

《强力补肾技术》

肾虚会引起骨质疏松

骨质疏松并不单纯是缺钙，而是骨头的代谢出现问题，是一种全身性的骨代谢问题。一旦患上骨质疏松，患者骨中的钙质大量流失，骨量丢失，同时，骨头的微细结构受到破坏，骨头会变得脆弱不堪，常常一个小碰小擦，就会骨折骨碎。

骨质疏松常常发生在中年以后，例如，更年期女性是骨质疏松的高发群体，中国人有句老话“古木陈变朽，人老骨变脆”。

不过，骨质疏松是西医的叫法，中医把骨质疏松叫做骨萎或者骨枯，骨质疏松和肾有很大的关系。这里所讲的肾，不是西医意义上的肾脏，它的涵义更广。中医学将人体的内脏分成五脏：心、肝、脾、肺、肾。其中，肾是人体的生殖系统，为先天之本，它的功能是主生殖、主生长、发育，人的牙齿、头发、骨骼的发育状况都和肾有关。

中医讲，肾主骨生髓，骨头的生长、发育、修复都要依赖肾精滋养。肾气是否充足，关系到骨骼的生长发育，随着年龄增长，肾气逐渐衰退。而一旦出现肾虚，骨髓就不再充盈健壮，骨骼也会因得不到充分的营养而出现骨萎，表现为容易骨折，骨折后不容易恢复。

所以，许多人天天补钙，骨质疏松的症状却依然没有缓解，就是因为忽略了补肾，影响了钙质的吸收、沉积，使补钙效果大打折扣。

钙是人体内含量最多的元素之一，它不仅是骨骼组织的重要构成物，而且在机体生长过程中起着重要的作用。钙对维持人体各系统中的循环、呼吸、神经、消化内分泌、肌肉、骨骼、泌尿、免疫等正常功能均具有主要作用。儿童缺钙会出现佝偻病、盗汗、惊厥、影响生长发育；孕妇缺钙会导致孕妇抽搐、孕高症及新生儿各种疾病；中老年人长期缺钙造成骨钙减少，血钙增加，从而引起高血压、心血管病、骨质增生、肌肉痉挛抽筋、手足麻木、腰腿酸痛无力、结石及老人痴呆症。

中医认为，脾为后天之本，具有运化水谷精微作用，脾气健旺，则所进之食物，能有效地消化吸收，并运送到全身各处，以营养身体，促进生长发育。脾胃健旺，则小肠功能正常，大便通调，不至因腹泻而使营养物质（包括钙等多种有益人体机能的矿物质、氨基酸、维生素从肠道排出。气血生化的源头，在于中焦脾胃，因而补脾胃，必使气血充沛，而使钙质在血中保持有效浓度。实践证明，脾肾双补较之单纯补肾更全面、更准确，疗效更满意，更持久或更稳定。

中医还认为，肾为先天之本，对后天之本的脾胃功能有促进作用，而且“肾藏精主骨生髓”，肾气足，则能促进钙质沉着于发育的骨骼之中，因而补肾对于防治骨质疏松症具有重要意义；又因为肾为“封藏之本”，换言之，肾气充足则能使营养物质能潜藏于体内而不致流失，即补肾能减少钙质流失。

吃什么能够补肾

现实生活中肾虚者不乏其人，人平素需要常吃一些补肾食品。这类食品是针对肾虚所致的腰膝酸软、阳痿、遗精、排尿异常等症，进行滋补、扶助的上品，可根据个人饮食爱好选用合适的品种及烹调方式。

动物肾脏：食用动物肾脏具有补肾益精作用，是中医学“以脏养脏”理论的具体体现。因其含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素及某些稀有微量元素，故既有滋补又有强壮之功。

海参：可补肾益精、滋阴壮阳。富含碘、锌等微量元素。能参与调节代谢，降低血脂。所含的粘蛋白质及其它多糖成分有降脂抗凝、促进造血功能、延缓衰老、滋养肌肤、修补组织等作用。

虾：能工巧匠补肾壮阳、通乳排毒。富含蛋白质、脂类、矿物质、维生素，钙、磷尤其丰富，是壮骨佳品，虾肉的提取物中还含有免疫增强物质。

芡实：具有补肾固精、补脾除湿功能。含淀粉、维生素及矿物质。可与枸杞子同煮粥食。

此外，动物肉类、鸡蛋、骨髓、黑芝麻、樱桃、桑椹、山药等也有不同程度的补肾功效。

补肾历史在中国由来已久，近年来随着各个补肾类医药保健产品不遗余力的推波助澜，现在大有全国补肾之势。在市场逐渐成长的过程中，也产生了一些“肾虚”的症状。

二、补肾壮阳≠补性壮阳具

传统中医理论认为肾为“先天之本”、“生命之源”。其生理功能是藏精、主水、主纳气、主骨、生髓，跟人的骨骼血液、皮肤乃至牙齿、耳朵都有莫大的关系。而“肾虚”分为“肾阴虚”和“肾阳虚”。

1、肾阴虚

“肾阴”亦称“真阴”、“元阴”、“肾水”，指肾脏的阴精。肾阴有滋养脏腑的作用，为人体阴液的根本。《景岳全书》称：“五脏之阴气，非此不能滋。”肾阴虚症状为：五心烦热、口干舌燥、睡眠不好，舌质红，舌苔少，脉细数。

六味地黄丸是目前针对于肾阴虚症状的主要产品，它是宋朝著名的儿科专家钱乙根据张仲景的名方八味肾气丸变化而来。目前国内六味地黄丸已经达到了年销售额 10 个亿的市场规模，主要品牌有仲景、汇仁、同仁堂、九芝堂、兰州佛慈等。

2、肾阳虚

肾阳亦称“真阳”、“元阳”、“命门之火”。指肾脏的阳气。肾阳有温养脏腑的作用，为人体阳气的根本。肾阳与肾阴相互依存，两者结合，以维持人体的生理功能和生命活动。肾阳虚症状为：肢寒、怕冷，面色苍白，阳痿，早泄，精神，舌质淡，舌苔薄，脉迟缓等。

读到这里，我们可以发现：“阳萎”、“早泄”等性功能健康问题与肾阳虚有一定的关系。各种补肾产品所谓的“壮阳”就是针对中医理论的肾阳虚。而实际上，传统中医理论里的“补肾壮阳”是人体抵抗疾病的中医理论，男女皆可以补肾壮阳，而不是狭义字面的补男性的“阳具”。

补肾食品市场如何补肾

《内经》曰“阴平阳秘，精神乃治”。中医认为肾虚的治疗依赖于补（补肾虚）、泻（泻肾浊），以达到阴阳平衡。铂策划认为补肾市场的健康发展也需要以上两步。

1、补：补上营销短板

正规的补肾产品目前大都是非处方（OTC）药品（保健品审批无此功效，往补肾壮阳方向靠属违规操作），而同时肾虚症状相对的不明显，补肾产品在治疗上的效果也不是那么明显。因此铂策划认为补肾产品的营销需要同时结合药品和保健品营销的一些优秀方法。而目前除了少数几个大品牌，大多数产品都在放任自流，存在营销上的短板。

因为肾阴虚和肾阳虚症状相似而机理却恰恰相反，如果产品选择错误会陷入南辕北辙的误区。因此补肾产品的销售渠道应该以药房为主，并且最好有医师指导消费者购买，单纯的终端促销很可能会为顾客“好心办坏事”。

补肾产品应该是一种消费者日常保健用品，定价当在消费者长期服用能够承受的范围之内。例如六味地黄丸的日均价格一般在 1—2 元，适合一般老百姓；太极补肾益寿胶囊日均价格在 4—6 元，定位于高端老年群体。

