

无派功理功法集萃篇（再版扩删本）

第一章 缘起

《无派功诀泄密》全编，自 1988 年延误至今，转瞬过了八年年头，未能出版。最初预订该书的朋友也足足等了八年了，以后每年陆续有人预订，有等七年的、六年五年四年三年二年的。对这许多热情爱盼该书朋友，真感万分惶恐与内疚。并至以诚挚的感谢和发自内心的道歉。真太对不起道友了。事到而今，实无其它办法，除了诚恳的向你们介绍一下延期的原因和今后的打算外，就是撰写一点西派炼功的部分精要，作为给诸位道友的补偿与报答。

出版延期的原因：1、失去与原中国气功科学研究会负责人之一中共党校教研室于晓非的联系。2、华夏出版社联系人史平提出的修整方案未及时照办。3、89 年初虽仍答应列入出版规划而于不知去向，未交出我托交的原始稿本。4、89 年底——90 年初，我重新寄去略加增删的原始资料，答应受理的是刘幼樵编委，但拖了半年多以后，才寄来一份通知：“因气功面临低潮，暂不考虑出版。我托他将全稿转交该社社长、国防科委中气研究会主任张震寰先生，从此便无下文。4、原计划从预订书费或集资中筹集资金，但未筹足最低出版的成本费，无能为力。

就这样给预订全编道友带去不可估量的损失。更使我感激的是，在此漫长的时间里，除一二个道友因经济原因要求退款外，其余朋友，有的表示无偿乐助，有的答应无限期延期。道友们的宽容，更始我无颜愧对，促使我加速撰写本篇的紧迫感。

可惜的是：我从 1993 初秋开始撰写本篇以后由于工作过忙，不断发生长时间的间断，并在 1995 年春停顿至今，未能继续下去。也可说是不了了之。

本篇后半部总共印了三百份，前半部分已印过二次 600 份。现在后半部早就发完了，前半也所存不多，已残缺不全，无法装订成册。此篇除大部分发给预订全篇朋友外，其余是以每本 20 元成本费用售出，可说明也是一本畅销书。为此决定重新整理一下，把其中广告费部份去了，使内容转为有序化与系统化。

天乐诗断：

广告连连市侩同，重编应去组系统，删烦就简增精髓，完整中华无派功。

第二章 道和德的辩证关系

古人说：“无私才能无畏。”这真是一句非常恰切的至理名言。简单的说，你今天做了一件好事，就感到心安理得、性情舒畅；相反的，如果你今天做了一件坏事，伤害了别人，就感到忐忑不安，惶惶不可终日。这就是你的良知对你自己的召唤。古人还说：“善恶之报，随影随形。”也许就是这个道理吧！

所以你今天修道了，能否轻松愉快，湛然入静，就看你内心的污染有多少，是不是真正的做到正直无私了。进而言之，有形的物质是有坏的，无形的精神是永存的。物质看的太重了，精神便压上沉重的负担。可比一个拖泥带水的人，迈步是何等的艰难。所以我认为：重德就是如何减轻自己的负担；修道，就是如何增添自己的能量。能量充足了，负担消除到 0，还能不腾飞吗！修道炼功朋友，可以体会一下，是否有这个道理。有人把道比成鸟的身体，德比成鸟的翅膀。只有身体没有翅膀，鸟便不能腾飞，其道理是一样的。

一部《道德经》，不但道德并提，并且德篇（44 篇）多于道（37 篇），充分说明修德比修道更重要。他强调地说：“道生之德畜之，物形之，势成之，是以万物，莫不尊道而贵德。”孔子只说的更绝：“如果没有至高的德，至高的道是不会凝结的。”进而又说：“有道无德的人，是道中的盗贼”

我们只要分析一下这些语言的内在含义，足可征修德之重要与含义之广博。道生万物，无为而无不为。德为纯一无染之心，内含先天真一之气，此气布满宇宙而无处不在，所谓“天地姻媾，万物化醇”是也。因此万物得到畜养，生出了千姿百态的形状，随着时间的变化，而成其万物生、长、收、藏的演化，与人的少壮衰老的变态。但一切都是自自然然，从未存有生长畜养求成之心。故生而不认为是一己专利所有，做过的好事也不自夸其功而存求报之心，长成之后亦不自存把持主宰之心。这种深不可测的德行，才不愧为不德之德的上德啊！

所以德字的总含义就是真善美。从字形的结构来分解：左边的双人旁表明为人上之人。右边为十下加四字再加一心两字，每字都一语双关，既包含丹道的修持诀法，也包含做人上人的行为准则。从丹道说，十字的一横一竖，表明气的本质，气是弥漫无际横通四方竖贯三界的。十中的交叉点，就是太极阴阳的眼目，是河图洛书的正中和起点，是万有之源头，故为“守一”之妙键也。古人说：“得其一，万事毕。”所以能：天得一以清，地得一以宁，人得一以灵，侯王得一以为天下正。故一本散为万殊，万殊终归一本，散时遍周沙界，凝时不如一粟。故古人有“十字街上原人度，水火既济炼真金”之说。下连的“四”字，是说明心（火）肝（木）肺（金）肾（水）之四象炼复为一体。下连之一与心，即表明一德一心，是即用志不分乃凝于神之意。此凝之神，即身外生身，人上之人也。

若从做人上人的准则说，则十为十善，四为四项行为。一心就是心不散乱，没有丝毫私心杂念。只有这样，才能全心全意为全人类的公益事业服务，成为自利利他，自觉觉他的人。

十善者，即十种之善心也。

1. 忠孝心：爱国孝亲，乃立身处世之大节，世间万善之根本，仙班中岂能容奸佞小人欺亲灭祖，不忠不孝之人乎？臣不忠则国无宁日，江山难保，子不孝则家道违和，伦常颠倒，故大忠大孝是善心之首也。
2. 廉洁心：古人云：“俭以养廉。”一粥一饭，当思来之不易，半丝半缕，恒念物力维艰。不能不看到，上梁不正下梁偏，大吃大喝，贪污贿赂，贪赃枉法，未有如今日者。上行下效，都往铜钱眼里钻，腐败极了。可曾看到有些小伙子小姑娘，白面包子，咬上一口就丢了。这是多残忍的行为、不良的风气；欲知盘中餐，粒粒皆辛苦。碗中全是剩饭，锅中饭未盛完就洗掉，这种暴殄天物的行为，比比皆是，见之能不痛心。实际上这都是不廉不洁，贪官污吏的苗子，是社会渣子的起点。故廉洁之风，不能不急加提倡。国家兴亡，匹夫有责。
3. 博爱心：以宽大的胸襟，广爱世人，普及万物，尊老爱幼，恤孤怜贫，见人之急则扶持帮助，见物之危则救活解脱，或买命放生，或劝人释放，务尽己力而为之。不以善小而不为，不以恶少而为之。无是非之心，去好恶之心，是谓博爱。
4. 慈悲心：庄子齐物之论，佛氏大慈平等，皆平等心之体现也。要知道宇宙万类皆有佛性，禽兽草木昆虫，莫不同此性也。故富贵贫贱，矜寡孤独，都应一视同仁，飞禽走兽，花草树木，皆宜平等待之。尝闻古之圣王。都能恩庇草木，泽及虫蚁。心地平和，自然浊气全消，和气周流，推己及物，平等待之，慈悲之心，岂可忽哉。
5. 诚信心：大学说：“所谓诚其意者，毋自欺也。”《中庸》说：“诚者物之终始，不诚无物。故君子诚之为贵。”这诚字的重要是无以复加的。诚即诚实无欺。诚便灵光朗照。故至诚之道，可以尽性，可以前知。至诚无息，可以博厚，可以高明，达到悠久无疆。信是诚的姐妹，人无信不立，将与禽兽等同，扑在地上爬行，真是一针见血。处世无诚信不行，炼功无诚信，永远不能成功。不诚无物，岂虚语哉。
6. 忠恕心：尽己之心之谓忠，推己之心之谓恕。故忠字中在心上，心在中中，谓不偏不倚，忠心耿耿，大中至正之心也。恕字心在如下，视己之心如人之心也。所以孔子说：忠恕之心，违离大道不远，自己不欢喜的东西，也不要施舍给别人。进而言之，别人喜爱的东西，也不要强求。简单的说，就是推己及人，视人如己。
7. 和蔼心：和为平和和气；蔼为慈祥微笑，和蔼心者，和颜悦色，欢乐明朗，亲切待人也。不孤高自傲，不盛气凌人，勿因富贵贫贱，而另眼相看，亲疏远近者要一视同仁，和蔼亲近。即使五洲百族，亦应视同兄弟姐妹，像一家人一样。如此熙熙攘攘，不就一片大同气氛？
8. 敦化心：教功治病，化莠为良，济困扶贫，劝恶从善，是当代气功师的天职，也是大家的共同愿望。所以必须形成一种风气，互教互学，共同提高。古人云：与善人交，如入芝兰之室，久而不闻其香。非无香也，大家都香把香掩盖了。故凡遇一善人，行一善事，便极力宣扬；见人做错一事，便苦口婆心，谆谆告戒，务使改之而后已。平时多讲因果报应，以便知所警惕，避免贪图口腹，杀生害命。
9. 决恒心：不管修道与积德，决心和恒心是决不可少的。功和德都须经长时间的积累，不可能一蹴而就。十暴九寒，忽勤忽怠，功夫一定练不好，所以如没有决心恒心的人，是一定不会有出息的。
10. 勇猛心：决恒是前进的原动力，勇猛是精进的摧熟剂。救人之难，济人之厄，除暴安良，惩恶卫善，都是见义勇为之事。事出突然，有如急风暴雨，岂可慢条斯理，酿成灾祸。故宜当机立断，勇往直前，猛扑而进，制此强暴，达到排忧解难，济困扶危的目的，谓之勇猛心。研究气功科学，锻炼气功项目，如饥如渴，不遗余力，亦谓之勇猛心。通过不断努力，功能、智慧、知识等势必不断升华，大幅度增长，是谓精进。

能行此十善之心，待人处世自修，无不得心应手。修道修德朋友，不可不知。十下之四者，儒家之四勿。佛家之四相，道家之四象也。四勿维何：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿行。”四相维何：“无人相，无我相，无众生相，无寿者相。”四象维何：“东方青龙，西方白虎，南方朱雀，北方玄武。”简称“木金水火”。试想一个人果能十善俱全，又能常持四勿，无去四相，使四

象归中，五行合一，凝成原先一点，成为一心，即先天真一之心也。亦即本性之原神也。非即人上之人，身外之身乎？具此厚德之基者，成道必矣。

即如因果报应，信息致病的种种恶报，具此厚德，亦可渐渐化解，化敌为友，祛病强身也。故老子又说：“含德之厚，比于赤子（如初生婴儿，赤条条一丝不挂，纯白无疵），毒虫不螫（螫音释，蜂蛰蛇虺等毒虫以毒刺刺人叫螫），猛兽不据（豺狼虎豹等猛兽不敢用其据人之利爪），获鸟不搏（获音决，利爪抓人之鸟不抓人了）。赤子不害于物，物亦不害人），骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而酸作（酸读作最，酸作喻生殖器官之勃举），精之至也。”《道德经》。

人生于世，已为血肉之躯，莫不以五谷为食，生存斗争激烈。说一个人没有一点错误或恶事是不现实的，也是不可能的。比如说请客送礼，杀鸡宰羊，成为家常便饭，又谁知道满桌珍馐有几多冤魂在啼哭呢？金钱至上，权势至上，私心滔滔，只知有我，不知有人，争权夺利，结党营私，唯利是图，成为风气，又谁能做到会一尘不染呢？

愿修士猛醒，愿志士回头，往者不可鉴，来者犹可追，过去种种譬如昨日死，未来种种譬如今日生，悔过迁善，从现在开始，从头做起。兹摘录部分悔过迁善法口令词于后，以资警醒。

在人生的一生中，总有这样那样的过失。而这些过失，正是压迫在每一个人身上沉重的负担，渡过对自己来说漫长的一生，何其痛苦。而追求解脱，求得真正心灵的自由，正是古往今来许许多多识之士的心愿。在永恒面前，我们的这一生，仅仅是剖面间短暂的一瞬，把握住这一瞬间，爱惜自己的生命，珍惜自己的身体，乃至去追求，体悟真理，体悟“道”这一永恒，是何等的幸运，何等的幸福。

仔细回想一下你的过去，在你的一生中，有没有伤害、杀害过有灵性的生命，想一想它们临死挣扎的痛苦而这些很可能就是你现在疾病的孽根。想一想在你这一生中，有没有一些真诚的朋友，能不能得到你们真诚的相待，是不是你今生乃至往生的善果。想一想，你是否怀疑欺骗过他们，你是否愧对他们的真诚。想一想，你的一生是否光明磊落，坦荡无私。想一想你是否曾经偷窃过别人的物品，那怕是一针一线，想一想你是否以不光明的手段陷害过别人，以权势金钱藐视过别人，想一想你是否有口是心非，以怨报德的行为，想一想你是否有自骄自贵，任性自用，泄人隐私，幸灾乐祸行为，想一想你是否存有见利忘义，把别人的功劳据为己有，想一想你是否是一个以富骄人，以贵轻人的人，欺弱惧强，以力胜人的人，以贫妒富、以贱讪贫、谄人求媚、没有骨气的人羡慕富贵，贪图安逸享乐的人薄贱残废、老人、病人的人，想一想你是否评论过别人的美丑胖瘦高矮是非，想一想你是否在讥笑别人的愚笨，讽刺别人的过失，你是否害怕你的缺点过失的暴露，而只愿听别人对你的赞美声，你是否有勇气面对现实、面对历史、面对你的错误和造成的悲哀，你是否能忍人所不能忍，断人所不能断，容人所不能容，你是否贪恋声色，虚耗身心，贪嗔疾妒、恶口妄言杀盗淫邪、恣情纵欲，你是否不孝不悌、逆辱长辈、悖负师友，你是否讪笑颠狂人、丑言恶语，你是否轻慢老少，恶态丑对。

以上诸等，为一切恶、一切障，为灵性的遗失和堕入轮回的根源往事在回溯，时光在倒流，件件过往事，点滴纤尘垢，呈现在脑际，回荡于心田！忏悔吧！灵台要空明，修真好登程。

德的范围非常广博，单凭一篇论文是讲不完的。他牵及到每个人的细行，即日常生活中点点滴滴的小问题。所以孔子在教学时，不但因人施教，并从洒扫应对进退等小事小方法小礼节教起，说到洒水扫地也要教，也许有人认为开玩笑。其实做到做好并不容易，这也牵及到勤俭节约问题，公德卫生问题，不是有这么一些人，洗面只洗鼻头梁，扫地只扫地中央吗？有些人对满地垃圾视而不见，甚至随地吐痰，乱丢果皮纸屑吗？古时候的朱熹先生还说：“黎明即起，洒扫庭迟，要内外清洁。关锁门户，必亲自检点，一粥一饭当思来之不易，半丝半缕，恒念物力维艰这都是教人从日常生活做起的范例。不见现在有些青年，晚上玩到大半夜，早上睡到八九点，公共卫生不讲，借别人东西毫不爱惜，甚至不还。有些学生走到老师房间里，书籍乱翻，抽斗乱开，弄得乱七八糟，屁股一拍就走等等！等等！真是一言难尽。不提醒一下，不补上这一课能行吗？孔子所以称得上大圣人，也许就是因他从“极广大而尽精微，粗细兼顾，面面俱到的缘故吧！许多事，看起来极微细、极平常。可柔枝从小扳，长大扳不直。而一个人之后来所以行为恶劣、道德败坏，就是从平常的这些点点滴滴中积累起来的。

由此也足以说明悔故忏善法的重要，以及经常敲警钟的重要。曾参（孔子学生）每天要做三次反省，检查那些是做对的，那些是做错的。商汤王则在“盘”上写警语说：“苟日新，又日新，日日新。”以求取不断的刷新，洗完污点。文昌帝君的逐日功过格，阿弥陀佛的48愿，都是检查自己鼓励自己提高的方法。他们的行为准则，值得我们模仿与学习。

天乐诗断：

其一

道德宛如体与翅，有身无翼不飞之。劝君学道先尊德，作个修真好样儿。

其二

佛仙也是普通人，则异良知一片心。只为菱花无点垢，自然妖孽现原形。

其三

全息之人百罪除，举心动念鬼神知。善心一发妖魔避，岂不周身百体舒。


其四

都说道高龙虎伏，岂非德重鬼神钦。灵台清净便为佛，虽未修持也会成。


其五

德是前修第一课，自微至著满全球。先从洒扫应酬始，再上摩天万仞楼。

第三章 大江西派的标识

这个标帜图，实际上是天人通道的结构图（由于人天相通之地，故张三丰称为“通天窍”，《内经》称谓“通天者生之本，本于阴阳”。）是人身卦象 乾(☰)坤(☷)两卦之真中(中医因之明定为人中穴)，它是有与无的突破口，是两重天地四个阴阳的中转站。我院所以采取此图作为西派的标帜，并定为丹道院的院旗，也正是表明它并非一教一派所独有，是各教各派的共性，它符合丹诀的神秘要旨，是各教派丹诀的总体精神。它不但内蕴虚无真旨，也是扫除门户偏见的象征。故改名无派后，用此标帜旗，尤为得体。

再说“西”本庚申之地，白虎首经盘结之所，有水中生金之像，金丹非它不凝。月出庚方，一轮独露，正是金丹吐露之象——○。标帜图中间之小○，即鼻孔外虚无之地，名为“玄关”，别号“通天窍”。虚无即无极也。简称“无”或“虚”，它通幽达明，通天彻地，为进入活玄关真玄关的大门口与敲门砖。也是神气交抱，摄情归性的主要能量。因他是通玄之地，故以玄关称之，由于不着色身，又不远离色身，虚悬在外面，故称悬胎鼎或叫外玄关。详细精义，全编和简编都绘有《玄关直指图》，已作过深入细致的介绍，以后还将作进一步的深入研究与探索。

看了前面的两段话，便可明白，吕祖之所以为李祖，改名西月，字涵虚，一字团阳的道理了。法身成就号为真人，其象如丹，究极其体，仍为一虚，宛如满月“○”。虚即无也。虚无两字肩联并用，为无极之本体。“我身本自虚空来，我身还向虚空去。”不涵虚，便不能团阳，更不成其为西月。月出庚方，从初三至十五，从微至著。诚如《悟真》所云：“偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。只因火力调匀后，种得黄牙渐长成。”可见李祖之姓名字号，功、理、法、象全备，此即西派改名无派之理也，亦即西派标帜图之出处与来源也。去其外衣，剥尽皮毛，园陀陀的、赤洒洒的，一轮独露，即成真“○”（读音灵）。○即灵也，灵即无也，婴儿之本象，真空之本来面目也。〈《金刚经》〉云：“凡所有相，皆是虚妄，（无相之相，方为实相）。若见诸相非相，即见如来。”故养其无象，象故常存，守其无体，体故全真，无象无体，非真虚无乎？从此○之本体与天地虚空同，与天地虚空通，已与天地虚空合为一体，○之本体从此朗耀矣，能不照遍三千大千世界乎？能不如一月之印千江乎！此李祖之所以名西月，字涵虚也。此西派之所以可以改名无派而以  与○为标帜也。真空朗耀，一○（灵）独露，愿世人共赏之。

天乐诗断：

其一

无派功旗高举起，虚灵妙体贯天人。融通万国拴三教，九九都归一与○。

其二

无密光辉包宇宙，通天彻地放光明，须从有我归无我，万象包罗唯此○。

第四章 无派的真义与源流

第一节 有与无的辩证关系

无是有的对待，有是无的显像。世间的人都认为有是存在的，是物质性的；无是不存在的，是非物质性的；因此有与无便成为对立面。实际上，这种看法是偏面的。无的本身含有有的成份；有的本身也含有无的成份；也就是说，精神必须寄托于物质之中，方能显示威力；物质也必须倚赖精神的推动，方能发挥功能。只有协调两者的辩证关系，方可避免前者的飘忽无际和后者的死肉一团的偏枯之患。这就说明一个问题，人是精神和物质的结合体，即无与有的结合体。无是肉眼看不到的物质，有是肉眼能看到的物质，究极而言，它们都具物质基础。只是元素的成份不同而已。

现在我就把宇宙的一切生命活动现象分成两大类：1、凡有形象可见的物质，都把它归属于有的范畴；它包括：山河大地、花草树木、人物牲畜、星辰日月、冰雪雨露等等。2、凡无形象可见的物质，都把它归于无的范畴：它包括仙、佛、神、鬼、魂、魄、虚、空、风等等。唯物主义者说：“物质是第一性的，精神是第二性的。”惟心主义就把这两句话倒过来说。看了我第一段的话，自然已可得出正确的答案。毛主席说：“精神可以变为物质，物质可以变为精神。”谭子说：“当空因块，见块而不见空，粉块为空，见空而不见块。”这又说明有无还有互相转化的属性。唯心唯物都是偏面的论断。请再看一下道祖的定评吧！“有形之物虽然是器具，而无（空）才是真正用以藏物处。”又说：“有与无是相互生长发展的。”这都足以说明无与有的辩证关系。

人类社会的发展史便是一部从无到有，再从有到无的发展史，宇宙万物都一样。试想一个人到哇哇坠地时方才见到人的全形。在中阴身进入身体后，才开始人的活动，人形的有与中阴身的无配合后才有生命。但最初在母腹时，在男女媾精的伊始时，仍然是无形的，或且是有形无质的。及至结成胞胎，日积月累，十月胎圆，形成完整的结构，以至生而为人。到百岁数满，中间由幼童少壮到老死，唯余一堆臭秽骨肉，日久腐朽，又复变成灰土。这不是一个从无到有，又从有到无的演变过程吗？虽然这是仅指有形物质的单方面说的，但还有一个生之而来死之而去的无形物质呢？而他到反是永恒不灭的，所以就称他为无中之真有。从而也说明一个真理，“无本不无，有非真有。”所以说，精神和物质是相互衬托，互相依存的。从一个人说如此，从社会、宇宙或万物说也一样，都有这样一个演变过程。

试想天地未开辟以前，鸿蒙混漠，物质何存。及到粤稽盘古生太荒，用板斧劈开混沌而有天地。方始从一片空漠无朕，灵寂无声的虚界，逐渐步入草昧丛生，人物旺盛，以至达到今文明鼎盛的时代。古人有言，天地以十二万九千六百年为一终始。从元会上说，天开于子，地辟于丑，人生于寅，自开天辟地延续到今天，已经六万余年了。我认为这个推算历史的方法是最精确的。从草昧到上古、中古，现在都有历史考据，从结绳、到八卦至文字都有文物可证。不同于某些考古家，把历史推算到几百万年几千万年几亿光年的没有实据的凭空设想，几条煤炭，几块化石，几具骸骨，就能作为远古历史记载，这只能自欺欺人，永远得到不验证。

从上述这个有史记载的历史来推算，现在便是午未两个元会交接之期，有人称它是三期末劫，是三会龙华红阳白阳交替之期，存在着一个劫数的转折点。此话虽然荒唐，但也可以作为一个假像的推算方法。若再过六万余年以后，又将恢复成一个鸿蒙混沌，零寂无声的无的世界了。可无形的宇宙真宰，以及每个人或物的虚灵本性，不但在寄托于有形时主宰着大小天地生化化的演化过程，即使在离开躯壳的无形时，也仍然是一灵独照，孕育着下一元会新的胚胎。可见“团空为块，粉块为空”，确乎是万古不变的轮回定律。

我们是修炼丹道的人，如果不明白生灭有无的定律，就走不出因果报应六道轮回的死胡同的迷宫。贪嗔痴爱、喜怒哀乐、悲伤苦恼也便会永远跟随，并束缚着我们。如果我们要求获得真正的解脱，就必须深入于有无之中，解透“有无”这个相反又相通的奥秘真谛，便能完成有无的统一。逐步解脱有形的束缚，求出一个真无中的真有——无形的物质，才不失为一个真正的超生了死的人，成为能飞越劫运超乎物外的真宰。

丹诀中的炼精化气，炼气化神，炼神还虚。炼虚合道，就是完成一个从有到无，再从无到有的转化全过程，炼去色身的幻质，孕成法身的真体。如果你已真正明白了有非真有，无本不无的真理，就不会误认色身是真，把这一百多斤重的枷锁——死尸抱住不放，永远背着这个沉重的包袱，艰难的迈步；法身是假，轻率视之，一任天然真气，飘忽逃逸了。修道炼功的目的，就是要把有形之物炼为无形，无形之物炼出精英而转化成有形。经历炼精化气，化形为仙的长久苦炼的过程，肉身也会变成气体，虚体也会变成实体的。一旦法身炼成功了，聚则成形，散则成风，如心所欲，隐显莫测，能长能短，可圆可方的倾刻万变之物，你能说它是有呢是无呢！有相呢无相呢！是色呢是空呢！观音菩萨的“色即是空，空即是色”决不是如便说的。所以佛告须菩提说：“三十二相，即是非

相。”又说：“若见诸相非相，即见如来《金刚经》。”我人果能了脱诸相非相，则袈裟一脱，假面具卸落，心死神话，便自然把一个活灵活现的真菩萨捧出来。摔掉包袱，轻装上阵，还怕不能遨游三界吗。古人脱壳飞升，化形为仙，非如此乎！

孔子说：“食色性也，人之大欲存焉！”世间之人见美色而起淫心，是天生的属性，是最大的欲望。所以花香鸟语，沁人心脾，粉白黛绿，夺人坚志。是故情动则精摇，心惑则神丧。念灭则精化，精化则形固。心死则神活，志一则神凝。一念之差，千里之距，生死有无，真假立辨。转化之机，存于一毫端顷，真是变化莫测，世间的人，又怎么能知道呢！

天乐子诗断：

色即是空空即色，无为有处有还无。一毫端处阴阳判，透出先天无极图。

第二节 无派的真义

无派分二解：

(1) 无去一切党派、教派、宗派、帮派、族派等派别，无去拉党结派的不良风气，扫除门户偏见，削平一切山头，全人类混而为一，臻于大同，同于一家也。

(2) 无即虚无，标识图解也已说了。一派虚无，为大道之本体，亦大道之源头，为修炼家回归的共同目标。一、空、中、道、虚皆无之别名。无之形象即为○，故无极、太极、太阳、月亮、金丹都可以○象之。混沌鸿蒙，虚实融通，复还虚无之本体。非如此一“○”乎！以此图为标帜，真是旗帜显明。万法必然归宗，无可非议。

○（无）既高悬晴空，园陀陀地、赤洒洒地；其大无外，其小无内；包罗万象，蓄庇万类；晶莹朗彻，通天彻地；至无而含至有，极广大而尽精微；周流不息，悠久无疆；斯可以谓无派乎！

天乐诗断：

其一

只为人间帮派多，山头林立各称大（读陀音）。至教天下无宁日，寸土寸权争不休。

其二

本是一个太极图，鸿蒙来判号虚无。清光一片泯人我，虚实融通混佛魔。

其三

至大至刚亦至柔，小难容发漫球宙。大同世界先天道，物阜民康一事无。

第三节 无派之源流

无派源于西派，西派师承道派，始祖就是老子。老祖共传二大派：

其一，老传陈希夷，夷传火龙真人，龙传张三丰，丰传沈万三，邱元靖、李夫人、汪国通等，传人甚多，为文始派，又称隐仙派。

其二，老传王玄甫（名东华，字少阳），甫传钟离权，权传吕岩（字洞宾，号纯阳），吕祖门下，又分五派：

1、全真教祖王重阳，是陕西咸阳大魏村人，教行北方，故称北派。其传七个徒弟，马丹阳、孙不二、邱处机、刘处玄、谭处端、郝大通、王处一。世称北七真。（余略详简编）。

2、东派陆西星，字潜虚，明嘉靖间淮海人，道传东方，故称东派。

3、刘海蟾是后梁燕山人，曾远游秦川，遁迹终南山下，其名不显；张紫阳，浙江天台山人，继刘之后，道传南方，故称南派。

4、李道纯，号清庵，道号莹蟾子，湖南都梁人，为南派白玉蟾再传弟子，其功法融汇三教，主张中和，且道传中原，故称中派。

5、本派祖师李涵虚，四川嘉定府，李家河长乙山人，生于前清嘉庆丙寅年八月初四日寅时；母梦一道人怀抱一函金书入门，梦醒即生李祖。他初名元植，字平泉，后至四川峨眉山，遇吕祖洞宾，丰祖张三丰于禅院。吕祖为改名西月，字涵虚，一字团阳。吕李二祖密付本音，潜修数载而金丹成。以其生长西蜀，道传西方，故称西派。此吕祖嫡传五大派之大略也。

天乐诗断：

五派都从吕祖传，上从黄老下钟三。数流溯源无分别，都汇真空无有间。

注：钟三，即指汉钟离权与张三丰。

吕 祖

南派：刘海蟾—张紫阳—石杏林—薛紫贤—陈泥丸—白紫清（自张至白称南

五祖）—彭鹤林—肖紫虚

中派：李道纯，字元素，号清庵，别号莹蟾子—都梁（今湖南武冈）人

马丹阳—宋披云—李栖真—张紫琼—赵缘督—陈致虚—张大雨

孙不二

邱处机—赵抱元—张碧芝—陈冲夷—周大拙—张静虚—李虚庵

—曹还阳—伍冲虚

北派：王重阳

刘处玄

谭处端

郝大通

王处一

东派：陆西星，字潜虚，明嘉靖间淮海人

西派：李西月—吴大猷

字涵虚

汪东亭

柯葆真—孙吉甫

汪旻誉

徐海印

蔡潜谷

施菊英

徐竹茂

陈宗堂

朱天真

陈天乐

赵空功

刘空雷

项空龙

王空林

宏空炜

盛空克

马空会

张空敏

梁空全

张空涛

定人

四川嘉

清道光

第四节 西与无融通释义

西之与无，从表象看，似乎风马牛不相关。但一经分析，确乎并无二致。西为庚辛之地，白虎之位，五行属金。金能生水，水亦生金，金水一家（北一西四混合），结成丹母，与木火（东三南二混融）交并，同归戊己（虚无中五），三家相见，结就婴儿，金丹成矣。尝谓月出庚方，庚即水也，月亦水也，庚即西也，月亦西也，故李祖之名西月也。一轮独露，非○象乎！非即真无极，真虚无乎！世人对金生水，则视为必然，并无异议，一题到水亦生金，便认为胡说八道。殊不知水本坎卦，坎中真阳之体早已隐藏于二阴之中，抽坎填离，非抽此坎中之真阳乎，此点真阳，当初非乾中下陷之物乎，乾为金是大家所熟知的，抽坎填离，即抽此水中之金而复其纯乾之体也，所以丹道的第一步就是炼精化气（气即金也，通肺腑之物也。）精即水也（通肾脏之物也）此即水生金的第一步功夫，所以俗话说：“水里淘金。要知道金生水为顺行之道，是先天变后天的熟路，实为凡人之常道，水生金为逆行之道，是后天返先天的捷径，实为仙人阶梯。如此分析不知世人还有异议否。

故西即月也，月即○也，○即无也。西既等同于无，融洽无间，把西派改成无派，岂不顺理成章，无可非议。李祖说：“夫三教者，吾道之三柱也，分而为三，合而为一者也。夫以性兼命为一脉；以命兼性为脉；浑乎性命为一脉。此三脉皆道脉也；及其还无一也《道窍谈·仙佛同修说》。”可见李祖诸书，虽未提无派之名，而早已潜行无派之实，明示儒道佛三家不过吾道的三根柱子，最后都将还归于无，成为一家。吾今将西派改名无派，岂非深合李祖之原意乎！天乐诗断：

源流出处究分明，三教九流同一门，西与无通零即月，何须党战与派争。

第五章 大江西派传代九字的几种体解

第一节 周行老人在信中谈“九字”体会

1991年9月15日晨起，漱洗以后，偶翻《涵虚秘旨》一书，只是打算对此书应作阐述，以宏西派大道。我是随便打开的，无意中翻到62页，刚巧看到《大江西派》九字：“西道通，大江东，海天空。”过去我也看到过，未作深思体会。而今天忽似着了迷。我把九字看了又看，想了又想，忽然悟出一个大道理，述之如下：

“西道通”，是指西派丹法的通行、传授，师承而言。简单也可释成“西派丹法的流通。”

“大江东”这三字是说随大江之水东流而去。

“海天空”这三个字是说海天空阔之处，是指大海中的岛屿，或滨海之地，一片茫茫无际，渺无人烟的境界。

三句联起来便是：西派丹法的流通，是在大江东去的海天空阔之处。你是大江西派五代传人，此九字可详解之，看是落在谁头上。

我为了协助你行西派功法，愿将上述体会告之，是诚心传西派功法者，当深究“海天空”之语。关键为指何人，李祖当时可能有所感而为之。谁人传此，当然要靠对李祖之著述能详究为好！您对此有何体会，请告我，1991.9.15 周行。

信之二：

我为你谈谈李祖九字，你是否相信。今再扩充其义，更明白的向你谈谈，勿外传，免招物议，你只自己明白算了。你意如何？

（西道通，大江东，海天空），这海天空的含义很广，是指西道通之地点，人之姓及名均在內。“海天空”原是展现海与天之画卷，隐含“陈”之一字，此乃隐示也。你非道名天乐笔名鸣空乎！

“海天空”三字是隐示宁海陈天乐鸣空其人，我是在无意中体会到的，是不是不能定，一切你自己考虑之（下略）。1991.9.22 周行

信之三：

我于昨天上午刚发出一信，信中说及海天空三字之玄妙。这可能是我的牵强附会，但也不为无因也。记之勉之，亦为对你之一大鼓舞也。师云：“渡尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。”我们要共图大计，为西派功法之传授发挥力量了。1991.9.23 周行

第二节 门人小戴对传代九字的体会

“西道通,大江东,海天空”九字,原为西派道脉传承之序次,不但为西派传道渡人之大略,并暗蕴深层丹诀密义在里面。

从九字的字面说,周老之说,似有道理。回顾1990年3月8日,周老与吾师原无一面之交,先是来信求拜吾师为师,继而劈空而来,寄与吾师题名《涵虚寄意》七言绝句四首,可证周老之言,并非无据,并此附录原诗供参。诗云:

其一

大道由来不误人,坎离水火逆生成。何须更乞灵丹药,筑就玄基精气神。

其二

五传丹道汝成功,今世唯凭继我宗。一自鄂西神化后,幸留孤脉浙山中。

其三

仙法玄源浙水新,欣开讲席待三春。未因失路吞声日,忘却师传在指津。

其四

衣食无求传道宗,全凭心意运神功。前头不负西山约,会有群仙待汝从。

不过我更认为,九字后面六字,还具深层丹诀含义。徒虽不敏,略揭其中之秘,献于同堂道友及广大读者之前。

先从时节因缘来说,西道传到我辈,适为“空”字,为九字最后一字,物极则反,有从头更始之义。盖西道流通,若大江之水滔滔东去,遍弥于海天空阔之中。须知“空”是贯摄一切的。“空”即无,空极即无极也。终而复始,循环不已,即此可明,空字辈是承先启后的转折点。空又是有与无的交换点与凝聚点。空有含融,有无相印。经所谓“迎之不见其首,随之不见其后,执古之道以御今之有。”正此时也。吾辈既首当其冲,足征责任重大,可不诚助吾师,完成西道通之大事乎!

