数千年来，中华道家修炼所努力倡导的修身立命之学，对于炎黄子孙的健康生存和嗣息蕃衍产生了深远影响，是中华民族生活和生命的一部分，也是中国古代传统文化的精华。现在人类虽然逐渐进入高度文明，但是仍然未能摆脱病魔的纠缠和死神的困惑。因此应当说中华道家修炼学所蕴蓄的强大生命力，理应和人类存在的生命同其长久。

中华道家早期修炼方术

以上讲述了中华道家修炼的名称定义和发展史要，然后我们就可以进入修炼方法的大致介绍了。首先从早期中华道家和神仙家的修炼方术说起。

修炼方术，渊源甚古。据《庄子》载，早在轩辕黄帝时期，就有隐居深山的修炼之人。他们和春秋战国时期的方仙道、两汉时期的黄老道乃至以后出现的正统道教均有着直接的关系。他们从事的修炼方术，为中华道家修炼人士所直接沿袭和继承。这些方术的内容主要有心斋、坐忘、缘督、导引、吐纳、听息、踵息、守静、存想、守一、辟谷、服食、房中、行炁、胎息、外丹、内丹等等，下面作以简明介绍：

心 斋

心斋，“斋”即清心之义，心斋指内心清静。最早出自《庄子》：“炆也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”

坐 忘

坐忘，即静坐忘身。见《庄子》：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”

缘 督

缘督，指遵循中道，或言运行督脉。见于《庄子》：“缘督以为径，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”

导 引

导引，即导行肢体，以通经络。《庄子》云：“熊经鸟伸，为寿而已矣，此导引之法，彭祖寿考者之所好也。”三国时期华佗所传之五禽戏，即属中华道家之导引术。

吐 纳

吐纳，指吸入清炁，而呼出浊气。《庄子》云：“吹嘘呼吸，吐故纳新。”

听 息

听息，又称“听炁”。指静心听，以凝神合道。见《庄子》：“无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以炁。”

踵 息

指内呼吸功深，而达于踵（足根）。据《庄子》：“真人之息以踵，众人之息以喉。”

守 静

守静，即收心求静以守之。《太平经》：“求道之法静为根。”

存 想

存想，又称存思、存神。即内聚精神，不使外游。《天隐子》曰：“存谓存我之神，想谓想我之身。”

守 一

守一，即守心一处，或守一于道。《庄子》云：“我守其一，以处其和。”

辟 谷

辟谷，又称断谷、绝谷、断食、辟粮、绝粒、体粮、断粮等。辟谷约可分为五种类型：1. 不食五谷杂粮，即米面之类。2. 不食人间烟火，即不吃熟食。3. 不食油盐，道家又称为“上清斋”。4. 禁绝一切食物，专门服炁。5. 服用药物，代替食物。

服 食

服食，又称为“服饵”，指服食药物或外丹。《服炁精义论》曰：“诸药以代于谷，使炁味兼致脏腑而全也。”

房 中

房中，古代又称房内、房中术、御女术、黄赤之道、闺闼之道等。其术源于远古时期的生殖崇拜。房中原是中国古代道家研究房事禁忌和祛病延年之卫生术。《汉书·艺文志》曰：“乐而有节，则和平寿考。”《抱朴

子》曰：“其大要在于还精补脑之一事耳。”道谚曰：“若要不老，还精补脑。”后世因为此术易遭毁谤，道教隐而不传。但是许多古代道家房内的书籍，至今还有保留。

行 炁

行炁，亦称引炁、导炁、领炁、运炁、通炁、逼炁等。指调动体内真炁，以通经脉。《抱朴子内篇》说：“初学行炁，鼻中引炁而闭之。……及引之，皆不欲令已耳闻其出人之声，常令人多出少。”

胎 息

胎息，即如胎儿般以肚脐呼吸。高层次丹道的胎息，指与天地同其呼吸。《云笈七签》曰：“人能依婴儿在母腹中，自服内炁，握固守一，是名胎息。”

外 丹

外丹，又称炼丹术、金丹术、烧炼法、黄白术、地元丹法等。指用炉鼎等器具，烧炼金石草木，炼成神丹，以为修炼之用。《抱朴子内篇》云：“夫金丹之药物，炼之愈久，变化愈妙。……服此二药，炼人身体。”

内 丹

内丹，指以人身三宝精、炁、神作为药物，在体内修炼成丹。笔者认为，内丹的修炼方法应当早于外丹，试看《庄子》所载广成子教导轩辕黄帝的一段话，即属高层次的内丹法。但其名称，乃与外丹相对而言。在隋朝时，罗浮山炼士苏元朗昭示之，见《罗浮山志》：“（元朗）乃著《旨道篇》示之，自此道徒始知内丹矣。”推测内丹开始流传较为隐秘，由苏元朗著书始才显露于世。至唐末出现钟离权、吕洞宾所倡之“钟吕金丹道”，内丹学说逐渐形成完整体系，自后流传久远，成为中华道家修炼法之主流。

中华道家修炼学，就是在以上众多修炼方术的基础之上，不断发展完善，终于形成博大精深的完整学术体系，是中华民族传统文化宝库中的一颗璀璨明珠。既光辉于远古，亦必照耀于未来！“

（注：“炁”，在中华道家修炼指先天之炁或体内阳炁，以区别于空气、呼吸之气或体内阴气。）

中华道家修炼的主要法门

中华道家道家修炼，广义的说，包括老庄之道、内外丹法、养生调摄、中医针药、内家拳法等主要法门。狭义的说，就是仙道之学。“仙”与“道”自古以来密不可分，故曰仙道为一，仙为道之体，道为仙之用。道不易闻，赖有仙而后知道之足贵；仙不易修，端有道而后知仙之必成。道家修炼的一个显著特点，就是必须通过明师所传口诀，进行真修实证，反对玄学空谈。下面将其主要法门，提要介绍于下：

老庄之道

老子的学说，即《道德经》五千余言。《道德经》的出现，标志着中华道家学派的正式形成。《汉书·艺文志》说：“道家者流，

盖出于史官，历记成败存亡祸福古今之道。然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持，此人君南面之术也。”《史记·太史公自序》说：“道家使人精神专一，动合无形，赡足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要。与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜。指约而易操，事少而功多。”以上论述，均高度概括了中华道家思想的现实特点。

《道德经》的全部内容，主要是发挥“道”和“德”两个名词的含义，用以论述宇宙本体和人生哲学及修养方法的原理。老子认为，“道”是宇宙的本体，“德”是“道”的具体表现形式，世界万物皆由“道”和“德”的作用而来。因而老子之道，可以广泛运用于人生的各个方面，《道德经》被称为“万经之祖”。对外用于治世，就是国家的治政方针；对内用于修身，就是个人的处世之道。后世之人，各有所取。政治家钻研其中的统治术；养生家钻研其中的修炼法；清谈家将其看作玄言；纵横家将其看作权谋；亦有人将其视为兵书，如唐王真撰有《道德真经论兵要义述》；现代人更将其视为经商谋略，用于今日商战。

在中华道家修炼之中，主要把《道德经》作为修道的一部圣典。自从第一部炼丹经书《周易参同契》问世以来，历代丹经著述，无不引用老子之旨以立说，成为中华道家思想的一大流派。北宋张紫阳《悟真篇》赞之曰：“阴符宝字逾三百，道德灵文满五千。今古神仙无

限数，尽于此处达真诠。”

庄子的学说，基本继承了老子的思想。《史记·庄子传》说他：“其学无所不窥，然其要本归于道家之言。”又说其作书目的也是为了要“明老子之术”。《庄子》书中所论之道，基本是由老子一脉贯通而来。例如《庄子》书中说：“道昭而不道。”这和《老子》所述“吾不知其名，字之曰道”和“道常无名”之旨，二者一致。但是庄子本人更加追求精神的自由和个性的解放，对于《道德经》中“贵以身为天下，则可以托天下；爱以身为天下，则可以寄天下”的治政思想，有所分别。

庄子思想的一个重要特点，就是他充分发挥了老子的“长生久视之道”，使“道”和“仙”合为一体，成为后世修炼家所追求的“仙道合一”的神仙境界。如《庄子·逍遥游篇》中说：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云炁，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠而谷熟。”这是中华道家文献之中对子神仙的较早描述。此外，《庄子》书中多处提到了中华道家的修养功夫，如《大宗师篇》中说：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”《庄子》书中所谈踵息、心斋、坐忘、听息、守一、缘督、导引等修真方术，为后世中华道家修炼之权舆。

三元丹法

三元丹法，即天元丹法、人元丹法和地元丹法之总称，是中华道家修炼的主要法门。天元丹法和人元丹法属内丹，地元丹法属外丹。有人把道家修炼笼统地称为“内丹”，此说不妥，因为修炼不光包括内丹，还有外丹等内容。

三元丹法，是三种不同的修炼途径。古人为了区别开来，各予不同的名称：

天元丹法，指北宗，称为“大丹”，如丘处机《大丹直指》，即属此种丹法。

人元丹法，指南宗，称为“金丹”，如《金丹大要》，即属此种丹法。

地元丹法，指外丹，称为“神丹”，如《黄帝九鼎神丹经诀》，即属此种丹法。

由于中华道家修炼自古以来多限于口传心授，一般人难测其奥，即使过去修炼家所撰丹经著述，亦往往是含而不露，借此说彼，因此造成中华道家丹法的神秘性和复杂性。现在根据笔者修学所得，打破保守框框，将内外丹法之真义归纳如下。

天元丹法

天元丹法，又称“清静功夫”，或称“北宗”。是指

独自一人，清静修炼。这种修持形式，由于能够自己做主，而且流弊较少，所以流传很广。修习中华道家功夫的人，以此法门为最多。道教内部的全真派道士，几乎都是提倡此种修持法门。

清修丹法，一步有一步之层次，一步有一步之效验。最初从筑基开始，经过炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道等过程，才能最终完成，达到天人合一、身外有身的高层次。

清修功夫做到一定程度，有一点玄机须要特别注意，就是不可执着肉体在腔子里面摸索，许多人功夫做到这往注出现停滞状态。初步入手的功夫，在炼精化炁之前，是在身体内部进行锻炼。逐渐往上的层次，就要跳出肉体腔子从事修证。否则难得丹法之究竟。

从前的修炼祖师，在此方面多有诫示。如钟离老祖曾言：“一身四大皆属阴，莫把阴精里边寻。”已然说明，肉体本身皆属一团阴气，不可在腔子里面摸索用功。因为修炼用的是阳炁，要出阳神。若在肉体里面摸索用功，最终只能出阴神，功夫落于小成。有人不明此理，妄言什么清修出阴神，双修出阳神，其实是不明清修真义，自误面且误人！

清修功夫之要妙，贵在采取虚空之阳炁，点化自身之阴质，群阴剥尽，脱胎换骨，以成就纯阳之体。陈撄宁先生对此颇有论述，如曰：

“北派清静，却不是专靠打坐就能成功，外界资助，

当然不可少，却是从虚空中寻求，不是在人身上讨便宜。”

“修仙者，贵在收积虚空中清灵之炁于身中，然后将吾人之神与此炁配合而修养之，为时既久，则神炁打成一片，而大丹始成。”

以上论述，可谓如矢中的，已把向上一乘的窍要，揭示无遗。

除了依照筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道的阶次渐修之外，清修功夫还有顿修法门，可以直入先天，了证道果。但是渐修法门和顿修法门，二者之间并无严格的界限，渐修进展到一定程度会发生顿变，顿修也是有一层层渐进的变化。惟是顿修法门，须要根基深厚者方可悟入，或者功夫深入之后而可知之，不宜躐等而求之。

清修法门，最要紧的还有玄关一窍。丹经云：“道有三千六百门，人人各执一苗根，不知些子玄关窍，不在三千六百门。”即言玄关一窍，可以超越于三千六百修炼法门之上（三千六百乃是虚数，说明修炼法门很多之义）。如能悟入玄关一窍，就能做到顿悟直超，一得永得，即所谓“得其一，万事毕”。“一”即指先天一炁，丹诀曰：“先天一炁，自虚无中来。”此乃清修丹法之深层口诀。这句话丹经多有引述，若未经过真实修证则不易知，一般人往往忽略过夫，难究其中深义。

以上所谈，已将清修功夫的要点披露无遗。如果感

到似懂非懂，那就证明功夫不到，功夫到处，自然省悟。

人元丹法

人元丹法，又称南宗、阴阳、炉鼎。此派法门由于正道与旁门混杂难辨，多遭非议。有人将“三峰采战”和“房中术”曲解为南宗丹法，荒谬之极！

所谓人元丹法，就是指阴阳修炼而言。其修炼之道，讲究从命功入手，以命涵性，直至性命和合，大丹成就。这里所说的“阴阳”，实指人体内部之阴阳，丹经云：“自家夫妻自交媾。”即是此义。盲师误传为男女阴阳之事，蛊惑视听，宣传淫术，下流之极！历代祖师皆有批驳，认为是属伪道。所以人元丹法亦属清修，读者不可错认。

地元丹法

地元丹法，又称“外丹烧炼”。是以炉鼎等器皿烧炼丹药，此种丹药名为“外丹”。此种丹法共有两种：

一种是“黄白术”，又称“点金术”。需要采集各种矿物质，进行烧炼，通过“丹头”点化，炼出黄金白银，以充道资。道谚曰：“无财不养道”，此种方法乃为古代修炼家所用。

一种是地元丹药，专供服食之用。这种经过各种秘

传工序炼成的外丹，可以内服。作用在于点化自身阴质，变化为纯阳之体，脱胎换骨，以成道果。这种丹药，才是真正中华道家修炼所用的外丹。

陈撷宁先生在民国年间，曾费十载纯功进行外丹烧炼，惜因两次受到战争影响，功败垂成，但是已将黄铜炼成白银。根据千百次试验的结果，他得出以下两个结论：

1. “红铜确能变为白银，但不免于亏本。这一点在古人生活水平之低廉和原料价值之便宜，自然不成问题，现代人用之则不合算。”因此证明黄白术在当今社会，已不适用。

2. “证明古神仙所遗各种外丹口诀，确有可凭，决非欺罔。”因而通过实践，证明外丹的确存在。

由于以上条件所限，今在道教无人从事于此。陈撷宁先生炼制外丹之后，道家修炼外丹的活动基本停止。外丹之道在当今社会，已然成为中华道家的故实。

外丹烧炼在历史上有一大悬案，容易为人们误解。不能因为过去有的皇帝服用外丹而夭命，就把这种罪过归咎于外丹本身，武断地否定外丹，甚至认为外丹是骗人的东西。历史上曾经烧炼外丹的古代仙真，他们都很长寿，如葛洪八十一岁、许旌阳一百三十六岁等，陈撷宁尚有九十岁高龄，均可证明。古人留下的许多外丹著作，记录了他们烧炼外丹的过程，因为中华道家自古以来师徒相传的隐秘性，书中许多外丹术语的真实含义今

人难以破译，所以无法读懂，因而不宜妄下结论。须知服用外丹，自身必须具备一定的内丹修炼功夫，才能消化得了，否则欲利反弊。古来炼制外丹的祖师从来注重内外兼修，并非只修外丹。比如泥做的盆，须经过火煅之后，变得坚固，然后可以盛水无妨。如果还是泥巴盆，盛水之后盆也难保。这就说明未经修炼的人身，如果服用外丹，弄不好自身难保，其过安在外丹耶！吕祖曾言：“不道未曾经水火，无常一旦临君身。”就已警示那些仅凭服用外丹希图长生的人们，未经水火的锻炼是有生命危险的。过去的封建帝王服用外丹妄求长生，其目的是为了企望永久性地骄奢淫逸，他们的身体早已被酒色掏空，根本失去修炼的资格，再去服用外丹，只会伤身促寿。

现在传统中医所用的丹药，即与外丹直接相关。历史上精于医术的著名高道，他们亦多擅长炼制外丹，如葛洪、陶弘景、孙思邈、张景岳、付清主等大道士。有的外丹，现代中医还在继续使用。

总之，天元、地元、人元三种丹法，只是中华道家修持的三种途径而已。随着历史的进程，中华道家修炼也在发生“无为自化”的改变。丹法修持的总枢在于清修之道，地元外丹已不适于当今社会。如今唯一可行的也只有清修大道，即天元大丹和人元金丹。明白乎此，我们究心于清修丹法，修真悟道可也。

养主调摄

养生调摄，指中华道家在日常生活之中所奉行的修身之道，包括立身处世、四时调摄、茶汤饮食、房事宜忌、情志调节等等内容。

如南齐陶弘景所撰《养性延命录·御女损益篇第六》中，论及房事宜忌说：“道以精为宝，施之则生人，留之则生身。生身则求度在仙位，生人则功遂而身退。功遂而身退则陷欲以为剧，何况妄施而废弃？损不觉多，故疲劳而命坠。天地有阴阳，阴阳人所贵，贵之合于道，但当慎无费。彭祖曰：上士别床，中士异被，服药千裹，不如独卧。色使目盲，声使耳聋，味使口爽。苟能节宜其道，适抑扬其通塞者，可以增寿。一日之忌，暮食无饱；一月之忌，暮饮无醉；一岁之忌，暮须远内。养之不复，终身之忌。暮须护炁。采女问彭祖曰：人年六十，当闭精守一，为可尔否？彭祖曰：不然！男不欲无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思而大佳，然而万无一焉。有强欲闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病。又欲令炁未感动阳道垂弱欲以御女者，先摇动令其强起，但徐徐接之，令得阴炁，阴炁推之，须臾自强，强而用之，务令迟速。精动而止，闭精缓息，瞑目偃卧，导引身体。”告诉人们在房事之中，注意保护自己的健康。

在丘处机所撰《颐身集·摄生消息论》中《春季摄生消息》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广布于庭，被发缓行，以使志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此养炁之应，养生之道也。逆之则伤肝，肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘。当春之时，食味宜减酸益肝，以养脾炁。……春日融和，当眺园林亭阁，虚敞之处，用掬滯怀，以畅生炁。不可兀坐，以生抑郁。饭酒不可过多，米面团饼不可多食，致伤脾胃，难以消化。老人切不可饥腹多食，以快一时之口，致生不测。天气寒暄不一，不可顿去棉衣。老人炁弱骨疏，风冷易伤腠里，时备夹衣，遇暖易之一重，渐减一重，不可暴去。”可见其对于季节调摄的讲究，已经非常细微。

明代百岁道人冷谦起敬在《修龄要旨·起居调摄》中讲述养生之道说：“平明睡觉先醒心，后醒眼。两手搓热熨眼数十遍，以睛左旋右转各九遍，闭住少顷，忽大睁开，却除风火。披衣起坐，叩齿集神，次鸣天鼓。依呵、呼、咽、吹、嘘、嘻六字诀，吐浊吸清，按五行相生顺序而行一周，散夜来蕴积邪气。随便导引，或进功夫。徐徐栉沐，饮食调和。面宜多搓，发宜多梳，目宜常运，耳宜常凝，齿宜常叩，口宜常闭，津宜常咽，气宜常提，心宜常静，神宜常存，背宜常暖，腹宜常摩，胸宜常护，囊宜常裹，言语宜常简默，皮肤宜常干沐。食饱徐行，摩脐擦背，使食下舒，方可就坐。饱食

发痔，食后曲身而坐，必病中满。怒后勿食，食后勿怒。身体常欲小劳，流水不腐，户枢不朽，运动故也。勿得久劳，久行伤筋，久立伤骨，久坐伤肉，久卧伤气，久视伤神，久听伤精。忍小便膝冷成淋，忍大便乃成气滞。著湿衣汗衣，令人生疮。夜膳勿饱，饮酒勿醉，醉后勿饮冷，饱余勿便卧。头勿向北卧，头边勿安火炉。切忌子后行房，阳方生而顿灭之，一度伤于百度。大怒交合成痈疽，疲劳入房，虚损少子。触犯阴阳禁忌，不惟父母受伤，生子亦不仁不孝。临睡时调息咽津，叩齿鸣天鼓。先睡眼，后睡心。侧曲而卧，觉直而伸。昼夜起卧，乐在其中矣。”

中华道家在养生调摄方面积累了大量的歌诀，早已和中华民俗文化融合在一起，千年流传，益寿于民。如“口开神炁散，舌动是非生。”“祸从口出，病从口入。”“静坐常识已过，闲谈莫论人非。”“若要不老，还精补脑。”“得之不喜，失之不忧。”“不见可欲，使心不乱。”“静处养炁，闹处炼神。”“诸恶莫作，众善奉行。”“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”“吃亏是福，难得糊涂。”“生于何处，死于何处。”等等。

根据现代社会的特点，笔者劝人的养生歌诀为：“吃饭要吃素，吃粮要吃粗，穿衣要穿布，出门要走路。”

中医针药

自古以来，医道两家关系甚密、难以分解，故有

“医道同源”、“医道通仙道”之说。中华道家认为：“未学道，先学医”，意思是说，想要学习修炼，首先必须以医学作为基础。因为从事丹法修炼，应当明白人体内部的经脉运行、气血周流、脏腑生理、阴阳生克等等，才不致于盲修瞎炼。学医对于修炼人来讲，至少有以下七大利益：

1. 未曾学道，先须学医。这一点前面讲了。
2. 擅医可以救死扶伤，是积功培德的一大途径。
3. 学医能够谋生，以解决修炼的生活问题。
4. 行医可以聚财，以解决修炼四要素之中“财”的问题，所谓“无财不养道”。
5. 自身修炼不当或有痼疾，妨碍修持。懂得医药就可以自行调治，经云“法药相助”是也。
6. 习修医药，纵使修炼不成，亦不致迁延岁月，蹉跎今生。尚可行医培德，益人利己，以待来世。
7. 医学是弘道的方便法门，可以获得群众的支持。所谓“道不离俗”。

自古以来，道教历史上出现了不少大名医。如东晋时期的抱朴子葛洪、南北朝的陶弘景、唐代的孙思邈、南宋的马丹阳、明代的张景岳、明末清初的付清主等等。由于道教历来对于中医学的重视，《道藏》里面搜集了一些古代中医典籍，弥足珍贵。

中医所用的药物，除了治病之外，还有一个重要的作用，就是保寿延龄。延龄药物的研治，来源于古代方

士的“服食”。后来的中华道家人士保留了这一传统，坚持对于服食药物进行研究，在此方面创造了丰硕成果。服食，又称“服饵”，即通过服食药物，安神益炁，坚固形体，以保障自身的功修。这一课题，对于当今社会的群众保健，仍有相当作用。

中医的针灸，也是非常重要的一个方面。俗话说：“一针二拿三吃药”，针灸疗法效果迅速，去病如立竿见影，所谓：“一根银针治百病”，十分简而易行。特别对于修炼人来讲，较为实用。道教七真祖师之中的马丹阳，擅长针灸，现在留传的“马丹阳十二针”，就很有名。这是非常行之有效的针法，虽然取穴只有十几个，但是以少胜多，可以治疗全身的疾病。

内家拳法

内家拳法，源于中华道家，武术界向有“武道同源”、“拳道合一”之说。真正内家拳法的精髓，其实和修炼理法相通。修炼在于自我身心性命之圆满，内家拳法讲“用于人者十之一二，用于己者十之七八。”“养灵根而静心者，道艺也。”其要皆归之于大道一途。所以以道为体，以拳为用，以道悟拳，以拳证道，这就是拳法与修炼的内在关系。

一般来说，太极拳、武当拳、武当剑、形意拳、八卦拳、大成拳等，都是公认的内家拳法。这些拳法流传

至今，虽然得其深义者甚少，有些较其本来面目有所变化，但是根据古来前辈留下的拳谱，以及传下的拳法拳理，可知这些拳法的根本原理，来自道家哲学和内丹修炼。

内家拳法讲究“柔”、“用意不用力”、“四两拨千斤”，讲究以静制动，以柔克刚，以快打慢，以软打硬等等，这些理法，来自《道德经》中“柔弱胜刚强”、“其生也柔弱，其死也刚强”等中华道家哲理。内家拳法注重锻炼腰肾和丹田，乃元炁（命）之所在；注意修养心性和清静，乃元神（性）之所系。故此内家拳法之道，实即性命双修之学。拳法与修炼，殊途而回归，道本一理，法无二致。试看炉火纯青的内家拳法大师，无一不是熟谙道家之学。如果没有“道”的证悟，内家功夫绝难出神入化。其实内家拳法本身，就是修炼。内家拳法的上层功夫，所炼的是无形的“炁”和“意”，这就是“大道无形”的境界，拳归于道，道融于拳。故此拳道合一，并非虚言。

中华道家修炼，根本原则以“守中”为要，偏阴或是偏阳，皆不合于大道本体。故不可执着于一味死静，或一味死动，均非善法。有些人一辈子专习打坐，甚至只坐不卧（号称“不倒丹”），到了晚年，身体就容易落下毛病，腰腿不灵便，出现痼疾等等；有些人只炼动功，不养静功，性情容易暴躁，心地难以操持，极易损折寿命，难得延年。这些都是过去修行人留下的经验教

训，我们应当努力避免。所以要有动有静，动静结合，以静为主，而辅之以动。如此则内家拳法之锻炼，可使修炼人终身受益。

当初张三丰祖师开创太极拳法，就是为了弥补打坐修炼的某些不足。另一方面，也是为了住山修炼御防土匪野兽的实际需要。同时针对修炼的内在关系来讲，操习内家拳法可以强身、化欲、行炁、养性。炼拳可以强身，身强自然念少，念少自可寡欲养性，修炼也变得自如。打坐若是念起难消，通过松静自如的内家拳法锻炼，自然气血调畅，万念捐消。因此，修炼、习拳二者兼而行之，乃修持之妙方。可知内家拳法，也是修炼的一项必修功课，不宜忽略。

中华道家修炼十大宗旨

中华道家修炼，经历了数千年的发展历程，源远流长。从道家而至道教，虽其形式有所变异，其修炼内涵却沿袭相传，经过历代中华道家仙真的实修实证，不断完善其学说，终于形成博大精深的修炼体系，沿传不衰。为了帮助同志们学道的方便，今就其基本宗旨，归纳言之，为以下十点：

修道养德 内功外行

修道为内在炼养，即内功；养德为外在行持，即外行。二者相辅相成，缺一不可。修炼的进步，能够提高个人的道德修养；高尚的德行，同样也会带来功修的精进。反之，若德行不足，则与道无缘。昔秦皇、汉武贵为天子，毕生求仙终不可得；而陈泥丸

祖师成道之前，不过是一箍桶匠耳。可知修炼之道，不在贫富贵贱，关键是看一个人有没有德。故“道不妄传”，祖师曾云：“万两黄金不卖道，十字街头送至人。”对于修炼人来说，首先必须广立功行。经云：“三千功满，八百行圆。”“欲成天仙者，须立一千三百善。”

道无经不传 经无师不明

玄门以“道、经、师”为三宝，认为“道无经不传，经无师不明”。

道，即修道，指以自身修炼，参悟大道。

经，即读经，阅读祖师著作，印证己修。

师，即师传，须要真师传授，点明道要。真师指有真正实修功夫的老师，所谓“要知山下路，须问过来人。”

以上三者，是对个人内修而言。平时做功德，仍不可少。

道法自然 静者得之

修炼之道，师法自然。“自然”之义约有两层：

其一，自然而然，不假人为。“清水出芙蓉，天然去雕饰”。强加个人意志，反害功修。故须顺天行事，天人合发，《阴符经》云：“观天之道，执天之行”，方合道体。

其二，因人而异，效验不一。由于每个人体质不同，悟性（即理解能力）各异，即使师传相同，其内修之效验也不会完全一致。

如何才能合乎自然，要妙在于一个字——静，《阴符经》曰：“自然之道静”，故静者得之。

自行修炼 无量度人

道家修炼，主张“自度度人”。首先要求个人潜心修炼，功成道备之后，就要显迹于世，广度有缘。一人行修，众生受益。否则徒作“自了汉”，带道飞升，于世无功，天界不收。《道藏》中《元始无量度人上品妙经》曰：“仙道贵生，无量度人。”所谓“无量度人”，就是最大程度地、无私地度化与道有缘的人。

昔钟离老祖度化吕祖之时，曾问：尔欲何日成道？吕祖答云：吾欲度尽众生，而后成道！此等胸怀，方是修炼家风。

至道不繁 守中为要

大道至简至易，至精至微。《老子》曰：“少则得，多则惑。”《黄庭经》云：“至道不繁”。繁杂无绪，皆为道末，令人不得要领，故尔道家不取。修炼之学，是质而精的东西，以少胜多，直指大道。《老子》言：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”盖愈趋简易，愈近

大道。司马谈论道家要旨说：“指约而易操，事少功多。”颇合修炼宗旨。

修炼以“守中”为要，《老子》曰：“多言数穷，不如守中。”《庄子》云：“得其环中，以应无穷。”太过不及，阴阳偏盛，均易伤丹，故守中为要，这就是真火候。

仙道贵实 理法合一

道家修炼贵在真修实证，行一步有一步之效验。而且时刻不离人体本身，离开人之本身，则所谈一切皆假。历代祖师皆以自我身心作为试验品，进行人天奥秘的可贵探索。他们留下的修炼著述，都是通过自身验证得出的成果，是“理法合一”的东西。如果仅仅从字面上去认识这些东西，望文生义，就不会真正弄懂；必须以自己的实际修炼与之对照验证，才能明白其真实含义。故《老子》说：“以身观身”。

和光同尘 借假修真

道家的义理本不局限于出世，亦不局限于人世，而是以一种超越世俗的旷达精神，和光同尘，借假修真。磨炼个人的性情，精修个人的品德，培补个人的丹基，增益个人的道修，升华人生的境界，深化生命的内涵。

道家修士，提倡“大隐居尘”，就是在尘世中磨炼

自己；待等功夫修到一定层次，丹基已成，需要大静，再入山林。《悟真篇》云：“未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。”

和光同尘与同流合污，二者之不同，只在有道与无道之分别。

性命双修 长生为基

性者心也、神也、意也、德也；命者息也、炁也、形也、功也。道家修炼注重性命双修，既要涵养个人的心性，使之光明，又要坚固个人的形体，使之长存。并且以长生作为基础，长生之要，其理有三：

其一，倘道果未成，肉身先坏，则今生了道，毫无指望。故须先证长生，坚固肉体，保住资本，而后方有今世修成之希望。

其二，倘无一定命功，对付个人的肉体，则难以克制自己的心念，修功难臻大成。

其三，中华道家以修今世为本，最讲现实，首先证得长生，今世即享仙寿，不必待到来生后世。

所以，只有首先证得长生，才能充分保障个人的丹修，使人生更加圆满。把有限的生命溶入无尽的宇宙运化之中，去体会生命的常在，这就是道家所追求的“长生久视”最高境界。

男女平等 女丹为捷

大道面前，人人平等。道家认为不分男女，皆可修证道果，故无男尊女卑之别。而且女子做功，一般来说快于男子。因为从命理面言，女子“性”（心宫）与“命”（炁海）的距离较近；从性理而言，“男动女静”。故丹书云：“男子修行十年可成，女子修行三年可成。”当然由于各人素质，并不准定十年或者三年。

男子丹法和女子丹法，下手命功各不相同，故有差别。至于将来成就，则无高下之分。

长生住世 我命由我

仙道认为，人之天年（正常寿命）为一百二十岁至一百八十岁，与现代科学观点相符，六十岁的人在这里不过是小孩子。认为通过修炼之道，每个人都可以尽其天年，活到一百多岁。而且如同薪尽添柴一样，还可以运用修炼接命之术，把生命延续下去，长生住世，肉体成仙，做一个不受命运摆布的“活神仙”。等到在人间住腻了，然后到天上的仙境去，《庄子》云：“千岁厌世，去而上仙。”即是此义。

丹道修今世的“活神仙”观点，一是要人保持积极进取的人生观，好生、乐生、尊生、贵生，对现实生活充满信心；二是通过修炼，达到尽其天年，乃至长生久

视，去而上仙，不受命运的摆布，这就是“我命由我不由天”。



中华道家修炼的阶次与品位

中华道家修炼的阶次

中华道家修炼，其丹法包括筑基炼己、炼精化炁、炼炁化神、炼神进虚、炼虚合道等五大阶次。下面作以简要介绍：

筑基炼己

天元丹法称为筑基，人元丹法称为炼己，其实均为筑基之意。此步功夫如同盖房子先要打好地基，是丹道修炼的基础。筑基的功夫越深，往上修炼的层次也就越高。此步功夫的内容一般包括止念、入静、存想、回光、调息、吐纳、咽津、导引等等，因师传不同面各有差异。筑基的作用是为了补足精、炁、神三宝，作为修炼内丹的药物，达

到祛病健体、调和身心的目的。

炼精化炁

炼精化炁，是将自身元精化为阳炁，通过任督二脉，采入丹田，使神炁合一，又称“小周天”。以上两步功夫主要针对中老年人说法，补足后天亏损，达到返老还童、恢复青春的目的。

炼炁化神

返还童体之后，周身关窍进一步打开，经脉俱通，称为“大周天”。此时人身之炁开始与天地之炁相通，天人感应，而后采取大虚中先天一炁，配合自己元神而修养之。使神炁合一，氤氲于中、下二田之间，和合凝集之后，结为大丹。丹经云：“金丹一粒吞入腹，始知我命不由天。”内丹成就，可证肉体长生。此时神炁相抟，进入混沌，如同胞胎婴儿，可称返童还婴。

炼神还虚

此时由肉体修炼（仙功）转入精神修炼（道功），进一步涵养本命元神，归于虚无，可谓返婴还虚，又称真空炼形。这步功夫，元神出离肉体，谓之出神。

炼虚合道

又称“粉碎虚空”。进一步将先天虚无之元神，合于遍布万化、无所不在的大道，成为“百千万亿化身”，即庄子所云“上与宇宙同体”。此时形神俱妙，与道合真，可谓返虚合道，功成道备。

