

陈樱宁及其仙学

陈撷宁生平

仙学修炼概论

## 陈撷宁生平

### 陈撷宁自传

我是安徽省怀宁县人，生于清光绪六年十二月（一八八〇），旧法算七十四岁，新法算七十三岁（以后年龄按新法计算）。父亲以教书为职业，家中设馆授徒，我自幼即受家庭私塾教育。三岁时，开始读书，到六岁时，已读完三字经、四字词、百家姓、千字文、论语、孟子、大学、中庸。

七岁至十一岁 读诗经、书经、易经、礼记、左传。

十二岁至十四岁 学做诗文。读古文、古诗、八股文、试帖诗（以上皆是父亲自己教读，没有第二个老师）。

十五岁 患极度的衰弱病症。医生说是

童子癆，无药可治。那时读书最苦，既要多读多记，又要背诵得出，昼夜用功，无星期假，无寒暑假，无体操运动，终日伏在书桌上，脑筋用着不停，食物又缺乏营养，当然要弄出这样的病来。因此父亲不敢教我再读书，我自己也极怕苦读，遂改学中医，想从古代医书里面寻出一个治童子癆的方法。

十六岁至十九岁 从叔祖父学中医。他的医书很多，我都看过，于普通病症是有办法，但是我自己的病治不好。偶然看到一部医书上谈到仙学修养法，我甚感兴趣，姑且试做。起初毫无效验，颇觉灰心。只以自己生命已经绝望，除此别无良法，勉强继续再做下去。后来身体渐渐好转，生命方能保全。此时就是我平生研究仙学修养法之起点（修养法有各种不同，有儒教的修养法，有佛教的修养法，有哲学的修养法，有仙学的修养法，后来我都研究过，只有仙学修养法合于我的宗旨，所以后来我专门研究这一法）。

二十岁至二十七岁 除研究中医学理并仙学修养法而外，又兼看各种科学书。那时尚无所谓教科书，凡是讲科学的书都是上海江南制造局译学馆翻译的，字大，版本又大，和旧式的线装书一样。我兄平日研究物理、化学，尤精于高深的数学，更善于绘制机械图画。我的普通科学知识，皆是由兄处得来。他因为勤学过度，三十几岁，得吐血症而亡，故我对于专门科学书不敢再用心研究。后来虽考入安徽高等学堂，时候不久，因旧症

复发，半途退学，未能毕业。

二十八岁至三十一岁 因为旧症复发，心中恐慌，知道自己所学的修养方法尚不够用，需要再求进步，遂离开家庭，到各处求人指导（从廿八岁起，即不靠家庭生活）。先寻访佛教中有名的高僧，如九华山月霞法师、宁波谛闲法师、天童山八指头陀、常州冶开和尚等。但嫌佛教的修养法都偏重心性，对于肉体仍无办法，不能达到去病延龄之目的。因此又寻访道教中人，如苏州穹窿山、句容县茅山，都是香火地方，道士们不懂得修养。又如湖北均州武当山、山东即墨县崂山，虽有少数做修养功夫的人，他们所晓得的方法，尚不及我，有许多问题不能回答。其他不出名的地方，如安徽怀远县涂山、浙江湖州金盖山等处，都是空跑，并无结果。我想，这样寻访，白费光阴，还不如自己看书研究，因此遂下决心阅览《道藏》（以上皆是清朝光绪宣统时代，以后即民国时代）

三十二岁至三十五岁《道藏》全书，遍中国不过七部，都在各省有名的道观内，如沈阳太清宫、北京白云观、南阳玄妙观、武昌长春观、成都二仙庵、上海白云观，各有此书一部（其余一部或在陕西省某道观内）（笔者注：其余一部，应当是在山东省青岛市崂山太清宫，现在青岛市博物馆保存，因有残缺，算作半部）。民国初年，姊丈乔种珊在上海行医，他劝我来上海和他同住，因此有机会于壬子、癸丑、甲寅这三年，长久在

上海老西门外白云观阅览《道藏》。此书共计五千四百八十卷，是明朝正统年间刊版，留传到今约五百余年，向来没有人把这部书看完过，只有我坚持不渝费了三年光阴，从头到尾，看过一遍。此后即无人再看，放在藏经楼上六个大橱中，封锁三十七年之久，书多霉烂破损，前年上海市人民政府拨款一千几百万元，雇工将全部《道藏》修补完整，移交上海文化机关保管，不在白云观内。《道藏》看完后，我又想研究佛学，在杭州城外海潮寺佛教所办的华严大学住过一时期。乙卯秋季，又往北京寻访专门做修养功夫的人，惜无所遇，遂暂住北京（我离开家庭之后，在外面旅行的费用，是姊丈乔仲珊接济，他身体也坏，希望我寻访得有效的方法，转教给他）

三十六岁至五十五岁（丙辰至乙亥）丙辰年秋季，由北京回上海，与妻吴彝珠同居。她此时已不在医院服务，自设诊所于上海民国路，执行医师业务，我帮她照顾一切琐事，有空闲时，即阅览各种书籍。这二十年中，生活安定，尚能容许我研究学术，亦兼看文学、史学、哲学、医学、佛学等书（书的来源，或自己购买，或向人家借看，或到图书馆阅览）。二十年中所看的书，实在不少，我妻常笑我是书呆子。我因为上海环境太坏，若不把精神寄托在书上，就难免受外界的诱惑，摇动自己的身心，所以看书也算是我修养之一法。有些时候，看书仍不能制伏妄念，就出门游历，住到山

里去，庚申年住九江庐山，甲子年住北京西山，其余苏浙皖三省名山，或久住，或暂住，所以住山也算是我的修养法，能够安定身心。

五十六岁（丙子年）乙亥年，我正住在徽州黄山，我妻患乳腺癌症，无药可治，她也想学修养法以延长寿命，写信催我返沪，勉强度过冬天。到了丙子年春天，妻病更重，只得和她迁居上海西乡，她用我教她的修养法自己治疗，大有效验，因此我对于仙学上的修养法增加信仰，凡是人家寄来种种复杂的问题，无论此人我认识或不认识，皆详细的写信答复他们。因为我想把自己由《道藏》全书中所研究出来的高深修养法让群众咸知，不愿矜为独得，所以一面答复人家问题，一面又将信稿连问题公开发表，毫不隐藏，破除古代旧思想，直到丁丑年秋季，方告一段落，这也是我为社会尽的一点义务（以上是抗战以前的事）。

五十七岁至六十四岁（丁丑至甲申）丁丑秋季，上海四郊已在抗战，我们住在乡间，尚无所闻，临危急时，匆忙逃出，所有书籍、衣服、器具、食物、药品等，完全牺牲。此时已无力成家，我一人住在外甥女乔馥玖处（即上海泰兴路五三八弄三号），后来彼处避难的人多，屋小不能容纳，张嘉寿为我设法租住别处（乔馥玖即张嘉寿之妻），那时各地方避难的人都集聚在上海，房租及物价飞涨，嘉寿个人之力不能负担，由几个朋友共同帮助。后来帮助之人逐渐减少，难以维持，仅

靠张嘉寿、张竹铭两人照顾。那时我妻住在尚贤妇孺医院，仍带病服务。后来她病势逐渐加重，蒙该医院念她往日服务之勤劳，特别优待，许她住院养病，不收一切费用。我也陪她同住医院，经过长久的时间（此段所说，皆在八年抗日战争期内）。

六十五岁至七十岁（乙酉至庚寅）乙酉春季，我妻因患乳腺癌，殁于上海东湖路尚贤妇孺医院。她自甲戌年得病至临终，经过十年之久，别人真患乳腺癌（乳癌有真假之分），不过三四年即死，从来没有活到十年者，因为她在病中常做修养功夫，增加体内抵抗之力，所以寿命多延长了六七年。我们无家庭，无子女，全靠亲戚朋友等共同帮助，料理丧事。妻死后，我离开尚贤医院，和张嘉寿等同住在东湖路浦东中学内。乙酉年冬季，迁移到上海铜仁路二五七号史剑光家中（以上在抗战胜利之后）。己丑年冬季，由铜仁路史剑光家迁移到上海华山路一四六一弄六号张竹铭医师家中（以上在上海解放之后）。

七十一岁至七十三岁（辛卯至癸巳）已往，我常常代人家做世俗应酬文字，或为讲解历史、国文、哲学，以及仙学上的修养法、医学上的健康法之类的书籍，实际上等于家庭教师，但不拿薪金，只由他们照顾我的生活。外甥女乔馥玖屡次劝我年老体衰，不宜再费脑力做文字工作。当时我尚不注意此话，到了七十岁后，自己感觉有时用脑过度，即心痛心跳，眼昏耳鸣，



胃病大发，始信她劝我的话不错。遂于辛卯秋季，由上海华山路一四六一弄六号张竹铭家迁移到上海泰兴路五三八弄三号乔馥玖家（注：由华山路张竹铭家中迁移到泰兴路乔馥玖家中，取得武定路派出所第一六六五号迁入证），闲住两年。但若从此无所事事，仍然销磨老年有限的光阴，亦非夙愿，所以仍想做我的文字工作。杭州中医师胡海牙，于庚寅年冬季，请我讲过古医书素问、灵枢经，本年四月，他又写信邀我来杭，共同研究针灸科书上高深的学理，预备编辑针灸学辞典，因此由上海来杭，住在胡家（注：一九五三年六月下旬由上海泰兴路五三八弄三号楼下厢房乔馥玖家中迁移到杭州市银洞桥十九号胡海牙家中）。后来省政府秘书厅有一位同志晓得我对于中国古代学术颇有研究，尤其对于《道藏》全书曾经用过三年心力，而且我的资格又和中央所规定的文史馆馆员资格相符，他就把我名子提出，经审查委员会通过，由省政府正式聘请为浙江省文史研究馆馆员之一，为工作上便利起见，因此我的户口迁移到杭州。

一九五三年十月二十八日（农历癸巳年九月廿一日）

陈撷宁写于杭州市银洞桥廿九号慈海医室

## 仙学巨子——陈撷宁传略

近代中国，内忧外患，战乱迭起，民不聊生。中华道家仿佛睡狮猛醒，应运诞生了一位卓越的领袖人物。此人奋勇举起“仙学”的旗帜，为振奋民族精神、弘扬道家文化而大声疾呼，奏出了道学在新时代的最强音；建国之后，他曾任中国道教协会会长，积极倡导开展道家学术研究，开辟了道教文化事业的新局面。继往开来，功德殊深。他，就是近代道家仙学的开拓者——陈撷宁先生。

陈撷宁先生，生于清光绪六年（一八八零年）十二月十九日子时。原名志祥、元善，字子修。因好《庄子》易名“撷宁”，道号“撷宁子”。道名“陈圆顿”，为道教龙门派第十九代传人。祖籍安徽省怀宁县，世居安庆。出身书香门第，其父设馆教书。幼承家学，熟读儒典。十岁读《神仙传》，即萌学仙之念。十五岁参加乡试，考中秀才。因患痲疾，改从叔祖学医，同时试做仙道功法，逐渐恢复健康。十九岁时游黄山，遇一隐者，功已“六脉俱停”。遂止于山中，求其传授，益增修仙之志。

一九零五年，考入安徽政法学堂，两年后因旧疾复发而辍学。乃立志求道，离家访师。先赴九华山、宁波、天童山、常州等地，寻访佛门高僧，感到佛教修养

偏重心性，对于肉体仍无办法。转而广游道教名山，参访穹窿山、茅山、武当山、崂山、涂山、金盖山等地，为了彻底探求道家丹法之底蕴，认识道家学术之全体，陈撷宁先生于一九一二年——一九一四年间，又赴上海市白云观内，费时三年，通读明版《道藏》五千四百八十五卷。后撰《论〈四库提要〉不识道家学术之全体》一文，认为：“道家学术，包罗万象，贯彻九流，本不限于‘清静无为’消极之偏见，亦不限于‘炼养’、‘服食’、‘符箓’、‘经典’、‘科教’狭隘之范围。”为了有所比较，一九一五年，他又去杭州海潮寺华严大学，一边给僧众讲课，一边阅读佛经。同年秋季，前往北京访道，并居白云观等庙修炼。自述其师承：“作正式导师，前后共有五位：北派两位，南派一位，隐仙派一位，儒家一位。……若论到龙门派，仆算是第十九代‘圆’字派。”

（笔者按：考据一九四一年一月《仙道月报》第二十五期第三版载《重修委羽山大有宫宗谱序》，未署为“皖江撷宁子陈圆顿拜序”，则陈撷宁先生龙门派之道名当为“陈圆顿”，道号乃为“撷宁子”。人多误为“圆顿子”者非矣，诸君切莫错认！）

一九一六年秋，陈撷宁先生由京返沪，与西医吴彝珠女士结为伴侣，在上海市民国路行医。这时，他又偷闲阅读了大量丹经道书，兼及文、史、哲、医学、佛学、科学等方面书籍，并且栖隐九江庐山、北京西山及

苏、浙、皖等地名山修炼。自一九一八年开始，他与夫人一起联合同道，积攒资金，购置药物，准备烧炼用以服食的“地元神丹”。于一九二二年——一九三二年间，进行了国内外堪称罕见的外丹试验。终因国内军阀战争和日寇侵沪遭到破坏。后总结道：“惟以多年苦心，并数百次之试验，证明古神仙所遗各种外丹口诀，确有可凭，决非欺罔。……从此改变方针，另起炉灶，将曩日外炼精神，转而对内。”遂专心精研内丹之学。“同时并发三大愿，以为自己长劫修持之准鹄：第一大愿，拟以三十年完成之；第二大愿，拟以三百年完成之；第三大愿，拟以无限量时间完成之。”足见他已鼎膺天命，以仙学为已归。

一九三三年，张竹铭医师在沪创办《扬善半月刊》，开辟“答读者问”专栏，特请陈撷宁先生主笔。陈撷宁先生为了弘扬中华传统道家文化，实现其“救世度生”的宏大志愿，把中华道家修炼理法称为“仙学”，打破古代修炼学秘不可宣的陈规陋习，提笔撰文，因材施教，公开向全国读者答疑。一时间，修真学子，悟士炼师，纷纷通过刊物，叩问道要，交流玄机。别开生面的弘道方式使读者面越来越广，陈撷宁先生及其同道，遥相呼应，精阐道义，团结了众多好道之士，形成全国研究道家修炼之核心。一九三六年，陈撷宁先生与夫人迁至沪西南石桥隐居，专事修炼著述。一九三七年八月，日寇进攻上海，《扬善半月刊》已出九十九期，被迫停

办。一九三八年五月，张竹铭等人为了支持陈撷宁先生有组织地开展仙学研究，因陋就简，创办了中国第一所“仙学院”，请陈撷宁先生主讲仙学理法，这时公开讲授了《周易参同契》、《悟真篇》、《黄庭经》、《灵源大道歌》、《孙不二女功内丹次第诗》等仙学典籍。一九三九年一月，应广大读者的热诚要求，《扬善半月刊》更名为《仙道月报》，重新发行，继续受到欢迎。一九四一年八月，（仙道月报）出版三十二期，又因上海局势日趋险恶，再度停刊。

此后，陈撷宁先生仍然坚持仙学研究。一九五三年十月，经浙江省文史研究馆馆长马一浮先生推荐，浙江省政府正式聘请陈撷宁先生为浙江省文史馆馆员。一九五六年十一月，道教界人士发起成立全国性道教组织，由于陈撷宁先生的崇高声望，国务院宗教局邀请赴京，与各地道长们共商筹备成立中国道教协会事宜。一九五三年四月，中国道教协会正式成立，陈撷宁先生被选为副会长兼秘书长。同年，陈撷宁先生应邀在杭州屏风山疗养院讲授静功疗养法，撰成《神经衰弱静功疗养法问答》。一九五八年，任全国政协列席委员；一九六零年，任全国政协委员。一九六一年十一月，当选为中国道教协会会长，此时他已是八十一岁高龄。迅即在全国政协讲坛呼吁开展道教学术研究，得到政府重视。他精心制订了道教研究计划和培养道教人才的计划，提出了“在教言教，按道教本来面目研究道教”的方针。在他的亲

自主持下，创立了中国道教协会研究室，整理道教文献资料，编写《中国道教史提纲》，出版《道协会刊》。一九六二年九月，创办“中国道教知识进修班”。他亲自撰写文稿和授课，言传身教，诲人不倦。经过他的精心运筹，中国道教协会的工作局面焕然一新。陈撷宁先生受到全国道教界的拥戴，被誉为“当代太上老君”。当时国内的著名高道如易心莹、乔清心、蒋宗瀚、房理家等人，见他时均恭敬顶礼，虚心受教。陈撷宁先生对于中医亦有精深造诣，名医施今墨、陈可望、潘箬泉、恽铁樵、章次公、秦伯未等人，都曾向他请教切磋。

面对当时道教式微的不利局面，陈撷宁先生独具眼光，对于道教的未来前途充满信心。他把道教学术归纳为基础的气功疗病、动功健身、静功养性、药食延龄和高深的内丹、外丹、中医学、老庄哲学等，认为道教的精神寄托在道教学术上面，道教形式随着时代进化，不能保证永久不变，但道教学术为群众所需要，非但能够长远流传，而且将来还可以逐渐发展，只要道教学术一日存在，道教精神也就一日有所寄托，何必抱杞人之忧。据原道协工作同志介绍，当时陈撷宁会长虽已年逾八旬，却是耳聪目明，思路敏捷，身体轻健，行步如飞，为年轻人所不及，且记忆力过人，能将《道德经》五千言倒背如流，一字不差，令人称羨，足见其晚年仍保持良好修为。他生前曾对学生言：如能保持清静修炼，起码可以活到一百二十岁。不幸的是，一九六六年

发生的文革浩劫，使道协一切工作失去正常，陈撷宁先生再也无心住世，遂于一九六七年留下遗嘱，言明两年之后辞世；一九六九年四月初八日卯时解化于北京，世寿九十岁。

陈撷宁先生生前教授了一批德才兼备的弟子，其中较为著名者有张竹铭、孟怀山、汪伯英、沈霖生、洪太庵、曹昌祺、张嘉寿、朱昌亚、史剑光、胡海牙等人。撷宁先生虽已遁去，但是他对中华道家文化事业做出了不朽的贡献。他所留下的仙学著述，为道家思想注入了新的内涵，是中华修炼史上的经典性文献，值得后人认真地继承发扬。

古人云：“若不仰范先贤，何以贻厥后来。”在人们探求中华道家养生宝库蔚然成风的今天，整理陈撷宁先生留下的的仙学修炼文献，相信不仅具有重要的现实意义，亦必具有深远的历史意义。

## 仙学修炼概论

### 陈撷宁仙学旨要

陈撷宁先生认为古代仙学有四大原则，即：“第一务实不务虚，第二论事不论理，第三贵逆不贵顺，第四重诀不重文。”他所开辟的新时代的仙学思想，除了继承传统仙学“仙道贵实”、“无量度人”、“尊道贵德”、“长生为基”、“性命双修”、“和光同尘”、“男女平等”、“重师传”等鲜明特点之外，根据时代进化的需要，又从以下几个方面拓宽并加深了丹道的内涵，此乃陈撷宁仙学之旨要：

#### 爱国护道

陈撷宁先生是一位忠贞不渝的爱国志



士，他深深热爱祖国的传统文化。面对当时帝国主义对于中国的武力侵略和文化侵略，他深刻分析说：“武力侵略，不过裂人土地，毁人肉体，其害浅；文化宗教侵略，直可以夺人思想，却人灵魂，其害深。……若不利用本国固有之文化宗教以相抵抗，将见数千年传统之思想，一朝丧其根基，四百兆民族之中心，终至失其信仰，祸患岂可胜言哉！”他认为：“吾人今日谈及道教，必须远溯黄老，兼综百家，确认道教为中华民族精神之所寄托。（这一点和鲁迅先生‘中国根柢全在道教’观点略同）因而提倡以道教救国，团结民族精神，竭力御侮，庶几民族尚有复兴之望。他主张报效祖国，反对独善其身，他说：“修仙学道，诚为美事。但值国家多难，正当志士效力之秋。……独善其身，已非今日大局所容许。”这种爱国护道的赤子之心，是陈撷宁先生倡导仙学的出发点。

## 师法自然

陈撷宁先生在教导别人修炼时，处处强调自然之要妙。他说：“若云守窍，当以‘规中一窍’为最适宜。但不可死守，当顺气息之自然。”“我教人初步功夫，口诀很简单，只有八个字‘神炁合一，动静自然’。”他反对执着死守，“但执着一处死守之，则不合大道。”他还认为丹法修持在各人身中所做出的现象，往往有出乎丹

经范围之外者，不可一律看待。他说：“阳光二现、三现之景象，乃伍真人自己之经验，不是人人一定都有这个样子，可不必拘泥。”只有深入法海、博通道要者，方有如此眼光。

### 顿悟上乘

陈撷宁先生极为推崇陈希夷、邵康节、黄元吉一派之丹法，且引为“私淑”。他认为此派丹法最要紧的就是“玄关一窍”，并言：“学者果能将玄窍之理论，一一贯通；玄窍之工夫，般般实验。何患不能缩天地于壶中，运阴阳于掌内。功成证果，可与三清元始并驾齐肩，岂区区玉液、金液、长生、尸解之说所能尽其量哉！”认为此派丹法简易圆融，直截了当，乃属修炼之上乘。他作有《最上一乘二十四家丹诀串述》，并言：“学者果能全部贯通，即身就可成仙做佛，不必待到他生后世矣。”这样，他将道家丹法提炼升华，而为顿悟之法门。

### 贯通三元

陈撷宁先生倡导的仙学理法，打破了宗教樊篱的界限。他不局限于出世、人世，不局限于道家、道教、儒教和佛教，不局限于清修、双修，不局限于内丹、外丹，不局限于山林、闹市，不局限于自度、度人，不局

限于宗教、科学，……纵横自如，善于应变，圆通活泼，洒脱无碍。更加值得一提的是，陈撷宁先生既得三元丹法之真传，复融会贯通，灵活运用，不拘一格。他在《道窍谈 读者须知》中论“彼家”说：“如谓‘彼家’是指肾中之炁而言，则单炼心中之神者非矣；如谓‘彼家’是指身外之太虚而言，则执着肉体在腔子里摸索者非矣；如谓‘彼家’是指同类异性者而言，则一己孤修专事静坐者非矣。读者须于此等玄之又玄处着眼，方可谓头头是道。”可见他已将三元丹法贯通为一，得其环中，以应无穷。这样就消除了拘执一派丹法的弊端，在各种条件下都能保持自身功修。从而使他不受外部环境制约，在仙学上取得了令人瞩目的成就。他在早年悟道时期，专习清静修炼；成家之后又与夫人引为道侣，结伴双修，间亦住山清修；又费十载光阴烧炼外丹，取得了可贵的成就；晚年鰥居则以静功修持为主，直至撒手归化。道家修真史上，象他这样集各派丹法于一身的人物，的确少见，可谓仙学楷模。

## 实修实证

陈撷宁先生认为：“仙学乃实人实物、实情实事、实修实证，与彼专讲玄理之事不同。”他辛辣地讽刺了那些欺世盗名的伪道：“现在有所谓精神疗病、心灵疗病，据他们自己夸张，可以远隔千里万里，都能使病者

痊愈。我想近在咫尺，尚不见功效，何况远在天边。这些都是营业性质 故神其说而已。”世间一般空谈心性之徒，不必说出阳神毫无希望，仅此出阴神功夫，亦未曾梦见，居然狂词警说，毁谤神仙，真可谓蚍蜉撼大树而已。”这些观点在今日看来，仍有发聋振聩的现实意义。对于个人的修证功夫，他坦诚地说：“譬如我自己是个学仙的人，……倘仍旧不免老病而死，又无丝毫神通，你们切切不要烘云托月，制造谣言，说我已经得道，免得欺骗后人。”这种实事求是的科学态度，令人敬佩。

## 因材施教

陈撷宁先生说：“盖道乃宇宙万物所公有，不是少数人所私有。”他打破了仙道密而不宣的条条框框，理法并重，择其可言丹诀，和盘托出。他认为不必拘于“自度度人”之常规 根据条件可以“人己并度”，也可以“先度人，后度己”。同时又认为丹道不可能一律普度，他说：“今传道者，动辄曰‘普度众生’，若非滑稽，即妄语耳。”他把仙学分为“显教”与“密教”：“显教”可以知无不言；密教”则不许妄传于人。又以道、法、术三者分别对待：“道”可以公开宣讲，“法”当随上、中、下三等根器之不同而授之，“术”更须择时、择地、择人、择社会环境而酌量其可传与不可传。

他在度人之际，往往因人说法，因材施教，使人人都能切身受益。他的仙学文章显密圆通，落笔极有分寸。当显处即明说，意在言中；当密处则慎言，意在言外。令不同层次的人读之皆可会意，同时也顾及了传留后世的需要。既避免了大道失传，又做到道不妄传，可谓颇具匠心。

### 提倡有所比较

陈撷宁先生一方面极力维护中华民族绵延数千年仙道文化之纯洁，另一方面又主张兼学他家，有所比较，以利于仙学的发展。他说：“唐宋以来，学道的人大半兼学佛，因为他们都是虚怀若谷，并且希望得一个真实的比较。”故他打破门户之见，博采众家之长。不仅出入儒、道、释三家，接受西方科学，而且甘冒“迷信”和“旁门”之嫌，接受乱坛和江湖的传授。正是这种博大能容的气度和坦荡无私的胸怀，使他能够做到博学守约，取精用宏，择其善者而从之，择不善者而改之，对中华道家学术做出了建设性的贡献。他以自己的广博学识，对道家和他家，以及道家各派之间，都做了颇具见地的比较，使后人由此得窥古代各家学术之门径。他的见解简明扼要，言必有中。如比较老庄之道：“就老庄学说而论，庄子之见解亦大异于老子，试观《庄子·天下》篇，可以知其概矣。盖老子所讲的是教相，庄子所

扬的是宗风。于是同一道家，而有老子之道与庄子之道。”

## 借鉴科学

陈撷宁先生提倡仙学所处的时代，面临帝国主义列强的侵略和西方科学技术的传播。他看到帝国主义利用物质科学制造杀人武器，残害人类，荼毒生灵，因而试图倡导仙学，强国强种，企望以肉体证得之神通，战胜科学化的杀人武器，谋求升平和乐的世界。另一方面，他也看到科学技术的发展，给人类带来了文明与进步，认为仙学极与科学相接近，科学进一步可以与仙学合作，于是援引科学，以解释和改进仙学。同时他又指出仙学与科学之不同，科学与仙学比较有其缺憾，他说：“近世科学逐渐昌明，但医学并不足以确知和解决生死之大事，人体尚有许多未知之秘密，只有利用仙学，才能有解决之希望。”现代科学结合仙学对于人体奥秘之探索，验证了他的科学预言。他在生前曾被友人戏称为“神仙复古派”、“科学化唯物派的神仙信仰者”和“科学神仙”。陈撷宁先生既坚持传统的丹道学说，又把现代科学融入仙学体系，这也是中华道家的修炼学术与时代同步发展的必然道路。

## 仙学应随时代而改进

陈撷宁先生以特具卓识之眼光指出：“仙学在今

日，实未便墨守成规，而有随时代演变与改进之必要。”为了适应时代的发展，他巧妙地提出了新的“仙学”概念，对旧的仙道观念进行了彻底革新：反对死后成就，提倡今生现得；反对自我了脱，提倡救世度人；反对三教混同，提倡仙学独立；反对玄学空谈，提倡实修实证；反对盲修瞎炼，提倡研究学理……等等。他说：“因欲联络全国超等天才，同修同证，共以伟大神通力，挽此世界末日之厄运，非但不赞成生西方，并且不许升天，不许作自了汉，不许厌恶此世界之苦而求脱离，不许羡慕彼世界之乐而思趋附，故异于往昔神仙之宗旨。”并且发愿：“定要永久长住在这个世界上，改造此世界，方见得道家真实的力量比任何宗教为伟大。”在他的热心倡导之下，举国上下修真之士，遥相呼应，研究仙学蔚然成风，力挽道家文化于颓势之中，使仙风大振。

## 仙学思想与中华道家

陈撷宁先生幼承家学，打下了丰厚的儒学功底。青年时代历尽艰辛，访得道家各派丹法修炼之真传。进而通读《道藏》，博识中华道家学术之全体。更以自己颖悟超人之天资，切身对三元丹法进行真修实证。集仙道修炼之大成，在实践和理论两方面提炼并且总结了中华道家的修炼学，在继承传统道家修炼学说的基础上，提出了自己的独到见解，构筑了适应时代发展的“仙学”

理论，从而对道家修炼学理做出了发展性的建设和贡献。

陈撷宁先生对道家怀有崇高信仰，他得到道家各派丹法的传授，并且亲身受益。可是，陈撷宁先生所处的时代，道教已经相当落后。他分析说：“唐朝以前，道教与佛教之争论最盛；宋朝以后，道教势力渐渐衰微；明清以来，只看佛教徒摇唇鼓舌，道教徒一声不响，噤若寒蝉。实因人才缺乏，并无其他原因。今日道教已不成其为教了。”功夫好的深山炼师，由于种种条件限制，不能适合社会大众的心理，因此遁迹不出。世间所见又是伪道居多，正道难以发展。陈撷宁先生为了延续轩辕黄帝以来千古相传之道脉，只有当仁不让，挺身而出。但在当时，以他个人的力量，根本无法挽回道家文化整体之颓势。况且当时西方科学技术的传播，产生了一定影响，有人主张全盘西化，把中华传统文化视为一团漆黑，大有压倒一切传统学术之势。在此不利形势之下，陈撷宁先生以清醒的头脑和深远的目光，一方面认为道家学术是科学的，具有强大生命力，中华道家向来以维护民族传统文化为已任，应当唤醒民众，以图自强。另一方面认为道教必须适应新时代的发展而改进，否则将被科学作为迷信而打倒。他认为道教只有“改头换面，适应环境”，才是正确出路。故此，他巧妙地运用道家“应变”之方，提出了全新的“仙学”概念。把仙学从道教的躯壳中分解出来，专弘仙学，不谈宗教。“否则



宗教迷信有一日被科学打倒之后，而仙学亦随之而倒，被人一律嗤为迷信。”（三十年后发生的十年浩劫，证实了陈撷宁先生的预言）同时这亦扫除了许多无谓纠纷，“苟受挫折，亦不过损我一人之名誉，与中华整个之道教固无伤也。”可谓用心良苦。

正是这种非凡胆识，才使他在道家衰微的艰难条件之下，弘扬了道家最精华的修炼之学，避免了仙学和道教同趋没落，挽回了道家文化之颓势，完成了道家思想的自我更新，使得道家学术未因时代的发展而落伍。他所构设的仙学思想体系，对传统修炼与道教纠缠不清的模式进行了适应时代发展的积极改革，他所提出的仙学与道教分离的明确主张，使得数千年来“修道”与“信教”的关系得以澄清。同时也雄辩地说明：仙学只有摆脱宗教樊篱而求发展，才有可能走向科学发展的光明之路。

仙学的出现，同时体现了西方的进步思想和科学技术进入中国之后，祖国固有的传统道家文化，再次以自己博大能容的胸怀，对外来的先进文化进行积极吸收，通过改造翻新，融入自身博大精深的宏伟体系之中，这也正是道家老子“无为自化”思想的具体体现。另外，由于西方文化是随着帝国主义的炮火打进来的，还体现了在强敌入侵、民族危亡的生死关头，向以代表民族传统文化为已任的中华道家人士，为了维护民族文化的尊严与利益，义无反顾地挺身而出，主动更新自身文化体

系，企图以此振奋民族精神，谋求生存和发展。仙学就是在这种历史背境之下，应运而生。陈撷宁所倡导的仙学思想，打破了宗教框框的局限，使人们不必皈依道教也可修炼，不必出家信教也可成仙。高深莫测的中华道家修炼学术，变得平实而易学，如同和煦的春风，走向社会大众。道家历代祖师真人，成为具有积极进取精神的力量象征，如同治世的良药，进入千家万户。激励人们为中华民族的复兴，团结一致，共同御侮，力图自强。发挥了道家文化的积极作用，使其未因新时代的发展而落伍。

陈撷宁先生构设的仙学理论，上承黄帝老子千古相传之道脉，中接纯阳吕祖统宗南北之正统，下衔道家修炼三元丹法之真传。修道养寿之学，自从轩辕黄帝问道于广成子，开始由山林传入社会；至老子集其大成，而为中华道家精髓；吕纯阳祖师衔接丹脉，集三元修炼于一身，后人奉为仙道正统；其下分出南北二宗，乃至五派丹法，愈趋零落，而丹道渐晦；及至现代陈撷宁先生，方才还南北两派为一体，统三元丹法归一源，恢复了传统中华道家修炼的整体面貌。使古代仙真所遗之正统道脉，得以延续留传。他以自己的超人智慧，高瞻远瞩，结合新时代的特点和未来道家发展的大计，全面开拓和升华了修炼的内涵。经他改造之后，仙学以崭新的面貌出现在世人面前，在新时代发挥了积极作用，产生了深远影响，使中华道家——道教千古相传之法脉，得

以发扬光大，未因近百年的战乱而中绝。从近代道家的发展史上来说，假如没有陈撄宁先生所开辟的仙学理论，没有他在仙学上取得的卓越成就，那么在这一历史时期，道家修炼学的发展很可能就会是一片空白或一片模糊。仙学的出现，对于未来道家思想的发展，具有划时代的指导意义，仙学是中华道家发展史上的里程碑，陈撄宁先生堪称开宗启教的一代仙学巨子。

陈撄宁先生在道家文学方面，亦颇具功力。他所留下的仙学文章，不光在修炼境界上进入了高层次，文笔上也是气韵非凡，圆融活泼，读之往往令人拍案叫绝。台湾所出道书《访道语录》中称其文章：“雅洁而外，别有风神，故令人百读不厌。”这也正应了那句道家古话“由来富贵原如梦，未有神仙不读书”。举凡中华道家历史上著名的高真大隐，如老子、庄子、魏伯阳、葛洪、陶弘景、吕洞宾、张紫阳、张三丰、丘处机等等，无一不是饱学鸿儒。陈撄宁先生仙学著述的出现，又为中华道家文库增添了一笔无价的宝藏。

仰 觀 天 文 圖



仙学修炼法

仙学修炼名词术语

仙学修炼法——静功

其他功法

## 仙学修炼名词术语

### 魂 灵

魂灵，即指心神。又称元性、本性等。

### 关 元

关元，在脐下三寸。

### 密 户

密户，在身后腰眼部位。乃是人身炁机的秘密门户。

### 生 门

生门，即肚脐之门，乃为人身最初受命

之所。其门下通外肾，乃精炁走漏之处，因而在修炼之中甚为重要。

### 幽 阙

幽阙，即是生门，生门即为肚脐。针灸上名为神阙穴，又名气舍。

### 命 门

命门，即密户。在脊椎骨第十四椎下，即第二腰椎骨之部位。

### 牡 龠

修功之际，神人炁中，炁包神外，如同牝牡之相合，故曰“牡龠”。

### 存 真

存即存想，真即真人。存真，即是说存想真人所在的地方。真人，就是自己的元神。

### 琼 室

琼室，即脑室。又称泥丸宫。



## 泥丸夫人

泥丸夫人，即为脑室中央之神。因为脑室属于阴性，宜静不宜动，静则安，动则伤，所以名之为夫人。本于老子《道德经》“守雌”之义。

## 恬 淡

恬淡，是说节制嗜好和欲望，减少思考与虑想，以便专心清静，合乎天地之道。《阴符经》曰：“自然之道静。”

## 闭 观

闭观，即为闭目清心，返观内照。

## 庐 间

庐间，亦名规中，指黄庭。

## 玉 阙

肺属金，金色为白，故此名为玉阙。

## 玉 池

玉池，指人之口。玉者言其清洁，池者喻其津液。

## 玄 膺

舌下有两窍，乃为滋生津液之所，下通气管咽喉，称为玄膺，与天池穴相对。

## 胎 津

胎指胎息，津指津液。乃是由丹田之中，胎息薰蒸所化之津液。

## 水 主

水，在人身指肾，肾为水之主，故曰“水主。”

## 心 苗

心开窍于口，口中有舌，即为心之苗。心动，则炁泄于舌。

## 安 神

“安神”之义，古代仙真广成子论之最详。据《庄

子》载其言曰：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”这段文字，把道家长生不死的道理，和盘托出，玄妙无伦。凡是后世丹经所言筑基炼己、周天火候之说等等，无过于此。

## 幻 景

“幻景”二字，如果对于世俗而言，是指人生一切令人困惑的环境，故有“世事如幻”之说。修炼之人，必须设法超越尘缘，然后才可能达到炼养的效果。有的人学道数十年，但是得不到大的证验，若非缺乏明师传授真法的原因，便是未能摆脱尘俗之累的缘故。如果对于修炼功夫而言，幻景是指身中阴魔趁机发动之各种景象，或者动人爱心，或者令人害怕，或者忽起嗔恨，或者感到悲伤，或者令人误以为出现功能，或者引人走入歧途，甚至神识昏迷，不自知觉，偶有所感，妄称遇仙等等魔境，凡是类似这些情况，皆属幻景，必须应当除去。以上的各种魔境，如果不是经过慧眼，终究难以辨

别，很容易认假为真，在练气功者之中尤为多见，往往认为是特异功能，神秘得不得了。所以学道之人，必须要有分辨能力。

## 真息与凡息

真息与凡息，是呼吸的两种层次。真息细微，凡息粗重；真息深长，凡息浅短；真息缓匀，凡息急促。真息是凡息的根源，凡息是真息的升华。真息变化而堕为凡息，凡息经过修炼可化为真息。比如山中石头缝里流出来的泉水，就是真息。江河之中波涛汹涌的流水，就是凡息。

## 真 我

平常人的肉体，因为有生有死，只能作为暂时的依托，不能算是“真我”，只可以叫做“假我”。除掉有形有质的肉体，还剩下无形无影的念头，那么这个念头是不是可以叫做真我？其实也不是。因为这个念头，也是忽起忽灭，时聚时散，不能由自己做主。须要再除掉这个忽起忽灭的念头，另外寻出一个无生无死、虚灵独存的本体，这个才可以叫做“真我。”那么这个真我究竟从何而来？其实原来就住在我们的心灵之中，未曾片刻离开，并非由外而来。由于历年以来，被自己的后天心念遮蔽，把自己真我的面目覆盖了。修炼功夫做到相当

的程度，则道眼自开，如同拨开云雾见到青天，本来真我才能重见天日。

## 烹 炼

修炼之中，有文火、武火之分别。武火即打起精神，扫除杂念，端身正坐，心息相依。文火即全体放松，含光内守，绵绵似有，默默如无。当用武火之时，则谓之“烹”；当用文火之际，则谓之“炼”。

## 不 勤

修炼功夫应当勤奋，但又不可过于执着。所以老子《道德经》上有一句口诀，教人“用之不勤”。既说要“勤”，又说要“不勤”，这中间大有讲究。其中“不勤”所含的意思，就是不用执着，不必费力，不要拔苗助长；“勤”字所含的意思，就是不可虚荣，不可懈怠，不要一曝十寒。所说不必费力，意思是说每天做修炼功夫的时候，身体和大脑都是处于休息状态，不同于由外而求的所谓五禽戏、八段锦、易筋经及各家气功等，也不必再由内部做什么存意、守窍、引气、假想等类功夫。因为这些功夫，容易使人肢体疲劳而且心中不静。修炼功夫需要一切放下，专心大定，不同于各种旁门小法，所以“不勤”二字大有讲究。

## 无中妙有

我们的元神，在“寂然不动”的时候，不可以说是“有”；当在“感而遂通”的时候，又不可以说是“无”。但是“无”中又可以生“有”，因此说是“无中妙有”。

## 修 炼

老子在《道德经》中说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”张紫阳在《悟真篇》中发挥说：“道自虚无生一炁，便从一炁产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”就是说大道生一，一生阴阳。从修炼角度而言，阴阳就是性和命，而性和命就是神和炁。修炼最初下手用功，就是以神驭炁，以炁养神，神炁合一，就是修炼。

## 固灵根

灵根，乃是人身脐下之命根。平常之人灵根难固，因为易被情欲杂念所动摇。日衰一日，而人乃死。修炼家运用炁机升降之功夫，使口中津液源源而来，汨汨而吞，如同草木得到雨露之滋养，叫做固灵根。

## 生灭海

生灭海，是指人的念头。顷刻之间，念头不知而

至，忽起忽灭，难以控制。道家认为，念起为生，念灭为死，一日之内，万死万生，生死就在眼前，不必再待到身后。然而想要扫除此念，以了生死，必须运用修炼的功夫，设法使念头归一，然后达到大忘的境界，而入于清静之门。

## 总持门

总持门，老子称之为“玄牝之门”，即是后来修炼所谓“玄关一窍”。张紫阳《悟真篇》诗云：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神炁穴，内有坎离精。”就其本质而言，不过是一阴一阳一神一炁而已。假使能够使阴阳合一，神炁相持，则玄关之体自立。

## 先天变后天

后天之气，丹道喻之为水；先天之炁，丹道喻之为金。按照五行学说，金能生水，则是先天变为后天。

## 后天返先天

丹道所贵，能够逆转造化，以修性命。可以使水反生为金，则是后天返为先天。

## 氤 氲

《周易》有言：“天地氤氲，万物化醇。”“氤氲”二

字的意思，是指天炁下降于地，地炁上升于天，混合酝酿，互相交通之状态。此时阴沉弥漫，雷雨未至，即所谓：“万里阴沉春炁和”之景象。

## 虚

“虚”有两层含义：一是指虚无空洞之状态，但又不是空洞无物，乃是大道无形无象之义，道家言：“无中生有”，这个“无”即是道。一是指丹道一切景象，皆不可以拘泥执着，以防止入于魔境，应当以虚无心态，使其不滞于迹象，以保障功修之进程。

## 灵

“灵”者，在丹道修炼之中，指保持心性灵明，使其不坠于昏沉之义。

## 温

丹道修炼之中，将人身阴阳二炁分别喻之为“水”、“火”。肾属水，心属火。水不可寒，火不可燥；水不可干，火不可灭。而其火候当在不寒不燥之间，故此曰“温”。

## 归 炉

炉，指黄庭，黄庭一名坤炉。归炉，即归到黄庭而



止。

## 乾 初

乾初，指乾卦未画之初，而非指乾之初爻。乾卦，代表一阳之炁。乾卦未画之初即一阳初动之前、阴阳之炁未判之时，鸿蒙初显，混沌之象。丹书《明道篇》云：“观乾未画是何形，一画才成万象生。”

## 丹 露

“露”乃是地面之水因热而化炁，升腾散布于空中，到了夜晚温度下降，于是附着于最容易散热的物体之上，凝结而成为露水。丹道之“露”，亦同此理。

## 帝 京

帝京，乃指中丹田，又名绛宫、神室，乃为心窝之部位。心为一身之主，故曰“神室”。

## 闭地门开天阙

丹书上面，凡是以“地”作为名字的，都在人身的下部，“地门”即为精窍；凡是以“天”作为名字的，都在人身的上部，“天阙”即为泥丸。修炼家最忌精炁下漏，所以凡是下窍皆要收敛紧密。于是一身精炁，渐

渐积累。既不能够漏泄于下，又不能冲心于上，于是只有遵循周天之路，上升泥丸。届时眼吐金光，两耳生风，脑后震动，丹田火热，两肾汤煎，四肢涌动，口降甘露，醍醐贯顶等等，内景甚多。修士洪教燧先生传有“金丹歌”一首，其中有言：“万马奔腾攻两耳，流星闪电灼双眉。若还到此休惊惧，牢把心神莫动移。”即是描述“闭地门开天阙”之景象。

## 洗 濯

洗濯，在丹道之中又称为“沐浴”。洗濯之运用，即静定自然。

## 命 蒂

命蒂，就是人体生命最关紧要的地方。凡是花叶瓜果，和枝茎相连的地方，都叫做“蒂”。此处一断，花叶便立即枯萎，瓜果就失去了生命力。人身命蒂，就是丹田，在人生身受命之初，原由此处通过脐带而呼吸，此处炁断，人身立亡，可见命蒂于人之重要。

## 坐脱立亡

“脱”指解脱，“亡”指离形。坐脱立亡，是说修炼之士，达到一定的层次，可以在坐着或站着的时候，精

神若要离开形体，顷刻就能做到，不受肉体的拘束。最末撒手归天之时，亦可由此了结生死大事，我命由我，完全自主。

## 专 炁

专炁，又叫做“抔炁”。是说专心致志，就在“炁”上面做功夫。

## 致 柔

致柔，又作“至柔”。即是功夫柔和到了极处，没有丝毫刚强紧迫的状态。

## 元 命

元命，就是我们的生命根源。

## 灵 泉

灵泉，又叫做“神水”。地面上的泉水，如井中之水，因为重力的作用，总是向下流动，不会向上逆流。人要用水，就要拿器物汲取才行。可是人身上的灵泉真液，却不需要汲取，自动能够在人身上循环周流，这是人体里面的真炁在起作用。真炁所到之处，即是灵泉所到之处。因为液能化炁，炁能化液，所以才有这样的妙

用。

## 金丹换骨

金丹换骨，又可说是“脱胎换骨”。《灵源大道歌》中说：“蒸融关脉变筋骨。”“蒸”是蒸发的意思，“融”是融化的意思，“关”指关节，“脉”即血脉，“变”是变换。先要蒸发，而后方能融化，常常融化，不使筋骨变得坚硬，才能慢慢地变换筋骨。这种功夫，就叫做“金丹换骨。”

## 慧 力

“慧”是智慧，“力”是毅力。修炼之人，只有智慧而没有毅力，虽然可以悟道，但是难以最终成功；只有毅力而没有智慧，又恐怕认不清道路，误入旁门左道。故此必须慧力俱足，才能修成大道。

## 华胥国

《列子》书中说：“黄帝昼寝，而梦游于华胥氏之国。其国无师长，其民无嗜欲。不知亲已，不知疏物，故无爱憎；不知背逆，不知向顺，故无利害。”这里本来是指太平和乐的社会，是道家的一种理想国家。修炼的人，假如身心能够做到十分清静，也就好像到了华胥

国一样，这是在修炼方面的含义。

## 真 素

古人把没有经过染色的丝类，称为“素”。道家认为，吾人之本性真心，原来就是白净无瑕，一尘不染，所以也叫做“素”。《老子》曰：“见素抱朴，少私寡欲。”

## 全神全形

丹道之妙，在于“全神全形”，又称“形神俱妙”，既要全神，又要全形。全神之道，普通叫做性功；全形之道，普通叫做命功。所以称为“性命双修”，总以形神兼炼为妙。如果得不到命功之真传实授，则可以先做性功以求全神，等到机缘来时，遇到明师传授，再做命功以全其形，亦无不可。

## 主 人

主人，是指人的本命元神而言。人的身体好象一所房屋，元神就是住在房屋里面的主人。如果时时刻刻任其在外游荡，不肯回到腔子里面，就象原来是一所很好的房屋，可是无人居住，无人打扫，无人整理，慢慢的这所房屋就要变坏了，身体的保养也是这个道理。吕

祖云：“下手速修犹太迟。”如果不知及时修炼，等到老病死的时候，后悔已经来不及了。所以我们应当运用修炼的方法，把房子的主人劝回来，不要让其心猿意马，常常跑到外面，让他长久的住在家里，就能保持身体减缓衰老。并且还要实行道家的清静功夫，将其放于空虚闲静的地方，使其心无所用，慢慢改掉过去的旧习惯，才能成为属于自己的真正主人。

## 母

人类养育婴儿，要靠母亲的力量。修炼家将元神比喻为“婴儿”，那么什么是元神之“母”？老子《道德经》第一章云：“无名天地之始，有名万物之母。”第二十章云：“我独异于人，而贵求食于母。”第二十五章云：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”由此可以断定，老子所说的“母”就是道。如要养育元神，必须凭借“道”的力量。

## 羽翼

修炼家以炼炁为羽翼，修得神清炁足，则羽翼已成，可以羽化飞升。

## 葭 苳

芦苇之中的薄膜，叫做葭苳。古代用葭苳之灰，放

于律管，用来占测气候。节气一交冬至之后，阴极阳生，则黄钟管中，葭灰飞动。人身之中的气候，也和这一道理相同。

## 合太虚

人身本来自于太虚，一旦流于形象，则有障碍相阻，而不能与太虚合一。惟有修炼之人，能够去掉后天形象滞碍，而与太虚自然合为一体，所谓“大道无形”者也。

## 心 舍

心舍，即本性真心所在之处，指心窝。

## 顶 门

顶上，即头顶之正中。针灸上名为百会穴。

## 道 法

“道法”两字的解释，非常广泛。从道家修炼学的角度，简而言之，“道”就是我们返本还原的一条大路，“法”就是我们走上这条道路的方法。比如从山东到北京，可以有五种走法：第一种是两脚步行，第二种是骑自行车，第三种是坐汽车，第四种是坐火车，第五种是

坐飞机。这样在路上花费的时间有长有短，但是最终都能够到达目的地。问题就怕方法不对，认错了路线，误入歧途而不知，就不会达到目的。结果是骑自行车的却到了南京，坐汽车的误去了天津，坐火车的误到了上海，乘飞机的错到了深圳，两脚步行的又不知去向，如此这般，永远也没有到北京的那一天。修炼也是同一道理，首先要得到正确的方法，这就是所谓的“道法”。

另外还有一种解释，就是“道无术不行。”这个“术”就是法术。道家法术在某些特定的时候，可以作为修炼的辅助，故曰：“道法并行。”这里的法术，也称为“道法”。

## 性 命

“性命”二字，在道家最为重视，如果详细解释，就是说尽千言万语，也讲不完。在此简要而言之，“性”即是吾人之灵觉，“命”即为吾人之生机。

## 孤 阳

“阳”指阳炁，为修炼内丹之基本药物。但是如果身中真阴不足，则不能够摄取真阳，则此阳遂变为亢阳。如果无法调和，进一步变而为浮阳。此时再设法挽回，更加严重则变为孤阳，至此已不符合修炼要求了。“孤阳”尚且不能生人，如何能够成丹？



## 纯 阳

修炼家所谓的“纯阳”，与“孤阳”绝不相同。纯阳的“阳”字，是指轻清微妙之体质而言。反之重浊粗浑的体质都属于阴，非是修炼之所贵。然而此处所说轻清微妙之体质，乃是先天之真阴真阳配合而成，绝对不是前面所说的“孤阳”。平常人体质之中的“浊阴”，非得全部变成“清阳”，方可称为“纯阳”。此时的体质，才是道家修炼学所谓的“清静法身”、“乾健之躯”。

## 生 死

“生”与“死”二者，是相对的两个概念。既是有“生”，自然有“死”；若要“不死”，先须不“生”。《庄子·大宗师》云：“杀生者不死，生生者不生。”就是说能够做到不“生”，也就能够做到“不死”。如果只知以“生”去“生”，结果反而是“不生”。但是所谓“杀生不死”，不可仅仅从心性方面去领悟，因为自身肉体方面的衰老病死，依旧难以避免，缺陷依然存在。因为以上的缺点，道家的修炼功夫，遂注重肉体长生，而与老病死相抵抗，逆转乾坤，反夺造化，这就是中华道家修炼学的高妙之处。

## 先天真阴真阳

先天真阴真阳，即是入于先天之境界，静而生阴，

动而生阳，阴阳二炁，一动一静，相互为用，以成修炼之功。

### 众人之息以喉真人之息以踵

“众人之息以喉，真人之息以踵”之语，出自《庄子》。“众人”即普通之人，“真人”即得道之人。意思是说普通之人运用口鼻呼吸，乃以肺呼吸作为呼吸发动之机关；得道之人与此不同，其呼吸之机关乃在于体内，深达于脚踵。“以”字当作“用”字解释，“踵”字即为脚后跟。众人之息为后天之气，呼吸用喉；真人之息为先天之炁，呼吸至踵。众人后天气之呼吸，由鼻入喉，至于肺部而止，断然不能够至于足底，更不可能转尾闾升夹脊而至于脑府。真人先天之呼吸，既能够至于足底，又可以冲开后三关而上达于头顶，此皆内炁之作用，与口鼻呼吸之气毫无关系。二者作用一内一外，一后天而一先天，一凡息而一真息，其中界限，颇为分明。

### 理诀并重

修炼学强调“理诀并重”，“理”指学理，“诀”指法诀。如果只言理而不言诀，或者只言诀而不言理，往往会令学道之人无所适从，不知从何下手，或者执着死法而不知变通，以致到了白头一事无成，所以应当理诀

兼通。学道者先须明其理，然后再悟其诀，乃知其诀为无上妙诀，与旁门小术绝不相同；既能得其诀，又能悟其理，乃明其理为无上大道，与玄学空谈大有分别。如此修真，自可入于大道之门。

## 道 学

中国自从轩辕黄帝之后，经过许多朝代，直到周朝老子，在历史上都属于道家一脉，其学说又称为“黄老之学”，自成体系。用于外，可以治国齐家；用于内，可以修身立命。古时候的读书之人，均能运用这一学说修身处世。居于庙堂之高，则不以帝王将相为荣；处于山野之远，又不以陋巷布衣为辱。此即古人所谓“达则兼善天下，穷则独善其身。”如是无往而不自在，无处而不安乐。这个就叫做“道学”，修炼学即包容于道学之中。

## 仙与道

古代留传下来的传记，凡是记载神仙历史，其中末后一句，大都是入山而去，不知所终，决不似平常人老死于牖下。至于学道之人，则与此不同。《论语》上面说：“朝闻道，夕死可矣。”《中庸》上面说：“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”又说：“君子之道，造端乎夫妇。及其至也，察乎天地。”《易经》上面说：“一

阴一阳谓之道。”据此可以知道，学道者不一定要长生不死，止求能够闻道、悟道、明道、得道、证道，虽死不妨，不必一定非要人山苦修。虽在平常日用之际，何处非道之所在？何患人之不能参透阴阳之真消息！所以凡是种种奇怪骇俗的事情，都是学仙的人所应当具备，而为学道者所不以为贵。仙与道之不同，于此立见。

## 道家与佛家

道家与佛家，在理论源头上，本来没有分歧，佛法亦是大道。二者所以有所不同，乃是在于下手修持的方法。道家功夫，最初下手之时，与肉体有着密切的关系；佛家功夫，专讲明心见性，并不注重肉体上的变化，甚至把肉体视为“臭皮囊”而不屑一顾，这样就令人无从捉摸。但是肉体功夫，须要真修实证，功成之后，可以一得永得；心性功夫，可以领悟而知，见到证果则非易事。所以道家与佛家二者，在肉体修证方面大有分别。

## 仙学修炼法——静功

按：此节静功，原名《神经衰弱静功疗养法问答》，系陈撄宁先生于 1957 年八月应杭州市屏凤山疗养院邀请讲授而编写的，后来又经修改发表于 1963 年《道协会刊》第三期和一九八七年（中国道教）第三期。这里笔者基本上根据原文的顺序和文义，作了重新分类，并且译述为现代的白话文，以便读者参阅学习。此处所讲静功，属于修炼的入手筑基法门，笔者对于有关内容作了适当的删削和修正，并加入了一些注语。

### 静功与气功

静功着重在一个“静”字，不必要在“气”上做什么功夫；气功着重在一个“气”字，其中功夫都属于动的，并不符合“静”

的原则。社会上各处所传授的气功，有深呼吸法、逆呼吸法、数呼吸法、调息法、闭息法、运气法、前升后降法、后升前降法、左右轮转法、中宫直透法等等（笔者注：陈撷宁先生在这里所列的诸种气功，基本上还属于道家功法的范畴，现代社会所传的气功，比这里更进一步，多数都是用意念的功法，不是用意念引导动作，就是用意念引导用气，或者是动作、用气、意念都在一起，成为普遍流行的大路气功，与此更加不可等同而语，读者不可不知）。这些方法虽然很多，但是总是离不开用气；静功则完全是静，在气上则是顺其自然。并不用自己的意念去支配动作，如果有意念使之动作，就失去了“静”的意义。

静功和气功之利弊，亦有所不同。气功做得好的，能够去病健身；做得不好，不但旧病不愈，反而增添新病。静功做得合法，自然能够治好医药难愈的病症；做得不合法，身心也能多少得点益处；退一步说，即使没有大的效验，绝对不会又添新的毛病。可见气功是利有弊，静功是利无弊。

凡是心思精巧，善于灵活运用，自己感觉有少许不对，就立刻停止不炼，或者变换另外一种形式以应付之，象这种人可以做气功，不会出现偏差。若是心思粗拙，只知道死搬硬套，做到身体发生异常的现象之时，又不会应付，炼气功一定要出毛病。对于静功，就没有什么限制，无论性别男女、年龄老幼，心思灵活或不灵

活，都可以做，好动不好静的人，不喜欢这种功夫，假若愿意试一试，也能做出相当的效验来，但是比较那些性情沉稳的人，见效要慢一些。

根据中医传统学说而论，凡是肺炁虚弱，经常患伤风感冒的人；胃炁虚衰，食欲欠佳，消化不良的人；三焦湿阻，痰饮停蓄，变生多种疾病的人；元炁虚弱，肠不摄水，大便常患溏泄的人；肾炁虚弱，小便数量过多，有时清有时浑的人；肝炁虚弱，筋骨怠惰，萎靡不振的人；还有西医学上说认为的新陈代谢机能发生障碍的人。这些病症，可以用药物进行治疗，也可以用气功治疗（笔者注：以上病症，按照前面所列的气功法治疗，大概可能不会出现大的问题；现代气功本身弊端太多，读者不可盲从，以免治病不成，又添新病）。

凡是一切本元亏损之病，如头晕、脑胀、眼花、耳鸣、心跳、胆怯、失眠、恶梦、烦躁、惊悸、易怒、易悲、多忧、多虑、情绪纷乱、遇事健忘、头重脚轻、肌肉瘦削、少食乏力、营养不良、消化不佳、工作不耐疲劳、生活没有兴趣等等，这些症状，服药难见功效，检查身体又不知病在何处，唯一的办法，只有施行静功调养，可望痊愈。如果能够配合太极拳或者柔软体操，使静功和动功相辅相成，则见效更快（笔者注：当然这仅仅是针对静功调养特别有效的数种病症而言，来说明静功的治病疗效。若从中华道家修炼的角度上说，静功对于深化生命所起的作用远大于此）。

有些气功也有静坐法，但就其本质而言，气功的静坐法，不合内丹静功之原则。气功静坐，身体外面虽然坐在那里不动，但是他们的意念在身中运用，没有休息，虽然说是静坐，实际上仍然属于动的一方面，算不得真正的静功。

对于各种病症的治疗而言，气功的作用离不开静功，离开了静功，气功的效果很难保障。比如胃溃疡病和神经衰弱，如不用静功，单靠气功很难保证有确实的实验；假使不用气功，专做静功也完全能够痊愈。这是实际的经验，而且经验不在少数。近些年来治病效果较好的气功，实际上总是包括有静功的作用在内，于无形中起到了重要作用，关系甚大。病愈之后，一般人都认为是气功的效果，不知静功在暗地里起到了恢复健康的主导作用，气功只是辅助作用。

（笔者注：因此在治病方面，气功和静功不可分离，练过气功的人士，进一步深造道家修炼之静功法，对于身体的健康长寿和精神境界的提高，都将会登上一个新的阶梯。静功，在道家丹法之中，是最为基础的东西；而在气功之中，属于高层次的功法。修炼与气功的层次之差别，于此可见。）

### 静功三步功夫

仙学静功法，可以分为三步功夫：第一步，身体不



动；第二步，念头不动；第三步，把自己身体忘记，不知有“我”。

## 身体不动

起首做功夫的时候，不论是采取坐式、站式还是卧式，总要周身放松，不使身体存在局部的紧张，亦不使其有丝毫的拘束，自己感觉非常的舒适。做得恰到好处之时，练功时间虽然长久，自己心中并不厌烦，身上也没有坐立不安、难以忍受的情况，能够坐得轻松，这样就是肉体已经得到安静了，但是思想上的束缚还没有解除。

## 念头不动

做到身体安静之后，再进一步，要做到心无杂念，万缘放下。以往事情不回想，眼前事情不牵挂，未来事情不打算，大脑神经完全进入休息状态，这样就是精神得到安静了，但是心中还知道有一个“我”存在。

## 不知有我

更进一步，就入于混混沌沌的境界，似乎睡着了一样，什么也不知道，并且也不是做梦。此时当然不知有我，于是进入“忘我”的境界。一般人睡着了还要做

梦，梦境中依然有一个“我”在那里活动，凡喜、怒、忧、思、悲、恐、惊、饮食、男女、金钱、名誉、地位、利益、争斗、烦恼等等，触景生情，心旌摇曳，醒时也许有把握，梦中全部无把握，不能做到自己对自己说了算，这样不能算是真正的忘我。只有修炼静功，才能达到这样的高深境界。

（笔者注：修炼做静功，一定要做到忘我一层，才是真正的入静）

## 静功答问

问：做到入静的境界，对于身体有什么好处？

答：人体内部原有天然抗病的本能，但是由于身体衰弱或者遇到其他障碍，致使抗病的本能发挥不出来，从而难以抵御疾病和衰老的侵入。静功即是消除身心上的障碍，恢复人体之本能，把原有的力量发挥出来，身体就可以逐渐痊愈。

（笔者注：静功的作用，即是通过入静的手段，使人体减去日常生活中的精神负担，进入自我调节状态，逐步积蓄人体内部的能量，以增强自身的抗病能力，不光可以治愈疾病，并且可以进入自我更新、延缓衰老的积极状态，恢复对于人生的信心，永远保持青春活力。再者，人们日常生活之中，无论物质享受如何充足，平时缺少的就是一个“静”字。昼夜二十四个小时之中，

肢体虽然能够休息，思想从来难得片刻安定。不但醒着的时候脑筋运用不停，就是睡着了也会做梦，而且睡梦里所感觉疲劳的程度，和醒时所感觉的没有什么差别。这样长年累月下去，精神消耗越来越多，各种疾病乘虚而入，人体逐渐进入衰老状态。对于一般身体健康的人来说，每天忙里偷闲做两次静功，如果能够持之以恒，不但可以预防疾病，而且能够延长寿命，这种长寿是必然的、健康的、积极的生命果实，每个修炼的人都有资格得到。)

问：正在静坐的时候，身体忽然不由自主地动起来了，各人出现的姿势又不一样，即使是同一个人，动作的姿势也是每次常有变换，但又不是自己让身体动起来的，这是很奇怪的现象，究竟是怎么回事？

答：这是人身本能的生命力所发挥的一种作用，并不奇怪。如果把这件事认为是奇怪，那么人身上的奇怪现象就更多了。

(笔者注：某些人在静坐之中，可能出现自动的现象。静坐之时，当身体还没有完全放松，存在局部紧张，或者心中尚有隐藏的念头作怪，没有去除干净，就容易发生这种情况。这种现象在气功上叫做自发功，或者有的功法认为这是出功能。在道家修炼却认为此仅属于入静不成熟的一种现象，是身心尚未进入静功境界的一种表现。)

问：身体外部的动作，平常生活之中，一向是受自

己的意识支配，现在忽然不听指挥，自发动作起来，就怕长期下去，弄得收拾不住，整天手舞足蹈、摇头摆尾，象个什么样子，不知可有方法能够控制？

答：只要你能按照我们所讲的方法正确炼功，呼吸之气顺其自然，身体的运动不要用意助之，等于做柔软体操一样，那就没有大的妨碍，动的时间一长，自己就会停止。如果不想自动，要他停止下来，也有办法做到，只须停止静功不做，精神上放松下来，思想上稍微抑制一下，身体马上就不动了。不动之后，稍停片刻，仍然可以继续炼静功，这样就能使身体不动。但是道家静功之法，总以身体不动为最大原则，只有这样，才能令身体外静而内部炁机自动，达到调节和升华生命的高深层次。身体自动只是例外情况，不要误认为凡是做静功的人，身体必定出现自动的情况。

（笔者注：这个错误的意念一旦注入意识或潜意识之中，也会诱导发生自动的现象，反而成为弊端，这是不可取的，违反了道家“静”的原则。）

问：自从第一次出现自动开始，将来是否每次做功必动，永久如此？

答：不是永久如此，等到心念扫净、炁脉通畅以后，那时静坐，身体自可安稳不动。但是，外部的安稳是一方面事，静功进入到一定深度之后，内部丹田之炁将来或者可能就会发动，这是应该预先知道的，免得临时发生忙乱，不知如何对待，以致耽误功夫的进展。

问：凡做静功的人，是否都要经过身体自动这一阶段？

答：并非人人都会出现自动，身体动的是少数，不动的是多数。

问：大家同样做静功，为何有的动，有的不动？

答：因为每个人素质不同的缘故，所以因人而异。比如用同样的药品，治疗同样的病症，每个人获得的效果，不会完全相同，也是这个道理。

问：专门就静功的原理而论，身体是动好？还是不动好？

答：在古代修炼家的著作上面，只是讲到身体内部会发生震动的景象，未曾主张身体外部的自动，从来以身体安稳不动为原则。但是根据经验而论，静功做到不由自主发生身体自动，结果有好有不好，难以一概而论。

（笔者注：道家也有太极之类的内家拳法，属于动功，但这与静坐自动是两码事。外部自动的结果，只会出现身体紧张，而且扰乱内部自然炁机，故为道家修炼所一贯反对。有的人静坐之时，甚至身体想要跳起来，一旦放纵就是拳打脚踢，横冲直撞，那就是发展严重，快要走火入魔了，更不是好的现象。道家修炼是从不自然走向自然，从必然王国走入自由王国，故不可任其自然。此时如能控制，才可进一步放松身体，故不可放纵之。而以身静为上。）

问：静功做到腹内脐下（即丹田）有炁冲动。是否须要经过身体外部自动这个阶段之后，腹内才会出现有炁发动的现象？

答：不能一定。根据教人做功的经验，有以下几种情况：有少数做功夫的人，在外部身体自动将要结束的时候，腹内即开始有炁发动。又有些人，身体自动的阶段过去之后，而内部毫无动静，中间再经过一段完全安静的时期，才慢慢地觉得腹中有炁发动。更有些人，始终未曾经过身体外部自动这一阶段。功夫到了相当的程度，腹内便会有热炁冲动，力量很大。还有些人，长年累月地把功夫做下去，身体内外并未发生什么特异的状态，但是自己的衰弱身体，不知不觉，在无形之中已经恢复健康。

（笔者注：所以外部身体自动，和内部丹田炁动，并没有直接关联；也不是必须要经过身体外部的自动，才会出现丹田炁动。因此切切不要误认为做静功一定要身体发生自动才行，否则容易引魔上身。）

问：静功做到相当的程度，身体外部不动，而内部有炁冲动，到时候应该如何对待？

答：此时身体仍然静坐不动，让那股炁自己发动，只须运用轻微的意思照顾之，切不要用意念去帮助或引导，也不可强迫地去压制。渐渐地，缓缓地，听候那股炁自然发动、自然运行、自然收敛、自然停止。回复平常状态之后，再静坐三十分钟，然后收功下坐即可。内

炁发动，在半路上尚未停止的时候，不可用自己的后天意识作主将静功停止，更不可受惊吓、被干扰、起妄念、动情绪，否则难免会出问题。

（笔者注：对付这种情况，丹法上面有一句口诀，叫做“勿忘勿助 勿疑勿惧”。）

问：静功是许多人在一起做好？还是一个人单独做好？

答：这两种形式各有利弊，不能说哪一种就是最好。许多人一起做，在彼此的互相观摩与监督之下，容易对自己严格要求，也容易增强做功的勇气与信心，提高做静功的兴趣；但是人多难免互相嘈杂与影响。一个人做静功，虽然容易获得清静，身心较为自由，但是容易产生怠惰。过去道家丛林的圆堂和佛家丛林的禅堂用功的方法，就是集体在一起做；深山老林里面住茅庵修炼的道人，就是单独做功。虽然宗教家人静另有信仰上的神秘含义，与普通人炼功的宗旨有所不同，但是其中的方法，也可以作为借鉴。今天我们炼功，最好是两种办法结合起来，互相增益。另外根据每个人的实际情况，再作取舍。

## 静功注意事项

### 环境的喧寂

凡做修炼功夫，首先应该选择环境。最好是在山海林泉之间，其次是在郊外旷野之外。闹区里面有噪音污染吵闹的地方，就不适宜。如人声、车声、叫卖声、机器轰鸣声、欢庆锣鼓声、音响喇叭声、戏曲歌声、小儿哭叫声等等，要一概避免。这样就使耳根清净，听觉神经不受刺激。

### 空气的秽洁

周围的空气应当十分新鲜 以自然气味为佳。避免一切秽浊气味，如腐烂气、霉气、汽油气、厨房气、油漆气、消毒药水气、浓重化妆品气、农药气等等，皆有妨碍。室内家具越简单越好，摆设东西太多，也容易发出不好的气味。植物茂盛的地方，空气于人有益。这样就使鼻根清静，嗅觉神经不受刺激。

### 光线的明暗

关于室内光线一事，古代修炼家强调阴阳调和，不使偏盛，所以说太明和太暗都不合适。开始做功，为了



利于入静起见，只怕太明，不嫌太暗。因此室内油漆、粉刷、壁纸、窗帘等，皆宜用浅淡颜色，不宜用大红大绿。灯光照明亦不宜太亮。这样就使眼根清静，视觉神经不受刺激。

## 口味的浓淡

饮食调味，不宜过于浓厚。各种口味，均应比平时食用再加淡薄。十分鲜味，也不合适。白煮清蒸宜多，红烧煎炸宜少。烟酒最好能够禁绝，这样就使舌根清静，味觉神经不受刺激。

## 气候的寒暖

气候条件，对于做功的人影响很大。太热太冷或者霉天潮湿气重时，做功皆难见效。狂风暴雨惊雷闪电之时，应停止做功。如果室内生有火炉，不可把门窗关得太紧，以便室外空气流通进来，但又要防止冷风直接吹到身上。

## 食物的营养

含有蛋白质的各种食物，虽然对于身体有益，但也要考虑能否消化得了，否则多吃反而有害。其他一切营养品，也要搭配适宜。不卫生的零碎食物，也要禁绝，

不要贪图一时口腹之欲，损害健康大事。

### 外缘的隔离

专门做功期间，应当屏绝外缘。但是家庭生活和自己已经办的事情，也要预先有个安排，免得临时忙乱。做功期间，亲戚朋友要减少会晤，外面的事情要尽量少接触，不宜多接电话、多写信件、多看电视。这样，就能够使心情安定，神经经常处于宁静的状态，做功夫也容易入门。

### 思想的寄托

太费脑筋的书籍，最好不看；带有复杂算法及许多数目字的书籍，更不宜入目。若把看书作为消遣之用，可以随意阅读前人的修炼著作、山水游记、笔记小说等，或近人的旅游文章、养生书籍等类。正当做功之时，思想就寄托在功法的体验上；出外散步之时，思想就寄托在周围的风景上；每次用餐之时，思想就寄托在饭菜的香味上；做太极拳之类的动功，思想就贯注在肢体的运动上。

