

东方修道文库

徐兆仁 主编

内炼秘诀

中国人民大学出版社

B95
2
1
82847

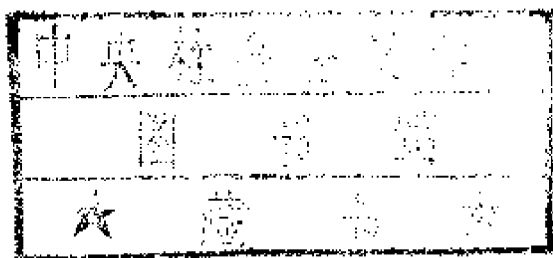
东方修道文库 徐兆仁 主编

内炼秘诀

中国人民大学出版社



200037995



东方修道文库
内 炼 密 诀
徐兆仁 主编

*

中国人民大学出版社出版发行
(北京西郊海淀路39号)
北京丰华印刷厂印刷
新华书店经销

*

开本: 850×1168毫米 32开 印张: 8.25 插页 2
1988年10月第1版 1990年6月第2版
1992年4月第2次印刷
字数: 171 000 册数: 35 001-43 000

*

ISBN7-300-00489-X
K-54 定价: 5.40元

目 录

第一部 内炼总论	(1)
第一章 序说	(3)
一 养生长寿修养法	(3)
二 养生内功炼丹法之内容	(3)
三 老子对于婴儿之观察	(4)
四 屈原《离骚》与《大学》之启示	(5)
五 《易经》之阴阳说	(5)
六 炼丹非方士之术	(6)
七 炼丹与禅定之关系	(6)
八 炼丹要义及其弊病之救济法	(7)
九 以精补精之返老还童法	(8)
第二章 根本禅与炼丹	(10)
一 禅定简述	(10)
二 禅定方面身息心之调法	(10)
三 炼丹方面神炁呼吸之炼法	(11)
四 根本禅法要	(12)
五 炼丹术与禅定之关系	(17)
第三章 炼丹之方法	(19)

一 从禅定之体验解释炼丹	(19)
二 澄心静坐法要	(22)
三 炼丹要旨	(24)
第四章 初修时应注意之事项	(29)
一 火之应用	(29)
二 还虚炼己	(30)
三 数息之法	(30)
四 还虚之外景	(31)
第五章 修证之经过程途	(33)
一 仙佛合宗论	(33)
二 炼丹之发相与禅定之对比	(34)
三 强健身心之功效	(35)
附录 疾病的治法	(36)
第二部 《金仙证论》解说	(41)
序 (五篇)	(43)
六 义 例	(49)
第一章 炼丹总论	(54)
一 修道与神炁	(54)
二 生殖中枢之炼法	(54)
三 分别清浊之要	(55)
四 内呼吸之用法	(56)
五 神炁之融合	(56)

六 母气与子炁	(57)
七 炼精之道	(57)
八 出发于性的昂进之炼丹	(58)
九 铅汞药物之真义	(59)
十 左道之房中术	(59)
一一 先天之神炁	(60)
一二 炼精炼形之要义	(61)
一三 风火之用	(62)
一四 药产之要诀	(62)
一五 阳生时之戒忌	(63)
一六 起火行周天之法	(63)
一七 用火之法	(64)
一八 升降沐浴归根之法	(64)
一九 修丹法要	(65)
第二章 正道浅说	(66)
一 炼元精为丹之道	(66)
二 丹成时之奇迹	(66)
三 造化之机玄	(67)
四 仙家长生之要诀	(67)
五 保精补精与返老还童之法	(68)
六 养胎化神之法	(69)
七 人道与仙道之分际线	(70)
八 生死之关锁	(70)

九 先天与无极之景	(71)
一〇 恍惚与太极之境	(72)
一一 元炁元精为仙佛种子之道	(72)
一二 真精還元之道	(73)
一三 神炁交合之道	(74)
一四 起火炼丹之道	(73)
一五 行火补气采药之道	(75)
一六 合神炁为炼丹妙药之道	(76)
一七 采取药炁之道	(76)
一八 神炁不外游之道	(77)
一九 周天之法	(77)
二〇 中途沐浴之法	(78)
二一 行住起止之限法	(78)
二二 不漏精与长生之道	(79)
二三 大药炼成之候	(79)
第三章 炼己直论	(81)
一 七返还丹之诀	(81)
二 炼己还虚之诀	(82)
三 上根之炼己法	(83)
四 中下根之炼己法	(84)
五 炼己之诸相	(85)
六 炼丹之节目	(87)
七 吕祖、邱祖、费长房、如来佛之炼己法	(88)

第四章 小周天药物论.....	(90)
一 药物概论.....	(90)
二 真人长生之根源.....	(90)
三 元炁返还之要义.....	(91)
四 采外药小药之工法.....	(92)
五 混采混炼之弊害.....	(92)
六 调药之口诀.....	(93)
七 采药之机时.....	(94)
八 采药之诀法.....	(94)
九 行周天火候之法.....	(95)
十 真药与假药之分.....	(95)
第五章 小周天鼎器论.....	(97)
一 鼎器之辨认.....	(97)
二 炉鼎之诀要.....	(98)
三 鼎器之名实.....	(99)
第六章 风火经.....	(101)
第一节 序论.....	(101)
一 风之真义.....	(101)
二 佛之漏尽成道，仙之炼精化炁.....	(102)
三 风火之秘要.....	(102)
四 风火之传为圣真之禁.....	(103)
五 周天炼法与采取中宫法.....	(104)
六 风火法要.....	(105)

七 风火之用	(106)
第二节 行火之道	(107)
一 行火之机	(107)
二 活子时之用	(108)
三 水火交媾法要	(109)
四 古圣秘传说要	(109)
五 下手期之辨认	(112)
六 精之用火锻炼法	(113)
第三节 用风之道	(113)
一 用风之义	(113)
二 巽风坤火之用	(114)
三 呼吸元炁之用	(114)
四 鼓巽风之法	(114)
五 以气摄精之法	(115)
第四节 风火及调药	(115)
一 调精之机	(115)
二 调药之老嫩	(116)
三 调外药之要	(116)
四 调真觉之要	(116)
五 佛经中之隐语秘义	(117)
六 用风火锻炼阴精法要	(118)
七 震阳受符之义	(119)
八 风火化精秘机	(119)

第五节 药产之道	(120)
一 药产之候	(120)
二 药产之景	(120)
三 药产之窍	(121)
四 药产之果	(121)
五 药产密钥	(121)
六 采药之候	(122)
第六节 起火 采药 归炉 沐浴等	(122)
一 起火之候	(122)
二 采药归炉	(123)
三 封固沐浴	(123)
第七节 炼药之道	(124)
一 刻漏之火与灵芽	(124)
二 内府	(124)
三 起火	(125)
四 受炁	(125)
五 引神火通金	(126)
六 坤火之运动	(126)
七 采药用武火	(127)
八 意守中宫之重要	(127)
九 天罡斗柄之推运	(128)
一〇 斗牛之循环	(128)
一一 采药上升	(128)

一二 真炁通衢	(129)
一三 运火之法	(129)
一四 采取烹炼	(130)
一五 子升午降	(130)
一六 呼吸之阖辟	(131)
第八节 周天之息数	(131)
一 乾坤橐籥之数	(131)
二 抽添丹程之数	(131)
三 周天之数	(132)
四 阴阳之数	(133)
五 息火停符之沐浴	(133)
六 进火退符	(134)
七 精炼之要	(135)
第九节 成丹之日期	(135)
一 百日而精不漏	(135)
二 百日防危险	(136)
三 忌梦寐昏迷	(136)
第十节 止火及成丹	(137)
一 丹成之境	(137)
二 止火之候	(137)
三 止火之景	(138)
四 止火得药与丹成	(139)
五 结论	(140)

第七章 产药之效验	(141)
一 发端	(141)
二 产药之工	(141)
三 产药之景	(142)
四 炁满窍开之候	(143)
五 采取烹炼之机	(144)
六 附记	(144)
第八章 金丹总说	(145)
一 动静之要妙	(145)
二 辨药之老嫩	(146)
三 采运元炁之秘旨	(147)
四 周天造化之要数	(148)
五 丹成景至之工程	(149)
第九章 周天图说	(151)
一 金丹造化之元功	(151)
二 元关一窍之秘意	(152)
三 八脉拱一穴	(153)
四 无形之窍	(153)
第十章 火候次序	(155)
一 武火	(155)
二 文火	(156)
三 阳举用武火，归根用文火	(157)
四 活子时与六候	(157)

五 火候与工法·····	(158)
第十一章 任督二脉图说·····	(161)
任督二脉之正说·····	(161)
第十二章 决疑·····	(163)
第一节 僧豁然七问·····	(163)
一 打七闭息之弊·····	(163)
二 参禅问话头之病·····	(164)
三 念经念佛之缺点·····	(165)
四 参禅者之走漏·····	(165)
五 参禅而不问走泄之弊·····	(166)
六 佛之对斗明星·····	(167)
七 纸上之传法·····	(167)
第二节 王会然七问·····	(168)
一 炼丹与其他诸门之别·····	(168)
二 不知周天度数之弊·····	(168)
三 无药而行升降之弊·····	(169)
四 吞津服液之妄说·····	(169)
五 二候之妄说·····	(170)
六 不知用阳生之弊·····	(171)
七 升降迟重之病·····	(171)
第三节 了然五问·····	(172)
一 答乾坤用九用六之问·····	(172)
二 答子行午行之问·····	(172)

三	答阴阳爻数之间·····	(172)
四	答阴阳策数之间·····	(173)
五	真传口诀之要·····	(173)
第十三章 危险之说 ·····		(174)
一	不得性命真传之危险·····	(174)
二	性命之修持与危险之种类·····	(174)
三	神炁不交与真元暗耗之失·····	(176)
四	不达于精微则昧却采工之失·····	(177)
五	炁无主则外走之失·····	(178)
六	不明火候次第与调药之失·····	(178)
七	不能锻去阴气之失·····	(181)
八	不避身心疲劳之失·····	(181)
九	不明武火为命宝之失·····	(182)
十	真炁与精共同耗散之失·····	(182)
一一	不明阴跷一脉之失·····	(183)
一二	不知回风锻炼法之失·····	(183)
一三	阳复生时之失·····	(184)
一四	真种不归炉之失·····	(185)
一五	失却神息之失·····	(186)
一六	药归炉而文火失熏蒸之失·····	(187)
一七	其它危险·····	(187)
一八	止火时之危险·····	(188)
一九	结语·····	(189)

补录	(190)
一 顾命说	(190)
二 风火炼金赋	(191)
三 禅机赋	(192)
四 妙诀歌	(193)
五 道德冲和论	(193)
六 后危险说	(194)
七 正道修炼直论	(196)
八 正道工夫真论	(197)
九 正道禅机直论	(198)
十 张紫阳八脉经	(200)
十一 潜虚翁调息法	(200)
十二 张三丰真人调息法	(201)
十三 潜虚翁又论调息法	(201)
十四 九层炼心法	(201)
第三部 道语辞解	(205)

《东方修道文库》

总 序

中国，乃至世界，都曾经兴起过、或者正在兴起宗教热、文化热、气功热。人们不禁要问：其中都有些什么背景？三大热潮之间又有些什么样的关系？

自从西方科学的劲风猛烈地刮入中国大地的上空以后，人们对于宗教的信仰就如云雾一般被吹散了；文化大革命十年东风的横扫，剩下的几丝残云也就不知踪影了。但是，压抑在人们心中的那种宗教情绪，又时时以狂热的形式倾泻出来。由于科学尚不能令人满意地解释宗教的理论及其现象，由于宗教理论的核心部分与人类生命问题有着密切的关系，因此，宗教气氛就时常笼罩在人类心理的天穹，难以消除，就象自然之风不能永远地将空中的云烟吹得精光一样。

正是东方宗教的神秘性，吸引着无数的中外学者与大众，去研究东方的传统文化。同时，又因为世界范围内的现代化进程，是在传统文化的大格局、大背景下展开的。尤其是中国大陆，现代化与传统文化之间的关系千丝万缕，密不可分。因此，文化热的广泛与持久，也就可想而知了。

至于气功热的规模和影响，在古今中外的历史上都是空前的。据目前不完全的统计，中国大陆的练功者，就达五千万之

多；世界各地炼瑜伽者也多达几千万之众。这既反映了人们为了强身健体、驱除顽疾，以饱满的精神投入火热的现实生活的迫切要求；又反映了人们从较高的层次上探索人类生命奥秘的强烈愿望。人类社会是整个宇宙的组成部分，在科学极不发达的古代东方，人们通过称之为气功、瑜伽等的特殊修炼手段，激发人体内部的潜能，以便使生命燃烧起最辉煌的火焰，开发出最高的智慧，从而认识人类生命的实质，创造更多的精神与物质财富，进而与宇宙沟通有关信息，逐步破译大自然所隐含的秘码。

尽管三大热潮的研究角度、出发点、层次、方法存在很大的悬殊，但其终极目标，却一同指向人类、社会、宇宙的真理。

人类中的个体，只有最大限度地认识到世界的真理，才有资格宣称自己是自由的，为真理而献身、则是壮烈的、伟大的。

人们在一般的、外向型的人生经历与思维方式中。是很难理解古人在特殊的、内向型的修道状态下所体验到的境界的。修道作为历史、文化的一个重要现象，值得史学界、文化界去进行深入研究。东方哲学中的许多理论，就是古代哲人在悟道修炼的过程中创发的，例如中国哲学中的元气说、天人感应说等等，便是突出的例证。还有祖国医学中的整体观、经络学说的出现，也与修道密切相关。武术技击的神奇威力，古籍记载中的人体特异功能也大多与修道有关。

在东方，以修道为主题的文化遗产是极其丰富、十分珍贵的。因为其中凝聚着的，是古人倾其毕生心血、乃至生命，去从事实践探索与理论总结的精华。只是由于时代的不同，其指导思想、表达方式等可能会有许多的错误，这些对于今天的人们来说，是不

难鉴别的。对此，我们没有必要采取盲目的、全盘接受的态度。但是，全盘歪曲、否定、批判、抛弃这一大批可以说是属于全人类的文化财富，除了无知、浅薄的特有表现——狂妄所带给某些人的某种心理满足之外，留给人们的只是他们愚蠢的、丑陋的形象。

当然，绝大部份生活在现代社会中的人们，对于修道的理解，总是夹带着浓厚的神秘色彩。在他们心目之中，修道者或是高卧在峰峦之巅，永远与白云为伴；或是深居在洞穴之中，终生不食人间烟火。这一点，大致要归功于历代文人墨客那些富有魅力的艺术描写，实际情况却不见得如此。

现代人自然不可能荒唐到全都涌向深山老林，隐居在青青翠竹之中，终日与潺潺流水为伍的地步。但是，古代东方修道的理论与实践，是完全可以融入我们的生活之中的。就果一个人在一天的二十四小时中抽出半个到一个小时，暂时告别喧哗、闹腾的现代生活，使全部身心回归到自然状态，进入上乘修道典籍所描绘的境界之中，则有可能获得疾病的消减、体力的恢复、心灵的净化、精神的沐浴、智慧的开发……。当然，所有这一切，都将取决于这个人所具备的艰苦卓绝、持之以恒的毅力和信心。

东方修道的大部分文献，保存在中国、印度、阿拉伯、日本等国的佛教、道教、伊斯兰教等各种宗教经典之中，保存在儒学、武学、医学等典籍之中。本文库从卷帙浩繁的文献中，撷取精英，将一批在实践上切实可行，理论上较高学术水平的著作集中在一起，加以初步的整理，奉献给哲学界、史学界、科学界、宗教界、医学界、气功界、武术界、如果这套文库的问世，能够引起各界的重视，进而为多学科的联合研究创造一些最基本、也

是最必要的条件，我们的目的就算达到了。

愿《东方修道文库》的出版，能对东方文化的振兴，起到积极的作用。

徐兆仁

1988年7月序于北京

《内炼秘诀》

前言

修道的成功，并不寄丝毫希望于信仰。如果仅仅凭借一腔宗教信仰就能够得道，能够进入涅槃境界，那么无异于承认集雪成粮、磨砖作镜的神话为事实。古今中外，各宗各派任何一位在修道领域中稍有建树的学者，无一不是经过苦修苦练、长期实践而走完体道、悟道、证道、得道历程的。

在具体修炼过程中，方法或诀窍的作用是至关重要的。正是在这方面，前人为我们留下了一批极有价值的遗产，这部《内炼秘诀》就是其中之一。

我们知道，道教发展到明代嘉靖年间（公元1522—1565年），出现了一支重要流派——伍柳派，这是以伍冲虚、柳华阳两位开宗大师的姓氏命名的。

伍冲虚，名守阳，世居南昌辟邪里，自幼孤贫，持身高洁。他所处的明代社会，儒道释三教融合的气氛浓厚，加之江西又是汉代道教天师道的发祥地，唐代禅宗青原一系的圣地，宋儒陆象山心学的诞生地，儒释道三大学术体系的渊源很深。伍冲虚之所以能够精习性理，学贯佛道，是与这种环境、风气密不可分的。伍冲虚从学于道教龙门派曹还阳诸师，自称邱（处机）真人门下第八代。但实际上并不墨守北派清规、拘泥于龙门戒律，而是综

合道教南北两宗内炼丹理，渗入参禅功夫，强调仙佛合宗，直论佛道同理，提倡神炁兼重，力主性命双修。

伍冲虚于万历年间（公元1573年—1619年）著出《天仙正理直论》、《仙佛合宗》二书，发微抉隐，透露修道真机；独标精义，凿通佛道经典；横扫旁门，自成一家体系。

伍柳派的另一位大师柳华阳，洪都（南昌）之乡人。幼而好学，聪慧颖悟，受三教风气熏陶，很早就表现出对佛教的强烈兴趣。在游览寺庙时，若有所悟，遂怀方外之想。当他了解到宗教内部设有种种戒律，许多修道秘诀只在教派之内秘密流传时，便发誓访求真师，足迹遍及荆楚，后终于在皖水双莲寺出家为僧。半年后，遇伍冲虚，即拜其为师，得受秘旨。又至匡庐，遇师壶云讲授修炼过程中的奥窍。柳华阳将师传及自身修炼实践与佛道经典相互印证之后，撰写了《慧命经》、《金仙证论》两部巨著。二书在社会上引起了极大的反响，最后确立了伍柳派在修道领域中的学术地位。

柳华阳所著《金仙证论》，经过日人伊藤光远的移译、改著，畅销日本，柳氏之学也随之流传东瀛，播名海外。

《金仙证论》与《慧命经》合刻刊行时，名为《延寿詮真》，伊藤氏日译改著本定为《炼丹内功秘诀》，殷君转译伊藤此书后，改名为《养生内功秘诀》。实际上，命名为“养生”、“延寿”等等，只是为了合乎时人口味，以广销行，然而不能概括柳书的全部精神。“炼丹”一词，又极易被人误解为烧炼铅汞，即便加上“内丹”、“内功”诸语，也还不能说明修道的根本目的。原著所用“金仙”一词也略多宗教色彩。因此，趁本书

收入《东方修道文库》之际，干脆改为《内炼秘诀》，不知当否。

柳华阳所著《慧命经》、《金仙证论》二书，涉及到道教内炼理论中炼己还虚、阳生调药、药产神知、运小周天、行功火候、过关服食、运大周天、培育元神、出神收神、炼神还虚等工程节序。其中《证论》一书则直说小周天，重论下手功夫，并传出水源清浊，药生内景，采药步骤，火候真功，决疑防危等千古秘诀。

道教周天功夫与印度瑜伽、佛教、藏密、伊斯兰教等修持功夫截然有异，其最大特点是结合中医经络学说，打通体内奇经八脉，炼精化炁、炼炁化神。而小周天功夫则重在开关展窍，凿通任、督。

柳氏在《证论》中指明修炼全凭风火、点出意念与呼吸是修炼的关键。不惜笔墨，反复申述精分清浊，阳生即是天机。传出调药总诀：“以神火而化，以息风而吹，以静而浑，以动而虚，以虚而养”（见《风火经》）。一旦真炁旺盛，采封运行，升降往还，就是周天。然后以静待动，动而复运，循环不已，化精为炁。最后真炁圆满，丹光上涌，进入大周天功夫。

总之，柳氏之学剥尽皮毛，独留骨髓，涤除异名，明言直论，简易浅近，易懂易悟。

至于伊藤光远改著《金仙证论》，我们分析，大概基于以下三点考虑：

一是以当时取得的科学成就解释道家内炼、佛家禅定工程的机制。尽管伊藤氏的尝试十分粗疏，却意义重大，极其有益。因为这种尝试证明：修道理论与实践并不与科学原理背道而驰，两

者之间并不存在不可逾越的鸿沟。伊藤氏还结合他本人的长期体验，于“总论”、“解说”中娓娓道来，从而在很大程度上，破除了人们当时将修道理论打入迷信、荒诞冷宫的成见。

二是用现代语言分章解释，传述出柳氏积数十年心血创获的内炼理论与方法，人们只要稍具文化基础，便能依法修习，无师自通。伊藤氏此举透露了造福日本民族的良苦用心。

三是以现代语言解释《证论》一书的名词术语。内炼无形，古代修道之士经常使用隐语喻词，撰写心法。柳氏虽然指陈详明，而初学者终不能把握其全部思想，更难说得上融会贯通、心领神会了。“道语辞解”虽然简单，却也明快，能够帮助初学者举一反三，触类旁通，对于阅读伍柳派的其他几部经典，以及伍柳派典籍以外的修道文献，都会起到一个良好的作用。

伊藤光远可能按照上述思考，将所著分为三大部分。殷君转译成中文之后，台湾著名道教学者萧天石先生又重新加以增订、改错，将伊藤氏当初未选的《金仙证论》部分章节、《慧命经》有关内容，以补录的形式刊入中译本，并由谢元甫先生进行校勘。只是由于数经转译，以及中、日译者对于原著的理解差异，校印不慎，全书存在着一些不尽妥善之处：

首先是伊藤氏的理解问题，具体则散见于“解说”、“道语辞解”之中。例如，对“八脉”的解释，未引紫阳《八脉经》，显然不妥。将“真意”解为“诚意”，明显失真。《伍真人丹道九篇》称：“元神、真意，本一物也。”又说“元神为真意之体，真意为元神之用。”可见真意是与人们一般思维、逻辑等识神、意念相对立的。将“虚危穴”解释为丹田，更是一个严重的

欠缺。虚、危属于中国古代天文学划定的二十八宿，分别为北方玄武之第四宿、第五宿。虚宿有星二颗，即宝瓶座 β 、小马座 α 。危宿有星三颗，即宝瓶座 α 、飞马座 θ 、飞马座 ε 。中国古代道家只是借星宿之名，指喻修道的秘窍而已。古代南北方位坐标图位置与现在相反，道教丹经中的北方，正好是现在的南方。况之于人体，属于北方玄武七宿的虚危位置应于腹部范围内寻求。张紫阳《八脉经》、尹真人高弟《性命圭指》反照图、柳华阳修炼秘图、刘名瑞《虚危直指》等，均透露出虚危穴的位置就是会阴穴，此处为众脉枢纽、修炼秘窍。而伊藤氏却轻描淡写、泛泛而论，是为一大不足。此外，伊藤氏对于己土、戊土、河车、命门等词的解释都是错误的，限于篇幅，这里就不一一论证了。

其次，中译本对《证论》所引佛道经典未一一核实，或直接意译，导致失实、甚至错误，并且还出现不少错漏文句。

最后是校勘、印刷中出现的错误。

为此，我们选用北京师范大学图书馆根据养云仙馆藏板影印的《伍柳仙踪》一书，对柳华阳原著文句逐一核校，书中所引古丹经也按原貌改回。对于伊藤本人的错误及不妥之处，酌情改正、增删，并更正了原书在增订校印中出现的错误。尽管如此，可能还会存在这样那样的错误，我们只有期待着读者的指正了。

徐兆仁

1988年10月17日写于

中国人民大学历史系

第一部

内炼总论



第一章 序说

一 养生长寿修养法

炼丹是养生延寿修养法中之最佳方法，在许多修养法里，要以炼丹修养法的基础最为高妙超绝，而有崭然拔群之观；且在实修上的效果亦极确实，在方法上的应用，亦极符合科学原理。

许多修养法，全是大同小异，结局总是归着于一点，并无立门分户之必要，至于炼丹则是全异其趣。古时的炼丹家曾夸说：“任他万般差别法，总与金丹事不同”。又说：“登麓之道虽异，而山顶见月则同”。可见炼丹法实有超异于各种修养法的地方。

二 养生内功炼丹法之内容

世间种种的修养法，全是以强固心力，锻炼身体，深强呼吸为目的，到了结局总是大同小异的。惟有炼丹的目的，却除了上说各种必要条件外还有最重要的事项，即是我们的性本能。人类因为有性的本能，所以能造出新的个体，在地上繁殖。性的本能对着外面固然有重大的关系，而对着内面也握着重大的枢机。那种枢机，就是引导我们的身心达到最适宜最正当最合理想的区域。世间的各种修养家，全未顾及此一重要事项，只有炼丹家才

能注意及此。以这种重要事项为目的，实是炼丹的特异之点。

在炼丹术方面，把修养的基础放在性本能上边，并非由迷信而来，实是从不可摇动的体验出发，所以炼丹家高自矜持着说：“总与金丹事不同”。

炼丹这种名称，往往被不明真相的人，加以误谬的见解。多是以为这种炼丹，只是把许多的铅汞变化成丹的方法而已。其实象这种方法，不过是炼丹术中一种手段，服药延寿的方术，固然是仙家所传，非但仙家有这种方术，就是远至古代埃及，在同一的目的之下，也有一种炼金术存在，那种炼金术已经成了现代的化学之祖。但是这种方术所炼成的，就是炼丹术中所说的外丹外药；服食药饵，虽然未必无用，然而在炼丹术中间，却并不是根本的方法，炼丹术中所说的根本方法，乃是炼成内丹内药，必须先炼修性的本能。

三 老子对于婴儿之观察

在中国又可从别的方面，看出炼丹修养法发达的理由，中国古时有许多可敬的奇迹，然而在许多奇谈中间，却多是和性有相当关系；且概系从文化发达而来的产物，尤其是关于性的本能方面，更具有玄妙之意义与深刻的兴味。老子所著的《道德经》中曾说过：“未知牝牡之合而媵作，精之至也。”注云：“媵者，小儿之阳也。”这即是说：“婴儿还不知道男女交合之事，但小生殖器却自动勃起，这是由于精气充足的缘故。”确是深究天地万物本原之论。老子又以为幼儿的握固（紧握拳头），是由于无心，终日号哭而声不嘎，是由于无欲而全精。并谓“心使气日

强。”凡此均系启示吾人以“全精”的方法以为养生之要道。

四 屈原《离骚》与《大学》之启示

屈原的离骚，措词非常幽玄，于神韵缥缈之中，亦多暗示“全精”的方法。儒家以伦理主义为教，从表面看来，似乎和性的问题没有关系，然而在《大学》书中却有“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”之言。《大学》是儒门根抵之学，深味其中精义，可知孔门传授的心法与道统的相传，却在于此“知止”数言上。至于实修这种工夫的细目，却没有何等的口诀，所以后人不能明白体悟，有如尧传于舜的“维精惟一，允执厥中”之言者然。按理当然另有心口相传之秘意，惜不见之文字记载耳。

五 《易经》之阴阳说

《易经》说：“天地絪縕，万物化醇，男女构精，万物化生。”此不但是表示自然现象，而《易经》的全部乃至从阴阳交错而成道体本原，亦即在于此。《易经》说“一阴一阳之谓道”，于一阴一阳之中，求道的出发点；从此演绎，可知修养的根抵实在于男女之构精。《易经》又说：“圣人以之洗心退藏于密，吉凶与民同忧。”洗心而退藏密的宗旨，在于幽赞神明，这便是指着修养上的目的而言。

那种修养法，在中国古时是有传授的，但只是秘密口传，而不把修养的真诀，公然鲜明地说出来，因此到了后来，那种真传，便在儒家方面断绝而失传了！

把修养的基础，放在性的本能上边，在老庄的学问方面，却有很浓厚的色彩，所以只限定在那方面的修道者，才是确实得到修养的真传。谈养生，谈延寿，不将修养功夫放在性的本能之锻炼上，则通是事倍功半隔鞋搔痒的修持，难得正果的。

六 炼丹非方士之朮

炼丹服药以期长生久视那种方士之朮，在秦汉时代因为帝王信它便盛行起来，象秦始皇和汉武帝便是很相信方士之朮的人，徐福奉秦始皇之命，求药于东瀛，航海到日本，其子孙乃居于日本纪州之能野浦，象这种方士之朮，虽然也有炼丹之名，其实那种采取金石草木之药饵炼成的药或是丹，名为外药外丹，必须在自己的身心上边锻炼化成的丹药，方才可以称为内丹内药。而此种内丹内药，亦即养生长寿的真丹真药，且极合于今日科学原理，而无可置疑的！

七 炼丹与禅定之关系

佛教从西方来，禅定的方法传到东土，这种禅定，在今日的佛教方面，并没有占着重要的位置。从晋到盛唐，禅定在佛教中却是曾经盛行过的。佛门中所说的禅师，就是指着专门修禅的僧侣而言，禅师所传的修禅方法，和炼丹之朮很有许多共通之点，那时道家修炼之士，把禅定的方法融入而消化之，于是炼丹的方法便接近完成的境域了。

八 炼丹要义及其弊病之救济法

依道家说：“顺则成人，逆则成仙。”这即是说：“人类有精的本源，顺行的时候，是人生之因，也就是凡夫之所行；逆而修之，便是成丹之机，而为真人之道法。”在开始时是从着性的本能而动而生人，到了结果则变化之而别开一个不可思议的新生面。这种言论并不是从空玄想发生，人类若是滥费其精，身心便要疲惫，酿成种种过失与灾害，这是不论什么人全知道的；不但滥费其精有恶的结果，就是滥费其本身也有过失。反而言之，若能努力行固精、保精、补精的工夫，不但自身可成净业，并且结成圣胎，也很容易。因为这个缘故，所以道家把这种道理作为基础，藉以深求人的最高修养方法。

现代的人，往往以为“性的本能不过是一种生理现象，把性的本能作为修养的出发点，不过是一种迷信。”他们因为有这种见解，所以把炼丹之术看轻了，然而炼丹之术发明了有数千年之久，经过许多真人高士的体验，已经完成其确为人生修养的最高道法。其中象周天之法，实是把完全的生理现象作为基础建筑而成的。周天之法是从丹田（假定是从脐向肾引一条线，距前七分距后三分，固定一点，从此点起，垂直向下，达到一寸的地方，便是丹田的部位）起，沿着脊髓的内侧，头部的内面，向着称为泥丸的部位而上升，这一条路名为督脉；又从泥丸沿着胸腹的内壁，降到丹田的一条道路，名为任脉；通过这个任督二脉而神炁回转，名为周天。在腰脊部当着督脉上升道路的部位，就是房事的中枢。用温和的热度，把它养得坚固，使它的气上升而养其神，也

一种极合科学的事情与极合生理的工夫。

房事过度的时候，便要感觉腰部硬直或酸软无力，这是许多世人有过经验的事情；但是在炼丹已熟的时候，却也有身体耸直的感觉；在禅定方面，也有相同的自觉。性的内分泌能滋润全身，尤其是能养脑的活力，这种事情是在科学方面已经肯定的了。这种情形，和以炁养神以神制炁的周天的意义，多有契合之处。欲防精的外走，必须依赖先天之神的作用抑制精的外走，又用被抑制的炁以养神，神炁互相扶助之术，全是道家仙家之发明，绝非其它各种法术所能企及和作得到的。

在仙家方面把性生活的事实，很明白地说出，藉以建筑养生长寿的修养基础，而开容易修养之道，于是在修养方面便可得着捷径。

我们用绝对的手段防止精的走漏，在心身上确有不可思议之佳良效果，这已是极显明的事实，所以在理想方面应当希望绝对的禁欲。但是我们的生活在许多情形之下，却又不可能达到绝对禁欲之境地，象这种人于采取适度解放的手段为宜，但是须要谨慎从事，切不可滥行纵欲。

九 以精补精之返老还童法

小周天工夫，又称为“筑基之工”。其意义乃是用小周天工夫可以筑成修道的基础。中年的人，其精已经耗损败坏，用小周天工夫，便可回复已失之精，使精充沛坚固以至丹成，方可再行大周工夫。若是青年人，其精未失，便可立即行大周工夫。

心气动转，极易生喜怒爱恶欲七情，不是怨尤丛集，便往往

耽嗜欲而贪虚誉，沉酒色而迷财气，以致身体虚劳、干枯、老衰，以及其它内外诸种疾病，全是神炁不相依与精粘气竭的结果。象这种人，若能修周天之道，以精补精与添精补髓，便可回复其精气神之充沛，以至见着“老树枝头又逢春”的景象，亦即是所谓“返老还童”也。

第二章 根本禅与炼丹

一 禅定简述

我们把根本禅与炼丹比较对照，可知根本禅是注重身心的经过程途，而炼丹是把中心放在体的经过程途上。但是两种方法的内容，却有许多共通之点。

佛法虽多，禅定是最重要，凡禅观，止观、瑜伽等学皆摄之。禅定的一切方法，并不是全从佛陀开创出来的。当时修道者，对于禅定的内容，也有许多改变的事情。在禅定中间，把心集中于所定之境，观察集中的心境，而均等运用他，方才可以降伏诸魔，证得真智。这种“止观均等”的观察心境变化而求真定的禅定方法，乃是禅观的特性之一。若应用之于炼丹，则释氏所说的止观，乃是在炼丹时候用火的方法：止是指用文火的事情，观是指用武火的方法。详其定序，则有四禅九次第定之学，而入定之门，总由制心一处下手。即佛云：“制心一处，无事不办”者是。

二 禅定方面身息心之调法

修禅定时，须要把身、息、心三者完全调和。第一端坐以调和身体，第二清静以调和呼吸，第三制念以调和其心。身体是有

形质的，最容易认清；呼吸虽然较为幽微，然而也不是很难认得的；惟有这个心，却很难认；心的作用我们虽然可以认得，但是心的本体，我们却不能认得。且心最易外驰，如天马行空之难羁，调和更是困难。依着禅定的方法，把呼吸炼到非常之静，就是把鸟的软毛放在鼻端，鸟毛也几乎不动。到了这个程度便可炼心了。

三 炼丹方面神炁呼吸之炼法

炼丹方面神炁呼吸之炼法和禅定方面身息心之调和，十分相象。神是心之主，炁是身之主，呼吸却运用于其间，此则与禅定无异。但是在实际方面详细考察之，却又可发见有特异之点在。修丹的时候，第一、须要使身体端直；第二、须要把散乱的心集中于一点；第三、呼吸更加要常保平静；再进一层，便要把丹田作为火炉，锻炼神炁和呼吸。全体的方法，便是所说的炼丹之法。

禅定虽然不专是呼吸的方法，然而在调和身息心的方面，却是关系于呼吸的事情很多。根本禅的第一步工夫，名为“欲界定”。欲界定是为着心业的调制以发现清静的心境。从欲界定进到根本色禅的第一阶段，名为初禅；再经过二禅三禅，便可达到四禅、便是止观，运用于均等，佛是常住于此观的。

禅的品类，有五停心观。就是数息观，不净观，因缘观，慈心观，念佛观五种。在这五种中间，数息观稍有异色；这个数息观，乃是实观，和不净等四观的依着假想而修养者大不相同。实观以呼吸为主，依着呼吸而运用其观，在开始的时候，是从数呼

吸入手。其余的四观，乃是依着作意而观身的不净；不念佛而只数自己的气息，劳心的事情很少，却有容易入定的特性。这种特性也有缺点，修道的人，往往耽著禅定之味，而有消磨运观能力之虑。在不净等四观方面，证得无漏的机会很多，但是在数息方面这种机会却少。

四 根本禅法要

现在因为便于说明，把欲定和根本禅，表之如下：

定境	欲定	、 纳住……尘境不乱思维的心境。
		、 细住……较前稍进之心境。
		、 欲界定……虽然不忘自己的存在但是茫漠而不分轮廓的心境。
		、 未到地定……自己和环境全不存在的心境。
根本禅	初禅	、 初禅……发出八触十功德五支之中觉观二支的发相十分显明。
		、 二禅……在八触十功德的发相中断觉观二支喜支的发相十分显明
		、 三禅……断喜支乐支的发相十分显明
		、 四禅……断乐支只是冥合于一心支

修根本禅时，不必要修行住坐卧等四大威仪；在坐着修道的时候，入定的机会较多。为方便计，兹再析言之。

欲定

在修定的时候，第一发现的，名为“纳住”。其后次第达到细住、欲界定、未到地定。未到地定，乃是初禅的“近分定”。

1. 纳住 将要修定的时候，须要使身体端正，收心，调和

气息。心守内部，澄静安稳；就是遇着音光以及其它的动心的机缘，心意也是毫不散乱，逐渐虚凝，不复缘念名利色相等事。这种情形乃是将入定时最初的发相，是名“栖住”。

2. 细住 心的澄静安稳，比前边所说的“栖住”更进一层，外不缘内，内不缘外，此心愈凝愈细，内外双泯，这种心境名为“细住”。发“栖住”的时候，头部非常轻畅，身体自然端直，恰似有物扶持自己的身体一般。心是十分收敛，继之现出澄净的状态。若住于定，便不疲倦，身体也没有痛苦，这种情形，名为“好持法”。若是在反方面，住于“恶持法”的时候，身体便要不自在，颈部坚凝，四肢感觉疼痛或是麻痹，就是出定之后，也要继续着感觉倦怠疲困，有妨尔后之入定。要而言之，住于“栖住”时之心境，心是集中于一境而不散乱，亦不昏沉，若有物扶持起身体，极为轻愉，乃是应当留意之点。

3. 欲界定 好持法持着“栖住”，不失缓急之度时，虽然由于人而有迟速之不同，然而早则经过一二小时，迟则经过一二月，便会心地豁然开朗，而有灵静的感觉。这个时候，返观自身却似云影一般，不能看出自身的轮廓，心不困境而动，充满极爽快的心情；但是尚未忘却身心，这种情形名为“欲界定”。

4. 未到地定 住于欲界定，经过一二月至一二年，便可达到“未到地定”。定境一转便觉茫茫漫漫，没有边际，身心泯泯虚豁，忽失欲界之身，坐中不见己身床具等物，却似自身独在天地之外一般。在“欲界定”中，尚未忘记身首衣服床等、至于在“未到地定”中，便把一切之物完全忘却，却似有千百个太阳照着其心一般，非常空明灵净，而且安稳，这种情形，名为“未到

地的发相”。将入禅而未入禅，故名未到地，从此能生初禅了。

5. 色定 在未到地定中感觉心身的空寂，内不见身，外不见物，经过一日以至成年累月，其定不坏，便发生八触、十功德之相，有了这种发相，便可造入色界的初禅。

八触 八触有一动、二痒、三凉、四暖、五轻、六重、七涩、八滑八种，这个八触，各个伴着十功德，而有空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐、解脱等及境界相应。（复有八触，谓一掉二猗三冷四热五浮六沉七竖八软，与前八触略似，而细办则不同，合为十六触。）

八触中间的动触，乃是身体中间的发生一种的动体外并不看见这种发相，发出这种现象的时候，身体中间却似被风吹动一般，微微的运动，这种动触，是从头部腰部足部发生，其余七触可以类推而知。以以上各触，均采由四大而发，地中四者，沉重坚涩、水中四者，冷凉软滑，火中四者，暖热猗痒，风中四者，动掉轻浮。学者入定渐深，身心虑寂，不见内外，便会发相。

十功德 伴着八触的十功德如下：（一）空——八触发生的时候，心地全空，毫无挂碍的状态。（二）明——明净美妙，皎然，不能名状。（三）定——一心安稳而不散乱。（四）智——离昏迷而得睿智之明。（五）善心——对于法之体得，感觉得未曾有；未曾得之，则有惭愧之心，思一切圣贤，具备以上之法，则生敬信之念。（六）柔软——从未到地转到色界的初禅，便有脱离欲界的粗犷状态，得着色界的柔和心境之感。（七）喜——对于所得之法，感觉惊喜。（八）乐——身心完全解放、感到一种快乐。（九）解脱——脱离“五盖”，便是解脱。五盖是贪

欲、瞋恚，睡眠、悼悔、疑。（十）境界相应——心及八触，全和诸功德融合，定而不乱。

八触各有十功德，便是正的发相；合成八十功德，色定便庄严了。若是在发相中间有相反的现象，便是邪相。邪相有过和不及二种；一触有二十种邪相，共计有一百六十种邪相。八触的发相不正的时候，必然没有十功德和它相伴。现在略述一二种邪相如下：

动触的正的发相如下：感觉体内发生微动的状态，不迟不疾，却似微动一般，稍微有力。在邪触方面则是：发动急速，却似手脚妄动一般，乃是太过之相；或者感觉身体毫不宽舒，却似被绳缚住一般，乃是不及之相。其余凉暖等七触，也可类推。

十功德的发相之例如下：

在“空”的方面是：心地全空，逍遥而不感觉障碍，乃是正空。反之，若全无知觉的状态，乃是太过之相。若似有一种障碍物遮住自己的面前，乃是不及之相。

在“明”的方面是：似被日光照着，乃是正明。反之，若看见种种光色的变幻，乃是太过之相。若毫无所见，乃是不及之相。

在“定”的方面是：一心安隐，毫不散动，乃是正定的发相。反之，若心似顽石，毫不活动，乃是太过之相。若心散于境，不得安静，乃是不及之相。其余“智”及“境界相应”等的发相，也可依此类推。

若能发生八十功德，便可成禅。若发生一百六十种邪禅，便坏了。

五 支 在正禅中间，又有五支之名，亦即初禅时之五境。五支是觉支、观支、喜支、乐支、定心支，这是从八触所发的定体。兹略言之：（一）觉支——初心觉悟为觉。（二）观支——后细心分别为观。（三）喜支——对于定相生喜悦之心为喜。

（四）乐支——安稳而恬淡之心为乐。（五）定心支——心住于静寂之境，寂然不散为定心。又有默然心，由五境而发者，皆为初禅所发的相，而定心支又名一心支。

这个五支，在最初发禅的时候，同时发出五个。但是由于定境的深浅，而强者显明，生出四禅的分别。开始的是恂的心境，后来的是心入于细而进到定境。在初时虽然具备五个，但是觉观二支发现得最是显明，其次是觉观二支降落，只有喜支发现得显明，到了后来，便次第入定了。

