

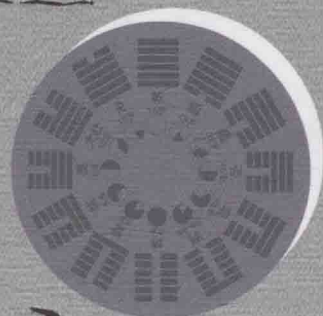
百年国学研究文献大系

百年道學

精華集成

第八輯

道



暨 善 道

生

卷七

总主编◎詹石窗

巴蜀書社

国家社会科学基金特别委托重大项目
国家教育部哲学社会科学重大课题攻关项目
国家“985工程”四川大学宗教·哲学与社会研究创新基地重大项目

百年道學精華集成

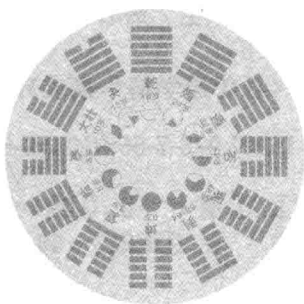
第X輯

总主编 詹石窗

总策划 施维

卷七

道



醫善卷

生

中国福清石竹山道院文化建设重大项目
 国家社会科学基金特别委托重大项目（批准号：09@ZH011）
 国家教育部哲学社会科学重大课题攻关项目（批准号：09JZD0005）
 国家“985工程”四川大学宗教·哲学与社会研究创新基地重大项目
 国家教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所重大项目
 中央高校基本科研业务费专项资金资助（Supported by the Fundamental Research Funds for the Central Universities, 批准号：2012221002）
 四川大学老子研究院重大项目
 厦门大学道学与传统文化研究中心重大项目

巴蜀書社

图书在版编目(CIP)数据

道医养生 / 詹石窗总主编. — 成都: 巴蜀书社,
2014. 5

(《百年道学精华集成》第五辑)

ISBN 978-7-5531-0412-6

I. ①道… II. ①詹… III. ①道家—养生(中医)—
文集 IV. ①R212—53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 051478 号

《百年道学精华集成》第五辑《道医养生》

詹石窗 总主编

策划组稿	施 维
责任编辑	施 维 张照华 张 亮 王群栗 张红义
出 版	巴蜀书社 成都市槐树街 2 号 邮编 610031 总编室电话:(028)86259397
网 址	www.bsbook.com
发 行	巴蜀书社 发行科电话:(028)86259422 86259423
经 销	新华书店
印 刷	成都翔川印务有限公司
版 次	2014 年 5 月第 1 版
印 次	2014 年 5 月第 1 次印刷
成品尺寸	210mm×285mm
印 张	188.5(全 8 册)
字 数	4800 千(全 8 册)
书 号	ISBN 978-7-5531-0412-6
定 价	4800.00 元(全 8 册)

本书若出现印装质量问题,请与印刷厂联系

道医养生
卷七



主
编
黄永锋

道医养生
卷七



编
校
赖
萱
萱

《道医养生》卷七·内丹(二)

目 录

内丹派别及诸家丹法

道家丹鼎派修真要旨简述(一)	
——泄丹家千古不传之秘要 传玄宗万世不朽之玄机	萧天石(3)
道家丹鼎派修真要旨简述(二)	
——泄丹家千古不传之秘要 传玄宗万世不朽之玄机	萧天石(6)
道家丹鼎派修真要旨简述(三)	
——泄丹家千古不传之秘要 传玄宗万世不朽之玄机	萧天石(14)
道教丹功宗派漫谈	王 沐(23)
三家四派丹法略讲	胡孚琛(28)
金丹派南、北宗思想比较研究	郭 武(34)
先性后命与先命后性	
——道教南北宗内丹学研究	郭 健(42)
内丹学南宗入室修炼理事举要	胡孚琛(47)
南宗内丹学与雷法	李远国(50)
访青松观谈北宗功法	阎灿章(62)
全真道性命双修的内丹学	张广保(66)
论清微派法术与丹功相结合的内炼思想	张 钦(84)
论神霄派的宇宙观与保神养心的内丹思想	张 钦(88)
道教女子内丹学概论	李远国(92)

内丹典籍

我国早期内丹丹法著作《楚辞·远游》试析	王 沐(103)
论《参同契》的内丹术	萧汉明(114)
刘知古的《日月玄枢论》	强 昱(124)
钟吕内丹思想与《周易参同契》关系试析	谢正强(130)
《悟真篇》的丹道渊源	卢国龙(136)

《悟真篇》绝句中的火候论	张振国 (141)
《陈先生内丹诀》研究	谢正强 (146)
试析《度人经内义》的内丹思想	曾召南 (153)
《林屋山人沁园春丹词注解》阐释	潘雨廷 (158)
丹田探奥	
——《天仙金丹心法》秘诀刍议	松 飞 (162)
论清代《养真集》的养生思想	张 钦 (167)
试论《原阳子法语》丹道思想及修道法则	陈 龙 (173)
论《性命圭旨》及其口诀	潘雨廷 (181)
清代《道养全书》易学与道教融通思想论析	盖建民 (184)

