《性命圭旨》评论撷英

里有吴思鸣氏，得《性命圭旨》于新安唐太史家，盖尹真人高第弟子所述也。藏之有年，一日出示丰于居士，居士见而悦之，谓其节次工夫，咸臻玄妙，而绘图立论，尤见精工，诚玄门之秘典也。

明·佘永宁：《刻性命圭旨缘起》

是书出尹真人高弟手笔，盖述其师之意而全演之。中间所载诸图说及修行节次工夫，可谓详且尽矣！玄家书汗牛充栋，而直陈徼妙，无逾此编。

明·邹元标：《题尹真人性命圭旨全书》

故尝论道，每以“中和”、“金丹”二集物色真仙，谓其玄宗书汗牛充栋，孳乳浸多，独未见图论兼该，工夫次第精义超格，炯若日星。蔑有如是书隽永，直拟夫“龙虎”、“参同”、“悟真”诸经同途合辙。

清·李朴：《性命圭旨序》

自三教鼎立，异说聱牙，隐若敌国，日相撞也。是书独揭大道，而儒释妙义，发挥旁通，要之以中，合之以一，而尽性命之理，殊途同归。微独柱下五千檃括靡遗，并六十四卦、四十二章，无不累若贯珠矣。

是书一扫繁芜，务撮标本，致虚守静，翕聚先天，其于拨邪反正，诚中流一壶也。

清·尤侗：性命圭旨《序》

内丹功法经过宋、金、元三代南、北宗的大力推行，至明代已趋成熟，并且出现两部代表作品，《性命圭旨》即其中之一。此书各卷均以图配文，凡插图五十四帧，绘刻精细，详细说明内丹锻炼过程，为历代同类书所不能及。

马济人：性命圭旨《题解》

《性命圭旨》一书，汇集诸家之说，以图配文详述内功理论和具体功法，无不贯穿博采儒、释、医家语录，而大要，归于道家。此书绘画精工，旨意详明，为明清最重要的气功专著。

李远国：《气功文献知多少》

序

气功特殊的健身效果使成千上万的练功者受益，近一、二十年，海内外掀起了一股“气功热”。在这股热潮后面，同时也出现了令人忧虑的事。

其一是有人连气功是怎么回事尚未弄清，却在那里鱼目混珠，把气功当作发财的捷径，使一部分人上当受骗。

其二是一部分练功者不得练功要领，以致练功出偏差。

被人鱼目混珠，是因为没有见过“珠”；之所以练功出偏差，是因为对练功还没有“成竹在胸”。

“珠”是有的，“成竹”也是有的。《性命圭旨》就是中国传统气功学的“珠”、的“成竹”。《性命圭旨》一书熔魏伯阳、张紫阳、白玉蟾、王重阳、丘处机、马丹阳、张三丰等数十位历代气功名家之精萃论述于一炉，可谓琳琅满目，字字珠玑。

遗憾的是，今天的读者要读懂《性命圭旨》这样的气功经典著作，是有一定困难的。

一是文字上的障碍，比如一个“炁”字，《说文解字》上未收，《康熙字典》上只说同“气”，实际上，丹经文献中还有不同“气”的地方。

二是内容上的千譬万喻。练气功就是调神练气（或称“心息相依”、“守中抱一”），神是什么？气又是什么？练功有得者自知，望文生义者难明。“人心念念，如龙虎之猖狂，如铅汞之难调”，故丹经中有“龙虎”、“铅汞”之说，“调神止念”有降龙伏虎之喻。至于“虚室生白”、“无中生有”一类练功效应，不是亲身有

所体验，恐怕就只能“纸上得来终觉浅”了。

今天李建章先生作了一番辛勤的耕耘，要把《性命圭旨》的灯花去掉，让传统气功学的明灯在读者心中点燃。如果由于李先生的努力，能使更多的气功爱好者与误会和盲目告别，就是对李先生不用扬鞭自奋蹄的精神的最好安慰！

吴家骏

1992年11月

自　序

在浩如烟海的中国古代气功典籍中，有一部人们普遍认为最重要、最有影响和最有代表性的书，这就是《性命圭旨》。在气功界，提起这部书，几乎无人不知，无人不晓。由于工作的需要和个人的爱好，我读了这本书，并深深感到它确确实实是一部好书。于是，我决定把它整理出来，以献给那些象我一样的对气功如痴如迷的人们。

一

《性命圭旨》是明代的一部气功书。根据书前余永宁于明万历乙卯年（1615年）所写的《刻性命圭旨缘起》一文，可知此书于这一年曾刊印过一次，而此前曾经有过别的本子，但当时即已十分难得。关于此书的作者，"缘起"只说为"尹真人高第弟子"，至于姓甚名谁，却不得而知。其师尹真人，亦不知为何许人。不过，有几部传世的气功学著作，如《尹真人皇极阖辟仙经》、《尹真人寥阳殿问答编》等则是出自尹真人或其弟子之手。

现在，我们来看看这部书的名字。"性命"是"神气"的意思，而"圭旨"与"圭皋"相近，是"准则"、"典范"的意思。本书中的各节口诀，题目中都有"性命双修万神圭旨"几个字，而"性命圭旨"显然是这几个字的浓缩。其中，"万神"两字，表明此书内容非只一家之言，而是集各家之大成者；而其余几字，则表明此书所介绍的有关性命双修的理论与方法，是一切修行者所应遵循的准则。

对于这一书名，清初文学家尤侗的看法与我们很不一致。他认为，“圭”字上下各为一“土”字，这两个“土”字，皆指人之“真意”而言；而“真意一说”，乃全书之“精要”。这种解释，虽未免穿凿，但确是抓住了全书的关键。

二

我认为，《性命圭旨》一书主要有以下几个方面的特点：

1．提倡性命双修，反对独修一物。这是这本书的一个非常突出的特点。在此之前，虽然也有人提出过性命双修的主张，但都没有这本来得坚决和彻底。在《性命说》中，作者对当时“专以气为命，以修命为宗，以水府求玄立教”的玄门和“专以神为性，以修性为宗，以离宫修定立教”的佛门都进行了坚决的批判，认为二者都是片面的，都是对于“性命”的无知；而只有坚持性命双修，方为最上乘法。应当指出，作者的这一主张，在《性命圭旨》一书中是贯彻始终的，书中的全部功理和功法都贯穿着性命双修的精神。性命双修理论的提出和确立，在我国气功发展史上具有划时代的意义。

2．主张三教合一，博采众家之长。《性命圭旨》一书，虽出自玄门并被收入道藏之中，但就其思想而言，却并非完全属于道家，而是儒释道三家兼容并蓄的。这个“三教合一”的调子，是一开始就定下来了的。在开宗明义的《大道说》中，作者就鲜明地打出了“三教合一”的旗帜。尔后，一直到全书完了，始终是坚持“三教合一”的原则的。当然，这个“坚持”，完全是自然而然的。因为在作者看来，儒释道虽然分作三家，但它们的“道”却是一个。就本书中的功理功法而言，也是如此。其中，出于道释两家的自不待言，而儒家的东西也很是不少，如书中一再引用的《易经》便是。在本书中，儒释道三家的理法，不是简单地堆砌到一起的，而是混融为一的；你中有我，我中有你，你亦是我，我亦是你，浑然而不可分。可以说，儒释道三家气功理法之精华，已无不收入于本书之中了。

3．内容充实详尽，注重修炼次序。本书内容的充实与详尽，从上面所说的两点中，已经可以看出。这里我们再结合本书的具体内容来说一说。

本书共分元、亨、利、贞四集。其中元集主要介绍有关性命双修理论的一些带有根本性的问题，同时通过对一些重要的概念和术语的解说，从不同的角度来揭示全套性命双修功法之间内在的联系。从亨集开始一直到全书完了，分九节介绍性命双修的全部口诀。这九节口诀，前后相贯，按照实际修炼的顺序，将全套性命双修的具体功理功法合盘托出。因此，从内容上看，确实是充实而详尽的；从九节口诀的安排上看，则体现了注重修炼次序的特点。这种安排，避免了过去丹经子书“讲理者多，留诀者少；初无下手入门，次无采药结胎，末无极则归着”的弊病，学者不仅可以据以入门，而且可以升阶、登堂、入室了。

本书中共有插图54幅。这些图与文相配，或点明关窍，或揭示理法，有的还可补文字说明之不足，因此我们必须予以足够的重视。

4．删除繁芜譬喻，独露大道真诠。我国历代的丹经子书，就其数量而言，真可以说是汗牛充栋；但这些书，除教门中人以外，很少有人能够看懂。造成这种情况的原因很多，但同一事物名称的繁多和使用上的混乱，以及廋词隐语的大量使用不能说不是一个重要的原因。对此，作者是深有感触的。他在《邪正说》中一针见血地指出了上述做法所带来的结果：“名愈众而事愈繁，书愈多而道愈晦。况多为廋词隐语，孔窍其门，使学者无罅缝可入，往往目眩心摇，辄生望洋之叹。”正是由于作者清楚地看到了这一点。所以，他在写作《性命圭旨》时，一改以往丹经子书的做法，“剪除繁芜，撮其枢要，扫诸譬喻，独露真诠”，一切采用“直指”的办法，而使“后之有志于道者，再不为丹经所惑”。应该说，这是《性命圭旨》的一个非常突出的特点。

三

从气功学的角度来说，《性命圭旨》当然是一部很好的书；

但它也同样存在着一些非常明显的问题。一方面，它集中了儒释道三家气功理法的精华，但同时也集中了它们的糟粕。如书中所一再宣扬的成仙作佛的思想以及天命论、本体虚空论等等皆是。书中的这些内容，虽然有些可以删去，但就大多数情况来说却是根本无法删除的。因此，我们在读这本书的时候一定要特别加以注意，否则很容易在不知不觉中受到毒害。

四

本书是以上海古籍出版社1989年影印出版的清康熙年间的本子为蓝本，同时参考了人民体育出版社1990年出版的《中国气功经典》中的《性命圭旨全书》进行整理的。这两种本子，文字基本相同；其不同者，大多是由于刊刻错误造成的。我在整理时，对其中明显的错字都一一进行了订正。

清康熙本前原有李朴、尤侗和明万历年间余永宁、邹元标所写的序文共四篇。因限于篇幅，这四篇序文今皆删去；而其中的主要内容，则分别摘出，录于本书之中。此外，本书中还删掉了《待诏图·待诏说》、《飞升图·飞升说》、《脱离苦海图》、《化身五五图》、《跨凤凌霄图》、《超出三界图》、《毗卢证果图》等七图二文。之所以删掉这些，是因为它们除了表现一种宗教的理想（实际是幻想）之外，与气功毫无关系。

本书在整理过程中，曾得到我的老师、首都师范大学教授周振杰、赵丕杰、普颖华，北京师范大学教授徐永昌和我的朋友、云南中医学院教授吴家骏，以及体育史学家和武术家沈寿等同志的关心和帮助，在此，特向他们表示衷心的感谢。

整理古代气功典籍，确实不是一件容易的事，而本人的水平又十分有限，所以，书中的错误和疏漏之处在所难免。如蒙有关专家、学者和广大读者不吝赐教，则笔者实有幸焉！

李建章

1992年11月

目　录

元集……（1）
三圣图……（1）
大道说……（2）
性命说……（25）
死生说……（36）
邪正说……（48）
普照图·反照图·时照图·内照图（附图说）……（65）
太极图·太极发挥……（73）
中心图（附图说）……（77）
火龙水虎图·火龙水虎说……（81）
日乌月兔图·日乌月兔说……（85）
大小鼎炉图·大小鼎炉说……（89）
内外二药图·内外二药说……（94）
顺逆三关图·顺逆三关说……（98）
尽性了命图·尽性了命说……（102）
真土图·真土根心说……（106）
魂魄图·魂魄说……（109）
蟾光图·蟾光说……（113）
降龙图·降龙说……（116）
伏虎图·伏虎说……（120）
三家相见图·三家相见说……（124）
和合四象图·和合四象说……（128）

取坎填离图·取坎填离说 ……（132）
观音密咒图·观音密咒说 ……（136）
九鼎炼心图·九鼎炼心说 ……（139）
八识归元图·八识归元说 ……（143）
五气朝元图·五气朝元说 ……（147）
亭集 ……（151）
涵养本原图 ……（151）
第一节口诀　涵养本源救护命宝 ……（152）
洗心退藏图·退藏沐浴工夫 ……（185）
玉液炼形图·玉液炼形法则 ……（196）
安神祖窍图 ……（204）
第二节口诀　安神祖窍翕聚先天 ……（205）
法轮自转图·法轮自转工夫 ……（238）
龙虎交媾图·龙虎交媾法则 ……（242）
蛰藏气穴图 ……（252）
第三节口诀　蛰藏气穴众妙归根 ……（253）
胎息诀——历代诸真胎息诀要 ……（273）
行立坐卧四禅图（附修持诀法） ……（286）
紫中道人答问 ……（302）
利集 ……（309）
采药归壶图 ……（309）
第四节口诀　天人合发采药归壶 ……（310）
聚火载金图·聚火载金诀法 ……（350）
乾坤交媾图 ……（361）
第五节口诀　乾坤交媾去矿留金 ……（362）
周天璇玑图 ……（387）
卯酉周天口诀 ……（388）
灵丹入鼎图 ……（401）
第六节口诀　灵丹入鼎长养圣胎 ……（402）
火候崇正图·行火候法 ……（415）

长养圣胎图 ……（422）
贞集 ……（423）
婴儿现形图 ……（423）
第七节口诀　婴儿现形出离苦海 ……（424）
真空炼形图·炼形说 ……（440）
端拱冥心图 ……（450）
第八节口诀　移神内院端拱冥心 ……（451）
阳神出现图 ……（472）
第九节口诀　本体虚空超出三界 ……（473）
主要参考书目 ……（491）

具大總持門若儒道釋之度我度他皆從這裏

金臺玉局繞彤雲七者有眞
人稱老君八十一化皇長生
訣五千餘言不朽文

三聖圖

陀羅門啓眞如理
圓覺海中光慧日
靈山會上說眞言
蒲臺蓮花古文佛

六經刪定古文章洙泗源
深教澤長繼往開來參造
化大成至聖文宣王



能知眞實際而天地人之自遠自化只在此中

大 道 说

庖羲①上圣画八卦以示人，使万世之下，知有养生之道。广成子②谓黄帝③曰："至阴肃肃，至阳赫赫；赫赫发乎地，肃肃出乎天④。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窅冥之门矣，至彼至阴之原也。"轩辕再拜曰："广成子之谓天⑤矣！"

周公繇《易》⑥曰："君子终日乾乾。"孔子《翼》⑦曰："终日乾乾，反复道也。"

〔注释〕

①庖羲：又名庖牺或包牺，又作宓羲、伏戏，为古代传说中的部落酋长。相传八卦最早为庖羲所画。

②广成子：相传为黄帝时人，居崆峒山中。相传黄帝曾向广成子询问养生之道。

③黄帝：传说中中原各族的共同祖先。少典之子，居轩辕之丘，号轩辕氏。

④至阴肃肃句：此句见于《庄子·田子方》，是老子对孔子说的语。高亨先生认为，这两句中的"天地"二字应互换。

⑤天：古代对人的最高的尊称。

⑥周公繇《易》：周公，名旦，周文王之子，曾辅助武王灭纣，建立周朝。繇，音zhòu，卜兆的占辞。《易》，即《周易》，我国古代有哲学思想的占卜书。"周公繇《易》"，指周公为《易》写作爻辞。

⑦《翼》：即《十翼》，为儒家阐发《易》学思想的著作，传为孔子所作。

〔译文〕

大圣人庖羲画了八卦给人看，为的是使万世以下的人都知道有养生之道。广成子对黄帝说："至阴之气十分寒冷，至阳之气十分炎热；炎热的阳气从地上发出，寒冷的阴气从天上产生。我已经使你登到日月之上了，到达了那至阳之气产生的地方；使你进入深远幽暗的大门了，到达了那至阴之气产生的地方。"黄帝拜了又拜说："广成子真可以说得上是天了！"

周公为《易》作的爻辞说："君子整天都是自强不息的样子。"孔子《翼》说："'整天自强不息'是反复致力于道的意思。"

夫道也者，位天地、育万物曰道，揭日月、生五行曰道，多于恒河沙数曰道，孤则独无一侣曰道，直入鸿濛①而还归溟涬②曰道，普集造化③而颉超圣凡④曰道，目下机境⑤未兆而突尔灵通曰道，眼前生杀分明而无能逃避曰道，处卑污⑥而大尊贵曰道，居幽暗而极高明曰道，细入刹尘⑦曰道，大包天地曰道，从无入有曰道，作佛成仙曰道……佛经五千四十八卷也说不到了处，《中庸》⑧三十三章也说不到穷处，《道德》⑨五千余言也说不到极处。道也者，果何谓也？一言以定之曰：气也。

〔注释〕

①鸿濛：又作"鸿蒙"，指宇宙形成前的浑沌状态。

②溟涬：天体未形成前的混混茫茫的自然之气。

③造化：指自然的创造化育。

④颉超圣凡：大大超过一切人。颉，音xie，大。

⑤机境：事物变化的征兆、迹象。

⑥卑污：地位低下、耻辱。

⑦刹尘：尘土。刹，土。

⑧《中庸》：儒家经典著作之一，传为孔子之孙子思所作。

⑨《道德》：即《道德经》，又名《老子》，为春秋战国时老聃（即李耳）所撰，共五千余言。

〔译文〕

所谓道，为天地定位、养育万物叫做道，显露日月、生出五行叫做道，比恒河中沙子的数目还多叫做道，孤孤单单一个伴也没有叫做道，直入于浑沌之中而后又回到迷茫之内叫做道，善于集中自然的创造化育而大大超过一切人叫做道，目前事物变化的迹象尚未表现出来却突然大彻大悟叫做道，眼下生死分明却无法逃脱叫做道，处于卑微耻辱的境地却能成为极为尊贵的人叫做道，处于昏暗不明的时代却能表现得极为高明叫做道，细小得能够进入灰尘叫做道，大得能够包罗天地叫做道，从无进入有叫做道，作佛成仙叫做道……佛经五千零四十八卷也说不到完了的时候，《中庸》三十三章也说不到穷尽的地方，《道德经》五千多字也说不到顶头的地方。那么，"道"到底说的是什么？用一个字下个定义就是"气"。

原夫一气蟠集①，溟溟濛濛②，窅窅③莫测，氤氲④活动，含灵⑤至妙。是为太乙⑥，是为未始之始始⑦也，是为道也。故曰无始⑧。

夫天地之有始也⑨，一气动荡，虚无开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射⑩，混混沌沌⑪，冲虚至圣⑫，包元含灵⑬，神明变化，恍惚立极⑭。是为太易⑮，是为有始之始始也⑯，是谓"道生一"⑰也，是曰元始⑱。

夫天地之太极也，一气斯析⑲，真宰⑳自判，交映罗列，万灵肃护，阴阳判分。是为太极㉑，是谓一生二㉒也，是曰虚皇㉓。

阴阳既判，天地位焉，人乃育焉。是谓二生三也㉔，是曰混元㉕。

阳之清者升上而焕丽⑯也，则日月星辰布焉。故天左运，三光右旋。阳之清者腾上而会于阳也，故风云动而雷雨作焉。阴之浊者重滞而就地也，则海岳莫峙而五谷草木昌焉。故岩岫出云，山泽通气。阴阳之气闭而不通也，则雪霜结而冻冰焉。阴之浊者积沍⑰而下凝也，穴岩幽藏而深邃，故五谷八石⑱以错杂焉。天地之中，阴阳正气之所交也，圣人焉，仙佛焉，庶民焉，贤愚寿夭，实所宰焉，胎卵湿化⑲，无有息焉。是为六合⑳也，是谓三生万物㉑也。

〔注释〕

①原夫一气蟠集：推究一下充斥于天地之间的气的本原。原，推其根原。蟠，充满。集，集聚。

②溟溟涬涬：茫茫无际的样子。

③窅窅：犹"冥冥"，潜藏隐晦貌。

④氤氲：指天地阴阳二气的聚合。

⑤含灵：包含灵气。

⑥太乙：即太一，指形成天地万物的元气，也就是下面所说的"道"。

⑦未始之始始：不曾开始时的最早的"始"，指宇宙生成前最原始的状态。

⑧无始：为宇宙生成前最原始的状态起的名字。

⑨夫天地之有始也：说到天地的有开始。上段侧重说天地的产生早得简直没有头，本段侧重说天地的产生还是有头的，所以说"有始"。

⑩有无相射：有与无互相追逐。射，逐取，追求。

⑪混混沌沌：古人想象中的天地开辟之前元气的状态。

⑫冲虚至圣：空虚而神圣。冲虚，冲淡虚静，无所拘系。至圣，神圣之极。

⑬包元含灵：包含着伟大与美好。

⑭恍惚立极：在恍恍惚惚中确立了中正的准则。恍惚，隐约不清，难以捉摸和辨认。

⑮太易：原始的混沌状态。

⑯有始之始始也：（天地）有了开始时的最初的"始"，指天地刚刚形成时的状态。

⑰道生一：即由无而生有，"一"就是有。这句话和后面的"一生二，二生三，三生万物"都是老子的话。

⑱元始：为天地刚开始时的状态起的名字。

⑲斯析：分开。斯，割。

⑳真宰：指天，天是万物的真正的主宰。

㉑太极：指原始混沌之气。

㉒一生二：指由"有"而生天地。"一"指"有"，"二"指"天地"。

㉓虚皇：道教指太虚之神。

㉔二生三：天地生阴阳二气，阴阳二气交合便是"三"。

㉕混元：天地形成之初的状态。

㉖焕丽：鲜明，华丽。

㉗积沍：积聚、冻结。

㉘五谷八石：五谷指稻、黍、稷、麦、豆；八石指丹砂、雄黄、雌黄、空青、硫黄、云母、戎盐、硝石。八石是幻想成仙的人用以炼丹（指外丹）的药物。

㉙胎卵湿化：佛教把众生分为四类，即胎生、卵生、湿生和化生，总称"四生"。

㉚六合：天地四方为六合。

㉛三生万物：天地阴阳二气交合而万物生，叫做三生万物。

〔译文〕

推究一下充斥于天地之间的气的本原，真是茫茫无际，昏黑莫测，聚合运动，包含灵气，玄妙至极。这就是太乙，这就是宇

宙形成前的最原始的状态，这就是道。所以叫“无始”。

说到天地的开始，元气不断地流动鼓荡，虚空之境忽开忽合，阴阳二气互相感应召唤，黑白二色互相混融凝聚，有与无互相追逐求取，呈现一派混沌景象，冲淡虚静而又神圣至极，包含着伟大与美好，神奇而变化无穷，就在这恍恍惚惚之中，中正的准则确立了。这就是太易，这就是天地开始时的最初的状态，这就叫做“道生一”，这就叫做元始。

说到天地的太极，那时混沌之气一分为二，天也就自然地分出来了，万物之灵交相辉映、彼此罗列，恭敬地护卫，天地阴阳两离分。这就是太极，这就叫做“一生二”，这就叫做虚皇。

阴阳二气分离之后，天地各安其所，于是也就有了人。这就叫做“二生三”，这就叫做混元。

阳气中轻清的向上升起并显现出鲜明美丽，日月星辰便分布在那里。所以天向左运转，日月星辰向右运转。阳气中的轻清的继续蒸腾而上与上面的阳气会合，所以风云便激荡起来，雷雨也就在那里兴起了。阴气中混浊的沉重而不易流动，就下降到地上，这样，海洋和高山就出现了，五谷和草木就在那里茁壮生长起来。所以，山峦间有云雾产生，山泽之间有气息相通。如果阴阳二气闭塞不通，霜雪就会凝结而寒冷。混浊的阴气积蓄冻结而凝聚于下，洞穴高山幽暗潜藏而又深邃，所以五谷八石就错杂在那里。天地之中，阴阳的正气互相交合，圣人啊、仙佛啊、百姓啊，贤良的、愚钝的、长寿的、短命的，都是由它所主宰的，胎生的、卵生的、湿生的、化生的，永不休止。这就是六合，这就叫做“三生万物”。

人禀缊缊[1]之气而生而长，至于二八之年，则九三之阳[2]乃纯。当是时也，岂非上德之大人乎？忽天一朝谋报，浑敦[3]之德者至，乃日凿一窍，则九三之阳蹄骤奔蹶[4]而去之六二[5]之中矣。由是乾不能纯而破于离[6]，坤有所含而实于坎[7]。若夫至圣神人，

能知道体太极之所以判，能知死生根本之所以始，能知乾坤阴阳之所以乘，能知天玄地牡之所以交；是以法乾坤之体，效坎离之用，握阴阳之柄，过生死之关，取坎中之阳，填离中之阴⑧。离阴既实，则复纯白为乾矣！斯时补足乾元，复足浑敦，以全亲之所生，以全天之所赋，是为囫囵圆图一个完人也。再加向上功夫，精进⑨不怠，则金丹⑩成而圣胎圆⑪，圣胎圆而真人⑫现。真人出现，变化无穷、隐显莫测，而与钟吕王马⑬并驾，亦又何难！奈何世人不明此道，盛不知养，衰不知救，日复一日，阳尽阴纯，死而为鬼。故紫阳真人⑭曰："嗟夫！人身难得，光阴易迁。罔测修短，安逃业报⑮！"不自及早觉悟，惟只甘分待终；若临期一念有差，立堕三涂恶趣⑯，则动经尘劫⑰，无有出期。当此之时，虽悔何及！故三教圣人⑱，以性命学⑲，开方便门⑳，教人熏修㉑，以脱生死。

〔注释〕

①细缊：与"氤氲"意思相同。

②九三之阳：在《易经》中，阳爻用"九"表示，阴爻用"六"表示；"九"和"六"后面的数字，则表示每一爻的位置。"九三"谓此爻为阳爻，在卦自下而上的第三位，这一位是阳位——阳爻阳位，表示阳刚得正，所以下文称人至二八之年，为"上德之大人"。这一类术语，多为比象之词，我们应该从总体上去把握它的意思，而不可过于拘泥，否则便是"泥文执象"，反不能得其本义。

③浑敦：愚昧，冥顽。

④蹄骤奔蹶：四个字意思差不多，都有"奔跑"的意思。

⑤六二："六"谓阴爻；"二"是第二爻，指卦自下而上的第二位，为阴位——阴爻阴位，代表阴柔。

⑥乾不能纯而破于离：乾卦（☰）不能成为纯阳而变成了离

卦（☲），即阳中包含了阴。“—”代表阳，“--”代表阴。

⑦坤有所含而实于坎：坤卦（☷）由于得到了乾卦中的阳爻而变成了坎卦（☵），即阴中包含了阳。

⑧取坎中之阳，填离中之阴：把坎卦（☵）中的阳爻回填到离卦（☲）之中，这样，坎卦就成了坤卦，而离卦又成了乾卦，就又成了纯阴和纯阳。

⑨精进：精心一志，努力上进。

⑩金丹：分外丹和内丹两种：外丹以金石炼成，迷信的人以为服之可以长生；而内丹之药材出于心肾，所谓炼内丹，实际就是练气功。

⑪圣胎圆：圣胎成就。圣胎，比喻入圣的基础。

⑫真人：道家称通过修炼而得道者为“真人”。

⑬钟吕王马：指钟离权、吕洞宾、王重阳和马丹阳。钟、吕皆为传说中的“八仙”之一，而钟为吕师。王为金代气功家，为全真道创始人；据传，王曾遇吕洞宾，得修炼秘诀。马为王弟子，元代气功家，为全真道遇仙派祖师，“北七真”之一。

⑭紫阳真人：即张伯端，为北宋著名气功家，号紫阳真人。

⑮业报：佛教称由过去的善恶业因所招致的果报。

⑯三涂恶趣：佛教指地狱、饿鬼、畜生，亦作“三恶道”。趣，归向。

⑰尘劫：佛教称天地的形成到毁灭为一劫，即一世；而无量无边之劫为尘劫。

⑱三教圣人：指孔子、老子、释迦牟尼。

⑲以性命学：提倡性命之学，即提倡通过修炼而求得长生或解脱。

⑳方便门：佛教称引人入佛的门径为方便门。

㉑熏修：指焚香持戒，修真养性。

〔译文〕

人禀受天地阴阳二气而生而长，到了十六岁，人身的阳气就

纯正了。这时，难道不就是具有最高德行的人物了吗？可是，忽然老天有朝一日要进行报应，种种愚昧无知的行为就会出现，就会一天凿一个洞，人身中的阳气也就会很快跑到阴气中去了。从此乾（三）不能纯正而成为离（三），坤（三）中有了阳而成为（三）。象那些道德极为高尚的人，能够知道道的本体、太极为什么会分离，能够知道生与死的关键何以会出现，能够知道乾坤阴阳为什么能互相战胜，能够知道天地阴阳为什么能交会；因此，他们能够效法天地的本体，仿照坎离的功用，把握阴阳的根本，通过生死的关口，取坎（三）中的阳，来填补离（三）中的阴。离中的阴变为阳以后，就又纯粹洁净变成乾（三）了。这时补足了人身的阳气，使人之性由愚昧而恢复到完全，以此来保全父母所生之身，来保全天地所赋予的灵性，这就是圆圆囫囫的一个完美的人。如果再加上奋发向上的功夫，精心一志，努力进取，永不懈怠，金丹就可炼成，而成仙做圣之胎就可具备，成仙做圣之胎具备了，就会成为得道的真人。成了真人，就会变化无穷，神出鬼没，而与钟离权、吕洞宾、王重阳、马丹阳等并驾齐驱，又有什么难的呢！无奈世人不明白这个道理，身体强壮的时候不知道保养，身体衰弱了又不知道去设法挽救，以致一天一天地，阳气耗尽而变为纯阴，死而变成了鬼。所以紫阳真人说："唉！人身难得，光阴易逝。不估计一下人生的长短，怎么能逃脱得了业报！"人若不自己及早觉悟，就只有心甘情愿去等死；如果快死的时候一个念头有了差错，马上就会堕入"三恶道"中，动不动就要经历无量无边的劫难，没有逃脱之日。在这样的时候，就是后悔，又哪里来得及！所以儒、释、道三教的圣人，倡导性命之学，广开方便之门，教导人们焚香持戒、修真养性，用以超脱生死。

儒家之教，教人顺性命以还造化①，其道公；禅宗②之教，教人幻性命以超大觉③，其义高；老氏之教④，教人修性命而得

长生，其旨切。教虽三分，其道一也。

儒之圣教曰：安汝止⑤，钦厥止⑥；艮其止，止其所⑦；缉熙敬止⑧，在止至善⑨；黄中通理，正位居体⑩；思不出位⑪，立不易方⑫；居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道⑬；浑然在中，粹然至善；诚尽处，腔子里乐处⑭；方寸神明之舍⑮，道义之门；活泼泼地，乐在其中；肫肫其仁，渊渊其渊，浩浩其天⑯；天不归仁⑰，退藏于密⑱；何思何虑之天，不识不知之地……难以悉纪。要而言之，无非为此性命之道也。

道之玄教⑲曰：玄牝之门，天地之根⑳；生身处㉑，复命关㉒；金丹之母㉓，玄关之窍，凝结之所，呼吸之根；甲乙坛，戊己户；心源性海，灵府灵台；蓬莱岛，朱砂鼎，偃月炉；神室气穴，土釜谷神，灵根把柄；坎离交姤之乡，千变万化之祖；生死不相关之地，鬼神觑不破之机……难以悉纪。要而言之，无非为此性命之道也。

释之禅教㉔曰：不二法门㉕，甚深法界㉖；虚空藏㉗，寂灭海㉘，真实地㉙，总持门㉚；彼岸净土㉛，真境心地㉜；极乐国㉝，如来藏㉞，舍利子㉟，菩萨地㊱，光明藏㊲，圆觉海㊳，般若岸㊴，法王城㊵；西方天堂㊶，空中真际㊷；这个㊸，三摩地㊹，华藏海㊺；陀罗尼门㊻，不动道场㊼，波罗密地㊽……难以悉纪。要而言之，无非为此性命之道也。

〔注释〕

①造化：自然的创造化育，此处与“自然”同义。

②禅宗：佛教派别之一，以专修禅定为主，故名。文中“禅宗之教”指整个佛教。

③觉：觉悟，指对于佛教真谛的领悟。

④老氏之教：指道教，以道教尊老子为始祖。

⑤安汝止：安于你的职分。就是说，要做你应该做的事。这

是禹对舜说的话。语出《尚书·皋陶谟》。在气功学中，常常引用儒、释、道经典著作中的话来说明某种道理或指称某个窍穴。在这种情况下，原来的那些话大多被赋予了新的含义。下面引用的很多话，就属于这种情况。由于这些话在气功学中的意义后面都有解释，所以这里我们一般只解释这些话的本来的意义，而有的只用来做某一窍的名称的，我们则不再加以解释。

⑥钦厥止：这是伊尹告诫商王太甲时说的话，意思是要太甲忠于职守，恭行天子之道。语出《尚书·太甲上》。钦，肃恭收敛。厥，其。止，心之所止。

⑦艮其止，止其所：艮所说的“止”，是止于所当止的意思。语出《易·艮》。艮，卦名，六十四卦之一。

⑧缉熙敬止：不断发扬光大，没有一件事不是恭敬地对待。语出《诗·大雅·文王》。缉，继续。熙，光明。

⑨在止至善：达到最完美的境地。语出《大学》：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”

⑩黄中通理，正位居体：胸怀中和之美德，通情达理，身居正当的地位而使美德具于自身。语出《易·坤》：“君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四支，发于事业，美之至也。”朱熹说：“黄中，言中德在内。”

⑪思不出位：考虑问题不可超出自己的本分。语出《易·大传》：“象曰：兼山，艮；君子以思不出其位。”

⑫立不易方：自立立人，均不改方正的原则。语出《易·大传》：“象曰：雷风，恒；君子以立不易方。”

⑬居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道：居处，要在天下最大的住所；立身，要在天下中正的位置；走路，要走天下的大道。这是孟子所主张的“大丈夫”立身行事的准则。语出《孟子·滕文公下》。

⑭诚尽处，腔子里乐处：做到至诚的时候，也就是心里快乐的时候。处，时也。语出《大学》：“所谓诚其意者，毋自欺也。如恶恶臭，如好好色，此之谓自谦。故君子必慎其独也。”

谦，通“慊”，快活也。

⑮方寸神明之舍：心是精神意识寄寓之处。方寸，指心。

⑮肫肫其仁，渊渊其渊，浩浩其天：其仁德之诚挚，有如深渊一般深沉，长天一般广阔。语出《中庸》。肫肫，诚恳貌。渊渊，深沉貌。浩浩，广阔貌。

⑰天不归仁：天不归于仁或不仁一类。就是说，天道纯任自然，无所谓仁与不仁。此用老子“天地不仁，以万物为刍狗”意。

⑱退藏于密：退藏于精密的天道中。语出《易·大传》：“圣人以此洗心，退藏于密，吉凶与民同患。”

⑲道之玄教：此处指道教。佛教亦称为玄教。

⑳玄牝之门，天地之根：神妙莫测的道是天地万物的根源。语出《老子》：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。”“谷神”指道。司马光说：“中虚故曰谷，不测故曰神。”“不死”是说道的无穷无尽。司马光说：“天地有穷而道无穷，故曰不死。”玄，神妙莫测。牝，鸟兽之雌性者。

㉑生身处：言身之所自出——或认为是丹田，或认为是肚脐。

㉒复命关：穷名。复命，指还复本性——对于人来说就是复还性命，使免于一死。《老子》说：“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命。”

㉓金丹之母：产生金丹的母体。

㉔释之禅教：即佛教。

㉕不二法门：直接入教，不可言传的唯一门径。佛家语。

㉘甚深法界：极深的法界。法界，佛家语，指整个宇宙现象界。

㉗虚空藏：即“真如”，指事物的真实情况和性质。

㉘寂灭海：寂灭之海。寂灭，指超脱一切而入于不生不灭之门。在这里“海”并无实际意义，只是为了句式工整才加上去的。本文中这样的情况很多，其实在前面我们已经见到一些了。

㉙真实地：意同真如。

㉚总持门：佛教称持善不失，持恶不生，无有漏忌为总持，“门”字无义。

㉛彼岸净土：佛教称超脱生死的境界为彼岸，称没有五浊（劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊）的世界为净土，亦即极乐世界。

㉜真境心地：真境，即真空、真如，指超出一切色相意识的真实境界。心地，指心。佛教认为，心如大地，可滋生一切事物，可随缘生。

㉝极乐国：即极乐世界。

㉞如来藏：亦称法藏，指法性含藏无量的性德。

㉟舍利子：即佛骨。

㊱菩萨地：菩萨所居之地。

㊲光明藏：指含藏无限光明之府库。

㊳圆觉海：圆觉，指所觉悟之道平等周满，无所缺漏；“海”字无义。

㉓般若岸：般若，六波罗密之一，指智慧；“岸”字无义。

㊵法王城：佛教称释迦牟尼为法王，法王城与“极乐国”同义。

㊶西方天堂：佛教徒称佛祖所在之地，即法王城。

㊷空中真际：即真境心地。

㊸这个：指祖窍。

㊹三摩地：又称三摩提或三昧，为“正定”的意思。

㊺华藏海：即“华藏世界”，是以毗卢舍那佛为教主的世界。

㊻陀罗尼门：即总持门。

㊼道场：指佛、道教徒颂经礼拜、成道修道之处。

㊽波罗密地：波罗密是“度”的意思，即由此岸（生死岸）度人到彼岸（涅槃、寂灭）。“地”字无义。

〔译文〕

儒教教导人顺从性命而回归自然，它的道理公正；佛教教导

人把性命看成是虚幻的，以此来实现对于佛教真谛的大彻大悟，它的义理高明；道教教导人进行性与命的修炼而求得长生，它的用意急切。宗教虽然分成了三种，它们的道理却是一致的。

儒教说：安于你的职分，忠于你的职守；艮所说的止，是止于所当止的意思；不断发扬光大、恭敬地去做事，目的在于达到尽善尽美的境界；胸怀中和之美，通情达理，居于正当的地位，而使美德具于自身；考虑问题不应超出自己的职务范围，立身行事不能改变方正的准则；要居处于天下最宽大的处所里，要立身于天下最中正的位置上，要行走于天下最宽阔的道路上；浑然一体而处于中庸之位，纯粹不杂而至善至美；诚到了极点的时候，也就是心里最高兴的时候；心是精神寄寓之所，道义产生之门；活泼泼地，乐在其中；他的仁德是那样的诚挚，有如深渊一般的深沉，长天一般的广阔；天不归于“仁”或“不仁”一类，而退藏于精密的天道中；天是无思无虑的天，地是无知无识的地……这些，很难一一写出。概括起来说，无不属于这性命之道。

道教说：玄牝之门，天地之根；生身处，复命关；金丹之母，玄关之窍，凝结之所，呼吸之根；甲乙坛，戊己户；心源性海，灵府灵台；蓬莱岛，朱砂鼎，偃月炉；神室气穴，土釜谷神，灵根把柄；坎离交媾之乡，千变万化之祖；生死不相关之地，鬼神看不破的机关……这些，很难一一写出。概括起来说，无不属于这性命之道。

佛教说：不二法门，极深法界；虚空藏，寂灭海，真实地，总持门；彼岸净土，真境心地；极乐国，如来藏，舍利子，菩萨地，光明藏，圆觉海，般若岸，法王城；西方天堂，空中真际；这个，三摩地，华藏海；陀罗尼门，不动道场，波罗密地……这些，很难一一写出。概括起来说，无不属于这性命之道。

儒曰“存心养性”①，道曰“修心炼性”②，释曰“明心见性③——心性者，本体也。儒之“执中”④者，执此“本体”之

中也；道之“守中”⑤者，守此“本体”之中也；释之“空中”⑥者，本体之中本洞然而空也。道之“得一”⑦者，得此本体之“一”也；释之“归一”⑧者，归此本体之“一”也；儒之“一贯”⑨者，以此本体之“一”而贯之也。

余于是而知，不“执中”，不“一贯”，其能圣而孔子乎！不“守中”，不“得一”，其能玄而老子乎！不“空中”，不“归一”，其能禅而释迦乎！

唯此本体，以其虚空无朕，强名曰“中”；以其露出端倪，强名曰“一”。⑩言而“中”，即“一”之藏也；“一”即“中”之用也⑪。故天得此而天天⑫，地得此而地地，人得此而人人——而天、地、人之大道，原于此也。皇得此而皇皇，帝得此而帝帝，王得此而王王——而皇、帝、王之大道，原于此也。圣得此而圣圣，玄得此而玄玄，禅得此而禅禅——而圣、玄、禅之大道，原于此也。

帝皇之得道者，若羲农⑬黄帝焉；仕隐而得道者，若老庄⑭关令⑮焉；侯王而得道者，若于房⑯淮南⑰焉；山岩而得道者，若钟吕希夷⑱焉……道之在天地间，成仙作佛者，历历不可以指数也。伏睹总仙之传，始知自古以来，冲举者十万余人，拔宅者八千余处——奇若子晋⑲之骖鸾，琴高⑳之控鲤；寿若李脱㉑之八百，安期㉒之三千；或住世而留影，或厌世而尸解㉓……复有道成而隐，但为身谋，不肯遗名于世间者，岂胜道哉！是以深山妙窟，代不乏人，或隐或显，宁具知乎！

〔注释〕

①存心养性：保存本心，培养正性。语出《孟子·尽心上》：“存其心，养其性，所以事天也。”孟子的这一观点，是建立在“人性善”的基础之上的。

②修心炼性：指进行心与性的修炼，即习练气功。

③明心见性：佛教禅宗之修持方法。禅宗认为，“心”可以由迷而转悟，而“性”是永远不变的；只要悟了自心本性（佛性），便可成佛。

④执中：把握“中正”的原则，也就是恪守中庸之道，做事要无过无不及。语出《尚书·大禹谟》：“惟精惟一，允执厥中。”执，把握，遵循。

⑤守中：意守身体的某个部位。语出《老子》五章：“多言数穷，不如守中。”《老子》所说的“守中”，是静守心中的意思；后世丹家在此基础上进行了发挥，于是便产生了意守身体的某个部位以进行修炼的方法。

⑥空中：佛教指使精神意识归于空寂明净。

⑦得一：得道。一即道。语出《老子》三十九章：“昔之得一者：天得一以清，地得一以宁……”

⑧归一：精神意识集中于一，归藏本体之中而不外散。也叫守一或存思。

⑨一贯：用一种思想来贯穿。语出《论语·里仁》：“吾道一以贯之。”

⑩唯此本体句：只是这本体，因为它空虚而无形迹可寻，所以勉强起了个名字叫“中”；因为它又露出了些头绪，所以勉强起了个名字叫“一”。在这里，“本体”、“中”、“一”都是道的意思，是道的异名；而道，依据作者的观点就是“气”。其中，“中”就是作者前文所说的“太乙”、“无始”之类；而“一”就是“太易”、“元始”之类。如果套用老子“道生一”和“有生于无”的说法，前者即“道”、即“无”，而后者即“一”即“有”。

⑪言而“中”句：所谓“中”，就是“一”藏身的地方；“一”就是“中”的作用。可见，“中”指的是道体，“一”指的是道的作用。道是“中”与“一”的统一，亦即“无”与“有”的统一：就其“虚空无朕”而言，它是“中”，是“无”；但它于“虚空无朕”中又露出端倪”，所以它又是“一”、是“有”。朕，先兆，头绪。

⑫天天：使天成其为天。前一个“天”用如动词，是名词的使动用法。下面的“地地”、“人人”等与此相同。

⑬羲农：即伏羲和神农。神农，传说中之古帝名，农业和医药的发明者。一说神农即黄帝。

⑭老庄：老子和庄子，皆为道家代表人物。老子又名老聃，姓李名耳，春秋战国时楚国苦县人。庄子名周，战国时宋国蒙人。

⑮关令：周大夫，名喜，曾为函谷关令尹，故称关令或关尹子，精于养生之道。

⑯子房：即汉留侯张良，子房是他的字。曾为刘邦谋士，佐汉亡秦灭楚，以功封留侯。

⑰淮南：即前汉淮南王刘安。曾招宾客方士撰成《淮南子》一书，此书基本上属于道家，但亦杂揉先秦各家之说。

⑱钟吕希夷：即钟离权、吕洞宾和陈抟。陈抟，唐末宋初人，字图南，自号扶摇子，世称希夷先生。亳州(今安徽亳县)人，气功家。

⑲子晋：即王子晋，又名王子乔，为周灵王太子，传说他曾乘白鹤而升天。

⑳琴高：传为战国时赵人，精于长生之道，曾乘赤鲤自水中出，后又入水而去。

㉑李脱：传说中仙人，蜀郡人，当地八百余年间都曾有人见到过他，号为“李八百”。

㉒安期：本先秦方士，后成为道教传说中的仙人，据说他活到了三千多岁。

㉓尸解：道家语，谓修道者道成之后留形骸于世而成仙。

〔译文〕

儒教说“存心养性”，道教说“修心炼性”，佛教说“明心见性”——所谓心性，就是本体。佛教所说的“执中”，就是要把握这“本体”的中；道教所说的“守中”，就是要保持这“本体”的中；佛教所说的“空中”，是因为“本体”中本来就是空空洞洞的。道教所说的“得一”，就是要得到这“本体”的一；佛教所

说的“归一”，就是要归于这“本体”的一；儒教所说的“一贯”，就是用这“本体”的一去贯穿它。我由此知道，如果不“执中”，不“一贯”，能出现孔子这样的圣人吗！不“守中”，不“得一”能出现老子这样的哲人吗！不“空中”，不“归一”，能出现释迦牟尼这样的佛爷吗！

只有这个“本体”，因为它空虚而没有一点儿形迹可寻，所以勉强给它起了个名字叫“中”；因为它露出了点儿头绪，所以勉强给它起了个名字叫“一”。所谓“中”，就是“一”隐藏的地方；“一”就是“中”的作用。所以天得此而成其为天，地得此而成其为地，人得此而成其为人——可见，天、地、人的大道理就来源于这里。皇得此而成其为皇，帝得此而成其为帝，王得此而成其为王——可见，皇、帝、王的大道理就来源于这里。圣人得此而成其为圣人，哲人得此而成其为哲人，佛爷得此而成其为佛爷——可见，圣人、哲人、佛爷的大道理就来源于这里。

帝、皇中得道的，如伏羲、神农、黄帝；做官的或隐者中得道的，如老子、庄子、关令；侯王中得道的，如张良、刘安；深山中得道的，如钟离权、吕洞宾、陈抟……大道存在于天地之间，成仙作佛的人分明可见却不能用手指一个一个去数。看看记载各类仙人的文字，方知自古以来飞升的有十万多人，全家升天的有八千多处——希奇的如王子晋跨鸾升天，琴高乘鲤而去；长寿的如李脱往来八百年，安期生寿高三千岁；有的居于人世而保留肉身，有的厌恶人世而尸解……还有那修炼成功之后隐而不出，只为自身打算而不肯留名于世的，难道说得完吗！因此，深山洞穴之中，代代都不乏修炼之人，有的隐姓埋名，有的声名显赫，怎么能知道呢！

古之王公大人，折节下士，只为有道存尔。周子①曰：“天地间至尊者道，至贵者德，至难得者人；人而至难得者，道德有于身而已矣。”先哲云：“人身难得今已得，大道难明今已明。此身

不向今生度②，更向何生度此身！”世人不明此身虚幻，是四大假合之物耳③。速如水上之沤④，瞬若石中之火。人寿虽曰百年，逾其七十固已稀矣！今以有限易摧之身，日逐无涯不测之事，一息不来，倏然长往，命未告终，真灵已投于别壳矣！当斯之时，虽荣居极品，禄享千钟，家丰无价之珠，室富倾城之美，悉皆抛下，非己有也。所有与之偕行者，平昔所作罪业⑤而已！故云：“万般将不去，惟有业随身。”《回光集》云：“千年铁树花开易，一失人身再复难。”《悟真篇》⑥云：试问堆金等山岳，无常⑦买得不来么？”吕纯阳⑧云：“万劫⑨千生得个人，须知先世种来因。速觉悟，出迷津，莫使轮回受苦辛！”张紫阳⑩云：“休教烛被风吹灭，六道轮回⑪莫怨天。”三复斯语，能不怃然失乎？

〔注释〕

①周子：即周敦颐，宋道州人，有《太极图说》等传世。他的思想对宋明理学影响很大，理学家程颢、程颐皆其弟子。

②度：指使人离俗出家。在这里是指进行修炼以脱凡尘的意思。

③世人句：世人不明了此身的虚幻，不知此身不过是地、水、火、风虚假和合所生之物罢了。佛教认为，地、水、火、风四者能够产生出一切事物和道理，故称之为“四大”。

④水上之沤：水上的气泡。

⑤罪业：佛教称身、口、意三者犯罪的活动为罪业，即所谓“身业”（行身）、“口业”（语言）和“意业”（思想活动）。

⑥《悟真篇》：重要气功经典著作，为宋·张伯端所撰，全书皆以诗词形式写成。

⑦无常：鬼名。佛教宣称人将死之时有“无常鬼”来勾魂。

⑧吕纯阳：即吕洞宾。

⑨万劫：万世、万代。佛教认为世界一成一毁为一劫。

⑩张紫阳：即张伯端，北宋气功家，号紫阳真人。

⑪六道轮回：六道也称“六趣”，即天道、人道、阿修罗道、饿鬼道、畜生道和地狱道。按照佛教的说法，人都要在这六道中轮回，故称六道轮回。

〔译文〕

古代的王公大人们，能够屈己下人，是因为有道存在于那里罢了。周敦颐说：“天地之间最为尊贵的是道，最宝贵的是德，最难得到的是人；人最难得到的是道德能有于自身而已。”先哲们曾说：“人身难得，如今已经得到；大道难明，如今已经明了。此身如不在今生去度，又到哪一辈子去度！”世人不明了此身的虚幻，不知此身不过是地、水、火、风这“四大”虚假和合所生之物罢了。人生快得如水上的气泡，短得象石头中的火星。人的寿命虽说可到百年，但到了七十岁的就已经很少了。现在，拿着这有限而又容易摧折的生命，一天一天地去追逐那没完没了而又不可预料的事情，一口气上不来，就会突然死去，性命虽未告终，但“冥灵”已经投到别的躯壳中去了。在这个时候，即使荣居最高的品级，享有极高的俸禄，家里有得是无价的珠宝和倾城倾国的美人，也都会全部抛下而非己有。所有能跟他一起走的，不过是平素所作的罪业而已！所以说：“什么都不会跟着去，只有罪业随身走。”《回光集》说：“千年的铁树开花容易，一旦失去人身再恢复可难。”《悟真篇》说：“试问家中的黄金堆积如山，能不能收买得了无常鬼？”吕洞宾说：“一万代一千辈才得做了个人，应知这是前世种下的因。快快觉悟，走出迷津，不要让自己堕入轮回之中去受苦辛！”张紫阳说：“不要让蜡烛被风吹灭，辗转生死于六道之中可不哀怨天。”反复玩味这些话，怎能不让人茫然若失呢？

夫人欲免轮回、而不堕于世纲①者，莫若修炼金丹为升天之

灵梯、超凡之径路也。其道至简至易，虽愚昧小人②得而行之，亦立跻圣域③。奈何世之修真者，志道而不专精，专精而不勤久，是以学者众而成者寡也。《尚书》④曰："知之非限，行之惟难。"《道经》⑤曰："上士闻道，勤而行之。"闻而不行，道安能成！陈泥丸⑥曰："我昔修行得真诀，昼夜功夫无断绝。一朝行满人不知，四面皆成夜光阙。"马丹阳⑦曰："师恩深重终难报，誓死环堵炼至真。"二公念生死事大，无常⑧迅速，发勇猛心，办精进力，若不立此大志，安能脱樊笼而超霄汉者哉！

吕祖⑨有云："辛勤二三年，快乐千万劫。"盖天有时而倾，地有时而陷，山有时而摧，海有时而竭；惟道成之后，乘飞龙、驾紫雾，翱翔天外，逍遥太虚⑩，数不得而限之，命不得而拘之⑪，真常⑫本体，无有尽时。回顾世间之乐，何乐如之！

尝稽⑬《道德经》曰："虽拱璧以先驷马，不如坐进此道⑭。"此予《道说》之所由作也。

〔注释〕

①世纲：一般指社会的法律、礼教、风俗等对人的束缚，在此指尘世。

②小人：此处指浅薄之人。

③立跻圣域：马上登上圣人的境界。跻，升、登。圣域，圣人的境界。

④《尚书》：亦简称《书》，是现有最早的有关上古典章文献的汇编。尚，上也。

⑤《道经》：即《道德经》。

⑥陈泥丸：即陈楠，宋代丹家。字南木，号翠虚，以常持土为丸为人治病，故人称陈泥丸。为南五祖第四代。

⑦马丹阳：名钰，号丹阳子，金代丹家，为全真道创始人王重阳弟子，遇仙派鼻祖，此七真之一。

⑧无常：佛教认为，世间一切皆不能久住，均处于生灭成坏之中，故称无常。

⑨吕祖：即吕洞宾。

⑩太虚：天。

⑪数不得句：数限制不了他，命也管不了他。古人认为，事物皆有定数，数尽即亡。命，天的意志。

⑫真常：佛家语，指法性真实常在。此取“真实常在”义。

⑬稽：考证、考核。这里是查阅的意思。

⑭虽拱璧句：即使先进献了拱璧，又进献了驷马，也不如进献这道更为可贵。拱璧，大的玉璧。驷马，古代以四匹马所驾的车和同驾一车的四匹马都称驷马，为尊者所乘。坐，跪也。坐进即跪献。

〔**译文**〕

人要想免于轮回，而不落于尘世之中，没有什么比得上修炼金丹可作为升天的灵梯、超凡入圣的门径啊！修炼之道极为简单、极为容易，即使是愚昧无知的人得到了它并照着去做，也会马上登上圣人的境界。无奈世上那些修炼的人，有志于道却不做到专精，专精了却不能坚持不懈，因此学习丹道的人很多可成功的人很少。《尚书》说：“懂得它并不难，施行它可不易。”《道德经》说：“上等的士懂得了道，就积极地去施行它。”如若懂得了却不去施行，道又怎么能修成！陈泥丸说：“我过去修行时得到了真正的秘诀，从此日日夜夜勤苦修炼从未断绝。有朝一日功行圆满虽无人知晓，可我的前后左右都将成为夜晚能发光的宫阙。”马丹阳说：“老师的恩德既深且重终难报答，只有誓死在四围土墙之内进行修炼。”陈、马二公考虑到生与死关系重大，生灭成坏变化很快，这才立下了坚定不移的志向，产生了坚韧不拔的毅力，如果不立此大志，又怎么能逃脱樊笼而升于天上呢！

吕祖有句话说：“辛勤二三年，快活千万世。”因为天也有倾塌的时候，地也有陷落的时候，海也有枯竭的时候，只有道修

成之后，可以骑着飞龙、驾着紫雾，翱翔于天外，逍遥于太虚，定数也限制不了他，天意也拘执不了他，真实常在的本体，永远也不会有完结的时候。回顾一下人世间的欢乐，哪种欢乐能比得了它！

我曾经查阅过《道德经》："即使先进献了拱璧，又进献了驷马，也不如进献这个道更为可贵。"这就是我写作《大道说》的由来。

〔按语〕

这是一篇从气功学角度阐述我国古代哲学思想的论文。气功与我国古代哲学有着十分密切的关系。从某种意义上说，如果对我国古代哲学一无所知，那么要真正读懂我国古代气功文献是有困难的。

"道"是我国古代哲学的最高概念，是宇宙万物的本原、本体，它无所不在，无所不包。作者指出，所谓道，"一言以定之曰，气也。"这种解释，显然具有唯物主义的性质。道是气，而宇宙万物，包括人在内，则是气不断运动、交合的结果。正是从这一观点出发，古代气功家懂得了"道体太极之所以判"、"死生根本之所以始"、"乾坤阴阳之所以乘"、"天地玄牝之所以交"的道理，并效法天地阴阳，进行气功实践。这就把我国古代哲学与气功结合起来了。

本文还用大量的篇幅概要地介绍了儒、释、道三教"教人熏修，以脱生死"的有关论述，常用的术语和基本概念。作者的用意，不仅是为了说明三教对此一问题的重视及其各自的特点，而且是为了论证"教虽分三，其道一也"的论点。本文前面的"三圣图"，其用意与此相同。在本书中，"三教合一"的思想是贯穿始终的。所以，我们不能把《性命圭旨》说成是单纯的道教的东西；当然它也绝不是三家思想和修持方法的大杂烩。

性　命　说

夫学之大，莫大于性命。性命之说，不明于世也久矣！

何谓之性？元始真如①、一灵炯炯②是也。何谓之命？先天至精③、一气氤氲④是也。然有性便有命，有命便有性，性命原不可分；但以其在天则谓之命，在人则谓之性，性命实非有两。况性无命不立，命无性不存，而性命之理，又浑然⑤合一者哉！故《易》曰，“乾道变化，各正性命⑥”；《中庸》⑦曰，“天命之谓性⑧”，此之谓也。

乃⑨玄门⑩专以气为命，以修命为宗，以水府求玄⑪立教⑫，故详言命而略言性。是不知性也，究亦不知命。禅家专以神为性，以修性为宗，以离宫修定⑬立教，故详言性而略言命。是不知命也，究亦不知性。岂知性命本不相离，道释原无二致⑭；神气虽有二用，性命则当双修也。

〔注释〕

①元始真如：元始，即本原、开始。真如，佛教指永恒常在之实体、实性。《成唯识论》说：“真谓真实，显非虚妄；如谓如常，表无变异。谓此真实于一切位常如其性，故曰真如。”真如的异名甚多，如法界、法性、实际等等。元始真如，指宇宙形成时即已存在的永恒常在的实性。

②一灵炯炯：一灵，指心灵或灵魂。炯炯，光明，明亮。一灵炯炯，指明晃晃的灵光。

③先天至精：先天的极为精纯的气。

④氤氲：云烟弥漫的样子。

⑤浑然：混同貌。

⑥乾道变化，各正性命：天道不断地变化，在变化中，万物不断生育，并各依其本质被赋予生命。

⑦《中庸》：书名，传为孔子之孙子思作，儒家经典之一。

⑧天命之谓性：自然的秉赋就叫作性。天，自然。命，秉赋，生成。性，人性。

⑨乃：连词，然而。

⑩玄门：佛教和道教都可称为玄门，此指道教。

⑪水府求玄：指习练以调节呼吸为主的命功。水府指肾，以肾主水，故称。玄，玄妙。

⑫立教：确立轨范来教导别人。

⑬离宫修定：指坐禅，此为以调节意识为主的功法。离宫，指心。定，禅定。

⑭二致：不一致。

〔译文〕

要说学问大，没有大过性命的。可关于性命的学说，在社会上已很久隐而不彰了。

什么叫性？就是宇宙形成时即已存在的永恒不变的实性，就是那明晃晃的灵光。什么叫命？就是先天的极为精纯的气，就是那弥弥漫漫的元气。然而有性就有命，有命就有性，性命原本是不能分开的；只是因为它在天上就叫作命，在人身上就叫作性，性命实际上并非是有两个。何况性没有命就不能存在，命没有性也不能存在，而性与命的道理又是混同在一起的呢！所以《易经》说，“天道不断地变化，万物不断地生育，并各依其本性被赋予性命”；《中庸》说，“自然的秉赋——天命就叫作性”，说的就是这个意思。

然而道教却专门把气作为命，把修命作为宗旨，用习练以调节呼吸为主的命功来立教，所以说命说得详细而说性说得简略。这是不懂得性，说到底也是不懂得命。佛教专门把神作为性，把

修性作为宗旨，用习练以调节意识为主的禅定来立教，所以说性说得详细而说命说得简略。这是不懂得命，说到底也是不懂得性。他们哪里知道，性和命原本是分不开的，道教佛教原本并无不同，神与气虽然作用不同，性命却是应当同时修炼的。

唯贤人①之学，存心以养性，修身以立命②；圣人③之学，尽性而至命④。谓性者神之始，神本于性，而性则未始神，神所由以灵；命者气之始，气本于命，而命则未始气，气所由以生。身中之精⑤，寂然不动，盖刚健中正纯粹精者⑥存，乃性之所寄也，为命之根矣；心中之神，感而遂通⑦，盖喜怒哀惧爱恶欲者存，乃命之所寄也，为性之根矣。性而⑧心也，而一神之中炯；命而身也，而一气之周流。故身心，精神之舍也；而精神，性命之根也。

性之造化系乎心，命之造化系乎身。见解知识出于心哉，思虑念想⑨，心役性也；举动应酬出于身哉，语默视听，身累命也。命有身累，则有生死；性受心役，则有去来。有生死，不能至命也；有去来，不能尽性也。

故盈天地间，皆是生气⑩，参赞⑪两间，化育⑫万物，其命之流行而不息者乎！盖生之理，具于命也。盈天地间，皆是灵觉明光⑬，上下照临，日月其性之炳然而不昧者乎！盖觉之灵，本于性也。未始性而能性我之性者，性之始也；未始命而能命我之命者，命之始也⑭。

天窍⑮圆而藏性，地窍方而藏命。禀虚灵⑯以成性，中天地以立命⑰。性成命立，其中有神。命蒂元气，性根元神。潜神于心，聚气于身，其中有道。

性有气质之性，有天赋之性；命有分定之命，有形气之命⑱。君子修天赋之性，克气质之性；修形气之命，付⑲分定之命。分言之则二，合言之则一，其中有理。是以神不离气，气不离神——吾身之神气合，而后吾身之性命见矣。性不离命，命不离

性——吾身之性命合，而后吾身未始性之性、未始命之命⑩见矣。

夫未始性之性、未始命之命，乃是吾之真性命也。我之真性命，即天地之真性命，亦即虚空⑪之真性命也。故圣贤持戒定慧而虚其心⑫，炼精气神而保其身。身保则命基永固，心虚则性体常明。性常明则无来无去，命永固则何死何生。况死而去者，仅仅形骸耳，而我之真性命则通昼夜、配天地、彻古今者，何尝少有泯灭也哉！

〔注释〕

①贤人：有才德的人。

②修身以立命：修养身心以顺从天命。立，树立。命，命令，指天的意志。语出《孟子·尽心上》："天寿不贰，修身以俟之，所以立命也。"

③圣人：指人格、品德最高尚的人。又，佛教、道教中亦称佛祖、上仙为圣人。

④尽性而至命：使性与命都达到极致，即终其天年的意思。

⑤精：精气，乃元气中的精微部分，为生命的根源。

⑥刚健中正、纯粹精者：刚强、健壮、适中、正当、纯粹、精华之物。语出《易·乾》："刚健中正，纯粹精也。"原意是说，刚强、健壮、适中、正当，纯粹不杂，达到了极点。

⑦感而遂通：只要有所感，就可通达一切。语出《易·系辞上》："易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故，非天下之至神，其孰能与于此。"

⑧而：连词，表顺承关系，可译为"到"。

⑨思虑念想：指人的各种思维活动。

⑩生气：使万物生长发育之气，即下文所说之元气。

⑪参赞：参谋协助。

⑫化育：自然生成和长育万物。

⑬灵觉明光：灵性光明，即下文所说之元神。

⑭未始性句：不曾有性而以我所说的性为性，是性的开始；不曾有命而以我所说的命为命，是命的开始。

⑮天穷：指天。下文“地穷”指地。

⑯虚灵：空虚灵异，指元神，即灵觉明光。

⑰中天地句：禀受天地中和之气而成就了命。“中”在这里用如动词。语出《左传·成公十三年》：“民受天地之中（中和之气）以生，所谓命也。”

⑱性有句：性有气质之性与天赋之性的不同，命有分定之命与形气之命的区别。我国宋代理学家认为，在有天地之前，先有“理”存在，而后才有天地万物和“气”的流行。他们还用这一观点来解释人性善恶的根源，并把人性分为“天地之性”与“气质之性”两种。朱熹说：“论‘天地之性’，则专指理言；论‘气质之性’，则以理与气杂而言之。”这就是说，“天地之性”之所以至善至美，是因为它合乎先天的理；而“气质之性”之所以是恶的来源，是因为它杂有后天的对于气的禀受（每个人的禀受不同，故其性亦有区别）。在本句中，“天赋之性”即指“天地之性”而言。至于“分定之命”与“形气之命”，它们的区别也与“气质之性”和“天赋之性”一样，不过换了种说法罢了。

⑲付：原义是给与，引申为克服、克制，与上文“克”同义。

⑳未始性之性、未始命之命：性命不曾开始时的性和命，即先天的合乎“理”的性和命。

㉑虚空：即太虚一气。

㉒持戒定慧而虚其心：修持戒、定、慧三学而使心归之于空。戒、定、慧是佛教的修持方法：戒指戒律，定指禅定，慧指排除一切欲望和苦恼，专思佛教义理而达于涅槃的境界。

〔译文〕

只有贤人的学说主张存心养性、修身立命；圣人的学说主张尽性至命。他们认为性是神的本始，神来源于性，而性是不曾表现出来的神，神由性而灵通；命是气的本始，气来源于命，而命是不曾表现出来的气，气由命而发出。身中的精气，静寂不动，是刚强、健壮、适中、正当、纯粹、精华的东西存在之处，是性所寄托的地方，是命的根；心中的神，只要有所感应便可通达一切，是欢喜、愤怒、悲哀、恐惧、热爱、厌恶、欲望等情感存在之处，是命所寄托的地方，是性的枢纽。由性到心，到神的在心中闪亮；由命到身，到气的在全身的周流。所以，身心是精神的房舍，而精神是性命的根源。

性的创造化育与心相关联，命的创造化育与身相关联。人的见解、知识都出自于心啊，思考、忧虑、惦念、想象等，是心在役使性；人的举动、应酬都出自于身啊，说话、沉默、眼看、耳听等，是身在牵累命。命有身的牵累，就会有生有死；性受心的役使，就会有去有来。有了生死，就不能至命；有了去来，就不能尽性。

所以充满于天地之间的，都是能使万物生长发育的气，参谋协助于天地之间，生成和长育万物，这大概就是命的不断运动、永不停息的表现吧！生存的道理，就具备于这命之中。充满于天地之间的，都是灵性光明，上下照耀，日月大概就是性的光明而不昏暗的象征吧！知觉的机敏，就来源于性。不曾有性而以我所说的性为性，是性的本始；不曾有命而以我所说的命为命，是命的本始。

天是圆的潜藏着性，地是方的潜藏着命。人禀受天的空虚灵异而形成了性，禀受天地的中和之气而成就了命。性成命就，其中潜藏着神。命蒂结着元气，性植根于元神。把神潜藏于心中，把气聚集于身中，这中间有道存在。

性有气质之性，又有天赋之性；命有分定之命，又有形气之

命。君子应该修养天赋之性，克制气质之性；应该修形气之命，去除分定之命。这些分开来说是两回事，合起来说是一回事，这中间有它的道理。因此神不离气，气不离神——我们身体中的神与气合和，然后我们身中的性命就会出现了。性不离命，命不离性——我们身体中的性与命合和，然后我们身中先天的性、先天的命就会显现出来了。

这种先天的性、先天的命，乃是我们的真性命。我们的真性命，就是天地的真性命，也就是太虚一气的真性命。所以圣贤们修持戒、定、慧三学而使心归于空，锻炼精、气、神而保养身体。身体得保，命的基础就会永远稳固；心无杂念，性的本体就会永远光明。性的本体永远光明就不会有来有去，命的基础永远稳固就不会有死有生。何况死而离去的，仅仅是我们的形骸罢了，而我们的真性命则是贯通日日夜夜、与天地匹配、贯穿古今的，哪里会有一点点泯灭呢！

尝观之草木焉：归根复命①，而性在其中矣；性而②神也则花，花而实也而命又在其中矣。自形中之神以③入神中之性，此之谓归根复命④。又尝譬之男女媾⑤精焉：而一点之善⑥落于子宫者，气合之而为命也，而性即存于其间。其即一阴一阳之相抟⑦，而一点落于黄中⑧之中以成性。乃妙合而凝、不测之神乎！此之谓性命妙合。

奈妙合之道不明，修性者遗命，且并率性⑨之窍妙⑩不得而知之，矧⑪能炼之乎！非流于狂荡，则失于空寂⑫。不知其命，末后何归！修命者遗性，且并造命⑬之功夫不得而知之，矧能守之乎！非执于有作，则失于无为⑭。不知其性，劫运何逃！

即二氏之初，亦岂如是乎？吾闻释迦生于西方，亦得金丹之道，是性命兼修，为最上乘法，号曰“金仙”。吕祖亦曰：“只知性，不知命，此是修行第一病。只修祖性不修丹⑮，万劫阴灵难入圣⑯。”岂但如今之导引者流，而以形骸为性命焉已哉！又岂

但如今炼神炼气者流，而以神气为性命焉已哉⑰！又岂但如今修性修命者流，而以性命为性命焉已哉⑱！是皆不惟无益于性命，而且有害于性命。不知性命之真，良可叹也。

故尝论之，人在母腹，呼吸相含⑲，是以母之性命为性命，而非自为性命⑳；至于出胞断带，而后自为性命，然亦非真常之性命也。必于自为性命中，而养成乾元㉑面目，露出一点真灵㉒，形依神，形不坏，神依性，神不灭。知性而尽性，尽性而至命㉓，乃所谓虚空本体，无有尽时㉔，天地有坏，这个不坏，而能重立性命㉕、再造乾坤者也。故道家㉖不知此，则谓之傍门；释氏不知此，则谓之外道㉗。又焉能合天地之德，而与太虚同体哉㉘！

嗟！至此而性命之说无余旨矣！

〔**注释**〕

①归根复命：万物各返回它开始时的状态，返回它的本原。语出《老子》十六章："夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。"归根，返回老根"道"。复命，万物各归其本原。

②而：这个"而"和"花而实也"的"而"都是顺接连词，有"到"的意思。

③以：通"倚"，动词，有"依"、"归"的意思。

④自形中句："自形中之神以入神中之性"就是神依于性的意思，也就是人们常说的"神不外驰"、"精神内守"之类。作者认为，做到了这一点就是"归根复命"，可以保住命根。

⑤攒：交攒、结合。

⑥一点之善：指精液，此为隐语。

⑦抟：把东西揑成团，即结聚、集中的意思。

⑧黄中：此处指子宫。

⑨率性：按照人的本性行事，此指修炼性功而言。语出《中庸》："天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。"

⑩窍妙：奥妙、诀窍。

⑪矧：音shen，况且。

⑫非流于狂荡句：不是流于狂荡，就是失于空寂。狂荡本为放纵无拘束意，空寂本为虚无静寂意，但在这里却是指因只知修性不知修命、而且连修性之窍妙也一无所知而出现的两种极端的倾向。练气功要入静，要排除杂念，而急于求成、想入非非之类则与这一要求相反——这些，莫不就是作者所说的“流于狂荡”？练气功要入静、要排除杂念，但这绝不等于没有任何意识活动存在，如果不懂得这一点，只是一味枯坐，那与昏睡又有何异！这些，莫不就是作者所说的“失于空寂”？

⑬造命：即修命。造，制造、成就。

⑭非执于有作句：不是拘泥于有为，就是失之于无为。在这里，“有作”与“无为”也是指气功修炼中的两种极端的倾向，其中“有作”与上面所说的“狂荡”意思相近，“无为”与上面所说的“空寂”意思相近。

⑮只修祖性不修丹：即只炼性功，不炼命功。祖性，即始性，也就是先天之性。丹，指炼丹，属命功。

⑯入圣：进入圣者的境界。

⑰又岂但句：在本句中，“炼神炼气者流”指只炼神或只炼气的人；“以神气为性命”也是指只以神或只以气为性命的意思。

⑱又岂但句：在本句中，“修性修命者流”指的是那些自称既修性又修命而实际上并非如此的人。因为他们只是“以性命为性命”，并不懂得性命的真实含义。

⑲人在母腹，呼吸相含：人在出生之前，他的呼吸包含在母亲的呼吸之中。这个“相”实际上偏指一方，而非互相之义。

⑳自为性命：即独立的性命。

㉑乾元：本指天，而天为阳，故乾元指阳。

㉒真灵：灵气，机敏。“觉之灵，本于性也”，所以真灵乃是性的表现。

㉓知性而尽性，尽性而至命：由知性到尽性，由尽性到至命。知，懂得，了解。尽性、至命，即终天年的意思。

㉔乃所谓虚空本体，无有尽时：这就是所谓虚空本体，没有穷尽的时候。“虚空本体”本指道，在这里比喻人的性命；说它“无有尽时”，显系夸张。语出《老子》六章：“谷神不死，是谓玄牝。”谷，以喻道之中空；神，以言道之玄妙；不死，以言道之无穷。

㉕重立性命：犹如说返老还童。“再造乾坤”也是这个意思。

㉖道家：此处指道教，而并非指先秦时诸子百家中的道家；后者为狭义的道家，而广义的道家，则包括道教在内。

㉗故道家句：在这句话中，“傍门”和“外道”都是歪门邪道的意思。

㉘又焉能句：与天地合德，与太虚同体，这是古代“天人合一”思想的体现。“天人合一”观认为，人生活在天地（自然）之中，因此，必须与自然合和为一而不能违背自然之道。合德，道德相合，即和谐之意。同体，即融为一体。

〔译文〕

我曾经观察过草木生长的情形：秋冬之时，草木又回到了它开始时的状态，回到了它生生不息的本原，这时，性就蕴含在里面了；性表现出神就会开花，再结了果实，命就又蕴含在里面了。我们自己身体中的神归附于神当中的性，这就叫做“归根复命”。我还曾用男女交合的事作过比喻：你的精液落到子宫之中，这是气使它们相合而成为命，你的性就蕴含在里面了。也就是阴阳二气相互结合，你的精液落到了子宫之中而成了性。这就是神妙结合的凝聚、不可预料的神奇吧！这就叫做性与命的神妙结合。

只可惜这种性与命神妙结合的道理不明于世，那些修炼性功的人便丢了命功，而且连如何修炼性功的诀窍都无从知道，又怎么能炼成呢！这些人，不是流于狂荡，就是失于空寂，不懂得

命，最后又能归于何处！与此相反，那些修炼命功的人则丢了性功，而且连如何修炼命功的办法都不知道，又怎么能保住命呢！这些人，不是拘泥于有为，就是失于无为。不懂得性，又怎么能逃脱得了遭受劫难的命运！

就是释迦牟尼和老子刚开始的时候，难道也是这样的吗？我曾听说，释迦牟尼生在西方，也曾得到过修炼金丹的方法，于是性命双修，从事最上等的法术，号称“金仙”。吕祖也说：“只知性，不知命，此是修行第一病。只炼性功不炼命功，万世的阴灵难于进入圣者的境界。”哪里只是像今天从事引导的那班人，把肉体看成是性命而已呢！又哪里只是像今天只炼神或只炼气的那班人，分别把神或气看成性命而已呢！又哪里只是像今天自称既修性又修命的那班人，而只是把性命看成是性命而已呢！这些，都不仅对性命没有好处，而且是有害的。不懂得性命的真谛，实在是可叹啊！

所以我曾经说过，人在母腹中时，他的呼吸是包含在母亲的呼吸里的，是以母亲的性命作为自己的性命，而并非是一个独立的性命；到了出生之后，才成为一个独立的性命，然而也不是一个真实常在的性命。一定要在独立的性命中，养成纯阳之体，露出一点灵气，身与神相依而身不死，神与性相依而神不灭。由知性到尽性，由尽性到至命，这就是所谓“虚空本体”，永远没有穷尽的时候，即使天地有毁灭的一天，这个却不会毁灭，而且能返老还童，再造乾坤啊。所以，如果道家不懂得这个道理，就叫做“傍门”；佛家不懂得这个道理，就叫做“外道”。又怎么能与天地的道德相合，而与太虚融为一体呢！

唉！说到这里，关于性命的理论，已经没有什么可说的了！

〔**按语**〕

这是一篇关于性命双修问题的专论，而关于这一问题的理论，是气功学的基础理论之一。因此，我们必须予以足够的重视。

尽管作者对于性命、对于精气神的解释都带有明显的宗教色彩和唯心主义成分，但他所提出的性命就是神气、而性命双修就是精气神兼练的主张却是很可取的。这一主张在气功界影响十分深远，直至今日，仍是人们进行气功修炼的重要指导思想。

文中用了相当的篇幅批判了只修性不修命和只修命不修性的偏向，认为这两种偏向所导致的结果，“非执于有作，则失于无为”，而只有性命双修，方是“最上乘法”。这就确定了性命双修理论在气功学中的地位。

死 生 说

大众好生恶死，以莫识死生。故生从何来、死从何去？徒在生前奔驰谋作①，致大亏生道②，不得逍遥。故于死后渺茫沦落③。不戡破④此门，竟堕轮转⑤。所以仙佛出世，汲汲⑥以一大事因缘⑦，使人知去来处，徐徐引出生死苦海。

《易·系》⑧曰：“原始要终，故知死生之说。”⑨盖无始之始⑩，强名乾元⑪，即本来妙觉⑫；无终之终，强名道岸⑬，即无余涅槃⑭。生而生也，而其所以生者，固在于此；至死而死也，而其所以不死者，亦在于此⑮。

此而不知，则未有不随生而存，随死而亡者，沉溺恶道，出没无期⑯。生则是第八识神阿赖耶⑰主之，死亦是第八识神阿赖耶主之。投胎则此识先来，舍身则此识后去。故曰：“去后来先作主公。”

〔注释〕

①奔驰谋作：指因好生恶死而作的一切毫无意义的努力。奔

驰，快跑。谋，谋划。作，劳作。

②大亏尘道：极大地损害了求生之道。

③渺茫沦落：流落到很远很远的地方。

④戡破：攻破。戡，攻克，平定。

⑤竟堕轮转：终究落于轮回之中。竟，终究。

⑥汲汲：心情急切的样子。

⑦一大事因缘：产生生死的原因。“一大事”指生死之事。因缘，本佛教语，指产生结果的直接原因和促成这种结果的条件。

⑧《易·系》即《周易》中的《系辞传》（亦称《易·大传》）。《周易》也称《易》或《易经》，是我国古代有哲学思想的占卜书，并被誉为群经之首。《系辞传》是从整体上泛论《易经》的著作，传为孔子所作，因为是“系”在整部《易经》后面的文字，故称之为《系辞传》。

⑨原始要终句：探究事物的本原和归宿，就知道生与死的道理。语出《易·系辞上》：“原始反终，故知生死之说。”

⑩无始之始：天下万物皆生于道，而道是无始无终的。故其始，只能是无始之始，即无始无终的“始”。下文“无终之终”与此意同。

⑪乾元：指天。《易·乾》：“大哉乾元。”

⑫本来妙觉：即天地形成之前充斥于天地之间的灵性。

⑬道岸：道谛的终极目的，即彼岸。“道谛”乃佛教“四谛”之一，指消灭造成痛苦的“业”和“惑”，达到最高境界（即涅槃）的途径与方法。

⑭无余涅槃：涅槃指脱离一切烦恼所达到的永恒寂静的安乐境界，而“无余涅槃”又是涅槃的最高境界（相对于“有余涅槃”而言）。

⑮生而生也句：从上面的句子可以看出，人本从虚无中来，死后又回到虚无中去，所以人之所以有生、以及所以又能死而不死，原因都在这里。这自然是宗教的观点。

⑯沉溺恶道，出没无期：沉溺于恶道之中，永无出头之日。

⑰第八识神阿赖耶：即阿赖耶识，为佛教法相宗的第八识。所谓八识，包括眼、耳、鼻、舌、身、意、末那和阿赖耶，前六识又称为“六根”。

〔译文〕

大众好生恶死，是因为不知道死与生是怎么回事。所以，生从哪儿来，死到哪儿去，一无所知。只是在生前一味地奔忙、算计，以致极大地损害了求生之道，不能逍遥自在地生活。所以在死后灵魂流落到很远很远的地方去。不攻破这生死之关，终究要落入轮回之中。所以仙佛来到人间，急切地用关于生与死的原因，来让人们知道人生来自何处，去自何方，慢慢地把人们引出生与死的苦海。

《易·系》说：“探究事物的本原和它的归宿，就可以知道关于生与死的道理。”天下万物，本无始无终，这无始的始，勉强叫做“乾元”，也就是天地生成之前充斥于天地之间的灵性，而无终的终，勉强叫做“道岸”，也就是脱离一切烦恼的自由无碍的境界。生就生了，但它所以能生，固然是在这里，以至死就死了，但它所以又不死，原因也在这里。

如果不懂得这一点，就没有不随着生而存在，随着死而灭亡的，就会沉溺于恶道之中，而永无出头之日。人的生，是由第八识神阿赖耶主宰，死也是由第八识神阿赖耶主宰。人投胎时，这个识神先来；人舍弃身体时，这个识神随后离开。所以说：“走在后来在先而做主宰。”

《经颂》曰：“善业从下冷，恶事从上冷。二皆至于心，一处同时舍。”①当此之际，如生龟解壳，活蟹落汤，地水火风，各自分散②。而神既离形，但看世界与泼墨相似，东西莫辨，上下不知。只见有缘之处，一点妄明③，——见明色④发，明见想成，流爱为种，纳想为胎。入母中宫⑤，禀气受质——气则顿具

四大，渐成诸根⑥；心则顿具四蕴，渐成诸识⑦。十月胎完，及期而育。地覆天翻，人惊胞破，如行山巅蹶仆之状，头悬足撑而出，囫囵一声，天命真元⑧著于祖窍⑨——昼居二目而藏于泥丸⑩，夜潜两肾而蓄于丹鼎⑪。乳以养其五脏⑫，气则冲⑬乎六腑⑭。骨弱如绵，肉滑如饴，精之至也；视而不瞬，啼而不嗄，和之至也⑮。此乃赤子混沌⑯，纯静无知，属阴，☷坤卦⑰。自一岁至三岁，长元气六十四铢⑱，一阳生乎☳复卦⑲。至五岁，又长元气六十四铢，二阳生乎☲临卦。至八岁，又长元气六十四铢，三阳生乎☰泰卦。至十岁，又长元气六十四铢，四阳生乎☳大壮。至十三岁，又长元气六十四铢，五阳生乎☱夬卦。至十六岁，又长元气六十四铢，六阳，是为☰乾卦。盗天地三百六十铢之正气，原父母二十四铢之祖气⑳，共得三百八十四铢，以全周天之造化㉑而为一斤之数㉒也。此时纯阳既备㉓，微阴未萌，精气充实，如得师指，修炼性命，立可成功矣！自此以后，欲情㉔一动，元气即泄；不知禁忌㉕，贪恋无已。故由十六至二十四岁，耗元气六十四铢，应乎☴姤卦㉖。一阴初生㉗，品物咸章㉘，淳浇朴散㉙，去本虽未远，履霜之戒㉚已见于初爻。若勤修炼，可谓不远复者矣！至三十二岁，耗元气六十四铢，应乎☶遁㉛卦。二阴浸长，阳德渐消㉜；欲虑蜂起㉝，真源流荡㉞。然而血气方刚，志力果敢，若勤修炼，则建立丹基，亦易为力。至四十岁，又耗元气六十四铢，应乎☷否卦。天地不交，二气各复其所㉟。阴用事于内，阳失位于外㊱。若勤于修炼，则危者可安，亡者可保。至四十八岁，又耗元气六十四铢，应乎☴观卦。二阳在外，而阳德微重㊲；阳上行而阴气盛。若勤修炼，则可抑方盛之阴柔，扶向微之阳德。至五十六岁，又耗元气六十四铢，应乎☶剥卦。五阴并升乎上，一阳将反乎下㊳。阴气横溃，阳力仅存。若勤修炼，如积火于将穷之木㊴，布雨于垂槁之苗。至六十四岁，卦气已周㊵，所得天地父母之元气三百八十四铢，而为一斤之数者，耗散已尽，复返于☷坤。纯阴用事，阳气未萌。若勤修炼，时时采药，时时栽接㊶，则阴极而能生阳，穷上而能反下，革柔为刚，返老

为强矣！于此时不遇至人⑧，汲汲修炼，虽得余年，皆藉谷精⑨以培后天之精气，无复有先天之元气矣，安能长生不死哉！

此所以虚化神，神化气，气化血，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，虚复化为神，神复化为气，气复化为物，化化不间，犹环之无穷。

〔注释〕

①《经颂》句：佛教认为，六道轮回，皆由业所决定；而业又有善、恶之分，是为善业、恶业。“善业从下冷”，是说人死之时，善业使人从下肢开始变冷。“恶业从上冷”同此相反。“一处同时会”，指死。

②地水火风，各自分散：指生命解体。

③妄明：虚妄的光亮。妄，荒诞、虚妄。

④色：佛教称一切有形质的能使人感触到的东西为色，如五根（眼耳鼻舌身）五境（色声香味触）等。

⑤中宫：此处指子宫。

⑥气则顿具四大，渐成诸根：气马上就具备了地、水、火、风这四大，并逐渐形成各种根。诸根指六根，见前“第八识神阿赖耶”注。

⑦心则顿具四蕴，渐成诸识：心马上就具备了四蕴，并逐渐形成各种识。按“四蕴”当为“五蕴”，佛教语，指色（形相）、受（情欲）、想（意念）、行（行为）、识（心灵），亦称“五阴”。诸识，指五识或八识等。五识指业识、转识、现识、智识、相续识五种意识，或眼、耳、鼻、舌、身。

⑧天命真元：天命，指人的自然的禀赋，亦即天性；真元，指人的元气。

⑨祖窍：在心脐之间。此窍后面还要专门说到。

⑩泥丸：即上丹田，即脑或脑神，其异名甚多。

⑪丹鼎：炼丹产丹的地方，即丹田。按丹田有三，即上丹田、中丹田、下丹田；此指下丹田。

⑫五脏：即肝、心、脾、肺、肾。

⑬冲：以水灌注曰冲，此处则指气而言。

⑭六腑：即胆、小肠、胃、大肠、膀胱和三焦。

⑮骨弱句：骨骼柔弱如同丝棉，肌肤滑腻如同饴糖，这是精气充足的表现；看东西而不眨眼，号哭而不嘶哑，这是柔和到极点的表现。语出《老子》五十五章："骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而朘作，精之至也。终日号而不嗄，和之至也。"

⑯混沌：本指天地开辟之前元气的状态，此指小儿蒙昧无知，但不含贬义。

⑰此乃句：这是初生的婴儿混混沌沌，单纯平静无知的表现，属于阴，用坤卦（☷）表示。坤卦为六十四卦之一，是由八卦中的两个坤卦（☷）上下重迭而成的（上面的叫上卦，下面的叫下卦）。无论是八卦还是六十四卦，其每一卦的符号都是由爻组成的；八卦中的每一卦，都各有三爻；六十四卦的每一卦，都各有六爻。爻有两种，一为阳爻，用"—"表示；一为阴爻，用"--"表示。阳爻代表阳、刚、动等等，阴爻代表阴、柔、静等等，二者所代表的属性相反。坤卦（☷）全是阴爻，所以用它来表示婴儿初生时的状态。

⑱自一岁至三岁，长元气六十四铢：铢，古代的重量单位，二十四铢为一两。所谓"自一岁至三岁，长元气六十四铢"之类的说法，不过是用来比喻人体阴阳消长的情况而已，对此，读者切不可执泥。

⑲一阳生乎䷗复卦：由坤卦（䷁）到复卦（䷗），其初爻（最下面一爻）由阴变成了阳，所以叫"一阳生乎复卦"。乎，于。以下各卦句式相同，不再注释。

⑳祖气：得之于父母的先天之气。

㉑以全周天之造化：用"三百八十四铢"这个数字来与周天度数相合。周天，指观测者由眼所看到的天球上的大圆周。我国

古代把周天分为365.25°(现在分为360°),太阳每日夜移动一度。因三百八十四与三百六十五接近，所以说“以全周天之造化。”

㉒为一斤之数：一两为二十四铢，三百八十四铢正好是一斤（一斤是十六两）。

㉓纯阳既备：纯阳已经具备。既，已经。

㉔欲情：即情欲，指人的各种情感，而非指色欲一种。《礼·礼运》说：“何谓人情？喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。”

㉕禁忌：忌讳，此指约束自己。

㉖应乎䷯姤卦：与姤卦相应。应，相应，适合。乎，介词，于。

㉗一阴初生：卦的初爻已由阳变阴。以下各卦句式相同，不注。

㉘品物咸章：各类事物都显明起来。语出《易·彖》：“天地相遇，品物咸章也。”品，众多；品物，即众多的事物。咸，都。章，同彰，显明。

㉙淳浇朴散：淳朴之性变得浮薄。淳，质朴，朴实。朴，朴素。浇，使减薄，浮薄。散，分散，散开。

㉚履霜之戒：“履霜，坚冰至”的警告。语出《易·坤》：“履霜，坚冰至。”意思是行于霜上而知严寒将至，因此要防微杜渐，及早预防。

㉛遁：《易经》中本作遯，遯、遁二字相通。

㉜二阴浸长，阳德渐消：遁卦（䷠）下是两个阴爻，在浸透、成长，而阳刚之德逐渐消退。语出《易·彖》：“小利贞，浸而长也。”德，道德。

㉝欲虑蜂起：各种念头纷纷而起。

㉞真源流荡：本性之源在流失、涤荡。

㉟天地不交句：否卦（䷋）的上卦是乾，代表天，在上，下卦是坤，代表地，在下，所以说“二气各复其所”。天气清而上升，地气重而下降，所以说“天地不交”。《易·否》：“否之匪人，不利君子贞，大往小来”。“象曰：天地不交，否。”

㉟阴用事句：在六十四卦中，每一卦的上卦表示外，下卦表示内。否卦上卦为乾，为阳，下卦为坤，为阴，故曰："阴用事于内，阳失位于外。"语出《易·否》："否……内阴而外阳，内柔而外刚，内小人而外君子。小人道长，君子道消也。"用事，执政，掌权。"阳失位于外"，等于说"阳被驱逐在外"。

㊲二阳在外，而阳德微重：观卦（䷓）两个阳爻在外，而阳刚之德已微。微重，偏义复词，偏指微。

㊳五阴句：五个阴爻一起升到上面，仅存的一个阳爻将回到下面。这就是说，由于阴气太盛，上面仅存的阳爻也有可能变成阴爻。但这并不意味着阳的消失，因为从最下方的初爻还会产生出一阳而成为复卦（䷗），即使不产生，成了坤卦（䷁），也还有阴极阳生的可能。

㊴将穷之木：快要熄灭的木头。穷，完结，此处指火焰熄灭。

㊵卦气已周：卦已循环了一圈，指由初生时的坤卦又回到了坤卦。周，环绕，循环。

㊶时时采药，时时栽接：即经常进行气功修炼。

㊷至人：此指气功造诣极高的人。

㊸谷精：水谷之精气。

〔译文〕

《经须》说："人死时，善业使人从下肢开始变冷，恶业使人从头开始变冷。上下一齐冷到了心，人的生命也就完结了。"在这个时候，就像是活龟除去外壳，活蟹掉到开水锅里，构成人的生命的各种元素，各自分散开来。精神离开形体之后，只看到世界如同泼墨画一样，分不清哪是东西，不知道何为上下。只见那有缘分的地方，露出了一点虚妄的光明——见到了光明也就见到了能感触到的各种有形质的东西，看到了这些东西便会出现种种念头，游移不定的情感就成了种子，藏起的各种念头就成了胚胎。投入母亲的子宫，禀受了气质——气马上就具备了地、水、火、

风这四大，并逐渐形成了眼、耳、鼻、舌、身、意诸根；心灵上就具备了色、受、行、识这四蕴，并逐渐形成了业识、转识、现识、智识、相继识等意识。历经十月，胚胎已成，到时便会出生。出生之时，真是天翻地覆，人惊胞破　有如在山顶上行走时跌倒了一般，头朝下脚朝上撑持而出，囫囵一声，天性与元气便附着在祖窍上——白天呆在人的两只眼睛里而深藏在脑中，夜里潜藏于两肾而积聚于丹田。乳汁滋养着五脏，元气灌溉着六腑。婴儿的骨骼柔弱有如丝棉，肌肤滑腻有如饴糖，这是精气充足的缘故；婴儿看东西时眼睛可以一眨不眨，不停地号哭嗓子却不嘶哑，这是柔和到极点的缘故。这是初生的婴儿混混沌沌，单纯、平静、无知的表现，属阴，用坤卦（䷁）表示。从一岁到三岁，增长元气六十四铢，一阳生于复卦（䷗）。到了五岁，又增长元气六十四铢，二阳生于临卦（䷒）。到了八岁，又增长元气六十四铢，三阳生于泰卦（䷊）。到了十岁，又长元气六十四铢，四阳生于大壮（䷡）。到了十三岁，又增长元气六十四铢，五阳生于夬卦（䷪）。到了十六岁，又增长元气六十四铢，六爻都成了阳爻，这就成了乾卦（䷀）。这样，窃取了天地三百六十铢的正气，加上源于父母的二十四铢先天的气，共得到三百八十四铢，用这个数字来与周天的度数相合而成为一斤的数目。这时，人已成纯阳之体，一点阴气也未萌发，精气充实，如果得到老师的指点，进行性与命的修炼，马上就可以成功了！从这以后，人的情欲一动，元气就会泄漏；而又不懂得应有所忌讳，总是贪恋不止。所以从十六岁到二十四岁，就耗散了元气六十四铢，与姤卦（䷫）相应。一个阴爻初生，各类事物都显明起来，淳朴之性变得浮薄，虽说离开根本还不算远，但“履霜坚冰至”的告诫已经从初爻的由阳变阴显现出来。此时若能勤苦修炼，可以说是回来还不算远啊！到了三十二岁，耗散元气六十四铢，与遁卦（䷠）相应。两个阴爻浸透、生长，阳刚之德逐渐消失；各种念头象蜂一样纷纷而起，本性之源在流失、涤荡。然而正处于血气方刚之时，志向、能力都使他能够做到办事果断，敢做敢当，如能勤于修炼，那么建立炼

丹的基础也是容易办到的。到了四十岁，又耗散元气六十四铢，与否卦（䷋）相应。天地不相交通，阴阳二气各自回到它的本位。阴在内执政，阳被驱逐于外。如能勤于修炼，那么危就能转化为安，而将它的就可以保住。到了四十八岁，又耗散元气六十四铢，与观卦（䷓）相应。两个阳爻在外，而阳刚之德已微；阴气在往上发展而正兴盛。如能勤于修炼，就可以抑制正处于兴盛势头的阴柔之气，而扶助已经趋向微弱的阳刚之德。到了五十六岁，又耗散元气六十四铢，与剥卦（䷖）相应。五个阴爻一起升到上面，一个阳爻将返回下面。阴气泛滥，阳气仅得保存。若能勤于修炼，就如同把火堆积在快要烧完的木头下面，把雨施在将要干枯的禾苗上。到了六十四岁，卦已循环了一圈儿，从天地和父母那里所得到的三百八十四铢，而成为一斤数目的元气，已经耗散完了，又回到了坤卦（䷁）。完全是由阴气主事，阳气还未萌发。如能勤于修炼，时时“采药”，时时“栽接”，那么，阴气到了极点就能产生阳气，上到了极点就能返回下面，就会变柔为刚，变老为强了！在这个时候，如果遇不到气功造诣极深的人，赶紧进行修炼，那么，虽能保住余年，也全是靠食物来培补后天的精气，而不再会有先天的元气了，又怎么能长生不死呢！

以上这些便是虚化为神，神化为气，气化为血，血化为形，形化为婴，婴化为童，童化为少，少化为壮，壮化为老，老化为死，死又化为虚，虚又化为神，神又化为气，气又化为物，不断地变化，如同圆环一样无穷无尽的原因。

夫万物非欲生，不得不生；万物非欲死，不得不死。任他尘①生尘灭，万死万生，不能脱离苦海。劫劫生生②，轮回不绝，无终无始，如汲井轮。三界③凡夫，无一不遭此沉溺④。故世人莫知生从何来，盍参⑤父母未生前死从何来！知来然后知生处。世人莫问死从何去，盍参魂游魄降⑥后生从何去！知去然后知死处。死之机⑦，由于生；生之机，原⑧于死。无死机不死，无生

机不生。生死之机两相关，世人所以有生死；生死之机不相关，至人所以超生死。有生死者身也，无生死者心也。敦复则心生，迷复则心死⑨。故仙佛愍⑩之，说一切众生⑪具有本来一灵真觉⑫，但昏惑⑬不见，使天命之性⑭浪化迁流⑮，转转不悟⑯，而世世堕落⑰，失身于异类⑱，透灵于别壳⑲，至真性根⑳不复于㉑人。我当以圣道㉒令众生永离妄想，能致肉身如仙家㉓之长生、佛氏之不死云。

〔注释〕

①尘：佛教称人世为尘。

②劫劫生生：世世生生，即一世又一世，一生又一生。佛教称一世为一劫。

③三界：佛教把生死流转的人世间分为高下三个层次，即欲界、色界、无色界，合称三界。

④沉溺：本指陷于困苦之中，此处用如名词，指困苦。

⑤参：检验，此处与“知”同义。

⑥魂游魄降：指人死。魂魄，指人的精灵。古人认为，魂可脱离人体而存在，而魄则始终依于形体。

⑦死之机：死的原因。机，事物变化的根由。

⑧原：本义为水源、源泉，引申为事物的起源。原为源之古字。

⑨敦复句：敦，厚道；迷，痴迷。复，恢复。按照作者的观点，痴迷非人之本性，故译文“复”字不作“恢复”解。

⑩愍：怜悯，哀怜。

⑪一切众生：佛教称人类和其它一切生物为一切众生。

⑫本来一灵真觉：与“天真”同义，即与生俱有的灵性。

⑬昏惑：迷惑，糊涂。

⑭天命之性：即天赋之性。命，生成，秉赋。

⑮浪化迁流：这四个字意思差不多，合起来是“发生变化”的意思。浪，放荡。化，改变。迁，迁移。流，移动不定。

⑯转转不悟：指在六道中不断轮回而总不觉悟。

⑰堕落：佛教称陷于恶道恶事为堕落。

⑱失身于异类：丧失生命而成为禽兽恶鬼之类。失身，丧失生命。异类，指禽兽恶鬼之类。

⑲透灵于别壳：使灵魂进入异类的躯壳中。透，通过，穿过。

⑳至真性根：最真实的根性，即人的本性。

㉑于：动词，居。

㉒圣道：至高无上的道理。

㉓仙家：指道家。

〔译文〕

万物并非自己要出生，是不得不出生；万物并非自己要去死，是不得不去死。任凭他在人世间生、在人世间死，死上一万回，生上一万回，也不能脱离苦海。一世又一世，一生又一生，不断地轮回，无终无始，就象是井上打水用的轮子。所以，世人不知道生从哪里来，又怎能知道父母未生之前死从哪里来！知道死从哪里来然后才能知道生从哪里来。世人不知道死了从哪里去，又怎能知道死了以后生从哪里去！知道了生从哪里去然后才知道死从哪里去。造成死的原因，来源于生；造成生的原因，来源于死。没有死的原因就不会死，没有生的原因就不会生。生与死的造化相互关联，这是世人有生有死的原因；与生死的造化不相关联，这是“至人”脱离生死的原因。有生有死的是人的身体，无生无死的是人的心灵。恢复了原道的本性心就会生，蒙上了痴迷的心性心就会死。所以仙人神佛怜悯世人，宣称人类和一切生物都有与生俱来的灵性，只是由于糊涂而不自知，使得天赋的本性不断发生改变；在六道中不断轮回而总不觉悟，于是世世陷于恶道之中，丧失了生命而成了恶鬼禽兽，灵魂进入异类的躯壳

中，那最真实的人的根性，也不再居于人身。我应当用那至高无上的道理让众生永远摆脱幻想，能使自身达到如道家所说的“长生”、佛家所说的“不死”等等。

〔**按语**〕

这是一篇关于生死问题的论文。作者的观点，都带有明显的宗教色彩和唯心主义成分。但从作者对于生死问题的探讨中，我们却可以看出古代丹家对于这一问题的重视和追求长生的愿望，而这种愿望，对于气功学的发展是有促进作用的。另外，文中对人的一生中元气消长变化的论述是机械的，但认为通过修炼可以增进人的健康的观点却是可取的。

邪 正 说

大道生天生地，天地生人生物。天地人物，一性同体①。天有阴阳，地有刚柔，物有牝牡②，人有男女。有阴阳，斯③有日月星辰；有刚柔，斯有山川草木；有牝牡，斯有胎卵湿化④；有男女，斯有配偶⑤生育。众生因配偶有淫欲⑥，因生育有恩爱。有淫欲恩爱，故有魔障⑦烦恼；有魔障烦恼，故有一切苦厄⑧；有一切苦厄，故有生老病死⑨。

是以太上⑩盭⑪好生之德⑫，开度世⑬之门，著经立法⑭，教人返朴还淳⑮：无欲观妙，有欲观窍⑯；致虚守静，归根复命⑰；早复重积⑱，深根固蒂⑲；得一⑳，守中㉑；虚心实腹，弱志强骨㉒；挫锐解纷㉓，和光同尘㉔；专气致柔㉕，抱一无离㉖；知雄守雌㉗，知白守黑㉘；闭门塞兑㉙，被褐怀玉㉚。窅窅冥冥，其精日生；恍恍惚惚，其精不泄㉛。日生则日长，不泄则不竭。精能化气㉜，气能化神㉝，神能还虚㉞。五行不能盗，阴阳不能制㉟。与道为体，超出天地㊱。此乃老子清静无名之道也㊲。

至汉魏伯阳㊳真人，祖《金碧经》而作《参同契》，始有龙虎铅汞之名㊴。爰㊵及唐宗，诸仙迭出，丹经灿然，横说竖说，种种异名，载于丹书，不可胜数。究竟本来㊶，无非吐露同出异名之一物耳！

〔注释〕

①天地人物，一性同体：指天、地、人、物的本性相同。性、体皆指本性而言。

②牝牡：即雌雄。牝音pin。

③斯：连词，就。

④有牝牡，斯有胎卵湿化：有了雌雄，就有了各种生物。“胎卵湿化”泛指各种生物，详见《大道说》注。

⑤配偶：婚配。

⑥淫欲：性欲。

⑦魔障：佛家语，指魔王设置的障碍。泛指波折、挫折、干扰、意外等。

⑧苦厄：苦难。厄，穷困、灾难。

⑨有一切苦厄，故有生老病死：这是佛教的观点。佛教以为，人生“一切皆苦”。详言之则有八种：生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦和五盛阴苦。

⑩太上：即老子。道教尊奉老子，称之为太上老君，亦称之为混元皇帝太上老君。

⑪蕴：积聚，蓄藏。

⑫好生之德：爱惜生灵的德行。

⑬度世：出世，脱离世间，即成仙之类。

⑭著经立法：著作经书（指《道德经》），设立法制。

⑮返朴还淳：返回到原始的朴素、朴实。老子说：“见素抱朴。”又说：“复归于朴。”这个“朴”乃是道的意思。本文所说

老子教人“返朴还淳”即本于此。

⑯无欲观妙，有欲观窍：语出《老子》一章：“故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。”意思是说：从永恒的无的角度观察无中生有的微妙，从永恒的有的角度观察有又还无的归宿。徼 音jiao，归宿。上引《老子》的这段话，也有于“欲”字后断句的，即“故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼。”“无欲观妙，有欲观窍”即从这第二种读法而来。在这里，作者把“徼”字改成了“窍”字，这并非出于无意。作者在下文中说：“金丹之道……有作以成其始，无为以成其终。”“有作”即“有欲”也；“无为”即“无欲”也。

⑰致虚守静，归根复命：语出《老子》十六章：“致虚极，守静笃……夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。”“致虚极，守静笃”，是说：“要达到极虚、极静的程度。”笃，纯。“夫物芸芸……”是说：“草木花叶茂盛，到秋冬时死后又各自回到了它的老根，回到了它开始时的状态。回到了开始时的状态就叫做静，这就叫做又复归于道，即复归于万物的生生本原。”《礼记》说：“天命之谓性。”“天命”，是从上天的赋予方面说；“性”，是从人的禀受方面说。所以，“复命”即复归于产生万物的道。

⑱早复重积：语出《老子》：“治人事天，莫若啬。夫唯啬，是谓早复。早复谓之重积德。”意思是说：“无论是搞政治还是养生，没有能比得上爱而不用的。爱而不用，这就叫及早复归于道。及早复归于道，就叫做重视积德。”啬，“爱而不用”的意思。

⑲深根固蒂：语出《老子》五十九章：“重积德……是谓深根固柢，长生久视之道。”深根固柢(蒂)指基础牢固。根、柢都是根，前者为曼根，后者为直根。蒂，指花、叶或瓜果与枝茎相连结的部分。

⑳得一：得道，“一”即道。语出《老子》三十九章：“昔之得一者：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王德一以为天下贞，其致之一也。”

㉑守中：静守心中。中，指心。或释“中”为道，亦可。语

出《老子》："多言数穷，不如守中。"

㉒虚心实腹，弱志强骨：使心虚，使腹实，使志弱，使骨强。意思是要无知无欲，不为外物所诱，过朴素、恬淡的生活。语出《老子》三章："是以圣人之治：虚其心，实其腹，弱其志，强其骨，常使民无知无欲；使夫智者不敢为也。"

㉓挫锐解纷：锉除锐利，解除纷争。语出《老子》五十六章："知者不言，言者不知。塞其兑，闭其门；挫其锐，解其纷；和其光，同其尘。是谓玄同。"挫，通锉。

㉔和光同尘：使光柔和而与尘垢混同。意思是说有光则尘垢现，无光则可与之混同。出处同上。

㉕专气致柔：收敛其气，使之柔和。专通"抟"，集聚、收敛的意思。语出《老子》十章："专气致柔，能婴儿乎？"

㉖抱一无离：怀抱着道而不分离。"一"指道。语出《老子》十章："载营魄抱一，能无离乎？"

㉗知雄守雌：知其雄而甘守其雌。语出《老子》二十八章："知其雄，守其雌，为天下谿。为天下谿，常德不离，复归于婴儿。"在老子看来，雌虽属静居下、雄虽属动居上，但静可制动，下可制上，雌能胜雄，故应"知其雄，守其雌"，虽雄而不可以雄自居。

㉘知白守黑：知其白而甘守其黑。语出《老子》二十八章："知其白，守其黑，为天下式。"在老子看来，白可转化为黑，黑也可转化为白，只有"知其白，守其黑"不自以为白才可防止这种转化。

㉙闭门塞兑：关闭欲望之门，堵塞耳目鼻口等感官。语出《老子》五十二章："塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。"兑，泛指一切有孔窍者，如耳、目、口、鼻之类。

㉚被褐怀玉：这里是怀才而隐、不显于世的意思。语出《老子》七十章："知我者希，则我者贵。是以圣人被褐怀玉。"被，同"披"，穿着。褐，粗布衣。

㉛窅窅冥冥，其精日生；恍恍惚惚，其精不泄：在窅窅冥冥之中，人身之精一天天地产生；在恍恍惚惚之中，人身之精闭而不泄。"窅窅冥冥"与"恍恍惚惚"，是对练功入静时情况的描

述；而“其精日生”与“其精不泄”，说的是练功的效应。

㉜精能化气：通过练气功，精可化为气。气功修炼中之“炼精化气”指此。

㉝气能化神：通过练气功，气可化为神。气功修炼中之“炼气化神”指此。

㉞神能还虚：通过练气功，神可复归于虚无。气功修炼中之“炼神还虚”指此。

㉟五行不能盗，阴阳不能制：五行和阴阳都不能控制。制，控制；盗，窃取，此处与“制”意思相近。五行，金、木、水、火、土。古人认为，世界上万事万物皆可归之于金、木、水、火、土五大类，人也是如此。五行之间，具有相生、相克、相乘、相侮的关系，即每一行都要受到其它各行的影响和制约，而这种影响和制约，既有有利的因素，也有不利的因素。“五行不能盗”即指不受其它各行的不利因素的影响。这是气功修炼的结果。同五行说一样，阴阳学说也是我国古代的主要哲学思想。阴阳学说认为，世界上万事万物都存在着相互对立统一的关系，即存在着阴阳两个方面，人也是如此。这阴阳两个方面也是互相影响、互相制约的。以人而论，一旦人体内的阴阳失去平衡，就要生病，而当“阴阳离决”之时，人就会死亡。“阴阳不能制”就是说人通过气功修炼可以平衡阴阳，增进身体健康。同“五行不能盗”一样，这也是长期进行气功修炼的结果。

㊱与道为体，超出天地：与道融为一体，超出天地之外，意谓可以成仙做佛。这显然是在无限夸大习练气功的作用。

㊲此乃老子清静无名之道也：这就是老子的“清静”、“无名”的道。老子主张清静，并用“无名”来形容其道，所以这里称老子之道为“清静无名之道”。

㊳魏伯阳：约生于东汉，卒年不详。会稽上虞（今浙江上虞）人，著名气功家。所著《周易参同契》（简称《参同契》）为气功学重要经典著作，对后世影响极为深远，被称为“万古丹经之王”。

㊴祖《金碧经》而作《参同契》，始有龙虎铅汞之名。《周易参同契》是一部合"大易"、"黄老"、"炉火"三家理法于一以言丹道的著作。祖，效法。在《周易参同契》中，使用了很多隐语，即所谓"形似之言，譬况之语"，"龙"、"虎"、"铅"、"汞"这些隐语便是从这本书开始才有的。

