

选译《参同》、《悟真》阐炁理

第一章 选释参同悟真缘起

我欲译释参悟二书久矣。盖二书决理清晰提纲挈领，直探玄奥。足以辟傍左，祛邪说，揭玄窍，扫枝叶而露本根，免为盲师所误。惜因忙于俗务，一再拖延，良可慨也。

虽然，二书说理，明则明矣，但仍不免象言譬喻，露枝条而隐本根。近世之专家学人，误会猜拟，指鹿为马，仍有不免。即玄关一窍，或言印堂，或言脐下，或言心下肾上，等等。究以何是何非，终无定论。终如盲人摸象，各是其是。

故吾此次选释，非仅选释而选释也。实欲按文求义，按图索骥，究到实处。使空中不空，演为妙有，揭开玄关之玄妙机关也。

因时限短促，业余时间又不充裕，故只选择二书部分章节，旁采各家有道先贤片断语录作证，以阐明性命双修金丹大道之原旨而已。不足言注，亦不足言译。主要目的在研究玄关穴位与功理工法。是否有当，能否合于逻辑，有待当世各位贤哲老师，评定取舍，赐予指教为荷。

第二章 从二书章节论证关窍

第一节 译解参同章节求关窍

《契》之首章原文：“乾坤者，易之门户，众卦之父母，坎离匡廓，运轂正轴。牝牡四卦，以为橐龠。覆冒阴阳之道，犹御者之执街轡，准绳墨，正规矩，随轨辙。处中以制外，数在律历纪。”

首揭乾坤二卦，是交易、变易、不易之三易门户。实则直指乾坤二卦之中是返还之道，性命双修的关窍也。盖乾坤即天地也。门户即关窍也。易乃日月象形，日月运行之所，非中之义乎。由此说明玄关之窍，应在天地之正中也。因此间是阴阳二气出入门户，故有乾鼎坤炉之说。坎离即男女也，阴阳也，亦即日月也，呼吸也。匡廓即架子，有了乾坤这个鼎炉作为众卦之父母，又有坎离的阴阳配合，立好架子。二气阴阳就可象车轂依靠正中的轴心运转一样，使我人阴阳二气，出日入月，一呼一吸，回旋于天地正中之位。也只有这个位置，才是牝牡四卦，用作如治人之风箱的鼓风之构管之处。何谓牝牡四卦？乾坤坎离，固可说是牝牡四卦。而人身后天二气与天地先天二气的四个阴阳，亦何尝不是牝牡四卦。究其实，后者比前者更为恰切。何则？盖此处适当人身小天地与天地大天地之交接之所，俗谓之十字街上三叉路口也。天地之阴阳二气与人身之阴阳二气在此构管中鼓荡往来，一开一合，一呼一吸，一息不停。所以说，这门功夫，是一统包括了阴阳二气的大道理。犹驾车的司机一样，时刻掌握好马缰绳，根据这一定的规律轨道行驶，不可须臾或离。

孔子云：“道也者，不可须臾离也。可离非道也。这也进一步证明，须臾不可离之处，便是真道。有须臾可离之处，即非真道。因为只有这个天地正中，我人从出生的一息起，到临死的一息止，谁也没有须臾离过。谁要须臾离开他，谁就须臾死亡。是故古人强调一阴一阳之为道也。此孔子之所以一针见血的指出，凡是须臾可离而没有死亡威胁的危险之处，皆非道也。并不如某些人的误解：修道的人，不可须臾忘记守窍，须臾忘记守窍，就不是修道了。或者说，就不是大道。”我认为，不管谁人，甚至一个已经功夫炼的很好的人，谁孰可能，须臾不忘守窍呢？一忘守窍，就是非道，就不是一个修道的人了？事实这是讲不通的，也是不可能、不现实的。

我人时刻不能离开此中交流之阴阳二气，犹鱼之须臾不能离水一样。离他必然要须臾就死亡。此正说明若是须臾可离的有形穴位，决不是性命双修金丹大道。因为这是指证关窍的圭臬，所以附笔一提。用志不分，乃凝于神，固是炼功秘要。而终未如大定真空，能牝牡四卦，以为橐龠，而运轂于正轴之中之可以立竿见影也。最后又说，处中以制外，数在律历纪。潜神规中而制约其外，盖潜神忘形，循气数之流行，不制而自制。又如音律之有十二管，历数之有十二辰，六阴六阳，循环运转，时刻不差，而火候得其节度矣。以此二句，总括前三句全旨。

《契》之二章原文云：天地设位而易行乎中矣。天地者，乾坤之象也。设位者列阴阳配合之位也。《易》谓坎离，坎离者，乾坤两用。二用无爻位，周流行六虚。往来既不定，上下亦无常。幽潜论匿，变化于中。包囊万物，为道纪纲。以无制有，器用者空。故推消息，坎离没亡。”

此章即首章之注脚，进而阐明，要摆好天地的位置，乾坤鼎炉既立，三易阴阳二气，就能在此中交

流了。故自解曰，天地者，乾坤也。设位者，列阴阳配合之位也。换言之，如果不是阴阳配合之位，就不成其谓鼎炉了。易即日月，日月即坎离也。总不出阴阳二气，即我人之呼吸也。坎离原为乾坤之变体，乾坤变而成坎离；坎离抽添而仍复乾坤。故曰坎离者，乾坤二用。总之不出阴阳，阴阳二气，一呼一吸，一出一入，行乎天地之间。升降开合，四方上下，无所不到。四方上下为六合。四方上下，本都空无所有，故称六虚。实即一虚空而已。阴阳二气，去来既不一定，升降也无常规。潜神于中，如藏幽室，如潜深渊。静而又静，忘无所忘，物我两隐，茫无形踪，实即浑沌之象。变化就在这中间发生了。是以《黄庭经》也说："日月飞行六合间，帝乡天中地户端"，"呼吸元气以求仙，仙仙公子已在前"，只此四句，几包含了本章全旨。日月飞行，非即呼吸出入升降乎？六合之间与天中地户之间，非即六虚与天地设位之象乎？帝乡，即性王之宅，即直指玄关穴位，又说明了三易的变化作用。是故邵子也说："仿佛阴阳初变化，氤氲大地乍回旋。"此中大而无外，小而无内，故有"大包天地有形外，细入风云变态中"之喻。这正说明，此中包囊万物，是道的法纪与纲领。

天地正中，原是虚无本位，只有无能生有，也只有无能制有。无就是空。正像盛物之器一样，物总是盛在器的空中。阐明工夫总是从身外虚空下手，也是从虚空了手。大定真空，一呼一吸，消之息之，定到寂处，阴阳合璧，日月停轮。到此地步，坎离的形踪也没有了。

又四章原文云："悬象著明，莫大乎日月，穷神而知化，阳往则阴来，辐辏而轮转，出入更卷舒。"

此又以日月合而为易之象，以说明我人呼吸的大作大用。古人造字，暗含天机，日月合易，日月合丹，日月合明。故云悬象著明，莫大乎日月也。古人云："炼息要炼真息息，炼神须炼不神神。"不息之息，是谓真息，非胎息乎？不神之神，是谓至神，非穷神乎？到此之时，造化自生。所谓至诚前知，神穷而造化亦自知矣。阴阳往来，象辐辏轮转一样，任其自然，毫无做作，一出一入，一辟一阖，舒之弥六合，卷之不盈握，而卷舒自如矣。

趁此机会，我再引喻内外景《黄庭经》片断，来进一步说明日月即呼吸的大作大用。经云："出日入月是吾道"，"出日入月呼吸存"，"出入二炁入黄庭，呼吸虚无见吾形。"呼吸元气以求仙，仙仙公子已在前。"窥视天地存童子，调和精华理发齿。"由此可证，日月与呼吸本是一物异名；从而也证实，黄庭、虚无、元气、天地间，亦何尝不是一窍异名。日月呼吸不离黄庭中虚无之位，所以以天地之间称黄庭虚无者，前者因中央属土，色黄故称；后者因中央本虚，空洞无物故称。讲到实处，虚无不无，无中有妙有。所以古人说："无中生有，虚里成真。故易又称黄中通理，正位居体也。惟此天地间之童子，即吾之真形，非经修炼不彰，更非常人之肉眼可见，故以虚无名之。

回顾《契》三章《中宫土德》之原文："坎戊月精，离已日光。日月为易，刚柔相当。土旺四季，罗络始终。青赤白黑，各居一方。皆禀中宫，戊己之功。"此段与《黄庭》片断互证，说理周详，功法功理窍位等，都说的明明白白，几乎贯串了整部《参同》的全旨，也包含了整部《黄庭》的全旨。坎纳戊，戊乃阳土，月之精也。离纳己，己乃阴土，日之光也。戊己二土，分纳于坎离之中，勾引调和，以成交媾。盖以刚柔相当之故，故能互相眷恋，相吞相吐，如日月之为易也。且土之为德也，分王于一年之四季，而罗络于一岁之终始。故木得以春荣；火得以夏藏；金得以秋生；水得以冬止也。青赤白黑四色，各居于东南西北四方。而皆赖中宫黄婆之牵引，以施神化，而成其功。故曰"皆秉中宫，戊己之功"也。故下文《二土》章，作了更深刻的描述以后，又言呼吸相含育，停息为夫妇也。《悟真篇》之所以说："离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。戊己之功，大矣哉！总之中宫即天地之中，即天心，即黄庭，即真土。若以脐上心下为中宫，则谬矣。

由以上各章观之，吾人若以有形之心肾之间，两肾之间，眉目之间，上中下三丹田等处，作为黄庭玄关，以及玄牝之门，总是非也。

为了进一步阐明玄关部位。无位之位。试将人身配天地配五行之理，简要说明一下：

盖天地者大天地也，人身小天地也。呼吸即日月，五藏为内五行，眼耳鼻舌人中为外五行。大天地以天地人为三才；小天地以口及二便三单窍象（乾）卦配天；耳目鼻舌人中为外五行。大天地以天地人为三才；小天地以口及二便三单窍象（坤）卦配地；加以两卦之正中的人中配人为三才。医书中之人中一穴，盖本此取，否则安得以此取名人中乎？故先圣又称此窍为三才窍的。大天地与小天地本交参为用，互为出入。故真正穴位，不能执相而着落在色身的人中上，而应在天人交接处取位，方符合《阴符经》之"天人合发，万变定基"的大旨，也符合吕祖《指玄篇》的二重天地、四个阴阳的本旨。是以古人说离了此^三也不是，着了此身也是错也。这^三竟如海印子指的鼻孔外虚空径寸之地"是也。吾今不畏天谴，彻底言明，为后之有志于道者，开一线明路。谅古人不我欺也。

第二节 从《中宫土德章》论五气朝元

《中宫土德章》原文：言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明。推类结字，原理为征。坎戊月精，离已日光。日月为易，刚柔相当。土旺四季，罗络始终。青赤白黑，各居一方。皆秉中宫，戊己之功。"

上文已谈到人身有内外五行。何以要分内外五行呢？这就是配合五行的天机奥妙所在。因目通肝，目与肝均属木；舌通心，故舌与心均属火；耳通肾，故耳与肾均属水；鼻通肺，故鼻与肺皆属金；虚空

与（人中）通脾，故虚空（人中）与脾均属土。是故心息相依，以耳听息，定于虚空，谓之金水一家，天一生水，地四生金，北一西方四共之也。眼观舌舐，定于虚空，谓之木火一家，天三生木，地二生火，东三南二同成五也。神定虚空，脾（土）气上朝，戊己自居生数五也。

故炼功之始，便须做到身不动、心不动、意不动的三定，又须做到含眼光，凝耳韵，缄鼻息，调舌气，定真意。中央黄庭，乃虚无之窟，本具先天一气，为有生即具之始气，故又称元始祖气。抱元守一，即抱此元守此一也；五气朝元，即朝此元之祖气也。心息相依，神气相抱，眼耳鼻舌意既归中，肝肾心肺脾之五气亦自随之而朝元矣。

《悟真篇》云："三五一都三个字，古今明者实然希。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。"上文有如此诗的注脚，不解已解之矣，可见先圣后圣同出一辙。所谓青赤白黑各居一方者，东方甲乙木，色青；南方丙丁火，色赤；西方庚申金，色白；北方壬癸水，色黑。故曰青赤白黑，各居一方，皆秉中宫，戊己之功也。此非五炁朝元之象乎？

本文对五炁朝元的论述尚多，如《二土全功章》、《四象归土章》，都作了深入的描述，兹更录其原文，以为指证。

《二土全功章》云："子午数合三，戊己数居五。三五即和谐，八石正纲纪。土游于四季，守界定规矩。呼吸相含育，停息为夫妇。黄土金之父，流珠水之母。水以土为鬼，土填水不起。朱雀为火精，执平调胜负。水盛火消灭，俱死归厚土。三性既会合，本性共宗祖。"

《四象归土章》："丹砂木精，得金乃并。金水合处，木火为侣。四者浑沌，列为龙虎，龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母。心赤为女，脾黄为祖，肾黑为子。子五行始。三物一家，都归戊己。"

归根结底，戊己是根本，戊己即天心，戊己即中宫，即天地之中，亦即虚空，即黄庭也。戊己之作用，大矣哉。予写稿本旨，首以论证关窍为主旨，因此二章微义与上章大同小异，惟更细腻而已。故此处不再详解。

第三节 译悟真篇章节证玄关

张紫阳真人按两弦二八之数写律诗十六首，按周易六十四卦之数写绝句六十四首，窍位诀法，药物火候，无不悉备，与《参同契》一样，扫尽枝条，直指根本。两书虽句法有殊，而理无二致，可以互为表里，互相发明，真是相得益彰。故《周易参同契》被喻为万古丹经之王，而《悟真篇》亦可谓万古丹经之指南也。

该书言玄关之处，实亦不鲜。如二八之三云："二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。"二物即神炁也，神气会合，情性亦合，虎龙即情性，亦即气神也。五行全归之处，神气龙虎蟠结之所，即玄关也。舍此则五行难全矣，龙虎难蟠矣。因黄庭戊己，内有先天虚无真一之气，内含坎戊离己二土，如媒妁一样，能通和好。使神气龙虎，如夫妻之贪恋欢合。矧能如是，则功成有望，可朝北极金阙，九霄光里驾祥鸾矣。若后天色身以心肾之中为黄庭戊己，则南辰北极，神气相距甚远，则虎龙安得而蟠结哉。

二八之五云："虎跃龙腾波浪粗，中央正位产玄珠。果生枝上终期熟，子在腹中岂有殊。南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。"虎跃龙腾，正可以在狂风骇浪之中，大显身手，神炁相合，相吞相吐，象龙腾虎跃一样，经过风火同用之功，自能把风浪制伏，所谓两虎搏来令死斗，化成一块紫金霜也。何谓中央正位，是乾坤二卦，天地之正中也，此理已在本章首节中言之详矣。虎跃龙腾，两虎死斗，在此中央正位中锻炼，则金丹有象而玄珠产矣。此理就象果子生在枝上一样，节气一到，自然有成熟之期。又象婴儿在母腹一样，母呼亦呼，母吸亦吸，藏器待时。所谓一任天然真火，丹成赫赫长明。火本南方属离，水本北方属坎，潜神于中央正位的根源之中，心息相依，坎离交媾，水火抽添，从而恢复原来乾坤的本体，而翻转卦象矣。朝屯暮蒙，晨昏火候，自然合天枢斗柄之潜移默运了。

又二八之九云："阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。劳形按引皆非道，服食餐霞总是狂。举世漫求铅汞，何时得见虎龙降。劝君穷取生身处，返本还元是药王。"

此诗极言性命单修、孤阴寡阳之弊，牝鸡自卵，其雏不全。独修一物，其质不刚。不要说法身，就是色身也会越修越消瘦的。若以上丹田为玄关，是只修性之一物，而没有命，上丹田属离（离）卦二阳一阴，阴包阳中，所以说阳里阴精质不刚也。若以下丹田脐下为玄关，是只修命之一物，下丹田属坎（坎）卦二阴包住一阳，阳陷阴中，沉沦难出，权握家财无把柄矣。就是劳形按引的功夫，也只是旁门，并非正道。服食草木金石，餐霞饮露之类，总属狂罔无稽而已矣。此段极言在色身上有形有相之穴位求玄关之非，与服食餐霞之误。举世之人求的都是凡铅凡汞，凡铅汞是没有真汞的，若这样的妄修瞎炼，什么时候才能虎龙降伏呢？最后才直指生身之处，方是返本还源的真药之王。何谓生身之处，盖吾人未生以前，原在母腹之中，我之呼吸，随母之呼吸。母之呼吸一断，我之生命亦停止了。及到离开母腹，脐带剪断，啼地一声，天地之气从口鼻而入，中阴身亦随之而入。是吾人有生命之始。所以生身之处即鼻孔外虚空径寸地也，此气本自虚空来，此气还自虚空去，有此虚空之气则生，无此虚空之气则

死。所以古人说，生命在呼吸之间。由于有此虚空一气而开始我人的生命，所以又称此气谓元始祖气。凡人之元气，不知操守，随呼吸之出入，日消月损，逐日消耗，消尽即死。圣人知返还之道，逆转造化。用心息相依之法，使回风混合，神气合一，而结丹成真，永劫长存。故曰，劝君穷取生身处，返本还源是药王也。呼吸是生命的根本，虚空是生命的源头，这不是最清楚的吗？

六四之一言鼎炉云：“先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争取金丹不解生。”这就直接指乾坤之中是鼎器之所。金乌玉兔是日月的精华，也是我们所要烹炼的药物。既然把此二味药物，驱入了天地之中黄庭之路，怎能不使那金丹至宝，不知不觉的就产生了呢？所以说：“驱二物于黄道，会三性于元宫。简言之，设非天地真中，虚无本体，不足当黄庭元宫之称。设以心肾之中的脾胃为黄庭戊己，又安得而驱入，安得而蟠结，又安得有结出如此金丹之大功哉。

六四之十二言虚无一炁云：“道自虚无生一炁，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物张。”此首又重点言明，大道应从虚无的先天真一之气中求之，此气顺则生天生地，生人生物，所谓一气化为两仪，两仪化为四象，亦即一生二，二生三，三生万物而滋张也。此气逆则万派朝宗，涵三归一，坎离交媾而成其丹也。

六十四之十四言戊己云：“离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。”此诗又直指中宫戊己的重要，因为中宫戊己，内有先天虚无真土，为四象所共拱，坎离所共恋。是以还丹之道，非中央戊己为媒不可。若脾胃之血肉黄庭，满藏渣滓之物，何得当真土之称。既称真土，自非后天有形有质之凡土明矣。此紫阳之所以特别点明，只缘彼此怀真土之妙也。坎离既怀真土，四象自必来归。

六十四之三九、四十言玄牝云：（1）“要得谷神常不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗灵光永不离。”（2）“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经多载，争得金乌搦兔儿。”本诗第一首，若要谷神长不死，没有玄牝之门是不行的，玄牝之门象黄金室一样，可以点铁成金，可以炼精化气，可以炼气化神，可以炼神还虚而合于道。而一颗灵光自然永远常明，永远不离矣。所谓谷神，乃先天空谷之神，自非后天思虑之识神可比。一首极言玄牝之门之重要，此首又言玄牝之门之难知。盖谷神既非后天思虑之识神，玄牝亦非后天有形有质之玄牝。此诗先将口鼻非了。口鼻乃有形有质之物，虽有后天呼吸出入，可以吐纳修炼，但有形易忖量，无象难思虑。所谓金丹大道无着真宗，炼息要炼真息，炼神须炼不神神。岂口鼻之后天气中，妄作施为，能有所得哉。老子云：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是天地根。”这里说得更明白了，空谷之神，是不死的。玄牝的门户，就是天地的根子。若非天地真中，先后二天，阴阳交感之所，安得可称天地之根哉。所以《金光神咒》也说，“天地玄宗，万气本根。”三家之言虽异，而其旨实同。是以说，若将口鼻妄施妄为，虽经多年的吐纳锻炼，还是象天上的金乌和地上的兔子打架一样，永远也不能和合在一起。再讲，空谷之神，应居于空谷之中。空谷之中，内藏先天真一之气。天一生水，水能生金，北一西四，金水一家。所以说水乡铅只一味也。究到实处，还是天地真中，中央戊己之宫，黄庭之室，水生金，土亦生金，故紫阳又以黄金室称之。所以古人还说，玄牝玄牝真玄牝，不是口鼻不是肾。所以说真金既返黄金室，一颗灵光永不离也。此先天大道，无着真宗，虚无之谷，阴阳二气聚散之所，又谁能离之哉。

第三章 据乾坤门户章作图破解玄关

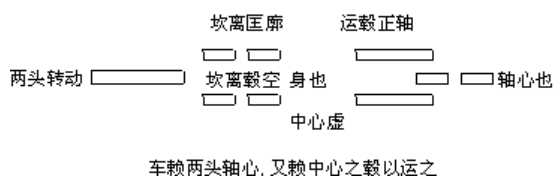
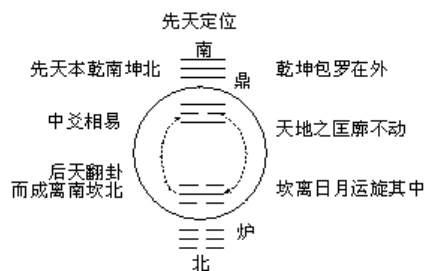
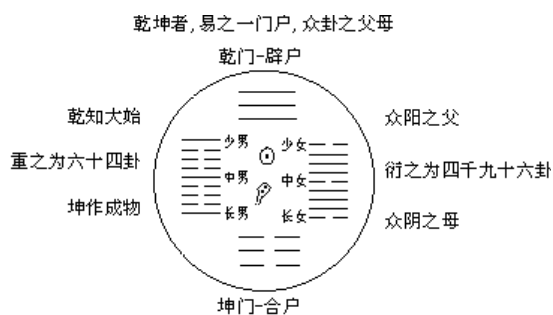
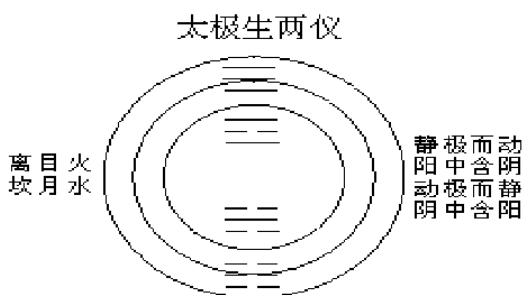
乾坤门户章原文：“乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运轂正轴。

（见下页）

第四章 录《性命圭旨·安神祖窍图》证玄关

绘者简释：按此图可以证明，所谓祖窍，即玄关，决不在色身上，顾名思义，以至解图联语，都没有理由把无极即玄关，可以放在色身上。如异名中的空中、虚无之谷、先天地生、虚空藏、悬胎鼎、希夷府等。我见到的性命圭旨，把此图放到心肾之中的中脘上去了，这是多么别扭的事。据图据字，都不可理解，若非转编或注解者有意混淆视听，就可说他就根本不知道无极为何物，是怎么样的正中。又为什么叫他空中或虚空藏。又此联语为什么要说离种种边允执厥中和如如不动空中住，无生无灭无来去。色身上能离开种种边吗？能中理五炁混合百神吗？所谓归根自有归根窍，复命还须复命关。若非天地之根，虚无之窟，性命之源安足以当此哉。故吾所以不惜篇幅，广为引证为求彻底印证，下章将再探索三教经典，各家语录，加以论定。

第五章 三教经典各家诗词语录摘录摘释



此处插入安神祖窍图

老子云："天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。（《道德经》）"

注：天地间，即天地之中也，守中即守此中也。

老子说："是以圣人后其身而身先，外其身而身存。"

注：此则直言要离开色身修行，而后身能存也。

《金刚经》云："不应住色生心，不应住声香味触法生心，应无所住而生其心。"

注：第一说明要离开色身，第二就是说，应该在虚无之所潜神而定其心也。

《中庸》云："中也者天下之大本也。和也者，天下之达道也，至中和，天地位焉，万物育焉。"

注：此中若非天地正中，天地安得而位，万物安得而育，此又与《契》之"天地设位，而易行乎其中矣"与《金光神咒》之"天地玄宗万炁本根"一个道理。

《胎息经》云："知神气可以长生，固守虚无以养神气。"

注：此亦直指虚无为养神炁之所。

《六祖坛经》云："我此法门，从以上来，先立无念为宗，无相为体，无住为本。"

注：无相者离相，无住者，虚无之所住心也。

《楞严经》云："一迷色身，决定惑为色身之内，不知色身外泊山河虚空大地，咸是妙明真性中物。如是虚空，

非彼方来，非此方入”。

注：总是要离开色身，应定于无方所之虚空。

司马子微云：“虚无一窍此玄关，正在人身天地间。八万四千分上下，九三六五列循环。”

汉钟离云：“若言此理神仙道，天地虚无上下通。说破木金无间隔，真铅真汞岂有形。”

葛仙翁云：“乾坤合处乃真中，中在虚无甚空阔。簇将龙虎窍中藏，造化枢机归掌握。

吕纯阳云：“两重天地谁能会，四个阴阳我会排。”

张紫阳云：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。”又：“混沌包虚空，虚空包三界，及寻其根源，一粒如黍大。”

石杏林云：“炼气徒劳力，存神枉费功。岂知丹妙诀，终日玩真空。”

注：妙兮哉终日玩真空也。

白玉蟾云：“老者可少病可健，散者可聚促可延。心入虚无行火候，内景外象赏中天。”

李道纯说：“虚里安神虚里行，发言阐露虚消息。虚至无虚绝百非，潜虚天地悉皆归。”

罗公远云：“一窍虚空天地中，缠绵秘密不通风。恍惚杳冥无色象，真人现在宝林中。”

赵缘督云：“虚无一窍正当中，无生无灭自无穷。昭昭灵灵相非相，杳杳冥冥空不空。”

天来子云：“玄牝之门镇日开，中间一窍混灵台。无关无锁无人守，日月东西自来往。”

龙眉子云：“一窍本从虚里兆，两仪须向定中旋。生生化化无穷尽，幻作壶中一洞天。”

张三丰云：“一孔玄关要路头，非心非肾最深幽。膀胱谷道空劳索，脾胃泥丸莫漫搜。神气根基常恍惚，虚无窟里细探求。原来只在灵明处，养就还丹跨鹤游。”（《一求玄关诗》）

又：“身在乾坤莫外求，虚灵一窍最深幽。三二自许同为侣，一四何妨与共求。五土建中司发育，巽风起处定刚柔。自从识得还原妙，六六宫中春复秋。”

寿涯禅师云：“陀罗门启妙难窍，佛佛相传只此中。不识西来真实义，空穿铁履走西东。”

刘长生云：“一窍虚无玄牝门，调停节候要常温。仙人鼎内无他药，杂矿销成百炼金。”

刘海蟾云：“中央神室本虚闲，自有先天真气到。”

徐住卿云：“倏忽遨游归混沌，虎龙蟠结入中黄。”

王玉阳云：“谷神从此立天根，上圣强名玄牝门。点破世人生死穴，真仙于此定乾坤。”

白乐天云：“自从苦学空门法，消尽平生种种心。”

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

圣可玉禅师云：“拆却空王殿，掀翻狮子床。太平无忌讳，自在百花香。”

雪宝显禅师云：“春山叠乱青，春水漾虚碧。寥寥天地间，独立望何极。”

涂毒策禅师云：“心性从来一体同，有无空处透真空。古今妄处迷源者，春入园林处处红。”

泥山伟禅师云：“阳春无脚遍行空，桃李年年酿谷中。何事东园春更早，一枝雪里绽香风。”

邵子曰：“圣人与太虚同体，与天地同用。”

书曰：“人心惟危，道心惟微。惟精惟一，允执厥中。”

孟子曰：“我善养吾浩然之气。”“其为气也。至大至刚，以直养而无害，则塞乎天地之间。”

荀子曰：“虚一而静。”

董仲舒曰：“天地之气，合而为一，分而为阴阳，判而为四时，列而为五行。”

王充曰：“天地合气，万物自生。”

张载云：“由太虚有天地之名。由气化有道之名。合虚与气，有性之名。合性与知觉，有心之名。

王夫之曰：“虚空者，气之量，气弥纶无涯而希微不形，则人见虚空而不见气。凡空虚者，皆气也。聚则显，显则人谓之有。散则隐，隐则人谓之无。”

综上三教经典及各家语录，惟天地之中之虚空为道为玄关明矣。因立说简明，故不具注。

第六章 从二书章节论功法

第一节 从《契》之《关键三宝章》证功法

《关键三宝章》原文：耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开合皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。离气纳营卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿濛。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证验自推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉悟候存亡。颜色浸以润，骨节亦坚强。排却众阴邪，然后立正阳。修之不拙休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，拂拂被容中。反者道之验，弱者德之柄。耘耰宿污秽，细微得

条畅。浊者清之路，昏久只昭明。”

译：耳目口三窍，是三件宝贝。要牢固的封闭好，象瓶子用塞头塞紧一样，一丝不漏地，不可让先天元气发散掉。把真意和真水混合，象潜伏在深渊里一样。一任其飘忽游移，一心不乱的守在玄关一窍的规圆方寸之中。故规中实玄关之别名也。回光返照，目返视而耳返听。如此心息相依，一呼一吸，一开一合，若合符节，出乎自然，若合同也。这是我人斗柄枢纽的管辖地方，为戊己二土交媾之地，他忽动忽静，融融怡怡，悠悠扬扬，永远没完没了，没有穷尽。离宫阳气即真汞，既已纳入营卫应行的轨道，与坎水相通的耳宫，也就不须用意识去听了。就是说，已到了听而不听，不听而听自然翕聚的忘息境界了。既已把要消耗精气神的三扇大门封闭掉，口也自然合拢，不会再说话，默默无言的象混沌未分的鸿蒙一样，杳冥恍惚，而深入于丹功态矣。三宝既象上了锁一样把门关闭的严严实实，再宽衣解带，放松肢体，独处于空房之中，用志不分地守候在虚无窍内，做到永恒的无念。长此下去，证据和效验，自然逐步的演进。不过总要用志专一，不想东想西，忽直忽横不安定。醒和睡都潜神于虚，与气相抱，即所谓心息相依，如鸡抱卵一样，保持清醒的头脑，等候着似有如无的消息。抱之既久，我人的外形也起了变化，面色象在水中浸着的美玉一样，莹润光泽，骨骼肢节也坚强起来了。一切阴邪都排除净尽以后，然后兀立起光明正大的阳气。这样的久修下去，不停不歇，庶几乎真气象云行雨化一样，绵绵不绝，象春天的雨水下降，水气慢慢蒸发象把冰块溶化。这样的从头流到脚，再从脚升到头。而往来于洞明雪亮的虚空当中而无穷无尽。暖融融的象把自己的色身也包裹在里面了。到此境界真气薰蒸流注，往来上下，百脉冲和，畅于四肢，被于容中，可谓拍拍满怀都是春而状如微醉也。能返老还童，还元复命，才是修道的效验。能谦下为用，柔弱自居，才是立德的把柄。懦弱不争，格尽旧习，而大用自现前矣。象农夫耘耨芜草一样，彻底锄清故旧的污秽，就是极细微的毫毛孔窍，也都条达通畅了。这样的纯朴无文，昏昏闷闷，浑沌一团，表面上象浑浊，实在是最清高的道路啊！昏昏默默，浑浑噩噩，浑沌既久，豁然开朗，如果日当空，则昭明矣。此乃定久生慧之象也。

此章说理清析，功法实效，无不淋漓尽致，揭露无遗。不是过来人，现身说法，其孰能之。读之韶有兴味，故全文录译之。

由该章旋曲以视听之句，可以证明，心息相依之法，以视听为主，而听尤为重要。众所周知，眼观一面，耳听八方。可见炼功之中，耳的作用，更大于目。当然，还有鼻舌意，也是很重要的，五行应该相辅相成，才能五气朝元。但耳目是先行官，却是不可违避的事实。这个问题，我们从《楞严经》中，也可找到答案。书中谈到的观音大士，不也就是从耳根悟入，得证圆通的妙明真心吗？观音所提简明直捷的炼功方法，就是“从闻思维，反闻闻自性。”顾名思义，就是从耳根悟入，是心息相依的翻版。何则，观夫息字，乃自心二字合成，故有“息者自心也”之说。可见息即是心，心息原为性命根源，心性本是一体，明心即可见性。而息来息往，息息不离鼻孔外虚空径寸之地，故虚空实为真息往来之乡、水火既济之地。而真心应在真息中求之。所以合言之，真息即真心，真心即虚空也。分言之，虚空乃天地之心也，真息乃天地之仁也。是以心息相依，不离虚空宝地。盖从天地之心，可以育化天地之仁。即孟子说的：“吾养吾浩然之气”，而文天祥则曰：“天地有正气。”其根源莫不由真息而培。而真息又莫不由相依而壮大。所以从耳根悟入，实是心息相依的秘要诀法。

就是佛教的“南无阿弥陀佛”一句，虽无心息相依之字，而其从心息入手之义则深含之矣。而且每一只字都点明炼功的阶段和效用。何则？南为先天乾位，转入后天为离，南方丙丁火，火即神，神即心也。无即虚无，非指虚空一着乎？虚空内含真息之仁，南无二字相连并用，非即心息相依之义乎。心息相依，自然真气凝聚，坚固不散，是谓阿也，阿即凝聚坚固之义。心息相依，凝聚不散，日积月累，真气充塞，遍于两间，以致弥漫三界，周盈十方，是谓弥也。弥即弥漫，亦即充塞周遍之义。真气既已能充塞周遍，弥漫十方，可以卷放自如。继续用功不息，则阴阳合璧，日月合明，而圆陀陀，赤洒洒，结成牟尼宝珠，非金丹之象乎？是以为陀也。到此地步，再进加功，自然心息双忘不复须视听言动，而无所不知，无所不晓，成为一个十分高深的弗人了。古人称之为佛，不亦宜乎？弗人者，非常人也。

以上不过聊举二个例子。其实儒释道三家之圣人，三家之正统真传，莫不从虚空即玄关悟入。所以佛家称空门，道家称玄门，儒家称鸿门也。空即虚空，玄即虚玄，鸿即鸿蒙，有混濛莫测之义，有空洞无涯之象，即玄窍也。而其用名也，亦大有用意，如道教中东派之陆潜虚，西派之李涵虚，南派之张紫阳，北派之王重阳，前二例以入手功法取名，后二例则以功效功理定名。佛教如观世音、地藏王、觉空长老等，亦有以功理诀窍等来取名。如观世音，有收视返听，回光返照之意。如地藏王，地乃中央真土，乃性王潜身之所，实亦潜神于虚之义，此地藏王义，觉空能觉悟虚空，则更明矣。儒家如王阳明，孟浩然等也有功法和功效隐藏在里面，是以道教之东南西北四家，莫不以抱元守一为宗旨，佛家则以大定真空，虚无寂灭而万法归一为宗旨，儒家则溯自尧舜禹汤文武周公孔子，莫不以允执厥中，惟精惟一为宗旨。可见万殊一本，三教一理。

《参同契》之所以伟大，所以能成为万古丹经之王，竟因其能假卦爻法象，究穿性命根源，其中御政养性伏食，药物炉鼎火候，无所不备，直截了当。言虽隐讳，而义理甚明。真是扫尽枝条，直探本源，真不愧有万古丹经王之桂冠也。他家之书希企及之。再如读到“浑沌鸿蒙，牝牡相从。”“四者混沌，径

入虚无。""晦朔之间，合符行中。""龙呼于虎，虎吸龙精；俱相贪并，遂相衔咽"等章节，心息相依之法象，莫不跃然于纸上矣。能不使人如醍醐贯顶，如痴如醉，而同入于无何有之乡耶。故本章畅明关键三宝，旋曲以视听的心息相依功诀，能产生证验自推移的能效如此。

得其一，万事毕。有理行遍天下，无理寸步难行，要知一即万事之理，又一即万气之根，万物之母。故"易统天心，复卦建始初"。也足以证明，一即无极即天罡，即天地之心。可比北辰居斗，而众星自拱。故古人云："天得一以清，地得一以宁，谷得一以盈，人得一以灵。"盖一即道，道即一也。乃吾人性命之根源，实不可须臾或离。故释氏盛赞，除此一乘法，余二即非真。

第二节 从《契》之《四象归土章》证功理

《四象归土章》原文：丹砂木精，得金乃并。金水合处，水火为侣。四者混沌，列为龙虎。龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母。心赤为女，脾黄为祖。肾黑为子，子五行始。三物一家，都归戊己。"

译：丹砂原来是木的精华，得到金气，就合并在一起了。此乃以目观息之象。因目通于肝，目属木，肝亦属木，息通肺，鼻与息属金，肺亦属金。以目观息，则肝气中木的精华丹砂注入肺气的精华之中。目为神宅，机在目。目既依于息，则木金和融，所谓解破木金无间隔矣。张三丰云："无根树，花正偏。离了阴阳道不全。金隔木，汞隔铅。孤阴寡阳各一偏。"此独修一物之误，所以转羸馱也。世上阴阳男配女，生子生孙代代传。此我人炼丹也和世上的男女阴阳一样，孤阴不生，寡阳不长，只有男女配合才能生子生孙，断言非性命双修不可也。但顺为凡，逆为仙，所不同者，则是性命双修，能逆转造化，只在中央戊己中把握阴阳，能倒之颠之即可耳。以目观息，自然逆转造化，即中间颠倒颠之道，而木金自无间隔也。金能生水，水中产金，金水二物本交互为用，故曰金水合处。木能生火，砂中含汞，火得木以旺，木得火以荣，故曰木火为侣也。究其法象，正是以耳听息，则耳根与肾气相通之水气与鼻根之息与肺气相通之金气合处矣。目观天心，舌舐上腭。则目与肝通之木气，舌与心通之火气成为伴侣矣。此正所为同类易施功兮，非种难为巧之义也。似此回视返听而旋曲之，心息相依，木火金水四者之气便进入混沌状态。从而分成木火相交为汞的龙象，与金水相交为铅的虎象。但龙性属阳，其数为奇，即单数。即乾（☰）卦（-）爻之象。虎性属阴，其数为偶，即双数。即坤（☷）卦（--）爻之象。四象本从混元一气而化，亦从混元一气而合。化则四象分张，眼耳鼻舌，肝肾肺心，各司其用。合则四象混沌，四象变成二物，龙腾虎跃而起风火同用之功。《悟真篇》云：虎跃龙腾波浪粗，中央正位产玄珠。即斯之义也。其中虽分龙虎两弦之气，而先天无极之真，金丹之象，已隐露端倪矣。

况肝本东方甲乙木之象，东为春，其色青，为一年四季之首，有乾之象，本能生火，故为父。人之金气在肺，为西方庚申金，于时为秋，其色白，金能生水，有坤母之象，故为母。人之火气在心，为南方丙丁火，于时为夏，其色赤，火本从木而生，南属离，中含一阴，故为女。人之土气在脾，为中央戊己土，其色黄，万物从土生，万物归于土，土能生金，土能生木，木能生火，金又能生水，故木金为父母，水火为子女，而脾黄则为祖也。人之水气在肾，为北方壬癸水，于时为冬，其色黑，既从金母所产，故为子。从五行相生的顺序看，天一生水，水生木，木生火，火生土，土生金，金又生水。故水又为五行之始。木火金水，各成一家，心息相依，则汞龙铅虎，同为中央黄婆之牵引调和，而三物一家，则归戊己矣。盖至此已经二虎死斗，虎跃龙腾以后，中央正位之玄珠已产之矣。

心息相依之功理，由此已可知其梗概矣。其它如《金火铄两章》、《水火情性章》、《乾坤精炁章》、《五行逆克章》等等，皆心息相依之法象，举一反三，恕不俱译。

由上二章之译，可明心息相依实即潜神于虚也。故《心印经》亦曰："履践天罡，呼吸育清。"天罡即斗柄也，正是中央正位之地，乃天地虚无之窟，履践天罡，亦即潜神于虚，即心息相依之义也。呼吸乃真息之象，所谓出日入月是吾道，以真息涵育，清阳之气自上升矣，盖阴消阳长，即育清之象。神入气中，神得气以涵养，气得神以充盈。《金仙证论》中所指的风火同用之功，实即心息相依，神气合一之象也。盖风即气也、息也、药也、铅也。火即神也、心也、性也、汞也。故白玉蟾曰："以火炼药而成丹，即以神御气而成道也。"总不离心息相依本义。心息相依，则虚无窟内欲散出之元气，即为之拘蓄，而返流。故《心印经》云：回风混合，百日功灵。"《契》则曰："迫切时阴，拘蓄禁门。"此皆心息相依之实效也。

这里，我还想引用《西游记》里的片段故事，进一步言明心息相依的重要和妙义。

孙行者所以叫孙悟空，身与孙谐音，实即悟空色身之义。每逢妖精鬼怪之时，则自称孙外公。孙外公与身外功谐音，直指要到色身外虚空中去做功夫也。离开色身之外，则妖精鬼怪，自是无法干扰，而潜踪匿迹矣。

孙行者到东海龙王处借兵器，结果借了一块神珍铁，号为定海神针。西游路上，一路除妖捉怪，皆赖此铁之功。何以为之定海金针，盖此神珍铁，乃是一块宝铁，若将此铁镇于东海，则能使沧海不竭，若喻于人身，则能使尾闾不泄。尾闾不泄，而人身之沧海可倒流而不竭矣。此铁被孙悟空借作兵器以后，叫大能通天彻地，叫小能变作绣花针，故此叫作通天棍。此神珍宝铁，通天大棍，果何物乎？实即我

人虚空宝地先天元气之妙喻也。惟先天元气，其大无外，其小无内，世间有形之物，果能有此能大能小之兵器乎。孙悟空在兵器不用时，就叫小如绣针，藏于耳朵之中，此即以耳听息，潜神于虚，心息相依之象，潜神于虚，禁门被拘，则精化为气。自然泥牛过海，马阴藏相，而尾闾不泄，沧海不竭矣。潜神于虚，自然内元不击，外邪不入，而妖精鬼怪尽潜踪匿迹矣。此定海金针，通天棍妙喻之由来也。精保气足神全，群阴扫尽，一片纯阳，至此永生不灭，万劫长存，故孙悟空又封为齐天大圣也。其实天地有坏，这个不坏，岂仅齐天而已哉。细参《西游原旨》，方知亦是引象譬喻，秘母言子，亦是一部很好的丹诀宝书也。

第三节 心息相依示意图

第七章 玄关之功理功效总结

玄关既为炼气的关键，自为各家各派同所瞩目。玄关部位之说，虽众论不一，毕竟只有一个。即俗所云“一个人一个窍，一个喇叭一个哨”是也。但据人身上下内外五脏七窍的分布取象分之，又可分内外两个玄关。而真正致用之道，则在外而不在里。因内外相通，所以仍然只能一个。兹略论之。

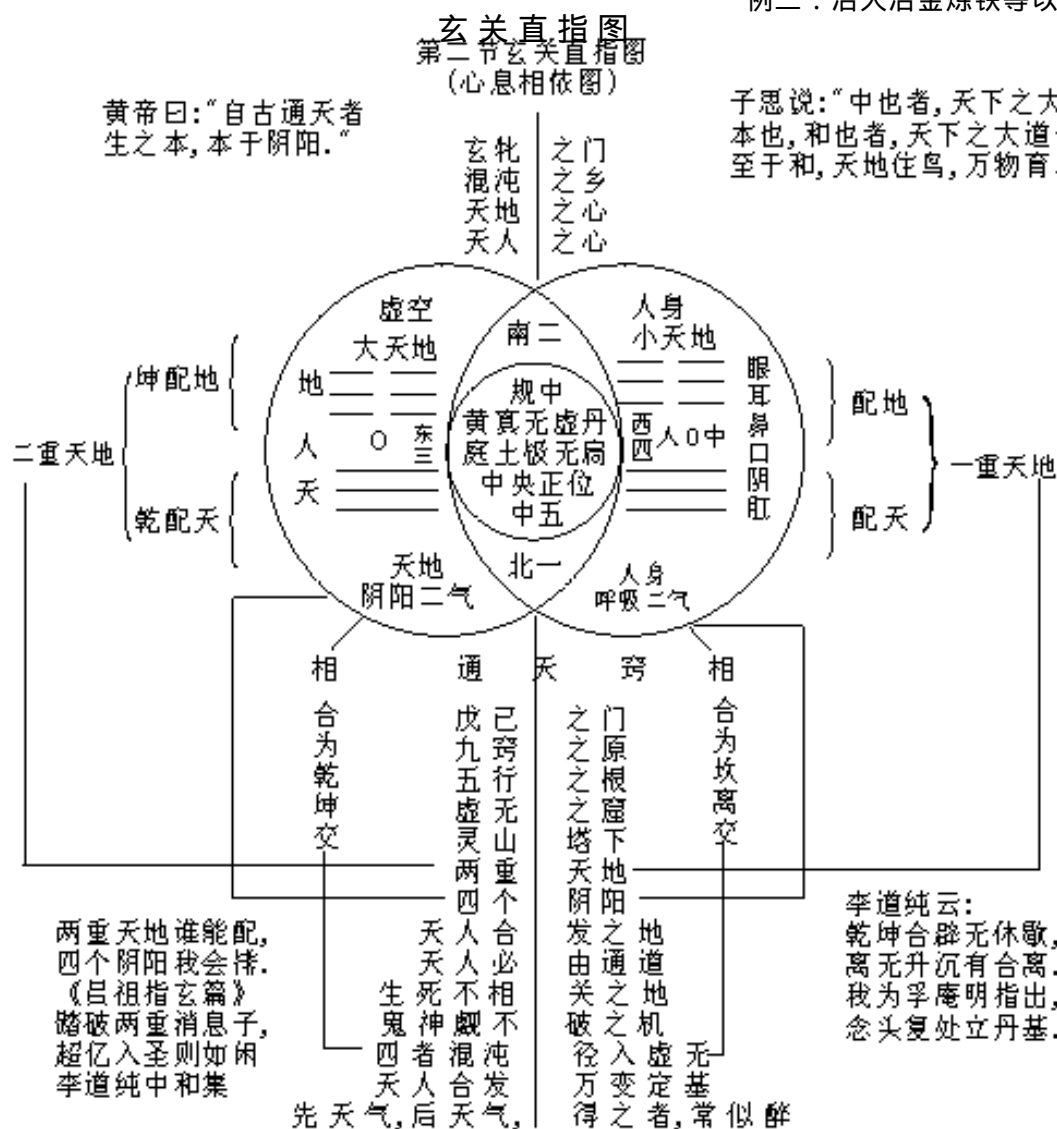
内玄关在人身上下中，五藏六腑之正中，亦即心脐之正中，即我人之中脘是也。中脘正是脾区，脾属土，故一般都以此处为中宫，为黄庭，以作玄关也。至于以上下二田为玄关之说，一为离宫修定，一为水府求玄，乃孤阴寡阳之道，不辨可明，恕不详述。

外玄关即余上文译解与各图论证之立体致用天地真中之玄关也。外玄关部位此处不再重复。

我之所以说炼功应在外玄关下手者，实以造化之原理以定，前人之经验以证，非敢空言而拟议猜索也。兹再举数例，以证其理。

例一：如运瓮者，若要把此瓮运转，总要身在此瓮之外，方能使瓮转动。若身坐瓮中，即使一个力大如牛的人只怕也是着劲用力，总是推它不动的。

例二：治人冶金炼铁等以风箱鼓火。



牵动风箱之橐龠和拉手，总是在风箱之外。若把手伸到风箱的里边去，这风毕竟是鼓不起来的。

例三：炼功象牵牛。若要此牛伏伏贴贴，牵头撇头，或左或右，任人驱使。必须将绳缚住牛之鼻孔，而牵牛之绳当在鼻孔之外。只要牵住牛鼻之绳，不管有多大力量的强牛，就是一个六岁七岁的童子也能牵住了。不然，即使你是一个力大如虎的人，拉其尾而捉其脚，抱其头而扼其角。只恐如蚍蜉之撼大树，非弄的心慌意乱，汗流夹背才怪哩。

例四：譬之井底吊水，须把系绳之桶从井口放下去，井底的水，才能由绳子牵引上来。而打水这人必在井口之外。若身入井底，如果是一口深井，要想把水吊出，只怕比登天还难，也可能反把人淹死。

例五：譬如傀儡之登台作戏，手舞足蹈，百般动作。此非傀儡能动，是台后人以线牵动傀儡上关槓使动。懂的这牵线弄傀儡的人吗？

以上几个道理不是很明显吗？足证炼功之法应在外而不在内，决不能从色身上下手。是以先师祖汪东亭曾一针见血的指出：“若使我人在色身上炼功，就象在铜人身上钻血一样，永远也钻不出血来。”故李道纯之《中和集》云：夫玄关一窍者，至玄至要之机关也。非印堂、非囟门、非肚脐、非膀胱、非两肾中间。上至顶门，下至脚根，四大一身，才着一处，便不是也。亦不可离了此身向外寻之。所以圣人只一中字示人，只此中字便是也。不也说的很清楚了吗？总之，离了此身也不是，着了此身也是差，总在不即离之间。以上五例，可以喻其梗概。

所谓万殊一理，就是要抓住一个关键，即杠杆之力点。力点既定，则天罡在乎手，万化生乎身矣。这天地之正中，先天真一之所，就是我人炼丹的力点，亦即我人之天罡。谓之天地之心，不亦宜哉。橐龠之构管，放于此处，方可发动先天真火，扇动炉焰，而起风火同用之功。潜神于虚，方不凝结于象，孙悟空之所以为孙外公也。这样，眼耳鼻舌，九窍百骸，方能随心应变，不为色情所滞，气禀所蔽。把此天纲，如牛绳之在鼻，方能缚住心猿，守住意马。五阴六贼，千思百虑，不再猖狂，则龙可降而虎可伏矣。

潜神于虚，虚极静笃，真气归伏，深入海底。自然牵动肾中真水，不费纤毫之力。炼精化气，随气而上，来归翕聚。此与入井吊水之象亦何异乎？此《楞严经》所以说：“欲觅泥牛过大海，灵山塔下始知踪。”世人不知灵山塔在何处，一味育修瞎炼，胡乱摸索，终于没有摸着头绪。可不慨哉。《达摩宝卷》不云乎：“目为双林树，鼻为灵山塔，舌为赵州桥。”由上可证，灵山塔下，非即鼻孔外之虚空乎？泥牛者，即指肾脏之元精真气而言，与马阴之比相似。潜神于灵山塔下，才能气入海底，牵动元精元气，而溯流逆上，过海归源矣。佛家另一首偈语也说：“佛在灵山莫远求，灵山只在自心头，人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。”究到极处，非即心息相依之义乎？

吾言至此，法已见而理已穷，心可明而性亦可见矣。若以吾言为谬，亦未为不可。所谓见仁见智，各是其是也。

第八章 从《晦朔合符》章观药火

《晦朔合符章》原文：晦朔之间，合符行中。混沌鸿蒙，牝牡相从。滋液润泽，施化流通。天地神明，不可度量。利用安身，隐形而藏。始于东北，箕斗之乡。旋而右转，呕轮吐萌。潜潭见象，发散精光。昂毕之上，震出为征。阳气造端，初九潜龙。阳以三立，阴以八通。故三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明。三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。盛衰渐革，终还其初。巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危。艮主进止，不得逾时。二十三日，典守弦期。九五飞龙，天位加喜。六五坤承，结括终始。韞养众子，世谓类母。上九亢龙，战德于野。用九翩翩，为道规矩。阳数已讫，讫则复起。推情合性，转而相与。循环璇玑，升降上下。周流六爻，难以察睹。故无常位，为易宗祖。”

译：三十日为晦和初一日的朔之间，是天地日月阴阳交会之期，若合符节而融合其中。当此之时，黑白不分，杳冥混沌，有洪荒未辟之象。所谓天地姤其精，日月相撝持，非即雌雄相从，有如夫妇交媾之象乎？所以有滋液润泽，交感互融，施化而互相流通矣。此即我人心息相依，神气合一，浑身酥软适舒，至于忘息或止息境界。即如晦朔合符一样，而有牝牡相从，而施化流通之象也。天地之间的神明，是不可猜度忖量的。可是我们将他利用，作为潜神之宅以安其身，就可以不露形迹至于忘形忘物了。此二句即潜神于虚之义。开始在东北方向，箕斗二星之位，慢慢的向右边旋转，而象一轮旭日，从口中吐出一样，露出微芒。此即心息相依，静极而动，如醉初醒之象。这时正象潜伏在深潭里，刚刚露出见到一点形象一样，发出了精华和光彩。此时昂毕二星之上，有如震卦一阳初动之效验。震（）卦，二阴之下一阳，是阳气已开始发动了。九乃阳卦代号，震卦之一阳初动，正是初爻之阳，乃潜龙之象。一点纯阳，在纯阴之下，如龙之潜于水下也。但阳卦以三为立象，而阴卦以八能流通。所以初三日，月出庚方，有震动之象。到初八日，则二阳已生，有如兑（）卦。震兑所以变化，实乃阴阳交感之故。所以震之一阳，变为兑之二阳矣。既见兑之二阳，已是见龙在田之龙象见矣。此时火力均匀和平。顺乎自然，则渐有光明矣。再进由兑之二阳转到乾之三阳，阳德已就，乾卦之体乃成也。九乃乾象，乾既进入三

爻，而恐其太过有如日之将暮的警惕。有富而不骄之义，盖恐其亏折神符也。即如心息相依，昏极而苏，至于清醒。就要依之又依，再加静定功夫，使神气混合，再向混沌方向转化。故曰三五道讫，因卦爻已极，阳极则阴生，所以又要慢慢屈折的下降，把神潜伏下去。而至于十六日，如月圆则缺，一阴始生，而继其统。由盛到衰，慢慢的变革。阳极则阴生，有终则有始。巽（）卦之一阴初生，而继有阴极阳生，阳极阴生之传统矣。一阴初生，还是要心息相依，而依之又依，不使须臾或离，固守其水火既济之象而操持之。不然的话，若九三之阴气，不退转为巽而继续上升，则为九四，而成大壮矣。不退则进，而进退道危矣。现既由巽（）卦至艮（）卦，艮（）卦二阴一阳，有进止之象，不得逾越时间，使阴过盛。二十三日，是应候下弦之期。若艮继巽体，而继续上升，则因应卦象之九五之飞龙在天，利见大人，而天位加喜矣。若以六五上升因应之卦，接下去就是坤卦了。六五坤卦，又是三十日晦矣。晦过即朔。又是晦朔之间，合符行中之时。所以叫结括终始。阴极阳生，待初一日之朔降，而温养乾阳之众子矣。所以世人认为有似于母也，若六五之后，不以坤接下去，便是进入上九之亢阳。则亢龙有悔，战德于野矣。所以用九三之阳数与六五之阴数，交流不已，阳极则阴生，阴极则阳生，那都是修道者阴阳转化的规矩啊！所以说，阳数已尽，尽则阴数又起。推理而论，就象情之与性一样。或性去恋情，或情来归性，总是流转不息，而相依在一起。象璇玑二星的循环旋转，一升一降，一上一下，周流于六爻之间，而循环不息。此中造化玄微，实在是非肉眼所可察睹的。足征心息相依，神气和合，相吞相吐，无休无歇，循环不已，周行于六虚之中，所以是没有一定位置的。这样的离象入空，不离天地之根，岂非易象的宗祖了。

由此章全文大旨，足征心息相依工夫，包含神气，药物，火候，无不悉备。所谓晦朔合符，子午交替，以至由晦朔而弦望，由望弦而晦朔，以及阳极则阴生，阴极则阳生，而至于从乾之到巽，从坤之到震。也不外一个心息相依的依极而忘，忘极又依的依忘循环，昏明互兆而已。循环既久，昏愈减而明愈增，阴日退而阳日进，终至阴气全消，一片纯阳，则成金矣。此法至简至易，不费丝毫人力，不用柴炭吹嘘。正如朱子说的，只一“诚正”二字。心息相依，只要做到忘念专一，所谓随息而来，随息而去。我则唯主其根，处其正而致其和。一念不生，一意不散，任其自然。不有丝毫着力于其间。所谓不刻时中分子午，无卦爻内定乾坤，也就是所谓的真火无候，大药无斤是也。既如此说，则魏公借易象之种种多喻，岂非饶舌？非也，欲藉此以明阴阳消长流行之天理，只是本于自然。说明天地自然流行之理，即阐明天地无心而万物生之理。事实阐明，炼丹之法，不须人力强为之义也。魏公不言乎？自然之为法兮非有邪伪道”，以一言以蔽之矣，此即过河须用筏，到岸不须船之义也。

第九章 选译悟真篇章节征火候

《言采药火候》原文：“八月十五玩蟾辉，正是金精壮旺时。若到一阳才动处，便宜进火莫延迟。”

译：八月十五之夕，乃是中秋佳节，月亮最圆最洁，天清气爽，正是赏玩月亮光辉的好时候。月出庚方，有金之象，月又为阴为水，水生金，这时候，正是金水的精华十分强壮旺盛的时候。假始到这个一阳刚发生的地方，便要进阳火了，不可延迟耽误啊！就如心息相依，依到定极阳生，昏久昭明，自有一阳来复，就该最加静定，依息不舍，不容杂念产生，切不延迟，若一延迟则念动情生，化成后天之精，而元气耗损矣。又十六乃二八团圆之时，譬之人身，十六乃成壮之象。此时情窦初开，竟是一阳初动之期，我人果能在此情窦将开未开以前，就能下手炼功，则乾健盛明，永无薄蚀之患矣。文中玩字有味，炼功应象游玩一样，随随便便，不可着意也。此亦暗含“但至诚，法自然”之理。一阳暂动，便宜进火。概阳生情动，相依之心，自必被牵。即此一瞬之机，把被牵之心拉回，继续依好，不能迟误，再依至寂至忘，则药不采而自采矣。此即阳后一定之义。采封固闭，进火退符、沐浴，无不在此一定之中。

《言结胎火候》原文：“前弦之后后弦前，药味平平气象全。采得归来炉内炼，锻成温养自天然。”

译：在上弦之后下弦之前，也正是八月十五玩蟾辉的时候，铅半斤，汞八两，心息相依，不迟不疾，故谓药味平平气象全也。药味平平，正是和则随从，路平不陂，致中和，天地位焉，万物育焉候。此正不采之采，自然采得，在炉内锻炼。所以能锻炼成功，还是靠文火温养自然火候的烹煎之效验也。所谓内有天然真火，炉中赫赫长明。外炉加减要勤功，妙绝无过真种。此即自然温养之火候欤。

又如《言偃月炉》云：“休泥丹灶费功夫，炼药须凭偃月炉。自有天然真火候，不须柴炭及吹嘘。”

译：此更言之明矣详矣。他明白的告诉我们，不要泥执丹灶的形象在色身上用工夫。你要炼药吗？只要凭依那偃月炉就可以了。盖月乃水中之金，内含水乡铅一味真药，又天一生水，有如初三上弦，月出庚方，有偃月之象。故谓偃月炉也。在此偃月炉中，心息相依，那一味水乡铅先天真药，自然垂手可得。心息相依，本来就是风火同用之功。这就自然而然的能产生天然的真火真候。所以再也用不着加柴加炭，也更用不着吹嘘呼吸等吐纳的妄作妄为了。讲来讲去，只是真药无斤，真火无候而已。

《言卦象》原文：“否泰才交万物盈，屯蒙两卦本生成。此中得意休求象，若究群爻漫役情。”

译：（否）卦和（泰）卦方相交接的时候，万物就生机旺盛了。因否卦尽时，乃上九亢龙，


有晦之象，显系太过之时，转入泰卦，则为初九潜龙不用，藏器待时之象。太过不及，适得其中，只又均平矣。泰卦初爻，又是地雷震动，一阳初动之时。所谓一阳初动处，万物未生时。此时一切万物，莫不蠢然欲动，生机旺盛，所以称否泰交时万物盈也。朝屯暮蒙二卦，本来也是生成的自然现象。从我们炼功来说，就象否泰交替，屯蒙转换，都是自然现象一样。只要懂他的意思就行了，不必更泥执寻求转化的卦象的。如果你一定要寻求卦爻的转变过程，却不障蔽了自己的真性而为后天的感情所驱使吗。本首敝明卦爻本来是虚设的，一切药物火候，只可意会，不可言传。若云可传之者，亦不过只有一个“但至诚法自然”而已。其卦意之二所谓的“卦中设象亦仪形，得象忘言意自明。举世迷徒惟执象，却行卦气望飞升。”进一步阐明执象泥形之误，是迷妄之徒。效仿卦气，进行后天搬运。欲其飞升，其可得乎？真是迷之甚矣。

余如《言返本》：“万物纒纒各返根，返根复命即常存。知常返本人谁会，妄作招凶往往闻。”

译：万物众多总是要各自返回根本的。能知返根之所，就可恢复性命，也就能够常存了。知其常存之道而返还根本之法又谁个能理解呢？可妄作胡为而招到凶险的人却常常能听到呢？

此又直指真常之道，须知归根复命之处。懂得归根复命之处，则又行之若素，任其自然，斯乎可矣。再不必如药物之求斤两，火候之求文武，担柴运水，吐纳搬运等妄作妄为，则招凶矣。

又如《言慧剑》：“欧冶亲传铸剑方，莫邪金水配柔刚。炼成便会知人意，万里追妖一剑光。”

译：此喻炼功也象欧冶亲传的铸剑之方一样。他铸成雌雄二剑，即所谓干将莫邪是也。当炼之时，几分金几分水，一定要水火均匀，刚柔均平，火候调匀。这样才能把剑炼成。虽然炼成，也只是人能意会其旨，不能冷暖失调，所遇念起即觉，觉之则惺。正如《无根树》上说的：“防意马，劣更顽，挂起娘生铁面颜，着青龙真宝剑，摘尽墙头朵朵鲜。”万里诛妖，剑光一晃，立即消灭。究到实处，还是一个心息相依。你虽定于虚空，心息相依，而潜神于外。而色身上自然要生出种处效验。如酸、麻、痒、胀等等，包括佛家所谓的六种振动。而心息相依最好的一种效验，就是浑身酥软，天地真气翕然来归之时。除此不论，其它各处效验，就决不能被其牵动。当你觉验，即已离依。当立即再依住。这一觉即依，就是娘生铁面颜，就是青龙真宝剑，也就是智慧剑。若不识再依，放任自流，则着境牵情，不可复制。则如《西游记》上说的妖精鬼怪，尽将现形作祟矣。如《西游记》中有一处，唐僧叫孙悟空去化斋，悟空在地上画了一个圈子，叮咛师父不可离去，要一直坐在圈子里，以免妖怪看想。可悟空走后，时间一长，被猪八戒挑动，就走出来了。唐僧一出圈子，就被妖精捉去了。这是一个十分妥贴的比喻。这圈 就是乾坤圈，就是虚空，也就是无极。教我人心息相依，潜神于虚。神不离舍，则妖精魔怪，无从下手矣。所谓炼成便会知人意者，炼已成熟，能念起即觉，一觉即依之意也。念起即依，自可降伏尘劳。则万里诛妖一剑光可矣。

