

鸿蒙丹法

第一编 理篇

我鸿蒙一派，直授于太上道祖，乃先天自然大道，贯通天、地、人三元丹法，为性命双修之学，故学人学此法之前，必需明理，方不至入魔道。

第一节 道说鸿蒙

本门丹经云：“时空一体，性命无二，鸿蒙化气，观化无穷，心物始成”，何谓“鸿蒙”？万物天地，宇宙未生之前，称之为“鸿蒙”。无形、无相、无动亦无静。或曰：“混沌无极”。应之于人身心，则曰：“清静之时”，此刻气候氤氲阴阳流转，皆未成形，待此“氤氲”酝酿至一定“时机”，火候满足则鸿蒙化气，恍惚杳冥之中产生一“信”，谓之先天鸿蒙一气，道生一，一生二，二生三，万物出矣，性命出也，鸿蒙之刻，万物一体，人天合一。仙家丹道修炼，乃来源于我国古老伟大之天人合一思想，整个丹道修炼即是仿照宇宙产生之过程而修行，所谓鸿蒙化气，观化无穷也。

性命与观化

性者，吾人灵觉之观也；命者，吾人生机之气化。本门以观化立门，对观、化二字有特别之解，何谓观？一为有识之观，为

识神用事；二为真观，仿佛千百万亿之灯同照一室，无影无形乃至无相，一体同照，不分彼此，此观乃鸿蒙中初现，故称之为先天真觉、元神，其体寂然不动，其用则感而遂通，又称无中妙有，吾人之真性，不神之神。此元神虽说有层次之分，但也只不过是“用”与“通”之不同而已，其体则一也，丹道修炼之最终目的，只是将此“灵觉元神”放入阴阳造化炉中，造化烹炼至极精纯之地步，最后合于天地宇宙本体之“元神”，而修成永劫不死之元神，所谓“天地坏时，这个不坏也”。何谓“化”，有两层含义，一为气也、意也，一为虚无、无形，所谓“一”也。丹经有云：“存神达化”之化即为虚无不我之意。观者，我之神，为观察者，化者，彼之神，为被察者，人类之所有文化科技思想……之发展和创生，皆来源于一觉一观。有化，定具相应之观，有观定具相应之化，二者不可割裂，易曰“遂感而通”，于是“化”乃出也，化即观，观即化，观化合一，始入鸿蒙，能无观，即无我，能无化，即忘气。忘我以养虚，忘气以养神。鸿蒙内丹总诀云“观化一体，因果互变，生生不已，绵绵矣，细细矣，泛泛矣，观化无穷，用之不尽，观化合一，无观无化，无物无我。合归虚无，归于先天至道一鸿蒙一炁，其道乃成”。

鸿蒙一炁浅释

鸿蒙一炁者，非物质，非能量，非有，非无，非心，不可以以精粗论，亦不可以以大小论，不但凡眼不能见之，即道眼亦不

可见之，行者需于天人合一，物我两忘之中“求”之。《悟真篇》云：“见之不可用，用之不可见”。用现代语言勉强描述为，产生宇宙万物，并维持之的一种无形“能力”。但鸿蒙一炁，虽说不可见，并不是说不可知。鸿蒙一炁虽说无可捉摸，但其用至大无刚，至微至柔，其“真用”一出，则露出“真象”，我们据此真象，自然知之，而产生所谓鸿蒙一炁之说，故道经有云：“恍恍惚惚，其中有象，其中有情，其情甚真。”丹经有云：“玄关火发”。此即对鸿蒙一炁之“真用”的勉强语言描述，而实不可完全说明之。故本门有云：“鸿蒙一气自虚无生”此虚无者，天人合一，物我两忘，神气完全合一之时，非死寂顽空、枯木顽石之“静态”也。鸿蒙一气故又称之先天一气。

先天与后天

何谓先天，此有三层含义：一是指宇宙万物产生之前为“何”？二是指父母未生我之前，其中又有层次可分，（一）为胎儿在母腹之时期，（二）指父母交合之初始，（三）指阴与阳转变与过渡之中和点，如白天与黑夜之交界处，极动与静之交界过渡点，生与死之中和点。故丹经云：“物物各具一太极”，“太极有时候，有真种”，时候之意即是“真种”，有此太极之中和，万物才能生发，中和之中更有“真种”，否则，万物何以创生？故本门有云：“事事有虚无一刻，时时有先天一点”，有中涵有真无，无中自生妙有，道无所不在，三层之含义，实一以贯之，中和之

态，即先天，人之先天更应于天地之先天，人身乃一小宇宙也。

所谓后天，指一切有形有象，有质之事物和东西以及层次境界，于丹道说来，最初后天指外呼吸，思虑之神、交感之精。到高层，人身一切内外形相之运化皆为后天，其实，修至一定层次，行者定能明白，所谓先天与后天之说皆为相对之言，唯是有为无为之区别而已，无为者先天，有为者后天。丹经又云：“先天不得后天，无以招摄；后天不得先天，无以变化”。无后天阴阳之交和则无法“采取”先天一气，在父精与母血交合之时刻，必入虚无，则先天一气自归其中，如后天父母壮者而交合又得其时，则子女亦先天充足，打个比方，婴儿虽先天充足，但后天没成人强大，所以抵抗力弱，力气小，故必须补充后天营养和后天教养，而渐使其先天之能力全部显象，如力气增长，身高增长，智慧增加，否则，不补充营养，不吃不喝，则先天无以显其变化待死而已，反过来，如无婴儿之先天遗传和先天无形生炁，则后天无所依托，故常有婴儿早死，儿童夭折，未老先衰之事发生，此先天不足，无论如何补充后天，皆毫无用处，反促其速死。丹经有云：“若将有形成变化，细酒羔羊亦上升”。只有补充先天无形之生气，才是根本。我中华丹道，最伟大之处就在于补充先天。

于层次来说，无缘因，无条件的自虚无中而生，曰先天，故不落因果，先天而天不敢违也。丹经云：“不忆过去，不思未来，

不拟现在，三心皆无”，无为而为，佛经有云：“应无所住而生其心”。此皆对先天及如何进入先天而说之。有中生有，思忆存想而得，有为而为，落于因果，称之为后天，故为天命所制，天生之必夭杀之，有生有死，有命有运，是宿命的。

果真穷究至无上之根源，先天即后天，后天即无天。先天后天，言语道断，心行灭处（另，先天后天于丹道另有特别意义）。

第二节 动静之说

动分阳动与阴动，由中和趋于生长的运化称之为阳动，有放射发散之意。由中和向衰败及死亡，归入于寂静的动，称之为阴动，有收缩之意。静也分阳静与阴静，一为觉照合一之静，一为顽空，死寂之静。动若无静主入其中而制之，则其动变大，成为亢阳，不可收拾，最终走向死亡。而静若无动包之，则无以畅通和顺，而其神不清明，必入昏沉，成为浊阴，大事坏矣。故丹经有云：“以铅制汞，以息运神”。丹道修炼必须动静相得、相宜。况绝大多数人，皆是动特多，而静少之又少，其神纷芸变动，未能定止，日夜操劳，无而了时，一时之内，念起念灭，心随物转，本我已迷。故吾人之神，日为外物所夺，神去，气亦随处，神气日耗，趋于死亡。而吾人身体也日日奔波，被物所使，神气更失，必以静来制之，故丹道入门之始，必以静主之，明白静之含义，静者在于“安”，在于“无念”，在于“休息”，静功之道，即是告诉人们最佳休息方法而掌握之，“动”用于炼气，动者在于“和

顺”，在于“连续而不滞碍”，无一丝间断，庄子云：“神无隙，乃成纯气之守”，放入火不焚，入水不溺，刀兵不能害。此为气长生。又“安”之意在于自然，安于连续而动而无念，所谓一灵独存是为真神，丹经而云：“内炼之道，全在于绵绵若存，勿忘勿助”。

本门认为：“无绝对静止，也无绝对运动”，任何运化和动机，都必需一“静止”的背景场所，以此暗暗隐含的无形“静止”来允许“运化”之存在和成立，此遍一切之处的“静止”即为大道一体同观之“觉照”，寂然不动，无形无象，无我之“真观”也。静与动本一体，实不可分，由静才能体现动机、化机、丹道之要，在于静以得之，无静、无以察动，无静无以制动，丹道所有妙处之产生，都来源于一“静”。只有“静”才能做到顺其自然，才能主宰命运，因命运本身是一种运动变化也，故修真圣典《阴符经》云：“圣人知自然之道不可违，故制之以至静之道”，丹经有云：“其静曰元神，其动曰真意”。

修炼之士，使此后天纷芸变化之各种识神归于寂然不动之元神，使后天粗短、急促、间断之呼吸归于细长连续无滞之真息，使形体不再奔忙劳累，归于静养休息之状态。如是神亦归于身，气亦归于身，神气形浑为一体，归于吾未生之前的“形态”，神气相抱，不分彼此，化为一气，于吾之祖气想吸相连相应，则玄

化立焉，玄关成矣。动静合一，情性合一，性命合一。

第三节 天地人三者的关系

何谓天，浑万物而为一者曰天；分万物而为二者曰地；合万物而为三者曰人。天乃无形之天，地乃有实之地，人乃阴阳相间之人，人本于地而生于天，故人身亦是一小天地，人身之气候亦同于天地气候之规律，故《阴符经》有云：“观天之道，执天之行，尽矣”。

天理即地理，人心即天地之心，天机应于人机，人机反于天地之机，人身之真造化，无不合符天地之自然造化，凡人不能直接察之，唯道人知之，天地之冬至，必应于人身之冬至，天地之夏至必应于人身之夏至，凡人后知之，故称后天，道人先觉之，故曰先天。行者果能修至自然而然之天然层次，则人身内外之精气之运化规律无不具一定之韵律而与天地气候真消息相契，合符一定的运行规迹和运化内景。否则，说明炼己不纯，心性未清。又如，上半月，人之无形气机趋于旺盛，此时应上弦月逐渐明朗、圆满，在此一阶段，人之性天也象中天宝月一样，逐渐明朗、清醒，精神也振奋起来，而下弦月则反之，人之气机和本性易入混沌和衰减，其中玄妙虽言语难说之，但修行之人自心能觉之，故丹经有云：“有人问我修行路，遥指天边月一轮。”炼己精纯，性地极其洁净，就如天上无一丝云，而一轮明月常悬空中，无形无相之真气候自得之，不假丝毫作为矣，就怕人“人心不死”，而

“道心难生”。又如太阳之周期变化，太阳系之黄道应于人身之黄道，天地将雨未雨，将雷未雷之氤氲气象亦有合于人身之氤氲气机，天地有“子”时，人身亦有“子”时，此天人之机的相应，不差毫发，人身一“小天地”也，真能达到天人合一之极则，行者将与天地之情，天地之精神相往来，完全超乎后天凡俗之情，庄子曰：“与天和者，谓之天乐”，最后，悟通天心即人心，人心亦能改变天地，不在五行，不受阴阳支配，更能提契天地，把握阴阳。

第四节 清静总论

中华丹道虽说异常玄妙而神秘，但总括所有精深内涵，亦不过“恬淡虚无，清静自然”这八个字而已，无甚奇异所说，行者果能把此八字理解透彻，且行之极细极微处，则还丹易于反掌，可惜大多世人不知此理，以为越奇越玄，则越为上乘法诀，谁知大道至简至易，杏林真人云：“其口诀不过半句，验证不过片晌”，大道贵简，忌烦。《老子》云：“损之又损，以至于无为”。悟者自悟，迷者自迷，丹道于迷者欲修欲繁难，对悟者，越炼越易，乃至无法无修，完全的无为。最上乘丹法，简单圆融，以一贵之，此“一者”、清静也。天仙口诀有云“彻始彻终，唯无念”。所谓“火候”之说，其实是针对后天而言，先天本无“火候”，“一意精纯”即为火候之真口诀，又有所谓“微细火候”之说乃是针对每个人在不同之时，不同之地等，所现内景之不同设论说，从行者所生“内景”之情形而确定行者之后天中哪一方面或哪一步未

炼至精纯，对症下药，以方治病，治后天之病，使之“清静”而已。故古仙有云：“还丹容易，炼己最难”，此“己”即“恬淡虚无，清静自然”也，行者果得清静，则下元自无漏失而返还童体，行者果得“虚无”，自然真阳时生，天地之气时归身中，不结丹，而丹自结也。能恬淡自入虚无，能时入虚无，“心”自易清静，心得清静，自合于自然，功修完全不假入为。

第五节 丹道命功与性功之异同

丹道之命功在于炼气，属有为之法，最后归于无为自然，虽曰无为，实亦有作，丹经云：“无为也有功夫在”。性功主于清静，以养为主，所谓静能生气，性功首先需止念，最后忘我，无我归入“虚无”。命功主“动”，心神、心意必参入“气之运化”中，先以意随气，再以意领气，最后意即炁，炁即意，性功基本属于静功之道，须行者自悟，方可全明，非师能授。命功则必需师传，否则，恐有大患，命功有极限，真胎息者为命功之极，性功无限，丹经云：“炼己无限”。

但是，静中自有动机，静到极处，心有大动，况且无静无以察动，无以制动，命中含有我之真性，炼性之时，即是炼命。炼气之时，行者必须一心一意，不可有游丝杂念，故需行者静功达到精深之地步，方可做到一心一意，所谓：“一灵独存”，行者炼气，行气之时，因历劫以来所累之各种积习使得出现种种杂精和凡气等，如果行者性功不精纯，则不易分清谁是凡精杂气，谁是

先天真气，以至认假为真，祸及本命灵根，气动，而心不动，方才为真功，气行即神行，纯以神行气，而非意识行焉，此种层次，需行者修行到处，方可明白何谓“神行”。气动之时，行者心性不安定而飞扬散乱，杂念众生，则其气迅速变浊，不可得也。甚或连本带利一齐为天地所夺。又，命者，代表人的肉体方面；性者，人的精神方面，丹经云：“神依形存”。丹道的任何修炼皆离不开肉身，性无命不存，命无性无主，只有一具僵尸而已，谁看见顽石死尸能自觉修成而得道者，但是反过来，离开肉身谈修炼只一个无居游魂，无所凭依，皆为虚妄。只修性不修命，一则修证无据，二则欲念难伏，降伏欲念没有把握，只修命不修性，犹如盲人骑瞎马，半夜临深池。从人出生起，人之精神和肉体皆是相连在一起的，在某种程度上相比较而言，是先有命，后才有精神，如婴儿初生时，是先呼吸（大哭一声），渐次才有了意识精神，故丹道修炼，对大多数人说，命功重要，命功有限，性功无限，需先做到长生，才能功德圆满，才能了性，生命有限，急需延我之命，才能了性完满。如专做性功，性未炼成，命已不存，修行到头一场空。

大道不拘于有形无形，物物皆含道性，有即无，无即有。丹道修炼就是将此玄妙无形之“道”修炼成有形“灵感”之丹。所谓“形神俱妙”也。何况，仙贵有形，故需性命双修，而以命为重要。先做到肉身長久而不坏，方可再谈“性光普照三千大千世

界”。

总之丹道命功之极则为胎息，果达真胎息之层次，则后天之命已了，以后只需入于先天中搜求和体悟即可，到此，全为性功，功修全不假人为，全为天行。

第六节 口诀中之口诀——元神与真意

元神者，吾人之性体，为有中之无，无中妙有。当天地人物未分这时，混沌沌沌，无任何凭迹与因缘可寻找，无观察者，更无被观察者，动静俱无，阴阳未分，忽偶感而“动”，自混沌中凭空一惊一跳，而生出一“觉”，此即为先天真觉元神也，此一觉即是天地人物的真主宰。此一“灵觉元神”前无所依，后无所靠，非因缘合和而生，乃无微不透遍一切处，光光净净，照耀万有之本性灵光，道书云：“神光普照三千大千世界”，即此灵觉元神，故丹经又云：“吾人之性乃虚空一光”。

我们修丹之士，首要之务必先弄明白此元神真觉，要认得“真”。因此行者必先从杳杳冥冥虚极静笃之中寻找到我未生以前太虚本体，才不会落入边见和方所，庄子谓：“无何有之乡”，再于“虚无”中体悟出那先天真觉元神，由此直觉再来认识那太虚之本体。实际上，也只有那先天真觉才能“团聚”那“太虚”。此个元神不生不灭，出有入无，吾人本来就有。在何时用何种方法才能体悟到？于至阴之中，恍惚之时，此刻行者无任何知觉，

在混沌无觉中，忽然有了知觉，不是思议，不是模拟，不是触物，不是触境……。而是于杳冥冲醒而来，苟或妄为，则全体皆非，夹有丝毫暗想暗意，都非真正元神。丹经云：“静时固非，动时亦非，其机在静极而动之初，其间只一息耳”。普通之人，欲念纷纷，虽时有元神出现之景，但都被后天识神蒙蔽，一瞬即过，移时即非，不能知此真机。

何谓真意呢，即在此一“觉”之后，如何“保持”此一“觉”之意，禅宗有云：“何谓无念？无者，无妄念，念者，念真如”，即是一心一意持守此“觉”，念住此“觉”而无它念。觉后意动，此意与觉是一是二，有别亦有相同处。行道之人，意发之时，心中仍是无任何欲念游思，心内无有一物，此时之意谓之真意。丹经云：“无心忽觉为真觉，一心内守为真意”，看似有别，实是一觉而已，一意而已。真意实际就从那一觉之后，只保持纯洁一心，而无二念罢了，丹经云：“守心如一曰真人”也。就如同一个走路之人，顺着一条大道一心往前，并没有丝毫念头要寻岔路，这就是真意，一句话顺其自然，道经云：“道法自然”，修丹全在顺其自然，但非完完全全无作为的任其自然，如一放任而漫不经心，则又可能堕入顽空，无法成就变化莫测之元神，如果执于有作，则入于魔道，害人害己。故曰：“顺其自然，勿忘勿助，绵绵若存”。

真意有二，丹经谓：一称作己土，一称作戊土，知静之时叫己土，知动之时叫戊土。意动而气动，神在炁先，意炁一体，不可分之，静而有觉炁归入神谓之己土。

行者性功必须极度精纯，心中无有一点欲念，身体无有一点阴浊之气。方可窥入并把持此元神和真意，此为不持之持，不守而守，到此地步，才能完全明白元神与真意之深刻内涵。如行者修功之时，稍有测度，模拟之心，则得之非真，丹经云：“不可思议也”。丹道不过以此真意为丹头，意即炁，炁即意，神即炁，炁即神矣。

整个仙道修炼过程，无非是对此“觉意”进行反复炼养，先在身内安炉立鼎炼养，再入于天地之炉中炼养，最后入于宇宙太虚之炉鼎炼养，再入于天地之炉中炼养，最后入于宇宙太虚之炉鼎中炼养而修成旷劫不坏之元神。

故我们修丹之士，首要之务，最紧迫之事，必先对此元神、真意认得明白，方不至步入岔路。

第七节 丹道基本名称及术语浅释

一：道

道有两重含义一曰后天之道，指一切在有形有相之东西和事物的运行和发展规律，《易经》所谓：“一阴一阳谓之道”也。二曰先天大道，即老子所云：“……独立而不改……运行而不殆……吾不知其名，强名为道”。先天大道，无形无相，不可说是有，也不可说是无，言词极难描述。

二：一阳

即一阳初动，行者通过对身心的调节入静，使得身中生发出新的生炁，此刚生之阳炁，称为一阳，其卦象“地雷复”，一阳爻生于五阴爻之下，故称一阳来复。此一阳亦有层次可分。

三：黄芽

鸿蒙一炁最初发象之时，其炁萌动，至微至细，如种子入土之后，刚刚拱出的嫩芽，虽极其微小，但是蕴含无限生机，故称“黄芽”。此“黄芽”为先天神炁合一，天地人三家相见之后得来。故又称刀圭、戊己土、些子。其它异名更多，如黍米，一点，一粒，丹头，半黍，可点化全身阴质，如同点豆腐之卤水一般。

四：活子时

子时即半夜 11 点至 1 点之间，此时太阳开始从东方升起，喻之人身、应之人身，即为一阳初动之炁

从下元（北方）氤氲升起，与太阳初升之子时相同，因此，一炁之发生只要合符其理，未必就在真正时间上的子时发生，故称为活子时。如《入药镜》云：“一日内，十二时，意所到，皆可为”。伍柳丹法以外肾兴起之时为活子时。

五：“时至神知”

时者，活子时，神，先天真觉、真意，非后天识神，乃自然而然于虚无中忽生之“觉意”也。不是暗想和后天粗相之感觉也。所谓时至神知，在丹道中是指炁动之时，元神自知也，因为神在炁中，

炁抱神外，神炁本为一物故可时至神知，唯炁未动时，称之为神，炁动时，称之为炁动或意动。

六：铅汞

一指为外丹中金石的真正药物，二喻指人身之神气。铅者，人身之肾气（炁），属肾水，其性易沉，而使人欲念纷起，故以

铅喻之。汞者，指人之神，属心火，其性易飞，故以汞喻之。修丹之士在于先使心肾二气（炁），相交相合，化为一炁。

七：真铅、真汞

真铅者，喻指坤宫北方（指下腹）真阳之炁，乃水中之金，后天清水源所生之炁也。也有以黄芽作为真铅之说，此说更为上乘。真汞者，真心之火，真火也，指吾人之灵觉元神，在人元金丹之中另有所指。

八：水源清浊

水者，肾水，人身中之所有生炁，又称精，源者，产生生炁之方所，水源浊者，喻后天识神用事于中而生之炁，此炁生中有杀，又称阴精，非单指生理上之精液也，采之回来，只能成就幻丹，最终必将漏失，水源清者，喻先天元神主事，不识不知，虚极静笃下而生之阳炁，又称阳精。

九：精、炁、神

精者，炁也，精、炁、神皆是指先天，由于所处阶段之不同，故有精与炁之区分，实不可分，最初萌动之时，至微至细，叫做

精，到腾发之后，叫做炁，或在不识不知，无形无相遍布全身内外之氤氲炁候，叫做炁，聚于一处、一点，称之为精，神者，气中之主也，神即炁，有此神，才能体现此炁，三者为一，不可强分，运化阶段不同而称呼不同罢了。

十：丹田

分上、中、下三个丹田，一般单指下丹田。丹田者，顾名思义，结丹之田，养丹之土地，生丹之田地也。丹道修炼皆离不开丹田之运用，无丹田，不能成丹，不能养丹，无法对肉身进行改造，无法重创性命。上丹田在泥丸宫，即眉心入内三寸左右，虚空一穴，丹成之后，为出神之所，其异名甚多，如：太微宫、彼岸、内院、流球宫、天堂、交感宫、瑶池等。中丹田心下肾上之间入内三寸左右，虚空一穴，丹成之后，此处为养丹之所，又称之为：中土釜、中田、黄庭、中黄、中宫、洞房、守一坛、戊己门等，下丹田，位于脐内，入里一寸三分之下，方圆一寸二分，虚空一穴，人身之精皆从此生发，故称藏有先天真一之精，此处为结丹之所，异名甚多：“气海、气穴、生门、土釜、造化炉、北海、曲江”又有称作此为黄庭、中宫的说法。

十一、刀圭

指在修炼之时，口中所产之津液，和丹田所产生之元炁，咽此液，服此炁，即为饮刀圭，因津液实为修炼之元炁化生，含有先天炁之玄妙作用，乃是真意凝合而成，不比普通人体之津液，而是极具灵性，故称刀圭。

十二：鼎炉

鼎炉最早是外丹所用的名词，鼎为烹炼丹药之用，炉为炼丹火力所需，后来引入内丹，在炼精化炁阶段，就人身而言，以下丹田为鼎，而以心火降下为炉。针对人身而言，以炼神还虚的层次，以坤腹为炉，而以乾顶为鼎。以上专是就人身说法，因丹道修炼无论如何是离不开人身体的，但修炼者不可执于形色之死窍，此窍乃是活窍。

十三：后天呼吸与先天呼吸

后天呼吸即是指口鼻呼吸，先天呼吸指的是婴儿在母腹中之时，以脐带随生母呼吸受气，这个呼吸叫做胎息，又称先天呼吸，人下生之后，变为口鼻肺呼吸，则胎息之路已断，丹道修炼必须使生命逆转，重新回到婴儿时期的胎息状态以反夺造化，成就长生久视之道。高层次时，指与天地同其呼吸。

十四：阴跷

阴跷，针灸上名为会阴穴，处于前后阴之间，又称海底，含有日月交并，阴阳和合之意，阴跷脉即处于此，其脉在尾闾前，阴囊下，道家修炼言此处为任督二脉之总枢，炼精者，守此阴跷，真意注入此处，精自化炁，采气之时以此先，此脉一动，诸脉皆通。阴跷，又称为天根、死户、复命关、生死根、丰都鬼户等。

十五：火

指心神，用心、用神、用意，皆称“用火”，内炼之时，心神放得集中、凝定、收缩、吸亦随之振作，以助火工，称为进火或武火。文火，又称退火、温养、沐浴等，是指内炼之时，心神放得极轻极微，呼吸亦若有若无，如同炉中之火，封固之后，仅存温温一点火焰，在修炼中，是指进火之后，药已归炉，须以文火养之，以防伤丹，武火者在于烹炼，追摄而不使散失，文火者在于知止、知足，而以防过尤不及。

十六：止火

有二种含义，其一是指停住前面之用火，而换以后面之文火，

其二是指在用火封固之后，应当停止一切用火，归于无知无觉大静，返入先天层次，才有出神入化之妙用。

十七：风

风，内外之呼吸也，因心神属火，若加呼吸吹嘘，则可加大火的力量，如同风箱一般，故又称为橐籥，丹经云：“真息为火之橐籥”。

十八：火逼金行

火，指先天真意，金，指真炁，火逼金行，即是以真意引导真炁运行，以为内丹之作用。

十九：三宝

一指外天地日、月、星三宝。在丹道修炼中，三宝是指精气神，即生殖交感之精，口鼻呼吸之气，念想思虑之神，此是指后天三宝，丹道修炼所用应之三宝为先天三宝，即元精、元炁、元神。后天三宝可分，故称后天。先天三宝实不可分，故称为先天。《心印经》云：“三品一理，妙不可听”。即指此先天三宝不可听，不可闻，不可见也，因是不可分之缘故也。

