



養生修真證道弘典

四、功行修持門

中华太极文化研究中心编
仿佛居士 陆锦川 主编

四川科学技术出版社

(川)新登字 004 号

养生修真证道弘典
书 名/功 行 修 持 门
编著者/中华太极文化研究中心编
仿佛居士陆锦川 主编

责任编辑·罗云章
封面设计·曹辉禄
版面设计·周红军
责任校对·杜英杰

出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 新华书店重庆发行所
印 刷 成都7234工厂
版 次 1995年9月成都第一版
印 次 1995年9月第一次印刷
规 格 850×1168毫米/1/32
印 张 15.5 字数 270千字
印 数 1—3100册
定 价 20.00元
ISBN7-5364-2747-6/Z·71

《养生修真证道弘典》编委会名单

设计主编:陆 流

执行主编:陆锦川

常务编委:陆锦川 李毓山 刘容轩

执行编委:陆锦川 李毓山 刘容轩 刘端 赵 一

编委人员:(以下按姓氏笔划为序)

丁一川	丁 易	于大勇	卫光英	王子干	王明一
邓晓琪	石上生	石一花	石玉明	白子贞	白香峰
白丰玉	邬宁远	孙 一	孙明亮	江本勇	李定忠
李明山	李九荣	李道武	李之难	李 森	毕立威
严远志	余瑶琼	何 适	迟曼茹	陈佛佳	陈一明
陈 栋	金祥柏	金水明	金 颖	郑 虹	郑 洁
林江舟	林嘉玲	周俊明	范心怡	赵玉祥	俞 冰
夏晓椿	袁开立	饶庆丰	秦建川	殷祥雨	莫文英
钱 岗	钱 钺	徐仲夫	唐 诚	曾幼华	曾 佺
曾 怡	程 荣	彭国栋	董 超	董建英	蒋文迪
蔡 峻	蒲跃楚	楚智伟			

引读絮语

词 曰：

功行归真无为外，修持道悟自然中！

本门之述，曰功行，曰修持，则道行之实践修也。原夫功行者，功法道行也；修持者，修真持定也。观于古来养生修真之士，莫不重尚于功法道行之传承，又莫不专致于修为持行之苦恒，盖非此实不足以略窥性命之奥秘，略窥养修之门庭！

尝稽于古今功法道行之传，约之不外两途，一者显传，二者秘传。秘传者，师徒口耳授受；显传者，文字书刊传承。书刊传承，众目共睹，故多为隐语、喻语；口耳授受，心口相印，故多为口诀、秘诀。口诀、秘诀，以其真授机微，义关内秘，必当保密，故主不立文字；隐语、喻语，常是妙含玄指，达悟可会，凡庸难解，故可成书餽世。成书餽世，旨在倩人自修自省，自悟自证；不立文字，则在明师指引修途，循序渐进，克成大道。故大道之旨，多为师承；大理之说，乃为文字。以是义故，凡欲证修大道者，当醒道觉真，求识明师传承。若欲从文字书本上求索大道，则必失隔靴，难期有成。昔道、佛两宗各有承道谚语谓：

至道从来禁六耳，师师相传不记文！

若是纸上寻佛法，笔尖蘸干洞庭湖！

故古今之文字书载，虽是功法道行繁多，然皆理说多而实诀少，基础明而大道隐；其有扬言一书之载，即为大道，即为道行，即为全套功行，即为完整功法者，必是伪说，必是伪道！不论其自谓何人所传，何人所创，祖承家传，师承秘授，学者俱不宜轻信。盖古来

各派师承大法，多涉功诀、功境、功用，是所谓三功。三功之传，每因修为功阶而有异，功阶未臻，不宜预知，故常应作相应之阶段保密。如若一并成书具示，则自必致人潜生幻觉幻境，贻误后学！为此，古来之宗门正传，乃相率禁立文字，戒其预知，方乃可因根、因德、因功而施受。语云：道禁六耳三口之传，法戒三毒六痴之窃！又云：天机不可妄泄，妄泄即为妖惑！是皆戒于道法之非传也。今人不明此理，每每欲从文字揣度道法，空耗居诸，徒劳无益，实是可惜！为免初学复辙重蹈，兹不避忌讳，特申而明之！

