

国学第一才子龚鹏程重磅作序

全球儿童读经教育推广第一人王财贵鼎力题签

历史上道家西派经典的首次重大集结！

丹道文明大系



III  
卷

丹道養生道家西派集成

陈毓照 张利民◎主编

王財貴題



中国时代经济出版社

丹道養生道家西派集成

丹道文明大系 陈毓照 张利民◎主编

III 卷



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

丹道养生道家西派集成 / 陈毓照, 张利民主编.

—北京: 中国时代经济出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80221-964-9

I. 丹… II. ①陈…②张… III. 道教-养生(中医)-研究 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 189961 号

书 名: 丹道养生道家西派集成

出版人: 宋灵恩

作 者: 陈毓照 张利民

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码: 100044

发行热线: (010)68320825 68320484

传 真: (010)68320634

邮购热线: (010)88361317

网 址: [www.cmepub.com.cn](http://www.cmepub.com.cn)

电子邮箱: [zgsdjj@hotmail.com](mailto:zgsdjj@hotmail.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市鑫海达印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 1760 千字

印 张: 104

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80221-964-9

定 价: 290.00 元(全三册)

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

## 心气秘旨诀中诀

张义尚撰文 张利民整编

指要：尚师此文，尽泻道家自起手兴功，从玉液到金液乃至化形圆证的详细次第，法诀道路，无一不备，直可彪千古。真是慈悲后人。

### 序

余前纂《心气秘旨修习口诀》与《养生极则》，本已是道家脉、气、明点之精华，然《养生极则》系补注性质，《心气秘旨修习口诀》中之采取、交炼、致极、余音四章，亦觉繁琐支离、未臻精纯，不便依修，此本册之所由成也。

本来此事难言，若完全不立层次，则嫌笼统；若言层次井然，不可逾越，又未免割裂。本册就《心气秘旨修习口诀》《养生极则》为基础，系统整理，删繁摘要，合为七篇，并附《就正录》《天仙心传》白文，《性命圭旨释义》等，于无层次中有层次，有层次中无层次，而所有采取、交炼、致极之义，皆已咸摄于内。尤其《就正录》一章，以修心摄气为主，颇似禅宗之先求见性，然后翻转本体作功夫，自能头头是道，宜留意焉。道法之要，尽在此矣。

对于养生修持功夫之钻研，精勤如余，世不多见。整理复整理，汇总挑剔、去粗取精，如以金银易铜铁，以宝珠易黄金，至此已是无价之珍矣。然说食不饱，空有理论知识而无实践，毫无受用，不如不学。故今后当集中精力以践履之，期能亲享法乐，现证玄微。此中逸趣无穷，何必与世人较短论长乎！

丙午年冬月初五日（1966年12月16日）

## 一、心气不二章

夫人之元性，即是本性元神、本来面目、本来妙觉真心，亦即是大道。百千法门，同归方寸，恒沙妙德，尽在心原也。此真心灵灵不昧，了了常知，其体不生不灭，其相无去无来，当下便是，拟议即乖。但人一人后天，识神用事，真心即为妄尘覆盖，随缘迁流，故虚生浪死，轮转六趣，头出头没，无有了期。然此真心，固处圣不增，在凡不减。《永嘉歌》曰：“无明实性即佛性，幻化空身即法身”。惟在人之觉与不觉耳。觉则全妄归真，转识成智；昧则全真即妄，智隐识彰。故北塔祚（既大随俱禅师）云：“切忌随他不会他，大随此语播天涯，真净性中才一念，早是千差与万差。”古圣教人修道，即是修此本来妙觉真心之道。若舍此外求，即是蒸砂成饭，磨砖作镜。

真心与真气，是二是一，所谓先天本性，性中有命，亦即是性命合一。人能息妄心而真心自现，真心现而真气亦在是矣。真心无念，真气无息。若念起即息生，念亡即息灭。故孟子有“志一则动气，气一则动志”之论。吕祖师云：“无念方能静，静中气自平，气平息乃住，息住自归根，归根见本性，见性始为真。”佛密云：“身调则脉调，脉调则气调，气调则心调”。又云：“脉解心通。”皆是此义。

真心与真气不二，妄念与凡息亦是不二。妄念息而真心炳现，凡息自灭；凡息灭而真气焕发，妄念无踪。故修持法门，又兹两歧：一则以修心为主，心修而气自治；一则以修气为主，气静而心自明。入手虽殊，到头无别。此所谓“天下无二道，圣人无两心”，只此一实，余二即非真也。

尚按：修持不外性命，在后天为识神与呼吸，即是色身；在先天为元神与真气，亦称法身。然真从假立，后为先根，乃互为依存，是二是一。（真假先后，皆是对待立名耳。）故修炼功夫，下焉者由后启先，是为渐法；上焉者以真摄幻，即是顿修。本章举出心气不二，实即指明性不离命，命不离性，真先既立，假后不存。修真即是去假，炼后即是存先，至简至易，至圣至神者。学者先能明彻此点，则趋向豁呈，可不致有无的放矢之弊矣。