㊵爰：句首语气词，无义。

㊶究竟本来：归根到底。究竟，穷极。

〔**译文**〕

大道产生出天和地，天地产生出人和物。天、地、人、物，本性相同。天有阴有阳，地有刚有柔，物有雌有雄，人有男有女。有了阴阳，就有了日月星辰；有了刚柔，就有了山川草木；有了雌雄，就有了胎生的、卵生的、湿生的、化生的各种生物；有了男女，就有了婚配和生儿育女的事。众生因为有了婚配就会有淫欲，因为有了生儿育女的事就会有恩恩爱爱。有了淫欲和恩恩爱爱，所以就有了波折和烦恼；有了波折烦恼，所以就有了一切苦难；有了一切苦难，所以就有了生老病死。

因此太上老君积爱惜生灵的德行，开了脱离尘世的门径，著作了经书，设立了法制，教导人返回到原始的朴素与质朴：一方面要毫无欲望地去观察其中的奥妙，一方面要有目的地去观察那孔窍；达到虚极、静极的程度，复归于产生万物的老根——道；及早复归于道便是重视积德，使生命的基础牢固；得道，静守心中；使其心虚，使其腹实，使其志弱，使其骨强；锉除锐利解除纷争，使光柔和与尘混同；收敛其气使之柔和，怀抱大道而不分离；明知其雄却甘守其雌，明知其白却甘守其黑；关闭欲望之门、堵塞一切感官，怀才而隐，不显于世。在窅窅冥冥中，人体内的精一天天产生；在恍恍惚惚中，人体内的精闭而不泄。一天天产生便一天天增长，闭而不泄就不会枯竭。通过练气功，精可化为气，气可化为神，神可复归于虚无。金、木、水、火、土五行和阴阳都不能控制。人可以与大道融为一体，超出天地之外。

这就是老子“清静”“无名”的道。

到了东汉的魏伯阳真人，效法《金碧经》写了《参同契》，才有了“龙”、“虎”、“铅”、“汞”这些名目。到了唐宋，众仙辈出，各种丹经光辉灿烂，或横说或竖说，种种不同的名目，载于丹书之上，数都数不过来。归根到底，无非是道出了同出一源而名目不同的同一事物罢了！

盖圣师①阐教敷扬，备细详说，实欲人人领悟、个个成真。殊不知名愈众而事愈繁，书愈多而道愈晦。况多为廋辞隐语②，孔窍其门③，使学者无罅缝可入，往往目眩心摇，辄兴望洋之叹④。幸吾师尹真人出，欲续大道之一丝，以复无名之古教。于是剪除繁芜，撮其枢要⑤；扫诸譬喻，独露真诠；标摘正理⑥，按图立象⑦；不可施于笔者笔之，不可发于语者语之——直指何者是铅汞，何者是龙虎，何者是鼎炉，何者是药物，何者谓之采取，何者谓之抽添，何者谓之温养，何者谓之火候，何者是真种子，何者是真性命，何者是结胎，何者是了当……历历发明，毫发无隐。后之有志于道者，再不为丹经所惑也。况丹经子书⑧，汗牛充栋⑨，讲理者多，留诀者少，初无下手入门，次无采药结胎⑩，末无极则归着⑪。后人不识次序，如何凑泊⑫得来！不免有搀前越后⑬之差、首颠尾倒之乱。学道一生，不得其门而入者多矣！间有入门者，而不知升阶；有升阶者，而不知登堂；有登堂者，而不知入室。是以次第工夫，乃修真⑭之首务，岂可缺焉！予最爱藏经⑮中四句偈⑯曰：“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门⑰无量⑱誓愿学，佛道无上誓愿成。”世尊⑲亦曰：“度尽众生，然后作佛。”区区⑳由是发一念㉑慈悲，罄将师投秘诀彻底掀翻，满盘托出，以吁徕㉒后之有缘，复返天界而不沉溺于苦海中者，此予之心也。其一曰“涵养本原救护命宝㉓”，其二曰“安神祖窍翕聚先天”，其三曰“盘藏气穴众妙归根”，其四曰“天人合发采药归炉”，其五曰“乾坤交媾去矿留金”，其六曰“灵丹入鼎长养

圣胎”，其七曰“婴儿现形出离苦海”，其八曰“移神内院端拱冥心”，其九曰“本体虚空超出三界”。于中更⑭有炼形、结胎、火候等诸心法⑮，以全九转还丹⑯之功。大道口诀，至此吐露尽矣！

〔注释〕

①圣师：对历代德行才智超凡的师长的尊称。

②廋辞隐语：隐晦的话。廋，隐。

③孔窍其门：把他们的门搞得象个小洞。孔、窍都是“洞”的意思，此处用如动词。

④辄兴望溟之叹：总是发出望洋之叹。这句话从成语“望洋兴叹”而来，比喻因无法读懂那些丹经子书而感到无可奈何。溟，海。

⑤撮其枢要：集中丹经中最关键的部分。撮，聚集，集中。枢要，本指中心或中央政权中机要的部门或官职，此处指丹经中最重要的、关键的部分。

⑥標摘正理：揭示和选取正确的道理。標音biao，通“标”。

⑦按图立象：依照原有的丹经中的图重新绘图。

⑧丹经子书：泛指所有讲气功修炼的书籍。

⑨汗牛充栋：极言书籍之多——搬运时可使牛出汗，收藏时可充满屋子。

⑩采药结胎：采药与结胎分别指内丹修炼中的两个阶段。

⑪极则归着：极则，最高的准则。归着，又作“归置”，整理（散乱的东西）、“收拾”的意思。

⑫凑泊：聚合、凝结。这里是指把练功中各不同阶段的功法攒凑成一个整体。

⑬搀前越后：后面的跑到了前面，前面的跑到了后面。

⑭修真：指气功修炼等。

⑮藏经：佛教经书总称为大藏经或一切经，藏经及佛藏、释

藏等皆其简称。藏，音zàng。

⑯偈：音jì，梵语偈佗的简称，指佛经中的颂词。

⑰法门：佛教称修行者入道的门径，亦称佛门。此处指佛教的义理、修行等。

⑱无量：没有限量，没有止境。

⑲世尊：释迦牟尼尊称。

⑳区区：我，谦词。

㉑一念：此处指极短促的时间，犹言“一闪念”。《翻译名义集时分篇》：“一念中有九十刹那。”

㉒吁徕：吁，呼喊。徕，招来，使……来。

㉓涵养本原救护命宝：此为九转还丹的口诀之一，其含义见本书亨集《第一节口诀》。以下各口诀，在本书中均有专文论述，故此处均不解释其含义。

㉔更：另。

㉕心法：佛教称经经典文字以外以心传授的佛法为心法。此处指不见于文字的口传心受的修炼方法。

㉖九转还丹：经反复锻炼所成之丹。转，循环变化。按道家丹术有外丹与内丹之分，外丹一般指以矿物药物为原料，烧之以鼎炉以制成丹药（外丹有时也指气功修炼），而内丹则专指习练气功而言。此处指内丹。

〔**译文**〕

德行才智超凡的师长阐发和传布教义，详细地加以解说，实在是想让人人都能领悟，个个都能修炼成真。竟不知名目越多事情就越复杂，书越多大道就越发隐晦。况且大多都是隐语，把他们的门搞得象个小洞，使学习的人没有缝隙可入，往往眼花缭乱，捉摸不定，总是发出望洋之叹。幸亏我的老师尹真人出来，想要连接大道的一丝一缕，来恢复“无名”的古教。于是剪除芜杂，集中丹经中最重要的内容；去掉各种比喻，单单把正确的解释显露出来；揭示和选取正确的道理，按照原有的丹经中的图重

新绘图；不能用笔写出来的写了出来，不能用话说出来的说了出来——直接指明什么是“铅汞”，什么是“龙虎”，什么是“鼎炉”，什么是“药物”，什么是“采取”，什么是“抽添”，什么是“温养”，什么是“火候”，什么是“真种子”，什么是“真性命”，什么是“结胎”，什么是“了当”……一个个清楚地加以阐明，一点儿也没有保留。后世有志于修炼的人，再也不会被丹经所迷惑了。况且那些讲气功修炼的书籍，汗牛充栋，讲理法的多，留下秘诀的少，开始时没有讲怎样下手入门，其次没有讲怎样采药结胎，最后没有讲怎样用一个最高的准则来加以整理。后人不知道练功的次序，怎么能揍凑得起来！所以不免就有后面的跑到前面、前面的跑到后面的差错和首尾颠倒的混乱。学习丹道一辈子，却找不到进去的门的多了！间或有入了门的，却不知道进一步登上台阶；有登上台阶的，却不知道进一步登上正房；有登上正房的，却不知道进一步进入内室。因此，次序的问题，是修炼的最要紧的事，怎么能缺少呢！我最喜欢藏经中这样四句颂词：“众生无边无际，誓愿使他们脱离苦海；烦恼无穷无尽，誓愿将它斩断；佛门义理永无止境，誓愿将它学习；佛教修行至高无上，誓愿取得成功。”世尊也说：“使众生都脱离苦海，然后就成了佛。”我由此而发出了一点点慈悲之心，尽数把老师教给我的秘诀彻底掀翻，满盘托出，来呼唤、招徕以后那些有缘分的人，使他们能重返天界而不沉溺于苦海之中，这就是我的愿望啊。其一叫“涵养本原救护命宝”，其二叫“安神祖窍翕聚先天”，其三叫“蛰藏气穴众妙归根”，其四叫“天人合发采药归炉”，其五叫“乾坤交媾去矿留金”，其六叫“灵丹入鼎长养圣胎”，其七叫“婴儿现形出离苦海”，其八叫“移神内院端拱冥心”，其九叫“本体虚空超出三界”。其中另有炼形、结胎、火候等口传心受的方法，以使九转还丹之功归于完整。金丹大道的口诀，到这里我已经全都说出来了！

今之道者，峨冠方袍①，自足自满，不肯低情下意②，求师指授大道次第，惟只以盲引盲③，趋入傍蹊曲径④。岂知道法三千六百，大丹二十四品，皆是傍门。独此金丹一道，是条修行正路。除此之外，再无别途可以成仙作佛也。故法华会上，世尊指曰："唯此一事实，余二即非真⑤。"尹真人曰："九十六种外道，三千六百傍门。任他一切皆幻，只我这些是真。"云房真人曰："道法三千六百门，人人各执一苗根。谁知些子⑥玄关窍，不在三千六百门。"

盖玄关大道，难遇易成而见功迟；傍门小术，易学难成而见功速。是以贪财好色之徒，往往迷而不悟。其中有好炉火者⑦，有好彼家者，有视顶门者，有守脐蒂者，有运双睛者，有守印堂者，有摩脐轮者，有摇夹脊者，有鬼外肾者，有转辘轳者，有三峰采战者，有食乳对炉者，有闭息行气者，有屈伸导引者，有三田还返者，有双提金井者，有晒背卧冰者，有饵芝服术者，有纳气咽津者，有内视存想者，有休粮辟谷者，有忍寒食秽者，有搬精运气者，有观鼻调息者，有离妻入山者，有定观鉴形者，有熊经鸟伸者，有餐霞服气者，有长坐不卧者，有打七炼魔者，有禅定不语者，有斋戒断味者，有梦游仙境者，有默朝上帝者，有密咒驱邪者，有见闻转诵争，有食已⑧精为还元者，有捏尾闾为闭关者，有炼小便为秋石者，有采女精为红铅者，有扶阳甩胞衣而炼紫河车者，有开关用黑铅而铸雌雄剑者，有闭目冥心而行八段锦者，有吐故纳新而行六字诀者，有面壁而志在降龙伏虎者，有轻举而思以驾凤骖鸾者，有吞精咽华以翕日月者，有步罡履斗以窥星辰者，有依卦爻之序而朝屯暮蒙者，有售黄白之术而烧茅弄火者，有希慕长生不死者，有驰志白日飞升者，有着相执而不化者，有着空流而不返者，有持戒、定、慧而望解脱者，有祛贪嗔痴而思清静者，有生而愿超西域者，有死而愿登天堂者……似此泯泯棼棼⑨，难以悉举。

道释者流，执此一术一诀，便谓金丹大道止于是矣。呼！此辈如管中窥豹、井底观天，妄引百端，支离万状⑩，卒将至道破段分门，以迷指迷，盲修瞎炼，不肯自思己错，更将错路教人。是以王良器作《破迷歌》，陈泥丸作《罗浮吟》，钟离翁作《正道歌》，历举傍门诸术之非，以救错行邪径之失也。

于中亦有数条，可以攻疾病，救老残，益算延年，住世安乐，间或亦有超脱者，不过成个蓬岛仙、罗汉果⑪耳！故傅大士云："饶经八万劫，终是落空亡⑫。"此乃小乘⑬功夫，不合大道全体。故张平叔⑭云："学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。"

盖金丹之道，简而不繁，以虚无为体，以清静为用，有作以成其始，无为以成其终。从首至尾，并无高远难行之事。奈何世人，道在迩而求诸远，事在易而求诸难。背明投暗，不亦惑乎！

大金者坚之称，丹者圆之喻，是人毗庐⑮、性海⑯、乾元⑰面目。世尊名之空不空，如来藏，老君号之玄又玄、众妙门⑱。以此而言道，谓之无上至尊之道；以此而言法，谓之最上一乘之法。三教圣贤，皆从此出。修行正路，孰有正于此哉！

予之本怀，正欲乘此皇极⑲昭明⑳之世，与群生同种乾元之因㉑，共结龙华之伴㉒。故作此说，而挽邪归正，并吾师所授诸图诀窍，明明指出，俾诸学者印证丹经，一览而无疑矣！

〔注释〕

①峨冠方袍：戴着高高的帽子，穿着僧衣。这是道士、僧人的打扮。峨冠，高冠。方袍，僧衣。

②低情下意：态度谦卑的样子。

③以盲引盲：瞎子引领瞎子。比喻自己不会还要教别人。

④傍蹊曲径：邪路。傍，旁。曲，弯曲、偏邪。蹊和径都是小路的意思。

⑤唯此一事实，余二即非真：只有这一件事是真实的，如果

还有个二就不是真的。意思是说，只有这一个是真的，其余都是假的。

⑥些子：一点儿，犹如说“小小的”。

⑦其中有好炉火者：此句以下至“有死而愿登天堂者”，是作者所列举的“傍门小术”。这些“傍门小术”，有的确实是荒谬的，有的则属于与作者所推崇的内丹术不同的气功流派，有的至今仍有人习练，有的则早已失传或一时说不清究竟是怎样的功法。

⑧已：按文意此字当为“己”。

⑨泯泯棼棼：乱七八糟的样子。

⑩妄引百端，支离万状：胡乱地撕扯成零零碎碎的东西。妄，胡乱。引，拉。支离，分解。百端与万状都是多种多样的意思。

⑪罗汉果：罗汉为小乘佛教修证的果地，共分九等，其第五等生“舍念清净地”，得罗汉果。凡得罗汉果者可折服现行烦恼，但不能还灭根本烦恼和所知障。

⑫空亡：古代以天干地支纪日，十天干配十二地支，所余二地支称为空亡。空亡亦称“孤虚”，为凶辰。此处空亡指未得正果，未能成仙了道。这些，显然都是迷信的说法。

⑬小乘：佛教语。大乘佛教流行之后，原部派佛教被贬称为小乘。

⑭张平叔：即张伯端，详见前注。

⑮毗庐：佛名。全称是毗庐舍那(又译作毗庐遮那)，即密宗大日如来。毗庐舍那的原义是太阳，把大日如来称为毗庐舍那是因为他象太阳一样可驱逐黑暗，使万物得以生长。在作者看来，人身中的金丹对人的作用，犹如毗庐之于万物，而且，毗庐的本义“太阳”与金丹一样都是圆的，故文中把金丹比作毗庐。

⑯性海：佛教指真如的理性，宽广如海。而真如是“真实”、“如常”的意思。文中把金丹比作真如，是因为在作者看来，只有它才是真实的，而人身则是虚幻的，不过“是四大假合之物

耳”！

⑰乾元：天。文中把金丹比作天，是因为在作者看来二者有许多相似之处。《易经》说，“大哉乾元，万物资始”，是说天不断地创造万物，生生不息；又说，“天行健”，是说天体不断地运行，永不休止，从而表现出刚健之性。在作者看来，人身中的金丹对于人来说，也具有天的那些特性。另外，在古人心目中，天是圆的，这与金丹是相同的。

⑱玄又玄，众妙门：语出《老子》一章：“此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门”。文中“此两者”指“无”与“有”。

⑲皇极：帝王统治的准则。

⑳昭明：显明、光明。

㉑乾元之因：乾元即天即金丹(见上文)；乾元之因，犹如说金丹的种子。因，因果的因，佛家语。

㉒共结龙华之伴：龙华，树名。树高、广各四十里，华枝如龙头，故名。传弥勒得道成佛时，尝坐于该树之下。共结龙华之伴，是共同结伴修行、共同得道的意思。

〔译文〕

如今修行的人，头戴高帽，身穿僧衣，不肯低情下意地请老师指点传授金丹大道的次序，只是用自己的无知来教导无知的人，从而走到了邪路上去。他们哪里知道所谓道法三千六百种，大丹二十四类，都是歪门邪道。只有这修炼金丹之道，才是条修行的正路。除了这条路以外，再也没有其它的路可以成仙作佛。所以法华会上，如来曾经指出：“只有这一件事是真的，如果还有个二那就是假的。”尹真人说：“九十六种外道，三千六百旁门。任凭它一切都是虚的，只有我这些是真的。”云房真人说：“道法三千六百门，人人都各自抓着一苗一根。可又有谁知道这小小的玄关窍，却不在这三千六百门之中。”

玄关大道，难于遇到最后容易成功可见效却慢；旁门小术容易学习最后难于练成可见效很快。因此贪财好色的人，往往执迷

而不能觉悟。其中有爱好炉火的，有爱好彼家的，有观看顶门的，有意守肚脐的，有运转双眼的，有意守印堂的，有按摩脐周的，有摇动夹脊的，有兜擦外肾的，有转辘轳的，有三峰采战的，有食乳对炉的，有闭息行气的，有屈伸导引的，有三田还反的，有双提金井的，有晒背卧冰的，有服食仙草丹药的，有纳气咽津的，有内视存想的，有绝食辟谷的，有忍受严寒食用秽物的，有搬精运气的，有观鼻调息的，有离妻入山的，有定观鉴形的，有熊经鸟伸的，有餐霞服气的，有长坐不卧的，有打七炼魔的，有禅定不语的，有持斋断绝美味的，有梦游仙境的，有默默朝拜上帝的，有用咒语驱邪的，有见闻转诵的，有把吃自己的精液作为返本还元的，有把捏尾闾作为闭关的，有把炼小便作为秋石的，有把采女人经血作为红铅的，有为了壮阳用胞衣炼紫河车的，有为了打开关口用黑铅来铸雌雄剑的，有闭目冥心来练八段锦的，有吐故纳新而练六字诀的，有面壁而坐意图降龙伏虎的，有意欲升天面想乘龙驾凤的，有要吞咽精华而采日月之精的，有步罡踏斗而朝拜星宿的，有按照卦爻的顺序按时调节阴阳二气的，有为将丹炼为金银面烧茅弄火的，有希望长生不死的，有立志白日升天的，有附着于现实境界执迷不悟的。有附着于超现实的境界流连不返的，有修持戒定智慧而希望得到解脱的，有祛除贪、嗔、痴而求清静的，有活着就想到西域去的，有死了想要登上天堂的……象这样乱七八糟，很难都列举出来。

道士和尚之流，凭着这一术一诀，就认为金丹大道不过是如此了。唉！这些人简直如同管中窥豹、井底观天，胡乱地撕扯、分解，终于把至高无上的大道分成了一段一段的、一门一门的，用他们的无知来指引无知的人，盲修瞎炼，不肯想想自己的错误，还要把错误的东西教给别人。因此王良器作了《破迷歌》，陈泥丸作了《罗浮吟》，钟离权作了《正道歌》，一一指出旁门诸术的错误，来挽救错误地走到邪路上去的过失。

在上面列举的那些功法中，也有那么几条可以拿来祛除疾病、救助老残、延长人的寿命、使人留于世上而享安乐，间或也

有能够超脱人世的，不过只能成个蓬莱岛仙人、罗汉果罢了！所以傅大士说："长得即使经过八万劫，终归也还是落个'空亡'啊！"这是次一等的小乘功夫，不合乎大道的整体。所以张伯端说："学仙必定要学天仙，只有金丹最地道。"

金丹之道，简易而不繁杂。以虚无为根本，以清净为作用，有所作为而成就它的开始，无所作为而成就它的结束。从头到尾，并没有什么高远难办的事。怎奈世上的人，大道本来很近，却要求之于远；事情本来容易，却要求之于难。背离光明而投向黑暗，这不是太糊涂了吗？

"金"是"坚"的意思，"丹"是"圆"的比喻，金丹是人身中的毗庐、真如和天的面目。如来把它叫做"空不空"、"如来藏"，老子把它叫做"玄又玄"、"众妙门"。按照这个观点来谈道，才算得上至高无上的道；按照这个观点来谈法，才算得上最上一乘的法。三教中的圣贤，都从此中而出。修行的正路，哪有比这个还要正的呢！

我的本意，正是要乘着这光明盛世，和大家一起种下金丹的种子，共同结伴得道成仙。所以我写了这篇《邪正说》，来挽邪归正，连同我老师所传授的各图和诀窍，一一明白地指示出来，使众多学习的人能同讲炼丹的著作互相印证，一览而无疑啊！

〔**按语**〕

本篇主旨，在于明源流而辨邪正，以弘扬老子的清净无名之道。应该说，在作者所指斥"傍门小术"中，确有不少是贪财好色之徒用来骗人的把戏或荒诞不经的东西，如其中的"彼家"、"三峰采战"等皆是。但也有一些则是"可以攻疾病、救老残、益算延年"的不同流派的功法，如"屈伸导引"、"熊经鸟伸"等等。之所以会出现这种情况，是因为作者用以分辨邪正的标准是是否能够成仙作佛。这固然有自神其说的成分和门户之见，但从根本上说是封建迷信在作祟。

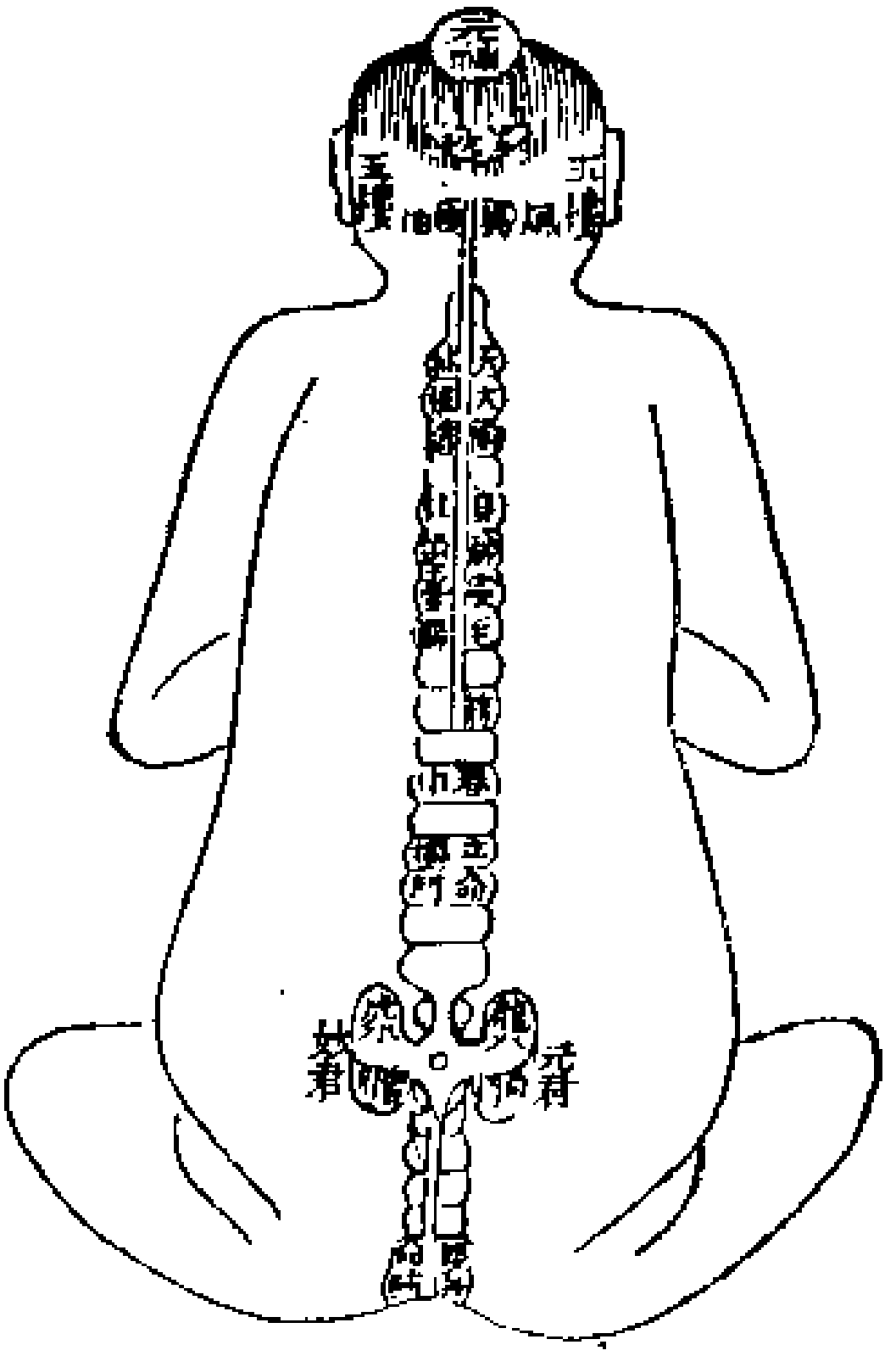
此外，本文还有两点值得特别注意的地方。一是作者在写作

《性命圭旨》时，注意到了以往历代气功学著作的共同的毛病而力图加以避免，这是这本书成功的一个重要原因。二是在本文中概括地介绍了金丹大道的特点和它的主要内容，这对我们阅读全书是有帮助的。

普照圖


三歲之嬰
竅中有妙
妙竅所悅
是爲普照
天地盡根 不動真際 乃化之門 不二法門 本來清淨
無始元初 至真之地 呼吸之根 萬法歸一 混沌殷
直主人 自然慧 融和之舍 朱陵絳宮 以解災禍之源
何思何慮之天 融和之舍 朱陵絳宮 以解災禍之源
不識不知之地 混敦之門 赤精 如來藏 於變萬化之祖
直主人 自然慧 至真 金華 多寶成 不二法門
至真之地 乃化之門 真一炁 月魄 萬法歸一
呼吸之根 萬法歸一 混沌殷 以解災禍之源
萬法歸一 混沌殷 以解災禍之源
於變萬化之祖 千變萬化之祖
真主人 自然慧 至真 金華 多寶成 不二法門
至真之地 乃化之門 真一炁 月魄 萬法歸一
呼吸之根 萬法歸一 混沌殷 以解災禍之源
萬法歸一 混沌殷 以解災禍之源
於變萬化之祖 千變萬化之祖
心源 黃中 直主 玄牝 朱陵絳宮 以解災禍之源
社稷 黃庭 中黃 開元 絳宮 千變萬化之祖
靈關 黃庭 中黃 開元 絳宮 千變萬化之祖
靈關 黃庭 中黃 開元 絳宮 千變萬化之祖
心源 黃中 直主 玄牝 朱陵絳宮 以解災禍之源
社稷 黃庭 中黃 開元 絳宮 千變萬化之祖
靈關 黃庭 中黃 開元 絳宮 千變萬化之祖
靈關 黃庭 中黃 開元 絳宮 千變萬化之祖
朱雀 玄武 金華 多寶成 不二法門
玄武 金華 多寶成 不二法門
玄武 金華 多寶成 不二法門

反照圖



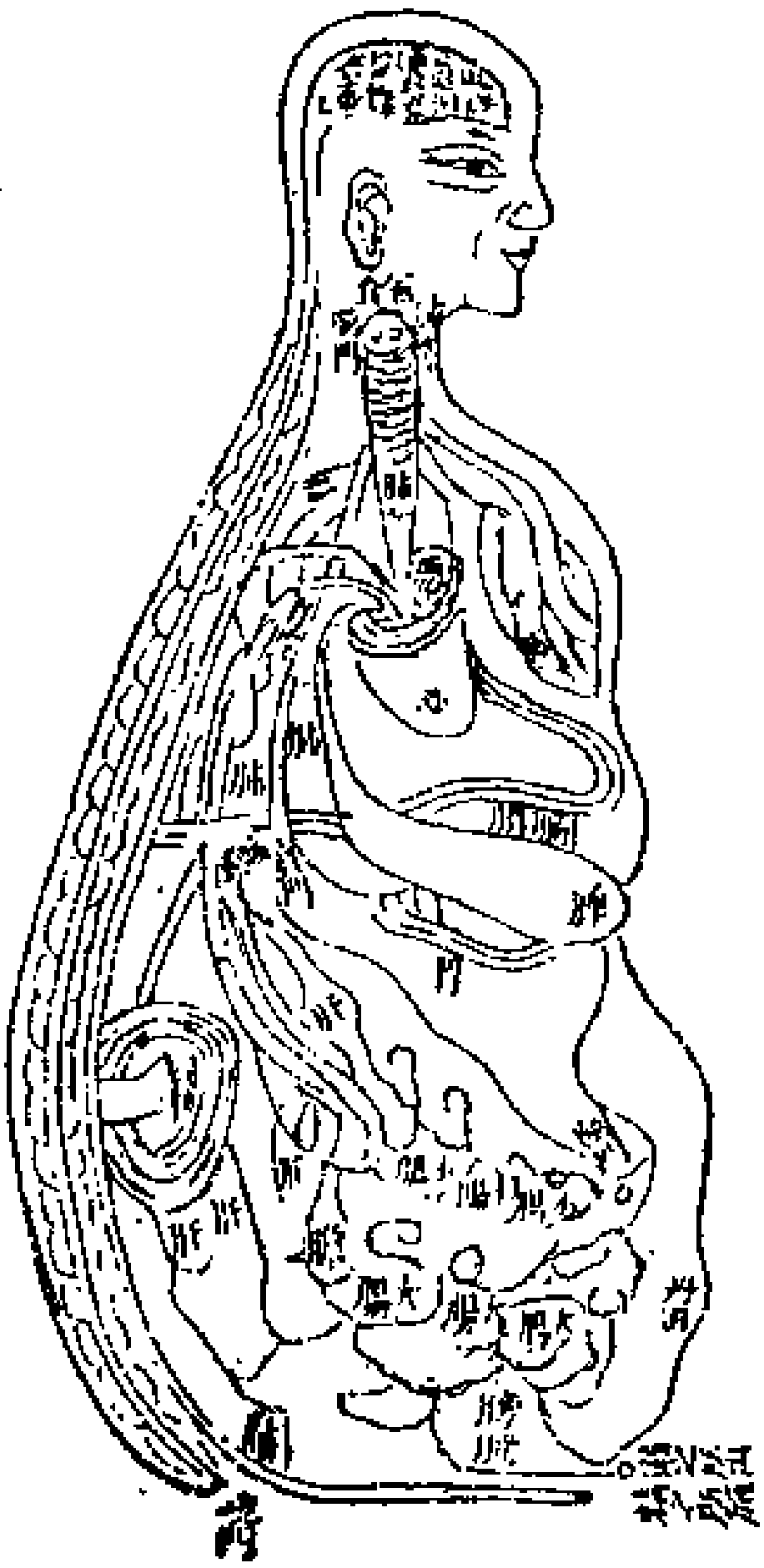
人之元氣，逐日發生，子時復氣到尾閭，丑時臨氣到腎堂，寅時泰氣到立樞，卯時大壯氣到夾脊，辰時夬氣到陶道，巳時乾氣到玉枕，午時姤氣到泥丸，未時遯氣到明堂，申氣否氣到膻中，酉時觀氣到中流，戌時剝氣到神闕，亥時而坤氣歸於氣海矣。

時照圖



人身有任督二脈，爲陰陽之總。任督脈者，起於下極之腧，穿陰裏上，上關元，至咽喉，屬陰脈之海。督脈者，起於下極之腧，穿脊裏上，風府，循額至鼻，屬陽脈之海。鹿運尾閭，蓋能通其督脈也。龜納鼻息，蓋能通其任脈也。人能通此二脈，則百脈皆通，而無疾矣。

內照圖



心者君主之官也神明出焉肺者相傅之官治節出焉肝者將軍之官謀慮出焉膽者中正之官決斷出焉脾胃者倉廩之官五味出焉大腸者傳道之官變化出焉小腸者受盛之官化物出焉腎者作強之官伎巧出焉

腦者髓之海諸髓皆屬之故上至泥丸下至尾骶俱腎主之腹中在兩乳間爲氣之海能分布陰陽爲生化之源故名曰海膈膜在肺下與脊膂周回相着如幕以遮濁氣使不薰蒸上焦幽門在大小腸之間津液滲入膀胱滓穢流入大腸變化出矣

普照图之上一层者，直指心源、性海之窍；中一层者，直指黄中、正位之窍；下一层者，直指关元、气海之窍。此谓前三关也。返照图之下一层者，指出尾闾、太玄之窍；中一层者，指出夹脊、双关之窍；上一层者，指出天谷、泥丸之窍。此谓后三关也。丹阳①云，“前三三，后三三，收拾起，一担担”②，是此义也。时照图者，发明③阳升阴降之机、四象环中④之妙。内照图者，指示五脏六腑、二十四椎、任督两脉⑤，使内观⑥者知有下手处。若人不明窍而言修，犹人未能立而言行也。从古诸仙，皆口口相传，心心相授，不敢明将此窍示人，是惧泄天机之故耳。吾师尹公，开佛之正知见⑦，等众生如一子，绘此四图，接引⑧后之迷者，意在普度⑨有缘，同出生死苦海。

〔注释〕

①丹阳：即马丹阳，金代医家，擅长针灸和丹道。原名从义，字宜甫；后改名钰，字玄宝，号丹阳子。师事王重阳，为全真道遇仙派创立者。

②前三三，后三三，收拾起，一担担：“前三三指心源、性海（心源与性海为同窍异名。下同），黄中、正位，关元、气海、三关，共九窍（每一关有左、中、右三窍。后三关亦同）。“后三三”指尾闾、太玄，夹脊、双关，天谷、泥丸三关，亦为九窍。全句话的意思是说“前三三”与“后三三”诸窍，彼此间有非常密切的联系，是一个统一的整体。

③发明：阐明，表现。

④四象环中：四象指金、木、水、火，布于四方；中指土，位于中央。或谓四象指四时，或谓指太阴、太阳、少阴、少阳，其说不一。四象环中，即指四象环绕中土而言。

⑤任督两脉：指任脉和督脉，皆为奇经八脉之一。任脉起于少腹中极穴下，循腹上行，至于咽喉，为阴脉之海。督脉起于尾

阎骨端长强穴下的会阴部，随脊柱直上至颈部的风府穴，脉气入于脑部，上巅，下行到鼻部上。督脉为阳脉之海。

⑥内观：返观内视。

⑦正知见：正确的见解、知识。“正知见”来自佛家的“正遍知”一语，而“正遍知”为梵语三貌三佛佗的意译。《维摩诘经·菩萨行品》：“是故名为三貌三佛佗。”后秦释肇注：“(罗)什曰：三貌三菩提，秦言‘正遍知’，今言三貌三佛佗，言正遍觉也。见法无差故言‘正’，智无不周故言‘遍’也，出生死梦故言‘觉’也。”《智度论(二)》：“云何名三貌三佛佗？三貌名‘正’，三名‘遍’，佛名‘知’，是名正遍知一切法。”

⑨接引：佛教称引导众生入西方净土为接引。

⑩普度：此指广施法力，使众生遍得解脱。

〔译文〕

普照图上面的一层，直接指明了心源、性海窍的部位；中间的一层，直接指明了黄中、正位窍的部位；下面的一层，直接指明了关元、气海窍的部位。这些合起来叫“前三关”。返照图下面的一层，指出了尾闾、太玄窍的部位；中间的一层，指出了夹脊、双关窍的部位；上面的一层，指出了天谷、泥丸窍的部位。这些合起来叫“后三关”。马丹阳说，“前三三，后三三，收拾起，一担担”，就是这个意思。时照图，表现阳气上升、阴气下降的机制，金、木、水、火四象环绕中土的妙用。内照图，指明五脏六腑、二十四椎、任督两脉，使返观内视的人知道有下手的地方。如果人不明了自身的穴道却要谈修行，就如同人还不能站立却要谈走路一样。从古以来的众仙人，对于上面这些都是口传心授，不敢公开地把这些穴道给别人看，这是害怕泄露天机的缘故。我的老师尹公，公开仙佛的正确见解，把众生一视同仁地看成自己的儿子，绘了这样四幅图，引导后来不知如何下手修炼的人，用意在普度有缘分的人，一同走出生死苦海。

〔**按语**〕

这一篇文字，是作者对“普照图”等四图所作的简短的说明。“若人不明窍而言修，犹人未能立而言行也”一语，说明了“明窍”在气功修炼的重要作用。那么，怎样才算是“明窍”呢？那就是要“妙窍齐观”，即不仅要知道各窍的位置和它们的种种异名，而且要懂得它们的妙用。下面，就这几幅图分别地来说一说。

1．普照图

本图中的文字，除上面正中的四句话以外，其余都是心源性海、黄中正位、关元气海三窍的异名。这些文字共分三层：从左边的“金乌”至右边的“玉芝”，及其上面的四行（在图内侧，左右各两行）算是上层；由左边的“真铅”至右边的“金华”，及其下面的两排文字算是下层；由左边的“华光藏”至右边的“西南乡”，及图外侧的四行（左右各两行）算是中层。

2．反照图

本图亦分三层：下一层所指为尾闾太玄之窍，在图中最下面的尾骨部位；而最下面的一排文字为此窍异名。中一层所指为夹脊双关之窍，在图正中之腰部写有“春中”（应为“脊中”）字样的地方。上一层所指为天谷泥丸之窍，在头部；图上面的文字和两边的两行文字为此窍异名。

3．时照图

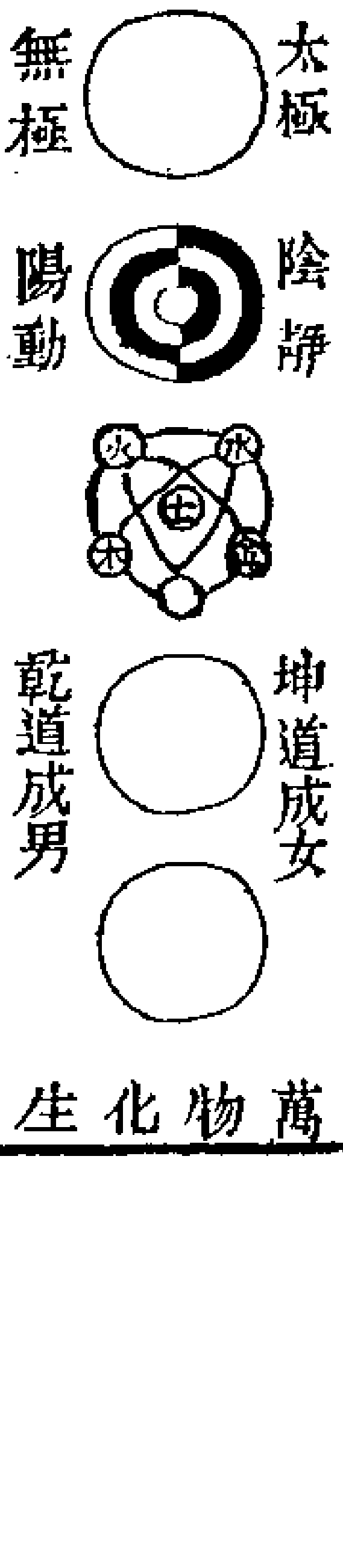
图中左侧一段文字，讲了人身的元气依时间的变化而不断运行的情况：子时（23时至1时）属子复卦，气到尾闾……亥时（21时至23时）为坤卦，气归气海，其路线是由后循督脉而上，过头后循任脉而下的。

图中右侧一段文字，讲任督二脉的起止、循行路线和它们的作用：一者为阴脉之海，一者为阳脉之海。文中还提到了打通任督二脉的意义和有关功法。

4．内照图

图中两侧文字，对重要的脏腑、关窍进行了解说，着重指出了它们在人体中的重要地位和作用。这些解说，是以中医学的有关理论为依据的。

此○者釋曰圖覺道曰金丹儒曰太極所謂無極而太極者不可極而極之謂也凡人始生之初一點靈光而所以主張乎形骸者太極也父母未生以前一片太虛而所以不屬乎形骸者無極也度師曰欲識木來真面目未生身處一輪明。



太極圖

尹公曰太極有一理。自運行而言則曰時候。雖天地不外乎一息。自凝結而言則曰真種。雖一黍可包乎天地。宿蟄歸根。寒暑是爲時候。太極孕子結實。交媾結胎。是爲真種。太極不能無極而無失。則可以長生不死。豈止盡年令終而已哉！

太 极 发 挥

大哉，吾身之太极①！生生化化，与天地终，长生不化，超出天地。戒伤生，忌恶化，可以尽年②，可以令终③；绝其生，断其化，可以长生，可以不死。尽年令终，与凡夫异；长生不化，与仙佛同。两者皆从太极中出，而作用不同。

人皆知太极在未有天地万物之先，而不知既有天地万物，各有太极具焉。太极有"时候"，有"真种"。未有天地，万物之太极在戌亥二会④。有此二会太极，斯有一元造化⑤。每年太极，在九月十月。有此两月太极，斯有一年造化。每月太极，在二十六至三十。有此五日太极，斯有一月造化。每日太极，在戌亥二时⑥。有此二时太极，斯有一日造化。一时太极，在窈窈冥冥⑦二候⑧。有此二候太极，斯有一时造化。动物太极，在宿盐孕孚⑨。植物太极，在归根结实。人身太极，在晏息窈冥，交媾结胎⑩。

交媾有时，调养有法，不伤太极，此尽年令终；断绝淫欲，时入窈冥，保完太极，此乃长生不化。尽年令终之道，亦有毁坏；长生不化之道，可以成仙，可以作佛，终无毁坏。岂可异于凡夫，别于草木禽兽云乎哉！

〔注译〕

①吾身之太极：太极，中国古代哲学术语，指原始混沌之气，为派生万物的本原。《易·系辞上》："易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。""吾身之太极"指祖窍而言（详见第二节口诀）。

②尽年：尽终天年。古人认为，人的"天年"应是一百二十岁，凡能活到这个岁数的叫做尽终天年。

③令终：善终。即不遭祸患，尽终天年。令，善。

④戌亥二会：大概指戌与亥两次交会而言。戌，地支的第十一位；戌，地支的第十二位。

⑤一元造化：一元的创造化育。古代术数家以四千六百一十七岁为“一元”。

⑥戌亥二时：戌、亥两个时辰。戌时，指晚7～9时；亥时，指晚9～11时。

⑦绵绵冥冥：指练气功入静时所达到的某种境界。

⑧候：时间单位，六候是一个时辰。

⑨宿蛰孕字：宿，停止；蛰，昆虫伏藏；孕，怀胎；字，生育。

⑩交媾结胎：指性交和怀胎。

〔**译文**〕

了不起啊，我们身中的太极！不断地创造不断地化育，可与天地相始终，长生不死，可以超出天地。戒除有害于生命的因素、顾忌向不好的方向转化，可以尽终天年，可以善终；断绝有害于生命的因素、断绝向不好的方向转化，可以长生，可以不死。尽天年而得善终，与一般人不同；长生不死，与仙佛相同。这两种结果都是从我们自身的太极中产生出来的，可它们的作用却不相同。

人们都知道太极在没有天地万物之前，却不知道有了天地万物以后，各有各的太极具备于其中。太极有“时候”，有“真种”两个意义。没有天地前，万物的太极在戌、亥两个机会。有了这两次机会的太极，就有了一元的创造化育。每年的太极，在九月十月。有了这两个月的太极，就有了一年的创造化育。每月的太极，在二十六到三十日。有了这五天的太极，就有了一个月的创造化育。每天的太极，在戌、亥两个时辰。有了这两个时辰的太极，就有了一天的创造化育。每个时辰的太极，在非常奥妙的二候。有了这二候的太极，就有了一个时辰的创造化育。动物的太极，在停止、伏藏、怀胎和生育。植物太极，在叶落归根和结出果实。人身的太极，在安逸、休息和深远奥妙，在交媾结胎。

交媾有一定的时候，调养有一定的方法，不伤害人身的太极，这是尽天年而得善终的办法；断绝色欲，不时地进入窈冥状态，保全太极，这是长生不老的办法。尽天年而得善终之道，最后身体也会毁坏；长生不老之道，可以成仙，可以作佛，始终没有毁坏。哪里只是有别于一般人和草木禽兽之类呢！

〔按语〕

本文根据天人相应的理论，论述了人们身中的太极的重要作用。“太极”有两方面的意义，其一是“时候”，其一是“真种”。所谓“时候”，指的是“窈窈冥冥”二候；所谓“真种”，指的是阴阳交媾，自造自化。一言以蔽之，就是“晏息窈冥，交媾结胎”，也就是要进行气功修炼。

现在，我们再来看看前面的那幅太极图和图中的有关文字。

书中的太极图，为宋·周敦颐所传，为传世的太极图之一种。《易·系辞传》说：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。八卦定吉凶，吉凶生大业。”此图便是周敦颐根据《易经》中的这一思想并结合道家象数学说创造出来的。此图前段，用太极生两仪之说，后段则不用四象八卦而用五行。全图由上而下，表现了由太极而阴阳，直至五行生克、阴阳相交到万物化生的全过程。

本图右边的一段文字，着重解释了“太极”的含义，指出图中所画的那个圈儿所表示的，与佛教所说的“圆觉”、道教所说的“金丹”、儒教所说的“太极”是一个意思。人们在刚生下来时，那一点灵光而用以主宰形体的就是太极；在未出生之前，一片虚空而与形体无关的就是无极。

图左侧的那段文字，着重讲了太极的两个道理：其一是“运动”，在这个意义上称之为“时候”；其一是“凝结”，在这个意义上称之为“真种”。实际上，“运动”与“凝结”又是一回事。作者认为，只要做到不断地“运动”、“凝结”，就可以“长生不死”——“长生不死”虽是幻想，但强调“运动”、“凝结”的作用却是有道理的。

中心圖



此图直指人心虚灵不昧一窍①，而说这个窍，元②是廓然无际③、神妙莫测的，元是浑然大中④、不偏不倚的，元是粹然至善⑤、纯一不杂的。昭昭乎，本是圆明洞彻而无碍。以为有，不睹不闻，奚所有也？以为无，至灵至神，未尝无也。本无方所⑥，亦无始终。未有天地万物之先，这个元是如此；既有天地万物之后，这个只是如此。

至无至有，至有至无，乃乾坤⑦之灵体⑧，元化⑨之玄枢⑩，人人性命之本源，天下万物万事之大本。太易⑪所谓太极四象八卦皆由此出。大舜⑫之谓“中”，孔子之谓“一”。帝王之授受，圣贤之相传。明此，便是克明峻德⑬；知此，便是知易⑭；见此，便是见道；立此，便是立天下之大本；通此，性由我尽，命自我立，造化尽在我矣！

〔注释〕

①人心虚灵不昧一窍：指祖窍。此窍位于人身之正中，仁、义、礼、智皆根于此。虚，空虚；灵，灵透、美好；不昧，不昏暗。

②元：原来，原本，通“原”。

③廓然无际：空虚而无边际。廓，空虚、空寂。

④浑然大中：浑浑然而尊大居中。浑然，浑然一体，分不清。大中，尊大居中，无过无不及，恰如其分。

⑤粹然至善：纯粹的善，善到了极点。

⑥方所：地方，处所。

⑦乾坤：天地。

⑧灵体：灵验的本体。

⑨元化：造化，大自然的变化。

⑩玄枢：神妙的枢纽。

⑪太易：古人称原始的混沌状态为太易。《列子·天瑞》：

"有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，未见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。"此处泛指远古之时。

⑫大舜：即舜，传说中父系社会后期部落联盟领袖。

⑬克明峻德：即"克明俊德"，语出《尚书·尧典》："克明俊德，以亲九族。""克明俊德"的意思是能够任用才德兼备的人。克，能。明，使显明，此处为任用、提拔的意思。俊，才智过人者。

⑭易：变化。

〔**译文**〕

这个图，直指人心这个空虚、灵透、不昏暗的窍，并说这个窍，原本是空虚而无边际、神妙莫测的，原本是浑浑然尊大居中、不偏不斜的，原本是纯粹的最大的善、纯一而不混杂的。明亮亮啊，原本是圆满光明明白透彻而没有阻碍的。如果说它确实存在，却又看不见听不着，又有什么呢？如果说它没有，却又极灵验极神奇，未尝没有。它本来就没有占据一定的地方，也没有开始和结束。在没有天地万物之前，这个本来就是这样的；在有了天地万物之后，这个也只是这样。

极无又极有，极有又极无，是天地的灵验的本体，是造化的神妙的枢纽。是人人性命的本源，是天下万事万物的根本。远古时所说的太极、四象、八卦全都由此而产生。大舜称之为"中"，孔子称之为"一"。历代帝王和圣贤都以之相传授。明白了这个，就是能够任用才德兼备的人；懂得了这个，就是懂得了变化；看到了这个，就是看到了道；树立了这个，就是树立了天下的根本；通晓了这个，性由我来达到极致，命由我来确立，造化全都在于我了！

〔**按语**〕

本文着重说了两个问题，一是祖窍的特点，一是它在气功修

炼中的重要作用。此窍在“中心图”中已经说了不少，而此处又说，可见作者对它的重视。

本文前面的“中心图”，交代了祖窍的具体位置，以及它又被称作“天地之间”、“黄中”等等的由来；同时指出了此窍在气功修炼中的重要作用。此图中的有些文字，在后面的第二节口诀中还要遇到，所以这里不再加以解说。

火龍水虎圖



五行顛倒術捕從火裏出

五行不順行虎向水中生

火龙水虎说

夫黑铅、水虎①者，是天地发生之根，乃有质而有气②也；红铅、火龙③者，是天地发生之本，乃有气而无质也。有质者，真铅也，太阴月之精也，为天地万物育形之母；无质者，真汞也，太阳日之光也，为天地万物发生之父。铅汞之体，互相孳胤④，循环不绝，可谓生天、生地、生万物之祖宗也。

古之至人，知神物⑤隐于此，假法象⑥而采取太阴之精，设鼎器⑦而诱会太阳之气，使归神室⑧，混混相交，交合不已，孳产无穷，而木中生魂，金中生魄⑨，魂魄凝然，化为邹鄂⑩，交结百宝⑪，名曰金液还丹⑫。

〔注释〕

①黑铅、水虎：皆指“肾气中之水”，即真阴。此物异名甚多，如真铅、真虎、太阴月之精、黄芽、元精、真一之精、玄天神水等。《钟吕传道记·论龙虎》说：“肾水之中而生气，气为真火；火之中，恍恍惚惚而藏真虎。虎不在肺，而生于坎位。”故本书“火龙水虎”图中有“五行不顺行，虎向水中生”的话。

②有质而有气：既有实体存在又有气。

③红铅、火龙：皆指“心液中之气”，即真阳。此物异名甚多，如真龙、真汞、流珠、姹女、太阳日之光等。《钟吕传道记》说：“心火之中而生液，液为真水；水之中，杳杳冥冥而隐真龙，龙不在肝，而出自离宫。”故本书“火龙水虎”图中有“五行颠倒术，龙从火里出”的话。

④孳胤：繁殖后代。

⑤神物：神奇灵异之物，此处指铅汞而言。

⑥假法象：借助于自然现象。此指借用日、月、水、火等称谓。

⑦鼎器：指丹田。《天仙正理·鼎器直论》说："丹田有鼎器之喻也。是鼎器也，古圣真本为炼精炼气炼神所归依本根之地而言也。"

⑧神室：即祖窍，位于人体之正中(详见本书"中心三")。

⑨木中生魂，金中生魄：肝中产生出魂，肺中产生出魄。魂与魄分别为肝、肺之神。肝在五行属木，故木指肝；肺在五行属金，故金指肺。

⑩鄞鄂：边沿，楞坎。此指形体。汉魏伯阳《周易参同契》："经营养鄞鄂，凝神以成躯。"

⑪交结百宝：把各种宝物凝结在一起。交结，交相运结。

⑫金液还丹：即上文所言真阴真阳互相交合所生之仁。

〔译文〕

所谓黑铅、水虎，是天地萌发、滋长的根源；是有实体而又有气存在的东西；所谓红铅、火龙，是天地萌发、滋长的根本，是有气而没有实体的东西。有实体的，是真铅，是太阴月的精华，是孕育天地万物的母体；没有实体的，是真汞，是太阳日的光，是产生天地万物的父亲。铅与汞互相作用，不断繁殖后代，循环不断，可以称得上是生天、生地、生万物的祖宗。

古代的至人，知道真铅真汞隐藏在这里，借用日、月、水、火等称谓来采取太阴月的精华，设立了鼎炉来引诱太阳日的气，使它们归于祖窍，混杂交媾。交媾不止，就会不断地滋生，肝中就会产生出魂，肺中就会产生出魄，魂魄相凝，就会变成强健的身躯，把各种宝物凝结在一起，叫做金液还丹。

〔按语〕

"火龙"、"水虎"，实指心中之元神与肾中之元精而言。简

而言之不过神、气二字。本文论述了“火龙”“水虎”各自的特点和它们在修炼金丹中的作用。

现在我们来看看“火龙水虎图”中“五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎向水中生”两句话的含义。五行，即木、火、土、金、水，为古人假想中的构成各种物质的五种元素。古人把天地万物都归于这五类之中，并用以说明事物之间的联系。“龙”本属木，而木生火；“虎”本属金，而金生水。但如今却是“龙”生于火（于脏为心）中，“虎”生于水（于脏为肾）中，所以说是“五行颠倒”，“五行不顺”。

日烏月兎圖



蛇女媧烏以吞玉兎（日中烏烏乃神神是火火屬心心爲天天在離）

兎蛙兎以吸金烏（月中兎兎乃氣氣是漿漿屬身身爲地地在坎）

身心兩箇字是籤也是火採時謂之有火焉烏作鎗之火火中有漿漿以而成丹節是以神御氣而成造化也

日乌月兔说

日者，阳也。阳内含阴，象砂中有汞也。阳无阴，则不能自耀其魂①。故名曰“雌火”，乃阳中含阴也。日中有乌②，卦属南方③，谓之“离女④”。故曰：“日居离位反为女⑤”。

月者，阴也。阴内含阳，象铅中有银也。阴无阳，则不能自炙其魄。故名曰“雄金”，乃阴中含阳也。月中有兔⑥，卦属北方，谓之“坎男⑦”。故曰：“坎配蟾宫⑧却是男。”

无漏云：“铅求玉兔阴中精，汞取金乌心内血⑨。只驱二物结成丹，至道⑩不繁⑪无扭捏⑫。”《悟真》⑬云：“先把乾坤为鼎器⑭，次将乌兔药来烹⑮。既驱二物归黄道⑯，争得⑰金丹不解生⑱！”二物者，一体也。

〔注译〕

①自耀其魂：与下面的“自炙其魄”是一个意思，即自己显示出其成为阳或成为阴的“灵魂”来。这也就是说，阳如果没有阴，就不成其为阳；阴如果没有阳，就不成其为阴。这种观点，是符合辩证法的原理的。耀，照耀，在这里是“显示”的意思。炙，本指微弱的光，在这里用如动词，与上文“耀”同义。

②日中有乌：相传日中有三足乌，故言。乌（或称“金乌”）亦日也。日中有乌，象阳中有阴。

③卦属南方：此指日在后天八卦图中的位置。

④离女：日属火，于卦为离（☲）；但阳中有阴，故称之为“离女”。与“雌火”是一个意思。

⑤日居离位反为女：语出《悟真篇》。意思是说日属阳，但

阳中有阴，所以虽居离位，反倒是女。

⑥月中有兔：相传月中有白兔，为嫦娥捣药，故言。兔（或称玉兔）亦月也。月中有兔，象阴中有阳。

⑦坎男：月属水，于卦为坎（☵）；但阴中有阳，故称之为“坎男”。与“雄金”是一个意思。

⑧蟾宫：即月宫，此指月。“坎配蟾宫”是说月在后天八卦图中居于坎位。

⑨铅求玉兔脑中精，汞取金乌心内血：这两句是隐语：铅与汞都是炼丹的药物，而铅指的是我们身体中的阴，即气；汞指的是我们身体中的阳、即神。

⑩至道：大道。

⑪烦：繁多，烦琐。

⑫扭捏：造作，装腔作势。

⑬悟真：即《悟真篇》，宋张伯端著，全书皆以诗词形式来阐述金丹之道。

⑭先把乾坤为鼎器：先拿“乾坤”来作为炼丹的炉鼎。乾坤，本指天地，此处指人体小天地的“天地之间”，即身体正中处的祖窍（详见本书《中心图》）。

⑮次将乌兔药来烹：再把体内的“金乌”（神）“玉兔”（气）作为药物聚合到一起进行烹炼。

⑯黄道：古人想象中的太阳绕地运行的轨道，此指人身之任督二脉而言。

⑰争得：怎得、怎么会。

⑱解：能，会。李白《月下独酌》：“月既不解饮，影徒随我身。”“不解生”即不能生、不会生。

〔**译文**〕

所谓日，就是阳。阳中又包含着阴，就象丹砂之中包含着汞一样。阳中如果没有阴，就不能自己显示出其为阳的“灵魂”。所以名之为“雌火”，是阳中含阴的意思。日中有三足乌，在后天八

卦中属于南方，称之为“离女”。所以说：“日居于离位反倒是女。”

所谓月，就是阴。阴中又包含着阳，就象铅中包含着银一样。阴中如果没有阳，就不能显示出其为阴的“灵魂”。所以名之为“雄金”，是阴中含阳的意思。月中有玉兔，在后天八卦中属于北方，称之为“坎男”。所以说：“月居于坎位反倒是男。”

佛教经典说：“‘铅’要从玉兔脑中去取其精，‘汞’要从金乌心中去取其血。只须驱使这两种东西使它们交结成丹，大道并不烦谈无须造作。”《悟真篇》说：“先拿‘乾坤’来作为炼丹的炉鼎，然后把体内的金乌与‘玉兔’汞合到一起进行烹炼。已然把这两种药物放于任督二脉之中，金丹怎么会不产生出来呢！”这两种药物，关系密切，如同一个整体。

〔**按语**〕

“日乌”“玉兔”与“火龙”“水虎”一样，都是神气的异名；而本文立意，亦与《火龙水虎说》相同。前面的“日乌月兔图”中的文字，也无非是用神气的种种异名来说明二者的关系而已。

小鬧蘆圖



大小鼎炉说

凡修金液大丹①，必先安炉立鼎②。鼎之为器，匪金匪铁；炉之为具，匪玉匪石。

黄庭③为鼎，气穴④为炉。黄庭正在气穴上，缕络相连，乃人身百脉交会之处。鼎卦曰"正位凝命"是也⑤。此谓之小鼎炉也。

乾位⑥为鼎，坤位⑦为炉。鼎中有水银之阴⑧，即火龙性根⑨也；炉内有玉蕊之阳⑩，即水虎命蒂⑪也。虎在下，为发火之枢机；龙居上，起腾云之风浪。若炉内阳升阴降无差，则鼎中天魂地魄⑫留恋。青龙与白虎相拘，玉兔与金乌相抱⑬，火候调停⑭，炼成至宝⑮。故青霞子⑯曰："鼎鼎非金鼎，炉炉非玉炉。火从脐下发，水向顶中符⑰。三姓⑱既会合，二物⑲自相拘。固济⑳胎不泄，变化在须臾。"此谓之大鼎炉也。

〔注释〕

①金液大丹：即金液还丹，详见《火龙水火说》。

②安炉立鼎：设立炼丹的炉和鼎。在外丹术中，炉为生火之具，鼎为炼药之器；在内丹术中，炉、鼎则另有所指。

③黄庭：指体内虚空一窍。关于它的具体位置，诸家说法略有不同，这大概与各人的体会和语言的表述等有关。《黄庭外景经》石和阳注云："命门之上，有玄关二窍，左玄右牝，中虚一处，名曰黄庭。"《养生秘录》云："黄庭……在膀胱之上，脾之下，肾之前，肝之左，肺之右也。"《至游子》云："黄庭……在膀胱之上，脾肾之前，脐之后，肝之右，肺之左，如鸡子，如权

石。”此外，还有把黄庭解释为“中”或“有名而无所”的。如此等等，不一而足。

④气穴：指下丹田。《玄肤论》：“夫气穴者，乃吾人胎元受气之初，所禀父母精气乃成者，即吾人各具之太极也。其名不一，曰气海，曰关元，曰灵谷，曰下田，曰天根，曰命蒂，曰归根窍、复命关，即一处也。”

⑤鼎卦曰“正位凝命”是也：鼎卦所说的“正位凝命”就是这种情况。鼎卦（䷱），六十四卦之一，其上为火，其下为木，是烹饪之象，故称为鼎。《易·鼎》说：“木上有火鼎；君子以正位凝命。”鼎，端正而稳重；君子应该象鼎一样，以端正稳重的态度，凝聚、完成上天赋予的使命。

⑥乾位：指头。乾本指天，这里是比喻的用法。

⑦坤位：指腹。即小腹或丹田。

⑧鼎中有水银之阴：即阳中有阴。鼎既为乾位，自当属阳；水银喻阴。

⑨火龙性根：火龙的本性。火龙，指真阳；详见《火龙水虎说》注。性根，即根性、本性。

⑩炉内有玉蕊之阳：即阴中有阳。炉既为坤位，自当属阴；玉蕊，花名，喻阳。

⑪水虎命蒂：水虎的命根。水虎，指真阴；详见《火龙水虎说》注。

⑫天魂地魄：即阴阳二气。

⑬青龙与白虎相拘，玉兔与金乌相抱：即真阴与真阳、神与气互相交媾。青龙即火龙，白虎即水虎，分别指体内的真阴、真阳。玉兔指气，金乌指神。实际青龙与金乌、白虎与玉兔同为一物。拘，本是拘禁的意思，此处与抱同义。

⑭火候调停：火候，本指火力大小、缓急、时间长短的调控，此指内丹修炼中用意念（神）来调节呼吸。调停，本指居间和解，此处是从中发挥作用的意思。

⑮至宝：即金液大丹。

⑯青霞子：名苏元朗，又名苏玄朗，尝居青霞谷炼大丹，因以为号。《罗浮山志》说他生于晋太康年间，并于隋开皇中到罗浮山，时已三百余岁。有《旨道篇》传世。

⑰火从脐下发，水向顶中符：火，指肾中阳气；水，指心液之气。肾中阳气由脐下（丹田）发出，心液之气向头顶飘浮，在鼎内会合。符，通浮。

⑱三姓：指精气神。详见“三家相见”图说。

⑲二物：即真阴与真阳。

⑳固济：《金丹问答》说，固济为“水火既济，闭固神室而不可使之泄漏”之意。固，闭固。济，指水火既济(即龙虎交媾)。神室，指丹生成之所。《抱一函三秘诀》说：“神室者，丹之枢纽。……人以髓海为天，精房为地，阴阳二气升降于其中矣。其神室在天地中，上有黄庭，下有关元。经云，上下釜是也。其中谓之神室。”

〔译文〕

凡是修炼金液大丹的，一定要先设立好炼丹的炉和鼎。鼎这种器物，不是金的也不是铁的；炉这种器具，不是玉的也不是石头的。

黄庭是鼎，气穴是炉。黄庭正好在气穴之上，有条条血脉把它们联结起来，是人身百脉交会的地方。鼎卦所说的“正位凝命”就是这种情况。这叫做小鼎炉。

头是鼎，腹是炉。阳鼎中有初生之阴，也就是真阳火龙的本性；阴炉内有初生之阳，也就是真阴水虎的命根。虎在下，是引发火的机关；龙在上，掀起腾云的风浪。如果炉内阳气上升阴气下降没有差错，鼎中的阴阳二气就不愿分开。真阴与真阳、神与气互相交媾，用意念来调节呼吸，从中发挥作用，就能炼成金液大丹。所以青霞子说：“鼎不是金鼎，炉不是玉炉。肾气从脐下发出，心液向顶中飘浮。精、气、神三姓会合于乾顶，真阴真阳也就自相和合。此时闭固神室，使不外泄，变化就在眼前。”这叫做

大鼎炉。

〔按语〕

所谓"炉鼎"，本是外丹术中用以生火和炼药的器具；而在内丹术中，则指身体的某些部位。"炉鼎"有大小之分，是因为在修炼的不同阶段所锻炼的部位不同。前面的"大小鼎炉图"中的几首诗，写出了金液大丹修炼的全过程，从中我们可以看出"鼎炉"的重要作用。

內外二藥圖



上藥三品神與氣精其體則一共用則二何謂體本來三寶是也何謂用外而六賊內而六門外而六塵六門六賊共頭六塵皆空內外不著然紅爐點雪消住聞此漸教也捉牛捉馬中根及下根人

大藥雖分神氣精三般原是一根生死夫生死如輪無因逆卻本來心心即生也故即然子曰本來直性號舍四大偈頌作則此頌教也一藥法也接上根人及主根

内外二药说

凡修炼者，先修外药，后修内药①。若高上之士，夙植灵根②，故不炼外药便炼内药。

内药无为无不为③，外药有为有以为④。内药无形无质而实有，外药有体有形而实元。外药可以治病，可以长生久视；内药可以超越，可以出有入无⑤。外药外阴阳往来，内药内坎离辐辏⑥。

以外药言之，交感之精⑦，先要不漏；呼吸之气，更要微微；思虑之神⑧，贵在安静。

以内药言之，炼精者，炼元精⑨，抽坎中之元阳⑩也。元精固，则交感之精自不泄漏。炼气者，炼元气⑪，补离中之元阴⑫也。元气住，则呼吸之气自不出入。炼神者，炼元神⑬，坎离合体而复乾元⑭。元神凝，则思虑之神自然泰定。

内外兼修，成仙必矣！

〔注释〕

①先修外药，后修内药：此言修炼金液还丹的次第。关于内药与外药，伍冲虚《天仙正理》论之极详。伍冲虚认为，所谓内药、外药，原本都是我们身体中的“一点真阳之精气”，也就是所谓“先天祖气”，而并无内外之分。但由于外界的刺激，人不免会产生种种的欲望、思想和行为，如视、听、言、动、淫欲，等等。这些欲望、思想和行为都是“向外发生”的，并且都是由“先天祖气”所化生或以之为载体的。“取此发生于外”的气，使之“复返于内”，是金丹修炼的重要内容。这气“虽从内生，却从

外来”，所以称之为“外药”。而若与外无关，“只动于发生之地，因其不离于内”，则称为“内药”。

②夙植灵根：平素有高尚的道德。夙，平素。植，树立。灵根，道德。

③无为无不为：主观和行动上无为而客观上无所不为。

④有为有以为：行动上有所为，而且是有目的的。

⑤出有入无：出于有而归于虚无。此即《顺逆三关说》所说的“形化精、精化气、气化神、神化虚”；也即人们常说的“炼精化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚合道”。

⑥辐辏：象车辐集中到轴心一样聚集到一起，此处指阴阳和合交媾。

⑦交感之精：即生殖之精。《听心斋客问》说：“男女交媾，精自泥丸顺脊而下，至膀胱外肾施泄，遂成渣滓，则为交感之精矣。”

⑧思虑之神：指人的精神意识。

⑨元精：即先天之精，为元气之精华，生命之根本，是与生俱来的。伍冲虚说，凡从有念而来者为交媾之精，从无念而来者为先天元精。元精乃身中无形之精，隐于寂寞之中，静极而动则生。

⑩坎中之元阳：即真阳，指坎（☵）之中爻。坎为水，其上下皆为阴爻，唯中间一爻为阳。在气功中，坎指肾，坎中之阳，即指肾水中之气，亦称真气，为真阳。

⑪元气：即先天之气，为天地之精华，亦为生命之本，藏于气穴。

⑫补离中之阴：即真阴，指离（☲）之中爻。离为火，其上下皆为阳爻，唯中间一爻为阴。在气功中，离指心，离中之阴，即指心中之液，亦称真水，为真阴。

⑬元神：即先天之神，来自太虚，亦为生命之本。

⑭坎离合体而复乾元：坎离合体即坎离交媾，亦称心肾相交，水火既济。即文中所说的“抽坎中之元阳”，“补离中之元

阴”。复乾元，即恢复初生时的乾健之体。乾元，本指天，此处指元精、元气、元神充足的状态。

〔**译文**〕

凡是进行修炼的人，都要先修炼外药，后修炼内药。象那些高尚的人，平素有道德，本来也可不炼外药就炼内药。

内药无为却无所不为，外药有为而且是有目的的。内药没有形状没有实体却实际存在，外药有实体有形状而实际并不存在。外药可以治病，可以长生不死；内药可以超脱生死，可以出于有而归于虚无。外药是外部阴阳的相互作用，内药是我们体内阴阳的相互作用。

拿外药来说，生殖之精，先要做到不泄漏；呼吸的气息，更要轻微；人的精神意识，贵在安静。

拿内药来说，炼精的，要炼元精，也就是抽取肾水中之真气。元精固摄住了，生殖之精就自然不会泄漏。炼气的，要炼元气，即填补心中之真阴。元气止住了，呼吸之气自然就会不出不入。炼神的，要炼元神，心肾相交，乾健之体就会自然恢复。元神凝聚了，思虑之神自然就会安定。

内外兼修，成仙就是一定的了！

〔**按语**〕

本文论述了内外二药的区别与作用，以及修炼时应该注意的问题。修炼时先修外药，后修内药，这是一般人都要遵循的修炼的顺序。本书后面的九节口诀，就是按照这样的顺序来安排的。前面的“内外二药图”，与本文大意相同。从该图中，我们可以看出，所谓内药、外药，都指精气神而言；之所以分为内外，是因为“作用”（这里是“作为”的意思，指具体功法而言）不同。

順逆三關圖

順

心生於性意生於心意動爲情情生爲妄故靈源禪師曰只因一念妄現出萬法形

我法甚深深妙用人難識順逆兩俱忘空虛鎖玉釵

逆

檢妄回情情返爲意意安心心歸性地故伯陽真人曰金來歸性初乃得稱丹



顺逆三关说

道生一，一生二，二生三，三生万物①。此所谓顺去生人生物。今则形化精，精化气，气化神，神化虚。此所谓逆来成佛成仙。

初关炼精化气者，要识天癸②生时，急急采之③。采时须以徘徊之意④，引火逼金⑤。所谓“火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝”。⑥中关炼气化神者，乘此火力炽盛⑦，驾动河车⑧，自太玄关⑨逆流至天谷穴⑩，气与神合，然后下降黄房⑪。所谓“乾坤交媾罢，一点落黄庭⑫”。上关炼神还虚者，守一抱元⑬，以神归于毗卢性海⑭。

盖三关自有为入无为者，渐法⑮也；修上一关兼下二关者，顿法⑯也。若径做炼神还虚者，工夫到虚极静笃⑰时，精自化气，气自化神，即关尹子忘精神而超生⑱之旨也。

〔注释〕

①道生一，一生二，二生三，三生万物：语出《老子》四十二章，意思是天地万物都由无（即道）产生：无生出了有，于是有了天地，天地又生出阴阳二气，天地阴阳二气互相交合而生出万物。可参看本书《大道说》。

②天癸：指肾中精气充盛到一定阶段所产生的一种促进性腺发育成熟的物质，有时也指男子精液或女子月经。在此处则指静极而动所生之元精；元精生时即所谓“一阳生”之时，又称“活子时”。

③急急采之：赶快采取它。采，指采药。采药之时，要掌握时机，既不可过早，也不可过晚，否则皆不能成丹。（详见第四节口诀）

④采时须以徘徊之意：此言采药之时要注意掌握火候（用意念来调节呼吸），要做到“绝不着意于火，亦不驰意于火”（伍冲虚：《仙佛合宗·七日采大药天机第五》），任火自运，即所谓“勿忘勿助”。徘徊，本是犹豫不决之意，这里是不即不离、勿忘勿助的意思。

⑤引火逼金：即以神驭气。

⑥火逼金行颠倒转，自然腹内大丹凝：即以神驭气，使元气沿督脉上升、任脉下降，如此腹内大丹自然凝结。

⑦火力炽盛：指武火而言。中关炼气化神时须用武火（即加强意念与呼吸）。

⑧河车：指任、督二脉。气之行于任督，如车船载物，故曰河车。“驾动河车”，即以神驭气而行的意思。

⑨太玄关：即尾闾，在二十四椎下尽头处。此处上通丹田，前通外肾，后通尾闾。

⑩天谷穴：亦称泥丸，即脑，即上丹田。

⑪黄房：此处指黄庭。

⑫黄庭：《黄庭外景经》石和阳注说：“命门之上，有玄关二窍，左玄右牝，中虚一处，名曰黄庭。关于黄庭的具体位置，还有许多不同的说法，而有的则认为“黄庭有名而无所。”

⑬守一抱元：一和元都指虚无大道而言，而守和抱，是静守、怀抱的意思，意与大道融为一体。

⑭毗卢性海：指上丹田泥丸得泥丸宫。

⑮渐法：佛教修行方法之一。主张这一方法的人认为，人心虽有佛性，但障碍甚多，必须渐次修行，方能领悟而达于涅槃。

⑯顿法：与渐法对立的一种修行方法。主张这一方法的人认为，人心本有佛性，故可顿然破除妄念，悟得佛果。

⑰虚极静笃：虚到极点，静到极点。笃，纯一。

⑱忘精神而超生：忘却精神而超越生死。

〔译文〕

虚无生一气，一气生阴阳，阴阳合而生万物。这就是所谓顺着下去就生出了人和物。如今却是炼形化精，炼精化气，炼气化神，炼神还虚。这就是所谓逆着上来就能成佛成仙。

初关炼精化气，要懂得在静极而动产生元精之时，要赶快地采取它。采时要做到不即不离，勿忘勿助，用意念控制元气的运行。这就是所谓“火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。”中关炼气化神，要趁着火力炽盛，煅负正气，从尾闾逆流而上到头部天谷穴，使元气与元神会合，然后下降黄房。这就是所谓“乾坤交媾罢，一点落黄庭”。上关炼神还虚，神与大道融为一体，使神归于泥丸。

这三关，从有为开始渐次进入无为的，是渐法；修上面一关同时也修了下面两关的，是顿法。如果直接做炼神还虚的，功夫做到虚极静笃之时，精自然就会化气，气自然就会化神，这就是关尹子所说忘却精神而超越生死的意思。

〔按语〕

这里所说的“三关”，与前之所言尾闾、夹脊、玉枕为三关者不同，它不是指身体中的某些关窍，而是指练功的几个不同阶段：炼精化气为初关，炼气化神为中关，炼神还虚为上关。本书后面的口诀，就是按照这样的顺序来编排的（九节口诀中，除以上三关外，还有“炼虚还道”；“炼虚还道”更在“炼神还虚”之上，是来自佛家的高层次调神功夫。由此看来，“炼虚还道”是后来三教合一后才与道家功夫结合在一起的）。

本文前面的“顺逆三关图”，用对比的方法写出了“顺”与“逆”的不同含义及其结果，从而突出了修炼的作用。

盡性了命圖

人在之善也此言天命之性推而近也此言氣質之性
天命之性論其本源氣質之性論其流派不言氣質之性無
以驗天命之性有不善歸于曰在天爲命在人爲性故
知性然後能盡性盡性然後能了命修道之謂之謂修

性命雙修是的傳
真存存又玄玄
誰知本體無生死
死生生死使然



世間萬物本一神也神本虛道本玄虛天位乎上地位乎下人物爲中間融自化氣在其中矣
中天地而立命與虛靈以成性立性立命神易在其中矣
命係乎氣性係乎神神離於心氣散於肉道在其中矣
道者神之主神者氣之主氣者形之主無生則形住形住則氣住氣住
則神住神住與性合性命雙修之道畢矣

尽性了命说

丹田喻日，心中元性①喻月。日光肖返照月，盖交会之后宝体乃生金也②。月受日气，故初三生一阳③者，丹既居鼎④，觉一点灵光自心常照而无昼夜⑤。一阳生于月之八日，而二阳产矣⑥。二阳者，丹之金气少旺而元性又少现⑦。自二阳生之于望，而三阳纯矣⑧。三阳纯者，是所谓元性尽现，而如月之圆也。月既圆矣，十六而一阴生⑨。一阴者，性归于命之始也⑩。自一阴生至月之二十三，而二阴产矣。二阴者，乃性归于命三之二也。自二阴生，于⑪月之三十日，而三阴全矣。三阴全，乃性尽归于命也。方其始也以命而取性；性全矣，又以性而安命⑫。此是性命双修大机括⑬处。

〔注释〕

①元性：即天命之性，属先天，其性善。这自然是天命论的观点。

②日光自返照月，盖交会之后宝体乃生金也：全句是说龙虎交媾之后身体中所出现的变化。宝体生金，即身中产生真阳之气，此即所谓一阳生之时。

③初三生一阳：这是用一月中月亮的圆缺变化来比喻炼丹的火侯。初三生一阳，即初三日月光渐明，比喻体内一阳初生，即真阳之气开始产生。

④丹既居鼎：即鼎中行了炼丹的药物。此药亦称“外丹”、“阳丹”或“大药”，实指先天之精，即上注所说之真阳之气。

⑤觉一点灵光自心常照而无昼夜：感到体内有一点灵异的光

亮总是照耀心头而无昼夜之分。此当为一阳生时体内的感觉。

⑥一阳生于月之八日，而二阳产矣：此句中“于”当为“至”字。由一阳生到二阳生，表明体内阳气在不断积聚。

⑦二阳者，丹之金气少旺而元性又少现：二阳是阳气稍旺、元性少现的意思。少，音、义都同“稍”。元性，先天之性，即人固有的本性。

⑧自二阳生之于望，而三阳纯矣：从二阳生到十五日，三阳已纯。望，每月之十五日。之，至。十五日月满阳纯，比喻铅汞壮盛，真阳充满。

⑨十六而一阴生：十六日月由圆转缺，表明阴气上升。

⑩一阴者，性归于命之始也：一阴生，是性归于命的开始。

⑪于：此字应为“至”字。

⑫方其始也，以命而取性；性全矣。又以性而安命：当修炼开始的时候，是通过修命（炼气）来修性（炼神），性全（即神全）之后，又用修性（炼神）来修命。

⑬机括：控制弓弩发射的机件，比喻关键的地方。

〔译文〕

丹田比作太阳，心中的元性比作月亮。月光自己去返照太阳，是龙虎交媾之后体内产生真阳之气的表现。月亮接受日光的照射，所以初三产生一阳，鼎中已经有了炼丹的药物，就会感到体内有一点灵光总是照耀着心头而不分昼夜。从一阳生到这一月的初八日，随着体内阳气的积聚，二阳产生。二阳，是阳气稍旺、元性稍现的意思。从二阳生到十五日，三阳就纯全了。三阳纯，这就是所谓元性完全显露出来，就象月亮的圆一样。月已经圆了，十六日就会产生出一阴。一阴的产生，是性归于命的开始。从一阴生到这月的二十三日，二阴就产生出来了。二阴产生，是性已归于命三分之二的表现。从二阴生到这一月的三十日，三阴就完全了。三阴完全，是性完全归于命的表现。当炼丹开始的时候，用修命来修性，到性已完全之后，又用修性来修命。

这就是性命双修的最关键的地方。

〔按语〕

本文通过月亮圆缺的变化，来说明修命与修性的关系：开始时修的是命功，并通过修命来修性；后来(即性全之后)修的是性功，并通过修性来修命。本书后面的九节口诀，就是这样来安排的。

前面“尽性了命图”中的话，强调了知性、知命和进行性命双修的作用。这些话，应与《大道说》、《性命说》、《生死说》等文同看。

心安真土以誠以默以柔

真土圖

以物爲藥療身之病
以法爲藥療心之病
即以其人之心還治其人之病

牝牝鍼師倚太宗
威風遍遠設英雄
聖几不改攝養者
兩道神光射斗中



頂劍雌和雄鍼安醉痛真土
雄降猛獅龍雌伏猖狂虎

氣寧沼然勿正勿忘勿助

真土根心说

夫天之气之所从生者，盖蕴于天地之"土"中而无尽藏①也；人之气之所从生者，盖蕴于人身之"土"中而无尽藏也。故仁义礼智之根根于心，犹草木之根根于土。草木之根根于土，自然畅茂②而修达③；仁义礼智之根根于心，自然生色而睟面④。《孟子》曰："居移气，养移体⑤。"《大学》曰："心广体胖⑥。"心既广矣，体复胖矣，而谓病之不去体者，妄也。至若枝叶之或憔悴而枯槁也，则又如之何？亦惟直从于其根焉而培之，而溉之。培之、溉之，而生意有不复息⑦乎！盖草木之根病，则枝叶病。若人之心，犹草木之根也。心病则身病，心不病则身不病。故身病由于心病；而"体胖"数语，乃去病之圣药也。

〔注释〕

①无尽藏：本佛家语。指佛法无边，作用于万物，无穷无尽。这里是无穷无尽的意思。

②畅茂：繁荣旺盛。

③修达：高大。修，高。达，幼苗出土。

④生色而睟面：语出《孟子》："君子所性，仁义礼智根于心，其生色也，睟然见于面，盎于背……"生色指人面部的气色，名词。睟音sui，润泽；本书中写作"睟"，误。睟面即润泽面容。"生色"为名词，"睟面"为动宾词组，二者不能并列，故不能用"而"连接。这里，作者大概是把"生色"理解为"增色"了。

⑤居移气，养移体：居处能改变人的气质，奉养能改变人的体魄。语出《孟子·尽心上》："居移气，养移体，大哉居乎！"

⑥心广体胖：心中坦然无憾，则身体自然安泰舒适。胖，音pán。

⑦息：增长。

〔译文〕

使天的气得以生长的因素，蕴藏在天地的“土”中而无穷无尽；使人的气得以生长的因素，蕴藏在人身上的“土”中而无穷无尽。所以，仁义礼智的根扎在心上，如同草木的根扎在土上一样。草木的根扎在土上，自然就能长得高大茂盛；仁义礼智的根扎在心上，自然就会生得面色润泽。《孟子》说：“居处能改变人的气质，奉养能改变人的体魄。”《大学》说：“心中坦然，身体自安。”心已经坦然无憾了，身体也安泰舒适了，却说疾病缠身，就是瞎说了。至于枝叶有的显得又细弱又干枯，那又怎么办呢？也只有从根上去给它培土、给它浇水。给它培土、浇水，它的生机有不转盛的道理吗！草木的根生了病，枝叶就会生病。拿人的心来说，如同草木的根一样。心病了身体就会生病，心不病身体就不会生病。所以身体生病是因为心生了病；而上面引的“心中坦然，身体自安”那几句话，乃是去除疾病的圣药。

〔按语〕

本文再次说明心理因素与人的身体健康之间的关系：心病则身病，心不病则身不病。这就是气功学中为什么特别重视性的修炼的重要原因。前面的“真土图”与本文大意相同。

魂魄圖

說者曰人之神有將有魄曰鬼之所以呼吸者呼爲陽俯吸爲陰用也魄者精之卿有陰有陽曰之所以視聽者視爲陽明爲陰靈也

陽神曰覺陰神曰鬼覺之異覺字

生前之精氣死前之遊魂天地公共屈伸之良知也



魂魄说

鬼云为魂，鬼白为魄。云者风，风者木；白者气，气者金①。风散，故轻清。轻清者，魄从魂升。金风②，故重浊。重浊者，魂从魄降。故圣人以魂运魄，众人以魄摄魂③。

魂昼寓目，魄夜舍肝；寓目能见，舍肝能梦。梦多者，魄制魂；觉多者，魂胜魄。

盖因魄有精，因精有魂，因魂有神，因神有意，因意有魄④。五者运行不已⑤，所以我之真心发动⑥，造化几亿万岁，未有穷极。夫核芽相生，不知其几万株。天地虽大，不能芽空中之核。雌卵相生，不知其几万禽。阴阳虽妙，不能卵无雄之雌。是以圣人，万物之来，对之以性而不对之以心。性者，心未萌也。无心则无意，无意则无魄，无魄则不受生⑦，而轮回永息矣。

〔注释〕

①云者风，风者木；白者气，气者金：这是把“云”与“白”即“魂”与“魄”按照五行进行归类，前者属木而后者属金。在人的五脏中，肝亦属木而肺亦属金。故魂为肝之神，魄为肺之神。

②金风：此处按文意当为“金坚”。

③圣人以魂运魄，众人以魄摄魂：圣人用魂来运转魄，众人用魄来牵制魂。以魂运魄即进行气功修炼而“成佛成仙”，而“以魄摄魂”则只能永远是凡人。在五行中，金本克木，而魄属金，魂属木。所以“以魄摄魂”是“顺行”，而“以魂运魄”乃是逆行。张三丰说：“顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒 颠。”五行颠

倒，亦为“颠倒颠”之一。

④因魄有精，因精有魂，因魂有神，因神有意，因意有魄：魄、精、魂、神、意分别属于五行的金、水、木、火、土，而金生水、水生木，木生火，火生土，故言。因，借着。

⑤五者运行不已：即魄、精、魂、神、意之间生生不已。

⑥真心发动：敦煌玄阁本作“伪心流转”。依文意应以敦煌玄阁本为是。

⑦无魄则不受生：没有魄就不会再开始新的生命。佛教认为，新的生命的开始也就是新的轮回的开始。

〔**译文**〕

鬼的云就是魂，鬼的白就是魄。云就是风，风就是木；白就是气，气就是金。风性是飘散的，所以轻而清。轻而清，魄就跟着魂上升。金性是坚实的，所以重而浊。重而浊，魂就跟着魄下降。所以圣人用魂来运转魄，众人则用魄来牵制魂。

魂白天寄寓在眼睛里，魄晚上居住在肝里；魂寄寓在眼睛里眼睛就能视物，魄居住在肝里人就会做梦。梦多的人就是魄控制了魂，清醒多的人就是魂战胜了魄。

凭借着魄而产生了精，凭借着精而产生了魂，凭借着魂而产生了神，凭借着神而产生了意，凭借着意而产生了魄。魄、精、魂、神、意五者之间生生不已，所以我的真心发动起来，创造化育几亿万年，也没有穷尽。种子成了新的植株，新的植株又结了种子，种子生植株、植株生种子，简直不知道它有几万棵。天地虽然很大，但不能使中间空的种子发芽。鸟生出了蛋，蛋又生了鸟，鸟生蛋、蛋生鸟，简直不知道它有几万只。阴阳的作用虽然很玄妙，但不能使没有雄鸟的雌鸟生小鸟。因此圣人对万事万物，是用他的天性而不是用他的心来对待。所谓性，就是心还没有萌动的时候。没有心就没有意，没有意就没有魄，没有魄就不会再有新的生命产生，轮回也就会永远停止了。

〔**按语**〕

本文强调的是“无心”。作者认为，只要做到了无心，就可免于轮回。前面的“魂魄图”，讲了什么是“魂”，什么是“魄”，以及“魂魄”同人的呼吸、视听、精气，乃至日月之间的关系。不过，我们没有必要在这些问题上下过多的功夫。

蟾光圖

太極以五行生三才父母以此而育我體我當以此而成還丹本於鴻荒生於混沌明明樂是為蟾光玉兔子曰開天闢地弔虛空圖無窮歲月見孤孕

西川岸上採頭筆
一弧蟾光照寒波
傾耳功修二八
歌笑仙花貴妻



蟾光说

太虚寥阔，皓月粲然，雪浪翻腾，金蟆①吐耀。人见月之所以明，而曰："金精盛，则月明焉。"孰知金之所以生者，自月而产也。人见金之产于月，而不知月之明本出于日也。

月者，喻元性也。水，喻坎宫②也。金蟆者，喻一点真阳之窍③也。元性喻月，性之用也。性之初见，圆陀陀，光烁烁，状似流星④。盖气质之性稍息而元阳真性⑤就见，如云开则月现，雾散则旸辉。才见此物分明，便是元气产矣。速急采取，譬之见贼便捉，毋令再逸；收归于鼎器之中，则一点元气蟾光⑥终不可得而出矣。

〔注释〕

①金蟆：金蟾。传说月宫中有蟾蜍，故称月亮为金蟾、金蟆。

②坎宫：指肾脏。肾于卦为坎（☵），故称坎宫。

③真阳之窍：产生真阳的孔窍。真阳，即真气。

④性之初见，圆陀陀，光烁烁，状似流星："圆陀陀，光烁烁，状似流星"，这是元性初现时眼前呈现的景象，这就是"蟾光"。元性初现即元气产生。

⑤元阳真性：即元性。

⑥蟾光：本指月光，而在这里则指在炼精化气阶段元气产生时眼前所出现的景象，它是元气产生的标志。

〔译文〕

天空寥阔，明月粲然；雪浪翻腾，金蟆吐耀。人们看到月亮为什么会明亮，就说："金精旺盛，月亮就明亮了。"金精之所以

会有，是从月亮产生的。人们看到金精产生于月，却不知月的光明本出自太阳。

月亮，比喻元性。水，比喻肾。金蟾，比喻那一点产生真气的孔窍。把元性比做月亮，是说它的作用。元性刚刚出现的时候，圆陀陀的，光闪闪的，样子象流星。原来气质之性稍稍止息，元阳真性就显现了出来，如同云散了月亮就出来、雾散了太阳就出来一样。刚刚看到这东西明显了，就是元气产生了。这时，应当马上采取，如同见到贼就去捉，不要让它再逃掉；把它收到鼎器里面，那么这一点元气月光就终究不会跑掉了。

〔按语〕

“蟾光”是元阳真性显现和肾中真气产生的标志；“月之明本出于日”，而“日”指的是丹田，实际也就是肾。“性之初见，圆陀陀，光烁烁，状似流星”，写出了“蟾光”的形状、亮度和一闪即逝的特点。当眼前出现这样的光时，就是元气产生了，此时应急急采取，无令走失。

前面的“蟾光图”与本文大意相同。


降龍圖

降龙说

离、日为汞，中有己土，强名曰龙①。其形狞恶，主生人杀人之权，专成佛成仙之道。威能变化，感而遂通②；云行雨施，品物流形③。乾之九二："见龙在田，利见大人④。"子曰："龙德而正中"⑤也。

世人不悟此龙生生之功⑥，每服⑦其害。若人悟而畏之，调而驭之，则能降此狞恶之龙而积至精之汞⑧。降之者，制其心中真火⑨。火性不飞⑩，则龙可制而有得铅之时。故曰：不积汞，何以取其铅；不降龙，无以伏其虎。且真铅真汞，未易相投⑪；而真龙真虎，亦难降伏⑫。学道者若能了得这个字，其他事皆末务⑬也。

〔注释〕

①离、日为汞，中有己土，强名曰龙：此处离(☲)、日、汞皆指心；己土、龙指心中之神。强名，勉强加上去的名字。

②威能变化，感而遂通：威武而能变化，有了感应，就能贯通一切。感而遂通，出自《易·系辞上传》。这是作者对"龙"即心中之神的赞美。

③云行雨施，品物流形：语出《易·乾》，原意是说乾可用天之德，使云气流行，雨泽施布，从而使品类之物流布成形。这里，作者借用这两句是要说明"龙"的生生之功。

④乾之九二："见龙在田，利见大人"：这是乾卦九二一爻的爻辞："九二：见龙在田，利见大人。"意思是说，潜藏的龙已出现在田野，象征着有利于见到德高位显的伟大人物。这里，作者

借用这两句话是要说明“龙”的作用：没有它，就不能得到铅（肾中之气），就谈不上修炼。

⑤龙德而正中：语出《易·乾》。这是孔子解释“见龙在田，利见大人”时所说的话。意思是说：“这是龙纯正、中庸的美德。”这里，作者借用这句话是要赞美“龙”的作用。

⑥生生之功：不断变化和产生新事物的作用。

⑦服：承受。

⑧至精之汞：极精纯的汞，指先天元神。

⑨心中真火：即心火。《内丹还元诀》说：“心属南方丙丁火。心者，是火藏。心中有气，曰朱雀……一名真火。”

⑩火性不飞：火的本性就是“飞”，即所谓“火性炎上”。“火性不飞”即不生杂念，这是“制其心中真火”的结果。

⑪真铅真汞，未易相投：真铅即真阴、真虎，真汞即真阳、真龙。真铅在下而性沉，真汞在上而性浮，故二者不易相见。

⑫真龙真虎，亦难降伏：降龙伏虎，指精神内守，使心火降而肾水升，这自然是很难的。

⑬学道者若能了得这个字，其他事皆末务也：学道的人如能明白这个字，其他的事都是小事了。“这个字”指“降”字。

〔**译文**〕

离(三)、日就是汞，中间有已土，勉强叫做“龙”。它的形象狰狞凶狠，主宰生人杀人的权柄，独占成佛成仙的道路。龙威武而能变化，有所感应，便能贯通；它使云气流行，雨泽施布，从而使品类之物流布成形。乾卦“九二”一爻的爻辞说：“潜藏的龙出现在田野里，有利于见到伟大的人物。”孔子解释这句话时说：“这是龙纯正、中庸的美德”啊。

世人不明白这个龙不断变化和生息的作用，每每受到它的伤害。如果人们明白了它的作用并对它的危害产生畏惧，进而设法调理它、驾驭它，就能够降伏这狰狞凶狠的龙而积聚起极为精纯的元神。降服它的办法，就是遏制心中的真火。如果能做到“火

性不向上腾飞”（即不生杂念）龙就可以得到遏制，而有获得“铅”（肾中之气）的时候。所以说：不积聚心中的神气，怎么能得到肾中的阳气；不降伏龙，就不能降伏虎。况且真铅真汞，本来是不易相投的；而真龙真虎，也是难于降服的。学道的人如果能明白这个“降”字，其他的事就都是小事了。

〔按语〕

所谓“龙”，是指心中之神而言。本文论述了“降龙”在气功修炼中的重要意义和降伏它的方法。只有降伏它，才能使元神积聚；元神积聚，才能得到真铅（肾中元精，亦即元阳真气）。而降之之法，在于“制其心中真火”，即排除各种杂念，使心神平静。本文前面的“降龙图”与此大意相同。

伏虎狀圖

採藥尋真到虎溪中虎正作雄
被吾制伏拿歸入將來當馬騎

降龍伏虎也無難
降伏貼來緊牢關
日月分明不能閉
何愛不作大還丹



入虎穴尋虎離虎若滋味勝龍倍
有人做到這些處方是乾坤大丈夫

伏虎说

坎、月为铅，中有戊土，强名曰虎①。其形猖狂，虽能伤人杀人，却蕴大乘气象②。举动风威，叩之则应③；含弘光大，品物资生④。文王重易⑤曰："履虎尾，不咥人，亨⑥。"又曰："履道坦坦，幽人贞吉⑦。孔子曰："素履之往，独行愿也⑧。"

若人悟而畏之，驯而调之，则能伏此猖狂之虎以产先天之铅⑨。伏之者，伏⑩身中真水⑪。水源至清，则虎可伏而无咥人之害。故历代圣师以降龙为炼己⑫，以伏虎为持心。是以纯阳翁云，"七返还丹⑬在人，先须炼己待时"；紫阳翁云，"若要修成九转⑭，先须炼己持心"，皆此义也。

〔注释〕

①坎、月为铅，中有戊土，强名曰虎：此处坎(☵)月、铅皆指肾，戊土、虎指肾中之气。

②大乘气象：大乘，佛教宗派之一，流行于公元二世纪之后，注重理论，自以为可普渡众生，故自名为大乘，而称早期佛教中注重修持的一派为小乘。气象，景象。

③举动风威，叩之则应：虎行动起来威风凛凛，敲打一下马上就能响应。

④含弘光大，品物资生：语出《易·坤》：彖曰：至哉坤元，万物资生，……含弘光大，品物咸亨。"含弘光大，是包容、广阔、光明、远大的意思。品物资生，是说各种各类的物，都能顺利生长。

⑤文王重易：指文王推演八卦为六十四卦。

⑥履虎尾，不咥人，亨：这是《易·履》的卦辞，意思是踩到

了老虎尾巴，老虎却没有咬人，象征着办事亨通。咥，音die，咬。

⑦履道坦坦，幽人贞吉：语出《易·履》。意思是说道路平坦，这对于心胸坦荡的隐者来说，自然是吉祥的。

⑧素履之往，独行愿也：语出《易·履》。意思是说，我行我素，表现了一种特立独行的愿望。这是孔子解释“初九”爻辞时说的话。愿，愿望。

⑨先天之铅：即元精，亦即肾中真气。

⑩伏：此处是潜藏的意思。

⑪真水：亦称“真一之水”，指肾水。《钟吕传道记》说：“父母之真气，合而为一，纯粹而不离。即成形之后而藏在肾中，二肾相对，同升于气，乃曰元阳之气；气中有水，乃曰真一之水。”

⑫炼己：与下文“持心”同义，即排除杂念，这是气功修炼的第一要务。己，十天干之一。按纳甲法，己属离，离为心，故己亦心也。

⑬七返还丹：即龙虎交媾所成之丹。按五行生成之数，心得二与七。《钟吕传道记》说：“交媾龙虎而采心之正阳之气。正阳之气，乃心之七也。七返中元。”此即“以其心之阳，复还于心而在中丹。”

⑭九转：指反复冶炼、不断变化而成之金丹。《阳气黄精经》说：“流丹九转，结气成精，精化成神。”

〔**译文**〕

坎(三)、月就是铅，中间有己土，勉强叫做“虎”。它的形象猖狂，虽然能伤人杀人，却蕴含着大乘的景象。它行动起来威风凛凛，敲打一下马上就会响应；它包容、广阔、光明、远大，各种各类的事物都能赖之顺利成长。文王推演八卦时说：“踩着了虎尾，可老虎没有咬人，这是办事亨通的象征。”又说：“道路平坦，对于心胸坦荡的隐者而言自然是吉祥的。”孔子说：“我行我素，表现了一种特立独行的愿望。”

如果人们明白了虎的特点并且畏惧它，进而驯服它、调理

它，就能够降伏这猖狂的老虎而产出先天元精。降伏它的办法，就是潜藏身中的肾水。如果肾水之源极清，虎就能够降伏而没有咬人的危害。所以历代圣师都把降龙作为炼己，把伏虎作为持心。因此吕洞宾说，“炼成七返还丹在于人，先要炼己待时机”；张伯端说，“要想修炼成九转还丹，先要炼己持心”，都是这个意思。

〔按语〕

“伏虎”的意义在于得到肾中的元阳真气，而其方法是“伏身中之水，使水源清净。所以说到底，这还是个排除杂念的问题。“炼己”“持心”，实无区别。本文前面的“伏虎图”，与此大意相同。

圖見相家三

身心意是誰分作三家

大道玄微見此圖分明有象不模糊
先將一二爲之用三四中當共一都

肝青爲父肺白爲母心赤爲女脾黃爲祖腎黑爲子五行流三物一家都歸戊己



不用五金併八石只求三品共一室
煉成一顆如意珠軟似羅紅似日

精氣神由我合成一箇

三家相见说

身心意谓之三家；三家相见者，胎圆①也。精气神谓之三元；三元合一者，丹成也。

摄三归一②，在乎虚静：虚其心，则神与性③合；静其身，则精与情④寂；意大定⑤，则三元混一。情合性，谓之金木并⑥；精合神，谓之水火交⑦；意大定，谓之五行全⑧。然而精化气者，由身之不动也；气化神者，由心之不动也；神化虚者，由意之不动也。心若不动，则东三南二同成五⑨也；身若不动，则北一西方四共之也⑩；意若不动，则戊己还从生数五也⑪。身心意合，则三家相见、结婴儿也⑫。

〔注释〕

①胎圆：指经过一定时间的修炼所达到的某种境界。《金丹正宗》说："真积日久，功到功深，十月胎圆，满鼎黄金。"本书以"三家相见"为胎圆，则提法更为明确。

②摄三归一：分别把身心意、精气神拘到一起，使之合而为一。摄，拉、拽，拘。

③神与性：《脉望》说："先天一点灵明，是曰性；从虚无生灵，是曰神。"性是先天的，而神是性的表现，神来源于性，而性是神的本始。

④精与情：精，指身中之精，是禀受于父母、与生俱来的。有了它，才有人体，才能繁育后代。这既包括先天之精，又包括生殖之精。而情则指人的感情、情绪。《荀子·正名》："性之好、恶、喜、怒、哀、乐谓之情。"

⑤意大定：意，指思想意识活动。意大定指精神思维活动专注一境而不散乱。定既可指入静的手段，又可指入静以后所达到的境界。

⑥金木并：性属木，情属金，故“情合性，谓之金木并”。

⑦水火交：即龙虎交媾。虎即精属水，龙即神属火。

⑧意大定，谓之五行全：五行，指金木水火土。性为木，情为金，精为水，神为火，这就是所谓“四象”；意大定时，四象会于中宫，中宫为脾为意，属土。故曰：“意大定，谓之五行全。”

⑨心若不动，则东三南二同成五也：这句话与“虚其心，则神与性合”意思相近，是用五行来说明“虚其心”的结果：“东三”为木(木即性)，“南二”为火(火即神)；木生火，木乃火之母，两性一家，故曰“同成五”。

⑩身若不动，则北一西方四共之也：这句话同“静其身，则精与情寂”意思相近，也是用五行来说明“静其身”的结果：“北一”为水(水即精)，“西方四”为金(金即情)；金生水，金为水母，两性一家，故曰“共之”。

⑪意若不动，则戊己还从生数五也：这句话和“意大定，则三元混一”意思相近，也是用“河图”来说明“意大定”的结果：“戊己”即土，为意，无偶自成一家，其数为五。“戊己还从生数五”，就是“戊己又回到了生数五”的意思。生数，有“产生”意义的数，相对于“成数”(六、七、八、九、十为成数，即有“完成”意义的数)而言；以上一、二、三、四、五皆为生数。至此我们方才明白，本段中“心若不动”至“戊己还从生数五”几句，是从“五行”的角度来谈的。

⑫身心意合，则三家相见，结婴儿也：这一句是全文的总结：身心意合，就能使三元五行混而为一而结婴儿。此处“三家相见”，当指三元五行合一而言。婴儿，李道纯《中和集》说：“所谓婴儿者，亦是假名，纯一之义也。故曰婴儿是一含真气也。”

〔译文〕

身心意叫做"三家"；所谓"三家相见"，就是"阶圆"的意思。精气神叫做"三元"；所谓"三元合一"，就是大丹成就的意思。

把身心意、精气神拘到一起，使之合而为一，其关键在于虚静：使其心虚，神与性就能相合；使其身静，精与情就能归于沉寂；精神专注一境而不散乱，精气神就能混而为一。情与性合，叫做"金木并"；精与神合，叫做"水火交"；精神专注一境而不散乱，叫做"五行全"。然而精化为气，是由于身体不动；气化为神，是由于内心不动；神化为虚，是由于意念不动。心如果不动，东三的木、南二的火就会共同合成五；身如果不动，北一的水，西四的金也会合成五；意念如果不动，中央的戊己土还会回到它原来的生数五。身心意相合，就会三元五行混而为一而产生真气。

〔按语〕

本文着重论述"三家相见"、"三元合一"的意义与方法，指出"摄三归一"的关键在于虚静，只要做到身心意相合，三元五行就能和合为一。"虚静"二字，在炼精化气，炼气化神，炼神还虚的全过程中都是至关重要的。本文前面的"三家相见图"与此大意相同。

和合四象圖


會眼光耳凝耳鼻舌氣混大不動而神在心鼻不與而魂在肝耳不閉而精在腎舌不動而神水神火魂木魄金皆聚於中宮謂之和合四象也
橫簇五行也故曰精神魂魄意指簇歸坤位靜極見天心自有神明主
金四生在酉其象為白虎
木水火土俱會於中宮謂之
無漏則精水火既濟真氣混
合四木全水火者火為台盞
地二生火在南其象為朱雀
天三生木在東其象為青龍
天一生水在北其象為玄武

和合四象说

四象者，青龙、白虎、朱雀、玄武也；五行者，金、木、水火、土也。龙木生火，同属乎心①。心者，象帝之先灵妙，本有中之真无也②。心若不动，则龙吟风起、朱雀敛翼③，而元气聚矣。虎金生水，同系乎身④。身者，历劫以来清净，自无中之妙有也⑤。身若不动，则虎啸风生、玄龟潜伏⑥，而元精凝矣。精凝气聚，则金木水火混融于真土之中⑦，而精神魂魄攒簇于真意之内⑧。

真意者，乾元也⑨。乃天地之母，阴阳之根，水火之本，日月之宗，三才⑩之源，五行之祖。万物赖之以生成，千灵承之以舒惨⑪。意若不动，则二物交，三宝⑫结，四象和合，五行攒簇，俱会入于中宫而大丹成矣。故紫阳云，"五行全要入中央"，盖谓此也。

〔注释〕

①龙木生火，同属乎心：龙本属木，而生于火，此用"五行颠倒术，龙从火里出"之意。龙、木、火三者皆指心中之神，所以说"同属乎心"。乎，于。属，音zhǔ，连接。

②心者，象帝之先灵妙，本有中之真无也：心，就象是上帝产生之前的那种灵异神妙的东西，本是"有"中的真正的"无"。

③龙吟风起、朱雀敛翼：比喻元气产生，心神平静。

④虎金生水，同系乎身：虎本属金，而生于水，此用"五行不顺行，虎向水中生"之意。虎、金、水三者皆指肾中之气，所以说"同系乎身"。

⑤身者，历劫以来清净，自无中之妙有也：肾是天地形成以来的“清净”之物，是“无”中神妙的“有”。劫，佛教称天地从形成到毁灭为一劫。

⑥虎啸风生，玄龟潜伏：比喻元精产生，精不外泄。

⑦金木水火混融于真土之中：即《三家相见说》中所说的“五行全”。

⑧精神魂魄攒簇于真意之内：精属水。神属火，魂属木，魄属金，意属土。“精凝气聚”之后，水火相交，金木相并，共同聚合于中土（真意）。

⑨真意者，乾元也：真意，就是元神。乾元本指天，此处指元神。《伍真人丹道大篇》说：“元神真意，本一物也。”《易·乾》有“大哉乾元，万物资始”的话，是说天有生成万物的功能。而人的元神对人来说就是具有这种功能的天，所以下面才有“乃天地之母，阴阳之根……”的话。

⑩三才：天、地、人。

⑪舒惨：又作惨舒，本指心情抑郁和舒畅，此处指“千灵”因得元气而有了情感。

⑫三宝：此处指精气神。

〔**译文**〕

所谓“四象”，指的是青龙、白虎、朱雀、玄武；“五行”，指的是金、木、水、火、土。龙木生火，二者与心相连。心，就象是上帝产生之前的那种灵妙，本是“有”中的真正的“无”。心思如果不动，就会“龙吟风起”、“朱雀敛翼”，元气就会不断地积聚起来。虎金生水，二者与身（肾）相连。身是天地形成以来的清净之物，本是“无”中的奇妙的“有”。身如果不动，就会“虎啸风生”、“玄龟潜伏”，元精就会不断地凝聚起来。元精元气凝结积聚，金木水火就会混融在真土之中，而精神魂魄也就会攒簇在真意之内。

真意就是元神。它是天地的母亲、阴阳的根源、水火的根

观音密咒说

此咒是观音菩萨微妙心印①。若人书写六字大明咒②者，即同书写三藏法宝③；若人得念六字大明咒者，即同讽诵七轴灵文④。又能开智慧门，能救百难苦；三世业冤⑤，悉皆清净；一切罪障⑥，尽得消除；解脱生死，安乐法身⑦。

然而念咒，亦有密诀。故第一声中而"唵"之，乃以呼吾身毗卢遮那佛也；第二声东而"嘛"之，乃以呼吾身不动尊佛也；第三声南而"呢"之，乃以呼吾身宝生佛也；第四声西而"叭"之，乃以呼吾身无量寿佛也；第五声北而"咪"之⑧，乃以呼吾身不空成就佛也。第六声复上返于喉，而作"吽"音者，乃以呼吾身大势至金刚也。久则五气归元⑨，即成就不思议功德而证⑩圆通⑪也。

〔注释〕

①心印：佛家语。禅宗主张不用语言文字，而直接以心相印证而顿悟成佛，称为心印。

②六字大明咒：即"观音密咒图"上的六个字：唵、嘛、呢、叭、咪、吽。咪，图上作"[illegible]"，二字同音。

③三藏法宝：即三藏，乃佛家经典总集，包括经、律、论三个部分。法宝，指佛教徒所用之钵盂锡杖、纸绢竹帛等。

④七轴灵文：书画以轴卷之者称轴，七轴即七卷。灵文，指佛教经文。

⑤业冤：罪孽、冤家。

⑥罪障：罪孽、障碍。

⑦法身：佛教以佛的真身为法身。

⑧第五声北而“嗹”之：这一声是“自下面上至于喉内”，“北”就是下。

⑨五气归元：亦称“五气朝元”，指五脏之气聚会于顶。

⑩证：验证、证实。

⑪圆通：佛家语。为不偏不倚，无阻碍的意思。

〔译文〕

这些咒语，是观音菩萨的微妙的心印。如果人们书写了这六字大明咒，就如同书写了三藏法宝一样；如果人们念了这六字大明咒，就如同念了七轴经文一样。这些咒语，还能打开人们的智慧之门，能够救人脱离各种苦难；三辈子的罪业，全部洗净；一切罪孽，全部消除；脱离生死，得一安乐法身。

