

历代西派内功养生秘籍全景式展现 最深刻最透彻最全面地讲解道教大江西派的内丹修炼秘诀 实修与理论知识完美统一的大道学经典之作

# 下卷

唐山玉清观道学文化丛书 主编 董沛文 陈毓照 整理



## 丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘

唐山西派内丹修炼之要，在于心息相依，神气合一。此图乃玉清观祖师所传，乃西派内丹修炼之总纲。图中所示之修炼次第，乃由浅入深，由外而内，由形而下而形而上。修炼者当依此图所示之次第，循序渐进，不可躐等。图中所示之修炼次第，乃由浅入深，由外而内，由形而下而形而上。修炼者当依此图所示之次第，循序渐进，不可躐等。

此图乃玉清观祖师所传，乃西派内丹修炼之总纲。图中所示之修炼次第，乃由浅入深，由外而内，由形而下而形而上。修炼者当依此图所示之次第，循序渐进，不可躐等。图中所示之修炼次第，乃由浅入深，由外而内，由形而下而形而上。修炼者当依此图所示之次第，循序渐进，不可躐等。

玉清观处冀东之城倚燕山之脉傍滦水之畔望渤海之滨立石城唐山市开平区古称石城垣内聚亿万之钟秀享千百年之香火山水环抱津毗邻鸾翔凤集人杰地灵黄帝问道而登空同轩轾学仙而礼广成鼎湖跨龙以飞升仙宗道脉山之濛觞昔古孤竹国君嗣子伯夷叔齐立次子为储君国君殁齐比伯夷夷不受而遁齐不立亦逃闻西伯善养老相借欲适周当值盛夏路过石城之地腹饥口渴踌躇间突现一涫清泉汨汨而流急掬泉水捧之尽饮人口温如玉至腹冽沁腑饥渴顿消昆仲绕泉徘徊流连忘返决意结庐而居烧茅修炼以求仙其玉浆清泉即后世之玉清古井也数年后往西岐复隐首阳山中不食周粟查失所踪燕君昭王遣使求不死药入海登蓬莱方丈下地石城合药以炼丹其丹炉遗迹尚存并隅也秦皇寻神山觅仙药游碣石尝饮玉清之水顿改容颜身轻而转体健张陵演教天师布道桓帝帝有观筑于古井之旁葛洪炼丹丹灶遗迹鼎峙仙道安炉立于灵泉之侧唐王东征屯兵大城山赐唐姓筑立石城三百余丈有随军道士长于望气见紫霞缥缈如飞鸾仙气凝聚似丹鼎遂离车马隐居潜修仙道升举而去刘操仕燕王居相位正阳室卵以度化易号海蟾子而学仙为演清净无为之宗以道全形之旨复遇吕祖纯阳于原野饮玉清之神水授以金液还丹之秘道迹修真得成仙道丘祖长春真人会元世祖于雪山赐号神仙颌虎符玺掌天下道教越二载驻跸燕京大阐玄风道倡云集化道十方建

唐山玉清观道学文化丛书 主编 董沛文 陈毓熙 整理 江西人民出版社

# 天乐 丹诀

历代西派内功养生秘籍全景式展现 最深刻最透彻最全面地讲解道教大江西派的内丹修炼秘诀 实修与理论知识完美结合的道学经典之作

下卷

丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘

**图书在版编目(CIP)数据**

天乐丹诀：道家大江西派内丹文献汇编及阐秘 / 董佩文主编；陈毓照整理. — 南昌：江西人民出版社，2011.2

ISBN 978 -7 -210 -04696 -7

I. ①天… II. ①董… ②陈… III. ①道教 - 气功 - 研究 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 008314 号

**天乐丹诀：道家大江西派内丹文献汇编及阐秘**

出版发行：江西人民出版社

印刷：北京嘉业印刷厂

开本：170 × 230mm 1/16

印张：58 字数：800 千字

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 -7 -210 -04696 -7

定价：146.00 元

赣版权登字 -01 -2010 -154 版权所有侵权必究

---

如有印装质量问题，请寄回印厂调换

目	总序一◎任法融 / 001
录	总序二◎康志锋 / 003
	总序三◎董沛文 / 004
	序一◎胡孚琛 / 012
	序二◎张义尚 / 018
	序三◎王星昌 / 020
	序四◎蒋门马 / 025
	前言◎盛克琦 / 027