丹道名家

试析张果内丹道的思想秘奥	卢国龙 (193)
华阳子施肩吾的丹道思想	丁培仁 (199)
钟吕所传内丹学的特征及其学术意义	中孚子 (205)
论钟离权、吕洞宾的内丹学说	李远国 (210)
吕洞宾与内丹学	何海涛 (220)
杜光庭与钟吕内丹道	孙亦平 (224)
陈抟内丹思想及其养生实践	孔又专 史冰川 (232)
略谈陈显微关于内丹修炼的火候思想	黄义华 章伟文 (238)
白玉蟾丹道养生思想发微	盖建民 黄凯端 (243)
曾慥丹道养生思想初探	黄永锋 (253)
光、死亡与重生	
——王重阳内丹密契经验的内涵与特质	萧进铭 (257)
试论陈致虚的金丹大道	李远国 (284)
刘一明道教养生哲学方法论和境界说	何建明 (289)
刘一明丹道养生思想的贡献和现代价值	贾来生 (294)
柳华阳内丹修炼学说简述	王林森 (299)
李西月内丹思想及其特色浅析	张晓粉 (304)
李西月与西派丹道思想概述	李远国 (312)
论李西月对内丹双修理论的贡献	霍克功 (326)
黄裳内丹学的理论特色初探	尹志华 (336)

内丹（二）



内丹派别及诸家丹法

道家丹鼎派修真要旨简述（一）*

——泄丹家千古不传之秘要 传玄宗万世不朽之玄机

萧天石

一、前言

道家丹道一门，世称丹鼎派，又称玄宗与真宗，亦即神仙家者是。其修证法，无论何宗何派，总以炼养阴阳、返朴还淳、性命双修、性命双了为羽化登真第一要义。吕祖《指玄篇》有曰：“伏羲传道至于今，穷理尽性至于命。”又曰：“修性不修命，此为修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。”即可证性命二者，不可单修其一而舍弃其一。命功旨在形神俱妙而同化，性功旨在超凡入圣而登真。双修双了，要在变理阴阳，参天地而同造化也。儒家以“天人合一”为最高境界，道家对“天人合一”与“天人同化”之功，确有其玄义无穷之修证方法。如道德上之修炼，心性上之修炼，与乎生理上精气神之炼化，自初步入手以至最后了手，工程次第，步步上修，井然不紊；而其步步妙化，如人饮水，冷暖自知，不到境地，难以与言也。

夫阴阳炼养，自可得阴阳炼养之变化与阴阳炼养之成就；性命双修，自可得性命双修之变化与性命双修之成就。如栽培花木然，有一分培养，即有一分效验；多一分功夫，即多一分成就；世未有只有耕耘而无收获者也。丹家“九转还丹”之事，全是功夫次第；有一步功夫，即有一步效验可见，有一步境界可证。过来人，自知全非虚语！

由穷理尽性至命一语，可证无论性功命功，均应从穷理始。由穷理中尽性，由穷理中至命，方可彻达上乘。否则只能做个小乘道，穷理属于“明道”边事，属于“悟道”边事，也就是“道问学”边事。故古真云：“无超人学问，即无从直透人天境地。”终日面壁枯坐，暗中摸索，何能证“入圣登真”之果。尽性属于圣功边事，属于心性边事，也就是属于“尊德性”边事。及乎至命，则是属于成道边事，属于证道边事，也就是属于神化边事。到这里便是性命双成、性命双了矣。这是道门中各宗各派的一个共同宗旨。

道家修真之法，总不外三元丹法，即天元、地元、人元是也。天元神丹，立地飞升，唯百世不一遇耳。地元灵丹，点化黄白，唯世罕真传。人元大丹，性命双修，阴阳锻炼。超凡入圣，了当生死，莫过于此。前二者为外金丹法，后者为内金丹法；丹经中亦有以修清静者为天元丹法，修服食者为地元丹法，修阴阳者为人元丹法。要以前述之分法为普通。人元内丹，以文始派最高，以少阳派最大。文始派直修虚无大道，以无为法而兼举有为法，顿超直入，了性而自命者也。少阳派则以阴阳大道为本修，自有为法而上修无为法，积功渐晋，了命而性亦因得了也。文始派曲高和寡，修

* 本文原载《道教文化》第1卷第3期，1977年，第6—8页。

者日希。少阳派则平易近人，尽人可修，尽人可证，故得大行于世。其最著者为南北两派，其后又有东派、西派、中派、青城派、崆峒派、三丰派、伍柳派，要皆可以南北两宗范畴之。余则不足道矣，且亦皆可并入两宗之内也。