然而念咒，也有它的密诀。所以第一声从中间向东旋转而发出“唵”的声音，这是用来呼唤我们身中的毗卢遮那佛的；第二声从东向南旋转而发出“嘛”的声音，这是用来呼唤我们身中的不动尊佛的；第三声从南向西旋转而发出“呢”的声音，这是用来呼唤我们身中的宝生佛的；第四声从西向北旋转而发出“叭”的声音，这是用来呼唤我们身中的无量寿佛的；第五声从北向中旋转而发出“嗹”的声音，这是用来呼唤我们身中的不空成就佛的；第六声又往上回到喉咙而发出“**吽**”的声音，这是用来呼唤我们身中的大势至金刚的。这样时间长了，就能使五脏之气聚合于顶，也就是取得意想不到的效果而验证一下“圆通”的滋味。

〔按语〕

在数不清的气功功法中，有一类是通过发出某些特定的声音来达到练功目的的，“念观音密咒”即属此类。此类功法，多出自教门，所以宗教色彩大多很浓；但对于它们的作用，我们却不可轻易否定。本文前面的“观音密咒图”，也是说明念观音密咒的方法和要领的。

本、日月的祖宗、三才的本源、五行的祖先。万物靠它而生成，千灵靠它而有了情感。真意如果不动，阴阳水火二物就会相交，精气神三宝就会凝结、青龙、白虎、朱雀、玄武四象就会和合，金木水火土五行就会攒簇，它们就会共同在中宫相会而结成大丹了。所以张伯端说，“五行全了就要进入中土之中”，说的就是这回事。

〔**按语**〕

本文反复强调的，仍是心不动、身不动、意不动，认为这是达到四象和合、五行攒簇的关键。本文前面的“和合四象图”讲了和合四象的含义。

圖離填坎取



坎象震
離卦巽
天德定位
坤老還元

取出坎中畫補離還須乾
純陽命本固靈砂性珠圓
克全天理離庚合上神
採鉛知下手三叠舞肥仙

陽男居陰中猶如坎畫二爻雖
填坎離內對須從巽坎卽補仙顛倒功

取坎填离说

铅汞①者，太极初分，先天之气也。先天气者，龙虎初弦之气②也。虎居北方坎水之中，而坎中阳爻原属于乾③。劫运未交之先④，乾因颠蹶驰骤⑤，误陷于坤。乾之中爻损而成离，离本汞居⑥。故曰坎内黄男名汞祖⑦也。龙居南方离火之内，而离中阴爻原属于坤⑧。混沌撇落⑨之后，坤因含受孳育⑩，得配于乾。坤之中爻实而为坎，坎本铅舍⑪。故曰离中玄女是铅家⑫也。似此男女异室，铅汞异炉，阴阳不交，则天地否⑬矣。圣人以意为黄婆⑭，引坎内黄男，配离中玄⑮女。夫妻一媾，即变纯乾，谓之"取坎填离，复我先天本体"。故《悟真篇》云："取将坎内中心实，点化离宫腹内阴。"正此义也。

〔注释〕

①铅汞：此处指元精与元气，为炼丹的药物。

②龙虎初弦之气：农历每月初七、初八日，月上缺其半，谓之初弦；二十二、三日，月下缺其半，谓之下弦。初弦又叫上弦。龙虎初弦之气是用月的初弦来比喻元精、元神处于刚刚开始的阶段。

③虎居北方坎水之中，而坎中阳爻原属于乾：虎即"水虎"（参见《火龙水虎说》），居于坎位，卦属北方。这个"虎"，实际就是坎（☵）中的阳爻（⚊），但它原本是乾(☰)的中爻。乾，代表阳。

④劫运未交之先：即人体小天地形成之前。劫，注见前。

⑤颠蹶驰骤：颠、蹶都是跌倒、倒下的意思，驰是车马疾

行，骤是奔驰。颠蹶驰骤形容天地未分之前阳气与阴气动荡不定、氤氲活动的情况。

⑥乾之中爻损而成离，离本汞居：乾“误陷于坤”之后，其中爻（一）受损，从而使乾（三）变成了离（三）。所以，离本来是汞的居室。实际上汞与离为一物，都指元神而言。

⑦坎内黄男名汞祖：这是比喻的说法，意思是说坎的中爻原在乾中，此爻“损”后才是离（即汞），所以说“坎内黄男名汞祖”。

⑧龙居南方离火之内，而离中爻原属于坤：龙即“火龙”（参见《火龙水虎说》），居于离位，卦属南方。这个“龙”，实际就是离(三)中的阴爻（--），但它原本是坤（三）的中爻。坤，代表阴。

⑨混沌癫落：混沌，此处指无知无识的样子。癫，音dian，跌。落，落下。混沌癫落也是形容天地未分之前阴阳二气动荡不定、氤氲活动的情况。

⑩含受孳育：包容、滋生。含受孳育是坤的功能，《易·坤》说：“至哉坤元，万物资生……含弘光大……”

⑪坤之中爻实而为坎，坎本铅舍：坤（三）的中间一爻充实了，变成了阳爻，于是坤也就变成了坎。所以，坎本来是铅的房舍。实际上坎与铅为一物，都指元精而言。

⑫离中玄女是铅家：这也是比喻，意思是说离的中爻（玄女）本来是铅（指坎的中爻）呆的地方。

⑬否：音pi，闭塞不通。

⑭以意为黄婆：意，指元神，实即意念。黄婆，指中央戊己土，其色黄，且有促成阴阳结合的作用，故称黄婆，又称为“媒”。以意为黄婆，即以意来起沟通阴阳的作用。

⑮引坎内黄男，配离中玄女：此即所谓“坎离交媾”，使坎内阳爻落于离内阴爻之中。这样，离（三）就变成了乾（三），成了纯阳。这就是我们的本来面目，即下文所谓“先天本体”。

〔译文〕

铅汞，是太极刚刚分为阴阳时的先天之气。所谓“先天之气”，是说元精，元气刚刚产生，有如月亮的初弦。虎居于北方的坎水之中，而它中间的阳爻原本属于乾。天地未分之前，乾因为奔突跌撞，误落在坤中。于是乾的中爻受损而使乾变成了离；可见，离原本是汞的居室。所以说坎的中爻叫做汞的祖宗。龙居于南方离火之中，而它中间的阴爻原本是属于坤的。坤糊里糊涂地跌落之后，因为有包容和滋生的功能而得与乾相配。于是坤的中爻充实起来而使坤变成了坎；可见，坎本来就是铅的房舍。所以说离的中爻，本是铅的家乡。象这样，男女不住在一起，铅汞不在一个炉子里，阴阳不能交合，天地就不能相通了。圣人用意念作为媒介，引领坎内的阳爻与离中的阴爻相配。这样，夫妻一交媾，离就变成了纯乾，这就叫做“取坎填离，恢复我先天的本来面目”。所以《悟真篇》说：“拿出坎内中间的那一阳爻，来点化离宫中间的那一阴爻。”那话正是这个意思。

〔按语〕

在气功文献中，常借用八卦或六十四卦中的卦象符号来说明某种道理，“取坎填离”即其中之一。离外阳内阴，代表心中之神；坎外阴内阳，代表肾中之气。“取坎填离”就是使心中之神与肾中之气互相交合，从而达到阴平阳秘的目的。本文前面的“取坎填离”图，与此大意相同。

觀音密呪圖



九鼎煉心圖



第一轉　惟聖之地埏金丹正合當第一陣金液自然情識盡消知水靜火符圓

第二轉　超脫關時人若欲離鉛汞息識元豪須大知時候頻出西方月半規

第三轉　外道中邊世學即推來按若不來根由從此處金液進一點靈光常默默

第四轉　勝鳥兩般俱總正是全升已到轉寒得先天真種子河車依運運資深

第五轉　脫殼飛升向上來只緣光燦朝廷隔三花聚頂全神住結得陰靈點點新

第六轉　金鳥飛入廣寒宮由此渡城待朱龍定鼎開刀驅金虎紫府神珠照鏡紅

第七轉　十月胎圓已證明陰符三年證聖位道在養脂龍虎裏應須識

第八轉　陽經陰符丹已成神光燦燦朝金庭脫胎換骨分胎出自在逍遙頂上行

第九轉　無形無火亦無金煉就神珠透虛空還我本來真面目朱生身返一場明

九鼎炼心说

日也者，天之丹也；黑而荡之①，则日不丹②。心也者，人之丹也；物而霾之③，则心不丹。故炼丹也者，炼去阴霾之物，以复其心之本体，天命之性④、之自然也。

天命之性，吾之真金也，人人之所必有者；气质之性⑤，金之浊滓也，上智之所不无者。若以人伦日用之火⑥而日炼之，则气质之性日除；气质之性日除，则天命之性自见矣。

故五帝三王⑦，君也，而以君道，而日炼其心；伊傅周召⑧，相也，而以相道，而日炼其心；孔曾思孟⑨，师也，而以以师道，而日炼其心。无时而不心在于道，无时而不以道而炼其心，此乃古先大圣大贤为学之要法，百炼炼心炼性之明训也。

〔注释〕

①黑而荡之：遮住它、摇荡它。黑，使之黑，即遮挡，动词。

②丹：红，可引申为明亮。

③物而霾之：遮住它、蒙蔽它。

④天命之性：即天赋之性，详见前《性命说》注。

⑤气质之性：见《性命说》注。

⑥人伦日用之火：人类每日所用之火。比喻人所固有的善良的本性。人伦，此处是"人类"的意思。

⑦五帝三王：即三皇五帝，皆为古代传说中的帝王。但三皇五帝到底是哪些人，历来说法不一。

⑧伊傅周召：伊，指伊尹，商汤臣，以功被尊为阿衡（宰

相)。傅，指傅说（音yuè），殷武丁相，曾佐殷中兴。周，指周公，姬姓名旦，周文王子，曾辅武王灭纣，建立周朝；武王死后，以成王年幼，曾临朝摄攻。召，指召公，名奭，亦姬姓，周武王臣；成王时与周公分陕而治。

⑨孔曾思孟：即孔子、曾子、子思子和孟子。曾子是孔子的学生，子思是孔子的孙子，孟子是子思的再传弟子。

〔译文〕

太阳是天的丹，遮住它，摇荡它，太阳就不会明亮。心是人的丹，遮住它、蔽蔽它，心就不会明亮。所以，所谓炼丹，就是炼去那些遮蔽的东西，来恢复心的本来面目，恢复人的天赋之性、恢复人的自然。

天命之性，是我们的真金，是人人所必有的；气质之性，是金中的污浊渣滓，即使是上智之人也不能免的。如果用人类所固有的善良的本性而日复一日地进行烧炼，人的气质之性就会一天天消除；气质之性一天天消除，人的天命之性也就会自然显现出来了。

所以五帝三王，身为国君，便用为君之道逐日修养其心；伊尹、傅说、周公、召公，身为国相，便用为相之道逐日修养其心；孔子、曾子、子思、孟子，身为老师，便以老师之道逐日修养其心。无时无刻不把心思放在道上，无时无刻不用道来修养他的心，这是古代的大圣大贤求学的根本方法，反复炼心炼性的明白的训示。

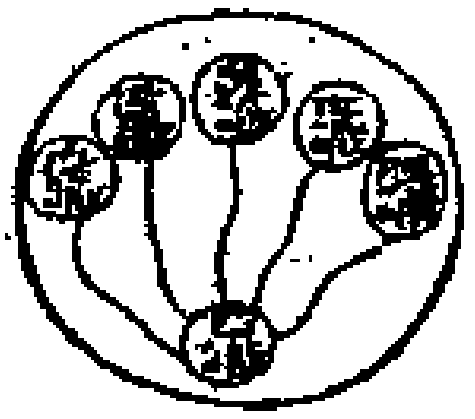
〔按语〕

本文论述了“炼心”的必要性和重要性。作者认为，人心如同太阳一样，本是明亮的，只是由于受到了遮蔽，才不能显现它的光辉。人的本心，就是人的“天命之性”，是人人具有的，只要不断地除掉“气质之性”，人的善良的本性就可以显现出来。这与佛教所宣扬的佛性是人人具有的，只要除掉“妄心”就可成

佛的思想是一致的。

“九鼎炼心图”中的九个圈儿，从右至左，形象地说明了通过修炼而使心由暗复明的全过程，直至最后达到了心无其心，如朗月辉明的最高境界。该图中的文字，由“第一转”至“第九转”，分别揭示了性命双修的九个阶段的内容，是对性命双修全过程的高度概括。本书从亨集开始一直到全书完了，将对这九个阶段的功法进行详细的介绍；而本图中的这些文字，则起了一个提纲的作用。

八識歸元圖



第九識屬清淨 第八識屬染淨 第七識屬混 第六識屬混 前五識屬混

八识归元说

释氏谓，人之受生，必从父精母血与前生之识神①，三相合而后成胎。精、气受之父母，神识不受之父母也。盖从无始劫①流来，亦谓之"生灭性"③。故曰：生灭与不生灭和合而成八识也。

盖造化间有个万古不移之真宰，又有个与时推移之气运。真宰与气运合，是谓天命之性。天命之性者，元神也；气质之性者，识神也。故儒家有变化气质之言，禅宗有返识为智之法。今人妄认方寸中有个昭昭灵灵④之物，浑然与物⑤同体，便认为元神在是。殊不知此即死死生生之本，非不生不灭之元神也。噫！识识易，去识难。若不以天命元神而返退无明⑥业识⑦，终在生灭场中⑧，未见有出头日也。

〔注释〕

①识神：佛家语。与元神皆指人的意识，但二者却有根本的不同：前者来自太虚，后者来自无始劫；前者为天命之性，后者为气质之性；前者无生死，后者有生死。

②无始劫：佛教称天地的一成一败为一劫，无始劫指天地最早形成的那一劫。

③生灭性：有生有灭，故谓之生灭性。

④昭昭灵灵：灵透。昭，明亮。灵，机敏。

⑤物：这里指人的身体。

⑥无明：佛家语。为愚闇、缺乏真知的意思。即无知。

⑦业识：即前所言之识神。佛教认为，人之所以在六道中轮回，是由"业"决定的。业包括行为、语言和思想意识三个方

面。思想意识这一方面的业称为“意业”；意业即业识。

⑧终在生灭场中：即始终在六道中轮回，而不得长生。

〔**译文**〕

佛家认为，人的生命的产生，一定要从父精母血与前世的识神三者结合之后才能形成胞胎。精、气得之于父母，意识则不是从父母那儿来的。这个识神是从“无始劫”跑来的，又叫做“生灭性”。所以说：有生有灭的和不生不灭的相和合而成就了八识。

天地之间，有个万古不变的真正的主宰，又有个随着时间变化而变化的气运。这个真正的主宰与气运相结合，这就叫做天命之性。天命之性就是元神，气质之性就是识神。所以儒家有改变气质的说法，[1]佛教有使识神返还为智慧的方法。现在的人荒谬地认为，心里有个非常灵透的东西，浑然与人的肉身同为一体，便认为元神就在那里。岂不知这就是死了又生、生了又死的根本，而不是不生不灭的元神。哎！认识这个识神是容易的，要去掉它却很难。如果不用天赋的元神去战退愚闇的业识，就会始终沦落在生灭场中，看不出有出头之日啊！

〔**按语**〕

本文强调的是“变化气质”、“返识为智”，这就是“八识归元”的含义；从气功学的角度说，就是要排除一切杂念，使心神归于平静。

“八识归元”与前之“九鼎炼心”，虽一属佛家、一属道家，但其大旨，并无二致。“轩辕称九鼎，如来标八识”，“八识归元图”中的这句话，清楚地表明了这一点。

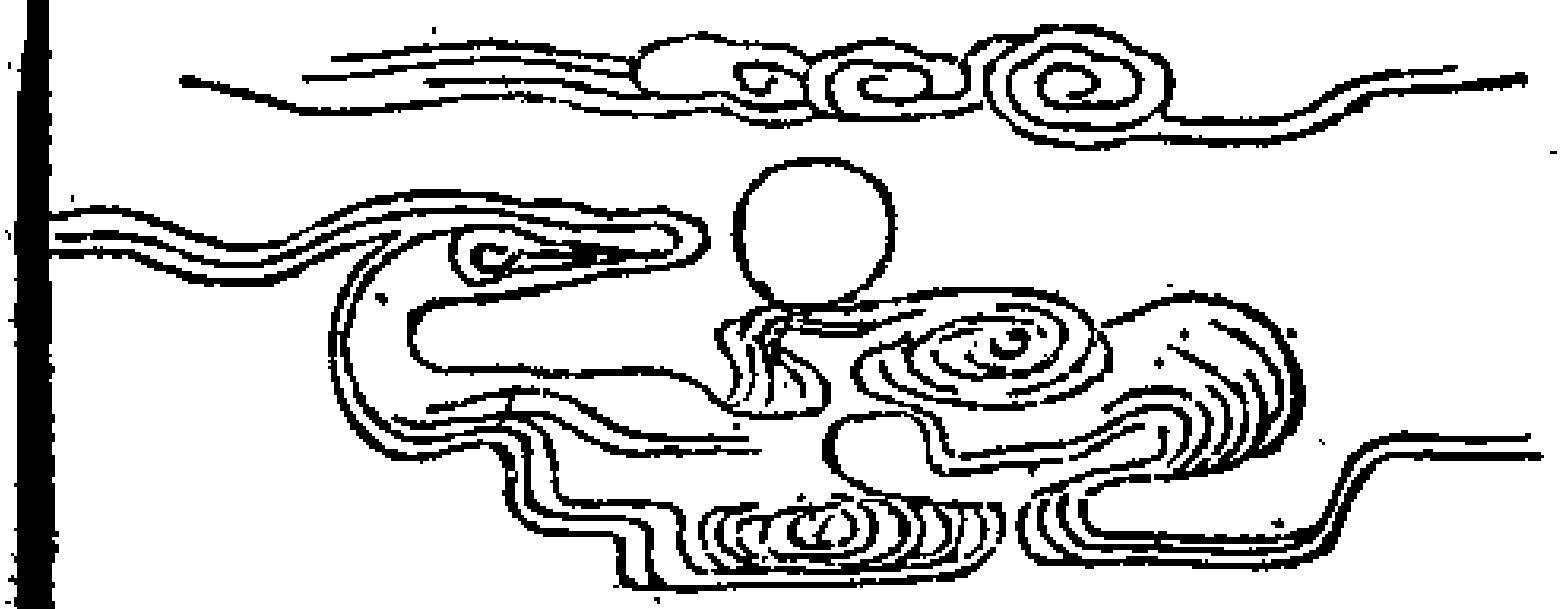
按照佛教的观点，外界事物通过人的感官而使人受到刺激——这种刺激象风一样首先吹动了“意识”，从而漾起了微波；然后经“传送识”象浪一样把这种刺激传送到“阿赖耶识”，从而在那里掀起波涛。所以，人“一定要断此意识也”。

八识都属“无明色身已（以）上事”，因而是愚暗的，唯第

九识不属无明而属“湛性”，属于“法身”。前者是虚幻的，因此要通过不断的修持方能取得正果；后者虽有如虚空却是真实的，因此可以不经过修持而实现顿悟。二者一真一妄，应加鉴别。万不可认贼为子。

“八识归元图”所表述的以上观点，完全代表了佛教的思想；但其中所讲的应尽量避免外界的刺激、保持精神的协调稳定的观点，对于养生修真来说，却是很可取的。

五氣朝元圖





五气朝元说

一气初判，而列二仪；二仪定位，而分五常①；五常异地，而各守一方②；五方异气，而各守一子③。

青帝之子名龙烟，受甲乙木德之三气④；赤帝之子名丹元，受丙丁火德之二气；白帝之子名皓华，受庚辛金德之四气；黑帝之子名玄冥，受壬癸水德之一气；黄帝之子名常存，受戊己土德之五气。故金得土则生，木得土则旺，水得土则止，火得土则息⑤。

惟圣人知回机⑥之道，得还元之理。于是攒五、簇四、会三、合二而归一也。盖身不动则精固，而水朝元⑦；心不动则气固，而火朝元；真性寂则魂藏，而木朝元；妄情忘则魄伏，而金朝元；四大⑧安和则意定，而土朝元。此谓五气朝元，皆聚于顶也。

〔注释〕

①五常：即金、木、水、火、土五行。

②五常异地，各守一方：东方为木，南方为火，西方为金，北方为水，中央为土。

③五方异气，而各守一子：东南西北中五方之“气”不同，于是金木水火土五行各自守护着自己的受不同的气而生的子。这里的“气”，是指五方所代表的事物的本质和特征；而“子”，不过是为了叙述方便而强加的名称。

④青帝之子名龙烟，受甲乙木德之三气：这一句和以下几句，分别讲五行每一行的“德”，即上文所说的“气”，亦即其所

代表事物的本质和特征。这些说法，皆源于《河图》。木与十天干（即甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸）中的"甲乙"相配，与五色（青、赤、黄、白、黑）中的"青"相配，与数字中的"三"相配；故称木之子龙烟为"青帝"之子，"受甲乙木德之三气"。以下几句与此句意思相近，不再一一注出。一、二、三、四、五这五个数字都有滋生的意义，被称为"生数"（相对于六、七、八、九、十这几个"成数"而言）。

⑤金得土则生，木得土则旺，水得土则止，火得土则息：这几句是说"土"在五行中的重要作用。在气功修炼中，真意为土，精为水，神为火，魂为木，魄为金，而前之所言龙虎交媾、三家相见、四象和合、五行攒簇等无不以土（即真意）为媒介方能进行。

⑥回机：与下面的"还元"都是回到事物开始时的状态的意思。机，隐微，细微。元，始。

⑦身不动则精固，而水朝元：身体不动，精（既可指元精、又可指生殖之精）就闭固，这样肾水就可以"朝元"。朝元，本指道教徒礼拜神仙，此处指水上朝于顶。以下各句与此意思相近，不再一一注出。

⑧四大：指人的身体。佛教认为，人是由地、水、火、风"四大"假合而成的，故称人身为四大。

〔**译文**〕

先天一气刚刚分离，就出现了天地阴阳两极；天地阴阳各定其位，就出现了金木水火土五行；五行异地而处，各居一方；五方之"气"不同，于是五行各自守护着禀受不同之气所生的子。

青帝的儿子叫龙烟，它禀受了甲乙木德的三气；赤帝的儿子叫丹元，它禀受了丙丁火德的二气；白帝的儿子叫皓华，它禀受了庚辛金德的四气；黑帝的儿子叫玄冥，它禀受了壬癸水德的一气；黄帝的儿子叫常存，它禀受了戊己土德的五气。所以，金得到土就能产生，木得到土就能生长旺盛，水得到土就能止住，火

得到土就能熄灭。

只有圣人懂得返本之道，懂得还原之理。于是攒簇五行、和合四象、三家相见、坎离相交，使归之于一。身体不动精就不会泄漏，水就会朝元；心不动气就不会外逸，火就会朝元；真性静寂魂就会潜藏，木就会朝元；狂乱之情忘却魄就会制伏，金就会朝元；周身安定平和真意就会稳定，土就会朝元。这就叫做五气朝元，都聚会于头顶。

〔**按语**〕

本文首先论述了“土”在五行中的重要作用，然后论述了气功学中的“五气朝元”问题，认为只有做到“身不动”、“心不动”、“真性寂”、“妄情忘”、“四大安和”才能使五脏之气上朝头顶。“五气朝元”、四大安和，这是每个练功者都力求达到的境界。


涵養本原圖
作如是觀清靜祖
百千法門
同歸方寸
河沙妙德
盡在心源
純無色界報千座
寂然應感無以難更窮有像數門皆
可名狀毋明明說兩即時球轉三發
點點無言欲更微無言之內有真機
自家親到自家實地自家實理言天一起飛
所自在處光明藏天玄大雲明境語默發現
虛靈不昧之前色空不二之間
真元
杞國梧臺之天　不識不知之則
千聖一心
萬古一道

性命双修万神圭旨第一节口诀

涵养本源救护命宝

内附退藏沐浴
玉液炼形二法

欲修长生，须识所生之本；欲求不死，当明不死之人。故曰，认得不死人，方才人不死 。

那不死的人，道家呼为“铁汉”，释氏唤作“金刚”，即世人本来妙觉真心①是也。此心灵灵不昧，了了常知；其体不生不灭；其相无去无来。究之于先天地之先，莫知其始；穷之于后天地之后，莫知其终。高而无上，广不可极；渊而无下，深不可测。乾坤依此而覆载，日月依此而照临，虚空依此而宽广，万灵依此而变通。三教大圣，教人修道，是修这个；成仙作佛，也是这个；戴角披毛②，也是这个。圣凡二路，由此而分。出生死，再无别途；登涅槃③，唯此一法。

然世间万汇④，未有一物不被无常⑤所吞；独有这个，无生灭可缚，无色相⑥可窥，端端正正、停停当当、分分晓晓的，而人自不悟其所本来也。

不悟者何？为有妄心。何谓妄心？盖为一切众生，从无始⑦已来，迷却真心，不自觉知，故受轮转，枉八诸趣⑧。原夫真心无妄⑨，性智⑩本明，妙湛元精⑪。由妄瞥⑫起，俄然⑬晦昧，则失彼元精，粘湛发知⑭，故转智为识⑮。形中妄心，名之曰识。心本无知，由识故知；性本无生，由识故生。生身种子，萌蘖⑯于兹，开有漏华⑰、结生死果。

今人妄认方寸中有个昭昭灵灵之物，浑然与物同体，便以为元神在是。殊不知此即生生死死之识神，劫劫轮回之种子耳⑱。

故景岑云："学道之人不悟真，只为从前认识神。无量劫来生死本⑲，痴人唤作本来人⑳。"

嗟夫！世人以奴为主而不知，认贼为子而不觉㉑。是以世尊㉒教人先断无始轮回根本㉓者，此也。此根既断，则诸识㉔无依，复我元初常明本体㉕。

〔注释〕

①真心：佛教中有一种观点认为，众生之心，原本是清净而无妄念的，是有其实体的，故称"真心"。"真心"与"妄心"相对，前者相当于"元神"，后者相当于"识神"。

②戴角披毛：泛指各种畜类。

③涅槃：佛家语。意谓脱离一切烦恼而进入自由无碍的境界。

④万汇：即万物。汇，品类。

⑤无常：鬼名。人死时由无常鬼勾其魂。这是迷信说法。

⑥色相：佛教称人或物的形状、外貌为色相。

⑦无始：天地未曾开始时。详见《大道说》。

⑧诸趣：即六道（天道、人道、阿修罗道、饿鬼道、畜生道、地狱道）。诸，众、多。趋，趋向。按照佛教的说法。人都要在六道中轮转。

⑨妄：狂乱。

⑩性智：本性与才智。

⑪妙湛元精：神妙得有如元精一般清湛。元精，指天地之精气。

⑫妄瞥：乱看。瞥，眼光掠过。

⑬俄然：突然。

⑭粘湛发知：不再有元精般的清湛而产生了各种各样的杂念。粘，粘连、粘住。知，本指知觉，知识等，此指各种杂念。

⑮转智为识：先天的智变为后天的识。此处的“智”，指先天的湛然不动的真心；“识”指后天的有了杂念的“妄心”。

⑯萌蘖：发芽、分蘖。

⑰开有漏华：开的是“有漏”的花。漏，指烦恼；有漏，指含有烦恼的事物，皆佛家语。华，花。

⑱今人……轮回之种子耳：此二句已见于《八识归元说》，有关词语详见该说注。

⑲无量劫来生死本：指识神。识神是无量劫以来有生有死的根本。无量，多得无法计算。

⑳痴人唤作本来人：痴人把识神当作元神。“本来人”指元神。

㉑世人以奴为主而不知，认贼为子而不觉：这句话中的“奴”，“贼”指识神，“主”、“子”指元神。

㉒世尊：佛教对释迦牟尼的尊称。

㉓轮回根本：堕入轮回的根本原因，指识神。

㉔诸识：即《八识归元说》中提到的八识。

㉕元初常明之体：指元神，也就是前面所说的“妙觉真心”。元初，最初。常，永远。明，明亮，即前面所说的“灵灵不昧，了了常知”的元神。

〔译文〕

想要修得长生，就必须知道生的根本；想要求得不死，就应当明了不死的人。所以说，认得不死人，方才人不死。

那不死的人，道家称为“铁汉”，佛家叫做“金刚”，也就是世人与生俱来的灵妙而充满智慧的真心。这个心机敏而不昏乱，总是明察一切；它的本体不生不灭，它的容貌无去无来。追究到天地产生之前的前，也不能知道它的开始；推寻到天地毁坏之后的后，也不能知道它的终结。高得不能再高，广得不能再广，深得不能再深，真是深不可测。天地靠了它而覆载万物，日月靠了它而光照宇内，虚空靠了它而变得宽广，各种精灵靠了它而变化

通达。儒、释、道三教的大圣人，教人修道，就是修的这个；成仙作佛，也是这个；变成牲畜野兽，也是这个。做圣人做凡人两条路，由这里而分开。超脱生死，再没有别的路可走；达到涅槃境界，只有这一种方法。

然而世间万物，没有一物不被无常所吞没；只有这个，没有生死可以束缚，没有形貌可以窥视，端端正正，完完备备，明明白白的，可是人自己却不明了它的本来面目。

为什么不明了呢？是因为有妄心。什么叫妄心？因为一切有生命的东西，从天地不曾开始时到现在，迷掉了真心，自己却不知不觉，所以受到了轮转，白白地堕入六道之中。推究一下根源，人的真心本是无妄的，性智本是明净的，神妙得有如天地的精气一般清湛。从眼睛开始乱看起，突然变得晦暗不明，就失去了那天地精气，失去了天地精气般的清湛而产生出各种杂念，所以先天的智慧就变成了后天的意识。人身体中的妄心，就叫做"识"。心本是无私的，由于"识"便有了知；性本是无生的，由于"识"便有了生。生身的种子，便从此处萌发、分蘖，开的是有烦恼的花，结的是有生死的果。

现在的人错误地认为，心中有个非常灵透的东西，浑然与人的肉身同为一体，就认为元神就在那里。殊不知这就是死了又生、生了又死的识神，是一劫一劫不断轮回的种子啊。所以景岑说："学道的人不明白真谛，只是因为从前认定了识神。识神是无量劫以来有生有死的根本，可糊涂人却把它称作元神。"

唉！世人把识神这个"奴"当成了元神这个"主"却不知道，认识神这个"贼"当了元神这个"子"却未察觉。因此佛祖释迦牟尼教导人们要先断除堕入六道轮回的根本原因的话，指的就是这个。识神这个根断了，各种识神便没有了依靠，就可以恢复我们最初的永远明亮的本体——灵妙而充满智慧的真心。

然而大道茫茫，当从何处下手？是以齐襟必举领，整网要提

纲①。昔尹师指出修行正路一条，教人打从源头上做起。若源头洁净，天理时时现前，识念自然污染不得。譬如杲②日当空，魍魉③灭迹。

此一心地法门④，是古今千圣不易之道。故老子曰：若夫修道，先观其心。观心之法，妙在灵关一窍⑤。人自受生感气之初，禀天地一点元阳，化生此窍，以藏元神。其中空空洞洞，至虚至明，乃吾人生生主宰。真所谓有之则生，无之则死。生死盛衰，皆由这个。儒曰“灵台”，道曰“灵关”，释曰“灵山”。三教同一法门，总不外此灵明一窍。释教曰：“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头。人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。”论其所也。玄教曰：“大道根茎⑥识者稀，常人日用孰能知！为君指出神仙窟，一窍弯弯似月眉。”论其形也。盖此窍乃神灵之台，秘密之府，真净明妙，虚彻灵通，卓然而独存⑦者也。众生之本原，故曰“心地”；诸佛之所得，故曰“菩提”⑧；交彻融摄，故曰“法界”⑨；寂净常乐，故曰“涅槃”；不浊不漏，故曰“清净”⑩；不妄不变，故曰“真如”；离过绝非，故曰“佛性”⑪；护善遮恶，故曰“总持”；隐覆含摄，故曰“如来藏”⑫；超越玄秘⑬，故曰“密严国”；统众德而大备，烁群昏而独照⑭，故曰“圆觉”⑮。其实皆一窍也。背之则凡，顺之则圣；迷之则生死始，悟之则轮回息。

欲息轮回，莫若体⑯乎至道；欲体至道，莫若观照⑰本心，欲照本心，应须音眼虚鉴⑱，常教朗月辉明⑲。每向定中慧照⑳，时时保得此七情未发之中㉑，时时全得此八识未染之体㉒，外息诸缘，内绝诸妄，含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气㉓，四肢不动，使眼耳鼻舌身之五识各返其根，则精神魂魄意之五灵各安其位。二六时㉔中，眼常要内观此窍，耳常要逆听此窍，至于舌准常要对着此窍。运用施为㉕，念念不离此窍；行住坐卧，心心常在此窍。不可刹那忘照，率尔相违㉖。神光㉗一出便收来，造次㉘弗离常在此。即子思所谓“不可须臾离”㉙者是也。先存之以虚其心，次忘之以廓其量㉚，随处随时，无碍㉛自在，正合《龙虎经》㉜

云，“至妙㉝之要，先存后忘。”此又口诀中之口诀也。

然要进除六识㉞，尤在知所先后。意虽为六识之主帅，眼实为五贼㉟之先锋。故古德云：“心是枢机，目为盗贼。欲伏其心，先摄其目。”盖劳之发动在机，心之缘引在目；机不动则等住，目不动则心住。《阴符经》㊱曰：“机在目。”《道德经》曰：“不见可欲”，而心不乱㊲。《鲁论》㊳曰：“非礼勿视㊴。”朱子㊵曰：“制于外，所以养其中也。”《金简宝录》曰：“眼乃神游玄牝门㊶，抑之于眼使归心。”眼守此窍不离，即如来正法眼㊷，合涅槃妙心之秘旨。故《楞严经》云：“作是观者，名为正观；若他观者，名为邪观。”又《观经·观心品》云：“三界㊸之中，以心为主。能观心者，究竟解脱；不能观者，毕竟沉沦㊹。”《道德》首章云“常有欲以观其窍”㊺者，观此窍也；“常无欲以观其妙”者，观此窍中之妙也。昔黄帝三月内观者，观此也。太上亦曰：吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无。

观心非易，止念尤难。是以念头起处，系人生死之根。古仙云：“大道教人先止念，念头不住亦徒然。”《圆觉经》㊻云：“居一切时，不起妄念；于诸妄心，亦不息灭。住妄想境，不加了知；于无了知，不辨真实。”《起信论》云：“心若驰散，即便摄来，令住正念。念起即觉，觉之即无。修行妙门，唯在于此。”虚靖天师云：“不怕念起，只怕觉迟。念起是病，不续是药。”当知妄念起于识根，斗境成妄㊼，非实有体。在众生时，智劣识强，但名为识；当佛地时，智强识劣，但名为智。只转其名，不转其体。初一心源，廓然妙湛。由知见立知，妄尘生起，故有妄念；若知见无见，则智性真净，复还妙湛。洞彻精了㊽，而意念销。意念既销，自六识而下，莫不皆销。即文殊所谓“一根既返元，六根㊾成解脱。”既无六根，则无六尘㊿；既无六尘，则无六识；既无六识，则无轮回种子(51)；既无轮回种子，则我一点真心独立无依(52)，空空荡荡，光光净净，而万劫常存、永不生灭矣！

〔注释〕

①齐襟必举领，整网要提纲：这就是成语“提纲挈领”的意思。可见，本节口诀所言，乃是丹道的“纲领”。

②杲，音gǎo，明亮。

③魍魉：传说中的怪物。

④心地法门：犹如说“心法”，即以心相传受的佛法。心地，指心。佛教认为，三界唯心，而心如大地，可生一切诸法，故称。法门，指修行者入道的门径。以上皆佛家语。

⑤灵关一窍：指心中藏元神之处。

⑥大道根荄：大道的根本。“根荄”是比喻的说法。

⑦卓然而独存：卓然，高高的样子。独存，犹言独立，是超群的意思。

⑧菩提：梵语音译，意为“正觉”，即明辨善恶，觉悟真理的意思。

⑨交彻融摄，故曰“法界”：佛教称整个宇宙现象界为“法界”，界（是分界、种类的意思）与界之间相互流通往来，和谐共处。交，贯通，往来；彻，穿，透；融，流通，和谐；摄，收拢，集聚。

⑩清净：佛教称远离罪恶与烦恼为清净。

⑪佛性：佛教认为，人人皆具觉悟之性，称为佛性。

⑫如来藏：佛家语。指众生本来具有的清净如来洁身，也就是人人具有的真心、法性。

⑬超越玄秘：超、越都有“遥远”的意思，玄、秘都有“神秘莫测”的意思。

⑭统众德而大备，烁群昏而独照：总括各种美德而极完备，驱散处处昏暗而独放光明。统，总括、综合。烁，发光的样子。照，照射。

⑮圆觉：佛教谓所觉悟之道平等圆满而毫无欠缺。

⑯体：实践，实行。

⑰观照：即返观内照。

⑱音眼虚鉴，即音虚、眼鉴，耳不闻于声，目不视于色，含眼光、凝耳韵，返观内视。鉴，照，内观。

⑲朗月辉明：月光明亮。月光比喻元气，朗月辉明比喻元气充盛。详见《蟾光说》。

⑳每向定中慧照：常常在静定之中进行观照。向，在。定，指静定，即精神专注而不散乱。慧，佛家语，为破惑证真之意。隋慧远《大乘义章》二十：“所言慧者，据行方便观达名慧。就实以论，真心体明，自心无闇，目之为慧。”

㉑七情未发之中：《中庸》说：“喜怒哀乐之未发谓之中。”所谓“中”，是无过无不及的意思，而喜怒哀乐未表现于外时，无所谓“过”，亦无所谓“不及”，故谓之“中”。这里所谓七情未发之中，是指精神的协调稳定状态。七情，儒、释和医家所指各不相同：儒家以喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲为七情；佛家以喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲为七情；医家以喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为七情。所以，七情实际是泛指人的各种感情和心理作用。

㉒八识未染之体：未受八识污染的身体，实指元性而言。八识，见《八识归元说》。

㉜含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气：即返观、逆听、调息、不语。韵，和谐悦耳的声音。缄，音jiān，封闭。

㊷二六时：即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二时辰，每一个时辰相当于两个小时。

㉕运用施为：泛指人的各种行为。施，施行。为，作为。

㉕率尔相违：轻率相离。

㉗神光：眼光。

㉘造次：轻易。

㉙不可须臾离：语出《中庸》：“道义者，不可须臾离也，可离

非道也。”是说道一刻也不能离开。须臾：极短的时间。

㉚先存之以虚其心，次忘之以廓其量：先存想它而使心归之于虚（即排除杂念），然后忘掉它来扩大“虚”的量。（“先存”之时尚知有身，“次忘”之后，连身也不知有了，岂不更虚！）

㉛无碍：佛家语，自在通达而无障碍之意。

㉜龙虎经：道家论述炼丹的著作，又名《金碧古文龙虎上经》或《古文龙虎上经》，凡一卷，作者不详。

㉝至妙：最奥妙的，指丹道，

㉞迸除六识：排除杂念。迸，音bing，与“屏”通。六识，指眼、耳、鼻、舌、身、意六识。

㉟五贼：指眼、耳、鼻、舌、身五识。

㊱阴符经：即《黄帝阴符经》，气功经典著作，作者及成书年代均不详。但据记载，赤松子、张良等曾为之作注，故其成书最晚应在西汉以前。

㊲“不见可欲”，而心不乱：语出《老子》三章：“不见可欲，使民心不乱。”意思是说，不显示能够引起欲望的东西，就可以使民心不生惑乱。见，音xiàn，显示。

㊳鲁论：汉代《论语》有《齐论》、《鲁论》、《古论》三种。《鲁论》共二十一篇，为鲁人所传。

㊴非礼勿视：意思是说，不符合于礼的要求，就不要去看。

㊵朱子：北宋理学家朱熹。

㊶眼乃神游玄牝门：眼是心神出游的神妙莫测、惹是生非的门径。玄，神妙莫测。牝，鸟兽之雌性。“玄牝门”出自《老子》六章：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。”这里说眼是“玄牝门”，是说它具有神妙莫测、产生各种是非的特点。“牝”有产生之意。

㊷正法眼：佛家语。全称是“正法眼藏”，指至高无外的真谛妙论。“正法”，指全体佛法；“眼”，谓其能朗照宇宙；“藏”，谓其能包含万物。

㊸三界：佛教把众生所住的世界分为三界，即欲界、色界、

无色界。

㊹沉沦：即死。

㊺常有欲以观其窍：这句话和下面的“常无欲以观其妙”均出自《道德经》首章而略有改变。原文是：“故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。”原意是说，经常从无的角度观察道始万物的微妙，从有的角度观察道成就万物的归终。徼，归终。

㊻圆觉经：全名为《大方广圆觉修多罗了义经》，以释迦与文殊、普贤等十二大士问答形式写成。

㊼妄念起于识根，斗境成妄：各种狂乱的念头都是从眼耳鼻舌身等识根开始的，它们与色声香味触等接触之后就形成了种种幻想。斗本义是交战，这里是接触的意思。境，指色声香味触五境。

㊽洞彻精了：明白。洞彻，明白。精了，精通。

㊾六根：佛家语。佛教认为，眼、耳、鼻、舌、身、意六者为罪孽根源，故称之为六根。其中，眼为视根，耳为听根，鼻为嗅根，舌为味根，身为触根，意为念虑根。

㊿六尘：指色、声、香、味、触、法，或色、声、香、味、华服、邪念。

(51)轮回种子：佛家语。指人在六道中不断轮回的原因。

(52)一点真心独立无依：指精神可不依形体而存在。这自然只能是一种幻想。

〔**译文**〕

然而金丹大道茫茫无边，应当从哪里下手呢？因此，要想整齐衣襟就一定要举起衣领，要想整理鱼网就一定要提起网上的总绳。过去尹老师曾指出修行的正路一条，教导人从源头上做起。如果源头洁净，天理便时时出现在眼前，人的精神自然不会受到污染。比如明亮的太阳当空朗照，妖魔鬼怪自然就隐匿起来了。

这一心法，是古今所有圣人不变的道理。所以老子说：至于修道，要先观照自己的心。观心的方法，奥妙全在灵关一窍。人

在刚刚变胎成形的时候，禀受了天地的一点元阳之气，化生出这个窍，来藏纳元神。此窍中空空洞洞，极空虚而又极光明，是我们不断生长的主宰。真所谓有了它就能生，没有它就得死。生死盛衰，都由这个来决定。儒家把它叫做“灵台”，道家把它叫做“灵关”，佛家把它叫做“灵山”。三教入教的门径是相同的，总不外乎这灵透光明的一窍。佛教说：“佛就在灵山不用远求，灵山就在你的心头。人人都有个灵山塔，要好生在灵山塔下修持。”这说的是灵关一窍的位置。道教说：“大道的根本明白的人很少，常人天天要用它，可有谁知道它！如今为你指出神仙的洞府，它就是那弯弯如月如眉的一窍。”这说的是灵关一窍的形状。这个窍是神奇灵异的台，是秘不外传的府，真实、洁净、光明、神妙，空虚、透彻、灵异、贯通，是卓然超群的一窍。它是一切生命的本原，所以叫“心地”；它是众佛的心得，所以叫“菩提”；它往来贯通、和谐集聚，所以叫“法界”；它静寂、清净、永远快乐，所以叫“涅槃”；它不污浊、不烦恼，所以叫“清净”；它不虚妄不变化，所以叫“真如”；它与一切罪恶隔绝，所以叫“佛性”；它保护善而拦住恶，所以叫“总持”；它潜藏、掩蔽、包而不露、集聚收拢，所以叫“如来藏”；它遥远而神秘，所以叫“密严国”；它总括各种美德而极完备，驱散处处昏暗而独放光明，所以叫“圆觉”。其实，这些说的都是灵关这一个窍。违背了它就是凡人，顺从了它就是圣人；不明白它的重要性，生死就会开始，明白了它的重要性轮回就会止息。

要想止息轮回，没有什么比得上去实践至高无上的道；要去实践这至高无上的道，没有什么比得上去观照本心。要观照本心，一定要耳不闻于声、目不视于色，返观内视，总是使体内元气充盛。每每于静定之中进行观照，时时保全这七情未发时的“中”，时时保全这未被八识污染的本体。对外，要止息各种因缘；对内，要杜绝各种妄想。返观、逆听、调息、闭口，四肢不动，使眼、耳、鼻、舌、身这五识各自返还到它们的根上，这样，精、神、魂、魄、意这五灵也就各安其位了。在一天十二个时辰中，眼睛

要内观这个窍，耳朵要逆听这个窍，至于舌头鼻子要常常对着这个窍。不管干什么事情，都要念念不离这个窍；不论是行、是住、是坐、是卧，心要常常在这个窍上。不能有一时忘记返照，不能轻率地离开它。眼光一出来就马上收回，轻易不离而常在玄关。这就是子思所说的“不能一刻离开”那句话的意思。先要存想它来使心归之于虚，然后再忘掉它来扩大这“虚”的量，随时随地，自由自在，正合于《龙虎经》所说的，“丹道最关键的，是先存想而后忘却。”这又是口诀中的口诀了。

然而要排除各种杂念，特别要注意哪个在先，哪个在后。意虽然是六识的主帅，但眼实际上是眼、耳、鼻、舌、身五识的先锋。所以古德说：“心是关键，眼是盗贼。要制伏心，先收回眼。”弩的发动全在于机关，心的牵引全在于眼睛；机关不动弩就不会发射，眼睛不动心就不会外驰。《阴符经》说：“(心的)机关在眼睛。”《道德经》说：“不显示可以引起欲望的东西”，心就不会惑乱。《鲁论》说：“不符合礼的要求，就不要去看。”朱子说：“控制于外，是用来养他的内心的。”《金笥宝录》说：“眼是心神出游的神妙莫测、惹是生非的门径，要在眼这里来抑制它，使它归之于心。”眼睛守住此窍而不离开，这就是如来的“正法眼藏”，合乎涅槃之妙的秘不外传的要旨。所以《楞严经》说：“从事这种观想的，叫做正观；如果观想别处的，叫做邪观。”又《观经·观心品》说：“三界之中，以心为主。能观照自心的，到底能够解脱；不能观照自心的，毕竟会要沉沦。”《道德经》首章所说“常有欲以观其窍”这句话，说的就是观那个窍；“常无欲以观其妙”这句话，说的就是观这个窍中的奥妙。过去黄帝三个月内观所观的，就是这个。老子也说：我是经历了无数劫而来的，由于观心而得了道，一直达到了虚无的境界。

观心不是易事，要止息杂念更难。因此念头产生之时，关系到人生死的根本。古代的仙人说：“大道教导人要先止息杂念，可念头不断也是白搭。”《圆觉经》说：“在任何时候，都不要生起狂乱的念头；对于各种狂乱的想法，也不要着意去止息它。处

在空想的境界，不要增加自己的明知；对于不明了的事物，也不要再去分辨它的真实。”《起信论》说：“心如果跑散了，就马上把它收回来，让它止于正念。念头一起就要马上省悟，省悟了邪念也就没有了。修行的神妙的门径，只在于此。”虚靖天师说：“不怕杂念起，只怕省悟迟。杂念生起是病，不让它接续就是药。”应当知道，虚妄的念头是从眼耳鼻舌身等识根开始的，它们与色声香味触五境接触之后就形成了种种幻想，而并非实际有什么存在。对于众生而言，智慧低劣而意识很强，只把它叫做“识”；对于众佛来说，智慧很强而意识很低，只把它叫做“智”。这只是改变了它的名字，没有改变它的本质。人最初的心，空阔而又神妙、澄清。人从知道、看见而马上有了见解，杂念如尘土而起，所以就有了虚妄的念头。如果知道、看见后没有见解，则人的智慧和本性便真实而洁净，就又回到了最初的空阔而又神妙、澄清的状态。明白了上面的道理，各种念头就除去。念头除去了，从六识往下，无不全都除去。这就是文殊萨菩所说的“一根已经返原，六根也就解脱了。”六根没有了，就不会有六尘；六尘没有了，就不会有六识；六识没有了，就不会有轮回种子；没有了轮回种子，我的一点真心便不依靠形体而独立存在，空空荡荡，光光净净，而永远存在、永远不生不灭了！

此法直指人心，一了百当①，何等直截，何等简易！但能培养本原②，观照③本窍，久则油然④心新，浩然⑤气畅，凝然不动，寂然无思，豁然知空，了然悟性。此所谓“皮肤剥落尽，一真⑥将次见”矣！工夫至此，自然精神朗发，智慧日生，心性灵通，隐显自在，自然有一段清宁阖辟之机⑦，自然有一段飞跃活动之趣，自然有一点元阳真气⑧从中而出，降黄庭，入土釜，贯尾闾，穿夹脊，上冲天谷⑨，下达曲江，流通百脉，溉灌三田⑩，驱逐一身百窍之阴邪⑪，涤荡五脏六腑之浊秽。如服善见王⑫之药，众病咸消；若奏狮子筋之弦，群音顿绝。所以云：“一心疗万病，

不假药方多。”

是知一切诸圣，皆从此心方便门⑭入，得成祖佛，为人天之师。凡夫不能证⑮者，由不识自心故。故曰：“海枯终见底，人死不知心。”六道群蒙，背此门出，历千劫而不返，一何痛哉！所以诸佛惊入火宅⑯，祖师特地西来，乃至千圣悲嗟，皆为不达唯心⑰出要道⑱耳！

如《宝藏论》云：“夫天地之内、宇宙之间，中有一宝，秘在形山⑲。识物灵照，内外空然；寂寞难见⑳，其为玄玄。巧出于紫微㉑之表，用在于虚无之间。端化不动，独而无双。声出妙响，色吐华容。穷暗无所，寄号空空。唯留其声，不见其形；唯留其功，不见其容。幽明朗照㉒，物理虚通㉓；森罗宝印，万象真宗㉔。其为也形，其寂也冥。本净非垢，法尔圆成㉕。光超日月，德越大清㉖。万物无作，一切无名㉗。转变天地，自在纵横㉘。恒沙妙用，混沌而成㉙。谁闻不喜，谁闻不惊！如何以无价之宝，隐于阴入之坑㉚！哀哉，哀哉，其为自轻！悲哉，悲哉，晦何由明！其宝也，焕焕煌煌，朗照十方㉛；阒寂㉜无物，应用堂堂；应声成色，应阴应阳。有物无根，妙用常存。瞬目不见，侧耳不闻。其本也冥，其化也形。其为也圣，其用也灵，可谓大道之真精。其精甚灵，万有之因。凝然常住，与道同伦。”

天下最亲，莫过心也。百姓日用而不知心，如鱼在海而不知水。故佛经云：“一切众生，从旷劫㉝来，迷倒本心，不自觉悟。妄认四大为身，缘虑为心㉞。譬如百千大海不认，但认一小浮沤。以此迷中复迷，妄中起妄，随境流转，寓目生情，取舍万端㉟，无时暂暇，致使起惑造业，循环六道，密网自围，不能得出。究竟冥初㊱，皆一妄迷真之咎耳。故灵润曰：“妄情牵引何时了，辜负灵台一点光。”

夫“灵台一点光”者，即真如、灵知、心也。最玄最妙，通圣通灵，极高明，极广大。化万法之王，为群有之体㊲。竖彻三界，横亘十方。自混沌未辟之前，而已曾有；虽天地既坏之后，而未尝无。一切境界，皆是心光。若人识得心，大地无寸土㊳。

故曰："三界唯心⑧。"迷人心外求法，至人⑨见境⑩是心。境是即⑪心之境，心是即境之心。对境不迷，逢缘⑫不动。能所互成⑬，一体无异。若能达境唯心，便是悟心成道。觉尽无始妄念⑭，摄境归心⑮，出缠真如⑯，离垢解脱，永合清净本然，则不更生山河大地，诸有为相。如金出矿，终不更染尘泥；似木成灰，岂有再生枝叶！一得永得，尽未来际⑰，永脱樊笼，长居圣域矣！

【注释】

①一了百当：成语。多指办事妥当、彻底；此言"人心"之事既明，则诸事无不妥当。

②本原：根源。

③观照：佛家语。意思是静观世界，以智慧照见事理。在这里，实际上就是返观、意守的意思。

④油然：这里是"自然而然"的意思。

⑤浩然：广大貌，这里形容"气"的充盛。浩，广大；然，形容词词尾。以下"凝然"、"寂然"、"豁然"、"了然"等构词方式与此相同。《孟子》说："我善养吾浩然之气。"故"浩然"可与下面的"气"字一起解释为"浩然之气"，即正大刚直之气。但考虑到下面的"凝然"、"寂然"等，还是以解释为"广大貌"为好。

⑥一真：即前面所说的"妙觉真心"，与"妄心"相对而言。详见前注。

⑦清宁阖辟之机：洁净、安宁、开合变化的迹象。阖辟，开合，亦即变化。机，征兆。

⑧元阳真气：即元气。

⑨降黄庭、入土釜、贯尾闾、穿夹脊，上冲天谷，下达曲江：此言心中正气运行的路线：由心源下降黄庭、再下降到土

釜、尾闾；然后沿督脉上行，穿过夹脊，上冲天谷；然后再沿任脉下行，通过三田下达曲江。曲江即尾闾。关于以上各穴的异名、位置，请参看《普照图》和《反照图》。

⑩三田：三丹田。上丹田为天谷泥丸，中丹田为心源性海，下丹田为关元气海。

⑪阴邪：与下文之“浊秽”皆指人体内的病气之类。

⑫善见王：指释迦。《优婆塞戒经》说，“三十三天有一大城，名善见”，乃帝释都城。

⑬方便门：佛教指引人入佛之门经。

⑭证：验证，证实。

⑮火宅：火坑。

⑯唯心：佛教认为，万事万物皆出于心，心外无物，故曰“唯心”。唯，只。

⑰要道：重要的道理，此指养生修真的道理。

⑱形山：喻身体。

⑲寂寞难见：空廓、寂静，难于显现。见，音、义都同“现”。

⑳紫微：本星座名，此处为上丹田异名。

㉑幽明朗照：即朗照万物。幽明，泛指有形、无形的事物。

㉒物理虚通：与事物之常理相同。

㉓森罗宝印，万象真宗：此言心是万事万物的主宰。森罗，森然罗列，指万物。万象，自然界的一切事物、景象。宗，尊奉。

㉔本净非莹，法尔圆成：它的本体洁净而非琢磨使然，它的本原如此而完美无缺。莹，琢磨玉石。法，本原，佛家语。尔，如此。圆，圆满。成，成就。

㉕太清：天道、自然。

㉖万物无作，一切无名：是一切归之于道的意思。“万物”和“一切”都指世界上的万事万物。作，起，兴化。“无名”指道。老子说：“道常无名。”又说“无名万物之始。”

㉗转变天地，自在纵横：此须联系以上几句方可理解，一切归之于道、归之于无为，就可以转变天地，自己掌握自己命运，

自由自在地纵横驰骋。

㉘恒沙妙用，混沌而成：此言心的数不清的奇妙作用，是在"混沌"之时即已具备。恒沙，"恒河沙数"的省称，极言数目之大。混沌，天地未开之前元气的状态；于人而言，则指生命初形成之时。

㉙阴入之坑：佛家语。指五蕴十二处十八界（旧译为五阴十二入十八界），为欲破凡夫实我之执而设。此为比喻。

㉚十方：指东、南、西、北、东南、西南、东北、西北、上、下。

㉛阒：音qù，寂静。

㉜旷劫：佛教称天地一生一灭为一劫，旷劫指历时久远的劫。旷，历时久远。

㉝缘虑为心：把自己的思虑当做心。缘，通"援"，拿。

㉞取舍万端：万般取舍，言心劳也。取舍，择取与舍弃。万端，各种各样，头绪纷繁。

㉟究竟冥初：说到底。究竟，穷极，说到底。冥初，最初。冥，暗昧，不明事理。

㊱化万法之王，为群有之体：是教化万物的王，是万物的主体。化，教化。万法，佛家语，指一切事物和道理。群有，万物。

㊲若人识得心，大地无寸土：这就是佛教所说的"三界唯心"，"心外无物"。

㊳三界唯心：三界只是一心，除一心之外无它。

㊴至人：道德修养达到最高境界的人。

㊵境：此处指外界事物。

㊶即：靠近，接近。

㊷缘：因缘，佛教语。指产生结果的直接原因和促成这种结果的条件。

㊸互成：互相合并。成，并。

㊹觉尽无始妄念：即对所有的原始的妄念都能觉悟。妄念，虚妄的念头、想法。

㊺摄境归心：收回外驰的心。境也是心。

㊻出缠真如：即解脱自己而求得真如。缠，缠绕。真如，佛教指永恒存在的实体、实性，详见前注。

㊼未来际：未来，佛家语，指以后或来世。际，边际。

【译文】

这个方法直指人心，一了百当，多么直截，多么简易！只要能够培养根源，观照本穷，时间长了，自然而然心就会为之一新，气就会充盛而顺畅，身体就会像凝固了一样一动不动，心中就会一片静寂一无所想，心胸就会感到无比开阔无知无识，就会明明白白而了悟本性。这就是所谓“皮肤剥落尽，真心将显露”了！功夫到了这种地步，自然就会感到精神焕发，智慧一天天产生，心性灵通，或隐或显，自由自在；自然会有一段清净、安宁、开合变化的迹象；自然会有一段飞跃活动的趣味；自然会有一点元阳真气从穷中生出，降入黄庭，入于土釜，贯通尾闾，穿过夹脊，向上冲入天谷，再沿任脉向下到达曲江，流通百脉，灌溉三田，驱逐一身百穷的阴邪，涤荡五脏六腑的秽浊之气。这就如同服用了如来佛的药，所有的病都没有了；如同奏响了用狮子筋制做的弦乐器，各种响声都消失了。所以说：“一心可以治疗所有的病，而不靠药方多。”

由此可知，所有的圣人，都是从“心”这个方便门进去，得以成祖成佛，做人做天的老师的。一般人之所以不能这样，是因为不认识自己的心的缘故。所以说：“海枯终能见底，人死却不知心。”堕于六道中的人，都从这个门而出，经历了一千次大劫而不知返，多么令人痛心啊！所以众佛慌忙进入火坑，如来祖师特地从西方来，一直到很多圣人一齐悲叹，都是因为人们不懂得只有心才能生出修炼的重要的道理来呀！

比如《宝藏论》说：“天地之内、宇宙之间，中间有一宝，。隐藏在身体之内。它能识别事物，聪慧而光明，它里外空空，一无所有；它虽空廓寂静、难于显现，但它的作用却很玄妙。它的机巧来自于紫微星座的外面，它的作用出自于虚无之间。它端正变

化而又寂静不动，独一而无二。它声音美妙，外表华美。看到头儿也找不到它的处所，它的托身之处名为空空。只留下了它的声音，看不见它的外形；只留下了它的功用，看不见它的容貌。它朗照万物，通于事之常理；它是万物的主宰，为万物所尊奉。它行动起来就显现出来，它静寂下来就隐而不显。它的本体洁净而非琢磨使然，它的本原如此完美无缺。它的光辉超过了日月，它的恩德超过了天道。万物不要兴化，一切都归之于道。归之于道，就可以转变天地，自己掌握自己命运，自由自在地纵横驰骋。心的数不清的奇妙作用，在生命开始形成时即已具备。这些，谁听说了不高兴，谁听说了不惊奇！怎么能把这无价之宝隐蔽于阴入之坑！可悲呀，可悲呀，那是自轻自贱！可悲呀，可悲呀！黑暗怎么能变成光明！那个宝，明光闪闪，朗照十方；寂静得像什么也没有，应用起来作用却很大；既可与声音相应又可与色彩相应，既可与阴相应又可与阳相应。这种奇异之物没有根基，它的神妙作用却是常存的。睁开眼看看不见，侧着耳听听不着。它的本体是隐蔽的，它的造化是明显的。它的作为是神圣的，它的作用是灵验的。真可以算得上是大道的精中之精。这个精非常灵验，是产生万物的原因，使它凝聚不动，与道便是同类。”

天下最亲的，莫过于自己的心。百姓天天用它却不了解它，如同鱼生活在海里却不了解水一样。所以佛经说：一切有生命的东西，从久远的劫而来，迷却了本心，而不自觉悟。乱认地水火风“四大”假合之身为身，拿自己的思虑当做心。就像是有成百成千的大海不认，只认水上漂着的小水泡一样。因此迷中又生迷惑，妄中又生虚妄，心随着处境的不同而变化，眼睛看到了就产生种种情感，万般取舍，无一时得闲，致使产生无数疑惑制造无数罪业，循环于六道之中，用密密的网把自己围起来，不能出来。追根到底，都是因为妄心迷惑了真心的过错啊！所以灵润说：“妄情的牵引何时完结，辜负了心中的那一点明光啊！”

所谓“心中那一点明光”，就是真如、灵知灵觉、心。它最为玄妙，与圣人相通，与神灵相通，极为高明，极为广大。它是

教化万物的王，是万物的主体。它竖起来可以贯通三界，横起来可以贯通十方。自从天地未曾开辟之前，就已经具有；即使天地毁坏之后，也不曾没有。一切境界，都是心的光辉。如果人能认识心，大地连一寸土地都没有了。所以说："三界只是一心。"糊涂人到心外去求法，道德修养达到最高境界的人看到外界事物也知道是心。外界事物是接近了心的事物，心是接近了事物的心。面对外界事物而不迷惑，遇到外界因缘而不动心。心与外界事物能互相合并，二者就会结为一体而无区别。如果能够达到外界事物只是一心这一境界，就是悟得了心而成就了道。如能对所有的原始的虚妄的想法都能觉悟，收回外驰之心，解脱自己而求得永恒存在，脱离污垢，而求得永远合乎本来的清净面貌，就不会再生出山河大地和各种有作为的表现。这就如同金从矿石中提炼出来，到了也不会再沾染上泥土；就如同木头已经烧成了灰，哪能再长出枝叶！真是一得永得，可以穷尽未来的边际，永远脱离樊笼，长久地居住在圣人的境界了！

虽然此最上一乘大道，若根器①利者，一超直入如来地；若根器钝者，将如之何？必由下学而上达的工夫，渐次引入法门可也。使之行一步，自有一步效验；升一级，自有一级规模。亦是行远自迩，登高自卑②之意。若不知入门下手工夫，安能遽到了手极则③地位？若未能尽心，而安能知性④？未能明心，而安能见性⑤？夫明心、尽心之要者，时以善法扶助自心，时以赤水⑥润泽自心，时以境界净治自心，时以精进坚固自心，时以忍辱坦荡自心，时以觉照洁白自心，时以智慧明利自心，时以佛知见开发自心，时以佛平等广大自心。故知明心是生死海中之智楫，尽心是烦恼病中之良医。若昧此心，则永劫轮回而遗失真性；若明此心，则顿超生死而圆证涅槃。始终不出此心、离此心，别无玄妙矣！后面虽有次第工夫，不过是成就这个而已。噫！莫看易了，至人难遇，口诀难闻。故张平叔⑦云："只为丹经无口

诀，教君何处结灵胎？”殊不知经中口诀自载，大都秘母言子⑧，不肯分开说破，使人凌泊不来。说多为譬辞隐语，使学者眩目惑心，以致中途退步。余甚悯之。今将丹经梵典中之口诀一一拈出，留与后人，为破昏黑的照路灯，辨真伪的试金石。

太玄真人云：“父母生前一点灵，不灵只为结成形。成形窒却光明种，放下依然彻底清⑨。”

空照禅师云：“这个分明个个同，能包天地运虚空。我今直指真心地，空寂灵知是本宗⑩。”

自然居士云：“心如明镜连天净，性似寒潭止水同。十二时中常觉照，休教昧了主人翁⑪。”

智觉禅师云：“菩萨从来不离真⑫，自家昧了不相亲。若能静坐回光照，便见生前旧主人。”

三茅真君云：灵台湛湛似冰壶，只许元神在里居。若向此中留一物，岂能证道合清虚！”

天然禅师云：“心本绝尘何用洗，身中无病岂求医。欲知是佛非身处⑬，明鉴高悬未照时。”

主敬道人云：“未发之前心是性，已发之后性是心。心性源头参不透，空从往迹费搜寻。”

无心真人云：“妄念才兴神即迁，神迁六贼⑭乱心田。心田既乱身无主，六道轮回在目前。”

高僧妙虚云：“惺惺一个主人翁，寂然不动在灵宫⑮。但得此中无挂碍，天然本体自虚空。”

太乙真人云：“一点圆明等太虚⑯，只因念起结成躯。若能放下回光照，依旧清虚一物无。”

《华严经·颂》云：“有数无数一切劫，菩萨了知即一念。于此善入菩提⑰行，常勤修习不退转。”

海月禅师云：“六个门头一个关⑱，五门不必更遮拦。从他事事纷纷乱，堂上家尊镇日安。”

水庵禅师云：“不起一念须弥山⑲，特立当头着眼看。拈一缕丝轻绊倒，家家门底透长安⑳。”

《大沩智颙》云："真佛无为在我身，三呼三应太惺惺。若人不悟元由者，尘劫茫茫认识神。"

无垢子偈[1]云："五蕴山头一段空[2]，同门出入不相逢。无量劫来贫屋住，到头不识主人翁。"

帷宽禅师云："劝君学道莫贪求，万事无心道合头。无心始休无心道，体得无心道也休。"

志公和尚云："顿悟心原开宝藏，隐显灵踪现真相。独行独坐常巍巍，百亿化身[3]无数量。"

呆堂禅师云："应无所住生其心，廓彻圆明处处真。直下顶门开正眼[4]，大千沙界[5]现全身。"

《指玄篇》云："若得心空苦便无，有何生死有何拘。一朝脱下胎州袄[6]，作个逍遥大丈夫。"

段真人云："心内观心觅本心，心心俱绝见真心。真心明彻通三界，外道天魔不敢侵。"

张远霄云："不生不灭本来真，无价夜光人不识。凡夫虚度几千生，杂在矿中不能出。"

薛道光云："妙诀五千称道德，真诠三百颂阴符[7]。但得心中无一字，不参禅亦是工夫。"

无垢子云："学道先须识自心，自心深处最难寻。若还寻到无寻处，方悟凡心即佛心。"

逍遥翁云："扫除六贼净心基，荣辱悲欢事勿追。专气致柔窥内景[8]，自然神室产摩尼[9]。"

《弄丸集》云："天机奥妙难轻吐，颜氏如愚曾氏鲁[10]。问渠何处用工夫？只在不闻与不睹。"

张三丰云："真心浩浩无穷极，无限神仙从里出。世人耽着小形骸，一颗玄珠迷不识。"

《解迷歌》云："若要真精无漏泄，须净灵台如朗月。灵台不净神不清，昼夜工夫休断绝。"

《北塔祚》云："切忌随他不会他，大随此语播天涯[11]。真净性中才一念，早是千差与万差。"

横川珙云："洞水无缘会逆流，见他苦切故相酬[32]。西来祖意实无意，妄想狂心歇便休。"

草堂禅师云："断臂[33]觅心心不得，觅心无得始安心。心安后夜雪庭际，满目瑶花无处寻[34]。"

佛国禅师云："心心即佛佛心心，佛佛心心即佛心。心佛悟来无一物，将军止渴望梅林[35]。"

《华严经》偈云："若人欲识佛境界，当净其意如虚空。远离妄想及诸取，令心所向皆无碍。"

《宝积经》颂云："诸佛从心得解脱，心者清净名无垢。五道[36]鲜洁不受染，有解此者成大道。"

圆悟禅师云："佛佛道同同至道，心心真契契真心。廓然透出威音外，地久天长海更深。"

世奇首座云："诸法空故我心空，我心空故诸法同。诸法我心无别体，只在而今一念中。"

张拙秀才云："光明寂照遍河沙，凡圣元来共一家。一念不生全体现，六根才动被云遮。"

中峰禅师云："从来至道[37]与心亲，学到无心道即真。心道有无俱泯绝，大千世界一闲身。"

张无梦云："心在灵关身有主，气归元海寿无穷。"

白沙先生云："千休千处得，一念一生持[38]。"

彭鹤林云："神室即是此灵台，中有长生不死胎。"

永明延寿云："有念即生死，无念即泥洹。"

胡敬斋云："无事时不教心空[39]，有事时不教心乱。"

道玄居士云："一出便收来，既归须放下。"

罗念庵云："毋以妄念戕其心，毋以客气[40]伤元气。"

莎衣道人云："心要在腔子里，念不出总持门[41]。"

白乐天[42]云："自从苦学空门法，消尽平生种种心。"

净业禅师云："动不忘于观照，静不忘于止息。"

《韬光集》云："心在是念亦在是，动如斯静亦如斯。"

冲妙云："身不动而心自安，心不动而神自守。"

徐无极云："性从偏处克将去，心自放时收拾来。"

佛印云："一念动时皆是火，万缘寂处即生春。"

陶宏景云："修心要作长生客，炼性当如活死人。"

无着禅师云："明即明心空寂，见即见性无生。"

《华严经》云："若能谛观心不二，方见毗卢㉓清净身。"

《华严颂》云："始从一念终成劫，悉依众生心想生。"

马丹阳云："若能常守弯弯窍，神自灵明气自充。"

丘长春云："当时一句师边得，默默垂帘仔细看㉔。"

慧日禅师云："一念照了，一念之菩提也；一念寂息，一念之涅槃也㉕。"

已上数语皆成仙作圣之要，入道入德之门也。昔阿难多闻总持积岁不登圣果㉖，息缘返照，暂时㉗即证无生㉘。盖凡夫之心终日趣㉙外，逾远逾背；惟返照者检情摄念，摄念安心，安心养神，养神归性。即魏伯阳所谓"金来归性初，乃得称还丹"㉚是也。咦！炼矿成金得宝珍，炼情归性合天真㉛。相逢此理交谈者，千万人中无一人。

〔注释〕

①根器：佛教语，指人的禀赋。

②行远自迩，登高自卑：语出《礼记·中庸》："辟如行远必自迩，辟如登高必自卑。"意思是说，走远路必须从最近的一步开始，登高必须从最低的地方开始。

③了手极则：最高境界。了手，停手。极则，最高准则。

④若未能尽心，而安能知性：意思是说，如果没有能够充分发挥心的作用，怎么能了解人的善良的本性。尽心、知性说出自《孟子·尽心》："尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。"尽，使达到极限。

⑤未能明心，而安能见性：意思是说，未能使心明，怎能使

性见。明心见性，本佛教修持方法。佛教认为，人心可变（由迷转悟）而性不变。因此，只要悟了自心本性(佛性)，即可成佛。宋明唯心主义哲学家陆九渊、王守仁等借用这一术语，说明人通过自省的功夫，便可认识真理。

⑥赤水：指心血。见本书"普照图"。

⑦张平叔：张伯端的字。详见前注。

⑧秘母言子：即不直接说出。"母"、"子"都是比喻。

⑨放下依然彻底清：指摆脱形体的束缚，心便可以由"不灵"转变为"灵"，重放光明。这是佛教的思想。

⑩空寂灵知是本宗：此言空寂灵知是心的本家。

⑪主人翁：指人的真心。

⑫真：和下面的"旧主人"都指"本来妙觉真心。"

⑬处：时。

⑭六贼：即六识。

⑮灵宫：心所居之处，比喻。

⑯一点圆明等太虚：圆明指先天妙觉真心，即元性；太虚即天空。

⑰菩提：梵语音译，意为正觉，即明辨善恶、觉悟真理的意思。在这里是佛门的代称。

⑱六个门头一个关：此诗与"八识归元图"同看，其意自明。

⑲须弥山：佛教传说中的神山，此处指先天妙觉真心。

⑳拈一缕丝轻绊倒，家家门底透长安：比喻心中不可生杂念，一有杂念则元神尽去；若知道了这一点便可得长安。

㉑偈：佛经中的唱词，又叫偈子。偈，音jì。

㉒五蕴山头一段空："五蕴山头"，指人身。佛教认为，人身是由色、受、想、行、识"五蕴"结合而成的，故称。这一句是说，人身就是空，就是无，是虚幻的。下面几句是说人的"妙觉真心"才是人的"主人翁"，而身不过是"屋"而已；人的"真心"与身"同门出入"于人世间，但人们始终不认识它。

㉘化身：佛家语。佛、菩萨的真身为法身，但为了现身说法，普度众生，则“随众生现种种形，或人或天，或龙或鬼。如是一切，同世色像，不为佛形，名为化身。”（隋·慧远《大乘义章》）

㉙正眼：即正法眼藏，详见前注。

㉚大千沙界：即大千世界。沙，指恒河沙数，极言其多。详见《大道说》注。

㉛胎州袄：比喻人的肉身。

㉜阴符：即《黄帝阴符经》，全经只三百字。

㉝专气致柔窥内景：抟气使之柔和，即气功中的胎息之类。窥内景，指返观内视。专，通“抟”，集聚、收敛的意思。“专气致柔”本老子语。内景，即内象，指人身体内部的血肉、筋骨、脏腑之象。

㉞摩尼：梵语，是“珠”、“宝”、“如意”的意思。

㉟颜氏如愚曾氏鲁：颜氏指孔子弟子颜回，孔子说他“如愚”。曾氏亦为孔子弟子，名参，孔子曾说他“鲁”。

㊱切忌随他不会他，大随此语播天涯：此句中的“他”指心神。“随他”即任凭心神外驰；“会他”则为使之会合、不使外驰。下一句中的“大”音tai，平安、安定的意思。

㊲洞水无缘会逆流，见他苦切故相酬：这两句与下两句意思相近，读者不可过于穿凿。

㊳断臂：当指“觅心”时决心之大。

㊴心安后夜雪庭际，满目瑶花无处寻：这与气功学术语“雪里花开”是一个意思。所谓“雪里花开”即阴极阳生之意，乃以雪喻阴，以花喻阳。李时珍《奇经八脉考》说：“尻脉周流一身，贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开。所谓‘天根月窟闲来往，三十六宫都是春’。”

㊵将军止渴望梅林：此用曹操望梅止渴的故事说明心与佛到底是什么。曹操事出自《世说新语·假谲》。

㊶五道：佛家语，指天、人、畜牲、地狱、恶鬼，倘再加上

阿修罗道即为六道。

㊲至道：无与伦比之大道。

㊳一念一生持：一生都要拿定这一念。这一念便是"心经"，与不能生一杂念的"一念"不同。此句当与前面世奇首座的诗同看。

㊴无事时不教心空：此言无事时人应有所寄托。这一观点似乎和上面所引的很多人的观点并不一样。

㊵客气：指外来之邪气。

㊶念不出总持门：此言意念不能驰散。总持门即灵关、即心。

㊷白乐天：即唐代诗人白居易。

㊸毗卢：佛名，详见前注。此处指先天妙觉真心。

㊹默默垂帘仔细看：此言返观内视之法。默默，不出声。垂帘，眼似闭非闭，露一线之光。仔细看，指内观。

㊺一念照了，一念之菩提也；一念宴息，一念之涅槃也：意为一念了结，就是一念的的菩提、涅槃。照了，了结。宴息，安息。菩提、涅槃注见前。

㊻圣果：亦称"正果"，指佛教修行所达到的境界。

㊼暂时：短时间内，很快。

㊽无生：无生无灭，佛家语。

㊾趣：趋向。

㊿金来归性初，乃得称还丹：情属金，性属木。"金来归性"即"金木并"，亦即"情与性合"。这样，才能称得上是还丹。

(51)天真：指未受礼俗影响的人的本性。

〔译文〕

虽然这是最上一乘的修炼之道，但若是禀赋聪颖的人，可以一跃而直入如来圣地；若是禀赋愚钝的人，将怎么办呢？一定要经过不断学习而求得进步的功夫，逐渐引入门径才行。让他走一步，自有一步的效果；升一级，自有一级的规模。这也是走远路必从最近的一步开始，登高必从最低的地方开始的意思。如果不知道入门下手的功夫，怎能马上就到达可以停手的最高境界？如

果未能充分发挥心的作用，怎么能了解人的善良的本性？未能通过内省而使心明，怎么能看到自己的本性？使自己的心明、充分发挥心的作用的关键，是要时时用好的修持方法来扶助自己的心，时时用心血来润泽自己的心，时时用最高的境界来洁净自己的心，时时用持善乐道不自放逸的要求来坚定自己的心，时时用忍受耻辱的办法来使自心泰然自得，时时用觉悟照察的办法来使自心洁白无污，时时用智慧来使自心明白敏锐，时时用佛的智慧来开发自己的心，时时以佛的平等之心来扩大自己的心胸。所以知道明心是生死海中智慧的船桨，尽心是烦恼病中的良医。如果使此心不明，就会永远堕于轮回之中而丧失本来真性；如果使此心光明，就能马上超脱生死而达于涅槃境界。始终不能出了这心、离了这心，别的再没有什么玄妙的了！后面虽然有次序功夫，不过是成就这个心而已。唉！不要把这事看得容易了，至人是难得遇到的，口诀是难于听到的。所以张平叔说："只因为丹经没有口诀，教你在什么地方去结灵胎？"竟不知经中自有口诀，大都不说母而说子，不肯把问题说清，让人攒凑不到一起。何况大多都是比喻和隐语，使学习的人感到眼花缭乱，以致中途退步不前。我很可怜这些人。现在把丹经佛典中的口诀，一一指出，留给后人，作为破除黑暗的照路灯，辨别真伪的试金石。

太玄真人说：父母生我们之前的那一点灵光，如今不灵只是因为已凝结成形。成形之后便罩住了这光明的种子，把它放下依然能彻底澄清。"

空照禅师说："这个分明人人相同，能包天地能运转虚空。我如今直指这真正的心地，空寂灵知是它的本宗。"

自然居士说："心如同明镜一般与天相连于干净净，性似寒潭与静止的水相同。十二时辰之中常常意守观照，不要蒙蔽了真心这主人翁。"

智觉禅师说："菩萨从来不离妙觉真心，我们是自己昧了这心而不相亲近。如能静坐返观内视，就能见到生身之前的元神。"

三茅真君说："灵台清湛有如冰壶，只许元神在里面居住。

如果在心中留下一物，怎能验证大道合于清虚！”

天然禅师说：“心本来与尘隔绝哪里用得着洗，身中无病何用求医。要知道那是佛而不是身的时候，就是明镜高悬而未照之时。”

主敬道人说：“未表现出来之前心就是性，表现出来之后性就成了心。如果参悟不透心性的源头，就会白白从它流经的地方费力搜寻。”

无心真人说：“妄念才起元神就走了，元神一去六识之贼就会扰乱心田。心田乱了身就没有了主宰，六道轮回就在眼前了。”

高僧妙虚说：“机机灵灵的一个主人翁，寂然不动呆在灵宫。只要能做到这中间无牵无挂，天然本体自然就会虚空。”

太乙真人说：“我们心中的元神与太虚相等，只因父母念起才结成了我们的身躯。如能放下杂念回光返照，我们的心依旧一片清虚无一杂物。”

《华严经·颂》说：“有数无数的一切劫难，菩萨清楚地知道那都是一念。从此要好生进入佛门修行，经常勤苦修持不要退缩。”

海月禅师说“六个门头有一个关闭，那五个门便不必再遮拦。任他各种事物纷纷乱乱，堂上的家尊整日都是安宁的。”

水庵禅师说：“心中不起一念就是须弥神山，独立在眼前要着意来看。要知道拈起一根细丝也会被绊倒，这样家家门底方能透出长安。”

《大沩智颂》说：“真佛就是无为在我身，三呼三应极机灵。如果人不明白事情的原由，就在无穷的尘劫中只认得识神。”

无垢子的偈子说：“五蕴山头本是一段虚空，身心同门出入却永不相逢。真心无非是无量劫来赁了个屋住，可人们到头不认得这主人翁。”

惟宽禅师说：“劝君学道不要贪求，只要做到万事无心便与道相合。无心才能体会得无心的道，体会得无心二字道也就完了。”

忘公和尚说："实现顿悟有如在心源打开了宝藏，踪迹或隐或显神秘莫测现出了真相。独坐独行总是非常高大，可有百亿化身数也数不清。"

呆堂禅师说："心中应无所停留以致产生妄心，而应开扩、透彻、圆满、明净处处都是真。直下顶门打开正眼，大千世界便全现眼前。"

《指玄篇》说："如能做到心空就不会有苦难，又有什么生死有什么限制。一旦脱下胎州袄没有了肉身，就可以做个逍遥自在的大丈夫。"

段真人说："心内观心寻求本来的妙觉真心，各种妄心都杜绝就可见到真心。真心明净透彻与三界相通，邪门歪道以至天魔都不敢侵犯。"

张远霄说："元神不生不灭本来是真，像是无价之宝夜光之珠人却不认。凡夫俗子在六道之中虚度了几千生，有如金在矿石之中不能得出。"

薛道光说："妙诀五千言当数《道德经》，真理三百字应领《阴符经》。只要能做到心中一个字也没有，不参禅打坐也是功夫。"

无垢子说："学道先要认识自己的心，自己心灵的深处是最难找寻的。如果找寻到不能再找寻的地步，才能明白凡心就是佛心。"

逍遥翁说："扫除六识之贼使心中洁净，荣辱悲欢之事莫要去想。如能做到专气致柔返观内视，自然神宝之中就能产出摩尼宝珠。"

《弄丸集》说："天机奥妙难于轻易说出，颜回终日如愚曾参也是愚笨。问你在何处去用功夫？只在'不闻'和'不睹'。"

张三丰说："真心浩浩无穷无尽，无限神仙从中而出。世人沉溺于自己小小的肉身，而对于'心'这颗玄妙宝珠却迷而不识。"

《解迷歌》说："要想让真精不泄不漏，必须把心洗得如明月一般。心不下净神就不清，日日夜夜这'洗'的功夫不能断绝。"

《北塔祚》说："切忌让心神由着性儿而不收敛它，'安定'

将随着我这句话传遍天涯。真实、洁净的性当中刚刚生出一念，就早已有了千差万别。”

横川珙说：“洞中之水本无缘份与逆流相合，但见它痛苦深切所以偿还了它。从西方来的佛祖之意实际是无意，妄想狂心只要停止了也就罢了。”

草堂禅师说：“断臂寻心寻不着，寻心不着才安心。心安后夜雪庭间，满眼瑶花无处寻。”

佛国禅师说：我们每个人的心就是佛，佛就是我们每个人的心；我们所说的佛和我们每个人的心就是佛心。心和佛悟到底都不存在，有如当年曹操为了让将士止渴所望的梅林一样。”

《华严经》偈说：“如果人想了解佛的境界，应当使其心意洁净得如虚空一般。远离妄想和各种希求，使心所向都没有妨碍。”

《宝积经》颂说：“众佛从悟心而得解脱，心是清净的名叫‘无垢’。身处五道之中却让它鲜明洁净不受污染，有懂得这一道理的可以成大道。”

圆悟禅师说：“每个佛的道都是相同的，都同于至道；每个人心中的“真”都是相投的，都同于真心。真心之大远远超出它的威名之外，真是地久天长比海还深。”

世奇首座说：“佛教众法是空的，所以我们的心也空；我们的心是空的，所以众法也空。众法和我们的心同为一体，只在如今这一念当中。”

张拙秀才说：“心的光明静寂地照耀大千沙界，凡人圣人原来都是一家。一念不生心可朗照世界，六根才动心就会被云遮住。”

中峰禅师说：“从来至道与心相亲相近，学到无心之时道也就纯真。心与道、有与无全都没了，你就是大千世界一个悠闲自在的身。”

张无梦说：“心在灵关身体就有主宰，气归元海寿命就会无穷。”

白沙先生说：“一千个休止便有一千个收获，一个念头要一身拿定。”

彭鹤林说："'神室'就是这个唤作'灵台'的心，当中有长生不死的胎。"

永明延寿说："有杂念就是生死，没有杂念就如同洹河泥沙永远存在。"

胡敬斋说："无事时不能让心空，有事时不能让心乱。"

道玄居士说："念头一出就收回来，已经收回来了就把它放下。"

罗念庵说："不能用妄念来戕害心，也不能用邪气来伤害元气。"

莎衣道人说："心要在腔子里，意念不能出总持门。"

白乐天说："自从苦学佛门之法，已经消尽了一生中种种妄心。"

净业禅师说："动时不要忘了返观内视，静时不要忘了止息。"

《韬光集》说："心在此意念也在此，动时这样静时也这样。"

冲妙说："身不动心就自然安定，心不动神就自然不会驰散。"

徐无极说："性要从偏离的地方加以克制，心要在驰散的时候加以收拾。"

佛印说："心中有一念产生都属于火，万缘寂灭之时即是充满生机之春。"

陶宏景说："修心的目的是要做长生的人，炼性之时应当像活死人一般。"

无着禅师说："所谓明就是让心中虚无静寂，所谓见就是让性中不生杂念。"

《华严经》说："如果能仔细地观心而无二意，才能看到毗卢的清净之身。"

《华严颂》说：当初只因一念之差终成劫难，而今是一切依照众生杂念纷呈。"

马丹阳说："如果能常守这穹窿的玄关窍，神自然灵明气自然充盈。"

丘长春说："当时在老师旁边得到一句妙诀，于是默默垂帘存

细内观。”

慧日禅师说：“一念了结，就是一念的菩提；一念的安息，就是一念的涅槃。”

以上这些话都是成仙作圣的关键，入道入德的门径。过去阿难多闻总持几年不登圣果，后来息绝各种因缘而返观内照，很快就验证了无生无灭的境界。一般人的心整天都是向外的，这样，跑得越远就越与大道背离；只有返观内视的人能够约束自己的情感而收回意念，收回意念就能使心安定，心安定了就能养神，养了神就可以使之归于性。这就是魏伯阳所说的“情归之于性，才能称得上是还丹。”唉！把矿石炼成金就可得到珍宝，炼情归性就可合乎人的本性。相见之后拿这个道理来交谈的，千万人当中也没有一个人！

〔**按语**〕

白本集开始直至全书终了，共九节口诀（有的口诀之后还附有若干同类的短文）。这九节口诀，依实际修炼的次第，把性命双修的理论与方法一一加以阐述，是我们学习和研究古代气功的重要文献。

所谓“涵养本原”，是指涵蓄存养心性而言；作为一本气功著作，除了一般意义上的“修养”之外，当然还包括一整套观心止念的理论与方法。这些，在本文中阐述得十分明白。

涵养本源”的问题，是习练气功的人入道的门径，是下手的地方。文中所阐述的道理，虽充满了宗教和神学的色彩，但其中不少还是很有道理的。如精神因素对人的身心健康的影响，以及修炼“应从源头上做起”的主张等等。特别应当引起我们注意的，是文中关于观心、摄目、止念等理论与方法的介绍。这些介绍是全面而又详细的，而且，直到今天，这些理论与方法仍具有重要的实用价值。

“涵养本原图”两侧所列之“秘密藏”、“止其所”等，皆为“心源性海”之异名。


洗心退藏圖
良其背不獲其身
聖人以此洗心退藏於密
行其庭不見其人
聖人以此齋戒神明其德
一條直路少人事
雲到山根始入門
坐定更知行悉主
真人之息自深深
不是玄門滿意深
高山流水少知音
若能靜着來時路
沫干依然混沌心
道乃天地心
愚即不解尊
欲要經師指
須用水磨針
紅紅白白水中遊
出污泥中色轉鮮
若直無空空是實
緣行妙理恰如然
時時振德常教玉
謝氣回機
日日栽培不捷金
花精脫換

退藏沐浴工夫

《易》之“洗心退藏于密”①这句话头，唐宋神仙②谓之“沐浴”③，近代诸人标为“艮背”④，总只是这个道理，这个窍妙⑤。原夫心属乎火⑥，而藏之以背之水⑦者，“洗之”之义也；心居乎前，而藏之以背之后者，“退之”之义也。故初机之士，降伏其心，束之太紧，未免有烦躁火炎之患。是以暂将心火之南⑧，而藏背水之北，水火互相交养，自然念虑不生。即白玉蟾所谓“洗心涤虑为沐浴”是也。

然“沐浴”虽为洗心之法，“艮背”虽有止念之功，二理是则是矣，皆未到实际之地。此向上一着，千圣秘而不传，后世学徒，所以罕闻罕遇。人若明得此窍，真可以夺神功、改天命。古仙有言曰：“夹脊双关透顶门，修行径路此为尊。”以其上通天谷⑨，下达尾闾⑩，中通心肾，召摄灵阳⑪，救护命宝⑫。此非修行径路而何？吾人未有此身，先有此息；此身未灭，此息先灭。此又非修行正路而何？

〔**注释**〕

①洗心退藏于密”：语出《易·系辞》上：“六爻之义易以贡，圣人以此洗心，退藏于密。”洗心，洗濯邪恶之心；退藏于密退藏于精密的天道之中。

②神仙：实际指气功造诣极深的人。

③沐浴：本为洗濯头身之意，在此指去除杂念，清净心神。

④艮背：语出《易·艮》：“艮其背，不获其身，行其庭，不见其人，无咎。”艮是“停止”的意思。内心清净，以至达到忘我的境

界，即使走过有人的庭院，也会目无所见。“艮其背”即背部不动；背部不动，则身亦不能动。在气功中，“艮背”比喻内心清净。此处“艮背”是动词，与“沐浴”意思相同，是“止念”的意思。

⑤窍妙：在这里是“诀窍”、“奥妙”的意思。

⑥心属乎火：心于五行属火。乎，于。

⑦背之水：心既属火，而背在心之后，自然就属水了。这是比喻。

⑧心火之南：心属火在前，而背属水在后，“心火之南”是与后面的“背水之北”相对而言的。这也是比喻。

⑨天谷：即上丹田。见“反照图”。

⑩尾闾：即尾骶骨之末节。见“反照图”。

⑪灵阳：指天地之气。

⑫命宝：生命之宝，指精。

〔**译文**〕

《易》中的“洗心退藏于密”这句话，唐宋神仙称之为“沐浴”，近代诸人称之为“艮背”，总不外乎这个道理，这个诀窍。推究起来，心属于火，而把它藏在背水之中，这是“洗它”的意思。心位于前面，而把它藏在背的后面，这是“隐退它”的意思。所以修炼时间短的人，为了降伏自己的心，往往约束得太厉害，于是不免有烦躁起火的危险。因此暂时把南边的心火，藏到背水的北面，这样，水与火互相交通养育，自然而然杂念就不会产生。这就是白玉蟾所说的“洗涤自己的心灵，排除各种杂念，就是沐浴”这句话的意思。

然而“沐浴”虽然是洗涤心灵的方法，“艮背”虽然有止住杂念的作用，两个道理对倒是对了，但都没有说到实际的地方。从这里往上的一着，所有的圣人都秘而不传，后世学道的人，也就很少听到、见到过。人如果清楚这个窍的作用，简直可以夺取自然的造化、改变人的天命。古代的仙人有句话说：“夹脊双关直透顶门，修行的门径这是属第一的。”因为它上面与上丹田的天谷泥丸相通，下

面到达尾闾，中间与心肾相通，可以招致、摄取元神，救助、保护生命之宝。这不是修行的门径是什么？我们在没有这身体之前，先有了这气息；这身体还未毁坏，这气息先就停止了。这又不是修行的正路是什么？

源人受生之初，在胞胎内随母呼吸，受气而成①。此缕与母联属，渐吹渐开，中空如管，通气往来。前通于脐，后通于肾，上通夹脊、泥丸②，至山根③而生双窍，由双窍下至准头而成鼻之两孔，是以名曰“鼻祖”④。斯时我之气通母之气，母之气通天地之气，天地之气通太虚之气，窍窍相通，无有隔阂。及乎气数⑤满足，裂胞而出，剪断脐带，圊的一声，一点元阳落于立命之处⑥。自此后天用事⑦，虽有呼吸往来，不得与元始祖气⑧相通。人生自幼至老，未有一息驻于其中。三界凡夫，尘生尘灭⑨，万死万生，只为寻不着来时旧路耳！

太上立法，教人修炼而长生者，由其能夺天地之正气。人之所以能夺天地之正气者，由其有两孔之呼吸也。所呼者，自己之元气从中而出；所吸者，天地之正气从外而入。人若根源⑩牢固，呼吸之间亦可以夺天地之正气，而寿绵长；人若根源不固，精竭气弱，所吸天地之正气随呼而出，身中元气不为己之所有，反为天地所夺。何也？盖为呼吸不得其门而入耳。

一切常人呼吸，皆从咽喉而下，至中脘⑪而回，不能与祖气⑫相连，如鱼饮水而口进腮出。即庄子所谓“众人之息以喉”是也。若是至人呼吸，直贯明堂⑬而上至夹脊，而流入命门⑭，得与祖气相连，如磁吸铁而同类相亲。即庄子所谓“真人之息以踵⑮”是也。踵者，其息深深之义。既得深深，则我命在我而不为大冶⑯陶铸⑰矣。

今之人有调息、数息、抑息、闭息⑱，皆是隔靴搔痒，不得到于玄窍⑲。此窍初凝，就生两肾，次生其心。其肾如藕，其心如莲。其梗中通外直，拄地撑天。心肾相去八寸四分，中余一寸

二分⑩，谓之“胜子里”是也。乃心肾往来之路，水火既济⑪之乡。欲通此窍，先要存想山根⑫，则呼吸元气渐次通夹脊、透泥丸⑬而直达于命府⑭，方才子母会合，破镜重圆⑮。渐渐扩充，则根本完固，救住命宝，始可言其修炼。

按：了真子曰：“欲点常明灯，当用添油法。”尹师曰：“涵养本原为先，救护命宝为急。”又曰：“一息尚存，皆可复命。”人若知添油之法，续尽灯而复光明，即如得返魂之香，点枯荄⑯而重茂盛。所以云：油干灯灭，气绝身亡。然非此窍，则不能添油；非添油，则不能接命；命不接，则留性不住；性不住，忽一旦无常到来，则懵懵然⑰而去矣。故吕公曰：“凿精⑱宜及早，接命莫教迟。”果然是接之则长生，不接则夭死⑲。

盖人禀天地气数有限，不知保养，自暴自弃。如刘海蟾⑳云：“朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。细细销磨渐渐衰，耗竭元和㉑神乃去。”阖辟之机一停，呼吸之气立断。呜呼，生死机关㉒，其速如此。世人何事而不肯回心向道耶？

〔注释〕

①受气而成：此气乃“随母呼吸”而得，故指呼吸之气而言，不过不是通过自己的呼吸器官得到的。

②泥丸：即上丹田。见“反照图”。

③山根：两眼连线之正中。

④是以名曰“鼻祖”：因鼻先有，故称之为“鼻祖”。鼻祖，始祖。

⑤气数：本指节气与运数，这里相当于“时间”、“时日”。

⑥一点元阳落于立命之处：元阳即真阳，为人体生命力的源泉；立命之处指脐后一寸二分处的下丹田。

⑦后天用事：人或动物出生之后称“后天”，与“先天”相对而言。用事，主事。

⑧元始祖气：指先天父母之气。

⑨尘生尘灭：在人世间生了又死，死了又生。尘，人世，佛家语。

⑩根源：本指事物产生的根本原因，此处是"根基"的意思。

⑪中脘：经穴名。该穴属任脉，在脐直上4寸处。

⑫祖气：即前面所说的元始祖气。

⑬明堂：古人认为，人脑分为九室，是为"九宫"；明堂即九宫之一。在这里，"明堂"实即"脑"的代名词；而脑，即泥丸，即上丹田。

⑭命门：穴名。关于它的具体位置，历来说法不一，此处当指下丹田而言。

⑮真人之息以踵：这句话照字面翻译只能是"真人的呼吸用的是脚跟"。但实际上说的是真人呼吸的深长而已。在这个问题上，作者下面的解释是很正确的。

⑯大冶：本指技术高超的冶炼工人，此处指造物主而言，犹如说"造化"。

⑰陶铸：本意是烧制陶器，铸造金属器物，在这里是"摆布"的意思。

⑱调息、数息、抑息、闭息：气功修炼中的几种不同的呼吸方法。调息即调气，目的在使呼吸深、细、匀、长；数息即默数呼吸次数，以求尽快入静；闭息即使气"内不出、外不入"，达到相对稳定状态；而抑息当与闭息相近。从作者下面的话来看，他是反对以上这些呼吸法的。但这些方法究竟如何，还要靠实践来检验。

⑲玄窍：即夹脊双关。此窍未开谓之玄关，即开谓之玄窍。此外，夹脊双关还有"中黄"、"黄中"等种种异名。

⑳中余一寸二分：即中空一寸二分。余，空余。

㉑水火既济：即心肾相交、龙虎交媾。《三元会议》说："阴极阳生之时，肾中一阳之气忽尔发动，即举心念以应之，使真水、真火混而为一，谓之水火既济。"既济，本是《易经》中的卦名："济"是渡河，"既"是全部完成。故万事完毕，都可称为

"既济"。

㉒存想山根：即意守山根穴。

㉓混元：亦称玄牝，在一身之正中。《冯氏锦囊》说：此为"乃金丹还返之根，神仙凝结圣胎之地。"

㉔命府：即命门，即下丹田。

㉕子母会合，破镜重圆："子"为我之气，"母"为元始祖气。二气在人未生时本是相通的，既生之后则二气不得相通。故此处称之为子母会合、破镜重圆。

㉖荄：音gāi，植物的根。

㉗懵懵然：迷迷糊糊的样子。懵，音mèng。

㉘啬精：即固精使不外泄。啬，节省。精，指精液。啬精是古人养生的一个重要方面。

㉙夭死：夭亡，短命。

㉚刘海蟾：即刘操，字宗成，号海蟾子，宋辽时气功家，传说曾受钟离权点化。

⑱元和：道家语，指人的津液，此处主要是指精而言。

㉜生死机关：生死的转变。机关，本指控制机械的开关。

〔**译文**〕

推究一下人的生命刚刚开始的时候，在胞胎之中，随着母亲的呼吸而呼吸，接受了出入之气而渐渐长成。这一线与母亲相连，被气逐渐逐渐地吹开，中间是空的，像个管子，而让气息往来相通。它前面与脐相通，后面与肾相通，上面与夹脊、泥丸相通，到了山根而生出两眼，由两眼往下到鼻头地方就形成了鼻子的两孔，因此叫做"鼻祖"。此时我的气息与母亲的气息相通，母亲的气息与天地的气息相通，天地的气息与太虚的气息相通，每一穷都是相通的，没有一点儿隔阂。等到时日满足之后，就会裂开胞胎而出，剪断了脐带，囫的一声，一点元阳之气就落在了下丹田这个地方。从此以后便是后天主事了，虽然还有呼吸之气出出进进，但不能与先天父母之气相通了。人生从小到老，没有一点气息停留在

里面。三界当中的凡夫俗子，生了又死，死了又生，生生死死，只是因为找不着来人间时的旧路啊！

老子设立法制，教导人通过修炼而求得长生，是因为它能夺取天地的正气。人之所以能夺取天地的正气，是因为有两个鼻孔的呼吸。人所呼出的，是自己的元气从体内出来；所吸入的，是天地的正气从外面进去。人如果根基牢固，于呼吸之间也可以夺取天地的正气，而寿命长久；人如果根基不牢固，精气枯竭微弱，所吸入的天地的正气就会随着呼气而出，身中的元气也不为自己所有，反会被天地所夺取。这是为什么呢？是因为没有掌握正确的呼吸方法。

所有一般人的呼吸，都是从咽喉往下，到中脘就回来了，不能与元始祖气相连，就像鱼儿饮水一样，从嘴进去，从腮又出来了。这就是庄子所说的"众人的呼吸用的是咽喉"。如果是至人的呼吸，直通明堂而向上到达夹脊，向下流入下丹田，能够与祖气相连，就像是磁石吸铁一样同类之物相亲相近。这就是庄子所说的"真人的呼吸用的是脚跟"。所谓"脚跟"，说的是呼吸深长的意思。做到了呼吸深长，我的命运就掌握在自己的手里而不为造化所摆布了。

现在的人有调息、数息、闭息等等方法，这些都是隔靴搔痒，不能到达于夹脊双关。这一窍在刚刚形成时，就生出了左右两肾，然后就生出了心。那肾如同藕节一样，那心如同莲蓬一样。那梗中间空外面直，下拄地，上撑天。心肾相距八寸四分，中间空余一寸二分，叫做"腔子里"。乃是心肾往来的道路，是龙虎交媾的地方。要想打通这一窍，先要存想山根穴，这样，呼吸的元气就逐渐地通过夹脊、透过泥丸而直接到达丹田，我之气与元始祖气母子才能会合而破镜重圆。逐渐逐渐地扩充，人的根基就完满坚固了，救护住了"命宝"，才能谈得上修炼。

笔者按：了真子说："要想使灯常明不灭，应当用添油的方法。"尹老师说："滋润养育根本、救护性命之宝是修行的第一要务。"又说："只要还有一口气，都能使人恢复性命。"人如懂得添油的方法，接续那将要熄灭的灯而使它恢复光明，就如同得到了能使人返魂的香，即使点到枯根上也可使它重新茂盛。所以

说：油干了灯就会灭，气尽了人就会死。然而除了这一窍，就不能添油；除了添油，就不能接续命；命不能接续，性就留不住；性留不住，忽然有一天无常鬼来了，就会迷迷糊糊地去了。所以吕洞宾说："嗇精应当趁早，续命不要让它晚了。"真的是接续了它就长生，不接续它就短命。

人所禀受的天地的气数是有限的，如果不知道保养，就是自暴自弃。正如刘海蟾所说："朝朝暮暮戕害自己却迷而不知，丧失、迷乱了精神而使生命无所依靠。细细地销磨啊渐渐衰弱，耗尽了身中的津液神就会离去。"人身上管开合的机关一停，呼吸的气息马上就会停止。唉，生死的转变，快得就像这样。世间人又有什么事舍不得而不肯回心向道的呢？

况此着工夫，最是简易，不拘行住坐卧①，常操此心退藏夹脊之窍，则天地之正气可采而进，与己混元真精②凝结丹田，以为超生③之本。盖以天地无涯之元气，而续我有限之形躯，不亦易乎！学者只要认定此窍，守而不离，久久纯熟，则里面皎皎明明，如月在水相似，自然散去邪火，销其杂虑，降其动心，止其妄念。妄念既止，真息④自现。真念⑤无念，真息无息。息无则命根永固，念无则性体⑥恒存。性存命固，息念俱销，此性命双修之第一步也。嗟乎！人生如无根之树，全凭气息以为根株。一息不来，命非己有。故欲修长生者，必固其气。气固则身中之元气不随呼而出；天地之真气⑦，恒随吸而入。久之，胎息⑧定，鄞鄂⑨成，而长生有路矣！

（此段当与第三节盘藏气穴同看。）

〔**注释**〕

①行住坐卧：走路、停留、坐着、躺着，指一切时候。

②混元真精：即自己体内的元气。

③超生：原作“起生”，今据人民体育出版社1990年版的《中国气功经典》（该书所据为欽涤玄阁藏本）改。作“超生”亦通。

④真息：指在妄念止息之后所出现的均匀、细缓、深长的一种呼吸。

⑤真念：与妄念相对而言，亦称“正念”，即万念俱灭，一灵独存。

⑥性体：即性，即元始真如，一灵炯炯（见《性命说》）。此处加一“体”字是为了和“命根”对仗。

⑦天地之真气：即前所言天地之正气。

⑧胎息：《抱朴子·内篇》说：“得胎息者，能不以鼻口嘘息，如人在胞胎之中。”本文之“胎息”，当指细匀深长的呼吸而言。

⑨鄞鄂：本为“边沿”、“楞坎”的意思，魏伯阳《周易参同契》中用它来比喻人的形体：“经营养鄞鄂，凝神以成躯。”文中所谓“鄞鄂成”，比喻已经具备了一定的基础，即形体已然牢固。

〔译文〕

何况这一着功夫，最是简单不过的了，不论行住坐卧，经常使自己的心退藏于夹脊之窍，天地的正气就能采入体内，与自己体内的元气凝结于丹田，而成为超脱生死的根本。用天地的无边无际的元气，来接续我的有限的身体，岂不是很容易吗！学习的人只要认定夹脊双关这一窍，意守它而不离开，时间长了就会很熟练，里面就会变得洁白明亮，就像月亮在水里一样，自然就会散去心中的邪火，消除各种杂念，降伏那动荡不安的心，止息那虚妄不实的念头。虚妄的念头止息了，真息就会自然出现。真念就是无念，真息就是无息。息无命根就会永远牢固，念无人之性就会永远存在。性存在命牢固，既无息又无念，这是性命双修的第一步。唉！人生简直就像一棵没有根的树，全仰仗着气息做它的根啊。如果一口气上不来，命就不再属于自己所有了。所以想通

过修炼求得长生的人，一定要使自己的气息长存。气息长存，身中的元气就不会随着呼气而跑出体外；天地的真气就会永远随吸气而进入体内。这样时间长了，胎息已定，基础已成，长生也就有路可循了。

（这一节应当与第三节盘藏气穴一起来看）

〔按语〕

本文虽属第一节口诀的附文，但其重要性与正文并无区别。后面几节口诀的附文也同样如此。

初学气功的人，往往会因急于求成而产生急躁情绪，而“退藏沐浴工夫”则是一种有效的克服杂念的方法。此法本古已有之，而本文的贡献则在于揭示了它的“向上一着”，使学者有所遵循。这“向上一着”，就是如何运用夹脊双关一窍。本文详细介绍了此窍的特点，作用和打通它的方法，并认为只要认定此窍不离，就可以达到止念的目的，而这，是性命双修的第一步。

本文前面的那幅图，主要在于揭示“洗心退藏”的含义和夹脊双关一窍“上通天谷，下达尾闾，中通心肾”的特点，这对我们理解本文很有帮助。

玉液煉形圖

小小壺中別有天鉄牛耕地種金蓮
這般物象家家有個甚時人不學仙

外用加江河
周流無窮已
長養谷芝
滋液靈池水



煉液如來自有訣安心是藥更無方
精氣開關通大道一派流轉入環規

玉液炼形法则

初学之人，平素劳碌；乍入圈中，一旦安逸。逸则四肢不运动，安则百节不流通，以致脉络壅塞、气血凝滞，此通关荡秽之法不能无也。

此法先用行气主宰，照在玄膺①一窍。此窍可通气管，即《黄庭经》②所谓“玄膺气管受精符③”是也。少顷则津液满口，如井水然。微漱数遍，徐徐以意引下重楼④，渐达膻中⑤、尻尾⑥、中脘⑦、神阙⑧，至气海⑨而止；就从气海分开两路，至左右大腿，从膝至三里⑩，下脚背及大趾趾；又转入涌泉⑪，由脚跟脚弯循大腿而上至尾闾⑫，合做一处；过肾堂⑬、夹脊双关，分送两肩、两膀、两臂至手背；由中指转手掌，一齐旋回，过手腕，由胸膀历腮后，从脑灌顶，复下明堂⑭、上腭，以舌迎之，至玄膺而止。此为一转。毕，稍停。又照前行功，则壅滞之处渐次疏通；不惟贯穿诸经，亦能通达诸窍。即《心印经》所谓“七窍⑮相通，窍窍光明”是也。盖吾人灵明一窍⑯，六合⑰而内、六合而外，本无不周，本无不照；其不能然者，为形所碍耳。直要炼到形神俱妙⑱，方才与道合真⑲。

夫行气用眼者何也？故⑳施肩吾㉑曰：“气是添年药，心为使气神。若知行气主，便是得仙人。”昔人谓：“目之所至，心亦至焉；心之所至，气亦至焉。”斯言近之矣！炼形用液者何也？道家谓之“药秽”。玉液㉒是津，玉池是口。《黄庭内景》㉓云：“口为玉池太和宫㉔，漱咽灵液灾不干㉕。体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜。审能修之登广寒㉖。”盖液中有气，气中有液，液气相生，日充月盛，为金液㉗之基，作润身之宝；况能穿关透节，无处不到。古歌曰：“华池神水㉘频吞咽，紫府元君㉙直上奔。常使气通关节透，自然精满谷神存㉚。”夫玄膺一窍，乃是津液之

海，生化之源；溉灌一身，皆本于此。故太上云："舌下玄膺生死岸，子若遇之升天汉。"《法华经·颂》云："白玉齿边流舍利，红莲舌上放毫光③。喉中甘露涓涓润，心内醍醐④滴滴凉。"此乃小玉液炼形法也。

〔注释〕

①玄膺：穴名，在喉之中央。

②黄庭经：此处指《上清黄庭外景经》（此外还有《上清黄庭内景经》，二者均可简称《黄庭经》），凡三卷二十四章，传为东晋魏华存所传。书中强调"黄庭"在修炼中的作用，提出修炼时要精至黄庭、神入黄庭、气归黄庭，如此则病邪自出。全书以七言韵文形式写成。《上清黄庭内景经》则系后人仿"外景经"而作。

③玄膺气管受精符：此句在《黄庭经》中的原文是"玄膺气管受精府"。精指精气。府即腑，器官。此言玄膺气管为呼吸精气的器官。

④重楼：即喉咙，亦称重堂、重环，皆道家语。

⑤膻中：中医指人体胸腹间的横隔膜，在胸中两乳间，为气之海。又为经穴名，属任脉，亦在两乳之间。膻音dan.

⑥尻尾：穴名，在膻中下。尻音kao.