## 第一卷 ● 源流理法 · · 1

### 第一章 道派源流说 / 2

### 第二章 大江西派源流考与传承◎盛克琦 / 3

#### 第一节 西派溯源 / 3

#### 第二节 西派历代传承概考 / 10

#### 第三节 西派历代重要传人传略与丹经著作考 / 13

### 第三章 西派要诀 / 36

### 第四章 道学源流 / 38

### 第五章 性命双修总诀 / 42

#### 第一节 性命双修概念 / 42

#### 第二节 性命双修推理 / 43

#### 第三节 性命双修范畴 / 44

#### 第四节 道德并重 / 45

#### 第五节 性命双修戒学 / 48

#### 第六节 性命双修德戒之我见 / 50

#### 第七节 性命双修原理 / 51

### 第六章 性命双修玄窍 / 55

#### 第一节 玄关概念 / 55

#### 第二节 玄关之异名异位辨 / 55

#### 第三节 玄关直指 / 57

#### 第四节 玄关直指图 / 60

- 第五节 玄关直指图粗解 / 61
- 第六节 玄关作用释 / 63
- 第七节 玄关诸真集释 / 66
- 第八节 内外玄关与内外炉鼎 / 79
- 第九节 “守黄庭、养谷神” 浅释 / 80
- 第十节 外身颂 / 81

## 第七章 性命双修之理法 / 83

- 第一节 性命双修入手 / 83
- 第二节 外身易形小议 / 84
- 第三节 外身法理 / 85
- 第四节 外身虚静 / 88
- 第五节 心息相依的理和法 / 92
- 第六节 心息相依之比象与实理 / 96

## 第二卷 ● 选译《参同》《悟真》阐丹理 · · 99

### 第一章 选译《参同》《悟真》缘起 / 100

### 第二章 从二书章节论证关窍 / 101

- 第一节 译解《参同》章节求关窍 / 101
- 第二节 从《中宫土德章》论五气朝元 / 105
- 第三节 译《悟真篇》章节证玄关 / 106

### 第三章 据《乾坤门户章》作图破解玄关 / 111

### 第四章 录《性命主旨·安神祖窍图》证玄关 / 113

### 第五章 三教经典各家诗词语录摘录摘释 / 115

### 第六章 从二书章节论功法 / 118

- 第一节 从《契》之《关键三宝章》证功法 / 118
- 第二节 从《契》之《四象归土章》证功理 / 121
- 第三节 心息相依示意图 / 124

### 第七章 玄关之功理功效总结 / 125

### 第八章 从《晦朔合符章》观药火 / 127

### 第九章 选译《悟真篇》章节证火候 / 130

- 第十章 释译二书章节辟傍门 / 135**
- 第一节 译《参同契》章节辟傍门 / 135
- 第二节 译《悟真篇》章节辨正傍 / 137
- 第十一章 译后感吟 / 140**
- 第十二章 结束语 / 144**

### **第三卷 ● 从张紫阳的著作探讨南宗丹法 · · 145**

- 第一章 南派果从命功下手吗 / 146**
- 第一节 《青华秘文》摘说 / 146
- 第二节 《悟真篇》摘说 / 148
- 第二章 从张紫阳著作解玄窍 / 150**
- 第一节 从《悟真篇》《金丹四百字序》解玄窍 / 151
- 第二节 从《悟真篇》《金丹四百字》正文解玄窍 / 154
- 第三节 从《青华秘文》解玄关 / 159
- 第三章 张紫阳的药物火候密喻 / 162**
- 第一节 《青华秘文》集秘 / 162
- 第二节 《悟真篇》《金丹四百字》药火集秘 / 165
- 第四章 看张紫阳是怎样批评后天搬运的 / 168**
- 第五章 从张紫阳著作探功法 / 175**
- 第六章 从张紫阳著作论阴阳 / 179**
- 第七章 《道教气功养生学》对内丹派南宗概述的批议 / 187**
- 第一节 先命后性的定评客观吗 / 187
- 第二节 《道教气功养生学》对《悟真篇》的误解 / 190
- 第三节 评阴阳双修派的丹法思想观 / 191
- 第八章 小结 / 195**