中华道家修炼的品位

中华道家对于修炼有成的人物，称为“仙”或“仙人”，亦称“神仙”。根据修炼品位不同，将仙分为五等，即鬼仙、人仙、地仙、神仙和天仙。五种品位的分别如下：

鬼 仙

鬼仙，指修炼仅限于基础的性功，未得命功口诀或者命功无成。身如槁木，心同死灰，神意内守，悟入顽空。撒手了结之时，定中能出阴神，乃属清灵之鬼，非为纯阳之仙，故名鬼仙。有些人修炼之时，肉体已衰，今生修成无望，乃出阴神，亦属鬼仙。可以投胎夺舍，称为“末后一着”。鬼仙为修炼之最下成。

人 仙

人仙，指完成炼精化炁的功夫，返老还童，肉体坚

固，必然长寿，称为人仙。又且修炼之人，道中得一法，法中得一术，持久而能成功，益寿延年，亦曰人仙。如绝谷、忘情、纳津、持戒、吐纳、守静、存想、采日月精华、导引、闭息、自然、无为等等道功道法，如能信心坚志，终生不移，可以保命固形，安乐延年，均可成就人仙之果。人仙虽能做到肉体长寿，但是有形躯体最终必坏，故为修炼之下成。

地 仙

地仙，较人仙的果位更进一步，能够在长寿的基础上进一步证到长生，但是尚无神通，在丹道中特指完成炼炁化神的胎养阶段。地仙未能出阳神，因而只能在地上行走，此时尚有呼吸，有饮食，形质掺有重浊，未化全部纯阳，没有冲举变化的能力。此时容光焕发，步履轻捷，寿增无量，高于人仙。但是离地仍是一步而不能行，故为修炼之中成。

神 仙

神仙，道家指修炼中体变纯阳、阳神已成、具有神通的品位，丹道上已进入炼神还虚的乳哺阶段。神仙是在地仙的层次上进一步用功，远居尘世，炼形成炁，胎仙变化，脱质升举。即修至地仙层次，再用大周天之火候，炼炁合神，神炁为一，心无生灭，息无出入。重浊

之形，化为纯阳之体；轻清之炁，化为虚无之神。神仙品位在地仙之上，为修炼之上成。

天 仙

天仙，又称“金仙”或“大罗天仙”。天仙为中华道家修炼的最上一成，丹道指炼虚合道的大成阶段。由神仙品位，用功不已，至于大定，炼至圆满，真空觉照，化身万千。元神通乎宇宙，毫光普照大千。一得永得，一证永证，神通无碍，法力无边。天地闭时，而不同闭，天地开时，而使之开。所谓“天地有坏，这个不坏。”此乃长生久视之不灭元神，谓之天仙。天仙为修炼之最上乘。

中华道家修炼功法

道家静功诀

静功法诀

为了使读者进一步了解具体的中华道家修炼法，以及修习道家功法的实际需要，特将中华道家静功之法诀，披露于此。

1. 静功总说

道家修炼，从静功起步。其实修炼功夫的一切层次，都离不开静功的作用。无论是入手、了手以及中间过程，其中每一阶段的各个层次以及同一层次的不同侧面，都是静功在起主导作用。因此也可以把道家修炼总的称为静功，由此可见静功在中华道家修炼

之中的重要性。静功在中华道家修炼功法之中，是最基础的起手功法。而在社会上流行的气功之中，却属于最高级的功法。修炼与气功在层次上的差别，于此可见。

2. 静功之道

道家修功，在于修炼身体内部的精、炁、神，外部的姿式动作，并不重要。只求头脊正直、舒适自然，即是最大原则。立、坐（或平坐或盘坐）、卧（侧卧为宜）均可，要求：

①双目垂帘。

垂帘即微闭之义。眼睛睁开容易滋生杂念，闭拢又容易昏沉入睡，皆不利于入静。此时的口诀，就是“睁三闭七”。具体做法从前皆是口传，在此公开就是双目自然下垂、以看到眼前之物而又不能辨清为度。

②两耳返听。

返听即返听于内。屏除外界一切干扰，如入万籁俱寂之境，凝耳内听。内听之义，非在于听声。乃是凝其耳韵，神意内注，以便收心入静。

③口须塞兑。

兑为口，塞兑即闭口之义。要求抿口合齿，忘言默守。

④舌抵上腭。

即把舌面反卷过来，以舌尖底而顶住上腭。因为上腭有两个小窝，谓之“天池穴”，上通泥丸，最易漏神漏炁。故此以舌抵往，如同婴儿哺乳之状。

⑤自然呼吸。

随着静功层次的不断深入，鼻息应当逐渐做到深、长、匀、细、微。达到以上要求之后，即可逐步锻炼“听息”的功夫。所谓“听息”，就是听自己的呼吸之气。初步用功，只用耳听，不加意念。但是并非要求死守耳窍，也不是听呼吸的声音。只须随着一呼一吸的路线，似听非听的慢慢体会，这就算是得法。至于呼吸的快慢、粗细、深浅、长短等，不可用意去强行支配。听到后来，心息逐渐相恋相依，杂念不知不觉泯灭，连呼吸也似乎不存在了，逐渐也就到了入静的境界。

3. 静功的层次

道家静功，有三大层次，皆须逐步印证：

①身静。

身体不动，谓之身静。静功之时，不要穿过紧的衣服，更不要存在紧张的情绪，身心放松，自然利于入静。做得恰到好处之时，炼功时间虽然长久，自己心中并不烦躁，身上也没有难以忍受的感觉。只要能够坐得住，做得轻松，甚至感觉舒适，不愿再动，这样就是身体已经得到安静，谓之身静。身静，为静功之初层。

②心静。

念头不动，谓之心静。做到身静之后，心中的念头尚未完全清除。这时，要用上述听息的方法，做到以心听气，心气合一。此时心无杂念，万缘放下，已往事情不回忆，眼前事情不记挂，未来事情不打算，大脑神经

完全进入虚无状态，这样就是内心世界得到安静了。心中不起念，即是心静。心静，为静功之中层。

③意静。

不知有我，谓之意静。心中无念之后，还有一个“我”存在，尚未彻底干净。更进一步，由心气合一，做到忘记自我，进入混混沌沌的境界。空而不空，有而不有，故曰混沌。一直做到忘我一层，才是真正的人静。做到意静，即为静功之高层。

气功家讲静功，做到身体不动就是成功，很难深入内在的念头把握，仅能维持身静。而且强调意念，更加难以做到心静，这样的做法不过达到初层而已。一般人讲静功，最多讲到念头不动，即心静的境界，只能到达中层。只有道家真正的静功之学，由身静之后，进一步培养心静，又以为心静并不彻底，还要深入修习意静，方为静功之真境界，于此可见中华道家功法之高妙。道家所谓玄之又玄，除将静功分为初层、中层、高层三阶修习之外，往上并无止境。尚有最高一层，可以顿悟直超，即身得道，但这属于“道功”一方而事，且非一般人所能悟及，兹略不述。

上述身静、心静、意静之三大层次，看似平常，并不平常。有人误认为做静功偏于性功，对于命功没有关系，其实不然。道家静功之奥妙，直指修炼真机。丹书云：“身不动曰炼精，心不动曰炼炁，意不动曰炼神。”可见筑基静功的三大层次，已将炼精、炼炁、炼神之

功，贯串在内，成为一部修炼大法。炼精就是补精，炼炁就是补炁，炼神就是补神。于是通过静功筑基，可以补足精炁神三宝之亏损，直至“精满不思欲，炁满不思食，神满不思睡”，的境地，这也正是丹道入手筑基的真正目的之所在。

静功与气功

静功着重在一个“静”字，不必要在“气”上做什么功夫；气功着重在一个“气”字，未必就能符合“静”的原则。试看社会上各处所流传的气功，多数功法都要运用意念的，或者用意念引导动作，或者用意念引导行气，或者动作、行气、意念都混在一起。可见气功的法门虽多，总是要用意念，然后加上气的动作。静功则完全是静，在气上只是顺其自然。并不用自己的意念去支配动作，如果有意念使之动作，就失去了“静”的意义。这样对比而言，静功比气功的起点要高。许多气功把静功作为本派功法的最上层功夫；而在中华道家修炼功法之中，静功只是最初下手的筑基功夫。由此可见，静功和气功在层次上存在差别。

静功和气功之利弊，亦有所不同。气功做得好的，能够去病健身；做得不好，不但旧病不愈，反会增添新病。静功做得合法，自然能够治好医药难愈的病症；做得不合法，身心也能多少得点益处；退一步说，即使没

有大的效验，绝对不会又添新的毛病。可见气功是利有弊，而静功则是利无弊。有些气功，虽然也有静坐法。但就其本质而言，气功的静坐法，不合道家静功之原则。气功静坐，身体外表虽然坐在那里不动，但是他们的思想在身中运用，没有体息，虽然说是静坐，实际上仍然属于动的一方面，算不得真正的静功。

对于各种病症的治疗而言，气功的作用离不开静功，离开了静功，气功的效果很难保障。比如胃溃疡病和神经衰弱，如果不用静功，单靠气功很难保证能有切实的效验；假使不用气功，专做静功也完全能够痊愈。这是实际的经验，而且经验不在少数。近些年来治病效果较好的气功，实际上总是包括有静功的作用在内，于无形中起到了重要作用，关系甚大。病愈之后，一般人都认为是气功的效果，不知静功在其中潜移默化地起到了恢复健康的主导作用，气功只是辅助作用。因此在治病方面，气功和静功不可分离，练过气功的人士，进一步深造修炼筑基之静功法，对于身体的健康长寿和精神境界的提高，都将会登上一个新的阶梯。

静功与日常生活

修炼成就的高低与否，与日常生活密不可分。因此在日常生活之中，如何安排自己，以保障修炼的效果，是一个值得注意的重要问题。兹将其中较为主要的地

方，归纳为以下十个方面：

1. 环境的喧寂

凡做修炼功夫，首先应当选择环境。最好是在山海林泉之间，其次是在郊外旷野之处。闹区里面有噪音污染的地方，就不适宜。如人声、车声、吵闹声、叫卖声、机器轰鸣声、欢庆锣鼓声、音响喇叭声、戏曲歌声、小儿哭叫声等等，要一概避免。这样就使得耳根清净，听觉神经不受刺激。

2. 空气的秽洁

做功周围的空气，应当十分新鲜，而且以自然气味为佳。避免一切秽浊气味，如腐烂气、发霉气、汽油气、厨房气、油漆气、化学药水气、浓重化妆品气、农药气等等，均有妨碍。屋内家具越简单越好，摆设东西太多，也容易发出不好的气味。植物茂盛的地方，没有污染，空气于人有益。这样就使鼻根清静，嗅觉神经不受刺激。

3. 光线的明暗

关于室内光线一事，古代修炼家强调阴阳调和，不使偏盛，光线太明和太暗都不合适。开始做功，为了利于人静起见，只怕太明，不嫌略暗。室内油漆、粉刷、壁纸、窗帘等，皆宜用浅淡颜色，不宜用大红大绿。灯饰照明，亦不宜太亮。这样就使眼根清静，视觉神经不受刺激。

4. 口味的浓淡

饮食调味，不宜过于浓厚。各种口味，均应比平时食用再加淡薄。十分鲜味，也不合适。白煮清蒸宜多，红烧煎炸宜少。烟酒之类，最好能够禁绝，这样就使舌根清静，味觉神经不受刺激。

5. 气候的寒暖

气候条件，对于做功的人影响很大。太热太冷或者霉天潮湿气重时，做功皆难见效。狂风暴雨惊雷闪电之时，应停止做功，以防惊散元神。如果室内生有火炉，不可把门窗关得太紧，以便室外空气流通进来，但是又要防止冷风直接吹到身上。

6. 食物的营养

含有蛋白质的各种食物，虽然对于身体有益，但也要考虑能否消化得了，否则多吃反而有害。其他一切营养品，也要搭配适宜。不卫生的零碎食物，也要禁绝，不要贪图一时口腹之欲，损害健康大事。

7. 外缘的隔离

专门做功期间，应当屏绝外缘。但是家庭生活和自已经办的事情，也要预先有个安排，免得临时手忙脚乱。做功期间，亲戚朋友要减少会面，外界的事情要尽量少接触，尽量少接电话、少写信件、少看电视。这样，就能够使心情安定，神经经常处于宁静的状态，做功也容易见效。

8. 思想的寄托

多费脑筋或乏味的书籍，最好不看。带有复杂算法

及许多数目字的书籍，更不宜入目。若把看书作为消遣之用，可以随意阅读前人的修炼著作、山水游记、神仙故事、笔记小说等，或近人的旅游文章、养生书籍等类。正当做功之时，思想就寄托在功法的体验上；出外散步之时，思想就寄托在周围的风景上；每次用餐之时，思想就寄托在饭菜的香味上；做太极拳之类的动功，思想就贯注在肢体的运动中。

9. 用功的时间

子（半夜 11 时至 1 时）、午（中午 11 时至 1 时）、卯（早晨 5 时至 7 时）、酉（晚上 5 时至 7 时）四个正时辰，或者每天下半夜刚醒时，做修炼功夫最好，其余空闲时间随意可做。若用坐功，至少要做半个钟头，最多不宜超过两个小时（对于一般人而言）。若用卧功，则不拘时间长短。只是在饭饱之后尚未消化之时，不可马上静坐，亦不可倒下睡觉，应使身体稍微活动，过半个小时再做功夫。

10. 身体的姿式

做功之时，无论何种姿式，均应保持头脊正直，勿使五脏受到压迫。另外注意全身尽量的放松，这样才利于达到完全人静的境界。

以上十个方面的内容，用在做功上，自可增益功修。即使不是专门从事修炼，如能坚持实行，亦必有祛病健身、延长寿命之效验。

道家吐纳诀

中华道家修性炼命之术，首先讲究祛病健体，其次注重延年益寿，最后追求长生久视。笔者曾在东海崂山得传道家吐纳诀，属于修炼筑基之功。因观社会上各派气功五花八门，杂而多端，颇令学习者眼花缭乱，无所适从。或见异思迁，或误入旁门，或不知法度，甚至做出偏差，不可收拾，欲养生而反戕生，此气功本身存在之弊端也。盖中华道家功法，遵循“道法自然”，依法行持，不可能出现任何偏差，且与他家气功都可相通。故此不自保守，谨将道家吐纳功法之真正口诀，公开于世，献诸同道。

功理篇

吐纳者，呼吸也。庄子云：“吹嘘呼吸，吐故纳新……为寿而已矣。”意即吐出浊气，纳入人体所需之清炁，以帮助培蓄人体内部之真炁，达到修真养性、延年益寿之目的。

中华道家修炼，重视“炁”对人体的作用。认为“炁聚则生，炁亡则死。”天地万物无不需炁以生之。东晋道士葛洪在《抱朴子》中说：“服药虽为长生之本，若能兼行炁者，其益甚速。若不能得药，但行炁而尽其理者，亦得数百岁。”道家吐纳，就是一种行炁之法，

至简至易，常年坚持，自可终身受益。

道家认为，人在受生之初，胞胎之内，以脐带随生母呼吸受炁。胎儿之炁通生母之炁，生母之炁通太空之炁，太空之炁通太和之炁。那时并无口鼻呼吸，任督二脉息息相通，无有隔阂，谓之“胎息”。及至十月胎圆，裂胞而出，剪断脐带，其窍乃闭。其呼吸即上断于口鼻，下断于尾闾，变成常人呼吸。常人呼吸随咽喉而下，至肺部即回，即庄子所云“众人之息以喉”。其气粗而浮，呼长而吸短。从此太空太和之炁不能下行于腹，而腹内所蓄之先天粗炁，谓之先天元炁，“动而愈出”（老子语），反失于太空。久而久之，先天炁丧失过多，肾部脉虚，根源不固，百病皆生，而走向死亡。

盖人生禀天地之数有限，要知保炁即保生也。故常人不欲求长生之术，亦应求延年之法。道家修炼，就是要返本还源，回到婴儿先天状态，以增益寿算。吐纳之法，使呼吸归根，保住先天元炁，炁足则百病可治，固住生命之本，始可再言上层修炼。丹经谓“欲点常明灯，须用添油法”是也。

功法篇

须择空气清新之地，或山林、公园、湖边、田野皆可，室内可以打开窗户。时间可以选择在子、午、卯、酉四正时，且此时一般工作较少，也便于自我安排。

1. 身法

炼功之时，最好不要穿过紧的衣服，腰带可以松一松，以利气血流通。姿势不限，行、立、坐、卧均可。行、立、坐、卧之法则如下：

行，可缓步许行，神态自若，安然行炁。

立，自然站立，脚同肩宽，双膝微屈。双手自然下垂，放在体侧，或双手相叠，放在脐下。

坐，最好盘坐，双手相叠，放在肚脐，或掐诀最好。亦可平坐凳上，手抚两膝。

卧，可以平躺，手心向上，置于体侧，或双手相叠，置于脐上。或者侧身卧最佳，一手置于头侧或枕肱，另外一手放于肚脐，两脚一伸一屈，与手相反。先转动头部，使脊椎正直，然后做功。

以上四种姿势，可以自由选择。但求其自然安适，以利入静。

炼功时双目微闭，含光内视，眼观鼻，鼻观心，心观丹田。观丹田者，观丹田之炁是也。所以微闭者，睁开容易滋生杂念，全闭容易昏沉入睡，皆于养炁不利。微闭时眼皮自然下垂，以看到眼前之物而又不能辨清为度。

两耳须屏却外界一切干扰，如入万籁俱寂之境，凝韵听息。《庄子》云：“无所听之以耳，而听之以心；无所听之以心，而听之以炁。”此即“庄子听息法”。要求两耳返听于内，听其呼吸出入。呼吸本求无声，所以听息

者，是求其绝利一源，专心养炁。

炼功时要求舌顶上腭，即舌反卷以舌尖底面顶住。因人之上腭有两个窝，叫做“天池穴”，上通泥丸，漏神漏炁。故炼功时必须堵住，如婴儿哺乳之状。

2. 心法

行功前必须排除杂念，念想不除，无法驭炁。

《太上老君说常清静经》曰：“夫人神好清面心扰之，人心好静而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生。”就是要人常用止念功夫，有念即止，使前念消除，后念不生，日久自然心底清静无物。如《老子》所言：“损之又损，以至于无为。”如此方可言行炁之法。

《青华秘文》论述止念之法时说：“但于一念妄生之际，思平日不得静者，此为梗耳，急舍之，久久纯熟。夫妄念莫大于喜怒，怒里回思则不怒，喜里知抑则不喜，种种皆然，久而自静。”又说：“心求静必先治眼，眼者神游之主也，神游于眼面役于心，故抑之于眼，而使之归于心。”即言内观返照，亦可止念。

人静功夫，主要还在自己悟解。

3. 息法（命功有为之法，复归无为）

首先开口，缓缓吐出体内浊气，再自鼻中吸入清炁，用意咽入下丹田（脐下一寸三分，同身寸），以补充呼出之气。呼必呼尽，吸必吸满。吸时小腹圆起，呼时小腹回收，叫做顺呼吸。初学吐纳必须如此，这样口

呼鼻吸三次。

然后抿口合齿，舌顶上腭，收视返听。鼻吸鼻呼，一呼一吸，皆令出入于丹田。务必做到以心领气，以气随心，吸气时随意念下注丹田，呼气时以意念领出窍外，谓之心息相依。

开始人的呼吸之气，并不能直达丹田。人之心脏原有一管，上系于肺，下通丹田，乃是虚空一管，无中生有。原来在胞胎时是相通的，下生之后变为肺呼吸，这根管就逐渐迷塞了。《老子》说：“天地之间岂有橐龠乎，虚而不屈。”就是指的这根管。有人初学气功为什么会发生胸闷胸痛呢？就是由于行炁不当，把橐龠管冲坏的缘故。所以行炁之时，不可强迫压炁，也不可强制憋炁。勿执着，勿勉强。只要不痛就往下一点，发闷就往上一点，时间长了，慢慢冲开，自己是有感觉的。

吐纳还有一个重要的口诀，谓之吸长呼短。吸气进入丹田，略存一存，然后才能收腹呼气。作用在于吸入空中太和之炁，注润丹田积蓄下来，坤腹先天元炁不得外流，才能达到吐纳的真正目的。

人身如一小天地，心为天，肾为地，随着行炁，心性渐渐伏下，与肾炁交合。《老子》曰：“天地相合，以降甘露。”口内自然生出甘凉津液。此津液乃炼炁所生，比起平日唾液，大有补益之效。待至满口，送至咽喉，引颈吞之，汨汨有声，亦可帮助入静。津液为人养生之宝，益津可化炁，润泽周身，谓之“炼津化炁”，肺主

炁属金，金能生水，水为肾主精，亦为造精捷法也。随着修炼功夫的长进，津液愈加甘美无比，若非修真之士谁能知之。吕祖喻为“长生酒”，曰：“自饮长生酒，逍遥谁得知？”

行炁既久，成为自然，即使不用意领，气息自回丹田之内，仿佛有力吸引，橐龠已通矣。这时只将微意守于丹田，仍是丹田呼吸。吐惟细细，纳惟绵绵，若存若亡，似有似无，方为真息。此时逐渐将有为之法，归于无为，先存后忘，知而不守。丹经云：“真意往来不间断，知而不守是功夫。”积久纯熟，有心化为无心，有意化为无意，则可使心神得到极大体歇，达至无念无欲之境，心神清定可致无梦，《庄子》曰：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧。”其中效验不可思议。

最后神意合为一体，不知不觉打成一片，心入炁中，炁包神外，混沌交合，氤氲不散。津液愈生愈旺，香甜满口，丹田温暖，周身融融，呼吸开合，周身毛窍皆与之相应。静到极处，但觉炁如根根银丝，透入毛孔，空洞畅快，妙不可言。鼻无出入之气，脐有嘘吸之能，好似婴儿在胞胎之中，是为胎息。《老子》说：“专炁致柔，能如婴儿乎。”真正存神达化之功，即在此也，到此地步，仙道不远矣。

但是达到如此境界，随各人秉赋有早有晚。要在慎终如始，勿懈勿怠。《太上老君内观经》说：“信道易，行道难；行道易，得道难；得道易，守道难。守道不

失，身长存也。”

养生篇

1. 外出路途所阻，而生饥渴，可就地静心吐纳服炁，则无饥渴之感，所谓“炁满不思食”。种种效验，日久自知，不必详述。

2. 练习吐纳，最好结合太极拳之类的动功。盖“有动乎中，必有其静。”动静相兼，互相增益。炼武者，亦可以此作为内功，只知蛮用拙力，不知以意领炁，以炁领形，终究落于下乘，且于养生无益。

3. 《老子》说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。”此法贵在坚持，行立坐卧之间，随时可用丹田呼吸，不必拘泥时日。常人多在大病之后，方去寻求气功疗法，一旦病有好转，却又置之不理，学者切忌此种弊端。

4. 平日注意保持元和，话宜少说，言多伤炁。《老子》说：“多言数穷，不如守中。”“虚其心，实其腹。”所谓“大巧若拙，大辨若讷。”内含养生之旨也。更要注重修德，德正则心安，心安则炁顺，试看哪位修养高深之人没有德行。

5. 荤腥香辣之物，不利养炁，应少食或不食，老年人尤应注意。盖荤腥之物，性属沉浊，食之必使先天之炁粗而难伏；香辣之品，性主轻浮，食之必使先天之

炁散而不聚。故均应避之。应持清淡饭食，以养真炁。食可则止，不宜过饥过饱，过饥伤炁，过饱伤神。此饮食之道，修真炼炁者不可不知。

6. 不可当风吐纳，炼到好处，全身发热，毛孔开张，更不可见风。若盘腿打坐久了，下肢酸麻，不可骤然下地，最伤筋骨。先把两腿伸开，手抚两膝，养静片刻，待觉身轻，方可下地。

7. 炼炁当禁烟酒，烟为火之象，火能炼金（肺），故抽烟多者肺先损，肺损则无以生炁。酒者，入于心经则多说话，入于肺经大声叫喊，入于肾经情欲不节，入于脾经不愿吃饭，入于肝经大动肝火……种种危害，皆令人性乱而炁耗，故宜戒之。

即此一法，已为养生不二法门。但这在道家修炼之中，只为筑基功法。学者得其真趣，欲求上层接命之术者，再访高师深造可也。

道家女丹诀

女丹活子时

《黄帝内经》说：“男子八岁肾炁实，发长齿更；女子七岁肾炁盛，齿更发长。”丹经上说，男子以精为肾炁，女子以血为肾炁，故此男女二者之活子时，各有征

候。男子修炼活子时景象，丹经言之甚详；女子修炼活子时景象，古人乏有言者。

《周易·系辞》说：“天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。”《礼》说：“饮食男女，人之大欲存焉。”故此天地相合，乾坤动静，万物与人，皆此一理。顺之则生人生鬼，逆之则成仙成道。女子行经，每月一度。经净之后，无论何日，必有氤氲之候。炁蒸而发，似昏昏状，其中经脉略动，生机兴起。顺而用之，可以种子；逆而采之，可以成丹。所谓活子时，合于此也。但是如果静功修习不到，身心不能清静，则难以体会得到。此时静定用功，就可凝聚先天之炁，不使化为有形浊血。此即女丹下手之功，为修炼内丹成功之始。

女丹修炼诀

女子乳房，称为血元。在两乳之间，有一空窍，方圆一寸二分，乃为女子丹田之所在。血元生血，丹田结丹。

功夫就在子午二时，存意乳间空窍之女子丹田。呼吸绵绵，身心大静。等到活子时“消息”来时，从下元运上女丹田。此中消息，亦如男子。《坤宁经》云：“晓日东升，光痕逗露，运汞配铅，神炁俱住。积炁本生炁之乡，存神为炼神之路。一阳发动之处，行子午卯酉之功；百脉通时，定乾坤坎离之位。”（大意是说：拂晓太

阳东升之时，一点光痕开始显露，此时运上真炁配合元神，神与炁都可以凝定不散。积蓄真炁，本是生发真炁的地方；存养元神，即为修炼元神的道路。一阳发动之处，行子午卯酉的周天功夫；百脉贯通之时，定乾坤坎离的交泰之位。)

注意此时的所谓“消息”，古人又称之为“信”，不是指行经的时候，《三命篇》云：“如人在外未归，而信先至焉。”是为真诀。

信来之时，自有感觉。或者腰腿疼痛，或者乳房发胀，或者头目不安，或者不思饮食，此即炁将化血之征候。应当在行经之前两日半，专心用功，收回此炁。如果经血已行，则成赤龙（赤龙即月经）阴精，不可控制，此时乱行妄运，有害无益。又须等到行经之后两日半，以白绫试之，其色金黄，此乃经罢之兆。依照前法一样用功，运上以化之。如此用功数日，则其经先变为黄，后变为白，由白而化为无。此时“斩赤龙”功成，而归于童体。

女子过了四十九岁左右，经事已绝，生机衰退。依照静功法诀慢慢调养，时间长了，又生血元，恢复行经，此为无中生有，返还青春。恢复行经之后，再用前法依样行功，一斩即化，斩断赤龙，又回于童体，而可入于仙道。

懒道人曾言：“返照调息之久，自然真息往来，一开一合，养成勤鄂，神炁充足，真阳自旺，经水自绝，乳缩如男子，是谓‘斩赤龙’。”大意是说：女子用功，

回光返照，调息丹田，时间长了，自然感觉真息往来，一开一合，养成勤鄂。“勤鄂”又作垠鄂或勤愕，《淮南子·淑真》曰：“萌兆芽孽，未有形垠垠鄂。”《文选·汉张平子西京赋》：“在彼灵囿之中，前后无有垠愕。”这里皆指边际。道家以之比喻形体，东汉魏伯阳《周易参同契》曰：“经营养勤鄂，凝神以成躯。”此处是说修养身体。而后神炁充足，真阳自旺，经水自绝，乳缩如同童女之状，是为斩赤龙之功成。赤龙斩绝之后，往上大还丹等等功夫，皆与男子丹法，再无分别。

道家睡功法

道家秘传睡功法诀，笔者整理为：“东首而寝，侧身而眠。如犬之屈，若龙之盘。一手屈肱枕头，一手直摩脐眼。一只脚伸，一只脚蜷。神不外驰，炁自泰然。收神下藏丹田，二炁和合成丹。”

此诀大意是说：头靠东方而卧（东方为太阳出升之地，乃是生炁之所），侧着身体而眠。好象犬之屈身而睡（道谚曰：学道不学道，学个狗睡觉），又似龙之盘曲环绕。一手屈臂而枕头，一手直抚于脐眼（丹田）。一只脚伸展（左手屈则右脚伸，右手屈则左脚伸），一只脚蜷回（左手伸则右脚蜷，右手伸则左脚蜷）。神意不可驰逐于外物，炁机自然聚集泰定。收敛心神含藏于下丹田之中，体内阴阳二炁自然和合凝聚，结成内丹。

睡功起始，应当先睡心（收心养静），后睡眼（闭目入睡）。致虚之极，守静之笃。神炁自然归根，入于丹田之内；呼吸自然绵绵，归于元海之中。此时不必有心调息，而呼吸自会安定；不必用意伏炁，而炁机自然降伏。临醒之时，应当先醒眼（眼先醒来），后醒心（心生知觉）。然后慢慢展转身躯，方可起卧。睡功做到好处，自可入于大静，一念不生，心同虚空。其后如果能够放下身心，静定一场，还会出现其他良好效验，妙不可言。

以上道家睡功的法诀，非是一般的小法小术可以比拟，乃是主静立极的上乘大道。当初陈希夷（陈传）祖师留其肉身于西岳华山，蒋青霞真人脱质升举于王屋山，都是修习睡功得道的古代仙真。

又，上古时代道家传有“宴息法”：每当夜晚之时，耳无所闻，目无所视，口无所言，心无所住，息无所促，形无所动。只留些于元神元炁，相依相偎，如同炉中一点火种相似，绵绵不绝，若有若无。久久纯熟，自可达到“神满不思睡”的境地。所谓妨碍修炼之“睡魔”，亦不知不觉而消失。

陈抟老祖传有睡功秘诀三十二字，名曰“蛰龙法”。其诀曰：“龙归元海，阳潜于阴。人曰蛰龙，我却蛰心。默藏其用，息之深深。白云上卧，世无知音。”吕纯阳祖师曾为之题诗云：“高枕终南万虑空，睡仙常卧白云中。梦魂暗入阴阳窍，呼吸潜施造化功。真诀谁知藏混

沌，道人先要学痴聋。华山处士留眠法，今与倡明醒众公。”修习道家睡功的同志们，当由此参悟之。

道家回阳功

道家回阳功，用在初步筑基阶段。静坐之中，或睡眠醒起之时，出现无欲阳举的现象，可用回阳功将其收回，以免散失。如是有了浊念而出现兴阳，则属于浊水源，纵使收回，亦难以保守。

如果修习《伍柳仙宗》之类的功夫，遇到兴阳之时，照例就要运用河车，搬运周天。即是从海底（又称阴跷，即会阴穴）提起，循督脉上升，经背后尾闾、夹脊、玉枕三关，直上泥丸宫；再由泥丸下降，经上鹊桥（天池）、十二重楼、绛宫，直下丹田，谓之一个周天。行功之时，可用数个周天完成。同时又有周天三百六十五度之说，及二百一十六、一百四十四，用九、用六等数字（此皆比喻，不可死搬硬套）。但是修习上乘大道之人，却认为其方法偏于有为，而失于执着，不合无形大道，故为下乘之法。其他各派功夫，亦有顺其自然而升降者，不用周天度数；亦有循沿中黄而收摄者，不用运转周天。

回阳之法，道家传有十六字诀，较为简便，而且易行。其诀为：“一吸便提，息息归脐，一提便咽，水火相见。”具体做法为：阳生之时，先是吸炁，至会阴穴，

然后以微意提摄之，随息归入下丹田（即脐）；同时咽下津液一口，即为水火相见。水，喻为肾阳；火，喻为心意。水火相见，即心肾相交，使水升于上，而火降于下，水经火炼，化为真炁，炁归丹田，还归自身。丹道喻后天之水（即肾）为坎卦，后天之火（即心）为离卦，水火相见，乃使坎中之一阳，填入离中之一阴，从而使后天坎离，变为先天之乾坤。此即后天返还为先天，成为纯阳之体，乾健之躯。此法可连用数度，直至阳回而止。然后再以文火温养丹田，谓之封固。

其他，亦有专以清静为法门，而令阳生自返等法。虽然其中方法不同，难以一概而论，但是总要注意贵在自然，不可用意太过，则偏离大道。

中华道家修炼主要经典导读

《轩辕黄帝阴符经》注

按：《轩辕黄帝阴符经》，是与《老子》、《庄子》齐名的中华道家圣典。全篇仅有四百余字，言深旨远。全部经文从天、地、物、人、我五个方面，论述天人之道。尤为中华道家修炼所宗述，奉为丹学祖经之首。仙宗祖师张紫阳诗赞曰：“阴符宝经逾三百，道德灵文满五千。今古神仙无限数，尽于此处达真詮。”可见对其地位之尊崇。下面逐句作注，以阐其真义：

【题解】 阴，内含，无形。符，符合，顺应。通过内在无形之修炼，以符合天地之道。

· 观天之道，执天之行，尽

矣。

【字解】 观，观察，体悟。执，按照，执行。

【释义】 观察天道运行之法度，并且按照天道运行修炼自身，一切修炼的理法都可以包括在其中了。

修炼所追求的就是“天人合一”、“生道合一”的境界，天人合一的层次越深，生道合一的境界越高，修炼的层次也就越高。故此明白了天人合一，也就等于明白了修炼。这句话点明了全经主题，是全篇总纲。

天有五贼，见之者昌。

【字解】 贼，贼害，戕害。见，识别，发现。昌，精进，成功。

【释义】 天上有金木水火土五大行星，喻指五行。五行相生相克相制相化，莫不戕害我身，使我堕入其中，尝受生老病死之痛苦，不能做自己命运的主人。而在修炼之人，则可识其贼性，探得造化之根源，使五行颠倒，造化逆行，自能反夺五行之造化，使“贼”化为“昌”，反而促使我之道成。