或曰：本典之述何如？本典功法道行之述，自是隐喻多而秘诀少。其所涉秘诀，亦自为可公开之大道性理说，即不涉三功之秘涵者。其所涉隐喻，则酌收具代表性、具真实性、具大道性、具启导性、具奥秘性、以及易于讹传误人之理说辞语成册，以期示人以理，启人以悟，正人以执，省道明理，辨别真伪，智慧明净，不致为盲师伪学所惑！

原夫功法传世，自必嬗衍化生，好事者，望文生义，见义生法，又必孳生杜撰，造作演绎。此养修功法，所以古今变传，层出不穷者，此也。嗟古来大道之传，正承匪易；小法之逐，反变乱交加，以故作伪多而真传少，繁衍夥而正承鲜，致数千年中，功法层出，替替不竭。学者若不辨真伪，以此类伪法或半伪法为法，则犹执鱼目为珠玉，得而虽易，到头无用。

稽修真持行，要在得法。古哲以法、财、侣、地为修行四要，而法则列诸四要素之首。盖千古遭逢，以际遇大道为最难。故凡欲修真入道之士，首当明辨真伪，访求明师，指授秘要，方可入道修持，以期有成。此而不得，罔言修持耶？

昔贤有诵《参同契》诗句云：

契论金歌讲至尊，不将火候注于文；

要知口诀通玄处，须与神仙仔细论！

此诗最堪为文字求道者铭！

呜呼！要知前面路，须问过来人！

是书为迷，作指迷而已！

是为语！

壬申岁残 仿佛居士 絮于锦城

目 录

一终..... (1)	二精..... (5)
一候..... (1)	二气交循..... (5)
一转..... (1)	二六逆修..... (5)
一切法..... (1)	二百日中静..... (5)
一精明..... (1)	二炁交合, 虚无自然 (5)
一乃无穷..... (2)	十字真诀..... (5)
一己双修..... (2)	十方无极桩..... (6)
一心不乱..... (2)	十方无极档..... (6)
一元之道..... (2)	十通运气法..... (6)
一元真法..... (3)	十损一补之功..... (7)
一终火候..... (4)	十二月炼气法〔一〕〔二〕... (7)
一意归中..... (4)	十月中炼气法..... (7)
一念归真..... (4)	十一月节炼气法..... (7)
一念操持..... (4)	十二月中炼气法..... (8)
一脉塞百经乱..... (4)	十二月节后炼气法..... (8)
一穴闭百病生..... (4)	丁老..... (8)
一阳初生, 金莲复动 (5)	丁翁..... (8)
一终之功, 数在九转 (5)	七日..... (8)
二时..... (5)	七支坐..... (8)
二物..... (5)	

七十武炼..... (9)	九宫太极手 (16)
七元之子..... (9)	九宫太极拳 (18)
七支坐法..... (9)	九转大还丹 (18)
七日来复..... (9)	九次呼吸法 (18)
七层宝塔 (10)	九层炼心道 (18)
七返还丹 (10)	九转龙虎丹 (18)
九丹 (10)	九节风呼吸法 (18)
九池 (11)	九层炼心道言 (18)
九基 (11)	九转龙虎大丹〔一〕〔二〕
九三郎〔一〕〔二〕 (11) (18)
九九丹 (11)	九重铁鼓相近 (20)
九候珠 (11)	九转金液大还丹 (20)
九还丹 (11)	九转丹,金液经,守一诀
九级风 (11) (21)
九宫境 (11)	了了见本心 (21)
九转丹 (11)	了了见本性 (21)
九节风息 (12)	八音 (21)
九还七返 (13)	八圆 (21)
九咽丹成 (13)	八念 (21)
九转大丹 (13)	八触 (22)
九转金丸 (13)	八念法 (22)
九转金丹 (13)	八解脱 (22)
九转灵丹 (14)	八解脱法 (22)
九转丹境 (14)	八背舍法 (23)
九级佛风 (14)	八卦神力手 (23)
九闭三咽法 (15)	入药镜 (23)
九次除浊气 (15)	入胎定观 (28)
九宫存想法 (15)	入药温养 (28)