若从丹道密义来说,西道通者,月出庚方,正是“偃月炉,玉蕊生”之时。亦即道生一之时也。吾既深入空境,自然虚极静笃,恍兮惚兮,海底一阳,便于虚无本体中忽焉萌动,隐含来复之机,是谓天一生水,药物随玄关之息机,翕然而来归也。

“海天空”三字是两孔穴法点睛之语,海即海底水府,从卦象说 ䷹ (兑)为泽而 ䷁ (坎)为水,泽中水涌,小女露象,正是月出庚方之际。故海底不但为下鹊桥交宫过渡之处,亦北一西四,水生金之地,一四合而为五,西北合成一家也。天即天上 ䷀ (乾)卦,在先天说为乾,一落后天,便而成 ䷝ (离)。从卦象说, ䷲ (震)为木而 ䷝ (离)为火,日出扶桑,木能生火,次女原是长男,此阴阳转换之机也。东三南二是木火相生之地,二三合而为五,南东合成一家也。空为中间空洞一窍,上柱天而下柱地(海),是为先天真土,号曰黄婆,有钳制阴阳之功,调和夫妇之能,在于海天上下之中,自成一五,自成一家也。能使上下一气,大国下于小国,成其翻天倒海之功。故大江东者,即真意钳制坎水中之真阳,若将长江滔滔东去之水,合辟呼吸,逆还虚无一窍也。

再就西道功法来说,仍旧不过一个“心息相依”,功夫起首,便当洗心涤虑,放松肢体,把心息依于鼻孔外方寸之中,渐渐渐和,浸至于心息相忘,泰然大定,虚极静笃之际,恍惚杳冥之时,一点真阳之气,从海底水府龙宫,生出动象,一时间阳关紧闭,元窍门开,惊觉元神,心息复起。离宫有神光闪烁,坎府有真水上涌,此正有情下种之时,即玄关发现之景也。此时正是出死入生的危险关头。便当急速重依心息,神入太空,止息灭念,不可有丝毫转动(若一转念,便生情欲,有泄精之虞)。候神气同动之机,方可驾起自然之河车,驱动自然之法轮,合辟呼吸,循环任督,旋转于有意无意之间,则来复真阳,尽都化为虚无之气而归并于神府,为我之所有矣!

如此虚心实腹,渐生渐采,抽坎添汞,朝屯暮蒙,以应神机。久而久之,便可凡息断绝,马阴藏相,以至于阴尽阳纯,虚空粉碎,与道合真矣!此李祖九字之大略也。

一九九二年二月十二日 大江西派六代传人戴建忠

第三节 李涵祖师九字诗示

1991年9月28日上午,愁绪不绝,乃触发应请李祖指点大江西派九字真义之默祷。恍惚之间,笔攸然而动,共得诗12首,抄告毓照先生共悟。周行白。(今摘录首三首尾二首供参)。

其一

大江西派即仙宗,道脉深深蜀水东。万里清流传海上,海天空处印渊躬。

其二

大海宁时万里春,人间天上道家情。何来一卷长生画,指点传人五代名。

其三

毓秀空灵继我宗,三翻四复泣东风。坚心未减当年志,好向西天祝道同。

其四

赵家岭上布新风,我道西山毓照雄。愿得诸生体善信,慈航普渡众人同。

其五

事业东方第一家,工农神术放新花。愿凭自力更生术,酬得西天大佛槎。

一九九一年九月十八日 周行传录

第四节 作者小结与传录摘解

九字意义深刻，“海天空”三字，更加丹旨毕露，妙不可言。周老地址姓名之说，毕竟巧合，作为笑料可也。小戴九字体文，反感意犹未尽，但已明露端倪，足供参考。李祖之传感录，更是双关两意，既承认九字为西派传心秘诀，也承认是指点五代传人之名，而故意渲染鼓励之。作为一个西派传人，担荷正道，自是义不容辞，责任重大，又安可不呕心沥血，大振西风哉！传感诗说：“大海宁时万里清，人间天上道家情。何来一卷长生画，指点传人五代名”。用这样诙谐的诗句，借作者的地址和名字，进行深层丹诀的发挥，实在太好了也太巧了。作者现住宁波市宁海县，宁波者，平息海中之波浪也。宁海者，使大海一片平宁，平白如镜也。只有海不扬波，天下才能太平，只有海面宁静，大药才能回收。从自然现象看，海是不可能没有波浪的。张紫阳所以明白提出，“虎跃龙腾波浪粗，中央正位产玄珠。”第一句明示，大海本来就有波浪，人天生就有感情。当感情勃发之时，也和大海一样，如虎之跳跃咆哮，如龙之奔腾飞舞，浪高千丈，不可收拾。所以必须用宁海之术，即通常说的采药诀。这是丹道首要问题，故李祖借题发挥，郑重的提出。第二句进一步说明“情”字的重要，人间天上，道家佛家都离不开这个“情”字。古人说：“人情浓厚道情微，道用人情世岂知。只有人情无道用，人情能得几多时。”《坛经》说：“有情来下种，因地果还生。”只有在虎跃龙腾波浪粗之时，掌握机要及时采取，才能见到中央正位产玄珠的硕果。人间没有他就不能传种接代，天上没有他，就没有神仙种子，道家佛家没有他，也就无佛无仙可修。总之，要上要下，以至生长住世，都必从海底轮修起；从而也说明这宁海之术的重要性。第三四句进一步点穿，这是那里来的一幅海宇平宁太平盛世长生永命的图画呢？是指点西派第五代传人的名字吗！我们不妨再回转头来，看看第一首：“大江西派即仙宗，道脉深深蜀水东。万里清流漩海上，海天空处印渊躬。”读者试想，明明一个西派，为何又加大江二字，称为大江西派，这便把整个丹诀点活了。大家都知道，万法归宗，万水流东，西道所以不通，就因大江水的东流，如果能把东去之水，逆转而西，岂不变成大江西派。一派大江之水，滚滚西流，逆转西南乡之地，入于天谷神府，西归大路，岂不便此流通了。那末怎样逆法呢？就是把万里的清流从海底轮逆漩回来。再后又重点说明，只有在海天空通的时候，才能从深渊中印现出自己的身体。只有龙跃于渊，才能飞龙上天呀！

由此可明，“海天空”三字，都是丹诀的组成部份，三者相互依存，缺一不可。我们从海底轮腾空直上，便到昆仑天谷，透出天谷，便遨游九天之上。吾师潜谷老人当初为我名命之时，我与朱彩娟师妹一起拜师，承师兴然取名，以天乐呼我，师妹以天真呼之。并云待今后天乐鸣空，天真露象时，大江西派也就通行天下了。我后来便把自己的笔名叫鸣空，都不存任何意识，想不到正形成高层丹诀的总和，也成为李祖“指点传人五代名的验证。”

这首诗是12首全诗的总纲，是针对传代九字说的。既蒙李祖与周戴二人已把九字秘密彻底拆穿，又蒙李祖如此信任，委以重任。李祖说“五传丹诀汝成功，今世唯凭继我宗。”前后各诗对照，我复何辞，我决心以“海天空”

三字为主线，把全部丹道秘诀，随着丹程的进展，逐一解开。

天乐诗断：

其一

九字秘机妙莫穷，真传一句海天空。直通上下开中脉，劈破鸿蒙满太空。岂止地人名姓指，说明丹道兔乌从。还精补脑旋西道，不教大江水泛东。

其二

道本无形强绘形，红楼一梦假疑真。勉如人意传佳话，未挽天心是盗名。难验祖临真与假，若仍周在可为凭。年逾八十终非老，一日万言说得清。

第六章 返童长生的机理和方法

第一节 人类病夭衰老的原因

在谈论返童长生的机理时，首先要解知人类病夭衰老的原因。这是从反面扫除障碍求取成功的方法。

夫乐生恶死，人之恒情，祈求修真成道虽然也是少数，而无病返童和长生确是大多数人的共同愿望。所以历史上多少英雄豪杰，有一时觉醒的，便退隐修持的。秦皇汉武，求服不死之药，便是一个显明例子，由于不明病夭死原因与不得其门而入，结果都徒劳妄想，枉送性命，望洋兴叹，实为可惜。

一个人之所以疾病短寿夭折衰老以至死亡的原因是多方面的。

一、《感应篇》说：“作善降之百祥，作不善降之百殃。”是前生因果律带过来的业根和今生逐日积造的业果。老子说：“人之所以有忧患，只因为人有身体的缘故，人若没有身体，忧患也就没有了。”我认为这个讲法太消极了一点，也是不现实的。一个社会的结构，就是人群的结合体。如果没有这个结构，修善作恶以至世界上人类所有的活动都没有了。寻根究底，还是应该怎样去从事做人的问题。这也就是我本文要在第二章中首先去辩证道与德的关系的原因了。不然在这样一个丰富多彩，熙熙攘攘，物质高度发展的文明社会里，还会有这样多的矜、寡、孤、独、废、疾、夭、亡的人呢？请大家仔细思考，如何建立各自的人生观，发挥各自的才能与智慧，做一个公正善良的人，自利利他，有益于人

类的人。成为当代的超人，成为改造人的素质与人格，改造世界，左右宇宙，旋乾转坤的人。一般的人都只在业根子上打圈圈，又怎么能逃得出六道轮回的小圈子呢！

二、不知生活方式，违背工作规律，是引起疾病，加速衰老或死亡的主要因素。歧伯说：“远古时候的人，其知道修养方法的，取法于天地之常道，调和和保生的方法。不暴饮暴食，合理的调节饮食，早起晚睡保持经常的规律，不做过份的劳动，所以能做到形体与精神一样好，而能活满应有的寿数，超过百岁以上方离躯壳而去。现在的人就没有这样做，把酒作为琼浆来饮，饮得过多，以说谎无信为平常习惯，喝醉了后还要进行房事，以色欲过度泄尽他的精子，消耗完他的真气。不知如何保持盈满之器不让他外溢。不按规定的时间乱用他的元神，要求过度的快乐，作息睡眠都没有节制，所以只有半百岁就衰老了。”广成子也说：“至道的精粹，深远暗昧；至道的极致，昏昏默默。勿视勿听，保持精神的宁静，形体自会康健。清神静虑，不要劳累你的身体，不要消耗你的精子，才可以长生。视而勿见，听而不闻，不要有太多的思虑。你的精神才能守护你的身体，使身体长久。保持你内心的虚静，弃绝你外来的纷扰；如果你追求智巧，形神便容易败坏。我帮你达到异常光明的境地上，到达至阳的根源；帮你进入极度深邃的门径中，到达至阴的根源。天地各司其职，阴阳各居其所，万物就会昌盛。我株守至道的纯一，而把握至道的和谐，所以我修身一千二百年了，我的形体却还没有衰老。”以上二段至理明言，把病夭衰老和无病长生正反两个方面的原理都已透彻的阐明了，就看大家是否能照办。

三、损精耗气，是疾病衰老死亡的总根子，上节也已谈了，“无劳尔形，无摇尔精，无思虑营营”。明白的说，劳形则伤气，摇精则伤精，思虑不休便丧神。精气神三者，人之三宝；三宝丧尽，性命难保。始为病衰，终至老死，过度则短寿夭折。所以古人说：“塞精宜急早，接命莫教迟。”又说：“油干则灯烬，精竭则身亡。”是故一个人只要精路一闭，便能个个长活，自是必然之理。

四、贪嗔妄想烦恼忧郁悲恐惊，都是疾病夭折，衰老死亡的催化剂。但这又是每个人与生俱来的通病。不见吮乳婴儿，一只手捧奶吮乳，一只手遮住另一只奶，如果有人分吮之，便会拎起小拳乱打，着实有趣，以至怒之而哭，悦之而笑，爱之则抱娘脸孔表示亲昵，察颜辨色，随机应变，不教自会，出于天性，莫不自然。

及其既长，色声香味触法惑其心，喜怒哀乐爱恶欲摇其志。妄想贪求，绞尽脑汁，烦恼妄想，忧苦身心。巧取豪夺，穷奢极欲，不惜身家性命。又怎能不遭其浊辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道呢？

天乐诗断：

妄想贪求烦恼多，轮回六道苦无休。爱河孽海不知避，怎免病贫夭老磨。

第二节 返童长生理理

业根斩断了，生活也有了节律，堵塞掉损精耗气的漏洞。一个人如果能做到清静无为，清心寡欲，就不会心生妄想，贪得无厌；不但没有了忧愁和烦恼。还能得恬怡之乐；乐从中来，其乐无穷。俗话说：“心宽则体胖，精足则神全。”排除掉病夭老死的原因，便跨入反童长生的门槛。真个是反手之间灾变福，一弹指顷鬼变仙。

如此反其道而行之，遗其形骸，空其肢体，不为情绕，不为身累，自他不二，真空无我，自然一片空白，进入○的境界，即可解脱一切束缚，一切障碍。如此无心于事，无事于心，沉默寡言，定神不动，闫罗老子也奈何我不得。古人云：“修罗不开口，闫罗难下手，修罗不说话，闫罗也害怕。”就因为你已进入○的虚无圈子里，已无法找到你的形影与把柄了。

可以看出，排除了疾病夭折衰老死亡的原因，便可洞知返童长生的机理，从而实践因应的锻炼方法，一定能够获得预期的效果。

天乐诗断：

乐生恶死是恒情，怎奈爱河孽海深。若肯回头应未晚，自然规律要遵循。

第三节 返童长生的方法

返童长生的方法，简要精神，在疾病夭折衰老死亡的原因和返童长生的机理中，都已概括的谈到了。具体方法，不但各家各有不同，内容也非常众多，内功静功，动功外功，动静相济，内外合炼，不一而足，丰富多彩。

而炼己筑基，文烹武炼、炉鼎、火候、药物、采药、炼丹，更是炼功九大关键。不可不详加深究。大家都知道，水和气是人的生命源泉。所以丹道的核心就是蓄水和养气。大江西派九字传心秘诀，讲来讲去，无论是西道（通向西方的道路）也好；大江东也好；海（海底轮，水谷之府，海底龙宫）天（天谷昆仑）空（中脉通天窍，大气通流之处）也好；都离不开水和气。也就是在水和气中做功夫。

“海天空”三字，不但都是人的生命源泉，成仙作佛的梯航，有似于火箭导弹升空发射的基地。也是泄水、漏气、疾病夭折衰老死亡的最大漏洞。堵塞了漏洞，水就不会干涸，老树也会重新长出嫩枝。

人身的漏洞很多，“海天空”不过是三大重要关口，括为上下两个。其上部就是眼耳鼻口，它的总门户就是鼻孔外径寸虚无之地（即通天窍），其下部就是前阴（男阳物玉茎，女阴道子宫）、后阴（肛门），它的总门户就是会阴（即海底轮阴跷穴）。过此便是阳关大道。上为走气之门，下为泄精之户。由于欲壑难填，有人称它是无底洞。果能上闭下闭，加以眼不外视，耳不外听，鼻不外嗅，精气神三宝，固结不解，回风混合，不就可以延寿永生了。俗话说：“欲点长明灯，须求不死药。”上闭下闭，不死药不求自得。

天乐诗断：

若要长生补漏先，两头不走中间全。但求上下门开锁，可许凡夫去作仙。

第七章 关于玄关窍的辩证论述

第一节 玄关直指

玄关究竟在何处？首先应究明吾人一身上下之正中在何处？生身受气在何处，天人通道在何处？其次还要研究一下，圣人只一“中”字示人的道理。以及各真强调的“天地之中是真中”的道理。

先从医学谈起。中医学经络穴位，以口鼻之中定名为“人中”穴，便隐含真意。盖此处不仅在于口鼻之间天门地户的正中，也是五行四象，任督二脉，四经百脉，奇经八脉辐辏交会之地；包括终点和起点。而人中之外（即鼻孔之下）又是口鼻呼吸之气和天地阴阳二气升降开合，卷舒交换的地方，是唯一一天与人交换的大通道。故真正“人中”，应在于天人阴阳四气交接之正中，与人身卦象乾坤二卦之中处，不能着于肉体死穴之中，才符合人中之真旨。此中虚悬一穴，四方不着，有独无偶，故称玄关一窍，并有悬胎鼎之称。

此窍既是大小天地乾坤示象交合之正中，所以合于天地人三才之原理，而有三才窍之称。从中医定穴，揭开天地真中的面纱。人身配天地，人所共知，而人身合于卦象之理，知者希有其人。有以身心为乾坤的，首腹为乾坤的。心肾为乾坤的，又有以头圆象天足方象地，以头足为乾坤的。但都与乾坤二卦爻象，实无关联之处。

《脉望》云：“人之正中应在心肾之中（即人身上下之正中），为何以口鼻之中为人中哉！大概是有讲法的。因人中之上是眼耳鼻三双窍，均偶数，象（坤）卦之三双爻；人中之下是口及二便三

单窍，均奇数，象（乾）卦之三单。乾天坤地，地天合而为（泰）卦，人中适在人身卦象（泰）卦之正中，合于天地人三才的原理，故称口鼻之中为人中也（原意非原文）。”这样人中定义的秘密便完全揭开了。这才符合天地之中是真中的原理。然亦不能着于人中穴上，应在人中外径寸之地虚无窟内去求之，始合乎虚无与乾坤真中之象。所以玄静子说：“鼻孔外虚空径寸之地是也。”这样这个有独无偶的一窍，就没有人身另外的任何位置所能取代了。

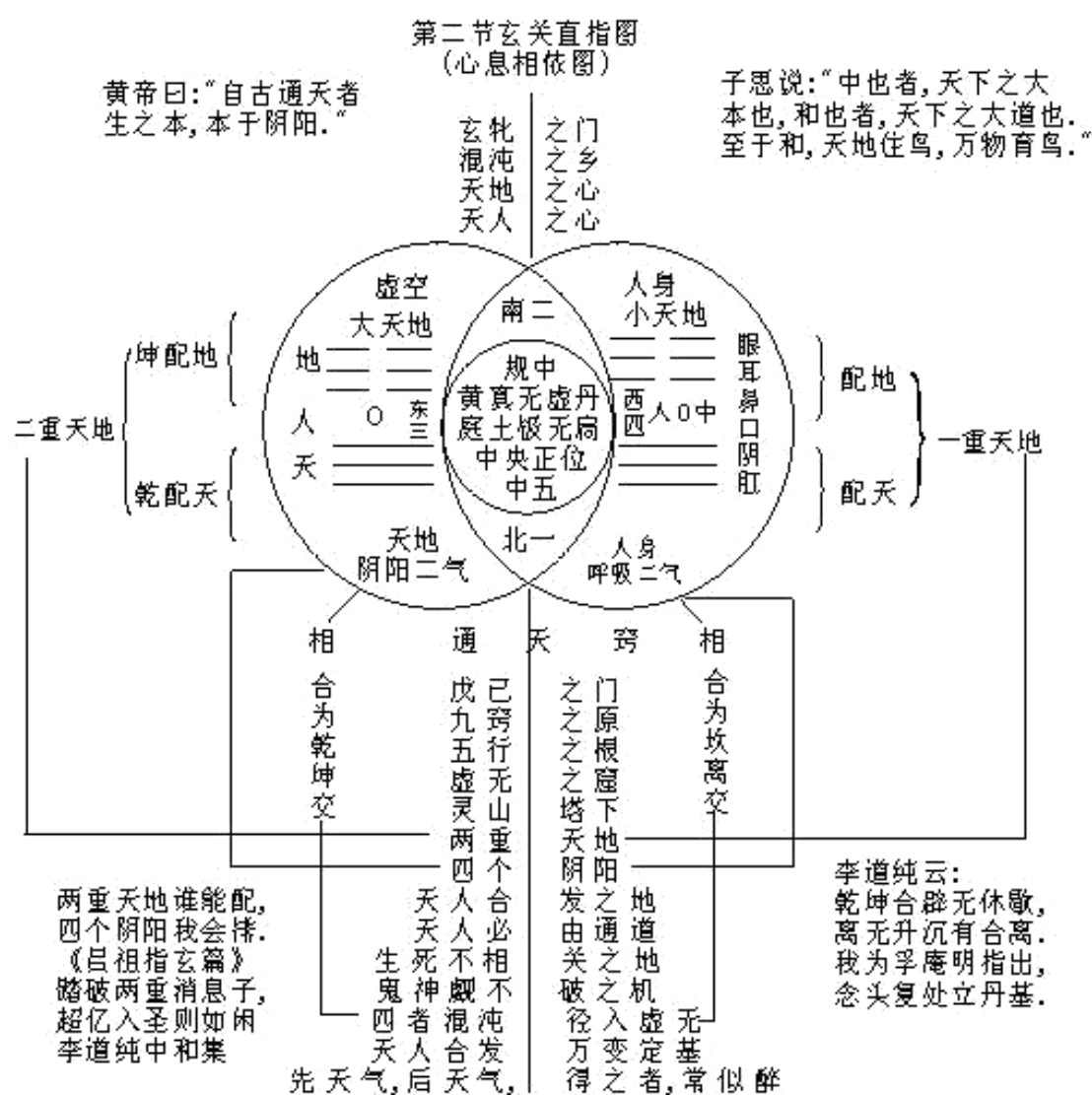
吾人从呱呱坠地时起，脐带剪断，便靠口鼻呼吸之气接通天地阴阳之气，出入交替以维持生命，此路不通，天人道断，性命即非我有。说明此处确是吾人生身立命之基，阴阳交媾之地。故以生身受气处名之，或称呼吸起动处，或称念头起动处。足证此地为吾人之生门死户心根命蒂也。吾人日常之一举一动，一言一行，莫不赖呼吸之牵动。否则一口气不来，便是死尸了，一堆臭秽骨肉，还能动作吗？常言道：“三寸气在千般用，一旦无常万事休。”试向你还有什么，还能要点什么？李清庵的“中”字之解说：“我设一喻，令尔易知，且如傀儡，手足举动，百般趋跄，非傀儡能动，是丝线抽动，虽是线上的关捩动，却是弄傀儡的人牵动。咦！还识这个弄傀儡的人吗？休更疑惑，我今直说给你们听。傀儡比此色身，丝线比玄关，弄傀儡的人比主人公。一身手足举动，非乎足动，是玄关动（即先天一气合辟之机动），虽是玄关动，却是主人公使教玄关动。若认得这个动的关捩，还愁什么不能成仙呢？

玄静子解释说：“傀儡比我等色身，抽傀儡之线捩，实即口鼻外呼吸合辟之机。然却不可着于形体，乃先天而生，后天而接，鼻孔外寸径之地，呼吸出入起动处是也。主人公即孙外公（身外功之谐音），○象，身外虚空一着是也。”清庵又曰：“今人多指脐轮、顶门、印堂，或指两肾中间，肾前脐后，以上皆是旁门。”丹书云：“玄关一窍，不在四维上下，不在内外偏旁，亦不在当中（指明非人身上下之正中），四大五行不着处是也。”玄静子说：“鼻孔外虚空寸径之地，岂不是四大五行不着处吗？此中有合辟之机，岂不是玄牝（即玄关）之门吗？一故知玄关者，虚无一窍也。先天而生，后天而接，顺用之则凡，逆用之则仙。死户生门，宗此一窍。玄宗最初凝神调息，即在此窍也。”若不知心息相依之理，则神怎么凝，息又怎么调。要知道呼吸起动处和念头起动处，是神息的源头。不知在源头上凝神调息，又怎么能够调的成呢？

天乐诗断：

逆向源头神息根，天人交接配阳阴。医径明露端倪后，始识真中不二门。

第二节 玄关直指图



第三节 主辅玄关与死活玄关

前述各篇都已基本点明，真正玄关并非指上中下三丹田而言。而应该从截流溯源着手，也便是从堵塞漏洞着手。为了便于实践，我把它分成二个阶段，两孔一穴。

第一，有为阶段，以不着色身的**鼻孔外径寸之地的虚无窍为主玄头**，一般称为**外玄关**，理详玄关直指及其图解。张三丰祖师直称为“通天窍”。理由十分充分。他在《玄谭全集》中说：“执己不是，离己也不是，谁知一点元阳，明明洒洒在己身玄中高处，隐藏于不内不外之密处，内外一气牵连（直探奥谛，理直气壮），千古不传之秘。”又说：“然人身现成放着两个真消息，与天地日月同体，不差毫发（天地非阴阳不载，人身非呼吸不活，阴阳与呼吸，即外内一气牵连的两个真消息也。）是故天地万物之最大者，人身万物之最灵者，天地不过是个大人，人不过是小天地。所以人身造化同天地也（岂止相同而已，实乃息息相关，时刻交流气机，互通消息的）。谁能醒悟人人有个“通天窍”（即人人都与天地相通，也即人人可以修道，无智愚贤不肖之分，不要把自己看轻）；人人有一味长生不死药（先天一气，人人各具，不亏待任何人）；人人有个炼丹炉；人人有个上天梯；人人有个人不识；人人不信有白日升天路；情愿受死，哀哉痛哉！

本文一连说了六个“人人”。点穿六个人人必具修道要素，名虽分六，理实一贯，近似值之叠义辞也。都是从“通天窍”三字延伸扩展开的。所以我们必须醒悟通天窍的重要。古人说：人的性命在乎呼吸之间。通天窍是每个人的呼吸通道，呼吸又是内外一气牵连，人身生命延续的象征，呼吸也是阴阳二气的消息。是故黄帝说：“通天者生之本，本于阴阳。”《易系》说：“一阴一阳之谓道。”孔子说：“道也者不可须臾离也。”（一息不来，便不能活命，呼吸不来，脉搏便停止跳动，刹那之间便和社会脱离关系）所以又说“可离非道也”。既：呼吸=阴阳=道，说明修道就是修呼吸。呼吸就是气，炼气功，便是做呼吸功。这便是直接联系实际的解释。阴阳合一即虚无，虚无即先天一气，即长生不死药。通天窍上（坤）下（乾），故称乾鼎坤炉，是阴阳呼吸四气往来交换之地，故又称阴阳鼎或阴阳炉。《悟真篇》说：先把乾坤为鼎器（天地阴阳之气也），次将乌兔药（呼吸之气也）来烹。既驱二物（即乌兔药物）归黄道（即虚无通天窍之乾坤鼎器），争得金丹不解生。岂不是现成的炼丹炉。通天之窍，岂不就是上天之梯，升天之路吗？主人公人人具在，却又人人不认识，你说可悲不可悲呢？

通天窍外通天地阴阳，四方上下，九洲十二节气。内通周身上下，上通天谷泥丸，下通尾闾涌泉，九窍五脏任督及八脉，是天地人生之根与生药之源。荷兰高罗佩（A. H. RANGUAK）：“《易经》进一步阐述，阴阳交感以生命的精神‘气’——一种充满于宇宙的神秘力——为基础，用于人类。‘气’意指在于每个男人身上并构成其生命元素的宇宙精神的微粒。这种元素循环于全身，而特多的存在于‘鼻息’和‘阴精’之中，女人也陪有这种‘气’。”从此也可以明白，我们以“通天窍”为主玄关，“阴晓穴”为辅玄关的道理了。两个玄关，一上一下，同为生药之源，也同为断档走漏之地。生之失之，同出一源，可不妙乎！非即人之生门死户乎？《入药镜》说：“上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。”也是明示此理的注脚。不但要从断档上架桥通过，使牛女不隔，成为天梯与升天路。更有意思的是上星下潮，如地心之吸力，相吸而互应。

辅玄关的阴晓穴与通天窍一样位据要津，都是人身的至要通道口，上下兼持并炼，便可两全其美。

《参同契》称谓“两孔穴法。”《四百字》称“铅汞归真土。”《道德经》称“玄之又玄。”丹家一穴有两孔，空其中，而窍其两端，为任督交合之地，阴阳交会之所，乌兔往来之乡，上闭下闭，金气相须，此法再玄玄也。为了进一步使大家明白阴晓穴的重要与所以我用它作为辅玄关的道理。这可说是人身之生理状态和天机奥秘所划定了的常道或规律。张紫阳分析说：“采阳气唯阴晓为先。阴晓一脉，散在丹经，其名颇多。上通泥丸，下通涌泉。皆从此关窍尻脉周流，一身贯通，得之者，身体康强，容颜返壮。在坤地尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日生气之根，产铅之地也《八脉经》。”

潜虚翁《又论调息法》云：“凡调息以引息者，只要凝神入气穴，神在气穴中，默住阴晓，不交自交，不接自接，所谓‘隔体神交理最详。’古仙已言之确矣。”张三丰则说：

“调息者，调度阴晓之息，与吾心中之气相会于神凝气穴之中也。学人采取元精，必寻气之活动处，而以静合之。此谓之神气交，则男女媾精，真种化生《后天串述》。”

初下手心息相依，便是从外玄关听息开始的，也可以听息观息同时进行并以念息结合之。庄子的听息法，观音的从闻思修，都一脉相承，从耳根悟入，我曾以间接相依名之。体质虚弱亏损已甚的壮年或老人，还可直接依止于辅玄关，也可从上到下逐步深入修持，亦可上下兼守一起修持。这便是修补缺漏挖旋造化的方法，也便是开关展窍，采药运周天的方法。

二、第二阶段是无为阶段，即是以阴阳或神气之结合体为玄关，也叫活玄关或真玄关。当心息相依到于心息相忘时，自然依极而化，静极而生动机，从此便于无中生有来。即此动机之有无相入处，便是真玄关。它是神气互动或互静的产物。见于上则金光耀眼，有如日月之初升，或如明珠晃动。见于下则阳生情动。有如江海之来潮，或如猛虎之出洞。有时如彩霞遍地，有时如繁星满天，有时如白雪漫空，有时如烈火燎原，有时如惊雷乍响，忽然惊醒。及到机发籁鸣，自然时至神知。所以真正的玄关一窍，实在是没有固定位置的，更不是死水一潭。活泼泼的，赤灵灵的。综其大要，不外为光现和气现两种。显现的条件一般都在寂然不动之时，恍惚杳冥之中。那里忽然开启，冲出真气或亮光，那里便是玄窍。可见真正玄关，不但没有定位，亦非肉眼可见，有时还一瞬即逝。总而言之，玄关是神气交媾时产生的灵光或灵气。它是求玄结丹的关口，是神气聚合的转折点。故李祖说：“玄关者，神气交媾之灵光。”刘悟元说：“黄庭者，中央正位，即是阴阳相合中一窍。又号为玄牝之门。”两人之说，虽异实同，神气即阴阳也。黄庭与玄牝即玄关也。刘悟元在《黄庭经解》中说：“黄庭即玄关一窍，因其为天地之根，阴阳之门，性命之源，故谓玄关。因其为谷神所居，统御万法，主宰万事，故谓黄庭。因其无

形无象，无方无所，离种种边，又谓虚无。落到实处，总是一中而已。”中之口（0）即阴也，中之丨即阳也。故“中”即阴阳合体之象也。此活玄关与真玄关之真中，与第一阶段有为阶段之虚无与中的不同点，不能不认真的辩认之。一为玄关登进之门（入口处），一为玄关成象之体（窍中窍）。望各方道友详体之。

天乐诗断：
真假玄关既辩明，何难活泼出元神。阴阳合一方成道，何用三田摸索寻。

第八章 以外玄关为玄关的再次深入探索与求证

第一节 玄关再论

再论玄关：未免重复，然“路漫漫其修远兮吾将上下而求索”乎？种种迹象和实据，足以证明吾言之不诬也，吾图之非妄作也。“言”指《玄关直指》，《主辅玄关》等诸论述，是指玄关直指图与大一图八卦图等诸图而言。

老子说：“得一，万事毕。”一者独也，上也，大也，太极也，无极也，一而神也，二而化也，其为物不二，则其生物不测者也。可知一者，乃两仪未分之前，生天、生地、生人生物之始气。夫此始气，在太极或无极都可以0象之，即人身未生之前或人身即无之后，亦都可以0象之也。

可知不但天地未生之前从0开始，人身未生之前亦从0开始也，即丹道之起手，又何尝不从0开始哉！《尚书》云：“维皇降衷，厥有恒性”。衷者心也。性即灵也。维皇即万灵之真宰也。人本万灵真宰化气之分灵，是皆无中生有，大0分出之小0也。故炼丹之始，必先究明父母之未生前。古仙说：“但向未生前见的，教君亲见伏羲来。”故能知一与0之兆始者，即能知丹道之真玄关也。

