

清黄元吉养生静功心法注释

邱陵 著

目 录

李序

自序

第一章 玄关一窍……

一、回光返照

二、玄关现象

三、一觉而动

四、玄关真际

五、玄关常在

六、玄关开后

第二章 玄牝之门

一、何谓玄化和玄牝之门

二、玄牝之门现象

三、出玄入牝之处

四、玄牝相交

五、调息与听息

六、治息与元气

第三章 真意

一、何谓真意

二、戊己成圭

三、真意用法

四、真意与真觉

五、真意与真息、真气

第四章 明心见性

一、明心死性真谛

二、本来面目

三、炼性养性

四、性命双修

第五章 精气神

一、炼己之功

二、炼精

三、炼气

四、炼神

五、神融气化

六、三件功夫

第六章 坎离交媾和乾坤交媾

一、坎离真义

二、坎离交而产药

三、乾坤交而结丹

四、醍醐灌顶

五、凝神泥丸

第七章 河车(周天)

一、运转河车之时

二、河车之路

三、《易经》屯蒙法则

四、起火之法

五、以柔以默以静

六、卯酉沐浴

第八章 采炼火候

一、外药、大药和圣胎

二、文火武火

三、进火采药之法

四、玄关采药

五、活子活午火候

六、大药发生效验

第九章 其他秘传真诀

一、久坐必有禅

二、两眼神光之运用

三、戒贪看外光

四、不惑于异景

五、人身紧要之处

六、集神于玄窍

七、丹田地步

八、上下丹田配合

九、动处炼性，静处炼命

十、观妙观窍

十一、集义生气，虚无生阳

十二、觉照之心

十三、守中之旨

十四、内动阳生

十五、女功一则

第十章 结论

一、全功论述

二、丹经隐语破释

三、邵子月窟天根诗解

第一章 玄关一窍

一、回光返照

(原文)孔德之容，即玄关窍也。古云：一孔玄关窍，乾坤共合成，中藏神气穴，名为坎离精。又曰：“一孔玄关大道门，造铅结丹此中存”。《契》曰：“此两孔穴法，金气亦相胥”。故道曰：玄牝之门。儒曰：道义之门。佛曰：不二法门。总之，皆孔之德器能容。天地人物咸生自个中，无非是空是道，非空非道，即空即道，空与道两不相离，无空则无道，无道亦即无空。故曰：“惟道是从”。欲求道者，舍此空器，何所从哉！但空而无状，即属顽空，学者又从何处采药而炼丹乎！必须虚也而含至实，无也而赅至有，方不为偏之学。修行人但

将万缘放下，静养片晌，观照此窍，惚兮似无，恍兮若有，虚极静笃之中，神机动焉，无象者有象。此离己之性光木火浮动之象，即微阳生时也。再以此神光偶动之机，合目光而下照，恍兮若有觉，惚兮若无知，其中之阳物动焉，此离光之初交于坎宫者。其时气机微弱，无可采取，惟有二候采牟尼法，调度阴跻之气，相会于气穴之中。调度采取为一候，归炉温养为一候。依法行持，不片晌间，火入水底，水中生金，杳杳冥冥，不知其极，此神气交而坎离之精生矣！然真精生时，身如壁立，意若寒灰，自然而然周身苏软快乐，四肢百体之精气，尽归于玄窍之内。其中大有信在，溶溶似冰泮，浩浩如潮生，非若前此之恍恍若有，惚惚似无，不可指名者也。此个真精，实为真一之精，非后天交感之精可比，亦即为天地人物发生之初，公共一点真精是矣，如冬至之阳，半夜之子。一岁一日之成功，虽不仅此，而气机要皆自此发端，俨若千层台之始于累土，万里行之始于足下，一般为天地人物生生之本。本原一差，末流何极？以故自古及今，举凡修道之士皆不离此真气之采，然后有生发之象。遍阅众物初生，无不同此一点真精成象而成形。我又何以知众物之生有同然哉？以此空窍之中，真气积累，久则玄关开而真精生焉。要之，恍是光之密，惚是几之微，离中真阴，是为恍惚中之物，坎中真阳，是杳冥中之精。学者必知之真，而后行之至也。

此恍兮惚，是性光发越，故云有象。惚兮恍，是性光下照坎宫，而真阳发动，故云有物。窈冥之精，乃二五之精，故云甚真。欲得真精，须知真信。真信者，阴阳迭运不失其候之调候。其信之初至，的当不易，即行擒伏之功得矣。凡人修炼之初，必要恍惚杳冥，而后人欲净尽。天理常存，凡息自停，真息乃见。此何以故？盖人心太明，知觉易生，若到杳冥，知觉不起，即元性元命打成一片。此个恍惚杳冥，大为修士之要。学人当静定之时，忽然偶生知觉，此时神气凝聚，胎田浑然粹然，自亦不知其所之，此性命退还于无极之天也。虽然外有是理，而丹田中必有融和气机，方为实据。由此一点融和，采之归炉，封固温养，自能发为真阳一气。但行功到此，大有危机，惟有一心内守，了照当中，方能团聚为丹药，可以长生不老。若生一他念，此个元气即已杂后天而不纯矣！若动一淫一思，此个气机即驰于外，而真精从此泄漏矣！古人云：泄精一事，不必夫妇交媾，即此一念之动，真精也不守舍，如走丹。一般学人必心与气合，息与神交，常在此腔子里，久之自有无穷趣味生来。然而真难事也。没能识透玄机，亦无难事，起初不过用提掇之功，不许这点真气驰而在下，亦不许这个其气分散六根门头，总是一心皈命，五体投诚，久久自然精满不思色矣！愿学者保守元精，毫不渗漏，始因常行熟道，觉得不易，苟能一忍再忍，不许念头稍动，三两月间，外阳自收摄焉。外阳收摄，然后见身中元气充足，而长生不老从此得矣！

[注释]此为黄元吉氏《道德经注释》书第二十一章注文。

老子原文为：“孔德之容，唯道是从。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。自今及古，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉！以此。”历代气功家认为，《道德经》此章为论述玄关窍开现象的权威之作。黄氏注文则颇得原文本旨，并有所发现，有所泄露。

孔德之容，孔为大，德为道之显现与作用，容为样态或空器。黄氏认为孔德之容即玄关窍之喻。

《周易参同契》云：“此两孔穴法，余气亦相胥”。历代注家认为指坎与离、乾与坤、阴与阳、水与火或神与气等之互相作用。

阴跷，李时珍《奇经八脉考》附有张紫阳《八脉经》云：“阴跷脉在尾闾前，阴囊下，”则知即为会阴穴。张紫阳又曰：阴跷一脉“上通泥丸，下透涌泉，倘能知此，使真气聚散皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里开花，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。”

黄元吉氏将“孔德之容”（意为人道的空器）喻为玄关窍，即指在气功态中我身至玄至妙

机关猛然开启，一阳初动，产出真精真气的一种现象。这种现象是其气积累到一定程度所引起的从无到有、由量到质的变化。这种现象在平时是看不到寻不着的，只有到窍开时才能感到，所谓“时至神知”，“感而遂通”。张紫阳在《金丹四百字》中谈到玄关窍时说：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”黄氏引此作为玄关窍的定义。可知此窍由乾坤合成，乃神气相交之地，生产坎离之精、形成先天真气之所。亦即“产铅结丹此中存”，并非一般的凡窍可比。

欲得玄关窍开，必先实行回光返照。下手之初，但将万缘放下，静养片晌，观照下丹田。经一段时期锻炼，便能使性光发越，在恍惚中眼前便从无象而有象，从一片黑暗而出现性光(又名离光、慧光)及幽深广大之境。这就是老子说的“惚兮恍兮，其中有象。”盖将眼前性光或离光合两眼之神光返照下丹田，其光交于坎宫，于是调动阴跷(会阴穴)之气相会于下田，进而使神气交合，坎离交媾，凡息停而真息现，出现玄关现象，玄关窍突然打开，产生真精真气。这就是老子所说“惚兮恍兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”信者为何？即黄氏所说如丹田浑然粹然，四肢百体精气溶溶，浩浩如潮生，周身苏软快乐等是。

黄氏气功养生学所应用的主要窍位，上丹田为泥丸(在头顶百会穴内)，中丹田为绛宫(在两乳间膻中穴深入一寸三分处)下丹田为脐下一寸三分(实是脐内一寸三分)处，以及阴跷(会阴穴)、山根(即祖窍，在面眼之间鼻梁上)等等。黄氏所云中黄宫、中宫、中黄正位、黄庭、坎宫、水府和气穴等名称，均指下丹田。黄氏对下田的定位，虽说指明是脐下一寸三分，但古人将针灸钢人躺倒放置，脐下实是指脐内而言，而在气功态中执行也不严格，主张观照包括下田在内的心之下、肾之上的虚无窟子，还有内、外丹田之说，即观照脐丹田离皮肉一寸三分之间。他还说：丹田“有其名却无其实，然亦不可谓全无实也。以为虚也而万化生于此，以为实也究竟寻不着一个物事出来。”因此，他认为观照丹田不要死死执着，应“似在空中盘旋一般，然亦不可竟向空中驰逐也。”

黄氏一般只强调在下手兴功时，运用两眼神光汇合性光观照下丹田。但性光的发越，实际上与观照祖窍或存想山根有关，黄氏却不言明，也不强调。但他认为，人身有离宫、坎户和玄门、牝户之分，实际上离宫、玄门均可代表两眼之间的祖窍，坎户和牝户则可代表下田。他说：“自涌泉以至气海(指下田)皆属阳，则为坎；自泥丸以至玄关皆属阴，阴则为离。黄氏在《乐育堂语录》一书中对山根给予高度的评价。他说：山根是人身“紧要之处”，“是通精气往来要道，人能存想山根则真气自然复归黄庭旧处。”又说：“古云：‘山根是人初生命蒂’。吾人开督闭任，通气往来，即是此窍。苟能存神于兹，自可长生不老，却病延年。”由此可见，黄氏也是赞成存想山根、存神山根的。

世传丹经道书中不乏下手兴功时，存想山根的例子。《吕祖师先天虚无太一金华宗旨》一书功法下手时，就先着念于鼻端，然后存想山根。认为山根为人身之性户，上达泥丸，下通下丹田，故须凝聚光于此处，由此而下注。《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》一书功法下手之初，更主张“穷想山根”，以与元始祖气相通。清代史从龙撰《道乡集》一书认为，山根“乃下手收念之处，此窍乃后三关之门户，坐时二目先守此窍，少时念止，即可由门户而轻轻下沉海底，二目既至，神已随之，片时不起妄念，自然心定调息。”(以上均引自拙编《中国古代气功选注》一书)。

回光返照两眼之间的祖窍或存想山根，对阴虚阳亢或患有高血压症的学者不宜，因阳气会因此而上升，使病情加重。因有此弊端，黄氏著作中所言靠凝神用两眼神光汇合性光下照丹田，不失为一稳妥之法。盖此法亦可微微或适当地牵动祖窍，起一定程度的观照作用，且并非意守祖窍，则对有高血压及阴虚阳亢者无碍。

二、玄关现象

(原文)学人下手之初，别无他术，惟一心端坐，万念皆捐，垂帘观照。心之下，肾之上，

仿佛有个虚无窟子。神神相照，息息常归，任其一往一来，但以神、气两者凝注中宫为主。不顷刻间，神、气打成一片矣！于是听其混沌沌沌，不起一明觉心。久之恍恍惚惚，入于无何有之乡焉。斯时也，不知神之入气，气之归神，浑然一无人无我，何地何天景象，而又非昏瞢也。若使昏瞢，适成槁木死灰。修士于此，当灭动心，莫灭照心。惟是智而若愚，慧而不用，于无知无觉之际，忽然一觉而动，即太极开基。须知此一觉中，自自然然，不由感附，才是我本来真觉，道家谓之玄关妙窍，只在一呼一吸之间。其吸而入也，则为阴为静为无；其呼而出也，则为阳为动为有。即此一息之微，亦有妙窍。人欲修成正觉，惟此一觉而动之时，有个实实在在的、的确确、无念虑、无渣滓、一个本来人在。故曰：天地有此一觉而生万物，人身有此一觉而结金丹。但此一觉，有如电光石火，当前则是，转眼即非，所争只毫厘间耳。学者务于平时审得清，临机方把得住。古来大觉如来，亦无非此一觉积累而成也。修士兴功不从有欲无欲，观妙观窍下手，又从何处以为本乎？虽然无与有、妙与窍，无非阴静阳动，一气判为二气，二气仍归一气而已矣！以其静久而动，无中生有，名曰阳生活子时；以其动极复静，有又还无，名曰复命归根。要皆一太极所判之阴阳也。两者虽有异名，而实同出-源。太上(即老子)谓之玄。玄者深远之谓也。学者欲得玄道，必静之又静，定而又定，其中浑无物事，是为无欲观妙，此一玄也。及气机一动，虽有知，却不生一知见，虽有动，却不存一动想，有-心无两念，是为有欲观窍，此又一玄也。至玄之又玄，实为归根之所，非众妙之门而何？所惜者凡人有此妙窍，不知直养，是以旋开族闭，不至耗尽而不已。至人于玄窍开时，一眼觑定，一手拿定，操存涵养，不使须臾或失，所以直造无上根源。

[注释]此段选自黄元吉《道德经注释》第一章注文。虚无窟子，指入静中心之下，肾之上包括下丹田在内所形成的一种化境。

中宫即中黄宫，此处指下田，亦指虚无窟子。

观妙观窍、众妙之门，均引自《道德经》第一章。该章原文为：“道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之始；有名万物之母。故常无欲以观其妙；常有欲以观其徼。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”丹书多把“徼”解为“窍”。

黄氏在此介绍了其养生内功的入手程序及概要，首先揭示了玄关现象的重要作用。他在其著作中几乎无处不谈玄关。他认为，玄关一窍“是修士第一要务”，“除此一个玄关窍，余无可进步也”，“玄关窍可以了结千经万典之义。”历代丹经道书亦多论及玄关窍开之重要性，但令人修习养生内功，能知玄关作用者甚稀，得其诀窍真传者更少，练功自难登堂入室。

玄关现象，此处所指在人身上并无定位，亦非指两眼之间的山根，实是指气功态中产生真气(能量流)由量变到质变的一刹那间，亦即静极而动从无到有的一刹那间。在这一刹那间，我体内真阳发生，古称阳生活子时，亦称太松开基，又称真种产生，即我体内之最玄最妙机关开启了，用俗话说，气、得气、得窍了！

玄关窍开，是回光返照下丹田，做到神气相交，坎离交媾，混沌沌沌，恍惚杳冥，真息(胎息)绵绵，静极而动，无中生有的一种现象。

黄氏把玄关窍开现象在人体的表现归结为“一觉而动”四字，而且指出，掌握这“一觉而动”的时刻只在一息(一呼一吸)之间。一觉就是从无知无觉到猛然醒觉。动就是真阳之动而影响身体之动。古传止念之法可作为入窍途径。此法即排除种种杂念，只留正念，俄而此念顿息而后念未起之际，便是导致玄关窍开之时。

三、一觉而动

(原文)夫玄关一窍，正阳生活子时。吕祖云：“万有无-臭，地下听雷声”。古仙云：“忽然夜半一声雷，万户千门次第开”。雷乎雷乎？神哉神哉！从此二说观之，难道玄窍之好，真阳之动，色身中岂无真实凭信，而漫以雷声喻之乎？张祖又云：“雷声隐隐震虚空，电光灼处寻真种。”古来仙师个个俱以雷鸣比之者何哉？吾今直为指出，即尔入定之时，忽然神与气交，

直到真空地位，不觉睡着，鼻息齁齁，一觉而醒，此即是天地之根，人物之祖。吾身投胎夺舍，其来也即此攸忽杳冥忽焉惊醒之一念也。尔果于入定时，凭空一觉，即是我本来真面目，急忙以真意护持，切勿稍纵，如人乘千里骥，绝尘而奔，暂一经眼，便要认识，不可延迟，迟则无及矣。故曰以前不是，以后不是，露处只在-息，一息之后，不复见焉。尔等务要于静定时，偶有鼻息齁齁，急忙起立，趁此清空一气，收摄将来。如此坐一次，必有一次长益。果然不爽其时，不差其度，不待百日，基可得而筑矣！此等要诀，古人但说玄关，未有如吾实实在在向人身中指出者。是知丹诀，关乎功德心性，不易语也。

[注释]黄氏于此直道出千古不传之秘，指出玄关窍开在人身中的表现。盖静定中神气交合，混混沌沌，恍恍惚惚，不觉“睡着”。实际上是似睡非睡，仍处于气功态中，或有齁声，或无齁声，猛然一觉而醒，身体亦随之一震。这个震动，乃静极而动，正是古人以雷震喻玄关窍开之故，乃是因醒觉而动，又因体内真阳发生而动。此一觉而动，只在一息之间，我必须不失时机，以真意主宰之，凝神气穴(或虚无窟子)，待真阳大现，然后转运河车(周天)，采药返炉，切不可在一觉之时妄想他事，以免精气神有一丝半点渗漏。要做到这点，要有黄氏所说的把得住，拿得定，所谓提雾拿云手段，即丹经所云：“时至神知”，“感而遂通”。

当鼻声齁齁时，急忙起立，并非停止行功，而是振作精神，保持真意主宰，继续行功。学者得此“一觉而动”之真诀，依法行持，倘常得玄关窍开之真景，功后必感头清目爽，浑身轻快，下元充实，若有宿疾亦可渐消，功乃可大进。

(原文)此一觉也，切不可轻视之。自此以后，觉而迷，迷而觉，总从觉一边去。久之自然无觉，而无不觉。如此者，非所谓不神之神乎？你等莫视为难事，只是用一个觉字、静字、常字，即可为正法眼矣？否则，静而不觉，觉而不常，神有间断，何时而后心定如止水，月印万川而无波哉！亦不必深山枯兀静坐也，只要我心一静，自然了觉，常常如是，无论于兵万马营中，皆是清净灵山也！总在各人自静、自觉。自常，即可证无上菩提矣！

[注释]《大成捷要》一书有云：玄关窍开有一连二、三十次而后止。曾颇疑其说。现黄氏所云：“觉而迷，迷而觉，总从觉一边去”，正合此意。有迷才有觉，不觉则不迷，静极而动，动极而静，循环无已。若能行持久之，习练成熟，使成有序化，则达到我心一静自然了觉之境界，亦非难事。

四、玄关真际

(原文)古云：“混沌一觉，即成仙种子。”洵非虚也。但要知此一觉，不是有心去寻，亦不是无心偶得。从混混沌沌中涵养既久，蕴蓄得深，灵机一触，天籁自动，所谓前后际断是。是即性光也，即正觉也，即无上正等正觉也，亦即本来人也。吾不先将神气二者交会于虚无窟内，积习既久，神融气畅，打成一片，两不分开，安有突然而醒之一觉哉？此殆无心有心，有心无心，有如种火者然。始而一团熏蒸之气凝聚于中，不见有火，而火自在。犹混沌里内蕴知觉之神，迨积之久久，火力蓄足，忽然阳光发现，烧天灼地，有不可遏之机。而对火初不自知，而亦不自禁，是即知觉中仍还混沌之象，此喻最切。你等须从混沌中有如此之蕴蓄，使神光凝而不散，然后一觉始圆明洞达，无碍无欠，才是我一点灵光本来真面目。尤要知一觉之前，只是一段氤蕴，一觉之后，只有一段灵光独运空中，并无半点念虑知觉夹入其中。莫道以外之事，就是我灵光一点，亦不自知也，惟适其天而已矣？

至人穷究造化妙义，识得生死根源于此混沌忽然有觉，立地把持，不许他放荡无归，但只一晕灵光洞照当空，惺惺常存，炯炯不昧。初不知有所觉，并不知有所照，更不知有所把持，斯为时至神知。由此日远阳火，夜退阴符，包裹此太极无极之真谛，久久神充气盛。

勿谓此一觉非我仙家根本，而别求妙术。盖此时一觉，但见我身心内空洞了灵，无尘无翳，不啻精金良玉。故一觉之后，其乐陶陶不可名状。是一念知觉，即一念之菩提；一刻晏息，即一刻之涅槃也。虽然混沌一觉，有真亦有伪，如今之人，昏迷一下，即以为混沌，知讯忽起，即以为一觉，此皆认贼作子，断准有成，惟一无所有中，忽然天机发动，清清

朗朗，虚虚活活，莫方如笃（？）真混沌真觉，不然未有不以昏迷为混沌，以知识为一觉也。你等须知混沌非本，一觉非极，必 XXX 一觉中而有湛寂圆明、清虚玄朗之境，方得真妙，切勿以恍惚二字混过可也。

[注释]玄关窍开之机实即寓动于静中。我神气初交，即有玄关窍开之萌芽在于其中，有如种火，一但神冥气合，遂火势燎原。但此用于人体之自然规律，一切按其自然行去，不得夹杂知觉意念，如此到一觉而动之时，才能圆明洞达，清清朗朗，活活泼泼，即黄氏所云：“方得真际”。

(原文)尘情杂虑纷纷扰扰时，从中一觉而出，即是玄关。所谓回头是岸。又曰：“彼岸非遥，回光返照即是。”但恐于玄关未开之前，先加一番意思去寻度，于玄关既开之后，又加一番意思去守护，此念虑纷纷，犹天本无云翳，云翳一散即现太空妙景，而却于云翳已散之后，又复加一番烟尘，转令清明广大之天，因之而窄逼难容，昏暗莫辨矣！佛云：应如是住，如是降伏其心。此等玄机，总著不得一毫拟议，拟议即非。著不得半点思虑，思虑即错。惟于玄关未开时，我只顺其了照之意。于玄关既开后，我亦安其坐照之常。念若纷驰，我即收回，收回即是。神如昏罔，我即整顿，整顿即是。是如何之简而捷、便而易乎？特患人于床上安床，动中寻动，静里求静，就涉于穿凿。而玄关分明在前，即又因宿天知虑遮蔽而不在矣！吾今示一要诀，任他思念纷纭莫可了却，我能一觉而动即便扫除，此即玄关。足死人之修炼，只此觉照之心，亦如天宮赤日，常须光明洞照，一毫昏暗不得，昏暗即落污暗地狱。苟能拨开云雾，青天白日明明在前，如生他想，即落凡夫窠臼。总之，无他玄妙，惟明心见性，乃修炼要诀。

[注释]行功时思虑着要得玄关，往往不得其开，且无一觉而动之境。盖因后天识神堵塞之故。一旦玄关窍开，一觉而动之后，我又思虑着如何守护，而非用一点灵光的真意主持，则玄关亦旋开旋闭，真精真气随之走泄，而前功尽废。

五、玄关常在

(原文)夫玄关一窍，是吾人炼道丹头，勿区区于大静中求。孔子曰：“我欲仁斯仁至矣！”若必待大定大静然后才有，孔子又不如是便宜指点。可见学人修养时，忽然静定，一无所知所觉，突起知觉之心，前无所思，后无所忆，干干净净，即乾元一气之本来面目也。从此一念修持，采取烹炼，封固温养，久久自成不测之仙。然而小定小静亦见天心之来复，若人事匆匆，思虑万端，事为烦扰，如葛之绿蔓，树之引藤，愈起愈纷，愈纷愈乱，无有止息，为之奈何？但能一念回光，一心了照，如酒醉之夫，迷睡路傍，忽地一碗凉水，从头而喷去，猛然一惊而醒，始知昏昏迷迷，一场空梦，此即玄关窍也。昔鹤子示，真元心体实自玄关一窍寻来，动静与俱，随时皆有，但非感动无以觉耳。试有人呼子之名，子必应之，有此一应是谁？虽曰是口，然主宰其应者，是真元心体也。是一应间，直将真元心体凭空提出与人看，此真善于指点者也！是知知觉不起时，万境皆灭，即呼即应，真元显露，方知此心不与境俱灭。知觉纷起时，万境皆生，一呼一应，真元剖露，方知此心不与境俱生。以此思之，知觉不起时，心自若也。知觉纷起时，心亦自若也，以其为虚而灵也，虚则有何生灭哉！总之，此窍只此息之顷，以前不是，以后不是，如人当闷寂之时，忽有人呼其名，猛然一应，即玄关矣！一应之后，阴阳判为两仪，又非玄关也。玄关者，太极将两分两仪之时也。动不是，静亦不是，其在静极而动，动极而静之间乎？！所谓动静无端，玄关亦无端，学者须善会之。