大道渊源于黄帝，而集大成于老子。一传尹文始，即关尹子。尹传麻衣（即李名和），李传陈希夷，陈传火龙真人，是为文始一派。一传王少阳，开全真教一派。王传钟离权，钟传吕纯阳。吕祖首传王重阳，重阳传邱长春，开北宗，又称龙门派。吕祖嗣又传刘海蟾，海蟾传张紫阳，开南宗，是为紫阳一派（按：海蟾亦曾以丹法传希夷，递传至张三丰，开一新脉）。至若晋之抱朴子葛洪，梁之陶隐居弘景，均抱高世之学，怀王佐之才，对于丹道学术，多所述著，传世不绝，唯非此脉脉相传承内者也。

世常称北七真者，即丘长春处机，刘长生处玄，谭长真处端，马丹阳处钰，郝广宁太古，王玉阳处一，孙清静不二（丹阳之妻）。七真又称七祖，皆重阳弟子。七祖中广开法派，奠定北宗之基者为长春真人。此派上采易理，旁涉禅宗，而一归之于道。微妙玄通，广大悉备。要在以清静单修为主旨。北宗始祖，则均尊重阳真人王嘉。此派经典之最著者，除七真之著述语录外，即为金盖山刊行之《古书隐楼藏书》。

世常称南五祖者，系由张紫阳开其法派，张传石杏林，石传薛道光，薛传陈泥丸，陈传白玉蟾。总是南方人，世称南五祖。张祖又传刘永年，玉蟾又传彭鹤林，均为不世之杰出人物，故又合称南七真。此派修为，以阴阳双修亦即男女双修为主，故其丹法重在命功，回阳换骨，采铅接命，太乙归真，片晌功夫可成。中老年人破体之身，修此较宜。又北七真中，马真究阴阳所成，故另开一支，马传宋德芳，宋传李双玉，李传张紫阳，张传赵友钦（缘督子），赵传陈观吾（上阳子）。至南宗始祖，则均尊海蟾真人刘操。大张法门则始于紫阳真人，此派以张紫阳之《悟真篇》为圣经。而《白玉蟾全集》，亦名重道林。白著全近禅理，尤切清修，为世所尊。

东派则为陆潜虚所创始，亦称为吕祖亲传。著有《方壶外史丛编》，传其法乳。嗣后傅真铨又大张门庭，并编著有《证道秘书》十七种广行于世，纯主阴阳双修丹法，要可属于南宗。潜虚翁之最高最秘诀要，在清修百日后，用女鼎一次即成。综考东派与双修诀法，深有过于密宗无上瑜伽双身修法之欲乐大定，实为上乘大法。唯后世借附其说，下者流于房术采战，亦隆深可惜也。

西派则为李涵虚所开，亦称为吕祖直传。曾著《有道窍谈》《三车秘旨》《太上十三经注释》等行于世。虽亦为阴阳二品大丹，然较之东派，则又略有逊焉，以其丹法较为严繁也。惟仍可统属于南宗。其所分全在用鼎成丹之工程法，及其接命之术，略有异耳。

其次，世又有三丰派丹法，为张三丰所开。盛行于世，此又称丹家之新派，以其介于文始与少阳之间也。由其《玄谭全集》与《大道指要》等可见其要旨，系主清静阴阳双修者。坊间流行之《张三丰全集》，复渗杂另一张三峰之房中法要入之，致失其本来面目，唯明眼人，则一见可别真伪。

至若世称中派者，则为尹真人师弟一派，有《性命圭旨》一书为其修持准绳，主三教合参。次如李道纯、黄元吉，亦为此派翘楚，此二巨匠，类多以儒说道（著《毅一子》之杨毅廷亦然），彻入精微，而不落窠臼也。唯究其实际，亦可归入北派之清静丹法。崆峒派丹法亦如之。

复有伍柳派，系明万历时伍冲虚、柳华阳师弟所创。理论以道佛为基，方法以修气修脉、锻炼精神为主。虽非上乘丹法，浅近而指点明白，故世之奉修者极众，伍之《天仙正理》与《仙佛合宗》，柳之《金仙证论》与《慧命经》等书，几与北派经典同等畅行。二人均系由禅转道者，实则二门均未得究竟。其法且极繁琐，防走丹一事，上夹下塞，尤为奇谈。唯以其纯主清静修为，故尚不失正途，其丹法则可列入北派之范畴。