⑦中脘：经穴名，属任脉，在脐上4寸（脐与胸骨剑突联线之中点。此处"寸"指"中指同身寸"，即以拇指与中指指尖相接时，中指中节横纹头的距离为1寸。下同）。

⑧神阙：即脐。

⑨气海：经穴名，属任脉，在脐下1.5寸。

⑩三里：指足三里，经穴名，属足阳明胃经，在外膝眼直下3寸。

⑪涌泉：经穴名，属足少阴肾经，在足底（不包括脚趾）前

1/3与后2/3的交界处，此处蜷足时有一凹陷。

⑫尾闾：指尾骶骨之末节。

⑬肾堂：即肾。

⑭明堂：脑九宫之一，在两眉间偏上，入内1寸。

⑮七窍：指耳、目、口、二阴。

⑯灵明一窍：指妙觉真心。见本书《涵养本原救护命宝》："三教同一法门，总不外此灵明一窍。"

⑰六合：上下四方为六合。

⑱形神俱妙：形体与精神都达到极端美好的地步。

⑲与道合真：与道同归于真实。佛、道都认为，世上一切都是虚假的、暂时的，只有道才是真实的、永恒的。与道合真，即达到超脱生死的境界；这自然只能是宗教的幻想。

⑳故：此字疑为衍文。

㉑施肩吾：唐代气功家，生卒年不详。字希圣，号东斋。睦州（今浙江桐庐西北）人。提倡习练气功应明四时、阴阳、五行。撰有《西山群仙会真记》等著作多种。

㉒玉液：唾液。

㉓黄庭内景：即《上清黄庭内景经》，凡三十六章，传为太上老君作，西晋时扶桑大帝令旸谷神王授南岳魏夫人（即魏华存），显系后人伪托。全书以七言歌诀形式阐述气功修炼原理。

㉔口为玉池太和宫：说口是"玉池"是说它可产生津液；说口是"太和宫"是说它在养生方面的作用。太和，阴阳平和之意。

㉕漱咽灵液灾不干：此言经常鼓漱、吞咽唾液则可免于灾病。灵液即唾液。干，犯。

㉖广寒：月中仙宫名。

㉗金液：指炼丹的药物，比"玉液"又高了一级。

㉘华池神水：即口中唾液。

㉙紫府元君：即丹田中的元气。

㉚自然精满谷神存：自然精气满盈、谷神长存。谷神，指身

中元神。吕洞宾《谷神歌》中有“我有一腹空谷虚，言之道有又还无。言之无兮不可舍，言之有兮不可居。谷兮谷兮大元神，神兮神兮真大道”的话。

㉛白玉齿边流舍利，红莲舌上放毫光：舍利本指佛骨，为佛家之宝，此处指津液。毫光指四射如毫毛的光。白玉齿、红莲舌即牙齿和舌头。这两句是说人口中之津液乃人身之宝。

㉜醍醐：《本草纲目·兽·》“醍醐”条引寇宗奭的话说：“作酪时，上一重凝者为酥，酥上如油者为醍醐。”醍醐味极甘美，可入药。此处以醍醐比喻口中玉液。

〔译文〕

初学修炼的人，平时很劳碌；刚进到修炼这个圈子里，一下子就安闲舒适了下来。舒适了四肢就不运动，安闲了百节就不流通，以致脉络堵塞、气血凝滞，这就是打通关节、涤荡秽污的方法不可无的原因。

这个方法先以行气为主宰，两眼观照在玄膺一穷。此穷可与气管相通，这就是《黄庭经》所说的“玄膺气管受精府”。一会儿就会津液满口，如同井水一样。微微鼓漱几遍，慢慢用意念把它引下重楼，逐渐到达膻中、尻尾、中脘、神阙，一直到气海；就从气海分成两路，到左右大腿，从膝到足三里，往下到脚背和脚大趾趾；又转入涌泉，由脚跟脚弯沿大腿而上到尾闾，合做一处；过肾堂、夹脊双关，分别送到两肩、两膀、两臂一直到手背；由中指转到手掌，左右一齐旋回，经过手肘，由胸侧经过两腮之后，从脑部灌入头顶，又下到明堂、上腭，用舌头接住它，送到玄膺为止。这是一周。一周完后稍停。再按照前面的做法行功，堵塞不通的地方就会逐渐疏通；不仅能贯通各经脉，也能使周身各窍通达。这就是《心印经》所说的“七窍相通，窍窍光明”。我们的妙觉真心，于六合以内、六合以外，本来无不遍及，本来无不照察；那不能如此的，是因为被形体所障碍罢了。一直要炼到形神俱妙，才能与道合真。

行气时用眼是为什么呢？施肩吾说："气是延年益寿的药物，心是驾驭气的神灵。如果懂得行气的主宰，就是成仙了道的人。"古人曾说："眼睛到哪儿，心也到哪儿；心到哪儿，气也就到哪儿。"这句话说得靠谱了！炼形体用津液又是为什么呢？道家把这叫做"涤荡秽污"。玉液就是津，玉池就是口。《黄庭内景》说："口是玉池太和宫，经常鼓漱吞咽唾液灾病不可冒犯。遍体生光，其臭如兰；可除百病，保养容颜。如能确实照此修炼就可登上广寒宫成仙。"原来液中有气，气中有液，液与气互相生发，日复一日、月复一月而渐渐充盈，是金液的基础，而成为润泽身体的宝物；何况它能穿透关节，无处不到。古代的歌谣说："口中的唾液频频吞咽，丹田中的元气直向上奔突。常常使气畅通关节通透，自然精气满盈元神长存。"玄膺一穷，乃是津液之海，生化之源；灌溉一身，都来源于此。所以太上说："舌下玄膺是脱离生死的岸，你如果遇到了它就可以升天。"《法华经·颂》说："白玉齿边流着舍利，红莲舌上放着毫光。喉咙中的甘露涓涓滋润，心中的醍醐滴滴清凉。"这是小玉液炼形法。

人之孔窍，所以通乎其虚、达乎其气而周流于一身之内焉。一或有所蔽塞，则为淤痰、为壅血；而一身脉络不能相通，便生疾病。今以此法，日行三五次；但得气血流通、百脉和畅，病既去矣，止而勿行。此与"退藏救护①"，是为表里二段，并行而不相悖。夫涵养本原，盖是去情识②，实除生灭心，心无生灭，身无生灭，定③矣。欲除生灭心，必自无念始。无念之积习纯熟，足可致无梦；无念之静定纯熟，足可致无生④。无梦，乃现在之大事也；无念，乃未后之大事也。无生则不造，无梦则不化。不造不化，即不生不灭也。

夫学道之士，不患不成，惟患不勤。苟能专精而勤，未有学而不得也。设使立志不坚，信道不笃，朝为而夕改，始勤而中辍，悦于须臾，厌于持久，欲望与天齐寿，不亦难乎！《内观

经》云："知道易，信道难；信道易，行道难；行道易，得道难；得道易，守道难。"若使不难，则满市皆神仙矣，安足为异耶！盖修道者如农夫之去草一般，务拔其根，则吾心天真种子自然发生矣。况此一字法门⑤，彻首彻尾，甚易行，甚有验。小而试之，可以却病延年；大而用之，可以超凡入圣，在学者用功深浅何如耳！

〔注释〕

①退藏救护：指《退藏沐浴工夫》中所介绍的功法。

②情识：情与识，泛指各种杂念。

③定：必定。

④无生：指不生杂念。

⑤一字法门："一字"指"勤"。"法门"注见前。

〔译文〕

人身上的孔窍，是用来使空虚相通、使气畅达而周流于一身之内的。如果一旦蔽塞，就会成为淤痰、成为壅血；而一身的脉络不能相通，人就会生病。现在用这种方法，每天习练三、五次；只要达到气血流通、百脉和畅，病已去除了，就停下来不要再练。这种方法和"退藏救护"是互为表里的两段功法，二者并行不悖。涵养本原，虽然是要去掉各种杂念，实际是要除掉那颗有生有灭的心。心没有生灭，身也就没有生灭，这是毫无疑问的。要去掉生灭心，一定要从无念开始。无念的习惯养成了，足以使人不做梦；由无念而达到静定的习惯养成了，足以使心不生杂念。无梦，是现在的大事；无念是未后的大事。不生杂念就不会有创造，无梦就不会有变化。不创造不变化，就是不生不灭。

学道的人，不怕学不成，就怕用功不勤。如果能做到专精而勤苦，没有学而不成的。假如立志不坚，信道信得不深，早上做

了晚上又改，开始勤奋而中途又停下来了，只喜欢练什么一阵子，讨厌持久，想指望与天地齐寿，岂不太难了吗！《内观经》说："知道容易，信道难；信道容易，行道难；行道容易，得道难；得道容易，守道难。"如果不难，满街都是神仙了，哪里还值得人们惊奇呢！修道的人就像农民除草一样，一定要拔掉它的根，这样，我们心中的天真种子就会自然产生了。况且这一个字的门径，彻头彻尾，非常容易施行，非常有效验。小的方面试一试，可以祛病延年；大的方面用一用，可以超脱人世进入圣域，这只在于学习的人用功深浅的程度怎样了！

〔**按语**〕

本篇介绍的"小玉液炼形法"与前之"退藏救护"功法互为表里，是一种"通关荡秽"之法。此法可疏通壅滞，使诸经诸穴通达贯穿，特别适合于脑力劳动者和老年人习练；同时，也可作为初学气功者入门的功法。本文不仅全面介绍了这一功法的练法、作用、体验、原理和注意事项等等，而且特别对练功中眼和液的作用做了充分的说明。文章末尾，一再强调学习气功"不患不成，惟虑不勤"，这自是作者的经验之谈。

安神祖疫圖



儒而聖道而玄釋而禪而妙用總持歸一貫

無為而為不動而應寂而常照不思議境界自然性海

法王城內法王子現前一念心是佛無修正果本來具足不假外求當下承當即登彼岸

玄關一竅妙存法界圓通難難難遠在軟塵中

玄之又玄眾妙之門不二法門入一道無差別境界

谷中虛空神仙不死

谷神不死是謂玄牝玄牝之門是謂天地綿綿若存用之不勤

玄牝之門是天地根綿綿若存用之不勤

玄關一竅在人身中

玄關一竅妙存法界圓通難難難遠在軟塵中

玄之又玄眾妙之門不二法門入一道無差別境界

谷中虛空神仙不死

谷神不死是謂玄牝玄牝之門是謂天地綿綿若存用之不勤

玄牝之門是天地根綿綿若存用之不勤

玄關一竅在人身

性命双修万神主旨第二节口诀

安神祖窍翕聚先天　内附法轮自转、龙虎交媾二法

祖窍真际②，举世罕知。不得师传，俨似暗中射垛②。盖祖窍者，乃老子所谓“玄牝之门”③也。《悟真篇》④云：“要得谷神⑤长不死，须凭玄牝立根基。”所以紫阳言修炼金丹，全在玄牝，于《四百字序》云：“玄牝一窍，而采取⑥在此，交媾在此，烹炼在此，沐浴在此，温养在此，结胎在此，至于脱胎神化，无不在此。”修炼之士，诚能知此一窍，则金丹之道尽矣。所谓“得一而万事毕”者是也。

然而丹经大都喻言，使学者无所归着。前辈指为“先天主人”、“万象主宰”、“太极之蒂”、“混沌之根”、“至善之地”、“凝结之所”、“虚无之谷”、“造化之源”、“不二法门”、“甚深法界”、“归根窍”、“复命关”、“中黄宫”、“希夷府”、“总持门”、“极乐国”、“虚空藏”、“西南乡”、“戊己门”、“真一处”、“黄婆舍”、“守一坛”、“净土”、“西方”、“黄中”、“正位”、“这个”、“神室”、“真土”、“黄庭”……种种异名，难以悉举。

〔注释〕

①真际：亦称“法性”、“真如”、“实际”等，指事物的真实情况。佛家语。

②垛：音duǒ，土筑的箭靶。

③玄牝之门：语出《老子》六章："谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。"此段的大意是说，道是产生天地万物的根源。玄，玄妙。牝，鸟兽之雌者。玄牝，即玄妙莫测、产生天地万物的母体。文中把祖窍说成是"玄牝之门"，可见此窍对于我们是何等重要。

④悟真篇：气功经典著作，宋·张伯端（注见前）撰，成书于1075年。全书以诗词形式写成，其立论皆本《周易参同契》。

⑤谷神：语出《老子》六章。原意是说，道虚无深藏，有如山谷；神妙莫测，作用无穷。在这里"谷神"指人得以生存的因素："谷神"不死，人亦不死。

⑥采取：特指在金丹修炼过程中，阳生药产后，急急将药送入鼎中。此时应气随意动，意行则行，意止则止。以下"交媾"、"烹炼"、"沐浴"、"温养"、"结胎"、"脱胎神化"等等，分别指金丹修炼过程中不同阶段的内容，在后面接触到这些术语时，我们再详加解释。

〔译文〕

关于祖窍的真实情况，举世很少有人知道。如果得不到老师的传授，简直就像在黑暗中射靶一样。祖窍，就是老子所说的"玄牝之门"。《悟真篇》说："要想让'谷神'永远不死，就要靠玄牝来确立根基。"所以张紫阳说修炼金丹全在于玄牝。他在《四百字序》中说："玄牝一窍，采取是在这里，交媾是在这里，烹炼是在这里，沐浴是在这里，温养是在这里，结胎是在这里，一直到脱胎神化，无不是在这里。"修炼的人，如果真能知道这一窍，那么，金丹之道也就都明白了。所谓"得一而万事毕"说的就是这种情况。

然而谈炼丹的书大都用的是比喻的话，使学习的人无所遵循。前辈们把它说成是"先天主人"、"万象主宰"、"太极之蒂"、"混沌之根"，"至善之地"、"凝结之所"、"虚无之谷"、

“造化之源”、“不二法门”、“甚深法界”、“归根窍”、“复命关”、“中黄宫”、“希夷府”、“总持门”、“极乐国”、“虚空藏”、“西南乡”、“戊己门”、“真一处”、“黄婆舍”、“守一坛”、“净土”、“西方”、“黄中”、“正位”、“这个”、“神室”、“真土”、“黄庭”……种种异名，很难都一一列举出来。

然此一窍，在身中求之，非口，非鼻，非心，非肾，非肝肺，非脾胃，非脐轮，非尾闾，非膀胱，非谷道，非两肾中间一穴，非脐下一寸三分，非明堂、泥丸①，非关元、气海②。然则果何处耶？纯阳③祖师云：“玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾。穷取生身受气初④，莫怪天机都泄尽。”

且以生身之理言之：父母一念将媾之际，而圆陀陀，光烁烁先天一点灵光，撞于母胞，如此○而已。儒谓之“仁”，亦曰“无极”；释谓之“珠”，亦曰“圆明”；道谓之“丹”，亦曰“灵光”。皆指此先天一气，混元至精而言。实生身之源，受气之初，性命之基，万化之祖也。及父母交媾，精血包罗于外，如此◎而已，即吾儒所谓“太极”是也。由是而五脏，由是而六腑，由是而四肢百骸；由是而能视、能听、能持、能行，由是而能仁、能义、能礼、能智，由是而能圣、能神、能文、能武。究竟⑤生身本原，皆从太极中那一些儿发出来耳。

《参同契》曰：“人所禀躯，体本一无。元精⑥云布，因气托初。”气一凝定，玄牝立焉。上结灵关⑦，下结气海。灵关藏觉、灵、性，气海藏生、气、命⑧。性命虽分龙虎二弦⑨，而性命之根则总持于祖窍之内。故老子曰：“玄牝之门，是谓天地根。”

何以谓之“玄牝之门”、而曰“天地根”也？岂非吾身之“天地”、吾身之“玄牝”耶？吾身“天地之根”、吾身“玄牝之根”耶？吾身“玄牝之门”、吾身“天地之门”耶？而“天地之门”之所从出者，独不有所谓先天地生、而为“天地之根”乎？故“天

地之根”，乃天地之所由以分天、而分地也。而“玄牝之门”之所从出者，独不有所谓先玄牝生、而为“玄牝之根”乎？故“玄牝之根”，乃玄牝之所由以分玄而分牝也⑩。何以谓之“玄”也？岂非从“有名之母”⑪中发出来也？何以谓之“玄之又玄”⑫？岂非从“无名之始”中发出来也？

无名之始，释氏指为“不二法门⑬”。子思曰：“其为物不二，则其生物不测。”庄子曰：“昭昭生于冥冥，有伦生于无形⑭。”而欲悟性以见性⑮者，其将求之昭昭而有伦乎，抑亦求之冥冥而无形乎？冥冥无形，莫窥其联，吾儒所谓无声无臭、释氏所谓“威音王⑯已前”是也。然则何以谓之“王”？而其所以主张威音者，太极也，故谓之王。余于是而知学仙学佛者，但觅其王之所在而尊之⑰尔。既尊王矣，而又且并其王而无有之，是溯太极而还于无极⑱也。无极者，真“中”也。故曰：圣圣相传在此“中”。

此“中”就是尧舜“允执”之“中”⑲，孔子“时中”之“中”⑳，子思“未发”之“中”㉑，《易》之“黄中通理”之“中”㉒，《度人经》之“中”，“现五气”之“中”，释迦之“空中”㉓之“中”，老子之“守中”之“中”。然“中”字有二义：若曰“中”有定在者，在此中也；若曰“中”无定在者，乾坤合处乃真中也。以其可得而“允执”也，故曰有定在。然岂特在此一身之内为然也！是虽一身之外而遍满天地，亦皆吾心之中也。又岂特在此天地之内为然也！是虽天地之外而遍满虚空，亦皆吾心之中也。《易》曰：“周流六虚㉔。”然周流于六虚之外而非不足，退藏于一身之窍而非有余。故曰一窍能纳太虚空中。

道经云：“天之极上处距地之极下处，相去八万四千里；而天地之中，适当四万二千里之中处也。若人身，一小天地也，而心脐相去亦有八寸四分；而中心之中，适当四寸二分之中处也。此窍正在乾之下、坤之上、震之西、兑之东㉕；八脉九窍㉖，经络联辏㉗；虚闲二穴㉘，空悬黍珠㉙——是人一身天地之正中，乃藏元始祖炁之窍也。

〔注释〕

①明堂、泥丸：明堂为脑九宫之一，此处指脑；泥丸亦指脑。

②关元、气海：二者皆为下丹田异名，详见本书“普照图”。

③纯阳：即吕洞宾，“纯阳子”是他的号。详见前。

④生身受气初：指生命刚刚形成时的情况。受气，指禀受父母先天之气。

⑤究竟：穷极、穷究。

⑥元精：元气之精华，为生命之本。

⑦灵关：心中藏元神之处。详见本书《涵养本原救护命宝》一文。

⑧灵关藏觉灵性，气海藏生气命：“觉”、“灵”即性，“生”、“气”即命。所以这两句话的意思是灵关藏性，气海藏命。性即神，命即气。

⑨性命虽分龙虎二弦：“龙虎”即性命，即神气；性藏于灵关在上，命藏于气海在下。故曰分为二弦。弦，本义是弓弦，此处分指灵关、气海二窍。

⑩故“玄牝之根”，乃玄牝之所由以分玄而分牝也：这句话是说，“玄牝之根”是玄牝分为玄、分为牝的起始点。这句话和上文所说的天地分为天、分为地，性命分为龙虎二弦是一个意思。性（神）藏于灵关，命（气）藏于气海，二者皆由祖窍分出。玄在上，牝在下。

⑪有名之母：这一说法和下面的“无名之始”都出自《老子》一章：“无，名万物之始；有，名万物之母。”意思是说，无是万物的本始，有是万物的母体。这和《老子》四十一章所说的“天下万物生于有，有生于无”是一个意思。上引《老子》一章中的

那段话，有于“无名”、“有名”之后断句的，这就成了：“无名，万物之始；有名，万物之母。”本书中“有名之母”、“无名之始”本此。此处“有名之母”、“无名之始”都指玄窍而言。

⑫玄之又玄：此语和上句中的“玄”字，同出《老子》一章：“此两者同出而异名，同谓之玄；玄之又玄，众妙之门。”引文中的“此两者”指“无”和“有”（或曰“无名”和“有名”）。玄，玄妙。

⑬不二法门：佛家语。指直接入道，不可言传的法门。法门，修行者入道的门径。

⑭子思：孔子孙，名伋。曾著《子思》二十三篇，唐后散佚。下面引的子思的那段话，出处不明；作者的用意是在说明玄窍的重要作用。

⑮昭昭生于冥冥，有伦生于无形：明亮生于昏暗，有形生于无形。伦，本是条理、次序的意思；但文中“有伦”与“无形”对言，故“有伦”是“有形”之意。作者引用这句话，意在说明五脏六腑、四肢百骸等“昭昭”而“有伦”之物，都是从“冥冥”而“无形”的玄窍产生出来的。

⑯悟性以见性：即通过参悟佛性来使自心本性显现出来，这是佛教禅宗的修持方法。见，通“现”，使显现。

⑰威音王：佛名，又称“威音王佛”。《法华经通义·六》说：“此乃空劫初成之佛，已前无佛……”故佛教称极为遥远的古代为“威音王以前”。

⑱但觅其王之所在而尊之：只是寻找那“王”（即太极）所在的地方而尊奉它。这句话强调了那些“学仙学佛”的人对于太极的重视。

⑲溯太极而还于无极：从太极逆推到无极。溯，逆流而上，引申为探求事物的本源。

⑳“允执”之“中”：即“允执其中”的“中”。详见《大道说》注。

㉑孔子“时中”之“中”：“时中”二字出自《中庸》：

“仲尼曰：‘君子中庸，小人反中庸。君子之中庸也，君子而时中；小人之反中庸也，小人而无忌禅也。’”这段话是说，君子行中庸之道，而小人反中庸之道。君子行中庸之道，就是君子时时刻刻把握“中”的原则，做到无“过”无“不及”；小人反对中庸之道，就是小人办起事来无所忌禅。仲尼，孔子的字。

㉒子思“未发”之“中”：“未发”之“中”出自《中庸》：“喜怒哀乐之未发谓之中。发而皆中节谓之和。”详见前注。

㉓“黄中通理”之“中”：见《大道说》注。

㉔空中：与下文的“守中”均见《大道说》注。

㉕周流六虚：语出《易·系辞》下：“变动不居，周流六虚。”周流，周转流行。六虚，即六位，本指重卦六爻之位置，但本文中的“六虚”，则指上下四方而言。

㉖此窍正在乾之下、坤之上、震之西、兑之东：这句话是用八卦术语来说明祖窍正在人身之正中。在先天八卦中，乾在上而坤在下；在后天八卦中，震在东而兑在西。

㉗八脉九窍：八脉为任、督、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维诸脉；九窍为下丹田通向外面的九个孔窍或眼、耳、鼻、口、前后二阴诸窍。

㉘经络联辏：通过经络而连接在一起。联，联接。辏，辐辏，聚集。

㉙虚闲二穴：此处“二”当作“一”。“虚闲”说明此窍是空的。

㉚空悬黍珠：有如在空中悬挂着一颗黍米。黍，即黍子，去壳后即黄米，性粘，可酿酒。黍，言其小；珠，言其圆。

〔译文〕

然而这一窍，如果在身中去找，不是口，不是鼻，不是心，不是肾，不是肝肺，不是脾胃，不是肚脐，不是尾闾，不是膀胱，不是肛门，不是两肾中间的一个穴，不是脐下一寸三分，不是明堂、泥丸，不是关元、气海。那么，到底是什么地方呢？吕

洞宾祖师说。“玄牝玄牝真玄牝，不在心啊不在肾。穷究一下生命刚刚形成时的情况，可不要怪我把天机都泄尽了。”

姑且拿人生身的道理来说：父母一个念头起来将要交媾的时候，那圆陀陀、光烁烁的先天一点灵光，撞到了母亲的胞胎之中，就象这个○而已。儒家称之为“仁”，也叫“无极”；佛家称之为“珠”，也叫“圆明”；道家称之为“丹”，也叫“灵光”。都是指的这先天一气、混元至精而说的。它实在是生身的根源，禀受气的初始，性命的基础，各种变化的祖宗啊。等到父母交媾完毕，精血包裹在外面，如同这个◎而已，就是我们读书人所说的“太极”。由此而生出五脏，由此而生出六腑，由此而生出四肢百骸；由此而能看、能听、能拿、能走，由此而能知道仁、能知道义、能知道礼、能知道运用智慧，由此而能成为圣人、能成为神仙、能习文、能练武。穷究一下生身的根源，可知都是从太极中那一点点儿生发出来的。

《参同契》说：“人所禀受的身躯，其本体来自于无。元精如云一般密布，生命的种子便寄托于气中。”气一凝定，玄牝就确立了。上面联结着灵关，下面联结着气海。灵关藏神，气海（下丹田）藏气。性和命虽然一在灵关，一在气海，然而性和命的根子都总地把握在祖窍之中。所以老子说：“玄牝的门，就叫做天地的根。”

为什么把它叫做“玄牝之门”，而又说是“天地根”呢？岂不就是我们身体的“天地”、我们身体的“玄牝”吗？我们身体的“天地之极”、我们身体的“玄牝之根”吗？我们身体的“玄牝之门”、我们身体的“天地之门”吗？而“天地之门”所产生之处，难道不就有所谓先于天地而生、而作为“天地之根”的吗？所以“天地之根”，乃是天地分为天、分为地的起点。而“玄牝之门”所产生之处，难道不就有所谓先于玄牝而生、而作为“玄牝之根”的吗？所以“玄牝之根”，乃是玄牝分为玄、分为牝的起点。为什么叫做“玄”呢？莫不就是从“有名之母”中生出来的？为什么叫做“玄之又玄”？莫不就是从“无名之始”中生出来的？

无名之始，佛家把它说成是“不二法门”。子思说：“它的为物，独一无二；那么，它的产生万物，也是不可测度的。”庄子说：“明亮生于昏暗，有形生于无形。”而那些想要通过参禅悟性来显现自己本性的人，将求之于明亮而有形之物呢，还是求之于昏暗而无形之物呢？昏暗无形，没有谁能看到它的形迹，这就是我们读书人所说的“无声无臭”，佛门所说的“威音王以前”这个意思。那么为什么称之为“王”呢？而那用来主宰庄严的声音的，就是太极，所以称之为王。我由此而知学仙学佛的人，只是寻找那“王”所在的地方而尊奉它罢了。已经尊奉这个“王”了，而后又抛弃这个“王”而使之归于无有，这就是从太极又回到了无极。无极，就是真正的“中”。所以说，圣圣相传的都在这一“中”字上。

这个“中”，就是尧舜“允执其中”的“中”，孔子“君子而时中”的“中”，子思“喜怒哀乐之未发谓之中”的“中”，《易》中的“黄中通理”的“中”，《度人经》所说的“中”，“理五气”的“中”，如来的“空中”的“中”，老子的“守中”的“中”。然而“中”字有两个意义：如果说“中”有固定的地方的话，就在这中间的地方；如果说“中”没有固定的地方的话，那么乾坤会合的地方才是真正的“中”。因为它可以“把握”，所以说有固定的地方。然而岂只是在这一身之内是这样！即使是一身之外的整个天地，也都是我内心的“中”。又岂只是在这天地之内是这样，即使是在天地之外的整个虚空，也都是我内心的“中”。《易经》说：“周转流行于上下四方。”然而让它周流于六虚之外，也不会有什么不足；让它退藏于一身之穷，也不会有什么剩余。所以说，这一穷能够容纳整个太虚。

道经说：“天的最高处和地的最低处，相离八万四千里；而天地之间的中，正好在四万二千里那个中点上。拿人身来说，则好比是一个小天地，而心与肚脐相距也有八寸四分；而“中心”的“中”，正好在四寸二分这个中点上。这一穷正在上边的下面、下边的上面、东边的西面、西边的东面；八脉九穷，通过经络而连

接在一起；中间空若一个孔穴，有如在空中悬挂的一颗黍米——这是人一身天地的正中间，是藏元始祖气的窍穴。

若知窍而不知妙，犹知“中”而不知“一”①。昔人有言曰：“心是地而性是王，窍是中而妙是一。”一有数种：有“道”之“一”，有“神”之“一”，有“气”之“一”，有“水”之“一”，有“数”之“一”，有“一贯”②之“一”，有“协一”③之“一”，有“精一”④之“一”，有“惟一”⑤之“一”，有“守一”⑥之“一”，有“归一”⑦之“一”。“归一”者，以其“一”而归乎其“中”也。“守一”者，以其“一”而守乎其“中”也。有“中”则有“一”，“一”而非“中”，则非圣人之所谓“一”也；有“一”便有“中”，“中”而非“一”，则非圣人之所谓“中”也。故孔子之“一”，以其“中”之“一”而贯之也。尧舜之“中”，以其“一”之“中”而执之也。伏羲氏之河图⑧而虚其“中”⑨者，先天也，乃吾身祖窍之“中”也。孔子曰：“先天而天弗违⑩。”老子曰：“无名天地之始。”即释氏所谓“茫乎无朕，一片太虚”是也。神禹氏之洛书⑪而实其中者，后天也，乃吾身祖窍之“一”也。孔子曰：“后天而奉天时。”老子曰：“有名万物之母。”即道家所谓“露出端倪，一点灵光”是也。然而河图“中”矣，“中”而未始不“一”；洛书“一”矣，“一”而未始不“中”。“中”包乎“一”，“一”主乎“中”，岂非精微之妙理⑫，无为之神机⑬耶？

《道德经》曰：“多言数穷，不如守中⑭。”《洞玄经》⑮曰：“丹书万卷，不如守一。”“一”者，生生不息之仁也。《中庸》曰：“修道以仁⑯。”《论语》曰：“天下归仁⑰。”《礼记》曰：“中心安仁⑱。”《周易》曰：“安土敦仁⑲。”予当譬之果实之仁：中有一点者，太极也；而抱元两者⑳，一阴一阳也。《易》曰：“易有太极，是生两仪㉑。”故易也者，两而化也；太极也者，一而神也。以此一点之神而含养于祖窍之中，不得勤、不得

总㉘，谓之“安神祖窍”。非所以复吾身之乾元㉙乎！以此一点之“仁”而敦养㉚于坤土㉛之中，而勿忘、而无助，谓之“安土敦仁”。非所以立吾身之太极乎！又若莲子之属，中有一条而抱之两片者，非所谓“一以贯之”邪？一而二，二而三，三生万物㉜。故张紫阳云：“道是虚无生一气，便从一气生阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”肖文始先生㉝问于老子曰：“修身至妙至要，载于何章？”老子曰：“在于深根固蒂，守中抱一㉞而已。”何谓“守中”？曰：“勤守中，莫放逸；外不入，内不出㉟；还本源，万事毕。”故老子所谓“守中”者，守此本体之“中”也；儒之“执中”者，执此本体之“中”；释之“空中”者，本体之“中”本洞然而空也。老子所谓“抱一”者，抱此本体之“一”也；释之“归一”者，归此本体之“一”也；儒之“一贯”者，以此本体之“一”而贯之也。“惟精惟一”者，《易》之所谓“精义入神”㊱者是也。“允执厥中”者，《记》之所谓“王中心，无为以守至正㊲”者是也。夫曰“王中心”者，盖以一点之仁，主此“中心”之“中”，而命之曰“王”，所谓“天君”者是也。夫何为哉？以守“至正”而已矣。命由此立，性由此存。此两者同出异名，原是窍中旧物，如今复返窍中；则蒙庄㊳所谓南海之儵、北海之忽相遇于混沌之地㊴矣。

修丹之士，不明祖窍，则真息㊵不住而神化㊶无基，药物㊷不全而大丹不结。盖此窍，是“总持之门”、“万法之都”㊸；亦无边傍，更无内外；不可以有心守，不可以无心求。以有心守之则着相，以无心求之则落空㊹。若何可也？受师诀曰：“空洞无涯是玄窍，知而不守是功夫㊺。”常将真我安止其中㊻，如如不动㊼，寂寂惺惺㊽，内外两忘㊾，浑然无事，则神恋气而凝，命恋性而住，不归一㊿而一自归，不守中而中自守。中心之心既实，五行之心自虚(51)。此老子“抱一守中”、“虚心实腹(52)”之本旨也。

张紫阳云：“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。”

刘海蟾(53)云：“中央神室本虚闲，自有先天真气到。”

吕纯阳云：“守中绝学方知奥，抱一无言始见佳。”

徐佐卿云："倏然遨游归混沌[58]，虎龙蟠踞入中黄[59]。"

正阳翁云："要识金丹端的处，未生身处下工夫。"

如如居士云："坤之上，乾之下，中间一宝难酬价。"

李清庵[60]《中和集》云："两仪肇判分三极[61]，乾以直专坤辟翕[62]。天地中间玄牝门[63]，其动愈出静愈入[64]。"

王玉阳[65]《云光集》云："谷神从此立天根，上圣强名玄牝门[66]。点破世人生死穴，真仙于此定乾坤。"

谭处端[67]《水云集》云："阴居于上阳居下[68]，阳气先升阴气随[69]。配合龙虎交媾处，此时如过小桥时[70]。"

河上公[71]《过明集》云："杳杳冥冥开众妙[72]，恍恍惚惚探真窍[73]。敛之潜藏一粒中，放之弥漫六合表[74]。"

张紫阳《悟真篇》云："震龙汞自出离乡，兑虎金生在坎方[75]。二物总因儿产母，五行全要入中央[76]。"

张景和《枕中记》云："混元一窍是先天[77]，内面虚无理自然[78]。若向未生前见得，明知必是大罗仙[79]。"

葛仙翁[80]《玄玄歌》云："乾坤合处乃真中，中在虚无甚空阔。簇将龙虎窍中藏，造化枢机归掌握。"

罗公远《弄丸集》云："一窍虚无天地中，缠绵秘密不通风[81]。恍惚杳冥无色象[82]，真人现在宝珠中[83]。"

天来子《白虎歌》云："玄牝之门镇日开，中间一窍混灵台[84]。无关无锁无人守，日月[85]东西自往来。"

张鸿濛《还元篇》云："天地之根始玄牝，呼曰汲月持把柄[86]。隐显俱空空不空，寻之不见呼之应[87]。"

高象先《金丹歌》云："真一之道[88]何所云，莫若先敲戊己门[89]。戊己门中有真水，真水便是黄芽根[90]。"

丁野鹤《逍遥游》云："三教一元这个圆，生在无为象帝先[91]。悟得此中真妙理，始知大道祖根源。"

肖紫虚《大丹诀》云："学人若要觅黄芽，两处根源共一家[92]。七返九还须识主[93]，工夫毫发不容差。"

李灵阳《祖窍歌》云："个个无生无尽藏[94]，人人本体本虚空。

莫道裡县[1]名极乐，孔颜乐[2]亦在其中。”

陈致虚[3]《转语偈》云：“一者名为不二门，得门入去便安身。当年曾子一声唯，误了阎浮多少人[4]。”

薛紫贤《虚中诗》云：“天地之间犹橐籥[5]，橐籥须知鼓者谁。幼静根宗[6]出此得，若看放手有风无。”

吕祖《纯阳文集》云：“阴阳二物隐中微[7]，只为愚徒自不知。实实认为男女是，真真说做坎离非[8]。”

李道纯《无一歌》[9]云：“道本虚无生太极，太极变而先有一。一分为二二生三，四象五行从此出。”

《寿涯禅师语录》云：“陀罗门[10]启妙难穷，佛佛相传只此中。不识西来真实义，空穿铁屩走西东。”

马丹阳《醉中吟》云：“老子金丹释氏珠[11]，圆明无欠亦无余。死户生门宗此窍[12]，此窍犹能纳太虚。”

曹文逸《大道歌》云：“借问真人[13]何处来？从前元只在灵台[14]。昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。”

刘长生[15]《仙乐集》云：“一窍虚空玄牝门，调停节候要常温[16]。仙人鼎内无他药，杂矿销成百炼金。”

李道纯《中和集》云：“乾坤阖辟无休息，离坎升沉有合离[17]。我为诸君明指出，念头复出立丹基[18]。”

刘海蟾《见道歌》云：“函谷关[19]当天地中，往来日月[20]自西东。试将寸管窥玄窍，虎踞龙蟠气象雄[21]。”

无心昌老《秘诀》云：“白晓谷神通此道，谁能理性欲修真[22]。明明说向中黄[23]路，静定法中自得神[24]。”

玉蟾白真人[25]云：“性之根、命之蒂，同出异名分两类[26]。合归一处结成丹，还为元始先天气[27]。”

缘督赵真人云：“虚无一窍正当中，无生无灭自无穷。昭昭灵灵相非相，杳杳冥冥空不空。”

紫阳张真人《金丹序》云：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精[28]。”

莹蟾李真人[29]《道德颂》云：“阖辟应乾坤，斯为玄牝门。自

从无出入⑩，三界独称尊。”

司马子微⑪云：“虚无一窍号玄关，正在人身天地间。八万四千分上下⑫，九三六五列循环⑬。大包法界浑无迹，细入尘埃不见颜。这个名为祖气穴，黍珠一粒正中悬。”

已上口诀，皆发明祖窍之妙。《老子》曰：“天地之间，其犹橐龠乎？”《庄子》曰：“枢得其环中，以应无穷⑭。”坤曰“正位居体”⑮，鼎曰“正位凝命”⑯，艮曰“君子思不出其位⑰”，而孟子亦曰“立天下之正位”⑱。惟此“正位”也，以言乎其大，则足以包罗乎天地而无外，故谓之“广居”⑲，而大道从此出矣。《毛诗》⑳曰：“秉心塞渊。”《太玄经》曰：“藏心于渊，美厥灵根㉑。”《参同契》㉒曰：“真人潜深渊㉓，浮游守规中㉔。”曰塞、曰藏，潜而守之之义也。然而“浮游”二字，不可不知也。浮游者，优游㉕也，即孟子之所谓“勿忘勿助㉖”也。释氏所谓“应如是住，如是降伏其心”，亦此义也。

〔注释〕

①若知窍而不知妙，犹知“中”而不知“一”：如果只知道这一窍的位置而不知它的作用，就如同只知道什么是“中”而不知道什么是“一”一样。窍，指位置；妙，指奥妙、作用。

②一贯：语出《论语·里仁》：“子曰：‘参乎！吾道一以贯之。’曾子曰：‘惟。’子出，门人问曰：‘何谓也？’曾子曰：‘夫子之道，忠恕而已矣。’”“吾道一以贯之”，是说“我的学说是用一种思想贯穿其中的。”在本文中，“一”指始终贯穿于其中的那种思想。

③协一：协和统一。

④精一：精粹纯一。

⑤惟一：专一。语出《尚书·大禹谟》：“惟精惟一，允执其中。”

⑥守一：语出《庄子·在宥》："我守其一以处其和，故我修身千百岁矣，吾形未常衰。""守一"的"一"指道的纯一，也就是纯一的道。在本文中，"守一"是意守祖窍的意思，细玩下文"守一者"句可知。

⑦归一：佛教认为，世间万法（指一切事物和道理）皆归于一心，故"归一"之"一"指心。归一，即意识活动集中于一，归藏本体之中而不外散。

⑧河图：相传伏羲画八卦之前，黄河中有龙马出，背上有一图，是即河图。伏羲受了河图与后文所说的洛书的启发而画了八卦。

⑨虚其中：指河图的中间是虚（空白）的，而实际上并非如此。

⑩先天而天弗违：语出《易·乾》："夫大人者……先天而天弗违，后天而奉天时。"意思是说，"大人"的作为，先于天时，因合于天道，天不会背弃他；后于天时，则遵奉天的时机。

⑪神禹氏之洛书：神禹氏即大禹。相传大禹治水时有大龟出于洛水，龟背上有图，是即洛书。禹曾据此图而作《九畴》。

⑫妙理：精深的道理。

⑬神机：神妙的机关。

⑭多言数穷，不如守中：语出《老子》五章。意思是说，多言的结果是数穷而终，因此不如静守心中不发言。古人认为，凡事都有定数，数尽必终。穷，尽也。

⑮洞玄经：或即《洞玄金玉集》之简称。《洞玄金玉集》乃金代马丹阳所著之气功书。

⑯修道以仁：原文为："故为政在人，取人以身，修身以道，修道以仁。仁者，人也；亲亲为大。""修道以仁"的意思是说，修道要立足于仁；而"仁"就是"爱人"的意思。

⑰天下归仁：语出《论语·颜渊》："子曰：'克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉。'"意思是说，克制自己而回复到礼的准则上去就是仁。如果谁有一天这样做了，天下就会说他是

一个仁人了。

⑱中心安仁：心存仁爱之心。中心，心中。

⑲安土敦仁：语出《易·系辞》上："安土敦仁，故能爱。"意思是说，安于自身的处境，敦厚仁爱，所以能做到博爱。

⑳抱元两者：即抱持果仁中心部分的两瓣。元，本是头、首的意思，此处指果仁中能够发育成芽的部分。

㉑易有太极，是生两仪：语出《易·系辞》上："易有大极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。""大极"即太极，指原始混沌之气。"易有太极，是生两仪"，是说由于气的运动而产生出阴阳来。

㉒不得勤、不得怠：即不可执于有为，亦不可执于无为；不可操之过急，亦不可怠惰。此指用意而言。

㉓乾元：本义是"天"，此处指人先天的元气。

㉔敦养：与上文"含养"意思相同。

㉕坤土：即祖窍。

㉖一而二，二而三，三生万物：即一生二，二生三，三生万物。参见《大道说》注。

㉗文始先生：即关尹子，详见《大道说》注。

㉘深根固蒂，守中抱一：深根固蒂又作"深根固柢"，指加强事物的根本，使不动摇。语出《老子》五十九章："重积德，则无不克。无不克，则莫知其极。莫知其极，可以有国。有国之母，可以长久。是谓深根固柢、长生久视之道。"守中，即静守心中，详见前注。抱一，即怀抱着道。语出《老子》十章、二十三章："载营魄抱一，能无离乎？""圣人抱一为天下式。"在本文中，"守中抱一"皆指安神祖窍而言。

㉙外不入，内不出：即不受外界的干扰（外不入），使神不外驰（内不出）。这讲的是练功时排除杂念的方法。

㉚精义入神：指精研事物之微义而至于神妙的境地。语出《易·系辞》下："精义入神，以致用也。"

㉛王中心，无为以守至正：内心之主宰，就是以无为的态度

而保守中正。

㉜蒙庄：即庄子，战国时宋国蒙（今河南商丘县东北）人，故称“蒙庄”。

㉝南海之儵、北海之忽相遇于混沌之地：语出《庄子·应帝王》：“南海之帝为儵，北海之帝为忽，中央之帝为浑沌。儵与忽时相与遇于浑沌之地，浑沌待之甚善。”这是一则寓言，“儵”、“忽”、“浑沌”皆为假设之神名。在本文中，“儵”、“忽”分别指性与命（也就是神与气），“浑沌”指祖窍，皆比喻也。

㉞真息：指入静之后所出现的均匀、细缓、深长的呼吸。文中所说“真息不住”的“住”，是保持若存若亡的状态，即所谓“绵绵若存，用之不勤”。

㉟神化：即神妙的变化。

㊱药物：此处指精、气、神而言。

㊲总持之门、万法之都：佛教称持善不失、持恶不生为总持，这是佛教徒修行的总的门径。“总持之门”和“万法之都”都是祖窍的比喻；这个比喻，突出了祖窍在修炼中的重要地位和作用。都，都会。

㊳以有心守之则着相，以无心求之则落空：此言意守时意念不能过重，也不能毫无意念。着相，执着于有形之物。相，形质。落空，落于顽空，即什么都不想。

㊴空洞无涯是玄窍，知而不守是功夫：此两句中第一句讲玄窍（指祖窍）的特点，第二句讲对此窍应“知而不守”。这“知而不守”四字，便是避免“着相”与“落空”的秘诀。

㊵常将真我安止其中：“真我”即排除了一切杂念而无妄心的“我”，“将真我安止其中”即排除一切杂念。安止，安放。

㊶如如不动：佛家语。真如常在、圆融而不凝滞的境界为如如。入静时要达到这种境界，虽然外表看来是“不动”的。

㊷寂寂惺惺：指入静后的既静寂而又清醒的状态。真正地静下来，心中无一丝杂念，这就是“寂寂”；静下来而又不昏沉，总有那么一点儿灵觉，这就是“惺惺”。这和上文所说的既不能“着

相”、亦不能“落空”，要“如如不动”是一个意思。

㊸内外两忘：即不仅要排除外界的干扰，做到杂念不生，而且要达到“忘我”的境界。

㊹归一：按上文所说，即“归于本体之一也”，即神气归于祖窍。

㊺中心之心既实，五行之心自虚：中心之心指祖窍，五行之心即人们平常所说的那个心。神气归于祖窍则中心之心实；排除了一切杂念至于“内外两忘”，则五行之心虚矣。

㊻虚心实腹：语出《老子》三章：“是以圣人之治：虚其心，实其腹，弱其志，强其骨，常使民无知无欲；使夫志者不敢为也。”《老子》的“虚心实腹”，其本义是要让人民做到无知无欲，保持内心的虚静，而同时要填饱肚子。他认为这才是“圣人之治”。后世丹家把它解释为内心恬淡、而丹田精气盈满。本文所说老子这句话的“本旨”，也是这个意思。

㊼刘海蟾：全真派北五祖之一，名操，字宗成，五代时燕山（治所在今北京西南芦沟桥镇，旧称宛平县）人。或云名哲，字元（铉）英，后梁广陵（今河南息县）人。

㊽倏然遨游归混沌：此言练功时的感受：入静后很快进入了一种混混沌沌的境界。混沌，天地未开辟以前元气的状态。

㊾虎龙蟠踞入中黄：此言神气聚于中黄之窍。中黄，即祖窍。

㊿李清庵：又名道纯，字元素，号瑩蟾子，元代气功家。著有《中和集》、《瑩蟾子语录》、《全真集玄秘要》等著作多种，其中以《中和集》影响为最大。

(51)两仪肇判分三极：《易·系辞》说：“易有大（太）极，是生两仪。”两仪之分，是太极运动的结果。两仪即阴阳、即天地。李清庵说，以人身言之，则“两仪者，身心也。”那么，什么是三极呢？三极即两仪加祖窍，这与天地加人是为“三才”是一样的。故李清庵说：“三才之道，一身备矣。”肇，始。判，分。

(52)乾以直专坤辟翕：乾坤即天地，即上句所言之两仪。辟翕

即阖辟，即动静。《易·系辞》说："阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟之谓变，往来不穷之谓通。"正是这种乾坤的不断开合、运动，使事物充满了生机，人亦如此。直，通职。辟，开；翕，合。

㉝天地中间玄牝门：这里的"玄牝门"即指祖窍而言。《老子》说："玄牝之门，是谓天地根。"古代气功理论认为，人的呼吸（当然是指"真息"而言）是与天地相接的："呼则接天根，是谓辟也；吸则接地根，是谓阖也。"（李清庵：《中和集》）而在这当中，祖窍的作用至为重要。

㉞其动愈出静愈入：语出《老子》五章："天地之间，其犹橐龠乎？虚而不屈，动而愈出。"老子的原意是说，天地之间，简直象风箱一样，虽然里面是空的，可永不穷尽，越是鼓动它，风就越是一个劲地吹出。但李清庵这句话则强调的是要静而不要动，如此，方能不断增加身中的元气而不为天地所夺。

㉟王玉阳：即王处一，金代气功家，王重阳弟子，全真道蓟山派创始人。

㊱谷神从此立天根，上圣强名玄牝门：这两句，是从《老子》的"谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根"而来的。老子的话，强调道是产生天地万物的根源；这两句诗，强调祖窍在修炼中的作用。诗中的"此"、"玄牝门"皆指祖窍而言。强名，是"勉强叫做"的意思。

㊲谭处端：名玉，字伯玉，金元时气功家，王重阳弟子，道教全真南无派创始人。

㊳阴居于上阳居下：阴指心阴，即离（☲）中阴爻；阳指肾阳，即坎（☵）之中爻。坎离即水火。

㊴阳气先升阴气随：即水火相交。丘处机《大丹直指》说："盖心属火，中藏正阳之精，名曰汞、木龙；肾属水，中藏元阳真气，名曰铅、金龙。先使水火二气上下相交，升降相接，用意句引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，使气周流于一身，气满神壮，结成大丹。"

⑩配合龙虎交媾处，此时如过小桥时：此言龙虎交媾时要处处小心，注意掌握火候。

⑪河上公：晋代葛洪《神仙传》里的人物。《神仙传》说他为汉武帝时人，“因结草为庵于河之滨”而被称为河上公。

⑫杳杳冥冥开众妙：这句话说的是祖窍：它杳杳冥冥，深不可测；千变万化，皆从此出。杳杳冥冥，深远幽暗貌。“众妙”一词，出自《老子》一章，指千变万化的万物。

⑬恍恍惚惚葆真窍：这句话是说，祖窍隐隐约约，难以捉摸，但却是人们赖以保全本性的一窍。恍恍惚惚，隐隐约约，难以捉摸和辨认。葆真，亦作“保真”，指保全本性而言。语出《庄子·田子方》。

⑭敛之潜藏一粒中，放之弥漫六合表：这两句诗和本文中论述“中”有无定在的话是一个意思，即“周流于六虚之外而非不足，退藏于一身之窍而非有余。故曰：一窍能纳太虚空。”六合，上下四方。

⑮震龙汞出自离乡，总虎金生在坎方：这里说的是金丹修炼中“五行颠倒”的关系。木生火，火生土、土生金、金生水、水生木，这是五行相生的“常道”，即顺五行。而气功中常说的铅汞（又叫龙虎，神气，坎离，心阴，肾阳等，实际上都是指神气而言），却并非是按照“常道”而产生的。按汞（三）为震龙，属木，木为火母，火为木子，这是“常道”，是顺五行。但现在是“震龙汞出自离乡”，“离乡”即火，也就是“龙从火里出”，这岂不是“儿产母”了吗？同样，铅为兑虎，属金，金为水母，水为金子，这是“常道”，是顺五行。但现在是“兑虎生在坎方”，“坎方”即水，也就是“虎向水中生”，这不也是“儿产母”了吗？“儿产母”便是五行颠倒。

⑯五行全要入中央：五行全入中央即“五气朝元。”“中央”指祖窍。这也是说祖窍的重要。

⑰混元一窍是先天：天地生成前的原始状态为混元。此言祖窍是先天而成的。

㉘内面虚无理自然：此言祖窍内部是空洞的，这是遵循了自然的法则。

㉙若向未生前见得，明知必是大罗仙：此言如能见到这未生之前都已存在的祖窍，就必然可以成仙。向，在。大罗仙，即大罗天的仙人；而大罗天为道家诸天之一。

㉚葛仙翁：汉魏时人，气功家，为葛洪之三代从祖。

㉛缠绵秘密不通风：此言祖窍周围，脏腑经络相连，而使祖窍隐秘难见。

㉜无色象：无形迹可寻。色象，即色相，佛教指人或物一时呈现于外的形式。

㉝真人现在室珠中：指经过修炼而金丹成就。真人，此处指金丹。室珠，指祖窍。

㉞中间一窍混灵台：中间一窍（祖窍）可与心混同。此言祖窍的重要。

㉟日月：指神气。

㊱呼日汲月持把柄：此言祖窍是龙虎交媾之处。把柄，器物上便于用手拿的部分，为祖窍异名。

㊲隐显俱空空不空，寻之不见呼之应：此言祖窍看不见、摸不着，似乎并不存在，但我们确实又可以感受到它的存在。

㊳真一之道：此处指丹道。

㊴戊己门：祖窍异名。

㊵真水便是黄芽根：前言“戊己门中有真水”，自当也包括“真火”在内。这真水真火合而为一，是即黄芽。真水、真火，指心中之液与肾中之气。

㊶三教一元这个圈，生在无为象帝先：三教，指儒、释、道。一元，指事物的开始。这个圈即○（儒曰太极，道曰金丹，释曰圆觉），象帝先，即象是帝尧前的样子。这两句是说，三教都把天地万物的开始说成是这个圈，它生在遥远的古代，是在无为中产生的，很象是帝尧以前的情况。诗中所说的这个○，也是人的太极，即祖窍。

㉜两处根源共一家：心中之液与肾中之气虽一上一下分为两处，但其根源都是祖窍一家。

㉝七返九还须识主：七返九还，泛指气功修炼。主，指祖窍。

㉞个个无生无尽藏：每个人都是既“无生”、又“无尽生”，是二者的统一。无尽藏，佛家语，本指佛法无边，作用无穷无尽之意，此处做无穷尽解。

㉟瞿昙：如来（释迦牟尼）的俗姓。如来本迦毗罗城净饭王子，姓瞿昙，字悉达多。

㊱孔颜乐：孔颜，指孔子与颜渊。孔子曾称赞颜渊，说他“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”。这是一种安贫乐道的精神。“孔颜乐”即指此。而“孔颜乐处”则为祖窍异名。

㊲陈致虚：元代气功家，字观吾，号上阳子。江右庐陵（今江西吉安县）人。著有《金丹大要》等著作多种，对后世影响很大。

㊳当年曾子一声唯，误了阎浮多少人：第一句是用典，出自《论语·里仁》：“子曰：‘参乎！吾道一以贯之。’曾子曰：‘唯。’子出，门人问曰：‘何谓也？’曾子曰：‘夫子之道，忠恕而已矣。’”陈致虚认为，曾子对子“一”的解释是错误的，因为它实际上是修道的“不二法门”，所以说曾子的这“一声唯”误了多少人。阎浮，佛家语，本为树名，而南赡部洲（一般认为指中国和东方诸国，实际指古印度）此种树甚多，故称之为阎浮洲。此处阎浮指中国。

㊴天地之间犹橐籥：语出《老子》五章（详见前），意思是说，天地之间有如风箱一样。橐，古代冶铁用以鼓风的牛皮囊。籥，用以吹风用的竹管。

㊵动静根宗：动静的本源。指祖窍。

㊶阴阳二物隐中微：什么是阴、什么是阳因中途衰落而无人知晓。中微，中途衰落。隐，不显。

㉜真真说做坎离非：把阴阳实实在在地说成是坎离是不正确的。坎（☵）外阴内阳，离（☲）外阳内阴，因此都不能把它们实实在在地说成是阴、阳。

㉝无一歌：这首歌中的四句，和《易经》中的“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”；以及《老子》的“天下之物生于有，有生于无”；“道生一，一生二，二生三，三生万物”是一个意思。

㉞陀罗门：泛指佛门。陀罗注见前。

㉟老子金丹释氏珠：二者皆指祖窍而言。释氏珠即摩尼珠，乃佛门之宝。

㊱死户生门宗此窍：关系人的生死的门户当以此窍为宗。故祖窍又称“生门死户”。

㊲真人：此处指心中元神。

㊳灵台：元神之所居，即心。

㊴刘长生：即刘处玄，字通妙（一说字道妙），号长生子，为王重阳弟子，全真随山派创始人，“北七真”之一。

㊵调停节候要常温：此言要根据时令气候增减衣服使祖窍保持温暖。调停，本为居间调解之意，此处做根据气候增减衣服解。节候，时令气候。

㊶乾坤阖辟无休息，离坎升沉有合离：“乾坤阖辟”指的是呼吸：呼则接天根，叫做辟；吸则接地根，叫做阖。但这种呼吸，指的不是口鼻的呼吸，而是“真息”。“无休息”是说任何时候真息不能停止。“离坎升沉有合离”是指龙虎交媾而言：“离”指心阴，即元神；“坎”指肾阳，即元气。二者交媾于祖窍之中是有时候的，故称“有合离”。

㊷念头复出立丹基：即在念头复起（即一阳生）时行龙虎交媾之法。

㊸函谷关：指祖窍。

㊹日月：指神气。

㊺试将寸管窥玄窍，虎踞龙蟠气象雄：试用径寸之管看看祖

窍，里面是虎踞龙蟠气象雄伟。这说的是龙虎交媾。玄窍，祖窍。

⑮修真：即习练气功。

⑯中黄：即祖窍。

⑰霹雳声中自得神："霹雳声中"指龙虎交媾之时。"得神"即得神丹。

⑱玉蟾白真人：即白玉蟾，又名葛长庚，字如晦，又字白叟，号海琼子、夷散人等，南宋时琼州（今海南岛琼山）人，气功家。

⑲性之根、命之蒂，同出异名分两类：此言性与命同出于人之太极而一在上一在下，分为龙虎二弦，但它们都"总持于祖窍之内"。

⑳合归一处结成丹，还为元始先天气：即同归于祖窍进行龙虎交媾而成丹，使之返还为先天之气。

㉑坎离精：元神与元气。坎指肾，离指心。

㉒莹蟾李真人：即李道纯，他的号是莹蟾子。详见前注。

㉓无出入：指行胎息而言。

㉔司马子微：唐代气功家，名承祯，字子微，号天台白云子，河内温（今属河南）人。写有《坐忘论》、《修真秘旨》等著作多种。

㉕八万四千分上下：此言祖窍居天地、人身之正中。详见本文"《中道经》云：'天之极上处距地之极下处……'"一段。

㉖九三六五列循环：指体内阴阳二气于祖窍中相交合。九三，指阳气。六五，指阴气。

㉗枢得其环中，以应无穷：语出《庄子·齐物论》："彼亦一是非，此亦一是非。果且有彼是乎哉？果且无彼是乎哉？彼是莫得其偶，谓之道枢。枢始得其环中，以应无穷。"庄子认为，只要存在着"彼此"，对事物就会有截然不同的看法；而如果"彼此"双方都没有相对待的一面，就叫做道的枢纽。抓住了这个枢纽，就象抓住了圆圈的中心一样，可以应付无穷的争执。在本文

中，作者引用庄子的这段话，意在说明只要抓住祖窍这个圆圈的中心，就可以应付一切，因为它是道的枢纽。

⑪正位居体：保持正当的地位，则美德具于一身。语出《易·坤》，详见前注。作者引用这句话，是要让人们重视祖窍的作用：要让祖窍（“正位”是其异名）“居体”。

⑫正位凝命：语出《易·鼎》：“象曰：木上有火，鼎；君子以正位凝命。”意思是说，鼎卦的卦形，上面是离（☲），代表火，下面是巽（☴），代表木，这是烹饪用的鼎的形象。鼎端正而稳重，君子就用这种既端正而又稳重的态度来完成自己的使命。凝，凝聚。作者引用这句话，也是为了强调祖窍的作用：要用“正位”（祖窍异名）来“凝命”（进行修炼）。

⑬君子思不出其位：语出《易·艮》：“象曰：兼山，艮；君子以思不出其位。”意思是说，艮卦的卦形是二山重叠（䷳），极其稳重，君子应如艮卦所显示的那样，思考问题不可超出自己的本分。作者引用这句话，是要让人们重视祖窍的作用，“不出其位”即不出祖窍。

⑭立天下之正位：语出《孟子·滕文公下》，详见《大道说》注。这里的“正位”也是指祖窍。

⑮广居：大的居所，此处指祖窍。

⑯毛诗：即《诗经》，为毛公所传者。

⑰美其灵根：使其道德美好。灵根，此处指道德。

⑱参同契：又名《周易参同契》，汉魏伯阳以《周易》、黄老、炉火三家相参同以言丹道者，有“万古丹经王”之称。

⑲真人潜深渊：指神藏于内。

⑳浮游守规中：要似守非守地意守祖窍。

㉑优游：悠闲自得。

㉒勿忘勿助：语出《孟子·公孙丑上》：“必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也。”这是孟子回答公孙丑“什么是浩然之气”时说的。意思是浩然之气的培养，要在“集义”（聚合义）上下功夫；但不能抱有特定的目的，心里不能忘记它，也不能去助长它。

后来，“勿忘勿助”便成了气功修炼中的一个重要原则。

〔**译文**〕

如果只知道这一窍的位置而不知它的妙用，就如同只知道什么是“中”而不知什么是“一”一样。古人有句话说：“心是土地而性是帝王，窍是‘中’而妙用是‘一’。”“一”有许多种：有“道”的“一”，有“神”的“一”，有“气”的“一”，有“水”的“一”，有“数字”的“一”，有“一贯”的“一”，有“协一”的“一”，有“精一”的“一”，有“惟一”的“一”，有“守一”的“一”，有“归一”的“一”。“归一”，就是把那个“一”归藏到那个“中”里面去。“守一”，就是用那个“一”去存守那个“中”。有“中”就有“一”，“一”如果没有“中”，就不是圣人所说的“一”；有“一”就有“中”，“中”如果没有“一”，就不是圣人所说的“中”。所以，孔子所说的“一”，是用那“中”里面的“一”去贯穿。尧舜所说的“中”，是用那“一”的“中”去把握。伏羲氏河图的中间画成虚的，表示的是先天，是我们身体中中祖窍这个“中”。孔子说：“先于天时而天却不会背弃他。”老子说：“无名是天地的本始。”这些就是佛家所说的“茫茫而无形迹，一片太虚”的意思。大禹的洛书中间画成实的，表示的是后天，是我们身体中祖窍的“一”。孔子说：“后于天时，则遵奉天的时机。”老子说：“有名是万物的母体。”这些就是道家所说的“露出了一点头绪，一点点灵光”的意思。然而河图是“中”，是“中”却未尝没有“一”；洛书是“一”，是“一”却未尝没有“中”。“中”包含着“一”，“一”主宰着“中”，难道不正是精细隐微的妙理，无为无不为的神机吗？

《道德经》说：“多言的结果是数尽而终，因此不如静守心中不发言。”《洞玄经》说：“丹书万卷，不如守一。”“一”，就是生生不息的仁。《中庸》说：“修道要立足于仁。”《论语》说：“天下归于仁。”《礼记》说：“心中要充满仁爱之心。”《周易》说：“安于自身的处境，敦厚仁爱。”我则把它比做果实的仁儿：中点有一点

的地方，是太极；而抱持果实中心部分的两瓣，便是一阴一阳。《易经》说："易有太极，出它而产生了阴阳。"所以，易是分离而为变化；太极是统一而为神奇。将这一点点神含养在祖窍之中，不可操之过急，也不可怠惰，这就叫做"安神祖窍"。这不正是用来恢复我们身中先天元气的吗！拿这一点点"仁"敦养于祖窍之中，而不要忘掉它，也不要人为地助长它，就叫做"安土敦仁"。这不正是用来确立我们身中的太极的吗！又比如莲子之类，它的中间有一条用两片合抱起来的道道，不正是人们所说的"用一种东西贯穿于其中"吗？由一到二，由二到三，由三而生万物。所以张紫阳说："道是虚无产生的气，就从气中又生出了阴阳。阴阳再相互交合便产生了三，三再不断地产生而万物昌盛。"过去文始先生向老子问道："关于修身的最奥妙、最重要的话，敢于那一章之中？"老子说："在于加强根本，守中抱一而已。"什么叫"守中"？就是："勤于守中，莫要放松；不受干扰，神不外弛；返本还原，万事完毕。"所以老子所说的"守中"，守的便是这本体的"中"；儒家所说的"执中"，执的便是这本体的"中"；佛家所说的"空中"，是因为我们本体的"中"，本来就是空空洞洞的。老子所说的"抱一"，怀抱的便是这本体的"一"；佛家所说的"归一"，就是归于这本体的"一"；儒家所说的"一贯"，就是用这本体的"一"去贯穿。"惟精惟一"这句话，就是《易》所说的"精义入神"的意思。"允执厥中"这句话，就是《礼记》所说的"内心之主宰，就是无为而守其中正"的意思。把它叫做"内心之主宰"的原因，是因为要用这一点之仁来主宰这内心的"中"，因而把它叫做"主宰"，就是所谓"天之君主"的意思。这是为什么呢？就是要保持"中正"罢了。命由此而立，性由此而存。性与命同出于一物而名称不同；它们原是祖窍中的旧物，如今又返还于祖窍之中；这样，庄子所说的南海的"儵"与北海的"忽"就在"浑沌之地"祖窍相遇了。

修炼丹道的人，如果不明了祖窍，"真息"就不能保持，而神妙

的变化也就没有基础；炼丹的“药物”就不齐全，而大丹也就不会凝结。原来这个窍，是修炼的总的门径，是各种方法的都会；也没有边际，更没有内外；不能有意识地去存守，也不能毫无意识地去寻求。有意识地去存守它，就会执着于具体形质；无意识地去寻求它，就会落于顽空。怎样才行呢？老师传我的秘诀说，“空空洞洞无边无涯这就是玄窍，能够做到知而不守就是功夫。”时常把排除了一切杂念的“我”安放在祖窍之中，如如不不动，寂寂惺惺，内外两忘，全然像无事一般；这样，神与气就会相亲相恋而凝聚，命与性就会相亲相恋而停留，虽不求归一而自然归一，无意守中而中自守了。祖窍这个“中心之心”充实了，人们的“五行之心”自然也就空虚了。这就是老子所说的“抱一守中”、“虚心实腹”的本来的意思。

张紫阳说：“虚心实腹含义都很深，只为了要做到虚心所以要认识心。”

刘海蟾说：“中央神室（即祖窍）原本虚闲，自然有先天真气到来。”

吕洞宾说：“对于守中的绝学刚刚知道它的奥妙，抱一无言进行修炼刚刚见到效果。”

徐佐卿说：“飞快地遨游归于混沌之境，虎龙蟠踞入于中黄之窍。”

正阳翁说：“要知金丹究竟产于何处，应当在未生身处（祖窍）下功夫。”

如如居士说：“坤之上，乾之下，中间那个宝贝可难给你。”

李清庵《中和集》说：“太极分为两极之时即产生了三极，乾坤的职责就是专司阖辟。天地中间是玄牝之门，越是动元气就越是出，越是静正气就越是入。”

王玉阳《云光集》说：“谷神从祖窍这里立下了天地的根。圣人们勉强把它叫做玄牝之门。这就点破了关乎世人生死的穴窍，真正的仙人在这里定下了乾坤。”

谭处端《水云集》说：“心阴在上肾阳在下，阳气上升阴气下

降。当龙虎交媾时要小心谨慎，注意掌握火候。”

河上公《过明集》说：“杳杳冥冥是众妙之门，恍恍惚惚是保真之窍。收起来可以藏于小小的一窍之中，放开来可以弥漫于整个天空。”

张紫阳《悟真篇》说：“震龙汞从心火出，兑虎金从肾水生。龙虎二物都是儿来产母，五行都要归于中央土。”

张景和《枕中记》说：“混元一窍乃是先天生成，里面空空理法自然。如能看到生身之前的这一窍，就一定会成为大罗天上的仙人。”

葛仙翁《玄玄歌》说：“乾坤合处就是真正的中，中在虚无之中而非常空阔。攒簇神气归祖窍，造化机关由我掌握。”

罗公远《弄丸集》说：“一窍虚无处在天地之中，遮遮掩掩密不透风。恍惚杳冥毫无形迹，金丹成就在祖窍之中。”

天来子《白虎歌》说：“玄牝之门整天敞开，中间一窍混同灵台。无关无锁无人把守，神气在中自由往来。”

张鸿濛《还元篇》说：“天地之根始于玄牝（祖窍），练精练气它是把柄。或隐或显都空又都不空，找不见它却能叫它答应。”

高象先《金丹歌》说：“真一之道究竟说了些什么，不如先敲开戊己门来看看。戊己门中有真水又有真火，真水真火相交便是黄芽根苗。”

丁野鹤《逍遥游》说：“三教都把天地万物的开始说成是这个圈，它生在遥远的古代，是在无为中产生的，很象是帝尧之前的情况。若能懂得这个圈中的微妙道理，才能知道大道的根源。”

肖紫虚《大丹诀》说：“学习丹道的人如要寻觅黄芽，要知真水真火虽分两处根源却是祖窍一家。七返九还进行修炼一定要认得主人，功夫一点也不容有差错。”

李灵阳《祖窍歌》说：“个个都是既无生又永生，人人的本体本是虚空。不要只说西方是极乐世界，孔颜的快乐也在其中。”

陈致虚《转语偈》说："所谓'一'乃是不二法门，得其门而入便可安身。当年曾子那一声'是'啊，误了中华多少人！"

薛紫贤《虚中诗》说："天地之间有如一个大风箱，说它是风箱还要知道谁是鼓风人。动静的本源由此而得，不信的话看看放开手还有没有风。"

吕洞宾《纯阳文集》说："什么是阴、什么是阳中途衰落而无人知晓，只是因为那些愚人们自己不知道。实实在在地认为是男女是对的，真真切切地说成是坎离却是不对的。"

李道纯《无一歌》说："大道本是由虚无生出太极，太极变化而先有了一。一分为二二又生三，四象五行都由此中而出。"

《海涯禅师语录》说："佛门开启奥妙无穷，佛佛相传只是这个'中'。如若不知佛祖西来的真实目的，白白穿着铁鞋东奔西走。"

马丹阳《醉中吟》说："道教的金丹佛教的珠，圆满光明恰到好处。关系人生死的门户当以祖窍为宗，此窍还可容纳整个天空。"

曾文逸《大道歌》说："请问真人从何而来？从前你原本只住在灵台。过去云雾一直把你深深遮蔽，如今相逢使我眼界大开。"

刘长生《仙乐集》说："一窍虚空乃是玄牝之门，要根据时令气候增减衣服使之常温。仙人炼丹炉里没有别的药，用不同的矿物熔化而百炼纯金。"

李道纯《中和集》说："真息绵绵无休止，龙虎交媾有时机。我为诸君明指出，一阳生时龙虎交。"

刘海蟾《见道歌》说："祖窍位于天地中，神气往来自西东。试用径寸之管看看玄窍，里面是虎踞龙蟠气象雄伟。"

无心眉老《秘诀》说："自从晓得什么是'谷神'而明白此道，有谁能够养性而打算修真。明明白白告诉了你通向中黄的道路，在龙虎交媾当中自会得神丹。"

白玉蟾真人说："性的根，命的蒂，同出异名分两类。合归

一处结成丹，回归元始先天气。”

缘督赵真人说：“虚无一窍（祖窍）正在天地之中，它无生无灭自然无有穷尽。它光明灵异似有形而无形，它幽深难见似空而不空。”

紫阳真人《金丹序》说：“这一窍不是一般的窍，乃是天地共同合成。它名字叫神气穴，里面有元神与元气。”

李莹蟾真人《道德颂》说：“一呼一吸连接天地根，此窍便是玄牝门。自从行胎息，三界独称尊。”

司马子微说：“虚无一窍（祖窍）号称玄关，正在人身的天地中间。八万四千分为上下两半，九三六五环绕一圈。说它大，可以包容整个宇宙而浑然无际；说它小，可以进入尘埃而不见容颜。这个名叫祖气穴，如同黍珠一粒在正中悬挂。”

以上口诀，都是阐发祖窍的奥妙的。《老子》说：“天地之间，大概就如同这风箱一样吧？”《庄子》说：“只有抓住关键，才能象抓住圆圈的中心一样，应付一切。”坤卦说“要让‘正位’（祖窍）居于体内”；鼎卦说“要用‘正位’来修命”；艮卦说“君子考虑问题应不超出他的本分，不超出那‘正位’”；而孟子也说“立身，要立于天下中正的位置”。只有这“正位”，要说它大，则足以包罗天地而没有在外的，所以叫做“广居”，而大道从此中产生。《毛诗》说：“把心拿去塞于深渊。”《太玄经》说：“把心藏在深渊，使他的道德美好。”《参同契》说：“元神深藏于深渊之中，要如同浮游一般意守祖窍。”说“塞”、说“藏”，就是潜藏意守的意思。然而“浮游”这两个字，是不可不知的。所谓“浮游”，就是“优游”的意思。就是孟子所说的“不要忘记它，也不要助长它”的意思；佛家所说的“应当这样来止住意念，这样来降伏自己的心”也是这个意思。

〔按语〕

“安神祖窍，翕聚先天”介绍的是一种通过意守祖窍而使神气得以翕聚（凝聚、聚集）的功法。作者指出，祖窍在气功修炼

中具有十分重要的作用；如果不明此窍，便谈不上气功修炼。因为诸如采取、交媾、烹炼、沐浴、温养、结胎以至脱胎神化等等，无一不是在祖窍中进行的。作者从人的“生身之理”的角度指出，祖窍就是我们身中的太极；人的性命，自出生之后，虽一在灵关，一在气海，但“性命之根，则总持于祖窍之内”。关于祖窍的位置，作者从我国古代哲学中关于“中”的理论和天人相应的观点出发，指出祖窍就在人一身天地之正中。以上是关于祖窍本身的介绍。作者认为，如果仅仅知道这些而不知道祖窍的妙用还是不够的。所谓“妙用”，就是指“安神祖窍、翕聚先天”的具体方法。作者从古代哲学中的“中”与“一”的关系出发，详细地介绍了这一功法的理论、方法和行功要领。这些，无论是对于从事气功修炼还是从事气功科学研究的人来说，都是很有价值的。

“安神祖窍图”中除诗文联语以外的文字，皆为祖窍之异名。

圖轉自輪法



旋斗歷算
週度五常
法天之樞
仙壽萬億

機動法輪旋日月須臾海嶠起雲雷
風滿河陽波澄後岐作甘泉潤九垓

法水能朝有秘關道通日夜運環
於中蓬萊生諸病楚流便駐顏

圖太乙之中精故能潤育百物而行乎地中風函太古之中精故能動化百物而行乎天上赤之象其宮成離下黑之象其宮成坎天兩端之所以乎者以中

流也名接轉而日三陰之正氣於風輪其專精之名曰太乙樓三陰之正氣於水樞其專精之名曰太一太一正陽也太乙正陰也陽之正氣其色赤陰之正氣其色黑水陽而其伏爲陰風陰也而其發爲陽上赤下黑左青右白黃潛於中宮而五運轉故有輪樞之象焉

法轮自转工夫

三教法门，同途异辙①；迹②虽分三，理则一也。如此着工夫，释家谓之“法轮”，道家谓之“周天”，儒家谓之“行庭”。

《易》曰：“艮其背，不获其身；行其庭，不见其人。无咎。”行庭者，天行健之之行也③。天之行也，日一周天，何其健与！若吾身亦一小天地者，周天之行健也。《易》曰：“天行健，君子以自强不息。”然吾身中之黄庭④，太极立焉，而天则旋乎其外，而往来之不穷矣。艮曰，“时止则止”，太极立焉；“时行则行”，周天行焉。又不观之《系辞》乎？《系辞》曰：“日月相推，而明生焉。”又曰：“寒暑相推，而岁成焉。”又曰：“屈伸相感，而利生焉。”此行庭之心法也。

何为立极？即前所谓心中之“仁”安于中心之中而为土中者以敦养之——自有消息真机⑤而心身性命相为混合矣。一屈一伸，一往一来，真有若日月之代明、寒暑之错行。其殆天运之自然，是亦吾身之一天地也。始而有意，终于无意。起初用意引气旋转，由中而达外，由小而至大。口中默念十二字诀曰：“白虎隐于东方，青龙潜于西位⑥。”一句一圈，数至三十六遍而止。及至收回，从外而旋内，从大而至小。亦念诀曰：“青龙潜于西位，白虎隐于东方。”亦数三十六遍，复归太极而止。是为一周天也。久则不必用意，自然璇玑⑦不停，法轮自转，真个有歇手不得处。

全阳子⑧云：“与日月而周回，同天河而轮转。轮转无穷，寿命无极。”《鸣道集》云：“安闲自得长生道，昼夜无声转法轮。”韩逍遥云：“法轮要转常须转，只在身中人不见。驾动之时似日轮，日轮向我身中转。”又云：“法轮转得莫停留，念念不离轮自转。”“其转也渊然⑨如云雾之四塞，飒然⑩如风雨之骤至，

恍然⑪如昼梦之初觉，涣然⑫如沉疴之脱体。精神冥合，如夫妇之交接；骨肉融合⑬，如澡浴之方起。《易》曰："黄中通理，正位居体。美在其中，而畅于四肢⑭"。斯言信矣！

〔注释〕

①同途异辙：道路相同而具体方法不同。

②迹：脚印、痕迹。此处指方法。

③行健者，天行健之之行也：行健，就是"天行健"中所说的行的意思。文中的两个"之"，有一个当为衍文。"天行健"出自《易·乾》："象曰：天行健，君子以自强不息。""天行健"是说天体的运行，强健而有力。"行健"的"行"，就是不断运行的意思。

④黄庭：祖宗异名。见云笈神符经图。

⑤消息真机：枢纽上的枢纽。

⑥青龙潜于酉位：句中"酉"字，人民体育出版社《中国气功经典》所据之涂玄阁藏本作"酉"。

⑦璇玑：古代的天体观测仪器，即浑天仪的前身。

⑧全阳子：即金代气功家王处一，全阳子是他的号。

⑨渊然：云气涌起的样子。

⑩飒然：飒飒地。飒，风声。

⑪恍然：猛然醒悟的样子。

⑫涣然：流散的样子。

⑬融合：舒服。

⑭黄中通理，正位居体。美在其中，而畅于四肢：语出《易·坤》，意思是应当象黄色（土之色，五行中土居中央）一样居于中央，通情达理，居于正当的地位。这样，美德就在身中而自然畅达于四肢。

〔译文〕

儒、释、道三教入道之门，道路相同而具体方法不同；方法虽分为三种，道理却是一个。象法轮自转这着功夫，佛家叫做“法轮”，道家叫做“周天”，儒家叫做“行庭”。

《易经》说：“内心宁静，便可达到忘我的境界；即使是走过有人的庭院，也会目无所见。这样，便不会有灾祸。”“行庭”的“行”，是“天行健”这句话中的“行”的意思。天体的运行，一日一周天，多么强健啊！象我们的身体，也是一个小的天地，如也能做周天之行，也会强健。《易经》说：“天体的运行强健而有力，君子应当效法天体自强不息。”然而我们身中的黄庭，太极立于此，而天则旋转在它的外面，而往来无穷。艮卦说，“应当停止就停止”，于是太极便立在那里；“应当运行就运行”，于是周天便运行在那里。又没有见《系辞》所说的吗？《系辞》说：“日与月交替推移，光明就产生了。”又说：“寒与暑交替推移，岁时就产生了。”又说：“一屈一伸相互感应，利益就产生了。”这些便是行庭的心法。

什么是“立极”？就是前文所说的把心中的那一点“仁”（即神）安放在中心之中而成为土中之物来培养它——这样自然会有机关发动，而心身性命就混合为一了。一屈一伸，一往一来，真的象日月互相交替、寒暑交替而行一样。这大概已经近于天体运行的自然状况，这也是我们身中的一个天地啊。开始时是有意识的，最后是无意识的。开始时用意念引导气旋转，由中间而达到于外，由小而到大。口中默念十二字诀道：“白虎隐于东方，青龙潜于西位。”一句一圈，数到三十六遍就停下。到收回的时候，从外向里旋转，从大而到小。也念口诀道：“青龙潜于西位，白虎隐于东方。”也数三十六遍，到回归到太极而止。这是一周天。时间长了就不必再用意念，自然象璇玑一样运转不停，法轮自转，真有想停都停不下来的时候。

金阳子说：“同日月一起周回，同天河一起轮转。轮转无穷，

寿命无限。”《鸣道集》说：“安闲自得是长生之道，昼夜无声运转法轮。”韩逍遥说：“法轮要转应常转，只在身中人不见。转动起来象日轮，日轮在我身中转。”又说：“法轮转得不能停留，念念不离法轮自转。”当它转动的时候，渝然如云雾充满四周，飒然如风雨突然降临，恍然如昼梦初醒，涣然如重病离身。精神暗合，如同夫妇交欢；骨肉舒适，如同浴后刚起。《易经》说：“应当象黄色一样居于中央，通情达理，居于正当的地位。这样，美德就居于身中而畅达于四肢。”这话是很实在的！

〔**按语**〕

本文所介绍的“法轮自转工夫”，是儒、释、道三家名异而实同的一种功法。文中首先介绍了这种功法的理论根据，也就是本文所说的“行庭之心法”；然后介绍了这种功法的具体练法、练功的效验和感受等等。此种功法，简便易行，而且效果显著，是一种普遍适用的功法。

本文前面的“法轮自转图”两侧的文字，向我们描绘了一幅以“中宫”为中心的五运流转图，而作者的用意，是要我们从中悟出养生修炼的道理来。



虎在西兮龍在東龍西虎爭雄
若解相安歸一處神仙頃刻不勞功
兩邊飲食俱相會併
白面銀鬚者是
袁天罡字號者是
一時歸結不差訛

龙虎交媾法则

夫人也，坎离[1]交则生，分则死。此理之必然，无一人不如此者。

盖离三为阳而居南[2]，外阳而内阴[3]也，谓之真汞；坎三为阴而居北，外阴而内阳也，谓之真铅。故紫阳真人云："日居离位反为女，坎配蟾宫却是男[4]。"此言坎之男、离之女犹父之精、母之血也，日之乌、月之兔[5]也，砂之汞、铅之银也，天之玄、地之黄也。此数者，皆指示龙虎二气[6]也。《参同契》曰："离己日光，坎戊月精[7]。"故离之己，象龙之弦气[8]也；坎之戊，象虎之弦气也。

夫戊与己，是黄庭真土[9]之体，因太极一判，分居龙虎二体之中。修丹之士，若欲返其本、复其初，使龙虎归于鼎[10]中，情性合于窍内，当用"龙从火里出，虎向水中生[11]"之二诀——则炎烈火中，出飞龙之矫矫；泓澄水底，跃走虎以眈眈。始得龙虎相交，向鸿蒙而潜归混沌[12]；继则夫妻[13]合体，从恍惚而竟入虚无。共至黄房[14]，互相吞啖，两情留恋，二气交加，有如天地之媾精，日月之交光；盘旋于祖窍之间，自然复此先天未判之气而成混元真一之精[15]，为大药之根元[16]、作还丹[17]之基本也。

原夫龙之情性，常在于戊；虎之情性，常在于己[18]。只缘彼此各有土气[19]，二土合并，而成刀圭[20]。是以坎离交而天地泰，龙虎交而戊己合也。戊己合为一体，则四象会合而产大药也。《易》曰："天地氤氲，万物化醇。男女媾精，万物化生[21]。"天地以阴阳交媾而生物，丹法以阴阳交媾而生药。盖未有不交媾而可以成造化者也。《玉芝书》云："玄黄[22]若也无交媾，争得阳从坎下飞。"是乃作丹之大端，修仙之第一义也。若天地之气不氤氲，则甘露不降；坎离之气不交并，则黄芽[23]不生；龙虎二弦

之气不会合，则真一种子[2]不产。真一种子不产，则将何者为把柄而凝成金液大丹[3]耶？

然交媾之理有二，有内交者，有外交者。坎离龙虎交，内交也，产药[4]也；乾坤子午交[5]，外交也，结丹也。此二法天渊不同，学者宜详辨之。张紫阳云，"既驱二物归黄道[6]，争得金丹不解生"，是此义也。吕纯阳云，"二物会时为道本，五行全[7]处得丹名"，是此义也。陈抱一云，"戊己乍交情性合，坎离也媾虎龙降[8]"，是此义也。张用成[9]云，"虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠[10]"，是此义也。张平叔[11]《金丹四百字》云，"龙从东海来，虎向西山起。两兽战一场，化作一泓水[12]"，亦此义也。

夫龙虎交媾者，乃三元合一之法也。所以会乾坤、交坎离、簇阴阳、合性命，使二者复变而为一，以至九宫、八卦、七政、六位、五行、四象、三才之生于二者，莫不皆归于"一"矣[13]。"一"者，"有物混成，先天地生[14]"是也。大哉一乎！以其流行谓之"气"，以其凝聚谓之"精"，以其妙用谓之"神"。始因太极一判，分居二体之中，日远日疏，卒至危殆。是以圣人则天地之要，知变化之源，取精于水府[15]，召神于灵关[16]，使归玄牝[17]窍中，得与祖气[18]聚会，三家相见，合为一体。先则凝于混沌，次则"寂照含虚空[19]"，"抱一无离[20]"，是为返本还原之妙道也。

《书》曰："人心惟危，道心惟微。惟精惟一，允执厥中[21]。"盖言心与精[22]而为一，而会归于黄中[23]之中；而"允执之"者，此尧舜之所以开道统之传，而为万古圣学之宗[24]也。

〔注释〕

①坎离：即心中之神与肾中之气。

②离三为阳而居南：离属阳，按先天八卦图的方位来说，它在南方。下面的"坎三为阴而居此"同此。

③外阳而内阴：这是说离（三）外面（上下）的两爻是阳

爻，中间的一爻是阴爻。

④日居离位反为女，坎配蟾宫却是男：离（心中之神）又叫“日”、“离女”，所以说“日居离位反为女”；坎（肾中之精）又叫“蟾”、“坎男”，所以说“坎配蟾宫却是男”。

⑤日之乌、月之兔：指离、坎。下面的“砂之汞”、“铅之银”，“天之玄”、“地之黄”也是指离、坎而言。

⑥此数者，皆指示龙虎二气：这几种说法，都是指的“龙虎”二气。至此，我们便可以知道什么是“龙虎”了。指示，指出，指而使知。

⑦离已日光，坎戊月精：离中之己是“日光”，坎中之戊是“月精”。“日光”即心中之神，“月精”即肾中之气。己，己土；离中之己即心中之神。戊，戊土；坎中之戊即肾中之气。

⑧弦气：即气。之所以称之为“弦”是因为龙虎（即神气）皆出自祖窍而分为上下，有如一圆分为两半，而每一半圆皆如弓弦，故称之为“弦”。

⑨黄庭真土：黄庭和真土。二者皆为祖窍异名。

⑩鼎：炼丹的处所，指祖窍。

⑪龙从火里出，虎向水中生：关于这两句话的解释，请看“火龙水火图”和《火龙水火说》。

⑫向鸿蒙而潜归混沌：这句话中的鸿蒙与混沌是同义词，都指宇宙形成之前元气的状态。

⑬夫妻：指龙虎，即神与气。

⑭黄房：即祖窍。

⑮混元真一之精：指天地形成前的原始浑沌之气。混元，天地形成前的原始状态。真一，道家语，指保持本性，自然无为。

⑯大药之根元：炼成大药的基础。大药，指龙虎交媾所得之阳精。

⑰还丹：即大药。

⑱龙之情性，常在于戊；虎之情性，常在于己：龙、己（己土）指神，虎、戊（戊土）指气。神与气，一阴一阳，二者异性

相吸，故言。

⑲彼此各有土气：己土与戊土，本都是土，只是阴阳属性不同。

⑳二土合并，而成刀圭：二土，指戊土和己土。两个“土”字合并就成了“圭”字，“戊”的撇(丿)与“己”的横折(一)合并就成了“刀”字。所以说“二土合并，而成刀圭”。意思是神气合一，阴平阳秘。

㉑天地氤氲，万物化醇。男女媾精，万物化生：语出《易·系辞》下。意思是说，天地之间，阴阳二气互相交感，而万物化生并趋完美。雌雄交媾，而万物生成。氤氲，本作絪缊，云烟弥漫貌。男女，此处并非单指人而言。

㉒玄黄：本指黑黄二色，在这里指神气。《易·坤》：“夫玄黄者，天地之杂也。天玄而地黄。”

㉓黄芽：即阳精，乃阴阳和合，龙虎相交所生之物。又名玄珠、真铅。

㉔真一种子：又称真种，与上文所说之“黄芽”同为一物。

㉕金液大丹：即金液还丹，详见《火龙水虎说》。

㉖药：此指内交所产之黄芽，它是炼金液大丹的药物，叫做“金丹大药”，俗称“丹头”。

㉗乾坤子午交：亦称“乾坤交媾”，是在龙虎交媾的基础上进行的。前者作用是在“产药”，而后者作用则是在“结丹”。清代道家养生家黄元吉在《道德经注释》中说：“学人欲修性命，先明铅汞”：“灵液即真水，真水即汞也；真阳即真气，真气即铅也。”他还说：“汞为精，铅为气，二者皆后天有形有象之物，只可顺而生男育女，不可为长生大药；必从此汞之下降、铅之上升，会合中宫，凝神调息，片刻间兀兀腾腾，如雾如烟，如潮如海，才算是真铅，可作为炼丹之本，所谓坎离交而得药是也。于是运起阳火阴符，逆从尾闾直上泥丸，泥丸久积阴精与我这点真铅之气配合为一，即所谓乾坤交而结丹是也。”这一段话，解释什么是“龙虎交媾”、什么是“乾坤交媾”、什么是“得药”、什么是“结丹”，甚

为详尽，读者可以详参。乾，泥丸也；坤，腹也。乾坤交媾，发端于腹，经在泥丸真铅真汞“配合为一”之后变成丹而复落于腹中，所以叫“乾坤交媾”。而“子午”皆时辰名：真铅发动之时为“子”，为进阳火之时（称为“子进阳火”）；结丹后白泥丸下降时属“午”，为退阴符之时（称为“午退阴符”）。所以加上“子午”二字，这一功法就成了“乾坤子午交”了。

㉘既驱二物归黄道：黄道是古人想象中的太阳绕地而行的轨道，此处指由会阴（尾闾）直达泥丸，而后又归于腹中的这条道路，即乾坤子午交所经之路。二物，真铅、真汞。

㉙五行全：即“五行攒簇，俱会入中宫”。亦即张紫阳所说“五行全要入中央”。详见本书《和合四象说》。

㉚戊己乍交情性合，坎离才媾虎龙降：情性合、虎龙降即四象和合。

㉛张用成：即张伯端，“用成”是他的另一个名字。详见前注。

㉜中央正位产玄珠：“中央正位”即祖窍，“玄珠”即丹。

㉝张平叔：张伯端，字平叔。

㉞龙从东海来，虎向西山起。两兽战一场，化作一泓水：龙属木，其位在东；虎属金，其位在西，故曰“东海”、“西山”。二物交媾之后结为金液大丹，此丹如“甘露神水，香甜可口”，古人称之为“醍醐灌顶”。“一泓水”即此。“战一场”指龙虎交媾。

㉟以至九宫、八卦……莫不皆归于一矣：意思是说九宫、八卦等凡是分为阴阳两方面的，都将合而为一，比喻体内阴阳谐调，和合统一。九宫，为天之四方加中央：西南为玄委宫，配坤卦；西方为仓果宫，配兑卦；西北为新洛宫，配乾卦；北方为叶蒨宫，配坎卦；东北为无留宫，配艮卦；东方为仓门宫，配震卦；东南为阴洛宫，配巽卦；南方为上天宫，配离卦；中央为招摇宫。七政为日、月、金、木、水、火、土七星（一说为春、夏、秋、冬四季加天文、地理、人道。三才，指天、地、人。

㊳有物混成，先天地生：指道，即先天一气。语出《老子》二十五章："有物混成，先天地生……吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。"混成，即混然而成之意，形容先天一气尚未分化时的状态。

㊲水府：指肾；肾主水。

㊳灵关：心中一穴，又叫灵台、灵山。见本书《福基本源救护命宝》。

㊴玄牝：即祖窍。

㊵祖气：即所禀先天父母之气。

㊶寂照含虚空：语出《楞严经》六："净极光通达，寂照含虚空。"意思是心境安静清明，有如虚空。此指大药入中宫后之温养沐浴而言。

㊷抱一无离：语出《老子》十章："载营魄抱一，能无离乎？"意思是怀抱着"一"，能使它不离去吗？此处"一"指道。本文中之"抱一"则指意守祖窍而言。但这个守，绝非死守，而是"知而不守"。

㊸人心惟危，道心惟微。惟心惟一，允执其中：语出伪古文《尚书·大禹谟》，是假托的舜授禹之辞。危，高峻。微，微小。道心，指道德之心。余见前注。丹道家对此则另有解释，注者看下文便可知道。

㊹心与精：即铅与汞、神与气。

㊺黄中：祖窍异名。

㊻宗：祖宗，此处是"源头"的意思。

〔译文〕

人，坎离相交就生，分就死。这是一个必然的道理，没有一个人不是这样。

离（☲）为阳，位属南方，外面是阳里面是阴，叫做"真汞"；坎（☵）为阴，位属北方，外面是阴里面是阳，叫做"真铅"。所以紫阳真人说："日居离位反倒是女，坎居蟾宫反倒是

男。”这是说坎男、离女有如父精、母血，日乌、月兔，砂中之汞、铅中之银，天的青色、地的黄色一般。这几种说法，都是指的龙虎二气。《参同契》说：“离中之己是日光，坎中之戊是月精。”所以离中的己，就象是龙的“弦气”；坎中的戊，就象是虎的“弦气”。

戊和己，是黄庭真土的本体，因为太极分而为二，才分别居于龙虎二体之中。修炼丹道的人，如果要返回他的根本、恢复他的本初，使龙虎归到鼎中，情和性会合于祖窍之内，应当用“龙从火里出，虎在水中生”这两句口诀——从熊熊的烈火中，就会飞出矫健的蛟龙；从清澄的深水中，就会跳出眈眈的猛虎。开始是龙虎相交，向着鸿蒙而暗暗地归于混沌；接着是夫妻合体，从恍恍惚惚中而最终入于虚无的境界。龙虎二气共同进入祖窍之中，互相吞啖，两情留恋，二气交加，有如天地互相交媾，日月互相映照；盘旋在祖窍之间，自然就会恢复这先天未分之气而成原始的自然之精，成为大药的基础、用作还丹的根本。

推究一下龙的情性，常常在于戊；虎的情性，常常在于己。只是因为它们都有土气，两个“土”合并，就成了“刀圭”。因此说坎离相交而天地安泰，龙虎相交而戊己和合。戊与己合为一体，神与气、情与性四象也就会合而产大药。《易经》说：“天地之间，阴阳二气弥漫交合，而万物化生并趋完美，雌雄交媾而万物生成。”天地因阴阳交媾而生万物，丹法因阴阳交媾而生大药。原来没有不经过交媾就可以成就造化的。《玉芝书》说：“天地如果不交媾的话，怎能使阳气在阴气下飞动。”这是炼丹的大的方面，修仙的第一个道理。如果天地之气不弥漫相交，甘露就不会降临；坎离之气不交并，黄芽就不会生出；龙虎二弦之气不会合，真一种子就不会产生。真一种子不产生，那又用什么来作为把柄来凝成金液大丹呢？

然而交媾的道理有两个，有在内交媾的，有在外交媾的。坎离龙虎相交，是内部交媾，是产药；乾坤子午交是外部交媾，是结丹。这两种方法有天壤之别，学习的人应细加分辨。张紫阳

说，“已经驱使真铅真汞归于黄道，金丹怎会不能生”，说的就是这个意思。吕洞宾说，“真铅真汞相会之时就得到了金丹大药，五行攒簇于中宫之时才得到了大丹之名”，说的也是这个意思。陈抱一说，“神气刚交情性合，坎离才媾虎龙降”，说的也是这个意思。张用成说，“虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠”，说的也是这个意。张平叔《金丹四百字》说，“龙从东海而来，虎从西山而起。两兽激战一场，化作一泓清水”，说的还是这个意思。

龙虎交媾乃是精、气、神三元合一的功法，用这种功法，来使乾坤会合、坎离相交、阴阳攒簇、性命和合，使二者再归之于一；一直到九宫、八卦、七政、六位、五行、四象、三才等等分为两个的，无不归之于“一”了。“一”是“有一物混然而成，先于天地而存在”的意思。伟大呀，“一”！因为它流动运行所以叫“气”，因为它凝聚在一起所以叫“精”，因为它有神妙的作用所以叫“神”。当初因为太极分判，使之分居于心肾二体之中，以至一天天地疏远，最后终于到了危险的地步。因此圣人效法天地变化的关键，了解变化的根源，从水府肾脏中提取真精（元气），从灵关窍内召摄元神，使它们回归于祖窍之中，与祖气聚会，精气神三家相见，合为一体。首先是混混沌沌地凝聚在一起，然后再使心境安静清明，有如虚空，意守祖窍而不相离，这就是返本还原的妙道。

《尚书》说：“人心是高峻的，道德之心是微小的。要专精一意来把握中庸之道。”是说元神与元气合而为一，而会归于“黄中”的“中”；而“把握中庸”，这是尧舜用来开创大道统系的传统而成为万古圣学源头的话。

〔**按语**〕

本文主要讲龙虎交媾的道理。文章一开始，作者就指出：“夫人也，坎离交则生，分则死。此理之必然，无一人不如此者。”这是因为戊己二物本是一物，只是在出生之后才分而为二的。只

有把它们收回鼎中，进行交媾，方能产生真一之精，而这，乃是大丹修炼的基础。

在丹道修炼中，有龙虎交媾与乾坤交媾两法。这两种方法，前者为产药之法，后者为结丹之法。本文明确指出了这两种方法的区别与联系，并让我们细加分辨，这对我们进一步了解道家丹道的具体内容很有好处。

龙虎交媾的本质是三元合一，而精气神三者本为一物，故三元合一之法乃是返本还元之法。

本文前面的“龙虎交媾图”，用形象化的手法揭示了“龙虎交媾”的含义和作用。句中“白面郎君”、“青衣女子”、“婴儿”、“姹女”等皆为龙虎之异名。

整藏氣穴圖


不思善事不思惡思善惡俱莫入活潑潑
制那烈祖滅鴻濛從茲出一竅真天藥
大藥出今光燁燁頓落頓修成妙覺
玄通路鵲踏於連花界道場
心依慧燈靜心慧空慧義慧神試
金膽
片魄
志任
北斗
玄關
得所加所若石爲
以收其祖
元神之寶
以輔其元
氣內守若
中藏所以
編珠玉之房
悉無
念
攝
氣
歸
元

性命双修万神主旨第三节口诀

蛰藏气穴众妙归根①　　内附行住坐卧四法

前节言翕聚，乃守中抱一之工夫；此节言蛰藏②，则深根固蒂③之口诀。翕聚蛰藏，相为表里。非翕聚，则不能发散；非蛰藏，则不能发生。是此二节一贯而下，两不相离者也。

〔注释〕

①众妙归根："众妙"与"归根"分别出自《老子》一章和十六章："无，名万物之始；有名万物之母。……此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。""夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。"众妙，指千变万化的万物。归根，回到开始时的状态。

②蛰藏：昆虫伏藏。

③深根固蒂：使根基牢固而不可动摇。"蒂"又作"柢"。语出《老子》五十九章："重积德，则无不克。是谓深根固柢、长生久视之道。"

〔译文〕

上一节说翕聚，是守中抱一的功夫，这一节说蛰藏，则是深根固蒂的口诀。翕聚蛰藏，相为表里。没有翕聚，就不能发散；没有蛰藏，就不能滋长。可见这二节是一贯而下的，是不可分割

的。

此节无它，只是将祖窍中凝聚那点阳 神①，下藏于气穴之内，谓之“送归土釜②牢封固”，又谓之“凝神入气穴”。

此穴有内外两窍，外窍喻桃杏之核，内窍譬核中之仁。古仙有曰：“混沌生前混沌园③，个中消息不容传。劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天④。”此窍中之窍，释尊标为“空不空”、“如来藏”，老君名之“玄又玄”、“众妙门”。海蟾⑤亦曰：“无底曰‘橐’，有孔曰‘籥’。中间一窍，无人摸着。”此指窍中之窍而言也。是窍也，为阴阳之源，神气之宅，胎息之根，呼吸之祖。胎者，藏神之府；息者，化胎之源。胎因息生，息因胎住。而窍中之窍，乃神仙长胎、住息之真去处也。然天地虽大，亦一胎也；而日月之往来，斗柄之旋转者，真息也。又不观三氏之书乎？《易经》曰：“成性存存，道义之门⑥。”《道德经》曰：“玄之又玄，众妙之门。”《遗教经》曰：“制之一处，无事不辦⑦。”皆直指我之“真人呼吸处⑧”而言之。然则“真人呼吸处”果何处耶？吾昔闻之师曰，藏元精⑨之肾冥府⑩，结胎息之丹元⑪宫。上赤、下黑、左青、右白，中央黄晕之间乃“真人呼吸之处”。正当脐轮之后、肾堂⑫之前，黄庭⑬之下、关元⑭之上。即《黄庭经》所谓“上有黄庭下关元，后有幽阙前命门⑮”是也；廖蟾晖云“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”是也。

既识此处，即将向来所凝之神而安于窍中之窍，如龟之藏，如蛇之蛰，如蚌之含光⑯，如蟾之纳息⑰。绵绵续续⑱，勿忘勿助，若存而非存，若无而非无。引而收之于无何乡⑲，运而藏之于阖辟处⑳。少焉，呼吸相含㉑，神气相抱，结为丹母㉒，镇在下田㉓——外则感召天地灵阳之正气㉔，内则摄制一身铅汞之英华，如北辰所居，众星皆拱㉕；久则神气归根，性命合一，而大药孕于其中也。

然凝神调息皆有口诀；不然，恐思虑之神妄交于呼吸之气，

结成“幻丹”，而反害药物矣。所以仙翁云：“调息要调真息息，炼神须炼不神神。”《黄帝阴符经》曰：“人知其神之神，不知‘不神’之所以神。”“不神”者，性也。盖性者，神之根也。神本于性，而性则未始神。神中炯炯而不昧者，乃是真性也。仙姑《大道歌》曰：“我为诸君说端的，命蒂从来在真息④”。真息者，命也。盖命者，气之蒂也。气本于命，而命则未始气。气中氤氲而不息者，乃是真命也。这个“不神”之神，与那个真息之息，他两个方才是真夫妻、真阴阳、真龙虎、真性命。纽结做一团，混合为一处，打成作一片，锻炼在一炉，或名之曰“牛女相逢”，又曰“牝牡相从”，又曰“乌兔同穴”，又曰“日月同宫”，又曰“魂魄相投”，又曰“金火混融”。究而言之，不过凝神合气之法耳！是以神不离气，气不离神——吾身之神气合，而后吾身之性命见矣；性不离命，命不离性——吾身之性命合，而后吾身未始性之性、未始命之命见矣。

〔注释〕

①阳神：此处指通过炼聚而复返于祖窍之中的元神、元气。

②土釜：气穴异名，即下丹田。

③混沌生前混沌圆：这是隐语，意思是说此窍在出生之前即已具备，其形状是浑圆的。

④劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天：这两句是说，如果搞清了这窍中之窍，就会别有一番天地。

⑤海蟾：宋辽时气功家刘操，字宗成，海蟾是他的号。传说他曾受钟离权点化。

⑥成性存存，道义之门：语出《易·系辞》上。意思是说，人的天赋之性的存在，乃是进入道义的门户。

⑦制之一处，无事不办：把它控制在一处，无事不可办理。办，音、义都同“办”。

⑧真人呼吸处：即气穴。

⑨元精：《古文参同契》说："元气之积厚而精英者称为元精。"所以元精乃元气之精华。元精是人的生命之本。

⑩窅冥府：此言气穴幽隐难见。窅冥，通杳冥，深远幽隐的样子。"府"和下面的"宫"，都指气穴而言。

⑪丹元：道家语，指心之神。心神名丹元，宁守灵。

⑫肾堂：即肾。

⑬黄庭：《黄庭外景经》石和阳注说："命门之上有玄关二窍，左玄右牝，中虚一处，名曰黄庭。"又，祖窍亦名黄庭。

⑭关元：从"普照图"看，关元与气穴实为一穴，故此处之关元当指脐下三寸之关元穴而言。

⑮后有幽阙前命门：幽阙即肾，命门即脐。

⑯含光：使光藏而不露。含，含藏在口中。

⑰纳息：呼吸。纳，入，接纳。息，一呼一吸为一息。

⑱绵绵续续：连绵不断。

⑲无何乡：即气穴。

⑳阖辟处：即气穴。

㉑呼吸相含：即外表上看不出呼吸的动作，这是呼吸深长、细微的表现。

㉒丹母：产丹之母，即阴阳交媾之母。

㉓下田：即下丹田，即气穴。

㉔灵阳之正气：即正气。灵，神通万变。

㉕如北辰所居，众星皆拱：北辰，即北极星。《论语·为政》说："为政以德，譬如北辰，居其所，而众星共之。"共，同"拱"，环绕。

㉖真息：指在入静状态下所出现的均匀、细缓、深长的呼吸。

〔译文〕

这一节没有别的，只是把祖窍中凝聚的那点阳神，下藏于气

穴之内，叫做“送归土釜牢牢封固”，又叫做“凝神入于气穴”。

这个穴有内外两个窍，外窍有如桃、杏的核，内窍有如核中的仁。古仙有句话道：“混沌生前有个混沌圆，其中的消息不能传。劈开窍内的窍中之窍，有如踏破天中的天外天。”这个窍中之窍，如来把它叫做“空不空”、“如来藏”，老子把它叫做“玄又玄”、“众妙门”。刘海蟾也说：“这个窍没有底所以叫‘窦’，有孔所以叫‘窦’。中间那一窍，没有人能摸着。”这是指窍中之窍而言的。这个窍，是阴阳的本源，神气的住宅，胎息的本根，呼吸的祖宗。“胎息”的“胎”，是藏神的器官；“胎息”的“息”，是使胎变化的根源。“胎”借着“息”而产生，“息”借着“胎”而停留。而这个窍中之窍，是神仙长胎、住息的真正地方。然而天地虽然很大，也不过是一个“胎”；而日月的往来，斗柄的旋转，则是真息。又不曾看看孔子、如来、老子三位的书吗？《易经》说：“人的天赋之性的存在，是进入道义的门户。”《道德经》说：“玄妙而又玄妙，这是产生千变万化的万物的门径。”《遗教经》说：“把它控制在一处，无事不可办理。”这些话，都是指我们的“真人呼吸处”而言的。那么，“真人呼吸处”到底是什么地方呢？我过去曾听老师说过，它是储藏元精的窅冥府，是结胎息的丹元宫。上面赤、下面黑、左面青、右面白，中央黄色光圈之间就是“真人呼吸处”。正在脐轮的后面、肾堂的前面，黄庭的下面、关元的上面。这就是《黄庭经》所说的“上有黄庭下有关元，后有幽阙前有命门”，廖蟾晖所说的“前面对着肚脐后面对着肾，中间有个真金鼎”。

已经认识了这个地方，就把一向所凝聚的元神安放在这窍中之窍内，有如龟的潜藏，有如蛇的盘伏，有如蚌的含光，有如蟾的呼吸。连绵不断，不忘记也不有意去帮助，象存想而又不是存想，象没有而又不是没有。引导它而把它藏在无何乡，运转它而把它藏在阖辟处。一会儿，呼吸变得深长细微，神与气相互抱持，凝结成丹母，镇守在下丹田——外则感召天地的正气，内则摄制一身铅汞的精华，如同北极星所在的地方一样，众星都环绕

着它；时间长了，神气就会归根，性命就会合一，大药就孕育在其中了。

然而凝神调息都有口诀；不然，只怕那思虑之神随便交合于呼吸之气而结成“幻丹”，反而会有害于药物。所以仙翁说：“调息要调真息之息，炼神要炼不神之神。”《黄帝阴符经》说：“人们只知道神的神奇，而不知道‘不神’为什么神奇。”“不神”，就是性。性，是神的根蒂。神来源于性，而性则是不曾表现出来的神。神当中明亮而不昏暗的，就是真性。仙姑《大道歌》说：“我为诸君说个究竟，命的根蒂从来只在真息。”真息，就是命。命是气的根蒂。气来源于命，而命则是未曾表现出来的气。气当中弥漫而不止息的，就是真命。这个“不神”之神，与那个真息之息，它们两个方才是真夫妻、真阴阳、真龙虎、真性命。纽结做一团，混合为一处，打成作一片，锻炼在一炉，有人把它叫做“牛郎织女相逢”，又叫“雌雄相随”，又叫“乌兔同穴”，又叫“日月同宫”，又叫“魂魄相投”，又叫“金火混融”。说到底，不过是凝神合气的方法罢了！从此，神不离气，气不离神——我们身中的神气相合，而后我们身中的性命也就出现了；性不离命，命不离性——我们身中的性命相合，而后我们身中不曾表现出的性、不曾表现出的命也就出现了。

崔公《入药镜》①曰：“是性命，非神气。权而言之则二，实而言之则一。神气固非二物，性命则当双修。”然而双修之旨，久失其传，以致玄禅二门互争高下。刘海蟾云：“真个佛法便是道，一个孩儿两个抱。”清和翁曰：“性命双修教外传，其中玄妙而玄。簇将元始归无始②，逆转先天作后天③。”此端奥妙，非师罔通，口诀玄微，详载于后。今姑就诸仙所证者而言之，便于初机，而易得悟入也。

按白玉蟾云：“背日遇师亲口诀，只要凝神入气穴。”气穴者，内窍也。凝神于中，藏气于内，以如来空空之心，合真人深深之

息，则心息相依，息调心净。盖蕴一点真心于气中，便是凝神入气穴之法。

神既凝定气穴，常要回光内照。照顾不离，则自然旋转，真息一降一升，而水火木金相为进退矣。仙谚曰："欲得长生，先须久视。"久视于上丹田，则神长生；久视于中丹田，则气长生；久视于下丹田，则形长生。夫日月之照于天地间，螺蚌吸之则生珠，顽石蓄之则产玉。何况人身自有日月，岂不能回光内照，结自己之珍珠，产自己之美玉哉！然而神即火也，气即水也；水多则火灭，火多则水干。中年之人，大抵水不胜火者多矣，所以命宜早救，消要早添。添法之法，已载前"救护命宝"之下，今复详言，则天人一气之旨尽露矣。