又《言顿渐》云：“药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”

译：药物逢到同气之类，方能成为真药之象，修道者只要修定于虚空的希夷之中，合于天地的自然造化就是了。同声相应，同气相求。心息相依。因心息本为一物，神气实出一源。前译反闻闻自性中，亦曾言其梗概。正符同类易施功本旨。所谓一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。因心息相依，至于虚极静笃，就会达日月停轮，念住息止，阴阳合璧，结就灵丹。腹非小腹之腹，乃虚中之空腹，止火于此，结丹亦在此，故丹书又称此处为悬胎鼎也。到此程度，则性根在握，命宝在手，我命由我不由天矣。

张三丰在《无根树词》中也说：“无根树，花正孤，借问阴阳得类无。雌雄卵，难抱雏，背了阴阳造化炉。”《参同契》则言：“欲作伏食仙，宜以同类者。植禾当用谷，孵鸡用其卵。”又云：“类同者相从，事乖不成宝。燕雀不生凤，孤兔不乳马。”《丹法全旨章》则又说：“同类易施功矣，非种难为巧。”那么，又以何者为同类呢？《契》中亦言之矣。所谓“丹砂木精，得火乃并。金水一家，木火为侣。此皆同类相亲之物也。心息相依，正符斯旨。

从《参同·悟真》二书所译各例说明，整个药物火候窍妙，无不包括在一句“心息相依”里面。简而释之，即“以火炼药而成丹，即以神御气而成道也”。药物只求其同类，并无斤两可求；火候只在自然，并无文武之别；意志只求专一，并无贤愚之别。所以分之别之者，不过就其效验节次，取象譬喻而已。故此道实为至简至易之道。故《悟真》中象十二月之《西江月词》云：“七返朱砂返本，九还金液还真。休将寅子数坤申，但要五行有准。本是水银一味，周流遍历诸辰。阴阳数足自通神，出入岂离玄牝。”心息相依，七返九还，尽在不言之中，五行四象，内外互系。无不翕然朝元。所谓不思而得，不勉而中，从容中道。其出其入，岂离玄牝之门哉。

这里，附带再说明一下。丹书中多有炼精化气，炼气化神等说。而我所谈的心息相依，只言神气，不及于精何也？盖精之为物，情动则生，情寂则杳，其大源本于气，实为气化而成。即从自然界来看。气化云，云遇冷成雨，下降而为水。水遇热而又化为蒸气上升成云。若不成云，则更升华为无极之真矣。故炼精、炼气、炼神以至炼虚，莫不以气为介物，汗泪津精涕血液，莫不由气所化，然亦莫不赖气以还原。我人当虚寂静湛之时，七物本无形象可求。但一念之间，七情忽动。热极则汗流，悲极则泪出，情动则精生，馋极则津流，冷极则涕沦等等。故气者，亦七情之根也。神依于息，则根基在握，大本已持。其余七物，包括元精元气元神，均已不炼而炼，不化而化。实无细分之必要。故只称以火炼药

而成丹，即以神御气而成道也。拘蓄禁门之实效，于斯可见矣。

第十章 释译二书章节辟傍门

第一节 译参同契章节辟傍门

《背道迷真章》原文：世间多学士，高妙负良才。邂逅不遭遇，耗火亡资财。据按依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣冶羌石胆，云母及矾磁。硫磺烧豫章，泥汞相炼飞。鼓铸五石铜，以之为辅枢。杂性不同类，安肯合体居。千举必万败，欲黠反成痴。侥倖讫不遇，圣人独知之。稚年至白首，中道生狐疑。背道守迷路，出正入邪蹊。管窥不广见，难以揆方来。”

译：人世间很多有学问的人，看起来是有高深奇妙的才华却白白辜负了。何则？虽有学问，却没有机会遇到明师，只有在烧丹炼汞等外药上费工夫，徒耗炭火而浪费财物。他们只能根据文字上的说法，妄猜瞎拟而任意乱做。以茫无头绪没有根据的方法，凭着思忖乱做而失去把柄。他们搞的是什么呢？捣冶的是羌活、赭石、龙胆、云母、或且明矾和磁石、硫磺等当作水银来锻炼。鼓风陶铸以五金八石之铜，用为辅弼的枢机。那里知道，杂性是不能同类的，怎么能合成一体，住在一起呢？所以做了一千次，就要失败一万次。这种人自以为很聪明，其实是很愚蠢的。行险侥幸是办不到的，只有圣人才明白。这种做法，即使你从童年时就做起，一直做到头发全白，也是做不成的。即使他也得到过真传中道，偏又不相信，反而离开了正路向旁径小道走去。这样的以管窥天见识不多的人，怎么可以和他研究将来修道的大事呢？

从《契》之全文来参究，结合本段之说。足知魏公《参同》之作，着眼于内丹炼法。所用的铅汞炉火之辞，和御正服食等一样，是借外象以喻内丹的。从本文之斥外丹为旁径邪蹊，斥炼外丹的人为管窥愚蠢，就可得而知了。所以有人以为《参同》是介绍炼外丹的炉火之书，那是完全不对的。难道他用来否定自己吗？

《旁门无功章》原文：世人好小术，不审道浅深。弃正从邪径，欲速淤不通。犹盲不住杖，聋者听宫商。没水捕鸡兔，登山索鱼龙。植麦欲获黍，运规以求方。竭力劳精神，终年不见功。欲知服食法，事约而不繁。”

译：世间的人都喜欢一些小法术，却不明白真道的浅深如何。舍正路而不走，偏向邪路走进去。而道路反而淤塞而通不过去。好象瞎子不知道用杖指路，聋子去听宫商的曲调一样。是肯定走不过，也听不清的。又象反其道而行之的人，想钻到水下去捕鸡捉兔，登上高山去索鱼寻龙。而且把麦种下去，想收取稻谷。画着圆的圈子，却希望画成方的形状。这怎么可能呢？所以虽用尽全力，劳尽精神，一年辛苦到头，也是见不到功效的。要知道服食的方法，事情十分简单，而一点也不麻烦的。

服食法者，即服气之法也。服气必先伏气。伏气即潜神一虚，一心不乱，气机自然从粗到细，从悠缓细匀以至于神伏气住。故释氏曰：初禅念住，二禅息住，三禅脉住……等。息住则气自伏矣。气伏则回风混合，真气归元，岂非获得伏气之妙吗？是之谓服食也。潜神于虚，非即心息相依之义乎？故云事约而不烦也。

本文直斥世人好小术，舍正路而不由之误。俗话说，正路只有一条，邪路有千条万条。所谓正路就是天地真中，天心一窍，乃是先天黄庭，亦即是玄关一窍。张紫阳说：“昨宵被我唤将来，把鼻孔穿放杖上。”此何杖乎？即龙头宝杖，通天棍也。此通天宝杖，上通三十三天，下通九幽十地。拆穿了就是人身和天地的阴阳二气，虚无之气。静而后定。定下来就可尾闾不泄，沧海不竭。成为道地的定海金针。这阴阳二气穿在我人的鼻孔上，就能使我人真元不泄，邪念不生，万气来归。岂非服食之义乎，非即心息相依之妙喻乎？此杖是如此的重要，可是世间的人只知道欢喜小术，而象瞎子一样，而不知用此定海宝杖，路安得而不迷。既反其道而行之，道又安得而成哉。除此一乘法，余二即非真。旁门无功，不其然乎！

我认为，上下三田，会阴尾骶，涌泉顶门，凡色身上各大穴，依据医药脉络原理，确也有头痛医头，足痛医足等实际功效，也能达到一定程度的却病延年效果。但小术和先天大道，毕竟是无可比拟的，魏翁恐后人忘本，故讥之甚而斥之深也。

第二节 译悟真章节辨正傍

咏二八之八云：“休炼三黄及四神，若寻众草更非真。阴阳得类归交感，二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。”

译：不要炼那三黄四神的外丹方药吧！假如寻那些众多的草木之药，就更不是真的了。只有阴阳二气相得的同类之物，才能归附而相互感通啊！八分火，八分水，恰当的配合，自然就可配合成亲了。深潭之底由于红日的照射，而一切阴邪怪气就消灭的无影无踪。山头上露出洁白的月光时，就是药苗初露的形象。现时的人哪！你要知道这就是真铅真汞啊！不是凡间硃砂和水银炼成的凡铅凡汞呀！

这首诗清楚的告诉我们，用三黄四神配合的丹药不宜练，就是灵芝、黄精、玉竹等等草药也不是真

的。只有自身阴阳得类的神气，做到水火均匀，二八相当，才能交互感通而配合成亲。此乃以凡人之交感，以喻圣人神气之互融。所谓潭底山头，都是设象譬喻，实则都是一处。即虚无本位。有虚室生白之义。何则，因天一生水，乃潜龙之位。有龙藏潭底之象。龙本出于离宫，离为日。潜神于虚，一念清明，如日之朗红光照，故曰潭底日红。山为艮卦之象，（艮）卦二阴爻在下，一阳爻在上。所谓艮止进止，不得逾时，二十三日，天位加喜。盖心息相依，潜神于虚，月受日照，阳光上映，故谓之天位加喜，是之谓药苗新也。艮卦上爻一阳，非山头月白药苗新之象乎？要知道这日红月白，才是真铅真汞。心息相依，则铅汞归真土，身心寂不动矣。所以和凡砂凡水银是截然不同二回事。那不过方士用以炼丹的假铅假汞，本非吾人同类，怎么能相亲呢？秦王汉武，醉心服食外丹之流，覆辙岂少乎哉！此伯阳紫阳之所以举其弊而斥之也。

咏二八之九云：“阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。劳形按引皆非道，服食餐霞总是狂。举世漫求铅里汞，何时得见虎龙降。劝君取生身处，返本还元是药王。”

译：寡阳之里孤阴之精的质地是不刚强的，独修性之一物或命之一物，你的形神反而变消瘦了。劳其形体，按摩导引，都不是先天大道。服食外丹服餐红霞总是痴狂之辈。全世界学道的人们，何必追求那种外铅外汞呢！那到什么时候才能见到虎龙降伏呢！劝你呀！还是穷究取决于生身活命之处，那才是返本还元之处，是真药的第一味啊！

张三丰云：“雌鸡卵，难抱雏，背了阴阳造化炉。说明了孤阴不生，独阳不长之理，此以物理喻丹理也。其实独修一物，岂止羸尪已哉。此首所举之服食，与伯阳《旁门无功章》所举之服食不同。望文思义，虽同是二字，明眼人自能辨之。一以褒内丹之服食，一以斥外丹之服食。中国文字的定义词否义词，往往是相互为用的。所以要上下连贯起来看。象五句所举的铅里汞，就是指外丹上用的硃砂水银说的。而“除了汞铅二味药，其余都是哄愚夫。”与“其中简易无多旨，只是教人炼汞铅。”二处的汞铅则又用来喻内丹的日月神气了。所以任何事情都一样总是因材施教，因地制宜，不能一概而论。七句谈到的生身之处，乃炼功的真诀关键。人从娘胎生下，剪断脐带，啼地一声，二气从鼻孔而入，中阴身随之而入。我人始有生命。若脐蒂剪断以后，婴儿不会哭，必死无疑。再如我人年老至死，亦必此息先断，生命即宣告结束。所以古人说：死户生门宗此窍。也有人以男阴茎女阴户作生身处解。虽意会上亦有近似之处，但实则未然。男女媾精，虽可成孕，未必成生，至于死时，更未可知，实无干碍。而且那是指父母言的，与己生死，究无直接关系。故此只是一种牵强附会，非生死之必然定律。更谈不上返本还元是药王之妙键了。

咏二八之十章云：“不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。休妻谩遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。草木金银皆滓质，云霞日月属朦胧。更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。”

译：如果你不知道水乡真铅中央正位的根源。虽然用了万般做作也是劳而无功的。离开妻子不过隔断了男女阴阳，辟谷绝粒徒使肠胃空虚而已，总是勉强做作。草木类之药物，金银类之外丹，不过都是滓渣物质，服之何用。吞云服霞或取日月之精华也只是渺茫难测之事呀。更何况那种吐故纳新与各种存思观想之类，总的来说与性命双修的金丹大道本事是完全不同的两码事。

此诗直截了当的把炼功的大是大非，分得清清楚楚，傍门小术，吐纳存想之流可以悟矣。

第十一章 译后感吟

（共计律诗22首，聊示本人炼功微旨）

- | | |
|----|--|
| 其一 | 泥文执象写成书，付与缘人作钥匙。天地门开万象见，阴阳道合一丹滋。龙腾虎跃寻常事，柳暗花明大彻知。多少蛛丝与马迹，而今不挂一丝丝。 |
| 其二 | 我今径入小桃源，万象森罗在里边。园里拣瓜休自扰，花间闹蝶与谁关。长安道上多黄狗，巫峡山头有白猿。只怕着情生意境，一丝不挂即神仙。 |
| 其三 | 都云佛法在西边，我说空王在此间。举步无劳弹指定，回头是岸便心安。虽然大海茫茫地，不及微尘小小天。一粒粟中藏世界，不其然乎实其然。 |
| 其四 | 万般不必尽思量，放却方知一味香。天地空空原有极，阴阳叠叠岂无生。只因结作红红日，竟尔化成白白霜。卷放自如由掌握，男儿安可不自强。 |
| 其五 | 身心不动念头停，万气回流自返根。听息便教金水并，观空始信木金亲。更因舌舐木添火，只为息忘土旺金。六贼三尸逃杳杳，蟾光终日受乌精。 |
| 其六 | 一轮朗彻半天明，细水长流冬复春。函谷关头春意闹，武陵原上月华新。万般怎及山居好，一笑能教烦恼平。今日果真无个事，调和神息慰平生。 |
| 其七 | 乾坤颠倒取真中，泰卦明标人体同。天地由来分两个，阴阳从此有双重。顶天柱地劳拄杖，覆雨翻云藉主翁。二镜一帘如解得，方知我道不虚空。 |
| 其八 | 四个阴阳一线通，始于橐龠鼓巽风。外炉加减休劳力，内鼎抽添不费功。只是牢拴牛鼻孔，无须深入兔鸡笼。不然风火怎同用，走遍天涯难觅踪。 |

其九	念头才动便施功，采药岂真用火攻。密密团成无价宝，绵绵化作斡旋风。
其十	波罗密谛包万象，三藐菩提证六通。声色化民皆末务，真经尽在不言中。
十一	丹功绝学始中华，今日宏开遍地花。高举红旗钱院长，深参玄理众专家。
十二	行看龙子超原子，遥控无涯若有涯。堪羨长房能缩地，而今特异续如麻。
十三	自强不息振中华，国宝岂容异国挪。不见美苏争实验，还祈贤哲莫虚夸。
十四	飞天绝艺传朝鲜，遁土奇能出印伽。莫再因循落入后，休教外族笑丢牙。
十五	人具潜能量没穷，钻天入地显神通。左慈席上钓鲈鲈，郭玉脉中辨女雄。
十六	堪羨托天能止雨，可兴举掌会祛痼。异能辈出今为最，风起云拥男女童。
十七	岂甘落后献微芒，引玉抛砖辨正旁。莫趁三田上下便，还将一理真中彰。
十八	三才妙窍传千古，八卦丹炉镇八荒。何畏无风仍起浪，菱花空对我何妨。
十九	也知水火尽无情，既济功深捏作绳。只是乾坤颠倒用，不须内外主宾分。
二十	观空神受气涵育，听息气为神沐薰。百脉畅舒酥软感，不期大地竟回春。
二一	阳前阳后定中定，忘物忘形凝又凝。清沏何须清浊辨，虚湛那会是非寻。
二二	若非心死神难活，未到体空气不盈。药物岂能用意采，不妨轻守鼻头绳。
二三	且从鸡卵定乾坤，黑白相包造化灵。吞吐含融终罔象，迷离恍惚若蓬瀛。
二四	和风飘拂霖甘露，紫气薰蒸舞细尘。不觉祥光飞满面，岂真默默与昏昏。
二五	灵山塔在灵山下，眉目过高肾过低。先贤底事乾坤比，后学缘何铅汞疑。
二六	说破阴阳成四个，解开水铅只单味。总因神息自然理，命宝谁能顷刻离。
二七	神放虚空体便零，体虚可受自然能。汗毛孔窍灵光透，骨节皮廓和气渗。
二八	万里蟾光常朗彻，一天星斗遍晶莹。外施内受相孕育，自显胎儿活泼形。
二九	焚经经在注经亡，以瞎以盲实可伤。口诀鲜能猜想得，机锋多为象言藏。
三十	休将枝叶遮根本，莫被才华误左旁。不懂不如休作懂，免教流毒遍四方。
三一	人人都说我为真，真理无需辨可明。惟有归根能复命，断无执着可超生。
三二	若还不入虚空藏，到底难逃枉死城。无字真经无一字，虚无经路有谁寻。
三三	风流无份学蜗牛，已到暮年则好休。植果栽瓜堪自饱，开荒掘土作闲游。
三四	身超天地有形外，心入风云罔象窝。大药岂容心肾觅。金丹只在自心头。
三五	天有柄兮地有根，谁云我道没来因。大江倒转东流水，中土便明北斗星。
三六	西月虽归天外去，潜公可在沪滨存。一言既合成知己，顷刻剖开天地心。

第十二章 结束语

从《参同·悟真》二书章节剖释之内容看，举一反三，窍诀、药物、火候、正旁，无不揭露无遗。所以不明之者，第读者之未全究彻耳。真理未明，谜底未究。而妄猜妄拟之流，不欲巧反拙，欲黠反痴者几希矣。

本人冒昧译释，既鲜参考资料，又未起草定型，先修削而后誉正。只是大胆粗率，信笔写来，随译随誉，随想随录。除《安神祖窍图》、《心息相依图》等各种图解，有过一番参究草模修整外。选译片断，虽一再停顿，但总不离无心作用，一气呵成。其有不误者，亦恐唯矣。

正以其如此，虽全书已初步落成。而漏字，错字，涂改等等，均所不免。既字迹模糊，阅究费神矣。

所好炼功之人，讲究得意忘象，得鱼忘筌，或不我责。各先哲老师，果能谅我乎哉。

鄙人初次执笔，又无实学。凭一管之窥，一涓之得，究多未然，或未必尽然。狂妄评议之处，更恐有触当代杰出丹道专家之尊严。失礼失当之处，均所不免。缘此，特向各老师，丹道专家，编者读者，回向赔礼道歉。汗颜惶恐，就此搁笔。

天乐诗断：

其一	申滨末学六三翁，甘把真金当白铜。叩首取来低首送，用钱买得不钱供。
其二	愿公密诀强中国，不使科研拜下风。沥胆披肝唯此意，端教百族庆和同。
其三	退归山水学农翁，来必真金不白铜。识宝之人殊太少，真修志士确难逢。
其四	但求举国身康健，促使全球力虎龙。窗下能知天下事，一人心与亿人通。

大江西派典籍汇编

下编 第七卷

来 函 答 问

此来函答问只占来函总人数的四分之一左右，限于篇幅，只能摘录部份，其余如本省三门县方雄伟、湖南水电学校吴汝成、吉林省通榆县常仲奎（交流）、四川达县渡市中学陈道远，湖南东安县陈剑国、本县岔路中学郑畅翔、辽宁抚顺市周平，江苏东台市顾强、重庆邮电学院韦民等、黑龙江省勃利县李丰楸等等均曾来函，有拜师的、也有交流的，这都是对笔者的莫大鞭策，但大都未答。

限于笔者科学水平很低，一般都只能就事论事，很少运用科学术语与现代语言，保留较多的宗教迷信色彩。希望读者能用辩证的方法，作出一个有分析地接受。并欢迎提出批评指正。

一、复河南省平江县何洪清函：

来函摘抄（一）：

在《气功与科学》今年11期看到你的佳作《“中”字析义》，感到是一理排众议之作。我练功六年，收效甚微，其原因是未能获得真谛。《金丹真传》曰：“若问筑基下手，需明橐龠玄关。肖延芝的《金液还丹赋》曰：“驾动河车，离尘世尾闾之海，移归天谷，上昆仑蓬岛之山。噫！万般仙诀，契论歌诗，一窍玄关，精神气穴。”这就说明：金丹大道的关键是“玄关”一窍，但玄关在哪？

梅自强同志说在“两眼之间”，并引用《庄子·逍遥游》“南冥”、“天池”。这与肖延芝“天谷”相似。但《悟真》诗“要知产药川源处，只在西南是本乡。就有了出入。梅讲两眼之间位在南，如果其位也作西南讲，那就未免牵强了。《“中”字析义》以“人中”为玄关。《中图》云：“视之不见，听之不闻，搏之不得，拟之则失，议之则非，寻之则无。”是否呼吸之气？请明示。我以为“人中”为玄关，既符合《庄子》的“南冥”、“天池”和肖延芝的“天谷”，《金丹真传》的橐龠玄关也正指此。

张伯端曰：“遇之不练是愚痴。”我有心改练，但苦于无功法，不敢盲从，而且在理论上也不是全知。为此，特去信向你求教，请在百忙中复函教我功理功法，感激万分。

1989。12

复函摘录（一）：

来函已由《气功与科学》杂志社转寄过来，于今天拜读，先生慧眼辨真假，有很高悟性，使我高兴。

当今之世，能如先生的虽亦不乏其人，但总的说来实在太少了。孔子说：“中庸其至矣，民鲜能久矣。”而不得不高叹其道其不行矣夫！“鄙人虽曾写了一本西派泄密全书（近五十万字），也曾写了一些针对玄关否解的评论文章，终于未能发表者，亦不过因近朱者赤，近墨者黑，与时潮相左之意见，不易为人接受故也。《气功与科学》，可能已有赏识之人，而我寄去的文章甚多，不下二三十篇，而大多都不能与世人见面者，亦可见其一般矣。

所问是否呼吸之气，虽是而亦非也，但毕竟不离呼吸之中以寻之也。观李道纯之说，可以明矣。李之问答语录云：“一阖一辟者，一动一静也。乾阳坤阴如门户之阖辟，即乾坤易之门也。且如阴阳，互动互静，机缄不已，元、亨、利、贞定四时成发变者变易也。至道与神气混混沦沦，周乎三才，万变阖辟无穷，致广大而尽精微矣。以一身言之，呼吸是矣。呼则接天根是谓之辟；吸则接地根，是谓之阖。一呼一吸，化生精液，是谓之变。阖辟呼吸即玄牝之门、天地之根矣。所谓呼吸者，非口鼻呼吸，乃真息阖辟也。”又李在金丹或问中说：“或问何谓玄关？曰：至玄至妙之机关也。初无定位，今人多指脐轮，或指顶门，或指印堂，或指两肾中间，或指肾前脐后，以上皆是旁门。丹书云：玄关一窍，不在四维上下，不在内外偏旁，亦不在当中，四大五行不着处是也。”又李之工夫诗中之咏透关云：“真常之道果何难，只在如今日用间。一合乾坤知阖辟（知乾坤共合中之真一使知阖辟之机关，除呼吸为平常日用，须臾不可离外，又何真常之可言哉），两轮日月自循环（《黄庭经》云：‘出日入月呼吸存，非即以呼吸为日月乎’）。归根自有归根窍，复命宁无复命关。踏遍两重消息子（非此天人通道，内通人身呼吸，外通天地阴阳之玄妙机关，又何有两重消息子之可言乎），超凡越圣譬如闲。”请先生将李《中和集》以上几段文字互相参证，便可辨别真假，得其机要矣。

限于时间，简此布复，并附上拙著《西派功诀简编》一本，聊作参考，或可作为先生重新起步之一个参考也。如有不明，欢迎研究。随吟感怀一律，以资一笑。诗云：

获一知音亦可欢，何惮海角与天边。一呼一吸通天地，能放能收了大还。
惟愿洪河清似镜，仍图陈毓照前川。满怀热血喷天下，也为前贤赋续编。

1989.12.28

来函摘抄（二）：

来信及功诀早已收到，感谢先生厚爱，授以玄门真诀，使晚辈跳出迷途，得见真诠，余感恩不尽。

先生过谦了。对道学来讲，我只一蒙童而已矣，谈不上“慧”与“悟”，只因体弱多病，对丹道产生了兴趣。遗憾的是，社会上虽然流行着各种功法，但并无真诀，炼了六七年收效甚微。为求真道，只好翻开了古籍，虽然释者盲人摸象，然原文却使我对当今各法产生了更多的怀疑。年前十二月初，在一个朋友家里翻了一下《气功与科学》十一期（本来我已不想看了的刊物），真是有缘，看到了您的佳作《“中”字析义》。为悟真，所以写信向先生求教，另方面邮购《气功与科学》88年全期。从发信的当天起，即停练原功，准备重新起步。元月3号，喜得先生来件，七号开始学功。

先生道德兼备，为世稀有，凭先生之德，足以使晚辈深信先生之道无疑。

本应及早给先生复信，但想通过学功谈点体会，或不明之处。所以迟复，求先生谅解。半个月学功的情况：一是很难脱离色身，鼻孔感觉大；二是鼻梁有压力，山根跳动，昨晚眼皮也出现跳动情况。这种表现是否应有？我原来练梅自强先生的养生内功，效应要求窍位痒动响开，以前山根跳动，虽有但难得，而今却得之易，是否与原功有因，请先生教导。

拜读先生“简编”，明白了不少真诀，晚辈得陇又望蜀，渴望先生再赐“全书”，不知晚辈有此福分否？

承蒙先生厚爱赐诗，深感先生之期望，晚辈学浅，和得不好，请谅：

六年求道觅玄门，九初逢师始悟真。拜受神仙栽接法，跳出迷途起步新。

势必陈毓照五洲，圣人出则洪河清。今日园丁撒良种，明朝桃李天下春。

外一首 一物人人都有，富贵贫贱不分。一物个个常采，不费粮米钱财。

“百姓日用不知，圣人能究本源。老庄得之成道，钟吕得道成仙。

伯阳悟作《参同》，伯端访师悟真。时人不识铅汞，屈咏真师鸣空。

珍珠沉藏海底，美玉深埋土中。智者慕名必采，何惜盲人眼盲。

真金任值自有，五洲四海通用。

诗言志，歌咏情。晚辈不懂诗歌咏律，只表情怀而已，望师赐教。

90.1.21

复函摘函（二）：

年休三天，邮政开门，即接馈金，感之不尽。既为筹措气场资金，亦不客气拜领了。但愿有日出版成功，使疗养院落成，恭请先生观光。一点便明，几许贤良，孤雁长鸣，惊醒鸿鹄，梅开香处处，摧起满园春。弹琴一再逢知己，始信天涯多比邻，万里惟收兄信早，千金难买涅槃亲。捧读和诗真个快乐矣。

诗情画意，满纸珠玑。未学先知，惟差平仄。初读一过，便觉诗味盎然，先生真诗材也。既为知己，不揣涸陋，略为纠编，并再驰和，共赏新春，或可教学相长也。

.....

- - | | | - - | | - - | | - | | - - | | - - | | | - -
六年求道觅玄门，一九逢师始悟真。拜受神仙载接法，诚参佛氏涅槃心。
- - | | - - | | | - - | | - - | | - - | | | - -
势如陈毓五洲照，引出洪河九曲清。今日园丁撒良种，明朝桃李满园春。

（按 - | 为旧体诗之平仄标记，- 为平声，| 为仄声，下同。）

这样当中四句就基本相对了。虽然还比较勉强，差强适口而已。并给和诗如下：

| | - - | | - - - | | | - - - - | | - - | | | - - | | -
遍布中华林立门，不知那个是全真。凡身只是修凡体，妙道终应觅妙心。
| | - - - | | - - | | | - - - - | | - - | | | - - | | -
自见洪河清彻底，总因陈毓照幽清。欢情惟有今为最，唤醒天涯桃李春。

您的悟性确乎是出人头地，外一首之六言诗，尤其出色，虽然平仄上有点问题，但全文一线贯串，点出圆明觉性，金丹构体，是一首很好的诗，与现代之新体诗相比，真是高出十万八千里矣，限于时间篇幅，恕不逐一推敲。.....

至于您作功中产生的一些反响，竟如你自己所说，大体上都是“很难脱离色身”造成。但不是绝对，工夫深入，即使不着色身，神定于虚，色身上也会发生种种之效验。这个我在《西密简编》的《工夫效验》中已约略言之，金丹之道，神潜于外，效生色身，外面有为，身内无为，有为亦要无为，无为却自有为。张紫阳所谓“有用用处无用，无功功里施功”，“始悉无为为要妙，谁知有作是工夫”都点穿无为和有为之辩证关系，所以能“及到无为无不为”也。此相反相成，亦自然之理也。所以虽然有点着了色身，也用不着顾虑，注意一下，速即离去就是了。所谓防危虑险，就是在色身上产生效验以后，此心不可被效验拉去，无论发跳、发光、麻胀、痛痒、“放心一去便收回，造次不离常在此。”只要立即把此心拉回，继续心息相依，把所有色身上产生的效验都忘了，危险就没有了。这样，才能使后天返回先天。效验是好事，着在效验上，就要遭殃，所以有危险，一定要防，若一见效验，沾沾自喜，心着效验，便是着魔，先天之物，立即变为后天，是最大的危险。古人所喻的智慧剑，就是教人能一着便离，觉醒得快，如快刀之斩乱麻，一剑挥去，不留余情。又何药物之不能采，事业之不能成哉。此立竿见影之高效也。

《西游记》中孙悟空去化斋，在地上画一个圈子，叫唐僧四众站在里面，切嘱不要离去，以防妖精生事，就是这个道理。地上非土乎，非即中央戊己土乎？此圈在色身之外，天地之中，故称乾坤圈，明示系乾坤两卦合成。即身外之虚空也。所以此圈非孙悟空（身悟空也）不能画，你一走出此圈，岂非便着色身，唐僧四众怎么会不遭殃呢？此喻最为亲切，提斯警觉，须臾不离此圈，魔王束手矣。

因为你做惯梅自强老师的功夫，近六年来的惯性，要一时打破恐亦并不容易，但印堂之中一寸是明堂，二寸是洞房，三寸是泥丸，是人身的最敏感区域，比较容易产生效验，也是经常现象，并不奇怪。只要能够不着，后天立变先天，未尝不是好事。从另一角度看，说明后天功夫也有一定作用，六年功夫，并未完全白费，毕竟还能起着推波助澜的作用。这里面有利也有弊，把理彻底参透了。就不会左顾右盼，惘无头绪了。

.....

1990.2.1

来函摘抄（三）：

.....

老师两次寄来的资料，学生细读，自感越读心越明，用您的理论去解剖古经，其理易明，足以证实师论的正确也。学生学浅，愿诚心拜您为师，望您接纳，日后当登门行礼。承老师厚意，前信赐诗未和，近日思得一律，请师赐教：

览遍中华众妙君，全真圣号是师尊。德高义重仁诚信，道妙机深盖世今。
自见玄光东邻现，丹心耀下北朝仙。欢情只有徒为最，美满全凭教导精。

90.3.1

复函摘录（三）：

.....实践出真知，云飞月在天。自必现现成成，一轮独露也。来诗略加修整如下并随和之。

览遍中华众妙君，全真圣号是师尊。德高义重仁诚信，道妙机深湛默沉。
喜见丹光辉北极，兴逢紫气布南溟。豁开心眼欢情溢，刻骨铭斯教导恩。

陈和

眼亮心明孰似君，谦卑自许独人尊。高风亮节智仁勇，妙笔生花恭让温。
捧起幽兰分乱草，拨开明路待来轸。微光照处皆君德，意气相投恩报恩。

1990.3.10

二、复内蒙赤峰市马艳会函：

来函摘抄（一）：

请原谅我冒失的给您来信，真谢谢您，指出了千古之密，看了您发表的《中字析义》，给世人指破了迷津，实为功德无量，但也可能会给您找来麻烦，例如从古到今被视为天机，如若泄出，既为有罪，实是为众生而苦自己。18岁那年我练了三天两早晨丹功，但在我身边出现了许多怪事。有一次我在屋里静坐，感到好象有事，于是我从屋里出来闭上眼睛，看见空中坐着一位师父，穿着黄色的衣服，低着头，身上放着金光。当时我以为是幻觉呢，转身又进了屋。14岁那年，我在学校操场上玩，突然感到天昏地暗，从此我就处于这种状态，还有许多怪事，我就不说了。为了明白这一切的一切究竟是为了什么，人生活在世上到底是怎么回事，所以我才练功。老师我想拜您为师，不知您是否收我，这也许是我的妄想，我知道我是个罪人，您不可能收我，但我还是抱着侥幸的心理给您来信了。现在我想了许多许多，为了练功，我想不成家了。因为我家住在农村，本来我想去年就走了，可是我的家庭，父母抚养我这么大的恩情，还没报呢。从小我是一个不孝之子，给父母找过不少麻烦。我想干三年活来报答，我知道三年何足报父母大恩，但是我不得不这么做了。老师我来信的目的就是想拜您为师，不知您是否收下徒儿。话就说到这里了，我等着您回信。

1990.2.27

复函摘录（一）：

您热爱丹功，使我高兴，从您十七八岁所发现的奇事看，确是宿具前根。您的文化虽不高，能看懂我《中字释义》的文章，而所写的信，亦是条理有理，把真实情况反映出来，都是颇不容易的事。

各地给我来信的人很多，不少人都想拜师，由于路途太远，我也不敢师心自用，所以总是给他们寄去一点资料，让他们先炼起来，遇到什么问题，也是可以写信联系的。兹特给您寄上《无派气功功法泄密简编》一本，《从张紫阳著作探南宗内炼丹法》一本，你先看看，是否都会懂。总之，您若不是与道有缘，就不可与我接通讯息。

首先，必须把意守的部位搞清楚，请您先翻到第四张，看上面的《玄关直指图》（按此图见本书第1编），右边的大圈代表人身，左边大圈代表天地。当中小圈代表人身和人中。所以人的正中恰好在天地和人身的交接处。作丹的方法要阴阳颠倒用，所以人身的小天地就以人中（口鼻中间一窍中医称人中穴）为界，人中以上是眼、耳、鼻三双窍。八卦阴爻以（--）为代表，三个阴爻就是（坤）卦，也就是表示地代表阴。人中以下是口和大小便处为三单窍，八卦阳爻以（—）为代表，三个阳爻就是（乾）卦，他就代表天代表阳，这就是人身配天地在八卦中的比象。所以古人称“中”为玄关窍，称此天地之正中是真正的“中”的含义。世间做丹功的人，不明了这个情况，所以找不到中的着落。其次，还要说明的，这个人之正中，并要和天人的正中相配合，所以也不能执着在色体的“人中穴”上，正确位置在口鼻之中，“人中穴”的外面，此处恰巧是人身呼吸之气与天地阴阳之气，来往出入、相互交换的地方。所以古人称这里是玄关或玄牝之门，也叫四会田、阴阳窍、三才窍（天地人为三才）或生门死户等等不同的名字，都是根据“中”字落处而来。为了让大家都懂，我在《玄牝三论》一文中，就称他为机器的闸刀开关。中的开关一开，接通电源，从人上说就是接通天地的气，电源一通，机器就开始运作，空气进入人身，人的身体就能举动言笑。电源不通，机器就是臭铜烂铁不能动弹；空气不通入人身的生门死户。图左上角所引用黄帝的话，就是一个证明，自古老到现在，通天的地方是人身有生命的根本，刚巧着落在乾坤二卦的天和地的中间，这里正是上下四方，六方合一的正中。以这里的气为中点，外通天下九洲，内通人身九窍；内通人身五脏，外通十二节气，人身一切都是和天相通的。又右上角引用《中庸》上子思的话来说明：这个中是统天下最大的根本，是人身生命的源泉，一口气不来，就成死尸了。人身呼吸之气平和了，天地的真气就能渗透到人体的周身百节。所以讲天地也能得到安定的位置，万物也靠他得到他的培养而生长。从以上两例说明中医学和孔子的儒学也是和道学一样，都是说明这与天相通处的“中”字的重要。人儿离不开气，鱼儿离不开水，这总够浅近了吧！

所以这小圈中的规中、黄庭、真土、无极、虚无、中五、和中央正位都是这个“中”的别名。下面的戊己之门、九窍之源、五行之根、虚无之窟、灵山塔下等等也是这个“中”的别名；上面的玄牝之门、混沌之乡、天地之心、天人之心，也是中的别名。都是从这个“中”字的原理来取他的名字的。不要特别说明一下，“中”在天地天人之中，为什么又要称他是灵山塔下呢？这是佛家所下的定义，也是根据“中”字落处的原理取名的。佛家有一首诗说：“佛在灵山莫远求，灵山只在自心头。人人有个灵山塔，须向灵山塔下求。”这就明白点穿，佛家修行，必须要到灵山塔下去修的道理。从这诗说明：灵山就是玄关，是佛住的地方，佛就是神，在人身说就是思想，人的思想总是离不开玄关的。这玄妙机关的灵山在那里呢？就在我人自心合体的息字之头，即人身出世，第一口气和天相通的呼吸起头的地方去求之。所以呼吸的息便

是自己的心，能知道呼吸的重要，就是知道自己的本心了。故佛称之为识自本心，见自本性。明心见性的道理也就这样说明了。第三句直截指穿，人人的身上都是有个灵山塔的。达摩老祖恐怕世人不知道灵山塔的出处，特地在《达摩宝卷》中解释说："眼是双林树，舌是铁板桥（《西游记》中孙悟空探测水帘洞从铁板桥跳过去，说明舌尖外面的虚空便是水帘洞府，有天造地设的家当，躲在里面就能不受老天之气，没有生死轮回之苦了），鼻是灵山塔。"那么人中外面的虚空之中，不是正巧在鼻子的下面吗？称他为灵山塔下，就最切当也没有了。我们还能不到灵山塔下去修行吗？

上面的道理都懂了，就能明白"中"之外面是宇宙的大天地，"中"字里面是人身的小天地，合起来就是两重天地，"中"之外面是天地升降阴阳，"中"之里面是人身呼吸阴阳，合起来就是四个阴阳。天地阴阳为一个消息，人身呼吸是二个消息。从而成为二个消息互换的关捩子。所以吕祖在《指玄篇》中说："两重天地谁能配，四个阴阳我会排。"李道纯在《中和集》中说："踏破两重消息子，超凡入圣则如闲。"（见图左下角）还有图右下角李纯道的话，便是说明呼吸出入升降的情况。乾坤阖辟无休歇（便是说明天地阴阳二气不断的开合着），离坎升降有合离（便是说明人身呼吸浮沉升降着，形成一个"中"外乾坤交，"中"内坎离交的局面，从而使四个阴阳之气结合在一起，便叫做四者混沌径入虚无了。同时也便是《入药镜》说的，天地先天的气和人身后天的气，能够一起得到的人，就能经常进入混沌状态，象酒喝醉一样了）。所以你要了解丹诀奥义，必须把此图解透，才不会被旁门外道所迷，便能有入手的途径了。限于篇幅，今天的信就写到这里，如有发现不明白的地方，您可以在以后来信时提出来，我可再给您解释。因为看了您的来信以后，很受感动，所以又顺便写了几首诗在后面，也算给您做个参考吧！

一、五言律诗二首

其一 虽然为你写，留赠世人看。天地真中处，灵山塔下边。
天人相交接，呼吸往来联。不是通天处，怎称生死关。
其二 艳丽一枝花，会得几人家。马牛通信息，鸡兔共生涯。
只是此呼吸，何曾分我他。神仙原不死，终日卧烟霞。

二、七言律诗三首

其一 马家小子忒聪明，悟透真中万里寻。云破便见海棠月，浪平须听海潮音。
不知呼吸通玄处，怎得阴阳顷刻擒。莫道道高龙虎伏，只因德重鬼神钦。
其二 "马艳会真是菩提子"冠顶诗
马年春早马蹄香，艳丽花开朵朵鲜。会得此中玄妙理，真无以外密多禅。
是非非是缘和业，菩萨萨菩坤与乾。提起疑情轻放下，子珠亮彻半边天。
其三 世人妄想入云城，不识云城只在身。一吸一呼云雾重，千生万劫月华轻。
若能解悟神藏入，纵有冤愆业不侵。岁月摧人常不老，总缘松柏岁寒心。

三、七言绝句三首

其一 太岁初逢马艳会，驰书万里拜师来。不知师在自心内，未必远方有佛台。
其二 低下头来着意栽，不遥不近是灵台。天人交接乾坤内，多少英雄被葬埋。
其三 果知收摄有何难，放下心来便露颜。莫道三期龙华会，不过也只此灵山。

1990.3.8

三、复湖南省益阳市李某某函：

来函摘抄（一）：

以前见过你的文章，近来又在《气功与科学》11期，见到你对"中"字析义，幸甚。

性命之学人人喜爱之，真有所作为者，乃凤毛麟角。始与终，千变万化，不过有为、无为二者之行，性随命也，命随性也，此分而言之。若合而言之，有无不立，乃权变之法也。如到纯阳无阴之地，二为皆勿用矣。

真是师匠难遇，口诀难逢，知之惟艰，行之更艰，岂易事哉！

89.12.30

复函摘录（一）：

来函已拜读，虽仅短短数语，便提到了丹道的关键问题，足见先生见地之深，确与常人不同。然我则又有一说焉。无论其为命随于性，或性随于命，性命分张，都只是在色身内言之，若从先天立说，性即命也，命即性也，性在是命亦在是也，实无异同之分。故《中庸》云："天命之谓性。可见命即是性。

人之有生，落入后天，始分性命。譬如先天之天，源本混沌一团，并无天地可分。及至混沌初分，乾坤始奠，气之轻清，上浮者为天，气之重浊，下凝者为地，这样便一变成二，便有天地、性命之分了。所以我的肤浅认识，若从后天的色身入手，便有先从性宫或命宫的不同，则上下的二田之争立矣。

若从性命双修来说，既称双修，就应性命二者齐头并进，不能有先后之分。修性便可立命，立命所以修性。换言之炼己可以筑基，筑基促进炼己。两者之间，绝对不可割裂。《道德经》云："致虚极，守静笃，自有一阳来复。"致虚守静非炼己乎（非修性乎），一阳来复，非筑基乎（非修命乎）。

其次，"有无不立"是炼气功较高层次的一个阶段，已臻于粉碎虚空成大觉的地步，是否属于权变之法，有待进一步探讨。鄙人拙见，有无两者，实为对立的统一体。有非真有，有形之物，毕竟有毁灭还无之时。无非真无，虚无之中，原含有精微奥妙物质，虽然吾人肉眼看不见，却也周遍沙界，无所不到。所以吾人于炼功之起手阶段，还当先处于有无之间。《心印经》所谓："存在守有，倾刻而成。"《般若波罗密多心经》所谓：色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。"谭子《化书》所谓：团空为块，粉块为空。"《参同契》也说："上闭则称有，下闭则称无，无者以奉上，上有神德居。"事实说明，空色有无，不断的互相转化着，只是吾人醉生梦死，沉溺于有无之间，常循其自然规律之发生消亡，不自警觉耳。

所以鄙人认为，性命双修为历圣相传之心法，实亦不出有无之间，若没有先把有无混成之物团好，而据求"有无不立"，就不免临于顽空，若先命后性，或先性后命，又未免不执法着相。两者都有不足之处。《参同契》云："易谓坎离，坎离者，乾坤二用，二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中，包囊万物，为道纪纲。"拆开来说，易即日月即阴阳也，坎离即无中之真有，有中之真无也。有无二者，虽周流行于六虚之中，而终不离于中央的变化。所以离开了有无二者，即离开了阴阳不是道矣。有无者即离中之真阴为真无，坎中之真阳为真有也，离开了真阴真阳，还能有道的纲纪吗？若包囊万物，也更谈不上。

以上是鄙人的一点粗浅认识，欢迎李先生批评指正。

深蒙先生下顾，为祖国丹功瑰宝，千里寄情，欲互相辩难，以文会友。故亦不揣涸陋，敢倾肺腑直言，没弦之琴，果能为知音赏否？并随笑吟律一首奉赠，聊资一笑：

有有无无两倚存，虚空一片蕴生能。阴阳互动真性命，无有双抛入顽冥。

悟透真中天地理，打开呼吸涅槃心。既承某某遥致询，聊报鸣空诗一帧。

1990.1.6

复函摘录（二）：

.....

趁此复函之便，再将双修之理，炼己和筑基的依存关系更申述之：

筑基和炼己，从表象看，很象是二回事，而究其实质，而确实又是一码事。这是古人谆谆说破，有据可查的。可惜世人，只观表象，不求实义，所以把炼己与筑基两者割裂开来。因而就不断有人提出，先炼己的，先筑基的。甚至有人认为佛家的禅宗，就是性宗，是从炼己从手的，道家的玄宗，就是命宗，是从筑基入手的。也有人认为南宗张紫阳是从命宗入手的，北派王重阳是从性宫入手的。实际上果个如此吗？看看他们自己怎么说的。甚至把先命后性或先性后命都拉入双修领域，真个有似于对偶弹琴。这个我在《从张紫阳著作中探南宗内炼丹法》中已概略谈之，这里我想顺再举几个例子。先举几个性命同宫之例说：张紫阳在《青华秘文》中说：心者众妙之理而宰万物也。性在乎是，命在乎是，若夫学道之士，先须了得这一个字，其余皆后段事矣（《心为君论》）。"张紫阳在《四百字后序》中说："能知此一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，结胎亦在此矣，脱体亦在此矣。"陈虚白《玄牝说》曰："夫身中一窍，名曰玄牝，受气以生，实为神府，三元所聚更无分别。精神魂魄会于此穴。乃金丹返还之根，神仙凝结圣胎之地也。"《金刚经》上说："如来所得阿耨多罗三藐三菩提，于是中无实无虚，是故如来说一切法，皆是佛法。"《金刚经·妙行无住分》说：菩萨于法，应无所住（应该在虚无之所在住心也），行于布施（法喜充满，气布全身也）。所谓不住色布施，不住声香味触法布施（不着色身，不染六尘也，双修之理，炼己筑基之效，莫不于此中见之），须菩提，菩萨应如是布施。"接着又说："东方虚空，可思量不（读否音）？不也（读原音），世尊。须菩提，南西北方四维上下虚空，可思量不（否）？不也世尊。须菩提，菩萨应无住相布施，福德亦复如是，不可思量。"四维四方弃而不用，独此虚空中，朗彻现前，遍周沙界。这和紫阳所说"心者众妙之理而宰万物，性在乎是，命亦在乎是。"有何别乎？所以《金刚经》在《一合理相分》中又说：若世界实有者即是一合相。说明佛道之间，南北二派，性命双修，理一气一，决无分别。

再从筑基炼己的依存关系来说，更是比比皆是，指不胜屈。紫阳在《青华秘文·心为君论》中说："心清只念清，念清只精止。""心清念清"非炼己乎，精止非筑基乎？紫阳在《四百字铭》中则说："真土擒真铅，真铅制真汞，铅汞归真土，身心寂不动。"则真阴真阳同归于中央戊己真土之宫，即心息相依同定于中央虚无之地，是则性命双修，炼己筑基的相互依存关系，和金丹作工之法，亦莫不全部剖露矣。紫阳在《悟真自序》中还说："夫炼金液还丹者，则难遇而易成，要须洞晓阴阳，深达造化。方能超二气于黄道，会三性于玄宫，攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠有象，太乙归真。都来片晌工夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添，养正持盈，要在守雌抱一。"黄道玄宫非中央戊己之虚空，玄牝之门乎？阴阳、二气、龙虎、夫妇，以及玉鼎之汤（为水），金炉之火，非即我人之真阴真阳真性真命乎？性命与虚无玄牝之关系之密切有如此者，世人虽欲分之割之，其可得乎？紫阳在《青华秘文》中还说："何劳姹女与婴儿，透彻分明说与伊。身里乾坤颠倒处，壶中日月往来时。要知一者为阳用，须识一中作气机。天使紫阳来说尽，后人何必更寻师。"此诗之乾坤颠

倒处"与"壶中及一亦皆指玄牝之门言也，婴儿姹女、乾坤、日月，即真阴真阳也，亦即指我人之真性真命也，三者合一则成丹矣，后人又何必乱寻其师乎？

再看《仙佛合宗》中《太和六问》曰：药火之说，纷纷不知所以信受，一云神是火，炁是药，以神驭气，即以火炼药，此即言神气为二也。一云采时为之药，炼时为之火，谓神气皆可言药，皆可言火，二说同耶异也？伍子曰："同说，皆以神驭气也。采时气向神中，神气合一，而同升同降，而得药也。则谓之药也可，即得求之药，而名真铅者是也。炼时神归气内，神气混融而同行同住，则有火矣，则谓之火矣，可即得铅之物，而名真汞者是，既二物交并为一，谓火谓药，谓一谓二，何所不可。"神气非性命乎？性命同宫之理，炼己即可筑基，筑基便是炼己，性命双修之理，亦跃然纸上矣。是故老子括之为致虚极，守静笃，自有一阳来复也。吕祖在《敲爻歌》中则说："性命双修玄又玄，海底洪波驾法船，生擒活捉蛟龙首，始知匠手不虚传。洪波法船非呼吸起动之处乎，蛟龙之首，非念头起动之处乎。此虚无玄牝，道家称谓天地真中；佛家称谓灵山塔下，应无所住而生其心，谓之涅槃妙心；老子更称之为玄牝之根众妙之门也。所以《楞严经》上也说：若要泥牛（元精密喻）过大海，灵山塔下始知踪。非同吕祖所谓"生擒活捉蛟龙首，海底洪波驾法船"之妙喻乎？仙佛两家，何可分乎，南宗北派，又何异焉。由此推之，修性即所以了命，了命即便可修性，炼己即所以筑基，筑基便可以炼己。玄之与牝，真阴真阳，互相倚伏，不可须臾割裂，故黄帝之《心印经》明指谓存无守有，顷刻而成。"履践天光，呼吸育清，出玄入牝，若亡若存也。达摩之《胎息经》则云："知神气可以长生，固守虚无，以养神气。"并云："若欲长生，神气相注"也。此性命双修之秘诀，神气相注之妙术，世人果能一试乎？

故晚认为，炼己筑基者，性命双修之秘诀也。两者为阴阳之双胞胎，须臾割裂不得，故孔子亦曰："道（即气即先天真一之气也）也者，不可须臾离也，可离非道也。"圣人之直指，何其明也，"可离非道"之说，真个如敲钉铸铁矣。今复细分之，己为心为性，即元神之真知真意也。基为息为命，即我元气元精之灵知真情也。简言之原为一物异名，实即先天真一气也。以心依息，便使神气结合，就是性命双修。阴阳相合则玄窍见，玄牝之门具。则紫阳之"先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。驱将二物归黄道，争得金丹不解生"之理全矣。心息相依，定静于玄牝之门，即是神气相注之术，所谓固守虚无以养神气，即大定真空之谓也。矧能如此，则己不炼而自炼，基不筑而自筑，不用丝毫勉强，金丹垂手可得也。故愚认为金丹之道，言修性可，言修命亦可，言之谓性命双修亦无不可也。"得其一，万事毕。"岂虚语哉！真理既明，则邪说不攻自破矣。

进而言之，炼己筑基者，最初还虚也。六根大定，心不妄驰。因身心虚极，故得感先天真阳，培养我之命蒂，灌溉我之灵根。使我真炁日充，温温铅鼎，光透帘帟，岂非炼己筑基之实效乎？炼己者虚其心，筑基者，实其腹也。身心愈虚寂，则天地之真阳之来愈盛。此感彼应，虚实融通，有无相注，其理至微，其效甚捷。虚心实腹，蝉联并用不亦宜哉！然则筑基与炼己又何间乎？老圣云：载营魄，抱一能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？"不知抱一专气之术，尚得谓性命双修乎？究极而言，不外把神安放在外面之气中，心息相依，神气便自然相注。一到大定，混成一团，结作一块，则日月停轮，阴阳合璧矣。则炼己在此，筑基亦在此矣。炼己筑基，齐头并进，非性命双修之妙键乎？

因有余幅，故再随笔一律奉赠：

拼把真金当白铜，沿街叫卖叹途穷。终无伯乐逢当道，徒有炭翁送雪中。

不意景琨遥赠玉，真叫天乐倍鸣空。既经陌面成知己，惟愿东风鼓大同。

1990.1.29

来函摘抄（二）：

先生对三教玄理，博通之至，非常人可此。余拜读先生之书得益非浅。并明书中喻言隐语，真是大泄先天之秘，示出还丹之方，在现代丹道界具有重要意义，实为现代之奇，非一般人所识，余乃直言非夸张耳。先生之志于济人利物为已任。见德戒简论"便知先生大雅之德，使人敬佩。余恨与先生结识太晚深感遗憾！

.....

因有余幅，随一律相赠：

壮年为生身无闲，专心究玄数十年。今朝幸结知音者，云雾同散露真诠。

幸遇鸣空天乐子，济人婆心非一般。愿为知己相依志，先生慈悲即真传。

1990.2.24

复函摘录（三）：

奉读大函，不胜之喜，足知先生为真知道者，真幻景中之真琨玉也。来书所述，言言珠玉，句句天机，先后二天，无不跃然纸上。

世间一切常人，莫不被种种幻景瞒过，以至认幻躯为至宝，舍美玉而逐瓦砾。陷入肉团心中，永世不能超脱，悲哉痛哉。又谁知真我本无形相，实与天地息息相通。天人合一，水火均平，只玄牝不生而自生，真种不产而自产。故紫阳结之为"至道不繁，枢纽阴阳而已。"岂有他哉。讲到实际丹书每每哄人，说什么儿女姹女，铅龙汞虎，金乌玉兔，乾坤坎离，父母、夫妻、马牛等等，把阴阳的本质隐了，以至

今之学者，说心肾，执着于心肾，说身心，便执着于身心。从而执着到乾坤、坎离、龙虎、乌兔、夫妻、女儿的比象上，深陷而不能自拔矣。

身外虚空一着，内外药之丹头也。弗去人身则佛性见，人居山边则真仙成。离开人身则彷彿佛之物见，非先天之真佛性乎。山之边，实在于形山之下，人能常居于宝塔灵山之下，非先天之真仙乎。古人称“我有一物，秘在形山，不在于心肾者，非此之谓乎。”

天地中间，不外虚空，一气流布，周遍三界，莫非阴阳，人身之间，虚无之中，一气流布，不离呼吸。先天一气，即阴阳之实体也。是则天地之性命系于阴阳，人身之性命系于呼吸，又何疑焉？可见天地之根，确乎即人身之根也。有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。此阴阳混成之物，在身外周行于天地之间，万国九洲，六合之内，在人身则周行一身之上下，五藏六府，九窍百骸，始终周行不殆，渗透到九洲万国之外，遍布于毫毛孔窍之中。然其来也无踪，而去亦无迹，然是先天而生，实能后天而接。先后混成，自复归于一。《道德经》着力描摩，称之为“无状之状，无象之象，迎之不见其首，随之不见其后之物”。《参同契》无心致用，比之为“方圆径寸，混而相拘，先天地生，巍巍尊高，旁有垣阙，状似蓬壶，环阙关闭，四通踟蹰。”此皆无相之相之真实受用，非虚设也。

紫阳真人云：“自虚无兆质，两仪因一开根，四象不离二体，八卦互为祖孙，万象生于变动，吉凶悔吝兹分。百姓日用而不知，圣人能穷究本源。”讲到实际，岂仅百姓日用而不知哉。今之丹道专家，方丈道长，果能真知者，有几人哉。无非待一气不来，三寸气断，痛呼呜呼而已矣。故紫阳还一再教戒，要得象忘言，悟其意则象捐，决不能泥象执文。他在《青华秘文》中又直捷指穿说：“何劳姹女与婴儿，透彻分明说与伊。须知一者为阳用，便向一中作气机。天使紫阳来说尽，后人何必更寻师。”

然此呼吸出入之处，本为至阴之地，故以坤地称之，盖因其为纯阴也。而坤又为中央真土之物，实亦阴中有阳，所以须懂分金之法，方能拨阴取阳，静极则动生，自有一阳来复之机。古人寓虚于实，往往造诸形象，便生出鼎器、药物、沐浴、温养、结胎、脱体诸多功法。讲到实际，仍不外致虚守静，致中致和而已。虚寂静笃，致中致和，自然阴阳平衡，水火既济，所谓二八数足，丈六金身，亦不过如此而已，实不容有丝毫后天意识可间乎其间。杀中求生，杀此也，防危虑险，防此也。狂心一歇，即证菩提，金丹大道，本自圆成，何必做作哉。刘悟元云：“有为岂是弄皮囊，做作万般总受伤，识得心传真妙诀，鬼神莫测纽阴阳。”讲到实际，从工夫说，只是一个心息相依，神定于虚而已。定神于虚，心息相依，使身外之乾坤交，即是有为工夫。神既藏于外面气中，色身内亦便变成了一个空壳，一象，而身内之坎离亦不交而自交，便是无作无为之自然。故虽定神于外，色身内亦必发生种种变化。所以有为无为，虽分二段，实是一气呵成。李清庵云：“玄门牝户不难知，收拾身心向内推。会得两仪推荡理，便知一气往来时。乾坤阖辟无休息，离坎升沉有合离。我为孚庵明指出，念头复处立丹基。”又云：“造道原来本不难，工夫只在定中间。阴阳上下常升降，金水周流自返还。紫府青龙交白虎，玄宫地轴合天关。云收雨散神胎就，男子生儿不等闲。此复景琨先生，聊作探讨，若有出入，敬请先生指正。

随和一律致谢：

只在忙中偷一闲，簇时簇月不知年。同枝连气通天体，守静致虚绝蹄筌。

每恨鸣空知和寡，忽欢景琨识诸般。千金一诺成知己，惟愿真机普世传。

1990.3.5

四、复广西武鸣县梁国全函：

来函摘录（一）：

我是一个青年教师，由于我自小身体孱弱，再加上我的经历和遭遇，所以酷爱丹功锻炼。我现在练功时，真气在体内升降出入，聚散开合，绵绵不息，口中不时有又凉又甜的唾液产生。但我感觉到，这不是丹道功法中的通周天境界。……

1989.5.4

复函摘录（一）：

来信收到，您是一个青年教师，而能有此高尚的志趣，实在很难得。

您所谈到的炼功境界，不能说不是收获的一面，但也不能说明肯定已达何等层次。总之津液增加，是人身的甘露，对人身健康大有裨益。经常吞咽津液，一个人就不会因饥饿而死。同时还能防止某些绝症如癌瘤等的产生。《黄庭经》云：“口为玉池太和宫，漱咽灵液灾不干，体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜。”充分证明漱咽津液的好处。可见唾液增多之尚。虽然，这确是炼丹功中的一个小方法。

从丹功本身来说，三百六十旁门，七十二左道，千言万论各有奥妙。是故吕祖也说：“道法三千六百门，人人各说一苗根，惟有些子玄关窍，不在三千六百门。”可见三千六百门之外的些微之处，才是真正玄关一窍的苗根，不能在色身上的有形象的窍穴中求之。我们功法的不同点，主要是不能着于色身，在希微中求之。

我不能说是明师，我不过是西派功诀中的一代传人，是一个普通热爱丹功的人。我也和您一样，青年时期曾走过不少弯路，经历壮年老年，长期不同阶段的许多曲折，最后遇到吕祖门下大江西派

的老师，方得专心致志，一门深入——研究那虚无大道，无着真宗。

.....

1989.5.21

来函摘抄（二）：

.....

史书上称为西派的，我见是清代以四川乐山县为活动中心的一派，其领袖为李西月，号长乙山人，又号涵虚子。这一派有些书称其修法是男女阴阳双修，而陈老前辈您这一派也是西派，而修法却与李道纯守中致和之法一致，而李道纯之学史书上称为“中派”。

您这一派的修持，我感到有这么一些情况，认请玄关窍，入手即要还虚，守有形之中，以练精化气，守无形之中，以练虚合道。当静定中，一阳未复，神一觉，即刻不能起念，神要入于虚空，心息相依，这便是采药。

我以前练功时，先把两眼之神凝于两眼之中，可功后头昏脑胀，请能指示我该如何做，能练您的功法吗

我收到您的书后，感觉练功时长功尤其快，您在书中是注入丹功信息吗？

.....

1989年6月11日

复函摘录（二）：

信收到，是的，我就是李西月祖师的第五代传人，但我派是否属于男女阴阳双修，却没有注意过。不过我也看到我的前辈，很多炼功的人，并未见其离家入山的，我只认为是时代的需要，若能在尘出尘，能做到见欲不欲，不能说不是一种可师的风尚。

其次我们功法，强调外身易形，讲的是身外阴阳，即乾坤两卦中的阴阳。以身内之坎离与身外之乾坤的两重天地，四个阴阳交媾而成丹道。与男女阴阳只有一间之隔，容易误会混淆，也非不可能的。

所谓修法和守中致和之法一致，也完全是事实，对李道纯的师传，确也存在两种讲法，有人说他是南派的，即认为是白玉蟾的再传弟子，为中派的开创者。也有人称他是北派的，是龙门邱处机的第三代传人。我的看法东南西北四派，实际上都尊钟吕为祖师，实质上都是吕祖门下的传人，其主旨本来都是相同的，不但如此，即儒、道、释三教主流，亦莫不相同，我在西派泄密全书中，已作详细的分析与周普的印证，这里就画一个轮廓，不作详谈了。

上下二田，我在未得诀以前，亦曾一度涉猎，从现在的认识就不属于正门。但也不能说毫无是处。三十六行，行行出状元，见仁见智，亦惟各人自择而已。您的颖悟不凡，第二点之说，语颇中肯。但守中，是守虚无之中，不能着于人中，古人云，“离了此身不是道，着了此身也是错。”不即不离，庶几近之。存神于虚，绝不会有头昏头胀之弊，这方面须得进一步印证，细心体会，方不致有偏枯之患。.....