初 禅 “初禅”具备觉、观、喜、乐、定心、五支，尤其是觉支和观支最是显明。

二 禅 “二禅”断绝觉观二支，而具备喜、乐、定心三支，其中的喜支，发现得特为显明。

三 禅 “三禅”断绝喜支，只具备乐、定心二支，其中的乐支，发现得最是显明。三禅的乐支清而不断，名为“进泉”。在禅定中间，尤多愉悦之感。

四 禅 “四禅”断绝乐支，只有冥住于定境的一心支存在，断绝喜乐等支纯粹的定，发现得最深，出入之息，几乎断绝。

禅定之弊病

象前边所说的根本禅，不过是凡夫所修的有漏之业。但是这

种根本禅，却也不可看轻。佛陀的感觉便是从此入道。其后的圣者，也是在这种禅上，筑成许多的道法。不单是上智的人，可用这种禅锻炼身心；就是下愚的人修了这种禅，也多得道的机会。但是修这禅的人，若没有适宜的道法，运用炼成的心力和体力，却容易陷入过失罪恶，在根本禅方面确有象前边所说的缺点。虽然能修成正道，却也难免堕于恶道。要而言之，这种根本禅不过是能炼成五欲之结业之色身而已。这种禅定实在是盲目的，没有慧观之力照管它，所以不能成大菩提。维摩曾经说：“没有慧的方便，就是束缚。”

五 炼丹术与禅定之关系

炼丹的法术，同佛家禅定的地方非常之多。他们所希望的乃是服丹之后，寿齐天地。丹有内丹外丹的分别，外丹是从铅汞等许多的药物修炼而成，乃是因为却病保生而服用之丹，这种丹实是假丹。必须内丹方才是真丹，内丹是从自身所有的元神、元炁、元精，修炼而成，修成内丹便可成道。

中年的人，其精已败，若欲修炼内丹，须要有筑基之功。筑基是先炼自己的元精，把它封固，借以炼成仙丹。这种筑基之功，在根本禅方面，乃是欲界定的修行，其功完全修成仙丹时候的景象（就是发相），和十功德相仿。在炼丹方面，说明一切的行为，多是用比喻的言语，它的概要如下：

修炼大道，全是依着神炁。神是中心元神，炁是肾中的元炁。以神为火，以炁为药，以呼吸为风，以丹田为炉；用风加火，把药放在炉中烹炼，使小循环于全身，在丹田结成圣胎，便

是修成大道了。若是不知用风之法，只使药物发生，那末药物便要化成有形之精而走泄于体外。因为这个缘故，所以必须添加风火，若是风火旺感，药物不发生，那末其功不成，实有徒劳之弊。若是药物发生，风火也起，而不能采取它，那么徒然增长贪爱，其弊也是很多。

希望药物发生而使元神守着丹田，其名为“止”，或名为“定”。运用风火，其名为“观”，或名为“慧”。偏于止而无观救，便以风火烹空铛，禅定的诸业，反而要增长尘念。

在开始炼丹的时候，以神入炁，炼精为药，采药成丹，全是以自己受用为目的，乃是自利的工作。若再修炼大周天的工夫，便可移到济世救民利他的事业，在根本禅方面，观四谛十二因缘、或是修通明特胜之禅。即成之后，又可进一步修成高级之六度之行，读了第二部所记的《金仙证论》之解说，再把炼丹的诸景，和禅定的发相互相对照，便可在它的中间发见意外的兴趣。

第三章 炼丹之方法

一 从禅定之体验解释炼丹

《延寿诠真》（原名《金仙证论》）是禅师柳华阳所著，为指导初学炼丹之士的书。初学的人，依着此书所记的方法，修炼金丹必然可以达到目的。该书的记述多是专门家的语言，普通的人观览该书很难得着它的要领；本书依着禅定的体念解释该书，颇可使炼丹之士得着捷径。象该书所说的，补精方法，确是治疗神经衰弱病与肾虚及身心一切内病的最佳健身方法。本书的第二部，记述炼丹的顺序方法甚详，学者若能依法修炼，必无大误。本书所述的炼丹方法，却似旅行的指南针，至于沿途的真景，须要踏着实地方才可以知道。所以修道的人，须要把各人自己的体验，参照本书第二部，方才可以得着炼丹的真意味。

本书第二部关于实修的准备，并没有什么记述，乃是对于已经炼丹的人加以相当的指导。现在因为要使学者知道实修的准备方法，所以先在此处记述那种准备的要紧事情，然后从此导入炼丹的真法。

生活之简朴 根基尤胜真精未败的人，若能炼丹得法，便可在很短的时间达到极点，象这种人实在是很少的。普通的人须要费去相当的岁月，方才可以得着觉悟。炼丹的人须要视听言行均

正，心常清静，寡欲远烦。日常生活和有关系的事业须要十分简朴，若能远离世务，而使炼丹的时候十分宽舒，那么炼丹得道便较为容易做到了。

饮食之调节 食物需要清淡，凡是不合时宜或已变味觉着有毒及有碍卫生的食物，全不可食用。且宜少食，切不可过饱，良以食物太多的时候，便要身体臃涨，血液循环非常迟滞，心乱而身不安。惟亦不可过少。食物太少的时候，便要身体疲倦，神气沮丧，所以，饥饱过度，全不是炼丹之道。食物是养身保命之物，对于食物而存谨慎之心，确是求道的要紧的事情。

多食胡椒蕃椒芥末等辛辣之物的时候，心便要散乱而不宁。又在修行成熟而药物尚在的时候，吃了此等辛辣之物，便有耗散药物之恐。葱蒜等食物，容易鼓动欲火，往往使修道的人，陷于邪道，所以也不可食。

西洋的特殊修行人，因为又入到自己恍惚销魂忘我之境，往往断食而饮含有酒精的饮料，但是在炼丹方面，却不可饮含有酒精的饮料。炼丹之入门，有还虚之境。还虚之境，是使神游于无何有之乡。在这个时候，虽然饮了酒精的饮料，似乎颇有利益，然而在事实方面，却要使生理的自然作用、变成衰退，从此发生的销魂状态，实是一种病的现象。还虚之境，不必有销魂状态，并且须要使精神格外清爽，以期定成还丹之功。借着酒精的中毒作用而体会得恍惚的感觉，并非必要的事情。尤其是饮了酒精的饮料，非但使气息很乱，并且有使精炁变恶之虞。香辛类的食物，坏处更多，所以在炼丹的时候，必须严加禁止。醉饱时候的行房，往往使怀胎的人得着流产之害，就是产生儿女，也多是精

神上有病态或生理变质的人，以精为对象的炼丹的修行，固然不可饮酒，就是断食也非求得真丹的方法。

吸食烟草，便要发生侵犯呼吸器官与伤害肾脑，使神经沮丧等害处，所以修道之士，须要禁止吃烟。

炼丹的工用，有解去一定程度的饮食的毒、如酒精烟草药物等的积蓄作用的力量，这种功用，和解脱心的罪恶现象相同。但是炼丹的人，虽然已经得着功效，却也不可滥用有毒之物。

睡眠之适度 炼丹的人，必须坚持其心，使它十分清爽，所以不可任意睡眠。睡眠过多了，非但荒废修炼的事情，并且失去入道的敏感性。我们的一生年月实是很短，不可因为睡眠的缘故，荒时废业，神气须要清爽，思想须要明静，睡眠太多的人，便没有这种好现象。

但是极端的节省睡眠，却也是妨碍成道的事情。睡眠不足，便要在心身上边发生不良的影响。不眠的时候，不可超过七昼夜，若是超过七昼夜，生命便要受到损害了，这种道理乃是现代的生理学大家所发明的。惟炼丹的修行家、若是达到气力成熟的境界，便可不眠二十四日，甚至更多，身体亦可毫无损伤。

（按：中国四川光厚老和尚、曾四十余年没有睡眠，无床席、无被褥、只一蒲团而已。）

静寂之居处 炼丹的究竟目的，在于济世利民。所以有道行的人，对于这种修行，不一定要选择地点；就是在喧哗的地方，也可维持极平静的心境，丝毫不为外物所诱所动所扰而恼。但是在体验没有成熟的时候，却须要住在清静的地方，没有众事之烦，环境之扰，才容易达到修行的目的。若能对着渺茫的海洋，

独自接触宇宙的大观，或是在深山无人的地方，修炼金丹，实是最好的事情。在人迹不到的野外地方，和二三同志，一同修道，也是极快乐的事，然而这种事情却是很难达到的，所以前边所说的条件，不过是一种理想而已。

若在家庭中修行，须要预先得到家人的理解，选择静室，实行修炼。在修炼的时候，不可使闲杂人闯入室中，以免扰乱入定的工夫。若是家庭中间有几个人同修或是全家的人同修，那么幸福便更多了。室内的光不过明亮，可以使心不容易散乱，电灯的光太强时，须要用物遮掩，以光亮适当为妙。

先觉之指导 在炼的时候须要受适当的先觉者的指导，若是无人指导，也可以依着古法，检点自己的修行程度，借以入道。

若有二三良友，一同炼丹，乃是最有幸福的事情。没有同修的人，自己单独修道时。往往容易半途而废。欲作长久时间的修行，确有非常的困难，所以要求得良友一同修道。和良友同修的利益如下：一、许多人聚在一处修行，那么修行的经过程度有相同的倾向。二、同行同修的人，聚集的时候，有一种感应作用，能使各人所修的道，发生许多共通之点。三、多数的人聚在一处修行，所得的效果，多是从多数人的合成力而来。比较独立单修，容易得着指道与参证的机会，因为有这许多利益，所以就是得着先觉者，也当求得同修的良友。

二 澄心静坐法要

下边所记的方法，很象坐禅的要领，但是这种方法，乃是使坐禅安定的最佳之法，所以在炼丹方面也要用它。

一、因为要坐得安定，所以蒲团须要很厚而且柔软，特别造成的蒲团，须要左右五十生的迈当，前后三十生的迈当，蒲团的厚，须要配合身体的重量，大约以三生的迈当为适宜。

二、坐法是屈曲右脚放入左脚的下面，使它接触蒲团的前端，其次屈曲左脚放在右脚上边，这种坐法，和僧人的半珈盘膝而坐相同。若能用全珈的方法更佳，惟亦可用“方便坐”法，如椅子有椅背可以把背靠住也未始不可。总而言之，须要选择最无痛苦的坐法。

三、衣带须要放宽，但是以不感觉紧束为宜。

四、手的放法需要有一定之处，左手掌须要放在右手掌的上边，手指的指端相对，微微接触，放在左脚的上边，靠着下腹部。

五、身体须端正，须使全身可以自由活动，脊柱不可挺得太直。然切忌弯曲，肩宜平，腰宜伸，坐宜稳。

六、头部须要端正，鼻对着脐，耳对着肩，脸要向着正面。头宜竖，下颚微向后收。

七、须吐出口中的污浊之气，先开口把气呼出。一方面缓缓地绵绵不绝地把气吐出，一方面心想体内的疾病和气息一同吐出去。吐出气息之后、再闭着口从鼻孔吸收清气，照着这样反复施行三数回，以至身体和气息十分调和为度。

八、轻轻的闭口，上下唇，及上下齿宜微微相接，舌尖略抵着上腭。

九、眼须酌闭如垂帘，以遮外光。眼全闭时容易睡着、全开时外光要使心意散乱，须要练纯熟之后，方才可以任意开闭。

十、一切的意想，须要祛除，端身正坐，恰似一块大磐石，十分安稳，意思毫不动摇，存想丹田。

十一、修道时最重要的事情，乃是调和其心，先须整理杂乱纷驰的思想，使它毫不放散。头微微前向，使心中恍惚，名为“沈相”。心走于外，体亦不安，名为“浮相”。用心过度，名为“急相”。心志散漫，口如流涎，名为“宽相”。全是不良之相，须要注意避去。总宜澄心静坐，务使万缘放下，一念不生，身心空寂，物我皆忘，是为要着。

三 炼丹要旨

因为要便于炼丹之士，所以摘录其要旨于下。依着这种方法修炼金丹，便可不致错误。但是在行炼丹之功的中间。有许多诀法，并易生许多疑问，本书的第二部对于种种的诀法及疑问，解答极为详备。只要学者把本书读熟，依法修炼便可成道了。

总原则——以精补精之筑基工法

一、修道、是炼元精成丹，服食此丹，借以使身体康健延年益寿的事情。

【注】先炼肾中的元精，精满的时候，炁便发生了。炼这个发生的炁，收回而补其真炁，真炁足则生炁不动，这个便是丹。服食的事情，是把这个丹当作有形之物，自己受用。

二、精是养生强身，充沛神气，与补脑健心，增强智慧的至宝。

【注】精是最当尊重之物，不可使心移到情欲方面。能保其精，便可补身补脑，调和心身的机能，使它敏活旺盛，治愈各种

疾病，使身体健康，神经强壮，精神明净。又有涵养德性的功效。若是滥用此精，便要发生许多疾病，身体不能强健了。

三、其精已败的人，须先用以精补精之法，这个名为“小周天筑基之功。”

【注】中年和壮年的人，因为遗精自渎和房事等，往往耗损其精。其精已经耗损的人，若要炼丹，必须用小周天筑基的工作，先补其精。补精之后，方才可行大周天的工作。

四、在炼丹方面，把精叫做“元精”，元精的本源是炁，又名为“元炁”。

【注】元精元炁，全是和我们的精神现象相仿之物，并不是有形的物质。精神，不是理化学中间脑细胞的分泌物，元精和元炁，全不能依着理化学证明它的存在，只能依着修道人的体验肯定它的存在。

第一工程 炼己

五、补精的方法，是先养当补的精。把它作为种子，使心保持虚无的状态，使呼吸沉细以待精的发生，尤其是不可使心被呼吸所拘束，须要用文火的方法。

【注】养精的事情，是须要使心还到虚无的境界。在初时要保守着近乎虚无的状态。冥心静坐，呼吸沉细，便可渐次发现那种心境。继续着修行若干时之后，便有精生而旋动的感觉。这个时候常会阳举，身体如绵，痒生于毛孔的外景，这就是阳生的时候。须要使用文火，使心忘呼吸，呼吸忘心，在不即不离之间，继续着呼吸。

第二工程 调药

六、其精已经发生之后，须要保守明净之念，以元神支配元气，起呼吸之气，把要走泄于外之精，收回炁穴，这个便是用武火的方法。

【注】精已经发生了，这是无形之精！对于这种精，有顺逆的作用。顺的作用，是任凭其精之动，其精便要走泄。这是产生新的个体的作用。逆的作用，是在其精已动，将要走泄于外时，取回其精使它成丹的作用。此时不单是需要“无心”，并且要使心注于呼吸，凝结使精逆回于炁穴的想念。心照管着呼吸，呼吸陪伴着心，而活动于所用之处，这个名为“武火”。炁穴就是丹田，假使从脐到背引一根线，距离该线之前七分与该线之后三分的地方，降下一根垂线大约一寸的部位名为“炁穴”。

七、其精既已还到炁穴，便要使元神和元炁融合为一，继续着用前项的武火。

【注】元精不能自己融合，元神能动而使之融合为一。

八、阳气既定住炁穴，须要用文火温养它。

【注】此时不宜用武火，只宜用文火熏蒸温养。

第三工程 采药

九、温养的文火已经充足，元炁便以炁穴发生，这个名为“产药”。

【注】感觉炁穴中间有融融的温缓，这是产药的时期已经达到。此时须施行“采封运行”之法。产药和生阳之景，虽似相仿，但是内容却不相同，生阳只是炁的发动，产药是神炁合一而成之物的发动。

十、药既已产出，便须采取。采取的方法，是用武火使药归

于炁穴。

【注】这时候若是放去采取之机，那么药还会变成有形的精，从阳关走漏，便失去真种子了。须要急速用武火使它归于炁穴。所谓真种子，即是有成丹的种子之意。

第四工程 封固

十一、药已经安定于炁穴，须要用文火温养它。

第五工程 炼药

十二、辨别药的老嫩，而移到其次的升降。

【注】辨别药的老嫩，实在是最重要的事情。用文火烹药的时候太长，便要药老炁散，不能结成金丹。若是没有达到相当的时候，那么药太嫩，炁力微也不能结丹。炼药时以催暖气到炁穴而稍旺最为适度，若是不然，火力便有过或不及之患，药非太老便是太嫩。

十三、行周天而炼药，其法如下：随着口鼻气息的一吸，使在于炁穴的神气，沿着督脉升到泥丸顶。随着一呼，又从泥丸沿着任脉降到炁穴。随着法数而行之，须要使用武火。

【注】督脉从炁穴出来，沿着脊髓的内侧而上，达到脑顶的内部名为泥丸。任脉从泥丸出来，沿着胸腹的内壁达到炁穴，这种方法并不是在解剖学的方面实际做得出来的，乃是依着想定的情形而施行的。惟此绝不是假想存在，实有其事，非浅语可明。

十四、每日所行的周天度数，不可有过与不及之弊，规定每日行三百回。

【注】规定每天的度数算法很难，看了本书第二部的解说，方才可以明白。

十五、行沐浴于周天之间，沐浴须要用文火温养。

【注】沐浴有“中止升降而休息”的意义。

十六、周天用武火，沐浴用文火，其度数如下：

第一 周天 七十五度

第二 沐浴 三十度

第三 周天 百五十度

第四 沐浴 三十度

第五 周天 七十五度

【注】呼吸的回数，是依着前边所规定的度数。

第六工程 采丹

十七、采丹的迟速，是由于人而有不同。但是行周天之功，速则数日，迟则一年，便现出止火之候。这个时候如见从目到脐的一路，有虚白晃耀却似月华之明，现出这种景象，达到三度、便当止火，到了这个境界，金丹已经炼成了。

【注】止火是停止升降的事情。修道的人，在现出止火之景时，不可惊怪，若是大惊小怪，金丹便要走失。又现出止火之景超过三度之后，若再行周天之火、金丹也有销散之虞。未到三度而止火，那么金丹未熟，便不是完全之丹，若是止火之景的发现，却似火光有千百种之色，名为幻丹，乃是太过之相，不可采取。

十八、金丹就是大药、采取之后，便当行大周天的工夫。

【注】大药是对于小药之名，小药是行小周天的工夫所采取的药，大药是行大周天的真种子，小药是小周天的真种子。

第四章 初修时应注意之事项

在炼丹法中，以初修为较难。炼丹的修行，已有端绪之后，便可依法进行。但是随着修行的进境，时时有种种的发相，所以修道的人，须要自己检点进步的经过程途，在修行途中，感觉倦怠的事情较少，可以极愉快地继续着前进，只是在最初进入修行之道时，却有若干困难之处，现在把入修时应当注意之点记述如下：

一 火之应用

在炼丹的修行中间，火的应用，很是贵重。火之应用，就是所说的文武火候；其火就是呼吸顺着自然的作用，毫不用心施行呼吸，便是所说的“文火”。使心集中于气息而呼吸，乃是所说的“武火”。虽然也是某种的体验，但必须在需要温养的时候才可以应用。例如当植物在发芽时，应放在和煦的日光下，若被烈日直射，幼芽便要枯死；激烈的火也和烈日相同，若在当用文火时反而用了武火，便要使微弱的体验的发相忽然消散。武火是在某种体验旺盛的时候，更要使它增进或是要使它转到别的方向时，才可以应用。若是欲使某种发相更加强烈，而用文火，那末某种发相必然要反而微弱了。又对于某种体验欲抑制它，或是欲使它转向，而用武火，那末该种发相必然更加猛烈而有走到邪径

的结果。所以文武的火候，须要随宜使用，照着本书各条所记的方法，方才可免错误。

二 还虚炼己

在炼丹修行最初的时候，有从还虚（又名炼己）的修行以入道的事情；这种还虚，就是炼成自己的心身，使归于静虚之境，也就是诱导自己达到销魂忘我之境的事情。在实际修行时，对此虽似容易，然而也有不容易的地方。要而言之。诱导之方不得其宜，便要发生困难。

在还虚的时候，应当使用文火；若是在诱导自己进入销魂忘我之境时，使用武火（就是采取集中呼吸于心之作用的方法），那末效果便会和销魂忘我相反，必然不能得到所期望的目的。所以在本书上有当用文火的规定。

在欲入销魂忘我之境时，若使心集中于炁火（即丹田），丝毫不动，便容易达到还虚的目的，但是这种方法，并不是使心造于虚寂澄彻灵明凝静之状态的事情。

三 数息之法

在不能使心寂静时，又可用一种数息的方法，以收制服妄想杂虑之效。所谓数息法，即是使心集中于呼吸而数之。数的时候，从吸入空气数一开始，以呼出空气为数息之终；其次又迎入息而数二，以出息为数二之终。又迎着入息开始数三，迁到出息数三终止；再在入息和出息的时候数四，又回数一二三四。照着这样反复着数息，便可达到近于还虚的心境。

在数气息的时候，也有一种妄想杂虑发生出来，这种妄想杂虑的发生，却是修行的一种进步，实非可虑之事。要在妄想发生时，不将不迎，全不理会，仍旧反复着默念一二三四数息，久之放心自收，妄想自去，而可进入销魂忘我之境。

四 还虚之外景

到了还虚之境，所发生之内景（就是在内部自己所感知的发相），乃是销魂忘我之景。其所发生的外景（就是外部的发相）有二。第一种外景乃是上体却似有人用手把住自己的两腋，向上提起使自然为耸直的姿势，在此时能长久保持着耸直而丝毫不感觉疲倦。第二种外景乃是体温上升的发相。

照着普通的情形入到销魂忘我之境，体温便要上升一度半。对于这种体温上升的理由，解说各不相同，现略举两种解说如下：一、某道家说：“我们的健康，常不能达到理想之域，无论何人总有身体违和的时候；现今由于修炼之功，而抗拒体中的违和，因为排除体中的病根，所以体温上升。”这种议论，和现代生理学家的学说相同。据生理学家说：“患传染病时，便要体温上升，这和抵抗毒素杀死病菌的作用实具有同一的功能。”二、又据某君说：“在修道时因为我们使身体保持着不自然的一定位置，所以体中的碳酸气积蓄很多，体温便因此而上升。”这是将体温上升当作不良的现象说的。但是这种解说却和事实不符，因为在修还虚而身不调和心不安静的时候，身体的状态很不自然，若是体温上升由于碳酸气的积蓄，那末在此时便应当有体温上升的现象；可是事实上，在此时却丝毫没有这种现象，须待心归

于虚寂，心身全有解放之状态的时候，才却有体温上升的现象。由此可证第二种解说并不确实，而体温的上升，实在是一好现象。

关于阳生、产药、周天、止火等项，只要已经得着还虚的体验，而仍努力向道不息，便可水到渠成，容易看到进境，所以不再烦言了。

第五章 修证之经过途

一 仙佛合宗论

炼丹修行在我们心身上有多少功效呢？我们看了日本原坦禅师的佛仙论便可明白。禅师的佛仙论，是以为佛道和仙道是一致的。其大旨趣是说“佛陀以转迷开悟为宗，神仙以长生久视为目的。假始以能转迷开悟而短寿夭折，便不能完备利己济人之功；又得着长生久视之法，而道眼不明，也不过是长命凡夫而已；能长生而又能开悟，方才可以担当启导时代救人救世之大任。”由此可见佛仙论是把佛仙融合为一体的。禅师又以为：“脑是睿智之府，脊髓是烦恼之源，因为脊髓液流入脑中，烦恼便使睿智晦暗了，所以修道的人，须要依着强烈的禅定力，断绝脊髓液的流入脑中。”这就是禅师所做的脑脊异体论的旨趣。象这种议论，虽然未必完全妥当，然而也是一种体验者之言。而其主旨，则在教人以仙佛合修。以济于圣功神化之境。其次，白隐禅师的《野船闲话》，乃是说明修养仙道的书。该书所说的仙道在胎息的程度方面，和炼丹的情形不同。然其主旨，仍主重于身心兼养，性命双修，对佛家明心见性之了义，亦无或遗。

二 炼丹之发相与禅定之对比

现在把修证炼丹的经过程途，分为发相，增进体力，疾病之治法等三节，记述如下：

产药之发相 在修证炼丹的经过程途中，有种种神秘现象，照着修行者的前途，使之很有希望。还虚的发相，前已言之，兹不再赘，仅就产药及炼丹的发相与禅定的发相，对比着简述之。产药之发相，其概要是精炁充满，而其药（精炁化成之物）更加灵效。药炁宁静，无机自然发动，现在把它的状态列举如下：

一、全身融和如绵，感觉愉快，这种现象是先从指尖起，行到全身。

二、身体自然耸直，却似高山的峭壁一般。

三、心自然虚静，如秋月之映照于碧水。

四、痒从全身的毛孔发生，这种痒并非不快，却能使身心充满愉快。

五、常觉得下体精液充足。

六、丹田发生暖气，却似春阳融和之气。

七、忽然起一大变化，心和精，意识和呼吸，成为一体。其景象却非言语可以形容。

上述情形全是从修道人的体验而得，且与禅定的发相完全相同。一四六是在根本禅的初禅中八触的发相，二是辘轳住的发相，三七是十功德中的空明喜乐及境界相应的发相，五的情形虽然在佛书上没有记述，但是从禅定的体验方面，亦可以认出来。

丹成时之发相 关于丹成时的发相，吕纯阳曾说：“有如月华之光辉，映照于澄净之曲江；又如白玉之晶莹透彻而清澈。”《翠虚篇》关于这种发相曾说过：“西南路上月华明，丹药还从此处生。”俞玉吾解释之谓：“西南方位是坤，坤是腹，这是说丹生于丹田，这个时候阳炁生于丹田而上升，目所见之光，就是炁的上腾”。

要而言之，从目到脐的一路，有虚白的光明亮如月；这个时候的心境，决非恍惚梦幻之境，而是极清澄的心理状态。安坐而有清澄的心境，看见体内生白光，几乎是在常识方面不能承认的事实，但是这种疑难的问题，却从体验方面容易得着解决。关于这种发相，应当注意的是：这种白光乃是极明净的并没有复杂的颜色，若有陆离的光彩，变幻万状，便不是正的发相。这种情形和禅定方面十功德中问“明”的发相，正邪的解释完全一致，却是很有趣味的东西。

三 强健身心之功效

炼丹成功之后，最明显的功效是增加体力，使身心健康，精神倍增，且可永无疾病之扰，亦即是有病治病疗病，无病却病防病，且可收延年益寿返老还童之功。现略述一二如下：

不罹感冒之病 得着炼丹的端绪，已经体验得还虚之境以后，就是极容易感冒风寒的人，也不会再受感冒而生病。这种功效是最显明的，有的时候因为不卫生或传染的缘故，得着轻微感冒，只要一行炼丹的工作，便可免了生病，不服药而自愈。

可以长久不眠 炼丹的时候，不论怎样嗜眠的人，也能在夜间

不眠，毫不感觉疲倦。所以若能每日炼丹一小时或三十分钟便可造出三四小时的勤劳时间。炼丹的程度较高之后，便能不眠不休地从事于工作，且可经过二十四日之久，毫不疲倦。甚至可以静坐数十年不需要睡眠。有不眠症的人若能依法炼丹，却治愈不眠的病症。就是不眠，身体也不受伤，若要睡眠，又能随时睡觉。同时，炼丹人的睡眠，是不会有梦境的。

能耐饥饿 炼丹的程度较高之后，便能忍耐饥饿，某炼丹家曾经断食十三日治好痔疾，并且在断食的十三日中，仍旧从事于繁剧的事务，毫不感觉疲倦，最后且可收仙家辟壳轻身之效，也是绝对可能的事。在人定后的不饮不食，则有如动物之冬眠，更为丹家之寻常事了！

能耐寒热 炼丹的程度较高的人能耐寒热。就是在冬天冰雪严寒之天，穿着单衣也不觉着寒冷。寒夜炼丹，能使体温上升，达到全身出汗的程度。并且夏日炼丹，又可耐热耐暑，这两种情形，全是修道的人可以体验而得的。即古代道家所谓“人火不热，人冰不寒，人水不濡”的境界。

附录 疾病的治法

修炼金丹能治愈疾病，现在把治病的方法列举于下：

使心止于丹田

治法一——使心止于丹田的时候，便可靠着气息的调和，以治愈疾病。丹田是炁穴，心和炁互相融合，便有消除万病之妙用，这是在摩诃止观书上已经说明的，无庸多赘。

使心专注于疾病之部位

治法二——使心极明静地专注于疾病之部位而不乱，就是重病也能在三数日之间使它减轻。心是身体之主，心主所到之处，病魔便要完全退避，因其可增加吾人本身机能对疾病之抵抗力。

治法三——根本的治病法、乃是专心修丹，从还虚到成丹、全能看见治病的效验，不必要用着别种手段。炼丹成功的人，便可万病皆无，因其身体内外各部分之健康程度，均如铜墙铁壁，使病无法入侵也。

入定与发汗

治病之效验一——某修道者，因为要治愈热度很高的感冒病症，修行人定的工夫到还虚的程度，定境渐深，最初的时候进入玲珑的心境，其次变成被暖雾笼罩的状态，经过十分钟，因用武火之熏蒸而全身出汗很多，又经过四五十分钟，便可霍然痊愈。出定之后，体温便回复到平静的状态。任何重感冒，最多施行此种“火功”二次，便可全愈。

治他人疾病之法

治病的效验二——依着炼丹的方法，非但可以治愈自己的疾病，并且能治愈他人的疾病。某炼丹家用指头或掌心按压他人的疾病之处，经过一二分钟，再用强力运气到患部，使病人患部有如受到电疗，那末此人的疾病便完全除去了。必要时，并可使病人周身发热发汗与气脉通畅，这是运用自己之“真炁”与“真火”注入病人身上，使其有如受到针灸之治疗然。此法不但可治病，且可补益虚损。

治愈精神病之法

治病之效验三——一切的人类，从炼丹家和修禅定者看来，

全是微带有精神病的人，如修道有成，便可达于完全健康之境。如已有时，亦可治愈，某壮年男子曾患精神病，发作的时候病势很凶，过了若干时候又变成镇静，几乎回复平常状态，但是记忆力十分减退，把从前到现在的事情完全忘却了。他因为没有记忆力，乃至丧失注意力，所以先行还虚程度的数息观，借以练习注意力。在初时虽不能使心止于气息，但他仍旧努力修行，不久便能数到十息，逐渐递增三十息，而至七十息以上，数息之数逐渐增加，记忆便回复原状了。照着炼丹的道理，精神病人只要数到七十息以上，便能使自己的精神接近健康的状态。至于普通的人，若是数息一二小时，便可使精神次第趋向健全之境。

治病之效验四——日本长崎的某炼丹家，因为其妻患精神病已经十三年之久，于是用炼丹的方法治愈其病。现在把该炼丹家的报告记载于下：“我因为内人患精神病，已经有十三年之久，想要用炼丹的方法治愈该病，所以和内人同到山上庵中，借着炼丹的方法医治其病。到了第二十八日，精神病人的意识，已经回复了。到了第三十八日，便把该病治愈了十分之八九。所用的方法，乃是把自己的发定，移到病人身上以疗治其病之法。”从炼丹的方法说来，这是属于大周天的法术。学者若能依着本书的方法修行小周天的工夫之后，便可求得大周天的法术了。如此不但可保本身终生无疾病，且可大发仁慈之心，而用之以医世教人了！

治愈肠胃病之法

治病之效验五——肠胃病为四十岁以上人尤为是劳心者所易患之病，修道的人一经静坐，不待丹成，其初步功效即能使肠胃

病日渐痊愈，饮食日加，消化力与呼吸力均增，而身体与精神亦均日趋健康，若遇他人有此病，除教以修炼金丹，并可用“掌心气疗法”治愈之。吾友某君他即用此法而愈其多年痼疾。

治愈遗精早泄病之法

治病之效验六——遗精病与早泄病，为一般青年病，然中年人亦多有患之者，老年人则尤易患早泄病与阳痿之症，修炼金丹者第一步工程即为固精保精，第二步工程方为以精补精，以精补气，以精补脑，故患此病的人，一经明师指点，不出百日，即可有意想不到之功效，待静坐已久，丹成之时，则行房而不漏精，亦其余事了。

治愈肺结核病之法

治病之效验七——肺结核病为最难治之病症，炼丹家绝无此患，即使患有此种病症及气管炎等病，亦可不药而愈，如一方面行炼丹工夫，一方面能兼行中国古道家秘传之导引法，按摩法，吐纳法（气功）等工夫，则即使为三期重症，亦可指日功到病除。惟在炼丹过程中，须同时注意于“行气功程”，并宜知运用“真炁”“真火”之熏蒸杀菌工夫，方可指日痊愈，中国某炼丹家之弟子，曾患三期肺病，中西医皆已无能为力了，后入山修道，三年出山后，不但病愈，且与以前已判若两人，见之者几不识矣。

治愈高血压病之法

治病之效法八——静坐与炼丹对于高血压病，更具有奇效，更不致有脑充血病之危险。因炼丹之初步功效，即须做到气血冲和，气脉畅达。如是则自然血压可永远保持健康人应有之标准

血压，而无过高与过低之危险，对此在“丹程”中，自能有调节之功，故绝无过与不及之虞。若已患高血压病，一经修炼工夫，逐日静坐一二小时，即使其未至定境或丹成之时，亦可不出百日，定可逐渐减低，（过低者则可日见增高），以恢复平常应有之标准度数了。若能有明师指点其以特殊方法行之，则见效尤速了。

总之，炼丹为一种最合现代科学原理之“内功”方法，对于却病治病与养生延寿，确具有不可思议与不可言喻的功效。其主要原理，对于前者则不外为“生理治疗法”、“心理治疗法”与“精神治疗法”。对于后者，则不外为“生理修炼法”、“心理修炼法”、“精神修炼法”与“自然修炼法”。以上所举，不过一端而已。

第 二 部

《金仙证论》解说



一 全祖望序

金丹大道，自參同契合易与道德经发其秘奥以来，著书者累千万言，拨雾指迷，亦已至矣；而能言者什不得一二何也？言此道者，类皆指为神仙秘而密之，智者笑而不信，愚者又不及知，是故行之卒鲜。自余论之，非曰神仙之道，真活人之道耳！人之受生也，莫先于脐之带，所谓肾也，五脏以次渐生，百脉以次渐具，而莫灵于心之一窍；及其死也，下必绝乎肾之本根，上必亡乎心之神明，此明白易晓者也。稟厚而寿，稟弱而夭，常也。至于稟弱而善调护，亦可不夭；稟厚而重斫丧，亦必不寿。或曰天地之气，六淫所中，辄病且死，疑于人事无功。然而风之摇，枝柔脆者先折；水之激，岸浮薄者先崩；是以经云：邪之所凑，其气必虚，未有内自谨其闭蛰封藏之本，平其喜怒忧思悲恐惊惧之情，而外不足以御六淫之气者也。金丹之道，自炼已筑基，以至还虚证空，中间节次条目甚多，而曰坎离，曰铅汞，曰精气神，则心肾二者尽之矣。火本虚也，物感实之，空心之境，为性功之始。水本实也，作强伎巧虚之，绝肾之欲，为命功之始。是法也，愚夫愚妇知之，皆可行之，过此以往，人缘天缘，合并而成，大道岂不甚善。即不然，而以己筑之基，待可进之道，安其体，平其气，优游长年，亦无智愚皆知其乐者也。更有说焉，心即不能骤空，省之可乎，欲即不能骤绝，寡之可乎；若夫性功命功，究其义，不外乎穷理尽性以至命，去私遏欲以存心，则金丹之教，亦即圣贤之教，并不必以黄老家言目之矣。余幼业儒，长通

灵素，昨岁稍求金丹之说，兹读《金仙证论》一书，喜其言与灵素相表里，因抽其秘为活人之说以弃之，欲使人人晓喻，故卑之无甚高论也。

壬子六月望日浙西金祖望序

二 高双景序

大道本来无言，以言诠者易涉迹象，故冥悟甚希，而谬言日出，不得真传，岂不入于歧路哉！况古人之巧喻异名，每索解而不得，不特难窥大道之阃奥，且因喻而执名，反失其性命之真源，观于此而怀存经度人之念者，安得不浅说而直论之乎？惟华阳禅师，幼而好学，夙禀灵根，积数十年心无他用，苦志不懈，得守虚冲虚二真人之奥旨，著为是书；剥尽皮毛，独留骨髓，将古之异名扫除涤尽，直说小周天，重论下手工夫，发前圣之未发，启后人之未启，使苦志之好道者，且得升堂入室，而后超登彼岸，复还无极，岂不快哉！是书虽出自一人之著述，真乃后世师教之规则也。读之者无不谓之仙佛之舟梯，修真之简径，美乎幸矣！闻之者亦无不为之了然彻悟，豁然贯通，信乎至矣！余自幼慕道，力搜群书，而莫能入悟，时至庚戌春，幸遇禅师，片言相投，示此书与余，余开卷读之，心目通明，不觉手舞足蹈，涣然冰释。其中条理次序，犹如亲口相传，而论小周天之工法，不杂一字，意则实贯串诸经之骨髓。然老师犹不自以为是，恐后人疑惑不能彻解，又广引先正之秘文以为凭证。由是独显一真，辟旁门之非，谓之仙佛之功臣，谁曰不然。且也前五章慨然出自直说，

后数章亦非出于荒诞，《风火经》原集诸圣次第用功之正文，以为注释。“总说”则直泄天机，使人下手调药采取工夫，不失迟早之误。则炉鼎火候，一以发明图论下手之窍秘，而采取烹炼即在其中；顾命之说，示人以性命不可须臾离也，妙歌论，即显己所得之意，而大小周天即存乎其内；用尽婆心，平空泄漏，惟欲志士同成道果，是书不独有益于当时，并大禅于后学，有缘遇之，犹如云开见日，潭月双辉，岂不欣然叹赏乎，余自愧管窥之才，喜悦同志，愿普证公同，因而为序。

乾隆庚戌春洪都后学无覆道人高双景序

三、僧妙悟序

盖道不得其真传，由来久矣。自世尊开化，愚智而同度，性命而异指，性阐迷开而渐修，命附灵利而证果。至于西天二十八祖，及东土六代慧灯，心口授受，莫不以性道慧命之兼修。由六祖之后，性法单扬，慧命摈秘，悟之者私附秘语，独修超越祖位，故为教外别传。今之为学，不得慧命之嫡旨。阐扬性法，则性亦不得其真，是为识之障雾，而差讹错认，或以灵觉为真性，或以正念为真性，逐忘迷真，失却如来之正旨。盲修瞎炼，身根不能坚固而成金钢之体，长自下漏，故有转劫迷失之误。何况众生乎？惟华阳禅师慈悲，另通消息，得师所授之真旨，会同元释，吐露慧命之真传，泄漏明星之真性，拔教迷妄，开通智慧，使见之者立今劫而成佛，免堕他生再修，何等切近，何等简易，愚迷不明双修之理，分别教相智慧参悟性命之原，融会其法，不分

彼此，在释有缘遇真道，得性命之真旨，修成性命，即道是佛也。在道有缘遇真僧，得性命之真旨，修成性命，即佛是仙也。释道原本为一，法大则同，小则异，清静自然，觉王如来菩萨，即玉帝所自称也。天仙、地仙、剑仙、金仙，亦是世尊所自称也。一道坦坦，有何此何彼之分别乎？余慕觉真宗，涉步山川，叩求丛林知识者实不少矣，究其所然，无非提公案，参话头，打七坐禅之谈，数十年来，都成虚涉，并无慧命之师。忘食失眠，念念不休，感念苍天，辛亥岁幸遇禅师。禅师见余志心苦切，便以开示心肝，决其疑惑，欲指而又未露。余虑为此道之尊重，诸佛之所禁秘，非师之不慈悲。诚心焚香立誓，恳求至切，方才决破根由。一言之下，顿悟全旨，原来成佛作祖之道，即在动静顺逆之间，岂有难哉！盖禅师三十余年觅道之苦心，今舍慈悲，备著此书，古佛不露者今始露，祖师不传者今始传，将慧命、寿命、佛性、真性，和盘托出，愿人人成等正觉，超越佛地，不使后世烦劳他人之父母，现今成就，其功岂小哉！

乾隆辛亥岁重阳月灵堂庵僧妙悟序

四、《延寿诠真》（原名《金仙证论》）

重刊序

自古圣贤，莫不以修德学道，安身立命为第一事。乃迂阔之士，因此而侈谈性理，以宝篆金笥，视为异书邪说；以凝神伏气，视为左道旁门；殊不知儒释道三者，异途同归，要不外正心诚意。天下无二道，贤愚无二心，仙凡无二理；存心养性以合天

者，儒士之学也；非正心诚意则流于妄。明心见性以大觉者，释氏之学也；非正心诚意则近于魔。清心炼性以延年者，道家之学也，非正心诚意则入于迷。自孔子集群圣之大成，著书立说，垂教万世，精则天人性命之奥，粗则饮食日用之常，固已阐发幽明，以示后学之法守，然犹曰：西方圣人，谓佛也。又曰：老子犹龙，谓仙也。未尝辟佛老为异端。无如近世不明其道，不察其微，疑议者多，敬信者少耳。如《金仙证论》一书，参考群言，会通易象，得弥纶天地之道，阴阳会合之机，刚柔进退之交，易知简能之理，如遵而行之，将希圣希贤，升九天而出三界；悖而行之，乃为鬼为域，坠九地而入三途，差之毫厘，谬以千里，可不慎哉！至于其书之奥秘精微，前序已详，夫复何言。余虽好道多年，老而弥笃，幸于辛巳秋与豫锡之遇乐禅师，将筑基调药采取封固，以及前后升降收返熏蒸等说，一一研究，并详参要诀，始知陈鹤云治舜臣皆由此得其心传，余复加披阅斯编，遵循次第逐节而行之，顿觉凡心一洗，静境重开。倘能将俗虑涤除净尽，即拟入山下手修炼，随诸师友同登觉岸，想皓首人寰，未识仙寰得分一席之地否耶？华阳上人撰注，尚有《慧命经》一书，业经治舜臣重刊矣，似宜合装一册，公诸同好，愿天下读此篇者，知性命双修，和合凝集，与圣贤养德入神，集义所生，同一理也，总不外乎正心诚意。果能体验功深，奉行日久，迨至炁足神全，自当详征瑞启，寿老作人，岂与草木同腐也。且勿徒夸元妙，妄冀长生，庶不负著书者之初心，重镌者之至意云尔。是为序！

光绪九年三月潘阳意西李宗镜重刊

五、《金仙证论》《慧命经》合刻序

仙佛之书，汗牛充栋，非初学骤能了命。同志诸君悯世之学道不得其门而入，既无明师，又鲜秘典，流为枯寂，误堕伪术者，比比皆然，因慨然有拯救之志，择近日最真切最显著，不待口传面授而始明者曰《慧命经》，梓之以惠同侪，问序于余，并嘱条缕参议以发扬之。余学劣功浅，焉能诠赞仙佛要妙，第《证论》《慧命》二书，笃尚清真，深裨性命，进寸得寸，进尺得尺。身践力行，皆有实际，余甚乐恣愿以成其美。夫华阳师去今未远，恒与及门弟子豁然、琼玉诸人，往来名山间，有缘者尚可且暮遇之，岂虚无高远可羨而不可学者哉！顾得《证论》而不《慧命》，则大周天之归旨或差；得《慧命》而不得《证论》，则小周天之细微未罄；今二书合订，道释互详，可称完璧。细绎其言，无非以命为体，以性为用，以药为经，以火为纬。命在一时，性在平日；经在我身，纬在我心；经纬合则身心泰，时日修则性命全，即身而得不假于人，尽人而具，各受于天。于是执天之行以为符，以人之道治其身；本自生成，还其固有，未尝丝毫勉强，但世味浓者，自不觉耳。大抵命贵逆，性贵顺，药以守，火以战，苟不知命，无以得药；苟不知性，无以得火；而篇中所谓元精气神和合凝集、前后升降、收返熏蒸等说，反复详究。采药、行火、工候、关渡，阐发殆尽。更绘任督六规二图，俾人依循作丹，真秘昭如灯镜，不必智过颜闵，而皆可以心领神会矣。故论其奥，则言言皆金真七映之文；道其常，实节节尽天人一气之理。熟参此书，即是尽读