### 用功的时间

每天早晨天刚亮时，做修炼功夫最好，其余空闲时

间随意可做。若用坐功，至少要做半个钟头，最多不宜超过一个半小时（笔者注：对于一般人而言）。若用睡功，则不拘时间长短，能睡多长时间就睡多长时间，夜间能够一直睡到天亮最好。如果睡到半夜，翻来复去不想再睡时，可以起身坐在床上用功；直至做到有浓厚的睡意发生，身体难以支持，然后再躺下睡觉，这样没有睡不着的。只是饭饱之后尚未消化之时，不可马上静坐，亦不可倒下睡觉，应使身体稍微活动。

## 身体的姿式

静功是以身心二者完全休息为原则，所以姿势并不重要。或盘腿坐，或垂腿坐，或仰卧，或侧卧，两眼或全闭，或半闭（道书上叫做垂帘），两手成交叉互握，或左右分开，手掌或向上，或向下，都可以随意安排。

只是有些要注意：采取坐式，自腰以上，身体需要保持正直，不要弯曲，但是也不要使劲硬挺；四面要凌空，不要有倚靠。无论坐式或卧式，都需要注意全身尽量的放松，凡是束缚身体的东西皆不宜用，鞋带不可紧，裤带要宽松，不要使身体上受到压迫，这样才容易达到完全安静的境界。再者，卫生条件差的地方，虱子、跳蚤、蚊虫等也要消灭干净，如果有几个在那里捣乱，功夫就做不好。

（笔者注：以上十个方面的内容，若在做功则可增

益修为。即使不是专门从事修炼，如能坚持做到，亦必有祛病健身、延长寿命之效验。)

## 静功总说

前面所列的各种问题，已将与静功有关的主要事项，交代清楚。现在将实际下手的功夫做法，讲述如下：

静功要做到使大脑绝对安静，排除一切思想杂念。这是下手做静功的首要原则，也是治疗疾病最为有效的良方。但是人们的思想习惯，大脑总是在不停地考虑问题，即使睡觉也会做梦，要让它一下停止不动，很难办到。为了达到入静的目的，古人创立了许多法门，比较起来，以道家《庄子》的“心斋”中所谈的“听息”法为最好。

所谓“听息”，就是听自己的呼吸之气。初步入手只用耳听，不加任何意念。但是听息并非专一死守耳窍，也不要去看呼吸的声音，只要随着一呼一吸的路线，慢慢似听非听的去做，这就算是对了。至于呼吸的快慢、粗细、深浅、长短，都要顺其自然变化，不要用意念去强行支配。听到后来，心息相依，杂念全无，连呼吸也似乎不存在了，逐渐也就达到了入静的境界。

凡是患有神经衰弱的人，大半兼有失眠症，安眠药片不宜常服，用此听息的方法，可以根本解决问题。而

且与《黄帝内经》上面所说“阳入于阴”的理论相合（《灵枢·大惑论》：“卫气常留于阳，则阳气盛；不得入于阴，则阴气虚，故目不瞑。”）

丹经书中常有“心息相依”这一道家专门术语，只有用《庄子》中的听呼吸法，心中不需要起念，久听也不会感觉疲劳，才能真正合乎“心息相依”这一轨辙。

## 庄子心斋法

《庄子》第四篇“人间世”之中，借用颜回和孔子的一段对话，揭示了道家“心斋”的高妙义谛，“听息”即是其内的一种方法。

《庄子》原文：“颜回曰：敢问心斋？仲尼曰：若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以炁。听止于耳，心止于符。炁也者，虚而待物者也，唯道集虚，虚者心斋也。”

浅释：颜回是孔子的学生，仲尼是孔子的字。颜回问：“心斋”两个字是什么意思？孔夫子说：你应该把心中的注意力集中在一起，不要胡思乱想。等到注意力集中起来之后，就可以用“听”字法诀。但又不是用耳朵去听，而是用心去听；这还是粗浅的说法，再深一层功夫来讲，也不是用心去听，而是用“炁”去听。到了这样的境界，耳听的作用早已停止了，心也与炁合而为一，没有后天知觉了。“炁”的本质是虚的，正因为

“虚”所以才能容纳物体；只有“道”才能把“虚”集合在一起。功夫如果能够做到心同太虚，就是“心斋”的境界了。

以上是心斋功夫的做法。这种功夫，本来是层层递进逐渐深入的，中间本无所谓阶段。为了初学做功者容易入门起见，不妨在整个功夫之中，划分几个不同的步骤，然后再加以详细的讲解如下：

第一步，“若一志”。“若”字当作“你”字解，“志”就是思想，也就是注意力，“一”就是注意力集中在一起。当你开始做功夫的时候，心中的注意力要专一，不要有许多杂念在里面干扰。如果不能把杂念扫除干净，功夫很难做到好处。

第二步，“无听之以耳，而听之以心。”“无”等于“毋”，也可以作“勿”字解，是“不要”的意思。“之”是代名词，指所听的对象而言。“以”字作“用”字解。注意力集中在一起，就可以开始做功夫，就是运用“听”字的口诀。普通人所谓“听”，本来是用两个耳朵，去听各种各样的声音；可是这里的所谓“听”，绝不是去听什么声音。这样人们就会发生疑问，既然说是“听”，必然应当存在去听的对象，如果说不是去听声音，那么要听什么？这个问题，在各家注解之中，难以找到明确的答案。现在特为指出，起初下手，就是听鼻中的呼吸之气。凡是呼吸系统正常而且不存在障碍的人，鼻中气息都不应当发出声音，这一点对于修炼的人

来讲尤其应当做到，所以才说：“无听之以耳。”虽然说是没有声音，但是自己却能感觉得到鼻中的气息一出一入，或快或慢，或粗或细，即使是双耳失聪的人，也有这个体会，所以才说“听之以心。”

第三步，“无听之以心，而听之以炁。”这里又会让人产生疑问了，“心”是有知有觉的，还可以说上一个“听”字；“炁”是没有知觉的，为何还要用它去听？“心”所听的对象是“炁”，那么“炁”所听的对象又是什么？如果说用“炁”来听“炁”，这句话在理论上讲不通。究竟真正的含义是什么？答案应当是：听息的功夫做得时间长久之后，“心”和“炁”已经打成一片，分不开了。这时的“炁”，已经不能作为用“心”去听的对象了。不能再说用这个“心”，去听那个“炁”，所以才说“无听之以心。”此时身中的“心”和“炁”虽然团结在一处，但是尚未达到混合境界，还稍微有些知觉。继续深入做下去，并不需要多少时间，自然就能做到完全无知无觉了。从有知觉到无知觉这一暂时的过度阶段，与其说是用“心”听“炁”，使“心”和“炁”互相对立，不如说是以“炁”（中的心）去听（心中的）“炁”，使“心”与“炁”二者之间泯去裂痕，变为融合，所以说“听之以炁”。在这里虽然还是在说“听”，实际上已经不再着意于听。成为自然的“听”，是用无“心”而听了。

第四步，“听止于耳，心止于符。”初步下手做功

夫，关键在“一”字诀，即注意力集中在一起的功夫。等到注意力集中在一起之后，就要注重“听”字诀了。随着功夫程度的进展，假使长久的抱住一个“听”字不肯放松，反嫌过于执着，所以最后要用“止”字诀。所谓“听止于耳”，就是叫入不必着意于“听”了。此时的功夫已经逐渐入于混沌境界，在身中是神炁合一，心中的知觉已不起作用，所以说“心止于符”（符即符合，符合于炁）。这种神炁合一的状态，是无知无觉的，外表看来好象睡着一样。

第五步，“炁也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”从“一”、“听”、“止”等境界，由浅入深，一步一步经历过来，最后就达到了“虚”的高层次。这个“虚”是从无知无觉以后自然得到的，不是有意识制造出来的，如果做功夫的时候，心里想着要达到“虚”的层次，反而离“虚”十万八千里了。全部“心斋”的义谛，原是由后天返还到先天，到此进入最高境界，已为先天。所以最后一步功夫，就要到先天境界之中去体悟。然则庄子所谓“心斋”的义谛，在于直指大道，这已超出静功法本身所要达到的目标了。因此筑基法中的静功，只求达到第四步“心炁合一”的境界，就是筑基的最高层次，已足够了。



## 其他功法

### 灭欲法

人有七情六欲，皆能消蚀身心，加速衰老。一切欲望之中，莫若情欲为盛。心火动处，欲不可遏。故此修炼应当知道灭欲之法，以保障功夫精进。

灭欲之法，有积极与消极两种。积极的办法，宜坚持锻炼身体，体健自然念少。可以操习武术，如太极拳、形意拳、八卦掌等，均可强身化欲，为修炼之助。亦可学习道家动功，或柔软运动如太极拳等。消极的办法，应当禁止吃兴奋刺激一类的食品，如辣椒、韭菜、大葱、大蒜、鱼虾以及煎炒烹炸等厚味，禁止看与黄色有关的电影、电视、录像、光盘、画报、杂志、小说等类，

晚上睡觉之前适当阅读有关修炼、周易、宗教、哲学等严肃书籍。

按照以上的方法，奉行不变，则欲火可以灭去十分之七，还有十分之三，可以留作夫妻生活及生育后代之用。中华道家不主张禁欲，所以既要享受今生，又要与道合真，老子曰“少思寡欲”。

## 止漏功

止漏，即防止漏精（笔者注：又称漏丹、遗精、走精、道解、走失、漏炁等）。此事在炼气功的人看来，可以忽略不谈，或者缺乏良方，若在修炼的人则应当制止，而且方法很多。修炼无漏、定力高深的有道之人，则毋须练习防漏之功。入室修炼或修为尚浅的人士，则当习此功，以护持命宝，否则药物走失，鼎内失去真种子，犹将水火煮空铛，故不可不防之。不学修炼、已有家室的人士，亦可修习此功，以强健体魄，增强性功能。

漏精之事，有生理关系和病理关系之不同。青年人半月一次，中年人一月一次，这些都是一般人生理上常有的现象，不能算是病态。如果一星期出现数次之多，或性交无力、早泄、滑流不禁、流白者，才是病态，应当赶紧治疗，否则身体永无健康之可能。

漏精和神经衰弱常常联系在一起，互相影响。因为

神经衰弱，生殖器缺乏控制能力，所以常患走失；因为泄露太多，神经缺乏滋养之源，导致更加衰弱。两者互为因果，形成恶性循环。漏精如果不能治好，神经衰弱也不会改变。所以初学道家修炼筑基的人士，应当懂得如何防止漏精。

练习气功，有的也能治愈遗精，但是有时亦不起作用，假使做得不好，遗精反而加剧。惟有这里讲述的止漏功，简便易行，而且人人可学，学必有效。

此法要在床上练习，或在垫子上面亦可。如果在床上，应当是以硬板床为好；如钢丝床、席梦思、沙发床等，皆因太软不利于炼功。如果修炼打坐，也是以硬床为宜。

止漏功法，专门锻炼腰肾和精窍部分，每天应当坚持做两次。一次可在晚上睡觉之前、尚未躺下的时候；一次可在早晨醒来、将要起床、尚未下地之时。

开始练习之时，坐在床上；为了练习方便，也可以坐在枕头上面。两腿向前平伸，不要弯曲，脚尖向上，自腰以上，身体挺直，两手心向下，搭在两膝盖上面。此为预备姿势，然后按照以下三个动作依次练习：

1. 两手握拳，掌心向上，然后将两拳缩回，紧贴于左右肋下，肘尖尽量伸向后方。

2. 再把两拳放开，掌心朝天，从两耳旁边，向上一一直托起，好像托着很重的东西一般，但是不要使硬劲。两臂伸直，不要弯曲，慢慢托至头顶，使两手十指相

对，手背向下覆盖头顶。同时抬起头来，两目上视，仰观两手背。

3. 再低头弯腰，同时由两臂向上直伸的姿势，继续使两臂向下向前直伸，动作要慢，手心向下，用手指尖去够脚趾尖。开始够不到也没关系，但要努力去够。

最后回复到身体正坐、两手搭膝的正确姿势。至此第一遍功法完毕。第二遍仍然按照以上的次序练习。

开始炼功，以每次做十遍为度，可以多练习几天，等到炼熟了以后，就每天增加一遍。做到两个月以后，就已经增加了六十遍，加上最先的十遍计算，就是七十遍。如果身体衰弱，气力不够，练习七十遍感觉疲劳，也可以减少遍数，或炼五六十遍，或三四十遍都可以，但是至少每次要做三十遍才行，不能太少，太少则无以保障功效。动作的速度，宜慢不宜快，切忌不要使硬劲，而以柔和圆转为好。一分钟保持练习三到五遍，六至十分钟练习三十遍。

练习止漏功法，有一点须要特别注意：当做到第三个动作，低头弯腰，手指去够脚趾之时，两腿应当伸直，膝盖绷紧不要弯曲。一般人没有做过此类练习，这时如果两腿伸直，往往苦于手指够不到脚趾，距离数寸之远，很难再往前伸。不过这一点也没有关系，只要每天依法练习，总有一天能够做到。

正当低头弯腰，手指尖去够脚趾尖之时，两腿如果十分蹬直，丝毫没有弯曲，后腰部位以及两腿弯的筋必

定感觉发酸，肾囊后、肛门之前必定拉紧，会阴部位必定产生磨擦。这样做的效果，不用加意念去想，自然就能达到止漏的神奇证验，功到自然灵。

开始练习，感觉腿筋发酸，可以忍耐一点，不可畏难而退，但是又要循序渐进，不可违背自然。每次无论遍数多少，炼完之后，都要闭目养神，两手搭膝，在床上静坐三十分钟，或者时间再长一些更好。静坐法可以采取前面所讲的筑基静功练习，炼完静坐，才可睡觉或者下床。

止漏功法，不仅能够治愈夜梦遗精，就是比起遗精更为严重的如白昼滑精、性交早泄、阳茎无力等病症，也能够功到自除。如果已经结婚的男子，在家中练习此功，则应当分床独卧，禁止房事三个月（如果时间再多几个月效果更好）。否则，今日还未把精窍关紧，明天又匆匆将其打开，这样永远也无法保障功效。

另外还有呼吸内部之升降、意念控制之导引，都是身体内部的事情，如果能够配合外部的动作同时进行，效果更大更快，在短时间之内就能做到紧闭漏泄之门。但是因为具体做法精细复杂，在纸上难以写得清楚，而且初学之人又难以做得准确，不准确就要出问题，如今为保障功效起见，所以此处暂且不谈。普通患有漏泄之人，仅做外部的动作已经够用，不必再加呼吸和意守的方法，自然就能成功。如果每天两次不间断地去做，等到两三个月之后，必然能够产生神奇的效果，这是自然

而然的事情，足能使炼功者增强自信心。

## 辟谷法

辟谷，是道家的修炼方法之一。辟谷分为两种情况：一种是自然的辟谷，即做内丹功夫，达到“炁满不思食”的程度，就可以断绝一切食物，此非修炼功深者不可以做到；另一种是人为的辟谷，即是专做辟谷一类的功夫，其中多以其他东西代替食物，并非什么都不吃。一般人所练习的，多属人为的辟谷法。前面一种自然的辟谷法，不需要其他特别的方法，修炼的功夫到了，自然就能够做到。此处所讲的辟谷，是用人为的方法锻炼辟谷，因此称为辟谷法。

## 五种辟谷法

笔者按：辟谷法，大致可分以下五种：

(1) 不食五谷，即不吃一切粮食。但可食蔬菜、水果代替之。

(2) 不食油盐，即不吃肉类，仅食蔬菜，不加油盐调味，道家又称“上清斋”。

(3) 不食人间烟火，即不吃烟火熟食。一切菜蔬等物，均用生食。

(4) 不吃食物，即一切饮食均不食用。仅靠人参、黄精、大枣等药物代替之。

(5) 不吃食物，也不服用药物，凡是一切带有渣滓之物均不食用。仅靠服炁餐霞，但是可以喝水。

以上几种，均无肉食，即辟谷法至少以素食为主，其次辟去五谷、熟食、蔬菜、药物等，便是各种各样的辟谷法。

### 辟谷三字诀

上乘辟谷之法，即为服炁。服炁之道，必须明白“复服伏”三字口诀。三诀互用，才能有益于修炼。

初期辟谷，可按筑基法用功，同时服用草木之药，以资补助内炁，逐渐可以达到绝食地步。服食方法，后文有述。注意神经衰弱或者定力不足的人士，则应当慎于绝食，以免伤害身体。三字口诀如下：

(1) 复法，即清静补养之真功。精未足者，当啻精以补精；炁未足者，当服炁以补炁；神未足者，当养神以补神。精炁神三宝补足，身体复原，谓之“复”。

(2) 服法，即服食太和之炁。如《黄庭经》云：“仙人道士非有神，积精累炁以成真。人皆食谷与五味，独食太和阴阳炁。”太和之炁，即天地间阴阳化生所产生的至清之炁。服饵此炁，升上泥丸，化为津液，吞入腹内，则浇灌五脏，自然不生饥渴，可以养身长寿。

(3) 伏法，即降伏、藏伏之法。初机降伏，须要降伏心念，意不外驰，所谓“神不外驰炁自定。”末后降

伏，即调息绵绵，专炁致柔，息息归根，团聚丹田，经云“胎从伏炁中结。”

所以欲要“伏”炁，必先“服”炁；欲要“服”炁，须先“复”炁；欲要“复”炁，尤贵“伏”炁。此为复、服、伏三字口诀，连贯互用，不容偏执。如果只用后天食品药物，不修内养功夫，欲求辟谷，无有是处。

## 仙传辟谷法

欲修此法，首先必须炼炁。所谓炼炁，就是将口闭住，舌顶上腭，鼻吸鼻呼，入于下丹田。练习之时，须要断绝早晚两餐，每日仅吃一餐。注意时刻凝神，守住下丹田，鼻息细、长、深、匀、微。这样过了七天之后，改为两日一餐，必须素食。再炼七天，这时呼吸已经炼成，再开始辟谷。

辟谷之时，准备上好红枣四十九颗，分为七个七数。

第一天，面向正东方立定，等到太阳就要出来的时候，吸一口东方青龙之炁，吹在七颗枣上，然后将七颗枣子一次吃完，存想东方青炁入肝。

第二天，面向正南方立定，吸一口南方赤帝之炁，吹在七颗枣上，然后将七颗枣子一次吃完，存想南方赤炁入心。



第三天，面向正西方立定，吸一口西方白虎之炁，吹在七颗枣上，然后将七颗枣子一次吃完，存想西方白炁入肺。

第四天，面向正北方立定，吸一口北方黑帝之炁，吹在七颗枣上，然后将七颗枣子一次吃完，存想北方黑炁入肾。

第五天，立于中央，吸一口中央黄帝之炁，吹在七颗枣上，然后将七颗枣子一次吃完，存想中央黄炁入脾。

这样五天用功，食去红枣三十五颗，还剩十四颗。

第六天，再取空中五方之炁，吹于枣上。然后每天食枣一颗，共服十四天，食完为止。

凡是每天食枣之后，均在行立坐卧之时，元神时刻不离下丹田。如此培养百日，则腹内完全充满先天真炁，自然不饥不饿，无病无疾，辟谷之功炼成，长寿自然可期。

此法根据已往练习的经验，在四十九天的时间之内，初炼之时，感觉很困难。须知仙师不我欺，应苦志锻炼。第一个七天，实在不太好受；第二个七天，感觉四肢无力；第三个七天，食枣之后，感觉稍为转佳；自后逐渐适应，入于自然，而且身体原有之病，均有好转。

但是此种辟谷法，须摒绝外缘，一意修炼，方可实行之。如在家中具备环境自主的条件，或者能够入山修

炼，均可修习。一般人事务缠身，不能死心者，恐怕难行。此法传自山中修士，故曰“仙传”。

此法炼成之后，千万不可再吃东西。如果一定想要再吃食物，必须先用米汤，慢慢饮下，逐渐将肠胃润开，才能够进食。先饮米汤半碗，再渐食稀粥数餐，每餐半碗。一周之后，等到饥饿，才能正式用饭。吃饭之时，起初还不能吃得太饱，有半分饱即可，逐渐可以恢复到平常吃饭的水平。如果不按以上要求去做，恐怕会有危险，这一点要千万小心。

## 望炁法

望炁法，是中国古代道家修炼法之一种。当初函谷关令尹喜真人擅长此法，结草为楼，观星望炁。因为望见东方有紫炁氤氲，感知将有圣人来临，于是洒扫道路，摆设香案。果然迎见老子骑牛，从东方冉冉而至，尹喜即求执弟子礼，并请老子著书立说，老子遂留下《道德经》五千余言，青牛西去，不知所终，有人说他去了西方。从此便有“紫炁东来”的千古佳话，成为吉祥如意的美好象征。

练习望炁之法，必须具备生来与众不同的眼睛，能在正午时分对着太阳光直视两小时，而可以不眨眼。开始可以在早晨太阳初升之时，目视太阳，初觉刺眼，渐渐看见生出光晕，便不刺眼，而可久视。起初时间不要

太长，以防损目。从三、五分钟开始，渐渐增至二十分钟。看完之后，即闭目打坐，直至眼中光影消失退尽为止。看月亮亦同此法。看太阳以在午时之前为佳，看月亮以在十五之前为佳。

注意不可观望时间过度，应以逐渐适应为宜。此法练习之后，即觉双眼清亮，且对于眼科疾病有一定疗效。观望之后如觉眼睛酸胀甚至流泪，属于正常反应。假若感到痛苦，即应停止练习。

练习此功，一般需要三年时间，根基深厚者，即可望见人头上有炁。各个人头上之炁，有高有低，有各种颜色。论高度则愈高愈好，虽高而中间有折断亦不为好。论炁之颜色，如是紫色、黄色、白色均与道圣仙佛有关；红色为富贵中人，但不宜于修炼；青色、灰色都属凶戾之气，须防灾祸侵身。而且紫色、白色最为上上，如果一心修炼，今生可望大成；黄色乃为中平，是为品德高尚之士，今生安居乐业，无灾无祸；红色为上中，大吉大利，求谋顺遂。

此法乃为道法之一种，亦可作为修炼之余功，闲暇习之，尚有一定趣味。但与正统修炼关系不大，因此可炼可不炼，故此算作“参考功法”。又要防止练习太过，损害眼睛。更忌者，功夫未到，信口妄言，致生是非，则有伤德行，非修炼者之所为，当宜慎之。

### 投胎夺舍法

投胎夺舍法，修炼者或称为“末后一着”。是指在

修炼内丹没有获得最后成功，而自己身体将要衰亡之际，所用的最后一种方法，张紫阳《悟真篇》称其为“四果”。

投胎夺舍的功夫，古代留传多种，比如闭息、鉴形、存想等法，均可入手。清静功夫，如果做好，能够炼到阳神出窍的高层次；如果做不好，只可以炼成阴神，自然能够投胎夺舍，用不着另外再炼投胎夺舍的功夫。因此清静功夫的修习，最后至少可以证到出阴神的地步。投胎夺舍的功夫虽多，其法未必就能胜过清静功夫，同时也都离不开清静功夫的修习。

这里有一种投胎夺舍的功夫，与以上方法不同。首先要在睡眠中做到无梦，这一步是功夫成败的关键。果然能够做到无梦地步，可以说已有一半的成功了。这一步的练习是从无念开始，白日一念不生，心中空净，自然可以做到清定无梦。《庄子》“大宗师”云：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧。”即是其义。然后再由无梦，炼到有梦；并且要做何梦，均由自己做主。白天于无念之中，动一真意，决定今夜要做一个什么样的梦，果然能够如愿以偿，昨夜所做之梦，就是昨日想做之梦。常常如此，不生差错，则功夫已成，投胎夺舍之事，自然可以达到随心所欲。此功一旦炼成，尚有其他功能出现，笔难尽述。

民国修士黄遂之先生，即做此种功夫。修习不辍十余年之久，得到成功。后在五年前自言五年后羽化，到

期遂无疾而终。

对于此法，陈撷宁先生曾言：“投胎是否真有把握，宁苦于不能以事实证明，仅相信其异于常人而已。至于我自己则不愿做此等功夫，亦不愿以此教人。”但是作为道家内修的一种传统功法，老前辈们既已留传下来，故此笔者整理写出，作为修炼方法的一种了解。

投胎夺舍之法，共有四种用法，即投胎、夺舍、借尸、转世等，此即“四果”之义。



女丹修煉法

女丹修炼论述

女丹修炼术语

女丹修炼法

女丹修炼破疑



## 女丹修炼论述

笔者按：修炼口诀，多数都是口传，不录于纸笔，而女丹口诀更是如此。因此女丹修炼的正式书籍，向来较少。清末以来的修炼高真，直至近代陈撷宁先生，有见于此，在提倡道家修炼的同时，也很注重女子丹法的研究，由此女丹修炼的学理及方法，得以留传下来。

### 女丹修炼之派别

自古道家分派，有以祖师分的，如丘长春之“龙门派”，郝太古之“华山派”，孙不二之“清静派”等等；有以地域分的，如“北宗”王重阳，“南宗”张紫阳，以及陆潜虚之“东派”，李涵虚之“西派”等等；有以义理分的，如丹鼎派、符篆派、重玄学

派、王常月律宗等等。然而，这些分派方法，对于女子修炼，很不适用。因此陈撷宁先生认为女丹修炼之派别，不应以祖师分，不应以地域分，不应以义理分，而应当以丹法来分，可分为以下六派：

### 中条老姆派

中条老姆，曾在山西省永济县中条山修炼。从前北派功夫下手之法，先炼剑术，中条老姆即属剑法一派，今已罕见其传。道家剑术，有“法剑”和“道剑”两种作用，其源流略见于《吕祖全书》，渊源甚远。因为炼法不易，所以当今很少有人能够得到其中传授。这种法门，从剑术开始修习，在仙道之中，可以自成一派。现在这一派别已经成为凤毛麟角，但是在古代确实存在。

### 丹阳谯姆派

丹阳是地名，谯姆是人名。晋代吴猛真人，本为许逊（即许旌阳真君）之师，二人同求谯姆传授道法，谯姆认为许逊道基深厚，而且只是单传一人，后许逊尽得谯姆之传，吴猛遵从谯姆之命，又转而师从许逊。丹阳谯姆派重在天元丹法之修炼与服食，并符咒敕召等事。许逊著有《石函记》，吴猛著有《铜符铁券文》，二书均言天元神丹之事，即为谯姆之源流，二书乃为丹法中之上乘。学习修炼的人，往往畏惧其中的艰难，不敢轻易

尝试。自从明代张三丰、沈万三两位真人之后，已乏知音。

### 南岳魏夫人派

南岳即湖南衡山，魏夫人即魏华存。此派重在“精思”、“存想”的功夫，奉持《黄庭经》为正宗经典。

《黄庭经》自从魏夫人传出之后，历代女真依之修炼者甚多，如鲁妙典、崔少玄、薛玄同等人都是。陈撄宁先生撰有《黄庭经讲义》，即述此经大旨。

### 谢自然仙姑派

谢自然仙姑十几岁时即从事修炼，故其派为童女修真法。此派从“辟谷”、“服炁”入手，以《中黄经》作为必读经典，兼在习炼之时参用诸家炁法，并有各种辟谷绝粮之方。此派法门对于年轻体健之人，可以适用；年长体弱之人，恐不相宜。童女修炼，自古极少，因而此派较为稀疏。

### 曹文逸真人派

曹文逸女真，是宋真宗时宰相曹利用之族孙，二十一岁入道，云游四方，晚年应诏居住京城，赐号“文逸大师”。此派从“清心寡欲”、“神不外驰”、“专炁致

柔”、“元和内运”人手，自始至终，不用别的方法，至简至易，而直指大道。其丹法要旨，可参看本书第六章之二所录陈撷宁先生《灵源大道歌白话注解》。

## 孙不二元君派

孙不二为北宗七真之一，受法于王重阳真人。此派讲究性命双修，为太阴炼形法。先从“斩赤龙”功夫下手，往上功夫与男子无异。此属正式的女丹修炼功夫。

## 女丹修炼与年龄

若论女子修炼与年龄的关系，首先与女子的生理特点直接相关。

《黄帝内经素问·上古天真论》云：“黄帝曰：‘人老而无子者，材力尽耶？将天数然也？’岐伯曰：‘女子七岁肾炁盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾炁平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。’（以上言人身之常理）帝曰：‘有其年已老而有子者何也？’岐伯曰：‘此其天寿过度，炁脉常通，而肾炁有余也。’（此言生理之变例）帝曰：‘夫道者年皆百数，能有子乎？’岐伯曰：‘夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。’（此言

修炼之人能够挽回造化) ”

这段话的大体意思是说：黄帝问：“一般人到了岁数大的时候就不能生孩子了，这是失去生育能力了，还是命运就该如此？”岐伯回答说：“女子七岁的时候肾炁旺盛，换了牙齿长好头发；十四岁的时候就有了月经，任脉通了，太冲脉旺盛，月经按时而来，所以能够生育；二十一岁的时候，肾炁充满，所以牙齿生长到了极点；二十八岁的时候，筋骨结实，头发长到了极点，身体壮盛；三十五岁的时候，阳明脉开始衰退，脸上开始憔悴，头发已有脱落；四十二岁的时候，三阳之脉从上面衰退，脸面都是憔悴，头发开始变白；四十九岁的时候任脉开始虚弱，太冲脉衰退炁少，月经闭绝，下面的道路不通，所以形体衰老而且失去生育能力了。”黄帝又问：“那么有的女子年岁大了仍然还能生育孩子，这是为什么？”岐伯回答说：“这是寿命过度，炁脉经常通畅，所以肾炁充足的缘故。”黄帝再问：“那么修炼的人能够活到一百多岁，还有生育能力吗？”岐伯回答说：“修炼的人能够抵抗衰老而保全自己的形体，既然身体年龄能够长寿，当然还有生育能力。”

根据黄帝和岐伯的问答，好象专门是在讨论生育的问题。但是修炼家言：“顺则生人，逆则成仙。”就生育能力和自身生机而言，都是同一个道理，不过作用不同而已。所以女子的生理状况和年令大有关系，修炼的人能够改变这种生理状态。然而初学修炼的女子也因为年

龄老少的不同，而有各种类型的不同，大致可分为以下几类：

### 童女修炼

这一类是指十多岁的女子，尚未行经的时期。此时身中充满生炁，浑沦无间，精神专一，嗜欲未开。如果生来就有慧根，能够从事于修炼，取得成就非常容易，比年纪大的女子要快好几倍。因为童女修炼，可以省略筑基这一步功夫，直接从辟谷服炁入手，或者从清静无为安神静坐入手，比如谢自然女真就是这种情况。

### 少女修炼

这一类是指十四五岁到二十多岁，已经有了经期，还没有破体的女子。此时应当运用正确的方法先将赤龙炼到没有，返还到童女时期的状态，再做以后向上的功夫。根据各人的环境情况，这一步功夫可做可不做。

### 中女修炼

这一类是指二十二岁至三十五岁，还没有结婚出嫁的女子而言。此时人身的生机已经达到旺盛之极，并且即将变衰。这一时期，女子的经期有调者，有不调者；有按时者，有不按时者；有带者，有崩者；有掺杂其他

病症，懊恼难言者。必须先用中医调治和修养身心的方法，去其郁闷，和其气血，畅其精神，开阔胸怀，然后做功夫才有效验。比较上面一类的少女，已经增加了困难。

## 长女修炼

这一类指三十五岁至四十九岁之间，独身不嫁的女子而言。这时的经水快要断绝，身中的生炁，一天比一天衰弱，虽然终身没有结婚，但是形体上面的亏损，比较已经出嫁的女子并没有什么两样。就好象男子终身不娶妻子，可是身体仍然避免不了衰老，都是一个道理。所以下手修炼第一步最要紧的事情，就是培补身体上面的亏损，没有必要急着追求“斩赤龙”的功夫。

## 老阴修炼

这一类是指四十九岁以后，直至六七十岁的女子而言。这时月经已经断绝，必须天天坚持做功夫，采取天地间的生炁，用来培补自身的亏损，使月经渐渐恢复，好比中年人的情况一样。然后再默用修功，渐渐炼到没有，就象尚未行经的童女一样。此时骨髓填实、气血调和、颜色红润、声音柔亮、白发变黑、落齿重生、眼昏复明、耳聋返聪、智慧大开、不通自通，名为返老还童。这种功夫，需要持之以恒，有时需用二三十年，才

能全部做成。

### 少妇修炼

这一类是指二十岁至二十六七岁，已经出嫁的女子而言。此时情窦已开，欲念正盛，夫妻之恩爱缠绵，而家庭之束缚也大。对于修炼来说，不太相宜。就是女子方面有心做功，而在男子方面必有阻力。家庭条件穷困的不必多言，要为衣食住行而奔波劳碌。如果这时上面没有老人姑嫂，下面没有子女拖累，家庭富足而且又能清闲的女子，虽然丈夫不愿断绝人事，假若女子有坚定的志向，又能得到真传，亦可于家庭之中，抽出一定的专门时间从事修功。既不妨碍人事，又能兼顾修炼，就象成家之后的魏华存女真。虽然暂时不能够超尘脱俗，也必然能够美容驻颜、青春不老。但是如果“斩赤龙”的功夫没有做好的人，不足以语此。

### 中妇修炼

这一类指二十六七岁至四十六七岁，已经出嫁的中年女子而言。此时已有家事之操劳，儿女之记挂，更谈不到修炼二字。如果老公再加以反对，那简直更没有希望了。如果夫妻二人有志修为，则互相约定，专心修炼，专做功夫，那么对于修功有极大帮助。因为此时有家庭支持，夫妇同心，身体素质尚未衰老，所以进步较



快。

## 孀妇修炼

已经成家而寡居的女子，没有子女，或者有了子女都已独立生活的孀妇。这时正好踏上修炼的道路，以充实自己后半生的夕阳岁月。旧时封建礼教束缚下的妇女，因为“三从四德”的律条，必须为丈夫守节。现在新时代的妇女，得到了翻身解放，赢得了自由和平等的权利，当今虽然提倡“黄昏之恋”，但是有些女士仍有自己的想法而选择独居。如若专心研究修炼，使精神有依托之乡，躯体有寿康之乐，能够成道固然美好，即使不能成功，也可获得良好之结果，绝不至于白费功夫。此类女子的入手功夫，与未出嫁者大同小异。

## 女丹修炼术语

### 女丹田

女丹田，和男子下丹田位置不同。女丹田为两乳中间之空穴，在中医上面的穴位名为膻中。《黄帝内经》云：“膻中为炁海。”又云：“膻中者，臣使之官，喜乐出焉。”又云：“膻中者，心主之官城也。”此处有横膈膜，前连鸠尾，后连背脊，左右连肋骨。膈上有心有肺，心藏神，肺藏炁。心跳一停，人即死亡；肺呼吸一断，人亦死亡。所以“膻中”部位，在人身中至关重要。

### 血海

《黄帝内经》云：“脑为髓海，胞为血海，膻中为炁海。”欲知血海属何部分，应

当先知“胞”在何处，胞属直肠之上，膀胱之后，在女子名为子宫，即生育怀胎之所。

## 清 浊

炁为清，血为浊。清者上升，浊者下降。清者可用，浊者无用。但是女丹修炼者不要误会“浊者无用”之说，因此听其去而不留，不加爱惜，不欲炼绝，则成道无望。须知浊经，亦为清炁变化而来，每月身中浊经去得太多，清炁也跟着缺乏。所以应当在浊经之中提炼清炁，以为修炼之用。

## 形 质

形质二字，对于女子而言：形指双乳，质指月经。女子炼丹，即是要修得双乳如同童女，而月经斩绝不来。

## 本 元

本元，即生人之根本，指先天一炁。

## 斩 龙

龙，指女子的月经。斩龙的意思，就是运用修炼的方法，炼断月经，使其不复再行，而得享长生久视之

果。女子修炼与男子修炼不同，就在于此。女子成功比男子快捷，也在于此。如果是老年之人，其月经天然断绝者，比起年轻女子，便要多一层功夫。因为年老的人，月经干枯，生机将竭，必须培补三宝，恢复行经，而后斩断，方能有所成就。所以古真劝人说：“添油须及早 接命莫教迟。”

## 顺 逆

对于女子而言，若行人道，则可受胎生子，谓之顺；若行仙道，则可采药成丹，谓之逆。然而顺逆之说，对于丹道而言，尚有多种含义。如生机外发为顺，生机内敛为逆。生炁下行化为月经为顺，生炁上行返为大药为逆。所以丹书云：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”

## 山 头

山头，在女子丹法而言，喻两乳及膻中部位；在男子丹法而言，喻昆仑泥丸之部位。

## 海 底

海底，在女子丹法而言，喻子宫血海部位；在男子丹法而言，喻会阴，即阴跷脉。

## 活子时

女子行功之时，血海之中有炁发生，自有征候。此炁发生，丹家谓之活子时。

## 积 炁

上阳子陈致虚真人云：“女子修仙，必先积炁于乳房也。”此即积炁之说。积炁有先天、后天之分。后天之法，即凝神调息；先天之法，则俟身中有生炁发动时采取之。

## 牵 龙

此处“牵龙”之“龙”，与“斩龙”之“龙”字不同，此“龙”乃是指身内真炁。真炁发生之时，乃用真意以合此炁，谓之“凝神合炁”。如是神炁合一，魂魄相拘，则渐渐成丹。张虚靖真人云：“元神一出便收来，神返身中炁自回。如是朝朝并暮暮，自然赤子结灵胎。”此即牵龙成丹之义。

## 动 静

女子未到结丹地步，真炁发动，便会出现上冲两乳的现象（在男子则为冲阳关）。吕祖《百字碑》曰：“应

物要不迷。”其中“应物”之义，即指此也，此即为“动”。在结丹之后，则两乳紧缩，如同童女。这时身内虽有动机，不能再向外发，只有内动。这种“动”也有时候，有时数日一动，有时一日数动，全看修炼功夫的勤疏作为标准。在此之时，凡是未动之前，或者已动之后，炁机蕴蓄含藏，都叫做“静”。

### 五蕴山头

“五”指五行，“蕴”即蕴聚，“五蕴”即指五行之炁蕴蓄和合而成，即将全身五行之炁凝集一处，以为结丹之用。“山头”即指女子之丹田，即膻中部位，五行之炁都要和合于此。因膻中比较血海子宫之部位为高，故称之为“山头”。

### 熔华复露

“熔华”二字，指女子体内之真炁。所谓“熔华复露”，乃指女子每月行经完毕之后，经过一定时间，子宫体内生炁充足。此时若行人道，可以受胎生子；若行仙道，可以筑基成丹。因为每月重复出现，所以叫做“熔华复露”。

### 凝炁混合

凝炁混合，在女丹和男丹一样，均指凝神入于炁穴

(丹田)神与炁混合之义。

## 定 久

心静息调，神炁合一，如如不动，即名为“定”。照此境界，一直做下去，能够保持很长时间，既不散乱，又不昏沉，如此即名为“定久”。

## 五 漏

“五漏”之义，指人之眼、耳、鼻、口、意五贼，经过视、闻、嗅、言、想五种外漏，损失人身魂、精、魄、意、神。眼不外视而内照，则魂在肝而不从眼漏；耳不闻声而返听，则精在肾而不从耳漏；鼻不嗅味而调息，则魄在肺而不从鼻漏；口不开言而塞兑，则意在脾而不从口漏；意不妄想而默守，则神在心而不从思漏。如此精神魂魄意，攒簇在一处，则独修无漏。又中医书中所言女子有五种带下病，亦可以说是五漏。其实男子和女子一样，均都有漏。只有通过修炼，闭住五漏，才能够保护人身命宝，修证内丹。

## 先 后

男女丹法，先后不同。在男子丹法而言，须要先从采取先天一炁下手，然后将阳关闭住，永不泄露，乃可

成为纯阳之体，此为先炼本元，后炼形体。女子下手修炼，首先须要斩断赤龙，炼至身上月经如同童女一样闭绝不来，两乳亦回缩如同童女一般，然后采取先天之炁，以结内丹。此为先炼形体，后炼本元。

### 炼药炼形

炼药炼形，即先炼形、后炼药，也就是所说先炼形质，后炼本元之意。

### 心内神室

心内神室，指女子丹田部位，即指膻中而言。此处即胸中膈膜之际，乃属心包络之部位。

### 真火真符

“火”即阳火，“符”即阴符。真火真符，即进阳火、退阴符之妙用。

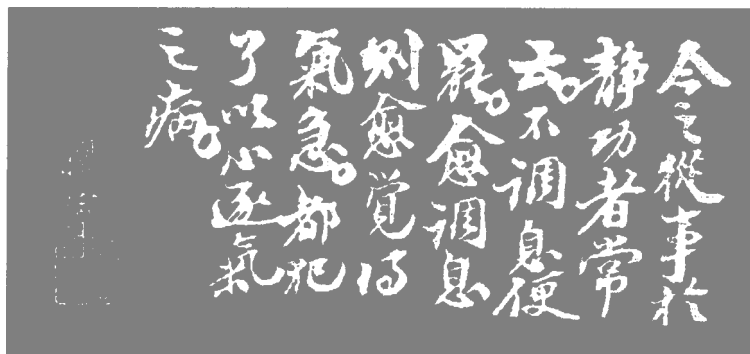
### 有坏丹元

丹元，即炼丹之本元。所谓“有坏丹元”，乃言其气血散乱、丹基不固。在女子就须要调经养血，以为修炼之本。



## 玉液归根用炁凝之

“玉液归根”是指血海之中化出的炁，归到女子丹田的一段功夫。“用炁凝之”乃是神与炁凝，使之混合，实即神炁合一之义。



## 女丹修炼法

### 女丹初步“太阴炼形法”

孙不二元君所传女子内丹法中，有“太阴炼形法”，是女子修炼的捷径。如果是童女，精进修持，可以很快登真证道。

女子一般到了十四岁，就有行经的现象，就在经来之前二日半（即六十小时），有元炁一铢，由丹田降落于子宫之内，到了经停之后二日半，亦有元炁一铢，由丹田降落于子宫之内。就在元炁发生之时，应当安心静坐，扫除杂念，凝神聚意，注于两乳中间一窍，此处即女子丹田。然后用两手交叉，按于两乳之上（左手按右乳，右手按左乳）。轻轻向外摩揉，轮转三百六十次。如此则子宫中的元炁，自然能够渐渐上升，还

归于丹田之内。此时乃凝神寂照，以为温养，仿佛如鸡抱卵，约一小时之后完毕。

以后功夫逐渐纯熟，只要凝神于丹田之内，真炁自然上升，还归于丹田，此时不必再用双手揉乳。但是在行经之前，如果感觉元炁已经发生，而且已经收入丹田，第二天就应当停止用功，以防误把经血提到丹田，而有损害生命的危险，不可大意。所以应当在经至之时停止用功，一直等到经尽之后两日半，才可以再做功夫。这样用功不断，功夫日进一日，逐渐返还元炁，身体一切疾病渐渐消除，精神上亦感觉愉快兴奋，对于人生充满信心，这是生命力增强的必然效果。但是要注意用正念操持，不要令其转为欲望。

以上功夫的成效期限，要看每人年龄的老少，身体的强弱，才能确定快慢。大约二三十岁的女子，不过需要四、五年的时间，三十岁至四十多岁的人，需要五年、六年不等。功完行满，就可以使经血去尽，而恢复童真之体，这就叫做“斩赤龙”。赤龙斩断之后，依旧坚持做功，每日凝神炼性。等到性功圆满，就可以修证长生之果。只是五十岁左右的妇女，经水已枯，须要时时凝神于丹田，渐使恢复行经。经水复来，便有生机，依照前面所讲的法诀用功即可。

（录自《性命真铨》 笔者译述）

## 陈撷宁删订《女功正法》 (灵阳道人原著)

### 总 论

男子二八精通，精盈则泄；女子二七经行，经满则溢。必须知风知火，火即元神，风即真息。神息相依，由观而得。

法从目中玄窍，视入炁穴之内，炁裹神凝，都由意摄，天然风火，交无运休，易精益炁，易炁益神，神圆形化，身外有身。

诀云：“得能神息常相顾，换尽形骸玉液流，只因久视长生窟，炼出阳神现顶门。要知万物生皆死，须悟元神死复生。能以心神居炁内，婴儿安养定功成。”人能本此修为，何患内丹不就。

法以冲任督脉，运在内外中关，惟是女修略异。功始上关乳溪，继在中关脐内，终归下元子宫，复将中下化为一穴。男子炼精，名曰太阳炼炁；女子炼血，名曰太阴炼形。

火风之秘，候宜文武。武在中间，文用始终。周天运行，不离观止。一日之内，十二时中，意之所到，皆可为也。先天之炁，后天之气，能得之者，日常似醉。

世俗女子，习染太深。贪食荤腥，易生欲念。见人

婚嫁，中怀自怨。春感秋伤，致生怯病。多食生冷，更增经滞。复遭诱惑，身名俱败，抱恨终天。人当鉴此，莫造孽缘。忍者自安，悔者自乐。意似捧盈，心如止水。时效金人，缄口藏舌。动静作为，保贞全节。打破情关，跳出欲海。身中天癸，养命之源。急求功法，炼化成真。功积人间，神归天上。汝等修士，各自勉旃。

（攸宁按：此篇约九百四十余字，似是乩坛训示文之类，语多无稽。今删去大半，仅存四百余字。）

## 识基洁心

若要识基，先须洁心。一尘不染，万象勿迷。心空欲净，自然定静。如镜之明，如水之澄。心既洁矣，即求识基。

女原坤体，阴背阳腹。乳房外窍，乳溪内穴。第六重楼六分半处，与十重楼外阙相对。坐先跨鹤，腿膝交叠。紧闭下关（泉扉），得固元炁。运动上关（乳溪），下免泄漏。中关脐内，一寸三分。

欲无五漏，须守三关。耳常内听，目常内视。口闭不言，炁纳乳溪。神凝金室，性定觉海。意注丹宫，归一惟观。金母观心，老子观窍，佛观鼻端。端即鼻尾，名曰山根，在二目中，至圣顾提。当止之处，允执厥中，至善所在。

（攸宁按：佛观鼻端这个法门，见于佛教《楞严

经》：“孙陀罗难陀，观鼻端白；见鼻中炁，出入如烟；烟相渐销，鼻端成白。”设若观山根，如何能看见鼻息之出入？又按鼻端之“端”字，在字典上，作“首”字解。首即头也，所以鼻端就是指鼻头而言，决不是鼻尾。无论观山根法子如何高妙，总不是佛观鼻端白的法子。山根与鼻窍，上下地位不同，后学切勿误会。）

二六时中，观其未发。七情无有，五蕴原空。心常自在，活泼泼地。若吾吕师，道源玉清。凝神炁穴，注下丹田。意由目中，引入炁穴。先天炁来，后天气入，刻刻存之。

女以乳溪为上丹穴，脐后肾前即为中关，牝户下关。子宫大鼎，亦由目中引入乳溪。脐内子宫，一脉相通。先天种子，命之本源。

男子元精，至阳之炁；女子真血，至阴之精。生身之室，万化之根。男藏命门，即是炁穴；女藏牝户，即子宫中。欲动难留，心静可保。然须风火，炼化常存。

## 修经起用

女子二七，经行血亏。虽是月月信水再生，实是月月皆有伤耗。有志修经，炼之化之。年老已绝，先使之来。莫食生冷，方免血淤。

（攸宁按：习惯相传如此，但不必拘泥。）

盖因经水，乃命之根基。起炼之法，意似有为。易

益血气，不复再伤。有为无始，无为有终。

（攸宁按：此书文字，颇不明显，容易误人。即如“有为无始，无为有终”二句，读者未必能解。作者本意原谓：有乃无之始，无乃有之终，如此而已。至于上文“意似有为”一句，是说自己意念，似乎有所作为，比较“有为无始”句中“有为”二字，大不相同，读者须要分别观之。）

有处着力，后天气通；无处用意，先天炁盈。目随意至，神息相依。易血益炁，炼炁养神。从中关起，意似著力，往上直提，三十六次。提到上关，左右各旋，三十六次。再到乳房，左右各旋，三十六次。天谷不热，炁未上升；地泉不热，炁未下降。意领目注，上叩二关。两手叉脐下泉上，意似著力，往上直提，三十六次。提到乳溪，再到乳房外窍之内，左右各旋，三十六次。

## 断龙功法

断龙秘法，功兼有为。子午二时，坐如跨鹤。叩齿七二，通肺俞穴。意用后一，鼻息自然。三十六次，周身脉通。

（攸宁按：此段文句太简略，恐人难明，今特加以解释。所谓“叩齿七二”者，就是叩齿七十二下；所谓“三十六次”者，就是鼻息三十六次。一呼一吸，名为

一息。三十六息中，若依呼吸计算，则呼三十六次，吸亦三十六次，共计七十二次，与叩齿之数相同。盖每一呼叩齿一次，每一吸又叩齿一次。所以鼻息三十六次，叩齿则有七十二次。)

脚跟紧抵泉扉，两手交叉脐下。意似著力，往上直提，三十六次。提至上关，意用目旋，各三十六。再至中关，意用目旋，各三十六次。手向天托，缓三十六，紧三十六。

尾闾忽动，两手叉腰，紧咬牙关，两肩直耸。夹脊双关，肺俞皆动。意将头脊，往上直耸。上之玉枕，通至泥丸。再将下唇紧包上唇，意将真炁上送泥丸，下近鼻窍。

(笔者注：此篇所述之法，自谓女功之正法。惟嫌其过于用意，有悖自然大道。如文中“意似著力”、“紧咬牙关”、“紧包上唇”、意运真炁等等地方，读者实行之时，千万注意合乎自然，但以“微意”行之，不可用意太过 则丹道难成。)

舌搭天桥，甘露自来。用鼻一缩，津随意咽。送至脐下，手安牝上。意似着力，直至子宫。三十六次，甘露入鼎。热炁盘旋，脚跟紧抵。身心俱定，子宫安静。魏元君曰：宝归北海，安静妥安。

### 炼乳还童

乳房上通心肺，下彻炁海。若要炼乳如童女形，功



在断龙法内。加送甘露，直至绛宫。意注两乳，左右各旋，三十六次。唇门上下，牙齿咬住，鼻孔关闭，用内呼吸。

在乳房内，以两手心，各左右揉，七十二次。先缓后急，先轻后重。百日功全，成核桃形。昔凤仙姑炼乳诀云：“左日右月一阴阳，鼻息内行名运罡。欲得阴阳归日月，必须真火炼双掌。”（攸宁按：“双掌”在别种书上作双房）

（攸宁按：第二节至第四节，三段功夫，虽然说得明白。但初学之人，看了此书，自己须要慎重，不可轻举妄动。最好是多看几种书，将理路弄清楚，能够融会贯通，方可试做。必须多看书，多研究，再寻访已经做过此种功夫的人，与他讨论，或者能得到一点门径。）

（笔者按：此篇之前所列“女丹初步太阴炼形法”，就是为了让读者能够融会贯通而设。）

## 安鼎结胎

男以下田、中田、上田为鼎，女以子宫、脐内、乳溪为鼎。子宫离下丹田一寸三分，离脐二寸八分，又在上关乳下，上乳溪，中脐内，下即子宫。部位由外而内，运用由内而外。男无子宫，以下丹田为大鼎，此所以名同有异。

（攸宁按：丹经言鼎必言炉，鼎在上而炉在下，此

书有鼎无炉，而且上中下三个部位，都名为鼎，不合古人之成法。所谓一寸三分、二寸八分者，皆难作准，学者不必拘泥，免受其误。）

吕师《金华集》，二目回光，由二目齐平之间，一意专注，至下丹田。女于断龙功法行后，安静数刻。意由二目中间，回光注至乳溪三十六次，注脐内、注下丹田（即子宫）各三十六次。意引华池水到上鼎，引心肺二液到上鼎，意将海中真金送到上鼎；而后意似着力送下，至中鼎；再送至大鼎，盘旋十八次。内热火升，鼎安胎凝矣。

### 胎息自调

呼吸能免风喘粗浅等弊，鼻息即调。息息归根，便成胎息。息行脉动，息住脉停。古书云：“服气不长生，长生须伏炁。”真息运行，即能伏炁。断龙功后，再静一时。七情未发，杂念不起。于是足抵泉扉，唇合齿藏。意随目光，注在心肾相去三寸八分之处，左旋右转四十九息。甘露自来，如咽似提，提即归脐，炁即凝矣。久成胎息，不呼自呼，不吸自吸，不提自提。牝户之内，阖辟自然，和缓如春，丹自成矣。

（攸宁按 此节文句略有删改 功法概仍其旧。）

### 液还胎成

男功河车，神火息风。日采归炉，炼成小药；炁足

神圆，便成大药。五龙捧圣，运合天然。由下迁中，益炁养神。再迁上田，先透顶门。玉液还丹，醍醐贯顶。阳神炼熟，即曰神仙。

若问女子玉液还丹，便是赤龙化为白凤。充满下田，恍如胎孕。功满炁化，神光圆足。透出顶门，炼就阳神。玉液还丹，醍醐贯顶，不离前功。须知大士普陀顶上，观妙音也。

（攸宁按：论女功处，太嫌简略，不足为法。）

## 炼化阳神

易精益炁，炼炁为神，男之内丹；易血益炁，炼炁为神，女之内丹。都用火风。若女之斩龙，在炼血成炁。又云：调息化炁成神，若炁不炼，则神不足，形亦不著，只为阴神，不成阳神。

法于入静，用六字诀。意运“唵”字，从脐内起，居中丹田，左右各旋三十六次；意运“嘛”字，东方肝部，左右各旋三十六次；意运“呢”字，南方心部，左右各旋三十六次；意运“叭”字，西方肺部，左右各旋三十六次；意运“咪”字，北方肾部，左右各旋三十六次；意运“吽”字，上至泥丸，左右各旋三十六次。意居中，统魂神魄炁，总归于顶，炼化成阳，阴居大鼎，静以守胎。再将“唵”字意运中关，九次功成。阴升阳降，会合中鼎，光圆顶门。而为大士坐普陀顶，观世五

方自在妙音。

（笔者按：此段功法，掺杂六字诀，属于小法小术，不合自然大道。且借观音大士，以修丹法，颇觉执象。修为之时，可以不取。）

### 阳神光圆

玉液还丹，阳神未纯；南海得珠，阳神光圆。比如大士坐普陀顶，观世五方自在妙音。心即红儿，五十三参。至诚皈依，意根返元。六根解脱，神自圆明。肾比龙女，手持宝珠，上献当前，光包十方。心肾既交，神炁自合。结成真种，养育圣胎。

紫竹隔住，肝性仁也；白鸚飞舞，肺情义也；金木交并，性情合也；虎伏龙降，水火济也。清静宝瓶，喻肺之液；杨柳枝儿，喻肝之尾；华池津液，比如甘露。泥丸顶上，稳坐普陀。法用哆啰，意运“唵”字，入真息处，即大鼎也。宝安鱼篮投至脐内，口中似念伽啰哦多。专意无分，一切婆娑，定慧通圆。任他南海，波海滚滚。元阳炁足，神火光圆，大药冲关，吾只自在观自在也。心定意净，一观而已。此部大法，玄妙真机，较断龙法，更为佳妙。如此九转，即得七返。功归脐内，阳神现顶。宝光上升，形神俱妙。功德圆满，玉诏即临。

（笔者按：此节又是搬出咒字神祇，不合清静大道。

且谓之“大法”，胜似“断龙”云云，可以不做。）

### 温养朝元

大鼎已安，大药已得，圣胎已成，阳神已现。还须温养，乳哺三年，面壁九载，定息绵绵。意一无分，神息相顾。三千日内，如保赤子。刻不忘此，无须臾离。二目垂帘，光随意注。存于内窍，静而愈入。炁暖如春，甘露频生。炁运周身，始自子宫。后升前降，河车自转。易化凡躯，成我真形。

男子朝元，白光透顶，次黑、次青、次红、次金。女子朝元，黑光透顶，次红、次白、次青、次金。功足光圆，五光会一。地雷自鸣，天门自启。阳神一出，一出便回。先近后远，切莫自迷。当此之际，便宜慎之。

### 功成超凡

阳神出入自如，真我游行自在。且住人寰，广立功德。德深缘至，真师来度。引见上帝，次拜诸天，后到瑶池，朝见金母，授职为仙，是为超凡。

先治经病（附录一）

胎前产后，经闭成痰。功加揉腰，三十六次，左右如之。两肩上下，各三十六，左右如之。加摩脐心，两手交互。各摩七二，内热方止。

血崩带下。前功加一逆吊虎法：横木悬空，两脚倒

挂。形似金钩，手指撑地。意住脐下，左右盘旋百二十次。每次子午，兼治闭经血瘀血痕。（笔者按：此法有些玄乎，定力不足者，不可轻易尝试。）

前功内加顺钓金鳌：横木悬空，合掌顺挂，脚尖至地。二目垂帘，低头观心，三十六次；意随目视脐下六分，三十六次；目观病处，亦三十六。诸病类此一一推之，秘用心神真火治疾。乃魏元君、崔风孙麻团鱼瞰鳌治病秘法。

（笔者按 此法较上法少些悬念 可以试做。）

经绝引还（附录二）

月水已绝，先须引还。断龙法内，意往上提，改往有送，左右各旋，改为各揉。百月经来，三日之后，仍用前法。百日功满，后即断去。

## 吴彩鸾、樊云翘女真诗诀

### 吴彩鸾女真三首

笔者按：据《仙传拾遗》及《列仙全传》，吴彩鸾，是吴之西安令吴猛的女儿。至人丁义，授吴猛以道法。彩鸾师事于丁义之女秀英，道法亦深。有金陵文萧，寄寓于洪州之游帷观，八月十五日为许真君上升之日，该观士女云集，连袂踏歌，谓之“酬愿”。文萧忽见一姝，美艳非常，即是吴彩鸾。其所踏歌，含以文萧名姓，且

有神仙之语，歌云：“若能相伴陟仙坛，应得文萧驾彩鸾，自有绣襦并甲帐，琼台不怕雪霜寒。”文萧甚觉奇异，即尾随其后。彩鸾入于大松林之中，所居如官府，侍卫环列，文萧再三请问其故，彩鸾曰：“此不可轻泄，吾当为子受祸矣。”言后片刻，果然有黄衣使者降临告曰：“吴彩鸾为私欲泄天机，谪为民妻一纪！”彩鸾遂与文萧结为连理。其后俱乘虎入于越王山中，道成上升。后人誉为“神仙眷属”。

### 其一

心如一片玉壶冰，未许纤尘半点侵，  
霾却玉壶全不管，瑶台直上最高层。

### 其二

宠辱无稽何用争，浮云不碍月光明，  
任呼牛马俱堪应，肯放纤尘入意诚。

### 其三

身居城市性居山，傀儡场中事等闲，  
一座须弥藏芥子，大千文字总堪删。

### 樊云翘女真六首

笔者按：樊云翘是仙人刘刚的妻子，亦称樊夫人、

云翹夫人，其事迹见《神仙传》。刘纲始则仕晋为上虞令，善于为文，有道法，能够檄召鬼神、禁咒变化之事，潜修密证，人莫能知。其为政崇尚清静俭简，民受其惠。樊夫人道行更高，闲暇之时夫妻二人相戏较法。一日刘纲作火烧于客馆之东，樊夫人从西布雨禁之即灭；庭院之中有两株桃树，夫妻二人各咒一株相斗，已而刘纲所咒一株倒出篱外，而樊夫人复又咒之使回；一次刘纲唾于盘中即成鲤鱼，樊夫人唾于盘中成獭而食其鱼；夫妻同入四明山，路逢猛虎挡道，刘纲禁之虎起而啸，樊夫人向前虎即伏地不敢仰视，樊夫人牵归系于床脚之下。后来上升之时，刘纲飞举于厅侧大皂荚树之顶上，樊夫人则平坐床上，冉冉如云之升腾，携刘纲而共同上升。樊夫人对其夫刘纲之所做所为，真要把孔夫子的“男尊女卑”观打倒了，同时也开了中国“妻管严”之先河。但是神仙伴侣共证大道，亦在超越尘俗于万倍之上。

### 其一

乾象刚兮坤德柔，功夫先向定中求，  
澄清一勺瑶池水，明月何须七宝修。

### 其二

龙虎猿马费牢笼，略放飞腾业障蒙，  
至寂如如真妙法，擒来化作一天风。



其三

养性还须先静心，何劳乞巧更穿针？  
铁牛牵得随身转，方显无边慧业深。

其四

何须拜祷乞长生？端的元神彻底清，  
粉碎虚空浑自在，摩尼舍利总虚名。

其五

一间金屋住双姝，总有仪秦意不孚，  
若得月中生个日，骊龙吐出夜光珠。

其六

爱河波浪起层层，浓则沉兮淡则升，  
鼓楫若能施勇断，蓬莱弱水岂难凭？

## 女丹修炼破疑

### 为何男多不懂女丹

问：为何男子修炼之士，多数不懂女丹功夫？

答：这个问题，的确存在。若要探寻其中的缘故，大致可以归结为以下三个方面：一是因为修炼牵涉人体生理上的好多问题，女子一般羞于启齿，造成男子不了解，因而对于女丹功夫无法弄清。二是因为男子只懂男子丹法，关于女子丹法纵然有所闻知，由于自身无法体验，仍旧是隔着一层，所以很难真正明白。三是男子从前随师学道之时，多数不问女丹，或者其师根本不懂女丹功夫，或者懂而不传，因此别人问起，也就无法正确回答。以上三点，属于男性导师存在

的缺点；若是女性导师，自然没有不方便之忧虑。只是现在女子之中精通女丹功夫的人，实在罕见。（笔者按：这也就是对于一般而言，真正明道高真，悟彻阴阳，探得大道，对于男子丹法贯通之后，女子丹法亦可一理相通。）

### 女子之阳如何升法

问：《女丹十则》云：“女子之阳从上升。”请问何为女子之阳？如何升法？

答：所谓“女子之阳”，是指女子身内一种生发之炁而言。上升之义，即升于两乳。童子所以没有乳房隆起之外形，因其阳炁尚为内藏。到了十几岁之后，两乳开始逐渐发育长大。所以会有这样的变化，乃是由于人身阳炁生发的作用造成。

### 养真功夫如何做

问：《女丹十则》所讲“养真之功夫”如何做？

答：养真之法，书中已经言明。就是下文所言“平日坐炼之时，必须从丹田血海中运动炁机”这一段功夫。

### 什么叫做运动炁机

问：请问什么叫做“运动炁机”？

答：“炁机”不是说人的炁力，乃是身中生炁发动之机关。“运动”二字，也不是指身体外形的运动，乃是由真意元神自己做主，在体内运动真炁。

### 血液渣滓去而不用

问：书云：“血液变为渣滓之物，去而不用。”请问如何能够“去而不用”？

答：“去而不用”的意思，是对每用行经而言。这是自然的事情，不是人为的结果。

### 神机运动鼻引清炁

问：书云：“神机运动，俾口中液满。”吾人但翘起舌头之时，口中津液即满，请问这是不是所谓的“神机运动”？又云：“鼻引清炁”，请问所谓“清炁”是外界的空气吗？

答：所谓“神机运动”，乃是平心静炁，调息凝神，使心火下注，五脏之炁升腾于上，至于口中，乃化为津液，非指运动舌头。所谓“鼻引清炁”之“清炁”，是指空气之中的至虚至灵之炁，不是空气。

### 河车升降顺势而动

问：请问河车如何“升降”是听其自然还是用

意念强迫使其升降？

答：河车之法，接近于古人的导引之术。既不是听其自然，也不是强迫升降，但以神行，以意领动即可。人之神意，无处不到，所以才能够运用自如。但要注意，神意领动，不是空搬空运，乃是炁动之时，顺其势而领之。

### 津已化炁如何验证

问：请问“津”怎么能够化为“炁”？又如何验证津已化炁？

答：正当做功之时，自觉周身舒畅，神清炁爽。腹中暖炁如火，腾腾而上；口中津清如水，源源而生。此即津化为炁之内景，妙不可言。初学修炼之人，不能马上到此境界，但是不要追求，一切效验，皆从自然中来。

### 两手运乳回转之法

问：书云：“用两手运两乳，回转三十六，转毕，以两手捧至中间。”请问两乳是固定的位置，怎么能够转移？又是如何转法？怎么才能捧到中间来呢？

答：“捧到中间”的意思，是用两手捧住双乳，使其紧缩如球，不令其下垂如袋，而且捧住右乳使其向左，捧住左乳使其向右，不让双乳偏向两边，即为捧到

中间。这时自己的神意，应当默注于两乳中间的女丹田部位。“回转三十六”，是说用手将两乳头及乳囊轻轻揉转三十六次，不是说将底盘转移。因为底盘是固定的位置，不能改变。此法乃系命功之中的有为法，童贞女子不用习此。

### 入定时候怎样去做

问：据说入定的时候，不言不语，一动不动，如同活死人，请问应当怎样去做？

答：这是自然的现象，不是人为的追求。须知身体内部的一切景象，皆须按照正确的功法去做，功夫到时，自会出现，不必刻意追求，反而欲速不达。如果论到身体外部的姿势，则是以不动为标准。或者盘腿（双盘、单盘、便盘），或者垂腿均可，但须端身正坐，或将上半身垫高睡卧亦可，或者卧下、站立等亦无不可。

### 入定之后处处防危

问：入定之后，饮食衣服，随心所欲，是不是随着自己的爱好和喜欢，选择吃穿所需？又说“处处防危险”，是不是防备意外的惊吓和干扰？

答：随心所欲的意思，是可以随缘吃饭穿衣的意思，这本来就无所谓爱好和喜欢，如果有了这些思想，就有了贪恋之心，不能入定了。防危险不是一种，所以

才说“处处防危险”，惊吓和干扰的危险，也在其中，也应当防备。人定之时，需要有人日夜轮流看守，所以修炼的人要结伴侣，就是这个原因。

### 最初下手守何部位

问：女子修炼，最初下手之时，应当守何部位为宜？

答：女子修炼之初基，当以“守中”为最上乘。这个“中”字，是神炁合一之中，不是中宫之中；是内外感应之中，不是执着一身之中。至于与女子命脉相关之海底、子宫、乳房等部位，并非不可以意守，但是不可以死守，妙在有意无意之间，绵绵若存，勿忘勿助。但执着一处死守之，则不合大道。

### 男女入手是否相同

问：初步入手功夫，男女是否相同？

答：按照丹道性命双修的观点而言，最初入静，男女是用一样的功夫。做到后来，便走上各自不同的路线，即男子须要“降白虎”，女子须要“斩赤龙”。这是由于男女不同的生理状态所决定，因此会有不同。

### 斩赤龙的时间安排

问 如何做‘斩赤龙’的功夫 每天应当用功几个

小时？需要多少时间才能完全斩绝？赤龙斩绝之后，应当再做何种功夫？中间是否还有段落？

答：如果条件具备，正式做此等功夫，每天应当做四次为宜。每次应当做两个小时，共计八个小时，也就是四个时辰。这样一般说来，进功快者半年可以斩断，进功慢者一年可以斩断。斩断之后，自然还有更进一步的功夫。初学的人，还谈不到这些，只是斩断赤龙之后，功夫可以暂时告一段落。如果不愿继续做下去，随意休息几年，也没有妨碍。但是一定要保守得好，否则赤龙斩断，还可能会有反复，这样又要多费功夫。

## 修炼女丹是否素食

问：修炼女子丹法，是否需要素食？还是荤素不拘？各种食物应当注意什么？

答：修炼期间，当然以素食为佳，如无实际条件，亦可稍食肉类。素食虽然清静，但不宜过于清淡；肉食虽然滋养，但不宜多食腥膻。素食如蘑菇、竹笋、鲜菌之类，味道虽然爽口，但是易于发病，应当戒之。味精、调料、酱油之类，皆不宜多食。肉食也只可权且食用鸡、鸭、鱼并旦类，其他肉类少吃为好。有的修真女子，只食水果和青菜，不吃五谷杂粮和肉类，既可以保持苗条，有减肥之功效，又可以美容驻颜，使皮肤细嫩光洁。但是这种素食方法，大概只能适用于清静修炼的



女子，对于事务繁多的当今女性，恐不相宜。如果有暇，短期施用这个办法，作为对于脏腑肠胃的清理，倒不失为一种妙方。

## 空气阳光如何调节

问：女子做功，屋内空气和阳光应如何调节？

答：做功的环境，室内空气应当十分清新，不可有灰尘煤烟及秽污气味。室内空气应当流通，不可把门窗关得太紧，但是开窗时，也应当防止让风直接吹到身上。阳光能够照射进来当然有一定好处，但是静室之中的阳光不宜太大。光线太明，则易产生杂念；光线太暗，又易进入昏沉。所以室内稍带阴暗，方能使心情容易入静。如果需要充分的阳光，可以在做功之外，专门沐浴阳光即可。

## 做功时间如何限定

问：每天做功的时间，应当如何限定？还是时间越多越好？并且每天应当在什么时间修功最好？或者不管什么时间，都可以做功？

答：有些有为的功法，是要准确按照时辰做功夫。对于初学者而言，有个固定时间也容易上路，这种时间的讲究，前面已有述及，可以参看。如果最上乘的法门，就可以不必限定时间。每天十二个时辰，一般最多

能做一至两个时辰的功夫已足，时间太多的话，恐怕容易产生厌倦的情绪，反而成为障碍。什么时间做功最为适宜，这个也不好硬性规定。如果说什么时间最不适宜，若是赶在身体过于疲劳或者情绪波动之时，皆不相当。

## 女丹功夫分为几等

问：女丹的功夫，可以分为几等？

答：大致说来，可以分为四等：上等的功夫，不使身中清炁化生经血，而月水自然断绝，此非上乘根器者不易为之。中等的功夫，要在经水之中提炼清炁，而月经逐渐地减少，最终而至于断绝。下等的功夫，未得明师传授，又不肯虚心访师问道，仅凭看几本丹经，便花费心思去做，虽然也能得到一定效验，但是做不到斩断赤龙。再下一等的功夫，便是不得口诀，又不愿看书，仅凭道听途说来的下乘方法，盲修瞎炼，走火入魔，修功未进，而身已受损。

## 斩龙之后如何行功

问：斩断赤龙之后，如何行功？

答：此乃丹法进入高层次的问题，难以在纸面上传授清楚。如果一定要问高层次的做法，只有“抱一守中”四个字可言，赤龙斩绝之后，方可向上做此等功

夫。所谓“抱一”，就是心息相依、神炁合一而不分离的意思；所谓“守中”，就是在做到“神炁合一”之后，浑然大定于中宫，复还未有天地之前混沌之状态。这是最上乘的丹法，有利而无弊。如果真能做到极深极妙的程度，真可以说是“不可思议”。区区肉体上产生的种种变化，可以应有尽有。但是若无命功的成就根底，容易落入空亡。具体出现的一些现象，可以再求明师指授之。