在中央和地方各相关部门查处的医药保健品违规广告中，最多见的两类就是补肾产品和肿瘤产品。而补肾产品的违规宣传主要就是在“性”方面过度承诺、虚假宣传。

国家食品药品监督管理局发布的 2004 年 1 月至 2 月依法查处的违法药品广告次数在 5 次以上的有 68 种。

肾亏期，多数病人有精神萎靡、腰酸腰痛，体力不支，睡眠不佳(包括失眠、多梦、嗜睡)、性功能减退等症状。

肾阴虚时，有遗精、尿量多或尿如脂膏、头晕目眩、耳鸣等症状，严重时耳有聋、口干、盗汗、低热、颧红，手足心热等现象。

肾阳虚时有腰酸腰痛，性欲减退、滑精、早泄、阳痿等。

引起肾虚的因素

引起肾虚的因素很多，但常见原因还是房事过频、遗泄无度所致。房事的频度因人而异。一般来说，以房事后第二天身体不乏力，心情舒畅为合适。从年龄上看，青年夫妇每周2-3次，中年夫妇1-2次为宜。

补肾食品

有补肾作用的食物很多，其中最简便可行，经济实惠的是羊脊骨汤。

将羊脊骨洗净煮两小时，加葱姜佐料当汤料。

肾虚瘦弱、乏力、虚损、腰脊痛者可把羊脊骨剁碎，加中药肉苁蓉30克，丝子1-3克(用布包好)加水同煎，2-3小时后取汁加米煮成粥，加以调料食用。

羊肾对因肾虚引起的腰痛，足膝痿弱、遗精阳痿等亦有较多的治疗作用。

冬寒正是养肾时

冬至前后，人们纷纷进补，蓄积营养，强身健体。历代养生家通过实践证明，寒风刺骨、大雪封地的冬季，确是保养肾气的最佳时节。

中医以为，肾有藏精、主生长、发育、生殖、主水液代谢等功能，被称为“先天之本”。肾亏精损是引起脏腑功能失调，产生疾病的重要因素之一。故许多养生家把养肾作为抗衰老的重要措施。养肾可从以下几方面着手：

养精保肾。人体衰老与寿命的长和短在很大程度上决定于肾气的强弱。《黄帝内经》指出：“精者，生之本也”，《寿世保元》云：“精乃肾之主，冬季养生，应适当节制性生活，不能恣其情欲，伤其肾精。”以上养生家提示我们，精气是构成人体的基本物质，精的充坚与否，亦是决定人们延年益寿的关键。精气流失过多，会有碍“天命”。冬属水，其气寒，主藏。故冬天宜养精气为先，对性生活有节制，以益长寿。

食药粥温肾元，填补表髓。肾中精气有赖于水谷精微的供养，才能不断充盈和成熟。冬天气温较低，肾又喜温，肾虚之人通过膳食调养，其效果较好。补肾食品有多种。冬天一般可以选用核桃、枸杞、狗肉、羊肉、黑芝麻、龙眼肉等温性食物。肾虚有阴虚、阳虚之分，进补时对症用膳，方可取得显著效果。肾阳虚可选服羊肉粥、鹿肾粥、韭菜粥等温肾壮阳之物；肾阴虚宜选服海参粥、地黄粥、枸杞粥等滋补肾精之品。

适当运动，健肾强身。肢体功能活动。包括关节、筋等组织运动，由肝肾所支配，因而有肝肾同源之说。善养生者，在冬季更注重锻炼身体，以取得养筋健骨、舒筋活络、畅通血脉、增强自身抵抗力之效。锻炼时运动量要适当，散步、慢跑、做健身、打太极拳都是很好的运动方式，只要持之以恒，定能达到健肾强体之目的。

银耳冰糖滋阴——补肾食品

[原料]银耳 10 克，鸡蛋 1 个，冰糖 60 克，猪油适量。

[做法]水发银耳摘去蒂头，拣去杂质，漂洗洁净，加水适量，急火煮沸改用文火煮熟，至银耳酥烂，加入冰糖，搅拌至溶化。鸡蛋取蛋清加少许水搅匀后入锅中，再以文火令沸，出锅前加入熟猪油少许即成。

[用法]早晨或睡前服食。

[作用]润肺补气，滋阴补肾。适宜于 AIDS（爱滋病）肺虚咳嗽，午后潮热，盗汗烦躁，心悸失眠，久泄便溏者服用。

[评注]银耳所含多糖类物质对 AIDS 患者可提高其免疫功能；蛋清、冰糖、猪油相佐调节口味。本药膳看上去冰清玉洁，色味诱人，食之甘甜滑软，入口即化，是一道传统的保健药膳。

补肾壮元气 吃猪腰或枸杞

过去的补肾做法常透过吃猪的腰子等达成，现在则因内脏类及海产类食品的胆固醇过高而多所顾虑。中医说，大抵富含维生素 E，又不含胆固醇的食品都是好的补肾品，包括核果类及黑芝麻均是，核桃就是值得推荐的核果之一。

其他适合老人家食用的补肾食品还有山药、百合、枸杞、黑豆、莲子等，都不具强烈药味，适合入菜。山药可煮汤，也可以加入米一起煮，具有抗衰老和降血糖的作用。常见痰多困扰者，可常吃百合炒菜或炖冰糖来保养。枸杞也有补肾阳的效用，但患高血压或糖尿病者不宜。黑豆以熟食或炖煮为宜，虽然泡药酒也不错，但老人家仍应避免喝酒。另外，银耳、花粉、桂圆、蜂王浆、麦芽、大蒜、洋葱、香菇等也都有补肾作用。

发红的生虾不新鲜 ——谈补肾食品

虾为补肾食品，含有丰富的蛋白质及其分解产物，具有特殊的鲜美味，无论您用哪种烹调方法，都能制成令人垂涎的美味佳肴。大虾还有一大优点，即没有刺和腥味，因而备受人们喜爱。

什么样的虾最新鲜呢？有人认为，颜色发红的大虾最好。其实不然，新鲜的大虾，体内含有的虾红素成分与蛋白质结合后多呈青色或青白色。但是，这种结合是不稳定的，随着存

放时间的延长或在经营销售中保管不妥，虾中的蛋白质会在酶和微生物的作用下，逐步水解为简单的化合物。由于蛋白质发生变化，虾红素的性质也不稳定了，便逐步分解出来，使虾体变红。这说明虾的质量已明显下降，不新鲜了。煮熟了的大虾在高温加热烹调中，虾中的蛋白质遇热凝固，虾红素也会迅速分解出来，颜色很快变红，这时的变红是正常的，与生虾发红不是一回事。

推荐几种补肾的食品

山药：性平味甘，为中医“上品”之药，具有补肺、健脾作用，能益肾填精。凡肾虚之人，宜常食之。

干贝：又称江珧柱。性平味甘咸，能补肾滋阴，故肾阴虚者宜常食之。

鲈鱼：又称花鲈、鲈子鱼。性平味甘，既能补脾胃，又可补肝肾，益筋骨。

栗子：性温味甘，除有补脾健胃作用外，更有补肾壮腰之功，对肾虚腰痛者，最宜食用。

枸杞子：性平味甘，具有补肾养肝、益精明目、壮筋骨、除腰痛，久服能益寿延年等功用。尤其是中年女性肾虚之人食之最宜。

何首乌：有补肝肾、益精血的作用，历代医家均用之于肾虚之人。凡是肾虚之人头发早白，或腰膝软弱、筋骨酸痛，或男子遗精，女子带下者，食之皆宜。

忌吃或少吃：荸荠、柿子、生萝卜、生黄瓜、生地瓜、西瓜、甜瓜、洋葱、辣椒、芥菜、丁香、茴香、胡椒、薄荷、莼菜、菊花、盐、酱、白酒及香烟等。

书写到这里，我想很多人肯定很纳闷：“你说的补钙不就是补肾，而补肾不也就是补钙吗？”差不多是的，因为按照中医来讲“肾藏精主骨生髓”。肾气补好后，钙质的补充就轻而易举了。对于补钙而言，补钙补肾是相辅相成的。

