

全真教清修功法

中国佛道上乘法秘典

王西平 杨亭娃

佛道奥旨典籍 师徒传承秘本

利于研读 便于理解

易于炼养 臻于妙化

性命双修 四季养生

健身长寿 颐养天年



内蒙古人民出版社



样 本 库

全真教清修法

王西平

杨亭娃

选编



YH68/20

内蒙古人民出版社
一九九二年·呼和浩特

1218411

(内蒙) 新登字 1 号

中国佛道上乘功法秘典

全真教清修功法

王西平 杨亭娃 选编点校

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 82 号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：6.75 字数：139 千 插页：2

1991 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月第 2 次印刷

印数：12,001—22,000 册

ISBN 7-204-01441-3/G·218 每册：3.35 元

2-1168/20

前 言

全真教为金末元初兴起的道教流派。其创始者为陕西咸阳人王重阳。他在山东收了七名高徒：马丹阳、谭长真、丘处机、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二，被称为“北七真”。全真教到了元时，因为丘处机受成吉思汗的仰重，被奉为“国教”，声名大振，风靡于整个北方。王重阳和“北七真”都是修炼得道的高人，有很多超凡入圣的传说，故香港拍摄的电视系列片《射雕英雄传》对他作了传奇式的表现。

从丹法修炼上来说，全真教与当时活跃于南方的天师正一派有较明显的差异，形成了自己独特的特色。天师正一派以张伯端为代表，主张性命双修，先命后性。后又分为清修、阴阳两派，称之为“南宗”。全真教以王重阳为代表，主张先性后命，以性为主，纯粹清修，称之为“北宗”。

全真教的丹法秘典，资料相当丰富。由于篇幅所限，我们只选择其主要人物的代表作品，加以辑录点校，精要部分，已经罗入，供读者从中玩索修炼的功诀、秘旨与奥窍，使自己的气功炼养层楼再上，向更高的层次迈进！

王西平 杨亭娃

1990. 6. 1

目 录

重阳真人金关玉锁诀（外二篇）	(1)
重阳真人授丹阳二十四诀	(16)
重阳祖师论打坐	(20)
重阳立教十五论	(22)
第一论 住庵	(22)
第二论 云游	(22)
第三论 学书	(23)
第四论 合药	(23)
第五论 盖造	(23)
第六论 合道伴	(24)
第七论 打座	(24)
第八论 降心	(24)
第九论 炼性	(25)
第十论 匹配五气	(25)
第十一论 混性命	(25)
第十二论 圣道	(25)
第十三论 超三界	(26)
第十四论 养身之法	(26)
第十五论 离凡世	(26)
王重阳修真诗词选	(27)
修行（一）	(27)

修行 (二)	(29)
述怀 (一)	(30)
金丹	(30)
活死人引子	(30)
活死人墓赠宁伯功	(31)
述怀 (二)	(34)
耳聪篇 王重阳	(39)
明目篇 王重阳	(40)
上	(40)
下	(40)
全真教秘语之碑	(42)
马丹阳论修真	(43)
丹阳真人真言 (示门人)	(43)
丹阳修真语录	(45)
谭长真修炼诗、语抄	(50)
示门人语录	(50)
述怀 (一)	(51)
述怀 (二)	(53)
游怀川	(54)
示门人	(54)
刘长生语录	(57)
大丹直指 元·丘处机	(59)
序	(59)
上卷	(61)
1. 五行颠倒龙虎交媾诀并图	(65)
2. 五行颠倒龙虎交媾火候诀义	(67)

3. 五行颠倒周天火候诀义·····	(69)
4. 三田反复肘后飞金精图·····	(70)
5. 三田反复肘后飞金精诀义·····	(71)
6. 三田反复金液还丹诀图·····	(73)
7. 三田反复金液还丹诀义·····	(75)
8. 五气朝元太阳炼形诀图·····	(76)
9. 五气朝元太阳炼形诀义·····	(77)
10. 神气交合三田既济图·····	(78)
11. 神气交合三田既济诀义·····	(79)
下卷·····	(80)
1. 五气朝元炼神入顶图·····	(80)
2. 五气朝元炼神入顶诀义·····	(82)
3. 内观起火炼神合道图·····	(82)
4. 内观起火炼神合道诀义·····	(84)
5. 弃壳升仙超丹入圣诀图·····	(86)
6. 弃壳升仙超凡入圣诀义·····	(87)
7. 坐功诀·····	(89)
8. 气不出喉·····	(91)
玉处一修真歌吟·····	(93)
1. 金丹诀·····	(93)
2. 朝元歌·····	(94)
3. 会真歌·····	(96)
4. 普救歌和丹阳韵（攒三折字）·····	(97)
5. 得道吟·····	(97)
6. 养浩吟·····	(98)
7. 妙化吟·····	(99)