[注释]真元心体，清代鹤子著《唱道真言》云：“一心端坐，洞然玄朗，无渣滓，无知识，即先天心性也。”又曰：“吾教子静坐，一无知觉，忽有人呼子之名，子必跃然应之曰：在。这便是真元心体”。

玄关窍开，无论在大静小静中均可出现，但均有一觉而动之境。一呼一应者，只是借以说明玄关窍开就是真元显露而已。玄关窍开本是人体潜能，故曰随时皆有，但非感动无以显露。

(原文)玄关一窍随时都在，只须一觉心了照之，主宰之，则玄关常在，而太强常凝矣！特患人不入于杳冥，无患玄关之不发见也。要知此个杳冥，不是空空可得，须从动极而静，真意-到为造化，才能入于杳冥。及静极而动，此时阴阳交媾，将判未判，未判欲判，恍恍惚惚中，忽觉真铅发生，此即玄关现象，全赖元神为之主持。吾见生迷于此个消息久矣，今将妙理一口吐出，俾生等知得玄关一窍无时不有，无在不然，但以神主之足矣！至于气机之消长，且听其盛衰，而主宰切不可因之有消长，此即是真正妙决。

[注释]气功态中凡能入于杳冥，便有玄关窍开，故云玄关常在。而要入于杳冥，则靠真意之作用。真意生于前念已去，后念未续之际，即“前后际断”，此时动极而静，无知无觉，一旦一觉而动，乃静极而动之初，因一动故，真意易失，失则一觉并非真觉，须得真意立即起而主宰之，方得玄关之妙。故其诀为不管气机之消长，我真意不受其影响而始终主宰之。

六、玄关开后

(原文)忽焉一觉而动，一惊而醒，犹亥末于初交半夜。是学者于此须凝神入气穴。此个气穴非有形有象，肉团子上是神气合一之气穴也。神气聚则有形，神气散则机息。学人坐到凡息停时，口鼻之息似有似无，然后胎息始从下元发起，兀兀腾腾，氤氲氤氲，所谓一元兆象，大地回春，桃红柳绿，遍满山原，于此收回药物，采入金鼎玉炉，煅之炼之，大丹可成矣！虽然金鼎非真有鼎，玉炉非真有炉，亦无非神气合一，凝聚于人身气海之旁，即男子因精之所，女子系胞之地是。然亦不可死死执着此处烹炼也，不过以人身元气，自一阳来复，神气交会于此，归根复命于此，烹炼神丹，采取归来，亦离不得此。除此而外，则无修炼之处，若执着此处，未可以成神胎也，须知神气团聚一区，恍惚若在此，又若不在此，方与虚无之丹相合。

玄窍初开，只见离宫元性，所以谓之性阳生。然此是神之偶动，非气之真动，只可以神火慢慢温养，听其一上一下之气机往来内运，蕴藏于中黄正位，此为守中一法，水火济，坎离交之候；又谓前行短，二候采牟尼是。到得神火下照，那水见火自然化为一气，氤氲氤氲，兀兀腾腾，此方是水底金生，古人云阳生活子时是，又曰命阳生。果有此气机之动，不必蓬蓬勃勃充塞一身内外，即粗见气机，果从神火下入水乡，是为坎离交而产药，亦是微阳初动，亦要勤勤采取，运动河车，栖息泥丸，所谓补脑还精，长生之道在是矣！人欲长生，除此守中、河车二法，行持不辍，别无积精累气之法焉。虽然，守中之火，只有温温铅鼎，惟河车逆运，则有子午、卯酉，或文或武之别。诚能常常温养，令我元神常栖于心，元气常潜于身，虽欲死之，其将何以死之？以神气交媾，常常不失也。

[注释]玄关窍开之时，我即以真意主宰，凝神气穴，温之养之，等待真阳大发，我再运行子午周天，此为守中、河车二法之运用，亦玄关窍开之后积精累气不易之法。

清代李涵虚著《三车秘旨》一书，对玄关窍开之后功法另有真诀。李氏云：“学人把初醒之心，陡地拔转，移过下鹊桥(按在肛门至尾椎骨之间)，即天罡前一位，誓愿不传之真诀也。此心名曰天地之心，又名妙心，又名元神，又名真意，又名玄关发见。移至尾闾，守而不离，霎时间真气温温，从尾闾骨尖两孔中透过腰脊，升至玉枕，钻入泥丸。古仙云：‘夹脊双关透顶门，修行路径此为尊’，即指此也。”李氏之法，实合守中、河车二法为一法行之，另辟蹊径，简而捷。

第二章 玄牝之门

一、何谓玄牝和玄牝之门

(原文)太上示人，下手之功曰：“谷神不死。”何以为谷神？山穴曰谷，言其虚也。变动不拘曰神，言其灵也。不死，即惺惺不昧之谓也。人能直养此虚灵不昧之体以为丹头，则修炼自易。然而无形无影，不可捉摸，必于有声有色者而始得其端倪。古云：“要得谷神长不死，须从玄牝立根基。”何以谓之玄？玄即天也，何以谓之牝？牝即地也。天地合而玄牝出，玄牝出而阖辟成。其间一上一下，一往一来，旋循于虚无窟子，即玄牝之门也。孔子曰：“乾

坤其易之门”，不诚然乎？！第此门也，阴阳往来之路，天地造化之乡，人物发生之地，得之则生，失之则死。凡人顺用之则为死户，圣人颠倒之，则为生门。人欲炼丹，以成长生久视之道，舍此玄牝之门，别无径也，非天地之根而何？修士垂帘观照，浑沌无知时，死凡心也。忽焉一觉而动，生道心也。所谓静则为元神，动则为真意，是其中胎息一动，不要死死执着丹田，必于不内不外之间，观其升降往来，悠扬活泼，即得真正胎息矣！古人云：出玄入牝。是出，非我本来面目，入，亦非我本来面目，惟一出入间，中含妙谛，即虚灵也。所谓真阴真阳，形而为真之气是也。大地之根岂外此哉？要之，谷神者太极之理，玄牝者阴阳之气，其在先天理气原是合一，其在后天理气不可并言。修道人欲寻此妙窍，著不得一燥切心，起不得一忽略念，惟借空洞之玄牝，养虚灵之谷神，不即不离，勿忘勿助，斯得之矣！故曰：“绵绵若存，用之不勤。”

谷神者，空谷之神，问之若答应焉，如响即不死也。其在人身，总一虚灵不昧之真。自人丧厥天良，谷神之汨没者久矣！后之修士欲得谷神长存，虚灵不昧，以为金丹之本，从空际盘旋，无有把柄。惟从无欲观妙、有欲观窍下手，有无一立，妙窍齐开，而玄牝立焉。故曰：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”总要精、气、神三者打成一片，方名得有无窍、生死门，否则为凡窍，而无先天一元真气存乎其中。虚则落顽空，实则拘形迹，皆非虚灵不昧之体。惟此玄牝之门，不虚不实，即虚即实，真有不可名言者。静则无形，动则有象。静不足天地之根，动亦非人物之本。惟动静交关处，乃是坎离颠倒之所，日月交光之乡，真所谓天根地窟也。学人得真玄真牝，一升一降，此间之气凝而为性，发而为情，所以由虚极静笃中生出发相来。其曰绵绵若存者，明调养必久而胎息乃能发动也。曰用之不勤者，言抽添有时，而符火不妄加增减也。人能顺天地自然之道，则金丹得矣！

[注释]以上为黄元吉氏《道德经注释》第六章注文。此章老子原文为：“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。”

张紫阳《金丹四百字自序》云：“要知夫身中一窍，名曰玄牝。此窍者非心、非肾、非口、非鼻、非脾胃、非谷道、非膀胱、非丹田、非泥丸。能知此一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候在此矣，沐浴亦在此矣，脱体亦在此矣！夫此一窍，亦无边旁，更无内外，乃神气之根，虚无之谷，在身中求之，不可求于他也。此之一窍，不可以私意揣度，是必心传口授”。古今气功家对玄牝及玄牝之门说法不一，使人无所适从，而黄元吉氏之说则较为合理。

玄关一窍，道家亦曰玄牝之门，此两者实同出而异名。但玄关窍开，一觉而动，真种产焉；玄牝之门开，真息生焉。两者角度实有不同。“谷神不死”，意为虚灵，而虚灵必须玄牝以形之。玄即天，亦属乾、阳、离宫、神；牝即地，亦属坤、阴、坎户、气。直接了当地说，玄即两眼之间的玄关窍，牝即下丹田。故天地合而玄牝出，玄牝出而阖辟成，阖辟成而才有玄牝之门。

玄牝之门平时并无定位，但在气功态中可于人身求之，即虚极静笃、混沌无知时，凡息停而真息现，其息与真气于虚无窟子中一上一下、一往一来盘旋，悠扬活泼，虚灵不昧，此即玄牝之门。

老子说：“玄牝之门，是谓天地之根。”天地之根亦即人身之根。盖出玄入牝，非虚灵不能形成玄牝之门，非有玄牝之门，不能出现真正的胎息，非有真胎息不能形成真一之气。故曰人身之根。

何以得出玄入牝之间之虚灵？观照下田切忌死死执着，要不即不离，勿忘勿助，则可得之。

二、玄牝之门现象

(原文)古云：“凝神于虚，合气于漠。”此个虚无窟子，古人谓不在身中，又却离不得身中，此即太上所谓“谷神不死，是谓玄牝。”此个玄牝门，不先修炼则不见象。必要呼吸息

断，元息始行，久久温养，则玄牝出入，外接天根，内接地轴，绵绵密密，于脐腹之间一窍开时，而周身毛窍无处不开，此即谓胎息。即赤子未离母腹，与母同呼吸之气一般。生能会得此窍，较从前炼口鼻之气大有不同。生自今后须从口鼻之气微微收敛，敛而至于气息若无，然后玄牝门开，元息见焉。此点元息即人生之本能，从此采取，庶得真精真气真神。

古云：“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿。”是知玄牝之门，非如今之时师、传人以出气为玄，入气为牝之谓也。又非在离宫在坎官水火二气之谓也，盖在有无之间，不内不外之地，父形媾精时一点灵光堕入胞胎内，是为玄牝之的旨。尔学人细心自辨。若说是出玄入收，是浑浑沦沦，毫无踪迹，又堕于顽空。在他初学之徒，吾亦不过于形色间指出一个实迹，若诸子工夫已有进步，可以抉破其微。吾闻昔人云：“念有一毫之不止，息不能定；息有一毫之未定，命非我有。”是知玄牝者，从有息以炼至无息，至于大定大静之候，然后见其真也。近日用功，虽气息能调，然未归于虚极静笃，则玄牝之门犹不能现象。惟于日夜之际，不论有事无事，处变处常，时时以神光直注下田，将神气二者收敛于玄关一窍之中，始则一呼一吸，犹觉粗壮，久则觉其微细，则少静矣！又久则觉其若有若无，则更定矣！迨至气息纯返于神，全无气息之可窥，斯时方为大定大静，炼丹则有药可采。此可悟玄牝之门，此可见生身受气之初，是即真正玄牝之消息。以之修炼，可以得药成丹也。不然有一息之未止，则神随气动，气与神迁，有何玄牝之可言！不知定息静神，从有思有虑之神气上用功，莫说丹不能成，即药亦不可得。莫说命不我立，即病难除。此玄牝所以为炼丹之本也。

[注释]令人习练养生静功，多炼口鼻之气，能得玄牝之门，把外呼吸自自然然变为内呼吸者少矣！行功如不得玄牝之门，实未进入气功之门。

玄牝之门现象，亦即胎息之景。虚极静笃中，口鼻呼吸渐渐收敛，由粗而细而若无，而脐腹内则真息绵绵，在下田一起一伏，一升一降，氤氲氤氲，神融气畅，周身苏软如绵，美快无比，并恍觉一股清凉之气上升于泥丸内，周身毛窍齐开，耳、目、口鼻亦放光明。此正是玄牝之门现象，往往随之恍惚杳冥中一觉而动，续见玄关窍开。

三、出玄入牝之处

(原文)《易》曰：“天地氤氲，万物化醇。”这个氤氲之气在人身中即是停内火外符，浑然不动任气息之流行。在功夫纯熟者，斯时全不用意。若未到此境，觉照之心不可忘也。若或忘之，又恐不知不觉一念起一念灭，转转生生将一个本来物事竟为此生灭之心而泊没焉。古佛云：“了知起处，便知灭处。”如此存养久而见起灭之始，又久而见未有念之始，斯得之矣！至于黄庭之说，在不有不无，不内不外，又在色身中，又不在色身中。此个妙窍到底在何处：古所谓“凝神于虚，合气于漠”是也。夫“凝神于虚，合气于漠”亦犹是在丹田中，但眼光不死死向内而观耳，神气不死死入内而团耳，惟凝神于脐下离色身肉皮不远，此即不内不外之说也。以意凝照于此，但觉口鼻呼吸之气一停，而丹田之气滚滚辘辘，在于内外两相交结之处组成一团，直见氤氲氤氲、浑浑沦沦、悠扬活泼之机，一出一入真与天之元气两相通于无间，生精生气生神即在此处，与天相隔不远，此即合气于漠之说也。昔人谓之元气胎息，真人之息以踵者，非此而何？

吾示脐轮之气与外来之天气相接，不内不外氤氲混合打成一片，即是返还于受气之初而与母气相连之时，即是胎息也。所谓真人之息以踵者，盖以真人之息藏之深深、达之**、视不见、听不闻、搏不得、深而又密、如气之极于脚底是也。彼口鼻之气非不可用，但当顺其自然，不可专以此气为进退出入。若第用此气而不知凝神于脐下一寸三分之地寻出这个虚无窟子，以纳天气于无穷，终嫌清浊相间难以成丹。昔人云，天以一元之气生人，此气非口非鼻非知觉运动之灵可比。又云：“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为，饶君吐纳经千载，怎得金乌搦兔儿。”即此数语观之，明明道出玄入牝，实在脐下丹田离肉一寸三分之间氤氲氤氲凝成一片者是。学人无论茶时饭时、言语应酬时，微微用一点意思凝神于虚无穴中，自然

合气于漠，直见真气调动有不可名言之妙。然于此调息则知觉不入于内，而坎水自然澄清。此历代不传之秘，吾今一口吐出，后之学者勿视为见文而忽之也。

[注释]黄元吉氏于此又直道出历代不传之秘，即“凝神于虚，合气于漠”的具体功法及出玄入牝所在之处。

“凝神于虚，合气于漠”，虚即虚无漠即淡漠。我凝神用性光合两眼神光下照于脐下丹田，却又不死死向内而观，而是观照下田离皮肉一寸三分之间，即是凝神于虚无之意。这样，使丹田之气与外来天气更易相接，两相混合，打成一片，氤氲氤氲，此即合气于漠之意。

此一功法符合黄氏观照下田于不内不外处，不要大过执着之说，也符合返还胎儿于母体时其脐轮与母之脐轮相接，得以行内呼吸之论。因此，此一功法更易产生胎息，更易调动真气。世有各种观照丹田之法，黄氏此法较为灵活，效果亦好，且可以结合生活，随时行之。

黄氏认为，出玄入牝亦即玄牝之门，实在脐丹田离肉一寸三分之间氤氲氤氲之气凝成一片之处，此论为前人所未说，而黄氏直泄之。

四、玄牝相交

(原文)吾前言玄牝之门，其实玄即离门，牝即坎户。惟将离中真阴下降坎宫，真阳上升，两两相会于中黄正位，久久凝成一气，则离之中自喷玉蕊，坎之中自吐金英。玉蕊金英，亦非实有其物，不过言坎离交媾，身心两泰，眼中有智珠之光，内心有无穷之趣，如金玉之清润缜密，无可测其罅漏者。然非以外之呼吸时时调停，周遍温养，则内之神气难以交合。古云：“玄黄若也无交媾，怎得阳从坎户飞。”是知天地无功，以日月为功。人身无用，以水火为用。天地无日月，天地一死物而已。人身无水火，人身一尸壳而已。日月者，天地之精神。水火者，人身之元气。惟能交会于中，则内之元气假外之呼吸以为收敛。始而觉其各别，久则会萃一团，而真阳自此生矣！倘阴阳不交，则氤氲元气不合，而欲阳之生也其得乎？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？生须知真阳之动，不止一个精生，气与神皆有焉。必须澄神汰虑，寡欲清心，将口鼻之呼吸一齐屏息，然后真息见焉，胎息生焉，元神出焉。由此再加进火，退符、沐浴、温养之功法，自有先天一点真阳发生，灵光现象，以之为药，可以驱除一身之邪私。以之为丹，可以成就如来之法相。古云：“勿助勿忘妙呼吸，须从此处用功夫。调停一气生胎息，始向中间设鼎炉。”是知安炉立鼎以锻炼真药，未到凡息停而胎息见之时，则空安炉鼎，枉用火符，终不能成丹。即说有丹，亦幻丹矣？不但无以通灵，以之却病延年，亦有不能者。总之玄牝相交，元黄相会，无非扫尽阴气，独露阳光，有如青天白日，方是坎离交，真阳现。有一毫昏怠之心，则阴气未消；有一点散乱之心，则阳神未老，犹不可谓为阳纯。

[注释]玄牝相交，实即出玄入牝。黄元吉氏将玄牝相交解释为坎离交媾、水火为用、神气交合，揭示了对玄牝解释之千古之谜，使学者更容易理解。

虽然，玄牝相交而至玄牝之门显象，在于使有息炼到无息，即使外呼吸之凡息转化为内呼吸之真息，返回人之未生在胞胎内的内呼吸状态，但外呼吸之作用，却不容否认。盖只有调剂外呼吸，才能促进玄牝相交，亦即坎离交媾，故有所谓调息之举。此理汉代崔希范《入药镜》说得最精辟。他说：“先天炁，无天炁，得之者，常似醉。”非有后天之呼吸不能助先天之真息出现。若得胎息出现，玄牝之门露象，即觉丹田火暖，美在其中，畅于四肢，如痴如醉。而此又是真阳产生之际，安炉设鼎之时。

五、调息与听息

(原文)修炼第一要调得外呼吸均匀，无过不及，一任出玄入牝，如如自如，可开则开，可闭则闭。为粗为细，略加收敛调协之意足矣，切勿气粗而按之至细，气浮而按之使敛，致令有形凡火烧灼一身精血可也。生须认真此火，或文或武，或沐浴，或温养。虽火有不同，断无不是先天神火，而由后天凡息一出一入，往来迭运，而可以成丹也，故曰：“调息须调

真息，炼神须炼不神神。”无息之息，方是真息。不神之神，斯为主神。学者调息凝神之际，务要寻得真息，认得真神，斯可浑合为一。否则，有形之息，皆凡火也。真火生神，凡火伤身。真神可作主张，凡神骚扰不宁。何谓真息？即丹田中悠悠扬扬，旋转不已者是。何谓真神？即无思无虑之中，忽焉而有知觉，此为真神。修炼家欲采元气以化凡精，欲升真铅以制阴汞，使之返还乾性，仍成不思不虑之元神，非采先天元息不能。夫元息在丹田，若有若无，不寒不暖，如火种者然，外不见有焰，内不知有火，只觉暖气融融，熏蒸在抱。斯无形之神火，自然变化无穷，神妙莫测。否则有形之火，气势炎炎，未有不忽焉而起，忽焉而灭，其为身心性命之害，不可胜言。修行人以无形之真火为用，而外面呼吸有形之火，非谓全法不用，不过如铁匠之风扇吹嘘在外，周围包裹，以卫中间神息而已。吾恐诸子未明用火之道，故将呼吸有形之凡火，与先天无形之真火，相提并论，庶以免妄采妄炼。然外边呼吸凡火，与丹田中悠扬活泼神火，未必划然二物，犹烛照之火，乃后天之火，丹田外之呼吸是也。烛未燃时，泊中亦自有火，此即先天之神火，未经燃点者。采此神火，可以千万年不朽。若采凡火，顷刻而即消灭，此可观其微矣！愿诸子闲时打坐，用此有形之火，祛逐一身风寒暑湿；复用此无形之火，锻炼此身之渣滓阴霾，而金丹可成矣！

[注释]调息实即调节火候。调息之义在于寻得真息。学者行功时外呼吸之逐渐收敛而至于无，乃出于自然而然，不应强加按压。若强行按压，反窒其气息，乱其气机，欲求真息而不可得。真息之来，决定于虚极静笃，心息相依，有如水到渠成。

(原文)近时修养一事，坐下存神入听，务将万缘放下，然后垂帘塞兑，回光返照于玄关一窍之中。始而神或不凝，息或有粗，不妨以数息之武火，微微的一其志，定其神，如是片晌，神凝息定，然后将心神放开，不死死观照虚无一窍，惟存心于听息。此个听字，大有法机。《庄子》云：“一其志，无听之以耳而听之以心，无听之以心，而听之以气。”要知此气，不是口鼻之气，不是肾间动气，更不是心中灵气。此气乃空中虚无元气，生天生地，生人生物者此也。惟能存心于虚无一气，此心此神，即与太和元气相往还，所谓神气合一，烹炼而成丹也。若著凡息，还不是神与凡息相交，又何以成丹哉？经云：“不神之神，真神也。无息之息，真息也。”我须于混沌中落出先天一点意，以之翕聚元气，是元神与元气相交，而大道可成。苟有粗息，我即轻轻微微将此凡息收敛至静，到凡息已停，不问他元气动否，而元气自白在个中矣！我当凝神以正，抱意以听，此亦阴阳交媾之一端也。况乎下手之时，口鼻眼目之窍皆能固闭，独有这个耳窍尚未尽闭，我一心以听，即耳窍常闭，而众窍无音矣！此个听法，乃第一修炼良法。如此久听，自然真阳自生，而玄牝现象矣！

学人欲归根复命，惟将此心放下，轻轻微微以听气息之往来。若气太粗浮，则神亦耗散，而不得返还本窍，为我身之主宰。若听其气息似有似无，则凡息将停，胎息将现，而本心亦可得见矣。古人谓心易走作，以气纯之是矣！苟不知听息以收心习气，则神难凝，息难调，而心息亦终难相依。此听息一法，正凝神调息之妙诀也。果能以神入气，炼息归神，则清气自升，浊气自降，而一身天地自然清宁。得到天清地宁之候，瞥见清空一气，日回环于一身上下内外之间，而非第胎息发现已也。尤要知此个胎息，非等寻常，是父母未生前一点元气，父母既生后一段真灵，性得之而有体，心得之而有用，在天为枢，在地为轴，在人归为归根复命之原。人欲希贤希圣希天，舍此胎息，无以为造作之地也。诸子近来用功，惟将心神了照不内不外之际，虚心以听气息之往来，庶几神依息而立，气得神而融，末生前一团胎息，可得而识矣！由是言之，此个胎息，诚修炼之要务也，夫岂易得者哉？古云“入定功夫在止观。”何以止？止于脐下丹田。何以观？现于虚无法象。如此则心神自定，慧光日生，以之常常了照于不睹不闻、无声无臭之地，而胎息常在个中矣！若但粗定其息，未入大定，此谓胎息自动，则失之远矣！人到胎息真动，一身苏软如绵，美快无比，真息冲融，流行于一身上下，油然而上腾，勃然而下降，其气息熏蒸，有如春暖天气，熟睡方醒，其四肢之快畅真难以名言者。到此地位，清气上升于泥丸宫内，恍觉一股清灵之气直冲玄窍，耳目口鼻亦觉

大放光明，回不同于凡时也。他如凡息初停，胎息亦不无动机，总不若此大定大静之为自得耳。吾昨教栖神泥丸，只须以一点神光默朝上宫，不可太为着意，着意则动后天浊气，犹天本清明，忽然阴云四塞，则清者不清矣！

[注释]《庄子》第四篇《人间世》载有著名的庄子听息法，其文为：“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气！耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。’”黄元吉氏所述听息法，即据《庄子》此文。

又止观法门，为佛家功夫。

历代注家对《庄子》所载听息法“无听之以心而听之以气”的“气”字，多解释为心的某种状态，如空明灵觉境界的心等，惟黄元吉氏则认为此“气”乃空中虚无元气，“听之以气”即存心于虚无元气以听之，则能神气合一，促进阴阳交媾。