1989.6.22

来函摘抄（三）：

您所说的炼己筑基，完成这一步的标志是怎样呢？一些书上说，未婚青年人只要炼到神气合一就可以了。到了神气合一，身体状况会如何呢？

我曾看过介绍王力平学功济世书，里面有这么描写，他的“印堂穴”放出一道金灿灿的光。王力平还有遥视、遥动、轻功、断魂、五雷掌、隐身法等，可是他有这些现象之后还结婚，这位气功大师到底修持到哪一种境界呢？

.....

1989.12.14

复函摘抄（三）：

.....

丹功锻炼，虽然不能放松，但目下时期，人道天道齐头并进是须要的。不过要注意一点，找对象必须观点一致，意气相投，能共同努力，挖掘丹道科学——人体潜能，争取成为一个划时代的特异能人，作为至高无上的理想要求，才是真正不空过此生呢。

至于炼己筑基，我们西派功诀，强调的是性命双修，所以炼己筑基必须齐头并进，炼己所以筑基，筑基更能炼己。心息相依，神气交抱，便是性命双修。至于呼吸断绝，泰然大定，便近神气合一，日月合明之期，至具体境界，请参看《西简》十一章丹道之证验和效应。慢慢体验，自然能其要领。若能做到固守虚无，而至于如活死人的地步，又何愁不神气合一，心死神活呢？至于王力平能印堂放光，并不奇怪，工夫到深层阶段，就能发生这些自然现象，但决不能勉强追求。闻王为龙门派十八代传人，照理应该知道先天大道无着真宗的工夫。但据我所知，他目下所传都是后天功夫，所谓断魂、五雷掌、隐身法等，实为旁门小技，一般出于奇门遁甲。当然要学他，也并不容易，不但须老师的传教，也和他本人的意志和毅力是分不开的。结婚问题很难说，有真有假，但意气相投，目标一致是主要的。

炼丹功的先决条件就是信心、决心和恒心，还加上有颗善良的心，这些你都具备，怎么还能怕没有

来函摘抄（四）：

.....

老师，我大概资质鲁钝，直至今天，对心息相依的做法才有点把握。但现在也有一些问题，提出来向老师请教。（一）炼睡功该如何收功？有时睡醒，气还流动，那时或仰或侧，收功不知怎样做最好。

（二）现在是否需要戒腥、香、辣等物了？据我的体会，不吃肉，比较心清气宁。但我又怕营养跟不上。

.....

复函摘录（四）：

.....

丹道锻炼进步的迟或速，是经常现象，切勿心急。现在已能掌握心息相依了，事实上也是很不错了。谈到收功问题，把心放下，顺其自然，逐渐恢复常态，就是收功了。真正功夫深入，并不一定存在收功问题，工夫一定要持续不断，永恒的锻炼，好象烧火一样，你停下来不烧，火就冷了，再烧热加温，就费时了，所以要经常加火，不可一刻间断。我们做工夫也没有两样，必须养成习惯，吃饭、睡觉、走路、工作，无时无刻，无不保持在心息相依之中，这样才不致炉内火冷重烧，以至忽冷忽热等弊病。所以《入药镜》也说：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”就是这个意思。然而在炼功转入吃饭、工作，或睡眠后转入炼功或起床、工作等的过度过程，都不能不存在一个收功问题。在每一过程中，放松一下，如便做点辅助功，活络肢体就是收功了，而心息相依仍然不能放弃，即使在放松肢体时，做一切辅助动作，一个正念，仍然是保持心息相依的。所以我们在睡觉时，一定要在心息相依中睡熟。能够在睡熟时继续保持心息相依，这就离从睡到定不远了。一觉睡醒以后，又立即转入心息相依，自必逐步转入定境。所以丹法称有息相依为起火，到息念双忘为止火。收功不过一个转折过程的调节或过门而已。您仔细思考一下就明白了。总不出相辅相成互相转析互相调剂的辩证关系，别的口诀是没有的。

从丹功要求来说，第一步就是清心寡欲，欲的范围很广，包括色欲、食欲、各种爱好之嗜欲（如烟、酒、肉、香、味、美）以及爱财如命贪心不足之类。可清心是第一位，心清了，自然见欲不欲，美女成群，酒肉当前，都如与我无关矣。由于现下的社会环境，一个年青人，不能完全忽逆社会潮流，所以也不能过份拘执。但讲到实际，清轻上浮，浊重下降，酒肉香辣于人身健康来说，都是害多益少，植物油素菜豆类的营养成份，都比一切肉类高的多。所以从外表看，也许有些食肉之人比吃素的人更肥硕好看，茹素的人似瘦着一些，不及食荤的人那样红化暴绽，但一遇风吹草动，红化爆绽者有时会忽然而萎，而茹素瘦削的却能习以为常，如松柏之后凋。所以各报章一直介绍，所有世界各国的长寿老人，绝大部份都是以素食为主的，食荤能长寿的人占不到总数的百分之十。所以怕少食肉，营养跟不上的顾虑是不必要也是不存在的。不见《太清中黄真经》的第一章之说吗？“内养形神除嗜欲（嗜欲范围前面已淡了），专修静定身如玉，必得寥天得真篆，百日专精食气足。”《食气玄微》的第二章还说：“一者上虫居脑宫，万端齐起摇子心，常思饮膳味无穷，想起心生若病客。二者中虫住明堂，迁子魂梦神飞扬，或香或美无定方，或进或返难守常，精神恍惚似猖狂，令子坐败食谷粮。三者下尸居腹胃，令子淡泊常无味.....”《黄庭经》也说：“百谷之实土地精，五味外美邪魔腥。臭乱神明胎气零，那得返老还童婴？三魂忽忽魄糜倾！何不食气太和精，故能不死入黄宁。”从上述两经介绍，荤素利弊，已可了如指掌，不辩可明。从“五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零”二句，把邪魔腥之害，揭露无余。从心地上说，常食肉类，杀生害命，于心亦有不忍。故孔子说肉不正不食，并大骂肉食者鄙，不能远谋。“孟子亦说：‘闻其声，不忍食其肉，所以君子远庖厨也。’”孟子还说：‘无恻隐之心，非人也，无慈让之心，非人也。’从两者结合起来看，是值得我们深思的。故此反复说明，给您做个参考。

您有如此存心，愿意与道结缘，我有什么理由，可以抛弃象您这样一心向善，勇猛精进的优生超人呢？望您切不急于求成，把事业心寄托在后天功法上。《黄庭经》中也说了“何不食气太和精，可以不死入黄宁。”心息相依之法即食太和之气之法也。入黄宁者到黄庭虚无中去宁静也，即心息相依，定心觉海之意。能定心虚无觉海，自然能得元和之补养，可以永远不死矣。金丹之道，岂有他哉！最后赠诗一首，以表微意。

国全须是栋梁材，炼己应先真意培。寡欲清心宏真我，好高务远损气机。

常见腥秽神明乱，那见方技大道维。切盼梁君无性急，满天风雪不如归。

1990.2.16

五、复浙江省杭州市徐建中函：

来函摘抄（一）：

在88年12期《气功》杂志刊有《吕洞宾姓名字号与丹诀》一文，和老师确系钟吕嫡传。因文中“耳听于息，同凝虚空”等语。

我仰慕玄宗，已卅载。奈未遇真师，不得其门而入。在61年喜得《天乐集》，是徐颂尧先生所著。

其师汪东亭，是大江西派李涵虚祖四代传人。当时徐先生居苏州，不幸在“文革”中遭劫，深可痛惜。我因故未曾登门求救。

目前，气功热大盛。皆系在色身上做工夫，如要求道，正是铜人身上钻血”（是汪东亭先生语）有何相干。……

望老师慈悲为怀，收我为弟子。当一如终始，度尽天下人。如有一人未复，不入涅槃。……

1990.12.12

复函摘录（一）：

奉读来函，知您确是本派同门之慕名已久者。而且早已得《天乐集》一书，西派心传妙诀，几已全蕴此书中，您能勤读，必能窥出其中要妙，实为难得。

不瞒先生，我实西派第五代传人蔡潜谷之弟子，徐颂尧先生是师伯，我当时在上海，可惜因为忙，亦未能造谒亲见一面为憾。讲到实际，东南西北中五派，都传自种吕，正宗丹诀，本都一样。后人不悟，故有南命北性之说。天命之谓性，穷究本源，性命同宗，本无异同，查各派正经经典，可以悟焉？所著各书，除《参同契》、《悟真篇》外，以李道纯之《中和集》为最佳，拆穿丹诀之处很多，足可揣摩。

先生有此认识，必获大成，我的《西派丹诀泄密》全书，实祖师伯海印子《天乐集》而作，亦间用师祖《体真山人语录》之丹诀揭示。全书转载《天乐集》篇章甚多。真人面前不说假，得诀归来好读书，先天大道，无着真宗，不过于灵山塔下，鼻孔外虚空方寸中求之。此处为人身呼吸与天地阴阳交接之地，即《参同契》乾坤易之门户。此处是两重天地，四个阴阳的中界，只有此中，能踏破两重消息之子。事实说明，此中有如机器之闸刀开关，开关一开，电源流入机器方能起动，闸刀一落，机器便沉寂无声了。人自呱呱堕地，必须先把这个人身的闸刀开关打开，天地阴阳注入人身，始有生命，故古人称他是呼吸起动处，或念头起动处。生阴生阳在此，拨阴取阳在此，真人身之性根命蒂也。若此门一关，还不是一部死机器，一堆臭秽骨血吗？

所以张三丰说：“傀儡当场会点头，应知只是线来抽，抽他须是依人力，使我人抽以孰谋。”此呼吸之线不抽，还不是雕成的木头一块，若不是自己掌握此线的关捩，为他人所抽，元阳真气，随呼吸之气外出，日损月销，则无可为谋矣。随便谈谈。聊供参考，并附奉《无（西）派功诀简编》一本并供参究。

1990.2.21

复函摘录（二）：

您已研阅《天乐集》有年，想必功底不浅，望能执其机要，得一毕万，长定真空，使荡气回流，回风混成。到得真空时，自然海水上潮，天地真阳之气，不召自归，阳日增而阴日消，即是进阳火退阴符之实践也。

所谓先天而天不违，后天而奉天时，亦不过如此而已，此亦不过丹经之喻言也，缘随笔草吟“徐建中陈毓照心交”冠顶诗一首，聊表心交之忧。

徐徐渐进妙玄寻，建立同门葛芥情。中道原离上中下，陈言只合圣贤心。

毓教万物四方秀，照破重阴万里程。心似芙蓉常向日，交流从此结知音。

1990.3.10

来函摘抄（二）：

近几年来，学生参看三家求道书刊，深感禅宗为学人解粘去缚之法，殊胜特甚。因《楞严经》云“…纵得九次第气，亦是法尘边事”（大意）。然禅宗入门，唐宋以来，多用参话头法，截断意识流而后得悟。需禅宗大德随时鞭策，始得有成，且费时特长。

六、复三五二一五部队陈万选函：

来函摘抄（一）：

……

您说人中穴即玄牝之门（注：是人中外），这是当今气功界的独寡之言。我一试，的确很妙！不试不说，一试口中津液不止。同时，只要一守人中，就自然进入气功态，睡觉中也是这样。

我曾经在看邱陵老师的文章时，也试过玄关一窍，当时试的是山根；当时一试，气就聚于山根不走，在很长的时间内，无论行卧、吃饭、做事，人都默默地自觉地意守着山根，且还出现了一些玄妙的感应。后因无师指点，这种功态消失于何时都不知道，后来再有意地去意守山根时，就再没有那效果了。

现在我意守人中，当初的那种气功效应又出现了！意守山根，最初有难受的感觉，但意守人中，则没有任何难受感觉，意守山根是通过一段时间后，才出现了气功效应，意守人中，当即就出现了津液多的气功效应。

……

1989.12.21

复函摘录（一）：

拜读来信，感到很高兴，知道您不但对气功颇感兴趣，并能敏锐的获得各方面气功信息，而进步也是特出的快。从你目下的进境看，前途是不可限量的。

津液增多，以致源源不绝，是您的资质高超，先天实足，后天又获得保养，所以能取得这样迅速的特殊效应。一般说，至少要二三个月以至半年一年以后，方能取得这种效应，总之，这的确是好现象。虽然变成津液已是后天的物了，但无疑是对治病强身，都能起到积极作用的特效药，经常吞咽津液，长期不吃饭，人也不会饿死，而且反能达到轻身延年的目的（见于葛洪肘后救急方），故我曾作为一种最佳的后天功法，写在拙著《西派功决泄密编》的辅助功法上，实践证明，经常咽津液，是利无弊的，不会影响胃部健康。

.....

1990.1.3

来函摘抄（二）：

.....

按书中所讲的方法练功，不仅仅是口中津液增多的生理效应，意守玄关之窍，能产生很高的生理效应，比如，一旦静坐，就能达到天人合一的效果。我所讲的“天人合一”，就是自身和万物都似乎不存在了，好象只有一处意识和宇宙合于一体，是除此之外，什么也好像消失了，空气不知道是怎样从鼻孔进去的，好象鼻孔不存在似的，好象没有经过任何的通道，空气中的气就进入了肺中，仅仅是一种感觉而已，就这么一点感觉，其他什么好象都不存在了。比如，手脚、嘴巴、脑袋，都不知跑到哪里去了。

.....

陈老师给我送的书，书中的确讲明了许多其他气功书上所讲的而根本看不懂的气功术语，书中的确透露了许多气功界的千古诀密。当然，目前我只是初步按书中讲的那样在练功，还谈不上有功夫，还不断地加强才行。

.....

陈老师，书中所讲的那种色身证验，诸如，长起来，矮下去，大起来，小下去或其他怪兽怪人怪物等等，昨天晚上我练功就出现了，但我未管它。以前练功也出现过，但当时不知道良性处理，所以后来功能消失了。

.....

我也不是内行，也不是气功高手，接触气功才两年多，我怎么知道您这种功法是正宗道家气功呢？因为我练过许多功法，我练后没有效果，或效果不大，我就不练了。后来接触了严新气功，就丢不了手了。再后来就是接触了您这种功法，一练就有效果。我把前后所练的功法一对比，觉得您这种功法是最好！因为大道弃繁至简至朴至真，往往真谛就是那么一句话。

陈老师这种书，本是无价的，但却还不好推广，因为不引起一般人的注意，最好的方法，是组织学员练功。

.....

1990.2.24

复函摘录（二）：

据来信所述，您的练功精神是很可贵的，您的反应很快，效验奇速。现出常人之外。

您的缺点，就是功法太杂，见一样爱一样，见一法换一法，实际上这是炼功家的大忌。如果出了毛病，还不知是怎样出的。要知道贵于专，功贵于恒。得其一，万事毕，就是要找出一个还元的根子，然后一切全抛，专心致致的一门深入，一意炼功。若朝秦暮楚，走到东山，看看不如西山的草青，跑到西山看看，又象没有南山的草长的好，跑到南山，又象不如东山好。这样就很容易把思想搞乱了。古人有句土话，叫做是道则进，非道则退。就是说学一门工夫，必先看看，是否真有道理，能否符合自然界的发展规律了。对的就应该学习下去，不对就退回来，再转向对的方向进军。这就是炼丹道的处世之道。

我不敢说我的功法一定对，别人的功法就一定错，这就得要每个学者，用自己的智慧和敏锐的目光去分析、去鉴别。俗话说，真的假不了，假的真不了，至少要能和三教医武经典正论的意旨吻合才好！不然就该多问几个为什么？

本来我的工作很忙，不预备给您复信了。但鉴于您对丹道的兴趣和热烈向往之情，您所产生的各种神奇效应，已发展到出病出偏的边缘，所以又不得不有个简单的答复。竟如您来信提到的，“没有着重强调注意事项，没有用很有份量的语言文字去讲清对待练功反应问题”等。为此特向您作个简单的交代。

心息相依，能进入心息相忘，至于忘物忘我，忘去自己的手足肢体，已渐渐进入定境，确实是丹功的较高级的深层效验。但静极生动，神定于外，色身内必要产生种种变化，甚至会见到仙佛、鬼魅、毒蛇、猛兽、美女、仙童等等奇异现象，对治之法，就是不管色身上发现什么境界，如麻痒胀痛，包括情动，以及上述所见各种幻境等等，只要立即把心收回重新心息相依、神定虚空，仍旧依到心息相忘，一切触动幻境，不久便自行消灭。灭后依久，又产生新一轮的触动或幻觉，再立即把心收回继续心息相依到相忘，如此反复循环，便是采、封、固、闭功夫，便是防危虑险手段。便能消幻触于无形，转顽石为

明珠，化凡质为仙体。若逢动触诸幻，不能立即收回把心与息依好，则神驰气散，无处不是危险，是谓之沾情着物，认假作真，名为走火入魔。弄得不好，不惟前功尽弃，甚或有性命危险。古人称之为智慧剑，就是要保持高度警惕的意思。俗话说：见怪不怪，其怪自败，也是这个意思。所以高层丹功的发展规律，就是从动触到定忘，再从定忘到动触，然后又以定忘来消除动触，不断的相互交换，相互转化，转一次定，消一分阴，定定不已，一直定到阴气消尽，便成纯阳之体，就是结丹，也就是成道。所以张紫阳在《青华秘文·炉鼎图论》中说：“静中行火候，定里结还丹，赠之以中。中即中央虚无之地，玄关一窍，玄牝之门也。静即心息相依，以神伏气，以气制神，定即静寂之极，至于忘形忘怀，忘情忘物，一念不生，如如不动之时。实即心息相依，同定于虚之旨。《胎息经》所谓：“胎从伏气中结，气从有胎中息。”又云：“知神气可以长生，固守虚无，以养神气。”神气非心息乎？固守虚无，非神气两定于虚无之中，固结不解之义乎？此后又说，若欲长生，神气相注，心息依虚之旨，昭昭乎明矣。李清庵在《中和集·咏交合》之诗说：造道元来本不难，工夫只在定中间。阴阳上下常升降，金水周流自返还。紫府青龙交白虎，玄宫地轴合天关。云收雨散神胎就，男子生儿不等闲。“要知道诗中的阴阳、金水、青龙白虎、玄宫地轴，皆心息之实体，为心息之产物。心息相依，即青龙自交于白虎，上下田之气自相合于虚无天关之内，阴阳升降，金水周流，皆可不思而得，不勉而成，一至阴阳合一，自然云收雨散，神胎便成就了。李在《咏真药》的诗中还说：“九还七返大丹头，学者须向定里求。些子神机（虚无真一之气也）诚会得，两般灵物（心息、神气也）便相投。三年造化须臾备，九转工夫顷刻周。便把鼎炉掀倒了，丹光烛破四神州。”

下面我再录本派先师汪东亭的一段语录，给你做个参考吧！汪说：“先天大道，神气合一，故动亦神气一，静亦神气一。因心息相依而定，是神气同定于虚空中而入定，极真空之境矣。及其静极而动，气即自动。故气一动，神即一觉，所谓时至神知者，乃神气同动也。动而外驰，逐妄则为二。动而不妄驰，速即在外心息相依，仍然合一，复其先天，故称定续定。此李道纯所以说：‘学者须向定里求、工夫只在定中间也。’张紫阳所以称定里结还丹也。”

从以上事实说明，“定”是作大丹的根本，“定”又是去魔障的高手段。“定”也是采小药采大药的惟一方法。若撮舐提闭，后天搬运，无非采得淫精浊水，砖头木屑而已，与先天大道，无着真宗，于无中结就婴儿之清水源头，相去有千万里之遥也。

即如您信中谈到的许多美丽姑娘，种种动象，都是本身气化的幻觉。如果您当时能心息相依，致虚守静以应之，便会立即消亡，不见踪迹矣。您能在日常环境中，特别在读书看信中，都能时时做功，不断发生效验，虽然也是人人所共同要求的。古人的接物无心，无心应物，处静处喧，其志惟一，就是这个意思。但正式造丹，非在独处静室，于身心意不动的三定大定中求之不可。所谓心死则神活，用志不分，乃凝于神。未闻有一心二用，在炼功初始阶段，果个能结还丹者。此平常养成收摄身心习惯，与作丹之大定真空，炼药应如活死人之旨，是有本质上的区别的。用复万选同志，果求精进，双管齐下，斯可矣。若执一偏，未必能成，陈君勉之。

1990.3.11

七、复云南师大柳克庭函：

来函摘抄（一）：

在气功爱好者（筹备号）看到对您的介绍，为道家西派传人，对目前气功界的传统气功学理论的许多错误深为痛心，故将西派不传之秘撰写成册《西派功诀泄密》。

前不久，我在教授气功课时，曾提及您在《气功与科学》89年11期上的《“中”字析义》一文，我们可谓志同道合。但当时我不知您是道家西派传人，希望今后来函多多指教，尤其是在画龙点睛之处请给予指教。以便更好地造福于人类。

1990.4.10

复函摘录（一）：

您不但爱好丹功，而且为学生讲课，传授气丹功，使祖国丹功事业发扬光大，后继有人，是难能可贵的。

的确，丹道是一门科学，是探索人体潜能的窗口，是改造自然，破解自然现象奥秘的途径。

丹功已搬上高校课堂，并能有老师这样知清辨浊的高等丹道授业师，实在振奋人心。为了能让老师了解本人丹道的具体作法，与本人对于丹道的大致观点，特寄上拙著《无派功诀泄密》一本，《从张紫阳著作探南宗内炼丹法》一本，供老师做个参考。欢迎老师推广，欢迎提出批评指正。

1990.4.17

八、复山西省忻州地区郝毅函：

来函摘抄（一）：

我同上海周行老师经常联系，向他请教丹道方面的问题，是周老师把您介绍给我的。使我有幸知道陈老师是炼功有素，功底很深的老师。……我现在在中共山西省忻州地委统战部工作，担任地区气功科

学研究会负责人。……希望得到陈老师的指教。

1990.3.29

复函摘录（一）：

有幸结悉，十分高兴……

我们年纪大一些的人，总是喜静厌动，少缘无惑，删繁就简。所以，我所学的功夫，也就是苟简之道，不贷之门，只求虚根极静笃，一阳来复而已。

所以凡我所写的文章，就离不开这么一个中心，就是心息相依，同定于虚，达到心息相忘，忘形忘物，直其破此三维世界而后已。所以我日常所强调的，也只是这样两句话，无中生有，虚里成真。

……

1990.4.8

又赠

感吟一绝

丹花盛放满山西，功德巍巍感郝毅。不觉为之大激动，以兹蝇亦欲附骥。

九、复上海市塘沽路阮鑫生函；

来函摘抄（一）：

……

我是一个丹道爱好者，在83年因患慢肝开始学练了气功，病情很快好转，至今未复发过，人的体质也逐年改善。因而近五六年来，我悉心阅读多种气功杂志书籍，但限于水平，既感到祖国古老丹道学问的内容博大精深，又感到其中词句难懂。多年来，总想访求明师，但苦无机缘。

……

1990.1.10

复函摘录（一）：

……

深喜吾弟气功有素，肝病获痊。能刻意求深，更是难得，惟不幸嫂夫人早去，家无内助，为可憾耳。可见世间万事万物，皆如草头珠露，不可久凭。惟有修心养性，可补世途缺陷。况夫妻儿女，都暂相聚，年长日久，谁不成空。决无一帆风顺，一杆到底之理。愚兄有感于此，故不顾妻子儿女之强留，独来宁海，买庐造园。以保性命，以娱晚年，犹冀其枯木之重春也。

从《参同》、《悟真》等书证明，老翁可复丁壮，耆妪能成姹女，若果得诀得丹，勤工苦练，一百二十犹可还之说，当非虚语。大道确有真谛，前修必有成就。敞开怀抱，抛尽闲愁，何患仙路之大不开乎？

……

不知吾弟家居何处，儿女各有几个，都已成家否？若果嫁娶未完，一肩重任，确难轻卸。现实当前，实属不可违避，若兄之偏私高调，终不可行也。道法重，世法亦重，两者不可偏废。古人云：“人道不能尽，仙道远矣。”或此意也，望吾弟切当处之。言不尽意，复诗以补。

（一）自娱

离尘脱俗傲烟霞，心息相依意兴嘉。自有气神恋子母，不殊儿女结亲家。

窗前月下闲吟咏，丹灶蒲团品药芽。岭上梅葩香烂漫，迎来遍地碧桃花。

（二）接信

接到信时，适逢斜风细雨，而吾弟恰又姓阮，故契机以吟之

斜风细雨送春临，恰似刘郎遇阮晨。从此天台增契友，于兹海上待谈心。

既同黄浦江边客，堪结白驹隙里情。何况年龄相彷彿，志同道合学长生。

（三）排辈

既然都有岁寒心，何不排行说弟昆。那个师生如道友，咱们陌路结亲情。

我将大促丹功热，汝可坚持环卫清。惟愿鲲鹏同羽化，内功外果本相乘。

注：古人以鲲鹏喻兄弟故用之。

（四）慰问

可怜弟已丧孺人，世道沧桑果不平。可有几多小儿女，能无若许大婚姻。

家中杂政由谁掌，阉外交情是熟擎。何不退居林下好，无官毕竟一身轻。

1989.2.17

来函摘抄（二）：

……虽然我长期在医疗单位工作，对中西医学常识略知一二，在丹功知识上，虽先后报名参加：北京中华气功进修学院第二期函授班，郑州周易参同契函授班，近一二年也粗略地阅读了“老子道德经”、“庄子”、“周易”以及佛学方面注释本，但对这些古典著作，限于自身文化根底浅薄，实在看不懂。所以当我看到仁兄大作，深入浅出，剥皮见肉，如获珍宝，今后有幸更能得兄亲自教诲，实吾梦寐以求之宿愿也。

复函摘录（二）：

至于作功之不法，确有多门，窍妙不同，故亦各有千秋。吾弟既有多次参班练功基础，当可不言而喻。惟有格物致知，正心诚意，是各种功法不可缺少之前题。西派功法，强调不能着于色身，是个主要特点。吾弟既对泄密片断，有过兴赏，本派大旨，当已知其梗概矣。

今略谈初步功法。依常理说，此功行、住、坐、卧都可下工。应事接物，说话做事，亦可内守。一般的说，既要顺应自然，又不可纵逸无羁。张紫阳所谓：有用用中无用，无功功里施功。"尹真人说："空洞无涯是玄窍，知而不守是功夫。皆此意也。

说是这么说，但真正下功时，必须有一个固定的姿势。不然姿势时刻变换，必将影响静定，就达不到三定的目的。三定者，身不动，心不动，意不动也。只有做到三定，才能做到念住息止。进入混身酥软状态，以待天地间之真阳，不断续续而来，进入吾身。

以上二说，即是主张动修静练，双重并进之意。故功法亦应分两个方面；第一，在日常生活中，要做到时时内守，不管遇到什么环境，接触甚么情况，都要一心不乱，应物无心，有似一面镜子，随现物形而后可也。第二，在真正作功时，就得取一固定姿势，与一固定时间，进行坐功或站桩锻炼。有如诸葛孔明说的："能不动如山岳，难知如阴阳。凝神调息，以求心死神活。有一固定时间，以免茫无节制。

.....（详见功理功法章节）

如果以上要求都达到了，那就则是一心不乱，一意不起，一念不生，专心静定，专志凝神了。即古真所谓"用志不分，乃凝于神"之道也，即佛家所谓"狂心一歇，即是菩提"，道家所说"心死神活"之义也。白玉蟾亦云："这番大死今方活。则成道有望矣。

.....

空幅随笔吟

既无近照桃报李，却把旧身作现身。天地阴阳常反复，人身容骨可回春。
隐含白发回童兆，永断红颜衰老惊。即此一番下心意，祥光满面到春申。

1989.3.12

来函摘抄（三）：

.....

我这次来成都是参加四川省康复医学会举办的"医用静功学习班"。目的是想了解 and 寻找能比较适合医疗单位推广使用的功法。.....我们医院服务的对象是病人，尤其老年性的常见慢性病，如何使用简易实用的丹功疗法，这也是我多年来在加以探索的问题，使丹功事业多为人民造福。

.....

蒙兄多次赐教赐诗，因弟才学疏浅，未曾回和。现试凑一首，以表我心：

两地神交伯仲情，迷途幸得君指引。六十岁月蹉蛇过，一元复始皈道门。

1989.3.31

复函摘录（三）：

吾弟参加医用静功学习班，创造条件，为人民造福，实为难得。不过西派功法，乃金丹大道，与医用气功，有一定区别。一者侧重外气，强调思维传感，练致用之神功。一者侧重内养，强调无心作用，练不神之至神。

试用教材，着重思维训练，要认准凡身经穴，用于治病。和心境两忘，一念不生，觉性圆明，内外莹彻之旨，是不能没有差别的。《易系》云："易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通，天下之故。"这个观点，和金丹之道是一致的。所谓虚无，实玄关、玄牝、黄庭之别名。不是指色身上有形穴位，也不是指清静淡泊，虚无缥缈之境界而言。此窍在于"人中"外方寸之地。道家称谓"天地真中"，佛家称谓"灵山塔下"，儒家称谓明德至善之都。既不可着于人中，也不能远离人中，而又适当口鼻之中。故紫阳《金丹四百字序》云："要须知夫身中一窍，名曰玄牝。此窍者非心、非肾、非口鼻、非脾胃、非谷道、非膀胱、非丹田、非泥丸。夫此一窍，亦无边旁，更无内外，乃神气之根，虚无之谷。在身中求之，不可求于他也。"从这里可以看出，周身上下，才着一处便不是，又不可远离此身向外求之。紫阳所以特在身中求之，大有深意，恐后人意会到男鼎女鼎，男女阴阳上去，遗祸之深，无过若辈。口鼻非身之一部乎，口鼻突出于外，其中之虚，适在口鼻之中，紫阳谓于身中求之，不亦宜乎？此中非亦无边旁，更无内外之虚无谷乎？中医学说明，任脉上到下牙龈为止，督脉到鼻准上牙龈为止。"人中外适当任督交会之空断面，非虚无谷之取象乎？若着于人中，则又不当其称矣。此中适当乾坤二卦爻象之中，又当天气与人气交接之地，故得称天地之真中也。故《阴符经》称之为谓天人合发，万化定基"之地也。古人称鼻为灵山塔，此中适在鼻孔外方寸之地，故佛家谓要在灵山塔下修也。周身上下，眼耳鼻舌心意，凡有触感之地，见闻觉知，莫不是起心动念，发生贪嗔痴爱的罪恶之藪。惟此中不着不离，天人相通以中和之气，终日祥云霭霭，和气薰薰，有善无恶，故《大学》称之为谓"至善"之地。《中庸》则曰："致中和，天地位

焉，万物育焉。"入深研几，方知三教立言之本旨也。

张紫阳《悟真·宝月颂》云："一轮明月当虚空，万国清辉无障碍，收之不聚拨不开，前之不进后不退，彼非远兮此非近，表非外兮里非内，同中有异异中同，问你傀儡会不会。"把虚无之方所形象和盘托出，妙无以加。

又紫阳读雪窦禅师《祖英集》之歌云："真如实相本无言，无下无高无有边。非色非空非二体，十方尘刹一轮圆。"其解戒、定、慧则曰："夫其心境两忘，一念不动曰戒；觉性圆明，内外莹彻曰定；随缘应物，妙用无穷曰慧。此三者相须而成，互为体用。"总之，都与思维传感相反，不尽融会贯通。

赠诗充满感情，惟因平仄不协，读之不够顺口，韬居兄弟，故敢直言相告。……今特略改数字录后：

两地神交伯仲情，迷途指引感君恩。行年六十方知过，花甲重开皈道门。

陈和

天南海北系深情，难报维皇罔极恩。若使时空全抉破，不生不灭涅槃门。

余隙打油一律作结

信笔书来胡乱评，新诗唯作旧诗吟。思维形象堪疗病，息念无为可养神。

净是参禅第一步，思为止念作先声。交相为用求相倚，宁免见仁见智分。

1989.5.12

来函摘抄（四）：

细读来信，得益匪浅。兄详细剖析"金丹大道"与"医学气功"之区别，前者重在内养，心境两忘，一念不生，觉性圆明；后者侧重外气，思维传感，用于治病。两者不能混为一谈。弟近二个月来，按照兄之教导施功，是用间接相依之法。兄上次信中说，要逐渐进入"四定"境界。但弟在功中总感觉小腹之中，不由自主地一张一缩，气在背部流动，全身也微有凉麻感，身子不由自主地晃动（有时产生震动），"天目"部位有时产生抽缩感，眼前时有多种光感。功法上要求，意念微微放在"人中"前虚无一窍，要意不沾身。但实际上身上功中的内景什么都知道，我都听其自然而已。不知这样的情况，符合要求否？

……

89.6.18

复函摘录（四）：

吾弟在炼功中所产生的境界，实际上都是经常现象，是好效验，西派功诀，心息相依在外，而一切效验，都将在色身上见得。只是要注意一个问题，不管你周身上下产生了什么效验，包括小腹、背部、天目等的凉酸胀麻，以至发光等八触振动，只要能一触即觉，立即转入心息相依，便是真诀。所谓动亦神气一，静亦神气一，只有神气合一中产生的效验，才是真效验。若心随境迁，被触感拉去，便是入魔了。

吾弟所言："身上功中的内景什么都知道，我都听其自然而已。"妙！妙！就是这个意思，吾弟进程很快，继续努力，功德无量。

……

1989.7.4

复函摘录（五）：

惟愿大型炼功场地，早日能获建成，届时吾弟亦可长期来宁海居住，集体炼功，边学习，边研究，以至治病救人，福国利民，外功内果，齐头并进，一日千里之势，不难形成。却老延年，返婴复童，非无可必也。并诗数首助兴。

其一 几人同掀杞人忧，秘诀新编并世售。点石成金应有术，化家治国本无讹。

过河用筏终弃筏，炼药须炉不用炉。但使阴阳归一统，玄关不外此中求。

其二 不知贤弟可张罗，促我书行度五洲。一篇疏呈华夏社，三张稿寄气功科。

四方敲起催花鼓，八面吹开醒世锣，岂是痴人欢说梦，总因无水莫行舟。

其三 集体练功人电多，互相击发液成柔。教功治病堪宏道，振国强身可制魔。

何患不能春永驻，惟愁没有志常磨。南天一片金丹火，烧亮全球透五洲。

1990.2.8

来函摘抄（五）：

来函及大作均已收到，非常感谢。拜读再三，获益甚多。对西派功诀"心息相依，神定虚空"之妙谛，加深了理解。弟近一年来，按照兄之指点修炼，尤在睡前，依照睡诀，在"听息中让其自然睡去，更是坚持。在平时处世中，也尽量保持常应常静。我周围的同事们，都说我气色精神看上去一年比一年好。这些都是仁兄对我教导的结果。我把我的练功体会，投寄华夏出版社，促请他们尽快早日出版西派功诀全书，如能早日问世，真广大丹道爱好者之幸！气功事业之幸也！尽管近年来丹功著作出版不少，然对初学者来说，看了这些书籍，文义深奥，仍然摸不着头脑也。……我现在检查自己练功情况，在时间安排上还不够，只是每天中午睡前坚持的。平时，晚上看书时间较多，总要到十时以后才睡，早上起得比

较迟。所以我想我的作息规律也要改变一下，晚上早些睡，要争取每天早上醒后，练一小时的早功。

还有一个问题，向兄请教一下，在神定虚空"这个问题上，意念放在"人中外径寸之处"，同意念放在"体外四周"，这两者练功效果上有没有差别？

1990.3.8

复函摘录（六）：

.....

对于练功问题，作息时间，确有重新安排的必要。练丹功最佳时间应是早晨，一日之计在于晨，晨光曦微，阳气充足，寅会是生人之道，所以养生家称早晨之气是生气，晚间之气为死气或阴气。我们必须经常吸取自然界的生气阳气，切忌秽贱之死气。即使不练丹功，早起早睡，于色身亦大有补益。睡眠时间，应经常保持在六到七小时之间（多睡阴胜于阳不佳），平常晚上上床安睡不宜超过八时，盛夏也不要超过九时。早上以三到四时起床为佳，不宜超过五时，盛夏不得超过六时。观音四少诀云：腹中食少，心中事少，口中言少，夜间睡少，四项一少，神仙诀少。"丹道真诀，至简至易。故紫阳亦说：'其中简易无多旨，只是教人炼汞铅。'又说：'至道不繁，枢纽阴阳而已。'拆穿来说，汞铅即阴阳也。世间之人，往往忘记，人身须臾不可或离的阴阳之气，而执于铅汞龙虎、乌兔、日月、夫妻、乾坤等比象上，以至离道日远，与死为邻也。

所谓"神定虚空"，此"虚空"为"虚无"之地，是玄牝之门，玄关窍的别名，不同于天地间无边无际的虚空。所以不能落在"体外四周"上。要知这个虚空，本是壶中天地，张紫阳称他是"一粒粟中藏世界，半升铛里煮江山。"应是句句都有着落的。

此"虚无之地"，石杏林和张三丰都称他为人身的三关之要路头的。石杏林说："一孔玄关窍，三关要路头。"张三丰说："一窍三关要路头，非心非肾最深幽。"若执上中下三田或尾闾、夹脊、玉枕三关，总是只能执住一关，所以决不能当三关要路头之称，若执身外"四周虚空"，只茫无边际，四处无可遮拦，不能节制，亦无三关要路头之可言。

必须明白，此"虚无之地"，实为天人通道，是人体性命的生门死户，通此气则人生，失此气人便死。故孔子亦说："天命之为性，率性之为道，修道之谓教。道也者，不可须臾离也，可离非道也。"一阴一阳之谓道，可见道便是气，便是与人息息相关的气。所以古人又说，天地之根即人身之根也。盖此根即指天人交接之气而言。实为吾人生死攸关之地，确是须臾离他不得。所以黄帝在《内经素问》中也说："夫自古通天者生之本，本于阴阳。"又说："故圣人传精神，服天气，而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气解散，此谓自伤，气之削也。"故《素问》在第一章《上古天真论篇》就开章明义的提出："恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。精神内守者，即守恬淡于"虚无"之内也。不知守此"虚无"生气通天之通道，三关之要路头既被阻，还能不内闭九窍，外壅肌肉，而成一具僵尸乎？黄老同出一源，先圣之言，大抵相同，不能不深究也。

再从丹经中"阖辟橐籥"四字考之。"阖辟者，呼吸出入上下升降开合之象也，呼吸出入，交通天地阴阳之气，必于此处开合升降之，不然天气自天气，人气自人气，两不相关，无阖辟之机之可言矣。故孔子在《易系》中也说：是故阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。试问吾弟，若非此生气通天之虚无通道，将何从而开合以变，将何从往来不穷以通乎？又橐籥为治人炼炉鼓风之构管，必须内通炉心，外通把手，方能拉动构管，使内外之气相通，方能煽开炉焰。炼丹功的人，又怎能离此橐籥的构管呢？犹恐吾弟不明，试再举李道纯《中和集》的二段说以证之。李在"问答语录"中说乾阳坤阴，如门户之阖辟，即乾坤易之门也。且如阴阳，互动互静，机缄不已，元亨利贞定四时成岁变者变易也。至道与神气混混沦沦，周乎三才，万物阖辟无穷，致广大而尽精微矣。以一身言之，呼吸是矣。呼则接天根，是谓之辟，吸则接地根，是谓之阖，一呼一吸化生精液，是谓之变，阖辟呼吸即玄牝之门，天地之根矣。所谓呼吸者，非口鼻呼吸，乃真息阖辟也。"又李的透关诗说：真常之道果何难，只在如今日用间（呼吸非日用间须臾不离之物乎）。一合乾坤知阖辟，两轮日月（即呼吸也）自循环。归根自有归根窍，复命宁无复命关。踏破两重消息子（不是人身之呼吸与天地之阴阳二重消息的交流处，又安能踏破两重消息之子乎），超凡越圣譬如闲。"又说："谷神不死为玄牝，个是乾坤阖辟机。往往来来终不息，推推荡荡了无期。白头老子乘龙去，碧眼胡儿跨虎归（此两句点穿心息相依密义，不能被字面的形象化瞒过了）。试问收功何所证，周天匝地月光辉。"道纯之诗歌语录，都是直截点穿，奥妙之极，真是我们练功之指南，指路之明灯也。切望吾弟深体而密悟之。

1990.3.14

来函摘抄（七）：

我在上月向北京白云观购得陈樱宁老先生著的《道教与养生》一书，现寄一本给兄。我初步阅读一下，觉得其中"静功总说"和"灵源大道歌"这二篇中的旨趣，也是讲"心息相依"和"神气合一"，对其中"最上一乘性命双修二十四首丹诀串述如何贯通理解，我似乎觉得其中要旨也是"神定虚空，顺其自然"，未知我这样理解对否？

1990.4.20

复函摘录（七）：

《道教与养生》一书，内容丰富，辞藻华丽，说理周详。但由于作者圆顿子，是一名符其实的书橱，可谓之道学界的大文豪，虽曾受西派汪东亭师祖影响，而又不肯虚心，师心自用。故其所练功法，亦似莽杂不纯。从其所著本书内容，亦可见其以一斑。

如其“辩《楞严经》十种仙”之作，有如生公说法能使顽石点头之能，而重仙轻佛之言，自不免溢于句里行间，又不免存门户之偏见矣。则又不如海印子求同存异，融仙佛为一体也。否则整个世界，种族之争，党派之争，教派之争，将何所底止耶！

《静功总说》和《灵源大道歌》、《性命双修二十四首丹诀串述》等，特别所引用的绝大部分书的原文，确乎是心息相依，神定于虚的翻版，但圆老某些布局与见解，仍不免与原旨略有出入，此即我所谓的读书过多，用诀不专故也。

比如《二十四诀串述》，揉取张三丰、李道纯……等各家祖师丹诀于一炉。绝大部分都是好诗，但据我浅见，仍不免略有矛盾。如“真心浩浩无穷极，仙佛圣贤从里出，世人执着小形骸，一颗玄珠迷不识。”三丰祖师已将丹诀要妙一泄无遗。既说明只有浩浩无穷极的虚空大洞，才是生仙生佛生圣生贤的真心，和尹真人空洞无涯是玄窍之说，确乎同一旨趣，诗中点出世人执着小形骸之色身的错误，一颗其大无外其小无内的玄珠却没有能人知道。第三首所引李道纯的“两仪肇分于太极，乾以直专坤辟翕。惟赖中间玄牝门，其动愈出静愈入。”则窍妙之位置，功法与立竿见影之显效，均尽泄之矣。以后四、五、六、七……等诗一线贯串，直示此虚空大洞玄牝之门的大作大用，但十四、十六、十七、二十一等篇的涉入，又不免落入后天搬运，有世人执着小形骸之嫌了。尽管，作这些诗的人，也都是数一数二的老师、前辈，或许别有可解。但二者放在一起，总觉有点尴尬，不可融会贯通。

就从《灵源大道歌》来说，原文一线贯通，以神气（性命）为主体，一贯到底，大丹窍妙全彰，是造丹嫡旨的直叙。而圆老之白话注解，于其中的部分章句，仍不免有穿凿附会之嫌。如“九年功满火候足”之解是中肯的。而应物无心之解，未免就不够全面，应物无心者，谓我人在作功时，能如水镜之鉴物，而原无心计之丝毫夹杂也，在日常时，事来则应，事去不留，亦不有丝毫心计夹杂于其间，实即有事无事，常若无心，处静处喧，其志惟一之意。圆老把应物无心解成应物就是在世间做利物济人的事业，无心就是随缘去做，不是有心要做功德。“圆老的出发点是好的，和本文之原意来分析，就不能说没有偏叵。

又如“神是性兮气是命，神不外驰气自定。是曹氏直示神气就是人的心根命蒂，有互相依止的重要，点穿心息相依为性命双修的玄旨，古丹经所以说“是性命，非神气”，也是直接说明神气即是性命，非神气以外别有性命，作者恐后人执着在色体身上。正如圆老说的“因为普通人只认得他自己的肉体，从来不注意到神气上去。故用反义词，似否定而深肯之。故下文续说：水乡铅，只一味。”水乡铅为神气之合体，即先天真一之气了。故圆老说修炼家初等工夫，离不掉神气”也是对的，其实中等工夫，以至高等功夫，一直到脱胎神化，又如何能离开神气呢。而圆老接着说：“须要把自己的神收在肉体里面，然后气方能定得下。”就完全错了。

其实神不外驰者，即神不离气也。即如《胎息经》说的：“神行则气行，神住则气住，若欲长生，神气相注。”岂能把神收在肉体里面，而学世人之执着小形骸乎？下文之“本来二物更谁亲，失却将何为把柄。”进一步把神气二物紧紧扣住，不容你有再向肉体分散的余地。这二句圆老也已解了。只是若根据圆老上句把神收在肉体里之说。与圆老对于本句之解，上下就要脱节了。而再接上去之“混合为一复忘一，可与元化同出没。”也就无从去混合为一，亦无从与元化同出没。圆老于此等关键处却都无注意，还不是因未得诀之过吗。

恰切言之，本文所言之二物，不惟可作神气解，实际上也可以作呼吸解，呼吸是神气的双胞胎，性命的总根子，呼吸一断，性命即非我有，尚有何物可为本柄乎？古人云：“人之性命在于呼吸之间”，岂虚语哉。此呼吸之间，内蕴先天之气，是我人的真种子真性命，与我人心息相依之后天神气，实有不同之处，但无此后天神气之结合，先天之物，不易露颜耳。《入药镜》所以说“是性命，非神气”者，其义在是矣。故《入药镜》此说，不过明示过河须用筏到岸不须船之义也。

又如圆老在注解“专气致柔神久留，往来真息自悠悠。”虽然也承认“专气，是专心一志在气上做功夫”，试想所谓专心一志者，还不是您的神在专，神在一吗，神在气上做功夫，还能说不是使神去和气合一吗，神气合一以后，身体还会不柔软吗，所谓铅汞归真土，自然身心寂不动矣。我们元神还会逃的了。但圆老下解又说：果能如此，神就要久留于身中，而不向外驰。“此又似是而实非矣。则有将此神久留于气中，神去恋气，气来恋神，方能神不外驰。若把此神久留于色身之内，六贼份起，七情互扰，尚能不外驰乎，气非神恋，亦无从以定矣。非神气之结合，在中虚土釜之分金炉中，拨阴取阳，真息又何从而产生乎？试问又能从何处去可以往来真息自悠悠乎？圆老之解，不无差之毫厘，失之千里之感。

即“绵绵迤迤归元命，不汲灵泉常自流”两句来说，也是直承上文来的。真息往来之处，即元命所在之处，实即指中虚土釜玄牝之门言也。不然便无存无守有之可求，出元入牝之足言。又何有乎往来真息悠悠，绵绵迤迤归元命之可言乎。往来者内外交流之地也，即真心浩浩无穷极，空洞无涯是玄窍之窍也。

此为我人之心根命蒂，谓之元命，其谁曰不然。色身肉体之内，有实无虚，实不容易将虚实融通，更无法与外面往来交流。可见真息往来之处，确是活水源头，是人身三关三田的总门户，要路头。灵泉有二义，在后天说人身之元精元气也，从先天说，即天地之真阳也。心息相依到神气结合以后，真息自生，天地真阳自然不召自归，后天精气，自然不逆自转。内外交媾，所谓四者混沌，径入虚无者，存于外而形于中，能不薰蒸百体，有不汲灵泉常自流之象乎？

又如“元和内运即成真，呼吸外求终未了”之句，本来亦是以呼吸是性命根源的直指。从字面上来解说：元和之气能向内回旋便能成为真人，即《心印经》回风混合，百日功灵之嫡旨。离开呼吸到呼吸以外去求道，到底是不能了道的。呼吸不是人身之气吗？与上文“本来二物更谁亲，失却将何为把柄”之句，首尾相应，而又进一步点穿之。而圆老竟把呼吸外求终未了之句解成“倘若在外面呼吸上永远执着，不肯放松，到底没有了脱之日。”这不但和上面一气下来的道理不能贯通，连字面的意义与完全相反了。

限于篇幅，择要谈一下。金丹之道，确非得诀不行，紫阳所谓“任君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。”学丹之人，总得多具只眼。不然出自名人之口，又谁能不妄从呢？

总的来说，圆老此篇杰作，与当代一般注作来说，已是大有不同，有很多值得借鉴的地方。特别是其高超之志向，救世之苦心，忧国忧民，悲天悯人之心，确乎是难能可贵的。他的文章，也确乎使我十分爱读。接书不久，粗略看了几篇，内容解义，也未必吃透。上述妄议，只能做个参考，待以后详阅以后，再深入印证之。

1990.5.31

十、复河南省汝南县吴建武函：

来函摘抄（一）：

……没有一人能丢掉一切恩泽与民众，实乃令我费解也。《悟真篇》上说：“饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。只为丹经无口诀，教君何处结灵胎。”哪一位有志之士，都有老师指点迷津，由此联想到韩愈的《师说》，深有哲理。“夫开锁者寻匙孔……得其孔窍，自然能用小力而收效大也。”这段是您在《药火专论》中说的，对此我读了数遍，深奥的哲理，尚不能理解。觉得中华丹道古籍，玄妙无穷。您精辟的论辞，令我敬佩，您那种敢于指责谬误的大无畏的精神，使我非常敬仰。……

1989.3.25

复函摘录（一）：

中华地大物博，后起英俊，风起云涌，令我心喜。已接到不少与您类似之书，可谓司空见惯矣。来信文笔清通，有理解能力和颇高悟性，并具上进之心。现下之高中生，能有此颖慧，已很难得。

可惜老朽不谙武术，虽喜丹道，亦未达大成地步。惟正邪之分，是非之辩，以得诀故，有所认识耳。是则切磋互学，教学相长则可，以师相称，视若神明则不可也。社会现状，虽多不足之处，但亦不无所长，应多看正面，少看负面。特别值得一提的是，改革开放政策，推动中外交流，使个人有各种竞争与学术争鸣之自由，故能使丹道科学、人体科学蓬勃发展。不然又何来向往真理，探讨武术之机会乎？

一个国家，一个人物，有所长必有所短，有其利必有其弊。人生的旅程很长，自必有崎岖的山路，也有康庄的大道。喜怒哀乐爱恶欲，忧思苦恼悲恐惊，纷至沓来，各人个性不同，各人之遭遇各异，头齐未必脚齐。大自然之变化亦然，风雨阴晴，盈亏消长，悲欢离合，本不可测。惟达观自慰，置身物外，随水浮沉，方可免天倾之杞人忧耳。

我们学练丹道，原就不求问达，但以强身利世为务。若能人人自重自爱，务本尊德，以自爱之德性普及于人，则潜移默化，移风易俗，亦非难事。故《大学》有“致知格物，正民修身齐家治国平天下”之说也。千里之行，始于足下，蔽日之树，始于毫末也。君其勉之。

现寄上《西派功诀泄密》片断一本，作个初步启发，虽然此书后半部分已发表为君所识，而前半部以谈诀窍为主，实更重要，故补寄之。

……

1989.4.4

来函摘抄（二）：

……

正邪之分，是非之辨，事理之论，您如此明了，令我佩服之至，晚生察究您雅言，慎省思之，顿觉开明也，世界上本来就有小水坑，绕其过去就无事了，真若不以物喜，不以己悲，安能有天倾之杞人忧耳。

人生如梦，人生果如梦乎？来人世间一二十年，浑浑噩噩的过去，不知做些什么。人生在世究竟为何也？大自然之产物，繁衍后代是其之本能也，齐家治国平天下，亦应为己任，争名夺利相互残杀，其后果又是什么呢，曹雪芹哭泣于《红楼梦》说出：“世人都晓神仙好，惟有功名忘不了，古今将相在何方，荒冢一堆草没了。……”透切地给后人指出：人生百年虚于梦也。世人彻悟者，岂有几乎？人缘身在

此山中，云深不知处耳。

社会、国家、个人身世之感情，对于每一个人，应是都有的，其感情愈深，则痛苦愈深也。欲解脱，只有双手劈开生死路，一刀斩断是非根。然则喜怒哀乐忧惊恐，岂能浸入己体。大自然之伟大美丽，世人皆知大自然为美，尊德务本，以自己之心血以滋别人，则社会太平，更胜于昔日也。

弟子愚昧，金丹密旨一时难明，惟有渐悟。性命双修有先后吗？修性、修命各怎样结丹呢？又何有清静派和阴阳派之说呢？……

1989.5.7

复函摘录（二）：

你的认识，迥异常人，确为难得道器，能悉心究炼，前程无量。"双手劈开生死路，一刀斩断是非根。"真炼丹道之精要诀法，亦决裂汉大丈夫之能事也。审能如是，则又何患乎功之不成事之不遂哉！尊德务本，尤为重要，本立则道生，此自然之理也。

西派功诀泄密片断，已明露炼功诀要，入深研机，必能证无上圆明。所谓性命双修者，即性命同时修练也。若先性后命或先命后性，则不得称谓性命双修矣。吕祖《敲爻歌》云："只修性，不修命，此是修行第一病，只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜，寿同天地一愚夫，权握家财无主柄。性命双修玄又玄，海底洪波驾法船，生擒活捉蛟龙首，始知匠手不虚传。"吕祖此段明示，先批评先性先命之缺点，次阐明双修之大机大用。我们西派功诀，主张心息相依，其实心就是神也就是性，息就呼吸，就是气，也就是命。心息相依就是神气结合，也就是性命双修。所以白玉蟾说"以火练药而成丹，即以神驭气而成道也。性命合一圆成，则大丹告成矣。所以心息相依，能做到用志不分，一念不生，心死神活，一步登天，成仙成佛易如反掌。清静派是指男女各练，配合身内阴阳，身内夫妻，即指双修自己性命两者而成其功也。阴阳派一般指男女双修，男女同修而言，阴阳派也要配合身内阴阳，身外阴阳，内外齐炼之旨。但阴阳派因感情不断，男女混杂，故称不清净派，此派之人，若做得不好，容易走入邪路，甚至流入采阴补阳或采阳补阴之邪行秽术，故为真心学道练功的人所不取。但鉴于当下之社会潮流，年轻人斩情绝欲，谈何容易，而且混俗同尘，男女双修，不为世人所歧视，故先从男女双修入手，逐步向清静方面之高级发展，未始不是一个可行的途径。

1989.5.21

复函摘录（三）：

接读来书，悲天悯人之心溢于言表。志行独特，见地深远，真青年一代之佼佼也。

天地万物之变化，原非人力之可左右。而人心之善恶，而吾人灵源之栽培，福田之广种，又未尝不感动天心，挽回劫运也。

狂风不终朝，暴雨不终日。欲万物之向荣，万民之乐业，有待于太阳之和煦，卿云之祥天，和风之普照也。秦王桀纣，其祚不永，刘邦项羽，同类残杀，皆取败之道，虽皆一代之英，曾几何时，而乌江浴血，白帝托孤，皆不旋踵间事耳。

是知以德服人者，心服；以威服人者，口服。徒知其攻口而不知其攻心之道者，虽血洒疆场，风吹环宇，终不免有木摇草动之患也。其可久乎哉。

尔既知机自重，还当洁身自保，修心养性，培养德性，从根本上下手。终日遨游于无何有之乡，不息息中见真息，不神神处炼至神。若能步入四维五维之玄境，则几亿光年之星球，如在目前，几亿万年前后之岁月，可同照烛。水火难犯，墙碍潜通，则人定之可以胜天也必矣！……

1989.7.9

十一、复山东省文登县刘锡森函：

来函摘抄（一）：

……今年春节偶然机会查找资料，发现了您的《西派功诀泄密》，真是有眼不识泰山，拜读大作后，似在雾夜中的航船突见灯塔，心明眼亮。我因病自学气功多年，逐渐对道家丹功发生浓厚兴趣，但因求不遇，只是盲修瞎练，终无大长进。现有明师在眼前，万分高兴，只恨缘太浅。……

那次青岛会议之前，我与于晓非老师在亲切交谈时，对当前气功界存在的追求小术，乱编功法和过分强调气功必须与现代科学相结合等倾向有许多一致看法。因此重点研讨传统气功理论的会议很有必要，我认为那次会虽不太成功，但意义尤存。的确是许多真心学道者往往受那些"不明金丹嫡旨，自顾不暇，偏要自作聪明"之专家学人的欺骗，以致徒劳无功。我认为作为三教之核心和主线的道家学术思想，是祖国传统文化的重要组成部分，应当发扬光大。体现道家思想的主要部分之道家丹功，更应当大力推广，为人类造福。而象陈老师这样深明金丹嫡旨，功德无量的丹道前辈，能将密不外传的功诀，彻底公开出来，实在是件可喜的大事，对我们这些真心学道而又盲修瞎练者来说，更是一件可喜的事。

……

1990.2.15

复函摘抄（一）：

您的信写的太客气了，我和您一样，只是一个对丹道的热爱者。虽然受过师传，懂得一些口诀。但

离要求的目的还很远很远，每每感到自愧。

由于《气功》与《气功与科学》杂志，发表过我的几篇文章，象您这样的来信，来过很多。我都作为以文会友的性质来对待，欢迎相互质疑问难，交流经验，一般都是寄给一些资料，以免千里关山，跋涉徒劳。所以我现在也就先寄一本《西密简编》给您，让您做个参考，把功夫先做起来，以免耽误时间。

.....

1990.2.27

来函摘抄（二）：

拜读老师的大作后，深感老师不仅功深通妙理，而且德高泌人心。"愿公密诀强中国，敢破秘机接外空。立已达人兼天下，端教百族庆和同。"但求举国身康健，促使全球力虎龙。读了这些豪言壮语，实在感人肺腑，鼓舞人心。我牢记老师的话：先把功夫做起来。但内心希望将来有机会能得到老师当面指教。我能理解老师这句话："识宝之人嗔太少，真修志士恨难逢。"我称不上识宝之人，也够不上真修志士，但这条路我是走定了，遗憾的是，十几年的苦心摸索，现在可以说只是找到了丹道的大门，但还没有真正入门。我决心在老师您的指导引下，在修真合道的大路上走下去，但不知是否有缘。盼望得到老师的恩准，今年我打算一定去接受老师的面示。

.....

如可能，请老师寄10份简编材料来，我的全家和我的至友都将诚心向老师学习。

1990.3.20

复函摘录（二）：

.....

同心相印，同气相投，先生能坚定正确的炼功方向，是丹功界的荣幸，我很高兴。可惜老巧功能不高，未能通神通灵，化身应感，惠及远人，十分抱愧，有负雅望耳。但决不服老，将力尽弩御，在内不断积累阳气，在外不断教功治病，为全人谋福利的雄心壮志，必将与先生同也。

如果这里的保健院能办成功，除广收鳏寡孤独病残老人，展开广泛的教功治病，尽量设法解决众生疾苦外，将设立一个专门的丹道研究机构，为一些真诚热爱丹道的志士仁人，提供必要的研习机会和食宿条件。从现在来说，这种构想，也许还是海市蜃楼，但此心不遗，此志不灭，也不知国内外仁人志士果能惠赐玉成否。.....

1990.4.3

十二、复湖北省黄冈地区欧阳明函：

来函摘抄（一）：

我虽年龄不大，但却患有慢性肝炎、慢性前列腺炎.....等多达二十多种疾病。去年六月开始习练静功，意守脐中。且于去年冬至之日禁欲至今年五月，又于今年八月初禁欲至今。虽目前练功已达腹部、面部、躯体、四肢，诸如脐中、气海、承浆、地仓、合谷、涌泉、膻中、尾闾.....等多达三十几处，时有跳动感，面部有蚁行感。但终因遗精严重而始终在此水平徘徊。.....尽管辅以闭精功、四字诀，小便时行"闭精功"，功前功后按摩会阴穴、搓涌泉.....然大都凑效一时，旋即无效！余法更不待言。

练功年余，禁欲近年，学功无成。深感惭愧和沮丧，练功不是，不练功也不是。.....

1989.12.17

复函摘录（一）：

首先从您守脐中所获得的一些效验来看，说明你的进步还是比较快的，可以肯定的说，是锻炼丹道的好料子。只是由于您的病情，有遗精现象，实不适宜守脐轮或下丹田等的后天功法，练习这些功法，包括后天搬运，都是很危险的，不但不能留胎止精，相反很容易走向反面。张紫阳在《青华秘文·采取图论》中说："气本自调，若役之使之，升则伤脾胃肺肝耳目口鼻；降则如决水长堤锐然而下趋，沛然其不可御也，至真之物其能存乎？"这一点是不能不提醒你注意的。

不过有些后天功法，如小便时运用闭精仙诀，若能依法行持，每次小便时坚持照办，必能减少遗精现象，并能彻底排除，《气功》杂志等也曾介绍过一些立竿见影的实例。何况这个功法，不费时间，希望您把功法掌握好，继续坚持下去，是一定能获得实效的。

如果你没有其他毛病，况且事实上亦无阳萎，象你这般年龄，隔上半月一月要发生一次遗精，是经常现象，也不必过于过虑。房事虽应减少，我个人看法，无绝对禁欲必要。只是要注意一点，不能纵情恣欲。即使夫妻同住在一起。也要象做闭精仙法一样，要忘情忘形，不动情念，这样有可能比你单独禁欲好的多。这是我个人想法，不一定对，可以试试。

现寄上拙著《西派功诀泄密简编》一本，已打算在本书出版时，改为《无派功诀泄密》，故将改编说明先此附上，以供参考，此书后面的几个后天功法也有《闭精仙法》介绍。.....