又真正修心摄气大法，惟佛家显教之禅宗与密教之大手印、大圆满足以当之，道宗无可与比者。故此后所述，大都不离气脉，是俱借假修真之法也，宜知之。

## 二、补亏复健章

法于人手初，设一净室，上下置木板（防湿气蒸人），室中明暗适宜（过明伤魂，过暗伤魄），风日不侵（防外感也），窗闩开闭，占验天时（暴雨严寒、烈风迅雷则闭；云开日丽、月白风清则开）。置坚木榻于室中（因榻不坚，体转闻声则伤神），榻上铺毡毯，加软厚垫褥，务令两腿足骨着榻处，坐久不痛为度。随时（若饱食后，须缓行二、三百步后方坐）解带宽衣，作金刚正坐（即七支坐），手结大三昧印，坐定。

坐定之后，身心两松，口勿遽闭，使呼吸自然出入三、五分钟，以呼出粗气，转入细静。次乃闭口，将心松放，至大包法界，微住。随即徐徐收返散外神明，摄至心窝下面两乳肋人字骨下软陷处之绛宫穴，令凝定。俟万缘澄寂，心性溶和，然后合目（半闭亦可），瞩视鼻梁中间，略下即是鼻准，用意将眼光交合一处，或眼光随意行，微微向内返照，凝视两目中之山根，于此收拾念头，身心安和。次再移入两眉中心上三分之天目（乃聚火之所），所谓返炼五行，逆施造化也。待凝定不散，杂念不起，复以意上移至头额正顶七分之乾元宫，微停，又移至凶门，上接天罡（透顶而上，直冲霄汉，日月星辰，犹在其下），罡光照注，即倒转玉枕，直注入二十四骨椎正中央之夹脊膏肓中。到此，即自息心静气，养我浩然，专注于此，勿令念起他散，以一、二小时为度。此为第一步。

如上每日数度行功，大概壮者不过数日，衰者不及十日，必感夹脊中间如火炽，如胀痛。既见此候，即以意将夹脊炽火送入两肾，即觉两肾辘辘，跳动不已，乘时以意由两肾中心送入阴蹻穴（即会阴穴），此穴在二阴之间，上入一寸二分之内茎尽根处。行功至此，觉其中掣掣跳动，我只毫不着意，但觉浑身通泰，心迷如醉，脉络活动融和，如沐浴、如坐春风，我亦毫不着意，只自专心致志，安居其中。少焉，凝定跳止，便宜细心内观，默察气根，从阴蹻穴底起，上升至脐轮，即自止不上，复下降至阴蹻穴底，升降限定于此三寸一分半界内，且外息吸而内入，内息即呼而上起，与之互会，外息呼而外出，内息即吸而下降，归根返元。如此内外升降，阖辟不绝，务令自然，我只松其身形，虚其气机，静其神息，寂照于其间而已。切忌助长执着，留意留意！此为火入水中之诀，乃是本法第二步。

尚按：在此第二步中，每坐皆是由神凝绛宫起，直入阴蹻调内息为止，

亦即一、二步合为一步行动，宜知之。

又此调内息之法，宜绝对自然，方能无弊，苟或略用心意送之上下，斯与我灵明便相错乱违背，不能融化为一。经三、四息，小腹气应胀，患此病时，须再坐绛宫、凝天目、注夹脊、入阴蹻，如调劣马、责顽猿，收摄未纯之心入定。若心已纯，随时随地可行。此止观阴蹻之法，行之既久，游思妄想，气渐消融，精气神自能浑一也。

又若初用功时，念动神越，弗安于阴蹻穴中，则尚有数念一法，即数三寸一分半之内息，使心得有所依倚。初坐数二、三百息或五六百息为度（近有为，运化则可，至道则未也），斯法虽勉强，然数之既久，自能坐定，入于无何有之乡也。

依上安居既久，则神自化气，气自化精，三者浑而为一，觉气息有人无出，坎宫暖气发生，一线阳火，上升脐轮，旁及两腰，热如汤煎，体素畏寒及手足畏冷者，亦觉温热，阴茎必时翘举、淫心勃勃（神凝阴蹻，一念不动，五百息内，神与内息不有丝毫离间者有一丝他念，即有一丝离间），准于第十六次即有斯等功效，此时切勿动念，只以不识不知应之。（平时好淫者，此时淫火倍甚，苟近妇女，精必如注，甚则外泄，非特前功尽废，且多因成泄精病者，独此为最险关头，庸夫俗子，万不保一，惟学力渊深，操持有素之士，尚必内范严密，只以不识不知应之，则此阳火，自然运注坎宫，即化为精。）更或抓紧调息，武火烹蒸（心照空中，与气相守，维系规矩之间，往来方圆之内，息息归根而自然，巍巍不动而清静，心光与真气衔接，浑凝安闲，惺惺寂寂，是谓养气初功成）。使自趋平静，以意凝入脐后，片刻而止。如是每日行持，每日阳举，每日烹煎，切勿以意导引周天，须让过月余，以日积我精。（如是三、四十日或五、六十日不等，总以阳至绝对无淫念为度。）此正以壬化癸，以气化质，添油补亏之秘诀。盖阳待阴养，阴精不补，则真阳难藏，喷顶坐化，每每因此。必待养至倍旺，而反淫念不生，方为坎宫精满之候。此为本法第三步。