次如青城派，则系以南北双修为主，与三丰派近似，惟更得文始派之精髓。创始者为青城丈人，继起者为李八百等，丹法系先北修以奠其基，而后再南参以宏其功，双证以张其用。旨奥而诀幽，法简而功速，正如东派陆祖之法，有一鼎一次即成，可保无穷逸乐之功。唯门法甚严，向不轻传。方内散人之江西派，衡岳真人之湖湘派可入之。青城派有《青城秘录》《大道玄指》等秘笈，江西派有《通一齐道书》四种，湖湘派有《崆峒微传》《文始秘要》等经籍，均系以南北两宗双修同运为主者。

至若三峰派，乃朴阳子张三峰所创，属东派旁枝，世人常将其与张三丰混淆，实则非一人。其丹法则纯以“泥水丹法”为主，事“阴阳采战”，即世所谓左道旁门者是也。唯“正人行邪道，邪道亦归正；邪人行正道，正道亦归邪”，故余常谓：左道，道也；旁门，门也。只要能心正意诚，并不止于入门，而复能升堂入室，则又未始不可一述以存之也。

迄乎清代，道学鼎盛，如刘悟元、朱云阳，出入佛老，栖心禅寂。尽群经微旨，拨迷归宗；彻诸家指要，循流达源；故又均能以学术鸣于世。朱之《参同契阐幽》与《悟真篇阐幽》二著，会心别出直彻真源。刘之《道书十二种》，显露玄微，博大精深；其《修真辨难参证》一书，尤可视为丹道指南。二真享誉极盛，历久不衰。迨黄元吉出，则又综罗儒道，会归一致；独标正鹄，体用不遗，有如揭灯去暗，拨云见日者。其《乐育堂语录》与《老子道德经精义》二书，说理谈经，无不彻达上乘，极高明而道中庸，极博大而尽精微，实当之无愧。唯以其修炼授受，概主清静，故亦可列入北宗中也。近世四川尚有刘门，为刘止唐所创，又有罗门，为罗春浦所传，均为盛极一时者。

其次，尚有主以童男童女，外炼成丹而服之，自生变化，复阳生而剥阴杀，以迄脱胎神化者，此南宗中陆子野派之所主也。又有主用五兑（女婴）一坎（男婴），口吹仙笛，开关展窍而后成丹者。及先以破鼎九人补体（名曰九鼎法），后以一鼎（限童鼎）成功者。总之，丹道中千门百派，诀法实难尽述，口诀尤不易得全。然无论其言乾坤鼎器、坎离男女、日月魂魄、庚甲虎龙、水银朱砂、白金黑锡、药物斤两、四象五行以及种种喻词与妙用，若不明真铅真汞（真阴真阳）之妙用，火候法度之进退，采取追摄之真机，温养生化之指归，无益也。故曰：“丹经万卷，重在心传；天机口诀，常须师授。”至此煞住，免遭妄逞口舌之讥也。其次，若“南宫”与“正一”及其他各门派，以其非以参玄修丹为专务者，故不具论矣！至以上各门派之修炼要旨，于以下各篇中，再为简述之。

道家丹鼎派修真要旨简述（二）*

——泄丹家千古不传之秘要 传玄宗万世不朽之玄机

萧天石

二、文始派修真要旨

文始派以关尹子为宗祖，关尹子名喜，曾为关令，与老子同时，老子之《道德经》五千言，系应其请而撰著者。刘向谓：“喜著书凡九篇，名《关令子》。”《汉书·艺文志》著录《关尹子》九篇，旧题周尹喜撰。亦即后世所谓之《文始真经》也。其著是书，当在老子《道德经》后，而道亦近似，故《庄子·天下》叙古之道术以老子与关尹子并述。其大要在贵本重神，澹然无为，清静自守，独任虚无，随物因应。故亦即先秦之纯粹哲学派，或纯粹道学派，与老子同为毫无神秘主义色彩存于其间者。

余于影刊《文始真经》例言中有云：“道门丹道派中，以重阳派最大，而以文始派最高。衡之曲高和寡之理，历代修文始派者自当寡若星辰，而其不盛也亦宜。数千年来述尹子之道最精要者，莫过于庄子，并极称其与老子同为古之博大真人。《庄子·天下》有云：以本为精，以物为粗，以有积为不足，澹然独与神明居。古之道术有在于是者，关尹老聃闻其风而悦之。建之以常无有，主之以太一；以懦弱谦下为表，以空虚不毁为实。又引关尹之言曰：在己无居，形物自着，其动若水，其静若镜，其应若响，芴手若亡，寂乎若清。同焉者和，得焉者失；未尝先人，而常随人，此与老子之言深相吻合。综观《文始经》全文，其道要不外以虚为本，以养性为宗。虚则无相，无则无执，故能极博大而又极高明。养性贵神，养形贵气，养命贵精。而养心则莫过于清静虚无。精气合一，心性合一，形神合一，则自能顿超圣域矣。惟修文始派之虚无大道，下手最难；全在修一己真阳之炁，以接天地真阳之炁；盗天地虚无之真机，以补我神炁之真机。看来似无边际，有无落脚处；实则精要将工夫做将去，自能体会到虚中有实，无中有真。诀本老子《道德经》与《黄帝阴符经》而妙用神化之，旨须能夺、能窃、能取、能化。即古真所谓：若识无中含有象，许君亲见伏羲来者是！”这可以说为文始派道法画了个眉目。