1990.1.3

来函摘抄（二）：

蒙您教诲，我已放弃原习功法，改凝神处为“玄关窍”，由于条件所限，除有几次练功时间稍长外，平时只能在做事时，酌情将意念聚于玄关窍。虽时日不多，但已有如下效验：入静快；全身发热快；头面部有蚁行麻痒感；面部有几处跳动感，身体其它部位跳动处增多；腹部除仍有原来击鼓般的“呼呼声”及一般的肠鸣声外，偶有明显较响的水响声；有时凝神一会儿就产生困意，似瞌睡降临；在刚开始习练的一个多星期还出现过性欲亢进；现在做事时，有时仅凝神玄关窍不几分钟，就会出现颜面痒、麻，偶尔身体其它部分伴有跳动感……凡此种种，使我体会到“玄关窍”的确非同一般！很想系统地练习此功法，盼老师不吝赐教！

在练习此功的过程中，我有几点拿不准。一、不知应如何收功；二、怕入定时间太长，影响生活和工作；三、是否在任何情况下都必须闭目练功；四、在出现睡意时，是继续凝神“玄关”还是顺其自然睡去。我体会到此时如继续凝神“玄关”；有时反致头部不适，甚至失眠；五、我的大腿骨折，里面有钢板和螺钉，如在功中出现动象，应如何采取措施；六、在修习此功时，应注意和避免什么？

敬希老师来函指教是盼，不胜感激！……

1990.4.6

复函摘录（二）：

鉴于您炼功的体会与进境，悟性很高，进效甚快。但必须提醒注意的，即在您发现现象信中所说的一切不同效验时，您的意念切不可着在效验的各种境界上，应该立即把心收回，继续听息，做好心息相依，定忘于虚无之中。这是防危虑险的秘要诀法，亦无中生有，从有还无，调药与采药之绝妙手段。此罔象得玄珠之实践也。

高层功法，并不切重收功。《入药镜》云：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”也是说明一日一夜的十二个时辰中，不断的继续练功的重要，不可或断或续。盖火止则炉冷，重新起火，又要经过由冷到暖的进火过程。延缓炼钢的进程与成钢的质量。然我人既落后天，日理万机，又如何能做到日以继夜不断炼钢呢？这样得在日常中，养成一个如水镜之鉴物，能做到应物无心的习惯。即所谓若动若静，心不动念，处静处喧，其志惟一。“所以行住坐卧，包括吃饭工作等等在内，都可保持气功态的说法，就这样形成了。

不过日常的保持，与三定入静时的大定真空，也不能说毫无区别，在大定之后与保持的转折点，毕竟还有个调节的过程，这就是您所说收功了。所以我的看法，这个收功的过程，就是调节的过程，是转入新一轮练功的过门。就象一个唱片或一卷录音带，在唱段中的过门或新一卷的调换一样，是新一轮演唱的开始。练功的调节很简单，也可像其它功法一样，做几个辅助动作，更重要的是把意念约略放松一下，让肢体略予活动，使气机恢复常规的路线，便要转入新一轮的操作。严格的说，即使在这样一个调节过程中，其真意仍然没有完全放弃心息相依的知而不守的功夫中进行之。

定的时间越长，获得天地之真阳就越多，如果能一定几个小时，以至于一定几日天，那是一个了不起的飞跃。是打破三维世界的可靠效应。当然您还在工作，不能影响，这就得把练功时间准备的充分些，不宜在事先控制入定的时间。事先担心时间太长，定境必然无法深入，练功时的收获，也就大打折扣了。根据您的进境，您的练功时间，可选择在晚上五至六时开始或清晨二至三时开始，时间就比较充份了。

心息相依入睡是很重要的，每逢睡前，必须做到心息相依，能心息相依睡熟，就象坐时的心息相依入定一样，有异曲同工之妙。一至睡醒，又立即转入心息相依，直到再次睡熟为止。心息相依入睡，并不会产生头部不适现象，您所以有时产生这种现象，说明在相依的功法上已存在一些问题，是过于执着的缘故，尹真人说：“知而不守是功夫。”《道德经》说：“绵绵若存，用之不勤。”这就说明，心息相依要做到似依非依，依而不依，不依而依，不能过于执着，若过于执着，便是拔苗助长了。即如您信中所说，在发现头部不适时，您的思想意识，必然就转到不适处去了，您能把心拉回，继续依好，不适处就会很快消失。若与不适处缠住不放，就会愈来愈烈，不可收拾。

练功时开眼闭眼都无不可，但一般的说，与炼者本人个性的虚实寒热有关，阴阳偏胜有所不同。一般的虚证寒证，阴胜于阳，可以开眼练习；热证实证，阳胜于阴，可以闭眼练习。其次与季节的虚实寒热也有关系，所以春秋两季，气候平和，阴阳协调，可以采三分开七分闭的垂帘之法以炼，夏天阳胜于阴，可用闭目以炼，冬季阴胜于阳，可用开目以炼。又如高度入静，定力很深时，已不为阴阳相胜所限，实际上阴阳已完全轧平了，已到了致中致和的地步，就更没有开目闭目的局限了。但由于大静和大忘的缘故，自不免与外界安全隔绝，就自然会不知不觉把眼皮合拢了。

希望您正确对待这许多病魔的意外袭击，急事缓办，尽量顺应自然，该医则医，该停则停，尽可能把它置之度外，保持内心的怡悦，使病魔不能施其技，另外应多存善念，积德行善以应之，病魔可不攻自破也。

1990.4.16

十三、复北京市吴大新来函：

来函摘抄（一）：

读了您的《西派功诀泄密（片断）》以后，非常感谢您的帮助。我是一名西医，在研究抗衰老的过程中，推理到气功。现在对气功着了迷，我已经迷上了气功，但不迷信。希望能够得到您的帮助。

此次去青岛，未能与你相识，深感遗憾。

.....

1988 . 11 . 21

复函摘录（一）：

来信敬阅，欣悉您对丹道颇感兴趣，能如此不耻下问，克苦钻研，其成功之巨，必能大而新之，是可以予卜的。

拙作《西派功诀泄密》片断，承蒙你赏识，愿意接受研究，.....

西派的鼎炉药火大旨，片断中已大略谈之，惟功法方面，我们称之为心息相依。并分为间接相依和直接相依两种。间接相依，就是以耳听息，定神于虚，即《楞严经》中所谓的从闻思修，反闻闻自性，《庄子》上说的，无声之中，独闻和焉！直接相依，即是以神息直接静定于虚空之中。正如尹真人说的"空洞无涯是玄窍，知而不守是工夫。"其大要总在于不守而守，守而不守，听而不听，不听而听。所谓一念不起，一意不散，寂照互用，至于寂照双忘。如此绵绵若存，用之不勤。一到心息两定，自然天地真阳续续而来，周身百脉酥软快活，难以名状。该功特点是神定虚空，使神气合一，而一切效验又显于色身。但不可因色身产生效验，而忘记了心息相依。不管产生什么境界，什么效验，立即拉回，继续心息相依。不管内魔外扰，一遇空王，无不立竿见影，立即降伏矣。

草复数语，亦为抛砖引玉之举，不知是否有当，欢迎批评，欢迎指正。简此即祝

心绥

1988 . 12 . 2

因有空幅，随笔打油三绝，以资一笑。

其一 一片精诚感大新，惜无美卷寄芳邻。可知真诀无多旨，不执凡身炼法身。

其二 尘情俗套尽浮文，识面何能及识心。去日本暂来日久，天涯未必不芳邻。

其三 书多不似会心多，无惑简缘细琢磨。一阵清风阳一度，虚空寥阔本虚无。

十四、复湖南省嘉禾县彭朝阳函：

来函摘抄（一）：

看到你的《吕洞宾姓名及丹诀》一文，受益不浅，深感君得道有根基也，不同凡响。

.....

复函摘录（一）：

年轻人能欢喜丹道，研读道书确甚难得。吕祖在八仙中，亦占一席，是唐朝人，但宋、元、明、清都曾出现，传下东南西北四个道派。我们的西派祖师李西月，号涵虚，就是清朝人，在四川峨眉山，遇吕祖于禅院，密付本音，而得道成真，独树一帜，成为一派宗师。可见吕祖确非常人也，隐显莫测，存亡难卜之真人也。

.....

下面我再介绍一下我派工夫的简单做法，一般说，行住坐卧均好做，为了有利大静大定，故以采取坐式为主，姿势大体上与一般气功相似，不过松衣解带，放松肢体，舌舐上腭（舌尖对准人中穴），虚灵顶劲，竖腰、含胸、沉肩垂肘而已。入静开始，可先注视一物，或对墙壁坐，在两目平视之正中点稍下处画一个图，或一个红点或黑点，以至一杯水，一盏灯，一方绢都可以，待注意力高度集中，全身松静后，然后把目光慢慢收回，意视于鼻孔外之虚空，耳亦意听于此，与舌尖针对处，呼吸交流点相接，同时一心一意全神贯注于此，从而做到三定，即身不动、心不动、意不动的三定。即俗所谓含眼光，凝耳韵，缄舌气，因其金、木、水、火、土，即精神魂魄意，全部会聚在一起了。因眼通肝属木为魂，耳通肾属水为精，舌通心属火为神，鼻通肺属金为魄，虚空属土通脾为意，即黄婆媒妁之大用。此所以吕祖名号之得以喻也。

定之既久，自然念住息止，百脉大定，天地真阳自然来归，从周身汗毛孔窍进入我身之中，当此之时周身酥软，和气氤氲如坐春风之中，其快乐真难以言语喻也。

酥软一次，天地真阳就进来一次，自身阴气就退去一分，杂念也便减少了一分，此即进阳火退阴符之真功，直到阴气退尽，变成纯阳之体，即吕洞宾变成纯阳矣。

我们的工法，名叫心息相依，即是使神气结合之意。所以动亦神气一，静亦神气一，是我们的惟一要求。即白玉蟾所谓：以火炼药而成丹，即以神驭气而成道也。"但必须注意，不管周身产生什么境象，以至外面产生什么幻觉幻象，都必须继续心息相依，一志不乱，以上各言所望彭君勉之。.....

1989 . 3 . 26

来函摘录（二）：

.....

我这几天炼功时，总是难以入静，且坐不上半小时，右腿就全麻了，在守窍时，山根处有一种异感象胀痛。请师父指正。

最后，请师父相信，弟子会改正许多不好的习惯，真正做到绝利一源，昼夜三返，用师万倍。请师父速来信，弟子正在恭候多时。

1989.4.26

复函摘录（二）：

接读来信，知你至诚，确实有学炼丹道，专炼一门的真心，使我感到欢喜，来信要求拜师的人很多，但我总以年长的人认为兄弟，年轻的人认如子侄，以应所求，从未承认自己是师付。我的主张是，丹道不是私产，与人为善，输送丹道信息，是应尽义务。

你说坐不上半小时，右腿就麻木了，初学阶段，是经常现象。但右腿麻了，可以调换左腿，可以两腿上下交换炼，必要时还该多忍耐一下，如果能专志心息相依，做到一念不生，心息一如，麻木就会缓解，或立即就忘掉麻木了。过了几分钟或十几分钟几十分钟，又会发生第二次麻木，再坚持再缓解，以至发生第三次麻木等，工夫之要，在于持之以恒，逐日累增，久炼铁成钢，功到自然成。到一定时期，就不会再麻木了。即使再发生麻木，也不是疼痛难耐的麻木。无非象轻柔的电流通过一样，浑身轻柔酥软，有说不出的愉快的麻木。这与初炼时痛苦难耐的麻木是截然不同的。那就是天地真阳从周身汗毛孔窍渗入全身的效验和象征。所以炼功到静极，能酥软一次，即天地真阳进来一次，后天阴气减少一分，而自己的游思杂念也就相应的减少一分。这就是进阳火退阴符的真实境象。阴符退尽就成了纯阳之体了。我认为世人以一吸从督脉后升为进阳火，一呼从任脉前降为退阴符，是错误的。这只能促使阴阳交互循环流转，不能真做到存清去浊，拨阴取阳的目的。

所以本功法，周身酥软是第一步效验；周身麻木，象被绳捆住一样，而实际仍然是酥软畅快的，是第二步效验；进入恍惚杳冥的混沌状态，是第三步效验；气攻关节，通透全身，象暴炒豆一样，攻通全身脉络，是第四步效验，也就是七日过大周天的境界。打破漆黑桶，琉璃界里行，所谓的劈破鸿蒙，忽然开朗，是第五步效验。

所以功法中的炼己是主要的，只有炼己成熟，才能筑基稳固，基筑己炼，才能做到大定真空。不管遇到什么情况，都不能使心息分离，意念散乱。无论六尘八触，才一动心，要立即收回，继续相依心息，一念不生，忘形忘物。《清静经》云："人能常清静，天地悉皆归。"所以心不静，基就不能筑，天地的真阳，就不可能来归。心息依虚，不动不摇，便是定力。定力愈深，采得之天地真阳愈多，功夫愈进步。就能由定生慧。所以庄子说"泰宇定者，发乎天光。就是这个意思。你说在守窍时，山根处有一种异感胀痛的现象，这不要怕，胀痛也是效验，是八触之一，只要我心不随胀痛跑，立即把心收回，继续做好心息相依，一会儿就不会胀痛了。本功法心息相依，把神放在外面虚空气中，而效验却总是反映在色身上。山根、小腹、掌心、足心、会阴等处，都是色身上最敏感的区域，最容易产生电流电感，酸麻跳动胀痛诸触，所以说这是经常现象。

我们在炼功时，产生这些现象，不要让意念被他拉去。一被拉去，心息分张，神气就分离失散了。轻则容易产生偏差，重则导致走火入魔。故本功法的总诀是，不管周身发生什么境象，如上面的六根八触振动，或肢体自发转动，或看到妖精、仙佛，一切外象都是幻觉或假象，不去采他，继续做我的心息相依。一念归中，自然烟消云散，触、幻双忘。

杂念来了不要怕，只要能放下就好。古人云："念起是病，不续是药。"要养成一种习惯，念起即觉，一觉即放下。前念过去，后念未起之际，就当摄心，制止后念续起，要逐步拉长前后念的空断时间，空断时间愈长，定力愈久。调到前念不续，后念不起，便是虚极静笃，念住息止的真空地步。古人云：前后际断处，一念未生时。佛家云：狂心一歇，即证菩提。"此炼念头之所以重要也。限于时间，就谈到这里，所望你尊重自爱，不忘此诀中之诀。

1989.5.9

来函摘抄（三）：

承恩师指导，弟子朝阳炼西派功也有个把月了，各种感觉也越来越好。诸如静坐也可以一下坐一二小时，需换三四下腿，心也能放松下来，当到静极时却也感到一种愉快感。在炼功中或炼完后，祖窍处感到有一种清新的感觉。我自认为也算有小进步。

但是.....

1989.6.7

复函摘录（三）：

来信收到，西派功诀的特点，是心息相依在外，而效验却在色身上见的。静极时见到快感是好事，即所谓浑身酥软快活。但决不能忘记一点，不管周身上下产生什么境界，要立即把心收回，继续与息相依，这是自始至终的要诀。是智慧剑，是除妖捉怪的真手段，也是采小药采大药的真功，亦叫做防危虑

险。

您从快感到浑身燥热奇痒以及梦见女色等情况，说明您已产生了一些效生色身的不同效验。可惜的是心被境移，未能尽快把心收回，继续相依，以致燥热奇痒激化，变成了偏差，以致有梦见女色的现象。

从这些现象说，本来是炼功中的一种效验，但是水火偏胜之嫌，燥热是火胜水，梦见女色是水胜火，而周身奇痒却是气通关节的现象，是不能够用手去搔的。如果遇到这些现象，能立即放下，不为所引，心息相依，一念归中，把它忘了，这些现象，很快就会消失，并可化废为宝。

炼武术是气集于点，以为应急之用，为炼外气外力。只合治病御敌之用，与西派炼气成神，炼神还虚之金丹大道，迥不相同，不可以同日而语，不足以同时而炼。

至于古籍经典著作，好书着实不少，后人不解真义，往往乱下论注，致与本书原意相背者很多，成为注经经亡之叹。单从吕祖《沁园春词》来说，本来是很好的，一经解注，便落入后天巢臼。吕祖之吕，已含二重天地、二个虚空，是捶炼金丹之祖宗。沁字从水从心。水本由气液化而成，故北方真乙之水，名叫先天一气。气本源于西方庚申之地，通肺属金，故称金水一家，心为南方丙丁之火，本生于东方之木为性为神，故称木火一家。故“沁”字本义即含有水火既济，金木交并之象。园含 象，有窍义。沁园二字合起来说，便是水火既济之乡，金木合并之地，性命双修之窍，即心息依虚，神气合一之旨。神气相注，则满园春色，自然长生矣。全阙丹词大旨，总不出此义。如造化争驰，为阴阳二气往来之象，虎龙交媾为气神相注之象，牛斗危者，牛喻牛郎织女，斗为北斗七星，牛女相会之桥，北斗七星之柄，皆为防危虑险之地，实指虚空玄窍而言。进火功夫即心息相依进火下功也。丹道以有息相依为武火，无息相忘为文火。故进火功夫牛斗危者，即心息相依定神于虚也。下之曲江上，月华莹净，有个乌飞，当时自饮刀圭，又谁信无中养就儿。是定中产生的境界与成就。言大定真空，如天际无尘，碧波澄彻，一轮皓月，皎皎独露，还有一个金乌在上面飞翔。极言神息依虚同定之妙，可自饮其醍醐丹药。又谁信无中养就儿，只此一句便把丹诀全部点穿。无即虚无，也就是虚空，金丹之道为无中生有之道。所以说，又谁人能够知道，只在此虚无之中，涵养成仙胎呢？无念时产生的情感为清源，有念时产生的情感为浊源。所以我们强调从定中生药，也从定中采药，故称阳前一定阳后一定。限于篇幅只能摘要略述之，若能解悟，思过半矣。

即从老君碑字义，只要看一下性空心灭本无看，寂照可欢忘幻我”二句，亦可见全文之大旨矣。性空心灭，即心虚无念之意。本无看，是说要从根本虚无处观照也。寂照可欢忘幻我者，一念归中，定神于虚，而混忘幻身色相之我也。下面铅汞交接，即息依于心之义。故上述二文，与西派功诀，实际上并无二致。

为了解除你春梦泄精之患，特摘后天功法，闭精仙法一则如下，请试炼之。每当小便时，深吸气一口纳入丹田，而后闭息，意想此气从丹田至会阴，沿督脉上百会，复想此穴有一绿色的“水”字，始行小便。待小便解完，将气嘘嘘呼出，同时意想百会处“水”字随气下行于丹田。此法能解除梦遗漏精，助通周天，并有因齿健肾之效，常行此法，牙齿可至七八十岁不会动摇脱落。希试行之。

1989.6.22

来函摘抄（四）：

.....每读一回您的来信，使弟子愈添道念，初心不改，我现在才稍体会那句“大道至简至易而又至深至难”，真是没有一种时时激励日日更新的精神和毅力，是难以最终成功的.....

按师父所讲，要真正进入静定就要呼吸中断，方能进入真正的真空吗？我看《化子全真书》时有这样一句话“静坐枯修气转枯”，我猜这并不是讲他的修炼方法不正确，然而王重阳祖师又为什么讲出这样的话来呢？请师你讲解一二。

另外，我也深知那武术与金丹大道相违，且功效不可同日而语，但弟子想要练出效果来是要花很长的时间，我所以练武术的目的在于保护自己。

我曾问过许多人，人活着为什么，为什么要活着呢？我不知道死后是否还有另一个世界，但愿真的死后如粪土一样那就好了。

.....

1990.4.17

复函摘录（四）：

读了您的信，知道您的思想很复杂很烦燥，犹如大海中的一叶扁舟，无蓬无舵，失去自控之能，以至陷入十分悲观的境地，那是很可惜的。

要知道人是物质和精神的混合体。只有物质没有精神，便是死肉一团，象砖头木块一样毫无所知。只有精神没有物质，又不免随风飘荡，无所寄托，不足以施其神。

我们将怎样运用精神上的和谐，以调制物质的灵动，使之能动静得体，身心舒畅。方能做到生有所用，死有所归，一个人活着便有意义了。古人说：“光阴如逆旅，百代如过客。又说：园是主人人是客。”无非说明人生世上，象做梦一样，活着的时间是十分短暂的。一间住房，不知曾换过多少主人呢？英雄

豪杰，争权逐鹿，曾几何时，象戏台上演戏，忽上忽落。刘姥姥三进大观园，贾府兴衰难逃眼底；林黛玉的死，贾宝玉的走；试想又曾留下了多少情味。文韬武略，富贵贫贱都逃不过一死。锦衣肉食与草衣木食；铜棺桂廓与薄棺草席；都成一抔黄土，试问有多大区别。

武功愈高的人死的就愈早，知识越少的人，寿数就越高，此往古来今之历史可考也。有所长必有所短。不见一根粗大的槁木，力大者一折即断，一根细小的丝线，任你力气最大，任你拗来拗去，还是纹丝不动。所以老子说："柔弱胜刚强"，"天下之至柔，驰骋天下之至刚"也。所以我的意思，有武艺的，也未必都能自卫，手无缚鸡之力的人，也未必个个都被人欺侮。不闻之古人得道多助，失道寡助之说吗？

老子说："我听说大盖善于养生的人，在陆地上行走不怕遇到兕牛猛虎。在兵荒马乱中不会遭受武器的杀伤，兕牛不能用其角，猛虎无所用其爪。武器也不能用他的锋利。为什么呢？因为您没有杀物之心，而物也便无害人之意了。又说：深藏厚德的，象初生的婴儿一样，毒虫不会咬他，猛兽不会搏他，鸷鸟不会去抓他。"

所以一个人萌发了争强好胜之心，争强好胜的事就不会不断来袭的，此自然之常道，亦人心之所向也。

是的只有到后天呼吸完全定止的时候，才是真正的真空。因为这个真空是您在心息相依，同定于空到于高度入静之后，才产生的，是神气的结合体，即《悟真篇》"三家相见结婴儿"之体。所以才叫大定真空。在这样的真空境界中，虽然象活死人一样，而所死的是后天杂念的识神，神气凝聚以后的结合体是不会死的。所以丹书叫"心死神活"，佛氏就是狂心一歇，便证菩提。"和"静坐枯修气转枯"是完全不同的。因为他们只知道死坐枯禅，不知铅汞相投，神气结合之旨，凭空造象，以至闭目思神，毫无物质基础，又怎能不"静坐枯修气转枯"呢？虽然他们也已空了，以至空的一无所有，这只能叫顽空，离开真空之旨，千万里之遥矣，差之毫厘失之千里，可不辨乎？

我早就说过，正宗诀法三教五派都无分别。都离不开一个性命、神气、阴阳二物，也都离不开一、中、空，一个玄牝之门。《中和集》之妙在"中"与"和"二字。"中"即玄关一窍，"和"则呼吸平和，阴阳轧平合一，复全金丹本体。千经万典，实都不离中和二字。所以《中庸》也说："中也有天下之大本也，和也者天下之达道也，致中和，天地位焉，万物育焉。"

从我的《玄关直指图》中，可以看出此中是乾坤二卦之中，大天地虚空和小天地人身二重天地之中，人身呼吸之气天地阴阳二气互相交流之中，构成了人身向天地终日开放的超巨系统。一本《中和集》讲来去不外致"中"致"和"，在"中和"上下工夫。"中"与"和"落处、动态、大作大用无不作出明白的交代。如书中《问答语录》之问：《系辞》云："天地设位易行乎中，如何？答：天地设位，人生于中，是谓三才，故人与物生生而不息。所以不言人与物而言易者，圣人言乾坤易之门，随时变易以从道也。如金丹以乾坤为鼎器者，天地设位也。以阴阳为化机者，即易行乎中也。"又问："辟户谓之乾，阖户谓之坤，一阖一辟为之变如何？"答："一阖一辟者，一动一静也。乾坤阴阳如门户之阖辟，即乾坤易之门也。且如阴阳，互动互静，机缄不已，元亨利贞定四时，成岁变者，变易也。至道与神气混混沌沌，周乎三才，万物阖辟无穷，致广大而尽精微矣。以一身言之，呼吸是矣。呼则接天根，是谓之辟，吸则接地根是谓之阖。一呼一吸化生金液，是谓之变，阖辟呼吸即玄牝之门、天地之根矣。所谓呼吸者非口鼻呼吸，乃真息阖辟也。"李道纯分析的如此清楚，其它各书能有之乎，还能执上下丹田以为玄牝之门乎？

金丹之法有三品之分，若悟透其理，三品不外一品，无非神气与中（即虚无）而已，《四百字》所谓"铅汞归真土，身心寂不动。"《心印经》所谓"三品一理，妙不可听。"我们炼丹道，就要求其本，而不必究其末，不能在字面上钻牛角尖。恰切言之，心息相依，同定于虚，就是"铅汞归真土的实践，就是"驱将二物归黄道，争得金丹不解生"，也就是"三五归一都三个字，三家相见结婴儿"。简易之道之所以简易就简易在这里，一言半句便通玄，何用丹书千万篇。迷之者愈繁愈难，悟之者惟简惟易。能知道铅汞归真土便是心息依虚的嫡旨，则得其一便万事毕矣，又何他求之必要乎？

您所以至今心不能静，一是妄想太多，二是扳缘心丢不了，三是争强好胜之心占了上风。心者，譬夫目也，纤尘入目，还能不顷刻难安乎？古人云："学问之道无他，求其放心而已。望贤生志之。

1990.4.30

十五、复浙江省天台县陈达忠函：

来函摘抄（一）：

大作拜读，颇有新意，现在社会上许多"专家""大师"他们的论述五花八门，让人增加神秘之感，也有许多人照他们的方法运转周天，虽然大多均有益于健康，但真正能炼出功夫来的很难寻觅。《西派泄密》一书一反常识，大胆地揭露西派功法之秘，立功之玄关原来就在"鼻外虚空寸径之地"，所谓"三五归一"也好，"三家合一"也好，无非是"心息依虚而已，全书的精神就是这二点，其它均是引经典故说明之，我真为作者如此壮举所感动。是的，丹道是中华民族之花，开发它的潜能，发扬光大，与人类科学的确是一个伟大的贡献。上述的方法已经最简要不过的了，但要做到心息依虚，物我两忘，并非易事，如果大家都能一念正觉，自然都能立地成佛，可是人心并不是那么容易降服，所以几千年来，为此形成过许多

流派源宗，您的大作令人起敬，如果其中增加一些具体的方法那就锦上添花，更容易被人接受，你要宏扬真理之贡献就更大。

1990.1.5

复函摘录（一）：

捧读来函，足见您的慧性很高，一点就明，使我感到无比的高兴，纵观现下世界，多少老师宿儒，专家大师，总是只见树木，不见森林，囿于一偏，便自认为了不起，谁都不肯按文求义，一味用自己后天功法去生搬硬套，真是有目如盲。……

这不过是举个例子，先入为主，一个人走了差路以后，要改正过来是十分困难的。大道难遇，真诀难求，我自己是过来人，所以我决不会讥笑别人，我只替他们可惜，所以不惜天谴之戒，不惜费心化钱，欲将真诀广传华夏，遍历全球，一纠时弊也。

……

1990.1.11

来函摘抄（二）：

……

静心细想，真如医生治病，病可治而心不可治，人活在世上，其心不得安静，怎能不生病呢？练功也一样，要想得到真正的“丹道”，必需牺牲许多可贵的东西，没有大的决心是得不到真功夫的，也就是说一般的人，只有“三分钟”热度，何况社会上真真假假的流派让人不能辨别真伪，所以假作真时真变假，真作假时假亦真了。当然话要说回来，民间的确存在真正的“丹道”传人，报刊杂志上的许多门派功法，自然有其真正的道理，只要是一样真功夫，自然有它自身的科学价值，我们不能轻视之，比如说，意守何处吧！有脐下丹田，眉心、膻中、百会、命门……也有一守不守，心向虚无。他们因人而异都能练出不同程度的真功夫，或自己健身，或延年益寿，或为人治病，或具特异功能。我们不能说谁的功夫好，谁的功夫不好，因为它们都有益于人类文明。您那泄密是泄了许多书中之秘——练功之密，但浩浩宇宙决不只在鼻孔外寸径虚空处，除此之外自然还有通天处，所以许多功法应该同时存在，即百花齐放。读了您的语言是否偏激了呢！……

复函摘录（二）：

功法上的是非利弊，以先生之明，自能一目了然，不解自悟，无庸置辩。百家功法，各有千秋，三十六行，行行出状元。我亦从未否定过。我在《西密》全书中也已谈了。各行其功，各是其是，是无可非议的。

但今之某些专家学士，并不如此。以汇改为能，以剽窃为务。明明与南派功理功法背道而驰，偏要把自己标榜成紫阳门下嫡传门人。《道德》、《参同》、《悟真》等书明明都讲的是“乾坤易之门户”，所谓“致虚守静”，“人所秉躯，体本一无”等，是道地的虚无大道，无着真宗，而某些注者，却硬生生套入泥丸丹田等后天功法上去，引为己用。把紫阳真人明白否定了的话，置而不顾。似此张冠李戴，以盲引瞎，造成亡经的劫火，宁不流毒天下，遗祸万世乎？如此贪赃枉法之举，是鄙人所绝对不敢苟同的。我所批评的，就是针对这么一些人说的。即如贵县的陈老先生，公开承认是紫阳门下嫡传，不就是一个典型的例子吗？为什么竟会对紫阳真人说的“非心、非肾、非口、非鼻……非丹田、非泥丸”以及“此窍非凡窍，乾坤共合成”的精辟论述，置而不顾呢？拙著《从张紫阳著作探南宗内炼丹法》一文就这样出来了。

……正如《中庸》说的，“子曰：道之不行也，我知之矣。知（读智）者过之，愚者不及也。道之不明也，我知之矣，贤者过之，不肖者不及也。人莫不饮食也，鲜能知味也。”子曰：道其不行矣夫！我倒认为，这也只能指一时而言，从长远看，也许未必。事实证明，三千年来，儒家之学，代有传人，至今不衰，世界各国，莫不亦奉为圭臬。可见黑云虽拥，终难久掩太阳之光辉。前车虽覆，来轸方遒，碍道之荆棘，当途之瓦砾，宁不碾成粉末乎？又何患真道之始终不能行哉。言念及此，感慨系之。故随笔作俚语一首奉赠，敬谢关心，并资一笑。

天乐鸣空冀远闻，岂同孤雁学空鸣。莘莘学子遍天下，落落真源满海滨。

试把玄关轻拨弄，掀教碧浪逆翻腾。春来更显阳光好，谁解壶中天地新。

1990.2.17

十六、复浙江省青田县留永健函：

来函摘抄（一）：

我是个快毕业了的高中生，从小时候起，我就想知道人的本源与归宿等问题解答。三年前偶然看了一篇关于死亡的文章，以后很长一段时间里都被生与死的问题困扰，简直到了胡思乱想，茶饭不思。几个月后虽然摆脱了困扰，但其影响却很大。去年四月，我看了一本《气功与科学》，对气功产生了兴趣，后来又读了些道家经典，才知学道就是解决生死问题的途径。于是我对大道产生了强烈的追求欲望，立志终生求道。

我曾选练过几种功法，都是久不见效而放弃了。读了《悟真篇》后，知先前所习皆是旁门小术，也

不敢妄练功法了。……

我想立即去访明师，却又无条件，只能心里干着急，象结了个疙瘩一般。从先生的《药火专论》中看出先生道行高深，所以想请您指明一条上坡入门之径。还要请先生说说“福德到底指什么，是要有好德行还得有高财位吗？如果缘分不厚，就得不到正果吗？

1989.3.10

复函摘录（一）：

读了你的信，很觉高兴，这么一个年纪轻轻的人，生死途径的解决，也都提出了，并且能明辨是非邪正，而且又具有这样高尚强烈的求道思想，真是了不起。

讲到“福德”二字，福就是福气，包括清福和红福，世财和法财，即禄、寿、富、贵、康、宁亦无不包括在里面。德就是道德，也就是德行，是福的来源，也是道的基础。所以古人说：“欲广福田，须凭心地。有道无德，道中之贼。”故又曰：苟无至德，至道不凝焉。所以《道德经》以道德并重，“道”可比鸟的身体，“德”可比鸟的翅膀。有身体没有翅膀，还是不能高飞的。即使能飞，也不会很远，弄得不好，还会摔下来，甚至于跌伤或跌死。只能具有高尚德行的人，才能一飞冲天，翱翔千里。

是否能成正果，在于每个人自己的心地，志向和决心之暂恒，用功之勤惰，并不存在缘份的厚薄。天下无难事，只要有心人，不怕泰山高，只要肯登攀。现在的根基是没有的，心好就是最稳固的根基。惟皇降衷，天命之性原本人人具足，并无厚薄。只因有生以后，气蔽物累，如宝镜之蒙尘，至慧鉴之不明耳。

……

因有余幅，故再作打油一首，信笔撰之，以资鼓励，并表深切之厚望焉。

难得青年一代人，欲超生死究根因。故将万古秘传诀，泄与千秋永健君。

果个至心能实践，岂难证道达无生。常闻松柏春长在，亦可留春四季青。

1989.3.21

十七、复广东省湛江市余坚函：

来函摘抄（一）：

……青岛会议期间，曾得几经师傅热心帮助，回来以后对气功的认识及功力的提高大有帮助。尤其是看了一些资料，启发很大。因此借此机会感谢您的指导。……

1989.4.6

复函摘录（一）：

……

从来信得知，青岛会议后，你在一些资料的启发下，功办已大有长进，这与你自己原有的根底是分不开的。也是你不耻下问，虚心好学的表现。从练功本身来说，若能得其诀窍，便宜一门深入，不可经常变换功法。一切古今经典与各家功法，只可作为印证和参考，未必尽可楷模。要提高鉴别能力以免为邪说所惑。

看书方面，应多看三教各派原有的正宗经典，少看现代人自作聪明、恣意曲解的文章。例如这次我们浙江气功会出版了一本《中国气功学四大经典》讲解，好好的《道德》、《参同》、《黄庭》、《悟真》，被曲解成旁蹊曲径、后天搬运的小术。与原书本旨毫无相同之处，是注经经亡的典型事例，是一本害人的坏书，是十分不好的。你如果买过此书，望勿为其所惑。你可翻开该书402页至403页《金丹四百字序》的一段说：“要须知夫身中一窍，名曰玄牝。此窍者非心、非肾、非口鼻，非脾胃，非谷道，非膀胱，非丹田，非泥丸。能知此一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，脱体亦在此矣。夫此一窍，亦无边旁，更无内外，乃神气之根，虚无之谷。张紫阳此段明示，先指明玄牝之窍，不是口、鼻、丹田和泥丸；次说明能知此窍，则药物、火候、沐浴、冬至、结胎、脱体，全始全终莫不在此，没有上下田等上下搬运的必要。再指穿，此窍所在，是没有边旁的，和没有内外的，也就是四面皆空，不着边际的，而且适在人身的内不外之中。是神气的根基，虚无的空谷。最后又进一步指出，“夫金丹于无中生有，养就婴儿，岂可泥象执文，而溺于旁蹊曲径。”剖明金丹之有，必于无中所生，不能在丹田泥丸文字形象中以求，说得何等直截了当，透彻之至。中国气功学四大经典解者，不惟于谈窍处在处处曲解为丹田泥丸，也在在处处，强解成通任通督的后天搬运。根本不顾紫阳各个皆非之指，一切在此之论，无中生有之示。岂非是对偶弹琴，偶不入耳。

即从此次青岛会议各篇论文去推敲，也是邪多于正，色胜于空。能照见五蕴皆空，度一切苦厄，是诸法空相者，则鲜有其人。能切于真正丹诀如《道德》《黄庭》《参同》《悟真》者，更不多见。知你有志求成，虚心向上，故陈管见祈深究之。

《西派功诀泄密》，虽假名“西派”，实为三教各派正宗之总诀，并不囿于西派，亦将兼批西派著作后人伪作夹入之谬论。老拙从青岛会议回来后，曾前后向中国气功科研会陆续写了三封公开信，虽皆未见发表与明确答复，但我决不气馁，必将为真理奋斗终身。看看他们将以怎样的角度来继承中国气功学的传统理论学术。……

余坚同志，你的厚赐，真使我深铭肺腑，古人有投桃报李之礼，而我惟空言奉答，负愧殊深。赠诗两首，聊尽绵薄。

其一 钱讯忽从南海来，无功受禄费心裁。投桃报李情难尽，福国裕民志未遂。
但得灵源天下播，何须姓字榜头题。振华一片微心意，暂向余坚作礼回。

其二 钱坚[1]争得似余坚，八百[2]果嫌不满千。实腹虚心夸海量[3]，石油电讯统南天[4]。
且从物质推微理[5]，好究灵源结大丹[6]。从此天人成统体[7]，不闻星火可燎原[8]。

注：[1]钱铿彭祖之俗名，与你同名，故喻之。[2]彭祖享寿八百岁，有彭祖年高不满千之讥。[3]你如此虚心，自然能得实腹堪夸度量如海矣。[4]你们石油电讯系统公司真可统系中国之南了。[5]油与电可比人身之精和气，故炼气功的人常称添油续命，即所谓气气归源，所以石油和电虽然是物质，但却可以推求出微妙的气功原理。[6]灵源，性命的源头，即指玄关一窍，也就是玄牝之门，究穿了玄牝的根源，则结成还丹金丹可望矣。[7]能懂得这个灵源之处，自然天人交接，息息相通，天地之气与人身之气，往来不绝，以至融合无间，结成一体。[8]古人云：一粒粟中藏世界，半升铛里煮江山。非即星星之火，可以燎原之意乎？

1989.4.17

十八、复浙江省宁海县张忠青函：

来函摘抄（一）：

.....
.....
阴阳与气功境界的关系是什么？陈林峰（慧莲功）认为，从气功角度来讲，阴阳平衡为人，纯阴者为鬼，纯阳者为仙，没有阴阳可生为佛。佛是明心见性觉悟圆满，而仙不能圆满。.....

1989.2.26

复函摘录（一）：

你信中问到阴阳对气功境界的关系问题，实在太重要了，为人为鬼为仙为佛，都不能不先从阴阳中修之，实际上都离不开阴阳二字，从中取得转化，所以古人认为纯阴则为鬼，半阴半阳则为人，有阳无阴便是仙是佛了，人能达到纯阳之体，就能超出三界外，不在五行中了。也就可以超出阴阳之外，或者说没有阴阳了，气功达高级程度，便是真空境界。所谓真空，就是没有阴阳的。实际上并非无阴阳，因阴阳已经混化而成为一个统一体了，已经不会随着后天的变化而变化了。《易经·系辞》上说：“一阴一阳之谓道。”所以古人还说：“离了阴阳不是道。”说明道的全身就是阴阳，但已是能在阴阳之外，超然独存而已。

再拆穿说，真空的本身就是阴阳的结合体，这时虽在阴阳之中，实已不会被阴阳所束缚与驱使，而远超阴阳之外，又反能主宰阴阳。装食品的罐头，先要把空气抽掉，实际上这抽掉的空气就是流动的阴阳，不流动的阴阳是抽不掉的。抽掉了流动的阴阳，就是真空了。明显的阴阳虽已抽掉，而阴阳的精微物质仍保存在里面，因为他不流动，所以食品放在里面就不会腐烂。所以我们炼丹道的人，就是通过炼功，从而拔阴取阳，从而抽掉流动的阴阳，成为真空。这真空之体就是不神之神，就叫仙佛，一个人达到真空地位，也就一定象物质藏在罐里一样，永远不会变质死亡了。仙佛同源，名称虽分，都是假的，其实质是一样的。陈林峰的说法，是门户偏见的产物，是对道派功诀没有深入研究的罔测。从慧莲功功法的本身看，其中的外气手图，手印图，手相图等等，始终不离阴阳，所谓合气法手印图，男女手相图，都不可能超出阴阳之外，而一味在形象色相上摸索。他和佛家正宗的经典著作，如《金刚经》等的精微理论，完全背道而驰。《金刚经》说，凡所有相，皆是虚妄。又说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”又说：以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。“不管陈林峰功法多么高超，但始终不出形象之外，那里还会没有阴阳。对照《金刚经》来衡量，这种声色形象，都属于邪道一类，连如来也不能见，而何有于作佛乎？我是以佛理立论，说的不对，请勿见怪。

实际上三教经典的理论著述，说法上是各有不同，这是囿于印度、中国的地区差别，语言文字不同的原因。若能站在中间的地区，大公的立场来分析，除去各教都有左道旁门以外，其主流的确都是一样的。所以佛家说：万法归一，明心见性；道家说：抱元守一，修心炼性；儒家说：执中贯一，存心养性。法也、元也、中也、心也、性也、一也，其主要的宗旨同也。所以我的观点，不但三教同源，即五教亦原为一家的。应该看到耶稣的博苦默一，洗心修性；回教的清真归一，坚心移性；与三教之主旨，岂非是同一鼻孔出气，并无二致。及深究其根源都不离清、虚、无、空、中，最后同归于 象，就是无极、虚无，也就是真空。陈林峰处处执形着相，做得都是有为事业，能真空乎？

.....
我虽自认为西派，但决无门户偏见，取各家之长，去各家之短，用各家的正面，舍各家的负面。决无对任何一家歧轻歧重的观点。所以书名虽仅用《西派功诀泄密》，实际上是三教各派总诀的泄密，并非西派一家一派之言。这就是本书和本人的立论基础。.....

1989.4.14

来函摘抄（二）：

.....

中国气功杂志刊登广告：翁阿烘WO - A - HOM光功函授招生。.....您也知道这个方法吗？

.....

1990 . 2 . 22

复函摘录（二）：

.....

丹道广告，五花八门，翁阿烘WO - A - HOM光功，我也没有研究过，实际上翁阿烘是禅密的一种，阳光三现，气功有素的人，都会遇到。也决非光功所独有。我希望你不要猎奇好胜，见异思迁。世间上任何功法，凡属高级的内功丹法，要一蹴而就，是不现实的。譬如用猛火煨山芋，所得的结果，必然是外焦内不熟。决不可能成为可口的熟山芋。

真正炼丹道，决不能见一样爱一样，首先一条必须把道或丹功的原理搞懂，能分清什么是正道，什么是旁门，理论和实践，一定要能挂钩。方不致被邪言所惑。

我不是说，我说的一定都对，别人说的一定都错，但必须要分析，要有辨别邪正能力，方不致被外道旁门所误。就从《气功大成》一书来说，正宗诀法很多，如《还源篇》、《还丹復命篇》、《翠虚篇》、紫清《指玄篇》、《中和集》、《规中指南》等，都是正宗好书，而其中的《灵宝圭旨》等，就不那么好，很多是后人伪托，有的真假参半，有的有假无真，你若没有分析能力，是很容易被他们搞糊涂的。因为编书的人，本身不懂丹诀，所以象药店卖药一样，东捞来一把，西捞来一把，医生的药方开的对不对，他是不知道的。

我只是如便说说，给你做个参考，究竟对与不对，也只能由你自己的智慧去认识去辨别、去选择。而且这是您的权利，我不会限制您。总之，这就要看您自己的福份了。

1990 . 3 . 22

十九、复浙江省海宁县蒋雪融

来函摘抄（一）：

.....因为我想学丹功，可又苦于无下手处，我已经成为青年了，可是身体还是那么弱。.....

1989 . 3 . 17

复函摘录（一）：

.....

你的身体不好，想学气丹功很好，我表示欢迎，也一定支持。不过我的丹功确实与国内现在丹功界公认通行的丹功是有些不同的。现在我就简单地谈谈本丹功的做法吧。

本功决方法简便，行住坐卧都可做，但一般以坐功为主，睡眠时也一定要做。坐的姿势有双盘坐（即莲花坐），单盘坐，自由盘坐和平坐，因你还是在校读书学生，还是以采取平坐式最适当。平坐方法是坐在一个与膝齐高的凳上，两脚放平，两膝拉拢，臀部应坐在凳的前沿，两手或仰或覆，平放膝上，两肩要放松下垂，腰要直，胸要含，头要正，不高不低，鼻尖对准肚脐，并把舌尖上舐，对住人中穴，这样才能保持正直的姿势，然后开始入静。

姿势坐好后，先以两眼注视一物，可以在面前放一盏灯，或一杯水，或者对着树木或墙壁坐，事前在两眼平视不感费力的正中点画个圆圈或一个黑点，以便集中思想注视，每天二到三次或四次，对着圆圈坐，注意注视时不可太用力，以免头晕。要宽衣解带，全身放松。又眼微开，口轻闭，上下齿相着，但不能咬紧，以鼻呼吸，并听其自然，一定不能进气。等到杂念渐消，呼吸趋于缓漫平和时，再把眼光收近，注视鼻孔外之空隙处，并以耳听息，听觉亦注于鼻孔外之虚空，注意不可着于口鼻，这样和舌尖针对处连在一起，一念不起，一意不散，名为心息相依，是本功诀的惟一特点，也是金丹大道的千古不传的秘要诀法。

实际上，眼耳鼻舌，就是四象。因为眼通肝属木是东方青气，耳通肾属水是北方黑气，鼻通肺属金是西方白气，舌通心属火是南方红气，鼻孔外虚空属土，是中央黄气。所以就有内外四象和内外五行的互通作用。故这步工夫又叫做和合四象，五气朝元。从佛家来说也便是制伏六贼的方法，能达到六根清净的目的。因眼、耳、鼻、舌、身、意叫六根，色、声、香、味、触、法叫六尘又叫六贼。气是身的内含，身之所以能够转动自如，都靠气的支撑和牵动。一个人没有气就没有力了，元气不足就要生病，这样的人就叫少气薄力。是故气即身也。《心经》上说："无眼、耳、鼻、舌、身、意，无色、声、香、味、触、法"，就是指这步功夫说的。我们做丹功，若能做到视而不见，听而不闻，嗅而不知其香，食而不知其味，身不动摇，意不散乱，思想集中于一点，自然神气也就结合在一起了。所谓心息相依，其道理就在这里。因为心就是思想意识，思想意识就是心的运用；息就是呼吸，一呼一吸谓之息，息就是气。呼吸出入，是气的运用。所以心息相依，依到念住息止，就能神气结合。又心即火，气即药，依照丹经说法，就叫做"以火炼药"。故白玉蟾有句话，叫做"以火炼药而成丹，即以神驭气而成道"也。

这步功夫很重要，因为呼吸的气，是人身生命的根源。此气进入人身，能牵动人身全部脉络，一举

一动，一言一行，莫不靠此气的调节。若此气不通，人的生命就宣告结束了。此气呼出身外，便和天地之气相接，所以这气能沟通天和人的信息，是天地人媒介。出去的气看似不多，却能散遍海角天涯，身内身外每一个角落。所以此气不但是人身生命的源泉，也是成仙作佛的基础。以其能通人通天，通阴通阳，为人为鬼为仙为佛都离不开他，而且都以这鼻孔外的虚空做集散地。内收外放，通上通下，莫不以此为中点。所以修炼家就叫这里为十字街上，三叉路口。还有诗说："十字街上凡人渡，水火既济炼真金。"就是这个意思。

你年纪轻，也许还未听说过，佛家有诗说："佛在灵山莫远求，灵山只在自心头。人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。"这首诗便蕴含了很深的窍诀。现在我就分析一下。灵山就是玄关灵台，也就是做丹功的关窍，别名又叫做虚空或虚无。自心头的含义，就是自己真心的源头，自心两字合起来看，不就是"息"字吗，反过来说息不就是自己的心吗？呼吸既是自己的生命根源，不也就是自己的心根命蒂吗？所以讲灵山只在自心头了，真是清清楚楚。灵山塔，就是鼻子，是达摩祖师解破的。鼻和塔不是很相像吗，不都是每个人都有吗？呼吸出入和天地之气相调节，都在鼻孔下面的虚空中，炼丹功的人，一定要在呼吸起头的气处下手，所以说"人人有个灵山塔，好向灵山塔下修也"。

道家的葛仙翁，也有一首诗说：乾坤合处乃真中，中在虚无甚空阔。簇将龙虎窍中藏，造化枢机归掌握。"从表象看，这诗和上诗的意义，好象不一样的。可是解开了，原来还是一个道理。现在我就解给你看看。先解乾坤二字，这二字有许多解法：一、乾解天，坤解地。二、乾解父，坤解母。三、乾解男，坤解女。四、乾解阳，坤解阴。其他如乾马坤牛，乾首坤腹，乾心坤身等等譬喻，说之不尽。但以阴阳的变体和异名。所以乾坤合处，就是天地阴阳之气和人身呼吸之气相合的地方，所以把这个地方叫做乾坤合处之真中，这个中还不是就在那灵山塔之下吗？此中为天人合发之处，阴阳交接之处，仙凡互换之处，不是真正的中心地点吗？所以吕祖还称此中是两重天地，四个阴阳，以表明此中是联系人身小天地和天地大天地的两重天地的，是连接人身呼吸阴阳之气与天地升降阴阳之气的四个阴阳的。没有这样的四个阴阳，二重天地的正中，又怎么能说天地之中是真中呢？这是真中的第一个解法，还有一个人身配天地卦象的解法，具体已作图详解在《西派功诀泄密》中，限于篇幅，这里就不说解了。此中内通人身周身上下，外通天地八方四方上下，还能说不空阔吗？所以又明指中在虚无甚空阔也。

又为什么叫做簇将龙虎窍中藏呢？因龙就是东方的青龙木性，也是南方的离阴火性，木性离心合谓之龙。虎是西方兑金，通肺为气，但也是北方的坎阳水情，水即精也，精气同源，合为之虎。故龙虎二字实即心息或神气而言，簇即攒簇，是合并之意。所以簇将龙虎窍中藏，就是心息相依，一同静定在虚无窍中之意。造化就是天地阴阳的变化，枢机就是象门枢一样重要的机关，这个枢机就是前面说的灵山塔下和天地真中，懂的这个地方的总关口，不是阴阳变化的枢机都象掌握在手中一样吗。

这步工夫，说起来虽然很平淡，而其作用却实在大的出奇，能使人后天不漏，能做到男斩白虎，女斩赤龙的特殊效验，而且能做到回风混合，使自身元气，不随呼吸之气外出而飞散。所以古人何昌一称谓锁鼻之术。若牛之拴住鼻孔，就不会乱窜乱跳，任人驱使矣。

如果你真想学炼气功，请依照此功法去做，一定能使你的身体健康，工作愉快，而且不出偏差。功夫深入，还能使你永葆青春，永远不会衰老，即使过他十年二十年，以至几十年，还可能和现在一样年轻。当然，这还要看你是否照做，是否做对了，是否能经常保持下去。《周易·参同契》说："老头子会恢复童年时的强壮，老太婆会变成年轻的小姑娘。"就是指这步工夫说的。以上说的是初步诀法，另外还有一些诀要，等以后有机会时再谈，或等我那书出版以后，买来作更深入的研究。

二十、复湖南省嘉禾县王文彪函：

来函摘抄（一）：

陈老师前辈，我曾拜读过您老前辈在《气功》、《气功与科学》等权威气功杂志上关于对中国瑰宝丹道气功的独特精辟见解，……听彭朝阳说，您的西派功法是一种独特的功法，……

1990.1.10

复函摘录（一）：

您的立论见地，都很独特，颇多超人之处，尤其对时弊的揭露，发人深省。

但天下之大，良莠不齐，蓬蒿乔木，混生一林。如果没有超人量，世上看不惯的事，是很多很多。某些方面，我亦与你有同感。但读古人之"度量如海含春育，应接如流水行云"之论，又不禁自愧自责，反知自己不能容物之非是。何谓海含，浊水清水，鱼虾蟹鳖，金银铜铁，粪尿垃圾，无不受纳，从无置辨。何谓春育，春生万物，鸟兽虫蚁，花草树木，荆棘、野刺，一切善恶好丑万类，莫不同受其惠，不存偏私。可见为人在世还不能不容人饶人让人。不然就有可能自寻烦恼，甚至茫茫不可终日。至若流水行云，无非取其不执不滞，随心应物，旷达无羁之意。所以焦石不能当，龙鳞无从害，雷电、星宿不能阻，此皆处和不存机心之效也。

不能否认，我是一个丹道功的积极爱好者，而且是道道地地西派的一代传人。西派真传，源出老、庄、钟、吕，其功法自是与众不同，能达五通十通的异能。若从我个人来说，万里长征只是起步，并未

达于遥视遥感遥控的高能地步，对于您的某些疑点，不敢妄加评断，至希见谅。

.....

因有余幅，随草一律奉赠：

世故风云似浪推，是非非是乱愁堆。故将西说开无说，不把阳台作道台。

独向壶中风月傲，专于物外气神培。花花草草难分辨，辜负王君信远来。

1990.2.17

二十一、四川成都铁路中心医院阳儒琼来函：

来函摘抄（一）：

.....舍弟及妹之学佛不守戒，学医不用功，治疗又不遵守医嘱，要认真干，不然就搁下"，但是一切法已绝，一切力竭心死，她也还不放手，只苦干，仍是老样，次数太多了，伤透了心，断断续续十几年啦，天下怪事坏事都给我遇上了，这几十年开倒车，一点进步也没有，只感到莫可奈何的心疲力尽，哀莫大于心死，"一切唯心造"，心都死了，还能造什么？伤心奈何？我自己心过份软弱，又加之执着性难改，事事与愿违，总是力不从心，就该决心改，可学别人要求是正当的，学佛、学医、求治都是够正大的，数一数二号的正大，按理办事，如实说话，实在自己认为是对的，正确的，改成错误的，在心灵上又通不过，人间最苦的精神生活，被我这强调精神生活的人遇到了，一下还有比"进又不动，退又不应该"，还有更折磨人的处境吗？.....

1989.1.

复函摘录（一）：

心情豪放，达观自慰。处逆处顺，其心如一。我辈游戏人间，万事万物都是假的，并无可系恋之处。故古人宠辱不惊，处静处喧，其志惟一。一念静，无处不静，故火坑中可种莲花，污秽中可修清净。

大姊的缺点，就是烦恼太多。若心无成见，万事顺其自然，则烦恼便无从生起。大姊既知道万物由心造，难道就不知道万物由心灭吗？心不在焉，则煤气于我何害，粪秽与我何妨，故佛称一念净土，无处非净土也。

方今天下纷扰，世人醉生梦死，若无应变之能，泰然以处。世上终无桃源，逃避终不可得，四川有煤气，天竺还是有煤气，这又有什么奇怪呢？若您心中不存煤气之见，煤气还能使您中毒才怪呢。不然天下多少人日夕与煤气打交道，岂不都中毒死了。所谓一次被蛇咬，三年心不安。心一放下，物便莫造，则天下到处皆清净地矣。

即从令弟令妹学医学佛来说，各人的福德，各人的份定，您只要尽到责任，教之不厌，悔之不倦，就算完成了您的本份。天下做媒的人只能包说亲，从没有能做包生儿子的。就算各个学校的老师，只能呕心沥血，尽其应尽责任，又谁能使学生个个都考举人进状元，上高中进大学，还要包能有个满意的工作呢！若你常如杞人忧天，终日惶惶，又安能不常处烦恼场中哉。所谓天下本无事，庸人自忧之，逃奔天下，大可不必。此弟不同之见解也，提请参考，直言不恭，尚祈谅之。

我对大姊的评价，一往如前，慈悲喜舍，忠诚可嘉。惟固执过甚，言过其实，以致自得若失，常多纷扰也。

.....

1990.1.30

二十二、复山东省惠民县王路华函：

来函摘抄（一）：

.....

我高中毕业，对很多事情颇有见解（我不谦虚了，请原谅），并保持自己的生活方式。可是我很不幸，家里待我不好，又没有工作，.....因此，我很悲观。可是，前些时候，我偶尔得到一本关于气功的书。于是乎，我便琢磨起气功来了。我练的是静功。由于对生活的失望，我便把全部精力用在气功上。现在，我身体的主要穴位已打开了，脑袋部分尤其如此，以至于进入了气功态，.....

1989.4.

复函摘录（一）：

你年纪轻轻，由于得不到家庭的温暖，便想入非非，以至于悲观失望，这当然是很可惜的。.....我们不能不看到你父母不好的一面，但也不能忘记检查一下自己对父母有没有什么缺点，是不是自己的态度先表现的两样了。能不能以自己的真孝，以赢得父母的真慈。感情的建立，应该是双方的。

你选择了学炼气功的道路，本来是很对，而且又已获得可喜的效验，真是实惠难得。但从古以来，能获得气功伟大造就的人，不管是道的、佛的、儒的，得以成为仙、佛、圣的伟大称号，都莫不以孝为百行之首。李密陈情表也说："凡为帝王，以孝治天下。"所以宪法也把子女有赡养父母的义务，列入条文，是尊老慈幼的法律措施。我并不提倡古人那种不合情理的愚忠愚孝。但通情达理，父慈子孝，互尊互爱，协调性情，使大家都能成为天伦父子团结快乐的家庭。只要有一方肯努力了，取得另一方的谅

解，也许是可能的。路华同学，不入耳之言，亦能作个参考吗？你感到有别的实质性的困难吗？

不知你炼的是什么气功，属于那一门派，也不知我们的炼功方法是否也有合拍的地方。不然的话南辕北辙，也就无从说起了。从你自己介绍的效验，打开周身及头部要穴及气功态来看，也许是意守色身的某一窍穴下手的。如果真是这样，和本人主张的功理功法，就有本质的不同了。《吕祖姓名字号解丹诀》是本人炼功理法的缩影。具体做法和理论基础，具详拙著《西派功理功法泄密》一稿中。……

1989.5.6

二十三、复山东省莱州市忤申妹函：

来函摘抄（一）：

捧读大作《吕洞宾姓名字号与丹诀》，受益颇多。在我所知之内，我也可以说是个独一无二的洁身自好者。由此，外人嘲我古董，……我一笑置之。

不知你是否悟了空？

……

1989.2.19

复函摘录（一）：

你的代名，谐音是恶身昧，又申属猴，乃孙悟空之法名。你能如此厌恶有身之昧暗，真孙悟空之好阿妹也。如此把身悟空，真是脱俗超尘，举世无双矣。古人云：有谁识得古董货，成仙作佛由君做。"吾妹果已真认识此古董货否。当今之人，能知此古董货者，有几人哉？无怪乎世人之不讥笑之。释氏云："除此一乘法，余二即非真。"《中庸》曰："莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。能独一无二，洁身自好，以保其真者，有几人哉！无怪乎外人之嘲你古董也。"

虽然，我尚有说焉？内心不妨古董，应求古董。而外形不妨时髦一点，并不是说要你创新立异，与世俗竞美丑，而是混俗同尘，不使外人对你有特殊感觉，所谓外圆内方是也。古人有心如明镜，随物现形，应物无心之说，可以取法焉？既以良师益友相看，故敢直言奉告也。

说来惭愧，我虽力主外身易形之道，以孙外公（身外功）自居，而此身实未完全悟空，愧对彻底悟空，身悟空之好阿妹矣。眼见今之丹道专家，大儒学者，错解古人之经典著作，至使古镜蒙尘，有注经经亡之叹。故尝连续写作，妄图扶正压邪，去伪存真也，此《吕祖姓名字号解丹诀》之所以出也。然此是非心之生，而付之于行动，于静功实亦不能无伤焉。实我身尚未悟空之注脚也。

……

烟酒固宜戒，荤腥戒绝，亦很重要，清轻上浮，重浊下降，古人岂欺我哉，吾妹如此明理，能对烟毒等心痛恶绝，足见其为人，不能不使老朽肃然起敬。……

随感三首遥赠忤申妹

- 其一 捧读来书亦觉奇，良师益友姓名欺。此申（身）暗昧（昧）虽宜忤（恶），古董光芒岂可非。未悟真空常自恐，既无我相莫愁讥。天涯海角相依倚，道重真心不重皮。
- 其二 先天道向先天寻，未必天涯不比邻。遥视遥观终可及，为仙为佛有何吝。我将力辟诸邪说，君却高谈独立新。到底还同一古董，时人那个识真金。
- 其三 炼神须炼不神神，何患幻身似活狮。真我还于身外觅，妄情只是镜中尘。菩提毕竟本非树，天际何尝没有人。但等龙华三会日，岂非天下一家春。

遥赠忤申妹女士留念

此书遥寄莱州城，认面何曾似识心。虽得真功须实践，且将片断表微忱。劝君努力勤锻炼，可致纯阳满鼎金。反息循空听息好，灵山塔下好修行。

1989.3.4

来函摘抄（二）：

……

感谢你能惠顾，你的著述、平生我早知，只不过我是立异标新二月花，删繁就简三秋树。

庄子主张人应无为，巧者劳而智者忧，无能者无所求，饱食而遨游，汎若不系之舟。但是，他又说："非彼无我，非我无所取。世界是矛盾的统一系，对立的聚合体。"

太乙初分何处寻，空留历数变人心。九天日月移朝暮，万里山川是古今。风动水光吞远徼，雨添岚气没高林。秦皇漫作骊山计，沧海茫茫转更深。

世人都晓神仙好，惟有功名忘不了；古今将相在何方，荒冢一堆草没了。世人都晓神仙好，只有金银忘不了；终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。世人都晓神仙好，只有娇妻忘不了；君生日日说恩情，君死又随人去了。世人都晓神仙好，只有儿孙忘不了；古来痴心父母多，孝顺儿孙难见了。溪壑分离，红尘游戏，真何趣？名利犹虚，后事终难继。

三十二相遍圆通，五百由旬过化城。一粒粟中藏世界，大千海里转光阴。黄金满地随时显，白玉为台踏步行。嚼破虚空还色相，不知无灭亦无生。

……

复函摘录(二):

你信中说的都是哑谜,而对我的启发,确乎是很大的。将相、娇妻、金钱、儿女,实无一件值得留恋。而争强好胜,论证阴阳,似留而恋之者,亦不过为苍生计,为后代子孙计耳。

诚如吾妹所采国际歌密义,唤醒饥寒交迫为奴隶的人们,要起来为真理而斗争。我们必须让思想冲破牢笼,快把炉火烧得通红,趁热打铁方能成功。鲜红的太阳一定会照遍全球的。这才是一粒粟中暴发出来真光辉,使大千瀚海能象琉璃世界一样的光明,是色相吗?是虚空吗?忤妹的提醒,我不能不感到:

委骸回视积如山,别泪翻为四海澜。世界到头终有坏,人生燃指有何欢。成男作女应千变,戴角披毛历万端。不向此生生里悟,此生尽处作么看。(《龙眉子金丹印证诗》)

叹世凡夫不悟空,迷花恋酒送英雄。春宵漏永欢娱促,岁月时长死限攻。弄巧常如猫捕鼠,光阴犹似箭离弓。不知使得精神尽,愿把身尸葬土中。(《吕祖指玄篇》)

不求大道出迷途,纵负贤才岂丈夫。百岁光阴石火砾,一生身世水泡浮。只贪利禄求荣显,不顾形容暗悴枯。试问堆金如岱岳,无常买得不来无。(《张紫阳悟真篇》)

兔走鸟飞东复西,为人切莫用心机。百年世事三更梦,万里江山一局棋。禹疏九河汤放桀,秦吞六国汉登基。古今多少英雄辈,南北山头卧土泥。(《清太祖醒世诗》)

聪明伶俐忤申妹,父母自身生肖编。猴马椿萱羊最少,为明末女末倒颠。

天水生人郊外羊,一生梗直姓名香。日逢天帝心慈善,燕午雁飞儿女行。

三月生人遇吉星,为人慈善更聪明。一生快乐逢闲火,恐有弄冲鸳鸯分。

定知父母不常人,功底超人福德深。八字五行难羁汝,鸡群鹤立貌倾城。

真作假时假作真,红尘游戏壑溪分。难圆后事虚名利,五百由旬过化城。

1989.4.18

二十四、复浙江省杭州市胡立加函:

来函摘抄(一):

今又要麻烦您了,就是在《紫清指玄集》中,有几处不明瞭,有几处解答也不满意,今一起抄录下来,向你请教.....