琅环福地第一书；能遵此道，即是遨遊西天蓬島之大道。八百地仙，三千活佛，不难重见于今世，视人之工夫勤惰而已！诸君嘉惠同好之心，其利溥哉！勉从其嘱，附鄙论九则于左，识者勿加续貂之谓为幸！

道光丙午孟冬望日 閩中正青山人梁靖阳 谨序

六 义 例

同人重刊《经论》，或嘱修饰字句，以期垂远，然丹书非以文字见长，何必更加斧凿，且前贤每于吃紧处，篇中三致意焉。其重言复句，有未醇者，正以留待后人从此悟入，何可变易原文，徒求脍炙人口，致使读者囫圇过去。若以工雅为文，则当时琼玉诸门人，名列通儒，不难润色也。今卷中悉照旧本抄刻，虽误犹仍，并不增改。

《证论》一书，乃全真之秘要。平日既已炼心，入手即当调药，非逢时至，未可遽行。四字诀只是“凝神炁穴，息息归根”。此时无论鼎器、火候、药物，在此八字中矣。调之既久，神明清壮，可行吸、抵、撮、闭四诀。渐运三百升降妙周，如得元关现相，鼎器自明，正午时来，内外符应，斯时始可言药言火言鼎也。此应知者，筑基之初工，卷中悉已谆切细剖，第篇幅宏广，阅者易忽，故为拈出。凡作丹养舍利，最宜遵循次第，切忌莽裂，但古来经书，理法兼诂，头绪纷繁，复又名目各异，正喻夹论，难分次第，最能炫目。所以昔贤有无从下手之叹。或聪明锐急者，时越乎规矩绳墨之外，致有走失之虞，此皆不遵循次第之

过。余曾串合群经，厘为十节，联成一片，揭其纲领，彙录琐微，口诀逐节，悟缕筌蹄，名曰入室谱，庶几行功之际，循序渐进，不致凌躐也。

《慧命》一书，旧少传本，当时甫告杀青，即遭毁失，天津葦严，足征神护。此本得于云游僧悟明，僧于昔年来闽，常端坐七日夜不眠食，一日尽弃行囊而去，王子来和乞而得之，自得释子并诸同人喜其书之有裨于禅宗也，乃不避谴责以公世，其心亦良厚矣。夫世之释教，不见如来菩提久矣，慧命之道，妙悟者希，柳师拈此二字以立名，正所以提醒世人耳。如获读此，何啻暗宝明灯耶！得者当知珍重。

古法原有清静、栽接之不同，派虽有二，而道则一。宗南派者每警清静为孤阴难恃，宗北派者遂辟栽接为舍己求人；轩輊者又有金液玉液之分。然成佛成仙，有渐有顿，莫不殊途同归，三教尚且同源，三元亦自一致，南北何嫌分歧。有缘者各随所遇而入大旨，均不离求此先天一点乾金而扩充之；性命双修，内外一贯，务造其极而已。《慧命》收光化气，非金液何能臻此；《证论》翠竹黄花，即栽接亦未尝排斥也。清静、栽接，何必互为牴牾。

凡学道要学真道，不学假道，学真道不成不失为好人，亦不失为长寿人；学假道不回头，直一匪徒耳！肯学真道，自然知命知性，得药得火，一遇机缘，即可结丹成舍利。若夫假道，纵知性命药火，亦不能用。罔念克念，总在一心，儒之要功，可该二教圣人，方之百代不易吾言矣。故超凡入圣之学，第一要克己去私，纤毫务尽，所谓损之又损，以至于无。人未纯阳，心已纯

阳；身真未返，天真已返；在欲无欲，居尘出尘；处处培土生金，时时添铅益汞；祖师自然暗中点头，而一旦豁然贯通焉！况此书指陈既明，下手甚易，纵无财侣，亦可独自修持；暂借后天，以延岁月；留得舟在，终能渡海；得之者，极乐国在我枕中秘矣，所难在克私一事耳，道之所以尊贵者以此。

抱朴子谓学丹先学医，此诚善诱之法，盖丹道必先周知一身之关脉道路，以及阴阳、气血与天地相通之妙，方能了当。医道亦然，而言之特备，是《内经》、《铜人图》诸书，不可不读也。余谓学内丹更宜学外丹，盖圣人以外喻内，借有形无；故要先亲有形之物，以悟无形之道，而胸次自然了彻。且火候爻铢调停寒澳，诸祖从未全露，而近来炉火家，述之转详，此二事理宜并学；矧医术成可以积德行，功地元就，尤堪济人助己，后来收功利益不浅，前人虽有不可贪事点化之戒，此特为未闻通者言耳。

作丹之法无他秘，只是药物、火候、鼎器三者而已。三者有真有假，有后有先。已破之身，莫不借假复真，求先于后，千经万论，只是剖明此三事。读者执此以求于三事之中，分别先天后天，假借真元之义，则眉目纲领自清。

修炼之士，贵夫忘言守一。一非虚名也，即太极也，元关也；圣人隐言曰“元关一窍”、曰“抱一修行”。黄庭在一之内，人壮一灵，人衰一蔽，铅汞皆从一生；守静极于虚无，则先天一炁自虚无中来，借一之形，炼一之气，得其一，万事毕。皆暗指一为元关，口诀尽此矣。莫不抱此一念，守聚成真；是即以火炼药而结丹，以神驭气而成道；故《风火经》谓此道至简至

易，只是降念头入于炁穴耳。神气交久，则超然出现。盖此一在内，阳生则开。阳散则敛；以外物候之，仍将此一气引还本所；其正开之时，即九二爻用功之时，即二候采牟尼之时。调药图说云：炁发则成窍，机息则渺茫，诚哉是言也。所以药即火，火即药，药火即鼎器。其流则三，其源则一。此一之窍，即偃月炉、戊己门、西南乡，异名甚多，统曰谷神，为天地根，乃呼吸往来之祖，阴阳阖辟之宗，修炼之大关窍也。必习静日久，见此一关，药炉火候，方为真。盗天地、夺造化、化生诸天，开明三景，皆在此处。无限仙阶，从此拾级而登。诸书说元关，不下百余条，皆未肯直示原委。余得师说颇详，故直书之，以杨华阳师调药图之说，以参忘言守一之旨。

道所最宜先者，炼心也。《证论·炼己篇》已提其要，他则《唱道真言》为至详。所最宜急者，接命也。《证论》、《慧命》开首即明言其术，他则《金笱宝篆》、《修身正印》亦直揭其真。接命须药，药忌老嫩，统以九二爻为的，即二候采牟尼也。有药则归鼎，鼎在脐下一寸二分，以铜人仰卧图测之，则与前七后三之说符；以本人中指中节量之，则其穴之上下大小恰与人相合。药入鼎，宜封固；封者封口，固者固身。外丹封固用盐泥，有一毫渗漏，则铅走汞飞；内丹封固用真意，而无形之渗漏甚捷，尤宜谨防。密封固济后，即当起火，有熏养之火，有升降之火；大概行火必先熏蒸，升降则先文后武，内外一律，可以意消息之；周天之火，尤当细分规则以循进退；《慧命·六候图》泄尽天机矣。他则伍守阳真人自注二书，辨其精微，而郑重于沐浴闰余之妙用。任督脉乃水火之道路，惟华阳师独阐真图，他书

从未有明剖者；然又不可以图害意，方为得诀，此皆起手之紧要关节也。至若过关一节，最为秘密！其法合宗颇详，然非平日操持纯熟，则临时鲜不愆事；盖此时一身百窍俱开，痛如刀刺，千邪备至，声震形淆，心难主持，混沌欲死，元珠在内，焉得不顺溜而出；必须功德两全，明暗有助，方可举行；七日之中，别有火候，前人多辨。平日火候，而此时无火之火，无候之候，鲜解有言及者！切须认定吾身子午卯酉四正位，以沐浴洗涤为至要，以铅汞文武为秘机，过此七日，剿尽群阴，一战而天下平，证位人仙，可谓得道者矣！

正青山人又识。

（以上六篇引录《延寿诠真》本原文）

发 端

《金仙证论》，是前清时代的禅师柳华阳所著，禅师虽然是乾隆时代的僧徒，但是在道教方面私淑守虚、冲虚二真人，在释教方面私淑寂无禅师之说。禅师精通炼丹之术，特著《金仙证论》，以明炼丹之道。本书加以详细的解说，阐明精微的大道，学者参悟其理，便能得着正果了。

第一章 炼丹总论

一 修道与神炁

华阳曰：“欲修大道者，理无别诀，无非神炁而已。”

【解说】从我们的心身，有贯通宇宙和人生之道，这个名为“大道”。欲研究此道的奥义，须除去染着自己的迷惑妄念，又须反省自身，籍以明白自己究为何物？反省的方法，是对于自身直接理会体验，譬如知糖味，必须先把糖放在口中尝过，方才可明甜味的真相。而其要诀即在于神炁二者。

二 生殖中枢之炼法

欲明炼丹之道，须要先知神和炁之所在。神和炁并非从身外得来，乃是个人体内具备之物。仙书说：“神是心中之元神，炁是肾中之元炁”。其意义颇深远，惟以近代语释之，则可谓神是心之机能的中枢，而在于头脑之顶。炁是性的机能的中枢，而在于肾。肾非肾脏而在于丹田。这种炁和精是同一之物，精本来是无形之物，但是在性欲动的时候，却变成有形的精液流出来。我们假设这种神炁是真实存在之物，依此修炼，使可得着所希望的功效，修道之士，全是把神炁作为出发点，所以曹祖师说：“大道简易，只神炁二者而已”。学道之士，能识神炁，则即是阴阳

性命之道。而其下手工夫，尤在于炼精。亦即是炼生殖机能与炼生殖中枢。

三 分别清浊之要

先须穷其造化，究其清浊，则精生方可探摄。

【解说】欲穷其造化，究其清浊，须要先明自己的生机（就是生殖的中枢）。一切的人，依着这个中枢的活动而造出新的个体。仙佛是从这个中枢炼成，修炼这个中枢便可得道开悟。学道的人须要先从这个生命的中枢下手。造出新的个体（就是生产子女）和成道，全是靠着这个中枢。我们若欲成道，必须先和这两种事情分歧点，是在于清和浊的区别。清是无天地人我之象，入于脱离忘却一切之物的境界。在起初的时候，这个生命中枢的机能，虽然并不发动，但是继续着维持这个心的状态，那么静到极点，便可看见生命中枢的活动。浊是心走到情欲方面，刺激生命中枢的时候，便要变成精液，徒然走泄。学道的人须要弃浊取清，也就是“保精”勿泄，而作炼精化炁的功夫。

保守寂静的心境（就是没有天地人我，没有思想，没有行为的心境）。籍以看见生命中枢机能的发动，这就是前边所说的元炁。这个元炁的活动，名为“精生”。知道精生，便可详细观察那种精的微妙关系而探得其道，然后守住自己的心念，集中自己的思想，便可使发生于自己的精，不致漏失，归于丹田，以炼成大丹，而摄获着它。在此，必须有“用火烹炼”的诀法，看了本书后边的记载，便可明白其诀要了。

四 内呼吸之用法

次察其呼吸，明其节序，则神凝方自恋吸。

【解说】其次用呼吸的事情，和修道有重要的关系。这个地方所说的呼吸，并不是我们的呼吸器所行的呼吸，用我们的呼吸器所行的呼吸，名为“外呼吸”。修道者的重要呼吸，乃是“内呼吸”。这种内呼吸，是仙家所说的“巽风”。依着这种呼吸，便可把发生的元炁炼成大丹。于炼的时候，有种种变化，依着时候的不同，它的应用也有差异。在元炁活动的时候，就是生精的时候。看见精生之机，便当用撮精的呼吸。在产药的时候，须要用采药的呼吸。药既归炉，便是归炉之时，这个时候便当用封固的呼吸。在起火的时候，须要用起火的呼吸。在沐浴的时候，须要用沐浴的呼吸。从炼丹之始，直到终止，全不能脱离呼吸。“节序”的意义，不是一时可以明白的，须要依着秩序，把本书完全读过，默会融通，方可以明白。

五 神炁之融合

把心（即思想）放在炁穴（就是止于生命中枢的部位）。神和炁便在炁穴中间互相恋吸，既神恋炁，炁也恋神，恰似磁石吸铁一般互相吸引。“神凝方自恋吸”，乃是形容神炁的融合状态，在修行的最初时候，神和炁相离，很难融合。神既不能把气制伏，炁也不集中于神，待到修行的功夫纯熟之后，神和气便可融合为一了。

六 母气与子炁

然后可施可受，而精可化。

【解说】精被呼吸锻炼，化精成炁，可以发生施受的关系。这种事情，恰似从矿石中采取纯金一般。从这种关系看来，可见施者是精，受者是炁。施出的精，又名“母气”；受人的气，又名“子炁”；从修炼方面来看，因为炁非来自他处，本是我身具备之物，所以又叫作“先天之精”。精是由气化成，所以又叫作“后天之气”。究竟先天后天、母气子炁，乃是一而非二，若在最初修行的时候，不把它分别清楚，便失修行的阶梯，若不深知母气的性能，子炁便要徒然散于外境，而精不能变化成气。

七 炼精之道

余见世人，亦知阳生而炼精不住、金丹不成者，皆因不知其自然而然，以混采混炼之过也。且观古书之所作，喻名炉鼎道路，人被炉鼎道路之所惑。

【解说】开始学道之时，达到阳生（就是精生）的时日是很多的。不论什么修行的人，全能体验到这种事情。至于在此时欲得着适宜的方法，颇不容易。因为修到阳生之时而不知炼精，则道行始终不会进步。若欲道行有进步，必须发现可以进行的道路，此时最重要的方法，是使用风火之法（后当详述）。若是不知道使用风火之法，又不明白产药、封固、周天等各种关节，妄行采取锻炼，便不能炼行金丹。盖风火有法，产药有时，封固有炉，周天有度；所以炼丹，切不可混采混炼。

其次，古书对炼精之道，多用炉鼎道路之喻。其实炼精乃一

极易事，对于仙道毫无知识的人，只要一得真传，便可成道。若是先已误听“炉鼎道路”之说，便要拘于先人的见解，被炉鼎道之名所误，而不容易再从歧路改归正道。

八 出发于性的昂进之炼丹

依着近代学术的研究，可知许多的宗教，全是把压抑性的本能作为出发之点以开辟法悦之境，使修道人得着“与神为一”的感觉，籍以达到见神的境界。在一千四五百年以前，中国的修道人早已注目这种事情。不单是中国，并且在印度也是有这种研究。至于明明白白的把“从性的昂进（并非性欲昂进）出发，炼成大丹的方法”教授学者，却只有仙道。仙道固然要抑制性的本能，但是却教人把性的机能的昂进，作为基础以炼成大丹。使人得着自觉的怡乐，自然可以禁欲或是节欲；这种方法，却是中国的道家所发现的。

在古书上多有以长生不死为目的，而炼丹采药的事情，或是制造火炉，把药料放入鼎（一种特别的锅）中，从外部用火烹炼药材，造成仙药；亦或是远赴海外以寻仙药；此在中国古时甚多。秦始皇因为欲得蓬莱岛的仙药，而命徐福航海赴东洋，便是求仙药的好例。又有一种妖道，误解古书的言语，把所说的鼎，当作妇女的性的机关，而有许多的邪说。像上所说各事，决不能得着真丹真鼎；真丹是神气相合化成之物，真鼎是炼气的部位（指丹田而言）。

所说的“道路”，就是后章所说的任脉督脉两条道路，道家俞玉吾把它叫作“呼吸往来之黄道”。呼吸往来之黄道，就是呼

吸循环于体内的道路。这种道路乃是从我们的想象而成。任督二脉既通之后，体内的百脉也便全通了。

九 铅汞药物之真义

喻名铅汞药物，则人又被铅汞药物之所误。

【解说】古人教授修丹的方法，以汞喻神，以铅喻气，以药物喻精。总而言之，因为要使人注意神气与精，所以用铅汞药物作譬喻。后人却误解其名，而把仙家的铅汞当作凡间的铅汞。即是把仙家所说的铅，当做世上金属的铅，把仙家所说的汞，当做世上的水银。于是有人烧炼金属物中间的铅和水银，制造药物，胡乱服用，求得富贵长生，到了结果，非但不能达到目的，并且要破家亡身。此真是其愚不可及了。

十 左道之房中术

故假道愈显，而真道愈晦，世因喻而惑人诳人者众也。由此观之，智者得师而明，愚者蒙师而误，皆因不悟群书简易之妙，而竟失于正理矣。

【解说】关于仙道的书虽然有种种的名称，但是寻求它的根本，却不在心中的神和肾中的气之外。留神于此而修行，便可得着真道。为因喻名而被迷惑，便要陷于假道。往往有若干人走到假道的极端，却把炼丹当作交接的秘密事情，而教人奇怪的房中术，这种邪说，岂不是惑人诳人的吗？

修道之事，须修真道方能得真丹，修假道则只能得假丹。属于假道的旁门左道之中，却以房中术为最易误人。其实，中国古

代道家之言房中术，亦非以专攻男女交媾与持久或采补为能事。其主旨在变理阴阳，和睦夫妇，并用以节制嗜欲（房术中多禁忌），而非导人于淫乱。《后汉书·艺文志》序房中家云：“房中者，性情之极，至道之极，是以圣人制外药以禁内情，而为之节文。传曰：‘先王之作，所以节百事也。’乐而有节，所以和平寿考。及迷者弗顾，所以失疾而殒命。”是房中家之最初主旨，在极性情，道节文，和夫妇，以及于寿考，而绝非后世流于左道旁门之邪说者，所可比拟的。若论后世之邪说，则不能入道了。

其次，有的修道人，多读书籍，又得明师指授，便可以在其中发现正道。又有若干人虽然博览群书，却不知何者为真，何者为假，又常易蒙于师说而误，不能理会得秘密的真诀，只是偏于局部的见解，不能广求博搜，又复自安于孤陋寡闻，结果，便陷于独断，失却正理。夷考其因，即在博览许多仙书，而不能得其一贯之道，与简易之妙所致。仙道的简易之妙，就是留心神和气，把它炼成大丹

一一 先天之神炁

故予正欲详而直论：夫仙、道者，原乎先天之神气。

【解说】我（华阳自称）不忍坐视许多志于修道的人们失却正路，所以想论述它的正理。仙道的本源，乃是先天的神气。神是元神，气是元气。但是神和气全是先天的和后天的分别。修道的人须要有先天的元神之气，后天的神气本来是两者分离的，就是偶然合一，也不过是活动而趋于情欲。先天的神，就是我们未生以前的光景，也就是道家所说的虚极恍惚之时。在修行的中

间，其心慌在茫无边际的虚空而忘却了自己的存在，便是达到了恍惚混沌的心境了。这个恍惚混沌的心境，乃是先天之神。也就是人们被炼成的心，入到恍惚混沌的境界，忽然真机发动，其阳在不知不觉之间，勃然而举，这便是先天之炁。也就是被炼成的元炁发动了。先天之神和先天之炁，既然发动，便是踏着仙道的第一步了！从此下手修行上进，就是成仙也是很容易的事情。但是在此所应注意的是：虽然阳举，却不可使心被欲所摇动，心被欲所摇动，那么阳举的作用，便成了普通世俗的事情，不成其为仙道了。心不被欲所摇动，然后可以在阳举的时候，得着修行的妙味。老子“道德经”说：“婴儿终日号声不嘎。”又说：“未知牝牡之交合而媾作，精之至也。”看了这种言语，便可明白阳举的理由。

一二 炼精炼形之要义

炼精者，则炁在乎其中；炼形者，则神在乎其内。

【解说】这是说，炼精为炁，炼形为神的事。炁是从精变化而生之物，炁是依着精满而充足它的关系，就同我们的脑与精神机能的关系一般，是很亲密的，所以炼精之至，就是炼炁，故曰：炁在乎其中。

古人说“形化而后炁生，神凝而后水融。”形就是我们的形体，炼形就是炼阳；炼阳就是炼神。神不附着于形，便不能炼，所以炼形就是炼神。人的元神，并非待到炼好方可完成。譬如月被云遮，云消之后，天边的月总是皎然光明，使月发光的事情，并非使月添光，乃是除去遮着明月的浮云而已。炼至神炁合一，形

全完天，则神在乎其内了。

一三 风火之用

炼时必明其火，用火必兼其风

【解说】火是神，也就是心中之神。使火明亮的事情，就是使心中的思想清爽明白，而不暧昧晦涩。精生的时候，必须以神驭精，用明晰的思想支配它，若要使火明亮，必须兼着用风，风就是呼吸，呼吸能使情欲化成精神，若能善用呼吸熏蒸，便能使精归于本源；精归于本源，便可变化成炁。

一四 药产之要诀

存乎其诚，入乎其窍，合乎自然。若能如此依时而炼，则药物自然生矣。

【解说】存其诚，乃是使神凝结的基础，使神凝之要领就是用火凝神，也就是凝其心。使心神两定而至凝固之境，便可闭塞外部耳目等五官之用，而入于不见不闻的寂静之境界；停止内部的意识的妄动，专志一心，而聚精会神。若能如此，神便凝而入于炁穴，炁穴是炁穴的安居之处，也就是腹部的某部位，神入到炁穴，便可使精归于炁穴。所说的人乎其窍，就是入于炁穴。这种神入炁穴的事情，必须修行纯熟之后，方才可以做到，既不可强制，又不可放任，必须依法修行，待神自然入于炁穴，便是合乎自然了。故曰凝神入炁穴则产药。药不产，则炼丹之事便无从下手了。

至于“依时”之时，是指阳动之时，不违阳动之时，而依法

炼阳；即是凡有动时，即便炼之，则药物便自然产生了。产生药物的事情，就是精化成炁。而其修炼的方法，是在先使神凝结。神凝定于一，则炁穴充沛，而易生阳动之境了。

一五 阳生时之戒忌

阳生竟游其熟路者有之，若不起火归炉，难免走失之患也。

【解说】熟路是很惯熟的道路，亦即指阳关。阳精生全之后，便要走惯熟的道路，即本来精液通行的道路，名为“阳关”，又名“精道”。在生理学上叫做“输精管”。若在阳生的时候，放任着不去炼它，那么阳走到熟路上，便化成淫精而有漏失掉之忧；这是修道者所最宜戒忌的事情。所以要起火凝神，注意炼精。起火是使药物归炉的工法。工法是道书常用的成语，就是修行的事情。炼丹采药，就是制药的工法。药物既然产生，若是失了机会，倦怠着不即采取，那末药物便从熟路漏出，以前的工法，也变成空虚的事情了。

一六 起火行周天之法

然药物既归炉，又当速起火，逼行其周天。

【解说】前所说的，乃是炼合神炁的方法，现须将行周天的方法详细说明之。药物既已归炉，亦即归于炁穴，便应当从速起火，使它流行于周天。行周天，是使神凝结运行于任督二脉之间。欲知任督二脉的详细情形，须要观着本书后边的图说，在此只能解说其大概如下：任脉是从头脑起，通过胸廓的前方，达到腹部的炁穴。炁穴是在脐下前七后三的地方。所以从后脑到炁穴

(又名丹田)的通路，就是“任脉”。从气穴通过脊髓的内侧，达到脑顶的通路，名为“督脉”。药物既已归炉，入于气穴，便应当用神使它运行于任督二脉。这种方法，名为“使药物周天”。若是只用火而不行周天，那么气便不聚，丹也不能结成了。

一七 用火之法

倘不明其火候之精微，虽有药而药亦不能成丹。

【解说】火候是在用火凝神的时候所用的火的度量。用火凝神，须要使火的度量适宜，倘若不知调和火的度量之法，就是能使药物产生，却也不能炼药成丹。故不知用火之法，则药不成。

一八 升降、沐浴、归根之法

不知橐籥之消息，不明升降之法度，不知沐浴之候，不晓归根之所，如此空炼，何得成其道也。

【解说】橐籥就是风箱，此处是指呼吸而言。古人所说的“巽风升降”，乃是呼吸循环往来于任督二脉。吸气的时候，从泥丸（脑顶）降到炁穴；呼气的时候，从炁穴升到泥丸。修道的时候，呼吸的升降，须要依着适宜的方法。小周天的始终，全要依着橐籥的风。橐籥的风，实在是金丹枢机。升降是运行周天之法，既行周天，则有一定度数；故这种风的升降，须要有一定的度数。所以修道的人，不可不明白升降的度数，升降的度数既满之后，便当停息。沐浴是停息的隐语。归根是归纳于炁穴的事情；也就是使炁归到它的本位之处。若是不知道此等必要的条件，只是徒然修炼，便成了所说的空炼。虽然修行，也不能得着功效。

一九 修丹法要

大凡临机之时，必须畅明其神，猛勇其志。

【解说】机是指采取熏炼之时机，临此时机一至，神志不可昏迷散乱。炼丹的事情，自始至终，全是靠着自己的力量而成功的，丝毫不能受着别人的帮助之力，所以自己的神志，须要通畅清明；自己的心志，须要勇猛精进。凡事不能勇猛精进，则决不能有成，炼丹之事更然。

立定天心之主宰，徘徊辐辏之运转，内鼓囊籥之消息，外依斗柄之循环。

【解说】天心又名“中黄”，就是北斗，一名“天罡”，也叫“斗柄”，在天为天心，在人是真意；人若没有真意，使如臣之失君，不能做成世上的任何事业。欲成大事，必须确立定真意，所以修道的人，必须先立定真意，这个真意既已确实立定，便能监视周天的事情，而使之徘徊于辐辏的运转。辐辏是车轮的运转，现在把它比喻周天的循环于体内。囊籥即呼吸，周天火候，全凭囊籥之息，以定周天之度数。故朝元子曰：“劝君勤取周天数，莫使蹉跎复卦催。”而斗柄循环，即为活泼运转之机。

如此神炁相依而行，相依而住，则周天之造化，无不合宜矣。

【解说】行火的时候，须要神炁互相伴着而行，互相依着而住。再分析而言之，则为炁依神而行，神依炁而住。总之，火候当行的时候，神炁也当行。火候当住的时候，神炁也当住。火候当止的时候，神炁也当止。象这样修炼金丹，是一定可以炼成的。故神炁同行，实为炼丹之诀要。

第二章 正道浅说

一 炼元精为丹之道

华阳曰：“仙道炼元精为丹。”

【解说】大凡炼丹的事情，在将要下手的时候，必须先炼肾中的元精，凝结元神，把它放在炁里锻炼，精便象潮水一样涌来了。炼得合法，精便仍旧化为炁。只有炁发生，在这个地方，须要锻炼所发生的炁，把它收回补充真炁。真炁充足而生炁不动，丹便成了。用简单话说来，阳举便是精满之征。若是把它放任着，听其自然，那么精便因为情欲而妄动，从精道流出。因为要避免这种危险，所以须要凝神炼它。若徒然使神留于炁穴，却也没有功效。因为有任督二脉循环之道，所以要使它循环周行于体内。循环于头脑，便可使心志舒爽明澄。周流于全身，便可使全身愉快舒适。这就是所说的周天之法。照着这样通过几重关门，心便不为情欲所动，也不致因为情欲而漏失了。这就是道书上所说的“地仙”。

二 丹成时之奇迹

服食则出神显化，世间无不喜而愿求者。

【解说】服食是对前小周天，如法修炼，以采大药，运过三

关的事情。亦即是啣丹成药的事情，修行的人，所希望的就是服食仙丹。总而言之，服食仙丹，乃是修行仙道，得着某种程度的体念。修仙得道之后，便能现出神玄奥妙，不可思议变化不居的奇迹，而可以济人利世。象这种炼炁化神，出神显化的神通，乃是世上的凡人所喜欢渴仰而愿求的。

三 造化之玄机

奈何天机秘密，学者未必穷其根源，故多在中途而废矣。所以予今浅说，使学者概而证之。

【解说】天机，即造化生生不息之机玄，亦就是我们体内的生机，在普通的人，就是产生新的个体（即子孙）的机能，在修道之士方面，这个便是成道的种子；古人名为“阳气生”今人把它叫做“活子时”，其时全是天机的作用。此种天机，往古真仙上圣，深恐世人轻易为之而堕入邪道，所以深隐其秘而不在书籍上显明地发表出来。学道的人若不穷其根源，找到修仙人门的方法，只靠着想象而胡乱修行，便不能得着什么效果，故多半要在半路上废止修行了。因为这个缘故，所以我把它的端绪说出来，使世间修道之士，可以体验它的大概情形，而得着相当的证明。

四 仙家长生之要诀

夫精为万物之美，即养身立命之至宝。

【解说】精是的人生命的中枢，但是世人却不知宝贵他的精。现在把精的功能解说如下：人的精因为情欲而动的时候，便要化成精液而流出，若是节制得法，不使它妄动，那么它便成

了精力之源。人的精力多是靠着这种精，若是其精已竭，便不免于死亡；故精为性命之根源。人为万物之灵，人的肉体所以到极点，便是靠着这种精；人类的皮肤筋肉声音动作，全是由于精的充溢而增加其美，其实这种精，非但有养身健美功用，并且锻炼此精便可修成神仙。《阴符经》说：“精为炁之母，神是炁之子。”这种言语，初视之，虽似把本末颠倒了，但是从修行的过程看来，却是很有理由和很正确的。精和炁本是同一之物，但是精乃既发生而未经锻炼的，炁是依着锻炼从精化生的。从精化炁，炁从精成。所以说精是炁之母。神是心的机能，精化为炁，便可成仙为圣。若徒然凝神而不知炼精为炁之道，也不过是空炼而已。照着这样，是一定不会成道的。世上谈说修养的人，多是徒然偏于“心”而忘“精”，善能体验大道的人，却是很少。所说的神，乃是炁既炼好，而发挥神的效用。所以说神是炁之子。用譬喻的言语，便可说精是宝石的原矿，炁是从原矿采出的宝石，神是将原矿切磋琢磨成宝石的工人。工人虽然有很高妙的技能，若是不得原矿宝石，却不能发挥他的技能。我们的精若是没有精炁，也不能发现它的能力，而达到神仙的境界。古人说：“留得阳精，神仙现成。”留得，是集中心力的事情。用心留住阳精，便可得到神仙的境界。总而言之：人类的成神仙，全是靠着“精”的存在，所以道家很称赞它，说它是修身立命的至宝，也就是仙家修长生的要诀。

五 保精、补精与返老还童之法

如精已败者，以精保精，保而还初，所谓得生之由。

【解说】其精已经衰败的人，就是过了中年因为自溃和房事等行为漏失若干精液的人，这种人在最初修行的时候，须要用保精尤其是补精的方法。这种补精的方法，就是一种返老还童法。但是倘若和世上的俗人一般，只讲强壮精力的还少法，却也不能得道，须要回复未被情欲所动之前的状态，亦即是补还于先天的童贞之体，才可以修成仙道。这种方法，便是所说的“保精而还其初”之法。补精的方法，和人的生死有很大的关系，所以说它是得着生存的根由。钟离权真人说：“晚年之修持，先论救护，”（《钟吕传道集》）这就是说：晚年的修持，便是从“补精”的事情出发。

六 养胎化神之法

未败者，即以此而超脱，养胎化神，则亦易为，亦修、易成之果。

【解说】未曾失精的人，精气充足，可以不用补精筑基之工，而能直接采取上乘的修行。依法修炼，不过七日，便得着体验的成绩；这种成绩，就是超脱。静而修行，在十日之间，养成其胎，便能理会得和神仙相等的乐事。所以说，易做、易修、易成。至所说的“补精”，乃是小周天的方法。小周天是得着上乘体验之修行的基础。从小周天所得的体验，叫做“小乐”，再上一层的修行，叫做“大周天”。从大周天所得的体验，叫做“大乐”。童真的精没有衰败，在最初的时候，便可采取大乐。采取小乐和大乐，均为养胎化神之基。

七 人道与仙道之分际线

若以神顺此精，由自然之造化，则人道全。若以神逆此精，修自然之造化，则仙道成。

【解说】精已经发生，阳勃然而举；倘若任凭其精自由行动，那么便可说是由于自然的造化了。普通的人，知道炼精成道的很少；只是顺着精生阳举之机，发动性欲而行房事，于是人类因此而繁殖，人道便完全了。这种事情叫做“依气顺化。”气先动而成精，精流出入母胎，便成怀孕的原因。这种作用名为顺化。人在其气发动的时候，不用心去节制它，只是顺着造化的自然，那么人道可以完全，仙道却不能了。

其次以神逆精，以修自然之造化，则仙道成。因为古时真人，是修仙道得着道的体验的人，真人对于其精发生的机能，深明其理，用心抑制精的流出，逆着使精归于炁穴，再用火锻炼它，用火锻炼，是留心在精上，不使它妄动的事情。照着这样，精便可以变成炁。若再在心的方面加以火力，就是达到仙佛的境界，也不是很难的事情。若能如此，仙道便成功了。象这种抑制精的活动，使之成炁而养其神，叫做“依精逆化”。故顺则个体生，逆则丹成。古人所谓“顺则成人，逆则成仙。”亦即此意。

八 生死之关锁

故精者，乃是入死入生之关锁。其名难称之曰精，其里本自无形，因静中动，而言之曰元精矣。

【解说】由上可知依着精的活动而顺化，便是人道。由此逆化，便是仙道。凡人和神仙的分别，在于是否依着精的活动而已。其精完全耗失，必然立即死亡；若能保全其精，便可生存。人类生死的关锁，确实在于这种精的存亡。所以说精是人死人生的关锁。

良以精本无形，动而为精。这种精，虽然有精之名，却又是没有体质，而全是虚无的。人在修行的时候，心静到极点，阳炁便要从中发动，所以把它叫作元精。

九 先天与无极之景

当其未动之前，浑然空寂，视之不见，听之无声，亦非精也，亦非物也，无可名而名，故名之曰先天。《易》曰：“无极时也。”斯时则神寂机息，万物归根，此正谓之虚极静笃。

【解说】在精未发动的时候，是浑然空寂的。我们想象这种境界，就和天地未成形体的时候相同。我们在修行的时候，须要先把心放在那种境界之中。在天地未成形体的时候，可名之为“虚无”；在这个“虚无”之中，已经包藏着开天辟地发生万物之生机。人的精也是相同，把心放在空虚的状态中间，真的生机便从此中发出来了。万物生成，全有本末，若要穷极变化应用之妙，必须回溯其本，而返到虚无的状态。在仙丹方面，把这种境界叫做“先天”；在佛教方面，叫作“威音”，在《易经》方面，叫作“无极”。总而言之，乃是“虚无”。虚无的时候，既没有精，也没有炁。而其中自有生机存在，亦即自有元精和元炁存在。

这个时候，神寂而精炁深藏，也就是先天之时，单有浑然空

寂的一团，却不看见天地，也不知觉自己和别人的存在；例如草木逢冬而叶落枝枯，毫无外观之现象。然而它的生机却因此而不失，到了来春仍旧发芽生叶开花。神寂是心静寂而不活动，机息是心和身体就如同死了一般，但是其机虽停息，而它的生机却在其中更加旺盛。虚极静笃，是虚无静寂到极点的意思。

一〇 恍惚与太极之境

静中恍惚，偶有融会之妙意。便可名而有其名，故名之曰“道”，《易》曰：“太极时也。”

【解说】这个是天机（即精）将要萌动，但其动只现于外时，此时心中寂静（即虚无之心境），几乎近于无感觉之状态，所以涌起胜妙之感，这种胜妙之感，和外来的强的刺激大不相同，乃是极冲淡的，这种感觉名为“静中恍惚”；乃是自己融会贯通，而感觉自己与天地万物为一体。

恍惚之感，虽然没有天地人我之相，然而已经有了某种感觉，便可以替它定一个名称，所以老子把它定名“道”，《易经》所说的“太极”之时，就是这个时候。

一一 元炁元精为仙佛之种子之道

因此机一萌，曰元炁也；炁既已萌而又旋动，曰元精矣。修仙作佛之造化，即从此而入手；若夫尘念一起，必化淫精顺阳关而出。

【解说】替这个萌发的机，起一名称为“元炁”。这个炁既已萌发又要旋动，便替它取一个名称叫作“元精”。然而在实际

方面，炁和精不过是一物而已。盖机萌而为元炁，旋动则为元精，一而二，二而一，极之则无分；二者实为修仙作佛之种子。

一切炼丹的人，在这个阳发生的时候，须要努力修行；神仙和佛祖，不过在阳生之时能努力修行而已。在这个时候，须要努力使神和炁互相投合而为一；若能如此修行，工夫便能上进。我们用心节制此精，不让精因为情欲而妄动，精便可以润心，使心得着最快乐的感觉。若在生机发动的时候，不能努力修炼，那么尘念发生，致炁化成后天有形的淫精，通过阳关而被排到体外去了。修行若干时日，费了许多功夫，至此却因为修行不努力而一旦成空。我们看了这种情形，岂可不谨慎修行呢？

一二 真精還元之道

修士正当此时，正念为主，以神驭炁，起呼吸之气，留炁元精，可谓還元之道矣。

【解说】生机萌发的时候，须要十分注意，修道人在此时若是误走一步，便要把贵重的道的种子，化成有形的精而漏失，枉费若干时日的气力。防备此种危机的方法，不外使意念正而不邪。用正念抑制邪念的法子，是先用神（心）制炁，再用呼吸之气引着元精，使元精返回，不使它走到外边去。在此时发起呼吸之气，乃是最重要的手段。总而言之，须要用极强烈的意念，把心放在炁及呼吸上，恰似用火烧灼生铁和软铁，而将铁锤敲击锻炼以成钢一般。发起了这种心意，专注于炁和呼吸，便可引着向外走的元精，回到炁穴了。

一三 神气交合之道

真精既得还原，取其神炁混合，两不相离，使其二物熔化，合而为一也。如《易》所谓：“天地氤氲，万物化生。”

【解说】元精能养元神，使其能力旺盛，然而自己却没有节制自己的能力。所以若欲神气相交而合一，必须依赖元神之力。若能依着修炼真精气穴，那么便可使元神和元气相合，却似熔解二个金属化成一物一般。

其次天地之气不交，则万物没有发生之事。《易经》所说：“天地氤氲，万物化生”。就是这种事情。金丹之道，也在于此。神和炁不相交，无论如何，总不能求得真种子，也不能达到妙处。普通人的体内，神炁是分离的；其精放纵而泄于外，神却不能抑制它。修道的人若能使神炁合而为一，那么道的种子也便从此处发生了。《崇正篇》说：“两般灵物天然合，些子神机这里来”，也是这类事情。两般灵物，就是神和炁。这两般灵物若是合于天然，便可修成大道。

一四 起火炼丹之道

然后先真一之炁，仍旧从窍中发出，而为金丹之主宰。所以古云：“未有不交媾而能成造化者也。”

【解说】照上述修炼方法，使我们的神和炁互相融合，而从丹田炁穴发出来。此时发出来的，既不是神又不是炁，乃是神和炁化成的一个灵物，从脐下丹田发出来成为炼成金丹的根本种子，这个事情名为“金丹之主宰”。道家混然子曾经说：“火从脐

下发。”这个火就是先天真一之气。而“起火”，实为炼丹之根基。

而牝牡之交会，神炁之妙融，乃为“起火”以炼丹之要着。昔者，尹真人曾云：“未有不交媾而能成造化者也”。丹道亦然，须先神炁之交。天地不交则万物不生；神炁不交，则丹道不成。世人从房事而生新的个体，没有房事的事情，便不能生殖男女。修道家不使神炁融合交和，便不能有产药生阳成仙道的事情。总而言之，房事、产药、生阳，全是从一个造化之机发生出来的，顺行之则人类生殖，逆行之则修成仙道。

一五 行火补气采药之道

夫既知此气之生机，即可以行火，补气而炼丹。故有辨时、采取、周天之候。

【解说】生机是产药的时候，产药是修行渐渐就绪的时机；到了这个时候，须要行火。行火是心沿着任督二脉而旋动，若能如此，真炁便得着补益，而可渐次炼成金丹。

辨时是分别药的老嫩，就是到了生阳产药的时候，也当用心鉴别它的老嫩。老是熟到过度之谓，嫩是没有熟到一定程度之谓。药之老时，散而不能结丹；药之嫩时，炁力微小亦不能结丹。鉴别药的老嫩的方法，是以暖气而知其时机；道家上阳子说：“人采先天之炁，以暖气为信。”伍子说：“如起于浴，暖炁融融然。”暖气是如同脐下生火，丹田感觉温暖之气。到了这个时候，便可采取其药，使行周天。

一六 合神气为炼丹妙药之道

古云：“时至神知”，正言此药产之先天气者是也。修士宜当此时，须用凝神合气之法，收付本宫，则是为我所有之妙药矣。

【解说】时是产药之时，到了产药之时，必然有感觉暖气的时候，在这个时候，如果不采取其药，那么修行便成空了。

知道暖信之后，便当讲求收敛微细的元神，使之入于炁中，而纳之于本宫（即丹田）的方法。这种物品才方是我所有的妙药，也是丹家修道，得证保命延寿以获长生之果的妙药，因为元精元炁，乃是作仙作佛之种子。舍此便无别药了。

一七 采取药炁之道

药炁既承受以归炉，须当徘徊于子午，运动心中之旋机，又必须假呼吸之炁而吹嘘之，方得乾坤于元关，合而为一循环之沟管矣。

【解说】神入于丹田之炁中，炁的主要之物便生出来了。药炁既已承受这种事情，便在丹田守着它；因为这个缘故，药便归炉了。药在炉中只守着丹田，决不会发生神炁的妙用，所以须要使它通过体中的任督二脉而循环。在炁没有归炉的时候，徒然运动于体中，也是没有什么功效。待到药既归炉之后方才可以开始运动；这种运动，就是前边所说的任督往来的妙用。徘徊于子午，是从丹田到泥丸、泥丸到丹田一升一降的事情，子是丹田，午是泥丸（即头脑）。璇玑是黄道及赤道。天道日月的循环，由

黄赤二道而行；丹道神炁之循环，由任督二脉而行，所以这种的运行，叫作体内的璇玑。七悟祖师说：“以升降为采取。”这就是采取的秘诀。采药的方法，是使之巡回于身体之中，从督脉升到泥丸，泥丸是头顶，再从任脉降到丹田。因为阳真之气不能自己升降，所以必须借着呼吸之气，吹动元关（丹田）。然后可以运行。乾坤是天地，泥丸是天极，丹田是地极，呼吸可以通于天地之极。单靠着呼吸，却也不能见效，必须在丹田之间养成真阳之气。真阳之气在于丹田之中，然后可以升降于天地之间。这就是乾坤、元关，合而为一的作用。沟管是任督二脉，道家紫阳说的“一孔元关窍，天地共合成”，就是这种事情。

一八 神炁不外游之道

故神炁承呼吸之能，才得相依同行而不外游矣。

【解说】炁伴着神而行，神伴着炁而住。神炁相互扶助，互相依辅。这种神炁，也依着呼吸的作用，而随着任督二脉升降，不散到别处去，所以说“不外游”。由此可见呼吸对于神炁是处于指挥者的地位。神炁外游则纷驰，神炁纷驰，则一切修炼之事，便无从下手了。