曹 治大眼腫痛以  
仙 舌抵上脛目視  
姑 頂鼻將心火降  
觀 湧泉穴腎水提  
太 上崑崙一時行  
極 三次每放火三  
圖 十六口





仙学修炼解析

《余之求道经过》批注

老年与少年做功之实例

## 《余之求道经过》批注

笔者按：此篇文稿，取材于陈撷宁先生于民国年间所作论述。因为其中的学道实例，对于今日悟道修炼的人，仍有可资汲取、发聋振聩的现实意义。故录于此，以供修炼者参阅。

此篇附在《化欲论》之后，乃某君所作。民国二十七年（即 1938 年）冬季出版，非卖品，无版权，乃印成专书以赠人者。余细阅一过，深惜某君自弱冠求道至今，年令已逾花甲，四十余年访求“玄关一窍”而不可得，愈求愈谬，最后竟至误认旁门愚笨之法以为大道，并劝人人照做。学者没有经验，难免不被其所误。故将其转载于本报（笔者按：即《仙道月报》），而加以按语。俾世间有志之士，晓然于是非之真相，不至

见鱼目而诧为宝珠，得碧玉而弃同顽石，则幸甚。

本篇作者姓名，及篇中所涉及他人之姓名，乃一概隐去。因余所辨论者，乃“法”的问题而非“人”的问题，何必宣布姓名？即使原作者观之，亦当能谅解也。

庚辰（民国二十九年）重阳后

撻宁子识于沪上

余年十九，在宁波训蒙。忽撻痲疾，潮热不退，咳嗽见血，食量大减，终夜失眠，肝火过旺。一闻学生读书声，即生烦恼。当时甬东尚无西医，虽不知为肺病第几期，然痲病已成，则无疑也。一日，偶至道署海关册房访友。遇某姓幕友，自云蜀人，年五十余，见余形容憔悴，即曰：“君已染沉疴，非药石所能愈。与子有缘，赠书一册，按此行之，可不药而愈。”书名《导养忠书》，分上下两卷。上卷言静坐之法，即闭目塞耳，舌抵上腭，津满口中，许许咽下。同时收心凝神，调和气息，使呼吸由粗而细，由细而无。外息既停，内息自生。绵绵不绝，如怀婴儿。内息者，即“祖息”，亦名“元炁”，所谓“运炁存神”者此也。下手功夫，首在一念不动。初坐之时，杂念纷起。一分钟念头十数。心不能定，炁不能匀，口苦舌干，何津能生？越日乃访某师，告以念头杂来，不能定心之故。师曰：“初坐之时，何能无念？寻常人坐五分钟，多者可起三百念。

愚按（即撻宁子，以下同）：一分钟有六十秒，五分钟共计三百秒。此处云五分钟可起三百念，是一秒钟



即起一念，过一秒钟又换一念，急如闪电，状若旋转。按之实际，未必尽然，不免形容太过。

少者六十念。

愚按：五分钟共起六十念，一分钟平均起十二念，即是五秒钟换一念。普通人大概如此，但中间亦偶有不起念之时。

子一分钟起十数念，尚系慧根。

愚按：此乃勉励之辞，其实与普通人没有分别。

佛家云：“不怕念起，只怕觉迟。”道家云：“不怕念多，即怕念续。”儒家云：“知止而后有定。”所谓觉者、续者、止者，即定心之法也。汝当一念起，立即斩断。俟另起他念时，再断之。随起随断，不使连续。久而久之，自能由多而少，由少而无。念无则息无，内息自生。此为静功之初步。持之以恒，自能见效。

愚按：以上所言，甚合于理。学者可以照做。

得师指示，乃用此法调息存神。初时随念随断，随断随起。半月之后，念遂减少，一分钟不过一二念。久之，一分钟可一念不起。初坐半小时，一月后，则可坐一小时。有一天坐久，一念不动，身心两忘，如痴如醉，不知调息，不知咽津，忽然大放光明。通体舒畅，其乐不可言喻。乃告某师，师曰：此阴阳调和，心肾交媾也。身外夫妻交媾之乐，只快一时，事后精神疲倦；身内夫妻交媾之乐，可以长生，事后精神饱满。故身外夫妻不能夜夜交媾，而身内夫妻可以时时交媾。

愚按：其师明言，身内夫妻交媾可以长生，而某君不知，以为这是性功，不是命功，到后来仍要苦苦追求什么窍，大错特错！功夫得效之迟早，于学者年龄颇有关系。此君不过二十左右，所以容易见效验。五六十岁以外者，则不能一概而论。外夫妻交媾，其发动有合于天机者，有出于人欲者。此云事后精神疲倦，指出于人欲者而言。若夫妻交媾，合于天机者，事后不但不感觉疲倦，而且精神更加健旺。但世人都不明白天机与人欲之区别何在？往往任意为之，因此苦多乐少耳。

余时未娶妻，不知男女性交之乐，以为心肾交媾当更胜之。从此教读完毕即静坐，贪此乐趣。向来讨厌儿童读书声，现在听而不闻。有时夜间，亦以坐代睡。坐至极妙处，恋恋不舍，觉遍体微汗，舌本生津，津液满口。始悟寻常睡眠安适，次早舌润而甘；不安适，则次早舌燥而苦。此即心肾交与不交之别也。以后有事一夜不眠，只要静坐一小时，与睡足四小时无异。如此用功半年，疾病早已全愈，身体精神反强于前。上卷书中所载之功，均已完毕，急读下卷。上卷但言调息存神，系“性功”边事，其效不过却病延年；下卷乃言炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚之法，系“性命双修”，可以长生不死。

愚按：做调息存神之功夫，得却病延年之效果，已经是“性命双修”了。此处认为偏属“性功”，乃错误之见。如佛家所谓参公案、看话头、止观、念佛、持咒

等法，方是偏属“性功”一面的事。

凡人莫不有贪心，余既初步见效，岂有不思“再进一步”？书中所载三步九节之功，均详悉无遗；惟入门功法，“玄关一窍”，但云非文字所传，必得明师指点。且云一得此窍，则精化为炁，可以不死。不得此窍，盲修瞎炼，终归无益。上卷虽言运炁调息之法，只能“小周天”，不能“大周天”。“小周天”者，呼吸由鼻而喉，由喉而腹，至于足底。“大周天”者，呼吸由鼻而喉，而脐下，转尾闾循脊骨，而上达于脑，再由脑而至鼻，始谓“一周天”。

愚按：“小周天”、“大周天”之名目，不见于古道书中。后世道书虽有此种名目，而意思各别。有以“坎离交，为“小周天”，“乾坤交”为“大周天”者。有以采小药、运河车、后升前降为小周天，采大药、冲开后三关、直达泥丸、再降落中丹田为大周天者。而此处所谓小周天呼吸，由鼻而喉，由喉而腹，至于足底。大周天呼吸，由鼻而喉，而脐下，转尾闾，循脊背而上达于脑，再由脑而至鼻。此种说法，非但不合前人书中之意思，而且贻误于后学。盖前人书中所论大小周天，意思虽有不同，然则指身中之炁而言，不是指鼻孔中呼吸之空气。《庄子》书上说：“众人之息以喉，真人之息以踵。”分明说普通人鼻孔呼吸，乃用肺管为发动之机关；有道之士纳真息，乃用脚后跟阴跷脉为发动之机关。“以”字当做“用”字解，“踵”字即脚后跟也。众人后

天之气呼吸用喉，真人先天之炁运行用踵。后天气之呼吸，由鼻入喉，到肺而止，断断乎不能至于足底，更不能转尾闾循夹脊而上达于脑。先天真炁虽可以至足底，又可以冲开后三关而上达于头顶，然与两鼻毫无关系，二者界限分明。此处将凡息与真息、后天与先天，混作一条道路，与实际不相符合。

盖不得窍，尾闾一关，即不能通，更何论三关哉！余知不得窍无法修炼，乃谒某师，叩求指示玄关所在。师曰：“玄关一窍，乃泄造化之机，握生死之权。历代修炼者，有访师数十年而未得者；有虽得明师，随从数十年，而未得真窍者。此盖半由福命，半由功德，所谓非人不传也。”

愚按：虽言半由福命，半由功德，而学者之智慧更为重要。某君由调息凝神入手，初步功夫，即踏上正路，故有以前所说种种效验。果能抱定此法，一直做去，自然更有进步。乃以智慧缺乏之故，认识不真，误信以前种种效验，都是性功，必须穷求命功，方能算是“性命双修”，遂至骑驴觅驴，愈觅愈不可得。终为“窍”之一字所迷，而难以自拔矣。

余痛哭跪求，哀请指示。师笑曰：“吾年二十即访师，迄今已三十余年，尚未遇明师，何能知此窍？盖自来皆师访弟子，弟子不能访师。吾如得窍，已入室静修，或入山面壁，岂肯奔走天下，依人作幕耶？子年未冠，尚有应尽之人事，何必亟亟？但能积德行仁，有志

于道，将来自有明师指点。此时不必作求道想，虽求亦不可得也。”

余见某师如此坚决，断不肯传授，迄今思之，究竟某师确不知“窍”乎？或以余年少尚非修炼之时乎？抑以余无此福命而非法器耶？

愚按：观其师口气，分明是故意推托。其所以推托之原因，虽不得而知，但某君之福命、功德、智慧、年龄，皆不合其师所选择之条件，似属实情；否则，何必如此坚拒？足见求师一层，也不是容易的事。

余年少气盛，自恃聪明，以为“窍”非仙师所秘，不能明白记载，未始不可摹拟而得；况照“铜人图”上说人身不过百四穴，一一试验，终必得此窍。孰知此窍不见于丹经，不载于医书。在有形无形之间，所谓“时至则见，时过则隐。”至今日始知，而当日不知也。

愚按：“铜人图”中穴道，只能作针灸之用，并非丹经上所谓“窍”。因丹经上的“窍”字，不能作医书上的“穴”字解释。谓此窍不见于医书，这句话不差。又谓此窍不见于丹经，这句话恐未必然。丹经上言“玄关一窍”之处甚多，而且说得很明白，某君当时看书忽略过去，遂谓此窍不见于丹经。

一意购求丹经道书，多至百余种，遍加研究，各宗一说，大致可分为四派：主符篆者，本于“日诵《黄庭》万遍，自能得道”之说，以诵经、持咒、礼斗、画符入手。久而膺上天符篆，可以飞升。所谓张天师、茅

山道，均此类也。

愚按：此派中程度高者，亦兼做内功，惟多注重于“存想”。

主采补者，以阳尽则鬼，阴尽则仙，人在半阴半阳之间，可鬼可仙。人至十六岁而精通，过八年则去一阳，至六十四岁而阳绝。故除童子修炼可以不用采补，若至中年，损精已多，非采补不足以还原，道书所谓“竹破竹补”，“衣破衣补”是也。迨至元阳补足，然后可以“筑基”、“炼己”、“结胎”、“出神”，而道成矣。倡之者彭祖，和之者张三峰（并非三丰祖师）。

愚按：彭祖姓钱名铿，古帝尧之臣，封于彭城（今徐州），故称为彭祖，又号老彭。至商朝时，年已八百岁。彭祖寿命之长，自非侥幸而得，当有一种功夫帮助。惟上古时代，知识阶级，虽讲究长生之术，却没有“筑基”、“炼己”、“结胎”、“出神”之说。这些名词，唐宋以来，方盛行于世。张三峰乃宋朝徽宗时人，本武当山丹士，工技击，为内家拳之创始者，然亦未必即为彭祖一流人物。须知旁门中“三峰”二字，乃术语，非人名。因字面相同，世俗遂将术中的“三峰”，与人中的“三峰”，混而为一，纠缠不清，而张三峰无故受谤矣。又因“张三峰”与“张三丰”，字不同而音同，于是普通学道者，复将宋朝的“三峰”与明朝的“三丰”，混而为一，泾渭不分；而三丰《玄要篇》竟被人误认为“三峰采战术”矣。某君谓非三丰祖师，是已知“三丰”

与“三峰”之别；惜其将张三峰与彭祖相提并论，犹未知“人三峰”与“术三峰”之分也。

主药物者，倡内丹、外丹之说，以为内丹不易成就，外丹如成，鸡犬可仙，何况人乎？外丹者，以鼎炉为工具，汞铅为药物，火候为妙用。分人元、地元、天元三种。人元丹只能却病延年；地元丹可以点石成金，为神丹之原料；天元丹谓之金丹，亦曰神丹，非神仙不能炼。一粒下咽，即羽化而登仙。此说本于秦汉方士，而葛仙翁、许旌阳，其最著者也。

愚按：宇宙间万事万物，都是相对的，有正面必有反面。世上既有人能制造毒药使人服之立死，自然即有人能制造仙药使人服之长生。这也是极浅近的道理，并非奇怪。不可只信“坏”的一方面，而不信“好”的一方面。古来仙学精华，就寄托在炼外丹功夫上。后世学者因外丹功夫手续麻烦，非寻常所能做到，遂改从自己身中精炁神下手，名为内丹。虽其内丹易于入门，但其功效稍嫌薄弱。再后又受佛教的影响，修出世法者，皆趋向空寂一途。非但不懂外丹如何炼法，并且内丹亦在排斥之列。修炼的人，若谈到“炼丹”，就象犯了什么顶大的罪过。从此而中国古代之仙学，遂无人敢问津矣。

主清静者，不持经咒，不用药物，不主采补，全以本身之阴阳，抽坎填离，迨至精化为炁，炁化为神，神返乎虚，始谓之三花聚顶（精炁神归一），五炁归元

（五脏之炁归一），仙道乃成。其中亦有人、地、天之分：“人仙”只能长寿，不能不死；“地仙”可以不死，不能离地，地毁则同毁；“天仙”则超出世界，与天常存。自来修仙莫不由此，为道家之正宗。

愚按：以上所述，大概与各家丹经道书相符合。

人手之法，首在得窍。所谓“窍”者，依稀仿佛，不知所在：或指头顶（上田），或指眉心，或指腹中（中田），或指脐下（下田），或指尾闾，或指谷道，或指睾丸，或指内肾，或指心肾，或指脑门，各执一说，皆以为窍在是矣。互相印证，未能确信。

愚按：学道的人，必先能明白道理，然后再讨论方法，假使道理尚未明白，方法倒晓得不少，那就被这些方法，把你弄得无所适从。你说这些窍都没有用处，却未必然。当行功到了每一部时，自知该部之重要。若在平常静坐时，执定某一部而死守之，则非善法，不可盲从。

惟有“顺之则生男生女，逆之则成仙成佛”二语，各种道书，千篇一律。认此窍必与精有关，其在何处，则遍查不得。

愚按：某君既已认定所谓“窍”者，必与精有关，就可以在中国古医书上寻求之，或亦可在外国生理学、生物学、胎生学、生殖器解剖学各书上寻求之即得，何必定要在丹经上搜查？如果丹经上所谓“窍”者，就是出精之窍，世间一般外科医生、花柳医生，谁不知此窍



之所在？顺行则泄露，人人所忧；逆行则坚固，人人所喜。这班做医生的人，对于顺行之关窍，平日认识非常之清楚，用不着再去访求名师指点。假使他们要逆行，只须一举手之劳。就可做到，何故千千万万医生都是顺行生男生女，没有一个人肯逆行成仙成佛呢？因他们究竟有些医学上的知识，晓得闭精不泄，运气逆转，这些法子，不甚高明，长久做下去，必要酿成大病，所以鄙弃而不屑为耳。

读至张紫阳“智过颜闵莫妄求”之语，始知非遇明师，无法自悟。读至“说到丹经一字无”，及“达摩西来一字无”之语，始知各种道书，徒乱人意，一切束之高阁。

愚按：《悟真篇》所云：“饶君聪明过颜闵，不遇明师莫强猜。”乃指丹法全部口诀而言，并非专指人身上某一窍。“说到丹经一字无”这句话的意思，乃指先天功夫，如老子所谓“无名天地之始”也。“达摩西来一字无”这句话乃指禅宗功夫。意谓“明心见性”不在乎语言文字之间也。某君定要在肉体上弄出一个窍来，这些书自然话不投机。

道书既无所得，乃参释氏之书。惟禅宗与道为近，以为参禅亦用性功，必有说明此窍者。遍阅祖师语录，除斗机锋、参话头外，别无文字记载。

愚按：参禅虽属“性功”，却不是今日江湖朋友所传授之“性功”，用不着在人身指窍。

乃返而求诸（二程遗书），与《朱子语录》。其静坐之法，与道相近。亦单言“性功”，未言“命功”。《阳明语录》，较为感人，仍未言命。

愚按：儒家所谓性命功夫，是一贯的，是圆融的，不是硬要把性与命，拆开分做两半边的。《中庸》第一句就说：“天命之谓性。”意思说命即是性，非命之外别有性，亦非性之外别有命也。《易经·说卦传》云：“穷理尽性以至于命。”即是一贯的功夫。假使把性命分作两个东西，尽性不过尽性而已，如何就能至于命乎？后人把自己肉体当命，以为锻炼肉体，使其无病长寿，才算是“命功”，完全与古人意思相左。

经此五年之研究，卒未能得。立志求道誓不娶妻者，至今已二十四岁，心灰意懒，迫于父命，只得娶妻生子，以尽人事矣。

愚按：五年的短时期，如何弄得明白？非下数十年苦功不可。至于学道的人，究竟有妻好呢？还是无妻好呢？这真是一个绝大的问题。不才对于此问题研究得很透彻，惜为篇幅所限，不能在此发表。

迨至乡试中式，游幕各省，尚时访求明师。

愚按：求道访师，未尝不可。但请勿一见面，就问窍在何处。

附注：乡试中式，即是中举人。游幕，即是在各衙门中担任刑名、钱谷、书启等类职务。昔日称为师爷，又称为老夫子。民国以来，这些名称都废除了，三十岁

左右的人，恐未必能知，故附注于此。

未几，先父见背，弟妹均幼，上有高堂，一家生活，置之身上。只能奔走衣食，更无求道之机会。

愚按：已往学道的人，大半为家庭所累。而无暇专门从事于此。

惟静坐既可养心，又可息劳，则时时行之。至于求道，则已不作此妄想矣。

愚按：各种法门，比较起来，还是“静坐”好。惜君当年，在静坐中得到许多好处，自己不认识，以为那些好处，都不是道，只有“窍”才是道，大错特错。

宣统元年重九日，约友登高，上吴山吕祖殿。适值扶乩，问事者甚多，友人嘱余叩求。余素不信乩，以为此文人游戏，近于幻术。且亦无事可问，虽叩求，并未默祝。而乩上忽批云：“子知性命之学乎？”不觉大惊，触动十年来之心事。乃叩求指示“窍”之所在，乩又批云：“将来自有明师指点。”不觉废然而返。然求道之心，又为死灰复燃矣。

愚按：又犯了老毛病，仍要问窍。

民国元年，为改革盐政来北京，适值同善社在此设总会。入社者甚多，并云能指明窍之所在，坐功以守窍为主。余以为今日始得明师矣，乃入社为弟子，此为正式拜师之第二次。

愚按：既要指窍，当然要入同善社，因为同善社是指窍的专家。

当指窍时，不但不传六耳，并立誓，虽父母妻子亦不许泄露；即同道谈及窍时，先须焚香跪请护法神保护，恐为妖魔鬼怪所窃听。其严密慎重如此。

愚按：这都是故意做作，以表示其窍之宝贵。其实青天白日，哪有妖魔鬼怪！

其所指之窍，乃在两眉之间。问师何以此为玄关真窍？师曰：道书不明言此窍为“山根”乎？佛家之慧眼，仙家之山根，均指此也。至今日始知所谓“山根”者，并非此山之根也。

愚按：此山之根，虽不是“玄关窍”，但如某君今日所知彼山之根，亦未必真是玄关窍。

其余抵腭、咽津、调息、凝神之法，与前无异，惟目要垂帘。垂帘者，下垂一线，而不漏光。学之经年，始能成功（此实大误，违反自然，且与闭三关之旨相背）。至于盘膝，及两手捏诀，无非使四肢由分而合，气血交流之意，尚无关紧要。

愚按：两目垂帘，或不垂帘，亦无关紧要，随意可也。

惟静坐心神全注于窍，此则大有害处。年老之人，因守窍而血管爆裂，中风而死者，已有多人，余以后遂不敢守窍。三胞弟同时求道，用功九年，而得神经病，患病十年而死。临终之时，尚不忘守窍。越二年，愚已蒙某师指点真窍，而吾弟墓草已青，可哀也。

愚按：守两眉之间，得怪病的人甚多。余历年所见

所闻，证明某君之说为不错。但某师所指点之真窍，亦有人做出毛病。可惜某君无此经验，只言其利不知其害也。

迨至行年五十，经营事业，略有成功，而血气已衰。若不赶紧求师，则行将就木。道家既然无所得，惟有再求于佛门。闻密宗亦有窍，适值某某法师以东密来京开示，乃正式拜师，此为第三次。

愚按：佛教中并无却病延年之术，而且佛教徒最反对世人贪恋臭皮囊而不肯抛弃，所以骂这般在肉体上做功夫的人为守尸鬼。某君又错投门路了。

所传六种手印及咒语甚简单，一个月内已完结。坐功不守窍，每坐须二小时，朔望则自子时至亥时，须坐满九座。是一昼夜只有食宿六小时，余皆在坐中。余年已五十以上，第一次坐至七座，已不能支。故知坐此等功夫非壮年不可。然某大学中有一青年已满数个月，并无何种功效，亦遂不再习。某某法师在北京传道，其门下多至八千人，未闻有一人得道，如余更无论矣。

愚按：不但五十岁以外之人受不了这个苦头，就是青年体弱者，也要做出毛病。往年余在北京时，正值某某法师亦在北京传授东密。某某督军之女公子二人，年令在二十内外，学密宗功夫太勤，遂得干血癆之症，面黄肌瘦，月经停闭。每日下午，身体发烧。此等现象，余亲见之。凡学密宗不得病者，已属万幸。若求愈疾，难之又难。因为人的身体是肉做的，不是铁做的。一味

蛮干，决定没有好结果。

至五十六岁以后，气喘失眠，血压高至二百度以上。自知死期将至，照卦爻而论，六阳已去其五。剩此孤阳，而又多病，岂尚有得道之望？然信“朝闻道，夕死可矣”之语，比诸十九岁时访师之念，尤为迫切。

愚按：某君总可称得起有志之士，惜其见理不明，只晓得逢人问窍。纵让他将人身上各种关窍都弄明白，结果“老病死”三字仍不能免。因为返老还童，却病延年，长生不死，这些学术问题是很复杂的，不是仅仅懂得一个“窍”字就能毕业。

至五十八岁，闻某处某师，于内外丹法，均有密传。及门已有二十余人，政学界颇多。某师白云：“机缘在此。”乃约同志三人，聘请来平。凡拜师者，蛰见千金，加以旅费川资，及一切供养。觐面之下，某师自汉朝以来各种丹经口诀，可以不必查书即背诵一过。其论内外丹之源流，以及下手功夫，原原本本，按部就班，成仙可以计日而待。虽亦用静功，不过为采药与温养之预备。若但知“调息”、“存神”而无药，丹经所谓：“犹如水火煮空铛。”非徒无益，而反有害。

愚按：江湖上传授此等方法，内容亦大有分别，不可一概而论。彼等表面上虽皆以各种丹经作为印证，而对于丹经之全部，又多不求甚解。其所能解者，仅书中之一段或数句而已。此派中人，程度高者，偶亦有之。惟彼等都喜用权术待人，不肯说老实话。果真有志于修

炼学仙，以“性命”大事为重者，切勿沾染此种习气，务须以至诚待人，前途始有希望耳。

药从何采？重在选鼎。鼎有金玉之分，金鼎为上，玉鼎次之。药亦有金液、玉液之分。选鼎以无毒无病药旺者为佳。而养鼎与调鼎之法，全在“黄婆”。盖大药之生，与火候之时间，非“黄婆”不能知。此丹经所谓“西家女”与“东家郎”之配合，非“黄婆”牵引不为功也。

愚按：《悟真篇》虽有“黄婆”之说，但不是指“人”而言。如《悟真》七绝第十九首云：“黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。”又第二十六首云：“归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎。”此两个“黄婆”是真意的代名词。盖“真意”在五行属土，黄乃土之正色。而八卦中之坤卦亦属土，坤为“老阴”，又为“母”，所以中央真意号曰“黄婆”。后世将“黄婆”二字，当作黄脸老太婆解释，笑话百出。既把“黄婆”作人看待，于是遂有利用自己妻妾作“黄婆”者，教他们管理鼎器，并试探消息。初下手时，妻妾辈不识其中有何等玄妙，姑且听从其说，以观其究竟。到后来露出马脚，知其仍旧未能免俗。昔日施之于己者，今日照样施之于人，不禁惹起妒火，泼翻醋罐，家庭之间，从此多事矣。男的说：我不过采药炼丹，毫无邪念；女的说：你仍在调情寻乐，老不正经。请问这场口舌是非如何判断？

至于采药之法，与彭祖之五字诀无异。万一不慎，

不但不能得药，而反走丹。种种口诀与方法，均详细传授，用隐语笔之于书，今尚藏在筐中。惟火候之时间，每日不同，须由黄婆试采，临时推算。所谓“神仙传药不传火”者，此也。

愚按：“五字诀”非彭祖所作，乃后人慕彭祖大名，伪托之耳。彭祖当日曾活了八百岁，而世人奉行“五字诀”者，未到八十岁即死者甚多，尚不及彭祖年龄十分之一。可知彭祖另有玄妙，非“五字诀”所能尽也。所谓火候时间，每日不同，需要黄婆试探，临时推算。这些古法，始于明朝。当宋朝张真人作《悟真篇》时代，未见有此等烦恼难行而不切于实用之方法。后人因《悟真篇》有“不将火候著于文”之语，遂各自任意捏造，出卖秘诀。你若说他口诀不合于丹经，他就说：“丹经上本无口诀，口诀须要口传，不写于书上。”闻者无言可对。等到后来经试验多次，方知那些法门都是无用。然而人已老矣，财已去矣，悔已迟矣！此只怪自己没有眼力，不识方法之真假，不能怪传口诀先生们误人。他们原是把传口诀当作一种营业，不管你将来有效无效。

余初闻此说，不能无疑。历代祖师，必购鼎采药，所费不赀，贫寒者何能得道？师曰：上古道在君相，非君相无此大力。宫女名曰“采女”，大臣赐“女乐”，均为采药之用。当知修炼者必“法财侣地”四字俱备，始能修炼。“法”者采药之法，“财”者购鼎办药之需，“侣”者即黄婆，“地”者即入室用功之地。此药为家家



所有，不能离开城市，故须托有力者为之护法。往往隐姓改名，到一处，住数月后，即往他处。恐日久事泄，起外魔也。此与某几种丹经，颇多暗合。尤其如某某某、某某某某等书，更为吻合。

愚按：某君所怀疑之处，不为未见，而其师答语，则附会得可笑。盖道乃宇宙万物所公有，不是少数人所私有。很使修炼之事，只许极少数富贵阶级所独占，而贫寒者无份，则亦不成其为道矣。彼谓上古道在君相，非君相则无力修炼。然考神仙历史，凡成道者，大半是山林隐士，并非富贵阶级中人，此又何说耶？“采女”乃宫女之别名，因其衣服具有彩色，故称采女。“女乐”即女伶之别名，因其擅长歌舞音乐，故称女乐。今以“采女”、“女乐”等名称，附会于采药之说，太过勉强。“法财侣地”四字本意，范围是很宽广的。“法”者，指各种修炼法门，不是专指采药之法。“财”者，除自己常年开支而外，尚需筹备一笔安家费。因专心修炼之人，不能兼做其他谋利事业。自己既需要生活费，家庭又需要赡养费，故非有财不可，并非专以财作购鼎之用。“侣”者，即志同道合之伴侣，或志同道合之夫妻。世俗所谓“黄婆”者，岂足以当此？“地”者，乃三段功夫所选择之地，各有所宜，不能相同。非专指城市所言，山林之中，亦大有讲究。某师所谓“法财侣地”，范围太狭，与本意不合。

时有某某某君，乃新疆伊犁之镇守史，当新疆督军

被刺后，民军一致拥戴某君督新。某君志在学道，乃让与某某。某免职，中央派宣慰使前往，徇新省军民之情，再推某君主持新政。某君乃秘密乘飞机入关。临别时，谓其家人曰：此次访师求道，道成后，当来渡汝等。否则无再见期，亦不必访我踪迹。

人能在壮年敝履富贵，割断恩爱，出家求道者，虽古代亦不多得。某君本拟入蜀，道出北平，遍访道友。闻雍和宫某喇嘛亦云知窍，来学者必先在寺诵经咒六年，一日不能间断。湘督某某及某某总长，皆在弟子之列。且已做满六年苦功，当于九月间指窍。某君与某总长同乡，因介绍于某喇嘛，所谈不合，始来我处。一谈之下，信服万分，某师亦以某君可传大道。

愚按：无论什么道理，无论什么法门，有相信的，自然就有不信的。常见许多幼稚的宗教家，每有强拉世上人都相信他们所传的那种宗教，结果白费心力。但是有不信的，自然就有相信的。只要你能独立自成一派，用不着宣传，总有不少人表示同情。即如某喇嘛所传之功夫，究竟是好是坏。若说好，何以某君不信？若说坏，何以某督军某总长偏要笃信？因此，可见人类生来的根器千差万别，不能一律看待。所以当我的一种学说成立之后，有人赞美，固不足为荣；有人反对，亦不足为辱。人能信我，我未尝不欢迎；设若不信，我决不用手段引诱他们相信。只求尽我自己在人类中一份子义务，已无愧矣。

余与某君，因家中不便，另租一宅，雇用黄婆，选择鼎器，以为采药之地。余当时已用至四鼎（中略），但已年将六旬，而又多病，不敢作采药之尝试。万一药未采到，而先走丹，不能成佛成仙，反而生男生女，岂非笑话（中略）？故鼎器虽多，未敢一动其心，而同志笑我为迂腐。

四个月后，喘疾更甚，华池玉液，毫无功效，而病反加剧，乃拒而不饮。

愚按：某君喘症，属于阳虚；而华池玉液，则偏于阴性。阳虚症而不去补阳，反而滋阴，自然越弄越糟。

一日，扶病谒师，叩求指窍。

愚按：到此时，仍未能忘情于“窍”，可叹！

师谓窍易指，不过数分钟即了，然必待外丹成后，始能传授。因汝等有财，一指窍即可修成，而多数弟子无钱，非待外丹成，不能修炼，汝不能专为自己谋也。现在安鼎地点已定，药物亦备，惟建屋置炉，及炭火食用之需，约二万金可以济事。四年后丹成，则点石成金，何患道之不成哉？

愚按：凡偏执“彼家”之说者，皆注重于多备鼎器，按时采药，本来用不着指什么窍，因为指窍另是一种法门。某君强要在窍字上追究，其师无可奈何，只得顺了他的意思，作口是心非之语。所谓“一指窍即可修成”，这句话实不足信。某君前已说过，种种秘密口诀方法，均详细传授，用隐语笔之于书，今尚藏在篋中。

到了此刻尚要指窍，方可修成，难道以前所传授的口诀都是无用的吗？都是修不成的吗？

余于外丹，虽不敢谓其必无，然必内丹成，而后外丹就。神丹非神仙不能炼。至于黄白之说，乃方士所以欺世者，决不可信。今某师以黄白为修仙之诀。余信仰顿失，而病亦日深。

愚按：某君对于外丹批评，自相矛盾。服食的神丹，与点金的黄白术，原是一条路上的事，不过程度有深浅之分而已。既相信有神丹，即不能不信有黄白；既不信有黄白，即不当再信有神丹。黄白易炼，神丹难炼。昔日张三丰真人传道于沈万三，沈在南京炼黄白术成功，家中有聚宝盆，人皆知之；而天元神丹，仅三丰真人在云南炼过，沈君却不会炼。明清两个朝代，会炼黄白的，常有其人。会炼神丹的，则未之闻。某君信其难，不信其易；信其深，不信其浅，实无理由可言。至于方士欺人，本是古今同慨。然天下事有假的，就有真的；有不灵的，就有灵的。岂可因失其信仰之故，遂将中国数千年遗传之绝学一概抹杀。黄白术各种丹经，世间流传者甚多，比较内丹书尤为难懂。某君于内丹书既是“走马看花”，不求甚解，自然更不懂外丹，所以发此“隔靴搔痒”之论调。

至翌年春，两腿俱肿，气喘如牛，一动作，通体汗下，棉衣俱湿，自知不起，预备遗嘱后事。师亦命弟子朝夕问病，盖余若死，则同志均失信仰也。幸得中医萧

龙友先生以蛤蚧尾治愈。

愚按：某君气喘，既能以蛤蚧尾治愈，必是下焦虚寒，肾不纳气之故。此病宜服温补元阳之药，再加以静坐功夫，即可有效。本无用鼎之必要，而且没有资格用鼎。所以前段说“用鼎四个月，毫无功效”，就是因为药不对症。

某师亦回湘炼外丹，某君同往。余自此次病后，觉悟身外之物决不能补益本身之阴阳。真窍既未得，则本身之阴阳无法抽添。唯有听之而已。时为民国二十三年（1934）年，时已五十九岁矣，但静功仍日日行之。

愚按：若谓身外之物不能补益本身之阴阳，何以服蛤蚧尾遂能愈喘病？若谓真窍未得，则本身之阴阳无法抽添，何以某君当十九岁初做功夫时，完全不知窍在何处，仍居然有阴阳调和之效验？

至民国二十五（1936）年春，余已六十有一。闻有某师，为人治疾，不用药，不用符，但教人以性命功夫。凡中西医认为不治之症，无不立愈。尤以肺癆心脏肾亏之症为便捷。友好中治愈者甚多，惟必须本人发誓病愈后立志学道，始肯医治。

愚按：此处说得太过分，治愈者虽有其人，不愈者料亦不少。

长男自幼失明，又早婚，以致身弱多病，患遗精病已数年，中西医治殆遍。乃请见某师，一谈之下，始知四十余年访求未得者，而真窍有着矣。所谓“踏破铁鞋

无觅处，得来全不费功夫。”其斯之谓欤！

愚按：窍虽有着落，但不对丹经上所说的“玄关一窍”且慢欢喜！

尚不敢轻信，先令长男拜师，指点性命功夫。第一次行命功，遗精之患即愈，真可谓“立竿见影”。乃约同志数人拜师，求点真窍，此为第五次正式拜师。坛即设于韬园。

愚按：本文所谓第一次行命功，遗精即愈。不知是做一次功夫，或是做多次功夫。更不知是永远不遗，或是暂时不遗，其辞颇觉含糊。历年以来，余遇到所谓做命功的人不少。有的弄得邪火上冲，脑胀眼红；有的人弄得小便淋漓，腰酸腿软。自表面看来，精虽然不出，其实被欲火煎熬，早已变成稠浊之物，被这班所谓做命功的人，将关窍堵塞，当时未曾射出，停滞在下部，又不能还源。或者于小便前后滑溜而下，或者仍留在里面作怪，搅扰得身心不安。经过日久难以忍耐，只有放他出去，才能风平浪静。但是这班人因为要顾全面子，要夸张自己的功夫做得好，不愿将真相轻易告人。等到做出病来，求教于医生时，方肯说实话耳。

一年之内，拜师求治病者，五十余人，无论何种虚弱之症，只要元阳未绝，百天之内，无不立愈。

愚按：自己做功夫，治自己的病，虽有时可愈，但不愈者亦多。若说无论何种虚弱之症，一概能愈，恐未必然。

惟当临危时，自知不治，为救命计，无不曰苟能病愈，当放下一切，专心学道。迨病愈后，则一切性命功夫，置之脑后。即余长男亦然。真为求道而拜师者，不过一二人，可见真心学道者之少也。

愚按：世上真心学道之人，的确很少。学道本是最高尚的事，为什么大家都不欢迎？就因为这件事与普通人情相违反。做起功夫来，实在乏味，除非身体有病，方肯学道。等到病愈之后，他们自然都不愿再前进了。惟某君所提倡的那种功夫，又当别论。既不违反人情，而且动手做起来，亦兴味无穷。据某君原书上说：“惟道家化欲之法，既不必强制其不漏，亦不必限止其少漏。惟利用其欲漏之时而退回之，因败以为功，变出而为入，其法自然，为人所欲（中略）。出精之乐，在于气喘、血沸、心动、脉张、四肢酥麻耳；而返精之乐，其心动气喘、百脉紧张、四肢酥麻，亦犹是也，而快乐过之。且出精后，头目昏迷、身体疲倦、口干舌燥，往往事后不胜其苦；而返精后则精神奋发、头目清明、口舌生津，其乐有不可形容者（中略），道书云：‘顺之则生男生女，逆之则成仙成佛。’顺之者即出精，逆之者即返精也。此理浅明，人人可能，且人人所贪。《金刚经》所谓‘一合相’者，即是不可说。但凡夫之人，贪着其事，亦指此。”果如某君此说，凡做此种功夫者，既有快乐可贪，又能成仙成佛。这个法门，真是人间少有，世上无双；应该人人欢迎，到死不肯放手。为什么

他们五千余人，都不愿永久照样做下去，岂非出乎情理之外吗？试以此事质问某君，谅他亦无言可对。

余自得窍后，将数十年所经营之事业逐渐脱卸，一切交际，亦断绝。四五年来之喘疾，冬春必发者，已痊愈。血压由二百度减至百六十度。最讨厌之失眠症，四年来非安眠药不能睡半小时者，已恢复六小时之睡眠。十余年之嗜好亦戒绝，两年来阳已不能举，现则每五天能行一次命功。一年以后，宿疾全愈。

愚按：某君自得窍后，有五种好处：第一种好处，四五年的喘疾已痊愈。第二种好处，高血压已减低四十度。第三种好处，四年来的失眠症已痊愈。第四种好处，十余年的嗜好已戒绝。第五种好处，两年来的阳痿已有起色。不过做了一年功夫，就有这许多效验。若再做下去，成仙了道，定可如愿以偿。何以下文又言“此生恐已无望”，岂非自相矛盾吗？

去年夏，乃游黄山、雁荡、金华诸山，以为隐居之地。归未匝月，即遇事变，手创之三大公司，与南京新落成之房屋，以及各种财产，均已荡然。骨肉四散，相隔万里，而余静功依然每日行之。财产事业、名誉恩爱，均不足以动我静坐时之一念；惟一闻飞机声，则静中即不能再坐。向来每日可坐三四次，每次一小时以上，现在只能坐二次，每次未滿一小时。屈指六十四岁阳绝之时不满两年，而懈怠如此，此生恐已无望。如此窍在十年前得之，当不至此，或者无此福命耶？



愚按：某君所谓窍，乃肉体上出精之窍，非法身上玄关一窍。不必说在十年前得之无益，即在二十年前或三十年前得之亦无益。世上人知此窍者，不计其数，请看他们的好处何在？某君所以能见效验者，盖得力于平日静坐功夫，不在乎知窍与不知窍。今将静功一概抹杀，专归功于窍，未免舍本而务末。

生平认为最误人者，即某某某先生敝履督军之尊荣，割绝家庭之恩爱，抛弃巨大之财产，万里访师，欲得真窍，因余介绍，入于师之门。随师赴湘炼外丹已四年，无所成就。

愚按：某某某先生万里访师，是想成仙，不是欲得窍。虽说炼外丹四年无所成就，他心中到底尚有一种希望。请问世上许多得窍之人，又有什么成就？非但没有成就，并且连希望也没有的。某君就是其中之一人。上文自言“此生恐已无望”，又在原书序文自言“弟子年已六十一，去精绝之时，不过三年，惜早不遇师，今已垂绝，即使修炼，未必能成。”这些话就是没有希望的铁证。某君在前文中又言“一年之内，拜师求治病者，五十余人。病愈，则一切性命功夫置之脑后，即余长男亦然。”观此言，可知五十余人都是没有希望。因为这种功夫，假使做坏了，就不免病上加病；就让做得很好，充乎其限，仅能愈病而已，决无成仙的希望。这班人也有自知之明，所以做到病愈，就不肯再做。晓得再做下去，亦不过尔尔。某君说自己年老阳绝，虽做功

夫，未必能成，难道同时拜师的五十余人个个都是年老阳绝吗？何以他们都心灰意懒呢？某君又说，这班人不是真心学道，所以没有希望。某君自己总可以称得起真心学道之人，又因为年老阳绝，所以也没有希望。说到结果大皆同归于无希望之一途，可叹可叹！

余得窍后，曾请同志某君，回湘两次，劝其北来。乃入魔已深，未能自觉。至去年已有北来之讯，仍未实行。今则南北隔绝，不知行踪如何？以某君之弃家求道，在历代祖师中亦不可多得。且尚在壮年，因余一言而入于外道，万一误彼终身，此则万死莫赎也。恐后之求道者，误入旁门，略述一生访道之经过以为戒。

愚按：某某某先生在湖南省炼外丹，不肯听从某君之劝，回到北方来，是否入魔已深，我不晓得。惟某某某先生弃家求道，志在成仙，目下虽无所成，心中尚有最后的希望。若当真的北来，陪伴某君一同钻窍，其成仙的希望就断绝了，所以他不肯来。余观某君一生求道，总算诚恳，待朋友亦极其热心。独惜智慧欠缺，不能认识“性命”二字之真相，而读书又不求甚解，竟把肉体上的出精窍，当作法身上的玄关窍，可谓大错。余恐世间学道者，被“窍”所迷，钻入其中，莫能跳出。故不避嫌怨，逐节批评，聊进忠告。这是学术上的研究，与个人无涉。故又将原文中所有人的姓名一概隐藏，免致误会。既非对于某某有所不满，亦非对于自己巧作宣传，不过为世间好道同志尽少许义务而已。请原

作者并阅报（《仙道月报》）诸君谅解是幸。

（笔者按：据《仙道月报》，撷宁子又评曰：“细看此书，理论亦颇有可取。惜其方法太不高明，学者若照样做去，必多流弊。本不拟将此书公开研究，然世间知此法者不少，常有人写信到敝处，问此法能照做否？实令我难以回答。今见此书所主张之方法，与彼等所问者相同，特将其转载于《仙道月报》。……但有一语应该声明者，凡人肉体上出精之窍，决非丹经上所说的玄关一窍，幸勿被此书所误。”云云。）

## 老年与少年做功之实例

老年人与少年人从事修炼，往往能够收到奇特的效验。在陈撷宁先生主笔的《扬善半月刊》和《仙道月报》之中，曾经刊登过这样两则实例：

一则是《七十六岁老母驱除恶疾再返童颜》，内述：上海紫阳宫主持之母陈太夫人，以丹功修炼治愈痼疾，并且返老还童之事实。据云老人七十六岁，向来一身是病，上则鼻渊脑漏，香臭不知，下则腿足浮肿，步履几废。不料自从从事内丹修炼之后，有一天炁机发动，打开尾闾、夹脊、玉枕等关，多年来的宿疾，忽然消除。不惟病愈，而且身轻体健，面色红润，白发之中，渐生黑发，真有返老还童之效验。按此为中国道家内丹返还之法，年老妇人，必由已断之月经，做到月经重来，然后用“斩赤龙”之

功，再做到没有月经，返还童女之身，所以名曰“返老还童”。

一则是《湖南湘阴神童常瑛来函并答》，内述十一岁童子常瑛学习静功之效验。来函自述其父以《大学》、《中庸》教他，习至“知止而后能定，定而后能静”一章，始知做功可以开智通灵。于是在每天黄昏，及亥子之交将睡之时，按照其父秘传之法静坐。曾读司马承祯《坐忘论》有“心不著物”、“守静而不著空”二句，疑惑不解：既言“心不著物”，便是心空；又谓“守静不著空”，那就还是有所。当时请问其父，应该如何处心？其父回答说：“执心住空则有所，收心离境则合道。”方知就是安心守神，故此每日必坐二时。到了前两月之中，忽觉小腹热胀，即问其父。其父告以丹田炁动，嘱其留意海底尾闾。之后忽如有东西到了尾闾，欲上不能冲，一冲，一停，又问其父。其父告其不要留意，听其自然。从此每坐则一冲，又退回小腹。在学校上课之时，脊骨背心之中，时有热炁周回云云。陈撄宁先生答函中云：“不过十一岁，试做初步静功，效验又如立竿见影。可见仙道功夫，不问老少，皆能有成，就怕人不肯做。……只要能每日静坐，不使间断，即足以了却大事（笔者按：可见静功之重要），胜过余等百倍。身内一切变化，你莫管他，奇奇怪怪的现象，将来尚层出不穷呢。”

# 孫不二姑搖旗形

治同前以身向  
前雙手直舒如  
取物狀再將右  
脚翹起向後屈  
伸數次運氣二  
十四口左右同





道家修炼论述

道家学理

修炼论述



## 道家学理

笔者按：对于道家诸多学理，陈撷宁先生曾经作过精到阐述。今择其要者，就其大义，发挥如下。

### 论《四库提要》不识道家学术之全体

读马端临《文献通考》，见其于《道藏》书目条下，作一按语曰：“道家之术，杂而多端，先儒论之备矣”云云。后人遂执此言以为道家病，凡《道藏》所收各种书籍，除对于道教有直接关系者而外，皆认为不应列入《道藏》中。《四库全书提要》批评白云霁之《道藏目录》云：“所列诸书，多摭拾以足卷帙。”意谓诸书多与道家无关，因编者欲凑满卷数，故尔随便拾起几种，以壮观道教门庭而已。其由《道藏目录》中剔出各

书名如左：

《易数钩隐图》，《遗论九事》，《易象图说内外篇》，《易筮通变》，《易图通变》，《易外别传》（《四库提要》谓旧皆入“易类”）。

《素问》，《灵枢经》，《八十一难经》，《千金方》，《肘后备急方》，《急救仙方》，《仙传外科秘方》，《本草衍义》（《四库提要》谓旧皆入“医家类”）。

《黄帝宅经》，《龙首经》，《金匱玉衡经》，《玄女经》，《通占大象历》，《星经》，《灵棋经》（《四库提要》谓旧皆入“术数家类”）。

《鬻子》，《鶡冠子》，《淮南子》，《子华子》，《刘子》，《意林》（《四库提要》谓旧皆入“杂家类”）。

《华阳隐居集》，《击壤集》，《宗玄集》（《四库提要》谓旧皆入“别集类”）。

《太玄经》，《皇极经世书》（《四库提要》谓旧皆入“儒家类”）。

《公孙龙子》，（尹文子）（《四库提要》谓旧皆入“名家类”）。

《墨子》（《四库提要》谓旧入“墨家类”，）。

《韩非子》（《四库提要》谓旧入“法家类”）。

《孙子》（《四库提要》谓旧入“兵家类”）。

《鬼谷子》（《四库提要》谓旧入“纵横家类”）。

《江淮异人录》（《四库提要》谓旧入“小说家类”）。

《穆天子传》（《四库提要》谓旧入“起居注类”）。

（《山海经》）（《四库提要》谓旧入“地理类”）。

编辑（《四库提要》）诸君，又谓上列各书之分类，“虽配隶或有未妥，门目或有改易，然总无以为道家言者，今一概收载，殊为牵强。”且将《道藏》与《佛藏》相提并论，谓“二氏之书往往假借附会，以自尊其教，不足深诘。”伊等不知当日编辑《道藏》之人，具有特别眼光。一面既欲抵御外教之侵略，不能不利用本国整个的文化以相对抗；一面又高瞻远瞩秦汉以前诸子百家之学术，皆起源于道家，故将各家著作择其要者，录取数种于《道藏》中，亦无不合之处。

时贤震于《文献通考》为九通之一，夙负盛名。《通考》既谓道家“杂而多端”，而《四库提要》一书，又是治目录学者之金科玉律，其言更可与《通考》互相印证。于是道家学术益遭世人厌弃，每每数典而忘其祖，甚至据释氏之理论以攻击道家，尤觉荒谬。其无识亦与今日欲持全盘欧化以改造中国者相同。本篇非宗教论文，故亦未遑置辨。

《汉书·艺文志》谓：“道家者流，盖出于史官，历记成败存亡祸福古今之道，然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持，此人君南面之术也。”据此则知道家学术，即是治国平天下之学术。含义甚广，不可执一端而概其全体。《尚书》、《春秋》所记载，固不外乎成败存亡祸福古今之道，即全部《易经》所记载，又何尝不是此道？何尝不是人君南面之术？

古代艺文皆掌于史官，民间颇难得见。当日老子实任斯职，孔子若非得老子许可，恐未必能全窥六艺之文。昔道祖老子，许传《易经》，今（道藏）全书，反不许收《易经》一类著作，亦可怪矣。果《易经》与道家无关，魏伯阳何以作《周易参同契》？陈希夷何以传先天八卦图乎？

医道与仙道，关系甚为密切，凡学仙者，皆当知医。故将医书收入《道藏》，自是分内应有之事。况《千金方》作者孙思邈，及《肘后方》作者葛洪，皆道门中之铮铮者，更不容漠视。《素问》、《灵枢》为医家之祖，黄帝为道家之祖，《素》、《灵》二书，纵非黄帝自作，亦是黄帝遗传之学术。《道藏》中关于黄帝一派之书，本嫌其过少，收几部医学家典籍，又有何妨？

术数之学，不外乎阴阳，阴阳家为九流之一，亦源出于道家。所以阴阳家有《黄帝泰素》二十篇，又有《南公》三十一篇，（项羽本纪）载楚南公之言曰：“楚虽三户，亡秦必楚”。注谓：南公者道士，识废兴之数。试观后世《太乙》、《奇门》、《六壬》诸书，皆托始于黄帝，而种种图讖碑记预言，非诸葛亮即刘伯温，盖常人心目中，久存一“惟有道之士方精于此”之感想。可见阴阳术数，乃道家之副业，亦犹农家种植五谷而外，必兼理蚕桑耳。就令所有术数书籍，一概收入《道藏》，亦不为过。

淮南王刘安从八公学道故事，人皆知之。淮南鸿烈

书中，形容道之玄妙处，亦可谓淋漓尽致。讲道家之文章，除老庄而外，当无胜过《淮南子》者。杂家之学，不过本道家真义而推阐之耳。岂可谓杂家驳而不纯，遂摈于道家门墙之外乎？又如《鹖冠子》，在《汉志》原列入道家，其书虽涉及刑名，而大旨本于黄老，韩昌黎颇喜读之。作者不详姓氏，相传为楚人，居深山，以鹖羽为冠，故名，盖亦道家之流也。《意林》，唐马总编，书中抄集老庄管列诸家言，多与今本不同。可视为道籍中之参考书。以上三种，收入《道藏》，未见有何龃龉处。

《华阳隐居集》，陶弘景作。《击壤集》，邵康节作。《宗玄集》，吴筠作。弘景本道家知名人士，不必论。邵子之说，出于陈希夷，与程朱之笃守儒教门庭者迥异。希夷先生，既经世人公认是道家，则康节先生著作，亦未尝不可列入《道藏》。吴筠文章，多半趋重仙道方面，对于道家，不为无功。况吴本人在唐天宝时，自请隶道士籍，则《宗玄集》之收入《道藏》，亦固其所。

尹文子虽为名家，其学亦本黄老，故其书以“大道”二字名篇，虽亦泛论治理，而重在正名核实。《庄子》称其“不累于俗，不饰于物，不苟于人，不忤于众，以禁攻寝兵为外，以情欲寡浅为内。”颇有合于老氏之旨。是盖自道以至名，自名以至法者。

公孙龙之徒，虽为庄子所不满，然其立论，颇近于道家之玄谈。昔贤谓公孙龙伤明王之不兴，疾名器之乖

实，乃假指物以混是非，寄白马而齐彼我，冀时君之有悟焉。可知其书自具深意，非只以诡辩为能事者。《汉书》云：“道家出于史官”；“名家出于礼官”而掌礼乃史之专职，礼官史官，二而一者也。是名家与道家，亦同出一源。《道藏》之有名家，殆如《释藏》之有因明乎。

老子三宝：“一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”墨子皆得之。《兼爱》，《非攻》；“慈”旨也；《节用》，《节葬》；“俭”旨也；《备城门》，《备高临》，《备梯》，《备水》，《备突》，《备穴》等篇皆极尽守卫之能事，自处于被动之地位，而对于先发制人之战略，则绝口不谈，是真能笃实奉行“不敢为天下先”之古训者。

《庄子》书中，除关尹、老聃而外，独赞墨子，或亦因墨子之学近于道家故耳。墨家素为儒家所排斥，而墨子亦有非儒之篇，儒墨根本难以调和，只有请其加入《道藏》而已。

《韩非子》有《解老》、《喻老》诸篇，对于老氏之说，可谓别有会心。太史公有老庄申韩合传，言申韩惨澹少恩，皆原于道德之义。又谓韩子言刑名法术，而归本于黄老。夫韩非之书，虽为人所诟病，然其学实由道家而出，精要处颇多，不可以耳为目，一概抹杀之。編集《道藏》者，已见及于此矣。

自古道家，无不知兵者。所谓有文事必有武备也。若专尚清静无为，其何以靖内忧而攘外患乎？如黄帝、

力牧、风后、封胡、伊尹、太公、管子、鹞冠子、文种、范蠡诸人，在兵家皆有著作。虽其书不传，然班氏《艺文志》及刘氏《七略》，皆载其书名。盖道家最善于沉机观变，不轻举，不妄动，老谋深算，施于战阵，常操必胜之权，故兵家遂有道家之特长，非此不足以定大业。《汉志》道家，亦有《孙子》之名，故《道藏》收《孙子》，未为创例。

《鬼谷子》，《汉志》不录，《隋志》入纵横家。其书有《捭阖》、《反应》、《内楗》、《抵牾》、《飞钳》、《忤合》、《揣》、《摩》、《权》、《谋》、《决》、《符言》十二篇，又有本经《阴符》七篇。《战国策》云：“苏秦发书陈篋，得太公阴符，简练以为揣摩。”可知纵横之学出于太公。而太公当然是道家人物。鬼谷子既服膺太公之学，而自隐其姓名，不欲表现于当世。《史记》又言鬼谷子长于养性治身，是必有味于道家之精意者。苏秦、张仪得其皮毛，已足以玩侯王于股掌，取卿相如探囊。而鬼谷子反敝履功利，遁迹山林，恬淡自守。观其书中有云：“盛神法五龙，养炁法灵龟”诸奥语，非深于道者孰能之乎？将其书列入《道藏》，可谓名实相副。

扬子（《太玄经》），邵子（《皇极经世》），皆《易》之支流。《易经》哲理，既与道家相通，此二书之收入《道藏》自无问题。

《江淮异人录》所纪多道流、侠客、术士之事，《山海经》语涉神怪，《穆天子传》迹遍遐荒，诸如此类，

皆儒家所不敢言。道家思想，本是游乎方之外者，故不妨接受耳。

总而言之，道家学术，包罗万象，贯彻九流，本不限于“清静无为”消极之偏见，亦不限于“炼养”、“服食”、“符箓”、“经典”、“科教”狭隘之范围。《道藏》三洞、十二部之分类，诚不免疏舛；但此或受佛教之影响，出于不得已。

吾人今日谈及道教，必须远溯黄老，兼综百家，确认道教为中华民族精神之所寄托。切不可妄自菲薄，毁我珠玉，而夸人瓦砾。须知信仰道教，即所以保身；弘扬道教，即所以爱国。勿抱消极态度以苟活，宜用积极手段以图存，庶几民族尚有复兴之望。武力侵略，不过裂人土地，毁人肉体，其害浅；文化宗教侵略，直可以夺人思想，却人灵魂，其害深。武力侵略我者，我尚能用武力对付之；文化宗教侵略我者，则我之武力无所施其技矣。若不利用本国固有之文化宗教以相抵抗，将见数千年传统之思想，一朝丧其根基，四百兆民族之中心，终至失其信仰，祸患岂可胜言哉！

## 道家与诸家之异同

笔者按：此下四篇道家与诸家之比较文章与第一节之四、第二节之一二三，乃陈撷宁所作，因用文言文，不合于今人之语言习惯，文中观点亦有欠圆满处。遂由



笔者整理为现代文字，并且作了适当的删削补充。

## 道家与道教之异同

中国古代有道、儒、释三教，这是很多人都知道的事实。而且在明清之后，“三教合一”的思想颇为流行。如果从“大道为一”的本体而论，三教义理的根本思想并没有分别。如果从三教形成的过程来看，就不应当混为一谈。

中国远古时代，自从伏羲画八卦，就诞生了道家思想的萌芽。自从轩辕黄帝之后，直到周代老子李耳撰著《道德真经》五千余言，中华道家学说体系正式确立，故此中华道家思想又称之为“黄老之学”。

中华道家学说，博大精深。用于对外，可以治国齐家平天下；用于对内，可以修真悟道得长生。中国古代凡是有成就的人物，都能够运用道家学说以立身做事。身达权显，则帝王将相不以为荣；身居民间，则敝衣陋巷不以为辱。所谓：“达则兼善天下，穷则独善其身。”乐天知命，安时处顺，随遇而安，无往不利，这是中华道家治政应世思想的基本原则。中国古代的姜子牙、庄子、范蠡、张良、诸葛亮、魏征、刘伯温等人，都是中华道家历史上的著名人物。

至于由春秋战国时期的方仙道、两汉时期的黄老道、东汉末期的太平道逐渐发展而形成的道教，主要分

为张道陵开创的正一道符箓派和王重阳开创的全真道丹鼎派两系，现在又有港台地区的“西装道士”等，都是中华道家思想宗教化发展的产物。虽然道教各派之中，也有继承中华道家修养学说的成份。但是道家思想则重在修“道”，道教思想则重在信“神”。其中宗旨与功用，比较古代的中华道家思想，已然大相径庭。关于这一点，前面亦有述及。

## 道家与儒家之异同

儒家学说，出于孔子。孔子之前，只有道家而没有儒家。孔子曾经问礼于老聃，而且孔子自称：“述而不作，信而好古。”可知儒家也是发源于道家。至于儒家与道家思想之不同，前人所论，颇有详明，兹不赘述。

相比之下，儒家的缺点，就是把人本身看得太重，毕生讲究做人的规矩礼节，束缚和压制了人本身的自由。假使一旦感觉人生无常，寿命苦短，个人的力量有限，人生的空间狭窄，活着不甘心为七情六欲所烦恼，死了又不愿无可奈何地丧失今生。既不愿意受到肉体的束缚，又不愿意跟着肉体一块了结生命。这就需要探求一种超世的学术，然后才能达到生命自主的目的。

这种超世的学术，在儒家里面，很不容易找到。当年孔子学《易》，深知其中的奥妙。但是除了孔子的两位大弟子颜回和曾子二人以外，得到传授的人极少。由

于孔子对弟子们不愿明言，所以他的弟子感叹说：“夫子之性与天道，不可闻也！”

因此后来的儒家承传，只知有世间法，而不知出世间法。只有山林之间，儒道合修的隐逸大儒，精通道法，贯彻儒学，如陈希夷、邵康节等人，还有秘密传授。清末黄元吉先生所传之道，也是属于此派源流。

## 道家与佛家之异同

道家是中国自古以来文化体系的根本，佛教是在汉代由印度传到中国来的，二者出现之根源，本不相同。但是佛教进入中国之后，吸收和融合了本土的道家思想。他们开始是以道家的名义传布，自言属于道家，译经、传教皆用道家名词，而且自称道士和道人。魏晋六朝时代士大夫崇尚“清谈”以《老》、《庄》、《易》为三玄，解释佛经的人，又将老庄书中的一部分玄旨，混融于佛教经典之内。故此佛学与道论亦有可以相通之处。唐代的佛学家，曾经用道家八卦的原理，解释佛教《华严经》，因此可知道通于佛。后代的学者，又以佛理来解释《老子》和《庄子》，如明释憨山曾注《道德经》、民国佛教杨仁山居士所撰《四经发隐》等，因此可知佛即是道。

佛家学说真正在中国立足，是在唐代禅宗思想出现之后，正式成为中国的佛教思想。而慧能创立禅宗思想

的文化背景，是在唐代奉道教为国教，举国上下尊崇老子思想的时代，慧能本人最早亦学老庄。因此中国的道家与佛家，在理论源头上，其实均归于“道”。

道佛二家之不同，乃在于各自的修持方法上，下手处有所不同。中华道家修持，初下手时，讲究“性命双修”，精神与肉体有着密切的关系；佛家修持，专讲“见性成佛”，对于肉体并不重视。西藏佛教密宗，有些修法讲究肉体上的作用。那是由于唐代文成公主出嫁西藏之时，带去了内地的数名高道，道家修炼的内容由此传入西藏，因此藏密的修法之中含有道家的成份。比如藏密之中的“双身法”，即与道家的人元修炼有关；藏密所用的“阴阳轮”，即是道家的太极图。

其实道佛二家的修持思想，在历史上一直存在沟通。如东汉时代僧人安世高，亦通道术；北魏僧人昙鸾，曾随高道陶弘景学习长生法等等。南宋“南五祖”之一的薛道光真人，原来即是开悟的佛教禅师。清末僧人柳华阳奉行道家修炼，刻有《慧命经》、《金仙证论》等，其徒了空、了然，虽为僧人，所传亦为道家丹法。

## 道家与神仙家之异同

中国古代的道家与神仙家，本来不是同一个系统。在《汉书》之中，道家被列为九流之一，神仙家被列为方技之一。九流即为道家、儒家、阴阳家、法家、名

家、墨家、纵横家、杂家、农家等九家之合称。方技共分医经、经方、房中、神仙等四种。从其分类来看，九流大部分是关于治世之道，方技则是偏于养生之法。前者是对外对人的，后者是对内对己的，二者宗旨，本不相同。

老子是中华道家之祖，凡讲“道”者无出于老子之外。老子所撰的《道德经》五千余言，其中有讲天道的，有讲王道的，有讲人道的，都是集录中国远古先民的至理明言，而以哲学含义之“道”贯穿之，并非专指某项事物而立说。至于老子所讲的大道本体，乃为书中所说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”他的意思是说，“道”是宇宙万物的根源，无名无形，独立无二，周行普遍，亘古长存。所谓修炼，就是修的这个大道，合乎于这个大道，就能达到老子所说的“长生久视”的最高境界。

但是神仙家追求的是“仙”，“仙”与“道”有所不同。对于“仙”字的解释，《字书》上面说：老而不死为仙，仙者迁也，意思是迁入山中，即可成仙。古代的人物传记，凡是记述神仙历史的，最后的一句，大半都是入于山林，不知所终，而绝不是象普通人一样老死于牖下，这是学仙人的最后归宿。

至于学道的人，就不一定是这个情况。《论语》上面说：“朝闻道，夕死可矣。”《中庸》上面说：“道也

者，不可须臾离也，可离非道也。”又说：“君子之道，造端乎夫妇。及其至也，察乎天地。”《周易》上面说：“一阴一阳谓之道。”据此可知，学道不一定就要弃世成仙，只求能够闻道、悟道、证道、得道，虽死无妨，不必一定就是入山苦炼。即在日常生活之间，何处非道之所在，亦何处不可以悟道成真。所患在于平常人不能够参透大道所在之真消息。所以种种奇异骇俗之事，都是学仙的人所或许具有，而为学道的人所厌于称述，二者志趣，大有不同。

再者，学道与学仙这两件事情，在古人的观点也常有歧异之处，难达究竟。如唐代白居易诗云：“皇皇道祖五千言，不言药，不言仙，不言白日上青天。”这是依据老子之说，毁谤神仙。又东晋葛洪《抱朴子》云：“五千言虽出老子，然皆泛论较略耳。其中了不肯首尾全举其事。至于文子、庄子、关令尹喜之徒，虽祖述黄老，但永无至言。或复以存活为徭役，以殒歿为休息，其去神仙已千亿万里矣，岂足耽玩哉！”此处又依据神仙之说，以谤道旨。历史上象这样的说法，还有不少，其实都是片面之辞，未得究竟。

因为二者之间的义理，有时会有分别。所以笔者今日提倡“仙道为一”，这也是以前的名真高道所一贯奉行的宗旨。仙为道之体，道为仙之用。以仙证道，以道悟仙。修仙不离于大道，大道乃修仙之本源。作为修炼的人，更应当踏踏实实做功夫，没必要去妄作辩论。

## 中国道教源流概论

吾国自轩辕黄帝而后，经历过唐、虞、夏、商、周五个朝代。凡称为圣君的，都是以道治天下，凡称为贤臣的，都是以道辅人主，当其时政与教不分。请看全部《书经》，可以说无一处不是卫国保民之政，又可以说无一处不是敬天化民之道。若要每条列举出来，虽万言不能尽，只得姑从简略。总而言之，凡古代圣君贤臣，不但是政治手段高尚，就是他们个人自己的品格，也是很纯洁，没有丝毫缺点。因为自己的品格若不好，必不能感化人民，徒然靠着威刑强迫，使别人服从，到了结果，一定是反抗叛乱。所以《大学》上说：“正心诚意修身齐家治国平天下。”这是先后不移的次序，近代一般为政的人，身既不修，家亦不齐，心意更不堪问，偏要讲究治国平天下的道理，真是可叹。譬如造房子，墙角且没有筑好，就在浮土面上做起高楼杰阁，崩溃之灾，可立而待。

（大学）虽是儒家之书，然孔子之学，本出于老子，孔子是“述而不作”的。我们可以说，孔子之道，就是老子之道。老子之道，全载于五千言中。若把一部《道德经》，详细引证讲演，吾恐阅者诸君，望而生厌。今简言之：《汉书·艺文志》说：“道家者流，盖出于史官，历记成败存亡祸福古今之道，然后知秉要执本，清虚以

自守，卑弱以自持，此人君南面之术也。”这几句话，足以包括《道德经》一大部分的精义，即儒家所谓“达则兼善天下”之学。另外老子有一小部分长生久视之术，乃预备“穷则独善其身”的时候所用。《道德经》上，虽有几处说明，奈后世读者，不大注意，亦不肯研究，一律视为在世上做事的道理，又弄错了。只有汉朝魏伯阳作《参同契》，借《周易》学理，阐明人身修炼的方法，又以帝王御政，作为譬喻，深有得于黄帝、老子养性延命的遗教。

到了晋朝，葛洪著《抱朴子内外篇》，外篇谈国家政治，人事得失，内篇专讲神仙秘诀，烧炼金丹等事。文辞博而不精，治世理论，既有异于黄老，出世方术，亦不是纯粹《参同契》学派，乃自成为“抱朴子”家言而已。从此而后，治国家的大经大法，落在儒家手中。道家所保留者，仅有一部分修养之术，复以为未足，遂又搀杂方技门类于其中，如按摩、导引、辟谷、服气、药饵、吐纳、禁咒等类，皆属于此，创始者即抱朴子。

此外别有一派，出于东汉时代，无抱朴子之神奇，而有抱朴子之怪诞，乃张道陵所创，当时称为“五斗米教”。张道陵本为张子房后裔，子房先以黄老之学，辅汉高祖定天下，后慕神仙之术，从赤松子游，颇有合于老子“功成名遂身退”之旨，不愧为道家高士。至于张道陵之教，则去乃祖远甚，完全方士一流，居然能代代



相传，绵延不绝，尊为教祖，位列朝班，食禄受封，万民信仰，可谓异矣。张天师之教，在道门称为“正一派”，与“全真派”立于对等之地位。全真教相传始于元朝之丘长春（笔者按：首创于王重阳，光大于其弟子丘长春），其教派曰“龙门派”。其制度极力模仿佛教，如在各处开设丛林，供奉三清圣像，拜诵各种经忏，等等行为，与佛教无二。其出家为道士者，必须受戒吃斋断欲，亦与和尚无别；所不同者，仅头上蓄有发髻而已。正一派道士，同在家人一样，不必如此守规矩，犹有古风，因为中国古来，无出家之制度，只佛门有此耳。又考正一派，虽专习符咒，全真派，虽专念经忏，然各自有潜修密炼之诀。正一重在集罡炁，全真重在运周天。口诀甚秘，不得其人不传，普通之道士，固难问津，亦且无志于此。现在吾人谈起道教，总不外乎正一与全真两大派，然两派皆不是道家真面目。岂但不知黄帝、老子之遗言，并且不明（《参同契》、《抱朴子》）之学说，道教所以日见衰微，实因人才缺乏之故，岂偶然哉！

攫宁按：此篇仓卒做成，急于付印。白话文言，夹在一处，详略之间，亦无暇细审，阅者谅之。

## 学道与学仙

笔者按：此文最初由陈撷宁先生 1938 年在上海仙学院讲述，朱昌亚女士记录整理。

学道与学仙，这是两门不同的学术。

自古到今，学仙的人，一定是从炼丹下手，不炼丹，就不足以成仙；学道的人，就没有炼丹的必要，只须要使后天的神炁合一，返回到先天的性命，再进一步使先天的性命合一，归到根本，就是清静自然，然后大道可以成就。

如果要问：两门学术哪个好？哪个不好？回答：这就要看学习者的志向来决定，不能说好与不好。志在返老还童、长生住世、阳神脱壳、白日飞升的人，就可以学仙；志在德配天地、功参化育、神归浑穆、体合虚无的人，就可以学道。所以仙有五个等级的分别，而道只有一个。

仙，当然不能离开道而独立存在；道，因为有仙才更加显出他的妙用。仙，是在大道全体里面一部分的精华；道，是宇宙万物共同的本来面目。明白了这些，对于仙和道，就能够有一个清楚的认识。

所说“成仙”的意思，就是把这个玄妙无形的“道”，在阴阳炉鼎里面，密集锻炼，提炼精华，让他团结不散，变成为有灵有形的“丹”。所说“成道”的意

思，就是把这个大患有形的身体，在动功和静功的修持里面，陶冶销融，去尽重浊，把自己轻清超脱的元神，返本还原，和宇宙本体即无形大道合为一体。

象《周易参同契》、《抱朴子》、《吕祖全书》、《张三丰全集》等书，就是仙学的代表性著作；象邵康节、黄元吉这些前辈的著作，还有《唱道真言》这一类的书，就是道学的代表性著作。虽然仙学的书籍里面，也偶尔谈道，但是他的宗旨，仍然偏重于成仙；道学的书籍里面，也引用仙学的名词，但是他的宗旨，仍然偏重于成道。

正派仙学，一定不走旁门邪路；先天大道，根本不是孤守顽空。

以上论述，仙与道的分别，最为明确。学习的人，如果真的能够融会贯通，一定胜过遍读万卷丹经道书。因为以上寥寥数语，古代圣贤从未明言。

可叹！学习的人蒙昧太久了。如今听到陈撷宁先生的一席话，不但千百年来仙道两家互相诋毁、互相轻视的心理可以去除，就是他们三教混同、仙道不分、强人就我、张冠李戴、隔靴搔痒、借题发挥等等流弊也一并消除。这段论述对于学术界的贡献，一定是源远流长的。

## 修炼论述

### 论口诀

#### 口诀之来源

上古的时代，没有笔墨纸砚。如果想要写出几部书籍，流传世间，让大家阅读，这是一件很困难的事。所以凡是有精深的道理，实在的功夫，以及处世为人的格言等，都是由前辈亲口传授，而由晚辈提耳恭听。而且又怕语句太多，难以记住，就把其中至关紧要的内容，摘要提出，编成精炼有韵的文字，便于人们背诵不忘，易学而且易记。这样的文句，古人流传不少，例举如下：