五贼在心，施行于天。

【字解】 心，指修炼人之心。天，指身外之宇宙。

【释义】 反夺五行造化，在于一心这运用。此乃空空洞洞、不执不失之道心，而非世俗顽恶之人心。其所反夺造化之源，在于体外之宇宙。由于色身有限，宇

宙无限，要从宇宙之中施行反夺，才能获取无穷之造化。修成亘古不灭之先天元神，长生久视，“天地有坏，这个不坏。”大道之奥妙，早已揭示无遗矣。

宇宙在乎手，万化生手身。

【字解】 手，手掌，手通心，亦指自心。

【释义】 人能认清五贼，追根溯源，还归本来，明白宇宙总持之根源，自然成为造化主人。此时无穷宇宙，如同在我掌中；万物变化，亦好似生于自身。又手通心，亦指宇宙变化，自心了然可知。这等气魄，若非修炼之士其谁能之。

天性人也，人心机也。立天之道，以定人也。

【字解】 机，时机（此经重在“机”字，包括所有的道功、道理、道法、道诀、道妙等。吾人修炼，采药乃至得丹，一切火候，全须掌握时机）。立，遵循。

【释义】 吾人未生之前，乃是元神混沌之体，谓之天性；既生之后，变成后天气质之性，谓之心。天性既可化为人心，吾人自可明通此机，遵循天道，去除人心，返归天性。老子谓之“归根复命”，大道之根源在此。

天发杀机，易星易宿；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反复。天人

合发，万化定基。

【字解】 易，交易，变化。龙蛇，指水患地震。

【释义】 天发杀机，日月相蚀，陨星坠落；地发杀机，洪水地震，起于四野；人发杀机，天反地复，动荡四起。要在人能合于天道，天人齐发，则万事万物之变化，可以定其基矣。古人言：“天定胜人，人定胜天”是也。

以上虽言杀机，但是生杀互根，修炼人须由此悟去，杀机即是生机。人能发杀机于天地，即是反夺生机于自身。丹经谓之“大死再活”，“置之死地而后生”。

性有巧拙，可以伏藏。九窍之邪，在乎三要，可以动静。

【字解】 性，指人心。邪，邪妄。三要，指耳、目、口三宝。

【释义】 修炼之人，要在杀机之中反夺生机，必须天人合发，即人心合乎天性。但是人心有巧有拙，务使巧伏为拙，使外拙而内巧，拙中藏巧，方才合乎天性。伏藏之道，在乎九窍（即眼、耳、鼻、口、外肾、谷道）。九窍为邪妄出人之门户，而其关键在于耳、目、口三者。精通于耳，神通于目，炁通于口，动则外露，静则内藏。使动化为静，则三要皆成为三宝矣。

火生于木，祸发必克；奸生于国，

时动必溃。知之修炼，谓之圣人。

【释义】 钻木取火，古人经验。但火性太炽，则术反为火伤。比喻人之心火过旺，必伤元神。推之治国，其理相同。国家出了奸臣，祸国殃民，政局动荡之时，亦必崩溃。犹人炼意不净，妄念滋生，定有伤丹之虞。可见祸福生杀，太过不及，差之毫厘，谬之千里。识得其机，修之炼之，是为圣人。

天生天杀，道之理也。天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗。三盗既宜，三才既安。

【字解】 盗，逆取，反夺。宜，平衡，协调。

【释义】 天生天杀，阴阳消长，乃顺行之自然。但是刑杀之机，亦是反夺生炁之机也，乃为逆行修炼之枢要。天地从万物中反夺，万物从人中反夺，人从万物中反夺。三者互相反夺，配合平衡，才能合乎生杀之道，成为自然。

故曰食其时，百骸理；动其机，万化安。人知其神之神，不知其不神所以神也。

【字解】 食，掌握，采取。动，发动。

【释义】 欲求修炼，贵在能知生杀予夺之动机。按时采取，从天地万物中反夺生机，陶铸自身筋骨，才

能成为乾健之躯。乘机发动，借生杀变化之机，反夺造化，安定自身。丹道修炼在每次超升阶段，都在掌握时机。

平常人只知后天思虑之神而为神，而不知先天不神之神方为真神。人要修炼，先须使后天思虑之神，归于先天不神之神，空空洞洞，虚灵不昧，才能做到时至神知，机动神随，反夺造化，调理百骸，得成修炼之功。

**日月有数，小大有定。圣功生焉，
神明出焉。**

【释义】 太阳东升西降，月亮晦朔弦望，皆有定数。小往渐变大来，大往渐变小来，阳大则阴小，阴大则阳小，此日月出没之数也。修炼者能够知往推来，食其时而动其机，采取日月精华，夺得天地正炁，自可完成修真证圣之功，神明亦由此而出焉。

**其盗机也，天下莫能见，莫能知。
君子得之固躬，小人得之轻命。**

【字解】 固，固然。躬，躬敬，谨慎。轻，丧失，夭折。命，生命。

【释义】 盗机即反夺之机，反夺造化之功，皆无形象可言，若有形象，便落后天，故天下无见之无知之。先有见知，便失其机。采炼之时，若为“寂然不动，感而遂通”之先天元炁，无形无象，不可见知，则

能成丹；此时若动情识，迅即化为后天浊质，可以见知，必有走漏之危。即使追回采炼，亦不能成丹。此反夺之机，君子得之固然谨慎，信道奉行，可以修成大道；小人得之轻视造化，修功倾覆，反有性命之危。

**瞽者善听，聋者善视。绝利一源，
用师十倍。三反昼夜，用师万倍。**

【字解】 师，兵事。修炼与用兵理同。

【释义】 双目失明之人，视不外漏，专一于耳，听觉反而灵敏；两耳失聪之人，听不外漏，专一于目，视觉反而灵敏。专心用于一处，便可得到平时用兵十倍的效力。反复不断地专一用心，则可得到用兵百万的效力。丹法与用兵相同，二者一理，运用之妙，都在专一。宋岳武穆云：“运用之妙，存乎一心”。

心生于物，死于物，机在目。

【释义】 人生之初，心本虚空，随着长大，渐为外物所扰，遂而产生种种妄念欲想，损人心性，损尽则死。修炼下手，还虚第一，盖“魔由心生，境由心造”，心若不虚，反而自惹魔障，毁我功修。故须收心离境，聚性止念，炼养神炁，以成大道。其机系于二目，神生于心，而发于目，此乃丹功之要妙枢机。举凡修炼之内视、采药、烹炼、养胎以至出神等等，均以二目为关键枢机也。

天之无恩而大恩生，迅雷烈见莫不蠢然。

【释义】 天本空空洞洞，无识无知，毫无施恩之意，而其行四时，育万物，大恩遂生。迅雷烈风均受其驱使，而蠢蠢然不能自主。此乃大道隐含之力量，不可思议，修真悟道之士，当由此参证之。

至乐性命，至静性廉。天之至私，用之至公。

【释义】 至乐之人，心胸坦荡，性有余闲。至静之人，心性收敛，廉而不失。修炼之人，功到虚静之时，心炁忽开，舒畅愉快，妙不可言，此即是至乐至静之境界。天道驱风使雨，运行四时，看似至私，而其作用于万物生化，却是不偏不倚，一视同仁，实为至公。犹天性降之于人，虽为个人所私，其实贤愚皆同，人人均有。此乃天道大公无私，若至私而实至公。

禽之制在炁。生者死之根，死者生之根。恩生于害，害生于恩。

【字解】 禽，通“擒”，擒摄之义。

【释义】 擒摄造化的诀窍，乃在于炁。所谓炁聚则生，炁散则死。生与死互为本根，生在何处，死在何处，人由男女而生，亦由男女而死。恩害相生，亦同于生死。由人心返还天性，为死处求生，是谓逆则成仙成

道，即恩生于害；由天性降入人心，为生老病死，是谓顺则生人生鬼，即害生于恩。

**愚人以天地文理圣，我以时物文理
哲。人以愚虞圣，我以不愚虞圣。人以
奇其要，我以不奇其圣。**

【释义】 愚人以天地文理为神圣，我以随机应变为原则；人以愚弄欺诈为神圣，我以不言而信为神圣；人以惊世骇俗为神圣，我以和光同尘为神圣。这些都是修德之要，无德便不能培道。

中华道家认为，道在我身上就是德，没有德也就失去了道。有人做功出偏，或者功夫停滞，即是因为不注重修德之缘故。

沉水入火，自取灭亡。

【字解】 水，指肾水，在易象为坎卦。火，指心火，在易象为离卦。

【释义】 以坎水填入离火之中，使后天坎离复变为先天乾坤。则后天之人心遂亡，而先天之天性遂现，修炼功夫可以成就。

**自然之道静，故天地万物生。天地
之道浸，故阴阳胜，阴阳相推而变化顺
矣。**

【字解】 浸，浸润，充满。胜，主宰。

【释义】 自然之道，主静立极，空空洞洞，无中生有，《老子》曰：“清静为天下正。”天地万物遂得以生化。天地之道充满其中，天为阳，地为阴，因此阴阳之道主宰于万事万物之中。静极生动，阴极生阳，阴阳消长，互资互根。如此相推，则天地万物生生化化，自然而然，不失其序。

**圣人知自然之道不可违，因而制之
至静之道，律历所不能及。**

【字解】 违，违抗，改移。制，制订，采用。契，契合，规定。

【释义】 圣人明白自然之道不可随意抗拒，因而采用至静之道。只有致虚守静，才能体悟天道，才能识别五贼，才能反夺造化。一切修为，都是在静中自然印证。能静自可合于天地之道，可以攒簇天道之气候，这是律历所难以规定的。

**爰有奇器，是生万象。八卦甲子，
神机鬼藏。阴阳相胜之术，昭昭乎近乎
象矣。**

【释义】 有奇异之器，才能产生万象变化。易道八卦甲子之中，藏有鬼神莫测之机。阴阳相胜的法则，昭昭然可以揭示事物的本来面目了。

《太上老君说常清静经》注

老君曰：大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物。

【释义】

大道没有形象，天地得以生育；大道没有情感，日月得以运行；大道没有名称，万物得以长养。

吾不知其名，强名曰道。

【释义】 我不知其以何为名，勉强命名为“道”。

夫道者有清有浊，有动有静。

【释义】 大道之分，有清与浊、动与静之别。

天清地浊，天动地静；男清女浊，男动女静。

【释义】 天为清，地为浊；天为动，地为静。男为清，女为浊；男为动，女为静。

降本流末，而生万物。清者浊之源，动者静之基。

【释义】 降者生也，本者始也；流者死也，末者

终也。生之始为清，死之终为浊。从生到死，即由清至浊；从始到终，即自静而动。

人能常清静，天地悉皆归。

【释义】 天为清，地为静。人能常清常静，自然合乎天地。如此则天地之炁，皆可归于我身。

夫人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。

【释义】 吾人元神，本来清纯，可是往往被心念搅扰；吾人本心，原来贞静，可是往往被欲望牵缠。

常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清。

【释义】 为了获得清静，就要修正自己的心念和欲望。经常消除自己的欲望，自然本心贞静；经常澄清自己的心念，自然元神清纯。

自然六欲不生，三毒消灭。

【释义】 自然能够去掉“六欲”、“三毒”。六欲指眼、耳、鼻、舌、身、意六种欲望，眼欲视则肝炁漏泄于外，耳欲听则肾炁漏泄于外，鼻欲嗅则肺炁漏泄于外，舌欲尝则脾炁漏泄于外，意欲思则心炁漏泄于外，身欲动则体炁漏泄于外。三毒指三尸阴神，居于人身尾闾、夹脊、玉枕三关，皆属阴气闭锁，阻塞吾人修炼之

路。六欲、三毒皆为障道之魔，只有遣其欲、澄其心，才能降服魔障，清静修真。

所以不能者，为心未澄、欲未遣也。

【释义】 所以不能降服六欲、三毒之魔障，乃是因为心念未澄、欲望未遣的缘故。

**能遣之者：内观其心，心无其心；
外观其形，形无其形；远观其物，物无
其物。三者既悟，健见于空。**

【释义】 能够遣欲澄心的人，就能产生这样的效验：往内观看自己的本心，本心归于虚无；往外观看自己的形体，形体归于虚无；往远观看周围的物象，物象归于虚无。明白了内在本心、外在形体和周围物象三者的虚无状态，则一切皆归于空空洞洞。

**观空亦空，空无所空；所空既无，
无亦无；无既无，湛然常寂；寂无
所寂，欲岂能生？欲既不生，即是真静。**

【释义】 以空空洞洞之心进一步观之，则空空洞洞亦无形象可言，仍是空空洞洞，而归于虚无；空空洞洞既归于虚无，虚无亦须归于虚无，而无虚无之象；虚无既归于虚无，则吾人本心元神湛然澄彻，常处清寂；澄彻清寂而不滞于澄彻清寂，则欲望岂可能够产生？欲

望既不能够产生，自然就是真正清静，此即道家之“清静心”。

**真常应物，真常得性。常应常静，
常清静矣。**

【释义】 用以上修持之清静心，再去应和万物，而能依然保持清静，则谓之“真常”。如此真常，则自然保持清静本性。真常之中，应和万物，而能常常保持清静不动，自然就是常清常静了。

**如此清静，渐入真道。既入真道，
名为得道。虽名得道，实无所得。为化
众生，名为得道。能悟之者，可传圣道。**

【释义】 如此常清常静，渐渐合于真道。既然合于真道，即可名为得道。虽然名为得道，其实并未得到什么。因为大道无形无象，得道之后还是没有形象可言。但是为了教化众生，所以名为得道。能够领悟这一道理的人，就可以传授圣道。

**老君曰：上士无争，下士好争；上
德不德，下德执德。执着之者，不明道
德。**

【释义】 上士、上德指修道的人，下士、下德指失道的人。上士之人与世无争，顺应自然；下士之人争

强好胜，忤逆自然。上德之人淡泊名利，不以有德自居；下德之人执着求德，自以有德标榜。执着求德之人，其实并不真正明白道德的真谛。

众生所以不得真道者，为有妄心。既有妄心，即惊其神；既惊其神，即着万物；既着万物，即生贪求；既生贪求，即是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心。使道浊辱，流浪生死。常沉苦海，永失真道。

【释义】 众生，指人们。人们之所以不能得到真道，因为存在违背自然的妄求之心；既然有了妄求之心，就会惊扰自己的本性元神；既然惊扰本性元神，就会迷恋于外在物象；既然迷恋于外在物象，就会产生贪求之心；既然产生贪求之心，就是一切烦恼的根源。烦恼和妄想，使人们的身心忧愁苦恼。于是遭受浑浊玷辱，迷失自然本性，流浪于生死之中，自心不能做主。如此常常沉沦于苦海之内，永远失去真正大道。

真常之道，悟者自得。得悟道者，常清静矣。

【释义】 真正常在之大道，能够领悟的人自可得到。悟得大道的人，自然就是常清常静了。

《高上玉皇心印妙经》注

上药三品，神与炁精。

【释义】 上药指最好的药物，三品即三种。内丹所用的三种药物，即神、炁、精三者，又称为“三宝”。有先天三宝、后天三宝之分别：先天三宝指先天真一之神、先天真一之炁和先天真一之精；后天三宝指思虑神、呼吸气和交感精。先天三宝可以成丹，后天三宝不能成丹。炼丹之人，妙在用性命双修之手段，使后天三宝返为先天三宝，再使先天三宝转结成丹，则大道成。

恍恍惚惚，杳杳冥冥。

【释义】 《老子》第二十一章曰：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象。恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”即是描述此中景象。恍恍惚惚，指炁生之时，神住恍惚，方可采得真一之炁；杳杳冥冥，指精生之时，神入杳冥，方可采得真一之精。此两句皆指先天三宝发生之时，修炼之中出现的景象。

存无守有，顷刻而成。

【释义】 无者，性也，神也，心也。有者，命也，炁也，精也（先天精即炁）。存无即存养元神，归于虚无。守有即保守元炁，谨藏勿失。神、炁、精三者转聚一处，和合凝集，成丹之功，只在片刻之间。此谓“结丹”，结丹之所在下丹田。

回风混合，百日功灵。

【释义】 风，指呼吸。回风，指呼吸内转。先天三宝转结成丹之功，还需运用呼吸，调节火候，混合一处，方可炼养大丹。大丹成就，约需百日时间。此即丹家所谓“百日筑基”之说，修炼至此则命功基本完成。然后“养丹”，养丹之所在中丹田。

默朝上帝，一纪飞升。

【释义】 上帝，指上丹田。经过结丹、养丹之功，就要将丹移至上丹田，准备出神。出神之后，即可身外有身，超脱生死，飞升天界，合于大道。修为至此，约需一纪（十二年）之功。

知者易悟，昧者难行。

【释义】 知者，指有智慧的人。昧者，指愚昧的人。有智慧的人，容易领悟；而愚昧的人，则难以实行。道谚曰：“道不传匪（非）人”，非人并不仅指坏人，愚昧之人亦属非人，难以成道。故此修炼之事，特别讲究选择人才。

履践天光，呼吸育清。

【释义】 修炼功深，与天地之炁合为一体。则周身包裹天光，举足如踏云端。呼吸往来之炁，愈培养而愈清纯。浊阴之气日去，而清阳之炁日长。

出玄入牝，若亡若存。

【释义】 玄牝，指丹田。呼吸往来之炁，出入于丹田之间。此时由于身中真炁，变得至清至纯，所以感觉炁机似有似无，若亡若存。

绵绵不绝，因蒂深根。

【释义】 真炁绵绵不断，皆归丹田之中。丹田即吾人之根蒂，真炁进入，则根蒂坚固，长生之道可得。

人各有精，精合其神。

【释义】 人人各自都有元精在身，元精应当配合元神。

神合其炁，炁合体真。

【释义】

元神还应当进一步配合元炁，元神、元炁、元精三者配合一处，吾人身体方可脱化，成为真人之身。

不得其真，皆是强名。

【释义】 真，指先天之元神、元炁、元精。如果

达不到元神、无炁、元精三者配合的真实效果，一切都是牵强附会之空谈。

神能入石，神能飞形。

【释义】 元神变化，能够入于石内，能够飞形天外。所谓“散则成炁，聚则成形。”神通变化，不一而足。

入水不溺，入火不焚。

【释义】 修炼成功，乃为真人。此时人于水中而不溺，人于火中而不焚。超越于生死之外，可以不惧一切水火灾难。

神依形生，精依炁盈。

【释义】 神依于形体而存在，形须神立，形去神离；精依于内炁而充盈，精由炁生，炁竭精枯。归根结底，三者皆依于形体而生存。所以中华道家强调性命双修，且以形体长生作为基础。如果没有坚固不坏的形体，则神、炁、精三者失去依托，一切修为无从谈起。

不凋不残，松柏青青。

【释义】 能够保住形体坚固不坏，则神、炁、精三宝常常充盈。就象青青松柏一样，不畏严寒，永不凋残，而生机长存。

三品一理，妙不可听。

【释义】 三品指神、炁、精三宝，一理即一源也。炼丹所用三宝，乃为先天真一之神、先天真一之炁和先天真一之精。既属先天真一，都是同--源头，故曰三品一理。其中精微，妙不可言。惟实修可以知之，非听闻而可知也。

其聚则有，其散则零。

【释义】 神、炁、精三者既来自同一本源，则三者不可分离。聚之则共存，散之则俱亡。故此修真之人，当常使神、炁、精三者常凝常聚，神不可离炁，炁不可离精，精不可离神。三宝既不离散，则丹基牢固，而大道可成矣。

七窍相通，窍窍光明。

【释义】 七窍，指耳、目、口、鼻等，总为七窍。神、炁、精三宝抟聚一处，结成大丹。则人身各处，再无滞碍。七窍相通，则窍窍相通，皆有光明，内外照彻。

圣日圣月，照耀金庭。

【释义】 圣日圣月，指身中之日月，乃为人身阴阳二炁之精华。金庭，指黄庭，即丹田。修炼进入妙境，人身造化同乎天地，身中自可出现日月合璧，照彻于丹田之内。丹经云：“人身为一小天地”是也。

一得永得，自然身轻。

【释义】 得丹之后，一切神通都会出现，所谓“得其一，万事毕”。比之起初修炼之时产生的小小变化，实有霄壤之别。此时浊重之躯，脱换为轻清之体。自然感觉身轻如羽，举步似飞。

太和充盈，骨散寒琼。

【释义】 太和，指太和之炁。寒琼，指仙界。修炼至此，已然脱胎换骨。太和之炁，充盈全身。全身骨质，尽化为炁。周身之炁，与仙界打成一片。

得丹则灵，不得则倾。

【释义】 得丹之后，自会出现以上灵验。如果不能得丹，则有生命倾覆之危。故此丹道修炼，皆须真修实证方可知之。倘若缺乏实际功修，仅凭道听途说或望文生义，妄谈效验，反有殒身之虞。

丹在身中，非白非青。

【释义】 内丹产于身中，不可于身外求之。而且无形无象，非白非青，亦不可以形色求之。

诵持万遍，妙理自明。

【释义】 诵，指诵读。持，指行持。万遍，即很多遍。这里告诉人们，学习此经不光要诵读，即不光从字面上去理解；同时还要在实际修炼之中去反复领悟，

才能明白经文的真实含义。



《天元入药镜》注

【题解】 “药”指修炼内丹的三种基本药物精、炁、神（道家称为三宝），三种药物均有先天、后天之分。先天为元精、元炁、元神，后天为交感精、思虑神和呼吸气。先天为无形之体，后天为有形之物。只有先天三宝可以入药，以为修炼之本。“镜”者鉴也，意为向人们提供修炼之镜鉴，以明丹道。

先天炁，后天气。得之者，常似醉。

【释义】 先天炁和后天气，是修炼内丹的基本物质。先天元炁藏之于体内，后天呼吸之气求之于体外。二者均极其重要，直接关乎性命，若丧其一，则性命不存。此乃人体生命之本，故为内丹所用。修炼入手，在于使后天之气接通先天之炁，则内外相通，再以后天之气涵养先天之炁，培补亏损，归根复命。得此效验，体合虚无，昏昏默默，常日如醉。

日有合，月有合。穷戊己，定庚甲。

【释义】 日月运转之会合，喻言先天元神元炁之交并。元炁为先天之水，金能生水，为庚；元神为先天之火，木能生火，为甲。戊己为土，中宫为脾属土，即

指丹田之所在，脾土又喻真意。以真意会合元神元炁于中宫丹田，即穷戊己以定庚甲之意。

上鹊桥，下鹊桥。天应星，地应潮。

【释义】 真炁会合，运行周天。此时须注意上下鹊桥，以防危险。上鹊桥者鼻窍也，下鹊桥者者谷道也。真炁行至上鹊桥，须舌顶上腭，开玄膺而闭天池，引之降下重楼，而入丹田。行至下鹊桥，须微撮谷道，以防漏失，导之经后三关而上升乾顶。在天象有斗转星移，在地理有潮涨潮落，皆为盈虚消长之机。人身真炁之变化，亦有进退抽添之机，合于天地造化。此处喻指周天火候，至精至微。若非师生同处细细推之，则不易全明。

起巽风，运坤火。入黄房，成至宝。

【释义】 巽为风，指外呼吸。坤为火，指丹田。此处指以呼吸之气推动先天真炁，以行周天。坤火为丹田之火，即真意发动于丹田。黄房，黄为土，亦指丹田。至宝者无上之宝，即接命长生之宝。是说真意配合真炁，归于丹田之中，补充坤腹先天之炁，以为续命结丹之本。

水怕干，火怕寒。差毫发，不成丹。

【释义】 水火即指人身阴阳二炁，即元神元炁。二者配合，必须相当。火大则水少，水少则易干；水大

则火小，火小则易寒。差之毫发，皆不成丹。故丹书有“二八配合成一斤”之说，必须水火相当，方有既济之功。

铅龙升，汞虎降。驱二物，勿纵放。

【释义】 铅龙、汞虎喻指人身之阴阳二炁。皆以其性而喻之：铅龙易升，喻阳炁；汞虎易降，喻阴炁。一升一降，皆不得配合一处。修炼之人，不可纵放二物，当使真意驱使之，令其阳炁下降而阴炁上升，如此乃得二炁交合，以成内丹。

产在坤，种在乾。但至诚，法自然。

【释义】 阴阳二炁之交合，在中宫坤土，即丹田。交合所生之先天真炁，上升于乾顶。行功必须正心诚意，方能师法自然。如《阴符经》所云：“君子得之固躬，小人得之轻命。”倘若做不到诚敬，用心不当，反会丧失命宝。要知生尔处即杀尔处，故须谨慎。

盗天地，夺造化。攒五行，会八卦。

【释义】 如此作为，配合阴阳，就能盗天地之灵炁，夺自然之造化。攒簇一身五行之炁，会合人体八卦之机。

水真水，火真火。水火交，永不老。

【释义】 使水升而不降，是为真水；使火降而不

升，是为真火。如此水升火降，互相交合，水火相交，则性命合一，可以接命而不老。

水能流，火能焰。在身中，自可验。

【释义】 真水升腾，流布于全体，温润脏腑；真火降暖，温熙于周身，薰透四肢。这些内景都在身中，修炼之人自有体验。

是性命，非神炁。水乡铅，只一味。

【释义】 以上阴阳、水火、龙虎、铅汞等比喻，其实皆指先天之性命，而非后天之神炁。而此先天性命，本来合于天地。性命水火之配合，只在求取水乡之铅，即水经火炼所产真炁。此为生人之初，一点真阳之炁，亦为丹头。

归根窍，复命关。贯尾闾，通泥丸。

【释义】 归根窍即丹田，复命关即泥丸。丹田为人生身受炁之根源，泥丸为人返老还童之关键。修炼大要在于调动下而之水，以济上面之火，即水在丹田化而为炁，上升泥丸而补脑髓。所行径路，即颠倒水火，运行周天，贯尾闾而通泥丸。

真橐龠，真鼎炉。无中有，有中无。

【释义】 功臻此境，人于玄妙。此时有真橐龠之玄机、真鼎炉之妙用，皆无形象之可言。乃系无中之

有、有中之无，不可名状。此层内景，若非真师点明，功境到时，则不可测。

托黄婆，媒姤女。轻轻地，默默举。

【释义】 黄婆即真意，姤女即离火。水不能够与火交会，须凭黄婆真意而媒合之。水火交会所产之真阳之炁，初生可采，喻为黄芽，充满生机。采炼之时，勿忘勿助，须其自然，默默轻举。以此真阳之炁，作为丹头，点化全身阴质，以返先天未破之纯阳。

一日内，十二时。意所到，皆可为。

【释义】 一日一夜之内，十二时辰之中，凡皆炁动，时至神知。真意所到，皆可用功。盖功夫至此，已入自如境界，处处皆道之所在，时时发丹之光华。

饮刀圭，窥天巧。辨朔望，知昏晓。

【释义】 真水真火归于中宫，皆有中和土性，故为二土，二土为“圭”。刀喻慧剑，慧剑喻二目，二目为意之所发，乃指真意。真意所到，水火交合于中宫，产出真阳之炁，升于乾顶，化为甘露降下，谓之“饮刀圭”。修炼之道师法自然，合于天地，直通造化根源，故为“窥天巧”。朔望、昏晓之时，皆有阴阳感合之机，修炼之士须辨之识之，以合天地之道。

识浮沉，明主客。要聚会，莫间隔。

【释义】 火性易浮，而水性易沉，修炼之道，须使水升而火降，变成真水真火。然后相互配合，故须识浮沉。真意为主，而水火是客，修炼之法，须以真意攒簇水火，变成水火既济，否则水火各任其性，不得配合，各返为主，则妨碍功修，故须“明主客”。如此识得浮沉，辨明主客，则水火自然聚会，而无间隔。此四句重复以上原理，强调修炼之要，在于逆修返本。

采药时，调火候。受炁吉，防成凶。

【释义】 水火聚会，生出真阳之炁，收摄此炁归于丹田，即为采药。采药之时，要掌握火候。火者心也，心主意，故火候之要，在于用意。用意太过，与用意不及，皆有水干火寒之虞，而有伤丹之凶险。故须将火候调至中和，恰到好处，方为真意，自然吉祥。

火候足，莫伤丹。天地灵，造化怪。

【释义】 火候既足，即须止火，沐浴温养，以防伤丹。天地至灵，造化严格。此中至为精微，不可大意。

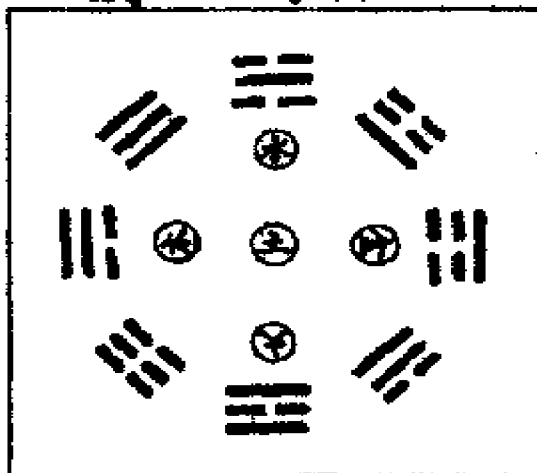
初结胎，看本命。终脱胎，看四正。

【释义】 炼丹结胎之功，要看个人之秉赋，道基深厚，方可完成。最终脱胎神化，要看子午卯酉四正时，调神出壳，跳出肉体樊笼。大丹了手之功，非自悟可知，须求师传，可竟全功。

密密行，句句应。

【释义】 以上功修，若能慎密行持，自然句句皆应。

八卦周天圖



萬來仙經語純同金丹只
此是根宗休他坤位生成
體種自乾家交感功莫怪
天機俱漏洩都緣學者自
愚蒙若能了得詩中意立
見三清太上翁

《吕祖百字碑》注

养炁忘言守。

【字解】 炁：指先天内炁，非后天呼吸之气。忘：泯忘，忘去。言守：所谓意守。

【释义】 修炼养炁之道，在于除去一切思虑念想，返还于先天境界，方可涵养先天之炁。欲入此境，必须忘去所谓意守，一切大静，直入坐忘境界。如此则外想不入，内想不出，自然神不外游，真炁不散，而得涵养于丹田之中。

一说，“忘言”二字为一义，即要泯忘一切文字语言以守之，因为一切后天有形之物，皆可以文字语言描摹之，惟其如此，才能入于无形无象之先天境界。虽曰“忘言”而“守”，其实无守。二者似有分别，其理相通，皆不主张用意死守，而倡无为自然，以养真炁。

降心为不为。

【字解】 降心：降伏心念。为：做功曰有为。不为：做功之时泯去心念，致虚守静，曰不为。

【释义】 一般人经常处于思虑念想之中，迷失本性，扰乱身心，不能自主，而不自觉察。修炼之士，须

要降伏心念，无思无虑，归于虚极静笃。虽在做功，似乎有为，其实致虚守静，处于不为，谓之“为不为”，此中要妙，在于“降心”，对应上句“忘言守”之义，皆须降伏心念，方可做到。

动静知宗祖，

【字解】 动静：一动一静，在于日常。动静二字，又可以解为男女，经曰：“男动女静”。宗祖：即先天本源，先天本性。

【释义】 降心之后，为而不为。进入先天虚无之境界，方知动静之本源。一般人在日常生活之中，非动即静，而不知动静之本源，在于先天之虚无。知其本源，方获究竟。否则动静流转，永无了歇，如何能够为而不为，忘其言守？动静亦为男女，男女之宗祖本源，在于父母未生之前，一点虚无灵明之性，为生男生女之先天根本。故此知其虚无，即是宗祖本性。

此句更加深一层发明前两句“忘”、“不为”之义，使人愈加体会虚无境界之高妙。

无事更寻谁。

【字解】 无事：降心之后，知其宗祖虚无，便得无事。

【释义】 既能做到“忘”、“降心”和“不为”，知其“宗祖”，自然人于先天虚无之妙境，返归生身之本

源。此时便无“言守”、“为”、“动静”之扰，身心内外，湛然清彻，了无一物。如此入于虚无，且无虚无之相，本性亦化为虚无矣，复有何事于心？既得“无事”，修炼入于无为之境，何须追求有为之法，作茧自缚呢？故曰“更寻谁？”纵寻亦“无”矣。

真常须应物，

【字解】 真：身心虚无，谓之真。常：真性不动，谓之常。真常：即真虚常静，身心虚无，不为外物所动。应物：应接事物。

【释义】 前文皆言身体内部之功夫，此句则延伸至身外。

盖修炼之法，对内摄养身心固然重要，还必须学会对外应接事物，而能裕如，方为真修实功。况且修炼本身离不开日常生活，故此须在日常应接事物之中，磨练自性，方为真修行。

既得“无事”，自可达到真虚常静，仍须以此心态应接一切事物，以为磨练。即保持身心虚无，不为外物所动。如此应接事物，谓之真常应物。

应物要不迷。

【字解】 不迷：不迷失，指不迷失宗祖本性。

【释义】 此句紧扣上句文义，说明“真常应物”之作用，关键妙窍，在于不迷失宗祖本性。只有以先天

虚无之宗祖本性，应对一切事物，才能做到万事万物不萦于心，如此自可在应接事物之中，仍然保持虚无灵明，本体湛然。此时自性，如同明镜相似，一尘不染，触物呈像，而明镜本身不留物象，应事接物，与此理同。

因此做功之时，得到安静虚无，非为难事，还要在日常生活之中，应事接物，仍能保持真虚常静，不为外境所动，方为真修炼。经得起火炼的金子，才是真金。泥坯经过烧炼，才能成为器物。现实生活就象一座大熔炉，时刻考验着修炼者的本性真心。可叹多少修士，在清静环境中，能够做到心平如水，一波不起，触及红尘万象，反而波澜横生，着相起魔，不知还归虚无，导致前功尽废，得不偿失，不堪收拾，可不慎之！

不迷性自住，

【字解】 性：指先天虚无之自然本性。自：自然，即自然而然。住：住定，静定不动之谓。

【释义】 此句由前两句应接外事，转入身体内部之景象。外行与内功相互为用，相得益彰。

既以真虚常静，应接事物，而且真体不动，不迷先天虚无之宗祖本性，则虚无本性，静定不动，自然而然，性天澄彻矣。如同中天宝月，净扫迷云，一轮光满，太虚皆空。性功至此，已然规模。此时修炼者之自性，住定子先天境界，不为物动，方为自身真主人。