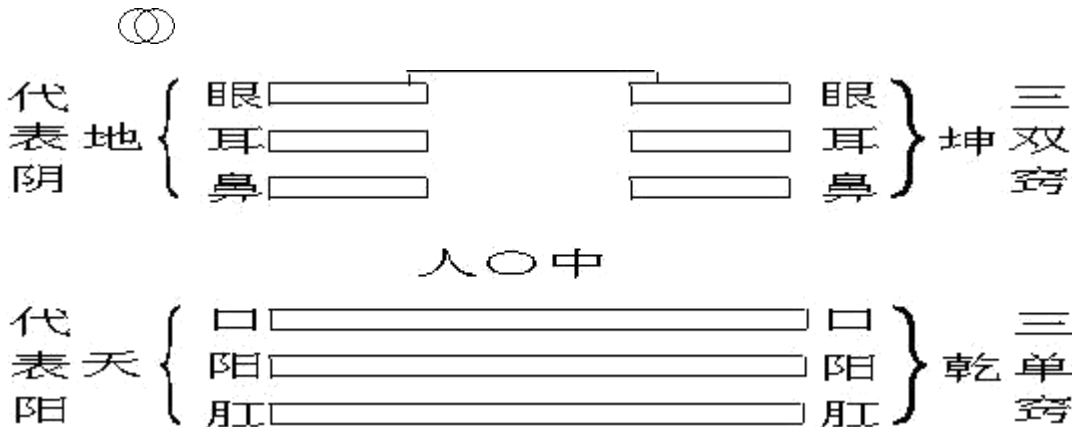
天乐子之所以改西派而创无派，扫尽枝叶而直探本源，直截显示先天虚无一炁的本来面目。并抬出0和为标帜，是富有现实意义的。我之所以作《玄关破解》与将发《大一专论》，都是根据这个原理分析的。

李道纯说：“玄关者，至玄至要之机关也《中和集》。”生死关头，凡圣分际，非至玄至要之机关乎！标帜图中以二0互相贯连，从而突显出大小虚空中间之小0，此正所以显示人中为玄关之密义也。外内假真两重门户二个玄关，都不能背离这个标帜。不仅天地之大虚空与人身之小虚空藉此中间之门户息息相通。即神气交抱，形成胎息时，亦藉此中间之门户混沌之而结成丹头也。人自呱呱下地之伊始，天地之气与人身之气便日夜相互交流，从无一息之间歇。张三丰说：“隐藏于不内不外（人身与天地中间）之密处，内外一气牵连，千古不传之秘《玄谭全集》。”黄帝说：“通天者生之本，本于阴阳《素向内经》。”魏伯阳说：“乾坤者易之门户，众卦之父母，坎离匡廓，运轂正轴《参同契》。”张紫阳说：“先把乾坤为鼎器，次将鸟兔药来烹。推使二物归黄道，争得金丹不解生《悟真篇》”此皆直指玄关之门户，尽管四人讲法略有不同，而真旨实一致，合而参之，其义明矣。故此0者，张三丰不但以己身内外之真炉鼎称之，并尝以“通天窍”称之，黄帝之说，可谓注脚矣。伯阳、紫阳之说，已兼含功理功法之秘义矣！

《脉望》之说，尤为详尽，把人身孔窍。说成是八卦卦爻之窍。将九窍之三阴三阳分成☷（坤）和☰（乾）上下两卦。使人中穴从两卦的夹缝中突出，成为不可差之毫发的天地真中。万古流芳，丝毫更动不得。它的奥妙，不仅刚巧在于人身卦象之正中，更奇的是丹道逆用，乾坤颠倒，成为三阳开☰（泰）的布局，使眼耳鼻舌阳物肛门的人身九窍全部包罗在里面。天乐诗断：

重重叠叠破玄关，小似弹丸天地间，合一阴阳方有窍，中央正位贯人天。

第二节 人身九窍☰（泰）卦象图及论证

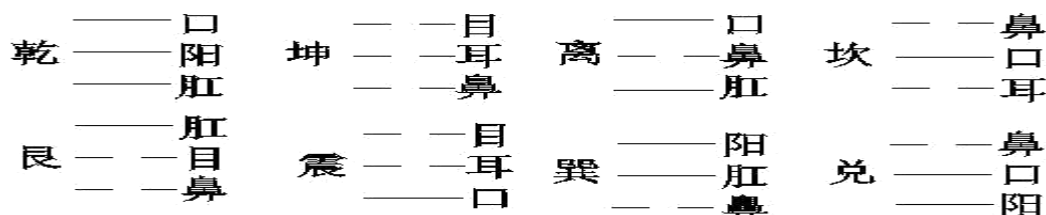


葛仙翁说：“乾坤合处乃真中，中在虚无甚空阔。簇将龙虎窍中藏，造化区机归掌握《玄玄歌》。”佛家诗说：“佛在灵山莫远求，灵山只在自心头。人人有个灵宝塔，好向灵山下修。注：灵山塔：鼻子也。自心头：自心合而为息，自心头者呼吸起头处也。灵山下：即指鼻子下面人中之外虚空之地也。解穿了与葛仙翁之说，毫无差别。《性命圭旨》说：“二六时中，眼常要内观此窍，耳常要逆听此窍，至于舌准，常要对着此窍（舌准即舌头也，三个此窍以舌头对着为准，舌略上翘，刚巧对着，舌为心苗，与天心相接，何等奥妙，也明白指穿此窍位置）。运用施为，念念不离此窍（眼耳鼻舌心意全归中了）；行立坐卧，心心常在此窍。”上述三段，皆明指真中的位置与作用，为三阳开泰，奠定扎实的基础。故我再次作图示象，粗泄不传之秘，以为登进之门，为进入内玄关窍中之窍开个方便之门。

天乐诗断：

三阳开泰地连天，九窍平分双与单。一自相依心息后，玄关窍里又玄关。

第三节 内外八卦五行九窍关系示象图及解



大家都知道，心属火，口舌亦属火，舌根直通于心者也。肝属木，眼亦属木，眼之光（神）直通于肝者也。肺属金，鼻亦属金，鼻孔呼吸之气息息与肺气通流也。肾属水，耳亦属水，耳之气直通于肾者也。脾属土，虚空（中）亦属土，鼻孔外之虚空（通天窍）直通于脾者也。心、肝、肺、肾、脾、身内之五行也；口眼耳鼻中（人中），身外之五行也；泰卦之中，不唯适当八卦乾坤交合之中，又在人天呼吸阴阳二气交接分际不内不外之正中。此所以不唯能够通内外一气牵连之阴阳。亦所以能沟通内外之五行也。九窍之气会于外，五行之气聚于内，再加己之元神（主人公）在人破体之后，早已退居己身不内不外之宾位，故内外之气都当于不内不外之宾位以翕聚之也。请再参各图与无派标帜图可明。八脉九窍，四肢百脉，皆为气所窒息而死矣。《楞严经》言及，诸菩萨修行，有由九窍之一而得者，有由地水火风而得者，诚以内外虚空各具太极之体故也。

为了彻悟其理，请重参李道纯赠明人的那段话，“上至顶门，下至脚根，才着一处，便不是也。亦不可离了此身，向外寻之。所以圣人只一‘中’字示人，只此‘中’字便是也。”你知道主人公是谁，他又怎么会跑到外面来呢？这就因为人落后天及破体后，八卦也

由先天变为后天，元神的位置也被识神占据了。

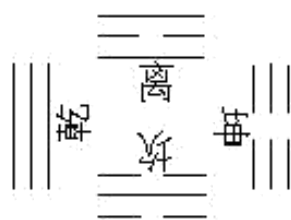
天乐诗断：

九宫八卦八阴阳，内外空牵摄五行，口鼻自通心与肾，全归全受合中央。

第四节 先后二天八卦变象图并解义



乾坤定上下之位而为鼎器
坎离司左右之行而为药物
先天八卦



先天变后天



三物一家，都归戊己，青赤白黑各居一方
东西相交，金伐木，南北相交，水克火

兹就先后天八卦方位与火候有关者，据上示图略解之。先天乾南坤北，离东坎西；后天则变为离南坎北，震东兑西。四卦互易则为离南坎北，乾东坤西。坤在后天，又为西南方，坤卦六爻皆虚，故虚空即坤方也。世人恒以‘坤为腹’喻之，从丹道说，则误矣！虚空之坤，安能落入实处。而且从后天说，已移位于西而落入西南方，人之腹亦能移置西南方乎？《悟真篇》说：“要知产药川源处，只在西南是本乡。”丹书都言坤方，皆取无中生有之象也。我更进而言之，坤方者‘通天窍’，鼻下之虚空也。不

能忽视这样一个现实，人之呼吸已从脐轮转到口鼻呼吸，鼻通乎肺，其色白，位在西方，口之舌通乎心，故舌为心苗，心属火其色红，位在南方，今‘通天窍’之位适在口鼻之正中，非名实相符之西南方乎！何况此中确乎“存在特别多的生命元素宇宙精神微粒。”紫阳称它为产药川源之处，也是对秘机的直示。

后天既乾东坤西，而后天兑居西，先天坎亦居西，金水一家之理明矣。后天震居东，先天离亦居东，乾同于震，震同于离，乾震离为一处，木火一家之理亦明矣。后天坤居西南，先天巽亦居西南，巽为风，风为气，空穴之气，荡而为风，形成大气出入门户，使巽坤、虚空与通天窍划等号，落实在同一位置上。巽坤既在一起，所谓鼓巽风而运坤火者，亦自然而然矣。此中央正位之卦象变化与应机运用之道也。三五都之理，亦昭昭乎明矣。

天乐诗断：

八卦虽分先后天，中央正位独巍然。由他变化男兼女，不出阴阳坤与乾。

第五节 谈破体与元神变为识神之由

破体与否？是人身生命的转折点。破体乃天地之自然造化，当五千四百生黄道之日，即为纯阳纯阴完成之时，过此一日即为破体。交感之精既生，童体自然而破，不必待男与女媾，女与男交而后为破体也。故笔者认为，如果没有得诀，不能掌握这个关键，无论其双修或单修均难有成也。出家为僧为尼为道士，也与常人一样走漏，亦不过徒有其名而已，岂能避免衰老与死亡哉！

若既破体，则真阳已经破散，其时命门之元气，由夹脊上冲，与顶上之祖气相交，是为坤阴上入乾鼎，乾阳下陷坤中，而变成 离坎之象。命门原有之元气，被挤而下陷于命门与阴跷之间。天地既交，离阴虚而浮动，时时外驰，一点元情，往来于中宫神室，冲动后天情识，情识因而上冲至顶，与离中之性和合而情动，再下而至命门，即生有形之精。性情混合，元神变为识神，完全后天，由识神主事矣。元神之地位，既为识神所占，由小虚空挤出，退处于不内不外之虚空中，与内外一气牵连之气，处于同一位置，故道纯解之为丝线之‘主人公’也。此也是通天窍从自然规律演经而变为入门玄关的必然铁证。《西游记》孙悟空之所以称‘孙外公’也。孙外公与身外功谐音同音。身外公即所以教人在身外做功也。身外做功，不执色身，不着一物，无比高尚，可说是子孙万代最高公祖，故可称谓孙外公也。所以每当孙悟空上阵时，高叫一声孙外公来也，一些妖精鬼怪，便都逃得杳然无踪。也已说明，你若能到身外去做功，一切群魔就难以上身，无法惹你，所以这个功夫，也就成为丹道“防患虑险”的秘诀。诸君之所以着魔者，即着于色身之有害也。是故老子特意提出：“吾之有患，患乎有身，吾若无身，复有何患《道德经》。”有身之累，岂不大哉！只为有身，一百多斤枷锁的沉重负担，使人无法腾飞，以至举步维艰。然则，设果无身，你又将向何处寄托，现在的我又将何去何从。既来人间，岂能无身；心息依虚，就如算术的返还求证术。无身虽然一时做不到。但运用你的主观能动性，不执着此外加的色身，是可以做到的。到身外的虚空中去做功夫，无疑是超脱色身的最高招。是故孙外公者，即元神（主人公）在自己身外做功也。不然，又如何能够把身悟空呢？故谓径修法身之法。从原理上说，也是如此。譬如欲运瓮者，必使身体站在瓮的外面，方能把瓮搬运转动。况主人公原已被识神排挤在外，炼丹者须把炉鼎先设置在外，亦是理所当然。自此便不着形迹，不落言诠，可以随心所欲地把瓮推动。它不但可以把大小虚空牵扯在一起，身内的坎离交和身外的乾坤交自然可以得到相互的推动，相得而益彰，天人合发之理，昭昭乎明矣。此窍之所以称通天窍也。进而言之，鼻外虚空，为呼吸合辟之枢机，是人身鼓风之风箱口，橐钥之鞴管全靠此风箱口之柄牵动，不然就无法控制火候。此中奥妙，真是一言难尽，

天乐诗断：

自堕元神为识神，宣宾夺主主为宾。退居身外虚空位，牵动风箱独鼓琴。

第六节 从《易经》坤卦卦象及六二之爻词中求证：


☷（坤）卦六爻皆虚，故☷（坤）即虚空之表象和代号，故还虚即还于虚空，也便是还坤。经云“周流行六虚”，则上下四方无不全虚矣。故“环匝关闭”，便“四通踟蹰”也。☷（坤）之二爻六二之爻词说：“直方大，不习，无不利。”若逐字分解：直者丨也鼻也；方者口也，大者大人，即虚空，它通于在外之大虚空，其大无外，故为最大之人。三字合解，是明示口鼻之中为窍，即玄牝之门也，并隐含谷神之大人也。“不习”者，知而不守之义；“无不利”者，无往而不能达也。亦即四通踟蹰之义。再从字形与字义析之，直字古字为𠄎，直上之匕即比也，两眼如比而有下直之鼻，鼻字上目下田，再下为卅，卅者看似鼻之两孔，故为气门，即浩气之门。故云：“得浩气之门，可以藏其根，知元神之囊，可以韬其光。”明白指穿鼻外虚空为浩气之门，元神之囊，是真窍所在。还要做到不习（不死记硬背）不守之守，知而不守，方得无不利之功。卦词全旨，即“空洞无涯是玄窍，知而不守功夫。”《性命圭旨》的概括。

天乐诗断：

鼻直口方蕴大人，外通天地内身心。爻词六二真机露，明示玄牝与谷神。

鼻字上目下丹田，两孔中间是气门。囊括元神藏浩气，通天彻地号真人。

第七节 从《参同契·乾坤门户章》求证

《契》云：“乾坤者易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运轂正轴。”章目一句话，包含全章内容，都揭示“通天窍”为气门的全旨。看过前面各图，特别 (此图错,应上坤下乾) (泰) 卦图，足可证明，乾坤列于上下，呼吸出入乎其中，有如日月交往的本质。“易”之本义，为变换不定，交相往来；“易”之字形。为日月全体，日月相重；故易者，日月交流之象也。从人身说。即呼吸出入之象也。天地之日月往来，即人身之呼吸出入也。总而言之，乾坤、日月、呼吸，皆阴阳之变体，故皆可以阴阳称之。故乾坤一变而为坎离，如日月之往来；再变而为八卦，六十四卦，三百八十四爻，而完成阴阳之变化。但一切变化，总不出乾坤演生的一阴一阳的变化。故云：“一阴一阳之谓道，为众卦之父母”也。请再详参以下各图变化之理，便可明丹道之全旨矣。

乾坤门户丹道演化图如后：（下图为吾师潜谷老人提供）

太极本无极

无始之始
即有而空



廓然太虚
天地之始

无极而太极

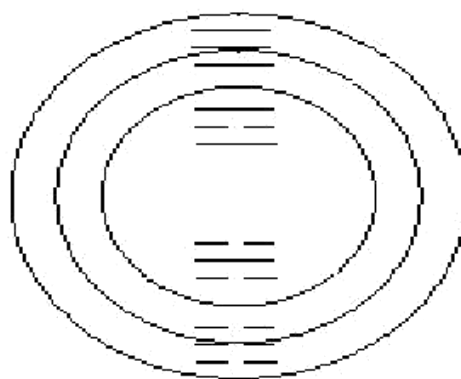
有始之始
即有而有



空中不空
万物之母

太极生两仪

离目火
坎月水

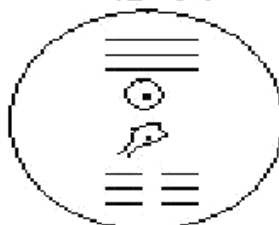


静极而动
阳中含阴
动极而静
阴中含阳

太极含三

乾 天

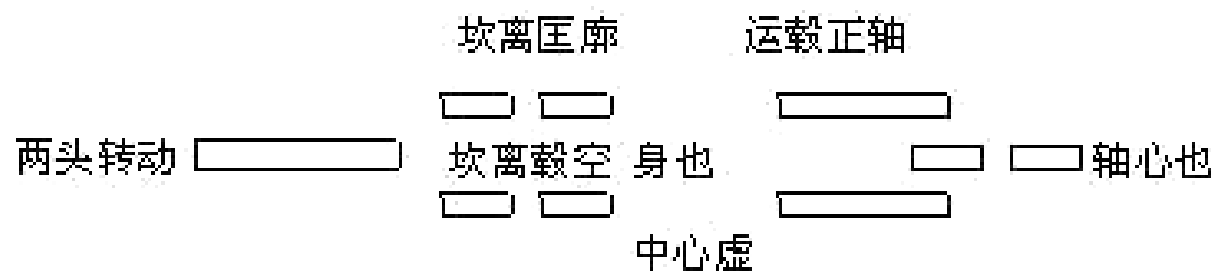
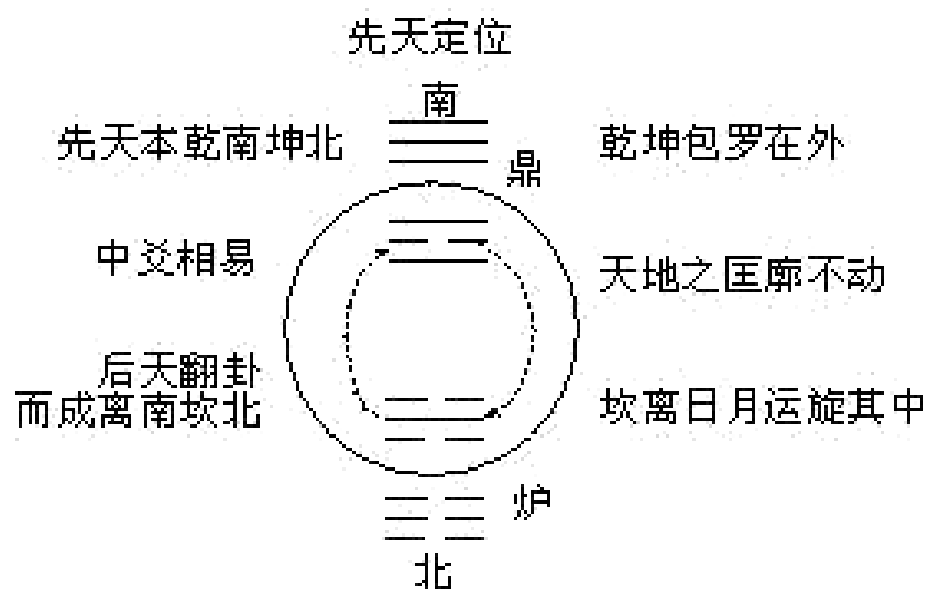
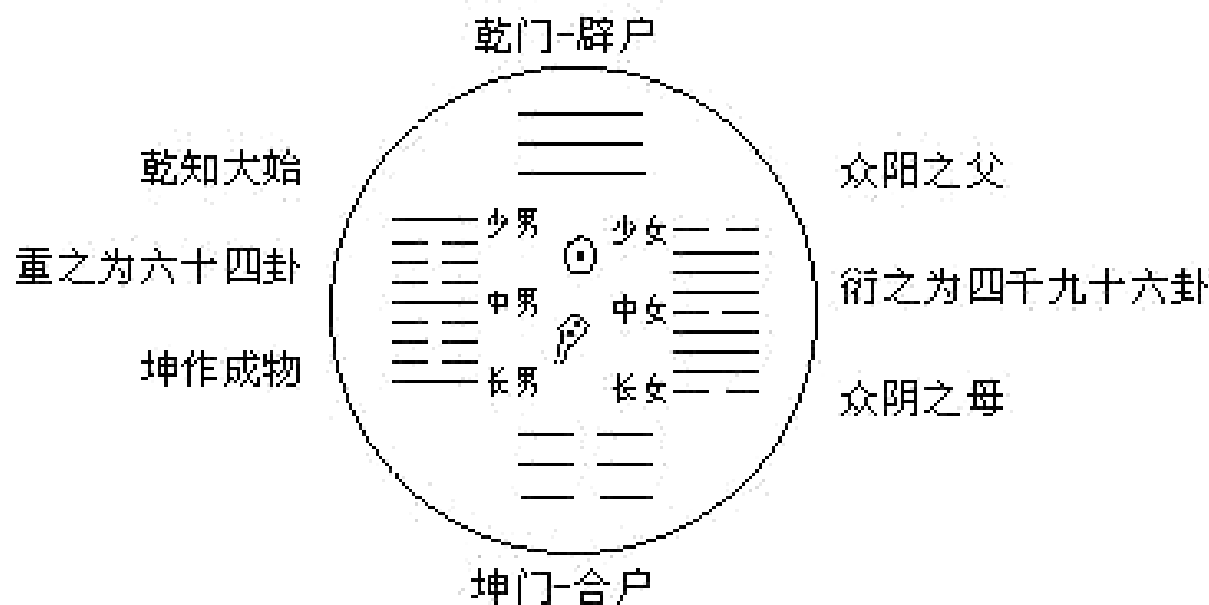
胎动而静
胎静而动
虽无动静
具无动静



混沌未分
人、天地心
坚凝有基

坤 地

乾坤者，易之一门户，众卦之父母



车赖两头轴心，又赖中心之轂以运之

上图即“牝牡四卦，以为橐钥，覆冒阴阳之道”之整个轮廓。乾本老阳，牡也。等到中爻变出离之少阴，则牡变为牝矣。坤本老阴，牝也，等到中爻变出坎之少阳，则牝转为牡矣。坤转为坎，九地之下，渊乎莫测，气机动而愈出，是为无底之橐，乾转为离，九天之上，一线潜通，本体虚而不屈，是为有孔之钥。故曰牝牡四卦，以为橐钥。坎离二气，一往一来，在乎天地之间，昼夜晦朔，春秋寒暑，纤毫不爽。名曰四卦，其实只是一坎一离；名曰二卦，其实只是坎离中间之一阴一阳。乃六十四卦之全体，三百六十爻之全用，无不覆冒其中。岂不如善于驾驶的人之准绳墨以执御辔，正规矩（行于轴心），以随轨彻（车马之途），而行之乎！

总而言之，中虚之处，即“通天窍也”。日月互易，即坎离运行于中，示人之呼吸出入也。特据李道纯之言，为本段全文与图示作一总结。“乾阳坤阴，如门户之合辟，即乾坤易之门也。且如阴阳，互动互静，机缄不已，以一身言之，呼吸是矣。呼则接天根，是谓之辟；吸则接地根，是谓之合；一呼一吸，化生金液，是谓之变；合辟呼吸，即玄牝之门，天地之根矣。所谓呼吸者，非口鼻呼吸，乃真息合辟也《中和集》”李言大妙，由浅入深。即所谓“微风起处鼓巽风，唤起真人呼吸功。“巽风”者非空穴之风乎！由此可明，非真不用口鼻呼吸也。有身之人，既有呼吸，必有出入息，不过由显入微而已。初机之士，必须先由口鼻入手，依息于“通天窍”中，使内外气息和调，渐和渐微，以至外息断绝，真息内起。如此，方是“踏破两重消息子，超凡入圣则如闲矣！如果不先踏破第一重，又如何能跨入第二重？两重天地，四个阴阳，必须依次而入，方可“径入虚无”。只有这样，才算进入玄牝之门。才可称之为玄之又玄，众妙之门也。天乐诗断：①乾坤本是易之门，日月往来运未停。一个阴阳生众子，千孙万子总归根。②日往月来如转轮，坎离匡廓是乾坤。运旋正轴抽添后，依旧纯阳一个零。

第八节 总持门命名的由来

这也可说是父母未生身之前，胎儿在母腹时的具体形状吧！人之受生，先天乾元之气为性，后天中先天坤元之气为命，性命混合，本在一处，同主无形之造化，而以脐带能通于母腹呼吸之气以留恋之，故凝结不散。从而运用父精母血，化成有形之体，至七个月后完成。此时胎儿坐于胞中，两足盘并，两足踵相接，紧抵“阴跷”一窍。两手互相抱持，塞于鼻口中之窍前（密示丹道之坐法秘诀，助成上闭下闭手段），故鼻口不能呼吸，而必由脐通气。此世人之所以以手为人关，以足为地关，两手所抱塞之窍前为总持门也。

拙著所以强调以鼻外虚空为主玄关，阴跷穴为辅玄关的道理。上闭下闭，仍复胎儿在母腹时本来面目，用脐带呼吸，而进入胎息。上闭下闭，性命蒂，紧紧抱持在一起，又那有不长生不结丹之理哉！手既为总持门把握之关，故丹道人道每多以手为示象。《阴符经》曰：“宇宙在乎手，万化生乎身。”颜子得一善则“拳拳服膺。”孔子说：“治天下如视诸掌。”曾子说：“十目所视，十手所指，其严乎！”（以上《中庸》）。丹书也说：“两手劈破鸿蒙。”又说：“左手降龙，右手伏虎。”故手与身心，痛养相关，动静与俱，真阳之生，先应乎手。赤子之手，无时不握。当胎儿在腹，两手总持造化之门；既来人间，两手变成改造乾坤之用。佛说：“东南西北方，上下四维，中间虚空；两手之间，亦为虚空，浩无边际。古往今来，莫非在虚空中做活计；两手屈伸动作，亦莫不在虚空中运用。“大道分明在眼前。”眼前即不可思量之虚空。人能空心而充其量，与太虚同体。则天地之化育，即我之化育，两手之空间（暗示总持门），即包罗天地之大虚空矣！此所以可称“空洞无涯是 玄窍”也。能详乎此，则“宇宙在乎手，万化生乎身”之说，可以不解自明。“总持门”之真窍，人人与生俱来，谁也不能否认。“抱元守一”之道，于是得其门而入矣！万人一窍，万教同归，此总持门之所以为总持门也。

天乐诗断：

其一

胎儿偶象总持门，手塞虚空足抵阴。性命源头依此认，阴阳大窍莫他寻。
玄关自是为正辅，天海即斯若比邻，故我定为西派帜，周流一气贯天人。

其二

重重抉破气冲天，何事胎儿紧握拳。劈破鸿蒙通四界，打开金锁别三元。
水金木火如归一，仙佛儒医不再三。只向总持门内悟，通天彻地透玄关。

第九节 “缘中”真旨

单修性功者，从眉间一窍下手；单修命功者从脐下丹田入手。此皆阳寡阴孤，偏而不全。性命双修，必须从“缘中”入手。缘者边缘也。边缘之中，即为内外虚空相接之虚窍。佛之《小止观》云：“止者系心于‘缘中’，缘中即空中也。因此处为呼吸之根，为心神出入之门户，故神气皆簇聚于此。”故真道修炼，必先于神气心息相合相依处下手，方得谓之性命双修。彼眉间脐下，皆不克当。唯此缘中一穴，神气出入，双修从此入手，妙窍皆在其中，故三教圣人，皆以一‘中’字象之。而缘中亦可解为系心于中。然此为虚中，实非真中。心息相依，依到神气相合以后，方有真中。故紫阳以“呼吸起动处为玄牝。”白玉蟾“念头动处为玄牝。”实皆指此‘缘中’而言。缘中者，神气缘此而合也，真中缘此而生也。系心于‘缘中’，即道家之“妙窍双修”，儒家之“性命双修”；佛家之“止观双修”也。“心息相依，维系于规矩之间，往来于方圆之内。”性得于天，命立于人，所以称‘人元’也。其法须先调息，入息以意送到内金鼎处；出息以意送到外之脐下。及到神动，则以神合息，上住‘缘中’，下止‘脐下’。方者地也。圆者天也。圆窍以通天气，方窍以通地气。“方圆之内”，即天地中间之“通天窍”也，“规矩之间”，即脐下一寸三分处之规中真金鼎也。等脐下元气已生，规中已成，故自外中以达内中，真意往来以维系之，就是了。

天乐诗断：

缘即边缘内即中，四方上下隐虚空，透天彻地行正道，绝后空前摄气宗。
钩接方圆规矩地，穿连紫府碧龙宫。若非神息依相止，怎免汞铅炉不同。

第十节 锁鼻术例解

锁鼻术这个术语已经说得很多，听说陈搏老祖就曾跟何昌一学该功法。陈搏的无极图是很有名的，而且以睡功闻名于世。实际上三种功法是一个统一体，并与西派的先天大道无著真宗也是同一法门。“锁鼻”二字，从字面讲，就是把鼻孔锁住或封闭。“术”就是方法，就是锁住鼻孔的法。从常人说，口鼻封闭，必死无疑。锁鼻虽未及口，但锁鼻之前，必先缄舌闭口，是气功常识。请回顾胎儿在母腹时的形状，二手握拳塞于口鼻之前，二脚掌对合阻住阴跷穴。是锁鼻术外形的具体操作法。《参同契》说：“此两孔穴法，金气亦相须。”胎儿的示范，给炼功朋友提供独特的启示。多少有名的高功师，常常为了玄关的部位问题，争的面红耳赤。却谁也不曾对着镜子照一照，看看自己在母腹时是怎么着的。古人叫我们参照父母未生前，是不是针对胎儿的这个明白示范说的。

讲到鼻，就不能不连带到息。息者自心，即呼吸也。终日对外开放，元气随呼吸向外散发完了，人的生命也就宣告结束。所以我认为，听息依息，使鼻息受到牵制，由外返内，回风混合，才是锁鼻的唯一有效方法。实际上听与观没有两样，都是元神在发挥作用。眼也可听，耳也可观，可以互易其用，而且还可不用耳目，能听能看。这是人人可以做到的自然能力。

禅家常说：“眼观鼻，鼻观心。”佛告询陀罗尊者说：“鼻端有白，汝其观之。”鼻观心者，即眼观鼻下虚空之心也。观之既久，鼻端之虚空自然见到白光。既此“虚室生白”，便可直下承当。这与佛偈的“佛在灵山莫远求，好向灵山下修。”之说，也是毫无二致的。神气既聚，自见白光，自可观鼻端之白矣。李道纯说：“道儒僧，休执着，返照回光自付度，忽然摸着鼻孔尖，始信从前都是错。学仙辈，莫谈论，受气之初穷根本《中和集》。”人当脐带剪断，鼻孔尖之气便开始启动。道纯还说：“谛观三教圣人书，息之一字最简直。若于息上做工夫，为佛为仙不费力《中和集》”从鼻孔尖上做工夫，锁鼻术之道，昭昭乎明矣。张紫阳说：“吾师道高言语畅，留在世间做榜样，昨宵被我唤将来，把鼻孔穿于杖上《悟真篇》。”佛家都以息喻杖，如：你一个拄杖子，我一个拄杖子。来比喻天地之气和人身之气，两股气象二根杖子，一根拄地撑天，一根从头到足。紫阳则尚而用之，形象化的说成是把鼻孔挂在杖子之上。李道纯还尝以丝线比之，其实都一样，都不过指此气此息而已。尽管语言翻新，岂离旧瓶新酒，都是锁鼻术的象言。

《西游记》中关于锁鼻术的象言最多。如孙悟空在收伏青牛时，见青牛有一白色圈子，各种宝物，遇此圈子，皆被套去。后来到离恨天求太上老君，方知妖为青牛（即青龙，喻木性），白色圈子为老君之金钢镯（即虚无，即太极，即中字之喻也），能以化魔。老君用扇扇牛，牛即力软筋麻，出了本相（鼓翼风运坤火之殊效），即将金钢镯穿牛鼻孔，收服青牛。扇为鼓风之物，老君即主人公，金钢镯穿牛鼻孔，即指鼻孔外虚空。皆为锁鼻术，心息相依之象言与妙喻也。又如唐三藏过通天河，“行者（即孙悟空）把马牵在白鼋背上，请唐僧站在马后，行者站在马前；又恐那鼋无礼，解下虎筋绦子，穿在老鼋的鼻子内，扯起来象一条缰绳；叫道：‘老鼋，慢慢走啊！’白鼋，即暗示乾元坤元之元气。马即意马，心意；把马牵在白鼋背脊上，是心息相依的形象化。安排四人在马的左右前后站立，以示四象归中，五行合一。用虎筋绦子，比丝线。喻人之呼吸也。用绦子拴鼋之鼻，便是把鼻孔穿于杖上之意。通

天河，即喻通天窍也。也便是把元炁定于鼻孔之处，与天地之元气相交融。正是衍示锁鼻术，心息相依之嫡旨也。

有人称鼻为鼻祖，称道人为牛鼻道人，虽然带点讽刺意味，却也恰如其份。因为真正修道的人，首先一条，就是拴住牛的鼻孔，非常重视锁鼻术。不管是怎样的不服管教的蛮牛，鼻孔被绳拴住了，就没有不服服贴贴的。六七岁的儿童，能牵动几百斤重的大力蛮牛。身骑牛背，手牵牛绳，口吹横笛，此牧牛童之行乐图也。读者朋友，你也想学习这种牵牛之术吗？你也愿做牛鼻道人吗？心息相依，就是管好你自己这头蛮牛的最好办法。