（曲礼》曰：“坐如尸，立如齐。礼从宜，事从俗。将上堂，身必扬。将入户，视

必下。游勿倨，立毋跛。坐勿箕，寝勿伏。傲不可长，欲不可纵，志不可满，乐不可极。”以上这些话，是讲做人的道理。

《书经》曰：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”这里只用十六个字，已经把修养的道理，说得很透彻了。

《易·系辞》曰：“天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。”后世丹经道书，所讲阴阳二炁的道理，不外乎此。

老子《道德经》曰：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；杳兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”这里就是后世丹经之中，所谓的先天一炁之说。

《庄子·在宥篇》引用广成子教导轩辕黄帝的一段话说：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默；无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我与汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”这段文字，把长生不死的道理，和盘托出，绝妙无伦。凡是后世丹经所言，炼己筑基、周天火候之说，无出于此。黄帝为中华道家

宗祖，而广成子又是黄帝之师，其言如此显明，如此切实，如此深刻。无奈后世学道的人，不在这里悟出一条坦途，反而东寻西找，七摸八凑，正所谓：“盲人骑瞎马，夜半临深池。”舍本逐末，而离道愈远。

《列子·天瑞篇》引《黄帝书》曰：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根。绵绵若存，用之不勤。”这六句古文，载于《道德经》内，读者也许认为这是老子自己所说的话。现在考察《列子》所引的文字，明明说是黄帝书中的记载，可见这段文字乃是轩辕黄帝以来历代相传的中华道家口诀，不是到老子的時候杜撰出来的。传到現在，起码也有五千年的历史了。

以上这些，都是古人传留的无上真言。诸如此类，都可以叫做“口诀”。秦汉以前的古代典籍，常有这一类的口诀，隐藏在里面，后人往往忽略过去。

## 传口诀之慎重

道书丹经之中，所沿用的“口诀”二字，最早见于文献，出现于丹经鼻祖魏伯阳《参同契》书中，此书被张紫阳真人奉为“万古丹经王”。其原文是：“三五与一，天地至精；可以口诀，难以书传。”魏祖的意思，就是说天地之间修炼的“口诀”，可以用口传的方式相授，但是不能写在书中流传出来，所以（参同契）全书都是引证之文，用语甚为谨慎。后世阅读《参同契》的

人，很难在书中找到真正修炼的方法。魏伯阳真人在书中明确地说：“窃为贤者谈，曷敢轻为书。若遂结舌暗，绝道获罪诛。写情寄书帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俯仰缀斯愚。陶冶有法度，安能悉陈敷！”这段话的大意是说：小心谨慎地和有德的贤良君子可以谈道，哪个人也不敢轻易地写在书上。如果就此完全闭口不传，断绝道脉，就等于诛杀自己；如果完全写清楚著在书上，又恐怕泄露天机符秘，承担罪过。思来想去犹豫又叹息，抬头望天低头看地担心的是天下的苍生。只好如同制作器具一样掌握一定的法度，怎么能够全部陈述出来。所以他在书中又说：“天道无适莫兮，常传于贤者。”意思是说：天道并没有合适不合适的硬性规定（笔者按：这句话带有强烈的无神论色彩，证明中华道家修炼学的求实精神），但是常常应该传授给有道德的贤良君子。由此看来，为了延续道脉，又为了维护大道无私的纯洁性，伯阳祖师真是用心良苦。

作为丹经祖典《参同契》既然如此隐秘，再看另外一部中华道家早期的著名经典《黄庭经》。《黄庭经》内开宗明义地说：“授者曰师受者盟，云锦凤罗金纽缠，以代割发肌肤全，携手登山歃液丹，金书玉景乃可宣。”大意是说：传授丹诀的人是师父，接受丹诀的弟子必须对天盟誓，要以云锦、凤罗、金钮、缠头等作为信礼，代替割发（古人认为发肤受之父母，神圣不可侵犯）以保全身体，然后师徒携手在山上歃液为盟，才可以宣示

道家的丹书口诀（金书指丹书，玉景指口诀）。据此可知，《黄庭经》一脉的传授方法，也是极其庄重，欲得其口诀传授，实属不易。

《参同契》与《黄庭经》既然都是如此慎重，可以再看一看道家的另外一部重要经典《抱朴子》。其书第十六《黄白篇》中说：“不得明师口诀，不可轻作。”告诫人们如果得不到明师（注意此处所用的是“明师”不是“名师”，须要真正明白的老师）传授的口诀，就不可轻易尝试用功，说明口诀真传之重要。在第八《释滞篇》中说：“此法乃真人口口相传，本不书也。”说明真正修炼的方法是修炼的人口口相传，根本不落于纸笔。在《明本篇》第十一说：“至要之言，又多不书，登盟歃血，乃传口诀。苟非其人，虽裂地连城，金璧满堂，不妄以示之。”大意是说：真正关键的口诀，又多半不是写在书本上，须要登上高山，对天发誓，歃血为盟，才可以传授口诀。如果遇到不符合修炼条件的人，虽然裂地封侯，富贵连城，黄金玉璧，装满屋堂，也不许随便地告诉他。就象这样一类慎重的言论，在《抱朴子》书中，数不胜数。此书对于口诀的重视程度，比较《参同契》和《黄庭经》，如出一辙。

以上所引的三部古代道书《参同契》、《黄庭经》和《抱朴子》，都是极其重要的仙道经典。这些经典的成书年代，距离今天均都已在一千五百年以上。后世道家所出的各种内外丹法，以及法术符秘等类，大多由此三部



道书延申而来。即使偶有出乎其外的内容，其所追求的宗旨也都同出一辙。所以历代以来，凡是传授丹诀道法，莫不以口诀为重。道门有谚曰：“道不传非人。”又曰：“医不叩门，道不轻传。”千百年来，都是这个传统。所以道家在选择传人方面极端慎重，宁可不传而不妄传，虽然造成道家传人寥若晨星的稀疏局面，但是维持了大道高尚的纯洁性，可谓用心良苦。

不可讳言的是，有一利必有一弊，由于中华道家传授口诀的慎重程度，固然保证了道脉沿传的人才选择，维护了中华道家门庭的高度纯洁与神圣，但是也带来了另一方面的严重弊端，从此造成道家门户的神秘性与保守性，竟然成为积重难返之疾，反而阻碍了中华道家修炼的传播与发展。如今为了继承和发扬中华道家传统文化的宝贵精华，以造福人类，弘扬圣道，我们就必须打破神秘保守的道家框框，将大道真义弘扬于世，这也正是笔者作此三部修炼专著的立意之所在。

## 口诀不肯轻传之探讨

中华道家各派，尤其是在丹道方面，凡相授受，莫不以“口诀”为重。自古以来，便有这个传统。对于口诀之传授，则历来是注重“口传心受”，轻易不落于纸笔。张紫阳《悟真篇》即云：“纵使聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜。自古金丹无口诀，教君何处结圣胎？”意

思是说：就是你的智慧超过颜子和闵子（颜子和闵子是孔子的两个最聪明的入室弟子），没有遇到明师也不要勉强猜测。自古以来金丹大道就没有口诀，叫你到哪里去凝结“圣胎”（圣胎指内丹）？所谓“无口诀”，并非是没有口诀，其义是说真正口诀不会落于纸笔，都是口口相传，所以看不到口诀。又云：“须其神仙仔细推”，意思是说真实口诀要和神仙（指修炼成道的人）在一起仔细推详，才能明白。可见得到口诀之难，难似上青天。

其实道家口诀，自古以来不肯轻传，实有其迫不得已的苦衷，所以不得不极其慎重。为了帮助读者了解其中蕴藏的涵义，以免产生不必要的误解，大致列举口诀不肯轻传之理由如下：

1. 人生在世，有生就有死，有死必有生，古人称之为“造化”。有生为造，有死为化。而在修炼大道之人，偏要打破这个生死常规，做到“长生久视”（长生不是永生，是对生命的延长），以与造化相抗衡。如果缺乏超群的毅力、深厚的道德、高远的智慧，结果定难实现。最终失败之后，不怨自身努力不够，却怪为师之传授不实，口诀无用。所以多收一个学生，就多一层担心。因此若非遇到载道之器，就不肯轻易传授。

2. 凡事来得容易，就不会珍惜，以为可有可无，往往以游戏态度对待。一般人的心理，都是这样。得不到的就是好东西，容易求的不是好货色。修炼是一项极其

高尚的事业，如果视为游戏，请问会有深层的造就吗？因此传道之人，往往对于学生加以各种各样的考验，使其遇到相当多的困难，以观察其人是否真的具有诚恳的态度，和能够造就的根基，然后才能决定。换一种说法，如果有一种难得的神秘感，反会促使学习的人产生一种志在必得的上进心，而不会怠惰，对于功修的精进有一种向上的力量。所以不肯轻传。

3. 中华道家学术，分为三层，即道、法、术。道，是宇宙万物所公有的；法，是中华道家智慧所发明的方法；术，是依法行道和护道的种种手段。道，只有一个，所以说“天下归一道，圣人无二心”。法，则有上、中、下三等之差别。术，更有高低、邪正、巧拙、利害之种种不同。道，可以公开宣讲，与所有人听闻，使全世界共知；法，当按上、中、下三等之层次，选择上、中、下三等根器以授之；术，更应当择时择地择人择社会环境，而酌量其可传与不可传。有些秘密道法道术，虽然具有神奇的效力，但是未免惊世骇俗，易遭毁谤，所以宁可含而不露，免得被外行之人乱加猜疑，因此不肯轻传。

4. 作为传授修炼的老师，也可以分为三等：第一等是功成道备、修炼成功的人物，或是仙人的化身。第二等是修炼已有一半成功的人物，其肉体内部之生理状况，与凡人绝不相同。以上这两种人，已经深明大道，他们传授学生，没有什么交换条件，也不需要别人的帮

助。第三等的就是经过千辛万苦，已经得到真正口诀，但因环境因素，经济困难，缺乏条件实际用功，只有寻觅有能力帮助自己的人，而后可以相传。但是如果得非其人，品德欠优，不能给他丝毫相助，或难成载道之器，照例亦不许传授。

5. 为师者当日得授口诀之时，许多先要发下誓言，以免有违大道，败坏门风。如“不许妄传非人，若妄传者，必遭灾祸”等语，这还是平常的誓词；还有的要发重誓，如“生受人天之诛，死受地狱之苦”等语。既然已经发誓，当然也就不敢冒犯，心中时刻都很谨慎，害怕受到谴责。因此为师者以后传人，都是小心翼翼，毫不马虎，生怕传给非人，违反誓言，所以不敢轻传。

6. 为师者自己得到口诀，很不容易。或许经历过许多岁月考验 或许经历过许多艰辛磨难 或许经历过许多挫折打击，最后方能得到真正口诀。然后还要克服许多障碍 用过许多苦功 方能修证有得 切实受益。从此他就明白自己平生所经历的艰难过程，不是一般初学的人所能够承担 惟恐误人 因此不肯轻传。

7. 地元丹法，有黄白点金术，自古及今，皆守秘密，不肯公开。但每一个朝代，总有几个人承受此法。从前修炼的人，本来不想发财，只要每月能够炼出几两银子，足够为生活所需。不是隐于山林，就是混迹城市。他们根本无求于人，所以人们也就不知他们的来历。而且象这一类的口诀，本来也不必人人都懂，又恐

怕不义之人得到这种方法，以此作威作福，所以不肯轻传。

8. 道家剑法，也是极端秘密的一种道法。上等的名为“剑仙”，次等的叫做“剑客”。他们的戒条就是不问政治，隐居山林。在深山老林之中，遇到猛兽侵犯人身，肉体无法抵抗之时，就用炼成的剑炁降伏。这种人的性情极为孤僻而且怪异，如果你的脾性不合他的口味，无论如何，他决不会传授给你。

9. 符咒祭炼，遣神役鬼，降妖捉邪，搬运变化，三跷五遁，障眼定身，拘魂圆光，种种奇怪法术，十分之九都是假的。但是真和假是相对的统一存在，有假必有真。其中真的东西如果妄传非人，便会给社会大众带来负面影响，传者受者同担罪责，所以不肯轻传。

10. 祝由疗疾，符水救病，布炁点穴，千里行法，这是他们生存的饭碗，你如果没有相当的报酬，很难得到他们的真传。虽然其中也有专门以济世救人为怀，不是靠此谋生的人，并不吝惜传给别人，但是也不允许学生拿去营业。如果用得不当，也会连累师父，所以不肯轻传。

11. 内外两家武功的入门架势，以及其中普通的套路，虽然也能传人，并不神秘。但是其中深入的功夫内涵，历来都是师徒之间相与传授，只有正式入门的学生，才肯传授奥妙的功夫，而且许多门派都是单传一人，所谓“许教不许传”；还有的武术绝技采取家族

部传授，只传儿子不传徒弟，或只传儿子不传女儿的，所以不能随便外传。尤其是内家拳法的精微，因为需要弟子具有特别的悟性，才能把功夫炼成，故此不得其人，不传。一者担心徒弟学成后会打师父，二者徒弟难以负担供养师父的重大责任。如果遇上缘分好的师父，非但不用徒弟供养，并且师父还可以资助徒弟。然而第一个问题仍旧难以避免，总要稍稍留点看家的真实本领，以防徒弟他日倒戈。所以中国武术，一代保藏一点真东西，再加入一点假花样充数，久而久之，愈传愈假，造成一代不如一代，真东西越来越少，则更不易轻传。

12. 由于修炼内丹之具体实行，需要有生活实际保障、有老师真实传授、有道友依法护持、有环境切实可用，这些都是外部条件，古人称为“法、财、侣、地”四大要素。而对于个人来说，又需要悟道（自我修炼）、读经（印证丹经）、师传（老师传授）三者之结合，这是内部条件，古人称为“道、经、师”，是为道家三宝。这些都说明中华道家修炼，需要一定的条件性，若非其人，传之何益？所以不肯轻传。

13. 道家真正口诀，一般人眼高手低，开始崇拜得不得了，便去拚命追求，遇到知者，就是穷追不舍，不怕低声下气，无论如何也要求到。得到之后，却又束之高阁，若存若亡，全无这回事。象这种人，除了耽误功夫，传之何益？因此许多得诀之士，只肯自己隐居潜修，但愿默默无闻，不求人知，以免妨害功修。而且有

时丹道真传，并不是视求道者的身份而定，只看一个人有没有道德根基，否则就是贵为天子，也未必就有资格修炼。据《三丰丹诀·张三丰传》称：“永乐时，尚书胡广言，张三丰实有道法，广具神通，录其（节要篇）并《无根树》二十四首、《金液还丹歌》、《大道歌》、《炼铅歌》、《地元真仙了道歌》、《题丽春院》二阙、《琼花诗》、《青羊宫留题》诸作（笔者按：见《中华道家修炼学》第十章）上呈。皇帝览之，虽不测其渥底，知其有合大道，遣使访之。”说明当初永乐皇帝屡次派人寻找张三丰，就是为了向他求教长生之术；而张三丰周游天下，一方面也是为了躲避皇帝的诏请。所以有些世外高人，宁愿潜修大道，不求人知，以免引火烧身，道家谓“真人不露相 露相不真人”因此不肯轻传。

14. 中华道家提倡的思想理论与修炼方法，总体而论，可以称为超人哲学。虽然其中各种法门，层次有深有浅，成功有迟有速，然而究其本旨，乃在于改变现实人生，无心于创立神秘出世之宗教。后来一些宗教家，每感觉自己教义之空疏，不足以号召众生，遂常常利用中华道家修炼之学，混合于神秘教义之内，以装潢自己的门面，于是乎使修炼与宗教混为一谈（修炼与宗教的关系，前已述及）。今世一些气功家，亦感觉自家理论之欠缺，不足以招揽群众，常常利用中华道家修炼学说，掺合于气功之内，以粉饰自家的功法，于是乎又使修炼与气功混为一谈。这些关系，在证悟中华道家真传

的人看来，真是泾渭分明；一般群众不知就里，好似一锅粥，难以分清。所幸他们只能涉及皮毛，不是内行，内行决计不会作此勾当。故此对于丹道修炼的根本学说，无法动摇。现在如果把道家三元丹法的深层口诀全部公开，一般人不能正确理解，难以实际修证，又将被一帮宗教贩子和气功贩子钻了空子，拿过去断章取义，妄加曲解，而且还会假借神佛或科学的旗号，回头胡乱批评，贻误后学，害人不浅。是未见公开之利，而先受公开之害，因此不肯轻传。

15. 中华修炼学，是中华民族独有的真传实学，不是宗教，不是迷信，不是专讲心性，也不是玄虚空谈。自古相传，沿袭不绝。这门学术，必须真修实证，所以数千年来，失不了真，也掺不得假。正人君子学习修炼，将会更好地去做正人君子；强盗小人学习修炼，仍然还是一个强盗小人，不但不能炼好，反而将会污染中华道家丹法之高洁。所以修炼丹道，首先要看一个人的道德根基，人道为丹道之基，无德则不能修炼。所以丹道不是社会上流行的气功，什么人都可以去学去炼，结果搞得鱼龙混杂，问题重重。因此对于丹法正脉的传授，向来对于选择人才特别慎重，过去甚至有“只许师寻弟子，不许弟子寻师”、“师访徒三年，徒访师三年”的苛刻说法。沿袭至今，变得更加神秘，以至于连她的外在面目，都已不能让人正确想见。（笔者今日体谅学道者的实际困难。为了不悖“大道为公，善与人同”之



旨，打破保守框框，现身说法，公开讲授，对于过去的丹道观念，已是根本意义上的革故鼎新。）

笔者按：这里还有一点，需要加以论述。一般人常常把宗教与修炼混为一谈，其实不然。须知道教是一门宗教，道教科仪，是敬奉天上的神灵，道教有宗教的戒律，道教是以神权驾驭人性。但是中华道家修炼，是身心悟证的“得道”，修炼要符合于天地之道，最终实现“我命由我不由天”的超越境界。道教在很大程度上来说是以神权代替人权，修炼在很大程度上是以人权胜于神权，二者在这一点上有着本质的不同。虽然最终“神”与“道”可以相通，但是修炼本身不是宗教。历史上得道成真的中华道家炼士，如老子、庄子、钟离权、吕洞宾、张紫阳、王重阳等人，他们并不是住庙的，虽然后来道教把他们供在庙内顶礼膜拜。道士多数满足于香火，并不依赖于修炼。观看当今，亦是如此，陈撷宁先生当初大胆提出仙学和道教应该分开的明智主张，在中华道家历史上为人们留下了一个发展的空间。关于修炼和宗教的相互关系，我们在此不必多述，略作发挥，只是为了让人们明白信教和修炼的不同。修炼是人人可为的事情，要看一个人的实际条件。只要真修实证，一步一个脚印地去走，就会有缘得到明师真传实授。所谓口诀不肯轻传，并非是绝对保守不传，口诀对于功行具足的人并不保守。所以学道修炼的同志们，不要被上面列举的十五条口诀不肯轻传的理由所吓倒，只

要真修实证，人人都有资格得到中华道家的真传。仙道贵实，道不虚传，正其理也。

## 修炼的显与密

中华道家修炼法门，由于功夫、方法和层次各有不同，做功者的素质与环境各有差异，为了因人说法，陈撷宁先生指出修炼有显教和密教之分。所谓显教，是可以普及的，可以公开的，人人可学的修炼方法；所谓密教，是择人而授的，不宜公开的，只有具备条件的人才能学习的修炼方法。

显教，如吐纳导引、炼炁辟谷、服食药草、精思存想、清静坐忘、凝神聚性、伏炁胎息、动功健身、按摩通经等类法门，数不胜数。凡是关于这里面的方法，完全可以知无不言。

密教，自古以来，不落于纸笔，不许妄传于非人。“非人”并非全指坏人，是指一切不合乎修炼条件的人。如果不谨慎，犯了其中大忌，必然自遗其咎。从前张紫阳真人，曾有亲身经历的验证，不信试看《悟真篇后序》中言：“三传非人，三遭祸患，自今以往，当钳口结舌，虽鼎镬居前，刀剑加项，亦无敢复言矣。”又《悟真篇》有言：“纵使聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜。”“自古金丹无口诀，教君何处结圣胎。”即是要人及时访师，求传口诀。而真正的金丹口诀从来不落于纸笔，故

言“无口诀”。

如果有人询问，既然修炼密教不能公开，那么又何必著书传世，岂不是多此一举吗？请阅魏伯阳真人《参同契》书中言：“若遂结舌暗，绝道获罪诛；写情寄朱帛，又恐泄天符。”这四句话，已将必须著书传世，而又不肯明言的意思，非常诚恳地说了出来，学者不必再有疑惑。

打个比方，有这样一把刀，如果被人拿去正确使用，可以拿去切菜，可以拿去裁纸，可以削制东西，还可以御侮防身，对人有用的地方很多。可是如果被小孩拿去玩耍，很容易伤手流血；如果被强盗拿去使用，免不了杀人抢劫。那么，能说是刀子的过错吗？刀子并没有过错，错误在于有刀的人，不能够小心收藏，给了不该给的人拿去使用，才会造成意外的祸害。中华道家修炼的密教，也是同一个道理。所以只能择人而授，才不会发生问题（笔者按：亦可参考上面《口诀不肯轻传之探讨》的有关内容，更为明晰）。

## 论玄关一窍

对于“玄关一窍”，陈撷宁先生曾经有过深刻论述。

有人曾问：“玄关一窍，是否在两目中间不内不外之处？”陈撷宁回答：“这个是我们的玄关，不是我的玄关。我平日教人的玄关一窍，简直可以和上帝争权，与

神仙并驾，宇宙在乎手，万化生乎身。做得好时，真能相信‘我命由我不由天’，岂是象他们所传的那样浅近。然而我的玄关，却不可以随便乱传于人，须看准是一个载道之器，方许向他点破。不许拿口诀当人情送，不许把传道当生意做。历代以来传授，皆是如此慎重，自然有他的充分理由。”

陈撄宁先生又在《翼化堂善书局八十周年纪念辞》中云：“玄关一窍者，既不在印堂眉间，亦不在心之下肾之上，更非脐下一寸三分。执着肉体在内搜求，不过脑髓、筋骨、血脉、五脏、六腑，秽浊渣滓之物，固属非是。离开肉体在外摸索，又等于捕风捉影，水月镜花，结果亦毫无效验。总之著相著空，皆非道器。学者苟能于内外相感、天人合发处求之，则庶几矣。此乃实语 非喻言也。”

### 元精与浊精之辨

人身元精，即（灵源大道歌）所谓“神水”。本散布于身中各处，不限定在下部一小块也。及至变成形质浓厚之浊精，积少成多，储藏于下部精囊之内，其事已坏。当时虽暂为保留，总有一朝一夕要冲关而出。纵然把关门锁得很紧，不放他出关，此物在里面经过的时日太长久了，就要作怪，搅扰得身心不安。……

或谓精为人身中三宝之一，不可与痰脓相比，痰脓

是坏东西，自然要把他去尽，精是宝贵之物，必须将其保留，此言似是而实非。盖元精在身中尚未变成浊精时，的确有保留之必要，若已经变为浓厚而又粘滞之形状，就等于血已变脓，津已变痰，再要勉强保留，非但无益，而且有害。

丹经所谓“炼精化炁”，乃炼一清如水散布周身之元精，不是炼重浊稠粘停滞下窍之浊精。张紫阳仙师云：“不识阳精及主宾，知他哪个是疏亲？房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人。”又白玉蟾仙师云：“人身只有三般物，精炁与神常保全。其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；其炁亦非呼吸气，乃知却是太素烟；其神更非思虑神，可与元始相比肩。”学者思之，当能领悟。

（取自《仙道月报·化欲论》按语）

何仙姑久久登天勢

治絞腸痧腹痛側  
坐以兩手抱膝齊  
胃左右足各蹬搬  
九次運氣二十四口





仙学修炼经典

《黄庭经》讲义

《灵源大道歌》白话注解

《孙不二女功内丹次第诗》注

《学仙兴成》释读

《丘祖秘传大丹直指》抄本校注



## 《黄庭经》讲义

### 弁言

《黄庭经》不著撰人名氏及时代，惟陶隐居《真诰》云：“《上清真经》晋哀帝兴宁二年，南岳魏夫人授其弟子，使作隶字写出。数传而后，为某某窃之，因济浙江，遇风沦漂，惟《黄庭》一篇得存。”然考魏夫人为晋之任城（今山东济宁）人，司徒魏舒之女，名华存，字贤安。幼而好道，摄心夷静。年二十四，适太保掾刘文，字幼彦，生二子，长曰璞，次曰瑕。其后幼彦物故，夫人携二子渡江。璞为温太真司马，至安城太守；瑕为陶太尉从事，至中郎将。夫人在世八十三年，晋成帝咸和九年化去。以时代推之，兴宁二年，较此尚后三十年，则魏夫人

辞世久矣。《真诰》所谓授其弟子者，或是夫人生时诸弟子得其口授，后始笔录；否则早有隶字写本秘藏，至兴宁二年，方传于世耳。

（黄庭）旧有内景、外景二篇，《真诰》所指，殆内景篇也。晋王右军有《黄庭经》楷书（笔者注：即本书封面衬底之书法），历代传刻，以为珍宝，即外景篇也。当右军时代，内景尚未行世，自无所谓外景之名，故右军所写，只称《黄庭》，后人据《真诰》之言，遂滋疑义。盖未知此经原有先、后之分，内、外之别也。

两篇文字，不必出于一手，而精理贯通，体用相备，真知个中消息者，当不复存歧视。故吕纯阳真人题（宿州天庆观诗）云：“肘传丹篆千年术，口诵《黄庭》两卷经。鹤观古坛槐影里，悄无人迹户常扃。”又陆放翁（道室杂兴诗）云：“身是秋风一断蓬，何曾住处限西东。棋枰窗下时闻雹，丹灶崖间夜吐虹。采药不辞千里去，钓鱼曾破十年功。白头始悟颐生妙，尽在《黄庭》两卷中。”又《书怀诗》云：“早佩《黄庭》两卷经，不应灵府杂膻腥。凭君为买金鸦嘴，归去秋山剧茯苓。”所称“两卷经”者，非即“内景”与“外景”乎？东坡居士尝书《黄庭内景》，复仿其文体，而为之赞，备极推崇。世儒狃于晋帖，漫谓内景非真，其识解詎出苏陆二公上耶？

又从来著丹经者，多言男子之事，女丹诀自有别传。而《黄庭经》则历代女真以之得道者，如鲁妙典、

崔少玄、薛玄同之流，具见载籍，颇不乏人。是尤属丹家之要旨，为玄门之总持矣。

第是经文义曼衍，多立名词，设警句，虽无奥颐隐密之谈，然学者读之，罕能知味。余承同志之勗，就两篇义蕴，沉潜探索，择其精要，分类诠释，务使辞旨能解，理尽可通，庶几玄圃丹台，资为先路云耳。

## 黄 庭

欲读《黄庭经》，必先知“黄庭”二字作何解说。黄乃土色，土位中央，庭乃阶前空地。名为“黄庭”，即表示中空之义。吾人一身，自脐以上，为上半段，如植物之干，生机向上；自脐以下，为下半段，如植物之根，生机向下。其生理之总机关，具足上下之原动力者，植物则在根干分界处，人身则在脐。婴儿处胎，鼻无呼吸，以脐带代行呼吸之功用。及出胎后，脐之功用立止，而鼻窍开矣。神仙口诀，重在胎息。胎息者何？息息归根之谓。根者何？脐内空处是也。脐内空处，即“黄庭”也。

### 引证《黄庭经》本文

上有魂灵下关元，左为少阳右太阴，  
后有密户前生门，出日入月呼吸存。

——内景经第二章

上有黄庭下关元，前有幽阙后命门。

——外景经第一章

黄庭真人衣朱衣，关门牡禽闾两扉，  
幽阙夹之高魏魏，丹田之中精炁微。

——外景经第二章

## 释 文

魂灵即心神，关元在脐下三寸，左阳右阴，言其理耳。若必求藏府经络部位以实之，恐近于穿凿。密户，在身后腰部，生门即脐。

涵虚子云：合上下前后左右，暗藏一个“中”字。此“中”，乃“虚无窍”也。外日月一往一来，内日月一颠一倒，绵绵呼吸，均在此虚无窍中。今按呼为出，吸为人，出为辟，出为闾，辟为阳，闾为阴，阳为日，阴为月，故曰：“出日入月呼吸存。”黄庭之下，即是关元；关元之上，即为黄庭，故曰：“上有黄庭下关元。”（内景经）云：“上有魂灵下关元”，则谓黄庭之上有心神，黄庭之下有关元耳。辞虽异而义同。

幽阙即生门，生门即脐，针灸家名为神阙，又名气舍。命门即密户，在脊椎骨第十四椎下，即第二腰椎骨之部。修炼家以心神注守黄庭，名曰“黄庭真人”。心色本赤，故曰“衣朱衣”。神人炁中，炁包神外，如牝牡之相衔，故曰“牡禽”。“闾两扉”者，喻阴阳相纽。

“高巍巍”者，即（参同契）所云“先天地生，巍巍尊高”之意。丹田者，乃结丹之所，如播种子于田中，自然生苗结实，成熟可期，故名曰“田”。“精炁微”之“微”字，最宜领会。必如易教之洁净精微，老氏之微妙玄通，方尽其用。盖丹道虽不外乎积精累炁而成，然徒知执着精炁之粗迹，将何以臻神化哉？（附注：后世丹书所言黄庭之部位，与本经微有不同。）

## 泥 丸

泥丸即上丹田，在头顶中，针灸家名百会穴，乃脑也，为修炼家最重要之关键。当行功时，运周天火候，必后升前降，升到泥丸终，降自泥丸始，所谓“还精补脑”是也。

夫脑髓之体极精，脑髓之用至灵。其成也，乃间接由元炁化生，其亏也，非物质直接所能补足。人当中年以后，每患脑力薄弱，常欲求助于药，然药无补脑之效。惟有仙家妙术，借阴阳升降之机，化生灵质，日积月累，方可使脑髓渐充，回复原状，或更觉超胜，于是性有所寄，命有所归，虽不仙，不远矣。

## 引证《黄庭经》本文

至道不繁诀存真，泥丸百节皆有神。  
一部之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，

方圆一寸处其中。但思一部寿无穷，  
非各别位居脑中。

——内景经第七章

琼室之中八素集，泥丸夫人当中立。

——内景经第二十一章

保我泥丸三奇灵，恬淡闭观内自明。

——内景经第二十一章

问谁家子在我身，此人何去入泥丸。

——内景经第十九章

## 释 文

道法以简要为贵，口诀虽多，重在存真。存即存想，真即真人，言存想吾身真人之所在也。真人，即神。虽周身百节皆有神，惟泥丸之神为诸神之宗。泥丸一部，有四方四隅，并中央共九位，皆神之所寄，而当中方圆一寸处，乃百神总会。修炼家不必他求，但存思一部之神，已可享无穷之寿。因此一部之神，非散居别处，而总居脑中。脑为人身主宰，得其主宰，则易为功也。

琼室即脑室，八素即八方四隅之神。泥丸夫人，即脑室中央之神。名为夫人者，谓脑属阴性，宜静不宜动，静则安，动则伤，本于老子“守雌”之义也。三奇，即三元。三元，即元精、元炁、元神。恬淡，谓节

嗜欲，少谋虑。闭观，谓闭目内观。此言保养脑中精炁神之法，惟在返观内照也。谁家子，乃内丹之喻名。内丹既结于下田，是不可不迁，迁将何去？即上人泥丸。盖返观内照，乃静以养性之功；丹成上迁，乃动以凝命之术。作用虽异，道理则同。

## 魂 魄

自来言魂魄者，理论至赜，不可华陈，契其大纲，约有十说：

1. 以阴阳论魂魄者：陈氏《礼记》注曰：“魂者阳之灵而炁之英，魄者阴之灵而体之精。”高诱《淮南子注》曰：“魂者阳之神 魄者阴之神。”

2. 以五行论魂魄者：《朱子全书》曰：“魂属木，魄属金。”所以说三魂七魄，是金木之数也。

3. 以五藏论魂魄者：《内经》云：“心藏神，肝藏魂，肾藏精，肺藏魄。”又曰：“随神往来者谓之魂，并精出入者谓之魄。”此言魂与神为一家，魄与精为一家。正合丹道“东三南二，木火为侣；西四北一，金水同宫”之说。

4. 以鬼神论魂魄者：《礼祭义》曰：“气也者，神之盛也；魄也者，鬼之盛也。”气即魂意，魂与气，古常合为一谈。如延陵季子“骨肉归于土，魂气无不知”之语可见。

5. 以动静论魂魄者：《性理大全》引宋儒说云：“动者，魂也；静者，魄也。”动静二字，括尽魂魄。凡能运用作为，皆魂使之尔，魄则不能也。

6. 以升降论魂魄者：《朱子全书》谓：“人将死时，热气上出，所谓魂升也；下体肢冷，所谓魄降也。”

7. 以志气论魂魄者：《朱子全书》引（苏氏易解）曰：“众人气胜志而为魄，志胜气而为魂。”

8. 以思量与记忆论魂魄者：宋儒黄勉斋曰：“人只有个魂与魄，人记事自然记得底是魄，如会恁地搜索思量底便是魂。魂主经营，魄主受纳。”

9. 以知觉与形体论魂魄者：《礼祭义》陈氏注曰：“人之知觉属魂，形体属魄。如口鼻呼吸是气，那灵处便属魂；视听是体，那聪明处便是魄。”

10. 以生成之先后论魂魄者：《春秋左氏传》云：“人生始化曰魄，既生魄，阳曰魂。”后儒为之解曰：“始化是胎中略成形时，人初间才受得炁，便结成个胚胎模样是魄。既成魄，便渐渐会动，属阳曰魂。”

以上诸说，各有不同，合而观之，或可于中取得一较为明确之印象。至其相互之关系，则犹有说焉。《内经》曰：“魄魂毕具，乃成为人。”薛生白注曰：“炁形盛则魂魄盛，炁形衰则魂魄衰。魂是魄之光焰，魄是魂之根柢。魄阴主藏受，故魄能记忆在内；魂阳主连用，故魂能动作发挥。二物本不相离，精聚则魄聚，炁聚则魂聚，是为人物之体。至于精竭魄降，则炁散魂游，而



无所知矣。”

又朱子曰：“无魂，则魄不能自存，今人多思虑役役，魂都与魄相离。”老氏便只要相守得相合。老子云载营魄，是以魂守魄。盖魂热而魄冷，魂动而魄静。能以魂守魄，则魄以所守而宜静，魄以魂而有生意。魂之热而生凉，魄之冷而生暖；惟二者不相离，故其阳不燥，其阴不滞，而得其和矣。不然，则魂愈动而魄愈静，魂愈热而魄愈冷。二者相离，则不得其和而死矣。

水，一也；火，二也。以魄载魂，以二守一，则水火固济而不相离，所以永年也。愚按朱说颇有合于丹家魄魂相拘之旨。徒知炼魂，不知炼魄，死焉鬼仙；徒知炼魄，不知炼魂，则尸居余气耳。

### 引证《黄庭经》本文

百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，  
臭乱神明胎炁零，那从返老得还婴  
三魂忽忽魄糜倾，何不食炁太和精，  
故能不死入黄宁。

——内景经第三十章

玄元上一魂魄炼，一之为物最罕见，  
须得至真乃顾盼，至忌死气诸秽贱，

——内景经第二十七章

魂欲上天魄入渊，还魂反魄道自然。

—— 外景经第十五章

垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。

—— 内景经第十一章

和制魂魄津液平。

—— 内景经第十一章

高拱无为魂魄安。

—— 内景经第二十三章

## 释 文

人赖百谷以养身，调五味以悦口，而大患即由此而生。荤腥臭气足以秽乱吾人之神明，致使胎中所受之先天元炁凋零殆尽。如何能得返老还童之效？魂飘魄丧，后悔何及？若能渐绝俗食，专心食炁，保养太和，则可长生。然修炼之道，至为玄妙，阴阳不可偏胜，魂魄必宜合炼。魂魄合炼者，即是由后天之阴阳，复归于先天之一炁。但此一炁，最不易得，有真有伪。真者，纯是清灵生炁可用；伪者，中含秽质死气，乃大忌也。

道家所以贵乎魂魄相拘者，因魂之性每恋魄，魄之性每恋魂，不忍分离。不幸以人事之逼迫，使魂不能不升，魄不能不降，魂魄分离，则人死矣。返还之道，亦是顺其魂魄自然相恋之性而已。

夫人当生命垂绝之时，苟一念至诚，存想吾人身中元神，尚可多延残喘，况知魂魄相拘之道，岂有倾危之

患乎？夫摄魂还魄，虽有作用，惟贵在和平，而不可偏激。偏则不和，激则不平。苟魂魄能和，则炁可化津，津亦可化炁。周身津炁，润泽流通，自无不平之后患矣。修炼之术，先有为而后无为。和平之极，归于静定，魂魄自然安宁矣。

## 呼 吸

前三节虽略具理论，尚未言明学者致功之方。丹诀数十家，深浅各别。而其下手之诀，皆不外阴阳作用。炁存则人生，炁竭则人死，呼吸所关，顾不重欤？普通人，徒知以口食谷，不知以鼻食炁，虽终日呼吸不断，然此等呼吸，大都出多入少。粗而短，不能细而长；急而浅，不能缓而深。乃修炼家之大忌也。

仙道贵在以神驭炁，使神入炁中，炁包神外，打成一片，结成一团，组成一条，凝成一点，则呼吸归根，不至于散漫乱动，而渐有轨辙可循。如是者久之，即可成胎息。

何谓胎息？即呼吸之息，氤氲布满于身中，一开一阖，遍身毛孔，与之相应，而鼻中反不觉炁之出入，直到呼吸全止，开阖俱停，则入定出神之期，不远矣。今《黄庭经》所论之呼吸，乃胎息以前之初步，学者习之既久，可以却病延年。若仙道全部功夫，尚未论及。

## 引证《黄庭经》本文

仙人道士非有神，积精累炁以成真。

人皆食谷与五味，独食太和阴阳炁。

——外景经第十八章

呼吸庐间以自偿，保守完坚身受庆。

方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮。

——外景经第四章

肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙。

七元之子主调炁，外应中岳鼻齐位。

素锦衣裳黄云带，喘息呼吸体不快。

急存白元和六气，神仙久衣无灾害，

用之不已形不坏。

——内景经第九章

呼吸虚无入丹田，玉池清水灌灵根。

——外景经第一章

## 释 文

修仙学道之人，非有别种神奇手段，不过积精累炁而已。常人皆食五谷与五味，道人独食阴阳之炁。《黄帝内经》云：“食谷者，智慧而夭；食炁者，神明而寿。”亦此意也。

夫人在世俗，无论如何安闲，总不免有劳心劳力之事。一有所劳，其精神即不免损失，是必用方法以补偿其损失。其法如何？即呼吸也。但呼吸往来，必有定所。其扼要乃在庐间。庐间亦名规中，即黄庭也。如能常用调呼吸之功，而又能保守身内精神，不使外漏，则身有余庆矣。日积月累，回环于方寸之中，以立命根。借身内之元炁，以招摄虚空之精神。则自有生以来，历年损失之精神，皆可还归于我身，何患老乎！

人身藏腑，肺部最高，形如华盖。肺属金，其色白，故曰玉阙。肺之下有心，心属火，其数七，故曰：“七元之子主调炁”，肺开窍于鼻，人面分五岳，鼻为中岳，故曰：“外应中岳鼻齐位”。素者，纯洁之义。黄者，中和之义。心要纯洁，炁要中和，故曰：“素锦衣裳黄云带”。身体偶有小恙，则呼吸不能调匀而喘息，此时急宜存神以调和病气。六气者，风寒暑湿燥火之气。偶有偏胜，则足以致病。苟能和之，则病愈矣。道书凡一身头面脏腑骨节，皆有神名。白元者，肺神也。存白元者，即是凝神以合于炁也。

道家功夫，视不用目，听不用耳。久视者，非谓眼向外看，乃神向内观，内视又名返观。人能常用返观内照之功，自然灾害不侵。用此功夫，永久不已，则形可常存矣。但调呼吸之最要口诀，即不可滞于有象，又不可浮泛无根。能合虚无，则不著相；能入丹田，则非无根。不色不空，勿忘勿助，是真口诀。学者当呼吸调和

之候，口中必有甘凉之津液发生，顺而吞之，以意直送下降，复得神火炼之，使津化为炁，润泽周身，而后归纳于下田，以培植命蒂，故曰：“玉池清水灌灵根。”

## 漱 津

人口中之津液，譬如山中之泉水。水性本就下，而泉水能至山顶者，何也？地下水炁循土脉透石隙而上蒸也。水炁何以上蒸？则以地中含蓄之热力使然。吾人静坐功夫已久，口中自然发生一种甘津，清凉爽淡，异乎常时。此亦因身中团聚之热力，蒸动下焦之水炁，循经络之路而上升，至口中遂化为津。此津由炼炁而生，与常津不同。吞入腹中，大有补益。果能勤加修炼，勿稍间断。则第一次吞入腹中之津，又为热力蒸动，化炁上升，仍至口中。复还为津，此为第二次所化，比第一次更觉甘美。其补力亦更大。如是循环不休，直至百千万次，功同乳转醍醐，而古人所谓“玉液还丹”，不外是矣。

### 引证《黄庭经》本文

口为玉齿太和宫，漱咽灵液灾不干。

体生光华炁香兰，却灭百邪玉炼颜。

——内景经第三章

舌下玄膺生死岸，出青入玄二炁焕。

——内景经第六章

存漱五芽不饥渴。

——内景经第二十二章

闭口屈舌食胎津。

——内景经第二十七章

取津玄膺入明堂，下灌喉咙神明通。

——内景经第三十三章

三十六咽玉池里。

——内景经第三十四章

玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰。

——外景经第二章

## 释 文

常人口中储满浊气，皆由不知升降吐纳之法，以致上下失其轻重之机，故下焦之清炁不能升，而上焦之浊气不能降。兹谓口为玉池，言其清洁；官为太和，言其调适。果能时刻用功，吐浊纳清，降浊升清。往复循环，酿造灵液，则百病不侵。而肌肤光泽，炁如兰香，颜如玉润矣。

舌下有生津之窍，名曰“玄膺”。所关于人者至要。试观病人，若舌卷、齿槁、津涸、液干者，必死，可知其故也。且津液从炁化，炁有出入，其上出于口鼻无不清，其下入于丹田无不深。玄即深意，存者存神，嗽者

嗽津。五芽者，东西南北中五方之生炁，虽曰存嗽，实兼吐纳功夫。《道藏》另有食五芽炁之法，烦琐无当，今不具论。

又凡呵浊时，必开口；吞津时，必闭口。屈舌者，舌抵上腭。胎津者，言自生丹田中胎息薰蒸所化生之津液，上溢于口，取而咽之，下喉咙，过明堂，复化为炁。炁足则神灵，故曰：“神明通”是也。三十六咽之数乃旧习，今可不拘。灵根，乃人身脐下之命根也。常人此根不固，易为情欲疾病所摇动。日衰一日，而人死矣。修炼家运用升降吐纳之功，使口中津液源源而来，汨汨而吞，如草木得肥料之培养，而根自固矣。

## 存 神

神者，乃最不可思议之物，变幻无穷，出入无时，谁得而拘之？所谓“存神”者，岂非徒托空言乎？然苟知其法，亦不难为。存神之义，即神自存耳，非依他力而后存也。存神与存想不同，存想者，如《大洞经》存想百神之衣裳、冠带、形容、动作；又如《龙虎九仙经》，存想黄云撞顶；《中黄经》，存想五方五色之炁，出于身中等法皆是。

若夫存神，则无所想。不过将神光凝聚于一点，不使散漏之谓也。存神，不限于身中一处，亦不限在身内，有时亦存神于身外。丹道步步皆以存神为用。《黄



庭经》所云 尚未尽其量 惟示学者以梗概而已。

### 引证《黄庭经》本文

六腑五脏神体轻，皆在心内运天经，  
昼夜存之可长生。

——内景经第八章

心部之宫莲含华，调血理命身不枯。  
外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，  
久久行之飞太霞。

——内景经第十章

肾部之宫玄关圆，主诸六府九液源。  
百病千灾当急存，两部水主对生门，  
使人长生升九天。

——内景经第十二章

窍研恬淡道之园，内室密眇尽睹真。  
真人在己莫问邻，何处远索求因缘。

——内景经第二十三章

三光焕照入子室，能存玄冥万事毕，  
一身精神不可失。

——内景经第二十五章

### 释 文

人身脏腑所以能有功用者，皆神为之宰也。心与神

共为一物，其静谓之心，其动谓之神。五脏六腑，自具天然运动之能力，而无丝毫差忒，故曰：“心内运天经。”常人藏府之运动，昼夜不休，终有疲劳之日，亏损之时。

修炼者，先守静以制动，复存神以安心，再虚心以炼神，互相为用，则藏府气血之循环，可以缓和而得养，免致外强中干，急促失调浮躁不宁之弊，自可长生。吾人腔内，肺脏之下有心脏。其形如未开之莲花，其功用主调血。血调则命理，而身体光润，无枯槁之容。口中有舌，为心之苗，心动则炁泄于舌。若人老病垂危，魂欲离体，一意存神于心，不惊不恐，不乱不摇，则必能延命于俄顷。况当少壮之时，习此定心存神之法，久久行之，有不飞腾霞路者乎？

肾属水，故为六府九窍津液之源，肾炁衰则百病丛生。修炼家常以心火下交肾水，使火不上炎，水不下漏，水火既济而结丹。肾有二枚，故曰两部，肾为水之主，故曰“水主”。对生门者，前对脐也。人能常以不动之神，藏于脐肾两者之间，以立命基，则长生不难致矣。

玄门功法，虽云奇妙。若尽力研究，仍归于恬淡无为之域，大道本如是也。内视密眇，自见其真，方知真人近在身中，何必他求远索哉？

三光在天为日月星，在人乃耳目口。《参同契》云：“三光陆沉，温养子珠。”盖谓耳不外听，目不外视，口

不开言，则此五窍之神光，闭而不用，潜入混沌之渊，返照黄庭之室。玄冥属水，象坎；神光属火，象离。存神于玄冥，则坎离交合，水火既济，自然一身之精神凝而不散矣。

## 致 虚

前言呼吸嗽津存神诸作用，法良意美，效验计日可期。然恐学者不察，执著太过，非徒无益，且有损害，故继之以致虚。致虚者，非枯坐顽空也，乃动中之静也，非一切不依也，乃心依于息，息依于心，浑然而定，寂然而照也。

医家用参术补气，而惧其滞，必佐陈皮以疏之；用地黄补血，而嫌其腻，必佐当归以行之。修炼家以风火之力，锻出饮食之精华，盖培养吾身之亏损，必顺乎自然之理，合乎虚无之妙，以调和其太过，而制限其有余，方可归于纯和之域，是犹医家陈皮当归之作用也。否则，执著成法，不知变通，刻意猛进，反使阴阳有偏胜之虞，乃悍然谓世无神仙，书皆诬罔，岂其真耶？

## 引证《黄庭经》本文

物有自然事不烦， 垂拱无为体  
自安。

体虚无物身自闲， 寂寞旷然口

不言。

——外景经第十一章

眉号华盖覆明珠，九幽日月洞  
虚无。

——内景经第六章

呼吸虚无入丹田。

——外景经第一章

虚中恬淡自致神。

——内景经第二十九章

正室之中神所居，洗心自治无  
敢污，

历观五脏视节度，六腑修治洁  
如素，

虚无自然道之故。

——外景经第十章

作道优游身独居，扶养性命守  
虚无，

恬淡无为何思虑，羽翼已成正  
扶疏，

长生久视乃飞去。

——外景经第十二章

## 释 文

天下事物，皆有自然之理。顺自然之理而行，则事不烦；若逆之，则生荆棘矣。身无为而身自安，心无物而心自闲，寂寞者静，旷然者虚。《参同契》云：“内以养己，安静虚无。”又云：“象时顺节令，闭口不用谈。”又云：“兑合不以谈，希言顺鸿蒙。”正是口不言之意。

眉如华盖，下覆明珠。明珠者，目也。目之光最易外耀，如日月然。日月沦于九幽者，即二目神光下藏于炁海之中，于是呼吸亦随之而入丹田。呼吸者，炁既归根，神亦恬淡，皆不离乎虚无作用，然亦非枯坐顽空也。李涵虚曰：正室者，中央神室，不偏不倚，洗心退藏，自动修治，无敢垢污。由是而内观五藏，历历如烛照，一身节度，皆可审视。由是而内观六府，一一修治，洁然如素，并无秽浊，虚无自然之道，本如是也。

修炼之士，或在人间，或入山林，须优游自适，守吾身而独居，先修玉炼以明性，后修金炼以立命，其秘要只是内守虚无耳。仙家以炼炁为羽翼，神定炁足，则羽翼已成。扶疏者，神炁条茂也。从此内全性命，外固形躯，隐显人间，长生久视，厌居尘寰，乃脱壳飞去。

## 断 欲

仙家初步功夫，贵在返老还童。若身中精炁亏损，

肌体不充，必渐用功修炼培补，使其固复原状。培补之道路有三：（一）饮食滋养从口入。（二）空气呼吸从鼻入。（三）元炁阖辟从毛孔入。三者荟萃积蓄蕴酿于一身，渐采渐炼，渐炼渐结，内实骨髓，外华肌肤，灵府神清，丹田炁满，至此方证长生之果，远离老病之乡。然欲得如是功效者，非断绝房事不可。若古今养生家所言节欲者，非神仙家本旨。徒曰节制，于事无济，必使断绝，方获全功。且不仅禁男女之合，又用法闭精窍之门，待其永无漏泄而后已。

或曰：然则何以解于彭祖之说乎？曰：彭祖所行，本非仙道，不过以房中术延其年耳，似未可相提并论。夫淫机之动，乃身中一种潜蕴之力，为欲念所感，及外景所摄，不得不随机发现，然吾人潜蓄之力有限，丰于此必俭于彼。假令人之生活与禽兽等，除饮食男女，别无所事，则任其纵欲而已。奈人事万变，学业多端，咸赖身中潜蓄之力以肆应。倘此力消耗于淫欲者多，则能运用于他处者必少，无论何事，难以成就，岂独修炼者为然哉！

或又问《悟真篇》云：“休妻漫谴阴阳隔。”此语对于断欲之义，是否冲突？曰：吾所谓断欲者，指世俗男女媾精之事而言。为普通说法，为初学立基，必不可无此一戒。若悟真所传，乃金液大还丹之妙道。神仙眷属，迥出凡尘，非常情所能测也。

## 引证《黄庭经》本文

长生至慎房中急，何为死作令神泣？

忽之祸乡三灵天，但当吸炁炼子精。

寸田尺宅可治生，若当海决百渎倾。

叶落树枯失音青，炁亡液漏非己行。

专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵。

——内景经第二十一章

急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。

——内景经第二十二章

长生要妙房中接。

——外景经第七章，此句含有深意

## 释 文

欲修长生之术，最宜戒慎者，房中之事也。奈何世人冒死而作，致令精枯炁竭，神无所依，能勿泣乎？精炁神乃人身三灵物，彼此有连带之关系。试以灯油为喻，人身所藏之精，譬如盏中所贮之油，油量充足则火焰炽盛，火焰炽盛则光亮倍明，反之，则油干火息而光灭矣。火譬如人之炁，光譬如人之神，精满则炁旺，炁旺则神全。今因贪欲之故，使精枯竭，精枯则炁散，炁散则神亡，而祸不旋踵矣。

然人苟能痛改前非，断绝淫欲，加以吸炁炼精之术，则事尚可为。虽曰“寸田尺宅”，其细已甚。能保守之，而扩充之，尽力图谋，未尝不可立百世之基业。若夫房中之事，炁亡液漏，其趋势如海决渎倾，其现象如树枯叶落，大非吾辈所宜行也。必使专闭交接之路，乃可以长享康宁之福。泥丸得养，则脑髓盈，精炁常凝，则神魂定。故修炼家所最急者，在于闭精勿泄。如是则生命可长存矣。

按永久闭精勿泄，虽是修仙者第一要义，然在已破体之人，实行此事，每感受极端之困难。服药无效，运动无效，独身禁欲无效，正心诚意无效，参禅打坐无效，信仰各种宗教无效。甚至于六字气、八段锦、易筋经、开三关、转河车、小周天、大周天，种种功夫用尽，仍属无效。有时遗精或反而加剧。若听其自然，不加遏止，一月泄漏数次，或数月泄露一次，固无妨于身体之健康，所惜者，修仙之志愿，付诸流水矣。

当知此事，要量体裁衣，因人说法，不可执一以概其余。传道者，须有超群之学识；受道者，须有天赋之聪明。然后循循善诱，由浅而深，历尽旁门，终归正路。不废夫妻，偏少儿孙之累；不离交合，能夺造化之权。道书所谓：“男子茎中无聚精，妇人脐中不结媵。”又谓：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”的确具此功效。世有豪杰，不甘为造物阴阳所播弄者，尝有味于斯言乎！



## 《灵源大道歌》白话注解

笔者按：《灵源大道歌》为宋朝著名女冠曹文逸真人所撰。此经虽是女真著作，但是内中并非专讲女子修炼，对于男女学道的人，都可适用。陈撷宁先生对于此篇道书评价说：“《灵源大道歌》虽是女丹著作，但不是专讲女丹口诀。凡是学道的人，无论男女老少，用这个功夫，都很有效验，绝无流弊。可以算得仙道中最稳妥最普渡的法门。”又言：“宋朝曹文逸真人所作《灵源大道歌》，不用隐语，朴实说理。而拙作《灵源大道歌白话注解》，更是和盘托出，一目了然。愚见以为，此书对于普通学道诸君，最为有益。”此本乃为上海翼化堂民国二十八年（1939年）首印本，并经陈撷宁先生亲自加批，今在篇中加“撷宁批”标明之。首次公开，极为珍贵。

## 朱昌亚女士序

佛与仙之别，昔者吾不得而知也。知之自读《扬善半月刊》中撻宁先生各种著作始。仙与道之别，吾更不得而知也。知之自读《灵源大道歌》中撻宁先生白话注解始。夫仙学与道学，其不同果安在乎？（撻宁批：道家之学，本是古代中华民族政治界最高首领的修养法，所谓“达则兼善天下”也。后来治国者不讲此道，只有些山林隐士尚能够懂得其中一部分理论，他们利用黄老治国之道以治其身，遂一变而为自了汉，所谓“穷则独善其身”也。即如老子著书，意在发扬黄帝之道，而老子的事功竟不及黄帝的万分之一，此乃受客观条件所支配，虽有大心者亦无可奈何，只好终身做隐君子，仅留下五千余言的《道德经》供后人当做哲学研究而已。中华民国廿八年三月，陈撻宁于仙学院。）盖闻古今学仙者，必从炼丹下手。不炼丹，不足以成仙也。学道者，则无炼丹之必要，只须后天神炁合一，返还到先天之性命；再使先天之性命合一，归本于清静自然，而道可成矣（撻宁批：四句话包括尽了）。试问二者孰为优劣乎？曰：此则视学者立志如何，无所谓优劣也。立志于返老还童、长生住世、阳神脱壳、白日飞升者，则学仙；立志于德配天地、功参化育、神归浑穆、体合虚无者，则学道。是故仙有五种等级之分，而道止有一。仙，固不

能离道而独存；道，则以有仙而愈显其妙用。仙乃大道全体中一部分之结晶，而道则宇宙万物共同之实相。明乎此，则仙道之辨，判然矣！所谓“成仙”者，即是将此玄妙无形之“道”，在阴阳炉鼎中，密集锻炼，提出精华，使其团结不散，而成为灵感有形之“仙”。所谓“成道”者，即是将此大患有形之身（攸宁批：此处虽说大患有形之身，但非解释《老子》），在动静修持中，陶冶销融，去尽重浊，使其轻清超脱之元神，返本还原，和宇宙本体无形之“道”，合而为一（成仙与成道的分别，虽是我当日在诸同学面前讲过，假使没有这样精妙简洁的文笔，也不能把这种深奥的理论表示出来。若用白话写，就累赘多了，恐怕几十句话还说不明白，是值得赞美的。宁批）。如《参同契》、《抱朴子》、《吕祖诗集》、《三丰玄要篇》等书，即仙学之代表也，如邵康节、黄元吉诸前辈著作，以及《唱道真言》等书，即道学之代表也。虽仙学书中，亦偶尔谈道，然其宗旨，则偏重于仙也；道学书中，亦杂用仙学名词，然其宗旨，则偏重于道也。正派仙学，必不走旁门邪径；先天大道，更不是孤寡顽空。以上所述仙道辨别，至为明晰。或可以补充《白话注解》中未曾泄露之玄机。学者果能会而通之，当胜过读遍丹经道书万卷。盖此寥寥数语，乃古昔圣贤所未尝显言者。昌亚不敏，乌足以知此。近常听讲于仙学院，侧耳攸宁先生之绪论，遂笔以记之耳。嗟呼！学者茫昧久矣。今得先生一言，非但千

百年来，仙道两家，互相诋毁、互相轻视之心理，可以除。即彼三教混同、仙道不分、强人就己、张冠李戴、隔靴搔痒、借题发挥诸流弊，亦廓然顿绝。其有功于学术界者，不亦源远流长耶！岂仅吾党同门之幸欤。

中华民国二十七年戊寅中秋上海朱昌亚拜识于仙学院

### 《灵源大道歌》读者须知

1. 《灵源大道歌》虽是女真著作 但不是专讲女丹口诀。凡是学道的人，无论男女老少，用这个功夫，都很有效验，绝无流弊，可以算得仙道中最稳妥最普渡的法门。以前学人，对于本篇不大注意，埋没多年，甚为可惜。久已想用白话注解，出版流通，无奈得不着机会。今以仙学研究院需要讲义，注解方能完全。又以丹道刻经会志在流通，出版方能如愿。可知世间万事成功与否，各有时节因缘，信非偶然。

2. 本篇正文的好处，在毫无隐语，从头到尾，都是明明白白，阐扬真理。不象别种丹经，满纸的龙虎铅汞，天干地支，河图洛书，五行八卦，弄得学人脑筋昏乱。本篇注解，虽没有特别优点，但是少用文言多用白话，完全顺着正文的意思，力求浅显，使粗通文理的人一看就懂，并且能依照注解的意思，再讲给好道而不识字的人听。于是乎，普渡的愿心，慢慢就可以实现了。

3. 有人疑虑本篇中，女功为什么不讲斩赤龙，男功

为什么不讲炼精化炁，对于命功一层，恐怕尚不完全。但要晓得，女子炼断月经，和男子闭塞精窍，这两种功夫，有急进法与缓进法，有勉强法与自然法。他书上所说的法门，是勉强，是急进。此书上所说的法门，是自然，是缓进。勉强急进，做得好时，效验很快；做得不好，就要弄出许多毛病，反而误事。自然缓进，做得好时，同样发生效验；做得不好，至多没有效验而已，决不会做出毛病。比较起来，要算这种法门最稳妥而无流弊。所以当日曹真人就把这篇歌诀传于后世，并非是不懂斩龙与炼精的功夫，更不是保守秘密，弗肯对人说。

4. 或问：本篇三分之二，是高谈玄理，三分之一，是劝人断绝俗情，做功夫的口号，究竟在何处呢？答曰：学道的人最难悟通的就是玄理，最难摆脱的就是俗情。这两件事果能做到，虽说目前尚未能专心修炼，但已经具备修炼的资格了。等到一天实行用功，就很容易见效。否则，纵让你把口诀念得烂熟也无用处。倘若你一定要晓得口诀藏在什么地方，我可以指与你看。本篇中有四句最要紧的口号：第一句“神不外驰炁自定”，第二句“专炁致柔神久留”，第三句“混合为一复忘一”，第四句“元和内运即成真”。功夫到此，大事已毕，以后的口诀，不必再问了。

5. 本篇未尝没有缺点，但这个缺点，是各家道书千篇一律的，不是本篇所独有的。试看古道书所讲，大概不外三件事：一铺张玄妙，二隐藏口诀，三劝勉修行。

若问及学人的生活环境、饮食起居，要合于哪几种条件，才能做炼养功夫？倘与某种条件不合，对于做功夫是否有妨碍？各家道书从来不注意到此。因为中国以前社会情状，和现在大大两样，今人所感受的痛苦，古人或许梦想不到。人生今世，要想修炼，必须注意自己的环境，并社会情状是否适宜，切勿徒知责备功夫无效。

6. 本篇宣传大道，开示灵源，直指性命，专讲神炁，所以不用铅汞等类代名词。汪东亭先生曾言：此歌通篇无一字及铅，所说无非真汞一物。愚按：本篇所云“神水”，虽可以说是真汞一物，但又云“神水难言识者稀，资生一节由真炁。”这个真炁，即是指铅，不是指汞。况且修炼比较炼丹，究竟有点分别。假使我们把它颠倒过来，说“修丹炼道”，在旁人听了未免要笑我们文理欠通，因此可以明白两者不同之点。修炼的人，果能够从后天神炁返还到先天性命，就算是功德圆满，不必再去讨论什么铅汞问题。只有三元丹法，才须注重铅汞。世上道书，往往把修炼和炼丹混而为一，笼统批评，贻误后学非浅。

再者，汪又云：“历代女真著作，皆是言汞不言铅，言水不言火。盖女真身属坤体，故不便言阳火，而只说阴符也。”愚按：孙不二元君所作《女功内丹次第诗》，有“神铅透体灵”一句，明明说出铅字；又孙诗第七首“符火”二字，明明指阴符与阳火而言，可知汪说亦不足为定论。

7. 古人学道，必须从师口授。所以各家道书皆没有初步下手的规程，今世学人每视为憾事。往岁见福州洪太庵君所著五大健康修炼法，条理鲜明，可作为初学入门参考书之用。

中华民国二十七年（1938年）戊寅中秋节  
皖江陈撷宁识于上海仙学院

## 释 文

宋朝徽宗皇帝宣和年间，有一位曹女士，在当时颇有才女子之名。徽宗皇帝生性好道，又喜欢会做诗文的人。曹女士道学既可以配称第一流，而且诗文确也做得不坏。所以宋徽宗很看得起她，召她到京城居住（宋徽宗时首都在汴梁，即是现在的河南省开封县），特别优待，又赐号（笔者按：原为“敕封”，已删）她为文逸大师（笔者按：原为“真人”，已删）（撷宁批：真人二字，是后来学道者对她的尊称，不是皇帝敕封）。

（撷宁批：曹文逸，是宋真宗时宰相曹利用之族孙，廿一岁即出家为女道士，云游四方，晚年应昭居汴京，赐号文逸大师，羽化后，朝廷又赐谥为希元观妙先生，详情见于明朝宋濂所编的《汴京勾异记》卷二。我当日作注解时，尚未得见此记，所以不曾将其生平事略写入本书中，未免遗憾。）

这篇《灵源大道歌》，就是这位曹文逸真人，在那个时候，做给一般学道人看的。流传到现在，差不多经过八百二十年（从宣和初年算起）。《孙不二女丹功夫次第诗》，比较此歌后出几十年。其余各种女丹经，更在孙不二之后，大概都是明清两朝的作品。《黄庭经》虽由晋朝魏夫人传出，然不能算是魏夫人自己的著作。谢自然、何仙姑等，虽在唐朝成道，也没有著作流传（乩坛上、沙盘上扶出来的诗文，不能算本人著作）。我们可以说，历代女真，自己肉体在世间，亲笔所写的道书（笔者按：原为“正式丹经”，已删）（因无为法和有为法性质不同，本篇只能称作道书，不能说它是丹经。当初撰稿时，未免疏忽过去，今特改正。攸宁自批），当以此篇为最古了。全篇共计一百二十八句，所讲的道理，所论的功夫，不限定女子方面，男子亦可通用。现在特把本文依次序分开，每字每句，用白话注解如后：

我为诸君说端的，命蒂从来在真息。

【释义】我，曹文逸自称。诸君，指当时并后世修仙学道的人。端的，即是真正而又的确。命蒂，即是吾人生命最关紧要的地方。凡花叶瓜果，和枝茎相连处，都叫做蒂。此处一断，花叶就立刻枯萎，瓜果就不能生长。真息，与凡息不同。凡息粗，真息细；凡息浅，真息深；凡息快，真息慢。真息是凡息的根源，凡息是真息的发泄。真息可以化为凡息，凡息也可以化为



真息。譬如山中石头缝里流出来的泉水，就是真息。江中风吹浪涌的长流水，就是凡息。

照体长生空不空，灵鉴含天容万物。

【释义】照体，是回光返照自己性体。长生，即是性体永久存在。空，是说性体本空。但因为这个性体无所不包，真空与妙有同时显露，所以又说不空。鉴，是镜子。灵鉴，就是指性体而言。涵天容万物，就是把天地万物都包含容纳在这个灵鉴之中。

第二句，说的是命。第三句第四句，说的是性。

太极布妙人得一，得一善持谨勿失。

【释义】《易经》上说：“易有太极，是生两仪。”《道德经》上说：“此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。”这就是太极布妙的意思。一就是道，得一就是得道。老子说：“道生一。”周子就说：“无极而太极。”老子说：“一生二。”孔子就说：“太极生两仪。”因此我们可以明白，道就是无极，一就是太极，二就是两仪，两仪就是阴阳，阴阳就是性命，性命就是神炁。道不可说，一不可见。凡可以说可以见的问题，不是二，便是三。譬如上下、左右、前后、大小、长短、厚薄、多少、轻重、冷热、刚柔、吉凶、利害、善恶、是非、虚实、有无、性命、神炁、阴阳，这些相对的都是二。在这个二的当中那个就是三。有了三以后，

就能演变而成千成万。所以老子说：“三生万物。”万物既然是从道中生出来的，我们人类号称万物之灵，自然也是从道中生出来的。离开道就没有世界，也就没有人类。人得一，是说每个人都得着大道全体中极小一部分，但可惜微末得很。倘若我们把这点微末东西再弄失掉，恐怕第二世连人也做不成，渐渐要变成下劣的动物。所以作者劝大众们，幸而生成一个人身，就应该时时刻刻，小心谨慎，护持此道，切勿令他丧失。

宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液。

【释义】 宫室虚闲，比喻人身没有恶习和各种不良的嗜好，以及心中没有妄想的杂念。果能如此，我们的元神自然安安稳稳住在里面，不致于流离失所，飘荡忘归。然而世上人们，心中常常被七情六欲搅扰（攸宁批：七情：喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，六欲：一色欲、二形貌欲、三威仪姿态欲、四言语音声欲、五细滑欲、六人想欲。七情是儒家之说，六欲是释家之说。七情之说见《礼记·礼运篇》中），没有片刻清凉。情欲一动，阴火跟着就动。阴火一动，周身气血津液都要受伤。弄得面黄肌瘦，形容枯焦。这个病根，就在于人人心中看不破、放不下。所以说灵府煎熬枯血液。人的意识与思想发泄之处，叫做灵府。

一悲一喜一思虑，一纵一劳形蠹弊。

【释义】凡人当失意的时候就要悲哀。当得意的时候就要欢喜。遇到困难，不能解决，就要思虑。未得患得，既得患失，更不免时时用尽心思。我们平时所经过的境界，十分之九都是失意，很少有得意的时候。几十年有限光阴，就在忧患中消磨干净。身心放松是纵，身心紧张是劳。一时放松，一时紧张，就是一纵一劳。我们的肉体受不住这许多刺激，自然要变成衰朽不可救药了。形蠹弊，是说身体里面腐坏，等于木头被虫蛀一样。

朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。

【释义】早也吃亏，晚也吃亏。自己糊糊涂涂不晓得厉害，精神耗散而昏乱。若问他们，在世做人怎样可以做得好？出世修炼怎样可以修得成？他们丝毫没有把握。

细细消磨渐渐衰，耗竭元和神乃去。

【释义】因为是细细消磨，所以吾人身体有亏损，尚不至于感受剧烈之痛苦。因为是渐渐衰老，所以人生数十年中，每容易忽略过去。不知不觉地头发白了，面皮皱了，不知不觉地血液枯了，筋骨硬了。元炁，就是元始中和之炁，又称为先天炁。实在讲起来，就是生天生地生人生物的一种生炁。宇宙间生炁，本是无穷。但每个人身上由娘肚子里带来的那点生炁，可怜太少。从

小到老，几十年中，身体里面所储蓄的生炁，消耗已尽。我们的灵魂，就要和我们的肉体告别了。形神分离，人岂能不死。

只道行禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。

【释义】禅字可以作定字解。一般唱高调的人，都晓得说：行也在定，坐也在定，甚至于睡卧也在定，不必要做什么功夫。倘若早早晚晚，刻苦用功，反嫌他过于执着，缺乏活泼天机。或者笑他是磨砖作镜。然而这种话只能对程度很高的人说，不能对普通人说。圣人可以这样做，凡夫万万办不到。

萌芽脆嫩须含蓄，根识昏迷易变迁。

【释义】草木最初从草里长出的小体，叫做萌芽。因为他的体质脆弱而娇嫩，经不起损伤。须要培养有法，保护得宜，他日方有成材的希望。这就是比喻人身中一点生炁，根基不牢，最容易丧失。须要设法把他含蓄在身内，不让他常常向外面发泄，然后吾人寿命，方可延长。眼耳鼻舌身意，叫做六根。六根所起的作用，就是六识。根与识被尘境所扰乱，陷入昏迷状态，容易由善变恶，由正变邪。若不彻底下一番苦功，恐怕没有什么好结果。

蹉跎不解去荆棘，未闻美稼出荒田。

【释义】荒田之中，多生荆棘。倘若懒惰懈怠，

游手好闲，不把田中荆棘斩除干净，好的稻壳决不会生长出来。这两句话，比喻人心中妄想，以及恶劣的习惯，若不去尽，功夫很难有进步，好的效验不易于发现。

九年功满火候足，应物无心神化速。

【释义】九是阳数中的极数，九年，表示纯阳之意，不是必定要九个年头。功满，是说功夫圆满。火候足，是说用功到了这个时候，可以告一段落。应物，就是在世间做利物济人的事业。无心，就是随缘去做，不是有心要做功德。神化速，就是用自己全神来行教化，功效自然很快。孟子书上说：“所过者化，所存者神。”与此处意思相同。

无心心即是真心，动静两忘为离欲。

【释义】无心心，就是无念头的心体。普通人心中，没有一分钟不起念头。他们认为这个念头是心的本体，其实错了。诸君要晓得，那个无念的心方是真心，有念的心却是假心。人能认识真心，自然一动一静全是天机。可以做到忘物忘形的境界，这个就叫做离欲。