关尹子认为：“惟不可为，不可致，不可分，故曰天，曰命，曰神，曰玄，合曰道。”“无一物非天，无一物非命，无一物非神，无一物非玄。物既如此，人岂不然？故人皆可曰天人，皆可曰神人，皆可致命通玄。”说理最平实，与儒家之尽人皆可为圣人，佛家之尽人皆可为佛陀者，同一旨意，亦后世丹家尽人皆可为神仙者之师承。故又认为：“善吾道者，即一物中，知天尽神，致命通玄。”吕祖诗谓：“一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川。”实深契此意。

* 本文原载《道教文化》第1卷第4期，1977年，第4—10页。

关尹子曰：“闻道之后，有所为、有所执者，所以之人。无所为、无所执者，所以之天。为者必败，执者必失。故问道于朝，可死于夕。”此远非后世丹家之执精气神起修，与有作为者之可同日而语也。又曰：“一情冥为圣人，一情善为贤人，一情恶为小人。”“小人之权归于恶，君子之权归于善，圣人之权，归于无所得。惟无所得，所以为道。”夫无所得，方为大得；无所成，方为大成。此则唯圣者知之耳！一无所有，一无所为，一无所执，一无所得，虚之极，亦无之极也。能如此者，则“上不见天，下不见地，内不见我，外不见人”；则“我通天地，天地通我。我与天地，似契似离，纯纯各归”。而有如庄子所谓“同于大通”者矣。故关尹子又主张“去识”“去智”，主张“浑人我，同天地”。此通天人而一之学也。

关尹子曰：“全精者，忘是非，忘得失。在此者非彼。抱神者，时晦明，时强弱，在彼者非此。”又曰：“以我之精，合天地万物之精，譬如万水可合为一水。以我之神，合天地万物之神，譬如万火可合为一火。以我之魄，譬如金之为物，可合异金而镕之为一金。以我之魂，合天地万物之魂，合天地万物之魂譬如木之为物，可接异木而生之为一木。则天地万物，皆吾精吾神吾魄吾魂。何者死？何者生？”此为最上乘之“合大造化于一身”之丹法，其下手则在泯思虑情识知意而一归于虚无。故又曰：“唯圣人知我无我，知物无物，皆因思虑计之而有。是以万物之来，我皆对之以性，而不对之以心。性者，心未萌也。无心则无意矣。”必如是，方能浑天地万物为一。此则全为性学性宗之原则矣！至其接木之说，则又适为后世丹家“栽接法”之所宗祖。

关尹子曰：“是道也，能见精神而久生，能忘精神而超生。”此语精绝，虽万古不易其理也。继之又曰：“吸气以养精，如精生水；吸风以养神，如木生火；所以假外以延精神。漱水以养精，精之所以不穷；摩火以养神，神之所以不穷；所以假内以延精神。若夫忘精神而超生者，吾尝言之矣。”《仙学真诠》释之曰：“神仙之说，养生者所必用也。然其道有二。《文始经》曰：能见精神而久生，能忘精神而超生。盖忘精神者，虚极静笃，而精自然化炁，炁自然化神，神自然还虚无大道之学也。见精神者，虚静以为本，火符以为用，炼精成炁，炼炁成神，炼神还虚；此以神御炁之术也。学虚无大道者，虽不着于精炁，然与道合真，神形俱妙，有无隐显，变化莫测，其寿无量，是了性而自了命者也！举上而兼下也。以神御炁，则着于精炁矣；然保毓元和，运行不息，冲和之至，熏蒸融液，亦能使形合于神，长生不死，乃了命而性因以存也！自下而做向上去也。此二端虽大小不同，而皆有益于入，养生者所宜用，非旁门手术，劳而无成者比。”这很坦率地说明了文始派之上乘修真诀要。

《仙学真诠》又云：“盖三关自有入无为者，渐法也。修上一关兼下二关者，顿法也。今只需迳做炼神还虚工夫，直到虚极静笃处，精自化炁，炁自化神，把柄在手，命由我造。炼神还虚一关，最简易，最直捷。入道者，宜细思之。”在此便更进而指出了合起手了手为一的工夫，使学人得有一个入处，慈悲至矣！

前言文始派最高，非一人之私议也。《仙学真诠》亦直指如是，他认其余丹法，即上乘者亦有所失，唯此派之虚无大道为最圆明澄澈而无渣滓。其言曰：“按《修真辨惑论》上品丹法，《中和集》最上一乘，与《指玄篇》白雪虚无黄芽圆觉之说，似皆知虚无大道之妙。但见地不彻，想象凑合，上攀性学，无能纯至，下恋命宗，诸喻不能割舍，二俱失之矣。虚无大道，岂能有一毫夹杂哉？”读者至此，当知有所取舍矣！