坎宫精满，化气旺盛，热生盖炽，自能冲关贯顶，由前而下，复返丹田，所谓气满任督自开，运行自有径路。斯后每逢时至（待时之法，入室安坐，塞聪闭明，绝思虑，守真意，使元神浑沦虚灵，融通湛寂。内照防其昏沉，存其正念，如潜深渊，如守规中。规中、玄关也。然不可执着，令真阳不生。道在不急不怠、勿助勿忘，直至空无所空、寂无所寂，神气浑一，恍惚若太虚，先天一气，从太虚来，机之未发，静以候之，气之既动，神以聚之），即

当乘阳气方动，起刻漏之武火，运转河车，日积月累，自得龟缩不漏之验，是谓补漏筑基功成。此为本法第四步。此已是晋人返还正功，玉炼金炼，详如后章。

尚按：此步功修习欲取先与之法，就后天色身培补而言，有其一定之作用，凡身衰过甚而又无力外取者，当先修此以强固色身也。

又在此步中，正好酌用药饵相助，兹附“苍龙丹”加味方：（此方伍冲虚载入《仙佛合宗语录》，乃记述其师曹还阳之所授者，据云源出于华山陈处士，凡老年入道，或体弱过甚，真阳难生者，宜用此以助之，大有殊效也。）

炙酥熟地（五两、须真真大者、九制者），茯苓（二两，酥炙），巴戟（二两、酒浸一宿晒干用），全归（二两），菟丝饼（二两），淫羊藿（二两、酥炙），茯苓（二两、人乳拌蒸九次），枣皮（二两），远志（二两、去心），韭子（一两），三稜蒲花（一两、酥炙），母丁香（一两），桑螵蛸（一两、炙熟用），破故纸（一两），核桃肉（一两），牡蛎粉（一两），蛇床子（一两、去皮壳、取仁、微炒），全蝎（一两、须去足尾、取净身一两），马蓝子（一两），草薢（一两、酒浸），前仁（一两），八角茴（一两），沉香（七钱），广香（五钱），木通（五钱），干漆（五钱），灯芯草（二钱）。

有疝瘕及肾子个上个下者，加大黑蜘蛛七个。中少年服，加炙草四钱，黄柏三钱。（原方无此）。

加味：正杞（四两），嫩茸（二两），杜仲（二两），川断（二两），北味（一两），河车（一具）。

共末，炼蜜，人龟胶、鹿胶、阿胶、螵蛸胶各二两为丸，如梧子大，每温酒送三十九丸。每日临卧一服，半月见效。此方大补精髓、坚筋骨、补气血、养元神，气味兼补，妙用无穷。

### 三、炼阴成阳章

补亏三步之后，即当事此。

《二懒心话》曰：“夫人身遍体属阴，赖以化阴还阳者，两目也。”故入道第一口，厥惟内照（内照即凝神内观也），知此，则头头是道，而玄关可望开矣（玄关不开，无从交媾）。内照下手，冥目、调息，片时，觉息调矣，即以意凝神于脑，以目光微向巅顶一看，觉有微明，如黑夜月色然（万氏曰：初时只是以意为之，并未有光，久之，则光现矣，光现则性纯命固矣）。随即



用意，引此光映泥丸，待脑中光满而头若水晶然（此即洗髓法也）。久之（此承上言光映泥丸之宜久存也），乃引此明由重楼达绛宫，存之片晌，觉我绛宫纯白（此即洗心法也）。随意引到中黄，亦如上法存之，觉中黄纯白（此净土法也）。其光明自觉随气下降，又觉下田渐渐宽阔而更幽深焉（此即净海法也）。内照至此，愈久愈明，而愈宽愈广，久之又久，觉有气动于中（此即光从海底现也），我则一念清虚，随意引目光，从海底兜照后去。未几，觉此光明已透尾闾（此即虎从水底翻也），渐渐有光自下升上（此即黄河水逆流也），竟透达巅（此即还精补脑法也）。我于斯时，用首尾照顾法，其法惟何？我之两目，存在半天空，如日如月，下至巅顶，直透三关，照至极深海底（此即“圣日圣月，照耀金庭”之诀）。几然现有一轮月影，沉于海底，与上半天空月轮，上下相映（此即“水在长江月在天”之诀）。我于斯际，万籁皆空，惟用一意上冲下透并行不悖之诀，行之久久，觉此清光上透九霄，下破九渊，斯时我身已不觉有焉。内照之下手如此。吁！说时容易行时难也。

尚按：此即引罡之用白光法也。准之密法，光色有白、黄、红、绿、蓝，或成五彩并现之不同，其作用亦异。其法，白光主消灾除障，通行脉络之壅滞；黄或红光，主增益严肃，补气进阳；绿蓝两光，则主成就不动，益精安神，究竟成就。如初修气脉，或时值夏秋，则以白光为妙；至气脉已通，或时值冬春，则以红、黄二光为宜。