夫天人之际①，惟一气之相为感召，相为联属已尔，而非有二也。故我能呼也，则天地之气于焉而发、而散；我能吸也，则天地之气于焉而舍、而聚。此天人相与②之故，一气之感通者然也。故天地所以能长且久者，以其呼吸于其内也。人能效天地呼吸于其内，亦可与天地同其长久。曹仙姑云："元和③内运既成真，呼吸外息④终不了。"以口鼻之气往来者，外呼吸也；乾坤之气阖辟⑤者，内呼吸也。肖了真云："老子明开众妙门，一开一阖应乾坤。果于视象无形处⑥，有个长生不死根。"此指内呼吸也。张平叔云："玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳⑦经千载，争得金乌捣兔儿⑧！"此斥外呼吸也。外呼吸乃色身⑨上事，接济后天以养形体；内呼吸乃法身⑩上事，栽培先天以养谷神⑪。盖内呼吸之息，原从天命⑫中来，非同类之物，不能相亲。是以圣人用伏炁⑬之法，夺先天地之冲和⑭，逆上双关⑮，前返乎后，以达本根⑯，使母之气，伏子之气⑰。子母眷恋于其间，则息息归根，而为金丹之母矣。前辈云："伏炁不服气，服气须伏炁。服气不长生，长生须伏炁。"炁之积于下者，无地可透，自然升之而上，至髓海⑱；气之积于上者，无处可容，自然降之而下，至气海⑲。二气相接，循环无端。古先达人得济长生者，良由有此逆运之法也。此法自始至终，丢他不得。起手时，有救护

补益之功㉓；第二节，有流戊就己之功；第三节，有添油接命之功；第四节，有助火载金之功；第五节，火炽而有既济之功；第六节，胎成而有沐浴之功；第七节，温养而有乳哺之功，婴儿救出于苦海。此时到岸不须船，这着功夫方才无用矣。

且人始生也，一剪脐脐，而几希㉔性命，即落在我之“真人呼吸处”矣。既之而在于“天地之间”，又既之而在于肉团之心，又既之而散于耳目口鼻、四肢百骸。日复一日，神驰气散，乃死之徒㉕也。故神仙以归伏法㉖度㉗人，必先教之返本。返本者何？以其散之于耳目口鼻、四肢百骸者，而复返之于肉团之心，谓之“涵养本原”；又将以肉团心之所涵养者，而复返之于“天地之间”，谓之“安神祖窍”；又将以“天地间”之所翕聚者，而复返之于“真人呼吸处”，谓之“蛰藏气穴”。日复一日，神凝气聚，乃生之徒也。古仙曰：“屋破修容易，药枯生不难。但知归伏法，金宝积如山。”

此时补完乾体㉘，接续气数㉙，以全㉚亲之所生、以全天之所赋。真汞才有八两，真铅始足半斤㉛；气若婴儿㉜，心同赤子㉝；阴阳吻合，混沌不分；出息微微，入息绵绵；渐渐入而渐渐柔，渐渐和而渐渐定㉞。久则窍中动息㉟，兀然㊱自在，内气不出，外气反进㊲。此是胎息还元㊳之初，众妙归根之始也。吕知常曰：“一息暂停，方可夺天地造化㊴。”程伊川曰：“若非窃造化之机㊵，安能长生！”翁葆光曰：“一刻之功夫，可夺天地一年之气数㊶。”此三老者，岂虚语哉？盖胎息妙凝之时，入无积聚，出无分散，体相虚空，泯然㊷入定；定久，内外合一，动静俱无，璇玑停轮㊸，日月合璧㊹，“万里阴沉春气合，九霄清彻露华㊺凝”。妙矣哉，其阴阳交感之真景象欤！斯时也，元精吐华，而乾金出矿㊻矣！此系重开混沌、再入胞胎，开无漏花、结菩提果。非夙有仙骨者，不能知此道之妙也。

〔注释〕

①崔公《入药镜》：唐崔希范著，为气功名著。元代王道渊曾为此书作过注。

②簇将元始归无始："元始"和"无始"分别指气（道）的不同发展阶段，其中以无始为最早，而元始次之。详见《大道说》。这一句和下面一句确实很玄；这是用最精练的语言对性命双修进行概括。"簇将元始归无始"，大概是就丹道的炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚还无这一过程而言。

③逆转先天作后天：这大概是就习练丹道的目的和作用而言的：炼丹的药物元神、元气都是先天之物，而所炼之丹却可以强身健体、延长人的寿命；这样，先天之物岂不成了后天的了吗？

④天人之际：天道人事之间的关系。

⑤相与：相类似。与，同类。

⑥元和：道家语，指人的津液。

⑦呼吸外施：在身体外部施行呼吸，即"外呼吸"。

⑧阖辟：开合。阖，合；辟，开。

⑨罔象无形处：无形无象之处，指气穴。罔，无。

⑩吐纳：吐故纳新，是一种古老的功法。此处的"吐纳"为"外呼吸"意，含贬义。

⑪争得金乌搦兔儿：怎能让金乌抓住兔儿。指神气合而为一。金乌指神，兔儿指气。争，怎。搦，握持。

⑫色身：佛家语。谓以地、水、火、风"四大"及色、声、香、味、触"五尘"等色法而成之身。

⑬法身：佛教称佛的真身为法身。此处是"真身"的意思，而色身不过是"假身"而已。

⑭谷神：《老子》中"谷神不死，是谓玄牝"中的谷神，指的是道，而道就是气。本文中的谷神，也是指气而言，它是人维持

生命活动的物质基础。

⑮天命：即天赋、天性。

⑯伏炁："炁"是"气"的异体字，二者在音、义上本无不同，故本书中，凡用"炁"的地方一般都改成了"气"。但本文中的"炁"与"气"是相对而言的，前者指"先天地"之气，而后者指出入口鼻之气。伏炁，即使炁伏而不出，也就是本文所说的"内呼吸"，实际就是胎息。

⑰冲和：语出《老子》四十二章："万物负阴而抱阳，冲气以为和。""冲"是虚的意思，"和"是柔和的意思；故"冲和"指冲虚柔和之气。

⑱逆上从关：指沿夹脊双关自下而上。

⑲本根：指髓海，详见下文。

⑳使母之气，伏子之气：使母之气伏于子之气。"母之气"，即下文所说之"炁之积于下者"；"子之气"，即下文所说之"气之积于上者"。

㉑髓海：即脑（上丹田），脑为髓之海。

㉒气海：此处指气穴。

㉓起手时，有救护补益之功：此句和以下各句，分别讲此功法在各节口诀中的作用，可与各节口诀参照来看。

㉔几希：无几，很少。

㉕死之徒：走向死亡的道路。徒，通"途"，道路。

㉖归伏法：即性命双修之法，细读本文便知。

㉗度：谓使人离俗出家。

㉘补完乾体：补救、完善了身体。乾体，指身体已由阴转阳。完，完善，动词。

㉙气数：气运、命运。

㉚全：使完全。

㉛真汞才有八两，真铅始足半斤：比喻体内阴阳平衡。过去的秤是十六两为一斤，故八两即是半斤。但这里并非是真的有什么斤两。

㉜气若婴儿：气息柔和有如婴儿。语出《老子》十章："专（tuan）气致柔，能婴儿乎？"意思是收敛、结聚气而使之柔和，能做到象婴儿那样吗？

㉝心同赤子：心思纯厚，有如赤子。赤子也是婴儿。语出《老子》五十五章："含德之厚，比于赤子。"这是把含德纯厚的人比做赤子。婴儿色赤，故称之为赤子。

㉞定：佛家语，全称是"入定"，指精神思维活动专注于一境而不乱。

㉟穷中动息：指气穴中有气动之感。

㊱兀然：本义是昏沉的样子，但"昏沉"乃气功之大忌，故此处应作"陶醉的样子"解，这是极为舒适的表现。

㊲内气不出，外气反进：内气，指身中之元气；外气，指天地之正气。这是说，通过入静状态下的均匀、细缓、深长的呼吸，不仅可保存自己体内的元气，还可夺天地之正气。参见本书《退藏沐浴工夫》一文。

㊳胎息还元：胎息，指匀细深长的呼吸。还元，回复到起始的地方，与下文的"归根"同义。"元"和"根"都指气穴而言。

㊴一息暂停，方可夺天地造化：一息，指外呼吸。外呼吸暂停而代之以内呼吸，方可夺取天地之正气。造化，自然的创造化育，此指天地之正气而言。

㊵窃造化之机：窃取大自然的枢机，即效法自然，行内呼吸。机，枢机，事物运动的关键。

㊶一刻之功夫，可夺天地一年之气数：此言行功一刻而所获益甚大。这是形象化的夸张说法。气数，节气和运数。"一刻"极言其短，"一年"极言其长。

㊷泯然：空虚无物的样子。泯，尽，消灭。

㊸璇玑停轮：比喻，与上文"动静俱无"同意。璇玑，注见前。

㊹日月合璧：比喻体内阴阳和合。

㊺露华：露水之精华。

㊻元精吐华，而乾金出矿："元精"吐出了花蕊，"乾金"从

矿石中炼出。元精、乾金皆指肾中真气而言。"元精吐华"、"乾金出矿"，即所谓"阳生药产"、"一阳生"。华，花。

〔译文〕

崔公《入药镜》说："是性命，不是神气。权变一下说是两个，实际上来说是一个。神气本来不是两种东西，性命却应当双修。"然而双修的意义，很早就失传了，以致佛道二门互争高下。刘海蟾说："确实佛法就是道法，有如一个孩子两个人抱。"清和翁说："性命双修之法在教外流传，其中的玄妙真是又妙又玄。攒簇起元始之气使之归于无始，逆转先天之物变为后天。"这个奥妙，没有老师就不会搞通；口诀的玄奥微妙，详载在后面。现在姑且就众仙所证实的来加以说明，以便子初学的人，而容易悟道入门。

按白玉蟾说："过去曾遇到老师亲口传给我口诀：只要凝神入气穴。"气穴，就是内窍。使神潜伏其中，把气藏在里面，用如来的那个空空无物的心，结合真人的深深的呼吸，就会心与息相依，呼吸协调、心绪宁静。原来，把一点真心蕴含在气中，便是凝神入气穴的方法。

神凝定于气穴之后，要经常回光返照。神意照看此处而不离开，自然就会使真息一降一升，而水火木金也就随之进退了。仙家谚语说："要想长生，先要久视。"久视于上丹田，神就能长生；久视于中丹田，气就能长生；久视于下丹田，形体就能长生。日月照耀于天地之间，螺蚌吸收了它们的光华就能产出宝珠，顽石积蓄了它们的光华就能产出宝玉。何况人身之中自有日月，难道不能回光返照而产出自己的珍珠，产出自己的美玉吗！然而神就是火，气就是水；水多了火就会灭，火多了水就会干。中年的人，大概水不胜火的多了。所以命应早接，油要早添。添油的方法，已然载于前面的"救护命宝"一文中；现在再详细地说一说，天人一气的意思就都说出来了。

至于天道与人事之间的关系，只有靠一气相为开合，相为联系罢了，而并非还有别的什么。所以我如果呼，天地之气就在这

时而发，而散；我如果吸，天地之气就在这时而凝、而聚。这天道与人事之间相类似的微妙，通过气来感应、沟通的情形就是如此。所以天地之所以能长久地存在，是因为它在它的内部进行呼吸。人如能效法天地在体内进行呼吸，也可以与天地一起长久地存在下去。曹仙姑说："津液内运已经成真，可呼吸外施始终未了缘。"以口鼻之气一往一来的，是外呼吸；以乾坤之气一开一合的，是内呼吸。肖了真说："老子明白地打开了众妙之门，一开一合与乾坤相应。果然在那无形无象的地方，有个长生不死的根。"这指的是内呼吸。张伯端说："玄牝之门世人很少知道，千万不要用口鼻去胡乱施行。即使你练吐纳练了一千年，又怎能使神气合而为一！"这是在斥责外呼吸。外呼吸是色身上的事，可以接济后天而养护身体；内呼吸是法身上的事，可以栽培先天而培养谷神。内呼吸的气息是从"天命"中而来的，是先天的，如果不是同类之物，就不能和它亲近。因此圣人用伏气的办法，来夺取先天地的冲虚柔和之气，使之沿夹脊双关自下而上，由前而返于后，到达髓海，使天地的冲和之气伏于积聚在这里的气。这两种气眷恋于其间，就会息息归根，而成为锻炼金丹的母体。前辈说："使先天地冲和之炁伏而不出而不是服食出入口鼻之气，服食出入口鼻之气必须使先天地冲和之炁伏而不出。服食出入口鼻之气不会长生，要想长生就要使先天地冲和之炁伏而不出。"积聚于身体下部的气，无地可以透出，自然就会升上去，到达髓海；积聚于身体上部的气，无处可以奔突，自然就会降下来，到达气海。两个气互相衔接，在体内循环而无端绪。古代的通达之人能够达到长生的，实在是由于有这种逆用之法啊。此种功法，自始至终都不可丢弃。起手的时候，它有救护补益的功效；第二节，有使肾中之气接近心中之神的功效；第三节，有添油接命的功效；第四节，有助火载金的功效；第五节，火炽而有既济的功效；第六节，胎成而有沐浴的功效；第七节，温养而有乳哺的功效，婴儿救出于苦海。这时犹如已经到岸用不着船了，这着功夫方才没有用。

况且人刚出生时，一剪掉肚脐，那一点点性命，就落在我们

的“真人呼吸处”了。而后是在“天地之间”(祖窍)，再而后是在肉团之心，再而后就散发到耳目口鼻、四肢百骸。这样日复一日，神驰气散，是通向死亡的道路。所以神仙用性命双修之法度人的，一定要教给他们返本。什么是返本？把那散发到耳目口鼻、四肢百骸的性命(神气)，让它再返回到肉团之心，叫做“涵养本原”；再把用肉团之心所涵养的，返回到“天地之间”(祖窍)，叫做“安神祖窍”；再把“天地之间”所凝聚的，返回到“真人呼吸处”，叫做“挹藏气穴”。这样日复一日，神凝气聚，就是老而生的道路。古仙说：“果子破了容易修，药材干了再生也不难。只要能知道性命双修法，金宝就会积如山。”

这时补救，完善自己的身体，接续自己的气数，来使父母所生、天地所赋予的性命得以完全。真汞才有八两，真铅才足半斤；气息柔和如婴儿，含德纯厚如赤子；阴阳完全相当，混混沌沌而不可分；呼出时气息微微，吸入时气息绵绵；气息渐渐进入体内而渐渐柔和，渐渐柔和而渐渐进入静定状态。这样时间长了，气穴中就会有气动之感，舒适自在，不仅身中元气不会受损，反而会夺天地之正气。这就是匀细深长的呼吸回复到气穴、各种妙用归之于气穴这个生命开始的地方的最初的情景。吕知常说：“外呼吸暂停，方可夺取天地的正气。”程伊川说：“如果不是窃取大自然的枢机行内呼吸，怎么能够长生！”翁葆光说：“行功一刻功夫，就可夺取天地一年的气数。”这三位老先生，难道是瞎说吗？原来，胎息在微妙地凝成的时候，所入不曾积聚，所出也不曾分散，身体有如虚空，泯然入定；入定时间长了，就会内外合一，动静全无，璇玑停轮，阴阳和合，“万里阴沉春气交合，九霄清澈露华凝聚”。妙啊妙，这大概就是阴阳交合的真正景象吧！此时，元精吐出花蕊，而乾金从矿石中炼出。这是重开天地、再入胞胎，开的是永无烦恼的花，结的是明辨善恶、觉悟真理的果。不是平素有仙家气质的人，就不能懂得此道的奥妙。

“后有密户前生门①，出日入月呼吸存②。”此老氏《黄庭外景经》之口诀③也。

“只就真人呼吸处，放教姹女④往来飞。”此李长源《混元宝章》之口诀也。

“内交真炁⑤存呼吸，自然造化返童颜。”此许旌阳⑥《醉思仙歌》之口诀也。

“西方金母最坚刚，走入王家尔里藏⑦。”此石杏林《还元篇》中之口诀也。

“要知大道希夷⑧理，太阳移在月明中⑨。”此薛紫贤《复命篇》中之口诀也。

“先贤明鉴月台旨⑩，几度灵乌宿桂柯⑪。”此刘海蟾《还金篇》中之口诀也。

“两般灵物⑫天然合，些子神机这里求。”此陈默默《崇正篇》中之口诀也。

“古佛之音超动静⑬，真人之息自游丝。”此释鉴源《首楞经》中之口诀也。

“一息渐随无念宥，半醒微觉有身浮。”此罗念庵⑭《胎息篇》中之口诀也。

“出息不随万缘⑮，入息不居蕴界⑯。”此般若尊者《答东印度国王》口诀也。

“水银实满葫芦里，封固其口置深水⑰。”此萼绿华《气穴图》中之口诀也。

“万物生皆死，元神死复生。以神归气穴，丹道自然成。”此石杏林之口诀也。

“归根自有归根窍⑱，复命宁无复命关？踏破两重消息子，超凡入圣譬如闲。”此李清庵之口诀也。

“心思妙，意思玄，脐间元气结成丹。谷神不死因胎息，长生门户要绵绵。”此《群仙珠玉》口诀也。

“专气致柔神久留，往来真息自悠悠。绵绵延延归元命，不汲灵泉常自流⑩。”此海蟾翁口诀也。

“一身上下定中央，肾前脐后号黄房。流戊作媒将就己，金来归性贺新郎⑪。”此上阳子⑫口诀也。

“一条直路少人寻，风虎云龙自啸吟⑬。坐定更知行气主，真人之息又深深。”此陈致虚口诀也。

“圆不圆来方不方⑭，森罗天地暗包藏。如今内外两层白，体在中央一点黄。”此《大成集》口诀也。

“息调心静守黄庭⑮，一部浑全《圆觉经》⑯。悟却此身犹是幻，蒲团坐上要惺惺⑰。”此《抱朴子》口诀也。

“经营鄞鄂体虚无，便把元神里面居。息往息来无间断，圣胎成就合元初⑱。”此陈虚白口诀也。

“谛观三教圣人书，息⑲之一字最简直。若于息上做工夫，为佛为仙不劳力。息缘达本禅之机，息心明理儒之极，息气凝神道之玄，三息相须无不克⑳。”此李道纯《中和集》中之口诀也。

〔注释〕

①后有密户前生门：唐梁丘子《黄庭内景玉经注》说：“密户后二窍，言隐密也；生门前七窍，言借以生也。合为九窍也。”这就是说“密户”是身后二窍之总名，而“生门”为身前七窍之总名，但这前七后二的九窍具体指的是哪几窍却未加说明。本书“洗心退藏图”以脐为生门，以肾为密户，可以参考。

②出日入月呼吸存：《黄庭内景玉经注》说：“日月者，阴阳之精也，左出右入。身有阴阳之气，出为呼气，入为吸气，呼吸之间，心当存之。《上清紫文》云：‘心存日月，坐立任所便’是也。”这就是说，日月乃身中的阴阳二气，呼气时从左而出，吸气时从右而入；呼吸时应有意识地注意气的出入。

③此老氏《黄庭外景经》之口诀：以上二句，实出自《黄庭内景经》而非出自《黄庭外景经》，而《黄庭外景经》亦非老氏（老子）之作。“外景”传为东晋魏华存所传，而内景”或言为魏华存撰，或言为杨羲、许谧撰，而其成书，则在“外景”之后。

④姹女：指心。

⑤内交真气：即体内真阴阳、真龙虎相交合。

⑥许旌阳：即晋代气功养生家许逊。逊，字敬之，汝南（今河南汝南）人。曾任旌阳令，故世称许旌阳，又称许真君。

⑦西方金母最坚刚，走入壬家水里藏：“西方金母”指元阴真气，居于肾中，而肾即坎宫、即“壬家”，属水。“西方金母”“走入壬家”就成了“水中金”（又称“水中银”、“朱里汞”等），用符号表示就是☲：中间阳爻表示的就是“金母”，而上下两阴爻表示的就是水。按五行之中，金生水，故金为水母；而水的干支是“壬癸”，故称水为“壬家”。“水中金”即肾中之气，是炼丹的药物。

⑧希夷：无声无色之意，形容虚寂微妙。《老子》说：“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希。”

⑨太阳移在月明中：“太阳”即☲，“月”即☵。“太阳移在月明中”，即取坎填离之意。

⑩丹台旨：修炼的秘旨。丹台，指心，见“普照图”。

⑪灵乌宿桂柯：与上面的“太阳移在月明中”同义。灵乌，即金乌，即日；桂柯，即月（月中有桂树，仙人吴刚以斧伐之。柯即斧柄，即斧。又，柯亦树名，只不知月宫有柯树否）。

⑫两般灵物：即元神与元气。

⑬古佛之音超动静：古佛如来的声音超出动静之外，此言其声极大。《老子》四十章：“大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形。”所以，“大音”是听不到的。这一句和下面一句意思相近，而目的在于引出下面一句。

⑭罗念庵：即罗洪先，念庵是他的号。罗是明正德、嘉靖时人，曾授翰林院修撰，于气功颇有研究。

⑮万缘：佛家语。指一切因缘，即事物的因果关系。

⑯蕴界：即指五蕴而言。五蕴为色、受、想、行、识。

⑰水银实满葫芦里，封固其口置深水："水银"指肾中元阳真气，"葫芦"指肾。这两句是说，待肾中元阳气满，要防其外泄。

⑱归根窍：祖窍。详见《安神祖窍翕聚先天》。下面的"复命关"本亦指此窍，但既和归根窍相对而言，且称之为"两重消息子（枢纽）"，所以当指气穴而言。这两句是说，"归根"、"复命"皆有其窍，只要依法修持，便可达到归根复命的目的。

⑲绵绵遁遁归元命，不汲灵泉常自流：遁遁，曲折连绵。元命，本为"天命"之意，此处当指气穴而言。联系上句，可知"归元命"者，乃是往来之真息。灵泉，指口中津液。汲，从下往上提水。这两句是说练功效验。

⑳流戊作媒将就己，金来归性见新郎：戊己，分别指戊土和己土。戊土即肾中之气，己土即心中之神，二者皆有土气。土者，真意也。在真意的作用下，行取坎填离之功，则水火交而金木并，四象和合而成丹。在这个过程中，真意起着重要的作用，它有如媒婆，使体内阴阳两方面和合为一。李涵虚说："离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。"明张君宝（即张三丰）《道言浅近说》评论这四句诗道："此四句诗，极尽和合丹头之妙。盖以火中生木汞，水里产真铅，木火金水含四象于坎离之间。此时离中有己，坎中有戊，二土为媒，四象可合也。"

㉑上阳子：即元代气功家陈致虚，字观吾，江右庐陵（今江西吉安县）人，上阳子是他的号。

㉒风虎云龙自啸吟：龙吟虎啸比喻龙虎交媾。云从龙，风从虎，故曰"风虎云龙"。

㉓圆不圆来方不方：这一句和下面几句，是对气穴的形状、位置、颜色等的具体描述。

㉔黄庭：祖窍。

㉕圆觉经：佛经名，全名为《大方广圆觉修多罗了义经》，以释迦与文殊、普贤等之间问答的形式写成。

㉖蒲团坐上要惺惺：蒲团，过去用蒲草编成的坐垫。坐，同座。惺惺，清醒、机灵。打坐时，最忌昏沉，常要保持虚灵不昧的状态；“惺惺”即此意也。

㉗圣胎成就合元初：圣胎即丹。《金丹问答》说：“圣胎何谓也？答曰：无质生质结成圣胎……”元初，指有生之初。

㉘息：在这里是“停止”的意思。

㉙三息相须无不克：只要做到这三个“息”就无不可战胜。须，求。

〔**译文**〕

“后面有密户，前面有生门；阴阳二气常出入，呼吸之间当存守。”这是老子《黄庭外景经》的口诀。

“只从真人呼吸处，任凭姹女往来飞。”这是李长源《混元宝章》的口诀。

“体内真阴阳相交合而存守呼吸，自然能够达到返老还童的效果。”这是许旌阳《醉思仙》歌的口诀。

“西方金母（元阳真气）最是刚强，走入玉家（坎宫肾）水里把身藏。”这是石杏林《还元篇》中的口诀。

“要懂得大道的虚寂微妙的道理，就是把‘太阳’移到‘月明’之中。”这是薛紫贤《复命篇》中的口诀。

“先贤明白地透露过修炼的秘旨，那就是一次次地让‘灵乌’止宿在‘桂柯’之上。”这是刘海蟾《还金篇》中的口诀。

“两种灵物天然结合，一点点神机在这里寻求。”这是陈默默《崇正篇》中的口诀。

“古佛如来的声音大得超出动静，真人的呼吸细微得有如游丝。”这是释鉴源《青莲经》中的口诀。

“呼吸渐渐随着入静程度的加深越来越细以至于无，精神处于半清醒状态而似乎觉得身体在浮起。”这是罗念庵《胎息篇》中

的口诀。

“呼气时意识不随各种因缘而出，吸气时意识不居于色、受、想、行、识五蕴。”这是般若尊者《答东印度国王》的口诀。

“水银装满了葫芦，要封闭它的口把它放在深水中。”这是萼绿华《气穴图》中的口诀。

“万物生后都有死，元神死后能再生。把神归到气穴里，丹道自然可成功。”这是石杏林的口诀。

“归根自有归根的药，复命怎会没有复命的关？踏破这两重枢和纽，超凡入圣如等闲。”这是李清庵的口诀。

“心思妙，意思玄，脐间元气结成丹。谷神不死靠胎息，长生门户要绵绵。”这是《群仙珠玉》的口诀。

“专气致柔神久留，往来真息自悠悠。曲折连绵的真息归于气穴，那口中津液自会长流。”这是刘海蟾的口诀。

“一身上下定中央，肾前脐后叫黄房。真意为媒水火交，情性相合贺新郎。”这是上阳子的口诀。

“一条修行直路很少有人去寻，路上龙虎相交或啸或吟。入定后更知行气是主宰，真人之息深而又深。”这是陈致虚的口诀。

“圆又不圆方又不方，有如森罗天地暗暗包藏。如今里外两层白，穷体在中央一点黄。”这是《大成集》的口诀。

“息调心静意守黄庭，似读一部《圆觉经》。悟出此身还是虚幻，蒲团座上常要惺惺。”这是《抱朴子》的口诀。

“炼养形体体内达到虚无，便让元神里面居住。息来息往没有间断，圣胎成就合于有生之初。”这是陈虚白的口诀。

“仔仔细细阅读三教圣人的书，‘息’这一字说得最为简明直截。如果在‘息’上下功夫，做佛做仙都不费力。忘掉万缘达到根本是禅家之关键，忘掉自心而明事理是儒家的极致，忘掉气息凝聚元神是道家的玄妙，三‘息’相求无不胜。”这是李道纯《中和集》中的口诀。

〔按语〕

这一节介绍的，是“凝神入气穴”的功法。本文在指明这一功法与上一节功法的关系之后，首先介绍了气穴的特点、异名、重要作用和具体位置，然后详细介绍了这一功法的具体练法、行功要领和作用。为了便于初学者学习，作者还就此一功法中意念和呼吸的运用，以及“返本”还元的意义等详细地进行了解说。由于这些解说都明明白白，故此处不再重复。

胎息诀——历代诸真胎息诀要

袁天纲胎息诀

夫元气者，大道之根，天地之母；一阴一阳，生育万物。在人为呼吸之气，在天为寒暑之气。能改移四时之气者，戊己也①。若在巽，能发生万物②；夏在坤，能生养万物；秋在乾，能成熟万物；冬在艮，能含养万物。故学道者当取四时正气纳入胎③中，是为真种④。积久，自得心定、神定、息定⑤，龙亲虎会，结就圣胎，谓之真人胎息。

〔注释〕

①能改移四时之气者，戊己也：能够改变四时之气的是阴阳的变化。戊己，指阴阳。《诸真圣胎神用诀·袁天纲胎息诀》：“夫阴阳者，天地之真气……此两者能改移四时之气，此乃戊己。”

②若在巽，能发生万物：古人曾把八卦与立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至八个节气相配，用以说明一

年四季的运转过程和每个季节的特点，并据此绘制了“后天八卦图”。在“后天八卦图”中，立春属艮，春分属震，而立夏才是巽。这里说“春在巽”，实际说的是春末夏初之交在巽。巽，卦名。以下同。发生，萌发、滋长。

③胎：丹田。

④真种：指气功修炼中精气合一所结之丹头，而此处即指“四时之正气”。

⑤心定、神定、息定：心定、神定即排除杂念，精神稳定；息定即呼吸深、细、匀、长。

〔译文〕

元气，是大道的根源，天地的母体；一阴一阳，生育万物。在人是呼吸之气，在天是寒暑之气。能够改变四时之气的，是阴阳的变化。春天在巽卦，能使万物萌发、滋长；夏天在坤卦，能使万物生长、发育；秋天在乾卦，能使万物成熟；冬天在艮卦，能使万物含藏、休养。所以学道的人应当采取四时的正气纳入丹田之中，这就是“真种子”。这样时间长了，自然能够心定、神定、息定，龙虎相亲相会，结成圣胎，叫做真人胎息。

〔按语〕

袁天纲认为，四时之正气皆有益于人，故取四时之正气而入胎中，积久便成胎息。这是他对于“胎息”的理解。

太始氏胎息诀

夫道，太虚而已矣！天地日月，皆从太虚①中来。故天地者，太虚之真胎也；日月者，太虚之真息也。人能与太虚同体，则天地即我之胎，日月即我之息，太虚之包罗即我之包罗。岂非所谓超出天地、日月之外，而为混鼎氏②其人欤！

〔注释〕

①太虚：天空。

②混虚氏：这是作者为“能与太虚同体”的人取的名字。混虚，混同于太虚。

〔译文〕

所谓道，不过是清空一气而已！天地日月，都从天空中来。所以，天地是天空的真正的“胎”；日月是天空的真正的“息”。人如能与天空同体，那么天地就是我的“胎”，日月就是我的“息”，天空中所包罗的，也就是我所包罗的。这岂不是所谓超出天地、日月之外而成为“混虚氏”那样的人了吗？

〔按语〕

“与太虚同体”，大概就是李道纯《中和集》中所说的“最上一乘”功夫。他说：“夫最上一乘，无上至真之妙道也。以太虚为鼎，太极为炉，清静为丹基，无为为丹母，性命为铅汞，定慧为水火，窒欲惩忿为水火交，性情合一为金木并，洗心涤虑为沐浴，存诚定意为固济，戒定慧为三婴，中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三元混一为圣胎，性命打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当。此最上一乘之妙，至士可以行之。功满德隆，直超圆顿，与道合真。”

达磨①祖师胎息经

胎从伏气中结，气从有胎中息②。气入身中为之生，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无以养神气。神行则气行，

神住则气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无来无去。不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路。

〔注释〕

①达磨：也作"达摩"，本名菩提多罗，南天竺僧人，为天竺禅宗第二十八祖。梁普遍元年入华，先至金陵，后止于嵩山少林寺，面壁九年而化，被称为中华禅宗初祖。

②胎从伏气中结，气从有胎中息：通过伏气而结"胎"，结"胎"之后方有胎息。这两句是说伏气是形成胎息的条件。胎息，即"不以口鼻之气往来"的内呼吸，它是通过丹田来实现的。

〔译文〕

"胎"是从伏气中产生的，气要在这"胎"中进行呼吸。气入身中就会因之而生，神离开了形体就会因之而死。懂得了神气就可以长生，应当固守虚无之道来养神气。神行气就行，神止气就止。要想长生，神与气应互相贯注。心中不产生念头，神气就不会有来去。神气不出不入，自然就会常居形体。努力去施行它，就是真正的长生之路。

〔按语〕

这一段话虽然不长，但却讲清了胎息是怎样形成的、胎息在气功修炼中的重要性，以及神与气的关系等问题，强调在神与气二者中，起主导作用的是神。

张景和胎息诀

真玄真牝①，白呼白吸。似春沼鱼，如百虫蛰。灏②气融

融③，灵风习习④。不浊不清，非口非鼻。无去无来，无出无入。返本还原，是真胎息。

〔注释〕

①真玄真牝："玄"与"牝"在气功文献中含义非常丰富，此处当指玄窍或脐下三寸之气海穴。《胎息经注》云："脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。……修道者常伏其气于其下，守其神于身内，神气相合而生玄胎。玄胎既结，乃由生身，即为内丹。"译文中用的是后一解。

②灏：同"浩"，浩大。

③融融：暖和。

④灵风习习：灵异的风轻轻地吹。

〔译文〕

丹田丹田，自呼自吸。有如春天池沼中的游鱼，又有如百虫蛰伏。浩气暖融融，灵风轻轻吹。既不清又不浊，既非口又非鼻。无去也无来，无出也无入。返本还原，这就是真胎息。

〔按语〕

这一段文字，描述的是行胎息时的景象。

王子乔胎息诀

夫道之士①，须审②子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户③。定心不动，谓之曰"禅"；神通万变，谓之曰"灵"；智周万事，谓之曰"慧"；道元合炁④，谓之曰"修"；真气归元⑤，谓之曰"炼"；龙虎相交，谓之曰"丹"；三丹同契⑥，谓之曰"了"。

有志于道者，知此根源、依法修行，自可入于长生大道矣。

〔**注释**〕

①奉道之士：指修道的人。奉，尊奉。

②审：明白、懂得。

③子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户：子午卯酉是四个时辰名。子时（23时至1时）为肾中阳气发动之时，此时应举心念以应之行水火既济之功；午时（11时至13时）为阳极阴生之时，此时心中一阴之气下降，应举情以合之，行坎离交媾之道；卯（5时至7时）酉（17至19时）二时，阴阳平衡，乃心肾二气交分之际，此时应澄心静坐，行沐浴之功。

④道元合炁：道、元二者都是气，前者指天地的冲和之气，后者指身内之元气。练功就是使二者结合而产丹。（详见《大道说》、《盘藏气穴众妙归根》）

⑤真气归元：指真气上朝于顶。真气，正气。元，头。

⑥三丹同契：三丹，当指精气神而言。契，相合。

〔**译文**〕

修道的人，应该懂得子午卯酉这四个时辰，乃是阴阳出入的门户。定心不动，叫做“禅”；神通万变，叫做“灵”；智慧周遍于所有的事，叫做“慧”；内外二气相合，叫做“修”；真气上朝于顶，叫做“炼”；龙虎相交，叫做“丹”；精气神相合，叫做“了”。有志于修道的人，知道这些根源，依法去修行，自然可以进入长生大道了。

〔**按语**〕

这一短文，强调了练功中时辰的重要和“定心不动”、“神通万变”……等行功要点，概括了内丹修炼的全过程。

许栖岩胎息诀

凡修道者，常行内观；遣去三尸，驱除六贼①；纳气于丹田②，定心于觉海③。心定则神宁，神宁则气住④，气住则胎长矣。胎之长者，由于息之住也。无息不胎，无胎不息；住息长胎，圣母神孩。故曰，胎息定而金木交，心意宁而龙虎会也。

〔**注释**〕

①遣去三尸，驱除六贼：意思是排除各种杂念。三尸，指人体内的三个神：上尸青姑，中尸白姑，下尸血姑。每逢庚申的日子，三尸便向上帝诉说人的过恶。六贼，即六尘，指色、声、香、味、触、法。六尘与六根相接，可使人产生种种嗜欲，并因此而产生烦恼。

②丹田：炼丹、产丹之处。人身之丹田有三，即上丹田、中丹田和下丹田。上丹田重在神，中丹田重在气，下丹田重在精。对于中丹田和下丹田的具体位置，不同的气功流派往往有不同的说法。

③觉海：佛教以觉悟为宗，故称佛教为觉海。海，喻其教义之深。

④气住：呼吸稳定。

〔**译文**〕

凡是修道的人，要经常进行内观；要驱除各种杂念；要把气集聚到丹田，把心思安定在佛家的义理上。心定了神就安宁，神安宁了气就能稳定，气稳定胎就能生长了。胎的生长，来源于气

息的稳定。没有呼吸的稳定就不会结胎，没有胎也就不会有胎息，稳定呼吸生长圣胎，就是圣母神孩。所以说，胎息稳定金木（情性）就能相交，心意宁静龙虎（神气）就能相会。

〔**按语**〕

这一短文，强调的是心神和呼吸的稳定，而前者是最重要的。

王方平胎息诀

凡所修行，先定心气：心气定则神凝，神凝则心安，心安则气升，气升则境①忘，境忘则清静，清静则无物，无物则命全，命全则道生，道生则绝相②，绝相则觉③明，觉明则神通。经曰："心通万法皆通，心静万法皆灭。"此我佛如来真定法门者也。学者果能定心气、凝胎息，则还丹不远，金液非遥。

〔**注释**〕

①境：佛家语。指六识所辨别的各种对象，亦即人身以外的一切。

②相：佛教称一切事物外观的形象状态为相。

③觉：感觉。

〔**译文**〕

不管修行什么，都要先定下心气：心气定了心神就会专注，心神专注了心就会安定，心安定了气就会上升，气上升了就会忘掉外面的一切，忘掉外面的一切就会清静，清静了就不会有外物的干扰，没有外物的干扰命气就会完全，命气完全了道就会产生，道产生了就会同一切相隔绝，同一切相隔绝了感觉就会明敏，感觉明敏就会神明通达。佛经说："心通了万法都会通，心静

了万法都会寂灭。”这是我佛如来确定入道门径的一句话。学习的人如果真的能够定下心气、凝定胎息，那么炼成还丹、成就金液就不会遥远。

〔**按语**〕

王平方认为，不论什么修行，“心气定”是第一件要紧事，只要做到这一点，就可以炼就还丹，成就金液。

赤肚子胎息诀

气穴之间，昔人名之曰“生门死户”，又谓之“天地之根”。凝神于此，久之元气日充，元神日旺。神旺则气畅，气畅则血融①，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈②，腹盈则下实，下实则步轻健、动作不疲、四肢康健、颜色如桃，去仙不远矣！

〔**注释**〕

①融：通。

②腹盈：腹部精气盈满。

〔**译文**〕

气穴之间，过去的人把它叫做“生门死户”，又叫做“天地之根”。把神凝聚在这里，时间长了元气就会一天天充实，元神就会一天天旺盛。神旺了气就通畅，气通畅了血液就流通，血液流通了骨骼就强壮，骨骼强壮了骨髓就会充满，骨髓充满了腹部精气就会充盈，腹部精气充盈了下部就会沉实，下部沉实了就会步履轻健、动作不疲、四肢康健、面色如桃，离神仙也就不远了！

〔**按语**〕

这里强调的是凝神气穴的重要作用，深合《老子》“虚心实腹”之旨。

性空子胎息诀

我之本体，本自圆明①，圆明者，是我身中天地之真胎也；我之本体，本自空寂②，空寂者，是我身中日月之息也。惟我身之天地有真胎矣，而后天地之胎与我之胎相为混合，而胎我之胎；惟吾身之日月有真息矣，而后日月之息与我之息相为混合，而息我之息；惟吾身之本体既虚空矣，而后虚空之虚空与我之虚空相为混合，而虚空我之虚空。

〔**注释**〕

①圆明：太虚。

②空寂：空荡寂寞。

〔**译文**〕

我的本体，来源于太虚，太虚是我身中小天地的真正的胎，我的本体，来源于空寂，空寂是我身中日月的呼吸。我身中的天地有了真胎，而后天地的胎和我的胎互相混合，而拿我的胎作为胎；我身中的日月有了真正的呼吸，而后日月的呼吸与我的呼吸相为混合，而拿我的呼吸作为呼吸；我身的本体已然成了虚空，而后虚空的虚空和我的虚空相为混合，而拿我的虚空作为虚空。

〔**按语**〕

本文强调的是“圆明”、“空寂”四字，只要做到了这四个字，便可进入一种可以包容天地日月的廓大而虚空的境界。这当

是性功修炼的最高境界。本文与《太始氏胎息诀》意思相近，可以互参。

幻真先生胎息铭

三十六咽①，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻。假名“胎息”，实曰“内丹”。非只治病，决定②延年。久久行之，名列上仙。

已上口诀，举其大略，余者载于丹经，不可得而尽述。此盖藏工夫，其用大矣！谓人之元神藏于气穴，犹万物藏于坤土③。神入地中，犹天气降至于地；气与神合，犹地道④之承于天。《参同契》曰：“恒顺地理，承天布宣⑤。”《易》曰：“至哉坤元，万物资生⑥。”盖亥月⑦纯坤用事⑧之时，时当草木归根、蛰虫入户⑨，闭塞成冬。冬虽主藏⑩，然次年发育成功，实胚胎于此⑪。盖一阳不生于复而生于坤⑫。坤虽至阴，然阴里含阳。大药之生，实根柢于此⑬。药将产时，就与孕妇怀胎相似，保完真种⑭，不敢放肆。慎起居，节饮食，忌酒色，戒恼怒；外不役其形骸，内不劳其心志。至于行住坐卧，各各有方：行则措足于坦途，住则凝神于太虚⑮，坐则调丹田之息，卧则抱脐下之珠⑯。故曰：“行住坐卧，不离这个。”

〔**注释**〕

①三十六咽：语出《黄庭内景玉经注》，是一种以“咽气”为主的修炼方法。

②决定：一定、肯定。

③坤土：土地。

④地道：为地之道。

⑤恒顺地理，承天布宣：永远顺承天地之道并加以发扬。地理，大地的道理。布宣，发扬。

⑥至哉坤元，万物资生：语出《易·坤》，这是对"坤元"的赞美。坤元即大地，它是生成万物的根元，故称之为"坤元"。至，极，最，至高无上。万物资生，即万物赖之以生。资，凭借。

⑦亥月：阴历十二月。

⑧纯坤用事：纯阴主事。坤，阴。用事，主事。

⑨草木归根、蛰虫入户：草木凋零、百虫伏藏。

⑩主藏：掌管藏。藏，潜藏、收藏。冬主藏，是说冬天万物都潜藏了起来。

⑪胚胎于此：从此时开始。胚胎，动词，意思与"萌芽"相同。

⑫一阳不生于复而生于坤：古人用六十四卦来表示阴阳二气的变化，而复(䷗)与坤(䷁)皆其中之卦名。坤卦为纯阴，从时间上说，代表冬至和子时；此时阴气已尽，阳气开始上升。紧接其后的复卦，下面已有一阳生出，叫做"一阳初动"或"一阳来复"。但这"一阳"不是从复而是从坤生出来的。所以下文说坤虽是"至阴"(阴气发展到极点叫至阴)，但阴里包含着阳。

⑬大药之生，实根柢于此：大药的产生，实际上就以此为根柢。大药，即阳精，即肾中之气，为炼丹的药物；它是在静到极点时产生的，是静极而动、由阴转阳的表现。所以说"大药之生，实根柢于此"。

⑭保完真种：保全真种。真种即元精。

⑮凝神于太虚：把精神集中于太虚(天空)，比喻排除杂念。

⑯抱骊下之珠：即养护已然生成的大药。

〔译文〕

三十六咽，以一个"咽"字为先。吐气只要细细，吸气只要绵绵。无论是坐是卧都要如此，无论行走站立都要坦然。戒除嘻杂，禁忌腥膻。托名是"胎息"，实际叫"内丹"。不仅可治病，肯定能延年。长期行此功，名可列上仙。

以上口诀，只是举其大略，其余的载于丹经之中，不能完全加以述说。这个蛰藏的功夫，它的作用可大了！认为人的元神藏到气穴之中，就如同万物藏到地中一样。神藏入地中，有如天的气降到了地；气与神相合，有如大地承载着天。《参同契》说："永远顺承天地的道理并加以发扬。"《易经》说："至高无上的大地啊，万物赖之以生。"十二月是纯阴主事、草木凋零、百虫伏藏的时候，闭塞不通而成冬天。冬天虽然掌管潜藏，然而第二年的发育成功，实际上却是从这时开始的。一阳不是从复而是从坤产生出来的。坤虽是阴气发展到了极点，但阴中包含着阳。大药的产生，实际上就以此为根柢。药将产之时，就与孕妇怀胎相似，为了保全真种，一点儿也不敢大意。谨慎起居，节制饮食，忌贪酒色，戒绝恼怒；外不使身体过劳，内不使精神过累。至于行住坐卧，也都各有各的方法：走路时要挑平坦的路走，停下时要精神虚无不生杂念，坐下时要调整丹田的呼吸，躺下时要抱持脐下的宝珠，养护已然生成的大药。所以说："行住坐卧，不离'这个'。"

〔**按语**〕

本文着重介绍了胎息的方法、作用、行功要领和注意事项等，内容丰富，道理平实，比较容易掌握。

元神藏于气穴，做到"止唯细细，纳唯绵绵"，使神气二者交合，这是胎息法的最本质的地方，本文正是抓住这一点来说明什么是胎息法的。

胎息的作用在于产药。作者从天人相应的观点出发，用类比的方法指出：天地之气交合，可以资生万物；而人身中的元神与元气交合，自可产生大药。这大药，是在静极之中产生的，这同阳气的产生，是从一年中最冷的时候开始一样。对于大药产生时应该注意的问题，本文也一一做了介绍。

行亦能禪坐亦禪聖可如斯凡不然論人步履之間不可趨奔太急急則動息傷胎必須安詳緩慢而行乃得氣和心定或往或來時行時止眼視於下心藏於淵即王重陽所謂兩廂任從行處去一靈常與氣相隨有時圓大醺醺醉倩問青天我是誰

行禪圖

萬法歸一一歸何處有者箇在又恁麼去



白樂天示心不擇時適足不擇地安身時適與遠近一貫無兩證寶誌公云若能放下空無物便是如來藏真行維摩經云舉足下足皆從道場來法藏集云晝心夜心常遊法苑去

隨時隨處逍遙於莊子無何有之鄉
不識不知遊戲於如來大寂滅之海
若天朗氣清之時宜用立禪納氣法而接命其法曰腳跟着地
鼻遼天兩手相懸在穴邊一氣引從天上降吞時汩汩到丹田

立禪圖

心無所住
澹然見性
體用如如
廓然無聖



或事出所閒心無息業養神已往事勿追思未來事勿迎想現在事勿留念欲得保身道訣莫若閉靜介潔要求渾功無如照收凝融普廣成子告黃帝曰目無所見耳無所知神將守形形乃長生其意大同尤為深切

坐禪圖



帝堯之長子文王之臨雖孔子之前周之止止

坐久忘所知忽覺月在地泠泠天風來蕭然到肝脾俯視一泓水澄澈無物蔽中有藏龍遊默默自相契

無事此靜坐一日如兩日若活七十年便是百四十靜坐少思寡慾真心養氣存神此是修真要訣學者可以書紳

坐不必趺跏①，当如常坐。夫坐虽与常人同，而能持孔门心法②，则与常人异矣。所谓孔门心法者，只要存心在“真去处”③是也。盖耳目之窍，吾身之“门”也；方寸之地，吾身之“堂”也；立命之窍，吾身之“室”也。故众人心处于方寸之地，犹人之处于堂也，则声色得以从“门”而摇其中；至人心藏于立命之窍，犹人之处于室也，则声色无所从入而窥其际④。故善事心⑤者，潜“室”以颐晦⑥，而耳目为虚矣；御堂以听政⑦，而耳目为用矣。若坐时不持孔门心法，便是坐驰⑧，便是放心⑨。《坛经》曰：“心念不起名为‘坐’，自性不动名为‘禅’。”坐禅妙义，端不外此。

〔**注释**〕

①趺跏：又叫“趺坐”、“跏趺坐”，俗叫“双盘”，指双足交叠而坐。唐代善导《观念阿弥陀佛相海三昧功德法门》说：“行者若欲坐，先须结跏趺坐（左足安右髀上与外齐，右足安左髀上与外齐，右手安左手掌中，二大指面相合），次端身正坐。”

②孔门心法：指儒家的主张。心法，本佛家语，指以心相传授而不见于佛经经典文字的佛法。

③真去处：即下文所言之“立命之窍”，即气穴。（见“普照图”）

④际：里面、中间。

⑤事心：养心。事，从事，做。

⑥潜室以颐晦：潜入室中而颐养。颐，养。晦，隐藏。

⑦御堂以听政：升堂而处理政务。御，驾驭，此处是“升”的意思。

⑧坐驰：身坐而心驰。指打坐时杂念频生，元神耗散。

⑨放心：本指放纵之心，此处是“使心放纵”的意思。

〔译文〕

坐不一定非是趺跏坐的姿势，应当象平时那样去坐。坐的姿势虽与一般人相同，但能够操持孔门心法，就与一般人不同了。所谓孔门心法，只要存心于“真去处”就是了。原来耳目之窍，如同我们身上的“门”；方寸之地（心），如同我们身上的“堂”；立命之窍，如同我们身上的“室”。所以一般人心处于方寸之地，如同人呆在堂上一样，那么声与色就能够通过“门”而摇荡它的里面；至人心藏在立命之窍，如同人呆在室中，那么声和色就没有地方进去而窥视里面的情况。所以善于养心的人，把心藏于“室”中而颐养，耳目就成了虚设的了；升“堂”而处理政务，耳目就成了工具了。如果坐的时候不操持孔门心法，就是“坐驰”，就是放纵自己的心。《坛经》说：“念头不起叫做‘坐’，自性不动叫做‘禅’。”坐禅的微妙的含义，终究不外乎这个啊。

〔按语〕

这是论述坐禅的一篇文章。作者对于坐禅，并不注重于坐的姿势，而是强调要“持孔门心法”，这确实是抓住了问题的关键。

行禅、立禅、坐禅、卧禅，就是我们今天所说的行功、站功、坐功和卧功。坐禅和卧禅除图以外都有专文介绍，而行禅和立禅就只有靠图中的文字了。

行禅强调的是“不可趋奔太急”，要“安详缓慢”，要“眼视于下，心藏于渊”。这样，便可“心和气定”，“一灵常与气相随”，而使人感到悠闲自得，甚至有如醉酒一般忘掉一切，进入窈窈冥冥的境界。

立禅的方法和要领是：“脚跟着地”，即全脚掌着地；“鼻辽天”，即鼻遥与天接；“两手相悬在穴边”，即两手放松，置于祖窍（或膻中，文中未指明为何窍）之侧；“一气引从天上降”，即以意念将天上之气引入口中；“吞时汩汩到丹田”，即将口中之气

化为津液吞入腹中直至丹田，吞时应做到汩汩有声。行此一法时要做到目无所见、耳无所闻、心无所知，此即谓“逍遥于庄子无何有之乡。”“无何有”，就是“无所有”，出自《庄子》和《列御寇》。

从图中的介绍来看，行禅与今之行功相比，有明显的区别；而立禅与今之站功相比，可以说没有什么区别。

覺寤時切不可妄想則心便虛明

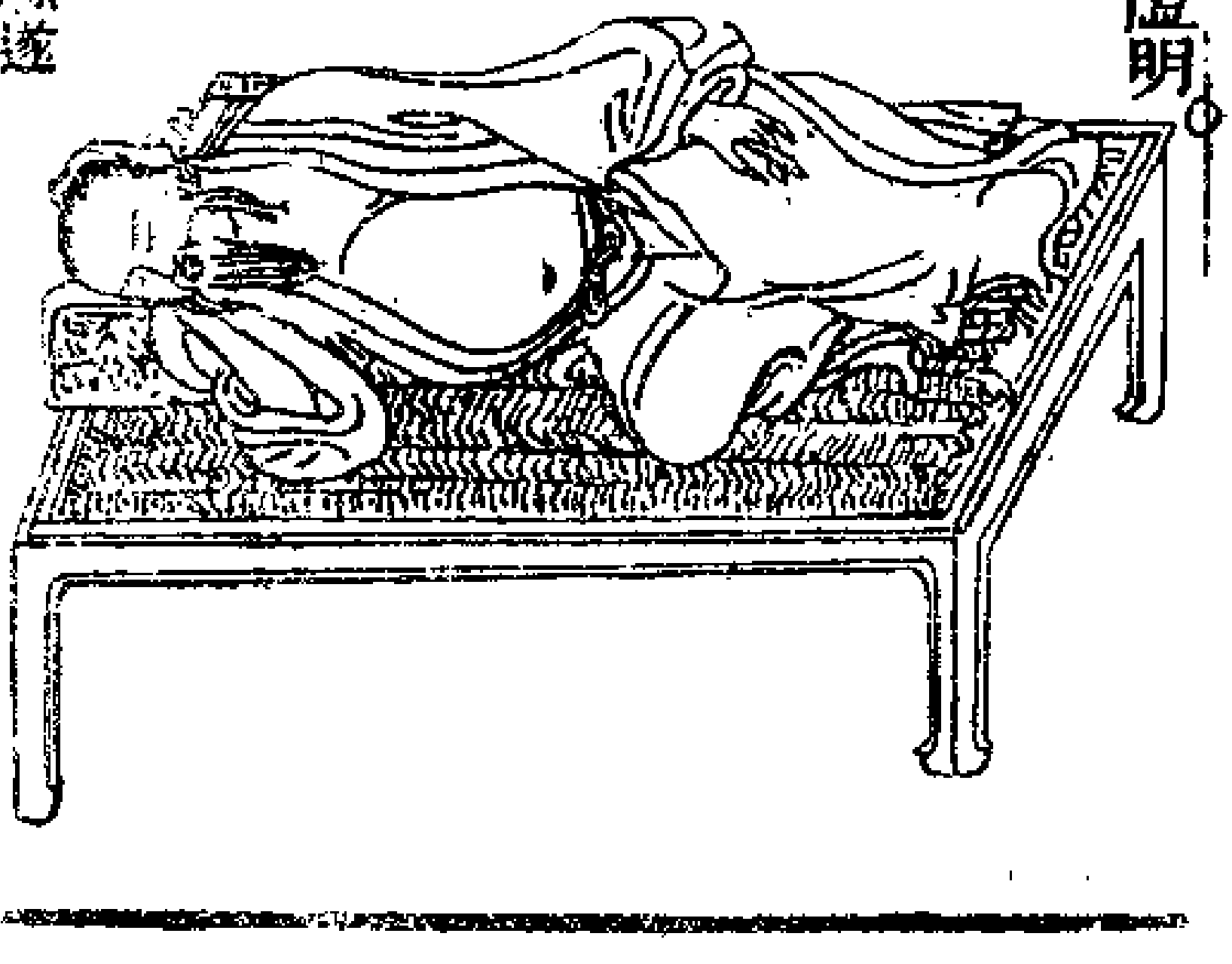
採石杖香生意思醒來時有客談玄
松風不用彈琴扇坐對鳴鹿百丈泉

古洞幽深絕世人石床風細不生塵
日長一覺羲皇睡又見峯頭上月輪

閑心宗之性
示不動之體
悟覺覺之真
入聞思之叙

入閒自覺猶陲老子山中歲都忘
醒醒而非醉醉醉而非醒醒醉兩非醒醉醒兩非醉

元龍夜夜宿丹田雲氣盧月過天
前猶鶴夢江水水心一朵紫金蓮



古人有言，修道易，炼魔①难。诚哉，是言也！然色魔、食魔易于制伏，独有睡魔难炼。是以禅家有长坐不卧之法。盖人之真元②常在夜间走失，苟睡眠不谨，则精自下漏，气从上泄，元神无依，亦弃躯而出。三宝各自驰散，人身安得而久存哉？

至人睡时，收神下藏丹窟③，与气合交，水火互相拘钤④，则神不外驰，而气自安定矣。今以常人言之：神则寄之于目矣，而夜寐既熟则藏之于肾；至夙兴之时，而目之神有不炯然清乎？藉其不夜，而肾神岂能清？今又以天道言之：日则丽⑤之于天矣，而夜沦地中则藏之于海；至启明之候⑥，而天之气有不爽然清乎？藉其不夜，而海气岂能清？此则崔公《入药镜》所谓"水火交，永不老"是也。

今之人懵然⑦而睡、忽然而醒，是何物主之而使之觉⑧也？夫魂与神并则觉，魄与尸⑨合则昏。昏者死之根，觉者生之兆。魂属阳而喜清虚，魄属阴而好驰骋。魄者，鬼也；魂者，神也。神则日接之于物，夜形之于梦。黄粱未熟、南柯未寤⑩，一生之荣辱富贵、百岁之悲忧悦乐备尝于一梦之间。使其去而不还、游而不返⑪，则生死路隔，幽冥⑫之途绝矣！由是观之，人不能自生，而其所以生者，梦中之人为之也；人不能自死，而其所以死者，梦中之人为之也。

然不知所以梦，则亦不知所以死；不知所以觉，则亦不知所以生。梦中之有觉者，以梦之中而自有真觉者⑬在焉；死中之有生者，以死之中而自有长生者在焉。是故因觉知生，因梦知死。知斯二者，可以入道⑭矣！

夫人之觉也，耳其有不能听乎？目其有不能视乎？手其有不能持乎？足其有不能行乎？心其有不能喜、不能怒乎？而人之睡也，耳固在也，何其不能听乎？目固在也，何其不能视乎？手固在也，何其不能持乎？足固在也，何其不能行乎？心固在也，何其不能喜、不能怒乎？由此观之，则其死也，似为无知而无觉矣。而人之睡而梦也，而梦之时亦有耳能听矣，而其听也，何其不属于人之耳乎？亦有目能视矣，而其视也，何其不属于人之目

乎？亦有手能持矣，而其持也，何其不属于人之手乎？亦有足能行矣，而其行也，何其不属于人之足乎？亦有心能喜、能怒矣，而其喜也、怒也，何其不属于人之心乎？由此观之，则其死也，似为有知而有觉矣。然死生通乎昼夜之道、梦觉之常⑮者乎！

〔注释〕

①炼魔：即战胜修炼过程中出现的各种干扰。

②真元：指精、气等维持人体生命活动的物质。

③丹扃：即气穴。

④拘钤：牵制。拘，限制。钤，音qián，锁。

⑤丽：附着、依附。

⑥启明之候：天亮时。启明，星名，即金星，天亮时出现在东方。

⑦懵然：无知的样子。懵，音méng。

⑧觉：省悟，本文中有时是“清醒”的意思。

⑨尸：此处指肉体。

⑩黄粱未熟、南柯未寤：这里用了唐人的两则寓言故事：前者出自沈既济的《枕中记》，说的是卢生在梦中历尽富贵荣华，而醒来时主人所炊黄粱还没有熟的故事。后者出自李公佐的《南柯记》，说的是淳于棼梦中到槐安国当了驸马和南柯太守，享尽荣华，后因兵败而公主又死，遂遭驱遣的故事。寤，醒。

⑪去而不还、游而不返：都是“离开而不返回”的意思，指梦而不醒。

⑫幽冥：迷信指阴间、鬼的世界。

⑬真觉者：可理解为“使人清醒的因素”。下句“长生者”为“使人长生的因素”。

⑭入道：指出家当道士或僧人。

⑮昼夜之道、梦觉之常：昼与夜的交替、梦与醒的转化的规

律。道、常都是“规律”的意思。

〔**译文**〕

古人有句话说，修道容易，炼魔难。这话说得确实是那么回事。然而色魔、食魔都容易制伏，只有睡魔难于对付。因此佛门有长坐而不躺倒的方法。人的真元常在夜间走失，如果睡眠时不谨慎，精就会从下面漏掉，气就会从上面泄出；元神失去了依托，也就会离开身体而去。精气神三宝各自驰散，人的身体怎么能久存呢？

至人在睡觉的时候，把神收藏在气穴，与气交合，水火互相牵制，神就不能外驰，气也就自然安定了。现在拿一般人的情况来说：神白天寄寓在眼睛上，晚上睡着了就藏到了肾中；到早晨起床时，眼睛有不清爽的吗？假如它不是夜里藏在肾中，眼神怎么能清爽？现在再拿自然界的情况来说：太阳白天在天上运行，晚上落地后就藏到了海里；到天亮的时候，天气有不清爽的吗？这就是崔公《入药镜》所说的“水火交，永不老”那种情况。

现在的人迷迷糊糊地睡下、忽地醒了，是什么东西主宰着他使他醒了呢？魂与神相合人就清醒，魄与尸相合人就昏沉。昏沉是死的根苗，清醒是生的兆头。魂属阳而喜欢清虚，魄属阴而喜好驰骋。魄就是鬼，魂就是神。神白天接触了各种事物，夜里就在梦中再现出来。黄粱还没有熟，南柯之梦还没有醒，一生的荣辱富贵、百年的悲忧悦乐都在一个梦中尝到了。假如神离开了身体而不能返回，做了梦而不能醒，那么，生死之间的路就隔绝了，由阴间回到人世的路就断了。从这一点来看，人不能自己生，而其所以能生，是梦中的人在起作用；人不能自己死，而他所以会死，也是梦中的人在起作用。

然而不知道为什么会做梦，也就不知道为什么会死；不知道为什么会醒，也就不知道为什么会生。梦中有醒，是因为梦中自有使人醒的因素存在；死中有生，是因为死中自有使人长生的因素存在。因此，从什么是醒，我们知道了什么是生；从什么是

梦，我们知道了什么是死。懂得了生与死，就可以入道了。

人醒着的时候，耳朵有不能听的道理吗？眼睛有不能看的道理吗？手有不能拿的道理吗？脚有不能走的道理吗？心有不能喜悦、不能愤怒的道理吗？可是人睡着了的时候，耳朵固然还在，为什么不能听呢？眼睛固然还在，为什么不能看呢？手固然还在，为什么不能拿呢？脚固然还在，为什么不能走呢？心固然还在，为什么不能喜悦、不能愤怒呢？从这些来看，人死了以后，似乎是无知无觉的了。然而人睡着了做梦，在睡梦中也有耳朵能听，可是他的听，为什么不属于人的耳朵呢？也有眼睛能看，可是他的看，为什么不属于人的眼睛呢？也有手能拿，可是他的拿，为什么不属于人的手呢？也有脚能走，可是他的走，为什么不属于人的脚呢？也有心能喜悦、能愤怒，可是他的喜、他的怒，为什么不属于人的心呢？从这些来看，人死了以后，又似乎是有知有觉的了。然而死与生是与昼与夜的交替、梦与醒的转化相通的吗？

古之真人，其觉也无忧，其寐也无梦。故无梦地位，非道成之后不能到也。然初机之士，炼心未纯①，昏多觉少，才一合眼，元神离腔，睡魔入舍，以致魂梦纷飞，无所不至。不惟神出气移，恐有漏炉迸鼎②之患。若欲敌此睡魔，须用“五龙盘体”之法。诀曰：“东首而寝，侧身而卧。如龙之蟠，如犬之曲。一手曲肱枕头，一手直庶脐腹。一只脚伸，一只脚缩。未睡心，先睡目③。致虚极，守静笃④。神气自然归根，呼吸自然含育；不调息而息自调，不伏气而气自伏。依此修行，七祖有福⑤。陈希夷⑥已留形⑦于华山，蒋青霞曾脱壳于王屋。”此乃卧禅的旨，与那导引⑧之法不同。工夫到时，自然“寝寐神相抱，觉悟候存亡⑨”。亦能远离颠倒梦想，即漆园公⑩所谓“古之真人，其觉也无忧，其寝也无梦”是已。然虽睡熟，常要惺惺，及至醒来，慢慢展转。此时心地湛然，良知⑪自在，如佛境界。正白乐天所

云："前后际断处，一念未生时⑫。"此际若放大静一场⑬，效验真有不可形容者。昔尹师静室中有一联云："觉寤时，切不可妄想，则心便虚明；纷扰中，亦只如处常，则事自须遂。"李真人《满江红》词云："好睡家风，别有个、睡眠三昧⑭。但睡里心诚，睡中澄意。睡法既能知旨趣，便于睡里调神气。这睡功消息⑮，睡安禅⑯，少人会。"又《敌魔诗》云："坐中昏睡怎禁它，鬼面神头见也么？昏散皆因由气浊，念缘⑰未断属阴多⑱。潮来水面侵堤岸，风定江心绝浪波。性寂情空心不动，坐无昏散睡无魔。"

〔注释〕

①炼心未纯：意思是思想上的修养还没有达到一定的火候。炼心，去除心中的各种杂念。纯，纯净。

②漏炉进鼎：指精自下漏，即所谓"走丹"。

③未睡心，先睡目："心之机在目"，目不视则心方能静，故言。

④致虚极，守静笃：语出《老子》十六章，意思是排除杂念，达到虚无的极点，固守清静，达到纯一的程度。致，通"至"。笃，纯。

⑤依此修行，七祖有福：照这样修行下去，连七祖都会沾光而有福。意思是七祖将有自己的继承人。佛教称佛法相承的七代为"七祖"，但具体所指各派有所不同。如禅宗以达摩、慧可、僧璨、道信、弘忍、慧能、神会为七祖，而禅宗南宗以弘忍的另一弟子神秀为六祖，普寂为七祖。

⑥陈希夷：即陈抟，唐末宋初气功家，字图南，自号扶摇子，世称希夷先生。"五龙盘体睡功"即陈希夷所创。

⑦留形：指"成仙"后，身体留在人间。下面的"脱壳"也是这个意思。

⑧导引：古代的健身体操，包括肢体的活动和“行气”二者在内，是现代气功的重要组成部分。

⑨寝寐神相抱，觉悟候存亡：这两句话出自《周易参同契》，意思是说，无论是醒是睡，均应使神气相抱不离。这两句是互文。候，观察。存亡，指气息的出入。这里，作者主要用的是第一句的意思。

⑩漆园公：即庄子。庄子曾做过漆园吏，故称。

⑪良知：天赋的分辨善恶是非的能力。语出《孟子·尽心》上：“人之所不学而能者，其良能也；所不虑而知者，其良知也。”

⑫前后际断处，一念未生时：“际”是“边缘”、“交界”的意思；“前后际”即前后交界之处、前后的边缘；“断处”即“前后际”分开之时——此时有如一片空白，即前所言之“佛境界”。此时“一念未生”，真是一片虚无，“心地湛然”。这两句诗，形容醒后的清爽和舒适。处，时。

⑬此际若放大静一场：这个“空白”如果放开而大静一场。放，解脱、放开。

⑭三昧：佛家语，本为“定”、“正定”的意思，即排除一切杂念，使心神平静。此处作“奥妙”、“诀窍”解。

⑮消息：本指阴阳一消一长，互相转换，此处作“奥妙”解。

⑯睡安禅：于睡中进行禅定。安，安置。

⑰念缘：即思念之缘。缘，即因缘，指产生结果的直接原因或促成结果的条件。

⑱属阴多：属于阴的成分多，即好胡思乱想。本文前面说：“魂属阳而喜清虚，魄属阴而好驰骋。”

〔译文〕

古代的真人，他们醒着的时候无忧无虑，他们睡着了的时候也没有梦。所以没有梦的地步，不是修炼成功之后是达不到的。

然而刚刚开始修炼的人，思想上的修炼还没有达到一定的火侯，昏沉时多而清醒时少，才一合眼，元神就离开了身体，睡魔乘机而入，以致梦一个接一个，没有梦不到的地方。不仅神气离开了身体，还怕会有漏炉迸鼎之忧。如想战胜这睡魔，需要用“五龙盘体”的方法。口诀是：“头向东方，侧身而卧。有如龙盘，有如狗曲。一手曲臂枕头下，一手伸直挨脐腹。一只脚伸，一只脚缩。未睡心，先睡目。致虚极，守静笃。”这样，神气自然归根，呼吸自然互相含养；不用有意去调整呼吸呼吸也会自然协调，不用有意去控制气气也会自然得到控制。照这样修行下去，连七祖都会沾光而有福。陈希夷已然成仙而身体留在了华山，蒋青霞也曾升天而脱壳于王屋山。”这是卧禅的确实的意思，和那导引的方法不同。这样功夫到了的时候，自然能够做到“无论是醒是睡神气相抱不离。”也能够远离胡思乱想，就是庄子所说的，“古时的真人，醒着的时候无忧无虑，睡着的时候没有梦”这种情况。然而睡觉时虽然睡熟了，却总是要保持警觉；等到醒了，要慢慢翻身。这时心中清爽，良知自然存在，如同达到了佛的境界。正如白居易所说：“前后边缘断离处，心中一念未生时。”这个“边缘”如果能放开而大静一场，它的效验真有不可形容的地方。过去尹老师静室中有一幅对联道：“醒悟之时，万不可妄想，心中就能虚而明静；纷扰之中，也只如处常，事事便能自然顺遂。”李真人《满江红》词说：“好睡的家风，别有个睡眠的诀窍。只是在睡中要做到心诚，不存杂念。既知睡法的要旨，就在睡中调养神气。这睡功的奥妙，于睡中进行禅定之法，很少有人懂得。”又《敌魔诗》说：“坐中昏睡怎能受得了它，鬼面神头梦中见过吗？昏沉懒散都是因为气太浊，思念之缘未断而属于阴的成分多。潮水来了，水面就会拍打堤岸；风停了，即使在江心也不会有浪波。如能做到性寂情空心不动，坐着不会昏沉懒散睡觉也不会出现睡魔。”

上古之人，有息①无睡，故曰“向晦入宴息”②。若一觉睡熟，阳光尽为阴浊所陷③，就如死人一般。若知宴息之法，当向晦时耳无闻，目无见，口无言，心无累，鼻息无喘，四肢无动。那一点元神真气，相依相恋，如炉中种火相似。久久纯熟，自然神满不思睡，气满不思食，精满不思欲。元气自聚，真精自凝，胎婴④自栖，三尸⑤自灭，九虫⑥自出，所谓“睡魔”不知从何而去矣！其身自觉安而轻，其心自觉虚而灵，其气自觉和而清，其神自觉圆而明。若此便入长生路，休问道之成不成。

〔注释〕

①息：安歇、休息。

②向晦入宴息：语出《易·随》：“象曰：泽中有雷，随；君子以向晦入宴息。”“向晦”是天快黑的时候，“入宴息”就是回到家里去安歇。宴，闲适、安逸。向，接近。晦，晚上。

③阳光尽为阴浊所陷：阳光被阴气包围，比喻体内阴气超过阳气而魄主事。

④胎婴：即圣胎，为神气凝结所成之丹。

⑤三尸：道家认为，人身中有作祟之神三，是即三尸。详见前注。

⑥九虫：泛指心中的各种杂念。

〔译文〕

上古时的人，有休息而无睡眠，所以说“天快黑的时候回到家里去休息”。如果一觉睡熟了，体内阳气陷于阴气之中而魄主事，就象死人一样。如果懂得安息之法，应当在天快黑的时候，耳朵不要去听，眼睛不要去看，嘴不要说话，心不要想事，呼吸不要喘急，四肢不要去运动。身中那一点元神真气，相依相恋，就如同炉子里的种火一般。这样时间长了，熟练了，自然就会元

神充满而不想睡觉，元气充满而不想吃饭，元精充满而不想淫欲。元气会自然积蓄，真精会自然凝聚，胎婴会自然栖止，三尸会自然消灭，九虫会自然离开，所谓“睡魔”也不知从哪儿离开了。身体会感到安适而轻松，心会感到虚净而灵活，气会感到协调而清纯，神会感到充满而光明。象这样便是走上了长生之路，不要再问修道成与不成。

〔**按语**〕

这是一篇发挥“卧禅图”的思想，并全面探讨卧禅问题的文字，是一篇难得的关于我国古代卧功的重要文献。

文章一开始就向我们指出：如果睡眠不好，精气神三宝就会“各自驰散”；而只有“藏神丹窟”而不外驰，使水火相交，身体才能得安。这一观点是很可取的。至于文中用了很大篇幅所论述的“死生通乎昼夜之道、梦觉之常”的观点，今天看来虽不免有些可笑，但却是作者对这一问题反复研究探讨的结果，而其基本精神，仍不外乎“神不外驰”四字：做到了这一点，便是觉、是生，否则便是梦、是死。文中所介绍的“五龙盘体”和“宴息”之法，都是很好的功法；而其中所说的练功要点，如“神不外驰”、“一觉醒来，慢慢展转”等，对于一般人的睡眠来说，也是很适用的。

本文前面的“卧禅图”中的诗文联语。有些是描绘修道者在深山中的绝世离俗的生活情趣等的，也有一些涉及到练功的问题：“醒睡两非还两是”，说明卧禅时人要处于一种似醒非醒、似睡非睡的状态，心神既不可外驰，也不可陷于昏沉，而要在静定之中做到一灵独炯、惺惺不昧。这些，都是很重要的。

紫中道人答问

客问："坐弹①一事如何？"

予答曰："咽津纳气②是人行，有药方能坐化生③。鼎内若无真种子，犹将热火煮空铛。"释氏云："此是守尸鬼，磨砖作镜④的功夫。"其言相是，而不相非⑤。粤⑥自晋之伯阳⑦、宋之紫阳⑧绝唱⑨斯道，厥后缵其绪者⑩，即海琼、紫琼、黄房、缘督、上阳诸真⑪，叠继⑫则金丹之革⑬，一丝之脉，至今不断，代不乏人，以接绍三教一源之道统⑭。若言守静兀坐⑮，乃最下小乘⑯之法，外道⑰惑人之邪径耳。

客复问："然则毕竟如何？"

予曰："子肯大施法财⑱，告天盟愿，即当为汝言。"

客跽⑲而请曰："弟子历劫难遇，今生遭逢⑳。愿师慈悲，恩莫大焉。"

予曰："子来，吾语汝。子今心誓旦旦㉑，予将妄言之，子勿妄听之；予以实言之，子勿妄信之。当告汝言：夫精气神三宝，则撑持宇宙、总括阴阳，天地得之而函盖乾坤，人心得之则修仙作佛。惟有内有外，知之者可以兼而修之，不知者独修一物。独修者乃顽冥之汉也，兼修者能证仙佛之果也。缘其乱统，则说到此地，未有不望洋而退舍㉒者矣乎！果无疑，当以告子。凡言内外兼修者，其精在杳冥恍惚之中㉓。此精姓金唤九三郎㉔，讳㉕元品，号曰金华商夫君，居玉池之西㉖，出入跨虎㉗，乳名婴儿，晚则唤为金公。凡到邻家，便称主人㉘。其情嗜交梨㉙，此乃先天地之精，却为人之至宝。其炁㉚乃虚无中来。此炁姓白、唤太乙郎，名元炁，号曰宇宙主宰、素练郎君，寄居西川，出入骑白虎，乳名唤真种子，晚则呼白头老子，到邻家便称父母㉛，好食乌龟而多情㉜。此为先天地之真炁，即是人之至

宝。上阳子曰："既自虚无中来，却非天之所降、地之所出，又非我身所有，亦非精，亦非血，非草木，非金石。"是皆非也，谁得而知之乎？然以先天之神而言其神，号"无位真人"，佛云纥利陀耶佛。若认得此神，却有妙用。此神专主杀人，专主生人。修仙作佛者，必要此神主之方得。而《内经》㉘故曰：人身中殆有两精者，一魂一魄是也；夫随精往来者，神即是也。白祖㉙云："唯人头有九宫，中一宫名曰谷神，神常居其谷。日则接于物，夜则接于梦，神不能安其居也。南柯未断、黄粱未熟，一生之荣辱富贵、百岁之忧悲悦乐备尝于一梦之间。使之游而不返、去而不还，则幽冥之途隔、死生之路绝矣！由是观之，人不能自生，而神生之；人不能自死，而神死之。若神长居其谷，人马得而死乎！紫阳曰"炼神须炼不神神"，盖谓此耳。天颖子曰："'虽久学定，身心无五时七候㉚者，促龄、秽质、色谢、归空㉛。自云慧觉㉜，复称道成，实所失然㉝，可谓谬矣！'若言坐禅一事，予所厌闻。故上品圣仙之贵㉞，当于人类中修之。如或未然㉟，乞勿开口，未尝醒悟。"

〔注释〕

①坐禅：亦称"禅定"，是佛教的修持方法之一。禅的梵语音译是"禅那"，义译为"思维修"是"安静而止息杂虑"的意思。因为禅定取盘坐的姿势，故又称之为"坐禅"。

②咽津纳气：咽津亦称"咽唾"、"嗽玉津"，即咽下自己的唾液，纳气即吐故纳新之法，二者都是气功修炼的方法。

③化生：佛教称无所依托、忽然而生为"化生"，为"四生"之一。《只舍论》说："有情类，生无所托，是名化生。"

④磨砖作镜：把砖磨成镜子，比喻事不能成。《景德传灯录》中有这样一个故事："开元中有沙门道一位传法院，常日坐禅。……师乃取一砖，于彼庵前石上磨。一日：'师作什么？'师曰：'磨

作镜。’一曰：‘磨砖岂得成镜邪？’（师曰）：‘坐禅岂得作佛邪？’”

⑤其言相是，而不相非：这些话意思相同，而不是相反。

⑥曰：助词，用于句首或句中，与“曰”通。

⑦伯阳：即魏伯阳，详见前注。

⑧紫阳：即张伯端，详见前注。

⑨绝唱：出类拔萃，无与伦比。

⑩厥后缵其绪者：其后继承这一功业的。厥，其。缵音zuǎn，继续、继承。绪，前人未竟的功业。

⑪海琼、紫琼、黄房、缘督、上阳诸真：海琼，即白玉蟾，详见前注。紫琼，姓张名模，字君范，号“紫琼真人”。黄房，姓宋名德芳，号“黄房公”。缘督，姓赵名友钦，字缘督，号“缘督真人”。三人均为元代著名道家人物，且有师承关系，黄房传太虚李真人，李真人传张紫琼，紫琼传缘督。上阳，即元代气功家陈致虚，陈号“上阳子”。

⑫叠继：再接下来。叠，重叠。

⑬金丹之宰：喻金丹之道。

⑭道统：大道传承的统系。

⑮兀坐：独自端坐。

⑯小乘：大乘佛教兴起后，对原部派佛教的贬称。

⑰外道：本为佛教徒对其它宗教和思想的称谓，此处指正宗丹道以外的教派。

⑱大施法财：古人认为，要进行长期的修炼，必须具备相当的钱财，这是获得成功的重要条件之一。所以紫中道人问弟子是否可“大施法财”。伍守阳（伍冲虚）《天仙正理真论》说：“（修炼）难于财者，以行道之期久，日费之积多，不可以数限也。”施，本义是“给予”，这里是“花费”的意思。法财，修道者用于修炼的钱财。

⑲跽：这里是“跪”的意思。

⑳历劫难遇，今生遭逢：经历了很长时间而难于碰上真师，今天碰上了。劫，佛家语，指天地的一成一败，比喻经历了很长

时间。

㉑心誓旦旦：誓言诚恳可信。语出《诗·卫风·氓》："总角之宴，言笑晏晏，信誓旦旦。""心"当作"信"。

㉒望洋而退舍：这是两个成语，即"望洋兴叹"和"退避三舍"，是无可奈何而畏缩不前的意思。

㉓其精在杳冥恍惚之中："杳冥恍惚之中"的精，就是元精。它是在杳冥恍惚中产生的。杳冥恍惚，本是幽暗不明、隐约不清的意思，这里形容入静时的状态、感觉。元精的产生，叫做"一阳生"，它是静极复动的结果。上面这句话强调炼精炼的是元精，而不是"后天交感之精"。

㉔姓金唤九三郎："金"和"九三郎"都是元精的异名。此句是隐语。下面的"元晶"、"金华商夫君""婴儿"、"金公"等同此。

㉕讳：古时称帝王或尊长名字时，在前面要加一"讳"字以表示尊敬。

㉖居玉池之西：玉池指坎（☵）上下的两个阴爻而言。朱元育《悟真篇阐幽》说："坎之匡廓属坤三，是名玉池。""居玉池之西"，暗指元精为坎中之阳爻。

㉗出入跨虎：虎为"龙虎"之虎，也是元精异名。

㉘凡到邻家，便称主人："邻家"指离（☲）。坎中阳爻入于"邻家"便取代了离中的阴爻而居于中位（"主人"指此），这便是"取坎填离"。

㉙嗜交梨："交梨"乃道教所说之"腾飞之药"，此药是通过练功而得来的，"得食一枝，可以应景万里"。它"不远不近，在于心室"。又，本书"普照图"亦有"交梨"一名，乃心源异名。以上二解虽稍有异，但都与心有关，而心即离（☲）也。所谓"嗜交梨"，表面上说是喜食交梨，实际是"喜欢交于离（☲）"也。

㉚炁：指肾中元气。炁，即气。以下"姓白"、"名太乙郎"等，乃介绍元气的种种异名，这和上面介绍元精时的做法是一样的。

㉛到邻家便称父母："邻家"指离（三）。这一句和前面说的"凡到邻家，便称主人"是一个意思。但前者说的是元精，这里说的则是元气。元精与元气性质相同，而元气乃元精之所化。本书《性命说》说："命者，气之始……身中之精……为命之根矣。"

㉜好食乌龟而多情："乌龟"当指心中真阴而言。心中之阴，肾中之阳乃是真阴阳、真龙虎，二者交合即是龙虎交媾。

㉝内经：我国现存最早的一部医学重要文献，包括《素问》与《灵枢》两部分。此书非一人一时之作，其最后成书，约在战国时期。

㉞白祖：即白玉蟾。

㉟五时七候：指季节变化。时，季节。五时，指春、夏、长夏（农历六月）、秋、冬。候，五日。古代五日为一候，一月有六候。

㊱促龄、耗质、色谢、归空：使短命、本体污浊、气色衰减、归于徒劳。

㊲慧觉：佛家语，意谓佛的智慧不仅可使自己觉悟，且可使他人觉悟。这里是说不仅自己懂得了丹道，还可以教给别人。

㊳实所失然：实际上没有抓住本质的东西。

㊴上品圣仙之贵：最高贵的上等仙人。

㊵如或未然：如果还没有认识到这些。然，这样。

弟子问："坐禅是怎么一回事？"

我回答说："咽津纳气是人做的，但要有'药'才能有所生。鼎中如果没有真种子，就如同用火去煮一个空锅。"佛门说："这是守死尸的鬼，是磨砖作镜的功夫。"这些话意思是相同的，而不是相反的。自从晋朝的魏伯阳、宋朝的张伯端成为此道中的出类拔萃者之后，继承这一功业的，就是海琼、紫琼、黄房、缘督、上阳子几位真人，再往下则金丹之道的一丝脉络至今不断，

每代都不乏其人，来接续三教一源的道统。如果说守静端坐，不过是最下面的小乘之法，是外道迷惑人的邪路罢了。”

弟子又问：“那么到底是怎么回事呢?”

我回答说：“你如果舍得花费钱财，对天盟誓，我就会告诉你。”

弟子跪着请求道：“我经历了很长时间而始终难得遇到真师，可今天遇到了。愿老师大发慈悲，则恩德莫大于此。”

我说：“你过来，我告诉你。既然你今天信誓旦旦的，我就随便地说一说，你可不要不当回事去听；我按照实际情况来说一说，你可不要随便什么全信。我应当告诉你：精气神三宝，是撑持宇宙、总括阴阳的，天地得到它而能包容整个宇宙，人心得到了它就能修仙作佛。只是它们有内药、外药之别，所以知道这一点的可以内外兼修，不知道的则只能单修炼一样。单修炼一样的是糊涂虫，几样兼修的可以验证成仙作佛之果。沿着那纷乱的统系修炼的，说到这里，没有不望洋兴叹而退避三舍的吧！如果你真的对此没有怀疑，我就把它告诉你。凡是说内外兼修的，那个精在杳冥恍惚之中。这个精姓金叫九三郎，又叫元晶，号金华商夫君，住在玉池的西面，出入跨虎，乳名叫婴儿，后来又叫金公。凡是到了邻居家里，便自称主人。他的性情，喜欢吃交梨。这是先天地之精，却是人身中的至宝。而那气是以虚无之中而来的。这个气姓白、叫太乙郎，名叫元气，号是宇宙主宰、素练郎君，寄居在西川，出入骑白虎，乳名叫真种子，后来则叫白头老子，到了邻居家中便称是父母，喜欢吃乌龟而又多情。这是先天地的真气，也就是人身中的至宝。上阳子说：“既是从虚无中来的，又不是天所下降的、地所生出的，又不是我身上有的，也不是精，也不是血，也不是草木，也不是金石。”这些都不是，谁能知道它是什么！然而用先天之神来说它的神奇，号为“无上真人”，佛教叫纥利陀耶佛。如果认得这个神，却是有妙用的。这个神专门主宰生人、杀人之权。修仙作佛的人，一定要用这个神来主宰才行。而《内经》特意指出：人身中大概有两个精，这就是

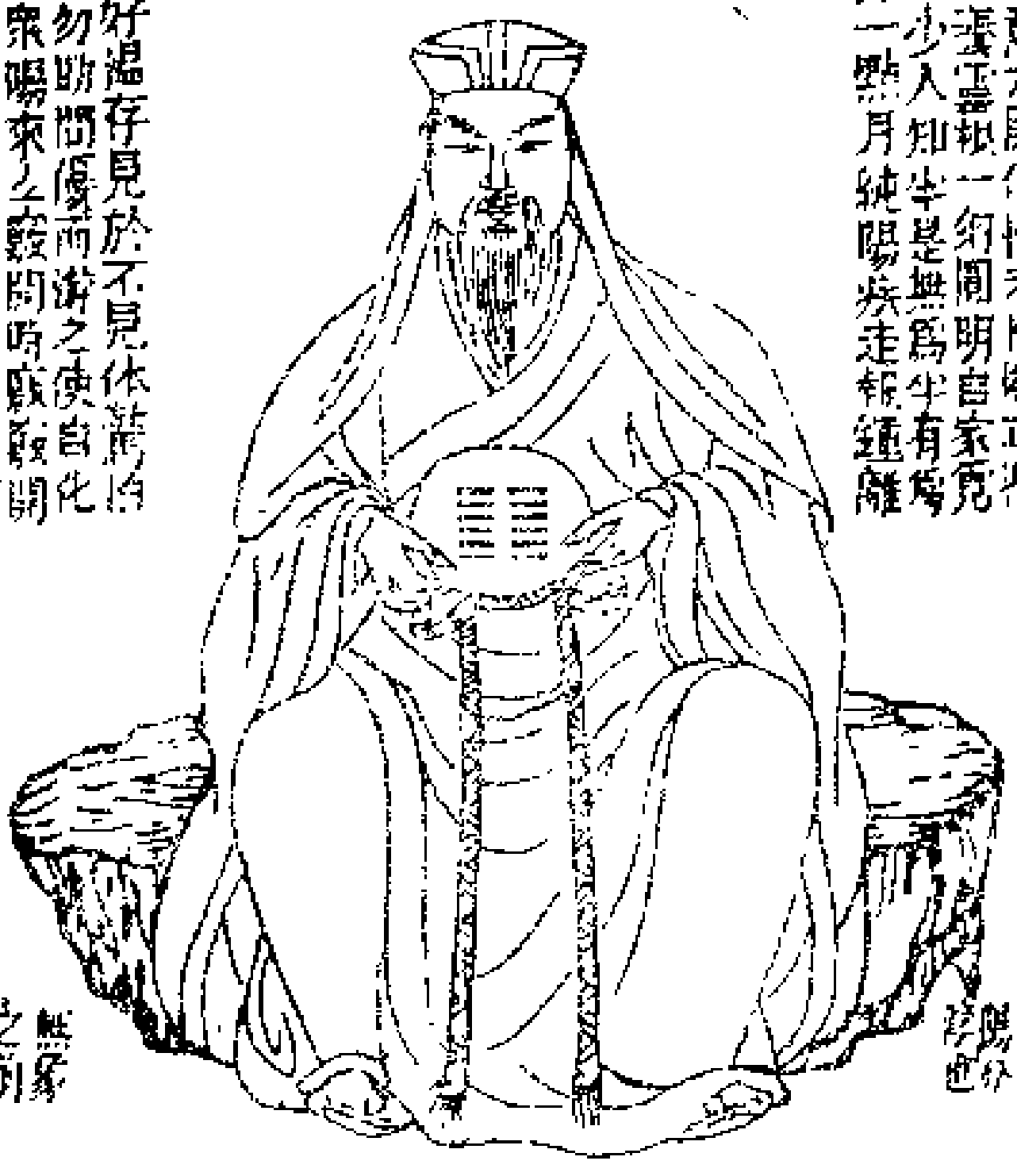
一魂一魄；随着精而往来的，就是神。白玉蟾祖师说："人头部有九宫，中间那一宫名叫谷神，总是呆在那谷中。如果它白天接触各种事物，夜里又与梦相接，它就不能安于它所呆的地方。南柯美梦还没做完、黄粱还没有煮熟，一生的荣辱富贵，百年的忧虑悲哀喜悦欢乐在一梦之间都尝到了。假使神离开了身体而不能返回、做了梦而不能醒，那么，由阴间返回的路就隔绝了，生死之间的路也就切断了！由这一点来看，人不能使自己生，是神使他生；人不能自己死，是神让他死。如果神总是呆在那个谷中，人怎么能死呢！张紫阳说：'炼神要炼那不曾表现为神的神'，说的就是这个道理。天颖子说：'虽然长期学习禅定，但身心不能适应季节变化的，将会使自己短命、本体污浊、气色日衰、归于徒劳。自己说不仅懂得了丹道，还可以教给别人，接着又说自己已经修道成功，而实际上却未抓住本质的东西，真可以说是大错特错了！'如果要说坐禅这件事，这是我所不愿意听的。所以，最高贵的上等神仙，应当是从人类中修炼出来的。如果还没有认识到这些，请不要开口，那是还未曾醒悟。"

〔按语〕

这是一篇由"坐禅"问题引起、而阐发道家丹道理论的文章。坐禅是佛家功法，其作用只在于修性。作者紫中道人对此采取了一种否定的态度，并引用佛门中的话指出："此是守尸鬼、磨砖作镜的功夫。"因为"有药方能坐化生"，如果没有"药"，没有"真种子"，就如同用火去煮一个空锅一样。

什么是"药"？本书《内外二药图》说："上药三品，神与气精。"所以，"药"即指精气神三宝而言。可见，作者是主张精气神兼炼，即性命双修的。本文用了大量篇幅对元精、元气、元神的来源、异名、特性、作用等一一作了说明，对有志于丹道的人来说，这是一篇很有用的文章。

採藥歸途圖



欲達未達意方開似悟未悟機正密存存匪懈漫雪根一紉開明啟家寃眞鉛出木少人知半是無爲半有爲在見西方一點月純陽疾走報蓮離

天人合發之候。子母分胎之際。九還鍊就。大丹圓滿。

閒於不閒好溫存見於不見休萬緣只在勿忘勿助慢商量之使自化一陽動處衆陽來之竅開時竅竅開收拾嬰兒歸月窟從茲有路到蓬萊

·任督接交之處。陰陽採化之鄉。三寶全歸。生死穴。

無象之前陰合陽也

有象之後陽分陰也

上衝虛三關　朝天關
天重穴名虎谷會重人迎陰陽　氣海門
承漿穴肓穴道陰路門承踵軸　會陰門踵　三分口
　　　　　　　　　　曉長會陰門陽　半月穴
　　　　　　　　　　　　　　　　　命池穴

坤女　復子

天人合发采药归壶

内附闭任开督
聚火载金二诀

闻之师曰：人受天地中气①以生，原有真种②可以生生无穷，可以不生不灭，但人不能保守③，日日消耗，卒至于亡。间如保守，又不知锻炼火法，终不坚固，易为造化所夺。苟能保守无亏，又能以火锻炼，至于凝结成丹，如金如玉，可以长生，可以不化。

盖欲炼此丹，须以药物④为主；欲采药物，当在根本用功。何为根本？吾身中太极是也。天地以混混沌沌为太极，吾身以窈窈冥冥为太极。天地以此阴阳交媾而生万物，吾身以此阴阳交媾而生大药。大药之生于身，与天地生物不异，总只是阴阳二气一施一化而玄黄相交⑤，一禀一受而上下相接，混而为一⑥。故曰"混沌"。⑦混沌乃天地之郛郭⑧，窈冥亦是大药之胞胎⑨也。

《南华经》⑩云："至道之精，窈窈冥冥⑪。"《道德经》云："窈兮冥兮，其中有精，其精甚真。"⑫惟此真精，乃吾身中之真种子也。以其入于混沌，故名"太极"；以其为一身造化之始，故名"先天"；以其阴阳未分，故名"一气"。又名"黄芽"，又名"玄珠"，又名"真铅"，又名"阳精"。此精若凝结于天地之间，或为金，或为石，历千百年而不朽。人能反身而求之于自己阳精，凝结成宝，则与天地相为无穷，金石奚足比哉？

然此阳精不容易得。盖人之一身，彻上彻下，凡属有形者，无非阴邪滓浊之物⑬。故云房真人曰："四大一身皆属阴，不知何物是阳精。"缘督子曰："一点阳精秘在形山⑭，不在心肾，而

在乎玄关一窍⑮。”赵中一曰：“一身内外尽皆阴，莫把阳精里面寻。”丘长春⑯曰：“阳精虽是房中得之，而非御女之术⑰。内非父母所生之躯，外非山林所产之宝。但着在形体上摸索皆不是，亦不可离形体而向外寻求。”若此等语，何异水中捞月、镜里攀花！真正智过颜闵⑱，实难强猜。是以祖师罕言之，而世人罕知之。不独今之为然，古人亦有难知之语。如玉鼎真人云：“五行四象攸和离，诗诀分明说与伊。药生下手功夫处，几人会得几人知？”紫阳真人云：“此个事，世间稀，岂是等闲人得知。”杏林真人云：“神气归根处，身心复命时。这些真孔窍，料得少人知。”

伯阳真人⑲云：“一者以掩蔽，世人莫知之⑳。”“一”者，何物也？就是那“未发”之“中”，“不二”之“一”㉑，即前所谓“先天一气”是也。《翠虚篇》云：“大药须凭神气精，采来一处结交成。丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英㉒。”《复命篇》云：“采二仪未判之气㉓，夺龙虎始媾之精㉔，闪入黄房，锻成至宝㉕。”《崇正篇》云：“寒渊万丈睡骊龙，领下藏珠烱烱红㉖。谨密不惊方采得，更依时日法神功㉗。”盖采者，以不采而采之；取者，以不取而取之。在于静定中，有非动作可为也。昔黄帝遗其玄珠，使“知”索，使“离朱”索，使“吃诟”索；索之，皆不得。乃使“罔象”，罔象得之。“罔象”者，“忘形”之谓也。必忘形罔象，然后先天一气可得。《击壤集·先天吟》云：“一片先天号太虚，当其无事见真腴㉘。”又云：“若问先天一字无，后天方要着工夫。”何谓“先天”？寂然不动，窈窈冥冥，太极未判之时是也。何谓“后天”？感而遂通，恍恍惚惚，太极已判之时是也。《混元宝章》云：“寂然不动感而通，窥见阴阳造化功。”信乎！寂然不动，则心与天通，而造化可夺也。《翠虚篇》㉙云：“莫向肾中求造化㉚，却须心里觅先天。”当其喜怒未发之时，睹闻不及之地，河海静默，山岳藏烟，日月停景㉛，璇玑不行，八脉归源㉜，呼吸俱泯。既深入于窈冥之中，竟不知天之为盖、地之为舆㉝，亦不知世之有人、己之有躯。少焉，三宫㉞气满，机动籁鸣㉟，则“一剑凿开混沌，两手擘裂鸿蒙㊱”，是谓“元中生

有”。宁玄子诗云：“不在尘劳⑦不在山，直须求到窈冥端。”何谓“窈冥端”？虚极静笃之时也。心中无物为虚，念头不动为静。致虚而至于极，守静而至于笃，阴阳自然交媾。阴阳一交，而阳精产矣。

故陈图南⑧曰：“留得阳精，神仙现成。”盖阳精日日发生，但世人不知翕聚，以致散而为周身之气。至人以法追摄，聚而结一黍之珠。释氏呼为“菩提”，仙家名曰“真种”。修性者，若不识这个菩提子，即《圆觉经》所谓“种性”、“外道”⑨是也；修命者若不识这个真种子，即《玉华经》所谓“枯坐”、“傍门⑩”是也。

〔注释〕

①天地中气：指天地间的中和之气。

②真种：指先天元精、元神而言。

③保守：保护、守护。

④药物：指精、气、神。

⑤阴阳二气一施一化而玄黄相交：阴阳二气一个施予、一个变化而天地相交。玄黄，指天地。《易·坤》：“夫玄黄者，天地之杂也，天玄而地黄。”一施一化，一个给予、一个变化，形容阴阳二气相交时的情况。

⑥一禀一受而上下相接、混而为一：意思是说体内的阴阳二气（即神与气，二者一在上居于离宫，一在下居于坎宫）上下交合而生大药。一禀一受与“一施一化”意思相同。禀，音bing，承受。

⑦混沌：天地开辟前元气的状态，指阴阳二气氤氲交合。

⑧郛郭：外城，屏障。“混沌乃天地之郛郭”，是说混沌是天地产生万物的凭借。郛，音fú，外城。

⑨胞胎：比喻大药生成之处。

⑩南华经：亦称《南华真经》，即《庄子》。

⑪至道之精，窈窈冥冥：语出《庄子·在宥》："广成子曰：'……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。'"至道之精，窈窈冥冥"的意思是："至道的精髓，渺茫而深邃。"至道，大道。

⑫窈兮冥兮，其中有精，其精甚真：语出《老子》二十一章："道之为物，惟恍惟惚。……窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。"意思是说，道虽然深远而暗昧，但其中却潜藏着一种生机，这就是精，这精是非常真实的。

⑬阴邪滓浊之物：属于阴性的污秽的东西。邪，不正。

⑭形山：身体。这是比喻的说法。

⑮玄关一窍：即玄关窍。李清庵《中和集》说："玄关者，至玄至妙之机关也，宁有定位！着在身上即不是，离了此身向外寻求亦不是。泥于身则着于形，泥于外则着于物。夫玄关者，只于四大五行不着处是也。予今设一譬喻，令汝易于晓会：且如傀儡，手足举动，百般舞蹈，在乎线上关捩，实由主人使之。傀儡比得人之四大一身，线比得玄关，抽牵底主人比得本来真性——傀儡无线则不能动，人无玄关亦不能运动。汝但于二六时中，行住坐卧着工夫，向内求之。语默视听是个什么？若身心静定，方寸湛然，真机妙应处自然见也。《易·系》云'寂然不动'，即玄关之体也；'感而遂通'，即玄关之用也。"这就是说，玄关没有固定的位置，它是在身心进入静定状态后才显现的。

⑯丘长春：即丘处机，金元时山东登州栖霞县人。十岁出家，后师事王重阳，为道教龙门派始祖。

⑰御女之术：即房中术之类。

⑱智过颜闵：聪明得超过颜回和闵损（子骞）。颜、闵皆孔子弟子，以德行称。

⑲伯阳真人：即魏伯阳。

⑳一者以抵蔽，世人莫知之：语出《周易参同契》。句中的"一"指道。全句是说炼已持心的功夫，可以用"一"来概括，

可世人没有谁懂得这些。掩蔽，遮蔽，可引申为“概括”。

㉑“未发”之中，“不二”之一：《中庸》说：“喜怒哀乐之未发谓之中。”此即“未发之中”。在这里，“‘未发’之中”指先天一气，因为此气尚未判分，与“喜怒哀乐之未发”相同。“不二”之一，也即未分为二的“一”。

㉒炼作黄芽发玉英：真铅真汞和合为一即黄芽，即丹。玉英与黄芽为一物，二者皆为比喻。英，花。

㉓二仪未判之气：先天一气。二仪，指天地。判，分。

㉔龙虎始媾之精：指元精。

㉕闪入黄房，锻成至宝：迅速采取到黄房之中，锻炼成丹。闪入，言采取及时。黄房，即黄庭，即祖窍。

㉖寒渊万丈睡骊龙，颌下藏珠炯炯红：这两句说的是肾中元精，即大药。元精居于坎水之中而为阳，这就是“颌下藏珠”的“骊龙”，而“寒渊”即坎水。如用卦象来表示，则“寒渊”即坎（☵）上下之阴爻，“颌下藏珠”的“骊龙”即坎中的阳爻。

㉗谨密不惊方采得，更依时日法神功：这是说采取时应小心谨慎，采取后还要按照一定的时日行温养沐浴之功等。

㉘当其无事见真腴：只有在无事之时才能见到“真腴”。腴，肥肉，引申为美好的事物；此处指先天一气（即元精）。

㉙翠虚篇：气功学著作，为宋代气功家陈楠所撰。

㉚造化：自然的创造，指先天一气。

㉛日月停景：日月收敛了它们的光辉。景，本指日光，此处兼指日月之光。

㉜八脉归源：周身血液都归回它的本源（心）。八脉，泛指所有的血脉。

㉝竟不知天之为盖、地之为舆：竟然不知道天地的存在。盖，车盖。舆，车。

㉞三宫：即上、中、下三丹田。

㉟机动簧鸣：机关发动，声音鸣响。这是元精产生时的感觉。

㊱一剑凿开混沌，两手擘裂鸿蒙：比喻太极判而分阴阳，元精产生。擘，音bò，剖开。

㊲尘劳：佛家语。指世俗事物的烦恼，劳累。

㊳陈图南：即唐末宋初气功家陈抟，图南是他的字。

㊴种性、外道：种性、种属的特性，此处含有贬义，约与今之“劣根性”相同。外道，佛教徒对其它宗教或思想的称呼。

㊵傍门：犹如说“左道旁门”。

〔译文〕

我曾听老师这样说过：人禀受天地间的中和之气而生，原有真种可以生生无穷，可以不生不灭，只是由于人不知道保护，以致天天地消耗而终至于灭亡。间或有知道保护的，又不知锻炼的方法，所以终究不能坚固，很容易被造物者夺走。如果能够保护它而使之不致亏损，又能用一定方法来锻炼它，一直到凝结成丹，如金如玉，就可以长生，可以不死。

要炼这个丹，必须以药物为主；要采取药物，必须在根本上去下功夫。什么是根本？就是我们身中的“太极”。天地把混混沌沌的气作为太极，我们自身则把窈窈冥冥的状态作为太极。天地拿这个阴阳进行交媾而产生万物，我们自身则以这个阴阳进行交媾而产生大药。大药产生于我们的身体之中，与天地产生万物没有什么不同，都只是阴阳二气一施一化而天地相交，一禀一受而上下相接、混而为一。所以叫“混沌”。混沌是天地生成万物的地方，窈冥是大药产生的胞胎。

《南华经》说：“大道的精髓，渺茫而深远。”《道德经》说：“大道深远而暗昧啊，其中潜藏着精，这精非常真实。”只有这真精，才是我们身中的真种子。因为它入于混沌之中，所以叫“太极”；因为它是我们一身造化的开始，所以叫“先天”；因为它阴阳未分，所以叫“一气”。又叫“黄芽”，又叫“玄珠”，又叫“真铅”，又叫“阳精”。这个精如果凝结于天地之间，有的就变成金，有的就变成石，经历千百年也不腐烂。人如果能够反过来寻求

自己身中的阳精，把它凝结成宝，就能够与天地一起而成为永生的东西，金石又哪里能比呢？

然而这个阳精不容易得到。人的一身，彻上彻下，凡是有形的，无不是阴性的污秽的东西。所以云房真人说："人的一身都属于阴，不知道什么东西是阳精。"缘督子说："一点阳精隐秘在身体之中，不在心肾，而在于玄关一窍。"赵中一说："一身内外都是阴，不要在身体里面去把阳精寻。"丘长春说："阳精虽是在房中得到，却并非是房中术之类。内不是父母所生的身躯，外不是山林中出产的宝物。只要着落在形体上摸索的都不是，也不能离开形体而向外去寻求。"象这一类话，与水中捞月、镜里攀花有何不同！就是真的聪明得超过颜回、闵损，也实在难于去硬猜。因此祖师们很少谈到它，而世人也很少知道它。不仅是今天这样，古人也有难于知道的说法。如玉鼎真人说："五行四象坎和离，诗诀分明说给了他。产药和功夫下手的地方，有几个人懂来几个人知？"紫阳真人说："这个事，世上少有，哪是一般人能知道的。"齐林真人说："神气归根之处，身心复命之时。这些真正的孔窍，想来少有人知。"

伯阳真人说："炼己持心的功夫可以用'一'来概括，可世人没有谁懂得这些。""一"是什么呢？就是那"喜怒哀乐之未发"的中，就是那未曾分之为二的"一"，就是前面所说的"先天一气"。《翠虚篇》说："大药需要靠神气精，采来一处结交而成。丹头只是先天一气，炼作黄芽而开出玉花。"《复命篇》说："采取天地未分时的气，夺取龙虎刚刚交媾时的精，及时采取到黄房之中，锻炼成至宝。"《崇正篇》说："万丈寒潭中睡着一条骊龙，它颌下藏着一颗红光闪闪的宝珠。谨慎细密不惊不慌方能摘取它，更要按照一定的时间效法神人的功绩。"所谓"采"，是以"不采"的方法来采它；取，是以"不取"的方法来取。在于静定之中，有不是动作可以做到的。从前黄帝丢了他的玄珠，派"知"去找，派"离朱"去找，派"吃诟"去找；找来找去，都没有找到。于是派"罔象"去找，罔象找到

了。“罔象”就是“忘形”的意思。一定要忘掉形忘掉象，然后先天一气才能得到。《击壤集·先天吟》说：“一片先天号为大虚，只有在无事之时才能看到先天一气。”又说：“要问先天一个字也没的说，后天才要下功夫。”什么叫“先天”？静寂不动，窈窈冥冥，太极未分之时就是。什么叫“后天”？有所感应就能贯通恍恍惚惚，太极已分之时就是。《混元宝章》说：“静寂不动有感而通，可以窥见阴阳造化之功。”确实啊！静寂不动，心就可与天相通，就可以夺取造化之功。《翠虚篇》说：“不要到肾中去寻求造化，却应到心里去寻觅先天。”当那静怒未曾发出的时候，在那看不到听不到的地方，河海静寂无声，山岳潜藏烟霞，日月收敛了它们的光辉，璇玑也停止了它的运行，所有血脉都回归到它们的本源，呼吸也都停止了。已然深入于窈冥的境界中，竟然不知道头上有天、脚下有地，也不知世上有人、自己有身躯。一会儿，三丹田气满，机关发动，声音鸣响，就“一剑凿开混沌，两手分开鸿蒙”，这就叫“无中生有”。宁玄子的诗句说：“不在尘劳也不在深山，一直要找到窈冥之端。”什么叫“窈冥端”，就是虚静到极点的时候。心中没有杂念是虚，念头不动是静。使虚达到极的程度，守静达到深的程度，阴阳自然交合。阴阳一交合，阳精就产生了。

所以陈图南说：“留得住阳精，神仙马上成。”原来阳精每天都在产生，只是世人不知道凝聚，以致散发而成为周身之气。至人按照一定的方法摄取，凝聚起来成为一个黍粒大小的宝珠。佛门称之为“菩提”，仙家称之为“真种”。修性的人，如果不认得这个菩提子，就是《圆觉经》所说的“种性”、“外道”；修命的如果不认得这个真种子，就是《玉华经》所说的“枯坐”、“旁门”。

张紫阳曰：“大道修之有易难，也知由我也由天”。人若不知药生，不知采取，不知烹炼，但见其难，不见其易。诚知药生时候，采取口诀，烹炼功夫，但见其易，不见其难。此两者，在人遇师与不遇师耳。故曰，月之圆①，存乎口诀；时之子②，妙

在心传。

然时之子，却有两说。有个“活子时”，有个“正子时”。昔闻尹师曰：“欲求大药为丹本，须认身中活子时”。又偈③曰：“因读《金丹序》，方知玄牝窍。因读《八药镜》，又知‘意所到④’。大道有阴阳，阴阴随动静。静则入窈冥，动则恍惚应⑤。真土分戊己，戊己不同时。己到但自然，戊到有作为⑥。烹炼⑦坎中铅，配合离中汞。铅汞结丹砂，身心方入定。”曰“动静”，曰“窈冥”，曰“真土”，皆是发明⑧活子时之口诀也，

云何谓之“动静“？曰：寂然不动，返本复静，坤之时也⑨；吾则静以待之。静极而动，阳气潜萌，复之时也⑩；吾则动以应之。当动而或杂之以静，当静而或间之以动，或助长于其先，或忘失于其后⑪，则皆非动静之常矣。夫古之至人，其动也天行⑫，其静也渊默。当动则动，当静则静，自有常法。今之学者，不知丹法之动静有常，或专主于动，或专主于静。其所谓“动”者，乃行气之动⑬；其所谓“静”者，乃禅定之静⑭。二者胥失之矣！《指玄篇》不云乎：“人人气血本通流，荣卫阴阳百刻周⑮。岂在闭门学行气，正如头上又安头！”曷尝以行气为动哉！《翠虚篇》不云乎：“唯此乾坤真运用⑯，不必兀兀徒无言⑰。无心无念神已昏，安得凝聚成胎仙⑱！”岂以禅定为静哉！凡人动极而静，自然入于窈冥。窈冥即是寐时⑲虽入于无天、无地、无我、无人境界，却不涉于梦境。若一涉梦境，即有喜怒、惊恐、烦恼、悲欢、爱欲种种情况，与昼间无异；且与窈冥时无天、无地、无我、无人景象绝不相似。窈窈冥冥，惟昼间动极思静，有此景象。若夜间睡熟，必生梦境，安得有此？昼间每有窈冥时候⑳，人多以纷华念虑㉑害之；而求其时入窈冥者，盖亦鲜矣！崔公《入药境》云：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”一日之内，意到不止一次，则采药亦不止一次。张平叔㉒所谓“一粒复一粒，从微而至著”是也。大抵药物当以真意㉓求之，故曰“好把真铅着意寻”，又曰“但向华池㉔着意寻”。盖人身真意，是为真土。真土之生有时，不由感触自然发生，虽舆中、马