第二编 太和玄功修炼秘旨

《高上玉皇心印妙经》云：上药三品，神与气精，精气神彼此作用互存，或精化气，气化神，或神化气，气化精，不断循环施化流行于吾人之周身。只要吾人具有此三物，则人的一切功能系统可运转不息，人便可以康强健壮，便可以不死，若此三物减少，则衰老，病弱死亦随之俱来。人、口、鼻之饮食以及呼吸等，皆不过是欲保养此三宝。

众所周知，我们健康人的心脏都均匀跳动，以及大脑神经都能不停地运转，以及一切功能系统均都有条不紊的运转不息，以至于细胞的分裂。现代科学力求证实和寻找的是何种一种能量使人之一切运行本能得以进行，那一种最原始的推动力量来自何方，在我国丹道修炼学来看，这一切吾人所具有之循环施化功能皆来源于神、气、精三宝。

其间，又有先天三宝和后天三宝之分。先天三宝，即是先天真一之炁，先天真一之精，先天真一之神，而所谓一分为三者，实则皆是一物，并无区别，先天真一之炁，即是先天真一之精，亦是先天真一之神，异其名而同其实。大家在丹道实修中将会深刻体证到此一点，也只有体证到此点，方算真正进入了丹道门坎。故此在丹道实修中，根本不存在以后天神识去领气，等等之说。

因为神即炁，炁即神，神又何须领炁，炁又何须神领，神炁本来就是一物。

只有后天三宝才有区分，称为呼吸气，思虑神和交感精，常人所用祛除疾病维持吾人正常功能者为后天三宝，所谓顺则凡，即是以先天三宝转化为后天三宝而为吾用之，最后，又似无根之浮萍，其身中三宝反被外物所盗，所谓逆为仙之修炼家所用者，乃是反使后天三宝氤氲团结，化用一炁，转为先天三宝，然后凭此先天三宝为根，为依托，如磁吸铁，遂感而通，抬摄收积太虚清阳之炁，以期补充吾先天三宝之根本，并强壮后天三宝之能力，故丹经云：“先天不得后天，无以招摄；后天不得先天，无以变化。”

太和玄功之目的亦在于逆返后天三宝，为先天三宝，因此外在之姿式动作并不太重要只求行者能够做到身体中正、安然，四肢百骸松静舒适便可。

一、太和玄功修炼之外在身法

太和玄功外在形式或采取坐、站、卧、行皆无不可，关键在于神气合一，神气相抱，形神相守相融，身心相守相融而已，兹将各姿式外在形式分列如下：

（一）坐式：A 盘坐式：此式不宜结跏趺座，因长此跏趺双

盘，势必造成上、下盘气血不畅而百病丛生。初学或青壮年人，因身体效为强壮、气血充沛、又加之每次练功时间不长，故初不觉其危害。待双盘时间延长或年老体虚，气血衰弱之时，其双盘危害不期而至，君不见许多寺庙长年打坐之僧众反较常人寿较短。故此炼功者不宜双盘，散盘就可以。但必须坐于带有松软之垫子上。关键又在于要做到头颈、脊柱皆中正放松，全身各处彻内彻外，上上下下，皆宜松静舒适。然后两手掌分放于双膝，或双手结太极印覆盖相抱于下丹田。B 平坐式，平坐于凳子之上，但凳上需垫有绵垫，小脚垂直于地面，关键在于要做到头颈脊柱中正，其要点如盘坐式。

（二）站式：A 无极式，双脚、双腿并立，双手自然下垂于两腿外侧。B 太极式，双脚分开，与肩同宽，双手自然下垂于两脚外侧或双手结太极印相抱覆盖于下丹田。

（三）卧式：A、仰卧式，双脚双腿分开伸直（略带曲意）与肩同宽，头颈脊柱中正放松，抑睡须躺于带有松软垫子的木板床上，双手抱太极印于肚脐，其中头可置于枕上，但勿须太高，以合适为度。B 侧卧式：一手曲肱枕头，手掌置于耳窍下，但食指与拇指须分开来置于耳窍之下，以便耳窍不受压迫，另外一手置于胯下两脚之间或抱抚于肚脐，两脚亦成一伸一曲之状，不使其相互叠压，唯左手伸者，则左脚须曲，右手曲者，右脚则伸。

（四）行走式：全身须放松，万虑皆须去，唯使心神寄托于缓步徐行之中，不可再有浮思杂念，如此怡然自得，如行云端，双目似闭非闭，如醉汉行步，什么都不考虑，不持心，似有微微醉意，怡然自得，周身轻飘飘如行云端，何持此氤氲恍惚之态即可。如此神不外游，自然归于炁，自然神气相抱，而身心相依。

二、外在身法修炼之要点

（一）双目垂帘：初修之士，因神不静，若睁开双眼，各种念头即与之俱来，不利入静。如全闭双眼，又因神不清，身中后天阴浊太重，又易落于昏沉。故此需要微闭之法，功家称之为垂帘。具体心法如下：双眼无力地垂下眼帘，而外界事物仿佛双眼一般亦随之俱去，红尘俗事只在低眉之间，生死轮回仅垂帘之际，采用如此心法，如是外界俱忘，万念皆泯，双眼虽能看到眼前之物，但又不能辨别清楚，只是模模糊糊，如同虚像，如梦如幻，俱不真实，恍恍惚惚，杳杳冥冥，心中留此境界而守其虚致其静即可，以上是垂帘之心法。

（二）舌顶上腭：轻合其齿，微抿双口，舌尖反卷，以舌尖底面，轻舔上腭两个小窝处（天池穴）以此沟通任督。其心法，行者轻舔上腭，如婴儿吮乳之状，依依不舍，昏错默默，全然不晓外界之事，全然不想其它念头。

（三）调身松静：首先要做到身正，身若不正，则气血不通，经脉凝滞，故须头颈虚顶，脊柱中正，但若只求中正，则未免失这僵硬呆板，仍是气血不畅。故又须放松，具体做法：乃是在身正的基础上，使双肩顺其自然下垂，再松腰，松跨如此自然可以获得中正放松之效果，我们炼功者首先就是要做到纠正不良生活习惯，不良动作姿势，使之中正放松，便于经路通畅而利于长期修炼下去，如若脊柱不正，则会压迫内脏，长期下去，易造成五脏六腑之气不调而生病。

（四）双手掐诀：太极印诀，男子左阳右阴，故左手抱于右手，而左手拇指须放于右手虎口之内，这样两手拇指交叉，两手其余四指相叠相抱，就形成了一个太极八卦阴阳连环之状，此时修炼者之双手譬如电之正负两极相连，自身阴阳二炁自然沟通，使之阴阳平衡，利于入静取得功效。

三、修炼之时间安排及其它事项

初次炼功，每天一般应保持在一个小时左右，并且早晚各一次，随着功修进展，须逐渐增加时间，一次比一次时间增加，直至增至每次修炼达2个小时，并且早晚各一次，一天共4个小时的修炼，或一天三次共6个小时的修炼，对于业余修炼者而言，以上时间安排已基本足够。

对于专业修炼者，则须酌情增长时间，最初每次为半小时，一天于子、午、卯、酉四正时各炼一次，因为此四正时正是阴阳二炁相互消长之时，故此，于此时行功，便于体察体内阴阳二炁之变化，以增加炼功信心，且此四时又多在工作之空余，便于行者自我安排。

又须知丹道修炼者的人生观，也就是最为积极向上不甘为造物者所弄的人生观。故时刻要有不断向上进取之精神与毅力，使吾之精神面貌不断有所升华，每日不断增加进取向上之毅力，不可使吾之心神稍有懈怠情绪。故专业修炼者，待每次能静坐一个小时，每日能行四次之日，须以二日为一基本单位，一次比一次增加一分钟的修炼时间，这样每两日增加一分钟，一年即是增加180余分钟，再加上原来每次能静坐的60分钟，于是，修炼者每次就能静坐4个小时，每日如炼4次，即是每日能静坐16个小时，如此递增，修炼者5年以后，即可一次静坐15个小时，如此之后，修炼者勿须每日行动4次，只需每日行功静坐一次，并以静坐代替睡眠，而白天仍可照常工作学习，修炼者还须知道，吾人之生机阳炁均与天地之机相应，每日皆按时发生，用以维护吾人之生命，但一般人由于欲念纷芸，迷于外物，不得清静内返于自身，故极难体察此先天造化，逐使此先天造化转为后天之机，且被外物所夺时，我们方至察觉。如：体内真炁于子时发动，我们不能觉察，唯至寅时，因阳旺盛，故冲撞心气而使吾醒来一次。

或体内真炁极细微之内动转为后天气之外动，使外阳勃举等等，吾只有待此气机成形为后天时，吾人才能察觉。

唯我修炼家行神气合一，清静虚无之法，故能体察此机，且不使其转为后天，并不断用法积累利用之，最终改造升华吾人之生理结构。吾人每日子时，一阳初生，阳炁自尾闾起，丑时二阳来临，冲入命门，寅时三阳开泰，阳炁旺盛，冲入内肾，继而进入内肾与阳关之间，而欲冲阳关而出，此时不老不嫩，采药正当其时，故此即使不炼功者，平常之人，也多在此时醒来一次，故老年病弱之人又多在此三时病逝，皆因身中仅剩的一点阳炁，于斯时发动，又不知采取，逐使此机转为后天被天地万物所夺也，因此，专业修炼者更应以此三个时辰为修炼之要。

若待阳炁散失，或落入后天，则难为我所用也，因为阳炁至四时卯时，已是阴阳相胜，阳中有阴之时，不似三阳之阳炁纯厚，及至五时辰，六时巳皆已是生中有杀后天之气多于先天之炁，及至午时，即是吾人之身体内阴阳二炁升降消长互递之时，吾也可借此行功，体察阴阳二气之动静，增强练功信心，此时身中之气机已经以阴气为主阳为辅。至如到五阴戌，六阴亥之时，此时，乃吾人身阴阳二气相交默会于中宫之际，阴阳二气不再向前时运转剧烈，而是默会中宫，氤氲蕴酿。若修炼者于此时行功，则易入于混沌，使心、肾二气相和、相融，心气下降，肾气上升，二

气氤氲，至子时之际，阴阳二气氤氲又育养产生出新的生机阳炁。故此平常之人须于戌亥二时睡觉且又须睡好，至第二日方有精神。若戌亥二时未能保证足够的休息时间则身内阴阳二气很难氤氲蕴酿出新的生机，由此失去了人身自我调节的天然时机，故第二日醒来，皆神疲体倦，仍然贪恋睡眠。故此，又不能于寅时起来锻炼，使吾人之炁机白白消耗，不为我用。故此说修炼者又须重此戌亥二时，使吾人身之阴阳二气能充分调和氤氲蕴酿新的生机。为何人都少不了睡眠，或在疲倦时需睡眠休息，这皆是因为通过睡眠休息使吾之形体阴阳二气不再向前时运转剧烈，使之主动转入混沌状态，使阴阳二气默默含情交汇融合，育养新的生机，以供吾人身体运动之所需。故此，吾人在醒后有焕然一新，如蝉脱翼之感觉，这也就是利用人体戌亥二时的道理，以上就是一日十二时辰修炼安排之要点。

其它注意事项：①心情大起大落时不可行动，须心静平静后方可行持；②雷雨大风之时不可行功，避免惊醒元神，扰乱气机；③过饥、过饱时不可行功。

四、太和静功筑基修炼法

《黄帝阴符经》尝云：“圣人知自然之道不可违，因而制之至静之道。”故此丹道筑基全在一个“静”字而已，太和静功之目的亦在于要修炼者能做到身心的彻底安静与休息，大脑神经停

止一节思索之活动而处于大休息之状态，身体各部分也彻彻底底彻内彻外的放松下来，而不存在局部之紧张，要做到周身放松和协无有滞碍。然后做到纹丝不动，身如木石，处于大休息，大放松，如此方可谓真静，如此就算达到了太和玄功之要求与目的。但是，我们的生活习惯，大脑总是在不停地运转，未曾有一刻之清静，大脑神经高度紧张，各种念头均不期而至，莫能定止。而吾人身体也未曾做到一刻之清静轻松，总存在一定部位之紧张，均未能达到太和静功中松静之要求。

即使是在睡眠中，身心也未达到太和静功中对于静之要求，一般人在睡眠中，大脑神经由于惯性使然，仍在动作运转，犹在思考各种问题，万念纷芸，乱糟糟一团，热闹得很。故此我们在睡眠中，有各种梦境产生，在梦境中亦有喜怒哀乐，亦有金钱名利、权力之纷争，与醒时无异。因此也谈不上大脑心神的真正休息。至如身体，一般人在睡眠中，虽躺在床上，也未能彻底放松，身体总有局部之紧张，且一般人睡觉姿势不得宜，反生出一些弊病，因此，在睡眠中，我们身体也算不得上真正之休息。

而唯有修炼太和静功，才算真正身心的大休息，也只有做到此点，太和静功才算真正做好了，掌握好了，太和静功就是要修炼者做到身心的彻底放松与休息和清静，故此，真正丹道功夫做好了，是完全可以代替睡眠的。

不似彼气功家在修炼时，仍抓住念头不放，什么观想、意想，在身体内玩各种花样，使吾之心神不能保持一刻之清静与安宁，使吾之气机不能保一刻之平和自然，这样无异于火上浇油，须知无论什么恶性意念良性意念，皆是后天意识之作用，其间并无二致，何能做到“内想不出，外想不入，意静心纯，大定真空哉。”现具体阐述太和静功之修炼法。

1、损止入静法

《道德经》云：“损之又损，以至于无为”，所谓损者，在太和静功修炼而言即是减少念头，减少一节负累，减少一切心理负担，减少不必要之人际关系，等等此须分两方面而言之，其一，于具体静坐时而言，修炼之先，要把须要做好的事情事先办好，须要考虑好的事情考虑好，以减少心理负担与牵挂，以免到静坐时又牵肠挂肚，两相失误，而且能够专心专意，又有足够的空余时间去修炼静养功夫，这样心中不抱负担，用“损”法减少各种静坐负累，然后方可安安心心，无牵无挂的去正式静养炼功，这样行功之先就杜绝了诸多不必要之烦恼，杜绝了杂念产生之根源，自然易于入静。

以上是仅局限于实际开始静坐之时的“损”法，但是，损之一法可大而化之到各个方面，须知修炼一事并不是炼功时就静一

静了事，而是在平常生活之间亦要保持此身心皆清静之心态，毕竟对于大多数炼功者而言，炼功之时间远比平常工作学习应酬之时间少得多。若只炼功时才静养身心，而在平常之际又放纵念头，大喜大怒，大悲大恼，岂不把炼功时积累的静养功夫冲消无余。

在平常生活中如何损？若以“清”为标准，①生理上，须饮食清淡，少吃荤腥等刺激之物，以素食为主，当然也要注意营养；呼吸的空气要清洁，性生活上青年人要节制，中老年要需戒绝；行功期间烟酒更需戒绝，不可做强度极大的体力劳动等事。②心理上不可异相天开、妄念不断，不可对某事物太痴迷，所谓玩物丧志也，如此等等。若以“少”为标准而言，则须减少各种不必要之应酬，不必要之知识，不必要之思想，不必要之念头意识，使心尽量做到无牵无挂，坦坦荡荡，平和安然。

以上损法修炼务必在生活中也锻炼运用得纯熟自如，凡可损者，皆随时损之，去之，以尽于无为也。

以上损法并不能完全减除杂念意想，因为大脑神经运转，思考念头起伏，已成惯性，平时犹未觉察，一但入静，因心中有初步之清静态，故反而能体会到念头之起伏，杂念之纷芸，因此，必须接损之法再用“止”法。

何谓止，止者，停止，停顿之意也，在实际太和静功实修中，待用损法以后，念头已较少，然后，这样前念已过之时，使吾之心神意识突然打住，停止于静止之态，这样前念已灭，后念不生即得清静。然后守此清静，止于此清静之地，心中亦微微有丝醉意，感觉五官六识混为一体，自身心神如婴儿熟睡般恍恍惚惚，这就是“止”法。

但是“止法”不仅仅只用于太和静功修炼之时，必须把“止”字法应用到生活的极细微处，把“止”诀用得纯熟自如。须知功夫之长进，关键就在于修炼者平常日用之际的修心炼性之工夫深浅如何耳！

“损止”之法乃有意之法，犹如两人在吵架难分难解，闹得不可开交，旁边添上一个强制劝和止念之人，三人闹作一团，固能保一时平安，但莫免手段太拙。

2、导忘入静法

所谓导者，乃顺心中念头起伏自然把这个念头引向清静之地，炼功伊始，可以想象万物未出生之前一片虚无，空空洞洞，也可体察身边各静止的物体，眼前的空虚，体察观照这静默之机，如此之后，再反观于自身，使吾之心神与这静默之机契合，自可获得内心世界之清凉宁静。

必须注意的是：此法需要一定悟性，才能掌握好，因为此法虽是有为，其实无为自然之旨深契其中，只可神悟，贵在有意无意而行之，方能得其机趣，因为所谓“导”者，并不是又产生一念头去引导原来之浮思意想，而是那少许念头顺自我起伏之自然而归入清静之地。

心中虽能清静，但终究还有一念，未能忘我，同时，有些初学者也许还有微微杂念。故必须接着用“忘，就是把这所有之念头忘得一干二净，甚至把这“清静”之念也忘得一干二净，不知己在行动静坐，如同无心之人，诀曰：“忘其精相合其细相，忘其微相，合其无相，忘无所忘，寂无所寂，浑然无我，湛然常寂，与道合真”。杂念来时，用微意收归于“忘境”之中，一忘，念自无。此需行者有一定悟性，方可领会，忘者，非枯木顽石之寂静之忘也，乃是将杂念之境移入更高层次的清静之静，忘也含合之意，即用清静之境界与杂念相合，然后如火炉雪般化掉所有杂念，如此一合一化一忘，层层递进，直钻至无相之相，后天形色全部忘掉，忘者，乃忘形忘色、忘气、忘声、忘相也，合者，合于虚，合于清静。

忘字还有一层含义，即随修随忘，不可执着于眼前之功修，达到这一层次，要打破这一层次，进窥更高层次，故曰：随修随

忘，得得失失，皆负之东流，不必去管，自然而然，功修日进。

以上导忘法乃微意之法，贵在有意无意行之，效之损止有意法，较高一筹，譬如是一个强制劝和，一个是用巧妙手段。

3、顺其自然入静法

顺之法，乃顺其自然也，即杂念来时，任之来，去时，任其去，顺其自然不加任何干涉，也不意守，唯稳坐身形，一动不动，此乃不用任何方法之方法，乃无为有作之法也。自然而然，各种杂念，皆成“假想、幻境”。我心自如不动，杂念自然无活动之根本源动力，最后仍归于自心，其中将猛然一觉，杂念全无，即得清静。譬如一池塘水，水面之波乃吾人之念头，而池水如吾人之心，只要池水安然不动，不另外起波，自然，池塘水面之波因失去其根本推动相助之力，自然也归于宁静。

此法只求清静，不论其它。须知，静坐与念头原是两回事，念头并不会影响静坐，你只要一门心思静坐，其念头也会自然归于无，归于宁静。此法乃无意之法，效之于“导忘”更胜一筹，此法即使无特别功效，但绝不会产生不良后果，人人皆实用。但也有其缺憾，当恶念产生时，必须用“损止导忘”诸法断然去之，不可姑息养奸，免得一放纵而碍功修，还有一缺点就是心神易散失而坠入昏觉，终究一生，毫无所得，故此行此法前，应需睡足

后方可做功。

4、小结

总之，以上之法，各有针对，各有利弊，相比较而言，顺法乃上善之法属无意范畴，导忘乃中善之法，是微意之法，损止次之，乃有意之法。修炼者需根据实际情况灵活而运用之，如一法可入静，则用一法可矣，不可画蛇添足，贪多务奇，大道在于清静，贵简也。如一法不够，可上、中、下三法循序依次运用之。

5、太和静功修炼要旨及验证标准

《黄帝阴符经》云：“……是故圣人知自然之道不可违，因而制之以至静之道”。丹道以“静”入门，且丹道所有层次之修炼皆与“静”功有极大关系，由静方能反夺造化，尤其绝大多数人是动特别多静极少，因此筑基口诀在“守静”而已。太和静功之所有目的是使修炼者能做到身心的彻底的安静，大脑神经停止一切思维活动，身体不存在任何紧张，周神松和，全身纹丝不动。人之整个身心处于大休歇层次。

但是，我们的生活习惯，大脑总是在不停地运转，未曾有一刻之清静，白天神经高度紧张，各种念头，明的，暗的，不期而至，莫能定止。肉体之每一处肌肉、筋骨不是此松彼紧，就是此紧彼松，或是处于散漫的神气分离，无有一刻达至松和寂静之休息状。即使处在睡眠之中，大脑也未曾有一刻之清静，总有一处

神经在运作，而产生梦境，喜怒哀乐，与醒时无异，同时肉体也在暗中劳作，因此普通人即是处于睡眠之中，仍算不得真正意义上的休息，只略比醒时清静一点而已。

太和静功就是要修炼者做到身心彻底的休息、清静，在清中培补后天亏损，使后天三宝转为先天三宝，从后天返入先天境界，其中虽略涉命功炼炁之法，也不过静以主之也，如何验证行功效验呢？因太和静功之目的是休息和清静，故最基本之效验是行太和静功一小时，相当睡足四个小时，这时行功初级阶段之效验，到高层次时，完全不需睡觉，以功代睡即可，更有一起其它奇妙反应，则需因人，因时，因地制宜。

6、太和静功之层次

太和静功关键在于“和”字一诀，以“和”入静方达真静，方可产生造化和生机，非枯木顽石之无念顽空静态也，怎样把执“和”字一诀为入静之至要，“和”有三层境界：一，形和，周身舒适不丢不顶，不散不僵，头脊中正，全身做到中正舒适而能耐久为宜。二、念和，心不动而念和，念和则炁畅，随之念起念灭，我心唯如如不动，心情不起波，外不闻不视，内不执不忘，随息出入不生它念。故曰心不动而念和，念和则气畅，气畅则形体更加通畅松和。三、太和，一意不生，自然而然，自造自化，五官感觉浑同为一，七窍相通，身心不存，此谓太和，入于丹道之门矣。

静之层次：一曰形静，身体一动不动，身不动为炼精，二曰识静，粗细辨别意识基本不存，识不动为炼气。三曰念静，此时，有觉无念，但还有“我”之存在，心无任何情绪波动，心不动曰炼神。四觉静，不知有我，觉不生曰炼性，到此，无动无静，无人无我无物，全体混通为一。此方为“真静”，才算入于虚无先天之门，以后的做功，在先天中体会即可，以上对静功四层次的分法为一般之情形，为方便说法而使修炼有所凭依，在实际修功中，不一定按此次序递进。

7、日常生活处事入静止念之法

（一）事来则应，事去则忘，静心应之，当做一事情，要全心身投入，不可三心二意，关键在于“认真专一”，不可生它念。做一件事，要尽量做到完美，以免心中有所牵挂，但又不可执求完美，认真一心而已。丹经云：“守心如一曰真人”。故别小看了这认真专一，实是入静之妙方，大道之内涵也。平常中出非常矣。如何做到专一，诀云：“不思前，不忆后，执守现前一刻”，诀又云：“观照现在而超越古今”。做一件事时，情绪不可起伏太大，如果杂念实在太多，则可用前四法灵活运用于中，事情过去后，能忘则忘，不可挂在心头，尤其是不好的坏事，更应忘掉。

（二）得之下喜，失之不忧。一般人的心理，得到一件东西则欢天喜地，失去一件东西则忧伤，得失之间感情随物而起伏，

自心成了外界事物的奴隶而不自知，自心无主，都受上外物所支配，其实，得失是相对，祸福是互为要基的。修炼有成之人，自心的境界高尚，一尘不染，万虑皆空，不以物喜，不以己悲。所以，修行者应当跳出世欲圈子，不为外物所局限和迷惑，身在尘世忙忙碌碌，而心在虚空，清静自然。

（三）谦虚谨慎，诚信敬人，大道贵简，忌烦，谦者才能与人乐，虚者才能纳万物于胸中。谨慎则避免小人迫害，道经云：“水利万物而善下”。修炼要时时保持谦下的态度，不论对任何人，都不可自高自大，这种推己及人的人生观，并不是一种软弱的表现，而是发自内心的一种旷达胸怀，日常更需诚信待人，答应别人的事，则一定要做到。否则，一定将在功修之中留下阴影和障碍停止不前。

总之，日常生活中的修炼与专做功夫同样重要，因吾人毕竟生在现实中，定要解决衣食住行及应尽的人生责任和义务，大道为公，善与人同，道无所不在。日常心法是保持及精进功修的关键。丹经云：“打坐不打坐，心静即是坐”，“应万物而其心寂然”。

五、太和玄功炼炁筑基法

此为太和玄功修持第二步，待前面三法诀基本掌握，并达一定层次后，方可行持此步之功诀，经过“损止，导忘顺”之训练，吾人之心已基本处于平和安静之态，但须知我们的心神若停止下

来，由于惯性积习使然，势必又静久思功，对初修者而言，此动则为妄动而杂念横生，心随物转，清静后，在外物诱惑之下又妄动起来，如是又清静，如是又妄动，反反复复，无有了时，吾人之心神势必不能长保清静，如何使此清静长保下来并不断提高呢？这就是必须在吾人心神清静安定后，必找出一个依凭，使心依系于此，如同被锁之猿被系之马，不能反复而再加燥动不安，这样静定工夫自然能层层递进，最后连“清静之心”亦清静了。