至于止观法门的运用，黄氏亦有新念。

六、胎息与元气

(原文)元气与胎息虽二，而实一也。若无先天元气，则后天之凡息无以生。无后天凡息，则先天之元气无由寄。欲招先天元气伏养于身中，必凝其神，调其息，迨至后天息平，先天胎息见，似有似无之内，先天元气寓焉。久之，息顿灭，先天胎息自在个中，一往一来，阴阳造化充满于一身内外，有不知其何自而起，何由而止者。人能于此直养无害，则跳出乾坤之外，包罗日月之中，较诸天地为尤大也。此岂别有法哉，要不外-神光之朗照，调后天呼吸引起先天胎息，而元神元气自寓个中，为我身之主也。是知凡息一停，胎息自动，而生死由我矣！生等须知胎息之用，有勉强、自然之分，为文为武之用，而其要紧者，惟在万缘皆空，一尘不染，如如自如，朗朗常明，我惟以元神化为真意主宰之而运用之，毋令一念游移不觉，一息昏怠不明，常惺惺天、活泼泼地如太阳之往来无停，日夜不息，而光之所照，无一处有遗，无一刻不在也。如此久久，胎息常住于金鼎之中，不从口鼻出入，亦无明暗起灭，一息如斯，始而结成刀圭妙药，渐而凝成玄黄至宝，终则大而化，化而神。要不外以神为胎之主，以气为胎之辅，以息助胎之成。人能凝神调息，注意规中，呼吸绵绵，不徐不疾，神与气两相抱合，凝于丹田之中，即炉鼎安立矣！及至胎息和平，神凝气聚，即阴阳持平，二八平分，正宜采取元阳真气，以收回玄宫。

[注释]欲得元阳真气以烹炼，非经胎息不可。“玄牝之门，是谓天地之根”，其理在此。

第三章 真意

一、何谓真意

(原文)老子曰：“道生一”。道何有哉？虚而已矣！然至虚之中一气萌动，天地生焉。故曰“有物混成先天地生”也。无极之先，混混沌沌，祇是一虚，及动化为阳，静化为阴，即易有太极是生两仪，是所谓道生一，一生二也。其在人身，即微茫之中一觉而动，乾坤阖辟，气机往来，静而凝聚者为阴、为精，动而流行者为阳、为气，若无真意主之，则阴阳散乱，无由生人而成道。可见阴阳二气之间，甚赖元神、真意主持其际，所谓二生三也。由是一阴一阳，一动一静，气化流行主宰，故而万物生生不穷矣，所谓三生万物也。

万物负阴而抱阳，冲气以为和。阴阳若无冲气，则中无主而神不宁。物之生也犹且不能，况修道乎？

《悟真篇》云：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳自是成三休，三体重生万物昌”。此即一生二，二生三，三生万物之谓。修行人打坐之初，必先寂灭情缘，扫除杂妄，至虚至静，不异痴愚，似睡非睡，似醒非醒，此鸿蒙未判之气象，所谓道也，忽焉一觉而动，杳冥冲醒，我于此一动之后，只觉万家咸空，一灵独运，抱元守一，或云真意，或云正念，或云如来正等正觉。此时只一心无两念焉。

[注释]此为黄元吉氏《道德经注释》第四十二章部分注文。此章老子原文有“道生一，

一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和”之句。

“有物混成先天地生”句，见老子《道德经》第二十五章。

“万象咸空，-灵独运”，这是黄氏描述练功中运用真意的状态。“一灵”就是真意，就是眼前性光与真意融合为一之景。

古人说，真意就是元神，又称为“虚无中的正觉”。入手练功就要练出真意，用它来主宰气功中动静状态。练功者垂帘闭目，于杂念纷纭中忽然显露出一个制止杂念的“念头”，此时即杂念已去，后念未续之际，这忽的一觉，就是真意。这一觉有如电光石火，亦如奔马驰过眼前，当前即是，转眼即非，所差只是毫厘间事；这一觉来自自然，不由感附。练功者要立刻不失时机地捕捉住它，保之育之。如此神与气合，气依神行，无中生有，气机由微而著，就是阳生活子时，就是玄关窍开。另一种寻找真意的办法是守一，如意守丹田，当守到一定程度，神气交合，真意也会忽然呈现，同样猛然一觉而动。

真意乃冲气，即太和一气所化，用于调和阴阳，实际上无论采取，烹炼、交媾等，无不赖真意主持之。

气功入静状态所以成为区别于人体睡眠态和清醒态的第三态，就因为真意存在，使这种入静成为非醒非睡的状态。古人称之为“无知有知，有觉无觉”。此种状态又非昏瞶，若是昏瞶则成稿木死灰。所以黄元吉说：“当灭动心，莫灭照心”。“动心”即杂念，“照心”即真意观照。

二、戊己成圭

(原文)动极而静之际，忽来真意以主持之，此意属阴，谓之己土。少焉恍恍惚惚，阳阳交媾，大入杳冥之境，似梦非梦，似醒非醒，于此定静之中，忽觉一缕热气混混续续，气畅神融，两两交会于黄庭之间，将判未判，未判忽判，此即真铅现象，心花发露，暖气融融，元神跃跃，不由感触，自然发生，斯乃玄关兆象，太极开基也。斯时惟用一点真心发真意以收摄之，此意属阳，为戊土。其实一意不过以动静之基分为戊己之土而已。盖玄牝未开，混沌之中有此真意为主，即无欲妙之意，谓之阴土。及玄牝开而真机现，即有欲以观其窍，谓之阳土。一为无名天地之始，一为有名万物之母，生天生地，生人生物，皆此一点真意为之贯注。修行人能以真意主宰运行，庶不至感而有思，动而他驰，所谓天关由我，地轴由心，宇宙在乎身，万化生于心，皆此时之灵觉为之远用而主持也。故曰：略先一意则真机未现，采之无益；略后一息，则凡念已起，采之又多夹杂，不堪为我炼丹大药。此须有大智慧大力量，方能于此一息中，认得清，把得定。虽然此个玄关，始而其气柔脆，只觉微有热意从下元起，久则踊跃周身似有不可遏抑之势。学人须于至微处辨得明白，以我真意主持，毫不分散，久之气机大有力量，一任兀兀腾腾，随其所至，不加一意，不参-见，斯得之耳。到得气机壮旺，一静即天机发动，迅速如雷，虽一切喧哗之乡不能禁止，总要有灵觉之心为之主持，乃无差也已。

[注释]古人把练出真意叫做“练己”，己者指意中真土，又分为己土与戊土，己土管静态，戊土管动态，两土合而成圭，即药物，即先天真气。气功态中不外动静循环，真意既主持静态，又主持动态，则知真意实主持气功态的全过程。

真意像-个开关，练功者能打开它，就能达到虚极静笃，得到玄关窍开和阳生活子时。古人认为练功时间于半夜子时(即夜间十一时至一时)最有效应，固兵时太阳正在北方，而人身之气到达尾闾关，与天地相应，乃天人合发盗取阴阳之机。但除了这个正子时，还有活子时，即古人说的“十二时中均有子”和“欲求大药为丹本，须认身中活子时”，亦即《入药镜》中所说：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”也就是说，一日内二十四小时的任何时到，练功者只要随时能打开真意这个开关，那就是活子时，练功可以获得和正子时一样的效果。所以，练功者要学会随时能打开真意开关，使之有存化、习惯化，这样就能把练功和日常生活结合起来，行、住、坐、卧之间均能练功。达到这样境界，即古人说的：“真土之生，

虽與中马上一切喧嚷之地不能禁止”。

三、真意用法

(原文)学道之要，惟以真意为主。所谓真土擒真铅，以真铅制真汞，三家合一，两性交欢，斯道在是矣！然用意之法有二：一为动时之意；一为静时之意。丹书所谓外黄婆者，通家之和好，故无位而动。若不知动以采药，先天元气如何招摄得回来？此动中之用意也。内黄婆者，传一时之音信，故有位而静。苟不知静以炼丹，先天元气又如何凝结成胎？此静中之用意也。

每静坐一次，管他杳冥不杳冥，总将我元神发为真意以为之主；即至杳冥久久，真阳发生，我亦以元神主宰之而变化之，此外不参一见，不加一意，方是上上乘修炼之道。

[注释]古云：“真意为媒妁”，《悟真篇》中说：“本因戊己为媒妁，遂使夫妻镇日欢。”戊己即真意的代号，亦名黄婆。夫妻即坎离、神气的代号。真意作为媒妁或黄婆，主宰和指挥着练功的整个过程，须动者动而应之，须静者静而应之。若无真意，则堕于顽空。

四、真意与真觉

(原文)须知觉与意皆二而一者也，不过以无心无意，偶尔有知，谓之真觉。这一觉之后，我必加意用心调停蕴蓄于其间，则为真意。然意发而心仍无有物，始为真意，与我先天一点真觉不甚相远。所以，无心忽觉为真觉，一心内守为真意，其实皆一觉而已，一意而已。学人欲采药炼丹，除此一觉则无本，除此一意则无用。无本无用，而欲成功则难矣！故古云，游思杂念非真意也。从一觉之后，只一心无两念，如走路人从一条大路而行，并不旁趋别径，即真意也。莫说此时离不得真意，即后来丹成道备，要皆此真意为之作用也。

[注释]黄氏书中谈及真意与真觉之处甚多，两者极易混淆。真意与真觉原相去不远，故有二而一之说。若区别之，则真觉为本，真意为用。若无真意则真觉难出；既出真觉，又须真意护持。

五、真意与真息、真气

(原文)真意者炼丹交合之神，真息者炼丹交合之具，要皆以神气二者合而为一而已矣！第无真息，则真气不能自升自降，会合温养结成玄珠。既得真息，若无真意为之号令摄持严密，则真息亦不能往来进退，如如自如。故曰：真意者炼丹之要。然真意不得真正元神，则真意从何而始？惟于玄关窍开之初，认取这点真意，于是返而持之，斯得之矣！况元神所流露即是真意，即是一善，亦即得一而万事毕之道。学人认得分明，大丹之本立矣！昔邱祖云：“息有一毫之未定，命非已有”。吾示学人欲求长生，先须伏气，然伏有二义：一是伏藏此气归于中宫，如如不动；一是管摄严密降伏后天凡息，不许内外呼吸出入动摇吾固有之神气。

吾前云：“万象咸空，一灵独照”，此为真意。又曰：一觉而动，一阳发生，是为元气。采药炼丹不过炼此性命二者。若无真意，性将何依？若无真气，命何由修？以真意采真气，两者浑化为一，即返于太极之初，斯谓之丹。故无为之中又要有作有为，无知之内又要有知有觉，方不堕空不著有，迨至功力弥深，空即是色，色即是空，久之空色两忘，浑然物化，斯与道大适矣！

[注释]细味之，真意与真息、真气之关系，实即神与气之关系而已。真意乃元神所化，若无真息，则口鼻之气必扰我元神；若无真意，则真气又何由采，神气又何由合？举-反三，可知三者关系之密切。

第四章 明心见性

一、明心见性真谛

(原文)性本虚也，一旦清净自如，即见性矣！心本灵也，一旦光明觉照，洞达无碍，即明心矣！于此心明性见之后，著不得一毫思议想象，惟有顺其天然自然而已矣！

吾示明心见性之真谛。夫先天之心即性，先天之性即虚无元气，要之一虚而已矣！人自生后，气质之拘，情欲之蔽，恩爱之缠，此心之不虚者久矣！气为心使，精为神役，驰逐

妄游，消耗殆尽，此学人下手兴功，所以贵凝神调息也。盖神不凝则散，散则游思妄想迭出，安能团聚一区以为炼丹主帅？惟能凝则一，一则虚，我心之虚，即本来天赋之性。外来太空之虚，即未生虚无之性。息不调则放，放则内而脏腑，外而肌肤，无非一团躁急之气运行，欲其凝聚一团而为我造命之本，盖亦难矣！惟能调则平，平则和。我身之和，即我生以后受天地之命。太和一气，即未生以前悬于天地之命。此即真性真命，与天地人物合而不分之性命。生等欲复命归根，以臻神化之域，亦无他修，只是凝神令静，调息令匀，勿忘勿助，不疾不徐，使心神气息皆入于虚极静笃而已矣。但非造作之虚，乃自然之虚，故天地鬼神人物同一源也。然亦非虚而无实也。惟我之神既虚，则天地清和之气自然相投，人之所以参天地赞化育，变化无穷，神妙莫测者，即此神息之虚，得感清空之虚之气入来，此虚中所以有实也。久久凝聚，自然身心内外，有刚健中正纯粹以精之景。如此见性，方是真性发见。心何以明？惟虚则灵，灵则明，明则众理俱备，万事兼赅，未动则浩浩荡荡，无知无识，所谓内想不出，外想不入，但觉光明洞达，一理中涵，万象咸包，斯得之矣！及触物而动，随感而通，遇圆则圆，随方则方，活泼不拘，似游龙之莫测。又云：“静则为元神，动则为真意”。神与意一也，不过动静之分焉耳。又闻古云：“心无性无主，性无心无依”。心所以载性，性所以统心，是知心之高明广大，神妙无穷者，即性之量也。明得这个真心，即明性矣！但此性未在人身，盘旋清空为元气，既落人身为元神，要皆虚而不有。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，似有如无。我于此守之照之，有如猫之捕鼠，鹰之逢兔，一心顾提（左言右是），不许外游，自然外感内应，觉天地之元气流行于一身内外而无有休息也。性功到此，命功自易焉。

[注释]虚极静笃中，心如止水，意若寒潭，我身浑然似与太虚同体，光明洞达，万象咸包，直若身形似无，然又若此身在气机包裹中，如春蚕作茧一般，我惟一灵炯炯，独照当中，内外浑意，此即为明心见性之景。此中诀窍在于虚中有实，无中生有。以我身之虚，吸取太空元气，外感内应，以收天人合一之机。

二、本来面目

(原文)修丹别无他妙，第一要认得自家本来面目。此个本来面目亦岂有他，犹如皓月当空，团团圜圜，不偏不倚，九州万国，无一不在照临之中。此即先天面目，即心即性，即性即佛，无二致也。学者于静定之时，忽然觉得我心光明明，不沾不脱，无量无边，而实一无所有，此即明心见性，实得先天面目也。但初见此景，不免自惊自喜，生一后天凡心，而先天浑沦之元神却又因此打散。示生一法，大凡打坐习静，若有个浑然与天地同体之意在我怀抱，不妨再定再静。纵有念起，我总总一个不理他。那知觉心、惊讶心、喜幸心一概自无。再者，尔于静久时，勿入大乘，虽见真性本体，要不过瞥尔回光，还要多多调习，久久温养，使此心此性实实入我定中，还我家故物，无所喜，亦无所惊。如此久炼，始能返本还原，归根复命。

我今特示本来人所居之地。调养久久，丹田中觉有一团氤氲冲和活泼之机在内，即本来人现形也。我必修养于中，藏之深深，即《易》云洗心退藏于密是。若瞥地回光，忽觉丹田中-上下往来，周流不息，有活泼不滞流行自如之机，我亦保之养之，务令此气日充月盛。故曰：“仙人道士非有神，积精累气以成真。”此即积累精气之细密工也。至于保身体，养心性，要不过由此而致之。

[注释]见性即见自家本来面目、本来人、先天性体。这些名目同一义也。其所居之地，其现形之处，原在丹田。

初见自家本来面目，容不得有惊喜之心和庆幸之情，否则，先天性体从此散失。我看见先天性体，乃瞥地回光所见，若去欣赏，则失之。学苔宜警惕之！

三、炼性养性

(原文)大凡打坐，必先将万缘放下，一丝不挂，即是此身亦置之于无何有之乡，我亦不觉其有象。如此一念操持，即一念归真，到得浑浑沦沦、无入无我、何地何天之候，即性也，性即仁也。我若有觉，即是真正见性也。由此真性发为元神，即真心也。明心见性又何难哉！盖炼而曰丹，丹即先天元性，然必以真意为之主宰，然后才为我有。夫曰真意，即真心也。有此真性，方为有本。得此真心，方为有用。到得见性之后，一灵炯炯，万象咸空，于是吾身蓬蓬勃勃，氤氲氤氲，先天至精元气运行于一身内外，上下往来，即是元神炼大药也。如此采取，如此烹炼，方不是后天神气，亦不致枉劳心力。大约真性一见，真气一动，认真修炼，不过一年半载之久，丹基可固。总要下手之初，认真性命二字，庶几采取先天，烹炼一过，自成一先天大道。若杂后天，犹种良苗而和乱草，乌有好结果哉！虽然，性之为物，如此易见，何以成道之人如此其少哉？亦以见性在一时，而炼性则在终身。惟能以先天元性为本，时刻操持，自然日积月累而有缉熙光明之候。如初见性时，不过混沌中一觉，不能八面玲珑，必养之久久，吾身元气与太虚元气之无间，方有此境。又曰：人身浑与天地一气，除却有我之私，皆是天也，天岂远乎哉！欲到此地位，须空心无物，性空似水，至于忘物、忘人、忘我，才有此太和一气。学者欲与太虚同体，必使内想不出，外想不入，即出入息一齐化为光明，浑觉自家只有一点灵光而已。所谓元始现一宝珠于空中，又谓一颗明珠永不离，又谓炼成一粒牟尼宝珠。其喻名不一，而要不过一灵显象，常应常静而已。此即见性见到极处也，先天元性亦将成为法身之时也。

[注释]此节指出元性本末始终形象，以明见性后炼性、养性之重要。所谓见性在一时，而炼性、养性则在终身。玄关窍开一觉而动，是为见性。《唱道真言》云：“心何以明？忽然而明，此玄关也。性何以见？忽然而见，此玄关也，玄关为明心见性之灵机，结胎炼丹之妙括。”然而，一觉而动之际，我炼性、养性不纯，便捉摸不着，坐失灵机。又我静中初见元性，必练之养之，炼出太和一气，才能使我身与太虚同体，周身光明，一灵炯炯。炼性养性到了极点，就炼成法身。炼到我身浑如太虚，色身不见，是炼成法身的初步功夫。

(原文)吾见生等处静，则惺惺寂寂，不昧心性之源。而其处功，因物为缘、随缘以应之机，尚未十分周到，十分恳切，犹不免有劳倦厌烦之态。何也？由养之未深，行之未至也。如今已明此心见此性矣，不妨随时随处都要空空洞洞，了了灵灵，使一尘不染，万缘咸空。如此则真心常存，而凡心自不能干矣！再示生一法，此心务如明镜，物未来时此心空洞如故，

静以养其本体。物既应时，此心灵觉如常，亦虚以养其神明，更还要明得元性凡性、元神识神，而后不致于认贼作子也。学人果知得本来心性个中消息，其味自有无穷。

古人杀身成仁，舍生取义，皆于此认得真，养得定，虽刀锯在前，鼎镬在后，宁丧身殒命，不肯昧心矢性，不然彼独作非人哉！何以不畏生命于此？殆由见道明，守道力，而得个中真乐也。

[注释]此教人练性养性于平时，不外虚静以养之而已。

四、性命双修

(原文)性命双修之学，非独吾道为然，即三教圣人亦莫能外。始以性立命，继以命了性，终则性命合一，以还虚无之体尽矣！夫性本虚无，浑无物事，然必至虚而含至实，至无而含至有，始不堕于虚空一流。学者下手兴功，万缘放下，纤尘不染，虚极静笃之时恍恍杳冥，而有灵光昭著，普照大千世界，此即灵台湛寂，佛所谓大觉如来，道所谓灵知真知是。但人自有身后，一点真灵面目久为尘垢所污，修行人所以必除思虑祛尘缘，而于静中养出端倪也。此即明心见性也。诸子探出这个消息，始知我生本性无时不在，非因静而后有，不过由静而养之耳。至人心一静，又如冰雪融化于不知不觉中，忽然现出一线灵光，非但人不及知，而已亦不自觉。斯时万境澄彻，片念不生，觉得天地万物无不自我包罗，古今万年无不自我贯注，此即孟子养浩然之气，至大至刚，以充塞乎两大之间者。是如此见性，方为真见。如此养性，始成真养，斯时也神游于穆之表，气贯太和之天，寂然湛然，浑然融然。

诸十由此修持，始焉心无生灭，则性可长存矣！继焉息无出入，则命可长保矣！古云：“心在丹田身有主，气归元海寿无穷。”不诚然乎？无奈今之修士即有究心性之源，明造化之妙，又不知性为气体，气为性用，无性则命无由生，无命则性无由立。漫说尽性即可至命，须知立命乃可了性。彼徒存性不能立命，每见气动而神随，究不能断乎情欲，神游而气散，更不能逃夫生死。由此言之，修性大矣，而炼命尤急焉。

若但离宫修定，不向水府求玄，则离宫阴神犹是元而不有，虚而不实，纵静中寻静，深入杳冥之境，只得一个恍惚阴神样子，终不能聚则成形，散则成气，欲有则有，欲无则无，实实在在有个真迹也，故曰：“修性不修命，万劫阴灵难入圣。”又有只知炼命者，但因守下田，保养元精，前此未闻尽性之功，后此但求伏气之术，惟炼离宫阴精使之化气，复守肾间动气使之不漏，不知移炉换鼎，向上做炼气化神功夫，虽胎田气满，然气未归神，神未伏气，有时念虑一起，神行气动，仍不免动淫生欲。故曰：“修命不修性，犹如鉴容无宝镜。”

[注释] 修性不修命者虽知修定离宫，只守阴神，却不知采坎中真阳以补离中真阴，水府求玄，才能复还乾坤本来真面目。修命不修性者虽知固守下田，却不知神火下照及由下升至上之功，才能炼出至阳之气。各偏于一端，均不符性命双修之旨。

神气交，坎离合而性命见，其理亦简，借古来学者不明，致陷于一偏之学，而难有大成。

第五章 精气神

一、炼己之功

(原文)修炼以精气神为主。如不宝精裕气，则神不入气，气不伏神，不能打成一片。犹男精女血各居其所，两不相合，安有生男育女之时？学道人欲求一元真气，始也水火不交，安有真铅之产？及真阳一动，不行河车功法交媾乾坤，安得成丹？如此神了神，气了气，不相凝聚，焉得无息之息，以成先天法身，不神之神，以配两大乾坤乎！生等须认取先天之精气神，于是加以锻炼，对美景而依然不动，任纷华而不稍改移。只有进火行符，水中金生；进火有度，火里水发；迟符有功，日运己汞，已固阳精。此炼己之要学，亦变化气质之实功也。吾愿生初行炼己不辞劳瘁，庶入室之则六根大定，一念不生，自能到混沌沌沌之候，有恍惚杳冥之机，此即先天一气从虚无中来，亦即玄关一窍从无生有，庶与我当日生身受气之初一般无二。何也？先年投胎夺舍从恍惚中一念而来，与父母精血吻合，今不顺而逆，乃合阴阳坎离，团聚一区，以寻我先天真意真气。夫真意即我投生之主宰，真气即我投生之庐舍。真意即我得天之理以成性，真气即我得天之命以成形者。炼己纯熟，方有真神真气，得与天地清空灵阳之气浑合为一，于是进退温养，日夜不怠，久则化形而道成矣！如今学人不知炼己事大，乃行一时半刻之功，希图得药成丹，不惟无益，且意马心猿，妄动妄走，后天火起，必伤丹而焚身，不惟不能却病延年，而反增病促命也。生等勉之！

[注释] 精气神为身心之三宝，练气功必须锻炼精气神，调剂和发挥精气神的各自机制和相互关系，以达到保健延年的目的。但要锻炼精气神，必先炼己。

何谓炼己？炼者，以勤苦心力精进励志进行锻炼也。己者与性、意、元神之义相同，实即心中之一灵性。伍冲虚《天仙正理》云：“己者即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。”因此，必先炼己，才能以我之真性真意来主宰精气。炼己之法为：当耳逐声而用听，则炼之于不闻；目远色而用观，则炼之于不见；神逐感而用交，则炼之于不思。欲得元精之生、气之清真、神之静定，非先炼己不可。

二、炼精

(原文)修炼之家常以精与神气配说。至叩其何者为精？则茫无以应。即诸书亦有言精者，然而情词恍惚，并无确据，间有执交媾之精对者。至叩此精藏于何所？则又茫无以应、不知此特后天有形之精，非元精也。元精无形，即寓于神气之中，贯乎耳目百体而无可指。夫精者粗之对也，如日者阳之精，月者阴之精。先天之神为离中之空阴，则元神即阴之精也。先天之气为坎中之空阳，则元气即阳之精也。又如体者骨之精也，脂者肉之精也。而尤有贯乎