三、北派修真要旨

北派以重阳真人王喆为始祖，曾受钟吕刘三仙之真传，虽创北宗，一主清静；然亦通晓刘海蟾

祖之南宗的法密旨；故传处机则清净，传丹阳则阴阳也。重阳传修炼，一以炼心炼性为始基，故尝谓：“大凡学道人，先要炼性。盖性本先天之物，必须将其炼得圆陀陀，光灼灼，方为妙用。夫性与情连，性情发动，如龙虎之猖狂，若不炼之使降伏，焉能去其猖狂而归于虚无也。炼性之道，要混混沌沌，不识不知，无人无我，炼之方得入法。降龙伏虎之道既行，又必降心猿而拴意马。”炼心一着，则自吕祖以下，无不直指为不二法门。盖心能冲虚静定，方能夺天地造化，转阴阳妙理，而精气神之锻炼，方可起步兴工，此为最吃紧处。

北派工法，专主清静无为，而一以“悟道全真”为上乘旨意，故能大宏“全真教派”，又简称“真宗”。盖体清静无为之旨，全在悟真一事耳。虽曰清静无为，其下手法则全在清净二字，能得真清净，自可无为矣。马丹阳有云：“三十六导引，二十四还丹，此乃入道之渐门，不可便入大道。若穷法于炉灶，取象于龟蛇，乃无事生事，性上添伪也。此皆误人甚矣！故道家留丹经子书，千经万论，可一言以蔽之曰清净。”何为清静？丹阳祖曰：“清净者，清为清其心源，净为净其炁海。心源清则外物不能挠，故情定而神明生焉。炁海净，则邪欲不能干，故精全而腹实焉。是以澄心如澄水，养炁如养儿。炁秀则神灵，神灵则炁变，乃清净所致也。若行有心有为之功，则有尽之术也。若行为无心为之理，乃无尽之清虚也。”何为无为？老子曰：“大道无为，无为而无不为。”故无为绝非枯坐寂灭之意，有作有为，常是小作为；唯无作无为，方能生大作为也。于此丹阳祖有曰：“无为者，不思不虑也。爱欲嗔怒，积蓄利害，其间虽有为而常无为，虽有事而常无事；何况专一清心净意，养炁全神；飘游于逍遥之地，入于无何有之乡，当自可入道矣。”寂过去心，灭现在心，断未来心；无事无念，无为无守，凝神于太虚之上，徜徉于天地之外，又何住而不自在哉！故经曰：“人能常清净，天地悉皆归。”神归气复，充塞天地，如此则自三花聚顶，五气朝元，可以入老子所谓众妙之门矣！

北派之全真道，一以全我之真，以应天地之真，复本三教之真，以全我之真，为最高旨意。直承老氏以崇尚清虚为体，而援佛入道，旁参禅理以为用。禅佛之旨，涵入于道，藉解缚律，以证道证真者，自龙门派始宏其功。北七祖同学于王重阳祖师，大开法门，奠此派之基者，则为邱祖长春真人。元和子长春观碑记有云：“全真之教，微妙玄通，广大悉备；在人贤者识其大，不贤者识其小。大抵绝贪去欲，返朴还淳，屈己从人，懋功崇德，则为游藩之渐。若乃游心于淡，合气于漠，不以是非好恶，内伤其心，可以探其堂奥矣。”天玄子则谓：“全真道者，体道而用儒，援禅以究道。彻三家之精髓，达历圣之本源。其炼养阴阳，交修性命，以为谷神不死、羽化登真之一脉心传处，则又为儒释二家之所不及也。”故后之伍冲虚、柳华阳师弟，及刘悟元、朱云阳、李道纯与黄元吉等辈，类皆声光晔然，翹楚道林，且亦影响后代至钜者。凡其说理修炼，无一一扫黄白男女，导引吐纳，金石符咒，搬精运气，服食胎息等之小术，而一归正觉大道。且又均或以禅佛说道，或以儒旨说道。盖命功乃道家之独旨，性功则三家所尽同！引儒释而证之，即所以并儒释而一之功也。性功圆明，则自命功彻达。故北派修为，平实无玄，以先修圣贤功夫；待到了圣贤境界，明心见性后，再起步修仙证道，以期还虚合道，而形神并妙为究极意旨也。故养真子曰：“大修行人，必得学禅家参悟，用道家功夫，敦儒家品行。其故何也？人不学禅家参悟，则心性难期明彻；不用道家功夫，则神气不能相抱；不敦儒家品行，则必至好奇尚怪、惊世骇俗而后已。试看古今得正道而修成者固多，入旁门而丧身失命者，亦复不少。故邱祖云：试叩禅关，参求无数，往往到头空老。又云：磨砖作镜，积雪为粮，误了几多年少。”此即所以贵并儒释而一于道也。无道家功夫，虽明无用，虽悟无得！