然而我们强力补肾技术班是属于高级秘法的，不轻易传的，而且所使用的技术也绝不相同。

以上文章仅供参考而已，真正重要的是接下来的内容：

般若心宗之强力补肾技术

强力补肾秘法之有为法实操

1、 实操补肾阴大法：

分别按揉两脚的太溪穴各半分钟左右。按揉左脚时手指逆时针旋转，按揉右脚时手指顺时针旋转。然后躺床上用掌心逆时针地按摩关元穴，速度不宜太快，感觉皮肤微微发热就行了。用时 1 分钟左右。

2、实操补肾阳大法：

肾是先天之本，而肾阳是本中之本，明代张介宾在《类经图翼·大宝论》中特别强调说：“天之大宝，只此一团红日，人之大宝，只此一息真阳。”故补肾阳比较重要，操作时间相对补肾阴大法要长一些。操作如下：先躺在床上用掌心逆时针按摩关元穴 1 分钟左右，火候掌握同补肾阴大法中的手法。接下来则是双手同时按揉两腰的肾俞穴。这个穴位很重要，需要按 3 分钟至 5 分钟。

3、实操心肾相交大法：

补好肾阴与肾阳后，可通过此法使阴阳相交，水火即济，其感受妙不可言。方法如下：

以双手劳宫穴对准双脚涌泉穴，左手对左脚，右手对右脚，手脚相互摩擦1分钟。然后再使左手对右脚，右手对左脚相互摩擦1分钟。以上即是有为法的实操，至此可进入无为静修。如果能严格遵照上面三个步骤实操，接下来的无为静修将很容易使人步入神气交融的舒适的禅定状态。当然，可能有个别人不能入定，那也不用着急，只要依法实修，都能起到补肾、壮阳的效果，而且效果也非常明显，这也是本功的殊胜之处。

强力补肾秘法之无为法实操

般若心宗摄取先天一气秘法

取盘腿打坐式为最佳，站式卧式次之。

待心平气和后，慢慢地、轻轻地移神（注意力）至脐外离皮肉不远的虚空处。其要领是似守非守，勿忘勿助。这样能尽快进入静态，而且比其他方法更容易产生胎息。不用多长时间就会感到呼吸十分轻微，甚至在一段时间内无口鼻呼吸存在，很快进入胎息初成状态。这是摄取先天一气绝妙的简易方法。如此摄取先天一气比吃任何补品、保健品强一万倍还不止。张三丰云：“气之贵重，世之凡金凡玉虽有百两不换一分。”

以上是传统的修法，效果仍有些慢，按照本门的修法是这样的：

移神（注意力）至脐外离皮肉不远的虚空处时，观想本门秘传的火焰符，火焰符为红色，如同烧红的铁条。火焰符观想清楚后将它移到人体脐轮中央（位置在肚脐前，命门后）。之后红色火焰符化为一团火焰。如此观想之后再如前法：再移神（注意力）至脐外离皮肉不远的虚空处，如此等待胎息的出现或慢慢泯灭后天意识渐渐入定。上述秘法法简而效宏，特别是火焰符的应用，为历代祖师不传之秘，学者珍之！

后语：真正能补肾的技术必须使人步入禅定状态从而在禅定状态中不断摄取先天一气方才能使肾功能回归到 16 岁时的水平，否则单凭市面上落入后天的有形有质的药物、保健品是永远不能达到这种效果的。

大江西派外层口诀

首先说明：《强力补肾技术》之《强力补肾秘法之无为法实操》即是大江西派之内层口诀，学员仅修本教材的内层足矣。

大江西派外层口诀：将心神放置于鼻孔外方寸虚空处
（大约鼻孔外 1 到 3 厘米的虚空处）

大江西派外层口诀论述

一、概论：

先哲说：“真传一句话，假传万卷书。”张紫阳说：“其中简易无

多旨，只是教人炼汞铅《悟真篇》。”白玉蟾只说：“一言半语便通玄，何用丹书千万卷，人若不为形所累，眼前便是不罗仙《玄关显秘论》。”从此足以说明，丹道工夫，是极为简单的，只要汞铅二味药料，不执着色身，达到灵 0 统体就够了。实际上，道藏中的千经万典，无非证明这真传的一句话而已。这也是我从这一句话又引起连篇累读的文章的缘故了。

二、无密总诀

我们的总诀，确实只有一句话：“心息依虚定动定。”如果有人真正能把这七个字吃透，获得彻底的理解，并且坚持不懈的去做，便可以一步登天的。成仙作佛，长生永命，都是小事一桩，都可不在话下。

三、无密七个字的总体精神

首先，我要说明的是，这七个字是一个相互依存，不可分割的整体。如果各取所需，便会发生偏颇，不能取得十全的丰收。

先作个比方吧！心息，便是神气，它可比水和米，要煮出一锅香喷喷的好饭，就必须一升纯一无杂的好米和清静甘纯的好水。其次，煮饭没有锅子不行，同时还必须一具炉灶，锅灶合起来说，就叫炉鼎，我们的炉鼎是什么呢？就是上文所说的“空”字，又叫虚无或虚空，这样煮饭的基本条件都具备了，但如不加以柴炭的炊嘘，生米还是不会变成熟饭的。我们的柴炭叫天然真火，简名叫“定”。张紫阳宗师说得好，“休泥丹用功夫，炼药须寻偃月炉。自有天然真火育，何须柴炭及吹嘘《悟真篇》。”炉鼎药物火候，都被一诗泄尽矣。

总诀虽云七字，从实际说，只有四字，即“心、息、虚、定”而已，其余三字，都是加油添酱，牵线搭桥之助力。如“依”字，只能起相互依存的作用。如“动”字，是不可避免的惯性，世界上没有不好动的。动还有内动外动之分，譬如，意念的千头万绪，气血的周流不息，呼吸的息息来去，都是常人所没有注意，以至是看不见的。又如手足的动作舞蹈，面目的喜怒哀乐变化，口齿的唱笑怒骂，便是大家本能的表现，而且也一定是大家都司空见惯的。况静久必动，动久必静，都是人类的自然规律，定动定的原理，就是这样出来的。

在炼功的过程中，这静极而动所要产生的现象是很多的。在这定字的天然真火的冶炼下，这米和水经过相互渗透。变成熟饭，您想凡灶凡火都能起这么大的作用。何况这种凝聚在高度静定中发生的天然真火，岂不能把色身熔解成气，以至于蜕变成仙和佛之理。不管如何，在冶炼过程中，每个人肯定会发生一些千奇百怪的动态现象。我们从实践中所曾见到的，至少有以下几种：1、实境：如亲戚朋友的干扰，学生儿童的吵闹；2、幻境：仙佛神圣妖魔鬼怪的现形，狮虎蛇蝎幻化的侵扰；3、动触：忽然眼前闪光或一片虚白，有时大脑呼呼作响，有时如电掣，有时如雷鸣，有时如绳捆，有时如虫咬，有时周身酥软快乐（惟此是最好的效验现象，如果炼得好，每次都会产生）；4、情动：有时外阳忽然勃举，便是活子时产生之时，可以用“定”诀采药。

虽然静定之中，能产生如此多的动象，但各人的境界各不相同，不是每个人都会产生这些境界。不管什么境界，只要以定续之，不予理睬，都可顷刻而过，恢复平静，活子时亦然，只要心不转念，以定

续定，精自化气，外阳随到。从而也说明动后之定，便是动前之定的继续，并非有第二个“定”字，所以定力深的人，能够做到静亦定动亦定，一定到底，这便达到触亦不动的高层定力了。足以说明，真传就是这么简单，“心息依虚定”便可一步到位。