一九 周天之法

且气之行住，又怕有太过不及之弊。故必依周天之限法。夫周天法者，言“十二时”如一日一周也。故冲虚云：“子行三十六，积得阳爻一百八十数；午行二十四，合得阴爻一百二十数。”

【解说】其气虽然已经运行回转，却也要十分注意，不可

使它的运行有太过和不及之弊。若欲避免太过和不及之弊，必须依着周天的限制法度。周天的法度，是以每日使气运转三百六十度，为最适宜的度数。因为周天的度数，是三百六十五度有零，所以有这种规定。其次，冲虚子却说：“阴阳合而为三百数”。这个三百数和前面的三百六十度有零，相差六十数。我们对于这种数，却不必拘泥。总而言之，在经验上边来看，以三百余数为适宜的度数。午行子行，阴爻阳爻等数，在此处并无解释的必要。所以把它省略，不再解说了。

二〇 中途沐浴之法

外兼卯酉之法，中途行沐浴，完成周天。

【解说】卯在升路的中途，酉在退路的中途，在这个地方停息循环，而行熏蒸，称之为沐浴。冲虚子所说的三百数，尚未满足造化的积数，所以要在这个地方行沐浴而合成全机。

二一 行住起止之限法

所以古人云：“气有行、住、起、止，多少之限法。”学者不可不察也。

【解说】“行”是循环任督二脉的事情，“住”是停住于卯之生位和酉之杀位的事情。虚危是在子位（就是丹田的部位）。周天是从丹田起而止于丹田。道师白玉蟾说：“起于虚危穴”，所说的虚危穴，就是指着丹田而言。所说的多少，乃是周天的度数，这种行住起止多少的限法，乃是修道之士应当知道的。

二二 不漏精与长生之道

夫既得周天之妙用，积累动炁，时来时炼，补完真炁，则精窍不漏，便可谓之长生矣。

【解说】动炁是丹田的生机，从周天的修行，而其动炁愈积愈多时，当炼它直到其精完全变化成炁。若能如此，便可不从精窍漏出淫精，到了这种境地，便可希望长生了。李真人所说的：“阳关一闭，个个长生。”学者须要深思。修仙家欲求到长生之道，实以不漏精为起点。不漏精属于保精之法，进一步须求补精、补炁、补神之诀，方能道行圆满。

二三 大药炼成之候

如有精窍漏者，则未及证不死之果。必加精修，以元精尽返成真炁，则内无其窍，而外形亦无萌动之机，则是名为大药成矣，便可作大周天之工法矣。

【解说】漏精是平常人的事情，不免漏精的人，也就是有死的凡夫；精不漏失的人，方可以称为不死的真人。又有老人和衰弱疾病的人，就是阳缩的事情，这是本来没有元精，或是其精已经枯结，和真人的不漏精却是大不相同。所以老人若要修道，必须更加精修，返还童贞体，并使元精完全化成真炁，若是修到极点，那么精变成炁，阳关之窍便自己关闭了。精窍既闭，便也可说是没有精窍，在外部的形状上，也没有阳举的事情，这种事情，方才是真实的丹成的征候。若有些微阳举的征兆，便不能说是真实的把丹练成，须要加火再炼，直炼到完全无漏，而后大丹

告成。这种大丹，又名大药。在起初修成的时候，所看见的有阳生的现象，其所产的药名为小药。大药炼成，方才可作大周天的工法。

第三章 炼己直论

一 七返还丹之诀

华阳曰：昔者吕祖云：“七返丹成，在人先须炼己待时。”盖己者即本来之虚灵，动者为意，静者为性，妙用则为神也。

【解说】 道由自己而成立，孔夫子说：“人能弘道，非道弘人。”究竟这个道是从我而立的，自己是我的中心之念，欲成还丹，须要先炼己。自己的意念，若不纯正，那么无论如何，总不能还精成炁。吕祖所说的“七返还丹”，乃是隐语，配数于五行，那么七便是火的成数，所说的七就是指火。而言返，是返还火之反方面的水。所以七返义，是以火入水。火是神，水是炁，以神降于炁中，使炁化成纯粹之物，便是七返。又须使水升到火位，这个叫做“还”。（还丹的还）丹成是神炁锻炼成功的意义。锻炼自己以待丹成之时，便是修行，这种等候时机，不可是有心的，有心等候，便要拘于修法，而妨碍真阳的发生。无心等候，又要陷于顽空，而失去真机。有心无心，全不免有失败之虞。必须依着下边的诀，方才可免于失败。其诀是：“有还于无，而无内灵似于有。”这种秘诀，虽然一时不容易明白，然而可以依着下边的言语理会该诀的精义。总而言之，不断的候机之熟，便是有放心而不使之滞于此，便是无。这种言语，便是“有而还

于无”之要旨。故古云：“莫道无心便是道，无心还隔一重关。”

把我心中的意念作为自己，乃是以往之谈。其实从炼己方面看来，所说的“自己”的真意，乃是人类本来有的虚灵。虚灵动了，便叫作意；虚灵静了，便叫作性；对于它的妙用，是叫作神。意、性和神，全是关涉于动静二机。但是在它未发的时候，却浑然而似太虚。到这个地步，方把它当作尊贵之物，而称它为“自己”。时常收回在外活动的心，而现出来的虚灵，就是炼己修行。

二 炼己还虚之诀

金丹神虽有归一，则有双发之旨。先若不炼己还虚，则临时熟境难忘，神弛炁散，安能夺得造化之机，还我神室，而为金丹发生之本也。

【解说】 大凡炼丹的事情，先须使神入于丹田，炁升于泥丸。而此等事，又必须先维持无为之心。收心而寂然不动，忘我忘人，空空荡荡，不见有无之念；维持这种心境而不乱，便能从自己方面看见天机的活动；这个是无的一面。再看见天机的活动，便当发意而摄取；在周天的时候，须要立志，而运行呼吸；神也要从真炁而循环；这是有的一面。所以神虽然只有一个，但是发了出来却要关涉于有无之二境，这种情形，便是双发之旨。

在起初修丹的时候，必须先要炼己还虚，还虚是复归于心的本体的事情。心的本体却是未染纤尘的明镜，倘若心未回复本体，那么到了产药的时候，就是采它炼它，也不成纯粹之物，并且有心神分裂而走到外部之虞。心神若是分裂，其气也要走散，

还能炼成什么药呢？这种情形，就是所说的到了临时熟境难忘，便要神驰而烝散了。熟境就是惯熟之境。照着这样，怎能夺造化之机（即夺生阳之时），而为我所有，还于我的神室（下丹田），而为金丹生发之本呢？怎能处理这个活子时，使气发生而成丹呢？

三 上根之炼己法

故古人炼己者，寂淡、直捷、纯一不二；以静而浑，以虚而灵，常飘飘乎随处随缘而安止；不究其所往，不求其未至，不喜其现在；醒醒寂寂，寂寂醒醒，形体者不拘不滞，虚灵者不有不无；不生他疑，了澈一心，直入于无为之化境，此乃智者上根之炼法也。

【解说】在这个地方，古人曾说详细炼它的样子。在许多样子中间，先须寂淡、直捷、纯一不二。寂是心不动，淡是心不执着，直捷是简当，纯一不二，是一心向道，而无他念；把自己和环境完全纳入道中，而专念不动。这个心实是绝对之物，心在绝对的地位，方才可以寂淡纯一。前边所说的“有还于无”，便是指着这种境界而言。以静而浑，是把天地未剖判时的状态保守在心中；从此之后，天地开，万物发生，这种情形，恰以从这个静而浑之中发生真阳。这个虽然是空虚的状态，但是须要有十二时中，不昧的灵明。只是空虚而不灵明，也不过是顽空而已，顽空不是生道的种子。

常飘飘乎，随处随缘而安止。乃是毫不固执一定的形迹，不论如何之处，如何的机会（缘），全能安稳立定。总而言之，乃是心无挂碍的形状。

不究其所往，是不追究过去的形迹而固执不化。不求其未至，是不做未来的空想，而徒然焦虑。不喜其现在，是不因为现在而有凝滞的事情。

醒醒寂寂，寂寂醒醒，是照而寂，寂而照。寂淡和直捷的意义，几乎是同一的。

形体若不拘不滞，是不拘滞身体而自然自在的事情。虚灵者不有不无，是心得大自在，而不滞于有无，就是“活泼泼地”的状态。

能维持这种心境，便似太阳之在天，彻底看见心性的本体，所以没有一丝一毫的疑惑。照着这样，便能进入无为的化境了！这就是上根的智者修行的过程，也就是所说的“还虚的顿法”。

四 中下根之炼己法

若夫中下流则不然，当未炼之先，每被识神所权，不觉任造化之机而顺化。欲炼精者，不得其情住；欲炼炁者，不得其炁来。古云：“不合虚无不得仙，”盖谓此也，故用渐法而炼矣。

【解说】中下之流，是根性较钝而又未曾炼己的人；上根是根性猛利又已修炼而得着相当体验的人。在未曾炼己的时候，心中时常因为许多的妄想，十分焦虑劳苦，这就是所说的“被识神所权”。世人每当体中发生气机的时候，因为不知修炼，而行世间之法，产生新的个体。又有一等人，虽然没有房事，但是不和修炼之道，以致其气也要耗散，对于自己并无何等利益。

炼精是把神放在气中间，就是调药的时候。现今将要调药，却不知调法，所以精不得住而成药。将要炼气，而根本之药已经

不成，所以气也不来。炼气是行小周天的法术，若不从这种方法入手，便不能成道。

所以欲修仙丹，必须先炼自己。古时的道家曾经说：“不炼到虚无的境界，便不得成仙。”就是指着这种事情说的。因为这个缘故，所以须要用渐进的方法，由浅入深，逐渐修炼进步。

五 炼己之诸相

且谓炼者：断欲离爱，不起邪见，逢大魔而不乱者曰炼；历遇苦行，勤求励志，久而不退者曰炼；虚心利人，不执文字，恭迎而哀愚者曰炼；眼虽见色，而内不受纳者曰炼；耳虽闻声，而内不受音者曰炼；神虽感交，而内不起思者曰炼；见物内醒而不迷者曰炼。

【解说】 所说的“寂静无相之炼”，世人很难理解，所以现在先从修有相之身口意的方面，表示炼己的方法。

（一）断欲离爱，不起邪见，逢大魔而不乱的叫作炼。它的意义如下：欲爱是对妻子富贵等有固执之念，断绝这个固执之念，而不留恋，便是所说的“断欲离爱”。

邪见是炼己而达到入手之域限中，便要看见奇怪之物。有的看见特别的光，有的看见光中的神物，有的看见平日未曾见过的事物，此等现象，全是邪见之象；必须镇定而不乱。倘若对于此等现象，发生奇特的思想，便要把修道的功行，完全破坏，就是修道的人，应当特别注意的。

修道的人，又有眼虽不见，心却看见的事情；心的看见乃是有感于心，却似看见现实的事物一般；见而喜之，并且见而贪

之，便妨碍修道的进步。

又有眼虽不见，耳却听见的事情；耳的闻见，是耳所闻，却似看见现实的事物一般；这种所闻，并不是幻听。甲、耳闻一种声音；乙、说未来之福；丙、预言未来的灾祸。妄耽此等所见，也要妨碍修道的进步。

此等邪见之象，全当叫作“魔”。修道的人在魔相发生的时候，须要不勉强求见求闻求知，只是位于正念而毫无固执之心，那么魔自魔，我自我；魔和我没有什么交涉，魔便自然消灭了。

水、火、刀、兵、劫杀、打架等灾害，虽然到了，但是其心常寂而不动，转欲断此等诸欲，脱离邪见，处灾害而不乱，须要修炼自己。

（二）虽然未得到要领，但是若能刻苦修行而勤求之，奋励努力，经久不退，便可叫作修炼。虽然未得道的要领，但是若能苦行立志求师，理会道德的精髓，天地间象富贵或是妻子等，是不能靠着自己的天分求得的，虽然想要避去也是难免的，惟独立于大道，奋励努力精修，便可必定达到目的。如是亦叫作炼。

（三）除去心中的急慢和邪见，把利益让给别人，不被世俗的智识辩才所拘，只是尽礼以求道，便可叫作修炼。

大凡学道而不得其真，乃是因为夸张自己的假学问，不听别人的真学问的缘故。见道之后，就是对于无学问的道人，也要执弟子礼，行弟子之事，籍以求得大道，便可叫作修炼。

（四）眼虽见色，然而心中却不受纳此色，见若不见，便可叫作修炼。

（五）耳虽闻声，然而心中却不因此发生妄想，闻若未闻，

便可叫作修炼。

(六) 神虽有所交感，而心中却不执滞于所感，浑然若无，便可叫作修炼。

(七) 虽然见物，心中却醒而不迷，便可叫作修炼。

六 炼丹之节目

日用平常如如，而先炼已纯熟，则调药而得其所调，辨真时即得其真时，运周天始终如法升降。己有不得先炼者，则施法之际，被旧习所弄，错乱节序，故不多终其候也。

【解说】日常如如，是放任自然，使心不自起也。不被他物所动。这就是“有而还无，无而能灵”的心境。吕纯阳说，这个心境是“湛然不动，昏昏默默，无丝毫之想念。”邵康节说这个心境是“思虑未起，鬼神不知”。这种心境并不是从他物造成的，而是自己在自己之中建设的。在这一点看来，可见我就是造化，造化就是我；而天人物我浑同为一了。若把自己修炼到纯熟的地位，便可得着效验如下：

(一) 调药而得其所调，这个是精发而得可炼的资料，并且可保必定成就。

(二) 辨真时而得着它的真时，真时是产药的时候，能知觉真时便可采取该药，不致错误。

(三) 运周天则始终丝毫不乱，依着升降的方法循环不息。

前面所说的各种情形，乃是在先炼自己的效验，至于没有修炼的人，或是虽然修炼而未纯熟的人，在修法的时候，因为没有炼熟，往往要被一切旧习惯所拘束，并且错乱节序，以至那种工

法，不能完全。甲，或是未采封，而不和运行；乙，或是知升而不和降；丙，或是知升降而不知沐浴。丁，或是知后天之炁，而不知先天之炁。戊，或是知运炁，而不知运神。己，或是知周天，而不知归根沐浴。这种情形全是错乱节序的坏处。

七 吕祖、邱祖、费长房、如来佛之炼己法

世之好金丹者云：“有不炼己而能成道者”，谬矣。炼己者在于勤，若不勤则道遥也。昔日吕祖被正阳翁十试，正念而不疑；又邱祖受百难于重阳，苦志而不懈；费长房静坐，偶视大石坠顶，不动不惊。此得炼己定心之显案也，并书以告同志。

【解说】有一类喜欢金丹的人却说：“只要得着仙法，就是不炼自己也能成道。”其实，这种言语是很荒谬的。西王母说：“声色不止则神不清，思虑不止则神不宁。”心不宁则神不灵，神不灵则道不成。这种语言，乃是说炼己是必要的事情。炼己必须努力精进不已，如若不然，那么离开得道的事情便远了。

从前吕祖师修道的时候，虽然受了许多的诱惑，但是仍旧正心而不失却其道，后来吕祖年纪到了六十四岁，正阳翁用法术试吕祖十回，吕祖修道的心毫不改变，始终如一，于是金丹炼成，便得着正果了。

邱祖会见重阳，求传仙道，重阳命邱祖常食象水一样的粥，邱祖自知福力很小，忍饥苦行有七年之久，在七年中间，又遭遇各种的魔难，死过两次，逢着飞石之难也有两次，折断肋骨三根，临险而挫折臂膊又有三回，此等诸难纷至沓来，心中丝毫不动，故能修道有成。

费长房静坐的时候，虽然看见大石将要坠到头顶，却仍旧毫不惊惶，也不妄动，因而得道。

从前如来坐在菩提树下成道的时候，魔王破旬，率领百万的魔鬼，拿刀剑追如来佛，但是如来佛却丝毫不为所动，魔女又来诱惑如来佛，如来佛依旧毫不动心，如来佛说：“我始终不离此座。”故卒能成道。

前边所说的事情，乃是炼己定心的事实，可以作为后来修道人的明鉴，所以一并写出来，告诉修道的同志。

第四章 小周天药物论

一 药物概说

华阳曰：“仙道元精喻药物，药物喻金丹，金丹喻大道，何喻之多也。”

【解说】在仙道方面，用譬喻的地方极多。虽然元精只有一个，却有药物、金丹、大道等比喻，它的名目，未免太繁杂了。若能获得要谛便可知他是非常简单易得之物，神是炁化成的，而同炁一同纯化；炁是从精发生的，所以精是仙道至宝。欲成仙道，须要先学保精之法。精既满足，炁便随着发生了。把这个炁比喻作药物，修炼药物达到不动之境（即不走漏于外之境），便叫作金丹。炼成金丹，服食以后，便可证无漏之果而受之用，且可成为不生不灭的金钢之体。天地虽然有坏的时候，这个“真”却没有坏的事情，所以叫作大道。故所谓药物金丹及大道，概系由元精而成。

二 真人长生之根原

道藏经曰：“精者妙物，真人长生根。”圣圣真真，莫不由此元精以闻名药物也。

【解说】《黄庭经》说：“留胎止精，可以长生。”可见精

是最妙之物，真人长生之根源。在于世人，则是人类繁殖的根本。造化的作用虽然不测，但是因为这个缘故，往往发生妄想，沉溺于爱欲，蔚出孽种，但是圣者所以成为圣者，真人所以成为真人，全是依着处理元精的方法，将元精作为药物，藉以成道。正阳真人说：“除了铅汞两味药，全是哄了愚夫。”所谓铅汞，就是指着精和神的关系而言，所注重的当然是精。故吾人之精，尤其是元精，实为往右真人长生之根。且亦为凡人寿考之本。此则不可不特别指明的。

三 元炁返还之要义

夫药物既归于元精，而又回元气者，何也？且此炁从禀受，隐藏于炁穴，及其年壮炁动，却有向外拱关变化之机者，即取此变化之机，回光返照，凝神入炁穴，则炁亦随神还矣。

【解说】把元精炼成药物，便不必要用元炁之名，然为何又另用元炁之名呢？这是因为修炼的时期内，用别的名称，比用同一名称，较为容易明白。并且虽然是同一之物，它的性能却不大相同。在大体方面，元精动，则元炁静，也是有分别的。所以修道的人，把不动的叫做元炁，这种炁是有生的时候，禀受自天，不论何人全具备的。这种元炁，藏在炁穴（即丹田）中间，人类达到十五六岁，丹田的炁，稍微活动，暖融之信，反到阳关；在这个时候，感觉性的本能的刺激，若是不知修炼的方法，那么神（心神）受性的刺激，变而为情（性欲），也到阳关。神动而炁伴之，其炁变成淫精，经过阳关而流出。修道之士须要制伏这个变化之机，（即元炁变淫精之机），回光返照之法，使将要

走到外边的炁回转来，集中在丹田里面，若能如此，炁便也随着神还原。七悟禅师说：“凝神而收入此窍之中，则炁随神住，自然归于此窍。”这种言语，是可以相信的。

四 采外药小药之工法

故谓之“勒阳关，调外药。”乃至调到药产神知，斯谓之小药，又谓之真种子。

【解说】产药有二种景象，这种景象又名“发相”。药既然发生出来，内部便有融融的暖信。所说的时至神知，就是能照察这种暖信。这种现象叫作“内景”。药驰于外，便有阳举的发相，这种现象叫作“外景”。勒阳关调外药，是闭住阳关，使将要走到外边的药回到丹田；更观察内部，更知产药的时期已至；照着这样产出的药物，名为“小药”，又叫作“真种子”。这个小药之名，以前虽然没有，但是依着曹五二真人的发现，方才把它叫作小药，到了后来，修真之士便袭用这个名称了。在行小周天方法之前所采取之药，就是所说的小药。修行纯熟之后，便可证无漏的正果，证了无漏的正果，再采取药物，作为行大周天的种子，这时所采取的药，名为“大药”。因为所说的“小药”，乃是修真的种子，所以又把它叫作“真种子”。

五 混采混炼之弊害

因其有顺逆变化者，故曰：“元精元炁也。”若不曰“元精”，则人不和调外药，以混采混炼于周天。

【解说】同是一种精，却有顺逆的变化。顺化的时候，名为

元精；逆化的时候，名为元炁。任凭精之所趋，而顺其自然的作用，叫作“顺化”。修丹的人，逆着自然的作用，闭塞阳关，使元精不漏出去，叫作“逆化”。若是只说元炁，而不说元精，那么在采取的时候，便要陷于“单使其神集中于丹田，徒然运呼吸之风”的错误。因为要救济这种弊病，所以设立元精之名，使学者知道“收回在外的元精，使它归于炉内”的工法。这种事情，就是所说的外药。既然知道调外药的事情，便不可妄行周天，无药而混采混炼。道家把无药而先举火的事情，譬如叫作“风火煮空铛”。象这种用风吹火，烧煮空锅的事情，非但无益，而且有损，学者且宜戒之。铛就是锅，古时家所用之锅乃是鼎，烧煮空铛，非但空修炼之功，并且不免气疲神倦之弊。

六 调药之口诀

然古人但言调药，而不言调法，不言调所，又不言调时。一调药之虚名，在于耳目之外，未得师者，茫然无从下手。

【解说】古人教授修丹的方法只是说调药，却不说调药的方法，不说调药的地方，又不说调药的时候。象这样只有调药之名，而调药的要旨，却全是平常人所没有听闻看见过的，所以在没有得着师传的人，便心中迷惑而无下手之处了。调药的方法，是在阳初动的时候，专念凝神，继续着使精回到丹田。调药的地方，是炁融动的地方。调药的时候是以阳举为信，而知调药之时。照着这样，虽然没有师传，也能得着修行的要旨。

七 采药之机时

故我今直论之云：曰“既知调药矣，则元精不外耗，而药炁自有来机矣。”此古圣不肯轻言直论，予明而显之曰：“未有知机而不采者，未有未调药而先采者。”如此或缺焉，是不得药之真故也。

【解说】因为有许多修道的人，心中迷惑不知道下手之处，所以再用简单的言语告诉学者。既然知道调药的方法而依法修行，便可使元精不耗散于外。因为炁药来，并非可以力致智招；又因为只是等待神明的自来，而不得明师的真授面命，便要有误走邪道之虞。所以古时的圣人，不肯轻易说述此事，现在明白了这种道理，便没有知道采药之机，而不采药之人；也没有在调药之前，预先采药的人。然而有许多修而未得的人，却因为未得它的真传，以致不能得着真药。

八 采药之诀法

且欲得药之真者，惟赖神之静虚，炁则生矣。冲虚谓之“动而觉”。以此不俱不惊，待而后起，冲虚谓之“后觉”。此时即药气之辨机，不令其顺而逆之，斯谓之“采药”。

【解说】现在欲得真药的人，须要便神静虚，能如是，元炁便自然发生了。混然子说：“时至炁化，机动籁鸣，火从脐下发。”便是传授这种发相的言语。火从脐下发，乃是丹田发生暖信。冲虚把这种现象叫作“动而觉”。动是炁的活动，觉是神的感觉。修道之士见了这种产药之景，往往非常惊讶，或惧或喜，

以致心动而神散，失去了神丹之机。有一种修道的人，因为希望修阳之心大过，对于初生微弱的阳，却要勉强采取，象这样采取过急，却也不能得着真药。总而言之，所说的“待而后起”。乃是待到药炁十分成熟，然后采取。冲虚又把这个时机，叫作“复觉”。待到了这个时机，便可活动。这种活动，不是顺着自然的作用，却是逆而修之。顺着自然的作用，名为“出炉”；逆着自然的作用，名为“归炉”。归炉就是采药的事情。

九 行周天火候之法

鼎中既有药，则有周天之火候，起刻漏之息，火以烹炼之，古人谓之升降也。然采得此药来，斯固谓之金丹，即可行大周天之法。则小周天之造化，从此毕矣。

【解说】鼎就是丹田，药炁已经在丹田里产生了，便可发起周天之火候。火是神，依着神而使炁在体中回转。刻漏是古时的用水的時計。古人以器滴水而计时，所以名为“刻漏”。呼吸和水点的滴下，一般按时而行，所以名为“刻漏之息”。发起这刻漏之息，用火烹炼，就是小周天的方法，也就是炼丹中一极重要的工法，切不可忽视。古时的人，把这种方法叫作“升降”。自由行周天之法，而得采取此药，便是小周天的造化，已经完毕了。方可以说金丹已经成了，从此以后，便可行大周天之法。

十 真药与假药之分

余愿同志，休误于邪师，以淫精之邪药，认为真药，则非药也。

【解说】世上有一种邪师，却叫人把淫精当作真药服食。这种邪师所说的药，全是邪药，我愿世间修道之同志，不要误信此种邪言。

第五章 小周天鼎器论

一 鼎器之辨法

华阳曰：仙道以神炁二者，熏蒸封固，喻之曰“炉鼎”。如炼外丹者，以铅汞烧炼之炉鼎也。悟之则在一身，迷之则误入别途。故世因炉鼎之喻而惑者众矣。且有一等妄人，见炉鼎之喻，因诳人曰：“以女人为鼎，以淫媾为药，取男淫精女淫水，败血为服饮，补身接命。”殊不知诳人自诳，返堕弃其万劫不可得之人身。又有愚夫泥其迹象，专喜烧铅炼汞，世莫不由鼎器误也。

【解说】仙道是把神炁二物，熏蒸封固了而成功的。古时的道家，曾经把神和炁，譬喻作炉鼎。丹是在于身体之内，并不在身体之外，不知道这种道理，只管炼外丹的人，却把这种比喻神炁的炉鼎，当作烧炼铅汞的鼎。明白这种道理，便可知神炁只在一身之中，所以向身体内部求炉鼎。不明白这种道理，便堕入别的迷途，不能炼成什么丹。到了结果总是误了自己的人身，并且世间听见炉鼎之名，而迷惑不知为何物的人，却是不少。

世上有一种妄人借着炉鼎的比喻，而创造奇怪的话语。既欺骗了别人，又欺骗了自己。那种妄人说：“把女人作鼎，把淫媾作药，服食男子的淫精，女子的淫水败血，可以补身延年。”这种妄人的方法乃是所说的“采战女鼎闰丹之术。”未免和自然的

道理大相违背了。到结果必定是丧失了性命。

又有一种的愚夫，不知道自己的身体中间，本有真铅真汞，只是拘泥其名，烧铅炼汞而服食了，这种服食凡铅凡汞的错误，亦是从炉鼎之名而发生的。

二 炉鼎之诀要

夫欲明炉鼎者，在夫神炁之变机；当其始也，精生外驰，以神入精中，则呼吸之气，随神之号令摄回中宫，混和神炁；神则为火，而炁为炉。欲令此炁而藏伏者，惟神之禁止；炁则为药，神为炉，即古人所谓“炁穴为炉”，是也。乃其采药运周天者，当从炁穴坤炉而起火，升乾首以为鼎，降坤腹以为炉，即古人所谓“乾坤为鼎器”是也。见神炁之起伏，而鼎器在是矣。然古人以神炁二者借喻炉鼎，或以丹田为炉，而以炁穴为鼎者，或以坤为炉，而以乾为鼎者，一炉鼎之名目，纷纷引喻，故后人无以认真也。

【解说】炉鼎的意义，由于神炁的变化的诸相而异。其适用如下：

一、说神炁的升降，是以神炁升到头顶为鼎，以坤腹的部位（即丹田）为炉。

二、神炁是以神为火，炁为炉。它的理由是在修丹开始时虽然生精，但是活动了便要驰向他方，流出体外。若欲预防这种弊病，必须使神入于精中。呼吸之气，从着神的号令摄入中宫（即丹田），混合神炁。在这个场合，因为神在炁中，便可看见炁包着外部，所以把气作炉，把神作火。

三、使炁藏伏，不出到外边去的时候，制伏那种炁的乃是

神，这个时候，炁是药，神是炉。

四、照着形状说来，因为神炁全归藏在丹田中间，所以把丹田当作调药的炉。

五、采药行周天的时候，在炁穴起火，升降首腹之间，所以乾首为鼎，坤腹为炉。乾在上为鼎，坤在下为炉。

象这种鼎器的比喻，并不是一定的。有了神炁的起伏升降，便有鼎器之名；没有神炁，便没有炉鼎。古人以神炁为药，更从着时和处而设立炉鼎之名，以丹田（炁穴）为炉的时候，而以神炁为鼎。以坤（即腹）为炉的时候，而以乾（即首）为鼎。对于一个鼎器的名目，却用许多的比喻，所以后来学道的人，被这种比喻所迷惑，不能认明哪一种是真的。

三 鼎器之名实

余若不推明直论，将何处炼精炼药，为结金丹也。此古圣皆不轻传，今予阐明，正合吕祖所谓“真炉鼎，真橐籥。”知之真者而后用之真，用之真者而后证果得其真矣。冲虚子不云乎？“鼎鼎原无鼎”。若不明火、药、次第之妙用，扶着身体摸索而为鼎器者，则妄也。非仙道金丹神气自然之鼎器也。

【解说】照着前边所说的话，若是在这个时候，我不把仙道的精微奥妙，推阐明白，直截地说出来，那么后来学道的人，怎能得着炼精炼药结金丹的真法术？炼精是调药的事情，炼药是周天的事情，古时的圣者真人只是用许多譬喻，却不肯明白的表示出来，现在我所说的，就是吕祖所说的“真炉鼎，真橐籥。”知道这个“真”，方才能用这个“真”，能用这个“真”的人，便能

证正果，而得着真人之道了。冲虚子不是说过的吗？“鼎鼎原无鼎”这句话，是说指定的鼎，本来是没有的，若是不明白神炁的关系，火（神）药（炁）次第的妙用，只是固执着自己的身体，而想象所指定的鼎器，那么这种修仙的方法，便成了谬妄之事了！在仙道方面所说的“炼神炁成金丹的鼎器”乃是随着自然的道理而定名的。

第六章 风火经

第一节 序论

一 风火之真义

华阳集说《风火经》

【解说】风是升降往来之呼吸，而为炼丹之妙法。成丹是由于这个呼吸，古人曾经把呼吸比喻作“巽风”，或是比喻作“橐籥”。橐籥就是风箱，炼丹的使用呼吸，就和鼓动风箱而生风一般。火是炼丹之主，化精成炁，全是依着这种火。

风和火，须要互相伴着一同使用，大丹是依着风火而炼成的。因为古时的圣人不肯明明白白的解释这种关系，却用了许多譬喻隐语，所以世上凡人见了这种譬喻，却不能明白其中的奥妙，把修仙的大道，很糊涂的轻易看过；而现在若要详细说明，又有违背“天诫”之惧。总而言之，并用风火，称为“风火同炼之机”，实在是修炼金丹的秘诀。从前的圣者真人对于求道不诚的人，全是严守着秘密，不肯轻易传授；我现在破除旧例，把仙道的奥妙告诉世人的凡人，并非虚言诳世，实是依据诸圣的隐语奥言，探得其中要旨而记载出来的。因此下边先将古时诸圣之言，

逐条解说，庶几后来学道之人，可以依据本文，参照解说，藉以理会得风火同用，次第不离的妙旨。

二 佛之漏尽成道，仙之炼精化炁

华阳集说“风火经”曰：“仙佛成道是本性、元神，不得元精漏尽，不能了道，还至虚无，而超劫运。”

【解说】本性和元神，名虽异而实同，不过是佛把它叫作“性”，仙把它叫作“神”而已。所谓“元精漏尽”，是把先天一炁作为对象的修行。在仙道的修行，名为“炼精化炁”，又叫作“炼形”。在佛道的修行，名为“漏尽成”，又叫“慧命”。不行元精漏尽的工夫，便永远不能了道成佛。总而言之，不能完成这种功夫，便不能得着根本的心境。根本的心境，乃是虚无。通过这个虚无之关，便能得着长生之正果，而超脱劫运。不然，就是得着五通（天眼、天耳、他心、宿命、神境），也不能得最后的一通，不过是一个灵鬼而已，怎能得着如来的妙道呢？

三 风火之秘要

元精漏尽，不得风火，则不能变化而成道，故曰修炼全凭风火耳。

【解说】元精漏尽，虽然是人的生机，但是若不得风火的作用，便不能化精成炁。混然子说：“人的呼吸之气为风，此如炉罏（风箱）之抽动，风生于管，炉火自炎。心（火）与息（风），互扶不已，则丹田常暖。”这就是说明风火的要领。今日的禅僧，不知道风火之诀，只是空修禅定而已。象这样便不能看见漏尽的

端倪，只可惜空走漏了元精而已。我的徒弟法名源明，字道宽，久住金山，曾经说：“禅不用火之说，只是依着自性悟出来的，不必他顾。”我对他说：“精既走漏，便和行淫无异。”《楞严经》说：“淫身、淫心、淫根不断，如蒸沙石成饭，经百千万劫，仅成热沙，如此修道，必落魔道，轮转三途，终不能出。”由此可见禅教虽然不说风火之必要，但是如来的风火之法，乃是佛佛所秘传的，若能用之，便能把三种淫事（淫身、淫心、淫根），一齐炼到断绝。如来佛说：“火化以后，收得舍利。”这就是用火成丹的隐语。又说“微风吹动”，这就是用呼吸的秘诀。若不是佛佛祖祖的亲传，谁能得知道这种道法呢？

广成子说：“息为风”。白玉蟾说：“火为神”。风和火全是隐语。息和神，方才是实在的。这种风火的秘诀，并不是我的武断之说，在实际上若是离了风火，还能修什么呢？

四 风火之传为圣真之禁

往古圣真，禁而不露。中古圣真，略言其始，而人不究其始，往往搜寻其中，徒劳精力，不知中宫周天之说。

【解说】往古时代的圣者真人，曾经禁止风火之说的传授，而不肯显露出来，只能传于有德的学者，而不可传授无德之人。这种法术实在是打破生死之关，能得宇宙间无上灵宝之法。怎能将此种最宝贵的法术，传给轻浮傲慢的人呢。假如把这种真法传给无德之人，那么不善用此的小人，却反而要做出丧身害世的事情。所以古时的圣者真人，便不肯把这种秘法公之于世了！

及到中古时代，曾经有圣者真人，大略把修真的法术开出端

绪来。但是世上的庸人，却明白这种开始的修法，只是盲目的求道。徒然狂奔瞎寻，当然毫无成就了。但是有一种人，修知修道的端绪，却也不知道中宫周天之说。

在此所说的端绪，就是微阳的初动。古圣却隐藏着这种秘密，不肯宣布出来。微阳出动，乃是金丹造化之根，学者只要明白这种端绪，便可自己启发更进一步的法术。再能专心苦修，必然可以成道。到了最近的时代，仍旧有得道的高士真人，看见学者不知下手之处，虽然很是怜惜，指示迷途；但是愚蒙的学者，仍旧不明此中的奥妙，徬徨于歧路之上，枉费了许多求道的工夫。象这种风火之说，实在是他们所未及听见的。又象使神集中于中宫（即丹田），以及使气运行于周天之说，也是他们所未曾梦见。

五 周天炼法与采取中宫法

或显于周天炼法，而隐于采取中宫，或显于采取中宫，而隐于周天炼法。

【解说】有的道家，虽然把周天炼法显明的说出来，而对于采取中宫秘诀，却隐藏着不说。中宫是炼丹的地方，就是丹田，天心（神）所居之处。神仅在天，不会成丹。必须把神降到腹部，方才可以成丹。人们若是知道这个中宫的消息便可自己成丹。这个“中”，并不是中外的“中”，乃是元关消息的“中”。这个“中”，既能容纳乾坤，又能运行日月，真种是因此而生，升降也是从此而行；炉鼎是从此而立，橐籥也是从此而转；药物从此而化，坎离从此而合（心神气合一的意义），斗柄

也是从此而有尾。世人若是只知道中宫，而不晓得周天，那么炁虽然一度聚于丹田，却也要随即散去而不能成丹。冲虚说：“药已归炉（丹田），未即行火，则真气断而不续，亦不成大药。”

其次，有些人或是把采取中宫的法术，显明的说出来，而对于周天炼法，却隐藏着不说。周天是升降的事情，时候到了，产出药来，便当运转阳炁，使它从地升到天上，天在人身是头，头的位置在上，所以把它叫天。《阴符经》注上说：“上涌于潮元，通灵阳宫，复降下通于巽坤。”坤在人为腹，位置在下，所以把它叫作地。混然子说：“自子至巳而流戊土，由督脉进阳火。自午至亥而守己土，由任脉退阴符”。此即是指周天而言。某道家说：“知周天而不知中宫，妄自行火，则与水火之煮空铛何异？”此即是指“不知药生于中宫之机”而言。冲虚子说：“药未归炉而先行火，则药竟耗散于外，将不为我所有。”亦是指此而言。

六 风火法要

或显于火，而秘于风。或显于风，而秘于火。

【解说】或是显明的说出用火的方法，而对于用风的法术，则秘密着不说。炼丹固然必须用火，但是却没有风，火却也不能旺盛。转运周天，乃是用风煽火的方法。风是气息，有巽风、母气、橐籥等名称；名称虽多，其实全是指着呼吸而言。

炼丹是用火炼精的方法；火是神，又有汞、日、乌龙等名称，其实全是我的“真意”。若是用火而不伴着“真意”，那么周天也便不能行。若是显风而秘火，那么丹便不能炼成了。古时

的道家，因为要学者举一反三，所以不把用风和火的方法，完全说出来。

或有言之简，而论之详者，皆宜一一体玩，不可轻视也，使徒执其偏见，取宗于妄人之口者，何其诬也？

【解说】古时道家传授修道法的言语，有的是很简单的，有的是很详细的，至于修道的要旨，却不外乎使用神炁。学道的人，对于此等言语，全须体贴试验，若是轻易了它，便不能得着丹道的秘诀。又不可轻信妄人的邪说，对于神炁同用之炁，发生疑惑之心，若是误信邪说，便不能得着正道了。

七 风火之用

余曰：“觅法寻师问正传，若无真诀难成仙；谷精火到风吹化，髓窍融通气鼓煎；物举潮来神伏定，情强性烈意和牵；青羊洞里须调炼，炉内铅飞喜自然。”

【解说】这首诗乃是说明风火的作用，它的意义如下：“访道寻师，欲得真正的传授，若是得不着真诀，便不能成仙。谷类的精粹，是因为心火锻炼，用气风吹嘘，而变化成炁。髓窍的泉水，融化流通，是靠着心火和风气的鼓动烹锻。阳生，物举，精潮渐动，便当用心神把它制伏安定。情很刚强，性很激烈，便当用纯正的意念调和牵住它。春阳之气既生，洞里之精已满，便常调和锻炼它。炉中之铅，轻而上举，乃是自然之力，并且发生无我的趣味。”

在开始求道的时候，须要明白道法的真伪，倘见法师不用风火之说，便可知他是邪师所传的道，也是假道。修炼假道是永远

不能成仙的。

精从火化，火因风而有用。仙道是用风火锻炼其精，藉以营养身体，扶助气力。世上的人却因为这种精而损志缩寿。髓是肾府，肾属于水，所以名为“髓窍之水”。此水之所以能融和而补益心身，全是靠着风火的功用。肾本来是补人之府，然而凡人的精华，却因此而耗散。总而言之，因为不知道使用风火锻炼之法，所以有这种弊病。

诗中所说的物，就是阳，精生于内而活动，外边的阳便举起来了。须要不把这个时候轻易放过，而用心神把阳治住。阳初生的时候，若能立即把它制住，那么，它是不难制服的。倘若放任着不去管它，那么阳壮之后，性便激烈了，趁早把意念纳入气中，而使它十分和合，乃是修道人的很重要的事情。

洞是炁穴，春阳之炁进入炁穴中，便是调药的时候。若欲化精成炁，必要用绵绵不绝的功夫，勤加修炼。内部的真铅就是炁，炁以自然之力，轻举高升而溯于上元，这个时候，便可得着“无物无我”的趣味。

第二节 行火之道

一 行火之机

扣闾之玉芝书曰：“元黄若也无交媾，争得阳从坎下飞。”
冲虚子曰：“有机先一着，而后生药以行火。”

【解说】元是天，黄是地，天在人身为头，是神之府，地在人

身为腹，是炁之宅；此处所说的元黄，就是神炁。神和炁若是不能相交，那么修道的人，便不能得着采取药的机会。阳从坎下飞，是坎为北方子位，子是丹田的位置。这种言语，乃是譬喻阳生于丹田。总之，元黄交媾，为行火前的第一步工法，因神炁不交，则无药产，药不生，则行火亦徒然了。

故冲虚子曰：“有机先一着，而后生药以行火。”有机一着，是微阳初动生药的事情。看见药既产生了，必须立即运行火功；运行火功，是转运心神而行周天之火。故阳动须即行火，此为要着。

二 活子时之用

朱元育曰：“晦朔之交，即活子时”。觅元子曰：“外肾欲举之时，即是身中活子时”。

【解说】活子时，是阳动的时候。晦朔之交，是丹田的部位。从静寐而发生微阳，就和晦朔之交的时候，月之发生微光一般。这是譬喻的言语。活子时到，为修道者行火之机，切切不可错过。

其次，觅元子所谓之外肾，就是阳。这种阳举，并不是心因情欲而动，乃是从真的无心而自然发生的现象。发生这种光景的时候，或是很急速，或是很迟缓，这全是由于生机的活动发生的。若故意要阳举起，便是邪法了。照着邪法修炼，便要炼成幻丹，而有自害害人的结果，学者须要谨慎切戒。从前华阳先师的弟子浑然问华阳道：“在熟睡的时候，并不知觉而阳自举，其时偶然觉醒，若以此为机而行采取之法，有行幻丹的危险否？”华阳

说：“熟睡的时候，并不知觉自己身心的存在，这个时候，并没有思念，例如幼儿之腹，自然举起。这种现象，当然是无心发生的，而自为行火之机。”纯阳祖师说：“动即施功静即眠。”却和这种情形相合。夏云峰也曾说过：“自然时节，梦中也教知”。自然的时节，就是阳生之时，也就是活子时。人在梦中有动情的发相，又有活子时。凡遇活子时到，便不可错过其机。

三 水火交媾法要

俞玉吾曰：“内炼之道，至简至易，惟欲降心火入于丹田耳。”又曰：“肾属水。心属火，火入水中。则水火交媾”。

【解说】内炼是锻炼体内的神炁，这种炼法，极其简单容易，只要降下心火纳入丹田而已。世上的凡人，往往惑于邪说，不能相信这种简易的正道，实在是可很可悲伤的。

其次，肾配于水，心属于火。《易经》说：“水是坎，火是离。”心肾是坎离之体，神炁是坎离之用，它的作用，是把神纳入炁中，相交而成药。此地所说的肾脏，乃是在脐下的内肾，也就是神炁交会之处；一名炁穴，又名丹田，它的部位，是假想从脐到肾引根线，距前七分，距后三分之处，再引一垂直线降下一寸之点，便是这个内肾的所在之处，使心火下降，肾水上升，而相交于此窍，便是心肾相交，亦是神气相交，也就是水火交媾。