髓与脂之内者。髓与脂乃流而不息，润而不枯，则所谓元精者即元神元气酝酿流行之精华也。脏腑配五行之气，阴阳寓焉，浊气为粗，清气为精，即所谓二五之精也。而坎离之神气即寓于其内。五官百骸皆元神之气之所统，亦即元精之所贯，则但言神气而不必言精也。即如交媾之精，则神与气感化通体，无形之精徐而成形以出者也。故养神于寂，养气于静，精无由泄矣！倘神与气交感而动，而独责精以不走，能乎不能？则所谓精者无可著力，惟加意于神气而已矣！

[注释]古书对精之概念多未能讲清，黄氏于此一语道破。盖精有先天元精与交媾之精，元精无形，寓于神气之中，为我凝炼所得，温养有方，便无渗漏而化为元气；交媾之精有形，乃后天之物，为感化所成，即泄漏之精。炼精乃指锻炼先天元精而言。

(原文)炼精化气虽是下手初基，要知人无精则无气无神，亦犹灯之无油，则无火无光也。但云炼精而不知生精，又将何以为用哉？黄帝云：“精不足者补之以味”。后人解释有节饮食、薄滋味之说。又古人云：“精以静而后生。”术家以搬运按摩动摇其精误矣，广成子云：“毋摇尔精，毋劳尔形，毋俾尔思虑营营，乃可长生”。此可见保精之道又在乎身无摇动，心无杂妄矣！古人云：“精由情感而动”。情欲动而窒其情，情由目见而生，情一生而冥其目，保精之道于此完矣！人果能凝神调息于方寸，一心不散，一息不出，犹天之气下，地之气上，上下相融，自然成雨。精之生也又何异是？只怕心不静而息不调，上下不相混合，斯精所以日消也。至于心中灵液下降，则无形色可见。而泥丸阴精化为甘露，此有可以窥者，但要勤修炼耳！否则著有著无，皆耗精也。至于精已化气，则神气混合，心息相依，其身体内外泰然融然，有苏软如绵之意，此即气生之兆也。

广成子曰：“毋摇尔精”。精即汞，汞即心中之灵液，元神之所依托者也。油干灯息，汞竭人亡，此机不可不慎也！所望诸子于无知无觉时，或忽焉心地清凉，或时而甘律满口，皆产元精之真验也。能于此觉之即取，收之即炼，鼓橐籥之风，一上一下，听其往来，即炼精，即前行短，二候采牟尼之法也。吾道最重者在此一刻间呼吸之息，不失其机，此玄关窍开水源至清之时也。从此一生一采，毛窍疏通，适有晶莹如玉之状，此即精化气时也。急忙采取，运行河车，切勿失其机焉！灵液滋生，曰有甘露，俱是后天有形之精，算不得真精。惟精明之精庶几近道。然精生有时，知真时者便知真精。究竟精生之时在人为何时哉？盖精者，其静而寂寂也则为先天之元气，及静养久久忽焉而有动机，此即鸿蒙未判将判之时，元气已有动机。元气之动，即静为元气，动化元精。此时之精非交感之物事也，亦非有形之精周身踊跃也。必从混沌沌中，无知无觉时忽焉有知觉，是元精化生也，又谓真知灵知也。总之，元精无形，惟此万念齐捐，一灵独运，炯然朗抱，浑然而知，即为精生，即为水源至清。从此一念不纷，即以此个真意主宰，督精为丹头，又以一呼一吸之胎息为火，以慢慢的呼吸神火，烧灼此个元精于丹田之中，久之，火力到时，即变化生焉。何也？精生无形，不过一个精明之真知，只一心无两念，从此以神主宰，以息吹嘘，不久丹田中忽有一股氤氲之气，蓬勃之机，从下元涌起，渐渐至于身体，始犹似有似无，不大有力，孟子谓平坦之气是。久则油然心安，治然气畅，至大至刚，有充塞天地之状。自亦不知此气从何而始，从何而终，此即精化气时也。是气也虽有形对知可见，然元精元气分之则二，合之仍一。以其动言之则为精，以其静言之则为气。

[注释]虽说精从静生，但元精(即真精、真种)实从静极而动中产。静极一觉而动之时，即玄关窍开一息之顷，我应不失时机以真意主宰，锻炼元精于丹田，时机成熟，即运行河车炼精化气。

前文已介绍了玄关窍开种种景象，黄氏于此处又指出了心中灵液下降(即心地清凉)和甘露满口两景，作为元精生产之真验，学者宜证验之。

三、炼气

(原文)气者体之充也。人所受之以生者也。而气亦有先后天之分。先天之气元气也。先

天者何?盖此气为太极之气，先乎天地而有者也，故曰先天。人得气于天地，实得此先乎天地之气也。有此气则生，无此气则死。是气也即人之命也。人欲固命，不可不固此气。而气有后天者何?呼吸之气是也。呼吸是元气之门户，有元气而后开呼吸之窍，是之谓后天之气。盖以受天之气而有于后焉者也。先天之气本也，后天之气末也。先天之气源也，后天之气流也。先天之气丝竹也，后天之气丝竹之音而已，丝竹坏而音杳矣!先天之气兰桂也，后天之气特兰桂之香而已，兰桂凋而香息矣!人恐断此呼吸之气，不可不培养本源，以固此太极之元气，此神气性命之辨也。

炼丹之道，虽曰先天元气酝酿而成，其实非后天有形之气不能瞥见先天元气，是知先后二气两不可无者也。若无后天滓质之气，则先天一气无自而生。若非先天清空一气，则后天尸气概属幻化之具，终不足以结成胎仙。吾观诸子于先天真一之气，不能实实在在认得真修得足者，皆由后天色身太弱，无以勃勃蓬蓬而活见本来虚无妙相也。今为诸子再言后天之气。夫人之身所以健爽省，无非此后天之气足也。气何在?即身间一呼一吸出入往来，氤氲内藏者是。此气即肾间气动，肺主之而出，肾迎之而入。一出一入往还于中黄宫内，则内而脏腑，外而肢体，无处不运，即无处不充，所谓身心两泰，毛发肌肤皆精莹矣?诸子欲收先天元气蕴于中宫，生生不已，化化无穷，离不得一出一入之呼吸，息息归根，神气两相融结，和合不解，然后后天气足，先天之气之生始有自也。若不于后天呼吸之息向中宫吹嘘，则金无所生，水不能足，一身内外多是一团燥灼之气，犹之天气亢阳而无润泽之气，万物之枯焦不待言。此一呼一吸所以为人生之本也。诸子如今用功，不必寻奥妙，但于行、住、坐、卧之时，常常调其呼吸顺其自然，任其天然，毫无加损于其间，亦不纵放于其际，一切日用云为，总总一个不动心，不动气，不过劳过逸，自然后天气旺，先天元气自回还于五宫之地。不必问先天何在而先天之气自然在是矣!若不知保养后天，徒寻先天元气;势如炊沙求饭，万不可得。到得后天尸气一聚于中，先天之气自在内，氤氲氤氲，兀兀腾腾，莫可名状而亦无可名状者。若曰可名，皆是后天之气。诸子知否?若先天元气到时，只有一点可验之处，心如活泼之

泉，体似峻峭之石，自然一身内外无处不爽快，无处不圆融，非可意想作为而得者也。故先天一气名曰虚无元气。以此思之，足见先天之气无可名无可指，后人强名之曰先天一气，既属强名，实无所有。学者于此元和内蕴之时，而犹欲于身心内实实在在拟一个色相出来，错矣!且此模拟之心，即是后天之意。有此一意，而先天淳朴之气必为后天之气打散，虽曰先天犹是后天也。

[注释]黄氏于此解释先天元气与后天之气之不可分离，可谓详矣!神与精只用先天，忌至后天，益后天者乃思虑之神、交感之精，无神通变化。但气则不然，不能无先后天之二用，盖先天元气必用呼吸之气助之，所谓用后天之真呼吸去寻真人呼吸处。《天仙正理》云，吕纯阳初闻道而未甚精明，及见《入药镜》中“先天炁，后天炁，得之者，常似醉”之说，而后深悟成道。吕纯阳自作诗曰：“因看崔公《入药镜》，令人心地转分明。”可见悟得先后天气运用之重要。

(原文)虚无-气，又谓真一之气，又曰真一之精，又曰天然元气，又曰天空一气，种种名色不一而足。要无非无声无臭、无思无虑之真，却不在内不在外，隐在色身之中，谓之法身。然而，此难思量，难揣度，却远在天边，近在咫尺，孔子所谓“我欲仁斯仁至矣”!足见此个元气天然自然，未尝一息偶离，离此即不得生，又何以成人耶?然必如何而后可觅哉?虽然著一觅字，又千差万错，增数重障蔽。惟有如生等所说，一切放下，一丝不挂，万缘不染，此个虚无之气即在中生，积久功深，谅已明白无疑。要知此个虚无一气，天地人物同是一般，富贵贫贱均是一理，极之生死患难亦不为之改移。气息有盈虚消长，而此个元气无有盈虚消长。第后学浅见，不知人有清浊明暗，皆是气机运行，而专以气之清明寻虚无一气，而于昏浊之际，则以为不在也。诟知此个元气不因清明而有，亦不为昏浊而无，只怕不知去欲

存理，闭邪归正，于气清时有一流连顾盼之意，于气浊时又加一忧烦烦恼之心。明明元气当前，如日丹之照临，无不光明洞达，反因此障碍心起，遂加浮云遮蔽而日月无光矣。尤要明得此个元气本无朕兆，亦无形色，实为后天精气神之根本，先天精气神之主宰。故虚无一气在先天而生乎阴阳，落后天而藏于阴阳。总之，人能打扫得闲思杂虑、一切起心动念的障碍，干干净净不染纤尘足矣！然而后生小子气息壮旺，易得会其真际；而在年华已迈者犹难调和气血，保养灵光，采此一点至阳之精，此又将奈何哉？吾再示生一个采炼法程。《易》曰：“寂然不动，感而遂通”。生等于元气未见时，不妨以神光下照，将此神火去感动水府所陷之金，久久自然水中火发，而真金出矿矣！此感而彼应，其机有捷于影响者，故古人教后学，于寂然不动中无可采取，教以神光下照之法，而于通处下手，以采取先天一味至真之气出来，以为丹本者此也。亦非此个动气即元气也。要知此个元气方其未形之时，未尝不在，然而清空之气不可见也。及其既形之际，又非此个有形者即是真一之气，而要不过此真一之气之所发所也。当其发时恍惚杳冥，略有所以认识者，在此亦犹见影知形之意，其实形无所见耳。到此发见昭著，放之则弥六合，即天地亦不能载，所谓生天、生地、生人、生物之本者即此是也。然虽无量无边而仍不离方寸，所谓卷之则退藏于密者是其义矣！由此以思，氤氲者仍是阴阳真气，而主宰此真气者始是至真之元气也。

[注释]先天虚无一气无声无臭，亦无形色，如何觅寻？惟用神光下照之法，即回光返照可以寻得。此气一到，忽有浩浩渊渊刚健中正之象，与后天之气不同。后天之气但见其暖，不见逍遥自在之处。真一之气一来，使我身苏软如绵，美快无比，恍惚似有所见，又似无可象，只觉清静恬淡，不如有天地人我，是为明验。

上文谈到过炼元精以化之气，精已化气，不再有生精之时。我用真意引元气自会阴穴起从背后直上泥丸，再从前面降下丹田，使气入神中，神包气外，久之浑然无气息往来，而胎息绵绵，谁觉一点灵光隐约在灵台之上，则元气已化为元神。如此炼气化神，为大周天火候。张紫阳云：“终日绵绵如醉汉，悠悠只守洞中春”，即炼气化神之态。

四、炼神

(原文)神者心中之知觉也。以其灵明故谓之神。而神有先后天之分。先天神元神也。神即性也。盖神为心中之知觉，而性即心中至善之理，其始浑于一元。有生之初，知觉从性分而出，如孩提知爱，稍长知敬，知即神，爱即性也。见神即以见性，神与性未尝分也，是以为先天之元神。性原不在神外也，自蔽于私欲，而神失其初矣，性亦为神所蔽矣，神之所发，常与性反，此为后天之神，盖先其天而配于后焉者也。先天之神静，后天之神动。先天之神完，后天之神亏。先天之神明，后天之神昏。先天之神神与性合，后天之神神与性离。道之修性去其蔽性之私，绝其梏性之欲，寂之又寂，归于至静；洗其心于至清，涤其虑于至静，所以有清静因也。所谓修性者即以养此先天之神而已。

有为而为者识神也，无为而为者元神也。识神用事，元神退听。元神作主，识神悉化为元神。此理欲之关不容并立也。尤要知元神无迹，元气中之至灵处即元神也。然必如谷之应声，影之随形，自然而觉，自然而知，不假一毫安排，无容一丝拟议，如孟子谓乍见孺子将入于井，皆有怵惕侧隐之心，是元神也。由此推之，视听言动，日用事为，无在不有元神作用。但有意者属识神，无心者属元神，能以元神为主返入虚无境地，欲一则一，欲万则万，神通无外，法力无边，岂但入水不溺、入火不焚者哉！

[注释]先天之神为元神，后天之神为识神，二者不容并立。混沌沌中忽有一点灵光发现，此即为我之元神。我若认得元神，由元神作为我身的主宰，就不会为外来事物所纷扰。勿令我之灵阳被物牵引而去，即炼我之元神。张三丰说，人能以清静为体，镇定为基，天心为主，元神为用，巧使盗机，返还造化，何思功之不成。

(原文)元神者修丹之总机括也。药生无此元神，是为凡精无用，不能结胎。还丹无此元神，是为幻相不能成婴。吾窃怪世之修士徒知精气为宝，不知元神为主，总说成药亦不过保

固色身而已，乌能成圣胎哉！吾今为生道破，夫所谓烹炼阳神者，即此元神，采而服之，日积月累，日充月盛而成之者也。不然，何不曰阳精、阳气而必曰阳神哉！可知炼丹者即炼此元神一味为之主也。然此是上上乘法以成金液大还之丹者，若中下两品，虽不全用阳神，亦却离不得阳神。若无阳神，凡精凡气亦不能凝结于身心。若最上乘法纯是阳神一件，虽不离精气二者，然不过为之补助而已。生须要认得无神清楚以后才有作用。夫元神即无极而太极也。当其虚静无事，挥浑沦沦，无可名状，及忽焉感孚，跃然而动。此跃然一动之际即是真正元神。《易》曰寂然不动，感而遂通天下之故是也。若未动时先存逆料，是未来心。若已动后犹怀追忆，是过去心。忽感忽应，忽应忽止，是即元神作用，其中稍有计较，不能随应随忘，是谓现在心。若不明元神，由此采取即带浊秽，即使养成，难以飞腾变化，去来自如。吾今略为抉破，生好好用功以行采取焉。然微乎微乎！非上根法器，加以学问优，见识到，则不可语此也。又云，玄关一窍即此偶然感动之阳神。又云，玄牝之门亦此阳神之触发。然有分别：玄牝之门是阴阳交媾之后，一元之气氤氲氤氲，始行肤兆；若元神则是氤氲活泼之气中灵而觉者是。虽然是二，究竟一也。故老子曰：“谷神不死，是谓玄牝”。炼丹无此阳神，其所汨没者大矣！虽然此元神者亦即清清净净、无杂无染、一心一德之真意也。其静也元神主之；其动也元神主之；及其采而为药也，亦元神为之运用而转旋也。元神之用诚大矣哉！生善会之，切莫加一念生之意，一日十二时中常动常觉，常应常静，不怕他万感纷投，俱是此个元神作用，否则落于后天甲里，那一点灵光反隐而个见矣！

〔注释〕烹炼阳神，为道家功法炼神还虚阶段的最高理想，即从泥丸炼出阳神。《仙佛合宗》、《唱道真言》、《道乡集》、《大成捷要》等丹经道书多有叙述。《唱道真言》云：“阳神之脱胎也，有光白脐轮外注，有香自鼻口中出，此脱胎之先兆也。既脱之后，则金光四射，毛窍晶融，如日之初升于海，珠之初见于渊，而香气氤氲满室矣！一声霹雳，金火交流，而阳神已出于泥丸矣！既出之后，全看平日功夫，吾所言炼心正为此际也。平日心地养得虚明，则阳神纯是先天灵气结成，本来无思无为，遇境不染，见物不迁，收纵去我，去来自如。一进泥丸，此身便如火热，金光复从毛窍间出，香气亦复氤氲，顷刻间返到黄庭，虽有若无，不知不觉，此真境也。若心地未能虚明，所结之胎决非圣脱，所成之神原带几分驳杂，犹人气禀昏浊，多以气质之性用事。其神虽出，一见可惧则怖生，一见可欲则爱生，殆将流连忘返，随入魔道，此身虽死，不知者以为得仙坐化，谁知阳神一出而不复者矣！”，黄元吉氏著作则未及出阳神功法。

鹤 GUANG 子在《唱道真言》中谈到烹炼阳神全看平日功夫，即其所言炼心之说。乎日心地养得虚明，则阳神方纯。黄氏于此所旨亦即此意，认清元神，把它炼成我身动静之主宰，日积月累，日充月盛，则把此元神烹炼而成阳神。盖元神与阳神在本质上都是氤氲活泼气中之灵觉，元神乃阳神之前身，二而一也。

煅炼元神到无作无为、无思无虑、纯乎天然自然之极，而无迹象可寻，即是炼神还虚，亦可说此时是烹炼阳神。

五、神融气化

〔原文〕总之丹道千言万语，不过神气二字。始而神与气离，我即以神调气，以气凝神，终则神气融化于空，结成一团大如黍米之珠，悬于四大五行不着之处，一片虚空景象，是即打破太虚空独立法王身是也。而其功总不外性情二字，始而以性和情，继则以情归性，到性情合一，现出本来法身，即返本还原，复吾身受气之初。然而还未到无上上之妙境也。夫人未生之初，一点灵光浑然藏于太虚，视之不见，听之不闻，搏之不得，此时有何性？又有何情？以此思之，连性情二字都是有形有质，只算得后天中之先天，以其犹有依傍也。到此绝顶一步，不著于有性，亦不著于无情，连性情之有无亦且不立，此即跳出性情，独炼一点虚元无气，所谓空空忘忘，其实空无所空，还于太虚，连天地都不为我作用。若只不离一个虚无，还是二乘，此连虚亦无，所以神妙莫测也。要知此是金丹始终之功法也。

夫以神气不运于周身，则周身阴气不化，无非死肉一团，终是无用，且日积一日，不免疾病纠缠。故吾教修命，是教人以水火周身运动，使血肉之躯化为活活泼泼，随心所用，无所阻碍，到得一身毛窍晶莹肌肤细腻得矣！又不可贪神气之周于一身，苏软快乐，流荡忘返，还要收之回宫，不准外泄。却不要死死执着一个穴道，认为黄庭，须知收之至极处，无非与太虚同体，挥不知其所在。时而动也，亦与电光同用，一动即觉，一觉即灭，前无所来，后无所去，仍一杳冥光景，还于无极焉耳，工夫至此，身外有身。

[注释]丹经巧喻多端，如论顶上之性，喻之曰：汞、龙、火、根、日、魂、离、乾、己、天、君、虚、兔、无、主、浮、朱砂、扶桑、姹女、昆仑等。如论脐中之命，喻曰：铅、虎、水、蒂、月、魄、坎、坤、戊、地、臣、实、鸟、有、宾、沉、水银、华岳、婴儿、曲江等。其实，只用神气二字可以概括之。古人说：“铅汞是水火，水火是龙虎，龙虎是神气，神气是性命，总来只是这两个字，两个字原是一个理”。

这里黄氏指出的气功态，乃是从凝神气穴、神气相交而至神融气化入于虚无而与太虚同体的高级阶段的气功态，所谓上上乘。这是从太极判两仪分，返还到无极的混沌。古人叫“真空炼形”，已达到内舍意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸的境界，即“真空”的境界，亦即《清静经》所云：“内现其心，心无其心。外观其形，形无其形。”此时应是浑身俨如水晶塔，心身灿然，灵光显现，功中不见色身渐见法身，感到我与太虚同体。

六、三件功能

(原文)今特详下手之功，如打坐之时先凝神继调息。到得神已凝了，不必有浩然正气至大至刚立塞天地，只要心无烦恼意无牵挂，觉得心如空器一点不有，意若冰融片念不生，此身耸立恍如山岳，静镇不动不摇，由是以神光下照于气穴之中，默视吾阴乔之气与绛宫之气两相会于丹鼎之中，我即以温温神火细细烹炼，微微巽风缓缓吹嘘，自然精融气化。此即是炼精化气也。何以知其炼精化气哉？前此未采外来之气与吾心内之神两相配合，会成一家，此个坎离各自分散全不相依，呼吸亦不相调，到得收回外气以制内里阴精，气到之时阴精自化，上下心肾之气既合为一，自然绛宫安闲，肾府自在，外之呼吸与内之真息合而为一气，浑如夫妇配成，聚而不散，日充月盛，真阳从此现象矣！此即化气之明徵也。

既已化气，再行向上之事。何谓向上之事？斯时呼吸合，神气交，凝聚丹田，宛转悠扬几如活龙游泳，一日有无数变化。我惟凝神于中，注意于外，听其天然，自然静极而动，动极而静。此即炼气化神也。

到得静定久久，我气益调。前此宛转流行于丹田者，此时烹炼极熟，觉得似有似无，若动若静，粗看不觉，细会始知。此际务将知觉之心一齐泯去，百想无存，万虑全消，即丹田交会之神气听它自鼓、自调、自温、自煅，我惟致虚守寂，纯任自然，神入气中而不知，气周神外而不觉。如此烹炼一阵，自有一阵香风上冲，百脉遍体薰蒸，此所谓神生气也。又觉精神日长，智慧日开，一心之内但觉一气从规中起，清静微妙，晶莹如玉，此所谓气生神也。如此神气交养，两两相生，斯时正宜撒手成空，不粘不脱，若有心若无意。此炼神还虚之实际也。

此三件功夫一时可行可到，学人须遵道而行。不可但到神气粗交未至大静，即行下榻。又不可但到神气大交凝成一片两不分明，未到虚无、清静、自然之境，速离坐地。必须照此行持，从炼精起至于气长神旺，久久化为清静自然，再加归炉封固功法，然后合乎天地盈虚消息与一年春夏秋冬气象。如此始完全一周功夫。照此修持，自然我气益调，我神益静，中有无穷变化，不尽生机。由是日夜勤功，绵绵密密，寂照同归，自有真气薰蒸上朝泥丸，下流丹田，透百脉而贯肌肤，勃然有不可遏之状，此河车之路自然而通，我不过顺其所通而略为引之足矣！

[注释]黄氏于此将炼精化气、炼气化神、炼神还虚三个阶段，即他说的三件功夫，并在一起，融为一炉，一气呵成介绍给学者。正如他说的“此三件功夫一时可行可到”，“河车之

路自然而通”，诚为-可行的练功捷径。黄氏又循循交代说，不可未到大静及虚无清静之境而即行下榻，以免如入宝山空手回，此亦久坐必有禅之旨。

但学人若无-定功底，此一气呵成之法亦不易练好。

第六章 坎离交媾和乾坤交媾

一、坎离真义

(原文)自乾坤破为坎离，已非旧物矣，离外阳而内阴，坎外阴而内阳。外者为假，内者为真。且离中所有者精神，坎宫所有者气血，坎虚而成实，离有而成无。

自涌泉以至气海皆属阳，阳则为坎。自泥丸以至玄关皆属阴，阴则为离。是水火之气为坎离，非以心肾为坎离也明矣！

要知离非属心也，凡凝耳韵、含眼光、成香味触法皆是神火主事，故曰属离。坎非为肾也，一身血肉团子无非是精，凡精所有无非是气，精气所在即是属坎。

[注释]此古人运用《周易》八卦以解释人身先后天之分别及阴阳、水火、神气交合之理。坎离交媾代表气功的一次重要进程。

先天卦即伏羲八卦，乾为三个阳爻，坤为三个阴爻。乾在上(南)，为天为阳。坤在下(北)，为地为阴。一旦先天落于后天，其卦即为文王八卦，离坎代替了乾坤的方位，乾之中爻入于坤，纯阳之乾遂变为外阴而内阳之坎，即，属水；坤之中爻入于乾，纯阴之坤遂变为外阳而内阴之离，属火。这样，学者要复还乾坤本来面目，即返本还原，就要采坎中之真阳以补离中真阴，就得实现坎离交媾。