天乐诗断，律诗一首：

个个人拴鼻孔绳，有谁能识自家尊。道人底事称牛鼻，佛氏何因修塔灵。
只为自心同此息，但求止念翕今心。若非心息相依止，怎得元神出混沌。

第九章 关于传代九字中“海天空”三字粗解

第一节 概说

关于海天空的重要，在前第五章中已经谈过，本不宜重复，但鉴于他是西道功法的总纲，是关键中的关键，秘要中的秘要，是炼己筑基的铺路石和突破口，故另立一章，逐一详解之。

第二节 海的含义

前已说过，海是地的最低处，尾闾是海的底眼。古人说：“尾闾不泄，沧海不竭。”人身也一样，《西游记》中，孙悟空向东海龙王借兵器，借得一块天河海底定珍铁，后来成为如意金箍棒，当初原是测定海水深浅用的，是阻止海水下流的宝贝，所以又叫定海金针。

今日既然谈海，应先究明海的属性，以及海在人身上的部位与作用。前面已经谈过，一个修真的人，如果能阻住海水的漏泄，以及能如意控制海水的升降。则生人生物；成为作佛；还可以精补脑，长生住世，都可随心所欲。

人身的精液，就是人身的海水，海底轮就是人身海水的源流，也就是那根天河定珍铁的放置处。我们掌握了这个玄机秘理，锁阳固精的种种功法，也便顺理成章，自然形成。

我再明说，海底定珍铁者，即人身之元气也。既生而为人，性命分张，一点元阳，藏于海底深处的海底轮，是谓潜龙，即《易》乾卦初爻之象。一旦与后天呼吸之气合流，先后二天之气融会贯通，便形成了柱地撑天，能大能小，可上可下的元气一如如意金箍棒。他的顺序是从初爻的潜龙勿用，衍进至二爻的见龙在田，或跃在渊，飞龙在天，顺利的见到大人（真人）。

孙悟空得此奇珍异宝为兵器，所以能成为大闹天宫，闫罗大王也管不着的齐天大圣。读者朋友，你也愿意成为齐天大圣吗？塞精宜急早，接命莫教迟，精路一闭，个个长活，人人都可做齐天大圣。切望广大学者，好自为之。

天乐诗断：

其一

茫茫大海本无边，极目四周尽是天，不过地之凹陷处，却成人的死生关。

潜龙勿用待时动，猛虎竞威着意看。莫道龙门高百丈，还能轻上万重山。

其二

生命根源海底轮，功夫切要是固精，劝君莫把春光泄，驾起潜龙上玉京。

第三节 天和空的关系

天是地的对立面，亦海的对立面，天尊地卑，男女定位，说明天地之阴阳等同于人身之阴阳也。离地三尺便是天，周身上下，地球四周，四面八方，一切空当处，莫非天也。可见天体之大，其大无外。天体之小，其小无内。所以伸之扩之，便无穷无尽，没有边际，收之卷之便小不盈握，微如芥子。

从实际说，天是空的同义词，所以说，天就是空，故能常把天称天空。若详分之，天是空的四周边际，空和人一样，在于天地之中，是天地的连接线。故人与天地并肩，称为三才之中；泰卦坤人乾重叠，故人中称为三才之窍。又人是半阴半阳之体，炼成纯阳之体则为仙，变成纯阴之体则为鬼，所以人又是仙与鬼联接点或升降点。俗话说：“三十三天天上天，白云内面是神仙。神仙本是凡人做，只怕凡人心不坚。”请轻上浮为天为仙，重浊下凝为地为鬼。足以说明，天是多层次的，空也是多层次的，人更是通天彻地，上极无上下及无下的。

大家都知道，乾坤是大天地。人身是小天地，小天地是大天地的分体，所以人身和天地息息相通，互通信息，人身的秘密解开了，宇宙间的一切秘密也都可以解开了。故人身头圆象天，足方象地，印堂眉心为天目，囟门百会为天门，是人身天之顶端。会阴阴跷穴，足心涌泉穴，号为海底轮，是人身的底端。所以人身都头顶青天，足踏大地。一个有作为的人，就骄傲的自称为顶天立地奇男子。而地之底下

实际上又是天，又海是地的凹陷处，也是地的组成部份。故海是蓄水之池，也是产水之源，人身之海，称谓水谷之府。在浩瀚无际的大海中，大地也就看不到了，所见的只是水天一色，天海相连，融为一体。海天空和人身，三无差别。

阴符经说：“观天之道，执天之行尽矣。”目视顶门，甘露灌顶，观天之道也。双目守玄，双瞳抱一，观香观月，执天之行也。心息相依，系于鼻外虚空，神气相注，天人合一，万变于以定基也。在上不缴，在下不昧，入于混沌，返朴归真，复为婴儿，能不长生久视乎哉！

天乐诗断：

天一大天人小天，人身天地息相关，虚空诺大中间立既合人兮又合天。

第十章 关于固精术种种

第一节 介绍几个日用固精术

第一则 咬牙固齿固精法

凡遇大小便时，舌舐上腭，把牙齿咬紧，两手握拳。两脚趾抓地，闭气提肛，目视顶门，然后小便。便完后，缓缓放松即可。此法能固精强肾，健骨固齿，确有神效。若能在年轻之时或牙齿完好之前起炼，即年过八九十岁，牙齿也不蛀虫脱落，继续可咬炒豆硬物。实例甚多，拙著无派功诀泄密中已有介绍，恕不再举。

第二则 闭精仙法

每当小便时，深吸一口气，纳入丹田，而后闭息，把气由丹田引入会阴，沿督脉上百会，即守住百会穴，复想此穴有一绿色“水”字，始排小便，便完，念“嘘”字音将气缓缓呼出，同时想象绿色“水”字随嘘气下行至丹田。此功闭精甚严，即使再行房事，亦无经常精子排出。否则须开精门，开精门时，去掉一切杂念，念“呵”字音微微吐气即可。本功法能排除梦遗漏精，并能炼通大小周天。

第三则 通便固齿功

每遇排便时，咬紧牙关，两脚趾用力扣地就是。功效，能使腹壁肌和膈肌收缩，提高腹腔内的压力，促使排便通畅，日久形成条件反射，到老不会闭结。同时起固精强肾作用，至老牙齿不松动脱落。

第四则 提收功

每遇小便时，不要把尿一次性撒完，而是撒撒停停，分九次左右撒出。即在尿撒出一部份后，收提会阴与尿道，将尿收住一回再撒，第一次要特别收严密，要将尿收断一回再撒，以后各次可依收放收放节奏进行。越是尿急，第一次越要收紧。此法能提高肾功能卷放能力，把人训练成活机器，底盘炼到像自来水龙头一样，要关就关，要放就放，做到能随心所欲的控制射精量，是一部至关重要的功法。

第五则 综合混炼固精术

此术是笔者从实践中得出的经验，上述四法一起结合炼，可取得面面俱到的综合效应。每次大小便时，先深吸一口气到丹田，然后意念沿会阴督脉上行至头顶百会穴，意想穴中有一绿色“水”字，同时舌舐上腭，牙齿咬紧，两手握拳，脚趾抓地，闭气提肛，目视顶门

“水”字，始行小便，并撒撒停停，第一次要特别收紧，分九次以上撒完，再念“嘘”字音微微呼气，同时想百会穴绿色“水”字随嘘气缓缓下降丹田。为毕，如此日久坚持，每次小便时照做不误，能兼收上述四种功法全部效应。

第二节介绍几个专炼固精术

第一则 吸存固精术

坐、卧、站、走均可，双目开合随便，先把气从通天窍悠缓细匀的吸入小腹，同时咬牙提肛闭息，意存小腹 49 次，收功时缓缓呼出浊气，轻拍小腹九次。以起固精与存轻去浊效应。

第二则 兜擦生阳固精术

坐卧站均可，炼时脱下裤叉，将左手食、拇、中三指轻捏睾丸 81 次，同时右手掌平放小腹，按顺时针方向按摩 81 次；再换右手捏睾丸左手按小腹向逆时针方向转 81 次为一度，所谓一擦一兜，左右换手，九九之数，真阳不走是也。然后再用右食指点按会阴穴 49 次，每天炼二回。

第三则 固精关门法

随便平坐，平心静气，将左手指曲回点掌心，所点之处即龙穴，用右手中指去点住左手中指所点之处，左手中指自然伸开去点右手劳宫之虎穴。此时左手掌心向上，手背向下在下，右手在上掌心向下，两手掌心合在一起，除两手中指相互点穴外，其余各指自然伸开，两手合掌放在脐下，舌舐上齿外唇内人中处之督脉弦，提肛吸气，眼随头转，由会阴子位向左上泥丸午位；随之鼻子呼气，同时从午位向右下腹到子位为一圆圈（一吸一呼为一圆周）。转九圆周一停。共转四个九圆周，约四五分钟左右。转完再静坐十至二十分钟，然后两手掌心擦腰眼，至发热为止。这叫做关门上锁再加封。此功应在每晚睡觉前做一次，做完后睡觉，可绝对防止遗精。故云：“关门再睡觉，免得丧真宝，久炼能固精，自然身体好。”

第四则 小锁龙法

共两种姿式，可根据各自适应情况选炼。

姿式一：身体仰卧，两脚内弯，使足心涌泉穴相贴，两手中指插入两耳孔（要剪去指甲，免伤耳膜），其余手指自然弯曲。

要领，二中指属心经，肾开窍于耳，中指入耳，能促使肾气相交，水火既济，肾气自然向内收固。

姿式二：身体侧卧，向左右均可，称谓左龙右虎。如以右侧卧为例，仍把两手中指插入两耳孔，右肘弯曲贴靠右胸肋，附枕而眠，左手曲肘，把肘靠贴左肘上，力曲两膝，双膝尽量上提与双肘接拢（如做不到以力尽为止不必强求）。

行功：摆好姿式后做腹式呼吸，吸气要深长缓慢，小腹配合吸气 15 分钟，也可多炼一些时间。

适应症：肾虚遗精等有较好效果；主要是用在房事之后的补虚恢复体力之用。因男女在房事过程中，阴阳之气相互交感，把双方互换之气收归体内。又房事本身要消耗一定体能与内气，作此功可补气固气。本功不须每天炼只在房事后练习即可。肾虚等患者可多炼。

第五则 大锁龙法

方法共两种：第一种是在小便时训练的提收功，已列入第一节的第四则中，不再重复。

第二种提纵功：本功分三个部位分三个阶段练习，姿式盘坐或躺着均可。

第一段，练习收缩性器官，闭眼，全身放松，用意念把你的阴囊睾丸（女性为阴道和子宫口）向内向上提收，停留五秒钟再放松，如此反复练习，并逐渐延长停留时间 10 秒、15 秒、20 秒、30 秒 此法每天可炼几次，每次做五分钟即可，时间不要炼得太长。

第二段收提会阴部，用意念把你的会阴部肌肉向上提，停留和延长时间同一段。

第三段练习提收肛门部，方法同前二段，只是改变一下部位。

以上三种功法，先是一段一段分别练，把注意力集中在重点收提部位上，起到每段的不同作用。如第一段可把阴茎或阴道等的不随意肌肌肉转化为随意肌。第二段能刺激海底轮，能促使内火升起，辅助

炼精化气。第三段有利于提升内气入督脉。开始炼时，炼第一部位时很容易把其它部位一起收缩起来，练习纯熟就分开了。分段掌握纯熟以后，可以三段依次连起来训练，并反复依次连起来训练。

效用：①出世法：固精、采药、丹道大周天训练之用。②入世法：固精强肾，延长性生活时间。培养持久力，可随心控制男阳精女阴精的泄出；使男女双方之气充分感应融洽。

第六则 强力吸提法

这是把精气从海底轮直接逼上大脑的还精补脑术，是有为采药诀撮吸提闭的深层功法，通称三级大抽动锁精法。身体如一部抽水的话机器。督脉脊柱的 24 节像逐节上升的辘轳，骶泵在辘轳的底部海底轮，是吸水的起点，颅泵在辘轳的顶端（即后脑与百会）。骶泵牵于下，辘轳转于中，颅泵引于上，精液能量便自然不断的从骶泵推引至脑部。通过不断旋转，自然形成一种运动规律。“白云朝顶上，甘露洒须眉。”

第七则 立止射精法

这是一种疾速阻止射精的应急措施，它在采药炼丹时，也可起到防危虑险的作用，是夫妻性生活达到性高潮时防止射精的秘传要术，是止精点穴法，通称外部守定法。

功法：凡遇阳生情动，玉茎挺硬，情欲亢进，接近射精之际，不失时机地快速地将你右手的食指和无名指微曲压在尿道两边，同时中指更加微曲一点压在尿道之上阴囊和肛门的中点（阴晓穴），三指同时用力夹紧下压，并闭气提肛，努力把阴茎阴囊会阴一起向上吸提。这时虽仍发现射精快感，实无精液流出体外。射毕再从会阴至肚脐（也可至心口）呼吸提放 36 次，以免精液凝滞不化，防止产生副作用。

第八则 无为化精法

寂然记忘情，是最高层次的无为锁精法，该法取不锁而锁，无为而化，自然而成的节律。心息相依，大定真空，虚极静笃而原精生，谓之真情动，是谓无心造作。闭息存诚，忘形忘物，神气混融而原精化，是谓象罔得玄珠。故阳前一定而精生，阳后一定而精化，是谓“定续定。”是最高层次的丹道秘功。闭息止念，身心不动，足以使江水断流，况锁精乎！至于上述各法，只能是一般初入朋友或一般通俗的人作为固精强肾之用，不宜于高层采药炼丹朋友。

心息相依，应分两个层次，即有息相依为起火，无息相忘为了手是止火，简称“心息相依和心息相忘。”说起来虽只两句话，做起来却非一朝一日之事。必须经过较长时间的实练过程，方能进入息念双销境界。只有息念双销，方能神气合一。反过来说，只有神气合一，进入混沌，方能息念双销，团成一片，玄关露象。具体炼法，请参以后采药诀等章节。

第三节 小结

从以上两节固精术的各则功法看。除无为化精法外，其余十几则功法，都是人为的后天术诀，但实践证明，是确实卓有成效的。俗语说：“要尽仙道，先尽人道；人道不能尽，仙道远矣。”从固精术来说，不但人道重要，仙道尤其重要。海底的漏洞堵塞不了。不能控制，很容易影响身体健康，遗精阳痿，阴亏阳损，是一般人的常见病。修道路上，更是基础的基础。说一个人没有感情，不发生走失现象，是不现实的。但固精功法真正学会而且炼成了，就可以达到随心卷放，自动控制的能力。不但在炼丹时，不会产生走漏危险，即使夫妻同睡一床，甚至在性生活的时候，也有可能避免损失。

我所以这样重视，把各种固精功法详尽的介绍出来，无非给在俗以至出尘的人，都开个方便之门。让在俗的人身体健康，夫妻和谐，过好美满的家庭生活。修道的人，脚踏实地，一丝不漏地完成采药炼丹的全过程。作用是明摆着的，就看你是否能未雨绸缪，把这部筑基功夫，预先做好，准备上阵应战之用。天乐诗断：（七言律诗三首）其一：筑基诀要死生关，在俗出尘莫不然。道用人情人几识，花因月艳月难圆。黄金白玉皆珍贵，绿酒红灯尽占先。必竟不如性命好，若无人有有谁恋。其二：性命双修玄又玄，夫妻两好莫枯偏，应教天上人间似，要使人如机器般。卷放自如珍点滴，升降不异重涓纤。固精仙法都须学，莫待身成死肉团。其三：睡魔不敢再偷丹，情动心知岂等闲。只为精全基础固，更因神足不思眠，劝君努力加功炼，助我拓宽福利院。莫谓阳关无底洞，盖头一堵便归元。

第十一章 关于开天门与开天目

第一节 概论

天目天门，不过是一个神室的两个出入的门户。其正室便是九宫正中（亦即八卦之中）的泥丸宫。只是天目在于眉心，横向直入三寸处，天门在于顶上，正中直下三寸处，是泥丸的正确位置。在天门的位置上，也曾发生过，一些争议，有人认为是百会的，有人认为是卤门的，不过百会卤门确都与泥丸直接相通。只是百会与会阴直接相对，是通天彻地的人身主轴，卤门只能与前阴相对，是前侧的一个部面，不能没有偏颇，故当以百会为准。

天目俗称千里眼，也可分几个层次。如追眼、判眼、预眼、透视、遥视等，实为功力逐步上升的历程。

从丹道的历程说，瓜熟自然蒂落，《契》中还强调说：“自然之所为兮，非有邪伪道。”丹道从炼精化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚合道，总是逐阶而上。臻至天人合一，大彻大悟之时，自然湛然常寂，大定涅槃，获得超脱；五通六通以至于十通的全部功能，都可一次性完成。那时全身所有部位包括汗毛孔窍都能透视、遥听，用不着再用天目去看，天耳去听。以至于他心通，宿命通、漏尽通，神境通，超距的几亿光年以外的外星球、超远的无限时间的历史现状；都可寂然不动，感而遂通，可以顷刻来去，了如指掌，达到无为无不为的地步。没有必要再有意识的勉强去追求。而且人为的开发出来的功能，每透视一次，都要耗神伤气，付出代价，所以有人说，特异功能，是修炼气功的副产品。故古人一再告诫，“慧而不用，益增其慧。”《心经》也说：“无苦集灭道，无智亦无得，以无所得故，，菩提萨埵。”它们不但不急求开发，而且还主张“开发”出来了，也不要急于应用，让智慧继续得到增加和巩固。俗语也说：“急火烧山芋，皮焦肉不烂。”大器晚成吗？急什么呢？

那么，我又为什么提供这么多的人为的后天开发功法去自欺欺人呢？原因是多方面的：由于得道了道，难度很大，人的本性又是千差万别；智、愚、贤、不肖的根基也各有不同；这便形成一个现实，“修道如牛毛，成道如犀角。”先打开一些局部的特异功能，不但可以满足一些不同根器的人的需要，也有一定程度治病度人等应急的用处，和激励炼气功人信心的作用。中国近十三亿人口，全世界近六十亿人口，养家糊口是前题，企求高层丹道的人，毕竟是少数，而大部分都莫不急于求取一孔之得，一技之长，以光耀自己；特异功能便是气功界最吃香热门货。一些招生广告，因而大吹特吹，××气功大师了得，能训练透视、搬运，改变物质性质 从此门庭若市，大吃风头。基于以上原因，以及下封底漏，上续天梯的需要；为打通中脉，通天彻地，透露一点信息。成为大江西派传代九字中“海天空”三字探索后天秘密，并直接寻求横通先天的途径，也是笔者写本文的原意与本质所在。以及介绍这许多后天功法的原因。天乐诗断：

后天开发为何多，适应当前群众求。未炼大丹先愈病，初畅小法后高修。
一涓一滴昭明信，五眼六通判佛魔。视听既能千万里，岂非宇宙似片舟。

第二节 开天目功法汇编

第一则 开天目速成法（观旭日呼吸法）

天目位于两眉连线中点之眉心（也有以眉心上一寸或眉眼之中点为天目的），又称天眼或千里眼。炼该功法应选择夏季或温度较高的季节，早晨或傍晚时，面向金色的太阳，平坐、盘坐、站桩均可，全身放松，舌舐上腭，咀嚼微闭，双眼瞳神凝视太阳不动。吸气时冥想太阳的红色金光和热量从天目穴吸入脑内；呼气时冥想金光和热量在脑内留存，同时将浊气深长均匀缓慢地从天目穴呼出，另有一股内气从中脉下沉至会阴涌泉；并采用逆腹式呼吸法，直到天目发热发胀为止。每天子时再对着红色的灯光采炼一次。平时在没有太阳时，也可对着灯光采炼。要炼到闭上眼睛也能看到自己骨骼时即已大功千成。

炼功要领：要一空二松，全身放松，大脑无私毫杂念。凡出现额前胀痛，眉心发胀，眼睛流泪，均属正常现象，不必介意，意念始终凝集于天目穴中。

炼成速度，快则一月，慢则百天，速度快慢，取决于念力大小，思想是否集中，年龄大小也是主要因素。

收功：双手叠放腹前，闭眼意念收功即可。

注意：①开天目后，不可炼其它功法和饮酒，防止能量跑掉。②平时意想脑中还有一个眼睛，体会阳光、月亮、灯光等光源能量和宇宙之光进入天目穴。③不时双目守玄。把双眼瞳神重叠在两眉中间，是谓对合同（瞳）或双瞳抱一。④天目开后，元气容易走漏，要慧而不用，方能益增其慧，否则会缩短寿命，要少用慎用。⑤重德重道，方能巩固发展、提高。

第二则 观香调灵法

最好坐在漆黑的房间里，不要让外面光线射进来。然后点上一支或九支香。通风不好只点一枝香，通风好可点九支香，九枝香有九支得的离奇。

开始观时，眼睛睁得大大的注视香点，尽可能延长眨眼的时间。眨眼是训练眼功的一个障碍，有时图像来了，你一眨眼，就变化或者就消失了。要注意，眼睛专注香点，是用心不是用力。观久了眼睛就要疲倦，那时就轻轻合上眼睛，用眉心去观香点，尽可能把红色香点观出来，并尽可能维护它的存在。这里也存在一个定力问题，在观到念而无念，眼神不动时，呼吸也停止了。

务须注意，轻轻合上眼，用眉心观时，也不要眨眼，尽可能延长眨眼的时间，反过来说，也是训练定力的权宜方法。眨眼延长了，定力也一定取得进展，进而言之，定力巩固了，自然就不眨眼了。所以

是否眨眼，也是检验定力的标准。如果有足够的时间，一次可观两支香，训练最好是连续七日或 21 日，定力太差的人，也许要 49 天。

观到一定层次，便会进入深层的“定”境，眼不眨了，呼吸也自然停止了。鼻外的虚空

“通天窍”自然产生控制的微力，呼吸逐渐深入下沉，牵制日轮（肚脐）会阴和涌泉穴，到此地步，眼似看非看，呼吸也似有若无，海底轮和水源的能量自然不断向眉心结集。我唯大定真空，如如不动，一直静静地观下去，及到出现图像，仍旧似看非看，若无其事的静静地观。先是出现黑白图像，不要管它，及到把彩色图像调出来，这就叫调○（零）点，或调灵法，只有调到○点，方能调出彩色图像，到于千里万里，逼真现前，灵通无碍，调○点的方法，就是一个观，一个静，一个空。

注意！这里的“观”，只有一个字，不能与“想”字连在一起，想与观的性质有本质的区别。想是后天意识的各种想象，是表层出现的映象，与观中出现的真像，有天壤之别，不可同日而语。

第三则 观日观月及其它

其它两字，可包括观圣像，观法印，观任何一种目标物；如一盏灯，一棵树，一朵花，一只字，或画一个圆圈。主要观法，都与观香一样，专注凝神，只观不想，以期大成。

日月星都高挂天空，除早晨或傍晚，可以凝视半到一小时外。其余时间，不唯光线太猛，仰头观也非常吃力，故青潭观月之说，也便应运产生。“青潭”就是碧青深潭，如河浜，水池，湖泊，古井 可找这种合适的地方，并不容易。所以用脸盆代替，是最简便方法。炼功时，盛上半脸盆水，放在圆月或烈日之下，选择光线的反射点，静坐定观，是最方便舒适之法。不过天有阴晴，月有圆缺，万一十日九雨，未免十曝九寒，功就炼不成了。所以仍以观香为最妙，观灯次之。取信息物或反光物为好，有机物或标本物又次之。

原理：人的大脑、思想、意识、或潜意识等，或者说人的心，如同一架精密的仪器，或天平的摆针一样，总是不断的摆动，当你称量重量时，一边是量重的物体，一边放上法码，只有在天平持平时，方能测定物体的重量。歧轻歧重，天平就摇摆不平。人的心理状态，本来就很复杂，心理不平衡时，摆时的幅度就会增大，偏离零点的角度也一定增加。当心理不平衡过度时，像天平一样，就会一头翘一头沉，就失去了心理上的平衡，此时人就会生病。观香等的调零，就是把向两侧摆动的摆针的摆角缩小，使夹角两端趋于零点，达到平行。这时人脑就会出现一片大光明，彩色图象就会映现出来。

天目号称月台，是一面现成的聚光镜子，人身的两眼瞳神，是人人本具的发光体。都可从这里体现出来。所以在观香观月以至其他物质时，不但身体能获得平衡，各方面的光热，也凝聚在聚光镜的焦点上，发显焦点透视的能量。两瞳交光，内外交光，在心境进入高度平静时，两耳也自然依息，心息两定，息念双消，外而眼耳鼻舌虚空，包括山河大地日月万物，四时八节，百骸九窍；内而心肝肺肾脾等一切骨骼脏腑，精神气血精液，内外五行回归虚无，一起消融；以致上呼下应，头项目前，以致四周，便大放光明；下面的水府海轮，也成光的海洋。以至上下交光，连在一起，同向光点结集，整个宇宙，通天彻地，无处不光明。你的凡胎肉体，也就不知不觉的全都融化在光的海洋里，发生微妙的变化，成为真空实体。

第四则 观眉心之法

前已说过，眉心就是天目，佛家称谓月轮，道家称谓玄关或玄门，是神出入的门户。从此门入修的门派很多，特别是民国初期到四十年代末，当时的会道门如：同善社，一贯道，长生教，无极道，黄极道，中教道义会，一心天道等，都作为普渡点玄的神秘穴位，严肃到父不传子，夫不传妻的绝密程度。只有受过天命的神职人员一点传师，方可点玄传道。道徒还立下轻泄必遭天谴的戒誓，成为至尊至贵的修道捷径，作为三曹普渡的回归之路。

观香观月，以至青潭观月等一切诸法，实际上都是观眉心的基础功法，是观眉心由浅入深的方便法门。观香观月成熟，能量自然聚于眉心。由于先凝于外后聚眉心的逐步积累，便可免去偏枯之患。眉心这个月台，确乎是人身的航空母舰，是大灵飞往太空或任何遥远星球的基地，是六级发射大灵火箭的能量，是最精粹的飞天能量。会道门之所以如此重视，原因亦不外乎此。

前面谈到的双目守玄，把双眼瞳神重叠在两眉中间，是谓对合同，它的原句叫“无影山前对合同。”全句都是双关两意，隐含在两眉中间对合瞳之意。同与瞳同音，合同是将两张契约放在一起，在中间盖上一个印章，两人各执一纸，作为今后相认的凭证，所以叫对合同。对合瞳，就是上述两眼瞳神对合起来做功夫。能知两眼瞳神对合做工夫，也就是无影山前对合同的印章两半对上了。岂非双关两意的妙秘。所以他们这个功法，又称“双瞳抱一”。明白表明，观眉心方法，是大灵回归的凭证，是最高效高最神速的注焦聚能法。要地府除名，天榜挂号，非冲过这道关卡不可。

只是火力太集中，用力太猛，焦点容易点燃起火，火烧明堂，烧坏脑神经，甚有气机固死在脑部，久久不能下沉，造成头晕脑胀、高血压等一时难以治好的顽症。所以练习本功，切不可乱用武火。因为这是一个非常敏感的区域，做过本功的人都知道，只要你稍加用力，或眉头皱紧，头晕脑胀就来了。可见正确掌握火候是何等的重要，同时也足以证明，炼本功见验之神速。故我特地强调一下，还是遥距观光点等先炼为好，让光点慢慢辐射回眉心，进而用意不用力地用眉心去观，像反光镜一样，相互幅射，逐步而进，从而可以取得高效果。

第五则 控线型开天目法一中脉贯气法

具体操作前，放松身心，排除杂念，入静片刻，。

意想天门（即顶门）大开，中脉像一根塑料管子，用强意念之力把外界真气能量从天门贯入塑料管子，并加以导引手法，双手同时从体侧或体前稍快地扬起，至头顶稍停，两掌心重叠隔开对着天门，导引外部真气贯入天门内，然后变成俯掌指尖相对，轻缓的从体前方下降，意气贯入的速度和手下降的速度基本相同，意气相随，反复进行。此法不仅能开天目，也能助开天门。行此法对降低血压有特效。但时间不宜练过长。

第六则 点穴开天目法

一、穴位：二眼球中点直下的眼眶内（相当于承泣穴）。用时需仔细探索，从眼球中点直下的眼眶内向太阳穴方向缓慢移动。此是主穴，若不成功，可在眼球中点直上的眼眶内或太阳穴方向轻移探索点。

二、点法：①用中指或自己最容易发外气的手指，缓慢地、谨慎地，从眼球中点直下的眼眶内点入（千万不能鲁莽从眼皮下点入，莫弄错位置，把眼球朝上轻推并注意莫碰撞眼球）稍往里控进。这时眼球有胀痛感，同时意念手指外气荡出，达天目处，再把外气收回，如此反复荡几分钟。一般天目有胀热感，有些人后脑也有胀痛感。天目处出现闪光或光环旋转，如此继续发几分钟外气即可。然后再入静炼功，意念闪光或光环加亮，从头慢慢下照胸、腹、脚心，再从背后回到头顶达天目。同时内视五脏六腑、关节、头内部。仔细体验，是否能看清自身内部情况？再从天目看身体周围诸物，检查看到物的情况。

②穴点后，若眼区及天目不闪光，只有金星、淡黄光出现者，点穴手指应往眼外角（太阳穴方向）轻移同时发气，若再不成，隔三天点眼眶上部穴，若仍无闪光，需隔一星期后再点，并检查点穴的手法是否正确，手指是否发出外气。若只点穴，手指发不出外气则无效，手指点不准穴位亦无效，手指外气发射方向未达天目亦无效。

③天目开后，无论立即能透视者，或只有模糊不清的形状体感者，要达到功能稳定，以及多方面应用，甚或随心所欲的能应用，都需要一个很长的过程。应在炼功中下苦功。不可误认自己素质不佳，中途灰心丧气，半途而废。

④点穴法的用者，首先自己要炼成指端有力和能荡发外气的能力，方能为自己或别人点穴开天目。如无功力基础，须在练成融阳指后再用。

⑤最好一次而成，若一次不成隔三天再点，第二次不成，需隔一星期余再用。（要慎用，莫多用。）

第七则 天眼通遥测功炼法

练法：一、五脏顺序发光放大与天目白光重叠的练法：自然站立，方向朝东，两脚分开如肩宽，脚尖朝前，膝略弯曲，全身重心落在小腿骨上。一身放松，两手握固（母指抵在无名指内侧，握成空拳）。自然下垂。意念全身（五脏六腑、骨骼、肌肉、头脑内部、全身皮肤）俱“光洁晶莹”，反复体验周身光洁晶莹，同时似守非守，意存天目。然后再意念内气光洁晶莹地从脸部慢慢入胸、腹、腿、脚，从脚后根上达头部至天目。全身气走遍后，再想像肺化白气光，晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白气光与肺部白气光再合并，以肺部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢，再慢慢缩小归原位。再想象两腰子呈黑气光，晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白气光与黑气光再合并，以腰部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢，再慢慢缩小归基点。再想象肝化青气光，晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白气光与肝脏青气光再合并，以肝部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢，再慢慢缩小归基点。再想象心化红气光晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白气光与心脏红气光合并，以心部为基点，慢慢把意合并的红光扩散到四肢末梢，再慢慢缩小至原基点，再想象脾化黄气光晶莹 光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白光与脾脏黄气光再合并，以脾部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢。再慢慢缩小归脾基点。反复炼，并由此达成能透视内脏骨骼等处，一般天目初显时，内部透视出的物体，像从凸凹镜看出之物相似，至后功能稳定时，才较清晰。

二、意念二眼睛白光与天目白光重叠，像手电筒照物一样从前额发出，再意念太阳、月亮、灯光或自然光线与天目光合并，慢慢放大。在放大时，从外部回看自身及周围物体，再慢慢缩小回天目，反复炼。

三、如感到前额出现放大现象，可意念前额放大到无限远，或意念被透视物移入前额，仔细看，再慢慢缩小回天目。反复作。以后须透视时，先入静，上法可运用于实际需要，远距离近距离都一样，还可意念其整体或局部，放大透视。

四、身体感应：入静，二眼与天目光重叠，反复与内外光合并放大缩小数次，出现闪光或大脑白光后，再意念自身与对方身体合并，也可意念对方身体各朝自身相同部位发出外气。如感到自身某部位出酸麻、热、凉、刺跳、肿块状气团、断裂、疼痛、麻木等反应，即为对方相应部位的疾病。这样便可十拿九稳，有针对性，准确性的对各种病人施治。测完后，灌顶数次排病气，再意念引内气归丹田。

第八则 推荐一个特殊的观香观日法

这是从现代生物、物理等科学原理体悟出的一种观香观日的方法。现在就先谈一下感光细胞功能的化学变化和“暗适应”能力的形成。对于这一生理过程，目前医学界认为，在亮光下视物时，视杆细胞内视紫红质大部分在强光作用下分解。进入暗室视物，必须重新合成视紫红质，这就须要一段时间。随着视紫红质的合成，在暗光下视觉能力也逐渐增强，以至完全适应暗光的刺激。可见暗适应能力 大小，与视紫红质的合成速度有着密切的关系。通常我们都是在有光线的地方活动，在暗光下的活动相当少，这就导致了视紫红质的合成速度减慢或退化。明白了这一人体生理现象的科学原理，我们就可以有意识地去训练和培养暗适应能力。暗室观香和对着旭日用手掌封闭开合以给予视网膜神经细胞明暗交替的刺激，逐渐使视紫红质的合成速度加快，是培养非眼视觉，快速出现“透视”功能的最佳方法。请各自在练习的实践中去求证。下面是修练该功的方法，略分三个步骤：