四 古神秘传说要

《坛经》秘义

六祖《坛经》曰：“有情来下种。”

【解说】这个有情的情，不是欲念的情，乃是妙道中间的元炁，已经萌动之物。龙树禅师曾作偈颂说：“人情浓厚道情微，道用人情世岂知，空有人情道无用，人情能得几多时”。就是指着此事而言。在开始的时候，有人情浓厚的人情，乃是欲念，这种人情是害道之物，所以说道情因此而微了。道是由于人情而得解脱之物，这个秘密，恐怕世上凡人多是不知道的，只有人情而没有道的作用，便不能由于人情而得着救济。六祖《坛经》所说的有情，乃是有道的作用之情。

先天真种子之义

元育曰：“要觅先天真种子，须从混沌立根基。”

【解说】有一种人以为，古人所说的真种子，不必限定一个：神是真种子，炁也是真种子。其实这是胡说妄道。元学正宗说：“盖混沌者，乃天地合璧之象，即神气会合之时”。欲求先天的真种子，应当寻求该真种子的父母。其所说的天地，在人体内是神炁。这个天地，就是真种子的父母。父母交而生子女，神炁交而种子生。神炁相交，就是所谓混沌之时，也就是先天之能。所以欲求先天之真种子，须要回溯到神入炁中之时，而求它的根源。

南辰入北辰之义

正阳祖师曰：“南辰移入北辰位。”

【解说】南在午位，在人头，神居其处。所以所说的南辰，就是指着人体中间的神而言。北辰在子位，在人为腹，就是

指炁而言。所说的“南辰移入北辰位”，就是指着神移入炁之事而言。杏林说：“神归炁穴内，丹道自然成。”此言和正阳祖师所说的话，意义相同。

太阳伏太阴之义

纯阳祖师曰：“我悟长生理，太阳伏太阴。”

【解说】人的长生，全在于炁。能明白用元气的道理，便是知道用太阳制伏太阴的秘诀。道是我们体内的阴阳，并不是从身外来的。许旌阳说：“大丹若不以日月交光，乾坤合体，更借何物为之乎？”因为太阳是心的神，太阴是肾的炁，伏是以神制炁。制伏元气，是不使炁放纵活动，化成淫精。能修这种功夫，便可成道。

汞投铅窟之义

觅元子曰：“始则汞投铅窟。”

【解说】程先生说：“得铅汞而相亲”。铅和汞，就是我们的神和炁。用汞譬喻神，用铅譬喻炁。吕祖说：“不用铅，不用汞，还丹须得炉中种。”不是单用神和炁，乃是用一种阳，这种阳，是炁和神在炉中（丹田）相合而发生的。此处可说：“投汞于铅窟”，意义也是相同的。把神投入炁中，炁便不往下泄漏了。却似水银和铅相制，便不活动一般。吕祖又说：“安炉致鼎全周圆，须要得汞去投铅。”旌阳说：“铅由汞伏”，全是这种道理。

灵鸟宿桂柯之义

海蟾翁曰：“先贤明露丹台旨，几度灵鸟宿桂柯。”

【解说】丹台是炼丹之家，灵鸟是心中之神，桂柯是心中元炁，神投入炁，是不拘时数，时来时宿，这种修炼，须要不断的继续着进行。

太阳移月中之义

旌阳祖师曰：“与君说破我家风，太阳移在月明中。”

【解说】用太阳譬喻神，用明月譬喻炁。太阳移在明月中间，乃是神气相合的事情。望江南云：“日精若合月华，自有真铅出世。”就是这个道理。

五 下手期之辨认

李真人曰：“金丹大要不难知，妙在一阳下手时。”

【解说】要知道金丹的重要情形，是很简单的，只要在阳生的时候，就可以修炼了。世上学道的人，往往被丹经所惑，却不知道简单的真诀。古时的道家，虽然没有把这种真诀明明白白地说出，但是学者若能读了先贤之书，而理会得神炁同用之旨，便可明白修道的真诀了。先贤虽然曾用种种的言语，说明修道的方法，但是学道的人，往往不能征于自身的体验，而理会先贤之言，所以学道的人虽多，而成道的人却少。统而言之，修道的人必须明白阳生之时，便是下手之期。真阳说：“先天之炁藏炁穴，虽有动时，犹是无形，依附有形而为用，始呈而即始觉。”

这种言语，乃是说明阳生之时，正是下手期的事情。守阳说：“凝神入此炁穴，而神返身中，炁自回矣。”这种言语，乃是说明调药和周天的事情。

六 精之用火锻炼法

重阳祖师曰：“纯阴之下，须是用火锻炼，方得阳气发生，神明自来。”

【解说】中年的人，精耗散而药少，不能直接采取，所以须要预先用火锻炼之后，便能采药了。阳炁的发生，神明的自来，意义全是相同的。冲虚说：“有机先一着，而后生药行火。”第一着是看见阳举，然后可以采药行火。俞玉吾说：“天人地中，以此产药。”这亦可以参证。

第三节 用风之道

一 用风之义

又闻之龙眉子曰：“风轮激动产真铅，静因静极还生动。”

【解说】前边所说多是用火方面的事情，至于用风一方面，却没有详细述说。其实风火之于修道，犹鸟之两翼，缺一不可。火无风则力不足，火力不足则真铅难产药炁不生，而丹不成。故龙眉子认为要产真铅，以为炼成真丹之要素，则非激动风轮不可，栖云先生说：“火不得风则不灼”，这是很有道理的。因为真铅的产生，是由于火力；火的有用，是由于风的鼓动。所以亦可

说：真铅的产出，是由于风的激动。产铅是药炁发生之时，还生动，是产药之时，也就是采药的时期。由是可知修道家若只知用火，而不知用风，仍是徒然的。

二 巽风坤火之用

《入药镜》曰：“起巽风，运坤火”。

【解说】巽风是譬喻呼吸，坤火是元炁，元炁若不依着呼吸的作用，便不能成药。这种火，往往有过与不及之患，所以须要互用文熏武炼的方法。萧紫虚说：“炽则坤火略埋藏，冷则巽风为吹嘘”。这是说：若觉着炁火太旺，须要把它暂时放在丹田里，待它稍冷。若觉着炁火将冷，须要用巽风吹嘘，使火力变强。

三 呼吸元气之用

《黄庭经》曰：“呼吸元气以求仙。”

【解说】呼吸是后天之炁，须要先天后天共用，若是不然，那么元炁化成有形之精而流出，丹便不得成了。所以须要用呼吸之气把它锻炼。冲虚子说：“以后天呼吸气，留恋神炁。”这是说“神炁将要向外边散去，必须用呼吸把它拉住”。若是把这种工夫做好了，便可得道成仙。

四 鼓巽风之法

李清庵曰：“得真传，便知下手，成功不难，开炉焰，鼓巽风扇。”

【解说】李清庵因为得着修仙方法的真传，所以欢喜着说：

“我现今得着真传，明白了下手的道路，成功是不难的；只要使气息归到丹田，便好了。”总而言之，是要气息深而且远。庄子说：“其息深深”，又说：“真人之息以踵”。此等言语，全是希望气息深远的意义。气息归到丹田，则火自生。以开炉焰，鼓巽风扇，乃修道之人手初步工夫。

五 以气摄精之法

李道纯曰：“炼精其先，以气摄精”。

【解说】炼精的方法是须要先用呼吸的气息，保留其精。在精生的时候，若是听其自然，便不免精向下流出。若是使精回到炁穴，用气息把它保留住，便没有走泄之患。冲虚说：“用后天之呼吸，而寻真人呼吸之处”。后天的呼吸，就是普通的呼吸，从这种普通的呼吸，便可寻着真人的呼吸之处（即炁穴）。这就是用炁穴为呼吸的道理。要是不先以气摄精，使其不流出，则炼无可炼了。

第四节 风火及调药

一 调精之机

无名子曰：“精调炁候。”冲虚子曰：“调定其机。”

【解说】精调，是精生的时候，调和其精的事情。炁候，是等候炁生的时候，预备采取的事情。古人说：“精炁之为物也，运行则常，退守便灾。”实在是四时不运转，则万物不得生，日月

不照射，则万物不得明。所以古语说：“流水不腐，户枢不蠹。”至于“固精为长生”之言，从表面看来虽然似乎有理，但是从实际方面观察，便可明白并非深知道的根本之言。总而言之，体内的精必须时常运行采取锻炼，方才是长生之道。

其次，冲虚子所谓“调定其机”之说，其机是指生精的动机，若是不调定，炁必向下泄漏。炁向下泄漏，药物便不能产生了，所以这个机，必须调定。

二 调药之老嫩

又曰：“药若不先调，则老嫩无分别”。

【解说】老是过于采药的时候，嫩是未到采药的时候，若不预先调和药物，而知道它的老嫩之度，那么采药的时候，或到而不知采，或不到而采之。过犹不及，一差毫厘，便失千里了。

三 调外药之要

李虚庵曰：“忙里偷闲调外药。”

【解说】炁是元炁，元炁本来是藏在炁穴中间的，但是生动的时候，便要化成元精向外流下。若是任凭它下流，那么药便不能成了。所以调和这个炁，而使它归炁穴，便可使天机自然活动。因为元精有向外流出之性，所以名为外药。

四 调真觉之要

冲虚子曰：“调到真觉，则得真炁。”

【解说】觉是所谓“时至神知”的知觉。若能依法调药，那

么造化之机，自然发现于外，不必费力自能知觉。所知是真觉，则发现的是真炁。若不能调到真觉，则不能得真炁，以为修之竟根本了！

五 佛经中之隐语秘意

《楞严经》说：“愿立道场，先取雪山大力白牛。”

【解说】建立道场，是修佛道的起手工夫。佛说：欲成佛道，则当先取雪山之大力白牛。若无此牛，则汝纵修行八万劫，终无超脱之时。”雪山是五阴（即心身之感觉）皆空之处。这个时候，可以看见一点之情的活动，释家把这种现象叫做“情来”，一名“真如”，又名“那边之事”，其实全是阳生的景象。太初古佛说：“一阳发现，只此明心，千古之譬喻，只使人觉此一事”。一阳的发现，就是大力的白牛，若把这个白牛当作实在之物，便是外道的邪说，决不是释家的真言。修仙修佛，均须以此为起手工夫。

《涅槃经》说：“雪山有大力白牛，食肥腻草粪皆醍醐。”

【解说】雪山是炁的生处，白牛是炁，醍醐是譬喻炁的升降。六祖说：“吾有一物，上举天，下举地，若独修心中之识性，而不兼修性海之真性，饶你八万劫，终不能成六通，契如来之真性。”《心经》解说道：“谁知更有过于此者，宽则包藏法界，窄则不立纤毫，显则八荒九夷无所不至，隐则芥纤微尘无所不察。”此等言语，全是指着周天而言。

六 用风火锻炼阴精法要

栖云先生曰：“人吃五谷，化为阴精，不曾锻炼，此物在里面作怪。只用丹田自然呼吸之气，吹动其中真火，水在上，火在下，水得火自然化为气，其气上腾熏蒸，传透一身之关窍，流通百脉，烧得里头神号鬼哭，将阴精练尽，阴魔消散了。”

【解说】人食五谷之精而生活，阴精是五谷之精化成的；从前因为不锻炼，此物在身内作怪。只要用自然的呼吸之气，吹动其中的真火便好了。水在上边，火在下边（使火入精中的譬喻），水得着火，便自然变化成炁；其炁向上升腾熏蒸起来，通过一身的关窍，流通到全身的脉络，肃清里面的阴邪，烧却许多的孽障，倾覆作怪的阴精的巢窟，于是一时之间，神哭鬼号，里面发生混乱的状态，真火忽然逞其威势，把阴精完全炼尽，阴魔便也完全消散了。

又见元子曰：“阴精者，五谷饮食之精，苟非巽风坤火，猛烹煅炼，此精必在身中思想淫欲，搅乱君心，务要凝神调息，使橐籥鼓风，而风吹火，烹炼阴精，化而为炁，其炁混入一身之炁，此炁再合先天之炁，然后先天之炁，再从窍内发出而为药”。

【解说】阴精是五谷饮食化成的精华，若不用巽风坤火急激的烧煮，猛烈的锻炼，那么，这种精必然在身体中间思想淫欲的事情，搅乱本来君主之心；所以要用凝结心神，调和气息，以为治它的方法。这种方法是鼓动风箱，送风吹火，使火旺盛，藉以烹炼阴精，阴精便化成炁，混进一身的炁，这种炁再和先天的炁相合，然后先天的炁，再从窍里发出来，变化成药。

七 震阳受符之义

朱元育说：“晦朔中间，日月并会北方虚危之地，天入地中，月包日内，斯时日月停轮，复返混沌，自相交媾，久之渐渐凝聚，震之一阳，乃出而受符矣。”

【解说】晦朔的中间，乃是月无光的时候。日月相并着在北方虚危的地方相会，乃是日月全没有光的时候。这种言语乃是譬喻神炁同空的景象。北方是炁穴，天入于地中，是神入于炁中之义。月包于日内，是神摄炁的事情。这个时候，震的一阳出来了，便是已到采药的时候了。受符是转运气息，起周天之火的事情。

八 风火化精秘机

此上数者，金仙证论之妙诀，风火化精之秘义，具在斯与？而其调药之法，亦不外是矣。予故曰：“自始还虚，而待元精生，以神火而化，以息风而吹，以静而浑，以动而应，以虚而养，则调药之法得矣。”

【解说】前边所说的几种法术，乃是风火同用的秘诀，调药的方法也在这中间，若能依法修炼，便容易成道了。

我所以说：“在开始的时候，还到虚无，而待元精的发生。元精发生的时候，须要用神火化它，用息风吹它，有时当寂静荒漠，有时当动而顺应，有时当虚而养它，若能巧妙地应用此等方法，那么调药之法，便可得着了。”

第五节 药产之道

一 药产之候

不闻邵康节之言乎？“恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。”

【解说】在修道的时候，我的心和周围的环境，合成浑然的一团，外不见身，内不见心，便是所说的恍惚之境。在这个恍惚之间，忽然开出融合的心境，感觉自己的身体，就和浸在温泉里一般。这个是开始的变化。譬喻从春天到初夏，天地之间，充满氤氲之气象，万物滋生；我的心身发生愉悦之感，而忽然开始有一种回旋。这种回旋，是真炁旋动的事情，真炁的回旋，冲动元关，于是从阴中生出阳来，这便是药生之候到了。修道的人，切不可忽过才是。

二 药产之景

尹真人说：“俄顷痒生毫窍，肢体如绵，心觉恍惚”。

【解说】这个是产药时候的状态，忽然感觉到身体发痒，全身软得却似棉花一样，不论何处，全没有气力，心中固然是恍恍惚惚的。修道的人，对于这种异常的发相，不可惊慌，若是起了惊怪之念，那么神驰炁散，药物便不能成了。在这个时候，须要收敛一切的思虑，静待心到空虚的境界，完全禁止发生思念，并且不可用刻漏的武火。若只是心中茫然无主，却也要失却真的产药之时。静窥炁的动静，元窍的阳，便自然旺盛起来了。

三 药产之窍

紫阳真人曰：“药物生元窍。”

【解说】药物是“真炁”，又名“真种子”。元窍的意义，是元妙的机关，就是炁的发生之处，所谓丹田是也。上通于灵台（心府），下通于阳关（精道），前通于任脉，后通于督脉。

四 药产之果

六祖《坛经》曰：“因地果还生。”

【解说】先前的时候，有情来而为下种之因。到了时候，便生出果实来了。这就是神炁妙合之因，现今结出产药之果。因地的地，就是丹田，释家名为净土，一名优陀那，又名苦海。净土和苦海，意义虽然相反，但是在丹田之间，被温的炁，究竟是要流出来，还是成为道种，尚是未知之数；倘若流出，便要漂流如苦海；成为道种，便是托生于净土。因为从此点分歧，所以命名不同，这个“果”，一名“菩提子”，又名“舍利子”。

五 药产密钥

太初古佛曰：“分明动静应无相，不觉龙宫吼一声。”

【解说】人的身心，不动便静，不静便动，动静二境，却有干涉。现今离开动静二境，而住于虚无之定，这就是所说的“无相”。龙宫即上文所说的因地，吼一声即上文所说的之果生。因地是神炁交感的丹田，从丹田中突然发生产药之果，乃是出于意外的事情，所以用“吼一声”来形容它。佛祖看见明星而成道，

就是能知道这个“吼一声”之机。

《元学正宗》曰：“弹指巽豁开。”

【解说】弹指是弹手指的事情，就是很短的时间之义。巽豁开是豁然觉悟的事情，虽然觉悟也不可起大明觉，亦即起念，若是起念，后天之气，便要随之而起，包裹先天之炁；先天之炁既被后天之炁所裹，则所发生的炁，也便不能旺盛；发生的炁，既不旺盛，便不能采取。

六 采药之候

混然子曰：“时至炁化，机动籁鸣，火从脐下发。”

【解说】时候到了，炁变化成药，元关的生机发动，不吹而鸣，却似发出笛音一般。有了这种境界，火便忽然从脐下丹田发生出来。学道的人，须把捉取这个时候，采取药物。若是失却了这个时候，便要悔之不及了。

第六节 起火 采药 归炉 沐浴等

一 起火之候

冲虚真人曰：“觉而不觉，复觉真元”。又曰：“则用起火之候以采之。”

【解说】觉是知，不觉是浑然而不明觉意。阳炁初萌的时候，固然似有所知，然仍宜如无所知，故曰觉而不觉。但是在阳炁未旺盛的时候，倘若急速进火采取，便要挫其发生，恰似强烈

的日光，照射嫩芽一般。总而言之，虽知如不知，则得知真元。真元就是真炁。待真炁旺盛，方可进火采药。

其次，起火，是起后天呼吸之气。先天之炁发生，尚未十分成熟，倘若放任其心，那末炁便化精，即要从熟路（即精道）向下流出，所以用起火的方法，采药归炉（丹田）。呼吸之火，本是有形之物，若是照着普通的方法使用它，便要增长邪火，所以要用特别的方法取缔它，使它成为无形之物。这种特别的方法，是不固执着呼吸而有呼吸的要领，恰似以丹田为气息的机关一般。若能呼吸得法，药便自然归炉。

二 采药归炉

又曰：“采药归炉。”

【解说】药是真炁，炁发生的时候，若是任凭它的自然的作用，它便要向外流出去了。所以须要使用神气采取药物，使之归炉。真炁既得神气之力，自然随神归炉。

三 封固沐浴

又曰：“封固停息，以伏神炁。”

【解说】这是说中宫的沐浴的事情，也就是运用周天子时之头（开始的时候）施行沐浴的事情。所谓“子时为沐浴之候”，就是这种意味。封固是温养的事情。停息却不是闭息的事情，乃是停止行周天的事情。使神炁全伏在炁穴，用呼吸之火温养它，觉着行动之机已经活动，便开始用周天的武火转动它。弟子浑然对于此事发疑问说：“药既归炉，犹未起火，是否真炁断而不续，

“大药不能炼成呢？”我说：“这个时候，并非完全闭塞呼吸，只是不用橐籥鼓嘘之机而已。在呼吸之气中，也有温柔之息，由此吹嘘，所以行火的机，仍旧不断。真炁不能继续之患，便没有了”。古时的道家传说：“采封是子时前也。”到了子时，方才起火，施用周天的方法。未到相当的时候，当然不起火。

第七节 炼药之道

一 刻漏之火与灵芽

玉鼎真人曰：“入鼎若无刻漏，灵芽不生。”

【解说】在前面已经说过起火采药的事情，要在子时之前。在这个地方所说的起火，乃是周天子时当令之事。达摩曾经说：“二候采牟尼”，就是指着“药生的子时”而言。这个时候，又名“活子时”。所以行周天的场合，叫做行周天的子时。这个地方虽然说是子时，但是须要知道并不必限定一个时辰。鼎是炁穴，真炁已经回炁穴，所以现在须要用刻漏之火锻炼它，若是不然，灵芽便不能发生。灵芽又名黄芽，有金丹之芽的意义。

二 内府

上阳子曰：“外火虽动而行，内府闭息不应，枉费神功。”

【解说】外火是元炁，内府是呼吸之炁，元炁由于呼吸而采药归炉，又由于呼吸之风而炼炁的时候，炉中的药，便发生变化。若是药既是归炉，呼吸之气，半途回转，不能接应先天之

炁，那么药便耗散尽了。到了药已散尽之后，再行周天之火，却也不能连续前边工夫，炼成金丹。

三 起火

守阳真人说：“起火炼药。”

【解说】起火是发起周天之火，而行十二位的事情，十二位是从丹田的子位起首，顺着督脉上升，经过丑、寅、卯、辰、巳，达到午位的泥丸；顺着任脉，经过未、酉、戌、亥，还到丹田。这种从子到午，名为十二位。火行十二位，每位以时配之，名为十二时。所以虽然叫做十二位和十二时，却不是真的位和时，不过是因为行火的事情，而有十二位和十二时的名称。

四 受炁

混然子曰：“火逼金行，当起火之初，受炁宜柔。”

【解说】火是呼吸之炁，全是元炁。金非自生之物，火逼迫着金运行，升到乾宫（即上部），炉中的真炁（即药物）虽然发生，但是在没有十分旋动的时候，却不可用强烈的火。最好是时常用温柔的火，缓缓的处理它，待到炁的旋动之机已经达到之后，方可逐渐加强火力，在药物不很活动的时候，其炁无着，旋动很缓。若在此时，先起武火，那末内部的炁，便不能运行任督二脉的大路，却入坠入小径一般。到了已经陷入小径之后，再要使它回到正路，却是很困难的。所以用温柔的方法，乃是很重要的事情。

五 引神火逼金

又曰：“采时须以徘徊之意，引火逼金”。

【解说】徘徊是往来活动的事情，引火是用心神转运呼吸之气的方法，逼迫是催促的事情，也就是心神引着呼吸之气，徘徊周天之道，而元炁也被催促，开始在相同的道路上回转运行。读者须要知道，用二炁（呼吸之气与元炁）的事情，又须知道神是二炁的主帅的事情，采药和炼药，全是气穴的神，以大权役来二炁，炼成金丹的事情。所谓“神呼气炁归窍内，吹吾心中无孔笛”，就是这个事情。

六 坤火之运动

又曰：“运动坤之火，沉潜于下。”

【解说】坤是炉，火是元炁，运动坤火的时候，往下转运有通过督脉而进行的顺序，若是取别道而行，便不能升到乾鼎，药在中途散尽。

浑然问道：“我曾经听玉蟾翁说‘神即火，炁即药。以火炼药而成丹’。然而现在却打破了此例，究竟怎样用炁起火呢？又在前边有‘以呼吸为火’的话，三事全说火，究竟是哪个不错呢？”华阳说：“由此可以看出明师传授是很重要的事情了。在于真参实悟的人，一见单称的火字，便已了然明白，知道此火所指为何物。在于没有真实体验的人，却不知道当从何说。现在举出火的种类，明示此火何属如何，大凡象起火、引火、火逼（用火催促的事情），行火、止火等，全是呼吸气息之火。又象凝火、入

火、降火、以火、移火、离火、心火等，全是神的火。运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火等，全是先天之炁的火。太凡呼吸之火，能化饮食的谷精，而助元精。神火是能化元精，而助元炁。元炁之火能化呼吸而助元神。元神之火能化形（体）还虚，而助道。成始成终，全是水火之力。象这道家所说的火，因为用处不同，所指也随着各异，不可执一而论”。

七 采药用武火

混然子曰：“鼓吾之橐籥，采药之时，加武火之功，以性于运于内，以命施化于外。”

【解说】采药的时候到了，药物旺盛，开始行动，须要鼓动风箱，使用武火以应刻漏的度数。若在此时使用温柔的文火，那么药物不能运行，真炁便要耗散尽了。炼药行符，须要立性（即神）于内，使为干运（周天）之主宰。水和火，全要顺着任督二脉而升降。又在借命（即元炁）施化的时候，须要使脉络开舒畅达，内部和外部十分融通。照着这样，便自然的命随着性，性持着命，性命合一便可得证道果了。

八 意守中宫之重要

邱祖师曰：“采二气升降之际，若不以意守中宫，药物如何运得转。”

【解说】二炁是先后天的二炁。先天之炁，如不得后天之气便不能运转；后天之气，若是不得先天之炁，却也不能施功。所以在使炁升降的时候，必须使先后二天之炁，陪伴着运行。真意若不

在中宫（炁穴）为主宰，药物却也不能转运，药物（真炁）之转运，全在于中宫的真意，使它运动。禅语说：“北斗望南看”。也是指着此事而言。所说的运，并不是周天的呼吸，乃是在中宫的真意使它如此。

九 天罡斗柄之推运

湛然子曰：“内伏天罡于运，外用斗柄推迁。”

【解说】冲虚说：“斗柄移于外，而天心不离常处”。此等言语，乃是譬喻真意守着中宫，药物升降的事情。天罡是北极星，常居一定的星座，北斗七星在它的周围转运，这是世人所知道的。若不推天罡于内，推斗柄于外，那末真炁便不能升降，若不推动斗柄于外，制伏天罡于内，那么真种子便不能结成了。

一〇 斗牛之循环

许旌阳老祖曰：“冲开斗牛要循环。”

【解说】斗牛是虚危穴之事。虚危穴既然开了，便当由升降的方法转运它。虚危穴是任督二脉所起止之处，又名“河车路”。现在打开此路，开始周天，便可等待丹成。俞玉吾说：“是时以橐籥鼓之，以猛火锻之，则真铅出坎，河车不敢停留，运入昆仑峰顶”。这是说用周天的呼吸，锻炼药的时候。真铅（真炁）从丹田出来，不敢停止运行，而升到头顶。

一一 采药上升

《金丹赋》曰：“子时河车耸驾，火销金而神气不败。”

【解说】子时是运周天的子时。现今将要运行周天，而驱河车，采药上升。呼吸之火，熔化真炁，便成金丹。神炁便永久完全，不会败坏了。

一二 真气通衢

纯阳祖师曰：“凭君子后午前看，一脉天津在脊端。”

【解说】子后午前，是从子起到午止，周天上升的路，也就是任督二脉。通过一脉之端，名为“天津”。天津是指着脑顶而言，人的脊髓，照着现代的生理学说起来，是神经大干的通衢；从仙道方面说来，却是真炁朝灵台的道路。彼是从上降下，此是从下升上。在这一点来看，双方是大不相同的。然而从修养的实验看来，这条通衢，确是真炁上升的道路。

一三 运火之法

又曰：“寒泉沥沥气绵绵，上透昆仑还紫府，浮沉升降入中官。”

【解说】寒泉是肾中的水，这是修炼之功。既成之后的景象。沥沥是泉水涨溢之后，发生的波涛之声。绵绵是连续不尽的状态。照着这样，真炁便随着气息上升到名为昆仑的头顶，下降到名为紫府的丹田；浮沉升降，全是以中宫的丹田为归宿之地。总而言之，这是祖师教人运火之法；须上至乾鼎，下至坤鼎，方为真道。

一四 采取烹炼

广成子曰：“人之反复呼吸彻于蒂，一吸则天气下降，一呼则地气上升，我之真气相接也。”

【解说】人的反复呼吸，若能贯彻于蒂（炁穴），那么后天之气一吸，先炁之气便上升而为采取，这个名为“地气下降”。后天之气一呼，先天之炁便下降而为烹炼，这个名为“天气下降”。这种事项的确是贯彻炁穴的呼吸、口鼻的一呼一吸，和两药，周天的法术，有很重要的关系。呼吸得法，便能达到炼药周天的目的了。

一五 子升午降

颉元子曰：“乾坤阖辟，阴阳运行之机，一吸则自下而上，子升；一呼则自上而下，午降。此一息之升降也。”

【解说】此皆言先天后天二炁消息之机。乾是首，其位居上，坤是腹，其位居下；阖辟的意义，就是开闭内外呼吸的元机。由于一吸，外面的气降下，里面的炁，便通过自己的身体而上升；由于一呼，外面的气上升，里面的炁便通过自己的身体而下降；这就是一息的升降。象这种情形，乃是属于先天的秘机。普通的人是不能知道的。因为周天的内外之机，有这种相异之处，便可锻炼成丹。有一个道人因为用后天的意气，而不知先天的神炁，所以在几十年之间，行升降的方法，仍旧不能结成金丹，炼成大药。可见先天的神炁，在炼丹方面是很重要的了。

一六 呼吸之阖辟

冲虚子曰：“当吸机之阖，我则转而至乾，以升为进；当呼机之辟，我则转而至坤，以降为退。”

【解说】吸机关闭的时候，所吸的气降下；内部的机却从下升到头部，以进阳火，作为采取。呼机放开的时候，所呼的气升上，内部的机却从上降到腹部，以退阴符，作为烹炼。这就是内外阖辟之机。

第八节 周天之息数

一 乾坤橐籥之数

萧紫虚说：“乾坤橐籥鼓有数。”

【解说】上文已经说过升降之法，但是对于卦爻与升降之数，却未曾说过，若是用升降之法而不顾它的数，那末丹道却也不能成功。所以用橐籥（即风箱譬喻呼吸的机关）鼓动气息，使它升降；须要有一定之数，这种数就是阴阳升降的度数。真炁不能自反复于乾坤，微赖橐籥之法以吹运之，盖乾坤即橐籥之体，坎离乃橐籥之用。所以乾呼返吸至于坤，坤吸返呼至于乾，乾坤者乃坎离之体，内呼吸者，乃坎离之用，人若能明乎内呼吸，则橐籥自鼓，而乾坤自运了。

二 抽添丹程之数

薛道光禅师曰：“火候抽添思绝尘，一爻看过一爻生。”

【解说】因为行呼吸的火候，所以真炁上升下降。这种上升下降，就是所说的抽添。照着这样许多的幻化，便顿然止息，我的真炁，却不离开。这种情形，就是思想绝尘的景象。仙机连绵不断，却似爻过生爻一般。守阳说：“随机默运入元元，呼吸分明了却仙。”即是这个意思。

陈泥丸曰：“天上分明十二辰，人间分作炼丹程，若言刻漏无凭信，不会无机药不成。”

【解说】天上有十二支的辰位，炼丹也有十二时的火候。每时有一定的度数，名为“丹程”。若是不用息数的刻漏，而妄行升降，便成个傍门外道，金丹也不能成了。所以徒然用火，是不能结成大药的。

三 周天之数

钟离祖师曰：“生成有数。”

【解说】有数，是乾之用九，坤之用六，以此定周天之数。它的算法如下：

用九之九 × 四策之四 × 六爻之六 = 二百十六
 用六之六 × 四策之四 × 六爻之六 = 百四十四 } 合计三百六十数

这个三百六十数，实在是周天的度数。

金谷野人说：“周天息数微微数。”

【解说】周天息数是往来返复之义，不着形相，顺随而行火候，计其度法只可微微而数。

陈泥丸曰：“乙阳复卦子时生，午后一阴生于姤，三十六又二十四。”

【解说】冲虚子说：“自子至巳之六时为阳。合于阳乾，故用乾爻乾策。乾爻用九，而四揲之，为三十六。故阳火亦用九，同于四揲一。”又注说：“以子丑寅卯，均以四而揲之，为三十六。”又说：“自午至亥之六时为阴，合于阴坤，故用坤爻坤策。坤爻用六，而四揲之，为二十四。”这种言语，须要知道《易》理的人方才可以明白。阳时乾策二百一十六（参照前节三周天之数算法）。除去卯阳之沐浴而不用（不用之数一爻×用九之九×四揲之四=三十六）。所以乾用实在是一百八十。阴时的坤策一百四十四，除酉阴之沐浴而不用（不用之数一爻×用六之六×四揲之四=二十四）。所以坤用实在是一百二十。合之得三百息。这种是周天之数，闰余之数在外，这三百数，实在不是三百息，而全是譬喻之辞。

四 阴阳之数

守阳真人曰：“子行三十六，积得阳爻一百八十数，午行二十四，合得阴爻一百二十数。”

【解说】一百八十数与一百二十数的解释，在上节已经讲明了。照这样行周天之数的时候，须要调和气息，施行六小时；每当沐浴，便当停止那种呼吸。从三百六十数除去沐浴之数，所以用其他的三百数。

五 息火停符之沐浴

《悟真篇》注疏曰：“子进阳火息火，谓之沐浴。午退阴符，停符谓之沐浴。”

【解说】熄火和停符，是停住有意识的呼吸，而任凭自然的妙运。先天之炁的转运，并不因此停住，只是停住后天的武火而已。所以履道说：“十二时中，不使间断。”这就是说：“需要使自然的妙运，不断的进行。”陆子野注《悟真篇》说：“不进卯酉火，仅以真炁熏蒸，而为沐浴。”乃是真确的言语。

六 进火退符

曹还阳真人曰：“十二时中，时时皆有阳火阴符；凡进则曰进阳火，凡退则曰退阴符；亦以阳用者曰火，以阴用者曰符。”

【解说】十二时，是我的身体中间运行周天的时候。在从子到巳的六个阳时，叫作进阳火。在从午到亥的六个阴时，叫作退阴符。这种名称，乃是原来的规则，然而时时全有阳火阴符，并且不在沐浴的时候，而有沐浴事情。所以用阳的叫作火，用阴的叫作符。大凡运火之时，后天之气进行，名之为阳火；后天之气退却，便叫作阴符。大凡阳火、阴符、沐浴、归根，全是借着后天呼吸之气，以为周天度数之法，若是没有呼吸便不能成为阴符、阳火、沐浴、归根。

从前达摩说：“二候采牟尼。”这个二候，是在药生往外的时候，用气息使药归炉，名为一候。在药既归炉之后，把药封固，又为一候。前后相合，共有二候。再加升降沐浴（即卯酉二时之沐浴），便成四候。闰余是归根而下还于丹田，在这个地方是指着温养沐浴之位而言。

七 精炼之要

冲虚子曰：“凡一动，则一炼而周；使机之动而复动者，则炼而复炼，周而复周。”

【解说】在真炁活动的时候，须要炼了再炼，周了又周。照着这样，小周天的火，究竟是容易止住的。若是不炼，火便不能迅速止住，大药也不能发生了。古皖山合封问说：“学道至今，及八十矣。阳运自动。（阳举之事），究何故乎？”答说：“阳举者，未以火炼也。”合封说：“余得七悟师之传，而得运于周身四肢，运六回之阳，六回之阴，左运三百六十，右运二百四十，如此火工已是否？”华阳说：“既勉为火工及八十岁，何为阴竟而举乎？此非金丹，仅为小法。七悟师当初因欲止汝之念，故教此法耳。如此空运，果何益耶？”合封说：“金丹之道，如何则善耶？”华阳曰：“金丹之道，自阳举之时，凝神使人炁穴，鼓起橐籥之巽风，息息向于炉中而吹嘘，风生则火炽，火炽则精化，精化则炁自生，采此生炁，而使之升降往还，名为周天，金丹之道，即如此者也。”

第九节 成丹之日期

一 百日而精不漏

又曰：“积之不过百日，则精不漏而返炁矣。”

【解说】炼精的日期，大略是一百天。但是，这个日期因修

道人的性质不同，却也有较速较迟之别。在二候之机已经来到的人，炼精的日期，约须百日。在年少而勤修的人，成就较速；至于中年和老年而不勤修的人，那种日期却不能定。太凡有精漏之患者，乃是没有修成“漏尽通”之道的缘故。精不漏者，是精尽而还成炁的功效。若能如此，便是得着长生不死之果了。太邑海会寺的方丈僧龙江问说：“保守今日之境地，得成《楞严经》所谓漏尽通之道乎？”华阳说：“保守只名断淫身淫心耳。如知用火之道，淫根方始得断，漏尽通之道自成，始得不漏”。淫根就是外肾，若有举动，便有生死。

二 百日防危险

正阳祖师曰：“果然百日防危险。”

【解说】防备危险，是到了当防危险的时间，须要预备对付措置的方法。修道的人，有一种药生而神未及到的事情，修道便不能成功了。或是不明起火之法，便有昏睡而神不灵的事情；有这种事情，便要失去真炁。或是当进火而不进火，当退符而不退符，当沐浴而不沐浴，当止火而不止火，当归根而不归根；有了此种事情，便是失却造化之机。所以修道的人，须要注意此等事情，预防危险。

三 忌梦寐皆迷

萧紫虚曰：“防火候之差失，忌梦寐之昏迷。”

【解说】火候之差失，是学道人心不诚意不专，便要对于火候发生错误。若是灵台（心头）洁净，火候明白，便不会有差

失了。古时修道的人，往往有走失金丹的事情，全是因为道心不专的缘故。梦寐的昏迷，是学道的人因为神不纯粹以致睡后发生尘凡的妄心，在梦寐走失金丹。所以修丹的人，先要养神。神能纯一，灵觉便不致为梦寐昏迷，和走失金丹的危险了。

第十节 止火及成丹

一 丹成之境

杏林曰：“定里见丹成。”

【解说】功已入定，炁已经圆满，外肾亦已经不举了，便能看见丹光向上升起来。到了这个境界，须要止火。有些人有了入定的境界，不一定能见丹成。然而要是没有入定的境界，也是不会能见到丹成的。

二 止火之候

正阳祖师曰：“丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。”萧紫虚曰：“切忌不须行火候，不知止足必倾危。”此皆言周天造化，火到丹熟，止火之候也。

【解说】丹熟的时候，便是止火之候。已经知道丹熟，当然要用采大药的方法。到了这个时候，小周天的工作，是不可再用了，若是再用小周天，反而要使金丹受伤了。

大凡炼丹的事情，若是不知止足，必然有倾危之患。从前有一位道家白玉蟾六十四岁，下工已经到了止火之候，却不采药，以

致其炁散尽。又，曹还阳真人，看见止火之景，而不即采取，以致元阳又走失了。所以崔公说：“受炁吉，防成凶。火候足，莫伤丹。”这是说：防成之时，乃是极危险的时候。紫阳说：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”这是说破不知止足的过失，如此，当难免于倾危。

最后，我们要知道的，所谓止火，是不行升降的事情。但是即使不行升降之法，却也不可须臾离火，常要用温火熏蒸。若是离了火，真炁便要自己走散了。

三 止火之景

冲虚真人曰：“有止火之景。”守阳真人曰：“且待其景到之多而止，大药必得矣。”

【解说】止火之时，即是采大药之候。修道的人，到了这个时候，须求真师传授口诀，方能出炉。若是不知采取之法，不知采取之时，那么，虽然行火，却不能得着止火之景。得着真传，知道采法，又当晓得其景已到。傍门外道，有一种认取眼光的方法；静坐而见千百种的慧光，便以为得道，其实是错误的。在先前的时候，不知道坎离交媾之法，丹田没有药；外肾亦不能如马阴藏之形，就是外光发现，亦丹田之苗。像这样，乃是被妄想发生的；与那非若真能如马阴藏形者，自有异常景象。故纯阳祖师云：“曲江上，月华莹净。”又《翠虚篇》说：“西南路上月华明，大药还从此处生。”俞玉吾解说道：“西南是坤，坤是腹，药生于丹田的时候，阳炁上达，丽于目而有光。从目到脐的一路，完全虚白晃耀，却似月华之明一般。”

其次守阳真人认为宜待其景到多而止火，则大药必得了。其意在等待止火的景象到得多了，然后可以停止。照着这样，在这个时候大药必然可以得着了。

四 止火得药与丹成

又曰：“初炼精时，得景而不知，猛吃一惊而已；乃再静而景再生；猛醒曰：“师言当止火也，可惜当面错过；又静又至，则知止火，用采而即得矣；是采在于三至也；今而后当如之。”及后再炼不误景。初而止，失之速；若得景至四而止，失之迟；不速不迟之中而止火得药，冲关而点化阳神。凡有真修仙，真千辛万苦万般可怜炼成金丹，岂可轻忽，致令倾危哉？”

【解说】自古以来，圣者真人，对于止火之真候，和采药的火景，多是秘而不宣，不肯轻易传授学者。惟有冲虚和守虚二位真人，把那种真候和真景，公开着宣布出来。于是这种万古不泄的秘密天机，方才泄漏出来。从此以后，学道的人，占着二位真人的恩惠，实在是非常深厚的。后学之人，若能依法修行，便有采取大药的希望。倘若看见此处所记的真候真景，必定得着大药，可以成仙。倘若不能得着这种景象，那么必然在修道的中间，有了缺陷；须要再从二位真人的秘书求得修道的良法。

前边所说的金言，全是调药、炼精、化炁，成丹的机密真诀。但是，经中所说的后天呼吸之气，在用的时候，须要谨慎行事！所说的后天呼吸之气，并不是直接用口鼻呼吸的气；也不是把气闭塞在丹田里。若是固执着力鼻的呼吸和丹田的呼吸，便成了傍门外道，决不能炼成真实的金丹。大凡借后天的气息，吹真炁，

逼近它转运的，乃是对于在炁穴中间，生机的活动而行者。对于有生机者，得定名为气息，所以这个也是一种气息。用后天的气息，调理炁穴中间的气息；那末后天的气息，自然行到炁穴，和炁穴中本来的气息相连，共同活动。这种呼吸的机关，和风箱的作用相仿；却似风箱之风与子箱之风的关系一般。

古时的人，多有不知道先天后天同用的秘诀的人；或是单说后天的气息，其实那两种言论，全是错误的。

五 结论

此以上皆言炼精化炁成金丹之元功，风火同用之妙旨，尽在斯欤，余不敢谓此集为自论之妙道；然皆荟萃先圣之真传，即后来万劫，高真用风火之根本，使见之者即自了悟；契合仙佛之真旨，成己成人，仙佛之果证矣！

【解说】这种言语并不重要，而且容易明白；所以把解说省略了。

第七章 产药之效验

一 发端

华阳曰：“以前六章，药物、炉鼎、火候无不表明矣；但药产之景尚有未全，此篇重以发明，愿有志之士，早成大道，是余所夙怀之志也。”

【解说】华阳说：以前的六章，对于药物炉鼎火候，已经完全表明了。但是对于药产的景象，还没有说全。这一篇重新把它发明出来，希望有志修道的学者，早日修成大道。这是我素来所怀抱的志向。

二 产药之工

且药产之效验，非暂时可得，至真之道，在乎逐日凝神，返照炁穴之工纯熟，而后有来之机缄。夫或一月元关显露，或数月丹田无音，迟早各殊，而贵乎微阳勤生。不失调药之工夫，则药产自有验矣。

【解说】药产的效验，不是在暂时之间可以得着的。这种道，实在是最真的。夫药产之工，其要在逐日凝神返照炁穴。待返照工夫十分纯熟。经过若干日月，便可看见仙机的发动了。或是经过一月，而看见元关（丹田）有异常的发现。或是经过数

月，却不看见丹田有何等感应。仙机发动的迟早，虽然是由于人的年龄，体质、境遇等条件而不相同，但是若能勤修不息，仙机便容易发动。不失却调药的工夫，药产的效验，是必定可以得着的。

三 产药之景

且炁满药灵；一静则天机发动，自然而然，周身融和，酥绵快乐，从十指渐渐至于体；吾身自然耸直，如岩石之峙高山；吾心自然虚静，如秋月之澄碧水；痒生毫窍，身心快乐，阳勃然而举，丹田暖融，忽然一吼，神炁如磁石之相吸，意息如蚕虫之相舍；其中景象，难以形容。歌曰：“奇哉怪哉；元关顿变了，似妇人受胎；呼吸偶然断，身心乐容腮。神炁真浑合，万窍千脉开。”