开化吟·····	(100)
显道哆·····	(101)
真一吟·····	(102)
青童吟·····	(103)
回光吟·····	(103)
玄真吟·敕新修道院住持作·····	(104)
授教吟·····	(105)
搜真吟·····	(106)
脱尘吟·····	(106)
元命吟·····	(107)
郝大通金丹诗与论 ·····	(109)
金丹诗·····	(109)
语录·····	(121)
孙不二元君法语 ·····	(124)
坤道功夫次第（十四首）·····	(124)
1. 收心·····	(124)
2. 养气·····	(124)
3. 行功·····	(124)
4. 斩龙·····	(125)
5. 养丹·····	(125)
6. 胎息·····	(125)
7. 符火·····	(125)
8. 接药·····	(125)
9. 炼神·····	(126)
10. 服食·····	(126)
11. 辟谷·····	(126)

12. 面壁	(126)
13. 出神	(126)
14. 冲举	(127)
女功内丹 (七首)	(127)
孙不二元君传述丹道秘书	(129)
玉清胎元内养真径	(129)
玉清无上内景真径	(131)
大道守一宝章	(132)
守一诗	(133)
抱一子三峰老人丹诀 (节选)	
元·金月岩编 黄公望传	(136)
假性命, 出阴神, 是鬼仙 (小成之法)	(136)
真性命, 出阳神, 是天仙 (大成之法)	(138)
全真活法	元·李道纯 (144)
全真集玄秘要	元·李道纯 (148)
注《读周易参同契》	(148)
太极图解	(151)
析疑指迷论	元·牛道淳 (160)
析疑	(160)
指迷	(165)
仙佛合宗语录	明·伍守阳 (172)
最初还虚第一	(172)
真意第二	(173)
水源清浊、真丹幻丹第三	(175)
火足候止火景采大药天机第四	(175)
七日采大药天机第五	(177)

大药过关服食天机第六·····	(179)
守中第七·····	(182)
出神景出神收神法第八·····	(185)
末后还虚第九·····	(186)
附录一 王重阳、马丹阳、刘处玄、王玉阳论内丹术 ····· 李国华注	(188)
附录二 《女宗双修宝筏》选注 ·····	邱陵 (194)
附录三 灵宝通智能内功术 ·····	王力平 (199)

重阳真人金关玉锁诀（外二篇）

重阳名嘉，字知明，号重阳子，咸阳（陕西境）大魏村人。全真道的创始人。收有高徒马丹阳、丘处机、刘处玄等七人，即所谓“北七真”。著有《重阳教化集》、《重阳全真集》、《立教十五论》等。下选的《金关玉锁诀》、《重阳真人授丹阳二十四诀》、《重阳祖师论打坐》，都是论述气功修养方面的要作，介绍了许多值得挖掘的练功方法。

或问曰：“如何是修真妙理？”

答曰：“第一，先除无名烦恼；第二，休贪恋酒色财气。此者便是修行之法。夫人之一身，皆具天地之理。天地所以含养万物，万物所以盈天地间，其天地之高明广大，未尝为万物所蔽。修行之人，凡应万事亦当体之。”

难曰：“天有昏暗，地有动摇，山有崩摧，海有枯竭，日月有盈缺。且人有疾病无常^①，如何治之？”

答曰：“欲要治之，除是达太上炼五行之法。”

问曰：“如何是五行之法？”

诀曰：“第一，先须持戒，清静忍辱，慈悲实善，断除十恶，行方便，救度一切众生。忠君王，孝敬父母师资。此是修行之法。然后习真功。”

诀曰：“第一，身中东西，要识庚甲卯酉；第二身中南北，

要识坎离铅汞。”

诀曰：“庚甲卯酉者，为昼夜。甲卯者是肝之气。八节中，立春、春分，口中为津也。庚酉者，是肺之气。八节中，立秋、秋分，口中为液也。坎离者，寒暑。离铅者，是身中心气。八节中，立夏、夏至，身中为血也。坎汞者，是肾中气。八节中，立冬、冬至，身中为精也。精生魄，血生魂，精为性，血为命。人了达性命者，便是真修行之法也。”

诀曰：“精血者，是肉身之根本。真气者，是性命之根本。故曰：‘有血者，能生真气也。真气壮实者，自然长久，聚精血成形也。’”

问曰：“既为人，因甚生死？先后者何也？”

答曰：“先死者，为其人心著欲乐，贪恋境界。是男子者，损精；妇人损血。日日不断无名烦恼，夜中不断三尸阴鬼，男子妇人已有无常也”

问曰：“不死之人何也？”

答曰：“不死者，为其人身清静无垢，惜真气在丹田。精血不衰，其人不死也。”