第一步 焦点凝视

1、坐姿：盘坐平坐不拘，一般以平坐为主，因有利于群众性练功活动。从平坐而言，应取一条与自己小腿齐高的凳或椅，平坐时，小腿与大退成直角，上身坐直与大腿垂直，两手轻放腿上，全身放松。最好坐在光线不入的暗室，以增加焦点密度。

2、置备：在距离自身一米远的正前方，点燃一枝粗香，蚊香亦可，香粗一点，可适当提高亮度，增大焦点凝聚力。

3、观香法：观香开始，双眼虽开而不用力，凝视香火亮点，用鼻子缓缓吸气，要悠、缓、细、匀、长，同时上身向上拉直。吸足后缓缓用鼻呼气，全身放松，重复做上述动作，不计遍数。一般以目不转睛看完一枝香为准。

4、效应：直做到两眼流泪，将香火亮点看到幻成左右两个，或目不转睛看完一枝香，第一步功就行了。观香时出现身体摇晃，说明已进入气功态，属正常现象。

第二步 瞬观旭日

瞬观旭日与以旭日凝视焦点观照的作用是略有不同的。根据前后两个功法的论述、与实践中所起效应的反应，也就没有对比分析的必要了。故继续直谈下去。

1、姿式：如一步。

2、瞬观的准备与方法：每遇晴朗之天，日出之前，把坐位摆好角度，面朝东方就坐，先静静休息一回。当太阳刚露出地平线，或屋顶山尖时，用双手蒙住双眼，并紧闭之，手指尽量合拢，不透丝毫光亮。待感到眼前一片漆黑时，双手猛然用力移开，睁眼观旭日一瞬，迅速闭眼，同时再用手蒙住双睛不透光线。做了一回，由眼前的一片漆黑，转至颅内出现眼前的图象。反复以上动作，几分钟后，即可在颅内出现模糊的图象。开始阶段，图象只能在颅内停留几秒钟。经久不息，由于视紫红质的增强与暗适应的形成。松果体受到刺激，在黑暗中产生激素，从而非眼视觉得到巩固和提高，产生透视功能。

3、其它功法的辅助：①可以在习炼太极九转音乐功的过程中；②或增炼以泥丸宫为中心的全息呼吸法，使体内气机增强，以刺激松果体，从而提高成象的速度。

第三步 拍振眼周

可在练习一二步功的同时，或每天起床做搓手擦面功后，拍打眼部周围，通过振谐，以加快成像速度。

方法：双手五指并拢，掌心凹陷，指尖向上，两掌的凹陷处对准左右眼球，面对光源，紧闭双眼。双掌同时轻轻拍打除眼球之外的眼周围。拍打36次后，蒙住双眼片刻，再放开双掌，突然开眼，朝光源一瞬，再闭眼，双掌又重复前面的拍打动作。注意，必须一次性，拍打36下，一天共做十次。功夫不负有心人，久而久之，自然振谐成象，并且得到巩固与提高。

第八则 宇宙神光开天眼

1、调身：端坐椅子前三分之一处，沉肩竖腰，含胸收腹，头微前倾，下颌内收，两眼轻闭，双手自然置于膝上，掌心向下，全身放松，气沉脚底。

2、调神：待高度松静沉以后，便以心依息，一切放下，再将息念下放两肾之间的腰椎处（即命门）守住。

3、功法：

1、“点燃命门之火。”假想有一位电焊师傅在你背后烧电焊，电焊枪发出明亮白炽非常耀眼的亮光和热，命门处渐渐变暖，默想看清强烈的电焊光，再加强意念，使电焊光继续强烈地闪烁着。

2、“升起生命之光”，将强烈闪烁的电焊光，继续不断地加强亮度，其最下端逐渐出现一个小小欲升的太阳，像火球一样，金光灿烂，光辉夺目，然后用意念将此火球样的阳光团紧贴后背向上发送，经后脑、玉枕至天目，再意念人耻骨处紧贴前胸将像火样的阳团发送上去，在“天目”处与后升的阳光团会合，其神光呈“V”字形射向前方，射向意念中最远的地方，射向宇宙深处。然后，用意念仔细地去看，并不断体会其中的感觉。

3、意想夜间火车头前的照明灯发射出耀眼的强光，用意念使这束强光进入脑内，然后由天目呈V字形发射出去。余同二步。此功法效应低于上法，两功法可交替进行。

注意：此功不宜炼得过急过猛，时间不宜过长，否则可引起头晕头痛等不适症状。

4、收功：双手在胸前合十相搓、浴面、擦肾后放下。两眼慢慢睁开，极目远望，仿佛看到天边、白云、大海、太阳等。凝视须臾，将眼神收回，轻闭双目少时，慢慢起身活动。

5、功能：此功法有助于天目功能的开发和提高，为图像的显示和清晰打下基础。第九则 禅密简开天目法

1、面朝太阳而立，全身放松，闭目，观想太阳从慧中（即天目）进，会阴出，108次；再观想太阳从会阴进，慧中出49次。

2、观想太阳从慧中进，两手掌心出，108次，再观想太阳从慧中进，两脚心出108次。

3、观想太阳从百会进，慧中出，再由慧中进，百会出，各108次。然后再从百会进，会阴出，49次。

4、观想太阳从头上慢慢地进，依次经过大脑、两眼、口、咽、胸部、内脏器官、腰部、沿两腿一直下达两脚掌，排入地下，108次。每次进出下排时，必须内视，把全身的骨架包括毛细孔都要看的了了分明。每次进排时间因人而异，一般每分钟至五分钟运行一次，观想应入静，闭目进行。

5、观想月亮和太阳同时从两手进，慧中出，然后再从百会进，两脚掌出，各108次。

上述是一般速效简开天的辅助功法，为治病诊断前查病之用。但真正功法是定中生慧。功夫到家，五眼六通，自然一气呵成。

第十则 综合快速开天眼术

这是无派性命双修三教兼畜速开天目的直接法门。本功法共分四个步骤：

1、凝视光点：心不离息：坐站均可，先使两眼凝视远方光点，最近距离为一公尺，如观香观灯，青潭观月 最远为无限远，如日月星辰等的超距光点。由于时空的高度伸缩性，千万里之遥，亿亿光年之远，都可迅速眼前，犹如顷刻。凝视时，先把眼睁得大一点，以定神不眨为度，同时以耳听息，严密控制鼻孔外气流，使观听并用，光气结合，深入静定。这样两眼自然少眨不眨，呼吸自然深长至断绝。

2、气沉海底，启动脐息：形松意紧，观听不异，泞密静笃，气机便自然下沉，牵动脐轮。此时一方面继续谛观谛听，一方面以肚脐为中心，展开脐息活动。吸气时将眉心足心、手心，头心之气（光），吸入脐轮，呼气时，将丹田气（光）从眉心（所入所出均为光点如日月香灯），足心、手心、头心、指

趾及毛孔射出，除眉心出入始终为光点外，其余五心等均吸入为元气，呼出为浊气。每次吸呼都要保持悠缓细匀长，每一吸呼间还要住息尽量延长住息时间。每次练习时间 1-2 小时或一枝香到二枝香，此阶段可炼 7-10 天。

3、气聚中田，水火既济：谛视谛听如前，除呼吸改为以绛宫（火轮）为中心外，其余一切同“2”。

4、光聚泥丸，激活松果，谛视谛听，通天窍微控呼吸出入如前，吸气里把光点（日月香灯）吸入松果体，呼气时将光点呼回原位，同时吸气时从足心、手心、头心、（也可带动龟头会阴绛宫）吸入宇宙元气；呼气时把浊气从手心足心头心以及手足指趾周身汗毛孔窍射出；悠缓细匀长住息如前“2”。每次练习时间可根据功力提高程度延长。注意！我讲的呼吸都不是口鼻呼吸，在通天窍的控制下，口鼻呼吸是微乎其微的。首先强调眉心松果体、绛宫、脐轮为中心的重点作用。其次要养成手心足心头心命门龟头会阴手指足趾汗毛孔窍等周身大小孔窍都能呼吸，以上呼吸是进入胎息体息的基础。

5、呼吸断绝，大放光明：视听既久，眼不眨了，呼吸自然断绝，开眼闭眼，一片光明，一轮圆月，经常现前。图像通过千奇百态的变化，并从糊涂到清晰。功德圆满，不仅可以透视遥控，还可进炼成五眼六通，成为真人和神人，以至炼成百千万亿化身的超人，如心所欲，遨游三界的人。在炼这步功法的过程中，还有一非常重要的定力问题；从有为到无为，以及无为无不为的问题。这便到了寂然不动，感而遂通的高级阶段。否则就谈不上五通六通或其它一切了。天乐诗断：

特异功能神又神，不如静定大光明。无须耳目能视听，自是天人若比邻。
有感知通寂忽动，无为之用博而深。从兹地与星球并，岂勿人如天上人。

第三节 开天门与灌顶的理法与例举

一、开天门和灌顶的理法

读到灌顶与开天门，从灌与开的字义来说，灌字含有物质自外灌入之义，如从头心灌下，或从脚心手心等处灌入，含有采气洗髓排浊等作用。开字含有开启或打开之义，如用手把门打开或用意念把顶门拨开等。它与开天目功法，由于凝视的焦点不同，它的作用自不免亦有所区别；但因神室的中心都在泥丸宫，所以又往往会发生连锁反应，产生异曲同工之妙。天目天门，又都是神出入的门户，只是天目是人的第三只眼睛，以透视为主；天门是神升天的门户，是神出入的正门，是上升天界的突破口。从炼功的程序上说，也应该先开天目后开顶门，白雪满天，星光闪闪，一片虚白。都莫不先从天目显现。所以灌顶之目的，主要是打开天门，以便自己的元神自由出入，遨游三界。也可把天地之元气源源收入，以滋补元神并养我色身。

灌顶的方法很多，主要可分两大类：

一 是自我的意念采灌；

二 是气功师父的客观帮助，如密宗的喷噶法师徒弟，他就曾就受灌顶的加持。我与我弟陈毓然都曾亲眼看到喷噶师用一尺左右长的吉祥草，在庄严的仪式中，结跏趺座，一面摇铃，一面念咒，将吉祥草冉冉从头心插入，终于所剩无几，真是奥妙无穷。这是 1946 年去南京探亲时去玄武湖又一村朝拜喷噶法师时亲见的一幕。一是法器或炁法助开，如目下寺庙中的和尚尼姑，在受大戒时，在头顶或囟门部位灸上九个点子等，也有利用气场，用意念和咒语帮徒弟开顶的。如当代的正功弘德大师正在郑州和本省新昌大佛城在报刊上刊登广告，公开招生，号称“大开顶、大灌顶、大加持、大闭关双休日大同修。”每次助功闭关修炼九天，道场庄严，效果显著。据曾参炼的朋友介绍，在弘德大师的功力加持下，很多人当场头顶裂开一条缝或凹陷下去，他把自己的头叫我看，果然。灌顶的重要，历史早有记载。古印度国王即位时，国师以四海之水灌其顶，以示祝福《宗教词典》。如《金丹真传·脱胎第七》说：“若问脱胎神化，这般景象谁知。绛宫已住几多时，又到泥丸三日。顶门忽然雷响，怀中抱着婴儿，神兵百万来护持，上帝已知名字。”又如《明通歌》说：“天门并破显神通，龙华会上书名号。”《慧命经》也说：“尔时世尊从肉髻中涌百宝光，光中涌出千叶宝莲，有花如来坐宝莲中，顶放十道百宝光明，即阳神出现也。”《仙佛合宗》也说：“阳神乃阴阳二气合一之道者也 神念涌出顶门，阳神超矣。”不过我后面介绍的几则功法，并不都是炼开天门出阳神的功法，一般以炼天门采气为主，让全身气脉打通，浊气病气洗清，一方面采集天地元气，所以也非常重要，顺便介绍之。不过对开天门来说，也是有一定帮助作用的。

二、灌顶开天门举例

第一则 甘露灌顶式

姿式：松静直立，两脚外分同肩宽，脚尖朝前，两膝略弯曲，使全身重心落在小腿骨上，让全身肌肉充分放松，两臂下垂身两侧，两手握固（大母指握在余四指内），头心朝天，脚心吸地，颈松直，放松肩、胸、腹、腰、腿、手臂、腕、眉心各部，二拳松弛下沉。功法：姿式站好后，两眼合拢，内视自身胸腹五脏六腑和骨头。然后设想纯净温暖之水

从天空进入头顶进入喉咙结喉（即天突穴）下的凹陷处，再沿体内三条脉管奔泻下行，经胸部、腹部沿大腿骨外围流到膝盖，再沿两小腿骨流到脚心流出，进入地底深处。再设想纯净温暖水进入头顶，垂直流下到结喉下凹陷处，分开流过两肩，再沿两臂骨外围流下，经进关节、手腕、手指，在每次温开水流下时，眼睛内视，沿上述路线看着它往下流。以上全过程为灌顶，共 12 遍。

收功：掌心翻转朝天，十指相对，从脐下缓缓上提到胸部，同时吸气，设想内气从腹部吸到胸部，然后翻掌，使掌心朝地，掌指相对，从胸部下压至脐下，同时呼气，设想内气从胸部下降至腹部，以上双掌一上一下为一遍，共三遍，再两手慢慢下落腿旁，注意力集中在脚底心一会即可。

第二则 旭日荡气灌顶法

头顶心对天，二手握固，下垂腿侧，其余姿势同第一则。闭目内视，先灌顶数遍。

一、灌顶方法：意念红色太阳，金光闪闪进入百会，过喉、胸、腹，沿腿骨达足底涌泉穴。再意念红色太阳金光闪闪进入百会，过喉、肩，沿手臂骨达手指。意念内气抵着手腕与脚踝，从手腕和脚踝把气回涌腹心数遍，以感气聚腹心为度。三、意念太阳在腹部至头部之间反复来回，一上一下快速流动至气感强烈后；再意念太阳在臀部与整个背部作上下动荡，荡至气感剧烈；再意念太阳成球状在头部到腹部（胸背兼顾）上下快速动荡至气感剧烈；太阳从头部达手心上下快速动荡至气感剧烈；最后意念定于腹部，并反复意念四肢、头部内气汇聚腹部。荡气时速度要快，呼吸自然。在熟练或功力提高后，在荡气的同时，先缓慢吸气，然后闭气功荡，效果更好。

收功方法同第一则。

第三则 念“嗡、啊、哞”三字开百会法

百会即顶门（天门），在两耳尖直上与督脉交会点头顶之正中。

练法：在念“嗡、啊、哞”三字时都要轻声或默念。念“嗡”字时意想有一喇叭形白色光柱从宇宙上空下来进入百会脑内；念“啊”字时，意想白光迅速振荡聚变成红色光柱顺中脉下降到胸部和腹部；念“哞”字时，红色光柱就会迅速振荡聚变成兰色光柱顺两腿下行至涌泉穴并排入地下。行此三字诀时，先是加点意念或有意无意之间，顺熟后，就不再加意念，只每字顺序轻念即可，喇叭形光柱自然会依次发生光色变化从头顶排入地下。此功法行住坐卧、工作、吃饭、休息，以至乘车、听音乐、看电视、开会学习，均可念咒密炼，念兹在兹，只要心不间断，神光就会闪现，光流就不会断，功夫一深就会打开顶门和中脉。

第四则 通天贯地法

一、姿势：全身放松，双足分开与肩同宽，两膝微曲，尾闾内收，含胸拔背展肩，头顶如一线垂直吊于天空。双臂微曲，垂放两腿侧，双眼微闭，舌舐上腭，呼吸自然。

二、意念：想象头顶上方有炽热光明的太阳，其热流自头顶百会穴进入喉、肩、胸、腹、手、腿、足流入地下。凡热流经过处，都应尽可能想象出热力光亮流动的感觉。

三、时间：长短不限，随时可炼，如行走、工作、开会时都要炼，两手下垂或放在桌上，腿伸直即可，只要心中想着热流从上到下运行就行。

四、反应及功效：只要练习一至数次，即可明显感到百会掌心涌泉等穴发热、发麻、发跳，如虫蠕动，有暖流电麻，微风流动感，有清凉、清新、身体沉重轻飘感，或腹中雷鸣放屁等等。不必惊慌，顺其自然，坚持炼功。

第五则 洗髓灌顶法

姿势：以站桩为主，要全身彻底放松，做到上虚下实，下盘稳固，才能轻盈有力。站定后，两脚略宽于肩，松胯下沉，以免乱动。

炼法：意想宇宙真气，能量，光，也可想成一束白光或金光，从无边的宇宙天际过来，进入自己的头顶，从上到下，先把百会（即顶门）的如喇叭口一样的闸门打开，从百会开始，向全身的表皮，肌肉，骨骼，骨髓脏腹往下淌，并加个意念，有光声电一起从上往下流注，象淋浴一样往下淌，同时加个意念，把身上的病气浊气以至邪气一起带下去，进入地下，要做到无思无虑，恍恍惚惚，这边下去，那边又进来了。这样不停地转着淌着，没完没了的往里灌，不但要把顶门灌开，把声光电等宇宙元气全都采进来，并灌通自己周身骨骼百脉五脏六腑，同时把自己的病气浊气邪气所有不良信息等一起带出体外，流入地下深处，完成全面性的大冲灌大洗礼，一功多用，全面得益。这样效果之大，自然也是不言而喻的。收功同前。

第六则 常用坐立式“开天门”法

一、坐式开天门法

全身放松，头部更要特别放松，不能有任何思想负担，使心平气和。然后内视天门（即百会穴）稍许，男左女右在下，用两掌掌心隔空重叠，覆盖于天门上，意想外气从掌背穿掌心辐射，从天门贯入的感觉，默念“天门开”，停掌上约15秒钟，两掌迅速向两边扒开，意想扒开天门穴，同时须向上一顶，耳垂及下巴向下拉，耳尖及头顶向上一顶，配合意气上冲，并内视天门穴，神贯顶，意气冲出天门外为一次，共做24次。若做的正确，每次内气上冲天门时都会产生轰鸣声。通过掌心的自上向下贯气，两手扒开和头和耳根向上顶的往上冲气。这样由外及里，再由内相外刺激天门，有些人练不几天就体会到天门跳动的感觉，再加强练几天，天门就开了。

天门初开的特征是，当意念从天门向下丹田吸气时，有明显的气流入感。天门正式开通以后，随时都能接收师傅、师祖及宇宙间各种精微物质，用以提高功能，练功功效就会突飞猛进了。

注：高血压、心血管诸病及疾病禁炼。

二、站式开天门

两足与肩齐宽平行站立，足跟承受全身重量七分，足掌三分，要求天门、会阴、足跟连线的中点在一垂线上，身心放松，内视顶门，意想打开天门，接引气从天门入体内达会阴穴，反复约几分钟。然后两臂松直分开成40°，再向两侧上方伸直，同时提起脚跟，使掌根在外，十指相对，掌心与天相接，宇宙真气被劳宫穴大量吸取。当两手有气感后，屏住呼吸，使两掌并拢，左右掌心均对准天门，而后体会贯入头顶的气感。停一会儿后呼气，意想气从天门贯入中脉，同时两掌指相对逐渐下行，脚跟随着落地，

掌也降到下丹田位置。再使两掌重叠男左女右在里，覆盖于脐门前，意气停留下丹田稍许，继续重复数十遍。

收功：搓搓掌，用掌指梳一梳头即可。

功效：能采气，开天门，疏导任脉，打通中脉等。

第七则 藏密灌顶的级类与例举

藏密不管那个教派，都特别重视灌顶。凡师弟的传承，一定得通过灌顶，举行较大仪式的灌顶后，才算合理合法的继承了道统。藏密灌顶共分四个级别，现分述如下：

一、初级灌顶（称瓶灌）：属于身宝，使金刚弟子成“童瓶身宝”，这一级分为五个步序：1、宝瓶灌；2、宝冠灌；3、金刚杵灌；4、铃灌；5、名灌。

二、二级灌顶：称密灌，修持能出现殊胜悉地，自我感觉良好，情绪愉悦，身体会较前健壮，思维更加敏捷，精力明显充沛，智能也开始灵活多变，善于解除烦恼、贪欲、嗔恚、痴昧。

三、三级灌顶：称慧灌，体内三脉（中脉、左脉、右脉）开通，智慧气进入中脉，冲击智慧明点，依次开发海底轮，慧命轮，化身轮，报身轮，极身轮，慧中轮，大乐轮。出现特异功能，如辟谷，寒暑不侵，疫病不染，足捷身轻，飞行自在，举体透明，能发光焰，身体不为人见等等。修持者定须在二级灌顶中，修习有相当悉地的证量，才能取得三级正式灌顶。

四、四级灌顶：称义胜灌顶，格鲁派称“名词灌顶，迦举派称大手印灌顶，宁玛派称大圆满灌顶。这一灌顶，已完全进入修心的高级层次了。下面再举两个修持例子：

一、六段锦灌顶修持法：

站立姿式，全身放松，结定心三昧手印，（左手平放在右手两拇指相接），然后先吸满一口长气，再分九小口呼出，最后一口气吐得很长，连续做九次，接着观想自己的气带动着一个白色小球，由脚底往上分六段进行。

观想气成白色小球，由脚心上至膝部，观想为白色喻字；白色小球从膝部缓缓上升至大腿上，变为红色嘛字；红色小球从腿上行至脐轮，变黄色的尼字；黄色的小球从脐轮行至喉轮，变为绿色贝字，绿色小球从喉轮行至眉轮，变为兰色咪字，兰色小球从眉间轮冲上顶轮变为吽字，成为一股黑气冲出梵穴。

二、破瓦灌顶修持法

静心息虑，抛弃一切世俗杂念，盘腿而坐，单盘双盘随便。然后专注于呼吸，使趋于细

长。这样便达到初步入静的目的。心静后，观想下丹田有一个红色的“𑖀”字。想象它发出红光，充满全身。如此过一会儿，再想象自己吸气时宇宙之间精华形成甘露自顶门而入，自上

而下渗透全身。呼气时想象“𑖀”放射出白光，照耀整个宇宙。如此又一会儿。再想像“𑖀”字融化成一个晶莹透亮的小球，发出耀眼的白光。最后，吸气使整个腹部充满，再短促有力地念出“嘿”之音，同时想象下丹田之小球，从身体正中经顶门冲出。再吸一口气，同时默念

“嘎(ge)字音，观想小球又经顶门返回下丹田。如此作七至21次，最好能始终想象小球发出明亮之白光，这样效果会更好。练完后，意想小球住于下丹田，再意守会阴穴，之后，便可自上而下拍打全身，起身停功。

注意：①观想越清晰越好，做到了了分明，才能提高意念力。②心绪不定时应停练，有损效果。③健康人可以一天练2—3次，每次练21下。④默念时气息喷出量要大，时间要短，使全身体验到一种震动感。因为开顶本身就是借助意念力与声波的震动。念字要大声叫喊才可以，这在有些环境下极不方便，能做到如上所说也就可以了。顶门炼开以后，可以自动吸收宇宙精气，排出体内病气。

天乐诗断：

藏密何曾西密殊，七轮无异七玄枢，顶轮百会原同义，上下刺冲一样开。

第八则 补气贯顶开天门法

一、丹田补气法：自然站立，舌舐上腭，意守丹田炼功。左手心对准肚脐，右手背对准命门，手心手背约离体一寸左右，每隔三分钟左右换手一次，共约练10——20分钟。

炼此法能快速增长功力。

二、贯顶法：自然松静站立，意守丹田，然后双手从两侧轻轻抬起，捧气至头顶，转手心朝下，右手在下，左手在上，对准百会发气三五秒钟，意念双手用力扒开头顶百会穴，反复作三到九次。这对打开百会穴大有帮助（若内丹形成，打通中脉，百会穴自然开通）。

百会穴（天门）一开，吸力极大，周围一大片的外气都可以采入，长功很快。第九则 宇宙神光开天门

一、调身：端坐与膝齐高的小凳或椅子上，臀部坐在小凳前三分之一处，垂肩伸腰，含胸收腹，头微前倾，下颌内收，两眼轻轻闭合，双手自然放在膝上，掌心向下，全身放松，气沉脚底。

二、调神：承上，坐定姿式后，开始进行观想，不要有其它杂念。

三、功法：先把意念集中在命门上，想象命门中有一团像闪电一样明亮白炽的火花，使命门渐渐变暖，要默想看清激发出强烈的亮光和炽热的暖气。接着想象此强烈耀眼的亮光和热气，贴着腰部，以命门原处为起点，激发出一道下小上大如英文字母“V”字形的亮光。随着意念加强，“V”字形亮光也不断增强，底端逐渐出现一个欲升的小太阳，同时加强注意力，默想此太阳沿着脊柱慢慢上升经夹脊喉结后端至头顶百会。

接着，再将意念将前后神光收回下丹田汇合成“V”字形亮光，看清小太阳从V形下端黄庭处（心下脐上）慢慢上升，沿中脉上升至头顶，出百会穴后再慢慢旋转，越来越亮，直至发出无量强烈的金光，是谓佛光，头部的佛光光环也越来越强，越来越大必。

四、收功：双手在胸前合十搓热后浴面，擦肾慢慢睁开眼，放眼远眺，仿佛看到天边，白云，太阳等，凝视片刻，收回眼神，轻闭双目片时，慢慢起身。

第十则 快速开顶通中脉法

姿势：坐站均可。取前述常用的坐站姿势。

方法：极简极易，即意念从顶门百会穴到会阴，再从会阴到百会穴，一下一上反复练习，时间可长可短，时时可炼，要做到轻松愉快，忘人忘我，升降于有意无意之间。收功时，气住下田（即脐轮与命门之间），略停片刻即可。中脉在脊骨稍后脊髓中，中脉上贯顶门，下抵会阴达两足心，乃上通天际，下达九幽的大动脉。为人心的主心骨，中脉一通，百脉皆通，周身百病都可不疗自愈。天乐诗断：其一：顶门劈破万魔降，堪上金阶朝玉皇。可与天仙为伴档，能将地轴作门枋。周身百病如烟逝，遍体三元似日煌。一得果然能永得，形神两妙寿而康。其二：中脉通时百脉通，贯筋透髓尽真如。岂仅扫尽区区病，定可斩穷缕缕丝。人世都成极乐园，宇宙便是小房儿。上穷九有下穷地，真气氤氲百体舒。

第十二章 谈情说精

第一节 情与道的辩证关系

“人情浓厚道情微，道用人情世岂知。只有人情无道用，人情能得几多时。”这是龙牙师的一首（道情诗）。在这首诗里，把人情和道情的关系，已作了非常精辟的概括。一般人也许都认为，道是道，情是情，风马牛不相关。其实不然，它们之间存在着密切的千丝万缕的联系，因为情（内含元精）是道的基因，没有情，道是修不成的，可汨没情场，损精耗，这道也同样是修不成的。且听在下慢慢道来。

我们不能不看到，整个世界是复杂多样的。世态炎凉，人情冷暖，国际风云，瞬息万变，便产生形形色色的人情世故。一朝天子一朝臣，一班人马下去了，一班人马又上来了。《红楼梦》中的甄士隐说的好：

“乱烘烘你方唱罢我登场，甚荒唐，反认他乡是故乡，到头来，都是为他人作嫁衣裳。”然亡国之祸，大都肇自女色。君不见，多少英雄好汉，拜倒于石榴裙下，身败名裂；多少帝王将相，宠爱其娇妻美妾，亡国丧身。周幽宠褒妃，殷纣纳妲己；马嵬坡下，唐明皇痛哭杨妃之死；铜雀台中，曹孟德空怀二乔之姝。刘长生道成在望，因赴瑶池之宴，正因见仙子歌舞而动色心，重堕凡间。凡此种种，皆属实事，莫不有史可查。亡国之祸，成败之机，不旋踵间。故八洞仙人吕洞宾说：“叹世凡夫不悟空，迷花恋酒送英雄。春宵漏永欢娱促，岁月时长死限攻。弄巧常如猫捕鼠，光阴犹似箭离弓。不知使得精神尽，愿把身尸葬土中。”读之令人警醒，不禁思绪万千。

人生如蚁磨尘迹，百岁光阴，无殊一梦，转眼成空。是故古之至人，多有因参透世情，参透美人禅，而离家出走，遁迹空门，成为隐士，为参禅炼丹的人。实际上，这都是一种消极的表现。不唯对国家人生无补，亦未必能炼出高功能，而成为超尘出俗的人。虽或有小数人真心进修，进入高层次；但以轻举妄动，因一时间之失意，而拼做一个自了汉而离群索居的人居多。而究其实际，实不知修道为何物，参禅为何事；虽然淡薄无为，必竟死水一潭，冷灰一堆；不过修成一个形如枯木，心同死灰的石头木块而已；终必无道可行，无佛能成也。

可知情之为物，不唯十分重要，亦却十分危险；用之失当，便要出偏。一个人汨没情场，固然不好；可谈虎色变，亦未必就好。但也不能否认，没有它仙佛成不了，人间也将灭绝人种。到此程度，世界也就不成其为世界了。上药三品，神与气精。情是生精的基因，精是药物的基点。所以气功或丹道锻炼，必须以炼精化气为起始，炼虚合道为究竟。《六祖坛经》云：“有情来下种，因地果还生。”柳华阳说：“仙道炼元精为丹 若以神顺此精，由自然之造化，则人道全；若以神逆此精，修自然之造化，则仙道成；故精者，乃是入死出生的的关锁。”张三丰《无根树词》说：“无根树，花正清，花酒神仙古到今。烟花宅，酒肉体，不断荤腥不犯淫。犯淫丧失长生宝，酒肉穿肠道在心。打开门，说与君，无酒无花道不成。”又说：“无根树，花正孤，借问阴阳得类无？雌鸡卵，难抱雏，背了阴阳造化炉。女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。汉迷徒，太模糊，静坐孤修气转枯。”又说：“无根树，花正偏，离了阴阳道不全。金隔木，汞隔铅，阳寡阴孤各一边。世上阴阳男配女，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”不管单修双炼，如果不能把握这个中间颠倒颠的秘机，只恐都难有成。要知道单身汉遗精一次，与夫妻间性生活一次的精消耗几乎是相等的，而且弊端更大，以至昌有去无回的。所以我认为，一个修道的人，在尚未得诀之前，去勉强清身绝欲，是并不可取的。从此也足以说明，此精此情确实是仙佛人鬼的分界线，是入死入生上天下地的临界点，是向两极转化的中转站，是长生或短命的纽带。上述佛道两家的论述，对于人情道用之旨，辩证的够清楚了。

第二节 略谈精和情的重要性

我今明白告诉大家，大江西派本为易简之道，不贷之门，所谓先天大道，无着真宗是也。他所求得只是一味水中金，李祖之名命已隐含之矣！从此可以明显看出，确乎不是男女双修之道。然道法自然，亦不主张离群索居，抛妻别子，脱俗遗伦，而行其静坐孤修气转枯之死枯禅也。正如张紫阳真人所说：“抛妻漫遣阴阳隔，绝食徒教肠胃空《悟真篇》。”可见抛妻别子，辟绝粒都无必要。所以紫阳还说：“未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。此般至宝家家有，只恐时人识不全《悟真篇》。”“识得全”朋友实在很少很少，总是向两极去钻牛角尖。

前不久，收到×市 y 女士的一封信，内容便是阅读拙著《集萃篇》后的一点异议。她说：“大江西派中的 0，既是指虚空及其轻量子（无），也便是指与真理理念（灵）力量子的联系。人的修炼，主要是修观念修心，使心与虚空统一。所以人无男女长幼贫富权民之分，主要以以其内心（自性）与虚空在频道上的一致，达到真理力量的联系与统一。因此男女双修，本人认为是荒唐的。它与前面 0 的理论在根本上冲突，不知是如何统一起来的，我直率地提出自己的看法，望能谅解。”

y 女士知识广博，哲理丰富，是我国当前提倡灵魂学的先驱，能运用当代的科学辞汇解说哲学。她还擅长绘画，是有名的绘画教师。如写了许多有关灵魂学的论文作品，很有研究价值，为许多人所重视，不由我不敬佩。她所质疑的“男女双修问题”在我原来的观点时，一向也都嗤之以鼻，本有同感。故在写拙著简编全编等的以往论文中，对抱此种观点的人，还曾作过尖锐的批评。

中国是文明古国，神明之种，礼义之乡，一向认为男女乃人伦之大经，夫妇为人伦之大纲。故丧葬嫁娶，莫不绳之以礼，制之以法。诗经首重关雎，曲礼苛分男女。告子说：“食色性也，人之大欲存焉。”人世间没有一人不贪求美食美色的，这几乎是每个人的天生本性，即使狂驼傻子，莫不皆然。《系辞》说：“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生。”天地亦男女亦阴阳也，这就说明天地与人一样，俱有感情。《序卦传》又说：“有天地然后有万物，有万物然后有男女，有男女然后有夫妇、父子、君臣、上下 夫妇之道不可以不久也。”进一步说明天地男女的共同性与统一性。也说明精气一样，是生命延续转化的种子与临介物。我们都是黄帝的后代，龙的子孙，又安可不饮水思源，知所从来。情即精也，情动则精生，气化而为精，是生命之源泉。在中国的历史上，曾不断发出灿烂的光辉，五千多年光辉灿烂的文明史，举世瞩目，都不能不归功于情的功绩，又安可毁祖灭宗，不深究此人伦之大本乎！