四、虚无鼎解秘（亦即玄关玄牝之解秘也）

无派即以“虚空”作为作丹的鼎炉——锅灶，这个称呼就是很特别。由于没有着落在色身窍穴上，故世人知者甚少，现即简要再说一下。

“器用者空”的原理和必然定律，物品总是储藏在器具的空档处的，器具的实处绝对不能容物，这是众所周知的，当无异议。

无中生有，有必还无是自然规律，天地人万物都一样，都是从无极演化出来的。再后结果，都莫不归还无极。生人和作丹的原理，也不例外。那末又何以要以人身鼻孔外方寸处为虚无之地呢？理由很多，前面直指图等都已详述，姑再略叙之。人自呱呱堕地伊始，脐带便被剪断，呼吸之气，随之从口鼻而入，从而牵动四肢八脉，百骸九窍，展开一个人生生命的画卷，也展示呼吸之气在鼻孔外一来一去不断交流的作用，一息不来即命非我有，足以证明此处是人类生命的源泉，是人身的无极所在。落入后天便变为太极，人身呼吸之气与天地阴阳之气的阴阳四气，便在虚无洞口一气牵连处，相互消长，交换信息，交换密码，不可一息间断，除死方休，也足以证明，此处为人类真正的生门死户。是天地大虚空与人身小虚空间最大的联络站，人身任督二大主脉间最大空断档与最大的虚无洞口。在洞口住神，可免自身元气随着鼻口呼吸之气逐日消亡，而达到回风混合的目的。（下

面尚有卦爻示象，医经明示，道派师示，佛祖暗示，儒家简示，各家诗示等多人多种论证，因前半集大都已有申述，故存目不重述，保留于打印稿中）。

五、定和动的关系。

空者虚明朗彻，四通踟蹰之虚器也。由于它纤尘不染，不执不滞，有善无恶，故《大学》以至善之都喻之。修士果能止于是而不懈修持，定、静、安、虑、得各个层次，便自步步深入。

定是静的前奏，也是静的表现，故大定之要，在于三定。三定者，身不动、心不动、意不动也。倒过来说，定也是静的终结，心犹不静，更何能定，静者，不过无念不动而已，而定则入于超觉之深层，达到无为无不为的程度。一切动触、圆寂、脱胎神光，都是大定中演化出来的实证。

但世间上只有相对的静。没有绝对的静，故有外动内静，内动外静之说，进而言之，动是暂时的，静是永恒的，暴雨不终朝，狂风不终日，运动场上极力赛跑的人，试问能坚持多久？

我们的口号是：“以不变应万变，以一静制百动。”定是不变的基石，静是百动的克星。可见“定静”二字威力之巨。足见古人的话，句句都有着落。就从“有为”“无为”两词来说吧！有为只能有以为，到于无为便可无所不为了。它可以达到坐在立亡，化身万亿，出神入化的程度。大定真空总诀，便是在这个理念和原则前提下确立的。定静能炼精化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚合道的潜力。大定还可以达到有听无听，生幻灭幻，改变人的脉道气路，改变人的血、肉、皮、毛、

骨骼、筋络，以至人的生态环境。

本功最大特点，就是修现世，现赚现用，即身即佛，指日见效。让每个修持的人，自己看得见，摸得着。人有隔阴之迷，他生后世，往生天国之说，死无对证，杳无实据，毕竟是立不住脚的，只能哄骗一些愚夫愚妇而已。只有现世作佛，坐在立亡，去来自知，方不被邪说所哄。我是发自内心说的，还期广大读者一试。天乐诗断：

其一

真传一句有谁知，心息依虚定力持，煮饭先须米与水，炼神不必灶和吹，

自然真火烧天地，生态希金换坎离，悟得阴阳正鼎器，始知铅汞不异炉。

其二

即身即佛本希闻，天地自然造化灵。性命岂离心与息，气神不外坎和离。

先天大道忘形相，后地微情产妙机。采药无非定续定，一篙到底证菩提。

第五节 神气结合便是性命双修

鱼儿离不开水，神儿离不开气，人儿离不开呼吸，人所共知也。由此可知，呼吸是吾人生命的源泉，呼吸一断，生命即宣告结束。故呼吸出入之地的鼻孔外虚空径寸之地为我人之性根命蒂可知矣。

生命本从呼吸中来，生命亦从呼吸中去。故欲留此生命，益寿延

年，亦非从此呼吸中入手不可也。吾人之感知意识为心，心即性也。吾人之一呼一吸为息，息即命也。故性命双修者，即心息相依之道也。鱼与水相依则活，神与气结合则仙，水与米同煮则饭，其理一也。长生久视之道，岂有它哉！

鼻孔外呼吸出入径寸之地者，是人与天通的最大渠道。故张三丰称之为通天窍，黄帝称之为通天者生之本也。吾人初出娘胎，便启动呼吸，发生念头，皆从此始也。故古仙稳示，修真之道，应从呼吸启动，念头生发处求之也。盖息动则念生，念绝则息止。息之与念，固不可须臾离也。《胎息经》云：“神行则气行，神往则气住，若欲长生，神气相注。”明示心息相依之奥妙，无逾此矣。

石杏林云：“一孔玄关窍，三关要路头。忽然轻运动，神水自然流。”婴儿初生，启动玄关之象，活灵活现画出。三关者，精气神三宝之关也，耳目口三要之关也。能耳目口三要闭塞而不发扬，则精气神三宝自归元而固结矣。故此一孔之玄关窍者，三关之要路头也，天关地轴之要路头也，人天通道，天人合体之要路头也。果能天人合发，能不万变定基乎哉？若果神息相依于此，可比米和水放入锅中煮饭一样，能不煮出好饭，炼出好丹乎？归根自有归根窍，复命宁无复命关，仅四句话，已说尽外玄关，后天鼎之要妙矣。

我再举个例子，《道德经》中“致虚极，守静笃，自有一阳来复”之说，立论清楚，简单明了。虚即虚无空，鼻孔外径寸之地也。从何以致，神以致之，守点什么？守此气也。即神息两定于此外玄关无鼎中也，至于虚之极与静之笃，则大定矣。实即明示心息相依，大定真

空。为产药采药归壶之要旨。是从外玄关，打开内玄关，假玄关变成真玄关的秘奥诀法。字字都有着落，安可等闲视之，岂后天搬运所可企及哉！神气合一，便是性命双修，由此可明矣。

此处外通天地万物，内通人身万机，天人交通之要道，呼吸阖辟之枢机。为煽动风箱之把柄，牵制蛮牛之鼻孔也。非此呼吸不起，非此念头不生；非此动作不灵，百体失控；非此回风难合，性命难留。故若舍此虚玄妙道之根源，而别寻有形有象之根源者，是皆缘木求鱼之法也。上山捉鱼龙，入水捕鸡兔，安可得乎！

第六节 外身易形之法理

外身者，即离开身体，到虚空中去做工也。如运瓮者，必立于瓮外，方能运转自如。易形之道亦然，必先舍此色身，到外边虚空中去凝神调息（但千万不可误会，离身很远，到天地中无边无际的虚空中去找，莫忘古人之切戒：“离了此身不是，着了此又错”之训，试问很远处，神怎么凝、息怎么调，又如何能推得动瓮）。方能无中生有，虚里成真，获七返九还之妙。《道德经》曰：“后其身而身先，外其身而身存。”《参同契》曰“化形为仙，论寂无声。”寒山子曰：“益者益其精，可名为有益，易者易其形，是名为有易，能益复能易，当得上仙籍，无益复无易，终不免死厄。”西王母曰：“行益易者，为常思灵宝。”灵者神也，宝者精也，亦即气也。以上皆心息依虚，外身易形之直指也。