但是最好的依凭莫过于呼吸，最好之方法莫过于心息相依，所谓心息相依法在于心随息转，呼吸代表人之命，当经过损止导忘顺诸法的修炼后，杂念全无，甚至形体也不存在，唯一感觉到的是呼吸，如婴儿刚生下时无任何意识，首先是大哭一声，而体现到呼吸的存在。实际上，自吾人生下后，无论怎样，最先体验到的最基本的自己的起初存在为身体、呼吸，过后才是其它觉受，故此心息相依法最利于入静，最利于系住心念，何况听属耳，耳属肾，呼吸属肺，肺为金，肾为水，而金能生水，水能养金，而听为内听，故肾水将不会外漏。故而心息相依之初步，乃有听息之存在，心息相依之法也甚为简单，待调身做好姿势后，用“损止，导忘顺诸诀清静以后，使吾人清静之心神与呼吸配合在一起。心随息转，顺呼吸之自然，随呼吸之一出一入而一升一降，心意只跟着呼吸走，自心绝不可作主，应以心为臣，息为主，切切不可以后天意识调节呼吸，应去尽一切后天心神之作用，完完全全

使大脑神经处于休息之状态，只留下吾之呼吸原始本能，完完全全由呼吸之本能作主，使呼吸之运动控制吾之心神。所谓心息相依，在于虚心以听炁之往来，心为臣而息为主，心依息而立也。如此后天浮躁性情，各种识神之凡火自然平稳绵绵，细细深长之呼吸所冶炼，由此逐渐去掉后天一切凡火，不具一丝火性。但行心息相依法之先，宜先深呼吸，用口缓缓吐出体内浊气，再自鼻吸入清气，如此二十一度即可，切不可多吐纳，否则反而吐出身中元炁也。

六、太和玄功观光法

修道炼丹者无非悟真，悟者，吾心也，真字中间为目，真者观也，照也，吾人心的性之所指也。且真字从匕，匕为“化”为剑，太上云：“吾从无量动中来，以观心得道。”无观、无照，何来修丹，修丹须先炼目。收心离境，聚性止念其机在目，二目乃丹功枢机，内视、采药、烹炼、养胎及至出神等等，均以目为机。我们人类任何思想和技术及对整个世界的看法，都是由观察而来，因为有此一观，才有了人类之社会发展，而在人身之中，集中体现“观照”之意的则为双目，有的丹经云：“除一双眼外，余皆属阴质。”耳鼻舌身肤虽含有“观觉”之意，但偏于阴。所以，眼为性之外在表现，人身小天地，这一小天地之日月就是双眼，有此双眼神光照之，才能蕴育生炁，就如大地爱太阳照耀，植物草木才能生长，故修真圣典《阴符经》云：“心生于物，死于物，机在目”。六书云：“人受气以生，目为最先，为神之所聚”。

胚胎在母腹时，五官中眼睛最行先生出，炼目方能聚炁成丹，炼目并可收心，三丰真人云：“识得此机，便见真机，识得此机，便知息机”。所谓真者，于丹道说来，则是与双目中炼出一个“真”。此真者，称为“真意性光”。丹经云：“眸光所到皆为真意之所发”，此目光乃神光，其中含有元神之真实妙用，非凡人双目有识之光也。吾门观化，最讲双目之修炼，炼炁修命先需炼目。炼目即是炼性，因人之性宫处于眉心之内，而双目更是性之外在集中表现。

凡人用眼看事物，随便任（非用也）眼一观一照，来不及别此事物为何的一瞬间时，此即为真意所发，因不是有目的、有思想、有计划的去观某物，于层次境界来说，此观此光非因缘而生，故可称为性光。人的耳之真意神也同其理。如镜子之无心而照，过不留痕。普通人由于欲念纷纷，此观此照立刻变为有识之观，而不为照，其机不可得矣。光有识尚何有光哉，镜有影已无镜矣，是故本门有观光之一法，用于修性，使人炼性有所把持，而不至落入浮泛无根的地步。

其诀曰：“似照非照，不照而照，无心而照，无观无照”具体行持方法，待心中基本平和安宁后，将心意自两眼角收拢至眉心处，再将集于一点，后观照于眉心前一二寸处之虚空，微微见之

即可，不可太用心，更不能用心看，似存非存，似看非看，静功深者，眼前将现出一片白光，待洁白一片，稳定不动，则可用微意，双眼收摄此光，观照丹田、或全身或内炁之运化。观化同时进行，心息相依之法与观光综合运用，此光之颜色度，稳定度，体现了心性入定的程度，光圆者，则说明行者入于大定，功中杂念一生则此一光立刻消失。但是行者千万不可用后天意识追求此光。虽然用后天意识刻意追求，也可出光，但此光为光触幻景，不为光，所谓观者，乃无心而观，无心而照，有光无光皆不必放在心上，不可著它，庶几如中天宝月，光耀太虚，丹经谓之曰：“性光”，此性光乃吾人之性的外在表现也。

另：用观光亦可收心，稳定此光行往坐卧不离这个，心一出便用双目收来，观于鼻，再观下面之心，乃至丹田，此乃回光返照之诀，诀云：“一出便收来，收来立放下，放下复能安，能安即生悟。”此观光收心法至简至易，至深到妙，关键在于行者能领会“放安”之诀窍，此实乃自然而然也，非勉强可到达和领会。

修炼者更应注意的是，所谓观照丹田，或全身或内炁之运行皆乃自然而然，功到自然如此的事情，切不是后天意识而为之，在后面笔者将论到此点，而且观光与心息相依是二而一之事，看似乃两种修炼之法，实际上行者在修炼中，两种方法皆须用上，两法即是一法。

七、注意事项及其它

1、外出路途所阻，而生饥渴，则可静心吐纳服炁，自无饥渴，患病之时，也可用微意以炁攻之，自然炁到病除，种种效验，日久自知。

2、习此命功，定要在干净的开阔之地，空气要清新，树木要众多，无声音，且无其它干扰。如条件实在不具备，则可在一无干扰的静室内行持，但是一定要做到空气清洁流通。

3、此炼命之法，一定要结合动功修习，动静之分配则是，七分静，三分动，炼完静功后，即接行动功，动功收功时，必行一会儿静功方可再做其它事。动功以太极拳为最好，形意拳次之。

4、养气期间，尤其对于老年人，各种香辣、酒烟、荤腥等刺激性之物应当戒绝。食时，七分饱即可，过饥伤气，过饱伤神。

5、不可当风练习，炼到好处时，更不可见风。

6、炼炁期间，平日注意保持元和，话最宜少说，言多伤气，少逸乐和交接人事。

7、炼炁期间，更要注意修德，时怀善心，德正则心自安，

心安则气自顺而无微不透，否则，功修不前，更有退转之患，慎之！

八、命功辅助筑基法

1、退符之法

做功之时，因需用心神，心属火，故曰“进火”。收功之时，称之为“退符”，即用文火封固，放下心来，巩固炼功效果。①放下抵住上腭之舌头，再缓缓松去诀印，待心神恢复常态后，用双手干洗脸 36 次；②接次，捂住耳窍，不使漏气，再以双手十指按于脑后，双手食指压住中指，再以食指往下叩脑勺，连做 36 次；③两手捂住左右双眼，手心发热更好，然后两手心揉动双眼，先由内向外，再向外向内，内外各十八次，再缓缓睁开双眼；④接下叩齿 36 次，先叩腮齿，后叩门齿；⑤后用两手食、中、无名三指相对按于心窝部位，手心向内，慢慢揉摸 36 次，先顺时针 18 次，再逆时针 18 次；⑥接着用此六指从上至下腹推摸 21 次；⑦再以两手相叠，男左女右，先顺时针揉动丹田，然后反手，男右手在上面，女左手在上面，再以逆时针方向揉动丹田，各 18 次，共 36 次；⑧接次，双手两手心捂住左右两腰眼，一上一下搓动，搓到发热为止；⑨如此收功后，自然散一会儿步，即可接行动功。

2、回阳止漏化欲法

初修者修习太和玄功筑基法时，静久而动，或在睡眠刚觉时，

阳炁生成，必冲动阳关，引起外肾勃起，此乃无欲无念静中生阳，为免阳炁散失，则当用回阳止漏之法追回体内，以补充后天形身，需注意的是，真正炼性精纯的行者则不必用有为的方法，兴阳勃起时，不必管它，继续入静即可，外肾自然回缩。此法实非采药，而是回阳，收回吾所炼之阳炁而已，不使阳炁化为有形而生欲念，更深一层之内涵是：起到化欲之作用。对炼性不够精纯者而言，兴阳时不管，则此阳炁冲动阳关，引发后天生理本能，进一步阳炁化为有象有形而生出后天欲念，使修炼所得付诸东流。在欲念未生时防患于未然，用回阳之法追回体内。同时补充后天形体。

如果是有欲念时兴阳或静中兴阳后来不及时追回即生欲念，则不必再用法追回，追回也必将漏失，甚至积存体内作怪使人更难清静。

回阳之法：①兴阳时，用吸、抵、摄、闭，循环督运河车输入于下丹田。即是从会阴穴提起，沿督脉直上丹田，再下降经上腭至舌，再经喉管直下丹田，略存一会儿，一次不行，再行几次，直到外肾完全不再勃起为止，接着入静还虚，此法偏于有为，行使时，只能用微意，不可强行运转，最好顺其自然之势而升降河车。②循中黄而收摄，兴阳时，用微意自会阴穴提起，同时吸气，提入下丹田略存一存，多行几次，直到外肾完全回缩为止，接后入静还虚。③另有一诀较为简便且不易出偏，诀云：“一吸便提，

息息归脐，一提便咽，水火相见”。具体做法为：阳生之时，先是吸气，至会阴穴，然后以微意提摄之，随息归入下丹田（即脐内）；同时咽下津液一口，即为水火相见，水喻为肾阳；火煮喻为心意，水经火炼，化为真炁，归于自身，此法可连用数度，直至阳回为止，然后再入静，以微意观照丹田，大体大歇，守而不守，若有若无，不管其它。②和③法有相同之处，行至深处，实乃一法，悟之可也。

总之，回阳之法的运用，贵在自然，不可用意太过，必须注意微意之运用，此节所讲回阳之法，是针对修至二、三步的层次时而应用，如在第一步的修习中，则不可应用，只要入静即可，在二步中动用时，则不可太用意，略略做到即可。

3、中老年培补亏损之法

对中老年人，精气大量亏损，有的甚至患了精枯之症，无精，不能精化炁，故必用法补充肾阳，其法有：

①种阳大法，此法能使肾阳立刻由弱变强，乃中老年培补亏损妙法，造精捷法也，青年人则慎用。诀云：“心清静平和后，心神用力凝放入下丹田，听于此，觉于此，待其脐内热生，跳动后，则以意送入会阴穴，心神安于其中，不管发生何种内景，我一概不管，我唯安居于会阴穴之虚无窍内，切不可生它念，淫念

更丝毫不可，总之，务要此虚灵不昧之神归入阴跷穴中而不出，直直至无人无我，归入虚无矣。此法在于以神补气，气再化为精。

②回归祖炁法，此法能以气补神，再以神通气，先用意微守于山根之处，顺随呼吸之自然守之，若有若无，待其热生而跳动后，或其它妙处，则以意穿印堂至脑后，再送归入夹背窍内，心神安居于夹脊窍内，似守非守，勿忘勿助，不可执，不可，不管发生何种景象，我一概不理，我虚灵之元神唯只安居此虚无之窍内而不出，直至归于大静，此法贵在自然，绝不可勉强，此法适于青年人应用。背者，无欲之所地，守夹脊能清心，如在修功中感觉心烦意燥之时，也可退守此夹脊内，片刻火烈顿除，而生清凉，此窍连通我未生之时的祖窍，开通此窍，则天地之元炁不吸自进，培补我日丧之元炁，身形日壮，精神日振矣。

③津液炼形法：待心清意静之后，已清之神默注绛宫（心下一窍，心窝入内三寸左右），用意用目观照之，待其热生及跳动，则立以意顺流沿上注入舌根下之玄膺穴，心神安居穴内，一意凝定于中而不出，不久，灵液自生，待其满口，微分意将灵液引颈吞之，用意直送到下丹田，随着咽而又生，生而又咽，我心愈静，入归虚无矣，此法烦躁之时，忧急之时不可持，心火太旺之人不可行法。

以上之法皆在清静，无一点干扰，空气清新的环境中习炼，姿势不限，其中以卧势为好，站式次之，需第一步修至高层次，进入第二步的修习后方可持此培补亏损之法。

第三编 太和玄功性命双修功程次第

一、炼心归真初涉真景

1、正法行持

“炼心”二字，是千真万圣修炼之不二法门，丹道修炼之初尤重如此，如伍柳派丹法未炼丹之先，必须行返虚之功等。行者经过太和玄功之静功筑基法的修炼后，即可转入太和玄功之炼炁筑基法——心息相依的修炼，心息相依法目的有二，其一，通过心息相依的修炼，使吾牢栓意马，紧锁心猿，使吾之心神被细柔绵长之息所牵引而逐渐一念不生；其二，通过心息相依的修炼可以使吾神气合一还归先天。

修炼之初，在于磨炼吾人之性情，把各种浮躁之性情，无名之烈火，冲动之性格皆销铄得变成祥和安然之状态。一般初次炼功，只能静坐不太长的时间，心中就生烦燥而耐不住久坐，身体也由于平常运动之惯性，不能长保静止中正状态，种种不适更纷至沓来，修炼者于此处更要耐住性子打醒精神，使其神志不昏，犹如用兵防贼故曰“武火”，又必须始终行心息相依之法，如同风箱，吹灭一切后天凡火，去尽一切后天心神之作用，使冲动浮躁之性情平和安稳下来。但是呼吸宜柔细绵长，如若粗短急促，会反把后天凡火吹得更大，浮躁之性情更加冲动，而不利于久坐，但是，呼吸怎样才能细柔绵长呢？答曰：“我们切不可用后天意识调节，只需去掉所有意识之作用，完完全全只留下呼吸之原始

本能，完完全全由呼吸之本能作主，使呼吸之运动控制吾之心神，如此，心神不动，自然宁静，而呼吸亦随之细柔绵长。如此，各种识神之凡火，自然被平稳绵绵，细细柔柔之呼吸所冶炼，由此修炼者能逐渐去掉后天一切凡火，不具一丝火性，也只有这样才能现出天然真火候。”

果能如此，常久修炼，毋稍放逸，在平常日用之际亦不放纵心神，去掉后天伪火，唯保心中一团祥和之气，如此修炼，自能心与息恋，息恋于心，心息和融，而识神退位，伪火顿去，行者于此时似睡非睡，恍恍惚惚，接着突然一觉，杂念全消一心不乱，只觉一片清明气象，只觉一片空明宁静，正是前无所忆，后无所思，现在无念，干干净净，此即是乾元一炁本来面目显露其作用也。这正是丹道修炼的初步真景，修炼之士若现此景，须顺其自然而观照之，如燃天灯照九幽，并且神凝而不散，气和而不乱，神气合一，心息相融，神凝于此，炁包裹于此，遂使此本来面目浩养壮大起来，正如孟子谓：“吾善养吾浩然之炁”。

修炼者初入此景，一般难以保持长久，有的在功态中只出现一刹那，忽焉而来，忽焉而去，有的修炼者则能长现此景，此皆在于修炼者平常日用之际修心炼己，伏性止念之功夫深浅如何耳。此景并非可以后天拟议得来。

在这阶段，行者只能体验元神显露之功，所谓一觉，突然一醒者，称之为神动，真可谓神在炁先，此神动即是吾之真心显露而开始作主，但神即炁，炁即神，炁与神本是一体，何分彼止。行者于此处不见炁动，唯见神动，乃功修尚浅，真炁不足之故。

2、内景真机

附吕江波功友内景一则：近日静坐，以澄心静虑，修神炁合一为主，有时杂念甚多，形如做梦，想是我修性不纯，凡心未断之故有时会忽然似入睡中，片刻即醒，醒后，杂念全无，一心不乱。

上段内景乃识神退位真心显露之初步体验，正乃丹道真气象，只可惜功修未纯，火候未足，只能体证神动而不能炁动，如若能长保神气合一，自然能真炁发动产生气之作用，到时，自然能凡心立死，真炁冲洗销铄泥丸宫之阴浊，心不炼而自炼，自然而然，无为而化也。关于此点，汤盛光功友体验较深，吕江波功友宜向其互通有无，共同探讨。再一点就是江波功友在闲时宜专修太和静功，专在静字上做工夫。当然，太和炼炁法与观光法亦不可缺。

3、细微火候

此层次修炼要点在于武火，武火是运用要适宜得当，方能进

步。对于武火之心传口诀《道德经》指示为：“用之不勤”，所谓用是指要努力勤修，凝神不分，神志不散，而且在日常生活中也要如用兵防贼，使心神勿有放纵。所谓不勤，是指在凝神时，须保持安然自在，轻柔平和，犹如无事无为一般，故曰：用之不勤，即要用，又要不勤，这句口诀即是此段工夫之真口诀。

若一味用力蛮干，一则心神犹如绷紧的弦，容易崩溃疲倦；二则犹如火浇油，因为心中浮躁性情以及意念皆是后天炽热之凡火，如又用后天识神加上一个凝神修道之念头，这样两团火混作一团，岂不是吾凡火大增，燥火更甚，更耐不住静坐行动。其实用之不勤，亦只是一个“和”字。

此层修炼之第二个要点是：要牢锁心猿紧栓意马，心中若有燥动，必须始终以“用之不勤”调驯之，并配合呼吸使之销铄冶炼为温温之火，使心中一片祥和之气，不见一丝火性，这段工夫最为紧要，若修炼不得力，将在后来真景现前时，因炼性伏心不定，而会心中念头一动，落入后天保不得先天真机，这样即使先天真景现，亦是忽焉而来，忽焉而去，更不用说以后真炁发生之景象，否则难免鼎倒炉翻。故此段工夫最为要紧，修炼者不可只求效验，只需调驯猿马，伏心炼性即可也，可要调驯猿马，仍然用之不勤，若要做好用之不勤，还须心息相依，无观而观，若要正确掌握心息相依，无观而观，必须以“顺”以“静功”为核心。

只要做到上诸法，方能功修日进，基址指日可筑。

千万别小看以上各条，实是至关重要，直接影响到功修，平常中出非常也。

二、橐籥开通，炁息归根

1、正法行持

大家须知，我们初始炼功只有在元神用事之情况下，才有先天炁机的运行，在修炼心息相依时，鼻之一呼一吸，务必令心神与之俱行，以神依于息，心随息转不可使其稍有分散。此神依于息，与息俱呼俱吸，但凝神而不分者，谓之武火。一呼一吸者谓之采药。采药者，以口鼻之呼吸采集虚空清阳之炁也，此中要诀在于：神依于气，气依于形，形依于虚。

最后，神气将逐渐融合为一体，心入炁中，炁包神外，浑然交合，氤氲不散，最终神炁不分，化作一团，化为一炁，此炁者吾人身之先天炁也，行者修炼至此，譬如树木之有根，能不断取外界之营养，外界虚空清阳之炁，以补养吾历年之亏损，点化吾全身阳质，改造升华吾人生命巨系统。

以上就是吾神气合一化作吾人身之先天炁的内在变化，既然有神气合一的内在变化，必然也有其具体在吾人身的现象，否则，

何以知吾有所得乎？大家可知，原人受生之初，在胞胎内，随母体呼吸，与母联属，吾之祖炁通母之气，母之气通天地之炁，天地之炁通太虚清阳之炁，窍窍相通，脉络相联，无有隔阂，吾之祖炁由于造化使然，又由于一根脐带连通于母，故一呼一吸，渐吹渐开，使吾之脐内形成一管道，以后通于肾，前连于脐，上通于肺，肺又至山根而生双窍两而成鼻之两孔，此肺肾之间的管道，谓之橐籥。《道德经》云：“天地之间，其犹橐籥乎！此橐籥之功效无穷，在丹道修炼学中，正因为婴儿有此通道，故心肾相连，神气合一，心火薰蒸肾水，肾水上流于心，心肾阴阳二气，循环施化，氤氲团结，故婴儿无识无欲，能通过母体盗取天地万物之造化，而吾之先天炁并不会天地万物所反夺之”。

及至婴儿出胎，外界空气由鼻而入，通过咽喉气管而至肺，再由肺之开合，遍达周身，而橐籥关闭，吾之呼吸不能由橐籥这一管道而进入丹田，与先天祖炁相连，如鱼饮水，而口进腮出，即庄子所谓众人之息以喉也。此时吾人如同拔根之树，不能祖炁相连，吾之元炁反被天地外物所盗，而逐渐精衰气弱。

故此真人之息贵在通此橐籥，其息深深，使吾之呼吸于内通达丹田，于外连接太虚清阳之炁，不断补养吾之亏损，所谓道士仙人非有神，积精累炁以成真是也。

而人之下丹田，位于肚脐之后，命门之前，两肾之间的虚无所在，此处乃结丹、温养之处，因为此窍上通天谷，下达尾闾，中通心肾，有招摄灵阳先天精炁之作用，故不可不知此窍。

待行者修炼至神气相融时，自然能化作一团先天灵阳，又因为吾人之下丹田有招摄灵阳之作用，故下丹田会产生一般吸力，使吾之一团先天炁被吸而逐渐下达丹田，使吾之心神被这股吸力所引，而自然安放下沉于下丹田，自然凝于丹田。此时吾之心神凝于丹田者，谓之进火也。

吾之机亦被丹田这股吸力，牵引而汇入丹田，口鼻呼吸渐微丹田之真息渐生，而机一上一下一呼一进入丹田者，可谓之采药也，此时肺呼吸转化为丹田呼吸，吐惟细细，纳惟绵绵，似有若无，谓之真息。

正因为吾神气相抱，化作一团先天，故能如磁吸铁，不劳取不须意引，自然能吸取外界清虚之阳，正因为吾神气相抱，化作一团先天，又因为下丹田，有招摄灵阳之本能，故能自然而然产生吸力，吸引此吾人身之先天渐次开通，而归于下丹田，又通过此先天，如有根之树，能不断吸收外界之清灵之，归于吾之下丹田，而补充吾历年之亏损壮益吾之身心，此即谓添油接命之上乘秘诀。

此法使吾心肾之气相连，使吾息不调而自调，心神静而自静，身内夫妇长日配合，抱作一团，如此又何来识神杂念呢，欲念自然容易降伏，这也正是以命功，促进性功之修炼，坚固性功之功修。

2、细微火候

此层次皆在于进火，采药之细微掌握，第一步在于打通橐籥，在修炼中，吾之神气合一，是渐次融合无间的，故丹田之吸力亦是由极微难察而渐次增强的。在极微弱时，修炼者不能体察知道，故有可能不只把握时机，层层递进，反而精神涣散不能凝聚而浮思乱想，停滞不前。故此在修炼时，一吸一呼皆令出入于丹田，有意无意之间，在吸气时，以气随心之清静下沉，而注于丹田，丹经称之为：以意领气。但切不可勉强行事，有人初学气功，会发生胸闷，呼吸不畅之感，就是由于行气不当，用后天意识勉强引导后天之气把橐籥管道冲坏之缘故，所以此处火候之掌握贵在有意无意之间，以心清静下沉之自然，炁机亦下沉于丹田，这样，炁机越细柔，心神越清静下沉，神气始终合一，顺水推舟，自然可以慢慢冲开此管道，这种方法需要行者具备一定悟性方能掌握好，故曰：“火候细微”。此处掌握之要点在于无为但有作，无为者顺其自然，有作者推舟也。综而言之，无为有作，顺水推舟。

第二步在于打通橐籥，气息归于丹田之后进火、采药的配合与掌握。待气息归根后，元神自然安放凝于丹田，谓之进火。呼吸自然达于丹田，谓之采药。但神气始终合一无间，若徒知采药，不知进火，则吾之精神散漫于周身，而气机亦随之如此。若徒知进火，不知采药，必然下元漏失。故此，药不得火不化，火不得配则不聚，火药皆须，配合相当，火若大，则下元漏，火若小，则散漫于周身。其实火药配合也就是神气要相抱如一，三丰祖说得好：“神炁如夫妇，呼吸如母子，夫妇相抱，母子相恋，庶几大丹乃成”。观今之丹功修炼者，多患下元漏失之症，究其因，皆是以后天凡火，后天意识注于此，而呼吸又何曾能到达下田，肺呼吸仍究是肺呼吸，神炁不能相抱，故下元漏失，莫若，先神依于息，自然而然，顺水推舟的打通橐籥，下通下丹田。

第四篇 悟道心言

皆平日修炼之心得，心灵内忽生而出，不假逻辑推理，也非他人陈言旧语，故曰：心言。——忘忧居士，涵空子谢怀宇；啸龙先生，涵光子谢怀昭，谨记。

一部分：初次炼己

1、做学问，研究任何问题，最关键，最根本处是：研究者必须进入忘我而合一之思维状态，才有所真正之成果，才能避免过多的主观影响，研究者和观察者忘掉了自己，忘掉了世界，身

心与被观察和研究的对象溶为一体，而主观性几乎完全消失。达到某种绝对之客观性。研究者“醒”来后，回到现实将“合一”状态中提取的最客观，最全面的有关“对象”之信息用正常之逻辑思维表示出来，于是就形成了“真理”。但，常态思维是一种主观唯心的，而带有片面性，不管怎样避免，对提出之信息总会有所变形和校正。故，我们显意识（理性）层次等常态思维最后得出的“真理”总是相对的，发展的，而无绝对真理，总括起来，因我们有颗区别辨识之心，故无绝对真理。

2、大道无言、无声、无形。前辈大德首重心传，身授，心心相印，此实语也，非象征比喻，人类之心灵感应现象为其低级层次而已。

3、道书云：“制之一处，无事不办”，此一意不散的坚凝“真观”，实为“忘我合一”之境，乃修行必不可少之功夫，涵空子诗云：“瞑耳瞑目观自在，清神清意守黄庭，心心专一至精诚，自然江边春水生。”只要心心专一，忘死忘生，自然有无限生机，无穷之圆满。