黄元吉氏认为，坎离在人身上的位置是：自涌泉至气海为坎。涌泉在足心陷中，气海即指下丹田。

自泥丸至玄关为离。泥丸在头顶百会穴内，玄关则在两眼之间。他并以神火主事之处和精气所在之地而分离坎。

二、坎离交而产药

(原文)修行人知生死之关，明真假之故，欲穷生身受气之初那一点虚无之阳，必先向色身中调和坎离水火。迨后天水火既调，然后坎中一阳自下而上，离中一阴自上而下，上下相会于虚危穴中，烹之炼之而先天一气来归，玄化之门兆象矣！此坎中一阳、离中-阴即内财也。日夜神火温养，不许一丝渗漏，即积内财也。能向自家身心寻出一个妙窍，即内法也。前言本来人，即内伴侣也。虚危一穴即内地也。欲炼神丹，四者岂可不备乎？内之法、财、侣、地吾已道破，外之法、财、侣、地诸子谅已知之，吾不再赘。

有此坎离真阴真阳一鼓而出，及至水刚火柔，鼎虚药实，自然天地一点真阳之气不自内、不自外出来。此即所谓真铅也，又即所谓先天乾金也。夫以凡铅而言，则坎中一阳、离中一阴皆真铅。以先天真铅而论，则坎中一阳、离中一阴皆属后天有气有质之物。从此想来，此个真铅真阳，不自坎生，不自离有，原从不内不外虚无窟里由坎离水火二物煅炼而来者也。吾今道破，以免学人误认坎中阳气为吾人炼丹之本。

[注释]坎离交然后真阳现，即坎离交而产药。其法为必先调外呼吸以引起真人之息。古人云，一自敛息，即是坎离真交。而调外呼吸则靠真意主宰之。我此时须回光返照下田，并以真息下入阴乔，阴乔即是虚危穴，即是会阴穴，提起会阴之动气，上入黄庭中，又以真息引起绛宫之阴精，下会丹田，久之阴精与阳气两相交融，凝于丹田之中，自然阴精化为真阳，凡气化为真阴，莲蓬勃勃，真气冲冲，此即坎离交媾之景。

由此可见，坎中一阳、离中一阴交合后可生真阳，称为内财；向自家身中寻出一个妙窍，即指玄关窍，为内法；看到本来面目(本来人)即内伴侣；虚危一穴即内地。四者总称为“内法、财、侣、地”。至于“外法、财、侣、地”，法指功法；财为维持练功者生活及练功之费用；侣指道侣；地指练功之所。

三、乾坤交而结丹

(原文) 丹道言铅言汞，究是何物？不妨明辨之。要知此个物事，不外阴阳两端。以汞配铅即如以女配男，交媾之后化生元气出来，又将元气合阴气入中宫，然后成丹。在先天离是纯阳之乾，坎是纯阴之坤。因气机一动，乾之中爻走入坤宫，坤之中爻走入乾窍，乾遂虚而为离，坤遂实而成坎。故乾虽阳而有阴，坤虽阴而有阳，即非先天纯阴纯阳太极浑沦之旧，然犹不失其正也。久之神则生精，气则化血，而质气之性、气数之命从事出矣！盖以有思虑知觉之心，气血形体之身，不似乾坤原物。至人以法追摄离中一点已汞，汞为心液，液虽属阴，却从离火中出，带有火性，下入坎宫，熏坎宫一点阴血，血为坎水，水虽属阳，却从坎水中生，实为寒体。古人谓火入水乡，神入气里，犹冰凝之遇火，如炭火之热釜，自然温暖生出阴乔一脉动气来。虽然火入水中犹釜底加炭，热气薰蒸上腾，即真铅生也。自此以神运之而上升泥丸(主宰之而已)，犹烤酒瓶中热气被火而升于天锅，则成露珠滴入瓮中，此即吾教曰真汞，又曰：“忙将北海初潮水，灌济东山老树根。”其实气化为液而已，复行归炉温养，液又化气，循环不已，一升一降直将气血之躯阴气剥尽，凡身化为金身，浊体变成纯体，仍运我太极虚无之法身焉。

学人得阳生，只算一边功夫，安望结胎成圣？惟将此阳气引之上升，复合周身之阴精，更与泥丸、绛宫之神髓、灵液交合为一，此正谓“东家女(木汞也)，西舍郎(金铅也)，夫妻配合入洞房，黄婆劝饮醍醐酒，每日薰薰醉一场。”此乾坤交而结丹，前只是坎离交而产药。有此真铅真汞一合，才可还丹。铅即水中所生之金，汞即火中所生之木。前只算凡铅凡汞，到此才算真铅真汞。学人照此用功，运神不运气，庶不至误事焉。

[注释]从坎离交媾而至乾坤交媾，须经取坎离，即取坎中真阳补离中真阴，复还乾坤本来面目。法为抽铅添汞，即以汞投铅，以铅制汞，使真铅真汞会合而结丹。

铅汞不过是代号，犹如人身中乾坤、坎离，总之是神气、水火、性命、阴阳而已。我须常存夫妇相配之念，以神入气，以火入水乡，即是夫妇相配，则真阳出，亦即真铅产。人身上半为天为阳，下半为地为阴，非有神火烹煎，氤氲之气何由发生？坎中所生阳气上至泥丸，即是阳气制阴精，以阳铅配阴汞，亦夫妻相配而产药。药即气化所生灵液，又名甘露神水，再引之入丹田温烹，乾坤覆合，又化为气，即是先天乾元一气。

积精累气之法不外守中(中即虚)和河车(周天)二法。守中一法即水火济、坎离交之候，在身前进行又谓“前行短”，有采取、封固二候功夫。河车一法即阳生后乾坤交媾之候，在身后进行又谓“后行长”，运动河车，栖神泥丸，-----是，有起小周天、进退颠倒、沐浴、火足止火等四候---

总之，守中得药只算半边学问，即使阳生亦-----，如无阴汞以配之，犹不能结丹，故须继行河车，久久运转，--万炼，才能成丹。

四、醍醐灌顶

(原文)学人欲修性命，先明铅汞。古云：“汞是我家固有之物，铅乃他家不死之方。”若但言心性，无从捉摸，古人借名为汞。此个汞非他，乃心中之灵液。

灵液即真水，真水即汞也。真阳即真气，真气即铅也。汞为精，铅为气，二者皆后天有形有象之物，只可顾而生男育女，不可为长生大药。必从此汞之下降，铅之上升，会合中宫，凝神调息，片刻间兀兀腾腾如雾如烟如潮如海，才算是真铅可为炼丹之本，所谓坎离交而得药是也。于是远起阳火阴符，逆从尾闾直上泥丸，泥丸久积阴精与我这点真铅之气配合为一，即所谓乾坤交而结丹是也。阳气上升泥丸有何景象？觉得头目爽利非等平日之昏晕，有如风吹云散而天朗气清，另有一番气象，才算是真汞，以前之汞还是凡汞，不可以养成仙胎。铅汞会于泥丸，斯时之凡精凡气合同而化，不见有铅亦不见有汞，只是一清凉恬淡之味化为甘露神水，香甜可口，不似平日粗精浊气，则古人谓醍醐顶是。从上腭落下吞而服之，送入黄庭温养，即封固矣！此个真精一生，浑身苏软如绵，欲睡不睡，欲醒不醒，而平日动荡之身心至此浑然湛然不动不摇，自安所止，又何殆之有哉！此境非大静大定不能。若夫采取之法，

即一意凝注毫不分散，古人谓不采之采甚于采是。所谓交媾者，即神入气中，气包神外，两两不分是。学人行一步自有一步之效验。

[注释]阳气上升泥丸与阴精结合，起气化作用化为甘露神水，此即以灵父配圣母，以阳气制阴精，以阳铅配阴汞而化为灵液。我于此时须凝神泥丸片刻，务要奋起精神，扫除杂念，温养一番，霎时间甘露满口，寒泉滴滴，落我绛宫，一片清凉恬淡。我将之引入丹田，以神火温烹，灵液又化为真气，久久运转周天锻炼，愈炼愈净，久之外丹成内丹亦就。

五、凝神泥丸

(原文)至于子进火、午退符者，是坎离交媾于曲江之下，聚火裁之而上升于乾。乾即鼎，鼎即首也。乾坤交媾于泥丸之地，聚火凝之而下降于坤。坤即炉，炉即腹也。是聚火之法为修丹要旨。昔人云，下不闭则火不聚而金不升，金即气，气即药也；上不闭则火不凝而丹不结，丹即外之阳气以合人身之阴精。两相交合为丹，犹夫妇交会精血结为子也。总之，得药结丹，火为要矣！火即神，神即我，修道之主帅也。下闭即凝神下田，上闭即凝神上田。世之修士多有知下田凝神之法，而泥丸一所能知凝神片晌者少矣！盖此时金气虽升泥丸，要如此气从至阴浊秽之中煅出，虽名真阳，其实夹杂欲火者多。既上泥丸，无非神火猛烹，追逐之力为之上腾其中，渣滓尚未能淘汰得净，锻炼得清，如此不凝神一刻则阳气不真，安得收归炉内而成丹？故曰：都来片晌工夫，轻清者上升于天，重浊者下降于地。故经一番洗刷，然后收归鼎炉加以神火温养，自然缉熙光明，犹太阳之洗刷于海中，然后旭日瞳瞳，越见光华可爱、净清无尘耳。此理同也。

[注释]语云：“凝神入坤脐而生药，凝神入乾项而成丹。”可知乾坤交媾中凝神于泥丸，乃为紧要的聚火之法。《悟真篇》云：“依他坤位生成体，种在乾家交感宫”。《入药镜》说：“产在坤，种在乾。”均言凝神于泥丸，以促药之出炉升鼎，并促阳气与阴精在泥丸气化、净化为甘露神水的重要性。

古人云：“欲得不老，还精补脑”，抽铅添汞实是还精补脑。又云：“脑神经根宇泥丸”，“识得本来真面目，始知生死在泥丸”。由此可见，学者岂能忽视泥丸的作用？

黄元吉氏称，以离宫之元神下照水府，则水府金生，下田元气蓬勃，氤氲鼓荡，即所谓“地涌金莲”；久之此元气上升泥丸，即所谓“天垂宝盖”。

第七章 河车

一、运转河车之时

(原文)某生行功多年，河车运转已非朝夕，何以不见其成者？良由下手之初不得真清药物，是以夹杂欲妄，一任日积月累，不啻窑头之瓦夹有渣滓在内，终劳而无成也。今为生示，日夜行功须要先定一时，灭却知识之神，泯乎思虑之念，身坐如山，心静如水。如此澄净一番，果然身心安泰，气息平和，于是双目微闭，凝其心神，调其气息，任其自自然然，一往一来，一开一阖，呼而出不令之粗，吸而入不使之躁，久久自无出入，安然自在，住于中宫，此真凡息停也。凡息一停，胎息自见。如此慢慢涵养，自然真气冲冲上达心府，此“展窍”也。盖以真气有力直上冲乎绛宫，庶几一身毛窍亦有自开之时。所谓一窍相通，窍窍光明，是又谓一根既返本，六根成解脱。学者行功到此，始可自虚危穴起往后顺达尾闾，直上泥丸之宫。若但气机微动，或仅冲心府，不见七窍大开，又不免一身毛眼皆开，此非真“展窍”时，切不可骤运河车。况无水行火，必烧灼一身。务要有此境况，方得内真外应，外感内灵，吾身之气与太虚元气合为一体，所谓真药者此也，又谓人盗天地之气以成丹者此也。诸子果有真药发生流通一身内外，则多年凝滞阴气自化为汗，从毛眼而出，一切污垢之污消融净尽。

[注释]此节学击须仔细阅读，自考自证，黄氏于此泄出世间不传之秘。开始运转河车(即周天)的最好时机是真气上冲绛宫而有“展窍”现象，即我身七窍及毛眼皆开，感到浑身通气，有一阵阵清爽之感，甚至泥丸亦感通畅。如无此境况，不得妄行河车；即使略有真气上

冲而无“展窍”现象发生，亦不得运转河车。否则，即是《悟真篇》所云：“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”

此节还指出，所谓真清药物，是我身之真气与太虚元气合为一体。一旦“展窍”，可感到天地清空之气不断入我体内与我身之气相结合。

(原文)真阳一动大有气机可凭，漫说天地人物不知谁何，就是我五官百骸到此氤氲蓬勃，真气运行于一身内外，恍如云雾中行，清虚中坐，所谓忘忘是。然忘忘又不能尽其状也。不知此气此神从何而有？从何而生？但觉天地之大、日月之明，皆不足拟其分量。我自有一重天地、两轮日月，不与凡人同。此天地日月也，是杳杳冥冥真景，亦即自家玄窍生气，特地现出其状。生等打坐，若得这个窍开，又见这个妙相，即是真阳大现，可以运行河车。未到此景犹恐鼎无真种，妄行水火反将阴气追逐阳气，而日见阳消阴长，到得后来全是派阴邪之私用事。

若要搬运升降，往来无穷，必待药气充盈，勃然翁（注：翁字前加三点水）然，上至眉月之间朗朗然如星光点点，即其气机开朗无比，非谓果有星光点点纷飞而可见也。下而丹田中浩浩然如潮水漫漫。其真气流动充盈有如此，非果有潮水泛流也。此是比喻之法，一切不可着迹以求。有此景到，始如十五一团圆月遍满大千，普照恒河，即是大药初生。可以兴功采取，搬运河车，升之降之，进之退之。

[注释]读此两段真阳大现景象，则运行河车之时机更明。“展窍”之时，亦当有上述真阳大现景象，可二者合看。

二、河车之路

(原文)真阳大生，真气大动，由是运行河车自虚危穴起火，引至尾闾，敲九重铁鼓，运三足金蟬，上升于项。俱要一心专注，不二不息。及至升上泥丸，牟尼宝珠已得。若不于此温养片时，则泥丸阴精不化，怎得铅汞融和化成甘露神水，以润一身百脉？既温养泥丸矣，复引之下重楼入绛宫，即午退阴符也。但进火之时法取其刚，非用乾健之力，真金不能自升；退符之候法用其柔，非以柔顺之德，阳铅依然散漫不能伏汞成丹。故曰：“专气致柔，能如婴儿乎？”其意教人于阴生午后一心朗照，任其气机下降，如如自如，了了自了，却不加一意用一力，此即坤卦“柔顺利贞，君子攸行”之道也。至绛宫温养，送归土釜牢牢封固，惟以恬淡处之，冲和安之。一霎时间，气息如无，神机似绝，此致柔也。温养片晌，神气归根自如炉中火种，久久凝注不令纷驰，自然真气流行运转周身。一心安和，四肢苏软，不啻婴儿之体，如絮如缕，有柔弱不堪任物之状，此足徵丹凝之象。从此铅汞相投，水火既济，又当洗心涤虑，独修一味真铅。苟心一走作，丹即奔驰，不惟丹无由就，即前取水乡之铅亦不为我有。《清静经》云，心无其心，物无其物，空无所空，无无亦无，湛然常寂。又何瑕疵之有？故曰：“涤除玄览，能无疵乎？”倘外丹虽得，内照不严，则人欲未净，天理未纯，安得一粒黍珠虚而成象？到得丹有于身，犹须保精裕气以成圣胎。虽然，其保精也要顺自然，其裕气也须随自在。此不保之保胜于保，不裕之裕胜于裕。否则，矜待宝贵，鲜不危焉！夫以丹为先天元气，无有形状，何须作为若执迹象以求？未免火动后天而先天大道亡矣！

[注释]此节引自黄元吉《道德经注释》第十章部分注文。老子原文有“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？”玄览，喻心灵深处明澈如镜。

《周易》坤卦象曰：“牝马地类，行地无疆，柔顺利贞。君子攸行，先迷失道，后顺得常”。此处取母马性情柔顺、祥和、纯正之义。

重楼即气管。此节言河车运行之路及火候。自会阴穴起火，引至尾闾，经夹脊、玉枕而升上泥丸，名为进火，法取武火宜刚健；从泥丸复下重楼入绛宫温养送入下田，名为退符，法取文火宜柔顺，即沐浴之候。

运行河车属乾坤交媾，在此复述铅汞融和化成甘露神水，犹如醍醐灌顶，以润一身百脉之义。

三、《易经》屯蒙法则

(原文)吾见生等阳生之时，进火之际，尚未明《易》道朝屯暮蒙真正法则。盖《易》之屯卦坎在上为药，以坎中一阳生也；震在下为火，以震下一阳即所进之火也。尔等逢阳生时，不管他气机往来如何，略以微微真意下注尾闾，那真元一气从前之顺行者，至此不许他顺，且意思向上，而顺行之常道遂阻。顺道既阻，无处可去，自然气机往上而升，自后而上，势必至于泥丸，此自然之理。有不待导之而后升，引之而后上者。暮取蒙之义何如？蒙卦坎水在下，中有阳，即药在下也。艮山在上，上有一阳，阳即所退之符，符即阳气升于泥丸，温养片时，化为甘露神水，实皆阳之所化，非真属阴也。以其行功至此，精化为气，气化为丹，宜行顺道，不宜如前进火时刚健之气，故曰：退符。总之，药朝上阙泥丸，气满药灵，有一片清凉恬淡之象，即阳气上升于头目，宜退阴符之时也。此时不须引之降下，但以神主宰泥丸，意注于高上之天，自然循降下重楼，入于绛宫，温养片晌，导入丹田与气打成一片，和合一团。斯时不进不退，无出无入，静候个中消息再行周天。学者勿视为怪诞也，论阳生之始气机微微，若孟子所云：“平旦之气为最切。”继而抽铅添汞，渐采渐炼，愈结愈坚，又若孟子所云，其为气也至大至刚，以直养而无害，则塞乎天地之间为至论。古人又云，吾有一物，上柱天下柱地。非孟子所谓浩然之气充塞两间者乎？又曰，琴剑者何？盖以至阳之气中含至阴，学者执眷一个阳刚之气则不能成丹。剑之取义刚是也，而又加一琴字，取其刚中有柔、健而和顺之义。然在下手之初，不得不知刚柔健顺，方无差错。若到水火调和，金木合并，则刚者不刚，柔者不柔，且至纯熟之候，更不知有刚柔，惟顺其气机之流行自然天然而已矣！

[注释]此以《周易》中屯、蒙两卦发明运转河车进火退符之妙用。屯、蒙两卦在乾、坤两卦之后，乾是天，坤是地，天地交合则万物开始生长，接着是屯，象征着生的开始，充满生的艰难。再接着是蒙，象征万物生长之后处于幼稚蒙昧时期，须循序渐进的教化。屯为 。此卦坎在上，中有一阳生，故为药；震在下，下有一阳故为火。故屯卦象征运行河车的进火之候。蒙为 。此卦坎在下，中有一阳，即示药在下，艮在上，上有一阳，即所退之符，即阳气在于顶。故蒙卦象征运行河车退符之候。运用屯蒙法则，进火、退符分刚柔进行，又刚柔相济，才能结成金丹。

四、起火之法

(原文)生等行功至此，真火真药两般俱有。夫真药即先天真一之气，其在今后天即元精元气。所谓真阴真阳形而为真一之气也。是即凡息停而胎息动，真津满口，即验元精之产也。周身踊跃，即见元气之动也。此时清静自然，美快无比，即真一之气藏于个中矣！然真一之气虽动，不明起火之法尚不能升于泥丸，化为玉液琼浆，吞入于腹而结为长生之丹。夫以药生不进火，止于冲举下元壮暖肾气而已。药即真一之气，火即丹田神息，以神息运真气，方能透彻一身上下中外。古云：“抽铅添汞。”又曰：“还精补脑。”又曰：“以虎嫁龙。”要之此功自下而上由逆而修。始而玄关初开，必须猛火急烹，既而药苗新生，不自倒行逆施则金丹不就。伍冲虚氏示河车功法所以有吸、舐、撮、闭之说也。吸者，行功时聚气凝神于丹田，蕴蓄谨密不许一丝外漏。舐者，舌抵上腭使赤龙绞海，而真津始生，化为甘露神水，以伏离中之火，即古云：“铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。”是又即以铅制汞结成砂是。若非舌之上舐，安得七般阴渣之物化为神水，而成一粒黍珠哉！撮者，牙齿上下紧紧相粘，口唇上下紧紧相抱，务使内想不出，外想不入，神依于息，息依于神，神气打成一片，两两不分也。闭者，下闭谷道，上闭口鼻，六门紧闭存神，即教真主坐黄庭。俗云丹田有宝是矣！古云：“上不闭则火不凝而丹不结，下不闭则火不聚而金不生。”是以金丹之要，凝神要矣，而聚气添火尤不可少焉。总之，四者之功，一半天然一半人力。学者于药生之初微微用一点力，久久而纯乎天而不假一毫人力为之矣！再者，下手之初必要安炉立鼎，方可采取运用。夫炉鼎有几般？一身上下亭亭直立，即安炉立鼎，天尊地卑，上下分明矣！此外炉鼎也。若内炉

鼎，始以神为内鼎，以气为外炉，继以气为内鼎，以神为外炉，总是身心挺立不摇而已。炉鼎安立，然后心火下降，肾水上升，久之则离火中有真水下降，肾水中有真火上升，从凡阴凡阳中炼出真阴真阳之物来，即是药生，便当采取。

[注释]伍冲虚河车功法，见其著作《天仙正理》、《仙佛合宗》二书。

七般阴渣之物为涕、唾、津、精、气、血、液。

运转河车进火之法用吸、舐、撮、闭，不过为了促进聚气凝神、真津化为神水、神气打成一片以及增添火力，虽半属天然半属人力，亦不失为可行之法，故历代气功家沿用之。黄氏于此作详细介绍，并附以己意解释之，使其义越明，足见黄氏亦赞同此法。而行之既久，达到纯乎自然而不用一丝人力，才见功力，方是黄氏本意。

五、以柔以默以静

(原文)吾示河车一法，其中还有未仔细处。夫天人冥合，一阳初动，药之初生有如此状。身心恬静，专气致柔，丹之初凝亦如此状。惧离不得以柔以默以静。何也？阳须阴配，若是用刚、用动，是男配男也，焉有变化？且心神不归浑璞，不归于清朗朗，光明洞达，神即散游于外不与气交，此所以必用柔也。老子云：“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，”可以默会矣！真阳始生之初，只宜轻轻微微采取提升。古云：二分新嫩之水以二分火配之。到得升而至于腰脊，斯时气机蓬勃，略有冲突之状，又不妨意思著紧。总之，河车一路象天地一年造化，从冬至群阴凝闭，一阳初起火，试思此时之阳为何如哉？到得三阳开泰又是何状？至于六阳已到，天气大暑，又是如何？从此阳盛之时，忽生一阴，渐渐秋凉至于隆冬严寒。进退归炉俱要观大道，以执天行，庶合法度。否 6 队河车一法，丹经俱言大有危险。不顺天道行功，势必多凶少吉。至于真阳不见大动，不妨久久静养，十二时中无有间断，自然气满药生，不须二、三月为也。

[注释]河车-法，黄氏实主张以柔以默以静，虽进火之候亦不宜过于用强，以“和光同尘”之态度来对待为宜，所谓道法自然，必须静候机动而后行，动机出现可以行，静机出现可以位，方不背乎自然，合乎法度。

六、卯酉沐浴

(原文)沐浴有二。卯沐浴是进火进之至极，恐其升而再升为害不小，因而停符不用，稍为温养足矣！此时虽然停工，而气机之上行者犹然如故。上至泥丸，锻炼泥丸之阴气，此其时也。况阳气上升正正气至盛，故卯为生之门也。酉沐浴是退符退之至极，恐其着意于退，反将阴气收于中宫，使阳丹不就。学人至此又当停工不用，专气致柔，温之养之，以候天然自然。此即为酉沐浴也，昔人谓之死之门。是即吾所谓收敛神光落于绛宫，不似卯门之敛神泥丸也。然此不过言其象耳，学者切勿泥象执文，徒为兀坐死守之功夫焉。至归炉封固，此时用火无火，采药无药，全然出于无心无意，其实心意无不在也。此即玄牝之门现其真象。