燃灯古佛说：“故凡脚踏实地以行大道也。三教皆由敦其君臣、父子、昆弟、夫妇、朋友之伦常，以立万世名教纲常之准则。而同归于天地位、万物育与天地参（也明白说明天地与人的共同性与统一性，不然的话，人又如何能参赞天地）。是以吾门中，释迦牟尼佛生有八子，老子与诸仙，皆各有宗嗣，并未出家修行（此说出于何典，有待查证，然既出佛祖之口，必有其据。然灯是初会龙华青阳时期渡世古佛，也不主张逃世遗伦，孤修独炼，可以说明，其中必有道理）。至于今之僧道，特所设之方便法门耳（意为出家修行之权法，系不得已而用之，故进而分析说）。儒者能学孔圣，不必学仙佛而穷神达化，即是仙佛。释道虽学仙佛，必无异于孔圣，方成正果（孔圣所行，表面上都是治世之道，而性命之道寓其中，故尝曰：“君子之道费而隐，夫妇之愚可以与知，及其至也，虽圣人亦有所不知。”又说：“君子之道，造端乎夫妇，及其至也，察乎天地《中庸》。古佛之所以要求必无异于孔圣，正是要求修道的人必须从人伦做起，也就是从造端乎夫妇做起，否则未必就能成其正果，说的何其恳切）。总之，三教人等欲修此金刚不坏之真炁，使天地坏时，而我之真气不与之俱坏，务要穷理尽性，以至于命《金刚经传灯真解序》。”

古人说：“欲全天道，先全人道，人道不能全，天道远矣。”看了上述各家之论，足证全人道是全天道的基础，正人情是合道情的基础。所以一个阳物不兴，精气枯萎的人，便失去生殖能力，没有不绝子绝孙的。实际上，这样的人炼丹的本钱也没有了，也一定无法能成其仙佛的。这样的人和事，确实是存在的，随着年龄的老化，而且形成必然的趋势。所以鼓琴招凤，敲竹唤龟，以至裁接之术等便应运而生了。只有先把精气重新激活，恢复以至增强生殖功能，方能恢复青春活力，完成传种接代的使命。采药炼丹，也便信手拈来，毫不费力，乐观其成了。

第三节 阴阳双修和 0 在理论上能否统一

现在我们就先回头看看，阴阳双修和 0 在理论上能否统一，是否冲突的问题，一个是有声有色的，一个是无声无臭的。果个能取得统一吗？

前面既引证了不少儒家学说的论述。从这些论述中足可看出，双修和 0 可以相互统一的脉络。请再详参《中庸》章节，如云：“君子之道费而隐，夫妇之愚，可以与知；及其至也，虽圣人亦有所不知。夫妇之不肖，可以能行；及其至也，虽圣人亦有所不能。”又云：“君子之道，造端乎夫妇，及其至也，察乎天地。”又云：“唯天下之至诚，为能尽其性，能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可赞天地之化育，则可以与天地参。又云：“大哉圣人之道，详详乎发育万物，峻极于天 诗云：予怀明德，不大声以色。子曰：声色之于化民末也。诗曰，德輶如毛，上天之载，天声无臭，至矣。“中庸一书，从始至终，一气呵成，夫妇之愚，可以与知也，只为费为显矣，及其至

也，虽圣人亦有所不知，则为隐为 0 矣。“造端乎夫妇”，只双修之道寓矣！察乎天地，则 0（即道）又隐蕴其中矣。尽人之性，尽物之性，又莫不暗喻夫妇之道，含双修之义。赞天地之化育，与天地参。则又归于 0 矣。又如不大声于色，言声色之化民为末务，但不能不从造端乎夫妇做起。归根到底，上天载物之体，是无声无臭的，非 0 之表象乎，前节然灯之序，亦已明言之矣，佛氏亦未尝弃人求天也。心经不言乎，“色不异空，空不异色，受想行识，亦复如是。”色即夫妇之道也，空即 0 也，心经为观音传道之经，则观音亦已将色空同观矣。《道德经》一开头就指出，“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。”无名无欲。0 之象也，有名有欲，夫妇之德也，是所以赞天地生万物也。故结之曰：“此两者同出而异名。”可见道之有无相生，即佛之色空不异也。三教圣人，莫不皆言近而指远，同出而异名也。此皆物质精神，双修（物质）与 0（精神），可以相互协调，取的统一的例证。

事实胜于雄辩，探究一下人类社会的发展史。总的规律便是：万物生于有，有生于无。然物极必反，盛极必衰，有极必无。所谓天地有情生万物，人间无物不成空。又道生一，一生二，二生三，三生万物，是即从无到有之顺序也。由万返三，合二为一，一复归于 0，即从有还无之顺序。再从物质来说，亦能起化学作用，可以相互转化。固体可以变为液体（如钢铁、冰块熔解为水）、液体可以变为气体（如石油、水等遇热成气），气体可以变为虚体而成为无或 0，反过来说，0 与无又可变成气体—液体—固体，如气化成水，冰结成冰之类。张紫阳说“道自虚无生一气，更从一气产阴阳，阴阳再合成三体，三体重张万物昌。”天地十二万九千六百年一终始，反复循环，又何疑乎。

丹道的炼功程序，便是从炼精化气开始，继之便是炼气化神，炼神还虚，炼虚合道。这不是一个明明白白的炼有归无的过程吗？“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生《易系》。”足征天地的生化与人类男女的生化的道理是一样的。故云“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之为疾。”孤阴则不生，独阳则不长，“雌鸡卵，难抱雏”之说，何其切耶？男女双修（指夫妻），阴阳互补，不唯传种接代，必不可少；即采药炼丹，对境炼心，都有特殊效用，获取双重裨益。天地阴阳也，男女（夫妻）亦阴阳也。《易经》的乾男阳爻，以一与 1 为代号，坤妇阴爻，以二与 0 为代号。一加二阴阳和合而成三，一加 0 阴阳和合而成中，可见三即一也，中即 0 也。即二物之混合体也。它们之间，不但可以相互依存，亦且可以相互转化。所以是一个十分明显的矛盾统一体。这不但在理论上不会冲突，在实践中也是不会冲突的。但归总一句话，无能生有，有可还无，也可说有便是无，只有真有才能体现出真无。要知道真空中的实相，是常人肉眼所不能看见的。谁又能说这不是矛盾的统一体呢？我作这样粗鲁的回答，不知 y 女士可否会认可？或者还有异议否？

第四节 夫妻双修是普渡众生与划时代需要

我有几个在 w 市工作的学生，他们是大江西派的入门弟子，忠实的中坚分子，有的已进入高层征验的悟性，进入先天丹基的初步造就。在翻阅本文后，在触角接及“夫妻双修”四字时，不无惊讶地劝阻我不要发表此文。他们说：“社会上早已怀疑西派是阴阳双修之道，老师发表此文，必将增进他们的误解，并且将为歪门邪道或双修派起了推波助澜的作用。老师你是当代有影响的人物，必将有损西派丹法的形象。可我并不以为然，但因一时间找不到完善的解答，所以只好推出李祖做当箭牌，说是等请示李祖的信息传感后再决定。但经仔细思维，认为这样做是不对的，不该把责任推给李祖，首先应该分清大是大非，一是否符合于普渡众生的需要；二是否合于三教的总体精神与度人准则；三是否符合大多数人民的普遍利益；四对修道有无利害冲突，是利多还是弊多。等等。

从以上各节的论述中实际上已经作过完满的答案，是没有什么可以再疑虑的。还有一些道友对我说，先自度然后再度人，所以要修道就得洁身自好，清修独炼，待自己炼成功后再度人不迟。他们就没有想到，时不可待，机不再来，时代已面临重大的变化，改革开放，正在逐步深入，历史的车轮，人类不断前进的步伐，是永远不会停留的，再不能抱住个人的小天地不放。患得患失了，凡是有益于全人类的事，就应该大胆地去做，要坚定果断，我们决不能无视中华民族遍布世界已近十三亿人口，全世界各民族已将近 60 亿人口的事实。我们必须展望未来，放眼世界，决不能着眼于一宗一教一党一派或个人患得患失的小天地上。何况我们都同样的是，赤条条来去无牵挂的人。万钟于我何加，穷居于我何损。毕竟生时没有带来，死时也带不去的，实也没有什么可惧，值得留恋之处。毛主席早就说过，现在的世界，已面临大动荡，大改组，大变革时期。国际风云，瞬息万变，谁能知道今天或明天，甚至是一瞬间，发生一次翻天覆地的变化？各国的科学家、哲学家，都是明白这种动荡不安的因素，也都预测在今后几年或十几年内会发生许多革新的变化，这是谁都无法阻挡的事实。

有人说，这是杞人忧天，危言耸听，是吓唬人的谣言。但也不能不看到这几年来的战乱纷纭，此起彼伏；水旱频仍，南北交替；飞机坠毁，拦车抢劫，地震爆炸等不断发生，有目共睹，有耳共闻的事实。世界各民族人民已经历了无以数计的不同程度的天灾人祸，前不久离北京二百多公里的张家口的近七级地震，就是一例，数十万老百姓，家破人亡，受冻挨饿的情境，惨不忍闻。所以我们决不可以不正视现实，以至不屑一顾而掉以轻心，所以我也非常坚信，李祖不会不同意。

我们虽不敢自许为丹道专家，至少也是道地的丹道爱好者，。我们的任务，不单是长功修德，更重要的是与人为善，治病救人，造福人民，普利全人类。我们必须采取因应的措施，学会一些真工夫，真本领，为人民多做一点好事，在广大人民面前，急于要做的事很多。第一是吃饱穿暖，财源不绝，第二是为人民解除病苦，赤贫人家也能获得医治，避免衰老，获得健康长寿。第三是加强教育，灌输文化知识，丹道知识，道德知识，与生命科学知识。我所以决心办三院一校，就是欲达此目的的具体措施。我们决不可忘记爱情很重要，生命更贵贵的指导方针，理欲关头，人情道用之旨，不可不深究之。

夫妻双修之所以重要，它不但能满足“食色性也”的人的本性，使夫妻双方都过幸福的生活，一起获得健康长寿。还可强化种族的繁衍，与祀续生理的优化，如果把机关逆转，得道成真也便易如反掌。

总得来说，21 世纪就在眼前。时代不同了，我们再不能老是以老眼光看待新事物。单传独授，独善其身，是一种狭隘自私的表现。拔一毫有利于天下而不为的人，是杨朱之道，决不可能为广大人民所接受。普渡就是以全世界各国各民族的人，无富贵贫贱，一律平等，一视同仁，同心修炼，共享遐龄。这样便达到大同的目标。通常说的天国或极乐国，不过如此而已，不能不看到，世界各国，全国各地，要求修炼丹道的人很多，世界各国，全国各地，各种疑难杂症，难治不治的绝症病人也不少，所以我们要有个实际的炼功学习场所，也必须有个安养老人等和医治病人的场地，这便是我所以急切要想成立三院一校的原因所在，一个七十余岁的老人，还会有什么其它更高的诉求呢？

我已碰到过不少垂死挣扎、痛苦万状、急切求救的病人（如肝肿大、恶性肿瘤、癌症、疯瘫、血癌、聋哑等），有的已因不治或医治无效而死去，有的已经好了，还有些人仍在辗转呻吟之中。我也收到过不少远方省市，如广东、四川、内蒙、黑龙江等地，不断来信求救的呼声，读之使人悲惨与同情。这些病员中，有患脊柱炎的、瘫痪与截瘫的、糖尿病的、胃癌的等等。自愧年高，功力有限，往往顾此失彼，不能齐头并进，面面俱到。恨不得修下三头六臂，千手千眼，百千万亿化身的能力，把全世界的一切病疾，彻底消灭。

话又说回来，治病救人，毕竟只是治标的问题，要彻底解除病源，着重应在治本，不但急于治已病，更重要是防于未然，必须从根本上做起，也就是前面说的，从情字上做起，把葆精裕气放在第一位。情和精，不但是人的命根子，这里面虽有不同之处，亦无不相同之处。以至层次的高低，进展的快慢，都有其不同的效果。单身炼己筑基，只是一个自身阴阳，自我完善，虽易于掌握或见效；然一旦见景生情，亦容易失控，刘长生（北七真之一）就是一例，见瑶池仙女翩翩起舞，便起心动念了。双修炼己筑基，既有身外阴阳，也有自我完善，它不但可以取长补短，起到相互调节的作用，也是一种非常实用的对景治心之法。难度是比较大的，但一旦炼成功了，也许便可在欲不欲，见色不起淫心的良性作用。不过在学炼过程中，夫妻双方都必须把对方看作炼己筑基的对象，而不能把对方看作寻欢作乐的玩具。设使有人贪取眼前的欢娱，恣情纵欲，沉醉在欲海情天中，乐而忘返，不知收取，必会坏尽大事，一败涂地，前功尽弃的。吕祖说：“二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗里摧人骨髓枯。”油干则灯烬，精竭则身亡，不可不慎。究其原因，不能不归咎于中国数千年来封建迷信社会，对于人体科学，性生活知识，厄杀在封闭式的铁箱里，所以造成向两极分化。要么离群索居，强压情念以杀尽生机，结果是筑堤防水，难保不漏；一种是恣情纵欲，恣意宣泄，汨没情场，至死方休，所以出家的人和在家的人一样，没有能把精和情两株性命根宗，正确取用，白白浪费，白辛苦一场，冤枉了一辈子。这也便是今天所以要大谈双修的原因。庄子说：“若夫乘道德而浮游则不然。无誉无訾，一龙一蛇，与时俱化，而无肯专焉？一上一下，以和为量，浮游于万物之祖，物物而不物于物，则胡可得而累耶！”这是一个非常逼真的双修轨迹，望志士深体之。

我还认为，清修单修（指得诀的人说），虽然是修采自身阴阳，也不能不摄取天地虚空的阴阳元气，包括山水金石草木万物之灵气，以及人与人男与女之间相互散发的灵气（这里便包含隔体神交的成份）。在自我完善过程中，得到滋补，是修炼上乘丹道，高层次丹法的纲领性、指导性的正确方向。所谓双修，实际上也只是在初级或中级阶段的一个过程，是完成人道走向天道的一个里程碑。所有炼功要求，都莫不与单修与清修一样，而实际上比单修清修更高，要在几千度高温炼钢炉的熔熔烈火中锻炼，真正的火坑中去种莲花，污秽中去修清静，不是真金，确实是禁不起考验的。将来世界在炼功的过程中，有可能绝大部分人永远停留在这个里程碑上，成为陈搏、彭祖、容成等那样长生住世，天伦之乐久聚的人物，只有一小部志向高昂，道德兼优，锐志奋进的人，有如从读完小学中学课程以后，进入高中大学一样，从双修进入清修锻炼，完成清静无为上乘丹法高层次阶段的工夫，成为真人或至人。

我所提的问题，不理解的人，一定会鄙我骂我，以为我附和邪说，改变初心。可我一想到中华民族有 13 亿人口，全世界近 60 亿人口的事实，就不能不考虑的很多。你普渡了诺大一个地球，还要不要把人种传下去，叫这么多人去做和尚尼姑，道士道姑行不行？答复是肯定的。所以我们必须参照中国的国情，全世界各国各民族的人情，不能违背大多数人民的愿望。在修道炼功问题上，也应该先解决他们的日常生活问题，包括人之大伦的父子夫妻关系和传种接代问题，以及牵连到私生活性生活问题，何况这其间的本身，本就包含着修仙作佛的基因，和可生可死的因素。人是一部与自然界息息相通的活机器，是一个可以随心塑造的泥坯。内中可以卷放自如的机关很多，完全可以作到控制由心、卷放自如的奇能。所以这中间已把仙佛人三者，以至于健康长寿等课题全都挂起钩来，成为一个圆满的统一体；而做到相互启发，互相推动，相辅相成，两得其宜，有机结合，推向前进。成立一个全方位的，方方兼顾的修道环境是十分必要的。

第五节 时弊不能不纠，天国本在人间

“千里之行，始于足下，蔽日之翰，起于毫末。”做任何事，包括修道在内，都必须脚踏实地，一步一个脚印的走去。我们既不能抱有任何幻想和妄想，作虚玄不实之事；也不能故步自封，把自己的手脚都捆绑起来，坐以待毙。不能忽视，人身的每一部位，不论窍位大小，都是通向宇宙的窗口，宇宙的奥秘亦不异人身之中的整个机制。人身的奥秘打开了，宇宙的奥秘也便瞭如指掌了。从而说明弃人求天是不行的，舍近就远，便永远达不到目的。

儒家修道的循序，是分得很清楚的。《大学》一开头就说，“大学之道，在明明德，在新民，在止于至善。”大学者大人之学也，即道家真人与至人之学也。明明德者，即发挥光明磊落之德性，即虚灵不昧之本体也。在新民者，即去其旧染之污习也。在止于至善者，即住心于虚无净土一穴，为先天真炁生发之所，有善无恶之地也。既知住心之所，大学功夫，便可依次深入。所以接着又说：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”以上便是自我修持的整个功法了。可自我修成了，也不能自私自利，独善其身，做自了汉。所以紧接着又说：“古之欲明明德于天下者（一个人明明德，当然是不够的，必要身体力行，自利利他，推向全世界），先治其国（若自己的一个国也治不好，又怎能治天下呢）。欲治其国者，先齐其家（一个小家都摆不平，又怎么能治理国家呢）。欲齐其家者，先修其身（身体不健康，没有正气，作风不正派，家便齐不了）；欲修其身者，先正其心，欲正其心者，先诚其意，欲诚其意者先致其知，致知在格物。”可见修身的方法，不过在于正心、诚意致知、格物而已，格物者格去物累物欲，格除心上之后天污染与灰尘也。唯如此，方能致知、诚意、正心修身齐家治国平天下也。《中庸》之说，尤为简括：“至中和，天地位焉，万物育焉！”“中”即至善之都，当止之地也。“和”即定静安虑中所得天地氤氲和煦之炁也。又安有不天地位而万物育哉。此中也，不偏不倚，不上不下，在于天门地户之正中；他不但通人道，与人息息相关，又且通天道，与宇宙交流讯息。故能执中贯一，得一毕万，使天人合为一体也，能知此道，允执厥中，抱元守一，如鸡抱卵，须臾不离，决没有不成功的。无怪然古佛亦盛赞：“仙佛与圣人，一而二，二而一也。”他们之间，不但修道之秘诀相同，而且又莫不“由敦其君臣父子昆弟夫妇朋友之伦常为准则，而同归于天地位，万物育与天地参（燃灯古佛语）”。这就清楚表明，天道不离人道，人间无异天上。故可概称为尽人合天，天人合一之道也。

我在本篇一开头之所以大谈儒修，深涉伦理纲常，无非正告一下修道朋友，不要弃人求天之意。要究明生理物理学科学的一致性，虚空（即天地）阴阳，身内阴阳、男女（夫妻）阴阳的同步性。我们还要看到真正爱好丹道，坚志修道的人，在一般情况下，毕竟是少数，占不到总人口的百分之十，要求进入高层丹道的人，一定会更少。我们决不可能将留下的 90%以上的人都普渡之而成为和尚道士或尼姑道姑的。

人是有感情的动物，食色性也是每个人共性的大欲。旷夫怨妇之有痛苦感情，在所不免。请参几觉失偶之痛的哀吟诗：“欲寄相思满纸愁，鱼沉雁杳又还休；分明此去无多地，如在天涯无尽头。”“背弹珠泪暗伤神，挑尽寒灯睡未成；卸却凤钗寻睡去，上床开眼到天明。”“哭尽双眸断尽肠，怕黄昏后到黄昏；更堪细雨新秋夜，一点残灯伴夜长。”“眼底落红千万点，眼边新泪两三行；梨花细雨黄昏后，不是愁人也断肠。”这种长叹孤眠独宿，“枕边衾角尽啼痕”的人，实在不在少数。造成这种情况的因素是多方面的，以至以身殉情者有之。逃避现实，出家修行者有之，实都无法解除真正的苦恼。所以我们在掌握修炼丹道的大方向时，不能不纠正此种时弊，首先必须创造一个理想的环境，在改革开放，天开文运的未来，总有一天有人会研究顾及人情，兼为道用的方法的。这就得把仙佛人鬼生死升降顺逆的蕴结所在解开；就不能不开个方便法门，让全世界余下的 90%以上的人口，皆大欢喜，同圆佛梦，永续人根，共享遐龄。要达到这个目的，就不能把阴阳双修纳入正修的轨道，和儒家学说挂起钩来，成为今后普渡众生，解放全人类的突破口，古佛明诲，足可为鉴。

大家都知道，前面也说了，人的本身就是一部自动化的活机器。日日夜夜顷刻不停地开动着马达。五脏六腑俱全，眼耳鼻舌齐备。如眼睛的开合，呼吸的出入，咀巴的启闭，大小便的起止。都是自自然然，卷放自如。那么，我们的水府（肾脏）把它改造成自来水龙头，要开就开，要关就关行不行呢？这样我们便可以使元精如意调节和控制；我们的灵犀（心脏，包括大脑），也可把他改造成可以把握的方向盘和刹车的司机，招之即来，呼之即去；使自己的元神，活泼生动，如心所欲。我们决不能像行尸走肉，让自己的生命掌握在别人的手里，让别人任意宰割，活剥生吞，成为寺庙里供桌上的祭品。如果你的司机真正熟练的掌握了开车的操作技术，你准备生几个子女，就开放几滴精子，一点也不会浪费。如果你想成仙作佛，也可逐日把元精捣练成药，聚归丹鼎，成为仙佛的种子。这样不但您的种族传下去了，仙佛也一定有份，健康长寿也就稳操胜券了。

还有一个“节育”问题，问题不少。解放四十几年来，已把它纳入纳领性的文件，成为国富民强的国策。从政府说，确是一片好心，少生优生，提高儿童质量，控制人口，提高人民生活水准，使中国成为世界强国。出发点是很好的，我们应该理解政府的善意，从而更加关心儿童的健康，逐步提高自己的生活水平，更好的珍惜自己的生命，利用节欲的机会，爱惜自己的精子，从而延长自己的寿命。有这样优越的自然条件，正是我们想要修炼丹道的朋友提供了一个不可多得的机会与可以进行研究的条件。

我今天之所以郑重的提此问题，无非剖析一下某些节育方法的利弊。向政府和人民推荐一个行之有效自制方法。如锁阳固精术，快速急救点穴止精法，第七节中的大抽动点吸并用的后天采药诀之类，这是节育，炼丹采药，强肾保健面面俱到的妙诀。早在二十多年以前，我曾一度拜百岁老人何洗清老师为师，他自称是礼教中人，他除传我一些动功与“一气冲霄”之道外，其中就有夫妻双修功法，实际上也便是高效节育法。曾解除我有妻之人无法修炼丹道的顾虑。可惜何老已在六年前仙逝，享寿仅 106 岁，寿命这样短，却是意想不到的。我亲眼看到，他到九十岁后，业已头发变黑，齿落更生，耳聪目明，体格硬朗，而且步伐稳健，从其家江宁路去复兴公园近十余里路，来去步行，从不坐车，看上去不过五六十岁人。

虽然他终于只有 106 岁就死了，但查明所造成的客观因素：一是动了名利心，二是劳累过度，形成突发性病变，详情略。说明人是一部活机器，确实可以修补改造，但也不能不处处注意，忘患于未然，我非常希望我的学生和爱道朋友，特别是青年一代，能重视起来，决不能让自己陷入被动。既要响应政府号召，在完成一个子女的任务后，便学会急刹车功夫，迅速练成高效采药诀和控制自身水龙头的能力，珍惜自己的生命。这不但可以使自己免除一刀剗割之苦，而且还有进入高层丹道的机会。从长远看，也一定能起到举国上下人人健康长寿，强国富民的作用，可以迅速提高国家的信誉。所以说这是一项富国利民，自利利他，兼善天下，造福全人类，皆大欢喜，进入大同世界，成为人间天国的大好事。

第六节 活水源头必须激活，阴阳协调方可延长寿命

归根到底，不能不再谈情之重要，我可以严肃的提出，一个人已到意志消沉，阳气枯萎，失去产生感情的能力，这个人便一定没有生殖能力了，他的丹道也一定炼不好，因为他已没有生仙生佛的种子了，自然也就不能生男育女了。要恢复这个能力，就得采取补救的办法。

谈到这个问题，道家比较重视，提出补救的方法也比较多，如敲竹唤龟、鼓琴招凤、补亏正法，阴阳栽接等，都能获得调整和补救。月经断了的，必先炼转月经；玉茎枯萎不兴无精可射的，也必须先炼转阳气。敲竹唤龟，摧阳物之勃兴；鼓琴招凤，促女性之回潮。补亏正法，为自我之调整，阴阳栽接，借异性之灵真。梅寄柳，桑接梨，本非虚语；阴借阳，阳假阴，确有异征；借新生之活力，补老残之年命，安有不效之理，可惜难求其配，亦且有亏心地，故不可尚，亦不可倡。其余尚有超距采气，隔体神交之法，择人以用，适可而止，得而后与；使彼我同时受益，即伤亦不多，不及于本；庶几可以行之（具体功法，待以后另立章节介绍）。

竹破用竹补，衣破用布补，反还之术，不可不知。不然便无药可采，甚或连性命都保不住，更遑论高层次丹道之修炼哉！然而既已恢复了生机，男精壮盛，女血充盈。再从多情炼到无情，有精采至无精，所谓男斩白虎，女斩赤龙，以成漏尽之通，而藏马阴之相。《坛经》中“有情下种”之语，岂是轻易说的，明白了这个道理，便可知所侧重。又何可汨没情场，自甘落幕，枉此一生哉！所以我认识，×市y女士所谓：“修炼主要是修观念修心，使心与虚空统一，与虚空在频道上一致”的说法，是不够全面的，与性命双修之旨，距离很远。我们决不能不注意到天地、日月、阴阳、男女、万物都有对待，与负阴抱阳的现实，以及孤阴不生，独阳不长的道理。不但人类万物是这样，神仙与佛也一样。故《易》之上经说：“大哉乾元，万物资始，乃统天；至哉坤元，万物资生，乃顺承天。”《易系》说：

“易与天地准，故能弥纶天地之道，范围天地之化而不过，曲成万物而不遗，通乎昼夜之道而知，故神无方而易无体。”日月合明，日月合丹，日月合易，易即道也，丹亦道也，道即0也。即虚空之别名也，即阴阳之混合体也。人法地，地法天，天法道，道法自然。故人与天、地、道、自然皆一理。都可互相取法，本同而通也。我们只有能达成自身阴阳的统一体，方能达成与虚空阴阳男女阴阳一致的统一体。只强调修观念修心，而忽略了人落后天，性命分张，除观念和心外，确实还有精和情存在的实质。只讲性而不讲命，可比只讲天而不讲地，只讲阴而不讲阳。自己既没有性命如一，阴阳和合的0的零环框架，您单凭此孤阴寡阳的观念和心，又怎么能调整到与阴阳合体的虚空全0的零环框架呢？这实际上是不可能成为协调和谐的统一体的。可见情之重要，绝对少他不得。张三丰说：“摘花戴，采花心，花蕊层层艳丽春，时人不达花中理，一诀天机值万金。”实际上，这便是采药诀，明示精和情的重要，暗示辅玄关的控制作用与生发能力，活水源头，取之不竭，用之不尽。实可与主玄关的通天窍同日而语，主辅二玄关，上性下情，上虚下实，一上下，本自呼应，实具相须之用。在某些特定阶段里，也许比主玄关还重要。因为它是活水源头，开源节流的要道。由于它能使人汨没，也能使人超脱，所以可以并列为两个通天的隧道。也可作为两个出生入死人生佛的按钮。掌握了这两个自己自动化活机器的按钮，灵活运用，操作自如，修炼自己的心根命蒂，便稳操胜券。

但我们决不可以不正视现实，一提到阴阳双修，便以为是老虎屁股摸不得。要知道爱情的本身也是纸老虎。懂得捉虎之术，并不可怕，不一定要武松打虎那样费劲儿。《周易》履卦说：“履虎尾，不咥人，亨”，多么妙的缚虎妙术，非常形象的把采药秘法提示。虎者白虎首经也，尾者尾闾会阴一穴也，一经践履的控制，便逆转枢机，变成神水真金，故此不但不会咥人，而且还能获的亨通。岂虚语哉。真懂丹道的人都会知道，真炁充盈之时，能一箭射穿九重铁鼓，使三关九窍齐开。阴阳双修，虽不如清修那样容易控制，但也不是不可逾越的障碍。实际上单修可以做到的，双修也是同样可以做到的。具体炼法，以后慢慢再谈。所以我还认为，像《红楼梦》中甄士隐、贾宝玉那样出走的人，都是逃避现实，是十分消极的表现，都是不正确的。特别贾宝玉这个人，未走之前，小小年纪，便玩世不恭，一味在指粉队中，沾花惹草，犯有爱情不终的错误。到出走以后，又是身败名落，既无正确走向，也无修为痕迹。真像一个逃兵一样，不知所终，毫无意义，实无取法价值。可见该书作者曹雪芹其人，也是一个十分无聊和玩世不恭的人。

不过，我要再一次声明，男女双修之道，并非修炼丹道的唯一途径，所以提到“阴阳双修”四字，而且一谈就谈得很多，都只是个人观点，因普渡的需要以及瞻望未来的想法。有志炼丹道的男女青年，上德之人，还是应该立清静丹基，作高屋建瓴的打算，乘风直上，不一定都走这个弯路。但也不要勉强硬进，明知不能为而为之。要知道单身汉遗精一次，与夫妻间性生活一次消耗的精子数量是相等的。而且弊端更大，以至是有去无回的。所以不明丹诀的朋友，为了逃避现实，上山孤修独炼的做法，是没有多大意义的。我很希望广大读者不要误解我的意思，或且纵情声色，或且不敢修炼了。在本篇拙文里，我已毫无保留地宣泄了各种修诀法，后面还将继续宣泄各种不传秘诀，并敞开思想与大家谈心交流，这真是千载难逢的机会，千万不要错过，辜负我的善良愿望。

将来怎么办，这篇文章该不该发表。这也并不是由部分学生或李祖师的信息一言说了算的，尽管李祖不一定会否定，首先应该看到，这些论点是否符合天心民意，是否真有道理，是否能禁得起唯物辩证法与科学的验证。为了中华民族的十三亿遍布全世界每一角落的炎黄子孙，为了全世界近60亿的芸芸众生，与天上的诸天神圣，地下的幽冥鬼魂，为了不使此以无派为名重兴大江世派的契机，消除门户偏见，多做一点有利于丹道修炼的事情，使人人都能研究丹道，强身健体，利国利民，同享大同世界的幸福。我这些并不十分成熟的想法，很希望能获得李祖的慈悲与恩准。并希望能赢得我的各方学生与道友，以及广大的炼丹朋友与丹道爱好者，包括还没有走进丹道大门的全世界各国各民族的全人类朋友的支持。并求共同努力，为今后全人类的富裕健康长寿幸福，创造一个真正的人间天国，做出宝贵的贡献。

由于社会发展的需要，阴阳双修，有可能成为将来造福众生的因应措施，也可能为祖国的学术成就，取得世界列强的承认，成为新世纪的新兴哲学体系铺平道路。所以正心修身齐家治国平天下的修炼方法，未尝不可作为一个挽救中国的灵丹妙药。但我说的双修主张，实与通俗说的双修派宗旨稍有不同。是立足于大江西派虚无大道无着真宗的大方向上的。是在推广金丹大道变为划时代普利众生共性所必须的大前提下，并在高度道德规范下，作为一个尽人合天非常完美的组成部分的。是初中级练功阶段因应措施，并作为对景炼心的果敢方法。我并不认为，刘长生式的妓院炼功的故事，再也不能在今后社会重演。我非常希望在改革开放，安定团结第一的大前提下蒂造出来的人间天国里，必将是一夫一妇同天地，一男一女合乾坤的人伦之国，礼仪之邦，再也不会有人间火坑存在，而产生青年妇女堕落风尘的憾事，也没有那种妓院炼心的场合了。

本章诗断：

其一

事在人为不在天，情连佛种与人缘。天机活泼开新纪，牢把龙头生死关。

其二

些子机关妙极哉，空空色色只枢机，成仙作佛都闲事，留下儿孙酷肖爹。

其三

情网樱人实可怜，不图内蕴佛人仙，只缘倒把龙头转，便许凡夫活万年。

其四

不僧不道半仙凡，混俗和光又岁阑。有日解开恩爱结，首经至宝在其间。

其五

此土本为极乐国，此情便是死生关。倒颠下种圣凡辨，何用蓬山去学仙。

其六

夫妻一志把精（经）旋，单可倒流双亦然。协调阴阳归鼎里，团成一颗大还丹。

其七

说时虽丑用时甜，抑浊扬清猛着鞭。百练应成金不换，臭污塘里出青莲。

其八

阴阳和合妙无穷，二气氤氲造化同。老树嫩芽须互补，枯枝依旧碧葱葱。

其九

我今戳破纸老虎，会得凡夫即是仙。莫道人间恩爱重，不图结出并头莲。

其十

休妻漫遣阴阳隔，可是伯端真切言。故把乾坤为鼎器，日精月魄结成丹。

十一

唯心唯物尽科研，大道深藏日用间。谁会吸呼生命线，至阴之下有阳关。

十二

身内阴阳身外同，夫妻两造本和融。若还不会倒颠用，生子生孙必竟空。

十三

中庸大学佛仙箴，格致正修齐治平。克己始能兼天下，家和国化世熙宁。

十四

未知天上是人间，食色无亏和气酣，如此一心修大道，凡夫谁说不神仙。

十五

颠颠倒倒倒颠颠，上下无亏两国全，逆转天心男下女，横空出世满人间。

十六

四海一家真大同，空山放马乐融融。无争无杀称盛世，舜日尧天天下公。

第十三章 话说息念

第一节 “息念”之秘义与妙用

一呼一吸谓一息，思虑不停之谓念。故“息念”者，即人之呼吸与念头也。两者由如孪生姐妹，相互呼应，时刻不离。人之生也，脐带剪断，呼吸伊始，念头随之而生；人之死也，呼吸先断，念头随之亦没。可见息念者，吾人出生入死之妙键，即超生了死之妙蒂，是人身之真性命也。