是故性命双修，必须神气相注，齐头并进，最初从身外虚空下手，最后即在身外虚空了手。自始至终，步步不离虚空，尽在外边运用（千

万注意不要离得太远，太远了推不动的)。而一切效验，则尽在色身显得。如易发，易齿，易血，易瞳，乃至易粗重色身为微妙法身。根身世界，步步密转密移。泊乎脱胎神化，飞升冲举，神通自在。故能外其身者，即能易其形矣。

《参同契》曰：“金砂入五内，雾散若风雨，薰蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆妪成姹女。改形免世厄，号之曰真人。”又曰：“含精养神，通德三元。精溢腠理，筋骨致坚。众邪辟除，正气常存。累积长久，变形为仙。”此即无派双修性命之正轨，天人合发之高效也。

张三丰曰：“若是学人，知一身内外两个真消息，了然无碍，方去操持涵养，则还丹功夫，至简至易，终日采吾身外之黄芽，以候先天之琼浆，真是饮酒载花悟长生之妙诀也。

身外虚空一着，在道为无名天地之始，在易为伏羲先天八卦，乾南坤北；身内坎离，文王后天八卦之象也。吾人学返还之功，必须向身外虚空下手，忘形尽虑，方能先天而勿违。若只向色身内求之，则仅能后天而奉天时，不过治病强身而已；作丹，则不易为也。故当以乾坤为主，坎离为宾，法身为主，色身为宾。《悟真篇》云：“饶他为主我为宾”是也。此内外宾主，先后二天界限，必须明白辩清，谛信无疑，然后可行返还之工。大用现前，不致被色身所误。《西游记》以猪八戒喻之色身，只因唐僧误信其言，以至招来种种魔障，受其大累，此即示人着在色身做功之害也。

《神仙纲目》载：“玄帝舍身岩下飞升”，此示人离色身修炼之效

也，苟离色身，便入虚空彼岸，可以防危虑险，救治偏颇，鬼神莫测矣。舍身云者，径入虚无，功夫深进，大定真空，身心不动，无论色身如刀割火灸，钻锯肢解；或美快麻木，酥软跳动，我总定在外面，不去理它，不去着它，毫不动心返顾，方可谓之舍身，永嘉《证道歌》云：“假使铁轮顶上旋，定慧圆明终不失。”张虚靖云：“任从他，不理他，莫管他，他是他（各他皆指色身），其奈我何。”果能如是，离色身，丝毫不着，方是真正先天，是谓先天窍里炼先天矣。即唐僧能步步听孙悟空之言，不依猪八戒之语，则一切魔难皆无从发生，可以顺利前进，咫尺西天矣。

谭紫霄《化书》云：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，虚实相通，是谓大同。”薛道光云：“若人空此幻化身，亲受圣师真轨彻。”皆示人虚空一着，乃丹法最要之秘键也。

古今丹书，发泄虚空一着，最妙莫过《西游记》。孙悟空自号孙外公，是修行者悟空色身，到身外做功之标帜也。身孙谐音，功公亦谐音，明示孙外公为身外功，暗含到身外去做功之意。试观唐僧一离悟空（便着身矣），即遭魔难。悟空外出，每于地上画一圆（○）圈，请唐僧等安处其中，谓一出此圈，即生危险。实即示，只有到身外虚空一着去做，方能防危虑险之意。恐读者不会其意，故此现身说法耳。以明丹道始终须在外面虚空运用，不可丝毫起意着身也。

丹道所以强调防危虑险，即是防其不能舍身，虑其不能忘形耳。果能步步忘形舍身，虚无自然，更何危险之有，又悟空每战，必须先向妖精致问：“你认识孙外公吗？”无如这类妖精，只想吃唐僧肉，延

年益寿一万年，皆不认识。此实讥笑抱着色身做功，开关展窍，后天搬运，以求长生的人。唯有一九头狮子，默想片刻，笑道，原来是他，我玄孙，你错惹了他也。”连说二个他字，能体会身外虚空一着之他，故师祖（狮子）。（盖狮子与师祖亦谐音也）。意谓果是真师，必教人从身外虚空下手做功，而妖精邪妄，亦自无法惹之矣。

奈何世人，贪恋心重，以假作真，身外财物，尚不肯舍，何况此身。先师伤之，为著《三教一贯》，处处教人舍此色身，向身外虚空中养神调息。《一贯总说》云：“金丹大道，尽是身外虚空一着，倘有一毫着在后天色身，即是差毫发不成丹。”又曰：“若究极而言，说与此身无涉，尚属皮毛。工夫必须做到与心知意识毫无交涉，方是真正先天。”是不但色身须舍，心识亦须舍矣。必到大定真空，身心两空境界。方契外其身而身存玄旨。白玉蟾云：“一言半语便通玄，何用丹经千万篇，人若不为形所累，眼前便是在大罗仙。”此与老子所云：“吾所以有大患者。为吾有身；若吾无身，吾有何患。”亦何异乎？盖学道最怕着在色身。更明告之。凡是下功，但觉身中有丝一毫跳动，急速向外心息相依，此即舍身二字之真诀也。万卷丹经，皆言要防危险。如何是危险？凡下功，但觉身中有一丝一毫一忽之跳动，如不急速向外心息相依，即是大危险，急速依之，即无危险矣。余如游思，应随起随灭，或觉身中有一丝一毫阳物举动，不论刚柔，都要急速向外心息相依。行之三月，身心自然静定，气血自然和畅，走漏自然无有，真有神速之效验也。先师又云：“渡二十余年之辛苦。求师口诀，即是求此口诀也。

清迦陵音禅师《宗鑑要》云：“参破工夫须是疑，破疑之后，工夫须舍。一切见闻觉知，乃至智慧德相，一事不舍，一事不圆，一物不舍，一物不周。”宋圆悟勤禅师云：“作家宗师，唯许人舍知见，胸中不留毫发，荡然如太虚空，悠久长养纯熟，即此本地风光，本来面目。”

以上禅玄两家知识；开示舍字工夫，皆极绵密，符合本派宗旨，故玄宗凝神于虚，与息相委蛇，而相见于无形，相融乎太虚。实为降心之妙法，舍身之秘旨，成真之捷径也。

第七节 外身 虚静是大定

外身者，即神离色身，而入于虚无之域也。故谓之虚玄大道，无着真宗，惟虚能玄，堪为大道；惟无不着，始是真宗，故除此鼻孔外虚无一窍之外；即非大道，非真宗矣。

道由虚玄而入，无着以持，静定以得，方能一灵独露不落窠臼。惟一虚一静而已矣。虚为虚心，静为静气，合之即为安静虚无，乃性命双修之玄要也。

心不虚则气不静，气不静则息不和，息不和则神不凝。必神气两静而至大定，返于虚无，方为归根复命之实义也，故老子曰：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复，夫物芸芸，将复归其根，归根曰静，静曰复命。复命曰常。”陆潜虚云：“夫道本虚无静一。静极而动，游气纷扰，生人物之万殊，而道始落于后天名相之中，故体道者，原本返始，以致虚守静为本焉。常观清静之中，一物不着，何其虚而静也。少有物焉，则虚者实而静者挠矣。太虚廓然，片云生而障碍。

渊泉湛若，微风起而波动。焉能复其本然之体哉。故体道之时，时时打叠此心，内者不出，外者不入，使其胸次洒洒，一尘不挂，有以复其天空渊湛之本体。是则可谓非致虚之极。非守静之笃者，其孰能之哉。”又曰：“所以复归其根者，乃道之动极而静，故物随机以入也，故归根曰静，静则复归于无物，而有以还造化矣。故静曰复命，复命则真常之道也。”玄静云：“虚乃乾象，静乃坤象，能虚静则体夫乾坤之德，我之身心融入于乾坤大造化之中，而后可参赞夫化育。”邵子云：“圣人与太虚同体，与天地同用”是也。