### **第四卷 ● 古籍选译 · · 197**

- 第一章 《道德经》说译 / 198**
- 第一节 妙窍同玄 / 198
- 第二节 体用微妙 / 199



第三节 丹诀要旨 / 200

第四节 炉火大要 / 200

第五节 外身之要 / 201

第六节 抱一复婴 / 201

第七节 器用者空 / 202

第八节 复命常明 / 203

## 第二章 《周易参同契》说译 / 205

第一节 周易参同章第一 / 205

第二节 乾坤两用章第二 / 207

第三节 朔受震符章第五 / 208

第四节 天心建始章第六 / 209

第五节 内以养己章第十三 / 210

第六节 乾坤精炁章第二十六 / 211

第七节 性命根宗章第三十 / 212

第八节 关键三宝章第三十二 / 214

第九节 《周易参同契》选译小结 / 216

## 第三章 《黄庭内景经》说译 / 218

第一节 上清章第一 / 218

第二节 上有章第二 / 219

第三节 呼吸章第二十 / 220

第四节 隐景章第二十四 / 220

第五节 玄元章第二十七 / 221

第六节 百谷章第三十 / 222

第七节 说译《黄庭内景经》后跋 / 222

## 第四章 佛典《金刚经》说译 / 225

第一节 妙行无住分第四 / 225

第二节 如理实见分第五 / 226

第三节 庄严净土分第十 / 227

第四节 离相寂灭分第十四 / 228

第五节 无法可得分第二十二 / 233

- 第六节 一合理相分第三十 / 234
- 第五章 《摩诃般若波罗密多心经》说译 / 236
- 第六章 南无阿弥陀佛六字真言注解 / 239
- 第七章 《黄帝阴符经》说译 / 241
- 第一节 《黄帝阴符经》题解 / 241
- 第二节 立天定人之旨 / 241
- 第三节 天人合发精义 / 243
- 第四节 三盗之宜 / 245
- 第五节 专一之效 / 246
- 第六节 公私恩害之理 / 247
- 第七节 贤愚之辨 / 248
- 第八节 阴阳相胜之术 / 249
- 第八章 《无上玉皇心印妙经》说译 / 251
- 第一节 题释 / 251
- 第二节 药物炉鼎丹程概述 / 251
- 第三节 火候大忌 / 253
- 第四节 功法功效 / 253
- 第五节 功理 / 255
- 第六节 得丹效验 / 255
- 第九章 《中庸》说译片断 / 256
- 第一节 题释 / 256
- 第二节 可离非道也 / 256
- 第三节 人莫不饮食也，鲜能知味也 / 258
- 第四节 唯天下之至诚为能化 / 259
- 第五节 诚者物之终始，不诚无物 / 260
- 第六节 上天之载无声无臭 / 261
- 第十章 《胎息经》说译 / 263
- 第十一章 《洞玄灵宝定观经》说译 / 266
- 第十二章 吕祖《百字碑》说译 / 271
- 第十三章 钟离权《还丹歌》说译 / 273



- 第十四章 陈泥丸《罗浮翠虚吟》说译 / 275**
- 第十五章 张三丰《玄潭全集》选译 / 286**
- 第十六章 李涵虚初祖《道窍谈》选译 / 295**
- 第一节 玄关一窍 / 295
- 第二节 玄关再说 / 297
- 第三节 采炼妙用 / 298
- 第四节 仙佛同修说 / 301
- 第十七章 《孙不二元君女丹诀诗》说译 / 304**
- 第一节 孙不二元君功夫次第 / 304
- 第二节 女功内丹 / 315
- 第十八章 三教经典说译小结 / 319**