人之八景	(28)	三三归真	(34)
人身子午	(28)	三五合气	(34)
人之五气朝元	(28)	三五相包	(35)
人身百脉交会处	(29)	三全三真	(35)
广舍	(29)	三德之神	(35)
三元	(29)	三田一贯	(35)
三定	(29)	三田返复	(35)
三炼	(29)	三田圆备	(35)
三还	(29)	三关炼化	(35)
三花	(30)	三关修炼	(36)
三静	(30)	三华聚鼎	(36)
三德	(30)	三在妄想	(36)
三求	(30)	三响三震	(36)
三忘	(30)	三部修为	(36)
三叠	(31)	三一闭气法	(37)
三震	(31)	三五一枢要	(37)
三庭	(31)	三丰筑基歌	(37)
三宝门	(31)	三百日大静	(38)
三昧印	(31)	三品炼丹法	(38)
三十六关	(32)	三火周天火候	(38)
三元三田	(32)	三五一调气法	(39)
三元之气	(32)	三化炼成真仙	(39)
三元用法〔一〕〔二〕	(33)	三宫气满,三气冲和	(39)
三元返复	(33)	飞丹	(39)
三元用诀	(33)	飞天之水	(40)
三元用事	(33)	大还	(40)
三元修步	(33)	大静	(40)
三元丹书	(33)	大念	(40)

大牛车	(40)	下极	(48)
大手印	(41)	下药	(48)
大相状	(41)	下玄关	(48)
大还丹	(41)	下丹田	(48)
大九丹	(41)	下鹊桥	(49)
大乘法	(42)	下泥丸	(49)
大空本	(42)	下丹次序	(49)
大道歌	(42)	下田返中田	(50)
大成小成	(42)	下田返上田	(50)
大小河车	(42)	下手功夫口诀	(50)
大道无为	(43)	下闭上升,三车运转.....	(50)
大药行动	(43)	己	(50)
大小鼎炉	(44)	土釜	(51)
大念见大	(44)	凡心	(51)
大手印法	(44)	干水银	(51)
大空之本	(44)	丸生地	(51)
大寂室三昧	(44)	于真人胎息诀	(51)
大道无形,气祖神母.....	(45)	工夫出自然	(52)
大方诸宫服日芒法	(45)	子午二时	(52)
马牙	(45)	子午火符	(52)
马桩	(45)	子午交会	(52)
马步功	(45)	子午沐浴	(53)
马裆功	(45)	子午周天	(53)
马齿栏干	(46)	子母相守	(53)
马阴藏相	(46)	子母会合	(53)
马自然金丹口诀	(46)	子午胎息法	(54)
马丹阳周天火候势	(48)	子午胎息诀	(54)
下实	(48)	子母真仙诀	(55)

子欲不死修昆仑 …… (55)	六界 …… (61)
子进阳火,午退阴符…… (55)	六念 …… (62)
女丹功 …… (56)	六景 …… (62)
女丹法 …… (56)	六慧 …… (62)
女乐车骑 …… (56)	六妙门 …… (63)
女子炼形法 …… (56)	六染心 …… (63)
山头 …… (57)	六洁意 …… (63)
上丹 …… (57)	六界聚 …… (63)
上药 …… (57)	六散乱 …… (63)
上丹次序 …… (57)	六门紧闭〔一〕〔二〕 …… (63)
上将御敌 …… (58)	六节温养 …… (64)
上华盖,下绛宫…… (58)	六度温养 …… (64)
上鹊桥,下鹊桥…… (58)	六波罗密 …… (64)
口传 …… (58)	六根清净 …… (64)
口头禅 …… (58)	六根固塞 …… (65)
口称三昧 …… (59)	六根不漏 …… (65)
口口相传不记文 …… (59)	六事四谛 …… (65)
小孔 …… (59)	六般散乱 …… (65)
小静 …… (59)	六神散乱 …… (66)
小药 …… (59)	六界集聚 …… (66)
小开顶 …… (59)	六合同春,物物得所…… (66)
小止观 …… (60)	心安 …… (67)
小念见小 …… (60)	心珠 …… (67)
小周天歌 …… (60)	心调相 …… (67)
小玉液炼形法 …… (61)	心同太空 …… (67)
文烹 …… (61)	心息相触 …… (67)
文烹武炼〔一〕〔二〕 …… (61)	心定神宁 …… (67)
文武火烹炼 …… (61)	心圣要言 …… (67)