【解说】并且炁满药灵，而成纯粹之物以后，若能维持极静的状态，天机便自然而然的发动了。在这个时候，若是心意散到外界去，炁和药便要完全耗散。一度天机发动之后，全身便非常融融温和，似乎没有别的知觉一样，只是感觉酥松柔软的快乐，从十指起渐渐及到全身。我们的身体自然挺直，却似别人把我扶起一般，可以用“岩石竖立在高山上”来譬喻我的身体。我的心，自然空虚寂静，却似秋天的月光，映照在澄清的碧水里一般。这个时候，痒从浑身的毛孔发生出来，这种感觉并不是恶劣之感。身和心实在是快乐的，阳物也勃然地举起来了。丹田发生暖气，好象泉水逢春一般。忽然发生吼声，起了急激的变化，神和炁互相融会；却似磁石互相吸引一样。意和息完全一致，却似蚕

虫互相抱合而睡眠一般。其中的景象，到底不是能形容得出来的。现在把那种景象的一端，做成歌曲如下：“奇了怪了！有一种异物又入到丹田里了。丹田受着异物，却似妇人受胎一般，呼吸间断了，自己却不明白。身心的快乐，并且在面容上表现出来。神和炁互相融合了，只觉得万窍千脉，一齐开放了。”

四 炁满窍开之候

盖此时不觉入于窈冥，浑浑沦沦，天地人我，莫知所之，而又非为。窈冥之中，神自不肯舍其炁，炁自不肯离其神，自然而然，纽结一团。其中造化，似施似翁，而实未见其施翁；似走似泄，而实未至于走泄。融融洽洽，其妙不可胜比。所谓一阳初动，有无穷之消息。少焉，恍恍惚惚，心已复灵，呼吸复起，无窍之炁，自下往后而行，肾管之根，毛际之间痒生，快乐实不能禁止，所谓炁满任督自开。

【解说】这个时候，在不知不觉之间，已经深入窈窈冥冥的境界，却似万物完全解脱它的形象，而成了一团。也不知道天地人我，到什么地方去了。然而我在这个时间，却不是完全没有作为的，虽然入到窈窈冥冥的境界，但神自不肯抛掉炁，先后二天之炁也自不肯离开神；我的神和炁，自然而然的维持着这种状态，却似结成一团一般。这个中间的造化之炁，包藏着既像施出又像吸入的有意味的气机。但是在事实方面，既没有施出，也没有吸入。一发动了，既象走出，又象泄漏；但是在事实方面却没有走泄的事情；却似春水溶化泉水满足一般。这种美妙的感觉，实在是没有胜过它的。这就是所说的一阳初动，其中有快感

怡乐，并且有各种复杂的感受。过了片刻，又从恍惚梦幻的境界中间，其心回复了它的聪明，而呼吸又照常发生了；这时在元窍之下的炁，向后运行，回转于肾管之根，毛孔之间，于是发生一种愉快的痒的感觉。这种痒的感觉，乃是不能禁止的快感，这就是所说的炁满足了，任督二脉（周天之路）元窍，自然开通，而亦自然周始循环不息了。

五 采取烹炼之机

又云：“运行自有径路，此之谓也。迅时速采烹炼，烹炼复静，动而复炼，循环不已。少年不消月余，中年不过百日，结成金丹，岂不乐哉！”

【解说】在运行方面，自然有经常的道路。任督二脉自然开通，这个时候，须要急速采取把它烹炼。若不急速采取烹炼，那么发生的炁，便要流下去，完全耗散了。能不失时而烹炼，那末，活动的炁大概可以再静。炁再活动，又当再炼。照着这样循环不止，便必定得成大道了！少年的人，不过一个多月，中年的人，不过一百天，便炼成了仙丹，而可得到无限的快乐了。

六 附记

这一篇，原本本不放在这里。效验的发生，在调药之后；当然要把效验放在调药的下边。但因本篇很长，所以把它另外放开。读者须将本篇与调药之章默会参究。若是依法修炼，得着效验，切不可妄乱欢喜，也不可大惊小怪。这种效验，就是产药的真景。切须保护自己的真种子，以期得成大道。

第八章 金丹总说

一 动静之要妙

夫金丹之道，从静而入，至动而取。若不静则神不灵，而炁亦不真；于此妄炼，即属后天，与先天虚无金丹之道，不相契也。盖静者大道之体，造化之根，唯静则可以炼，不静则识性夹杂，终与道相违矣。故幻丹走泄，而道不成就者，皆由未静而夹于识之过也。夫静者，静其性也，性能虚静，尘念不生，则真机自动。动者，非心动，是炁之动也。炁机既然发动，则当以静应之；一动一静，不失机缄，是谓调药，是谓交合。行乎造化，性命双溶，是谓真旨妙用矣。苟或专以静而不识动，或专以动而不复静，皆非正理也。

【解说】金丹大道，须要使身心寂静，而入乎修行之路。炁机动的时候，便可采药，若是当初不静，那末神便不灵，真炁也不出现。以不灵不真的神炁为种而烹炼，便是后天妄行，却不能说是先天的虚静无金丹的天道。盖所谓静，实为大道之体，造化之根。静的时候，方才可以修炼，不静的时候，思想混乱本性，到底不能成道，所以真丹不能结成，却炼成一种幻丹，走泄完了。若是其性虚静，尘凡之念不生，那么真机便自然活动了。至所说的动，并不是心的动。在炁机已经发动的时候，切不可大惊小怪，须要用静的功夫对待它。一动一静，不失机缄，名为调

药。神炁合体而行造化，名为“性命共同熔融”，又可说是修炼金丹的真旨妙用。或是专用静的工夫，而不识动的仙机，或是以动为主而不能静，这两种情形，全不是修行的正理。

二 辨药之老嫩

次当明其药产老嫩，老则炁散不升，嫩则炁微不升，务在静候，动旺始采，是谓当令，故曰“时至神知”。以顺行之时候，即逆行之时候矣。故又曰：“药炁弛外，则外别有景。”前所谓调药，用之日久者，是为虚耗之躯言之耳。若壮旺之体，只于运周天之当时调之，不用日久。若调之日久，不运周天，则阳极而精满，满则又溢矣。不知法则活，而诀则一；故童真只用大周天。不必用小周天。壮旺之体，虽不可不用小周天。亦不必调之日久；只候药产景到时，调其老嫩。凡元炁一动，伺阳之长旺，即当采封，运行周天；运而复静，动而复运，循环不已，是谓之进退行火，是谓之采取周天也。勤行不惰，道有何难哉！故曰：“丹田直至泥丸顶，自在河车已百遭。”

【解说】其次需要把药产的老嫩区别明白，老的时候真炁散了，就是添加呼吸之火，却也不能上升；嫩的时候炁太微了，也不能上升。所以必须静候炁的活动旺盛，应当采取，然后采取，名为“当令”。这种开始采取的机会，并不是用意识的方法捕捉而得的，若用意识，反而要使真炁耗散，这个时候静寂的心，若能和停止的水能映物影一般，便可知道开始采取的机会。所以说：“时至神知”。这时炁向外边驰走而顺行，乃是常事；逆着炁本来行道的方向而行动，便是采药的事情。所以又说：“药炁

驰走到外边的时候，外边另有景相（发相）。药炁向外驰走的发相，乃是阳举的现象。已经调药，经过长久的日子，而不即采取，乃是对于虚耗的身体而言。若是强壮旺盛的身体，可以在运行周天的时候调药，不必等待长久的日子；经过长久的日子而不运用周天，那末阳极精满，精便溢出。童真是年少而未失精的人，这种修道的人，不必用小周天的工夫，可以直接用大周天的工夫。壮年的健康男子，因其精已败坏，虽必须用小周天的工夫，但可不必调药日久，而只等待药的老嫩适度，看见药发出来很是旺盛，便可直接采药。行使小周天的方法，在运行的中间，炁静止了，便当停止周天，守着虚无；再动了，又当行周天的工夫；象这种方法，名为“进退行火”，就是一进一退的运行火功的方法，又叫做“采取周天”。在周天中间，有采药和炼药二种工夫，这个是一面采药，一面行周天的功夫，所以名为“采取周天”。象这样的修行很勤，成道是很容易的。所以说：“从丹田直到泥丸之顶，自在的河车，已经遭遇着一百回了”。从丹田直到泥丸之顶，是采药和周天的事情。几度采药，几度周天，所转运的炁，名为“河车”。这个河车，运了又静，静了又运，须要反复着施行一百度。

三 采运元炁之秘旨

又云：“以虚危穴起，以虚危穴止”。盖虚危穴，即任督二脉之交界处，立斗柄，运河车，皆由此而起止。故冲虚曰：“起于是，止于是”。且运必假呼吸而吹之，若不运呼吸吹嘘，则神炁不能如法，似有似无，合乎自然相依之运行。盖行以神为之主

宰，不见有炁之形迹，元炁乃无形之行，随元神之运行，听呼吸之催逼。故曰：“夹脊尾间空，寄信而呼吸”；乃采运元炁之法，逆吹微缓，谓之文火，紧重谓之武火。

【解说】虚危穴就是丹田，周天的起和止处，全是在于丹田。丹田是任督二脉互相交会之处，建立斗柄，转运河车（即炁），全是在此处起止。所以冲虚说：“起于此处，亦止于此处。”在炁的运行之时，必定要用着呼吸之气的吹，若是不用呼吸吹嘘，那末神炁便不能如法运行了。这种运行既像有，又像无，合于自然相依的运行。运行是以神为主宰，神的运转，虽然可以辨别，但是炁的运转的形迹，却不能看见的。元炁是无形之物，不似元神的出于有心；因为元炁是无形而又无心，所以几乎不能认明他的存在，似是它却实在是在暗中运行的。因为它随着元神的运行，依着呼吸的诱导而行动，所以元神运行之地，呼吸诱导之方，便是元炁运行之处。所以说“夹脊尾间空，寄信而呼吸”。夹脊尾间是元炁行动之路，这个地方虽然似乎是空虚的，其实元炁和呼吸互相呼应，而运行于此。采取运行元炁的时候，或是用文火，或是武火，须要随着相当的时候，适宜使用它。逆吹而微缓的火，名为“文火”。紧急而重大的火，叫作“武火”。

四 周天造化之要数

数息运元炁者，为爻、为时、为度、为位，而周天之造化，以此为规模，非真有三百六十有余也。故曰：“每时四揲。”所以然者，使其水火不致太过不及也。是范围元炁，而成其度数，为造化之总序耳。故曰：“以息数定时数也”。

【解说】把运元炁数气息的程度，作为爻、时、度、位而用，从此算出的数，作为行周天的造化之数。把从子到巳的六时，和上升之路——督脉的六位相配；把从午到亥的六时和下降之路——任脉的六位相配；把升路的六位，配乾的六位；把降路的六位，配坤的六位；所以说“为位”。把炁的升降之路，和时的十二支相配，所以说“为时”。乾的六位的策数，有一百四十四，合成三百有六十，以之为周天的度数，所以说“为度”。位是十二支的位，拿它规定周天的度数，为三百六十，这种数目虽然不必拘泥，但是因为要使所用的水火，没有太过和不及之弊，所以必须规定大概之数。

五 丹成景至之工程

或又问：“炉鼎道路，药物火候”。曰：“能此虚危任督运用，即炉鼎道路；明此阳动升降，即药物火候，而道即在是也。除此皆非正理，尽属筌蹄，感人矣，借筌蹄，获鱼兔，谓筌蹄为鱼兔，则误也。去筌蹄，专鱼兔，朝采暮炼，自然精化炁足，丹成景至。再行向上工夫，炼炁化神，超凡入圣，出定千百亿化身，皆由此书而上达矣”。

【解说】道是很简易的，阳动而升降，便是药物火候。除此之外，全是因为要得鱼兔而设备的网罟。舍弃旁门邪道，而专行采药炼药之法，便能自然的精化炁足，丹也成了。到了这个时候，炼丹成功的发相，也便出现了。再用向上进行的功夫，行大周天的法术，便可超尘凡，入到圣域，化成千百亿的化身，而现济世利民的大用。修道的人，只要能读此书，而依法实行，便可

把此等道行实现出来。

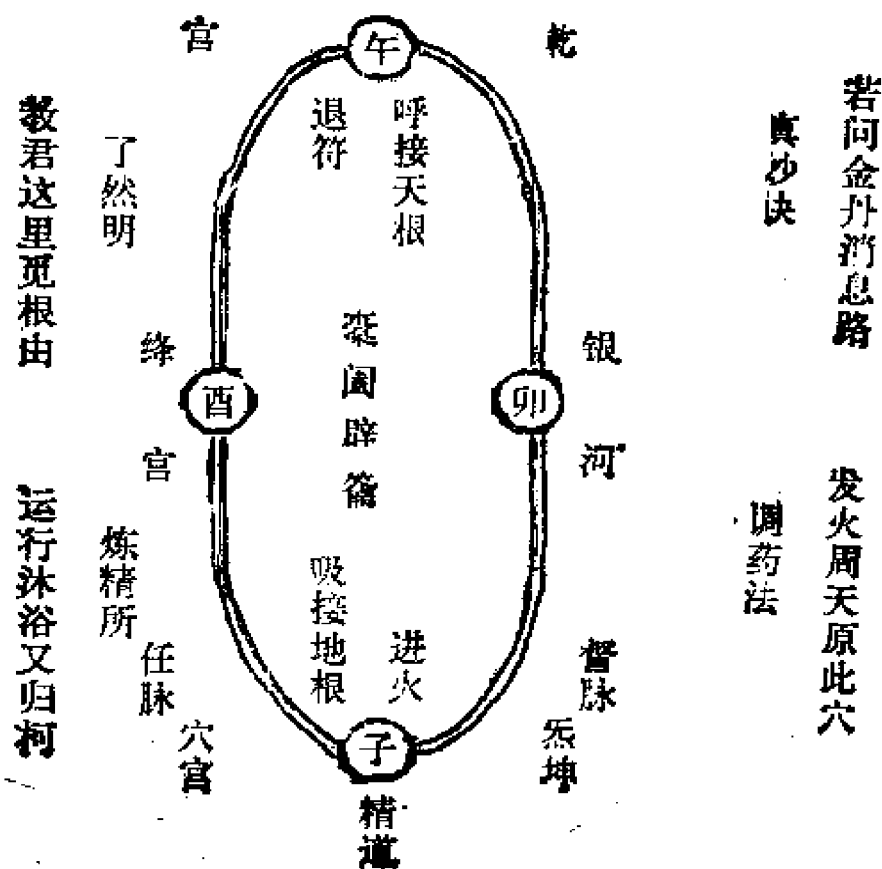
总之，修炼金丹之事，实在为性命双修，天下合人之要功。小乘虽以命功为基，然仍不能离性功而专修，且同系以炼心为先务，必如是方能达超凡人圣悟真人道之元功。

第九章 周天图说

一 金丹造化之元功

金丹之道，前八篇已尽之矣。尚恐学者不知窍妙，故备此图以补全书之要诀。愿有志者一览无疑，不为旧图所惑，庶知阳生在此，调药在此，鼓巽风在此，药产在此，采取在此，归炉在此，驾河车在此，还本复位在此，金丹造化之元功，莫不在此矣。

调药炼精成金丹图



【解说】调药、呼吸（就是鼓巽风）、药产、采取、归炉、周天（就是驾河车），还本复位、炼成金丹的机要，全收容在这个图里了。修炼金丹大道，不过是用这种方法而已。世上有一种炼丹的旧图，乃是似是而非之物，学者须要注意，不可被那种旧图所耽误了。

二 元关一窍之秘意

然窍本无形，自无而生有，则谓之元关、中宫、天心，其称名固不一也。夫虚无之窟，内含天然真宰，则谓之君火。真火，真性，元神，亦是无形。静则集氤氲，而栖真养息，宰生生化化之原。动则引精华，而向外发散，每活子时二候之许，其窍旋发旋无，故曰“元关难言”。

【解说】元关一窍，本来无形无象，至玄至妙，道家之最秘者亦即在此。自虚无中生有，故难为之言说指点，或称玄关、中宫、天心，名不同而实一。其窍不有不无，不在身内亦不在身外。当下手静坐之际，宜万缘放下，一尘不染，神凝气定，精气澄澈，渐至混沌虚无景象，无人无我，无天无地，极虚极静，至无至寂之时，神光独湛，一灵独露，斯可复我先天本来面目，则玄关自显，不见而知，不知而觉。待玄关开，则自可做到天人合，而我心即天心，我身即天地了。此一虚无之窍，内含天然真宰，或谓之君火、真火、真性、元神，要皆无形无象。惟功夫一到，一旦豁然贯通，自可能体会玄关之方所、有无、功用，而为修道修真之梯航了。因其旋发旋灭，旋有旋无，不可认，不可说，故曰，“元关难言”。

三 八脉拱一穴

其炁之行，后通乎督脉，前通乎任脉，中通乎冲脉，横通乎带脉，上通乎心，下通乎阳关，上后通乎肾，下前通乎脐，散则透于周身，为百脉之总根，故谓之先天。其穴无形无影，炁发则成窍，机息则渺茫，以待成全八脉，则八脉凑成共拱一穴，为造化之枢纽，名曰“炁穴”。譬如北辰居所，众星旋绕护卫，即古人所谓窍中窍也。

【解说】炁从炁穴发生，通过下边的八脉而运行，

后：督脉。前：任脉。中：冲脉。横：带脉。上：心。下：阳关上后：肾。上前：脐。

炁通过以上的八脉，散开来进透入全身，成为百脉的总根。这个穴，虽然是无形无影的，但是炁发动了，便可知道这个紧要的部位。炁息的时候，却渺渺茫茫的，不知它在何处。八脉聚合于一穴，节制造化的枢机，这个穴名为“炁穴”。因为这个缘故，所以古人把这个穴叫作“窍中之窍”。就是紧要部位中的紧要部位。

四 无形之窍

窍即丹田，上乃金鼎，鼎稍上即黄庭，窍下即关元。古人所谓上黄庭，下关元是也。关元下即阳关，亦名命门，及男女泄精之处。肾管之根，由此而生。但黄庭、金鼎、炁穴、关元四穴，俱是无形；若执形求之，则谬矣。又谓“夹脊、两肾，中藏元炁”，则亦谬矣。此书图之所作，实发古人所不尽泄之旨，而又以辟其

诞妄也。

【解说】窍是炁穴，又名丹田，它的上边有金鼎，再稍微上一点，又有黄庭，窍的下边有关元。这就是黄庭、金鼎、炁穴、关元的位置。这四个穴道，本来是不能看见形状的。关元的下边，名为阳关，又名命门，这是男女泄精的地方。肾管的根，是从此处发生的。

第十章 火候次序

一 武火

夫道从炼己起手，次下手调药，既了手行周天，其事非一也。已熟或坐或卧，不觉忽然阳生，即回光返照，凝神入炁穴，息息归根，此神炁欲交未交之时，存神用息，绵绵若存，念兹在兹，此即谓之武火矣。

【解说】修道的事情，是首先须要炼己。炼己的方法，是须要使自己的情，保着极平静的状态，方才可以不被外边的诱惑所摇动。调药是其次的事情，行周天是最后的事情。当初的修行，稍熟之后，便在坐着或卧着的时候，不知不觉的忽然有阳生的现象；这种生阳的事情，乃是修行的第一种发相。须要注意，不可错过这个机会。回光返照，是使光返照体内，收回走向外方的心，而集中于丹田，须要使心和丹田亲密，直到觉着此心随着气息流入丹田为止。本文所说的神，就是心神，炁穴就是丹田，这种事情的发生，是在神炁欲交未交的时候，存着心神，用着气息，就是一息一息的使神炁互相和合；这种气息是好象绵绵不断的存着，而集中于神炁之上，这就是武火。总而言之，武火是以识神使用气息的事情。

二 文火

神炁既交，阳炁已定，又当忘息忘意，用文火养之。不息而嘘，不存而照，方得药产。但忘息即不能以火熏之，但用息即是不忘。息无、不泯之谓嘘，欲嘘，不觉之谓忘。但用意即是不忘，但忘则不能以意照之。古云：“心无不存之谓照，欲无不泯之谓忘”。忘与照，一而二，二而一。当忘之时，其心寂然，未常不照。当照之时，纤毫立，未常不忘。是谓真忘真照也，此即谓之文火也。

【解说】神和炁相交，阳炁安定了，没耗散之患以后，便当忘却气息，忘却意念，用文火养它。气息如断而却连续，意念不存而冷然守着对境，这是文火。继续着维持这种状态，便可得着产药的效验。但是忘却气息，是不用火熏的事情；所以从始到终，不可脱离气息。气息虽然似乎没有，却也不灭完，这才是嘘。欲嘘而不觉着，方才是忘。用意的事情，便是不忘。忘的事情，不能用意念照它。古人说：“心无而不存是照，欲无而不灭是忘”。忘和照，是一而二，二而一的。就是忘的时候，其心只是清澄明净而已，并不是不照；照的时候，虽然是纤毫不立的空虚状态，却也不是忘却；这才是真忘真照，也就是文火。总而言之，用文火的方法，是心伴着气息，既不可说是动，也不可说是静，乃是维持极平静的状态。从大概方面看来，可以说是伴着动心的气息是武火，伴着静心的气息是文火。

三 阳举用武火，归根用文火

文火既足，夜半忽然药产神知，光透帘帷，阳物勃然而举，即当采封运行。采运之时，存神用息，逆吹炁穴，谓之武火也。封沐归根，即用上文文火之法，照顾温养之，谓之文火矣。但不在交媾与周天之时，俱是用文火之法，以时刻温养之，而炼己之工，亦是周此法，不然不能还虚。

【解说】夜半，在天地为阴阳相交之候，在人为心肾相交之候，此时即在常人亦常易阳举。炼丹之人，当文武火已足药产光透之时，其阳物会自然勃举，一有此景，即当采封运行。当施行采运工时，宜存神用息逆吹炁穴，此乃是武火的事情，故曰阳举用武火。到封沐归根时，则须停止武火，用文火以照顾温养之，故曰归根用文火。太凡不在交媾与周天之时，概是用文火之法以时刻温养。炼己之工亦常如是，不然便不能还虚了！

四 活子时与六候

然阳生谓之活子时，而药产亦谓之活子时。两段工夫，当明次序，而运周天，谓之周天之子时。用火调药炼药，谓之火之活子时也。然“候”者，亦非一说；不论阳生及药产，但有气动者，即为一候；以神用炁，又为一候，此乃神气会合之二候也。又曰阳生为一候，而药产又为一候，此乃药气所生之时节之二候也。故二候采牟尼者，即此者也。药炁既产，往外采归炉为一候；而炉中封固，又为一候；亦谓之二候采牟尼。升降沐浴，谓之四候；总谓之六候。此乃周天一时工法所用之六候也。候虽甚多，

亦不必执着；不过是阳生调药，调到气满药产时采归，性行子卯午酉归根即是也。然其中候法亦要明白，当用呼吸变文武火之时候不明白，则文武不能如法。

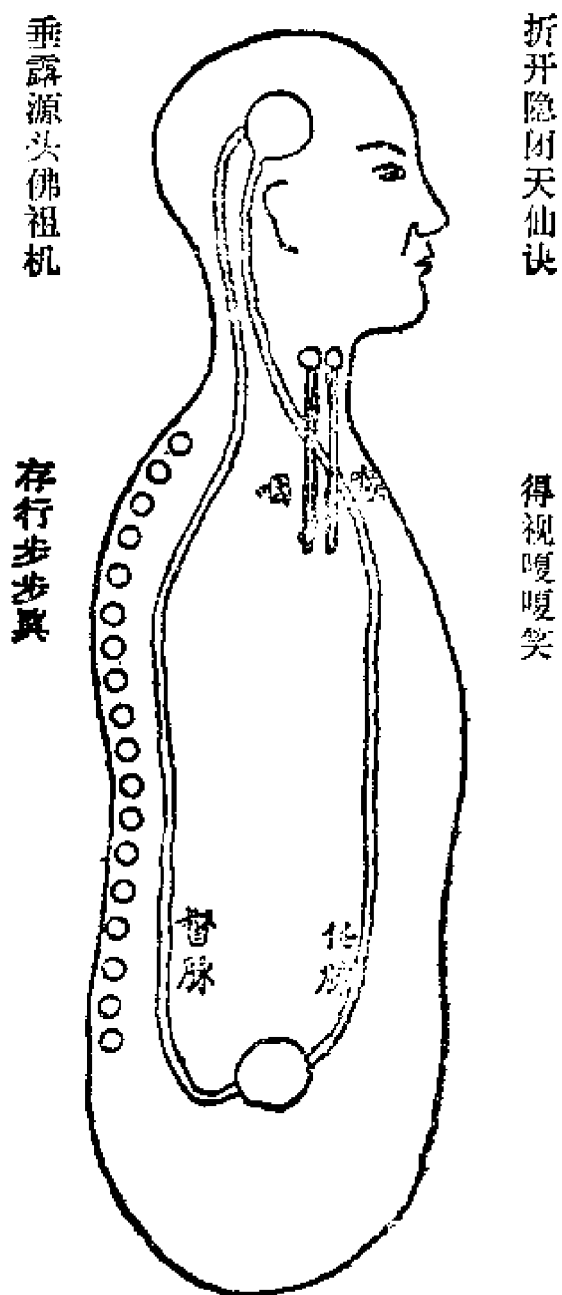
【解说】在阳生、药产、运周天，火的中间，全有活子时。在这个时候，改变工法之端，便叫做活子时。然而关于“候”的名称，须要十分明白。所说的“二候采牟尼”，在一切子时中间，是全有两个曲折的。所以对于这个道理，必须十分认识清楚，不可误用。就是：（甲）神炁会合的二候，是在阴生和药产的时候，炁的活动是一候，以神用炁又是一候。（乙）药炁所生的时候的二候，乃是阳生为一候，而药产又为一候。（丙）火的二候，是药炁产生了，却往外去采来，使它归炉，成为一候；而封固于炉中，又为一候。周天有六候，在二候中间，加升降沐浴四候，名为六候。候法虽然很多，但是不可固执太甚，以致迷惑。所说的候，不过是阳生、调药、炼药、炁满、药产之时，采取归炉，运行子卯午酉归根而已。知道这个“候”，须要随机应变，巧妙使用文武火。若不明白这个“候”，当用文火的时候却用了武火，当用武火的时候却用了文火，那末成道的希望便没有了。

五 火候与工法

所谓火候不传者，非不传者，即此难言也。夫火是火，候是修，岂而混而一言之；其中文武火候，逐节工法，师所传之口诀，尽备此书，余虽为僧，自幼觅此道，励志江湖三十余年，方得全旨。后人有缘遇之，不要三口，即明乎斯道，则不为诬徒所

感矣。

任督二脉图



【解说】古谓火候不传，非真不传，而在火候是很难说的。在这个地方，只可把能说的述说出来。火与候，切不可混为一

谈，对文武火候与其逐节工法，尤宜细究，它的大要已经在这个书上说尽了，后来修道的人，有缘得遇此书，幸而得着机会，不出三日，便可认明它的效验。

第十一章 任督二脉图说

任督二脉之正说

华阳曰：“此图直泄元机宝，愿得药之士，不失运行之路，丹道最秘，非余之敢妄泄也。古圣虽无图，却有言存留，奈何不全之过耳。又因旧说，谓督脉在脊骨外，而任脉止于上下唇，此二说皆俗医之妄指。岂知仙家说任督，实亲自在脉中所行过以为证验，非但行一回也。金丹神气之元妙，必要在脉中所行过数百回，方得成就。此种谬妄，不但俗医乱指，今之修元者，亦谬妄乱指，愈加纷纷。苟不亲自领会境遇，妄臆猜指，浅学信受，误丧励志，岂不痛哉！故余将师所授之诀，以亲自领会之熟境，画图以证其非。然而此图一出，游方之士与那假道学，则无容身之地矣。

【解说】这个任督二脉之图，乃是丹道最秘之诀。从腹部通过脊骨内的督脉，而升到头顶；从头顶通过任脉，而降到腹部；循环升降，乃是依着这两条道路。世上留行传布的旧说，关于这种图，多是反对着。以为督脉不通过脊骨的中间，而通过脊骨的外面。又说在任脉不是收纳吸气到腹部的径路，而终止于上下唇。照着这种言语，循环周天的事情，便不能成立了。此等说法，全不是从自己实际之修行得着的，而全是凭着自己的猜想而捏造

的。后来的学者，不可被纷纷的邪说所迷惑，须要遵依此图励志修道，方可有成，因此图之指点，不但由于师传之诀，且亦由于体会与经验而来的，绝作凭空臆说的话。

第十二章 决疑

第一节 僧豁然七问

一 打七闭息之弊

问之一曰：弟子愚暗，蒙老师传授火化断淫之法，行四个月得景，海中火发，对斗明星。又蒙传授法轮常转之密语，行持五十日，淫根自断，永无生机，反照北海，犹如化银之光，其光浩荡射目，自知成舍利子矣。弟子昔在打七一门，不见成道，反人人吐血，是何故也？答曰：自如来开化，西天二十八祖，东土六代，并无此门。乃僧高峰门人，诬捏抗害后人。况高峰所习，是闭息之旁门，何见得也？高峰自曰：“忍气急则杀人”云。吐血因跑香忍气，伤其脏腑，坐打香板，伤其脊络。就是卢医扁鹊莫能故之。

【解说】第一个疑问说：我曾经承蒙老师教我用火化断淫的方法，我依法修行了四个月，便得着如预期的体验的现象，海中发出火来，却是北斗的明星一般。海中发火，是炁生于丹田，发生温暖之气的情况。北斗对着明星，是看见譬喻作北斗的丹田里，发现可譬喻作明星的炁。法轮常转，是佛经的言语。但是这

个地方，却是譬喻行周天的法术。修行五十日，淫根自然断绝，又没有淫志。北海就是丹田，观见丹田却有白银之光，其光浩浩荡荡的映射眼光。象这样，听见丹成时候的发相，而身知成丹的事情。道家所说的丹，在佛教方面叫作舍利子。我从前在“打七”一门里，却不能成道，看见修业的人们，非但不能成道反而吐血人很多，这是什么缘故呢？答曰：自从如来开化之后，直到菩提达摩，有西天二十八祖；自达摩传到中国，直到慧能禅师，共有六代；这是禅风正传的时代。在此等人们的教说中间，并未听见有打七一门。总而言之，这是僧高峰的门人等捏造此说，诱惑后人的。这也是高峰所传，乃是闭息的旁门。这种方法乃是所说的忍气而行深呼吸的方法，照着这样，怎能得着大道呢？高峰曾经说过：“努力保守吸气，人至于死亡”。良以：“吐血忍气，损伤内脏；坐着看香板，伤害脊络，不论什么名医，全不能救这种病症”。由此也可见一般了。

二 参禅问话头之病

问之二曰：参禅问话头，不见成道何也？答曰：如来有所问试者，是看学人性道明与未明，明则教外别传慧命；不得慧命，无所成也。

【解说】第二个疑问说，虽然参禅而问话头，但是没有成道的人，这是什么理由呢？答说：这是要看学人的性道明是不明，明的时候，另在教外传授慧命。不能得着慧命，便不能成道；慧命是成丹的基础。

三 念经念佛之缺点

问之三曰：专念经念佛，不见成道何也？答说：经，路径也。佛，名字也。譬喻考试官，欲取第一名。求圣人，唱四书，可进否？六祖云：“东方人造孽念佛，求生西方，西方人造孽念佛，往生何方？”

【解说】第三个疑问说：虽然专门念经念佛，但是没有成道的人，这是什么缘故呢？答说：经，象路径一般；佛，是名字，譬如考试文官的人，想要考取第一名，而只在短少的时间求圣人，读四书，照着这样能得着预期的成绩吗？这恐怕是不能达到目的吧？工夫全靠修炼，想要成道的人，除了从真的体验出发之外，并没有别的道路。六祖说：“象我们住在东方的人，因为造了孽，想要靠着念佛往生西方，而若是西方的人造了孽的时候，念了佛，更要往何方去呢？”这个是讽劝。虽然在侧面积得念佛念经之功，但是没有体验和实在道德的人，却也不能解脱。

四 参禅者之走漏

问之四曰：我释教参禅人，灰心长坐，不起欲念；凡有走漏不能成坚固之体，是何故也？答曰：为人至十六岁关窍开，无有不走泄之理，况且念经伤其中气，枯坐心肾又不能交会，走漏格外多矣；所以近代出家人反得疟症水枯吐血枯目，皆由此也。坚固实有火化之法，譬喻铛水在上，灶火在下，水得火自然变化为炁矣。如来云：“火化以后，收取舍利”实有真传也。

【解说】第四个疑问说：大凡参禅的人，灰心长坐，也有能

不起欲念的人；虽然如此，却难保没有走漏的事情，既然走漏，便不能成为坚固之体。不起欲念的人，还有走漏的事情，这是什么缘故呢？答说：人到十六岁前后，关窍开了，开了之后，便没有不走漏的道理。况且念经要伤害中气，长久枯坐要失却心（神）肾（精）融合的机会。心神不能守着肾精，走漏的事情，便更加多了；所以近来的出家人，反而得着疟症水枯吐血枯目等病的很多。在于世俗的人，因为起了欲念，失却了精；出家无欲的人，所以失精，乃是因为神不守精的缘故。使精坚固，是有火化之法。火化是巧妙的使用文火和武火而变化其精的事情；却似把盛水的釜放在上边，它的下边有灶，灶中有火焚烧，釜中的水，由于灶火而变化为气一般；为风火的呼吸和神作用于为水的精，精便化炁而为药成丹。如来说：“火化以后，收取舍利”。这种言语，就是真传。舍利就是金丹。

五 参禅而不问走泄之弊

问之五曰：今之参禅人，而不问走泄之事，自言修道，可得成道否？答曰：天上未有走泄身子之佛祖，走泄一回，与凡夫交媾一回，其理一也，故无所成矣。

【解说】第五个疑问说：现今参禅的人，只说是修道，关于走泄的事情，却置之不问，象这种人，能成道吗？答说：天上没有走泄的佛祖，修道的人，须要栽培道种，若有一回走泄，便和世俗的人行房事一次，其理相同，所以一有走泄的事情，便难能成道了。

六 佛之对斗明星

问之六曰：佛是何法起手？答曰：佛以对斗明星起手。对即中华返观是也；斗即北斗丹田是也；明星即丹田之炁发见是也。不对斗明星，万万不能成道，释教下手一着最秘，吾今全露，尔当默思默思。

【解说】第六个疑问说：佛从什么方法起手？答说：佛是以对斗明星起手。对是内省之意，斗是北斗，指丹田而言；明星是丹田的炁，发见出来。若是把丹田之炁的事情，付之等闲，那末修道的事情，便终归不能有成。所以不用“对斗明星”的方法，万万不能成道。佛道对于这一点，最是秘密。我现在把这种奥妙秘密，完全表示出来，你应当静思默想，时时体会着才是。

七 纸上之传法

问之七曰：今之释教传法，得着以为出头，自称为大和尚，可是真法否？答说：得者如梦得金，称者如戏台上汉高祖，楚霸王，何曾有实也？自达摩六祖，以口传心授，故五祖云：“密附本音”。今之所传纸上传某僧之名为传法，志者观之，嘎嘎一笑而已。

【解说】第七个疑问说：现今学佛的人，得着传法，便自称为大和尚。此等人所得的，果然是真法吗？答说：这种所说的得法，却似梦里得着黄金一般。这种名称，又好象戏台上所扮的汉高祖和楚霸王，何尝是实有？自从达摩直到六祖的传法，全是口传心授，并不是写在纸上的。象那种写在纸上的传法，实在是可

笑的事，因为他们没有得着应当口传心授的火化的真传，所以他们只得用纸上的传法，以自欺欺人而已。

第二节 王会然七问

一 炼丹与其他诸门之别

问之一曰：弟子蒙老师传授下手功夫，修炼两月，得药产之景。又蒙传授周天的口诀，行运三月，外肾不举，丹田常自温暖，自知丹成矣。不知别门亦有可成之理否？答曰：不得神炁交合，产出真种，万物所成；或有行之专者，无非却病。所谓“万般差别法，总与金丹事不同。”

【解说】第一个疑问说：我承蒙老师传授下手功夫，修炼了两个月，已经得着药产的景象。又蒙传授周天口诀，修行转运了三个月，已经外肾不会再举起来，并且丹田时常温暖了。我看见这种景象，知道金丹已经炼成了，却不晓得别门傍道，也有这种奇特的效果吗？答说：别门傍道，是不会得着这种效果的。须要明白神和炁互相融合之后，身和心方才可以达到理想的状态，而产出成道的真种子。除此之外，并没有别的方法。古经所说的：“一切千差万别的方法，全是和修炼金丹的法术大不相同。”这一点也不错的。

二 不知周天度数之弊

问之二曰：有一先生，自言得药产之景，能以升降，又长坐

数十年，凡有走漏，不结丹何也？答曰：虽得药产，不知火候，虽是升降，不知阖辟度数，强运故不结也。

【解说】第二个疑问说：有一位先生说：有了药产的发相，又能自在的行周天之法，照着这样经过几十年，但是直到现在，还有走漏的事情，不能结成金丹。象这样的情形，到底是什么道理呢？答说：虽然已经得药产的景象，却不知道火候的方法，所以行周天之法的时候，不顾开闭的度数，勉强运行，故不能结成金丹了。

三 无药而行升降之弊

问之三曰：有一位言：教人凝神入炁穴，阳生之时，后升前降，不结何也？答曰：不知起手之法，无药先行升降，水火煮空铛，故此不结也。

【解说】第三个疑问说：某人教别人说：“凝神使人炁穴，到了阳生的时候，开始行升降方法。”别人依着这种方法，修行许久，却不能结成金丹，这是什么缘故呢？答说：因为不知道起手的方法，所以不能结成金丹。虽然阳生了，却没有动。在这个时候，开始行升降的方法，就是没有药物，枉用火功，不能结成金丹，乃是当然的结果。道家所说的：“水火煮空锅，”就是这样情形。

四 吞津服液之妄说

问之四曰：有一位言：阳生之时，以舌抵住齿，往上提之，吞津降下。不结何也？答曰：此阳乃微阳，非药产之阳，升降无

用。况又不知道路，乱提起邪火，必得吐血之症。吞津乃有形之物，落于肠，出二便，有何益也。

【解说】第四个疑问说：据某人说：在阳生的时候，用舌尖抵住牙齿，在口中搅动，待到生出津液，便吞下去。学道的人，照着这种方法，却也不能结成金丹，这是什么缘故呢？答说：这种所说的阳生，恐怕是微阳吧？这种微阳，并不是产药的阳，所以运用升降的方法，是没有用处的。况且不知道升降的道路，胡乱的起火，必然要得着吐血的病症。所吞的唾液，乃是有形的物，落到胃肠里，就随着二便排泄出去了，什么益处可以说呢？

五 二候之妄说

问之五曰：有一假道人，教人阳生时用息采之，一息采、一息封。谓之二候；左边上，右边下，一息一转谓之一周天，不结何也？答说：此一非傍门，乃未得诀者自诬造作此言，狂哄愚夫耳。真人云：“凡流不知道，运行由五脏而循环。”非周天也，故不结也。

【解说】第五个疑问说：有一个似是而非的道人，教别人在阳生的时候，用气息采它的方法。那种方法，是一个气息采药，一个气息封固，称它为“二候”。又从左边升起，从右边降下，一个气息一转，叫作“一周天”。照着这种方法，却不能结成金丹，是什么缘故呢？答说：这个虽然不是傍门，却是没有得着真诀，自己未得真传，所以依着妄断，而捏造此说，自己欺诬，又欺骗别人。真人说：“一般的人不晓得大道，他们的运行，不过是依着五脏而循环而已”。象这种方法，并非真的周天之法，不

能结成金丹，乃是当然的事情。

六 不知用阳生之弊

问之六曰：专凝神在炁穴，能出阴神，不结丹何也？答曰：不知阳生，用呼吸之法，故不结也。

【解说】第六个疑问说：凝聚心神，使它在炁穴里，只是能使阴神出来，却不能结成金丹，是什么缘故呢？答说：不晓得阳生的道理，徒然使用呼吸的方法，所以不能结成金丹。

七 升降迟重之病

问之七曰：不打七，亦吐血得疾病，何也？答曰：误信盲师之过耳。冲虚祖师云：外道邪法，行气必至有病。何以为病，升提太迟重，则提为邪火，其病头昏、病目、赤肿、翳障、病咳嗽、痰火、吐血病痲肿等症。若降下而迟重，则逼沉精气，贯入肾子，为疼痛、偏坠病、腹胀、水蛊病等症，上下两病，皆致人速死。

【解说】第七种疑问说：虽然不打七，却也要得着吐血的疾病，是什么缘故呢？答说：这是误信妄师的过失罢了。冲虚祖师说：外道的邪法，因为运气不得法，所以必定要生病。升提和降下气息，过于迟重的时候，必然发生病症，遭遇险症，便要使人死得很快，这是应当注意的。

第三节 了然五问

一 答乾坤用九用六之问

问之一曰：弟子傍门外道，不必问矣。愿问正道之火候。钟离祖师云：“乾用九，坤用六”。可是此理也？答曰：而名是，法不是。

【解说】第一个疑问说：关于正道的火候，我是知道的，据钟离祖师说：“乾是用九，坤是用六”。这种言语，是对的吗？答说：“在名说是，在法说，这是不对的”。

二 答子行午行之问

问之二曰：冲虚谓：“子行三十六，午行二十四”。可是此理也？答曰：“而名是，诀不是”。

【解说】第二个疑问说：冲虚所说的：“子行三十六，午行二十四。”这种方法是对的吗？答说：“就名言是对的，就法言，这也不是真诀。”

三 答阴阳爻数之问

问之三曰：真人谓：“阳爻一百八十，阴爻一百二十。”可是此理也？答说：“而名是，事不是”。

【解说】第三个疑问说：据真人说“阳爻一百八十，阴爻一百二十”。是不是呢？答说：“就名言是，就事言则并不是这种事”。

情”。

四 答阴阳策数之问

问之四曰：许旌阳谓：“阳用二百一十六，阴用一百四十四。”可是此理也？答曰：“而名是，火不是”。

【解说】第四个疑问说：许旌阳说的“阳是用二百一十六，阴是用一百四十四”是不是呢？答说：“就名言是，就火言则不是。”

五 真传口诀之要

问之五曰：其四非也？答曰：道最重在口传，不得真传，四皆非矣。如果得真师，其四俱真，不但四真，千真万圣，合此火之元妙，而三教成道者，亦此火之元妙。

【解说】第五个疑问说：前边的四种疑问，全是不对的吗？答说：在大道方面最注重的是口传，若是没有真的口传，那么前边所问的四种方法，全是不对的。若是遇了明师，得了真传，那么四种方法，非但是真的，而且一切的事情全合于这个火的妙用。在三教方面，所有成道的人也全是靠着这个火的妙用。