是故一息不来，即命非我有，一念之失，亦命丧黄泉。俗语说：“三寸气在千般用，一息不来万事休。”又说：“一失足成千古恨，再回头已不年春。”正确运用息念是何等的重要。

五教圣人之修炼者，都莫不把心字放在第一位，如儒之存心养性，道之修心炼性，佛之明心见性，耶之洗心修性，回之坚心移性等的切重点都只一个心字。从“息念”两字的字体结构中也可看出丹诀的真义。自心两字组合而成“息”字，可明息即自心也。一呼一吸为一息，可见呼吸亦自心也。今心两字组合而成念字，从而说明念即今心也。又生（心）二字组合为性，亦示念生于心为人本性，可见念头即自己之本性也。所以通常把调整呼吸叫调息，去除杂念叫调心。故调息成则自心见，调心成则自性见。此佛家之所以要强调识自本心见自本性也。息念双销，则自己之本心本性一起俱见。惜乎，我人终日相见，顷刻不离之物，而不自相识也。我人在每一呼吸中都要产生一个妄想，这种妄想便是念，总是

在瞬间产生，此瞬间之妄想，转眼即变，故今心而谓念也。人每日有三万六千多个呼吸，即有三万六千多个瞬间妄想，也就有三万六千多个瞬间念心起灭。前念未断，后念又起，念念相续而耗散灵明。然息（呼吸）即气也命也。念即神也性也。息住念止，息念双销，神气也便自然合一。细参前论，心息相依之旨，亦跃然纸上矣，非性命双修之嫡旨乎！

古人造字，着实希奇，仅两个字，便揭开了丹诀的全部密义。从“息念”两个字形的组合，足可说明自己的本心就是息，自己的本性就是“念”。所谓无字真经者，亦不过息念之隐语而已。不见古人颂达摩祖师之偈语乎？“达摩西来一字无，全凭心意用工夫，若从纸上寻佛法，笔尖蘸涸洞庭湖。”查“息念”二字，皆以心为表率，是心所生的意念作用；从心意产生出来的物质，必须从心意收回去，重归于无物之物，无体之体，故谓之一字无也。查“一字无”三字，也有二种含义，其一，可解成“一只字也没有”，其二可解成“只有一只‘无’字”。其实两解都通，因为心是无形之物，不可以落在语言文字上。“只可言传，不可画图”，《参同契》已恳切言之矣。佛偈说：“佛在灵山莫远求，灵山只在自心头。人人有个灵山塔，好向灵山塔下求。”莫谓短短四句偈语，真是泄尽天机，奥妙无穷，上面自心合而为息之解，早已明露端倪矣。息者非即吾人之呼吸乎，则自心头者，非即在于自身呼吸起头之处乎。你们是否还能记起，脐带剪断之后，你的呼吸是从那里起头的，达摩祖师早就说了，“眼为双林树，鼻为灵山塔。”以灵山塔喻鼻，更是妙上加妙，这鼻子确是人人皆有之物，鼻子下面是个什么位子，不是够清楚吗。他上不着天（鼻为天门），不下着地（口为地户），内不着体，远不落空，“乃神气之根，虚无之谷。在身中求之，不可求于他也《金丹四百字序》。”世间的人，不明此偈真旨，往往舍近求远，真得登山涉水，到灵山去求佛，而不知佛在自己的鼻孔尖之下，以至徒劳往返，至老无成。为什么叫神气之根，虚无之谷呢？请参“息念”二字，及其来龙去脉，不就一清二楚了吗？为什么说在身中求之，不可求于他也呢？也可有两种解释：1、从清修说，鼻尖之下，咀巴之上，虽已不着形体，然仍不失为自身之中，所谓不可求于他者，不可向女人身上去求取也。2、从双修说，也可解为夫妻二人之身，不可另求外遇。但（2）解颇为勉强，当以（1）解为妥。不然便远离息念真旨矣。可知此息念者，真是包含造化之根基，贯穿阴阳之骨髓，使炼丹之士，寻流而知源，舍妄以从真，不至乎忘本而逐末也。

可见道家虚无谷，就是佛家的无字真经。谷是谷口或山谷，经是经路，都是进入无的要道。及深究其位置，都是不离这个呼吸出入的通道，即鼻孔尖之下。李道纯云：“忽然摸着鼻孔尖，始信从前都是错《中和集·破惑歌》。”张紫阳说：“昨宵被我唤将来，把鼻孔穿于杖上《悟真篇·读雪禅师〈祖英集〉》。”李道纯还说：“谛观三教圣人书，息之一字最简直。若于息上做工夫，为佛为仙不劳力。息缘达本禅之机，息心明理儒之极，息气凝神道之玄，三息相须无不克《中和集·玄理歌》。”真是直探本源，把三教要旨一齐点穿。吸呼起动处，即念头起动处也，虽未及今心，而今心在矣。所谓心意用工夫者，就是使今心和自心合炼，把自己息念调合在起。《胎息经》说：“若欲长生，神气相注。”从而团成神气的混合体，以达成自我心性的完善。此乃性命双修的捷径，为明心见性的秘宝。这种修炼法，我们就叫它心息相依法，或日月兼并法；由于依于鼻孔下虚空之中，不着一物，不起一念，故又叫“大定真空”。这种把意念和呼吸牵扯在一起的炼功方法，既简明又扼要，直入于心源性海，真是耐人寻味。

再看观音大士是怎样从闻思修的。她说：“初于闻中，入流忘所”《楞严经》。只此开头两句，便点开大士从闻思修的全部奥秘。这真是妙窍并举的点睛之语。很多评注家，往往忽过，以为是听海潮，听流水的声音去了，起点之悟解既错，其余更不必谈了。我的体会与他们不同。认为中就是无，就是天地真中，中庸中和之中，也就是灵山塔下，口鼻天门地户，内不着体，外不着空之中。闻中，就是听中，也就是听无。因为这里是呼吸出入流动的要道，所以你一听中，也便入流了。思想即意念便与呼吸混合在一起，从而使迴风混合，进入恍惚杳冥之境地，而入于无何有之乡，只有这样，才是真正的入流忘所啊！观音还有个讲法，叫做“返闻闻自性”或“返息循空”。你们能不能仔细回想一下。息既是自心，心和性有多大差别，把反闻闻自息，称做反闻闻自性行不行，这和庄子的听息法又有什么区别。再反息循空，就更为清楚，就是把呼吸循环在虚无窍中，臻至迴风混合，入了真空的目的。我认为一个人的说话，或观点，前后必然是一致性。这里既然闻自性和反息循空，那里闻中入流，却听到海潮声流水声去了，岂非自相矛盾。自己的呼吸性水，不远超过海潮音流水声吗？即使大士真有此说，也只是言近指远，不过比喻而已，非真听海中潮水的流动声也。再说观音身居南海，在于东海之滨，自有海潮音，流水声可听，而我们住居城市、农村或山间，又从那里去寻海潮声流水声来听。现在有些气功师很聪明，把海潮音流水声录入磁带里，但这毕竟矫柔造作，虽然对入静有些帮助，若非学员，又那里去买。况观音自称观自在菩萨，显然不会放着自己的菩萨不观不看，而去观听别人的菩萨，并观听到海潮流水中去。于义于理，都所不通。只有把闻心进入呼吸的流动中，即神入气中，混然忘物，才是真正的入流忘所啊！从闻思修，就是从耳根悟入，就是以耳去听息，即我日常所说的间接相依法。于此入手，简易了当，一定成就。

吕纯阳祖师也说：“息者自心也，自心为息，元神也，元气也，元精也。升降开合，悉从心起；有无虚实，咸在念中。一息一生持，何止百日，然百日亦一息也《太乙金华宗旨·百日立基章》。”从这段话中可以看出，息不仅是自心的别名，息也是元神元气元精的别名。而元神元气元精又同为一物的同玄异名，息也可说是三者的聚合体。所谓“升降离合，悉从心起”者，即升降离合均从息起也。息与自心是如此聚密的结合在一起，可知息即自心也。所谓“有无虚实咸在念中”者，可见念亦心也。而且是更现实的心，当机之心，故谓之今心也。事实证明，自心今心，同是一心，只是一个代表人的呼吸或真息一个是代表人的识心或正念。从心息（呼吸）而进入真息（胎息），才是真正自心的体现。从妄念（识心）进入到正念（觉性），才是真正今心的体现。狂心一歇，即证菩提，放下屠刀，立地成佛，都必须在自心今心中歇和放，也必须在自心今心中证和立，一转念顷，圣凡立判。所以凡息一断便真息成，妄想一断便正念生，息销念止，息念双销，自然心明性见，打破了时空物质界限，获得了自我的完善。

吕祖又说：“何谓无念，千休千处得；何谓生念，一念一生持，此念为正念，与平日之念不同。今心为念，念者现在心也。此心即光即药《太乙金华宗旨·性光识光章》。”分析的又何其清楚。谁曾想过，今心两字构成之念，便是指现在心说的，便是性光和药物。一念一生持，就是把住当下之妄心，不

使转变，永远像活死人一样，心（指妄念）死神活，自然性光展现，药物到手，使正念永远现前，大放光明。只有如此，方得谓之“一念一生持”也。《清静经》说：“真常应物，真常得性，常清常静，常清静矣。”非即一念一生持的真实体验吗？

天乐诗断：

其一

息念双销道即成，自他不二断来今。即光即药分明说，不出今心与自心。

其二

劝君牢结鼻头绳，翕聚天边海底金。今自二心全去了，圆通无碍作真人。

其三

息销念灭露全身，依见当初旧主人。再见剪前脐呼吸，自开自合胜娘亲。

第二节 浅谈静功呼吸种种（本文曾被国际气功报发表）

生命在于呼吸之间，是说明呼吸的重要。一息起动，便通天贯地，牵动四肢百脉；一息不来，便零寂无声，生命即非我有。他不但是性命之源，生药之本，而且是控制药物和采取药物的主要力量。主辅玄关，虽然是采取的关口或源头，而呼吸确是采取的唯一手段（仅指后天，先天以无为定忘来采取），而真意的主宰，也是不可缺少的，风火同用之功，便由此确立了。

故鼓之舞之则成风，呼之吸之则成气，吹之熙之则生药，提之翕之谓采取，旋上转下，督升任降为捣炼，念住息止，息念如一则成丹。橐籥因呼吸而牵动，合辟因呼吸而闭合。进气鼓腹便成正呼吸，出气鼓腹便成反呼吸；都能起不同之效用，并宜循序渐进，不可越级躁进。余如自然呼吸法，长短呼吸法；间止呼吸法；鼻吸口呼法；丹田呼吸法；毛孔呼吸法（也叫全身呼吸法或体呼吸法）；不吸不呼法。都可各因所用而取法之，而能各得其宜。而我今天所说的几种呼吸法，虽亦大都同于此，然亦不无异于此。亦无非取其因应之理，临机之用，而确立一个创立无派后的整体步序。现即根据本人实践体会，先静功（即坐功）立说，择要分成两个层次，七个步序：

一、有为层次，暂分六个步序：

1、阴跷（即会阴）呼吸法，实为最直捷的敲竹唤龟法。呼吸时以阴跷为中心，吸气时上不过脐，呼气时前到肾囊与龟头，下达涌泉。来回鼓荡，使气机迅速萌动，即使阳气枯萎之人，也可因此而生动机。亦可神定阴跷穴，静守不动，忘形忘物，一任气机之自然萌动。促使外肾（即玉茎）勃举。

2、脐轮呼吸法，亦叫丹田呼吸法，是为炼精化气之法。呼吸时以肚脐为中心，吸气时上不过心（腹中）呼气时下不过肾（阴跷），亦可默守脐轮兼摄阴跷不动，任其自归自化，使药物化气归炉。此呼吸可在采药时用之，外肾勃举后，可接炼本法。

3、膻中呼吸法，是为坎离交媾法，亦即炼气化神法。呼吸时以膻中为中心，吸气时上不过泥丸，呼气时下不过肚脐。亦可默守膻中不动，一任其自归自化，使之化气为神。

4、泥丸呼吸法，亦即炼神入虚法。呼吸时以泥丸为中心，吸气时上至顶上之虚空，呼气时下不过心，亦可默守泥丸或兼守眉心不动，不任其自归自化，使神化为虚。

5、虚空呼吸法，亦即炼虚合道法。以顶门上之虚空，或鼻孔外虚空径寸之地为中心，吸气时上至九天之上上及无上（指顶上虚空说）；或九地之外外及无外（指鼻外虚空说）；呼气时进入泥丸下贯涌泉，入于九地之下，下至无下。炼之既久，上下混忘，内外不知，混为一体，此炼虚合道之初效也。

6、毛孔呼吸法（即全身呼吸法），神定主玄关（鼻孔外），气达辅玄关（阴跷穴），以脐轮为中心，吸气时意想清气（即宇宙元气从四面遥远的星际以至太阳系、银河系等广阔无垠之气，迅速收缩从周身上下各大主穴，以及八万四千毫毛孔窍中进入丹田（脐轮），并上升于顶上；呼气时意想身中五脏六腑固身百骸之污秽浊气（包括病气邪气）从周身上下各个主穴以及八万四千汗毛孔窍中排出去，射向四面八方天涯海角之极远处，并向下倾注，一部分从涌泉穴出去。把身中的污秽浊水排净，把宇宙的先天元气采足。全身呼吸法，不但是存清去浊的微妙法门，也是采药炼丹的主要力量和唯一手段。可以做到内外兼采与兼蓄，以至上下互补的圆满功德，大定真空是以静制动的妙键，而全身呼吸便是以动制动的要旨。炼之既久，自然纯熟，由动而静，由显而微，终亦不复有呼吸之存在，一任其在周身上下八万四千之毫毛孔窍中自出自入，而至于胎息，这便起到与大定真空的异曲同工之妙。拆穿了说，两者都是摄情归性，采阴补阳，采阳补阴，阴阳互补的主体力量。分用之固可各其功，合用之更可稳操胜券。

二、无为层次：为无呼吸层次，也便是真息或胎息的方法。该层次在定中立基，是大定真空的产物。先从自然呼吸入手，即先从有息相依，次进入无息相忘。心依于息，息自依心，静定至极，自然从有息进入无息。大药之生在于此，大药之复亦归于此也。故谓之阳前一定，阳后一定。恰切言之，采封固闭，炼精、化气、化神、还虚、合道，无一不从此定中完成之。是故庄子说：“大一通之，大定持之。”大一者，一气流行之处，即“通天窍”也，通于人而达于天，弥纶于无何有之乡；入于大定之时，自然彻内彻外，内外如一，上下一如，以至无内无外，无上无下，及至人天如一时，神气也便结成一体。结成还丹，有何难哉。

还得说明一下，正因为此通天者，乃生人之根本，是两孔穴法的通道口，在此通道口中，插入一剑，使剑锋直贯阴跷而深入于涌泉穴中，剑柄露于上，上贯九天之上。这样便自然上贯九天，下彻九地，所以在炼功时，不管炼那一层次，那一步序，都必须把握神定虚空一着。它可比开车司机的方向盘，时刻要防危虑险，速转急杀，不可顷刻松弛。只有这样，每一呼吸，才不至暂离轨辙，永远不至发

生无轨电车乱开失偏伤人之弊。这便是无派的唯一标帜和特点。隐含有一个无着真宗的奥秘。全篇所谈皆息（呼吸）而未及念（意念），而念在其中，细体自知。

天乐诗断：

其 一

无着真空妙不穷，呼呼吸吸到真空，先从有息臻无息，直到无为大道通。

其 二

虚空无碍不离风，炼铁炼人一样同，只为火风能同用，气神团作一婴童。

其 三

谁知呼吸扇成风，大气回旋寰宇中，百脉四筋赖起动，掀天揭地建奇功。

第十四章 无派强身健体快速开穴法

第一节 总旨与总穴

本功为息念交融，神气协调，动静相济的站桩快速开穴法。计分：

- （一）百穴齐开法；
- （二）开涌泉法；
- （三）开百会法；
- （四）开会阴法；
- （五）开天目法；
- （六）开劳宫法；
- （七）开玄膺法；
- （八）开丹田法；
- （九）开膻中法；
- （十）开黄庭法；
- （十一）开中脉法；

第二节 几个总穴的分布

（一）所谓百穴，除上述十大主穴外，还包括周身百节以及周身上下的所有汗毛孔窍，如练习得法，可进入潜呼吸体呼吸层次。

（二）涌泉穴：在两脚掌三分之二的前掌中心，在两足趾向下紧撮时，中间呈出的凹陷处取穴；

（三）百会穴（即天门与顶门）：在两耳尖向上联线之中点；

（四）会阴穴（即阴跷穴）：位在肛门与肾囊之正中，是阳关大道的内大门；

（五）天目穴（又叫前灵门）：在两眉之正中；

（六）劳宫穴：在两手掌中心凹陷处；

（七）玄膺穴：在喉结之下的凹陷处，与后脊的大柱穴相对；

（八）丹田穴：在脐轮之后命门之前，亦可在脐后稍下下寸三分处取穴；

（九）膻中穴（又叫绛宫或乳溪）：两乳中间，平行的第四肋间隙；

（十）黄庭穴：在于心脐之正中；

（十一）中脉：在于百会之下，会阴之上，直通之正中。其它尚有一些相对的大穴，如天目后面玉枕关的后灵门，玄膺后的大柱穴，膻中后的夹脊关，丹田前后的肚脐与命门，会阴前后的阳关大道与尾闾关等。所以功法虽仅提供十一项套路，其内含实已无所不包。

第三节 实炼功法

（一）百穴齐开法

一、姿式：双脚平行站立，与肩同宽，两臂自然下垂于体两侧，头正颈竖，含胸拔背，全身放松，舌舐上腭，两眼微闭。腿微曲，重心坐落两腿骨上。

二、意念：

1、想到我的双手，看到我的双手，听到我的双手三遍；次默念手松劳宫开三遍。

2、想到我的双脚，看到我的双脚，听到我的双脚三遍；次默念脚松涌泉开三遍。

3、想到我的头部，看到我的头部，听到我的头部三遍；次默念头松顶门（或百会）开三遍。

4、想到我的全身，看到我的全身，听到我的全身三遍；次默念全身松中脉开，百穴万窍齐开三遍。然后神定虚无（即通天窍），意存丹田。当存想默念时，所到部位都会发生高度麻感。

三、动作：先两臂向两侧平举，至两臂呈一字形，掌心自然向下，两掌手指努力上翘，使指尖朝上。接着两臂外旋，转掌心向上，两手再缓缓从左右上举至头顶上方，两掌相合，两指尖用力相上伸；然后慢慢沿额前下降至胸前成拜佛合十式，然后，两掌轻柔缓慢的向左右保持齐胸水平做开合动作，注意，宽度外不过两肩，内合不相着（距离约半寸左右），意念两手间的气，拉时从丹田上行到两掌心，合时使两掌心之气相互贯入对方劳宫穴，并缓慢的下降至丹田。同时拉开时，两腿与手外拉速度相等慢慢伸直，并缩龟提肛（女性是缩阴门与提肛），合拢时，两腿与手内合同速慢慢下沉，重心回落两腿骨上。随着功夫的逐步深入，可向上下逐步拓展，上拉时可从中脉直贯头顶，以至头顶之上，上极无上，合拢时，可从中脉直降会阴，并分贯两腿达涌泉之下，下极无下，也可以涌泉百会二穴为极限，反复练习。

四、时间或次数：从时间说，最少不低于一刻钟，可逐步延长至半小时，三刻钟或一小时，多练不限。从次数、默数说，最少不少于108次，可逐步扩展至三百次五百次或一千次，多练不限。

五、效验：本功效验独特，不唯可包治百病，特别是脊髓炎，脊骨增生，各种关节炎，半身不遂，手足麻木不仁，肿瘤、癌症，上中下三部诸症，四百四病，都有奇效。练之得法，可使劳宫，涌泉、会阴，顶门一齐同开或局部先开，还要从每个人的素质，勤惰，以及是否练得法以决定他获得效验的多寡强弱。

六、注意事项：①心脏病高血压不可着力上提或过于紧张；贫血低血压，不可着力下降或过于低沉。以轻松愉悦，保持中和为好；②呼吸任其自然，最好不用口鼻呼吸，呼吸重力当以丹田涌泉为主，随开拉合拢速度，拉升合降，任其气机从中脉一上一落，悠悠扬扬，缓慢轻松愉快。功夫纯熟，自然一开即上升顶门，一合即下至涌泉。还可加个一缕亮光随气机同升同降意念，效果会更好！③神气必须保持同行同住。

七、收功：左手心贴准肚脐，右手心搭在左手背上（女性相反），先顺时针方向从内向外逐渐由小到大约圈18遍，再以反方向，由外到内由大到小绕圈18遍，刚巧回到掌心相对肚脐处（女性相反）。再闭气搓热双手，轻擦脸部若干遍，再梳理头发若干遍。如续练下述各法，可暂不收功，待各式做完后再收功，总之不管你做几式或任何一式，左准备停止不练时，都应做收功动作。所以动功的收功与静功的收法是不尽相同的。

天乐诗断：

其一

一开一合妙无究，吐纳乾坤两掌中。彻地通天无阻碍，周身穴脉一齐通。

其二

周身穴脉一齐通，百病万邪尽被攻。从此人间无老弱，都能返老与还童。

（二）开涌泉法

先以神定虚无，意守涌泉片时，接着便默念：

①想到我的双脚，看到我的双脚，听到我的双脚三遍；

②双脚松涌泉开三遍；

③开涌泉接通地气，通九重地，通天彻地三遍。再意念内气从脚小趾绕经大趾，脚掌边沿，脚后跟回小趾转一圈，再内气从涌泉内出去，深入地下，这时可配合以涌泉为中心，并以涌泉为呼吸出入力点的呼吸法。要逐步减少口鼻呼吸量，并逐渐控制到停止口鼻呼吸（这是以后各节的共同要求，所不同的就是换开那个穴位，即改用那个穴位为力点）。吸气时，脚趾着力抓地，两手撮成勾掌如取物状，意念把九地之下之气从涌泉穴用力上抓，意气同时慢慢上升，并同时慢慢地伸直腿骨，使气机随意念同时从足三阴经经阴跷穴抓升至丹田，再由丹田沿中脉抓升至百会，并至九天之上，呼气时，脚趾手指同时缓缓放松，肢体慢慢下沉，腿亦随之微曲，意气相随从百会沿中脉回归丹田，再下沉至阴跷，循足三阳经，经涌泉穴入地下并至于九地之下。一吸一呼为次，反复练习49次或108次，再回至丹田或黄庭后收功。如续练以后各式，或任何一式，在停止不练时，方可收功。

天乐诗断：

真人以踵吸呼深，直透涌泉贯九京。上下三元无间隔，最幽暗处高高明。

（三）开百会法：

百会为清阳真气之汇海，此穴一开，吸力很大，天地宇宙万物一切精灵元气都可采吸进来，长功很快。炼法：接上式，松静站立如前，两手从体两侧顺手翻掌向上捧气至头顶，再转手心向下，右手在上，左手在下，对准百会穴发气三五秒钟，同时神定虚空，意守百会再默念想到我的头部，看到我的头部，听到我的头部三遍，再默念头部松百会开三遍，再默念开百会接通天气通九重天，通天彻地三遍。然后吸气时头向上顶，颈向上竖，耳垂及下巴向下一拉，同时两掌变勾掌迅速向两边扒开，并配合意气上冲，神贯顶，目视顶门，使气机冲出百会之上，上及无上。同时并注意脚趾向下扣，玉茎肛门会阴一起向上提，微曲之两腿伸直。呼气时，两手合拢，勾掌对百会，全身放松下沉，两腿微微下曲，同时九

天之气从百会贯入，从中脉下沉至会阴涌泉深入地下，以至九地之下。同时放松肛门会阴足趾，反复循环练习 49 次或 108 次，

天乐诗断：

顶门一破见天光，来去自由亮八方。一切前生来世事，都如录像显微芒。

（四）开会阴（阴跷）法：

两勾掌移抱两胯之前旁手指对会阴，先默念想到我的骨盆区，看到我的骨盆区，听到我的骨盆区三遍，再默念骨盆区松会阴开，接通龟头尾闾之气，通天彻地三遍，呼吸时以会阴为中心着力点，吸气时，把两勾掌如取物状向左右拉开，同时把气从龟头阴囊吸入会阴，并提肛使气机经尾闾沿中脉上冲百会达九天之上。呼气时，两手轻轻勾拢如前，肛门会阴慢慢放松，除一部分气机仍回阴囊龟头外，另一部分全都下沉至涌泉以至九地之下，两脚腿亦随吸呼一伸一曲。反复练 49 次或 108 次。

天乐诗断：

活水源头吸气筒，生生化化在其中。只此牢封无底洞，升天入地作豪雄。

（五）开天目法：

两手勾掌上移对天目，先默念想到我的前额，看到我的前额，听到我的前额三遍；再默念前额松，天目开，接通前后灵门之气，通天彻地三遍。吸气时，两手勾掌向两侧拉开，足趾抓地，两腿慢慢伸直，意想把天目扒开，同时颈头微向前俯，意念将玉枕骨下延髓之光气经松果体向前灵门拉。呼气时，两手放松，体与腿骨微下沉，后脑略向后仰，意念光气返回玉枕之下后灵门，反复练 49 次或 108 次，此法有似于醒脑通灵术，并能起相似的作用。

天乐诗断：

一前一后似拉风，激活泥丸松果宫。忽尔打开三只眼，洞观无碍妙无穷。

（六）开劳宫法

承上式，两手垂及放置体两侧，身体放松下沉，腿微曲。先想到我的双手，看到我的双手，听到我的双手三遍；再双手松劳宫开，四肢末梢齐开，通天彻地三遍。吸气时，身体两腿缓缓伸直，两手十指缓缓撑开撑紧，十指力上翘，意想光气从掌心劳宫穴吸入，经小臂大臂到大椎与涌泉吸上之光气合流上冲顶门，上极无上；呼气时，手放松，身体两腿缓缓下沉，意念光气从原路到大柱后分两股直下掌心与会阴涌泉之下，达于九地之下，反复练 49 次或 108 次。

天乐诗断：

一呼一吸激劳宫，带动涌泉中脉通。手是天关通六腑，病魔安敢不潜踪。

附专炼开劳宫一法

姿势如前。垂手松静站立：先默念想到我的双手，看到我的双手，听到我的双手三遍，再念双手松，劳宫开三遍，双手慢慢向前举，手心相对，与脐齐高，缓慢开合九次，开不过肩，合不相着，次转上下掌心相对，旋转九次，再次两手下放体两侧，呈莲花掌形，意想中脉丹田明点，上升至喉结，分两肩下降至两掌心，随念喻（读因字音）字音数声，把劳宫振开，接着掌心向下，十指向前，前后平搓 108 次，随即两手向前平举，手心相下，手指向前，与胸齐高，左右平抹 108 次，再接着改十指向对，掌心向下，与胸齐高，前后平抹 108 次，收功。

（七）开玄膺法：

玄膺为吾人生死之岸，入清去浊，养气化津，莫不由此而泮。承上式，两手提呈勾掌，指尖对准玄膺，先默念想到我的颈部，看到我的颈部，听到我的颈部三遍，次默念颈部松，玄膺开，接通大柱顶门之气，通天彻地三遍。吸气时，勾掌向两侧拉，意念把玄膺拉开，后脑与百会同时向上顶，下巴向里勾，使气机从玄膺大柱间努力向上冲，上冲九天之上。呼气时，两手松合，脑与百会俱松沉如前，意气同时从顶上还归玄膺，并下降至会阴涌泉之下，下入九地之下。反复练 49 次或 108 次。

天乐诗断：

生死岸头是要津，分清别浊渭泾分。玄关要道从斯肇，海底龙宫从此沉。

（八）开丹田命门法：

丹田是作丹之田，命门是人身最密集之神经丛，是精气神聚合中心，丹田与命门，一蒂双花，真并头莲也。互呼互吸，其门自开。承上式，合掌或勾掌如便，但合掌用开合式，勾掌用扒开式，掌根或掌指对准肚脐，吸气时，掌指缓缓拉开或扒开，同时意念把光气从肚脐吸入命门，脚趾向下扣，涌泉会阴肛门力上提，使吸入命门之气，从中脉上升顶上，上冲九天之上。呼气时，两手松合如前，光气从顶门灌入，经中脉下沉命门回丹田，并下沉至会阴涌泉，并深入九地之下。反复练 49 次或 108 次。

天乐诗断：

神阙命门前后门，玉关金钥诀存真。一呼一吸降龙虎，水火升沉既济成。

（九）开膻中夹脊法：

膻中又称中丹田，为龙虎交媾之地，水火既济之乡，承上式，两手慢慢上移至膻中，合掌或勾掌均可，合掌用开合式，勾掌用扒开式，吸气时，把掌指拉开或扒开，以膻中为中心，把光气从膻中吸入夹脊，同时，足趾抓地，涌泉会阴肛门力上提，使地下之气从涌泉吸入上升与膻中夹脊之气会合，经中脉上冲顶门之上，上极九天之上。呼气时，两手缓缓松合如前，肛门会阴足趾同时缓缓放松，光气从顶门灌入回夹脊至膻中，并从中脉下沉至会阴冲出涌泉，下入九地之下。反复练 49 次或 108 次。

天乐诗断：

通天彻地号双关，夹脊膻中前后弦。一降一升如转毂，前三三透后三三。

（十）开黄庭法：

承上式，两手下移至中脘成合十式，全体放松下沉，两腿微曲。默念想到我的中脘，看到我的中脘，听到我的中脘三遍，次念中脘松，黄庭开，接通神枢脊中之气，通天彻地三遍。以黄庭为力点，吸气时，把光气从神枢吸入脊中，同时脚趾抓地，会阴肛门力上提，使地下及龟头之气同时吸入黄庭会合，从中脉上冲顶门之上，上极九天之上。呼气时，两手掌慢慢合拢，同时放松肛门会阴与足趾，意念光气从顶门灌入下降黄庭至神枢，并下沉至会阴与涌泉之下，下及九地之中，反复练 49 次或 108 次。

天乐诗断：

中黄正路在虚空，体内此为无极宫。内外之神如谷应，一呼百诺万神从。

（十一）开中脉法：

中脉在百会之下，会阴之上，上下相对处，由于它的特殊位置，以及练此法后的特殊效应，又称通天贯地法，姿势如前，两手垂直在体两侧，体松下沉，两腿微曲，尾闾内收，重心落在两腿骨处。脚趾抓地，脚底紧贴地板，神定虚空，意守中脉，意想中脉如一根透明闪光灯管子，同时意念想到我的全身，看到我的全身，听到我的全身三遍，再念全身松中脉开，激开百脉万窍，通天彻地三遍。呼吸以中脉为力点，吸气时，脚趾抓地，提阴提肛，意念光气从涌泉会阴吸入通过中脉上冲顶门之上，上及九天之上，同时两腿缓慢伸直。呼气时，全身慢慢放松下沉，光气从顶门灌入经中脉下降会阴涌泉深入地下，下及九地之下。足趾，会阴肛门，头颈，后脑亦随呼吸之一升一降一松一紧，协调配合，反复练 49 次或 108 次。

天乐诗断：

玉箫上下两头吹，声彻九天九地中，万国九洲无滞碍，周身百病尽消融。

开穴十一种功法，上下协调，前后相应，可比常山之蛇，击首则尾应，击尾则首应，击中则首尾俱应。能激异能，能治百病，真奇功也。

收功：左手心贴准肚脐，右手心搭左手背上（女性相反），先顺时针方向从内向外绕圈！摩转 18 次，再反方向由外至内绕圈摩转 18 次，刚巧至脐中（女性相反），闭气搓热双手，轻擦脸部及梳理头发，遍数如便，多多益善。

第十五章 西道的体系和功法的概论

从实际说，西道功法本来只有一大体系，即丹道体系。治病体系则隐而不露，但鉴于目下的世俗人情和时代走向，我觉得治病体系似乎比丹道体系更重要。另外我还觉得，丹道体

系,还有分成两个体系的必要.从当前社会上的丹道界,对以清修双修的争论,特别我们西道,究竟是清修派还是双修派问题,争持也很尖锐,难作定论.特别从汪祖东亭以后如海印子.魏则之等各师伯的所有著述,莫不都强调清修,对阴阳双修观点,都有所批判.吾师潜谷老人,既为汪老直接传授,自然亦不例外.我是在他们诸师的熏陶下成长的,所以初期所写的资料,以及所持的观点,都与他们一模一样,只要看一下拙著西派全编和简编的内容便自然可以完全明白了.

后来由于外界反应甚多,我在撰写本篇中,也已感到单清修,不适宜于造福全人类,不符合当前时代潮流,从前面各章节中也已详细的谈了我的思想,而且前几年读了李祖的传感录以后,也引起我对后天功法的重视,和对于阴阳双修的关注.从而又从新详阅了李祖的《道窍谈》和《三车秘旨》等书.从而也明白,李祖并未否定阴阳双修.同时我也研究了许多高真的经典著作,如吕祖.张三丰.魏伯阳,也都隐含有阴阳双修的成分.

不过,在谈及这个问题时,也感到他们普遍存在一个作而不述的缺点,正如像吕祖三字诀上所说的“说着丑,行着妙”之类.实际上,他们也并不是完全不说,不过由于前后颠倒,既有否定的地方,也有肯定的方,加以语言晦涩难懂,把人们的思想搞糊涂了.以致造成众说纷纭,莫衷一是.从中国儒家的说教来说,也是这样:一方面大谈其“食色性也,人之大欲存焉,”“男女人伦之大经”一方面又大谈其“男女授受不亲”,“不苟言笑”.既爱之又恨之的矛盾心理.以至性知识性科学视为禁区莫敢与闻.这种自我封闭的行为,造成广大人类对性行为的愚昧无知.天地氤氲,万物化醇,男女媾精,万物化生的伟大前程,厄杀在性丑闻的摇篮里,这不能说不是一个极大的讽刺和悲剧.