卯酉二时沐浴以存真阳者也。要知阳不宜太刚，太刚则折，当以柔道济之。阴不宜太柔，太柔则懦，须以刚德主之。卯门沐浴者所以防阳之过刚也。酉门沐浴者所以防阴之过柔也。若阳气过刚，必将凡火引而上以为患上焦。阴气过柔，必将真阳退却而阴气反来作主，私欲憧憧往来无息，身亦因之懦弱不振，此又将何以处之哉？法在以神了照之提摄之，不使阴气潜滋暗长于其中，自然阳长而阴消，可以炼睡魔矣！

[注释]真阳盛时正阴符起手之时，所谓阳极生阴。然亦讲究法度，故有卯沐浴与酉沐浴之别。卯酉沐浴出于四正沐格，四正一词指子午卯酉四个时辰，也指春夏秋冬四个季节。子午是南北位置，在先天卦象是乾坤，卯酉是东西位置，在先天卦象是坎离，都属正位，为沐浴的四个正时。因阳生于此四正位，故于此行沐浴之法。就人体位言，子位即会阴，卯位即夹脊，午位即泥丸，酉位即绛宫。小周天行卯酉沐浴为停符不进。卯夹脊沐浴行于进火至极，真阳上升太刚之时，即古人所说若无救苦观音大药必然迸裂之际，以救苦观音喻卯沐浴，法当停工不进，再敛神于泥丸，一心了照。酉沐浴行于任脉与督脉相合，炎炎火势集于绛宫之

时。法当以冲和之意敛神于绛宫，保之守之养之。片刻之后，将药气归入下田，觉照不息。张紫阳《金丹四百字》云：“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉成虚比。”则知卯酉沐浴亦应灵活应用。

第八章 采炼火候

一、外药、大药和圣胎

(原文)始用顺道之常，效夫妇交媾之法，以火入水乡，即是以神入气中，此为凡父凡母交而产药。迨火蒸水沸，水底金生，斯时玄窍开而真信至，是为真阳生而药产，此为外药。

金气既生，真铅自足，于是火促水腾，木载金升，切切催之，款款运之，上升乾鼎以真铅配真汞，以真火真意引之下入丹田，即入坤腹，以炉鼎和药炉炼丹。此返坎为男，复离为女，颠倒女男迭为宾主，收归坤炉烹炼一晌，再候真阳火动以为金丹大药，此为内药生，又曰大药。产此为灵父圣母交媾而育者也。

前小药之生，动在肾管外，其气小，故曰小药、外药。此则动于气根之内，生时有天应星、地应潮、六根震动之状，故曰内药、大药，又曰金丹。

再以此金丹运起河车，鼓动巽风，施用坤火合离宫真精而煅之，真气合真精，即以先天阳气制伏后天阴精，阴精亦合真气而化为圣胎。夫真气自真精而生者也，为气复精归，故哈子投母胎，所谓子恋母而来，母恋子而住，子母相抱，神气相依，即内燃真火外用阴符阳火，内外交炼，即结为圣胎，所谓铅将尽汞亦乾，化为一块紫金霜。金丹大道与生人异者只此处处逆施造化、颠倒乾坤耳。

[注释]古人云：“药本一炁也。外药、内药(即小药、大药)与圣胎之不同，不过气质之不同而已。

用顺道之常，效夫妇交媾之法，神气相交，玄关窍开所产之药，为小药、外药。而逆施造化，颠倒乾坤，由灵父圣母而育，取坎填离，抽铅添汞，真铅配真汞再加烹炼而生者，为大药、内药，又名金丹。

扩而言之，用守中之法，坎离交媾炼出者为小药、外药。用运行河车之法，乾坤交媾炼出者为内药、大药。外药只足以壮旺下元，冲举肾气，不能结丹，只有大药才能成丹。

至于圣胎，则是把大药作为丹母，再运河车使真气合真精炼成。圣胎又名婴儿。《悟真篇》说：“三家相见结婴儿，婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基”，则知圣胎为精气神凝结而成，实亦先天一气。

明白外药、大药与圣胎之区别，乃知采炼次序工程。

二、文火武火

(原文)修炼之术别无他妙，但火候而已。夫炼丹有文火、有武火、有沐浴之火、有归炉封固之火，此其大概也。夫武火何以用何时用哉？当其初下手时，神未凝息未调，神气二者未交，此当稍着意念，略打紧些，即数息以起刻漏者，是其武火也。迨至神稍凝，气稍调，神气二者略略相交但未至于纯熟，此当用文火以固济之，意念略略放轻，不似前此之死死执着数息，是即文火也。古云，野战用武火，守城用文火。野战者何？如兵戈扰攘之秋，贼氛四起，不可不用兵以战退魔寇，即是武火之谓。迨至干戈宁静，烽烟无警，又当安置人民各理职业，虽不用兵威，然亦不可不提防之耳，此为文火，有意无意者也。若民安物阜，雨顺风调，野无鸡犬之惊，人鲜雀鼠之讼，斯可以文武火不用，而专用温养沐浴之火。

火候之事别无机密，只是一个勉强、自然，分文分武而已。药未生时，必须猛烹急炼以煅真金，如打仗然，务要振顿精神，奋勇争先，切不可输与他。故丹经云降魔杵，斩妖剑，字字皆金针也。药既生后，当行河车功法，若精神不振亦难使清升而浊降。古云：“专气致柔”，亦不过言一心一德之专致，极其和顺，非教之放弱也。总要将后天凡息停止，不可丝毫运用。盖后天凡息凡火也，凡火伤人不可用，必须以先天神息无形无象者为主。纵有后天之息未止，我亦不理池，只心心念念融会先天神息，而后天凡息一听其上下往来，我不睬他

张他，即得先天神息之用。于是身心内外自如水晶塔子、琉璃宝瓶，通大通地、互古互今，觉得天地人物无不与我同体，两相关切。迨至二元混合返乎太古之天，此时用火无火，几加大化流行，上下与天地-也。学人第一要炼剑。剑即先天元气也。第二要铸镜。镜即先天元神也。神无杂妄，常常唤醒，不许走作，即明镜高悬，物来必照矣！气由积累，时提撮，不放他弱，即慧剑排空，能斩三尸矣！

吾观诸子用火有伤，不是用力之过，是动后天三焦火之过。而今又近柔儒，故真阳陷溺，不经神火猛烹急炼，断不能飞腾而上泥丸，以补脑而还精。

古曰：“药物生玄窍，火候发阳炉。”斯时金已煅出，惟有略用一点真意采而受之足矣。若药未出时，不妨温温铅鼎。故曰：“药未出矿须猛火，药已归炉宜温养。”足见药生之火武火也。药还之火文火也。火候文武只有意无意之分焉耳。其余周天火候，只一个温温神火，不即不离，斯无危殆焉！故曰：“凝其神，柔其意。”盖神不凝则丹不聚；意不柔则火不纯。火不纯而丹亦难成也。故升降之际有沐浴抽添者此耳。到得药气已上泥丸，尤当一意不散，一尘不起，凝聚精神，团于一处温养片刻，然后脑中阴精化为甘露神水滴入绛宫。冶炼片时而后化为金液，归于丹田温养成珠。此处务要温温铅鼎，以行封固可也。然此封固，内想不出，外想不入，人多知之。若泥丸宫内凝聚一时烹炼成药，人少知也。夫以此个宫内极是清虚玄朗。落于后天致有渣滓之窒塞，所以其神不清，其心不灵，常不免于昏懵。若能凝聚半晌，则浊气自降，清气自升，常与天地轻清之气相通。苟能久久温养，则清气充而浊气去，不但身体康强，颜色光耀，而金液大还无非由此静养之功积成也。

[注释]此言文武火在采炼中之运用。初下手时神气未交用武火，神气渐交时则用文火。药未出炉时用武火，药已出炉用文火，药归炉则宜温养。

古人说，火候只是呼吸二字。又说，火候只是真息。则知武火须善用外呼吸；文火则须善调真息。古人用“温温铅鼎”形容武火，此句出自吕洞宾《沁园春》词：“温温铅鼎，光透帘帷。”意即火气温温于产铅之鼎。

用文火或沐浴温养中如调真息得当，元神有如明镜高悬，专意致柔，则可做到身心白化晶化，我与天地同体，人天合一的境界。

运行河车中药气上于泥丸，其火候最为重要，当用温养之候。只有温养片刻，脑中阴精才能化为甘露神水而实现还丹。

三、进火采药之法

(原文)进火采药在后天原是两项，不是一事。夫进火者凝神一志不分也。采药是用外呼吸之气一升一降，一出一入，顺其自然是也。若阳动药生之时，即将内之精神一意凝于丹鼎，即是进火。将外之呼吸出入升降以包裹之，即是采药。进火是进火，采药是采药，不可混而为一也。若但用外呼吸升降往还，而神不凝于丹鼎，则虽真机勃发，必散漫一身而无归宿之处。若但见阳气勃发，以意凝注而不用后天呼吸以包裹之，则药止于其所，惟以壮旺下元冲举肾气而已。生等若未了然，吾再喻之。夫进火犹铁匠之炉而加以柴炭也。采药犹铁匠之风箱而抽动之也。若但抽其风箱而炉中不加以炭火，则火不雄而金不化。若但加以炭火而手中不抽动其箱，纵有柴有炭亦只温温炉内而已，安望炼成有用之物哉！生等思之，火是火，药是药，进是进，采是采，后天功法原是如此。他如采大药于无为之内，行火候于不动之中，此是火药合一，进采无分。生等此时功夫尚未到此，以后阳生之时还要自家审得归真地步，方是有为无为、有作无作的实际。吾教生等用数息之法，以收敛其心志，平居无阳之时有此功法，可以把持自家的心不致乱走。一到阳生药产须采之归炉，神火温养，尤须要用火无火，采药无药，方合天地氤氲，元气可以生生不已，化化无穷者焉。至于一阳初动用提撮之法，此是生等迹时之功，亦不外内之神思聚而不散，外之气息调其自然而已耳。生每打坐时觉得躁气冲动，有不安之意，此不是意思打紧，即是自己色身上阴气凝滞。法当用呼吸之凡火、真人之元火以温养之，使之自化而后。何谓真人元火？古云：“耳目口三宝，闭塞勿发通，

真人潜深渊，浮游守规中。”此即真人元火，用而不用者也。生等向自家身心上体认到恰好处，行持到极当时，自无此躁气焉。不然，或阳气太旺，将用河车之际，亦有此气息冲冲之状，然其神气自若而心无他也。若是心安气和，又当运用河车行小周天功法。生其自审度可也。

[注释]采药火候可分有候有为及无候无为两种。进火采药当属前一种，进火为凝神，采药用外呼吸，即有作之候，用于小周天功法。采大药于无为之内，行火候于不动之中，则属后一种，用真息温养，用于大周天功法。此两种火候视时机如何而分别采用之。《悟真篇》说：“始于有作无人见，及至无为家始知。但信无为为要妙，孰知有作是根基。”无为虽妙，根基却是有作。有作行于小周天，炼成大药必靠有为，如无大药又何以言成丹与结胎？

打坐往往有燥急之意，当用真人元火以克服之。真人元火即是“耳目口三宝，闭塞勿发通，真人潜深渊，浮游守规中”之意。此语出自《周易参同契》，即收视返听，闭口含津，将元神常栖于泥丸之地，而回光返照丹田。

四、玄关采药

(原文)夫玄关一窍，是先天混元一气之玄关，了元声臭可扪，色相可见。此为最上上乘炼虚一着天机。若论玄关不止一端，如炼精化气之时则有精生之玄关；炼气化神之时则有气动之玄关。何谓精生之玄关？如下手打坐即凝神调息，到得恍惚之间，神已疑了，息已调了，斯时一点真精即藏于阴乔一穴之处。我从混沌一觉中急忙摄收阴乔之气，归于中黄正位，与离中久积阴精锻炼为一。斯亦有药嫩药老之说。何谓嫩？如未混沌，斯为无药；若已混沌，未能使神气融和混化为一，即便去阴乔采取，斯为药嫩，不堪入炼；若混沌一觉，我不能辨认清白即时提摄，待至一觉之后又复觉及他事，一动之后又复动而外驰，斯为药老，更不可用。若气阳生，药物之老嫩又在何时？盖从此精生，摄之而归，与我离宫灵液两相配合，斯时神入气中，气周神外，其始神与气犹有时合时分之状，不能合入一区。神即离宫之神火，气即坎中之神水。迨至神与气融成一片，宛转于丹田中，悠扬活泼，吾身灵气与天地外来之阳气不觉合而为一，此即气阳生玄牝现象，所谓天地相合以降甘露。露即外来灵阳之气，是此时须从混沌中一觉，方是水源至清，不染纤尘。如此采取，斯为二分火炼二分新嫩之水，正是药苗新生，又谓离喷玉蕊，坎吐金英，是二家交媾而成丹。否则未能大静无以为大定也。若未到玄牝大交而采，是为药嫩；既已大交犹不急采，则新生之灵气已散，是为药不堪用。吾再示一捷法，能混沌固佳，如不能混沌，只要自家绵绵密密，寂照同归，恍惚之而有象，杳冥之而有知，不起一明觉心，两两会萃，和畅不分，又复见吾身之气与外来之气氤氲氤氲，蓬蓬勃勃，周身踊跃，苏软快乐，此当其时也，急运河车，大丹在指顾间矣！

[注释]此为两层功法。炼精化气时，玄关窍开一觉而动，我即向会阴穴摄取真精，若混沌中神气融和，所采之药(小药)则为不老不嫩，可以煅化为真气。炼气化神时，玄关窍开一觉而动，我即急运河车，若坎离交媾出现玄牝现象，混沌中我之元气与天地外来之阳气相合，周身踊跃，办软快乐，则所采之药(大药)为不老不嫩，可煅化为神。

五、活子活午火候

(原文)世人只知静养而不知动采，何以回宫？又或但知动采而不知静养，何以结丹？此处切不可胡混，尤要知活子时到。所谓恍恍惚惚，其中有物；杳杳冥冥，其中有精。有物有精等景象犹是先天阴阳比象，还不是太极之体。太极之体彼感此应，一觉即动，所谓时至神知，即先天之真知。学人须于此认得清，方得先天一气。活午时到，离中虽有至阴之精兆而为象，如圆陀陀、光灼灼，犹非先天真精，太极立基之本也。要知此时惺惺不昧，天然一念现前，能为万变主宰。此即古人所谓心中之灵知，先天至真之精发见也。斯时也，在无知之学人偶然肤兆当前，心神欢悦，即存一了照之心，或欲长存下去，如此先天虽本无物，因此一心了照他、留恋他，又添一重障蔽，先天顿为后天所蒙，天心顿为人心所泊。学者于此天然真宰现前，惟有不即不离，勿忘勿助得矣！但初行持须要知肾中一阳生而有真知现象；心

中一阴生而有灵知兆形。到得工深学久，肾中之真知亦化为灵，心中之灵知亦化为真，真灵合而为一，真灵化而无有。吾观诸子打坐，未尝不是，但末得药生之时，可数息以调息，至于药气已归，切不可再用刻漏武火，须任其天然自然，元神始不为识神打散。诸子行功虽久，不能大生阳气者由于此处少理会也。孔子称颜子得一善，拳拳服膺而弗失。盖未得而求得，不容不用武火，既求而已得，又石可再行武火，须以天然神火温养还丹，主人命坐照当中足矣！此方合一动一静，一武一文修养之道。吾今日所传，自古丹经不肯轻泄者。

邵子云：“乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根”二句，即进阳火退阴符之大要也。何谓地逢雷？即坤卦中含孕震卦，震下有一阳来复，即是纯阴之下忽然有一阳生，即阳生活子时也。谓之天根者，以其混沌世界黑暗无光，忽闻一画开天，而阴阳动静迭为升降，天地定位，日月运行，万物之生生不息，此即天之根也。学者须从地下雷动时采之炼之，方有踏实地步。到阳气已极，重阳之下忽有一阴生，此即乾遇巽时也。乾纯阳也，巽为老阴，学人行功而至于阳升已极，蓬蓬勃勃充周于头目之上，其势有不可遏者，我即静定片刻，停火不行，不知不觉即有一阴生来。夫以上行之气机至此而转为下降，即阴生于巽也。到得阴生之时，即真正活午时，我即行退符之法，以目下观丹扃，不似进火之凝神于泥丸，即顺阴生之常矣！是谓之观月窟。至若卯门沐浴，即阳气上进于中正之位，是阴中生阳其半也。故酉沐浴者，即阴气下退于中正之位，是阳中阴生其半也。苟阳气太升，则阴气必亏；阴气太降，则阳气必陷。惟进火而不过进，且于中行卯沐浴之法；退符而水过退，更于中行酉沐浴之方，自然阴阳燮理，性命双完矣！诸子每日行功，到阳气一生务要顺其上升之常，若稍有壮旺，即行卯沐浴法。到阴阳一起，即行下降之功，恐阴气太盛，即行酉沐浴法。定静片晌，不行火不退符。如此暂休，到得纯任自然，斯道得矣！若阴阳反覆，两两归于中黄宫内，当行温养之法。总之，学道之要惟以真意为主，所谓以真土擒真铅，以真铅制真汞，三家合一，两性交欢，斯道在是矣！

[注释]邵子即汉代邵康节，若有月窟天根诗。

活子时到，即阳生之候，当行进火采炼，行武火；活午时到，即阴生之候，当行退符沐浴，行文火温养。

邵康节诗月窟天根二句乃此段功法及火候写照。坤卦()象为地，震卦()象为雷。地逢雷，即坤卦中含孕震卦，震卦为长男得乾卦()初爻而成，即震下有一阳来复，纯阴之下有一阳生，活子时到，谓之见天根。乾卦()象为纯阳，巽卦()象为老阴，乾遇巽，即乾上巽下变为垢卦()，一阴与五阳相遇，重阳之下忽生一阴，活午时到，谓之观月窟。此不过阴中含阳，阳中有阴，阴极阳动，阳机阴生之理。

黄氏于此警告学者，阴极阳动即活子时到来之际，须有真知，勿为杳杳冥冥景象所迷，一觉而醒，时至神知，把握采炼之机。阳极阴生即活午时到来之际，须有灵知，勿为眼前圆陀陀、光灼灼朕兆所迷，要不即不离，勿忘勿助，把握沐浴温养之候。此正是动采与静养不可胡混之良法。

六、大药发生效验

(原文)吾教所以名为小药生，又曰一阳初动，及至采取过关、服食、温养之候，虽有丹田火热、两肾汤煎、目有金光、口有异味、耳有鶯鸣、脑有风生六种效验，然亦无形之形，附于后天有形之尸气而昭著，实非有浩然之气至刚至大在于目前，而充塞于两大之间者也。此亦虚拟其状，似有如此之盛。要皆我神觉之，我神知之，非外人所得而窥也。吾教谓之真阳大动，又曰大药发生，以其实有可拟，故曰真阳。以其气机之大，不似以前之微动，故曰大药。生等识此始不错动凡火，错走路头，为后天尸秽之气所害焉。要之采取先天以补后天，究竟如何采、如何补哉？不过一阳动不妄走作，不外渗漏，久之气薰蒸。薰蒸之气，药也是他，火也是他。于此外而内之，上而下之，逆而收之，即采取也。于此收回鼎炉中，即返补也。火即是药，药即是火，火与药是二而一者。人知道太和一气无半点闲思杂虑，只见空

洞了明，大而无外，小而无内，气机似有非有，似无非无，即道也。有此一气薰蒸即是药也。收敛此神之气，不许参杂一知半解，即补矣！

古云：“忽闻夜半一声雷，万户千门次第开。”此即一阳来复之候。眼有金光发见，口有甘露来朝，此大药发生之验也，急忙采取过关、服食。此时淫根缩尽，阳关固闭，绝外呼吸，用内神息，不许一点渗漏，务令息息尽归真，神神齐听命，使此气入神中，神包气外，久之浑然无气息往来，惟觉一点灵光隐约衣灵台之上，则元气已化元神矣！自此气合于漠，神凝于虚，似有似无，不内不外，以炼至虚至灵之神，再行向上功夫，迁神于上田，以无为神火炼七日过关服食之功，则玉液功成。

诸子静坐涵养本源，从寂然不动中瞥地回光，忽见其大无内，其小无外，入无积聚，出无分散，氤氲蓬勃，扩大宏通之状，固是天机发动，可采可炼，可以服食之大药。即使静坐已久，不见有渊涵一切包罗万象之机，只要一片清气，无思无虑，出神入神，亦是我真之气蕴蓄其中，只是我后天气弱，不能冲举他壮大耳。此亦是天真常在，亦可采之服食。切不可无此蓬勃氤氲，而任其心之走作可也。此为要诀。

[注释]世传大药发生之候为丹田火热、两肾汤煎等六种效验，历代遵行久矣！然而，黄氏于此则认为“附于后天有形之尸气而昭著”，易错动凡火为其所害。

黄氏认为，大药发生之候实有可拟，眼有金光可见，口有甘露来朝固然是矣，但主要是瞥地回光忽见氤氲蓬勃包罗万象之清新气机，有浩浩渊渊刚健中正之象，与平日凡气不同。此即真一之气。吕洞宾云：“曲江月淡水澄清，沐浴须当定主宾，若到水温身暖处，便宜进火办前程。”可见水温身暖，亦为大药发生之候，其暖亦与平日气动之暖不同，自有逍遥美快自在之处。黄氏所述大药发生之境界，较之世传六种景象冲和得多，正合古云“以冲和为大药之用”之意。

第九章 其他秘传真诀

一、久坐必有禅

(原文)诸子近日静养，无非从色身亡寻出真性出来，要做一次见一次功效，长一番精神，法身涵养久久始足昭高明广大之天。若真机初到遽行下榻，则真气未充，真神未壮，安能荡开云雾独见青天？从今后不坐则已，一坐必要将真神元气收得十分完足，自然真机在抱，不须守而自守，不费力而自在。俗云：“久坐必有禅”，询不诬也。又张三丰云，大凡打坐，去欲存理，务须一枪下马，免得另来打仗。此等语非过来人不能知也。吾教诸子静坐，始虽有思有为，终归大静大定。如此打坐，可以三五日不散。否则，忽焉而得，忽焉又失。如此行持一任千百次，坐有何益哉？望诸子耐心久坐，不起一烦恼心，庶几深远以道，此为近日切要，不似入门时但教之寻真机焉。顾人不肯耐烦就榻者其故有二：一则由于未坐之时未曾将日间所应当应酬之事如何区处，如何分咐别人一一想透，故上榻对此心即为尘情牵挂，坐不终局也。非惟不能终局，且一段真机反为思虑识神牵引而去者多矣，诸子打坐之初，务将当行之事一一想过，安顿妥贴然后就坐，庶一心一德不致于中搅扰焉。一剔由于知升而不知降，知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知失，是以摄提坎宫真气上冲泥丸，神因之而外泄，不知低头下盼，收敛神光于丹鼎。是以忙了又忙，慌了又慌，未到如自如如，了了自了，而即欲下榻也。且道本无物，修原无为，想见真气冲冲，元神跃跃，不知此气机自然运动，于本来物事无相关涉，知死死执着这个消息，常存不放，因而惹动后天凡息不能平静，扰乱先天元神无以主持，又以坐未十分如意，而遽行下榻也。究之未下榻时，觉得吾身世忙有如救火追亡，一刻难缓；即至下榻又却无一急切之事，皆由识神为主，而元神不能坐镇故耳。

诸子安心就坐向水府求玄，升提阳气，将眼、耳、目、口、鼻一切神光会萃中宫，不令一丝外入外出，蕴蓄久久自焕发焉。尤要知道道本无物，至此跃跃欲出皆是气机发泄于外，吾道贵收敛，不贵发泄，此处尤须防闲，毋许后天识神扰动，庶可安坐榻上，切记切记！

[注释]练功坐不终局，遽行下榻，亦为今之学者通病。考其原因，多为对练功缺乏信心

决心，或由于尘情牵挂、杂务缠身难以入静，不静则烦，故不耐久坐。至因凝神调息不当，致使神气窒塞或走泄，感到浑身不舒畅而下榻者亦有之。须知练功久处必有禅，气机由微而著，凡息停，真息现，玄关窍开及玄牝之门立等等诸种真机及境界，均须久坐才生。坐不终局，必致练功半途而废。