4、凝神为一曰精，不可久居于一，而有“化”，这时即体现出了“炁”之深刻内涵。“化”之不可穷尽，为“神”。

5、形者，精气神之运化处于暂时的平衡状态，可称作后天神气，非单指呼吸之气和思虑之神。

6、无中生有，不落于因果，此为先天。“先天而天弗违”也，况人乎，鬼神乎！仙家无它，唯利用此“先天一炁”改变我之形神，超越时空矣。

7、在绝对的虚无混沌中，突然发生一偶然的量子起伏，物理上称之为或然和偶然事件，物理学家认为，宇宙可能是如此产生的，仙家言曰：先天也。

8、有中生有，由初始之条件而来，有因有果，为后天层次，后天者，有命有运，故曰命运，仙家修炼无它，贵在超越后天，直入先天，过错全掌握和改变“命运”也。

9、后天者，有时间有空间，故有注定和不可改变之命运。先天者，超越时空，故“我命在我不在天”。

10、后天者，相对也，先天者，超越相对。

11、“一”者，虚无也，元神也，元炁也，元精也。何谓？合一，必无人，无我，无物，无天，无地，无时间，否则，有你我

之别，天地之别，过去，现在，未来之别，怎能称作“一”。有所识、有所辩，即不为真正“合一”，有此六“无”，故“一”者，虚无也。不可久居于“一”，故有最初之“动机”，此曰先天元精，极微、极弱、无形无象、动而有变，又称为“元炁”。能察此者，曰元神。

12、元炁者，无形“圆环”之运化也，自造自化，无首无尾，旋而为一之意。

13、先天与后天有层次可分，穷究至无上根源，先天即后天，后天即先天。

14、先天一炁者，修行者只能合于此，而不可得也。

15、万事万物，都存在先天之一刻，丹经云：“物物各有一太极”。修者能知此和把握此天地人物之先天炁机，则成道不难矣。

16、世上所有学问，研究到底，最终归结为“清静虚无”而已。

17、修道最上乘有为之法，唯“清静”二字。清者，净也，澄也，洗也，光明也，觉也，静者，止也，定也，连续运动而无间断也。

18、何谓三才，非单指天地人，广义说来，观者、被观者、观与被观所依凭之背景场所。此三者相互作用、生生不已而成万物。

19、观者、神也、我也、意也、识也；被观者，气也、形也、物也、他也、命也；所依凭者，虚无也，空间也，性也。

20、观即被观，被观即观，所依者即被观者，三即二，二即一。

21、观流不流，察变不变，与物合一，留住时间，仙经有云：“攒年、攒月、攒时”“长生久视之道”也。“太极有时候，有真种”也。

22、巨大的悲伤从胸中升起，心似寒灰，身如槁木，行者当顺其自然，勿忘勿助，持守此“心”。寒灰死寂之中，殊不知，隐蔽、萌动着无限生机。在严冷、荒凉的寒冬，看似一片生命绝迹之景，而生命之种子却深深地埋在泥土里！以此炼心，也可进入忘我定境故助行者看破世事也。

23、在悲伤之极点，在欢乐之极点，在极点与常态之间，必

有一“空白”。顺其自然，忽忘忽助，由此，反而比平常容易步入玄关定境，关键是行者在此类情绪中不能迷失而神气分离，那又取决于行者平日修习静定之功力如何矣。

24、偶然看看小小的草芽从泥土里冒出，顿“觉”身心一片愉悦，默默地无形生机在心灵深处流淌。仿佛自己与小草溶为一体，当此之时，须顺其自然，勿忘勿助，持定此一“觉”。即可进入与物合一之境。行者以此培养体内之生机，可谓良方也！

25、熟睡中，忽然一“觉”，这最初的一醒一觉，即我之真我，真神也，普通人很难感受到，唯修者知之。

26、望着广阔无垠的大地延伸向远方，仿佛没有尽头，心中一片透亮而宁静，恍惚中，极宁静内，升起一“念”，此即真念，真意，一阳来复也！

27、内炼之道，勿忘勿助为真口诀，保谓勿忘？即略存，微微照着，在意即可，但不可片刻离之，所谓知而不守也，保谓勿助？顺其自然之运化也。它为主，我为宾也，我心唯虚而已，初修之士需经千百次艰苦之修炼，方可完全达此，并保持此“勿忘勿助”，非是一步而就的事。

28、勿忘勿助又称“绵绵若存”。唯层次更高，若来若去，成连续之体，无滞无碍，圆活如意。

29、先存后忘，为口诀之口诀也。当行者勿忘勿助之功夫达至极深极细微之境地时，忽浑然忘我，神气合一矣，故曰：“后忘”。先有“绵绵若存”之“真存”，后有“神气合一”之“真忘”。

30、勿忘勿助，绵绵若存，有觉无念（先天元神），先存后忘，此十二字口诀为丹道修炼之真正总口诀，分层不断即可，忘形以养炁，忘炁以养神，忘神以养虚，忘虚以合道矣。

31、有觉无念为寂照之真旨，所谓一灵独耀，清净元神也。

二部分：二次炼己

1、当其在先天时，一念未生，形躯未动，先天元精则氤氲布满于五脏六腑，心身一动，念头一起，则识神用事，于中医配五行而言，心即藏神，而属火，随之凡火立生，先天元精即化为后天之“气”，如若情欲动，则心火大生，凡火愈积，遂使此“气”化为浊精从阳关而出，或成大汗自皮肤泄出。

2、有人在做功夫时，下田一般生机沿督脉而上，因其静定工夫尚浅，阳炁难以冲过三关，有的不明此理，妄用后天意识相助和导引，殊不知，心念一动，静定工夫更失，真火遂散，而识

神用事，欲心为王，随之那股生机也转化为后天，修炼者当遇此种情形时，更应保持原有形体之状态和心境，它动它的，不要管，任其自化，我只静以待之，庶几不劳费神，自可冲关而过。

3、初做工夫，觉有气在任督二脉运转，此为河车初动，可称之为气河车。此虽气至，但神未全，当此之时，行者不要管它，我只微微凝照，定于中宫橐籥，心静息调，只抱住内呼吸做工夫，一念不生，如此行之一月二月，或一年，自然一阵回风，上冲百脉，后天神气完全打成一片，顿时浑身炁欲冲天，心如朗月空明，一阳来复，河车运转，到此，方为河车真动，丹经所谓铅花现也，可称之为精河车。

4、后天阴气，浊精纵然一时用后天有为方法伏住收回身中，但假以时日，必有漏出之时。欲化此浊精，行者需达胎息之先天境界。丹经云：“炼己时，只用真铅”，即此理也。

5、“守静、致虚”即丹道初入门之法。“抱中守一，神炁合和”，是真口诀。

6、筑基时，行者必须先明白橐籥为何物？老子云：“天地之间，其犹橐籥乎”，人为一小天地，故造化亦同天地，人在母胎时，心肺与两肾之间有一“虚管”相连相通。真炁往来不绝，心肾

相交，水火既济，胎儿以此才能形全气足，此一虚管名为人身之橐籥，也与天地相通，当人生下来后，心肾隔绝，橐籥极不通畅而引起我心身之逐渐衰败，故初修之士，入门之初，首先在于开通橐籥，使心肺之气通于两肾之气，则神气和合，玄关之体成矣。

7、炼己之关键在于以铅制汞，凡人之神识凡火若用后天之心理暗示或意识强迫制止反而将欲压欲强。需自然而然，明白以气才能制神之理，所谓以铅制汞也。但又不可强使后天之气，真正的炼己，只用真铅。口诀云：“顺其自然，他主我宾，以息运神，绵绵若存，神入炁中，真铅产矣。”此也为栽接之道也。

8、清静门中无一字，唯清方不茫然昏沉落入死寂顽空，唯静，方可去其识神，还其本初。所谓，小静小动，大静大动，故唯有清静才能活泼圆通，自生造化之生机矣。

9、何谓坐？心静即坐，心放下来即坐，道在平常日用之间矣。

10、炼丹修道，切不可只在打坐之时用功，下坐时，心猿意马，欲念纷纷。需在平常之时伏性，养静，所谓动中求静也。

11、做工夫，切忌不可心急求速，此心放得越慢越好，最后

慢至极点而静也，正可谓用之不勤。初学者，每做工夫，不可求效验，神安心静足矣。

12、应常察其山河大地静肃，天空虚无空洞，树木花草悄然无声。如此，我们即可安宁清静，我心与外界之清静互相映照，自可入于恍惚窈冥之门。“青山相对看，流水常自闲”。

13、所谓采取，盗取天地之炁，并非今日气功家们所称之用意念引导外界虚无之气归于身中，外界虚无之炁之生机造化非是能用后天意识可招摄得来的。实乃借吾身之元炁生机，而此感彼应，内感外通，如磁吸铁，自然得来，虽曰：“得”，实非得也。故采外药需成内药，欲求天元大丹，必须炼己精纯，结成内丹不可。故重阳真人云：“内真外应，先天一炁自虚无中来，自然感合，造化之妙，药以外来，非假存想。”

14、何谓先天一炁？天地未生之“时”、之造化、之生机也。故先天一炁无处不在，又无处在，故此，它不能用意念采取，只能遂感而通。

15、处于纷纷扰扰、喧哗嘈杂之闹市，更宜体察天地山河之静默，宇宙虚无之空洞。如此动静之机强烈对比，我只需应其静与我心相照，再反照嘈杂喧闹之动，反而更易进入清静之门，庶

几与物人同化矣。

16、丹道初修无它，唯在神止于炁，炁止于形，形归于虚矣，所谓，以形摄炁，再忘形于虚也。

17、执心住空则有所，收心离境则合道。

18、梦中，有乐，有悲，有惊，有喜，亦有得有失，人当其时，并不知处于梦中；醒后，生之于世，亦有欢乐苦痛哀喜，身心沉溺其中而不能看破、识穿。何异于梦哉？同理，当行者于混沌虚无炁生的动态中，后天心识全泯，不能做主，行者又安能识得破而心不动，此时，全仗进入动态前的正知正见和平日伏性养静之功力如何，修至极高功境时，更必须道侣在外护持不可，所谓知音尘侣也。

19、能够战胜魔障，看破识穿而心不动，则必须在平日之中亦能看破世间万物，泰山崩于前而不动，迅雷及于耳而不惊，见境破境，见相云相，我之真性优游自如怡然不动，我之元神真意自可把持得住而不迷，功力精进，道力益深，醒梦如一矣，真幻如一也！

20、性功精深，命功方能精进而无碍，反之命功精深亦可培

养坚固性功之城廓。

21、何谓金丹？金者，无极混沌之元神也，丹者，如环之无端，自造自化的无尽生机也。故真胎息者即金丹也。金丹非能量，非物质，非心也，而我之真心，真神，真炁，真精无不出其中矣，施肩吾真人云：“天人同一炁，彼此感此而通，阳自空中来，抱我主人翁”。

22、《中庸》云：“喜怒哀乐之未发，谓之中”，一切情感念头均起于人之中和真性，亦不离乎真性，故有喜怒哀乐之最初，之最后，当立即觉醒反省内观，体悟以至把握人之本来，并持守之，如此炼性养性，中和之真意道心自然显露而不退失。

23、一切至诚，至情，至性之心皆藏乎我之真性道心，杀身成仁之志士，身死之时，一意不散，凝而至坚，任他刀砍斧伤，只当他妖魔小丑，如此坚凝不散之真意将与天地相通相感，天人连成一炁，故常有金丹返还之景发现，有甚之者能改变天地气候，古语云：“匹夫含冤三年不雨”、“至情感动天地也”。故修道之士要有此至诚、至性、至情之心，之手段，临炉下手，才能死心踏地，而夺盗造化天机矣。所谓“守心如一曰真人”皆指此意也。

24、若在晴朗的夏夜，处于喧闹的街市人群中，可遥望天边

之星辰，体验其静机，自可溶于其中，浑然无我，顿时，喧闹之人群逐渐远去，天地万物不复存在，我之身心归于虚无，再次醒时，望着人群，必有恍如隔世之感。

25、大悲大喜之时，正是我之真性最易显露之刻，于此，应当立即用本我返照此情境，心境合一，对境而望情，突然一瞬可悟入无上佳境。

26、何谓活泼圆通，当察婴儿熟睡之时，是那样柔嫩、安详、平和、自然，而在柔弱中又隐蔽着无限之生机。在安详寂静中又萌发着一股活泼之动机，如此动静完全为一，是为活泼圆通也，炼丹入门之初，就需把我心放得活泼圆通。

27、何谓庄严？你体察那深广无垠的星空，静默无语的山河，它们有喜怒哀乐吗？这就是庄严，修行者在无事时，应常体其静，常悟其动，以此返照于己，即可使道心真性更加坚固澄明。

28、丹道修炼，站、坐、卧、行等各有其长，亦各有其短，于初修言之，当就具体而灵活应用。

29、何为道？道在哪里？道不为“何”。道没有在“哪里”。就如宇宙存在于何处何时，如宇宙在“何处”？那“何处”之外

又有什么，又是什么？如宇宙存在于“何时”，那么“何时”之前之后又有什么？道在道里，宇宙在宇宙处，庄子去：“藏天下于天下”则无所寻处也，此之谓也，故，修道者，非是得道，而是合“道”也，道不可得，得则非道，彼可得者，名德不名道也，所以前辈真人云：“大道无形、无声、无象，求而无应，何而无声”，《太上老君常说清静经》云：“名为得道，实无所得，为渡众生，强名得道。”

30、大道有二部分：一曰体，先天之道，二曰用，后天之道。一曰无：中、一、虚，二曰有：相、形、色、物；一曰静，二曰动，一曰生，二曰死。鱼在水中而鱼不识，人在道中而人不知矣。

31、合其道者，必可得其“相”，有“无”者，必具“有”，故合道者，体内有诸般内景，体外有诸种变化，而有所得，否则，非道也，顽空也。

32、中和以先天，成就以后天。庄子所谓：“和以天倪，成以是非矣”。丹道修炼也无出于此也。

33、以“无极”伏其神，以“太极”育其炁，丹道之修炼包括无余矣。

三部分：炼己总论

1、何为神，我之观为神；彼之理为神，观理合一而有“化”，又称作神。观、化无穷，互为根基，互造互化若环之无端。观者，觉、醒也。理者，性也、心也，化者，炁也、神也。

2、有“观”必有相应之“化”，有“化”定具相应之“观”。它们互为因果，生生不已，观化无穷而用之不尽，以至于观化合一，而无观无化，合于太虚，归于先天至道，鸿蒙一炁生矣！

3、我之观“和合”于彼之理，两神合一，谓之虚无。此“合一”者非比喻也，非明白也，实真正之合一也。

4、以虚无真空为环枢和总体，而观化无穷无尽，无首无尾。时时有虚无之点，事事以虚无作环枢中心。通过虚无造化出生机，通过虚无造化出死机。

5、何谓虚无？动静合一，动静俱无称之为虚无，虚无者，无极也，一也，中也，忘我谓之虚无，忘物谓之虚无，忘时谓之虚无，层层有诀，层层有境。虚无者，非虚无也，故曰虚无矣。

6、所观处之无相的精微的循环的流行动机称之为元炁，故者，动也，化也，动化之中而有至理，此理者称之为神，此曰彼之神，故神即炁，炁即神。合于理者谓之神合炁，由观而生“化”

者，谓之神生炁。

7、观化有先天后天之别。

8、“善”之一字，其义深奥。“善”为和合之真义，“合一”为“善”的至深内涵。与人合一谓之善，与物合一谓之大善，与理合一谓之真善，与天合一谓之至善，老子云：“天道无亲，恒与善人”此言妙哉，至哉，诚天人合一之真口诀矣。善者，平等，无分别执着之真义，古语有云：“善者亦善之，不善者亦善之”。善之一定将修德炼性包括无余，无善，则不可能有德，无善是不可能达天人合一之层次，无善则心不能放下而欲念纷纷……

9、何为心？心者，中内之中也，静也，虚无也，静与动之间也，故心不“为何”。

10、心之无形运化为神，运化而有所分别谓之意，神为体，意为用，意为体而想为用，有所思意称之为想。

11、何谓真神，真心，真意。人在先天时，神即心，神即意，意即心，故称之为真神、真心、真意。后天执识为心，执意为神，非真心、真神、真意。心、神、意三者皆本于道而发生总自虚无矣。

12、静坐之时，心中不得有所挂念，需办的事，静坐前办好，为静坐做一些必要之准备，必须一心放下，一枪下马，免得来第二枪，一心分作数心矣。

13、丹道入门之初，首先需做到身体一动不动，再谈其他，不动者非是僵硬，而是松和中正的“一动不动”。

14、何谓道境？随时随地能与物与人与事与理合一而忘我，又随时随地能自忘我之中醒来，此醒者先天元神。故，能与物人事合一则对人情物理之奥义无所不知，并心能转物，心想事成。能随时随地自忘我中觉醒则又心超物外矣。合一即分离，分离即合一矣。

15、心为神之舍，神为意之体，意为神之用。

16、自然者：自是也，自己本来也，如此这样也，本来这样也，物物各有自己之性，需依循它们之本来，使之各有所归，各有所愿，不可用一法、一律来强行规制它们。用于丹道初修，则可称为他主、我宾。炁为主，而神为辅，唯顺其自然之势，以息运神，我心唯虚而已，但如果完全的无所事事忘掉一切，则又不自然矣。

17、自然者，有后天之自然，所谓习惯成自然，又有先天之自生自然。后天自然为生，老、病、死的生命之化尽，我们必须 在生命之生机未化尽之前，行仙家丹道之特殊方法使我之生命的 后天运化变慢直至停止（大死方生也），再应用玄妙的仙家返还 先天之道和法使我归于未生受炁之初，而逆转后天造化，而合于 先天自然造化。

18、扫除后天各种习气，清静后天“自然”之神识，方才能 合于先天，入于丹道之门。

19、修道之无它，唯清静、清静、再清静而已。

20、丹道乃最神圣，最深奥，最根本之学问，乃逆转天地， 再造乾坤之修行。非一年二年之事，更非一朝一夕之功所能凑效。 故需行者全力以赴，死心踏地，方有所成。所谓“只问耕耘，不 问收获也”。世间凡俗枝末学问和事情都需人数十年刻苦学习和 实行才能取得一定成果，况丹道乎！

21、保谓仙？没有了人之所有烦恼和苦痛，形神灵动合一，得道 以后，方可修仙。仙集中体现了道的无上妙用。

22、元神无形象，一灵独耀，寂静不动，乃不神之神，不是

神也，故不需依形而存。元神动则是阴神或阳神，不存在所谓元神出游，元神出窍，出游者乃阴神和阳神也。元神为体，阴阳二神为用。

23、何为阳神？阳者，生机也，阳神是一种生机之神，能变化亿万，随物而应，隐显莫测而形象无定。

24、神者，运化而没有穷尽之时。鬼者，化而有尽，最后归入顽空，鬼超越了物质空间之障碍，而有时间之规则，神超越了时间和空间，故生机不可穷尽。

25、何谓法身？一也！

26、释氏外其身者，一体同观浑融之法，玄门内其身者，神炁和合“钻”定一诀。

27、“忘我”于相续为波而无间断，真空炼形也。“忘我”于分离为点而有间断，物质炼形也。

28、不观察生与死，不关心存与亡，不分析形与象。唯只观其所然而合于生死、存亡、有无之所由来之根蒂。

29、顺物情之自然而使其自适其意，至谓此德之修矣，故我心身虚静而无为自然，不修德而德自修也。

30、先有善，方可忍；否则，恐有入于无情义的魔道和偏执之流。“静坐孤修气转枯”此一弊病皆乃“无善”之原因也。

31、无形与有形，实相与虚相，本体与末用都自道来而无贵贱，它们二者不能相离，离则非道，关尹子真人去：“一灼之火，能烧万物，物亡而火何存？一息之道，能冥万物，物亡而道何在？”至哉，斯言矣！火者，神也，息者，气也！道依物存，物因道生。

32、真意者，元神之妙用也，以眼为枢机，显元神之妙用。元神为本，真意为用，真正达至先天层次，自然而然，后天意识皆化为真意。

33、真意者，一念一觉也。此一觉自虚无中生，前念已断，后念未生，忽的打住，所谓正念，所谓无妄念也。非窥至先天层次，不能有真意；不见性，则无真意，心不全虚，无有真意。

34、身心真静曰元神，身心真动曰真意。

35、而显真意之妙用者，为目，目之神光所注即为真意之所发，又有心之心光所注为真意。三曰心神合一之寂照真意。此三诀皆是先天不神之神之自然妙用，非意识，虽有觉但无念也！

36、忘其粗“相”，合理细“相”，忘其细“相”，合其微相，忘其微相合其无相……，直“钻”至虚无之谷地，忘无所忘，寂无所寂，而湛然常寂！不知天地人我！同归一炁一神矣！此“相”者，形也，象也，声也，色也，时间也空间也，动也，化也，静也，境也，炁也，神也，念也，觉也！

37、金丹大道，实为忘我合一之绝学，实为天人合一之绝学！

38、从运化的形式说来，称之为真息、内呼吸；从妙用之角度说来，叫元炁真命，皆自先天一炁而来。

39、真空炼形为玄关一窍之极高层次的境界。

40、何谓性，情，意，识？答曰：性动为情，情者，无形之觉爱受也，情动化而为意。三者之区别，称之为识，丹道初修无它，唯使识归入“一意”，使意合于情，再使情归于性。所谓“情来归性初，金木并也”。故行者最初必须做到完全的“无念”，方可入于先天，情来而归性。性者，我之元神也，情者，我之元炁

也。情为万物生发之机、之源。所谓“两情相悦”、“有情众生”。因为情生，故有阴阳交合，故有万物化淳。情又有先天与后天之分总之性即理，命即情矣！

41、何谓水府求玄？水府者，内外呼吸之运化所成之妙窍也。求者，真意灵觉也。玄者，真铅，真阳也。水府求玄有着不同之层次和境界。

42、“存无守有”此四字口诀为丹道至深之法和理，有极深之奥义。存无者，贮入虚无之谷仓而无尽藏也，既曰“无”。故永远不能盛满，且不会留失，一得永得矣！故此虚无之仓谷含有无限之生发种子也，因此，将又有妙“有”之产生，于是有“守有”之诀。守者，合也，和也，存无守有，又存无守有……层层递进，心之所得，所受，所觉为有，使此“有”化归于“无”，再又有自然而生之“有”。又使之化于“无”。丹道之修炼从低到高无不以此包括之，又，无者，性也，内也，我之虚无元神也，神也。存无者，以炁归神也，以虚合于太虚也，有者，命也，元炁也。凝神于虚谓之“存无”。神凝，自然守有，守有而渐入存无，二者为一，一而为二，不可拘泥。

43、结丹之所在下丹田，为炼精化炁之功，结丹之目的是，延我之命，固我之形，此丹之意义非是金丹大道之金丹也。可称之为己土内丹，真胎息，有或称之为元金丹者。此时，离道尚

远，与道成所结之天元大丹不可同日而语。何况还有地元神丹（所谓阴阳二品丹）之一中乘阶段。

44、火候之说，有文火与武火。所谓文火者，即绵绵若存之胎息，为天然真火，完全不假人为后天意识，此为养丹之火，非到胎息层次，不能行此火候之法，因为此皆自然而然也。武火者，分有为之武火，自然之武火，武火炼丹之火，战退阴魔之火，武者，刚烈至大之阳炁，进阳火也可称之为武火，此一阶段为自然无为武火。在此自然之基础上，顺其自然之势，而以我神助长其势，以此来驱炼三关九窍武火。诀云：“趁此火发，着意加强”，此称之为有为武火。唯此武火不可多行，准则为神炁配合相当即可。

45、结丹功成之后，养“丹”之所在丹田。即心肾之间，心肺两肾之间有一“虚管”相通。道门称之为“橐籥”。玄门称之为“洞房”。为神炁和合运化之乡。养“丹”之所即在此“虚管”之中，行者修行至此，已为炼炁化神之层次。

46、丹道中之结丹之“结”，凝炁凝神之“凝”，“聚”炁之聚等皆为和合，合一之真义，“结”者，神炁完全合一归于虚无矣。凝神者，以神合虚也。所谓“凝，聚，结”，即实质是和合，合一也，只不过是神炁和合，合一之深度和层次不同而已。

47、“闹处炼神，静处炼炁”。丹书此语对初修者确是至言。在闹处，耐住性子坚持我身体一动不动，将心放下，外界之声音，任之去来，我心不可强加入主观意识，若一纯粹之旁观者，心之杂念任之生灭，不可强止，不可意守某处。唯留一点“照心”，可矣。如若杂念太多，嘈杂太甚，不可或止，可立用双目收心一处，观物如似看非看，身体凝聚，也即把整个世界用眼光不分层次，不区别地融为一体，再进一步，我之心神也融于其中。所谓“静处炼炁”，在无干扰安静处心息相依，忽忘忽助，无事之中寻有事矣。总之，“闹处炼神”，在于动中求静，动中悟到静机，不可拘于一法。“静处炼炁”。在于静中察动，无味之中寻有味，而静已察之矣，无静心，不可能察动机也。此二步工夫，于初修者而言，不能颠倒用之，否则，恐有损神气和性命，未见其利，先见其害矣。

48、“理”之一字，颇堪研究，所有书上之理，言词口语之理，穷究到底，终不为实在之真理，因为，此所谓“理”都是从人的觉受而来。先由此觉受通过言词的折射而化为“理”，都属后天，一个人不可能直接地完全地将自己的某种觉受传给另一人，除非受到某种特别之训练。何况对大道的觉受？就若形体物质之影子，影子绝对不是实物之本身，故实在之真理者，需人自心自身实际直接去“觉受”。此直接之“觉受”得来方叫真理，

方叫真悟，途中无任何间接形式，言词口语只起到对此“觉受”的翻译和近似而已。三丰真人有云：“儒书佛典仙子经，尽瘤，皆附赘，都是各道其道人……，不执迹，不泥文，即是神而明之人”。故修道之要，需自心，自身去直接体证而得那无形无相之“觉受”，才叫真悟，古德云：“书上得来终觉浅。”否则，明即非明，即使心上认为全明了，如不去真修实验，最终还是转入迷茫，永远不可能明白实在之真理。

49、所为炼精化炁，即是以炁来化精，使精来化为炁，炁者，内外呼吸之运化也。精者，先天之真觉真意也。以此意觉合于呼吸运化而不作一丝一毫它想，所谓使神合炁为炼，以炁归神为温养于黄庭，神炁完全合一曰止火，曰得药，如此神炁不断地反复配合，而运炼温养此先天一觉，真至矿尽金纯而终成旷劫不坏的大觉元神，禅宗所谓见性见彻也。