夫虚静恬淡，寂寞无为者，天地之本，而道德之至，故帝王圣人休焉。休则虚，虚则实，实则满矣。虚则静，静则动，动则得矣。静则无为，无为也则任事者责矣。无为则俞俞，俞俞者，忧患不能处，年寿长矣。夫虚静恬淡寂寞无为者，万物之本也。”《刻意篇》云：“虚无恬淡，乃合天德，故曰，悲乐者，德之邪，喜怒者，道之过；好恶者，心之失，故心不忧乐，德之至也。一而不变，静之至也；无所于忤，虚之至也；不与物交，淡之至也；无所于逆，粹之至也。故曰，形劳而不休则弊，精用而不已则竭。水之性，不杂则清，莫动则平，郁闭而不流，亦不能清；天德之象也。故曰，纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而天行，此养神之道也。”《人间世篇》曰：“唯道集虚，虚者心斋也。”列子曰：“莫如静，莫如虚。”以上庄列所述，全祖述老圣致虚守静之旨也。

虚静之要，庄列揭之于前，历代诸仙述之于后，伯阳云：“内以养己，安静虚无。”紫阳《四百字》云：“虚无生白雪，寂静发黄芽。”

李道纯《炼虚歌》云：“虚极又虚元炁凝，静而又静阳来复。”潜虚《参同契疏》曰：“安静虚无者，乃养己之要诀，千圣万真，同此一旨。”司马真人《坐忘论》云：“心安而虚，道自来居，夫人生而静，天之性也。感于物而动，性之欲也。既有欲矣，则耳淫于声，目夺于色，口爽于味，真性既迷，元精元气因以耗失而大命随之，故养己者，以安静虚无为本焉。”虚靖天师云：“要得心中神不出，莫向灵台留一物。解使元精归炁始，冲虚静处得云梯。”吕祖云：“先天一炁是真玄，玄里玄机须静专。”

再看佛家的虚静之旨，奢摩他《园觉经》云：“若诸菩萨悟净圆觉，以静觉心，取静为行。由澄诸念，觉识烦动，静慧发生。身心客尘，从此永灭。便能内发寂静轻安。由寂静故，十方世界诸如来心，于中显现，如镜中像。”又云：“若诸菩萨惟取寂静，由静力故，永断烦恼，究竟成就，不起于座，便入涅槃。”第八节 心息相依的理和法

姿势：本功法名为心息相依，重在神气合一之妙，神气于卦象为离（☲）坎（☵）。是人身的姤女婴儿，婴姤配合，捐恋于中央戊己之宫，戊己即中黄土釜。坐字上二人字下一土字，心息依虚，即二人坐一土之妙。二人者，即一神一气也，土即虚空之土釜也。所以真正坐功，在于神气是否真正的在中央土釜中结合了，不在坐的姿势上过分讲究。故本工法只要能心息相依，同定于虚，不管行住坐卧，都为真坐，若终日死坐，心息不依，神驰气乱，就不足以言坐也。又心即是火，息即是药，故心息相依之法，即是火药同用之功，故白玉蟾称谓“以火炼药而成丹，即以神御气而成道”也。

然本工法虽不强调某一特定姿势。但因本功法最大特点，着重一定字。从工夫的起手起，到工夫的了手止，无不以定字为主体。无论调身、调心、调息、调药，采、封、固、闭、温养、沐浴，无不在此定中完成。故炼功伊始，便强调要做到三定。三定者，身不动，心不动，意不动也。三定之极而息住念止之四定可冀。故又不能没有一个固定的姿势。不过这个姿势，无须人人强求一致，尽可根据各人自己的体质、功力、能量采取比较适合于本人可以久坐的，自感比较舒适的一个姿势。是则年老体弱、有病之人，斜靠仰卧均无不可，青壮年体强力壮，为了适应环境，与多吸收大自然的先天元气，亦可采取站桩功，或于幽野僻静处打坐之，其功效更为显著。此故古人有选灵地，结道庵之说也。

但总的要求，仍以坐式为主，因为坐式可以做到四平八稳，久坐不倦，到睡到定，都可以做到兀坐不动，无倾斜倒跌之患，至少不会有过多的危险产生。站式卧式则不无偏颇。坐的姿势仍不外乎平坐，自由盘坐、单盘、双盘，女子最佳姿势为跨鹤坐。古人云：“男人跌足双跏趺，女人合膝闭前扉。”是男女最佳之坐功姿势也。其特点是易于保精（经）荡气，久坐不损不倦也，总的来说，只能根据各人之体质功力任择之，不能颠倒神气同坐与外形坐式之主次也。还有手的姿势，亦有固定一下的必要。平坐时可平放或仰放于二膝盖之上，盘坐时可两手掌重叠上仰，或一手握住另一手大拇指平放于两胯之中或小腹前，也可两手合十，竖立胸前，这样做，不但把手固定下来，还能加强气源，加速气旋，以致气包全身的效应。仰卧时可把掌或仰或

覆，两臂从左右两侧平放伸直，平贴椅桥二侧或席上，亦可一手握住另一手大拇指轻放于小腹之上。站桩可采取三圆式或抱球式，也可两手合十如拜佛式，竖于胸前。略举数例，聊供参考。

功法：既明玄关一窍，即是身外虚空一着，又明舍身虚静之要，便可下手薰修。工夫原是心息相依，神气合一，放在外面，但依法可分全摄相依法，直接相依法和间接相依法三种。实际上三法都互相贯摄。而又以全摄相依法为优。若依炼功次序来说，初学以间接相依为宜。间接相依以听息为主，听息纯熟，以不执不滞，悠悠扬扬，浮游于鼻孔之外，便可转入直接相依。直接相依者，神息相注，同定于虚无之地也。神息依虚，眼耳鼻舌身意之六根，肝肾肺心脾之五行，魂精魄神意之五德，自然不召而自归，不思而自得。反之眼耳鼻舌身意归中以后，神气以及其它一切，亦必自然相聚，不复有飞驰走失之患矣。此相辅相成之道，故必有互相倚伏之理也。

工夫纯熟，万缘一放便依，一依万缘更放，无内无外，无人无我，无天无地，更何直接间接之分哉！我人把神放在外面虚空中随息出入，一往一来，不即不离，自然合体。

间接相依法，便是先从耳根悟入，取一根先返本之义。所谓寄心于耳，寄耳于息，谓之返闻闻自息。听息之前，先可注视外物几分钟。如注视一杯水，一棵树，一方绢或面对墙壁平视肖下处画一个圆圈，余如在面前放一盏放灯，一枝香等均无不可。外物与眼睛之距离约在一公尺左右，注视时，耳根亦随听之。等到心略澄静，已有收摄之把握了，然后把注意力逐渐移近，最后把视听移放在鼻孔外虚空径

寸之地。注意，不可着于鼻口，也不可着于人中。一定要在人中外，约一根筷子长短范围内来去游荡，心不离息，息不离心，依久心息归于一，固定于鼻孔外径寸之地，心之与息，自然融洽相注在一起矣。

《胎息经》云“知神气可以长生，固守虚无，以养神气，神行则气行，神住则气住，若欲长生，神气相注，心不动念，无去无来。不出不入，自然常往。”就是说明这步工夫的实践与效验。诀窍和功法也都彻底讲明了。

实践证明，虚无是心息的系马桩，是制伏心猿的金箍圈。在空王面前，还能有制不伏的妖精吗（实际上世上本无妖精，无非心念纷扰之幻觉）？心念一停，什么都没有了。四面空荡荡的，眼前一片虚白，那里还有什么妖精鬼怪呢？所以神必随气而行，气必依神而住，心息相依，神气便灌注在一起，还能不长生吗？气神即水火也，水火既捏成一团，若水乳之交融，还能不既济吗？到于心不动念，自然呼吸绝断，入于胎息的定境，就能长生住世了。所以心息相依，是伏气的真手段，是结胎的真道路，所谓“胎在伏气中结，气在有胎中息”也。心既依息，舌尖轻轻上舐，针对虚空（鼻孔为人身上≡≡（坤）下乾（≡）法象，故谓天地之心），使血肉之心（舌为心苗，舌之根与心相接）与天地之心相接，从而构通天心人意，所以舌之鹊桥，不但能够构通任督二脉，也是天人通道的一个主要途径。