1989.6.20

复函摘录(一):

既蒙惠顾,不妨姑妄解之,仅供参考,不当之处,望多斟酌修正。

(1) 昔李亚以金汞刀圭之诀,传之钟离权。从道统说,钟祖受传于东华帝君王玄甫。但据八仙得道记载,钟祖未遇东华以前,先曾受学于李玄,确曾拜李玄为师,就是后来八仙之一的铁拐李。李玄朝圣未归,为其徒因母病焚尸,假尸更生,成为铁拐李。亚者次也,为李玄的第二次生命,故又称李亚,亦未可知。另一可能李亚为李玄之误写,或印刷上之误,草字亚与玄甚相像,容易差错。钟祖除此二人外,别无他师,可知李亚即李玄无疑。

(2) 因访知官蔡长卿。知官是地名,蔡长卿人名,出处来历不详,全句解义应为:因而去访问知官地方的蔡长卿。

(3) 先明三五,行九阳真火以炼之。三五者,即《悟真篇》中"三五都"之义,取象于先天八卦河图,即东三南二为一五,北一西四为一五,中央戊己自居为一五,合之称为三五,三个五都会归于中央之一五,故称三五,或三五都。东三南二,木火一家,为性;北一西四,金水一家为命,中央戊己土为黄婆媒聘,故契云"三五一家,都归戊己"。从功法说,实即心息相依,同定于虚之义。虚即一也,心息即神气即性命也。故《悟真篇》又说:"三家相见结婴儿,婴儿是一含真气。"三五之道即神魂魄意合一之道。故《参同契》云:三五既和谐,八石正纲纪。又云:三五不变,刚柔离分。九为乾阳代号,九阳即指乾之三爻,为乾元真一之气。古人云:真火无候,大药无斤。行九阳真火以炼者,即大定真空,忘形忘物,含乎自然造化之枢机也。大定真空,先天乾阳自来,久炼不息,自然成为乾九纯阳之体。此步工夫,极为重要,所以下文说:

(4) 银山铜壁,一锤即下,打开金锁玉关。就是上面这步工夫能产生的效验说的。人落后天,拘于气秉,蔽于物欲,如银山铜壁一样,固结不解,如金锁玉关一样,关窍不通。大定真空,得一毕万,浑身酥软通透,关窍不攻自破,故云一锤即下,即一念不生,放下即得,谓之智慧剑,此不过一个比喻,乃形象化之词,可见静极而动,真气薰蒸之妙。

(5) 衣磨劫石：古人云，有十年而一衣不弊者，谓修仙之人的衣服是不容易破碎的，谓其衣久磨不破，劫石即经过许多劫后的石头，石破而衣仍旧。言功底深厚，久经考验。修定之中，洞中方七日，世上已千年，没有物质和时空的界限。故云：同归于无何有之乡。无何有者，无一物之存在也，非虚空乎，能大定于真空，复有何衣之可破哉。

(6) 忽承鹤使：谓忽然见到驾鹤而来的使者。指驾鹤而来的天使或仙使。

(7) 我自无始以来无名烦恼，业识茫茫，不可消释于刻，而寢息于目前也。刻者刻漏，古人以铜壶滴漏，以计晷刻，亦可作当即、当下之时刻解。我者，真我也，为历劫轮回之种子。无始，指天地未生以前，有天地然后有万物，为之有始，意谓我此历劫轮回之种子在未有天地以前，在很早很早不知所始之时起就已有的。无名指妄动之火，但因无名火起，起惑造业，而生烦恼，作业之情识，根深蒂固，茫茫流转而无止境，不可能冰消瓦解于即刻之中。寢息谓睡卧休息，此喻定心息念，虚静于目前之地。古人云道在目前，谁能识之，虚空宝地，非目前乎，即佛之正法眼藏，涅槃妙心是也。大定真空，则无始以来之业识全消，可复我乾元纯阳之本来面目。所谓狂心一歇，即证菩提。安有他哉。

(8) 纯金朴玉，惟求巧倕以定价。纯金朴玉，指纯粹之金，出山之玉，不假雕琢而成。倕人名，黄帝时人，意为乖巧的人，如今之遥视遥感之特异功能者，故称巧倕，此一说也，又倕，垂也，若秤之有垂，可衡物之轻重，以定价之多少，此又一说也。又倕者，鎚也，巧匠以小鎚击物，听其声音，以别物之真伪，故倕一击，即知其价以定之。盖我既已有纯粹之金，完整之玉，只等巧人一倕可以定其价矣。

(9) 不知先生能出标月之指乎？标月者，若皓月之挂虚空，朗然独露，目标明显。意喻把功法明白的指出。全句应解成：不晓得先生能够给予明白的指教吗

(10) 且念八百与三千，云鹤相将来翩翩。古人云：李脱八百，安期三千。李脱和安期生都是古时得道的仙真，一个寿长八百岁，一个寿长三千岁。意谓年高八百岁和三千岁的二个仙真，能驾云跨鹤，翩翩然一高一低相继飞翔而来吗？

(11) 近来彷彿辨东西，七七依然四十八。七七相乘应该等于四十九，四十八只是七七相乘的近似值，意谓修道的人，以定为主，是非心不可太明，遇事不斤斤计较。所谓恍恍惚惚，就是一个糊涂的境界，不过恍惚似之。古人谓之学混沌。所以说元来爹爹即是爷，懵懵懂懂自瓜葛，近来彷彿辨东西，实际上东西南北并没有完全辨清楚，七七依然四十八。所谓八九不离十。总是自然而然，糊糊涂涂不求甚解而已。

(12) 黄鹤未归春雨寒。唐人诗云："昔人已乘白云去，此地空遗黄鹤楼。黄鹤一去不复返，白去千载空悠悠。"此谓时间过得很快，光阴不饶人，飞去的黄鹤还没有飞回来，春天的黄梅季节又到了，雨下个不停，颇有几分寒意。喻为人在世，时间短暂，好景无多，不如意事偏会连绵不断，故应警觉，须急速修炼，莫误良机。

(13) 一日八万四千里，自有斗柄周天轮。一日八万四千里，喻真气运行之速，吾人一身，原有八万四千毫毛孔窍，真气薰蒸，自然无处不到，一日亦比象之词，所谓将月簇日，将月簇日，将日簇时，一时辰内管丹成，八万四千毫毛孔窍顷刻行遍。实际只是无心作用，只要顺其自然将斗柄把住，斗柄即道枢，实指虚空而言，大定真空，自然循环于八万四千里周天之法轮矣。"混沌包虚空，虚空包三界。及寻其根源，一粒如黍大。"此即斗柄周天轮之真法象也。下自续以"人将脱壳阴阳外"，丹诀妙义，剖露无遗。故张三丰亦曰：若向阴阳修出世，须于阴阳外修之。妙兮哉，大定真空之直指也。

(14) 炉鼎鸡犬皆升天。大道三十有二传。炉鼎鸡犬皆升天，盖指黄帝功成连炉鼎宫妃官员一起驾龙飞升，许旌阳白日飞升，鸡犬同登两个故事而言，说见神仙通鉴。这里可喻作，功夫到家体化纯阳，化凡质为仙体，周身皮毛筋骨肉，四肢百骸无一不化，自然脱胎成圣，有如炉鼎鸡犬皆升天之象也。大道三十二传，盖指历代相承之道自黄帝、伏羲、神农、尧舜、禹、汤、文武、周公、孔子、老子、文始、东华、钟、吕，下传东南西北四派等等，也可能传到张紫阳刚巧是三十二传，因无资料，不可能作具体考证，也只能是七七依然四十八而已。

看古人文章，只要全文贯串起来去理解，就容易明白。中国的文字，往往有几面可解，有时放在甲地和放在乙地的解义完全不同。所以不能死搬硬套。只有灵活运用，方能得心应手。如有解差说错，还祈批评指出。

1989.6.28

二十五、复上海市周行函：

来函摘抄（一）：

前读《气功与科学》大作《药火专论》，阐述精确，甚为钦服，道长有《西派功诀泄密》一书出版，始知先生为李西月师祖嫡传，道功造诣极深，益增企慕。我慕道多年，但历劫丹砂，练功生涯坎坷曲折，……我所练者为敲竹唤龟法，西月师祖有《无根树注解》，内有"自古神仙栽接法，人老原来有药医"之解甚详，不知尊作《西派功诀泄密》一书中，对老年返童功法，有较详阐述否？我年老续为奋志练功，拟广收老年返童功法，亦救人救己之图，尚请慈悲，垂念鄙志，迄为尊作《西派功诀泄密》一书之

复函摘录（一）：

晚虽钟吕门下，酷爱道术，所恨末法横流，真道晦涩，故不揣涸陋，将李祖不传之秘，详为宣泄，欲纠时弊。自愧功能尚浅，未达化境。功法渊源，亦多未尽之处。未必能足先生要求，有负雅望耳。

.....

老先生大难不死，后福无量。既老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已。古来大器晚成，未必不然。先生所炼敲竹唤龟法"不知为后天还是先天。晚据"敲竹唤龟"四字的字面来分析，应属真空炼形之法，与张祖之"神仙栽接法"同一旨趣。兹试解之，聊供参考。竹虽有节而中空，敲竹者，盖喻修复之道应从虚空下手也。龟即水乡铅一味真药，即先天真一之气。致虚极，守静笃，自有一阳来复，非即敲竹唤龟之嫡旨乎？李道纯之《炼虚歌》以虚空称竹斋，所谓"虚心直节青青竹，个是炼虚第一机。"又云："金丹妙在虚无谷，下手致虚守静笃。虚极又虚元气凝，静中又静阳来复。"亦可为"敲竹唤龟"之浅解。

张祖《无根树》所谓：树老重新接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿。无非说明以类入类，以先天真阳之气，以续后天几微之命耳。观李祖之解可以明矣。所谓"寄者比丹法寄居兑户，寄体西邻之意。接者比丹法以性接命，以我接彼之义。"何谓命？先天真一之气也，何谓彼？即《悟真》说的认取他家不死方"之义。金丹之道，以身外之虚空为彼，佛氏并称之为"彼岸"。以后天呼吸之气，接续于天地阴阳之气，并以中宫虚无之妙土打合。李祖所谓"以老枝劈开，而以嫩枝插入夹之捆之，好土合之，牝牡相合，此接树法也。医老之方，亦必须以类入类，妙土打合，而后返老还元。"人身呼吸之气与天地阴阳之气，非同类乎？虚空宝藏，取之不竭，用之不尽，大定真空，自得妙土打合，天地真阳之气，自然续续而来，竹破竹补，能不续我之老残乎？此说是否有当，还当于实践中细体之。

讲到实际，金丹之道，本属老少无欺，作丹之法，只是心息相依，神气结合，玉蟾翁所谓："以火炼药而成丹，即以神驭气而成道也。"《参同》、《悟真》千词万喻，无非枢扭阴阳，固彼我一身邦国而已。《参同契》所谓"巨胜尚延年，还丹可入口，金性不腐朽，故为万物宝，术士服食之，寿命得长久。土游于四季，守界定规矩，金砂入五内，雾散若风雨，熏蒸达四体，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆姬成姹女，改形免世厄，号之曰真人。"篇中之还丹、金性或金砂皆指太和阴阳气即先天真一之气而言，此先天虚无之气，产于中央虚无土釜，随四时之轮转，而游于四季，故以土称之。《黄庭经》所谓"惟食太和阴阳气，可以不死天相既。"是则发白还黑，齿落更生，反老还童，皆可不在活下。

张三丰《无根树》词二十四首，丹法全旨，包括炉鼎、药物、火候等等，莫不彻底点穿。其谈窍则言"无根树，花正亨，说到无根却有根，三才窍，二五精，天地交时万物生.....甚分明，说与君，犹恐相逢认不真。"三才窍必须天地人之气配合，色身内凡窍，阳寡阴孤，与天地毫不搭界，能当三才窍之名乎？其谈药则言"无根树，花正浓，认取真铅正祖宗。精气神，一鼎烹，女变成男老变童。欲向西方擒白虎，先往东家伏青龙。类相同，好用功，外药通时内药通。"真铅者即太和元气，先天真一之气也，是水乡铅一味真药，可补老残，可续年命，能使朽骨重坚，枯木重花。此气通上通下，彻内彻外。白虎青龙，无非息心气神、真阴真阳之喻。外药内药，无非先天后天之辨。能悟之者，两重天地，四个阴阳，皆可言下而悟。此同类之气象，非真铅之正祖宗乎。身外乾坤交，身内坎离交，四者混沌，自然径入虚无矣。先天气后天气同时并得，能不浑浑噩噩，常日似醉乎？此《敲爻歌》所以有："性命双修玄又玄，海底洪波架法船。生擒活捉蛟龙首，始知匠手不虚传。"敲竹唤龟之旨，亦一泄无余蕴矣。又云："无根树，花真双，龙虎登坛战一场。铅投汞，阴配阳，法象玄珠无价偿。此是家圆真种子，返老还童寿命长。上天堂，极乐方，免得轮回见阎王。"玄珠即金丹，即先天之一气也，此气为天命之性，人人份上的一个太极，真家园之真种子也。心息相依，神定于虚，龙虎登坛战一场之实践也。如此铅来投汞，阴去配阳。自然能做到"铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放"的地步矣。即《悟真篇》驱将坎位中心实，点化离中腹内阴。从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。"到此地步还能不返老还童寿命长乎？《悟真篇》于本丹诀之全过程，七言绝句第一首仅四句诗便全包之："先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。驱将二物归黄道，争得金丹不解生。"此心息相依，同定于虚，为造丹直捷简易工法之又一直指也。故《参同契》亦曰："乾刚坤柔，配合相包，阳秉阴受，雌雄相须，谐以造化，精气乃舒。"又云："圣人揆度，参序元基。四者混沌，径入虚无。"造丹之要，亦莫不直捷点穿矣。

总之，《无根树》各词，采封固闭，温养沐浴，均已逐一点穿。先生既有《无根树词》注解，细心钻研体味，必能全懂其中义趣，是临炉下手的一个向导。为了能让先生多个参考，现并寄上拙著打印稿《无派功诀泄密》一本，《张紫阳著作探南宗内炼丹法》一本，无非抛砖引玉。望先生详加参究，提出批评指教。因有余幅，随笔打油二律奉赠：

其一 返老还童本不难，工夫只在定中间[1]。道纯平叔非二说，希范三丰是一般。

总在不空空内用，断无执有有异端。唤龟敲竹皆虚比，不过中间颠倒颠。

其二 长生原本不自生[2]，故拙多言倡守中[3]。挫锐解纷捐宠辱[4]，致虚守静复婴童。

老聃三复有身患[5]，庄子独尊罔象公[6]。谁弃千金负赤子[5]，能持大一必大通[8]。

注：[1]李道纯《交合》诗云："造道原来本不难，工夫只在定中间。"《咏真乐》云："九还七返大丹头，学者须当定里求。"张紫阳《鼎炉图论》云："静中行火候，定里结还丹，赠之以中。"[2]《道德经》云："天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。"[3]《道德经》云："多言数穷，不如守中。"[4]老子云："和其光，同其尘，挫其锐，解其纷。"[5]老子云："吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患。"[6]庄子云："黄帝游于赤水之北，登乎昆仑之丘而南望，还归遗其玄珠.....而不得也。乃使象罔，象罔得之，黄帝曰：异哉，罔象乃可以得之乎？"[7]亦见庄子。[8]庄子云："大一通之，大定持之。"

1990.3.13

二十六、复湖南省许昌张烜函：

来函摘抄（一）：

近日从《气功》88年12期中读到您的大作《吕洞宾姓名字号与丹诀》一文，措词严密，析理精湛，使我反复研读，.....不揣冒昧发信，天涯海角寻师访友。

帝君扶鸾显化，乩示渡人，早在民国三十年左右，我有幸看到帝君乩示，写下大量诗文、谜语、对联、医药等等，之后可惜在历次战乱中散失殆尽，当时我年幼无知，理解浮浅，尤其对师训——坐功，没有深入实践，世道坎坷，生活窘迫，不能安心修持，但对师尊的教诲，时刻铭记在心，而今已是风烛残年，深感虚度年华，悔恨不已。近年来我国丹功普及，我才重新起步，修炼静功，.....

1989.1.5

复函摘录（一）：

奉读大函，欣悉先生原为吕祖门人，对吕祖生平，颇有研究，并拟撰写年谱，藉表诚意，以志不忘。此壮举也，实为难得，无任企仰。

.....

年谱之编虽好，但如依据不足，亦可不必强求，多劳心力。以我鄙见，还是抓紧炼功要紧，机不可得，时不再来。《参同契》云："老翁复丁壮，耆姬成姘女。改形免世厄，号之曰真人。"古真有一百二十犹可还之说，实际上虽迟未晚，所谓一息尚存，犹可复命，岂虚语哉。但不能再耽延岁月，增慨叹耳。

兹附上去年十月青岛会议所献《西派功诀泄密》片断奉赠，以作结缘之举。并再吟律诗数首于后，以表寸忱。

其一 唐宋元明清以还，煌煌圣迹遍人间。喜闻仙謚称孚佑，欣见真传号指玄。
丹诀应从个里觅，形名还得等闲看。光阴似箭离弓去，再得人身只恐难。

其二 姓名字号本都暂，人去楼空月在天。何必孜孜求年谱，不如刻刻究心源。
鹤阳楼上酒未冷，鸛鹑洲头花已残。但得纯阳归九九，眼前便是大罗仙。

其三 弟与兄逢亦有缘，多承吕祖暗绳牵。问源还得求双口，致命犹须弃两端。
四个阴阳消息好，二重天地气神安。一超直入虚空藏，忘物忘怀了大还。

1989.1.14

二十七、复浙江省宁海县陈毓然函：

来函摘抄（一）：

.....

对最起码的法身与色身是否能成为两回事，也就是说，人的灵魂是否能离开人身而独立存在；常人死后还有什么？成了坚固的疑问。我认为一个人等于一盏灯，头脑=灯头，心意=灯炎，神彩=灯光，吹灭了灯炎就无灯光。试看一个人睡去便已无知，疲倦或病时便没精打采，何况死后。

至于玄关在人中外，我不疑问，我觉得很对，很实用，但你的注解会引人反感，（一）文字太文言，现代人看不懂；（二）意义上更是神秘，奥妙莫测，高尚无论。.....

又如五行八卦，古人无不以此代入，但今人以其不切实用，并有于理不通之处，早已被人唾弃遗忘的，如五种物类偏要说是五行，八方说是八卦，.....

再说，佛道两家是可以联合的，因僧道都隐在山林中，二家邻近，不免时常交往，故小说中也常有一僧一道的描述。但佛道至今为什么不结成一个教呢？且正史上还出现几次二家在皇帝面前辩论争宠的事，这说明两家，并不是同一宗旨，至儒、耶也更不能拉进来，.....

至于西游记，不是唐三藏法师的亲笔游记，是杜撰的长篇小说。中国的佛教是汉朝从印度来人传入，唐僧一心向佛，认为天在西方，故带了五百多信徒（前高中历史有记载）.....

我在看了十万个为什么一书后（书中说：人站在地球上看去能看到的是叫一个银河系，大虚空中有无数无数的银河系），我在闲时也作了这样的一种非非之想，在无数银河系之中，也必有如地球之能适宜动物生存的星球，也必有如人类同样聪明，同样文明或更先进类似人类或不类似人类的动物居住着，但他们永远不能同地球往来的。现在既说外星球人来过，应该今后也陆续来人，地球也可陆续去人，来

来往往都可，那才相信。

1989.1.23

.....

复函摘录（一）：

.....

你的思想，我总感到比较特别，比较复杂，讲先进并不先进，讲落后也不那么落后，也许是见少于想的缘故吧！

土生归土之说，确具有一定的理论基础，从物质来说，乃是一种一定的定律与必然的结果；若于精神上论之，就未必尽然。即今科学唯物昌明极盛之际，世界各国宏儒巨著，科学专家，都不得不加以承认，人死以后，还有一个存留体的存在。所以都在不遗余力的进行着深入的研究。

即在今年（即阳历去年）12月杭州的黄葵同志还在《气功与科学》杂志的十二期上发表了一篇题目叫《中国应该开展对“心灵学”的研究》的文章。文章说：最近我有幸获读了一本专门介绍现代的超心理学，即“心灵学”的译本。看了这本书，对我国在心灵学上的空白感到遗憾，而西方对此研究了一百多年。心灵现象作为一门学科来研究已有近百年的历史，到本世纪30年代，已有定性的研究，美国杜克大学成立了“超心理学研究所”，创造了一系列超心理学术语。1957年国际性“超心理学研究会”在美国成立，1969年该学会是美国科学促进协会的附属学会。越来越多的大学提出了“心灵学”的研究方向和研究课题。以本世纪70年代，全世界约有30多个国家共设立了240多个心灵研究会和学会。很多国家专门出版杂志，刊登心灵学的专门学术论文，发布心灵学的讨论会消息。在苏联有20多个政府主办的心灵学研究所和研究中心从事专门研究。在印度1968年授予一位心灵学研究者以超心理学硕士的学位。世界上发达国家以先进的科学知识为武器，在心灵学建设方面取得很大的进展。认为我国在心灵的研究已经落后了。

目前西方在研究的心灵现象大约有：脱体经验，魂灵，遥视、传心现象，死后续存，神动现象，心灵治疗，预知，心灵施动，思维照相等。他们认为：脱体经验——一个人似乎从身外的角度知觉世界并常常报告说自己看到了自己的躯体的一种体验。神动现象——心灵现象的物质形式，包括物体的位移和运送。预知——有关未来事件的超自然的知识（现在中国称他谓未来的信息）。神灵——无形的实体。续存——无形的实体在一个人肉体死后继续存在（限于篇幅，摘抄几个例子）。

从这些术语中可见，很多气功现象都属于这个范畴。因此气功和心灵学之间的联系是十分明显的。心灵现象，实际是特异功能现象。钱学森曾说：“气功、中医理论和人体特异功能蕴育人体科学最根本的道理，不是神秘的，而是同现代科学技术最前沿的发展密切相关的，因而他们本身就是科学技术的重大研究课题。”

中国是心灵现象十分丰富的国家，希望气功领域在心灵学研究中能够走在前面。

苏联是首倡唯物主义的社会主义国家，钱学森同志是我国当代的国防科委负责人，他们都没有否定这些现象的存在，而都郑重其事的作为科学技术的重大课题来研究，而付之于言论与实际行动。相反吾弟生长在落后的农村，却会产生这样的变态心理，却被一些无知的偏面的蠢人所谓的唯物主义的妄从者以人死如灯灭的鬼话所蒙蔽。以自己的精神不振的变态疲惫的心理为根据，认为死后会是一具尸体归土作为生命的最后结束的论词，是十分可惜的。

不是我喜欢卖弄五行八卦，从实际说现在中国在这方面有深入研究的人太多了。从我来说，确实还只知道一点皮毛，只是承袭五行八卦的旧说，作个比象，作个引证而已。不然的话，还恐怕未必能使人信服呢？实际上五行只是我人神魂魄意的代号，并不能固执在色身的心肝脾肺肾上，正象我人的神气一样，身体只是一个暂时的宅舍。

我们研究丹道的人，其本身就是借假修真，要强调外物空物，不能固执于物体假象上的追究。因为物体毕竟是暂时现象，一瞬即灭的。真正做工夫，它的着重点应该是对于气的研究。易系说：“一阴一阳之为道。”《悟真篇》说：道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物张。说明道就是气，就是阴阳二气的合体。物质有时要毁灭，这个阴阳二气的合体却是永远不会毁灭的。五行生克之理，确乎客观存在，是古人长期积累经验的结晶，不是三言两语能够解释，也不是一二个人的胡言乱语所能否定的了的。即从水火来说，我们的日常生活，无时无刻都离不开它，几日没有水就会渴死，没有火只好咬生米。但水火无情，滥则成灾。不见今年我县的水灾，久旱以后，一个晚上的滂沱大雨，便飘走了许多房屋田地，有些人在睡梦中惊醒，竟然淹没了四五百人的生命。所以水火二物果然能活人，也能死人。是以世间万事万物，都不能失去中和，用之得道则生，用之失道则死，实际上这些自然现象，无形中蕴含着深刻的生克因素。

我们所以提倡修炼丹道，主张安静虚无，致中致和，就是促使阴阳二气不致失调，五行四象不失其中，常保絪縕和气，一片生机，使火无焚木之祸，水无克火之患，而得其相生相养之功。即从我人的肾水来说，精水乃我人养生立命之至宝，用之得宜，男女偕随，调和情性，生子生孙，未必不两得其宜。若恣情声色，淫欲无度，一任欲火之燔灼，而不知其冷却之方，自非促死不可。

今年1月23日《参考消息》上刊登一条美国纽约时报的报导，题目录是《与人为善者长寿，愤世疾俗者早亡》内云：“易怒及愤世疾俗者，比那沉着信任他人者在不到50岁死亡的可能性高出四倍。他们研究

工作到目前为止，能最确凿的证明，不友善者更可能由于各种原因而早亡。在受到骚扰时，不友善者的血压比友善者的血压上升幅度大，这可能使他们的心脏和血管受到损害。”

所以我认为我们学炼丹道，就是要养成一个平心静气的人，恬淡寡欲的人，成为一个十分友善的人。则五行之相克，变成相生，自然易如反掌。切望吾弟，做工夫就得脚踏实地，先要擒住心猿意马，不能在字面上，咬文嚼字，吹毛求疵。虽然，只要真正掌握了真理，是没有不可破解的问题，但徒费心计劳力，弊多利少，于事无补。如能简缘无惑，与财无涉，与世无争，恬愉淡泊，逍遥自在，自得其乐，即不修炼亦未尝不能享高寿。何况金丹之道，平衡阴阳，调和水火，忘人忘我，忘物忘怀。所谓跳出三界外，不在五行中，又何相克之可及哉。我所谓跳出三界外，不在五行中之说，并非叫你悖离尘俗或脱离躯壳，而是要求在思想上能做到实际的清静，在尘出尘，不沾情着物，斯为上耳，此火坑中种莲花之术也。

佛道是否同源，三教是否一理，这要到三教正经正典中去亲自涉猎体察，是容易找到答案的。不要轻信稗观野史、道听途说之议，而乱下结论。三教同源，已为近世之人所公认，但三教之中，确有其各自的门派，和许多门户偏见的人。即如吾弟举的佛教中，有天台、律、禅、净等的例子，其实儒有杨朱墨翟，道有三洞、四辅、真言符箓、东南西北诸派。可见一教之内，还有门户偏见，何况三教，这就存在了一个舍本逐末，还是逆流溯源的问题。讲到实处，这些都不是我们所要研究的对象。我们要从三教的正经正典中，吸取他们的精华。如果你真正跨进了三教经典的百花园，就可品尝到确有一样好看颜色和一样香味的花果，虽然其品貌并不尽都一样，但他们的根株、躯干、生长发芽结果的过程都莫不一样。他们主体及其共同点，是不可否认的存在。可惜吾弟，限于人地环境，三教经典涉猎不多，无怪乎执于一偏，为个别假道学之影响，时至今日，还会谈虎色变，辄生余悸。

我们对待任何一件事物，都不能迷信，也不能苟同，要从实理的角度去量，要知道各家各派所以成家立名，总不离三教经典为主体为支柱，都不能不用三教经典的内容来撑持门面，谁又不会照抄三教经典中的几句关键性的口头禅呢？莫道这些口头禅，真正能懂的人只怕还是微乎其微吧！所以不能以为他知道了几个口头禅就以为是知道的人。或且这些口头禅被这些人烂用以后，他们的人臭了，这些口头禅也就变成臭秽之物，不敢一触了。那种想法实在是十分可笑的。心正不怕壁斜，何必自绝其路。

.....

至西游记一书，回忆历史课中的介绍，是吴承恩所著，据现在有些书的介绍，实为龙门派祖师邱长春所著，此书确是一本旷世希有的讲道书籍，喜笑怒骂，除妖捉怪，无不隐含天机，只要看一下他的题目，就可知决非不懂丹道（即道学）的人，所能杜撰编排得出。西游第一回叫灵根育孕源头出，心性修持大道生，第二回就叫做悟彻菩提真妙理，断魔归本合元神。这样一本好书，深蕴精辟玄旨，不去好好理解，却相信山村俚语的胡诌，殊可惜也。

加批西游记序曰：“西游者殆华严之外篇也，其言虽幻，可以喻大，其事虽奇，可以证真，其意虽游戏三昧，而广大神通具焉。知其说者，三藏即菩萨之化身，行者、八戒、沙僧、龙马即梵释天王之分体，所遇牛魔、虎力诸物，即阿修罗、迦楼罗、紫那罗、摩睺罗伽之变相。盖天下无治妖法，惟有治心之法。心治则妖治，西游记者，传华严心法也。西游取经，如来之教也，而世传为邱长春之作。然长春微意，引而不发，今起而诠释之，于是钩参同之机，抉悟真之奥。收六通于三寰，运十度于五行。将见修多罗中有炉鼎焉；优昙钵中有梨枣焉；阿閼黎中有婴儿姹女焉。佛说如是奇矣。更有奇者，合二氏之妙，而通于易，开以乾坤，交以坎离，乘以姤复，终以既济未济。遂使太极、两仪、四象八卦、三百八十四爻，皆会归于西游一部中。一阴一阳，一辟一阖，其为变易也，其为不易也，吾乌乎名之哉。然则奘之名玄也，空、能、净之名悟也，兼佛老之谓也，举夫子之道一以贯之。悟之，所以贞夫一也。”

再看西游记第一回之解曰：“此明大道之根深，乃阴阳之祖气，即混元太极之先天，无中生有之真乙。能尽心知性而修持之，便成全身不坏，与天地齐寿也。俗儒下士，识浅学陋，不晓河洛无字之真经，未明周易参同之妙理。胶执儒书，解悟未及一隅。摈斥道藏，搜览亦皆糟粕。所谓醯鸡止知甕大，夏虫难与语冰者。予特悯夫有志斯道者，未得真诠，既昧性命源流，罔达修持之归要。揭数百年褻视之西游，示千万世知音之向往。但惜前人索解纰缪，蜚聒已久，不得不遂节剖正，以指迷津。如此回提纲二语，最着意者，在上一句为作全部之统要，解者止提心字为止，妄揣混注，反昧却大道之根源，是不知道也，并不知心。竟将仙师度世真谛，全然遗弃，可惜可叹。首言灵根也者，先天真乙之气也。经曰：无名天地之始，有名万物之母。又云：两者同出而异名。方其无也，真乙之气不可见，故为天地之始。及其有也，真乙之珠，现于空虚中，故为万物之母。一气生阴阳，阴阳生四象，四象生五行，五行生万物，俱真乙之气变也，其为气也，立于天地之先，入于天地之内。始自无中生有，复自有中生有。人能得此一气，可以包罗万象。故曰：得其一，则万事毕矣。

盖道生一气，一气生形，形中又含始气。故天一生水，水为壬水，壬即真乙生物之祖气。壬水长生在申，申者猴也，故为猴。申金生于土，石者土之精气之核，故曰石猴。按周天三百六十五度，二十四气，九宫八卦。即悟真所云五行四象全藉土，九宫八卦岂离壬者是也。乙为花果之水，生于震东，阳气始生之地，纳音为海中之金，故在东胜神州傲来国大海中花果山。此水中金，即父母未生前先天真乙之

真金，故无父母，而父天母地，产于石卵，目运两道金光也。因服食后天之水，而金光潜息，将渐失其初秉之性矣。以其为水中金，故居于水帘洞。内有铁板桥（水帘洞者，鼻孔外之虚空也，铁板桥者，舌之喻也，虚空之内，非舌尖相对之处乎），分明是天造地设的家当，非人力所能为。此种家当，得之者，我命不由天，不受老天之气者矣。诚天地间（指出乾坤二卦之中）至美之大乐王（自心元神之王）也，故称美猴王（不然则成难制之心猿矣）。盖自天地之数至此，聪明灵根源流之奥旨，并无心字在内，强以形象谬臆，五形妄参，岂非管窥蠡测耶！仙师用一诗关，扭到人身甚明，云借猴假名，以完配金丹大道之成耳。使历代人人皆属此之完配，则亦称外王称内圣，而任其纵横矣。非言心之难制也。下文方说，人当体察其妙，尽心知性，勉力修持之为贵也。

人身难得，百岁易蹉。急宜开发道心，自己勉力。须知仙神佛圣之道，长生不老之方，人人有分。奈何世人，都是为名为利之徒，更无一个为身命者，殊可怜悯。故仙师指出一个路头，还向西方访问，直至西牛贺州，讨出一个神仙下落。噫！神仙不择地而生，岂南瞻部州果无，转至西牛贺州而有耶！仙师立言之意，直要指明南方为人旺之乡，非金生之地，必至西方乃产真金耳。与全书取经必往西天，同一义也（西天则在眼前，岂果在西方在印度乎）。说出个行孝的君子，孝为行仁之本，即与神仙相近，故与为邻，其中又另有妙义。盖神仙之道，以水生金，非以金生水，乃母隐子胎，子报母恩之象，同一行孝之道也。樵夫曰：不远不远，此山叫做灵台方寸山，山中有座斜月三星洞，洞中有个神仙，称名须菩提祖师。菩提，梵语，即华言正道也。此处明提灵台方寸，一勾三点，读者谓是指心无疑。噫！误矣。以此心为天地之心则可，以此心为人心之心，则失之远矣。……历代祖师，以坤方为月生之地，以偃月为象，一勾为偃月，三点为三星，月受真阳之气而生明，中有精气神三星之象。复卦为阳之首，朔旦为月之首，故《参同》曰：五六三十日，度竟复更始。魏公以月三十日配坤卦同一义也……”

可惜吾弟，没有看过《加批西游记》和刘悟元解注的《西游原旨》，一味的杜撰歪缠，一次被蛇咬，十年痛不忘。四十余年过了，始终念念不忘“一字长，一字短”的。其实非真知“一”之大作大用者。我在《大一专论》中，对一字已作明析的评价。从实际说，一即道，一即气也，即阴阳合体先天真一之气也。即吾人须臾不可离之妙物也。坏人善人，仙花野刺，麒麟凤凰，毒蛇恶兽，无不在“一”中生活，难道因为是野刺、蛇兽同享之物，或者就因为不是自己心目中的圣人，就非到首阳山去饿死不可吗？

阴阳二字的运用，虽然因时因人因物以至腹背五脏六腑的不断变换，但阴阳二字的实质绝对不会变。正因为阴阳的大作大用，所以将万物的正负面，莫不以阴阳比之，所以男子以背为阳，女子以腹为阳，亦无非借天地覆载之象以比之。即从男女来说，男阳女阴，而男女本身又分出许多阴阳。《周易》之八卦爻象的变换亦然。吾弟把阴阳固定死了，岂不是砖钱不能买瓦了。所以天地二气称阴阳二气，正负二电叫阴阳二电，呼吸二气亦叫阴阳二气，二个矛盾的交错，亦可谓之阴阳。所以必须看到阴阳比象的一面，也要看到阴阳实质的一面，而一定要勉强生搬硬套，那就不可理喻。我说乾坤二卦以爻象为之比方，原有古人实据，吾弟一定要上阳下阴来否解，把古人所称的阳物阴门之比喻忘了。莫怪四川的唐森远“人身是十窍，不是九窍”也提出来了。真是无独有偶。

旧社会小学生描字，就有“王子去求仙，丹成上九天。洞中方七日，世上已千年。”话说的是那么的浅近，而丹诀要妙，一泄无余。洞者先天真心（即道心），亦即吾人虚空之大洞也，王子者吾人之心君心王也，实即神定虚空之象，定力深入，一夕千秋，即陈抟老祖一觉睡千年之妙义也。笔法虽有点夸张，惟有正定真定之人方知摩诃般若波罗密多心经，即是阿耨多罗三藐三菩提心。佛家的空门，道家的大洞，皆此先天真心之比象也。金刚经所以称无身之身，谓之大身，三十二相即是无相，若非真正理解的人，不都成为痴人说梦吗。

1989.2.10

……

来函摘抄（二）：

……大作二本拜读，博学功深，既庆且佩。但稍有偏见（一）文字还欠近语言。（二）不应非念唱、非朱子、非气功界的众多倡者。（三）既名西派，不要广包众派。（四）是处不宜名为玄关一窍，顾名思义不合。

990.2.5

复函摘录（二）：

来信收阅，兄弟之间，恭维客套是没有必要的。提出建议，表示欢迎。您提的一二两点，我也在考虑，感到遗憾。树敌太多，自造樊篱。而且还有很多的人看不懂，包括有些中学教师，这对今后的出版，确实会发生一些阻力。但这只能是一时，从长远看，只恐未必。兄认为有理行遍天下，无理寸步难移。

愚兄认为您三四两点评议是不一定能够成立的。第一您说西派不能包括众派，有人也提过这个建议，但大家都没有注意这样一个现实。道家东、南、西、北、中五派，不都是钟吕门下吗！溯而上之东华、文始二大派，不都是钟吕门下吗？讲到实际三教并无异同，三教经典皆可印证，历历可考。没有三教五派经典为后盾，愚兄也决不敢如意发布狂言。……上次给您看过的那篇中字析义，您当时也不是提过一些异议吗？去年11月份《气功与科学》杂志社结果还是发表了。该稿发表以后，反响很大，各省

市来信求教拜师的人很多，有的认为是一理排众议之作，有的还恨结识的太晚。……

您认为此处不宜名为玄关一窍，能提出根据吗？希望您能把玄关的名字是什么意义试解一下。我并不是难您，您既能提出疑问，必然胸有成竹。提出来做个参考，未始不好！

我总觉得您对三教的经典，研究的实在太少了。……根据您的程度，我这样的分析，尚不理解，其实这几本书都不离我所说的实义，若无融会贯通能力，只能越看越糊涂，买来也没有意思。古人云：“得诀归来好读书，得诀归来好废书。”真正要把真诀搞懂，仍不如道家经典分析比较清楚。虽然三教五派都有旁门。有些人借吕祖、各派祖师名义还出了一些不好的书，特别是一些正宗典籍，被一些文人学士、气功专家，不懂装懂，把好好的一个先天大道，无着真宗，被他们一注便成了后天的旁门小术，真是注经经亡，流毒天下，遗祸万世，害人之深莫此为甚。吾弟有些文化，也已看了我的文章，并对您讲了，尚且不能彻底了解，一些文化不高的人，又怎能不被一些有名无实的名人所胁服。既然出于名人之口，谁个还敢说个不字呢？故愚兄主意，只能据文解义，文章的内容正确与否，不要见人不见物，不要以为出自名人之口，百分之百都是对的。即如朱子与河上公，解对的地方不是说没有，而且是占主要地位的，但某些地方的解错不对，还是无法掩盖的。要知道在真理面前，应该人人平等的。我是不会盲从，也不想随便曲服的。

……

对于玄关位置，吾弟既有疑问，趁此机会，还想作点补充。再引中派李道纯《中和集》的一段话，抄给您做个参考吧。李在问答语录中说：“一阖一辟者一动一静也。乾阳坤阴，如门户之阖辟，即乾坤易之门也，且如阴阳互动互静，机缄不已，元亨利贞定四时、成岁变者，变易也，至道与神气混混沦沦，周乎三才，万物阖辟无穷，至广大而尽精微矣，以一身言之，呼吸是矣。呼则接天根，是谓之辟，吸则接地根，是谓之阖；一呼一吸，化生精液，是谓之变，阖辟呼吸，即玄化之门，乃真息阖辟也。”这段话讲得总算明白了。玄牝之门就是玄关的别名，吾弟总该知道吧！《易系》也说：一阴一阳之谓道。道不就是气吗，不就是一阴一阳的合体吗？天地的气就叫阴阳，人身的气就叫呼吸。乾阳坤阴，玄阳牝阴，不是大家都公认吗，那么呼阳吸阴，呼玄吸牝又为什么不肯承认呢？天地之根，不就是人身之根吗？天人相通，呼吸一断，你还能活命吗。《心印经》不是也说吗：“存无守有，顷刻而成。回风混合，百日功灵。”人身与虚空不就是有与无交接之处吗，空气与呼吸不就是风吗，您能存无守有，您的元气还能随呼吸外泄吗？后面又说：履践天光，呼吸育清。出玄入牝，若亡若存。“这几句话也不是点的很穿吗？您要真履实践才能发现先天的光华，还不是从呼吸中去培育清阳吗？呼出去的就叫玄，吸进来的就叫牝，还能有异议吗？呼吸出入悠悠扬扬，必须顺其自然勉强不得，故说若亡若存也。这样的解说你说公道不公道。这样平铺直叙的文章，要作另外弯曲的解释行吗？又如《胎息经》上说：“知神气可以长生，固守虚无以养神气”，又说：若欲长生，神气相注。虚无是玄关的别名你也知道吗？其他几句，连功法功理也都点穿了。恐你不肯联系，请再看一段刘悟元对阳精和黄庭的解义吧！刘解云：“阳精不是别物，即是黄庭之神，又名谷神。因其为天地之根，阴阳之门，性命之源，故谓玄关；因其谷神所居，统御万法，主宰万事，故谓黄庭；因其无形无象，无方无所，离种种边，又谓虚无。落到实处，总是一中而已。”又刘在张三丰《无根树词》中解曰：“黄庭者，中央正位，即阴阳相合中一窍。又号为玄牝之门。元阳牝阴，阴阳合有此窍，阴阳偏无此窍。有此窍则有谷，有谷即有神，无此窍即无谷，无谷即无神。谷即黄庭，黄者中色，庭者虚也。因其中虚，故称黄庭。虚则灵，灵则神，是谓谷神。”下面又说：“若果到阴阳相合时，便有个中，便有个谷，而神自生，所谓先天之气，自虚无中来者即此。所谓真空而含妙有者即此，所谓要得谷神长不死，须凭玄牝立根基者即此。果阴阳和合而为一气，则谷神镇居黄庭，是谓男子怀胎。日守黄庭者，守中也；日养谷神者，抱一也。守中抱一，十月功华，身外有身，即与天地并长久。此等真实法相，系虚空中事业，不在色象上做作。彼一切在臭皮囊上做作，弄搬运工夫，妄想成圣胎者，岂知谷神之所以为谷神乎？看了我这几段引文，于弟对玄关一窍，总该有所认识吧！由此也就可以知道，我为什么对河上公关于玄牝和谷神解说的不当的批评之用意了。人家解错了，纠正一下有什么不好呢，难道出自名人之口，就应该一代一代永远错下去吗？

1990.2.8

来函摘抄（三）

……

道佛两家相同之处，自然很多，但亦不能尽同，佛家的究竟是菩萨与佛，道家的究竟是真人与仙，比丘剃的是光头，道士梳的是发髻。至于儒家，则不能与佛道同日而语，佛道是出世法，儒家是世法，……你对“道也者，不可须臾离也”的解说，我亦有异议。我解：三纲五常四维八德之道德是不可片刻脱离的。……

1990.2

复函摘录（三）

我认为吾弟对儒道佛的分门别类，是只究其外形，而忘其本质而然。要知道佛之光头，道之发髻，究其本体实无异同，道之称仙，佛之称佛，儒之称圣，其本性仍一样。一切幻形穿戴都是假相，佛与仙

的名字也是假名，只有真我元神，无形实相，才是真相真名。真正炼丹道的人，应该去假就真，不能执着在幻形假相上，故《金刚经·如理实见分第五》云：须菩提于意云何，如来可以身相见如来否？不也世尊，不可以身相见如来。"又说："凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，即见如来。"而《道德经》则说："天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生，是以圣人后其身而身先，外其身而身存。"从语言文字说，确似完全二样，若你能细细体味一下，从实际上说，则完全是一样，外其身非离相乎？诸相非而能见如来之相，非真我佛性之实相乎？这不自生而能长生之旨，又何异焉？所以佛称明心见性，道称修心炼性，儒称存心养性，三家主旨都离不开一个心和性，试问又何别乎？现我摘录张紫阳在《悟真篇》自序中的一段话，聊供吾弟作个印证。序云："故老释以性命学，开方便门，教人修种，以逃生死。释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸。老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位，如其未明本性，则犹滞于幻形。其次《周易》有穷理尽性至命之辞，《论语》有毋意必固我之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也。此评凿凿有据，实甚中肯。"

吾弟如此轻视孔子，实未真知孔子也。要知孔子乃遁世不见知而不悔，修世法而兼修出世之圣者。故古人评之为"夫子之文章可得而闻也，夫子之性与天道不可得而闻也。"不见《中庸》十二章之言乎？"君子之道费而隐，夫妇之愚，可以与知焉。及其至也，虽圣人亦有所不知焉。天地之大也，人犹有所憾。故君子语大，天下莫能载焉，语小天下莫能破焉。"这与道之其大无外，其小无内，放之弥六合，卷之退藏密，又何异乎？吾弟仅执论语为诸生问答之辞，散乱无文，以谓后人附会，而《周易》之《系辞》，遗书之《大学》，子思之《中庸》，亦均能斥之为后人之附会乎？子思、孟子而后，周、程、张、朱、王以致于董仲舒，代有传人，绍继孔门心法。各有专著，真章实义，可以为孔子之儒学作证。即孔子周游天下，本于忧国忧民之心，溢于言表。真道之行自必有赖于当道，化一人而利兼天下，圣人之用心殊苦也。岂吾弟管窥之见，偏激浮文之所能否定哉。庙貌馨香，千秋祭祀，万国同尊，岂偶然哉，足证吾弟之见地猛也。古人有儒冠道服释袈裟，三教由来是一家之说，良有以也。

吾弟之于"道也者，不可须臾离也"的异议，我认为毕竟还是歪理。没有看到中庸二字的实义，要知中庸全文都是讲道之书，所以开头就说：天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。"下文之喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节为之和。中者天下之大本也，和者天下之达道也，致中和天地位焉，万物育焉。"等等全书从头至尾一线贯串写中之大作大用。有些是借世法喻道法。以世法之中庸作道法中庸之张本。所谓至诚无息，不息则久，久则征……等，炼功之征验层次，昭然若揭。讲到实际，无息者，非仅炼之不息而已，实亦明示炼到二禅息住的停止呼吸没有呼吸的程度，吾人能到无息地步，自然寿命长久，效验产生。并云："不见而彰，不动而变，无为而成"的特异功能程度，世俗之人能不见而彰，无为而成吗？从全文一线贯串看，实无法强拉到三纲五常四维八德之人道上去。望吾弟打开中庸全书多读几遍，就不致鲁鱼亥豕舍本逐末了。

西游记究意为讲道之书否？实无必要再与吾弟辩论，古人所谓仁者见仁，智者见智，我可则能就文解义，不想分析它的时代环境和一切衣冠外象。如果吾弟果不违避现实，请试将各个书目分析一下看，为什么第一回叫"灵根育孕源头出，心性修持大道生。"又第二章为什么叫"悟彻菩提真妙理，断魔归本合元神。"若诚如吾弟之言，显然是题不对文了。难道他们真得只拿题目来装装门面。而用八卦炉中逃大圣，五行山下实心猿的浮言来惊世骇俗吗？

您对《金刚经》的见解，是有见心的一面，我先问您，这心到底在那里，道心呢，还是肉团心呢？请试解，诸相非相即见如来是什么意思。为什么佛家要称空门。是真空大法，涅槃妙心。空与无有什么区别。请再参看《妙行无住分第四》全文："复次须菩提，菩萨于法，应无所住，行于布施。所谓不住色布施，不住声色香味触法布施。须菩提萨应如是布施，不住于相（上面说应无所住，这理说不住于相，试问将何置解，无与相，对立吗，肉团心非相吗？无心心即是真心，先天道心非以无为心吗，为什么一定要把道心和无或空割裂开了，分成两截呢。还要看到这里所说的布施，非后天的物质布施。乃先天一气的法水或华池神水的妙药布施，若把他着在世财上是解不通的。下文不云乎：）东方虚空可思量不，不也世尊。须菩提，南西北方，四维上下虚空可思量不，不也世尊。须菩提，菩萨无住相布施，福德亦复如是……。试问吾弟这里的南西北方，四维上下的虚空究竟指什么呢，是心呢非心吗，您能应如所教住吗？

我也没有绝对否定过念佛法门，毫无意义。一念代万念，万念归无念，是末法的一个渐进法门，虽然有些效验，但与金丹大道，真空大法，佛教之总持门，不二门实有天渊之别，不可同日而语。吾弟既对《金刚经》已能解悟，仍请试解：

"若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来"的几句偈语是什么意思。拜祷偶像是否属于以色见我，撞钟念佛是否以音声求我，世尊亲口说的偈语，难道也不对吗？是人行邪道，不能见如来，您倒说说看，这是如来来接引您吗？

1990.2.24

来函摘抄（一）：

前上一函，谅知入鉴。迄念我妹残体若何，思念日积。她年幼学浅，如有冒昧之处，望海涵，或许有负尊意，请祈鉴谅。

"一气呵开多宝藏，尺书行遍九州城。泥文执象写成书，付与缘人作钥匙之佳句，下辈实以敬佩。您之胸怀胜似海洋之开阔，您之品德犹似太阳之光明。十几年之毅力炼成铁壁铜墙障觉知之功。但非安于现状，正向掀天揭地扭乾坤而登攀。您非己而光荣，更属我辈之自豪。

我获益非浅，感荷高情，无以为报，愧感交集，特上一笺，以申谢之。

1990.3.8

复函摘录（一）：

屡蒙惠书，谬赐荣奖，抱愧殊深。锦书玉字，妙笔生花，不失乃父遗风；雄才大略，经营田里，可谓人间独步；若能究之以超世之学，修之以空王之身；则天国风光，玉京仙客，亦未始不继日可待也。

令妹仙风道骨，巩异常人；玉树凌风，安不多病。苟能寄居芜下，注以天英，补以梨枣，回阳换骨，玉振金声，非不可必也。贤弟果能扶掖奖劝，安其心志，壮其体魄，扩其胸量，励其上进；俾培成旷世高人，一代天骄乎？

愚虽不敏，若气业能成，将教之以祝由，树之以性功，为万民请命，续道统正宗；可以继绝世，可以举废国；功立人间，名归天府。贤弟果能允乎？令妹之贤父母，亦果能允乎？若能惠助玉成，感激不尽。书不尽意，特作律诗数首为志，以资一笑。适值令妹返里之便，随系鸿足，不烦青鸟。

其一	屡承奖掖辱令名，欲向人间爆火星。真爱夏娟女弟子，更兴腾发妙联襟。
	倾心剖腹增莲蕊，点铁成金育玉英。最喜梅开风讯早，一枝带动满园春。
其二	周家小女果聪明，病带三分前定因。小驻人间天上客，环行宇内月边星。
	一枝桃李添春色，两个鸳鸯续螟蛉。我欲培她学祝由，清红双享入云城。
其三	季春时节好风光，腾达飞煌报上苍。发掘真空三昧火，清除假相众魔王。
	名标寰宇功非易，姓入他家寿可常。字里行间蕴秀气，香烟直欲透仙邦。
其四	身份谁知姊妹同，时中隐伏祸根宗。祖宗有德声名重，妙笔生花才气隆。
	须向空中觅真宝，莫因假外汨英雄。前程自似春如锦，种个莲花遍地红。

1990.3

来函摘抄（二）：

正切驰思，适奉华翰，激动难捺。惠书贤弟之称，下辈罪甚罪甚！尊长属先父共辈也，乃叔侄之论！

愚才疏学浅，奖饰过分，不胜惭愧，但当努力，以付故人之望。

尊长似观音之心，胜扁鹊之手，我妹残体即可全愈，大恩善德无以为报，终生愧感。尊长愿收我妹为徒，培成旷世高人，一代天娇，何止一人之福，亦全家之幸，更属周家之荣。

勿此草就，不成文理，定有冒昧之处，恕谅。

1990.4.2

临江仙 赵家岭

一九九零年四月二日 季腾发

门前群山绵绵，屋傍果木重重。鸟语花香自然风。置身神仙境，愁苦散云空。
几排青砖瓦房，独家祖传密宗。掀天揭地一神功。男女准效应，老少皆通融。

复函摘录（二）：

.....

令妹心地善良，但因生活不惯，胆小虑多，虽此次回山，因病根未断，呈复发现象。竟然顷刻难留，日夕动思归之心，经再三慰留，不能生效，我亦无可如何？

为令妹前途着想，本欲断其病根，教以医术，辅以拳剑，成为一代新人。她既不甘寂寞，又坚不受惠。强留三日，业已费尽唇舌，可见着意栽花之难，万事非随缘随份不可。非我不肯尽力，实感力不从心，只能到时再说矣。尚望贤弟谅之。片言难尽，痴愿无穷。慷慨高歌，惟诗可表。缘即：

驰诗致意

其一	本图建立老残城，送却病魔处处春。甲帐珠悬天不夜，阴霾云尽日常明。
	承先后后培莲子，裕后光前及远人。但得天心如人意，解完尘网亿层层。
其二	虽犹海市与蜃楼，总觉精诚愿可酬。力竭难扶刘阿斗，功高谁及汉留侯。
	病贫叠叠情常忍，尘网重重意转忧。莫道壮心仍未已，几番空唱醒迷歌。
其三	未知您妹欲何为，病未痊时心已归，我欲强留留不得，君如能劝劝其回。
	不然未易根除病，亦却碍难木作材。徒有寸诚难着力，而今未免也心灰。
其四	几翻诚受故人托，无乃未成百尺楼。蓬荜岂能栖紫凤，沙滩只合傲翠鸥。

若非恬淡真君子，那有仙人许上头。可见梅花香片片，总因禁得起寒流。
其五 发弟精神世上稀，人间难得此胸襟。大恩大德兼妻弟，能让能仁胜父昆。
轻掷千金真可佩，重全一德足堪尊。而今深觉空惭愧，难尽区区一片心。

庚午季春鸣空谨白 四月五日

调寄临江仙 答赠季腾发

桃桔屋旁舍后，葡萄架上檐前。杨柳飞烟半壁天。多少闲情趣，争如半日禅。
几度风风雨雨，一番密密绵绵。无端忽把姓名传。病员祈赐术。学子促加鞭。

又

浙水浙山叠叠，桃花柿叶重重。本图闲坐醉东风。几番因客起，一度梦魂空。
欢叫狸鼠麻雀，芬芳芍药芙蓉。本非神禹著斯功，门对千山翠，人在画图中。

调寄满江红

山水赵家，换尽了，旧时颜色。曾听说，蚕娘作织，绫罗缎匹。主人换后行情别，济世行医为准
则。蓦地里桃李破空来，真忙煞。

病续去，信频接。花儿欢，鸟儿悦。对诸般，总觉心头热。闻说痾沉几个好，见到枝头数颗结。快
余生乐趣本无穷，加功急。

山水老人陈天乐信笔填赠

于庚午季春清明节晨

二十九、复山东省牟平县刘学雷函

来函摘抄一：

吾师在信中所所述的理法，学生定当躬行不辍，请吾师放心。经过一个时期的悟练，学生仍有一些地
方不得要领。

一是如何处理练功与夫妻生活的关系。

二老师在“德戒简论”一篇所言甚简，令学生难悟要领，此中奥妙究竟如何，可否明示。

三是学生在修习间接相依之法时，有时感到鼻腔发干，而且我感到“鼻孔之外”之说不具体，空间过
大，意识于此，似不能聚定。‘径寸之地’到底是人中穴外一寸的一个点呢，还是一个球体？我觉得虚无之
象为，似应为一个球的腔体，但作如此观又落于凡身俗窍之法，其中之理亦不能解。

复函摘录一：

一、您所提到的问题，确是丹道界一个十分重视而又有争议的问题，也就涉及男女双修或单修，清
净派与不清净的问题。

有人说南宗有清修派也有双修派，西派东派是双修派，张三丰也是双修派。我从他们各自的本人的
文章看出，都可以说是持否定的态度。

（南）张紫阳在《悟真篇》中说：“不识阳精及主宾，知他那个是疏亲。房中空闭尾闾穴，误杀阎浮
多少人。”

张紫阳在《四百字序》中说：“夫金丹于无中养就婴儿，岂可泥象执文，而溺于旁径曲蹊。然金丹之
生于无，又不可谓顽空。当知此空乃是真空，无中不无，乃真虚无。”

（东）陆潜虚在《玄肤论》中说：“世人不知一者掩蔽之妙，执言内炼可以成丹，而独修孤阴之一
物。至论药自外来，一切误认为房中采战之术，岂不误哉。

（西）李涵虚在《三车秘旨·叹色欲关》说：“千古大痴人，爱色如爱花。千古下愚人，贪欲无津
涯。欲纵色必损，狂飚卷林葩。荡子酣于欲，其类同猪猡。”

（文史派）张三丰之言则更明确矣。丰云：“凡寄生于宇宙间，男女所赖以不死者，唯此一点阳精而
已。岂有学仙的人，男子学道必用女人，女人学道必用男子，是败坏天下之风化，皆无知禽兽之为也。”

各派祖师如此鄙视双修之说，而果又行男女双修之道乎，吾不之信也。仅举数例便已可知概略矣。

然则青年男女，欲修道学仙者，便不可结婚生子，已有妻子的人便必须离异乎？实亦非也。不孝有
三，无后为大，弃人求天，亦非吾之本意。

故我认为男女配偶，必求同志，有共同行道之决心，初基之始，必须忘形忘物，房室之事，应有节
制，行房之时，亦必养成心息相依，忘形忘情，使生超然无味之感，既行之后，应生好景不长，欢娱片
刻实非真乐之感。若初婚男女均能如此节制，一月之内行房不过一二次，再多以到四次为度。务要做到
淫而不乱，使不至若银行之存款，算而后用，以免挥霍无度，有超支之虑。等到有儿女了，随着功夫的
进步，正式把美人禅参透，从节欲到绝欲，专志上乘丹法，男不念女，女不恋男，志同道合，共同奋
进，男仙女仙，成为真正的仙侣，岂不可喜可贺。

我虽不主张男女两性关系彻底割裂，而是随着工夫的进展逐步断绝之，另含如下两重含义。

（一）绝不同于男女双修之旨，有以男女交合为炉鼎之妄言，而炉鼎即阳精，阳精自炉鼎也，岂有
以男女之淫精秽水为阳精，而借他人之物以为己用，岂有此理。紫阳分明说了“叩齿集神休妻绝粮，存神

闭息运眉间之思；补脑还精习房中之术，以至服炼金石草木之类，皆易遇而难成。（《悟真·自序》）“夫此一窍，亦无边旁，更无内外，乃神气之根，虚无之谷，在身中求之，不可求于他也。（《四百字序》）”可见紫阳虽不主张休妻，但亦没有向他人身上求之之意。钟离正阳说：四大一身皆属阴，不知何处是阳精。“缘督子说：“一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在于元关一窍。”刘悟元说：“阳精不是别物，即是黄庭之神，又名谷神。张紫阳既说在身中求之，不能到他人身上去求矣。正阳则一身四大都是阴气，又说明阳精不可在人色身之内求之矣，然则女人之身非身乎，正阳指的一身岂是仅指男子一方而言之乎，这些扑朔迷离之言，虽然费解，到别人身上去求的不对是可以肯定的。惟张三丰说的最清楚最明白。所谓：世之学者，不得真传，无处下手，执己不是，离己也不是。谁知一点元阳，明明洒洒，在己身玄中高处，隐藏于不内不外之密处，内外一气牵连，千古不传之秘。然人身现成放着两个真消息，与天地日月同体。”这样明确的分解，还能误解到男女二人的色身上去吗，还能怀疑张陆李张为男女双修之派吗？所以我虽不绝对主张绝欲，但决不取男女互用之邪术的。况淫心一动，便落后天，有何阳精之足言，此不辨自明之理也。

（二）况男女成年以后，大都情窦已开，遗精漏经，均所不免，其实遗精一次与交媾一次无异，都是自己命宝的走失。如果不知采取制止之诀法，一样是不能保全童真的。况人当情欲强盛之际，如炼己未纯，又不得诀，勉强忍耐，或硬行采取，都将是有损无益的，与其使好花虚谢，红颜空老，犹不如先成家立业，以偿父母爱子之愿，再行炼己筑基之稳定之有效也。上面已经说了节欲是主要的，炼成一个在尘出尘、在欲不欲是尤其主要的。刘长生所以到妓院去炼心，亦不过如此而已。这样就不但不遗伦弃世，男女之间敬若神明，爱如赤子。互为外护，各自求此身外之阴阳，召取自身后天之消息，使后天之情不忘自忘，后天之气不求自返，与身外阴阳合为一体，非即是四者混沌迳入虚无乎？后天气，先天气，得之者，常似醉乎？吾初祖李涵虚说的好：“色欲兼修者，荒亡尽可嗟。不如执美姝，绝欲炼丹砂。奇哉张果老，携妻种园瓜。幻哉尹用昌，与妻唱云霞。两贤皆艳色，世外叹情赊。至人无欲念，淫根断莫邪。我爱古仙人，仙女为浑家。（《三车秘旨·叹色欲关》）果能如此，则男女双修何碍乎？然确不同某些人弯曲丹诀之所谓双修也。

然则有些立志清修，誓不嫁娶的人，全都不对吗，那也不是。一个品行端正，淫念淡泊，不为凡情所惑，不为贪欲所动，一心精进，一超直入，自是以单人独炼为好。既有两人，便有两人情感之系，其中有一人动念，另一人就将为之干扰，引起不安。旨趣不同的人，便为丹道进取的障碍。所以宜因人因时因地制宜，不可一概而论，强求统一也。若貌行单修之名，内存淫乱之实，藏垢纳污，则犹不如寻个同心道侣，夫妻同修之为愈也。

二、德戒的范围，确也十分广阔，佛家之戒杀、盗、淫、妄、酒，仅五个戒就牵涉了很广的范围，儒家的忠、孝、仁、信、礼、义、廉耻，也牵涉到很广的范围。道家之德戒也是很多的。道藏有《说斋》、《说戒》、《禁忌》等许多专著，亦是说之不尽，单太上帝君《感应篇》一书就已包括的十分详尽，但和时代潮流，不无稍有抵触。但与人为善，为人排忧解难，不自杀生害命，不自私自利，贪赃枉法，治病救人，救苦救贫，等等实非笔墨所能尽书。简单的说，就是诸恶莫作，众善奉行。若一个人私心滔滔，常怀损人利己之心，拔一毛有利于天下之事不为，这样的人，他的工夫肯定是炼不出来的。所以德戒的好坏对炼功的进境与成功的等级高下，能产生极其微妙的影响。

