



震阳子

内丹法诀明指

震阳子 / 原著 王小龙 / 整理

概述

震阳子，道名曹信义，河北省肃宁县大曹村人氏，生于清光绪三十四年（公元1908年）。通入玄门，拜辉南龙潭宫杨诚德道长为师学道，成为道教邱祖龙门派二十五代玄裔弟子。1937年，在沈阳太清宫受三坛大戒于纪大真人至隐坛前，赐道号震阳子。1982年，他奉调赴京，住于龙门祖庭白云观，担任全国道教协会理事，为已巳年道教传戒登篆大师。

震阳子丹法源于道教北宗龙门派。龙门派系金元时期道教全真派创始人王重阳祖师的弟子长春真人邱处机所创，是北七真道派中最引人瞩目的一大道派。自创派以来，陆续得到元明清历代统治者的赏识与支持，被认为有助治化而大加弘扬，经久不衰，宗匠名师代不乏人。明清时期的许多炼养家如伍冲虚、柳华阳、闵一得、赵避尘等均出自龙门法统，故而道脉广大，影响深远。龙门派丹法经过数百年的实践与探索，积累了丰富的经验，形成了一整套理论完善，方法精妙的上乘内修法诀。

震阳子夙具善根，自幼好道，遍访名师。曾先后师承龙门派大师杨诚德道长、纪至隐道长，修学龙门丹功与戒法。曹师学道精勤，深得二师喜爱，遂获真传。复经六十余年潜心修炼，始得功成道备，正果圆满。震阳子丹法即是曹师在全面继承龙门派丹法的基础上博采众长，去粗取精，融会贯通，并且结合自己数十年

的修为经验而总结形成法的一套系统修炼法诀。

总诀

回光返照	调息入定
观音是性	菩萨是命
尔不观照	彼不会动
久久观照	摄情归性
性命双修	自然入圣
事来则应	事去则静
心如止水	性似明镜
二六时中	抽祥清静
静观守中	一阳发动
河车运转	任督脉通
采药归炉	温养丹成
功行圆满	神化通灵

筑基炼己

诀曰：灯内油干灯自灭，
人身精尽人自亡，
欲作不老长生客，
接命添油养太和。

一、炼性法：修道下手之初，先要炼性。切忌大怒，大欲，大醉。性格要柔和，宽宏大量，谦恭忍让，忠诚老实。要亲近有德的好人，疏远小人，坏人。

二、接命法（小炼形）：在每日清晨四五点钟至六七点钟，面向东方太阳，多采新鲜空气，多吸入少呼出。多吸入者，乃是用鼻息吸氧气存入下丹田，即小腹。多存几秒钟，以接本身之元气，越接越充足。这名叫小炼形，是接命添油的妙法。百日功灵，气充足，精神饱满。晚间早睡，清晨早起，锻炼身体，吸足气满，再打

打太极拳都很好。

三、添油法：夫油者，精也。灯光，性也。以精合性，就是添油之法也。入手初修第一要保精，此为至要之道，但大都难以保守。或有人说：“精是后天渣滓之物，泄之又生保它何益？”岂知得此后天之精，使之不泄，此所以故先天也。故《西游记》中的孙悟空，得水帘洞后先盗水晶宫宝库之金，即金箍棒也。得此真宝，可以固后天也，使花果山（比之人身）水帘洞（比坎卦三，外阴如水帘，比内肾宫，）成为铜墙铁壁，称圣称王亦无不可也。《道德经》第九章中有“金玉满堂，莫能守之”之句，盖言后天精足，最易露泄，如能保而炼之，久则精返化气，与神合为一体。故《中庸》云：“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”此则一语道破，毫无余义矣。要知道最简易，除却保精养气静观凝神之外，别无可言矣。

四、三缘四正法：何为三缘四正呢？三缘即上结天缘，中结人缘，下结地缘，即是要以天理良心，天良美德处世待人，为人民办事，为天下众生谋求幸福，上体天心，替天行道。用我们的至诚之心感格历代成道的祖师，以及天上一切诸神众神，并和他们的精神合为一体，就是上结天缘。中结人缘，就是和广大人民群众广积善缘，互相帮助，互相谅解，广行方便，大积阴功。下结地缘，就是持斋茹素，戒杀放生，爱护地球上一切生灵万物，鳞潜羽翔，昆虫草木无