间接相依，空灵寂妙，初学为宜，其依法就是先用耳去听息。呼吸出入，往来于鼻孔外虚空之中，我能听到，知而不着色身，即是工夫。《庄子》曰：“无声之中，独闻和焉。”视乎冥冥，则见如不见；听乎无声，则闻如未

耳不闻，目不能视，心不能思，口不能言，四肢不能动，谓之曰：‘心斋’。‘心斋’者，心止于符也。‘心止于符’者，心止于符，而听之以心，无听之以心，而听之以气。耳止于听，心止于符。《庄子·人间世》。庄子借仲尼(孔子)之言，详明了心息依的功法步骤。先是专心一志，以耳去听息，即从耳之一根先悟入，从间接入手。接着就转入直接，听如未听，而心自系之，而进入无听之以耳而听之以心矣。心息依久，至于心息两定而相忘，神气已自然混在一起，只有一气氤氲，悠悠扬扬，自消自息，此时既已不知为耳听，也已不知为心听，但又确若有能知，能听者在，即听之以气之妙也，耳既停止了听，心和气也合在一起了。心听既不存在，气听亦了无知见，惟余一灵独露而已。拆穿了说，无非阴阳合体，先天一气之一物，即是虚无本体的本来面目。故孔子接下去又说：“气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者，心斋也《庄子·内篇·心斋》。”故此气也者之气，已不是前听息之气，为神气之合体。神气既混合在一起，虚无自然，玄牝门开，玄关成象，则天地真阳之气不召而自归，鼎炉、药物、火候，便这样的紧密的联系在一起。故而说：“气也者，虚而待物者也。”实承上文心止于符而来，从而也点穿虚无一窍的重要。《易系》说：“一阴一阳之谓道。”故道即气也，虚亦气也，真气总是在虚无中结合的，集虚之虚即虚无之简称，气既在这里结集，心又在这里依住，故虚无实为心王居住之所。神气穴之名命盖亦本此义而来也。古人说话，句句有着落，岂是泛泛浮文。并又再次点明，“虚者心斋也”。“斋即幽静的小房，故古人读书的小房叫书斋，住心的小房叫心斋，虚无为心居住的房子，岂有错哉！

庄子为了说明心斋的重要，耳目的作用。又说：“夫徇耳目内通而外于心知，鬼神将来舍，而况人乎，是万物之化也，舜禹之所纽也，伏羲几蘧之所行终，而况散焉者乎《人间世》！”假使能耳返听而目回视，则向内通达而排除机心，鬼神也会来依附的，何况于人呢？万物局限性都可得到感化。天人合发，万变定基，均可于此中见之。十六心传的“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”原是伏羲皇帝、尧、舜、禹、汤、文、武、周公、孔子圣圣相传之心传枢纽，何况一般做丹道功夫的人呢？进一步言明间接相依，从耳根悟入的重要。

此心息相依法，古称日月兼并法，盖心息即日月也。一呼一吸谓之出日入月，《黄庭经》云：“出日入月呼吸存。”故呼吸即日月之象也。《海山奇遇记》中，钟离权受苦竹真君授记说：“此后有二口者（按指吕祖）为汝弟子。若得此人，以吾日月交并法传之。可见心息相依之道，实为钟吕门下之嫡传也。心息相依法虽分为三，而神气合一理本一致，无非相辅相成，互相促进而已。所谓归元性无二，方便有多门也。

古德谓道士倒骑牛，亦喻心息相依，反息循空之象也。陈虚白之《规中指南》，以心息相依四字贯摄到底，殊为神妙，反闻闻自息，为最初入道之妙方便门。因息自心起，原为心之风箱，反闻闻自息，神定而息亦随定，息空而心亦随空，向之动着，摄归即不动矣。不动而动，一阳来复，正是无中生有，时至神知之时也。

学道须空尘境，无累於外物，才得受用，欲空尘境，应先空心境，心息相依，即是空心境之妙法。把心放到外边去，与息相随，则心不

空而自空矣。

第九节 心息相依之比象与实理

子晋之吹笙，箫史之吹箫，皆心息相依之比象。盖子晋箫史皆人名，以喻人之心或神，笙与笛之管皆中空，喻虚无空洞之地，是呼吸出入息往来之通路。晋史之吹笙笛，非即以神驭气之实象吗！又如吕祖之道剑，三丰之锋亡剑，亦是此义，假二祖之名，以喻心和神，假祖师之剑，以喻息与气，佩剑在身时刻不离，非即心息相依之妙喻吗？况剑之为物，锋利无比，削铁如泥，心息一依，心境两忘，色念双抛，断生死流，如利剑之立断。张祖所谓：“提起青龙真宝剑，摘尽墙头朵朵鲜。”即此义也。

反闻闻自息，闻止于息，不缘外五尘境，使喜怒哀乐悲恐惊不再扰心，即是妙止，息之出入，心自得知，知而不动，常寂常惺，即是妙观，神为妙空，息为妙有，神息相依，空有双融，即《心印经》之“存无守有，顷刻而成”之实践。迴风混合，凝成一片，打成一团，即是妙中。是故反闻闻自息，能三观俱足，惺寂相融，止观双运，无微不显，以结还丹，以此入道，最为简易，故可称简易之道也。

谷神不死，是谓玄牝，皆有无对举，阴阳并提，即示心息相依之密旨也。“绵绵若存，用之不勤”，乃是火候，亦是依法，合尹真人“知而不守是工夫”之本义。实即勿忘勿助，阖辟自然，均均匀匀，悠悠细细，打成一片之功也。《参同契》说：“和则随从，路平不邪”，前四字即心息相依之妙，后四字即心息相依之效。盖心息一依，气机自和，气机一和，则心自恋息，息自恋心，互相依恋而不可解。《女丹》

有诗云：“神是夫兮息是妻，休教异路隔云泥，两相匹配归根处，便与同登步月梯。”非“和则随从”之实象吗？和则随从，便可路平不邪，能不“便与同登步月梯”吗！绵绵若存，用之不勤，黄帝之调息法也。专气致柔，抱一无离，乃老子之调息法也。无声闻和，真息以踵，乃庄子之调息法也。乘风履虚（即心依于息，息定于虚），心凝形释（即臻念住形忘之正定），骨肉容和（周身酥软），乃列子之调息法也。心合于气，气合于神，神合于无，乃亢仓子之调息法也。究到实处，无非心息两静，同定于虚而已。无非即“和则随从”之翻版也。

摄耳谛听自息之出入，听久自然息念双销，若有微息存在，非真定矣。若有微念起灭，非真定矣。真定之时，六脉不动，心息全无，无天无地，真像活死人一样，白玉蟾所谓“无影树子连根拔，粉碎虚空秋毫末，旧时窠臼泼生涯，方今净尽都掉脱”是也。心息相依在虚空中，寂而非无，动而非有，斯即真如之妙用。寂照不离，恬智交养，斯即定慧之学问。韩清夫诗曰：“静抱没弦琴，细吹无孔笛。一弹天地清，一吹天地阔，一吹复一弹，尽是神仙曲。”此示心息相依之象也。张三丰诗曰：“乾坤浩荡琴三弄，气息调和笛一枝。欲向阴阳修出世，须从阴阳外修之。一二两句示心息相依，三四两句示身外虚空一着。虚空在于阴阳之外，而又包裹阴阳也。