上、一切喧闹之地，不能禁止。故曰“真土”。真土有二，戊己是也。土既有二，则意亦有二必矣。所谓“二”者，一阳一阴是也；谓之“真”者，无一毫强伪。若有一毫强与伪，即是用心揆度谋虑[26]，便属虚假，非真意也。有此真意，真铅方生。何为有此真意，真铅方生？盖动极而静，真意一到，则入窈冥。此意属阴，是为己土。阴阳交媾，正当一阳爻动之时[27]，自觉心花发现，暖气冲融[28]。阴阳乍交，真精自生。真精即是真铅，所谓“水乡铅，只一味”是也。阴阳交罢，将判未判，恍恍惚惚，乃是静极而动。此意属阳，是为戊土。此时真铅微露，药苗新嫩。此乃有物有象之时，与平旦几希一般[29]。拔动关捩[30]，急忙用功采取，则窈冥所生真精方无走失。所谓采取功夫，即达摩祖师“形解诀”，海蟾祖师“初乘诀”。二诀大略相同，不外乎吸、舐、撮、闭四字。纯阳祖师云，“窈窈冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团[31]”，正是此诀。虽则是有为之法，然非真土一生，何以施功？是以采铅由于真土生也，故曰“真土擒真铅”。铅升与汞配合[32]，汞得铅自不飞走，故曰“真铅制真汞”。铅汞既归真土，则身心自尔寂然不动，而金丹大药[33]结矣。是以一时之内，自有一阳来复[34]之机。是机也，不在冬至，不在朔旦，亦不在子时[35]，非深达天地阴阳、洞晓身中造化[36]者，莫知活子时。如是其秘也[37]。

既曰一日十二时，凡相媾处[38]皆可为，而古仙必用半夜子阳初动之时者，何也？其时太阳正在北方[39]，而人身气到尾闾关[40]。盖与天地相应乃可以盗天地之机、夺阴阳之妙、炼魂魄[41]而为一，合性命而双修。惟此时，乃坤复之间[42]。天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌蘖于此时，人身之阴阳交会于此时。神仙于此时而采药，则内真外应、若合符节[43]，乃天人合发之机，至妙至妙者也！

陈泥丸云：“每当天地交合时，盗取阴阳造化机。”《阴符经》曰：“食其时，百骸理；盗其机，万化安[44]。”何者谓之“机”？天根理极微[45]，今年初尽处，明日起头时。此际[46]易得意，其间难下词。人能知此意，何事不能知？”此际正是造化真机妙处。

尽真机之妙者，《周易》也；尽《周易》之妙者，复卦也；尽复卦之妙者，初爻也[46]。故曰："复，其见天地之心乎[47]！"盖此时，天地一阳来复[48]，而吾身之天地亦然。内以采取吾身之阳，外以盗取天地之阳，则天地之阳有不悉归于我之身中而为我之药物乎！

然而天地虽大，造化虽妙，亦不能越此发机[49]之外矣。此感彼应，理之自然。人若知此天人合发之机，遂于中夜静坐，凝神聚气，收视返听[50]，闭塞其兑[51]，筑固灵株[52]，一念不生，万缘顿息[53]。浑浑沦沦[54]，如太极之未分；溟溟涬涬[55]，如两仪之未兆[56]。湛[57]兮独存，如清渊之印月；寂然不动，如止水之无波。内不觉其一身，外不知其宇宙。逮夫亥之末、子之初[58]，天地之阳气至则急采之；未至，则虚以待之，不敢为之先也。屈原《远游篇》[59]云："道可受兮，不可传[60]；其小无内兮，其大无垠[61]；毋滑而魂兮，彼将自然[62]。一气孔神兮，于中夜存[63]；虚以待之兮，无为之先[64]！"许旌阳《三药歌》云："存心绝虑候晶凝[65]。"《指玄篇》云："塞兑垂帘默默窥。"皆是藏器待时[66]之谓也。呜呼！时辰若至不劳心，内自相交自结凝。入室按时须等着，一轮羲驭自腾升[67]。岂可为之先也哉！

〔注释〕

①月之圆：比喻体内阳气已足

②时之子：时间的子时。子时乃一阳生之时，亦即药生之时。

③偈：音jì，本是佛经中的颂词，此处作动词，意思与"赞"、"颂"相近。

④因读《入药镜》，方知"意所到"：因为读了《入药镜》，才知道"意所到"是什么意思。《入药镜》是唐代气功家崔希范的著作，阐述道教内丹术的道理和丹成之后体内的感受。"意所到"

见下文。

⑤静则入窈冥，动则恍惚应：入静既久，就会进入窈窈冥冥的状态；而静极复动，大药产生之后，就要在恍惚之中与之呼应，以意领气，逼金上行，使之穿尾闾、过三关而达于泥丸。

⑥真土分戊己，戊己不同时。己到但自然，戊到有作为：这几句说的是子时到来时的动静问题。关于这一问题，下文还有详细解释。

⑦烹炼：李清庵《中和集》说："如何是烹炼？曰：身心欲合未合之际，若有一毫相挠，便以刚决之，心敬之为武炼也；身心既合，精气既交之后，以柔和之、心守之为文烹也。此理无它，只是降低身心，便是烹炼铅汞也。"所以，烹炼就是当神气未交时排除杂念，神气既交后以心意守的意思。文中"坎中铅"、"离中汞"指的就是肾中之气和心中元神。

⑧发明：阐明。

⑨寂然不动，返本复静，坤之时也：寂然不动，返还于静，这是坤卦所表示的那个时候。坤（䷁），代表纯阴，主静。

⑩静极而动，阳气潜萌，复之时也：静到极点时就转化为动，阳气暗暗滋长，这是复卦所表示的那个时候。复（䷗）下已有一阳产生，与坤之纯阴不同。一阳生，喻大药生成。

⑪或助长于其先，或忘失于其后："助长于其先"，即在大药产生之前应"静以待之"时却运用意念去助长它；"忘失于其后"，即当大药产生之后却忘记了及时采取。"忘失"的原因很多，其中之一就是因为困倦——"卧禅图"后那一篇文字中所说的"漏炉迸鼎之患"即此。

⑫天行：天体的运行。天体的运行是自然的，古代圣人们的动也是如此。

⑬其所谓"动"者，乃行气之动：他们所说的"动"，只是一味运气的动。这就是"专主乎动"的表现。由于这种动，不是静极而动的动，所以不会有大药产生；没有大药的行气，不过是"热火煮空铛"而已！

⑭禅定之静：这里说的“禅定之静”，指的是一味地静，而不知有动，是即所谓“枯坐”，是“专主乎静”的表现。当动时不动，则失于采取。

⑮荣卫阴阳百刻周：荣卫阴阳之气什么时候都是周流的。荣，荣气，亦称“营气”，有营养和化生血液的作用，行于脉中，属阴。卫，卫气，有防御外邪入侵、温养脏腑、肌肉等作用，行于脉外，属阳。

⑯乾坤真运用：指金丹大道。

⑰兀兀徒无言：傻乎乎的只是不说话。兀，茫然无知的样子。此指一味枯坐而言。

⑱凝聚成胎仙：指凝聚神气而成“仙”。

⑲寐时：“寐时”本是睡觉的时候，这里指练功之时，即下文所谓“窈冥时”。

⑳昼间每有窈冥时候：白天常常有动极思静的时候。每，每每，经常。“窈冥时候”即动极思静之时，亦即下文所谓“意所到”之时。

㉑纷华念虑：指无穷的杂念。纷华、繁华盛丽。

㉒张平叔：即张伯端。

㉓真意：即元神。

㉔华池：即气穴，即关元气海之穷。

㉕用心揆度谋虑：即有意追求。揆度，揣度、估量。揆，音kui。

㉖阴阳交媾，正当一阳交动之时：此言阴阳交媾，正当身中元气产生之时。“一阳交”指元精、真精、真铅，即元气。

㉗心花发现，暖气冲融：这是一阳将生时的感觉，所谓“时至神知”。心花发现，比喻心情开朗愉快。暖气冲融，是说身上有一股暖气在流动。冲，水涌动。融，和暖。

㉘此乃有物有象之时，与平旦几希一般：药初产时，已有形象可见，这与天刚亮时可隐约看到物的形象差不多。物、象，形象。平旦，清晨。几希，很少，差不多。

㉙拔动关捩：拨动机关。此为比喻之词。捩，音lì。

㉚窈窈冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团：此诀的意思，读读上面一段文字便知。

㉛铅升与汞配合：此言铅（即元精，或曰元气）沿督脉上升至泥丸，与汞（元神）行乾坤交媾。

㉜金丹大药：此即金液还丹，乃乾坤交媾所得，与前所言元精之为“大药”不同。

㉝一阳来复：即大药（元精）产生。

㉞不在冬至，不在朔旦，亦不在子时：冬至为一年中“一阳来复”（阳气始生）的时机，朔旦（每月初一日晨）是一月中“一阳来复”的时机，子时为一日中“一阳来复”的时机，而练功中的“活子时”不在此。

㉟造化：本指自然，此处指身中的阴阳变化。

㊱如是其秘也：它（活子时）的隐秘如此。是，此。

㊲处：时。

㊳其时太阳正在北方：古人认为，夜半子时，太阳正在北方。

㊴人身气到尾闾关：指人身上的气运行到了尾闾关。尾闾关，即尾骶骨之末节，见“反照图”。

㊵魂魄：即精气。详见“魂魄图”。

㊶坤复之间：即由坤（䷁）卦变为复（䷗）卦，也就是一阳产生的时候。

㊷若合符节：符节本古代朝廷用作凭证的信物，以竹、本或金属制成，上书文字，剖分为二，双方各执其一，使用时则将二者相合以为验证。“若合符节”出自《孟子·离娄》下，形容事物两相吻合。此处用以说明子时行采取之功与天地阴阳相吻合。

㊸食其时，百骸理；盗其机，万化安：人民体育出版社1990年出版的《中国气功经典》中收录有《阴符经》的全文，该文是根据清蒋光庭辑、光绪三十二年成都二仙庵重刻《道藏辑要》本

重印的。在这本书中，上面的几句话作："食其时，百骸理；动其机，可化安。""食其时，百骸理"大概强调的是饮食的时间问题；而"盗其机，万化安"，强调的是抓住适宜的时机进行修炼。百骸，代指全身。盗，劫掠之意；机，时机。万化，本指万物之变化，此处指万物。

㊹天根理极微：这是两个比喻："天根"，天之根，为天之始生之时；理极微，道理初露端倪之时。这些时候，都是阴阳交接、交替之时。

㊺际：交接、交会之时。

㊻尽其机之妙者，《周易》也：尽《周易》之妙者，复卦也；尽复卦之妙者，初爻也："其机之妙"，指阴阳的消长变化，能够极尽这一思想的是《周易》。在《周易》中，复卦（䷗）表示阴极阳生——它的前面是坤卦（䷁），坤乃纯清之卦——这极尽了《周易》的思想。在复卦中，其初爻（最下面一爻）是一，表示新产生的阳气。这又极尽了复卦的意思。尽，极尽，充分体现。

㊼复，其见天地之心乎：语出《易·复》意思是：复，大概体现了天地生生不息的意志吧！

㊽天地一阳来复：一阳来复指阴极阳生：天地之一阳来复，指每年冬至日阴气尽、阳气开始复生。语出《易·复》。

㊾发机：拨动弓弩上的机关。此处指阴阳交接，转化之时。

㊿收视返听：指练功时神不外驰，对外界事物要做到视而不见，听而不闻。

(51)闭塞其兑：闭口不言。兑，口。

(52)固筑灵株：指神不外驰。灵株，此处指脑神。

(53)万缘顿息：息灭各种因缘。因缘，佛教指产生结果的直接原因或促成这种结果的条件。

(54)浑浑沦沦：本指宇宙形成前的迷濛状态，此处与"窈窈冥冥"意思相同，即进入窈冥的状态。

㊷溟溟涬涬：与“浑浑沦沦”、“混混沌沌”意同。

㊸两仪之未兆：天地未分。兆，开始。

㊹湛：澄清。

㊺逮夫亥之末、子之初：到了亥末子初之时。逮，及，达到。亥，每日21时到23时；子，每日23时到次日1时。亥末子初即亥子交接之时。

㊻屈原《远游篇》：屈原，战国时楚国人，名平，字原；又名正则，字灵均。怀王时任左徒、三闾大夫，主张联齐抗秦。后遭谗诬、被放逐；秦兵破郢（楚国首都）后因无力挽救楚之危亡，而自己抱负又难实现，乃投汨罗江而死。屈原作为伟大的爱国主义诗人，在文学史上占有突出的地位。《远游篇》是屈原的一篇赋，内容是写作者由于不满当时的黑暗现实而“轻举远游”与神仙往来的故事，属于后世之所谓游仙诗一类。这篇赋，抒发了作者的愤懑之情同时也流露出一些消极的求仙修道的出世思想。后世丹家往往把屈原的这一作品作为气功的经典著作看待。

㊼道可受兮，不可传：道可以意会而不可言传。这句话和后面的话，都是仙人王子乔对屈原说的。

㊽其小无内兮，其大无垠：道之小可以小到没有内，道之大可以大到没有边。其，指道。

㊾毋滑而魂兮，彼将自然：毋，不要。滑，乱，惑乱。而，你。全句意思是说：不要惑乱你的精神，你的精神就是自然的。

㊿一气孔神兮，于中夜存：一，聚集。孔，空。意思是说：聚气而使心归于虚无，在夜半存守。

(51)虚以待之兮，无为之先：要“虚心”等待气的产生，不要操之过急。“虚心”，使心空无一物。

(52)候品凝：等待大药凝结。品，元精。

(53)藏器待时：把器物藏起以待时机。器，即文中所说的心、目、耳、口等。

㊸入室按时须等着，一轮羲驭自腾升：要按时入室静待时机，时机一到，阳气自然产生。羲驭，太阳；太阳以羲和(神名)为御者，故称。此处指大药。

〔译文〕

张紫阳说："修炼金丹大道有易也有难，也知道既是由我也是由天。"人如果不知道大药的产生，不知道采取，不知道烹炼，就只能看到它的难而看不到它的易。难与易这两样，只在于人是否能遇到真师。所以说，什么是阳气充足存在于口诀之中；什么是子时，其妙在于心传。

然而什么是子时，却有两种说法。有个"活子时"，有个"正子时"。过去听尹老师说："想要寻求大药作为炼丹的根本，必须认得身中的活子时。"又说道："因为读了《金丹序》，才知道有玄牝窈。因为读了《入药镜》，又知道了'意所到'是什么意思。大道有阴又有阳，而阴阳又随着动静的变化而变化。入静既久，就会进入窈窈冥冥的状态，而当静极复动、大药产生之后，就要在恍恍惚惚中以意引气上行。真土分为戊土和己土，戊己出现的时间不同。己到之时应做到自然无为，戊到之时应有所作为。烹炼坎中铅，使与离中之汞配合。铅与汞凝结成丹砂之后，身心才进入静定状态。"这里，说"动静"，说"窈冥"，说"真土"，都是阐明活子时的口诀。

为什么称之为"动静"呢？就是：寂然不动，返还到静，这是坤卦所表示的那个时候；我们应该静静地等待阳气的产生。静极而动，阳气暗暗产生，这是复卦所表示的那个时候；我们应该用动来与之呼应。应当动的时候如果搀杂了静，应当静的时候如果搀杂了动，或者在大药产生之前有意助长，或者在大药产生之后忘掉了以神运气，就都不符合动静的常规。古代的至人，他们的动，如同天体的运行一样自然；他们的静，也如同深渊的沉静一样静默。应当动就动，应当静就静，自有常法。现在学习丹道的人，不知道丹法中动静都有常法。有的专门主张于动，有的专

门主张于静。他们所说的动，是一味“行气”的动；他们所说的静，是一味“禅定”的静。这两种做法都是不对的！《指玄篇》不是说过吗：“人人的气血原本是流通的，荣卫阴阳之气时时刻刻都在周流。哪里在于关上门来去学行气，恰如在头上又安了个头！”这何曾把行气吞成是动呢！《翠虚篇》不是说吗：“只有这金丹大道，不必傻乎乎的只是不说话。无心无念神志已然昏沉，又怎么能凝聚神气而成神仙呢！”这哪里是把禅定看成是静呢！大凡人们动极而静，就会自然地进入窈冥状态。窈冥就是练功时虽然进入到无天、无地、无我、无人的境界，却不会进入到梦境里面去。如果一进入梦境，就有了喜怒、惊恐、烦恼、悲欢、爱欲种种情况，就与晚上睡觉做梦没有什么两样；而且与练功时无天、无地、无我、无人的景象绝不相同。窈窈冥冥，只有白天动极思静时才会有这样的景象。如果夜里睡着了，一定会产生梦境，怎么会有这种景象？白天每每有动极思静的“窈冥”时候，可人们大多因为无穷的杂念而妨害了它，而寻求那不时进入窈冥状态的，大概也就很少了！崔公《入药镜》说：“一日之内十二个时辰，凡是动极思静之时，都可以进行。”一日之内，动极思静不止一次，采药也就不止一次。张平叔所说的“一粒又一粒，从小而到大”就是这个意思。大抵药物应当用真意去寻求它，所以说“认真地把真铅用心去寻找”，又说“只到坎宫去用心寻求”。人身中的真意，这就是真土。真土的产生有一定的时候，它不是因为有所感触而是自然而然产生的，即使是在车上、马上以及一切喧闹的地方，都不能禁止，所以叫“真土”。真土有两个，这就是戊土和己土。土既然有两个，意也就必然有两个了。所谓“二”，是一阴一阳的意思；称之为“真”，是没有一丝一毫的勉强和虚伪。如果有一丝一毫的勉强和虚伪，就是有意追求，就属于虚假，就不是真意。有了这个真意，真铅才能产生。什么是有了这真意，真铅才能产生？原来动极而静，真意一到，就进入窈冥状态。这个意属于阳，这就是己土。阴阳交媾，正当身中元气产生之时，自己感觉心情开朗愉快，身上有一股暖气在涌流。阴阳一

交，真精自然产生。真精就是真铅，所谓“水乡铅，只一味”指的就是这个。阴阳交媾之后，将分未分，恍恍惚惚，就是静极而动。这个欲动之意属阳，这就是戊土。这时真铅刚刚显露，药苗儿还很嫩。这是有物有形象的时候，与清晨可以看到物的形象的情景差不多。这时，拨动机关，急忙用功采取，那么，窈冥之中所生的真精才不会走失。所谓采取功夫，就是达摩祖师的“形解诀”，海蟾祖师的“初乘诀”。这两个诀的意思大略相同，不外乎吸、酥、撮、闭这四个字，吕纯阳祖师说的“窈窈冥冥生恍惚，恍恍枕惚结成团”，正是这采取的口诀。这虽然是有为之法，然而如果不是有真土产生，用什么去施功？因此，采铅来源于真土的产生，所以说“真土擒真铅”。铅上升与汞配合，汞得铅自不飞走，所以叫“真铅制伏真汞”。铅、汞归于真土之后，则身心自此寂然不动，而金丹大药也就结成了。因此，一时之内，自有一阳来复的时机。这个时机，不在冬至，不在每月初一的早上，也不在每天的子时，如果不是深知天地阴阳、洞晓身中阴阳变化的，不会懂得活子时。活子时的隐秘之深如此。

既然说一日之内十二个时辰，凡是阴阳相媾之时都可以行功，可古代仙人为什么要在半夜子时阳气初升时练功呢？因为那时太阳正在北方，而人身中的气运行到了尾闾关。与天地相应，才可以夺取天地的时机，夺取阴阳的妙用，炼精气而为一，合性命而双修。只有这时，才是由坤卦变为复卦的时候。天地在此时开辟，草木在此时萌蘖，人身的阴阳在此时交会。神仙在此时采药，就会内外相应，如同将符节相合，正是天人共同发动的好时机，是极妙极妙的啊！

陈泥丸说：“每当天地交合之时，去夺取阴阳造化的时机。”《阴符经》说：“饮食合乎其时，则百骸得理；夺取阴阳造化之机，则万物平安。”什么叫做“机”？为天始生之时，道理初萌端倪之时，今年刚刚结束之时，明天刚刚开始之时。这个阴阳交接之时最易得意，却很难用语言来形容。人如能悟得这个意思，又有什么不能懂？”这阴阳交接之时正是创造化育的真正时机和奥

妙之处。能够极尽这真机奥妙的是《周易》，能够极尽《周易》奥妙的是复卦，能够极尽复卦奥妙的是它的初爻。所以说："复，大概体现了天地生生不息的意志吧！"这个时候，天地一阳来复，而我们身中的小天地也是如此。内采取我们自身的阳气，外夺取天地的阳气，那么天地的阳气有不全部归到我们身中而成为我们的药物的道理吗！

然而天地虽大、造化虽妙，也不能超越这阴阳交接、转化之外。此感而彼应，这是自然的道理。人如果懂得这天人合发的时机，就应在半夜里静坐，凝神聚气，收视返听，神不外驰，一念不生，万缘顿息。迷迷濛濛，有如太极未曾分开；混混沌沌，有如天地未曾开始。澄清啊独自存在，有如清清的水中映照着月亮；静静啊不动，有如静止的水而无波浪。内不会感觉到自身的存在，外不会知道宇宙的存在。到了亥末子初的时候，天地的阳气出现了就赶紧去采取；没有出现，就静静地去等待，不敢赶在它的前头。屈原《远游篇》说："道可以意会啊而不可言传，其小无内啊其大无边。不要惑乱你的精神啊，它将自自然然。聚气而'虚心'啊，在夜半时存守；要静静地等待它啊不要助长于其先！"许旌阳《三药歌》说："存守内心排除杂念等待大药凝结。"《指玄篇》说："垂帘不语默默内视。"这些说的都是藏器待时的意思。啊！时辰如果到了就不用劳心，体内阴阳二气会自己相交自己凝结。要按时入室静静等待，一轮红日自会腾升。怎么能在它之先行采取之功呢！

大金丹大药孕于先天、产于后天①，其妙在乎太极将判未判之间，静已极而未至于动，阳将复而未离乎阴。斯时也，冥冥②兮如烟岚之罩山，濛濛③兮如雾气之笼水，霏霏④兮如冬雪之渐凝渐聚，沉沉⑤兮如浆水之渐碇⑥渐清。俄顷，痒生毫窍，肢体如绵，心觉恍惚，而阳物勃然举矣。此时阳气通，天信⑦至，则琼钟一扣，玉洞双开⑧；时至气化，药产神知⑨。地雷震动巽

门开，龙向东潭踊跃来⑩。此是玄关透露，而精金出矿之时⑪”矣。邵康节云：“恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。中间些子好光景，安得功夫入语言！”白玉蟾云：“因看斗柄运周天，顿悟神仙妙诀。一点真阳生坎位，补却离宫之缺⑫。自古乾坤这些，离坎日日无休歇。今年冬至，梅花依旧凝雪⑬。先圣此日闭关，不通来往，皆为群生设。物物总含生育意，正在子初亥末。造物无声，水中火起⑭，妙在虚危穴。如今识破，金乌⑮飞入蟾窟。”

所谓虚危穴者，即地户、禁门⑯是也。其穴在于任督二脉⑰中间，上通天谷⑱、下达涌泉。故先圣有言：“天门⑲常开，地户永闭”。盖精气聚散，常在此处；水火发端，也在此处；阴阳变化，也在此处；有无交入，也在此处；子母分胎⑳，也在此处。《翠虚篇》云：“有一子母分胎路，妙在尾箕斗牛女㉑。”此穴干涉最大，系人生死岸头，故仙家名为“生死窟”。《参同契》云“筑固灵株”㉒者此也，“拘束禁门”㉓者此也。《黄庭经》云“闭塞命门保玉都㉔”者此也，“闭子精路可长活㉕”者此也。盖真阳初生之时，形如烈火，状似炎风㉖，斩关透路而出，必由此穴经过。因闭塞紧密，攻击不开，只得驱回尾闾，连空焰赶入天衢㉗；望上奔，一撞三关㉘，直透顶门，得与真汞配合，结成丹砂。非“拘束禁门”之功而谁欤！

〔注释〕

①金丹大药孕于先天，产于后天：这里的“先天”，是指“动极而静”即窈窈冥冥之时；而“后天”则指“静极而动”，恍恍惚惚之时。详见前文。

②冥冥：晦暗。

③濛濛：（烟云等）密布的样子。

④霏霏：（雨雪）纷纷的样子。

⑤沉沉：形容沉重。

⑥碇：本是停船时用来固定船身的石墩，此处用如动词，是澄清的意思。碇音ting。

⑦天信：天然的消息，指上文所说的阳气产生时的种种感受。

⑧琼钟一扣，玉洞双开：这两句都是比喻。“琼钟一扣”指静极而动，“玉洞双开”指两肾元精产生。

⑨时至气化，药产神知：时辰到了，阴阳之气自然会发生变化；大药产生，我心中之神自然会有所知觉。

⑩地雷震动巽门开，龙向东潭踊跃来：这是用六十四卦中的震（☳）、巽（☴）两卦来说明体内阴阳交合的情景。震是雷的象征，巽是风的象征，巽在天，雷在地，二者一上一下互相鼓动、互相激励，促使阴阳二气的交合。同时，震还象征着体内一阳的产生。“龙向东潭踊跃来”，比喻在雷与风的鼓动激励下，阴阳二气互相交合。

⑪此是玄关透露，丽精金出矿之时：“精金”即纯金，即大药；大药之生，有如金出于矿。此时玄关刚刚显露，方知玄关为何物。

⑫一点真阳生坎位，补却离宫之缺：这是用八卦来说明体内神气交合的情景。真阳即元精，即大药。坎位，指肾。离宫指元神。坎（☵）中一画为真阳，抽此一画填之于离（☲）之中而使之变为纯阳，即抽坎填离。抽坎填离就是神气交合的意思。

⑬今年冬至，梅花依旧凝雪：比喻一阳来复，大药产生。“冬至”和下面的“子初亥末”都指一阳生之时；而“雪”指大药，即阳精。下句中的“闭关”、“不通来往”即下文所言之“拘畜禁门”。

⑭水中火起：指一阳真气（阳精）生于坎水之中。

⑮金乌飞入蟾窟：比喻元阳真气沿督脉上升泥丸。

⑯地户、禁门：即尾闾穴。详见“反照图”。

⑰任督二脉：即任脉和督脉，二者皆起于胞中，下出会阴，任脉行于体前正中，督脉行于体后正中。

⑱天谷：即脑(泥丸宫)，详见“反照图”。下面所说的涌泉为足少阴肾经穴名，该穴在足底(去趾)前1/3处，二、三跖骨之间。

⑲天门：指鼻。

⑳子母分胎路：比喻元气由此处离开它产生之地而沿督脉上行。

㉑尾箕斗牛女：尾、箕、斗、牛、女（须女）皆星宿名，这里均用以借喻虚危穴(即尾闾)。

㉒筑固灵株：牢牢地种下“灵株”，即打好身体的基础。筑，捣土使坚实。“灵株”，喻身体。

㉓拘束禁门：限制住禁门。“拘束”，《参同契》原文作“拘畜”。畜，音chù，限制。

㉔闭塞命门保玉都：语出《黄庭外景经》第二十一章，“保”原文作“似”。意思是说，闭塞住“命门”使身体有如“玉都”一般坚固，就可以长生。“命门”在原文中似指肺而言，但在本文中则显然是指虚危穴。“玉都”，喻身体。

㉕闭子精路可长活：语出《黄庭外景经》第八章。“闭子精路”在使精不外泄。子，你。

㉖炎风：极热的风。

㉗天衢：通天之路，指体内的黄道，即由会阴直达泥丸之道。衢，音qú，大道。

㉘三关：即尾闾关、夹脊关、玉枕关。

〔**译文**〕

金丹大药孕育于先天，产生于后天，其奥妙全在太极将分未分之间，静已达到极点但还没有达到动，阳气将恢复却还没有离开阴之时。此时，昏昏暗暗如同烟雾笼罩着大山，迷迷濛濛如同雾气笼罩着河水，纷纷扬扬如同冬雪渐凝渐聚，沉沉甸甸如同浆水渐碇渐清。一会儿，身上会觉得很痒，肢体软绵绵的，心里觉得恍恍惚惚，而生殖器勃然举起。此时阳气已通，天信已至，静极而动的“琼钟”一敲响，两肾“玉洞”中的元精就会产生，时辰一到阴阳之

气就会发生变化，大药产生我之元神自然有知。地上的雷在轰鸣，天上的风在激荡，而“龙”也就向东踊跃飞来。邵康节说：“在恍惚之中阴阳刚刚发生变化，在氤氲之中天地刚刚回旋。这中间那一点点妙景象，哪里有功夫用语言表达出来！”白玉蟾说：“因为看到北斗是在天上运转，马上懂得了神仙的妙诀。一点真阳生于坎位，补足离宫中的欠缺。自古以来，天地之间无非是这些坎离在进行交媾，一日也不停歇。今年冬至这一天，梅花上依旧凝聚着白雪。古代帝王在这一天都要关闭关口，不通来往，这都是为一般人设立的。万物总含有生长、养育的意思，时间正在亥时之末、子时之初。无声无息地创造万物，一阳真气生于坎水之中，其中奥妙，全在于虚危穴之中。如今看穿了这奥妙，‘金乌’便飞入了‘蟾窟’之中。”

所谓虚危穴，就是地户、禁门。那一穴在任脉和脊脉的中间，上面通于天谷、下面达于涌泉。所以古圣人有句话说：“天门常开，地户永闭。”原来精气的聚散，常在这里；水火发端，也在这里；阴阳变化，也在这里；有无转化，也在这里；子母分胎，也在这里。”《翠虚篇》说：“有一个子母分胎的道路，它的奥妙在于尾、箕、斗、牛、须女。”这一穴的关系最大，直接关系到人的生死，所以仙家称之为“生死窟”。《参同契》中的“筑固灵株”说的就是这个，“拘束禁门”说的也是这个。《黄庭经》中的“闭塞命门保玉都”说的是这个，“闭子精路可长活”说的也是这个。原来肾中阳气初生的时候，有如烈火，又如热风，斩关透路而出，一定要从此穴经过。因为这里闭塞得紧密，攻击不开，只好从尾闾驱回，连同腾空烈炎赶入通天大道；往上奔突，一捅三关，直透顶门，得与元神相配合而结成丹砂。这不是“拘束禁门”的功劳又是谁的呢！

“无中出有还丹象，阴里生阳大道基。”此吕祖《纯阳文集》中之口诀也。

“极致冲虚守静笃①，静中一动阳来复。”此李清庵《火候

歌》中之口诀也。

“一点最初真种子，入得丹田万古春。”此钟离权《破迷正道歌》口诀也。

“一阳才动大丹成，片饷功夫造化灵。”此白玉蟾《万法归一歌》口诀也。

“虚极又虚元气凝，静之又静阳来复。”此莹蟾子《炼虚歌》中之口诀也。

“渺邈但捞水里月②，分明只采镜中花。”此刘海蟾《还仓篇》中之口诀也。

“恍惚杳冥二气精，能生万象③合乾坤。”此许旌阳《石函记》中之口诀也。

“恍惚之中寻有象，窈冥之内觅真精。”此张紫阳《悟真篇》中之口诀也。

“日精若与月华合，自有真铅出世来④。”此还阳子《见性篇》中之口诀也。

“若问真铅何物是，蟾光终日照西川⑤。”此张用成《悟真篇》中之口诀也。

“真铅不产五金⑥内，生在窈冥天地先。”此《诸真玄奥广集》中之口诀也。

“坎水中间一点真，急须收向离中锈⑦。”此李道纯《原道歌》中之口诀也。

“三物混融三性合⑧，一阳来复一阴消。”此李清庵《中和集》中之口诀也。

“些儿欲问天根处，玄子中间得最真⑨。”此刘奉真《白龙洞》中之口诀也。

“阴跻泥丸，一气循环⑩。下穿地户，上拔天关⑪。”此梅志仙《采药歌》口诀也。

“万籁风初起，千山月乍圆⑫。急须行政令，便可运周天⑬。”此石杏林口诀也。

“可道非常道，行功是外功⑭。些儿真造化，恍惚窈冥中。”

此莹蟾子口诀也。

"药取先天气，火寻太阳精⑯。能知药取火，定里见丹成。"此石得之口诀也。

"要觅长生路，除非认本元⑰。都来一味药，刚道数千般⑱。"此吕纯阳口诀也。

"元君始炼汞，神室含洞虚⑲。玄白生金公，巍巍建始初⑳。"此《金碧经》㉑口诀也。

"得诀归来试炼看，龙争虎战㉒片时间。九华天上人知得，一夜风雷撼万山。"此彭鹤林口诀也。

"虎㉓之为物最难言，寻得归来玄又玄。一阳初动癸生处，此际因名大易先㉔。"此王阳子口诀也。

"半斤真汞半斤铅，隐在灵源太极先㉕。须趁子时当采取，炼成金液入丹田。"此陈泥丸口诀也。

"提得金精㉖固命基，日魂东畔月华西㉗。于中炼就长生药，服了还同天地齐。"此吕纯阳口诀也。

"灿灿金华日月精，落落玉液乾坤髓。夜深天宇迥无尘，惟有蟾光照神水㉘。"此徐神翁口诀也。

"兑金万宝正西成㉙，桂魄㉚中秋倍样明。便好用功施采取，虚中以待一阳生。"此陈默默口诀也。

"一泓神水满华池，夜夜池边白雪飞㉛。雪里有人擒玉兔，赶教明月上寒枝㉜。"此《玄奥集》口诀也。

"窈冥才露一端倪，恍惚未曾分彼此㉝。中间主宰这些儿，便是世人真种子㉞。"此陈图南口诀也。

"只取一味水中金，收拾虚无造化窟㉟。促将百脉尽归根，脉住气停丹始结。"此陈翠虚口诀也。

"先天一气号'真铅'，莫信迷徒妄指传。万化滋张缘联兆，一灵飞走赖拘钤。㊱"此龙眉子口诀也。

"塞兑垂帘寂默窥，满空白雪乱参差㊲。殷勤收拾无令失㊳，贮在孤轮月上时㊴。"此钟离权口诀也。

"无不为之有以为，坎中有白要归离㊵。水源初到极清处，

一点灵光人不知[40]。”此薛道光口诀也。

“莫怪瑶池消息稀，只缘人事隔天机[41]。若人寻得水中火，有一黄童上太微[42]。”此吕洞宾口诀也。

“玄关欲透做工夫，妙在一阳来复。天癸[43]才生忙下手，采处切须虔笃[44]。”此荣蟾子李翁口诀也。

“忽然夜半一声雷，万户千门次第开[45]。若识无中含有象，许君亲见伏羲来[46]。”此邵康节口诀也。

“元来一味坎中金，未得师传枉用心。忽尔打开多宝藏[47]，木非土也不成林[48]。”此上阳子口诀也。

“父精母血结胎成，尚自他形似我形[49]。身内认吾真父母，方才捉得五行精[50]。”此陈翠虚口诀也。

“西南路上月华明[51]，大医还从此处生。记得古人诗一句，曲江之上鹊桥横[52]。”此陈泥丸口诀也。

“炼丹仔细辨功夫[53]，昼夜殷勤守药炉。若遇一阳才起复，嫩时须采老时枯[54]。”此《玄奥集》中口诀也。

“佛印指出虚而觉[55]，丹阳诀破无中有[56]。提作元初那点息[57]，万古千秋身不朽。”此张三丰口诀也。

“水乡铅，只一味，不是精神不是气[58]。元来即是生命根，隐在先天心坎内[59]。”此《珠玉集》中口诀也。

“恰恰相当绝妙奇，中秋天上月圆时[60]。阳生急采无令缓，进火功夫要虑危[61]。”此上阳子口诀也。

“离坎名为水火精，本是乾坤二卦成[62]。但取坎精点离穴[63]，纯乾便可摄飞琼[64]。”此陈泥丸口诀也。

“恍惚之中有至精[65]，龙吟虎啸[66]最供听。玄珠飞趁昆仑去[67]，昼夜河车[68]不暂停。”此《玄奥集》口诀也。

“轧轧相从响发时，不从他得豁然知[69]。枯槁说尽无生曲，井底泥蛇舞柘枝[70]！”此薛紫贤口诀也。

“返本还元已到乾，能升能降号飞仙。一阳生是兴功日，九转[71]周为得道年。”此许宜平口诀也。

“日乌月兔两轮圆[72]，根在先天采取难。月夜望[73]中能采取，

天魂地魄结灵丹。”此陈翠虚口诀也。

“一气团成五物真，五物团成一物灵①。夺得乾坤真种子，子生孙兮又生孙。”此《金丹撮要》口诀也。

“精神气血归三要②，南北东西共一家③。天地变通飞白雪，阴阳和合产金华④。”此回谷子口诀也。

“精气神，药最亲，以此修丹尚未真。修丹只要乾坤鼎，乾坤鼎即坎离仁⑤。”此王果斋之口诀也。

“铅汞相传世所稀，朱砂为质雪为衣⑥。朦胧只在君家舍⑦，日日君看君不知。”此陈泥丸口诀也。

“先天至理妙难穷，铅产西方汞产东⑧。水火二途分上下，玄关一窍在当中。”此李清庵口诀也。

“闲观物态皆生意，静悟天机⑨入窈冥。道在险夷随地乐⑩，心忘鱼鸟自流行⑪。”此王阳明口诀也。

“天心复处是无心，心到无时无处寻。若谓无心便无事，水中何故却生金⑫。”此邵康节口诀也。

“炼汞烹铅本没时，学人当向定中推。客尘欲染心尤着⑬，天癸才生神自知。性彼金来归性本⑭，精凝坎去补南离。两般灵物交并后，阴尽阳纯道可期。”此李清庵《中和集》中之口诀也。

“火符容易药非遥，天癸生如大海潮。两种汞铅知采取，一齐物欲尽捐消。掀翻方有三元合，炼尽诸阴五气朝。十月脱胎丹道毕，婴儿形兆谒神霄。”此李道纯《中种集》中之口诀也。

“夺取天机妙，夜半看辰村⑮。一些珠露，阿谁运到稻花头？便向此中采取，宛如碧莲含蕊，滴破玉池秋。万籁风初起，明月一沙鸥。”此陈楠口诀⑯也。

已上皆诸真得药口义⑰，各引数言，以便印证者。

〔注释〕

①极致冲虚守静笃：此用《老子》“致虚极，守静笃”之意，

即虚无达到极点，守静达到纯一。冲虚，虚；冲也是虚。

②水里月：喻肾中元气，下面的“镜中花”同此。

③万象：指自然界中的各种事物和景象。

④日精若与月华合，自有真铅出世来：“日精”、“月华”指体内的神气而言：日精为汞、为神，月华为铅、为气。此“二者皆后天有形有象之物，只可颠而生男生女，不可为长生大药。必从此汞之下降，铅之上升，会合中宫，凝神调息，片刻间兀兀腾腾，如雾如烟，如潮如海，才算是真铅，可作为炼丹之本，即所谓坎离交而得药是也。”（清·黄元吉：《道德经注释》）真铅即元精，即肾中元气。

⑤蟾光终日照西川：“蟾光”为肾中元精（元气）产生时眼前出现的慧光，“蟾光终日照西川”，这就是真铅产生的标志。“西川”，肾中元精异名，此处指产生元精的肾水。

⑥五金：金、银、铜、铁、锡，这里泛指所有金属。

⑦辏：车辐集中于轴心，比喻元神、元气聚集在一起。

⑧三物混融三性合：三物，指元精、元气、元神；而“三性”，则指神气二物交会丹田而成丹。张伯端《悟真篇》说：“二八谁家姹女，九三何处郎君。自称木液与金精，遇土却成三性。”薛道光注此诗说：“金精二物，交会丹田土釜之中，即成三性也。”姹女，元神；郎君，元精。

⑨些儿欲问天根处，亥子中间得最真：要问那一点点阳气生于何处，亥时子时之交所得才最真实。“些儿”，一点点。天根，天之根，为阳生之处。《象数论》说：坤震二卦之间为天根，以其为一阳所生之处也……”这是按八卦来说的。在八卦中，由坤（☷）到震(☳)，是一阳产生之时。

⑩阴跻泥丸，一气循环：指气在体内沿经脉上下运行不息。阴跻，奇经八脉之一，此处借指人体的所有经脉。泥丸，脑，上丹田。

⑪下穿地户，上拨天关：意谓人的呼吸与天地之气相接。

⑫万籁风初起，千山月乍圆：比喻静极而动，元精产生。

⑬运周天：行采取之功，使气沿督脉上行。

⑭可道非常道，行功是外功：道如果可以用语言来表达，就不是永恒的道；练功如果要人为地去行功，就是外行之功。第一句话出自《老子》一章："道可道，非常道。"句中的第一个"道"和第三个"道"都是名词，指大道；第二个"道"是动词，是言说的意思。"外功"一词，也不是与"内功"相对，而以炼筋骨皮为主的功法，而是"外道之功"的意思。

⑮药取先天气，火寻太阳精：药与火、先天气与太阳精四者同为一物，皆指坎中之阳，即元精。《天仙正理》说："有言药即是火，火即是药。"《摄生繁录说："火者太阳真气，乃坎中之阳也。"

⑯本元：本原、根源，指元精。

⑰刚道数千般：偏偏说成是几千种。刚，偏偏。

⑱元君始炼汞，神室含洞虚：意思是说，当我刚开始练功时，神室中空空洞洞，一无所有。元君，南宋王道注曰："乃炼金丹之主司。""炼金丹之主司"，当然是指炼金丹的人而言。汞，即神；但它不是"真汞"，即不是元神，所以还要"炼"。神室，身中一穴，为丹生成之处。

⑲玄白生金公，巍巍建始初：玄白，即玄（黑）中生白，指元精从肾水中产生。金公，指铅（"金"、"公"二字相合即"铅"字），亦指元精。元精产生之后将与元神相合而成丹，而为万物之母，阴阳之始，这自然是了不起的。巍巍，言其尊高。这四句口诀，前二句说刚开始练功时的情况，后两句说元精产生。

⑳金碧经：书名，全名是《金碧古文龙虎上经》，为丹经之祖，传为轩辕黄帝撰，实出后人伪托。南宋王道曾据自己练功体会并参照《参同契》一书写了《龙虎上经注疏》。

㉑龙争虎战：指龙虎交媾。

㉒虎：元精。

㉓一阳初动癸生处，此际因名大易先："癸生处"指肾，因肾属水而于干支为壬癸。一阳生于肾，此时阴阳将判未判，故名为"大易先"。

㉔半斤真汞半斤铅，隐在灵源太极先：真铅真汞各半斤，乃是阴阳平和之意，并非真有斤两。此二物在太极未判之先是隐而不现的。

㉕金精：元精。

㉖日魂东畔月华西：指日月交合。日月即铅汞，即神气。

㉗夜深天宇迥无尘，惟有蟾光照神水：第一句是说夜深时辽阔的天空十分洁净，空气新鲜；第二句与“蟾光终日照西川”意同，详见前注。

㉘兑金万宝正西成：即元精正在产生。兑金即白虎，即元精。“白虎”本星宿名，位于西方；今以此称元精。

㉙桂魄：月之别名。

㉚一泓神水满华池，夜夜池边白雪飞：意思是说肾中之液已满，一阳之气开始产生。“华池”当指肾而言；而“神水”则肾中之液。“白雪”，真铅，即肾中之气的异名。泓，水清貌。

㉛雪里有人擒玉兔，赶教明月上寒枝：“玉兔”即肾中之气，即元精；“擒玉兔”即行采取之功。“赶教明月上寒枝”是以火逼金，使元气沿督脉上行。

㉜窈冥才露一端倪，恍惚未曾分彼此：这两句是说，在窈冥恍惚之中真铅刚刚产生。端倪，头绪。

㉝真种子：即元精，又名真精。

㉞只取一味水中金，收拾虚无造化窟：只取水中金（肾中真气）这一味药物，把它收聚在丹田之中。“虚无造化窟”指丹田。

㉟万化滋张缘朕兆，一灵飞走赖拘钤：万物变化发展皆从最初的征兆开始，真气的上升靠的是拘管。这就是说，使真气沿督脉上升，靠的是有为之法。钤，音qián，管束。“一灵”，指肾中之气。

㊱塞兑垂帘寂默窥，满空白雪乱参差：第一句讲反观内视，第二句讲真铅不断产生。兑，口；“塞兑”即闭口不语。“垂帘”，是眼帘下垂而并非闭目。参差，不齐。

㊲殷勤收拾无令失：此言及时采取，不要让大药走失。

㊳贮看孤轮月上时：待看一轮明月上升。贮，通“伫”，等待。此处“月”指一阳真气。明月上升，指沿督脉上升泥丸。

㊴无不为之有以为，坎中有白要归离：此言无为中的有为就是取坎填离。《老子》三十七章说：“道常无为而无不为。”所以，“无为”就是“无不为”。“有以为”即有目的而为，即“有为”。“坎中之白”即真铅。取坎填离，即采药归壶。

㊵水源初到极清处，一点灵光人不知：“水”喻元精，元精产生于极清极静之时。“一点灵光”亦指元精，元精产生时人并非“不知”，而是“时至神知”的；这里说“不知”，指的是一般人。

㊶莫怪瑶池消息稀，只缘人事隔天机：不要怪瑶池少有消息，只是人事与天机是相互隔绝的。“瑶池”，指肾；“消息”指一阳生。

㊷若人认得水中火，有一黄童上太微：“水中火”即坎中之阳，即元精。黄童，黄发之童，小童，指一阳真气。太微，喻上丹田。“黄童上太微”即真气缘督而上。

㊸天癸：肾中精气充盈到一定程度时的产物。“天癸生”即一阳生。

㊹虔笃：虔诚，认真。

㊺忽然夜半一声雷，万户千门次第开：此言一阳生时体内的感受。次第，依次。

㊻若识无中含有象，许君亲见伏羲来：如能认得无中生有，即元精产生时的表现，你就能亲眼看到伏羲这样的神仙。许，答应，允许。

㊼多宝藏：藏有众多宝物之处。一阳生，就是打开了多宝藏。

㊽木非土也不成林：树没有土就不会长成树林，比喻元精必须与元神结合方可成丹。

㊾父精母血结胎成，尚自他形似我形：此言人禀父精母血而成，人与人之间没有什么区别。形，身体。

㊿身内认吾真父母，方才捉得五行精：体内“真父母”即元精、元神。五行精，即天地之精华。

(51)西南路上月华明：比喻肾中一阳产生。西南路，与“西南乡”同意，指肾。肾中气满，则下丹田亦必气满，故又指下丹田。

(52)曲江之上鹊桥横：曲江，指肾水。上横鹊桥，比喻此处有一阳产生方可行交媾之事。

(53)炼丹仔细辨功夫：炼丹时要仔细分辨火候到了什么程度，这样才能掌握好采药的时机。

(54)嫩时须采老时枯：这是说，采药要掌握好时机，药一产生就要采，晚了药就会“老”、会“枯”。

(55)佛印指出虚而觉：佛印指出，练功时心中要做到虚无，但又要做到一灵独惆，惺惺不昧，不可陷入昏沉。佛印，宋僧，名了元。

(56)丹阳诀破无中有：马丹阳指破“无中生有”。诀，诀窍，此处用如动词。丹阳，注见前。

(57)元初那点真：生身之初的那点元精。

(58)水乡铅，只一味，不是精神不是气：“水乡铅”即元精，即肾中真气。这里说它“不是精神不是气”，是从它的重要性这一角度说的。

(59)隐在先天心坎内：元精本自肾中出，这里却说“隐在先天心坎内”，是强调元神的作用，因为元精是在虚极静笃的情况下才产生的。

(60)恰恰相当绝妙奇，中秋天上月圆时：此言火候到时会出现许多奇绝神妙的现象，此时一阳产生，有如天上月圆之时。

(61)进火功夫要虑危：《脉望》说：“以神御气，以气安息，息息归根，谓之进火。”此句中的“根”，乃指气穴而言。采药时必须进火，如不进火，则药必耗散而不能住。而“虑危”即所谓“防危虑险”，即防止各种不利情况的发生，如“火候之差失”、“梦寐之昏迷”（元弗违芝语）等，因为这些情况可导致采取不得其时而前功尽

异。伍冲虚《仙佛合宗·门人问答》论此事甚详，可以参阅。

㉙离坎名为水火精，本是乾坤二卦成。本书《大道说》说："人禀氤氲之气而生而长，至于二八之年，则九三之阳乃纯……忽天一甲谋报……则九三之阳，踏骤奔赴，而去之六二之中矣。由是乾不能纯而破于离，坤有所含而实于坎。"这一段话，正好是上二句的注脚，读者可以互参。

㉚但取坎精点离穴：即抽坎填离。

㉛纯乾便可揽飞琼：意思是"便可摄取飞琼而成纯乾"。"飞琼"即元精。

㉜玄精：元精。

㉝龙吟虎啸：伍冲虚《仙佛合宗》说："大药将生之时，先有六根震动之景。"这时，练功者会感到有声音响动，是即"龙吟虎啸"。

㉞玄珠飞趁昆仑去：此言真气沿督脉上升至泥丸与元神会合。玄珠，元精；昆仑，泥丸。

㉟河车：即任、督二脉。炼内丹时，精气沿督脉而升，沿任脉下降，如以车载物，故曰河车。

㊱轧轧相从响发时，不从他得豁然知：此言真气产生时会听到连续的响声，这响声非来自于外，只练功者自知。这就是所谓"时至神知"。

㊲桔槔说尽无生曲，井底泥蛇舞柘枝：桔槔，井上的一种汲水工具。以桔槔不停地汲水，则井中之水就会不断地减少乃至枯竭。这如同向人们说明了一个道理：人若不知离精，也终无生理。柘（音zhè）枝，为古代舞名——而今，井中之水已干，而"泥蛇"仍舞，不知死之将至。它的比喻意义是十分明显的。

㊳九转：指练功精深。九，数之极也。

㊴日乌月兔两轮圆：日月圆满，比喻神气充盈。

㊵望：阴历每月十五为望，为月圆之时。此喻阳气产生之时。

㊶一气团成五物真，五物团成一物灵：金木水火土五物乃先天一气所化生，而今则要将五行攒簇到一起而成金丹。

㊷精神气血归三要：三要"指头、心和两肾之间，乃人精神气

血之所归。《修真十书》说："第一要头，太渊也，天谷神所居之位是也……第二要心，绛宫也……第三要在两肾间，水火之际……人能会此三要，神气自然交接。"

㉖南北东西共一家："南北东西"指五行中的火、水、木、金，即神、气、情、性。"一家"指五行中的土，即真意。神、气、情、性在真意的作用下合而为一即"南北东西共一家"。

㉗金华：指元精。上句"白雪"亦指此。

㉘坎离仁：即坎（☵）离（☲）的中间一爻，即元精与元神。

㉙朱砂为质雪为衣：以朱砂为实体，以白雪为外衣，喻神气和合。

㉚君家舍：喻人体。

㉛铅产西方汞产东：此言元精、元气产于二处，与"东""西"无关。

㉜天机：上天的奥秘。

㉝道在险夷随地乐：夷，平坦；险，险恶。《老子》五十三章有"大道甚夷"的话，故"险夷"当为偏义复词，其义在夷而不在险。这句话的意思是：大道是平坦的，随时随地都很快乐。

㉞心忘鱼鸟自流行：指心无杂念，任气自然流行。

㉟水中何故却生金：水中金即元精，以其为坎中之阳，而坎为水，故称。

㊱客尘欲染心无着：外界的事物想要沾染心，却因为心中空空而无所着落。

㊲性寂金来归性本：性情沉寂下来就可回归到它的本来面目。金，性。

㊳辰构：北斗星。

㊴陈楠口诀：陈楠的口诀，是用词的形式来写的，文中似乎是写秋夜稻田边的景色，而实际却是在谈修炼。读者细细体会，自有所得。

㊵口义：本是"口试"（相对于笔试而言）的意思，这里可

理解为"口诀"。

〔**译文**〕

"无中生有是还丹的表现，阴里生阳是大道的基础。"这是吕祖《纯阳文集》中的口诀。

"极力做到虚，守静达到纯，静中一动便是一阳来复。"这是李清庵《火候歌》中的口诀。

"那一点最初的真种子，入得丹田便是万古春。"这是钟离权《破迷正道歌》中的口诀。

"一阳才动便是大丹告成，片饷工夫便可显现造化之灵。"这是白玉蟾《万法归一歌》中的口诀。

"虚极又虚则元气凝结，静之又静则一阳来复。"这是瑩蟾子《炼虚歌》中的口诀。

"渺渺茫茫只捞水中之月，分分明明只采镜中之花。"这是刘海蟾《还金篇》中的口诀。

"恍惚杳冥中产生的阴阳二气，能生万物而合于乾坤之道。"这是许旌阳《石函记》中的口诀。

"恍惚之中寻求有形有象之物，窈冥之中寻觅大药元精。"这是张紫阳《悟真篇》中的口诀。

"日精若与月华结合，自会有真铅产生。"这是还阳子《见性篇》中的口诀。

"要问什么是真铅，蟾光终日照西川。"这是张用成《悟真篇》中的口诀。

"真铅不产于五金之内，而生在窈窈冥冥天地之先。"这是《诸真玄奥广集》中的口诀。

"坎水中间一点真阳，要及时采取与离中之阴相聚。"这是李道纯《原道歌》中的口诀。

"精气神三物混融而成丹，一阳来复之时一阴消。"这是李清庵《中和集》中的口诀。

"要问那一点点阳气生于何处，亥时子时之间所得才最真

实。”这是李泰真《白龙洞》中的口诀。

“阴睹泥丸，一气循环。穿天地之门户，接天地之正气。”这是悔志仙《采药歌》的口诀。

“万籁风初起，千山月刚圆。此时应及时发布政令，便可运转周天。”这是石杏林的口诀。

“大道，如果可以用语言来表达，就不是永恒的道；功夫如果是违背了自然而全靠人为，就是外道之功。那一点点真正的造化（指元精），全在恍惚窈冥之中产生。”这是莹蟾子的口诀。

“药要取先天之气，火要寻太阳之精。能懂得什么是药是火，在静定之中就可成丹。”这是石得之的口诀。

“要寻求长生之路，除非认得本原。总共只有一味药，却偏偏说成几千样。”这是吕纯阳的口诀。

“我刚刚开始练功时，神室中空空荡荡。待到肾中阳气产生，便高高地成了万物之母。”这是《金碧经》中的口诀。

“得到秘诀之后试着修炼，龙争虎战起于一刻之间。九华天上的人听到了交战声，说是有如一夜风雷摇撼着群山。”这是彭鹤林的口诀。

“元精这种东西最难述说，找来之后玄妙而又玄妙。元精生于肾水中，此时因而叫做阴阳产生之先。”这是上阳子的口诀。

“半斤真汞半斤真铅，隐在太极未判之先。要趁着子时去采取，炼成金液还丹送入丹田。”这是陈泥丸的口诀。

“提取元精巩固命根，日月神气互相交合。此中炼成长生之药，服后可与天地齐寿。”这是吕纯阳的口诀。

“灿烂的金光是日月的精华，溶溶的玉液是天地的精髓。夜深人静之时辽阔的天空空气清新，只有一派蟾光（慧光）照耀神水（肾水）。”这是徐神翁的口诀。

“万宝元精正在西方形成，有如月到中秋格外明。便好用功进行采取，虚静之中等待一阳产生。”这是陈默默的口诀。

“华池肾中神水满，夜夜池边白雪飞。雪里有人擒玉兔，赶着明月上寒枝。”这是《玄奥集》的口诀。

“窈冥中才见一点头绪，恍惚中尚未彼此分离。中间起主宰作用的这一点点，就是世人的真种子。”这是陈图南的口诀。

“只取这一味药物肾中真气，把它收聚在丹田之中。促使百脉都回归本根，脉息平稳丹才能结。”这是陈翠虚的口诀。

“先天一气号为‘真铅’，不要相信糊涂之人瞎指瞎传。万物变化发展始于最初的征兆，真气上升靠的是人为的管束。”这是龙眉子的口诀。

“闭目垂帘默默内观，清空白雪纷纷飘落。及时采取不要让它走失，等待着明月上升之时。”这是钟离权的口诀。

“无为中的有为，就是取坎填离。元精刚刚产生时，一点灵光人不知。”这是薛道光的口诀。

“不要怪罪瑶池总没有消息，只是因为人事与天机是相互隔绝的。如果能找到水中之火，就会见到有一个小宝升上了太微。”这是吕洞宾的口诀。

“玄关要透的时候要行功，其妙全在一阴来复。天癸才生忙采取，采取之时要认真。”这是紫蟾子李翁的口诀。

“忽然夜半一声雷鸣，万户千门依次打开。如能认得无中生有之象，你就能亲眼看到神仙伏羲。”这是邵康节的口诀。

“原来那一味药就是坎中之金，但若未得老师传授也是白费心。忽然地打开了多宝藏，可树没有土也长不成林。”这是上阳子的口诀。

“人人都是禀父精母血而成，所以他的身体与我没有区别。如果能认得体内的真父母，方才能捉住五行之精。”这是陈翠虚的口诀。

“西南路上月色光明，大药还要从此处产生。记得古人有一句诗，说是曲江之上有鹊桥横。”这是陈泥丸的口诀。

“炼丹时要仔细分辨火候，日日夜夜要殷勤守护药炉。如果遇到一阳刚刚生时，要趁药嫩及时采取，老了药就枯了。”这是《玄奥集》中的口诀。

“佛印指出虚无中要有警觉，马丹阳点明无中能生有。捉住

最初的那点真精，千秋万古身不朽。”这是张三丰的口诀。

“水乡铅，只一味，不是精神不是气。原来就是生命根，隐在先天心坎内。”这是《珠玉集》中的口诀。

“火候到时神妙奇绝，有如中秋月圆之时。阳生急采莫迟缓，进火之时要防危虑险。”这是上阳子的口诀。

“离坎名为水火之精，本由乾坤二卦变化而成。只要抽取坎中实，点化离宫腹内阴，就可摄取飞琼而成纯乾。”这是陈泥丸的口诀。

“恍惚之中有元精产生，龙吟虎啸之声最是好听。玄珠飞奔昆仑而去，日日夜夜河车一刻不能停。”这是《玄奥集》的口诀。

“不断的轧轧之声发出之时，虽非真从哪里听到，可心中豁然而知。桔槔向人们说尽了“无生”的曲子，井底的泥蛇还在那里跳“柘枝”舞呢！”这是薛紫贤的口诀。

“返本还元已由离变乾，能升能降号为飞仙。一阳生时是兴功之日，九转之后是得道之年。”这是许宜平的口诀。

“太阳月亮两圆满，根在采取先天难。月儿圆时能采取，天魂地魄结成丹。”这是陈翠虚的口诀。

“先天一气化生金木水火土，金木水火土五行攒簇而成金丹。如能夺得天地的真种子，便会子子孙孙生化无穷。”这是《金丹撮要》的口诀。

“精神气血归于‘三要’，南北东西共为一家。天地之气变化流通而白雪纷飞，阴阳二气和合而产元精。”这是回谷子的口诀。

“精气神三药最亲近，以此修丹还算不上真。修丹只要天地的精髓，天地的精髓就是坎离的‘仁’。”这是玉果斋的口诀。

“铅汞的传授世间稀，朱砂为体青为衣。朦朦胧胧只在你的身体之中，你天天见到却不认识它。”这是陈泥丸的口诀。

“先天至理奥妙无穷，铅产于西方汞产东。水火二途分为上下，玄关一窍正在当中。”这是李清庵的口诀。

“闲来观看万物都充满了生机，静中领悟天机而进入窈冥。大道平坦，随时都很欢乐；心无杂念，任气自然流行。”这是王阳明

的口诀。

“天心恢复时使是无心，心到无时无处可寻。如果说无心便是无所事事，水中什么原因却生了金。”这是邵康节的口诀。

“炼汞烹铅本无一定之时，学习的人应于静定之中仔细推寻。外界事物想要沾染心却因心空而无所着落，元精才生神自知晓。性情沉寂下来就可以回归到它的本来面目，元精凝聚起来才能抽坎填离。神气这两种灵物交合之后，才能阴气消尽阳气纯一而道成可期。”这是李清庵《中和集》中的口诀。

“夺取天机之妙，夜半起来看北斗。一些珠露，是谁把它运到了稻花头？于是向此中采取，如同莲花吐蕊，露珠滴落到秋水中，水上泛起一圈圈波纹。万籁风起，明月中一沙鸥腾空而起。”这是陈楠的口诀。

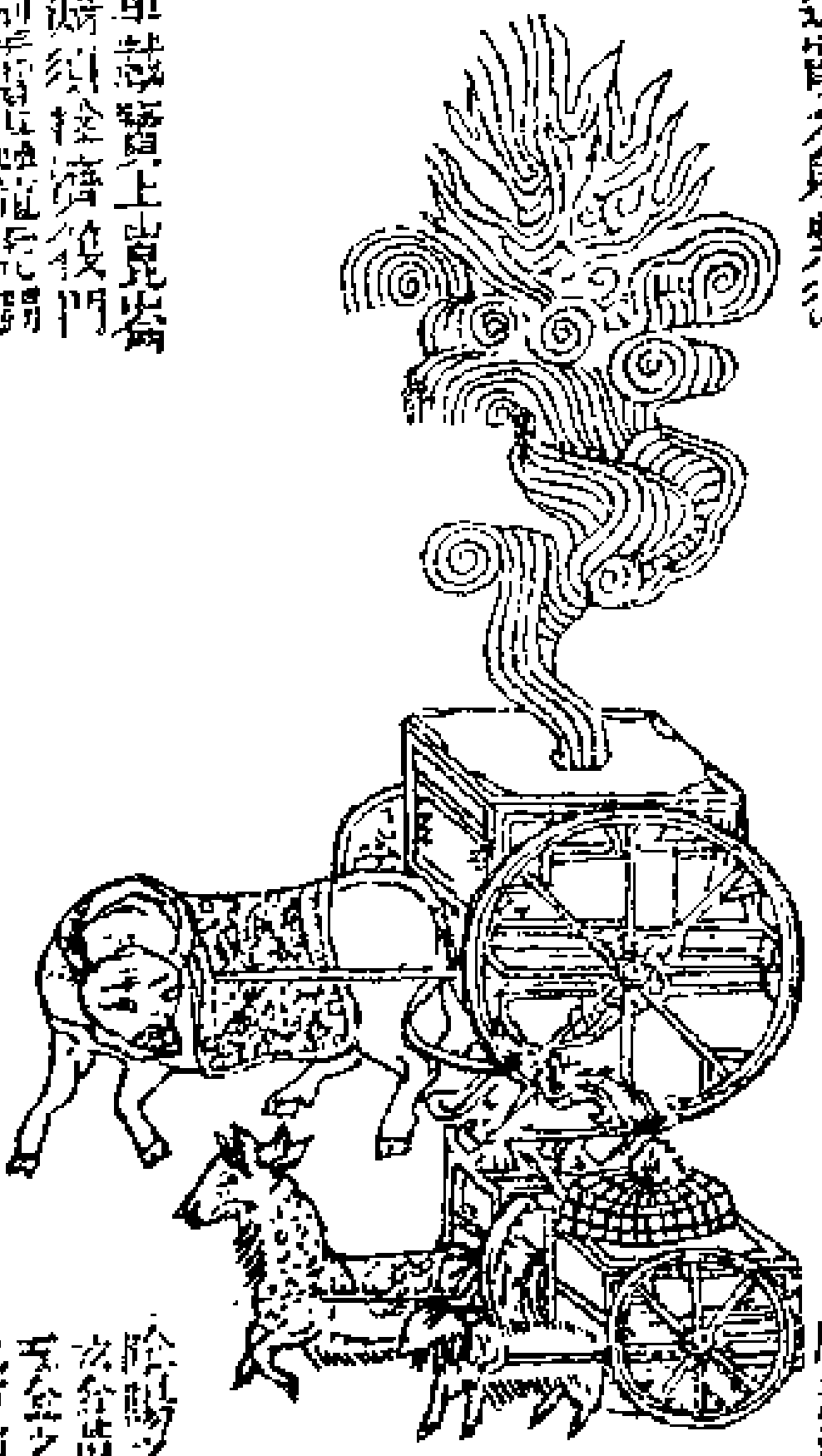
以上都是各位真人得药的口诀，各引了几句，以便读者进行印证。

〔按语〕

这一节，主要论述采药问题。文章一开始就强调指出，“炼丹，须以药物为主”，“欲采药物，当在根本用功”。而这个“根本”，就是我们身中的太极，就是窈窈冥冥的状态。也就是说，药物是在虚极静笃之中产生的，只要做到虚极静笃，阴阳就会自然交媾，大药就会自然产生。知道了大药是如何产生的，还要知道应如何采取、如何烹炼。文章详细介绍了有关采取、烹炼的“活子时”、“正子时”之说。关于“活子时”，作者突出地讲了对动与静、有为与无为的看法。搞清这些问题，对练好道家内丹功是很重要的。文章对于采取时应注意的问题也做了介绍，并概括为“吸、舐、撮、闭”四字，这确实是前人练功经验的高度概括。关于这四个字的具体含义，在下面的一文中有详细的解说。

在“采药归壶”的过程中，尾闾太玄之穴具有十分重要的作用。这一点，我们只要看看“采药归壶图”中罗列的这一穴的种种异名就可以明白。

聚火載金圖



金鏡三尊奪聖機
衝開九竅過黃溪
迢迢運入崑崙頂
萬道霞光射紫微

三車載寶上崑崙
無漏須從苦海度
七制先開虎口關
急收甘雨潤乾坤

此方正氣號巳河車
救全上升
度我濛蒙

於時之始
次金出井
玉金之至
北方河車

羊車鹿車牛車白牛車皆載金華而高升彼岸

聚火載金圖上乘最上乘成度法寶而直入涅槃

聚火载金诀法

起先运南方离宫之火①以炼北方水中之金，是为“以红投黑”②则凝神入坤骹③而生药；如今运北方水中之金以制南方火中之木④，是为“以黑见红”则凝神入乾顶⑤而成丹。故紫阳《悟真篇》云：“依他坤位生成体，种在乾家交感宫。”⑥崔公《入药镜》云：“产在坤，种在乾。”乾居上为鼎，坤居下为炉。非猛烹极锻，则药不能出炉⑦；非倒行逆旋，则药不能升鼎⑧。铅者，其性沉重之物也，若不得火，何由而飞？汞者，其性飞扬之物也，若不得铅，何由而结？是以聚火之法，最为紧要也。

〔注释〕

①南方离宫之火：即心中元神。心属火，位属南方，故称。下句“北方水中之金”指元精，即肾中之气。

②以红投黑：将元神投之于肾水。元神属火，火色赤；肾水则色黑。

③坤骹：肚脐。在人体小天地中，头为乾，腹为坤，故称肚脐为坤骹。

④南方火中之木：指心中元神。元神喻为龙，龙属木。

⑤乾顶：指头，即泥丸，即脑，即上丹田。

⑥依他坤位生成体，种在乾家交感宫：意为在坤骹产生大药，而后把它“种”在泥丸这个交感之宫。交感，交相感应。

⑦非猛烹极锻，则药不能出炉：意思是说，大药产生之后，需要运用武火方能使药出炉沿督脉上升乾顶。《周易参同契注》说：“铅属金，其性至刚，藏于坎中，非猛烹极锻不能飞上，故用武火逼之，而不可施以文也。”所谓武火，就是加强意念与呼吸，

此乃“有为”之处。

⑧非倒行逆旋，则药不能升鼎：药出炉后，如果不运用意念，药就不能沿督脉而上，以至于泥丸。

〔译文〕

开始时是运转南方离宫的火来锻炼北方水中的金，这就是“把红的投向黑的”，也就是把神凝聚在肚脐而产药；如今是运转北方水中的真气来控制南方火中的木，这就是“拿黑的去见红的”也就是把神凝聚于泥丸之中而成丹。所以张紫阳《悟真篇》说：“凭着坤脐而产生大药，而后把它‘种’在泥丸这个交感宫中。”《入药镜》说：“产在坤腹，种在乾宫。”乾在上边是“鼎”，坤在下边是“炉”。如果不用武火猛烹极锻，药就不能出炉；药出炉后，如果不运用意念，药就不能沿督脉自下而上到达头顶。铅是沉重的东西，如果没有火，怎么会飞升？汞是容易挥发的东西，如果得不到铅，怎么会凝结？因此，凝聚火力的方法，是最重要的。

何谓聚火之法？此法即达摩、海蟾二祖师吸、舐、撮、闭四字诀是也。吸者，“鼻中吸气以接先天”也；舐者，“舌拄上腭以迎甘露”①也；撮者，“紧撮合道内中提，明月辉辉顶上飞”②也；闭者，“塞兑垂帘兼逆听，久而神水落黄庭”③也。故翠湖云：“下④不闭，则火不聚而金不升；上不闭，则药不凝而丹不结。是以聚火之法，乃采取烹炼之先务也。

其恍恍惚惚，是采取时候；猛烹极炼，是采取功夫；吸、舐、撮、闭，又是烹炼之的旨⑤也。夫采取之法，贵乎知时。不可太早，太早则药嫩易升；亦不可太迟，太迟则药老成质⑥。必俟乎铅华吐白，玄珠成象⑦，方是采取时节。张紫阳云：“铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝⑧。”张三丰云：“电光烁处寻真种，风信⑨来时觅本宗⑩。”“电光烁处”，则窈冥之后、恍惚之间，一阳爻动之时，珠落华池之际⑪。此时即用《参同契》拘束禁门诀，

紧塞太玄⑫，闭任开督，即忙鼓之以橐籥，吹之以巽风，锻之以猛火⑬。火炽则水沸，水沸则驾动河车，载金⑭上升泥丸，与真汞配合未得铅降，亦不飞走。如此渐渐抽添⑮，渐渐凝结，自然铅日减、汞日添⑯。久之，铅尽汞白于⑰，阴尽阳自纯。至此，则金丹大药⑱成矣。炼此大药，别无他术，只是采取先天一点祖炁以为金丹之母耳！受之师曰："炼大梵之祖炁⑲，飞肘后之金晶⑳。存帝一之妙相㉑，返三素于黄庭。㉒"此是口诀中之口诀也。

〔注释〕

①舌拄上腭以迎甘露：即舌抵上腭来迎接"甘露"。甘露是乾坤交媾后的产物，其味甘甜，非同于一般口水，故称。

②紧撮谷道内中提，明月辉辉顶上飞：意谓紧收肛门往上提气，使元气沿督脉上行。谷道，肛门。明月，元精。

③塞兑垂帘兼逆听，久而神水落黄庭：塞兑即闭口不语，垂帘即双目微闭，逆听即听而不闻。气功文献中常有"返观内视、逆听"等语，并非是要真地观或听体内的什么，而是对外界事物听而不闻，视而不见的意思。神水即上文所言之"甘露"，黄庭即脐中。

④下：指肛门。下句中的"上"指耳、目、口。

⑤的旨：确实的意思。的，音di，确实、的确。

⑥质：实体。

⑦铅华吐白，玄珠成象：铅吐露出白色光华，玄珠显现出形象，此为真铅微露之时。伍冲虚《仙佛合宗》说，当大药产生时，两眉之间将会出现"阳光发现"之景，此景出现时，"恍如掣电"，叫做"虚室生白"。"铅华吐白"，当即指此。"玄珠"也是大药产生之时眼前所出现的景象。《五篇灵文王重阳注》说："采取之法，只是忘情忘形，委志虚无，一念不生，静中至寂，忽然大光自发，不内不外之间，若有一物，或明或显，乃玄珠成

象。”又说：“此玄珠似乎在外，闭目甚分明；似乎在内，开眼却清白有象。”总之，“铅华吐白”也好，“玄珠成象”也罢，都是元精产生的外在表现。

⑧铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝：这两句诗，出自张紫阳的《悟真篇》。“癸”，有时称作“癸花”，即“天癸”，实乃真铅之异名。“癸生”即一阳生，此时应急急采取。这是第一句的意思。一阳生于子时，但子时又是一个相当长的时间。在这个时间内，并非是什么时候都在产药。王重阳说：“一时分作六候，二候得药，四候别有妙用。”这一时中得药的“二候”是哪二候呢？王重阳用每个月的“初一”和“十五”来比喻它，即子时的“初一”和“十五”都是得药之时。张紫阳的第一句诗说的是“初一”得药之后要急急采取，第二句诗说的是“十五”得药之后也同样要急急采取。“望”是“十五”，“望远”就是超过了“十五”，这时的药就“不堪尝”（不能采）了。总之，这两句诗强调的都是“采取及时”。

⑨风信：本指应时而至的风，此处与上句中的“电光”同指一阳产生时体内的感受。王重阳说：“当其玄珠成象，日月交光，正是采药之时，先天适至之候。当此之时，泥丸自觉风生，从天吹下，灌入玄关两目之中，径通周身，关窍齐开，骨节如断，酸软如绵，心冷如冰，丹田如火。身心欠爽，慎勿恐怖，正是水火烹蒸激汝之时，龙虎金木交会之际。少顷，三宫气满，三气冲和，尘情尽绝，神气泰定，恍如醉梦，犹如万水万火，互相感激。不知有天地人我，只闻千钟雷鸣，万道霞光，灵明内外，琳琅满室，雷轰电掣，撼动乾坤。”

⑩本宗：与自己为同一宗族，此处指元精。元精本与生俱来者，故此处称之为本宗。

⑪一阳交动之时，珠落华池之际：即大药产生之时。“一阳交动”指由坤(☷)变复(䷗)，一阳产生。“珠落华池”，指肾中元精产生。“珠”即元精，又名“外丹”（不同于金石所炼之“外丹”）。华池，指肾，亦指气穴。

⑫太玄：即尾闾。

⑬鼓之以橐籥，吹之以巽风，锻之以猛火：用橐籥来鼓动，用风来吹，用猛火来锻炼。橐籥，鼓风具，犹今之风箱。巽风，即风，风于八卦属巽。火即神，即意念。这几句话的意思是说，为了使气沿督脉上升泥丸，应加强呼吸和意念。

⑭金：此时的“金”已由元精化为元气。

⑮抽添：即“抽铅添汞”之意。瑩蟾子说：“身不动气定谓之抽，心不动神定谓之添。取坎中之阳，补离中之阴，是之谓抽铅添汞。”

⑯铅日减、汞日添：坎中之阳逐日减少，汞中之阳逐日增添。

⑰铅尽汞自干：坎中之铅抽尽就变成了纯阴(是为坤)，离中之阴被所添之阳(铅)取代而成了纯阳。干，阴气尽而代之以阳。

⑱金丹大药：这时的“金丹大药”又叫“内丹”，与前之“元精”称为“大药”不同：元精是“外丹”，而“金丹大药”是“内丹”。

⑲大梵之祖炁：即无边而清净的祖炁。梵，梵语梵摩、婆罗贺摩等的略音，意思是寂静、清静。

⑳飞肘后之金晶：这一句，出自《灵宝毕法》的“肘后飞金晶”一语，指精气自尾闾升至泥丸的全过程和具体方法。该书说：“坎卦阳升正当子时，非始非终；艮卦肾气交肝气，未交之前。静室中披衣握固，正坐盘膝，蹲下肚腹。须臾升身，前出胸而微偃于头后，后闭夹脊关，肘后微扇一二腰。目尾闾穴，如火相似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关。即时甚热气壮，渐次开夹脊关，放气过关。仍仰面脑后，肾偃以闭上关，慎勿开之。即觉热极气壮，渐次开，次入顶，以补泥丸髓海。须身耐寒暑，方为长生之基。次用还丹之法，如前出胸伸腰，闭关夹脊，蹲而伸之。腰间火不起，当静内观，如法再作，以起火为度。自丑行之，至寅终而可止，乃曰‘肘后飞金晶’。”“金晶”即元精所化之气。由于金晶的飞升，全在肘后之夹脊中进行，故称“肘后飞金晶”。

㉑存帝一之妙相：存想天谷泥丸。“帝一”即“帝乙”，为天谷

泥丸异名。妙相，庄严形象。此节在“肘后飞金晶”之后。

㉒返三素于黄庭：将“三素”返于黄庭。三素，亦称“三素云”，本指肺、肝、脾之气，此处代指五脏之气。黄庭，脐中，即下丹田。

〔译文〕

什么叫聚火之法？这方法就是达摩、海蟾二位祖师的吸、舐、撮、闭四字诀。吸，就是“鼻中吸气来接先天之气”；舐，就是“舌抵上腭来迎接甘露”；撮，就是“紧撮肛门往上提气，明晃晃的月亮往头顶上飞”；闭，就是“闭口垂帘兼逆听，久而神水落黄庭”。所以翠湖说：“下面肛门不闭，火就不能集中，元精也就不会上升；上面耳、目、口不闭，药就不能凝丹就不能结。”因此，聚火之法，是采取烹炼的第一要务。

恍恍惚惚，是采取的时候；猛烹极炼，是采取的功夫；吸、舐、撮、闭，又是烹炼的确实的意思。采取的方法，贵在掌握时机。不能太早，太早了药就会因为嫩而容易飞散；也不能太晚，太晚了药就会因为老而成为实体。一定要等到铅的光华已经放出，玄珠的形象已经显现，才是采取的时候。张紫阳说：“真铅要在一阳初生时去急急采取，如果药老了之后，就不可再采了。”张三丰说：“电光闪处寻真种，风信来时觅本宗。”“电光闪处”，就是窈冥之后、恍惚之间，一阳交动之时，珠落华池之际。这时就要用《参同契》的拘束禁门诀，紧紧地闭塞尾闾，关闭任脉打开督脉，就要赶快用橐籥来鼓动它，用巽风来吹动它，用猛火来锻炼它。火猛了水就会沸腾，水沸腾了就驾动起河车载着元气上升泥丸，与元神配合。元神得到元气就会降下来，也不再飞走。这样渐渐地抽添，渐渐地凝结，自然坎中的阳就会一天天减少，离中的阳则会一天天增加。时间长了，坎中的铅抽尽了，汞也自然会“干”起来；阴气尽了，阳也就会变得纯粹。到这时，金丹大药就炼成了。炼这个大药，没有别的方法，只是采取先天的那一点祖炁来作为金丹之母罢了！我曾听老师说过：“锻炼无边而清净的祖炁，飞肘后的金晶。存想天谷泥丸，使五脏

之气返回腹中。”这是口诀之中的口诀。

学者徒知以铅汞交结为丹，而不知采取抽添、烹炼火候各有次序法度。盖采取以作其始，抽添以成其终，于中调停全仗火候。所以紫阳云：“纵识朱砂及黑铅①，不知火候也如闲。”朱晦翁云：“神仙不作《参同契》，火候工夫那得知？”薛道光云：“圣人传药不传火，从来火候少人知。莫将大道为儿戏，须共神仙仔细推。”

火候之法，有文，有武，不可一律齐也。“静中阳动金离矿，地下雷轰火逼仓②。”此第四节之火候也。“谩守药炉看火候③，但安神息任天然。”此第六节之火候也。“阳文阴武④无令失，进退抽添有驭持⑤。”此第五节之火候也。“成性存存”⑥者，儒家之火候也。“绵绵若存”⑦者，道家之火候也。“不得勤不得怠”⑧者，释家之火候也。“三月不违”⑨者，颜子之火候也。“吾日三省”⑩者，曾子之火候也。“日知其所亡，月无忘其所能”⑪者，子夏之火候也。“戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻”⑫，子思之火候也。“必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长”⑬者，孟子之火候也。“发愤忘食”⑭，孔子之武火也。“乐以忘忧”，孔子之文火也。“不知老之将至云尔”者，“至诚无息”⑮而火候纯也。火候纯，大丹成，而作圣之功毕矣。

〔注释〕

①朱砂及黑铅：即汞与铅。

②火逼金：与“聚火载金”义同。

③谩守药炉看火候：意为对于药炉要似守非守，以此来观察火候。谩，怠慢。

④阳文阴武：即文火、武火。文火为阳，武火为阴。

⑤驭持：把握、控制。

⑥成性存存：语出《易·系辞上传》："成性存存，道义之门。"意思是说，人的天性不泯，是进入道义的门户。成，成就，动词。存存，存在，保持下去。

⑦绵绵若存：语出《老子》六章，本指道"微而不绝"，"存而不可见"；在气功文献中，则指气息连绵不断、若有若无。

⑧不得勤不得怠：不能努力，也不能怠惰。

⑨三月不违：语出《论语·雍也》"子曰：'回也，其心三月不违仁，其余则日月至焉而已矣。'"这是孔子称赞弟子颜回的话。说他的心可以长期（三个月）不离开仁的原则，而别人只是一日、一月而已。

⑩吾日三省：语出《论语·学而》："曾子曰：'吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？'"吾日三省吾身"，就是每天都要三番五次地反省自己。省，音xing。曾子，名参，孔子弟子，以孝道著称。

⑪日知其所亡，月无忘其所能：语出《论语·子张》"子夏曰：'日知其所亡，月无忘其所能，可谓好学也已矣。'"意思是说，每天能学习一些新的东西，每月能复习一下已经掌握的知识，这就可以称得上是好学的人了。

⑫戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻：语出《中庸》。意思是说，君子在人们看不到、听不见的地方，应有所警惕，不要让情欲等意念表现出来，这样才合于道。戒慎：警惕、谨慎。《中庸》，传为孔子孙子思作。

⑬必有事焉而勿正，心勿亡，勿助长：语出《孟子·公孙丑上》。这是孟子谈"浩然之气"的一段话，意思是说，一定要在"集义"上去努力，但不要抱有特定的目的，心里不能忘掉它，也不能人为地去助长它。""集义"即把"义"聚集起来。孟子的这些话，被后世丹家奉为气功修炼的重要原则。

⑭发愤忘食：这一句和下面的"乐以忘忧"、"不知老之将至云尔"都出自《论语·述而》："叶公问孔子于子路，子路不对。子

曰：‘女奚不曰，其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。’”意思是说，孔子发愤读书时就忘掉了吃饭，高兴起来就忘掉了忧愁，不知道年老就要到来了。

⑮至诚无息：语出《中庸》，意思是至诚而不间断。至诚，极真实无妄。

〔译文〕

学习丹道的人只知道用铅汞来交结成丹，而不知道采取抽添、烹炼的火候各有次序法度。大概是以采取作为开始，以抽添作为结束，在中间进行调停全仗着火候。所以张紫阳说：“即使认得汞和铅，不知火候也枉然。”朱晦翁说：“神仙不作《参同契》，火候工夫怎得知？”薛道光说：“圣人只传药物而不传火候，所以火候很少有人知道。不要把金丹大道看成儿戏，应与神仙仔细推寻。”

火候的方法，有文，有武，不能完全一样。“静中阳动真金离矿，地下雷轰聚火逼金。”这是第四节的火候。“对于药炉要似守非守，以此来观察火候；只求安定神息，一切都要因任天然。”这是第六节的火候。“文火武火不能出错，进退抽添要有所控制。”这是第五节的火候。“天性不泯”，是儒家的火候。“绵绵若存”，是道家的火候。“不能努力也不能怠惰”，是佛家的口诀。“三个月不违背仁的原则”，是颜回的火候。“我每天都要多次地反省自己”，是曾子的火候。“每天能学习一些新的东西，每月能复习一下已经掌握的知识”，是子夏的火候。“在人们看不到、听不到的地方应有所警惕”，是子思的火候。“一定要致力于此而不抱有特定的目的，心里不能忘掉它，也不能人为地去助长它”，是孟子的火候。“发愤忘食”，是孔子的武火。“乐而忘忧”，是孔子的文火。“不知道老就要到来了”，就是“极真实无妄而不间断”，火候就纯粹了。火候纯粹了，大丹就成功了，而成仙作圣的功夫也就结束了。

〔按语〕

从本文前面的“聚火载金图”中我们可以知道，所谓“聚火载金”，就是以神驭气，使气上升泥丸之法。此法即前文所言之吸、舐、撮、闭四字诀。真气沿督脉上升，其间经过尾闾、夹脊、玉枕三关，如车之载物，故名之曰“河车”。由尾闾关到夹脊关，其行缓慢，名曰“羊车”；由夹脊关到玉枕关，其行宜速，名曰“鹿车”；由玉枕关到泥丸，非用大力不能过，名曰“牛车”或“大牛车”。“聚火载金图”中所绘，即此三车。三车所载之气，生于肾而来于丹田，由丹田到尾闾，须冲开九个关窍。此气又名“北方正气”，又名“金华”，乃人身之宝；此宝到达泥丸，便可与元神交媾而生金丹。

在“聚火载金”上升泥丸的过程中，有两个问题非常重要，其一为“闭住开督”，其一为“聚火载金”。这两个问题，实际是一个问题，因为前者不过是后者的一个重要手段而已。“聚火载金诀法”一开始，便从炉鼎的位置和铅汞的性质两个方面论述了“聚火之法”的重要性，然后详细地介绍了“聚火载金”的理论与方法。文中所言，颇能抓住关键，说理透彻而条理分明。文章最后，还集中谈了一些关于火候的问题。由于这一问题后面还有专文论述，所以这里只从练功的次序和各家对这一问题的基本观点这一角度，提纲挈领地进行了介绍。

圖媾交坤乾



坎離相交
水火既濟
鉛汞入鼎
還生根蒂

翠微宮　聖嚴禪　中一吾　監修

片鉛汞坎離交媾火候全憑天
然神水藥金井打合玄妙自然

地曉天魂曰月精符採鍊即及時黑
鉛行龜閉氣法早是龍吟虎嘯舒
赫水華池初配者男自坐鼎爐
源三寶歸元壽命齊

玉金　真光圖　陰符序　盧玄言　注校之山源

性命双修万神圭旨第五节口诀

乾坤交媾去矿留金 内附卯酉周天口诀

予前以性命之统乎其“中”者而言之①，乃上乘法也；予今以性命之归乎其“根”者而言之，乃最上乘法也。夫以性命之统乎其“中”者，此道寥寥，自钟吕②而下，世鲜知之矣；况乎性命之归乎其“根”者耶，而世之知之者为尤鲜矣！似此窍妙③之奥，性命之微，若不复语重言，则学者难于悟入。

〔注释〕

①以性命之统乎其“中”者而言之：从性命归于“中”的角度来说的。关于“中”的含义，前面的很多文章中都曾谈到，可参见前文。统，动词，此处与“归”的意思相近。性命即神气。

②钟吕：即钟离权和吕洞宾，钟是吕的老师。

③窍妙：诀窍。

〔译文〕

我前面是从神气归于“中”的角度来说的，是上乘之法；我现在从神气归于“根”的角度来说，是最上乘之法。把神气归之于“中”的，这种功法已经很少，从钟离权、吕洞宾以后，世上已经很少有人懂得了；何况是把神气归于“根”的呢，世上知道的人就更少了。像这些诀窍的奥秘，神气的微妙，如果不反反复

复地说，学习的人是很难入门的。

原人出父母未生以前，本体太虚而已矣。其子之所谓“元极”者乎！既而父母媾精之后，一点灵光而已矣。其子之所谓“太极”者乎！而一点灵光，元从太虚中来者，我之元神也。由是而气，凝是而形①。人惟知有此形气已尔！美食美衣以奉养此身也；功名富贵以荣显此身也。如此而生，如此而死，自以为得矣。而子思之所谓“天命之性”者，非惟不能知，亦且不愿知也。而其所以不愿知者，岂非孟子所谓“不可以已，而失其本心”②者乎？若能知所以，反而求之③，以复还我太虚一气之本初，一点灵光之旧物者，非此金丹大道不可也。

然而金丹大道之秘，秘在“性命”两字。性者，天也，常潜于顶。故顶者，性之根也。命者，海也，常潜于脐。故脐者，命之蒂也。经云“性在天边，命沉海底”是也。盖天中之窍④，圆而藏性，能通于地中之窍。故其贯也，则自上而下，直养而无害⑤也。地中之窍，方而藏命，能通于天中之窍。故其贯也，则自下而上，直养而无害也。孔子曰：“智者动”，天圆之象也⑥；“仁者静”，地方之象也。“天圆”者何？“圆陀”⑦之义也，乃性之所寄，为命之根矣；“地方”者何？“方寸”之义也，乃命之所系，为性之枢矣。性命混成⑧，实非有两。潜天而天，潜地而地，优优洋洋⑨，无体无方⑩。在眼曰“见”，在耳曰“闻”，在鼻辨香，在口谈论，在手执捉，在足运奔。悟者知是佛性，迷者唤作精魂。盖佛性者，本性也。而所谓本性者，岂非是我本来之所自有之真性欤！真性者，天命之性也。以其不落边际⑪，故谓之“中”；以其一真无妄⑫，故谓之“诚”；以其与物同体⑬，故谓之“仁”；以其至尊无对，故谓之“独”。混沦一个⑭，无欠无余。及乎太极一判，两仪始分，则轻清者腾而在上，重浊者沉而在下。于是坎宫有铅，离宫有汞⑮，而向之所谓一物者，至此分而为二矣。

故薛紫贤《复命篇》云：“一物分为二，能知二者名。”这二

者之名，丹经不敢漏泄，巧喻多端，万字千名，不可胜计。如论顶中之性者。喻之曰“汞”也，“龙”也，“火”也，“根”也，“日”也，“魂”也，“离”也，“乾”也，“己”也，“天”也，“君”也，“虚”也，“兔”也，“无”也，“主”也，“浮”也，“朱砂”也，“扶桑”也，“姹女”也，“昆仑”也。如论脐中之命者，喻之曰“铅”也，“虎”也，“水”也，“蒂”也，“月”也，“魄”也，“坎”也，“坤”也，“戊”也，“地”也，“臣”也，“实”也，“乌”也，“有”也，“宾”也，“沉”也，“水银”也，“华岳”也，“婴儿”也，“曲汇”也。至于“阴中含阳”，“阳中藏阴”，千言万论，不过引喻二者之名耳。故《元皇诀》曰：“铅汞鼎中居，炼成无价珠。都来两个字，了尽万家书⑯。”钟离翁曰：“除却汞铅两味药，其他都是谩愚迷。”尚象先曰：“梦谒西华⑰到九天，真人授我《指玄篇》。其中简易无多了⑱，只要教人炼汞铅。”马丹阳曰：“铅汞是水火，水火是龙虎，龙虎是神气，神气是性命。总来只是这两个字，两个字元只是一个理。”

〔注释〕

①由是而气，由是而形：由此而产生了气，由此而产生了形体。是，此，指“一点灵光”，即元神。

②不可以已，而失其本心：语出《孟子·告子上》。孟子在谈到“舍生而取义”的问题时说，有的人由于丧失了本性，于是“万钟则不辨礼义而受之……是亦不可以已乎？此之谓失其本心。”意思是说，不辨是否合乎礼义而接受万钟俸禄，这难道是不可以停止的吗？这就叫做丧失了本性啊！本心，本性，犹如后世所说的“天良”。

③若能知所以，反而求之：如果能知道为什么会如此，反过来求之于自己。所以，指出现上面那些情况的原因。之，代词，指本心。

④天中之穷：指头。下面的“地中之穷”指脐。

⑤直养而无害：语出《孟子·公孙丑上》。孟子说：“我善养吾浩然之气”，“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。”“直养而无害”的意思是，按照它的本性去培养它，而不要加以妨害。

⑥“智者动”，天圆之象也：“智者动”和下面的“仁者静”出自《论语·雍也》：子曰：“知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。”知，音义都同“智”。聪明的人思想活跃，这是天的形象。古人认为天是动的，地是静的。下文“仁者”指仁德的人，“静”是朴实淳厚的意思。

⑦圆陀：圆陀陀、圆乎乎，指头。

⑧性命混成：即性（神）与命（气）混而为一，不可分割。

⑨优优洋洋：悠闲自得的样子。

⑩无体无方：没有固定的形体和地方。

⑪不落边际：不着落在边缘之处。

⑫一真无妄：真实而不荒诞。

⑬与物同体：即附着于物，即上文所说“潜天而天，潜地而地”等。

⑭混沦一个：浑然一物。混沦，水流转时浑然不可分的样子。

⑮坎中有铅，离宫有汞：肾中有了气，心中有了神。

⑯都来两个字，了尽万家书：总共两个字，囊括万家书。了，完全，这里用如动词。

⑰梦谒西华：做梦朝拜西岳华山。谒，音yè，拜见。

⑱子：当为“宁”之误。

〔**译文**〕

推究一下人们在父母未生之前，其本体不过是虚空一气而已。那大概就是我所说的“无极”吧！随即在父母交合之后，不过是一点灵光而已。那大概就是我所说的“太极”吧！而那一

一点灵光，原本是从虚空中来的，是我们的元神。由此而产生了气，由此而产生了形体。人们只知道有这形体和气罢了！于是用好吃喝好穿戴来奉养这身体，用功名富贵来推崇这身体。就这样地去生，就这样地去死，自以为很得意了。而子思所说的“天然的本性”，不仅不能知道，而且不愿意知道。而他之所以不愿意知道，难道不正是孟子所说的“不可以停止，而丧尽天良”了吗？如果能知道为什么会如此，反过来求之于自己的本心，来恢复自己虚空一气的本来面目，一点灵光的本来之物，除了这金丹大道之外是不可能的。

然而金丹大道的隐秘，在于“性命”两个字。性，就是天，总是潜藏于人的头部。所以头，是性的根基。命，就是海，总是潜藏于人的脐中。所以脐，是命的根蒂。丹经说“性在天边，命在海底”就是这个意思。天中的这个穷（指头）是圆的，能够藏性，能够与地中的穷（指脐）相通。所以当它贯通的时候，就从上到下按其本性加以培养而不要妨害它。地中的穷是方的，能够藏命，能与天中的穷相通。所以，当它贯通的时候，就从下到上按其本性加以培养而不要妨害它。孔子说：“聪明的人思想活跃”，这是天的形象；“仁德的人朴实淳厚”，这是地的形象。“天圆”是什么意思？就是“头”的意思，是性所寄居之处，是命的根基；“地方”是什么意思？就是“心”的意思，是命所关联的地方，是性的枢纽。性与命混而为一，实际并非是有两种东西。它们潜藏在天就成了天，潜藏在地就成了地，悠闲自得，没有固定的形体和地方。它们集中在眼睛就叫做“见”，集中的耳朵就叫做“闻”，集中在鼻子就能分辨香臭，集中在口就能谈论，集中在手就能拿东西，集中在脚就能奔走。明白的人知道这是佛性，糊涂的人把它叫做精魂。佛性，就是本性。而所谓本性，难道不正是我们本来就有的真性吗！真性，就是“天命之性”。因为它不着落在边缘之处，所以叫做“中”；因为它真实而不荒诞，所以叫做“诚”；因为它附着于别物，所以叫做“仁”；因为它至高无上，所以叫做“独”。浑然一物，既不多也不少。等到太极分判，两极分

离，轻清的就飞到了上面，重浊的就降到了下面。于是肾中就有了气，心中就有了神，而过去所说的那“一物”，到此时就分成两个了，

所以薛紫贤《复命篇》说：“一物分作两半，能知二者之名。”这二者之名，丹经不敢泄漏，各种巧妙的比喻很多，成千上万的名字，多得无法计算。比如说头中的性的，把它比做“汞”、“龙”、“火”、“根”、“日”、“魂”、“离”、“乾”、“己”、“天”、“君”、“虚”、“兔”、“无”、“主”、“浮”、“朱砂”、“扶桑”、“姹女”、“昆仑”。比如说脐中的命的，把它叫做“铅”、“虎”、“水”、“蒂”、“月”、“魄”、“坎”、“坤”、“戊”、“地”、“臣”、“实”、“乌”、“有”、“宾”、“沉”、“水银”、“华岳”、“婴儿”、“曲江”。至于“阴中含阳”、“阳中藏阴”，千言万论，不过是用来比喻性命二者的名字罢了。所以《元皇诀》说：“铅汞居鼎中，炼成无价珠。总共两个字，囊括万家书。”钟离权说：“除了汞铅两味药，其它都是骗人的。”高象先说：“做梦朝拜西岳华山来到九重天上，真人传授给我《指玄篇》。其中简简单单没有多少字，只是教人要炼汞铅。”马丹阳说：“铅汞就是水火，水火就是龙虎，龙虎就是神气，神气就是生命。”总共就是这两个字，这两个字原本只是一个道理。

故盲修者，歧而二之①；若真修者，合而一之。合一者，炼炁而凝神，尽性而至命②，烹铅而干汞③，取坎而填离。盖离中灵物④号曰“流珠”，寓神则营营而乱思⑤，寓精则持盈而难保⑥。所以葛仙翁⑦作《流珠歌》，叹其难取而易失也。岂不观魏伯阳云乎？“太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。”⑧又曰：“河上姹女，灵而最神⑨……将欲制之，黄芽为根⑩。”曰“金华”，曰“黄芽”，皆指真铅而言。真铅者，乃太阴⑪之精也。曰“流珠”，曰“姹女”，皆指灵汞而言。灵汞者，乃太阳之气也。然此灵汞，其性猛烈，见火则飞走无踪。不得真铅，何以制伏？故紫阳曰：

"要须制伏觅金公。""金公"者，"铅"字也⑫。盖铅自曲江⑬而来，穿夹脊，彻玉京⑭，斡旋溯流直上泥丸⑮。虽名"抽铅添汞"，实是"还精补脑"⑯。

丹经云："欲得不老，还精补脑。"《翠虚篇》云："天有七星地七宝，人有七窍权归脑⑰。"《太古集》云："金丹运至泥丸穴，名姓先将记玉都⑱。《法宝遗珠》云："识得本来真面目⑲，始知生死在泥丸。"《黄庭经》⑳云："泥丸百节皆有神㉑。"又云："脑神精根字泥丸㉒。"又云："一而之神宗泥丸㉓。泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中㉔……但思一部寿无穷㉕。"

所谓"方圆一寸"者，即释迦摩顶授记之处㉖也。此处乃玄中之玄，天中之天㉗，郁罗萧台㉘，玉山上京㉙，脑血之琼房㉚，魂精之玉室，百灵㉛之命宅㉜，津液之山源㉝。此正在两耳交通㉞之穴，前明堂㉟、后玉枕㊱，上华盖㊲、下绛宫㊳。北极太渊㊴之中，乃真一元神㊵所居之室也。昔黄帝往峨嵋山见天真皇人于玉堂，请问真一之道。皇人曰："此道家之至重真经，上帝秘在昆仑五城之内㊶，藏以玉函，刻以金札㊷，封以紫泥，印以中章㊸。吾闻之经云：'一在北极太渊之中，前有明堂，后有玉枕，上有华盖，下有绛宫。巍巍华盖，金楼穹窿㊹。左罡右魁㊺，激波扬空。紫芝被崖，朱草蒙陇㊻。白玉嵯峨㊼，日月垂光。历火过水，经玄涉黄㊽。城阙交错，帷帐琳琅。龙虎列卫，神人在旁。不施不与，一安其所㊾。不迟不疾㊿，一安其室。能暇能预(51)。一乃不去。守一存真，一乃通神(52)。少欲约食，一乃留息(53)。白刃临头(54)，思一得生。知一不难，难在于终。守之不失，可以无穷。'此真一秘旨(55)之略也。"

〔注释〕

①盲修者，歧而二之：盲修瞎炼的人，把性命分为两个，或单修性，或单修命。下句中"合而一之"，是把二者合而为一，

既修命，又修性。

②尽性而至命：使性与命达到极致。“尽性至命”与“尽性了命”同。“尽性”一词出自《中庸》：“唯天下至诚，为能尽其性。”尽，竭尽。至，极。

③烹铅而干汞：与下面的“取坎而填离”意思相同。“烹铅”即“取坎”，“干汞”即“填离”。

④离中灵物：即离中阴爻，指心神。

⑤离神则营营而乱思：神寄托在那里就不停地胡思乱想。营营，往来盘旋的样子。

⑥离精则持盈而难保：精寄托在那里就难于保守。持盈，又叫“持满”，是保守成业的意思。

⑦葛仙翁：又叫“葛仙公”，即汉末三国时期丹阳人葛玄，为葛洪之三代从祖。

⑧太阳流珠，常欲去人。幸得金华，转而相因：语出《周易参同契》。意思是说，“太阳流珠”（汞外阳内阴，故称）常常想离人而去。最后由于得到了真铅，于是转过来互相依靠。

⑨河上姹女，灵而最神：意思是说汞伶俐而最神奇。

⑩将欲制之，黄芽为根：想要制伏它（指汞），应以黄芽为根本。黄芽，此处指坎中之阳，即真铅。

⑪太阴：月。下文“太阳”指日。

⑫“金公”者，“铅”字也：这是说，“金”、“公”二字相合就是“铅”。所以，“金公”亦为铅之异名。

⑬曲江：此处指气穴。

⑭玉京：又名“玉京山”，与“泥丸”意同。见“反照图”。而此处说“彻玉京”而后才“上泥丸”，故此处之“玉京”，当指泥丸下的某个部位。

⑮斡旋溯流直上泥丸：指真气沿夹脊逆流而上泥丸。斡旋，转运，旋转，扭转。溯流，逆流。

⑯还精补脑：即所谓“炼气化神”，而此前之意在产药的阶段称为“炼精化气”。

⑰天有七星地七宝，人有七窍权归脑：出自《翠虚篇》的《金丹诗诀》，“天”后面的“有”字原作“上”。七星，本指南方朱鸟七宿第四宿中的七颗星或北斗七星，此处是泛指。七宝，指金轮宝、白象宝、马宝、女宝、珠宝、主兵臣宝、主藏臣宝七种宝物，其名称见于《新唐书》。佛教中亦有“七宝”之称，但其名目说法不一。七窍，指眼、耳、鼻、口。

⑱金丹运至泥丸穴，名姓先将记玉都：真气运到泥丸宫，名姓就要先写在仙都的簿子上了，意谓可以成仙。

⑲本来真面目：指生身之前为太虚一气。

⑳黄庭经：指《黄庭内景经》。

㉑泥丸百节皆有神：指泥丸宫中各部皆有神主之。百节，指脑中各部。

㉒脑神精根字泥丸：脑神的名叫“精根”，字叫“泥丸”。

㉓一面之神宗泥丸：指面部诸神皆为泥丸所主。宗，尊奉。

㉔泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中：泥丸中有九宫，各有一真人主之。每个真人各有一洞房，方圆一寸，处于头部之中。

㉕但思一部寿无穷：只存思其中一部之神，即可长生。

㉖释迦摩顶授记之处：授记，佛教语，为佛对弟子授予将来成果作佛的预记，又叫“记别”。据《莲华经》载，释迦牟尼以大法付嘱摩诃萨时，曾“从法座起，现大神力，以右手摩无量菩萨摩诃萨顶……”摩，抚摩。

㉗天中之天：头为人体小天地的“天”，而“方圆一寸”处又在头顶之上，故称。这一句和“玄中之玄”及下面几句都是比喻，其用意在强调“方圆一寸”处的重要性。

㉘郁罗萧台：其义不明，联系下文，当指神仙所居之处。此处为泥丸异名。本句中“玉山上京”至“津液之山源”等皆同此。

㉙玉山上京：神仙的都会。《山海经》说：“玉山，是西王母所居也。”上京，首都。

㉚琼房：有玉饰的房子。下句“玉室”意同。

㉛百灵：百神。如眼神、耳神等。

㉜命宅：古代帝王赐给臣下的仪物如玉圭、服装等前面常加一“命”字，称作“命圭”、“命服”等，“命宅”同此。宅，房子。

㉝山源：山中的源泉。

㉞交通：互相通达。

㉟明堂：此处指“明堂宫”，为脑部九宫之一，在“两眉间上，却入一寸”处。

㊱玉枕：三关之一，在后头部。见“反照图”。

㊲华盖：指眉。但看下文，又似乎是指肺。

㊳绛宫：指心。绛，音jiang，深红色。

㊴此极太渊：“太渊”本神话传说中的天池，此处指“真一元神”所居之处，指头。在人体小天地中，头属“南”面不属北，这里称之为“北极”，比喻而已，不可拘泥。

㊵真一元神：“真一”指道，元神即先天不杂之神，二者实为一物。下文的“一”与“真一”意同。

㊶秘在昆仑五城之内：这句话和后面的几句，都是带有双关性质的隐语，意思是说真一之道即在头脑之中。昆仑，山名，亦为头脑之别名。

㊷刻以金札：此言这部“至重真经”是用金札刻成的。札，古代写字用的小木片。

㊸封以紫泥，印以中章：古人书信用泥封，然后于泥上盖印；皇帝所用者为紫泥。中章，印章之一种。

㊹穹窿：中间高、四周低的样子。

㊺左毕右魁：左边是天毕星（北斗星之斗柄），右边是河魁星（丛星名）。

㊻紫芝被崖，朱草蒙胧：紫芝、朱草覆盖着山崖。被，覆盖。胧，当作“茏”；蒙茏，草木覆盖的样子。紫芝，菌名，可入药。朱草，红色的草。

㊼白玉嶕峨：山势高峻。白玉，指山。

㊽历火过水，经玄涉黄：意思是说天地水火之气（即神气）

都经过这里。上句中的日月之光亦指神气。玄黄，指天地。

㊾不施不与，一安其所：意思是说，行自然无为之道则一得安。“一安其所”就是得道。施，给与。

㊿不迟不疾：不慢也不快，与“勿忘勿助长”意思相近。

(51)能暇能预：既能做到闲散而无所事事，又能参与。意思是说，既能有为又能无为。

(52)守一存真，一乃通神：守真一之道不离，真一之道才能与神相通。

(53)留息：停留止息而不离去。

(54)白刃临头：犹言“刀搁在脖子上”。

(55)秘旨：玄奥的意思。秘，隐密。

〔**译文**〕

所以盲修瞎炼的人，把性命分之为二，或单修性，或单修命；如是真修炼的人，则把性命二者合而为一，性命双修。合一，就是炼气凝神，使性与命达到极致，烹铅而使汞得于，取坎而填离内之阴。离中的灵物号称“流珠”，神寄托在那里就不停地胡思乱想，精寄托在那里就难于保守。所以葛仙翁写了《流珠歌》，来慨叹它的难于驾驭而易于流失。难道没有看过魏伯阳所说的吗？他说：“太阳流珠，常常想离开人。最后得到了真铅，才转而相依。”又说：“河上姹女，伶俐而最神奇……想要制伏它，应以黄芽为根本。”叫做“金华”，叫做“黄芽”，都指真铅而言。真铅，是太阴月的精华。叫做“流珠”，叫做“姹女”，都指灵汞而言。灵汞，是太阳日的精气。然而这灵汞，它的性情猛烈，遇到火就挥发得无影无踪。如果得不到真铅，怎么能制伏？所以张紫阳说：“想要制伏就要寻觅金公。”“金公”，就是“铅”字。真铅自肾水而来，穿过夹脊，透过玉京，旋转逆流直上泥丸。虽然叫做“抽铅填汞”，实际上是“还精补脑”。

丹经说：“要想不老，还精补脑。”《翠虚篇》说：“天上的七星地上的宝，人有七窍权且归于脑。”《太古集》说：“金丹运到泥

丸宫，名姓先要记玉都。”《法宝遗珠》说：“认识生身之前的真面目，才知道生死的关键在于泥丸。”《黄庭经》说：“泥丸宫各部皆有神所主。”又说：“脑神名精根字泥丸。”又说：“面部诸神皆尊奉泥丸。泥丸九位真人都有洞房，方圆一寸处于头部之中……只要存思其中一部之神即可长生。”

所谓“方圆一寸”，就是释迦牟尼为弟子摩顶授记的地方。这个地方是玄妙中的玄妙，是天中之天，是郁罗萧台，是玉山上京，是脑血的琼房，是魂精的玉室，是百神的命宅，是津液的源泉。此处正在两耳相互沟通的穴道上，前面是明堂，后面是玉枕，上面是华盖，下面是绛宫。这北极太渊之中，是真一元神所居住的地方。过去黄帝往峨嵋山见天真皇人于玉堂之中，向他请教真一之道。皇人说：“这是道家最重要的经书，上帝把它藏在昆仑五城之中，用玉匣子藏起来，在金札上面刻上字，用紫泥封上口，上面还盖上中章。我听说经书中是这样说的：‘一在北极太渊之中，前有明堂，后有玉枕，上有华盖，下有绛宫。巍巍的华盖，像一座金楼穹窿而起。左边是天罡，右边是河魁，波浪激荡其间。紫芝和红色的野草覆盖着山崖。山势高峻，日月照临。天地水火之气都经过这里。城阙相互交错，帷帐琳琅满目。龙虎和神人在旁边守卫着它。不施也不与，一安于其所。不慢也不快，一安于其宅。能闲也能做，一才不离去。能守真一道，道才与神通。少欲又少食，一才肯停息。刀在脖子上，思一能得生。知一并不难，难在有始终。守一而不失，其寿可无穷。’这就是真一之道奥秘的大概。”

故《道德经》曰①：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，王侯得一以为天下正②。”所谓神以知来，知以藏往③也。所谓大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神④也。分之为二，阴阳之根底⑤也；分之为五，五行之枢纽也；又分之为八，八八六十四，面为河图之数也；又分之

为九，九九八十一，而为洛书之数也；又散之为万，生生化化⑥，万物之纲维⑦也。羲文得其一，而《周易》兴焉⑧；禹箕得其一，而《洪范》畴焉⑨；周茂叔得其一，而《太极图》焉⑩；邵尧夫得其一，而《经世》作焉⑪；老子得其一，而万事毕焉⑫；释迦得其一，而万法归焉⑬。"归根"者，归此也；"复命"者，复此也。