第十三章 危险之说

一 不得性命真传之危险

华阳曰：“学道者，外道纷纷，及其成功，未有一人，何也？不得性命之真传，分门立户，俱是妄为。且今之悟性者，不识先天之性，落于后天之识性。今之修命者，不识先天之命，落于后天之渣滓。是故无所成也。”

【解说】这种危险说，乃是说明下手调药和行小周天时候，所发生的许多危险，以使学道的人，特别注意。世上学道的人虽然很多，然而多是盲从外道，至于修行正道的人，却是几乎不能看见。所以那般学道的人，不能得着某种的的确的体验；他们未得性命的真传，徒然分门立户而已。并且现今名为悟性的人，不知道先天的性，而落到后天的识性；现今名为修命的人，不知道先天的命，而落到后天的渣滓；所以无论如何，总不能成道。现在把不能成道的原因，立了条目，记述于后。

二 性命之修持与危险之种类

盖不知其中性命之修持。危险之防虑，以错修错炼之妄为也。

【解说】用道家的意义，说明性命；则“离中之灵名为性，坎中之炁叫作命。”但是我们对这种说明，仍旧不容易明白。现

在再把这种意义，详细说明如下：离是周易的卦名，为火、为明、为智、为心，又有其他的许多意义。所以说：“离中之灵为性”；就是把性当作火、明、智、心等元灵。灵是微妙的心之活动。坎在《易经》上为水、为湛、为诚、为精，所以说“坎中之炁为命。”就是把命当作水、湛、诚、精等元炁。若是不知道，那么，灵的进出，没有一定的时候，放纵而妄动；虽然生炁，心也不能把他制伏，只是向外耗散而已。灵和炁分开了行动，所以性命不能合一。祖师教授修道，是用这个离之性，制伏坎之命而已。实际问题，是收敛微细的灵念，纳入动炁之中，用巽风（即呼吸）吹灵火，锻炼这个后天的性命，使之合而为一。照着这样，先天的性命，便自然发现了，这就是炼丹的道家对性命修持的方法。

至言“危险之防虑”，防虑是预先对于许多的危险，考察明白，然后注意防备。危险的大要是：（甲）虽然阳生，自己也不知道。（乙）归炉之后，精不化则阴气来复，那个时候，却不知锻炼之法。（丙）神光失照。（丁）呼吸失嘘。（戊）虽然药生，亦无所知。（己）在行升降之法的时候，有昏沉散乱等弊病。（庚）虽然丹成，却不知觉它的景象。（辛）温养失宜。

（壬）虽然发现大药，却不采取。此等情形，全是很危险的。虽然古人说：“百日防危险。”但是修炼仙丹的人，从始到终，对于危险的事情，全要注意防虑。

总之，此等弊病，全在“错修错炼之妄为”。因不知道金丹的真诀，而说修养的事情，照这样修行，便不免一切的胡乱的行为。古人说：“任他万般差别法，总与金丹事不同”。不把金丹的方法作为基础的各种修法，全是旁门外道。

或者闻其性命之门户，正理不明，根源不透，入于旁门，执于一边。

不能理解性命的真义，而谈修道，固然有许多弊病，就是只听见关于“性命的门户”的言语，而不知性命的真髓精义，却也有许多危险。门户即乾坤，乃先天之源，内含乎四象，故《参同契》云：“乾坤为门户，坎离为药物”，即是此意。

正理根源，即是性命，象那般愚昧及夙根于道无缘的人，被邪师所惑，而向外求道，已经是根本错误了。

其次，世上有无数的门户，立此等门户的人，全不知道自己的性命。若是关于自己的性命，得不着正当的理解，那末便要走进旁门了，正理根源，只是一个，一个之外，全是旁门。《皇经》云“三万六千种道，以释来者之心”，即此之谓。

至“执于一边”，乃是说不本于中正的大道，而固执着边邪的小径的意思，大凡现今修道的人，因为不知道“以神驭炁，修养自己性命的方法”，所以淫根不断，时常走漏，和没有修行的凡夫一般无二。实在是可惜。又有一种学习吞津液（即唾液）的人，徒然玩弄后天的物质（有形的物质即津液）；至于元关的消息等，却一点也不知道，象这样只知修行之名，而不知修行之实的人却是很多，是绝对不会有成的。

三 神炁不交与真元暗耗之失

虽曰归道，奈性命不合，神炁不交。纵自修为，真元暗耗，终归于无所成也。

【解说】性命和神炁只是一个，修道的大要，在于把他融合

为一。若是二者不能相交，那么，虽然修道，却也没有益处；成仙的真种子，却也不能发生了。真种子不能发生，便没有成丹成道的时候了。

其次，不知道性命神炁的融会，就是自己修行，却也不过是徒然劳苦身心而已。神炁融会，实在是修道中间安乐的法门，若不把他融会，不过是一种苦行而已，有什么益处呢。

至言“真元暗耗”，真元就是阳炁，在修行中间，若有阳炁发生。在这个时候不知道采取归炉的方法，那么炁便向外耗散了。这样暗耗真元于不知不觉之间，则到最后，亦是徒劳而无成了。

四 不达于精微则昧却采工之失

或有夙缘相逢，言语相投。知乎调法，未能彻乎精微，炼己之生浮，行功之沉睡；及至阳生时，迷而不自灵觉。炁熏然起，昧却采工。

【解说】知道调法，是到了活子时，知道用风火之候的事情。这种人，虽知调法，却也未必能成大道。因为火有文武之别，欲成大道，须要用巧妙的方法，使用文武火。若是只知调药之法，而不知用火之法，那末调法却也无用，仙道仍旧难成。

其次，修道宜能彻乎精微。精微本来是难说的，只是守着自己元关的精、炁、神，而不脱离，便可体验得这种微妙的关系。但是对于用心的事情，若不注意，那末这种精微便不能看见，从而亦不能运用了。

所谓“炼己之生浮”，乃是指心不纯熟，宜使其纯熟的事情。所谓“行功之沉睡”，乃是指自己没有灵觉，陷于昏迷状态

的事情。如此，则至阳生时，亦即是活子时来了，有内边发相的内景，和外边发相的外景；仍然会迷而不自灵觉，而失却阳生的机会了。

良以在阳生的时候，在元关薰来温暖之气，外肾有举起之兆。当此炁薰然起时，即宜施用采工。采工是既然产药之后，须要采取，这个名为采工。现在虽然看见炁薰形起之兆，但是因为沉睡，却失去时机，而不能修炼了。

五 炁无主则外走之失

炁之极动，变而外施。既无主，则无所留。拱关一旦泄去，安有药之可调可炼乎？

【解说】元炁发动，动到极点的时候，不采取他，他使自己走出阳关。这种先天的元炁，却变成后天有形的淫精而走出。

主是心神，留住的是气息。采工是须要全依着神和呼吸的能力。现今炁虽然发生，但是不明白利用神和呼吸的办法，所以炁也不能留住。

及至一旦精液从阳关泄出去，采药的工夫便成空了。不能把炁留住，便没有药物可以调炼。这就是心不诚、意不专的弊病，愚夫没有智识，只是嗟叹炁的难留而已。

六 不明火候次第与调药之失

且既知乎灵觉之调法，而又无所成，何也？盖不知其中丹法之逐节，火候之次第，是以盲修瞎炼。

【解说】灵觉是神知，调法是用神指导呼吸，攫取元炁，使

它归炉加以烹炼。既然知道灵觉的调法，在丹法方面，似乎可以达到炼熟之境了，但是还没有成就，这是什么道理呢？

盖丹法是有火候的次第，若不应着时机，用巧妙的方法，或是利用文火，或是利用武火，决定不能成丹。（甲）在阳未生的时候，收神于丹田，并且使用气息。用着心，绵绵不断的使气息归根，这就是用文火之工。古人所说的“炉中之火种”，就是这个。火得着风便旺起来，但是炉中的残火，被风吹了便要熄灭，所以需要特别小心。修道的人，在起手的时候，其炁微少，却似炉中的残火一般，所以须要用温柔的文火温养着他。（乙）阳既然生了，须要采用武火。阳生的时候，其精不能放纵，所以要用武火制伏它。（丙）归炉是使心神和气息，互相扶助，须要用文火之工。（丁）在炉中锻炼，是用风鼓动火，把来熏他，这就是武火之工。（戊）炼过之后，须要温养他，这就是文火之工。修道的人须要照着这样、应着时机，使用文武火，若是不知道修炼的逐节次第，那末炁便不免耗散走泄了。所用的工法不对，便会错乱，这就叫作盲修瞎炼，终归是不会有成就的。

不知调药之道，在以武火采之，文火封之；武火炼之，文火养之；忘火以待其自生之故耳。

【解说】不知道调药是起手的方法，调药的要诀，是“武采文封，武炼文养”。所谓武火采之者；就是用武火采取它。武火是用息摄取炁的方法，炁生出来，便要下降，不会自己逆着上行。若要使它逆着上行，归到根源，则非用气息摄取它，则无能还乎其炉了。此中降中升，升中降，即为阖辟之机，即开关之机，又日往来不穷。是以五祖说：“阖辟不明，则不能采药归

炉。”即是这个意思。

所谓文封之者，就是要文火封固它。封就是指以神息相守相住的意思。

所谓武火炼之者，就是要用武火烹炼它。武火是采药炼药及周天的秘机，乃仙佛的密义，不知武火的用法，便不能成丹。武火是鼓动了风，使精化成纯粹之物，这种武火的机关，又名为橐籥（即风箱）。太上老君曰：“天地之间，其犹如橐籥乎？”就说的这种事情？

所谓文火养之者，就是要用文火温养它。文火是用气息吹嘘。而温养的方法，和“阖辟”不同。吹嘘只是用后天的气息；但是阖辟却要兼用先天的炁和后天的气，就是先后天的二炁在元关中间，有互相感动的消息，在这个中间，有四个往来；假若以为一呼一吸二个往来名为“阖辟”，那么这便错误了。有人问道：“吹嘘（文火）和阖辟（武火）的用法，有什么不同呢？”答说：“吹嘘是神炁不动，阖辟是神炁全动。可是阖辟的神炁，是动与不动之间的。若动于玄关之外，便不是炼药的阖辟了。神炁相交，便可妊娠真种。譬如凡夫欲生子，雌雄在外鼓舞，而要其生出子女来，岂不是愚蠢的事吗？

所谓“忘火以待其自生”者，在更用文火温养之后，便当忘记了火，浑然静着，以等待阳的再生。

且既明其逐节，晓其炼法，何以张脉偻兴，无意之欲起，种种阴魔阴怪来扰。

【解说】虽然明白了用火锻炼的方法和顺序，为什么活动了仍旧有走阳精的坏景象。这就是使用风火不到之处，阴气阴精发

生为走泄之事。若是在这个时候用武火锻炼，炼到没有这种景象，便可以安然无事了。

至“无意之欲起”，这也是阴精在丹田里作怪，使心君妄动，扰乱的事情。因为这个缘故，便有了无意的淫想，这个时候，当然要用阖辟的方法，鼓动炉内的真火，融化这种阴精。这个名为：“秘密天机救命宝法”。虚静天师的《入火镜》说：“欲心一起，须用武火锻炼之。”这就是指着此事而言。否则，阴精所化成的种种魔怪，现出鬼神龙虎等形状，前来诱惑，或是胁迫，这都是修道所切忌的事情。

七 不能锻去阴气之失

或沉寐时，外阳不举，竟自泄之，又何故也？此乃火候用不到处，尽是阴气变幻，不识此时用武火鼓巽风，锻去阴气之法也。

【解说】或是沉睡的时候，外边的阳并未举起来，却有走泄的事情，其原因乃是炼的时候，少用风火的缘故。若是精修之士，能相信自己，使用风火的工夫，毫不间断，便没有这种事情。

火候不到之处，便要现出前边所说的坏景象。这全是阴气变化作怪，治法是更用武火锻炼，去尽阴气。这种场合，使用武火乃是最善的方法。

八 不避身心疲劳之失

且夫真修之所为者，外若痴若愚，内安然逍遥。最忌身之劳

碌，心之外驰。苟不勤慎，则炉火断而不续，失其文火。

【解说】修真的人，须要外边默默然，不为万物所拘束，内部却逍遥自在，好象游于无何有之乡，若是不然，那么，所有的炁，便全要耗散了。

其次，修真最忌身心过于劳碌，若要静心，必须先静其身。收回向外驰求的心神，把他收回在丹田里，便是锻炼的方法，且须勤慎将事，不然炉火断了，不能继续，便要失文火的功用，文火是存之于心神，用之于气息，绵绵不断的，使息息归根。平素失了这种方法，炁便不能留住了。

九 不明武火为命宝之失

炁既无主，而无所钩。不落下而变为后天者，未之有也。此皆因当其际，不知有武火为救护命宝之法也。

【解说】主是心神，钩是气息，心神和气息既然不能保守其炁，炁便变化成后天有形的精，走泄到外边去了。人就是没有欲念，也有走泄的事情，这是因为没有火炼的缘故。

若知道其炁向外驰走的时候，须要从速用武火炼之。古人说“忙里偷闲调外药”，就是指着此事而言。其精将要走泄之时，便是忙的时候，此间造出修炼之时，便是偷闲；收回向外逃走的精，便是调外药。若知用武火为救护命宝之法，则永无一走泄之事了。

十 真气与精共同耗散之失

盖其精泄去，其气亦泄之。安得不谓危险哉！夫采取，明乎

二炁。

【解说】精和炁本来是一物，所以精既然逃走了，炁也当然要随着走泄。精与炁通走泄了，对于修真，便是件很危险的事情了。

其次，采取是采取外药的意义，二炁是先天和后天二炁。先天的炁得着后天的气，方才归炉。守虚真人说：“先天之炁，不能自归于炉，以后天之炁采之。”就是指此而言。

一一 不明阴跷一脉之失

阴跷知乎道路，是为勒阳关之法也。

【解说】阴跷是摄取精液的道路，它的部位，在谷道（大便道）之前，膀胱之后；上通于丹田，乃采药之路。张紫阳的《八脉经》说：“阴跷一脉，诸圣秘之，高人藏之。”这个地方，就是仙佛采药之处。又马天君解《大洞经》说：“一阳初动之时，运一点真汞于脐下以迎之。”真汞是心中的元神，这是采取的秘诀。

所谓勒阳关者，阳关即上文所说的道路，以神摄精在于这个阳关，即所称为勒阳关的方法。

一二 不知回风锻炼法之失

若夫归炉之后，不知回风混合锻炼之法者，其元精与阴精，依旧藏而不化。

【解说】至于归炉之后，不知道用回风混合锻炼之法，则其元精与阴精，依旧藏在丹田里，毫不变化。所谓回风，乃是迴旋

呼吸之气，逆吹的事情，所谓锻炼，亦即是用回风之法。自己能回风的时候，炉内的神炁，也能混合为一。所以冲虚祖师说：“神虽宰炁，然未知炁应宰否？以回风而混合之。”又《心印经》说：“回风混合，则百日之工灵也。”所说的回风，就是锻炼神炁。若是锻炼不完全，则其元精与阴精，依旧藏而不化了。

元精就是元炁。活动的元炁，名为元精。阴精是饮食之精，这种精，能变成各种妖怪，必须借着神炁二火合成一火那种方法，在炉内鼓动巽风炼化此精。若是不然，精便不能化了。

一三 阳复生时之失

阳之暂伏，顿然又生，名虽调药，实不知炉中调法。然后阳之复生者，竟将以前未化之精，拱而射之，则其药之无所产，不思己之精不返，谓师之诀不真，何不悟之甚也。

【解说】阳暂时藏伏，而又顿然生出来，名虽为调药，然而不是炉中化过的精，所以不能成为真药的种子。迄乎阳之复生，即有外肾举起的景象。虽然有了阳生的外景，但是并非真实。以前没有炼化的精，便要向外走泄，其精走泄，便失却真种子了。于是则其药无所产，失却真种，便不能行周天之火。

夫自己的精去而不回，乃是修行的不得法，并不是因为老师所传的口诀不真，何不悟之甚也。以上是说调药的方法。

且药产熏炉之际。危险大矣哉！彼愚昧，不早自提点，贪着其乐，内失其照，已交将别之时，若不即生复觉者，则昧却采工矣。

【解说】真炁在丹田里和神交欢，暖炁融融，自己在里边鼓

动，虽然能使它上升成为真种子，但是不得法的时候，便要化精而走泄。

在这个场合，不知道用正念就之之法，必定要失却神炁交合的机会。因为这个缘故，不能把炁守住，以致化成精而走泄，所以有很大的危险。

一般愚昧的人，不知于已经调药之后，便当从早提点产药的景象，而只贪着其乐，便会内失其照，如是不会有成的。盖药产而不知交合之法，便是失却其神炁相交之机，空费炁之欢翕，活子时来的时候，其炁融融温暖，修道的人，不可贪着这种欢乐，而陷于无底之坑。

若神炁已经互相交合，这就是真种子。古时的仙人，把这种情形叫作“超然”。在这个地方明白采药之候，便当采取，若是到了采药之候，却不知道采取，这便叫作“有候无火”。失药的事情，只在半息之间，实在是很危险的。所以宜即生复觉，须要从速用灵念采它，不如是，则为昧却采工了。

上文说“用灵念采取”，此处又说“采工”，二者之间，稍有差异。念虽然能采炁，却不能撮炁归炉，用心神差使呼吸，采取其炁，叫作采工，现今如不明白看出这个机会，便是失却采工了。

一四 真种不归炉之失

所产之真种，不能自皈炉，洋洋乎竟自泄去，累积之工，空无所有，岂不悲乎。

【解说】真种即是真气，炉即下丹田。不用风真炁便不能归炉。药产而不能采取归炉，致使其浩浩荡荡的泄去，累积之工，

因而归于乌有，这便大可悲了！此乃指药产的危險而言。

一五 失却神息之失

若夫升降之机，又在乎斗柄。神息之力也。炁之行而息不通，乃导引旁门，非闾辟之道也。息之应而度不合，乃无知外道，非周天之数也。不但炁之不结，亦费药之空生。则周天之危險，即藏其内矣。

【解说】升降是周天的事情，斗柄是丹田，这是说升降的机关在于丹田。

心神伴着炁，为同行共住之主。气息是使炁前进后退之机。主不得机，不能现其能力；机不得主，不能运行。有主和机，而无意，便没有一定的方针。二物并用之，才可得真道。所以从升降到成丹，全靠心神和气息之力。

炁行须息逼。若让炁自己运行，却没有气息领导炁，便不能随路而行了，这样，炁便会到入旁门。亦即是不用气息引导其炁，炁便到周天的正路之外去了。如此，则非闾辟之道了！闾辟是大道，最妙的天机，必须求着真师，方才可得其法。

至于“息之应而度不合”一语，乃指息之失而言。气息虽然适宜的相应，但是不依着周天的度数，却也不能结丹。象此等只是运行后天之气的人，便是无知的外道。以其未循着周天之数的缘故。周天的度数，是三百六十五度四分度之一，若不暗合这个度数，元炁虽然运行，却也万万不能成丹。

药虽然生了，而炁耗散不能成丹，药便空白生了。如此不顾周天的度数，便有周天的危險，以上是指周天的危險而言。

一六 藥歸爐而文火失熏蒸之失

夫藥之歸爐，若文火之失熏蒸，則陰氣又存之，諸般怪現，皆由此之故也。

【解說】爐是丹田，又名中宮。藥既歸爐，須用文火熏蒸，即是要依着時刻吹噓它，並且必須徹底吹噓，方才不失熏蒸（失了熏蒸，乃是熏蒸得不周到的意義），因丹在火里边，火工有不到時，便要發生陰氣，而產生各種的怪現象，如鬼神妖魔等，全是陰氣變成的，看見鬼怪出現的時候，須要用武火鍛煉它，若是不然，那末陰氣勝了陽炁，便要發生危險的病症。

一七 其他危險

且平常無事，若失其熏蒸，誤食香辣，勞其身心，味其動靜，丹則異生。

【解說】用氣息吹噓它，若是有了過失，便不能成丹。所以在平常亦不可失其熏蒸。同時，在丹將要成的時候，忌食香辣的食品，因其有散炁的危險。且亦不可過於疲勞其身心，因為過於勞動身體和心思的時候，爐火的作用衰了，便要發生危險的病症。

至“味于動靜”，並不是心意的動靜，這個動靜，乃是丹田中間炁的動靜。若不知道炁的動，把它收起來靜着熏蒸，丹田便是有危險。丹田中間炁動的時候，須要使用武火。大凡丹有危險，發生異狀，就是這種事情。

或時迫爐而出，或時火生，或時水生，或陰人現象。

【解说】炉是丹田，丹的结成，是依着神光的护持，和呼吸的熏蒸；若是一时之间，不勤力地用心神和气息去照管它，那么炁便从丹田逃出了。或是走到身前，或是走到身后，全身的任何部分，全要走到，以致身体方面发生障碍。不知其诀的人，便不能使它回到炉里。人依着暗示的作用，能使身心的某部分发生某种变化，这是世人所能知道的，这种暗示，就是心神的作用。心身若不守炁，炁便自由的发生各种变化，炁走到身前身后的各部位，名为“走丹”。收回走丹的方法，是使心神十分寂静，便能知道丹从何路逃出，藏在何处，既知逃的所在之处，便可用微小呼吸吹嘘丹田，使丹从原路回到丹田。照着这样，行一回法，若是丹仍旧不回来，可以行法若干次，直到丹田为止，这种方法，名为“收丹之法”。

火生的时候，因为热的缘故，有使丹走散的危险，或是因饮食中间，有动之物，或是因为在热水里洗浴，这两种原因，全要使丹走散。补救的方法，是想念一朵黑云，挂在眼前，用心神把丹引入丹田，照着这样，其火便自然退了。

水生和阴人，是阴气所致。因为呼吸的火，或断或续，所以有这种景象。补救的方法，是急速用呼吸的气息，拿武火吹它。照着这样，便可不见上边所说的坏景（不良的发相），丹也得着光明。

一八 止火时之危险

若不得其法救之，丧失在顷刻之间。夫炁之满而丹成，其危险者，在当止而不止，不当止而止之诀焉。

【解说】若一有上述毛病，须教之以法，否则丹便有顷刻丧夭之危险，救济的方法在《风火经》中间，已经说过，所以此处从略。大抵在止火时，务即止火，不当止火时，切不可妄行止火，是为至要的诀法。

若夫火之圆足，又勤勤于熏蒸，相护于性命，或有意放，则汞散铅冷，丹之怪异，不又重生乎？

薰蒸是呼吸的逆吹嘘，火既然充足了，当然要停止用火，不停止用火，而继续着吹嘘，用神返照，冀相护于性命，则自有上文所说的当止而不止之危险了！

或有意放，则汞散铅冷，因止火有止的方法，空把它放下，阴气便要再来，现出许多坏景，所以在丹将要结成的时候，须要十分慎重注意。

一九 结语

非师之诀不真，乃己之失照。然丹已成者，急于超脱，若贪着尘俗，待以年月，一时不觉丹之迫炉，汞飞铅走，哀哉！空空已乎？余愿同志者，将此危险审察之，细而悟之，精而行之，则永保无失矣。

【解说】遇着前边所说的危险，丹便不能结成了，这并不是老师所传的口诀不真，乃是自己没有彻底省察，又在丹已结成，有内外的发相的时候，须要谨慎从事，若是不能和尘俗断绝，那末日子长久了，便又有走失金丹之患。所以我希望修道的同志，参照前边所记的危险，详细研究，依法修行，或者可以保守金丹永久不失了！

补 录

一 顾命说（《金仙证论》原文）

夫顾命者，乃是收视返听，凝神聚炁之法，岂有他术哉！古圣有言曰：“命由性修，性由命立”。命者炁也，性者神也，炁则本不离神，神则有时离炁。俞玉吾云：“心虚则神凝，神凝则炁聚”。欲其炁之常聚而不散者，总在炉火勿失，温养其元，使神炁如子母之相恋。左慈云：“子午顾关元”。元即命之蒂也。若不顾守，则火冷炁散，久而命亡矣。黄帝云：“存心于内，真炁自然冲和不死”。故性命二者，不可须臾相离也。离则属于孤偏矣。崔公云：“十二时，意所到，皆可为”。混然曰：“无昼无夜，念兹在兹，常惺惺地动念以行火，息念以温养火。”玉蟾云：“神即火，炁即药，以神驭炁而成道，即以火炼药而成丹”。有药无火，则水冷而炁不生；火养锅底，则水暖而炁自腾。古云：“火烧苦海泄天机，红炉白雪满空飞。”雪即炁也，故炁因火而升，火因风而灼，十二时中，回光返照，刻刻以无烟之火薰蒸，使性命同宫，神炁同炉，绵绵息息，似有似无，内外混合，打成一片。黄帝曰：“火者，神也。息者，风也”。以风吹火，久炼形神俱妙。人能如此，何忧命之不固也。夫命之元炁乃月魄，神之灵光乃日魂。以魂伏魄，则先天之炁自然发生。人多不测造化，盲修瞎炼，性命各宿，孤阴寡阳，自谓长生得道，而不知其违道甚远也。夫修炼者，方入室之时，当外除耳

目，内绝思虑，真念内守，使一点元神，浑浑沦沦，随其形体荣枯，听其虑灵自然，融然乎流通，湛然乎空寂，于此常觉常悟，冥心内照，防其昏沉，昧乎正念。《参同契》云：“真人潜深渊，浮游守规中。”规中，指元关一窍也。然又不可执著，以致真阳不生；其妙总在不急不怠，勿助勿忘而已。《清静经》云：“空无所空，寂无所寂。”真常应物，果如此，则神炁浑然如一，恍恍惚惚，若太虚然。古云：“先天一炁，从太虚而来”者，即此也。夫机之未发，静以俟之，炁之既动，以神聚之。而顾命之旨，尽在斯矣。

二 风火炼精赋（《金仙证论》原文）

炼者，造化之工；精者，变化之源。火因风而焰灼，精得火以熔铅。勒阳关谓之调药，摄炁归即是還元。察其机，锻谷精而调燮；辨其候，运百脉以归源；会其源，则神炁相依；鼓其风，则真精朝元。夫精者，乃天地之源，造化之本，逢时节而旋机动，得火以磁恋；达关窍而流变；泄吹风则还壶。是故坎宫森布，元神摄而徘徊；离中囊籥，真炁旋而运转；炉内火逼，白虎朝于灵台；鼎中水融，青龙游于深渊。阳关禁闭，元窍门开，果然风火既同炉，久而水暖自生霞。月华吐，则汞引铅而铅引汞，日精射，则蛇交龟而龟交蛇。造化之变迁兮，待静观动；药物之老嫩兮，伺机听命；杳冥中起，恍惚中迎，自无炁而生炁，本无名而喻名。知其时者，能夺天地之真炁；顺其机者，即有升降之法程。熏之炼之，则超凡而入圣品；食之馥之，化枯骨以登太清。嗟乎！今之学者，奔山驾海，坦坦之大路偏过；劳形兀坐，赫赫

之明珠抛播。利驰而名谩，德薄而诟重。识性以妄谈，去正而归左。彼夫道本至近，情隔遥偏。理自不远，性失违天。殊不知精者炁之融，风者息之源，火者神之灵，炼者会之坛。以风而扇火，则老还少而形长存；以炁而留神，以神而运息，则情复性而神自纯。自然可与赤松、彭祖之优尊。

三 辨机赋（《金仙证论》原文）

道者，化育天地；法者，返本還元。本动静而同用，随有无而自然。体本来之真觉，威音恍惚；持无生之妙用，极乐幽元。显优昙之家风，秋水皎月；隐惠能之法语，春雾藏烟。是故浮云散而天心现，濛雨开而壁峰存；潭水清兮澄月澈，黑漆熔兮物形明。情寒而禅心定，意灰而性朗清。若夫黄芽白雪，当求元关之妙义；地涌天花，即凿混沌之面目。会则有，散则无；出为尘，入为默。有情下种，乃如来之妙用；无法枯禅，即道人之顽空。水清月现，达龙宫而演法；风传花信，坐娑陀而受供。朗朗兮皆拱北，荡荡兮尽归东。降蛟龙于北海兮，烈焰腾空；伏猛虎于南山兮，洪雨普济；搏虚空而作块兮，刀兵奚伤；收毫芒而藏身兮，鬼神莫测。展则包罗天地，定则入于微尘，悟之者顿超上乘之法，迷之者带了六道之根。禅固自参，无非一念之定静；机由师授，能吸法水之鸿滋；正法眼藏，尽隐祖师之秘旨；涅槃妙心，微露如来之浅辞。自此能宣漏尽之法，方称为马阴之师尔。乃机来有时，非顽空而长坐；禅主斗柄，见明星而团旋；灵台极乐，通行菩提之坡；浮土家乡，秘锁慧命之奥。教外有因，不明元机，苦劳累世魔娑；谩守三更，强留一宿，暗通密印关锁。识

重智少者，则日不然、不然；突然朗见者，乃云如是、如是。慧性灵而道眼开，头头尽是；魔王迷而法窍闭，处处皆偏。人有迷悟，佛无后先。达之者，融会天机；迷之者，执定死禅。打七跑香，即禅和夙业之责；黄花翠竹，乃高人得意之时。千里因缘若至，方晓禅外之规。偶逢决破铁牛血，笑杀禅机有两期。

四 妙诀歌（《金仙证论》原文）

大道渊微兮，现在目前。自古上达兮，莫非师传。沙漠多喻兮，究意都是偏。片言万卷兮，下手在先天。有名无相兮，元炁本虚然。阳来微微兮，物举外形旋。恍惚梦觉兮，神移入丹田。鼓动巽风兮，调药未采先。无中生有兮，天机现目前。虎吸龙魂兮，时至本自然。身心恍惚兮，四肢苏如绵。药产神知兮，正是候清源。火逼金行兮，橐籥凭巽旋。河车运转兮，进火提真铅。周天息数兮，四揲逢时迁。沐浴卯酉兮，子午中潜。归根复命兮，闰余周天。数足三百兮，兆景眉前。此火机来兮，先候三牵。双眸秘密兮，专视中田，大药难采兮，七日绵绵。蹊路防危兮，机关最元。深求哀哀兮，早觅真传。择人而授兮，海誓相言。过关服食兮，全仗德先。寂照十月兮，不寐觉禅。二炁休休兮，性定胎园。阳纯阴尽兮，雪花飘迁。超出三界兮，乳哺在上田。无去无来兮，坦荡逍遥仙。夙缘偶逢兮，早修草挨年。休待老来临头兮，枯骨无资空熬煎。

五 道德冲和论（《金仙证论》原文）

道高龙虎伏，德重神鬼钦。斯言也，盖道以载德，德以植道

也。夫道者德之用，德者道之体。人能明乎其德，而天性自现；体乎其道，而冲和自运。是之谓寂然不动，感而遂通也。盖人禀虚灵，原本纯静，至德体纳太和，浑然一团天理，一发皆能中节，何劳修乎。但人被情欲之私所隔，忘本逐末，竟昧其真；故元和之正炁、纯静之天心失矣！所以圣人表虚极而养己德，论易理以明天道；则尽性致命之学，可以穷神知化矣。然学者欲体乎道德，当寻来时之消息，而穷本然之根苗；欲探造化之机缄，须察迟促之景象；则临时有把柄而无危险之患，然后得入道德之门，可造冲和之境矣。盖至人能权动静之消息，须用智慧而浑然无我，故能默运化育之道，长定中正之理，活活泼泼，则随中极之冲和而充塞乎两间，达逍遥之境，乐无何有之乡，大至默默，远乎无极，此乃至人之大德也。苟内怀私欲，外沾名誉，假善法以遮面，暗取泥水之资，非惟无德，实贼德也。唯天地滋万物而无心，圣人顺万物而无为，亦何期德之洋溢乎。古人云：“德者，性道中求之耳！”夫德非道则无著，道非德则无生，道外觅德，其德远矣；培德体道，其功切矣。故曰：天心居北极而众星拱，东海纳细流而百脉归。人若能静心养炁，何虑道德之不成哉！吾尝自内观而无心，外觅而无体，飘飘乎寻之不得，恍恍乎觉而虚灵，似鱼之随水，如雾之笼烟，一派冲和，紫卫天地，但人不能深进，故本然之道昧却矣。从元文奥辞，无非口头三昧，又乌能尽道德之本然，明体用之精微，解冲和之奥妙哉。

六 后危险说（《金仙证论》原文）

炼丹之诀，自古丹书多引而不发，欲求其全诀全火者尤难

之，学者欲从末由，岂不可叹哉！故予前危险说，补《金仙证论》及慧命书所不足之处，使苦志者得下手调药及小周天之工法也。夫篇中所谓凝神者，是凝于道心之所。道心而得人心之翕聚，则元炁聚而不散，为孕药之工，即为双修性命之苗也。夫神既凝住炁穴，而炁穴之神，不又有当知乎？盖觉其呼吸之往来，是为炼精之风火也。且神又不可泛驰于外，息又不可断续无嘘，神息之相炼，动静之相依，不出乎范围，不执乎有无，是谓化精之诀也。且又当知乎神安于阳动之所，以协乎其机，莫离乎其炁，炁化之所在，即神安之所在也。篇中又曰：武火者，是采药、炼药、炼阴精之妙诀，外呼吸之秘机，故曰阖辟；其妙在乎二炁逆用之工，故谓之采外药矣。且炼之者，是化精也。即玄关之中，意鼓息吹之玄机，谓之阖辟，即所谓鼓巽风运坤火。又云：风轮激动产真铅，因坎中之阴精难以制伏，便使风火而化之，神炁相摩而激之，如二物之相摩而生火也。悟一子云：“欲降而静之，必先激而动之。”此诚言其妙诀是指玄关中，神炁气三物相动相激之机欤！且炉内神炁既以相炼，不可息乎其风，不可出乎其外，不可离乎其炁，神炁之二意，同此相翕，如雌雄交合，当其际，二物周身之意，尽归于此处，如此得法调药，何患精之不化，欲之不死，而真种不产者哉！且又曰：炼阴精者，谓人食五谷百味所化之精华，名曰津液，是滋养五脏之后天，皆属渣滓，昼夜滋润乎周身，而至于丹田者，则为阳精也。此精时刻作怪，搅乱心君，引动元炁之散泄。所谓炼之者，因有先觉之坏景来前，即当以后天之神火，注于炉中，是为火种火引也。便使橐籥之鼓风，以风扇火，以火鼓动先天元炁之真火，二火之相摩

相激，阳火胜乎阴精，融透周身，何患精之不化，怪之不灭，道之不成者哉！且又曰：文火者，乃神炁相定，又不动之旨也。真人云：“修之首务，潜入深渊，韬明养晦，而后可以善其用也”。夫既曰不动，而又曰文火者，何谓也？盖神炁虽日不动，而呼吸之气又在此吹嘘，绵绵不断之旨也。古曰吹嘘，曰温养，是定而嘘之意也。且火得风之所嘘，火不息冷，药则融而温暖；故文武火者，调药之的旨也。夫药既调而自产者，莫当去其武而用其文欤？不知药产时，呼吸之文武火，俱无所用也。故曰定息候真铅。夫既曰不用呼吸之火，而药之产岂不散欤？盖妙在乎神炁之相就、相照、相顾之旨也。且当此际，药之老嫩，铅之迟早，又必叩乎秘传相合、相离之机采取，安敢妄泄哉！然采取之诀，非用武火，药焉能归炉哉！夫升降之火，兼文武而用之，故曰柔而变刚，刚而变柔，刚柔乃丹道之妙旨。及乎六阳，吸机之入而升，是谓武；然吸机之回而定，即属文。且以六阴呼机之退而降，是谓武；然吸机之进而定，即属文。故曰时时有沐浴者，此也。盖卯酉者，去武全文不息息中而暗息息者，谓养其生杀之机也。且子午妙在于升降，而又云有沐浴者，是谓一时八刻，而一日有百刻，谓此四刻即属乎沐浴之法也。且归根之文火熏蒸补助，乃养丹之的旨，为返照之工夫，而丹之成时，去武火用文火，是谓熏蒸养丹之法也。嘉庆四年端阳前五日华阳著于北京仁寿寺。

七 正道修炼直论（引录《慧命经》）

华阳曰：修者以破而补罔，炼者以火而化物。火非风则不灼，物无所则无居。故至人参乎大道，修乎性命。风火物所，并

而同用。上下万古，成乎其道者，莫不以此而为要也。夸何知之者稀焉，昧之者众焉，执性乏命，不识动静，往往到头虚老，命动而外耗耗尽。呜呼！性何居哉？道何存哉？是以至人察乎动静之消息，合乎并修。命者根于肾，肾动则水也。性者根于心，心动则火也。以火入于水中，则慧命而不外耗。以风吹火，化而成真种，其法简易。悟之者，修真种而成舍利。静时而候，动时而取，同炉而炼，故曰火化。行乎如来之道路，宿乎世尊之树下，斯谓之行住矣。且火之行住，实随物之变化，阴魔现时，即当以武火锻炼，免其奔驰漏尽之危险。净静太平，常自柔和而温养，以为护持宝珠之坚固。且如转法轮之际，文武兼而并用，其中精微之奥妙，又在师传而自悟也。舍利成之时，止武带文之熏聚，斯谓之温养。实喻为保守也。当其时也，明珠现而百怪灭，柔运潜溪之大路。道胎立而千智生，温养允证如来定慧。夫慧而不用，勤修禅那，愈加灵智之光辉，寂照常自觉悟，休随昏沉散乱之海空。持守定力，在乎空性一念之诚也。法性定时，雪花乱飞，斯谓之出定矣。盖大道静极之中，而又生乎动机。所谓璇玑复建于子，真物再动于静极。所谓重造乎妙道，再立乎戒定慧。定定不已，至于无极而至极者也。

八 正道工夫直论（引录《慧命经》）

华阳曰：下功之时，处于静室，身如槁木，心似寒灰，以灵光为用，并性命而同宫，是谓道之首也。且静极而动者，大道之根苗，造物之主宰。炁旋窍开，慧命之情，喜向乎其外。摄乎其内，绵绵若存，念兹在兹，和合融化，而为真种之胎源，实谓正

道之真传矣。古之曰火化，曰和合，曰对斗，曰踟蹰，是阐明此道之用也。功到时至，无物之中而物产焉。斯时不令其顺而逆之，达摩谓之采取。物既归乎其源，则有法轮之妙运，起阖辟之消息，徘徊上下，立乎天心，依乎任督，归根复命，故谓之四候六候者也。数足物灵，则有采取过关之诀在焉。夫或采而不生者，或生而不取者，是不得诀之真故也。且欲得诀之真者，又当虚心求师，久久护持，培德舍力，然后大道有所得也。盖出炉之消息，又赖意之静观，物则生焉，如来谓之炉中火发。斯时牟尼露象，不惧不惊，动而并行，切防蹊路危险之患。渡过洹河之渡口，由漕溪而上鹞岭，达须弥而下重楼，往南华花世界，登佛光宝殿，忽然溶溶如谷云，霏霏似春雨，盘旋欢聚于中宫，斯谓之结道胎。安乐太平之禅定，勿助勿忘而养，勿寂勿照而温；静定之中，忽觉一轮皓月，悬于当空，留而待之；一轮红日升于月中，收而藏之；定静之中，习乎寂灭，有无之场，还乎浑然，故曰无为者矣。且大道无穷焉，静极而生乎动，一物上合于道胎，而法轮之又重转矣。静而又静，灭而又灭，胎圆炁足，天花乱堕，则佛子之定念，当移而超出三界，是谓如来之出现矣。且出定之初，防被外魔之侵挠，一轮金光，本是我所有之灵物，取而归之，为化形之妙药，收而养之，子又生乎其孙，原备行满之时，隐于深谷，绝迹还虚，合乎妙道，是谓如来末后之事也。余原同志者，休误入于口头禅三昧之外道，认为正道，则非正道也。

九 正道禅机直论（引录《慧命经》）

华阳曰：佛道性命喻龙虎，龙虎喻动静，动静喻禅机，何喻

之杂也？古佛曰：“不识性命，则大道无所成”，佛佛祖祖，莫不由此性命而为之修炼也。夫既曰性命，而又曰禅机者何也？且人从禀受，原是一团，及其生也，分而为二者矣。当其节至体旺之时，而慧命之元宝，即有变化，拱关向外之机者在焉。不令其顺出，趁此之机，回光返照，凝意入于北海，则元宝亦随意之还于北海矣。故谓之“和合凝集”。因其有变化之顺逆者，故曰机也。若不曰机，则人不知慧命所动之至宝，以兀坐顽空，迷却性命配合之真机，且落于枯寂，将以何者为真种哉！及其机之息也，默照浑然，故曰禅矣。时至忽然而动，又曰机矣。急当采取，圆通谓之盗者，起阖辟之消息，运法轮之元机，真种灵宝，当归根深藏，古人谓之返本复命也。然取得此种来，斯谓之舍利。去其有为之功，用其无为之法，静默而寂照之，又曰禅矣。斯谓之心目所在。且牟尼之珠成，形如朱砂光似雪，融似汤煎味如蜜，活活泼泼，流通而出焉，又曰机矣。不惊不疑，待而动取，实谓之妙法善取之方也。迅此动机，徐徐穿过三三之铁关，斯谓之超凡入圣。牟尼之宝珠，既归中央，柔守而定照之，又曰禅矣。禅定之中，融融无为之乐也，且无为之中，忽有为焉，又曰机矣。夫既曰无为，而又曰机？何也？若不曰机，则人不知有此妙物，孤守于胎囊。顺此机之妙物，收附于胎中，寂然而长定之，又曰禅矣。斯谓之生灭灭已。夫寂定之中，一物超然而出，又曰机矣。稍稍而待之，又曰禅矣。随而又出焉，又曰机矣。收而藏之，寂然柔而默守，又曰禅矣。然寂默之中，二物从涌泉而出，又曰机矣。取而静定，又曰禅矣。斯谓之寂灭也。且寂灭之定久，粉粉白雪满空，又曰机矣。斯时出定之辨机，不令其迟阻，若夫滞于

胎中，缺少神通之变化，即当而出之，斯谓之超出三界。宁而待之，又曰禅矣。一片金光，来悬于当空，又曰机矣。收而入之，定而又定，又曰禅矣。久久长定，形神俱化，而禅机之说，从此毕矣。余原学佛者，休误入于邪师外道口头之禅机，认为真机，则非禅机矣。

十 张紫阳八脉经

冲脉在脑后，任脉在脐前，督脉在脐后，带脉在腹，阴蹻在囊下，阳蹻在尾间（上三节），阴膪在顶前（一寸三分），阳膪在顶后（一寸三分）。人有八脉，俱属阴神，闭而不开。惟神仙以阳气冲开，故能得道。采阳气惟在阴蹻为先。阴蹻一脉，散在丹经，其名颇多：曰牝门死户，曰归根窍，复命关，曰丰都野，死生根，有神主之名。曰桃康，上通泥丸，下透涌泉，真气聚散，皆从此关窍尻脉周流，一身贯通，和炁上朝，阳长阴消。水中火发，雪里花开。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者，身体康强，容颜反壮。在坤地尾间之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日生炁之根，产铅之地也，医家不知有此。