二、两眼神光之运用

(原文)夫人一身之中虽是神气为之运用，要不若两目之神光炯炯不昧，惺惺长存。故昔人谓一身皆是阴，惟有目光犹属阳，须常常收摄，微微下照，则精气神自会合一家。到得丹田气壮，直上泥丸，遍九宫，注黄庭，自然阴气消尽而阳气常存，犹之太空日照，云露自消归无有。

[注释]不少学者练功但知“意守丹田”，却不知“意守”二字实即包括运用两眼神光返观内照，于是意守时昏暗莫辨，如落污暗地狱，功亦难有所成。

伍冲虚在《仙佛合家》-书中说：“返观内照即真意之妙用也。”可知“意”者指真意，“守”者指运用两眼神光观照窍位。所以说，练功中觉照之心不可无，有如天上红日，光明洞照，一毫昏黑不得。

两眼神光的作用亦由两眼在人身中的生理机制所决定。《皇极经世书》云：“天之神栖于日，人之神发于目。”古语云：“机不动则弩住，目不动则心住”，故曰：“机在目”。从中医观点来看，则五脏精华皆发于目。古来气功家在其著作中惯用“眼前”、“目前”，以隐喻两眼神光的作用及炼出眼前慧光的成效。

练功中无论采取、交媾、烹炼、沐浴、温养，结胎和脱胎，无不靠两眼神光观照之功。昔人云：“目之所至，心亦至焉，心之所至，气亦至焉”。两眼神光之用实有助于扫除用身阴邪，修成阴尽而阳纯之体。

二、戒贪看外光

(原文)吾常言下手兴功莫如人之眼目，盖目者神之光也。学者每每好贪外光显示于双眸之前，以为金光焕发即修真之效验。岂知天道贵收而不贵发，人道又何独不然。古人云：“太阳流珠，常欲去人，逆而纳之则金华内蕴矣！”苟不知逆而喜顺，常将神光发越在外，驰于视听言动之妄、贪嗔痴爱之非，日殒日销，即欲长有此身犹且不能，而况身外有身乎？惟有垂帘塞兑，常将我一点灵光收入虚无窟里，不出不入，无虑无思，久之金光养足，自可化为阳种而为我身主宰，且充满于虚空上下，岂特一灵炯炯洞见如来已哉！但恐太阳流珠有欲去人之意，而我即随其流而逐之，则元神日耗，元气无存，生机遂绝矣！此件功法浑无难事，只须稍有意思将目光收敛之足矣！

[注释]好贪看外光于双眸之前，此亦为学入之通病。殊不知越贪看此光，欣赏此光，则此光越向外发越，去人越远，所谓“太阳流珠常欲去人”，于是我之元神元气日益耗损，功后不是两眼神光焕发，视物清晰，而反感两眼昏花，视物模糊，弊端立见，受害非浅。

因此，行功时必须戒贪看外光。我所以发现此光，乃瞥地回光所见，决非有意久久注视。两眼神光之用大矣，但如不知经常收敛之内蕴之，则有用反变为有害。法惟回光返照，垂帘塞兑将此光收入虚无窟里。虚无窟指下丹田。此即“逆而纳之”养光之法。

四、不惑于异景

(原文)近观生等功夫到此，将有异状显露。吾今道破，凡有异彩奇香，或见于目，或闻于鼻，或来于耳，总不要理他。抑或心花偶发，能知过去未来、一切吉凶祝福，总要收摄元神坐镇中庭。虽偶而发露天然一念现前，不待思索而能知休咎，亦是识神用事，切不可生一喜心。喜心一生，即不入于魔道，亦恐自恃聪明反为外事纷驰，而修炼从此止步矣！

此为近时要紧之务。切不可羡慕景象，自堕魔道，妄论休咎。此皆自家气习所致，非元神元气，不可信也。

[注释]此为古来练功者之戒律。功中所现各种异常景象无奇不有，五花八门，我均须不

闻不问，保持虚无忘我境界，对异景无喜无爱，无动于衷，继续按练功程序进行练功，则功夫自能往深处发展。否则，必着于魔道，功夫亦从此止步。

试举例言之，学者练功到一定程度，就有可能出现不稳定的遥视功能，偶而能看到隔壁事物；或不知来自何处的山水人物景象；住近城市或靠近边境的还能看到来自空中或别人电视机上的各种彩色图象，如果练功者为此种极不稳定、不知来自何处的图象所惑，私心窃喜自己有了点遥视功能，遂彻夜不眠而刻意追求，胡思乱想，势必厌倦内功实质的修炼，并消耗大量的元神元气，从而变得脸色暗淡憔悴，甚至旧病复发，修炼亦从此止步，岂不可戒?!

五、人身紧要处

(原文)人身还有紧要之处，如山根、玄膺二窍，皆是通精气往来要道。人能存想山根，则真气自然上下复归黄庭旧处。人能观照玄膺，则真津自然摄提而上。尔等每行一次，此二穴不可忽也。古云：“玄膺气管受精符。”又曰：“玄膺一窍生死岸。”又古云：“山根是人初生命蒂。”吾人开督闭任，通气往来，即是此窍。苟能存神于兹，自可长生不老，却病延年。

[解释]山根一穴，在两眼之间鼻梁上，即祖窍或玄关窍的俗称，本书第一章第一节注释中曾论及，可以参阅。

玄膺一窍在舌下金津、玉液二穴之间。此窍可通气管，即《黄庭经》所谓“玄膺气管受精符。”《性命圭旨》云：“玄膺一窍乃是津液之海，生化之源，灌溉一身皆本于此。”

六、集神于玄窍

(原文)昨言元神斡运其间，究竟元神在人身中藏于何所?长于何地?有曰：方寸之地为元神之居；有曰：玄关之内为元神之宅；又曰：天谷元神守之。果真此三处皆元神之所栖，但不知下手之初何处为始?《易》云：“洗心退藏于密”。是又闻古云：方寸之地吾身之堂也，玄窍之内吾身之室也，众人则守神于方寸之地，耳目得入而摇其精，修土集神于玄窍之间，耳目无门而窥其隙。如此看来，下手之时即当集神于玄关窍中，虚无圈内，庶几混沌沌沌，杳杳冥冥，无人无我，何地何天，方能养成不二元神。若不藏于隐幽之地，而常于方寸中了了灵灵，未有不驰于尘情俗虑而日夜无休息也。何谓天谷?盖人头有九宫，中有一所名曰天谷，清静无尘，能将元神安置其中毫不外驰，则成真证圣即在此矣!所以《黄庭经》云：“子欲不死守昆仑”。是可见守此天谷有无限妙蕴也。

[注释]方寸喻心，天谷、昆仑均喻泥丸，玄窍在此意为虚无。

下手兴功垂帘塞兑，即《周易参同契》所云：“耳、目、口三宝，闭塞勿发扬”之意，我宜集神于玄窍，元神走泄大门，若集神于心府，易为识神所扰；至功行渐深，则又宜集神于泥丸，此中清静无尘，更觉隐幽。如此亦合练功程序。

七、丹田地步

(原文)吾故教生先息思虑，庶一片灵光炯炯直达其所。不久之间仍如幼年稚子，阳气薰蒸，日充月壮，其精神健旺无已也。又莫谓真阳如似一物，实有形象，而丹田实有地方。虽古人谓为气海，谓为祖窍，谓为天地之根，玄牝之门，有其名而无其实，然亦不可谓全无实也。以为虚也而万化生于此。以为实也究竟寻不着一个物事出来。久久如此，即吾所谓丹田地步，亦杳不知其所之，似在空中盘旋一般，然亦不可竟向空中驰逐也。此中分际一言难尽。

[注释]黄氏虽将下丹田定位于脐下一寸三分之处，但在观照此窍时主张在若有若无之间，不即不离，反对死死执着，故云丹田地步似在空中盘旋。行功中更有观照心之下肾之上虚无窟子、观照脐下丹田离皮肉一寸三分间之法，均是讲求虚灵活泼，学者宜善会之。

八、上下丹田配合

(原文)诸子近时用功，不可专顾下田。虽下田气壮自能升至泥丸，消铄上田渣滓，若神气犹懦未至圆明，须久久顾提，不妨以真心发真意，网顾上田，则泥丸阴气被阳气一照，自然悉化而头目不至昏晕也。故古人谓顶上圆光者此也。又观绘画之工塑一泥木神像必画一圆光于上者，就是此神光也。所谓毫光照彻世界照开地狱者，就是此元神之光。若单守于下田，

则神光一时不能自整，未免多昏沉散乱。其昏沉散乱者即真阳不升，真阴不下降之故。今欲升降得宜，不可过急亦不可太缓，比如半夜忽然阳生，此是一派寒冬忽有阳气生于地下深深之处，若不提摄阳气，转眼之间又昏睡不知矣！尔等此时起立，即依吾前法修持，尤要知稍用意思将神气摄之至上，庶几天清地朗，霎时间即三阳开泰乐不可及矣！不但此也，平日守中若神气沉于海底，头目昏晕，亦不妨提摄而上。夫玄功别无妙法，只在升降上下往来运变而已，亦非教诸子专用神气升散于外而不收敛也。夫以神气不运于周身，则周身阴气不化，无非死肉一团，终是无用，且日积一日，不免疾病纠缠，故吾教修命，是教人以水火周身运动，使血肉之躯化为活活泼泼，随心所用无有阻碍。到得一身毛窍晶莹肌肤细腻得矣！又不可贪神气之周于一身，苏软快乐流荡忘返，还要收之回宫不准外泄。却不要死死执着一个穴道认为黄庭，须知收之至于极处，无非与太虚同体，浑不知其所在。时而动也亦与电光同用，一动即觉，一觉即灭，前无所来，后无所去，仍一杳冥光景，还于无极焉耳。功夫至此，身外有身。若未到此，不过有相之灵神。

[注释]运行真气升降上下往来，须顾到上、下丹田的互相配合，此关系到是否性命双修和平衡人体阴阳，若专用下田而忽略上田，或专顾上田而不用下田，均是一偏之学，断难有所成就。古云：“性者天也，常潜于顶，故顶者性之根也；命者海也，常潜于脐，故脐者命之蒂也”。因此，性命双修者必因机而配合使用上、下丹田。人身上半属阳，下半属阴，为求阴阳平衡亦必须顾到上、下丹田的配合和调剂。

对患病者来说，更须注意上、下丹田的运用。阴虚阳亢者或高血压病患者则不宜过份观照上丹田(泥丸或两眼之间的玄关窍)，否则，必招致阳更亢而阴更虚或血压上升。阳虚阴盛者或低血压患者则宜多观照上丹田，使真阳能上升而真阴下降。

今人流行功法多专顾下田，偏重于修炼命功，亦可强壮下元，尤为老年人或破体所宜。但若能效如黄氏上文所言，必要时回顾上田，以扫除泥丸阴气，免致昏沉散乱当得益更大。

九、动处炼性，静处炼命

(原文)昔人云：“动处炼性，静处炼命。”二语已包括性命双修之要，独惜人不知耳。何谓动处炼性？动非举动不停之谓，乃有事应酬之谓也。人生世间谁无亲戚朋友往来应酬，亦准无衣服饮食身家意计，要知此有事之时，则是用功修性之时。于此不炼又从何处炼焉？我于此时视听言动必求中礼，喜怒哀乐必求中节，子臣弟友必求尽道，衣服饮食必求适宜，如此随来随应，随应随忘，以前不思，过后不忆，当前称物平施，毫无顾虑计较，所谓我无欲而心自定，心定而性自定。炼性之功莫此为最，否则，舍却现在，而于闲居独处之地自谓诚意正心，此皆空谈无着。何如对境而有返勘之念，于时时应事即可时时养性。稍有念动欲起，人不指责于己，即己亦有不自觉之处。此所以炼性于动处，其功夫为易进也。古人云：“炼己于尘俗”。邱祖云：“吾于静处修炼，不胜大益，及后游行于廛市，应酬于事为，始知动处之炼胜过静处之炼多矣！”至于静处炼命又是何说？静亦非不动之谓，乃无事而未应酬之谓也。我能于无事之际，无论行住坐卧，总将一个神光下照于丹田之处，务使神抱住气，意系住息，神气恋恋两不相离，如此聚而不散，融会一团，悠扬活泼往来于丹田之中，如此日积月累，自然真气冲冲包固一身内外，而河车之路通矣！若非真机自动，漫将此气死死用意翻上河车，鲜有不烧灼一身精血，变生百怪诸症者。如此炼命，一日十二时中又有几时不得闻？只怕生等不自打紧耳。何患事累烦多而修性炼命无有空间之候耶！至若河车之路的于何时始通？如生等打坐时，始也神入气中，只觉神气相依，交会于黄庭之地，久久积精累气，则真气冲冲自踊跃于一身，觉得一身之中，真气已行包罗，我如在云烟之内，乘驭而上一般，如此再积累功夫，肾精不泄，耳目口三宝亦无发通之处，不过一月两月之久，河车之路自通。惜人有此真气，又为尘垢所污、私欲所蒙耳。而五漏未除，精气又泄，所以将达其阶而又退下也。

[注释]此为将气功与生活密切结合起来之良法，即“行住坐卧不离这个(气功)”，亦即《入药镜》所云：“一日内，十二时，意所到，皆可为”，也是古人所说的“道也者不可须臾离也”。

将性命分配于动和静的环境中去锻炼，这是合乎生活规律的。动处练性，即待人接物中务求中礼、中节、合情合理。在待人接物中去炼性可以有所考验，当较脱离实践的空想空谈更有效益。静处炼命，即无事独处时不忘观照丹田，保持我身之精气神经常打成一片。学者如能做到此，则周天之路不难自通。

十、观窍观妙

(原文)窃思太上言“有欲观窍，无欲观妙”二句，以为生补漏之局，亦为生成真了道之本焉。欲，非私意也，亦非有意之意也。要想此个欲字，是在有意无意之间，即吾常言略用意思。是窍非脐下一寸三分之谓，亦非下田水乡之称。教生略用意思，闭眼光，凝耳韵，缄舌意，持身以正，亭亭矗矗如岩石之耸高山，悠悠扬扬似皓月之印潭水，收我一切驰逐于外之物欲，牵缠于内之杂念，一刀斩断，一齐收拾，片丝不挂，半蒂不存，于是以满腹精神尽收入于虚无一窍之中，时时照顾，念念不忘。久之自有天真发现，阳气来生，将尔腹中久积阴霾之气自然变化而无复有焉。由此再加猛烹急炼，常常了照，则真阳一动，收而采之，行升降之法，用进退之功，而大丹不患无成。自然精不外泄，气不外倾，神不分散，而色身可固，法身亦即此存矣！此即太上有欲观窍之说，至于妙之一字，道之实难。总在生做功到气血融和之地，精神舒畅之时，潇潇洒洒，无思无虑，亦不是全无思虑，祇是思虑之起如浮云之过太虚，毫不留恋，了不介意，此即妙之之象。然后还要从此推之，举凡平时抑郁者到此能不抑郁，昏颓者到此能不昏颓，皆是妙之作用。古云：“神仙无别法，只生欢喜不生愁”，斯得妙之真矣！再示观之之实。到此时也未尝不照于方寸，而实无方寸之可照。木尝不注于丹田，而却非丹田所能了。若有意若无意，随其气息之往还，我惟了了于中极，不为气息之一上一下所牵引焉，此观之之妙也。总之，始而稍稍垂头以顾提（注：左言右是），继而微微伸腰以缉熙，终而至于天机活泼，气节凌峻，即是长生之诀也。吾见生等形气衰颓，精神疲惫，教之如后生小子实实了照于丹田一寸之间，则恐用力太劳反为不妥。故示以活泼之观法，无论随时随地俱可做得。然而坐有坐法，睡有睡法。坐法吾且不说。至于睡法，“未睡身，先睡心。举凡一切事为，已就床榻思之何益？而且枉劳其心。惟有收摄神光，以头微微曲照入于一窍之中，自然神与气交而熟睡，火与水济而安闲。至于行也，须将神光照在两三步远，有如清风拂拂，缓步而行，不使累身可矣！若住立于何处，须知卓立不摇，如松柏之挺持，不拘束不放旷，斯住之法得矣！

[注释]此段阐述老子《道德经》第一章“有欲观窍，无欲观妙”二句，而介绍活用法。理解老子于此二句关键在于懂得何者为“窍”？何者为“妙”？黄氏认为，“窍”非脐下一寸三分之丹田，而是心之下肾之上的虚无窟子。“有欲观窍”即为用点意思去观照虚无一窍。“妙”乃浑身气血融和、精神舒畅潇潇洒洒之象，“无欲观妙”即是无思无虑去观照这种畅快之景。如此放宽尺度，不死死守着丹田，自由自在行功，学者随时都可做得。

十一、集义生气，虚无生阳

(原文)命阳发生，静里修持之事，此积铅之一法也。若性地之铅，即孟子所谓浩然之气由集义而生者是。夫义之所在不止一端，或于敦诗说礼而有得，或于谈今论史而有感，或于朋友相会而有所悟，或于观山玩水而有所见，更有型仁讲让，济困扶危种种义举，偶然感附忽地悟入大乘。此等积义犹为真真踏实行持，人能于机关偶露之际，实实认得为我家本来故物，一眼觑定，一手握定，日夜用绵密寂照之功。如此之悟是为真悟，如此所得是为永得，此为集义妙法。孟子云恻隐之心仁之端，羞恶之心义之端等语，我能如心而出，平情而施，且随时随处将所发情景，常常酝酿，不使随来随去，旋灭旋生，即是扩充，集义之真实行持也。自是日夜谨慎，不稍使此心有仁不义之处，以负惭于幽独，抱憾于神明，则我心无不快畅，我志自然圆满，即孟子所谓宜养无害，至大至刚塞乎天地之间是，是即积铅积到极处也。

诸子谈及阳生之道已非一端，总不外无思无虑而来。即如贞女烈妇矢志靡他，一旦偶

遇不良，宁舍生而取义；又如忠臣烈士惟义是从，设有祸起非常，愿捐躯以殉难，此真正阳生也。不然何以百折不回若是耶！由是推之，举凡日用常行，或尽伦常孝友，或矜寡困穷一切善事义举做到恰好至常，不无欢欣鼓舞之情，此皆阳生之候。只怕自家忽焉见得，忽焉又为气阻也。又怕自家知道，因而趾高气扬，喜发于言，形动于色，洋洋谑谑不知自收自敛，视有如无，因被气习牵引而散矣！又或读书诵诗，忽焉私欲尽去，一灵独存，此亦阳生之一端也。又或朋友聚谈，相契天怀，忽然阳气飞腾，真机勃发，此亦阳生之一道也。更有琴棋书画，渔樵耕读，果能顺其自然，本乎天性无所求亦无所欲，未有不优游自得消遗忘情者，此皆阳生之象也。总要一动即觉，一觉即收，庶几神无外慕，气有余妍，而丹药不难于生长，胎婴何愁不壮旺。果能持守不失，神常返于穴中，气时归于炉内，久久真阳自发生矣。

诸子从此悟得，方知阳即道，道即虚无自然。子思子谓道也者不可须臾离也，其即此收敛阳光不许一毫渗漏之说欤？诸子卓有见地，吾故以铺天迎地亘古历今之真正之阳无时无处而不有者示之。

[注释]虽言虚无能生阳生气，但人若有凛然之正义感、高尚之品行、雅致之情怀、专一之信仰，遇事而发，亦能生阳生气。阳即真阳，气即真气。我当于此机偶露之际，收之敛之，知所保养，使此气此阳不致旋生旋灭，向外渗漏，亦是学者养生之法。

十一、觉照之心

(原文)夫人之所以前知后晓、灵明不昧者，无非此一个觉照之心而已。佛曰：长明灯。道曰：玄关窍。儒曰：虚灵府。要皆无思无虑、无善无恶中一个了照之神焉。下手时不寻出虚无边际物事出来，则无性。无性则无丹本。不从虚无中养出个灵明妙觉洞彻内外之神出来，则无主宰。无主宰虽日夜勤行终是昏昏罔罔，到头而无用也。诸子务先把万缘放下，直将知觉之妄，物欲之私，慢慢的起风运火，煅化于无何有之乡，自家内照果然一无染着，一无束缚，空空荡荡，了不知其起止，此为本性见矣！本性一见，又要有个觉心，照而不照，不照而照，此即主宰常存，昔人谓之主人翁是也。有此主宰炼丹可成，无之犹一家无主，焉能兴得起家来？此个主人翁实为炼丹之主帅。至于本性，是炼丹之丹头。但起初即欲本性发见，浑沦无际，浩森无垠，万不能有。只要一个泰然无事，心地清凉，有点趣味就是。若欲清朗朗，浩浩渊渊，大无外小无内，则必火候到时方有此鸿鸿蒙蒙无可端倪之一候。惟于尘缘稍不沾滞，推得开放得下，即是性见，炼丹有本矣！下手之初此心未必即能降伏，洞照如神，只要此心不走作不昏迷，能为我家主宰，不为外物所夺而去，这即是此心常在，为我炼丹之主矣！诸子此时尚在阴阳之交，还须立起志气，扶持真阳抑制群阴，久之阳欲进而不能遽进，阴欲退而不肯遽退，所以有如痴如醉之状。盖以阳虽生而阴犹未卸驾也。吾故教诸子，不要除思虑屏气息太为着紧，紧则又动后天阴气，必不能耐久焉。总之，神妙无方，变化莫测，还不是此一点虚寂之性、灭应之神为之作主耳。诸子于无事之时不要求浑沦磅礴，只此一念阳静，莫管二念，即是性在。古人收回又放下，放下又收回，即性之见者多矣！久久用功自然本性常圆，无在而无不在焉。只要此心常常了照，稍有闲思杂虑，我能随时觉照，即惺惺常存矣！

[注释]气功态所以区别于睡眠状态和醒觉状态，就因为它有一个觉照之心。气功态中无论虚极静笃，混沌沌沌，或恍惚杳冥，这个觉照之心总是起着主宰的作用，所以称之为长明灯、主人翁。一旦没有了这个觉照之心，就会昏昏沉沉成了睡眠状态；或者清醒醒成了醒觉状态。所以古入说：“当灭动心，莫灭照心”。这个照觉之心就是元神，它一直主宰着气功动态的-动一静及如何动静。它作为发见本性的主宰。何谓本来之性体？《仙佛合宗》说：“万象空空，一念不起，六根大定，一尖不染，此即本来之性体完全也”。

十三、守中之旨

(原文)此个字所包甚广，其在人身，一在守有形之中。米子云：“守中制外”。夫守中者回光返照，注意规中，于脐下一寸三分处不即不离是。一在守无形之中。《中庸》云：“喜

怒哀乐之未发谓之中。”此未发时不闻不睹，戒慎恐惧，自然性定神清，方见本来面目，然后人欲易净，天理复明，自古圣贤均以此为第一步功夫。但始须守乎勉强然之中，终则纯乎自然之中。三教圣人名目各有不同，总不外此中字为之宗，为之君，即如吾教以凝神调息为主，然后回顾本窍，心无其心，气无其气，乃得心平气和。心平则神始凝，气和则息始调，其要只在心平二字。心不起波之谓平，能执其中之谓平。平即在此中也，心在此中。即丹经之玄关一窍，到得神气相依，玄关之体已立，此为大道根源，金丹本始。他如进火退符、搬运河车、有为有作，总贵谦和柔顺，以整以暇，勿助勿忘，有要归无，无又生有，至有无不立方合天然道体，此即得一而万事毕，吾道一以贯之之旨也。

[注释]中即虚空之性体，守中即还虚之功。初学者守无形之中似无凭藉，当须通过守有形之中，回光返照丹田而进入虚无之境。

十四、内动阳生

(原文)夫内动阳生实由静定久久自然而生者，有由偶尔入定当下即生者，此神入气中融洽为一之象也。我于此再为蕴蓄内中天然神火，任其静而动、动而静，盘旋于丹鼎中，再用外之符火听其上下往来，行住起止，所谓周旋十二节，节尽更须亲。是到得内火一旺，外火自迴环于一身之中，鸿鸿蒙蒙无有底止，此即气周神外之候。我于斯时惟有坐镇主人，凝定中宫，务使内想不出，外想不入而已。诸子近时已做到此处，吾看来还未十分如法，当退符时一味无思无虑，似乎还佳，不觉又他去焉。盖因未曾老练，不妨再数周天之息以召回之。久之至于化境，不须搬运推迁，而吾身蓬蓬勃勃，上为熏蒸之气，下为坎水之精，周流一身，上下往来，无有穷期者。此息不期调而自调，精不期炼而自炼，所谓真橐 YU，又谓“长吹无孔笛，时鼓没弦琴”者是。此非吾独撰也。吕洞宾云：“温养两般、内神火而外符火。保存十月，去有为而就无为”。是此时虽云无为，亦要知无为之中有个真正主人为主宰，才不落空，又还要回光返照，数息而若无数者，方能保固真阳，生长圣胎。柳真人云：“一息去一息来，息息相依莫徘徊”。由此观之，内之神火须要安闲自得，调停中立；外之符火是为温养之火，惟加一番谨慎，著十分了照，听其息息归根，息息入定，化为自然之神符，毫不假一分人力得矣！