若如上内照，继事无想（无想，即是忘诀），未几而心地清朗，渐觉下部豁然若失，广无边际，深亦莫测（是从内部，加功许久，念寂至笃，方现此境）。惟觉遍体冲和而已；已而并此景象，亦置之度外，惟觉呼出之气无，而下部腾腾气热；忽于极热之际，得有几缕凉气，或自胸腹下降，或自腑后背前流下，溯洄于男根左右，如有走泄之机，此乃下部阴精遇热而化（此阴精即上所说几缕凉气四边流下者是也）。真气力微，化而失炼（不能大热者，真气微故，真气即真火），则与凡气合（凡气即火，此际凡火，相火也），将成交感之精，不进阳火（闭息存思，即名进阳火也），此物必将夺关而出。法惟有凝神集气于海底，以两目光推而荡之，如转磨然（别云：此丹田气海所在，阴精转多，若欲炼阴成阳，舍于斯培火，别无他法。即用我两目神光，下照丹田海底，一念不杂，观想红日，不少忘失，如此积日累月事之，方克有济）。我于此际，此心愈加宁静，则呼吸气停，而真气得注留下部（此真是进阳火之大秘诀，心愈宁静则呼吸气停，着眼）。下部得斯热如鼎沸，而阴精化气，随气后攻穿尾闾，升至泥丸，化为真液（此谓之还精补脑之实据）。下降

重楼，润绛宫（此名后天甘露，乃是化血之物），从心后脊前，分达两肾（此时甘露已变红色，化成血矣），我则以两目光降至肾，左右分旋，急旋急转，便热如火（所以炼血化精也），由两肾热至脐轮（所以“炼凡返真，炼气返炁”之诀也）。此一热也，须比前更热数倍，斯此物由真精化而为气矣。从此不住手（断不可稍住也），其次热复降至海底，而仍行其存注之功（此为要嘱），则如前云之阴精（此所必有，且必多者，要炼到周身纯阳之后方无矣），又得化气而后升矣。炼阴还阳之诀，不外乎此，其效验可时见（间断则难见，故戒间断也），而要妙在能恒久焉（切嘱切嘱）。果能循环无间，日行时作（必要如此，如此方是），何愁不如前贤所许，计月而成哉（是可必可必，无疑者也）。

尚按：此炼饮食之阴精，使化为气，再行炼气化炁，以成玉液之药物者。此诀与女子斩龙功法，同出一辙。因人无日不饮食，则由饮食所化之阴精，亦无日不有，向因真气力弱，不能融化，流滞百络，成痰成饮，或化流火，酿成痼疽，苟不以此转阴成阳，其流弊岂有底极乎哉！此人身一定之气化，不分男女者，不过以体质阴阳之不同，而得验亦不同耳。

又玉液还丹之功，实即修习本身之脉、气、明点，但道法自然，虽以修气为主，实则资气炼神，借假修真，与邪说之采取、搬运迥别。故曰修气摄心，不得真旨者，往往误用后天神气，是入手已错。又因有采取、烹炼、封固、周天、阳火、阴符等说，不明根本，谬执迹象，按图索骥，北辙南辕，是何异人水捕鸡、缘木求鱼乎？故此后附论广及之，以资参证。

#### 附一：药火先后论

先即“先天”，后即“后天”。

《玉蟾书》曰：“昔日遇师真口诀，只要凝神人气穴。”其诀在夹脊双关所凝之神，藏于气穴。《秘授篇》曰：“守中七日，即可移目下视，眼耳鼻三者，亦皆随之返归气穴之中，自然呼吸调匀，绵绵若存，终日默默，如鸡抱卵，是为培药真口诀。”所谓凝者，先以目光注所凝处，微以意敛，真气氤氲四归，我即以和义寄于其间，而撤其机心，有若存若亡之用，旋即从事于忘忘，其和斯极神始凝焉，其凝在于忘忘时也。《阖辟经》曰：“人自离胎，呼吸于与地始终相通，其与元始祖炁不相接者，气浮不沉之故，欲与祖炁接，绝不费功，但自放下一切，吾心自静，心静气自静，气静则自下沉，下沉自与祖炁接，自得流通一体，久久气淳，不但周流一体，自与天地太虚同一呼

吸，哪有不得长生之理！”

夫培药即是培火，神凝则火旺，火旺则气暖，气暖则精融（此泥精，亦称阴精，乃平日饮食所化，因命门火衰而滞于百络者），精融则络通无滞，厥气自能后透。所谓气满任督自开，运行有径路。炼精成气，炼气化炁，专在于此。冲虚真人三百妙周之说，亦原于此，其法最要，但安其神，不逐于息，是风来助火，不是火去追风，凝神聚气，如火熔金，气气归脐（息向坎中吹），如管通炉，风助火势，炉焰腾腾，此时神即是气，气即是药，犹之火炼铁红，红铁亦火，琼瑄翁所谓“火即药，药即火”者此也，火药交融，金丹立就矣。

