

道家養生秘訣

有物之物方知者言從前不知茲因得訣歸來依法

採取乃知此物深藏月窟之晴此物復藏周鼎

真之魚老子之有物混成先天地生是也重陽祖曰

時至而氣自化靜極而機自發靜定極中至有動處

即是先天造化忽有一物或明或隱不內不外此是

大藥始萌纔有朕兆

不識天根豈識人

躡取也天根即下文之復卦人

精生天生地極人極物生仙佛

邵子詩註

和而丹成矣辨水水源清

此一束

真傳

一生水之源是金清

形須要東方甲木與西方庚金相

間隔或因資財間隔或因人地

明指此事難知

子孫傳

定陽子真陵熊

貞陽子臨川李

長生

呂祖沁園春

七

河圖七乃返去而復來

而還於內自彼而還於我



前 言

《道家养生秘诀真传》一书，是就清代道士济一子（傅金铨），辑注的道书《四注悟真篇》其中一注而冠的书名，以便于现今的读者了解书的内容。

济一子对汉代道士至一真人崔希范所著的《入药镜》又称《金丹真诀》；北宋哲学家邵康节（邵雍）所作的《月窟天根诗》；唐末吕祖（吕洞宾）所作《沁园春·丹词》经过编辑注释，同时济一子亲著一书名为《试金石》，其内容有《长生》、《师恩》、《二十四问》三章，合辑此卷。济一子所辑注古代圣真的著作，是道家养生内炼的重要理论著作，均为修持的要诀，经千百年流传至今。

我国道教历史悠久，对修持、养生有一套系统完整、行之有效的方术、方法，并著有珍贵的理论书籍，为后世留下许多理论与实践相结合的养生要诀。正因为这些理论、功法受到广大群众的欢迎，因而在我国人民的健身、康复中起着越来越重要的作用。

古时道家的养生功法都是圣圣相传，师徒口口相授。其语言多采用隐晦的比喻，因此不易理解，口诀要旨难以让更多的人领悟，难怪局外人，视之为秘诀、天机。多强调师父的点化，多靠修持者的悟性。由于经典要旨难读、难懂，所以也造成

世人某些误解。道家注重养生，将长寿长生称为神仙之道。书中讲：“人从幼年至老年没有不生病的”，“能长生久视的人也有”，能长寿之人就是所谓的仙人。不了解这种观点及“神仙”一词的所指，一看到、听到讲神、说仙，马上就理解为“迷信”，其实这只不过是称呼，与迷信是风马牛不相及的事。就如同释家将功德圆满称之为“佛”；儒家将贤德而有成就的人称之为“圣”；道家则以“真人”“神仙”称之。

由于道家经典理论的晦涩不易懂，传授古圣真诀的书不多，了解的人少，因而又为一些心迹叵测的人所利用，招摇于世，给修炼内功招至恶名。岂不知，从古至今凡行修持、炼功者，都将积德行善作为炼养的先决条件。要入定、入静，先要心静、神安。如那些鸡鸣狗盗之徒，坑、蒙、拐、骗、偷的不法小人，是永远无法入静的。由此可知，心迹不正，就永远无法修炼，不能修炼哪来的真功。书中《二十四问》可为读者在学习修炼中，帮助认清真师，辨明假师。古人书中早有明示，今人更要引以为戒。

道家自古就注重养生，主张“我命在我，不在天地”，认为人的寿命长短由自己决定。指出，通过修炼能够延年益寿，强调自身的修持和炼养。书中就秦始皇、汉武帝为了久为人君，享受至尊，多次

派人为自己寻求长生不死的仙丹灵药，明确地告诉人们“能使人长生久视的灵丹妙药，不在海上的仙岛。而是在每个人的自身体内，这就是自身生命的根本——先天的元始祖炁（气）。”即在气功修炼中，人们常说的元气。有关先天炁、后天气的关系，书中均有论述。汉代道士至一真人崔希范所著的《入药镜》，以天人合一的思想，效法天地、日月盈亏之象；阴阳消长之极；并结合五行、八卦与天干相配，形成了完整的内丹理论，对以后的内丹炼养起了重大影响。纯阳祖吕洞宾曾闻崔公而说：“吾知修行有据，性命无差，道成其中矣。”又说：“因看崔公《入药镜》，令人心地转明。”在唐、宋、元以后的内丹著作中多用其旨。编者将该书称之为秘诀真传，可见当之无愧。

近年来修炼气功的人越来越多，这与真师传功授法是密不可分的。但同时也出现了许多令人不快之事，其中原因众多。该书中古圣真早有告诫，“此事易生谤毁”。究其原因，传功受功的人对道家养生理论了解得不够全面，将主观臆解误认为是开悟。常常听到有人练功“走火入魔”，不究其原因而一味指责炼功，甚至否定气功。授功传法者首先传功德，受功受法者先修功德，这是练功的先决条件。释家的修持讲要克服自身的贪、嗔、痴三魔，即三种烦恼的根源；儒家的修持讲仁、义、礼、