玄微真经

故皆不可损伤，幽魂善鬼早得超生，超拔救苦。

四正即正己化人，正心修身，正大光明，正气凛然是也。四正就是天罡气、天罡正气、浩然正气来合我身。得此三缘四正，可谓真正道人，于心无愧矣！其为人处事也就有了极为高尚的道德品质作风，大德无量，尽善尽美，升仙得道必矣。

震阳曰：古仙对于筑基一事，非常谨慎，遇机一动即可坐起，否则当面错过。总要随机而应，常自静观，即是保精化气之要道。一离观照，火即散矣，火散炉寒，炉寒丹耗。如能三月不问人事，筑基成矣。基成阳缩，此矣必然之势。阳稍有缩，乃精未全化成气，仍须继续炼之，必俟阳缩尽，其始完全成立。此即六通之一，所谓漏尽通者是也，亦即金龟缩首如童子体。得此一通，即入人仙之境，彭祖八百遐龄，不过得此人仙之道。有此基础而继续修大约，可以移炉换鼎，迁入中宫（中丹田），再行十月之功，即可气化为神，胎圆亲为金仙，到此六通俱足，变化无穷。如三丰游戏市曹拯济世人疾苦；采和赤臂卧雪，其神通变化。奥妙无穷，使人不可思议。然达此等景况又有何难哉？惟恐学者不能心驰神往，发大志愿竭力行之。年余之功，便见神妙不可测之奇效，请君等试之，余不欺汝也。

诗曰：夫欲筑基调真息，

静守动取莫差失，

采个后天延岁月，

海底回风活子时，

生气源海已生精，

元神下宿养真灵，

昼夜绵绵无间断，

须用回风阳复萌

炼精化气

（静观守中 一阳发动）

诀曰：静观入定贵守中，

一阳震动周身通，

采药归炉养丹体，

功圆行满大道成。

此法先守明堂，守明堂少时，待明堂发暖，似有虫爬蠕动，此即人之

真意的感觉。即从此门户（印堂内也）而入，将正念收归土釜（黄庭中宫也），恍恍惚惚若存若亡守中。静六根（即眼、耳、鼻、舌、身、意），除却万恶（即除掉一切思虑杂念），以元神、真意、目光此三者（统称为性，为离，为火）返照中宫。主要的是不沾不脱，沾则执著，脱则龙飞，总是温煦守中。不一时而气调息定，是名胎息。此即无极时也，比时则为亥末，比日则为三十，比年则为十月，比之卦爻则为重坤 ䷁。迨至虚极静笃，然忽一动，此动即是真机。此动比卦爻则为 ䷊ 复，即地雷复卦。此时任督二脉由会阴处接通，二脉一通浑身的经络皆通，而情舒舒畅，百脉流通。但此时不可贪恋持久，恐漏炉走丹，须马上动转河车。此则本身之活子时也，名曰“子进阳火”。须用阳九。诀云“用呼不用呼。”非不用呼也，只是呼时不用意。吸时用意往上提，就是意存尾闾往上行之。易曰“艮其背”，艮者止也，止去妄念。用正念随其真阳之气感向上运行，阳气则随之行，意住随之而止住。用阳九，乃是用意吸九口气往上运行，吸气时用鼻吸，如此外肾之阳举逐渐回缩。如不回缩再用二九、三九，顶多不到四九，自然金龟缩首矣。由尾闾过夹脊关，通过玉机，直至昆仑顶，此即至乾顶矣。向下至泥丸宫稍停，即午沐浴也。阳气至此即化为甘露，长生酒也。以下即午退阴符。得此甘露与平素之津液大不相同，其味不可名状，只有真功实行之士，始能体验尝之，此则玉液金丹。“内经图”所谓“白头老子眉垂地，碧眼胡僧手托天”，比之舌抵上腭，正是紧关接要，过鹊桥抵玄膺，下降十二重楼即咽喉也（中有西之沐浴），送归土釜。那么，土釜之名义何以得之？以坎纳六戊，就是戊子、戊寅、戊辰、戊午、戊申、戊戌，此六戊属阳土。坎卦中陷如釜，故曰“土釜”。其实并无此物，不过虚譬之，也就是意想如釜。那么封炉呢？也是人以其真意把采来的真阳气感之土，归入炉内封固勿使走失，以真意守之，以我的目光照此坤炉，坤比之腹