自开篇至此七句，皆言性功。道家修炼主张“性命双修”，“性功入手，性功了手”，“性主七分，命主三分。”于此可见性功之重要。吕祖此篇先讲性功，中有深意。王重阳祖师创立北宗丹法，主张先性而后命，亦由此宗源而来。

性住炁自回。

【字解】 炁：一阳初动之先天真炁。回：返回，即返归身内。

【释义】 性住之后，归于先天虚无，静极生动，则一阳初动之炁，便会发生。既归先天，不堕后天，自可返归身内，归根复命。犹如太极图之阴阳鱼，流转不息，冲合互化，总在圈内。此炁既回，归于丹田，成为药物，以为丹母。

此句虽言命功，但以性功“自住”为前提，兼言性功与命功之关系，命功之成效取决于性功之住定，命功与性功密不可分，寓含性命双修之深意。

炁回丹自结。

【字解】 丹：即精、炁、神三宝凝结之物，在身体内部经修炼而成，故此称之为内丹。结：凝结，聚结。

【释义】 真炁既回，入于丹田。此时皆在先天虚无境界之中作为，故以精、炁、神三宝为药物，而为先

天之元精、无炁、元神。既属先天，本为一体。自然和合凝集，团聚一处，结为内丹。

上文三句，一连用了三个“自”字，即：性自住、炁自回、丹自结，说明丹功过程自然而然的脱化情况。同时说明性功做好之后，命功之变化，势如破竹，节节贯通。

壶中配坎离。

【字解】 壶：指下丹田，一云指身内。配：匹配，配合。坎离：指修炼内丹的两种基本药物，坎为水喻肾炁（浊则为交感精，清则为元精，即元炁），离为火喻心神（浊则为思虑神，清则为元神，即元性）。

【释义】 真性既住，真炁自回，结丹之功，在于心肾二者之匹配。心神与肾炁合，喻为坎离之交，水火既济，合为一体。在于卦象而言，则为后天之坎离二卦。坎水之一阳，投入于离火一阴之中；离火之一阴，填入于坎水一阳之内。如是交通，则后天之坎离二卦，变成先天之乾坤二象，以此比喻后天形质之身返还先天纯阳之体的过程。所谓纯阳，即剥尽后天之浊阴，尽化为先天之清阳，而成为乾健之躯。

阴阳生反复，

【字解】 阴阳：指人身阴阳二炁，代表元炁、元神。反复：循环往复。

【释义】 人身阴阳二炁，需要反复配合。阴阳二炁即元神和元炁，二者配合的过程循环往复。从最初的心息相依，迈入神炁合一；再由神炁合一，进入性命合一；性命合一之后，更要达到天人合一。经过一次又一次的逐步凝结，不断提炼与升华，愈趋清纯，最后才能得到先天大药，结为内丹。

普化一声雷。

【字解】 普化：即点化之意，周身百骸无处不到，故曰普化。雷：借用《周易》“震为雷”卦，一阳生于下。比喻人身阳炁发动，威力如雷。

【释义】 自身炁动，犹如震为雷卦，一阳生出，点化全身阴质。而且阳炁动处，其威如雷。一路飞腾，轰鸣震动，周身百骸皆有感应，如同雷声震动天地，普化万物，此为真大丹。

白云朝顶上，

【字解】 白云：喻人身丹炁之腾发，如同白云冉冉上升。“白”者喻其纯，“云”者喻其体。朝：上朝，即上升之意。顶上：头顶之上，指泥丸宫，又曰昆仑，即大脑。

【释义】 丹炁上升，如同白云，冉冉而上，升于头顶泥丸宫内。因其丹炁为轻清之质，故必上朝，直升脑府，丹家所谓“还精补脑”。

甘露洒须弥。

【字解】 甘露：即丹炁所化之津液，如同甘露。须弥：即须弥山，本指天上的高山，此处借喻头顶之泥丸宫。

【释义】 丹炁上升于泥丸，复自泥丸降下，至于口中，凝为甘露。此物咽下，甘甜软美，如同雀卵，实为丹炁所化之丹液，谓之“大丹服食”。

以上七句，谈命功，命功至此，告一段落。

自饮长生酒，

【字解】 长生：即延长生命。酒：喻丹液。

【释义】 性命功夫，至此成功，吞下丹液，决定长生。丹液周流，一炁贯通。此时修炼者如饮美酒，薰薰似醉，周身融畅，妙不可言。丹液咽下，自可延生保命，故曰“长生酒”。

逍遥谁得知。

【字解】 逍遥：喻言得丹之后，无比逍遥快活，如同登仙一般。

【释义】 既得大丹，自饮长生美酒。身心愉快，难以言述。丘处机真人云：“如同哑子吃蜜，其味难说。”这种高层次的内丹境界，只有修炼者自己亲尝此中滋味，一般人不经真修实证，如何测知？故曰：“逍遥谁得知。”陈抟祖师云：“白云上卧，世无知音”是

也。

坐听无弦曲，

【字解】 无弦曲：指体内景象，极有韵致，如同不用琴弦弹奏的曲子。

【释义】 得丹之后，体内景象万千，极有韵致，如听无弦之曲。自己只须静坐体察，谛听其韵，如闻天乐，美在其中矣。盖此时已到自然无为之大化境界，故一切变化，纯任自然，自己惟须顺其自然而已。又回入做功开始之“不为”境界，修炼圆满。但此时经过一番生命铸炼，较起初下手之“不为”，已然升华，进入更高层次。

明通造化机。

【字解】 明通：明白，会通。造化：天地之生化。机：奥妙，机关。

【释义】 上句言生理变化，此句言心理变化。

经过以上整个丹法过程的实际修证，乃得智慧开明，神通恢阔。丹书云：“人身若一小天地”，既知人身之运化，与天合一，则自然会通天地造化之奥妙。生化机关，如在我手，自身与天地同其造化，始知“我命由我不由天”。修证到此地位，人心即是天心，一切顺应天道，虽是凡身，道枢在我，所谓“不失凡身得道身”。

以上四句，谈效验。现代社会上流传种种气功，动

辄用意念、讲有为、求功能、夸灵异，皆与修炼主旨相悖。有心者细细参悟此篇文字，庶几可明。

都来二十句，

【字解】 都来：概括说来。二十句：通篇共有二十句。

【释义】 丹法修持的全部过程，概括说来就是本篇二十句的内容。一切丹理、丹法、丹诀、丹功、丹景、丹妙等等，全部包括在内。

端的上天梯。

【字解】 端的：果然，的确。上天：升华、提高、深化、超越之后，登临仙界。梯：梯子，喻度人之梯航。

【释义】 此二十句内容，即是升华身心境界、提高自我修养、深化生命智慧、超越有限人生的度人梯航。循此修证，自可领悟丹道之真谛，登临仙界，妙乐无极。此时即是吕祖所云：“一日清闲一日仙”、“丹田有宝休寻道”之妙景。

最后两句，总说全篇。

《丘祖秘传大丹直指》抄本校注

前 言

此篇丹经，原是抄本，传自山东青岛某道友。陈撷宁先生于民国年间曾经两度校正，并且审定“篇中所有工法口诀，乃北派真传。”胡海牙老师嘱余整理此篇，公开于世。余观此文，与通行本丘祖《大丹直指》全不相同，但篇中字句，皆系秘传丹诀，不加文饰，殊非刻意造作者所能为。内丹口诀，素来秘而不宣，得此抄本，可谓珍逾拱璧。惟多年传写之误，陈撷宁先生审改之后亦未谓满意。余经反复阅读，细致推敲，在陈撷宁先生原校的基础上，复作校改，并略加注释。俾其衔接有序，诀法无失，庶几乎可以流传无误矣。

卷前批语

此篇原是青岛某道友手抄秘本，往年带到上海，请我审定。余观篇中所有工法口诀，乃北派真传。惜其字句错误、文理欠通之处颇多，遂加一番修改，然后寄还某君。不久，彼等将余修改之稿付诸油印，印成，再送一本给我，即此册是也。惟当日匆匆修改，未能尽善，阅读之下，仍不免荆棘刺眼。今又作第二次修改，稍为

可观，但不敢谓满意耳。

民国三十七年冬季

樱宁子 识

一论三宝三要

修炼有三宝三要。

三宝者精、炁、神也。精，先天一点元阳也；炁，人身未生之初祖炁也；神即性也，天所赋也。此三品上药，炼精化炁；炼炁化神、炼神化道，三宝之旨也。

三要者，一曰鼎炉，异名虽多，而玄关一窍，实鼎炉也^①；二曰药物，异名亦多，而先天一炁，实药物也；三曰火候，名亦甚多，而元神妙用，实火候也。

注：①玄关一窍在内肾与尾闾之间，即鼎炉之所在，其窍开时，方显鼎炉妙用，真一之炁（药物）产生于此，采药炼丹兴功于此。

二论三关三田

夫背后尾闾、夹脊、玉枕，谓之三关，属督脉，为阳；前面上丹田、中丹田、下丹田，谓之三田，属任脉，为阴。此阴阳升降之路，自背后督脉上来，即属子，自前面任脉下去，即属午，子午抽添，所谓周天火候是也。

先说三关：尾闾关在背后夹脊下，脊骨尽头处，其

关通内肾之窍。直上至背后对内肾处，谓之夹脊双关。又上至脑后，谓之玉枕关。三关通起一条髓路，号曰漕溪，又曰黄河，乃阳炁上升之路。

再论三田：泥丸谓之上丹田，其穴在两眉正中入内三寸之地^②，方圆一寸二分，虚间一穴，乃藏神之所。心下三寸六分，名曰土釜，黄庭宫也，乃中丹田，方圆一寸二分，亦虚间一穴，乃藏炁之所、炼丹之鼎。直下与脐门相对过处，约有三寸六分，故曰：“天上三十六，地下三十六。”自天至地八万四千里，自心至肾八寸四分，天心三寸六分，地肾三寸六分，中丹田一寸二分，非八寸四分而何^③。脐之后，肾之前，名曰偃月炉，又曰炁海。脐内一寸三分，名曰华池，又曰下丹田^④，方圆一寸二分，亦是虚间之穴，乃藏精之所、采药之处。此处有两窍，向上一窍通内肾，直下一窍通尾闾，中间乃无中生有之窍，强名曰玄关，真一之炁产生之时，玄关自开。

注：②此处指明上丹田在两眉正中入内三寸，即脑中也。不在头顶，亦不在眉心，有谓囟会穴为上丹田者非矣，又谓两眉正中（或两眼正中）为上丹田者亦非矣。③八万四千之说，不合于今之天文学。寸数分数，亦不可拘执。因人有肥瘦长短之不同，未可一概而论。（此条系陈樱宁批注）④下丹田，又直称丹田。此处指明脐肾之间为炁海，脐内一寸三分，方为丹田之所在。不是肚脐，亦不是脐下，有云下丹田在肚脐表面

者误矣，又云下丹田在脐下一寸三分者亦误矣。

三论奇经八脉

八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰间，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳炁冲开，故能得道^⑤。八脉者，先天大道之根，一炁之祖。

采之惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通。次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。而阴跷一脉，上通泥丸，下透涌泉。倘能知此，使真炁聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，所谓：“天根月窟常来往，三十六宫都是春。”得之者身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。

注：⑤常人阳炁不足，阴气有余，致八脉闭而不开，止行十二经络。惟修士以非常之手段，积精累炁，点化阴质，冲开八脉，则全身炁通无阻，体返纯阳。各种修炼关窍，总之不离八脉，故可由此得道。

四论坎离水火

当人未生之时，一点初凝，总是混沌性命。三月而

玄牝立，脐如瓜蒂，儿在胎中，随母呼吸。既生而剪去脐带，天翻地复，则一点真阳，凝聚于脐中。乾变为离，坤变为坎，故神出炁移，遂不复守胎中息。息不守则心火属离，如汞欲飞，又加思虑念想，益不与肾水相接。肾自肾，心自心，水火各居，是任其升沉，坎离不得颠倒矣。不但不能生丹，而且生疾病耳，焉有生理。

又论胎息，呼不得神宰，一息不全，吸不得神宰，亦一息不全。使息息归根，以接先天元炁，神入炁中，炁包神外，如胎儿在母腹中呼吸一般，即为胎息。盖呼吸者^⑥炁也，神者心也，以神驭炁，以炁留形，以神驭炁而成道，即以火炼药而成丹也。

注：⑥此处呼吸指内呼吸，即内炁之呼吸，非口鼻呼吸。

五论呼吸

诀曰：

炁是添年药，心为使炁神。

能知神炁主，便是得仙人。

盖呼吸所从起者也，呼为父母元炁^⑦，吸为天地正炁^⑧。令炁合形，神合炁，则命在我矣。凡人不知收藏呼吸之地，强闭出入，与死静者无异^⑨。又或任其出入，则元炁随呼气而出，反为天地所夺^⑩。

是以有抽添之说，使炁之呼吸至于根蒂。吸自外而

内，呼之亦入内，吸则来于子宫玉洞，呼则直上昆仑巅顶，呼吸旋为一炁，成为胎息。虽然，一炁如何至此？盖呼吸久，但觉有一息至于内，久之而并不觉炁急，犹子在母腹时，即为胎息也^⑨。但凡人只知吸之在内，不知呼之亦在内^⑩，知之则可夺天地之正炁矣，而后方谓之“添年药”^⑪。

注：⑦指下生前禀受父母之元炁，原藏炁海，呼吸之时，随呼气而失于虚空。⑧天地正炁，指天地交和之生炁，本在虚空，万物赖以生长。炁存则生，炁竭则死。⑨指闭息。⑩指自然呼吸。⑪此景乃调息之时，感觉炁穴之中，忽然一吸，炁息倒回元海，登时口鼻呼吸顿断，好象没炁一般，而不觉憋炁，此时后天呼吸接先天呼吸，变为内呼吸（胎息）。若非亲历此景者，则不易体会，丹书或谓之曰“琼钟一叩”。⑫吸之在内，呼之亦在内，此即《高上玉皇心印妙经》中“回风混合”之真义。⑬櫻宁子曾曰：“借身内之元炁，以招摄虚空之精神（注者按：即应空之生炁），则自有生以来，历年损失之精神，皆可还归于我身，何患老乎！”此即“添年药”之义。

六论玄窍

又曰：汝欲内呼吸，汝当得其一，则万事毕。一之为物，有两窍，两窍又止一窍^⑭。此一窍也，无内外，

无边际，中有乾坤理五炁，合百神，此根蒂之处，结胎之所，性命始于此，精炁神俱生于此。

及吾生身受炁之初，父母精炁相交之顷，流注一线之路，其中似有一管相通，故曰无孔笛，没口人吹也。有此管，然后生肾，生诸脏腑，一身经脉，皆从此生，又曰总持门，曰三关要路。在母腹时，吸至此窍，合天降，呼从此窍，合地升，又称为龟鼻头。惟此一窍，乃内呼吸之根蒂，先天元炁实游于此，天地正炁实从此入。

人以命门为玄，肾堂为牝，此处立基，谬之千里矣。不知玄牝乃天地之根，在西南坤地，脐后肾前，而又非脐下一寸三分，亦非两肾间之空窍。此乃真窍，能得而知。上通泥丸，下透涌泉，中接心肾，内虚而直，不可形求，不可意取。先天真种实藏于此，通天地，通神圣，得则生矣，失则死矣，“真人之息以踵”者此也。此天仙下手处，舍此而下，酆都九幽者也^⑮。

注：⑭两窍者，一指口鼻，一指炁穴（即丹田），口鼻呼吸变为内呼吸，则两窍归于丹田一窍。⑮酆都九幽，指人体之大小肠。

七论塞兑垂帘

塞兑者，口开神炁散^⑯，故塞之也。垂帘者，眼全开神漏，全闭神昏，惟垂帘微启耳。两眼之中即天根，

即所谓性命关也。其根生于眼，眼属心，心生造化，自属玄之又玄者，仙家谓之玄牝之门。心肾内日月，交接于内，两眼外日月，交接于外，攒簇水火而不散，炁自调矣。

泣：⑯人之上腭有两个小窝，谓之天池穴，上通泥丸，漏神漏炁，故须塞兑，以防神炁外泄。

八论回光调息

欲明回光调息，须知观音堂之妙用。观音堂者何？观属眼，音属耳，耳属肾，心肾相接处，为观音堂，主持一身神炁者也。

其法自两眼角收心一处，收到两眼中间，以一身心神，尽收此处，所谓“乾坤大地一齐收来”是也。心定之后，自此用眼下着鼻尖，直下看到脐下。眼常在此处，寂然不动，任鼻呼吸，调息绵绵，若存若亡。不假功夫，则真息自调，“息不由于鼻外，思维止于身中。”正谓此耳。又曰：“蟾光终日照西川，即此便是药之根。”蟾光即眼光也，西川即脐下坤地也。如此回光于脐下，以调真息，是神入炁穴。回光日久。肾中一点真阳，上与心神相合，则心息相依（内息者炁也），心息相依则水火既济。

回光调息功夫，遇静即行，不拘子午，十二时中皆可为。即行功时，意失便收来，所谓：“放去收来总是

伊。”

是工用久，心内自悟，五贼先去。五贼，乃眼、耳、鼻、口、意^{①⑦}。眼不外视而内照，则魂在肝而不从眼漏；耳不闻声而返听，则精在肾而不从耳漏；鼻不嗅味而调息，则魄在肺而不从鼻漏；口不开言而塞兑，则念在脾而不从口漏；意不妄想而默守，则神在心而不从意漏。如此精神魂魄意，攒簇在坤位，则独修无漏矣。

注：①⑦《阴符经》云：“天有五贼，见之者昌。”眼耳鼻口意五贼，逐于外物，“贼”（夺也）吾之炁，失之虚空（即天）。修炼者有见于此，乃从五贼下手，行逆修返本之功，自虚空“盗”（反夺也）回吾之元炁，攒簇一处，聚而成丹。

九论采药

药者何物？吾身元炁是也。元炁行乎气血之中，而耳能听，目能视，手能持，足能行。然而人之生，元炁生之也，所以强名其炁曰“命”；而心有神，强名曰“性”。神炁交，性命合，故曰“双修”。功夫只在一“双”字，心火上炎，肾水下漏，便不双也，故修性兼修命也。双修之道无他，不过取肾中之炁，以合心中之神耳。

采炁之诀：脊骨二十一节，自下而上，七节之旁，两肾居之。天一生水，夜子时后，一阳初生，身中元

炁，从尾闾穴，自下而上，却行到肾。两肾中间有一窍，正七节之中，阳炁从此而出，冲动阳关。所以人睡到半夜子时之后，外肾阳举。阳不自举，内肾窍中之炁发出而外肾举也^⑮。当其内肾阳炁将到外肾之时^⑯，不妨披衣起坐，垂目闭口，调息绵绵，存想两肾中间，若有炁从此出。此炁即谓之铅，为水中金也，又名白虎。夜夜用功，坐更余方睡。肾络连心，下动上应，一月之间，觉两肾中间，炁动而出^⑰。只因起坐，寂然不动之中，复以色情采之，欲罢不能，欲解不释^⑱，此炁不得顺而下行，乃逆而上行。丹道只在一“逆”字，顺于凡母则成胎，逆受灵母则成丹。外肾不举，便是阳炁不行之验^⑲。不采之采，是名为采^⑳，而所谓“炼精化炁”者也。

又人吃五谷诸味，浊化为渣，清化为津，津又化为阴精，阴精不炼，便作怪想淫欲。只用丹田自然之风，吹动其中真火，火在下面水在上，水得火蒸，自然化炁而上腾，蒸透一身关窍，是为炼阴精而化真炁也^㉑。

注：⑮若待元炁发出，外肾举起，无形之炁，化为有形，落入后天，谓之药老，不可采取。要知大道无形，有以外肾举起为活子时采取之候者非矣。清黄元吉先生亦云：“可笑世之凡夫，以全未锻炼之神气，突然打坐，忽见外阳勃举，便以为阳生药产。岂知此是后天之知觉为之，凡火激之而动者，何可入药？”⑯阳炁微有动机，待出未出，虽属先天，尚在微弱，谓之药

嫩，亦不可采。必要其不老不嫩，方为采药之真火候。当其阳炁将到外肾之时，起坐用功，其意在此。②此一阳初动之活子时也，亦曰玄关窍开。③所谓以色情采之，乃喻神炁相抱之情形，如夫妇之相恋，男不舍女，女不舍男。如此以神驭炁，以炁合神，神炁合一，方为采取。④药已归炉。⑤神炁本为一体，混融不离，不必有为之采，搬弄后天，只须神炁相抱，自得采取之功。王重阳祖师亦云：“其采取之妙，如发千钧之弩，惟用一寸之机，似采非采，不采实采，乃为真采也。”二者口吻相同，可见丘祖与王祖一脉相承。⑥阴精与元炁不同，炼之得当，只可固肾保本，不能结丹。

十论交媾

既觉肾水上升，便以心炁下降。心炁谓之汞，以其木生火也，又名青龙。心炁下降，则水火迎合，心肾二炁，自然交媾，即身中夫妇也。以意为媒，用意勾引。意即中央土也，又曰戊己土。

所谓交媾，只心肾二炁，循环于心下肾上之间，玄门指为洞房，循环百遍^①，交媾数足，自然落于黄庭（下丹田）相迎。无夜不交媾，夜夜落黄庭，则夜夜元炁凝聚。常人以之延寿，玄门以之修炼，皆借此炁为丹头也。

注：⑤此为虚数。

十一论河车

元炁积聚丹田，上无路可通，只得下穿尾闾，由尾闾而夹脊、而玉枕、而泥丸，则背后炁通也。前降之民，愈引后升之炁，上而复下，下而复上，玄门所谓“河车运转”、“夹脊双关透顶门，修行径路此为尊”者也，总之是任督二脉通。任起中极之下，上至咽喉，属阴脉之海，督起少腹以下，至上鹊桥，属阳脉之海，二脉通，则百脉皆通。又曰：“皆在心内运天经”，“天经”即二脉也，“昼夜存之可长生”也。

运转之后，复落黄庭，自觉黄庭内有炁存焉，以心常常照顾，所谓“心息相依”⑥，又谓“凝神入炁穴”者此也。行住坐卧，照顾不移，神炁自凝，一炁既归中，鼻中炁自微，所谓“调息要调真息息”者此也。

注：⑥此处指内息，内息者炁也。

十二论采真阳之炁

丹道当夜气之未失，但凝神聚炁，端坐片刻，少焉神炁归根，自然无中生有，渐凝渐聚，生出一团阳炁。闻至人调息养性之诀，无非精炁通身，炼一身之阴气而已。

若于寂然不动之中，复有动机，即如法采之⑦，此

时更加观照而凝神，以助火工。即不必三个月时候，或静坐时，或睡醒时，觉腹中有冲和之炁，升撞不定，此真阳之炁动也^②。即用微意，采此真阳之炁，引到顶上正路中，所谓“倒行逆施，以能升顶”者此也。复至顶上引至腹中，又至腹中引至尾闾关。前后数回，片晌功夫，一得永得，其炁常自周流矣。

注：②采取之诀见前。③玄关兆象。

十三论合日月真炁

又曰：能夺天地之真炁，可以长生。法可早晨于高处，向日静坐，存想太阳包罗吾身，连身化为太阳。无思无欲，混混沌沌，天地之炁，渐渐归于吾身。

亦可二六时中只向日，如日在东，眼则向东，日在西，眼则向西。总是吾身与太阳相抱，轮转不息，方能得之。

合月之炁亦然^④。

注：④此法较前法偏执，且条件性太大，过于有为，可以不用。

十四论接天地之炁

然凝一之久，又复周流循环不已。鼻息之炁接天地之炁，天地之炁从鼻入，接着肾中之祖炁，与之混合一运。此人之炁而渐与天地合，以为后来炼炁化神张本^⑤，

补益吾凿丧之真炁，所谓“竹破以竹补”也。又以此融化凡精，而生真炁，真炁既足，自然化神，充满一身内外。

注：③须此天人合一之炁，可以凝聚成丹，点化全身阴质，返还纯阳之体，脱胎神化。

十五论得丹

如欲得丹，必须弃世大静，小静三日，中静五天，大静七日。静中自然生动，所谓“大死再活”，此时全仗道友护持之力。“混沌鸿蒙，牝牡相从。”鸿蒙者，一炁未分时也；相从者，阴阳混于中而不相离也。当其未离也，神凝炁聚，混融为一，内不觉一身，外不觉宇宙，与道为一，万虑俱遣，冥冥滓滓。不可得而名，强名曰“太乙含真炁”，又名曰“先天一炁”，为金丹之母。

今人不知大道之祖，或指真铅为先天，或指天一生水为先天，或指两肾中间灵明处为先天，皆非大道之先天也。

又曰：“采鸿蒙未判之炁，夺龙虎始媾之精。”闭入黄房，炼成至宝，寂然不动，则心与天通，而造化可夺。又曰：“不向肾中求造化，却于心里觅功夫。”

勤而行之，可与钟吕并驾矣。

油印后记

此篇经陈樱宁先生圈点，并批曰：“此篇字句，错误之处太多，凡能看得出的，皆已代为改正。尚有明明知其是错误，而无法改正，只得仍旧。道理说得甚好，但嫌其名词复杂”云云。



修真内景谈

仆幼慕玄风，青年入道。佩服祖师丹经，笃嗜修为之学。积于今用功九载，寻师访道，搜罗丹书，汲汲其中而不知倦，乃于一之绝学，其初由清静入手，凝神聚炁，炁足开关，周身炁通，乃可天人感合，顺天行事，反夺造化，一切功修皆在自然，而归本于无为大道。其法易简，其理易明，惟非亲身体悟，究竟不知冷暖，故对修真内景，不可不探究印证之。观诸丹经，历来略谈内景，令人感到道海茫茫，无从取证，甚至有望而却步、退作他求者，此“道不轻传”之弊也。仆本不敏，未敢自私，今特自数年悟道日记之中，摘录修真内景十八则，删其繁复，取其精要，务期分清层次，步步鲜明，汇以成编，公诸于世，以与真修实悟者相互

参证焉。每则附加自注，以释明不同内景之层次。修真景象，自然而然，妙本天成，非笔墨所能尽述，亦非诗文可作雕饰，是故信言未必美言，词句朴陋之处在所难免，读者切莫以辞害意焉，须知意在言外，得意可以忘言也。

虚室生白

壬子年，我读小学一年级，时年七岁。暑假之中，外祖父接我到乡下去玩，那时气候炎热，夜晚就在院子里睡觉，躺下之后，面对满天星空，人天相照，无比广阔。刚刚入眠，景象立至，好似虚空存在强大引力一般，把自己吸收进去，恍惚不知所之，进入另一世界。只见白光现前，浩渺无边，湛然清彻，雪亮如银。过去的一切自动消失，万事万物不复存在，惟有虚空浩渺的光，极亮而不耀眼，我的身体没有了，变成了不可言状的光，此时我即是光，光即是我。直觉在此景象之中，无比清朗明彻，洒脱快畅，不知所之，其味难说。当时尚未悟道，不知“道”为何物，只觉头脑特别干净，以后我在学校，感觉功课并不吃力，大概与此不与关系。这一景象，在我童年数度出现，皆在平常睡卧之际发生，知而不知，觉而不觉，似梦非梦，似醒非醒，醒来之后，仍归平常，吾亦平常视之，听其去来。

注：丹书云：“上德无为，不以察求。”意谓童子修

真，不用有为之法刻意追求，只学清静无为之道，便可了脱性命，修证道果。童年出现的这一现象，当系童子天真，无欲无求，易入道境。《庄子》云：“虚室生白”，即此境界。其时若知修炼，顿法即可了道，惜乎无人点拨。虽然如此，经过这番铸炼，对于童年智慧开发，已经发生效益。《庄子》又云：“目击而道存矣，亦不可以容声矣。”当时虽不知言“道”，但是已属“道”中境界，又何必定要知其为“道”耶！况且自知对其平常视之，已合“道”念，是知其实而未得其“名”，妙在无后天“强名”之搅扰，《老子》云：“同于道者，道亦得之。”此亦个人根性所然，对于以后道修，无意中已经具备了坚实基础。

性光圆满

癸亥年，赴身东海崂山，正式入道，清静修炼。记起在丹房初次做功，是在夜深入静之时，悄悄起身打坐。两手掐诀，垂帘塞兑，收心入静，聚性止念。渐渐身心不动，进入忘我境界，空空洞洞，混混沌沌。忽焉性光发现，圆似月轮，聚而复散，散而复聚，令我信心大增，虽腿酸脚麻亦不顾也，这是第一次认识自己的性光。此后每当垂帘静心，皆有性光显现，圆陀陀，光灼灼。功修亦随之精进，从无魔境干扰。

注：北宗性命双修之法，先以性功入手。性功炼

好，犹如夜行有灯，行去无差；否则就似盲人瞎马，难以把持。故此性功层次之高低，直接关系命功之成败，同时也决定了丹功金程之安危。性功澄彻，则命功水到渠成，纯出天然，不假人为。

性住炁自回

那时坚持“行立坐卧，不离这个”，念兹在兹，勤而行之，身中出现以下内景：

1. 阴跷至丹田一路，似有一条虚线，平常之间，不时有炁流沿之上升，如同水中冒起的小气泡一般。

2. 熟卧之际，炁盈欲解，冲至阳关，猛然倒回，一路抖缩，如同传电，其炁自还，感觉殊妙。

3. 平时无意之间，忽焉肾根回缩，接连数次，类似枪膛之伸缩。非为外动，其形依然，内有机关牵动，其势不在人为。其时自心不动，顺其自然，感觉亦妙。

注：性功之修习，终于带来命功上的一系列进步。道家修炼，认为精原是炁，炁化为精。炁，乃无形清阳之炁，属于先天，又名无精，丹经谓之“清水源”，用之可成仙道；精，乃有形浊阴之质，落入后天，又名阴精，丹经谓之“浊水源”，用之可成人道。中老年已漏之体，其炁成形为精，精走阳关为熟路，易入后天，故须勒之以化炁，使后天返先天；青少年童真之体，其精来形为炁，炁归无海亦熟路，本为先天，惟须炼性以保

炁，以虚无合先天。二者用功之不同，可谓泾渭分明。当然根据各人素质，二者并不绝对。尤其对于纯乾未破、命宝完固的童体来说，性功之修炼至为关键，要知炼性即保炁也，即保自身之道也。纯阳吕祖曰：“不迷性自住，性住炁自回，炁回丹自结。”“自住”、“自回”、“自结”，皆系于性功之“不迷”。

还精补脑

如此行功月余，丹田之炁充盈温暖，津液愈加甘美精醇，周身太虚，浑然无物。一夕做功，手抚丹田，神炁归根，身心两忘。忽焉甘露自天而降，由泥丸涌出天池，颗颗滚落而下。其露甚暖，其势甚冲，不由自主，引颈吞之，如同雀卵，甘甜软美。随之一阵暖流，由巛顶布向脚心，融和之炁，传遍周身毛孔。其中苏绵美畅之情形，妙难尽述。

注：丹书云：“若要不老，还精补脑。”实指中枢神经之炁充盈流通，乃为人体健康长寿之保证。中老年人精炁已衰，脑髓转枯，先须炼精化炁，炁满自可补脑填髓，恢复青春活力，返还乾健之躯。青少年未婚者则不然，因其阳炁盈满，毋须炼精化炁，只须存神养性，降下心火，促使肾炁上腾，飞上泥丸，上补脑髓。而后所降之甘露，非常人之唾液，乃由先天真炁资生而来，实为长生大药，丹经又谓之曰神水，灌溉脏腑，坚固形

体，可以接命延龄。道家丹经把“药”字写成“槩”——自家水，即指此也。最好之药物在人身上，最大之病患在人心中，倘能炼心合道，自得长生妙“槩”。

炁足开关

数日之后，便有炁拱脊背之现象，虚极静笃，入于混沌。忽觉背部发紧，真炁上涌，一路轰鸣，直冲夹脊，畅通无碍。复上奔玉枕，撞之不动，其炁乖乖缩回，蓄势待发，似乎消失。稍停复现，吼叫上冲，再撞玉枕，一撞而通。飞上昆仑，轰鸣如雷，脑门发麻，震动甚大，舌挂上腭，接下此炁。但觉炁流粗壮，直透脊髓，所到之处拱动剧烈，犹如钻机通过一般。丹经所述“大药过关”的“六根震动”之景，即丹田火炽、两肾汤煎、眼吐金光、耳后风生、身涌鼻搐、脑后鹫鸣等，此时均有发生。在此景象之中，自己四肢如石，神识无主，完全无力抗拒，丝毫不能主事。

那时所能读到的丹经极少，在脑中尚未形成系统的丹道观念，仅仅得到一点下手功夫，便去兴功实践，以至于内景发生之后，还不知道怎么回事，其后才明白这是“炁足开关”之景。

注：此炁足开关之景，乃先天真炁之发动，由脊髓而通关，冲开任督二脉，丹道或谓之“小周天”。与彼

气功家以后天导引之皮下气通，断然不可同日而语。先天真炁之发动，必得到达先天境界而后可，这就需要性功圆满，合乎先天，然后才是元神主事，识神退位，身心无主炁是主，神行而非我行，丹书亦言：“十分好汉，到此无一分主张。”盖有主张，即落后天也，所谓：“一念之差，天堂地狱。”《高上玉皇心印妙经》曰：“百日功灵。”意谓需要一百天功夫，此则行功两月，便得开关之景。总结速效之原因：一者在于童体炁足，二者在于性功精纯。另外，正因脑中尚未形成系统的丹道观念，头脑干净，没有负担，无心而求之，合于先天，反而易得，得之亦真；相反，倘若事先知道有此内景，先有模式，充塞头脑，有心而求之，落入后天，反而难得，得之易假。所谓求之而不得，不求而自得，相信修证丹道的悟士，亦有类似感受。

阳炁开八脉

任督二脉打通之后，其他八脉之阳维、阴维、阳跷、阴跷、冲、带诸脉，渐次冲开。皆从自然无为中来，丝毫不假后天意念。每逢自身阳炁旺足之时，易入混沌，其炁便发，自动冲脉，冲开之后，归于平常。