心圣图说	(67)	开基手	(73)
心归虚静	(68)	元鼎	(73)
心顿于息	(68)	元一黄演之炁	(74)
斗牛	(68)	元宪真人胎息诀	(74)
云行	(68)	元始说先天道德经	(74)
云行雨降	(68)	元始天尊说太古经文	(84)
天元	(68)	无作	(85)
天关	(68)	无住	(85)
天息	(69)	无为桩	(85)
天津	(69)	无为修	(85)
天官	(69)	无念坐	(85)
天真	(69)	无根树文	(85)
天中之天	(69)	无上大法	(86)
天气地气	(69)	无人无我	(87)
天花乱坠	(70)	无用功处	(87)
天河之源	(70)	无为虚母	(87)
天地之门	(70)	无身心相	(87)
天地之根	(70)	无住心法	(87)
天然真火	(71)	无念无息	(88)
天河水逆流	(71)	无来无去	(88)
天竺按摩法	(71)	无神无识	(88)
天癸生时采	(71)	无为胎息	(88)
天人合发机时	(71)	无为胎息诀	(88)
天人合发之机	(71)	无为以成其终	(88)
天隐子修养大纲	(72)	无药先行升降	(88)
天台道者胎息得道诀	(73)	木座	(89)
开阖	(73)	木火为侣	(89)
开天门	(73)	不结	(89)

不二门	(89)	太和宫	(95)
不觉义	(89)	太极拳	(96)
不调相	(89)	太玄灵丹	(96)
不神神	(89)	太阳炼气	(96)
不气不息	(89)	太阴炼形	(96)
不出不入〔一〕〔二〕	(90)	太阴炼形法	(97)
不动之场	(90)	太始氏胎息诀	(97)
不采之采	(90)	太平御览存泥丸法	(97)
不窍之窍	(90)	中药	(98)
不觉心起	(90)	中静	(98)
不得亲传,不得下手.....	(90)	中黄太一	(98)
不因师指,此事难知.....	(90)	中灵之炁	(98)
不取病相,寂然止住.....	(91)	中宫元窍	(98)
五关	(91)	中田返下田	(98)
五要	(91)	日用	(98)
五教	(91)	日根气	(98)
五方之云	(91)	日精功	(98)
五门秘法	(91)	日月炼形	(99)
五时七候	(92)	日月玄枢论	(99)
五心朝天坐	(93)	日精月华功	(99)
五辰行事诀	(93)	内丹.....	(100)
五门不传之秘	(93)	内孕.....	(102)
王醴	(93)	内功.....	(102)
王中心	(94)	内动.....	(103)
专气致柔	(94)	内视.....	(103)
专闭御景法	(94)	内观.....	(104)
专气致柔,能如婴儿.....	(94)	内三要.....	(104)
太乙郎	(95)	内功拳.....	(105)

内照图·····	(106)	月与日两半·····	(114)
内鹊桥·····	(106)	丹田·····	(114)
内家拳·····	(106)	丹元·····	(115)
内魔障·····	(106)	丹炁·····	(115)
内外缘·····	(106)	丹光·····	(116)
内丹之术·····	(106)	丹本·····	(116)
内丹外丹·····	(107)	丹宫·····	(116)
内丹基本·····	(107)	丹炁·····	(116)
内丹初诀·····	(107)	丹灶·····	(116)
内采真阳·····	(108)	丹诀·····	(116)
内外大药·····	(109)	丹道·····	(116)
内外丹说·····	(109)	丹降·····	(117)
内外俱定·····	(109)	丹魔·····	(117)
内外兼修·····	(109)	丹气周天·····	(117)
内观温养·····	(110)	丹田之宫·····	(118)
内修三要·····	(110)	丹从内结·····	(118)
内外药双修·····	(110)	丹阳霞质·····	(118)
内照下手法·····	(111)	丹田提气术·····	(118)
止功·····	(111)	升身·····	(118)
止泻法·····	(111)	升身凝息·····	(119)
止火之景·····	(112)	升鼎降炉·····	(119)
止火之候·····	(112)	化真·····	(119)
止念之法·····	(112)	化火龙·····	(119)
止治病相·····	(112)	化精返本·····	(119)
止、观、还、净·····	(113)	化法四教·····	(119)
止观检析治病·····	(113)	化仪四教·····	(119)
月华·····	(114)	化身坐忘法·····	(119)
月中兔·····	(114)	化阳魂,消阴魄·····	(119)