## 第五卷 ● 体真山人丹诀语录 · · 321

- 第一章 体真山人丹诀语录（上） / 322**
- 第二章 体真山人丹诀语录（下） / 340**
- 第三章 汪东亭语录真诠札记 / 370**
- 第四章 汪东亭致天津孟浩泉问道函 / 373**
- 第一节 汪东亭致天津孟浩泉函 / 373
- 第二节 汪甄请函 / 378
- 第三节 汪东亭函致天津孟养吾君 / 381
- 第五章 汪东亭《女丹诀》一卷 / 383**
- 第六章 汪东亭论《灵源大道歌》 / 386**

## 第六卷 ● 大道真传 · · 387

- 第一章 大道真传口诀第一讲 / 388**
- 第二章 大道真传口诀第二讲 / 395**
- 第三章 大道真传口诀第三讲 / 399**
- 第四章 大道真传口诀第四讲 / 404**
- 第五章 大道真传口诀第五讲 / 409**
- 第六章 大道真传口诀第六讲 / 414**

附：小结 / 417

## 第七章 《天乐集》二序 / 418

第一节 《天乐集》自序◎徐海印 / 418

第二节 《天乐集》序◎王心湛 / 420

第三节 海印居士与金弘恕函◎徐海印 / 421

第四节 一函遍复◎徐海印 / 424

## 第八章 相关语录 / 427

第一节 谷阳子丹道语录◎马杰康 / 427

第二节 合阳子丹道语录◎马炳文 / 431

第三节 慢性疾病的针砭，大定真空的前奏 / 435

## 第七卷 ● 丹诀阐微 · · 445

### 第一章 大江西派功理功法总体精神缩影 / 446

第一节 概论 / 446

第二节 丹道总诀 / 446

第三节 七字总诀简介 / 446

第四节 虚无鼎解秘 / 448

第五节 空与定、定和动的关系 / 449

第六节 本功特点 / 450

### 第二章 心息相依、大定真空功理功法浅说 / 451

第一节 心息依虚功理功法简介 / 451

第二节 心息依虚实炼之步序 / 452

第三节 怎样收功 / 458

第四节 定的八大因素与定之关系 / 459

第五节 大定之要与效应 / 463

第六节 作丹过程的要求和效验之程次 / 465

### 第三章 几个快速入静的方法 / 468

第一节 概论 / 468

第二节 全封闭快速入静法 / 468

第三节 开放型快速入静法 / 470

- 第四节 催眠快速入静法 / 471
- 第五节 以念止念入静法 / 472
- 第四章 睡功丹诀 / 474**
- 第一节 定与睡之关系 / 474
- 第二节 睡功丹诀揭密◎盛克琦 / 479
- 第三节 定的重要及与睡的关系 / 486
- 第五章 主辅玄关与死活玄关的关系 / 490**
- 第六章 以外玄关为玄关的再次深入探索与求证 / 494**
- 第一节 玄关再论 / 494
- 第二节 人身九窍 [泰] 卦图及论证 / 495
- 第三节 内外八卦五行九窍关系示象图及解 / 496
- 第四节 先后二天八卦变象图并解义 / 498
- 第五节 谈破体与元神变为识神之由 / 499
- 第六节 从《易经》坤卦卦象及六二之爻辞中求证 / 500
- 第七节 从《周易参同契·乾坤门户章》求证 / 501
- 第八节 总持门命名的由来 / 503
- 第九节 缘中真旨 / 504
- 第十节 锁鼻术例解 / 505
- 第十一节 天罡北斗之寓意 / 507
- 第七章 炉鼎药火专论 / 508**
- 第八章 西派丹功程序和效验 / 517**
- 第一节 丹道程序 / 517
- 第二节 丹道证验 / 534
- 第三节 办道程期 / 535
- 第四节 学道利益 / 536
- 第九章 论男女炼功方法相同的道理 / 539**
- 第十章 西派丹诀实炼功法浅谈 / 545**
- 第十一章 丹道理法十五讲 / 550**
- 第一讲 “无”话可谈 / 550
- 第二讲 无有统一 / 551