注：任督二脉，为全身百脉之总纲，任督打通，百脉皆通。张紫阳《八脉经》云：“凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳炁冲开，故能得道。”又

云：“八脉者，先天大道之根，一炁之祖。”盖常人所行者十二经络，修士所循者奇经八脉，此人道、仙道径路之不同也。

男子修成不漏精

此后每遇阳炁盛满之候，活子时出现，混沌之中，阳炁发动，不行阳关，自升昆仑。皆自然而然，毋须人为搬运。其中景象颇多，兹举一例：

丁卯年六月二十六日晚上，静定之际，浑然忘我。忽焉真炁腾发，直冲漕溪（督脉），犹如飞龙，吼吟而起，隆隆作响，升上巅顶。与之同时，出现三颗光珠，接连穿过右、左双眼，颜色黄里透红，光彩晶莹夺目。但觉此炁升腾不已，其时身心无主，从其自然而已。旋顷自停，复归无物。

平日睡卧，内炁自交，阳生之际，时至神知，炁动神随，即有真炁隆隆，飞升巅顶，两耳轰鸣，如雷行天。从此再无“道解”之患（即漏精），而独得清修之乐。

注：人体内部之阳炁，总在不断地生发，以维持人体之生机。生发到一定程度，盈满而溢，就会出现动机，丹家谓之活子时。太阳初升之际，未露太阳，先见阳先，人体之阳升亦然，故阳炁发动伴有光珠出现。关于采取活子时，此中又有中老年与青少年用功之不同：

中老年已漏之体，活子时到来，易行人道而走失，惟用有为之法将其勒回，加以采炼封闭之功，补益自身，若用有为之法，必走熟路而有漏；青少年未破之体，活子时到来，外行阳关非熟路，任督已通无阴气闭塞，清阳之炁自然归内，沿督上升，不必用后天有为之法也，所谓“不采之采，乃是真采。”从此之后，炁行任督，阳关上闭，而无道解之患，所谓“男子修成不漏精”是也，清修之真义在此。惟须平时注意保持养性，神合先天，方保无失，大道就在平常日用之间也。

中老年人修炼，需要炼精化炁，补满三宝，方能返还童体，与青少年纯乾之体相匹。青少年命宝来丧，三宝丰满，本身素质已较中老年大为优越，倘知下手兴功，可以省去炼精化炁一着，而直接从炼炁化神入手，获得较高层次的修为。道之易求，可知矣，修真青年岂不悟耶！

大道甚夷

丁卯年，开始修习站功，每日坚持，从不间断，每次至少保持两个小时，有时四个小时。以之悟证内修，感觉相付。十月二十日晚上八点，吾在全真祖庭白云观退居楼习站，面向东方，似看非看，独立守神，身心若一，虚灵挺拔，松和自然，津液时涌，咽纳不已。过丁约有一个小时，东方慢慢冒出光华，吾知其为新月初

升，没有在意。但见此光升起，却非月亮，乃是好几个碎块，大小不一，悬在空中，极为明亮。吾仍独立，见同不见。碎块在相对静止中慢慢上升，却又变成一颗亮星。继续上升，旁边又出现一颗小星，亮度稍弱于前星。此时不解，检验是否幻觉，揉揉眼睛，再看仍然如此。吾独立不改，静以待之。只见两颗星慢慢上升，复变为长方形的块状物，极亮。接着上升，才是一轮月牙。吾平常看到，仍以平常视之，依然独立下去，直至两个小时之后收功。此景出现之后数日，更有不可思议之景象发生，但是修炼非淑诡幻怪之事，兹略不谈。

注：举出这样一件实例，并非说明自己的功修与众不同，更不是为了惊骇别人，乃是借事说理。修真途中，可能遇到一些令人费解的特异现象。有些属于道之变化，出现神奇；有些属于意识恍惚，便成幻觉；有些属于境界不同，异于人间；有些属于人心未定，念动起魔；有些属于炼意不净，识神作祟；……种种不一。只要不是肉体感到痛苦的，一般来说都不是坏事，可以不去管他，顺其自然即可。同时，这也正是检验自己道心的试金石，《老子》曰：“大道甚夷。”只可视为平常，不可以为怪异。如此，自会增长道力，否则的话就是桎梏，就是魔障，《悟真》云：“顶后有光犹是幻，云生足下未为仙”是也。

人妙中黄贵

戊辰年正月十九日（丘祖圣诞日），时在崂山太清

宫，临窗养静，浑然无我。先觉顶额如有蚁爬，似知非知之中，忽焉脑后如雷轰鸣，一股粗壮炁流，自天降下，直冲“中黄”，透体下行，全身震颤，不由自主。其炁一路啸声，直达海底，流溢腾发，散向四肢。但觉周身舒畅，妙不可言，复归于混沌，其后面部犹热。

注：此炁透“中黄”之景也。中黄，又称黄中、中道、黄道、正黄、正脉、黄脉、真黄、橐龠、真橐龠等。乃系处于人体之正中大脉（非八脉之冲脉，亦非中脉），而络通于四肢。因其脉联络七门，即天门泥丸、地门尾闾、中门夹脊、前门明堂、后门玉枕、楼门咽喉、房门绛宫等，五脏六腑皆禀焉，故历代修炼家多重此脉，且视为不传之秘。丹经道书谈及此脉，亦仅片言只语，且甚隐晦，往往为人忽视。此乃往圣仙真，一脉心传。如魏伯阳《周易参同契》：“黄中渐通理，润泽达肌肤。”《太上黄庭内景经》：“中有真人巾金巾，负甲持符开六门（七门之义见上），此非枝叶却是根，昼夜思之可长存。”吕祖《敲爻歌》：“玉炉之中文火炼，十二时中惟守一，此时黄道会阴阳，三性元宫无漏泄。”张紫阳《悟真篇》：“先把乾坤为鼎器，次持乌兔药来烹，既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”丘祖《龙门派薪传百字谱》：“大妙中黄贵，圣体全用功。”……此脉修通，心肾二炁即无阻隔，全体关窍俱开，一炁遍达周身。“先天一炁，自虚无中来。”即在此一道路。丹道或请之曰“大周天”。

以上所举，主要是真炁流布、小大周天之内景，尚有天人合一、道法自然之景象，俟后详述。

真人之息以踵

此后，初步体会天地相合之时，人身感觉特别舒适。甚至初步体会到氤氲之景：真炁沿两脚升腾而上，与心炁交会于中宫，全身舒畅，毛窍开合，天地之炁归于我身，如沐春光一般快活。另外，感到由朔至望，人之性宫渐趋明朗；由望至晦，人之性体渐归混沌。

注：中黄打通之后，周身关窍皆开，真炁遍达周身，人身之炁始与天地之炁接通。所谓真炁沿两脚升腾而上，即《庄子》“真人之息以踵”之义也。一般人用外呼吸，最多炁达升田，非得中黄开通，畅于四肢，胎息内转，才可至踵。

从前做功，皆在肉体腔子里面摸索，今日方知跳出肉体樊笼，体悟天人关系。若无命功之蜕化，岂有性天之超升。相距悟至“天人合一”，虽不中亦不远矣。

天人合一

己巳年六月初一，调至中国道教协会工作，居于北京白云观内。自来之后，便体会到更为醇厚的氤氲炁象。平常之际，忽焉有炁循两腿升腾，直汇中宫。丹田仿佛有股吸引力一般，一直向内吸炁，非平时之由外往

里吸也，乃是由内从外纳炁，而且只吸不呼，亦不见其满。上面有炁随之入内，上下二炁，交会中宫，如磁吸铁，相恋相抱，温和酝酿，氤氲不散。就在二炁相抱的一刹那，呼吸顿止，面人恍然如醉矣。四肢百骸，皆不能动转，直觉神在炁中，炁包神外，两相交接，恍惚回旋。真炁薰蒸，遍达周身，苏绵快活，妙不可言。全身毛孔尽皆开放，元炁阖辟同乎天地。真炁上蒸，化为甘露，清凉如醴，咽纳不已。二炁相交，只在片刻之间，交毕之后，归于平常。此景每在平常之际发生，忽焉而来，忽焉而去，往来无定，不可追求。

其间景象，亦有变化。有时正在看书写字，忽觉腿部有炁腾起，上交中宫，顿然全身如浮，身轻如蝶，恍惚如在云空，乃知景到，不敢妄动，任其自交；有时真炁会于中宫，甜蜜非常，津生浓醴，身软如泥，如醉如痴，手懒得动，口懒得开，直愿养此天机，便有无穷快活，非得其炁交透，身体才愿活动；有时真炁自脚心升起，两腿于是格外轻快，便乐意悠情漫步，涵养中宫炁团，任从我行，全不知倦；有时好似身后有炁推动，举步毫不费力，犹如漫步太虚，缥缈轻举；有时动作之中，真炁沿两腿上升，直上夹脊昆仑，蔓延四肢，一路融融，遍传周身，稍加用意，周身便似火蛇乱窜，聚歼八万四千毛孔、三百六十骨节所藏之阴神，何等畅快，惟武火不敢多用耳；有时炁来甚速，迅即在中宫抱团结胎，小腹盈满，静以养之，呼吸内外开合，全体美快之

至；有时感觉混沌，卧以应之，上下二炁，会于中宫，交接甜美，流行全身，暖融畅适，周身太和，太虚与我同体，而我为太虚之主；有时二炁相抱中宫，纽结一处，如同活龙，在内游动翻滚，动转升降，美妙非常；有时真炁抱团，丹田畅适美快，其感觉非冷非热、非寒非燥，一团舒妙之景，形成天然火候，早先以丹田发热为好兆，今日成为笑谈矣。……种种景象，变化万千，非笔墨所能尽述。

时间稍长，观察天地变化，乃悟我身氤氲之候，正是天地相合之机，及至有形，其景自失。证验至此，方才领悟何为“天人合一”。

注：天地相合之机，乃是天地之炁相交之时，亦为人身氤氲之候，这便是“天人合一”之内景，《阴符经》谓之“天人合发”。常人不察此机，惟修炼者不期而获，此须由真修实证，方能悟之，非字面理解可知。当此之时，天炁下降，地炁上升，二炁相合，氤氲交感，将雨未雨，将雷未雷，在卦为之“地天泰”，古人称曰“天地氤氲”，天地之造化在乎此也，丹经云：“人身为一小天地。”修炼者能够合乎天地之德，自然可与天地同参造化，吾身氤氲之机，亦合天地氤氲之机。感觉有炁循两腿升腾者，其实地炁循脚心上升也；有炁自上降入中宫者，其实天炁由顶窍下降也；感觉真炁薰蒸、遍达周身者，其实天地之炁由毛孔而入也。在吾身中，为心炁下降，肾炁上升，氤氲交感，相聚中宫，如同结胎相

似，经云：“道胎”，又云：“胎因息生，息因胎住。”其胎顺外呼吸而结，结胎之后，外呼吸即断，化为胎息。丹书所谓之取坎填离、水火既济、心肾相交、神炁合一、性命合一者此也，道即在斯矣。及至有形，天地无形之炁交已毕，无形生出有形，故其景自失。

于此可见，天道、仙道、人道其实一也，皆为阳炁下降，阴炁上升，阴阳交感，氤氲结合，化为甘露，产育新的生机，天地由此而长久，人身由此而长生，夫妇由此而传代。古人云：“天地之道，造端乎夫妇。及其至也，察乎天地。”得此道则昌，失此道则衰。

先天活子时

亦且悟得，每当天人合一之景出现，皆是天地之阳炁生发之时，亦人身之阳炁生发之时，即“活子时”出现之机，天地之活子时与人身之活子时同步，合成一个活子时。而其氤氲景象，往来无定，久暂不一，隔段时间总会出现一回。其间亦有强弱缓速之不同，感觉强时，必是天地氤氲正浓，万里和合，其势浩然，见形亦速，其形亦大；感觉弱时，竟是天地清静平淡，万里无云，其势和顺，见形亦迟，有时无形。其中微妙，多有不可言述者。每遇此时，天地之炁交和，产生新的阳炁，天炁发暖，人身融融，便得毛窍开放，而天地交和之阳炁，循毛孔之阖辟而入于我身。此刻自身阳炁旺

盛，活泼圆融，而天地之阳炁，和合心肾二炁，天地人三家相见，和合凝集，氤氲相抱，团聚中宫。其炁交毕，归于平常，而吾身之精神面貌，则如蝉脱壳，焕然一新。

注：天地阳生之活子时，与我身阳生之活子时，二者“阴符”，天人合一之道得矣。因其往来无定，亦可见活子时之“活”也，若不知活则容易当面错过，丹书云：“十二时，皆可为。”非必限定于子时打生之“死子时”也，丹书亦云：“火候不用时，冬至不在子。”

天地之炁，氤氲交感，产生新的阳炁，此阳炁乃至真至纯之生炁，即先天清阳之炁，非后天孤阳之气也。《老子》曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”道生一炁，一炁生天地，天地二炁相交所生之阳炁，谓之“三”，万物得三，方得长养，人同此机。故《阴符经》云：“天人合发，万化定基。”天地由此阳炁而发暖，人身亦得毛窍开放，便觉融融，而与天地同其阖辟，天地交和之阳炁，入我身内，所谓“盗天机，夺造化”者此也。而此阳炁，正是常人下生之后，逐于外物，失于虚空之先天生炁，本为自己所有，今且“盗”回（此“盗”非偷盗之义，乃指反夺，即是把本来属于自己的东西夺回来），还归于我身。活子时到来，天地所生之清阳之炁，和合心肾二炁，天地人三家相见，氤氲中宫，和合凝集之后，结成一粒黍米，丹家又称“黄芽”。所谓“黍米”，是言其极精极微，渐渐积累，聚之

可结道胎，又曰“婴儿”，《悟真篇》云：“三家相见结婴儿，婴儿是一含真炁。”

经云：“一点落黄庭，战罢平常。”其炁交毕，归于平常。此活子时阳动之机，皆平常而来，自然而然，不在人为。前云：“不采之采，乃是真采。”于此更可明其义。故此天人合发之活子时，非彼外肾立举之活子时也，由此可以分为“先天活子时”与“后天活子时”。先天活子时，在天人合一之时，无形无象，合乎先天，所采者炁也；后天活子时，在外肾立举之时，有形有象，搬弄后天，所采者精也。先天活子时，采取先天清阳之炁，和合自身阳炁，点化自身阴质，以成就纯阳之体，符合天道，可以成丹；后天活子时，采取后天浊阴之精，至多补益自身，自身仍属阴质，仍然是一团孤阴，不合天道，何以成丹？二者相比，一无为而一有为，一先天而一后天，一无形而一有形，一自然而一勉强，实有云泥之别，岂可错认！有些丹书，所云外肾立举为活子时者，乃是针对中老年人说法。中老年人所谓炼精化炁，是从后天活子时下手，运用周天火候，采取后天，返还先天。这种活子时，一天可能出现好几次，有云人体之活子时与天地之活子时不可同步者，实指后天活子时也，尚未证悟先天活子时之层次。倘若执着后天活子时，摸索肉体里面一团阴气，终究有坏，落入空亡。历代成道祖师，多有批驳后天活子时者，如钟离祖师曾云：“一身四大皆属阴，莫把阴精里面寻！”黄元吉

先生亦云：“忽见外阳勃举，便以为阳生药产，岂知此是后天之知觉为之，凡火激之而动者，何可入药？”

一般说来，青少年纯乾未破之体，先天的东西较多，可以直悟先天。采取先天活子时，较为容易；中老年精衰已漏之体，后天气质较重，需要培补先天，来取先天活子时，才有希望。青少年若不知及时修炼，贻误良时，等到老年精炁转枯，再去下功，金饭碗变成讨饭棍，悔之迟矣！

此天人合发之活子时，三丰祖师又称“一身内外阴阳之真消息”，内阴阳者心肾也，外阴阳者天地也，旁门诬指外阴阳为男女，较之后天活子时，又等而下之，何其谬哉！

惟此天人合一之道机，历代祖师秘而不宣。陈翠虚云：“都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。”藏诸丹经，隐喻颇多。或曰“玄关一窍”，或曰“玄牝之门”，或曰“真橐龠”，或曰“真鼎炉”，或曰“氤氲”，或曰“阖辟”，或曰“先天一炁”，或曰“灵药”，或曰“怀胎”，或曰“外天机”，或曰“夫妇配合”，或曰“无中生有”，或曰“采大药”……种种不一，迷者自迷，悟者自悟。

拳道合一

吾于每夜子时，坚持习炼内家拳法，一年四季，从未间断。正当其时，夜深人静，万籁俱寂，神人太虚，

感觉每夜行功最为舒适之时，正天地氤氲之时也，亦为
人身之活子时，内感外应，若合符契。此时行功，周身
不松而自松，不静而自静，行拳迈步之间，犹如行云流
水，完全无需后天拙力，皆在自然而然。行到妙处，阳
炁温润，周身太和，暖融快畅，妙不可言。乃可至于动
静合一，动不知动，静不知静，不动而动，不静而静，
动乎其不得不静，静乎其不得不动。交感强处，竟至浑
然不动，神形俱化，万物与我同在，而我与天地为一。

通过动功炼形，将天地人交和之阳炁，运化于周身
内外，阖辟周流，散溢四肢，其乐无比，其妙难述。故
操内家拳法，可以行炁化欲，以证丹法。曾见博得内家
拳法之秘奥者，每言武道同源、拳道合一，初闻似乎难
解，今日方知含有内在体认也。

注：夜半子时，阴极生阳，静极生动，阴阳之炁始
交，正天地默会之时，亦人身体察内外感应之良机也。
正好下功，修炼与拳法合为一体。内家拳法，其实修炼
之动功也，虽曰动功，实为内修，非只运动形体，其实
炼神炼炁，故称“内家”。当初三丰祖师留传内家拳法，
即为辅助修炼之用。盖纯动纯静，不合道体，动静失
宜，则有阴阳偏盛之患。故应内外兼修，动静合一，自
可运化周身阳炁，充溢百骸，外固形体，内凝精神。因
之常见修丹道者多辅以拳，操内家者多悟以道。

道法自然

从此之后，功修归于平常。平时持志虚无，清静无

为，诸般景象，人眼皆空。待到天人合发之机，玄关兆象，先天活子时发生，我身自与天地氤氲之机相合，而与天地同参造化。采取黄芽，积累道炁，顺天行事，自然而然。功夫只在顷刻之间，时至神知，水到渠成，不必追求，道自归身。再看嫩枝抽芽，鲜花怒放，空山鸟语，流泉飞瀑，自然万象，生机盎然，无一非道之所在。心契于道，足可怡然齐物也。

吾自人道，坚持做功多年，保持童体，依法修持，而今明白种种法门尽属后天，道法自然，不假人为。从此不必拘泥形式，亦无需有心作为，行立坐卧皆可，就在日用平常之际得之，大道何其“易简”哉！

注：功修至此，归于无为大道。虽曰无为，其实无可不为，《悟真》云：“无为也有功夫在。”《高上玉皇心印妙经》曰：“顷刻而成”，真正功夫就在顷刻之间，无为之中而有为，平常之中出非常。所谓“种种法门尽属后天”，乃明白天人合一，道法自然，而后证知，未入此层，不可废弃有为之功。

春之炁在肝

功达无为，廓然无碍。随着先天活子时的自然出现，其他景象亦随之发生。庚午年正月十二日，静养之中，杳杳冥冥。但觉炁聚丹田，氤氲不散，且在中、下二田之间，来回悠荡。全身如雪人水，渐渐溶化，体合

虚无，混混沌沌。大静之中，右胁炁盈，伺机欲动，如同待发之师，瞬间真意自注，若得将令，其炁骤发。快似决堤之水，突然迸流，又象万马震奔腾，势不可挡。滚滚炁浪，奔流激荡，波涌全身，震颤肢体。自身六神无主，完全任其所为。冲溢之后，遂而消失，杳无影迹，不见其形。稍歇，右胁之炁复盈，真意随之一注，再次发动，炁浪滚滚，冲布全身，旋而自止，再次消失。稍歇又发，发后自失。如是数度，炁势递减，渐自安定，复归混沌。翌日早起，天降大雪，是天人合发之验也，皆在道妙之中矣。

注：查此时间，乃为立春（正月九日）之后第三日，正当初春阳炁生发之候，其炁属木，在人身为肝（右胁），天人合发，在人身为肝炁动，正其时也。此景过后，天降大雪，应验其为天人交感之时，即先天活子时。由此可知，先天活子时之发动，不惟与天地交感之机相合，变与二十四节气之阴阳变化相应。亦可谓二十四节气阴阳变化之炁机，亦合天地阴阳交感之炁机也。是知活子时之“活”，活中亦有“定”也。较之先天活子时之天人合一，又开辟了一个新的层次。

冬之炁在肾

庚午年腊月初四，余回山东看望父母。夜卧静室，浑然大定。忽焉颠顶神光下盼，足心之炁随之上朝，上

下互感，顿觉天地恍惚，氤氲回旋。此刻吾仍保持平躺姿势，寂然不动。只见（神遇而非目视，此时双目正闭）有两道黑炁，穿脚心同时上行而来。如同两条光带一般，宽窄相同，其光为漆亮之黑色，非晦暗之黑色也。两炁上行，非常明晰，只见双双由腿内上行，行至中宫，触及内脏，顿时如有东西在内抓捏一般，脏器随之颤跃，既感觉新奇刺痒又不可抗拒。此时六神无主，无力自持，其炁动毕，归于混沌。

注：此时正值隆冬季节，乃为冬日阳炁萌发之候，冬之炁属水，在人身为肾，天人合发，在人身为肾炁动。脚心属肾，故其炁发于脚心（前述中黄之炁已通，畅于四肢，方达脚心）。其炁色黑，正应肾主黑色也。此为先天活于时之发动，合于四季阴阳变化之炁机。可见古人以四季配五行，配五脏，配五色，中有道妙存焉。

夏至一阴生

辛未年五月初十，上午景生，中宫之炁，结团相抱，氤氲不散，苏绵快活，妙不可言。午后养静，内炁充盈，甜蜜妙畅，浑然忘我。杳冥之中，真炁腾发，直冲漕溪，飞上昆仑，轰鸣不已。薰蒸升腾，周流不息。此时自身无主，任其升腾。旋顷自止，归于混沌。

注：查五月十一日为夏至，夏至之时，一阴初生，

在此之前，为阳之极。阳极必动，故为天地蕴蓄之阳炁发动之机，天人合发，在人身亦为阳炁发动之候。故应于初十日，人身之先天活子时发动。天人合一，时至必发，三丰祖师云：“不差毫发。”

印证丹经

吾之内景所谈，在别人看来，或许认为又是一家之言。殊不知大道为一，法乃不二，虽其内在景象，因人或有不同，而论及功夫之阶次，则仍与古圣仙真所言，印证无差。丹经疑迷之处，至此涣若冰释，乃知圣真“心传”，均可一以贯通，默会其意，如与祖师坐而论道。只是各种丹经，多为中老年人说法，且以有为之法居多，青少年不宜邯郸学步。观诸各派丹法又有层次高下之不等，若无身心验证则易误人迷途。故此，本文为破析其理，直指大道，于隐微处亦有所阐发，秘则揭之，晦则明之，大道为公，善与人同。

若此天人合一、道法自然之妙境，论述详明者，当推阴符道德、纯阳祖师、紫阳祖师、重阳祖师、长春祖师、三丰祖师、黄元吉先生、陈樱宁先生诸真。

注：摘引道言祖语如下：

《阴符经》：

“观天之道，执天之行，尽矣。”

“宇宙在乎手，万化生乎身。天性人也，人心机也，

立天之道，以定人也。”

“天人合发，万化定基。”

“人知其神之神，不知其不神所以神也。”

“其盗机也，天下莫能见，莫能知。”

“生者死之根，死者生之根。”

“圣人知自然之道不可违，因而制之至静之道。”

《道德经》：

“天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。”

“致虚极，宁静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命。”

“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

“上德无为，而无以为。”

“谷神不死，是为玄牝。玄牝之门，是为天地根。绵绵若存，用之不勤。”

“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”

“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象。恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”

《太上老君说常清静经》：

“大道无形，生育天地。大道无情，运行日月。大道无名，长养万物。”

“人能常清静，天地悉皆归。”

“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。”

“虽名得道，实无所得。”

“得悟道者，常清静矣。”

《庄子》：

“形全精复，与天为一。天地者，万物之父母也。和则成体，散则成始。形精不亏，是谓能移。精而又精，反以相天。”

“缘督以为径，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”

“炁也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”

“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和。”

“入无穷之门，以游无极之野。吾与日月参光，吾与天地为常。”

“道昭而不道。”

“目击而道存矣，亦不可以容声矣。”

“上与宇宙同体，下与天地精神往来。”

《列子》：

“体之盈虚消息，皆通于天地，应于万类，和之于始，和之于终。静神灭想，生之道也。”

《周易参同契》：

“上德无为，不以察求；下德为之，其用不休。知白守黑，神明自来。”

“乾坤刚柔，配合相包。阳禀阴受，雄雌相须。须以造化，精炁乃舒。”

“真人潜深渊，浮游守规中。”

《入药镜》：

“先天炁，后天炁，得之者，常似醉。”

“产在坤，种在乾，但至诚，法自然。”

“是性命，非神炁，水乡铅，只一味。”

“真橐龠，真鼎炉，无中有，有中无。”

“一日内，十二时，意所到，皆可为。”

《吕祖全书》：

“不迷性自住，性住炁自回，炁回丹自结。”

“自饮长生酒，逍遥谁得知。”

“天生一物变三才，交感阴阳结圣胎。”

“奥兮最上一乘，乃无作而亦无为。……上德以道全其形，乃纯乾之未破。”

“一日清闲一日仙，六神和合报平安。丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。”

青城丈人：

“采补之道，非房中家采阴补阳之事。而系采天地之炁以补我之炁，采天地之精以补我之精，采天地之神以补我之神，因天地之化以造我之化，因天地之命以续我之命。”

施肩吾：

“天人同一炁，彼此感而通。阳自空中来，抱我主人翁。”

《悟真篇》：

“道自虚无生一炁，便从一炁产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”

“人人本有长生药，自是愚迷枉摆抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。”

“南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。须知大隐居廛市，何必深山守静孤。”

“谨守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。”

“要得谷神常不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金屋，一颗明珠永不离。”

“三才相盗食其时，此是神仙道德机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。”

“安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂。聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。”

“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。有无从此交相入，未见如何想得成。”

“药逢炁类方成象，道在虚无合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”

“饶君了悟真如性，未免抛身还入身。何似更兼修大药，顿起无漏作真人。”

“见之不可用，用之不可见。”

重阳祖师：

“外三宝不漏，内三宝自合也。始得真人感通，先天之炁自然归之。……虽然外来，实是内孕。……神仙妙用，只是采取先天真阳之炁，以为金丹之母，点化已身之阴气，以变化纯阳之体。……神形俱妙，与道合真。此皆自然而然，不假一毫作为也。”

“内真外应，先天一炁自虚无中来。……自然感合，造化之妙，药以外来，非假存想。”

马丹阳：

“学道者无他，务在养炁而已。夫心液下降，肾炁上升，至于脾，元炁氤氲不散，则丹聚矣。”

长春真人：

“盖呼吸久，但觉有一息至于内，久之而并不觉炁急，犹子在母腹时，即为胎息也。但凡人只知吸之在内，不知呼之亦在内，知之则可夺天地之正炁矣。”

天地之炁从鼻入，接着肾中之祖炁，与之混合一运，此人之炁而渐与天地合。”

三丰祖师：

“上窍阳里真阴，入内金鼎炁海之中，与下窍真阳

配合。……其先后二炁一合，则坎离自交，魂魄混合，神炁凝结，胎息自定，每日如外夫妇交情美快。……喉息倒回元海，则外阳自然入内，真火自然上冲，浑身苏软，美快无穷，腹内如活龙动转升降，一日有数十样变化。……脐腹如孕妇人一般，却不是有胎形象，不过是炁满精盈神全而已。如果三全，则真火锻炼，调神炼虚，大丈夫功成名遂之时也。”

“修行人性不迷尘事，则炁自回，将见二炁升降于中宫，阴阳配合于丹鼎。总觉肾中一缕热炁，上冲心府，情来归性，如夫妇配合，如痴如醉，二炁氤氲，结成丹质。而炁穴中水火相交，循环不已，则神驭炁，炁留形，不必杂术自长生。”

“人身现成放着两个真消息，与外天地日月同体，不差毫发。是天地乃万物之最大者，人为万物中之最灵者，天地不过是个大人，人不过是个小天地，所以人身造化同天地。谁能醒悟人人有个通天窍？人人有一味长生不老药？人人有个炼升炉？人人有个上天梯？人人有个人不识？”

“一阳内生，方可夺外天机。”

黄元吉先生：

“学者下手之初，必要先将此心放得活活泼泼，托诸于穆之天，游于太虚之表，始能内伏一身之铅汞，外盗天地之元阳。久之神自凝而息自调，只觉丹田一点神息，浑浩流转，似有若无，我于此守之照之，有如猫之

捕鼠，兔之逢鷹，一心顾提，不许外游。自然内感外应，觉天地之元炁，流行于一身内外，而无有休息也。”

“神炁混合，心息相依，其身体内外，泰然融然，有苏软如绵之意，此即炁生之兆也。但此炁生时，即玄关窍开时。古云：阳炁始生，此身自然壁立，如岩石之峙高山，此心自然凝定，如秋月之澄潭水，泄泄融融，其妙有不可得而拟议者。故古云：奇哉怪哉，玄关顿变了，似妇人受胎，呼吸偶然断，身心乐容腮，神炁真混合，万窍千脉开。盖此时有不知神之入炁，炁之入神者，然又非全无事也，不过杳冥之极，有此光景耳。寂寂中自然惺惺，举凡身内身外，略有微动之机，无不及觉。”

“内药，吾身之元炁也；外药，即太虚之元炁也。此殆不增不减，随在自如，但非内照内养有功，必不能招回外来之药。……内之元阳发，外之元炁自蓬蓬勃勃，包裹一身，浑不知天地人我，此殆内外合一，盗得天地灵阳，归还于我形身之内，久之则炼形而化炁。所谓神仙无别法，只是此炁充满一身内外焉耳。”

“从无知无觉时，是纯乎天不杂以人，忽焉有知有觉处，是纯乎人亦不离乎天，故曰天人合发。如此天人合一，始是真阳，可以为丹母者。”

陈樱宁先生：

“借身内之元炁，以招摄虚空之精神。则自有生以来，历年损失之精神，皆可还归于我身，何患老乎！”

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

“所谓玄关一窍者，学者当于内外相感、天人合发处求之，此是实语，不是喻言。”

“修仙者，贵在搜积虚空中清灵之炁于身中，然后将吾人之神与此炁配合而修养之，为时既久，则神炁打成一片，而大丹始成。”

以上十八则内容，仅为笔者修真悟道之部分片断，尚有许多内景，未在本文讨论之列，俟将来另列专题，再作论述。

总之天元清修丹法，要诀在“先天一炁，自虚无中来”一句。陈泥丸真人云：“都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。”古仙云：“修诀须修无为诀，用法须用自然法，窃机须窃造化机，盗炁须盗天地炁。”千圣相传祖祖心印天人合一之绝学，于此明矣。皆须以身心证之，不在拟议中得之也。

修真问答

修炼和修德有何关系

问：中华道家修炼强调修德，认为“无德不养道”，试问修炼和修德有何关系？

答：传统道家学说认为，人的先天真性，本与太虚同体，清静洁白，空洞虚无。下生之后，产生种种后天妄心，如云迷月，蒙蔽真性，造成修炼障碍，念想难除，妨害道修。修德的目的，从静修的角度来讲，是要培养个人谦虚、柔和、忘我、不争的坦荡胸怀，净化心灵，去妄归真，再去下功，则入静易而进功深，所谓：“德正则心安，心安则炁顺。”相反，若无修德之熔炼，则心神不清，性地不纯，如此心态，去做修炼功夫，无异沙地造厦。所以道家强调修德，乃

与个人的修功息息相关，有德就有道，无德即失道，道以德为基，德高道更高。从社会意义上来说，提倡修德，使人与人之间形成团结、互助、真诚、和睦的关系，有益于社会风气的好转和生活环境的安定。

道家修德，进一步还要求推诚万物，“昆虫草木犹不可伤”，提倡以好生之德，保护大自然。因此道家所提倡的修德，并不局限于狭隘的个人修持，这种广义的道德观，体现了真实的道德价值，既有社会价值，又有个人价值，个人修德有益于社会，利济他人就是升华自己。《老子》云：“圣人不积，既以为人已愈有，既以与人已愈多。”出世的修真之学，与人世的为人之道，“独善其身”与“兼善天下”，二者并不抵触，而是互补协调的统一。明白了修德，大道就在眼前，人人可为，所谓“百姓日用而不知”是也。

修炼为何从静功入手

问：道家修炼，为何从静功入手？

答：道家修炼，贵乎炼炁。《黄帝内经素问》曰：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，热则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”种种气的变化，可谓详明，独有一句，医家不知，而为道家所秘，这就是——“静则炁生”，短短四个字，高度概括了道家修炼的基本原理。盖种种内情外感，伤人内

炁，道家所寡，而抱神守静。静则内炁得养，生机蕴藏，自会再生真炁，而为丹本。真炁发生，自有景象，须亲身体验，非字面可得。

再者，修真过程之中，一切炁的变化，都要求对境无心，不假人为，方合先天，倘无持静之训练，夹杂后天念想，谓之炼意不净，功夫难以达到高层次。因此道家修炼，须以静功入手。

尘俗生活与学道修炼

问：尘俗生活对于学道是否影响，还是应当两不耽误？

答：这是一个较为普遍的问题，很多做功的同志感到困惑。身处尘世之中，纷纷扰扰，自己不能完全自主，因而认为对于修炼会有影响。笔者所提倡的修真观，是一种广义的修炼概念，就是要在尘世中磨练自己，借假修真，方才合乎“无在无不在”的大道本色。须知修炼之事，并非一定要在清静环境才行。古代修炼家曾云：“大隐隐于尘”，意谓真正的大修行人，隐于尘世，和光同尘，方为真修。