神是性兮炁是命，神不外驰炁自定。

【释义】古丹经常说：“是性命，非神炁。”是对功夫深程度高的人说法。此处说：“神是性，炁是命。”是对普通人说法。各有用意，并非矛盾。因为普通人只

认得他们肉体，除了肉体以外，从来不注意到神炁上去。如果教他们认得神炁两个字的作用，比较普通人，已算是大有进步。性命二字的真相，只好留待日后他们自己去参悟了。修炼家初等功夫，离不掉神炁。须要把自己的神收在肉体里面，然后炁方能定得下。

本来二物更谁亲，失却将何为本柄。

【释义】二物，就是神与炁。这两样东西，本来最亲密不过。神离开炁，神无所养；炁离开神，炁无所驭。没有炁来养神，神就要逃亡；没有神来驭炁，炁就要耗散。失掉一项，即等于失掉两项。请问还有什么东西作我们身体的根本，作我们自己的把柄呢？

混合为一复忘一，可与元化同出没。

【释义】混合为一，就是做心息相依神炁合一的功夫。复忘一，就是功夫做到神炁合一之后，不要死死的执着舍不得放松，须要把这个合一的景象忘记方好。既能合一，复能忘一，那时身中气候，自然与元始造化机关同出同没。出是显露，没有隐藏。化机应该显露时就显露，化机应该隐藏时就隐藏，自己丝毫不作主张。

透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽

【释义】寻常人精神被肉体限制住了，不能直接达到身外物质上去。修炼成功的人，精神可以离开肉体，而能支配肉体以外的别种物质，所以说透金贯石不

为难。倏忽，是顷刻之间。坐脱立亡，是坐着或者是立者的时候，我们的神倘若要离开肉体，顷刻就可以离开，不致于被肉体所拘束。

此道易知不易行，行忘所行道乃毕。

【释义】这个道理，虽容易明白，却不易于实行。纵能勉强去行持，也难以毕业。必须由勉强而进于自然，由自然而造于浑然，由浑然而致于释然，才是“行忘所行道乃毕”。

莫将闭息为真务，数息按图俱未是。

【释义】息，是鼻中呼吸。闭息，是把呼吸暂时闭住。数息，是数自己的呼吸。从一、二、三、四数到几十几百。按图，是按照图样做功夫，或用全副精神死守身中某一窍，或动手动脚做各种姿式。这些法子都不是大道，因为闭息病在勉强，数息未免劳心，按图又嫌执著，对于自然大道相差太远。

比来放下外尘劳，内有萦心两何异。

【释义】比来，等于近来。曹真人意思说：修炼的人们，在近来这个时候，既然能把身外的一切尘劳都放下了，为什么身内的尘劳却放不下，仍旧有许多东西挂在心头？请问身内百事萦心，比较身外一切尘劳，有何分别呢？

但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计。

【释义】诸君请看婴儿未出胎在娘肚子里的那十个月的时候，婴儿心中可曾经在暗中算计什么？诸君既要学道，何不先学婴儿？

专炁致柔神久留，往来真息自悠悠。

【释义】老子（道德经）第十章说：“专炁致柔能如婴儿乎？”专炁，就是专心一志在炁上面做功夫。致柔，就是功夫柔和到了极处，没有丝毫刚强急迫的样子。果能如此，神就可以久留于身中，而不向外驰，神不外驰炁自定。炁定之后，真息自有发动之时，悠悠二字，是形容真息的样子，深长而久远，和缓而幽闲。

绵绵迤通归元命，不汲灵泉常自流。

【释义】绵绵，微细不绝之意。迤迤，旁行连延之意。元命，即人身生命根源。这句是形容真息在身内行动的状态。虽说四肢百骸无处不到，然自有他的归根复命之处。灵泉，在后文又叫做神水。地上泉水总是往下流，不会往上流。人要用水，非拿器物汲取不可。人身上的灵泉，却无须汲取，自然会在身中周身循环。真息所到之处，即是灵泉所到之处。因为津能化炁，炁能化津，充满一身，所以有如此妙用。

三万六千为大功，阴阳节候在其中。



【释义】今历法一昼夜共九十六刻，古历法一昼夜共百刻。张紫阳《金丹四百字序》上说：“夫一年十有二月，一月三十日，一日百刻，一月总计三千刻，十月总计三万刻。行住坐卧，绵绵若存。胎炁既凝，婴儿显相；玄珠成象，太乙含真。三万刻之中，可以夺天上三万年之数。故一年十二月，总有三万六千之数。虽愚昧小人，行之立跻圣地，奈何百姓日用而不知。”此段文章，说得很明白，可以作此处注解。曹文逸是宋徽宗宣和年间人，距今约有八百七十年；张紫阳是宋神宗熙宁年间人，距今约有九百二十年。两人前后距离，不过五十年。所以，他们的论调颇有几分相近。

蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通。

【释义】此二句是说功夫的效验。蒸，是蒸发。融，是融化。关，是关节。脉，是血脉。变，是变换。先蒸发，而后方能融化。常常融化，不要让他坚硬，而后方能慢慢地变换。这个功夫，就叫做金丹换骨。处处光明，即是《孙不二女丹经》中所说：“六神来往处，窍窍发光明”的意思。无不通，即是周身全部通畅，没有一处闭塞。

三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫。

【释义】三彭，即是三尸。道书常说，上尸名彭倨，在人头中，令人愚痴，没有智慧。中尸名彭质，在

人胸中，令人烦恼，不能清静。下尸名彭矫，在人腹中，令人贪饮食男女之欲。或名三尸神，又名三尸虫。

《太清中黄真经》上有两句：“可惜玄宫十二楼，那知反作三虫宅。”这个意思，就是说吾人洁净美好的身体被许多三尸虫盘踞在里面，弄得秽恶不堪，是很可惜的。道家斩三尸法子，有用符咒的，有守庚申的，有服丹药的，都不算彻底解决。此处用内炼功夫，运元和之炁，充满脏腑，蒸融关脉，变换筋骨，逼令三尸无处藏身，非抛弃他们的老案子逃走不可。坏东西一去，好东西就来子。万国来朝，比喻五脏六腑四肢百骸的精炁神，都聚会于绛宫一处。绛宫属心的部位，心属火，其色赤，医家称为君主之宫，所以叫做赤帝宫。

借问真人何处来，从前元只在灵台。

【释义】真人，即是真我。吾人肉体有生有死，不能算是真我，只可以叫做假我，除掉有形质的肉体，尚剩下那个无形质的念头，是否可以叫做真我？然而也不是真我。因为那个念头，也是忽起忽灭，不能由自己做主的。再除掉忽起忽灭的念头，另外寻出一个无生无死万劫长存的实体，这个方是真我，又名为真人。

这个真人，从前未曾见过面，此刻第一次认识他。究竟他由何处而来呢？其实他从前就住在我们的灵台之中，未尝瞬息离开，并非由外面进来的。

昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。

【释义】因为历年以来，被云雾遮蔽，把真人的面目隐藏。虽说他从前就住在灵台之中，我们却认识不出。今日功夫做到相当的程度，道眼遂开。道眼既开，如拨云雾而见青天，真人因此露面。云雾二字，比喻我们的七情六欲妄想杂念。

此非一朝与一夕，是我本真不是术。

【释义】这个功夫，不是一朝一夕做得成。须要经过若干岁月。并且不是什么取巧的法术，讨什么意外的便宜，仅此寻得吾人本来真面目而已。

岁寒坚确如金石，战退阴魔加慧力。

【释义】《论语》上面有一句话：“岁寒然后知松柏之后凋也。”岁寒，是每年天气最寒冷的时候。凋，是树木落叶子。松柏后凋，是说别种树木到这个时候，都已枯槁零落，独有松柏仍旧青翠不凋。比喻修炼的人有坚忍的力量，可以耐得困苦，受得折磨，而不致于改变初心。确字，同坚字一样解释。松柏不凋已经称得起坚确。金石比松柏更要坚确。所以此处拿金石比喻修炼人的志气。有金石般的志气，自然能够战退阴魔。阴魔既已去尽，慧力即同时增加。慧是智慧，力是毅力。只有智慧而无毅力，虽可以见道，而不能成道；只有毅力，而无智慧，又恐怕认不清大道，误入旁门。必须智慧与毅力二者俱足，方免遗憾。

## 皆由虚淡复精专，便是华胥清静国。

【释义】心中没有妄想和欲念，就是虚。不染一切嗜好并恶习，就是淡。仔细研究，彻底明白，就是精。信受奉行，始终如一，就是专。《列子》书上说：“黄帝昼寝，而梦游于华胥氏之国。其国无师长，其民无嗜欲。不知亲己，不知疏物，故无爱憎。不知背逆，不知向顺，故无利害。”其实是一种寓言，等于今人所谓乌托邦之类。人们心中果能十分清静，也同到了华胥国一样。

## 初将何事立根基，到无为处无不为。

【释义】世间无论做什么事，起初总要立一个根基，以后方能有所成就。修炼是大事业，更要把根基立稳，方能步步前进。等到功夫纯熟，程度高深，自然显得头头是道。表面上好象无所作为，实际上已是精全炁全神全，没有丝毫缺陷。老子《道德经》第三章说：“为无为则无不治矣。”又第三十七章说：“道常无为而无不为。”此篇“到无为处无不为”句，也是根据老子的意思。

## 念中境象须除拨，梦里精神牢支持。

【释义】这两句，就是立根基的办法。吾人当静坐的时候，须要把心中杂念打扫干净。等到坐功纯熟之后，杂念可以完全消灭。然后在睡梦之中，也不忘记修

炼之事，也同平常静坐的时候一样，自己很有主宰。

不动不静为大要，不方不圆为至道。

【释义】功夫偏于动，嫌太浮躁；功夫偏于静，嫌太枯寂。性情偏于方，嫌太板滞；性情偏于圆，嫌太巧滑。能不落于两边，而得其中和，才是大道。

元和内运即成真，呼吸外求终未了。

【释义】吾人果能在身内运用元始中和之炁，流行不息，就可以成道，倘若在外面呼吸上永久执着，不肯放松，到底未有了脱之日。

元炁不住神不安，蠹木无根枝叶干。

【释义】元炁，即是上文所说元始中和之炁。不住，即是不能长住于身内向外面发泄。发泄太多，身体里面的元炁，渐渐亏损。元神因为没有元炁来培养，遂不能在身中安居而要逃亡。譬如树木被蠹虫所蚀，根本受伤，枝叶自然就干枯。人身中元炁，被七情六欲、饥饱寒暑、劳心苦力所伤，身体自然也不能长久。

休论涕唾与精血，达本究源总一般。

【释义】鼻中生出的流质叫涕。口中生出的流质叫唾。心中生出的流质叫做血。外肾生出的流质叫做精。虽有四种名称不同，但是这些东西本源却是一样。达本，是看透他们的根本。穷源，是追究他们的来源。

此物何曾有定位，随时变化因心意。

【释义】人身上各种流质，不是分疆划界固定在一处而不许移动的。都是临时因外界的感触和内心的刺激而后生的。

在体感热即为汗，在眼感悲即为泪。

【释义】皮肤里面的流质，外感于天气温度太高，就变化为汗，从毛孔中出来。眼睛里面的流质，内感于情意过分悲哀，就变化为泪，从泪腺中出来。

在肾感念即为精，在鼻感风即为涕。

【释义】外肾里面的流质，内感于心中淫欲之念，就变化为精，从尿管中出来。鼻粘膜里面的流质，外感于空气中寒冷之风，就变化为涕，从鼻孔中出来。

纵横流转润一身，到头不出于神水。

【释义】纵，指人身上下。横，指人身前后左右。流转，是说在身体里面周流循环。润一身，是说身中无一处不走到，无一处不滋润。所以能有这种变化和这种功效，总不离乎神水的作用。

神水难言识者稀，资生一节由真炁。

【释义】神水这件宝物，它本身的道理太玄妙，颇难以言语形容。而且世间有学问的人虽多，识得神水的人却很少。须知汗泪涕唾精血等等，都是神水所生，

神水又是真炁所生。人身若没有真炁，神水就不免要干枯。神水既然干枯，于是乎有眼不能视，有耳不能听，有鼻不能嗅，有舌不能尝，有生殖器不能生育，有四肢百节不能活动。到了这个地步，去死也不远了。

按，学者读丹经最感困难的，就是同样的一个名词，无论在什么方法上都可以混用。即如神水二字，在此处是如此解释；若在别种丹经上，虽有同样的名词，却不能作同样的解释。

请看张紫阳《悟真篇》后序云：“金丹之要，在乎神水华池。”又张紫阳《金丹四百字序》云：“以铅见汞，名曰华池。以汞入铅，名曰神水。”这是人元丹法的神水。

又张紫阳《金药秘诀》序云：“金水者乃得金炁之玄水，又号神水，炼丹之诀，但能引神水入华池，万事毕矣。”许真君《石函记》中“圣石指玄篇”云：“铅砂传成如土块，六一固济相护爱，用火锻炼一昼夜，火灭烟消土化灰，腾铅倒装入灰池，火发铅融化神水。”这是天元丹法的神水。

又《明镜匣》云：“若人识真汞，黄金内神火。若人识真铅，白金内神水。”白紫清《地元真诀》云：“华池神水，神水真金，闪烁先天，发泄乾金。”这是地元丹法的神水。

又灵阳子《洞天秘典》云：“阴阳铅汞为神水，神水施为不离铅。谁识丹炉神水，乃为月魄金浆。”伍冲

虚《修仙歌》中自注云：“暗进者，暗进神水，暗进神火，属烹炼之功；明进者，明进神水，明进神火，属超脱之功。”朱痴伯《金火灯》云：“生铅但有壬水癸水，既成白金，其中方有神水。”这是黄白术的神水。以上所列各种丹经中神水名词，比较《灵源大道歌》中神水，确有霄壤之别。

又朗然子诗云：“夹脊河车透顶门，真修捷径此为尊。华池神水频吞咽，紫府元君直上奔。常使炁冲关节透，自然精满谷神存。一朝得到长生路，须感当初指教人。”此诗所用神水名词，专指口中津液而言，乃狭义的神水。《灵源大道歌》中神水，包括人身一切粗细流质而言，乃广义的神水。义意虽同，而不完全相同。倘若学者只知其一，不知其二，依先入为主，看见名词相同，就是说方法是一样，那真是误人而又自误。

天元丹法，重在服食，不重点化。地元丹法，既能点化，又可以进一步炼成服食，而上接天元。黄白术，仅能到点化程度而已，不能再往前进（笔者注：此节注中所说天元丹法，皆指外丹而言）。人元丹法，要用同类阴阳，虽有铅银砂汞等名词，其实与五金八石毫无关系。这是四种丹法不同之处。

至于《灵源大道歌》的宗旨，乃是修炼，不是炼丹，也不是参禅止观。其中作用，学者应当辨别清楚，不可稍涉含糊。再按，《扬善半月刊》第四十一期第六页所载《玉华宫侍书仙子降坛诗》云：“为惜前缘开后



觉，早留真液渡衰残。”真液二字，正合《灵源大道歌》神水二字的本意。留得住真液，才可以济渡衰残，即是留得住神水，才可以维持生命。这种理论，已成为铁案如山，不能摇动。既然当年曹文逸真人不惜苦口婆心，把第一等修炼的方法宣布流传，诸君总算有缘。虽然在八百年后出世，但是能读到她这篇歌诀，也就如闻其声，如见其人了。因此奉劝诸君，务必努力奉行，不可虚度岁月。否则，转世投胎，未必再有今日的机会。

但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语。

【释义】“但知”二字的意思，就是只晓得照以下所说的方法做去。其他一切都不去管。恬，是心中安静。淡，是把世间虚荣看得很淡。思，是思想。虑，是忧虑斋戒，是古人在将要祭祀天地鬼神之前一种预备的行为，如沐浴、更衣、不饮酒、不茹荤、不作乐之类。宁心，是心不妄想。节言语，是口不乱说。

一味醍醐甘露浆，饥渴消除见真素。

【释义】牛奶第一转叫做酪，第二转叫做生酥，第三转叫做熟酥，第四转叫做醍醐，醍醐可以算得牛奶中精华所结成的。芭蕉有一种，名叫芭蕉露。花苞中有露水，味甚甘，就是甘露浆。可以算得芭蕉中精华所结成的。一味，是说没有第二样。因为上面所做的功夫，纯洁而安静，所以身中发生的效验，也是甜美而清凉。

饥则思食，渴则思饮，都是表示吾人身体里面所欠缺的，需要补足，方好维持。假使身体内部无所欠缺，自然就不饥不渴。能人大定，自然就能看见本来面目。凡丝类没有染颜色的叫素，吾人真面目，本是白净无疵，一尘不染，所以叫真素。

他时功满自逍遥，初日炼烹实勤苦。

【释义】到了将来功夫圆满之后，自然逍遥快乐。但在当初下功的时候，实未免勤劳而辛苦。用武火时，叫做炼。用文火时，叫做烹。如何是武火，打起精神，扫除杂念，端身正坐，心息相依。如何是文火，全体放松，含光内守，绵绵似有，默默如无。

勤苦之中又不勤，闲闲只要养元神。

【释义】虽说下手做功夫要耐得勤苦，然又不是劳心劳力动手动脚的事。所以老子《道德经》上有一句口诀，教人“用之不勤”。既说要勤，又说要不勤，岂非自相矛盾吗？须知所说“不勤”的意思，就是不劳动（攸宁批：不劳动这个意思，是说在每天做静功的时候，身体和脑筋都要全部休息，不要于外部再做五禽戏、八段锦、易筋经，也不要于内部再做存想、守窍、运气、吐纳等类功夫，因为那些功夫容易使人疲劳），不执着，不揠苗助长。所说勤的意思，就是不虚度，不懈怠，不一暴十寒。闲闲，就是表示不勤。能闲闲，方能保得住

元炁，能保元炁，方能养得住元神。

奈何心使闲不得，到此纵擒全在人。

【释义】奈何世上的人心，总是要休息而不可得。虽说因为环境所困，不能完全放下，然而有一半也是历劫以来的习惯，难以改变。做功夫的人，常常被这个念头所累。到了此种地步，或任他放纵，或设法擒拿，全在各人自己做主。

我昔苦中苦更苦，木食草衣孤又静。

【释义】曹真人言他自己当日做功夫时期，很受过许多困苦。吃的穿的，都是别人家不要的东西。所处的境遇，既孤寂又冷清。

心知大道不能行，名迹与身为大病。

【释义】心中分明认得大道是好，无奈不能实行。所以不能实行的缘故，因为受三种之累：一种虚名，二种事迹，三种身体。虚名之累，就是能者多劳；事迹之累，就是权利义务；身体之累，就是衣食住行。

比如闲处用功夫，争似泰然修大定。

【释义】修炼的人，就怕不得闲。幸而能闲，又被许多有作为的旁门小法所累。比如我们身心，已经得到了清闲境界。与其再要用各种旁门小法功夫，倒不如一切放下，专修做大定的功夫为妙。“争”字与“怎”

相同；争似”犹言“怎若”。

按张紫阳真人《悟真篇》七言律诗第二首云：“大药不求争得遇。”第十三首云：“争如火里好栽莲。”七言绝句第一首云：“争得金丹不解生。”第八首云：“争似真铅合圣机。”第四十首云：“争得金乌搦兔儿。”第六十四首云：“教人争得见行藏。”凡所有的“争”字，都作“怎”字解。宋朝人文章上面所习用的字眼，和现在人所用的两样。

形神虽曰两难全，了命未能先了性。

【释义】大道之要，在全神而又全形。全神，普通叫做性功；全形，普通叫做命功。修炼的人，能得形神两全为上。如其不能，先做性功以全神。等到有机会时，再做命功以全形，亦无不可。下文所说，就是了性全神的方法。

不去奔名与逐利，绝了人情总无事。

【释义】不去同人家争名夺利，谢绝人情上的往来应酬，就能够达到清闲无事的境界。

决烈在人何住滞，在我更教谁制御。

【释义】不贪名利，与谢绝应酬，这两件事，看起来很不容易做到，但是事在人为。倘若真肯下决烈的心，未必一定就有什么障碍。在我自己本身，更是要做就做，教谁来干涉我呢？住滞，即障碍之意。制御，即

干涉之意。

掀天声价又何如，倚马文章非足贵。

【释义】掀天，形容其人声价之高。倚马，形容文章下笔之快。但是对于修炼上都无用处。

荣华衣食总无心，积玉堆金复何济。

【释义】上句说一心向道，不注意于荣华衣食。下句说有钱的人，若不肯修炼，等到老病死的时候，虽有钱又何济于事呢？

工巧文章与词赋，多能碍却修行路。

【释义】此言成为一个文学家，也无大用，反而成为修行的障碍。

恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮。

【释义】此言文人不能成大事业，就象那些薄雾轻烟，和落花飞絮为伴，总觉得飘荡无根，虚而不实。

缥缈浮游天地间，到了不能成雨露。

【释义】上句说薄雾轻烟的形状，下句说薄雾轻烟比较雨露不同。雨露有益于人世，烟雾无益于人世，而烟雾终究是烟雾，不能变成雨露。缥缈，形容其飘荡无根。浮游，形容其虚而不实。

名与身兮竟孰亲，半生岁月大因循。

【释义】世上没有一个人不喜欢名誉，更没有一个人不爱惜身体。名誉和身体比较起来，哪一样同我最亲近呢？自然是身体最亲切了。可惜世上人半生岁月，就此因循过去。因循二字的意思，就是遵守旧章。我们抱定人类始祖所遗传的饮食男女习惯，永远不肯改变；服从造化小儿所支配的生老病死定律，绝对不敢违抗。这些，都叫做因循。

比来修炼赖神炁，神炁不安空苦辛。

【释义】比来，就是近来，大概指中年以后而言。因为凡人到了这个时候，身体已经渐渐衰朽，全靠在神炁上面用功夫，才能有少许补救。神炁若不能安居在体内，所做的功夫都是白吃辛苦。

可怜一个好基址，金殿玉堂无主人。

【释义】好基址，金殿玉堂，皆指人的身体而言。主人，指人的元神而言。身体譬如一所房屋，元神譬如这房屋的主人，倘若时时刻刻让他在外面游荡，不肯回到腔子里，就象一所好房子，无人居住，无人打扫，无人修理，渐渐的这个房子就要变坏了。

劝得主人长久住，置在虚闲无用处。

【释义】我们应该用种种方法，把房屋的主人劝回来，长久住在家中，不要野心勃勃，常想跑到外面去。并且要把他放在空虚闲静的地方，使他心无所用。

然后他的旧习惯始能慢慢改变。

无中妙有执持难，解养婴儿须藉母。

【释义】我们的元神，当其寂然不动的时候，不可以说他是无。当其感而遂通的时候，又不可以说他是无。只好说是无中妙有。凡世间道理，不可拿言语形容，不可用心思推测的，都叫做妙。妙有，也是这种道理。既不偏于无，亦不偏于有，因此就难于执持。所谓难于执持，就是说把握不牢，捉摸不定。照这样看来，功夫究竟如何下手呢？但诸君要懂得，世人养育婴儿，全靠母亲力量。我们元神譬喻婴儿，试问元神之母是什么？老子《道德经》第一章云：“无名天地之始，有名万物之母。”第二十章云：“我独异于人，而贵求食于母”（攷宁批：《老子》原文是“我独异于人，而贵食母。”因为这句话不容易解释，唐太宗就添了“求”、“于”两个字在下句中）。第二十五章云：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”因此我们可以断定母就是道。若要养育元神，必须凭借道力。道是什么？道就是阴阳，阴阳就是性命，性命就是神炁。初下手功夫，就是以神驭炁，以炁养神。神炁合一，就是修炼（笔者注：此处所谓“道就是阴阳”，是就后天修炼而言，即“一阴一阳谓之道”，以道喻为性命；非前所谓“太极布妙人得一”之道）。

緘藏俊辯黜聰明，收卷精神作愚魯。

【释义】精神发于耳目，叫做聪明。发于言论文章，叫做俊辩。緘，是封闭。藏，收藏。黜，是废弃。

这两句大意，是劝人把自己精神收藏在身体里面，不要发泄在身体外面，要学老子《道德经》上所说：“大辩若讷，大巧若拙”的样子。是为修炼初步下手的办法。

坚心一志任前程，大道于人终不负。

【释义】心要坚定，志要专一，任我们向前途走去，终可以达到目的。那时才晓得大道不负于人。所怕的就是人们自己不肯走这条大道，偏喜欢走邪路旁门，非但今生落一场空，并且来生尚要招得种种恶报，何苦乃尔！

### 吴彝珠女士跋

仙道之学，玄妙难知。乃吾中华固有之国粹。亦惟吾汉族古往圣哲特别之智慧，始能发明到此。余何幸生为中国之人，而得闻此道耶！幼读小说家言，颇羨神仙有超人之能力。常于静夜，炷香祷天，以求仙度，长者每斥我为妄，黠者群笑我为愚。虽然，妄与愚，且置勿论。而其一念之诚，或不无可取也。后以夙世因缘，得识吾撰宁夫子。花晨月夕，对坐清谈，方知世间真有神



仙之学。决非小说家空中楼阁之言。惜彼时专攻医术，嗣又服务社会，致令三十年大好光阴，尽消磨于尘劳苦海之中，讵堪回首。丙子春，攸宁夫子为编辑《扬善半月刊》故，谋隐居僻处。余复以困于痼疾，不能任繁剧，遂同意迁居沪西梅陇镇之乡村。既便于呼吸新鲜空气，且欲代其料理衣食住之琐事。有暇，辄煮茗吟诗以为乐。一日偶读圆峤真逸诗“太息平生晚闻道，双修偕隐两蹉跎”之句，不禁触动愁怀，泫然流涕。夫子见而谓曰：“尔欲闻道，此其时矣。惟不能以私情而废古制。”余乃照例具表立誓行礼如仪。遂于历代道祖仙师位下，敬恭承受超生死脱轮回历劫不变千圣相传天人合一之绝学。此丙子冬月事也。呜呼！大道无私，岂不信哉？《灵源大道歌》者，余三十年前，已能背诵，但未明其奥义，仅喜玩其词章，而今则幸矣。一者幸万方多难之秋，尚有此仙学胜缘之集会。二者幸文化销沉之际，尚有此白话注解之流通。三者幸诸位道友序文，皆各擅真知灼见，逸想遐思，足以补充注解未尽之意。四者幸天下后世有缘的士女，得读此书，于最短时期，即能洞明最上乘之玄妙，并预祝彼等将由此而获修身立命之方，识返本还原之路。则作者、注者、序者、捐资刊印者、设法流通者，种种愿力，皆不致虚抛耳。隐，余老矣，且病苦，今生能完其素志与否，固不敢存奢望。惟大道无私，成功亦何必自我乎。

中华民国二十七年戊寅季秋内弟子吴彝珠谨跋

## 《孙不二女功内丹次第诗》注

笔者按：孙不二元君，是道家“北七真”之一。所撰《孙不二元君法语》，是女丹修炼之正法。陈撷宁先生对于此篇丹经评价说：“原诗十四首，辞句雅驯，意义浑涵，乃丹诀中之上乘。”又言：“原诗虽标题为女功内丹，然就男女丹诀全部而论，其异者十之一二，而同者则有十之八九。故男子修仙者，亦可于此诗得多少参悟。”并言：“女子修仙除天元服食，窒碍难行，人元双修，誓不笔录而外，古往今来仅此一门，堪称大道。”注文中引用经典脱误之处，笔者在括号内作了补充。

### 凡 例

1. 原诗十四首，辞句雅驯，意义浑涵

乃丹诀中之上乘，故全录于篇端，以便学者诵习。另有七言绝句七首，附于文后。

2. 原诗虽标题为女功内丹，然就男女丹诀全部而论，其异者十之一二，而同者则有十之八九。故男子修仙者，亦可于此诗得多少参悟。

3. 诗中杂用仙家专门术语，博学之士尚不易窥其玄奥，普通妇女更无论已。不佞此注，极力阐扬，泄尽隐秘，真口诀已跃跃纸上。至其功夫首尾不能成段说明者，则因为原文所限，不得不尔。又注中多引古语者，皆当日信手拈来，适合妙谛，比自作为优，且免杜撰之嫌。

4. 注中文字，虽非白话体裁，然已扫除譬喻，都为实语，浅显易明，凡国文通顺者，阅之自易了解。若对此犹有难色者，其人恐于仙道无缘。盖此等无上道妙，必须择根器而授。作诗者意在发挥自己之性情，本不求他人之了解；作注者志欲流传高深之学术，亦不欲博庸俗之欢迎。故普渡之说，非本编范围内事。

5. 仙家上乘功夫，简易圆融，本无先后次第，此诗所谓次第者，就效验深浅言之耳。若言功夫，则自第一首至第十四首，皆是一气呵成，不可划分为十四段落。故须前后统观，方能得其纲要，幸勿枝枝节节而议之。

6. 女子修仙，除天元服食，窒碍难行，人元双修，誓不笔录而外，古往今来仅此一门，堪称大道。其余诸家所说，坛社所传，名目繁多，种类各别，不善学者，

流弊百出。纵能善学，亦仅可健身延寿，无疾而终，其去仙道，盖远甚矣。有大志者，于此篇宜三致意焉。

7. 古人学道，有从师二十余年，或十余年者，如阴长生、白玉蟾、伍冲虚之流，皆是师与弟子同居一处，实地练习，随时启导，逐渐正误，然后能收全功。今人志气浮薄，作事无恒，所以难于成就；其狡诈者，每喜用市侩手段，旁敲反激，窃取口诀，以为一得口诀，立刻登仙，不知所得者乃死法耳！而真正神仙口诀，皆从艰苦实验中来，彼辈何曾梦见。敬告读者，若有所得，务要小心磨炼，努力修持，否则得与不得等（此种弊病，男子最多，女子尚少）。

8. 儒释道三教，自汉以来，至于清际，彼此互相诤议，优劣迄无定评。吾人今日著书，乃为研究学理，预备将来同志诸人，实地试验，解决人生一切问题。与彼阐扬宗教者，用意固有别也。故对于道教之元始天尊、太上老君、玉皇大帝，毫无关系可言。至若儒释二教经典及诸子百家，遇有可采者，亦随时罗致，以为我用，不必显分门户。总之，不论是何教派，须以刻期见效为凭据，以今生成就为旨归。苟欲达此志愿，除却金液还丹，别无他术矣。谨掬微衷，敢告同志。

9. 世间各种宗教，其中威仪制度，理论功修，殊少男女平等之机会。独有神仙家不然，常谓女子修炼，其成就比男子更快，男子须三年做完者，女子一年即可赶到，因其身上生理之特殊，故能享此优先之利益。至其

成功以后之地位，则视其本人努力与否为断，并无男女高下之差。此乃神仙家特具之卓识，与别教大不同者。可知神仙一派，极端自由，已超出宗教范围，纯为学术方面之事。读者幸勿以宗教之眼光，强为评判。女子有大志者，宜人此门。

10. 我非女身，何故研究女丹诀？又未尝准备作世间女子授道之师，何故注解女丹诀？盖深恐数千年来相传之道术，由兹中绝，若再秘而不宣，此后将无人知晓，虽有智慧，从何入门？世固不乏读书明理之女士，发大愿，具毅力，不以现代人生环境为满足，不以宗教死后迷信为皈依，务免衣食住行之困难，誓破生老病死之定律，非学神仙，安能满愿？是则区区作注之苦心也（男子修仙，有太阳炼炁术，今世尚有知者。女子修仙之太阴炼形术，几于绝传。因男子做功夫，能尽其本分已足，不必再问女子之事。故世之传道者，说到女功，总不免模糊影响，而女界中又少杰出之材，更难遇堪传此术者。从今而后，深望继起之有人也）。

## 注 文

按女丹诀传世者，现只数种，较之男丹经，未及十分之一，已憾其少。且大半是男子手笔，虽谈言微中，终非亲历之境。欲求女真自作者，除曹文逸之《灵源大道歌》而外，其唯此诗乎！

原诗行世既久，无人作注。余往岁与某女士谈道之余，随时解释，邮寄赠之，距今已阅廿稔。旧稿零乱，杂于故纸堆中，难以卒读。爰为检出，重校一过，幸无大谬，遂录存之。固不敢自信尽得孙仙姑之玄义，但为后之读此诗者，辟一门径而已。注中容有未臻圆满处，因欲启诱初机，故卑之毋高论耳。

### 1. 收心（男女同）

吾身未有日，此身已先存。

【释义】吾人未有此身，先有此炁。谭子《化书》云：“虚化神，神化炁，炁化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死。”

此言顺则生人。若达道之士，能逆而行之，使血化炁，炁化神，神化虚，则成仙矣。

一炁者，即先天阴阳未判之炁。至于分阴分阳，两仪既立，则不得名为一炁。儒家云：“其为物不二，则其生物不测。”亦指先天一炁而言。老氏之得一，即得此一炁也。此中有实在功夫，非空谈可以了事。

似玉磨愈润，如金炼岂昏。

【释义】丹家常有玉池金鼎、玉兔金乌、玉液金液种种名目。大凡言阴、言神、言文火者，则以玉拟之；言阳、言炁、言武火者，则以金拟之。意谓玉有温

和之德，金有坚刚之象也。然亦偶有例外。

扫空生灭海，固守总持门。

【释义】生灭海，即吾人之念头。刹那之间，杂念无端而至，忽起忽灭，莫能定止。念起为生，念灭为死。一日之内，万死万生，轮回即在目前，何须待证于身后？然欲扫空此念，谈何容易！唯有用法使念头归一耳，其法如何？即固守总持门也。

总持门者，老子名为玄牝之门，即后世道家所谓玄关一窍。张紫阳云：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神炁穴，内有坎离精。”

质而言之，不过一阴一阳、一神一炁而已，能使阴阳相合、神炁相搏，则玄关之体已立。

虽说初下手要除妄念，然决不是专在念头上做功夫。若一切不依，一切不想，其弊必至，毫无效果，令人失望灰心。是宜熟思而明辨也。（紫阳此诗，另有一解，不在本篇范围之内。）

半黍虚灵处，融融火候温。

【释义】半黍者，言凝神入炁穴时，神在炁中，炁包神外，退藏于密，其用至微至细，故以半黍喻之。虚者，不滞于迹象；灵者，不堕于昏沉。杂念不可起，念起则火燥；真意不可散，意散则火寒。必如老子所云：“绵绵若存，用之不勤。”方合乎中道。融融者，调

和适宜。温者，不寒不燥也。此诗二句，言守玄关时之真实下手功夫，维妙维肖。然决不是执著人身某一处部位而死守之，切勿误会。若初学者死守一处，不知变通，将来必得怪病。

## 2. 养炁（男女同）

本是无为始，何期落后天。

【释义】顺乎自然而无为者，先天之道；由于人力而有为者，后天之功。吾人当未生之初，本是浑元一炁，无名无形，不觉而陷入于胎中，于是有身，既已有身，而大患随之矣。

一声才出口，三寸已司权。

【释义】婴儿在胎，仅有胎息，鼻不呼吸；乃至初出胎时，大哭一声，而外界之空气乘隙自鼻而入，于是后天之呼吸遂操吾人生命之权。

其始也，吸入之气长，呼出之气短，而身体日壮。其继也，呼吸长短平均，身体之发育，及此而止。到中年以后，呼出之气渐长，吸入之气渐短，而身体日衰。临终之时，仅有呼出之机，而无吸入之机，鼻息一停，命根遂断。三寸者，指呼吸而言。

况被尘劳耗，哪堪疾病缠。

【释义】上言人身生死之常理，此言人之自贼其



身也。色、声、香、味、触、法，是名六尘。劳心劳力，皆谓之劳。吾人自然之寿命，本为甚短，纵加以戕贼，在今世亦甚少能过百岁者。况尘劳与疾病，皆足以伤竭人之元炁，使不得尽其天年，故多有寿命未终而中途夭折者。

（或问：六尘之说，乃释氏语，何故引以注丹经？答曰：非我之咎，原诗已喜用佛家名词，如“生灭”、如“舍利子”等，皆非道家所本有者，不引佛典，何能作注？）

子肥能益母，休道不回旋。

【释义】子者后天气，母者先天炁。后天气丹道喻之为水，先天炁丹道喻之为金。按五行之说，金能生水，是先天变为后天也；丹道贵在逆转造化，使水反生金，是由后天返还先天也。

昔人谓为九转还丹，九为阳数之极，又为金之成数，故曰九还，非限定转九次也。先天难于捉摸，必从后天功夫下手，方可返到先天。后天气培养充足，则先天炁自然发生，故曰子肥能益母。回旋者，即返还逆转之理。

### 3. 行功（末二句女子独用）

敛息凝神处，东方生炁来。

【释义】敛息者，呼吸之气，蛰藏而不动也。凝神者，虚灵之神，凝定而不散也。东方者，日出之位。生炁者，对于死气而言。古之修炼家行吐纳之功者，大概于寅卯二时，面对东方，招摄空中生炁入于吾身，借其势力，而驱出身内停蓄之死气。上乘丹法，虽不限定时间与方所。然总宜在山林清静之区，日暖风和之候，则身中效验随做随来，如立竿见影。果能常常凝神敛息，酝酿熏蒸，不久即可由造化窟中，采取先天一炁。孔子云：“先天而天弗违。”天且弗违，而况人乎？况于鬼神乎？

此段作用，乃真实功夫，非空谈，亦非理想，惟证方知。若问息如何敛？神如何凝？处在何处？来从何处？既非片语能明，且笔墨亦难宣达。须经多次辩论，多次实验，又要学者夙具慧根，苦心孤诣，方可入门。若一一写在纸上，反令活法变成死法。世人性情不同，体质各异，学此死法，适足致疾。非徒无益，而又害之，将何取耶？

万缘都不着，一炁复归台。

【释义】昔人云：修炼者须谢绝万缘，坚持一念，使此心寂寂如死，而后可以不死；使此炁绵绵不停，而后可以长停。台者何？灵台也。灵台者，性也。一炁者，命也。命来归性，即是还丹。

张紫阳真人云：“修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，

丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋。”此乃真境界，非譬喻也。以上所云，可谓形容极致。

### 阴象宜前降，阳光许后栽。

【释义】 阳火、阴符之运用，虽出于自然，但人工亦有默化潜移之力，不可不知。自尾闾升上泥丸，乃在背脊一路，名为进阳火；自泥丸降下炁海，乃在胸前一路，名为退阴符。以升为进，以降为退。

又凡后升之时，身中自觉热炁蒸腾，及至前降之时，则热炁已渐归冷静。此以热炁盛为进阳火，热炁平为退阴符。二解虽义有不同，理则一贯。此中有许多奥妙，应当研究。

### 山头并海底，雨过一声雷。

【释义】 吕纯阳真人《步蟾宫》词云：“地雷震动山头雨。”《百字碑》云：“阴阳生反复，普化一声雷。”邵康节先生诗云：“忽然夜半一声雷，万户千门次第开。”钟离真人云：“达人采得先天炁，一夜雷声不暂停。”彭鹤林先生云：“九华天上人知得，一夜风雷撼万山。”

丹经言雷者甚多，不可殚述。其源皆出于《周易》也。雷复一卦，其实则喻先天一炁积蓄既久，势力雄厚，

应机发动之现象耳。其炁之来也，周身关窍齐开，耳闻风声，脑后震动，眼中闪光，鼻中抽掣，种种景象，宜预知之，方免临时惊惶失措。

然女功修炼，欲求到此地步，必在月经断绝之后。而孙诗所云，乃在斩龙之前，恐难得此效。大约此处所谓雷者，不过言行功之时，血海中有炁上冲于两乳耳。此炁发生，丹家名曰活子时。山头喻两乳及膻中部位，海底喻子宫血海部位，雨喻阴炁，雷喻阳炁。

#### 4. 斩龙（女子独用）

静极能生动，阴阳相与模。

【释义】龙者，女子之月经也。斩龙者，用法炼断月经，使之永远不复再行也。若问月经何以名为龙？则自唐朝以后，至于今日，凡丹书所写，及口诀所传，皆同此说，当有一种意义存于其间，暂可不必详解。

若问女子修炼，何故要先断月经？此则神仙家独得之传授，无上之玄机，非世界各种宗教、各种哲学、各种生理卫生学所能比拟。女子修炼与男子不同者，即在于此；女子成功较男子更速者，亦在于此。若离开此道，别寻门路，决无成仙之希望。倘今生不能修成仙体，束手待毙，强谓死后如何证果，如何解脱，此乃自欺欺人之谈，切不可信。

或者谓既是月经为修炼之累，必须炼断，则老年妇

人月经天然断绝者，岂不省却许多功夫，其成就当比少年者更易。不知若彼童女月经未行者，果生有夙愿，悟彻玄功，成就自然更易；一到老年，月经干枯，生机缺乏，与童女有霄壤之殊，何能一概而论？

法要无中生有，使老年天癸已绝者复有通行之象，然后再以有还无，按照少年女子修炼成规，渐渐依次而斩之，斯为更难，岂云更易？所以古德劝人“添油须及早，接命莫教迟。”

静极生动，动极则静，阳极则阴，阴极则阳，乃理气自然之循环，无足怪者。《道德经》第十五章云：“孰能浊以静之徐清？孰能安以久动之徐生？”上句言人能静，则身中浊气，渐化为清炁，下句言静之既久，则身中又渐生动机矣。

《道德经》第十六章云：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。”上二句言静极，下二句言生动。复即复卦之数。阴象静，阳象动，五阴之下，一阳来复，亦言静极生动也。模者模范，所以成物。相与模者，盖言阴阳互根，彼此互相成就，而不可离之意。

### 风中擒玉虎，月里捉金乌。

【释义】风者，人之呼吸也。如丹经云：“后天呼吸起微风。”又云：“吹嘘藉巽风。”皆是此意。道书常以虎配西方金，龙配东方木，凡言铅言金言虎，都属一物，不过比喻人身中静极而动之先天阳炁而已。

月有二义，若言性功者，则当一念不生时，谓之月，谓其清净无瑕，孤明独照也；若言命功者，则当先天阳炁发动时，亦谓之月，譬如晦朔弦望，轮转不忒也。

金乌，即日之代名词。日即离，离即火，火即汞，汞即神也。当采取先天炁之时，须借后天气以为枢纽，故曰风中擒玉虎，玉字表其温和之状。

石杏林真人曰：“万籁风初起，千山月乍圆。”正是此景。

丹道有风必有火，炁动神必应。故吕纯阳真人云：“铅亦生，汞亦生，生汞生铅一处烹。”铅与月，喻阳炁。汞与金乌，喻阴神。阳炁发生，阴神必同时而应，故日月里捉金乌。

著眼氤氲候，留心顺逆途。

【释义】《易》曰：“天地氤氲，万物化醇。”盖氤氲者，天炁下交于地，地炁上交于天，温和酝酿，欲雨未雨，将雷未雷，所谓“万里阴沉春炁合”者是也。若雷雨既施，则非氤氲矣。

人身氤氲之候，亦同此理。但究竟是如何现象，则因其有难言之隐，不便写在纸上。聪明女子，若得真传，则可及时下功，否则恐当面错过，虽说有自造机会之可能，总不若天然机会之巧妙。此时如顺其机而行人道，则可受胎生子；逆其机而行仙道，则可采药还丹。

然顺逆之意，尚不止此：生机外发为顺，生机内敛为逆；生炁下行，变为月经为顺，生炁上行，不使化经为逆。故道书云：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”

鹊桥重过处，丹炁复归炉。

【释义】《入药镜》云：“上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。”后世丹经言鹊桥者，皆本于此。凡炼丹之运用，必先由下鹊桥转上背脊，撞通玉枕，直达泥丸，再由上鹊桥转下胸前十二重楼，还归元海。上鹊桥在印堂山根之里，下鹊桥在尾闾会阴之间。丹炁转到上鹊桥时，自觉两眉之间有圆光闪烁，故曰天应星。丹炁由下鹊桥上升时，自觉血海之中，有热炁蒸腾，故曰地应潮。此言鹊桥重过者，兼上下而言之也。归炉者，归到黄庭而止，黄庭一名坤炉（按上下鹊桥，另有别解，此处不具论）

### 5. 养丹（首二句女子独用）

缚虎归真穴，牵龙渐益丹。

【释义】虎即炁，龙即神，真穴大约在两乳之间。缚龙归真穴，即上阳子陈致虚所云：“女子修仙，必先积炁于乳房也。”炁有先天、后天之分。炼后天气，即用调息凝神之法；采先天炁，则俟身中有生炁发动时下手。

牵龙者，不过凝神以合于炁而已。神炁合一，魂魄相拘，则丹结矣。张虚靖天师云：“元神一出便收来，神返身中炁自回；如此朝朝并暮暮，自然赤子结灵胎。”此即牵龙渐益丹之意。此处所谓“龙”与斩龙之“龙”字不同。

性须澄似水，心欲静如山。

【释义】张三丰真人云：“‘凝神调息，调息凝神。’八个字须一片做去，分层次而不断乃可。凝神者，收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿乱闭，先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入炁穴，乃曰凝神。（凝起神了，）然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，所谓凝神于虚者此也。调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然而已。”

调息收金鼎，安神守玉关。

【释义】张三丰真人云：“大凡打坐，须要将神抱住炁，意系住息，在丹田中，宛转悠扬，聚而不散，则内藏之炁，与外来之炁，交结于丹田，日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关，而上游于泥丸，旋复降下绛宫，而下入于丹田，神炁相守，息息相依，河车之路通矣。功夫至此，筑基之效已得一半。”又云：“调息以后天呼吸，寻真人呼吸处。（古云：‘后天呼吸起微风，引起真人呼吸功。’）然调后天呼吸，须任他自调，



方能调得起先天呼吸，我惟致虚守静而已。真息一动，玄关即不远矣。照此进功，筑基可翘足而至。”

广成子云：“抱神以静，形将自正（，必静必清）。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。（我与汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。）我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”

（注：以上括号内系脱误，笔者加。）

按调息之法，三丰最详；安神之论，广成最精，故引以为注。本诗上句言武火，故曰金鼎。下句言文火，故曰玉关。

日能增黍米，鹤发复朱颜。

【释义】《金丹四百字》云：“混沌包虚空，虚空括三界，及寻其根源，一粒如黍大。”又云：“一粒复一粒，从微而至著。”此即日能增黍米之意。质而言之，不过渐采渐炼，渐凝渐结而已，非有黍米之象可寻也。

《参同契》云：“金沙入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白更生黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆姬成姹女。改形免世厄，号之曰真人。”即此诗末句之意。

或谓头有白发，面似婴儿，是谓鹤发复朱颜。此言

误矣，修炼家若行先天功夫，虽白发亦必变成黑发；苟发白不变，仅面容红润，此乃后天之功，或行采补之术耳，神仙不如是也。世俗所谓仙人鹤发童颜，乃门外语。

## 6. 胎息（男女同）

要得丹成速，先将幻景除。

【释义】幻景，即世间一切困人之环境。窘迫万状，牵缠不休，至死未由自拔，待到来生，仍复如此，或尚不及今生。故修炼者，必须设法断绝尘缘，然后方收速效。世有学道数十年，毫无进步者，皆未脱俗累之故。

今按前解虽是，然非幻景本义，因对初学说法，故浅言之耳。其实所谓幻景者，乃身中阴魔乘机窃发之种种景象：或动人爱恋，或使人恐怖，或起嗔恨，或感悲伤，或令人误认为神通，或引人错走人邪路。甚至神识昏迷，自残肢体，偶有见闻，妄称遇圣。凡此等类，皆是幻景，必宜扫除。不经法眼，终难辨别，所以学者要从师也。世有学道数十年，毫无魔障者，皆未曾实行之故。

心心守灵药，息息返乾初。

【释义】 灵药即是妙有，妙有即是真意。心心守

灵药者，心依于息也。乾初即是真空，真空即是道心。息息返乾初者，息依于心也。

初学修炼，虽能心息相依，然为时不久，又复分离，至于胎息时，则心心息息长相依也。乾初者，指乾卦未画之初，非谓乾之初爻。《明道篇》云：“观乾未画是何形，一画才成万象生。”然则乾初者，岂非太极阴阳未判之象乎？

### 炁复通三岛，神忘合太虚。

【释义】三岛者，比喻人身上、中、下三丹田。老子曰：“归根曰静，静曰复命。”即炁复之义。人身本自太虚中来，一落色相，则有障碍，而不能与太虚相合。惟有道者，能忘一切色相，色相既除，则与太虚相合矣。

天隐子者，道家之流也，其言曰：“人之修真，不能顿悟，必须渐而行之。一曰斋戒，澡身虚心。二曰安处，深居静室。三曰存想，收心复性。四曰坐忘，遗形忘我。五曰神解，万法通神。”全篇约千余言，未能皆录，此其纲领也。又司马子微《坐忘论》亦可读。

此等功夫甚难，非朝夕可至。然有志者事竟成，惟视人之毅力如何耳。

若来与若去，无处不真如。

【释义】真如者，佛家之名词。佛典云：“如来藏

含有二义：一为生灭门，一为真如门。心无生灭，即真如矣。若背真如，即生灭矣。”又云：“真谓真实非虚妄，如谓如常无变易。”

## 7. 符火（五六两句女子独用）

胎息绵绵处，须分动静机。

【释义】阴符阳火，炁机动静，前数段功夫已有之，不必定在胎息后也。但未到结丹地步，其炁之动，常有上冲乳头之时（男子则下冲于生殖器）。既结丹，则两乳已紧缩如童女，身内虽有动机，不能再向外发，只内动而已。动亦有时，或数日一动，或一日数动，视其用功之勤惰以为衡。凡未动之先，及既动之后，皆静也。

阳光当益进，阴魄要防飞。

【释义】动者属阳，静者属阴，阳炁发动时，则元神亦随之而动，炁到人身某处，神亦同到某处。阳炁发动日进，而暗中以神助之，愈进愈旺，故日益进。

阳极则阴生，动极必归静。人之魂属阳，主上升；魄属阴，主下降。当升之时不可降，当降之时不可升。阴魄要防飞者，意谓炁若有静定之态，则神必助之静定，以防其飞躁不宁。

谭里珠含景，山头月吐辉。

【释义】潭在下，喻血海子宫之部位。山在上，喻膻中两乳之部位。珠之光隐而敛，月之光耀而明。曰潭里，曰含景，言其静而深藏之象。曰山头，曰吐辉，言其动而显出之机。

### 六时休少纵，灌溉药苗肥。

【释义】六时者，非谓昼之六时，亦非夜之六时，乃人身虚拟默运之六时。古人又有名为六候者，切不可拘泥天时，免致活法变成死法。若问人身六时何似？仍不外乎神炁动静阴阳升降之消息而已。

休少纵者，既谓念不可起，意不可散，一线到底，勿使中间断续不贯，俟此一段功夫行毕，方可自由动作。

## 8. 接药（男女同）

### 一半玄机悟，丹头如露凝。

【释义】神仙全部功夫，到此已得一半，因内丹已结也。露乃地面之水因热化气，腾散于空中，至夜遇冷，遂附著于最易散热之物体，而凝结成露。丹道亦同此理，可以神悟，难以言传。

### 虽云能固命，安得炼成形。

【释义】既已结丹，则一身精炁神皆完全坚固，决定可以长生，但未能羽化耳。此时可称为人仙。仙有

五等：有鬼仙，有人仙，有地仙，有神仙，有天仙。

鬼仙者，不离乎鬼也，能通灵而久存，与常鬼不同。人仙者，不离乎人也，饮食衣服，虽与人无殊，而能免老病死之厄。地仙者，不离乎地也，寒暑不侵，饥渴无害，虽或未能出神，而能免衣食住之累。神仙者，能有神通变化，进退自如，脱弃躯壳，飘然独立，散则成炁，聚则成形。天仙者，由神仙之资格，再求向上之功夫，超出吾人所居之世界以外，别有世界，殆不可以凡情测也。

### 鼻观纯阳接，神铅透体灵。

【释义】 此二句乃言超凡人圣之实功，不由此道，不能出阳神。当今之世，除一二修炼专家而外，非但无人能行此功，即能悟此理者，亦罕遇之。余若自出心裁，勉为注解，恐人不能解，反嗤为妄，故引自古相传之真空炼形丹法，以释其玄奥之义。

真空炼形法云：夫人未生之先，一呼一吸，炁通于母。既生之后，一呼一吸，炁通于天。天人一炁，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉。天与之，我能取之，得其炁，炁盛而生也；天与之，天复取之，失其炁，炁绝而死也。故圣人观天之道，执天之行，每于羲驭未升旻谷之时，凝神静坐，虚以待之。内舍意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸（道家有常有粉碎虚空、粉碎形骸等语，不过忘物忘形之意耳，不可拘泥粉碎二字）。自然

太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然入于玄门，透长谷而上泥丸，化为甘霖而降于五内。我即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，锻淬销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体。累积长久，化形而仙。

《破迷正道歌》曰：“果然百日防危险，血化为膏体似银。果然百日无亏失，玉膏流润生光明。”《翠虚篇》曰：“透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳，炼教赤血流为白，阴气消磨身自康。”

丘长春曰：“但能息息长相顾，换尽形骸玉液流。”张紫阳曰：“天人一炁本来同，为有形骸碍不通，炼到形神冥合处，方知色相即真空。”

炼形之法，总有六门：其一曰玉液炼形，其二曰金液炼形，其三曰太阴炼形，其四曰太阳炼形，其五曰内观炼形。若此者，总非虚无大道，终不能与太虚为体。唯此一诀，乃曰真空炼形，虽曰有作，其实无为，虽曰炼形，其实炼神，是修外而兼修内也。依法炼之百日，则七魄亡形，三尸绝迹，六贼潜藏，十魔远遁。炼之千日，则四大一身，俨如水晶塔子，表里玲珑，内外洞彻，心华灿然，灵光显现。故（生神经）曰：“身神并一，则为真身。身与神合，形随道通。隐则形固于神，显则神合于炁。所以蹈水火而无害，对日月而无影。存亡在己，出入无间，或留形住世，或脱质升仙。”

按真空炼形一段功夫，所包甚广，不仅为此首诗作

注脚。虽以后炼神、服食、辟谷、面壁、出神等法，亦不出此理用之外，不过依功程之浅深而分阶级耳。

哺含须慎重，完满即飞腾。

【释义】哺含，即温养之意。完满者，炁已足，药已灵也。飞腾者，似指大药冲关之象。若有言飞升腾空，则尚未到时。

## 9. 炼神（男女同）

生前舍利子，一旦入吾怀。

【释义】舍利子，乃佛家之名词。此处比喻元神。生前者，即未有此身之前。吾人元神历劫不变，变者识神也。

用真空炼形之功，将识神渐渐炼去，则元神渐渐显出。譬如磨镜，尘垢即销，光明斯现。乃知一切神通，皆吾人本性中所固有者，非从外来。

此诗云：“一旦入吾怀”，似指炁之一方面而言。然此时炁与神已不可分离，言神而炁在其中。吕祖《敲爻歌》云：“铅池迸出金光现，汞水流珠入帝京。”曰铅池、曰金光，言炁也；曰汞水、曰流珠，言神也。帝京即中丹田，又名绛宫神室，乃心之部位。心为一身君主，故曰帝京。此诗所谓入吾怀者，亦同此意。

慎似持盈器，柔如抚幼孩。



【释义】老子云：“持而盈之，不如其已。”又云：“保此道者不欲盈。”又云：“大盈若冲，其用不穷。”即此可知此联上句之意。

地门须固闭，天关要先开。

【释义】凡言地者，皆在人身之下部。凡言天者，皆在人身之上部。修炼家最忌精炁下泄，故凡下窍皆要收敛紧密。一身精炁，渐聚渐满，既不能下泄必上冲于脑部，斯时耳闻风声，目睹光掣，脑后震动，脐下潮涌，异景甚多。

龙门派第十七代，广西洪教燧君，传有《金丹歌》一首，尚未行世，曾记其中有句云：“万马奔腾攻两耳，流星闪电灼双眉；若还到此休声惧，牢把心神莫动移。”即言闭地门开天阙时之现象。

洗濯黄芽净，山头震地雷。

【释义】吕祖度张仙姑有《步蟾宫》词云：“地雷震动山头雨，要洗涤黄芽出土。”黄芽者，大还丹之别名也。此处言山头，大约是指上泥丸宫。前诗第三首亦云：“山头并海底，雨过一声雷。”据字面观之，似无差别，以实际论，则效验大异。

洗濯之作用，不外乎静定。凡丹道小静之后，必有小动；大静之后，必有大动。其静定之力愈深，则震动之效愈大。充其震动之量，直可冲开顶门而出，然非大

静之后不克至此。

今按静定之功，吾人能自作主，可以由暂而久，由浅而深。若夫震动之效，乃是顺其自然，非人力可以勉强造作，似乎不能由人作主。但小静必小动，大静必大动，其反应百不爽一。常人所以无此效验者，因未能静定故。修炼家所以不能得大效验者，因其虽知静定，而静定之力犹嫌薄弱故。释门学禅者，亦能静定数日，而终久无此效验者，因其徒知打坐不知炼炁故。

附注：舍利子在此处为内丹之代名词，然非佛家所谓舍利之本意。究竟舍利子与金丹，是同是异？修佛与修仙，其结果有何分别？皆吾人所急欲知者，而各家经书咸未论及，虽《楞严经》有十种仙之说，是乃佛家一面之辞。除佛经外，凡中国古今一切书籍记载，皆未见有十种仙之名目，似未可据为定论。吾国人性习素尚调和，非但儒道同源，本无冲突，即对于外来之佛教，亦复不存歧视，彼此融通，较他教教义之唯我独尊者，其容量之广狭，实大不同。而清华老人之论舍利，犹为公允。意谓佛家以见性为宗，精炁非其所贵。万物有生有灭，而性无生灭。涅槃之后，本性圆明，超出三界，永免轮回。遗骸火化之后，所余精炁，结为舍利，譬如珠之出蚌，与灵性别矣。而能光华照耀者，由其精炁聚于是也。人身精炁神，原不可分，佛家独要明心见性，洗发智慧，将神光单提出来，遗下精炁，交结成形，弃而不管。然因诸漏已尽。禅定功深，故其身中之精炁，亦

非凡物。所以舍利子能变化隐显，光色各别。由此推之，佛家所谓不生不灭者，神也，即性也。其舍利子者，精炁也，即命也。彼灭度后，神已超于象外，而精炁尚留滞于囊中也。若道家则性命双修，将精炁神混合为一，周天火候，炼成身外之身，神在是，精在是，炁在是，分之无可分也。故其羽化而后，不论是肉体化炁，或是尸解出神，皆无舍利之留存。倘偶有坐化而遗下舍利者，其平日功夫，必是偏重于佛教方面，详于性而略于命也。性命双修之士，将此身精炁神团结得晶莹活泼，骨肉俱化，毛窍都融，血似银膏，体如流火，畅贯于四肢百节之间，照耀于清静虚无之域，故能升沉莫测，隐显无端。释道之不同在此：佛家重炼性，一灵独耀，迥脱根尘，此之谓性长生；仙家重炼炁，遍体纯阳，金光透露，此之谓炁长生。究竟到了无上根源，性就是炁，炁就是性，同者其实，异者其名耳。

## 10. 服食（男女同）

大冶成山泽，中含造化情。

【释义】大冶本意为熔铸五金，今以之喻造化之伟功，乾坤为炉鼎，阴阳为水火，万象从兹而铸成，是万物共有一太极也。山与泽乃万物中之一物，而山泽中又有造化，是一物各得一太极也。山泽通炁，震兑相交，而造化之情见矣。

修仙者，贵在收集虚空中清灵之炁于身中，然后将

吾人之神与此炁配合而修养之，为时既久，则神炁打成一片，而大丹始成。

后半部功夫所以宜居山者，因山中清灵之炁较城市为优耳。但入山亦须稍择地势，或结茅，或住洞，要在背阴面阳遮风聚炁之所，山后有来脉，左右有屏障，中有结穴，前有明堂，此乃乾坤生炁蕴蓄之乡。日月升沉，造化轮转，道人打坐于其间，得此无限清灵之炁，以培养元神，有不脱胎换骨者乎？

朝迎日乌炁，夜吸月蟾精。

【释义】蚌受月华而结珠胎，土得日精而产金玉，人如采取日月精华，则可以结就仙丹，变化凡体。至其所以采取之法，到此地步，自能领悟，不必执著迹象，致碍圆通。若（易筋经）所言“日月精华法”，乃武术炼养之上乘，非仙家之玄妙也。

时候丹能采，年华体自轻。

【释义】采天地灵炁以结丹，须识阴阳盛衰之候，夺造化之玄机而换体，必经三年九载之功。

元神来往处，万窍发光明。

【释义】此言周身毛窍皆有光明发现。丹经云：“一朝功满人不知，四面皆成夜光阙。”亦同此意。其所以有光者，或者因身中电力充足之故。世上雷电能自发光，经过长久时期，而本体不减毫厘。彼无知之物质，

且灵异若此，又何疑乎仙体。

## 11. 辟谷（男女同）

既得餐霞炁，清冷脏腑奇。

【释义】此实行断绝烟火食也。所以能如此者，因灵炁充满于吾身，自然不思食，非枵腹忍肌之谓也。

忘神无相著，合极有空离。

【释义】忘神者，此时虽有智慧而不用，若卖弄聪明，则易生魔障。无相著者，谓无色相之可著也。合极者，合乎太极也。合乎太极者，即神炁合一，阴阳相纽也。如是则不落顽空，故曰有空离，谓遇空即远离也。第三句言不著于色，第四句言不著于空，色空两忘，浑然大定。

朝食寻山芋，昏饥采泽芝。

【释义】芋为普通食品，人皆知之。芝形如菌，上有盖下有柄，其质坚硬而光滑。本草载有青赤黄白黑紫六种，服之皆能轻身、延年。若仙经所标灵芝名目，多至数十百种，不可毕陈，然非常人所能得也。

若将烟火混，体不履瑶池。

【释义】仙体贵乎清灵，若不绝烟火食，则凡浊之气混入体中，安有超脱之望？瑶池者，女仙所居之

地，《集仙传》云：“西王母宫阙，左带瑶池，右环翠水。”

## 12. 面壁（男女同）

万事皆云毕，凝然坐小龕。

【释义】面壁之说，始于达摩。当梁武帝时，达摩止于嵩山少林寺，终日面壁而坐，九年如一日。故后世道家之修静功者，皆曰面壁，今之佛家反无此说，徒知念阿弥陀佛而已。

辟谷一关，既已讲过，不但烟火食可以断绝，即芝芋之类亦可以不食矣。古仙修炼到此程度时，大半择深山石洞而居之，令人用巨石将洞口封没，以免野兽之侵害，及人事之烦扰，且不须守护者。但此事在今日，未必相宜。

普通办法，即于山林清静之处，结茅屋数椽，以备同道栖止。然后用木做一小龕，其中仅容一人坐位，垫子宜软厚，前开一门，余三面须透空气而不进风，最好用竹丝编帘遮蔽，如轿上所用者。人坐其中，不计日月，直至阳神出壳，始庆功成。唯昼夜须有人守护，谨防意外之危险。中间若不愿久坐，暂时出来亦可，此时身内已炁满不思食，神全不思睡。其外状则鼻无呼吸，脉不跳动，遍体温暖，眼有神光。其身体内部之作用，自与凡夫不同，不可以常人之生理学强加判断。此等现

象，今世尚不乏其人，余昔者固亲见之矣。然皆未知其有何等神通，是或丹经所谓慧而不用者乎？

今按自本首第三句以后，直至第十四首末句为止，概属不可思议之境界，故未作注。当日某女士尚疑余故守秘密，致书相诘，奈余访道至今已三十年矣，实未曾目睹阳神是何形状？如何出法？即当日师传，亦不及此，仅云时至神知。故对于出神以后种种作用，因无实验，不敢妄谈。且学者果能行面壁之功，何患不知出神之事。请稍安勿躁，以待他年亲证可乎？

轻身乘紫炁，静性濯清潭。

炁混阴阳一，神同天地三。

功完朝玉阙，长啸出烟岚。

（笔者按 以上六句 原作未注）

### 13. 出神（男女同）

身外复有身，非关幻术成。

【释义】 今按此首若完全不注，未免令读者意有缺憾，若每句作注，又苦于不能落笔。只得将前贤语录摘抄数条，以见出神之时，是何景象。出神之后，尚有功夫，欲知其详，请博览丹经，真参实悟，非此编所能限也。

《清华老人语录》曰：“阳神脱胎之先兆，有光自脐

轮外注，有香自鼻口中出。既脱之后，则金光四射，毛窍晶融，如日之初生于海，如珠之初出于渊。香炁氤氲满室，一声霹雳，金火交流而阳神已出于泥丸矣。出神以后，全看平日功夫。若阳神纯是先天灵炁结成，则遇境不染，见物不迁，收纵在我，去来自如。一进泥丸，此身便如火热，金光复从毛窍间出，香炁亦复氤氲。顷刻返到黄庭，虽有如无，不知不觉，此真境也。若平日心地未能虚明，所结之胎，决非圣胎，所出之神，原带几分驳杂，一见可惧则怖生，一见可欲则爱生，殆将流连忘返，堕入魔道。此身既死，不知者以为得仙坐化，谁知阳神一出而不复者，殆不堪问矣。”

问曰：“倘心地未纯，而胎神已出，为之奈何？”师曰：“必不得已，尚有炼虚一着。胎神虽出，要紧紧收住，留他做完了炼虚一段功夫，再放出去，则真光法界，任意逍遥，大而化之矣。炼虚全要胸怀浩荡，无我无人，何地何天，觉清空一炁，混混沌沌之中，是我非我，是虚非虚，造化运旋，分之无可分，合之无可合，是曰炼虚。盖以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓形神俱妙，与道合真，此乃出胎以后之功，分身以前之事也。”问：“阳神阴神之别如何？”师曰：“阴未尽而出神太早，谓之阴神。其出之时，或眼中见白光如河，则神从眼出；或耳中闻钟磬箫管之音，则神从耳出。由其阳炁未壮，不能擅破天关，故旁趋别径，从其便也。既出之后，亦自逍遥快乐，穿街度巷，临水登



山。但能成形，不能分形。但能游走人间，不能飞腾变化。若盛夏太阳当空，则阴神畏而避之。是以虽带仙风，未离鬼趣。”问：“阴神可以炼为阳神乎？”师曰：“可。学仙之士，不甘以小成自居，只得于阴神既出后，再行修炼。将那阴神原形粉碎，倾下金鼎玉炉，重新起头。火候足时，自然阴尽阳纯，真人显象。”问：“阴神如何能使原形粉碎？”师曰：“忘其身，虚其心，空洞之中，一物不生，则可以换凡胎为灵胎，变俗子为真人，而事毕矣。”问：“身外有身之后，还做什么功夫？”师曰：“善哉问也！此其道有二：下士委身而去，其事速；上士浑身而去，其事迟。当阳神透顶之后，在太虚中逍遥快乐，顷刻飞腾万里，高踏云霞，俯观山海，千变万化，从心所欲。回视幻躯，如一块粪土，不如弃之。是以蜕骨于荒岩，遗形而远蹈，此委身而去者之所为也。若有志之士，不求速效，自愿做迟钝功夫。阳神可出而勿出，幻躯可弃而勿弃，保守元灵，千烧万炼，忘其神如太虚，而以纯火烹之，与之俱化，形骸骨肉，尽变微尘，此浑身而去者之所为也。并列于此，听人自择，有志者不当取法乎上哉？”

《冲虚子语录》或问：“阳神之出，非必执定要身外有身，已承明命。但若果无形相可见，何以谓之出神？”答曰：“本性灵光，非有非无，亦无亦有，隐显形相，安可拘一？昔刘海蟾真人以白炁出，西山王祖师以花树出，马丹阳真人以雷震出，孙不二元君以香风瑞炁出。

此数者虽有相可见，而非人身也。又南岳蓝养素先生以拍掌大笑而出；丘长春真人自言，出神时三次撞透天门，直下看森罗万象，见山河大地如同指掌。此二者皆无相可见，而亦非身也。何必拘泥于身外有身而后为出哉！”问：“何故有此不同？”答曰：“当可以出定之时，偶有此念动，而属出机，未有不随念而显化者。故念不在化身，则不必见有身；念若在化身，则不必不见有身。予之此言，但只为我钟、吕、王、丘、李、曹诸祖真人门下得道成仙者而说，是谓家里人说家常话，非为旁门凡夫恶少言也。彼虽闻之，亦无所用。后世凡出我长春丘祖门下的受道者，必须记知，庶免当机惊疑也。”

圆通此灵炁，活泼一元神。

皓月凝金液，青莲炼玉真。

烹来乌兔髓，珠皎不愁贫。

（笔者按 以上六句 原作未注）

#### 14. 冲举（男女同）

佳期方出谷，咫尺上神霄。

【释义】冲举者，即世俗所谓白日飞升是也。《参同契》曰：“勤而行之，夙夜不休。服食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡。能存能亡，长乐无忧。功满上升，膺箓受图。”从古即有是说，但在今时，既未尝

见闻，理论上苦无证据。若以历代神仙传记为凭，自然如数家珍，听者或乐而忘倦。顾又疑其伪造事实，提倡迷信。必须求得一平素而不信仙道之人，在伊口中或笔下得一反证，而后方能无疑。试观唐韩退之先生所作谢自然诗云：

果州南充县，寒女谢自然，  
 童呆无所识，但闻有神仙。  
 轻生学其术，乃在金泉山，  
 繁华荣慕绝，父母慈爱捐。  
 一朝坐空室，云雾生其间，  
 如聆笙竽韵，来自冥冥天。  
 檐楹暂明灭，五色光属联，  
 观者徒倾骇，踟躅讵敢前。  
 须臾自轻举，飘若风中烟，  
 茫茫八纮大，影响无由缘。  
 里胥上其事，郡守惊且叹，  
 驱车领官吏，氓俗争相先。  
 入门无所见，冠履同蛻蝉，  
 皆云神仙事，灼灼信可传。

（后半从略 果州在今四川顺庆府。）

此诗通篇三百三十字，前半叙事，后半议论，凡恶劣名词，几全数加于其身，如寒女、童呆、魑魅、恍惚、日晦、风萧、神奸、魍魉、幽明、人鬼、木石、怪变、狐狸、妖患、孤魂、深冤、异物、感伤等字句，极

尽诋毁之能事。可知韩先生绝不信世有神仙，虽然韩先生末后之主张亦不过曰“人生有常理，男女各有伦，寒衣及饥食，在纺织耕耘，下以保子孙，上以奉君亲，苟异于此道，皆为弃其身”云云。呜呼！此等见解，何异于井底之蛙，裤中之虱，安足以饜吾人之望乎？

夫神仙所以可贵者，在其成就超过庸俗万倍，能脱离尘世一切苦难，解除凡夫一切束缚耳，非徒震于神仙之名也。名之曰神仙可，名之曰妖魔鬼怪亦可，所争者事实之真伪而已。谢自然上升事，在当时有目共见，虽韩先生之倔强，亦不能不予承认。奈其素以儒教自居，辟佛辟老，道貌俨然，一朝改节，其何能堪！睹兹灵迹，被以恶名，亦无足怪。吾人读《墉城集仙录》一书，纪谢自然女真生平神奇事迹，至为详悉，惟不敢遽信为真实。今读此诗所云：“须臾自轻举，飘若风中烟……入门无所见，冠履同蛻蝉”诸语，然后知冲举之说信不诬也。后之学者，可不勉哉！