50、炼炁即是炼神，因神在其中矣，炼神即是炼炁，因炁在神内矣，神生炁，炁生神，此之谓也。

51、何谓中？无太过之病，无不及之患，太过则为妄想，不及则执守旧境。故恰好如此，恰好如是叫“中”。丹道之“中”意，是神炁和合之义，八两真铅配半斤真汞也，否则不得中道，有所偏颇，阴阳不能配合相当，而神气不可能交合，故中之更深

之涵义为乾坤交合之处曰中，神炁合一之时曰中。所以，守中为得一，得一为虚无，虚无为寂静，守中又叫自然，又叫无为矣，又曰玄关一窍，等皆涵于“中”字之内矣。而“中”更有层次可分，大道以中字入门，先寻身中之中，再以此为基，求得身外之中也。

52、何为我？本是无我，何来为我！为我，故称我，执物为我，执念为我，执识为我，故本是无我，无我即我，故我本无矣，二者皆一，一而为二。

53、炼精化炁，为炁化精，此时以炁为主，以炁运神而成丹，炼炁化神，为神化炁，以神为主，所谓沐浴和封固也。所谓炼神返虚，为虚去化神，无主无宾矣！真达先天混沌层次，炼神即是炼精，炼精即是炼炁，炼炁即是炼神，“精、炁、神”三者实不可分，精即是炁，炁即是神。

54、无心无念有二，初入无念，必是一清明寂照之元神，如不顺其自然使元神更清明无念，则可入于昏沉，此时也可称之为无念，但神已散而未凝矣。前为凝神之无念，后为散神之无念，二者有天壤之别。

55、火候不在老与嫩，得其中和方为宜，关键在于功无间断，

一丝到底。

56、不调之调是为真调，不炼之炼是为真炼，故无意之意是为真意，不息之息是为真息，不神之神是为真神。

57、丹道阴阳分为，后天阴阳，先天阴阳，由此两层次才可达到先天之先，无所谓阴阳动静之执着矣。

58、丹道全在凝神，分层次不间断即可，凝我清静之神，使神炁反复配合而至合一，凝我清静之神为一，使之更加清静，神即精，精即神矣，此精称之为内药，内药是性，在此精生，方得炁生，炁是命，是外药，又凝神自然炁聚，炁聚自然精生，精即炁，炁即精矣。

59、禅定与丹道静定之区别，禅定境界中，依禅宗之理，认为境中所起诸相皆为幻觉、魔境，故行者任其内景流失消亡，入宝山空手而归，而我丹道静定则不同，当景观前，我唯顺其自然（非任其自然），顺随境相流转，于境相流转中循入本源，得其中和，最终于境相中超脱而出。所谓进得去，出得来，故丹道与禅宗是不同的，禅宗在于解脱而偏于心性，丹道在于超脱而性命双修，禅宗从一步步起，乃至最后证得究竟的阶梯修行次序内，皆是行的空掉一切的解脱之法，故有肉身是臭皮囊之说，偏于心

性而对肉体终无办法，如非上上根器者，不能证得究竟，达性即命、命即性的心物一元之无上境地，因此，总的说来，对绝大多数修行人来说，禅宗专是走偏狭之途，仙家丹道则不同，行一步，踏实一步，再超脱一步，肉体和精神相互配合适应，逐步超升而达究竟。对绝大多数修行人，都可适应，皆有所成，丹道更有顿超直入法，对不同根器有不同之法。

60、只灭识心，不灭照心，若千百万亿之灯同照一室，无影无形，是谓清静，是谓无相之相，是谓先天真觉，否则，或为昏沉，或为散乱，或为顽空，不得神炁合一。“千江有水，千江月，万里无云，万里天”。

61、青壮年人气纯而神浮杂，适于从炼炁化神开始，即心息相依，神气合一也。中老年人神定而气少气杂，适于从“意守”开始，但不可死守，制心一处而凝之澄之之法。也不可一概而论，需因人、因时、因地而异，儿童少年之人，神气精纯，可直接从守中至虚，清静神意的无为法开始，不需做返还之道而直超先天，与虚空阴阳接通而达天人合一，直接做炼神还虚一著即可矣，三丰真人云：“静里一炁自升天”也。

62、采药之法分为后天之法和先天之法。后天采药为极有为之法，所采者为后天交感之精，不能作为丹质，只能培补后天形身，说穿了，只不过为一种化欲的方法而已。更有所谓待外阳勃

举或微举后，再用吸提撮闭等调整后天呼吸之法而采药，如此的劳神损气，怎可还丹，即使采回，也不过是一团阴气而已，必将漏失，此种方法行之太过比遗精其害更大。产生屡补屡泄之毛病在很大程度上也是因执着此法不放的原故。先天采药为“不采而采”，此方是丹道之采药，达先天境界而虚无炁生之时，不劳费心，只要身心如如不动，药自采，自然归炉。先天所采者元精。元精者，即炁也，可作为还丹之本，丹道采药求不炼精而自化炁也，故丹道以无为作丹基。如果在虚无炁生之时，身一动作或心一动念，则所生之炁迅速由清转浊，生中有杀，不可得矣。

63、丹道以“虚无”为体，以“戒行”为本，以“定静”为基，以“无念”为功夫，以“知而不守”为法则，以“慧觉”为火候。

64、丹道所谓炼炁归神，炼炁化神，是指阴阳莫测之神炁精微运化归入不神之神，此时，动静阴阳俱无，一切返入虚无寂照的先天真觉之一体混融同观中此不神之神即元神，即仙胎，即金丹，一切精气神的精微运化都是此元神之妙用，此时，元神即元炁即元精，包涵无限生发之机而又虚无寂照，神精一体也。但此元神也有不同之层次。

65、丹道以层次而论，可分为三：一、后天阴阳，二，先天

阴阳，三，先天之先，已无阴阳运静之执着，而后天相对于先天说来，后天又为阴，自家元神于后天说来，为阳，对先天而言，即是阴。

66、何谓抽铅添汞？即是以他家之真阳归入我家之元神，炼炁归神，神炁合一，即铅已在汞中，入于虚无混沌矣。

67、何谓先天？即神是炁，炁是神，精炁神三才不可分，故称为先天。神气精有所区别，故称为后天，故达先天层次，炼神即是炼精，炼炁即是炼神矣。

68、虚无寂静之中，忽然一“觉”。随之炁生，神在炁先，此方为真正元神，真正一阳来复，吾人之完完全全的一太极本体也。所谓六阴之下一阳来复也，与五阴之下一阳来复实不同也。

69、何谓元精？①一种含义。一阳初动时，或将动未动，而其生机之用极精极微，故称为“精”，到二阳、三阳，其生机之运化增大，此时则称之为“炁”。精即炁，炁即精矣。只不过是运化的阶段不同而有精与炁之称谓不同。②二种含义，在虚极静笃的一阳初动时，现出吾人完完全全的一个太极本体，之中有一灵觉，“觉”在炁先，“觉”在炁在，此“觉”亦称之为“精”。神即炁，炁即神，“觉”在炁中，炁在“觉”内矣。故先天层次，

精炁神三者实不可分矣。①而是②，②而是①也，两种含义不贯而通。

70、禅宗参话头，说穿了，只不过是道家之“守窍”法诀和原理的应用。

71、丹道修炼，贵在先天，故丹道所说“采药”实非采药，采药乃“自己”采而非你去采，如若有“你采”，则不为采药，“不采而采”是为真实，药自采自归炉也，为何如此，神即炁，炁即神，精即神，神行而非我行，神动而非我动，炁行即神行，神行即炁行。

72、炼性至诀，对境忘情，应而不迷，需应需静，不可不应，否则，或入魔道，或入散乱，或入昏沉，或为孤寡顽空。

73、丹道修炼中，“神”和“元神”是有区别的。一为妙用莫测运化之神，主于“动化”。一为不神之神，主于觉照，其实二者为一，一为“体”，一为“用”而已，不可强分也，实一“物”矣！故其静曰元神，其动为真意，非是后天识神，意识也！

74、凡人任何动机之产生，皆是触境相而生的。只要是触物，感应于物而生的各种动机都属虚妄，只有在不住相、不住于空之时，忽然自“虚无”中自然生一真觉动机，此即为真一先天炁，

真一之神，此过程称作无为而为，此真阳者为自生，而非因它而生，无原因的独立自生之动机，无来无去，不生不灭也，此曰先天之先。老子曰：“迎而不见其首，退而不见其尾”此语就是对真一先天元炁的形象和本质描述。凡后天，皆是由因缘合和而生，也即触境相而生发此一“后天”。只有先天无因无果，故不生不灭，无任何凭借和依托，独立运行不息，故超越时空。庄子曰：“逍遥无何有之乡”、“入于无所待之境”，凡是有所标准，有所待，皆为“虚妄”。仙家无它，全贵在得此真一先天元炁而改变我之形神。老子云：“恍兮，冥兮，运行而不殆，独立而不改……吾不知其名，强名曰道”、“道法自然”也。如有所凭借、有所相对，有所对待，则不为“独立”不为“自然”，非先天大道矣，仙家将此真一先天元炁喻为一粒“黍米”，或灵明宝珠，此黍米为宇宙生身之处，包含一切生发之机，潜藏万有，古仙有云：“黍米一粒包天地”。推而广之，我们也可知，整体宇宙既不为一开放系统，更不为一孤立系统。如为空，空立于何时？故不能执于空，如为“有极”，极之外为何处？故不能执于“极”。如为“一”，必有一之对应“二或三”。故不可执于一，如为“中”，那“中”又立于何时，何处？故不能执于中……。无为而为，不住而住，不神之神，不炼之炼，不定而定，是为无所不为，是为真住，是为真神，是为真炼，是为真定。故曰：“自性自渡，自心自渡，他人无可渡得”，“神炁合一，无为而为”丹道核心妙诀矣，谁已透彻明白，即已已是仙，即已同佛。

75、真阳分为肾中真阳，先天真阳，先天一炁，此虽分为三，实一也，只不过是先天一炁运化于不同层次时，而在相应的某一特定之“处”或特定之时显现之妙用也，由此有所谓肾中真阳，先天真阳，先天一之炁产生，因有为和无为之深度不同，故有真阳发动之广度和深度之不同，而分为三个层次，故发动之处，之时，也不同。肾中真阳者，在内肾之处发动，此还属后天层次。可培补后天，气至而神未全也。人身皆有“窍”（此不仅仅指中医穴位）。炁生时方显其真形，炼者也好，不炼者，每天真阳之炁都是按时在“窍”中发生，由此之“发生”维护人体生命之存在，唯修行者能觉此，凡人欲念纷纷，不得清静，所以不能静以察之，三丰祖师云：“不打坐于枯木寒堂，打坐于身内‘妙窍’也，即是指出方法和此阳炁之意义，因此，说穿了，所有真阳之层次划分，只不过是‘清静’之中的不同的忽生‘觉受’而已。‘清静自然，神炁合一’的工夫越深，则对阳炁之感受越深，也由此产生了肾中真阳，先天真阳，先天一炁之说，故虽分为三，实一也，皆为‘一’之妙用也，老子云：‘我无为也，天下将自正’损之又损，以至于无为，无为而无不为矣，一损曰肾中真阳，再损再清静曰先天真阳，损之又损，放下的又放下，先天一炁产矣，无为而无不为也”。

76、真意分为三个层次：一层，形体一动不动之“静”意，

不动属坤，属土，己土也，以此“不动”方可勾引后天神气和合合一。因此丹修入门，先要做到形体的一动不动，如连此一点都做不到，则无论其它。二层虚无中的自生之意，此意亦含“静”意（察静之时的意也，为己土）。亦含动意（察动之时的意也，为戊土）。此二意为一意，静能入乎动，动能归入静。有此“觉意”。故金丹才能返还成功，否则，不存在所谓和合还返之道也。三层，无为而无不为，此时意为真正之真意，即心物一元之意也，所谓想什么有什么，心想事成等皆指此真意妙用，此时，意即物，物即意，意到物随，故曰真意。

77、真正的入于先天层次，神只有一个神，乃不神之神，意只有一个意，乃真意，一为体，一为用，皆一也，故古仙云：“余二已非真”矣。

78、何谓真阳？交和之生炁曰“三”，道书云：“道生一，一生二，二生三，三生万物”。此“三”者即真相，阳者生机也，真者，非假，纯正不杂也。真阳者，真正之生机，由此机长养万物，丹道贵在得此生机之“三”而延我之命。

79、“真阳”必定是“不采而采”得来，无所谓漏不漏，真阳之妙用，真炁在体内运行时，必须去掉情识，了照闭锁九窍，以防漏泄。

80、丹修中，必须注意“真意”之运用，以此“真意”慧剑去除后天情识的产生，具体施行如下，功修中，真景显现，真炁大动剧烈之时，各种人欲之本能，生理之本能常常将连带显现，在各种后天情况隐若将出未出（细微之“我”的存在）之刻，立以二目神光窥在动之“处”，神清静而不丝毫外游，一意至坚凝而不散，神炁不相离，神动而非我动，炁行而非我行（“我”已不存矣），炁在神内而不知，神在气中而不识，故慧剑喻“二目之神光”。二目神光乃真意之所发，有此真意慧剑，方不被内外之魔侵扰，方能勾引阴阳二炁合一运化而产真阳。不达先天层次不能有此二目之神光真意，此真意者，元神之妙用也。总之，以上之法只是针对炼意不净，先天中杂有后天（情欲、生理本能、潜意识等）果真性功精纯，元炁充足，则自然而然，元神自生妙用，神炁“自己”相抱至合一，不劳丝毫用心矣，除非先天本就充足，而又心性本就纯朴，悟性极高之未破童身的人之外，绝大多数人是不可能的，故有所谓真意勾引为媒，慧剑斩心魔，神炁合一等之说也。

81、凡有所相皆属虚妄，不执不失方为道之真心。

82、后天分为三个层次：①粗相之层次，显意识的各情识欲念。②再往里一层：潜意识、下意识层面的情识欲念。③各种肉体生理之原始本能。修仙的目的即是将此三层后天完全转化为先

天系统和结构，此三层次一贯而通。相互依存，相互转化，你中有我，我中有你。

83、初次修行中，外阳勃举或微举属正常现象，不必多心，儿童、婴儿不知男女之事，外阳也勃举，此后天之生理本能也，任之自然，我心自寿行清静，不去管它，自然此现象消失。

84、如果行者身内不具备一定的精微的神炁之运化基础，后天没有与先天炁机接通，而强闭九窍之出入的外在后天运化，而更无适应之法度。则必得各种怪病，劳神费气，损伐性命而已。不如任之放出体外，反而易得清静。

85、“觉”论。吾人之“觉”，一曰后天，触物有感而生，由细微和复杂之原因引发。如：痛觉，五味之感觉、体感及情识和欲念所引发的万般“觉”受，虽有觉无念，但皆属后天，二曰先天之“觉”，称之为真“觉”，无所感触而生，由虚无中来，没有原因，独立运化。

86、丹道之修炼对绝大多数人而言，第一步之目的，是先炼化人之生殖系统，生殖本能，使这由外的生机转而向内。即返精补脑，修成不漏精（经）之身，如此可无道解之患。再由此基础之上，逐渐改变和转化人的其它的各种生理结构和精神形式。如，

肠胃功能的完全转化（辟谷），植物神经系统之转化（不需睡觉），皮肤的功能转化（不需排汗），呼吸系统肺功能之转化（完全内呼吸）等等。形变，神也随之变化。吾人之精神也日益不同，每天皆是焕然一新。

87、“无根树”真解。根者，原因、缘故之意也。树者，生发，生机，生炁也。故无根树之意为，没有原因，没有条件，应无所住而独立的自生之炁也。丹经云：“先天一炁自虚无中来”至哉斯言矣。对于此一方面，此一层，此一角度，称为无根，而在另一更精深的，更广大的层次中，无根却又有根，如此一直层层递进，终至超越相对，三丰真人云：“无根树，花正无，无相无形难画图，无名姓……”无可说也。故曰：“无根树”。而人之心身，感悟至彻底，终归也是无根之树也。丹经云：“父母未生之时，一片太虚”，无原因又包涵无限生发之机，此机者，即人身先天与后天之铅气也。故先天后天都自无中生有，有里还无，仙家于应无所住的虚无内养出根株。都是以有无相生，有无相成，有无相炼而成道。有者，机、炁。无者，性、神。

88、非经脉全开，骨髓俱通，不能达物我两忘之真空妙境，也不能天人合一，不能天人合一，也就不可能产黄芽，而终有道解之时，只有经脉全开，皮肤骨肉内脏，毛窍全通，方可产生“先天一炁自虚无中生”之玄妙道境。故“邪无，松静”是有诸多层

次的。

89、经阴阳二炁的反复烹炼先天一意一觉（即名慧剑）。待其数足，元神老成（所谓待它真汞有半斤）。真意坚凝，才可再行还虚混元之法，采取鸿蒙未判之先天一炁。否则，必有阴魔之患而不能静定一时，生身处即杀身处矣。

90、内炼之道，全在于绵绵若存，勿忘勿助，不可强自间断，须成一绝对连续的若“波”一样的整体，如果完全悟透此意，则筑基可翻掌即至。

91、初修之士，有为绝不可废弃，因此一时期，行者神气未经煅烧，身心定有滞碍，有滞碍，则神气不可能配合，如果直接行无为之法，恐有神气分离，失魂之患，有为功夫做足，内外全通，方可自然步入无为。

92、虚无之中，忽然一“觉”。随即炁生，神在炁先，此之神方曰真正元神，方曰真正炁动。

93、“水府”有两层含义，一曰，先天之水府。二曰后天之水府。先天水府为（一）自身之内呼吸；（二）天地之呼吸（三）天人合同呼吸，后天水府为空气呼吸系统和血液循环系统之统一

体，先天呼吸为天人合一时的神气往来运化。

94、何谓持斋和戒行？斋有外斋和内斋之分，外斋者，所谓“不见可欲”。在于去除五贼。清眼、清耳、清鼻、清口、清身，达目无所见，耳无所听，鼻无所闻，口无所食，各种肉欲尽无而天理现矣。内斋者，意清，念清，神清，心清也，无妄念也，最后至心无所想而归虚无矣，古语言：“心斋”，即此，所谓戒者，是使持斋能达到目的之仪规和方法及手段也。

95、丹经云：“欲令情归性，须将性合情。”情归性者，炁归入不神之神，成一大圆智镜，一灵独醒，寂照万物，性地圆满矣。性合情者我心清静虚无而后定静于元炁之中，凝神入炁穴，神入炁中矣，此为顺其自然，神合炁之法。

96、丹经云：“三五一都三个字，古今明者实稀然”，“妙玄一点包天地，毫厘大小人不知，返三回五透天机”，“一”者，合一之意，大道之浑元太极也，一心也，一意也，一炁，一神也，分层次不断理解即可。三者，阴阳交合之生炁曰三，称之为真阳，阳精、真铅。也有层次，身内阴阳之交合，内外阴阳之交合。“五者”五行也，五行之土也，真意也，合一才返三，神炁合一才可真阳产，又有此一炁，一神，才可产生阴阳二炁，再又才可交合而生“三”。合一与一即一矣。合一才可返于我之未生受炁初，

而再显现阳精，故曰“返三”。五者，土也，五行以土为中而围绕土，籍土而生发，喻我之真意，故曰“回五”。

97、何谓返还？需明辩之，返者，返回来，回头也，佛曰“苦海无边，回头是岸”，谓“觉”之意，穷取生身受炁初也。又返者之意为：返归本我也，即性也，内地，此也，还者之意，为归还，还给“彼”也。“彼家”者，炁也，命也，属外，以合一之真意为媒，还返之道方可形成，无专一精诚之意，丹道将无所成果。

98、“觉”之一字含有极深之含义，忽然醒悟的那最初之一念的“寂照”为“觉”，修行之人不执迷于物，心不妄想，自然而然时时有“觉”。如，做梦之时，不知是梦，忽的一醒，此“醒”也即吾人之“觉”矣，这样，用此“觉”之一诀，不断寻觅一切情识欲念之源头，层层深入，最后入于虚无的无人、无物、无我之极致。

99、人之源头洁净而无妄念，自然吾人入于虚无，自然而然产生先天真觉，自然天理时时现前，自然而然无妄念。

100、用此先天空灵真觉再“返照”和观察自身之运化和天地运化。与天地真消息接通，则我之元神更加灵明矣，“常应常

静，常清静”此之谓也。

101、有事时，使我之灵觉合一于真息，凝顺于真息之精微运化。以真息之妙有来煅烧我之元神，渐渐由内达外，合于太虚之元炁。

102、从灵关产真神，从炁穴产真精，二者归入玄窍，神即炁，炁即精。

103、无事时，使六识各归其根，使我之真觉元神常归舍于无边虚空而不即不离。

104、命者，真息也，性者，真觉也，而性中含有我之真命，命中亦有我之真性矣，性命合一为我生身之处，为我之真主人。

105、所谓丹道大周天，为玄窍大开，中黄开通，天人连成一炁之大胎息，所谓小周天，即任督二脉及八脉之阳炁运转真息，又有所谓小小周天，丹田呼吸及橐籥往来，其实三层为一，本不分层，皆为真胎息之妙用也。不过，只是为了说法方便，对下乘者分层也。

106、以神栽入炁中，以炁为主，谓之“栽接”。

107、玄关一窍含有三义，一曰时候，火候，节律。二曰：方所，虚无之所，有“地方”的意义；三曰：真种，一阳来复，真心，真性也。窍是“中”而妙是“一”。天得“一”以清，神得“一”以灵，玄关一窍者，中一之窍，先后二天总归于一窍。

第五编 筑基概说及补充部分

第一章：筑基总说

鸿蒙内丹筑基法理在前一部分已详述，但还有未尽之处，故需在此略为补充一部分。

所谓筑基者，乃是坚固肉身以及平和心理。故此主旨是增补亏损，达炁满不思食，精满不思淫，神满不思睡之效果。但并非说不食，不睡，读友诸君切勿误会，筑基之法，分为数种。第一，从性功入手，以清静之法入门；第二，性命同修，随机运用；第三，从命功炼炁之术入手；第四，以服药为主，修炼为辅；第五，从男女阴阳双修入手，且辅以服药与器械。下面分别作详细介绍。

第一节：性功入手法

从性功入手者，多以“清静自然，致虚守中”之口诀为修炼之入门，不必注重炁机之运化，并辅之戒律以规范言行，高尚情操，提高精神境界，务必使自己性格归于平和仁慈，行为端正庄

严，此法适用于绝大多灵敏人，如果真能明白口诀真意，则无任何出偏与弊端之可能，但自己无法完全把持住，基本上贪天之功，与命功上乃不炼自炼，全顺天行，不假人力。故此要达到理想之效果极难极慢。因为已放之心难以收扰，已欲之身难以控制，非决裂大丈夫难迅速见功。此法最适于童体未破，心性纯朴之青少年。因青少年先天炁足，且身心未遭污染，只要能下决心修炼，仅仅只要保持心理上的清静自然，完全以静为功，不要走许多弯路，直接用“钻”字一诀，“钻”入恍惚杳冥之中，自然真阳产，真心现矣，不必用许多有为之法，损却许多功夫，自可命名神合于炁，炁归入神，常使心神保持在先天境界即可矣，真诀云：“守静致虚，守其入而防其出”丹经又云：“神返身中炁自回，如此朝朝还暮暮，自然赤子产真婴”“性住炁自回，炁回丹自结”。

第二节：性命双修法

性命双修，乃筑基上乘大法。此法修性修命并无偏重，乃随机运用也，因人因时而异，所谓补不足而损有余。一个时期以修性为主，一个时期又以炼命为重，终归性命同修，实无主次偏重，此法一般以“神炁合一，清虚守中”为口诀，此派最重要的就是“玄关一窍”。

第三节：先命后性法

偏重命功入手而兼炼性，先已静为基，后主以接命之术。此

法一般适应于中老年人，其入门之诀很多，如：守窍，导引，行炁，内家拳法，桩功……等。根据每一个人之不同情况而传授之，对于绝大多数人而言，一般以守窍入门。但行者需注意，此窍者乃活窍，非死死之窍。故守窍时，乃是似有若无，似守非守，顺炁息之自然，而守之，守者，非守也，乃是安和放也，放心于其“中”也。如能明白安放之自然妙旨，则得守窍之真旨矣，此处最重要之窍乃炁穴也。中老年人一般守下丹田，或者守涌泉，命门，夹脊，阴跷之窍，但切不可死守一窍，死守则非弄出毛病不可，待以一窍纯熟后，则需运神周身，如守下丹田久了，必有昏沉之感，则可内视上丹田而昏沉自去，又如下丹田守之太过而发热，跳动，则应顺息之自然，而守阴跷穴或夹脊。总之一一个顺之自然，不可一个窍还没守出个好处，又运神另处，切记，运神之法乃是顺体内某种炁机之自然或外呼吸之自然而守于它处。守窍还有一个重要口诀，即是“先存后忘”。即“放安”到后来，则忘掉此窍，此忘非是神散于体外，乃是凝神于体内也，所谓凝神于虚也。

炼命者，即炼炁也。守窍之同时结合炼炁。需培补者则待炁息自外降入体内后，略存一存再呼出。但又切不可勉强，具体炼炁之法的其余部分已在第二篇和三篇中说明，在此则不再另述。

下面略为补充有关人身之关窍的法理部分。学习接命之术，学者先必明白人身绝大部分关窍及络脉和五脏之作用。（关于此，诸

君同好不可不读《黄庭经》与《黄帝内经》贰书）练炁第一关窍乃橐籥管，第二关窍乃丹田（此处有上、中、下三丹田）。第三关窍，乃背后三关，即尾闾，夹脊，玉枕。在此重点要阐明的是，夹脊有二处，其一乃腰部正对前之脐轮的脊柱骨空穴内；其二乃背部正对膻中穴的脊柱骨空穴内。清静之神注入脊柱骨这两处空穴内，在下者可添油接命，可保精不漏，因为此处与阳关相通，且前通入二内肾与脐轮，在上者可洗心沐浴，可清心炼炁，正水火既济之处；如收心太紧而心火烦躁，则可放心于此，而入于虚无，则火爆心烦之症立除，此窍亦有回阳化欲止漏之神效。第四关窍乃阴跷及八脉秘旨。人道运行十二经络。仙道运行八脉，而阴跷一脉更乃八脉之枢，阴跷才动，八脉皆动。另外，各种修炼关窍皆从运炼八脉中而显其功效。故可由八脉探得我身造此之源，而接我之命。《悟真篇》所云：“玄牝一穴”“虚危穴”即由八脉之造化而来，此“玄牝一窍”也是八脉和所有炼炁之总持门，乃先天和后天共同运化之窍，或曰：“九窍浑同为一，是为玄牝”，究其实，只不过为一神一炁而已，是为先天接命之术。