我们在当今社会，都有自己的工作和生活，如果完全从事入静，实际上并不允许。弄得不好，可能造成修炼障碍重重，而且影响工作和生活，这样就违背了人生之自然，也不符合中华道家理念。因而应当妥善安排，

以便两不耽误。

动静功法如何安排之

问：道家修炼，如何安排动、静功法？

答：上面说到“静则炁生”，因此道家提倡以静功入手，这就好比是往身上挣钱。若直接从动功入手，则不易取得新生之炁，因为动功本身难免炁的消耗，这就好比是花钱，所以道家不赞成以动功入手。但是道家并不反对动功，而是提倡二者之间的合理安排，即应当先入手，具备一定本钱之后，再用动功之练习，将此炁运化于周身。如同挣了钱就要注意补养身体，再去更好地挣钱。为了不亏本，应以挣钱为主，无论如何花钱，都应保持入大于出，为了保住本钱，花钱之后，还要归结到挣钱上面。体现于动静功法的安排，宜多静而少动，即动功三分而静功七分。再就是动功之后，仍要回到静功之修习，则真炁不失，而生机长存。

内家拳法与动功修炼

问：内家拳法是动功吗？

答：内家拳不可单纯称为动功，其中有动功，也有静功，更有动静合一的较高层次。比如内家拳的入手功夫是桩法，属于静功；其套路动作，中谓动功，而其中

之起式、收式之“无极式”，又是静功；拳法动作之中，讲究“有动之动，出于无动。”（《太上大通经》）和“行乎其不得止，而不可或止；止乎其不得行，而不可或行”之拳意，以及“内外均整，心力合一”、“由虚空寻有力之真实”等等，这就是动静合一的高层次了。

修炼是否应盘膝打坐

问：道家修炼，是否就应当盘膝打坐？

答：道家修炼，非必盘坐。因为这是内在的功夫，并不取决于外在的形式。曾见有人盘坐一生，自我标榜道行不浅，结果仍然不免老病而死，皆因不悟内在丹诀之故。徒然追求外表形式，等于猴子捞月，执形而求，远道千里。道家修炼，不拘外形，行、立、坐、卧、蹲、跪、趴，横竖均可，而以四大威仪较为常见，丹经云：“行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则抱脐下之珠，卧则调丹田之息。”行，可缓步徐行，措足坦途，神态自若，安然行炁。立，自然站立，脚同肩宽，双膝微屈，双手自然下垂，放于体侧；或双手相叠，放于丹田。坐，可以盘坐，盘坐较为稳固；亦可两腿放下坐于凳上，双手相叠（或掐诀），放于丹田，或手抚两膝亦可。卧，可以平躺，先转动头部，使脊椎正直，手心向上，置于体侧，或双手相叠，置于丹田；或者侧身卧最佳，一手置于头侧或枕肱，另外一手放于丹田。以上各

种姿势，皆须注意头脊正直，自然安适，以利气血流通和放松入静。

试观华山“睡仙”陈抟老祖，寿享一百一十八岁高龄，终生以睡功作为修炼手段，至今华山希夷洞内，犹存其卧功睡像。又如“全真七子”之一的王玉阳真人，面对大海站功九年，人称“铁脚先生”，而入于大妙，功成道备，大著灵异。皆可证明，道家修炼之成就，并不取决于一定盘腿打坐。

舌顶上腭位置与作用

问：舌顶上腭的位置在何处？其作用何在？

答：舌顶上腭，是炼炁的起码常识，但其原理，无人深究。人之上腭部位，有两个小窝，伸进手指可以摸到，道家称为“天池”，此非针灸之穴位，乃属修炼之关窍。其窍上通泥丸，泥丸即是大脑，为神炁会聚之所，其窍不闭，则漏神漏炁，修炼家言“口开神炁散”，即是此义。故须舌尖反卷，上封此窍，抿口合齿，保养神炁。神炁相抱，则津液易滋，随口咽下，灌溉五脏，如同婴儿哺乳之状。另外，舌顶上腭，还有接通任督二脉的作用，丹道术语称为“上鹊桥”。还丹之时，大丹亦从此窍降下，倘不接通，则易外漏鼻窍而走失，谓之“玉柱双垂”，坏人性命，不可不慎。

做功的朝向何方为宜

问：做功的朝向，以何方为宜？

答：方向问题，本与做功关系不大。丹道所炼者混元之炁，纯阳之体，超越有形之上，本无方向之可言。丹经云：“震兑非东西，坎离不南北。”若对初学而言，为了容易入门，可以有所分别。做功的方向，一般朝向东方，因为东方是太阳升起的方向，面向东方，以利采取生炁。其他如春季向东，以养肝脏，有肝病者可以依之；夏季向南，以利养心，有心病者可以依之；秋季向西，以利养肺，有肺病者可以依之；冬季向北，以利养肾，有肾病者可以依之。以及亥子二时面向北方，寅卯二时面向东方，巳午二时面向南方，申酉二时面向西方，辰时面向东南方，戌时面向西北方，丑时面向东北方，未时面向西南方，皆为合法。

做功的时间如何选择

问：做功的时间，应当如何选择？

答：做功的时间，对于初学者来讲，可以有所选择，以便容易收到做功的效果。丹道云子、午、卯、酉四正时，正是阴阳二炁相互消长的特别时机，因为子时纯阴生阳，午时纯阳生阴，卯、酉二时阴阳相胜。此时做功，便于体察阴阳二炁的动静，兼又多在工作之余，

也便于自我安排。

如果针对专习丹功来讲，当以子、丑、寅三个时辰为要，因为子时一阳初升，丑时二阳来临，寅时三阳开泰，皆为炼炁之特殊时辰。故应于子时做功，以俟阳炁之来复，则效验易得；丑时乃为二阳来临，更能得炁；如果子、丑二时不能保证起来炼功，寅时生出三阳，自身阳炁旺盛，这时一般人都会醒来一次（即使不修炼的人也有可能如此），就应当于寅时醒后即起，开始做功，以采取阳炁。否则此时醒而又卧，阳炁即散，不复为我所用，则修炼失去良好时机矣。

做功时辰与北京时间

问：据说本人所在地区的太阳位置，正午时的时间比起北京时间迟了一小时零五分，所以当地时辰的正午时应当从北京时间的十三点零五分开，不知此种说法对否？

答：古人所定时辰与节气，是以中原地区为标准，如今是以北京时间为标准，这一时间，与其他偏远地方存在不同的时差。所言你方所在地区的时辰，应将时差计算在内，理宜如此，其他时辰，亦应当作相对正确的调整。

但是对于丹道修炼来讲，这仅仅只是一个侧面，要知所有炼功时辰的确定，都不是固定不变的，丹书云：

“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉成虚比。”“不易”之外，尚有“变易”，更有“交易”、“中易”之“活”时辰，并非死法不变的，应当注意体会之。

胸憋气闷的原因何在

问：初步锻炼丹田呼吸，便觉胸憋气闷，原因何在？如何改变之？

答：此乃“橐龠”未通之故，并不奇怪。对于修炼而言，人之肺与丹田之间，犹似存在一管，上系于肺，下通丹田，乃是虚空一管，无中生有，惟修真者知之，称为“橐龠”，为道家秘传之关窍。人在胞胎之时，此“橐龠”相通上下，连接脐带，从生母呼吸受炁，那时胎儿之炁通生母之炁，生母之炁通太空之炁，太空之炁通太和之炁，并未形成口鼻呼吸，周身炁脉息息相通，无有丝毫隔阂，谓之“胎息”。及至十月胎圆，裂胞而出，剪断脐带，其呼吸即上行于口鼻，变为常人之呼吸，即肺呼吸。橐龠管失去作用，也就逐渐迷塞了。老子在《道德经》上说：“天地之间岂有橐龠乎，虚而不屈”，即指此管。初步做丹田呼吸，为什么会发生胸憋气闷的情况，就是由于把肺呼吸引入下丹田，上下不通，用意太过，行气失当，冲压之下，把橐龠管冲坏的缘故。当然有些人先天素质较好，橐龠管尚未完全迷

塞，可能容易通过，就小会发生困难。

因此，行气之时，一定要注意顺应自然，不可以强迫压气，也不可以强制憋气，勿执着，勿勉强，只要不痛就往下一点，感觉发闷就往上一点，功夫到了，即可慢慢冲开。层次一变，自有征候，个人是有感觉的。故此丹田呼吸的初步口诀，就是要开橐龠。当然橐龠在上乘丹法中自有妙用，这里不过是起首功夫而已。

盘腿后不可马上下坐

问：盘腿打坐之后，可不可以马上下坐？

答：盘腿打坐之后，两腿疲劳，注意不可马上下坐，最伤筋骨。有人辛辛苦苦坐了一辈子，就在这个关口不知注意，坐完马上下地，到老落下毛病，筋骨难伸，举步维艰，悔之迟矣！我们不可蹈此覆辙。

如果打坐之中，遇到其他事情，只要不是火烧眉毛，就不要匆忙下地，应在收功之后再作处理。因此做功一定要选择在自己说了算的时间进行，以防碰到其他外来干扰。过去道家有“三不起”之说，其中有一条就是“打坐不起”，意思是说，打坐之时，无论遇到何人来叫，也不起身招呼。

打坐之后应如何收功

问：打坐之后，应当如何收功？

答：收功，在道家叫做“退符”。收功的方法很多，随着师传不一而有所不同。一般来说，坐完之后，须先将舌头从上腭放下（因在做功时舌顶上腭），再将掐诀之两手分开（上坐之时的顺序与此正好相反，即先掐诀而后舌顶上腭），而后慢慢将两条腿向前伸平，双手轻抚于两膝之上，闭目存神，不加意念，道家又称为“文火封固”。如此静养一会，使鼎内蓄养之炁，自动散布全身，否则恐有积滞而成淤气，则易倾漏，直至此炁运化到周身为止。此时但觉神清炁爽，浑身轻灵，即是炁布全身之象，诀曰：“退符至身轻”，是其候也。或者此时再做一遍自我按摩，亦利气血之流通。如此“退符”之后，方可下地。有的炼师在上坐、下坐之时，还传有咒语，亦可见对于“退符”之慎重。

睡卧炁动应如何收回

问：夜间睡卧之中，忽觉身中炁动，是否应当马上起身打坐，收回此炁？

答：夜间睡卧，念想俱眠，心火自沉而下降，肾炁自升而上腾，阴阳二炁，自然和合。前述“静则炁生”，自可孕育新的生炁。炁足自动，炁动自醒。若在修炼之人，神定炁清，自然感觉格外灵敏，即所谓“时至神知”。炁动之景，变化多端，愈人高深境界，愈觉其妙。有时炁运周天，不令而行；有时无冲关脉，不由自主；

有时炁生中黄，畅于四肢；有时炁穿内脏，却之不能；有时炁布周身，恍惚回旋；有时外肾自举，无中生有；有时清炁上升，如腾云霄；……种种妙境，功到自知。而在炁动之时，千万不可起身动作。因为内炁之生发，乃在不动状态之下而产生，故此睡卧炁动，应当保持原有姿势不动。倘若改变姿势，其炁必散，再无动机，而其景自失，不可觅得。此乃经验之谈，亦非深入此境界而不可知，关系甚大。有人妄谈睡中炁动，应当马上起来打坐，乃是未经真修实悟，仅凭想当然而言，犹如痴人说梦，误导于人，怎能轻信！

再者真炁生发，乃自先天混沌中来，不识不知，静极生动，虽觉悟而无念生。倘若念头一动，起身打坐，虽非邪念，亦属浊源，其炁必浊，先天已失。有人惟恐真炁走失，急忙起身打坐，不知拔苗助长，破坏先天，“生尔处即杀尔处”，已然失去道机，使益处反损。故此睡卧之中，炁动而觉，应当保持原有姿势不动，此时应以“勿忘勿助，若存若亡”之诀（此乃无意之意，有意必害道修），顺应此炁之自然动静，则真炁自回，无需搬弄后天采取功夫。诀曰：“不采之采，乃是真采。”盖真炁愈纯，而愈娇弱，得之亦易，失之亦易，此中微妙，不可不慎。

静坐时间越长越好吗

问：静坐时间越长越好吗？

答：针对初学而言，假如没有一定的做功时间作为保障，则难以收到静坐的功效，但也不是时间越长越好。任何东西，超过一定的限度，都容易走向反面，古人云“久坐伤肉”是也。笔者最初学道之时，每天打坐至少保持四个小时，而且这也是在专事修炼的条件而言，平常的人恐难取法。一般来说，锻炼静坐，开始应当有一定的时间，充分作为保障，每天可以保持半个或一个小时，或者有可能的情况下再多一点。等到具备一定功底之后，也就可以灵活一些，可长可短，均能收效。但也不是说就可以偷懒怠惰，而致荒疏，则无以建功。当然静功进入高深层次之后，则时时在在不必有心去坐，但又无处无时不在静坐之中，则自无时间限制矣。

放松身体某部位对吗

问：有的功法要还应放松身体某一部位，对吗？

答：丹道修炼，要求全身放松，一松而无有不松。如果着意放松身体某一部位，容易造成其他部位的不平衡，反而破坏全身之整体放松。整体不松，则气血必有停滞之处，雍塞成患，容易发生问题。只有做到全身放松，方可处处皆松，气血流行全身，而无丝毫阻滞之患，恢复人身自我调节之天然本能。如此气血周流，无时或滞，日日积累，自可坚固形体，保健延年。进一步

还可以和合精炁神，达到更高层次的修为。

早睡早起与养炁关系

问：早睡早起，与养炁有何关系？

答：早睡早起的卫生习惯，符合人身阴阳二炁的变化规律。按照道家学说，戌、亥二时，乃为人体阴阳二炁相交之际，此时早睡，则体内阴阳二炁默会于中宫，念想俱泯，入于混沌，心炁自降，肾炁自升，二炁相和，抱神以静，静则炁生，孕育而出矣。于子时开始生出一阳之炁，至丑时生出二阳之炁，又至寅时生出三阳之炁。此时阴阳二炁恰好平衡，成为“地天泰”之象，故曰：“三阳开泰”。这时人身的阴阳二炁，均已达到旺盛，无有偏颇，呈现一种中和状态，和炁来朝。既已炁机壮旺，睡眠便自动中止，一般人都会醒来一次，时间在凌晨三点到五点之间，随着各人情况的不同而略有差异。这时醒来，最好起床做功，采取新生之阳炁，为我所用。即使不事修为，早上起来散步，或做其他活动，亦可将此新生之炁，充实于周身。这就是早睡早起的好处，以天然炁机寿养自身。

相反，如果不能保证戌亥二时进入睡眠，则阴阳二炁不得调和，神炁分离，失去人身自我调节的大好时机，也就无从培养新生之炁。如果不能培养早起的习惯，寅时醒来仍然贪睡，最易进入昏睡状态，则人身炁

无所主，必然奔溃散乱，白白消耗，而不能为我所用矣。如果不能培养早睡的习惯，则戌、亥二时，阴阳二炁无从交和，无法孕育新生之阳炁，亦必损害炁机。这样晚睡晚起，起床之后，定然炁乏力少，体倦神疲，戕害身体，于人何益！当然，修真之士，若能在戌、亥二时，静心养炁，调和阴阳，既济水火，其效又比睡眠，更为增益。

采取活子时口诀对否

问：有的秘传采取活子时口诀，言当“外肾兴起，欲射未射”之时，谓之不老不嫩，即用炼精化炁之功，对否？

答：否！所谓炼精化炁之“精”，非交感之精，非有形之精，乃无形之炁，精即炁也，又名“元精”。《太上老君说常清静经》云：“大道无形”，有形非道，故不可用。丹道所炼者，乃无形无象之先天元炁，而非有形有象之后天阴精。外肾兴起之时，是已见形，而非道机，岂可采用？

再以“活子时”而论：“活”者，无形之谓也；子时者，一阳初动之炁也。一阳初动之炁机，极其微而弱，丹经又称为“黄芽”，又云：“一阳初动处，万物未生时”，此时炁机萌发，未成其形，故曰“无形”，此时方为先天炁动之活子时，吾则称之为“先天活子时”。

《丘祖秘传大丹直指》有云：“阳不自举，内肾窍中之炁发出而外肾举也。”阳炁初从内肾发出之时，谓之一阳初动，是为活“子”时，此时炁机在内萌生，而外肾并无成形变化。及至阳炁继续发动，一阳变为二阳，为活“丑”时；二阳再变为三阳，为活“寅”时；三阳再变为四阳，为活“卯”时；四阳再变为五阳，为活“辰”时；五阳再变为六阳，为活“巳”时。及至六阳，阳炁盛满而成形，无形之炁，化为有形之精，已为精动，而非炁动。此时外肾成形而兴起，落入后天，已是六阳发动之“活巳时”矣，焉为“活子时”哉？与一阳初动之时，判然有云泥之别，充其量仅可称为“后天活子时”而已。此时六阳齐发，六阳已属老阳，药物成形已老，采之已迟矣，如何却谓之“不老不嫩”耶？何其荒谬，焉得不悟！

何况此时所谓“已射未射”者，有形之精已成，纵使费尽九牛二虎之力，将其好不容易勒回不放，亦不过暂时逆收回于膀胱之内，最后还是逃不脱随着小便排出体外，无可奈何花落去，竹篮子打水一场空。所以怎能够望文生义，把古人喻炁之“精”与今人喻形之“精”混为一谈。古仙有云：“若将有形成变化，细酒羊羔亦上升。”当悟之！

炁冲后呼吸是急促何故

问：得授守静之诀，用功数日，于夜间静坐之际，

忽觉一点热炁直冲脑部，顿时全身大静，呼吸如无，一切变得寂无声息。由于不知是好是坏，惊觉而醒，马上变得呼吸急促，不可控制，何故？

答：仅仅用功数日，而得此景，可见功效非常，修真有进。所谓入静之际，出现一点热炁上冲之景，此点热炁之发生，乃为先天真炁。其炁至精至微，无形无象，忽焉而来，忽焉而去，迎之不见其首，随之不见其后，不可以声象求之，不可以预测知之。此先天之炁，与平时所呼吸之空气不同，犹如电流只有在导线之中才能产生一样，其炁只有在人身修炼时才会发生。但此真炁之发动，具有不可思议之神功妙力，虽只黍米一点，足以变化全身。这里不过用了数日初步静坐的功夫，偶然出现效验，便得呼吸顿断、寂无声息之景，足可证其效验非常。修士下功，不过欲采取此先天之炁，点化自身阴质，以圆满性命大事矣。只可惜初步静坐，定力不足，幸得效验，却又失去，擦肩而过，殊为遗憾。可见心性修持之重要，性功层次，对于命功直接起到决定作用，亦可见“得道容易守道难”。古人云：“一念之差，天堂地狱。”一念不差，进道无魔；一念不定，退道有余。此皆取决于性功之好坏，以定命功之成败。

故此静坐之际，要紧在于自然，无论发生何种景象，皆须以平常视之。此处至关紧要，否则得之必失。中华道家功法，无有偏差之说，切记“勿忘勿助，勿疑勿惧”八字，每当内景出现之时，注意不为所动，不可

钱忘，不可加意，不可忧疑，不可害怕。只是对境忘情，顺其自然（非是“任”其自然），自无得而复失之患矣。

炼功睡着了会散炁吗

问：睡觉时炼功，睡着了怎么办？睡着了会散炁吗？

答：睡觉时炼功，全身最为放松自然，因此容易收到功效。对于初学者而言，睡觉之彰坚持炼功，只要不是用意太壅，进入功态之后，自动进入睡乡，可以避免失眠多梦，睡个舒适的好觉，提高睡眠的效率；而且还能节约睡眠的时间，一般在功态之中睡觉四个小时，可以代替普通睡觉的十个小时。尤其在睡觉前能够得到舒适的功效，睡着之后心中坦然，就会很少做梦，即使做梦也是祥和的好梦。入此睡境，心神内收，炁机自然归内，不会散失。但是注意睡觉之前炼功要适度，否则用意太重，身心收摄太过，抑制到一定程度产生兴奋，反而再也睡不着了。

功底较为深厚之士，睡眠之中，照常可以保持修为的境黑，须臾不离，虽有睡相而实无睡眠。这时可以做到观心无心，完全无梦，《庄子》云“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。”此时人体心肾二炁自然相抱，内想不出，外想不入，古真云：“神

不外弛炁自定。”如何会有散炁之忧？

丹田发热如何调火候

问：初觉丹田发热，是否炁足的表现？其火候应当如何调节？

答：丹田发热，是初习炼炁常见的现象，此乃心火下降的自然效验，不一定就是代表无足。炼报之时，做丹田呼吸，是为了借助外呼吸的炁机，促使心火下降，肾水上升，心肾交合，则肾水化为真无，而内炁之端倪始显。内炁充盈，自然能够做到“炁满不思食”，非不思食也，炁足则无以进食矣，这一点可以作为内炁是否充足的衡量标准。还要注意此处所言之“不思食”，乃是炼炁达到一定程度之后，自然出现的现象，不是人为想象的结果，有些炼气功的人单凭意念作用而避谷，即不吃东西，与此存在本质上的不同。而丹田发热，有时反倒谈不上是炁足的表现。试看《黄帝内经》云：“热则炁泄”，炁泄何以能够达到炁足？

因此初步炼炁，丹田发热，是好的现象，逐步就应当调节火候，勿使热之太过，以免火多伤炁真正内炁呈象、黄芽萌发之时，丹田的感觉乃是非热非冷，非寒非燥，一团中和之炁，这才是真火候，不可错认。然而非至经脉大开、先天炁生之时，不可得也。丹书云：“真火本无候，大药不计斤。”正谓此也。

道书下手处各不相同

问：曾看不少修炼书籍，如《太乙金华宗旨》、《尹真人寥阳殿问答篇》、《伍柳仙宗》、《性命法诀明指》等，但是下手之处各不相同，请问应当如何从之？

答：下手之处，本来就不一定非得人人一致。因为每个人体质不同，悟性各异，故须分别对待之，中华道家向来强调“因材施教”。诸如健康者与多病者，体弱者与体强者，年轻者与年老者，聪明者与愚钝者，好静者与好动者，性刚者与性柔者，贫贱者与富贵者，男同志与女同志，寡欲者与多欲者等等，各自不同，其下手方法也不应该完全相同。只有选择适合自己的下手法，修功才会得到切实的进步。而且即使是同一老师传出的同一下手法，在每个人身上做出的效验也会各有差异。真正走过丹道修炼之路的明师，是会根据每个学者的具体情况传授不同的下手法。中华道家认为“道法自然”，这也是一个侧面的含义。

在缺乏师传的情况之下，如欲从事初步内丹修炼，由于这一步骤的口诀丹经书中都有讲述，因此悟习丹书即可。鉴于书中下手方法各不相同，可以根据自身的情况，每种都试一试，以寻找适合自己的下手功法，如果感觉不合适，就改用另外的方法，即使走点弯路也无大碍。中华道家修炼无有偏差之说，因面不必担心走火入

魔。无论取得正面或是反面的经验，都会帮助自己寻找打开内丹之门的钥匙。

炼功梦遗应如何矫正

问：我因学习紧张，患有严重的神经衰弱和失眠症，于是开始炼气功。意守丹田，全身放松，收功时把身体内外之炁收归丹田。初炼对身体有所改善，可是每炼一段时间，就会梦遗一次。我又不愿放弃炼功，就这样炼了三年毫无改善。请问为何丹田存不住炁？应如何矫正？

答：神经衰弱者劳心过多，心火不足。心火不足，则无以薰蒸肾水使之上腾。如此火不得降，水不得升，心肾失交，自然容易导致肾水下行而走失，此病之根也。再加炼功不当，执着于意守丹田，由于丹田靠近男子精室。加入后天意识，水源不清，极易令其变浊而下漏。况且又引身体内外之炁均归丹田，则走失更甚，不如散布于全身，损失还小一些。意守丹田，是中老年人借精补精的手功夫，未必适应于青少年，年轻人当慎用之，不宜削足就履。如若不得师传，缺乏指导，盲目下功，难免误入歧途。

针对上述情况，应当放弃意守丹田的做法，改用静功修持，以治疗神经衰弱。神经衰弱改善之后，一切问题也就迎刃而解（静功修持之道，可参阅本书第八章第

一节)。

周天火候与阳光三现

问：我想修炼，但金丹修法中有一点我不明白，大周天火候是“六根震动”，那么小周天出现是为阳光三现？还是在三现前？

答：“六根震动”是大周天运行之中出现的内景，而非火候。“阳光三现”是小周天运行之中出现的内景，而非火候。功夫中的内景，代表每个人炼功中达到的层次，但是内景并不是千篇一律的，不要刻意追求。陈撄宁先生曾经说过：“阳光二现、三现之景象，乃伍真人自己之经验，不是人人一定都有这个样子，可不必拘泥。”所有这些层次，均须个人真修实证，结合明师指点与自性开悟，方有可能豁然贯通之。非望文生义可知，亦非揣测想象可得。个人缺乏真履实践，即使传出真实口诀，亦是“如盲见日月”，绝难领会其中真义。

故此明师教人，必得实际下功，所谓“千里之行，始于足下”，从初步筑基炼己开始，一步一个脚印地前进。进到一层，说破一层，尚未做到，无法说破，说亦无益，反生枝节，经云“躐等而进，道家最忌”是也。

意引任督脉为何走偏

问：练习静功月余，欲开任督二脉，便以意念导引

数次，之后右背半边有热炁上攻，为何炁行不走督脉而偏向一边？

答：一般人十二经络皆通，而奇经八脉却闭塞不开。初步静坐的功夫，只可调节十二经络的气血运行。故静坐月余，即使以意领炁，仍旧沿着十二经络的熟路运行，而不能走入八脉。所以脊背正中之督脉依然不通，而偏向十二经之一边，感觉热炁上攻。再者静坐蓄养之炁，往往布散全身，如无一定手段使之会聚，如何能有力量去开八脉。丹书有云：“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”这里所言用功月余，假使用功时间再长一些，仅凭意念导引之法，即令有气领入任督，乃属意识搬运之后天气，最多达到皮下气通而已，决非丹田所用之任督周天，焉为真通乎？

气机为何随呼吸起伏

问：自受做功掐诀之法，每一上坐，即觉两手发热，渐及小臂而上行，又觉此热气随着呼吸上下起伏，越来越急，甚至有摇晃全身之势，这是怎么回事？应该怎么办？

答：做功之掐诀法，是为了安定心神，沟通内炁。两手掐诀，犹如电路之正负极相接，就可以通过电流一般。所以两手发热，是体内阴阳二炁接通的效验，逐渐就会蔓延全身。但是此时千万不可着意，着意即动念，

念起则入后天，气滞手臂而不行。心火随念而起，加入气中，则其气变躁而难伏。且又牵连呼吸，呼吸者巽风也，丹经喻之为“橐龠”（可以理解为风箱），愈使火盛气急而难平。甚至有摇晃全身之势。照此发展下去，将有可能发生全身跳动、拳打脚踢之怪态，有人以为这是功夫来了，不知在丹道正是入魔的表现，丹道毕竟不同于猴戏。

道家静功，第一步首先要求做到“身不动”，如果连这一点也达不到，无法进入丹道之正轨。幸亏发现及时，可以防微杜渐。因此对于这种情况要进行自我调整，就是不要太着意，首先要把意念放松下来，身体欲动之时，稍微加以控制。或者把心火摄入丹田，念念归中，这是熄灭心火的方法，心火熄灭，其气自伏。盖心火不熄，真火不生，真火生处，即使出现跳动，也是自然而然，决不至于发展到不知所措的地步。

杂念难除适合静功吗

问：学习静坐已有年余，总是感觉杂念难除，无法解决，是否自己就不适合做静功？

答：静坐之时滋生杂念，这是初学做功常有的现象，丝毫不值得奇怪。每个人在日常生活之中，均无时无刻不在起念，只是自己不自觉察，常常忽略过去。静坐之时，却才感觉杂念纷扰，浮游乱想，难以制止。有

的人做功之后才知道，不做功夫好象什么都不想，上坐之后什么都会想起来了，其实这只是人们的一种错觉而已。其实静坐之时，既然感觉到了杂念的存在，证明已经初步入静，这是一种好的现象，并不值得烦恼。犹如明镜一般，蒙尘日久，失去光明，不照有尘；及至初现光明，方可映出灰尘。人之心体如镜，杂念如尘，觉察杂念存在，是心体初显光明之兆。证明已经具备一定程度的人静，并非不适合做静功。须知有一分静，便有一分光明；有十分静，便得十分光明。

因此，初学静坐感觉杂念存在，可以不去理它，如果理之，成为一种负担，反而难以守静；亦不可故意放纵之。只须稍稍收摄心神，坦然求静。久则光明自现，杂念自息，恍然一觉，不知物我矣。这一境界，要在做功之中实际印证之。

杂念难除应如何止之

问：静坐之时，为何杂念愈斩愈多，甚至烦躁不可持久，最好的止念之法是什么？

答：止念，是静坐的关键所在，杂念不去，静功难以进步。若欲强行斩除，效果适得其反。比如一杯混浊的水，当其混浊之时，无论如何作用，而浊者自浊，只有待其逐渐澄清，自然清者上升，浊质下降，变为清浊分明。《老子》曰：“孰能浊以静之徐清”，即是说“浊”

者，只有以“静”之法，才能慢慢澄清，这就是静功的作用。水浊之时，好象念生之际，不辨清浊动静，强欲使之变清甚难。而且人的念头是无形之物，不似有形之物斩之即断。无形之念，往往斩而又生。故用方法止念，难以彻底奏效。

追究念头生起之处，其根在于自心，杂念犹如枝叶，欲使杂念不生，必应在其心地下功，断其根源，自然枝蔓不生。仅仅斩其枝叶，必致其根愈生，杂念愈多，难以制止。且易勾起心火，变得烦躁，难以久坐。故当寻其心性清静之本体，返还本根，以清静之心，逐渐涵养，不求斩除杂念，久则杂念自去。此自然无为之道，实为静坐修真之大法，胜过一切有为法门，且无弊端。

守窍若存若亡如何做

问：守某些窍位，妙在有无之间，也就是书上所指的“若存若亡”，不知如何才能做到？

答：守窍的要妙，在于守而不守，既非死守，又非不守。假如死守一处，则易气机凝滞，淤塞不通，恐生弊端。假如失心不守，则易散漫无际，气机不聚，恐落空亡。因此丹书强调守窍之功，妙在有无之间，谓曰：“着意头头错，无为又落空。”又曰：“真意往来不间断，知而不守是功夫。”总之不可用意太过。亦不可完全无

意。具体做法，开始可将意念守于窍位，然后逐渐忘掉，但又不可全忘，还要时时照顾。诀曰：“先存后忘，知而不守。”其中精微，还要个人仔细悟解。

意守祖窍与呼吸丹田

问：有的丹书，下手第一步要求二目垂帘，眼观鼻，鼻观心，回光返照，又要求意守祖窍，还要求呼吸入于丹田。如此一来，心意岂不是更加散乱，而且不成章法了？具体的修法又当如何？应当注意什么？

答：丹书上面所讲的功法，下手各自不同，皆有一定程序，不可颠倒错乱。而且入手的种种方法，各有各的不同功用。首先要把道理认识清楚，然后依照次序去做即可。二目垂帘的作用，起初来说是为了帮助入静。然后意守祖窍，祖窍为性之根，守此可以见性，此为修性之功。待等念去心澄，神光会聚，即可眼观于鼻，鼻观于心，心观于丹田，回光返照于丹田之中，随之呼吸入于丹田。丹田为命之源，此为修命之功。如此做去，虽属下手之法，已将性命双修之工，囊括其中矣。可见其中工程，皆有次序，步步分明，并无心意散乱之忧。

以上具体修为，应当注意，一者逐次做去，不宜躁进，二者意守非同死守，但留意在即可，不要执着。

看书心境与修持之力

问：前些日子，看《文始真经注》、《乐育堂语录》，

总觉得看与不看的心境皆是稀里糊涂，偶尔增加了些修持之力，但维持不久便消失了。请问这到底是为什么？

答：阅读丹经道书，而觉收效甚微，甚至稀里糊涂，这是缺乏行持的原因。须知古代修炼家留传下来的著作，都是根据他们的身心验证切实得出的结论，是理法合一的东西，必须知行并进，才有可能切身受益。倘若仅凭翻看书本，无异纸上谈兵。好比阅读拳书上面的所谓高招，自己不去训练，功夫依然到不了身上，与人对搏一触即溃。

中华修真之道，贵在知行为一，知行并进，修真有份，有知无行非真知，有行无知是盲行。即便可以顿悟直超、即身证圣的上乘大法，若非超等根器，且有真实笃行，亦不免落于空亡。

采药守绛宫为何心慌

问：无师看书上之法，采药之际守绛宫（心窝），吸气，而觉心慌，无法控制。此为何故？采法对否？

答：道功之中，方法很多，其中优劣混杂，不可不辨。采药的作用，在于使其归炉，即归于丹田。然后兴功炼养，补益三宝。此际必须降下心念，以充炉火。所述采药之法，却将意念守于绛宫，又加吸气，极易导致心火上窜，无法降伏。故此才觉心慌，难以控制。如此一来，采药未见收效，用功先见其害，焉能说是采法正

确？倘若刻意照此蛮干，惹起心火妄动，导致鼻血横流，亦非绝无前例。

因此若无师传，仅凭看书，按图索骥，只求领悟性功之学理，尚无大碍；如果行持命功之采炼，无异盲修瞎炼，易有后患，学者慎之。

迟滞不进如何能改变

问：初习修功，收效显著，到达一定阶段之后，总是迟滞不进，如何才能改变？

答：初习修功，一般人都是较为认真，而且初级的功法，较为容易把握，因而收效显著。经过一定阶段之后，人们出于惯性心理，往往执守已往的成效，以为这样就能够继续进步，岂不知这种做法恰恰等于划地为牢，自陷囚笼，反而束缚自己不能进步。因为修炼是一个连续不断、时时更新的过程，惟其如此，才能生生不已、深化生命、超越自我、步入圣域。故此功夫做到一定程度，就要打破守旧框框，才能继续前进，迈入更高层次，否则只会停滞不前。试图用昨日的流水填充今日的溪流，其结果只会使溪水停止流动。《礼·大学》中云：“汤之盘铭曰：‘苟日新，日日新，又日新。’”《周易·易辞下传》云：“易，穷则变，变则通，通则久。”皆合修行之道。