此中功用，须要静之又静，耐之又耐，坐到天花乱坠，周身血气自然踊跃，我身浑如太虚，直若无有身形者，然又若此身在气机包裹中，如春蚕作茧一般。较于此惟行一灵炯炯独照当中，内外浑忘，有无不立，才是真途。

[注释]此为炼气化神阶段的十月养胎功法。初学者难以练此。

内神火即离宫之火，功夫到此，略凝神即能发动。外符火即周天运行。如此内外结合，即能真气蓬勃周流一身。最妙考功夫臻于化境，不须搬运推移，只须元神主宰，便能使真气氤氲氤氲，上下往来，无有穷期。

学者行功能达气包神外，似若色身消失，周身似有气机包裹浑如与太空间体者，可练此功。

十五、女功一则

(原文)要之学道无他，只是一个洗心涤虑，虚其以为基。虚则灵，灵则真心见矣，元性生焉，此即明心见性之一端也。人能一念返还丹田之中，用意了照，始初动念即心矣，明则明此，别无明也。未动念之前一片空明，虚虚浑浑，了无物事，此即性也，见者见此，别未见也。果能明心见性如此，此即于群明凝闭之时忽然一阳初动，瞥地回光，即古人谓冬至阳生夜半活子时至之一候也。我于是回光返照于乳房，是为水源至清，可以炼成上药，始之以却病延年，终之以成圣作真，要无非此一候为基也。然吾说此法极高，犹恐妇女难会，再示浅浅之学。下手之时身要正正当当坐定，心要安安闲闲静镇。日夜惟有观照乳房之中，出入之息一上一下任其天然自在。其呼而出也，上不至冲头目；其吸而入也，下不至冲于水府。一听缓缓而行，悠扬自得，或百或千任其所之。惟是凝神于乳房，调息于乳房，顺其一出一

入之常得矣！久久从事于此，自然阳气发生，一身健旺非常，此虽微阳偶动，仍收归炉内，不可下榻。

[注释]此女功一则除回光返照乳房外，余多与男功同。

乳房为女子功法之重要窍位，上通心肺之津液，下彻血海之真汁。古云：乳之左房通肝，右房通肺。

女功中除凝神观照乳房外，亦有回光返照两乳之间的乳溪者。盖乳溪通心通肾又通脾，中有膻中、绛宫等要穴。对乳房、乳溪还可加以按摩。

第十章 结论

一、全功论述

（原文）夫大道之要，不过神气二者而已。但有先后天之别，修士不可不知。古经云：“先天元神体也，后天识神用也”，无先天元神，大道无主；无后天识神，大道无用。尔等用工修炼，必要于混沌沌沌、无知无觉时，养得先天元神以为主宰；然后一惊而醒，一觉而动，发为后天识神。此个识神，非朋从尔思，憧憧往来之私识，乃是正等正觉之元神，因其发动而有知觉，故曰识神。只怕此识一起，即纷纷扰扰，恶妄杂念，纷至沓来而不已者，就堕于私流于欲，而不可以炼丹也。惟有一心了照，矢志靡他，如此用志不纷，乃凝于神，神凝而息可调，息调即丹可结。故曰：“心只在丝纶上，个见芦花对岸红。”如此一心，虽曰识神，其实即元神也。所以古云：“天心为主，元神为用”，巧使盗机返还造化，何患不立跻圣神。总要于天心发动之后，常常稳蓄，不许一念淤移，一息杂妄，庶几天心常在，道心常凝，虽有识亦此无识也。学者修真下手之际，贵乎一心制服两眼，并口、耳、身、意之妄识，于是集神于丹田，调息于丹田，务使凡息断灭，然后元气始来归命。既得元气来归，氤氲活泼，宛转悠扬，如活龙动转，十分爽健，此元气之充壮，可以运行河车矣。苟气机大动，不行河车化精为气，化气为神之功，仍然凝聚丹鼎，奈未经火化，阴精难固，不能长留于后天鼎中，一霎时凡火一起，必动淫根生淫事而倾矣。即或强制死守，不使他动，奈后天精气皆属纯阴，未经锻炼，不强制他必泄，即强制他亦必泄也。夫以此诀一行，即可以夺天地鬼神之神，参造化阴阳之法，而自主自夺，我命由我不由天矣。既有元气于丹田，而行河车之法，尤须假后天凡气，为阳火阴符逼迫而催促之，使之上升下降，往来无穷，鼓舞而锻炼之，使之化凡成真，变化莫测。苟徒有元气之发生，活子时之现象，而无后天凡气，则先天元气岂能自上自下，自煅自化，此金丹虽先天之元气为本，然亦必需后天凡气为之功用也。至于金丹始终全仗火候，古人临炉十分慎重，惟恐一息偶乖，有干阴阳造化。故曰进火行符，犹之煮饭，火缓则生，故贵惺惺常存；火急则焦，故贵绵绵不绝。生于此二语，可知用火之微矣，到得地下雷鸣，火逼金行，此时若非战火，金气安能上升，然必善于用武，任他烈焰万丈，光芒四射，我则以一滴清凉水，遍洒十方足矣。此即气壮而心亨之道也，亦即清净恬淡为本之妙术也。故曰：“龙虎相逢上战场，霎时顷刻定兴亡，劝君逢恶须行善，若要争强必损伤。”以势可畏，其机甚危，而其心不可不临炉审慎也。生既明得此旨，永无倾泄之患焉。虽然，此行河车之法，当如是耳，若一概施之于守中，气机未畅心神未宁，一以纯任自然之法行之，则神气安能打成一片，有何药物可采哉？此必于玄关初现之时，肾气上升，心液下降，用起数息之武火，不许一念走作，一息纷驰，如此紧催慢鼓，鼓动橐 YU 机关，然后凡息方停，真息始见，人心乃死，道心乃生。否则慢说自然，必无自然也。故曰虽有生知之圣人，亦必下困知勉行工夫始得。古云：“西山白虎正猖狂，东海青龙不可当，两手捉来令死斗，化成一块紫金霜”。又曰：“降龙须要志如天，伏虎心雄气似烟，痴蠢愚人能会得，管教立地作神仙”。此种武火，施之于丁龙虎不交水火不济之时则可，若行河车则已龙吟虎啸，夫唱妇随，再用此法，则又恐追逐真气散乱。孟子云：“如追放豚”。既入其筌，又从而招之，此大错矣。吾将全功毕露，生等须努力修持，以慰为师之望焉。切勿妄泄，自干罪咎。

[注释]此选自黄元吉《道德经注释》第八十一章注文最后一段。黄氏于此扼要论述其气

功养生学守中和河车二法，对于学者理解功法程序及其精华是有帮助的。黄氏尝云：“其功始于守中，其成由于胎息”，即练功之关键所在。本节文较简明，本书前各章亦均有论及，不再详加解释。

二、丹经隐语破释

(原文)静坐之功，必俟内念不萌，外感不接，此心如停云止水，然后凝神而注于下田，合耳目与心，皆交并于其间，如猫捕鼠，视于斯，听于斯，结念于斯，此道家顾提（注：左言右是）天之明命也。其所以然者何哉？盖坎中之一阳为人身之太极，即邵子所谓天根也。人受此气以生，自孩提以至成立，皆赖一阳以滋长。自男女交，而此气遂损矣。旦旦伐之，而此气愈损矣。伐之不已，久之而其气渐微，久之而此水渐涸，坎宫日虚，水冷金寒，地道不能上行，天道不能下济，上乾下坤，此否之象也。天地不交，火日炎于上，而不能下。水日润于下，而不能上。水火不融，心肾不交，上离下坎，此未济之象也。人身有此二卦之象，生机日危，百病皆作矣。道者，知其然也。以先天之神凝而注于先天之气，是天道下济也。孟子曰：“志，气之帅也”。将帅从天而下，卒徒必随而惧下，是以乾照坤矣，足以火温水矣，是即所谓金灶初开火也。灶因火而名。金者指坎中之一阳也，很于乾之金也。火初开者，初得乾阳离火之下照也。足以离之上下二阳，暖坎中之上下二阴，以离中之空阴，养坎中之空阳。以中女之畜中男也。共所以然者又何哉？盖阳性主动，动则易泄，惟阴可以畜之。故云：男性见女则悦，得女则留，此小畜，皆取以阴畜阳之义也。况前以乾坤一交，乾之中爻入于坤，而为坎。坤之中爻入于乾，而为离，是夫妇之情投意洽，阴阳互易也。今以离中坤入于乾之阴，下求坎中乾，入于坤之阳，是再世重逢之真夫妇也。两情交悦，可以畜空阳而不使之泄。孤阴不生，独阳不长，有此空阴以养此空阳，一动一静，互为其根，乃可以回既损之元气，使潜滋暗长于极阴之地，以冀七日之来复也，此神能炼气之秘机也。世传性命诸书，从未有如此透发。即以神炼气，亦多隐语，如龙虎汞铅诸说是也。龙者，灵物也，变化莫测，喻离中空阴之神，以火生于木，木青色，故或云；龙。火色赤，又或云赤龙。虎者，猛物也，坎中空阳之气，此气纯阳，阳则易动，有如虎之难防。此气最刚，刚则性烈，有如虎之难制。惟龙之下降，可以伏此虎也。汞者，水银也，活泼灵动，无微不入，喻空阴之神。铅者，黑锡也，其色黑，有似坎中之水，其体重，似坎中之金，以喻空阳之气。且铅非汞不能化，办犹气非神不能化，而铅又可以乾汞，气又可以化神，故以为喻。老子所谓知白守黑，又所谓抱一者皆是也。白者，金之色。黑者，水之色。知坎有乾金之白，故守水之黑者，正以守黑中之白也，所守者气也，守之者神也。又云戊己者，云彼我者。戊己属土，以坎中有戊土，离中有己土。五行分配四时，分配脏腑，而惟土则旺于四时之季，统乎脏腑之全，故人之六脉，皆取有胃气则生，以万物发生于土也，故《河》、《洛》之数一与六共宗，二与七同道，三与八为朋，四与九为友，皆以中隔五数，阴阳乃相生，而又以五十居中。盖天地之数皆不离乎土，惟人亦然。所以坎有阳土之戊，离有阴土之己也。以己合戊，亦指降神于气也。彼者，指坎中之阳也，我者，谓离中之阴也。气无知，神有知，以有知之神，求无知之气，以神为主，以气为宾。主者，我也。宾者，彼也。凡此皆以神炼气之隐语也，本无关于精义，而诸书皆以此拒人，好异者惊为奇谈，甚至谬解而入于邪语，特破之以释其疑。

[注释]本文选自黄元吉《乐育堂语录》第四卷，为黄氏在授徒解馆时，应门人之请破解丹经隐语的一次谈话记录。

人身自男女交成漏体有否卦和未济卦二卦之象，生机日危，百病皆作。

乾卦由三个阳爻()，坤卦由三个阴爻()构成，乾象天，坤象地，天地不交，上乾下坤构成否卦()，卦象为闭塞，为黑暗。

乾之中爻入于坤而为坎()，即一阳陷于二阴中。坤之中爻入于乾而为离()，即一阴附于两阳间。坎卦象水，离卦象火，水火不融，上离下坎构成未济卦()，卦象全部爻位不正，意味着未完成。

从事练功，走返还之道，补回既损之元气，当从坎离交媾、取坎填离始。

离火下照，以离之上下二阳暖坎中之上下二阴，以离中之空阴养坎中之空阳。坎卦又象中男，离卦又象中女，此以中女畜中男，成小畜卦，巽上乾下()，意味着小的蓄积。

以离之中爻下求换取坎之中爻，即取坎以填离，恢后乾坤卦象，所谓再世重逢之真夫妇，进而乾坤交媾，炼成乾健之体。

以上用卦爻补述，详见本书第六章坎离交媾和乾坤交媾。

(原文)总之因天气不交而否，欲由否而转泰，不得不恭敬以礼下。围水火相隔而未济，欲由未而求济，不得不降心以相从，此以神炼气之由来。炼之久，而水渐生，地渐复，积而至于一阳萌动，所谓地逢雷也。此即天根之发现也。然阳气尚微，动而乃伏，正宜培养而不可恃，此《易》所谓“初九潜龙，勿用”也。积而至于阳气渐长，已有反骨之势，显然可见，即《易》所谓“见龙在田”也。积而至于阳气愈长，送信骨中，计程已得其半，然不安于下，又不能即上，更宜日夜培养，兢兢而不可忽，即《易》所谓“君子终日乾乾，惕若厉”也。积而至于阳气弥长，进而愈上，且其下不时震动，此佳兆也，即《易》所谓“或跃在渊，无咎”也。积而至于阳气已战不可遏抑，即《易》所谓“飞龙在天”也，即《庄子》所谓“搏扶摇羊角而上”者是也。积而至于阳气已极，月在天心，三五而盈，盈则听其自亏，所谓乾遇巽也，即邵子所谓月窟也。倘盈极而不亏，即《易》所谓“亢龙有悔”也。盈而即亏，即《易》所谓“见群龙无首，吉”也。至降而复升，升而复降，流行不息，天地交，万物通，此人之泰也。天根月窟自此可以闲来往矣，此亦可谓九转丹成也。九者阳也，转者阳气逆而轮转也，指坎中之一阳，上蟠下际，生息无穷，长生之大药，亦可谓之小成也。此丹道之初功也。下学上达，入妙通神，皆从此始。然行之有自然之机，而不可一毫勉强。老子曰：“道生一，一生二，二生三，三生自然。”言此数之生，由一而二，二而二，此阴阳自然之机也。

《河洛》之数，天一生水，地六成之，天阳也，地阴也。六数阴极，而阳则自然而生也。地二生火，天七成之，七数阳极，而阴则自然而生也。天三生木，地八成之，八数阴衰，而阳之三自然而长也。阳生阴成，阴阳生长之机，何一而非自然者？其阳之动也，静之久而自动也。阳之转也，气之战而自转也，阳之静也，动之极而自静也。行乎其所不得行，而不可或止。止乎其所不得不止，而不可或行。即孟子所谓勿忘勿助长也。忘则失养之道，助则挫长之机矣，世言运气则谬甚。气可养也，而不可过养，当俟其自动。如气自坎生，所谓源头活水来，过而迫之使行，则气从离出，无殊火牛入燕垒矣，是与握苗之宋人何以异？知长不可助，而动静亦听其自然，则不至养人者害人矣！老子曰：“玄之又玄，众妙之门”。妙难悉数，姑以益人之妙言之。其始也以神炼气，至气之逆而轮转，则坎中之一阳时过而化离中之一阴。化之久，空阴得空阳之照，如月之得日光而明，则离变为乾，内外通明，所谓至诚之道可以前知也。离中之二变为一，则诚矣。诚则心愈清，神愈明，所谓诚精故明者此也，所谓以神化气也。但神炼气出于无心，气化神安于无意，炼必凝乎其神，如火之炼夫顽金也。化惟听之于气，如物之化于时雨也。至全体一气相通，翻天倒地，反骨洗髓，阴阳团为一气，五行并为一途也。鸢飞鱼跃之机，常静观而自得。雷动风行之象，非外人所及知。行云流水，别有天地，时见道之上下察也，此玄之妙也，过此以往，日久功深，更有妙之又妙。此无关人事，言之徒骇听闻，功至自知，不可预言。

[注释]由否卦()而转泰卦()，乾天下降为下卦，坤地上升为上卦，即泰卦为否卦的倒转，这是天地相交，阴阳沟通，卦象安泰亨通。

由未济卦()而求既济卦()，也是卦的倒转，由未济的离上坎下变为既济的坎上离下，卦象亦由意味不完成到完成。

《易经》之卦由阳爻和阴爻构成。凡阳爻称“九”而阴爻称“六”。一卦的阳爻自下而上为初九、九二、九三、九四、九五及上九。一卦的阴爻自下而上为初六、六二、六三、六四、六五及上六。另外，乾坤两卦还有“用九”与“用六”，以示阳爻与阴爻的变化。

上文用乾卦六爻由下而上来表示阳气的盈亏变化。如初九(即乾卦第一爻)“潜龙，勿用”，象征阳气尚微，动而仍伏。九二(即乾卦第二爻)“见龙在田”，象征阳气渐长，显然可见，等等。

三、邵子月窟天根诗解

“耳目聪明男子身，鸿钧赋予不为贫。须探月窟方知物，未蹑天根岂识人。乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”

天根者，天一生水之根也。得之一数生于水，盖坎中之一阳也。此-阳乃大之气，于人为命，于天为太极，在天地为发生万物之根本，在人为百体资生之根本。其气在人，其原出于天，是以谓之根，而推本于天也。月者，金水之精，人身之用，指坎水也。坎有水而无金。何以名月？不知坎中之一阳得乾金之中爻，是以为中男。乾为金，此爻即金精也。金与水俱，是以谓之月。言窟者何？月亏而有窟也。人身之月窟安在？在乎泥丸。盖坎中空阳发动，上贯头顶如满月，然头为乾为金，天水之精团聚于斯，所谓月到天心也。精象之成，活活泼泼，如风之来于水面，此月之盈也，盈极则亏而有窟矣！不言月满而言月窟者，言亏，以微其盈之极也。况盈则必亏，亏则又有所往，天机原无一息之停，此所以状月之盈而言窟也。天根何以蹑？以意蹑之也。一意注于天根，如足踏实地，卓然自立，是以谓之蹑。蹑乎此，乃识人之为人，其根在是。月窟何以探？以心探之也。一心照乎月窟，如手摩囊物，显然可指，是以谓之探。探乎此，方知物之有是妙，其窟最明，乾遇巽者，天风垢也。盖坎中之阳精升而满乎泥丸，阳极阴生，一阴伏五阳之下，是乾之遇巽也，是即月窟之验于上田也。地逢雷者，地雷复也。盖坎中之阳精积而动乎丹田，阴极阳生，一阳配五阴之下，是地之逢雷也，是即天根之萌于下田也。往来者，阳动于下，升而上乎泥丸，是天根往乎月窟也。精满于上，降而下乎丹田，是月窟来于天根也。来而复往，往而复来，轮转不息，所谓上下与天地同流也，所谓直养无害则塞乎天地之间也。谓之间者，有自然发动之机，有从容不迫之意，所谓此日中流自在行，即孟子所谓“心勿忘助长”也。三十六宫者，腹之脏腑及包络其数十有二，背之骨节其数二十四，合之共三十六宫。都是春者，皆为阳和之气，布 充周，生意盎然也。邵子之诗意盖如此。所以然者，得天地阴阳之气以生，欲延生机，其运行当与天地等耳。天地之所以时行物生万古不敝者，亦以天根月窟妙于来往也。天地之月窟安在？上下皆乾，四月纯阳之卦。至五月则阳极阴生，一阴伏五阳之下，是乾之遇巽也，是夏至即天地之月窟也。上下皆坤，十月纯阴之卦。至冬月则阴极阳生，一阳配五阴之下，是地之逢雷也，是冬至即天地之天根也。自冬至一阳之复，而二阳临，三阳泰，四阳大壮，五阳 GUANG（注：决去两点水），六阳乾。阳极而阴复生，是天地之天根，七日往乎月窟也。往何 （注：门内加月）也？自夏至一阴之垢（注：月加后），而二阴豚（注：加足字底），三阴否，四阴观，五阴剥，入阴坤。阴极而阳复生，是天地之月窟，七日而来于天根。来何间（注：门内加月）也？此所谓七日来复，见天地心也。寒来暑往，暑往寒来，阴阳迭为消长，流而不息，而一岁三百有六旬，生机不已，亦犹人身之三十六宫，得月窟天根之来往，而生意不息也。且月窟天根，岂特岁月有然哉！惟月亦然，月之初三，一阳生于下，是地逢雷也，是月之天根也。月之十六，一阴生于下，是乾遇巽也，是月之月窟也。一来往，而成一月之生机，岂特月有然哉！惟时亦然，巳时阳极，时之四月也。午时则一阴生矣，是午即时之月窟也。亥时阴极，时之十月也。子时则一阳生矣，是子卯时之天根也。一来一往，而成昼夜之生机焉。是则积时而月，积月而岁，皆赖此月窟天根之来往，故远行而不息。人欲长存乎大地，以历岁月日时之久，不默法天地岁月日时阴阳消长之机，乌乎可？于斯二者而往来之，是之谓伐毛，是之谓反骨，是之谓洗髓，是之谓还丹。伐毛者，真阳之气，攻伐毛下之阴邪。反骨者，真阳逆行丁骨中，自顶至踵，如水泻地，无微不入，一气贯注，通体之骨节皆灵，阴气消除，通体之骨节皆健，故又谓之换骨。沈髓者，即空阳洗涤骨中之阴髓也。还者，还既失之金丹也。丹以药而得名，药以治病，坎中之一阳，乃先天之祖气，即人身之太极，此长生之大药

也，故谓之丹。以得于乾金，故谓之金丹。人得此气而成形以生，则此丹为与生俱来之物，自男女交而此金失其初矣。梏之反覆，而此气愈觉其微矣。至此气绝，而坎变为坤，则命气绝矣，天根拔而月窟空矣。后天呼吸之气，亦须臾而与之俱尽。知人之所以死，以无此气。即知人之所以生，不可不培此气。孔子曰：“未知生，焉知死？”是明言之其所以生，即知其所以死，是教以求死之理于生之理，斯知之矣。愚者不察，反疑圣人不明乎死生之理也，不大谬哉！人能以既失之丹，正心诚意以采之，养性立命以培之，使天根动而往乎月窟，月窟满而来于天根，一动一静，互为其根，则固有之元气，反之于身，如久客归家，如故物重逢，是以谓之还。邵子之诗，复参以愚说，天人一贯之理可以窥其底蕴，是丹道初功，已得其大半也，然不过以其人之道治其人之身耳。彼秦皇、汉武求丹于海外，是不能明乎圣贤之理，不能窥乎天地之机也。世之吞日精月华以求长生者，是欲速死于外感，其愚更可笑也！无论第吞其气，即使纳日月于腹中，问能长久乎？有不顷刻立毙者乎？世之左道多矣，服粒、餐霞、辟谷诸说，俱无关于性命，不惟无益，而又害之矣！窃愿忠孝之人，有志延年，以邵子之说为确，即将志成真，亦必以邵子之说为始。

[注释]此节选自黄氏《乐育堂语录》第四卷，为黄氏应门人之请，解释邵康节《月窟天根》一诗之谈话记录。

天根者即人之命，乃坎中之一阳，萌于下丹田；月窟者即坎中一阳发动上贯头顶如满月，见于泥丸上丹田。“蹶天根”，即一意注于下田；“探月窟”，即心照于上田(泥丸)。

“乾遇巽时”成为垢卦。乾卦为 ☰，象天，巽卦为 ☴，象风，乾上巽下为天风垢(䷫)，是天上风吹起的形象，意为相遇，又代表五月。此时坎中之阳升于泥丸，阳极阴生，一阴(爻)伏于五阳(爻)之下，观照泥丸最明，即月窟验于上田。

“地逢雷处”成为复卦。坤卦为 ☷，象地，震卦为 ☳，象雷，坤上震下为地雷复(䷗)，是雷在地下的形象，也是象征阳在下方兴起，有来复之意，又代表十一月冬至。此时坎中之阳动于下田，阴极阳生，一阳(爻)配五阴(爻)之下，内视下田感其阳动不已，即天根萌于下田。

于是阳动于下田，自然升而上泥丸，精满于上田，自然降落下田，来而复往，即“天根月窟闲来往”。脏腑、包络、脊骨因此都含阳和之春意，即“三十六宫都是春”。如此行之久久，遂收伐毛、反骨、洗髓、还丹之效，即真阳之气无微不入，驱尽一身阴气，结成金丹。