玉女骖青凤，金童献绛桃。  
花前弹锦瑟，月下弄琼箫。  
一旦仙凡隔，冷然渡海潮。  
(笔者按 以上六句 原作未注)

附：孙仙姑七言绝句七首

一

不乘白鹤爱乘鸾，二十幢幡左右盘。  
偶入书坛寻一笑，降真香绕碧阑干。

二

小春天气暖风除，日照江南处士家。  
催得腊梅先进蕊，素心人对素心花。

三

资生资始总阴阳，无极能开太极光。  
心镜勤磨明似月，大千一粟任昂藏。

四

神炁须如夜炁清，从来至乐在无声。  
幻中真处真如幻，且向银盆弄化生。

五

蓬岛还须结伴游，一身难上碧岩头。  
若将枯寂为修炼，弱水盈盈少便舟。

六

养神惜炁似持盈，喜坠阳兮怒损阴。

两目内明驯虎尾，朦朦双耳听黄庭。

七

荆棘须教铲尽芽，性中自有妙莲花。  
一朝忽现光明象，识得渠时便是他。



## 《学仙必成》释读

笔者按：《学仙必成》之书，系陈撷宁先生之手撰秘本，1947年完成于上海。原来仅限门内之人传抄，不许外传。此文内容所讲，是实际用功修炼的方法，讲出了道家的不传之秘。而且针对普通人说法，因而具有一定的普遍意义。今为度人修炼起见，首次公开。原文只加句读，标点系笔者根据文义所加。

宇宙间为什么要生人生物？这个问题，最难解答，留到后来再研究。我们现在所急须知道的，就是用如何方法，可以免除老病死之苦。

生与死，是相对的。既有生，自然有死。若要不死，先须不生。所以佛家专讲无生，果真能做到无生地，自然无死。庄子《大宗师》篇“杀生者不死”，亦是此意。但

所谓无生不死，乃心性一方面事，肉体之衰老病死，仍旧难免，痛苦依然存在。因为有以上的缺点，仙家修炼功夫，遂注重肉体长生，欲与老病死相抵抗。

【释读】各种宗教所要解决的头等大事，就是生和死的问题。所谓无生不死，只是一种消极的人生心理，并不足以改变肉体上的衰老病死，因而仍有缺陷。只有中华道家修炼的功夫，首先注重肉体长生，强调“性命双修”，以积极的人生态度，指引人们向着战胜老病死的目标迈进。

虽然方法甚多，但不是每一个方法都能达到目的。法之不善者，非徒无益，而且有损。道书虽不可不看，却不可尽信。有些道书，是冒名伪托的，根本就无价值（伪托书中，亦有好材料，要自己善于识别）。有些道书的作者，对于此道，并未十分透彻，竟大胆的做起书来，贻误后学。有些道书，虽有作用，做书的意思，是要给当时几个富贵人看的，并未替普通人设想。有些道书，故意闪烁其辞，指鹿为马，不教人识透其中玄妙。有些道书，叠床架屋，头上安头，节外生枝，画蛇添足，分明一条坦途，偏长出许多荆棘。有些道书，执着这面，而攻击那面；或是笃信那面，而不信这面。岂知实际上做得好，两面俱能有成，非如水火冰炭之不能相容。设若尽信书，反误了大事。

【释读】丹道修炼的方法，留传很多，但是其中五花八门，鱼龙混杂。尤其是囿于千古秘而不宣之陈规



陋习，令人难辨真伪。因而对于古代遗留的丹经道书，要善于甄别。这里列举了道书之中存在的六种弊端：1. 冒名伪托，或者说是某个祖师降临所传，内容上并无实用价值。但是这类书中也有可以参考的好材料，应当学会识别。2. 作者本身对于丹道修炼，并未领悟透彻，竟敢大胆写书，误己误人。3. 其书的作用是写给富贵人读的，并不适合于普通学道的人。4. 书中含糊其辞，指东打西，故意对人说不清楚，非得有明师传授方可看懂。5. 书中舍本逐末，添枝加叶，增加很多并不主要的内容，反而造成修炼上的障碍。6. 有些丹法修炼，似乎是处于完全对立的两个方面。书中往往站在这一面，而攻击另一面；或者站在另一面，而攻击这一面。殊不知两面都可以通向大道，并不存在对错之分。因为存在以上的弊端，如果全部按照书上去做，反而容易耽误修炼大事，应当注意认清。

不得口诀，无从下手；只凭口诀而缺少经验，亦难以成就。口诀几句话可以说完，经验需要随时指点，对症下药。口诀是死板的，经验是活泼的。若非自己经验丰富，不足以教人。

【释读】如果没有得到修炼的口诀，就不知道怎样下手行功；但是仅仅只凭修炼的口诀，并不等于一定能够成功。因为还需要有经验的明师随时指导，才不至误入歧途，从而可以直趋大道，造至上乘。这就好比一个人去过某座深山，并且曾在那里生活，有了经验，因

而遇到各种各样的问题，都能应付裕如。另一个人仅凭一张地图，要去那里隐居修炼，因为没有进山的经验，在路上难免会出问题，可能会迷路，可能会遇到危险；进山之后，可能会无法生活，可能会遇到意外等。如果前一个人能够给后一个人具体指导，就不会发生困难，从而可以达到目的。如果另一个人丝毫没有住山的以验，仅凭个人想象，想当然地给进山的人指点一通，若按照实行肯定不能如愿。正如道谚所云：“懵懂传懵懂，一传两不懂，师父钻地狱，徒弟跟着拱。”修炼的情况，与此相仿，也有各种情况出现，都会影响功夫的成败。所以明师的经验，非常重要。

清静功夫，与阴阳功夫（余所谓阴阳功夫，比较江湖先生所传授者，大有分别），素来是立于反对地位。我认为二者皆有功效，但在今日环境之下，不便和诸道友谈阴阳功夫。因为条件不完备，实行起来徒惹麻烦，加添魔障。

【释读】清静功夫，指天元丹法，即个人清修静炼；阴阳功夫，指人元丹法。江湖先生传授的阴阳功夫，所谓“房中术”、“三峰采战”、“五字诀”等，与真正的金丹大道，毫不相干。陈撄宁先生曾言：“古仙夫妇双修，所以有妇人不结婴之说。‘不结婴’者，即不怀胎也。所以能达到不怀胎之地步者，因为妇人之月经已炼断而不来，男子之精门已闭塞而不漏。”所以必须女子“斩赤龙”后炼断月经、男子“降白虎”后阳关止

闭，才有条件从事人元的功夫。一般人不具备这样的条件，因而无法实行。

即就阴阳功夫而论，亦仅能施于初下手之炼精化炁；及至中间炼炁化神，阴阳功夫已无能为力，自然走到清静路上来了；最后之炼神还虚，更非清静不可。所以，此后专讲清静。

【释读】针对丹道炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚的功夫过程，仅就阴阳修炼而言。最初下手炼精化炁，即在闭阳关之后，将元精化为元炁，可以运用阴阳，也可以运用清静。下一步炼炁化神，需要虚无大静，此时阴阳功夫已无作用，自然需要清静修炼方才可以。再下一步炼神还虚，更是非用清静功夫不能完成。所以下面专讲清静。

一步登天，乃不可能之事。吾人若立志与造化相抵抗，须要分开步骤，循序渐进，不宜躐等而求。这件事，是实行不是空想。空想，可以唱高调；实行，则当由远及近，由浅入深。

【释读】仙道修炼，讲究真修实证。必须脚踏实地，一步一个脚印行去，挨排功到，才会到达光辉的顶点。因而不可能一步登天，更不是空想空谈。现代颇有炼气功的一些人士，受到低层次盲师的误导，动不动就说什么有了内丹，说什么阳神出窍，说什么出了功能，好象吹口气就可以变成神仙，荒唐已极！

普通在世间做人的办法，一生过程，大概分作三

段：二十五岁以前，是求学时代；二十五岁以后，至五十岁，是进取时代；五十岁以后，至七十岁，是保守时代；过了七十岁，身体衰朽，待死而已。此指健康无病之人而言。若素来多病，到了六十多岁，就如日落西山，未必人人都能活到古稀之寿。所以人生过了五十岁，即当抑制自己的野心，勿再和社会奋斗，要留一点余力，和造化小儿及阎王老子奋斗。

【释读】这里所说的年龄标准，是本世纪中叶的情况，现代生活水平大大提高，人口健康素质超过以往，活到八九十岁的寿命大有人在。所言过了五十岁，孔子云：“五十而知天命。”是言到了五十岁以后，人的身体逐渐衰弱，力不从心，应当服从命运的安排，这种人生态度相对消极。但在道家修炼而言，认为此时正是入手修炼的大好时机，正好可以运用丹道炼化返还的功夫，培补自身精炁神三宝的亏损，恢复青春活力，延长寿命，增长智慧，为晚年的幸福生活提供保障，从而赢得健康而且愉快的圆满人生，做到“我命由我不由天”。这是一种积极而且超越的人生观。

终身为生活奔走的人，谈不到修炼二字。最低限度，也要家庭生活勉强可以维持，用不着再去劳心劳力。年龄将届五十，已经饱尝人生痛苦，阅尽世态炎凉，觉得做一个人实在没有意味，此时正是学道的好机会，就应该即刻预备起来。

【释读】道家修炼，首先应当解决生活问题。设

若整日奔走忙碌，为衣食住行和家庭开支而劳累不堪，勉强维持，断不可能再有多余精力从事修炼。否则只有寄身庙内，出家苦行，可以解决吃饭穿衣的问题，而且免除家庭的烦扰，但这并不适用于一般的人，而且人人出家，人类将无法传续。五十岁之后的人，一则饱经人世沧桑，许多事情不复存在疑惑，因而容易放下，对于修炼而言，利于致虚守静的功夫。二则已经具备了许多人生经验，在修炼之时容易把持得住，也便于功夫的保守和层次的领悟，因而正是修炼的大好时机。

第一步，先将家庭事务安排妥贴，让他们生活无忧。儿子能负担者，就交托于儿子。儿子尚未成立者，暂时请至亲好友代为照管，或令他们和叔伯家族住在一起，然后自己方能脱身。

【释读】玄门言“道不离俗”，因而不象佛宗那样四大皆空。对于普通学道之人，更是如此。因而正式修炼之前，首先需要安排家庭方面的问题，以便解除后顾之忧。

另外提出一笔修炼经费，估计能够管五个人的生活开支已足。虽不要过于奢侈，亦不宜十分刻苦。因为中年以后的人，身体多半亏损，或须药饵调理，仅靠普通饭菜，恐不足以养生。所谓五个人者，乃最合式的道友二人或三人，佣工二人或一人。连自己共五人。

【释读】道家言“无财不养道”，从事修炼需要有相当的财力作为保障。这笔钱主要用于生活和人员的开

销。生活方面，开始需要培补身体的亏损，因而不能过于艰苦。并不一定要吃大鱼大肉，道家有专门修炼的饮食方法，同时还须服食药物。人员方面，约需五个人结为道伴。即志同道合的道友二至三人，雇用的打工者一至二人。

另外尚须储蓄一笔旅行费。因为长久住在一个地方，未免纳闷（笔者注：当为烦闷）。有时需要游览名山胜境，使身心得以调剂。设在游览期中，寻到比较更好之处，不妨迁移到彼处修炼，或者在彼处多住几时，再回到此处亦可。所以每年的旅行费，不能算在日常生活费之内。

【释读】长期专门做修炼功夫，日子久了难免单调枯燥。因而需要游览山川名胜，调节身心。旅行之中还有另外的用意，如果遇到其他更好的地方，可以移居那里修炼，或者在那里多住一段时间，都比较对功夫有益。但是如今名山胜境之中，多半修建旅游设施，如果没有足够的银子，恐怕难以居留。如果道观佛寺之中有熟识的关系，还有可能解决这一问题。同时，游览名山还有一大好处，就是可以借机寻师访道，或遇知音道友切磋道义。只是名山之中明白修炼真传的人越来越少，将何处觅？

第二步，选择适宜于修炼之场所。须要近山林，远城市。有终年不断之泉水，有四季常青之树木。东南方形势开展，可以多得阳光；西北部峰峦屏立，可以遮避

冬季寒风。地方民俗要纯良，购买用品要便利。又要植物茂盛，才有生炁，最好有松柏杉等类的树木，由针状叶中吐出特别香气，人吸人身内大有益处。此种树木，皆要成林，香气散布，始觉浓厚，稀疏几株，无济于事。

【释读】这里是修炼外部环境的讲究，而以山林最为适宜。因城市之中，空气不如山林清新，而且过于喧嚣，都不利于培养入静。在自然光线方面，以东南方没有障碍物为宜，这样可以多得阳光的照射，便于吸收阳炁。西北部以有山峦屏障为好，这样可以遮挡来自秋冬的寒风，避免对身体造成侵害。当地的民风民俗要纯朴善良，以免对于修炼造成不必要的干扰。购买生活用品要有一定的便利条件，否则有时妨碍修炼的专一用心。在植物方面要繁茂旺盛，才能有很多生炁。最好要有松柏杉竹等生命力强盛的树木，能够发出一种特别的香气，使人嗅之恍然超脱尘俗，利于修炼的用功。但是树木又要成林才行，才能形成浓厚的生炁，否则少数几棵，不太顶事。

东南各省，无论农村或山林，多产蜈蚣蛇虫等物，常常爬到人家床上来。所以房间要干净，门窗要严密。厨房更要十分留意，防饮食之中有毒气侵入。

【释读】虽说现代人的卫生条件大大提高，但是有些地方的农村或山林之中仍然很落后，因而要注意毒虫等物的侵袭，以免造成对于修炼的威胁。俗话说“病

从口入”，所以厨房之中更要十分小心，防止受到毒气的侵入。

屋内陈设，务求简单。若非日常必需品，不宜放在屋内。静室中，光线要充足，空气要流通，以防病菌滋生。惟正当做功夫时候，光线不宜过亮，过亮则心神难得安定。室中不宜吹风，有风则容易受感冒病。

【释读】这里是说静室之中的布置。屋内的陈设不要太多，太多容易让人产生杂念；但也不是什么都不要，必需的日常用品还要留下。室内太暗则阴气太重，不利于阳气的培养；但也不要过于明亮，令人心神难以安静。空气应当流通，则不容易得病；但是又不要让风直接吹到身上，预防感冒。

无论住在什么地方，总不能不和人家往来，或者尚有交涉事件。正式做功夫的本人，不宜耗散精神再管闲事。凡应酬乡邻，撑持门户，购买食物，督察佣工，以及日夜轮班保护静修之人，勿使受意外之惊扰，皆赖诸道友分担其责任。

【释读】对于专心修炼的人来讲，外事应酬方面应当尽量避免。住在一个地方，一切人事往来都需要道伴负责。并且静修之时，还需要有人照看，以免受到惊吓。越是深入大静，越是应当加强保护。

第三步，改良饮食。饮食对于人身有密切利害关系。世间讲究卫生的人，尚且懂行某物于我有益，某物于我有损。有益者，宜常吃；有损者，宜禁止勿使入



口。而一般做功夫的人，每不知注意此事，难怪他们的功夫没有进步。虽由于方法之笨拙，而烟火食旧习惯不肯改变亦为一大原因。

【释读】饮食习惯，是一件直接关系到生命的重要大事。一般讲究卫生的人，虽然不懂修炼，但是对于饮食入口十分重视。遗憾的是一般做功夫的人，反而在此方面不太注意，造成对于健康的负面影响，阻碍功夫的进步。虽然功夫没有进步也由于修炼方法的笨拙，但是旧的饮食习惯不肯改变也是一大原因。

谈到改良饮食，先决的问题，就是吃荤吃素。按事实而论，肉食之徒，也有长寿的；专吃素食，也有短命的。似乎吃荤吃素，与人之寿命无关。然作精密观察，究竟吃素的，比吃荤的少生疾病，在医学上颇有根据。实行做修炼功夫，当然以吃素为合法，并且不违背仁慈之心理。但也要配制得宜，营养不缺。若饮食太菲薄，弄到面黄饥瘦，血液干枯，则不免为肉食之徒所窃笑。

【释读】吃荤吃素，也是值得讨论的一大问题。吃素的动物性情较为温良，吃荤的动物性情较为暴躁易怒。现在动物由于喂食激素等催促生长的原因，食之更易发生疾病。虽然蔬菜也有追加化肥的情况，但以天然为佳，故住山林，吃野菜等绿色食品为宜。

吾人每天饮食所需营养质，最重要的，有三种：一碳水化合物（又名淀粉，亦名糖），二蛋白质，三脂肪。何谓碳水化合物？即碳、氢、氧三元素化合所成之物，

如淀粉、糖等类。何谓旦白质？即碳、氢、氧、氮、硫、磷各种元素化合而成者。何谓脂肪？即各种油类。

碳水化合物，米麦中最多，豆类次之。旦白质，黄豆及卵黄、卵白中最多，米麦次之。脂肪，除各种油类外，黄豆及卵黄中所含最多。以上三种营养物质，在每一个身中，每天需要多少，则不能一律。今只可言其大概之数，亦是按中国人体质而论。碳水化合物，每人每天需要九两；旦白质，需要三两；脂肪，需要二两（五十岁以上至六十照此数九折，六十岁以上至七十照此数八折，七十岁以上至八十照此数七折，市秤计）。劳心的人，与劳力的人，所需要营养质，数量多少，当有分别。

【释读】以上份量，是针对四十年代中国人的体质而言，今日社会进步，不可依照。

牛奶、鸡蛋、鸭蛋，可常服食。自磨豆浆，可代替牛奶（豆腐店出卖之豆浆，嫌其水分太多）。芝麻油、黄豆油、茶子油、花生油、牛奶油，皆可轮流食用，惟菜子油性味不佳，勿食为妙。甲、乙、丙、戊四种维他命，上等牛奶中皆有之，惟缺少丁种。

【释读】维他命，即维生素。

五味皆宜淡，不宜浓。若能完全淡食最好。

甲种生活素，奶油、蛋黄、白菜、青苋菜、番茄、芹菜、菠菜中最多。

乙种生活素，麦麸、米皮、黄豆、白菜、菠菜、花

生、芝麻、蕃茄、豌豆、芹菜中最多。

丙种生活素，白菜、菠菜、卷心菜、豌豆苗、水芹菜、藕、辣椒、番茄、茭白、菜花、鸡毛菜、油菜及各种水果中最多。

丁种生活素，鸡蛋黄、奶油中最多。

戊种生活素（戊种，又名庚种，即维他命 C），鸡蛋、牛奶、花生、番茄、绿萝卜、山药、芥菜、洋芋、芹菜、小麦、黄豆、白菜、菠菜中皆有之。

【释读】生活素，指维生素。

凡吃蔬菜，最要洗得干净。但不宜煮得太熟，太熟则生机消灭，吃下去没有益处。亦不宜太咸，太咸则菜汤不能多吃，而菜中生活素，大半弃在汤中，未免可惜。

蔬菜要从地上刚拔起来的，生机充足。若隔一两日，或浸在水里，菜中所含生活素，不免损失大部分。

各种干果、水果，皆可常吃，但要与自己身体配合适当。寒体宜吃干果，热体宜吃鲜果。凡新鲜水果，大概是凉性；而红枣、黑枣、胡桃、杨梅、干荔枝、干桂圆、樱桃干、葡萄干之类，大概是温性（中医所谓凉性，即西医所谓第三种维他命。中医所谓血热，即西医所谓坏血症）

（新鲜蔬菜及新鲜水果中，皆有维他命 C，干果中则无 C 因维他命 C 喜水而怕干）

南方山中多竹，产笋最多。做素菜的人，常喜用笋

做主要食品，味颇鲜美。但此物性，与人无益而有损，不可多吃。其他如蘑菇、鲜菌、味精等类，亦当禁绝勿用。

专做静功的人，每日饮食物料及时间，须有特别规定，不能与寻常习惯相同（若不肯改变寻常习惯，决难有成）。其他道友及佣人，每日三餐或两餐听便。

【释读】道家针对修炼，在饮食方面有特殊讲究。以上所谈，即是道家修炼应当遵守的饮食习惯，以利于养生。

第四步，起居饮食，都安排好了，就要讲到功夫如何做。世人只晓得关起房门在里面打坐，不晓得行立坐卧四种姿式皆可以做功夫；只晓得闭着眼睛，在自己身中搬弄许多花样，不晓得后天的物质、先天的精神都是从身体外面摄取进来的。凡人到了五十岁以后，身中物质与精神，大半亏损，所存无几。纵让你封固得丝毫不漏，也只不过保留得一点残余，况且每天尚有消耗。所以做修炼功夫的人，若只晓得在腔子里面弄，总弄不出好结果。人没有饮食，就不能维持生命。没有空气，更是立刻便死。饮食空气，对于身体，关系如此重要，并且都是由外面进来的。据理而论，一个人，只要有丰富的饮食滋养，有新鲜的空气呼吸，应该可以永久生存，何以仍不免生老病死？诸君先要明白这个道理，然后方可入仙学之门。

【释读】这里说出了修炼的实质问题，也就归入

了正题。

或谓：人的身体构造，象一部机器。年代用久了，自然要损坏。身体年龄过久了，自然要衰老。机器损坏，并非因为缺乏燃料，即使不断的加煤加炭，装足汽油，也不能保机器不坏。身体衰老，并非因为缺乏食料，即便长年的滋养丰富，医药无亏，也不能保身体不死。

愚谓：拿机器比喻身体，虽有几分近似，但非完全相同。试看初生婴儿，身体如何之小，过几年就变成孩童，孩童身体比婴儿身体大多少？孩童再过几年，就变成壮丁，壮丁身体比孩童身体大多大？请问一部小机器，过几年，能自动的变成一部大机器否？身体皮肉，受伤破烂，自己会生长完好，机器损坏，机器自己有生长之能力否？身体或动或静，由自己意思做主；机器动作或停止，须听人的意思，机器自身不能做主。如此看来，人是有生命的，究竟与机器之无生命的不同。

【释读】人与机器之不同，因为人是有生命的高等动物，可以自己主宰自己的行为，机器是没有生命的物质，不能够主宰自己的行为。因而人应当能够主宰自己的生命，使之长存。章乃器先生在《科学的内功拳》一书之中，亦谈到：“人身的一切组织，都有循环不绝的新陈代谢，可能修补一切的损伤。这个，不但人如此，生物都是如此的。所以世界不能有千年不坏的机械，而可以有千年不死的生物。”认为人是可以长生不

死的。

人既然有生命，不是机器，就应该永久长存。为什么也要衰老？也要病死？其中有两个理由：（一）是从母胎所带来的有限量的先天生命力愈用愈少，自幼至老，数十年未尝添补。（二）是对于先天生命力所赋与之后天生命权极端放弃，自幼至老，数十年未尝执管，因此身体遂不能永久维持。

何谓后天生命权？即是心脏的跳动、肺部的呼吸。

何谓先天生命力？即是使心脏跳动、使肺部呼吸的一种天然能力。

【释读】以上说明，道家修炼是要解决人体的生死大事，因而与一般健康学说不同。

惟念同志诸君，被书所迷，对于真理尚多未悟，不能不有彻底之启发，留作后学之南针。特将实行上最重要各点，设为问答，依次列述于后。

问：前文所谓行立坐卧四种功夫，如何分别？

答：行立坐卧，乃人身四种不同的姿式，并非功夫有四种做法。因为仙道功夫，本是活泼泼的。若经年累月，闭门死坐，实不合法度。

凡遇良辰美景，日暖风和，宜到郊野空旷地方散步。务须缓缓而行，切忌奔跑喘汗。当其行时，不妨兼做神炁合一、重心放置脐下之功夫。

偶或于松荫泉石之间，花草园林之际，小立些时，亦可做同样的功夫。但须注意身干要正直，两脚要站

稳。预防功夫做得恰到好处时，精神一恍惚，筋骨一松弛，不免有倾跌之危险。

至于坐的姿势，盘腿或垂腿，听其自便，总能以耐久不动为妙。功夫仍是神炁合一。至少要静坐一小时，方可起身。效验常发生于半小时以后；在半小时以前，难见功效。佛教跏趺坐，不适于用，长期下去，腿要生病。

睡的姿势，有仰睡，有侧睡，有半靠睡。若要摄取先天炁，以仰睡为便，得效最快。若止做神炁合一的功夫，侧睡亦可。

饱餐之后，只宜散步，不可打坐，更不可睡倒。若犯此诫，恐得胃病。坐功宜在饭后二小时，睡功宜在饭后四小时。吃饱了，立刻就做功夫，毫无效验。

【释读】按现代人的生活节奏而论，等到饭后二小时或四小时，未免太长。一般来说，坐功宜在饭后半小时，睡功宜在饭后一小时即可。

问：如此做法，要做到初步成功，约需多少岁月？

答：如此做法，只能去病延令，使身体健康而享高寿，不能说几时可以成功。若要成功，必须功夫一步紧似一步，逐日增加时间。设环境适宜，功夫急进，一日不断，五年可成；若功夫缓进，偶有间断，十年可成。倘或中途发生魔障，即不能限定年月。所谓五年、十年，其中有个计算，就是按每天增加之数，积累上去，到某种程度为止。并非随意虚拟一个数目，以宽自心。

第一年，行立坐卧功夫，每天随意练习，不拘时间。

第二年，上半年终，每天除随意练习的功夫不算，正式功夫，必须做到接连二小时，静坐不动（最初从一个钟头做起，每天加二十秒钟，三天加到一分钟，三十天加到十分钟，半年一百八十天，加到六十分钟，即是加一小时）。

第三年，上半年终，每天必须做到接连四小时半，静坐不动。下半年终，每天必须做到接连六小时，静坐不动（每天加半分钟，两天加一分钟，一个月加十五分钟，六个月加九十分钟）。

第四年，上半年终，每天必须做到接连七小时半，静坐不动。下半年终，每天必须做到接连十二小时，静坐不动。

此种功夫，在夜间行之最便。因为昼间要饮食活动，不能久坐。

【释读】以上所谈，是具体到正式修炼的行持。读者如有条件可以实行，如无条件仅可作为做功的参考。

问：接连十二小时，静坐不动，身体如何忍耐得住？岂不是象受刑罚一样吗？

答：我所说的，已经比古法减轻一半。若是完全按照古法行事，功夫做到五年期满，可以说昼夜二十四小时，身体没有活动的机会。我改为十二小时，已经是大大



开方便之门。

问：这样做法，岂不是活死人吗？

答：神仙功夫，原来是未死先学死。这个暂时的死，能由自己做主；然后长久的生，方能由自己做主。若不经过此关，如何能成仙呢？

问：这样死打坐，就可以成仙吗？

答：你看他外表象死打坐，不知他身内生理上已起了微妙的变化。非但比真死人绝不相同，即比较普通活人亦大大两样。炁满自然不思食，神全自然不思睡，息自然停，脉自然住。到如此程度，虽非人圣，确已超凡。一切效验，都是从死打坐上得来的。除此之外，别无他法能到此程度。

问：静坐功夫，既如此重要。何以前文又说长年累月闭门死坐，不合法度？

答：他们静坐，或守窍，或运炁，或止观，或参禅。做到几年以后，生理上并无变化。呼吸仍旧不停，脉搏仍旧跳动，仍旧要吃饭，仍旧要睡眠。不能依功夫浅深层次，逐渐进步，故曰不合法度。

问：彼此一样的静坐，何以结果不同？

答：这就因为身中先天炁充足与不充足的关系。譬如一粒种子，种在土里。好种子，自然生长好花果；坏种子，就无美满的成绩可见。先天炁充足，是好种子；先天炁亏损，是坏种子。若专在后天物质上做功夫，不识先天的作用，是无种子。肉体譬如土地，饮食譬如肥

料，功夫譬如人工。止有种子，没有土地、肥料、人工，种子固然不能生长。若止有土地、肥料、人工，没有种子，又岂能生长植物、开花结果？所以同是一样的静坐，而有成功不成功的分别。

【释读】这里说明道家修炼所用的是先天炁，而且先天炁一定要充足，才能达到学仙的成功。一般气功所炼的，只是后天之气，与此霄壤之别。

问：静坐能做到十二小时不断以后，是否再要增加钟点？

答：慢慢的增加亦可，否则只须保持十二小时的限度已足。

问：从此以后，是否每天必须接连静坐十二小时？或亦有休息之期间否？

答：到此程度，可以暂时休息。但须注意勿使功夫退化。

【释读】所谓“得道容易守道难”，功夫做到一定程度，就要注意保守，防止退步。

问：初步功夫以后，饮食起居，与普通有别否？

答：非但成功以后与众不同，起手做功夫时候，早已有特别规定：

第一年，每天饭菜两餐，补品两餐，果品一餐，共五餐。

第二年，每天饭菜一餐，补品二餐，果品一餐，共四餐。

第三年，每天饭菜一餐，补品一餐，果品一餐，共三餐。

第四年，每天饭菜一餐，补品或果品一餐，共两餐。

第五年，每天仅食一餐，或饭菜，或补品，或果品，轮流替换食之。

第六年，即当断绝烟火食，每天仅食少许水果，或终日不食亦可，或数日不食亦可。

（所谓补品，大概属于药饵之类，或是普通饭菜中所缺少之物质，而为身体上所需要者。吃补品，须有医学知识，不可乱吃）

**【释读】** 这里所列的饭菜、补品与果品，要根据每个人的具体情况而用，不可千篇一律。

问：男女之事如何？

答：预备下手做功夫的时候，即完全断绝。正式做功夫，更要绝对禁止。否则在五六年极短期内，如何能修成半仙之体。

问：精满自遗或生精太多，身中受了刺激而动欲念。这两种困难，用什么方法应付？

答：有各种不同的方法，因人而施，不能执定某法最好。若功夫有效，这两种困难，也就能免除了。

问：各种方法用尽，仍旧无效，将如之何？

答：决无此事！世间虽偶有百法无效之遗精病，乃寻常不做功夫的人始有之。专门修炼家，若得此病，岂

非笑话。

问：常听他们做功夫的人说起，多有患遗精病者，不知是何理由？

答：他们的功夫做法，都不高明，所以越做越遗精。停止不做，则遗精次数反而减少。此等功夫，尚不能却病，安望成仙？

问：自古相传炼精化炁之法，用之能获效否？

答：你先要明白精是何物，若认为交媾之精，或遗泄之精，那就错了。须知化炁之精，即《灵源大道歌》中所谓“神水”，不是浓厚粘腻之浊精。神水可以化炁，浊精不能化炁。

问：假使欲念旺盛，不易制伏，将如何办法？

答：欲念之起，有关于生理上的，有关于心理上的。如身中生精过多，刺激神经不能安定，这是生理作用。若是炼气功夫做得好，后天浊精自然就不生了。又如看见有诱惑性的书籍图画，心理上先受感触，而后影响到生理上，只要你永远禁绝不看，就无妨了。况且在山林中专做清静功夫，足迹不履城市，又与家庭隔离，环境上的诱惑也可以避免。欲念既无起因，决不至于旺盛到不易制伏之地步，此属毋须过虑。饮食之中，含有兴奋刺激性的，宜勿入口。

问：阳神与阴神之分别何在？

答：各家道书上皆言，阳神可以现形与大众看，能言语，能动作。阴神止有灵感，而无形质，虽能见人，

而不能为人所见。道本无相，仙贵有形，故修炼家以阳神为足贵。

### 附：抄给洪太庵信中之一段

读“呼吸与丹田重心之间的关系”一篇理论，亦颇为扼要，凡是修养家都应该注意到此。然吾人性命根源，尚别有所在，不仅此也。

儒家所谓“道”，是抽象的名词，不能实指在身中某处（原文引《中庸》“道也者，不可须臾离也”一句，谓此说与丹田重心有关）。仙家所谓“丹”，乃最精微的物质凝结而成。虽不离乎丹田，但中年以后之人，做修养功夫，徒然保持重心，未必就能结丹。必须将已经丧失之物质与精神，添补进去，使之凝结不散，方有成就。惟禅家所定，确是与重心有密切之关系（此指小乘四禅而言，不是如来禅，祖师禅）。

愚最近研究生命根源，即是脑髓中所储蓄之放射力，与神经上所运用之摄取力，二力分工合作，遂成为吾人之生命力。先能放射，而后能摄取。若放射力一日枯竭，则摄取力亦同归于尽矣。譬如人家有许多钱财，藏在库里，按时搬出若干，放在外面备用，此即所谓放射力也。况有钱财在手边，即可购买各种日用必需之物，并且可以修理屋宇，装饰门庭，此即所谓摄取力也。但钱财虽多，经过数十年之消费，总有穷尽。等到

钱财用完，购买力亦同时消灭，于是门庭衰败，屋宇摧残矣。

放射作用，由内而外；摄取作用，由外而内。放射是精神一方面事，摄取是物质一方面事。细的叫做精神，粗的叫做物质。其实非妄，凡眼耳鼻舌身意之活动，五脏六腑之功能，有放射力于中主持。无放射力，即无摄取力；无摄取力，即无生命力。虽有饮食、空气并各种补药，亦不能一日活矣。若要长生续命，须要做一个极高妙的功夫，添补脑髓之放射力，方有把握。

寻常安定重心之静功，只节制身中之放射力，使其慢慢放射，少少放射，而不能添补已经放射数十年快要放尽之原动力也。寻常导引、吐纳之动功，只能帮助身中之摄取力。譬如拿钱到外面购买各种日用必需物品，雇舟车搬运到家中。一朝老本钱用完，无力购买时，外面物品虽多，不能为我所有。仅用舟车，徒劳往返，何济于事？岂非犯了丹经上所谓“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛”之弊耶？故普通人却病延龄，君子学说已足以应付，可不必深求。若为自己修养起见，似宜于百尺竿头，再进一步。

愚五十年来，于命功上研究所得，当以此为最上乘。国内学道人士，限于程度，无可与言者，今日第一次为君言之。以上的学说，乃宁于以往五十八年中，所共阅读的一万几千卷书籍（如道藏、佛藏、丹经、子书、医书、科学、哲学、笔记、小说、杂志等）融会贯

通，并亲身实验，又同时参考国内外许多学道者之经过事实，而后下的一个结论。凡讲命功，无有高于此者。再高即越出命功范围，完全偏于心性方面，不能达到长生之目的，止可成佛成道、入灭归空而已。若低于此，亦不能达到长生之目的，只可以却病健康，终其天年而已。

脑髓中所储蓄之放射力，究竟是什么东西？这就是丹经上所谓先天炁。虽也是物质，但非科学家所指定之物质；虽似乎精神，又不是哲学家所表示的心灵。这个东西，介于心灵和物质的中间，两方面都能够联络。仅有心灵而无物质，不成为肉体之人；仅有肉体而无心灵，亦不能成为完全之人。必得心灵与肉体合作，方能维持吾人有思想有意识之生命。

尚有最宝贵的经验数十条，未能一一笔录。俟有机会，再谋补充。

民国三十六年（1947年）十月三十日

撷宁自记

### 附录：去病延龄方便法

不是专门修炼，而仅以健康长寿为目的者，可用此法，保能如愿。

早晨天微明即起，静坐两点钟。然后洗脸，吃饭，做事。夜间亥时下四刻、子时上四刻，静坐两点钟，然

后再睡下。每日早晚，共计静坐四小时已足，不必增加钟点。只要有恒心，日日如此，勿使间断，并无妨于做事时间。

【释读】刻，古人用漏壶计时，一昼夜共一百刻；今人用钟表计时，一小时分为四刻。亥时下四刻，指夜间 10 点至 11 点之间；子时上四刻，指夜间 11 点至 12 点之间。二者相加，共为两个小时。

冬季夜长昼短，早晨宜在天明以前即起，坐到日出后为止。性急不耐久坐者，起首只坐半点钟，后来渐渐增加到一点钟，再渐渐坐到一点半钟，再增加到两点钟为止，以后即不再增加。

【释读】这里所说的增加到两个小时为止，也要根据每个人的实际情况而定。一般来说，每次的静坐时间不低于半个小时即可。

当静坐时，毋须守窍，毋须运气，毋须止念，毋须回光返照，毋须存想丹田，毋须舌搭天桥，手扣合同，毋须眼观鼻，鼻观心，毋须其他一切花样。只要身体端正，不动不摇，象一尊泥塑木雕的菩萨样子，即为合法。两腿或盘或垂，眼睛或开或闭，那些都可以随便。至于两手，或安放在中间，或分置于左右，更不成问题。惟周身衣服不宜束缚太紧，裤带要解松，坐垫要柔软而厚富于弹性，勿使身体有丝毫不舒适之处。蚊虫、臭虫、跳蚤等类，皆要驱除干净。坐时间长了，能把自己身体忘记最好。



【释读】这里所讲的静坐方法，是不用任何方法的方法，因而较为方便。但是静坐的最终目标，是要把自己的身体忘掉。

若嫌杂念太多，用数息法亦可。其实杂念与静坐是两件事，杂念并不妨碍静坐。只要身体静坐不动，杂念听其自然亦无妨（最好是身、口、意三不动，但意不动甚难，先求身、口不动，再渐渐调伏意识可也）。

【释读】身不动，即全身放松，外面不动。口不动，即抿口合齿，舌抵上腭。意不动，即一念不生，万虑皆空。

每次开始静坐之前，及静坐完毕之后，宜兼做全体运动。动功与静功相辅而行，方无流弊。偏于静坐不动，亦非善法。寻常做事、作工、走路之动，乃消耗体力之劳动，不是增加体力的运动，勿以劳动代替运动。

【释读】寻常劳动，做完会累；动功之动，做完更有精神。

所谓人生者，究竟什么一回事？揭穿了说，不过就是“饮食男女”四个字。其他一切事业，都是为这四个字而经营的。所以孔夫子说：“饮食男女，人之大欲存焉。”（孔子之说，见于《礼记》）仙学家对于饮食男女，确有彻底解决之法，然非普通人所能奉行。若仅为去病延龄计，饮食一层，可参考《学仙必成》第三步各条，已够应用。但不宜每餐吃得太饱，弄成胃病。男女之事，要有节制，不可任意胡为。特将禁忌各条，开列如

左，为有志养生及改良人种者之一助。

【释读】这里所讲，即是饮食男女的问题，是对平常人说法，故与前文所讲有所不同。

关于天气的：

冷天非火炉不暖时，热天单衣尚要出汗时，霉天潮湿气重时，

狂风暴雨时，震雷闪电时。

关于节令的：

立春 立夏 立秋 立冬

春分 秋分 夏至 冬至

关于纪念的：

父母兄长忌日，岳父岳母忌日（此是女方的关系）。

关于人事的：

出远门辛苦初归时，处逆境胸怀郁闷时，  
负重任工作紧张时，遭危险惊魂不定时，  
悲哀之后，愤怒之后，劳力之后，劳心之后，  
酒醉之后，饱餐之后，疾病之后，居丧之后。

关于年龄的：

（此是就中国人身体而言，外国人身体比中国人强，可以加增一倍或两倍。）

二十岁以外一星期一次，三十岁以外两星期一次，  
四十岁以外三星期一次，五十岁以外四星期一次，  
六十岁以外绝对禁止。

（虽以星期为标准，但到期若遇上文所列各种禁忌，

则宜改期，不是到期决定要做。总而言之，这件事是亏本的生意，能少做最好。）

【释读】这里所谈，亦是仅就本世纪四十年代国人体质而言。今人体质与彼大大不同，因而不可死搬硬套，但是也要注意做到节制。

关于女方的：

月经期内，怀孕期内，产后三个月期内，  
年过五十，月经断绝以后，绝对禁止。

白带病太重时，子宫病未愈时。

烟酒能戒断最好，否则宜有选择。酒类只有啤酒、葡萄酒、绍兴酒、甜米酒可吃，烧酒、高粱酒、白兰地酒伤人。卷烟粗劣味辣者伤人，雪茄烟亦伤人。

为圣为贤，修仙学道，皆从克制情欲下手。可见情欲是人生的大患，能阻上进之路，能开堕落之门。不必高谈阔论，浅而言之，仅求健康长寿，亦非克制情欲不可。世间有岁月清闲、室家和美、享大年、无疾而终者，皆情欲淡薄之人，而非肆情纵欲之辈所能妄冀。

动静两种功夫，做长久了，各种病症，渐次痊愈。自己觉得精神充足，体力康强，这就是极大的效验，不必问身内有无特别景象发生，尽管照旧向前做去。偶或身中果真有异乎寻常的景象，切不可胡乱运转。一面要小心护持，勿受惊骇，勿犯色欲；一面要请教诸位同道友，仔细讨论，用什么方法应付。若急切求不到应付之法，只好暂停止做功，勿再前进，俟将来有法应付

时，再继续行功，否则恐不免弄出病来。

以上各条，似乎平淡无奇，实为余数十年阅历有得之言。果能依法奉行，决定可以达到目的，诸君幸勿轻视。无论少年中年，若认为这种办法是人生所必需的，要做就做，不必有所期待。光阴象流水一样的过去，转眼身体衰老，百病丛生，再想用功，已嫌迟了。《黄帝内经》曰：“夫乱已成而后治之，病已成而后药之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

（按：此本乃笔者珍藏，后胡海牙老师索阅并复印留存。）

## 《丘祖秘传大丹直指》抄本校注

### 前 言

此篇丹经，原是抄本，传自山东青岛某道友。陈撷宁先生于民国年间曾经两度校正，并且审定“篇中所有工法口诀，乃北派真传。”胡海牙老师嘱余整理此篇，公开于世。余观此文，与通行本丘祖《大丹直指》全不相同，但篇中字句，皆直言丹诀，不加文饰，殊非刻意造作者所能为。内丹口诀，素来秘而不宣，得此抄本，可谓珍逾拱璧。惟多年传写之误，文句错乱，陈撷宁先生审改之后亦未谓满意。余经反复阅读，细致推敲，在陈撷宁先生原校的基础上，复作校改，并略加注释。俾其衔接有序，诀法无差，通顺可读，庶几乎可以流传无误矣。

## 陈撷宁卷前批语

此篇原是青岛某道友手抄秘本，往年带到上海，请我审定。余观篇中所有工法口诀，乃北派真传。惜其字名错误、文理欠通之处颇多，遂加一番修改，然后寄还某君。不久，彼等将余修改之稿付诸油印，印成，再送一本给我，即此册是也。惟当日匆匆修改，未能尽善，阅读之下，仍不免荆棘刺眼。今又作第二修改，稍为可观，但不敢谓满意耳。

民国三十七年冬季  
撷宁子识

## 论三宝三要

修炼有三宝三要。

三宝者精、炁、神也。精，先天一点元阳也；炁，人身未生之初祖炁也；神即性也，天所赋也。此三品上药，炼精化炁、炼炁化神、炼神化道，三宝之旨也。

三要者，一曰鼎炉，异名虽多，而玄关一窍，实鼎炉也<sup>①</sup>；二曰药物，异名亦多，而先天一炁，实药物也；三曰火候，名亦甚多，而元神妙用，实火候也。

注： 玄关一窍在内肾与尾闾之间，即鼎炉之所在，其窍开时，方显鼎炉妙用，真一之炁（药物）产生于此，采药炼丹兴功于此。

## 论三关三田

夫背后尾闾、夹脊、玉枕，谓之三关，属督脉，为阳；前面上丹田、中丹田、下丹田，谓之三田，属任脉，为阴。此阴阳升降之路，自背后督脉上来，即属子，自前面任脉下去，即属午，子午抽添，所谓周天火候是也。

先说三关：尾闾关在背后夹脊下，脊骨尽头处，其关通内肾之窍。直上至背后对内肾处，谓之夹脊双关。又上至脑后，谓之玉枕关。三关通起一条髓路，号曰漕溪，又曰黄河，乃阳炁上升之路。

再论三田：泥丸谓之上丹田，其穴在两眉正中入内三寸之地<sup>②</sup>，方圆一寸二分，虚间一穴，乃藏神之所。心下三寸六分，名曰土釜，黄庭宫也，乃中丹田，方圆一寸二分，亦虚间一穴，乃藏炁之所、炼丹之鼎。直下与脐门相对过处，约有三寸六分，故曰：“天上三十六，地下三十六。”自天至地八万四千里，自心至肾八寸四分，天心三寸六分，地肾三寸六分，中丹田一寸二分，非八寸四分而何<sup>③</sup>。脐之后，肾之前，名曰偃月炉，又曰炁海。脐内一寸三分，名曰华池，又曰下丹田<sup>④</sup>，方圆一寸二分，亦是虚间之穴，乃藏精之所、采药之处。此处有两窍，向上一窍通内肾，直下一窍通尾闾，中间乃无中生有之窍，强名曰玄关，真一之炁产生之时，玄

关自开。

注：②（此处指明上丹田在两眉正中入内三寸，即脑中。不在头顶，亦不在眉心，有谓凶会穴为上丹田者非矣，又谓两眉正中（或两眼正中）为上丹田者亦非矣。③八万四千之说，不合于今之天文学。寸数分数，亦不可拘执。因人有肥瘦长短之不同，未可一概而论。（此条系陈撷宁批注）④下丹田，又直称丹田。此处指明脐肾之间为炁海，脐内一寸三分，方为丹田之所在。不是肚脐，亦不是脐下，有云下丹田在肚脐表面者误矣，又云下丹田在脐下一寸三分者亦误矣。

## 论奇经八脉

八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰间，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳炁冲开，故能得道⑤。八脉者，先天大道之根，一炁之祖。

采之惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通。次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。而阴跷一脉，上通泥丸，下透涌泉。倘能知此，使真炁聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，所谓：“天根月窟常来往，



三十六宫都是春。”得之者身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。

注：⑤ 常人阳炁不足，阴气有余，致八脉闭而不开，止行十二经络。惟修士以非常之手段，积精累炁，点化阴质，冲开八脉，则全身炁通无阻，体返纯阳。各种修炼关窍，总之不离八脉，故可由此得道。

## 论坎离水火

当人未生之时，一点初凝，总是混沌性命。三月而玄牝立，脐如瓜蒂，儿在胎中，随母呼吸。既生而剪去脐带，天翻地复，则一点真阳，凝聚于脐中。乾变为离，坤变为坎，故神出炁移，遂不复守胎中息。息不守则心火属离，如汞欲飞，又加思虑念想，益不与肾水相接。肾自肾，心自心，水火各居，是任其升沉，坎离不得颠倒矣。不但不能生丹，而且生疾病耳，焉有生理。

又论胎息，呼不得神宰，一息不全，吸不得神宰，亦一息不全。使息息归根，以接先天元炁，神人炁中，炁包神外，如胎儿在母腹中呼吸一般，即为胎息。盖呼吸者⑥炁也，神者心也，以神驭炁，以炁留形，以神驭炁而成道，即以火炼药而成丹也。

注：⑥ 此处呼吸指内呼吸，即内炁之呼吸，非口鼻呼吸。

## 论呼吸

诀曰：

炁是添年药，心为使炁神。

能知神炁主，便是得仙人。

盖呼吸所从起者也，呼为父母元炁<sup>⑦</sup>，吸为天地正炁<sup>⑧</sup>。令炁合形，神合炁，则命在我矣。凡人不知收藏呼吸之地，强闭出入，与死静者无异<sup>⑨</sup>。又或任其出入，则元炁随呼气而出，反为天地所夺<sup>⑩</sup>。

是以有抽添之说，使炁之呼吸至于根蒂。吸自外而内，呼之亦入内，吸则来于子宫玉洞，呼则直上昆仑巅顶，呼吸旋为一炁，成为胎息。虽然，一炁如何至此？盖呼吸久，但觉有一息至于内，久之而并不觉炁急，犹子在母腹时，即为胎息也<sup>⑪</sup>。但凡人只知吸之在内，不知呼之亦在内<sup>⑫</sup>，知之则可夺天地之正炁矣，而后方谓之“添年药”<sup>⑬</sup>。

注：⑦指下生前禀受父母之元炁，原藏炁海，呼吸之时，随呼气而失于虚空。⑧天地正炁，指天地交和之生炁，本在虚空，万物赖以生长。炁存则生，炁竭则死。⑨指闭息。⑩指自然呼吸。⑪此景乃调息之时，感觉炁穴之中，忽然一吸，气息倒回元海，登时口鼻呼吸顿断，好象没气一般，而不觉憋气，此时后天呼吸接先天呼吸，变为内呼吸（胎息）。若非亲历此景者，

则不易体会，丹书或谓之曰“琼钟一叩”。⑫吸之在内，呼之亦在内，此即《高上玉皇心印妙经》中“回风混合”之真义。⑬攸宁子曾曰：“借身内之元炁，以招摄虚空之精神（注者按：即虚空之生炁），则自有生以来，历年损失之精神，皆可还归于我身，何患老乎！”此即“添年药”之义。

### 论玄窍

又曰：汝欲内呼吸，汝当得其一，则万事毕。一之为物，有两窍，两窍又止一窍⑭。此一窍也，无内外，无边际，中有乾坤理五炁，合百神，此根蒂之处，结胎之所，性命始于此，精炁神俱生于此。

及吾生身受炁之初，父母精炁相交之顷，流注一线之路，其中似有一管相通，故曰无孔笛，没口人吹也。有此管，然后生肾，生诸脏腑，一身经脉，皆从此生，又曰总持门，曰三关要路。在母腹时，吸至此窍，合天降，呼从此窍，合地升，又名为龟鼻头。惟此一窍，乃内呼吸之根蒂，先天元炁实游于此，天地正炁实从此入。

人以命门为玄，肾堂为牝，此处立基，谬之千里矣。不知玄牝乃天地之根，在西南坤地，脐后肾前，而又非脐下一寸三分，亦非两肾间之空窍。此乃真窍，能得而知。上通泥丸，下透涌泉，中接心肾，内虚而直，

不可形求，不可意取。先天真种实藏于此，通天地，通神圣，得则生矣，失则死矣，“真人之息以踵”者此也。此天仙下手处，舍此而下，酆都九幽者也<sup>⑮</sup>。

注：⑭两窍者，一指口鼻，一指炁穴（即丹田），口鼻呼吸变为内呼吸，则两窍归于丹田一窍。⑮酆都九幽，指人体之大小肠。

### 论塞兑垂帘

塞兑者，口开神炁散<sup>⑯</sup>，故塞之也。垂帘者，眼全开神漏，全闭神昏，惟垂帘微启耳。两眼之中即天根，即所谓性命关也。其根生于眼，眼属心，心生造化，自属玄之又玄者，仙家谓之玄牝之门。心肾内日月，交接于内，两眼外日月，交接于外，攒簇水火而不散，炁自调矣。

注：⑯人之上腭有两个小窝，谓之天池穴，上通泥丸，漏神漏炁，故须塞兑，以防神炁外泄。

### 论回光调息

欲明回光调息，须知观音堂之妙用。观音堂者何？观属眼，音属耳，耳属肾，心肾相接处，为观音堂，主持一身神炁者也。

其法自两眼角收心一处，收到两眼中间，以一身心神，尽收此处，所谓“乾坤大地一齐收来”是也。心定

之后，自此用眼下看鼻尖，直下看到脐下。眼常在此处，寂然不动，任鼻呼吸，调息绵绵，若存若亡。不假功夫，则真息自调，“息不由于鼻外，思维止于身中。”正谓此耳。又曰：“蟾光终日照西川，即此便是药之根。”蟾光即眼光也，西川即脐下坤地也。如此回光于脐下，以调真息，是神人炁穴。回光日久，肾中一点真阳，上与心神相合，则心息相依（内息者炁也），心息相依则水火既济。

回光调息功夫，遇静即行，不拘子午，十二时中皆可为。即行功时，意失便收来，所谓：“放去收来总是伊。”

是工用久，心内自悟，五贼先去。五贼，乃眼、耳、鼻、口、意<sup>⑰</sup>。眼不外视而内照，则魂在肝而不从眼漏；耳不闻声而返听，则精在肾而不从耳漏；鼻不嗅味而调息，则魄在肺而不从鼻漏；口不开言而塞兑，则意在脾而不从口漏；意不妄想而默守，则神在心而不从意漏。如此精神魂魄意，攒簇在坤位，则独修无漏矣。

注：⑰ 《阴符经》云：“天有五贼，见之者昌。”眼耳鼻口意五贼，逐于外物，“贼”（夺也）吾之炁，失之虚空（即天）。修炼者有见于此，乃从五贼下手，行逆修返本之功，自虚空“盗”（反夺也）回吾之元炁，攒簇一处，聚而成丹。

## 论采

药者何物？吾身元炁是也。元炁行乎气血之中，而

耳能听，目能视，手能持，足能行。然而人之生，元炁生之也，所以强名其炁曰“命”；而心有神，强名曰“性”。神炁交，性命合，故曰“双修”。功夫只在一“双”字，心火上炎，肾水下漏，便不双也，故修性兼修命也。双修之道无他，不过取肾中之炁，以合心中之神耳。

采炁之诀：脊骨二十一节，自下而上，七节之旁，两肾居之。天一生水，夜子时后，一阳初生，身中元炁，从尾闾穴，自下而上，却行到肾。两肾中间有一窍，正七节之中，阳炁从此而出，冲动阳关。所以人睡到半夜子时之后，外肾阳举。阳不自举，内肾窍中之炁发出而外肾举<sup>⑬</sup>也。当其内肾阳炁将到外肾之时<sup>⑭</sup>，不妨披衣起坐，垂目闭口，调息绵绵，存想两肾中间，若有炁从此出。此炁即谓之铅，为水中金也，又名白虎。夜夜用功，坐更余方睡。肾络连心，下动上应，一月之间，觉两肾中间，炁动而出<sup>⑮</sup>。只因起坐，寂然不动之中，复以色情采之，欲罢不能，欲解不释<sup>⑯</sup>，此炁不得顺而下行，乃逆而上行。丹道只在一“逆”字，顺于凡母则成胎，逆受灵母则成丹。外肾不举，便是阳炁不行之验<sup>⑰</sup>。不采之采，是名为采<sup>⑱</sup>，而所谓“炼精化炁”者也。

又人吃五谷诸味，浊化为渣，清化为津，津又化为阴精，阴精不炼，便作怪想淫欲。只用丹田自然之风，吹动其中真火，火在下而水在上，水得火蒸，自然化炁

而上腾，蒸透一身关窍，是为炼阴精而化真炁也 ⑱。

注：⑱若待元炁发出，外肾举起，无形之炁，化为有形，落入后天，谓之药老，不可采取。要知大道无形，有以外肾举起为活子时采取之候者非矣。清黄元吉先生亦云：“可笑世之凡夫，以全未锻炼之神气，突然打坐，忽见外阳勃举，便以为阳生药产。岂知此是后天之知觉为之，凡火激之而动者，何可入药？” ⑲阳炁微有动机，待出未出，虽属先天，尚在微弱，谓之药嫩，亦不可采。必要其不老不嫩，方为采药之真火候。当其阳炁将到外肾之时，起坐用功，其意在此。 ⑳此一阳初动之活子时也，亦曰玄关窍开。 ㉑所谓以色情采之，乃喻神炁相抱之情形，如夫妇之相恋，男不舍女，女不舍男。如此以神驭炁，以炁合神，神炁合一，方为采取。 ㉒药已归炉。 ㉓神炁本为一体，混融不离，不必有为之采，搬弄后天，只须神炁相抱，自得采取之功。王重阳祖师亦云：“其采取之妙，如发千钧之弩，惟用一寸之机，似采非采，不采实采，乃为真采也。”二者口吻相同，可见丘祖与王祖一脉相承。 ㉔阴精与元炁不同，炼之得当，只可固肾保本，不能结丹。

### 论交媾

既觉肾水上升，便以心炁下降。心炁谓之汞，以其

木生火也，又名青龙。心炁下降，则水火迎合，心肾二炁，自然交媾，即身中夫妇也。以意为媒，用意勾引。意即中央土也，又曰戊己土。

所谓交媾，只心肾二炁，循环于心下肾上之间，玄门指为洞房，循环百遍<sup>㉔</sup>，交媾数足，自然落于黄庭（下丹田）相迎。无夜不交媾，夜夜落黄庭，则夜夜元炁凝聚。常人以之延寿，玄门以之修炼，皆借此炁为丹头也。

注：㉔此为虚数。

### 论河车

元炁积聚丹田，上无路可通，只得下穿尾闾，由尾闾而夹脊、而玉枕、而泥丸，则背后炁通也。前降之炁，愈引后升之炁，上而复下，下而复上，玄门所谓“河车运转”、“夹脊双关透顶门，修行径路此为尊”者也，总之是任督二脉通。任起中极之下，上至咽喉，属阴脉之海，督起少腹以下，至上鹊桥，属阳脉之海，二脉通，则百脉皆通。又曰：“皆在心内运天经”，“天经”即二脉也，“昼夜存之可长生”也。

运转之后，复落黄庭，自觉黄庭内有炁存焉，以心常常照顾，所谓“心息相依”<sup>㉕</sup>，又谓“凝神入炁穴”者此也。行住坐卧，照顾不移，神炁自凝，一炁既归中，鼻中气自微，所谓“调息要调真息息”者此也。



注：㉔此处指内息，内息者炁也。

### 论采真阳之炁

丹道当夜气之未失，但凝神聚炁，端坐片刻，少焉神炁归根，自然无中生有，渐凝渐聚，生出一团阳炁。闻至人调息养性之诀，无非精炁通身，炼一身之阴气而已。

若于寂然不动之中，复有动机，即如法采之㉕，此时更加观照而凝神，以助火工。即不必三个月时候，或静坐时，或睡醒时，觉腹中有冲和之炁，升撞不定，此真阳之炁动也㉖。即用微意，采此真阳之炁，引到顶上正路中，所谓“倒行逆施，以能升顶”者此也。复至顶上引至腹中，又至腹中引至尾闾关。前后数回，片晌功夫，一得永得，其炁常自周流矣。

注：㉕采取之诀见前。 ㉖玄关兆象。

### 论合日月真炁

又曰：能夺天地之真炁，可以长生。法可早晨于高处，向日静坐，存想太阳包罗吾身，连身化为太阳。无思无欲，混混沌沌，天地之炁，渐渐归于吾身。

亦可二六时中只向日，如日在东，眼则向东，日在西，眼则向西。总是吾身与太阳相抱，轮转不息，方能得之。

合月之炁亦然⊗。

注：⊗此法较前法偏执，且条件性太大，过于有为，可以不用。

## 论接天地之炁

然凝一之久，又复周流循环不已。鼻息之炁接天地之炁，天地之炁从鼻入，接着肾中之祖炁，与之混合一运。此人之炁而渐与天地合，以为后来炼炁化神张本③。补益吾凿丧之真炁，所谓“竹破以竹补”也。又以此融化凡精，而生真炁，真炁既足，自然化神，充满一身内外。

注：③须此天人合一之炁，可以凝聚成丹，点化全身阴质，返还纯阳之体，脱胎神化。

## 论得丹

如欲得丹，必须弃世大静，小静三日，中静五天，大静七日。静中自然生动，所谓“大死再活”，此时全仗道友护持之力。“混沌鸿蒙，牝牡相从。”鸿蒙者，一炁未分时也；相从者，阴阳混于中而不相离也。当其未离也，神凝炁聚，混融为一，内不觉一身，外不觉宇宙，与道为一，万虑俱遣，溟溟淙淙。不可得而名，强名曰“太乙含真炁”，又名曰“先天一炁”，为金丹之母。

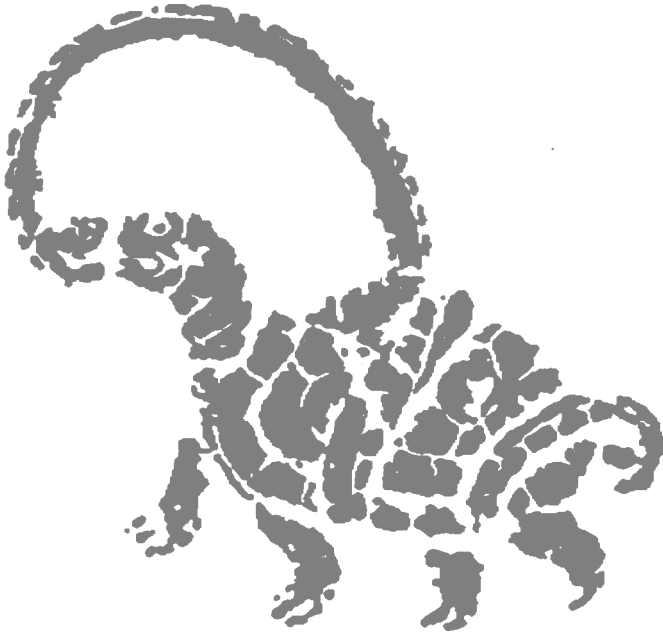
今人不知大道之祖，或指真铅为先天，或指天一生水为先天，或指两肾中间灵明处为先天，皆非大道之先天也。

又曰：“采鸿蒙未判之炁，夺龙虎始媾之精。”闭入黄房，炼成至宝，寂然不动，则心与天通，而造化可夺。又曰：“不向肾中求造化，却于心里觅功夫。”

勤而行之，可与钟吕并驾矣。

## 油印后记

此篇经陈撷宁先生圈点，并批曰：“此篇字句，错误之处太多，凡能看得出的，皆已代为改正。尚有明明知其是错误，而无法改正，只得仍旧。道理说得甚好，但嫌其名词复杂”云云。





仙学修炼摘语

仙学修炼语录

仙学修炼诗词

## 仙学修炼语录

按：此处所辑，乃是笔者多年以来，研读陈撷宁先生在《扬善半月刊》及《仙道月报》和其他著述之中的言论，选录的陈撷宁先生之修炼妙语。

一

“道”这样东西，是其大无外、其小无内，没有界限的。儒释道三教，不过是“道”中的一部分；耶稣、天主、回回，也是“道”中间的一部分；宇宙万物以及我们人类，也不过是“道”中间的一部分。

二

天地人物，生于“道”中，灭于“道”中，何尝一时一刻离开此“道”。

三

我所提倡的，是道学，不是道教。

四

我等今日是研究仙学，不是弘扬宗教。

五

宁之志愿，……因欲集仙学之大成，不使偏守一家言论。

六

宁研究仙学已三十余年，知我者，固能完全谅解；不知者，或疑我当此科学时代，尚要提倡迷信。其实我丝毫没有迷信，唯认定仙学可以补救人生之缺憾，其能力高出世间一切科学之上。凡普通科学所不能解决问题，仙学皆足以解决之。而且是脚踏实地，步步进去。既不象儒教除了做人以外无出路，又不象释教除了念佛而外无法门，更不象道教正一派之画符念咒，亦不象道教全真派拜忏诵经。可知神仙学术，乃独立的性质，不在三教范围以内，而三教中人皆不妨自由从事于此也。



## 七

仙学是一种独立的学术，毋须借重他教之门面。试观历史所记载，孔子生于衰周，而周朝以前之神仙，斑斑可考，是仙家对于儒教毫无关系；佛法自汉明帝时方从印度流入中国，而汉朝以前之神仙，亦大有人在，是仙学对于释教毫无关系；道教正一派，始于汉之张道陵，道教全真派，始于元之丘长春，张丘以前之神仙，载籍有名者，屈指可数，是仙学对于道教尚属前辈。不能因为儒释道三教中人偶有从事于仙学者，遂谓仙学是三教之附属品。

## 八

自古儒教之学仙者，如汉朝大儒刘子政（向），宋朝大儒邵尧夫（康节）；释教之学仙者，如宋之薛道光禅师，清之柳华阳禅师；道教之学仙者，更不可胜数。此外若王子乔乃周灵王之太子，东方朔乃汉武帝之幸臣，马鸣生齐室之贵族，魏伯阳隐逸之流，左元放方术之士，吕纯阳唐之进士，刘海蟾燕之宰相，钟离权位列将军，张三丰身为县宰。以上所举诸位，世俗相传，皆承认其为神仙。然都是在家人而非出家人，岂但不是和尚，而且不是道士，亦复不是孔老夫子之信徒。后人将神仙学说，与儒释道三教义理，混合为一，而神仙真面

目遂失。譬如白净皮肤上涂了许多颜色，自以为美观适足以贻讥于大雅耳。

## 九

所谓仙学，即指炼丹术而言。有外丹、内丹二种分别。自古学仙之人，无不炼丹者，此种人常隐藏于儒释道三教牌名之下，不肯出头露面大胆的承担。试看《参同契》冠以《周易》之名，并引伏羲、文王、孔子以自重，《悟真篇》又牵涉老子《道德经》，如“大小无伤、虚心实腹、左右军、休轻敌、他主我宾、谷神玄牝、异名同出、恍惚杳冥、有无相入、归根复命、祸福倚伏”等各语，皆从《道德经》脱化而出。后来如《仙佛同源》、《仙佛合宗》、《性命圭旨》、《慧命经》等书又将佛教拉入仙学之内，而佛教徒绝对不肯承认，常骂为邪说，斥为魔民，请看《印光法师文钞》，即可略见一斑。故自汉朝至现代，此二千年间，遂成为有仙无学之局面。非真是无学，因这班学仙的人，将儒释道三教之名辞与义理，混合组织，做成遮天盖地一个大圈套。彼等躲在此圈套中，秘密工作，永不公开，务其实而讳其名。如此圆滑行藏，常常招惹儒教之拒绝，释教之毁谤，至于道教徒亦根据老庄“清静无为”之旨，而不信有神仙。彼仙学者流，竟弄得东家不收，西家不纳，进退失措，左右为难。余今日迫不得已，将仙学从三教圈

套中单提出来，扶助其自由独立，摆脱三教教义之束缚，然后方有具体的仙学之可言。

## 一〇

道家中修养一派，即后世神仙家所宗，黄帝且战且学仙，老子更标著长生久视之道。故“道学”二字，又包括“仙学”在内。

## 一一

玄学乃道家之学，唐朝尝列之于学官，凡习老子、庄子、文子、列子各书者，在当时皆称为玄学。此等书中虽亦偶有关于修养之旨，然总不能称之为丹经，不能认其为仙学。如玄旨、玄妙、玄悟、玄言、玄谈、玄机、玄览等，凡带上一个“玄”字的，都有点令人难以捉摸。仙学乃实人实物、实情实事，实修实证，与彼专讲玄理之事不同。故只能名之为“仙学”，而不能名之为“玄学”。

## 一二

中国仙学相传至今，将近六千年。史称黄帝且战且学仙，黄帝之师有数位，而其最著者，群推广成子。黄帝至今，计四千六百三十余年。而广成子当黄帝时代，

已有一千二百岁矣。广成子未必是生而知之者，自然也有传授。广成之师，更不知是何代人物，复不知有几千岁之寿龄。

一三

故愚见非将仙学从儒释道三教束缚中提拔出来，使其独立自成一教，则不足以绵延黄帝以来相传之坠绪。

一四

仙学是在三教范围之外独立的一种科学，无论哪一教信徒，皆可自由求学，对于其本教无丝毫之妨碍。而且一教不信的人，学此术更觉适宜，因彼等脑筋中不沾染迷信之色彩，用纯粹的科学精神，从事于此，其进步更快也。

一五

所以愚见，必须将仙术拔出于儒释道三教范围之外，方有进步之可言。

一六

今只将仙术从三教圈套中单提出来，扶助其自由独立。使世人得知儒释道教而外，尚有仙教；理学佛学玄

学而外，尚有仙学，于愿已足。

一七

须知仙道是在三教以外独立的一种科学，无须依靠别人家门户。

一八

俾仙学在各种宗教、哲学、科学以外，独树一帜。

一九

余主张仙学完全独立，不必牵涉到儒释道三教范围之内。为方便计，亦只能仙与道一贯。

二〇

神仙家之方术，乃三教范围以外独立的一种学问。自从好事者将儒释道经典中的名辞义理，附会到神仙书上，致使天下后世学仙者，一误再误。“指鹿为马”、“岐途亡羊”甚可叹也。在附会者之意，以为非如此不足以表示玄妙，非如此不足以令人尊崇；岂知理论愈玄妙，则去实际愈远，地位愈尊崇，则真面目愈晦。

## 二一

宋元以降，三教混同，仙风寥落。修炼之徒，时而高谈《大学》、《中庸》时而讲究《金刚》、《圆觉》时而牵涉《道德》、《南华》。竟不知结果走到哪一条路上去？做出书来，立足点又欠稳妥，一面受儒家之讥评，一面受释家之攻击，一面与道家之清静无为、乐天安命一派又根本不能调和。终至左右为难，进退失据，真所谓弄巧反成拙也。

## 二二

眼见中华民族自古相传之道术，快要没落尽了。都市中人，一天到晚，酒色财气，妻子衣食，忙得脑筋昏乱，无暇顾及此事；岩壑中几位先进老前辈，又绝尘逃世，不肯出来负荷此等责任。把这个千斤重的担子，压在我微弱的身上。

## 二三

“神仙”二字，在世俗人眼光中，也等于佛教之升西方、耶教之升天国一样看待，弄得恍恍无凭，吾等应当力矫此弊。

## 二四

尝考世间修行法门，何止千百，而其共同目的，总不外离苦得乐。

## 二五

现代深通此道之人甚少，……努力弘扬仙学，确是当今之急务。

## 二六

唐朝以前，道教与佛教之争论最盛，宋朝以后，道教势力逐渐衰微，明清以来，只看佛教徒摇唇鼓舌，道教徒一声不响，噤若寒蝉，实因人才缺乏，并无其他原因，今日道教已不成其为教了。

## 二七

吾辈只须抱定宗旨，专弘“仙学”，不谈宗教，自可扫除许多无谓之纠纷矣。

## 二八

无奈当今之世，轻视道教者，实繁有徒。……仆自

憾才疏学浅，又苦于无辅助之人。若就道教立场，与彼等作笔战，设不幸而失败，恐重累及道教之全体。故将阵线范围缩小，跳出三教之外，以仙学为立足点，而抵抗彼等之进攻。苟受挫折，亦不过损我一人之名誉，与中华整个之道教固无伤也。并且不致惹起儒释道三教之争议，愚见以为此为最妥善。

## 二九

现在功夫程度超过我者，自有其人，然这几位前辈先生，老早就隐藏起来，不肯把这付重担子挑在肩上，就让他们今日肯出来度人，也不能适合社会大众的心理。因为功夫好的未必会做文章，会做古文的未必会做白话，讲旧道德的未必喜欢新思潮，懂五行八卦的未必懂科学，晓得孤修的难保不辟双修，笃信双修的又看不起孤修，由法术下手的未免带点江湖气，由宗教入门的又脱不了迷信，注重口诀的不能谈学理，纵能勉强说几句门面话，又不敢与别教抗衡，被人家几句“外道”一骂，就哑口无言。如此类者，功夫虽好，但可利己，而难以利人。我得当仁不让于师，亦无所谓客气了，倘再客气，则仙学要绝种矣。