也。其实，土釜也妙，坤炉也好，都是无形之物，以真意而形成之。虽则目光照此，也不要死盯死守，先存后忘，似有而无，合乎自然，这就是封炉的要诀。由是每逢药生，就是真情阳动，则用意采之入炉封炼。以至生无可生，采无可采，如此守内阳自缩，外阳不举，即停运而止火，此则止火有时也。那么，不到其时而止之，则漏尽未证，火躁丹老仍难成就。但止火以后，漏尽已证内丹已成，此时应当静观，文火温照，否则大药不生。故静观温照，为采大药之至要口诀也。那么，大药出炉是什么情况呢？真意感觉上冲下撞，其势汹汹，故有两肾汤煎，耳后生风，鼻搐身涌之效。此其时也，更有一道白光，发现内脏自下丹田至明堂。但是如见此景，未达到真漏尽通，虽见此光亦莫止火，千万谨记。及至大药过关，有五龙捧圣之喻。此秘密天机自古保密，非人勿示，余不惜苦口，再为修士细言之。

震阳曰：天地每天有个子时，是天地的固定子时。可是人是动物，乃是活子时。一阳来复，就是人的真情动，这个名目就是人身的活子时，这个真情就是坎卦内中一阳初动。懂得修道的人，提正念决不思淫，采先天之气，名曰采药。采药必须归炉煅炼，此即采小药归炉。遇真阳动即运小周天，自尾闾过夹脊到玉枕至昆仑顶再到泥丸宫。泥丸即上丹田，内有人性的真性。将人的真阳之气运到上丹田，这正是取坎填离性命双修之功。由泥丸化为甘露，用舌抵上腭接下，送至下丹田炉内温养。这段功夫正是百日筑基，直筑到如同十六岁时未破之童体。再往下就是结圣胎，大药过关入中宫即中丹田，即炼气化神之功。

诗曰：饥餐渴饮倦且眠，

二六时中莫离观，

凝神调息待阳动，

性命双修自结丹。

炼气化神

(河车运转 采药归炉)

诀曰：药产采炼运周天，
四大沐浴在其间，
认得真切辨得透，
行此火候结大丹。

一、何谓五龙(指五龙捧圣过大关)?龙比真阳真意，圣比大药，概言之，即以真意采取大药，捧过三关九窍，上至乾顶，降下中田。正所谓乾坤交罢后，一点落黄庭是也。从此守中下二田为一，存养十月，始身外有身矣。然大药上升时，虽用意领勿着于意，应顺其自然之机。机动随之而动，机静则随之而静。以定静守，以温照候，自有当动静之机，此机一来，则随其机而已。“不沾不脱”，是为真诀。昔者比喻达摩老祖踏芦过江而不沉溺者，正是不沾不脱之妙用也。沾之则沉，脱之则离，既无舵舵又无橈桨，一芦浮水，能不任其行动自如乎?故芦行吾行，芦住吾住，然芦之行住，究谁使之行住也?其行也，不能自行，必待水势流动，而后顺之行也；亦不能自住，必待水势平静，而后随之住。亦如大药不能自行，必待真意宰之，呼吸吹之，大药始能过得三关。过关时有两处危险，即上下鹊桥是也。药至尾闾，欲从便道而出，而吾当以真意抵之。药至明堂，欲走鼻孔而泄之，吾则用真意以守之，舌抵上腭以顶之，则药无走失。因而大药由玄膺穴下降至十二重楼，入黄庭中宫封固，以文火煦照温养圣胎。其中，达摩喻真意，芦喻大药，江喻三关。至于养胎脱化，参看本篇后面的问答自能贯通。

二、何为采药?采药就是神气相抱，也就是静观守中，守之既久，周身阳气自然充足，真种自能发现。采此真种运行周天，方是作外丹的功用。什么叫外丹?外丹即肾气，命也，也就是真种，发自肾的充足真气，丹经上称其为外丹，并非其它五金八石之外丹，乃是自己身中的肾气之真阳。比