去年余之师弟自宁来此，他已年逾七旬，相与谈

道，他自述每日如何坚持用法云云，余问之曰：这样用功，何日可以了歇？他在听后现出迷惘之态，转而问余，余即与之分析，方才令其心悦诚服。故修真途中，行进一层，就要打破一层，跳出樊笼，才能不断飞跃，直趋上乘。当然功夫必得脚踏实地去走，不可躐等而进，否则恐不扎实，甚至误入于歧途。另外功夫停滞的原因很多，有人未得传授，不知下一步如何去做；有人悟性不敏，达到某个阶段迷失了方向。总之都在原地踏步、作茧自缚而已。只有不断更新，方合大道路数。

北派清修难以长寿吗

问：北宗王重阳及全真七子，皆非特别高寿者，是否北派之清修丹法，难以长寿？

答：此种说法，过于片面。且不可执其一端，而否定全体。北宗诸真之寿数，史载王重阳五十九岁，刘处玄五十七岁，马丹阳六十一岁，谭处端六十三岁，孙不二六十四岁，郝大通七十三岁，王处一七十五岁，丘处机八十岁，的确不算特别高寿，须知这与他们的修真旨趣与生活时代大有关系。史载王重阳祖师“颖悟绝人”，故此得道较早，丘处机曾云：“吾宗惟贵见性。”可见北宗丹法，并不以长寿为究竟，但是丘处机本人住世八十岁，因而不可就说修炼北宗丹法难以长寿。另外王重阳等人的生活环境，正值外族入侵、生灵涂炭的战争年

代，住世维艰，不若登仙，也有关系。观看北七真之后的诸多高道，长寿者比比皆是，不乏其人，如尹志平八十三岁，张志纯一百二十岁，夏志诚八十三岁，张志素八十一岁，王常月一百五十九岁，刘一明八十八岁，刘名瑞九十三等等，他们的寿数均超过了先辈，但是北派丹法却是一脉相承，说明了他们在北宗丹法修炼上取得了成就，亦足以说明修炼北宗丹法长寿之可能性。

有的高真大隐，并非有意单纯追求长寿，在他们的有生之年，如果寻找不到理想传人，就用丹道长生之法延长寿算，直至传下衣钵为止，这是道家长生的又一妙用。故此未现长寿，并非取决于修炼北宗丹法。相反，中华道家历史上凡皆长寿之高真，均离不开北派清静功夫之妙用。例如近代高真陈撄宁宗师，六十六岁之后即孤身鰥居，在他后二十四年的晚景生涯中，倘非北宗清修静功精深，绝难达到九十高龄。由此可见，修真者离开北派丹法，反而难以长寿。

仙宗长寿与一般长寿

问：仙宗修炼可以长寿，一般人有的不学修炼也能长寿，试问二者有何不同？

答：仙宗修炼，可以长寿。这种长寿，与不习修炼者的长寿，大概有四点不同：一是修炼为健康长寿，有人虽然能够做到长寿，但是往往带病长寿，这种长寿是

不究竟的，并不圆满；仙宗修持，讲求培补自身精炁神三宝，返还乾健之体，而后采取先天之炁，彻底脱胎换骨，成为真人，这种长寿是健康的长寿。二是修炼乃必然长寿，有的人虽然做到了长寿，但是往往出于偶然，并非由自己说了算；仙宗修持，踏入玄牝之门，而后合天地之造化，归根复命，这种长寿，是必然的长寿。三是修炼为自主长寿，一般的人，不做修炼功夫，也许可能达到尽其天年（天年即一个人可以活到的年龄，中华道家认为是一百二十岁至一百八十岁）；仙宗长寿，寻得性命根源，除了尽享天年，还可以再用接命之法，更多地延长自己的寿数，完全可以自主地“在世长年”，如果不愿住世，可以停用或不用此法，所以这种长寿是自主的长寿。四是修炼乃身心同寿，一般人长寿之后，可能成为植物人，变为痴呆状，这种长寿成为简单的生命重复，总有缺陷；仙宗之长寿，是要身心同寿，即身心同时做到健康不老，永远保持青春活力。

二者长寿之不同，还有更深含义的差别，比如“寿同天地一愚夫”，纵寿何益？有心者多读《庄子》，庶可领悟。当然并不是说没有修炼的长寿要不得，而是站在修炼文化的角度上来看，二者存在层次上的不同，而其长寿的生命力是一致的。

精有走失应如何用功

问：静坐用功，而体内之精终不能化炁，常有走

失，请问年轻人应当如何用功？又与老年人有何不同？

答：欲使精化为炁，先要明白精与炁的相互关系。须知精与炁本是一物，炁为精之源，精为炁所化。未化精前为先天炁，炁既化后为后天精。炁之所以化为精者，皆因后天情念之动，心火遂起，而先天炁化为后天精矣。欲使精化为炁，最易简的方法就要使炁不化精；欲使炁不化精，须使心念不起，不堕后天，自可摄精归源矣，这一点全仗性功之精纯。而在年轻人，尤其容易做到，因其后天意识较少，容易恢复先天本性（元神），先天元神与先天元炁本为一物，“性住”则“炁自回”矣。而在老年人，尤其不易做到，因其后天意识较重，早已形成后天熟路，难以回复先天本性，先天元神与后天之精本非一事，欲返先天则难。当然二者并非绝对，因人而异，但就一般而言，年轻人在先天上占有一定优势。

故此年轻人可以直接从炼炁入手，而老年人就要从炼精起步。年轻人炼炁，其实就是炼炁化神之功，因年轻人精全炁旺，故须以神炼炁，以炁养神；老年人炼精，其实就是炼精化炁之功，因老年人精衰炁枯，故须炼精补精，以精补炁。老年人补足精炁，才能与年轻人一样进修。所以年轻人可以省略一步工程，较老年人修真为快。年轻人如果试图按老年人的路子修为，反而自走弯路，炼精不成，最易自伤命宝，可不悟哉！只有从性功下手，入得清静，返还先天元性，性住炁回，自可

保住先天炁，而炁不化精，精自为炁，以炁化精，将不为而自成矣。此皆就功夫法则而言，其间分别甚为精微，若非实际印证，不可拟议。

应如何避免熟睡走失

问：每次走失，常在熟睡之时发生，采用念佛不起作用，应当如何避免？

答：初做功夫易患“道解”（走失），这种情况前面已经有所谈及。关于这一现象，有外因也有内因，推究其根本原因，还是在于心火未降。外在的因素，比如座下垫得太暖，睡觉被褥太厚，打坐盘腿过紧，用功意念太重等等，这些都易引起心火上冲；内在的因素，就是浊念未除，心火遂起，心肾不交，水火未济之故。因为人身无非阴阳二炁，阴者属水统于肾，阳者属火统于心。欲使肾水不失，须使心火不升。降下心火，薰蒸肾水，水化为炁，炁自上升，自无走失之患，如此谓之阴阳相交，水火既济。

因此根本上应该做到心地清静，以性炼命。一般人讳于言此，却又无法解决。试图求助于其他方式，未必能够解决自身内部的问题。由此可见，性功在初步修持中的重要。然后才能以心摄炁，以炁养心，渐入内修之正轨。功夫深处，阳关自闭，再无漏泄，我命由我矣。

功夫进展处为何走失

问：白日静坐，已觉无念，为何熟睡之时还有走失？为何几乎都在功夫进展之处发生？

答：白日已觉心静，夜晚仍有走失，此乃炼意不净之故。就是说心中虽觉无有杂念，但是潜意识之中仍有浊念，未能完全扫除干净，自己不曾觉察。等到夜晚睡熟之后，杂念又起，偷偷点起心火，昏沉之中，心火上升，肾水下流，及至醒来，不可挽回矣。这就说明“真心清静”是何其重要，道书中云：“扫除心界不遗尘。”一粒灰尘也不可落于心中，炼意必须干净，则性光澄彻，永无昏沉走失之忧。俗云：“日日防火，夜夜防贼。”火者心中之火也，贼者心中之念也，亦合修真之理。但是又不可过于拘执，应当洒脱超越，心地坦荡，胸怀开阔，自然无念，一尘不染。如果时时管制心念，不使滋生，反而成为一种思想负担，套上了一层精神枷索。

至于为何都在功夫有所进展之际发生，乃是功夫进步之时炁机壮旺，最易发动，冲起心火，难以保守。须知“道高一尺，魔高一丈。”生尔处即杀尔处也，得之在此，失之亦在此也，《阴符经》云：“恩生于害，害生于恩”是也。故此功夫越是进步，越要注意用心护持，千万不可麻痹大意，否则犹如逆水行舟，不进自退矣。

内炁上行与归入丹田

问：静修之时，感觉身内之炁如同水蒸气一般，冉冉上升，自身好象腾云驾雾一样，美不可言，有人说这种现象不对，内炁应当归入丹田，不应该往上走，这种说法对吗？

答：这是一种误解。修真过程之中，不同的层次均会出现不同的景象，岂可死搬硬套，一概而论。纳炁归入丹田，只是炼炁初步的一种法门。炁归丹田的目的，是为了逐渐培蓄丹田之炁。丹田之炁积累到一定程度，自己就会发动，这种内炁的发生是一种自然，修炼必须合乎炁机之自然。

内炁发生之状，如果纯属先天轻清之质，自然就会冉冉上升，脱换自身阴浊之炁，渐觉身轻如云，若飘云端，妙不可言，这些都是极好的现象。这时发动的内炁，是由体内自动发生，与初学之时炁归丹田有所不同。初学炁归丹田，是收纳空气之中的清炁，纳入丹田之中，是有为的；内炁自动发生，是无为的。引炁归入丹田，真正积累于丹田的清炁极少，积累到一定程度，便会由丹田自己发动。当然，内炁发动之后，仍当一意放在丹田，如如不动，令炁自主，否则意随炁走，不免产生“助”炁之失。又当须知内炁发动，并非全都表现出冉冉上升之状。有时会有种种形象，变化万端，难以

具述，功夫到处，效验自见。

气机急促当如何调之

问：做丹田呼吸之时，感觉气机急促，不好控制，当如何调之？

答：此种情况，乃是心中未能入静，自心尚乱，无法驭炁之故。炁无心驭，如同脱疆之马，运行无度，故觉急促。做功首当求得心静，心静则炁息平定，尔后再做丹田呼吸，自可达到“绵绵若存”之境界。

对于行炁的功夫，有一个大的前提，不可离开，就是必须合乎“静”的原则。丹道一切功法均属静功，做丹田呼吸也不例外。普通人呼吸急促而短，不合先天，修炼通过调整呼吸使其达于丹田，使其运行合乎先天之常道。

观察自然界一切物象，莫不从自然虚静中来。试看孵卵之鸡，必安然静息；动物夜行，乃柔缓含藏；春风拂柳，而摇摆依依；小河流水，则潺缓有度。此皆自然造化，根源于静。作为修真之道，更须合乎自然天机，经曰：“圣人知自然之道不可违，因而制之至静之道。”此亦“天人合一”之一义。

故此做功必须扫除妄心，先求入静，心静之后，再以静心统驭炁机，而后炁机运行，虽动犹静，符合“天然真火候”。如此去做丹田呼吸，绝无气乱急促之忧。

丹书云：“服气不长生，长生须伏炁。”伏炁之法，须合自然，师法自然，即无上上法也。

丹道周天与气功周天

问：丹道所讲的小周天和大周天，与气功上的小周天和大周天，二者是否一致？

答：并非一致，二者之间存在本质的区别。丹道所讲的小周天，是在丹田之炁养足之后，炁足发动，下行阳关无出路，上冲心府行不通，自然冲开尾闾，穿过夹脊，直透玉枕而上泥丸，而后自前顶降下，由上鹊桥（舌顶上腭之天池所在），沿十二重楼，下绛宫而归丹田，此即所谓后升前降之“小周天”。周天开通之时炁流粗劲，力量甚巨，乃由脊髓而通关。要想达到此等地步，非得丹田炁通而后可。这一点在童真之体，真正入室下功，较为容易做到；若在中老年人，则较为困难，因为补足亏损，要费许多功夫。

小周天打通之后，八脉之中任督二脉已开，其后阳维、阴维、阳跷、阴跷、冲、带等其余六脉，随之渐次冲开。普通之人，十二经络全开，惟八脉为阴气阻塞，独修真之士可以阳炁开之。较之常人所用十二经络系统，又打开了一个新的八脉系统，如是能够相互调节，功夫层次亦随之加深。

八脉开通之后，还要打开一个更深层次的大系统。

因全身有一总脉，为周身炁脉之总持，道家谓之“中黄”（非中脉，前已有述）。此脉有两窍，称为“无孔笛”，上窍通天，下窍通地，旁通五心，达于四肢。此脉打开，方可谓之“大周天”。一般来说，小周天开通之后，百病皆无；大周天开通之后，人天会通。小周天与大周天打开之时，皆有真实景象，炁足自动，绝非意想可为。而且真炁发动之时，后天意识泯灭，自身无法做主，全凭真炁所为。打开之后，则炁通有景，与初开之时，又有不同。初开之时，炁为有形，开通之后，炁为无形，其间变化，皆须亲身证验乃知。

因此，丹道所讲的周天，与气功上所讲的周天，有着本质的不同。而且，丹道周天，不加后天意念导引，完全是炁足自动，自然而然，功到自成。社会上流传的气功法，均以意念打开小大周天，其实不过属于后天意识导引之皮下气通，也许偶然能够得到速效的感觉，但与丹道所讲的小大周天之层次，毫不相干。

如何领悟无为的存在

问：请问如何体会“无为”？无为是不变的吗？怎么样才能领悟无为的存在呢？

答：中华道家所讲的“无为”，不是什么都不为，而是一种“无不为”的有为，因为道家说“无为无不为”。“无为”的存在，可以说是无处不有。这里我们可

以随便举出一些例子：比如地球围绕太阳的运转，称为公转；地球一方面还要自己运转，称为自转。这种转动，不是人为的，是自然的，循环往复，周而复始，这就是“无为”。这种无为，是自然的存在，不可违反，只有顺应此道；如果试图用人为的方式改变地球的轨道，人类就会灭亡。又如舟在水中行，如果顺水而行，可以说毫不费力，只管随水漂流即可，这就是无为；如果逆水行舟，违反水行之自然，必定辛苦费力，弄不好舟翻倾亡，归根结底还要顺水飘走。这就是说，掌握了无为，做事顺应自然，无往不为；违反了无为，做事悖道自然，则变成“为无”，所为皆空，最终避免不了自然之道的淘汰。但是无为并不是一成不变的，如果那样，人们不必领悟无为，只管什么都不干，就可以无所不为了。无为的变化，无时不在，比如顺水行舟，不是一了百了，水下会有石头，也可能把船撞翻，这就是无为的变化，也是大道的一种自然。因此要领悟无为的存在，就要认识这种变化，这种变化，无时不在。如何认识这种变化，那么只有“静”，才能看清“动”，也才能领悟这种变化。因此，只有能静，才能领悟无为的存在，所以老子告诉人们“致虚极，守静笃。”

如何饮食有利于炼炁

问：能够帮助炼炁的饮食有哪些？吃饭和炼功如

何安排？

答：饮食为人每日所必需，是后天能量的摄入渠道，因此对于炼炁关系甚大，不可不讲究之。能够帮助炼炁的饮食，在道家十分重视。每餐应当注意少荤多素，即多吃蔬菜，少吃肉类；但也不是多吃蔬菜就行，主食也不可废除；主食方面比较而言，面食较为益炁长力；饮料方面汽水能够把人体内的炁带出来，虽然夏天可以帮助散热，但是不属于帮助炼炁的饮食；水果或果汁较好，富含营养而且利于清炁上升，所以仙人都喜欢吃桃，神仙的供品也少不了水果。

吃饭和炼功之间的安排，这一方面也不可忽视。饭前如果太饿。就不要急于炼功，一定要吃过饭才行；如果不感到饿，也可以服炁代替吃饭。饭后不可马上炼功，要等半个小时左右再炼，因为饭后脾胃在做消化的工作，不可干扰，以免妨碍消化，有损健康。吃饭不可太饱，吃得太多则占据“炁”的空间，不利于养炁。修炼动功如太极拳之类，也不是吃得多了功夫才会棒。历史上功夫好的拳家不一定很长寿，因为没能照顾到养生的原因；懂得养生的拳法大师，一定是功夫好而且很长寿。

太极拳怎样做到炼炁

问：练习太极拳，如何体会“炁”？太极拳怎样才

能做到炼炁？

答：太极拳的口诀，就是“以意领炁，以炁领形”。因此练习太极拳不懂炼炁，等于不明太极拳的真髓。但是这个“炁”，不是呼吸之气，所以仅以呼吸配合太极拳的练习，不属于上乘的方法。

要在练习太极拳之中，体会“炁”的存在。首先在起势和收势的“无极势”之时，要静得时间长一些。因为越是能够静下来，越能有利于炁的生发。在中间练习太极拳的过程中，不要用太强的意念，要似有似无，绵绵不断。尤其要注意利用起势养静所得之炁，用炁领动形体，则毫不费力，而且练习之后不仅不累，反而精神饱满，这才是太极拳的真妙处。两手、两脚、手与脚、肩与胯、肘与膝、神与形、内与外等各个方面，要注意协调配合，用一炁贯通，则是炼炁而非炼形。这时就要注意一动则齐动，一静则俱静。就象太极图的阴阳鱼一般，阴鱼一移则阳鱼随之而动，阳鱼一动则阴鱼随之而移，总之互相配合而团聚于太极之中，聚起来就是“炁”。

喝酒之后炁会很壮吗

问：太极拳如果不使劲练习，将来如何能够用于搏击？武松喝酒打死一只老虎，是不是喝酒之后炁会很壮，喝酒对于炼炁是不是有好处？

答：太极拳的练习，当然是以松柔为本。至于搏击，在使用时是坚刚为利，但在练习时就不一定。须知刚的东西要从柔的里面去炼，快的东西要从慢的里面去炼，极柔胜过极刚，极慢胜过极快，其中道理甚为精微，非三言两语所能解释清楚，亦非纸面文字可以测知。姑且打个比喻，试看老虎在平时行走之中，必定是极松极柔，可是在捕捉猎物之时，却凶猛刚烈，势不可挡。当然武松喝酒打死了一只老虎，但不能就说喝了酒恁才很壮（这是一个外国朋友提的问题，有点滑稽）。首先武松是一个英雄，他有很高的武艺和胆识，其次他在喝酒之后思想比较放松，没有太多的想法，不会害怕，所以能够勇往直前，全力以赴，以最佳的竞技状态打死了老虎。其后当他看到猎户借扮的老虎出现，才知道害怕，这时酒已醒了，即可说明问题。但是如果换一个人不是武松，试想就是喝再多的酒，可能也打不了老虎，弄不好成为老虎的一顿美餐，所以还是武松的内在功夫为主要因素，喝酒不喝酒并不重要。

根据这个话题，决不能说喝酒之后恁会很壮。喝酒对于炼恁也没有好处，因为酒能乱恁。但是道家修炼高真对于酒，却是情有独钟，津津乐道，这也是根有趣的一个方面。如吕祖诗云：“自饮长生酒，逍遥谁得知。”以及“三醉岳阳人不识，朗吟飞过洞庭湖。”等等。不过这些高真所谈及的“酒”，就不是凡间俗子所饮的酒。而是修炼功夫成就之后，在自己体内所酿就的“琼浆玉

液”。其他在修炼之中，“酒”的含义还有许多解释，在此不必扯得太远。但是，可以借鉴的一点，很有趣味的一点，在炼功之中可以用一点微微“醉意”来炼。好象有点喝醉了酒，什么都不考虑，周身轻飘飘地，这就是一种“炁”的状态。只是注意但有一点微微醉意即可，不要用意太过，作出有醉的形象来，那就不是炼功，而是神经失常了。修真有成之后，周身关窍俱通，即使饮酒千盅，也不碍炁，但这对于初习者而言，是可望而不可及的事情，不必考虑。

悟道证言

此处所辑，乃是笔者自一九九一年之前的修真日记之中，摘录出来的悟道体会，首次公开。因系得自真修实证，故名悟道证言。

一

未静之时，体会天地人我之先，万物未生，一切虚无，空洞之极。悟入此境，念自泯灭，而心自静矣。

二

初学入静，则躁妄难行。故开始先须伏性，就是意志力和懈怠心较量，按住性子坚持下去。时间长了，心不求静而自静，自然安逸。

三

当身心大静、元神初显之时，自性如同新生婴儿，对于陌生的世界有一种莫名的恐惧感。此乃元神不定，未能成熟。持久养之，自可安定，而与天地为一，与日月同体，再无惊恐之忧矣。

四

时刻把心态住定于童真懵懂之时，便无情识搅扰之患。再加修持维护之，自无走失之患。

五

天热出汗，易生心火。意想立身冰雪之境，便得清凉。天寒气缩，易生退怠。意想丹田，如同阳光温暖，便可驱寒。此乃真意调身之法，可以改变环境影响，保障功修。

六

惊雷闪电，不宜入静，以防惊动元神。如能安定身心，不为所动，又可以之炼性。所谓泰山崩于前而不悔，迅雷震于耳而不动，正合修养之旨。一念住定，不受物扰。

七

炁动之时，极易入魔，见到各种奇异境象。此乃炼性不定，意动念萌，故成幻化。倘能炼得性住，心地纯净，决无魔境之患。

八

初学做功，易生躁妄，难以持久。必须死心塌地，一切放下，彻底磨去火性与惰性，方显清静本性，而获自如。

九

茫茫广宇之中，万事万物惟在我心，到我无心地步，复有何物可以扰我？悟入此境，心无挂碍。世间万象，触目皆空。更有何事不可静者？则不必求静，而自在静中矣。

一〇

心中若无一念，万事万物皆归虚无，自然外缘无从干扰我心，悟入空洞之境，无往而不可也。

一一

常人每日纷纷扰扰，驰逐于外，分分秒秒的光阴，很难属于自己。只有静心之时，神炁内敛，方能使自己属于本来真我，而获生命之真实。

一二

只要活着没有病魔来扰，永保乾健之躯，精神充实，身心愉快，即为现实之神仙。

一三

尘缘愈重，愈难见修持效验；定力愈深，愈能够放下尘缘。

一四

功夫入门，先须炼己还虚，降去后天伪火，方显先天真如。

一五

清夜静寂，自己也仿佛与天地万物融合了。天人同一体，于此可见。

一六

入于静境，周围万象悉归销溶。即使处于喧闹之所，亦能听之不闻，不受于扰，觉其声音如在百里之外。

一七

混沌之中，有时出现魔境，欲撼我心：或声色来诱，或恐怖之境，或故惹嗔怒，或示以物利，……此时后天心识已混，不能做主。能够战胜魔障与否，全仗个人智慧根基，及平日炼性之功。过得此关，方证真性不迷，内景自得，而道功精进矣。

一八

静则意灵，动则意乱。

一九

修持境界的感悟，自心与外物没有分别。心物一源，物我一体。

二〇

中者静也，一也，道也，无也，虚也，……悟到彻

底，都有同等含义，守中曰静，静曰得一，一合于道，道归虚无。于是文字可破，得其意而忘其言。

二一

静，非一团死寂之谓，非固定不变之谓，乃在有动与无动之间状态。静而欲动、欲动未动之状态谓之静，不动不静、动静兼容之状态亦谓之静。

二二

静到妙处，万物皆与我心心相通，万物与我皆有情，而我独超乎世俗凡情之上矣。

二三

梦闻：“老子讲退死，讲良知化形，讲外生死，有离俗之方，以化生死。”醒来记之。

二四

梦闻：“积阳而动，积阴而返。”

二五

静到妙处，空洞畅快，无边道力，来自清静。有何

理由不能一切放下，弃却尘累，归入清静，得大自在。

二六

进道之时，往往是道魔并现。此时全仗平日修性之功，性定则进道，性动则入魔。

二七

先天三宝元精、元炁、元神，本属一源，实不可分。老子曰：“此三者不可致诘，相混为一”是也。只有后天三宝交感精、呼吸气、思虑神，才有分别。

二八

引经据典，谈玄论道，或可尽一时之兴。再去静坐下功，容易浮游乱想，必定心念难平。可见高谈阔论，有碍道修。

二九

嬉笑打闹，扰神乱性，乃为心性浮动之表现。炼得性住，必然心平如水，一波不兴。以此性力，方固命基。故此有高深修养之人，必定沉潜内藏，大智若愚。

三〇

所谓“道高一尺，魔高一丈”，魔者阻碍也。因修炼是逆行，须反夺造化，颠倒生死，故此必有阻碍。克此阻碍，则魔归于道，道乃大进。

三一

真炁发动之时，而元神（非识神）随之而动，且在一炁之先，方为炁之真动，神炁合一而不分，性命合一而不离。

三二

上乘修真之功，可谓“抱元守中，神炁合一”八字而已。只要能够悟入先天混沌状态，则炼精、炼炁、炼神三者密不可分，炼精即是炼炁，炼炁即是炼神，炼神即是炼精。打破一身有形之象，天地之炁悉皆归之，而吾独与天地精神往来，一得永得，我命在我。一切内外景象，皆自然而然出现，全不用后天人为之力，何等自如。

三三

眼前性光，口中甘露，皆为修炼进功之良好证验。

若能蟾光夜夜圆，灵液日日生，即未登他，亦已超凡矣。

三四

夜梦清秀观音，人问之曰：“何谓佛？”其伸左手，良久方曰：“去。”又问：“何以成佛？”久之又曰：“去。”

三五

精神必须能够战胜形体，方有修炼之资格。先求忘形，即忘掉形体；再求脱形，即摆脱形体；进而入于化形，即化归虚无；最后精神与形体同归虚无，做到无形，即人道境矣。

三六

体内炁动之时，惟有听其自然，外面保持原有形态不可改变，即使躺着亦不可坐起。内部静以应之，乃为真应。倘若形体一动，则其心必动，破坏先天，其景已失。再求进功，已堕后天矣。

三七

上半月阳炁渐长，炁易发动；下半月阴炁渐生，炁

易混沌。观乎月之盈亏，自知合乎人身炁机。故丹书云：“有人问我修行路，遥指天边月一轮。”

三八

凡物有虚必有实，性命之理亦然。实者形也，虚者神也。形须神立，形去神离，故谓之神。形则有坏，神则无体；形有时限，神无终竟；形可长生（非永生），神能久视。

三九

浊源之水，可以意火炼之，去矿留金，以补后天。但是不能成药，更不能成丹，即成幻丹，亦必有漏。

四〇

阳炁发动，一意清纯，自会上升。若然一念转浊，其炁骤变，迅即下行。清浊之判，就在一念之间，成毁立见，如影随形。所谓“一念之差，天堂地狱”是也。

四一

修丹是在死中求生，若欲求生，反入死地。庄子云：“生生者不生，杀生者不死。”古仙谓“活死人”是也。

四二

心中无念曰静，静极必动，动极复静，动后之静曰定，故静与定有层次之差别。入静之后，心中忽生一觉，此动也。随后万籁俱寂，又入静地，此定也。再如静极之时，真炁发动，炁动之后，归入混沌，此又为定。静者有可动之机，定则无动静之分矣。

四三

静定互变，定中亦有层次递进之深化。

四四

拾得起，故得下；进得去，出得来。才是人间修行路。

四五

心燥之时，阅读丹经道书，则妄念于不知不觉中渐渐止息，亦为伏性之一法。

四六

患病之时，心气较低，人事减少，妄念自消，反而

易静，所谓“闲缘人事少，多病道心生。”无病之人，当思患病之心态，有何理由不能降服自性，收心入静。

四七

修炼人常用静心之功，应物坦然，处变不惊，则时时皆可保持道修。白玉蟾祖师云：“不必定在蒲团上求道。”

四八

乘车之时，观见窗外景色，似看非看，亦不昏倦，亦不躁妄，静观外化，逍遥物外，怡怡自如，与打坐之时心境仿佛，亦可帮助悟道。

四九

所谓“悟”，一是心悟，一是体悟。心里要明白，还要在身体上实际修证，方为真悟。故曰知行合一，方为真知。

五〇

所谓“眼观六路，耳听八方。”而在修炼之人，不止眼观耳听，浑身毛孔皆可听之观之也。

五一

万类皆自然，自然我本性，我心即自然，自然是我心。

五二

中华道家长生，有两层含义：一是人的生命可以延长，至少可以尽其天年（道家认为，人的天年为一百二十岁至 150 岁）。但是不会永远不死，因为有形躯壳终难永生。一是人的寿命可以自我控制，即生死可以做到自主。既可以运用道家接命之法住世长年，又可以在厌居尘世之后撒手归去。有时修炼祖师为了寻觅传人，使用长生之法延长寿命。如《道统源流志》说：“（龙门第四代传人周大拙）住世一百十年，始得天台道者张宗仁承受戒法，又得沈顿空承传宗派。”然后方才离世登真。

五三

丹家讲“窍”，窍者非针灸之穴。窍原无形，炁机发动之时，方显其形。

五四

心不合道，道亦难进。

五五

道本无心得之，勿以有心求之。欲求而不得，不求而自得。

五六

和合者，天地人配合之大混沌也。

五七

瞑目安心卧，卧中有一觉，一觉常相照，照见我真我。此睡中真境界也。

五八

扫尽后天识神，尽化先天一觉，是为真道之主宰。

五九

随时应当注意蛰藏封固，否则炁易散失。

六〇

真胎息者，乃为结丹之后，养胎之息。

六一

不采之采，不炼之炼，此皆性功有基，促进命功自然成就也。

六二

炁动之时，识神全泯，身心皆定，方为真动。全赖平时对境无心之功，方能做到。

六三

功夫到处，心自澄清。再看一切形色，即觉隔世。自然断念去欲，惟愿守我本来。

六四

静养功深，如入无人之境。虽应事接物，俱似虚无。人我心中，如同镜之照物，物虽见面镜不留，尽为虚象。此时观事察物，皆一目了然。无需思考，于中自出。

六五

打坐不打坐，心静皆是坐。

六六

岂在火候老与嫩，得其中和方为宜。

六七

道修在养，平日之间，常养静养炁，日久必有大效验。所谓“养兵千日，用兵一时。”与此理同。

六八

一念之际，正邪立判，魔道顿别。止念之后，欲心即道心，魔念即道念。

六九

阳炁发生，化清化浊，全系一念。

七〇

天地之自然，乃是自然而然。人能合于天地，则功修不在人为，无为之中而无不为也。

七一

无念方生炁，无炁不生精。

七二

人合大道，自然包含无限生机。

七三

性主于命，无命何以修性；命系于性，无性何以炼命。以命修性，性天光满；以性炼命，命地有主。性命双修，生道为一。

七四

退去浮躁之性，收拾杂乱之念，内心自现无比清凉，无比甜蜜，此由外入内之功。而后返观于外，自然耿介拔俗，不为物扰，此由内应外之验。

七五

清平星月夜，静默闻天籁，我立天地中，天与我合一。

七六

进入虚空，搜求妙有，会得妙有，才知真空，才觉自在。此时再看天地，又是一番景象。惟觉一意独存，

与虚空相照，虚空即我，我即虚空也。

七七

心中无火炁自清，乃真火候也。

七八

全身应一神，一神领全身。身神合一处，才是自主人。我神主我身，我身自有神。神机应万变，妙道化真身。

七九

修炼要求对境无心，心如止水。所有后天识性，必须去掉。倘若扫意不净，功夫出现良景之时，念头即起，如云蔽月，其景自失，寻之难矣。故平时须当注意止念定心，磨炼性情，所谓“人心不死，道心不生。”人心退去，道心方见。佛家讲大彻大悟，见性成佛，是心性之功。道家讲长生久视，生道合一，是性命双修。

八〇

所谓去三心，即过去心、现在心和未来心，其实就是一个现在心而已。

八一

生造化处，即夺造化处。

八二

所谓自然，就是一种和谐的生机。

八三

阳炁旺盛之时，也是心族最易摇动之时。如果放任念头驰纵，则心火一起，冲撞性命，使性命不能合一，势必分离，堕入后天，防不胜防。故修炼之人，性功至关重要。

八四

真炁发动之时，真意亦随之而注，意动筹即动，全身皆有感应。此时神炁为一，乃为真效验。

八五

天机应于人机，人机合于天机，独有道者知之。道不远人，修至妙处，人身自合道机。此中玄妙，功到自知。生造化处，即夺造化处。

八六

静功非死寂不变之功，静中气象万千，因人因时因地而宜。尽在自然，不关人为。

八七

惟从静中悟人，功夫自可进步。

八八

修炼之人，必得经过一定程度的身心证验，再加攻读丹经道书，以及师传点化，具备此三项条件，方有可能入于丹道之门。

八九

修至妙处，道义自明。心地豁然开朗，疑迷一通俱通。山重水复之中，忽见柳暗花明。得其一而万事毕，明其一而万化安。

九〇

开悟之后，心中无比轻松，一旦轻松，极易发狂。切忌此时万万不可发狂，狂则失道，坠入魔途。必须继

续用功，攀登更高层次的修为。如此愈加深化，层层提高，功夫精进，愈趋精妙矣。

九一

倘若只求开悟，开悟之后，不再下功。功夫断绝，知行脱节，则入魔道无疑。只有内外合一，即内修与外行一致，才是大道境界，才能守道不失。

九二

道在自然，行功之时，不可用意。当用微意，微意就在有意无意之间。意重则入后天，非道也。所谓“差之毫厘，失之千里。”微意之把握，全仗性功之澄彻。

九三

只修命功，不修性功，乃为“盲人骑瞎马，夜半临深池。”不知深浅，恐有不测之虞。只修性功，不修命功，一则肉体难保，修证无据；二则欲念难伏，把握不住。

九四

养静之际，恍然无念，不由自主，入于虚无。此时

万象皆混，唯我一灵独存，所有人间事物，与我恍如隔世。迈入此境，乃可脱俗。

九五

修为不可过于执着，用意太过，反易出现障碍，欲速则不达。老子曰：“大道本夷”，“夷”者平常之意也。当平平常常而为之，贵在坚持，功效自见。盖平常之中出非常，此至理也。