难曰：“多见今人清静休妻，亦不能成道者，何也？”

答曰：“虽是此人清静，却不达真清静之功。其人虽一身清静，却不能定于精血养真气。此人身清心不清，其身静意不静，岂不闻清静。《经》云：‘夫道者，有清有浊，有动有静。清者浊之源，动者静之基。’《经》云：‘不垢不净。’若论真清静者，眼内无泪，鼻内无脓，口内无唾。不炼大小便。男子养精，女子定血。万邪归正，万病不生，方可是丹田清静。今人说清静者，都是假名。夫修行若内外相应，未言大乘，先说小乘。《心经》云：‘能小能大。未言过去，先说现

在。过去者，是果；现在者，是功。’又云：‘功成果满。’未言真，是说假，惟一灵是真肉自身。四大是假，相借炼假成真，感合为一。”

诀曰：“现在一身安乐为小乘，都是大乘之根。初地法心为小乘，结果为大乘。小乘为根，大乘为梢。”

诀曰：“梢根相借，梢借根而生。今修行者，不知身从何得，性命缘何生。”

诀曰：“皆不离阴阳所生，须借父精母血。二物者，为身之本也。今人修行，都不惜父精母血，耗散真气，损却元阳。故有老，老有病，病中有死。”

“既有无常，何不治之？”

“夫真道者，空中有实，实中有空。《经》云：‘大道无形，生育天地；大道无名，长养万物。’从真性所生，为人者亦复如是。昔日老君炼金木水火土，留下三乘妙言，行行灭罪，句句长生。第一，上有神仙抱一；第二，中有富国安民；第三，下有强兵战胜。”

问曰：“何者是神仙抱一？”

“抱一者，天下人身之根本。一者，是万物之根本。一者，为道也。昔为初一者，真水也。水中生气，气中生水。万物者，从一生万物。是长养一生二，二生三，三生万物。三中，四智功，五眼恁起，六根扫荡，七魄运开，八卦说，九思真道。凭无漏果圆融，意想自神，长在丹田，抱守元气，莫教散失。此者，是抱一之法。”

问曰：“何者是富国安民？”

诀曰：“男子、女人身中，各有九江四海，龙宫库藏中有七珍八宝，莫教六贼偷了。此是富国安民。”

问曰：“何者是强兵战胜？”

诀曰：“夫战胜者，天下少人知。夫战胜是常之法。”

难曰：“既论清静之法，何得说战胜？”

理解曰：“今人不达战胜之法，又能治于病疾无常。战胜者，第一，先战退无名烦恼；第二，夜间境中要战退三尸、阴鬼；第三，战退万法。此者是战胜之法。若人会得三乘者，变殃恼为福也。夫修行者，常清静为根本。大乘之法：欲为大乘者，须索从小乘而起。清不离浊，动不离静，静中便生动，浊中便自有清。有天地，有日月，有水火，有阴阳，谓之真道。《经》云：‘纯阳而不生，纯阴而不长；阴阳和合者，能生万物。’今人修道者，却不修真道。道者，了达性命也。性命者，是精血也。人有万病，是病者皆伤人之命矣。有疾病者尽不干五脏之事，都是损了精气血三宝。欲要安乐长生者，除是持清静之识。或有未出家之人，年少时不能持清静之果。从小乘入中乘、上乘。初地达法心为小乘，觉悟者为中乘，了达者为上乘。第一是化城，第二是银城，第三是金城。似一根大树，先有其根，后有其梢。如常时只宜清静，大为正道也。”

问曰：“假令一身清静，却逢天魔之日，如何治之？又假令逢外道波巡，请曰如何治之？”

答曰：“波巡者，界也。境界皆有，只要识进退，三要辨清浊。若逢阴阳者，加火入水，却浊不相煎之法。”

诀曰：“假令魔军来时，急须准备，检三千强兵。”

诀曰：“三千疏真功。强兵者，为其气也有来无去，千息数积。其气在丹田不散，只教暖，不教冷，自结胎仙，为妙法也。若人得如上妙者，永得如上真功。功成果满，永得安

乐长生。一切修功之人，临有难之日，小心准备。”

问曰：“如何治之？”

解曰：“人临有难之日，先见其死相。”

问曰：“如何是死相？”

诀曰：“天柱动摇，树倒山摧，六神俱乱，性命不能保。精神恍惚，天地暗，日月无光，便是无常之苗也。有漏之身为地狱，无漏之果为天堂。人有漏之身，须证无漏之果。圆者，皆共成于道果。”

问曰：“假令白牛去时，如何擒捉？”

诀曰：“白牛去时，紧叩玄关，牢镇四门，急用仙人钓鱼之法。又用三岛手印，指黄河逆流，掩上金关，纳合玉锁。如人斩眼，白牛自然不走。名机出水登彼岸之法，有十般定性命之法。”