卦为坎三，就是坎中一点阳精，为彼，为戊土，为真种，为命。那么内丹呢?就是自己心中元神真意和目光，三者为我们之天性，比封为离三，为己，为内丹。内丹外丹合在一起为性命双修，也就是神气相抱，取坎填离，返成先天乾健之体，长生之道得之矣。

震阳曰：学道之人必须把自己的工作职责尽到，在不影响自己所担任的职责外，忙里偷闲静坐参禅，使自己的神气合一。心平气和把心放宽，敛虚守静，静至虚极静笃，使神气相抱性命合一，须酝酿深厚，自然就有一阳发动任督脉通。继而运转河车，冲过三关运至乾顶，须沐浴片刻化成甘露，舌抵上腭，由十二重楼送归坤腹入炉温养，大丹成就。三千功满，八百行圆，身超三界，位列天仙矣。

诗曰：下手初修欲速成，
粗浅暴躁误前功；
唯有矢志耐恒久，
至诚不息性命通；
铅汞相透情意浓，
阴阳交配大药生；
神火运之入乾顶，
气化神液送坤宫；
复还先天真种子，
万古常春朝玉京。

炼神合道

(温养大丹 神化通灵)

诀曰：谷神不死为玄牝，
玄牝之门天地根；
真空妙有太极象，
抱元守一返天真。

夫“道”者，一阴一阳也。只知有阴而不知有阳者，终不免堕于枯寂，何也?

然道既是阴阳二气，必知此二气之由来。那么，这阴气属于性，属于离卦三。离乃中虚，虚而明也，外阳而内阴，藏之于人心，发之于二目和脑海，故《阴符经》曰“机在目”。始知目为心之先锋，目至而心随之也，亦曰“目击道存”。所以，一部全功只在慧光返照。故曰：“道在眼前，何求诸远乎?”妄为解说之徒，指明堂为玄关者误矣。殊不知名堂乃道之门户，即为

门户则不能指为玄关。如吾人一身皆属阴，只有先天一点祖气属阳。这一点阳精，未生身前是一点乾金，即乾卦三之中阳落于坤卦三六断之中，变坤为坎三，所以叫作水中金。这一点真金之气，乃我受之于父母，故又称之曰“祖气”。自小婴儿“呱”的一声落地，先天胎息间断，即剪断脐带之时，能动而不能言。修道之士，能将此一点祖气还归本源，此即取坎填离，又谓之“还丹”，也即七返九转大还丹之义。离卦得此乾金，遂成乾健之体，此即一迁长生久视之道得矣。那么，坎卦三抽出中间之阳爻，变成坤柔之象三，此即成马阴藏象，亦名金龟缩首。从此移炉换鼎，迁入黄庭中宫，此即二迁功之时也。黄即真意，真意守中，为善养圣胎之所。静观十月气化神金，六脉呼吸亦绝，此乃八脉停此六脉，只任督尚存也。此时再迁泥丸，三迁功也。三千功满，八百行圆，须行乳哺之功，即三年乳哺，以俟白豪光现，行炼调神出壳之功。一出收慎勿放纵，或出一二步即收，或五六步便返回，或一星期一出，或二七再出，或四七出；出时要少，出路要近。仙经云“一步二步，切宜回顾”即此意也。能炼到变化莫测，自然神境无所不通矣。尚需九年磨性功，方是最最上乘，所谓形神俱妙与道合真。那么，今之学者，初下手即学上乘，命不归性，性光到底不圆。古仙云“只知修性不修命，便是修行第一病。”旨哉斯言也。

震阳曰：世人如懂此理，应急速向善，痛改前非。并宜速访名师，指示性命双修之道。以同登道岸，超出世外，跳出三界，脱离五行，则达到至高无上的虚无妙境矣。

诗云：大泄天机付凡流，
广积至德道易求；
真师指破玄关窍，
龙降龙伏列仙俦。

又云：道德传来数千秋，
腐儒反说无来由；
谁知一守千金贵，
踏破铁鞋不易求。

(责任编辑 柯超)