水门····· (120)	火药····· (123)
水元····· (120)	火龙相会····· (124)
水凹····· (120)	火中有水····· (124)
水银····· (120)	水足之候····· (124)
水虎····· (120)	火功之效····· (124)
水中火····· (120)	火起焚身····· (125)
水中金〔一〕〔二〕····· (120)	火候伍氏论····· (125)
水中银····· (120)	火候李氏论····· (125)
水云集····· (121)	火候以念着力····· (125)
水里月····· (121)	反真当来····· (125)
水乡铅····· (121)	尹真人服元气术····· (125)
水银母····· (121)	引火逼金····· (126)
水晶塔····· (121)	双盘坐····· (126)
水火之气····· (121)	双胎修法····· (126)
水之功效····· (121)	见性炼性····· (127)
水府求玄····· (121)	风瑜伽····· (127)
水旺在子····· (121)	风火同用····· (127)
水虎火龙····· (121)	气通····· (127)
水火煮空铛····· (122)	气气归根····· (128)
水虎潜伏····· (122)	气气归脐····· (128)
水银阴气····· (122)	气生气死····· (128)
水之与火,长寿之门····· (122)	气住心乐····· (128)
水中火发,雪里花开····· (122)	气质之性····· (128)
勿忘勿助····· (122)	气补其气····· (128)
火龙〔一〕〔二〕〔三〕····· (123)	气气归玄窍····· (128)
火记····· (123)	气入丹田火自生····· (128)
火珠····· (123)	气穴之间胎息法····· (129)
火符····· (123)	气治须有拯救之心····· (129)

气通神境,神通慧命 … (129)	玄关露象时…………… (136)
气海充盈,神静丹田 … (129)	玄葫真人胎息诀…………… (136)
气生精,精生神,神生明 …………… (129)	立禅…………… (136)
气转为精,精转为神,神转 为明…………… (130)	头北面西…………… (137)
幻真先生淘气诀…………… (130)	半跏坐…………… (137)
幻真先生调气诀…………… (130)	半气半形…………… (137)
幻真先生服气诀…………… (130)	半跏趺坐…………… (137)
幻真先生行气诀…………… (131)	正一…………… (138)
玄女…………… (132)	正己…………… (138)
玄关…………… (132)	正性…………… (138)
玄师…………… (132)	正药…………… (138)
玄胎…………… (132)	正中…………… (138)
玄精…………… (132)	正真…………… (139)
玄教…………… (132)	正心复性…………… (139)
玄光火…………… (133)	灭病…………… (139)
玄真门…………… (133)	灭尽定…………… (139)
玄关呈象…………… (133)	玉…………… (139)
玄关大药…………… (133)	玉环…………… (139)
玄关黄庭…………… (133)	玉炼…………… (140)
玄关真诠…………… (133)	玉炉…………… (140)
玄谷三田…………… (135)	玉液…………… (140)
玄牝喻论…………… (135)	玉泉…………… (140)
玄武真经…………… (135)	玉枕…………… (140)
玄中之玄…………… (135)	玉炼气…………… (141)
玄含黄芽…………… (135)	玉山上京…………… (141)
玄珠成象…………… (136)	玉女抱脐…………… (141)
	玉闭坚精…………… (141)
	玉闭时辟…………… (141)

玉液炼己·····	(141)	东向·····	(145)
玉柱下垂·····	(141)	巨明·····	(146)
玉柱双钩·····	(141)	本所·····	(146)
玉兔脑中金·····	(141)	圣胎·····	(146)
玉光大周天·····	(141)	甘露洒心·····	(146)
玉光小周天·····	(142)	白雪〔一〕〔二〕·····	(146)
玉光三才周天·····	(142)	白太乙·····	(146)
平坐静定,忘机观妙·····	(142)	白马牙·····	(146)
石泰·····	(142)	白骨观·····	(146)
石杏林·····	(142)	白金坤母·····	(146)
石得之·····	(142)	外合·····	(147)
石天基·····	(142)	外日月·····	(147)
龙·····	(142)	外不入,内不出,全元气, 守真一·····	(147)
龙虎·····	(143)	外金丹·····	(147)
龙烟·····	(143)	外道禅·····	(147)
龙曜·····	(143)	外药火候·····	(147)
龙虎伏·····	(143)	外丹内丹·····	(147)
龙虎歌·····	(143)	外想不出,内想不入·····	(148)
龙虎成象·····	(144)	卯酉二时·····	(148)
龙虎交媾·····	(144)	卯酉周天·····	(148)
龙先行虎后至·····	(144)	卯酉周天自诀·····	(149)
未来妄想·····	(144)	生而知证·····	(149)
未炼己之纯·····	(144)	生死之岸·····	(149)
节养·····	(144)	鸟迹·····	(149)
功夫·····	(144)	他觉·····	(149)
功动·····	(145)	四合·····	(150)
功魔·····	(145)	四禅·····	(150)
功动三诀·····	(145)		