九六

老子曰：“为道日损”，“损”即减少之意，减少一切负担，逐渐放下，每天比每天减少，自然感觉轻松自如，心中安静舒适，而渐入于大道之门矣。老子又曰：“吾言甚易知，甚易行，世人莫能知，莫能行。”若能“损”之，则是易知易行，否则就是莫知莫行。

九七

修炼之“损”，就是减去心中的欲望，扫除后天识神之性，甚至包括后天的知识，都是修炼的负担。多一层知识，就是在心上多一层障碍，犹如明镜上而蒙了一层灰尘。因为一切语言文字，都有一定的局限性，与宇宙和生命的真实都有一定距离，无法等同。所以后天知

识，会使修炼的智慧受到一定程度的蒙蔽。因此在修真之时，应当放下一切，不以后天知识作为障碍，才能培养出生命的智慧之果，获得无边道力。

九八

功入妙境，神炁太和，生意盎然，身心甜蜜。反观周围物象，皆与我心心相通。烦恼自失，怨嗔顿消。心火自然下降，欲发躁火而不能。此乃命功与性功相辅相成，互相促进之效力。

九九

道家以清静为基，若能入静，则功修自入妙境，无需人为。故道在天地之间，惟静者能够得之。皆在无为自然之中，道不远人也。

—○○

人心动处，道心斯灭。

—○—

大道希夷本清静，清静之中万象生，万象生处天地合，天地合处造化生。

道，即宇宙之生命力。

一〇二

“活子时”者，关键在一“活”字。“活”字之义，即变化不定也。然而不定之中必有定；“定”在时至神知之时。时至神知之“神”，乃为先天元神，非后天识神，可见此活子时亦为先天之“时”，而非后天。明白先天，其时即定，未入先天，仍属不定。

一〇三

意净，至为重要，意净则道自归身，而入于先天妙地。倘若炼意不净，导致念起扰心，堕入后天，则必失道。

一〇四

道诀十二字：“扫万象，求心安，合天地，得自然。”先须扫除万象，了却外缘；再求内心安定，淡泊宁静；于是可以放下一切，诸虑皆空，心如明镜，莹彻光华，空空洞洞，合于天地；再去应接万物，而与自然为一，则大道已归自身矣。

一〇五

修真有进，忽觉心地大开，一切迷惘顿然消失，好

像暗室之灯，照烛昏暗。此时不明白的事情忽然明白，不了解的物象忽然清晰，许许多多的道理，忽然开朗自明。这是一种开慧的境界，绝对不可因此变得张狂，则易入魔。更有种种神通，偶现其间，尤其不宜惊世骇俗，中华道家之大忌也。

一〇六

道者机也，得其机则昌，失其机则亡。

一〇七

进道之人，最怕心火上升，难以自制，扰动真炁，伤身害命。其危过于常人，不可不慎，故而性功至要。

一〇八

有时有心静坐，感觉平常；有时无心静坐，登然人静。总以自然为好，但无论结果如何，皆宜多坐，则效验易得。

一〇九

人能时刻保持不灭元神，退去识神，返归先天，则随时随地皆在道中。盖道无处不在，德无时不修。不修自修，方为妙境。

一一〇

心清炁自清，炁定心亦定。

一一一

处于纷纷扰扰的尘世生活之中，欲求功夫之效验，归根结柢决定于静定之力，以性功带动命功之进步，又以命功促进性功之拓展，性命一体，相得益彰。

一一二

性功之修习，首先在于止妄去念。心中放下一切，然后才能不断超越。无事之时，应当舍去心念，屏弃万缘，心地虚空，方得自在，乃至无处不自在，道自归身矣。

一一三

应当时刻使心性得到滋养、增长和更新，在现实生活之中不断升华自己的心态，永远保持生生不已的精神源泉，这样随时都会有新的境界产生。如此则新“我”不断出现，而又不失我之本真。永远是我的新生，又永远是新生的自我。达到这一境界，则道心渐生而人心渐消，阳渐长而阴渐去，心无所住，自合于道。

一一四

道何在？人在道中而不知也。鱼在水中而不知水，人在道中而不知道。《太上老君说常清静经》曰：“虽名得道，实无所得。”《庄子》曰：“目击而道存矣，亦不可以容声矣。”悟得此中微奥，可入大道之门。

一一五

大道无为，妙在心悟。须知一切语言文字，乃为悟道方便而设，不可有执守或分别之心，则偏离大道远矣。如中、虚、一、炁、意、神、性、心、命、生、机、无、静、德、玄、真、常、清、先天、无为、无中生有、道法自然等等义谛，均须贯通为一，而又得其意而忘其言，庶乎可明大道本体矣。

一一六

修炼就是真“我”的不断新生，道无止境，真“我”亦生生不已，长生久视矣。

一一七

彻悟大道之人，内在与道为一。则处处皆道，处处为修，大道无在无不在，吾人无处不自在也。

一一八

体合大道，每时每刻都有新“我”之产生，旧“我”之消亡，亦即每时每刻都有“我”之生死。修炼之人，明白乎此，守定真“我”，则一时一刻之间，足以了却生死大事矣。

一一九

人之肉体存在新陈代谢，人之心性亦存在新陈代谢。惟须勿失其常，掌握得中，方合自然大道。人体之新陈代谢失去常道，则不健康；心性之新陈代谢失去中道，则不自在。中者，勿堕于太过不及两端。若人之心性系于旧境，是有不及之弊；若人之心性系于妄境，是有太过之患。皆不得中道，而为失道。非得合于中道，心境为一，则可随心所欲，真常应物。所谓想什么有什么，要什么来什么，非为无稽之谈，功到自然如此。

一二〇

悟得道妙，随时随地都能感觉到生命在流动、交融、欢畅，体会到生命的真实，获得真正的自我。

一二一

修真之人，理宜胸怀开阔，以无量之心，化尽浊恶

之念。除去世间一切恩怨是非，归于和乐升平的道德境界。使天无氛秽，地无妖尘。所谓道在万里天，善在万人心，美在千江月。

一二二

常人之身，非偏于阴即偏于阳。修真之妙，在于能够调节阴阳。首先收心入静，即养阴也。阴极而后生阳，即静默中出现炁之动机。采取之后，复归于静，阴极返阳。如此循环，动静往来，阴阳反复，直至达到阴阳平衡，归于中和。中和之体，乃脱胎换骨，由凡躯而入于仙体。此时跳出阴阳圈子，不受造化播弄。

一二三

直悟先天，乃由中道人手，舍弃阴阳动静之执着，顿悟直超。其法以“先天地生”为体，自然而然为用，存神养性，与道合真。

一二四

心念澄清，炁机顺畅，自然胸怀开阔，恢宏坦荡矣。

一二五

炁定心自静，心静意自闲，意闲体自安。

一二六

炁发神至，神领炁机，神炁相合，乃真道机。此时炁为先天真一之炁，神为先天不神之神，方为人身之真气候，人体之大自然也。

一二七

所谓修炼，必须体合自然，顺应天地，会得太空中虚无之生炁，以立丹基，则功成而道备矣。

一二八

许多人都是在后天之中摸索用功，而对天地自然大道茫然不悟，如盲见日月，致道日晦。

一二九

丹经之中，或有歧义。盖做功景象，因人而异；悟道境界，各不相同。必须验之实修，方可明其真义。

一三〇

内动外静，是真内动。炁动意静，是真炁动。

一三一

修真之磨性，就是磨去后天识神之性，使其化为先天元神之体，则元神为一身之主，方保丹功精进无差。

一三二

感觉阳炁旺盛，即以微意收摄，免其散逸。神与炁合，炁即归身。

一三三

养至虚极静笃，再看周围物象，恍如隔世一般，见如不见，此乃“视之不见”之真景象。功夫到处，自然可知。

一三四

心合于道，无论入于何境，均可外却物象，体合虚无，无挂无碍，自在优游。须把日常生活中之一切烦恼，看作磨炼性情之良机，不为外物所动，方获超拔。

一三五

中华道家观念，是以人与大自然的融合，求得身心

的平衡圓滿，以弥补人生之缺憾。因为大自然是最完美的存在，惟有回归自然，才有可能铸造完美的人生，大自然是人类真正的归宿。

一三六

修炼者，先须淡泊外缘诸象。外面的世界淡化了，内在的心境才会光明。

一三七

做功之时，先要达到外在的身体如如不动，形体大忘，则内部之炁机才会真正发动。

一三八

心火不起，下元无漏，真炁自然上行。

一三九

功夫时刻在于循序渐进，推陈出新，随着时空发展不断变化，故曰“道无止境。”

一四〇

所谓命功，只不过是促进了性功的证悟，保住自

己的躯壳。躯壳早晚是要坏掉。若悟性极高者，即可顿悟直超，无需修术延命。

一四一

所谓苦与乐，颇可参悟。并非劳动强度大叫做吃苦，真正的苦是对内心深处的磨炼。修真之士，敢于去做本心不愿去做的事情，以磨炼自己的性子，符合修身立命的要求，这样才是最苦。比如刘长生真人为了除去欲心，不惜到烟花巷中，就在欲心与道心之间磨炼自性，可想而知这是很难的一件事情，这才是真正的吃苦。过去的修士外出化缘，也是为了磨炼自性。所谓：“一瓢千家饭，孤身万里游，为了性命事，乞化度春秋。”化缘之时，有的人家可能热心对你，有的人家可能吝啬对你，有的人可能戏辱于你，有的人可能伤害于你。皆须低声下气，恭敬一切，这样磨炼，当然很苦。但却能够磨去心中的障碍，达到心性圆明的高尚境界，犹如中天宝月，光满太虚。当然在我们今天的社会环境之下，并不提倡一定按照过去祖师的办法行持，但是他们的吃苦精神，却能给我们以有益的启发。故言真金不怕火炼，经得起火炼的才是真金。正是这样，修真之人才能具备超过常人的能力，忍人之所不能忍，行人之所不能行，达到修炼的崇高境界。如此之苦，最后的结果是极大之乐。

一四二

才闻修炼，便欲入山，是不符合修炼的。因为自觉山林之中无牵无挂，能够了道成仙，是为自心仍受环境摆布。既然自心不能自主，如何能够修炼自身？想当然地认为一入山林，就可以万念俱消，一了百了，事实上这是不可能的。所以古来大修隐士，提倡：“未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。”故言“大隐居尘”。修真之初，先须和光同尘，磨炼自性，待到对境无心，功夫自然进步。具备一定基础，则居尘世可也，入山林亦可也。

一四三

少年之时，无所谓认识红尘。因其对人间阅历甚浅，难以得出正确结论。只有中年之后，对于人生有了充分体验，古云四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，才有资格参透红尘。随着年龄的增长，愈加认清人生苦短，无常迅速，性命事大，从而趋向修真悟道，以求了结生死。亦有少年笃志修为者，则是根基所定。

一四四

中华道家人士，立足现实人生，不讲看破红尘，要

在红尘之中励志修真，故曰今生现得。

一四五

道无时不行，德无处不修。

一四六

以俗观道，道亦是俗；以道观俗，俗即是道。

一四七

日常悟道，先求内心世界的宁静、平和、踏实、坦然，于是可以屏却外缘，放下一切，做到一尘不染，获得内心世界的无比莹净明彻，如同净空澄月，明镜无尘，此谓真空。再去反照现实，观察万象，乃有可能得到开悟。好象现实生活中的一切，都不再迷惘，一切都是那样地明确、安详、自然，而我与万物皆可沟通，此谓由真空进入妙有。有些体验，逐渐可以超脱于万事万物之上，乃近道矣。

一四八

天人合一见玄关，玄关显象造化生，造化生处识妙有，妙有万象余心同。

一四九

仙道为一，修仙必须合道，否则难至上乘。

一五〇

“吸舐撮闭”四字诀，来自于房中术。乃是恐惧精走伤身，而强留之。以后流入清修，成为炼精化炁的一种方法。其实后天欲动之精，强留之亦不能成丹；先天无欲之炁，不必采而自可了道。

一五一

关窍不通，无以降龙伏虎。

一五二

一切炁的变化，都是心的作用，此乃针对后天意识而言。

一五三

丹道大患，在于用念。

一五四

若非完全止念，不能入于先天

一五五

以丹道层次对比而言，有些气功之弊病甚多：1. 意念太重，扰乱先天。2. 以意引气，难以深入。3. 精神假想，易入空亡。4. 自发动功，不养真炁。5. 局部用功，破坏整体。6. 认假为真，妄言上层。7. 追求功能，误入歧途。8. 迷信神秘，想入非非。9. 以妄为能，失于正常。10. 打破正规，转入癫狂。11. 过度迷信，神经错乱。12. 道德为名，利欲为实。13. 集体授功，不顾个人。14. 功法有弊，咎归练者。15. 违背自然，反言偏差。16. 引邪入正，悖于常规。17. 妄解丹书，毁谤前贤。18. 执迷术法，淆乱正道。19. 做功出偏，正常现象。20. 功法学成，原地徘徊。……种种不利，为初学功者所不知。

一五六

中黄乃一身关窍之总枢，而非中脉。橐龠不开，任督不开；任督不开，八脉不开；八脉不开，中黄不开；中黄不开，周身关窍不得全开。

一五七

阳举，阳微举，均非活子时，而不可采。一阳初动，为地雷伏，其炁始发，在内不在外。丹书喻之曰“黄芽”，即在土内初萌之嫩芽，尚未见于太阳。若见太阳，其芽转绿，而生中有杀，不可用矣。

一五八

玄关开，不在身内，不在身外，不在身中，不离乎身。

一五九

非人天之和合，不足得先天之一炁，此在丹道之三元丹法皆然。

一六〇

后天肉体本属浊质，先天精炁神乃属清灵。修炼贵乎以清灵之先天，点化肉体之后天，使其化为清灵之质，功成道备，即纯阳也。

一六一

炼精化炁，即以炁化精；炼炁化神，即以神化炁；

炼神还虚，即以虚化神。

一六二

谭子云：“虚化神，神化炁，炁化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死，死复化为虚。”修炼之功，即从虚无之中夺取生机，而可不死，然后返老还壮，返壮还少，返少还童，返童还婴，返婴还形，返形还血，返血还炁，返炁还神，返神还虚。一切修为，皆在返还之功。

一六三

“道”之义，在修炼概有四解：1. 天人合一之道，即天与人沟通的一条渠道，亦即吾人返本还源的道路。2. 颠倒之“倒”，张三丰祖师云：“顺则凡，逆则仙，只在其间颠倒颠。”3. 盗取之“盗”，《阴符经》云：“天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗。三盗既宜，三才既安。”又云：“天生天杀，盗之理也。”4. 宇宙运化之大道，即永恒不变之常道。修炼者通过返本还源之手段，把有限的生命溶入无尽的宇宙运化之中，即为得道。

一六四

炼精化炁，为有为命功；炼炁化神，为无为命功；

炼神还虚，为有为性功；炼虚合道，为无为性功。此乃相对而言。

一六五

佛家止修心性，本是走见性之途，舍弃今生之身，以求来世之果。中华道家以修今生为本，先求人身自在，再求元神解脱，此即性命双修之理。

一六六

人与人之间的交流为后天，可用语言文字表达；人与天之间的交流为先天，只可用信息相互沟通。此信息即无形无相之大道也。

一六七

无形之精，不必采而自回；有形之精，即采之亦无用。修炼功夫，妙在无为而得之，若有为反失道也。

一六八

有所谓炼精化炁之法，先求丹田之炁冲入阳关，生出阳精，而后再用有为之法采炼之归入丹田。如此劳精劳炁劳神，何如将炁养在丹田，而后和合凝集而封固不失耶！故上乘修炼之法，求其不炼精而自化炁。

一六九

外肾举时而采炼之法，用之化欲则可，用之炼丹则不可，止可结幻丹耳。

一七〇

炼精化炁阶段，须开任督乃至中黄，直至闭阳关、结丹为止；炼炁化神阶段，后天呼吸接通先天呼吸，以我之阳炁感通天地之阳炁，以为养丹，以上为命功；炼神还虚，纯为先天呼吸，息住脉停，阳神出窍，身外有身；炼虚合道，全为性功，修为旷劫不变之元神，天地有坏，这个不坏，即与道合真矣。

一七一

修炼之功，有两种通经络之法，一有为法，一无为法。有为法即积精累炁，炁聚丹田，炁足通关，其效速；无为法即清静养神，神和炁融，渐通关窍，其效缓。其实神炁一元，唯有行功侧重之不同而已。

一七二

性功与命功，其实不可分，性命原本为一。所不同者，唯其有为与无为之分而已。

一七三

人身之炁机能与天地合，则守道不失，性命自主，可证长生久视；不能与天地合，则日趋衰老，性命无主，徒受生死摆布而已。

一七四

做功之人，讲究潜修秘炼。一者用功需要没有干扰的环境，二者功修进步之后更须栖隐以防搅扰，三者免受社会视为怪异，俗言：“真人不露相”是也。

勘破乾坤识妙趣

——田诚阳道长的修真之路

影 明

在古木苍郁、殿堂掩映的北京白云观内，住着一位潜心修炼长达十六年的年轻道长。近年来，他陆续发表了一系列关于中华道家文化和仙道修炼方面的著述，引起了人们的关注，他就是中华道家修炼法脉的继承者和开拓者——田诚阳道长。

田诚阳道长，祖籍山东菏泽单县（苏鲁豫皖交界处）。出生于中医家庭，祖父业医擅易。由于家庭熏陶，他很早就对祖国的传统文化产生了浓厚的兴趣。从刚开始识字的时候起，就已接触钻研古文书籍，逐渐具备解读文言文的能力，为他以后研究传统道家经典打下了良好的基础。中华道家文化蕴蓄的五千年宝藏，一直深深地吸引着他。高中毕业之后，他为了弘扬祖国传统文化，继承古老道家真传，毅然放弃了升大学的机会，于一九八二年赴身东海崂山，成为落实宗教政策之后最早入教的年少道人。

由于当时道观刚刚恢复，重新创业时期的条件甚为艰苦。白天要接待香客游人、种地种菜、打柴做饭、打扫庙院、侍候师长等，只有早晚闲暇时间才可聆听教义、受授道法、经文、丹法、拳法、道医等。他先后有道观从事耕种、洒扫、侍者、采购、都厨、裁缝、殿主、钟板、经主、客堂、导游、都讲、文书、会计等工作。在一日三餐几乎全是“白水煮菜”的清苦生活里，田道长矢志以求，勤学苦练。他每天早晚坚持习武，子时起身打坐静修。他向老师父学习道教龙门派天元丹法，入手便证得“性光圆满”、“性往炁自回”的良好效验。短短两个月的时间，就达到炁透骨髓，冲开关脉。他还挤出闲暇，苦读当时极难见到的中华道家经典和秘本丹经，从古代修炼家的著述之中汲取营养，充实自身的功修。

经过三年的真修实证，田道长已然掌握了山中几位师长传授的道法。由于道教向来注重口传心受，修真之士往往潜修密炼，许多道派的修炼理法相对散乱，要想得到全面的道家真传，就需要访求明师。为了得到道家的全面传授，从一九八五年开始，他云游四方，参访求道。矢志不渝，历尽艰辛。有一次他在原始森林里迷了路，转悠到天黑才找到人家。在海拔三千多米的高山上，有位老道长为了考验他，让他一个人住在茅庵里，在野兽的嚎叫声中他依然从容静坐，把一切艰难险阻看作是对自己的磨炼。百折不挠的毅力和求知若渴的学道

态度，终于获得了前辈高真们的真传实授。如今，这些老前辈多已不在人世。因此，从某种意义上说，田道长的励志苦行，抢救了一些中华道家濒临失传的宝贵遗产。

两年的访道生涯，他领悟到了许多有为之法乃是因人而设，没有必要拘执于某派法门，要成功就必须走适合自己的修真之路。

一九八七年，田道长在中国道教协会“道教知识专修班”（中国道教学院前身）学习，并被评为优秀学员。此时他在道家理法方面已有一定造诣，依然可以抽出大量时间进行修炼。他每天夜晚坚持站桩四个小时，之后回屋静坐，风雨无阻，极少睡眠。有感于中华道家修炼传授严格，今日道教人士撰写的修炼文章甚少，他遂以自己的受授和修证经验，撰写了《道家吐纳炁功》一文，在《中国道教》刊物发表。

毕业之后，返回崂山，田道长修持丹道更加刻苦。在证得“中黄正道”开通之景后，功修逐渐超升，随之出现一系列高妙境界，于是依旧用功不辍。一九八九年五月，他被选拔为青岛市崂山太清宫副监院、山东省青联委员。同年七月，他调入中国道教协会工作，任中国道协教务处秘书。中国道协珍藏的善本道书，为他提供了方便的学习条件，促使他的功修更为精进。

在用心阅读了《道藏》和其他大量的中华道家典籍，尤其是数千年留传的修炼著作之后，来到北京的短

短数月之间，他的丹道实修与证悟出现了一个大的飞跃，于天地之真消息有所感通，由此丹法修炼进入“天人合一”的妙境。回头再看古代仙真留传下来的丹经道书，疑迷之处焕然冰释，也参透了诸高真所述最上一乘之妙道，乃与古之仙真祖师一脉相通。至此，历经七载纯功，终于一朝豁然贯悟。勘破乾坤妙趣，悟入先天层次。

田道长认为自己修证所取得的一点成果，主要得益于十八岁时童身起修，炼成乾体无漏，内合天行，自然就是“不失凡身”得“道身”。

同时，他坚持修习内家拳法，拳经云：“养灵根而静心者，道艺也；固灵根而动心者，武艺也。”内家拳法与丹道修炼合而为一，愈趋精妙。

田道长依据自己多年的悟道和修真历程，于一九九一年总结撰成《修真内景谈》十八篇，以个人的真修实悟，证实了古圣仙真所传不谬，并对丹道义理有所订正发挥。求索九载的执着修炼，终于获得丰硕的道果。尽管他并不轻言丹修的超越境界，但已能看出内在炼化与外在表象直接相关。他的修功已然不拘形式，时刻皆在修证之中，即使环境极其嘈杂，仍能保持平和的心态。他常常以坐代睡，睡觉亦在蛰藏用功。他肌肤细腻，浑身轻清，行走如风，静止如山。其他奇妙道境、阴符玄机等，则讳而不言。他的功修到达完全无为，时时保持清静自然，他总结为“无可无不可，无在无不在”十个

字。

自一九九二年，田诚阳道长调入中国道教文化研究所，专门从事道家学术研究。他自悟道十余年来，先后访师十余位，如今健在的均在八旬以上。他以“尊师重道”为操守，对各位恩师极其尊重。一九九〇年，他编纂整理了陈撄宁文集《道家养生秘库（仙学揭秘）》，使人们得识中华道家修炼之真面目。一九九五年，他撰成了《陈撄宁仙学修炼法要》，引导人们更加具体系统地学习中华道家修炼。一九九五年，他出版了个人专著《道经知识宝典》，向人们集中展现了万卷道经的各方面内容。他还为《道教大辞典》、《中华道教大辞典》、《道教神仙画册》、《罗天大醮》、《道教正一授箓传度经教集》、《玄门日诵早晚功课经》、《道教常识》、《二十世纪中国学术大典》等书籍撰写和编辑文稿，成为年青一代从事中华道家学术研究的佼佼者。

他认为，中华道家修炼是一门学术，不仅仅是宗教，应当面向社会，造福于全民健康。自一九八九年开始，他应邀讲授道家修炼法，极受欢迎。他经过提炼形成的内外结合、动静兼修、行立坐卧、理法合一的完整修炼体系，使秘而不宣的中华道家修炼走向大众，为社会精神文明建设和人民群众健康事业服务。此外，田道长还应邀为来自台湾、香港地区、马来西亚、日本、美国、西班牙、德国等国家的道家或太极拳团体讲述中华道家理法，推动东方文化走向世界。

隐者无荣辱，道义无炎凉。如今，田道长依然自甘寂寞，栖身观内，过着不求名利、宁静淡泊的隐居生活。除了好道挚友外，他很少有时间聊天。每天除了在研究所搞学术，他还涉猎自己爱好的内家拳、书法、外语、电脑等内容，生活平淡而充实。他认为自己十六年的专心求道，距离前辈们向往的目标相差甚远，许多人追求丹道而不可得，不是做不到，而是功夫下得不够。作为一代年轻人应当担负起承前启后的大任，把前辈们遗留的瑰宝延传下去，为弘扬祖国的优秀传统文化尽绵薄之力。

后 语

这部《修道入门》和《中华道家修炼学》、《仙学详述》三部丹书，即“中华道家修炼系列”。从丙子年底起草，至戊寅年初定稿，历经一载告竣，之后又逐字敲入电脑，至戊寅年立秋完成。工程虽近于一年，功夫却是十六年。

三部丹书完成之际，回首笔者十六年来的悟道历程，悲欣交集，感慨万端。当初我仰慕中华道家文化之博大精深，慨叹中华道家文化之青黄不接，佩服中华道家仙真之道高德重，愿为中华传统文化之弘扬奉献终身。遂“脱却锦衣著道袍”，奔赴东海崂山入道。栖居山林隐修七载，亦曾云游访道；复调北京中国道协，数次研读《道藏》，又已九年有余。十数年来的苦行生涯，浸透了父亲的叹息和母亲的眼泪，甘苦寸心知而已。

自我入道之始，认识到中华道家修炼学是一门博大精深、究际天人的学术体系，因而十六年来置身其中，行立坐卧须臾不离，守道不失，于是焉略知其详。可叹此门学术在道教乏人提倡，几乎成为千古绝唱。得其真传者已属凤毛麟角，不得真传者徒知望洋兴叹。更有某

些层出不穷的气功大师，打着中华道家旗号，肆意曲解，蒙蔽世人，到处招摇撞骗，而且颇有市场。吾实不忍视其衰微，只有笔耕不辍，竭力提倡，力图将大道真义弘扬于世间，以为中华道家修炼学正名。

但是做此事业，又谈何容易！十六年来，抛却了家庭恩爱，远离了世间男女，奉献青春年华，淡泊功名利禄，甘于寂寞，独身清修，尤其在当今社会，需要牺牲很多。许多人要求进庙随我学道，我均婉然拒绝，劝彼在家修炼，道谚云：“宁愿十人还俗，不劝一人出家。”生怕误人子弟，自有余之苦衷。真正提倡中华道家修炼学，只有身体力行，坚持不渝。十六年之中，很多出家的年轻道友半路离去，但我以中华道家事业为重，甘心守护这方净土。

十六年来，吾已习惯青灯黄卷，清茶淡饭，悟道三更，一尘不染。初年居于崂山太清宫，倚山而海，四时有不谢花草，八节有永青树木，自然风光，胜似仙境。之后调入中国道教协会，埋头读经，著述不辍，修为不止，未敢虚度。吾深知此道不易，非此道太难，叹此道之不传！愈觉此道之珍贵。

有人利用此道，自封正宗，宣传伪术，欺诈钱财，甚至迎合低级趣味，将房中术诡称“人元”，玩弄女子以为“双修”，以假乱真，欺瞒天下，乃致伪道盛行，伪道书流行，愈使人们视修炼为下等方术，真中华道家之厄运也！吾修炼之人，出身道门正宗，一身正气，两

袖清风，岂可任此下流勾当冒充大道！所以笔者一定要把中华道家修炼学的书籍撰成，以为大道正名，承继先人之正道，屹立丹心于天地之间。

笔者是以悟道十六年的实际所得，择其所可言者而言之，聚集全付身心之精华，来写三部中华道家修炼学的著作。而且笔者写作之时，必得心静愉快之时，方才提笔构思，这样读者阅读之时亦可容易静心，如是方为道力资扶，合乎中华道家度人法旨。在三部专著的九次校稿过程之中，所有引用经典均对照原文，并且反复推敲字句，力求做到一字不差，准确无误，以对读者负责。吾深知闻道不易，求法甚难，所以一定要把最好的精品奉献给读者，是为所愿。

献身道门十六载，童身修炼二八年。或有人笑我愚我痴我呆我傻，吾却认为中华道家学术是祖国传统文化的丰富宝藏，应当挖掘出来为当今社会做奉献，其中精华之中的精华，就是中华道家经典和中华道家修炼。因为我已撰述《道经知识宝典》之书，所以一定要把中华道家修炼的三部专著做好。中华道家学术尘封日久，若非身体力行何以分别良莠？我向来是以高洁要求自己，我永远是以纯正面对生活。作为一项有益人群的事业，能够为众人做些力所能及的事情，即便付出我个人，又有何憾！尤其在当今中华道家修炼学乏人提倡的局而之下，更不应当考虑一己私利，是吾区区寸心之所在。

中华道家修炼学的发展史证明，只有摆脱宗教形式

的藩篱，才能够走向社会大众，为人类同登寿域、和乐升平做出应有的贡献。只有走向社会，才有源头活水，才有生命力，也才能够有新的发展。中华道家修炼学，来源于中华先民的古老智慧，是中华道家独有的文化体系，故此名为“中华道家修炼学”，就是为了使其服务于社会大众，报之于天下群生，是为返本归根，适得其所。换言之，即使读者不是道教的宗教信仰者，即使读者不是专门从事道家修炼的功夫，亦可由此三部书中，了解中华道家学说的哲理与智慧，领悟人生大道，使生命获得本有的真实。

拙作《修道人门》系基础修炼入门之作，《中华道家修炼学》系修炼学之全面阐述，《仙学详述》系仙学修炼讲述。三部中华道家修炼著述，既各成体系，又相辅相承，故在篇章布局之中，稍有重合，以便读者各自系统学习。中华道家修炼之学，博大精深，撰此三部修炼著述，亦非俱述无遗。其他相关之符篆、禁咒、道法、灵应、天时、地利等精义内涵，俟后有暇，辨别良莠，去伪存真，再作专述。

这三部丹书的问世，我衷心感谢：送我来到这个世界的大道，我的生身父母。还有提携我的仙界真人，给我清静环境的道观，以及曾经教诲我的前辈，关心我的诸多道友……

田诚阳道长著作

一、文章

《道教吐纳炁功》，中国道教，一九八八年第一期。

《崂山道士的炼功生活》，中国道教，一九八八年第三期。

《谈谈大成拳的站桩功》，中国道教，一九九零年第一期。

《道教斋醮科仪》，世界宗教研究，一九九零年第三期。

《道教内丹十大特征》，上海道教，一九九二年第一期。

《〈丘祖秘传大丹直指〉抄本校注》，上海道教，一九九二年第三期。

《修真内景谈》，武魂，一九九三年第一至四期。

《仙学巨子——陈撄宁传略》，武魂，一九九三年第五期。

《〈丘祖秘传大丹直指〉抄本校注》，武魂，一九九

三年第六、七、九期。

《修真问答》，武魂，一九九三年第十、十一期，一九九四年第十、十一期，一九九五年第四、五、六、八、十一、十二期，一九九六年第二期、一九九七年第十期。

《道教的服饰（一）》，中国道教，一九九四年第一期。

《道教的服饰（二）》，中国道教，一九九四年第二期。

《道教的法器》，中国道教，一九九四年第三期。

《道教的称谓》，中国道教，一九九四年第四期。

《心息相依与神炁合一》，武魂，一九九四年第八期。

《〈藏外道书〉书目略析》，中国道教，一九九五年第一期。

《〈藏外道书〉略析之二》，中国道教，一九九五年第二期。

《仙学巨子陈撄宁》、《陈撄宁证道箴言》，中华气功，一九九六年第一期。

《丹道内景谈（之一）》，中国道教，一九九六年第二期。

《丹道内景谈（之二）》，中国道教，一九九六年第三期。

《道教内丹学漫谈》，中华气功，一九九六年第四

期。

《〈吕祖百字碑〉注》，中国道教，一九九七年第二期。

《陈撄宁仙学修炼法要》（道家静功、灭欲法、回阳功、止漏功、辟谷法、望炁法、投胎夺舍法、女丹修炼法、仙学修炼问答、仙学修炼论述、修炼简便法等），武魂，一九九六年第六期至一九九七年第十二期。

《华陀五禽经史》（校点），武魂，一九九七年第七、八期。

《悟道真言》，武魂，一九九八年第一、二、三期。

《二十世纪中国道教典籍的整理与研究》，中国道教，一九九八年第二、三期。

《〈太上老君说常清静经〉注》，武魂，一九九八年第四期。

《〈高上玉皇心印妙经〉注》，武魂，一九九八年第六期。

《〈入药镜〉注》，武魂，一九九八年第十二期。

《〈学仙必成〉释读》，武魂，一九九九年第一期。

二、书籍

《道家养生秘库（仙学解秘乃）》（编纂，七十九万字），大连出版社，一九九一年九月出版。

《道教大辞典》（藏外道书部分），华夏出版社，一

九九三年出版。

《罗天大醮》（道教科仪说明），中国道教协会，一九九三年出版。

《道教神仙画册》（中文说明），华夏出版社，一九九五年六月出版。

《太上玄门日诵早晚功课经》（修订），中国道教协会，一九九五年出版。

《道教正一授箓传度经教集》（参与编订），中国道教协会，一九九五年出版。

《中华道教大辞典》（道教宫观组织管理和称谓部分），中国社会科学出版社，一九九五年八月出版。

《道经知识宝典》（四十五万字），四川人民出版社，一九九五年九月出版，一九九六年八月再版。

《北京志·宗教卷》（北京白云观与明版《道藏》），一九九六年。

《道教常识》（道教的经典、道教修炼的方法），中国道教协会，一九九七年九月出版。

《二十世纪中国学术大典》（二十世纪中国道教典籍的整理与研究综述、仙学），福建教育出版社，一九九七年。

《修道入门》，一九九八年。

《中华道家修炼学》，一九九八年。

《仙学详述》，一九九八年。

《道教格言》，一九九九年。