丹法以心息相依妙合为炉鼎，其妙合处，即外面虚空一着，是谓外玄关，是谓玄窍。《性命圭旨》云：“空洞无涯是玄窍，知而不守是工夫。”炉鼎火候均直指矣。周子《太极图》说：“无极之真，二五之精，妙合而凝。”妙合即相依即丹道也。李道纯所谓“心息相依结圣胎

也。

白玉蟾云：“片言半语便通玄，何用丹经千万篇。”锺离祖云：“片言半语无多字，万卷丹经一语通。”又云：“一诀便知天外事，扫尽旁门不见踪。”皆指心息相依之口诀也。紫阳真人云：“故知大丹之法，至简至易，虽愚昧小人，得而行之，则立超圣地。”潜虚翁云：“古仙丹法，无下千帙，读之则愈烦愈难，悟之则惟简惟易。”三丰翁云：“还丹工夫，至简至易。”陈翠虚云：“都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。”所谓简易，即是反闻闻自息。心息相依，上智下愚，都有此心，皆有此息，皆可反闻，皆能取证。故孔子曰：“夫妇之愚，可以与知，夫妇之不肖，可以能行。”最为普遍易修之法门。玄静曰：予昔以因缘，得遇汪师，指示此心息相依法门，方知玄宗确有真传。今此玄谈，直揭相传口诀，公开四千年来不传之秘。盖不忍斯道之湮没无闻，愿与热爱丹道者，同炼同证，得身心安乐之益，获延年益寿之效焉。

者，可以养生，不能用者，立可死矣。”“男不可无女，女不可无男，凡养生之要，在于爱精。”这就敞明症结之所在。余如张三丰的《无根树词》魏伯阳的《参同契》张紫阳的《悟真篇》、都有类似的自相矛盾处。但其结果都莫不强调阴阳互补的重要性，把单修独炼抛妻别子的人，认为是隔断阴阳，像牝鸡自卵一样，是违天背元，是孵化不出小鸡来的。如张紫阳说：“草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲。”“休妻漫遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空”《悟真篇》。“都可充分证明这一点。

笔者经过李祖手著典籍的反复研究，证明与以上诸祖所说没有两

样。近读徐兆仁汇编的《涵虚秘旨》一书，知道西派全旨，已全部包罗在里面。他在该书的《前言》中总结说：“西派内修思想与道教南派、东派理论比较接近。在清静自然的总原则下，根据不同的对象，传出两套不同的入手方法。一是“童子先天未破，可清养而得胎仙。”二是“对待成年人，则展窍开关，所以启玄门而辟径路。還元返本，所以资同类而补真身。”我认为徐先生的这个结论是比较中肯的，符合李祖各著原旨。他还说：“涵虚子很善于从魏伯伯、钟、吕、南派、东派、三丰派经典著作中吸取营养，并且深入实践，总结提炼，从而形成风格独具的内修理论体系。”这也便是西派功法体系能与其它各派融会贯通比较完整的道理了。作为西派后学，敢不继承遗志，继续扩而充之，发扬光大哉！道法自然，是大家所公认的。至于何谓自然也许很少有人真正注意过。窃意、自然者，天生之属性，不学而能，不教而会的自然现象。例如饥则思食，冷则思衣、手之能动，足之能步，以至口之能言，口鼻之呼吸，都莫不能循乎自然而来。余如乾坤、日月、龙虎、男女、雌雄、阴阳等等都莫不循乎自然，成双搭对。所以说万物负阴而抱阳，未有能没有阴阳而活命者也。《参同契》之所以能誉为天下丹经之王，就是因为他所剖示的功法，处处莫不体现自然的缘故。告子说：“食色性也”；《礼运》说：“饮食男女，人之大欲存焉！”伯阳的《参同契》则从丹道角度，阐述这个万物自然的属性。他一再强调：“物无阴阳，违天背元，牝鸡自卵，其雏不全。”“观夫雌雄交媾之时，刚柔相结而不可解，……此非父母教令其然，本在交媾，定置始先。”“男女相须，含吐以滋，雌雄错杂，以类相求。”“雄不独处，雌

不孤居……以明牝牡，意当相须。“以上说明，人与万物都莫不如此的，顺应自然。他接着又说，“法象莫大于天地兮，玄沟数万里……天地之雌雄兮，徘徊于子午。”以上言明天地与人物一样，虽然相隔很远，还是像一雌一雄一样，徘徊于子午之间，都是自然的行为。所以他又说：“阴阳得其匹兮，淡泊而相守。”“自然之所为兮，非有邪伪道……同类易施功兮，非种难为巧。”反复论证，这都是自然之道，理所当为之事，并不是邪说和假道学。他还发誓说：“惟斯之妙术兮，审谛不诳语，传与亿世后兮，昭然自可考。试想这是多么坚定而又玄妙的启示，又是何等确切的例证。不是男女阴阳生子生孙的大作大用，又如何有传与亿世后昭然可考的实据。”如果逆转造化，成仙作佛，亦何尝不是如此。努力宣扬顺行之道，正是为逆行之道理埋下伏笔。他不禁十分兴奋地歌颂说：“焕若星经汉兮，炳如水宗海，……探端索其绪兮，必得其门户，天道无适莫兮，常传与贤者。”光辉灿烂，若星斗之经过河汉，光明磊落，如碧水之为沧海之宗。寻根究底，必得其奋进之门。天道是不会随便乱传的，一定要择人而授，传与贤者。其实奥妙的道理，都已说了，奈世人不信何！

李祖在《后天串述文终经》中说：“予著《道德》《黄庭》《大洞》《无根》诸法，皆言先天之用，而非初学法门也。夫行远自迩，登高自卑。若不明后天次序，譬如世上功名，未举茂才孝廉，空想进士翰林也。”整个世界，总是成年破体的人占多数，根据因人施教，学以致用的原则，自应遵循李祖的嘱咐，先从后天序次炼起，方不失于偏颇，以免越级冒进之弊。

后天序次者，即收心、寻气、凝神、展窍、开关、筑基、得药、结丹，炼己九层功夫也，是为入道之门。既已入门，神息相依，阴阳归一，无往不复。穷理尽性以至于命，自有为而入无为，由勉强而抵自然，金丹自然可成。三个阴阳的妙用，也便自然凸显出来。

我们中心养生馆的广告

★① ✓ 一、《强力补钙技术班》全球最尖端的补钙技术与五千年养生原理的完美结合使得纯钙吸收率达到98%以上，绝非市面上的碳酸钙和葡萄糖酸钙。直接补充骨钙而非补市面上有

副作用的血钙，且吸收率最多仅为30%。（函授费用630元；面授3天费用2800元）

二、《收功总法》无此功法，修练各门派传统功法、法术将无一成功。揭示传统功法永不公开之秘，殊胜至极。380元

三、《强力补肾技术》效仿古仙家摄取先天一气入手，绝非服用市面上落入后天的有形有质的保健品。当天见效，纯正无任何副作用。既补肾阴又补肾阳，双向调节，补肾不上火。肾乃先天之本，肾气足自然百病消除（函授费用630元；面授7天费用2800元）

四、《瞬间催眠法》可在瞬间将陌生人实施催眠，不用任何药物，与世俗坊间绝不雷同，无需修炼，成功率百分之百。内含知名催眠师最新的瞬间催眠技术，百分之百的生理催眠法，本门的针对陌生人的瞬间催眠法。其原理与古摄心夺魂大法的原理相同。属于摄心夺魂大法之提炼之法。想要了解本门摄心夺魂大法，先学习本门之瞬间催眠法！585元

• 《瞬间催眠法之冥想催眠图修炼法》简介

按照我们平常的理解：任何一张图片里的图案应该是静止不动的。这时我们一看冥想催眠图，却发现图片里的图案竟然动了起来！此图绝非流动山水画，因为，只要我们一动意念