《二懒心话》云：“吁！先天为阳，后天为阴，我辈修持，无非炼阴还阳之道，其诀不外乎忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。”其所以必造夫“忘”字境者，以所聚之精、之气、之神，皆得咸属先天，始为无弊；况所重在身常受炼，其惟火，火足则昌，火衰则败，不忘则不聚，能忘则火足，是乃修真之至要秘诀也。闵真人曰：“丹法并非今日炼精，明日炼气，后日炼神也，一刻之中，具此三法者也。”即如一部丹书，从首至尾，层次虽多，亦非今日行一层，明日行二层，皆在一刻之中，经行勿缺者，故能得无偏胜之虞。按：丰祖云：“坐下闭目存神，使心静息调，即是炼精化气之功也；回光返照，凝神丹穴，使真息往来，内中静极而动，动极而静，无限天机，即是炼气化神之功也。如此真气朝元，阴阳反复，交媾一番，自然风恬浪静，我于此时，将正念止于丹田，即是封固火候。此时神忘其神，体同太虚，亦炼神还虚功也。”然而大非关限未通者之所能也。若关限已通，三田不芜，自有胎息之验。于此再功加虚极静笃，则此胎息亦泯，乃为真息息。息者止也，功造真息亦息，百脉亦停，六腑五脏，咸安咸泰，一点先天，乃从此步收得者也。学人要知曰停曰息者，乃言精细之极，不觉其起其止耳。乃正此气周行一身，全部丹书细微层次，统于这一刻之中周行无缺。丹书所谓“夺尽造化之大作用”，切莫轻视。

又曰：苟能虚极静笃，身居恍惚杳冥之中，混沌大定，神明自来，一阳来复，斯为万物未生时之元阳，生天生地生人物之神母，即先天一点，亦称真铅，乃从虚无中来（虚者、虚其身；无者、无其心）。空而不空者，静处一动便采，采以不采之采，其妙无穷焉。如是日行岁岁，事而无间，天仙且必成，况其亚次乎哉！惟要节节步步，返而又返，日计不足，月计有余。《易》曰：“不远复。”又曰：“不恒其德，或承之羞，活活泼泼，存乎其人”，学者念诸。此先天一点，在修持中最为重要，古哲往往不肯直指真秘。欲知此派之究竟，当先明此派与道有何关系？如何区分？《老子》云：“道生一，一生

二，二生三，三生万物。”后儒周子云：“无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”此道与无极，一与太极，皆异名而同质也。道与无极，道之体也，真空也；一与太极，道之用也，妙有也。亦即所谓先天一炁也。然体用不可分割，故真空即是妙有，妙有即是真空，是一而二，二而一者。故先天一炁，亦可云即是道，乃内、外二丹之宗主，舍之即无以为功者。“得其一，万事毕”，正指此也。查“炁”字从无从火，即是无形之火，故此炁感召到身，即有温暖之感觉，然虽有象可循，须知乃是万物之母，先天阴阳未判之元，一至分阴分阳，两仪既立，则不得名为一炁，儒云：“其为物不二，则其生物不测”，亦指此也。

准上理由，故此先天一炁，亦有二种。闵真人曰：“一为太极之祖炁（即无极、真一，体也），得可为母”，（母即道，道即阴阳、性命、神气。神气合一即是修道。《大道歌》云：“无中妙有执持难，解养婴儿须藉母”，即指一炁发生，慧光现象，最难把握，惟赖阴阳合一之道体建立，方能就范。）一为太极流行之炁（亦即太极内三才所发之气，乃是真元，用也），得则乳哺，虽皆属大药而自有别。盖太极为两造所自生（两造即两仪阴阳义，太极为两造所自生，即两仪出自太极，亦即太极生两仪意），而此祖炁，又太极所从出（即太极从祖炁出，亦即无极生太极意），得可结胎，故谓之母。至流行之炁，乃太极内三才所发之炁，在造物为先天，在道为后天，个中清浊不齐，只可收作培养，故曰可作乳哺。中下之士，得此成胎，皆是幻影，非圣婴，此即玉液还丹之所证者。但此祖炁，如何能得？则专在守静极于虚无。故闵真曰：“观复之法，不外乎‘致虚极，守静笃’二句工诀。知此诀者，有几人哉！得年已老，一旦归空，诀不传世，徒似无毛狮子，大吼无声，不无遗憾，故论及之。”此指不仅得炁，兼顾得神，体用并妙，方是无上至真先天纯阳之道也，所谓“心气不二”，正指此道！《医世功诀》云：“学者但自息心静气入手，自得真一元气发生，盖此真一元气，乃呼吸气静而出，呼吸未静，真一不生也。”然此亦别无他诀，惟有一念不生，则心自静极而呼吸自无矣。

#### 附二：采取真旨

古仙云：“未有不交媾而成造化者。”交媾即是阴阳合一，水火既济，神气归根。不论修心、修气为主，其目的俱不过完成一交媾耳。交必有产，喻以复卦，比之时子，强名药物，其实不过气机之静极而动，真心之由定而发慧耳，动而外施为漏慧而分别属识。道贵无漏养慧，复还本初，即此维持复初之功，