再说一说五脏秘旨，后天延命之术，以保肾安心为法理，脾属土、肺属金、肝属木、肾属水、心属火。后天调养之法在先调和脾胃，使脾胃健康，能纳取后天水谷精微之炁，再调理好肺金。后天之运化在于土生金，金再生水。心安，则脾胃调和而土旺，土旺自然生金。少思虑，戒绝大的情绪波动以养脾土。少言语以

养肺金。只有土金相互调和，后天之本坚固，则肾水自旺。再加以静心炼炁之术，则坎阳自升而调养五脏，而心液亦自然下降流布五脏肌肉化为津液润泽周身，此津与炁互生互化洗涤吾身之阴浊，润泽吾身之结构组织，正乃玉液炼己初步。

但先天之道的生机造化则不然，完全以先天金水相生为主，此水者，乃先天胎息也，在先天造化之时刻，则脾土不动，肺金停运，心肾之炁交融，而产生先天真铅（金）。进入先天之机，则呼吸俱断，食饮俱断，睡眠亦无。

各种内家拳法及有为导引之术皆已包涵于此法作用之内，诸君同仁于此处又必须注意，在丹道修炼中须用内家拳法和导引之术，以期待所炼阳炁作用周身，使津与炁互生互化，洗涤吾身阴浊。

第四节：服药为主修炼为辅

以服药为主，修炼为辅，此乃外丹及部分中药之服食运用，现时此种修炼法已基本绝迹。除中药服食（丹饵补药）之外，其外丹（此处单指地元炉火所炼神丹）服食法已不适应于现今社会，即使中药的丹饵服食亦配制甚难，耗资巨大。中药服食不外乎补不足和损有余，此需辨证施药，关键在于调和五脏之炁，其始在于祛除疾病，进而改变吾原有之气质使自我之性格归于中和，故此中药丹饵服食亦可应用于各种筑基修炼法中。

第五节：男女双修神仙栽接

男女双修之术，此法乃在第三法的基础上而行之，故需明白第三法的所有关窍和理法秘旨。男女阴阳双修之术分为数家。其一，房中卫生术，此种实非丹道修炼。其二，神仙伴侣，夫妻俱仙的法子，引乃最上一乘人元丹法。条件是男的必需已紧锁阳关，能返精补脑，修成不漏之身，女的需斩断赤龙，即是不来月经，女子不怀胎也，否则终不可施行，其三，三家之术，此法即《参同契》、《悟真篇》所介绍的法子，三家之术不一定夫妻双修，修炼之外界条件极严，如需要二三道侣，及必要之器械和许多丹饵中药，道侣之中定有一个女子等等，所谓法、财、侣、地也。而且自身修炼之条件也必须达橐籥开通，且具备一定层次的静定工夫，此法条件太苛刻，不利于施行，现今基本无人具足以上诸般条件。此法较为代表性的乃是明朝孙汝忠所传的《金丹真传》一法。值得注意的是：《金丹真传》虽渊源于《参同契》、《悟真篇》但又有所不同，《金丹真传》偏于阴阳栽接，条件较多苛刻得多。《悟真》与《参同》则含有“火里栽莲终不坏”的炼性之道，而且大定真空，自引大千入元，乃此法之上乘，并不局限于《金丹真传》之狭隘范围。读者于此，不可不辨。

在此还须注意的是，所谓阴阳双修之术的阴阳运炼乃是修炼者自身内之阴阳。《悟真篇》之“玄牝”窍乃自身内之阴阳运炼

之窍。故阴阳非在身外，在某种大的全局说来，外部乃是起到无意的调和与依凭依靠之作用，所谓外部资助乃是不求而自得，遂感而通。修炼者切不可有“须求”外部之心。功修当中，只专一自身之阴阳二炁的修炼即可，唯在于双方必定要同心同德，生死与共，且对方必需心性纯朴很有慧根。双修之男女双方必需无一丝一毫之淫欲之念。所谓“敬如神明，爱如父母”“男不宽衣，女不解带”。诀云：“有情无欲，同心同德，同功异法”。再而：“无情似爱，同心似离，同法同功。”如修炼之时，如有男女之相，求助采取之意，则必入魔道。

总之筑基之法虽有数种，究其实不过一性一命，一神一炁，不过因人，因时而取法不同也。要活学活用，不可执守陈法不放，除第一种法外，其余数种都需具备一定之静定工夫后方可施行。

第六编 鸿蒙内丹工程次第四步法程概

第一章：四步法程概说

第一节：四步法程

一般丹道之修炼，可分为“炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚，炼虚合道”四步。其实，唐代以前之丹道法理本不分段落和层次，从始至终都是一法贯之。及至唐代后，特别是元明清之际，根据实际情形和说法方便，而将丹道之修炼划分四个阶段和层次。虽分为四，实则一也。有了层次之划分，能使修炼者，有所把持和

依凭，不致躐等而进。实际上，根据丹修的真实功修层次和境界与效验（如：对肉体的改变情况，精神的变化深度，天人合一的深浅程度）也可分为四个层次，从此一点，故有四步法程之说。

四步法程的划分是有其深刻内涵与理由的。“为说法”方便起见固然为其中原因之一，而更重要的是，丹修的真正“内景”之层次对于每一个修炼者大致相同，不同之内在运化和外在表现则代表了不同之层次。丹修必有高低层次之不同，故按功修层次而言，必可分为四个时期和四个层次，进行真正的丹道修炼绝大多数行者的功修都将按照炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚，炼虚合道之次第逐渐提升，不管是从性功入手，还是从命功入手，皆是如此。

而更重要的是，在每一次开始做功直至收功的这一连续不断的行持过程中（一般为二至三个时辰），也定可划为四个时期和段落。即炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚，炼虚合道。这就是从始至终都是一法贯之的涵义，一时有一时的炼精化炁，一刻有一刻的四步工程，一天有一天的四步工程，一年有一年的四步工程，直至十年，几十年，都是一法贯之。

所以，一，从总的方面说来，即从行者开始修炼丹道直至完全成功的这一极长时间内，可划分四个功修层次，故有四步工程

之说。二，从每一次真正的做功而言，更可分为四个时刻，丹经云：“冬至不在子，身中自有一阳生。”又如：“一刻即一年，一时即一天。”“无卦、无爻、无斤两。”“慎终若始”等等都是说的此意。

第二节：炼精化炁概言

从对肉身的改变而言，在炼精化炁这一步工程的总的大体修持中，可使行者的阳关紧锁，男子修成不漏精之身，返老还童，白发转黑，炁满不思食，神满不思眠。从理法上而言，炼精化炁为有为命功，偏重于精化炁，炁炼精，而在每一次的修持中，亦含有炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道。否则，即不为丹道真正之炼精化炁（或处于初级筑基层次）。炼炁化神在于使炁合神而归神，（此也有深浅之层次）丹经谓之“温养”。又进一步使此绵绵之神归于虚无的不神之神的寂照，此又谓之炼神还虚，丹经称，止火或文火（炼神返虚也有深浅之层次）。最后完全入于混沌虚无的不知不觉不照中（真意之运用也无），所谓寂无所寂与道合真，神炁完全合一。如此静极而动，动极而静，阴阳反复交合，形成炼精化炁之小周天循环。

为何单单将此一修炼时期称为炼精化炁呢？一、前面已经说过从对肉身之改变而言可称为炼精化炁。二，从内在运化而言，炁之升降开合运化在总的周天循环的时间中，所占比例为多，也

即有为武火之法诸多。动的感受多，静的感受相对少一些，静定的深度不及后面高层次。故炼精化炁称之为有为命功。此阶段则重于炼命而兼炼性。功修一次与另一次功修常有间断。甚或在一次的行持中也有中断。

丹道之炼精化炁之精者，乃无形之精，而非后天有形之精，通过修炼使精化为阳炁，滋润周身及补充脑部之真阳不足，后通过周天火候之运行任督二脉及八脉，使得自家神炁初步达到合一，神炁反复配合采炼，而入于下丹田。日久自可结成内丹，成就长生不老的乾坤之躯，此一阶段主要是小周天之修炼而兼行大周天。修炼者修炼的主要为自家自身之神炁，身内阴阳之交和也。当然，并不是说没有外界之资助，而是外界资助为辅助。到炼精化炁功夫完成，则胎息初成也。

第三节：炼炁化神概言

再说一说炼炁化神，相对于炼精化炁而言，炼炁化神乃无为命功，自身之炁机与天地连通，此时之炁非后天呼吸之炁，实乃胎息元炁及至天地太虚元炁。在每一次的功修中“炁化神”之功修时间所占比例大大增加，元神长觉长明（以前炼精化炁若静定工夫不深者，恐仍有昏睡，散乱之时）全无昏睡，功修基本不再间断。丹经云：“丹光不离”，即是指此。当然，“炼精化炁，炼炁化神，炼神返虚，炼虚合道”这四个功修段落也不断周而复始地在行者体内运化。此时主要行大周天火候，就人身而言，大周

天运行规律在中黄正道，就总的天人感应而言，我与天地精神相互往来谓之大周天。其中“文火”运炼之时间比以前大大延长，乃有“无为火候”之称。丹经云：“但安神息任天然”。在大周天中，精自化炁，炁自化神，神自返虚，有的称此为“中黄直透”，乃仙家顿法。有慧根的童体无漏之人可免去炼精化炁这一关，而直修此炼炁化神之仙家顿法，而顿超直入。

炼炁化神乃无为命功，真胎息已成，后天生理之运化大大变慢，先天呼吸占主导地位，后天呼吸为辅。修炼者静定工夫更深，时间更长。而大静必有大动，动机之感觉也随之变得更精微更深了。到极高功境时，完全乃无为火候，不采而采，无为采药，直至八脉俱停，外呼吸和外脉搏完全停止。自然而然，以神主炁，以神炼炁，至完全没有炁之升降开合氤氲之精微运化，则炁尽化为元神，结仙胎于中下二田，阳神成也，接后乃炼神还虚之出神的功夫。

为何说炼炁化神乃无为命功呢？因为，此时修炼者自身之阳炁已与天地之阳相连相通，不劳取舍，其炁自采归炉，完全无须人力，只顺天行可也，顺天地阳炁之生发而自然充溢吾之阳炁，故说，此段乃无为命功。为何又称炼炁化神呢？因为所谓炼炁化神者，乃神炼炁也，在天人成一炁，彼此感而通，阳自空中来，抱我主人翁时，若吾元神真意不主宰期间，那么，天人虽成一炁，

但收功后尤恐吾无所得也，吾之炁，归吾之炁，天之炁归天之炁，两不相干，更可虑者，吾之炁有可能随太虚之炁而去。故此要有吾之元神长觉长明，主宰其间，故需元神老成，性功精纯，炼精化炁完成方可行引步功修。故曰：炼炁化神。

第四节：炼神返虚概言

炼神返虚，为性功，乃跳出肉身的修炼功夫，也即对阳神进行修炼的功夫，对肉身言，丹经曰：“真空炼形”。此乃实为形神同炼，炼形即炼神，炼神即炼形也。此时，自性元神迁居于泥丸宫，“以泥丸为床，以天地为室，以太虚为屋。”息脉俱停，后天之生理运化基本停止，全部转为先天造化。行者长时间地返于至静，当然，也还是有运化之机，但运化之机所占比例虽极少，但是运化之机可比以前功修深广得多，精微得多，运化已经深达构成身体之精细微尘以及全身的每一个细胞深处。丹经云：“真空炼形，焚身炼质”也。

针对肉身而言，其中亦有炼精化炁，炼炁化神、炼神返虚、炼虚合道这一个周天循环，但此时“精已非前文所指之精，此精乃先天一炁也。此时元神更非先前之神，乃神精一体之阳神也。此时之炁，乃天地人至精呼吸之真息往来也。神即炁，炁即神，精即神也。神即形，形即神矣。但此一段修炼偶尔还有真意之运用，所谓：“调神出壳以目为机也。”最后，终至形神浑化，肉身尽化为微尘炁体。

但另有一法，专行调神之功，不待形全部化为炁，而阳神冲举，抛弃部分肉身。此也可与宇宙同泰，万动长存。按照古代丹道学说而言，行天元丹法之炼神返虚将肉身尽化为炁，约需要的时间为600年-1000年之久方可尽全功。如果结合地元神丹之外丹服食，则一纪（十二年）功成。故此，炼神还虚相对于炼虚合道而言可称之为有为性功。因为仍有作为，此作为即是“调神之功”。

第五节：炼虚合道概言

最后之炼虚合道功夫，实际上也可称为炼神返虚，此时，静无所静，寂无所寂，照无所照。以前之修炼都离不开真意（丹经喻真意为“土”），到此，真意之运用方完全停止，故称寂无所寂，照无所照，湛然常寂，同归一炁一神也。故此段工夫乃完完全全的无为性功，身心完全溶入于无限宇宙的大道运化之中。动亦是静，静亦是动，最后，过去，现在，未来连为一体，无时间，无空间，丹经谓“我之元神劫劫相连”也。佛经云：“无限过去无限未来，归于一瞬。”阳神化为千百万亿无量数而遍布于太虚。虚空粉碎，神之光芒无处不到，涵括太虚，“时空灭时，这个不灭”、“宇宙坏时，这个不坏”。虚空已不能成为我之无形障碍。故曰：虚空粉碎。“宇宙生时，我则开化度人。”此时自性元神以虚无为床，以天地宇宙为室，以古往今来，以劫应劫为屋。修成

矿劫不坏之元神矣。

第六节：综述小结

综合上述，炼精化炁，以炁为主，以息运神而成丹。炼炁化神，主静立极，长觉长明，以神为主，以神炼炁，而炁尽化神，结成圣胎。炼神返虚，主要为炼神之功，以神合虚，以虚化神。乃不炼之炼也。炼虚合道及返虚之功，此虚者乃古往今来，劫劫相连之虚也，乃道之本体也，到此乃完完全全的无法无修。其实，真达先天混沌层次，炼炁即是炼神，炼神即是炼精，炼精即是炼炁，实无可分。

整个修炼过程是天人合一之程度不同而划分不同层次，人体内一切精炁神之精微运化都是一神一炁之妙用，丹经云：“得其一，而万事毕。”果能把丹道所有义谛和法理贯通为一，则以上之言尽为废话也。得其意而忘其言，得其一而忘其意。与天合一程度越深，则修炼之层次亦越高， “随修随忘，一动即觉，一觉即无，不著于相，不著于空。”此实为修行之深层真口诀也。真修行士岂不味于斯言乎！

第二章：两重天地四个阴阳与先天一炁

二重天地者，先天地和后天地也。四个阴阳者，后天阴阳，先天真阴真阳。先天一炁者，就是其生命能之本源力而言，称之

为一炁，此炁不可察，不可思议，就灵觉而言，谓之真神、真心，亦不可察，不可思议；就其实质性而言，则称之为真空妙有，亦不可察，不可思议。三种涵义同归于一，无形无相，无处不在而又无处在。进行真正的炼丹修炼，行者首先必定要弄明白此个两重天地与四个阴阳以及先天一炁之关系和异同。否则，无法下手，不知何为真机，何为真动，何为真静，何为真景。甚至认假为真，产生幻丹，不能达至大乘至境，终离道甚远矣。

第一节：后天地浅述

后天地有三个含义。一，总的说来，在功修中，行者觉受到的各种有象有形内景运化，皆属后天；二，在功修中，行者只能觉知到神之动，神之明，而执于此种内景上，而更无炁之精微运化。此时，说明行者还处于后天地上修持。丹经云：“孤阴不生也。”最终落入顽空。当今崇尚禅宗之徒容易流于此弊。仙家称此等之士，“只知离宫修定，不会水府求玄。”此种修法非特别具备上根上智之大德之士不能实行之。三，在功修中，行者只能感受到炁之有相运化，而执依于此种内景上，而无元神之澄彻清明。这也说明行者处于后天地上修持。

或者，神不清不明，炁不定不精，而此时专务于杳冥中灭神灭想。但是以前神炁并未经过充分煅炼，就想一步登天，入于杳冥中求取所谓“真铅”，最终将落入顽空，最终还是处于后天地

上修炼。

后天地与后天阴阳相对应。后天阴阳者，一指口鼻呼吸的一出一入，一来一去。入者为阳，出者为阴；升者为阳，降者为阴。二指体内某种能觉知到的升降开合之机，升者为阳，降者为阴。三指念想思虑之神。四指平和安静之人心，以上四者又互为阴阳。

后天凡阴凡阳的最大特点是其运化具有明显的归所和出处，即行者自心静知该种之机归入何处，何时。凡属后天心神（亦包括安和平静之心与杂乱之心）能觉受到的皆称之为后天阴阳。后天阴阳有头在尾，有来有去。如所谓肾中阳升之时的觉受，心内灵液之下降，刚入胎息的呼吸升降开合，体内的各种热感和痛感等等皆属后天阴阳之变化。修丹之士，千万不可执于此，此只不过为入门之必要依凭和权宜也，但离开此，也是无法下手修炼的。

第二节：先天地浅释

先天地：一，指功修之中，神炁完全合一后，身心归入虚无混沌的无知无觉，但又绝非枯木顽石之静态；二，指在虚无中忽生一动一觉，神炁皆动，且神在炁先，其动至精微而无形无象，此种之动需元神才能感知到。此时，神炁一体，神在即炁在，炁行即神行，功修到此，说明行者已入于先天地上修炼。

先天地与先天阴阳相对应，先天阴阳乃自然而然，完全不假

后天人为，忽然而来，忽然而去，无所寻处。行者要寻找它，则它消失无踪。如著意（后天心神）迎接它，则又消失无踪，如果先天真阳生起时，一念转浊，则其阳迅速变为后天。《道德经》曰：“迎而不见其首，退而不见其尾”。无来无去，无头无尾，真阴者，乃先天元神，真阳者，乃先天祖炁，其实，先天元神也就是先天祖炁，异其名而同其实也，若有二者之分别，则不名先天，而叫做后天。

丹经上先天阴阳一般是指真胎息的那种运化状态。所谓：神在炁中，炁抱神外，蓬蓬勃勃之清明生机充满一身内外。但此为至精至微无形无象之生机。而且此时，修炼者口鼻呼吸俱无，此种元神感知的氤氲无形无象之“状”，即可称之为先天阴阳，此时似觉非觉，切不能起常态之明觉心，此种氤氲之机乃真阴真阳之余炁也。

总之，虚无觉生乃为先天真阴，虚无炁生乃为先天真阳，先天真阳真阴自不内不外“处”生起，于不内不外“处”消失无踪而无所寻处。或有谓坎肾阳生谓之真阳，离内心神之阳生谓真阴，此说实离道远矣，勉强可称之为后天中之先天，后天之真阴真阳，但绝不是先天真阴真阳，行者此处需辩明白，方不坠入方所与边见及对待。此先天真阴真阳方为炼丹之真种子。得此“一点”并不断保养锻炼之，则可还丹矣。

第三节：先天一炁

但是，行者不要认为先天真阴真阳为先天一炁，如果错认之，则又入魔，离道远也。此个先天阴阳乃吾人身之先天祖炁（或谓元神）也。非先天的大道之元炁“体质”也。先天一炁者，乃指天地宇宙未生之时，混沌未开阴阳未判，生天地人物的最原始之炁也，先天一炁不是一种“状态”，一种“内景”，一种“运化”。而是主宰这所有内景，所有状态，所有运化的无形无相，无处不在的“玄德”，谓之“先天一炁”。

先天一炁自含于真阴真阳交合的那一时刻，表现为行者心身俱入于混沌无极之时，此时，方可谓有先天一炁来归也。或者在此种真阴真阳的交合运化状态中，好似有一点“清明广大，安闲恬静”主宰其中。也说明先天元炁，天地真阳归入我身矣。故先天真阴真阳交合则自然先天一炁来，正如施肩吾真人云：天人连一炁，彼此感而通，阳自空中来，抱我主人翁。此中不参杂任何思议与模拟，乃是自然来归，故先天胎息一成，自然天地之元炁不吸自入，不取自得，如磁吸铁，遂感而真忘而后不期而“遇”，自然而来，以此真阳阴之交合不断抽添摄取先天元炁，补我历年来被天地所夺之元炁也。

第四节：综述小结

总之，丹道之阴阳层次可分为：一，后天地层次，后天凡阴凡阳，后天真阳真阴（真铅、真汞）二，先天地层次，先天真阴真阳（先天祖，元神）再就是阴阳无分之先天一炁也。若将先天一炁称之为真阳，那么，吾之先天真阴真阳（先天祖炁）则可称之为真阴。但是，以上分别乃说法而言，切不可强为分别，他们之间无明显界限，实皆为先天一炁之不同妙用也。故丹经云：“静时亦在，动时亦在；浊时亦有，清时亦有。”

先天一炁，凡眼不能见之，即使元神道眼亦不可见也。“随修随忘，一动即觉，一觉即无，不可思议，不可执守”。丹经云：“用念即非，道不属心知意为也。”总之要一切放下，无区别，无分辨之心，方可得现先天真阴真阳，方可得先天一炁来归。即使所谓得者，实无所得，切不可生喜。故曰：“用念即非”见道易，守道难矣。

第七编 炼精化炁修炼秘旨

第一章 炼精化炁第一转

第一节：修炼正法一心息相依

筑基功成，则需进行此步之功修，此乃炼精化炁之初步，心者，平和安静这后天神识；息者，一往一来，一升一降，一开一合，之精微运化也。此一步之目的乃是，不使通体内外无形之精炁（勉强可称为无形之原始生命能量，此乃吾人身之元精）化为

后天阴气和后天津精。进一步可使此无形之精化为先天阳炁（此处指吾人身先天阳炁），再而神炁混合入归虚无，产生真阳之炁（丹道中结丹，还丹之元精，乃吾之先天祖）我顺之自然行法采此真阳之药归入丹田。

心法口诀：“调息凝神，凝神调息。神安注腹，初炁伏田。旋而为一，自生造化，凝神调息，调息凝神。”心法具体解析如下：

第一句口诀在于保我通体内外无形之元精，不使化为后天。故能时时做到心神的平静悠闲无执，炁息能深长细柔无滞。如此，则可以时时是化精，保精。一度不泄，即一次添油矣。

第二句进一步顺之自然微微用意之具体方法和真机。神者，我清静之神也，注者，神之妙用意也，而意之所发为耳光和眼光。观之于无，听之于无，不执形色音气，腹为下腹内腔，一般指下丹田，经过凝神调息之修炼后，我神悠闲地安放入腹中，下腹化为一片虚空境界，此时切不可起明察之心，自然我之身内初步之生炁运化归于命蒂。外呼吸若有若无，神入炁中，蛰藏于炁之深井中，其形身遂归虚无，久之，升降开合之精微形相运化连成一体而无形无象无开合升降矣。自然入于混沌，故曰“初炁伏田”。

神炁初步合一，“旋而为一”入于虚无。我中忽然神炁皆动，真阳之药自生矣，故曰：“自生造化。”接后，行“凝神调息，调息凝神”而采药。凝神者，进火也，调息者，采药也，凝神者，此时之神乃初步之元神。元神返照于阴跷一穴乃为凝神。调息者，乃是自然而调，自然而息，微意观照而已。顺之自然升降开合，我神安放入阴跷，再向阴跷摄入丹田。总之，必忘形忘身，方得其大旨，以上所述为后天工法，属于炼精化炁之初步。

后天神气有分别，故进火是进火，采药是采药，不可混为一谈，但虽是后天工法，实含有自然无为妙旨。下手之时有一个“有为”，中间全为“顺之自然，顺水推舟”也。此属“心法”范畴，筑基完成后，方可以行持，如此才可明了心法之妙处，才能悟到心法中不容言传之内涵，千万不可躐等而进，否则，一定落入后天意识为之的下乘功夫，与真正的此步工夫相关甚远也。

至于火即药，药即火，“但安神息任天然”之无为火候和不采而采，药自采，自归炉等法乃是后来之事，已入先天层次也，后面将论述到此。

此节工夫使行者达到“心息相融”之境地，进而后天神初步结合，产生后天真阴真阳。其中“内景”因人而异，但论及层次实质则为一样。

此步反复行之不久，自然从后天初步返入先天，初识内胎息之妙处，但非真胎息，此时，后天真阴阳进一步运化全身毛窍肌肉和内脏。

第二节：炼精化炁之切要

心息相依，神安注腹与凝神入炁穴

以层次而论，心息相依乃后天层次，但又切不可执于形象之后天升降开合之运化。心息相依之目的乃是心与呼吸相互依靠之意，不使呼吸和心散乱。神安注腹乃心息相依之深入层次，凝神入炁穴已入于先天境界，何谓炁穴，炁包神包，神在炁中，根深蒂固，二者氤氲。

丹经有云：“以汞炼铅，以铅制汞。”以汞炼铅者，是以元神觉照，凝照后天元炁或后天气。如果随物而逐，则一瞬又落入后天，非元神之凝照矣。此中之微妙极难掌握。其要诀在于，元神未老成时，切不可用神，时时以虚无默默混沌为乡。以自然之呼吸包裹于外为屋。不可放纵，待其老成，方可行武火凝照以及运炁之诀。总之一口诀：“行神炁合一入于虚无混沌。”

以汞炼铅另一个最紧要之处又在于：主宰之元神需惺惺不寐，长觉长明，不能稍许昏沉。故元神初显时，更应保持纯洁一

心，不生它变，保持最初之元神“状态”。心胸全要坦坦荡荡，无有一物，放下一切。此时，切不可随后天之呼吸升降而升降，消长而消长，但又不可完全忘掉一切，归入顽空，诀云：“绵绵若存。”果认得此四字真旨，则炼汞之道全得矣。