《西升经》曰："人能守一，一能守人。思一至饥，一与之粮，思一至渴，一与之浆。"《灵枢经》⑭曰："天谷元神，守之自真⑮。"又曰："子欲长生，抱一⑯当明。"又曰："抱一守真⑰，神自通灵。"人能握神守一于本宫，则真气自升，真息自定，真精自朝⑱，灵苗⑲自长，天门⑳自开，元神自现。顶穷开，而穷穷齐开，不神居㉑，而神神听命。神既居其穷而不散，则人安得而死乎！即《黄庭经》所谓"子欲不死修昆仑"是也。故丘处机云："久视昆仑守真一㉒，守得摩尼圆又赤。清虚浩旷陀罗门㉓，万佛千仙从此出。"《还元篇》云："悟道显然明廓落㉔，闲闲端坐运天关㉕。"此是根本功夫，头脑学问，拨天关之手段，脱死籍之灵章。此道上苍所秘，古今仙佛皆不敢明言。真所谓："千人万人中，一人两人知"者也！玄哉，玄哉，更有言不尽底口诀。

再一叮咛：当其真铅入鼎之时，须要驱除杂念，奋速㉖精神，目视顶门，用志不分。霎时，龙虎交战㉗，造化㉘争驰；雷轰电掣，撼动乾坤；百脉悚然㉙，九宫透彻㉚；金晶㉛灌顶，银浪冲天。紫阳所谓："以黑而变红㉜，一鼎云气浓。"少顷，玉鼎汤温，金炉火散㉝；黄芽遍地，白雪漫天㉞；夫唱妇随，龙吟虎啸㉟；阴恋阳魂，阳抱阴魄；铅精汞髓，凝结如珠㊱。玉蟾所谓："夫妇老相亲，恩情自留恋。"此际玄珠成象，矿去金存，而一点金液，复落于黄庭旧处㊲矣。斯时也，溶溶然㊳，如出云之腾太虚；霏霏然㊴，似膏雨㊵之遍原野；淫淫然㊶，若春雨之满泽；液液然㊷，象河水之将释㊸。百脉冲和而畅乎四体㊹，真个是"拍拍满怀都是春"也！见此效验，急行卯酉周天㊺，进阳火，退阴符，使东西会合，南北混融㊻，则四象五行攒簇一鼎㊼，混百灵于天谷，押五气㊽于泥丸也。

〔注释〕

①故《道德经》曰：文中引的老子的这段话，出自《道德经》三十九章。

②正：有的本子作“贞”，二字相通。正即长，指君主。

③神以知来，知以藏往：神奇而能预知未来，聪明而能包含以往。这两句话是说道。知，音义都同“智”。

④大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神：这两句也是说的道：把它推而广之并加以灵活运用就叫做“圣”，“圣”而达到不可知的程度就叫做“神”。圣，无所不通。神，神奇、玄妙。

⑤根底：即“根柢”，草木的根。

⑥生生化化：不断地孳生、变化。

⑦纲维：法度。

⑧羲文得其一，而《周易》兴焉：伏羲、文王得了道，《周易》就产生了。兴，兴起，建立。

⑨禹箕得其一，而《洪范》畴焉：箕子得了道，《洪范》就产生了。《洪范》、《尚书》中篇名，传为箕子作（近人或认为系战国时人的伪托）。箕子，商纣王诸父。畴，通“筹”，这里是“写”、“作”之类的意思。

⑩周茂叔得其一，而《太极图》焉：周茂叔得了道，《太极图》就产生了。周茂叔即宋代的周敦颐，茂叔是他的字。太极图中有一种是周敦颐画的，本书中所用之太极图即周氏太极图。

⑪邵尧夫得其一，而《经世》作焉：邵尧夫得了道，《皇极经世》就产生了。邵尧夫即邵雍，北宋时人，好易学，《皇极经世》是他的著作。

⑫老子得其一，而万事毕焉：老子得了道，万事都可以了结了。意思是说什么事情都可以应付裕如。《老子》二十三章说：“圣人抱一为天下式。”式，即范畴，法则。

⑬释迦得其一，而万法归焉：释迦牟尼得了道，一切道理都归之于他。万法，佛家语，指一切事物和道理。

⑭灵枢经：我国古代论针灸的医书，与《素问》一起被称作《黄帝内经》。

⑮天谷元神，守之自真：意思是说人能保守元神不使驰散，则身体自正，不生疾病。真，正，与“邪”相对。

⑯抱一：即不离于道，亦即精思固守之意。

⑰抱一守真：不离于道而保守本真。真，本性。

⑱真精自朝：真精自然上朝于顶。指元气沿督脉上升泥丸。

⑲灵苗：当与“灵根”义同，指元神。

⑳天门：指脑之枢纽。

㉑不神居：不以神自居。

㉒守真一：守道，即神不外驰。

㉓陀罗门：即陀罗尼之门。陀罗尼是梵语音译，是“咒”的意思，指各菩萨不可思议的密语。

㉔廓落：空寂。

㉕天关：天的机关，指元神。

㉖奋速：奋迅，振奋。

㉗龙虎交战：此时是真龙真虎即元气与元神交会于乾宫，是即乾坤交媾。下面几句，描写乾坤交媾时的感受。

㉘造化：本指自然界的创造者，此处亦指龙虎。

㉙百脉悚然：周身有一种恐惧感。百脉，泛指全身。悚然，恐惧的样子。

㉚九宫透彻：头部感到十分清爽。九宫，注见前。

㉛金晶：与下句之“银浪”皆指升于顶部之元气。

㉜以黑而变红：与前之所言“以黑见红”同义。即使元气入于鼎中，与元神相会而成丹。

㉝玉鼎汤温，金炉火散：这两句及以下各句，通过各种比喻描写乾坤交媾之后，体内阴阳和合所出现的种种效验。读者只可领会其大意，而不可拘泥。

㉞黄芽遍地，白雪漫天：白玉蟾说："虚室生白，谓之白雪；心地开花，谓之黄芽。"虚室生白，即眼前出现白光；心地开花，即心中感到极为舒畅。

㉟夫唱妇随，龙吟虎啸：比喻体内阴阳和合，舒适无比。

㊱凝结如珠：此珠即金液还丹，亦称内丹，乃真铅真汞交合而成。

㊲一点金液，复落于黄庭旧处：所谓"乾坤交媾罢，一点落黄庭。"黄庭，黄房，即脐中。见"普照图"。真气产于黄庭，乾坤交媾后化为金液又归于黄庭，所以说是"复落于黄庭旧处"。

㊳溶溶然：云气很盛的样子。自此以下写乾坤交媾后的感受。

㊴霏霏然：纷飞的样子。

㊵膏雨：滋润作物的及时雨，又叫"好雨"。

㊶淫淫然：流动的样子。

㊷液液然：水汪汪的样子。

㊸释：浸渍，此处指水满之后将要外流。

㊹百脉冲和而畅于四体：血脉和调，周身畅快。百脉，指周身血脉。冲和，出自《老子》四十二章"冲气以为和"。冲是"虚"的意思，指冲虚之气；和即柔和。

㊺卯酉周天：这一术语和下面的"进阳火"、"退阴符"在下面的《卯酉周天口诀》中都有详细论述，故此处不注。

㊻东西会合、南北混融："东西会合"指性与情合（详见《卯酉周天口诀》），"南北混融"指神与气合。性与情、神与气相合即"四象和合"；四象和合是在真意的作用下实现的，故又称之为"五行攒簇"。

㊼鼎：头，与天谷、泥丸为一物。

㊽五气：即五行。

〔**译文**〕

所以《道德经》说："天得道而有天之清，地得道而有地之宁，

神得道而有神之灵，谷得道而有谷之充盈，万物得道而有万物之生，王侯得道而为天下之首领。”所谓神奇而能预知未来，聪慧而包含以往。所谓把它推广开来并加以灵活运用就叫做无事不通，无事不通到神奇的程度就叫做玄妙。把它分而为二，就是阴阳的根柢；把它分而为五，就是五行的枢纽；又把它分而为八，八八六十四，就是河图中的数字；又把它分而为九，九九八十一，就是洛书中的数字；又把它分而为万，不断地孳生、变化，就是万物变化的法度。伏羲、文王得了道，《周易》就产生了；箕子得了道，《洪范》就产生了；周茂叔得了道，《太极图》就产生了；邵尧夫得了道，《皇极经世》就产生了；老子得了道，万事都了结了；释迦牟尼得了道，一切道理都归之于他了。所谓“归根”，就是归于道；“复命”，就是复于道。

《西升经》说：“人如能不离于道，道也就能不离于人。存想道到了饥饿之时，道就可以给他粮食；存想道到了口渴之时，道就可以给他水。”《灵枢经》说：“人能保守天谷元神不使驰散，则身体自正，不生疾病。”又说：“你要想长生，只要不离于道而精思固守就会明白。”又说：“只要不离于道而保守本真，心神自会灵通。”人如果能够不离于道守护心神不使外驰，真气就会自然上升，真息自然会稳定，真精自然会上朝于顶，灵苗自然会生长，天门自然会打开，元神自然会出现。顶穹开了而所有的穷都会打开，不自居为神而所有的神都会听命。神已然居于那穷中而不驰散，人怎么还会死呢！这就是《黄庭经》所说的“你若想不死就修炼顶中之性。”所以丘处机说：“久视昆仑保守真一，守得摩尼珠又圆又红。”清静虚无浩荡空旷的陀罗尼门，万佛千仙都从此中而出。”《还元篇》说：“由悟道而明显地懂得了空寂，清闲地端坐运转天关。”这是根本的功夫，头脑的学问，拨转天关的手段，脱离生死的灵篇。此道是上天所秘而不传的，古今的仙佛都不敢明说。真所谓“千人万人中，只有一两个人知道”啊！玄妙啊，玄妙，更有说不尽的口诀。

再叮咛一下：当真铅入鼎的时候，一定要排除杂念，振奋精

神，目视顶门，专心一意。霎时，龙虎交战，造物者争相驰逐；电闪雷鸣，撼动乾坤；全身恐惧，头部清爽；元气灌顶，银浪冲天。正如张紫阳所说的："从黑而变红，一鼎云气浓。"再过一会儿，玉鼎中的汤凉下来了，金炉中的火散开来了；黄芽遍地，白雪漫天；夫唱妇随，龙吟虎啸；阴恋着阳，阳恋着阴；铅精汞髓，凝结如珠。正如白玉蟾所说的："夫妇老而相逢，恩情自相留恋。"此时玄珠已然成象，矿去金存，而一点金液，又落在黄庭这个旧地方了。此时，云气聚集，如同山间的云将要升上天空；洋洋洒洒，如同及时雨落遍原野；细流缓缓，如同春雨下满了沼泽；积水汪汪，如同河水将要外溢。血脉和调，周身畅快，真个是"拍拍胸脯，满怀都是春意"啊！见到这样的效验，要急行卯酉周天功法，进阳火，退阴符，用性与情合，神与气合，这样，四象五行就攒簇于一鼎之中，各种灵物都混合于天谷之内，使金、木、水、火、土五气在泥丸中得到调理。

高象先云："玄珠飞到昆仑上①，子若求之凭罔象。"

《河车歌》云："两物擒来共一炉，一泓神水结真酥②。"

《指玄篇》云："必知会合东西路，切在冲和上下田③。"

陈泥丸云："白虎自兹相见后，流珠④那肯不相从。"

段真人云："四象五行攒簇处，乾坤日月⑤自然归。"

《渐悟集》云："因烧丹药火炎下，故使黄河水逆流⑥。"

《纯粹吟》云："子午炉前分进退，乾坤鼎内列浮沉⑦。"

《玄奥集》云："金情木性相交合，黑汞红铅自感通⑧。"

云房真人云："驱回斗柄玄关理，斡转天关万象通⑨。片饷虎龙频斗罢，二物相交顷刻中。"

《指玄篇》云："奔归气海名朱骥⑩，飞入泥丸是白鸦。昨夜虎龙争战罢，雪中微见月钩斜⑪。"

《醒眼诗》云："金木间隔各西东，云起龙吟虎啸风⑫。二物寥寥天地回，幸因戊己⑬会雌雄。"

陈泥丸云："子时气对尾闾关，夹脊河车透甑山⑭。一颗水晶入炉内⑮，赤龙含汞上泥丸⑯。"

《翠虚篇》云："醉倒酣眠梦熟时，满船载宝过曹溪⑰。一才识破丹基后，放去收来总是伊⑱。"

《古仙歌》云："水银一味是仙药，从上传流伏火难⑲。若遇河车成紫粉，粉霜一吐化金丹⑳。"

《玄奥集》云："移将北斗过南辰，两手双擎日月轮㉑。飞趁㉒昆仑山上出，须臾化作一天云。"

阴长生云："夜深龙吟虎啸时，急驾河车无暂歇。飞精运上昆仑顶，进火玉炉烹似雪。"

张元化云："溯流一直上蓬莱，散在甘泉润九垓㉓。从此丹田沾润泽㉔，黄芽遍地一齐开㉕。"

《原道歌》云："妙运丹田须上下㉖，须知一体合西东㉗。几回笑指昆山上，夹脊分明有路通。"

《玄奥集》云："独步昆仑望窈冥㉘，龙吟虎啸甚分明。玉池常滴阴阳髓㉙，金鼎时烹日月精㉚。"

《群仙珠玉》云："一点丹阳事迥别，须向坎中求赤血㉛。捉来离位制阴精㉜，配合调和有时节。"

《金丹集》云："河车搬运上昆山，不动纤毫到玉关㉝。妙在八门㉞牢闭锁，阴阳一气自循环。"

《无一歌》云："到此得一㉟复忘一，可与元化㊱同出没。设若执一不能忘，大似痴猫守空窟。"

白玉蟾云："汞心炼神赤龙性㊲，铅身凝气白虎命。内外浑无一点阴，万象光中玉清镜㊳。"

《纯阳文集》云："盗得乾坤祖，阴阳是本宗㊴。天魂生白虎，地魄产青龙。运宝泥丸住，搬精入上宫。有人明此法，万载貌如童。"

抱一子《显道图》云："造道元来本不难㊵，工夫只在定中间。阴阳上下常升降，金水周流自返还㊶。紫虎青龙交白虎㊷，玄宫地轴合天关㊸。云收雨散神胎就，男子生儿不等闲。"

《玄奥集》云："要识玄关端的㊹处，儿女笑指最高峰㊺。最高

峰，秀且奇，彼岸⑧蒙蒙⑨生紫芝。只此便是长生药，无限修行人不知。”

许宣平《玄珠歌》云：“天上日头地下转，海底蝉娟天上飞。乾坤日月本不运，皆因斗柄转其机。人心若与天心合，颠倒阴阳止片时。虎龙战罢三田静，拾取玄珠种在泥。”

《群仙珠玉歌》云：“铅思汞，汞思铅，夺得乾坤造化权。‘性命’都来两个字，隐在丹经千万篇。”

〔注释〕

①玄珠飞到昆仑上：指元气沿督脉升于泥丸。

②一泓神水结真酥：指元神元气交合化为“一泓神水”，是即金液还丹。

③必知会合东西路，切在冲和上下田：“会合东西路”，指性与情合，实际也包括神与气合在内。实现这些的关键在于上下丹田冲虚和谐。切，要，关键。

④流珠：指“心中灵物”，即元神。

⑤乾坤日月：与上句的“四象五行”意思上没有区别，只是换了个说法。

⑥因烧丹药火炎下，故使黄河水逆流：“烧丹药”即炼精化气而产药，这一过程要靠神火的作用。当丹药（元气）产生之后，要有意使之沿督脉而上升泥丸，称之“黄河水逆流”。

⑦子午炉前分进退，乾坤鼎内列浮沉：此言炼精化气时要掌握火候，所谓“子进阳火”、“午退阴符”，同时要使沉者（铅，真气）上升、浮者（汞，元神）下降以进行水火交媾。列，分。

⑧金情木性相交合，黑汞红铅自感通：此言情与性合是神与气合的条件。

⑨驱回斗柄玄关理，斡转天关万象通：这两句诗说的是练气功时“颠倒”的重要性：“驱回斗柄”、“斡转天关”，都是指“颠倒”而言；“玄关理”、“万象通”则是说其作用。在气功中，“颠倒”的道理用得极多，如前所言之“龙从火里出”、“虎向水中生”是“颠

倒”，《纯粹吟》中所言之沉者升而浮者降也是“颠倒”。斡转，扭转。斡，音wò，旋转。

⑩奔归气海是朱骥：此言神凝气穴而产药。气海，下丹田。朱骥，红色的马，比喻元神。下句“白鸦”指肾中之气，即元精。

⑪雪中微见月钩斜：比喻肾中一阳生，即元精产生。雪、月皆指肾中之气。

⑫云起龙吟虎啸风：指龙虎交媾。

⑬戊己：真意。

⑭甑山：指泥丸。甑，音zèng，瓦制煮器。

⑮一颗水晶入炉内：比喻肾中阳气产生。

⑯赤龙含汞上泥丸：比喻以神驭气使上升泥丸。含汞之赤龙即神。

⑰醉倒酣眠梦熟时，满船载宝过曹溪：此言夜半子时，乃是阳生采取之时。“满船”所载之宝即肾中元气，曹溪即尾闾。

⑱一才识破丹基后，放去收来总是伊：一旦懂得什么是丹基之后，是放是收全都由你。意思是说懂得了什么是丹基就懂得了应该怎样去修炼。丹基，作丹的基础。《抱一函三秘诀》说：“两肾之间为我之根本，名曰药祖丹基。”伊，你。

⑲水银一味是仙药，从上传流伏火难：“水银”即肾中真气。”“从上传流”而下的是神，神就是汞，就是火，本性是向上的，要制伏它使之向下不是容易事。

⑳若遇河车成紫粉，粉霜一吐化金丹：“紫粉”、“粉霜”又叫“紫金霜”，就是神气相交所产的金丹大药。此物经河车搬运至乾顶，与元神相交即可结丹。

㉑移将北斗过南辰，两手双擎日月轮：在人体小天地中，上为南而下为北，故“移将北斗过南辰”就是取坎填离的意思。南辰，南斗六星。第二句中的“日月”指神气。

㉒飞趁：飞往。趁，趋向。

㉓溯流一直上蓬莱，散在甘泉洒九垓：此言肾中元气沿夹脊上升泥丸，散落“甘泉”之中而滋润“九垓”。“九垓”，九州，此处

指整个身体。蓬莱，指泥丸。

㉑从此丹田沾润泽：此指丹田受到甘泉的润泽。丹田，指上丹田。沾，也是"润泽"的意思。

㉒黄芽遍地一齐开：喻体内阴阳和合。

㉓妙运丹田须上下：指炼精化气时应心火下降，肾水上升，这样才能水火相交。

㉗一体合西东：指一身之中情与性应和合为一。

㉘独步昆仑望窈冥：表面意思是独自登上昆仑山，远远望去，一派窈冥；实际意思是要想让元气登上昆仑（泥丸）全仗窈冥，即进入窈冥境界，而后才能静极生动，产生一阳真气。下面几句，也是这种写法。

㉙玉池常滴阴阳髓：喻肾中阳气常常产生。

㉚金鼎时烹日月精：喻泥丸中元神、元气时时交媾。

㉛一点丹阳事迥别，须向坎中求赤血："丹阳"当指肾中元气而言：此物之生与众不同，不是于阳中求之，而是要到阴中求之。"坎中赤血"即阴中之阳，即元阳真气。

㉜捉来离位制阴精：即将元气运至泥丸与元神交合，阴精，指心中之阴。

㉝不动纤毫到玉关：身虽不动而到玉关。玉关，玉枕关。

㉞八门：指八识。

㉟得一：本义是"得道"，此处当指"得丹"而言。

㊱元化：大自然。

㊲汞心炼神赤龙性：汞、心、神、赤龙、性，皆为心中之神的异名。故此句实是"炼神"之意。下一句与此同，说的是"凝气"。

㊳内外浑无一点阴，万象光中玉清镜：此言炼尽体内阴滓，变成纯阳之体，在万物光中便如一面玉镜一般清净。浑，全。万象，万物和各种景象。

㊴盗得乾坤祖，阴阳是本宗：意思是盗取先天气，效法天地阴阳进行修炼。"乾坤祖"即先天气。本宗，本家。

㊵造道元来本不难：成就金丹大道原来本非难事。造，成

就。元，通"原"。

㊶阴阳上下常升降，金水周流自返还："阴阳上下常升降"指龙虎交媾；"金水周流自返还"指肾中真气上升泥丸，经乾坤交媾后化为金丹又落于黄庭之中。

㊷紫府青龙交白虎：指乾坤交媾。紫府，泥丸异名。青龙，指元神。白虎，指元气。

㊸玄宫地轴合天关：此言下丹田及尾闾穴与天之机关相合。玄宫，气穴（即下丹田）异名。地轴，尾闾异名。

㊹端的：实在。

㊺最高峰：泥丸异名。见"反照图"。

㊻彼岸：泥丸异名。见"反照图"。

㊼蒙蒙：繁盛貌。

〔**译文**〕

高象先说："玄珠飞到昆仑之上，你要找它靠的是无形无象。"

《河车歌》说："元神元气擒捉来放于一炉之中，化作一汪神水而成金丹。"

《指玄篇》说："一定要懂得东西会合的道路，关键在于上下丹田的冲虚和谐。"

陈泥丸说："元气从此相见之后，元神怎肯不相跟从。"

段真人说："四象五行攒簇之时，乾坤日月也自然归附。"

《渐悟集》说："因为要烧炼金丹大药，所以要使心火下降；大药产生之后，要有意使之逆流而上。"

《纯粹吟》说："子午炉前火候有进有退，乾坤鼎内铅汞有浮有沉。"

《玄奥集》说："金情木性相互交合，黑汞红铅自然感通。"

云房真人说："逆转北斗之柄而玄关得理，扭转天之机关而万物亨通。片饷工夫龙虎频频相斗结束，神气二物相交于倾刻之中。"

《指玄篇》说："奔向气海（下丹田）的是红色的马（汞，元神），飞向泥丸的是白色的鸦（铅，元气）。昨夜龙虎交战后，白雪之中

微见月钩斜挂。”

《醒眼诗》说：“金木性情各自西东，龙虎交媾风起云涌。神气二物在天地间回旋，幸亏靠了真意才得相会雌雄。”

陈泥丸说：“子时元气对着尾闾关，夹脊河车透过泥山。阳生水晶入于炉内，以神驭气上泥丸。”

《翠虚篇》说：“人们醉倒酣眠梦熟之时，正是我满船载宝过曹溪之候。一旦悟得了什么是丹基，是放是收全部由你。”

《古仙歌》说：“水银一味是仙药，制伏心神却很难。如果遇到河车就会化作紫粉，紫粉一吐就成了金丹。”

《玄奥集》说：“把北斗移过南斗，两手双擎日月。飞到昆仑山上，一会儿化作一天云气。”

阴长生说：“夜深龙吟虎啸之时，急忙驾起河车不要停息。把元精运上昆仑顶，玉炉中烹炼之物有如白雪。”

张元化说：“元气逆流一直上升泥丸，散落在甘泉中润泽着九州。从此丹田也被润泽，黄芽遍地一齐开放。”

《原道歌》说：“妙运丹田应一上一下，要知一身合于西东。几回笑指昆仑山上，夹脊分明有路相通。”

《玄奥集》说：“独自登上昆仑远望窈冥，龙吟虎啸之声其是分明。玉池之中常滴阴阳之髓，金鼎当中不时把日月来烹。”

《群仙珠玉》说：“阳气的产生与众不同，应阴中求阳到坎中寻求。提来离位制伏心中之阴，配合调和要依时节。”

《金丹集》说：“河车搬运直上昆仑山，身虽不动却到了玉枕关。奥妙在于八识之门牢牢闭锁，体内阴阳一气自然循环。”

《无一歌》说：“到了此时得了丹又忘了丹，便可与天地同生死。如果执泥于丹而不能忘，便极似狸猫守着一个空鼠洞。”

白玉蟾说：“炼心中之神，凝身中之气。内外全无一点阴，在万物之中便如玉镜一般清净。”

《纯阳文集》说：“盗取先天一气，效法天地阴阳。天魂所生即白虎，地魄所产是青龙。运宝运到泥丸住，搬精搬到最高峰。若是有人明此法，千年万载貌如童。”

抱一子《显道图》说："成就金丹大道本来不难，工夫只在静定中间。阴阳二气常升常降，金水周流自会返还。泥丸宫青龙与白虎相交，玄宫地轴合于天之机关。云收雨散神胎成就，男子生儿不同一般。"

《玄奥集》说："要知玄关实实在在之处，儿女笑着指向了最高峰。最高峰，秀又奇，对岸蒙蒙长满了紫芝。只此便是长生之药，无限的修行旁人不知。"

许宜平《玄珠歌》说："乾坤日月本不运转，全靠斗柄转动它的机关。人心如与天心相合，颠倒阴阳只在半刻之间。龙虎战后三丹田安安静静，拾取玄珠种在泥中。"

《群仙珠飞歌》说："铅思恋汞，汞思恋铅，夺得天地造化之权。'性命'总共两个字，隐在丹经千万篇中。"

〔**按语**〕

这一节是专门讨论乾坤交媾问题的。当真气沿督脉上升泥丸之后，运用乾坤交媾的功法，便可使之与泥丸中的元神相交而化为一点金液复落于黄庭之中。本文对这一功法的理论、方法、要领和行功时的感受等等，都介绍得十分详尽，这对我们学习这一功法是很有帮助的。

"金丹大道之秘，秘在性命两字"，这确实抓住了问题的关键。为了揭示"性命"二字的具体含义，文中用大量篇幅对这两个字进行了解说，指出所谓"性命"，不过是神气而已。这就为我们在阅读丹经子书时扫除了许多令人眼花缭乱的语言上的障碍。

神气二者有着密切的关系，它们本是一物，只是在降生之后才分而为二的。基于这种认识，文中再次强调了性命双修的重要性，并认为只有这样才是真正的修行。性命双修理论，是金丹大道的精髓，而且按这一理论修持也确有很好的效果——虽然这一理论中关于神气二者来源的解释并不符合现代科学的观点。

乾坤交媾的方法和要领在本文中交代得十分清楚，这是一般丹书所少见的。

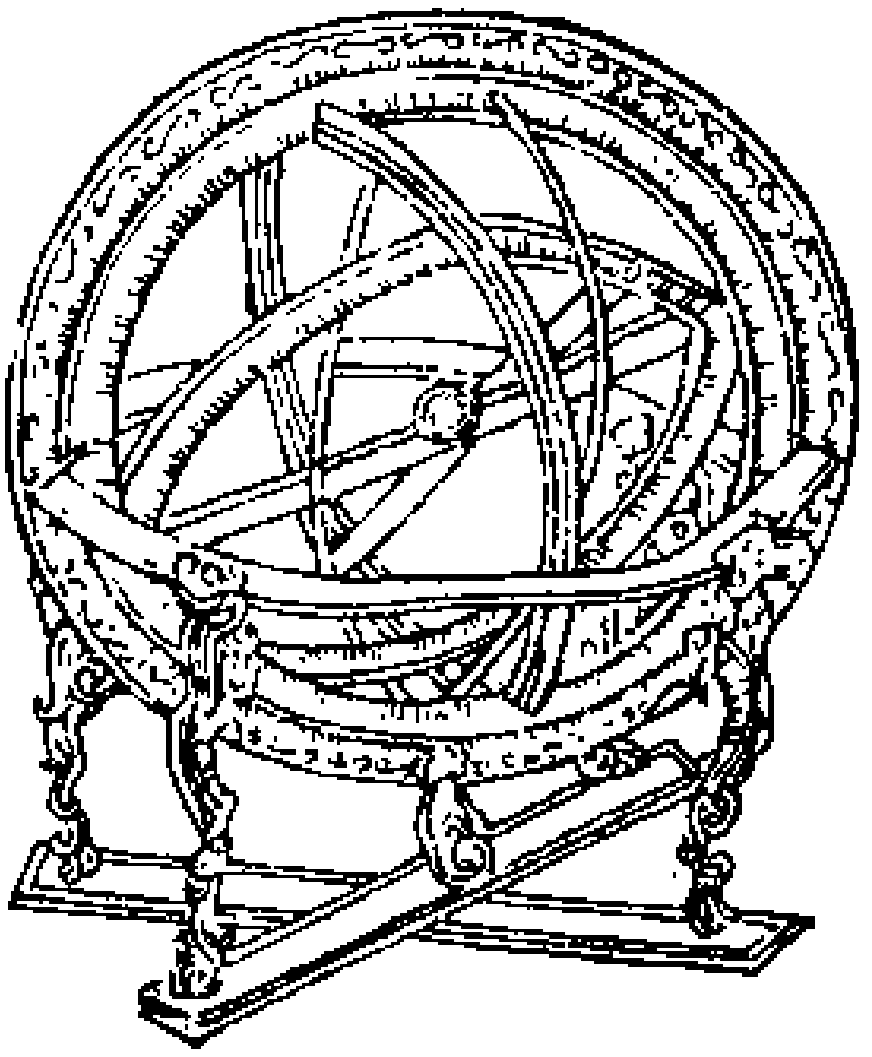
周天璇璣圖

復臨泰壯夬乾姤遯否觀剝坤六陰往右而迴旋六陽從左而上下

虎西龍東建寅卯酉
刑德並臨相見爻妻

大清分明見此圖
璇璣卯酉決天然
由中運外中含外
自後推前後即前
陽火進來從左轉
陰符退去往西旋
震時火候周天畢
煉顆明珠似月圓

何魁臨卯天罡壓酉
子南午北互爲綱紀



北斗南辰下眉毛明底穿
灰心行水火定意採良鉛

陰向泉端滅陽從眼裏生
這般平易法因甚枉人行

卯酉周天口诀

前段乾坤交媾，收外药[1]也；此段卯酉周天，收内药也。外交媾者，后上前下，一升一降也；内交媾者，左旋右转，一起一伏也。两者循环，状似璇玑。故魏伯阳云："循据璇玑，升降上下。周流六爻，难以察睹[2]。"世人只知有乾坤交媾，而不知卯酉周天，是犹有车而无轮，有舟而无舵，欲望远载其可得乎！故《还元篇》云："轮回玉兔与金鸡[3]，道在人身人自迷。满目尽知调水火，到头几个识东西！"东者，木性也；西者，金情也[4]。一物分二，间隔东西。今得斗柄之机斡旋[5]，则木性爱金，金情恋木，两相交结，而金木交并矣。金木交并，方成水火全功[6]。丹经谓之"和合四象"者，此也。故张全一《铅火秘诀》云："大药之生有时节，亥末子初正半夜。精神相媾合光华[7]，恍恍惚惚生明月。媾罢流下喷泡然[8]，一阳来复休轻泄。急须闭住太玄关[9]，火逼药过尾闾穴。采时用目守泥丸，垂下左上且凝歇[10]，谓之'瞻理脑升玄'[11]。右边放下复起折，六六数毕药升乾，阳极阴生往右迁。须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上左下方凝住，三八数了一周天[12]。此是天然真火候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔[13]，也无"沐浴"共长篇[14]。异名剪除譬喻扫，只斯两句是真诠[15]。"

其法在乾坤交媾后行之，则所结金丹不致耗散也。先以法器[16]顶住太玄关口，次以行气主宰，下照坤脐。良久，徐徐从左上照乾顶；少停，从右降下坤脐。是为一度[17]。又从坤脐而升上乾顶，又从乾顶而降下坤脐。如此三十六转，是为"进阳火"。三十六度毕，开关以退火，亦用下照坤脐，从右上至乾顶，左边放下坤脐。是为一度。如此二十四转，是为"退阴符"。二十四度毕。

〔**注释**〕

①外药：关于内外二药的区别，请看《内外二药说》。

②循据璇玑，升降上下。周流六爻，难以察睹：这几句是根据《周易参同契》中的“升降据斗枢”、“玄精眇难睹”、“勿失爻动时”、“动则循卦节”等句子加以概括而成的，而并非是魏伯阳的原话。璇玑，有两个意思，一是指古代的一种测天仪器，一是指北斗七星；文中的“璇玑”，用的是第二个意思。前两句的意思是说，要按照璇机的升降上下而升降上下。“周流六爻”是按照天地阴阳的变化而周流运转的意思。在六十四卦中，每一卦均由六个阳爻（—）或阴爻（——）互相配合而组成，六爻的变化，反映了阴阳消长变化的情况。而“难以察睹”四字，是说一旦像上而说的那样去做了，便有无穷的奥妙——而这是难于观察到的。

③轮回玉兔与金鸡：指日与月交替上升下降。玉兔，指月；金鸡，指日。

④东者，木性也；西者，金情也：性属木，位在东方；情属金，位在西方。

⑤斡旋：扭转，调解。

⑥金木并，方成水火全功：水火全功不仅包括神与气合，还要包括情与性合，故言。

⑦精神相媾合光华：神气相媾而与光华相合。精神即神气。

⑧媾罢流下喷泡然：这一句是写精神交媾后体内一阳产生时的感受：体内像有液体流下，又像有气泡喷出。

⑨太玄关：即尾闾。

⑩垂下左上且凝歇：向下后从左边上来然后稍停。

⑪瞻理脑升玄：这是对上边几句的概括：“瞻”就是“用目守泥丸”；“理”就是调理气机，使“垂下左上”；“脑升玄”是指气要上升泥丸。

⑫三八数了一周天：意思是说二十四遍后正好是一周天之数。

⑬弦望晦朔：弦，半月；望，满月；晦，农历每月之最后一日；朔，初一日。古人练功讲究要顺应自然的阴阳变化，弦望晦朔就是用来比喻自然界的阴阳变化的。

⑭也无“沐浴”共长篇：也没有“沐浴”与其它长篇大论。沐浴，指调节意识思维活动，不使其太过，也不使其不及。

⑮真诠：对于经典的正确解释。

⑯法器：此指修炼时所用的木座、夹子之类。伍冲虚《仙佛合宗》说：“盖大药将生之时，先有六根震动之景。六根既震动，即当六根不漏，以遂其生机……故下用木座抵住谷道，所以使身根不漏也；上用上夹牢封鼻窍，所以使鼻根不漏也……”

⑰一度：一次，一回。

〔译文〕

前一段说的乾坤交媾，收的是外药；这一段说的卯酉周天，收的是内药。外交媾是后上前下，一升一降；内交媾是左旋右转，一起一伏。两者循环不已，情形很像璇玑。所以魏伯阳说：“按照北斗星的升降而升降，按照天地阴阳的变化而周转流行，其奥妙是难于观察到的。世人只知有乾坤交媾，而不知卯酉周天，这就如同有车而没有轮子，有船而没有舵，要想走得远怎么能办得到呢！所以《还元篇》说：“日月轮换升与降，道在人身人自迷。看到的都是调水火，到头有几个认得东和西！”“东”，就是木性；“西”就是金情。一个东西分成两个，被分隔在东和西。现在得到了北斗机关的扭转的作用，木性就爱上了金情，金情就恋上了木性，两者交结，金与木就交合到一起了。金木交并，才算成就了水火全功。丹经中所说的“和合四象”，就是这个意思。所以张全一《铅火秘诀》说：“大药的产生有一定的时节，亥时末子时初正当半夜。神气相媾与光华相合，恍恍惚惚中产生明月。交媾之后像是有液体流下，又像有气泡喷出，这是一阳产生的

迹象，万不可轻易使之外泄。要急急闭住太玄关，以火逼金通过尾闾穴。采药时用眼内视泥丸，先向下再左上而后暂停，叫做‘瞻理脑升玄’。右边放下后再从左转上，三十六次后药物升于乾顶，这时阳极阴生应向右转移。应该打开开关来退火，目光应向下意守丹田。右上左下刚停住，二十四遍正好一周天。这是天然的真火候，自然地升降自然地抽添。也没有什么弦望和晦朔，也没有什么‘沐浴’与长篇大论。除去所有异名和比喻，只这几句是正确的解释。”

这一方法在乾坤交媾之后进行，所结成的丹就不致于耗散。先要用法器顶住太玄关口，然后以行气为主宰，下视坤脐。过一段较长时间之后，慢慢从左边而上内视头顶；稍停，再从右边降下坤脐。这算是一次。又从坤脐而升上头顶，又从头顶而降下坤脐。这样转三十六圈，这就是“进阳火”。三十六次完了，打开机关来退火，也是先下视坤脐，然后从右边上到头顶，再从左边下到坤脐，这算是一次。这样共转二十四圈，这就是“退阴符”。二十四圈后停止。

故张紫阳云：“斗极建四时，八节无不顺①。斗极实几然，魁杓自移动②。只要两眼皎③，上下交相送。须向静中行，莫向忙里送。”所以用“两眼皎”者，何也？盖眼者，阳窍也。人之一身皆属阴，惟有这点阳耳。我以这一点之阳，从下至上，从左至右，转而又转，战退群阴，则阳道日长，阴道日消。故《易》曰：“龙战于野，其血玄黄④。”又能使真气上下循环，如天河之流转。其眼之功，可谓大矣！

盖人初结胎时，“天一生水”⑤，先生黑睛而有瞳人，属肾；“地二生火”，而有两眦，属心；“天三生木”，而有黑珠，属肝；“地四生金”，而有白珠，属肺；“天五生土”，而有上下胞胎⑥，属脾。由此观之，则五脏精华，皆发于目也。因师指窍之后，见妇人小产、牛马落胎，并抱鸡之蛋，俱先生双目，而脏腑

皆未成形。予始知目乃先天之灵，元神所游之宅也。《皇极经世书》云："天之神，栖于日；人之神，发于目。"大矣哉，人之神发于目也！生身处，此物先天地生①；没身处，此物先天地没。水、火、木、金、土之五行，攒簇于此；肝、心、脾、肺、肾之五脏，钟灵于此；唾、涕、精、津、气、血、液之七物，结秀于此。其大也，天地可容；其小也，纤毫不纳。兹非吾一身中之大宝也欤！

《内指通玄诀》云："含光②便是长生药，变骨成金上品仙。"

上阳子云："玄微妙诀无多言，只在眼前人不顾。"

《崇正篇》云："搬运有功连昼夜，斡旋至妙体璇玑。"

《火候歌》云："欲透玄玄③须谨独④，谨独工夫机在目。"

陈泥丸云："真阴真阳是真道，只在眼前何远讨。"

薛道光云："分明只在眼睛前，自是时人不见天。"

刘海蟾云："下降上升循毂轴⑤，左旋右覆合枢机。"

王子真云："昨宵姹女启灵扉⑥，窥见神仙会紫微⑦。北斗南辰前后布，两轮日月往来飞。"

肖紫虚云："如龙养珠常自顾，如鸡伏卵常自抱⑧。金液还丹在眼前，迷者多而悟者少。"

陈翠虚云："不是灯光日月星，药灵自有异常明⑨。垂帘久视光明处，一颗堂堂现本真。"

《翠虚篇》云："莫谓金丹事等闲，切须勤苦力钻研。殷勤好与师资论，不在他途在目前。"

《玄奥集》云："青牛⑩人去几多年，此道分明在目前。欲识目前真的⑪处，一堂风冷月婵娟。"

陈泥丸云："大道分明在眼前，时人不会误归泉。黄芽本是乾坤气，神水根基与汞连⑫。"

《玄学统宗》云："凡回抖擞⑬上昆仑，运动璇玑造化分⑭。昼夜周而还复始，婴儿从此命长存。"

观吾《判惑歌》云："这骨董⑮，大奥妙，妙在常有观其窍⑯。此窍分明在目前，下士闻之即大笑⑰。"

《金丹赋》云："龙呼虎吸，魂吞魄吐㉔。南北交媾于水火，卯酉轮还于子午㉕。总括乾坤之策㉖，优游变化之主㉗。母子包罗于匡廓㉘，养育因依于鼎釜。"

《群仙珠玉》云："觉中觉了悟中悟㉙，一点灵光无遮护。放开烈焰照娑婆㉚，法界纵横独显露。这些消息㉛至幽微，木人遥指白云归㉜。此个玄关口难说，目前见得便忘机㉝。"

南谷子云："至道不远兮恒在目前，窃天地之机㉞兮修成胎仙。"

纯阳子云："有人问我修行法，遥指天边日月轮。"

已上诸仙雅言㉟，皆发明行气主宰之义也。

〔注释〕

①斗极建四时，八节无不顺：北斗星北极星建立了四季，八节无不顺遂。斗，北斗星。极，北极星。四时，四季。八节，指立春、春分，立夏、夏至，立秋、秋分，立冬、冬至八个节气。

②斗极实兀然，魁杓自移动：这两句是互文，意思是说斗极实际上是昏昏沉沉地在自己移动，而不是外力使然。兀然，昏沉貌。魁杓，北斗，在这里实指"斗极"而言。

③皎：明亮。

④龙战于野，其血玄黄：语出《易·坤》。意思是说阴盛到极点，必然与阳相争而发生转化。玄黄，黑黄色，这是交战双方所流的血。

⑤天一生水：这一句和下面的"地二生火"、"天三生木"、"地四生金"、"天五生土"等说法都来自"河图"。在河图中，实际上共有一至十个数字。其中奇数代表天之数，为阳；偶数代表地之数，为阴。木、火、土、金、水等五行就是由天地之数生发而出的。

⑥上下胞胎：指上下眼睑。

⑦生身处，此物先天地生：生身之时，眼睛先于脏腑而生。处，时。

⑧含光：含眼光，目不外视。

⑨玄玄：指道家之义理，此指金丹大道之妙。

⑩谨独：犹言“慎独”，指独处时谨慎不苟。此处取其“谨慎”之意。

⑪毂轴：车轮中心之空心圆木为毂，毂中为轴。此处“毂轴”指任督二脉。

⑫昨宵姹女启灵扉：比喻元神出现。下一句写乾坤交媾，三、四句写卯酉周天。

⑬紫微：泥丸异名。

⑭如龙养珠常自顾，如鸡伏卵常自抱：这两句是说结丹时应当注意的问题，即前人所谓之“温养”。李清庵《中和集》说：“爱护灵根，谓之温养。所谓温养者，如龙养珠，如鸡覆子，谨谨护持，勿令差失——毫发有差，前功尽废也。”孙汝忠《金丹真传》说：“盖丹基初立……如鸡抱卵，暖气不绝；似龙养珠，蛰伏不动。”顾，照顾。

⑮异常明：这是慧光出现的结果。此光初现时，不过是个小白点，以后渐渐扩大而成为一个光圈。这是体内结丹的外在表现。

⑯青牛：指道士。汉方士封君达“常乘青牛，故号为“青牛道士”。后“青牛”遂成为道士的通名。

⑰真的：确实。

⑱神水根基与汞连：意谓神水出于心中。神水，心之液。汞，神。

⑲抖搜：抖擞，振作。

⑳运动璇玑造化分：运转起璇机（指行卯酉周天功法）而体内阴阳发生了变化。造化，自然。

㉑骨董：即古董，指丹道。

㉒常有观其窍：语出《老子》一章：“故常无，欲以观其

妙；常有，欲以观其窍。”这两句亦有于“欲”字后断句者，文中“常有观其窍”即属此种情况，唯“欲”字省掉。“常有欲观其窍”就是有目的地观照眼前的这一窍。这是有为法。

㉓下士闻之即大笑：语出《老子》四十章：“下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。”

㉔龙呼虎吸，魂吞魄吐：比喻体内神气交合的情况。

㉕南北交媾于水火，卯酉轮还于子午：第一句说的是乾坤交媾，第二句说的是卯酉周天。水火、子午皆指神气二者而言。

㉖总括乾坤之策：囊括了整个天地万物之理的典册。这一句和下面一句，都是就乾坤交媾和卯酉周天而言的。括，包括。策，同“册”，原指编串好的竹简。

㉗优游变化之主：悠闲自得地变化的主宰。

㉘母子包罗于匡廓：母子指神气或元始祖气与后天呼吸之气。《胎息经·幻真先生注》说：“神为气子，气为神母。”而本书《退藏沐浴工夫》说：“欲通此窍，先就穷想山根，则呼吸元气……直达于命府，方才子母会合，破镜重圆。”匡廓，外围。

㉙觉中觉了悟中悟：觉了又觉，悟了又悟，意思是说不断地修炼。

㉚娑婆：即“娑婆诃”，梵语音译，为吉祥、警觉、消灾的意思，佛经神咒之后常缀此三字。

㉛消息：机关，指练功的关键处。

㉜木人遥指白云归：愚人远远地指着白云归处说，“消息”在天上。

㉝忘机：忘掉计较与巧诈之心而甘于恬淡。

㉞机：机巧。

㉟雅言：正确的话。

〔**译文**〕

所以张紫阳说：“北斗星北极星建立了四季，八节无不顺遂。北斗北极实际上昏昏沉沉，是它们自己在不自觉地运动。只

要两眼明亮，一上一下以目相送。要在静中进行，不要在忙乱中去送。”之所以要“两眼明亮”，是为什么呢？眼睛是阳穷。人的全身都属于阴，只有这一点点阳啊。我们用这一点点阳，从下到上，从左到右，转了又转，战退所有的阴，阳就会一天天增长，阴就会一天天消减。所以《易经》说：“龙战于野，流出玄黄色的血。”此法又能使真气上下循环，有如天河的流转。眼的作用，可以说大极了！

人刚刚坐胎的时候，“天一生水”，先生出黑睛而有瞳人，属于肾；“地二生火”，而有两眼角，属于心；“天三生木”，而有黑眼珠，属于肝；“地四生金”，而有白眼珠，属于肺；“天五生土”，而有上下眼睑，属于脾。从这来看，五脏的精华，都可以从眼睛表现出来。从老师为我指穷之后，看到妇女流产、牛马落胎，连同有了小鸡的蛋，都是先生双眼，而脏腑都还没有成形。我这才懂得眼睛乃是先天之灵，是元神所外露的地方。《皇极经世书》说：“天的神，栖止于太阳；人的神，表现于眼睛。”了不起啊，人的神表现于眼睛！生身之时，眼睛先于脏腑而生；死的时候，眼睛又先于脏腑而去。水、火、木、金、土这五行，攒簇在这里；肝、心、脾、肺、肾这五脏，灵气集中在这里；唾、涕、精、津、气、血、液这七种东西，也都把精华集结在这里。它大的时候，天地也装得下；它小的时候，一丝一毫也不接受。这难道不是我们身中的大宝贝吗！

《内指通玄诀》说：“含眼光、目不外视就是长生之药，就可以变骨成金而为上品之仙。”

上阳子说：“玄妙的诀窍不用多说，只在眼前可人们都不见。”

《崇正篇》说：“掇运有其功用白天连着黑夜，旋转极其玄妙要体会璇玑之理。”

《火候歌》说：“要想领悟金丹大道之妙必须谨慎，谨慎工夫的机关在眼目。”

陈泥丸说：“真阴真阳是真大道，只在眼前何用去远讨。”

薛道光说："分明只在眼睛之前，只是现在的人看不见这个'天'。"

刘海蟾说："下降上升循着任督二脉，左旋右翻合乎枢机之理。"

王子真说："昨夜姹女打开了门扉，看见群仙正在紫微相会。北斗南辰前后分布，两轮日月往来飞飞。"

肖紫虚说："如龙养珠常自照顾，如鸡伏卵常自抱持。金液还丹就在眼前，糊涂的人多而明白的人少。"

陈翠虚说："不是灯光不是日月星，药物灵验自有异常光明。垂帘久视光明之处，一颗明珠亮堂堂现出本真。"

《翠虚篇》说："不要认为金丹之事平平常常，一定要勤奋刻苦努力钻研。殷殷勤勤好好向老师学习，金丹之生不在别处只在眼前。"

《玄奥集》说："炼丹道士已然升天许多年，此道分分明明只在眼前。想要知道眼前确实之处，满堂风冷月色婵娟。"

陈泥丸说："大道分明就在眼前，时人不懂误归黄泉。黄芽本是乾坤之气，神水根基与汞相连。"

《玄学统宗》说："几回回抖擞精神登上昆仑，运转起璇玑而阴阳变化。日日夜夜周而复始，婴儿从此性命常存。"

观吾《判惑歌》说："这个古董，非常奥妙，妙在常常有目的地去观这一窍。此窍明明白白就在眼前，下士闻之就要哈哈大笑。"

《金丹赋》说："龙呼虎吸，魂吞魄吐。南北交媾于水火，卯酉轮转于子午。囊括天地万物之理的典册，悠闲自得变化的主宰。母子包罗于匡廓，育养有赖于鼎釜。"

《群仙珠玉》说："觉了又觉，悟了又悟，一点灵光无遮护。放开烈焰照耀娑婆，法界纵横独自显露。这些机关非常隐微，愚人遥指白云归处。这个玄关口难说出，眼前见得便会忘掉计较与巧诈之心。"

南谷子说："大道不远啊永远在眼前，窃取天地的机巧啊修

成胎仙。”

纯阳子说：“有人问我修行之法，遥指天边的日月之轮。”

以上诸仙的话，都是阐发眼睛是行气主宰这个意思的。

盖此节工夫，与第四节共是一堆，承上接下，端①如贯珠。采取药物于曲江②之下，聚火炊之而上升于乾；乾坤交媾于九宫之上，周天运之而凝结于鼎。紫阳云：“都来片饷工夫，永保无穷逸乐。”轻清者，凝于泥丸，重浊者，流归气穴。逐日如此抽添，如此交媾，汞渐多，铅渐少。久则铅将尽，汞亦干，结成一颗摩尼。是为金液还丹也。故乌宜甫云：“收得水中金，采得菩提子③。运得昆仑风④，长寿无生死。”盖坎中之铅，原是父于之真精；离中之汞，原是母之真血。始因乾体一破⑤，二物遂分两弦。是以常人日离日分，分尽而死。所以至人法乾坤之体，效坎离之用，夺神功，改天命，求坎中之铅，制离中之汞，取坎中之阳，填离中之阴，阴尽阳纯，复成乾元本体。故张紫阳云：“取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。由此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。”

〔**注释**〕

①端：正好。

②曲江：指肾水，亦指气穴；而肾与气穴这里实指一处。

③收得水中金，采得菩提子：能够“收得水中金”，就是“采得菩提子”。菩提子，菩提树的果实，可作数珠。《校量数珠功德经》说：“若用菩提子为数珠者，或时掐念，或但手持，诵数一遍，其福无量。”

④运得昆仑风：指能行乾坤交媾和卯酉周天。运，运转。昆仑，指头。

⑤乾体一破：犹言太极一判。

〔**译文**〕

这一节功夫，和第四节说的是一个道理，承上接下，正好像一串珠子。采取药物于曲江之下，聚火载之而上升于顶；乾坤交媾于泥丸之上，周天运之而凝结于鼎。张紫阳说："总共一会儿夫，永保无穷安乐。"轻清的凝结于泥丸，重浊的流归于气穴。逐日地这样抽添，这样交媾，汞就会渐渐增多，铅就会渐渐减少。时间长了，铅将会抽尽，汞也会变干，结成一颗摩尼珠。这就是金液还丹。所以马宜甫说："收得水中金，就是采得了菩提子。运得昆仑风，就会长存无生死。"坎中的铅，原是父亲的真精；离中的汞，原是母亲的真血。开始时因为太极一判，两种东西便分居二处。因此一般人一天天地分离，分到头了就死了。所以至人们效法乾坤的本体，效法坎离的作用，夺取神功，改变天命，求得坎中的铅，制伏离中的汞，取坎中的阳，填离中的阴，阴尽了阳纯了，又成了乾元之体。所以张紫阳说："取来坎位中间的阳，来点化离宫当中的阴。从此变成乾健之体，是潜藏是飞跃全都随你的心。"

〔**按语**〕

本文介绍的是卯酉周天功法。卯酉周天与乾坤交媾的主要区别，一是后上前下、一升一降，一是左旋右转、一起一伏。卯酉周天是在乾坤交媾之后进行的，它与乾坤交媾相辅相成，可使锻炼更加全面。这两种功法互相配合，方能成得"水火全功"。

在行卯酉周天功法时，作者十分重视眼睛的作用，认为它既可"战退群阴"，又可"使真气上下循环"。为了从理论上来加以说明，作者还引述了我国传统医学中关于眼睛的有关论述。由此我们可以看出，作者对于我国医道也有相当的造诣。

在作者引用的诗诀中，有不少"此窍分明在目前"之类的话。也许有人会以为这是在暗中点出玄关窍的位置，但实际上这

仍不过是在强调眼睛的重要作用而已。

本文前面的“周天璇玑图”说的也是这一功法。“璇玑”本是古代的测天仪器，图中用它来形象地表现“卯酉周天”功法的理论与方法。

复、临、泰、壮、夬、乾和姤、遁、否、观、剥、坤都是六十四卦中的卦名，前者表示阳气由复的一阳到临的二阳……以至于乾的六阳的发展过程；后者表示阴气由姤的一阴到遁的二阴……以至于坤的六阴的发展过程。在卯酉周天功法中，阳气从左边而上下，阴气从右边而回旋。这就是图中大字联语的意思。“虎西龙东建纬卯酉”、“河魁临卯天罡据酉”也无非是说此功法是“左旋右转”而已。这一点，只要看看《卯酉周天口诀》就会明白。句中的“建纬”是建立东西通道的意思，而“卯酉”亦为东西之意。

由于此功法与“乾坤交媾”是相辅相成的，所以联语中也提到了它：“子南午北”、“北斗南辰”句皆指“乾坤交媾”而言。

悠悠覺萬有之空似天雲變滅

擯棄乾坤造化來手搏日煉成灰
金公無言姹女死黃婆索老猶懷胎

靈丹一顆金丹何赤
大似彈丸黃似橘
入入分上本圓明
內夜夜靈光照神室

圖

流珠煉煉照崑崙九轉丹成只自然
一點自從天入口始知世有活神仙

一一見一真之體如掌珠圓明

性命双修万神圭旨第六节口诀

灵丹入鼎长养圣胎　　内附火候

原初那点精金①，浑然在矿，因火所逼，遂上乾宫。渐采渐积，以烹以炼，损之又损，炼之又炼，直至烟消火灭、矿尽金纯，方才成此一粒龙虎金丹。圆陀陀，活泼泼②；如露如电，非雾非烟；辉煌闪烁，光耀昆仑；放则迸开天地窍，归兮隐入翠微宫③。此时药也不生，轮也不转，波也不降，火也不炎，五气俱朝于上阳④，三华皆聚于乾顶⑤，阳纯阴剥，丹熟珠灵。紫阳翁曰："群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。"

是以唐宋尸解⑥诸仙，多于此处分路⑦，随意生身，出没自由，不肯于百尺竿头而再进一步。故有"七趣"之讥、"落空"之诮⑧。盖为不知重立我之性命，再造我之乾坤，变种性为佛性⑨，化识神为元神，自造自化之妙也。若命宗⑩人，不知所以自为造化⑪，就是"枯坐旁门"⑫，而道非其道也；若性宗人，不知所以自为造化，就是"顽空外道"⑬，而释非其释也。

〔注释〕

①精金：精炼的金，此处指肾中元阳真气。

②圆陀陀，活泼泼：这以下直至"隐入翠微宫"几句，是对龙虎金丹的描写。"圆陀陀"是说丹的形状，活泼泼是说丹的性质。按结丹之时，眼前会有慧光出现：开始是一小白点，以后越来越大，最后成为一个亮亮的光圈。这里所描绘的"金丹"当即

指此而言，而实际的金丹是并不存在的。李清庵《中和集·赵定庵问答》说，金丹无形而可见："所谓可见可闻，非耳所及也，心见意闻而已。譬如大风起，入山撼木，入水扬波，岂得谓之无？观之不得，捣之不得，岂得谓之有？金丹之体，亦复如是。"所以所谓"金丹"，不过是个比喻罢了。

③翠微宫：泥丸异名。

④五气俱上朝于上阳：即五气朝元之意，指肝、心、脾、肺、肾之气皆上朝于头顶。这实际上是对丹成之后体内各种感受的比喻和解释。上文所说的"药也不生，轮也不转，液也不降，火也不炎"便是此时的感受，似乎一切都不复存在，整个身心都进入了一种超凡的境界。朝，拜见，这里是聚集的意思。上阳，即头，头为诸阳之会。

⑤三华皆聚于乾上阳：这一句与"五气俱上朝于上阳"意思相近，也是对丹成之后体内各种感受的比喻和解释。丹家所言之"三花聚顶"、"三阳聚顶"即指此。《西山群仙会真记》说："三花者，三阳也。肾气乃阴中之阳，真气则真阳中之阳也，心液之气乃阳中之阳。"《摄生纂录》说："三花聚顶"，神、气、精混而为一也。玄关一窍，乃神、气、精之聚也。"

⑥尸解：道家语，即所谓"脱壳成仙"——形骸留于人间，而魂魄散去成仙。这实际是一种宗教迷信。

⑦分路：指"不肯百尺竿头再进一步"者与继续修炼者分道扬镳。

⑧七趣之讥，落空之诮："七趣"和"落空"的讥讽和责备。七趣，佛家语，指地狱、恶鬼、畜生、人、神仙、天、阿修罗等皆为众生之所趋，故称七趣。"落空"，没有结果。

⑨变种性为佛性：即把人的性变为佛的性。种性，种属的特性。佛性，指觉悟之性。

⑩命宗：指道教，其修炼以命（气）为主。下文"性宗"指佛教，其修持以性（神）为主。

⑪自为造化：自己造化自己。造化，创造化育。

⑫枯坐旁门：只知干坐的旁门左道。枯坐，干坐而无所事事。

⑬顽空外道：只知糊里糊涂地讲“空”的外道。外道，佛教徒对其它宗教和思想的称谓，含贬义。

〔译文〕

原来的那一点精金，与矿石浑然一体，因为被火所逼，于是就上到了乾顶。渐渐采取渐渐积累，不停地烹不停地炼，减少又减少，锻炼又锻炼，一直到烟消火灭，矿尽金纯，才炼成了这一粒龙虎金丹。圆陀陀，活泼泼，如露珠如电光，既非雾又非烟，辉煌闪烁，光耀昆仑，放开可以进开天地之窍，归拢可以隐入翠微宫。这时，药也不再生，轮也不再转，液也不再下降，火也不再上炎，“五气”、“三花”都聚于头顶，阳气纯阴气尽，金丹熟而灵异。张紫阳说：“群阴剥尽金丹成熟，跳出樊笼寿享万年。”

因此唐宋尸解的那些神仙，大多在此处分路扬镳，随意生身，出没自由，不肯于百尺竿头再进一步。所以对他们就有了“七趣”的讥讽和落于空亡的责备。这大概是因为他们不懂得重立我的性命，再造我的乾坤，变种性为佛性，化识神为元神，自己造化自己的奥妙。如果是道门的人，不懂得怎样自己造化自己，就是“枯坐旁门”，而道也就不是真正的道；如果是佛门的人，不懂得怎样自己造化自己，就是“顽空外道”，而佛也就不是真正的佛。

此法乃仙真佛祖之所深秘，概自从金元以来，而学道之人少有知之者。独晋师尹公曰：“鼎中有宝非真宝，重结灵胎是圣胎。”然而珠在昆仑，何由得下而结圣胎？必假神庐①，窃灵台真气以催之，太阳真火以逼之。催逼既久，则灵丹应时脱落，吞入口中，化为金液，而直射于丹扃②之内；霎时云腾雨施，电掣雷轰，鏖战片饷之间，销尽一身阴滓，则百灵如辐之辏毂，七宝若

水之朝宗，皆聚于此③矣。昔元上元君谓老子曰："神丹入口，寿无穷也。"故老子修之，是为道祖。许宣平曰："神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。"阵虚白曰："我初凝结圣胎时，百脉俱停气不驰④。"施肩吾曰："天人同一气，彼此感而通。阳自空中来，抱我主人翁⑤。"然我既得灵丹入鼎矣，而内外交修，炼之而复炼之，而必至于天地合德⑥；则太虚中自然有一点真阳，以与我之灵丹合而为一。盖吾身之灵感天地之灵，则内真外应，浑然混合。《金碧经》云，"磁石吸铁，隔碍潜通"，大同此意。

这段功夫全以至静为主。老子云："人能常清静，天地悉皆归⑦。"当其两阳乍合、圣胎初凝，必须常常觉照⑧、谨谨护持，如小龙之乍养珠，似幼女之初怀孕，牢关神室⑨、不可使之渗漏。故太白真人曰："闭济⑩胎不泄，变化在须臾。"更于一切时中，四威仪⑪内，时时照顾、念念在兹⑫，混混沌沌，如在母胞，终日如愚而不违⑬，不可须臾间断也。

〔注释〕

①神庐：心，心神。古人以为心是思维器官。在这里，"神庐"实际上是指意念而言。下面的"灵台真气"、"太阳真火"亦皆指此。

②丹扃：即黄庭。见"督照图。"

③百灵如辐之辏毂，七宝若水之朝宗，皆聚于此：百神如同车辐集中于车毂，七宝如同百川之归海，都聚集在这里。七宝，指人体中津、水、唾、血、神、气、精七种物质。朝宗，归海（指百川之归海言）。

④百脉皆停气不驰：百脉皆停，呼吸停止。这就是前面所说的"五气俱上朝于上阳"时出现的效应。

⑤主人翁：指灵丹，见下文可知。

⑥天地合德：天地合其恩惠。德，恩惠。

⑦人能常清静，天地悉皆归：人能总是做到无欲无为，天地都会归附于他。《老子》四十五章曾说，“清静为天下正”，与此意思相同。清静，无欲无为。正，长。

⑧觉照：觉，感觉；照，察看。

⑨神室：在黄庭之下、关元之上。详见前注。前面说金液所入为黄庭，今又说“牢关神室”，而神室又在黄庭下，对此不可拘泥，这正是古人语言模糊性的表现。

⑩固济：李清庵《中和集》说：“外境勿令入，内境勿令出，谓之固济。”所以“固济”是指精神、情绪的稳定。

⑪四威仪：佛教经律中以行、住、坐、卧为四威仪。

⑫兹：此。

⑬终日如愚而不违：语出《论语·为政》：“子曰：‘吾与回言终日，不违，如愚。退而省其私，亦足以发，回也不愚。”“不违”，即提不出不同意见；“如愚”，好像很笨。在本文中，“违”可理解为“避开”、“离开”；“不违”即“念念在兹”，时刻照顾不离。

〔译文〕

这一功法是神仙佛祖所秘而不传的，大概自金元以来学道的人很少有人知道。只有我的老师尹公说：“鼎中有宝还不算真宝，重结灵胎才是圣胎。”然而丹在泥丸，怎样才能使它下来而结圣胎呢？一定要借助于心神的力量，要借灵台真气来催它，借太阳真火来逼它。催逼得时间长了，灵丹就会到时脱落，吞入口中，化为金液，直射于黄庭之内；霎时云腾雨施，电闪雷鸣，激战片刻之间，除去一身阴气，百神就如车辐集中于车载，七宝就如百川之归海，都聚集在这里了。从前无上元君对老子说：“神丹入口，寿数无穷。”所以老子修炼了神丹，这就成了道祖。许宣平说：“神居窍而千智产生，丹入鼎而万种变化。”陈虚白说：“我刚刚凝结圣胎之时，百脉皆停呼吸止。”施肩吾说：“天与人同为一气，彼与此感应相通。阳气自空中而来，抱我灵丹主人翁。”然而我已然使灵

丹入于鼎中了，就要内外兼修，炼而又炼，一定要使天地合其德；这样天空中自然会有一点真阳与我体内的灵丹合而为一。这是我们身中的灵感应了天地的灵，便内纯真而外响应，浑然混合在一起了。《金碧经》说，“磁石吸铁，隔着障碍也能暗中相通”，和上面这个意思非常相同。

这段功法全以至静为主。老子说：“人如能经常做到无欲无为，天地都会归附于他。”当内外两阳刚刚结合、圣胎刚刚凝聚的时候，一定要经常感觉察看、小心保护，如同小龙刚刚孕育了宝珠，如同幼女刚刚怀孕，牢牢关闭神室，不可使它渗漏。所以太白真人说：“精神稳定不泄漏，变化只在须臾之间。”更要做到在一切时候，不论是行、住、坐、卧，都要时时照顾、念念不离，混混沌沌，如在母亲胞胎之中，终日如愚，照顾不离，不可片刻间断。

葛仙翁云：“息息归中无间断，天真①胎里自凝圣。”张用成云：“一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”石得之云：“将来掌上霞光灿，吞入腹中宫殿新。”赵缘督云：“神丹飞落黄金室，婴儿降生极乐国。”吕纯阳云：“刀圭②饵了丹书③降，跳出尘笼上九天。”朱文公④云：“刀圭一入口，白日生羽翰⑤。”李清庵云：“一颗宝珠吞入腹，作个金真⑥仙眷属。”陈希夷云：“邈无踪迹归丹扃，潜有机关结圣胎。”薛紫贤云：“四象包含归戊己，辛勤十月产婴孩。”《悟真篇》云：“果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊⑦。”《醉中吟》云：“宝珠笑摘蓬莱谷，才脱胞胎又入胎。”张紫阳云：“婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。”吕纯阳云：“天生一物变三才⑧，交感阴阳结圣胎。”白玉蟾云：“鸡能抱卵心常听，蝉到成形壳始分⑨。”俞石涧云：“虎啸一声龙出窟，鸾飞凤舞入金城。”《群仙珠玉》云：“一粒餐兮天地寿，死生生死不相干。”张紫阳云：“相吞相啖却相亲⑩，始觉男儿有孕。”钟离翁云：“胎内婴儿就，勤加温养功。时时照丹扃，刻刻守黄中⑪。”陈泥丸云：“男儿怀孕

是胎仙，只为蟾光夜夜圆。夺得天机真造化⑫，身中自有玉清天⑬。”陈抱一云：“大道无私感即来，神仙此语岂虚哉！苟非着急求铅汞，争悟天机结圣胎。”《玄奥集》云：“阆苑蟠桃⑭自熟时，摘来服饵莫教迟。几回下手潜偷处，无限神仙总不知⑮。”龙眉子云：“形如雀卵团团大，间似骊珠⑯颗颗圆。龙子脱胎吞入口，此身已证陆行仙⑰。”紫虚真人云：“初炼还丹须入室⑱，妇人怀孕更无殊。圣胎凝结圆成后，出入行藏⑲岂有拘。”白紫清云：“只将戊己作丹炉，炼得红丸化玉酥。慢守火符⑳三百日，产成一颗夜明珠。”张真人《赠白龙洞主歌》云：“从此根苗渐长成，随时灌溉抱真精㉑。十月脱胎吞入口，不觉凡身已有灵。”白玉蟾云：“怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎。自家精血自交媾，身里夫妻是妙哉。”黄元吉云：“鼎内金丹灿烂光，无由摘尔到黄房㉒。忽然夜半天风便，吹送灵儿归故乡㉓。”陈翠虚云：“道要无中养就儿，个中别有真端的。都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。”王重阳云：“闲中偶尔到天台㉔，忽见霞光五色开。想是金丹初变化，取归鼎内结婴孩。”上阳子云：“玉皇若也问丹材，偃月炉中取下来㉕。驰骋英雄吞一粒，男儿怀了一年胎。”陈致虚云：“饥餐渴饮困来眠，大道分明体㉖自然。十月圣胎完就了，一声霹雳出丹田。”

至于释教教人，亦不外此。如《楞严经》㉗曰：“行与佛同，受佛气分㉘；如中阴身，自求父母㉙，阴信冥通，入如来种㉚，名‘生贵住’。既游道胎，亲奉觉胤，如胎已成，人相不缺㉛，名‘方便具足住’。容貌如佛，心相㉜亦同，名‘正心住’。身心合成㉝，日益增长，名‘不退住’。十身灵相，一时具足㉞，名‘童真住’。形成出胎，亲为佛子㉟，名‘法王子住’。表以成人㊱，如国大王以诸国事分委太子彼剎利王，世子长成，陈列灌顶㊲，名‘灌顶住’。”夫“入如来种”者，以种性而为如来之种子，以自造化如来也。故曰“道胎”，又曰“觉胤”。其与妇人之胤㊳儿、玄门之胎仙㊴亦何以异？及至形成出胎，亲为佛子，岂不是“真人出现大神通，从此天仙可相贺”耶？

盖丹书梵典⑨，皆有次序口诀，但人不知而蓦直⑩看过去了。正是珠在路傍人不拾，惜哉！予今略摘此数条表⑪而出之，以引古之是而证今之非也。

〔注释〕

①天真：受之于天而不可移易。《庄子·渔父》："真者，所以受于天地，自然不可易也。"

②刀圭：即金液还丹，为神气交合而成。

③丹书：即所谓"天书"，如《河图》、《洛书》等是。因以丹笔书写，故称。这里的"丹书"，就是上天召去做神仙的诏书。这自然是迷信的说法。

④朱文公：宋代理学家朱熹。

⑤羽翰：羽毛。

⑥全真：道教一派，为金王重阳创。文中"作个全真仙眷属"是说要做个全真派的神仙。

⑦殊：不同。

⑧天生一物变三才：此言精气神三者皆源于先天一气。

⑨鸡能抱卵心常听，蝉到成形壳始分：此与前文所说"当其两阴乍合，圣胎初凝，必须常常觉照，谨谨护持"是一个意思。

⑩相吞相啖却相亲：此言来自太虚中的那一点灵阳与我身中的灵丹互相混合为一，有如互相吞食而又相亲相爱。啖，吃。

⑪黄中：即黄庭。

⑫天机真造化：大自然创造化育的真正奥秘。天机，造化的奥秘。

⑬玉清天：仙家境界。玉清，与上清、太清合称三清，皆天帝所居。道家语。

⑭阆苑蟠桃：喻龙虎金丹。阆苑，即阆风苑，神仙所居之处。蟠桃，仙桃。

⑮几回下手潜偷处，无限神仙总不知："蟠桃"是"潜偷"来的，不使神仙得知，与前所言"这段功夫以至静为主"是一个意思。处，时。

⑯骊珠：宝珠名，传说出自骊龙颔下，故名。

⑰龙子落胎吞入口，此身已证陆行仙：意谓吞了金丹就可成仙。陆行仙，陆地上的仙人。

⑱入室：入于静室。下句"妇人怀孕更无殊"亦在于求静。

⑲行藏：行止。

⑳慢守火符：指圣胎结成之后行温养之功。因时间较长，故曰"慢"。

㉑真精：精中之精。

㉒黄房：此处当指黄庭而言，即下句所说之"故乡"。

㉓吹送灵儿到故乡："灵儿"指龙虎金丹，"故乡"指腹。真气生于腹，经乾坤交媾后化为灵丹又回到腹中，故曰"到故乡"。

㉔天台：又名"天中"，指鼻。此处实指整个泥丸宫而言。王重阳的诗写出了灵丹入鼎的全过程。

㉕偃月炉中取下来：此句是说"丹材"是从腹中产生的。"丹材"即肾中一阳。偃月炉即肾，即腹，即气穴。

㉖体：包含、容纳。

㉗楞严经：佛教经典。全称为《大佛顶如来密因修证了义诸菩萨万行首楞严经》。经中阐述心性本体，属大乘秘密部，其中关于神仙长生的内容很多。

㉘行与佛同，受佛气分：行为与佛相同，便可禀受佛的气质。佛，专指佛祖如来。气分，气质。

㉙如中阴身，自求父母：如同佛的气质着落于"阴身"，自己可以选择投胎到什么地方。中，着落。阴身，即身，因为人身是由五阴（即五蕴）结合而成的；不过此时尚未"投胎"而已。求，寻求。

㉚阴信冥通，入如来种：暗中有信息与佛相通，可入于"如来种"，即可有成佛之希望。阴，冥都是隐而不显的意思。

㉛既游道胎，亲奉觉胤，如胎已成，人相不缺：已经入了“如来种”，进了佛门，得以亲自承受佛的道统，如同胎已成就，人的形象已经具备。道胎，成道的胚胎，即孕育佛的地方，指佛门。游，入。奉，接受。觉胤，佛的道统。相，形貌。

㉜心相：心地。相，质地。

㉝合成：共同形成。

㉞十身灵相，一时具足：指一下子具备了佛的各种形象。一般认为，佛有三身，即法身、报身、应身，或法身、应身、化身等；而大乘《华严经》、《心地观经》则认为佛有六身，乃至十身。

㉟佛子：对菩萨的通称。

㊱表以成人：长成了特立之人。表，显扬，卓立，特出。

㊲如国大王以诸国事分委太子彼剎利王，世子长成，陈列灌顶：如同古代印度国王把各种国家大事一一委派给太子彼剎利王，这时太子已经长大成人，陈列法器，举行灌顶仪式。灌顶，本是古印度国王即位时举行的一种仪式（国师以“四大海之水”灌于国王头顶），后来则成为佛教密宗收徒的一种仪式。世子，即太子。

㊳胤：本义是“后代”，这里用如动词，是“孕育”的意思。

㊴胎仙：孕育神仙。胎，用如动词。

㊵丹书梵典：泛指道教和佛教的经典。

㊶蒐直：直捷，一径。

㊷表：显明。

〔译文〕

葛仙翁说：“气息深深而无间断，天真之胎自然凝坚。”张用成说：“一粒灵丹吞入腹，方知我命不由天。”石得之说：“拿来掌上霞光灿，吞入腹中宫殿新。”赵缘督说：“神丹飞入黄金室，婴儿降生极乐国。”吕纯阳说：“服了金丹天书降，跳出尘笼上九天。”朱文公说：“金丹一入口，白日生羽毛。”李清庵说：“一颗宝珠吞入腹，作个全真仙眷属。”陈希夷说：“毫无踪迹归丹扃，

喑有机关结圣胎。”薛紫贤说：“四象和合归于意土，辛勤十月产出婴孩。”《悟真篇》说：“果生枝上到期成熟，子在胞中怎有不闻。”《醉中吟》说：“宝珠笑舞辞别天谷，才脱胞胎又进胞胎。”张紫阳说：“婴儿是一口真气，十月胎圆作圣基。”吕纯阳说：“天生一物变作三才，交感阴阳结成圣胎。”白玉蟾说：“鸡能抱卵心常谛听，蝉到成形壳才分开。”俞石涧说：“虎啸一声龙出洞，鸾飞凤舞到金城。”《群仙珠玉》说：“服了金丹一粒与天地齐寿，死生生死从此与我不相干。”张紫阳说：“相吞相食却又相亲相爱，才能知道男儿有了身孕。”钟离权说：“胎内婴儿成就，勤加温养之功。时时反照丹扃，刻刻意守黄中。”陈泥丸说：“男儿怀孕便是胎仙，只因蟾光夜夜圆满。夺取大自然创造化育的真正奥秘，身中自会有玉清之天。”陈抱一说：“大道无私有了感应就会来，神仙此语绝非虚言。如果不是急急求得铅汞，怎能悟得天机结成圣胎。”《玄奥集》说：“阆苑仙桃自熟时，摘来服食不要迟。几回下手偷摘时，数不清的神仙都不知。”龙眉子说：“形如雀卵一般大小，间或像骊珠颗颗滚圆。龙子落胎吞了金丹，自身已经验证了陆行之仙。”紫虚真人说：“初炼还丹须入静室，如人怀孕更无不同。圣胎凝结圆成之后，出入行止哪还限制。”白紫清说：“只把真意作丹炉，炼得红丸化玉酥。慢慢温养三百日，产成一颗夜明珠。”张真人《赠白龙洞主歌》说：“从此根苗渐渐长成，随时灌溉抱持真精。十月脱胎吞入口内，不觉凡胎已有灵气。”白玉蟾说：“怪事教人笑上几回，男儿今天也会怀胎。自家精血自家交媾，身内夫妻真是妙哉。”黄元吉说：“鼎内金丹灿灿发光，无从摘你到黄房。忽然半夜无风起，吹送灵儿回故乡。”陈翠虚说：“大道要在‘无’中生出儿，里面别有真委细。都因简单易行妙有天机，散在丹书不肯泄漏。”王重阳说：“闲中偶尔到了天台，忽见霞光五色花开。想是金丹初起变化，取回鼎内结成婴孩。”上阳子说：“玉皇要问什么是丹材，偃月炉中产出来。驰骋英雄吞它一粒，皆因男儿怀了一年胎。”陈致虚说：“饿了吃渴了喝困了就睡，大道之中分明包含自然。十月圣胎完就后，一声霹雳出白丹

田。”

至于佛教教导人，也不外乎这些。如《楞严经》说：“行为与佛相同，就可禀受佛的气质；如同佛的气质着落于阴身，而可以自己寻求父母投胎，成为做佛的种子，这叫作‘生贵住’。已然入了佛门，得以亲承道统，如同胎已长成，具备了人的形象，叫作‘方便具足住’。容貌如佛，心地也一样，叫作‘正心住’。佛身佛心共同形成，并日益增长，叫作‘不退住’。一下子具备了佛的各种形象，叫作‘童真住’。身形已成脱离胎胞，自身成为菩萨，叫作‘法王子住’。及至长成特立之人，如同国王把各种国事一一委派给太子彼剎利王，此时太子已然长大成人，陈列法器进行灌顶，叫作‘灌顶住’。”所谓“入如来种”，就是以种性作为如来的种子，而自己把自己造化成如来。所以叫作“道胎”，又叫“觉胤”。它与妇女孕育胎儿、道门孕育成仙，又有什么区别呢？等到身形已成脱胎而出，自身成为菩萨，岂不是“真人出现大显神通，从此天仙可以相贺”了吗？

原来佛、道两家的经典，都有修炼的次序口诀，只是人们不知道而直捷看过去了。正是珠在路旁人不拾，可惜呀！我现在大略地摘了这样几条明显地把它们写出来，目的是用古人的话来说明今天的错误。

〔**按语**〕

“灵丹入鼎，长养圣胎”，是于乾坤交媾之后习练的功法。所谓“灵丹入鼎”，就是在意念的作用下，使乾坤交媾所结之丹化为金液而落于黄庭之中。道教以为，这便是成仙作圣之始基，有如孕妇之有胎，故以“圣胎”名之。这种说法，虽然带有夸张和幻想的成分，但却反映了古人对这一功法的重视。灵胎入鼎之后，要加意养护，而其时间长达一年之久，故标题中冠以“长养”二字。

除了较详细地介绍了这一功法的具体练法和要领之外，本文还对乾坤交媾之后所结金丹的形象和体内的各种感受进行了具体的描述，这对我们认识和学习丹道都是很有帮助的。

火候圖正集 卷三

從來真火本天然　真鉛產
何事迷徒妄指傳　真鉛鉛
若將方木投圓殼　無中有
龍虎爭教得少年　有中無



神仙不作泰山契　有象有爻皆是玄
火候工夫那得知　無盈無缺亦成空
千載睡翁指一語　試且爲君通一線
可憐無及魏翁時　看看日出扶桑紅

行火候法

火候①最秘，圣人不传，今则露之：药非火不产，药熟则火化矣；火非药不生，火到则药成矣。且火候之奥，非可一概而论。故未得丹时，须借武火以凝之；既得丹时，须借文火以养之。文火者，结实之火也。其养之之法，节其寒温消息②是也。故《参同契》曰："候视加谨慎，审察辨寒温③。"审其火之未燃也，须借巽风④以吹之；察其火之既燃也，须资神水以沃之⑤；若太过则损之，若不及则益之。俾得中和⑥，而无火燥、火寒之病矣。

〔注释〕

①火候：本指炼外丹过程中火力旺衰的调节，在内丹中则指神气的运用，即用意念来调节呼吸。

②节其寒温消息：控制它的寒温消长。节，节制，控制。消息，消长。

③候视加谨慎，审察辨寒温：语出《参同契》上篇。两句话的意思都是要注意观察、分辨寒温。候，候望。审，仔细观察。

④巽风：即呼吸之气。风于八卦属巽。

⑤资神水以沃之：靠神水来浇灌它，意思是靠神的作用不使火过大。资，凭借。神水，心液，即神的作用。沃，浇灌。

⑥俾得中和：使达到中和。俾，音bǐ。使中和，中正而和谐，无过无不及。

〔译文〕

火候最为保密，连圣人都不肯传授，现在我却要把它泄露出来：药没有火就不能产生，药成熟了火也就消失了；火没有药就不能产生，火到了药也就成熟了。而且火候的奥妙，不是可以一概而论的。所以，在尚未得丹的时候，要借助于武火来凝聚它；在已然得了丹的时候要借助于文火来温养它。所谓文火，就是用以结成果实的火。那温养的方法，就是控制它的寒温消长。所以《参同契》说："候望应加谨慎，审察要辨寒温。"当火还未燃起的时候，要借助于巽风来吹动它；当火已经燃起的时候，要借助于神水来浇灌它。如果火力太猛就减小它，如果火力不足就增加它。使它达到中和，就没有火燥、火寒的毛病了。

盖火之寒、燥，全在意念上发端。陈虚白曰："念不可起，念起则火燥；意不可散，意散则火冷。"惟只要一念不起，一意不散，含光默默①，真息绵绵②，圆明觉照③，常自惺惺④。此长养圣胎之真火候也。故白玉蟾曰："采药物于不动之中，行火候于无为之内。"张三丰曰："以默以柔存火性，勿忘勿助养灵胎。"刘海蟾曰："兀兀无为融至宝，微微文火养潜龙⑤。"张紫阳曰："自有天然真火候，不须柴炭及吹嘘。"又曰："谩守⑥药炉看火候，但安神息任天然。"此四翁乃列仙中之铮铮⑦者，皆以天然真火、自然妙用而成无上至真之道，又何尝用卦爻、斤两、年月日时者哉！

今时之人，错会仙师本意，泥象执文⑧，认指为月⑨，而必欲推算卦体之策数⑩、求合卦画之阴阳。吾恐终身役役⑪，而不见其成功；倏然疲毙⑫，而不知其归处。岂不见张平叔云："此中得意须忘象，若究群爻谩役情⑬。"高象先云："昼夜屯蒙法自然⑭，焉用孜孜看火候。"陈冲素云："火虽有候不须时⑮，些子机关我自知。"彭真一云："从来真火无形象，不得师传也大难。"肖紫虚云："药物调和，悟者甚易；火候消息，行之恐难。一十月工夫，存杳杳绵绵之息⑯；三万年气数⑰，在来来往往之间。

所以养丹田之宝，此宝长在；夺丹鼎之珠，此珠复还。驾动河车，离尘世尾闾之海；移居天谷，上昆仑蓬岛之山。”前数句，谓作丹之时，脱胎而入口；末二句，谓功成之后，脱胎而出壳；中间两句，谓温养子珠，长养圣胎。张三丰曰：“年月日时空有着，卦爻斤两亦支离⑧。若存会得‘绵绵’意，正是勿忘勿助时。”白紫清曰：“流俗浅识、末学凡夫，岂知元始天尊⑨与天仙、地仙日日采药物而不停，药物愈采而无穷也；又岂知山河大地与蠢动含灵⑩时时行火候而无暂住，火候愈行而不歇也！神凝则精气聚而百宝结者，结胎之药物也；真息往来而未尝少有间断者，温养之火候也。”

〔注释〕

①含光默默：精神内守，思想清净。含光，光不外露。默默，心中了无一物。

②真息绵绵：指呼吸均匀、细缓、深长。

③圆明觉照：头脑清醒，经常感觉、察看。圆明，喻人之精神如日月无欠缺而光明。

④惺惺：清醒、机灵。

⑤兀兀无为融至宝，微微文火养潜龙：安静无为以流通“至宝”，微微文火来养育“潜龙”。兀兀，静止貌。融，流通。第一句是指炼精化气而言，第二句是指长养圣胎而言。

⑥漫守：似守非守。漫，怠慢。

⑦铮铮：声名大，响当当。

⑧泥象执文：拘泥于前人的文字记述和卦象。泥、执皆“拘泥”意。

⑨认指为月：语出《楞严经》二：“如人以手指月示人，彼人因指，当应看月，若复观指，以为月体，此人岂唯亡失月轮，亦亡其指。”意思是说，把别人指向月亮的手指当成月亮，这样

不仅丢掉了月亮，也丢掉了手指。“认指为月”在这里也是“泥象执文”的表现。

⑩卦体之策数：指卦象的阴、阳爻数。策，古代占卜用的蓍草。

⑪役役：劳作不息的样子。

⑫倏然疲毙：忽然累死。

⑬此中得意须亡象，若究群爻漫役情：丹道中要想取得成就就必须不拘泥于卦象，如果穷究各爻的含义就是白白地役使感情。漫，音man，广泛。

⑭昼夜屯蒙法自然：练功中讲究“昼夜”、讲究“屯蒙”都是“效法自然”的意思。屯、蒙，卦名。

⑮火虽有候不须时：火虽然讲究火候，但却不需要死的时间。

⑯存杳杳绵绵之息：存留似有似无匀细绵长的呼吸。杳，深远昏暗，不见踪影。息，一呼一吸为一息。

⑰三万年气数：这是夸张的说法，意思是说习练气功可以长生。气数，气运、命运，这是迷信的说法。

⑱年月日时空有着，卦爻斤两亦支离：“年月日时”、“卦爻斤两”是丹经子书中常见的术语，如果执著于这些，便只能得到一些支离破碎的东西。着，着落。

⑲元始天尊：道教供奉的最高天神。

⑳蠢动含灵：泛指各种有生命之物。

〔译文〕

火的寒、燥，全是在意念上发端的。陈虚白说：“念头不可起，念头一起火就燥；心思不可散，心思一散火就冷。”只能是一个念头不起，一门心思不散，精神内守，思想清净，呼吸匀细绵长，时刻感觉、察看，总是保持一种清醒的状态。这是长期温养圣胎的真火候。所以白玉蟾说：“采药物于不动之中，行火候于无为之内。”张三丰说：“用静默用柔和来保存火性，要勿忘又

勿助长养灵胎。”刘海蟾说：“安静无为流通至宝，微微文火养育潜龙。”张紫阳说：“自然有天然的真火候，不用柴炭也不用吹嘘。”又说：“似守非守地观察火候，只要神安息定一切任其天然。”这四位老者是众仙当中响当当的人物，全都凭着天然真火、自然妙用而成就了至高无上的大道，又何曾用过卦爻、斤两、年月日时一类呢！

现在的人，错误领会了仙师们的本意，他们拘泥于前人的文字和卦象，把指向月亮的手指当成了月亮，而一定要推算卦象的阴、阳爻的数目，以求合乎卦画所表示的阴阳。我怕他们是终生劳碌，而见不到成功；忽然累死，而不知归于何处。难道没有见张平叔说过吗：“丹道中要想得意就不能拘泥于卦象，如果穷究各爻的含义就是白费劲。”高象先说：“讲‘昼夜’讲屯蒙’都是要效法自然，哪用不知疲倦地去看火候。”陈冲素说：“火虽然讲究火候，但却不需要规定死的时间；小小的机关我自己知道。”彭真一说：“从来真火无形也无象，不得师传要知也大难。”肖紫虚说：“药物调和，要搞明白很容易；火候消长，施行起来怕很难。十个月的功夫，存留似有似无匀细绵长的呼吸；三万年的气数，在于气息的来来往往之间。所以保养丹田之宝，此宝就能长在；夺取丹鼎之珠，此珠就能复还。驾动河车，离开尘世尾闾之海，移居天谷，登上昆仑蓬岛之山。”前面的几句，是说作丹的时候，丹脱胎而入于口；后两句，是说功成之后脱胎而出壳；中间两句，是说温养子珠，长养圣胎。张三丰说：“年月日时空有着落，卦爻斤两也是支离破碎的东西。如果懂得‘绵绵’的意思，正是勿忘勿助之时。”白紫清说：“那些见识短浅的人、那些不学无术的人，哪里懂得元始天尊与天仙、地仙日日采药物而不停歇，而药物越采越没个完；又哪里懂得山河大地与各种有生命之物时时行火候而无暂停，火候越行而越不能停歇。神凝而精气聚百宝凝结，说的是结胎的药物；真息往来而不曾稍有间断，说的是温养的火候。”

陈虚白曰：“火候之要，尤当于真息求之。”丘长春曰：“一

念不离方寸是真空。”此养胎之真火也。夫真火者，我之神也，而与天地之神、虚空之神同其神也；真候者，我之息也，而与天地之息、虚空之息同其息也。左元放曰：“火候无为合自然，自然真火养胎仙。但存神息居丹扃，调燮①先天接后天。”王重阳曰：“圣胎既凝，养以文火。安神定息，任其自如。此以神感，彼以神应。天机妙用，自然而然。”予于是而知神息者，火候也；而孟子之所谓“勿忘勿助”，老氏之所谓“绵绵若存”，释氏之所谓“不得勤、不得怠”者，是皆神息之自然、火候之微旨②也。故曰：神仙不肯分明说，说得分明笑杀人。

〔**注释**〕

①调燮：协调。

②微旨：隐微的旨意。

〔**译文**〕

陈虚白说：“火候的关键，尤其应当在真息当中去寻求。”丘长春说：“一念不离于心就是真空。”这是养胎的真火候。真火，就是我的神，而与天地的神、虚空的神同为一个神；真候，就是我的呼吸，而与天地的呼吸、虚空的呼吸同为一个呼吸。左元放说：“火候无为合乎自然，自然真火养育胎仙。只要使神息居于丹扃，就可协调先天接于后天。”王重阳说：“圣胎已凝，用文火养。安神定息，任其自如。此以神感，彼以神应。天机妙用，自然而然。”我从这里知道神息就是火候，而孟子所说的“勿忘勿助”，老子所说的“绵绵若存”，释迦牟尼所说的“不得勤、不得怠”，这些都是神息的自然、火候的隐微的旨意。所以说：神仙不肯明白说，说得明白笑死人。

〔**按语**〕

火候的运用，在练功中是个至关重要而又难于言传的问题，故前人有“圣人传药不传火”之叹。本文则就这一问题详加解说，尽传前人不传之秘。

所谓火候，无非是说练功中神与气的运用，此二者是构成火候的两个重要因素。“火之寒燥，全在意念上发端”，说明意念在火候的掌握上具有决定的作用；“火候之要，尤当以真息求之”，说明呼吸的运用，也是至关重要的。意念与呼吸，二者应互相配合，缺一不可。“予于是而知，神息者，火候也。”

火候有文武之分，分别用于“未得丹”和“既得丹”之时——前者已于第四节口诀和《聚火载金诀法》中详加介绍，故本文重点介绍的是“既得丹”之后火候的运用。

在理论上搞清什么是火候和在实践中正确地加以运用是两回事，因为“从来真火无形象，不得师传也大难”。因此，要正确地掌握火候的运用，不仅要靠练功者悉心的体验，而且要靠功深者及时的指点。

本文对“泥象执文”的批判是深刻的，这不仅对我们理解火候问题，而且对我们进一步研究学习其它气功学问题都是很有帮助的。

本文前面的“火候崇正图”，突出了掌握火候的重要。火候不足，丹自不能成；火候过足，终亦无所得。火候之要，总在任其自然。只有做到“无中有，有中无”，才是“真橐籥，真鼎炉。”

長養聖胎圖



小小孩兒
依佛而坐
坐在蓮花
頭頂圓光
前後左右
都有瑞氣

若夫性命既造化矣，則於父母生命中，而自然若許出一點性命，如在母腹而為我之性命也。夫既為我之性命矣，而猶為我之生命也。夫既為我之生命矣，而猶為我之主宰也。夫既為我之主宰矣，而猶為我之真性也。夫既為我之真性矣，而猶為我本來之元神也。

圖中是佛已全證無窮實智知來救護性命，思性命既從佛來，終久佛海，皆歸於佛，本來在佛以前成就一點真靈，不從父母而後成就者，以有佛之性也。而後成就者，以有佛之性也。

贞　　集

嬰兒現形圖



此時丹孰更須慈母惜襁兒
氣穴還名無盡藏
藏包於腹腹包衣
我問爺娘頭是子
他云是你夫婦

夫婦之血
孕嬰胎之子
傳其精交其
精混其氣和
其神陸物大
小俱得全真

潛龍今已化飛龍
變現神通不可窮
一朝跳出珠光外
渾身通到紫微宮

他日雲飛方見真人朝上帝

神水滴滴
滋養根株
內外無塵
養聖胎

子能守
抱雄守雌
歸根複命
復返無為

性命双修万神主旨第七节口诀

婴儿现形出离苦海　　内附真空炼形法则

前面火候已足、圣胎已圆，若果之必熟、儿之必生，弥历十月①，脱出其胞。释氏以此谓之“法身”，又曰“实相”；玄门以此谓之“赤子”又曰“婴儿”。婴儿当移胎换鼎②之时，跃然而出，潜居气穴之间，又重开一混沌也。

盖此穴，原是神仙长胎住息之乡③，赤子安身立命之处。因是熟境，顺路而归。婴儿既宴坐④静室，安处道场⑤，须藏以玄玄，守以默默⑥。始则借坤母黄芽以育之，继则聚天地生意以哺之⑦。此感彼应，发迩见远⑧，其中口呼自吸，自阖自开，自动自静，自由自在⑨，若神仙逍遥于无何乡⑩，似如来禅定⑪于寂灭海。既到此大安乐处，仍须密守关元，无令外缘六尘⑫魔贼所侵，内结烦恼奸邪所乱。若坐若卧，常施莹净之功⑬；时止时行，广运修持之力⑭。遂得六门不漏，一道常通⑮，真体如如⑯，永固丹基者矣。日夕如此卫护，如此保顾，如龙养珠，如母育子，不可顷刻暂忘、刹那失照。钟离翁曰：“孩儿幼小未成人，须借坤娘养育恩。”又曰：“已证无为自在心，更须温养保全真⑰。”李清庵曰：“丹从不炼炼中炼，道向无为为处为⑱。息念息缘调祖息，忘闻忘见养婴儿。”吕纯阳曰：“腹内婴儿养已成，且居廛市暂娱情⑲。无端措大刚饶舌⑳，却入白云深处行。”

盖温养育婴，乃作仙之一大事，若养育失调，婴儿就有弃壳离巢之变。此时着实提防，不可轻纵，出去则一出而迷途，遂失舍而无归。故白玉蟾有“重整钓鱼竿，再听秋筠节㉑”之叹。

上阳子云："既达返还九与七②，此即木金三五一③。气全神壮换胎时，照护婴儿休远出。"

〔注释〕

①弥历十月：经过足足十个月。弥，满。这十个月，是指从"结圣胎"到"婴儿"出生所需的时间。张紫阳《悟真篇》说："三家相见结婴儿"，"婴儿是一含真气"。李清庵《中和集》解释这两句话说："所谓'三家相见'者，三元五行混而为一也。故曰'三家相见结婴儿'。所谓'婴儿'者，亦是假名，'纯一'之义也。故曰'婴儿是一含真气'也。"下面的"法身"、"实相"、"赤子"等，也都是这"一含真气"的喻名。法身，指佛的真身。实相，指宇宙间万事万物的真相。赤子，即婴儿；婴儿色赤，故称。

②移胎换鼎："婴儿"之胎本在黄庭，今则移居气穴，故称。移胎换鼎又叫"迁法"。

③此穴原是神仙长胎住息之乡：意思是说，这里曾是神气交合、产生大药的地方。详见本书第三节口诀。住，停止；住息，即聚气。

④宴坐：闲坐。

⑤道场：指僧人道士做法事的地方或所做的法事。此处与前面的"静室"都是比喻。

⑥藏以玄玄，守以默默：深深地藏起，默默地存守。玄玄，深远貌。默默，指心中空无一物。

⑦始则借坤母黄芽以育之，继则聚天地生意以哺之：开始时要借助于腹内的元气来养育它，接着要聚天地之气来哺育它。坤母，指腹。黄芽即肾中真气。生意，生机，指天地之气。

⑧此感彼应，发迩见远：此处有感而彼处响应，发于近而见于远。这里的"此"、"迩"指人，"彼"、"远"指天。感应，感动

响应。迩，近。

⑨自呼自吸，自阖自开，自动自静，自由自在：这几句是写移胎换鼎之后的感受。

⑩无何乡：与下句"寂灭海"皆指超脱一切而不生不灭的境界。

⑪禅定：佛家语。指坐禅时专注一境，冥想妙理。

⑫外缘六尘：指色、声、香、味、触、法六尘。六尘与"六根"相接，可引起人的种种嗜欲，导致各种烦恼产生。外缘，外部的因缘。

⑬常施莹净之功：常行清净无为之功。莹，使明净。

⑭广运修持之力：广泛运用修行的力量。

⑮六门不漏，一道常通："六门"指眼、耳、鼻、舌、身、意；"一道"指体内真气运行之道，即任督二脉。

⑯真体如如："真体"即身体。"如如"，本指真如常在、圆融而不凝滞的境界，此处是"常在"的意思。

⑰保全真：保持全真（无一虚假）之体。"全真"本道教派别名，在这里是"全部真实"之意。

⑱丹从不炼炼中炼，道向无为为处为：丹要在不炼之炼中去炼，道要在无为之为中去修。

⑲且居廛市暂娱情：暂且居于尘世之中娱悦情怀。廛市，商店集中的地方，犹言"闹市"，这里指人世。娱情，使心神欢乐。这一句和下面两句，是说修到此种地步已去仙不远。

⑳无端措大刚饶舌：无缘无故地那些穷书生们刚一多嘴。措大，旧指贫寒不得志的读书人。饶舌，多嘴。

㉑重整钓鱼竿，再斫秋筠节：比喻重新做起。斫，音zhuó，用斧砍。筠，竹子。

㉒返还九与七：即所谓"九还七返"。李清庵《中和集》说："九乃金之成数，还者还元之义，则是以性摄情而已。情属金，情来归性，故曰九还……七乃火之成数，返者返本之义，则是炼神还虚而已。神属火，炼神还虚，故曰七返。"

㉓木金三五一：这一句，是概括张紫阳《悟真篇》中“三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己还从生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真气，十月胎成入圣基”一诗而来的，是“三元五行混合而为一”（李清庵语）的意思。李清庵《中和集》对上面一诗有详细解释，可以参看。

〔译文〕

前面的功夫如果火候已经充足、圣胎已经圆满，就跟果实到时一定成熟、婴儿到时一定会出生一样，经过足足的十个月，就会从圣胎中脱离出来。佛门把这叫做“法身”，又叫“实相”；道家把这叫做“赤子”，又叫“婴儿”。婴儿在到了移胎换鼎的时候，就会一跃而出，潜藏到气穴之间，于是便又重开了一片天地。

这个穴，原是神仙凝神合气产生大药的地方，是赤子安身立命的地方。因为是熟悉的地方，所以顺路就回到了这里。婴儿既已闲坐于静室，安处于道场，就要深深地把它藏起，默默地加以存守。开始时要借助于腹内的元气来养育它，接着要集聚天地之气来哺育它。此处有感而彼处响应，发于近而见于远，其中自呼自吸，自阖自开，自动自静，自由自在，有如神仙逍遥于无何乡，恰似如来禅定于寂灭海。已然到了这大安乐之处，仍要严密地把守关元，不要让外部的色、声、香、味、触、法等六尘魔贼所侵犯，不要让内部凝聚的烦恼奸臣所扰乱。或坐或卧，常行清净之功；时止时行，广运修行之力。这样，就可使眼、耳、鼻、舌、身、意六门不泄漏，任督二脉一道经常畅通，真身常在，丹基永固了。白天晚上地这样守卫护持，这样保养照顾，像龙在保养宝珠，母亲在抚养孩子，不能顷刻忘记、刹那失于照顾。钟离权说：“孩儿幼小还未成人，要靠母亲养育之恩。”又说：“已然验证了无为自在之心，更要温养保持全真之体。”李清庵说：“丹从不炼之炼中去炼，道在无为之为处去为。排除杂念排除干扰调理祖

气，忘掉所闻忘掉所见养育婴儿。”吕纯阳说：“腹内婴儿养育已成，暂且居于尘世娱悦情怀。无缘无故地穷书生们刚一多嘴，且入于白云深处把身行。”

温养育婴，是修仙的一件大事，如果养育失调，婴儿就会有弃壳离巢的变故。这时应着意提防，不可稍微放松，婴儿若弃壳而去就会迷失路途，就会找不到家而无所归。所以白玉蟾有“重新整理钓鱼竿，再去砍竹节”之叹。上阳子说：“已然达到了九还与七返，这就是三元五行合为一。气全神壮换胎之时，照护婴儿不要远出。”

防护之诀，密固“三要”①为紧。《参同契》曰：“耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。”其法只是以眼观眼，以耳听耳，以鼻调鼻，以口缄口②。潜藏飞跃③，在正一心，则外无声、色、臭、味之牵，内无意、必、固、我之累，自然方寸虚明、万缘④澄寂，而我本来赤子，怡怡然安处其中矣。

虽然外固“三要”，尤要内遣“三害”。“三害”者，邪念、烦恼、瞋恚⑤是也。故道觉禅师曰：“修此戒、定、慧⑥，断彼贪、瞋、痴。”盖贪、痴易于制伏，惟有瞋毒难降。《圣胎诀》云：“瞋恚之火一燃，胎真⑦去如奔马。直待火灭烟消，方才归于庐舍。”宋儒亦曰：“忿火不惩，必有燎原之患；欲水不窒，岂无溃川之灾？”《圆觉道场修证仪》云：“一念瞋起，具八万障门。”今欲去瞋之法，惟宗⑧《老子》之“日损⑨”，《周易》之“惩忿⑩”，世尊之“觉照⑪”。

高僧妙普曰：“瞋火正燃时，我以觉照之。犹如汤消冰⑫，了了无分别。”缘此瞋火，非实有体，皆从无明⑬而来。犹《宝积经》偈云：“如钻木出火，要假众缘力⑭。若缘不和合⑮，火终不得生。是不悦意声⑯，毕竟无所有。知声性空故⑰，嗔亦不复生。嗔不在于声，亦不身中住。因缘和合起，离缘缘不生⑱。如

因乳等缘，和合生酥酪[1]。瞋自性无起[2]，因于粗恶事。愚者不能了，烦恼自烧燃。应当如是知[3]，究竟无所有。瞋性本寂静，但有于假名[4]。瞋恚即实际，以依真如起[5]。了知如法界，是名'瞋三昧'[6]。"《宝积经》又云："求自然智，破无明壳[7]，则无明变成慧炬，而瞋火化作心灯。瞋之一毒即销，八万四千烦恼亦灭。"佛经云："诸魔[8]平等，烦恼为先。"又云："现住菩萨境，烦恼无所有。"又云："智者于苦乐，不动如虚空。善观察烦恼，我我所俱离[9]。"又云："无障大悲。观诸众生，所有烦恼皆从虚假妄想而生，知诸烦恼，体性自离，如是随觉，即是菩提[10]。烦恼之性，即菩提性。"又云："烦恼境是佛境界，观烦恼性空是正修行[11]。"又云："欲除烦恼，当行正念。"四祖[12]亦云："一切烦恼业障[13]，本来空寂。细观佛祖经旨，大概谓烦恼性空，勿为窒碍，观如梦幻，不用介怀。设使触景情动，如响应声，既应即止。若此，则烦恼尘劳[14]，不待断而自灭；胎真赤子，弗假修而自灵。"又有经云："以智慧剑，破烦恼贼；以智慧刀，裂烦恼网；以智慧火，烧烦恼薪。"僧圆照云："对治烦恼魔，清静常欢喜。"庞居士云："谛观[15]四大[16]本空，烦恼何处安脚？"晁文元云："身同梦幻非真有，事比风云不久留。既能洞达须刚断，烦恼魔空过即休"。张紫阳云："可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦。已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。"《六祖坛经》云："凡夫即佛，烦恼即菩提[17]；前念迷即凡夫，后念悟即佛；前念着境[18]即烦恼，后念离境即菩提。"故《璎珞经》云："佛[19]言：我从本来，不得一法。究竟定意[20]，始知所谓'无念'。若得无念者，观一切法[21]悉皆无形，因此得成无上正真之道[22]。"又云："世人不能成道而脱生死者，良由妄念为轮回种子耳！"盖妄念起处，即是生灭；妄念息处，即是真元[23]。故玄门[24]以止念为本，释教以无念为宗。

无念者，为无邪念，非无正念。念有念无[25]，即名邪念；不念有无，即名正念。念善念恶，即名邪念；不念善恶，即名正念。乃至苦乐、生灭、取舍、冤亲、憎爱，并名邪念；不念苦乐等，是名正念。但事来不受，一切处无心，即是无念也。无念之念，谓之正

念。佛经云："善男子㊹！我等住于无念法中，得如是金色三十二相㊺，放大光明，照无余世界。"高峰禅师云："慈氏㊻受一生成佛之功，不出一念，无生性㊼海。"智常禅师云："真如无念，非念法能阶㊽；实相无生，岂生心能至！无念念者，即念真如㊾；无生生者，生乎实相。"李之才云："念之天理㊿，则明月之当空；念之人欲，则浮云之蔽日。"寒山子云："旋乾倒岳镇常静，一念万年永不移(51)。"《天隐子》云："不睹不闻存觉性，无思无念养胎仙。"《宝积经》中所说菩萨安住无所住之念，非忆非忘；所安住念，即名"法界(52)"。是知从上若佛、若祖、若圣、若仙，皆因冥心息念(53)，而得妙道。故《尚书》曰："惟狂克念作圣(54)。"

〔注释〕

①三要：即下面所说的耳、目、口。

②以眼观眼，以耳听耳，以鼻调鼻，以口缄口：即眼不外视，耳不旁听，鼻不外嗅，缄口不语。缄，音jian，封，闭口。

③潜藏飞跃：指神的内守和外驰。

④万缘：佛家语。指一切因缘，即产生结果的直接原因和促成这种结果的条件。

⑤瞋恚：恼怒、生气。

⑥戒、定、慧：佛家语。防非止恶叫戒，息虑静缘叫定，破惑证真叫慧。《楞严经》说："所谓摄心为戒，因戒生定，因定发慧，是则名为三无漏学。"

⑦胎真：即胎仙。胎仙，胎息之仙，如胎在腹中，有气而无息。

⑧宗：尊奉。

⑨日损：一天天地减少自己的欲望。语出《老子》四十八章："为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为。"老子反对"为学"（从事于学问），认为它可以使知识和欲

望增加，便总想有为；而“为道”（从事于道），则可以使知识和欲望减少，这样就可达到无为，无为而无不为。

⑩惩忿：戒止愤怒。语出《易·损》：“君子以惩忿窒欲。”

⑪觉照：以觉悟照察之。觉，佛教指对于真理的觉悟。《南本涅槃经》说：“佛者名觉，既自觉悟，复能觉他。”照，照射，照察。

⑫犹如汤消冰：如同用开水来溶化冰块。汤，开水。

⑬无明：佛家语。为愚暗不明之意，即通常之所谓“痴”。《大乘义章》说：“言无明者，痴暗之心，体无慧明，故曰无明。”怒火来自无明，故人们又称怒火为无明。

⑭要假众缘力：要凭借各种因素的作用。缘，注见前。力，力量。

⑮若缘不和合：如果各种因素不能协调发挥作用。和合，调和。

⑯是不悦意声：由此可见，使人不悦的事情有如声音（也并非是有什么实体存在）。

⑰知声性空故：懂得声音的本质是虚无的缘故。性，本质、特点。

⑱因缘和合起，离缘缘不生：怒火凭借各种因素的协调作用而产生，离开了这些因素也就无从产生。

⑲如因乳等缘，和合生酥酪：比如凭借着牛羊马奶等，便可以调和而制造出酥酪来。酥，酥油；酪，半凝固的奶制品。因，依靠，凭借。

⑳瞋自性无起：怒火产生于本性的无明。

㉑知：知道，了解，此处可讲为“认识”。

㉒瞋性本寂静，但有于假名：瞋怒之性原本是寂静的，只不过有个虚假的恼怒之名罢了。意思是说，人的本性是寂静的，之所以会愤怒，是由外部因素引起的。

㉓瞋恚即实际，以依真如起：这里的“实际”、“真如”意思相同，都指永恒存在的实体、实性而言。这两句是说，恼怒是实

实在在存在着的，它又是由实际存在的事（即上文所说之“粗恶事”）引起的。

㉔了知如法界，是名“瞋三昧”：对瞋怒产生的原因了解得如同法界一样清楚，这就叫做“瞋三昧”。法界，佛教指整个宇宙现象界和现象界的本质。三昧，梵语音译，是“定”、“正定”的意思，即排除一切杂念而使心神归于平静。“瞋三昧”，即去除恼怒，使心神平静之法。

㉕求自然智，破无明宠：借助于自然的智慧（即前文所说的“觉”），破除无明之怒。

㉖魔：梵语魔罗简称，是障碍、扰乱、破坏的意思。

㉗善观察烦恼，我我所俱离：善于观察的人（即智者、觉悟者）对于烦恼，我与“我所”都会远离。“我所”与“我”相对而言，这里指引起烦恼的事物。

㉘菩提：佛家语。是明辨善恶、觉悟真理的意思。

㉙观烦恼性空是正修行：体验烦恼性空是纯粹的修行。观，观察，引申为体验。性空，佛家语。佛家认为，世间万物皆有其因和缘，但没有实在的本体，故名“性空”。

㉚四祖：指禅宗四祖道信。

㉛业障：业，指过去所为；障，指障碍。业障即罪孽，谓前世之所为为今日之障碍。

㉜尘劳：佛家语。指世俗事务的烦恼或劳累。

㉝谛观：仔细看。

㉞四大：佛家语。本指地、水、火、风而言，认为一切事物和道理皆由此产生，故称之为“四大”。此处则指人身而言，因为人身也是由此“四大”假合而成的。

㉟凡夫即佛，烦恼即菩提：世俗之人就是佛，烦恼就是菩提。这两句联系后几句看，其义自明。凡夫，佛教徒指世俗之人。

㊱着境：着落于具体的事物。境，即境界，佛家语，指六识所辨别的各类事物。

㊲佛：指佛教创始人释迦牟尼。

㊳究竟定意：最后定下心来。究竟，完结、结束。

㊴法：佛家语，一切事物都可称之为法。上面一句话中的"法"，专指佛法；而这句中的"法"，则指所有事物。

㊵无上正真之道：最高超的道。

㊶真元：指人的元气。

㊷玄门：指道教。佛教也可称作玄门。

㊸念有念无：系念于有与无。此处的"念"是动词，"正念"、"邪念"的"念"是名词。

㊹善男子：佛教指信仰佛教的男人。下面的话就是对善男子们说的。

㊺得如是金色三十二相：得到这样的金色的三十二种容貌，意思是可以成佛。佛教宣称，佛陀生来容貌与众不同，其显著者有三十二个，称"三十二种相"。

㊻慈氏：指佛祖如来。佛门以慈悲为本，故称。

㊼不出一念，无生性海：不生任何念头，使性海无波。性海，指心。

㊽真如无念，非念法能阶："真如"是无念的，因此不是空想所能达到的。"真如"指事物的真实情况，也可以指永恒的真理或本质，也可以指"真心"、"性空"等。此处当指永恒的最高真理、一种至高无上的境界而言。下两句意思与此相同，句中的"实相"亦与"真如"同义。