强名采取，故云“采以不采之采也。”慈哉！紫清翁云：“以端坐习定为采取”，其义更明切矣。太虚翁曰：“端者六时崑一，坐者两眼附土，习者羽趋潜阳，定者寂然不动。”盖阳待阴养，阴须阳化。我惟全神专注下极（即端坐之义），则潜阳旺盛，斯有阴附立化之功，而群阴羽趋之故，有不待致而来者。我惟虚其气机，则脉络自无阻塞之虞（遇有阻塞，则愈加我虚松其气机一诀），而中有或痒、或痛、或麻、或跳、或凉、或温、或火烫、或冰冷、或如丝如带、或如雾如云，种种不同，现于四肢之间，而我只行虚我气机，冥其闻见，心存海底，不起一念，专守下极 [即是定字义]。白祖所谓开乾、闭巽、留坤、塞艮（开者，上冲之天，下达之渊；乾者，顶际；闭者，气停于内；巽指鼻；留者，存义；坤指下极足心；塞者，如忍大便；艮，即地户粪门也）。如是而已。小艮真人曰：“乘虽有三，采取功诀，并无二致也。”

《闾辟经》云：“每当天地交合时，盗取阴阳造化机。”谓于亥末子初，清心静坐，凝神定息，收视返听，一念不生，万缘尽息，浑沦如太极之未分，冥悻如两仪之未兆，澄然如秋江之映月，寂然似止水之无波，内不知吾身，外则忘乎宇宙，虚极静笃，心与天通，先天大药，随我呼吸而入黄庭矣。

此中有深耕之诀，假幻钩玄之秘。闵一得曰：“不在心肾，而在玄关一窍”，已暗示采取功诀。盖以后学真破元亏，惟宜深耕置种，乃能假幻钩玄，不识深耕置种，无由返本还元也。欲事深耕，功从三观始（内观、外观、远观也）。三观功熟，乃事置种。种者何？同类也。知识同类，又谳采取，胎尚赖结赖圆，岂仅元固已哉！然不为之指示终始，未有不仍事邪说者也。闻之太虚翁，翁谓：“邪说之行，病在功不破关，类不识类。”破关直指，无过置此身心于先天之先，行到自在在地位，不劳功力，玄关自开，自见自入，第当知忌著相著想，又忌当面错过。盖功造初见既见之时，若一动念，玄关立隐，个中玄况，立必随念而变，致莫中止之虞，诀惟置我神于不识不知之地，行到万虑不生，一灵亦混，是造混穆极境，是已深入玄窍窍中地位矣。忽而一念顿动，寂而视之，觉有如吸应呼，不击自鸣，乃是一阳初动之候，须加寂如一诀，又忌木住一弊，诀惟循动透入，是正玄关洞启之候。倘若木住，古哲名为僵立内外，学造此候，施必如春如夏，境得日暖风和，花明柳暗。我若真誓真葺，六门紧闭，一窍不开，是为错过。若因驰骋颠倒，昧我本来，是为逐物，亦是自误，诀惟廓放真元，与境元合，而内存涵志，一意内虚且寂，已觉个中得有无上湛润，外境庶繁，听之而已，是为功造正午，万路齐开之玄况，诀惟从事退阴，然亦不过意存敛志，其元必自若云归洞，

第见霞绕空谷，倏忽由和返肃，是造申酉玄况矣。寂视久之，况现冬象，则事乾卦初爻。学者至此，未可住手，诀惟神收下极，功造遍体充和，悠然住手，是为从事玄关初步功法，如是行满百日，再商进步。

闵又曰：“所谓布种或置种者，即置活虎生龙，借为勾引，感太玄于虚际，是乃清静道侣，以元引元，以一引一，此自然通感之妙用。”故偈曰：“活虎生龙习静时，虚空交感不相知，无中生有还归彼，有里还无我得之，得此恍同巫峡雨，全凭目力慎维持。”盖构生龙活虎于丹室，用以感致真元，男则致夫坤元，女则致夫乾元。两元气感，交于虚际，必有所生，吾用我媒引至个中，结成夫妇，是为神仙延年而已，惟能廓我鄞鄂，内感三元假中真火，剥阴留阳，日行月炼，打成一片，待时作用，得感坤母应教，人元真一，降配我中，真正合德，自得真火如燃，炼生黍珠，以志引落中黄极中，如珠盘旋，霞云覆护，存若女孕，乃为结胎，法惟虚寂以存之，既惟日温时养而已。如是休养，功得是一非一，是二非二，乃为致成天仙之功诀。须知若果侣属置种之侣，不宽衣、不解带，一龙一虎，均以清静气神，会透虚空，即于虚空净境，相吞相啖，我于其下，但廓鄞鄂，寂虚以俟，得有种龙种虎，神交生物，自必下投吾谷，我但加倍虚寂，自与吾汞融合。惟戒内起杂念，必无他变。功峻之后，觉吾此中倍觉安泰焉。倘沐天缘，竟于种交之际，感降上天圣父圣母，精交虚际，必有天宝，如月如日，合璧虚悬，我于其时，鄞鄂旷廓，兼吾真阴，积如玄圃，渊深无际，则可以意上迎，自得天宝，如针换芥，亦无他变。倘我此中鄞鄂未冥，真阴无多，只可窃叨遗荫，身如背曝日中而已。若或不量，妄意上迎，必有火焰昆岗，玉石俱焚之变。虽有知音伴侣，同成灰烬也矣。古哲所谓天宝，乃是此宝。其烈过火球，已无真阴以配，我身心相随之，色身立成灰烬者，此无救法也。