智、信；道家的修持讲要积功德。要达到高层次须“积功德八百（即多做善事），积阴德三千（即做了好事而不为人知）。”世上之所以有人“走火入魔”，完全是由于不明白修持的根蒂，执迷于贪欲这一魔道中，所谓被“魔”所缠，即是在贪欲的妄想中不能自拔。道家的修持强调“只可损己利人，万不可损人利己”。克服了贪欲、妄想，在传功受功中就不存在什么出偏一说。

鉴于此书将面对层次不同的练功者，编者将古籍原书影印分别附在此书中，并用简化字横排在其后，以便于喜爱古文的读者阅读。由于道家炁（气）功有其专用的名词，特将有关注释的资料以[]附于词语之后，有关资料中需进一步解释的以（）说明。对于注释的资料，编者尽可能详细地提供给读者参考。前部分解释过的，书的后半部就简单交待，不过多重复了。由于能力有限，对原文的注释难免出现错误，希望读者随时指正。

以上只是浮浅的介绍，天机秘决尽在书中。相信，当你拿到这本书，并细细阅读，一定会有新的收获。

编者：燕稼

一九九五年七月于北京

目录

- 一、清·傅金铨（济一子）注《金丹真诀》
又名《入药镜》原文影印……………（1）
- 二、简体字原文横排文……………（19）
- 三、注释……………（27）
- 四、清·傅金铨（济一子）注《康节邵子
诗》原文影印……………（92）
- 五、简体字原文横排文……………（98）
- 六、注释……………（98）
- 七、清·傅金铨（济一子）注《吕祖沁园
春》原文影印……………（116）
- 八、简体字原文横排文……………（123）
- 九、注释……………（126）
- 十、清·傅金铨（济一子）著《长生》、《师
恩》原文影印……………（143）
- 十一、《长生》简体字横排文……………（157）
- 十二、注释……………（159）
- 十三、《师恩》简体字横排文……………（174）
- 十四、注释……………（177）
- 十五、清·傅金铨（济一子）著《二十四
问》原文影印……………（198）
- 十六、《二十四问》目录……………（228）
- 十七、《一问简易》简体字横排文……………（229）

十八、注释·····	(230)
十九、《二问眼前》简体字横排文·····	(232)
二十、注释·····	(233)
二十一、《三问可笑》简体字横排文·····	(235)
二十二、注释·····	(236)
二十三、《四问心肾》简体字横排文·····	(240)
二十四、注释·····	(240)
二十五、《五问家中》简体字横排文·····	(243)
二十六、注释·····	(244)
二十七、《六问双修》简体字横排文·····	(245)
二十八、注释·····	(245)
二十九、《七问危险》简体字横排文·····	(255)
三十、注释·····	(255)
三十一、《八问黄婆》简体字横排文·····	(260)
三十二、注释·····	(260)
三十三、《九问侣伴》简体字横排文·····	(262)
三十四、注释·····	(263)
三十五、《十问有作》简体字横排文·····	(266)
三十六、注释·····	(266)
三十七、《十一问朝市》简体字横排文·····	(267)
三十八、注释·····	(267)
三十九、《十二问筑基》简体字横排文·····	(268)
四十、注释·····	(268)
四十一、《十三问炉鼎》简体字横排文·····	(271)

四十二、注释·····	(271)
四十三、《十四问铅汞》简体字横排文···	(274)
四十四、注释·····	(275)
四十五、《十五问火药》简体字横排文···	(278)
四十六、注释·····	(279)
四十七、《十六问呼吸》简体字横排文···	(280)
四十八、注释·····	(281)
四十九、《十七问日月》简体字横排文···	(284)
五十、注释·····	(285)
五十一、《十八问法天》简体字横排文···	(287)
五十二、注释·····	(287)
五十三、《十九问花月》简体字横排文···	(289)
五十四、注释·····	(290)
五十五、《二十问活子时》简体字横排文 ·····	(292)
五十六、注释·····	(293)
五十七、《二十一问潮信》简体字横排文 ·····	(296)
五十八、注释·····	(296)
五十九、《二十二问刑德》简体字横排文 ·····	(298)
六十、注释·····	(299)
六十一、《二十三问沐浴》简体字横排文 ·····	(302)

六十二、注释.....	(302)
六十三、《二十四问顺逆》简体字横排文	(306)
六十四、注释.....	(306)

