

●氣功養生是中華民族的寶貴文化遺產，具有獨特的理論、方法和效用，蘊含人體科學的未知領域，在海內外產生廣泛的影響。本叢書特聘專家從歷代一千餘種有關古籍中選出五十餘種，囊括各時期各派別學說和經驗的精華。

氣功·養生叢書

聽心齋客問

【明】萬尚父 撰

尹真人寥陽殿問答編

【明】尹真人 傳
【清】閔一得 訂正

梅華問答編

【清】薛陽桂 述



氣功·養生叢書
馬濟人主編

聽心齋客問

(明)萬尚父撰

尹真人寥陽殿問答編

(明)尹真人傳

(清)閔一得訂正

梅華問答編

(清)薛陽桂述

上海古籍出版社

氣功養生叢書

聽心齋客問

(明)萬尚父撰

尹真人寥陽殿問答編

(明)尹真人傳 (清)閔一得訂正

梅華問答編

(清)薛陽桂述

上海古籍出版社出版

(上海瑞金二路272號)

上海發行所發行 上海古籍出版社出版

開本787×1092 1/32 印張6

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印數 00001—5000

ISBN 7-5325-0893-5

R·31 定價: 2.60 元

出版說明

氣功、養生的理論和方法，是中國傳統醫學的一個組成部份，也是中國民族文化中的一份寶貴遺產。它源遠流長，在二千多年前的醫學著作及其它著作中已有記載，以後更形成了大量的文獻資料，創立了各種門類的功法，豐富了中國的醫學理論，為人們的醫療、保健事業作出了積極的貢獻。近三十餘年，氣功養生科學在醫學、養生學、人體科學和其它科研領域日漸廣泛的應用，引起了國內外各界人士的關注。

隨着我國氣功修養、保健、治療的普及和發展，國際「氣功熱」興起，廣大的氣功臨床、教學、科研工作，醫學院校的專業師生，氣功受益者、愛好者都迫切希望在對氣功有所瞭解的基礎上，多掌握一些傳統氣功、養生的知識，系統地選讀一些古代有代表性的氣功、養生著作。為此，我社特選編出版這套《氣功·養生叢書》，由上海市氣功研究所文獻情報研究室主任、副研究員馬濟人主編，並撰寫各書題解。

二
這套叢書從一千數百種氣功、養生古籍中精選出有代表性的著作五十餘種，以實用性為主，兼顧系統性。用較好的版本影印出版。

上海古籍出版社 一九八九年四月

題 解

《聽心齋客問》，明萬尚父撰；《尹真人寥陽殿問答編》，元明時尹真人傳，清閔一得訂正；《梅華問答編》，清薛陽桂述。均以問答形式闡述內丹術理論及功法。

萬尚父，明後期人，自號廬山人，生平不詳。《聽心齋客問》載於明陳繼儒《寶顏堂秘籍》。全書不分篇章，以答客問形式闡述內丹問題，對諸如鼎爐、元精元氣元神、鼓橐籥、先天後天、任督二脉、火候等，都作了較好的說明。