此外更有虚空采取一诀，太虚翁云：玉液既满，急宜人圈，成法其然，然只重在寂俟一诀也。后学学造此而境遇不能。泥丸氏曰：但自一循道体，致虚致寂于大庭广众之中，则所得亦自无量。凡夫外护内护，皆可勿用，然此只自问毋自欺焉。个中妙用，大非浮躁能事，亦非固执能行，惟于活泼中行其至诚无息者能之。盖圆寂者，觉无不圆；觉圆者，明无不圆。玄机到时，玄光呈时，无能或昧，何劳知音哉！且凡志士，境力都薄，必如成说，付之浩叹而已。

泥丸李翁谕太虚翁云：成道多门，而采取非一，律宗所示为最高，盖谓得自虚空也。得之之时，学者倘有遍体统炽之患，此情动于中之故，法惟退心于密，能感致太极真阳，阴焰自灭。夫此真阳，归自坤位，升得乾护，归

休太极，故能降熄燎原之焰，然非凉德所能感降吾身者。是以学贵垒行，名曰深耕，次惟大隐朝市，不劳布种，自有人元虚集，而已则寂静虚无以俟，此则律宗之所受授也。夫太极真阳，学者德能感此，必自顶门而下，且必滴顶应阙，霎时清凉，验乃如此，所谓“乾元得自顶，三界立清凉”也。

闵真人云：玄关开后，有力者预谋元种，无力者寂隐市朝。至上莫如净结无遮佛会，谋成、隐成、结成，自各有无上上大用，此是历古至真，山盟海誓，三更时候口授之诀，未尝形之纸笔者。学者见之，毋作等闲看过。其要全在深耕一著，深耕功浅，得收无多，深耕功熟，得收盈仓，此是至理，幸勿自误。

泥丸翁曰：《女宗双修宝筏》云：“男子双修不用鼎，用鼎终非得道人；添油小术非真诀，真诀三才为一身。女子双修总一般，无含三有育成丹，个中真一如仓粟，造化为炉熟任餐。”又曰：“可知世有无遮会，种子原来遍大千，假个坛场作鼎炉，卢能去后失真传。”又曰：“吾说此偈，天龙八部，应各惊骇，谓吾饶舌，恐遭玄罚。而我畅言之者，盖承玉清神母懿旨，谓惜大道绝传，曾敕不二圣姑郑重宣示，口以授我，意在直泄，毋复假易名号，重误后人。其诀曰：‘乾元得自顶，坤元失自牝。人元遍大千，三元一心领。不外心虚寂，不外身无梗。动静合真常，我无元自并，元并一亦并，一元即情性。情乃性之元，性为才共禀。能无一元化，自超无上品。’是乃玉清神母之旨，不二圣姑之口授也，能者从之。”太虚氏曰：“同类相须，太极之理，是即所谓二五之精，妙合而凝也。《悟真》内外，全部《参同》，所言只此一理，世人误会，乃有三峰之移行。今得师训，千百载心传始白，炳何幸得授（炳乃太虚翁别名也），世何幸而得明。是为男女二宗末后大著，第非具有魅力，鲜克有终者。炳味宗旨：法惟无我，乃能无物；物我两忘，真一乃现；真一已现，循一以待；一自相熔，化化生生，无穷无已；个中皇道，无如无遮佛会。丹书所谓生龙活虎，遍满虚空，炳于斯会见之。然须一循古制，乃无悔吝，以斯会也，其义至密，而迹至显者，切莫误会。夫所谓密，密在一心，有得有失，人莫得而知者是。其所谓显，显若市聚，行行止止，纤毫无隐者是。惟其则法乃尔，故能不为世忌。噫！哲人之心苦矣，哲人之见远矣。”又曰：“这边事尽，那边易通。那边未通，机隔重山。其通也，以念引之，油然沛然，四邻自至。故虽隔山隔湖，而气机之通，有如覩面。其法惟何？闻之师云：放光以引之，摄心以俟之，若彼升我降，彼退我归，会而已矣。无益色，法惟于不寂中寂然不动，虚而善受，气机一到，觉有谐畅之趣，

仍自寂然不动，以意包摄之，深藏内炼，由坤达艮，乘槎入汉，觉有金光电掣，凉气弥空，如云如烟，绕身内外。于斯时也，戒杂人意，或慕或疑，念起立撤之。觉有一种气机，油然充塞于中，无有内外，无有边际，倏忽之间，变态叠现，难以计算，莫之能绘，莫之能说。然亦有寂无光耀、黑漆成夜者，是皆谓之玄影，又名彼岸圆像，实则彼我圆图，谓之《华严》《楞严》《法华》三境，三山千洲玄景，其实彼我化工之气机，彼岸非彼岸也，而彼岸得证，又不外此。”

《闵真注阴符经》：“聋者善视，瞽者善听，绝利一源，用师十倍，三返昼夜，用师万倍”，曰：“此篇所言，乃是功法，统而体之，在专一，在至静极虚而中无人我，一任自然，有有无无，一以气机视之。此中常寂，寂忘其寂，则可造至常应常静。纵在一室孤修，而虚空感至真一真元，采不胜采，竟有十倍万倍之获也。”