入藥鏡

濟一子註

漢崔公希範著金丹真訣名入藥鏡藥之名自此始。何以不曰丹而曰藥。丹者神化之道。藥乃治病之方。人自幼至老莫不有疾。但不自覺耳。必先補足殘軀。令五臟六腑四肢骨髓充盈。氣血完固。乃行煉精化氣之功。以築基。基成無漏。乃可煉已還丹而證聖。藥者後天中之先天。丹者先天中之先天。均之炁耳。此炁乃元始祖炁。先天至精。至靈至聖經曰。有物混成。先天地生。

卽此是也。入門從此則知不死之藥不在海上。
證聖之丹卽在人間。鑄此鏡以照人。鬚眉畢現。
易見而易知矣。

先天炁後天氣得之者常似醉。

先天炁卽隱於後天氣之中。此龍虎之真精。至虛至
無。至靈至妙。得此二氣。謂之得藥。得藥有景。昏沉似
醉。美在其中。而暢於四肢。融融若春矣。日常則每如
此。非一次也。

日有合。月有合。窮戊巳。定庚甲。

經日月本無光。借日光。契日。晦朔之間。合符行中。此天之日月。人身亦有日月。光明圓缺。不異於天。當知其有合也。日月得天而能久照。四時變化而能久成。相摩相盪。萬古常新。學道者其效之似之。戊土爲精。已土正性。推情合性。金木乃并。斯理難窮。當究其極。庚金甲木。先定其位。甲木青龍。庚金白虎。心火朱雀。腎水玄武。象列四隅。中央是土。丹乃五行之氣。結成。當知東位龍從火出。西位虎向水生。金水同宮。木火爲侶之義。盡於此矣。

上鵲橋。下鵲橋。天應星。地應潮。

烏鵲填橋。架空飛度。乃牛郎織女相會之所。道通陰陽。亦如牛女。不有斯橋。終成間隔。上鵲橋者。天梯也。下鵲橋者。何筏也。上橋爲斗極之運用。配陰陽。符水火之具也。下橋爲天河水逆流。人身之銀河。捧聖之用也。上通天關。下徹地底。星見於天。潮湧於地。造化現形。中存妙理。法天象地。無乎不至。

起巽風。運坤火。入黃房。成至寶。

陳希夷曰。倏爾火輪煎地軸。潏然神奮出山巔。吹起

巽風逼動坤火。極力猛煉。方得鉛金出。鉛借火上昇。當時只見有火。不見其藥。藥在火中。此卽坎中之真陽。補還離中之真陰。三車搬運。逆上泥丸。注入黃房。結就神室金胎。成無價之寶矣。

水怕乾。火怕寒。差毫髮。不成丹。

乾寒二字。謂太過不及。性水情火。要時刻調勻。務求恰當。藥有老嫩。火有文武。毫髮差殊。不作丹。又曰。工夫毫髮不容差慎之至也。差義云。何時不真正火。不合法。當降而昇。當昇而降。水溢而濫。火燥而炎。琴瑟

之調不得和平。更有差之大者。煉心不死。神馳意散。行之無功。雖得真炁。無元神以宰之。又不止於乾寒。必將敗乃事矣。

鉛龍昇。汞虎降。驅二物。勿縱放。

火龍爲汞。水虎爲鉛。今日鉛龍。是指坎中一點真陽而言也。曰汞虎。是指離中一點真陰而言也。龍從上降。虎自下昇。今日龍昇。是抽坎中之陽鉛。本龍載之而上浮。今日虎降。是補離中之陰汞。金虎隨之而下降。武火抽鉛。文火添汞。擒龍制虎。使不猖狂。驅二物。

者誰心也。心無一刻不擯。神無一刻不注。設或不謹。縱龍入洞。放虎歸山。其傷實多。必降伏之有素。乃受驅使。產神藥矣。悟真曰。兩手提來合死間。化成一塊紫金霜。

產在坤。種在乾。但至誠法自然。

無根樹曰。產在坤。方坤是人。坤者乾之匹也。乾爲鼎。坤爲爐。爐產藥。鼎煉烹。乾陽坤陰。陽施陰受。順也。今乃受坤之施。返而種之於乾。豈非逆乎。不夫地否而地。天泰之理見矣。然此特外形之顛倒。概自陰陽始。

交乾之真陽入於坤而成坎。坤之真陰入於乾而成離。故曰陰雖女體。男兒體。男本陽。身女子身。此爲內形之顛倒。造化之根。動靜之始。錯綜變化。自此起矣。道之發端。真火逼逐出坤而過乾。此爲武火。野戰須防危險。入鼎溫烹。但法天地自然。此爲文火。守城端在敬畏。法自然者。我無爲而造化自然有爲。但至誠無息耳。

然天地奪造化。攢五行。會八卦。

斯道竊天地之至精。奪乾坤之造化。效法天地把握。