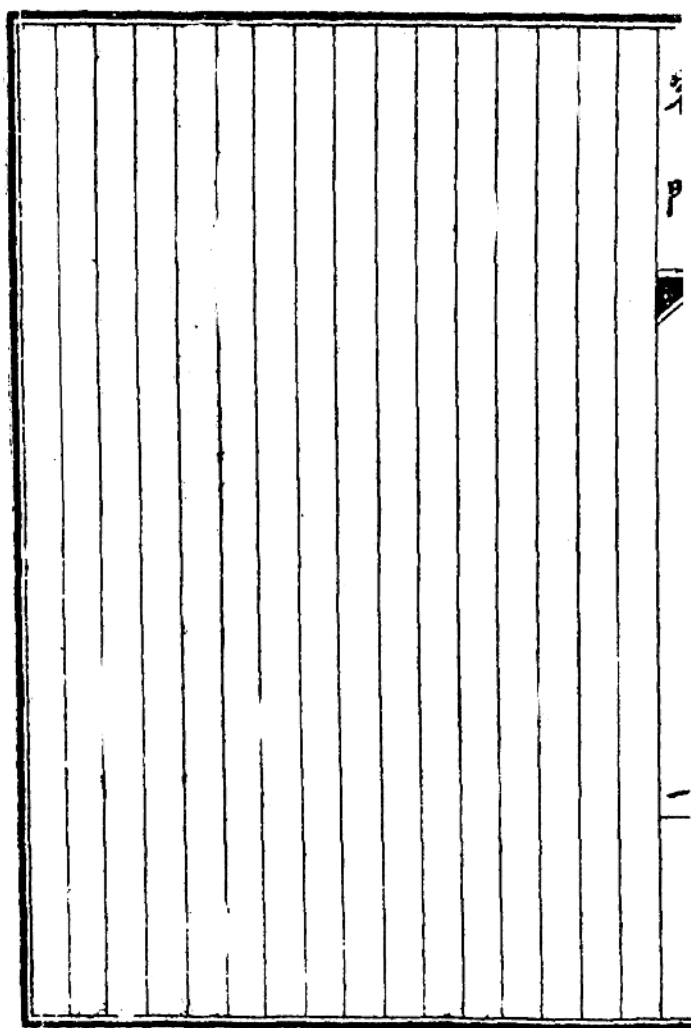
尹真人相傳為元明時的尹蓬頭，《寥陽殿問答編》共六篇。據傳為尹真人於四川青城山白雲堂寥陽殿（一說寥陽殿在成都青羊宮）答諸弟子所問之記錄，由清閔一得訂正，收於《道藏續編》。所述涉及前三田後三關、內藥外藥採藥、十六字訣、內氣運轉過程等，備受推崇，被評為極妙、極玄、極簡、極正又極明白之編。薛陽桂字心香，清嘉慶、道光時（公元一七九六—一八五〇年）江蘇蘇州人。全真道龍門派第十一代弟子閔一得的門人。除本書外又著有《金仙直指性命真

源。本書係薛氏將其師口傳心受之言約略述彙而成。全書假設與客陶既若、韓洞然、慧澈、許洞雷等於辛巳歲中秋夜賞桂竹影梅華館時，對「大道正宗，若何為是」的探討。內容兼及先儒的性理，釋氏的性宗和道家的性命雙修，尤以較大篇幅深入論述了內丹術中的性命、精氣神、內丹三要、內外三寶、爐鼎藥物、火候、調息、玄關祖竅、採取、金丹還丹諸問題，有很高的參考價值。

聽心齋客問

聽心齋客問說

夫聽心則弗以言也。而客問則猶未離夫言也。夫亦大士之于世音。弗以耳聽而以目聽乎。予觀玄書中間圖象部。彖辟喻層。至于去離本初。不啻天壤。使人迷惘驚疑。即弗省所云何。而況能因言以入道乎。又能以目觀而耳聽乎。宜大士之厭聽而欲觀之以耳也。夫音之清于物也。豈有他哉。心累之耳。世之音固予欲以心聽之。弗以耳也。因客問而發焉。亦欲以心得之。弗以言也。乃若取辟取象。一切放進離道之音。予不欲觀之矣。尚父誤。



聽心齋客問

廬山人 萬尚父 著

空青居士 陳繼儒 校

三竺道人 陳天保 校

客問道始無名何以見道曰只向興居服食上回頭轉眼看這活潑潑地是個甚麼方知是自
己元有底本來無名聖人強名曰道

客問德之一字凡有心設施便是不德只恁地不修習却是槁木死灰如何曰把從前聲聞緣
覺見解底一切掀倒只向平常踐履處損而又損自得受用故曰至道雖無修無証塵心要
日損日消

客問才得靜已涉事復鬧作意安之如何曰只好說覺照作意便不安有事無事常若無心處
靜處喧其志惟一或應事生疑且恁思量所疑既悟即是慧種經則順應為常權則與時消
息悟已即止勿復再思思則以智害性