## 三〇

长生不老之药，中国人自己不敢承认，将来又让外



国人捷足先登，以五千年开化最古之国家，四百兆优美文明之种族，竟至数典忘祖，道失而求诸异邦，可胜慨哉！

三一

希望将世人不满意的人生学改进，使渐变为仙道生涯，在五浊世界之中，造成神仙世界。

三二

至于鄙人所以不殫烦劳，尽心竭力以提倡道学为己任者，非欲于此中求何利益，实因昔日从师学道时，即发此愿，奈人事蹉跎，迁延岁月，未能实行，今幸遇机缘，翼化堂主人，堪称同志，或可偿我宿愿，并希望能报答吾师传授之恩于万一耳。

三三

世风愈坏，人心不古，……惟愿修炼之士，日多一日，庶几可用旋转乾坤之手段，挽回劫运于无形耳。

三四

只求仙学能自由独立，不再蹈前车覆辙，陷入宗教漩涡，则无虑矣。否则宗教迷信有一日被科学打倒之

后，而仙学亦随之而倒，被人一律嗤为迷信，正应着两句古语“城门失火，殃及池鱼”，岂不冤枉！倘不改头换面，适应环境，必终归消灭。

### 三五

佛教方外，废除本姓，以“释”为姓，表示与祖宗、父母、兄弟、妻子断绝关系。而道教方外，仍用自己姓氏，不忘本，不背亲，不绝伦常，此即中国古教与印度传来的佛教不同之处。

### 三六

道家宗旨，向来是抱定“利而不害，为而不争”，决没有打倒别教的意思，我敢说别教要想把道教打倒，亦是徒劳而无功。所忧者，道教中人材太少，难以维持，慢慢地烟销火灭，不打而自倒。若没有整个的学术，作为骨干，没有超拔的天才，继承绝学，仅仅靠几处乱坛，在那里制造迷信，几处道观，在那里拜忏念经，又何济于事。现在全国中真心实力替道教摇旗呐喊的，就只有我坚持不渝，……可怜不可怜。

### 三七

观察五千年本位文化，则知儒家得其局部，道家竟

其全功，儒教善于守成，道教长于应变。他教每厌弃世间，妄冀身后福报，遂令国家事业，尽堕悲观；道教倡唯生学说，首贵肉体健康，可使现实人生，相当安慰。他教侈讲大同，然弱国与强国同教，后患伊于胡底；道教基于民族，苟民族肯埋头建设，眼前即是天堂。

### 三八

杂念这个东西，对于初步功夫，并无大害。只要你的身体坐着不动，杂念忽起忽落，听其自然可也。

### 三九

真实做功夫的人，果能把层次火候件件明晰，自然比不明晰者要便宜多了，但是仍有困难，因为各人身中所做出的现象，往往有出乎丹经范围之外者。必须常与经验丰富学识充足之师友同居一处，互相研究，始能去其偏驳而归于纯正之途。这是真修实证有作有为的大事业，不比讲心性谈哲理，可以任凭自己的意思发挥。

### 四〇

阳光二现、三现之景象，乃伍真人自己之经验，不是人人一定都有这个样子，可不必拘泥。

#### 四一

修行法门甚多，不必定要禁绝夫妇之事。……必须用种种方法调和身心，使欲念渐渐淡薄，而后达到自然无欲之境界，切不可勉强压迫，违背人情，致兹流弊。

#### 四二

总以合乎自然之运用者，比较无流弊耳。

#### 四三

杂念丛生之际，本来谈不到功夫二字，此时如觉身中阳生，只有听其自然，不可妄行采炼。能渐渐将念头收住最好，否则下座散步，或将身睡倒，让过这一刻，俟杂念稀少之时再做亦无妨。

#### 四四

必须用种种方法调和身心，使欲念渐渐淡薄，而后达到自然无欲之境界，切不可勉强压迫，违背人情，致滋流弊。

#### 四五

听其自然，就是调息最好之法。

#### 四六

若云守窍，当以“规中一窍”为最适宜，但不可死守，当顺气息之自然。

#### 四七

顺乎自然而无为者，先天之道。

#### 四八

调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然而已。

#### 四九

此等功夫，是活法，不是死法，要看各人之身体与环境，而有所变通。

#### 五〇

不可过于拘泥，须知各人身中气候各有不同，未能一律看待，全在心领神会而已。

## 五一

一是道教的形式，一是道教的精神。即如出家与在家，蓄发与剪发，吃素与吃荤，道装与便装，以及斋醮祈祷、诵经礼忏等各种科仪，这些都是道教的形式；又如气功疗病，动功健身，静功养性，药食延龄，其他高深的如外丹、内丹、老庄哲学等，这些都是道教的学术。而道教的精神，也就寄托在这些学术上面。形式随着时代的进化，不敢保证他永久不变；学术因为群众所需要，非但能够长远流传，而且将来还可以逐渐发展。只要道教学术一日存在，道教精神也就一日有所寄托。

## 五二

《汉书·艺文志》谓：“道家者流，盖出于史官，历记成败存亡祸福古今之道，然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持，此人君南面之术也。”据此则知道家学术，即是治国平天下之学术。含义甚广，不可执一端而概其全体。《尚书》、《春秋》所记载，固不外乎成败存亡祸福古今之道，即全部《易经》所记载，又何尝不是此道。

## 五三

黄帝为道家之祖，（素）、《灵》二书，纵非黄帝自

作，亦是黄帝遗传之学术。

#### 五四

术数之学，不外乎阴阳，阴阳家为九流之一，亦源出于道家。

#### 五五

尹文子虽为名家，其学亦本黄老，故其书以“大道”二字名篇，虽亦泛论治理，而重在正名核实。《庄子》称其“不累于俗，不饰于物，不苟于人，不忮于众，以禁攻寝兵为外，以情欲寡浅为内。”颇有合于老氏之旨。

#### 五六

老子三宝：“一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”墨子皆得之。兼爱，非攻，“慈”旨也；节用，节葬，“俭”旨也；备城门，备高临，备梯，备水，备突，备穴等篇，皆极尽守卫之能事，自处于被动之地位，而对于先发制人之战略，则绝口不谈，是真能笃实奉行“不敢为天下先”之古训者。《庄子》书中，除关尹、老聃而外，独赞墨子。

## 五七

《韩非子》有《解老》、《喻老》诸篇，对于老氏之说，可谓别有会心。太史公有《老庄申韩合传》，言申韩惨礲少恩，皆原于道德之义。又谓韩子言刑名法术，而归本于黄老。夫韩非之书，虽为人所诟病，然其学实由道家而出，精要处颇多，不可以耳为目，一概抹杀之。

## 五八

自古道家，无不知兵者。所谓有文事必有武备也。若专尚清静无为，其何以靖内忧而攘外患乎？如黄帝、力牧、风后、封胡、伊尹、太公、管子、鬻冠子、文种、范蠡诸人，在兵家皆有著作。虽其书不传，然班氏《艺文志》及刘氏《七略》，皆载其书名。盖道家最善于沉机观变，不轻举，不妄动，老谋深算，施于战阵，常操必胜之权，故兵家遂有道家之特长，非此不足以定大业。

## 五九

道家学术，包罗万象，贯彻九流，本不限于“清静无为”消极之偏见，亦不限于“炼养”、“服食”、“符



策”“经典”“科教”狭隘之范围。

## 六〇

吾人今日谈及道教，必须远溯黄老，兼综百家，确认道教为中华民族精神之所寄托。切不可妄自菲薄，毁我珠玉，而夸人瓦砾，……须知信仰道教，即所以保身；弘扬道教，即所以爱国。勿抱消极态度以苟活，宜用积极手段以图存，庶几民族尚有复兴之望。

## 六一

道与儒本属同源，其间亦自有沟通之路径。

## 六二

盖道家与儒家，同是以人为本位，言天者必兼言人。

## 六三

我教人初步功夫，口诀很简单，只有八个字“神炁合一、动静自然”。

## 六四

汉唐宋之作者，满纸乾坤龙虎等词，明清之书，颇

趋朴实，然详法而略理，亦令人无从通晓。

## 六五

世间奉道者，固未必皆仙；而历代成仙者，都不离乎道。

## 六六

倘吾人自甘暴弃则已，设有上智之士，怀抱大虑，不惑于清静之空谈，不堕于寂灭之幻海，而欲抗追往哲，开示来兹，舍三元丹法而外，岂有他道哉！

## 六七

三元丹法中之天元，有两种意义：一种是由地元再进一步，炼到白雪神符之程度，即名天元；一种是感受“先天一炁从虚无中来”之功夫，亦名为天元。

## 六八

愚意亦不愿与人轻启是非之争，只求得仙术拔于三教范围之外，庶可不受彼等教义之束缚，而能自由发展，并希望由此多造就几位真实的神仙。

## 六九

若果以人类为主体者，必须要做到将自己精神来统驭物质，不可让物质来征服我的精神，然后方有人生幸福之可言，否则终归大乱而已。

## 七〇

吾国仙道，始于黄帝，乃是一种独立的专门学术，对于儒教无甚关系，而比较老庄之道，亦有不同。后来仙学书籍，固不免有附会老庄之处，但只采取老庄一部分修养方法，而非全部接受他们的教义。老子大患有身绝学无忧之旨，庄子谬悠曼衍荒唐淑诡之辞，对于后世制造佛经的工作，其助力实非浅鲜。

## 七一

宁素日虽提倡仙学，却不一定崇拜老庄，因老庄亦难免有引人趋向消极之流弊耳。

## 七二

若徒恃思忆功夫，将自己的神搬弄出来，那个神没有同物质在一处锻炼过，是个无影无形的东西。仙家名之为阴神，毫无用处，亦不能冲顶而出。

### 七三

仙道之方法，就是今生现得。学仙者之志愿，亦希望今生现得。

### 七四

医道与仙道，关系至为密切。凡学仙者，皆当知医。

### 七五

盖以“道”之本体而论，三教原无分别。若依事实而论，则不可混为一谈。中国自轩辕黄帝而后，直到周朝李老子，皆属于道家一派，其学说是系统的。用于外，可以治国齐家；用于内，可以修身养性。古时读书人，皆能应用此学说以处世。在位则帝王将相不以为荣；在野则陋巷布衣不以为辱。所谓：“达则兼善天下，穷则独善其身。”无往而不自在，无时而不安乐，这个就叫做“道学”。

### 七六

道教虽各派之中，也有修养的方法，但其宗旨与作用，比较古代的道家，完全不同。

## 七七

孔子之前，只有道家而无儒家。孔子当时曾受教于老聃，又自称：“述而不作，信而好古。”可知儒家亦发源于道家。

## 七八

儒家缺点，就是把人世看得太重，毕世讲究做人的方法，没有了期。设若一旦我们感觉人生若梦，人寿短促，人之能力薄弱，人之范围窄狭，生不愿意做人，死不愿意做鬼，既不欲为肉体所拘，又不甘偕肉体同归于尽，是必求超人之学术，然后才能达到我们之目的。此等超人学术求之儒家，颇不易得。当年孔子赞《易》，亦深悉此中玄妙。但是他对于门弟子不肯显言，除颜曾而外，得传者甚少。因此后来儒家仅知世间法，而不知出世法。止有山林隐逸之士，如陈希夷、邵康节辈，尚私相授受耳。黄元吉先生所传之道，就是此一派。

## 七九

魏晋六朝时代，士大夫崇尚“清谈”。翻译佛书者，不觉将老庄一部分之玄义，混融于佛教经典之内。故佛说与道家言，偶有可以相通处。唐时佛学家，尝以八卦

之理，解释佛教《华严经》，因此可知道通于佛。近代学者，又以内典之理，解释《庄子·齐物论》，因此可知佛即是道。

## 八〇

愚见认为佛家与道家，在理论源头上本无不同。其所以不同者，乃在下手修炼的方法。道家功夫，初下手时，与肉体有密切之关系；佛家功夫，专讲明心见性，不注意肉体上之变化，遂令人无从捉摸。

## 八一

古时道家与神仙家，本截然两事。在《汉书》中，道家列为九流之一，神仙列为方技之一。何谓九流？曰道家、曰儒家、曰阴阳家、曰法家、曰名家、曰墨家、曰纵横家、曰杂家、曰农家，共为九家。后世俗语，有谓“九流三教”者，三教人人皆知，九流则知者甚少，其实即发源于此。何谓方技？曰医经、曰经方、曰房中、曰神仙，共分四种。考其类别之意，九流大都关于治术，方技则偏重于养生。治术是对人的，养生是为己的，其宗旨自不同也。

## 八二

老子为道家之祖，凡讲“道”无有过于老子者。一

部（道德经）中，有讲天道的，有讲人道的，有讲王道的，皆是杂记古圣哲之精义微言，并非专指某事某物而作此说。至其最上一层，乃是讲“道”之本体。其言曰：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”其意盖谓“道”是宇宙万物之根源，无名无形，绝对不二，圆满普遍，万古长存。所谓修炼者，就是修这个“道”读者须要认识清楚。

### 八三

（字书）谓人年老而不死者曰仙，仙者迁也，谓迁入山中也。古代传记，凡记载神仙历史者，其末后一句，大半是入山不知所终，决不似普通人老死于牖下。至于学道者则不然，《论语》曰：“朝闻道，夕死可矣。”《中庸》曰：“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”又曰：“君子之道，造端乎夫妇。及其至也，察乎天地。”《易经》曰：“一阴一阳之谓道。”据此可知，学道不必定要长生不死，止求能闻道、悟道、证道，虽死无妨，不必一定要入山苦炼。虽伦常日用之间，何处非道之所在，所患者人不能参透阴阳之消息耳。故凡种种奇怪骇俗之事，皆学仙者所必有，而为学道者所厌闻，其不同如此。

#### 八四

学道与学仙，前人意见，常有冲突处。……能学佛者，未必能学道，能学道者，未必能学仙。……只要大体无差，不妨各行其是，毋庸彼此互相攻击，徒见其器量之小耳。

#### 八五

一方面学仙，一方面讲教，到了结果，仙也学不成功，教也讲不圆满。自北七真祖师王重阳以后，皆是如此。

#### 八六

出家人既无家累，照情理而论，可以专心修炼矣，然而也很困难，不念经，不化缘，就没有饭吃，于是乎谈及修炼一事，在家、出家都无办法。

#### 八七

我既专弘仙学，则凡儒释道三教教义有不能苟同者，皆在排斥之列。然对于三教圣贤，固未尝失其敬仰也。



## 八八

拘泥之士，每嫌道教杂而多端，不及其他宗教之纯粹。愚则谓道教伟大之处，就好在杂而多端，惟其如此，方足以包罗万象。他的短处，即是他的长处。独惜派别虽多，人材虽众，而正式的道教公认为世界五大宗教之一者，尚未有坚强之组织，并改革之精神。世界潮流，进化太速，急起直追，尚恐落后，停滞不动，何以图存？

## 八九

再者，我国古代所遗传之神仙学术，本与宗教性质不同。各种宗教，皆言死后灵魂如何如何，独有仙学，只讲生前，不说死后。又凡宗教首重信仰，信仰者，仰仗他力也；仙学贵在实证，实证者，全赖自力也。所以神仙学术，可说是科学而非宗教。

## 九〇

理学乃儒家之学，如周、邵、程、朱、陆、王等所讲之学是也，彼等皆偏重世间做人的道理，充乎其量，亦不过希贤希圣而已。假使我等嫌普通人类之能力薄弱，不肯自满自足，而必欲求一超人之学术，彼等理学

家就瞠目结舌，不知所对，这是理学家的缺点，若仙学则可以补足此缺点而有余。

## 九一

学道而为环境之困者，……遍国内皆是也。若不设法解决此种困难，虽得传口诀，有何用处？无非抱恨终身而已。此事须用团体办法，方能有济。

## 九二

现代国家社会，无论办何种事业，皆非有严密之组织不可，孤立独行，断难成事，盖不独修炼为然也。

## 九三

总以有严密之组织为第一著，改良之训练为第二著，绵长之道统为第三著。从此而东方绝学，永留天壤之间。

## 九四

数日前在杭州与友论道，伊等戏称我为神仙复古派，或称我为科学化唯物派的神仙信仰者，我均笑而受之。

## 九五

其实所谓神仙者，必有确凿之证据。……但今世未能一见者何也？盖今之修法已非古之修法，自然今之神仙比不得古之神仙矣。

## 九六

翻阅列仙传记，每一朝代，总有几人成功，是以推知其非绝无希望者。纵今旧籍所载都属虚伪，即由吾辈创始，亦未为不可。何况前人尚留下遗轨，便于遵行乎？

## 九七

在神仙家眼光看来，男女资格是平等的。若论做功夫效验，女子比男子快。若论将来成就，亦无高下之分。

## 九八

男子做功夫，首从采取先天炁下手，然后再将精窍闭住，永不泄漏，此谓“先炼本元，后炼形质”；女子做功夫，首要斩赤龙功夫，俟身上月经炼断不来，两乳紧缩如处女一样，然后再采取先天炁以结内丹，此谓

“先炼形质 后炼本元”。

## 九九

仙家妙术，贵在返老还童，无中生有，以人力夺造化之权。总为年龄所拘，束手待毙，则仙术亦不足贵矣。

- 〇〇

道家虽是由生理入手，但是要用方法改变常人之生理。所以他的目的是超人的，而非平凡的；他的学术是实验的，而非空谈的。此处所谓道家，即是神仙家，与普通之道家有别。

- 〇 -

神仙家口诀不肯轻传，又不肯在书上发表，就是因为他是超人的，凡人听了，定要惊骇。又因为他是实验的，你只要依他的法子去做，就可以得到同样的效果，用不着许多理论。

- 〇二

夫神仙所以可贵者，在其成就超过庸俗万倍，能脱离尘世一切苦难，解除凡夫一切束缚耳，非徒震于神仙

之名也。

- ○三

因希望肉体证得之神通，消灭科学战争之利器，不得不注重实验，谢绝空谈，又讲物质变化，不讲心性玄

- ○四

仙学首重长生，长生之说，古已有之。老子曰：“深根固蒂。”庄子曰：“守一处和。”《素问》曰：“真人寿蔽天地，至人积精全神，圣人形体不敝。”然理论虽著于篇章，而法则不详于记载，学者憾焉。自《参同契》、《黄庭经》出世，而后仙学炼养，始有专书。唐宋以来，丹经博矣。而隐语异名，迷离莫辨，旁支曲径，分裂忘归。既不明男子用功之方，遑论女修秘要乎？

- ○五

这是实修实证、有作有为的大事业，不比讲心性、谈哲理，可以任凭自己的意思发挥。

- ○六

道家功夫，首重效验。

## - 〇七

道家的特长，是在说明人生修炼的方法，能将现实的身体改变。如何炼精化炁？如何易筋换骨？能依法修炼，即生有成仙的希望。

## - 〇八

人生所以要修炼者，贵在能改命耳。若一切听之于命，则道亦可以不必修矣。世上常有百岁不死之人，书中断无百岁不死之命，故修炼者不言命也。

## - 〇九

设若有人不赞成“仙家唯生”的宗旨，我敢说这个人必定是唯死的。盖生之反面就是死，不能生，唯有死耳。

## - 〇

正宗口诀，做一步有一步之效验，如立竿见影，最后是身外有身（孙不二仙姑之女丹诗曰：“身外复有身，非关幻术成。”可以证明）。旁门也有小效，但不能身外有身。此点是正宗与旁门最大分别处。

一一一

结婚有碍之说，乃北派做清静功夫之人所常言，彼等要把精路关断，不放它漏泄，将生人之种子保留在自己身中，作为内丹之基础。若结婚则男女媾精事必不能免，精路一开，则顺流而出，丹基倾覆，则修炼无功。所以彼等认为，结婚对于炼内丹是有妨碍的。

一一二

简而言之，性即是吾人之灵觉，命即是吾人之生机。性命二者不可分离，所以要双修。

一一三

老年人功夫，重在培补亏损，应该多睡为妙，一睡一觉，一动一静，循环互根，方为合法。若长坐不睡，乃是后来事，非前段功夫所宜，纵能勉强振作，亦未必能得益，因明明白白景象，不合于先天之妙用也。道家与禅家功夫之不同，即在于此。

一一四

试观魏晋之间，何宴、王弼、王衍诸公，放弃世务，专谈玄理，寝成风气，遂以清谈误国，此即大乘佛

教之前驱。

一一五

须知仙佛两家宗旨，是立在相反地位上，仙讲长生，佛讲无生。

一六

论到究竟地步，长生就是不死，不死就是不灭，不灭自然不生，不生就是无生，无生自然无死，无死就是不死，不死岂非长生么。

一一七

佛学乃释家之学，既不免与世间做人的道理相冲突，又同仙道立在反对的地位。佛之宗旨要“无我”，仙之宗旨要“有我”；佛不敢和宇宙定律相抵抗，眼见世间生老病死，成住坏空，一切现象，难以避免，故说“诸法无常”，仙要打破宇宙之定律，不肯受造化小儿之戏弄，不肯听阎王老子之命令，故说“长生不死”；佛最后之结果是入涅槃，涅槃之表示就是死，涅槃之意思就是寂灭，仙最后之结果是白日飞升，飞升之表示就是不死，飞升之意思就是脱离凡界而升到仙间，永远不会寂灭，但亦非如佛教行十善道死后升天，念弥陀死后



生西之说。此皆仙学与佛学大不同处。

一一八

《金刚经》属于佛教般若宗，他的本旨，是破一切名相，独显真空之理，对于神仙家金丹法门，毫不相干。

一一九

夫释贵无生，道贵长生，其宗旨有别；佛曰升西，仙曰升天，其途径各殊。世人多徘徊于歧路之间，而莫能自决。愚谓此当视学者之志愿以定趋向，既不必强人就己，更不必舍己从人。长生固非究竟，无生亦只落于半边；升天本是游戏神通，生西亦属权巧方便。未彻悟者，每欲作茧自缚，画地为牢；已彻悟者，将无往而不自在矣。

一二〇

“人天卑劣”，即轻视人天之意，乃佛教中一种夸大之习惯，实不足为训。做人的道理，尚未曾明白，做人的品格，尚未曾具足，他们就要看不起“人”；升天的路径，尚未曾认识，升天的力量，丝毫都没有，他们就要看不起“天”。幼稚得可笑又可怜。无论做人或学道、

学佛，皆须有实在的力量，不是徒唱高调就算完事。

一一一

惟以多年苦心，并数百次之试验，证明古神仙所遗各种外丹口诀，确有可凭，决非欺罔。庶几不至被一般空谈心性贱视物质之假道学先生所迷惑。

一一二

古来仙学精华，就寄托在炼外丹功夫上。后世学者因外丹功夫手续麻烦，非寻常所能做到，遂改从自己身中精炁神下手，名为内丹。

一二三

外丹黄白术，炼到一二年后，九转功成，只能点化，而不能服食，此种名为地元，由地元再求进步，炼完九年或十二年，此种名为天元神丹，可以服食。

一二四

服食的神丹，与点金的黄白术，原是一条路上的事，不过程度有深浅之分而已。既相信有神丹，即不能不信有黄白；既不信有黄白，即不当再信有神丹。黄白易炼，神丹难炼。昔日张三丰真人传道于沈万三，沈在

南京炼黄白术成功，家中有聚宝盆，人皆知之；而天元神丹，仅三丰真人在云南炼过，沈君却不会炼。明清两个朝代，会炼黄白的，常有其人，会炼神丹的，则未之闻。

## 一二五

地元丹诀，黄白点金术，自古至今，皆守秘密，不肯公开。但每一个朝代，总有几人承受此法。从前生活程度，比较现代很低，他们修炼的人，本不想发财，只要一个月炼出几两银子，就可过生活。不是隐于山林，就是混于城市。彼既无求于人，人亦不能识他。象这一类的口诀，也是不易得闻。

## - 二六

剑术，也是极端秘密之一种。上等的名为“剑仙”，次等的叫做“剑客”。……中国自古以来，就有这一派，乃地仙门中之旁支。他们修炼，是要跑到悬崖绝壑，采取灵药，服食辟谷，吐纳呼吸，翕受日精月华。各种功夫，与金丹法门隐居城市修炼不同。假使在深山中，遇到毒蛇猛兽，肉体无力抵抗之时，就用剑炁去降伏。待到二百年之后，道成尸解，肉体既不要保存，剑术遂归于无用。他们若有不甘于小成者，半途上再求进一步的功夫，参透造化阴阳之消息，拿出旋乾扭坤之手段，

将后天金气，变而为先天金炁，于是又走向金丹大道正路上来了。

### 一二七

符咒祭炼，遣神役鬼，降妖捉怪，搬运变化，三跷五遁，障眼定身，拘蛇捕狐，种种奇怪法术，十分之九都是假的。然而真假是相对的名词，有假必有真。

### 一二八

持咒之功效，只能禁病或禁毒驱魅，然亦是偶中，难保必验，对于自己肉体亦不起变化。

### 一二九

譬如我自己是个学仙的人，设若侥幸将来修炼成功，必有特异之处，可以显示给大众看见。倘仍旧不免老病而死，又无丝毫神通，你们切切不要烘云托月，制造谣言，说我已经得道，免得欺骗后人。

### 一三〇

死后成就这句话，在各宗教中皆如此说，我偏不肯附合他们。如果一般修炼的人们，对于自己的肉体，尚且无法安排。仍旧与普通人同样的结果，妄说死后上天

堂，死后生西方，死后免除轮回，岂非天下死尸个个都成了道果吗？将谁欺？欺人乎？欺己乎？

一三一

道非德不成，德非道不至。德有内功，有外功，有阴功，皆不可少。何谓内功？变化气质，磨练心性，克己复礼，践形惟肖是也。何谓外功？邀集善友，恤患救灾，不避毁谤，不辞劳苦，印刷善书，及夫修桥、补路、造船、育婴、施药、掩坟，一切有益人世之皆是。人生在世，做得一场算一场，各尽其心力而为之，庶不至宝山空回。《中庸》云：“苟无至德，至道不凝。”《悟真篇》云：“大药修之有易难，也知由我亦由天。若非积行修阴德，动有群魔作障缘。”

一三二

按三千八百功德，古仙大概于出阳神以后行之，及至炼虚合道之时，其功德早已圆满。

一三三

我们今日修仙学道，要从方法上研究，从事理上认识，不要被那些玄言弄糊涂了。

一三四

仙家以炼炁为羽翼，神定炁足，则羽翼已成。

一三五

只有仙学这一门，是脚踏实地，一步一步做下去的。果能把自己肉体上普通生理改变过来，神通自然就易于成就了。

一三六

学仙的人，若专求口诀，不肯读书，就等于是走方郎中一样。自古没有不读书的神仙，幸勿贪捷径，免误大事。

一三七

仙家妙术，贵在返老还童，无中生有，以人力夺造化之权。

一三八

天地人物，生于道中，灭于道中，何尝一时一刻离开此道？

### 一三九

神仙家宗旨，要与造化争权，逆天行事，所谓“我命由我不由天”也。若只知安命以听天，则与世俗之人何以异乎？

### 一四〇

神仙之学，有四大原则：第一务实不务虚，第二论事不论理，第三贵逆不贵顺，第四重诀不重文。

### 一四一

神仙之术，首贵长生，惟讲现实，极与科学相接近。有科学思想科学知识之人，学仙最容易入门。若普通之宗教家，以及哲学家，皆不足以学神仙。因为宗教家不离迷信，哲学家专务空谈，对于肉体之生老病死各问题，无法可以解决，亦只好弃而不管，就算是他们高明的手段。

### 一四二

愚见认为唯物之科学，将来再进一步，或可与仙学合作。

一四三

盖神仙者，乃精神与物质混合团结锻炼而成者。……心性功夫仅能“坐脱立亡”，肉体功夫仅能“延年却病”。

一四四

但是将来世界上足以同科学家对抗的，独许仙学家有这个希望。

一四五

希望由此多造就几位真实的神仙，对于世界上物质的科学，加以制裁，使好战之魔王所恃为杀人之利器，不生效力，然后人类方有幸福可言。

一四六

因希望肉体证得之神通，消灭科学战争之利器。

一四七

神仙要有凭有据，万目共睹，并且还要经过科学家的实验，成功就说成功，不成功就说不成功。其中界



限，俨如铜墙铁壁，没有丝毫躲闪的余地。如何可以同宗教徒一样看待，也说他是渺茫无凭也？

#### 一四八

极端唯物派的科学家，只承认我们有一个肉体，……不承认肉体之外还有生命。而仙学则承认形神俱妙，仙学与唯物科学又是对立的。

#### 一四九

以仆等平素之愚见，认为研究神仙学术与研究其他科学，性质相同，丝毫不涉迷信。

#### 一五〇

丹经道书，不可不读。

#### 一五一

学仙的人，若专求口诀，不肯读书，就等于走方郎中一样。自古没有不读书的神仙，幸勿贪捷径，免误大事。

#### 一五二

若专为个人修养起见，用不着读许多书，儒家只读

《四书》、《易经》 道家只读《老子》、《庄子》、《淮南子》 仙家只读《参同契》、《抱朴子》、《黄庭经》、汉刘向《列仙传》、晋葛洪《神仙传》，丹家只读晋许真君《石函记》、吴猛《铜符铁券文》、宋张紫阳《浮黎鼻祖金药秘诀序》、范文正公所传《渔庄录》、白紫清《地元真诀》，以上各种书籍，已足供研究之用，且与佛教不生关系，界限甚觉分明，比较普通流行的道书，高得多了。

### 一五三

读书明理为最要，不可先求法子，俟书理透彻之后，法子一说便知。再者除读书明理而外，尤须立德立品。如果品学兼优，更遇机缘凑和，则所得者必是上上等法子；若品德虽好，而学问不足，则所得者，当是上中等法子；若学问虽好，而品德欠缺，此种人只能学普通法子；若品学俱无者，此种人对于仙道，可谓无缘，纵然勉强要学，只好学一点旁门小术江湖口诀而已。

### 一五四

“缘督以为径”句，见于《庄子》第三篇《养生主》篇中，下文“庖丁解牛”一段寓言，即是申明此义。

### 一五五

即专就老庄学说而论，庄子之见解，亦大异于老

子，试观《庄子·天下》篇，可以知其概矣。盖老子所讲的是教相，庄子所扬的是宗风，于是同一道家，而有老子之道与庄子之道。

### 一五六

现在有所谓精神疗病、心灵疗病，据他们自己夸张，可以远隔千里万里，都能使病者痊愈。我想近在咫尺，尚不见功效，何况远在天边？这些都是营业性质，故神其说而已。

### 一五七

世间一般空谈心性之徒，不必说出阳神毫无希望，仅此出阴神功夫，亦未曾梦见，居然狂辞瞽说，毁谤神仙，真可谓蜉蝣撼大树而已。

### 一五八

此等学问，本是对上智之人说法，不是拿来普度一般庸愚之士。

### 一五九

至于豁然自悟，不要师传，恐怕自古至今，没有此例。

一六〇

世上若有专讲自悟之人，请他一心皈依佛门，好去参禅打坐，念佛往生，不必踏进神仙的门槛，因为这种人没有资格学神仙。

- 六 -

师寻弟子，亦非易事。今之传道者，动辄曰：普度众生。若非滑稽，即妄语耳。

- 六 -

佛教徒最喜欢收人做弟子，譬如一个法师，有一万人皈依他，他也不会拒绝，有十万人皈依他，他也不嫌多，自古至今的神仙家，都没有这种习气。

一六三

夫以道而言，愈融和则范围愈广，儒释道仙四者原可互摄。以术而言，愈分析则畛域愈严。

一六四

性功可以自悟，命功不能自悟，而且性功定要自

悟。

### 一六五

长生之效果，本是从修命功夫得来，若不做命功，决定不能长生。《黄庭经》云：“授者曰师受者盟，云锦凤罗金纽缠，以代割发肌肤全，携手登山歃液丹，金书玉景乃可宣。”《参同契》云：“写情寄朱帛，又恐泄天符。”又云：“三五与一，天地至精，可以口诀，难以书传。”是知修炼家隐秘之习，不自今日始矣。

### 一六六

《参同契》云：“窃为贤者谈，曷敢轻为书。”《抱朴子》云：“不得真师口诀，不可轻作。”又云：“登盟歃血，乃传口诀。苟非其人，虽裂地连城，金璧满堂，不妄示知。”

### 一六七

仙家亦有显教，有密教，显教是吐纳导引，炼气辟谷，服食药草，精思存想，清静坐忘等类法门，数不胜数，凡关于此种问题，鄙人知无不言。……仙家之密教，自古以来，不许写在纸上，不许妄传于人，若不谨慎，犯此戒律，必遭谴责，昔者张紫阳真人，已亲身历

验之矣。请观《悟真篇》后序有云：“三传非人，三遭天谴，自今以往，当钳口结舌，虽鼎镬居前，刀剑加项，亦无复敢言矣。”……魏伯阳真人《参同契》书中云：“若遂结舌暗，绝道获罪诛。写情寄书帛，又恐泄天符。”此四句话，已将必须著书传世，而又不敢明言之意，诚恳说出。

## 一六八

道家显教，只有《感应篇》一类的文章，勉强可以普度，其余的修炼方法，虽然可以公开，未必就能普度，因人类知识高低，万难平等之故。

## 一六九

世上真心学道之人，的确很少，学道本是最高尚的事，为什么大家都不欢迎，就因为这件事与普通人情相违反。做起功夫来，实在乏味。除非身体有病，方肯学道，等到病愈之后，他们自然都不愿再前进了。

## 一七〇

仆平日虽提倡道学，亦听人自己发愿，自己研求，决不勉强劝人修炼，盖深知此事之不易也。

## 一七一

至于《参同契》书中的作用，一大半是不能公开的。

## 一七二

后人诗曰：“神仙不作《参同契》，火候功夫哪得知。千载晦翁拈一语，可怜无及魏君时。”此诗深惜朱子不能亲受伯阳之传，故难通秘旨。

## 一七三

若彼（参同契）者，乃万古丹经之王，重实事不生空论。注得不错，自可利己利人；注若差谬，不惟误人，而且误己。朱子当日既未遇明师得传口诀，当然不懂《参同契》是什么作用，岂可“望文生义”强为解释：，此正是朱子诚笃不欺之美德，为吾辈所应该效法者。设如后世浅识之徒，强不知以为知，武断前贤，文饰己陋，瞎猜乱注，七扯八拉，弄得一部书中，非驴非马，欺人适以自欺，未免有愧于朱子矣。

## 一七四

《参同契》云：“上德无为，不以察求。”用不着头

上安头，再学什么口诀。只要能每日静坐，不使间断即足以了却大事。

### 一七五

“静坐孤修，致虚守静”这个法子，比较容易实行，自己要坐就坐，不必征求对方之同意，也不必定要废弃人事，见效虽迟，流弊较少。我所提倡的，就是这一派。……此派最紧要的，就是“玄关一窍”。

### 一七六

中国昔无出家之说，凡修仙学道之人，都是有眷属同居。自从佛教传到中国以后，才有出家制度，其本意原想脱离家庭之苦恼，而求得身心之清静，孰料“一著袈裟事更多”，其苦恼依旧不能减少。

### 一七七

出家人自幼至老，不犯女色，亦不能长生者，其原因在只知守戒律，而不懂修炼的功夫。……此等出家人与世俗人又何异乎？

### 一七八

不许拿口诀当人情送，不许把传道当生意做，历代



以来传授，皆是如此慎重，自然有他的充分理由，我现在虽然用革命的方法来弘扬仙道，但对于这个成例，尚不愿将他打破。

### 一七九

传道这件事，要看人的德性品格，是否称得起载道之器

### 一八〇

故凡以最上乘的口诀传人，必须访察其之前辈，是否积德，其自己是否真为善人，此乃第一要注意。

### 一八一

盖道乃宇宙万物所公有，不是少数人所私有。假使修炼之事，只许极少数富贵阶级所独占，而贫寒者无份，则亦不成其为道矣。……考神仙历史，凡成道者，大半是山林隐士，并非富贵阶级中人。

### 一八二

越是富贵人，越难得入门，因为他的习气太深。

### 一八三

秦始皇、汉武帝贵为天子，富有四海，毕生求神仙尚不得遇，仅仅求到几个方士而已。

### 一八四

简而言之，道就是吾人返本还原的一条大路，法就是我们走这条路的法子。

### 一八五

究竟“彼家”二字是如何解释：，颇有研究之余地。如谓“彼家”是指肾中之炁而言，则单炼心中之神者非矣；如谓“彼家”是指身外之太虚而言，则执着肉体在腔子里摸索者非矣；如谓“彼家”是指同类异性者而言，则一己孤修专事静坐者非矣。读者须于此等玄之又玄处着眼，方可谓头头是道。

### 一八六

“守中”最宜。这个“中”字，是神炁合一之中，不是中宫之中；是内外感应之中，不是执着一身之中。至于海底、中宫、乳房，非不可守，但执着一处死守之，则不合大道。

## 一八七

“抱一守中”四个字。所谓“抱一”者，即心息相依、神炁合一而不分离也；所谓“守中”者，即“神炁合一”之后，浑然大定于中宫，复还未有天地以前混沌之状态也。此乃最上乘丹法，有利而无弊。……果能做到极玄极妙之处，简直可以脱轮回而超劫运，与圣贤仙佛并驾齐肩，俯视人天，游戏生死，区区幻身肉体上少许变化，可谓不成问题矣。“道之出口，淡乎其无味。”

## 一八八

修养之士，果能使一身之气候中和，则一身无病；一方气候中和，则一方无灾；国家气候中和，则国家安乐；世界气候中和，则世界太平，是即区区救世度生之志愿也。

## 一八九

所谓“玄关一窍”者，既不在印堂眉间，亦不在心之下肾之上，更非脐下一寸三分。执着肉体在内搜求，不过脑髓、筋骨、血脉、五脏、六腑，秽浊渣滓之物，固属非是。离开肉体在外摸索，又等于捕风捉影，水月镜花，结果亦毫无效验。总之著相著空，皆非道器。学

者苟能于内外相感、天人合发处求之，则庶几矣。此乃实语，非喻言也。

一九〇

我平日教人的玄关一窍，简直可以和上帝争权，与仙帝并驾，宇宙在乎手，万化生乎身，做得好时，真能自信“我命由我不由天”，岂象是他们所传的那样浅近。

一九一

学者果能将玄窍之理论，一一贯通；玄窍之工夫，般般实验。何患不能缩天地于壶中，运阴阳于掌内。功成证果，可与三清元始并驾齐肩，岂区区玉液、金液、长生、尸解之说所能尽其量哉！

一九二

上乘功夫，直截了当，简易圆融，本不分段落。

一九三

上乘功夫，性命原不可分。

一九四

能不落于两边，而得其中和，才是大道。

## 一九五

若上等法子，可以不拘定时间。

## 一九六

正道本属于平淡无奇，不必千山万水，访友寻师  
……真诀即在人生日用。

## 一九七

宁发愿永久长住在此世界，不上天堂，不生极乐，  
盖欲补救从前一般修炼人短命之缺点，忍辱耐苦，以求  
达此目的。

## 一九八

我发愿决不求生西方，更不求生天堂，定要永久长  
住在这个世界上，改造此世界，方见得道家真实的力量  
比任何宗教为伟大。

## 一九九

我们已经生在这个世界上，总算与此界有缘，若嫌  
此界不好，何不拿出实力来再改造一下？个个摇头叹

息，束手无策，个个希望死后往生西方极乐世界，且不必说这是一种梦想，就算成为事实，亦是表示我们自己毫无能力，完全要仰仗他力来帮助我们，较之仰仗国联，仰仗欧美，来帮助中国，同是一种幼稚的思想，可笑又可怜也。

## 二〇〇

愚意拟将本刊（指《扬善半月刊》）作为全国研究仙道同志们的一种介绍物，如某人做功夫有何效验，某人做功夫有何种弊端，皆可在本刊上发表，以便互相研究，利己利人，而且全国可以联为一气，师友如在目前，免得同志们跋涉山川，长年参访，徒劳心力，不亦善乎！

## 二〇一

所谓既学佛不应再学道者，乃宗教家浅陋之眼光，防彼教徒为仙学所动摇而叛其本教也。宁所谓已学道不妨兼学佛者，乃使学者有所比较，挹彼注兹，择善而从也。二者用心之广狭，大有殊矣。

## 二〇二

若以我个人历程而论，初以儒门狭隘，收拾不住，

则入于老庄；复以老庄玄虚，收拾不住，则入于释氏；更以释氏夸诞，收拾不住，遂入于神仙，吾将以此为归宿矣。

### 二〇三

唐宋以来，学道的人大半兼学佛，因为他们都是虚怀若谷，并且希望得一个真实的比较。

### 二〇四

汉唐宋之作者，满纸乾坤龙虎等词，明清之书，颇趋朴实，然详法而略理，亦令人无从知晓。

### 二〇五

仙学在今日，实未便墨守成规，而有随时代演变与改进之必要。

### 二〇六

因欲联络全国超等天才，同修同证，共以伟大神通力，挽此世界末日之厄运，非但不赞成生西方，并且不许升天，不许作自了汉，不许厌恶此世界之苦而求脱离，不许羡慕彼世界之乐而思趋附，故异于往昔神仙之宗旨。

## 二〇七

别人家没出息，总说今人不如古人。我的见解，认为今人胜过古人，后人还要胜过今人，古人做不到的事，或许今后人能做到，只问我们肯做不肯做。

## 二〇八

前人思想，不合于今人思想者甚多。青胜于蓝，冰寒于水，后来居上，非不可能也。

## 二〇九

大修行人，先须看淡世情，自立真志。刻刻以“生死”二字放在心头，方于大事有济。如沾皮带骨，一心想学道，一心又想成家，此则吕祖所笑为“贪痴汉”者也。

## 二一〇

我现在与同志诸君所讨论者，皆北派清静之法。

## 二一一

南派白玉蟾就是清静法，而非阴阳法；清朝以来，



龙门派在家修炼的人，也有用阴阳法者。可知南北两派是相对的，而非绝对的。

### 二一三

道家南北两派，各走极端，而实行皆有困难，其势不能普及，惟有陈希夷、邵康节一派，最便于学者，黄元吉先生所讲，即是此派，亦即宁所“私淑”，而且乐为介绍者。

### 二一三

赵缘督真人曰：“先天一炁，自虚无中来。”又曰：“一点阳精 秘在形山，不在心肾，而在玄关一窍。”

### 二一四

“先天”之说，须研究易经卦象，方能得正确之解释。孔子云：“先天而天弗违。”老子云：“有物混成，先天地生。”又云：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；杳兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”已上数句，已将先天之景，活画出来。张紫阳真人《悟真篇》云：“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精，有无从此交相入，未见如何想得成？”此诗盖言先天之景，须要亲自做功夫验证，方能领悟。

## 二一五

凡有形质，都叫做“后天”，谓其产生于既有天地之后也，此乃广义；若丹经所言“先天”、“后天”，多属于狭义的。如婴儿在母腹中时，则叫做“先天”；生产下地之后，则叫做“后天”。

## 二一六

息之根，则在肚脐之内，婴儿处胎中时，鼻不能呼吸，全恃脐带通于胞衣，胞衣附于母之子宫，血炁之循环，与母体相连，故婴儿能在胎中生长。今欲返本还元，须要寻着来时旧路，此乃古仙特具之卓识，由生身之处，下死功夫，重立胞胎，复归混沌，然后方敢自信“我命由我不由天”也。

## 二一七

胎息者，鼻中不出炁，如婴儿处于母腹之时，鼻无呼吸也。

## 二一八

中间猛然一觉，杂念全消，这也是静坐时常有的现象。

## 二一九

炼阳神者，两眼半启；炼阴神者，两眼全闭（笔者注：此句仅可参考）。

## 二二〇

吾人当做功夫的时候，将自己的心神注重在身中某一部分，这就是“火”。

## 二二一

“花酒”二字，神仙家另有别解。读吕纯阳《敲爻歌》云：“色是药，酒是禄，酒色之中无拘束。只因花酒悟长生，饮酒带花神鬼哭。”又云“酒是良朋花是伴，花街柳巷觅真人。”又云“仙花仙酒是仙乡。”又云“时人不达花中理，一诀天机值万金。”张三丰《无根树》云：“无根树，花正清，花酒神仙古到今。烟花寨，酒肉林，不断荤腥不犯淫。犯淫丧失长生宝，酒肉穿肠道在心。打开门，说与君，无酒无花道不成。”张紫阳《悟真篇》云：“须将死户为生户，莫执生门号死门，若会杀机明反覆，始知害里却生恩。”又云：“若能转此生杀机，反掌之间灾变福。”

二二二

借身内之元炁，以招摄虚空之精神。则自有生以来，历年损失之精神，皆可还归于我身，何患老乎！

二二三

北派清静，但不是专靠打坐就能成功，外界资助，当然不可少，却是从虚空中寻求，不是在人身上讨便宜。

二二四

修仙者，贵在搜积虚空中清灵之炁于身中，然后将吾人之神与此炁配合而修养之，为时既久，则神炁打成一片，而大丹始成。

二二五

上乘丹法，虽不限定时间与方所，然总宜在山林清静之区，日暖风和之候，则身中效验，随做随来，如立竿见影。

二二六

后半部功夫，所以宜居山者，因山中清灵之炁较城

市为优耳。但入山亦须稍择地势，或结茅，或住洞。要在背阴面阳、遮风聚炁之所，山后有来脉，左右有屏障，中有结穴，前有明堂，此乃乾坤生炁蕴蓄之乡。日月升沉，造化轮转，道人打坐于其间，得此无限清灵之炁，以培养元神，有不脱胎换骨者乎。

## 二二七

心不动而阳微举，谓之“活子时”。“活”之云者，无心而自然动之谓也。心不动谓之静，静属阴，阴极则阳生，谓之“活子”。阳生之时，其举甚默微，似动而非动，但觉欣欣然有生意。当此之时，宜绵绵密密，心息相依于虚空之中，色身上之变化则听之而已。左呼右吸，不可执也。若小便高举，乃后天识神用事，或为粗暴之气冲动，不可谓之活子时也。午时与子时相对，乃是阳极生阴，当渐入于混沌，如何景象，难以笔言。

## 二二八

“同流合污”与“和光同尘”二者，表面上颇难辨别，所异者，在有道无道之分而已。

## 二二九

黄氏（指黄元吉）所作《道德经注》，原是借题发

挥，不必尽合于老子的本意。读者只求其说有裨于修养功夫已足，毋须将黄注和道德经两相对照，以免多生疑问。

## 二三〇

伍冲虚、柳华阳二位所做的功夫，下手著重在调息，而不在乎守山根。“心息相依，神炁合一”是他们最重要的下手诀。

## 二三一

“下手速修犹太迟”，这句话是劝勉学人之语，但亦不可过于执着。在生理一方面说，自然年幼者为优；在阅历一方面说，却又要年长者为优。一方面有利，一方面有害，利害本身是对待的。年幼者虽得效快捷，而难于保守；年长者虽见功迟缓，而易于保守。盖因其阅历已深，不致于被外境所诱惑也。

## 二三二

鼓琴可以养性，佩剑所以诛妖，清心调息，息调神凝，日久于斯，自然神炁融和，心息浑忘，丹道所以异于世法者在此。

## 二 三 三

纯阳的阳字，是指轻清微妙之体质而言。盖谓重浊粗笨之体质皆属阴，非仙家之所贵也。……仍是先天之真阴真阳配合而成，……即静而生阴，动而生阳，动静互相为用也。

## 二 三 四

阳炁固是修炼家所必需者，但如身中真阴不足，不能收摄真阳，则此阳遂变为亢阳；若无法对付，第二变为浮阳；再不设法挽回，第三变则为孤阳，至此则大事已坏矣。

## 二 三 五

徒恃精思存想等功夫，在仙道中亦不能有大成的希望。至于冲顶出神，就象一粒种子放在土中，经过相当的时期，自然会破土而出芽，自然会开花而结果，并不是由思忆上得来的。又象女人十月怀胎，自然就会生出小儿，也用不着什么思忆。若徒恃思忆功夫，将自己的“神”搬弄出来，那个“神”没有同物质在一处锻炼过，是个无影无形的东西，仙家名之为“阴神”，毫无妙用，亦不能冲顶而出。

## 二 三 六

老庄的道理虽然玄妙，老庄的文字虽极其古奥，假使学者，费十年光阴，专研究这两部书：第一步较其版本之异同，第二步考其训诂之定例，第三步析其名言之类别，第四步会其义理之旨归，如此研究下去，必有豁然贯通之一日。今世学者，对于老庄及周秦诸子，皆未能刻苦用功，动辄拾他人之余唾，评判佛道之优劣，非但不知道，并不知佛，可笑可叹！

## 二 三 七

因为打坐炼功夫，而生出各种奇怪病症者，时有所闻，试列举如下：或哭或笑，见神见鬼；自言自语，歌唱不休；手舞足蹈，全体摇动；胸腹肋胁之中，结成痞块；印堂山根之内，如多一物；肝火太旺，常常动怒；终日忧闷，愁眉不展；眼中看见各种幻象，梦中现出各种异境。……诸如此类，不可胜数。有终身不愈者；有服特别方药而获愈者；有因做此种功夫受病，改做他种功夫而获愈者。病之情况各不相同，故治法亦不能一概而论。

## 二 三 八

历年以来，余遇到所谓做命功的人不少。有的弄得



邪火上冲，脑胀眼红；有的人弄得小便淋漓，腰酸腿软。自表面看来，精虽然不出，其实被欲火煎熬，早已变成稠浊之物，被这班所谓做命功的人，将关窍堵塞，当时未曾射出，停滞在下部，又不能还源。或者于小便前后滑溜而下，或者仍留在里面作怪，搅扰得身心不安。经过日久难以忍耐，只有放他出去，才能风平浪静。但是这班人因为要顾全面子，要夸张自己的功夫做得好，不愿将真相轻易告人。等到做出病来，求教于医生时，方肯说实话耳。

### 二三九

做调息存神功夫，得却病延年之效果，已经是性命双修了。

### 二四〇

吐纳之法，乃古代修炼家所常行者，甚有用处，其法分上中下三等。狐仙正派者，皆以此术修炼，妖邪者，即采补矣。深山穷谷炼剑之士，亦非用吐纳不可。最上等专门推拿按摩医士，亦须练习吐纳，方能运气于手指。少林派武术真传气功，亦有吐纳口诀。

### 二四一

不知外功，难免致病，所以八段锦一类之运动，亦

不可少也。

## 二四二

丹经言“雷”者甚多，不可殚述。其源皆出于《周易》“地雷复”一卦，其实则喻先天一炁积蓄既久，势力雄厚，应机发动之现象耳。其炁之来也，周身关窍齐开，耳闻风声，脑后震动，眼中闪光，鼻中抽掣，种种景象，宜预知之，方免临时惊惶失措。

## 二四三

凡言铅言金言虎，都属一物，不过比喻人身中静极而动之先天阳炁而已。

## 二四四

洗濯之作用，不外乎静定。凡丹道小静之后，必有小动；大静之后，必有大动。其静定之力愈深，则震动之效愈大。充其震动之量，直可冲开顶门而出。然非大静之后，不克致此。

## 二四五

若要养育元神，必须凭借道力。道是什么？道就是阴阳，阴阳就是性命，性命就是神炁。初下手功夫，就

是以神驭炁，以炁养神。神炁合一，就是修炼。

## 二四六

命来归性，即是还丹。张紫阳真人云：“修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如母子之留恋，此乃真境界也，非譬喻也。”

## 仙学修炼诗词

按：仙宗修炼诗词，与世间凡夫所作诗词，气韵本自各别，境界霄壤之差。仙词步虚，可以令人洗涤尘氛，净化心灵，真如仙家美酿，不可多得。著名高真大隐所撰仙道诗词，吾已收入所撰《中华道家修炼学》卷内。今谨将陈撷宁先生所撰仙学修炼诗词数则，附于篇末，俾使修炼道友，做功之暇，品悟其义，以见仙宗情怀，可为悟道之一助。

### 送高鹤年居士朝五台

海陆兼程达上方（喻禅净双修），  
霎时炎热化清凉（五台别名清凉山）；  
曾经祇树参经座（指哈同花园而言），  
又向云峰礼法王（五台有云峰胜境）。

饮水自知冷暖味（六祖坛经语），  
逢僧应问木犀春（禅宗机锋语）；  
金刚窟里传消息（五台有金刚窟），  
话到三三莫较量（金刚窟一段公案）。

### 题高鹤年居士玉照

（图为担笠着屐徘徊山石间）

返照回光一现身，飘然云外隔风尘；  
相看是我还非我，可笑知津又问津；  
梦里河山老行脚，镜中笠屐倍精神；  
本来面目今何在，流水无情草自春。

### 送道友胡允昌由海道之燕

风雨如闻惜别声，天涯泪眼为君横；  
十年采药山中梦，五月乘槎海上情；  
此去鱼龙观变化，将来猿鹤笑浮名；  
匡庐有愿栖真共，待辟烟萝证旧盟。

### 夜宿潇湘渔父丹房

黄海秋风拂鬓丝，壮心深悔误年时；  
天涯共有飘零感，拥被灯前话乱离。

## 赠剑客梁海滨先生

廿载羁留自在身，缘承师旨阐灵文；  
微篇一卷劳三顾，旷代知音独遇君。

## 赠潇湘渔父

两载交游识素风，豪情端不与人同；  
阴阳反掌刘诚意，理炁传心蒋大鸿；  
起死灵方悬肘后，长生妙术隐壶中；  
劝君进步求金液，他日争看老返童。

## 赠别道友黄遂之

### 其一

海宇春残鸟乱啼，落红飞白系愁思；  
季云已死尧夫远，忍复听君话别离。

（黄君并谢君季云 高君尧夫 皆当年烧炼外丹之同志。）

### 其二

十载交游岂偶然，参同一卷证真传；  
先生去后留孤我，更与谁人论汞铅。

其三

学道原非必入山，于今廛市隐居难；  
洞天信有栖真地，何日胡麻结胜餐。

其四

财侣由来不两全，年年空说买山钱；  
君平卖卜韩康乐，忧患余生愿比肩。

铁海道友，招饮沪西紫阳宫，并嘱  
移居彼处，愧无以报命，作此奉赠。

红尘十丈锁西郊，一听玄音破寂寥；  
海上游仙情未断，人间历劫愿难消。  
桃园春暖琼台冷，羊角风清雁荡高；  
最是君家寻乐地，何当挥尘共逍遥。

附注：浙省天台、雁荡二山，名冠海内。天台山有桃园洞，乃刘晨、阮肇采药遇仙处。又有琼台夜月，为天台最幽胜风景之一。羊角洞乃上雁荡山必由之路。雁荡所以得名者，因山之绝顶有湖，春归之雁，常宿于此，故曰雁荡。荡者，谓水草所聚也。铁海道人昔年久住半角洞，而紫阳宫在天台山，亦有古迹可寻。

苍松翠柏喜同栽，恨不移根傍玉阶；  
 事有因缘非自意，方无内外莫相猜；  
 开山演教传坤诀，筑室娱亲辟草莱；  
 闻道长生须努力，早修大药入天台。

附注：旧谓出家人为方外，在家人为方内。但佛教方外，废除本姓，以“释”为姓，表示与祖宗、父母、兄弟、妻子断绝关系。而道教方外，仍用自己姓氏，不忘本，不背亲，不绝伦常，此即中国古教与印度传来的佛教不同之处。坤诀，见道书中，乃当年孙不二元君所留传以度女众者。修大药，见天台张紫阳仙师《悟真篇》中，其诗云：“饶君了悟真如性，未免抛身还人身。何似更兼修大药，顿超无漏作真人。”此亦佛道两教思想绝不相同处。筑室娱亲句，盖谓沪西紫阳宫落成后，铁海道人即返天台，迎其老母来沪供养，俾克专心习静。现闻其母功夫甚有进步。

附：敬和撷宁子原韵一首

上海紫阳宫铁海道人未是草

先生大隐沪西郊，讲座弘开慰寂寥；  
 重振宗风花雨散，勤宣妙道篆香消；  
 天台原有神仙迹，雁荡堪容亮节高；  
 两处名山任君游，烟霞逸趣信非遥。



## 赠谢利恒国医

### 其一

屑玉丸芝话短长，仙经密奥费猜量；  
千秋复见孙思邈，待向龙宫乞禁方。

### 其二

诊罢归来静养神，掀髯微叹又何因；  
床头多少缠绵客，谁是黄粱梦觉人？

### 其三

未向华阳学隐居，漫留歇浦事悬壶；  
他年若遂听松愿，能让茅山半席无。

### 其四

聚散浑如水上萍，樽前故旧感飘零；  
残宵我已成孤月，喜有清晖接曙星。

## 最上一乘性命双修二十四家丹诀串述

笔者按：此篇《串述》，乃是陈撷宁先生将《性命圭旨》之中的上乘口诀提炼出来，并且按照层次先后加以串述，修炼者可参悟印证之。

一

光明寂照遍河沙，凡圣原来共一家，  
一念不生全体现，六根才动被云遮。

二

真心浩浩妙无极，仙佛圣贤从里出，  
世人执着小形骸，一颗玄珠迷不识。

三

两仪肇分于太极，乾以直专坤辟翕，  
惟赖中间玄牝门，其动愈出静愈入。

四

天地之间犹橐籥，橐籥须知鼓者谁，  
动静根宗由此得，君看放手有风无。

五

性之根兮命之蒂，同出异名分两类，  
合归一处结成丹，还为元始先天炁。

六

先天至理奥难穷，铅产西方汞产东，  
水火二途分上下，玄关一窍在当中。

七

一窍虚空玄牝门，调停节候要常温，  
仙人鼎内无他药，杂矿销成百炼金。

八

天机秘密难倾吐，颜氏如愚曾子鲁，  
问渠何处用功夫，只在不闻与不睹。

九

闻于不闻好温存，见于不见休惊怕，  
尤贵勿忘勿助间，优而游之使自化。

○

杳冥才觉露端倪，恍惚未曾分彼此，  
中间主宰这些儿，便是世界真种子。

——

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精，  
有无从此交相入，未见如何想得成。

一二

天心复处是无心，心到无时无处寻，  
若谓无心便无事，水中何故却生金。

一三

忽然夜半一声雷，万户千门次第开，  
若识无中含有象，许君亲见伏羲来。

一四

西南路上月华明，大药还从此处生，  
记得古人诗一句，曲江之上鹊桥横。

一五

塞兑垂帘默默窥，满空白雪乱参差，  
殷勤收拾无令失，伫看孤轮月上时。

一六

妙运三田观上下，闭成一炁合西东，  
凭君遥指昆仑顶，夹脊分明有路通。

一七

子时炁到尾闾关，逆转河车透甑山，  
要在八门牢闭锁，火符进退任循环。

一八

只求一味水中金，镇摄虚无造化窟，  
促将百脉尽归根，念住息停丹乃结。

一九

怪事叫人笑几回，男儿今日也怀胎，  
自家精血自交媾，身里夫妻真妙哉。

二〇

从此仙苗渐现形，随时灌溉守黄庭，  
养胎八九功将熟，忽觉凡躯已有灵。

二一

饥餐渴饮困来眠，大道希言顺自然，  
十月圣胎超脱出，奔雷震裂上丹田。

二二

空不顽兮色不碍，世界能坏他不坏，  
有为事毕又无为，无为也有功夫在。

二三

法身刚大包天地，真性圆明贯古今，  
若未顶门开具眼，休夸散影与分神。

二四

打破虚空消亿劫，既登彼岸舍舟楫，  
阅尽丹经万万篇，末后一句无人说。

右二十四段诗歌，出于各家之手笔，余将其集合一起，先后排列，颇具深心。学者果能全部贯通，即身就可成仙作佛，不必待到他生后世矣。若是妄语，甘堕拔舌地狱。

或问：“既登彼岸舍舟楫”；末后一句“究竟如何？是不能说乎？抑不肯说乎？”答曰：古人不肯说耳。或问：何故不肯说？答曰：恐根器浅薄之人闻而惊骇，遂致失其信仰心耳。或问：先生之学，素以彻底见称，今日何妨相告。余曰：君勿惊骇。或对曰：决不惊骇。余曰：有几分信仰？或对曰：有十二分信仰。余曰：可矣。“既登彼岸舍舟楫，再入轮回做众生。”问者默然含笑而退。

丙子（民国二十五年）孟冬 撷宁识

修真内景谈

此有英先生題石門子其集乃佳話官在時

開張天岸馬  
葉其子凡集之高七十分之三十五之天岸馬係是轉紙

此有英先生題石門子其集乃佳話官在時

奇逸人中龍

此有英先生題石門子其集乃佳話官在時

轉





仆幼慕玄风，青年人道。佩服祖师丹经，笃嗜修为之学。积于今用功九载，寻师访道，搜罗丹书，汲汲其中而不知倦，乃于道妙略有所得。夫性命双修之道，乃天人合一之绝学，其初由清静入手，凝神聚炁，炁足开关，周身炁通，乃可天人感合，顺天行事，反夺造化，一切功修皆在自然，而归本于无为大道。其法易简，其理易明，惟非亲身体悟，究竟不知冷暖，故对修真内景，不可不探究印证之。观诸丹经，历来略谈内景，令人感到道海茫茫，无从取证，甚至有望而却步、退作他求者，此“道不轻传”之弊也。仆本不敏，未敢自私，今特自数年悟道日记之中，摘录修真内景十八则，删其繁复，取其精要，务期分清层次，步步鲜明，汇以成编，公诸于世，以与真修实悟者相互参证焉。每则附加自注，以释明不同内景之层次。修真景象，自然而然，妙本天成，非笔墨所能尽述，亦非诗文可作雕饰，是故信言未必美言，词句朴陋之处在所难免，读者切莫以辞害意焉，须知意在言外，得意可以忘言也。

## 虚室生白

壬子年，我读小学一年级，时年七岁。暑假之中，外祖父接我到乡下去玩，那时气候炎热，夜晚就在院子里睡觉，躺下之后，面对满天星空，人天相照，无比广阔。刚刚入眠，景象立至，好似虚空存在强大引力一

般，把自己吸收进去，恍惚不知所之，进入另一世界。只见白光现前，浩渺无际，湛然清彻，雪亮如银。过去的一切自动消失，万事万物不复存在，惟有虚空浩渺的光，极亮而不耀眼，我的身体没有了，变成了不可言状的光，此时我即是光，光即是我。直觉在此景象之中，无比清朗明彻，洒脱快畅，不知所之，其味难说。当时尚未悟道，不知“道”为何物，只觉头脑特别干净，以后我在学校，感觉功课并不吃力，大概与此不无关系。这一景象，在我童年数度出现，皆在平常睡卧之际发生，知而不知，觉而不觉，似梦非梦，似醒非醒，醒来之后，仍归平常，吾亦平常视之，听其去来。

自注：丹书云：“上德无为，不以察求。”意谓童子修真，不用有为之法刻意追求，只学清静无为之道，便可了脱性命，修证道果。童年出现的这一现象，当系童子天真，无欲无求，易入道境。《庄子》云：“虚室生白”，即此境界。其时若知修炼，顿法即可了道，惜乎无人点拨。虽然如此，经过这番铸炼，对于童年智慧开发，已经发生效益。《庄子》又云：“目击而道存矣，亦不可以容声矣。”当时虽不知言“道”，但是已属“道”中境界，又何必定要知其为“道”耶！况且自知对其平常视之，已合“道”念，是知其实而未得其“名”，妙在无后天“强名”之搅扰，《老子》云：“同于道者，道亦得之。”此亦个人根性所然，对于以后道修，无意中已经具备了坚实基础。

## 性光圆满

癸亥年，赴身东海崂山，正式入道，清静修炼。记起在丹房初次做功，是在夜深人静之时，悄悄起身打坐。两手掐诀，垂帘塞兑，收心入静，聚性止念。渐渐身心不动，进入忘我境界，空空洞洞，混混沌沌。忽焉性光发现，圆似月轮，聚而复散，散而复聚，令我信心大增，虽腿酸脚麻亦不顾也，这是第一次认识自己的性光。此后每当垂帘静心，皆有性光显现，圆陀陀，光灼灼。功修亦随之精进，从无魔境干扰。

自注：北宗性命双修之法，先以性功入手。性功炼好，犹如夜行有灯，行去无差；否则就似盲人瞎马，难以把持。故此性功层次之高低，直接关系命功之成败，同时也决定了丹功全程之安危。性功澄彻，则命功水到渠成，纯出天然，不假人为。

## 性住炁自回

那时坚持“行立坐卧，不离这个”，念兹在兹，勤而行之，身中出现以下内景：

1. 阴跷至丹田一路，似有一条虚线，平常之间，不时有炁流沿之上升，如同水中冒起的小气泡一般。
2. 熟卧之际，炁盈欲解，冲至阳关，猛然倒回，一路抖缩，如同传电，其炁自还，感觉殊妙。

3. 平时无意之间，忽焉肾根回缩，接连数次，类似枪膛之伸缩。非为外动，其形依然，内有机牵动，其势不在人为。其时自心不动，顺其自然，感觉亦妙。

自注：性功之修习，终于带来命功上的一系列进步。道家修炼，认为精原是炁，炁化为精。炁，乃无形清阳之炁，属于先天，又名元精，丹经谓之“清水源”，用之可成仙道；精，乃有形浊阴之质，落入后天，又名阴精，丹经谓之“浊水源”，用之可成人道。中老年已漏之体，其炁成形为精，精走阳关为熟路，易入后天，故须勒之以化炁，使后天返先天；青少年童真之体，其精未形为炁，炁归元海亦熟路，本为先天，惟须炼性以保炁，以虚无合先天。二者用功之不同，可谓泾渭分明。当然根据各人素质，二者并不绝对。尤其对于纯乾未破、命宝完固的童体来说，性功之修炼至为关键，要知炼性即保炁也，即保自身之道也。纯阳吕祖曰：“不迷性自住，性住炁自回，炁回丹自结。”“自住”、“自回”、“自结”，皆系于性功之“不迷”。

## 还精补脑

如此行功月余，丹田之炁充盈温暖，津液愈加甘美精醇，周身太虚，浑然无物。一夕做功，手抚丹田，神炁归根，身心两忘。忽焉甘露自天而降，由泥丸涌出天池，颗颗滚落而下。其露甚暖，其势甚冲，不由自主，引颈吞之，如同雀卵，甘甜软美。随之一阵暖流，由巅顶布向脚心，融和之炁，传遍周身毛孔。其中苏绵美畅

之情形，妙难尽述。

自注：丹书云：“若要不老，还精补脑。”实指中枢神经之炁充盈流通，乃为人体健康长寿之保证。中老年人精炁已衰，脑髓转枯，先须炼精化炁，炁满自可补脑填髓，恢复青春活力，返还乾健之躯。青少年未婚者则不然，因其阳炁盈满，毋须炼精化炁，只须存神养性，降下心火，促使肾炁上腾，飞上泥丸，上补脑髓。而后所降之甘露，非常人之唾液，乃由先天真炁资生而来，实为长生大药，丹经又谓之曰神水，灌溉脏腑，坚固形体，可以接命延龄。道家丹经把“药”字写成“𤑔”——自家水，即指此也。最好之药物在人身上，最大之病患在人心中，倘能炼心合道，自得长生妙“𤑔”。

### 炁足开关

数日之后，便有炁拱脊背之现象，虚极静笃，入于混沌。忽觉背部发紧，真炁上涌，一路轰鸣，直冲夹脊，畅通无碍。复上奔玉枕，撞之不动，其炁乖乖缩回，蓄势待发，似乎消失。稍停复现，吼叫上冲，再撞玉枕，一撞而通。飞上昆仑，轰鸣如雷，脑门发麻，震动甚大，舌拄上腭，接下此炁。但觉气流粗壮，直透脊髓，所到之处拱动剧烈，犹如钻机通过一般。丹经所述“大药过关”的“六根震动”之景，即丹田火炽、两肾汤煎、眼吐金光、耳后风生、身涌鼻搐、脑后鹫鸣等，此时均有发生。在此景象之中，自己四肢如石，神识无

主，完全无力抗拒，丝毫不能主事。

那时所能读到的丹经极少，在脑中尚未形成系统的丹道观念，仅仅得到一点下手功夫，便去兴功实践，以至于内景发生之后，还不知道怎么回事，其后才明白这是“炁足开关”之景。

自注：此炁足开关之景，乃先天真炁之发动，由脊髓而通关，冲开任督二脉，丹道或谓之“小周天”。与彼气功家以后天导引之皮下炁通，断然不可同日而语。先天真炁之发动，必得到达先天境界而后可，这就需要性功圆满，合乎先天，然后才是元神主事，识神退位，身心无主炁是主，神行而非我行，丹书亦言：“十分好汉，到此无一分主张。”盖有主张，即落后天也，所谓：“一念之差 天堂地狱。”《高上玉皇心印妙经》曰：“百日功灵。”意谓需要一百天功夫，此则行功两月，便得开关之景。总结速效之原因：一者在于童体炁足，二者在于性功精纯。另外，正因脑中尚未形成系统的丹道观念，头脑干净，没有负担，无心而求之，合于先天，反而易得，得之亦真；相反，倘若事先知道有此内景，先有模式，充塞头脑，有心而求之，落入后天，反而难得，得之易假。所谓求之而不得，不求而自得，相信修证丹道的悟士，亦有类似感受。

## 阳炁开八脉

任督二脉打通之后，其他八脉之阳维、阴维、阳跷、阴跷、冲、带诸脉，渐次冲开。皆从自然无为中

来，丝毫不假后天意念。每逢自身阳炁旺足之时，易入混沌，其炁便发，自动冲脉，冲开之后，归于平常。

自注：任督二脉，为全身百脉之总纲，任督打通，百脉皆通。张紫阳《八脉经》云：“凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳炁冲开，故能得道。”又云：“八脉者，先天大道之根，一炁之祖。”盖常人所行者十二经络，修士所循者奇经八脉，此入道、仙道径路之不同也。

### 男子修成不漏精

此后每遇阳炁盛满之候，活子时出现，混沌之中，阳炁发动，不行阳关，自升昆仑。皆自然而然，毋须人为搬运。其中景象颇多，兹举一例：

丁卯年六月二十六日晚上，静定之际，浑然忘我。忽焉真炁腾发，直冲漕溪（督脉），犹如飞龙，吼吟而起，隆隆作响，升上巅顶。与之同时，出现三颗光珠，接连穿过右、左双眼，颜色黄里透红，光彩晶莹夺目。但觉此炁升腾不已，其时身心无主，从其自然而已。旋顷自停，复归无物。平日睡卧，内炁自交，阳生之际，时至神知，炁动神随，即有真炁隆隆，飞升巅顶，两耳轰鸣，如雷行天。从此再无“道解”之患（即漏精），而独得清修之乐。

自注：人体内部之阳炁，总在不断地生发，以维持人体之生机。生发到一定程度，盈满而溢，就会出现动机，丹家谓之活子时。太阳初升之际，未露太阳，先见

阳光，人体之阳升亦然，故阳炁发动伴有光珠出现。关于采取活子时，此中又有中老年与青少年用功之不同：中老年已漏之体，活子时到来，易行人道而走失，惟用有为之法将其勒回，加以采炼封闭之功，补益自身，若用有为之法，必走熟路而有漏；青少年未破之体，活子时到来，外行阳关非熟路，任督已通无阴气闭塞，清阳之炁自然归内，沿督上升，不必用后天有为之法也，所谓“不采之采，乃是真采。”从此之后，炁行任督，阳关止闭，而无道解之患，所谓“男子修成不漏精”是也，清修之真义在此。惟须平时注意保持养性，神合先天，方保无失，大道就在平常日用之间也。