三、鼻孔外寸径之地，即鼻外一寸方圆之处，上不着鼻尖，下不着嘴唇，内不着人中，外亦不远超一寸之外，适当四方上下之中，口鼻呼吸出入经寸之处。正如上引张三丰之说“执己不是，离己也不是，在己身玄中高处，于不内不外之密处，内外一气牵连，现成放着两个真消息”处是也。鼻腔发干已有执己之弊，但这个方圆径寸之地，说方可，说圆亦无不可，究竟是方是圆，我总不去想他，若从间接相依来说，名谓听息，耳听鼻外之气在鼻孔外的微息声音，似听非听，始终把呼吸凝听在鼻孔外真气之流动处。从听到声音，到听与音两忘。《楞严经》所谓“初于闻中，入流亡所……”等等一段话，就是这步工夫的真实境界。有人把它解成听海潮的声音，似乎是不切实际的。海潮远离人身，那里听得到，观音菩萨从耳根悟入，从闻思修，乃反息循空之旨，岂有远离身外，作此幻视幻听之理，他所说的“寂灭现前，忽然超越。”实际上便是息念双销，一灵独露之意，能不世出世间，十方圆明乎？

来函摘抄二：

从我的练功体会来看，本功的效果确实不错，有事心情舒畅，练功顺利，很快就能达到无息的境地（但时间不长），并伴有特殊的现象出现。《无密简编》中有几个问题不明，请您明示学生。（一）虚心实腹；（二）性源于心；（三）息；（四）舌根接人心；（五）身不动，心不动，意不动；（六）“三三”“六六”；（七）玄牝之物体在出入吗？（八）“浪平须听海潮音，千生万劫月华轻。”（九）八卦与河图洛书之起源；（十）化境究竟是怎样产生。

复函摘录二：

（一）虚心实腹：简单的说，就是炼己筑基，只有心虚无念，才能精气返还。紫阳云：“心清则精止。”所以说只有心虚了，才能获得腹实的实效。所以我认为虚心是采药的秘诀，其关键在于不采之采，实腹是精足气盈的表象，是丹气充足的象征。

(二)性源于心：古人云："性源心海降维皇。"要知道维皇就是造化真宰，就是先天主人。亦即是道或无极，或先天之一气。人类万物都是一气的分体，所以每个人都各具着一个无极或太极，或亦称为虚无，总不外一个物事。所以先天的虚无真一就是我们的性源心海，不要把性源心海着落在后天的血肉心上面。张紫阳说："道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再后成三体，三体重张万物昌。我们原从那里来，还得回向那里去，炼功的人，还能不从先天一气中去求之吗！

(三)息：现即根据吕祖《先天虚无太乙金华宗旨》之论以明之。"息者，自心也。自心为息，心一动即有气，气本心之所化也。"（《回光调息章第四》）"又云："息者自心也，自心为息，元神也，元气也，元精也。既元气即是元精，然元精非水乎？故可云息即水也。总而言之，气能化精，精亦能化气，精气神三者本来是不断的互相转化的。然息源出于肺，肺本属金，况肺源于肾，水能生金，所以北一西四为同类之物，是谓金水一家，所以息之为物，称水可，称金亦未为不可也。归根到底，仍不外一气之变化而已。

(四)舌根接人心：确是一个自然现象，所以古人说，舌为心之苗。因舌本开窍于心之故也。可是世间的人，都只知道舌根接人心，却不知道舌尖是通天心的。达摩宝卷把舌解析为铁板桥，所以《西游记》中孙悟空曾说："桥那边有天造地设的家当，大家都到这里来住，免的受老天之气。"这就是以虚无一窍为天心的宣示。

(五)身不动，心不动，意不动，是为三定，为西派丹功的特点。简单的说，身体要象山岳一样，不动不摇，意念要象止水一样，纹丝不动。心与意是二又是一，杂念为心，正念为意，我们在练功时，不但不容转念，也不能用意而起意生心。只有如此的大死，才能心死神活。发现元神，俗所谓定里见丹成也。

(六)"三三""六六"：前三三与后三三，两个三三一担担。是指前三田后三关说的，每田每关中间有一个大穴，两边有两个小穴，所以称之为前三三后三三。虽然分成前后三三的各九个关窍，而实际上起指导作用只有后三关。后三关通了，九重铁鼓通了。故古人有一箭射穿九重铁鼓之喻。"六六"：丹法以乾卦的六个阳爻以示进阳火之阶，坤卦六个阴爻，以示退阴符之阶，分别为复临泰壮夬乾，姤遁否观剥坤，这只是一个比象，有人真的照卦爻一卦一卦去翻，这实在是错误的，所以张紫阳说："卦中设象本仪形，得象忘言意自明。后世迷人惟执象，却行卦象望飞升。"

(七)玄牝之物体在出入吗？《心印经》云："出玄入牝，若亡若存。"可以证明玄牝确实是个能够出入的活体。而且是隐隐约约，似有如无的。也可以说明玄牝是属于视而不见、听之不闻之物，有人以上下二田为玄牝，或以腰中之两肾为玄牝等，可知上下二田和两肾等都是固死之有形物质，又安能出之入之哉。故张紫阳以念头起处为玄牝。李道纯则说的更为明白："以一身言之呼吸是矣。呼则接天根是谓之辟，吸则接地根是谓之阖，一呼一吸化生精液，是谓之变。阖辟呼吸即玄牝之门天地之根矣。所谓呼吸者，非口鼻呼吸，乃真息阖辟也。可见玄牝实不离呼吸二字，然又不可着在口鼻呼吸间。所以古真说："玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾。"张紫阳则说："玄牝之门罕人知，休将口鼻妄施为。"老子则说："玄牝之门是为天地根，绵绵若存，用之不勤。"必须体认玄牝必先植根在天地二气之中，不是与天地相接的根就不是真玄牝了。若果玄牝不是活的，是色身上心肾口鼻等的死肉一团，又如何能绵绵若存，用之不勤呢？绵绵者，柔和缓慢不断的行功也，若存者，恍惚杳冥，有似于有物也。都可说是以呼吸为玄牝之绝妙注脚，只有细细体认，方不至为世之名人高师所惑。

(八)"浪平须听海潮音，千生万劫月华轻。"这两句译成白话的含义是：要自己心头的杂念平静吗，一定要从返闻自心的听息之旨。人之心念，有似大海中之波浪，一波未平一波又起，即人之心念前念未断，后念又续也。大海之潮，也和人的呼吸一样，一吸未了，一呼又起，其声音极其和谐动听，故古人以呼吸之音喻海潮音也。佛家并以梵音喻海潮音。因为呼吸和念头本来就是双生子女。呼吸起动了，念头也就开始了。所以我们若能把呼吸与念头交融在一起，便能起到相互制约的作用。心念被呼吸牵引，从心听到气听，进入与呼吸同出入共浮沉的作用。西派初功，先从听息入手，并命名为相依，其原因也不外乎此。下句之"千生万劫月华轻"，也就全凭上文而来。心息融合在一起了，金丹不结自结，即使经千生万劫而永存不坏矣。月华者，丹之光华，金丹之表象也。轻者，轻而易举，极容易做到也。听息之效有如此者。可见"浪平须听海潮音，千生万劫月华轻"之旨，妙矣哉！张紫阳云：既驱二物归黄道，争得金丹不解生。"这里紫阳说的二物即念息，（心息）即神气也。离开息念而求道而道远矣，又安得金丹之不解生乎？

(九)八卦之起源，河图洛书：古人云：河出图，洛出书，伏羲得之以定八卦。此间详情，请参阅周易与河洛精蕴等书可窥全豹。

(十)化境究竟是怎么产生：化境为作丹之最高境界，不先到出神地步就不可能臻于化境。若果我能进入化境地步，则可大可小，能方能圆，能入水入火，能透金贯石，千里可收目前，一息可弥世界，千年如一瞬，一瞬可幻千年，古之十通六通，百千万亿化身，皆化字妙用也。至于如何产生，前面不已说了，从初阶听息起手，再从停息忘息无息了之了手，臻于息念双销而丹成，炼神入道，炼道合虚为究竟，金丹之道，须是一步一步走来。

三十、复湖北小池黄梅轮渡涂增阳函

来信摘抄：

《无密简编》不愧为一部稀世佳作，将三教丹功，千古不传之密，剖析无已。有几个问题，希望得到老师指点，。

（1）从理论上来说，人长生不老，或活上几百年几千年是有可能的，不知练无派丹道，能不能长生，炼出特异功能，以济世救人？

（2）无功对于时间、方位有没有什么特殊要求？练功前后有什么要求？有什么禁忌吗？

（3）"入定"、"虚无"是练功的宗旨，也是要求对吗？

（4）气功与金丹大道两者的关系如何？

复函摘录：

现将您提出的几个问题，简答如下：

（1）《无派功》理论的中心点，主要是神气合一，四者混沌，径入虚无。然必以"定"为核心。庄子云："大一通之，大定持之。"这"一"不就是"虚无"，"道自虚无生一气"吗？大定就是很深的定力。我入深入禅定，自然打破时空物质的三维局限。时间可以如意延长或缩短。空间可以放弥六合，卷藏于密的卷放自如，功到大成，几万亿光年如在目前。物质将变成透明体松懈体，功夫深入，可入火不焚，入水不溺，透金贯石，都可不在话下。综上所述，则长生久视，特异功能，济世救人，都可运之于掌了。

（2）炼功时间，虽不勉强规定，《入药镜》所谓："一日内，十二时（这十二时是一日夜的十二个时辰，即新时钟的24小时），意所到，皆可为。"说明一天到晚，时时刻刻都可锻炼。但因各人的工作环境各方面的不同，更不能所有的人都强求一致。但我们都是凡人，也不可能一天到晚去做功。为了使炼功有序化，象一日三餐和工厂作息一样，还应每人根据自己的作息时间，作出几个时间的规定，早中晚半夜都可以，其他时间也行。一空下来，还可见缝插针的加炼。高级丹功莫不从千辛万苦中锤炼出来。但一般以东方为最好，南北亦可，西方属金，有杀气，应少炼。炼功前后都应尽量放松肢体。炼功入手，从放松肢体，注视一物，渐渐转入心息相依，臻于定境。收功时，可徐开两眼，慢慢松放肢体，也可随便做几个辅助动作，如搓手脸耳朵，梳头发之类，并无硬性规定，原是整天不能间断的。即禁忌方面亦不十分强调，但也不能不有所重视。第一要重德。因为道是丹功的肉体或灵魂，德是丹功的翅膀。象鸟一样，没有翅膀，是不可能远走高飞的。第二是节欲。古人说，精者养生立命至宝。故非节不可。第三不能好高骛远，贪图享乐，烟酒荤腥，包括菜油五荤尽量少吃或不吃。古人云，嗜欲深者则天机浅，炼功不易进步。清轻者上浮为天，重浊者下凝为地，世人之所共知也，可不勉乎。五荤为葱、蒜、韭、薤、蒜之类，医书云五荤气味凶险，服之伤人五脏之气。又医书云，芸苔有毒，不可食，亦伤人五脏之气。芸苔即油菜，故我说菜油亦不可食。其它如大喜大怒，大哭大笑，贪心，狠心、忧心都有戒的必要。伍子胥过昭关，由于忧愁过度，一夜天头发就愁白了。其余伤天害理之事更是做他不得，这些都是比较要紧的。其余如饭后不可立即炼功，下丹（即收功后）不可马上小便等也要加以注意。又坐时不可针对风口，不能在忧郁不暢中夹气做功，都不会收到好的效果。

（3）入定和虚无是炼功的唯一要旨很对，在这一点中已经谈了。

（4）金丹大道，亦可为丹功的一种，但层次高，与一般丹功是有本质不同的。

三十一、复江苏东海牛山镇霍一耀函

来信摘录：

请问两重四个怎样调配？

复函摘录：

您提到的二重四个，第一步仍然请您先把《玄关直指图》看懂。图中的二个大圈，左边一个就代表自然界的大天地即大虚空，右边一个就代表人身的小天地，即小虚空，故古人说"天是一大天，人是一小天，宇宙有理气象，人也有理气象。人的骨肉与其他的形体是象，呼吸和流通周身的是气，主宰全身的是理（即神），人之象与宇宙之象相接，人之气与宇宙之气相通，人之性（即神）与宇宙之理（亦即神）相通。"这就是两重天地四个阴阳的总体概念。若以卦象分之，则以乾坤二卦代表天地，从而形成了，宇宙的大虚空为一重天地。人身的眼耳鼻三双窍象（坤）卦以配地，口及二便三单窍象（乾）卦以配天，形成了一个人身表象的小天地小虚空为又一重天地，合起来就是两重天地。"人"是天地的中间代表，所以古人称天地人为三才。人身的人中穴在乾坤二卦之中，也是形成天地之中的表象，所以古人把口鼻之中定为人中穴，就因为他的位置正巧在此天地二卦之中的缘故，所以这个窍别名又叫三才窍。除此以外再寻不出第二个在人身上的三才窍了，没有三才配合之地，还能称三才窍吗？须要一提的是，若以人中穴的死位置定名为三才窍，切实的说还有一间之隔，因为人中穴毕竟只能代表人身小天地的三才之中，不能代表宇宙大天地的三才之中，所以必须把此穴移定在人中的外面刚巧是天气和人气交接的地方，这才真正符合天地之中，天人之中，两重天地四个阴阳的正点。也就是直指图中的那个当中的小圈了。人身呼吸出入二气不是二个阴阳吗？天地升降二气，不又是另外二个阴阳吗？

《阴符经》说："天人合发，万化定基。"这是一个十分明确的定义，就是说。天和人一定要合起来方能发动，方能成为化生万物的基础。要做到天人合发，就必须要到天气和人气的交换点中去合发，不是天气和人气的交换点，天气和人气就永远无法会合在一起。所以吕洞宾说："二重天地谁能配，四个阴阳我会排。"李道纯说：踏破二重消息子，超凡入圣只如闲。"拆穿了说，四个阴阳就是二重消息，二重四个必须要到二重四个的中阶点方能调配，二重消息必须要到二重消息中间的关候子去踏方能踏破，所以如果不知这个（指中间之小圈），只一切都成空话了。其余小圈中的规中，无极、虚无、黄庭、中央正位，以及小圈上下的玄牝之门，混沌之乡，天人之心，戊己之门，五行之根，灵山塔下等都是这个小圈的异名了。从而形成了一个定位的死玄关。等到心息相依，神气结合，交抱成熟，金丹露象，就成为活泼泼的，赤灵灵的不定位的活玄关了。所以真正玄关，不管定位还是不定位，都是绝对不能着在人体的色身上的。

弄明白了上面的这二重道理，则黄帝《内经素问》的"自古通天者，生之本，本于阴阳"之说，则句句落实了。我们若没有呼吸阴阳二气与天地阴阳二气时时刻刻吐故纳新交换讯息，还能有活命吗？所以子思在《中庸》中也说：中也者，天下之大本也，和也者，天下之达道也。"黄帝所说的通天处，子思所说的中也者，不是也明白点明天气和人气四个阴阳的中心点吗。不然就不可能使天与人相通，也不可能达到和气氤氲，万物化醇的目的，更无所谓天下之达道了。以上俱言理，是外象上的二重四个的调配法。

若从功法来说，就是心息相依，同定于虚。就是说，把眼意视此窍（指此小圈的中心点），耳意听此窍，舌针对此窍，口鼻呼吸与天地阴阳之四气同凝此窍，整个思想意识全神灌注此窍，做到身心意三者不动（谓之三定），外想不入，内念不出，及至于四者混融在一起，这就进入"四者混沌，径入虚无"的真境界了。具体作法详见其他篇幅。功夫深入，自然无天无地无人无我，有如张紫阳《四百字铭》所说，"混沌包虚空，虚空包三界。及寻其根源，一粒如黍大。"总的来说，小圈即"玄关也"，即"虚空也"，即"环中"也。故庄子说：得其环中，以应无穷。"至矣尽矣。"

三十二、复辽宁省营口市张金库函

来信摘抄：

关于天地之中，与"玄关"一窍，先生之作与古籍《性命圭旨》、《大成捷要》等，有不符之处，如...，未知孰是，请示玄机。

《中和集》说，中老年或破体之修，需要补漏。补漏惟一方法，是鼓琴招凤，敲竹唤龟。但论述也不具体，请予以赐教。

.....

后学张金库草

1991年1月15日

复函摘录：

拜读大函，亦知先生于丹道颇有探索，提出许多实质性问题。现将先生所提各个问题，根据我个人的认识，简析如下：

玄关（即玄牝）问题：总的精神在拙著《无密简编》第五章的玄关直指图中，已经详细标明了，而先生对此亦似有所理解，所疑的主要是玄关的定位与无定位问题.....

看了我上面的分析，玄关的定位或无定位的道理，也已基本上说明了。一点真阳即谷神也，请参阅刘悟元的《黄庭经》解，便可了知其中要领矣。所以您提到的《大成捷要》一书中的说法，实有真假参半，是非混淆之嫌。其中矛盾，实非一人手笔所至。如书中刊大成捷要五言古的结语"猛回头大海茫茫登彼岸，急下手虚空漫漫见青天。仅二句话，丹诀要旨，一泄无余。又如第七次混沌开基的最后一首律诗所说：

开荒下种已多年，我佛灯光尚未传。无缝塔前难了命，双林树下怎超凡。（此两句的无缝塔前，双林树下皆指上丹田的天目穴或印堂说的，达摩云：眼为双林树，鼻为灵山塔。可见双林树下实指山根说的，也已明白说了，从此处下手是不能了命超凡的。）有谁踏破窍中窍，唯我揭开天外天。（中指鼻孔虚空径寸之地说的。为了说明其理特引张三丰《玄谭全集》之论以印证之。张三丰云：胎因息长，息因胎住，而窍中之窍，长胎住息之真去处也。.....才知圣凡一气，不为盲人迷惑。扫尽旁门，苦求明师，穷取受气之初。初者先天始祖之气，此气含着一真一阴一阳，产于天地之先，混元之始，这个灵明黍米宝珠，悬在至空至正之中。离此一着，都是旁门。这个灵明宝珠悬于空悬之中，不可执乾坤日月男女相上去。只在己身内外，安炉立鼎。.....今之学者，不惟不知真阳，亦且不知真阴，若知真阴则真阳亦自知矣。不遇明师，枉用猜疑。是道在天地，天地亦不知也。学者穷究身中，天地人三才之妙窍，一身内外阴阳真消息。如不得旨，一见诸书异名，必无定见，执诸旁门，无能辨理。"从《玄谭集》的这些论述，也可明白的看出，这窍中之窍，天外之天，在于人身至中至正空悬之处，同时在于天地人三才之中，而且在一身内外不内不外之中，是一身内外阴阳真消息之处。明白提示天地之中，天人之中的玄妙真谛，实亦指玄关的定位说的。所谓先天始祖之气，含着一真一阴一阳的灵明黍米宝珠，悬在至空至正之中，就是指无定位的玄关说的。紫阳云"要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真金既返黄金室，一颗明珠永不离。"把道理真正搞清楚了，便可知道古真之言，莫不大抵相同。）欲识玄关端的处，无中生有是真

论。（这就把玄关的实质搞得一清二楚了，玄关本是在虚无中所生的妙有，非是有相色身有形之窍穴可以求取的，这才是真端的真谛啊！）

纵观《大成捷要》全书，惟此数句泄尽丹诀全旨，其余如《关窍秘诀》章的说法，便又落入了色身巢臼，早已不是真正之秘诀矣。后来的人所以被他们弄的七颠八倒，故有尽信书，不如无书之说也。

下面就再谈一下鼓琴招凤，敲竹唤龟问题。这个问题也有二种解法。一为后天的，以上丹田为玄关的，系从性宫入手，谓之鼓琴招凤。以下丹田为玄关的，所谓补亏正法（详见《丹经指南》），谓之敲竹唤龟。这个方法我们不想采用，故亦不加详说。现就先天论之，鼓琴招凤，即虚心养神，心明神化，似凤之来归也。敲竹唤龟，即伏气摄精也，定心虚无，则阳自来归，灵龟自缩也。琴本皮包之空筒，竹本中空之物，故李道纯以虚空（即虚无）喻竹斋，以神（即意念）为竹斋之主人。所以在《炼虚歌》中说：“虚至无虚绝百非，潜虚天地悉皆归。虚心直节青青竹，个是炼虚第一机。”可知虚为先天真心，息为先天真气，心息相依，同定于虚，自然神气结合，元精自化，故以鼓琴招凤，敲竹唤龟喻之。道本至简，安用吸舐撮闭种种做作为哉！

念头起处，即呼吸起处。我人脐带剪断之初起，开始呼吸，方有意念，呼吸未动以前，意念何来。故李道纯在《玄理歌》上说：“谛观三教圣人书，息之一字最简直（息即呼吸也，非叫您到呼吸上去做工夫吗？故下文直说）。若于息上做工夫，为仙为佛不费力。”这不是说的够清楚吗？所以这归根窍、复命关、虚无谷，无一不是指此呼吸起动处，即念头起处说的。讲来讲去还是离不了呼吸，只有呼吸才一天到晚和天地阴阳之气不断交换着讯息。虚空是形成两个消息的中点，是天人合发的妙键。故《参同契》称之为“四者混沌，径入虚无”也，李道纯称踏破两重消息子，超凡越圣譬如闲”也，吕洞宾之所以成为虚空大洞之宾，而有“两重天地谁能配，四个阴阳我会排”也。非此天人合发之处，天人二气交接之地，何来有二重天地四个阴阳乎，又何有两重消息之可踏乎？所谓真金，实即元神谷神即金丹之喻也，金丹产生于虚无之中，故虚无便亦有黄金室之美喻也。

陈毓照1991.1.16

三十三、复云南省曲靖市孙昌贤函

来信摘录：

有一些问题向您求教，在看道家气典籍书时，很多术语弄不懂。如《性命双修万神圭旨》一书。

第一句口诀：大道根茎识者稀，常人日用孰能知。为君指出神仙窟，一窍弯弯似月眉。

此指人身何处？实为难猜，望师告知。

第二句口诀：祖窍真际举世罕知，不得师传俨然暗中射垛。盖祖窍者，乃老子所谓玄牝之门也，太极之蒂，混沌之根，至善之地，凝结之所，虚无之谷，造化之源，不二法门，归根窍，复命关，中黄宫，希夷府，总持门，正位，神室，黄庭等等，修丹之士不明祖窍，则真息不住，而神化无基，药物不全，而大丹不结。盖此窍是总持之门，万法之都。

请师告知，祖窍与玄牝之门是不是一处？

第三句口诀：混沌生前混沌圆，个中消息不容传。劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。

此处窍中之窍是指何处？天外天是指什么？

复函摘抄：

您提到的《性命圭旨》一书，很值得探讨。所提的三个口诀，又确为全书的关键所在。这个关键不破，就无从下手，则一切都成空话。

然《性命圭旨》一书，前后矛盾处很多，据我体会显然非一人所作。单就书中的“安神祖窍图”来说吧！文字上明明说了“如如不动空中住，无生无灭无来去”，又说：“这个窍，绝中边，无内外，上下圆，东西合，南北全，会此意，便成仙。”可是那个图上明明标着的窍位却完全和文字上的含义相反了，一个圆圈当当中画在心脐的中间，四面八方都被色体的形象所包围，既没有住在空中，也没有中和边隔绝，也不在无内无外之中，又如涵养本原图也是如此，文字上说了，譬提本性本如如，万法通兮透太虚。”而图中又清清楚楚的把“心源性海”放到心脐之中的色身黄庭去了。《安神祖窍翕聚先天》的中间一段文字，前面一段同后面一段原是连在一起的，而意义之相反，又无异于天壤者，都容易使学人弄得丈二和尚，摸不着头脑。请看原文中有定者在此中也，若曰中无定者，乾坤合处乃真中也（点睛之语），以其可得而允执也。故曰有定位。然岂特在此心之内为然也，是虽一身之外而遍满天地，皆吾心中也；又岂特在此天地之内为然也，是虽天地之外而遍虚空，亦皆吾心之中也。易曰：周流六虚，然周流于六虚之外而非不足，退藏于一身之窍而非有余，故曰一窍能纳太虚空中。”这段文字对中的定位和不定位都说清了。关键在于“乾坤合处乃真中也”一语。此语实已包含了在定与不在定两个方面。在定者人身示象乾坤二卦之中，即眼耳鼻三双窍为坤卦之象，以代表地，口及大小二便三单窍为乾卦之象，代表天。当中一窍名曰人中，以示人之正中即乾坤二卦示象之正中也。不然的话，人之正中应在心脐之中脾胃之地，何得以此头部之上口鼻之中称人中乎，此后天形象乾坤合处定位之中也。不定位者，盖乾坤即阴阳也。在此定位之中，心息相依，使之阴阳和合而生出之中，为之金丹，故阴阳合实即乾坤合也，此乾坤合处之真中，

即不定位之真中也。故刘悟元曰：阴阳合有此窍，阴阳偏无此窍。所以我认为定位之窍是一个先天真窍。不定位的阴阳和合之窍，即窍中之窍也。除这两句的窍位直指之外，下面更已明白指出。此心不仅在一身之内，并在一身之外的遍虚空中，可见此心应在此身的不内不外之中，即着了此身不是，离了此身亦错也。接着又借易经的话说“周流六虚”并解之说：周流于六虚之外而非不足，退藏于一身之窍而非有余。故又说，一窍能纳太虚空。分析的是如此的清楚。若非此天人交接之中，阴阳二气聚散之地，又何能放之而弥于六虚，退之藏于一身之窍乎。若果着落在色身之内，又何能一窍而纳太虚空乎？综上各段之分析，此窍决不能在色身之中，可下文又以道经之言作比喻，引到人身之内去了。他说“人身一小天地也，而心脐相去八寸四分而中心之中适当四寸二分之中处也。这二句话，就完全和上文之话相反背了，却是和安神祖窍图的作者同一口径的。如果这个图的表象是对的，这心脐之中的四寸二分之中也是对的，那么都已讲的清清楚楚了，还有什么秘密之可言，张紫阳也用不着说“任君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜”了。您结尾的那首诗写的很好，所谓庶物蚩蚩负气来，惟人灵秀有根荄。“要知道这根荄是什么，就是人气植根的地方，也就是天气植根的地方，所以古人说：“人身之根即天地之根。拆穿了说，就是天气和人气交接的地方，也就是您所抄第一口诀说的大道的根荄。您知道“道”就是气吗？气之为物，贯穿人身，弥纶三界，不是很大吗？人的呼吸不是正常和天地的气相通吗？那一个人离开了呼吸还能活在上，岂不是常人平日时时刻刻都在应用吗？可惜得很，却很少有人知道。此常人日用孰能知之直解也。下句为君指出神仙窟，也就是给您指出这个大道根荄之处了。再后一句“一窍弯弯似月眉”，实为一阳来复之机，即偃月炉之象。总不出从此大道根荄中生发出来。您诗中所说的穷源，就是穷取这个天人交接之源头，这才是先天之真秘密啊！也就是先天真源头啊。离此一窍，就谈不上先天，也就称不得真玄关了。您既然已经看破了，自然就笑口常开了。

第二口诀的太极之蒂，混沌之根，至善之地，凝结之所……实都是一窍异名，莫不皆是指此处而言，祖窍即玄牝之门也，即在一处无二处也。请参考看我的《玄关直指图》与图解，及我之玄牝三论的三篇文章，也许您会彻底了解的。第三口诀也和第一第二两个口诀一样，都是一处并无二处。窍中窍的含义前面已经解了。能劈开窍内的窍中之窍，也就能踏破天中的天外之天了。请参李道纯说的“踏破二重消息子，超凡越圣只如闲”之句，吕洞宾说“两重天地谁能配，四个阴阳我会排”之句，则窍中之窍，天外之天莫不全都一齐踏破矣。得其一万事毕，岂有他哉。实告同学，一即先天之一气也，从后天说即人之呼吸也。人在气中如鱼之在水中也，鱼儿离不开水，人儿离不开气，有什么弄不明白的呢？所以张紫阳说：“至道不繁，枢纽阴阳而已。”阴阳不是气的分体吗？阴阳合一，岂不仍旧又是一气。这和刘悟元说的阴阳合有此窍，阴阳偏无此窍”又有什么分别呢？总而言之，道即气，气即中，中即玄关，玄关即虚无，虚无即无极也。若到色身的正中处去求，就肯定是求不出来的，也和丹经上的口诀，永远不可能获得融会贯通的。而且《安神祖窍翕聚先天》一文中还明明说了“然此一窍在身中求之（千万注意，切勿认在色身之中，口鼻虚悬之正中，不也属于身中吗？若在色身之中，与下文之论又不能吻合了），非口、非鼻、非心、非肾、非肝肺、非脾胃（则心脐之中亦已非之矣，则心肺相去八寸四分之比亦不可用矣），非脐下一寸三分，非明堂泥丸（下上二丹田已非之矣），非关元气海。然则果何处耶？纯阳祖师曰：玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾，穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽。这样身中之窍全都非了，借吕纯阳的话，把生身受气初之处也指出来了。所以古人以呼吸起动处或念头起动处为玄牝，都已讲到点子上去了。没有呼吸又哪里来的念头。没有呼吸之气又安能与天地之气相通。又哪里还能活命呢。可见玄牝即阴阳也，即呼吸也。是天地之根，亦人身之根也。请再看下文“性命虽分龙虎两弦，而性命之根，则总持于祖窍之内。故老子曰：玄牝之门，是谓天地根。”下文又解曰：“何以谓之玄牝之门而曰天地根也，岂非吾身之天地吾身之玄牝也，吾身天地之根吾身玄牝之根也，吾身玄牝之门吾身天地之门耶……”等等，你真明白玄牝、天地都是阴阳的代号，都是一气的分体，是道的产物，就不难从中找到这个道的源头了。

所以我的意见，不管您怎样横番直番，到色身中去求，肯定是不对的。《性命圭旨》一书，好的地方着实不少，而错的地方，也确有过之而无不及。所以师伯海印子有《性命圭旨十二大错》的论述。

我们必须明白，为什么叫“性命双修”，所谓性命双修，实际上就是神气同炼。到上下丹田去摸索，张紫阳早就斥之为铅汞异炉。心息相依，神气同炼之术也。故我认为，炼已即所以筑基，筑基亦自能炼已也。张紫阳云：“心清则精止。”心清非炼已乎，精止非筑基乎？故精愈足则心愈清，心愈清则精愈足也。是则虚心自然实腹，腹实心亦自虚。老子云，致虚极守静笃，自有一阳来复，皆可证性命双修之自然原理也。

三十四、复上海周行老先生信之一

周老来信之一（略）

复上海周行老先生来信之一

周老先生：

三月七日和12日信均先后收到，柳华阳祖师给陶教授的信息诗，确是一针见血，值得玩味，于老先生的诗词亦皆句句现实，足见神目如电，丝毫不爽也。我将引以为戒，勤谨苦炼以探究竟。

莫道此心照日月，愿培异木报苍生。《先天虚无太乙金华宗旨》一文，确为吕祖谪传，亦五派祖师所共遵之路，然其中仍不免有隐显真假混淆之数，后人不究其理，很容易被惑。老先生既师吕祖，以《先天虚无太乙金华宗旨》为炼丹诀要，不知是怎样去认识的，为了进一步相互学习，故特以先天虚无太乙金华宗旨谈谈我的看法。先天虚无非即不着方所之玄关真窍乎？太乙金华非即太极中之先天一气所发生之金的光华乎？天心章第一已言明之矣。所谓“天心者，三才同禀之心，丹书所谓玄窍是也。”故又曰：“夫岂知大道以虚无为体，以隐现为用？故须不住于有，不住于无，而气机通流。吾辈功法，惟当以太一为本，金华为末，则本末相资，长生不死矣。”明言天一之重要。

此天心之直指也。天心之方窍，必在于三才同禀之心，三才者天地人也，不具三才同禀之心，则非真心可明矣。又言大道以虚无为体，故悟真篇以“道自虚无生一气”以括之。以隐现为用者，隐现乃杳冥恍惚之象，似有若无，无而不无也。然必不住于有，亦不住于无者，说明在于有无交接之处也，即张三丰《玄谭集》中所谓的“喻吾一身之内阴阳而言”、“抉破虚空内外两个真消息”之本旨也。虚空宝地不正在于有无之间乎？此间人身之呼吸与天地之阴阳，相互交流，川流不息。故云：“而气机通流也。”下文又曰：“然天心一窍，不在身中，不在身外，不可摸索而开，只要默存以俟。”都十分明白地说穿了在吾身不内不外之间，立论与上文均一线相通。归根到底，离了此身不是，着了此心又错，是毫无疑义的。默存以俟者，大道自然不可用后天之心知意识也，刘悟元所谓鬼神莫测扭阴阳是也。

然下文又有“诸子存诚妙用，尚有诀中捉诀之说”、“以（心）字之中点存于眉心，以左点存于左目，右点存入右目……”又不免引入后天窠臼，与前半段之言实相斥而不相入。试问眉心一窍，果有三才同禀之实际乎，果能不有不无，能气机自然流畅乎？果能称作人身不内不外之间乎？

下文又说：“三光聚于眉心，光跃如日现前，即以意临心后关前。此一处也，即玄牝之门。”玄牝本虚无之异名，亦玄关之别号也。夹脊双关在于色身之内，又安足以当之哉，而又以意引临亦为后天用事，均与大定真空，寂然不动，感而遂通，致虚守静之本旨，格格不入，然而此种立说，与前文迥异，岂果吕祖之本心乎？抑别人伪作塞入乎，余不敢论定也。

又如回光守中章第三引《楞严经》之说云：“纯想即飞，纯情即堕。学人想少情多，沉沦下道，惟谛观息静，便成正觉，用逆法也。”所见楞严经，返闻自性，以返息循空为要着。又引《黄帝素问》之话说：“人身精华皆上注于空窍。”空窍非即虚无之本窍乎，本窍在于虚之中，岂眉心夹脊双关等之有实窍之可比并哉。

在故本章又说：“光不在身中，亦不在身外，山河、日用、大地，无非此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转，亦无非此光，所以也不在身外。”此节与《黄帝素问》所谓：“夫自右通天者生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九洲九窍，五脏十二节皆通乎天气。”岂不是个完全共同的语言。光非气不生，气非光不显，可见光即气之金华也，诚如本题之旨《先天虚无太乙金华宗旨》，仅此题目一句，实已隐含先天大道，无着真宗，即先天一气发生而成金华的宗祖之旨。全书竖说横说，只是敞明此旨而已，故我可以断言，天心一窍，三才妙窍，决不在眉心，双关、下田等等色身之内有形中之空窍也，总是忘了“通天者生之本，本于阴阳两句话本旨。故云：“天地之光华，布满大千。一身之光华亦自漫天盖地。所以一回光，天地山河一切皆回矣。故孟子有吾养吾浩然之气之说也。老君有人能常清静，天地悉皆归之说也。”

又回光调息章第四又云：“却此机窍，无过寄心于息。息者自心也，自心为息。心一动而即有气，气本身之所化也。吾人动念至速，霎顷起一妄念，即一呼吸以应之。故内呼吸与外呼吸如声响之相应。”说理如此之明，指心如此之切，尚可得眉心、双关之心以为心乎，故古真以念头起处或呼吸起处指之以为先天之真心也。佛偈所谓“灵山只在自心头”之说，亦早已恰切地指出矣。自心为息，息者呼吸也，呼吸起头之处，即为灵山，亦即为玄关也。观此节之高论，自必不可间言矣，吾愿老先生详细体味之。

五派祖师宗旨，俱不离吕祖此说之嫡旨，请切勿以五派之旨与吕祖《金华宗旨》之妙义割裂以待之。虽语言各有不同，其大旨确无异也，虽各派亦俱有后天用事一节，金华亦有后天用事之附说也。若从吾初祖的九层炼心与后天串述等诸说以体之，则一切无不贯通矣。然则吾上文之申述，亦不免有略存偏执之见矣。后天为体亏初机之士所宜用，说明后天一着，亦不可以言下而废也。

又逍遥诀章第八中的祖师诗云：“玉清留下逍遥诀，四字凝神入气穴。六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫。水中吹起藉巽风，天上游归入坤位。更有一句玄中玄，无何有乡是真宅。”

全诗要妙，从未句之无何有乡为真宅。七字彻底点穿，无何之乡者，无一处可沾着之地也。此地为神气真穴，呼吸巽风之起头处，此内虽贯穿人身，此外实通天彻地，其大无外之大洞，为先天真土之地，坤德深厚，其无何有乡之真宅也，一气弥漫，来去自如，彻内彻外，彻天彻地，故内而五脏九窍，外而九洲十二节，莫不由此一息而贯穿之，故可称之为自心也，亦可称之为天心也。故佛家称为空门，而要认自本心见自本性也。本章之下文不云乎“此为无形之窍（安得从有形处去定之）处也（分两分三岂非大错）。不易时而时分焉。此为无候之时，无会运世一刻也。”可见能入此窍，则三维世界不攻自破，时间空间具可不复起作用，故能无候之时，元会运世之漫长岁月，在一时一刻之中。故丹法有以年换月，以月换日，以日换时等之说也。“混沌包虚空，虚空包三界，及寻其根源，一粒如黍大”，其谁曰不

然。是故金盖山人之按语曰："无形之窍，玄窍是也。玄窍无处（有处求之非玄窍矣），三才尽在玄窍之中（眉心与双关能兼三才乎），何大何小，何远何近，何人何物，何身何世之有分限哉？无候之候，活时是也。活时无候，万古总在活时之中。何上元下元，春夏秋冬，子、午、卯、酉、月日，时刻之可执哉？"言得透彻，无以复加，此盖混沌窍名命之由来也。

故又结之曰："是故智者，但自栖神虚无。气机之动静，含光视之而已。故佛以无住而生心为一大教旨，吾道以致虚二字，定性命全功。"莫不天机毕露，括尽全功矣。

百日立基章第九又曰：百日立基非百日也。一日立基非一日也。一息立基非呼吸之谓也。息者自心也。自心为息，元神也，元气也，元精也。升降离合悉从心起咸在念中。一息一生持，何止百日？然百日亦一息也。能把此段要旨解透，则炼己筑基，采封固闭，亦莫不尽括之矣，又安得从眉心、双关、泥丸等处以意会之乎？

又性光识光章云："何谓无念，千休千处得。何谓生念，一念一生持。此念乃正念，与平日念不同。今心为念，念者现在心也。此心即光即药。"故必于念头起处求之，能把住今心，自然过去未来都没有了。此时先天之真心，即元神，便不由然而生了。岂非能一念一生持了。可见，一生不离一息，一息不离一念。则人之一生岁月，岂不都包含在一息之中，一念之中乎，而一念一息之中，非即吾人毕生或永生之张本乎？可见今心、自心，皆一心也。皆阴阳之合体，先天之真心也。故曰："心静则丹，心空即药。不着一物，是名心静，不留一物，是名心空。空见为空，空犹未空。空忘其空，斯为真空。"故坎离交媾章第十一也说："坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神气。一自敛息，精神不为境缘流转，即是真交。"可见今心、自心即阴阳身心、性命神气之异名。能把持此一念一息之永不流转，何患法身之不立成哉。

周天章第十二云："药非有形之物，此性光也。而即先天之真气（点破光即是气之旨），然心于大定后方见，并无采法，言采者大谬也。"此又明之明之真论也，世之强调用意念以心知意识为采取者可以悟矣。"然我能转运阴阳，调摄自然，一时云蒸雨降，草木酣适，山河流畅。纵有乖戾，亦觉顿释，此即大周天也。"周天之旨亦备陈矣，岂通任通督后天搬运之可谓大周天乎。故劝世歌章第十三总结之曰："凝神定息定初机，退藏密地是常寂。"

归根到底"总是心静气定为基，心忘气凝为效，气息心空为丹成，心气混为温养，明心见性为了道。"故云："一日不行，一日即鬼也，一息行此，一息真仙也。"今心、自心之旨，岂可忽哉。

我读了老先生信"我购了一册《道教五派丹法》，现在我颇后悔化钱买这书……我倒很用功于吕祖的《太乙金华宗旨》。为什么？此法到今我知道会成功的。"以上几句话后，说明老先生已把五派精选之要旨与吕祖先天虚无太乙金华之宗旨割开了。没有看到张三丰的《玄谭全集》，李道纯的《玄理歌》等之杰作，莫不句句与《先天虚无太乙金华宗旨》吻合。玄理歌有云："谛观三教圣人书，息之一字最简直，若于息上做功夫，为佛为仙不劳力。"等等，这和《金华宗旨》今心为念，自心为息之说有何别乎。

故吕祖特别强调，自心为息，一息一生持。今心为念，一念一生持也。若不知从此心源上做功夫，则其余一切，皆不足说矣。我知老先生尚未注意及此，故不揣冒昧，借题而详加发挥之，不当之处，欢迎批评指正。

晚弟陈毓照顿首

1991.3.19中午启

又周老先生来函之二（略）

复周老先生来信之二

周老先生：

……

《张三丰全集》早已买到，此书多处隐含先天之秘诀，道学之精华。陶秉福老师要人"守窍中窍"本来是对的，若把"窍中窍"以尿道口目之，就不对了。张三丰祖师在《玄谭全集》开头一段即明白指出："而内丹之所谓中，窍中之窍也。窍中之窍乃真中也。余独慨夫世人之不识中也，或求之九宫之中曰泥丸而不得也。或求之脐下一寸三分曰丹田而不得也，或求之心脐相去八寸四分而以中一寸二分为中，与夫两肾之间前对脐轮而不得也。夫以有形求之，而皆不能得也……"

张氏在《玄谭全集》的第二段中又说："而窍中之窍，长胎住息之真去处也。天地虽大，亦一胎也，而日月之往来，斗柄之旋转者，真息也。……方知圣凡一炁，……苦求明师穷取受炁之初，初者先天始祖之炁，此炁含着一真阴真阳，产于天地之先，混元之始，这个灵明黍米宝珠，悬于至空至正之中，明明洒洒，但有未明旨之人，若醉相似，离此一着，都是旁门。

这个灵明宝珠，于空悬之中，包含万象，发生万物，都是此 者，此物在道喻为真铅真汞，一得永得，不可执到乾坤、日月、男女相上去，只于已身内外，安炉立鼎，炼己持心，明理见性。"

张祖在《玄谭全集》第三段中说："今之学者，不惟不知真阳，亦且不知真阴。若知真阴，则真阳亦自知之矣，不遇明师枉用猜疑，是道在天地，天地亦不知也。学者穷究身中，天地人三才之妙窍，一身内外阴阳真消息（非直指人身呼吸阴阳与天地升降阴阳交换信息之关乎），如不得旨，一见诸书异名，

必无定见。……"

张祖又说："凡学修炼者，先穷取一身内外真炉鼎，若不识内外真炉鼎，则无处下手。既知安炉立鼎之在内外及阴阳往来之旨，便穷取真铅真汞，及内外药生的时候，方可进火修炼，若不知吾身内外药材，则炉鼎中锻炼何物。"

三丰在其它各篇中，如此直接点穿，画龙点睛处还很多，略录一二聊供参考，惜乎未能直接求证于陶教授也。堂堂师范，正以尿道口之类旁宗曲径误人，殊可痛也，贪财犹可谅，错注经典，自不明理，以假道教人，不可谅也，天必究之。

杭州出版的《道家气功南宗丹诀释义》一书，杭州浙江中医学院学报编辑胡立加先生已送我一本，原因是他在来信中托我代解该书白紫清指玄集中的部分章节，作为谢仪的。

讲到此书之注解，仍然是注经经亡，遗误后人的杰作，根本谈不到泄露丹诀四字。略读此书便不禁令我心寒，鸚鵡学舌，不离飞鸟，毕竟世间又多了一本害人的书了。在这里我不妨试举一例，请看甘先生注的陈楠著《罗浮翠虚吟》，此书画龙点睛，明白点穿何谓正道，何谓旁门，被甘先生一注，便都面目全非，而且以假混真，真假难辨了。如该篇三段中说："个个不知真一处，都是旁门不是真。"释义中解云："……真一处指静功所引起的虚静无为，阴阳未分的气功态或指神气相交处（按此说尚通），如气海、下丹田等（此说就完全错了，真一只有一处，即张三丰说的已身内外阴阳真消息，安炉立鼎处，不能在有形处求之。气海丹田，陈楠在下文中早已列入并斥为旁门之例，可惜释义的人前后都不对照一下，哪有既把已列入旁门之窍，用来作为真一处之理，岂非笑话。）若还不信，随看该书另一段，'其它有若诸旁门，尚自可结安乐缘（按说明虽属旁门，炼之还有收获，可结安乐之缘）……与彼存神守脐下（陈按脐下非世人所指的丹田、气海乎，又何能一穴两用，为真一处作解乎）。'只要举此一例，此书价值如何？便可一目了然了。

为了避免斥人之嫌，我不会再公开向人直指弊端，老先生为先天至交，不得不略略指出以作探讨，实不得已而言之，非斥人也。尚祈恕我狂妄。

晚弟陈天乐启

1991.6.17

三十五、附河南岳阳钢球厂洪河清的来信与应征文章稿

陈老师：

您的来信和稿收到很久了，谢谢您的关怀。这一向我在看《张三丰全集》，越看越有味，特别感到兴趣的是，它能证实您的所传确系正道。因此这段时间，我可以说是迷上它了。也想根据我的收获写点文字，奉劝世人不要迷于旁门邪道，扶正去邪，一是锻炼自己，一是扩大您对当今气功界的影响，让更多的人走上正道。只是学生我水平太低，特别是对功法并未掌握要领，进展特慢，所以只能是纸上谈兵，望老师从理论到实践多加教导。近日写完一稿，名《张三丰此》，寄给老师审阅斧正。如果此篇有点作用的话，计划下篇写丹田。我想，只要在玄关、丹田上能纠正今人的错误作法与看法，扶正去邪也就差不多了。不怕老师笑话，学生就是这样想的。那篇《答读者问》修改后已寄《气功》杂志，收到回批了，是否采用未知。

今年我没有订任何杂志，如果老师发现有攻击我的文章，请转告学生为感。

敬祝

道安

学生：河清上

1991年8月12日

张三丰此

此是释氏外景图，"外其身而虚空之"，此是两重天地图，吕祖云："两重天地谁能配，四个阴阳我会排。"此是陈氏玄关直指图，心息相依之旨。张氏此是什么呢？

武当祖师张三丰，批判各种旁门邪道以后叹曰：谁能省悟人人有个通天窍，人人有一味长生不死药，人人有个炼丹炉，人人有个上天梯，人人有个人不认，人人不信有长生不死方，人人不信有白日升天路，哀哉，痛哉！"（《玄谭集》）

此者，张氏的通天窍图也。我人生在此，死也在此，故号称天地根、阴阳窍、乾坤鼎、生杀舍、玄牝门，又称谓玄关窍、丹田等，名称之多，不可胜举。修道者能于此处立定脚跟，逆而运之，成佛成仙，何愁不健康长寿。

《内经·素问·生气通天论》云，夫自古通天者生之本，本于阴阳，天地之间，六合之内，其气九州九窍，五脏十二节，皆通乎天。"《登天指迷说》："道也者，生天地，育万物，放之则包罗虚空，敛之则退藏于密，两仪、日月、五行，都是道中之造化耳。所谓道，一气也，其大无外，其小无内，天地万物，赖气以生存，人生活在气中，如鱼之生活在水中，然鱼不知其为水，人亦不知其为气。张氏此名为"通天窍"，明确直指我人之一气阴阳也。

然一气外通四时九洲，内通五脏九窍，窍在何处呢？

《金丹歌》：“离了己身不是道，执着己身也是空。”《玄谭集》：“夫道，中而已矣。故儒曰致中，道曰守中，释曰空中。而内丹之所谓中，窍中之窍也。窍中之窍，乃真中也。张氏此者，窍中之窍也。

何谓窍中之窍？《炉鼎诀》云：“乾坤合之为外窍，神气藏于其中为内窍。”乾坤，阴阳也。此处指天、人而言，天、人一气相通，神藏其中，即为窍中之窍也。《一粒黍米说》：“三魂属性，性在天边，七魄属命，命在海底。内外通来性命两个字，了却万卷丹书。”“性属神是阴，命属气是阳，故曰一阴一阳之谓道。”此者，性命双修之旨也。

所谓“神气藏于其中为内窍”，即神入气中，以神依息，神气相恋。如此行之，则坎离自交，乾坤自合，修炼者筑基在此，采药在此，温养在此，脱胎在此。除此再无其他立脚之处。张氏曰：“这个灵明黍米宝珠，悬在至空至正之中，明明洒洒，但有不明旨的人，若醉相似，离此一着，都是旁门。”又曰：“这个灵明宝珠，于悬空之中，包含万象，发生万物，都是此者。”（《玄谭集》）。

88年以来，《气功》、《气功与科学》、《芜湖气功报》、《贵州气功报》等刊物先后发表过西派传人、无派创始人陈毓照老师的《中字析义》、《玄关破解》等文章，尽泄丹家之秘，特别对玄关一窍直指实处，给当代气功作出了特大贡献。但由于旁门的攻击，使广大气功爱好者、初学者模糊不清，正邪难辨，未能受陈氏之惠。

《道言浅近说》：“修炼不知玄关，无论其他，只此便如入暗室一般，从何下手？玄关者气穴也，气穴者，神入气中，如在深穴之中也。神气相恋，则玄关之体已玄。”张氏云：“神气相恋”，陈氏云“心息相依”，心是神，息是气，相依相恋，一脉相承，岂有错乎！

张氏为避免世人误解，故又曰：世之学者，不得正传，无处下手，执己又不是，离己也不是，谁知一点元阳，明明洒洒，在自身玄中高处，隐藏于不内不外之密处，内外一气牵连。真是千古不传之秘”。《玄谭集》我愿今人早悟，别入旁门。莫待风波坏了舟。

湖南岳阳洪河清

1991.8.12

三十六、解答死活虚无的分别

亲爱的拙著《无密简编》读者们：

新年好！

近一时期来，一些购买本书的读者，对拙著玄关部分的论述，仍然感到有模糊不清之处，并提出玄关一窍，即虚无究竟意是定位还是不定位的问题，特借气功爱好者一角答复如下。

“虚无”实际上就是玄关或玄牝，它包含着两个定义，分定位的和不定位的。现提几个古仙真著述的现成例子分述之。

从定位而言，则拙著《无密·直指图》所说之天地之中，天人之中，鼻孔外之虚空的虚悬一穴是也。由于不着色身，又是天和人阴阳四气交接处，一呼而气弥六合，一吸而卷不盈握不外方寸，故称虚无或无极。

从不定位论之，心息相依之久，神气合一，太乙含真，先天一气从虚无中来，结成一粒宝珠，是真玄关也。

所以从后天说，乾坤二卦交合之处为玄关，可称乾坤合处是真中也之中，是谓天地人三才之中，即是指此鼻孔外方寸之地不着色身处是也。从先天说，乾坤即阴阳也，阴阳即玄牝也。阴阳合一，自他不二，性命双成，便成玄关，此先天之真玄关也。总之真正功法，应从定位虚无入手，结成不定位之真虚无也。故刘悟元在解《黄庭经》则说：“阳精不是别物，即是黄庭之神，又名谷神。黄庭即玄关一窍，因其为天地之根，阴阳之门，性命之源，故谓玄关。因其为谷神所居，统御万法，主宰万事，故谓黄庭。因其无形无象，无方无所，离种种边，又谓虚无，落到实处，总是一中而已。”此即指定位之玄关说的。但他又明确指出：“黄庭之神不在心下肾上黄庭之处；不在泥丸黄庭之处；不在脾部黄庭之处，经中虽言三黄庭，皆言黄庭之境，非黄庭之真也。黄庭之真乃一大包罗……”刘悟元在解《无根树词》的“守黄庭养谷神”句时说：“黄庭者，中央正位，即阴阳相合中一窍，又号为玄牝之门，元阳牝阴，阴阳合有此窍，阴阳偏无此窍。有此窍即有谷，有谷即有神，无此窍即无谷，无谷即无神，谷即黄庭，黄者中色，庭者虚也，因其色黄中虚故以黄庭名，虚则灵，灵则神，故称谷神。”此实指既有定位而实无定位的玄关说的。

西派初祖李涵虚在《道窍谈·玄关一窍》中说：“玄关一窍自虚无中生，不居于五脏六腑，肢体间无论也。今以其名而言，此关为玄妙机关，故曰玄关，此窍为万法归一之地，有独无对，故称一窍。一言以蔽之曰：‘中是也’，中在上下之中，亦不在上下之中，有死有活故也（此即指定位和不定位说的），何谓死？以黄庭、炁穴、丹田为此中，就是死的。何为活？以凝神聚气，现出此中，就是活的。以死的论就叫黄庭、气穴、丹田，以活的论，就叫玄关一窍。故曰从虚无中生，真机毕露，得者秘之。”“须参究明白，李祖这里所指的黄庭、气穴、丹田的死玄关，亦指此一处而言，即上文所说的定位玄关也。气穴丹田黄庭皆异名矣。如有不信，请参李祖之《玄关再说》：“……无怪其名之多也，各人所见不同，各因所见而字，各就所用而号，……即有所喻，不过曰非心非肾而已。吾谓其并非黄庭、炁穴、丹田也。”此即指穿非色身上之三处定位黄庭也。

中派李道纯在《中和集·问答语录》中说："以一身言之呼吸是矣，呼则接天根是谓之辟，吸则接地根是谓之阖。一呼一吸化生金液，是谓之变。阖辟呼吸即玄牝之门、天地之根矣。"此即是指定位的死的玄关说的。接着说："所谓呼吸者，非口鼻呼吸，乃真息阖辟也。"就是指活的说的。然下手之处，终不离此呼吸起动之处也。故道纯在《性理歌》中又说："谛观三教圣人书，息之一字最简直。若于息上做工夫，为佛为仙不劳力。"

又隐仙派张三丰在《玄机直讲》中说："这五行之精，秘于四大形山，不内不外之密处（非直指鼻孔外之虚空吗），只是百姓日用而不知耳（非指呼吸为百姓日常不可缺之物吗），民可使由之顺行也，不可使知之逆行也。夫鱼在水中，不知其为水也，人居气内，不知其为气也（直指人非呼吸之气不活，一天到晚与气打交道，而不知靠此呼吸之气以存活也。）故说："此譬喻当潜心究竟，回光返照，明心见性，果证仙佛，复何难哉。"此亦指定位之死玄关说的。下文又云："更求向上之事，乃金液还丹，情来归性，直到真空地位，大用现前，龙女献一宝珠，金光发现，至此方为一得永得。"此又指无定位之活玄关说的。

又张三丰在《玄谭全集》中说："胎因息长，息因胎住，而窍中之窍，长胎住息之真去处也。又说："若求明师，穷取受气之初（非指人当出生以后脐带剪断，呼吸起动之处言乎，故张紫阳称念头起处'是也，人无呼吸以前，又安有念头乎），初者先天始祖之气，此气含着一点真阴真阳，产于天地之先，混元之始，这个灵明黍米宝珠，悬在至空至正之中（亦指鼻孔外虚无为天地之中天人之中四周不着之地言也），明明洒洒，但有未明旨的人，若醉相似，离此一着，都是旁门。"又说："此物在道，喻为真铅真汞，不可执到乾坤、日月、男女相上去。只于己身内外，安炉立鼎（非即直指人身的内不外之处，天地之气与人身之气即呼吸之气之交换点处乎），炼己持心，明心见性之时，攒簇发火，不出乎一个时辰，立得一黍米玄珠。此段申述亦已把有定位之玄关与无定位之玄关说得清清楚楚了。归根到底，不管有定位之死玄关也好，无定位之活玄关也好，既相关联，又有区别，然终不能在色身中以求之也。

91 . 1 . 23

三十七、给几个《无密》读者的答问

三元丹法，是指道教密宗中的三层工夫。分人元、地元、天元三种。

人元功：即指身心性命。命即呼吸之息，性即是灵觉之神，这步工夫，重在静坐，尾闾内含，脊骨正直，头正平，胸含，然后再调匀呼吸之息，同时停止杂念而入于虚无。从我们西派的讲法就叫做心息相依，定神于虚，是真正的伏气法也。于是呼吸渐渐轻缓，最后至于停止呼吸。炼之既久，虚空中生出灵质，即先天之气自虚无中来也。其气机之微细更甚于电子，凡宇宙万类皆由此而生。所以称之先天者，此气在于天地之先，即未有天地先有此气也。炼气丹的人若能常获此种先天之气，非但能保持不老，并且可以返老还童，达到一定时期，元神亦能变有实体而成双身之相。此第二我之化身，或显或隐，皆由己意，又能于几秒钟内行数千里之路程。无论何人，皆能见之，并能与之接触，与炼丹功的本人形状没有二样，也分别不出谁是凡体，谁是化身。到此地步，生命便可由自己作主，而不受造物所支配了。

由地元而上接天元，以完成其最高之造诣，将肉体与灵性以及宇宙本体合而为一，当人元工夫完毕之后，渐渐使之肉体化气，并炼神为虚，此步工夫进步缓慢，大约须经六百年至八百年之久，方能达到使肉体与道合一的目的。

地元功：地元之法，即是天元路程之进阶，即道家所谓点石成金之法也。其中包含着化学的与冶金的法则。

修炼此术，须得一清静隐僻之地，又须炉鼎药材齐备，如铅、矿、砂、白银、汞氧化合物、水金、硫磺、砒石等，其主要之黑铅，当其融化到相当程度时，铅中即发出一种吸力，以收摄空中之先天气。使先天气从铅中传到银，再由银传到硃砂水银上面，如此转接下去，直到水银成粉，此粉名曰死汞。其效力能将贱金类如铁铜等融化时变成真银。再用手术将此死汞粉提炼，产生另一物质，其名为圣丹。此丹能点化贱金类变为黄金。再将圣丹制成一种金色透明之粉，而灵丹成矣。此灵丹能点化瓦砾而成任何金类使成黄金。并可作仙药服食之用，延长吾人之寿命。地元工夫到此完毕。

天元功：先要选择一个风水优越的地理环境，建筑一所合用之房屋，将各种器具并陈列之物悬挂或按排于屋内各处，其中最重要的就是制造精密的神室。造神室必须用地元点化的黄金做成。神室形状大小，象鸡蛋一样，分为两半，半为阴而半为阳，用时合在一起，所用之水则取之于器皿，此器名叫方诸。即凹形之大蚌壳。于中秋月夜，从前半夜九时起露置于月光之下，至后半夜一点钟止，一年中只此一夜可用，且此夜必须晴朗。若遇阴暗天气，则方诸器内不能凝结成水也。天元所用之火，则取之于日光，以凸面透光之水晶置于神室之上，每当晴天，从上午十一点钟到下午一点钟，向太阳中收聚热力，连续不断行之，要经过九年至十年而不休息。一种光华灿烂之朱粉，遂无中生有于神室之内，名叫神丹，乃天元成绩也。神丹是纯粹先天气凝结而成的，无论何人，服此丹少许，立刻体质改变，肉身化气，使肉体、灵性与宇宙合而为一。此学道最高之造诣也。

这里还要强调指出的，就是成道以后，必须做各种慈善博爱之事，以救济贫苦之人类，并宜对一切生物常存爱护之心，在离开物质世界以前，要行三千阴功，积八百德行，疗病救灾等，则其宿世一切因缘业累可了矣。

以本人薄见，三元丹法，惟人元为最切重。其实金丹大道，能大定真空，便可把天元地元二步功夫一起了之，不须用此繁复着相之举也。不闻张紫阳之言乎？“休炼三黄及四神，若寻众草更非真。阴阳得类方交感，二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。”可见除了阴阳的真铅真汞二味药料外，三黄四神凡砂水银都属不是之例。

三元丹法就谈到这里。下面就先谈谈《道窍谈》中的《开关展窍》与下文“中”字的联系问题。

总的来说，“开关展窍”的“中”字“真诀”，既相互联系，又各具不同之妙用。开关展窍是后天的，系从色身上做功夫，从钻杳冥入手，为先天已损，后天不足者所宜先用的初步功夫。“中”字为中央戊己“虚无”玄关之真窍，是大定真空秘诀，即先天大道无着真宗的真谛。故李祖在二章的《开关问答》说“夫上德无为，不以察求，童子先天未破，可清养而得天仙，不假返还，奚用通关。故以此为大道之厄，即太上所谓大道废，有仁义之叹也。吾侪以度人为功，其所流传者，安得尽必童真，则展窍开关所以启玄门而辟径路，還元返本，所以资同类而补真身也。”

从李祖这段表白中，可以看出“开关展窍”系玄门一个特辟径路。是一个方便法门，盖“中”字诀仅遇上德者方可传之，上德非专指童真言也，其中包括了根基宿慧，心地与德操，原未可随便普传的。我之所以强调虚无大道无着真宗者，实时代之需要，因世间之人，大都只知后天，不知先天，故冒禁为之。然亦已受到李祖宇宙讯息传感之批评矣。

至于“开关展窍”中“中”字的详细功诀，李祖的《道窍谈》《三车秘旨》《后天串述》《九层炼心法》等现存，而我的《无派功法简编》一书，更是专门谈“中”的功法书籍，此书所以在二十纪九十年代向全球群众广泛推出，是包含着时代讯息与社会背景，与人心动向分不开的。此即余冒禁泄密之原因也。拙著再版应世时，曾恭请李祖批阅，不意竟蒙慨允，今不妨将李祖阅后的批示讯息诗抄之于后，以供参考。

“阅《无派功诀泄密简编》示毓照”诗云：

天风吹堕玉书来，好个玄言泄密开。原是我家真种子，东移西补几经回。
道自虚无生一气，片言密语少人论。即今明点玄关窍，唤起世人上路门。
万千学子误迷途，幸有真功秘诀图。下手功夫深到底，致虚静极即中和。
为谁辛苦写新篇，日夜辛勤汗水绵。我自无言增一笑，长流丹诀在人间。
玄关真处少人知，论到功夫反复规。愿我三千贤弟子，勤修大道善持持。
文风渐落况仙篇，邪说横行欲念牵。道自虚无生一气，莫因时哲误人天。