客問遇毀譽橫逆如何曰一切撥去莫將心受有所聞見如不聞見是非毀譽不入于心則真
明不昧道自來居

客問衣食不可廢奈何曰雖有未嘗之事莫生得失之心迹與人同心常異俗

客問病有難除莫如色曰色染皆由想生想若不生外空內忘誰為色主

客問他為不善我生惱心如何曰他自為惡不違我當何故引取他惡以為己障。

客問見善而慕同歸障道否曰善與我同何障之有但于美好無所羨慕則無所因住乃能入道。

客問貧病如何曰貧病之苦由有我身若無我身患無所托故樂天知命在真宰達觀耳。

客問定曰制而無著放而不逸處宣無惡涉事無惱以無著為真常以有為為應迹此為真定客問慧曰虛極靜篤則慧自生但慧生非難慧而不用益資定慧不可于定中求慧即不得慧不求慧而慧自生乃為真慧慧能明心非見性也以恬養慧積久而成道德。

客問尸解曰慧是心用用多則心勞初少得慧即悅而多辯神氣洩漏身無靈光遂致委終如鼻垂下筋坐化出神之類皆為尸解。

客問形神合同故能長久然與曰大人舍光藏輝藏神係然形神俱妙與道合真隱則形藏于神顯則形聚于炁蹈水火交白卯存亡在已出入無間謂之真身不特長生而已。

客問初機下手曰把從前所著的酒色財氣是非人我攀援愛念一切擺盡外無所累則身輕快內無所累則心輕快久久純熟自無妄念更時時刻刻護持覺照慎言語節飲食有睡眠衣裡相助本命元辰他時自然發露。

客問慎言閉兌以交任督二脉是已書作夜息睡眠何故亦省曰睡則神馳如夢中神游無所不之不睡安有夢神靈自異常希夷先生睡法常惺惺地亦復如是。

客問在家出家何以異曰修行人剛果決裂能一刀兩段在家亦可若不奮迅只悠悠度日雖出家濟得甚事

客問所空既無無亦無何如曰只無心無事無人無我把一切攀援妄想榮辱利害貪求染着都忘却他即有所得勿自以為得若留在心上即成繫縛佛說無所因住而生其心最好不必太瑣碎太穿鑿反引到幻境去也

客問如何是情識兩忘曰心上含着識則因境生情若內無境則外境依何而生外境不生則內境不出內外安靜

客問本來面目曰父母未生前本無一物只為有心生出許多情識聞見貪愛出來把本來面目都遮了修行人猛然省悟如父母未生前一無所着心源清淨本來面目自然顯露

客問心如野馬如何降伏曰着力做不得須慢慢克去令他不動久之自忘若工夫纔有得便自以為得這是有我相不得到心空境界

客問修行人見魔如何曰凡所有象皆是虛妄乃自己識神所化心若不動見如不見自然消滅無境可魔也

客問學公案照心是否曰只煉本性理會自家公案數他人文字費盡工夫到臨歧來都沒用處

客問虛靜無為曰心歸虛靜身入無為動靜兩忘到這地位三宮自然升降百脉自然流通精

自化氣氣自化神神自還虛不必去安爐立鼎採藥物看火候而所謂三元八卦四象五行悉在其中。若心不虛靜則內無真宰雖精炁亦不可得而役矣。況望其化神還虛乎。

客問喜怒哀凡有所愛不得深愛凡有所憎不得深憎喜至而心勿蕩怒至而情不留並能養神益壽此至人對境忘情之妙。聖人養心定性之學。修養之術不足以盡之也。

客問禪宗修性玄宗修命鬼仙天仙之說曰性命二字分不得天命之謂性即天生蒸民有物有則之旨。禪宗玄宗俱有漸頓其歸一也。玄宗亦有不能神通變化的禪宗亦有能神通變化的願學力淺深何如耳。天仙鬼仙之說非是。

客問煉炁工夫如自湧泉是呂而上升泥凡復從重樓而下丹田一點落黃庭非用意不可即用意亦恐輒難通貫奈何曰二氏之學雖不外陰陽五行非神宰不能自運切忌在陰陽五行上着只去神宰上理會父母未生之前則陰陽五行不求運而自運且人身中事非智術可運作用一差變怪百出不可不慎。父母未生只一息胎中無知識耳