㊾无念念者，即念真如：无念之念，就是系念真如；而"真如无念"，所以"念真如"就是无念。下两句与此意同。

㊿天理：天性。下句"人欲"指人的欲望。天理与人欲在这里代指正念和邪念。

(51)旋乾倒岳镇常静，一念万年永不移：此言无论世事如何变化，皆处之以静；心中之信念即使过一万年也不改易。镇，压。

(52)菩萨安住无所住之念，非忆非忘；所安住念，即名"法界"：菩萨止而无所止的念头，不是忆念也不是忘记；念头所止之处，就叫"法界"。"法界"与"真如"意同，此处也是"无念"的

意思。安住，安止。

㉝冥心息念：潜心息念，即打消各种念头。

㉞惟狂克念作圣：语出《尚书·多方》，这是周公代表成王所发布的诰令中的话，意思是说愚昧无知的人若能把上天的意志放在心上，就会成为圣明的人。惟，虽然。狂，愚妄无知。克，能。念，放在心上。圣，通达事理的人。在本文中，作者对于"克念"的解释显然与上面所说的不同，是"克制欲念"的意思。这只要看看下文就会明白。

〔译文〕

防护的诀窍，以严密地封闭"三要"最为重要。《参同契》说："耳目口，是三宝，关闭不与外相通。真人潜于深渊中，不即不离守规中。"其法只是目不外视，耳不旁听，鼻不外嗅，缄口不语。是内守还是外驰，在于正己之心，己心正外部就不会有声音、色彩、气味、美味的牵累，内部就不会有盘算、争强、固执、自私的牵累，自然心内空虚明净、万缘清澄静寂，而我本来赤子，就会愉快地安居其中了。

虽然要外闭"三要"，但尤其要内除"三害"。所谓"三害"，就是邪念、烦恼、恼怒。所以道觉禅师说："修行这戒、定、慧，断除那贪、瞋、痴。"贪、痴容易制伏，只有瞋怒难降。《圣胎诀》说："瞋怒之火一燃，胎仙离去如同奔马。一直到火灭烟消，方才返回庐舍。"宋代儒生也说："愤怒之火不加戒止，必定会有燎原之患；情欲之水不加杜塞，岂会没有溃川之灾？"《圆觉道场修证仪》说："一个念头怒火起，具备八万障碍门。"如今想要得到去除瞋怒的方法，只有尊奉《老子》的"日损"，《周易》的"惩忿"，如来的"觉照"。

高僧妙普说："怒火正燃烧时，我用觉悟来照察它。犹如用开水来溶化冰块，一点儿也没有区别。"因为这怒火，并非是有什么实体存在，都是从愚暗不明而来的。犹如《宝积经》偈所说："如同钻木取火，要凭借各种因素的作用。如果这些因素不能协

调发挥作用，火最后也就不会产生。由此可见，使人不悦的事情有如声音，说到底什么也没有。懂得了声音的本质是虚无，怒火也就不会产生。怒火不存在于声音中，也不在自身中停留。它凭借着各种因素的协调作用而产生，离开了这些因素也就无从产生。比如凭借着牛羊马奶等，便可以调和而制造出酥酪来。怒火起于本性的愚暗，借助于外部的粗恶之事。愚昧的人不能自行了结它，于是怒火便自燃烧。应当这样来认识它，说到底什么也没有。瞋怒之性原本是寂静的，只不过有个虚假的恼怒之名。恼怒却是实实在在的，它是由实际存在的事引起的。对瞋怒了解得如同其它宇宙现象一样，这就叫做制伏恼怒的办法。”《宝积经》又说：“借助于自然的智慧，破除无明的怒火，愚暗就可以变成智慧的火炬，而怒火就可以变成心中的明灯。瞋怒这一毒马上就会消除，八万四千烦恼也就随之消灭。”佛经说：“妨碍修行的各种障碍都是一样的，只有烦恼最为严重。”又说：“现居于菩萨境界，烦恼一无所有。”又说：“觉悟的人对于苦与乐，内心不动有如面对虚空。善于观察的人对于烦恼，其自身与引起烦恼之事都会远离。”又说：“没有障碍是大悲哀。试看众生，所有的烦恼都是从虚假妄想产生的，认识了烦恼，其身与性都会自己离开，这样随时觉悟，就是菩提。烦恼之性，也就是菩提之性。”又说：烦恼的境界就是佛的境界，体验烦恼性空就是纯粹的修行。”又说：“要去除烦恼，应当行正念。”四祖也说：“一切烦恼罪孽，本来都是虚无静寂的。细细地看一看佛祖经书的意思，大概都是说烦恼本无实体，不要成为修行的障碍，要把它看得如同梦幻一般，不要介意。如果已然触景生情，就要如同回音与声相应一样，已然有了回音马上就要停止。这样，尘世的烦恼，不用等待断除就会自己消灭；胎真赤子，不用凭借修行就会自己灵通。”又有经说：“用智慧之剑，破除烦恼之贼；用智慧之刀，劈开烦恼之网；用智慧之火，烧尽烦恼之柴。”僧人圆照说：“对付烦恼之魔，应当清静而常欢喜。”庞居士说：“细看人身本来空，烦恼何处去安脚？”晁文元说：“身体如同梦幻并非真有，事情好比风云不能久

留。既然能够明白透彻就要果断，烦恼魔空过去就完结。"张紫阳说："可说是道术高明降龙伏虎，可说是德高望重鬼神钦敬。已知寿命绵长与天地相齐，烦恼没有理由再上心头。"《六祖坛经》说："世俗之人就是佛，烦恼就是菩提；前面的想法迷乱就是世俗之人，后面的想法觉悟了就是佛；前面的想法着落于具体事物就是烦恼，后面的想法离开了具体事物就是菩提。"所以《璎珞经》说："佛说：我从一开始就不曾得过什么法。最后定下心来，才知道了所谓'无念'。如果能做到无念，看一切事物都是无形的，因此才能成就至高无上的道。"又说："世间人之所以不能成就大道而脱离生死，实在只是因为有妄念作为轮回的种子罢了！"妄念起时，就是生死；妄念息时，就是元气。所以道门以止念为根本，佛门以无念为宗旨。

所谓无念，是没有邪念，不是没有正念。系念有系念无，就叫邪念；不系念于有无，就叫正念。系念善系念恶，就叫邪念；不系念于善恶，就叫正念。一直到苦与乐、生与死、取与舍、冤与亲、憎与爱，都叫邪念；不系念于苦与乐等等，就叫正念。只要做到对一切事无动于衷，一切处于无心的地步，就是无念。无念之念，叫做正念。佛经说："善男子们！我们置身于无念之法中，就能得到这样的金色的三十二种形貌，可放射出极亮的光芒，照射无边的世界。"高峰禅师说："佛祖能够取得一生成佛的功效，是因为不生任何念头，使性海无波。"智常禅师说："真如是无念的，这种境界并非空想所能达到的；实相是不会产生的，岂是靠想入非非就能达到的！无念之念，就是系念真如，无生之生，就是生于实相。"李之才说："念之天理，就会明月当空；念之人欲，就会浮云蔽日。"寒山子说："天翻地覆处之以静，一念万年永不改易。"《天隐子》说："不睹不闻保持觉性，无思无念养育胎仙。"《宝积经》中所说的菩萨止面无所止的念头，不是忆念也不是忘记；念头所止之处，就叫做"法界"。可见从上到佛、至祖、到圣、到仙，都凭借着潜心息念而得妙道。所以《尚书》说："愚妄无知的人能克制欲念也会成为圣明的人。"

然克念之功，须娶躬行实践方有进步，不然一片太虚①，途路甚远。少一步定是到不得，昔人所谓"工夫不到不方圆"。工夫若做到极则②处，自然入于无念；既得无念真常③，则玄窍婴儿④寂寂然而无挠扰之患矣。刘虚谷云："大功欲就三千日，妙用无亏十二时。"陈朝元云："含养胞胎须十月，育婴乳哺要千朝。"泥丸翁云："片饷工夫修便现，老成⑤须是过三年。"三年功夫已完，温养事毕，即《悟真》所谓"一霎火焰飞，真人⑥自出现"。真人既现，必由太玄而升天谷；再加冥心灭尽之功⑦，则有通灵变化之妙。刘海蟾曰："卦行火候周天毕，孕个婴儿镇下田。霹雳一声从地起，乾户擘开光万里⑧。翻身撞出太玄关，这回方是真仙子。"

〔注释〕

①一片太虚：比喻茫无边际。太虚，天空。

②极则：最高准则。

③真常：佛家语。指佛法真实常在。

④玄窍婴儿：玄窍、婴儿皆为气穴异名。"儿"字原作"泉"，现据《中国气功经典》中之《性命圭旨全书》改。

⑤老成：老练成熟。

⑥真人：即第八节口诀中所说"移神于内院"中的"婴儿"。

⑦冥心灭尽之功：指潜心而达于涅槃的功夫。《大乘义章》二："涅槃无为恬泊名灭。"尽，死，此处与涅槃同义。

⑧乾户擘开光万里：乾，指泥丸宫。擘，bò，用手指掰开。

〔译文〕

然而克制欲念的功夫，一定要亲身实践才有进步，不然就会是一片太虚，路途很远。少一步一定是到不了的，正如过去人们

所说的"功夫不到不方圆"。功夫如果达到了极点，自然就会进入无念境界；已然得到了无念真常，气穴中就会寂静而无搅扰之患了。刘虚谷说："大功要得成就须用三千日，奇妙的作用不要少了十二时。"陈朝元说："腹内怀胎需十月，育婴哺乳要千天。"泥丸翁说："经过片饷工夫的修炼金丹就会出现，等到成熟却要经过三年。"三年功夫完了，温养的事情结束了，就是《悟真篇》所说的"一霎那间火焰腾飞，真人自会出现。"真人出现之后，一定会由尾闾关而升至天谷泥丸；如果再加上冥心涅槃的功夫，就会有通灵变化的奥妙。刘海蟾说："卦行火候周天功夫毕，孕个婴儿镇在下丹田。霹雳一声从地起，泥丸掰开光照万里。翻身撞出太玄关，这回才是真仙子。"

〔**按语**〕

"婴儿现形，出离苦海"，是继第六节"长养圣胎"之后的功法，即所谓三年哺乳功夫。"十月怀胎"也罢，"三年哺乳"也罢，无非都是比喻的说法，不过，"十月"和"三年"却道出了完成上述每一段功夫所大致需要的时间。

所谓"婴儿"，不过是一含真气而已。这一点已在本文的注解中做了说明。

"藏以玄玄，守以默默"是练好本节功夫的关键。而要做到这一点，就必须"外固三要"、"内遣三害"。由于后者与前者相比显得尤为重要，而在三害中又"惟有瞋毒难降"，故本文重点介绍的是如何对付"瞋毒"的问题，而于其它则轻轻带过。在论述如何对付"瞋毒"的问题时，作者引用了大量的佛经里面的话。这些话，自然都带有浓厚的宗教色彩；但其中有些话对于在练功中如何排除杂念而言却是很有用处的。对于这些有用的东西，我们不应轻易放过。

读了这篇文章，再来看前面那幅"婴儿现形图"就比较容易了。图中间的那几句话，是说螺蠃如何养育"蜾蠃"，而最后"蜾蠃"在大小形态等各方面长得和螺蠃一模一样——作者用这一比喻，是为了说明"养育婴儿"的重要。

大人一氣相呼吸
以法追求煉形質

真
空
靈光萬道連天碧

煉
形
圖

真空煉形法
五蘊空非空
非以空五蘊
五蘊悉皆空



炼 形 说

普照佛心曰："鼻端有白我其观①，却叹人从瓮里盘②。最上一乘含藉远，好从玄窍③觅天宽。"盖真空炼形之法，譬与运瓮相似，若处瓮内，焉能运之？必也处于瓮外。身处瓮外者，即释氏所谓"外其身而虚空之④"是也。故老子曰："外其身而身存⑤"，忘其形而形存。薛道光曰："若人空此幻化身，亲授圣师真轨则⑥。"张全一曰："太虚是我，先空其身。其身既空，天地亦空。天地既空，太空亦空。空无所空，乃是真空。"《清静经》曰："内观其心，心无其心；外观其形，形无其形。""形无其形"者，身空也；"心无其心"者，心空也。心空无碍，则神愈炼而愈灵；身空无碍，则形愈炼而愈清。直炼到形与神而相涵，身与心而为一，方才是形神俱妙，与道合真者也。

〔注释〕

①鼻端有白我其观：这里说的是佛家的一种修心养性的方法。练功时正身安坐，以两目谛观鼻端。

②人从瓮里盘：指练功时心内不净有如人处瓮中而企图使瓮运转。盘，运转。

③玄窍：亦称"玄牝"，即玄关窍。关于它的具体位置，有种种不同说法，此处当指两眼之间的山根穴。

④外其身而虚空之：使自身居于心外而使心虚静。

⑤外其身而身存：语出《老子》七章："是以圣人后其身而身先，外其身而身存。"下面的"忘其形而形存"符合老子的思想，但并非是他的原话。

⑧亲授圣师真轨则：此句按照意思应是“圣师亲授真轨则”。轨则，准则。

〔译文〕

普照佛心说：“鼻端有白我来静观，却叹人从瓮里来盘。最上一乘含蓄深远，好从玄窍寻觅天宽。”真空炼形之法，与运转瓮的情形十分相似，如果身子在瓮里面，怎么能运转它？所以一定要呆在瓮的外面。身子呆在瓮的外面，就是佛家所说的“把自身置于度外而使心中虚静”。所以老子说：“把身体置之度外则身体存”，忘掉自己的形体则形体存。薛道光说：“人如能使自身归于虚净，就如同圣师亲自传授真正的准则给他。”张全一说：“太虚就是我，先要空自身。自身既然空，天地也就空。天地既然空，太空也就空。空到不能空，才算是真空。”《清静经》说：“内观自心，心无其心；外观自身，身无其身。”“身无其身”，就是身空；“心无其心”，就是心空。心空得一点障碍也没有，神就会越炼越灵；身空得一点障碍也没有，身就会越炼越清。直炼到形和神互相包含，身与心合而为一，才算得上是形神俱妙，与道合真。

吉仙曰：“形以道全，命以术延。”此术是穷无涯之元气，续有限之形躯。无涯之元气，是天地阴阳长生真精，灵父圣母①之气也；有限之形躯，是阴阳短促浊乱，凡父凡母之气也。故以真父母之气变化凡父母之身，为纯阳真精之形，则与天地同寿也。按孙陀罗尊者云：“世尊②教我观鼻端白，我初谛观，经三七日，见鼻中气出入如烟，身心内明，圆洞③世界遍成虚净，犹如琉璃；烟相渐消，鼻息成白，心开漏尽④，诸出入息化为光明，照十方界，得阿罗汉⑤。”朱元晦⑥云：“鼻端有白，我其观之。”黄认真云：“平生姿韵爱风流⑦，几笑时人向外求。万别千差无觅处，得来元在鼻尖头。”夫人未生之先，一呼一吸，气通于母；人之

既生之后，一呼一吸，气通于天。天人一气，联属流通；相吞相吐，如扯锯焉。天与之，我能取之，得其气，气盛而生也；天与之，天复取之；失其气，气绝而死也。故圣人观天之道，执天之行⑧，每于羲驭未升旸谷之时⑨，凝神静坐，虚以待之。内舍意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸⑩。自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然入玄门⑪，透长谷而直上泥丸，化为甘霖而降于五内⑫。我即鼓动巽风⑬以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，锻滓销霾⑭，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体。累积长久，化形而仙。陈翠虚曰："透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳。炼教赤血流为白，阴气销磨身自康。"丘长春曰："但能息息常相顾，换尽形骸玉液流。"张紫琼曰："天人一气本来同，为有形骸碍不通。炼到形神冥合⑮处，方知色相即真空⑯。"薛复命曰："不知将谓气，得后自然真。"董汉醇曰："金用矿销，形由气炼。"

〔注释〕

①灵父圣母：指天地，天地养育万物。下文"凡父凡母"即生身之父母。

②世尊：佛教徒对释迦牟尼的尊称。

③圆洞：圆满无碍。

④心开漏尽：心花开放，烦恼尽除。漏，烦恼。

⑤阿罗汉：即罗汉，为小乘佛教修证的最高果位。

⑥朱元晦：即宋代理学家朱熹。

⑦平生姿韵爱风流：平生爱好追求风度、仪表之美。姿韵与风流意思相近，都指风度、仪表而言，但前者是名词，后者是形容词。

⑧观天之道，执天之行：观察并掌握大自然的规律。"天道"、"天行"皆指自然界的规律而言。

⑨羲驭未升旸谷之时：天还不亮的时候。在中国古代神话中，羲和为太阳的御者，故“羲驭”指太阳。“驭”与“御”通。旸谷，太阳出来的地方。

⑩外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸：外面舍弃一切因缘，忘记了天地，也忘了自身。即不知有天地万物和自身的存在。缘，因缘，详见前注。“粉碎”，这里也是“忘记”的意思。

⑪玄门：指鼻。下句“长谷”指鼻道。

⑫五内：五脏。

⑬鼓动巽风：加大呼吸。巽风，注见前。

⑭焚身炼质，锻滓销霾：烧炼自身，除去身中阴滓。质，实体，身体。滓，污浊物。霾，阴霾。

⑮冥合：暗合。

⑯方知色相是真空：才知道世间万物都是空。色、相，均见前注。

〔译文〕

古代神仙说：“形体靠着道来保全，性命靠着术来延长。”此术就是窃取天地无边无涯的元气，来接续我们有限的生命。无边无涯的元气，是天地阴阳使人长生的真精，是灵父圣母的气；有限的生命，是阴阳短促浊乱，是凡父凡母的气。因此用真父母的气来改变得自凡父母的身体，使之成为纯阳真精之体，就可与天地同寿。按孙陀罗尊者说：“世尊教我观鼻端白，我开始仔细静观，经过了三七二十一天，看到鼻中的气息出入如烟，身心明净，圆满无碍的世界都变得空虚明净，如同琉璃一般，烟相渐消之后，鼻中气息变成白色，心花开放烦恼尽除，出入口鼻之气化作一片光明，照耀十方世界，得成阿罗汉之果。”朱元晦说，“鼻端有白，我来观之。”莫认真说：“平生爱追求风度、仪表之美，几次笑当代的人们只知向外寻求。万别千差无处寻觅，得到时原来却在鼻尖头。”人在出生之前，一呼一吸，气息与母亲相通；人在出生之后，一呼一吸，气息与天相通。天与人靠气息联系流

通；相吞其吐，象拉锯一样。天给予，我能获取，我们得到了那气，气盛了就能生存；天给予，天又取回，我们失去了那气，气尽了就会死亡。所以圣人观察并掌握了大自然的规律，每每在天还不亮的时候，外面舍弃一切因缘，做到不知有天地和自身的存在。这样，太虚中自然会有一点如甘露、如电光的阳气，生气勃勃地进入玄门，穿过长谷而直上泥丸，化作甘雨而降于五脏。这时，我就要马上加大呼吸来与之相应，使它驱逐三关九窍的邪气，扫荡五脏六腑的污垢，烧炼自身，除去阴滓，抽去身中的污秽，变换成纯阳之体。这样，时间长了，就可成为神仙。陈翠虚说："全身放出金光骨髓也香，金筋玉骨都是纯阳。炼得使红色的血变为白色，阴气销尽身体自然健康。"丘长春说："但愿呼吸总相照顾，换尽形骸玉液长流。"张紫琼说："天人一气本来相同，只因有形骸阻碍不通。炼到形神暗合之时，方知色相就是真空。"薛复命说："不知之时只说不过是气，得道之后身体自然成真。"董汉醇说："金用矿石熔炼，形由气息来炼。"

炼形之法，总有六门。其一曰"玉液炼形"，其二曰"金液炼形"，其三曰"太阴炼形"，其四曰"太阳炼形"，其五曰"内观炼形"。若此者，总非虚无大道，终不能与太虚同体。惟此一诀，乃曰"真空炼形"——虽曰有作，其实无为；虽曰炼形，其实炼神。是修外而兼修内也。依法炼之百日，则七魄[①]亡形，三尸绝迹，六贼潜藏，而十魔[②]远遁矣；炼之千日，则四大一身，俨如水晶塔子，表里玲珑，内外洞彻，心华灿然，灵光显现。灵光者，慧光也。故曰："慧光生处觉花开。"盖慧觉花开，非炼形入微[③]、与道冥一者不能有此。故《生神经》曰："身神并一，则为真身。身与神合，形随道通。"隐[④]则形固于神，显则神合于气，所以蹈水火而无碍，对日月而无影，存亡在己，出入无间[⑤]。或留形住世，或脱质升仙。有白日而飞肉尸者，黄帝之谓也；有留形而住世者，彭祖[⑥]之谓也；有受命而居天职者，张天师[⑦]之谓

也；有拔宅而上升者，许旌阳之谓也；有示疾而终者，王重阳之谓也；有入仕而臣者，东方朔⑧之谓也。至于老子为柱史⑨，辛毗为大夫，尹喜为关令，伯矩为卿士，唐典隐毗陵，子休治漆园，留侯帝者师，四皓辅汉惠，仇生仕殷，辅光仕汉，马丹仕晋，海蟾仕燕，正阳弃官，纯阳应举，常有执鞭⑩，琴高执笏⑪……若此者，多不可以枚数。噫！彼神仙之隐显去留，岂世之凡夫所能测度者哉！更若凭虚御风之列子⑫，折芦过江之达磨⑬，若非淘质炼形之功，又安能如此轻举之身乎！此神形俱妙之道，非坐脱立亡者⑭之所能知，所以不免有抛身入身⑮之失尔！

故学仙佛之流，若独以炼神为妙，不知炼形为要者，所谓清灵善变之鬼，何可与高仙为比哉！大抵温养炼形，无分彼此。虽在两处发明，其实是一个道理。内外兼修，不相违背。若千日工夫无间，乃悬崖撒手⑯时也。自然言语道断，心思路绝⑰，能所两亡⑱，色空俱泯，无滞无碍，不染不着。身似翔鸿不可笼，心如莲花不着水。光光净净，潇潇洒洒，腾腾任运⑲，任运腾腾，做一个无事无为、自在逍遥之散汉也。此际婴儿渐露其形，与人无异。愈要含华隐耀，镇静心田；若起欢欣，就着魔境⑳。如陈泥丸云："我昔工夫行一年，六脉已息气归根㉑。有个婴儿在丹田，与我形貌亦如然。"婴儿既长，穴不能居，自然裂窍而出，贯顶而升。此之谓"出离苦海而超彼岸"也。永明寿禅师云："身在苦海中，赖此铁罗汉㉒。苦海既脱离，舍筏登彼岸。"观吾陈真人云："此岸波涛已脱离，到彼方知寿可跻㉓。一得归来宜永得㉔，渡河筏子上天梯。"

〔注释〕

①七魄：道家认为，人之魄有七，故名七魄。本书《魂魄说》说："无魄则不受生，而轮回永息矣。"

②十魔：指无惭、无愧、嫉、悭、悔、睡眠、掉举、昏沉、

嗔忿、覆等十种不利于修行的表现。

③炼形入微：炼形达到微妙的程度。

④隐：内。下句的"显"相当于"外"。

⑤存亡在已，出入无间：或存或亡，或出或入，全然在己而无妨碍。"存亡"即下文所说之"留形住世"与"脱质升仙"。"出入"，隐显，与"存亡"意思相近。间，间隔。

⑥彭祖：传说为颛顼帝之后，寿八百岁。

⑦张天师：汉张道陵后裔的封号，此处指张道陵，他是天师道的鼻祖。

⑧东方朔：汉代人，武帝时曾待诏金马门，官至太中大夫。

⑨柱史：全称是"柱下史"，为周秦时官名，相当于汉以后的御史。

⑩执鞭：拿鞭子赶车。

⑪执笏：做官。笏，一种以玉石、象牙或竹、木做的手板，古代臣下朝见君王或臣僚相见时手里要拿着它行礼。

⑫凭虚御风之列子：乘风而行的列子。列子，即列御寇，战国时郑人，《庄子》中有许多关于他的传说。凭虚，倚托虚空。御风，驾风。

⑬折芦过江之达磨：传说达磨曾只踏一根芦苇而渡过长江。

⑭坐脱立亡者：指修炼不得其法而终不免一死的人。脱，死。

⑮抛身入身：刚刚离开身体而又回到身体中，不能升于天上。

⑯悬崖撒手：比喻脱胎成仙。悬崖撒手则身死，身死即脱胎，脱胎即升仙。

⑰言语道断，心思路绝：口不言，心不思，虚静至极。

⑱能所两亡：本体与客体都消失了。即在入静时不知有自己、也不知有其它事物的存在。能，能知，指认识的主体；所，所知，指认识的客体。

⑲腾腾任运：腾腾，迅速有力的样子。任运，运凭它自在运转。

⑳若起欢忻，就着魔境：如果起了欢喜得意之心，就会着于魔境，即走火入魔。忻，同欣。

㉑六脉已息气归根：脉搏跳动微弱，气息归于丹田。六脉，左右手寸口脉搏各分寸、关、尺三部，合为六部。息，停止。此句可能是写实，也可能是夸张的说法。

㉒铁罗汉：比喻炼形之法。下文"渡河筏子"、"上天梯"等与此义同。

㉓寿可跻：即可得长寿。跻，音jī，登。此谓可登上长寿之域。

㉔一得归来宜永得：此言炼形功成将受益无穷。

〔**译文**〕

炼形的方法，共有六门。其一是"玉液炼形"，其二是"金液炼形"，其三是"太阴炼形"，其四是"太阳炼形"，其五是"内观炼形"。像这一类，都不是虚无大道，最后都不能与太虚同体。只有这一口诀，叫做"真空炼形"——虽然说是有为，其实是无为；虽然说是炼形，其实是炼神。这是修外同时又修内的功法。依法炼上一百天，就会七魄无影无形，三尸灭绝踪迹，六贼暗自潜藏，十魔远远逃遁了；炼上一千天，全身就会像水晶宝塔一样，表里玲珑，内外透彻，心中光华灿烂，灵光显现目前。灵光，就是慧光。所以说："慧光生时觉悟花开。"慧觉花开，不是炼形入于微妙的程度、与道合而为一的，不能有这种现象。所以《生神经》说："身与神相与为一，就会成为真身；身与神相合，身体便随道而遁。"内则形与神合，外则神与气合，所以可以入于水火之中而无妨碍，面对日月而无身影，或存或亡，或出或入，全然在于自己。或保留肉身而居于人世，或离开肉身升天成仙。有白天而肉身升天的，这就是黄帝；有保留肉身而居于人世的，这就是彭祖；有受命在上界任职的，这就是张天师；有全家升天的，这就是许旌阳；有显示疾病而终结的，这就是王重阳；有进入仕途而当了大臣的，这就是东方朔。至于老子当了柱史，辛钘

当了大夫，尹喜当了关令，伯矩当了卿士，唐典隐居毗陵，庄子治理漆园，张良当了皇帝的军师，四皓辅佐汉惠帝，仇生在殷朝当了官，辅光在汉朝当了官，马丹阳在晋朝当了官，刘海蟾在燕地当了官，正阳弃官不做，纯阳参加科举，常有持鞭驾车，琴高执笏称臣……像这样的人多得数都数不过来。唉！那些神仙们的隐显去留，哪是一般人想象得了的呢！再如驾风而行的例子，折芦过江的达摩，如果不是靠淘炼形质的功夫，又怎么能有这样轻飘飘的身体呢！这种神形俱妙的修炼方法，不是修炼不得其法而不免一死的人所能知道的，所以终不免会有离开了身体而后又回到身体之中不能升天的过失！

所以学习仙佛的人，如果只懂得炼神，而不懂得炼形的重要的，就是所谓清虚空灵善于变化的鬼，怎么能与高仙为伍呢！大致温养和炼形，没有什么区别。虽然是在两个地方表现，其实是一个道理。内外兼修，是不相矛盾的。如果一千天的功夫没有间断，就是悬崖撒手、成仙作佛之时。那时，自然无言语，无杂念，本体与客体同时消失，色与空一起泯灭，无滞无碍，不沾不染。身体似飞翔的鸿雁不可限于笼中，心境如纯洁的莲花一点不着于水。光光净净，潇潇洒洒，腾腾运转，运转腾腾，做一个无事无为、自在逍遥的散汉。此时婴儿渐渐显露出它的形象，与人没有什么不同。在这种情况下，更要含而不露，使心情平静；如果起了欢喜得意之心，就会进入魔境。如陈泥丸说："我昔日练功用了一年，六脉微微气归丹田。有个婴儿在下丹田，与我形貌完全一般。"婴儿长大了，丹田住不下了，自然会裂窍而出，一直升于头顶。这就叫"脱离苦海而超彼岸"。永明寿禅师说："身在苦海中，靠这铁罗汉。苦海已脱离，舍筏登彼岸。"陈观吾真人说："此岸波涛已然脱离，到彼方知长寿可期。一得归来应当永得，渡河筏子与上天之梯。"

〔**按语**〕

本文所介绍的真空炼形法，实即观鼻端白法。之所以以"真空"

名之，是因为练功时要求做到“心无其心”、“形无其形”，即要做到“空无所空”的程度。这是气功修炼中高层次的调神功夫。本文对这一功法的原理、方法、实质、功效、特点及如何防止走火入魔等都做了较为详细的介绍，读者当细玩之。但本文的宗教迷信色彩很浓，这是我们在阅读时要特别注意的。

本文前面的那篇文章，题目是《婴儿现形，脱离苦海》，但却并未言及“脱离苦海”事。读了这篇文章，我们才知道，所谓“脱离苦海”，亦不过是比喻而已。

本文前面的“真空炼形图”，则用形象化的手法表现了真空炼形法的原理和行功要领。看了这幅图，对我们理解“真空炼形”这一功法很有帮助。

未到彼岸不能無法
既至彼岸又爲用法
須中常放白毫光
婦人稚子開善誼



遍照於外
宅神於內
真心主趣
而與言會

元是端拱坐之都
三昧仙無入門
變化純陽天堪答
長生固此妙工夫

無心於事
無事於心
超出萬幻
確然一靈

性命双修万神圭旨第八节口诀

移神内院端拱冥心

始则有作有为者，采药结丹以了命也；终则无作无为者，抱一冥心①以了性也。《悟真篇》云："始于有作人争②觉，及至无为众始知。但见无为为道妙，不知有作是根基。"《证道歌》云："到无为处不无为，方知吾道是希夷③。"

今之在家凡夫、出家外道，止知有这边道理，不知有那边境界；止知有此间之妙，不知有彼岸之玄；止知无事，而不知希有之事；止知无为，而不知有为之法。此乃知其一，不知其二；修其性，不修其命者也。故丹道未成之先，若不知下学④之有为，而着于"空"焉，则谓之"落空汉"；丹道已成之后，若不知上达之无为，而着于"相"⑤焉，则谓之"守尸鬼"。石杏林曰："有物非无物，无为合有为。"陈泥丸曰："我闻前代诸圣师，无为之中无不为。"阴长生曰："无位真人居上界，空寂更无尘⑥可碍。有为功就又无为，无为也有工夫在。"所谓"真人居上界"者，即"婴儿出离苦海，移居天谷"之时也；"空寂冥心"者，即吕祖"何晦宴息⑦，冥心合道"之法也。

〔注释〕

①抱一冥心：潜心于内，精思固守。"一"指道。道家称精思固守为"抱一"。

②争：怎，怎么。

③到无为处不无为，方知吾道是希夷：《老子》说："视之不见名曰夷，听之不闻名曰希。"所以"希夷"是"无声无色"的意思，可引申为"虚寂微妙"。"到无为处不无为"，是指开始时的有作有为而言。

④下学：下手学习。下文"上达"，指进一步深造。

⑤相：佛教指一切事物外现的形象状态。

⑥尘：尘事，即人间俗事。

⑦向晦宴息：傍晚时冥心静养。向，近。晦，晚上。宴，闲适，安逸。

〔**译文**〕

开始时有作有为，是为了采药结丹以了命；到最后无作无为，是为了抱一冥心以了命。《悟真篇》说："开始于有作有为人们怎会明白，等到了无作无为大家才知道。人们只知道无为是大道之妙，不知道有为是大道的根基。"《证道歌》说："到无为的地方不无为，这才能知道我们的丹道是微妙的。"

如今在家修行的凡夫俗子，出家修行的旁门外道，只知道有这边的道理，不知道有那边的境界；只知道有这里的奥妙，不知道有那里的玄妙；只知道无事，而不知道希有的事；只知道无为，而不知道有为的方法。这是只知其一，不知其二；只修性，不修命的表现。所以，丹道未成之先，如果不知道下手学习时的有为，就会着于"空"字，就叫做"落空汉"；丹道已成之后，如果不知道进一步深造时的无为，就会着于"相"字，就叫做"守尸鬼"。石杏林说："有物而非无物，无为又应有为。"陈泥丸说："我听说前代的各位圣师，无为之中无不为"。阴长生说："无位真人居于上界，空空寂寂再无尘事可碍。有为功成又无为，无为也有功夫在。"所谓"真人居上界"，就是"婴儿出离苦海，移居天谷泥丸"的时候；"空寂潜心"，就是吕祖"傍晚时安心静养，潜心合道"的方法。

施肩吾曰："达磨面壁九年，方超内院①；世尊冥心六载，始脱樊笼。"夫"冥心"者，深居静室，端拱默然②；一尘不染，万虑俱忘；无思无为，任运自如；无视无听，抱神以静；无内无外，无将无迎③；离相离空④，离迷离妄；体含虚寂，常觉常明。但冥此心，万法归一⑤，则婴儿安居于清灵之境⑥，栖止于不动之场，色不得而碍之，空不得而缚之，体若虚空，安然自在矣。故达观禅师云："色不缚兮空不碍，宴息冥心观⑦自在。大千万有总归无⑧，世界坏时渠⑨不坏"。谭长真⑩云："婴儿移在上丹田，端拱冥心合自然。修到三千⑪功行满，凭他作佛与升仙。"

此处是纯一不杂的工夫，岂能容纤毫情想？但起希仙作佛之心，便堕生死窍中不能得出。所以关尹子云："若有厌生死心、超生死心，止名为'妖'，不名为'道'。"盖清净体中，空空荡荡、晃晃朗朗，一无所有，一切无住。故《心要诀》云："冥心本乎'无住⑫'，无住心体，圆融⑬不测。"如《金刚经》云："不应住色生心⑭，不应住声、香、味、触、法生心，应生无所住心⑮。"金刚齐菩萨云："我不依有住而住，不依无住而住，如是而住⑯。"僧肇云："圣人之心，住无所住其住⑰。"《坐忘论》云："不依一法，而心常住⑱。"《了心经》云："心无所住，住无所心；了无执着，无住转真。"《净名经》云："一切法以无住为本。"安住无为，名之为"住"⑲；住无方所，故名"无住"⑳。无住心者，是为"真心"。《禅源集》云："夫言'心'者，是心之名；言'知'㉑者，是心之体。"荷泽云："心体能知，知即是心。心本空寂，至虚至灵。"由空寂虚灵而知者，"先知"也；由空寂虚灵而觉㉒者，"先觉"也。不虑而觉者，谓之"正觉"；不思而知者，谓之"真知"。故祖师云："空寂体上，自有本智能知。"即此空寂之知，便是达磨所传清净心也。心常寂，是自性体；'心'常知，是自性用。所以六祖㉓云："一切万法㉔，不离自性。自性自知，自性自见，自性自悟，自性自度㉕。"悟性还易，了心甚难。故"了心"也者，了此心也。了心则心无其

心矣。无心之心，是谓"真心"。真心是性，真性是心。太上云："了心真性，了性真心。空无空处，无处了真。"此谓真空不空[29]，空无所空，即是了见本心也。庞居士云："十方同聚会，个个学无为。此是选佛场，心空及第[30]归。"与夫空觉极圆[31]，空所空灭[32]，即是了见本性。《华严经》云："法性[33]本空寂，无取亦无见[34]。性空即是佛，不可得思量[35]。"原夫性体本空，心体本定。无空无无空，即名"毕竟空"[36]；无定无无定，即名"真如定"。虽修空，不以"空"为证，不作"空"想[37]，即是真空也。虽得定，不以"定"为证，不作"定"想，即名真定也。

空定彻极[38]，通达无碍。一旦天机透露，慧性灵通[39]，乍[40]似莲花开，恍如睡梦觉，忽然现出乾元境界[41]，充满于上天下地，而无尽藏[42]也。此是心性常明，焰炯不昧[43]；晃朗宇宙，照彻古今；变化无方，神妙莫测。虽具肉眼而开慧眼[44]之光明，匪易凡心便同佛心之知见，乃是见性见到彻处，修行修到密处[45]，故得一性圆明，六通顿足。

何谓"六通"？按玉阳太师曰：坐到静时，陡然心光发现，内则洞见肺腑，外则自见须眉，智神踊跃，日赋[46]万言，说妙谈玄，无穷无极，此是"心境通"也。不出庐舍预知未来事情，身处室中又能隔墙见物，此是"神境通"也。正坐之间，霎时迷闷，混沌不分，少顷心窍豁然大开，地理山河，犹如掌上观纹，此是"天眼通"也。能闻十方之音如耳旁音，能忆生前之事如眼前事，此是"天耳通"也。或昼或夜，入于大定，上是天堂，下见地狱，观透无数劫来，宿命[47]所更，此是"宿命通"也。神通变化，出入自如，洞鉴十方众生，知他心内隐微之事——他虽意念未起，了了先知；他虽意念未萌，了了先觉，此是"他心通"也。

子思曰："心之精神之谓圣[48]。"故心定而能慧，心寂而能感，心静而能知，心空而能灵，心诚而能明，心虚而能觉。四祖[49]道信曰："一切神通作用，皆是自心感现。"《璎珞经》曰："神名'天心'，通名'慧性'。天然之慧，彻照无碍，故名'神通'。"

〔注释〕

①方超内院：才超出内院。内院，指泥丸。

②端拱默然：拱手正坐，闭口不语。端，正。

③无内无外，无将无迎：不出不入，不送不迎。即不受外界事物的干扰，也不去想外界的事情；对于已经受到的干扰和产生的杂念，则不去想它，任其自消自灭。将，送。

④离相离空：即不着于相，也不着于空。相、空见前注。

⑤万法归一：一切事物和道理皆归于一心。万法，佛教对一切事物和道理的通称。

⑥清灵之境：指泥丸。下文"不动之场"同此。

⑦观：细心体验。《大乘义章》二："粗思曰觉，细思名观。"

⑧大千万有总归无：世界万物最后都归于虚无。大千，即大千世界，三千大千世界，指广大无边的世界。万有，万物。

⑨渠：它，指心。

⑩谭长真：即金元时著名气功家谭处端。名玉，字伯玉，号长真子。山东人，王重阳弟子，北七真之一。

⑪三千：指三千日。

⑫冥心本乎无住：冥心之法来源于佛教的"无住"。无住，为情无所寄之意。住，停留，系念。

⑬圆融：完满融通。佛家语。

⑭住色生心：心系于有形质之物而生感触。色，佛教指一切有形质之物。

⑮无所住心：无所系念之心。

⑯不依有住而住，不依无住而住，如是而住：这句话说的是如何止念：既不使心有所系念而止，也不使心无所系念而止，就这样来止念。这是说在止念时，不要老是念念不忘"止"的问题，这样才能使心一无所有、空空荡荡。

⑰住无所住其住：止于无所止其止，即系念于无可系念之处，亦即排除一切念想。前两个“住”是动词，后一个“住”是名词，作“念”讲。

⑱不依一法，而心常住：此句与“不依有住而住”几句大意相同。“心常住”指心神稳定。

⑲安住无为，名之为“住”：专注一境而无所为，叫做“住”。

⑳住无方所，故名“无住”：心无所系，所以叫“无住”。

㉑知：知道。

㉒觉：觉悟，明白。

㉓六祖：指佛教禅宗五祖弘忍的弟子慧能和神秀，二人并称六祖。慧能之教行于南方，神秀之教行于北方，分别称为南宗、北宗。

㉔法：佛家语。泛指宇宙的本原、本体、规律、道理、法术等，这里指本体而言。

㉕自度：自己使自己成为佛教徒。度，使人离俗出家。

㉖真空不空：真空还不算空。

㉗及第：科举考试中选。

㉘与夫空觉极圆：等到对于“空”的体验达到了极致。与、夫，语气词，无义。觉，觉悟，体会。圆，圆满。

㉙空所空灭：使“空”的对象达到了“无”的程度而归于涅槃。所空，指“空”的对象。灭，涅槃。

㉚法性：佛教称佛法的本性，即佛法。

㉛无取亦无见：看不见，摸不着。取，收，受。

㉜思量：考虑。

㉝无空无无空，即名“毕竟空”：“无”是空，空到连“有无”也没有更是空，这二者叫做“毕竟空”。从气功角度说，所谓“无”，就是心中无杂念；而“无无”是连“无”这个概念也没有。下句“无定无无定，即名‘真如定’”与此相同。

㉞虽修空，不以“空”为证，不作“空”想：虽然修的是空，却不用“空”来加以证实，不去想是否已做到了“空”。下面一句与此

大意相同。证，证实，验证。

㉟空定窴极：空寂与静定纯粹到了极点。窴，音zhǔn，纯粹。

㊱天机透露，慧性灵通：天赋的悟性显露出来，聪慧的本性灵通起来。天机，天赋的悟性。

㊲乍：忽然。

㊳乾元境界：比喻万分美好的境界。乾元，本指天，这里比喻境界的开阔、明朗。

㊴无尽藏：佛家语。本义是佛法作用于万物而无穷尽之意，这里可作"无穷无尽"解。

㊵心性常明，燄炯不昧：心性永远聪明，明亮而不暗昧。常，永远。燄，音yàn，火焰。此字本作"炯"，疑为"燄"字之误。

㊶慧眼：亦称"慧日"，为佛教所称五眼之一。慧眼为佛眼，可看到过去与未来，故称"慧眼"。

㊷见性见到彻处，修行修到密处：悟性悟到透了的程度，修行修到静极的程度。密，静寂。

㊸赋：述。

㊹宿命：佛家语，前世的生命。这自然是迷信的说法。

㊺心之精神之谓圣：心中的神志就叫做"圣"，圣，无事不通。

㊻四祖：指佛教禅宗四祖。

〔**译文**〕

施肩吾说："达磨面壁九年，才超出内院；世尊冥心六载，才脱离樊笼。""冥心"，就是深居静室，拱手正坐，闭口不语；一尘不染，万念俱忘；无思无为，任其自然；无视无听，宁心入静；不出不入，不送不迎；不着于相，不着于空，远离痴迷，远离虚妄；身中虚静，心内常明。只要潜藏此心，使万法归之于一，婴儿就会安居于清虚灵异的境界，栖止于安然不动的场所，万物不能妨碍它，空无不能束缚它，身体有如虚空，安然自在了。所以达观禅师说："万物不能束缚啊空无不能妨碍，安息潜

心体验自在。世上万物总归于无，世界坏时它不坏”。谭长真说：“婴儿移到上丹田，正坐潜心合于自然。修到三千日功行圆满，任他作佛与成仙。”

此处是精纯不杂的功夫，怎么能够容得丝毫的情思妄想？只要起了企望成仙作佛的心，就会落于生死轮回之中而不能得出。所以关尹子说：“如果有厌恶生死的心、超脱生死的心，只能叫做‘妖’，不能叫做‘道’。”原来清净的心体中，本是空空荡荡、晃晃朗朗的，可说是一无所有，一切无所系念。所以《心要诀》说：“冥心源于‘无住’（情无所寄），无住心体，是完满融通不可测度的。”如《金刚经》说：“不应使色（有形质之物）住于心中而生感触，不应使声、香、味、触、法住于心中而生感触，应生空无一物之心。”金刚齐菩萨说：“我既不使心有所系念而止，也不使心无所系念而止，就这样来止念。”僧肇说：“圣人之心，系念于无可系念之处。”《坐忘论》说：“不按照任何方法，而心总是安住。”《了心经》说：“心无所系，系无所心；毫无执着，是真无住。”《净名经》说：“一切法以心无所系为根本。”专注一境而无所为，叫做“住”；心无所系，所以叫“无住”。无住之心，这就是“真心”。《禅源集》说：“凡是说‘心’的，说的都是心的名字；凡是说‘知’的，说的都是心的本体。”荷泽说：“心之本体能够知，所以‘知’就是心。心本是空寂的，是极虚极灵的。”凭着心的空寂虚灵而知的，就是“先知”；凭着心的空寂虚灵而觉的，就是“先觉”。不经思索就觉悟的，叫做“正觉”；不经思索就知道的，叫做“真知”。所以祖师说：“空寂的心体，自有本来的智慧能够知道。”这种空寂之知，就是达磨所传的清净心。心常空寂，是自我本性的实体；心常明白，是自我本性的应用。所以六祖说：“一切万法，离不开自己的本性。自己的本性自己能知，自己的本性自己能见，自己的本性自己能悟，自己的本性自己能度。”悟透本性还容易，了却心中念想很难。所以“了心”就是了却这个心。了心，心也就没有心了。没有心的心，这就叫“真心”。真心就是性，真性就是心。老子说：“了心就是真性，了性就是真心。

空到不能再空，了到不能再了就是真。”这是说真空还不算空，空到不能再空之时，就是清楚地显现本心了。庞居士说：“千方同来聚会，个个都学无为。这是选佛地方，心空才能中选而归。”等到对于“空”的体验达到了极致，以致使“空”的对象达到了无的程度而进入涅槃境界，就是显现了本性。《华严经》说：“佛法本是空寂的，摸不着也看不见。做到性空就是佛，因而不能念虑纷起。推究起来，性体本是空寂的，心体本是静定的。“无”是空，空到连“无”也没有更是空，这二者就叫做“毕竟空”；“无”是定，定到连“无”也没有更是定，这二者就叫做“真如定”。虽然修的是空，却不用“空”来加以证实，不去想是否已做到了“空”，这就是真正的空。虽然已经做到了定，却不用“定”来加以证实，不去想是否已做到了“定”，这就是真正的定。

空寂与静定纯粹到了极点，就会无所不通。一旦聪明显露出来，慧性灵通起来，就会忽然如莲花开放，恍然如睡梦刚醒，突然间显现出一个万分美好的境界，充满于天地之间而无穷无尽。这是心性永远聪慧，明亮而不暗昧；有如朗朗乾坤，照彻古今；变化不定，神妙莫测的象征。虽然只是肉眼却能放出慧眼的光明，并未换掉凡人之心就同佛心一样能知能见，这是悟性悟到了透彻的程度，修行修到了静极的程度，所以心性圆满光明，六通顿时具备。

什么叫“六通”？按玉阳大师说：坐到静的时候，突然心光发现，内能够看到自己的脏腑，外能够看到自己的相貌，思想活跃，口述万言，说妙谈玄，无穷无尽，这是“心境通”。不出房门能预知未来的事情，身在室中又能隔墙见物，这是“神境通”。正在坐着的时候，一下子感到迷闷，混混沌沌分辨不清，一会儿心窍又豁然开朗，地理山河，如同观看手掌上的纹理，这是“天眼通”。能听到四面八方的声音如耳旁的声音，能回忆生前之事如眼前之事，这是“天耳通”。或白天或黑夜，入于静定，上面看到的是天堂，下面看到的是地狱，看透无数劫难以来，前世生命的不断更替，这是“宿命通”。神通变化，出入自如，能清楚地看到

十方众生，知道他们心中的隐秘之事——他虽然念头还没有起，已然清清楚楚地事先知道；他虽然意念还未萌发，已然清清楚楚地事先察觉，这是“他心通”。

子思说：“心中的神志叫做圣。”所以心定了就能聪慧，心寂了就能感知，心静了就能知道，心空了就能灵通，心诚了就能明了，心虚了就能察觉。四祖道信说：“一切神通作用，都是自心的感应发现。”《璎珞经》说：“神叫‘天心’，通叫‘慧性’。天然聪慧，照射四方而无阻碍，所以叫‘神通’。”

神通具足，愈加默耀韬光①，慧而不用。若露圭角②，恐染邪魔。古云：“道高一尺，魔高一丈。”正定之时，或闻种种善恶之声，或现种种违顺之境，总是魔障，不可着他。又须反观，一身四大，俱是假合，如梦如幻，全体非真。但正此心，魔自消灭。古语云：“见怪不怪，怪自亡；见魔非魔，魔自灭。”或脑中有霹雳之声，或眼内有金星灿耀，或顶下红霞缭绕，或眉间涌出圆光。此皆幻景，心莫受他，但行工夫，休证效验。所以古仙云：“顶下有光犹是幻，云生足下未为仙。”又于静中忽见楼台珠翠、女乐笙簧、异草奇花，触目如昼。彼人不悟，将谓实到天宫，不知自身内院③，认作真境，因循而不出入④。此际须用“虚空观”⑤，而扩充之，则我天谷之神，升入太虚，合而为一也。其“虚空观”者，应观自心⑥。心本不生，自性成就⑦。本来空寂⑧，光明遍照，犹如虚空。莹彻清净，廓然周遍⑨。圆明皎洁，成大月轮。量等虚空⑩，浩然无际。复应观察自身，则心之虚空而通于身之虚空，身之虚空而通于天地之虚空，天地之虚空而通于太虚之虚空。虚虚相通，共成一片，岂不与太虚混之而为一耶！始而虚其心也，既而虚其身，又既而虚天地。虚而无虚，无虚而虚，虚也不知，无虚也不知，则我阳神冲虚⑪出入而无障碍矣。然后方可与天地合德、太虚同体，而为“混虚氏”之人⑫欤！

此处只言到太虚之阶梯，未曾造到太虚之实际。谓之“炼神”则可，谓之“出神”则未也。欲要高奔帝境⑬，须当炼演谷神⑭。常以“灵知寂照”为心，“虚空不住”为观⑮，抱本还元，复归太极⑯。由此进进不已，及至无上可上、玄之又玄，无象可象、不然而然⑰，则一灵之妙有⑱，遍法界而圆通，贯云汉以高跻⑲，与穹昊⑳而俱合。此天谷元神炼到至极至妙之处也。故章思廉曰：“得太极全体，见本来面目。先天一点真，后天却是屋。”㉑瑩蟾子曰：“炼阳神了出阳神，白色界超无色界㉒。”

〔注释〕

①默耀韬光：犹如说“韬光养晦”，使才能隐而不露。默，使昏黑。韬，遮掩，隐藏。

②圭角：圭的棱角，锋芒。圭，古代帝王、诸侯所用的玉制礼器。

③内院：指泥丸宫，即脑。

④因循而不出入：沉溺于这样的虚幻的景象中而不能自拔。因循，本义是守旧，这里是“留恋”、“沉溺”的意思。出入，偏义复词，意思在“出”而不在“入”。

⑤虚空观：佛教的一种修持方法，即通过“细思”来认识、体验世界的“虚空”的本质。《大乘义章》二说：“粗思曰觉，细思名观。”“细思”，是观察妄惑、达观真理的意思。

⑥自心：按照佛教的说法，“自心”就是真如、佛性、真心，是人人具有的，但由于“妄念浮云盖覆”，自心不能显现。人如能悟得自心，便可成佛。这就是所谓“见性成佛”、“顿悟成佛”。

⑦心本不生，自性成就：佛教认为，心是世间一切现象的本性，是不生不灭的；人若不生妄念，“自性”即可成就。“自性”即佛性。

⑧本来空寂：佛教认为，人“心性本寂”、“心性本净”、“心性本

觉”，正因为如此，人才有成佛之可能。“净”即空。

⑨廓然周遍：广阔而无所不及。廓然，广阔貌。周遍，周到、遍及。

⑩量等虚空：其大小有如虚空。量，大小。

⑪冲虚：冲淡虚静，自由自在，无所拘系。冲，空。

⑫“混虚氏”之人：混杂于虚空中的人。“混虚氏”是作者为这种人起的名字。

⑬高奔帝境：即所谓成仙作佛。

⑭谷神：指天谷元神。

⑮常以灵知寂照为心，虚空不住为观：经常以“灵知寂照”和“虚空不住”为念。心、观都是“念”的意思。灵知，先天的智慧。寂照，于静定之中察看、观察。虚空不住，即心中空无一物，情无所寄。

⑯抱本还元，复归太极：佛教中有一种观点认为，人的“真心”本是“无妄”的，是天地万物之本原，因此修为应在“真心”上下功夫而不待外求。“复归太极”，即返回到生命之初无思无虑的状态。

⑰无象可象，不然而然：即无可比拟、不思而得。第一个“象”是名词，形象；第二个“象”是动词，表现。然，如此。不然而然，即主观上并未追求如此就如此了。

⑱一灵之妙有：此处指元神，即先天之智慧。“灵”，即前所言“灵知”。“妙有”，道家指超乎“有”、“无”之上的原始存在；而佛教大乘空宗则指客观世界的各种现象，因为这些现象不过是人心之所寄，是无中之有。

⑲贯云汉以高跻：穿过天河而高登。云汉，天河。跻，音jī，登。

⑳穹昊：天。

㉑先天一点真，后天却是屋：先天的那一点灵知，一旦落于后天（产生妄念），就将成为对人的一种束缚。

㉒自色界超无色界：从色界而超升到无色界。在佛教所说的“三界”中，无色界高于色界。

〔译文〕

神通具备，更要隐而不露，聪慧而不使用。如果露出了锋芒，恐怕会沾染上邪魔。古语道："道高一尺，魔高一丈。"在入定的时候，有时会听到种种好的不好的声音，有的会出现种种违逆顺畅的境遇，这些都是魔障，不能着落于它。又要返观内视，要知一身四大，都是虚假和合之物，如梦如幻，全体并非实有。只要能使此心归之于正，魔障自会消灭。古语说："见怪不怪，怪自亡；见魔非魔，魔自灭。"有的脑中有霹雳之声，有的眼里有金星闪耀，有的头顶之下有红霞缭绕，有的两眉之间涌出圆光。这些都是虚幻景象，心里不能接受它，只管去练功，不要验证什么效验。所以古仙说："顶下有光还是虚幻，云生脚下还未成仙。"又有人会在静定中忽然见到楼台珠翠、女乐笙簧、异草奇花，就像大白天见到的一样。那人如不明白是怎么回事，就会认为已经到了天宫，不知道这是自己头脑中的幻觉，而把它看成真实的境界，沉溺于其中而不能自拔。这时应运用"虚空观"的方法并加以扩大，那么，我泥丸宫中的神就会升入太虚，并与之合而为一。所谓"虚空观"，首先应观察自心。心若不生妄念，自性就可成就。人心本是空寂的，光明遍照，有如虚空。它晶莹、透彻、清洁、明净，广阔而无所不到。它圆满、明亮、皎洁，有如一个圆圆的月亮。它的大小与虚空相等，浩然而无边际。然后还应观察自身，这样，心的虚空就会与身的虚空相通，身的虚空就会与天地的虚空相通，天地的虚空就会与太虚的虚空相通。虚与虚相通，连成一片，岂不就与太虚混而为一了吗！开始时是使心虚，接着是使身虚，再接着是使天地虚。虚又不虚，不虚又虚，虚也不知道，不虚也不知道，这样我的阳神就会自由出入而没有障碍了。然后才能与天地合德、与太虚同体，而成为混杂于虚空中的人。

这里只说到了登上太虚的阶梯，还不曾到达太空的实际。称它为"炼神"是可以的，称它为"出神"还不行。如果想要成仙作佛，就要炼演天谷元神。经常以"灵知寂照"和"虚空不住"

为念，返本还元，复归于太极。由此不断进步，一直到无上可上、玄妙而又玄妙，无可比拟、不思而得，人的元神便会遍周法界而圆通，直贯天河而高登，与青天合而为一。这是天谷元神炼到了最为神妙的地步。所以章思廉说："得到了太极全体，见到了本来面目。先天的一点灵知，后天却成了束缚。"紫蟾子说："炼阳神结束就会出阳神，就会从色界超升于无色界。"

既然证成妙道，须要混俗和光①。虽处尘凡，而不同流俗；虽居浊世，而莫测行藏。日唯销隐慝②，积阴功③，开诚心，施法乳④，汲引⑤后学，普度众生，上报佛恩，下资群品⑥。《金刚经》曰："所有一切众生之类，若卵生、若胎生、若湿生、若化生，若有色、若无色，若有想、若无想，若非有想、非无想，我皆令入无余涅槃⑦而灭度⑧之。"如是灭度无量、无数、无边众生，实无众生得灭度者。故世尊成道之旦，发普度众生之悲，乃曰先度众生，然后作佛。肇法师曰："性⑨本无生，故亦无灭，此实千圣同然之真心；众生度尽，方入涅槃，此亦千圣同归之实际。"王方平曰："鸾鹤来时乘紫雾，玉皇有敕⑩登仙路。九玄七祖尽升天，度了群生方自度。"噫！试观古佛高仙，何等运心之普！如今人有一法、一诀者，秘密珍藏，犹恐漏泄，较之古人可不愧死！

予之无念也久矣，但未得自度，先要度人。一念存心，不能顿释。今之此作，尽泄天机，惟末后一着尚未发明，今再言之。

道书曰："阴神能见人，阳神使人见。"盖独修一物⑪者，所出乃阴神也。阴神则有影无形，世所谓"鬼仙"是也。若双修性命者，所出乃阳神也。阳神则有影有形，世所谓"天仙"是也。故曰：道本无相，仙贵有形。

然而出神太早，丹经之所深诃⑫。既得其母，当返其始⑬，常留神于天谷，复归如婴儿，不识不知，唯深唯寂。阳光无漏，则愈扩愈大，弥远弥光，自然变化生神。生之再生，则生生而无

尽；化之又化，则化化而无穷。子又生孙，百千万亿。张紫阳曰：“一载生个儿，个个会骑鹤。”陈泥丸曰：“一载胎生一个儿，子又孙兮孙又枝。”白玉蟾曰：“一体遍多⑭，犹朗月而澈分千水；多身入一，若明镜而光寓万形。”仙家谓之“分身”，佛氏谓之“化身”。如世尊之不离菩提树下，而遍升天宫说法。又如善财⑮之不出莎罗林，历一百十城而遍参诸友。东华帝君曰：“法身⑯刚大通天地，真性⑰圆明贯古今。若未顶门开真眼，休教散影与分形。”分形散影，非不妙也；奈何还滞幻躯⑱中，尚未超脱，而欲千变万化，岂不反伤于本体耶？直到九载功完，纯亦不已，忽然跳出五行之外，返于无极之初，证实相妙之更妙，得真功全之又全，成金刚不坏之体，作万年不死之人，自觉觉他，绍隆佛种⑲，三千功满而白鹤来迎，八百行圆而丹书宣诏⑳，飞升金阙，返佩帝乡，即钟离翁云：“九载功成人事尽，纵横天地不由亲㉑。”肖紫虚云：“功成须是出神京㉒，内院繁华勿累身。会取古仙超脱法，飘然跨鹤觐三清㉓。”

〔注释〕

①混俗和光：收敛其光(即不使锋芒外露)而混迹于尘俗之中。

②日唯销隐慝：每天只是不停地消灭那些隐而不现的恶迹。慝，音tè，过失、邪恶。

③阴功：阴德。

④施法乳：佛家语。即以佛法哺育弟子之法身。这是比喻的说法。

⑤汲引：提拔。

⑥群品：众生，苍生。

⑦无余涅槃：佛教的涅槃，一般分为两种，即“有余涅槃”和“无余涅槃”：前者虽断除了贪欲与烦恼，但肉身还在，思虑还有；而后者则连肉身也不存在了，思虑也没有了，而且不再受生，

超出轮回之外。

⑧灭度：即涅槃，实际是僧人死亡。《大般涅槃经》说："灭生死故，名为灭度。"在这里，"灭度"用如动词。

⑨性：即真如、法性、佛性，指一切现象的自体、体性。

⑩敕：皇帝的命令、诏书。

⑪独修一物：此处指只修性而不修命。

⑫诃：怒斥，在这里是"斥责"、"批判"的意思。诃，音hē。

⑬既得其母，当返其始：此指"婴儿出离苦海，移居天谷"之后，应当返回到婴儿状态，无事无为，以冥心合道。"母"指天谷泥丸，因为"圣胎"是在泥丸"温养"的。

⑭一体遍多：即下文所说之"分身"，由一个身体而产生出许多身体。遍，普遍，这里用如动词。下文的"多身入一"与此相反，即许多化身归于一体。

⑮善财：即善财童子，为释迦牟尼弟子。

⑯法身：佛的真身。

⑰真性：真心，自然的本性。

⑱幻躯：指身体。

⑲绍隆佛种：接续和增多佛的种子，指弘扬佛道。隆，增高。

⑳丹书宣诏：指天帝派神仙来宣读诏书，使之上天成仙。这些，纯属迷信。

㉑亲：自己。

㉒神京：和下面的"内院"都指天谷泥丸。

㉓觐三清：朝拜三清。三清，即玉清、太清、上清，为神仙所居之境。此为道家语。

〔译文〕

已经成就了金丹妙道，就要藏而不露，混迹于尘俗之中。虽然居于尘世，却要有别于世俗之人；虽然居于浊世，却神出鬼没。每天只是不断地消灭自身隐而不现的邪恶，积累阴德，大开诚心，广施法乳，提拔后学，普度众生，上报佛恩，下助苍生。

《金刚经》说:“所有一切众生之类，如卵生的，如胎生的，如湿生的，如化生的，如有形质的，如无形质的，如有思想的，如无思想的，如并非是有思想的、并非是无思想的，我都要让他们进入无余涅槃的境界而使他们免于生死。”这样地来使无量、无数无边的众生归于涅槃，实际上众生中却没有谁得以进入涅槃境界。所以世尊在成道的那一天的早上，发出了普度众生的悲叹，竟说先度众生，然后作佛。肇法师说:“真如本无生，所以也无灭，这实际上是千圣相同的真心；众生度尽后，方才入涅槃，这也是千圣同归的实际。”王方平说:“鸾鹤来时便乘紫雾，玉皇有诏即登仙路。九玄七祖都升了天，度了群生方才自度。’唉！试看古佛高仙，心胸多么广大！如今人们有了一法、一诀的，把它秘密珍藏起来还怕有所泄漏，这和古人比较起来能不羞死！

我做到心中无念已经很久了，但没有能够自度之时，先要度别人。我这种想法存在心里，总也不能放下。我现在的这本书，已经把天机尽都泄漏，只有末后的一着还没有阐明。现在再说一说。

道书说:“阴神能看见别人，阳神能让别人看见。”只知修性而不知修命的人，所出的就是阴神。阴神有影无形，就是世人所说的“鬼仙”。如果是性命双修的，所出的就是阳神。阳神有影有形，就是世人所说的“天仙”。所以说：大道本是无形无象的，而神仙却贵在有形有象。

然而出神太早，这是丹经所深深斥责的。既然“婴儿”已“移居天谷”，就应该回到它的开始。要时常留神于天谷混元，回归到婴儿状态，要做到不识不知、深藏静默。阳光不外漏，就会越扩越大，越远越亮，自然就会变化而生神。生了再生，就会不停地生下去而无尽头；化了又化，就会不停地化下去而无穷尽。子又生孙，就会达到百千万亿之多。张紫阳说，“一年生个儿，个个会骑鹤。”陈泥丸说:“一年胎生一个儿，子又生孙孙又分枝。”白玉蟾说:“一个身体化生许多身体，如同明月的影子分散到无数条河流之中；许多化身归于一体，如同明镜中寄寓着万物之

形。”这种情形，仙家叫做“分身”，佛家叫做“化身”。比如世尊未曾离开菩提树下，却升到所有的天宫去说法。又如善财童子不出莎罗林，就历经一百一十个城池普遍去参访众友。东华帝君说：“法身坚硬高大直通天地，真性圆满光明贯彻古今。如果顶门还未打开真眼，不要让他散影又分形。”分形散影，并非不妙；只是还滞留在身体之中，还不曾超脱，这时就想千变万化，岂不是会反而伤害自己的本体吗？直到九年功夫完毕，纯到不能再纯，忽然跳出五行之外，返还到刚开始时的无极，验证了真相妙而又妙，得了真功全而又全，既自己觉悟又能使别人觉悟，接续和增多佛的种子，三千功德圆满白鹤就会迎接，八百修行圆满丹书就会宣诏，飞升仙家金阙，居于天帝之乡，这就是钟离权所说的“九年功成人事已尽，纵横天地不由自己。”肖紫虚说：“功成应是出离神京，内院繁华不要牵身。会用古仙超脱之法，就可飘然跨鹤去朝拜三清。”

诸仙弃壳①，各有不同。有从宝塔出者，有从红楼出者，有看月而出者，有对镜而出者，有冲顶门而出者。所以《玄奥集》云：“塞断黄泉路②，冲开紫府③门。如何④海蟾子⑤，化鹤出泥丸？”《中和集》云：“成就顶门开一窍，个中⑥别是一乾坤。”盖顶门一窍，岂易开哉？先发三昧火⑦透之，不通；次聚太阳火⑧冲之，略启；二火腾腾，攻击不已，霎时红光遍界⑨，紫焰弥天，霹雳一声，顶门开也。故吕纯阳曰：“九年火候直经过，忽尔天门顶中破。真人出现大神通，从此天仙可相贺。”

真人出现，乘云气，御飞龙，升玉京，游帝阙，飘摇云际，翱翔太空。凤篆金书⑩，朝赴九阳之殿；蟠桃玉液，位登万圣之筵。适意则鸾舆前引，乘云则龙驾前迎。紫府鳌宫欲去，而顶中鹤舞；丹台琼苑拟游，而足下云生。劫火洞烧，我则优游于真如之境；桑田变海，我则逍遥于极乐之天。聚则成形，散则成气；隐显莫测，变化无穷。入水火而不溺不焚，步日月而无形无影。

刀兵不能害，虎兕不能伤；阴阳不能变迁，五行不能陶铸；阎罗不能制其死，帝释不能宰其生。纵横自在，出入自由，信乎！紫阳云："一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。"此大丈夫得意之秋，功成名遂之日也。人生到此，宁不快哉！上阳子云："总皆凡世播⑪英雄，做尽功名到底空。唯有金丹最灵妙，大罗大上显神通。"

〔注释〕

①弃壳：即所谓抛下肉身而成仙。

②黄泉路：通向死亡之路。黄泉，指阴间。

③紫府：即上丹田泥丸宫。

④如何：为何。

⑤海蟾子：即刘海蟾。

⑥个中：此中，其中。

⑦三昧火：比喻心中之神专注一境而不散乱，与"三昧"同义。

⑧太阳火：即前第五节口诀所说之"太阳之气"，即元神。

⑨遍界：犹如说"一片"。界，境域。

⑩凤篆金书：夸张地写"神仙"所用的诰敕的精美华贵。"凤篆"言文字形体之美，"金书"言书写材料之贵。

⑪播：本义是"散播"，在这里是"卖弄"、"退"的意思。

〔译文〕

众仙弃壳的方式，各有不同。有从宝塔而出的，有从红楼而出的，有看着月亮而出的，有对着镜子而出的，有冲破顶门而出的。所以《玄奥集》说："塞断黄泉路，冲开紫府门。为何海蟾子，化鹤出泥丸？"《中和集》说："金丹成就顶门打开一窍，其中别是一乾坤。"顶门这一窍，岂是容易打开的？先是发三昧火来通透它，不通；然后聚太阳火来冲击它，略微打开一点；二火

腾腾，不断攻击，霎时红光一片，紫焰满天，霹雳一声，顶门开启了。所以吕纯阳说："九年火候一直经过，忽然天门顶中裂破。真人出现大显神通，从此天仙可以相契。"

真人出现，乘云气，驾飞龙，升玉京，游帝阙，飘摇云际，翱翔太空。手持风篆金书，清早奔赴九阳殿；席上陈列蟠桃玉液，身登万圣聚会的盛筵。顺心时有雷舆前面引导，登云时有龙驾前面迎接。要到紫府蓬宫去，头上就有白鹤舞；要到丹台琼苑游，即下就有白云生。世上劫难之火燃烧，我却优游于真如境界；人间桑田变成大海，我却逍遥于极乐之天。凝聚起来就有了形体，散发开来就成了气体；或隐或显神妙莫测，千变万化无尽无穷。入于水火之中不沉也不烧，行于日月之下无形又无影。刀兵不能加害，虎兕不能损伤；阴阳不能改变他，五行不能决定他；阎王不能掌握他的死，帝释不能主宰他的生。纵横自在，出入自由，确实啊！张紫阳说："一粒灵丹吞入腹中，才知我命由我不由天。"这是大丈夫得意之时，功成名就之日。人生到此，能不快活吗！上阳子说："总之在尘世间卖弄英雄，为功名费尽心机到底成空。只有金丹之道最为灵妙，大罗天上显示神通。"

〔按语〕

本节所介绍的，是"婴儿出离苦海，移居天谷"之后的"冥心合道"之法，仍属于高层次的调神功夫。文章首先介绍了修性与修命的关系以及性功与命功的不同特点，使我们对性命双修的全过程有了一个全面而概括的了解；然后，用大量篇幅集中介绍了端拱冥心的方法、要领和作用。这些，对于我们了解和学习本节功法都是很有帮助的。本文的语言虽不大好懂，但其大意还是清楚的。

这里有这样几个问题还需要单独地说一说：

作者在谈到本功法的功效时说，习练本节功法，可以使人产生某些特异功能，如文中所谈到的"六通"便是。对于"六通"的内容，我们做要做具体的分析，而不可简单地一概否定或肯定。其中，有的纯属无稽之谈，而有的则并非子虚乌有，不能一概视

为宗教的幻想。

此外，文中还谈到了“走火入魔”问题。“走火入魔”是练功中常见的偏差之一，而文中所介绍的原则与方法又较为实用，所以应当引起我们的重视。

关于“出阳神”问题，文中语焉不详，故颇费解。清鹤臞子认为，所谓阳神，乃是“一团真气结成”。清刘一明也说，阳神“盖一气从虚无中结成”。“此神聚则成形，散则成气”。所谓“形”，大概是在静定中所见到的某种景象。这种景象，可以是“端拱冥心图”中所说顶中所放之“白毫光”，也可以是其它景象。明伍冲虚说：“存养功纯，自有出神之景，在所当知也。当其存养功纯，忽于定中见空中六出纷纷，即出神之景也。”“六出”，指雪花；“六出纷纷”，即大雪纷纷也。文中所说的“生之再生”、“化之又化”，大概就是指这大雪纷纷的景象而言，不过增添了些神秘色彩而已。

至于文中所说的“弃壳成仙”之类，无庸多言，读者自知其谬。

“端拱冥心”为丹道已成之后的功法。此法属无为之法，与前之以采药结丹为主要内容的有为之法不同。这一点，看看“端拱冥心图”中的“未到彼岸不能无法，既至彼岸又焉用法”两句就可明白。

閃閃白毫遍照寰瀛出無相實相之金身



陽神出現圖

見頂上行　寂滅海中戲　奇哉此妙門　佛祖曾授記

佛固生得於全身　高踞龍蛇萬德尊　了得涅槃正法眼　金剛不壞體長存

心同虛空界　示等虛空法　證得虛空身　無是無非法

陽神出現　樂樂金光　乘彼白雲　逍遙帝鄉

見身無佛是佛身　了心如幻是佛幻　了得身心本性空　斯人與佛何殊別

虛空無內外　心法亦如此　若了虛空故　是達真如理

炎炎舍利光中普現三千大千之世界

性命双修万生旨第九节口诀

本体虚空超出三界

按《悟彻化书》云："予之在朝也，以阅方外之言①，辞荣而归，道逢隐者，指予以心印②、授予以正诀③，曰："此西方大圣人归寂法④也。子能念而习之，可度生死⑤，死而不亡，终成正觉⑥；若中道而废，则犹能择地而处，亦可为神仙。"予于是历观汉、唐诸仙，多在此处超脱⑦而去者，岂非《化书》所谓"中道而废"耶！又览《龙牙颂》云："学道如钻火，逢烟未可休。"予又历观宋、元诸仙，多在此处尸解而去者，岂非《龙牙》所谓"逢烟而休"耶！虽则仙去，然缺却末后一段工夫，毕竟有些欠稳处。犹博大士云："饶经八万劫，终是落空亡⑧。"亦不知寿命有限而不及修耶，抑亦不知、不得此法而不能修也。

命宗⑨人只知炼精化气、炼气化神、炼神还虚而止，竟遗了炼虚合道一段。是以无上师曰："养得金丹圆似月，未免有圆还有缺。何如炼个太阳红，三界十方俱洞彻⑩。"盖圣修诣极，自是少此一段不得。缘丹经子书⑪，皆不曾言及末后一着，唯李清庵曾说到这里。如门人问："脱胎后还有造化⑫么？"清庵曰："有造化在。圣人云：'身外有身，未为奇特，虚空粉碎⑬，方露全真。'所以脱胎之后，正要脚踏实地，直待与虚空同体，方为了当。"又云："更有炼虚一着，当于言外求之。"其见趣⑭，可谓度越诸仙矣，但不肯说个实际出来。云何"炼虚"？作何"归着"⑮？竟自朦朦胧胧虚应过去。亦不知是不会祖师意而不能说耶，抑亦不知是怕泄漏天机而不敢说也。故水丘子叹曰："打破虚空消亿劫，

既登彼岸舍舟楫，阅尽丹经万万篇，末后一句无人说。”

盖此秘藏⑯，心印，皆佛佛授手⑰，祖祖相承。迄至六祖，衣钵⑱止而不传，诸佛秘藏，于兹塞矣。自此而下，鲜有知者。故曰：“七祖如今未有人。”直到吾师尹公者出，以其夙植灵根⑲，更得教外别传⑳之旨，忽一旦禅关参透，豁然贯通，而千佛秘藏，又复开于今日矣。故悟道偈㉑曰：“把个疑团打破时，千佛心华今在兹。百尺竿头重进步㉒，虚空真宰天人师。”我今又承师指而得此法，如获无价宝珠。即剑南和尚云：“自从识得此明珠，释梵轮王俱不要㉓。”

〔注释〕

①方外之言：世俗以外关于养生修炼之类的话。方外，世俗之处。

②心印：佛教禅宗语。谓不以语言文字，而直接以心相印证，使顿悟成佛，与“心法”义同。

③正诀：确当的口诀。正，纯一不杂。

④西方大圣人归寂法：释迦牟尼归于寂灭（即圆寂、涅槃）之法。

⑤度生死：度过生死之关。度，过。

⑥死而不亡，终成正觉：死了也不会灭亡（指肉体死而精神不死），最后终于成佛。正觉，佛十种名号之一。

⑦超脱：脱离形骸而成佛成仙，与下文“尸解”义同。

⑧空亡：古代以天干地支纪日，十天干配十二地支，所余二地支称“空亡”。星相家以空亡为凶辰，主事不成。所以在这里“空亡”是不能成功的意思。

⑨命宗：指道教，与“性宗”（佛教）相对。

⑩洞彻：透明，在这里是“照彻”的意思。

⑪丹经习书：指讲修炼的书，包括儒、释、道各家的有关著

作。

⑫造化：此处指还可继续修炼的功夫。

⑬虚空粉碎：即下文所说之“与虚空同体”。

⑭见趣：见解，见地。趣，旨趣、意味。

⑮归着：收拾、整理。

⑯秘藏：犹如说“秘法”。秘，藏都是隐而不露的意思。

⑰授手：手把手地传授。

⑱衣钵：衣与钵为僧尼之袈裟和食器，禅宗初祖至五祖传授佛法时，常以衣钵为证；后世师徒相传称“衣钵相传”者本此。

⑲夙植灵根：平素注意涵养道德。夙，平素。植，栽种。灵根，灵术之根，比喻道德。

⑳教外别传之旨：本教以外传授的精髓。别，另外。旨，美味，可引申为“精髓”。

㉑悟道偈：偈本为佛经中的颂词，这里指悟道有所得而写下的诗句。

㉒百尺竿头重进步：原作“下大竿头重进步”，现据《中国气功经典》中的《性命圭旨全书》改。

㉓释梵轮王都不要：就是给我个佛祖、大梵天王、轮转王我也不要。此言“明珠”之贵。释、梵、轮王皆佛教中神明。

〔译文〕

按《梓潼化书》说：“我在朝里做官的时候，就听说过世俗之外关于养生修炼之类的话，等到辞官回归故里时，在路上遇到了一位隐者，他传授给我修炼的心法和确当的口诀，说：“这是西方大圣人归于涅槃之法。你如果能够经常念诵并反复练习，就可以度过生死之关，死了也不会灭亡，最后终能成佛；如果半途而废，还能够择地而居，也可以成为神仙。”我于是一个个来看汉、唐的众位神仙，大多在这个地方超脱而去，岂不就是《化书》中所说的“半途而废”吗！我又看《龙牙颂》说：“学道如同钻木取火，见到了烟不能马上停止。”我又一个个来看宋、元的众位神仙，大

多在这个地方尸解而去，岂不就是《龙牙》所说的“见到烟就马上停止”吗！虽然成仙而去，然而少了最后面的一段功夫，到底有些欠妥的地方。犹如傅大士所说：“尽管经历了八万劫难，最后还是落于空亡。”不知道这些人是因为寿命有限而来不及修炼呢，还是不知道，不懂得这一方法而不能修炼。

道教中的人只知道炼精化气、炼气化神、炼神还虚而止，竟丢了炼虚合道一段。因此无上师说：“养得金丹圆似月，未免有圆还有缺。何如炼个太阳红，三界十方都照彻。”原来修炼要想达到极致，自然是少不了这一段的。各家讲修炼的书都不曾说到这末后一着，只有李清庵曾说到这里。如门人问：“脱胎后还有造化吗？”清庵说：“有造化在。圣人说：‘身外有身，还算不上新鲜。粉碎虚空，才能显露个真之体。’所以脱胎之后，正要脚踏实地，直到与虚空同体，才算完事。”又说：“更有炼虚一着，应当在我的话以外去寻求。”他的见地，可以说已经超过了众仙了，但又不肯说个实际出来。怎样“炼虚”？怎样“收拾”？竟然朦朦胧胧地虚应过去。不知道他是不理解祖师的意思而不能说呢，也不知道他是怕泄漏天机而不敢说。所以水丘子叹道：“打破虚空消除亿万之劫，已然登到对岸便舍弃了舟楫。阅尽丹经子书万万篇，末后一句无人说过。”

原来这个秘法、心印，都是佛与佛、祖与祖手把手地传授的。到了六祖，衣钵不再相传，至此，众佛秘法也就失传了。从此往后，很少有人知道。所以说：“七祖到现在还没有人。”一直到我的老师尹真人出来，因为他平素注意涵养道德，更得到了本教以外传授的精髓，忽然一下子悟透了玄机妙理，豁然贯通，千佛之秘法，就又重新显露于今日了。所以他的悟道偈说：“把个疑团打破时，千佛心华今在兹。百尺竿头重进步，虚空主宰天人师。”我如今又承蒙老师指教而得了这一方法，如获无价之宝。正如剑南和尚所说：“自从认得了这个明珠，就是给我个佛祖、大梵天王、轮转王我也不要。”

然佛之地步甚高，而必至于虚空本体、本体虚空①，方成无上正等正觉②而入涅槃。故邵康节曰："圣人与太虚同体③，与天地同用。"今人求其义而不得，乃亿④之曰："体太虚之体以为体，用天地之用以为用⑤。"此言大似隔窗窥日，不过见其光影而已。若言体太虚之体以为体，便是有个太虚在，而着于体矣，何以能太虚？若言用天地之用以为用，便是有个天地在，而着于用矣，何以能天地？然而太虚其知有体乎，其不知有体乎？天地其知有用乎，其不知有用乎？太虚不知有体，而天地之用在于太虚之体；天地不知有用，而太虚之体在于天地之用。体其所体者，体其所用也⑥；用其所用者，用其所体也。乃至于粉碎虚空⑦，方为了当。何以故？盖本体本虚空也，若着虚空相，便非本体⑧；虚空本粉碎也，若有粉碎心，便不虚空。故不知有虚空，然后方可以言太虚天地之本体；不知有粉碎，然后方可以言太虚天地之虚空。

究竟⑨到此，已曾窥破虚空之本体，但未得安本体于虚空中。即《华严经》云："法性如虚空，诸佛于中住。"到这里自知道虚空是本体，本体是虚空，必须再加功而上上胜进，进进不已，直到水穷山尽，转身百尺竿头⑩。至必至于不生不灭之根源，终必终于不生不灭之觉岸⑪，于中方是极则处⑫。此处无他，不过是返我于虚，复我于无而已。返、复者，回机也。故曰："一念回机，便同本得⑬。"

究竟人之本初，原自虚无中来。虚化之为神，神化之为气，气化之为形——顺则生人也。今则形复返之为气，气复返之为神，神复返之为虚——逆则成仙也。

古德云："何物高于天？生天者是。何物大于虚空？运虚空者是。"盖大道乃虚空之父母，虚空乃天地之父母，天地乃人、物之父母。天地广大，故能生万物；虚空无际，故能生天地；空中不空⑭，故能生虚空——而曰"生天地"、"生万物"，是皆空中不

空者之有以主之也⑤。以其空中不空，故能深入万物之性，以主张⑯万物而方便⑰之。汝毋谓空中不空能深入万物之性，以主张万物而方便之也；抑亦能深入天地之性，以主张天地而方便之也。汝毋谓空中不空能深入天地之性，以主张天地而方便之也；抑亦能深入虚空之性，以主张虚空而方便之也。夫空中不空者，真空也。真空者，大道也。

今之炼神还虚者，尤落在第二义⑱，未到老氏无上至真之道也。炼虚合道者，此圣帝第一义，即是释氏最上一乘之法也。《华严经》云："虽尽未来际⑲，遍游诸佛刹，不求此妙法，终不成菩提。"

〔注释〕

①虚空本体、本体虚空：虚空就是本体，本体就是虚空，即与太虚同体。

②成无上正等正觉：成为至高无上的大彻大悟的佛。

③体：本体。下面的"用"指作用。体和用是中国哲学中的一对范畴。

④亿：猜测。

⑤体太虚之体以为体，用天地之用以为用：拿太虚的本体作为本体，拿天地的作用作为作用。在这里，"太虚"实际就是"无"，而"天地"是"无"的作用，也就是"无"的表现。把事物的本体说成是"无"，这是一种唯心主义的观点。

⑥体其所体者，体其所用也：以太虚之体为体，就是以天地之用为体。意思是说，本体是无，而它的作用就是本体。"所体"，即太虚之体。"所用"，即天地之用。下句句式与此相同，不注。

⑦粉碎虚空：即连"虚空"的概念也不能有。"粉碎"是动词，"虚空"是"粉碎"的对象。

⑧若着虚空相，便非本体：如果着落到虚空的形象状态上，

就不是本体。

⑨究竟：穷极，穷尽。

⑩百尺竿头：本佛家语，指修道到极高境界。

⑪觉岸：佛家语。比喻觉悟的境界。由迷惘而觉悟，犹如离海而登岸，故称"觉岸"。

⑫极则处：最高的境界。极则，最高的准则。

⑬一念回机，便同本得：一想到回机(即返于虚、复于无)，就如同回到生命之初的状态。这是强调回转枢机的作用。本得，本来之所得，指生命之初的状态。

⑭空中不空：指大道。"空中不空"，是说大道的本体是虚空的，而其作用不空。

⑮是皆空中不空者之有以主之也：这些都是空中不空的大道有一种力量在主宰着。

⑯主张：主宰。

⑰方便：佛家语。指因人施教，加以诱导，使领悟佛教真谛。在这里是"诱导"的意思。

⑱尤落在第二义：还是落在了第二等意义上。"第二义"相对于下面的"炼虚合道"而言。文中的"第一"、"第二"是就其程度而言。"尤"当作"犹"，还。

⑲未来际：指以后或来世。未来，佛家语。就现在而言，指以后；就今生而言，指来世。际，中间，里也。

〔**译文**〕

然而佛的境界很高，一定要达到虚空就是本体、本体就是虚空，才能成为至高无上的大彻大悟的佛而进入涅槃境界。所以邵康节说："圣人与太虚同体，与天地同用。"现在的人不理解这句话的真正含义，就猜测道：这是"拿太虚的本体作为本体，拿天地的作用作为作用。"这句话很象是隔着窗户看太阳，只不过是见到了它的光影而已。如果说拿太虚的本体来作为本体，就是有个太虚存在，就着落在本体上了，怎么还能成为太虚呢？如果说把天

地的作用作为作用，就是有个天地存在，就着落在作用上了，怎么还能成为天地呢？然而太虚是知道有本体呢，还是不知道有本体呢？天地是知道有作用呢，还是不知道有作用呢？太虚不知道有本体，而天地的作用就在于太虚的本体；天地不知道有作用，而太虚的本体就在于天地的作用。以太虚之本体为本体，就是以天地之作用为本体；以天地之作用为作用，是以天地之本体为作用。一直到“虚空”的概念也没有了，才算是了结。为什么呢？本体本是虚空的，如果着落在虚空的形象状态上，就不是本体；虚空本是粉碎的，如果有粉碎之心，就不是虚空。因此，不知道有虚空，然后才可以说太虚天地的本体；不知道有粉碎，然后才可以说太虚天地的虚空。

探讨到这里，我们已经看破了虚空的本体，但还没有把本体安放在虚空中。这就是《华严经》说的：“佛法如虚空，诸佛于中住。”到这里自然知道虚空就是本体，本体就是虚空，必须进一步努力而继续前进，前进不已，直到山穷水尽，转身百尽竿头。至一定要至于不生不灭的根源，终一定要终于不生不灭的觉岸，这里才是最高的境界。这个境界没有别的，不过是把我返回到虚，恢复到无而已。“返”和“复”，就是回转的枢机。所以说：“一想到回转的枢机，就如同回到了生命之初的状态。”

推究到人的本始，原本是从虚无中来的。虚化为神，神化为气，气化为形——顺行就产生了人。如今是形复返为气，气复返为神，神复返为虚——逆行就成了仙。

古德说：“什么东西比天高？就是产生天的东西。什么东西比虚空大？就是运转虚空的东西。”大道是虚空的父母，虚空是天地的父母，天地是人、物的父母。天地广大，所以能产生万物；虚空无际，所以能产生天地；空中不空，所以能产生虚空——而说“生天地”、“生万物”，这些都是空中不空的大道有一种力量在主宰着。因为它空中不空，所以能够深入万物之性，来主宰万物而诱导它们。你不要认为空中不空的大道只能深入万物之性，来主宰万物而诱导它们；而且能深入天地之性，来主宰天地

而诱导它们。你不要认为空中不空的大道只能深入天地之性，来主宰天地而诱导它们；而且能深入虚空之性，来主宰虚空而诱导它。空中不空，就是真空。真空，就是大道。

现在的炼神还虚，还只是落在第二等意义上，没有达到老子的无上至真之道。炼虚合道，这是圣帝老子的第一等的意义，也就是如来的最上一乘之法。《华严经》说："虽然穷尽了未来际，遍游了诸佛寺，不寻求这个妙法，终究不能成就菩提。"

此法只是复炼阳神，以归还我毗卢性海①耳。所以将前面分形散影之神摄归本体，又将本体之神销归天谷，又将天谷之神退藏于祖窍之中，如龙养颔下之珠，若鹤抱巢中之卵，谨谨护持，毋容再出，并前所修所证者，一齐贬向无生国②里，依灭尽定③而寂灭之。似释迦掩室于摩竭④，如净名杜口于毗耶⑤。此其所以自然造化，而复性命之、而复虚空之之不可以已也。

而复性命，而复虚空，至此已五变化矣⑥。变不尽变，化不尽化，非通灵变化之至神也。故神百炼而愈灵，金百炼而愈精。炼之而复炼之，则一炉火焰炼虚空，化作微尘万顷⑦。冰壶照世界，大如黍米⑧。少焉，神光满穴，旸⑨焰腾空，自内窍达于外窍。外，大窍九，而九窍之中窍窍皆有神光也；小窍八万四千，而八万四千窍之中，窍窍皆有神光也。彻内彻外，透顶透底，在在皆有神光也。如百千灯照耀一室，灯灯互照，光光相涉⑩，而人也、物也，莫不照耀于神光之中矣。是则是已⑪，尤非其至也。然不能塞乎天地之间，则未满东鲁圣人乾元统天之分量⑫也。又敛神韬光，销归祖窍之中，一切不染，依灭尽定而寂灭之。寂灭既久，则神光如云发电，从中窍而贯于上窍，大窍、小窍，窍窍皆有神光也。光明洞耀⑬，照彻十方。上彻天界，下彻地界，中彻人界。三界之内，处处神光，若秦镜⑭之互照，犹帝珠之相含。重重交光，历历齐现，而神也、鬼也，莫不照耀于神光之中矣。妙则妙已，尤非其至也。然不能遍入尘沙法界⑮，则未满西竺圣人毗卢

遮那⑯之分量也。再又敛神韬光，销归祖窍之中，一切不染，依灭尽定而寂灭之。寂灭既久，而"六龙"之变化全⑰，则神光化为舍利光矣。如赫赫⑱日轮，从祖窍之内一涌而出，化为万万道毫光，直贯于九天之上。若百千杲⑲日，放大光明，普照于三千大千世界⑳，而圣也、贤也，及森罗万象，莫不齐现于舍利光之中矣。故大觉禅师云："一颗舍利光烨烨，照尽亿万无穷劫。大千世界总皈依㉑，三十三天㉒咸统摄。"而舍利光既遍满于三千大千界内，尤未尽其分量。又自三千大千界中，复放无量宝光，直充塞于极乐世界㉓。既而又升于袈裟幢界，又升于音声轮界，复直冲于胜莲华世界，得与贤胜如来相会也。自从"无始㉔"分离，今日方才会面。彼此舍利交光，吻合一体，如如㉕自然，广无边际。

所以经颂云："诸佛似一大圆镜，我身犹若摩尼珠。诸佛法身入我体，我身常入诸佛躯。"五祖弘忍云："一佛二佛千万佛，总是自心无别物。昔年亲种善根来，今日依然得渠力。"荷泽禅师云："本来面目是真如，舍利光中认得渠。万劫迷头今始悟，方知自性自文殊。"自性清静便是无垢佛，自性如如便是自在佛，自性不昧便是光明佛，自性坚固便是不坏佛。各各诸佛，自身俱有，说亦不尽，惟一性尔。性即是心，心即是佛。新佛旧成，曾无二体㉖。以报身就法身，如山模之像㉗：像本旧成，一体无异㉘；新成旧佛，亦无二形。以法身就报身，如金成像：昔未成像金，故金成像竟㉙。诸佛如已成像之金仙，众生如未成像之金矿。成与未成，似分前后，则金体始终更无差别。故《圆觉经》曰："既已成金，不重为矿。经无穷时，金性不坏。"原此金性人人本有，个个不无。至于十方众生，皆我金刚佛性㉚；而天地万物，咸囿㉛我如来之法身矣。

〔注释〕

①毗卢性海：光明遍照的真如之性。毗卢，即毗卢舍那佛，

"毗卢舍那"是光明遍照的意思。性海，指真如之理性，以其宽广如海，故称。

②无生国：比喻无比静寂的境界。

③灭尽定：佛教修持方法之一，又称"灭受想定"，是克制思想使之停止活动的禅定。

④释迦掩室于摩竭：语出《昭明文选·头陀寺碑》："是以掩室摩竭，用启息言之津；杜口毗邪，以通得意之路。"摩竭，古印度国名，释迦曾于此闭门修行。

⑤净名杜口于毗耶：净名，即毗摩罗诘佛之又名。毗耶，古印度大城名（或说是国名），净名曾于此修行。杜口，闭口不语。

⑥至此以五变化矣：此言丹道的全过程包括五次变化，即炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚合道和这里讲的复性命、复虚空。

⑦一炉火焰炼虚空，化作微尘万顷：如同是用一炉火焰烧炼虚空，化作了无数微细的颗粒，布满了整个天空。万顷，比喻广阔无边。一顷等于一百亩。

⑧冰壶照世界，大如黍米：这些"微尘"有如装冰的玉壶，洁白晶莹，照耀整个世界；其大小，有如黍米一般。

⑨旸：太阳，此处可以讲成"光"。

⑩光光相涉：光与光互相照射。涉，入。

⑪是则是已：好是好啊……是，正确，此处可讲为"好"、"妙"。

⑫未满东鲁圣人乾元统天之分量：还没有达到孔子所说的"乾元统天"的程度。东鲁圣人，指孔子。《易·乾》："大哉乾元，万物资始，以统天。""乾元"指天，"统天"是统率宇宙万物。

⑬洞耀：照彻。洞，透彻。

⑭秦镜：传说秦宫中有方镜，可照见人之五脏六腑及病之所在，人有邪心，照之则见胆张心动。

⑮尘沙法界：与单说"法界"意思相同，指整个宇宙现象界。尘沙，极言其小。《周髀算经·小数》："纤，十沙；沙，十尘。"

文中“遍入尘沙法界”是“不论大小，无所不至”的意思。

⑯西竺圣人毗卢遮那：即毗卢舍那佛，见前注。西竺，即印度，印度古称天竺。“毗卢遮那”在这里是“光明遍照”的意思。

⑰六龙之变化全：指自身已成纯阳，应乾(䷀)卦。六龙，指乾卦之六爻。《易·乾》：“时乘六龙以御天。”

⑱赫赫：炎热貌。

⑲杲：音gǎo，明亮。

⑳三千大千世界：佛家语，即“大千世界”。按照佛家的说法，以须弥山为中心，以铁围山为外郭，是一小世界；合一千小世界为小千世界；合一千小千世界为中千世界；合一千中千世界为大千世界。总称三千大千世界。

㉑皈依：佛家语，指身心归向佛、法、僧。

㉒三十三天：为欲界之第六天，在须弥山顶。须弥山中央为释天帝所居，四方有四峰，各有八天，合为三十三天。

㉓极乐世界：佛家语，指阿弥陀佛所居的世界。“极乐世界”和下面的“袈裟幢界”、“音声轮界”、“胜莲华世界”等都是佛教大小乘各派根据佛教理论勾画的世界的组成部分，这些组成部分之间有高下之别。

㉔无始：指宇宙生成之前的最遥远的时期。详见《大道说》。

㉕如如：佛家语。指真如常在，圆融而不凝滞。

㉖新佛旧成，曾无二体：经过反复修炼而成的“新佛”与本来的“自心”之佛，没有什么两样。“旧成”，即原来所具有的，即自心，而自心即是佛。曾，音zēng，语气词。体，实体。

㉗以报身就法身，如出模之像：拿报身去同法身相比，如同从模子里脱出来的泥像。大乘佛教有一种观点认为，释迦牟尼成佛后有三身，即法身、报身和应身。法身是法空真如、我空真如所显示的法性，报身是佛陀的智慧、悲愿和福德庄严所成之身，应身是应物显化之身。在本文中，法身指本来的清净心，即上文所言之“旧成”；报身指经反复修炼后所成之“新佛”。就，靠近，这里是“比较”的意思。

㉘像本旧成，一体无异：这金像来自原来的模子，二者本是一体，毫无差别。

㉙昔未成像金，故金成像竟：过去没有成为金像时是黄金，现在原来的黄金成了金像。故金，原来的黄金。竟，完毕。

㉚十方众生，皆我金刚佛性：十方众生，都是我金刚佛之性，意谓人人都有佛性，个个可以成佛。“金刚佛”和下句的“如来之法身”，都指佛身而言。《大宝积经》说：“如来身者，即是法身，金刚之身，不可坏身，坚固之身，超于三界最胜之身。”

㉛囿：音yòu，局限，在这里是“属于”的意思。

〔译文〕

此法只是再次锻炼阳神，以使它恢复我光明遍照的真如之性。所以要将前面分形散影的神收回本体，又要将本体的神收回天谷，然后将天谷的神退藏到祖窍之中，如同龙养育颌下的宝珠，如同鹤孵化巢中的卵，小心护持，不要允许它再出去，连同前面所修持所验证的，一齐贮到无生国里去，按照灭尽定的方法使之归于寂灭。如同释迦闭门于摩竭，如同净名闭口于毗耶。这是他们用来自然地造化自己，以复全性命、回复虚空而坚持不懈的表现。

而复全性命、回复虚空，到这里已经是五次变化了。变而不能全变，化而不能全化，就不是神奇变化中最为神奇的。所以神经过百炼之后就更灵，金经过百炼之后就更精。炼而又炼，就象是用一炉火焰在烧炼虚空，化作无数微尘，布满了整个天空。有如装冰的玉壶，洁白晶莹，照耀整个世界，其大小，有如黍米一般。一会的功夫，神光满穴，光焰腾空，从身体里面的窍一直通到外面的窍。外而，大窍有九个，而九窍之中窍窍都有神光；小窍有八万四千个，而八万四千之窍中，窍窍都有神光。彻内彻外，透顶透底，到处都有神光。如同千百盏灯照耀于一室，灯与灯、光与光互相照射，而人、物无不照耀于神光之中了。好是够好的了，但还不是最好的。还不能充塞于天地之间，还没有达到

孔子所说的天统率天下万物的程度。再敛神韬光，收回到祖窍之中，一切不染，按照灭尽定的方法使之归于寂灭。寂灭的时间长了，神光就会如同云中发出电光一样，从中窍而贯通到上窍、大窍、小窍，窍窍都有神光。光明耀目，照彻十方。上照彻天界，下照彻地界，中照彻人界。三界之内，处处都是神光。如泰宫之镜互相照耀，似皇帝之珠互相含藏。一重重，一道道，交相辉映，万物齐现，历历就在眼前，而神啊、鬼啊，无不照耀于神光之中了。妙是够妙的了，但还不是最妙的。还不能普遍进入于尘沙法界，还没有达到天竺圣人光明遍照的程度。再又敛神韬光，收回祖窍之中，一切不染，按照灭尽定的方法使之归于寂灭。寂灭的时间长了，"六龙"的变化就会完全，神光就变成舍利光了。这光如同炎热的太阳，从祖窍内一涌而出，化为万万道毫光，直贯于九天之上。有如千百个明晃晃的太阳，放射出无限光芒，普照着三千大千世界，而圣人啊，贤人啊，以及森罗万象，无不齐现于舍利光之中了。所以大觉禅师说："一颗舍利明光闪闪，照尽亿万无穷劫难。大千世界完全皈依，三十三天全都统管。"而舍利光已经遍照于三千大千世界之内，还没有达到它最大的程度。于是又从三千大千世界中，再放出无量的宝光，一直充塞到极乐世界。接着又上升到袈裟幢界，又上升到音声轮界，再直冲到胜莲华世界，得与贤胜如来相会。自从"无始"时与之分离，今日方才会面。彼此舍利之光互相交会，吻合一体，圆融自然，广无边际。

所以经颂说："众佛似一大圆镜，我身有如摩尼珠。众佛法身入我体，我身常入众佛身。"五祖弘忍说："一佛二佛千万佛，总是自心无别物。往年亲种善根来，今日依然得它助。"荷泽禅师说："本来面目是真如，舍利光中认得它。万劫迷头今方悟，方知自性是文殊。"自性清静就是无垢佛，自性圆融就是自在佛，自性不昧就是光明佛，自性坚固就是不坏佛。各种各样的佛，自身都有，说也说不尽，只不过是一个"性"罢了。性就是心，心就是佛。新成之佛与原本清净之心，本是一体，并无区别。拿报身

去与法身相比，如同从模子里脱出来的泥像：这泥像来自本来的模子，二者本是一体，毫无差别；新成之佛来自原本的清净心，二者也没有两个模样。拿法身去与报身相比，如同黄金制成了金像：过去未成像时是黄金，而今原来的黄金成了金像。众佛如同是已经成了像的金仙，众生如同是不曾成像的金矿。成与未成，似乎有先有后，但都是黄金之体始终再无差别。所以《圆觉经》说："既然成了黄金，就不再是金矿。经过无限的时间，金性不会改变。"推究起来这金性是人人本来就有，个个不无的。至于十方众生，都是我金刚佛之性；而天地万物，都属于我佛如来的法身。

到此地位，方知天地与我同根，万物与我一体，遍法界是个如来藏①，尽大地是个法王②身。实际③无差，与三世佛④而一时成道；真空⑤平等，共十类生⑥而同日涅槃。法身⑦，其大也，虚空且难笼其体；真心，其妙也，神鬼亦莫测其机。穷未来际为一昼夜，尽微尘海为一刹那⑧。前乎古而后乎今，无不是这个总持；上乎天而下乎地，无不是这个充塞。二祖慧可曰："圆圆圄圄成这个，世世生生不变迁。"太上所以云："天地有坏，这个不坏。"这个才是真我，这个才是真如，这个才是真性命，这个才是真本体，这个才是真虚空，这个才是真实相⑨，这个才是菩提道场⑩，这个才是涅槃实地，这个才是不垢不净⑪，这个才是非色非空；这个才是自觉圣智⑫，这个才是无上法轮⑬，这个才是本性虚无、虚无实体，这个才是常住真心⑭、随心自在，这个才是佛之妙用、快乐无量，这个才是烦恼业净⑮、本来空寂，这个才是一切因果皆如梦幻⑯，这个才是生灭灭已寂灭为乐⑰，这个才是金刚不变不坏之真体，这个才是无始不生不灭之元神，这个才是不可量、不可称、不可思议无边功德，这个才是清净法身、圆满报身、千百亿化身、毗卢遮那佛。

故说偈曰："天上天下无如佛，十方世界亦无比。世界所有我尽见，一切无有如佛者。"

〔注释〕

①遍法界是个如来藏：整个法界（宇宙现象界）都是个如来藏。如来藏即一切众生本来都具有如来法身，是即佛性，是即清净心，它是众生成佛的根据。这一句和下面一句都是说，众生都具有成佛的条件。藏，含藏。

②法王：即佛祖如来。

③实际：佛家语，指最高的真如、法性的境界。方立天先生认为，“真的意义就是善，真就是善……善又和‘净’相联，‘净’，清净，断除烦恼。”所以，在这里“实际”是指人的自性清净心而言。

④三世佛：即药师佛、释迦牟尼佛、阿弥陀佛或迦叶诸佛、释迦牟尼佛、弥勒佛。

⑤真空：佛教指超出一切色相现实的真实境界，在这里亦指人的本来清净心而言。

⑥十类生：佛教把佛与众生分为十类，其中四类是“圣”，六类是“凡”，总称“十类生”。

⑦法身：在这里也指人的真心而言。

⑧穷未来际为一尽夜，尽微尘海为一刹那：这两句紧承前句，写真心之妙：上句是从时间上说，下句是从空间上说。“穷”和“尽”都是动词，“穷尽”的意思。“未来际”即未来。“微尘海”，指人世，佛教称人世为“尘”。

⑨实相：佛家语，指宇宙间一切事物的真相。

⑩菩提道场：求得智慧和觉悟的地方。菩提，佛家语，是明辨善恶、觉悟真理的意思。道场，注见前。

⑪不垢不净：即超出“垢”与“净”之上，这就是空。下面的“非色非空”与此意同。

⑫自觉圣智：自己领悟超凡的智慧。

⑬无上法轮：至高无上的佛法。法轮，即佛法。

⑭常住真心：总是稳定的真心。住，安定。稳定。

⑮烦恼业净：引起烦恼的“业”已不复存在。业，佛家语，指身、口、意三方面的活动。

⑯一切因果皆如梦幻：一切因果都如梦幻一般不复存在。因果，即原因与结果。按照佛教说法，善因得善果，恶因得恶果。如今因果不复存在，即已跳出轮回之外。

⑰生灭灭已寂灭为乐：生与灭都化为乌有而归于涅槃之乐境。

〔译文〕

到了这种地步，才知道天地与我同根，万物与我一体，整个法界都是一个如来藏，整个大地都是一个法王身。自性是无差别的，可与三世佛而一时成道；真心是一样的，可与十类生而同日涅槃。法身之大，虚空都难以笼罩它；真心之妙，神鬼也不能猜测它。穷尽未来际只用一昼夜，穷尽人世间只是一刹那。从古至今，无不是这个总持；从天到地，无不是这个充塞。二祖慧可说：“圆圆圄圄成了这个，世世代代不再变迁。”所以老子说：“天地有毁坏，这个不毁坏。”这个才是真我，这个才是真如，这个才是真性命，这个才是真本体，这个才是真虚空，这个才是真实相，这个才是觉悟的场所，这个才是涅槃的实地，这个才是既不脏又不净，这个才是既非色又非空，这个才是自己领悟超凡的智慧，这个才是至高无上的佛法，这个才是本性虚无、虚无实体，这个才是稳定真心、随心自在，这个才是佛法妙用、快乐无量，这个才是烦恼业除、本来空寂，这个才是一切因果都成了梦幻，这个才是不生不灭以寂灭为乐，这个才是金刚一般不变不坏的真体，这个才是无终无始不生不灭的元神，这个才是不可量、不可称、不可思议的无边功德，这个才是清净法身、圆满报身、千百亿化身、毗卢遮那佛。

所以我说几句颂词道：“天上天下无如佛，十方世界亦无比。

世界所有我尽见，一切无有如佛者。”

〔**按语**〕

本节所言，是个套性命双修功法的最后一节，乃所谓“炼虚合道”的功夫。作者认为，这“末后一着”在全套功法中占有十分重要的地位，想要成就“无上至真之道”，是“少此一段不得”的。

本文自始至终，贯穿了我国古代哲学中关于体用关系的唯心主义思想和佛教中的人人可以成佛的思想，从而加重了它的玄学与宗教的色彩。这是我们在阅读本文时会感到困难的一个重要原因。把本体说成是虚空，是无，这自然是站不住脚的；但作为练功时所要达到的一种境界而言，“无”却是一种佳境。对于“成佛”问题也是如此。佛教中有一种观点认为，佛性是人人具有的，因而人人也都可以成佛。所谓佛性，就是人的本心；而人的本心，原本是清净的。人之所以不能觉悟，是因为有妄心存在；而一旦除掉妄心，便可以成佛。成仙作佛，这当然只能是幻想；但对于练功者来说，倘能排除一切杂念，使心神归于平静，对于自己的身心健康岂不是非常有利的吗！所以，从气功学的角度来看，本文所阐述的道理，还是很有可取之处的。

炼虚还道一节功法，为前世所不传，而本文所言，理论多而方法少，而且语多玄奥，令人难以捉摸。所以，如何看待这节功法，是个值得研究的问题。

现在，我们来看看本文前面的那幅“阳神出现图”。这幅图紧密配合第九节口诀的内容，从三个方面揭示了有关“炼阳神”和“出阳神”的几个关键性问题：

1．什么是阳神。所谓阳神，就是图中所说的“顶（头顶）上行”的“毗卢”，就是“闪闪白毫里”涌现的“无相实相之金身”。“毗卢”也好，“金身”也罢，无非都是比喻，因为它们实际上是“无相”的。那么，怎样知道阳神出现了呢？诗中说，“阳神出现，烁烁金光”，这“金光”便是标志。联语中的“闪闪白毫”和“炎炎舍利光”也都指的是这“金光”。当然，“金光”可能是写

实，也可能是夸张，这要靠实践来检验。

2．怎样炼阳神。诗中反复强调的是“虚空”两个字，这也是第九节口诀所反复强调的。

3．练第九节功法的效应。做到“本体虚空”，便可以成仙作佛，便可以“金刚不坏体长存”，而这，正是第九节口诀中心之所在。这些当然是荒谬的。

主要参考书目

《尚书译注》，王世舜译注，四川人民出版社1982年7月第1版。

《白话易经》，孙振声编著，〔台湾〕星光出版社1984年9月第6版。

《易经图解》，刘半著，文化艺术出版社1991年7月第1版。

《论语今译》，唐满先译注，江西人民出版社1982年12月第1版。

《四书评注》，乌恩溥译注，吉林文史出版社1990年8月第1版。

《诗经今注》，高亨注，上海古籍出版社1980年10月第1版。

《老子释义》，卢育三著，天津古籍出版社1987年7月第1版。

《庄子释译》，欧阳景贤、欧阳超释译，湖北人民出版社1986年8月第1版。

《屈赋全释》，邬霄鸣编著，辽宁教育出版社1986年3月第1版。

《佛教哲学》，方立天著，中国人民大学出版社1986年7月第1版。

《宗教知识宝典》，雷镇国、林国灿主编，中国广播电视出版社1991年9月第1版。

《中国古代气功选注》，邱陵编著，广东科技出版社1988年12月第1版。

《诗词曲语辞例释》，王锳著，中华书局1980年4月第1版。

《气功答疑》，钱新、培田编著，人民体育出版社1990年9月第1版。

《中国气功经典》，吕光荣、吴家骏主编，人民体育出版社1990年9月第1版。

[Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ]
书名＝性命圭旨白话解
作者＝李建章
页数＝４９１
ＳＳ号＝１０７７８４５２
出版日期＝１９９３年０６月第１版