- 第三讲 心息相依 神气合一 / 552
- 第四讲 息念之秘义与妙用 / 555
- 第五讲 浅谈静功呼吸种种 / 559
- 第六讲 内法财侣地 / 562
- 第七讲 心息依虚的实践体会 / 564
- 第八讲 心息依虚古人之论 / 566
- 第九讲 从坐字理解坐功 / 569
- 第十讲 再谈谈我的练功体验 / 570
- 第十一讲 筑基炼己 / 572
- 第十二讲 后天先天 / 573
- 第十三讲 参张三丰师祖之公传秘诀 / 574
- 第十四讲 三元一贯丹法英文演讲摘录 / 576
- 第十五讲 新编五言丹诀歌 / 577

## 第八卷 ● 丹道专论 · · 581

- 第一章 大一专论 / 582
- 第一节 一之总论 / 582
- 第二节 大一古圣评估之集议 / 584
- 第三节 人身的一究竟在哪里 / 591
- 第四节 大一图 / 594
- 第五节 大一吟 / 595
- 第二章 再论阴阳学说 / 597
- 第三章 顺逆专论 / 603
- 第四章 玄牝专论 / 608
- 第五章 玄牝再论 / 615
- 第六章 玄牝三论 / 623
- 第七章 评李先生之陈抟《无极图》丹法初探 / 629
- 第八章 南宗张紫阳果然从命功下手吗 / 636
- 第九章 从张紫阳著作探南丹功法（摘要） / 642
- 第十章 读蔡道长《〈悟真篇〉丹法初探》的一点体会 / 646

- 第十一章 中字析义** / 655
- 第十二章 论《性命圭旨》十二大错** / 659
- 第十三章 气功真论** / 663
- 第一节 什么叫气功 / 663
- 第二节 气功学是在色身上做功吗 / 665
- 第三节 谈中与玄关的关系 / 669
- 第四节 为什么说中与玄关是无形的 / 678
- 第十四章 论《中国气功学四大经典讲解》之误** / 681
- 第一节 《河上公章句》讲解 / 681
- 第二节 《周易参同契》讲解举例 / 684
- 第三节 看几则《悟真篇》的章句讲解 / 688
- 第四节 《黄庭内外景经》刘悟元老人作解 / 692
- 第五节 黄庭二图感吟并序 / 697
- 附录： 要知口诀通元处， 须共真师仔细论  
——驳朱伯伦先生之讹误 © 盛克琦 / 699
- 第十五章 陈撷宁《道教与养生》读后感** / 712
- 第十六章 茹素有助于身体健康与延长寿命** / 717
- 第十七章 问道答疑** / 721
- 第一节 复河南省平江县何君函 / 721
- 第二节 复内蒙古赤峰市马君函 / 724
- 第三节 复湖南省益阳市李君函 / 726
- 第四节 复广西省武鸣县梁君函 / 732
- 第五节 复浙江省杭州市徐建中函 / 735
- 第六节 复三五二一五部队陈君函 / 738
- 第七节 复上海市塘沽路阮君函 / 747
- 第八节 复河南省汝南县吴君函 / 749
- 第九节 复山东省文登县刘君函 / 752
- 第十节 复湖北省黄冈地区欧阳君函 / 753
- 第十一节 复北京市吴君来函 / 760
- 第十二节 复湖南省嘉禾县彭君函 / 761