看了上文，已可彻底明白，李祖对我泄密的整体态度了。下面我再谈一下对明朝孙汝忠的《金丹真传》的看法：第一，孙汝忠所谈的三元丹法，显然与我上述所谈的历史上遗留下来的三元丹法是完全不同的，他谈的三元丹法，有似于我所写上述的结论，但结构完整，层次分明而已。先生们要我答复的大概是孙汝忠的三元次第吧，那是我问非所答了。然孙老三元丹法次第，《金丹真传》原著已分析的清清楚楚，实无须我再饶舌的余地。第二，我认为《金丹真传》是一部好书，确有真正的丹诀在里面，但的确是反对采补邪术的。可被知几子、傅金铨先生一注，便被弄得面目全非了。所以我认为《金丹真传》一书，可用而不可用，不可用而可用，在学道者之正确领会，吸取其中之精华，则成道不远矣。如书中所载的《葫芦歌》就已把整个丹诀全部包含在里面了。开头数句就包含了我一部《无密丹法》的总体。所谓“二个葫芦来回跑，葫芦里面存金丹，服者长生永不老。（非明明白白的两重天地一个虚无的象乎）又不大，又不小，寸口乾坤都装了（非此虚无玄关真窍，又安能乾坤的真阴真阳全都装之乎）...”。“限于篇幅，只好举例略谈了。

各位先生把我的丹法和金丹真传的功法割裂开来，可能各位先生还没有理解《无密诀法》的整体含义，我从《葫芦歌》等内容来衡量，只是笔调上的区别，其整体精神实际上是基本一样的，至少也只能说大同小异。对治病来说，人能无念，百病都可不治自治。我的治病功能基本出于自然，我亦不自知其有治病功能也。

以上所答很不全面，囿于我的功力和知识程度，不免有很多牵强附会的地方，说的不对，请各位先生老师原谅，并给我提出批评指教。

大江西派五代传人陈天乐印

三十八、先师祖汪东亭信函摘抄

第一节 致天津孟浩泉函

浩泉贤契如面：启者，前抄来信，言及外阳生，吾观之，亦不以为意，盖金丹大道，最重先天，不重后天。做到阳生，亦算见了点小效验也。十九日来信，实可喜，又实可恼。如何是可喜，来信云，气息静定，呼吸断绝，盖此是先天大效验也。要知采取真种子，进阳火，退阴符，卯酉沐浴，以及小周天等，件件效验，尽在呼吸断绝四字之内。非下硬功夫者，万不能做到此景象。得此证验，此是真实可

喜。又前来信问征验和景象，即是真景象真征验也。

如何是可恼，来信云，阳即倒，又云心息相依，不能自己主张。又云，忽觉腹中牵扯似抽风箱等语。盖此是不听师言，遭此大难，真实可恼。故吾每次信中，曰舍身，曰学死，又教读一贯。其中直言金丹大道，自始至终，若有一毫着在后天色身，即是差毫发不成丹也。足下不信，吾代明辩之可也。如若不是着在色身，何以知阳即倒？如若不是着在色身，何以知心息相依，不能自己主张乎？如若不是着在色身，何以知腹中上下牵扯似抽风箱乎？噫！此次走漏，谁之咎也。吾明白告之，凡心息相依，一到静定，则一身内外，皆是先天真气真精真神。假若有丝毫着在色身，经云：一刹那间，顷刻尽化为后天浊精浊气识神矣。呜呼！不至走漏，不可得也。故万卷丹书，皆教人防危险。防危险者，就是教人防着色身也。如不着色身，更何危险之有哉。老子曰：“外其身而身修，忘其形而形存。”又曰：吾所以有大患者，为吾有身，若吾无身，吾有何患。请三思之，修炼金丹，不知离开色身可乎？

再者，见得此信，每日下功，心息相依，总在身外，不可有丝毫意见觉着色身。一到静定，呼吸断绝，丹经所谓入定是也。当此入定之时，必要忘物忘形，无人无我，就如活死人一般。愈定得久，则效验愈速。若一觉阳生，即便速即向身外心息相依。一到静定，与前行功一般，若色身有如刀割、钻钻、跳动、痛痒，我总是一个活死人，一念不动，则自然无有走漏。再做一二礼拜，看是如何也。所问火候，不着色身，总是符合也。然吾平生最不肯说他人之短，论自己之长。王师所传是性理中之小法，教人调和后天气血而已。若执泥色身就是丹田，则又是铜人身上钻血矣。

第二节 又至浩泉函（节录）

浩泉贤契如面：启者，吾再明白申之。老子曰：外其身而修，忘其形而形存。又曰：吾所以有大患者，为吾有身，若吾无身，吾有何患。数语至矣尽矣。故吕祖云：“未死先学死，即长生矣。”白祖云：“人若不为形所累，眼前便是大罗仙。”其余祖述老子者，不能计数也。

吾每次接到来信，深念足下可怜可悯。噫！既要学道，必读祖书。奈何不但五家祖书不能熟读，就连南五祖北七真十二部书皆未见面，所读者，无非是初入门者几本细书，弄得一肚子譬如比喻，象言筌蹄，塞得铁紧，坚不可破。假若象言筌蹄是道，则古来不识一字者，皆不能学也。请三思之，是耶非也。（中略）务要知丹书万卷，万号千名，亦就是一个心息相依。一个心息相依，就是丹书万卷，万号千名。亦无有分别，不能分别。譬如一树，能知心息相依之变化，即是知树之根本。不知心息相依之变化，即是在树身枝枝叶叶上强猜瞎摸。所谓铜人身上钻血也。请三思之，树根根身，枝枝叶叶，总是一味，可有分别乎？

再者，吾观来信，足下又要走漏，何以故？前信云，当以不理他三字了之。今来信云，每次一二分钟，即觉肾气旋动。又云，外阳将举未举情形。又云，定中肾气旋动，即是阳生。又将伍柳二真的陈言，加上许多捧着色身做工夫。与不理他三字，尽是反对。又前信云，有何景验，随时报告。是色身的空言，是纸上的陈言。如此就算报告，奈何工夫证据，即是心息相依都不能识，弄得我糊糊涂涂，丝毫无有主宰。既无主宰，可能护得足下之法乎？来信五张，只有“周身麻木”四字是报告，然下文又去说空言了。

务望得见此信，速即回复，约几息就能杳冥恍惚，几息就能大定，最要紧是周身麻木四字，是在心息相依之麻木，是在杳冥恍惚之麻木，是在大定时之麻木。又麻木得几分钟时候，务要写得明明白白，如此方是报告。吾自有主宰矣。亦能知足下工夫如何也。色身空言，纸上陈言，不要一句。总之，金丹大道，有三部工夫。起首炼精化气，二部是炼气化神，三部是炼神还虚，共是心息相依。噢！心息相依了毕，即是丹道了华。其中逐节变化，即是火候，即知万号千名。今赠送金丹大要一本，务要熟读，再参悟三五十遍，即知吾言之味也。

第三节 又致浩泉函（节录）

浩泉贤契如面：启者，足下有二件事，务要速改，如不速改，不必学道。其一曰：执泥纸上陈言是道，其一曰：执泥色身是道，吾前信反反复复，教足下知先天后天，法身色身之妙义。请自三思，如若不能外其身，安能身修乎？如若不能忘形，安能形存乎？老子之言，可以不听乎？南五祖云：“铅汞不在身中取，龙虎当于意外求。”噢！铅汞龙虎四者，既不在身中，即知身外一着，着实重要。若将陈言的工夫丢下，去读一贯，则无有不明矣。又王重阳系钟吕二祖嫡传，为北真之首，著全真集，以活死人二字为引，作诗数百首，吾抄十首，足下可细细参悟。

- | | |
|----|----------------------------------|
| 其一 | 活死人兮活死人，自埋四假便为因。墓中睡足偏潇洒，擘碎虚空踏碎尘。 |
| 其二 | 活死人兮活死人，不谈行果不谈因。墓中自在真如意，占得逍遥六出尘。 |
| 其三 | 活死人兮活死人，与公今日说洪因。墓中独死真嘉话，并枕同棺悉作尘。 |
| 其四 | 活死人兮活死人，火风地水要知因。墓中日服真丹药，换了凡躯一点尘。 |
| 其五 | 活死人兮活死人，死中得活是良因。墓中寞寂真虚静，隔断凡间世上尘。 |
| 其六 | 活死人兮活死人，害风便是我前因。墓中这个真消息，出水白莲肯惹尘。 |
| 其七 | 活死人兮活死人，须知五谷助因身。墓中观透真如理，吃土餐泥粪养尘。 |

其八 活死人兮活死人，昼眠夜寝自知因。墓中有个真童子，笑杀泥团尘里坐。

其九 活死人兮活死人，空空空里是空因。墓中常有真空景，悟得空空不作尘。

其十 活死人兮活死人，活人珠玉问余因。墓中境界真家计，不免临头终化尘。

（笔者认为，此诗之墓，即指虚空言也。神气相依活埋于虚空中，不到心死神活不止也。再后二句“墓中境界真家计，不免临头终化尘者，则连虚空亦粉碎矣。白玉蟾快活歌中谓这回大死今方活”者，乃此诗之前导也。）

最奇者，前一二月每次来信，问我要景象，要证验。务要明白，吾再告之。夫金丹之道，上古称之为混沌，是学未阖辟之前也。及至周末，老子曰：“吾不知其名，强名曰道。”故皆称之为道学。盖强者（实勉强称之），是无有也。唐宋已后，诸真著书，又皆教人学死人。请审问，混沌可有景象乎？可有证验乎？再明辨之，死人可有景象乎？可有证验乎？可能明白乎？假若一着景象、证验、明白，即是落在后天色身。即是以奴为主而不知，认贼为子而不觉也。如何是象言筌蹄，孔子曰，象者像也。来子解云：像也者仿佛近似之谓也。（即我人色身之实像，移步换形，日日不同，岂有定像，亦惟仿佛近似而已，最后入土归泥，化为乌有，终有何象乎？笔者）足下执泥近似仿佛之道，坚不可破何！又丹经万卷，皆言不可泥象执文，惟独足下硬要泥象执文。呜呼！是筌蹄也，不是鱼兔也。我真不知何故如此之糊涂乎？

再吾前信要（你）报告所问者通身麻木，是在心息相依时，是在杳冥恍惚时，是在大定时。三者皆问是身外之火候，先天法身之报告也。来信云：身内动静，有说不清楚者。吾问的是身外，是法身之事；足下答的是身内，是后天，是色身之言。噢！二者离亿万里之远也。说得清楚不清楚者，无非是执泥臭皮袋的空言也。又云，由鼻梁、印堂、额、眼等处而起，次及手足，渐及周身。噫！尽是执泥臭皮袋，不得了，不得了也。又云，前半由我作主。又云，即觉肾气旋动。又云，肾气乃似转而向内。以及一切言语，又尽是执泥臭皮袋，更是不得了，不得了也。又云，弟子为试验起见，故意用口鼻呼吸。吾代足下着实可惜。可惜者，功夫尽弃也。更有甚不得了，不得也。速急罢功，要紧要紧。若不速急罢功，非汪东亭误人，是足下自家误也。

盖金丹大道，效验极速，得病亦极速。吾当年与柯怀经传孙吉甫，其人五十四岁，只有九个月还成童体。吾再申之，做到杳冥恍惚，即是采取，做到混沌，即是交媾，做到大定，呼吸断绝，即是真息、文火、沐浴、薰蒸、温养等事。做到周身酥软，即是进阳火，退阴符。做到周身麻木，即是行小周天。总之，无有一毫着在后天色身（盖功夫必须离开色身，效验虽在色身上见得，但不可为效验所动，依然定息于虚中而混忘之，此即无有一毫着在色身之义也。即所谓一触即觉，一惺即依也，否则便已被色身牵引，落入后天矣。笔者注）。足下定要故意用口鼻呼吸，着在色身，无怪乎眼中有泪，鼻中有涕，身中有汗，疾病业已来矣。切急罢功，勿再误也。如此反对，吾可能护得足下之法乎？

再者，足下遇吾，亦是前缘，况又吃此一番辛苦，功夫亦做到此等地位。今一旦叫足下罢功，人心一样，足下又岂肯罢休乎？然吾亦不愿意作此半途而废之人。吾父子二人，再三踌躇，目下务要罢功。速急收功，熟读一贯。熟读一贯者，不是吾夸张自己所著之书，胜过前人。盖前人之书，取象者多，解象者少。足下再不能有有象之书矣。一贯者，自家不取一象，尽是解人之象。即不会因象而误也。况又重重叠叠，反反复复，尽是教参悟身外身内，法身色身，先天后天，若能熟读，则无不明白矣。

第四节 又汪甄清至浩泉涵

浩泉仁兄大人台鉴：敬启者，去腊奉大札敬悉，前已大略布复，谅蒙雅鉴，兹更将一切情形，敬复于下，尚祈赐鉴为幸。

夫学道起首，即要心息相依。鼻孔呼吸出入，要稍有知觉，安放在外面，即忽忘忽助。若忘即神气分散，若助即着相起火。学者必要做到自自然然，我之神气，时时合一，放在外面。要睡着即任其自然睡着。由心息相依睡着，睡中亦复心息相依。如此我之神气（即后天阴阳），安在外面虚空中（即先天阴阳）涵养，岂非两重天地，四个阴阳乎？我既做到自然，我心中自无丝毫杂念，即我本身成为一个虚空。我既成为虚空，我之心光自然下照，肾气自然上升（常人破体后，心火上燃，肾水下漏。此功不同点亦不是用意下照，用意提升），如此即我本身之后天阴阳，自然交媾，毋须我去管他。我只要抱定心息相依在外面之总诀（即天人合发），则我身上功夫证验，均是自自然然（即万化定基）。此足下曾经历之景况。再由心息相依，在外愈做愈熟，愈纯愈净，鼻中呼吸竟能断绝入定。此即凡息已停，真息自现。周身毛孔，均有呼吸。起初或四肢酸麻爽快。如能到此，即为行一周天。

夫人自破体之后，色身上所受之损伤，各有不同，久久行之，则上至顶，下至踵，周身酸麻快活。如能到此，即为行一周天，过后口中亦觉津津甜液，吞咽听其自然，万勿着意。学者至此，务要格外谨慎，倘若此时一着色身，或一转念，即危害甚大。盖我由心息相依，做到定时，我之本身心光下照，如太阳之普照，万物滋荣，何等清明。真是一尘不染，我已成了一个虚空，方能感通天地之真阴阳，到我身上。即酸麻跳跃，即是进阳火退阴符。若于此时一着色身，或有意试验，或酸麻快乐生心，则感受之天地真阳，刹那间即为后天浊气，以致或漏精，或变涕汗泪，或阻滞身中致病。此即家严一见足下来

函，急命停工之原因也。

盖行功由心息相依，做到呼吸断绝，静极入定，周身酸麻、跳动、快乐之时，总要丝毫不着色身，一意定在外面（意字要有意无意）。此时即要舍身崖活死人矣。至内外虚寂静笃。设或此时下阳一举，我即赶速在外面心息相依，要极速，不能转念，其阳即倒（倒亦不知其倒，倒否总不管他）。我由心息相依，原旧做到定在外面。（因我本在定中，一无呼吸知觉，因阳生有气一冲，使我得知，故有呼吸。）我原做到定在外面，此时忘物忘怀，无人无我，任其自然，则先天后天阴阳各得其所矣。

总之，天道自然，人事勉强，学者必要步步顺其自然，切不能用分毫后天意念，是为至要。家严云：足下来函云，呼吸断绝，一概不由我作主，此是极好的功夫，即合丹经饶他为主我为宾。惜乎此时一着色身之为害耳。再者有呼吸即时心息相依（即武火），无息即为定（即文火）。按相依必要在外面，入定必要在外面。在外面者，即在鼻孔外方寸地也。

再者家严切嘱足下，刻下必要暂停功夫。因据足下前信云：周身每有跳动，小腹肾根，常有热气旋动，等语，此即足下前有心一试，著了色身，将先天精气神三宝，化为后天阴精阴气阴神三般浊气之为患耳。今必要以清静二字治之，兹寄上太上清静经一卷，至请熟读，依书行功，久久行持，自然退尽，而后再做功夫，此即如人有风寒在身，禁服补品之意，恐其有所阻滞耳。此节务祈足下重加注意为要。再家严云：前寄上陆潜虚心印妙经测疏一卷，又陈上阳子金丹大要一本。若论分别先后二天，最说得明白。潜虚子疏云，今之上药，指先天而言，所谓元精元气元神是也。盖元神者，混沌初开之神，非日用思虑之神也。元气者，鸿蒙始判之气，非口鼻呼吸之气也。元精者，其精甚真，其中有信之精，非交感淫泆之精也。又上阳子金丹大要，言先天精气神三者，皆有姓名，有住处。又二书皆在首章发明，足下可详细参悟。噫！破体之人，可有此三般至宝乎！既知后天色身是个臭皮囊矣。务要知色身是奴是盗。学者不悟，执泥色身求道，即是以奴为主而不知，认贼为子而不觉耳。

再者以后行动，万勿先存一起功罢功之念。如能几个心息相依即能睡着更妙。以消本身之阴气耳。以上种种，即祈鉴悟，是为至禱。实缘天南地北，未能面谈，深为惋惜，惟有祈诸后日，兹藉邮便，专此布复，以上各节，均系与家严随问随写。敬颂道安。

北汪誉遄鞠躬 五年正月十九日

（以上各节，均从体真山人别录内选出。）

大江西派典籍汇编

下编 第八卷

从张紫阳的著作探讨南宗丹法

第一章 南派果从命功下手吗？

初读《青华》与《悟真》，犹疑叔[1]亦乱弹琴。直至反复三推究，始解假真两辨清。

结果不离一中定，到头只是二阳阴。天人四气[2]通上下，搏作纯阳一片金。

注：[1]叔：伯端字平叔。[2]四气：天地阴阳与人的呼吸阴阳。

我此说法，颇扰丹道专家清听。但我并非凭空捏造，始终依据原著意旨，从字面上平铺直叙依文解义而已，非将我个人之观点强加于人也。既然是研究南宗内炼丹法，当然也只能根据南派的经典著作特别是张紫阳本人的著作来现身说法吧！南派果真从命功入手吗？请看张紫阳是怎样说的。

第一节 《清华秘文》摘说

原文："心者众妙之理而宰万物也。性在乎是，命在乎是，若夫学道之士，先须了得这一个字，其余皆后段事矣。（《心为君论》）"

述评：心即性也，既云先须了得这一个字，则紫阳又似先从性宫下手矣。既云性在乎是，命亦在乎是矣，则应找性命未分前之一窍可知矣，性命未分以前，非先天之一气乎？一气本从虚无中生非虚无乎？观"道本虚无生一气，便从一气产阴阳。"顺行之道即逆行之道也。"可知矣。若性命既分之后便有两窍，便有上泥丸下丹田或上为心下为肾之分。既有两窍，性命各居，再也不可能性在是命亦在是矣。刘悟元所谓"性命必须双修，功夫还分两段。（《悟真直指》）"应从此心中记取。由此也可得出一个结论，这里紫阳讲的心，决非后天血肉之心，乃是先天真心，即天地之心玄牝之门也。血肉之心又安（哪里）能些在是命亦在是，而又安能宰万物而理众妙哉。

原文："神者，精气之主。凝神者，神融于精气也，精气神合而为一，而阳神产矣。则此际之身，乃始为无用之物也。（《精神论》）"

说评：此段说明了心为主的道理。故文中先谈到盖息念而返神于心，神归于心则性之全体现。"念念不离金丹，故丹成而神自归之。"拆穿言之，金丹即虚无即。即先天一气也，此即《胎息经》所谓"固守虚无，神气相注之术也。"亦即本派心息相依定神于虚之本义也。精气本一物，神融于精气者，即神融于气也，非即心息相依之义乎？心息依虚，精气神合而为一，此身便为无用之物矣。可知金丹即真心，在于此身之外，决非血肉之心也。不知此理则主次不能分矣。故紫阳强调"先须了得这一个字"也。由此观之，又岂能说明南派是从命功下手乎？

原文："若精神用着，便是后天底物。先天之物果安在哉？旁风起影，入海寻蟾，守株待兔，缘木求鱼，一旦败露，精荡然而去，先天又无主。呜呼？非长生之丹，乃促命之法也。（《幻丹说》）"

说译：此节乃批判着于色身之心肾丹田等处炼功之误。一着色身，便是后天的物，犹如大海捞针，守株待兔一样，非长生之丹，乃促命之法。"又有采气上遇心血，气血凝而为物。亦曰幻丹。紫阳如此批判色身着相之非，心肾气血交媾之误，是幻丹，是促命之法。强调了先天无主，后天必难存，又岂能从命功下手乎？

第二节 《悟真篇》、《四百字》摘说

原文："窃以人之生也，皆缘妄情而有其身。有其身则有患；若无其身，患从何有！夫欲免夫患者，莫若体夫至道；欲体至道，莫若明夫本心。（《后序》）"

说译：欲体至道，莫若明夫本心，足见紫阳始终以心为主，以性为重，在性上立命。此心乃至道之心，非妄情而生的身中有患之心。无身之心，非道心乎？故云心者道之体，道者心之用也。后天血肉之心，只能用于眼、耳、鼻、舌、身、意、视、听、嗅、味、言、动，又安能成为道体为道所用哉。无心心即是真心，始得为真道心耳。

原文："然则明心体道之士，身不能累其性，境不能乱其真，则刀兵乌（怎么）能伤。虎兕乌能害，巨焚（大火烧）大浸（大水浸）乌足为虞。达人心若明镜。鉴而不纳，和而不唱，故能胜物而无伤也。（《后序》）"

说译：明心之要有若是者，紫阳一直认为是当务之急，保命之符，胜物无伤，是至尊无上之妙道，即"悟真"二字本义亦不过如此，又安有先从命宫下手之理哉。紫阳之所以有时谈命者，无非天命之为性之命也。刻切言之，金丹之道，性命同宫，性在乎是，命亦在乎是。心定而精气尽凝，又何有乎上下搬运，先命后性，或先性后命之说乎？

原文："欲了无生妙道，莫如自见真心。真心无相亦无音（还能到色身中求之吗？），清净法身只恁。此道非无非有，非中亦莫求寻，二边俱遣弃中心（《仙翁真言》说："两物并，阴阳全，谓之中，实非焉，上亦偏，下亦偏。"则上下丹田，人身上下之中心俱弃而不用矣。），见了名为上品。（《西江月》）"

说译：说得又多好，把心抬的又多高，真心的位置也说的很清楚。无相无音，则此心不在色身中求之可知矣。两边俱遣弃中心，则泥丸丹田或心肾之两边与脾胃黄庭人身上下之正中俱非真心可知矣。开经偈云："无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇。"敞明了这个虚无之地，为微细奥妙的至高无上的真心，经百千万劫碰不到明师也是不能明白的，你若见到了，还能说不是上品吗？

第二章 从张紫阳著作解玄关

笔者诗评：紫阳说窍最分明，非尽泥丹与肾心[1]。药火沐冬均在此[2]，神魂魄混无分[3]。

乾坤共合凡非了[4]，神气同宫男有孕[5]。莫再卦爻翻上下[6]，自寻烦恼作迷人[7]。

注：[1][2]《四百字叙》云：要须知夫身中一窍，名曰玄牝。玄牝者非心，非肾，非口鼻，非脾胃，非谷道，非膀胱，非丹田，非泥丸。能知此一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，结胎亦在此矣，脱体亦在此矣。"[3]《四百字序》云："精、神、魂、魄、意相与混融化为一气。不可见闻，亦无名状，故曰虚无。"[4]《四百字》云："此窍非凡窍，乾坤共合成。"[5]《四百字》云："名为神气穴，内有坎离精"。既称神气穴矣，非神气同宫之地乎？里面既有坎戊月精离己日光的真阴真阳的精华，非即男子怀胎之所吗？[6]《悟真篇》云："卦中设象本仪形，得象忘言意自明。后世迷人惟执象，却行卦象望飞升。"有人在解注"南北宗源翻卦象"时真的对照卦象从尾闾到头顶，再从百会到会阴一卦一卦的翻，故吾借紫阳之说以正之。[7]注同[6]。

从上面笔者简短诗评中，已可看出张紫阳炉鼎药火的总旨与概念。先画一个轮廓，再看看他的其他著作内容是怎样说的。

第一节 从《悟真篇》与《金丹四百字序》解玄窍。

原文："释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸。如其习漏未尽，则徇于有生。老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位；如其未明本性，则犹滞于幻形。其次《周易》有穷理尽性至命之辞，《论语》有毋意必固我之说，此又仲尼极臻性命之奥也。岂非教虽分三，道乃归一。（《自序》）"

述评：从释氏之圆通彼岸、不徇有生；老氏之明要枢本性，犹滞于幻形，孔教之穷理尽性，毋意必固我等说，说明他们的炼养关键，都把妄相离形，不能执着色身，作为头等大事来抓。有生者落入后天之生命也，实指色身言，滞于色身则习漏难尽，释氏不能超入虚空之彼岸矣。幻形，亦色身也，色身乃后天虚幻之形，故不能滞。若执滞不舍，则不能得其斗极之要枢而立跻圣位矣。意必固我者，亦幻形色相引起之成见也。不痴心妄想（毋意），不主观意断（毋必），不固执成见（毋固），不执着幻形之小我（毋我）。则儒家亦可臻性命之堂奥矣。彼岸之地（释），虚无之所（道），至善之都（儒），非即各家性命归一之所乎？故云教虽分三，道乃归一也。既云三教归一矣，又安能将一教分南北，性命分先后乎。

原文："夫炼金液还丹者，则难遇而易成，要须洞晓阴阳，深达造化，方能超二气于黄道，会三性于玄宫，攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠有象，太乙归真，都来片晌工夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添，养正持盈，要在守雌抱一。（《悟真自序》）"

述评：这里有必要首先提醒的，就是篇中的黄道、玄宫、玉鼎、金炉、玄珠、太乙和再后抱的一，皆一处非二处也。要知道金丹之道即阴阳合一之道。所谓二气、三性、五行、四象、龙虎、夫妇皆阴阳之化合与阴阳之别名。二气怎么超，三性怎么会，五行四象怎么攒和，都从龙吟虎啸，夫倡妇随中以成之。龙吟虎啸为念头呼吸起动之象，夫倡妇随，是心与息相依之义。盖龙吟则云起，一念生心，有如黑云之遮天；虎啸则风生，一息不住，则欲海洪波必难断。心本属（离），外阳内阴，为女为妇；息本属（坎），为先天真水所化，外阴内阳，为男为夫。心随于息，故称夫倡妇随。及到念住息止，息念双销，自然龙降虎伏。至于玄珠太乙都属先天乙气，原隐于虚无之所，是息念萌发之地。归根方能复命，故心息依伏于此，方能发生造化。可知二气、三性、五行、四象莫不在此外超会之、和合之。一念归中，自然万气合一，所以能片晌工夫，永保无穷逸乐也。若黄道、玄宫、金炉、玉鼎变成任督、丹田、泥丸等许多去处，则心念分驰，四方蹊猎，于超会，攒簇和合之义均不能通矣，又如何能称守雌抱一乎。所谓防危虑险养正持盈，都在于不抽中抽，不添中添，固守虚无，守雌抱一而已。如有不信，请再看一下，紫阳下文是怎样批评的。

原文：“今之学者，有取铅汞为二气，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神气为子母，执津液为铅汞，不识浮沉，宁分主客？何异认他财为己物，呼别姓为亲儿。又岂知金木相克之幽微，阴阳互用之奥妙。是皆日月失道，铅汞异炉，欲望结成还丹，不亦远乎。（《悟真自序》）”

述评：前已明言，只有洞晓阴阳深达造化，方能超会与攒簇和合。《易系》亦曰“一阴一阳之为道，阴阳不测之谓神。惟阴阳能弥纶天地，故能范围天地，曲成万物，通乎昼夜。所以一部易经，阖辟通变，改换卦象，都只在一阴一阳上变换之；一部丹诀，超二气会三性，攒五行和四象，亦只在一阴一阳上交会和合之。铅汞、脏腑、心肾、肝肺、津液皆为有形之物，死肉一团，怎么能浮沉，又何客主之可分。这不是象冒认别人的财产作为自己的东西，别人的儿子当作自己的亲儿子了。金丹之道，无非是金木相克阴阳互用而已，又怎么用得着后天的黄道、黑道、红道和泥丸丹田等后天的丹窍凡穴，把炉鼎一分为二，岂非是日月失道，铅汞异炉了吗？以这样的方法，想结还丹，不是很远吗？总是忘了金丹之道，阴阳和合，片晌可成简而不烦之旨。

原文：“夫金丹于无中生有，养就婴儿，岂可泥象执文，而溺于旁蹊曲径。然金丹之生于无亦不可为顽空。当知此空乃是真空，无中不无，乃真虚无。（《金丹四百字序》）”

述评：金丹之道，有阴阳为之骨髓，有先天一气为之种子，恍惚杳冥，有精有信，虽无实有，实为真有；有而不见，无声无臭，亦无色象，又为真无，故称真虚无也。若从后天任督翻卦象，硬把肾中动气，从尾闾夹脊，再从百会会阴一卦一卦去翻，又怎能说是无中生有，为真空之真虚无乎？紫阳着实老到，惟恐对偶弹琴，后人仍然有搞不清的，故特意明白指出，以免猜想拟议。谓予不信，请看以下原文。

原文：“要须知夫身中一窍，名曰玄牝。此窍者非心、非肾、非口鼻、非脾胃、非谷道、非膀胱、非丹田、非泥丸。能知此一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，结胎亦在此矣，脱体亦在矣。夫此一窍亦无边旁，更无内外，乃神气之根，虚无之谷。在身中求之，不可求于他也。此之一窍，不可以私意揣度，是必心传口授，苟或不尔，皆妄为矣。（《金丹四百字序》）”

述评：从本文可以看出，色身内心、肾、丹田、泥丸、确乎非炼金丹之真窍也；也决不能以玄牝名之。药物、火候、结胎、脱体等俱都在此矣，显见得亦无上下搬运的卦象之翻，也没有移炉换鼎所谓三丹田转换另起炉灶的必要。说到此窍的坐处，又说明是没有内外的，也是没有边旁的，据字面解，此窍的四方都空洞无物，看来尹真人说的空洞无涯是玄窍确有依据。没有内外，就可说明不内不外，在于内外交接之处，则离了此身即不是，着了此身也是错之说亦句句有着落矣。从离了阴阳不是道结合起来看，足可证明，此处是人身阴阳与天地阴阳交换处，不知不觉就打开了一个天人通道，两重天地四个阴阳玄机。莫怪李道纯也说：“踏破两重消息子，超凡入圣则如闲。”消息是什么？人身之呼吸，天地之阴阳也，子是什么？就是机关，也就是关楔子。说穿了一个天人通道，是天人阴阳四气交换之所。能踏破此两重消息的关楔子者有几人哉。据我所知除李道纯、张紫阳外，还有吕纯阳，在《指元篇》中，他提出了两重天地，四个阴阳之说。其次是魏伯阳，在《参同契》中，提出了乾坤门户、坎离匡廓、牝牡四卦以为橐籥的覆冒阴阳之道。崔希范在《入药镜》中便提出了先天气，后天气，得之者，常似醉的体会。黄帝在《阴符经》中也提出了天性人也，人心机也。天人合发，万化定基的论据；在《内经素问》又提出了《生气通天论》之篇。老子《道德经》则曰：“两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。”又云“玄牝之门，是谓天地根。”可见紫阳说的这个不内不外的玄牝，确是黄老以来，圣圣相传之心法。若不拆穿，确也不易理会。特别末了还加了一句“在身中求之，不可求于他也。”乍看起来，又似在于色身之中矣。其实非也，而且是并不矛盾的。本人在《西派功决泄密》中都彻底揭穿，没有再隐秘必要。因此窍实在人中之外，口鼻之正中，因人中上之三双窍象坤，人中下之三单窍象乾，凑成了三才窍和天地之中是真中的定评。口鼻非身之一部乎，鼻下虚悬，非口鼻之中乎，非亦可称人身之中乎？若云人身之内就不对了。紫阳公明鉴千里，预知后人要把身外阴阳，意会成男女阴阳，甚或弄到男鼎女鼎的采阴补阳上去，故巧妙的加上这两句以限制之。但又恐有人执着色身，在四百字中又再次说明之。

第二节 从《悟真篇》、《四百字》正文解玄窍

原文："此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。（《金丹四百字》）"

述评：这几句话本来是很好理解的，平铺直叙，一点也不隐蔽。何况《四百字序》已明明把凡身的窍穴非了。不知有些解注的人，怎么会视而不见的，紫阳非了，他偏要拾起来。比如说："此窍非凡窍"，不就是说："这个窍不是凡身上有形的凡窍吗？又何能解成"是有是无非有非无故尔非凡窍"呢？乾坤共合成"不是说明乾坤二卦合在一起才有此窍吗？紫阳明明把天地阴阳并拢了，有人却硬生生把他拆开，变成两截。解成什么乾鼎泥丸，坤炉丹田。又乾指上半身，坤指下半身等，不一而足。也不想，紫阳把心肾、丹田、泥丸全都非掉了。即使不非掉丹田、泥丸、心肾以至降宫命门都不能非有非无啊！"共合成"三字抛掉不管，行不行呢？我不过举个例子，作个假设，也许并无其人，大家注意一下就是了。"名为神气穴"，"他的名字就叫做神气穴"。"内有坎离精"，"里面藏着坎离的精华"。"盖此穴实为神气聚会之所，坎戊月精离己日光交会之地，乾坤二卦共合之中，阴阳四气往还交换之中心，实即上文说的玄牝之门是也。只有一窍，并无两窍，以二窍言之者，不过内外两个虚空而已。全文一线贯串，实无两窍之可解。拆字先生竟能把他的名字，另立一窍，名为绛宫，变成三窍，真是奇才。

原文："先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。驱将二物归黄道，争得金丹不解生。（《悟真》）"

述评：乾坤为鼎器者即以乾坤二卦共合之中作为炉鼎之器也。乾坤即阴阳即玄牝，所谓阴阳为鼎，气穴为炉，阴阳即气，气即阴阳，阴阳合于气穴之中，虽分炉鼎实一处也。切实言之，不过一中字而已。乌兔药来烹者，乌兔即日月，即离坎即心息也，亦即神气，即火药也。白玉蟾所谓"以火炼药而成丹，即以神御气而成道也。故两句合起来说，即乌兔归中，亦即是心息依虚也。二物即心息即乌兔也，乾坤中之鼎器即黄道也。心息依中，即驱将二物归黄道矣，非即以神御气而成道乎。汪东亭曰：'先天八卦，以乾坤为门户，即是心息二字。乾之下坤之上乃是，虚空一着，为之黄道。乾鼎也坤炉也，心息一依，则炉鼎成矣。炉须空也，鼎亦须空也，故必以心息依于虚空中，即紫阳所谓既驱二物归黄道是也。二物既归黄道（三家相见），自然争得金丹不解生矣。此乃阴阳和合而有造化也，身外之命功也，先天有作有为之自然也。乾坤既归黄道，即心息依在外面，后天离坎（身内为离坎），自然交媾。离者心也，坎者腹也，心息在外一依，则色身内心火自然下降，即是心光下照；心光既下照，肾水自然上升，坎离交媾，此身内之变化也，后天无作无为之自然也。（《体真山人语录》）由此观之，炉鼎药火皆一物也，总不出阴阳二字而已，因其所起之效验不同，而强分之耳。借此机会，不妨顺便再引文说明之。

汪东亭曰："心息依在外面，即是外玄关。玄关者至玄至妙之机关也。柯怀经（先师之兄）曰：'玄关本待神气交而后有。此语说得最好。盖神气一合，便成玄关。若平时心息不依，即神气亦不合，即无有玄关也。（《体真山人语录》）乾坤神气皆阴阳也。乾坤为鼎器之理，于此可明矣，此窍非凡窍，乾坤共合成之理，亦由此可明矣。

《太和六问》曰："药火之说，纷纷不知所以信受，一云神是火，气是药，以神御气即以火炼药，此即言神气为二也；一言火即药，药即火，即言不分神气而为一也；一云采时为之药，炼时为之火，意谓神气皆可言药言火也，三说同耶异耶？伍子曰：同说。皆以神驭气也。采时气向神中，神气合一，而同升同降，而得药也，则谓之药也可，即得求之药，而名真铅者是也。炼时神归气内，神气混融，而同行同住，则有火矣，则谓之火矣，即可得铅之物而名真汞者是也。二物交并归一，即谓火谓药，谓一谓二，何所不可。（《仙佛合宗语录》）合上二说而参之炉鼎、玄关、药火又何异乎？神气合则炉鼎成，药火生也，神气分即无炉鼎，又安用药火哉。能详明此意，则读紫阳此诗，真个有味矣。

原文："道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。（《悟真篇》）"

述评：此诗以顺行相生之理，以阐明逆行返还之道。顺行之道即一生二，二生三，三生万物，或无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦……是也。金丹之道，逆之即可，不就很容易明白吗？所以反万为三，合二为一，即合阴阳而归一气，还归于虚无土釜之中，以无为调和之，则道自成矣。虚无中土，从外象言非乾坤之中、天人之中乎？从本体言，非神气聚会，阴阳相合之一窍乎？两重天地、四个阴阳之旨，皆跃然纸上矣。

原文："离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。（《悟真篇》）"

述评：以不同的说法，阐明前第一首之义。戊己、真土，即前之鼎器黄道也。离坎彼此，即前之乌兔二物也。总不外阴阳二字。心息依虚，神气合一，铅汞归真土，身心寂不动矣。非即"只缘彼此怀真土"之义乎？非亦"驱将二物归黄道"之义乎？神气合一，金丹不生自生。故云：遂使金丹有返还"或"争得金丹不解生"也。

原文："要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗明珠永不离。（《悟真篇》）"

述评：谷神者，空谷之神也，生于阴阳相合之虚无窟中，神而最灵，故称谷神。玄牝者，玄雄牝雌，天地阴阳之异名也，本为阴阳混成之体，故不在色身以求，《百字序》已详之矣。此窍非心、非肾……非丹田、非泥丸，是够清楚的。黄金室即玄牝，是谷神所居之地。所以玄牝基立，则谷神长存，

玄牝破则谷神死矣。真精即真种子，明珠即金丹也，即谷神之外象也。玄牝之根基既立，先天真精便返黄金之室矣，从此谷神便长存不死，非即一颗明珠永不离乎？

原文："玄牝之门世罕知，体将口鼻妄施为，饶君吐纳经多载，争得金乌搦兔儿。（《悟真篇》）"

述评：既云玄牝之门世间的人很少知道的，则口、鼻、丹田、泥丸等为非是可知，口鼻丹田泥丸直言不讳的书很多，近代气功家更是家喻户晓，惟在上中下争执而已。可紫阳在《四百字序》中也已明白指出，把他非了，为何许多专家都视而不见，还是一意孤行，一定要把非了的东西捡起来，而却要硬生生的纳入紫阳文章的轨道中去，真是对偶弹琴，不可理喻。况玄牝之门只有一个，口、鼻，丹田、泥丸有两个，一为阴阳相合之一窍，一为阴阳已分之两窍。又怎能在口鼻处妄作施为呢？玄牝本天地之根是绵绵若存之地，而不是吐故纳新之地。若是吐故纳新，就如金乌和兔子打架一样，虽然经过许多年了，又能有多大作用呢？

原文："读雪窦禅师《祖英集》云：真如实相本无言，无下无高无有边，非色非空非二体，十方尘刹一轮圆。正定何曾分语默，取不得兮舍不得，但于诸相不留心，即是如来真轨则。……吾师道高言语畅，留在世间做榜样，昨宵被我唤将来，把鼻孔穿拄杖上，问他第一义如何？却道有言都是谤。（《悟真篇》）"

述评：此又是一种描写真窍的妙语双关绝妙绝明的笔法。真如实相，即先天一气，所谓真种子也。此气非言说可表，不在高处（把顶门、泥丸、明堂否定了），也不在正面（把丹田、两肾、会阴否定了），并且是四边不着的（把有边旁的色身之窍全都否定了），不能着在色身之内，也不能与色身离得很远完全脱空（点出了虚无本位），在于天人交接之间，是色与空的媒介体。此处为十字街上、三岔路口，于此一灵独露，十方尘刹一轮圆矣。正觉之定恍惚杳冥，动静两忘，语默如一。虚无之体，如何能取得，无中不无又如何能舍得。只有忘物忘形，不被各种形相所着，就达到如来真履实践的轨则了。吾师道德高深，把虚无真窍彻底讲清了，真可留给世间的人做个榜样啊！昨天夜里已经被我唤来了（宵者夜也，为至阴静象），喻经一翻大静之后，先天一气自来。虚无一气，在鼻孔外径寸之地，鼻孔一挂上这虚无一气柱杖之上，自然神气混合，色空无碍。是《西游记》金箍棒，佛家两根柱杖子的翻板。总不如把鼻孔穿于杖上更为确切有力，先后天二气相抱不舍，移动不得，真是着不得身又离不得身矣。这不是不二法门的第一义谛吗？还能用言语说明吗？玄关形象一泄无余。

原文："欲了无生妙道，莫如自见真心。真心无相亦无音（还能误认肉团心吗），清静法身中只恁。此道非无非有，非中亦莫求寻，两边俱遣弃中心，见了名为上品。（《悟真篇·西江月词》）"

述评：要想知道没有生和灭的玄妙道理，总不如见到自己真心的高尚（"无"上甚深微妙法，还能说不高尚吗）。这真心（虚无、无极）是没有形相的，也是没有声音的，清静法身一轮独露，只此而已。此个道心不无不有亦无亦有，非可在色象中求寻（还能在色身上猜量吗），既不在人身的两边（非丹田非泥丸），又不在当中（非脾胃），正如《仙翁真言》说的"中在上下之中又不在上下之中。"两边与中间俱弃了，非指乾坤两卦天地之中天人之中为中乎？此中在于天地之心，故名天心或道心，这才是真心啊！能见能了，能不名证上品之仙乎？

第三节 从《青华秘文》解玄关

从《青华秘文》看，由书名到内容，似乎都以性为主体，即以心为主体。并认定此心确为先天真心，非后天血肉之心也。

青为东方甲乙木之正色，为青龙，本性之象；华为精华。青华秘文，谓木性之精华是炼丹的秘密玄文。篇中不断提出心为君论、神为主论、精从气说等标题。故云元神见而元气生。元气生则元精产。主次分明，缘毫不爽。故有些人认为南派从命功下手者，盖未明其立言之本意也。讲到实际，筑基必先炼己，炼己方能筑基。故《心为君论》中说：心清则念清，念清则精止。"《四百字》则说："真土擒真铅，真铅制真汞，铅汞归真土，身心寂不动。"真土擒真铅者，即真心摄真气也，真心为不神之神，故能钤制阴阳，斡旋造化。真铅制真汞者，即真气育元神也。是故炼己筑基，必须相辅相成，互相擒制，不可偏废。从此也可证紫阳原意，性命必须双修，神气必须同炼也。

从《金丹图论序》中玄又玄图之立，可以明其旨矣

此图上下同零，即内外同零，简而不烦。实际上阐明玄关一窍不离上下两，内外两之合体也。何谓两，即人身之小天地与乾坤之大天地也；人身之小虚空，天地之大虚空也；人身呼吸之后天气，天地升降之先天气也；心息也，性命也，阴阳也，玄牝也。皆此两之异名也。二相交成象中虚之地即玄关，即玄牝之门也。故刘悟元曰："盖此中乃性命之根。在先天性命如一而为中，在后天中分而为性命。其实后天反出先天，性了命凝，性命归根，仍是一中。老子云：'谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根。'悟真云：'要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。'谷神即中也，玄牝为阴阳，即性命也。谷神不死，中含性命，玄牝立基。性命成中。守此中者圣人也；失此中者，凡人也。圣凡之分只在得失之间耳。"参透其旨，足悟此图为两是玄之又玄之义矣。故我在《性命双修密诀》中，便以两画成连环象，直使当中虚无之体现形，以标明玄关之实象也。

原文："鼎之为器，非金非铁，炉之为具，非玉非石，黄庭为鼎，气穴为炉，黄庭正在气穴之上，绁络相连，是谓炉鼎；阴阳为炭，以烹以炼。夫黄庭之在人身，交会之顷，乃元气立之际。虎啸风生，龙吟云起（一吸一呼入月出日，如虎啸龙吟，风生云起，神息起动之象昭然若揭），蟋蟀吟秋，蜉蝣显阴（喻呼吸微细若亡若存即绵绵若存象），万气归鼎，而封固愈密。烹炼愈坚，此炉鼎之所以有也（呼吸愈微则元气愈归、愈固、愈密、愈坚，及至呼吸断绝，则万气归鼎，阴阳合一。只有阴阳合，此窍方成，故云炉鼎之所以有也）。万卷丹经要旨，画图立象，本使人得象忘形（若执丹田、泥丸等为象，则不能忘形矣），后之学者，皆泥象寻真（非执有形窍穴为玄关之批评乎），各求诡论；岂知至道不繁，枢纽阴阳而已（阴阳合则玄关成金丹就，至简至易，心、肾、泥丸、丹田能成丹乎）。（《炉鼎图论》）"

述评：先说明金、铁、玉、石有形之物非真炉鼎。黄庭气穴本是一处，如玄之又玄图一样，中分以后便有性命，便有两处，性命合一，仍是一中，故云绁络相连，是谓炉鼎。观阴阳为炭，以烹以炼可知矣。即上文太和六问说的药即火，火即药，药火互用，神气同炼是也。虎啸、龙吟、蟋蟀、蜉蝣四句是炼丹之真功，所以能万气归鼎，炉鼎成象也，即性命合一，仍是一中矣。所谓至道不繁，枢纽阴阳而已，至矣尽矣。何得再可因秘母言子而忽之乎？故紫阳又在下文点穿之曰：

原文："但不可泥于无心，使其自浮自沉；亦不可泥于有心，而驱驰逐火（撮舐提闭、转督行任、可乎、非驱驰逐火乎）；绵绵若存，知其无，守其有，知其白，守其黑，静中行火候，定里结丹成（还能驱驰逐火吗），赠之以中。（《炉鼎图论》）"

述评：药物、火候、炉鼎、俱详而点穿矣，赠之以中之说，而又明之又明矣，请勿再执着黄庭炁穴、泥丸丹田，以至玄之又玄图上下两之形象吧？

原文："是炉也，是鼎也，乃进火进水之理耳。水火无过一气耳（则炉鼎岂非一中乎？紫阳之辨剖，详矣明矣），气之升也，吾以心接之，即火也；气之降也，吾以静持之，即水也。此绵绵若存之时，子午进用之功也（子午进退之功，绵绵若存而已，又岂有至顶至底，转督行任之理乎）。斯时也。方是偃月炉具之时（即阴阳合一，一阳露象，天心见而中成矣）。"

巽风者，鼎下之片缕耳（岂可在会阴、丹田等有形处意识吸呼，可以谓巽风乎），阖则为乾，辟则为巽，阖则为吸，辟则为嘘。或曰：巽乃西方之位，以子所言，巽乃中宫，毋乃反乎？曰：西方者，巽之用也，中宫者，巽之体也。吾自心生一意，其象始辟，则吾言实兼体用而训也。（《火候图论》）"

述评：从紫阳本段之分析，鼎炉药火非一非二，是一是二莫不彻底辨明矣。偃月炉即天心即玄关之说，世人未始能明也；巽乃中宫之说，亦世人之未能省也。殊不知呼吸起动之处即巽风起动之处乎。呼吸起动之处，两重天地，四个阴阳，阖辟囊龠，非巽风之象乎？中宫即戊己，即中央正位，体用兼该。呼吸阴阳，阖辟囊龠，交相为用，是鼎是炉，是火是药，是巽是中，皆不可辨也。混沌鸿蒙，牝牡相从，尚何炉鼎药火、巽风坤火之可辨乎？故巽风者，鼎下之片缕之说，亦不过象言之譬喻耳。故结之曰："然此不可执着，彼亦不可执着。且喜！且喜！"

庆云开尽现鸿蒙，仿佛空中见祖宗。风定七星还在水，依稀残韵尚飘空。"

读上述之原文与述评，当可味此诗之奥妙矣。能不如身入其中，亲体此无余之涅槃乎？

第三章 张紫阳的药物火候密喻

第一节 《青华秘文》集秘

原文："吾本无他术，为能定心。夫鬼神之所以测度者，为吾心之有念耳。心无念，则神之灵不可得而施也。岂惟神不知吾心，吾亦自不知其为心，乃定之根本也。能静则金丹可坐而致也，但难耳。寂然不动，感而遂通，乃吾心之用也。奔役天涯，子无居止，子用心也。夫斗极之北辰，固未始动，其所以动者，拱之星耳。然拱辰之星，固不能动者，斗极为之枢而运之尔。性其不动之中，而有所谓动者，丹士之用心也；惟其动之中，而存不动者，仁者之用心也；于不动之中，终于不动者，土木之类也。神服其令者，心勿驰于外，则神反藏于内；气服其窍者，心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应矣。"

心清则念清，念清则精止。吁！心惟静则不外驰，心惟静则和，心惟静则清。一言以蔽之，曰：静，精气神始得而用矣。（以上均《心为君论》）"

述评：此章反复阐明有念之害，无心之益，心无念，虽神之灵犹不可得而施也，况妄惑乎？盖静为定之根本，念清则精止，静则精气神始得而用之说，均明示无心静定为得药之密旨也。斗极不动，而环拱四周之星能动；四周之星不能自动，乃斗极之枢运之使动。此喻最为亲切。虚无者，人身之斗极也。九窍百骸，四肢五脏者，人身之拱卫也。安静虚无，寂然不动，则感而遂通矣。此即西派神定于外，效生色身之本义也。即《洞古经》所谓"有动之动，出于不动"是也。

原文："熏熏和气酿春风，一点阳生恍惚中。无自有生无胜有，色从空里色还空。升于脐上坎情见，产自心源汞性通。定里见真真里定，坎离交会雨濛濛。（《采取图论》）"

述评：全诗仅"定里见真真里定"一句，便包括了采药诀之全旨，实即阳前一定，阳后一定之密义也。

亦喻由定生慧，慧而勿用再继续此定而益增其慧也。和气原从定静中形成。从定静至于恍惚杳冥，则阳生矣。三四两句，见有不有，见色不色，能继续此定，则药自采矣。五六两句是定静于外，效生色身之象。此时脐心确有动静产生，但决不可着心于此效验之中，故七句急切叮咛之，定里见到真气产生仍然要继续此定的，说明绝不可为此效验牵动而放弃此定也。故必在见真以后，要立即把心拉回，依于虚无以继续此定。自然阴阳反复，坎离交会，如春雨之濛濛而浸浴全身矣。又安有起心动念之余地哉。

原文："惟定可以炼丹。不定而阳不生，阳生之后，不定而丹不结。（《交会图论》）"

述评：即上诗"定里见真真里定之义也，亦阳前一定阳后一定之丹旨也。"

原文："忘里见，觅里忘，忘中见，见中忘，阳生矣。忘中采，采中忘，忘里升，升里见，见里变，铅成矣。定中起，意中升，忘中用，铅引汞矣。铅合汞于内，精神会于外（身内坎离交故铅汞合，身外乾坤交故精神会），交会矣，。汞精神合而为一，却将一念使之落黄庭（固守虚无也），归鼎矣（乾坤坎离先后天气合而为一，即四者混沌，径入虚无，非归鼎乎）。（《采取交会口诀》）"

述评：反复阐明阳生、铅成、采取、交会、归鼎莫不在定忘之中形成。

原文："但不可泥于无心，使其自沉自浮（泥于无心则落于顽空），亦不可泥于有心，而驱驰逐火（泥于有心则执心着相）；绵绵若存，知其无，守其有，知其白，守其黑，静里行之候，定里结还丹，赠之以中。（《炉鼎图论》）"

述评：作丹之要，不外绵绵若存，虚心静定，一念不生，一意不散，厥守其中而已。

原文："当日风尘枉自横，波平海宴兆升平。堪怜不达穷通者，犹弄干戈观我城。无明焰子又无烟，锻出真金耀彻天。霹雳一声圆活子，腾空三觐玉皇前。（《阴尽图论》）"

述评：第一首喻作丹之道，风尘劳碌，枉自横行是没有用的。只有安份守己，自然波平浪静，海宴河清，能达太平景象。可惜世人不知作丹应顺自然之理，还是用意采取，像国君一样，为了看想别人的城池，便妄动干戈，劳民伤财，自贻伊戚也。

第二首无焰无烟明示先天真火出于自然，不用柴炭，所以是无焰无烟的。金丹之道定静为主，所谓静中行火候，定里得还丹，总是不识不知，顺帝之则，自然能锻出真金，丹圆似火，耀眼彻天矣。静极生动，阴阳生反覆，普化一声雷。霹雳一过，圆陀陀赤洒洒天真活泼的胎儿就产生了。胎圆出壳，便可不断飞朝天帝。

原文："斗极实兀然，魁杓自后动，只要两眼皎，上下交相用，须向静中行，莫就忙里送。要无形图与你看，一气周流归故宅，金丹何事却成功。至道本不繁，庸人自扰之。（《总论金丹之要》）"

述评：固守虚无，非如斗极之兀然不动乎？魁杓之动乃顺应自然，乃不动之动耳。两眼皎者神定之象，神定自然真气流行，所以说须向静中行，莫就忙里送也。无形图者，喻离相寂静之意，实安静虚无之象也。只有这样，才能一气周流，先天真阳，不召自归，金丹之道又何必多事，不就这样的成功了吗？至上之道本来就不繁琐，是至简至易的，转督行任，上下搬运，只是庸俗之人，自生事端耳。

第二节 药火《悟真篇》、《四百字》集秘

原文："漫守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。"

述评：漫守者漫不经心如意而守也，药炉即虚无鼎器，漫守药炉看火候，即安静虚无绵绵若存用之不勤之义。神息，即神气，即心息，心息相依一任天然的呼吸出入而神气就自然安定。增一分定，自然进一分阳，进一分阳便退一分阴，定定不已，自然群阴剥尽，一片纯阳，丹成熟矣。不就可以脱胎出神，延寿万岁吗。

原文："休泥丹灶用功夫，炼药须寻偃月炉。自有天然真火候，何须柴炭及吹嘘。"

述评：不要泥执色身上有形的窍穴等作丹灶做功夫吧！炼药的方法只要寻到偃月炉就行了。何谓偃月炉呢？刘悟元云："偃月者偃仰蛾眉之月也，喻人至静之中，忽然天根现露，号曰道心，有如偃月之象。炉为运火之器，以道心阳光能锻炼一身之阴气，故以炉喻之。其实道心即天地之心（即指虚无玄关而言）。愚人不知，以丹田之下横骨上仰为偃月炉，或以心字一弯上仰误认肉团心为偃月炉，又采战家以妇女产门为偃月炉，皆非也。（《象言破疑》）"知此偃月炉了，心身便有着落，天然真火者绵绵若存之自然火候也。是不须要加柴加炭，或有意呼吸吐纳的。

原文："要知炼养还丹法，须向家园下种栽。不假吹嘘并著力，自然丹熟脱灵胎。"

述评：要知道锻炼而养成还丹的方法，就是要把种子种在自己的园子里。家园者各人自有之太极也，虚无象即真家园，种在先天真土中，真种子现现成成。而且不需要要用力气吹嘘煽火，自然就丹头成熟，结就灵胎脱壳飞升矣。

原文："内药还同外药，内通外亦须通，丹头和合类相同，养二般混作用。内有天然真火，炉中赫赫长红，外炉增减要勤功，妙绝无过真种。"

述评：内药者身内坎离之阴阳二气也，外药者，身外乾坤之阴阳二气也。内外阴阳二气同类之物，本来就内外相通，相吞相吐的，所以说丹头和合类相同也。怎么叫温养两般作用呢？心息相依，虽然把神定外面虚空中，色身内自然要发生种种变化。心息相依在外面，是有作为之自然，是为乾坤交神既

依虚在外，色身亦变成虚空成象，是无作无为之自然，行身内之坎离交，是之谓温养两般作用也。这里面的真火不吹而嘘，不搦而红，自然保持着赫赫然长红旺盛的火候，外炉即指身外之虚空言，加减者不忘不助，不使冷热失调，保持阴阳水火之平衡也，这是固守虚无的要素，是不能不勤功的。真是奥妙到极点了，就因为这味先天真种子的缘故啊！是故前五首说：“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”

原文：“铅汞归真土，身心寂不动。”

述评：铅汞者阴阳，心息也，真土者中黄土釜中央虚无之地也。心息依虚，身心两寂，不动不摇，乃火候之秘诀也。

原文：“家园景物丽，风雨正春深，耕耘不费力，大地尽黄金。”

述评：家园景物，风雨春深，即上文药物生玄窍，虚无生白雪的形容，喻静极而动之象。静如百虫蛰，动如春沼鱼，皆自然而然，非人力所至。虚空宝地，阳气熏蒸，其景物果个美丽乎哉！遍体如云笼雾罩，有如深春时受风雨之滋润。耕耘不费力者，在此药生之际，即继续此定静的不忘不助以应之，不可起心动念，定里见丹成，能不如耕耘之不费力，尽收大地之黄金乎。

原文：“混沌包虚空，虚空包三界，及寻其根源，一粒如黍大。”

述评：大定如小死，所谓混沌鸿蒙，牝牡相从，阴阳合一，彼我双融，自然就不知有天地人我，上至三十三天，下至九幽十地，均如云笼雾罩，搏成一块，结作一团。此非混沌包虚空，虚空包三界之实象乎，非即真正之大周天乎？若寻其根源，还不是在于鼻孔外虚空径寸之地，不过像粟米那么大的一颗吗？所谓放之弥六合，卷之不盈握，都是真实的境界。大象无形，大音希声，三十二相，便是非相，总此一团混沌而已。周天由此而通，金丹缘此而成。涅槃妙心，根尘两断，其妙无以复加矣。火候之旨，非如此乎？

第四章 看！张紫阳是怎样批评后天搬运的

原文：“心为君者，喻乎人君之在位，一人有庆，兆民赖之。秦王汉武为之，则四海苍夷；尧舜禹汤为之，则天下安逸，民歌太平者何也？圣人以无为而治天下，则天下安肃；庸人以有为而治天下，则天下挠。（《青华秘文·神为主论》）”

述评：无为者，无心意造作之谓也，盖指定静安虑得而言。是以圣人处无为之事，行不言之教，为无为，则天下治。若道常无为，而无不为矣。惜乎！不言之教，无为之益，天下希及之。有为者，反乎无为而行之，即用心知意识勉强做作之谓也。是故尧舜禹汤因其无为，而天地安肃，天下安逸民歌大平也。秦皇汉武有为则四海苍夷，天下挠乱也。

此紫阳借帝王治世治乱之典型，以痛斥后天搬运心计造作之非，而高度评价大定无为之妙用也。故下文续之曰：心者君之位也，以无为临之，则其所以动者，元神之性耳，以有为临之，则其所以动者，欲念之性耳。有为者日用之心，无为者金丹之用也。（《神为主论》）紫阳于有为无为之辨，不谓不明矣。不欲以静，天下将自定。乃世人不信何。

原文：“气本自调，若役之使之，升则伤脾、胃、肺、肝，耳、目、口、鼻，降则如决水长堤，锐然而下趋，沛然其不可御也。至真之物，其能存乎？（《青华秘文·采取图论》）”

述评：役之使之者，心计造作之谓也，即上文有为之事也。紫阳评通任通督，后升前降之害有如此者，升之则伤及五脏、七窍，降之则元气尽泄，如长堤大缺口之放水锐势下趋之不可御也，至真之物自无幸存之可能矣。紫阳公如此痛切的明示和批评，世人果能一听乎？仍可对偶弹琴，把紫阳之宏论，用自己的观点，注解在后天运搬的卦象翻上翻下吗？

原文：“未静心田遽采一阳，实非真阳也，乃呼吸之气也；精亦非元精，乃淫逸之精也；神亦非元神，乃情欲之念也。夫人方学道，便欲为仙，得非欲念乎！以欲念而交会阳生，此幻丹之所以有也。而精神用着，便是后天底物，先天之物，果安在哉？谓之黄庭、内炉、外炉、泥丸等窍，皆先天立之后始见，此时在何处？实未之有也。傍风起影，入海寻蟾，守株待兔，缘木求鱼，一旦败露，精荡然而去，先天又无主，呜呼！非长生之丹，乃促命之法也。又采气而上遇心血，亦曰幻丹。若此者众，故举以辨！”（《青华秘文·幻丹说》）

述评：从本段中可以看出：心未静前所生之气，非真阳和元精元神。此所以有阳前一定之说也。有欲念而交会阳生为幻丹，亦无用。所谓精神用者，便是后天底物。着者着相也，神气依着于相还能有先天吗？此所以心息依虚，大定真空之道所以立也。此处张紫阳所说的黄庭内炉、外炉、泥丸等窍，后天有形之窍，故云要等先天立始见，先天未立以前是没有的。足知阴阳全有此窍，阴阳偏无此窍之说真也。则紫阳此窍非凡窍，乾坤共合成之理可通乎？乾坤者阴阳也，乾坤合则阴阳全，非如是乎？紫阳痛切指出，若在这些后天有形之窍上做工夫，就像傍风赶影（风吹起的影子，还能有靠旁吗），入海寻蟾（月里蟾蜍高悬于天上，海中寻得出吗），守株待兔（兔触死于树株之旁，偶或有之，第二次会有吗），缘木求鱼（鱼在水底，你扳缘到树木上去捕捉行吗）一样，是永远无所可得的（在这里紫阳公不只是非非肾、非丹田、非泥丸而已，并进一步指出在这些色身上做功夫是白搭，是促命

之法，所以之说），一旦败露，精气尽泄，荡然无存（彻底泄光），先天又没有主宰的人。所以说非长生之丹，是促命之法也。紫阳如此激动的批评在后天凡窍上做功夫的人，那么紫阳公的文章中的象言还能注解为丹田泥丸吗？指出后天心肾交媾之非是。所谓采气而上遇心血，气血凝而为物，亦曰幻丹。非此义乎？