客問爐鼎曰以乾坤為爐鼎者乾心也坤身也腎也。不必言爐鼎只自身心上做便是。

客問一點落黃庭落在何處曰只須交媾神炁不必問它下落緣他自有下落處如水谷入胃游精上輪五臟水道下輪膀胱當其輪時自然上下五臟膀胱自然受其委輸不須人去安頓身中真炁升降亦自有棲泊處。

客問元精元炁元神曰人身中元炁日日發生不奈二邪侵伐風寒暑濕為炁之邪喜怒哀樂

為情之邪。元炁都被他耗竭。所以早逝。真人知保命。只在留得元炁住。又沒奈何。容易走作。惟是元精方留得他住。所以教人升元精。以保元氣。禁得二邪侵伐。則長生矣。蓋精實於腎。而氣融之。隨炁上升。心火自降。陰陽交媾。而成丹。神行乎其中矣。

客問元精與交感之精。何以異。曰非有二物。未交之時。身中五臟六腑之精。並無停泊處。却在元炁中。未成形質。此為元精。及男女交媾。精自泥丸順脊而下。至膀胱外腎施泄。遂成渣滓。則為交感之精矣。故煉精化炁。養此元精。須從一陽初動處。逆行入丹田。不令至於成質也。客問元神與思慮之神。曰神一也。稟先天一點靈明者。謂之元神。後來為情識所移。遂成思慮之神。人能迴光返照。去其情識。則此思慮。莫非元神之妙用矣。

客問玄關一竅。曰虛極靜篤。無復此身。杳杳冥冥。二炁醞釀。交媾處。是為神炁之府。即此便是。一竅。

客問谷神不死。是為玄牝。玄牝之門。是天地根。曰玄者。天玄地黃。牝者。牝牡之稱。陰陽之別名。即人之呼吸也。谷神是動念處。為呼之根。吸之蒂也。人能調息。至於忘情。則性復。性復則靈應。皆從根帶上來。非門而何。

客問鼓索篇。曰鼓索篇。即調真息。呼則炁出。吸則炁入。出則如地炁上升。入則如天炁下降。一升一降。與天地同。故曰天地之間。其猶橐籥乎。不能調真息。則索篇不鼓。呼吸不應。陰陽否隔。而病患百出矣。

客問卦例曰卦爻反對寓火候之上下也如屯卦之正體自初爻至上爻為陽火之自下而升進於泥丸也以先卦反看是為蒙卦即屯之上爻至初爻為陰符之自上而降入于黃庭也他卦皆然適乎此則火候可明不必論卦例矣火候只是存神

客問年月日仁義喜怒賞罰之說曰前論卦爻是喻火候升降年月日是陰陽消息之用蓋一年有節候一月有盈虛一日有早晚自寅至戌為火之動自亥至丑為火之靜所謂陽火陰符也仁義喜怒賞罰以言乎其中也蓋吾身陰陽過與不及皆失其候如仁義喜怒賞罰不得其中則民無所措天下烏能致太平哉

客問意為媒之說曰意屬脾所謂真土也土以和合五行人身火水均平又須以意消息之使無太過不及之患此意者即元神之用但不可馳耳一馳於意則勉強助長為患不細就使善用亦不勉執者只是元神覺照却好但起一念安排即馳於意矣

客問爐鼎之說既聞命矣敢問安爐立鼎曰初機之士身心散壞不堪作用先要慎起居節飲食調寒暑省睡眠此拾身心懸念室慾使四大安和神完氣壯可為入道之基然不可用意動念恐虛陽上攻反以自焚其軀如見魔是只就身上理會爐鼎等字一切刻去使身晚客問產藥曰產藥二字當以生明字代即日月相推而明生也火候二字只是存神以取炁二炁升降則明生矣二炁升降又在無欲天一生水其位在北其卦為坎在人為腎念意則神返於心心不外馳則氣返於身漸漸沉深入于炁海