又《闵真注阴符经》：“知之修之”段云：“拆‘知’作‘矢’、‘口’，自有三皇玉诀可证。然《玉诀》所示极堂皇、极冠冕，虽处通衢大庭，有矢口之用，岂仅不宽衣、不解带，即使彼我不面，亦且远近不隔，所谓山河大地，莫非炉鼎，蠢动含灵，无非药物，第当穷我色相，寂我思虑，只存一气，无际无边，六合三才，视同粒粟，我之个中，光华内透，有若应感而出，其直如矢，旋见圣日圣月，金光照耀，五彩色云霞，浮云随注，疾若飓风，无遮无碍，已而日月合璧，悬我金庭，渐近渐缩，其小如豆，恍若佛前琉璃灯，个中大无不容，细无不纳，比之谓口。斯时不起一念，初必有物来自虚无，觉我此中得有万种充和况味，但可领会，莫可端倪。三圣谓此是真元之至，尚非真一。真一之来，亦倏然自入，寂无声色，惟觉此中万分泰定，安若磐石，而莫可形容。真元真一，如镞之赴的，此之谓矢。夫口也者，盖即是本经之奇器，道宗所谓玄窍，佛氏之彼岸，儒家之无极也。”

又《闵真注阴符经》：“人知其神之神，不知其不神之所以神”。段曰：“须知虚无中的有交感妙义。”此节上句，乃指物我气神（闵注“时物文理哲”段曰：“物者、对我之称，谓人也”），相交于虚无之中，所生之真元也。下句乃言三才真元发扬于上之气，感我之气神上达而应之凝之，则虚无之中，合并而生真一也。谨按经义，言取物我平感合生之物，不过真元，故谓之神之神，不足贵也。能得彼我气神上感两大元降合虚无而生之物，乃是真一，得而有之，始成圣真之胎，是为至宝。神与神合，故谓之神之神；至合中所生之一，则虚极矣，不可以神言也，故谓之不神之神也。语气偏重下句，故



有“知”、“不知”之别。

闵子《参证辨难》曰：“丹经所谓‘同类易施功，非种难为巧’。只此两句，诀法备矣！味此‘类’字，知在先天中讨同类。大地生人，龙虎无量，其中合星合潮者，亦自有无量数可接可取，第以见不见为可否焉。其谓‘种’者，义更精矣。不知彻用‘种’义，适合水火空煮之讥，幸勿草草看过。然此采法，岂仅不宽衣、不解带哉！鄞鄂宽广，百里之内，不面不期，如磁吸铁，而近若同座也。惟玄关寂开者，行乃不妄亦不幻也。”

又曰：混俗和光，正以夺造化，了生死。盖古虽遗有深耕置种大法，无如力不能行，势不可辨。如吾薛祖者，元既破，真既失，法惟权隐于通都大邑，洞开玄窍，放光引至世散元一，收修鄞鄂，再依巨富有力之家，虔行格至上天天宝，结我圣婴，了此大事。此乃太上心传。盖通都大邑，乃大丹材库，巨富而有力之家，所蓄更精而近。祖于其中，廓其鄞鄂，洞其玄关，朝迎夕迎，不惟法身日固，天宝必自惠来（此“混俗”之大作用）。如是以后，单亦不孤，而双非徒双，何愁温养、乳哺、脱化、粉碎等等后事乎哉！此诀不泄，大道不明，纵或胎结胎脱，不行九年面壁，万难粉碎虚空者。以其所结之丹，真中有假耳，其病在求速效，而未得其真信无无之一。惟太上心宗，大道丹法，进一步，淘洗一步。所谓淘洗者，步步命学返至自然。究其功法，必自炼心入手，乃能步步返元，造至虚无可虚，寂无可寂，先天乃现。如是虚寂，造至自然，玄关乃开，关开始能左右逢源，天宝始终从此得。如实结圆，故能聚则成形，散则成气，无须加行面壁也矣。

《上品丹法节次》曰：“俟周天满足，先天乾坤之位已定，从此绝不可从形相推求，仍自虚其心，以致虚之极；实其腹，以守静之笃；诚于中，以自观其复。”（尚按：查小周功夫，自阳光二现起，即当停止小周之采炼，更宜专一入定，以培养其真阳，静候阳光之三现。由是于静定之中，忽眉间又掣电光，虚室生白，此时真阳团聚，大药纯乾，气根之内，已有大药可采。故当用七日采工，以双眸之光，昼夜守视中田而勿息。）自得凝然大定，纯粹以精，勃然机发，顿失我与天地现存形相，第觉虚灵朗耀，无际无边，一觉即收，登时冥息，即自入于窍中，混混冥冥，不识不知，无声无臭，斯为大开玄关，深入一窍。顷久，一点自落黄庭，才是先天气复，自然周流六虚，方知此身原是坛炉鼎灶，心为神室，我处其中，只是一个真意，觉得气爽神清，身和心畅，天地日月，仍软如绵，是谓金液还丹。只觉圆陀光烁，浑如元珠之在晶盘，其实无形无象，圣人所云“虚灵独露”是也。（《戒忌须知》曰：