北派一主清静修为，故又称清净丹法。除清静可明心全性，为人圣之基要，以此可完性功外，其于命功，则纯依一己下手，调息入定，全在“静极则阳生”一着上。日积月累，开关展窍，再采

先天真炁，盗天地真阳以为栽接。阳长则阴消，阴尽则阳纯；人一修至纯阳体，则命功之初基立矣。故北派在“单修性命”一纲领下，并以先修性、后修命为要义。即所谓“修得一分性，保得一分命”者是。性命双修，南北两派与其他各派亦然，系为道家各宗派之共法。唯南派则主以“双修阴阳”为最高纲领也。北派虽单提清静，然亦不舍阴阳，故绝非顽空枯坐。南派虽双举阴阳，然亦不舍清静，故迥异御女采战。此则又为别法中之共法。故南通子谓：“清静阴阳，盖对待言之。谓清静中有阴阳则可，谓清静即为阴阳则不可。谓阴阳不失清静则可，谓阴阳即为清静则不可。”北派清修法，认阴阳须在自身中参会，坎离须在自身中交媾，铅汞须在自身中抽添，药物须在自身中采取，神炁须在自身中炼养，火符须在自身中生用，以至过关服食，结胎脱胎，了当虚无，无不尽集一身。仙道种子，人人具有，个个现成，不假外求，故一以自修、自炼、自成、自证为上乘主旨。

北派七真，虽无一莫非玄门翘楚，唯最能大畅宗风者，则唯邱祖处机，邱开龙门派，为世所尊。生于金熙宗皇统八年，十九出家，二十六即师事王祖于宁海全真庵，后并以师礼事丹阳，尽得北宗密旨，及成大器，名震一时，以元太祖之尊，犹卑节师礼之，言无不从也。其修真一主静定，以全本来真性，去奢屏欲，固精安神，湛心寂意，消阴全阳。尝云：“道人修炼其心，宜一物不着，损之又损，以至无为，与太虚止水相似。”“道涵天地，神统百形，生灭者，形也。无生灭者，神也，性也。有形皆坏，天地亦属幻躯，元会尽而终，只有一点阳光，超乎劫数之外，在人身中为性海，即元神也。”又云：“今也祈长生者，不向本命元神自发大愿，乃从仙佛乞灵，是舍本而求末矣。究竟于我与哉？吾宗所以不言长生者，非以长生超之也。此无上大道，非区区延年小术耳！”由此可证道门上上法，非在长生，而在修心炼性以代幻躯耳。其名言有“三分命功，七分性学”之语。并以“回光”为宗门真诀。回光者，即回心光、性光也。故谓：“但能回光即了生死。”心性之灵光，寄于两目，故继又简捷指点云：“人自两目外，皆死物也。一目中，元精元气元神皆在。可不重欤？眼光落地，万古长夜。人在胎中，先生两目，其死也先化两目。”回光诀，即“凝神寂照”之诀也。光者，神也；放下万缘，一念不动，则神气自凝；神凝气聚，相抱相守，则自神定气和，相生相化，不但内肾暖热，阳长精生，真火真炁，熏蒸四大，且一切丹法变化之道，皆从此起步。故又云：“吾宗惟贵见金，而水火配合其次也。大要以息心凝神为初基，以性明见空为实地，以忘识化障为作用。回视龙虎铅汞，皆法相，不可拘执，不如此便为外道。”此实可视为枕中鸿宝，修真慈航，极平实而极精当也。兹附北派“龙门正宗百字派”文如左：

道德通玄静，真常守太清，一阳来复本，合教汞圆明。至理宗诚信，崇高嗣法兴，世景荣维懋，希微衍自临。为修正仁义，超升云会登，大妙中黄贵，圣体全用功。虚空乾坤秀，金木性相逢，山海龙虎交，莲开现宝新。行满丹书诏，月盈祥光生，万古续仙号，三界都是亲。

四、南派修真要旨

南派力主阴阳栽接，需假鼎炉琴剑，器皿丹房，伴侣黄婆，方可下手修为。彻始彻终，龙虎并用，火药俱全。凡中老年人之卦气破尽，铅汞已枯，气血衰颓者，以此权法，可以立竿见影。虽年逾百岁，亦可接命。主阴阳双修者，其阴阳火候，采补栽接，全重彼家；与北派之全在一己者有异。唯上乘南宗之阴阳双修法，虽借助彼家，绝非御女旁门；虽取资阴阳，绝非采战邪术。此在正统东派功夫亦然。因其重龙虎运用，同类施功，故亦有以龙虎丹法称之者，要亦阴阳双修家之别