凝照久之，铅炁自生，上升入脑，顺之自然，自停泥丸片刻，锻炼我泥丸阴质，消融神中阴浊。如此，元神就更不易飞扬。其性老成。行之久久，真铅自生，来归伏我之阴汞，一得永得。“以汞炼铅”乃以火蒸水之术，乃炼炁之道。“以铅制汞”乃以阳伏阴之法，乃炼神之途。如从炁之点化运炼而言，谓之：添汞，如从神之“观照提取”而言，则曰：“抽铅”。

元神之返照微意运用，即乃“真意”。一般情况下，切不可用神用意太重，重则落入后天，不得真意之旨。需性功澄彻，方可全明“真意”。凝照一处即凝神。凝神者，非是凝于有形，乃是凝于有中之“虚无”，但又绝非后天神识之所谓“照”，后天神识不可能“照”，一照则是为执为识。故此读者诸友更须注意，后天识神不称之为照，而称之为识。

凝神入炁穴者，乃是寂照不动之元神凝入先天胎息之内（元炁），不是用意调后天呼吸，人之先天胎息之根最初成象于脐内空处，故凝神入此化归虚无，乃称作凝神入炁穴。

后天神不可凝，后天气不可聚。以不定之神合不定之气，则神更加不定。日修月炼，促死而已，现今所谓内丹修炼速成之术，即犯此病。无主张的神合无主张的气，反而更易导致散乱与昏沉，反而欲念纷纷，燥火更甚，今日有起气功家死死守住下丹田，弄得下田一团火热。反美其名曰：结丹，殊不知，后天一团心神燥火反促修炼者下元漏失，促其速死也。故此至少要达到筑基太和功法中的“元神初显，炁通橐籥”，才可以行“凝神入炁穴”“神炁合一”之法，如果没有达此境地，千万不可太执着于后天肺呼吸之气。顺其自然，我心唯虚而不可“用意”，口诀曰：“心随炁转”。

丹道乃凝神之道而已，与禅宗不同。禅宗只重见“性”，丹道则更进一步，不但要见“性体”更须“凝神，住性”。故无师传，切不可行凝神之道，因本已性明，如又加上一个“凝”“住”之有为法，则其性一动，如果无特别真诀，则为头上安头，反落后天，因此，丹道乃夺天地造化之道，穷究天人之际的学问，重创性命之方法，不遇真师，实难强精。

如何使用“凝照”之真意，在何时应用，应用之“轻重”在何处用之？即所谓火候也。此真意之应用虽有节次法度，但总不过一天然妙旨，合其自然，天然符契，则无不如意，不合其符契，

则处处有危险。明白于此，余下所有行功全是为无为，无念，清静自然。丹经中所谓的“着意”“求”“寻”“入”“勿忘勿助”“神光”等，皆是指“真意”也。故看丹经切不可望文生义，佛家或称“真意”为“慧觉”，实乃不思而议之谓也。

不照而照乃为真照，无心而凝是为真凝，此又何谓也，譬如明镜，若无灰尘，自然可以照见万物，若有灰尘，则不可照见万物。若心有“照”之意，譬明镜有尘，心若无照无意，则似明镜无尘。使后天神识化归虚无，自然先天显现，而神自凝矣，用后天神识和理性是不可能虚拟和暗想出来的。唯得一抽象言词而已。丹经云：“丹属心知意为者，皆非矣。”陈泥丸真人在《丹基归一论》中云：凝神入炁穴，以神合炁等岂是容易明哉！迷者自迷，悟者自悟，今有所谓丹道学者将凝神入炁穴标为“意守丹田”此乃误己误人，以盲引盲啊！

第三节：精炁之辨

炼精化炁使元精化为阳炁。

一、阳炁通过任督二脉及八脉或小周天火候调和及采炼，入于下丹田。日久，结成内丹。二、阳炁薰蒸改造五脏六腑及筋骨皮肉。三、使修炼者初知神炁之妙，明白何谓神，何谓炁，进而会用神，但进行炼精化炁之先，则不可不首先大略明了何谓“精”否则，将错过时机，入宝山空手而回或认假为真。

炼精化炁之“精”非后天之精，乃先天之无形无相的吾人之原始总能力也。念动，情动化为后天形质之精（如：汗、津、尿、生殖交感精等）。无念，观照则化为轻清之阳炁，此无形之精分为三种层次。

一、性精：神动之性阳生也，此精属内，属心神之范围，又谓离中真阴也；二、命精：命阳生也，属彼属炁之范畴，肾中真阳，坎内阳炁也；三、元精：真阴真阳交合而后产生的生机妙用，丹经谓为“一点”“一黍”，吾人一个完完全全的太极本体也。神在是，炁亦在是，其初萌动之叫元精，初腾时为先天真阳之炁，其中之灵觉谓之元神真意，又有些丹经称此为“真铅”。神在炁先，神既炁，炁即神，实不可分，故曰：先天。

那么，先天无形元精之生发为阳炁，以何为证候呢？有什么效验呢？依实际情形，大略有四种验证，此数种验证之效验乃对不同之功夫深浅层次而言。

一者，神动之验，行者初次体验到“神”之灵。如：忽有灵觉，心内省悟，一念不生，心中有一点清明气象，且此清明气象完全由内心而自起，不假外触，心神变得比以前安闲适意。其二：炁动为效，觉丹田有温暖之炁旋转，似有非有，非寒非燥，如同

小蛇似有灵性，活活泼泼，或一身上下，贯流为一，似融非融，似交非交，苏绵美快，氤氲炁机充满一身内外。其三：口中时时生出甘美津液。其四：见性之时也，最后之景渐无，只化为“景”（极难用语言描述）。即是在极杳冥中，混沌又混沌后，自不内不外之虚无中，忽现出“浩大清明，包容天地人万物”之一完完全全的太极本体，此时初见性体，禅宗谓之见性，我们丹道仙家谓之真正“元精”发生。丹道炼精化炁之正功即是将此“元精”入于水府（胎息），不使一毫一丝化为后天，胎息自然运炼，精自化炁。

第四节：日常精生和静坐精生运炼心法

此法诀随时应用于日常空闲之刻，心法口诀曰：“和身落坐，瞑目瞑念，耳观运化，心息相依”此为应用于日常之际，随方便放下心头，回光返照。

开始则以耳观照整体形身表皮之开合运化，渐次宏观参照内外整体之升降开合运化之炁机。凝神合身，身心相融，形神相守，自然渐入胎息，完全地无执无失，安闲自在，最后入天虚无混沌鸿蒙。

如觉精生，则我唯静以待之，顺呼吸之自然，凝神入于腹田，不可生念，口中时时生出甘美津液（此乃肾水上涌也）。则顺之自然引颈吞入腹中，后接行凝神调息心法。丹书谓此为玉液炼己，

玉液炼形，又谓返精补脑，总之，精生之时，不可生念，唯静以应之，顺之自然。诀云：冥目冥念，耳观运化，入归腹田，浑化虚无。

第二章 炼精化炁第二转

心法：“五官浑同，凝神合炁，氤氲流旋，鸿蒙化精，命胎归田。”心法解析如下：

下手兴工，耐住性子，调和身心，调息凝神，凝神调息，遂使五官之觉受浑同为一，唯留“神”之妙用。我之“神”不执于全身任何一处一点。整体关照，一体同照，自然而然和于全身氤氲阴阳炁机。全身炁机交感生化不息，河车初动，肾水涌流，自然渐入鸿蒙混沌，精自化炁，炁自归神，及至入于腹田。河车真动，真胎息初成，外呼吸渐断，本命之胎自归入下腹。

此节修炼的目的是使行者体悟到“神”。进而知“神”，用“神”。下面分几个章节详细介绍此节功修内景，及火候细微等其它问题。

第一节：内景真机与微细火候总述

（一）入手做功，耐住性子，调合身心。“一点”生起，身

心俱入虚无，此时行者不可惊恐，需顺之自然，勿忘勿助，自然又于无知无觉中又一动，直觉一片清明空朗之气象充满一身内外，心内自性微生乐意，一念也不能生起，此即为性阳生也。性精露象也。元神觉知中，全似从内而生，非从外来。此时，我更需要顺之自然，无念无欲保和此一清明气象。但切不可著它，留念它，逐又忘掉归入恍惚杳冥之中，此为正功初步之景，但因人而异或在其它景象，待到调养久久，精自化炁阴阳流转于一身内外，之后皆自然行正功心法。

不久又自然入于虚无，从无知无觉中，忽的一“动”（实机动）（乃动与静之间也）现出一其大无外，其小无内的吾人之一一个完完全全的太极本体。本体一动生出一“觉”。我在此，当完全以此灵“觉”主宰一切，顺之自然行持正功心法，心神完全返回身中，自然一点炁机至会阴升起，顿时全身内外炁欲冲天，浑身融融泄泄，无可言喻。此时，唯顺其自然，观照于呼吸，顺之升降自然，而我中自有主宰，不随有形有象之炁机运转，待其炁之运化达到饱和之时，顺之自然，或行河车，或归入丹田封固，心意最后放下来入于丹田。照于此，神归入炁。

此中一点微细动机自虚窍中生起及至全氤氲布满，丹经称此为命阳生，觉受中，好似从外而来。

经过日夜之调养和钻查冥，则口鼻呼吸变得越来越微，而真阳充足，满于下田，自然一点炁机上冲，如上不能，则转入尾闾，运行任督二脉，经过河车运转的调和，身内阳炁渐趋入平和，不久八脉自然开通，炼采日久，内丹自可“生成”于下田。

第二节：微细火候

应用总诀：“顺之自然，无执无失，功无间断，随修随忘，随觉随修。”切不可执于内景之气象，对一切内景和身体之运化，皆以平淡之心对待，以“虚静”二字应之。

①神动火候。所谓神动，即为性阳生，性阳之生，内景不一，因人而异，但总含有一股清明浩大之气象，其中一刻行者总可自然达至一念不生之境地，此乃真阳之精的作用初显也。对于修道炼丹之人，达此一境界很容易，但如何保持，则较难一点。此时，火候之掌握，关键在于顺其自然，继续保持我一心一念不生，凝神入虚，归入混沌的不知不觉中，性阳生时，最好不生出辨别之明觉心，则得其火候真旨矣。另有一法，此乃不得已而为之。神之初动，其自然作用有二，一种觉醒于身中；一种觉醒于身外。觉醒于身中则可行“凝神调息”之法工，顺最初之状态，清静之神合于呼吸之息，顺之气息之自然而不执，归入丹田合于虚无混沌，如果觉醒于身外，后天念头已生起，则也可急行以上调息之法，心自如如不动，却不可再生出一念去制止那已生“念头”。不去管它，顺呼吸之自然，使归虚无，一切奇怪功景皆不必去管。

②炁动火候，在平常之时或静坐之中，忽觉身下腹或海底之虚无窍内有炁上冲，此乃炁动也，此时我也是顺其自然，“勿忘勿助”，一念不生，后天身形却不可动，只保持住“炁动”之时“身心状态”，即使躺着，也不可坐起，我心身唯静而已。

但是，由于一些行者炼性不够精纯，在炁机大动之时，各种人欲之情性（如恐惧、喜悦、明察辩识心、生理本能、下意识、潜意识）在炁机之激发之下必将显露和隐动，有甚者，神意飞扬，入于魔境，大事坏矣，不得已有一法子应用，其法如下：炁大动之时，我必奋提精神，以双目神光窥定大动之处，一意不散，但又不可用意太重，重又落入后天，乃是一“照”字诀，而我之元神真主人自坐镇夹脊中宫之虚无窍内（正对膻中之背椎骨空穴）主宰全局，但非是执守夹脊，乃是自然而然的心神，安放于此处之意，则绝不是有意的去执守此窍，如此，随之即可放松心神，入归虚无。

第三节：泥丸温养

泥丸温养火候，神炁皆动，时至神知，神者，我之元神也，知者，真阳生起之时，自然神炁一体，运行周天，自然升入大脑泥丸，随后，我之心意停顿安放于泥丸宫内，似守非守，勿忘勿助，内想不出，外想不入，关闭五官，混同为一，形身虚无，元

神回光返于泥丸性宫，不久自然泥丸阴精化为甘露，下入口中，入于绛宫，我心顿变清凉，心性愈加清明。此乃一阴生起，活午时之妙用，三阴却是绛宫沐浴温养，此景实难用语言描述。

第四节：消阴秘诀

有在刚入于神炁合一的边缘时行者开始昏沉，觉身内微有重浊阴炁和不通，神亦随之昏沉，不能一意清纯了照，此时，行者可双目内视上丹田泥丸（非真的是看视，乃警觉于内也，以目为机警觉于泥丸）。不久神自清静，昏沉自除，此乃以双目之阳销蚀泥丸之阴，又有一法，行者或者睁双目几次摄入天光（睁眼之时，不可分辨是何东西，不见形象，唯见天光，迅速睁眼，即刻闭下），昏沉自可消失，又接次入定行功，行以上之法，不可用意太重，意重则落入后天，贵在自然行之，乃自自然然，此景一到，迫你非如此用功不可也，行者修炼，未至此层，多望文生义，以为是有意识为之。

第五节：日常用功

日常微细火候，日常之际或刚睡醒之时，无原因的心内忽的一“悟”，只觉前程往事世情恍然如梦，而我之本真随之显其作用，一念不生，内外空明，此亦为元精之露象。但切不可误会，此清明气象即为元精，不然，离道远矣，当于此时，顺之自然，凝神调息，不使一丝泄露，返观入身内丹田虚无玄窍，入归混沌，

或者忽感心地清凉，恬淡甘美津液，顺之自然，送入下腹，凝神调息，神气合一，收归虚无，总之，采药始下手则有微意，过后皆是顺之自然，丹道大患为用念，丹道之炼精化炁贵于神返身中而炁自回再化炁，总诀云：“凝神为一，精而化炁，炁运周天。”

第六节：内火与外火

内火与外火

外火者，依行者在功中觉受而言，好似从外而来，观照上，乃粗相（非后天形象）之觉受，乃真炁大动之时的运用火候，如呼吸之往来，后天有相胎息之运化。火即神，用火即用神，用神则炁大动，此“大动”者即外火发生也，故外火乃武火之范畴，此武火能对肉身进行改变，神凝照入于炁（气）动之穴，称之为进火，同时呼吸也变得振作起来，神放得轻微，只微有照顾之意，则为文火，以上乃外火之说，河车之运转亦可属外火范畴。

内火者，依功修中的觉受而言好似自内而发，不由外在原因引发，无形无象，完全无粗相之外在炁动感，全为意动和神行（非后天意义）。如心内忽觉，泥丸阴生，丹田意动，内火之运用之诀在于：“内想不出，外想不入，元神主宰，长觉长明”。丹经云：“但安神息任天然”此乃内火运行主宰其中而调停之所达到的效

果。

内者，元神之妙用法度；外者，胎息之开合升降运化也，需行者炼性精纯方可完全领会，内火者乃调布主宰之意，即“惺惺不昧，凝神入虚”，一般属温养沐浴之火候。

外火者，炁也，呼吸运化之火也，内火者，元神之妙用法度也，元神长觉长明，不乱不昏，收神入内之虚无窍，即为内火旺，诀云：“我于此，唯只一灵炯炯，独照当中，内外浑化，有无不立”，不随形相之炁运转，则外之符火自然包涵全身，此时，我则顺其自然运神矣。

内火者，炼性养性之火。等性地圆满此时从性地上“凝神入内”，则自然元精产，外之符生矣，凝神则炁聚，炁聚则精生，神为精之根本也。

内火一旺，则必行外火以包裹之。外火者，呼吸之火，以呼吸包裹于外（呼吸乃是向内吹嘘，口鼻之呼吸只起到最初的凭依作用，过后全为内呼吸）。不使一点“内火”散失外，久之炁归入神，完全为内火，全无炁之运化升降开合矣。

先以神合炁，神尽化炁，充满一身内外，此乃外火始旺之时，

必需“元神惺惺不昧，凝神入内丹田”切不可随炁逐物，自然而然，“神返身中，炁自回矣”炁又归神。

内火始生之初曰精，故以上为炼精化炁之深层奥秘和法诀，于此诀破也。

丹经云：“精从内守，炁自外生”。内火者，养性之火，外火者，炼炁生发之火，内外一通，内火即外火，外火即内火，都为一神一炁之不同妙用也。

内火者，一为自家元神的惺惺不寐，寂寂长明，收神入内，二为天地合为一神的一体同观之妙用，二者为一。

外火者亦有层次：一为外呼吸之吹嘘运火。二为胎息之运用。三为河车之调和，造之极处，内外全通，神化精，精化炁，炁化神，循环不已，终达炁尽化为神，唯有一灵普照，一体同观。

总之内火之法度在于：“长觉长明，凝神于虚，有无不立，合归无极。”外火之法度：“顺其自然运神”而已。

第七节：药之老嫩细微

经云：“上药三品，神与炁精……三品一理，妙不可听。”故所谓药者只一“味”也，对于炼精化之层次而言，“药”乃虚无

中一“一点”真阳之药，它即是，又是精，称作元精，对一于炼化神而炁言，药者乃“先天一炁”。对于炼神返虚而言，药者乃阳神之虚也，现专说炼精化炁之药。

人得此“一言”生机且不使散失，则一瞬即可点化全身部分阴质，原先心难降者，因此“一点”自然而降，原先有病者，得些“一点”，病自然愈也。丹经谓此种作用为：“真铅炼己。”所以从对肉体 and 心身之改变和治疗而言，称之为上药，丹经喻为“水乡铅，真铅。”但绝非某种东西和物事。

如何得此“真阳”且不使散失，则需细辨火候，即丹经所谓老嫩。

不老不嫩，达到中和，方可有用，其实火候之老嫩法则，只不过一“中和”二字，而口诀又在于“功无间断，一线到底。”

(1) 下手之初，神气未能融和，身心没有入于混沌，此时称之为无药，如果此时停止行功，则称为无药，故需耐住性子，放下心头，功无间断，继续调和神炁，使之趋于“中和”。(2) 虽入鸿蒙，但神炁未能完全融合，神虽基本入于炁中，但还是有一“微觉”之“我”存在。如在此时起一“明觉心”和它念，则其功行间断，此时虽有某种生机，但在此时行采药一法，则为药

嫩，故需更加耐住性子，全体放下。“凝神于虚无，合炁于浩荡。”坦坦荡荡，混沌又混沌，调合神炁，功无间断，一线到底。(3)及至神炁完全打成一片，神完全归入炁中，行者入于混沌又混沌之中，形身浑忘。不久，从虚无混沌中忽的一“动”（非动也，乃静与动之间）。动而即“觉”。我急忙顺此灵觉，行凝神调息，顺之“一点”真阳之自然，我之神光注入阴跷一穴，自然而然，精自化炁，内火一旺，外之符火包裹周身，久之，精尽化炁，全身踊跃，无可言喻，待炁机充满一身内外之极盛之时，我则需顺之自然，运神入于内之丹田，“调息凝神”。此即不老不嫩之药及采药之“时至神知”奥秘，于此以揭示无遗，接后可行河车工法而进一步调和。(4)所谓药老者，即是混沌一“觉”之后，不能保持此觉，觉及它事，杂念飞扬，后天各种情欲及生理本能显现作怪，而不有继续保持“中和”，做到功无间断，一线到底，自然念动化浊，转化为后天，如不是备大丈夫大英雄之坚凝气概而稍注意，其药必失，或者炁动之后，不知凝神入内和于呼吸，则药散于体处，或待其动变大，炁机极盛时，不知凝神收摄，和河车运转调和，则药必散于体外，甚至连本带利都去之，此皆为药老。在此初“觉”和“大动”过后，再来行工采药，则其景已先，先天化为后天，不可得也。

若要完全做到不老不嫩，则需依仗平时行者精纯的性功，因在此虚无混沌炁生之时，人之后天智慧和辨别之神识全泯，自心

不可能作主，只有在虚无一觉一动过后才算稍有把持，即使如此，也要依仗行者的智慧根基和静定功力。

应该注意的是，先天炁发只在一息之间，时间极短，故采药过程只不过几息时间而已。故非是性功精纯者和具备大豪杰，大英雄之手段，则不可擒捉住，故丹经常有：“再砍秋筠节”之叹，一息不乱，自可夺天地之造化而透玄关精微。

第八节：河车秘旨

河车有三，一为气河车，乃皮下气通或意通也，二为精河车，乃真阳之余炁运行督脉，三为金水河车，乃神炁合一真阳大药（水乡铅）穿骨透髓运行任督，金水河车者乃炼精化炁之真正河车运转，其间有六根震动之景发生，丹经或谓“大药”显象。

（一）先说金水河车，通过不断的返观，内照和行神炁合一之法有精炼精和温养，做功不过一月二月，全身生机鼓荡，真阳充足，自然虚无混沌中，先天炁发，此时要一息不乱，擒促住，收归腹田，自然而然，真阳之全体大用现象，其大用之真炁，迅猛粗壮，如雷行天地，震动全身，其炁穿透骨肉，从海底之虚无窍中升起，过尾闾，上升督脉（非皮下气通，乃是穿透整个背椎骨，在中枢神经细胞之髓质中心的条形“细孔”内运行，人在童年少年，此一条长圆柱细孔是通畅的，到了成年，此细孔逐被神

经灰质填满，充满阴质，尤其在尾闾，夹脊，玉枕三处关卡，阳炁无从通过，故修士唯有聚集真阳大药打通此条形细孔，以通大脑，才可复返青春）。过三关，入于泥丸，再穿过印堂，下入天池穴，此时舌抵住上腭天池穴，接下此炁，经喉管（丹经谓十二重楼），直入下丹田，再行观照凝神温养，归入虚无混沌。

此段功修火候前面部分已解说清楚，口诀为：“顺其自然，惺惺不寐，一意窥定，以目为机，胎息运炁，内想不出，外想不入，闭合谷道（肛门）”。神合于炁，炁合于神，神领炁机，到得其炁入于泥丸，炁归入神，已无所谓药，药即神也，故丹经曰：“移神入乾顶”。此时，即为泥丸温养（前面部分已说明）。

在河车运转过程中，同时伴随有各种内景，此因人因时而异，总之，其炁总是往上冲，最后炁化为神归入乾顶而全身动机转弱。

河车运转乃是起到调和作用，进一步使神炁返归中和，如果不运行河车，则其真阳大药不能全部被我吸收，神炁极盛之时容易散于体，真阳之药之全体大用不能显露，或者说明行者真阳还不充足，但是，切勿认为那种景象及觉受和炁运即为真阳，此只不过为真阳的作用也，如果在那里认为或者暗暗的想自内景中找出一点什么“真阳”之物和东西出来，则离道远矣，更违背“顺之自然，一念不生”之旨。

丹经常谓沐浴，何谓沐浴？即，其炁不动，忽归虚无，不知消于何处，则我神也随之不动而放松休息，保持一意清纯，此即叫“沐浴”；或真炁融融泄泄薰蒸身内外，我心清静，一意清纯也可称为沐浴，炁不动之时，我神也不动而休息叫沐浴，炁动之时，顺之自然，提起精神，加强神意，以助运行，总之，绝不可违反此先天之机，沐浴要诀在于：“一意清纯，放松休息，无象薰蒸，心虚意静”不可加强用神，更不可忘掉一切而归入顽空。

最后入归丹田封固火候，我神放得极轻极微，任其丹田胎息天然运转，神居安于内，光照不离，真息来往于心下肾上之间，外呼吸遂断。只有内炁在橐籥管中运转，我心身全体放下，任之天然，神归炁，入归混沌。

（二）精河车，精河车乃真阳之余炁运转河车也，此是真阳之全体大用未完全显露，此乃药嫩之时的炁至而神未全。我不要管，任之升降，功无间断，继续调息凝神行正功心法，在此混沌边缘可能更有其它异景出现和魔障干扰。此时更加不必管，皆收回“虚无混沌”为要，及至浑沌又浑沌方可大药发生，生而采之，不使散失，方可运行金水河车。

（三）气河车，乃皮下气通或意通，神炁未能合一，虽初入

静定，但神炁实未打成一片，此乃无药之时，此时如有粗相之形气运行任督，是为气河车，实后天气，更加不必去管。

第三章 炼精化炁第三转

第一节：心法正功

经上一转的心法运炼，到周天河车运转，已开始归入无为之境，静而养，绵绵而采，动而炼，转转而运，时时行周天，渐至精尽化为阳炁，炁又归神，神又化为炁，阴阳反复，最后，终与天地炁机感通。

顺之自然，此步心法为：“神炁相依，心身虚无，天人无别，鸿蒙化炁，真阳育胎，三田合一，中黄初开。”心法略释：神与人身之真息元炁，相恋相依，炁运无碍，神行无滞，不空不有，天然运机，心身无存，清静之极，人身之宇宙无异于外之大宇宙，全是一炁贯流。内之炁机和合于腹田炁穴，外之炁机薰蒸全身骨头毛窍。内外无别，神注入炁，自然入鸿蒙而化生新的真阳之炁，一炁自涌泉上升直贯三田，三田合化为一虚空境界，真阳服食于虚无本命元胎，反复养育，元胎炁足，内丹结成，全身神炁初步融为一体，如环之无端，透入充满毛窍骨肉，就人身而言，神炁收之则入于腹田，外呼吸俱断，丹田仿若有一气候，非真有某东西，非冷非燥，神炁相抱，若有若无，身心俱无，全为一团中和妙相。此神炁相抱之中和妙相的状态，丹经谓之“内丹”，乃初步所结之丹，故丹经云：“假名胎息，实曰内丹。”此此，方达先

天真阴真阳之境地。

第二节：注意事项及其它

①以素食为主，荤食和刺激性食物最好戒绝。②在平常之际，少讲话，戒绝嗔念，其它情绪不可放纵，静心应物，谦下待人。③行功不必拘于定时，有闲有空，皆可行日常法。④站坐卧皆不必限制，随方便放下心头行持。⑤静功行完，可接做动功，以太极拳和形意拳为好。⑥第一转修炼之收功法可用筑基部分之收功法诀。二三转收功之法可顺之自然，只要长保心身之平和，做功与不做功皆以平淡应之。⑦行功之时最好选择空气清新，树木众多，及无干扰的开阔地域或者静室，如有感应，则随感而行，行而后忘，不可拘时，此为切要，以上为一二三转之注意事项，其余同筑基部分。