中老年人修炼，需要炼精化炁，补满三宝，方能返还童体，与青少年纯乾之体相匹。青少年命宝未丧，三宝丰满，本身素质已较中老年大为优越，倘知下手兴功，可以省去炼精化炁一着，而直接从炼炁化神入手，获得较高层次的修为。道之易求，可知矣，修真青年岂不悟耶！

## 大道甚夷

丁卯年，开始修习站功，每日坚持，从不间断，每次至少保持两个小时，有时四个小时。以之悟证内修，感觉相付。十月二十日晚上八点，吾在全真祖庭白云观退居楼习站，面向东方，似看非看，独立守神，身心若一，虚灵挺拔，松和自然，津液时涌，咽纳不已。过了约有一个小时，东方慢慢冒出光华，吾知其为新月初



升，没有在意。但见此光升起，却非月亮，乃是好几个碎块，大小不一，悬在空中，极为明亮。吾仍独立，见同不见。碎块在相对静止中慢慢上升，却又变成一颗亮星。继续上升，旁边又出现一颗小星，亮度稍弱于前星。此时不解，检验是否幻觉，揉揉眼睛，再看仍然如此。吾独立不改，静以待之。只见两颗星慢慢上升，复变为长方形的块状物，极亮。接着上升，才是一轮月牙。吾平常看到，仍以平常视之，依然独立下去，直至两个小时之后收功。此景出现之后数日，更有不可思议之景象发生，但是修炼非淑诡幻怪之事，兹略不谈。

自注：举出这样一件实例，并非说明自己的功修与众不同，更不是为了惊骇别人，乃是借事说理。修真途中，可能遇到一些令人费解的特异现象。有些属于道之变化，出现神奇；有些属于意识恍惚，便成幻觉；有些属于境界不同，异于人间；有些属于人心未定，念动起魔；有些属于炼意不净，识神作祟；……种种不一。只要不是肉体感到痛苦的，一般来说都不是坏事，可以不去管他，顺其自然即可。同时，这也正是检验自己道心的试金石，《老子》曰：“大道甚夷。”只可视为平常，不可以为怪异。如此，自会增长道力，否则的话就是桎梏，就是魔障，《悟真》云：“顶后有光犹是幻，云生足下未为仙”是也。

### 大妙中黄贵

戊辰年正月十九日（丘祖生日），时在崂山太清

宫，临窗养静，浑然无我。先觉顶额如有蚁爬，似知非知之中，忽焉脑后如雷轰鸣，一股粗壮炁流，自天降下，直冲“中黄”，透体下行，全身震颤，不由自主。其炁一路啸声，直达海底，流溢腾发，散向四肢。但觉周身舒畅，妙不可言，复归于混沌，其后面部犹热。

自注：此炁透“中黄”之景也。中黄，又称黄中、中道、黄道、正黄、正脉、黄脉、真黄、橐龠、真橐龠等。乃系处于人体之正中大脉（非八脉之冲脉或中脉），而络通于四肢。因其脉联络七门，即天门泥丸、地门尾闾、中门夹脊、前门明堂、后门玉枕、楼门咽喉、房门绛宫等，五脏六腑皆禀焉，故历代修炼家多重此脉，且视为不传之秘。丹经道书谈及此脉，亦仅片言只语，且甚隐晦，往往为人忽视。此乃往圣仙真，一脉心传。如魏伯阳《周易参同契》：“黄中渐通理，润泽达肌肤。”《太上黄庭内景经》：“中有真人巾金巾，负甲持符开七门（七门之义见上），此非枝叶却是根，昼夜思之可长存。”吕祖《敲爻歌》：“玉炉之中文火炼，十二时中惟守一，此时黄道会阴阳，三性元宫无漏泄。”张紫阳《悟真篇》：“先把乾坤为鼎器，次转乌兔药来烹，既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”丘祖《龙门派薪传百字谱》：“大妙中黄贵，圣体全用功。”……此脉修通，心肾二炁即无阻隔，全体关窍俱开，一炁遍达周身。“先天一炁，自虚无中来。”即在此一道路。丹道或谓之曰“大周天”。

以上所举，主要是真炁流布、小大周天之内景，尚

有天人合一、道法自然之景象，俟后详述。

### 真人之息以踵

此后，初步体会天地相合之时，人身感觉特别舒适。甚至初步体会到氤氲之景：真炁沿两脚升腾而上，与心炁交会于中宫，全身舒畅，毛窍开合，天地之炁归于我身，如沐春光一般快活。另外，感到由朔至望，人之性宫渐趋明朗；由望至晦，人之性体渐归混沌。

自注：中黄打通之后，周身关窍皆开，真炁遍达周身，人身之炁始与天地之炁接通。所谓真炁沿两脚升腾而上，即《庄子》“真人之息以踵”之义也。一般人用外呼吸，最多炁达丹田，非得中黄开通，畅于四肢，胎息内转，才可至踵。

从前做功，皆在肉体腔子里面摸索，今日方知跳出肉体樊笼，体悟天人关系。若无命功之蜕化，岂有性天之超升。相距悟至“天人合一”，虽不中亦不远矣。

### 天人合一

己巳年六月初一，调至中国道教协会工作，居于北京白云观内。自来之后，便体会到更为醇厚的氤氲景象。平常之际，忽焉有炁循两腿升腾，直汇中宫。丹田仿佛有股吸引力一般，一直向内吸炁，非平时之由外往里吸也，乃是由内从外纳炁，而且只吸不呼，亦不见其满。上面有炁随之入内，上下二炁，交会中宫，如磁吸

铁，相恋相抱，温和酝酿，氤氲不散。就在二炁相抱的一刹那，呼吸顿止，而人恍然如醉矣。四肢百骸，皆不能动转，直觉神在炁中，炁包神外，两相交接，恍惚回旋。真炁薰蒸，遍达周身，苏绵快活，妙不可言。全身毛孔尽皆开放，元炁阖辟同乎天地。真炁上蒸，化为甘露，清凉如醴，咽纳不已。二炁相交，只在片刻之间，交毕之后，归于平常。此景每在平常之际发生，忽焉而来，忽焉而去，往来无定，不可追求。

其间景象，亦有变化。有时正在看书写字，忽觉腿部有炁腾起，上交中宫，顿然全身如浮，身轻如蝶，恍惚如在云空，乃知景到，不敢妄动，任其自交；有时真炁会于中宫，甜蜜非常，津生浓醴，身软如泥，如醉如痴，手懒得动，口懒得开，直愿养此天机，便有无穷快活，非得其炁交透，身体才愿活动；有时真炁自脚心升起，两腿于是格外轻快，便乐意悠情漫步，涵养中宫炁团，任从我行，全不知倦；有时好似身后有炁推动，举步毫不费力，犹如漫步太虚，缥缈轻举；有时动作之中，真炁沿两腿上升，直上夹脊昆仑，蔓延四肢，一路融融，遍传周身，稍加用意，周身便似火蛇乱窜，聚歼八万四千毛孔、三百六十骨节所藏之阴神，何等畅快，惟武火不敢多用耳；有时炁来甚速，迅即在中宫抱团结胎，小腹盈满，静以养之，呼吸内外开合，全体美快之至；有时感觉混沌，卧以应之，上下二炁，会于中宫，交接甜美，流行全身，暖融畅适，周身太和，太虚与我同体，而我为太虚之主；有时二炁相抱中宫，纽结一

处，如同活龙在内游动翻滚，动转升降，美妙非常；有时真炁抱团，丹田畅适美快，其感觉非冷非热、非寒非燥，一团舒妙之景，形成天然火候，早先以丹田发热为好兆，今日成为笑谈矣。……种种景象，变化万千，非笔墨所能尽述。

时间稍长，观察天地变化，乃悟我身氤氲之候，正是天地相合之机，及至有形，其景自失。证验至此，方才领悟何为“天人合一”。

自注：天地相合之机，乃是天地之炁相交之时，亦为人身氤氲之候，这便是“天人合一”之内景，《阴符经》谓之“天人合发”。常人不察此机，惟修炼者不期而获，此须由真修实证，方能悟之，非字面理解可知。当此之时，天炁下降，地炁上升，二炁相合，氤氲交感，将雨未雨，将雷未雷，在卦为之“地天泰”，古人称曰“天地氤氲”，天地之造化在乎此也，丹经云：“人身为一小天地。”修炼者能够合乎天地之德，自然可与天地同参造化，吾身氤氲之机，亦合天地氤氲之机。感觉有炁循两腿升腾者，其实地炁循脚心上升也；有炁自上降入中宫者，其实天炁由顶窍下降也；感觉真炁薰蒸、遍达周身者，其实天地之炁由毛孔而入也。在吾身中，为心炁下降，肾炁上升，氤氲交感，相聚中宫，如同结胎相似，经云：“道胎”，又云：“胎因息生，息因胎住。”其胎顺外呼吸而结，结胎之后，外呼吸即断，化为胎息。丹书所谓之取坎填离、水火既济、心肾相交、神炁合一、性命合一者此也，道即在斯矣。及至有

形，天地无形之炁交已毕，无形生出有形，故其景自失。

于此可见，天道、仙道、人道其实一也，皆为阳炁下降，阴炁上升，阴阳交感，氤氲结合，化为甘露，孕育新的生机，天地由此而长久，人身由此而长生，夫妇由此而传代。古人云：“天地之道，造端乎夫妇。及其至也，察乎天地。”得此道则昌，失此道则衰。

## 先天活子时

亦且悟得，每当天人合一之景出现，皆是天地之阳炁生发之时，亦人身之阳炁生发之时，即“活子时”出现之机，天地之活子时与人身之活子时同步，合成一个活子时。而其氤氲景象，往来无定，久暂不一，隔段时间总会出现一回。其间亦有强弱缓速之不同，感觉强时，必是天地氤氲正浓，万里和合，其势浩然，见形亦速，其形亦大；感觉弱时，竟是天地清静平淡，万里无云，其势和顺，见形亦迟，有时无形。其中微妙，多有不可言述者。每遇此时，天地之炁交和，产生新的阳炁，天炁发暖，人身融融，便得毛窍开放，而天地交和之阳炁，循毛孔之阖辟而入于我身。此刻自身阳炁旺盛，活泼圆融，而天地之阳炁，和合心肾二炁，天地人三家相见，和合凝集，氤氲相抱，团聚中宫。其炁交毕，归于平常，而吾身之精神面貌，则如蝉脱壳，焕然一新。

自注：天地阳生之活子时，与我身阳生之活子时，

二者“阴符”，天人合一之道得矣。因其往来无定，亦可见活子时之“活”也，若不知活则容易当面错过，丹书云：“十二时，皆可为。”非必限定于子时打坐之“死子时”也，丹书亦云：“火候不用时，冬至不在子。”

天地之炁，氤氲交感，产生新的阳炁，此阳炁乃至真至纯之生炁，即先天清阳之炁，非后天孤阳之气也。

《老子》曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”道生一炁，一炁生天地，天地二炁相交所生之阳炁，谓之“三”，万物得三，方得长养，人同此机。故《阴符经》云：“天人合发，万化定基。”天地由此阳炁而发暖，人身亦得毛窍开放，便觉融融，而与天地同其阖辟，天地交和之阳炁，入我身内，所谓“盗天机，夺造化”者此也。而此阳炁，正是常人下生之后，逐于外物，失于虚空之先天生炁，本为自己所有，今且“盗”回（此“盗”非偷盗之义，乃指反夺，即是把本来属于自己的东西夺回来），还归于我身。活子时到来，天地所生之清阳之炁，和合心肾二炁，天地人三家相见，氤氲中宫，和合凝集之后，结成一粒黍米，丹家又称“黄芽”。所谓“黍米”，是言其极精极微，渐渐积累，聚之可结道胎，又曰“婴儿”，《悟真篇》云：“三家相见结婴儿 婴儿是一含真炁。”

经云：“一点落黄庭，战罢平常。”其炁交毕，归于平常。此活子时阳动之机，皆平常而来，自然而然，不在人为。前云：“不采之采，乃是真采。”于此更可明其义。故此天人合发之活子时，非彼外肾立举之活子时

也，由此可以分为“先天活子时”与“后天活子时”。先天活子时，在天人合一之时，无形无象，合乎先天，所采者炁也；后天活子时，在外肾立举之时，有形有象，搬弄后天，所采者精也。先天活子时，采取先天清阳之炁，和合自身阳炁，点化自身阴质，以成就纯阳之体，符合天道，可以成丹；后天活子时，采取后天浊阴之精，至多补益自身，自身仍属阴质，仍然是一团孤阴，不合天道，何以成丹？二者相比，一无为而一有为，一先天而一后天，一无形而一有形，一自然而一勉强，实有云泥之差，岂可错认！有些丹书，所云外肾立举为活子时者，乃是针对中老年人说法。中老年人所谓炼精化炁，是从后天活子时下手，运用周天火候，采取后天，返还先天。这种活子时，一天可能出现好几次，有云人体之活子时与天地之活子时不可同步者，实指后天活子时也，尚未证悟先天活子时之层次。倘若执着后天活子时，摸索肉体里面一团阴气，终究有坏，落入空亡。历代成道祖师，多有批驳后天活子时者，如钟离祖师曾云：“一身四大皆属阴，莫把阴精里面寻！”黄元吉先生亦云：“忽见外阳勃举，便以为阳生药产，岂知此是后天之知觉为之，凡火激之而动者，何可入药？”

一般说来，青少年纯乾未破之体，先天的东西较多，可以直悟先天，采取先天活子时，较为容易；中老年人精衰已漏之体，后天气质较重，需要培补先天，采取先天活子时，才有希望。青少年若不知及时修炼，贻误良时，等到老年精炁转枯，再去下功，金饭碗变成讨饭



棍，悔之迟矣！

此天人合发之活子时，三丰祖师又称“一身内外阴阳之真消息”，内阴阳者心肾也，外阴阳者天地也，旁门诬指外阴阳为男女，较之后天活子时，又等而下之，何其谬哉！

惟此天人合一之道机，历代祖师秘而不宣。陈翠虚云：“都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。”藏诸丹经，隐喻颇多。或曰“玄关一窍”，或曰“玄牝之门”，或曰“真橐龠”，或曰“真鼎炉”，或曰“氤氲”，或曰“阖辟”，或曰“先天一炁”，或曰“无中生有”，或曰“灵药”，或曰“怀胎”，或曰“外天机”，或曰“夫妇配合”，或曰“采大药”……种种不一，迷者自迷，悟者自悟。

## 拳道合一

吾于每夜子时，坚持习炼内家拳法，一年四季，从未间断。正当其时，夜深人静，万籁俱寂，神入太虚，感觉每夜行功最为舒适之时，正天地氤氲之时也，亦为人身之活子时，内感外应，若合符契。此时行功，周身不松而自松，不静而自静，行拳迈步之间，犹如行云流水，完全无需后天拙力，皆在自然而然。行到妙处，阳炁温润，周身太和，暖融快畅，妙不可言。乃可至于动静合一，动不知动，静不知静，不动而动，不静而静，动乎其不得不静，静乎其不得不动。交感强处，竟至浑然不动，神形俱化，万物与我同在，而我与天地为一。

通过动功炼形，将天地人交和之阳炁，运化于周身内外，阖辟周流，散溢四肢，其乐无比，其妙难述。故操内家拳法，可以行炁化欲，以证丹法。曾见博得内家拳法之秘奥者，每言武道同源、拳道合一，初闻似乎难解，今日方知含有内在体认也。

自注：夜半子时，阴极生阳，静极生动，阴阳之炁始交，正天地默会之时，亦人身体察内外感应之良机也。正好下功，修炼与拳法合为一体。内家拳法，其实修炼之动功也，虽曰动功，实为内修，非只运动形体，其实炼神炼炁，故称“内家”。当初三丰祖师留传内家拳法，即为辅助修炼之用。盖纯动纯静，不合道体，动静失宜，则有阴阳偏盛之患。故应内外兼修，动静合一，自可运化周身阳炁，充溢百骸，外固形体，内凝精神。因之常见修丹道者多辅以拳，操内家者多悟以道。

## 道法自然

从此之后，功修归于平常。平时持志虚无，清静无为，诸般景象，入眼皆空。待到天人合发之机，玄关兆象，先天活子时发生，我身自与天地氤氲之机相合，而与天地同参造化。采取黄芽，积累道炁，顺天行事，自然而然。功夫只在顷刻之间，时至神知，水到渠成，不必追求，道自归身。再看嫩枝抽芽，鲜花怒放，空山鸟语，流泉飞瀑，自然万象，生机盎然，无一非道之所在。心契于道，足可怡然齐物也。

吾自入道。坚持做功多年。保持童体，依法修持，

而今明白种种法门尽属后天，道法自然，不假人为。从此不必拘泥形式，亦无需有心作为，行立坐卧皆可，就在日用平常之际得之，大道何其“易简”哉！

自注：功修至此，归于无为大道。虽曰无为，其实无可不为，《悟真》云：“无为也有功夫在。”《高上玉皇心印妙经》曰：“顷刻而成”，真正功夫就在顷刻之间，无为之中而有为，平常之中出非常。所谓“种种法门尽属后天”，乃明白天人合一，道法自然，而后证知，未入此层，不可废弃有为之功。

## 春之炁在肝

功达无为，廓然无碍。随着先天活子时的自然出现，其他景象亦随之发生。庚午年正月十二日，静养之中，杳杳冥冥。但觉炁聚丹田，氤氲不散，且在中、下二田之间，来回悠荡。全身如雪人水，渐渐溶化，体合虚无，混混沌沌。大静之中，右胁炁盈，伺机欲动，如同待发之师，瞬间真意自注，若得将令，其炁骤发。快似决堤之水，突然进流，又象万马奔腾，势不可挡。滚滚炁浪，奔流激荡，波涌全身，震颤肢体。自身六神无主，完全任其所为。冲溢之后，遂而消失，杳无影迹，不见其形。稍歇，右胁之炁复盈，真意随之一注，再次发动，炁浪滚滚，冲布全身，旋而自止，再次消失。稍歇又发，发后自失。如是数度，炁势递减，渐自安定，复归混沌。翌日早起，天降大雪，是天人合发之验也，皆在道妙之中矣。

自注：查此时间，乃为立春（正月九日）之后第三日，正当初春阳炁生发之候，其炁属木，在人身为肝（右肋），天人合发，在人身为肝炁动，正其时也。此景过后，天降大雪，应验其为天人交感之时，即先天活子时。由此可知，先天活子时之发动，不惟与天地交感之机相合，亦与二十四节气之阴阳变化相应。亦可谓二十四节气阴阳变化之炁机，亦合天地阴阳交感之炁机也。是知活子时之“活”，活中亦有“定”也。较之先天活子时之天人合一，又开辟了一个新的层次。

### 冬之炁在肾

庚午年腊月初四，余回山东看望父母。夜卧静室，浑然大定。忽焉颠顶神光下盼，足心之炁随之上朝，上下互感，顿觉天地恍惚，氤氲回旋。此刻吾仍保持平躺姿势，寂然不动。只见（神遇而非目视，此时双目正闭）有两道黑炁，穿脚心同时上行而来。如同两条光带一般，宽窄相同，其光为漆亮之黑色，非晦暗之黑色也。两炁上行，非常明晰，只见双双由腿内上行，行至中宫，触及内脏，顿时如有东西在内抓捏一般，脏器随之颤跃，既感觉新奇刺痒又不可抗拒。此时六神无主，无力抗拒，其炁动毕，归于混沌。

自注：此时正值隆冬季节，乃为冬日阳炁萌发之候，冬之炁属水，在人身为肾，天人合发，在人身为肾炁动。脚心属肾，故其炁发于脚心（前述中黄之炁已通，畅于四肢，方达脚心）。其炁色黑，正应肾主黑色

也。此为先天活子时之发动，合于四季阴阳变化之炁机。可见古人以四季配五行，配五脏，配五色，中有道妙存焉。

## 夏至一阴生

辛未年五月初十，上午景生，中宫之炁，结团相抱，氤氲不散，苏绵快活，妙不可言。午后养静，内炁充盈，甜蜜妙畅，浑然忘我。杳冥之中，真炁腾发，直冲漕溪，飞上昆仑，轰鸣不已。薰蒸升腾，周流不息。此时自身无主，任其升腾。旋顷自止，归于混沌。

自注：查五月十一日为夏至，夏至之时，一阴初生，在此之前，为阳之极。阳极必动，故为天地蕴蓄之阳炁发动之机，天人合发，在人身亦为阳炁发动之候。故应于初十日，人身之先天活子时发动。天人合一，时至必发，三丰祖师云：“不差毫发。”

## 印证丹经

吾之内景所谈，在别人看来，或许认为又是一家之言。殊不知大道为一，法乃不二，虽其内在景象，因人或有不同，而论及功夫之阶次，则仍与古圣仙真所言，印证无差。丹经疑迷之处，至此涣若冰释，乃知圣真“心传”，均可一以贯通，默会其意，如与祖师坐而论道。只是各种丹经，多为中老年人说法，且以有为之法居多，青少年不宜邯郸学步。观诸各派丹法又有层次高

下之不等，若无身心验证则易误入迷途。故此，本文为破析其理，直指大道，于隐微处亦有所阐发，秘则揭之，晦则明之，大道为公，善与人同。

若此天人合一、道法自然之妙境，论述详明者，当推阴符道德、纯阳祖师、紫阳祖师、重阳祖师、长春祖师、三丰祖师、黄元吉先生、陈撄宁先生诸真。

自注：摘引道言祖语如下：

《阴符经》：

“观天之道 执天之行 尽矣。”

“宇宙在乎手，万化生乎身。天性人也，人心机也，立天之道 以定人也。”

“天人合发 万化定基。”

“人知其神之神 不知其不神所以神也。”

“其盗机也，天下莫能见，莫能知。”

“生者死之根 死者生之根。”

“圣人知自然之道不可违 因而制之至静之道。”

《道德经》：

“天地所以能长且久者 以其不自生 故能长生。”

“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命。”

“人法地 地法天 天法道 道法自然。”

“上德无为 而无以为。”

“谷神不死，是为玄牝。玄牝之门，是为天地根。绵绵若存 用之不勤。”

“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，

周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”

“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象。恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”

《太上老君说常清静经》：

“大道无形，生育天地。大道无情，运行日月。大道无名，长养万物。”

“人能常清静，天地悉皆归。”

“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。”

“虽名得道，实无所得。”

“得悟道者，常清静矣。”

《庄子》：

“形全精复，与天为一。天地者，万物之父母也。和则成体，散则成始。形精不亏，是谓能移。精而又精，反以相天。”

“缘督以为径，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”

“气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”

“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知。汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为

败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和。”

“入无穷之门，以游无极之野。吾与日月参光，吾与天地为常。”

“道昭而不道。”

“目击而道存矣，亦不可以容声矣。”

“上与宇宙同体，下与天地精神往来。”

《列子》：

“体之盈虚消息，皆通于天地，应于万类，和之于始，和之于终。静神灭想，生之道也。”

《周易参同契》：

“上德无为，不以察求；下德为之，其用不休。知白守黑，神明自来。”

“乾坤刚柔，配合相包。阳禀阴受，雄雌相须。须以造化，精炁乃舒。”

“真人潜深渊，浮游守规中。”

《入药镜》：

“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”

“产在坤，种在乾，但至诚，法自然。”

“是性命，非神炁，水乡铅，只一味。”

“真橐龠，真鼎炉，无中有，有中无。”

“一日内，十二时，意所到，皆可为。”

《吕祖全书》：

“不迷性自住，性住炁自回，炁回丹自结。”



“自饮长生酒 逍遥谁得知。”

“天生一物变三才 交感阴阳结圣胎。”

“奥兮最上一乘，乃无作而亦无为。……上德以道全其形，乃纯乾之未破。”

“一日清闲一日仙，六神和合报平安。丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。”

青城丈人：

“采补之道，非房中家采阴补阳之事。而系采天地之炁以补我之炁，采天地之精以补我之精，采天地之神以补我之神，因天地之化以造我之化，因天地之命以续我之命。”

施肩吾：

“天人同一炁，彼此感而通。阳自空中来，抱我主人翁。”

（悟真篇）：

“道自虚无生一炁，便从一炁产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”

“人人本有长生药，自是愚迷枉摆抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。”

“南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。须知大隐居廛市，何必深山守静孤。”

“谩守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。”

“要得谷神常不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金屋，一颗明珠永不离。”

“三才相盗食其时，此是神仙道德机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。”

“安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂。聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。”

“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。有无从此交相入，未见如何想得成。”

“药逢炁类方成象，道在虚无合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”

“饶君了悟真如性，未免抛身还入身。何似更兼修大药，颇超无漏作真人。”

“见之不可用，用之不可见。”

重阳祖师：

“外三宝不漏，内三宝自合也。始得真人感通，先天之炁自然归之。……虽然外来，实是内孕。……神仙妙用，只是采取先天真阳之炁，以为金丹之母，点化已身之阴气，以变化纯阳之体。……神形俱妙，与道合真。此皆自然而然，不假一毫作为也。”

“内真外应，先天一炁自虚无中来。……自然感合，造化之妙，药以外来，非假存想。”

马丹阳：

“学道者无他，务在养炁而已。夫心液下降，肾炁上升，至于脾，元炁氤氲不散，则丹聚矣。”

长春真人：

“盖呼吸久，但觉有一息至于内，久之而并不觉气急，犹子在母腹时，即为胎息也。但凡人只知吸之在

内，不知呼之亦在内，知之则可夺天地之正炁矣。”

“天地之炁从鼻入，接着肾中之祖炁，与之混合一运，此人之炁而渐与天地合。”

三丰祖师：

“上窍阳里真阴，入内金鼎炁海之中，与下窍真阳配合。……其先后二炁一合，则坎离自交，魂魄混合，神炁凝结，胎息自定，每日如外夫妇交情美快。……喉息倒回元海，则外阳自然入内，真火自然上冲，浑身苏软，美快无穷，腹内如活龙动转升降，一日有数十样变化。……脐腹如孕妇人一般，却不是有胎形象，不过是炁满精盈神全而已。如果三全，则真火锻炼，调神炼虚，大丈夫功成名遂之时也。”

“修行人性不迷尘事，则炁自回，将见二炁升降于中宫，阴阳配合于丹鼎。忽觉肾中一缕热炁，上冲心府，情来归性，如夫妇配合，如痴如醉，二炁氤氲，结成丹质。而炁穴中水火相交，循环不已，则神驭炁，炁留形，不必杂术自长生。”

“人身现成放着两个真消息，与外天地日月同体，不差毫发。是天地乃万物之最大者，人为万物中之最灵者，天地不过是个大人，人不过是个小天地，所以人身造化同天地。谁能醒悟人人有个通天窍？人人有一味长生不老药？人人有个炼丹炉？人人有个上天梯？人人有个人不识？”

“一阳内生，方可夺外天机。”

黄元吉先生：

“学者下手之初，必要先将此心放得活活泼泼，托诸于穆之天，游于太虚之表，始能内伏一身之铅汞，外盗天地之元阳。久之神自凝而息自调，只觉丹田一点神息，浑浩流转，似有若无，我于此守之照之，有如猫之捕鼠，兔之逢鹰，一心顾提，不许外游。自然内感外应，觉天地之元炁，流行于一身内外，而无有休息也。”

“神炁混合，心息相依，其身体内外，泰然融然，有苏软如绵之意，此即炁生之兆也。但此炁生时，即玄关窍开时。古云：阳炁始生，此身自然壁立，如岩石之峙高山，此心自然凝定，如秋月之澄潭水，泄泄融融，其妙有不可得而拟议者。故古云：奇哉怪哉，玄关顿变了，似妇人受胎，呼吸偶然断，身心乐容臆，神炁真混合，万窍千脉开。盖此时有不知神之入炁，炁之入神者，然又非全无事也，不过杳冥之极，有此光景耳。寂寂中自然惺惺，举凡身内身外，略有微动之机，无不及觉。”

“内药，吾身之元炁也；外药，即太虚之元炁也。此殆不增不减，随在自如，但非内照内养有功，必不能招回外来之药。……内之元阳发，外之元炁自蓬蓬勃勃，包裹一身，浑不知天地人我，此殆内外合一，盗得天地灵阳，归还于我形身之内，久之则炼形而化炁。所谓神仙无别法，只是此炁充满一身内外焉耳。”

“从无知无觉时，是纯乎天不杂以人，忽焉有知有觉处，是纯乎人亦不离乎天，故曰天人合发。如此天人合一，始是真阳，可以为丹母者。”

陈撷宁先生：

“借身内之元炁，以招摄虚空之精神。则自有生以来，历年损失之精神，皆可还归于我身，何患老乎！”

“北派清静，但不是专靠打坐就能成功，外界资助，当然不可少，却是从虚空中寻求，不是在人身上讨便宜。”

“所谓玄关一窍者，学者当于内外相感、天人合发处求之，此是实语，不是喻言。”

“修仙者，贵在搜积虚空中清灵之炁于身中，然后将吾人之神与此炁配合而修养之，为时既久，则神炁打成一片而大丹始成。”

以上十八则内容，仅为笔者修真悟道之部分片断，尚有许多内景，未在本文讨论之列，俟将来另列专题，再作论述。

总之天元清修丹法，要诀在“先天一炁，自虚无中来”一句。陈泥丸真人云：“都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。”古仙云：“修诀须修无为诀，用法须用自然法，窃机须窃造化机，盗炁须盗天地炁。”千圣相传祖师心印天人合一之绝学，于此明矣。皆须以身心证之，不在拟议中得之也。

## 勘破乾坤识妙趣

——田诚阳道长的修真之路

影 明

在古木苍郁、殿堂掩映的北京白云观内，住着一位潜心修炼长达十六年的年轻道长。近年来，他陆续发表了一系列关于中华道家文化和仙道修炼方面的著述，引起了人们的关注，他就是中华道家修炼法脉的继承者和开拓者——田诚阳道长。

田诚阳道长，祖籍山东菏泽单县（苏鲁豫皖交界处）。出生于中医家庭，祖父业医擅易。由于家庭熏陶，他很早就对祖国的传统文化产生了浓厚的兴趣。从刚开始识字的时候起，就已接触钻研古文书籍，逐渐具备解读文言文的能力，为他以后研究传统道家经典打下了良好的基础。中华道家文化蕴蓄的五千年宝藏，一直深深地吸引着他。高中毕业之后，他为了弘扬祖国传统文化，继承古老道家真传，毅然放弃了升大学的机会，于一九八二年赴身东海崂山，成为落实宗教政策之后最早入教的年少道人。

由于当时道观刚刚恢复，重新创业时期的条件甚为艰苦。白天要接待香客游人、种地种菜、打柴做饭、打

扫庙院、侍候师长等，只有早晚闲暇时间才可聆听教义、受授道法、经文、丹法、拳法、道医等。他先后出道观从事耕种、洒扫、侍者、采购、都厨、裁缝、殿主、钟板、经主、客堂、导游、都讲、文书、会计等工作。在一日三餐几乎全是“白水煮菜”的清苦生活里，田道长矢志以求，勤学苦练。他每天早晚坚持习武，子时起身打坐静修。他向老师父学习道教龙门派天元丹法，入手便证得“性光圆满”、“性住炁自回”的良好效验。短短两个月的时间，就达到炁透骨髓，冲开关脉。他还挤出闲暇，苦读当时极难见到的中华道家经典和秘本丹经，从古代修炼家的著述之中汲取营养，充实自身的功修。

经过三年的真修实证，田道长已然掌握了山中几位师长传授的道法。由于道教向来注重口传心授，修真之士往往潜修密炼，许多道派的修炼理法相对散乱，要想得到全面的道家真传，就需要访求明师。为了得到道家的全面传授，从一九八五年开始，他云游四方，参访求道。矢志不渝，历尽艰辛。有一次他在原始森林里迷了路，转悠到天黑才找到人家。在海拔三千多米的高山上，有位老道长为了考验他，让他一个人住在茅庵里，在野兽的嚎叫声中他依然从容静坐，把一切艰难险阻看作是对自己的磨炼。百折不挠的毅力和求知若渴的学道态度，终于获得了前辈高真们的真传实授。如今，这些老前辈多已不在人世。因此，从某种意义上说，田道长的励志苦行，抢救了一些中华道家濒临失传的宝贵遗

产。

两年的访道生涯，他领悟到了许多有为之法乃是因人而设，没有必要拘执于某派法门，要成功就必须走适合自己的修真之路。

一九八七年，田道长在中国道教协会“道教知识专修班”（中国道教学院前身）学习，并被评为优秀学员。此时他在道家理法方面已有一定造诣，依然可以抽出大量时间进行修炼。他每天夜晚坚持站桩四个小时，之后回屋静坐，风雨无阻，极少睡眠。有感于中华道家修炼传授严格，今日道教人士撰写的修炼文章甚少，他遂以自己的受授和修证经验，撰写了《道家吐纳炁功》一文，在《中国道教》刊物发表。

毕业之后，返回崂山，田道长修持丹道更加刻苦。在证得“中黄正道”开通之景后，功修逐渐超升，随之出现一系列高妙境界，于是依旧用功不辍。一九八九年五月，他被选拔为青岛市崂山太清宫副监院、山东省青联委员。同年七月，他调入中国道教协会工作，任中国道协教务处秘书。中国道协珍藏的善本道书，为他提供了方便的学习条件，促使他的功修更为精进。

在用心阅读了《道藏》和其他大量的中华道家典籍，尤其是数千年留传的修炼著作之后，来到北京的短短数月之间，他的丹道实修与证悟出现了一个大的飞跃，于天地之真消息有所感通，由此丹法修炼进入“天人合一”的妙境。回头再看古代仙真留传下来的丹经道书，疑迷之处焕然冰释，也参透了诸高真所述最上一乘



之妙道，乃与古之仙真祖师一脉相通。至此，历经七载纯功，终于一朝豁然贯悟。勘破乾坤妙趣，悟入先天层次。

田道长认为自己修证所取得的一点成果，主要得益于十八岁时童身起修，炼成乾体无漏，内合天行，自然就是“不失凡身”得“道身”。

同时，他坚持修习内家拳法，拳经云：“养灵根而静心者，道艺也；固灵根而动心者，武艺也。”内家拳法与丹道修炼合而为一，愈趋精妙。

田道长依据自己多年的悟道和修真历程，于一九九一年总结撰成《修真内景谈》十八篇，以个人的真修实悟，证实了古圣仙真所传不谬，并对丹道义理有所订正发挥。求索九载的执着修炼，终于获得丰硕的道果。尽管他并不轻言丹修的超越境界，但已能看出内在炼化与外在表象直接相关。他的修功已然不拘形式，时刻皆在修证之中，即使环境极其嘈杂，仍能保持平和的心态。他常常以坐代睡，睡觉亦在蛰藏用功。他肌肤细腻，浑身轻清，行走如风，静止如山。其他奇妙道境、阴符玄机等，则讳而不言。他的功修到达完全无为，时时保持清静自然，他总结为“无可无不可，无在无不在”十个字。

自一九九二年，田诚阳道长调入中国道教文化研究所，专门从事道家学术研究。他自悟道十余年来，先后访师十余位，如今健在的均在八旬以上。他以“尊师重道”为操守，对各位恩师极其尊重。一九九〇年，他编

纂整理了陈撷宁文集《道家养生秘库（仙学揭秘）》，使人们得识中华道家修炼之真面目。一九九五年，他撰成了《陈撷宁仙学修炼法要》，引导人们更加具体系统地学习中华道家修炼。一九九五年，他出版了个人专著《道经知识宝典》，向人们集中展现了万卷道经的各方面内容。他还为《道教大辞典》、《中华道教大辞典》、《道教神仙画册》、《罗天大醮》、《道教正一授箓传度经教集》、《玄门日诵早晚功课经》、《道教常识》、《二十世纪中国学术大典》等书籍撰写和编辑文稿，成为年青一代从事中华道家学术研究的佼佼者。

他认为，中华道家修炼是一门学术，不仅仅是宗教，应当面向社会，造福于全民健康。自一九八九年开始，他应邀讲授道家修炼法，极受欢迎。他经过提炼形成的内外结合、动静兼修、行立坐卧、理法合一的完整修炼体系，使秘而不宣的中华道家修炼走向大众，为社会精神文明建设和人民群众健康事业服务。此外，田道长还应邀为来自台湾、香港地区、马来西亚、日本、美国、西班牙、德国等国家的道家或太极拳团体讲述中华道家理法，推动东方文化走向世界。

隐者无荣辱，道义无炎凉。如今，田道长依然自甘寂寞，栖身观内，过着不求名利、宁静淡泊的隐居生活。除了好道挚友外，他很少有时间聊天。每天除了在研究所搞学术，他还涉猎自己爱好的内家拳、书法、外语、电脑等内容，生活平淡而充实。他认为自己十六年的专心求道，距离前辈们向往的目标相差甚远，许多人

追求丹道而不可得，不是做不到，而是功夫下得不够。作为一代年轻人应当担负起承前启后的大任，把前辈们遗留的瑰宝延传下去，为弘扬祖国的优秀传统文化尽绵薄之力。



卷 后 语

这部《仙学详述》和《修道入门》、《中华道家修炼学》三部丹书，即“中华道家修炼系列”。从丙子年底起草，至戊寅年初定稿，历经一载告竣，之后又逐字敲入电脑，至戊寅年立秋完成。工程虽近于一年，功夫却是十六年。

三部丹书完成之际，回首笔者十六年来的悟道历程，悲欣交集，感慨万端。当初我仰慕中华道家文化之博大精深，慨叹中华道家文化之青黄不接，佩服中华道家仙真之道高德重，愿为中华传统文化之弘扬奉献终身。遂“脱却锦衣著道袍”，奔赴东海崂山入道。栖居山林隐修七载，亦曾云游访道；复调北京中国道协，数次研读《道藏》，又已九年有余。十数年来的苦行生涯，浸透了父亲的叹息和母亲的眼泪，甘苦寸心知而已。

自我入道之始，认识到中华道家修炼学是一门博大精深、究际天人的学术体系，因而十六年来置身其中，行立坐卧须臾不离，守道不失，于是焉略知其详。可叹此门学术在道教乏人提倡，几乎成为千古绝唱。得其真传者已属凤毛麟角，不得真传者徒知望洋兴叹。更有某些层出不穷的气功大师，打着中华道家旗号，肆意曲

解，蒙蔽世人，到处招摇撞骗，而且颇有市场。吾实不忍视其衰微，只有笔耕不辍，竭力提倡，力图将大道真义弘扬于世间，以为中华道家修炼学正名。

但是做此事业，又谈何容易！十六年来，抛却了家庭恩爱，远离了世间男女，奉献青春年华，淡泊功名利禄，甘于寂寞，独身清修，尤其在当今社会，需要牺牲很多。许多人要求进庙随我学道，我均婉然拒绝，劝彼在家修炼，道谚云：“宁愿十人还俗，不劝一人出家。”生怕误人子弟，自有余之苦衷。真正提倡中华道家修炼学，只有身体力行，坚持不渝。十六年之中，很多出家的年轻道友半路离去，但我以中华道家事业为重，甘心守护这方净土。

十六年来，吾已习惯青灯黄卷，清茶淡饭，悟道三更，一尘不染。初年居于崂山太清宫，倚山面海，四时有不谢花草，八节有永青树木，自然风光，胜似仙境。之后调入中国道教协会，埋头读经，著述不辍，修为不止，未敢虚度。吾深知此道不易，非此道太难，叹此道之不传！愈觉此道之珍贵。

有人利用此道，自封正宗，宣传伪术，欺诈钱财，甚至迎合低级趣味，将房中术诡称“人元”，玩弄女子以为“双修”，以假乱真，欺瞒天下，乃致伪道盛行，伪道书流行，愈使人们视修炼为下等方术，真中华道家之厄运也！吾修炼之人，出身道门正宗，一身正气，两袖清风，岂可任此下流勾当冒充大道！所以笔者一定要把中华道家修炼学的书籍撰成，以为大道正名，承继先

人之正道，屹立丹心于天地之间。

笔者是以悟道十六年的实际所得，择其所可言者而言之，聚集全付身心之精华，来写三部中华道家修炼学的著作。而且笔者写作之时，必得心静愉快之时，方才提笔构思，这样读者阅读之时亦可容易静心，如是方为道力资扶，合乎中华道家度人法旨。在三部专著的九次校稿过程之中，所有引用经典均对照原文，并且反复推敲字句，力求做到一字不差，准确无误，以对读者负责。吾深知闻道不易，求法甚难，所以一定要把最好的精品奉献给读者，是为所愿。

献身道门十六载，童身修炼二八年。或有人笑我愚我痴我呆我傻，吾却认为中华道家学术是祖国传统文化的丰富宝藏，应当挖掘出来为当今社会做奉献，其中精华之中的精华，就是中华道家经典和中华道家修炼。因为我已撰述《道经知识宝典》之书，所以一定要把中华道家修炼的三部专著做好。中华道家学术尘封日久，若非身体力行何以分别良莠？我向来是以高洁要求自己，我永远是以纯正面对生活。作为一项有益人群的事业，能够为众人做些力所能及的事情，即便付出我个人，又有何憾！尤其在当今中华道家修炼学乏人提倡的局面之下，更不应当考虑一己私利，是吾区区寸心之所在。

中华道家修炼学的发展史证明，只有摆脱宗教形式的藩篱，才能够走向社会大众，为人类同登寿域、和乐升平做出应有的贡献。只有走向社会，才有源头活水，才有生命力，也才能够有新的发展。中华道家修炼学，

来源于中华先民的古老智慧，是中华道家独有的文化体系，故此名为“中华道家修炼学”，就是为了使其服务于社会大众，报之于天下群生，是为返本归根，适得其所。换言之，即使读者不是道教的宗教信仰者，即使读者不是专门从事道家修炼的功夫，亦可由此三部书中，了解中华道家学说的哲理与智慧，领悟人生大道，使生命获得本有的真实。

拙作《修道入门》系基础修炼入门之作，《中华道家修炼学》系修炼学之全面阐述，《仙学详述》系仙学修炼讲述。三部中华道家修炼著述，既各成体系，又相辅相承，故在篇章布局之中，稍有重合，以便读者各自系统学习。中华道家修炼之学，博大精深，撰此三部修炼著述，亦非俱述无遗。其他相关之符篆、禁咒、道法、灵应、天时、地利等精义内涵，俟后有暇，辨别良莠，去伪存真，再作专述。

我衷心感谢：送我来到这个世间的大道，我的生身父母。还有提携我的仙界真人，给我清静环境的道观，以及曾经教诲我的前辈，关心我的诸多道友……

## 田诚阳道长著作

### 一、文章

《道教吐纳炁功》，中国道教，一九八八年第一期。

《崂山道士的炼功生活》，中国道教，一九八八年第三期。

《谈谈大成拳的站桩功》，中国道教，一九九零年第一期。

《道教斋醮科仪》，世界宗教研究，一九九零年第三期。

《道教内丹十大特征》，上海道教，一九九二年第一期。

《〈丘祖秘传大丹直指〉抄本校注》，上海道教，一九九二年第三期。

《修真内景谈》，武魂，一九九三年第一至四期。

《仙学巨子——陈撄宁传略》，武魂，一九九三年第五期。

《〈丘祖秘传大丹直指〉抄本校注》，武魂，一九九三年第六、七、九期。

《修真问答》，武魂，一九九三年第十、十一期，一



九九四年第十、十一期，一九九五年第四、五、六、八、十一、十二期，一九九六年第二期、一九九七年第十期。

《道教的服饰（一）》，中国道教，一九九四年第一期。

《道教的服饰（二）》，中国道教，一九九四年第二期。

《道教的法器》，中国道教，一九九四年第三期。

《道教的称谓》，中国道教，一九九四年第四期。

《心息相依与神炁合一》，武魂，一九九四年第八期。

《〈藏外道书 书目略析〉》，中国道教，一九九五年第一期。

《藏外道书 略析之二》，中国道教，一九九五年第二期。

《仙学巨子陈撄宁》、《陈撄宁证道箴言》，中华气功，一九九六年第一期。

《丹道内景谈（之一）》，中国道教，一九九六年第二期。

《丹道内景谈（之二）》，中国道教，一九九六年第三期。

《道教内丹学漫谈》，中华气功，一九九六年第四期。

《吕祖百字碑 注》，中国道教，一九九七年第二期。

《陈撄宁仙学修炼法要》（道家静功、灭欲法、回阳功、止漏功、辟谷法、望炁法、投胎夺舍法、女丹修炼法、仙学修炼问答、仙学修炼论述、修炼简便法等），武魂，一九九六年第六期至一九九七年第十二期。

《华陀五禽经史》（校点），武魂，一九九七年第七、八期。

《悟道真言》，武魂，一九九八年第一、二、三期。

《二十世纪中国道教典籍的整理与研究》，中国道教，一九九八年第二、三期。

《太上老君说常清静经 注》，武魂，一九九八年第四期。

《高上玉皇心印妙经 注》，武魂，一九九八年第六期。

《〈入药镜 注〉》，武魂，一九九八年第十二期。

《〈学仙必成 释读〉》，武魂，一九九九年第一期。

## 二、书籍

《道家养生秘库（仙学揭秘）》（编纂，七十九万字），大连出版社，一九九一年九月出版。

《道教大辞典》（藏外道书部分），华夏出版社，一九九三年出版。

《罗天大醮》（道教科仪说明），中国道教协会，一九九三年出版。

《道教神仙画册》（中文说明），华夏出版社，一九九五年六月出版。

《太上玄门日诵早晚功课经》（修订），中国道教协会，一九九五年出版。

《道教正一授箓传度经教集》（参与编订），中国道教协会，一九九五年出版。

《中华道教大辞典》（道教宫观组织管理和称谓部分），中国社会科学出版社，一九九五年八月出版。

《道经知识宝典》（四十五万字），四川人民出版社，一九九五年九月出版，一九九六年八月再版。

《北京志·宗教卷》（北京白云观与明版《道藏》），一九九六年。

《道教常识》（道教的经典、道教修炼的方法），中国道教协会，一九九七年九月出版。

《二十世纪中国学术大典》（二十世纪中国道教典籍的整理与研究综述、仙学），福建教育出版社，一九九七年。

《修道入门》，一九九八年。

《中华道家修炼学》，一九九八年。

《仙学详述》，一九九八年。

《道教格言》，一九九九年。

## 序 言

中华道家修炼，若从“轩辕黄帝问道于广成子”算起，足有五千年的历史，比正统道教出现的历史还早。数千年来，中华道家历史上出现的高真大德历来甚少，每个朝代仅有数人而已，留下的修炼丹经，极其珍贵。这些典籍，由于年代久远，言辞古奥，而且囿于“道不轻传”之清规，亦多隐语譬喻，造成人们阅读丹经道书的极大困难。自古以来，道家修炼多限于“口传心授”，不得其人不传，欲探其底蕴，又谈何容易！

诚阳道长夙具慧根，资质非凡，十八岁学道于东海崂山，是恢复道教之后第一批入道的年轻教职人员。他先是栖居崂山太清宫，隐修七载，刻苦自学，遍阅丹经道书，修炼内外道法。并且寻访海内高真大隐，笃志苦探大道之真髓。悟真多年，印证颇深。一九八九年调入中国道教协会工作，精心研读《道藏》及其他道经典籍，撰写了一系列关于道教学术和道家修炼之著述，为当今中华道家文化的整理与研究做出了贡献。田道长是当今全真派研究道教的优秀年轻道士，是道家修炼法脉

的继承者和开拓者。他所撰述的个人专著《道经知识宝典》，将万卷道经之精华整理介绍于世；他依据自己修炼多年的经验，撰述《修真内景谈》。说明他在道家学修方面已经深入法海，博通道要。当今道教界人士之中，田道长是一位做出卓越学术成绩的年轻道长，道众们亲切地称他为“文化道士”、“道士学者”。

如今诚阳道长以自身证悟多年的修炼成就，撰成《中华道家修炼学》、《修道入门》和《仙学详述》三部丹书，成为中华道家修炼著述系列，实属惊人之举。

《中华道家修炼学》讲述道家修炼学的理论体系、发展史要、修炼术语、筑基功法、三元丹法、男女丹诀、养生精要、道家方药、经典导读、秘本丹经、修炼百问、道经真言、悟道证言、实修境界、个人参悟等精深内容，论述之全面超过以往丹经，而且依据道家修炼之传统理法，结合自身多年习修所悟，发前人之所未发，阐古人不传之秘，开拓和弘扬了道家修炼学的真实内涵。

《修道入门》是针对初学修炼之人所撰，讲述道家修炼的基本原理和基础方法，深入浅出，直指大道。《仙学详述》是整理近代陈撄宁先生的修炼著述，由于撄宁先生的“仙学”著作极为散乱，此书将其重新整理为系统的仙学修炼法，发扬了道家修炼仰范先贤的优良传统。三部丹书，相互发挥，弘扬正道，批驳旁门，以冀正本清源，为道家修炼学正名，是当今不可多得的家修炼之扛鼎力作。读者由此可以学习道家修炼法，修真养

性，颐养天年；同时也可认识道家的哲理与智慧，净化心灵，启迪人生。

诚阳道长童身入道，德清思洁，保持清静法身，正务参修十六年，辛勤耕耘，实属不易。数千年来，古代修炼家留传的丹经著述均为文言古语，目前尚缺乏道家人士运用现代文字撰写的道家修炼学丹书。如今诚阳道长以道家门内人的身份，积十六年悟道修炼之心血，著此三部百万言的丹书，贡献于当今社会，填补了道家这一方面的空白。三部道家修炼学专著，当为传世丹经，承前启后，慈航度人，功德无量。

丹经云：“未生祖师时，未见祖师面，祖师言可信，祖师心可见。”祖师曰：“人身难得今已得，大道难明今已明。此身不向今生度，更向何处度此身。”谨以此语，与四海道友共勉。爰为之序。

杨思澍

一九九八年九月

于京畿留月山房

## 前 言

最近十几年来，全民健身运动在华夏大地上蓬勃开展，人们开始讲究修真养性，并且纷纷转入对于中华道家传统修炼法的探索。遗憾的是，道家修炼自古以来囿于口传心授，拘守“道不轻传”之陋习，得其真诀者往往潜修密炼，讳莫如深，致其日晦。欲求明师，如入云雾山中，茫茫难觅，故有前人“可遇而不可求”之叹。

近代先真陈撷宁先生（1880—1969），于本世纪三四十年代，在当时内忧外患的局势之下，为了振奋民族精神，弘扬道家学术，打破保守框框，将道家修炼改称为“仙学”，提出仙学和道教分开的明确主张，只讲修炼，不谈宗教，以科学的态度度人修炼，并且撰写了一系列仙学著述，为后人留下了一笔宝贵的文化财富。陈撷宁先生九十世寿解化于北京，被人们誉为“当代太上老君”、“仙学巨子”、“科学神仙”。惟惜由于陈撷宁先生所处之时代，多在颠沛流离之中，现实的危急，使他不可能专一修炼与潜心治学，他的思想多在书信、论文、经注之中表现出来，显得十分散乱，因此陈撷宁先

生所倡导的仙学修炼理法，没有形成系统完整的学说，半个世纪以来，亦无人将其进一步整理完善。

笔者少年慕玄，志心大道，十八岁学道于东海崂山，栖居山中隐修七载，习悟道家内外修功。曾经寻访海内高真大隐，搜求中华道家真传。一九八九年调入中国道教协会，继续研读中华道家经典，功夫层次出现超升，乃于丹道略有会通。一九八八年得读陈撷宁先生之仙学著述，遂而佩服先生之治学高深。为了仰范先贤，正本清源，弘扬中华道家修炼之真髓，笔者认为应当系统整理陈撷宁先生之仙学理法，因其承先启后，属于中华道家正脉。遂于一九八九年到京之后，即着手辑录编纂陈撷宁先生之仙学修炼文集（道家养生秘库（仙学解密）》此书于一九九一年出版之后受到海内外道家人士和气功爱好者的一致推崇。后来笔者得遇陈撷宁先生门内传人，多方搜集陈撷宁先生生前文献，并受胡海牙老师委托整理了《〈丘祖秘传大丹直指 抄本校注〉》等文稿。

鉴于陈撷宁先生讲述仙学理法之著作，距今已有半个多世纪，那时的社会环境与今日截然不同，遣词用句亦不合乎现代人之习惯，又且对于具体丹诀，亦不易明言，因而对于当今读者来说，存在太多难以理解的障碍。一九九五年笔者撰成《陈撷宁仙学修炼法要》，开始全面系统整理陈撷宁先生之仙学修炼理法，改用现代人的语言习惯进行讲述，并且适当加入笔者所悟修炼妙



义，发表之后受到修真学子的广泛欢迎。为了让人们得到更加具体而且全面的仙学修炼理法，吾进一步充实完善，于今日终于奉献给读者这部《仙学详述》之书。

本书内容之编写，坚持一个大的原则，就是从高处着眼，从基础入笔，以利于学道者由浅入深的实际掌握，同时照顾不同读者高下不等的参差程度。即既考虑初学之人学习仙学修炼的实际需求，又包括较深层次的丹道内涵。真正的修炼功夫，简易圆融，前后贯穿，这也正是中华传统修炼“一言半语便通玄”的独特魅力之所在。

本书基本已将陈撄宁先生所倡导之仙学修炼理法，大致整理成为一门系统完整的学说。此书与《中华道家修炼学》和《修道入门》相互发挥，以为读者全面而且具体地学习中华道家修炼学之梯航。

承蒙国家医药局杨思澍教授为本套专著写序，并承我国著名书法家康雍先生题写书名，胡海牙和李养正二位老师先后拨冗审阅了此部书稿，并提出宝贵意见，在此表示衷心感谢！

田诚阳

戊寅年农历七月十四

撰于中国道协研究室



## —— 试论中华道家修炼学之发展史与生命力

在中华民族五千年文明的历史长河之中，有一门直接关于人体生命和人类生存的传统学术，虽然古老，却青春常在，充满生机，只是由于长期以来，人们对此缺乏了解，未能得到足够的重视。在提倡人类和平与发展的今天，理应挖掘整理，发扬光大，为人民群众健康事业服务。这门学术，就是中华民族流传五千年的道家修炼学。

中华道家修炼学之由来，起源于远古先民对于征服自然、维护生命的可贵探索。据《庄子》载，中华始祖轩辕皇帝“问道于广成子”，始将这门学术推向社会，中华道家修炼学由此肇基。在中华民族的古老文化典籍《老子》、《庄子》、《周易》、《黄帝内经》之中就有许多关于天人合一、长生久视的学说。由于以上典籍均源于上古先民的原始文明，说明这一思想由来已久，是与古老的中华文化同根同源。

春秋战国时期“百家争鸣”，神仙学说逐渐盛行。

括坑杀了许多方士)。最后秦始皇至死不改，亡命在求仙的途中。

到了汉武帝时期，中华修炼的发展达到第二次高潮。汉武帝刘彻并不象始皇嬴政那样盲目求仙，而是虚心接受方士们的指导，进行个人修炼。武帝先后从事节食、服药、炼丹、祠灶、封禅等方术，长达四十五年之久，虽然未能羽化飞升，但是赢得了七十岁的较长寿命。汉武帝晚年曾言：“节食服药，差可少病而已。”肯定了修炼方术确有奇效。

这样，隐士和方士们的求仙活动与修炼实践，经过秦始皇和汉武帝的两次推动，在中国古代社会造成了广泛影响，成为中华民族的传统观念，深入人心。

（汉书·艺文志）对于当时人们追求的神仙境界，进行了总结性描述：

“神仙者，所以保性命之真，而游求于外者也。聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。然而或者专以为务，则诞欺怪迂之文，弥以益多，非圣王之所以教也。”

于此可见，所谓“神仙”本义，乃是一种高深的修养境界，并不沾染丝毫迷信色彩。但是如果专门操此为业，则又难免迈入歧途，和远古圣贤的修炼宗旨有所违背。实际在社会上活动的方士们，他们以神仙方术邀宠于皇帝王侯，虽然使得神仙思想盛行于世，但是也有许多迷信成份充斥其间，造成了负面影响，甚至为后世一

这时所谓“神仙”的含义，不是后来封建宗教所信奉的天上神灵，而是人在现实生活之中，通过修炼升华而达到的高尚境界。“长生不死”的说法，是古人为了探索生死奥秘提出的严肃课题；所谓“成仙”也是指肉体长生的期望，并非死后登天的幻想。

先秦时代的《庄子》、《楚辞》等文献之中就有许多关于至人、仙人、神人、真人等境界的详尽描述，记述了他们修炼的事迹和成果，说明自古以来，就有生命修炼这门学术。

在这一思想影响之下，出现了越来越多企求修炼长生的隐士和宣传神仙不死的方士。他们继承了黄帝、老子、庄子道家修养学说的遗绪，因而和中华道家学术紧密相连；同时他们又在追求修炼成仙，所以又被人们称为神仙家。“隐士”和“方士”二者有所不同，“隐士”多偏重于潜修密炼，不计名利；“方士”多借此游说王侯，以求荣宠。隐士的影响和方士的宣传，使修炼成仙之说蔚然盛行，促使中华道家修炼学术的发展日益炽盛。

中华修炼之学的发展，在秦始皇时期达到第一次高潮。秦王嬴政统一天下之后，羡慕不死之道，广泛召揽方士，搜求长生之药。他曾数次巡游海上，访求神仙，并派徐福率领三千童男童女驾船入海，寻找海上的“三神山”。后来方士们认为秦始皇暴虐无道，纷纷弃之而去。秦始皇一怒之下，残酷地进行了“焚书坑儒”（包

些伪道所效法。

根据《汉书·艺文志》的记载，西汉时代将神仙方术分为四类，即医经、医方、房中、神仙等。可知中医学亦包括其中，既有医学，可见神仙方术确有科学成分，并非神学迷信。根据《后汉书·方术列传》，其中记载的主要方术有天文、医学、神仙、占卜、遁甲、相术、堪舆等等，说明当时流行的神仙方术不断增多，亦可见其兴盛程度有增无减。

秦皇、汉武之后，神仙方士失去上层统治者的扶植，势力大减，但是默默修炼的隐士们依然潜心修炼。由于受到方士们狂词瞽说的负面影响，使得中华道家修炼变得愈加隐秘而且困难。在这种不利的环境之下，追求修炼成真的人们，需要保障自己的社会地位和生活条件，仅靠神仙学术本身已不足以立世。为了寻找自己的生存空间，只有谋求新的出路。

这时佛教传入中国，老子在东汉时代就被逐渐神化，儒家本身亦倾向于宗教化。当此时代，道家、神仙家、修炼家、隐士和方士等等相互皆有关联的群体人士，沿着中国古代黄老道、方仙道之沿传，以中华道家思想为旨归，以老子为教祖，发展组织了道教。

但是，道教成为一门正式宗教之后，却与道家修炼的宗旨有所不同，逐渐走上了宗教神权的道路。这一特点，造成中华道家修炼学在以后的沿传之中，既相关于道教亦无关于道教的极大发展空间。出入于道教内外，

蔓延于中华大地。在充满神权思想的古代中国社会，中华道家修炼之士为了得到人们的认可和生活的保障，同时也为了道家修炼学的普遍传播，因而和道教唇齿相依。

道家修炼的中心是“道”，成仙的目的是为了得道；道教信仰的中心是“神”，信神的目的是为了保佑。道家修炼不信天命，讲究“我命由我不由天”；道教信仰崇拜神权，是以神的意志驾驭个性的自由。道家修炼之士，他们注重本我生命的存在与价值，道家修炼所讲的“神”，也是生命的心神、元神、阳神等，不是天上的神灵。由此可见，道家修炼与道教信仰，毕竟有所不同。

实际历史上从事道家修炼的名真高道，多不是在道教宫观之中进行修炼活动，而是游离在社会之中，采取半道教、半民间的方式，和光混俗，清修静炼，甚至有的根本以隐士身份进行修炼，并不需要借助宗教的旗号。一方面他们为了维护自己的社会地位，只有站在道教的立场才能立足；另一方面他们为了保障修炼，又要和宗教的神权崇拜拉开距离。他们或者栖居山林，潜心修炼；或者隐居闹市，和光同尘。他们自认“大隐居尘”、“大隐隐于市廛”。

就是在这种艰难的环境之中，中华道家一代又一代的修炼之士，笃志无悔地坚持着自己的追求，他们以坚韧不拔的意志，为人体生命的探索做出了可贵的贡献。同时在这种倍受压抑的环境之下，决定了道家修炼学的

极大隐密性，数千年来从来讳于公开宣讲修炼，简直成为中华道家的痼疾，一直在夹缝中求发展。因此从历史的事实来看，某些卓有成就的名真高道往往对于中华道家修炼学造诣高深，然而对于道教本身的宗教体制却是鲜有建树，成为一种微妙而复杂的现象，存在于道家和道教之中。

值得一提的是，中国古代封建社会的不少帝王，一方面固然也是出于安定民心和个人长寿的需要，对于深谙修炼的高真大隐往往恩宠有加，相对在客观上促进了中华道家修炼学的普及与发展。同时也迫使真修实证的炼士们不得不归附于道教，导致道家修炼与道教形式之间，在数千年的封建社会之中，一直保持着若即若离的同盟关系。

中华历史上，许多献身道家修炼事业的高真大隐，如轩辕黄帝、彭祖、老子、庄子、列子、尹文子、黄石公、鬼谷子、阴长生、魏伯阳、张道陵、魏华存、葛洪、鲍靓、陶弘景、孙思邈、钟离权、吕纯阳、陈抟、张紫阳、石泰、薛道光、陈泥丸、白玉蟾、王重阳、丘处机、刘长生、谭长真、马丹阳、郝大通、王玉阳、孙不二、张三丰、李道纯、陆西星、李涵虚、伍冲虚、黄元吉、陈撄宁等人，不仅个人在修炼方面有着精深造诣，而且多数都留下了丹经著述，以传后世，延续道脉。他们都是虚怀若谷，从来不以神仙自居。而且他们和后来的道教形式，并不完全相同。

在数千年的封建社会之中，神秘的宗教，始终伴随着中华道家的修炼实践，使得原本就很隐讳的道家修炼更为神秘，仙道世界从此变得荒诞、无情而冷漠，严重歪曲了“神仙”本义。流弊所及，延误至今，依然有人盲目地认为道家修炼就是宗教迷信，难分难解，混为一谈。我们今天研究和发扬中华道家修炼学，应以现代学术的方法，剥去强加在中华道家修炼身上的迷信外衣，复还本来面目。

千百年来，经过历代修真志士的不懈努力，使得中华修炼学发展成为一门博大精深的学术，长存于天地之间。由于健康长寿是人们的普遍向往和高尚追求，他们的修炼成果得到了上至帝王、下至百姓的广泛敬重与学习。传播上下五千年，流行纵横几万里。历代真人留下的大量中华道家修炼学文献，为世界上任何国家、任何宗教和哲学所不可比拟，是中华民族源远流长的独特文化精粹。今逢盛世，理应发掘整理，宏扬光大，使其成为全人类的共同财富，为人类同登寿域焕发新的光彩。

中华道家修炼学，虽然古往今来缺乏统一组织，都是依靠修炼家个人的实践活动，进行艰苦卓绝的继承和传授，寄居在宗教以求生存。但是他们的努力并未付诸东流，经过一代又一代的修炼先辈的献身投入，使得这门学术通过宗教和丹经、官方和民间的种种形式，不断传播和发展，蔓延于华夏大地，在中国古代社会产生了潜移默化的深远影响，对于中华民族的繁衍生息起到了



难能可贵的积极作用，促使历代中华儿女都很重视养生和修炼之道，成为中华民族讲求健康长寿的优良传统之一。

遗憾的是，明清之后，道教逐渐走向衰微。特别是在清代之后，道教转变成为以守戒、诵经和劝善、劳动为主，道家修炼反而受到冷落。如《啸亭杂录》卷九介绍四品龙虎山提点娄近垣云：“虽嗣道教，颇不喜言炼炁养真之法，云此皆妖妄之人借以谋生理耳，岂有真仙肯向红尘中度世也？”有的劝善书直接宣称只要行善就能升仙，根本不提倡修炼悟道。如清黄自元辑、毛金兰增订《太上感应篇图说》即云：人能依经而行，则心之精诚发为英华，经文字字皆现宝光，大丹可成而白日上升。

“五四运动”之后，西方科学的传播进入中国，使得人们在批判宗教与迷信的同时，也在注意保护中华道家修炼学的独立存在。民国年间，陈撷宁先生将中华道家修炼学改称为“仙学”，并且提出了仙学和道教应当分开的大胆主张，脱离了道教形式的束缚，他在中华道家修炼学方面撰写了大量著述，努力向人们推行和提倡中华道家修炼学的真实义理，使得人们对于中华道家修炼学有了全新的认识，从而推动了中华道家修炼学在新时代的发展。

最近几十年来气功运动普及神州大地，尽管所有气功均与道家修炼不可完全等同，但是许多气功的原理和

方法，追根究底仍然来源于千古流传的中华道家修炼。足以说明中华道家修炼学摆脱宗教形式之后，将会在社会上发挥积极的作用。

纵观数千年来中华道家修炼学的发展史，可知这门学术经历了相当曲折而艰难的漫长历程。早在神仙方术的流行时期，就曾被许多沽名钓誉的方士混淆了神仙名声；后来寄寓宗教以谋生存，又被套上了神权崇拜的荒诞光环；封建社会晚期修炼学又被冷落，失去官方和宗教的扶持；中国近百年来的战乱，又把中华道家修炼学摧残得七零八落；近年来的气功运动之中，又遭到某些所谓“大师”们的曲解。由此产生对于中华道家修炼学的种种误解，使得人们至今不能完全清楚地认识中华道家修炼学。在人类文明高度发达的今天，如果我们不能除去历史带给中华道家修炼学的污泥尘垢，肃清其封建神权的色彩，还其科学的实质面目，将有愧于中华先人五千年来的修炼实践，也有愧于我们的子孙后代。

尽管如此，中华修炼学仍与中华道教有着“血浓于水”的胞波情结。中华修炼在汉代之后的发展离不开道教，道教的形成与传播均与中华修炼密不可分。道家修士视道教为家园，道教人士视修炼为法宝。历代修炼典籍多入编《道藏》而道教教义亦以此为旨归。

笔者今日整理中华道家修炼学，以使其走向社会，净化人心，升华人生，造福人类，同登寿域。历代修炼家不计个人名利，不计个人荣辱，清修静炼，献身终

生，把自己的身心作为试验品，投入这项究天人的伟大事业，他们永远是人类生命研究的先行者。正是这种超凡的人格和高尚的献身精神，方才保证了中华道家修炼学的高度纯洁和无比神圣。

修炼学是中华道家独有的文化精粹，为其他学科和宗教所不可替代。中华道家修炼学的对象是人本身，修炼以人为本。通过中华道家修炼学所主张的精神生命和肉体生命的圆满修炼，即性命双修，有可能揭示人体生命的奥秘，从而更进一步认识宇宙和人生的真实面目。现代西方科学对于东方修炼文化的“寻找”，从侧面意义上证实了中华道家修炼学具有的独特魅力。



## 作者简介

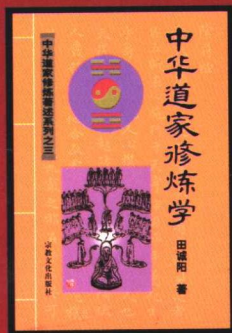
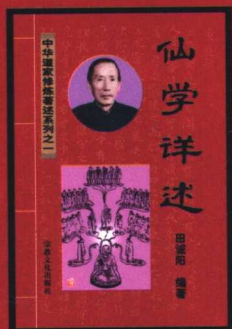
田诚阳道长，道号清阳子。山东菏泽单县人。1982年赴东海崂山学道，为道教全真龙门派传人。栖居崂山潜修七载，参学多位高真大隐。1987年进入中国道教协会专修班（中国道教学院）深造。1989年被选拔为青岛市崂山太清宫副监院、山东省青联委员，旋调入中国道教协会教务处，现在中国道教文化研究所工作。



清静修炼十六载

辛勤证道二八年





责任编辑 王传龙 吴雁涛  
封面题字 康雍  
平面设计 饶家仁 屈剑锋  
书名翻译 唐丽颖

[ G e n e r a l I n f o r m a t i o n ]

书名 = 仙学详述

作者 = 田诚阳著

页数 = 493

SS号 = 10860429

出版日期 = 1999年07月第1版

封面页

书名页

版权页

前言页

目录页

序言 & a m p ; 杨思澍

前言

卷首语

陈撷宁及其仙学

陈撷宁生平

陈撷宁自传

仙学巨子——陈撷宁传略

仙学修炼概论

陈撷宁仙学旨要

仙学思想与中华道家

仙学修炼法

仙学修炼名词术语

仙学修炼法——静功

静功与气功

静功三步功夫

静功答问

静功注意事项

静功总说

庄子心斋法

其他功法

灭欲法

止漏法

辟谷法

望炁法

投胎夺舍法

女丹修炼法

女丹修炼论述

女丹修炼之派别

女丹修炼与年龄

女丹修炼术语

女丹修炼法

女丹初步“太阴炼形法”

陈撷宁删订《女功正法》

吴彩鸾、樊云翘女真诗诀

女丹修炼破疑

为何男多不懂女丹

女子之阳如何升法  
养真功夫如何做  
什么叫做运动炁机  
血液渣滓去而不用  
神机运动鼻引清炁  
河车升降顺势而动  
津已化炁如何验证  
两手运乳回转之法  
入定时候怎样去做  
入定之后处处防危  
最初下手守何部位  
男女入手是否相同  
斩赤龙的时间安排  
修炼女丹是否素食  
空气阳光如何调节  
做功时间如何限定  
女丹功夫分为几等  
斩龙之后如何行功

#### 仙学修炼解析

《余之求道经过》批注  
老年与少年做功之实例

#### 道家修炼论述

道家学理  
论《四库提要》不识道家学术之全体  
道家与诸家之异同  
中国道教源流概论  
学道与学仙  
修炼论述  
论口诀  
修炼的显与密  
论玄关一窍  
元精与油精之辨

#### 仙学修炼经典

《黄庭经》讲义  
《灵源大道歌》白话注解  
《孙不二女功内丹次第诗》注  
附：孙仙姑七言绝句七首  
《学仙必成》释读  
附：抄给洪太庵信中之一段  
附录：去病延龄方便法  
《丘祖秘传大丹直指》抄本校注



仙学修炼摘语

仙学修炼语录

仙学修炼诗词

修真内景谈

虚室生白

性光圆满

性住炁自回

还精补脑

炁足开关

阳炁开八脉

男子修成不漏精

大道甚夷

大妙中黄贵

真人之息以踵

天人合一

先天活子时

拳道合一

道法自然

春之炁在肝

冬之炁在肾

夏至一阴生

印证丹经

勘破乾坤识妙趣——田诚阳道长的修真之路 & amp ; 影明

卷后语

田诚阳道长著作

附录页