- 第十三节 复浙江省天台县陈君函 / 762
- 第十四节 复浙江省青田县留君函 / 764
- 第十五节 复广东省湛江市余君函 / 767
- 第十六节 复浙江省宁海县张忠青函 / 768
- 第十七节 复浙江省海宁县蒋小姐函 / 769
- 第十八节 复湖南省嘉禾县王君函 / 772
- 第十九节 复山东省惠民县王君函 / 775
- 第二十节 复浙江省杭州市胡立加函 / 787
- 第二十一节 复上海市周老先生函 / 793
- 第二十二节 复浙江省宁海县陈毓然函 / 799
- 第二十三节 复上海市周老先生信 / 801
- 第二十四节 复山东省牟平县刘君函 / 802
- 第二十五节 复湖北省小池黄梅轮渡涂君函 / 805
- 第二十六节 复江苏省东海县牛山镇霍君函 / 808
- 第二十七节 复辽宁省营口市张君函 / 810
- 第二十八节 复云南省曲靖市孙君函 / 813
- 第二十九节 答疑复信 / 817
- 第三十节 给几个读者的答问 / 818
- 第三十一节 复北京市某先生函 / 819
- 第三十二节 答上海市张先生信 / 820
- 第三十三节 答谢君函 / 821
- 第三十四节 复安徽省吴君函 / 822
- 第三十五节 复安徽省某女士函 / 823
- 第三十六节 复彭先生函 / 824
- 第三十七节 给邱先生的复信 / 825
- 第三十八节 复江苏省沐阳县华君函 / 826
- 第三十九节 复杨先生信 / 829

## 第九章 论男女炼功方法相同的道理

丹道真功，古真都强调不着色身，应从虚无玄关入手。诚如陈泥丸所言：“个个不是真一处，都是旁门不是真。”“道要无中养就儿，个中别有真端的。”虚无中养成功的胎儿，不就是法身吗？所以男女炼法相同的答案是肯定的。

笔者认为，从生理上说，男女二性确有不同。若据从色身入手论之，则天一生水，男子太阳炼气，应从下丹田（即脐下一寸三分）起手炼精化气以斩白虎；地二生火，女子太阴炼形，应从两乳之中的膻中起手炼血返白，炼白返膏以斩赤龙。过此以后，男女功法亦相同也。后天详细功法，可参看女丹经。若从先天论之，应从根源上下手，则丹田膻中均不必用矣。

究其原因，男女除生理上略有不同外，其他一切实无差异。试比：男有鼻舌身意和前阴后阴，女同；男有乾（☰）坤（☷）二卦比象配天地，女亦同；男人生气通天，天人相通，女亦同；男有性命心息，女亦有性命心息；其他四肢百骸，五脏六腑，感观智能，俱皆同而存焉，固无异也。又安可因一些枝节之不同而据别之哉！是则从本源上究之，则又何分之有乎？

最近我细阅了文昌宫群真增演说的《真一坤宁妙经》全文，觉得它对男女相同之理的论述，辨理清晰，有借鉴价值，特选摘其中部分章节原文，加以申述，以便广大读者印证，以证吾言之不谬也。

《坤宁妙经》云（以下简称“经云”）：“先物之机，匪乾莫运；后物之功，匪坤莫成；容保无疆，含宏光大。不先不后，配天以立；惟



女仙图



詠金丹真夫婦  
郎號白鉛，女名朱汞。東家男子，西家生道。返本還元，歸東  
阜日剛剛的結就。朱陳你憐我寵，一對兒鸞和鳳鴛。  
全家同共洞房內，雲雨典濃紫霞裏。夫妻情重，溫溫養養  
有嬌兒，仙根仙種。

《纯阳先生诗集》

精惟一，纯乾之体；造化两端，坤元无二；以其无二，故曰一元”（《资生章第一》）。笔者认为，坤之与乾，理一气一，故曰一元。有天地，然后有男女，故乾比男而坤比女。乾坤即同一元，男女又何可别。男女既无可别，则其功法之相同，不辨可明矣。

经云：“指有为有，而有不终有；象虚为虚，而虚非尽虚；先天后天，求之于朕兆未萌之初；生物生人，得之于形骸未着之先。物物一太极，物物一化机；息息于不已，息息于不穆。理本乎气，数定乎天，能参气化，何有乾坤（乾坤本一气分解之体）；是男是女，是一是二”（男女亦一气化生之身，阴阳合则成一气，一气分则为阴阳，故云一即是二）（《气化章第二》）。