十一 潜虚翁调息法

潜虚翁论调息法云：凡调息以引息者，只要凝神入气穴。神在气穴中默住，阴蹻不交而自交，不接而自接，所谓隔体神交，理最详明，古仙已言之确矣。

十二 张三丰真人调息法

张三丰真人云：调息不难，心神一静，随息自然；我只守其自然，加以神光下照，即调息也。调息者，调度阴矫之息，与吾心之中气，相会于神凝气穴之中也。

十三 潜虚翁又论调息法

潜虚翁三论调息法云：今夫水与水合，火与火合，风与风合，云与云合，常理也。调息者，以气合气，何待强为，只要凝神入气穴，神光下照阴矫脉下，不期而会者，一气之感通，自然而然也。

十四 九层炼心法

初层炼心者，是炼未纯之心也。未纯之心，多妄想，多游思。妄想生于贪欲，游思起于不觉。学人打坐之际，非不欲屏去尘情，无如妄想方除，游思忽起。法在止观，乃可渐渐消熔。止则止于脐堂之后，命门之前。其中稍下有个虚无圈子，吾心止于是而内观之，心照空中，与炁相守，维系乎规矩之间，来往乎方圆之内。息息归根，合自然之造化；巍巍不动，立清净之玄机。从此一线心光，与一缕真气相接，浑浑灏灏，安安闲闲，此炼心养炁之初功也。

二层炼心者，是炼入定之心也。前此一线心光与一缕真炁相接，若能直造杳冥，自当透出玄窍；奈何定心不固，每为识神所迁，心与炁离，仍不能见本来面目。法在心息相依之时，即把知

觉混去，心在炁中而不知，炁包心外而不晓，氤氲氤氲，打成一片，此炼心合炁之功也。

三层炼心者，是炼未复之心也。前此氤氲氤氲，打成一片，重阴之下，一阳来复，是名天地之心，即是玄关一窍。此刻精气神，都在先天，鸿蒙初判，并不分真精、真气、真神，即此是真精、真气、真神。若能一心不动，便可当下采取运行。无奈见所未见，闻所未闻，美景现前，忙无措手，心一动而落在后天，遂分为精、气、神矣。法在玄关初现之时，即刻踏住火云，走到尾闾，坚其心，柔其息，敲铁鼓而过三关，休息于昆仑焉，此炼心追炁之功也。

四层炼心者，是炼退藏之心也。前此踏火云、过三关，心与炁相随，固已入于泥丸矣。然在泥丸宫内，或有识神引动，则炁寒而凝，必不能化为真水，洒灌三宫，前功尽去矣。法在昆仑顶上，息心主静，与炁交融，炁乃化为美液，从上腭落下，卷舌承露，吞而送之，注心于绛宫，注心于黄庭，注心于元海，一路响声直入到底，又待玄关之现焉，此炼心得炁之功也。

五层炼心者，是炼筑基之心也。前此入泥丸而归炁穴，已有河车路径，从此一心做去，日夜不休，基成何待百日乎？然或有懈心，有欲心，作辍相仍，丹基难固。夫筑基所以聚精合神也，功夫不勤，精神仍然散乱，何以延年奉道？法在行凭子午，逐日抽添，取坎填离，积精实腹，此炼心累气之功也。

六层炼心者，是炼了性之心也。前此河车转动，聚精会神，则灵根充实矣。从此心液下降，肾气上升，是为坎离交。杳冥中有信，浩浩如潮，一半水气，濛濛如雾，一半云气，是名金水初动。方修玉液还丹，倘用心不专，则尽性之事难了。法在金水初

生之日，由丹田分下涌泉，霎时而合到尾闾，调停真息，鼓之舞之，乃能滔滔逆上，至于天谷；涓涓咽下，落于黄庭；如此则朝朝灌溉，心地清凉；血化为膏，意凝为土，土中生汞；汞性圆明，遇物不迁，灵剑在手；孟子所谓尽其心者，知其性也。仙家名为阴丹内丹，此炼心明性之功也。

七层炼心者，是炼已明之性也。前此金水河车，仙师名为内炼。到此还有外炼功夫，以外合内，真心乃聚不散，盖内体虽明，好飞者汞性；内修虽具，易坏者阴丹。设或保养不纯，则心性复灭矣。法在以虚明之心，妙有之理，和砂拌土，种在彼家。彼家虚而由我实之，彼家无而自我有之。以有投无，以定入虚，死心不动。霎时间先天一炁，自虚无中来，一候为一阳有如震，二候为二阳有如兑，时值候正宜和丹，那边吐出一弦真炁，其喻为虎向水中生。这落下一点玄光，其喻为龙从火里出。两支龙虎会合，性情交感，一场大战，名为天地晦冥，身心两静矣。俄而三阳发动，有如乾卦，如潮如火，如雾如烟，如云如霜，如雪如花。身中阳铅晃耀，我即持剑掌印，踏星步斗，鼓动元和，猛烹极炼，透三关而上泥丸，一身毛窍皆开，比前玉液河车，更不同也。吞而服之，以先天制后天，性命合而为一，即大还丹也。性属火，其数七。命属金，其数九。返本还原，故名七返九还。金液大丹，从此铅来制汞，其心常明，永不动摇矣；此炼心成神之功也。

八层炼心者，是炼已伏之心，而使之通神也。前此七返九还，以铅制汞，心已定矣。但要温之养之，要使身中之炁，尽化为神。身中之神，能游于外。于是服一年十二月气候，除卯酉二

月为沐浴，余十月为进退，故名十月温养，非言要十个月功夫也。否则心虽定而不灵。炼之锻之，灵心日见。灵则动，动则变，变则化，故有出神之事，而不为物情所迷，此炼心出神之功也。

九层炼心者，是炼已灵之心，而使之归空也。前此温养，胎之神已出而不感，随心所欲，无往不宜，高踏云霞，遍游行至灵足乐矣。但灵心不虚，则不能包含万有，此所以有炼虚之著也。炼虚者，心胸浩荡，象有皆无，清空一静，悟得天地间，是我非我，是空不空；世界有坏，惟空不坏。乾坤有碍，惟空无碍。此所以神满虚空，法周沙界也！为此炼之始末，绝无加矣。

第三部
道语辞解



道 语 辞 解

炼丹的方法，说明白了虽极为简单浅近，惟以关于此类书籍，自有丹经以来，道门中人多喜用隐语喻言，以为专用名词，使读者阅之如坠五里雾中，无从索解；甚有同一喻词，在此时此处应作如此解，而在彼时彼处却又不可作如此解的，在所多有。以是，如欲探明其真义，非穷数年之功，博览群书，并经明师指点，再辅之以体验，而融会贯通之，却很难了悟。因而致使普通一般无大信心的人，每视为畏途，望难却步；无大愿力的人，每钻研不通，即中道而废。于是能会通者固寥若晨星，而有成者更属凤毛麟角了。作者有见及此，特于本书正文之后，又将简单的道语名词，加以浅近的解释，列为本书第三部；使读者于不能理解处，有所查考，而免冥索。

道语辞解的分部，是以每一道语的首一字笔划的多少为标准。例如“一心支”一词，其首一字为“一”，“一”字只有一划，所以归入一划之部。“外呼吸”一词，其首一字是“外”，“外”字有五划，所以归入五划之部。其余可以类推。所选录道语，以本书所用者为限。惟对于其它道书的阅览，亦可因此而得到不少助益了！

一划之部

【一心支】 佛语，心冥合于禅定之境而为一。所以有定体之

称，乃是五支之一。

【乙阳】 指周天时上升的事情。乙阳又有少阳的意义。

二画之部

【十功德】 佛语，初禅发生时，和八触共发十功德。就是空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐、解脱及境界相应。

【十二因缘】 佛语，把众生的生死轮转的顺序分为十二。

【十二辰】 是十二支周天黄道的十二部位。

【七返还丹】 七是金的成数，用铅汞譬喻神炁，这是说使铅汞返入炁穴，还升于泥丸。照着这样，丹便成了，所以有这种名称。

【七返丹成】 和七返还丹相同。

【人道】 生人之道，和仙道相反。

【二候】 这个候，所指非一；阳生和药产的时候。炁的动是一候，以神运炁是二候。（参照第二部第十章）

【二禅】 佛语，断初禅的觉观，喜感普遍的禅境。

【二十四】 用六的策数，周天度数的基础。

【人火】 神火入于炁穴。

【人手】 炼丹开始的修行。

【八十功德】 佛语，每个触各俱十功德，合成八十功德，是正禅的发相。

【八触】 初禅发生的时候，在身心方面感觉动、痒、轻、重、冷、暖、涩、滑等八触。

【八脉】 冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在

腰，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阳维脉在顶后一寸三分，阴维脉在顶前一寸三分。

三画之部

【己】 本然的虚灵，真的自己。

【下降路】 在周天方面从泥丸降到下丹田的路脉，就是任脉。

【下手】 着手炼丹。

【己土】 真意。

【工法】 譬喻炼外药外丹的工法，把修炼叫作工法。

【三事之调和】 阳爻的策数，定周天度数的基础。

【三禅】 佛语，从根本禅的下位，数到第三。乐尤多。

【三途】 佛语，恶社会之名，地狱的火，畜生相啖食的血，修罗的刀杖，并称三途。

【子炁】 从精发生的意义，对于母精之名称。

【子行三十六】 子行是当着上升之路，属于阳。三十六是乾阳的策数。

【子后午前】 元炁上升之路。

【子箱】 风箱旁边送风到炉的小箱。

【小径】 对于大道的小道。

【小周天】 准备行大周天的修行之法。

【小药】 为小周天的种子之药。

【上根】 有修丹容易成功的素质的人。

【上求菩提下化众生】 佛语。自修而又利他的事情。

【上升】 在周天方面从丹田升到泥丸的事情。

- 【上升路】 上升的路就是督脉。
- 【上地】 佛语，上阶级的禅境。
- 【太极之时】 阳将要发生的时候。
- 【大周天】 筑基之工终了之后，着手的方法。
- 【大道】 正大之道。
- 【大药】 为大周天的种子之药，就是在小周天方面炼成的丹。
- 【大力之白牛】 佛语。譬喻炁的发生活动。
- 【大路】 和大道相同。
- 【凡铅】 元炁为真铅，金属的铅，称作凡铅。
- 【凡汞】 元神为真汞，金属的汞，称作凡汞。
- 【马阴藏】 佛语，佛陀脱色欲，阴（道家所说的阳）深藏而不举，却似马阴的深藏一般，丹成之后，便有这种无漏的发相。

四面之部

- 【火化】 用火炼精成丹。
- 【火化断淫法】 丹成之后，便没有淫乱之念，所以有这种说法。
- 【火工】 用火炼精，所以把炼丹的修行，叫做火工。
- 【火候】 用文武火的顺序。
- 【火逼】 用火催促的事情，就是用心息运炁。
- 【火炼】 用火风火锻炼。
- 【太阴】 肾中的炁。
- 【太虚】 汪洋而不知边际的心境。

- 【太阳】 心的元神。
- 【月华】 譬喻炁在炁穴，发现的生气。
- 【月明】 同上。
- 【元关】 就是炁穴。亦称玄关。
- 【元炁】 炁是丹的元，所以叫作元炁。
- 【元窍】 就是炁穴。
- 【元黄】 就是炁穴、元关、和黄庭的总名，或以为黄属于神，所以为神，为丹田。
- 【元神】 神是炼丹之主，所以有这种名称。又指先天之神。
- 【元神之火】 用元神炼丹，以火喻神。
- 【元精】 炁动了便化为精。
- 【幻丹】 修炼不正当，虽然似乎丹成，但是过不多时，便消散了，这就是幻丹。
- 【幻药】 不良的药，有走泄之忧的药。
- 【午行二十四】 午行是当着下降之路，属于阴，二十四是坤阴之数。
- 【五盖】 佛语，贪欲、瞋恚、愚痴、掉悔、睡眠五种盖覆人的本心，所以这样说。
- 【五通】 佛语，天眼、天耳、他心、宿命、神境，叫作五通，有行种种奇迹的能力。
- 【五停心观】 禅定的品数，数息观、不净观、因缘观、慈心观、念佛观，共为五停心观。
- 【止】 佛语。静心发定的方法。
- 【止火】 丹已经成了，所以停止行周天的火。

【止火之景】 丹成的时候，看见腹部有白光，这就是止火之景。

【止观】 止是思维的集中，观是睿智的运营。

【止观均等】 佛语，止观是不可偏，必须均等，第四禅是止观均等的境地。

【升降】 周天的异称。

【心火】 是神火。

【心境】 心的状态。

【心中之元神】 元神是心的本体的精粹，所以有这种名称。

【水火交媾】 神炁相合的事情。

【水中火】 先天的炁。指神入炁中之谓。

【丹】 药炼成的。

【丹经】 炼丹的书。

【丹台】 修行炼丹之家。

【丹田】 丹的种子发生的部位，所以叫作丹田，就是炁穴。

【丹道】 炼丹之道。

【丹成】 药化成丹。

【中下之流】 不知道炼丹的人。

【中宫】 就是炁穴。

【中黄】 就是炁穴。

【天气下降地气上升】 周天的譬喻之词。

【天机】 产药的时候到了。

【天罡】 北辰，譬喻神在炁穴，而为周天之主宰。

【天心】 就是炁穴，和天罡的意思相同。

- 【天心之主宰】 元气住于丹田，而行周天的事情。
- 【天津】 是头又是泥丸。
- 【天地氤氲】 神炁融合的事情，神为天，炁为地。
- 【天地合璧】 和天地氤氲的意义相同。
- 【天地之极】 在周天方面，头是上极，腹是下极，这就是譬喻头腹。
- 【天然交】 神和炁的相交，是自然而然的，所以这样说。
- 【天然之真宰】 神住在炁穴，支配全身，所以这样说。神不在炁穴时，全身的统一破坏了，号令便不能行了。
- 【斗】 就是炁穴。
- 【斗牛】 譬喻周天的路。
- 【斗柄循环】 这是譬喻融合的神炁，从炁穴出来行周天的事情。
- 【斗柄】 譬喻炁穴。
- 【内景】 依着自觉而知的炼丹工程的发相，陌生的时候，自觉脐下温暖，就是一种内景。
- 【内呼吸】 观于心中的呼吸。
- 【内肾】 外肾是男子之阳，内肾就是炁穴。
- 【内丹】 在自己的身心方面炼成的丹，所以叫做内丹，从金属的铅汞炼成的丹，叫做外丹。
- 【内药】 和内丹的名义相同。惟此系指成内丹之药。
- 【内炼之道】 在体内锻炼神炁的法术。
- 【火】 炼丹所必要的是火，这个火所指非一，或是炁，或是神，或是呼吸，依着地方而不同。

- 【引火】 引元神的火，使它和炁相合。
- 【火销金】 用武火化药成丹。
- 【火之圆足】 丹将要炼成的时候，火已经圆满充足了，须得止火。
- 【文火】 神不主宰于此的温柔之火。
- 【文熏武炼】 用文火熏蒸，用武火锻炼，所以有这种言语。
- 【方士】 方术之士，说服食外药的法的人。
- 【方便】 佛语，行的方法。
- 【六度】 佛语，菩提之行。布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，这六种善行，是度苦海之丹，所以名为六度。
- 【风】 呼吸，助神炁而运用身内。
- 【风火】 呼吸元神，炼炁放丹。
- 【风箱】 譬喻呼吸的机关。
- 【风轮】 风在周天的时候，和车轮一般在全身回转，所以有这种名称。
- 【气】 呼吸之气。特别对于先天之气而用炁，对于后天之气而用气。
- 【无何有之乡】 心住于静寂的事情。
- 【无极】 神炁合而混沌未分的时候。
- 【无漏】 丹成而炁不再向外走，欲塞不开的意义。

五画之部

- 【以火】 用神支配炼丹的事情。
- 【未化之精】 没有化炁而留在炁穴里的精，这种精在走泄的时

候，往往要引着别的药耗化出去。

【外呼吸】 用口鼻行呼吸。

【外肾】 炁穴是内肾，阴茎是外肾。

【外丹】 采取有形的药炼的丹。

【外药】 有形的药。又指使将要走到外边的精，回来造成的药。

【外游】 成为淫精向外走泄。

【外阳】 就是阴茎，和外肾的意义相同。

【外道】 不知用丹之道而修养，系指左道旁门之邪道而言。

【四禅】 佛语，断三禅的乐支，入静寂安稳的定境。

【四谛】 佛语，称苦、集、灭、道。

【四揲】 《易经》之卜筮，以其策为四揲，是周天度数的基础。

【正禅五支】 佛语，在根本禅方面，具备觉、观、喜、乐、一心等五支。

【正相】 佛语，即八触十功德等的发相。

【正理】 以神炁合成为主的简易之道。

【生炁】 就是阳气。

【仙】 成丹而得证果之圣者。

【仙丹】 就是大丹。

【仙道】 炼丹之道。

【打七一门】 一种旁门外道。

【戊土】 真意。

【母气】 炼精化炁的炁母之义。

- 【北海】 北是炁穴的地位，海是纳水之处，就是炁穴，一名炁海。
- 【北辰】 为炁之主宰之神，又炁的发动，也有这种名称。
- 【北斗】 譬喻炁的行周天。
- 【未到地定】 根本禅的发初禅之前所发的定。
- 【用九】 乾的六爻全动，称为用九；周天之数的基础。
- 【用六】 坤的六爻全动，称为用六；周天之数的基础。
- 【世法】 男女合而生子，乃是常事，所以称为世法。
- 【东瀛】 东海有仙山，古代中国人想象的仙乡。
- 【东土六代】 佛语，中国位于印度的东方，所以叫做东土。达摩西来传授衣钵，到六祖慧能，共为六代。
- 【动】 佛语，是初禅的发相之一，有心身动摇之感，八触之一。
- 【动气】 阳生发动之气。
- 【圣胎】 神炁合而结胎，所以叫做“药”。
- 【节序】 有用火的顺序就是火候。
- 【乐】 佛语，发正禅的时候，心身感觉怡乐，十功德之一。
- 【乐支】 佛语，在根本禅方面，心安稳而感觉怡乐，五支之一。
- 【对斗明星】 佛语，斗是炁，明星是炁的活跃，就是譬喻阳生，有佛陀见明星而成道的故事。
- 【龙宫】 龙为精，龙宫就是炁穴。
- 【归根】 周天之炁，暂时在炁穴静复。
- 【归炉】 药发生的时候，一旦收入丹田。

六画之部

【因缘观】 佛语，观十二因缘而求解脱之观，五停心观之一。

【因地】 佛地，在炼丹方面转而指丹田，就是育成证仙果的真种子之地。

【有情】 佛语，阳的种子。

【回光返照】 用神守丹田。

【玄关】 就是炁穴。又称元关。

【交合】 神炁的冥合的事情。

【交媾】 和交合相同。

【交媾】 同上。

【色定】 佛语，是根本四禅的事情。

【行火】 行周天之火的事情。

【行住起止多少之限法】 关于周天之语，行是运行，住是止。从始到终所行之数的多少。

【好持法】 佛语，修禅的最好状态。

【西天二十八祖】 佛语，在印度地方从佛陀达达摩有二十八代祖师，印度在中国之西，所以称为西天。

【灰心长坐】 心如冷灰，长久坐着，乃是无益的修行。

【自然之造化】 精由于性欲而流出生子。

【先天】 常人不知觉之境。

【先天真一之气】 已经发动的元炁。

【先天之炁】 就是元炁，因为要和后天有形之精分别清楚，所以称为先天之炁。

- 【先天之神】 就是元神，因为要和杂念区别，所以称为先天之神。
- 【先天之精】 化炁成丹之精。
- 【内悦】 同房时所感觉的快感，这是对于法悦而言。
- 【如来】 佛语，佛陀的称呼，有如如而来之义。
- 【任脉】 行周天时，从泥丸沿着胸腹的内壁降到丹田的道路。
- 【百日】 佛炼丹百日可以成丹，这是修行纯熟的异称。
- 【百六十之邪相】 佛语，十功德也有过不及的邪相，所以有二十个邪相，和八触相乘，共有一百六十个邪相。
- 【牝牡之合】 男女之合。
- 【卯酉之法】 沐浴。
- 【卯酉沐浴】 和卯酉之法相同。
- 【防虑】 在修丹的时候，用意预防危险。
- 【有形之精】 淫精。
- 【西南之道】 坤的方位，就是譬喻腹部。
- 【老】 药太熟了，药气便要耗散，不能炼成金丹。
- 【老子】 是著作《道德经》的古圣人，在道教方面称为太上老君。
- 【阴怪】 行火不周发生的幻觉，又在发生各种邪念的时候，也用这种道语。
- 【阴气】 行火不周所生的气。
- 【阴蹻】 从丹田到精道的道路，在这个地方，是收回外药（就是将要泄的精）的部位。阴蹻之一脉，为诸圣之秘，高真称之为“藏”。

- 【阴爻】 兼并阳爻，用于数周天的度数。
- 【阴缩】 就是阴萎。
- 【阴人】 阴气凝结之现象为人形者。
- 【阴神】 同上，如神之表现者。
- 【阴精】 从五谷成精，有形之精，就是精液。
- 【阴符】 周天之火，取下降之路。
- 【后天之气】 呼吸之气。
- 【后天之神】 散动之心。
- 【后天之精】 精液。
- 【阳举】 阳生药产的外景。
- 【阳运】 行周天的事情。
- 【阳火】 元炁之火。
- 【阳辟】 从炁穴下降，通于阳关；八脉之一。
- 【阳炁】 就是元炁。
- 【阳气生】 活子时就是阳生之时。
- 【阳爻】 定周天之数的基础。
- 【阳神】 就是元神。
- 【阳生】 就是阳气生。内景是暖信，外景是阳举、痒生等征候。
- 【阳精】 就是元精。
- 【观】 佛语，入定而思维的事情。
- 【观慧】 佛语，由于思维所发的睿智。
- 【观支】 佛语，观察分别，由禅所发的心境。
- 【冲】 天体相对的事情，譬喻神炁的同用。

- 【冲脉】 从炁穴所发的脉，八脉之一。
- 【优陀那】 佛语，就是丹田。
- 【运火】 运呼吸之火。
- 【运周天】 行周天的事情。
- 【当令】 最初时候的采药。
- 【发相】 佛语，在修行的道程，所发的现象。

七画之部

- 【坎下】 坎是北，丹田的部位，所以名为坎下。
- 【坎火】 炁之发动者。
- 【坎水之炁】 住于丹田之炁，名为周天之炁。
- 【坎离】 坎是北，离是南，所是用坎譬喻炁，用离譬喻神。
- 【吸机之阖】 吸气是外表之气降下，内里之炁上升，这个叫作吸机之阖。
- 【初禅】 根本禅的最初之位，觉观二支发动最强。
- 【君火】 就是心神作炁的主宰，所以有这个名称。
- 【君心】 同上。
- 【吼一声】 这是譬喻药产的时候，内外的药忽然发生。
- 【收丹】 丹成而止火，是温养收采的事情。
- 【沙门】 佛语出家求道的人。
- 【邪火】 不得法之火。
- 【身中之活子时】 药产之时，丹田有暖信，外有阳举之景。
- 【身中之璇玑】 周天之路脉。
- 【吹嘘】 不加神的呼吸。

- 【走泄】 精化成淫精而射出的事情。
- 【走失】 和走泄相同。
- 【走丹】 丹将要结成的时候，因为情欲化成精而走失的事情。
- 【走漏】 和走泄相同。
- 【尾闾】 炁之动处。
- 【牟尼】 佛语，本来寂默之义，用达摩说的“二候取牟尼”之语，名为采取之药。
- 【沐浴】 沐浴是临时休止周天的事情。
- 【冷】 佛语，正禅发的时候，生冷触于身，八触之一。
- 【运火】 和行火相同。
- 【补精】 中年的人，在修持的时候，先要讲补精的方法。
- 【谷道】 大便的道路。
- 【谷精】 食谷而成的精，就是淫精。
- 【还本复位】 阳刚之炁，一旦复于炁穴而得安定。
- 【佛陀】 佛语，有觉者的意义，这个地方是释尊之称。
- 【识神】 心味得空无，未必是道境界。
- 【识性】 和识神相同。
- 【时】 在药产和其余修丹的时候，有特殊征候的一定的时机。
- 【时至神知】 阳生药产，全叫做活子时，全有炁动之景，所以称自觉为神知。
- 【纯阴】 中年精很衰败的人。
- 【闰余】 归根的事情。
- 【进火】 从丹田上升的火。
- 【进退行火】 周天的火。

- 【乱提】 在药炁未动的时候，乱行周天的事情。
- 【还原】 使炁还归炁穴。
- 【还虚】 心身有虚空之观，而入于忘我之境，有使阳发生的方便。
- 【灵鸟】 譬喻元神，古时有“乌在日中的传说”，把日譬喻元神。
- 【灵觉】 就是神知。
- 【灵芽】 阳生而尚微小者。
- 【灵鬼】 虽然得行诸多的奇迹，但是漏不得尽，则仅为五通之灵鬼。
- 【灵台】 就是心。
- 【灵物】 炁和神。二者相合而成道，所以这样说。
- 【灵阳宫】 头，就是元神的住处。

八画之部

- 【怪】 虽然修炼，然而心中的阴气不除的时候，生诸多的乱念的事情。
- 【金丹】 由于炼药之功，而得的体验实证。
- 【金丹之主宰】 照管炁的神，在于炁之外的神，非成丹者。
- 【金鼎】 在丹田的稍上位置。
- 【苦海】 本来佛语，炁穴的事情，又称为净土。炼为净土，不然则为苦海。
- 【空】 佛语，根本禅发，则心地空而无罣碍，十功德之一。
- 【空运】 不伴着炁，只是运行心神与气息。

- 【空定】 空心而入于修炼者，于此书所说的空定，不是指着佛语的空定。
- 【空铛】 仅用风火而无药，叫做空铛烹炼。
- 【呼吸机之辟】 呼气是外表之气上升，内里的炁下降，这个叫作呼吸机之辟。
- 【呼吸】 使元神融合于元炁，这个是周天之用。
- 【劫运】 时之迁移。
- 【恍惚】 忘却天地神我之心境，药发生于其间。
- 【刻漏】 又名漏刻，本来是计时之器，譬喻呼吸。
- 【刻漏之火】 武火。
- 【坤火】 先天之炁的火。
- 【坤策】 兼并乾策，定周天度数的基础。
- 【坤腹】 乾为首，坤为腹，譬喻丹田。
- 【坤用六】 参照乾策。
- 【近分定】 佛语，近于根本禅者；四禅各有近分定。
- 【周天】 从丹田通脊而升到泥丸，从泥丸通胸腹而降到丹田，循环的路脉。
- 【周天筑基之工】 中年的人，在行大周天之先，所行的补精之法。
- 【舍利】 本来佛骨之称，火化而取，故转而称药。
- 【舍利子】 药产时之药，佛弟子转用舍利子之名。
- 【取火】 取先天之炁的火。
- 【定】 佛语，禅定一心安稳而不散动，十功德之一。
- 【性】 心静的时候叫作性。

- 【青阳洞里】 生精之丹田。
- 【泥丸】 头顶之内部。
- 【泥丸顶】 和泥丸相同。
- 【念佛观】 佛语，念相定中佛相好之观，五停心观之一。
- 【波旬】 佛语，天魔有波旬之名，好破坏正法。
- 【武火】 用呼吸吹动元神之火，为紧重之火。
- 【服食】 本来是外丹服食之义，转用内丹受用之义。
- 【房术】 男女同房之术，那是一种邪说。
- 【明】 佛语，入于初禅的时候，看见明净美丽的发相，十功德之一。
- 【明星】 炁发而动，即阳生药产等之景。
- 【河车】 就是炁，沿任督二脉运转。
- 【河车路】 任督二脉。
- 【命】 坎中之炁，和离中的神锻炼的时候，便可成丹。
- 【命门】 两腰之间，与脐正对。
- 【坤用九】 并“坤用六”而定周天的度数。
- 【盲修瞎炼】 不得其法而妄乱修丹的事情。
- 【物】 譬喻阳。
- 【采取】 采取药物的意义。
- 【采取周天】 采取药物而行周天之法。
- 【采封】 采取和封固。
- 【采炼】 采取和炼药。
- 【采药】 采取药物的事情，采取是用武火。
- 【细住】 佛语，从粗住到稍微进步的定境。

- 【参禅】 佛语，禅师修禅的事情。
- 【净化】 依着修炼，化情欲成道。
- 【净土】 佛语，譬喻丹田。
- 【药】 是作丹的种子，炁熟而成丹的进程。
- 【药之老嫩】 炼药有时机，嫩是未熟，老是过熟。
- 【药产】 炁化为药，这个时候，须要用武火采取。
- 【药产神知】 药产之景到的时候，暖炁生于炁穴，得着“自觉”。
- 【药生】 和药产相同。
- 【药物】 以神炁为药物。
- 【炉】 用炉譬喻炁穴。
- 【炉焰】 从炉中发生先天之炁，就是阳生药产等。
- 【炉中之火】 先天之炁，和炉焰相同。
- 【炉中之火种】 微小的阳，象炉中的残火，胡乱的鼓吹的时候，却有失去之忧，须要温养。
- 【炉中之精】 在于炁穴的精。
- 【炉鼎】 以炁穴为炉，以泥丸为顶。
- 【炉辅】 和橐籥相同，使用武火的事情。
- 【贪欲】 不知求饱，叫作贪欲，五盖之一。
- 【昆仑峰顶】 譬喻头顶。
- 【肾】 是精生之府，有时称为照穴。
- 【肾中之元炁】 元炁住于肾中，所以这样说。

九回之部

- 【回旋】 精动的事情。

【降火】 降下神火的事情。

【活子时】 由于现生或是药产而现景的时候，又叫作阳气生。

【炁】 元气专用词，真气、元气为炁，口鼻呼吸为气。

【炁之补充】 一般的中年人，炁已经耗散，所以必须用法补它。

【炁穴】 炁之所伏，乃是丹田，脐下一寸进深的部位。

【炁之子】 叫做神炁，被炼成而得神安，所以是一种逆说。

【炁之母】 就是精，精被炼成而化炁，炁从精出，所以这样说。

【姤】 易卦，阳中一阴发生。十为周天降落之始，午之部位。

【持法之人】 佛语，能从法而修持的人。

【柔软】 佛语，味得初禅的柔软的心境，十功德之一。

【重】 佛语，初禅发的时候，身生重压之感，八触之一。

【津液】 吞津液而养身，乃是小道，津液就是唾液。

【施受】 施的是精，受的是炁。

【南辰】 南天星辰之称，譬喻头部或是元神。

【保守】 保精而不走泄的意义。

【法悦】 在恍惚销魂的中间，味得的快感。

【法度】 周天数的限度。

【法轮常转】 本来是佛语，在这个地方是解释行周天的事情。

【封固】 采药藏于炁穴，封固用文火。

【带脉】 横通为代脉，八脉之一。

【脉张而僭兴】 不正的阳生。

【浑然】 神炁合一而忘物我的心境。

- 【顺】 顺着性欲的发动而行事，叫作“顺”。
- 【顺行】 和顺相同。
- 【轻】 佛语，在定中感觉身体轻而上举，八触之一。
- 【种子】 就是所产的药，为炼丹的种子。
- 【觉爻】 佛语，由于禅定而觉知所发之境，五支之一。
- 【炼】 炼药的事情。就是行周天。
- 【炼炁】 炁化为药，炼药为丹。
- 【炼成】 炼炁成丹
- 【炼精】 炼精是使炁发生的事情。
- 【炼丹】 炼药成丹。
- 【炼丹家】 修行炼丹之法的人。
- 【炼丹之道】 就是仙道。
- 【复觉】 药产在阳生之后，更现神知，所以有复觉之称。

十画之部

- 【海】 就是炁穴。
- 【起火】 开始行周天，多是指着神火而言。
- 【起手】 着手修行。
- 【逆】 用精的顺逆，精依着自然的作用向外走叫做顺，抑止它叫作逆。
- 【逆修】 炼丹是使精逆回精道。
- 【桂柯】 日譬喻头，月譬喻腹，月中的桂，是譬喻丹田。
- 【修士】 修丹之士。
- 【修持】 修炼受持仙道的事情。

【修禅】 佛语，修禅定的事情。

【修丹】 炼丹的修行。

【修道】 和修丹相同。

【祝融峰之定僧】 祝融峰修定之僧，因为女身有败定的故事。

【消息】 阖辟之机的运行。

【消息子】 风箱中间的一种机械，进退则生风。

【神】 心中的元神。

【神之凝结】 因为神炁合一，集中思维的事情。

【神火】 就是心。

【神炁全合】 神炁合而为一，是炼丹的最初工法。

【神光】 心之光，又是成丹时候的外景。

【神宝】 就是炁穴，炼丹的时候，元神守着它，所以这样说。

【神知】 药生的体验自觉。

【脊肾】 就是肾脏，炁穴叫作肾，因为和炁穴的肾区别，所以叫脊肾。

【息火】 就是上升时候的沐浴。亦为停息用火之事。

【息风】 譬喻呼吸是风，所以把气息叫做风。

【胎】 就是药，怀胎十个月，和生人一般，譬喻药在炁穴，待化成丹。

【特胜】 佛语，神知有十六特胜的数目，照着自定境而进的禅定。

【高真】 有高圣之心的真人。

【旁门】 不得修丹之正的方术，又称为“炁内过失而逸走的歧路”。

- 【爱】 神炁相合的内景叫作“爱”，人类的爱大概亦是从此发生。
- 【倾危】 丹将成而未成者。
- 【顿法】 上根之士所行的方法。
- 【烦恼流转】 佛语，众生因为烦恼而流转于六道，在仙道和佛道两方面，全以此为超脱之道。
- 【铅】 譬喻炁。
- 【铅汞】 铅喻炁，汞喻神。
- 【铅窟】 就是丹田，本来是炁的住处，所以这样说。
- 【恶持法】 佛语，在修禅方面所用的错误的方法。
- 【窍】 就是炁穴。
- 【窍中之窍】 就是炁穴，八脉所绕成，特称为“窍中之窍”。
- 【脐】 丹田在体内很难看见，所以指脐，而表示它的部位。
- 【恋吸】 神炁相合，却似恋而吸引一般。
- 【调时】 在调药方面有用火的时候。
- 【调所】 调药之所，就是炁穴。
- 【调法】 调药的方法。
- 【调药】 精已经生了，把它熏蒸成药的工程。

十一回之部

- 【移火】 从神而移之火。
- 【淫媾为药】 有一种邪说，以女阴为鼎，以男女之合为药。
- 【淫精】 炁因为欲动的时候，化成有形之精，从精道走泄，就是精液。

- 【淫机】 不正之炁的发动。
- 【假丹】 错误修丹的时候，似丹之物发生，结果不免走泄。
- 【假想】 佛语，数息观，是以数息的事实为对象之观，不净观等是假想之境，就是想象不净等之观，所以叫作“假想”。
- 【假道】 对于真道而有错误之道，名为假道。
- 【晦朔之道】 阴极而将要阳生的部位，就是炁穴，并不是时候的晦朔。
- 【救护】 到了中年，其精已败的人，先讲初精之法。
- 【乾坤】 乾首坤腹之称，譬喻泥丸和丹田。
- 【乾策】 并乾坤而定周天度的基础。
- 【乾首】 乾为天，而位于上，所以有这种称呼。
- 【黄芽】 药嫩的可养育者。
- 【黄庭】 丹田之上金鼎，金鼎的稍上部位，叫作黄庭。
- 【黄道】 周天的路脉。
- 【根本禅】 佛语，不用特殊的观想又为从定而发的体。
- 【胎】 婴儿之阳。
- 【真火】 就是神火。
- 【真意】 真纯之意。
- 【真觉】 就是神知、药产等的时期，由于体验而知。
- 【真炁】 就是炁。
- 【真机】 完成于身内之采炼之机。
- 【真元】 丹的真种子。
- 【真汞】 有形的汞是假汞，真汞是元神。
- 【真种子】 就是药。药是丹的真种子。

- 【真种子之父母】 神炁相交而生药，所以称为神炁。
- 【真神】 就是神。
- 【真人呼吸之处】 这是指着丹田而言，真人的呼吸不用口鼻，而用丹田。
- 【真性】 就是神。
- 【真精】 就是精。
- 【真丹】 就是丹。
- 【真道】 必得成丹之道。
- 【真阳之气】 由于修炼，充满全身的生气。
- 【深禅定】 佛语，程度很深的禅定。
- 【清浊】 阳化炁则清，化成淫精而走则浊。
- 【雪山】 心身空的事情，譬喻炁穴。
- 【造化】 男女合而为生子之机，神炁合而为生药之机。
- 【探撮】 探炁之所在，而收回之。
- 【掉悔】 后悔而不心安的事情，五盖之一。
- 【通明】 佛语，禅定的种类，叫做通明禅，修这种禅则发神通。
- 【停息】 休止周天的事情，非止火的意义。
- 【停符】 酉时的沐浴。
- 【徘徊】 往来的意义，用行周天的事情。
- 【受符】 发现止火之候，有其余几种意义。
- 【菩提】 佛语，譬喻阳生。
- 【菩提子】 佛语，和菩提的意义相同。
- 【菩提水】 佛语，精炁之称。

- 【烹炼】** 炼药成丹。
- 【萌动之机】** 阳生之机。
- 【痒】** 佛语，初禅发的时候，心身生痒，八触之一。
- 【欲定】** 佛语，发根本四禅以前的禅境之称。
- 【欲界定】** 佛语，自己的存在，虽然不忘；但是几乎入了不能觉知的禅境。
- 【徘徊子午】** 行周天的事情，子午是上升下降之道，徘徊是往来的意义。
- 【渐法】** 替中根下根的人，所设的次第修行之法。
- 【粗住】** 佛语，于修禅的初心所发的心境，尘境不乱思维的状态。
- 【弹指】** 在丹道的方面，特称作“药产阳举的瞬间”。
- 【离火】** 是元神之火。
- 【离中之灵】** 就是元神。

十二画之部

- 【寒泉】** 譬喻炁。
- 【喜】** 佛语，对于所得之法，而感觉欢喜，十功德之一。
- 【喜支】** 佛语，对于定相的发现而生欢喜，五支之一。
- 【虚危穴】** 虚危是北方的星名，实指会阴穴。
- 【虚危之地】** 和虚危穴相同。
- 【虚极静笃】** 心极虚静之极境，而精进于道。
- 【虚静】** 保守心的虚静。
- 【虚无】** 和虚静的意义几相同。

- 【虚无之窟】 称呼丹田，待炁发生之际，也有这种名称。
- 【虚灵】 心的本体，并没有何等的固执，所以有应变的作用。
- 【景】 发相、药产，或是成丹的时候，所发的内外的现象。
- 【混采】 没有秩序的采药。
- 【混沌】 神炁合一之境，真种子出于此中。
- 【混炼】 没有秩序的炼药。
- 【紫府】 就是丹田。
- 【善心】 佛语，对于三宝而起信顺之心，十功德之一。
- 【巽风】 《易经》的卦名，叫巽作风，譬喻呼吸。
- 【巽风升降】 呼吸伴着神炁而行周天。
- 【巽风扇】 譬喻以呼吸加火而使之旺盛。
- 【智】 佛语，发根本禅，则离昏迷而成为睿知明，十功德之一。
- 【超脱】 炼丹之功成，而得心身无碍。
- 【蒂】 就是炁穴。
- 【提火】 起先天之炁的事情。
- 【童真】 年少而精未走泄者。
- 【复卦】 复是在纯阴之下，一阳发生的卦，为北方子位，周天起端之称。
- 【瑜伽】 佛语，修定而绝对冥合的修法。这种行为，亦叫作“瑜伽”。
- 【筑基】 筑炼丹基础的修法，就是小周天的工法。
- 【筑基之工】 和筑基相同。

十三画之部

- 【意】 意志。神制意志，若不守炁穴，则丹难成。
- 【温养】 以文火养之。
- 【斡运】 神住于炁穴，而照管运周天的事情。
- 【解脱】 佛语，脱离五盖。十功德之一。
- 【鼓嘘】 就是呼吸。
- 【照】 心守丹田，用处很多。
- 【睡眠】 佛语，五盖之一。
- 【逼】 催炁行周天的事情。
- 【锻炼】 用铅汞譬喻神炁，把神炁炼成丹，叫作锻炼。
- 【道】 就是仙道。
- 【道教】 就是仙道，后专用为一种宗教之名。道教之名，始于汉之张道陵。
- 【道家】 和道教相同。其范围较广。
- 【道场】 佛场，譬喻炁穴。
- 【道德经】 老子所著作的书名。
- 【道路】 周天的路脉。
- 【督脉】 从炁穴通过脊的内面，达到泥丸的路脉。
- 【微风吹动】 佛语，用呼吸微微吹嘘，就是所说的温养的文火。
- 【微阳】 微少的阳炁。
- 【数息观】 佛语，数息而住于定的事情，五停心观之一。
- 【阖辟】 以心运营呼吸，使用武火。

【摄精】 收回将要走泄的精，炼成药物。

十四画之部

【凝】 佛语，自己以为不能担任而逡巡不前。

【静中动】 炁的动。

【境界相应】 佛语，定心和定相十分融合。十功德之一。

【精】 元炁之动。

【精未败】 童男女没有走泄精液。

【精华】 就是元精。

【精窍】 就是炁穴。

【精已败】 中年的人，其精已经耗散。

【精生】 由于文火之养而精发生。

【精道】 精的走泄之管。

【囊籥】 和闾辟相同，是周天的呼吸。

【鼎器】 烹药的器具，鼎的位置在于炉上，所以以丹田为炉，以头为鼎。

【嫩】 药未成熟时为“嫩”。

【漏尽】 丹成则精不走漏，名为“漏尽”。

【漏尽成】 “漏尽”的道行成功，名为“漏尽成”。

【漏尽通】 本来是佛语，得漏尽则心善解脱而自在，所以叫做“通”。

【漏刻】 和刻漏相同，譬喻周天的气息。

十五画之部

- 【熟境】 精不能忘却顺境。
- 【熟路】 精液习惯走泄的路程。
- 【慧命】 佛语，元精。以此补神增慧，所以这样说。
- 【潮元】 炁满的事情。
- 【潮来】 炁满阳举的事情。
- 【瞋盖】 佛语，怒的事情，五盖之一。
- 【辐辏之运转】 辐辏是车轮的名称，比喻周天的运转。

十六画之部

- 【凝火】 凝聚神火，修成丹的事情。
- 【熏蒸】 文火的事情，不以心使呼吸，用呼吸的药，温养的事情。
- 【震之乙阳】 药产之时，阳举之景。
- 【辩时】 炼丹须要辨时，阳生、药产、周天、止火，全要依着相当的时候。

十七画之部

- 【暖】 佛语，是初禅的发相，感觉身暖，八触之一。
- 【暖炁】 是药产的内景，暖生于炁穴，所谓“火发于脐下”。
- 【暖气】 药产内景的暖气。
- 【暖信】 暖生于脐下，为药产的特征，信是通信的意义。

十九画之部

【籁鸣】 譬喻火发于炁中。

二十一画之部

【魔王】 佛语，佛陀成道的时候，魔王率领魔军逼迫佛陀，这个叫作外魔，多是由内魔转成。

【魔事】 佛语，是修炼的历程，所起的障碍。

【魔众】 佛语，魔军之众。

【魔女】 佛语，佛成道的时候，魔女想要诱惑佛，没有成功。