第四章 炼精化炁之效验及其它

第一节：效验

①八脉开通及至中黄正道初通。炁机遍达周身毛窍骨髓，命胎炁足。②口中时生甘美津液，随功修加深，津液愈加甘美恬淡，寒暑不侵，宿疾尽消，童体无漏，全身轻快等。③饮食减少，渐至不食，厌恶荤食，性欲全无，淫根已断。④精神平和充沛，以功代睡，恩爱名利及世间复杂人情和物理之因果能一眼看透，任何事皆以平常心对待，很难生起情绪。

第二节：总结

所谓炼精化炁之工夫，只不过为一个“凝神调息，神气合一”而已，分层次不断深入即可，神气相合的层次不同而有不同的相合状态，不管何时，行者如能总保持心性清明淡然，呼吸细长柔和不断，神光内守，不使放纵，自然时时是凝神调息，时时为炼精化炁，岂在做功才是？自然身中时有一阳生起，我则顺之自然运神周身而已。凝神即进火，采药即调息，凝神者，凝神入下田之虚无玄窍也。采药者，收回又放下，放下又收回，顺呼吸入于下田也。真阳生时虽另有口诀，但也不过是及时迎奉它（真阳之药），余则全是顺之自然，“存无守有，回风混合”八个字概矣。

第八编 炼炁化神

第一章 功修关窍及法理秘旨

第一节 总论

经过炼精化炁一关，元精尽化为阳炁，胎息已成，身形已归乾阳之象，此步之目的只不过又进一步运炼我初成之乾阳神炁，使之与天地之元炁配合，以天地之元炁来调合锻炼我之元神，以天地而言，自身之乾阳神炁，属阴，天地之元炁属阳，以我之乾阳感天地之真阳，自然内外合一，行之极处，先天太虚一点黍米玄珠自然从造化炉（天人合一之太极）中生出。玄珠点化我之乾阳，我之身中所固有的历劫以来之积习阴炁尽化为先天真阳，全

是清空一炁，此炁无形无相，故无任何炁的运化感受，唯觉一灵普照天地，丹经谓为：“玄珠呈象”。故谓炁尽化神，神即炁也，到此阳神成就，炼炁化神成也，炼炁化神可分为三步功修，一曰：下田封固，真阳育胎。二曰：泥丸炼性，玄珠服食。三曰：黄庭温养，阳神成就。

第二节 关窍秘旨

炼炁化神乃无为命功，就人身而言，此节所运用之秘密关窍乃“黄道”，丹经谓曰：“无孔笛，真囊籥，真炉鼎，中黄、玄牝”。此窍总括一身经脉，乃百脉归源之“所”，此窍贯通三田三关，总持任督二脉，下达涌泉，上至泥丸，先天一炁实从此“窍”而来，此窍容不得半点意念，故乃称炼炁化神为无为命功。此窍是与天合一之窍，乃自然天然“妙窍”。苟或妄为，则非黄道。必须见“性”之后，性功精纯，命功深厚，此窍方可完全开通，开通以后，自然而然与天合一，炼炁化神之大定于中宫，也即是定于此窍内。此窍有三义：一曰无，不可以形求意取，乃虚无真空之窍，无内无外。二曰有，乃妙有，人以此窍为祖根，人在母腹未成人之前，最先是生成此一“虚窍”，接次再生任督二脉，再生肾，生心，最后才成形。此妙有者，乃感而遂通之意，虚而方有感也，如稍一用念，则非矣，此实乃虚无元神之感。三，此窍为先天元炁与元神相结成一的一“乾坤圈子”之“状态”，对应于肉身之作用，则为从顶至海底一“虚空”管通，丹经所谓“上

柱天，下撑地”也。（注：黄道绝非中脉，修者需明辨）。

此窍不通，则不可与天合一，六脉俱停，日月合璧。九窍归于一窍，即是指此中黄正窍，先是外呼吸和外脉搏跳动停止而开通部份此窍以成内丹之作用，再进而造至黄道极深境地，内呼吸和内炁运化也皆俱断，入于更深层的宇宙精微运化，与宇宙同体也，返于父母未生我之以前，此时亦无胎，亦无息，亦无炁，至此阳神方成，仙胎方结，中黄正道溶入虚空宇宙之“黄道”中，无内无外，天地人我同归一炁一神矣。

第三节 真胎息秘旨

真者，虚无元神也，胎，生机刚萌发之态，息者，停止或精微之运化也，胎息运炁，神主胎息，绵绵若存，长觉长明，天然自然，乃真胎息，以“先天地生”为母体，以元神为用，我真息与天地同往来，自然造化即我之造化，到此全为天然火候，至此方达完全的火即药，药即火，神即炁，炁即神之先天妙境，内息全无，外息俱断是为真胎，元神一觉一感，在内则胎息运化于中下二田橐籥虚管，神炁相抱相恋，在外则天地元炁流贯一身，不知有多深广，有多浩荡，诀曰：“凝神于虚无，合炁于浩荡，隔隔泄泄，妙不可言”。总之，一个虚无，一个太和而已。

第二章 炼炁化神一转

第一节 下田封固，真阳育胎

此乃炼炁化神之初步，开始与天地感通，天地真阳与我身真阳合归而服食于中黄正道之虚无境中，炁之精微运化强烈而深广，神炁入归大定，动极而静，静极而动，自有无限天机，神息相依于虚空之中，无内无外，肉身之运化任其自然，到此入于真空炼形之初阶。

心法如下：绵绵若存，寂照不空，真阳来归，内外合一，服食虚无。心法解析：①绵绵若存者，无一点滞碍，不有不无，旋为一炁，非实非虚，如环之无端而成一绝对连续之整体，无来无去。②寂照不空，寂者，止之极，照者，清之极，明之极，醒之极，不空者，空无所空，非顽空，乃真空。③真阳来归，内外合一，天地之真阳流贯于外之一身（外其身也）。内之真阳，生起于内，内外合一于中黄正道，神炁相恋。④服食虚无，神炁合一，遂归虚无不极之元神，故曰服食虚无。

第二节 火候细微

此节工夫，正式行功途中，呼吸全以胎息和内在运化为主，外之呼吸真正达到至若有若无。胎息之运化为行者一身炁（气）行之总动力，天地之元炁合辟从全身毛孔透入，包裹周身，最后合归而相恋于神，入中下二田虚无境界，以元神为体，眼耳为机，使神光返照于中下二田之虚无境界。以下田命蒂为根，以身之虚空炁化为用，但切不可执于下田，任之炁机运化，我中自有主宰，

切不可随炁机之消长而消长，升降而升降，不可逐物而去，随息而散，以命蒂为根，了照炁机，长觉长明，自然而然，天地真阳从毛窍而入，归于身中，全身生起清明暖意，我之元神和元炁与之合归为一，形身在炁运之下，如雪入水，渐融渐化，直至神炁完全合一，则觉形身无存，遂入混沌，我之元神与天地之炁不断配合修炼，消融历劫以来之各种积习及阴浊，我之元神愈明，元神感觉下的有相之炁机的运化渐至于微，最后合归于虚无中黄正道。

此节火候无它，“中和自然”而已。中和者，无太过之病，无不及之患，自然者，顺炁机之自然，而我元神不动，神意行而非我识行，乃无为火候也，乃大周天火候也。以中黄正道为主要路径而兼及八脉之炁运，运之一日即为一日之大周天，运之一月即月之周天，运之十月即十月之周天，功无间断，一线到底而已。

行者需明白，此节工夫主要目的是使炁化为神，但谁来行使这一目的呢？虚无元神也，炼炁化神，是以神去化炁，故在此节的修炼中，我之元神千万不可随有相之炁机的变化而变化。时时刻刻，月月年年，元神不能有丝毫昏沉，完全以功代睡，口诀云：“无念无情，寂照不空”。入归虚无混沌，久之，天地人合一而产“黄芽”（此时，与炼精化炁药不可同日而语）归入泥丸性宫，点化我元神，我神更加光明寂静矣，久之，中黄正道自然完全开

通。

第三节 内景真机

①虚空真机，修炼当中，感觉形身自然而然被炁之精微运化消融为“虚”。消消融以胎息之中下二田之命蒂开始（命蒂乃人身之太极，故内丹结于此）。逐渐放射至全身，此乃身之虚空，此时心性空明，浩然清静，无有一物，此心之虚空也。天地真阳呼吸之炁浑化全身，觉全身有无穷快活，直觉天地为一虚空包藏。此乃身外之虚空，由心之虚至身之虚至天地之虚，再由天地之虚至身之虚，最后收归心之虚，功修深者，及至内外合一，呼吸俱断，入归太虚，三虚合一。

②甘露真机，心肾二炁合天地之炁生出真阳，入归脑部，而化生甘露，从上腭天池吞入口中，下归五脏，坚固形身，其味难言，胜过世上一切食物之味，丹经称此为饮刀圭，乃金液炼形，动意和静意合一而化生之甘露也。

③炁运真机，有炁从上而下入归中田，同时亦有炁从涌泉而上直归中田，合心肾二炁，相抱相恋，相抱至合一的刹那，我心身立归鸿蒙混沌。

④真空炼形真机，自虚无混沌中，忽有炁从脑位而降，由黄道而下，冲刷全身，直觉强剧震，此乃中黄完全开通也，或自虚无之中，一点至阳之精从阴跷一脉往上冲刷全身，焚身炼质。

⑤元神真机，真景生时，完全以元神为主而自心无主，性体昼夜长明，心性如中天宝月，其真意运于无间，各种神通渐现。

第三章 炼炁化神二转修炼秘旨

第一节 泥丸炼性，玄珠服食

经不断的摄取融合，各种形相之气（炁）化状态觉受渐无，不管是从内而生，还是自外而来的形象运化皆归入精正纯和，全是不内不外，旋为一炁之蓬勃妙相真机，先天真阴真阳之氤氲也。我之性体元神居于身内乾宫虚无玄窍，我心更加安闲自在，性地比以前更加圆满光明。久之，全身之炁机初次全部合归于神，化为神，此时，无所谓药，无所谓火，元神若中天宝月，圆陀陀，光烁烁，活泼泼，其用照之时则光耀昆仑乾顶，涵盖天地万物，其不用之时，则藏于虚无，无所寻处，杳无踪影，庄子所谓：“藏天下于天下，无所寻也”。丹经谓：“五炁朝元，三华聚顶”。某些行者未得后面之口诀心法，不知重立乾坤，再造性命，于此时尸解，则落入下乘，必在此基础上进而又进，以我之元神玄珠妙合天地至全法身玄珠乾阳真金，再重入原来旧处之橐籥虚管中

黄正道之生身处，再立胞胎，再运天机，以结仙胎，故此二转功修为泥丸炼性，玄珠服食。

心法如下：“神注乾宫，寂寂长明，不内不外，日月合璧，玄珠妙合，圣胎复道”。

心法解析：①先凝照于中下二田而生药，现入归乾宫而化神，神息相依集中于乾宫虚无玄窍之中，绵绵若存，浩然无碍。时时刻刻，天天月月，不可一丝一毫昏沉，不可离开泥丸虚无玄窍。②不内不外，自然而然，先天一点乾金自虚无中而来，遂感而通也。③日月合璧，日者，太虚先天乾金也，月者，我身之真阳元神乾金也，两重乾阳合而为一，以神息采归泥丸，不使一丝一毫渗露，我之元神服食此天地至精真阳生机入于归虚无。④玄珠妙合，当服食之后，自然玄珠显现全体大用之“真相”，日月合璧乃玄珠之妙用而已，此时玄珠者，天地人合一太极本体也。⑤圣胎复道，服食之后，我新成圣胎随神息复归入本位（吾人身之太极本体也）中下二田的虚无玄窍，我之元神比以前更加清静光明。从此以后即为十月三年温养神功，合于宇宙更深层次之精微运化也。

第二节 火候秘旨与内景真机

泥丸炼性在于放下一切，一意不散，惺惺不寐，五官觉受完全浑化为一，神息相依于乾宫玄窍至微至深之虚无内，渐全身皆

归太虚，不可著相，不可著空，不可用后天意念，自然而照，不照而照，丹经云：“久视上丹田，神长生也”。真神与真息相依定于色身外之太虚也。当日月合璧之时，身中内景万千，就人身而言，“一点”自虚无中生起，从乾顶而吞入腹中，从上至下，一路轰鸣，浸透骨肉，深至全身每一个微尘分子，全身亿万细胞皆化为阴神，此时最紧要不能惊惧，皆以元神之光照之，心胸放下，坦坦荡荡，无视无听，神息相依于虚空之中，久之阴神尽化成纯阳，与元神合为一体，此身毛孔有金光透露，身如木石，一动不动，待玄珠妙合，圣胎复道以后，一切归入平常，直觉全身一片太和充盈。

此节修炼是否能成功，全依仗行者平时及以前之功修是否精纯，根基福缘是否深厚，勉强不得，以前功修深者，则无魔干扰，只有一纯粹单一之清明温暖的浩大之景，否则，将出现各种怪异内景，行者易认假为真，或者入于顽空，全身冰冷，故此节之功修更需同心同德和生死与共之道侣在外护持不可。

待阴阳交战完毕，自然归入平常，我之元神得天地太虚之先天乾金一炁点化，自然合于天地之太极，“妙合玄珠”也。内外两重太极合而为一，法身服食乾金，感应于人身之大用则为：乾金一炁合元神元炁与中下二田，神炁相恋氤氲于心下肾上之间的虚元窍内，丹经云：“神丹入口寿无究，始知我命由我不由天”。

此时，全身内外再无各种无形凡精和杂炁，全为绵绵若存之元神运机，此元神运机于吾身太极的太和妙相之“状态”即为圣胎，道经喻为：“道胎神胎，婴儿，男儿怀胎”等。

第四章 炼炁化神三转修炼秘旨

第一节 黄庭温养，阳神成就

圣胎复道之后，专行无为火候，入于中田温养，入于黄道极深境地，故曰，黄庭温养，阳神成就，此段工夫，丹经谓为：“温养子珠，长养圣胎”。心法如下：“无滞无碍，长觉长明，念兹在兹，不离方寸，天然运机，真空炼形，凡身浑化”。心法解析：惺惺不寐，不管在何时何地，皆不可有一丝一毫之昏沉，更不可有一丝一毫之神炁放纵，息无来去，总为一炁，处处时时皆合于我之真如元神，任其天然而息，天然而止，养之久久，我之元神与虚空之息连为一体进而合为一炁，此时神息俱定于虚空之中，色身已是空壳，故真阳乾金锻炼肉身之后，受神息静定之吸引，自然跟随之，真阳乾金之炁亦包元神之处而随同静定，炁又归神矣，如此反复养之，或十月，或三年，或九年不等，内呼吸俱无，胎息停运，炁归入静定之元神，此乃又一次炁尽化神，此乃元炁化为元神也，八脉俱停，内外呼吸俱断，天人合一之初层次呼吸俱无，入归更深层次之运化，天地同归一神，到此境地，方返还到父母交合之初，丹经云：“五行不到处，父母未生前”。

上节工夫，基本入于“大定”。入定容易，只防定有时或出。

到此地位，纯是自然，定中天魔屡试。不可被之诱惑而出我之大定，要知：“凡有所相，皆为虚妄”。一概不理，只管入我“大定”。诀云：“念不可起，意不可散，含光默默，胎息绵绵，圆明觉照，任期自然”。随着温养工夫的不断加深，与虚空天地合一之程度愈深，此段工夫，切不可用武火，只以绵绵文火养之，最后文火亦无，完全止火，则胎圆，阳神成也。

第五章 炼炁化神防危险总论及其它注意事项

第一节 防危险

丹经常说的危险，一为炼精化炁之最后阶段，一为炼炁化神之阶段，而炼炁化神之危险也是整个丹道修炼的最危险之时，但危险是相对的，只是在某几个特定时期而已，对于炼已精纯命功深厚之修炼者，如得口诀真旨，则无任何危险，否则，必有危险，故不可预先防止和知晓而在功中施行办法解除危险。

①危险一，神之早出而不归，此乃入于顽空和神散，预防之办法则在于外护之道侣，侣先抚其行者顶门和心胸，如觉微冷，则急用宝铃振于行者耳边，由小至大，使之回醒，或道侣在其耳边呼唤，由小至大，使之回醒。

②危险二，外魔及诸妙境来扰行者入定，此时行者唯有：“无视无听，不可认它”。无视无听者，眼闭归其根而内外不视，耳关归其根而内外不闻，更重要的是所有后天之觉尽皆化为乌有，

唯一神光慧剑常悬于虚空，而横扫内外之魔。

③肉身之实质剧痛和损伤，一法，则必须外护之侣不使行者肉身受到异物和人兽侵害。二法当此之时，神息相依于虚空之中，完全忘掉肉身之存在，与天地同其呼吸，自然而然，诸痛尽无，归于平常。

第二节 修炼外部之条件及其它

炼精化炁乃是从后天返入先天，故也可在尘世中修炼，而炼炁化神则不同，乃是从先天返入先天之先，再进一步而“玄珠妙合”，杂不得半点后天之运作。故行此法之前，必定需找一处藏风闭气，有山有水，有众多松柏长青树之地方，此地更需清静，完全与外界隔离。否则，更需交结同心同德，生死与共，本性淳朴，修行境界极高之道侣作为外护，不使惊散元神，此道侣需二至四人，最后一个条件必须具备足够的金钱财物作日常打点，如果不具备上述条件，则不可抽出专门之时间修习此功。

第三节 效验略说

进入此段功修，行者已完全断绝人间之饮食，开初一年或几年，以服少量药物代替饮食，不久，只需喝少量的天然泉水，最后水也断除，行者不需睡觉，全身汗液津精异味渐无，开初之时，口中时吐出各种污秽之物，不久，呕吐也无，只觉全身内外及五

脏清爽无比，全身骨头与血肉开始连成一片，赤血开始转为白血，此时，观自身之造化无不符合于天地自然之真消息，察风雷气候，阴晴圆缺，等自然景观，无不符合妙道之机，神妙莫测，不可言与人，行者自然俱全六大神通，更有其它不可思议之异能，自然即我，我即自然，实非比喻，乃极真实效验，达此境，更需慧而不用，默默含藏。和光同尘，以更求精进，而入炼神返虚

第九编 炼神还虚修炼秘旨

第一章 炼神还虚正法

炼神还虚者乃炼神之功，就人身而言，乃是真空炼形，炼神者在于止火，以太虚之虚来锻炼我之阳神，炼神即炼形，因到此时，形即神，神即形，神形已初步融合，故炼神即炼形。炼之久久，十年、百年、千年，自然形尽化为炁，到此地步乃是身外有身，如果不待肉身完全炁化，而直接阳神冲举抛弃肉身，则也可和天地同其长久，与宇宙同在，但不名落入中乘之道。大丈夫者当取法于上也。

心法：“一动即觉，一觉即无，止而又止，入归太虚。”经炼炁化神之功，移炉换鼎，阳神归入乾宫泥丸，此步全为泥丸温养。

①一动即觉，一动者，天人合一之太极开基也，即觉者，忽自混沌太极中而生之灵妙神觉也。②一觉即无，觉意生发之时候，心中无有一物，全为真感真应，随应而度人，随感现形于身外，出

神于外，切不可随物而逐，随境而恋，即无者，则又收归泥丸之虚无玄窍，归入太极混沌，“定”的时间长而出的时间极少。③止而又止，即为真意之运用亦无，全归虚无大定。④入归太虚，心之虚合身之虚，合虚空之虚，三“虚”合而为一，故曰入归太虚，诀云：“忘神以合虚”。因此阳神之虚有三个层次，一为心之虚，二为身之虚，三为虚空天地之虚。

口诀云：“泥丸为床，天地为室，太虚作屋’。一动之时，不可放纵，即刻收归泥丸之虚无无极玄窍，最后真意之运用亦无，入归至定，一般有感既动，出神以眼为机，但切切注意，不是有什么东西从身内出来，或冲破顶门，否则，必入魔道，炼神还虚之目的有二：①冲破自身之“虚空樊笼”。②冲破天地虚空樊笼。故要粉碎两层“虚空”。这样才能合归太虚，阳神方可老成而随心所欲。“觉”者乃阳神之真意妙用，一出之时，以目为机，绝非后天神识，修炼之中，更不可著意于“一收一放”，总之，乃是自然中和，遂感而通，通而后即刻归入虚无玄窍，出神之时，肉身有内景可显，一为金光从毛窍射出，全身散发异香，收归身之虚无时，金光又从毛窍而出，还有更多其他异象，此乃因人因时因地而不同。

第二章 内景真机与火候

此节实无火候，必须完全止火，名为炼神，实曰止火，开始几年可能有真意之妙用，但到后来，连此真意之文火，之真火亦

止矣。即使有所深层次之感应也不通不动不觉也，进入更高层次之遂感而通，只有宇宙天地发生大变化之触发应感和因缘聚合之真感，方可“一动即觉”而神化形于天地时空之中，炼之久久，而不抛 弃肉 身，自然肉 身被我阳 神感动而来的太虚先天至阳之炁渐化为炁体，毛窍骨髓经脉中之阳炁变化为亿万真意阳神。诀云：“万炁齐仙”，到此，形神完全隔合，形体即思维，思维即形体，随感而庆，随物成形，意即物，物即意，超出天地之外也。

第三章 真空炼形法则

以上之论述，乃针对炼神而说，针对肉身之变化而言，则曰：“真空炼形”，此时，神息相依，定于虚空至极至微之地，而入于大定，大定之中，形身浑忘，我之炁之与天地之炁连通，天地之炁与太虚元炁连通，此感彼应，自然而然，虚无中不知不觉，天地太虚至精阳炁薰蒸炁化全身关节肉质，或从上、或从涌泉，或回旋包裹不断融浊肉质骨头和血液，最后形身尽变为微尘，不论肉身发生何种剧烈变化，我皆不管，如一纯粹之旁观者，最后神息相依于太虚之中，形神浑化矣。

形初修炼之时，可对日月而行，心法同上，口诀为：“凝神为一，日月合身，存而后忘，心身无极”。总之，不过，“一动即觉，一觉即无”，此一过程如电中之光，石中之火，收之极处，也不过为一太虚，放之极处，亦为一虚无，与太虚同体，“一动

即觉，一觉即无”，前无所依，后无所靠，不增不减，仍就不过是一杳冥无极混沌。

第十编 炼虚合道秘旨

第一章 炼虚合道

炼虚合道乃完全的还虚之功，真意全无，宇宙之成坏只不过为吾之一“定”，一“定”可历百年，千年至亿亿年。而定中性体之神光普照于无数时空层次，无微不透，无所不能，一体同观，“宇宙闭时，我不随之闭”。“天地坏时，我之元神不坏”。此时已无心法，勉强说个法出来，反而落入下乘。

丹经谓此为粉碎虚空，打破太虚，此太虚者，乃“古往今来，以劫应劫”之合一太虚也，此时以虚无为床，天地宇宙为室，“古往今来，以劫应劫”之太虚为屋，开初修炼，阳神化为无数量充满虚空，“炼”之久久，阳神又归入虚无太极玄窍，阳神粉碎，只有元神之光照彻三千大千世界和更高之时空层次，到此乃为真正之“一体同观”。诀云：“寂无所寂，湛然常寂，照无所照，湛然恒照”。修成永劫不坏之元神。

第二章 最上一乘性命双修法诀

第一节 功修法理

以太虚为鼎，太极为炉，自然造化药，结丹于虚无，无作丹基，清静为妙用，真空而炼形，慧觉为火候，停息为封固，一意清纯放下为沐浴。

第二节 心法篇

心法：“虚无为体，戒行为本，无念为宗，存无守有，回风混合，真空炼形，随修随忘，一动即觉，一觉即无，不执于相，不执于空，寂无所寂，照无所照，湛然恒照，与道合真。”心法略释：①虚无者，无始本体也，无动无静，无阴无阳，混沌为一，总曰：“天地之先”。为体也，既得其子（神炁），其返即体（虚无）。②戒行为本，善之一字而已，诀曰：“天道无亲，恒与善人”。神炁不可放纵，守其入而防其出，以戒行规之而善与天人同乐，故戒行为本。③无念为宗，无者，无妄念，念者，念真空觉性。④存无守有，无者，虚无元性，元神或虚无混沌，有者，鸿蒙妙炁，以有入无，无而归有，有而入无，炁而化神，神而化炁，阴阳反复，有无相成。⑤回风混合，真空炼形，内外呼吸旋为一炁，混合为一，如环之无端，无首无尾，无滞无碍，无始无终，及至天、地、人之真息连为一体，神息相依于虚空，自然真空炼形，诀曰：“绵绵若存，神炁无间，廓然无碍，圆活如意，浩然融然。”⑥随修随忘，过去不忆，现在不寻，未来不迎，不执旧境，不拟新境，自然天然，心等太虚，诀云：“上德无为，不以察求。”⑦一动即无，一炁自虚无中来，觉者，时至神知之湛然真觉真意，

先天自发，不可速成，不可存想。⑧一觉即无，觉后意发而心中无有一物，即无者，又自然归入本体之虚无，此一过程如电之光，石中之火，一瞬一息而已，到此身外有身；⑨不执于相，不执于空，空相不执则自归鸿蒙，性体长明，真空妙有。⑩寂无所寂，静之极，连静亦无，空亦无，到此真意之妙用全无，照无所照，湛然恒照，照无所照，真意无有而入归本体元神，则无不照。合古往今来，为一息一虚，故曰湛然恒照，大千万有同归一“光”所笼，只有一神“照”临所有时空，一体同观矣，与道合其真，粉碎太虚矣，诀云：“至德无为，不以观求，无观无化，无所不为。”

行持此仙家顿法之先，必须具备以下二种中之一种条件方可行持，否则恐入顽空或入魔道，一为，心性纯朴，悟性极高，元炁充足的童体无漏之青少年儿童，二为，命功完成之修炼者。