诀曰：“一名金关玉锁定，二名三岛回生换死定，三名九曲黄河逆流定。是名无漏果圆者，皆共成于仙道。若定了宝时，休教滞了腰脚，昏了眼目。此是定三宝之法。”

问曰：“若有人收定三宝，搬运归寄何处？”

“先用芦芽穿膝之法，烹气冲宝炉骨，运气直至涌泉，补于二足。然后七返还丹之法。如气滞定腰脚时，便行铁车黑牛功。然后开宰门。如得元气实肚者，先行肘后飞金晶之法。如不用行此功者，不行穿膝之法，不行七返三岛之法，便行肘后搬精补脑之法。望长生不老，今人行功，顾上不顾下。如小儿建塔，下不坚牢也。”

“如何是中气实要坚牢也？”

“又于坎宫，便用羊、鹿、大牛三车，搬从荆山运宝。”

诀曰：“荆山地近，有一人姓卞名和。有一日荆山打柴，

却见一凤凰落于一块石上。卞和便知石中有宝，将来献帝。帝大怒，刖了卞和双足。”

诀曰：“卞和者，识也；意，顽石也；凤凰者，是真气；成是身玉者，是骨中精髓；刖者，是两足不行穿膝之法。”

诀曰：“善清静。名曰下元宝成，如日月相似，便用三车搬运上昆仑顶。”

叹曰：“今人能道不能造，能说不能诀。”

又曰：“行动心行意不行。今人多迷，不修身体。第一神性，是大牛之车，须索动青牛拽车。车中载宝是鹿车。第二行白牛拽车，车中载宝。第三暖气行火，是羊车，赤牛拽车，车中载宝。三车行时，初离荆山尾闾中，入地轴，过天关，过下双关肾俞二穴，是腰腿，入曹溪地夹脊上，双关、夹脊是也。双射上苑岩分水岭，二名天台岭，三名女子运宝。前安乳香，频进真火。如行此功，一年令妇人如童男。意想铅汞二珠射蓬莱，脑后开天门，自开；透红霞真气入髓海，自暖。令人头白再黑，名曰肘后飞金晶之法。我师言曰：‘皆见提井人，不见用绳儿。无虽后生有，神水还丹田。’

“夫行功之时，子午起踟跚坐，搓手，如真气煎体，过天桥，过额颊是也。只教上腮、下腮上用意分真气，两下流转太阳元中，落于腮上，流牙齿，从左口角、右口角取液，又为玄珠甘露，用赤龙搅得匀停，漱为雪花白，有甘甜味也。白是八色琉璃渠。一中八味水，二水中能生八识。口含藏真气，真气中分八卦：艮为立春，震为春分，巽为立夏，离为夏至，坤为立秋，兑为秋分，乾为立冬，坎为冬至。八卦中各生阴阳，阴阳中各分寒暑。”

诀曰：“咽津为阴，随后行气，乃为阳。须索阴阳，水火

停。分二清津，分三两咽。常留二停，恐树枯竭。”

又云：“惜水留，不得江河断绝。”

又问“七返”。

诀曰：“咽神水到气颡中，肺化为液。善治诸咳嗽，渐生于魄。”

又云：“咽津到心上，令人心开悟解。又是洗心。神水洗心见性。颂曰：‘见花五叶开，步步入仙台。’神水化血，又咽神水到肝。肝为木，假名为青龙。龙得水时必旺，善治一切眼气。化为津，又咽神水到脾。脾为土，土得水者能生黄芽。腹为大小肠，九曲至脐中一寸三分，方圆一寸，左青右白，前赤后黑，中黄戊己，名为丹田。田内一座宫，宫中名曰黄庭宫。中有一垆，名为丹垆。垆上坐定一只金鼎，下频进真火，上频添神水。水火者，坎离也。夫水火是君火、臣火、民火。三火者，为真味也，心性意是也。

“今人未了达三般者，第一味，不明；第二味，不悟；第三味，智不成道矣。若人达三般者，三明六通也。进火时上用水洗，下用火煨。《经》云：“身下出火，身上出水。其上合下闭，乾坤相合。’教龙盘金鼎，使虎绕丹田者，为妙，名曰垆刀圭也。若人行此功者，永得安乐长生也。”

问曰：“既刀圭，何者言为一粒刀圭？何者自饮刀圭？何者为铁离刀圭？”

诀曰：“三刀圭者，为宝也。是精气血也。”

诀曰：“一粒刀圭者，津液。自饮刀圭者，咽津服气。铁离刀圭者，是真气行功不退，变万邪皈正。如行功时，饥食金饭，渴饮玉浆；冷时进火，热时进水。火者是真阳，水者是真阴。此功者，是抽添加减之法。”