原文："神水者，即木液之谓也。华池者，脐中气穴之下，两肾中间一窍，绝肖黄庭（肖者像也绝肖，则完全相象，但也只能说相像，而不能说便是黄庭），谷气就此而生精，医家所谓精穴者是也。斯窍也，少壮之士，阳盛气融，则神水华池不过浇灌炉鼎，洗涤脾胃，周流循气穴而已（可知非真正作丹之所），元气衰微，精源枯竭者，皆藉此以为丹（实则仅作补亏之用）。然我既静矣，元气本无增减，但华池无矣。大药三品而欠其一，故阳生之际，未直采之时，以意斡归尾闾，自夹脊直透泥丸。故就精穴用精，自然随气而升，至午宫遇众阳融之，则精始可用，然后降至于心，就心取汞，依然下自黄庭，既落乎其中，却用一意封固，即绵绵若存以养之。二者就其中自相吞啖而丹始成。

近有浙西一派，虽少壮之士亦用此法而结丹，但道本在迩，求诸远耳，然各执其是而已。"

述评：我初看此文，亦疑紫阳公有时亦以心肾为坎离，亦行通任通督之搬运也。我在写给二届国际气功公开信并曾对《青华秘文》用了贬义词，谓非紫阳所作，此走马看花之弊也。盖此法乃元气衰微，精元枯竭者不得已而用之，于先天大道，实无关联之处，实际上是持否定态度的。从其对浙西一派之批判，认为道本很近而向远处去求的不对，也只有各行其是而已。可知其用心之一斑矣。然以景形虚，以有形无，《黄庭内外景经》等已早有先例矣。况静于外而形于中，色身内无为之自然变化，如气血之流行，酸、麻、胀、痒等诸触发生的自然现象，都是无可否定的事实，只是不属于心知意识所求而得而已。此即先后天功法之分水岭也。

原文："如炼五芽之气，服七晷光，注想按摩，纳清吐浊，念经持咒，嚙水叱符，叩齿集神，休妻绝粒。存神闭息运眉间之思，补脑还精习房中之术，以至服炼金石草木之类，皆易遇而难成。以上诸法，于修身之道率多灭裂，故施力虽多而求效莫验。（《悟真篇·自序》）"

述评：以上诸法，所以求效莫验，率多灭裂者。以其皆用心知意识之拙力故也。用力愈多，而心念愈驰，能不灭裂莫验乎？

原文："今之学者，有取铅汞为二气，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，执津液为铅汞，不认浮沉，宁分主客，何异认他财为已物，呼别姓为亲儿；又岂知金木相克之幽微，阴阳互用之奥妙。是皆日月失道，铅汞异炉，欲望结成还丹，不亦远乎。（《悟真篇·自序》）"

述评：二气、五行、坎离、龙虎、子母、铅汞皆阴阳之异名，本阴阳之分解物。故云除了阴阳不是道，不识阴阳莫乱为。异名为阴阳之比象，以异名为脏腑肝肺龙虎等等实物，何异冒认别人的财产当为自己的东西，别姓的儿子，作为自己的亲儿子了。不认阴阳，则浮沉主客，又安能识，何能分乎？是则金木相克，阴阳互用，皆阴阳不测之神化耳。不然，如是日月之失道，铅汞之异炉，不知阴阳合一之道，要想得到还丹，不是很远吗？

原文："阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。举世漫求铅里汞，何时得见虎龙降。劝君穷取生身处，返本还元是药王。（《悟真篇》）"

述评：（离）卦二阳爻在外，一阴爻在内，非阳里之阴精乎？离为日为心，心即性也。阳里用阴其质不刚，是批单修性之非矣。独修一切物转羸尪则单修命亦批之矣。阴里阳精为（坎）卦之象，坎为月为命，阴里用阳其质不柔。丹道之要，必须刚柔得体，水火既济，即阴阳平衡之意，是言明非性命双修之不行也。独修一物，身体反而羸弱消瘦了。劳形按引者在色身做文章也。四经讲解此"引"字为影字。愚意以引为妥，查之《悟真阐幽》亦为引字。按引者按摩导引也，如五禽戏，八段锦，大雁功，鹤翔桩，以致按摩经络，点压关窍，意识暗示，撮舐提闭，通任通督等类，凡是以心知意识役之使之，而使之通经活络，打通关窍，达到阴平阳秘的健身治病为目的的，皆属按摩一类，是不能称谓道的，嘻、嘘、咽、吹、呼等吐纳法与吞日精采月华等餐霞服气之法，因为采的都是后天有形之物，所以都属于狂妄的作法。笔者认为以上诸法可以作为金丹大道的辅助功法，于一般学道之人，意念不易入静是不无少补的。钟离权《指元篇》云："涕、唾、津、精、气、血、液，七者原来尽属阴。若将此物为丹质，怎得飞腾贯玉京。举世的人都在后天的铅汞上用功夫，是欲伏难伏的，到什么时候才能获得虎龙的降伏呢？此痛斥在后天的心肾坎离上作功之非也。那么怎样做才是对的呢？只有穷究自己的生身受气之处，才是返本还元的真药王啊！

结尾两句，丹诀主旨，剖露无遗。生身处在那里，何处才是本源，这个题目不搞清，就不能真正理解《悟真》的本义，要解注《悟真》就只能是隔靴搔痒，闻风起浪的。

如果大家真能平心静气的想一想，这个问题，很容易获得解决的。古人云：顺则生人，逆则成道，又说顺行之道即逆行之道也。首先我们来看一下，古人于顺行之道是怎么说的。《悟真篇》云"道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌。"《道德经》云："道生一，一生二，二生三，三生万物。"《周易》周子之推演则曰"无极生太极，太极生二仪，二仪生四象……"等。可见顺行之道，不过化一为万，化无为有。道与无极，都是虚无，不过一气而已。则逆行之道，岂非返万为三，合

二为一，复成虚无之本体乎？然则虚无即无极，即道，即玄关，亦现现成成矣。这逻辑推理，想必大家总不会有异议吧！那末，什么是本源是药王，是生身处，也就可以迎刃而解了。

人之初生，呱呱堕地，剪断脐带，一气分从口鼻而入，始有生命，始分性命。若无此气入内，便是死尸，可见生身处即一气初分处也。一气初分之处，非即鼻孔下人中外径寸之地乎。人有生命以此气最始，故称元始祖气，以此气最先在未入口鼻之前，阴阳如一，故称先天一气。故此一气实为我人的心根命蒂，为我人有生命的根本。因为呼吸是从这里起动的，故又称呼吸起动处。此气未入口鼻以前，生命还没有开始活动，故又称此气为未生前。有呼吸然后有思想，故又称念头起动处。这个最初呼吸念头起动的关捩，难道还不能说是人身真水真火的源头吗？然则此先天一气为真药之王又何疑焉。故古人云：“若向未生前见的，明明必是大罗仙。关于这个起动处的重要性，李道纯的诗说的最清楚。他说：‘真常之道果何难，只在如今日用间（呼吸在日用之中一分钟也离他不得，比粮食还重要）。一合乾坤知阖辟，两轮日月自循环（说明天地阴阳二气的升降与人身呼吸二气是交相往来，故《易系》称辟户之谓乾，阖户之谓坤）。《黄庭经》称出日入月呼吸存）。归根自有归根窍，复命宁无复命关（此处为归根复命之所已彻底点穿矣）。踏破两重消息子（天地升降阴阳二气，与人身呼吸阴阳二气交相往来的中介之地，非两重消息子乎，凡世之人果能把他踏破乎），超凡越圣譬如闲（则超凡超圣又有何难哉，乃世人不信何，亦不过对偶弹琴而已）。’又云：‘谷神不死为玄牝，个是乾坤阖辟机。往往来来终不息，推推荡荡了无违’总是讲明天地阴阳二气与人身阴二气是玄牝，是谷神不死之地。此中四气循环，交相往来，我人从有生命开始，一分一秒也没有停止过，若果能明此理者，能拨转关捩，呼吸混成，便阴阳合璧，岂不是四者混沌，径入虚无乎？真是一了百当，现现成成，超凡越圣又何难哉！

紫阳公穷究本源，直接劝人到生身处讨消息，真是老婆心切，掏尽肺肝。若一气既分，进入人身，便一分为二，性命分张，便有上泥丸，下丹田矣。泥丸丹田，皆身中之一物也。又安能返本还元是药王乎！

原文：“牛女情缘道合，龟蛇类享天然。蟾乌遇朔合蝉娟，二气相资运转。总是乾坤妙用，谁人达此真诠。阴阳否隔即成愆，怎得天长地远。（《悟真·西江月词》）”

述评：牛女、龟蛇、蟾乌以至乾坤二气皆阴阳之异名。二气相资运转一句把前三句统统点穿，所谓总此乾坤妙用，就是总此阴阳的妙用。不达此阴阳之真注，则不识阴阳莫乱为矣。下句又点穿了，阴阳否隔就立即成为愆尤。呼吸非人身之阴阳乎，呼吸一停，即天人道断，而命非我有，死犹不暇，又怎么能天长地久呢？总是说阴阳的重要，参上节，不言可悟矣。

原文：“盖是寻枝摘叶，不解尽究本根，得根枝叶自茂，无根枝叶难存。便逞已握灵珠，转于人我难除，与我灵源妙觉，远隔千里之殊。（《禅定指迷歌》）”

述评：先批评了寻枝摘叶不求根本的错误。周身上下泥丸、丹田或心肾都是一气分后的窍穴，所以都是枝叶，决不是根本。所谓根本即前面说的先天一气是也。此先天一气，为我人心源之地。若不知心源之地，自然执着色身，尽在我相人相上参究，岂不是与我之本来的灵源妙觉，天命之性，远隔千里了吗？

恰切的说，灵源妙觉之地，即呼吸意念起动之地。盖自心二字合而为息，也是息即自心的有力明证。这个问题，李道纯说得特别清楚，因世人不信者多，故我不惜赘疣，再次引伸之。李云：“乾阳坤阴如门户之阖辟，即乾坤之门也（参同契之首句亦被解穿了）。以一身言之，呼吸是矣（一呼一吸即一息也），呼则接天根，是谓之辟；吸则接地根，是谓之阖。一呼一吸化生金液，是谓之变；阖辟呼吸即玄牝之门、天地之根矣。（《中和集·问答语录》）”道纯又曰：“谛观三教圣人书，息之一字最简直（直指息字之重要矣）。若于息上做工夫（吾派心息相依之旨，岂有错乎），为佛为仙不劳力。息缘达本禅之机，息心明理儒之极，息气凝神道之玄，三息相须无不克。（《中和集·玄理歌》）”“息为人身生命之根本，息为性根命蒂，息又为归根复命之所，不亦明哉。一呼一吸为一息，呼吸即阴阳也。”“阴阳否隔即成愆，怎得天长地久”之语，谁复有所不解乎。

第五章 从紫阳著作探功法

笔者评诗：金丹大道会阴阳，心息依虚法最良。离坎抽添铅汞，乾坤颠倒子投娘。
肺肝不是真龙虎，心肾无非逐犬羊。逐北奔南空碌碌，五行只莫出中央。

细参紫阳著作，从序言到论文，从诗歌到词赋，始终贯如联珠，依心息于虚无，取玄珠于正位，穷穷旨趣，不过一个阴阳合一而已。谓予不信，请观原文。

《悟真》云：学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。”

述要：要学天仙就以金丹之道为最完美。金丹之道就是阴阳合一之道，阴阳会合了，情性也会合

了。阴阳合一，五行亦莫不簇合，像龙虎一样蟠结在一起。蟠结在那里呢？就蟠结在中央戊己土之地。使阴阳二气像夫妻一样长日欢会在一起。二物情性夫妻实际上就是心息也就是阴阳，戊己即指中央虚无真土，所以合起来说，实即心息相依同定于虚也。亦即《参同契》“呼吸相含育，停息为夫妇”之义也。

又如《悟真》中二八之五说，“虎跃龙腾波浪粗，中央正位产玄珠”。虎跃龙腾是呼吸与心念起动之象，心依于息，龙降虎伏，阴阳合凝于中央正位之地，则玄珠产矣。所以这个中央正位乃是天地真中，是虚无之地，是真正的玄牝之门，决非后天丹田所可同日而语。所以这二句诗实际上便是心息相依的翻版。又如第五句之“南北宗源翻卦象”一句，同样也是一个心息依虚之义。南北者南离北坎，离日为心，中有真阴，坎月为水，中有真阳，宗源即宗祖之根源，即上文之中央正位也。文字翻了一下，意义完全一样。说明南北之坎离抽添，必须在根源上抽添之，指穿中间颠倒颠之旨，正是回顾上文“中央正位产玄珠”的伏笔。龙虎离坎都是心息阴阳的代名，心息依虚，离坎的卦象不翻自翻，故刘悟元云：“怎晓心传真妙诀，鬼神莫测扭阴阳。”所谓“南北宗源翻卦象者”，即南离北坎中间的真阴真阳在心息同定于虚无中运用其天然之真火而颠之倒之也。

又如二八之十三云：“不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲。牵将白虎归家养，产个明珠是月圆。漫守药炉看火候，但安神息任天然，群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。”

述评：若真正了解此诗真义，不难看出，就是前者“南北宗源翻卦象”的解义。离日为火，火里栽莲，就是抽掉离中的真阴，把坎中的真阳栽入，自然乾金出现，莲蕊生香，第三句是虚设之词，不过重复一下，把白虎即坎中之真阳牵归家中，此虎原从乾卦之离宫走出，牵归家中就是把他仍归纳入离宫，仍旧成为纯乾之体，不就产个明珠似月圆了吗？此诗还明显指出，颠倒颠之术必在于玄中间，玄即玄关虚无之地玄牝之门也。不知此门者，则不识中间颠倒颠之术矣。其实此术十分简单，只要把自己神息安放在里面，您只要似守非守漫不经心的看住药炉再，一任其天然的自然火候，定忘既久，阴日消而阳日增，一粒一粒，从微至著，及至群阴剥尽，丹成熟矣。从句中也可以看出，神息即心息即神气也。药炉即中央正位，虚无之土釜，亦即玄牝之门也。明白指穿，心息依虚，即安静虚无，或固守虚无（一出《内经素问》，一出《胎息经》），为养神气之法，即是中间颠倒颠之术也。火里栽莲，白虎归家，真阴真阳和合团结于呼吸根源之地，中央虚无土釜的药炉之中，颠之倒之，岂不就是“南北宗源翻卦象”之义乎？大定真空，卦象不翻自翻，此方谓之鬼神莫测扭阴阳也。阴阳扭转，复还乾元面目，即是明珠产出，大丹结成，便可跳出色身之躯壳樊笼，元神朗耀，延寿万岁矣。您若到泥丸、丹田会阴顶门任督把卦爻一划一划去翻，就失去南北宗源之义，也就不成其中间颠倒颠之旨了。那么，更还有什么“漫守药炉看火候，但安神息任天然”之可言呢？

上面二首诗搞明白，张紫阳的功法大旨也就可以彻底明白了，《悟真篇》前后各诗，以至后面的歌和词，前后各序和四百字铭的本义，都绝不出此心息相依，同定于虚的定忘工夫，即所谓大定真空是也。则下文之所谓：“先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。驱将二物归黄道，争得金丹不解生。”“安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂。”“离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。”“月居离位翻为女，坎配蟾官却是男。不会个中颠倒意，徒将管见事高谈。”“取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。”余如绝诗十七、十九、二一、三十三，等等都明白指穿心息依虚为抽坎填离之法。既知乾坤鼎器，黄道、戊己、真土、心、中央、黄家都是中宫土釜，阴阳相合一窍，是虚无之地；乌兔，二物，离坎，彼此，男女，震龙兑虎，铅汞，雄虎牝龙，夫妻，以至赤龙黑虎复姤，长男小女等等都是离坎或震兑复姤之真阴真阳，也就是我人心息神气之理。则各诗显含的心息依虚之旨，就都可不言而喻的了。又何来什么通任通督的卦象可翻。紫阳恐人泥执，故在绝诗三十七中，还特意指出“卦中设象本仪形，得象忘言意自明。后世迷徒惟泥象，却行卦气望飞升”。哪里还有翻卦象的泥执余地呢？不过三十三首的长男小女虽为（震）（兑）卦像，但仍不失为一阴将尽一阳来复，阴阳反复之机。青娥为东方离阴之木性，系（巽）卦之象，即指呼吸起动处，为扇风之表象，实际即黄婆之先驱，与虚无黄家同一去处，故仍然只是心息依虚，橐籥之巽风一动，真气薰蒸，真阴真阳便和合在一起，岂不是一时关锁在黄家了。

另外我看《西江月词》的第五阕是心息相依，炉鼎、药物、火候、效验有机结合的一首好词，但因其中用了生动活泼而又十分形象化的词句，也很容易使一些执着的人误解，故又趁便解说一下。头几句的“二八谁家姹女，九三何处郎君，自称木液与金精，遇土却成三姓。”是离坎二卦中真阴真阳与中央的虚无真土结合，以遂其三家相见结婴儿的丹机。心息依虚之旨，却很自然的包含在里面了，是大家都容易看懂的。下面“更假丁公锻炼，夫妻始结欢情，河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。”这就很容易使人误认是后天搬运任督上下了。若仔细一想，其实并非如此，词中只用丁公不用丙公就划清是否搬运的分水岭。丙丁二字丙为武火，丁为文火。文火氤氲，便是自然火候，也就是自有天然真火育，何须柴炭及吹嘘。“内有天然真火，炉中赫赫长红”之义。似这样的神气和合，真阴真阳像夫妻一样交欢在一起，实际上这就是身外的乾坤交；河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶是身内真气流动的自然现象，这叫做心息相依在外，而效验在色身上见得。与后天的河车搬运，故意造作完全不同。可以肯定，他是定忘后的产物。

其余如《四百字铭》的“铅汞归真土，身心寂不动。”“日魂玉兔脂，月魄金乌髓。掇来归鼎中，化作一

泓水。""药物生玄窍，火候发阳炉。龙虎交会时，宝鼎产玄珠。"以及《青华秘文》中的"凝神者神融于精气也。精气合而为一，而阳神产矣。"皆心息相依之直指也。故心息相依，确亦为南派功法之大要也。

第六章 从紫阳著作论阴阳

一阴一阳之谓道，离了阴阳何道云。天地人身均幻象，鼎炉药火尽虚名。

古人岂果执男女，现哲宁真辨主宾。反复参详平叔语，金丹终只此阴阳。

一阴一阳之谓道，离了阴阳不是道，可见道即阴阳，阴阳即道，阴阳并行谓之气，故道与气便连在一起了。所以古之炼丹道的人就叫修道，今人则通称做气功。是一是二，本无异同。可惜的是，现时的人，尽管都叫做气功，却偏是把阴阳都忘了。以至舍近求远，不是到肉团心中找活计，便否解到男女阴阳上去。张紫阳公有鉴于此，故在《四百字序》中明白告诫说：此窍者非心非肾非口鼻……非丹田、非泥丸，……在身中求之，不可求于他也。"所以我们研丹道的人，如果不了解阴阳，不知先天真气须向阴阳中求之的道理。而孜孜于心、肾、肺、肝、丹田、泥丸，甚而着入男女之鼎的采阴补阳上去，或男女双修的什么隔体神交上去。阴阳未得，而心念先动，是漏泄之道，非采补之道，是束缚阴阳之道非超脱阴阳之道也。

张紫阳在《悟真·自序》中说：失炼金丹之道，则难遇而易成。要须洞晓阴阳，深达造化，方能超二气于黄道者，会三姓于玄宫。二气非阴阳乎？超二气黄道者，即合阴阳而超入于虚无之地也。会三性于元宫者，将阴阳再合之三体亦共合于虚无之地也。其实阴阳一合，三才五行，四象八卦，以至于六十四卦，三百八十四爻，千枝万叶之万殊，都莫不翕聚。只合不分，团成一体，固结而不可解，非现现成的一个金丹乎？

金丹之所以易，就易在这里，阴阳一合就成，凡息一住即结，不假外求。所以紫阳在二八之十二诗中亦痛切的告诫说："报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。"无乃世间之人，总是有取铅汞（世间上或色身上之凡铅凡汞）为二气的，指脏腑为五行的，认心肾为坎离的，以肝肺为龙虎的，用神气为子母的，执津液为铅汞的。把阴阳二字忘了。而到心肾、脏腑、肝肺、铅汞、津液，丹田、泥丸中求之。把阴阳二字忘之，执到比象上去，这不真如认别人的财产为自己的财产，别姓的儿子，当作自己的亲儿子了吗？金丹之道即阴阳之道；性命之学，即呼吸之学。离开了阴阳就结不出金丹，离开了呼吸就活不了性命。盖阴阳和呼吸都是道和气的产物和同类，他们之间关系的密切，自是不言而喻的。《易系》所谓"一阴一阳之谓道"，本文所谓"道自虚无生一气，便从一气产阴阳。"《参同契》所谓："乾坤者易之门户，众卦之父母，坎离匡郭，运轂正轴。牝牡四卦，以为橐籥，复冒阴阳之道。"李道纯之《中和集》则曰：金丹以乾坤为鼎器者，天地设位也，以阴阳为化机者，即易行乎中也。又曰："阖一辟者，一动一静也，乾阳坤阴（明白指穿乾坤便是阴阳），如门户阖辟，即乾坤易之门也。以一身言之，呼吸是矣，呼则接天根，是谓之辟，吸则接地根，是谓之阖。一呼一吸，化生金液，是谓之变。阖辟呼吸即玄牝之门，天地之根矣。"故本文亦说："先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。"以上几段文字，果能会而悟之，则乾坤鼎器是什么？阴阳和呼吸有什么关系，药物和火候是怎样形成的，坎离、乌兔、日月都是什么东西，和各篇说的二物二气和易又有什么关系，不都说的很明白了吗？《悟真篇》既明白告诉我们阴阳原从道和一气中分解出来，《易系》也已直示一阴一阳，便是道体，那么逆转阴阳岂不就可恢复一气，成其道体了吗？《中和集》则乾坤鼎器的正确位置，在于阖辟呼吸天人阴阳四气交接之所，是天地的根子，人身的性命便是玄牝之门，都一股闹儿的清楚地说出来，甚至药物和火候也全隐含在里面了。《悟真》中的"先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹，既驱二物归黄道，争得金丹不解生"之旨，岂非不解而都解之了吗？根据阴阳全有此窍，阴阳偏无此窍，与日月合丹，阴阳合璧，则阖辟呼吸之正中为阴阳是易之门户，又何疑焉。阴阳一合，便复一气，即成道体，便是金丹，不是很简单吗？

可惜的是，尽管都做气功，都叫气功，却偏把合气的主要成功的阴阳忘了，专门到心、肾、丹田、泥丸中去拼凑，东搬西取，甚之滑到男女阴阳上去，置眼前现在的阴阳二气（呼吸）于不顾，任其向外流逝，锅口既不知封盖，无底之锅底就难以关锁。所以《参同契》说上闭则称有，下闭则称无，无者以奉上，上有神德居。上下既闭，则中央正位之士釜稳固。鼻孔外虚空径寸之地，原是人身虚无之谷，是三关之要路头，正是天与人的有无交接之处。要路头一把，自然上下俱闭，有无相入。《心印经》所以有"存无守有，顷刻而成，回风混合，百日功灵"之说也。不守此三关之要路呼吸之处，只出不入，能回风乎，不存守此有无相入之地，上下又如何能闭乎，真三关之要路头也。是故张三丰在《玄要篇》中说："一孔三关要路头，非心非肾最深幽。膀胱谷道空劳索，脾胃泥丸莫漫搜，神气根基常恍惚，虚无窟里细探求。（《一求玄关》）"这就和张紫阳在《四百字序》中说的"非心、非肾、非口鼻、非脾胃、非谷道、非膀胱、非丹田、非泥丸。……乃神气之根，虚无之谷"之说，如同出一辙了。张三丰怕人落入口鼻色身之内，故还有"欲向阴阳修出世，须于阴阳外修之。"点穿此窍在于口鼻呼吸后天阴阳之外也。张紫阳则恐人落入男女之阴阳采补而加以在身中求之，不可求于他也，以打断后人对于男女阴阳之猜疑。二人之用

心，不亦苦哉！是则以心、肾、丹田、泥丸等为玄牝者可以止矣，把身外阴阳误解为男女阴阳者可以休矣！

鼻孔外径寸之地，尚不出口鼻突出之外形之外，口鼻非身之一部乎？此窍适在口鼻之正中非身中乎？然亦决不可着在口鼻或人中之内，与色身实不搭界，非身外之阴阳，或阴阳之外乎？二人上下中外都说得清清楚楚，实在不容有牵强附会余地。因口鼻离玄牝甚近，又是呼吸出入处，有人便以口鼻为玄牝，则差毫发，不成丹矣。故紫阳一再告诫，“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。”三丰还恐人不明白，在《再求玄关》诗中又说：“傀儡当场会点头，应知总是线来抽（点穿口鼻外阴阳抽动呼吸的风箱之重要），抽他须是依人力，使我人抽又孰谋。”说明呼吸若非由自己抽线的身外玄关的主人作主，性命就不能为我所谋。张三丰在《玄机问答》中进一步指出“那道人稽首便答道，你看我者（作这字解）呼吸自收自闭，自举自提，父母未生时。那一点真阳动静，在虚无内修根养蒂，在那里立命安基。者（解同上）是咱讲的元音，明的道理，又何必指东猜西。”与上诗互参，足知呼吸起动处为阴阳阖辟之机，为真玄关无疑矣。再回过头来看看“道自虚无生一气，便从一气产阴阳”的余味无穷了。以顺行之阴阳而逆还于一气，金丹之道，岂有他哉！

则孔子说的“道也者不可须臾离也，可离非道也。”（《中庸》）就更显得其言之恰切了。我们既知道道便是气，气便是阴阳的合体。那么我们便可彻底明白孔子所说的道不可离，就是说明气不可离。鱼儿离不开水，人儿离不开气，还能有疑问吗？气即阴阳，从人身说便是呼吸，是抽动人身的傀儡当场点头，百般趋跄的丝线，岂非亦丝毫疑二不得吗？试问从人身说，除此呼吸之阴阳二气之外，还有什么须臾离他不得的。泥丸、丹田、心、肾、五脏、六腑、四肢、百骸，包括我们日常必须的水和粮，那有一件是须臾离不得的。要知道须臾二字的时间是很短暂的，在于分秒之间。一切有形物质短暂之离，肯定是无伤大体的；只有这阴阳呼吸之气，总是分分秒秒、绵绵续续，像时钟一样的滴不停，往来交织于人身与天地之间，玄牝之门，阖辟之机，洞如观火矣，可离非道之说，又何疑焉。是则以心、肾、丹田、泥丸为玄牝者，岂止知日月失道，铅汞异炉而已哉，是诚如认他财为己物，抱别性为亲儿了。

阴阳是如此的重要，故三教圣人都莫不以此为主臬。即黄帝之一部《内经素问》从始至终都莫不贯穿于阴阳二字之中。如《上古天真论》“上古之人，知道者，法于阴阳，和于术数”，余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神。”《四气调神大论篇》“夫四时阴阳者万物之根也”，《生气通天论篇》“夫自古通天者生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州九窍，五脏，十二节，皆通乎天气”，《阴阳大象论》又曰“阴阳天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之始，神明之府也，治病必求于本”等等等等，言之不尽。

紫阳公深明此理，所以连篇累牍讲来讲去，也始终离不开这阴阳二字，深恐世人不识阴阳之旨而乱为之也。有人一定要说：张紫阳不也一直说到坎离、铅汞、龙虎、日月、乌兔、夫妻等等的比象吗？怎么能说别人的比象都错，紫阳的比象都对呢？拆穿了也并不奇怪，因为紫阳的比象。都是把比象喻阴阳是以有形无的手法，世人却都执比象为阴阳，只见物而不见无，所以一样在读紫阳的书，硬是把紫阳非了的东西拾起来，在蛇腹之下不断画起足来，能不走向紫阳的反面吗？

以上的问题真搞通了，再读紫阳的书就不会本末倒置了，也许不会再把泥丸、丹田硬生生的要放到虚无 象的玄牝上去了。如果再玩味紫阳的诗文词歌，就一定会余味无穷的，就不会再有前后矛盾，并可一线贯串到底了。

这里不妨再随便举一个例子，《悟真》律诗开始二首是对顺行之道的幻灭可惜的描写，辜略而不论，就看第三首吧！诗曰：

学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。

本因戊己为媾，遂使夫妻镇合欢。只候功成朝北阙，九霄光里驾翔鸾。

试分析一下，这首诗中的二物龙虎夫妻，指的都是阴阳；五行全处和戊己都指中央的虚无土釜，即玄牝之门，那么阴阳一合，岂不真像情性之合，龙虎之蟠，夫妻之欢了呢？阴阳一合，即复虚无一气，即成金丹。所以说金丹之道，就是和合阴阳而已。阴阳在何处会合，当在五行俱全之处去会合，因为这阴阳五行当初原从此虚无一气中分出，但根源仍在，所以像媒人一样，原有说合簇聚的能力。是故心息一依，自然媒为之媾，成其好事，复全虚无本体，三家相见结婴儿矣。依次下去如第四第五各首，笔法须略变换，比象也翻了花样。如四首中的坎离、主宾、朱里汞和水中银，拆穿了说，也就是指这个阴阳；金鼎玉池，也只是中央虚无的异名。第五首的虎跃龙腾和南北，仍然还是指这个阴阳，中央正位和根源，也还只是指那虚无土釜。这一首前面《从紫阳著作探功法》一章已作了解释，已可不言而喻。以下直接谈阴阳的也不少，如第七首之“药重一斤须二八，调停火候托阴阳”，第八首之“阴阳得类方交感，二八相当自合亲”，第十二首之“草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲。……报言学道诸君子，不认阴阳莫乱为”，绝诗十二之“道自虚生一气，便从一气产阴阳”，绝诗十三之“坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳”，又《西江月》词之“雄里内含雌质，真阴却抱阳精”，《西江月》词二之“阴阳否隔即成愆，怎得天长地远”等等。皆一再说明，阴阳二物是既矛盾又统一的双胞胎，两者之间分离不得。阴阳偏胜则成病，阴阳否隔则成愆，阴阳有缺，连草木也不能茂盛。必须同类之物二八相当，得其平衡，方能合亲，成其金丹。可

见性命必须双修，阴阳不可偏胜。李道纯在《性命论》中亦说：性无命不立。命无性不存，其名虽二，其理一也。嗟乎！今之学徒缙流道子以性命分为二，各执一边，互相是非，不知孤阴寡阳，皆不能成全大事。"李为南派白玉蟾再传弟子，亦有称龙门派三代传人的。既都吕祖门下，实无彼此可分。总不外性命双修，阴阳合一而已。然则今人仍有称紫阳是从命功先下手者，尚果有立足之余地乎？阴阳者，即性命也，张紫阳著作的连篇累牍始终把阴阳联系在一起，称为是不可分割的一部份。阴阳分割，又产生新的阴阳，所以四象五行八卦……以至千枝万叶之所以形成也。物物一太极，即物物各具一阴阳，亦物物各具一性命。而此物物之阴阳性命，仍然是各自互相起伏的统一体，既矛盾又统一自始至终偏废不得。所以阳胜于阴，则长生永命，阴胜于阳，则夭折死亡，以至纯阴则为鬼，纯阳则为仙矣。是故半阴半阳是天地之中，故称谓人也。是故炼养之道，必须求其中也。所以《中庸》也说："天命之谓性，率性之谓道。"可见性命两者，从先天说，本为一物二名，是不可分割的统一体，称修性可，称修命亦未始不可，他们有时只讲修性或只讲修命者，亦此故也。岂果如今人之以性命分割后的丹田泥丸而可混称为先天之真性命哉。古仙恐人误会，故常以中称之。谓性命原本如一，阴阳必须得中，以断后人再执上下二田之两头也。紫阳所谓"南北宗源翻卦象，中央正位产玄珠"者，即明显之一例。

《中庸》亦然，紧接下去便说"道也者，不可须臾离也"，即是回顾上文"天命之谓性，率性之谓道"的道字说的。故《易系》"一阴一阳之谓道"，即《中庸》天命之性之谓道也。在人身说岂不是就是呼吸，就是先天之一气乎？人到降生初离母胎，须先禀受此气方有性命，此气一断，性命即非我有，确乎是须臾离他不得的。所以说可以离开的，就决不能成其谓道了，这种敲钉铸铁处，世人都不肯注意，殊可惜也。此气无头无尾，显微互换，隐显莫测，不可窥视，所以圣人便又归纳成中字。说明喜怒哀乐未发前阴阳如一便是中。盖此时性命之本体尚未动摇也。发而皆中节者，是阴阳互动互静各得其宜，呼吸出入，不急不徐，绵绵若存，有天然阖辟之妙。此时和气氤氲，万物化醇，真阴真阳，达于饱和状态，故称和也。因复括之曰：中也者天下之大本也，和也者，天下之达道也。至中和，天地位焉，万物育焉。"当此之时，虚空三界，无所不包，人身上下无所不通，便达到混沌包虚空，虚空包三界的地步。而人身内的周身上下，四肢百体亦没有一处能不通的。故此和者，真天下之达道也。阴阳互用之道，昭之乎明矣。

不是我拉得太远，实在是他们都说得太好了。玄关之所以称中，还不是从这里来吗？伏羲、黄帝、轩辕、尧舜、禹、汤、文、武、周公、孔子，等历圣之所以代代相承，而称之为"人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中"。亦无非切嘱后人要执守此心念未动前之中，与阴阳未分前之体而已。若阴阳既分之后，欲求还原复命，亦必复合此阴阳于中而成之，此即去路必从来路返之义也。



我人既落后天，性命上下分张，阴阳亦流窜三界，贯串百体。故修炼之法，只是将既分之体聚而复合而已。设或阴阳本合，《金刚经》亦复无"一合理相"之可言，佛氏亦无丈六金身之可证。二八阴阳，半斤八两，所以称其谓丈六金身者，非即此阴阳和合后之法象乎？非即儒道两家所共尊之道乎？则舍利牟尼，无极或金丹之称，亦何别乎？三家之言，莫不与紫阳之言如出一辙，由此可知门户之不宜分也。

阴阳既如此之重要，是人身性命之总根子，生死圣凡的总门户。故张紫阳在《青华秘文》中亦不断伸述之。他说："岂知夫至道不繁，枢纽阴阳而已。（《鼎炉图论》）又说：抑不知坎离自坎离，阴中之真阳，阳中之真阴，自兀兀耳。（《采取图论》）"由此说明真阴真阳确是一个自相联系的独立的整体，并不能从后天的心肾和坎离的卦象中求之。又说："一点蟾光照太虚（非虚无乎），金蟾水里（太虚为先天真水）吸还嘘。高低犹是纯阴体（若向泥丸丹田之高低处求之便是纯阴之体矣），何事生阳用有余。（《天机图论之口诀》）"彻底指穿泥丸丹田，一高一低是偏在两边之凡窍，是孤阴寡阳，只能是纯阴之体。只有虚无真中，有先天真水，才是生发真阳之地也。又说：何劳姹女与婴儿，透彻分明说与伊。身里乾坤颠倒处，壶中日月运行时。要知一者为阳用，须识一中作气机。天使紫阳来说尽，后来何必更寻师。（《青娥在我》）紫阳之意，不惟心肾坎离等不可执，即婴儿姹女也同样用不着。乾坤颠倒之处，即天地设位之中，是易之门户，是日月往来，呼吸出入，阴阳反复之机关也。此中间颠倒颠之术，正在于先天真一之所，是真阳产生之地与真阳来复之所。故可以一者为阳用，而于此一中作气机矣。呼吸阴阳，往来阖辟，如日月运行于壶中，真似别有天地也。又何来心肾坎离婴儿姹女之外象乎？

至于中如何执，阴阳颠倒颠如何颠？《炉鼎图论》亦作了总结：绵绵若存，知其无，守其有，知其白，守其黑，静中行火候，定里结还丹，赠之以中。"仅此数语，三教五派圣人之丹诀，莫不和盘托出矣。

第七章 道教气功养生学对内丹派南宗概述的批议

第一节 李氏先天后性的定义客观吗

鸣空诗评 天命之谓性早明，何能性命两边分。 南宗北派无先后，文始东华共本根。
内外二天通一气，阴阳两字括三乘。 紫阳尽说心为主，为甚客观又客尊。

李氏先引明宋濂的话"南则天台张用成，其学先命而后性；北则咸阳王中孚，其学先性而后命"，因而

下一断语说："这种看法是客观的。"

宋濂这两句话是否符合客观，还是请看事实。免得怀疑我添油加醋，现就单纯运用李自己引证的紫阳亲笔写的话来作证吧！

这里就先看看他引用《青华秘文》的几段话以及他自己的评论是怎样说的。第一心为君论（《道气学》373页）。李说："在张伯端看来，明心见性实为内炼的一个关键。"总算也承认是内炼的关键。接着他引《悟真篇·后序》说："欲体至道，莫若明夫本心。故心者道之体也，道者心之用也。人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自成，不假施功，顿超彼岸。"李评之说："按照他的意思，心的本体是无为的，不动的，但它却主宰着万物。"鸣空认为，这个评议果然是客观的，但不能作先命后性的证明而恰恰相反只能证明其反面。

李又引《青华秘文》卷上说："心者众妙之理而宰万物也。性在乎是，命在乎是。若夫学道之士，先须了得这一个字，其余皆后段事矣。"李评之曰："心为神之舍。心与神之间，心是根本，神由心而生。"鸣空认为，此评不符原义。盖此心实非血肉之心也，紫阳所说的心，一般都不是后天血肉之心。后天血肉之心，久为紫阳所唾弃。所以他一直认为玄牝之门，非心非肾（见《四百字序》），在《悟真·自序》中则批评说"今之学者……分心肾为坎离……"等为"不识浮沉主客"的人，是"日月失道铅汞异炉"的人。这里紫阳说的心肾之心便是血肉之心，所以要非而批之。而《后序》中"欲体至道，莫若明夫本心"之心，只为先天之真心矣，亦即真真实实的玄牝之门矣。这个题目不分清，便容易被人混水摸鱼，前后发生的矛盾也就不能统一。所以这里紫阳说的心，是"无体之体即真体，无相之相即实相"之真心，《中庸》所谓"天命之谓性，率性之谓道"的道心。所以说"性在乎是，命亦在乎是"也。而李所说的心已是指的血肉之心了。不然"心为道体，道为心用"，神为心体，心为神用，故能成其众妙之理而宰万物也。血肉之心，死肉一团，果能之乎？性命本同宫，莫不均在乎是，若以心肾之心为心，则性命不能均在乎是矣，能不到上泥丸下丹田中去摸索，而硬使铅汞异炉乎？是故紫阳明确指出，先须把这一个心字了了，其余一切都是后段事了。心者性也，从这段话的字面说，紫阳不是已把命放在性的后面，认为除心以外其余都是后段事吗？李也能把他分析成性在命的后面吗？平心而论，性修命了，命了性修，紫阳既明言矣，性在乎是，命亦在乎是"，非明指此真心之修炼法门，即性命双修之修炼法门乎？更何先命后性或先性后命之可分哉？

第二神为主论（《道气学》373至374）。李说："丹法以炼神为主，自筑基至还虚，都由神主宰。"这个评定也是客观的。神即性也，那末就凭他自己所说，也应该把性放在命的前面吗？在事实面前，总是无法否认的。李又引《青秘》上卷说："天神者，有元神焉，有欲神焉。元神者乃先天以来一点灵光也，欲神者气禀之性也。元神乃先天之性也，形而后有气质之性，善反之则天地之性存焉。"李之评说："所谓反之，即去掉后天禀性，而复先天真性。按照传统说法，精气本相依，而神在其中，为什么张伯端有首重于神呢？"鸣空认为，"反之"之解，亦尚客观。精气神本为一物，亦属事实，不仅是传统的说法。没有事实的依据，就不会有传统的说法了，这是用不着怀疑的。但为什么以神为主，是值得推敲的。

《青秘》卷上解释说：神者精气之主。丹士交会采取，至于行火，无非以神而用。苟不先以神后疑于气中，则气未可安，神亦未肯恋气，而反害药物矣。……故曰：凝神者，神融于精气也，精气神合而为一，而阳神产矣。则此际之身，乃始为无用之物也。"李又评说："可见张伯端丹法虽先修命。但在修命的过程仍重炼神修性，所谓炼精、炼气，皆以神为主导。"这样自相矛盾的评论，还能自圆其说吗？张伯端在处处都贯串了神为主的中心思想，李自己也承认炼精炼气皆以心为主导了。又为什么能说他虽先修命呢？李又引《青秘》卷下说："精气神三者孰为重？曰：神为重。金丹之道始终以神而用精气也。故曰神为重。"这样当头的棒喝，李引来为其紫阳是先命后性作证，亦无非在自相矛盾而已。

由于篇幅过长，下面第三四五各节，只是笼统扼要的抄下紫阳原文，作个全面综合的论述了，总的精神，已可一隅三反，实已宣泄无余矣。第三，李引《青秘》卷中说："采取之法生于心，心者万化之纲维枢纽，必须忘之而始觅之。忘者忘心也，觅者真心也。但于忘中生一觅意，即真心也。真精既见，就此真心生一真意，加以反光内照，庶百窍备陈，元精吐华矣。……"第四，气为用说。盖自太极既分，禀得这一点灵光，乃元性也。元性是何物为之，亦气凝而灵耳。故元性复而元气生，相感之理也。"又第五精从气说，引《青秘》卷上说："……元神见而元气生，元气生则元精产。"又引《青秘》卷下说："夫金丹之道贵乎药物，药物在乎精气神，神始用神光，精始用精华，气即用元气。精非气不盈，神非气不充，精因气融，气凭精用，气因神见，神凭气用……"从以上几段可以看出，精气神不惟都是药物，而且是互相依伏，相须为用，皆是从天命之性先天一气分出之统一体，所以分割不得。可见性命必须双修，神气必须合一。恰实言之，性命实无先后之分也。引述到此，李也不得不承认说"张伯端还指出，修命和修性并不是截然分开的两段工夫，实际上命中有性，性中有命，故性命两者，往往是同步同修的。（《道气学》376页首三行）"在本节结尾中他又说："张伯端性命双修的奥旨，于此可谓批露无余。（《道气学》376页第十行）"以上都是李自己做的答案，在事实面前，是不得不承认的，不知他还要强调先命后性否？

限于篇幅，只能将李对于《悟真篇》的部分关键性句子摘要指出之，原文大旨，均不逐一引伸了。

如对律诗第七首中的第二句“只在西南是本乡”，李解云：“所谓西南，即指腹部下丹田，丹药由此而产生。”鸣空认为“心、肾、丹田”紫阳在《四百字序》中早就非了，没有否解余地。西南先天八卦为（巽）位，后天八卦为（坤）位，实为鼓巽风运坤火之地，巽者风也，于人为气，即呼吸起运之象，坤者，土也，念头于此产生，在纯阴之地，故称坤火也。此纯阴之土，正是先天真土，乃吾人生身得气之处，即指鼻孔外虚空径寸之地，是玄牝之门也。因呼吸之气通肺属金，位在西方，念头通心属火，位在南方，因其是心念和呼吸的发源地故称西南乡，心息相依于此，故谓之鼓巽风运坤火。又据卦象为先后天巽坤之位，西南得朋，东北丧朋，况此无始虚元之祖宗，是先天真药，是最真确的产药川源处，故直接指出，只此西南本乡了。

诗中第五句的“送归土釜牢封固”的土釜，李又说“即下丹田”，亦谬之甚也，紫阳所非之语根本不顾了。土釜为中宫虚无之真炉鼎，乃鼎鼎原无鼎之真釜鼎，岂后天有形之凡釜哉。

又第七句“药重一斤须二八”的“二八”，李解之曰：“二八指肾水。”鸣空认为，肾水只能代表一八，无论先天壬水，还是后天癸水，无质还是有质，都只能代表一八，即命之一物，为（坎）卦之真阳，实际上即指先天真一之气，并非从后天的肾水中求之。二八应有真阴真阳之坎离二卦，即性命二物之对等配合，方得谓之二八，无非取其对应均匀之意，非真有二个八两也。旧市秤十六两为一斤，故古人都把相等之物以半斤对八两喻之。佛之所以称丈六金身，也就是说明他是一合理相，性命（即阴阳）合一之体了。

又如七律诗第四首之第三句“自知颠倒由离坎”的“颠倒”二字，李解之曰“即指河车运转，沿任督二脉运炼丹药”等。也是完全错的。颠倒由离坎者，原指中间颠倒颠之术，必须取出离中之真阴，填入坎中之真阳，阴阳和合，便是水火既济必须要在中间颠倒之。何来有沿任督二脉河车运转之理。紫阳丹诀的态度十分明朗，于《四百字》序中明确指出能知此一窍，冬至在此矣，药火沐浴，结脱均在此矣之说，详明非前后上下搬运可得。他在《青华秘文·采取图论》中还严肃的批判任督搬运之非说：“夫元气之在人，至静始见，是先天之气也。……气本自调，而若役之使之升则伤脾、胃、肺、肝、耳、目、口、鼻，降则如决水于长堤，锐然而下趋，沛乎其不可御也，至真之物，其能存乎？他在《炉鼎图论》中又说：“静中行火候，定里结还丹，赠之以中。颠倒颠之术，惟在中间静定而已，何来河车运转之有乎？”

又如解七律第五首之第二句中央正位产玄珠”的“中央”说：“所谓中央，即指人体中央，心肾之间。”鸣空认为，心肾之间，是四大皆阴的幻体中有形之位，中央正位，乃天地设位天人交接易行于中之位，钟离所谓“天地虚无上下通”，葛仙翁所谓天地之中是真中”，《中庸》所谓“喜怒哀乐未发之谓中”，实即阴阳合一之体，即玄牝之门也。故紫阳说：失此一窍亦无边旁，更无内外，乃神气之根，虚无之谷。此之谓中央也。后天之心肾三间，安能当之哉，又何来玄珠之可结乎？真谬之甚也。举此数例，李解谬否，举一反三，可类推矣。

第三节 评李之阴阳双修派的丹法思想观

鸣空诗评 身外阴阳内外宗，可知还只在身中。安能男女称炉鼎，奚可肾心号铅汞。

隔体无非离幻体，依空亦莫落顽空。如将此质栽他质，何异白龙加赤龙。

据李《阴阳双修派的丹法思想》所载，宗承《悟真篇》的阴阳双修一派，始于刘永年，盛于翁葆光、陆墅、戴起宗，此外元陈达灵一系，亦主双修……其后明代陆潜虚、彭好古、甄淑，清代陶耒耜、仇兆鳌、傅金铨、汪启贤，他们都以阴阳丹法解《悟真篇》，成为该派的重要传人。鸣空认为，他们是否都属于南宗阴阳双修一派，因身边无足够资料考证，不容肯定。但据李所引他们个别人对《悟真》等的注解看，只恐未必。

先看一段翁葆光注《悟真篇》“阴里阳精质不刚，独修一物转羸尪。……劝君穷取生身处，返本还源是药王”的注吧！翁注说：“孤阴无阳，如牝鸡自卵，欲抱成鸡，岂可得乎？钟离公曰：涕唾精津气血液，七般物事实皆阴，若将此物为仙物，怎得飞神贯玉京。以此言之，一身之中非惟真精一物属阴，五脏六腑，俱阴非阳。分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，得乎？用神气为子母，执津液为铅汞，得乎？若执此等治身，而求纯阳之证，犹如去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。”鸣空按翁的这段解注，是举足轻重的，明白指穿，凡有形之躯，以及一切身内之物，皆有阴无阳，否定一切执身内之非，是飞龟舞蛇，愈见乖张之法。然则女人之身即非身乎，女人身内之物，能尽阳乎？诸君亦曾一想起及乎？李之评说：“这里所说的乖张之论，恰好正为清修派观点。”那么在这里说的，不是翁葆光吗？为什么是他说的，便成为不是清修派的观点了。李又说：“为了推行双修的理论，翁葆光对于同祖同宗的清修派进行了批判。他引《参同契》曰……”来证明翁葆光确实是阴阳双修一派的。难道这一段话真可作为翁葆光是双修一派的口证吗？请看原文。翁说：“使二女同居，颜色甚殊。苏秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋为美辞，推心调合，谐为夫妇，弊发腐凿终不相知。”比喻以女妻女，以阴炼阴，安能有产化之道哉。然则非即批评孤阴寡阳之不可修，终未涉及孤男寡女之不可修也。紫阳亦是这样说的，怎么出自翁口，便变成批判男女之独修乎？可李又否解说：故男女结合，顺则生人，逆则结丹。”这是姓李的说的，毕竟不是姓翁的说的，怎么能强加在翁身上呢？且看翁是怎样说的。他说：‘虽男子身中皆阴（女子就不皆阴乎，未

直指而已），若执一己而修，岂能还其元而返其本（正是说明须身外之阴阳配合方可，身外阴阳即天地虚空之阴阳也，请勿误解），又将何而回阳换骨哉！是以大修行人，求先天真铅，方以得彼先天真一之气，以还其元而返其本也。”翁的这段妙论确是张紫阳的本旨，紫阳在律诗九首中就明确提出劝君穷取生身处，反本还源是药王。”两人的含义毫无差别。首先必须明白，先天真铅和先天一气是一物非二物，都是先天，色身的男女一样，都只有四大皆阴之物，没有一点阳气，彼和他是同一含义，都是指色身外的虚空彼岸而言。紫阳在绝诗四十八首中也说：“休施巧伪为功力，认取他家不死方。”实际上这个不死方就是先天真铅，也就是先天真一之气。要知道先天二字，决不在色身之内。李正然把这样正本崇元的话，解到邪言污行上去。以至解成所谓彼者，即指女性，男女双修，求先天真铅于女性生身处，得女性先天真一元气，这就叫阴阳派取坎填离法。总之在翁葆光这几段话中，没有一句可曲解成男女双修的。

又李说：“双修派以男女合炼为大旨。他们的炼养分为两步，一为炼养外药，一是炼养内药。翁葆光称之为金丹，此丹必须在男女双修中成就。（只怕又是您的领会）”鸣空按内外药之说，确乎为金丹要旨。故紫阳亦说：“内药还同外药，内通外亦须通，丹头和合类相同，温养二般作用。实告读者，紫阳讲的外药，就是身外阴阳。即天地阴阳，我派称为虚无，也就是自身生身处，是自身分离母腹有生命之初的一元始气，故又称元始祖气或先天一气。这种先天一气的先天真铅，决不是别人的身上所能取到的。既称为外，自然应在色身之外，若到女人身上去求，不是又在别人的身内了吗？以女人身内之物称外药，义亦不通。现在先就看看李的引文，翁葆光是怎样说，真是这个意思吗？

翁说：“修真之士，若执己身而修之，无过炼养精气神三物而已，奈何三物一致俱后天地生，纯阴无阳，安能化形为纯阳，而出乎天地之外也哉！”鸣空按翁说极其清楚，若执一己之色身而修，色身内之精气神一致俱是后天之物，既指色身，岂非男女一样，一身四大莫不皆阴，不能超出天地之外。实则明确指出必须于色身之外而修之，即身外虚空一着，即所谓身外之阴阳也。所以张三丰也说：“欲向阴阳修出世，须于阴阳外修之。岂有男人之色身不可修，女人之色身便可以修之理。若女人真是遍体纯阳，混身都是先天一气，那么西门庆、白菊花等人早都成仙了，女人本身也就根本用不着修炼了，还要太阳炼形干什么？可笑李在本段翁文之后，正是加了一句“故当借彼之鼎”。李之“彼”早已解明是指女性，显然此鼎亦是指女性生身处。所为借彼之鼎，岂不是以女性色身为鼎了。真是岂有此理，把好好的金丹大道，变成了采阴补阳，什么男鼎女鼎的旁门邪术了。

翁又曰：“采先天一气，真阴真阳（女人身上哪有真阴真阳，无非淫精秽水而已），二八同类之物，擒在一时辰内，炼成一粒至阳之丹，号曰真铅。此造化在外，故曰外药。”鸣空按，翁说如此的清楚，正因为造化在色身之外，故称外药。若是女性身内之物，怎么能说是造化在外，又称之谓外药呢？翁葆光还怕人弄不清楚，进一步说明说：“以此阳丹，点己阴汞，犹猫捕鼠。阳丹是天地之母气（说的何等明白，怎么还会把拉到女性身上去）。以母气服子气（虚空乃天命之性，后天色身内呼吸之气，本在此先天一气中分出），岂非同类乎？此造化在内，故曰内药乎。”哪一点能如李说的“双修派以男女合炼为大旨。他们把炼养分为二步，一为炼养外药。一是炼养内药。何谓外药，翁葆光称之为金丹（本来就是），此丹必须是男女双修中炼就（这是李自己说的）。至于内药，翁葆光称之为金液还丹，此丹已身造化，不假于外（那么什么叫母气伏子气），故曰内丹。”实际上翁葆光说的句句都对，字字不离丹道，从未出轨。李说得句句都错，没有一点正经，丈人说天郎说地，毫无相同之处，真可说是无轨电车乱开了。再看陈致虚之总结尤妙。陈说：“修行之人先须洞晓内外两个阴阳（真是至理明言，内外者，身内身外两个阴阳也，即我人呼吸之气与天地升降之气，吕祖称为两重天地，四个阴阳，李道纯称为踏破二重消息子）之真阴阳。即入室下工，成功甚易（“先天气，后天气，得之者，常似醉。”天人合发，万化定基，怎么能不易）。内药是一己所有（身内之坎离也），外药则一身所出（此之谓生身处也，又岂能向女性身上去求之哉）。内药不离自己身中（身内坎离交，无作无为之自然），外药不离色相中（身外乾坤交，有作为为之自然）；内药只了性，外药兼了命；内药是精，外药是气，精气不离，故为真种，性命双修，方证天仙（一句点穿，这叫性命双修，决不是男女双修也）。”鸣空按：事实十分清楚，翁葆光陈致虚都一再强调，金丹之道不离身内身外两个阴阳。在于人身，不离己身。一些比象无非为阴阳之假托。而李却把阴阳说成男女，把性命双修说成男女双修。真真岂有此理。

后面陈致虚等为李所引证之言都是很好的，举一反三，实无再引必要。愿世之真诚学炼丹道者，切不可为此辈之邪说所惑方可也。不然牵进了死胡同，要脱身就难了。

第八章 总 论

鸣空诗评 人果均能照此行，包君一步得丹成。阴阳一合朝天去，性命双持带壳升。

打破时空无色界，剖开混沌有真人。抱元守一常中定，终把不明真相明。

纵观紫阳上述三大著作，可以得出如下结论：所谓炉鼎，不外是鼎鼎原无鼎，炉炉非玉炉的无鼎之鼎，非炉之炉，是先天的真炉鼎。其确切位置，本系无所之位，称谓中央正位，在于天地之真中，原是阴阳共合而成的阴阳鼎。故紫阳每自称以“乾坤鼎器”。是乾坤（即阴阳也）共合而成的，故他的名字就

叫玄牝（即乾坤、阴阳之别名）。显非后天有形之鼎，故云此窍者非心、非肾、非口鼻、非脾胃、……非丹田、非泥丸，亦无边旁，更无内外，是有独无对的一窍，存之则有，舍之则亡，发则成窍，机息则渺茫，故又称朱砂鼎、偃月炉也。药物者，先天之真铅真汞也。乃先天上药三品精气神，非后天色身内之精气神也。实即真阴真阳二味药物，其源出于水乡铅的一味真药，这才是天命之谓性之真性命也。坎离、日月、男女、龙虎等等不过阴阳之别名耳。有人到女性身上之生身处求取真药，真迂之甚亦愚之甚也。火候者，非有形有象用柴炭吹嘘之火，乃不吹而嘘，不煽而焰，绵绵若存，用不勤，但至诚，法自然之天然真火也。此火虚寂朗照，赫赫长明，金丹假此而成。

炉鼎、药物、火候名虽有三，实为一物，总不出阴阳二字。故真知阴阳者，则炉鼎、药物、火候莫不在此矣。紫阳所谓“身中一窍，名曰玄牝”，玄牝非阴阳乎？则心、肾、口、鼻、丹田、泥丸之非是不可不言而喻矣。故能知此一窍，则冬至、药物、火候、沐浴、结胎、脱体而莫不在此矣（《四百字序》摘义）。离了阴阳不是道，从来火候少人知。他们之间是如此的紧密地联系在一起，无乃世人之不信何？所以是：非意识所造，非观想可成，非思维所得。真是寂然不动，感而遂通，不思而得，不勉而中，无为而成，从容中道。真先天之真炉鼎、真药物、真火候也。

为了证明吾说之不谬，不妨再举两个例子：（一）《太和六问》曰：“药火之说，纷纷不知所以信受，一云神是火，炁是药，以神驭气，即以火炼药，此即言神言炁为二也。一云采时为之火炼时为之药，意谓神气皆可言药，皆可言火也。二说同耶异耶？”伍子（冲虚）曰：“同说。皆以神驭炁也。采时气向神中，神气合一而同升同降而得药也。则谓之药也可。即得求之，而名真铅者也。炼时神归炁内，神气混融，而同行同住，则有火矣，则谓之火矣。可即得铅之物而名真汞者是也。纵二物交并归一，参谓火谓药，谓一谓二，何所不可。（《仙佛合宗》）”伍子此段答问，虽仅言药火，未及炉鼎，而炉鼎亦隐含之矣。神气火药非阴阳之异名乎？阴阳合一则窍成，非炉鼎乎？

（二）李道纯曰：“乾坤鼎器坎离药物、八卦三元、五行四象，并不出身心意三字，全真至极处，无出身心两字，离了身心便是外道。虽然亦不可着在身心上，才着在身心又被身心所累，须要即此用离此用。予所谓身心者，非幻身血肉心也。乃不可见之身心也。身者历劫以来清净身，无中之妙有也。心者象帝之先，灵妙本有中之真无也。无中有象坎，有中无象离。祖师云：取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。自此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。予谓身心两字是全真至极处，复何疑哉！炼丹之要只是性命两字，离了性命，便是旁门，各执一边谓之偏枯。（《中和集·全真活法》）”可见身心即性命，性命即阴阳也。抽坎填离，以有归无，无非阴阳中爻之变换耳。故言鼎器坎离药物八卦三元五行四象无出身心两字也。实际上即不出阴阳两字也。故紫阳在《炉鼎图论》中结之曰：“岂知夫至道不繁，枢纽阴阳而已。绵绵若存，知其无守其有，知其白守其黑。静中行火候，定里结还丹，赠之以中。”炉鼎药物火候亦全备矣。

是则枢纽阴阳者，兼并自身之阴阳也。讲究身外之阴阳者，和合天地之阴阳也。天人本相通，实为我之故物。安有向他人身内求阴阳之理哉，真不通之甚也。言之悲愤因作诗以叹之。

身外阴阳不着身，女流岂不亦为人。坎离日月皆虚比，精血唾津岂可泥。

生气天通生命始，一呼息断一灵飞。此真立命生身处，底事产门女性疑。

第九章 复校结束语

全编前三卷与第六卷第八卷撰于1988年，普多偏执之词，亦多批人之误。虽然改了一些，仍不免有失当或太过之处。其它各卷基本上亦不出九一九二等年，九五以后，收入之题材实不多。所论者，不过阴阳方面之深入探讨而已。说明此书之出版，实已耽搁太久，太对不起早年预订该书之朋友矣。

九八年春夏之交，实多不能再拖之感。经再三考虑，决定进行出版筹备，先是考虑自费出版的规划，便着手进行借款活动，当时考虑的借款对象有美国老友陈齐，美国慈善家沙聂卫珍，浙江大梁山啤酒厂总经理王林根（他曾一度做过我的慕名学生，并曾有过五百元的小款资助），水产商人学生林开平，以至计划以三层楼房作抵押，向银行借款。不幸由于各个的不同原因，终于都失败了。具体原因，不便一一详述。一九九九年春，在得到盛克琦等学生的大力支持下，决定把原来的全编，扩充入西派各代祖师的已曾出版，或从未出版过的手抄本等的内部资料，凡是能找到的，全部扩充进去，定名为西派功法汇编（现经胡先生的裁定。已正名为《大江西派典籍汇编》。终于又发了一批书信，欲以借鸡孵蛋办法，再次进行出版筹备。在此以后，便展开了一面搜集资料，如《三教一贯》《性命要旨》，天乐集 原稿等有关典籍。一面托由盛克琦负责，将那本字迹不清，删漏不全的天乐集 慢慢辨认誊抄成手抄本，以利打字（前后抄了半年多）。一面将一至八编存稿寄托张涛打字（十足打了十个月，并印成书样到2001年春节后方告成）。书讯是托宁波广播电视大学英文系老师×××（因其不喜具名故隐之）打印的，前后共打印了七八千份，约一万五六千张绝大部分费用由他负责付出。但，实际发出不到二千张，因得不偿失，只好停发。以后他又不断受托打字、校对、打印书样，帮助之多，难以尽述。武

汉杨同金医生曾来访我，听到我要找书的消息，主动替我去杭州、上海专访，费了许多心机与路费，还因我买写字板等前后给我助款二千二百余元。

最后还得介绍一下叶××夫妇的无私奉献精神。2000年年关将届，我自己手中，仍有《一贯天机直讲》，《历代高真诗词歌选》等三四卷巨著没有打字，他们不顾自己正在准备开店，忙着装修新租的房屋，立即替我寻找合适的打字店，还安排其姪女协助打字。。我为校对需要，买了一副写字板，他不断抽出时间前来教我。电脑出了故障，又多次起早骑自行车从二十里路外赶来，解除了电脑店给我刁难造成的困难。2001年春节过后，他俩的电脑照相店开业了，虽然生意不好，但也不能不守，可当我买了打印机，急于打印书样时，他们便无分早夜替我组排打印，质量之好，真是超乎寻常。以是之故，为了求取统一，不管是从宁波市寄来的，天门市寄来的，经我重新校对以后，他们都重新组排打印五份或十份。在我没有完成校对以前，以至校对完毕以后，仍在继续努力，直到大功告成。可当我给于写入感谢诗草以及写入他们名字以示感谢时，都被他自己排印时删去了。使我非常不安。在此汇编即将出版之际，以上各位朋友，都不能不寄予深切的谢意。更希望叶××夫妇再勿删去这些文字。

复校工作，虽经千挫百折，但也终于完成了，不由我露出满意的微笑。最后，还得向胡博士打声招呼，看看拙著汇编上下编，是否合于丹道哲学的规范要求，有无出版价值。不当之处，可以随意删节，格杀勿吝。使能合于时代的需要，向二十一世纪的全人类献礼。