此章明言有无之不可执，虚与实原本相通，气化流行之妙，更何物之所能阻哉！可见“天下之至柔”，确能“驰骋天下之至坚”也。“以无制有，器用者空”，岂虚语哉？“先天后天，生人生物”四句，言明先天太极与后天阴阳（即呼吸）交接之处，为生人生物，藉以活命之地。一息不来，天人道断，即命非我有。惟二气氤氲，方可万物化生也。“天人合发，万化定基”，“两重天地，四个阴阳”，均跃然纸上矣。人人物物，莫不各有一个太极，太极本无极，即虚无一窍，玄关○成象之地，此地天人相通，人人各具，故云“物物一太极”，即物物莫不有—先天与后天也。此地既为气化之源，天人阴阳四气交换之地，能不息息相续不断，而又息息绵绵若存哉！理，性也，数，气也，亦命也。性命同系乎气。故《中庸》曰：“天命之谓性，率性之谓道。”岂非理本乎气，数定夫天乎？是则气为性命之源，又何疑焉？气既为天地男女之总根，那么，果能参明气化之理，则乾坤一气，男女一气，有何别乎！故男女炼功都必须从气源处下手，是毫无疑问的。吾愿热爱丹道的朋友，能共深究焉。

经云：“溯元始之虚无（返本溯源直探无极），运先天之日月（日月，呼吸也，亦阴阳也，动而复静，阴阳合一，仍为一气，日月合明，复我本真）。……根阴根阳，立人之极。本禽受之真机，妙神化于无越。绵绵任其自然，息息归

于根穴”（根穴者，天地阴阳人身阴阳互根之穴，决非色身上之丹田泥丸等有形穴位所能代替，是天地人三才归根复命之所。实即玄牝之门，阴阳之根之简称也）（《气化章第二》）。

人身之阴阳，本合天地之阴阳。人身之气化，合乎天地之气化。故天地人身阴阳气化交接之处，是养生立命之基，故称根穴、玄牝门、阴阳根与天地根也。所以阴阳相召，合辟成象，天人感通矣。抓住此天地阴阳互长之根，立天之极以尽人之极，天人混化，天地之大零环与人身之小零环大小两个虚空混成一体。到此之时，小○之神通，自然同具大○之神通。其神化之妙，又何有不可逾越之障碍哉！《道德经》云：“玄牝之门，是谓天地根（不能与天地阴阳交接之处，尚得为玄牝之门乎）。绵绵若存，用之不勤”（惟此天人相通之息，如来如去，日夜不停，若有所存也。世人混混噩噩，忘此心根命蒂，而竟忘其生自何来，死至何去，殊可叹息。用之不勤者，顺呼吸之自然也。呼吸为人身日用之常经，世人人人俱用，虽用而不知，亦“用之不勤”之一说也。惟炼丹道的人，既不可顷刻忘他，然亦不可有丝毫后天意识间乎其间，晃晃悠悠，如来如去，亦“绵绵若存，用之不勤”之一说也。老子妙论，渊乎微矣）。这与本章之“绵绵任其自然，息息归于根穴”中的至言，可以互相发明。世人解玄牝所在，都忘了“玄牝”二字本身的含义，人身根阴根阳是天地根的道理，硬要扯向两肾、脐下、印堂、绛宫等处，缘木求鱼，瞎子摸象，与息息归根、绵绵归于根穴之义，渊乎远矣。玄牝即阴阳（天地，亦阴阳也），阴阳即道，道即先天一气，试问与色身上凡窍何涉乎！

经云：“垂典编谟（即二典三谟，指有历史记载之始），盛自虞夏（指虞舜夏禹）。然所著说，总此心传（‘人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中’，是尧舜相承之十六字心传。心、精、一、中，皆皆○之别名，可见历代传心，都不过传此零环之空心）。未有区别，岂分男女（明白指出，‘允



湘君