名也。

南派修为宗承，实祖周易“一阴一阳之谓道”，与其孤阴不生、独阳不长之旨而来。此实为天地间之真理，故《参同契》有曰：“物无阴阳，违天背元。牝鸡自卵，其雏不全。”至借助彼家之旨，则《参同契》有曰：“同类易施功，非种难为巧。”至《无根树词》所谓：“无根树，花正危，树老将枯接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，人老原来有药医。自古神仙栽接法，传与修真做样儿。拜名师，问方儿，下手速修犹太迟！”则更明显地提出阴阳栽接法来。开南宗之张紫阳亦谓：“休施巧伪为功力，认取他家不死方。鼎内旋添延命酒，壶中收取返魂浆。”又云：“须将死户为生户，莫执生门号死门。”又云：“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。毕世漫求铅汞伏，何时得见虎龙降。劝君穷取生身处，返本还源是药王。”这里都是在指点双修阴阳栽接法。盖已漏衰之体，常机不应物，欲其返老还童，必须取同类之坎中真阳，以接补之；得其诀，则功效神速可凭，古真决不妄言欺人也。

阴阳栽接之上乘法，在隔体神交，男不宽衣，女不解带，即能收栽接之益。此以现代语说法，实即感应原理、气化原理之应用。阴阳对坐，不但心通情通，且亦气通神通；心声相应，情愫自通。两情相应，则自二气交感；真阴真阳之炁相触，自然同性相斥，异性相吸，而得二炁交媾两神交媾之实效。炁不能离壳者，亦可收气化神化之奇验。此则炼功不到九层境地者，恒办不到。方内散人有云：“人当卦气破尽，精神已败，铅汞将枯，机不应物，则必用阴阳以接补之。虽用阴阳，绝无沾染；其法爰有奇器，必使隔体神交，形离气洽，敬之如母，畏之如虎。此专为气血衰微者，立一权法也。年富力强之士，自当以清静为宗，较为简便，何必走此难路乎？然路虽难而法极妙，立竿见影，效速功神；且用之不见，太璞仍完。于彼无亏，于此有益。若是损人利己，稍涉邪伪，寻常善士，犹不屑为。而谓学仙道为之乎？”此为过来人语，方内散人，初修北宗，后修南宗，均曾得有真诀。衡岳真人云：“夷考阴阳双修丹法，最上一乘法为双修双益，双接双补。栽接而不伤彼，利己而不损人，是为上乘法。纵偶伤彼而能收栽接之益，损人而能收利己之功，是为中乘法。伤彼而不能栽接，损人而不能利己，是为下乘法。至于双修双伤、双采双害、同归于尽者，斯则为最下乘法矣。前二者为神交法，后三者则属于体交法矣！惟东派了玄子则认体交法中亦可有前二乘法境地，此则除诀法外，则全在工程矣。”唯此接命之方，正道与邪术之间，只有毫发之差；不入正途，便易流于御女采战之邪魔道中去，而为人地狱种子。且不但损彼，而自身之危险亦大。又复易遭诽谤与天谴，此南宗命功，绝不轻传者之有以也。传不得其人，转持其术以入邪道，则流毒社会岂浅鲜哉！

此宗之纲要，总不离火药候三者之妙用，通一斋道人曾约之曰：“弦望晦朔，火药符信，爻铢斤两，老嫩浮沉，名目虽繁，金水二字尽之矣。乌兔日月，乾坤坎离，水火金木，铅汞龙虎，比类虽多，男女二字尽之矣。颠倒既未，朝暮屯蒙。子午抽添，文武升降，种种譬喻，九六二字尽之矣。火药候三者，俱不出此数语！”其论简而能精，要而不繁，非会通者不能也。南宗最重炼己铸剑，而功法则又与北派完全不同。北派下手即须炼己，乃最初还虚工夫，与孔门之克己同。南北炼己，在丹程则列在第四层，铸剑亦有正伪之别，工诀复大异其趋。火候亦彼此有异，一参邱祖小周天火候歌诀及陶素粗真人子午卯酉歌诀，即知迥乎有别也。

南宗始祖虽略为刘海蟾，然大张法门、奠定基础者则实为张紫阳。其所著《悟真篇》，号为南派双修圣经，可与《参同契》同其不朽也。全书传命功者多，传性功者少，且又主先修命后修性，命之不存，性将焉修？然亦隐括性功在内也。如云：“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。”又云：“始于有作无人见，及至无为众始知。”均系言性功也。南宗中人，除前篇所述七祖为证大成者外，如陆彦孚、翁葆光、陆子野、陈子野、陈观吾、戴同甫、甄九映、李晦卿、陶素粗、仇兆鳌等，均