上述的自我研究与探讨,无异是给我一个极大的启发.况现在,我既以西派的“虚无大道,无着真示”的原理,改名无派;同时可因此“无派”二字本义,以消除党派宗派的门户偏见,加入阴阳双修的第三个体系,为万教归一,开创一个先例,未为不妥吧!

问题是提出来了,作而不述的行为,却是一个极大的流弊.正如历史上对性知识,这个全人共性的性科学的绝密性封闭箱里,虽有阴阳双修之名,而阴阳双修之实.未触先痛,藏而不露,使广大修士,疑团百结,妄猜瞎议,无所适从.时至今日,社交既强调公开,夫妻双修,涉及人类健康长寿,上升下降,生死关头的唯一切重的头等大事,岂可含糊.我们再不能蹈古籍丹经那种专用谜语式的隐喻来教育后人,把广大爱道君子导入迷途.不要说那些不学无术知识浅薄的群众,连一些当代响当当的丹道专家,文人学士,也莫不妄注经典,乱解三官经,遗误四方,遗祸万世.所以我们必须旗帜鲜明地,光明磊落地,直言不讳地把大道秘密,彻底揭开.不要再把历史遗留的难题,一代一代永远遗留下去.现在我便根据上述这三大脉络,作为无派功法的三大体系,将其具体炼法,作个深入的系统的研究,分别详介于后.

天乐诗断:

其一

三大体系一根宗,性海心源息息通.无病长生与永命,“精情”二字括其中。

其二

旗帜鲜明说理清,莫将谜语误众生.前人覆辙休重蹈,高举性灯天下明。

其三

夫妻两好切人伦,同德同心可断金.岂祇阴阳堪互补,能教天下尽归心。

其四

再莫难题留后人,阴阳覆冒遍球星.岂仅人道兼天道,曲尽夫妻恩爱情。

第十六章 西道治病体系的功理功法

第一节 治病体系机理概述

大家都知道,“医经通仙经。”医道高明的人,没有不成仙了道的.精气神是作丹和治病的主要药物,意志和念力,是作丹和治病的主要力量.古人说:“用志不分,乃凝于神:精诚所至,金不为开。”是说明意志和念力的伟大.李广误石为虎,射虎穿石之事,认为神力,成为千古奇闻.可见精神凝聚之力,确乎是无坚不破的,岂止浸水入火透金贯石而已哉!用于作丹则丹凝,用于治病则病消,更何愁肿瘤癌症疮毒疥癩,便秘蛊胀等区区小病之不能消乎?何病非气血所凝,何病非亏损所至,究本穷源,对症下药.以自身气血精神之妙药,以治疗自身气血精神之於塞或亏损之绝症,又安有不能攻克之理.故窃意天下无不治之症,唯恐人无顽强意志与抗疾之心耳.世间药物,以毒攻毒,其毒尚能自消.况自身固有精气神之三品上药乎!

进而言之,念力集而百神凝,呼吸止而万籁息.百神凝而真灵聚,万籁息而阴邪灭.真灵聚而大用生,阴邪灭则病魔遁.此披坚击锐之伟力,远胜李广射虎之力多矣,如此以之攻疾,其谁能御之哉!所以用以治病,必可百病尽除;用以炼丹,必将金仙有望.一个人果能做到心若明镜,静如止水,湛然寂然,岂不能使妖魔现形,泥少沉淀.纤尘不染,簿雾难遮矣!意志坚强,百邪远避矣!小小病魔,又安得敢侵哉!真我既情意无牵,外物又何由而扰。

世人之病，大多咎由自取，既不知作闲邪疾风之避，又不能修城廓（指体质根本）自卫之力。且狼戾残酷，妄想贪求，恣情淫欲，只图个人享乐快意。并且“以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时用神，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也《内经素问》。”百病之来，非由是乎！凡外邪之来，都莫乘虚而入。心无污垢，精足神全；胸无芥蒂，气机通畅；外邪又何从而入哉，气血又何从而阻，肿毒又何由而结乎！况复加之以通灵之要术，道德之持修，诸恶不作，众善奉行，自得空间师父及诸善神、诸护法神之庇佑，复有何病何灾之不能免哉！本篇治病功法，都是对症持修，因病制宜，虚则补之，实则泻之，泛烂则平抑之，於塞则疏通之，故能得相应之殊效。它不但是炼药作丹之先行兵，实为治病救人之根本大法也。

功成之日，不唯可以自救，亦且可以救人，双重作用，其功伟矣！果能信受勤炼，必能获不可思议之功德。但必须注意，要依法锻炼，不可自作聪明，颠倒错乱；不可见异思迁，朝秦暮楚；不可三天打鱼，二天晒网；不可始勤终怠，半途而废。由此种种，造成低效或失效，责由自负。

吾愿已患顽疾朋友，特别提醒一下各省市曾不断来信求救求治朋友；有志成为高功异能长生永命朋友；有志成为当代高级丹道专家朋友，度己度人，解除众生疾苦为全人类谋幸福等等朋友都能共参至理，给予青睐，稍领风骚，品尝一下高梨红枣的美妙滋味吧！

此篇本为关怜各方患绝症与患各种慢性诸症痛苦呻吟到处求救朋友的悲哀；老弱病残阳萎遗精患者日趋衰落的痛苦而写。出于振兴中华，解救全人类各国各民族所有同胞共同脱离病苦衰老亡，不再在死亡线上挣扎，重新焕发青春的目的；让每一对青年男女，都能未雨绸缪，知道一点性知识；既能过好美好的性生活，又能不失时机地把握性命根宗，倒转黄河，化废为宝，使人人都知道人情道用，尽人合天，尊道贵德的妙键。故我非常希望：全国同胞，都能一起重视之。

本功法是丹道精髓，它熔丹道医道于一炉，确有推广价值。（本人在1994年八九间打印出版后，确已蒙《国际气功报》多次多篇发表，并于1994年评为二等奖，1995年评为三等奖，《第四届国际联合会》也已编入学术论文集；并获得《美国人体科学院》将本文摘要编入，美国首届国际人体科学研讨会暨优秀论文颁奖大会论文集，并获得英文奖状三等奖，这不但是对本人拙著的莫大鼓励，也可说是给愿意学炼本功法朋友提高信心的一个信息。请有意学炼本功道友，按照下述功法介绍程序，参明勤炼。请即静心听宣，打点炼功。

天乐诗断：

其一：

念力能教顽石穿，区区小病复何嫌，自身气血淤成病，何用卢医扁鹊仙。

其二：

一念精诚金石开，摧枯拉朽逐病灾，精神自有回天力，痼疾沉痾何所为。

其三：

凝神聚气结还丹，挫锐解纷只等闲。高举灵（0）旗万病灭，永留仁术在人间。

第二节 行之必效的治病功法

第一步 聚精集灵基础功

所谓基础工，自然是今后续炼各步功法的奠基功夫，所以必须首先炼好。而且在续炼以后各步功法时，都必须先炼本功开路。除坐姿有部分要改平坐外，其它始终保持本功姿式，本功共分五个小步序：

1、坐姿：把右脚底贴近左脚腿，脚跟抵住肾囊（女友应抵住阴道口），故女友最好能用“跨鹤坐”，即左右两膝盖重叠上下对齐，两脚背分向两侧平放。若遇残疾朋友，可改用卧功、平坐或斜靠椅背，可任取对自己方便的一势，再屈其左腿，把左脚跟放在右大腿上，亦可左右对调。

2、调身：臂部尻骨向后突出，胸前人字骨微向前降（以上是含胸拔背之分解姿式）头平正，眼轻闭，鼻对脐，舌舐上腭，耳对肩，放松腹以上气力，集中气力于丹田气海间，全身放松，任其自然，两手掌重叠向上（男右下左上，女左下右上），放在脐下大腿处。

3、调心：即调意念，勿思它事，两目凝视于天目穴之外，仿佛见一片白光，再两耳回听于鼻孔外方寸之地“通天窍”之息，使光气混合，上下交流，融成一体；再全神贯注，将和合之光气，随意念缓缓集中于丹田（可以以脐为中心也可脐下一寸三分），这就叫正念。要求：光气凝集，心如止水，一念不生。这是归根复命的调心法，因意念和呼吸本来就依附在一起，是直截了当地将意念从后天呼吸起动处“即念头起动处”回向于婴儿在脐带未剪断前的母腹呼吸处，令神归气聚。

4、调息：就是把呼吸调控到悠缓细匀，深长之息。西道的调息和调心一样，必先从鼻孔外之[通天窍]呼吸起动处调起，并且也和调心一样，先把两目之光调融在一起，通称双瞳抱一之术。双瞳抱一，心念一静，呼吸不控自控，故简称“锁鼻术”。将两目瞳神注视于天目穴之外，使之金光闪烁，光辉耀眼，两耳听息片时，使之气息平和，气机盈溢，直到视听结合，光气混融，天目穴外之虚空和通天窍之虚空也自然连成一片，以至忘其何者为穴，何者为窍，再将光气随意念以通天窍为中心向鼻孔吸入，缓缓地把气吸入肺部（即两肋内侧）稍停，意念耳、目、光气三者相依不舍，同行同住，然后像炊烟一样，缓缓地由它自然呼出，不要存丝毫呼的意识（以后凡遇呼气，均以此

法为准)。反复呼吸三次，再把鼻孔外之光气吸入肺底（两肋内侧下端）稍停，然后如前缓缓呼出，反复呼吸三次，再把鼻孔外“通天窍”与两眉中“天目穴”视听团成之光气，想象成一轮光辉皎洁的圆月（或红日），深长缓慢地视听和圆月一路依持送归肚脐，光明朗彻，让下腹充满光气，并略略施压，使小腹向外凸出，略停片刻，再细细柔缓呼出之，此时小腹向里缩，为完整的一次，为一回的通灵呼吸法。反复行之，终而复始，不讲遍数。行到后来，在光气进入脐轮后，出去的光气一点也没有了。不复有呼吸出入感。如准备不再加意念呼吸了，便定心定息地抱住这团圆月或光气不动，这时气机潜伏于小腹之中，光气弥漫渗布于全身上下，并上彻于“通天窍”和“天目穴”之外与宇宙光气融合在一起。这时我的另一个意念也便随光气跟停于上，上下兼顾，自身的小宇宙也便与天地的大宇宙，陶融成一片。恍兮惚兮的进入定境。从而达成调心与调息相互依持的高层次指标。

天乐诗断：

调息须调真息息，炼神要炼不神神。此重心息相依法，始合夫妻胶漆情。

6、簇聚灵气法：又叫中盘呼吸法，虽然也是以脐轮为中心的呼吸法，但它又确是自成体系，独立于脐轮呼吸法之外的，所以赋予它这个特定名词。它是前段调息法的继续与深化。是通灵集神的基本方法和有效手段。这个呼吸法的特点即一开头就把鼻孔外之“通天窍”与小腹区的脐轮直接沟通，使先后二天之气得到充分的交流，从而发挥天人合发万变定基的作用，为今后的天人合一，人天大联欢铺平道路。它使宇宙灵气向小腹区不断吸入不断凝聚，成为人身聚藏元气的仓库。它将促使人返老还童，恢复胎儿似在娘肚皮内时的呼吸，形成真正的胎息。方法极简单，即从“通天窍”慢慢吸入细长之空气，缓缓送入丹田，使下腹充满空气，自然的向外突出，略停片刻，再细细柔缓呼出之，此时小腹自然缩小。如是一呼一吸，不断行之，让腹部不断凝集灵气，使灵气愈聚愈多，身体也不知不觉得微微动摇起来。若是自然摇动，不必制止；如不摇动，亦不可故意使动，违反元神活泼自然的原则。此时心境怡然，百体舒伸，湛如秋月，皎若明镜；飘飘欲仙，渐入定境；此中三昧，唯亲体方知。久之呼吸愈益柔深缓慢，而且只入不出，绵绵不绝如丝。虽置鸿毛于鼻孔，亦不觉有气吹动，好像没有呼吸一样。这时全身已充满灵气。小宇宙（人）与大宇宙（天地虚空）已混融为一体，我的灵气也便和宇宙的太灵之气相通，而集聚全灵于一身之中。这时，用其灵自治己病则己病可痊，用其灵治别人之病而别人之病亦愈，不异仙丹妙药矣。它还可改变你的性格，改善你的情操，提高你的魄力，加强你的意志；使你的目光更加敏锐，可洞察一切；气宇更加轩昂，可摄伏四方，功效奇巨。

收功：可将你的灵光灵气宇宙之气，全部收归丹田。也可两手缓缓从两侧举过头顶，合抱成球，并合十缓缓从前额经胸前下降到丹田，放松分开为一次，反复做三次。每次加个意念，将宇宙元气与自身散外之光气统统抱回，进入丹田。再将全身放松，渐渐舒展而止。以后各部炼功，每次收功，都以此法为准，不再重复。

天乐诗断：

通灵妙术是奇功，达己通天光气融。从此人身同宇宙，万魔百病尽潜纵。

炼功的时间与功时的长短：

炼本功最佳时间，是早上之五点到七点钟，晚上之八点到十点钟，半夜的 11 点钟至一点钟，早晚两次，是非炼不可的。每次炼功时，初学阶段，每次一般半小时，病重体衰，力所不及的，也可先做一刻钟，以后逐步累增，至一小时，二小时，三小时。炼功功时长短，应根据各人的根底能耐，进步慢速，灵活掌握。炼好本功法，以后各部，方能循序渐进。

对治适应症：气管炎，肺气肿，心肌梗塞，心脏扩大，心律不齐，心动过速，胃肠诸病，胸闷腹胀，早期诸脏癌症等。

第二步 养阴兴阳法

养阴兴阳法，又叫下盘呼吸法，是阴跷呼吸法的扩展，呼吸的中心虽仍为阴跷，而每次吸气总把光气压进肾囊逼入阴茎而达龟头，所以又叫龟头呼吸法（即龟头呼吸法，不同于活乌龟之龟息），或敲竹唤龟法。是一步直接激活人体性功能激素的有效方法。是老年气尽精竭，阳气枯萎或青壮年时期受过内外伤而患阳痿的人，重新激活青春活力的有效方法。故本工是续老残，补亏损，激阳能，续年命的灵丹妙方。如果你是一个朝气蓬勃，情窦未开的童男童女，或精力充沛的壮旺后生，或且还能过经常性性生活的人，也可暂时不炼本功，直接接练第三、五、六、七各步，先把自己的功能炼好，治好自身的有关毛病，进而加练一些为别人治病的能力，更好地对照自己的生殖功能等实际情况来决定。总之在一般情况下，你能增炼这步功夫的好处是不可低估。本工可分两种练法。一种是第一步功的继续，从上到下，逐节贯气逐步深入，终于从“通天窍”引入之光气直贯肾囊达龟头。一种是从下到上，再从上到下先调动灵龟本身潜能开始的。兹将两种炼法，详明于下：

1、大灵光气从上到下直贯，吹嘘唤龟法：姿式三调同一步。并参照一步行通灵呼吸 21 次后，也可在第一步达成指标后，马上接下去做。吸气时将天目穴与通天窍之间的光气混合体从通天窍经鼻孔吸入，经喉头过丹田下达阴跷，同时眼观耳听不离如一轮红日光气，一路相依作伴同达阴跷。在一路光气下达时小腹略为放松，并下沉，后背微后坐。气到阴跷时，小腹后背，又复提起伸直，尾闾肛门阴跷同时微微绷紧向前送，边吸边送，将红日吸入睾丸，注满阴囊直贯阴茎而达龟头，以促使阴囊略上抬，阴茎略上翘。此时闭气片刻，略事休息，到闭不住气时，再缓缓放松，嘴唇微启，像炊烟一样，让光气慢慢呼出，如此从上到下地吸，从下到上地呼，直到完全放松为一次，反复将光气如上法直达阴囊龟头，微抬略翘。呼时用口，光气随呼气上行，同时缩龟提肛，将送到龟头之气机收回，一吸一呼，上下流注，可比一支无孔笛，尽堪颠倒两头吹。

万一你感到力量不足，吸入之光气送到阴囊龟头有困难，你在吸气时，还可把下巴向上翘，小脑向后仰向下压，小腹向前凸，腰背随势向下压，尾闾肛门略微绷紧向前送。这样就会很快地将光气从通天窍吸入直送到龟头。呼气时全身竖直还原。并逐渐放松，部份光气让其从微启的咀巴慢慢出去，功毕按收功法收功。

2、从下到上直接唤龟法：本功以平坐为好，选取与膝齐高之凳，上体伸直，坐于凳之边缘，两脚平放着地，分开与肩同宽，穿宽大内裤或短裤，让阴囊阴茎充份获得舒展。作功开始，先清除紧张情绪，再把注意力集中在两个睾丸当中阴茎的中心点，然后慢慢吸气，不要管鼻口呼吸，只是紧撮谷道（肛门肾根处），用意念提起睾丸牵动龟头上抬，稍停一会儿，再慢慢呼气，实际上也便是意念慢慢放松，垂下睾丸，龟头亦下垂如前，并不用口鼻呼吸，还须注意，当吸时要想到把气息送进阴囊，将它填满直贯龟头，并用气息抬起睾丸，翘起龟头，轻轻地吸，缓缓地呼，一吸一呼，一提一放，不断地反复练习，直练到感觉阴囊内能量增加，龟头产生微痒感觉，是性激素初步激活象征。每次呼吸练习，以九个呼吸为度，做满九个呼吸要休息一会，接着再进行第二轮第三轮练习，最多可连续做上六个轮次，直等练到精神充沛，阴茎挺硬为见验。然后再加入鼻呼吸，贯到龟头稍停，再退守于阴晓，然后停息片时，静守不动，使激发出来之阳能获封存之效。再缓缓呼气，让气息自然流出，这时出去的就只有废气，真气一点也跑不掉。为了使精能量大量增加，使全身得到能量补充，故应在激活阳能的基础上，增加吸气量并增大压力，将鼻孔从通天窍吸入之光气，经喉头送到胸腔，再下达心脏与肚脐，也可先想象一个球体，再由腹入肚脐，再向下送进骨盆区的阴晓和阴囊，并要用尽可能长的时间使光气迫入阴囊，并不断加大压力延长时问，每吹吸压至少 30 到 40 秒钟，再逐步增加到一分钟或更长时间的挤压，使睾丸获得巨大的能量，同时要把肛门括约机和会阴肌肉紧紧挤压在一起，以防能量走失，在长时间的挤压过程中，如感到呼吸紧张，可改用快速短促的鼻呼吸，使气息平定，为下一次加强挤压作好准备。每吹呼吸都要细长缓慢，并迅速抽动一下腹部，加强这种练习，每天早晚最好不少于十五分钟。以上是帮助你治愈阳痿和性机能不足的有效方法，对失眠和神经过敏，也有特殊疗效。简要说明：快速短促鼻呼吸，只是在压抑过久，气闷紧张时，偶一用之。若调息有素之人，呼吸本自深长，仍当以静制动，让废气轻柔缓慢地任其自然呼出。能在加压一分钟以上仍能保持平和稳定的胎息状态，其效果自然会更好。及到阳生情动或外肾勃举，须掌握好老嫩火候，可改炼采药诀或固精守阳术。

张紫阳诗断：

其一

敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。近来透体金光现，不与凡人话此规。

其二

药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

对治适应症：阴亏阳损，阳萎早泄，性功能减退，大小便失禁，下肢瘫软无力，坐骨神经，干血癆，月经不调，神经衰弱与神经过敏等。

第三步 醒脑通灵术

调身时，平坐齐膝凳上，两手拇指插入掌内成轻握之拳，两腋略分开，余势皆同前一步功。每次行醒脑通灵术之前，必须先行通灵呼吸 21 次，待心平气和，精灵集中后。便开始做醒脑术，轻握之拳微用力，上下大齿稍微用力咬，两眼轻闭，注视天目穴（前灵门），两耳凝听通天窍，待光气通流，息念如一后，将玉枕骨下（后灵门）之灵气，从耳后延髓吸上，经过小脑而入大脑，再至前灵门，视听并用，念息兼持，同时以微力握拳咬齿，不断向上向前拉扯，行之既久，后脑渐觉沉重，并渐渐微动，似觉灵气上冲小脑，接着大脑亦渐觉微动，动力愈来愈大，以至整个头部全都冲动起来，使气机达于前灵门。时间一长，全头部都产生美妙的微动，两眼也频频闪光，五光十色，变化多端，有时如矮小的苍松瑞草，有时如绿草如茵；还仿佛如红黄的花，翩翩起舞的蝶，扑击摇曳于其间；有时如彩霞满天；有时如浪花遍地，有时如繁星点点，有时又如人影幢幢，变化美妙，言之不尽。身体也不觉轻浮摇动，有如驾云腾雾，置身太虚中，飘渺空际，天灵与人灵便合而为一，虚空与我，也便融化在一起，分不清了。醒脑法炼功时间不得少于半小时或一小时。附带说明一下，头部是每个人神经系统的核心，大脑中的泥丸宫，释道两家都公认是藏神之宅。其中的脑髓，是人类生命的宝中之宝。大脑便是藏宝的高级储备仓库。他连通脊椎，经达尾骶精门，人类日常生发的阳能，包括从敲竹唤龟等激发出来的，除可收归下丹田加工锤炼外，也可直接收归大脑，又叫头颅。从骨盆区的骶骨到头颅，形成一个完整的抽水机器，所以整个脊椎骨就像抽水机的辘轳，骶骨和颅脑，就像抽水机的骶泵与颅泵，直接将精能从骨盆区上抽到颅顶，由于用力较猛，所以又叫大抽动。醒脑通灵术是还精补脑的先行兵，是启动颅泵，牵动骶泵的带动力量。如果将醒脑术的力量加重，紧握拳与重咬齿，再加脚撮紧，下巴向下压，后脑向上顶，颅泵上吸的机制，便正式开动了。所以醒脑通灵术，实际上就是启动颅泵开动双泵的启蒙方法。也是还精补脑推动双泵的主体力量。

天乐诗断：

其一：

唤醒头颅集万灵，先通前后两灵门。全头振动灵光现，扭转乾坤顷刻成。

其二：

高屋建瓴基础先，上行下应两头牵，双泵掀起冲天浪，倒转黄河只等闲。

对治适应症：脑神经失调，偏头痛，脑血栓，头晕目眩，头疼脑痛，眼神疲乏无光，疥癩疮节，包括一切头部诸症，高血压不宜炼。

第四步 灵通脊髓术

前后灵门往返运灵，使玉枕与天目空通后，接着便开始做灵通脊髓功。先松驰咬齿与两拳，再把息念混融之力转移到脊椎，并运脑部之灵通于脊髓，再下达尾骶，既达尾骶，又复将灵上运至脑，这样的往返运行，使尾骶至脑部髓路空通，行运时间不少于 30 分钟，然后停在命门，使息念同住，集聚太灵，再后运至脐下丹田保存之。天乐诗断：其一：倒转黄河脊柱通，海天不隔运神功。一自髓道畅流后，返老还童指顾中。其二：何患区区脊髓炎，力能柱地与撑天，请君努力加功炼，还你如花美少年。

对治适应症：腰酸背痛，骨节增生，脊髓炎，腰曲背驼，四肢无力，肢体瘫痪，半身不遂，腰背部的痈疽、疮疖、肿毒一切诸病。

第五步 守阳固精术

守阳固精术是稳固下盘预防走漏的至要诀法，它不但是灵通脊髓后继续深透，直探本源的最后步骤，也是敲竹唤龟，激发阳能充足后，截流加工的必要采炼手段。希望大家能有充分的认识和重视。

首先再说一下阴跷穴的重要，它不但是人身精气能量的发源地，也是精能量的主要通道口，又是人体正面运行起始点。它的正确位置在于肛门与阴囊正中点，是联接人体最高点百会穴和最低点涌泉穴的区组。太空中蕴藏着大量的宇宙混元气能量，可从百会穴贯入体内；大地也储藏着大量的地轴混元气能量，可从涌泉穴吸入体内。阴跷穴便是这种能量相互交流至关重要的连接中心，起着非常微妙的调节作用。附带说明一下“长强穴”，它位在肛门与尾闾中间，是人身中许多主要神经丛的会合处。从会阴收回的先天元气，便是通过此处上升百会穴而遍布大脑区，并送至全身的。

固精守阳术分初中高三种：第一种是各种场合的应急措施，是人为的疾速阻止射精的方法，它不但在采药炼丹时起到防危虑险的作用。也是夫妻性生活达到性高潮时防止射精的秘传要术。所以我把它列入初级阶段必须先会先懂的特殊方法，请参十章二节第七则立止射精法。这时虽然仍发现射精感觉与性交快感，实际上并无精液流出体外，所有精液都重新回到储精的地方，或急用龙虎相交术从丹田到膻中，一上一下，促其化气。女人也不例外，不能轻易让经（精）液走失。只有保住元气，才能健康长寿，成为复童之药，还丹之母，油干则灯尽，精（经）竭则身亡之理，男女是一样的。但女子的特点是主静立人极，在一般情况下，可以稳住情性，可以用忘形忘物，寂然忘情，或尽量内提内吸，提肛缩颈来对付，可以在忍静定三字诀中回收。《易系》曰：“至哉坤元，万物资生，乃顺承天。坤厚载物，德合无疆，含弘光大，品物咸亨”。乾男坤女，说明女人有很大的承受能力。所谓乃顺承天者，即能顺从天意，接受天的精气雨露也。坤厚载物者，即女子如坤地之博厚宽大，可以容载万物也。能意会及此，事实也早已证明，可知我言之不诬也，万一把持不住，发生过度快感，接近射经，静定不住时，要疾速把男人推开，闭点大小阴唇，严锁子宫口，再加以吸气提肛，定息乳溪穴，气液便自然内流以上诀法，吾师何洗清老人，曾一再告戒，要择人盟天立誓而授，不可妄传匪人以免天谴，学者慎之，望谨遵。

第二种是逼上大脑：是全身上下全力以赴的大力提吸法，是撮吸提闭的深层要求。前面十三章第四节的站桩各种呼吸法，可以说是逼上大脑的分解功法，它不但是开关展窍的基础功，也是逼上大脑最为有效的基础功法。人身任督二脉的结构后升前降，脊柱的 24 节，逐节上升，像辘轳一样，如一部抽水活机器。如能得其机要，熟练技巧，自然能得心应手，使气液逐节上抽，不致丝毫渗漏。锁精法的三级大抽动，就是这个原理。颅泵引于上，骶泵抽于下，脊柱各节辘轳牵于中，精液能量便自然推引至脑部，诚所谓一口吸尽西江水也。从而完成人为的后天的还精补脑程序。张紫阳说：“咽津纳气是人行，有药方能造化生，鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”

锁精诀本为采药诀之前奏，没有精也就没有药。故炼药必先锁精，锁精前须先求生精之道。敲竹唤龟，就是快速生精的至要诀法，它能使老树生秭，枯木开花，是阳萎或年老精，恢复青春活力的方法。河北玉田县开滦林南仓矿学生盛克琦，以《敲竹唤龟之理和法》为题发表我的文章，但该文核心只谈龟息法一种，不及其余，上乘下乘，均未触及，故复略谈之。大家都知道情动则精生，情寂则精灭。故生精之道便是摧情之道；采药之诀便是寂心之诀。摧情之道有多般，采药之要唯虚寂。此篇重点谈摧情，一为夫妻交媾及见他人或畜生交媾之形状引起淫心淫念产生的精；二为人为之法激活阳能产生之精，如敲竹唤龟，鼓琴招凤，龟头呼吸法，用手拨弄敏感区，男女间相互调情，或模拟类似手淫之法，都能激活阳能，促使外阳勃举而生精。模拟手淫式最为快捷的激发阳能法，阳萎精竭，呼吸一时鼓动不起的人，可试用之，这是最低层次的敲竹唤龟法，也就是把阴茎当成竹，阴茎顶端的头唤作龟或龟头了。但学炼此法，必须严掌火候，不可走失。不知及时控制，没有控制能力的人，去学炼此法，便是纯粹的手淫，等于促死，绝对不可。三是心息相依法，是丹诀中最上乘最高级的自然生阳法，是炼大丹的基础。心依于息，虚极静笃，至于相忘，达到超觉程度，忽然情动，一阳潜生，才是最纯粹的先天真精，叫做元精。这种真种之精，阳萎精竭之人，是很难培植的，所以只能从后天敲唤做起。佳兵者，不祥之物，实不得已而用之。如果家有贤妻，还不如从嬉戏做爱中求之为好，但又容易陷入被动，难以自我控制，成为利中之弊。世人借此以求贪欢作乐者，则误矣。接下去再谈一下锁的问题。

前已谈过，人身似一部自动化的活机器，它可以改造成轮转自如，卷放由心的精密机制，切不可放任自流。归根到底，不过顺行逆行两道之分；成仙作佛以至长生永命，或生子生孙使之嗣续相承之别。人身有三大卷放点，都是人身的性命要枢：第一两目之间的天目穴，是神光的卷放点；第二鼻孔外的虚空（通天窍），是气机的卷放点；第三肛门前阴囊后的阴跷穴，是精水的卷放点。如果能把这三个关口都管好，回光、回风、闭精，通力合作，就能成无漏真身，证漏尽通之果，三个点不但要相辅相成，通

力合作，而且确实是可以相互钳制的，闭目吸气提肛，本来就是一个统一体。一气呵成，漕溪断流，自然不在话下。

若衡量轻重，三个点又以阴跷穴为最重要（仅指后天而言，若论先天，只当以通天窍为最重要），因为它是生人生佛，传播种子和翕聚能源的通道口和集散地，是生人生仙健康长寿的调节中心。如果我们能把光气混融凝聚在这里（仍是指后天说，若论先天，当以心息相依，大定真空中混融之。先天大道应该始终在虚空中做事业，神气结合，精气水自然倒流来归，不召自至），囤积居奇的力量，是不可忽视的。从后天说，临时的调节方法，就掌握在我们自己的三个指头上，没有丹道造诣的人（真有丹道造诣的人，实也用它不着），是非先学会此术不可的。再加上神光点的注意力，气机点的吸引力，精气点的提撮力，便能达到截流溯源，夺关斩将的目的。技巧娴熟以后，你要生几个子女，就生几个子女，你要放几滴精子，就放几滴精子，平常时期，一点也不能让它白白浪费，所以它是节育节能的主要诀法。

话是这么说，做起来就不那么容易，要有一个熟练过程和过硬本领，还要掌握契机的火候技巧。一有疏漏，就要耽误大事。切望青年男女，新婚朋友，切不可穷奢极欲，求取顷刻之欢娱，付出生命的代价。总之，要懂得这种开源节流，储备能量的方法，至少不要造成浪吃浪用，是很有好处的。故我不但不希望大家都去做和尚道士，也不希望大家暴殄天物，自损天年，不去珍惜自己的性命。须知本是延年药，切不可误成送命汤。为了延长全人类各民族的寿命；为了多孕几个仙胎佛子；为了控制人口，小生优生；为了不减低夫妻双方日常性生活乐趣。这个问题，还是非究不可的。不过，这里还只谈到一个问题；人体科学的奥妙，真是层出不穷，要做到全面的掌握，是一门很深的学问，还得有一个坚定不移的毅力和长期刻苦的锻炼。

接下去就再谈一谈逼的时机与方法，这便有似于药物的老嫩和后天采药的一种方法了。所谓时机，就是阴茎从疲软状态转入勃起，达到情欲亢进，接近射精的程度，为了防患虑险，还可稍为提前一点，停止呼唤，转入锁提。

所谓逼，就是在锁的前提下加大力度，外锁内提，逼使上升，采而送之。当你感到情欲已进入高潮，迫近射精时暂停，可作锁精法三到九次，或 18 到 36 次，直到阴茎勃起消失为止，如果为了熟练技巧，可多几次阴茎勃起，并多做几次锁精法使勃起消失，最后一次要让阴茎平息彻底一些，使所产生的精液都化成气。

锁逼开始，在接近性欲高潮时，便是有情下种的时候，先用鼻深吸一口气，同时紧握双拳，双脚趾紧扣地，就像真氈泵吸着地板，同时紧咬牙关，绷紧颅泵，努力将后颈上拉，舌尖紧压上腭，再吸一口气，提起整个生殖器官，包括龟头、阴茎、肛门，将能量从阴茎逼至会阴，然后闭气，所有肌肉都保持弯曲紧张状态，从一慢慢数到九，当你进不住气时再呼气，并放松所有肌肉，让能量在性区域内上下奔腾。经过一个星期练习，就会感到肌肉收缩，阴茎内收，肛门闭合感觉。所有呼吸都必须以“通天窍”为主宰，使能更好的控制气流，这是调节温度清洗过滤，提供生命能量的最好方法。

接下去仍以刺激阴茎开始，再通过上述练功程序，将热能拨至会阴，提到尾闾，进入骶骨裂孔里，不断吸气上拔，使性能量脱离性器官，及到勃起平息为止。当气流穿过骶骨以后，应该再炼一星期，再把气提升到命门、脊柱、玉枕，达于头顶百会。重复进行同样过程刺激勃起，和提能上升，直到你的勃起萎缩。当生命能进入你的头部，你会觉察暖意和刺激，全身舒服，耳目一新，提高思维能力和创造能力。

练习锁精法，开始时只能一站一站的练，到背后的督派通畅以后，便可在管道里从龟头阴茎直接提到头部。娴熟以后，只要将意念集注于阴囊和头顶就行。并注意要让能量作先导，少用身体运动。直到能量充满大脑时，改把注意力集中到两肩之间的喉结处。将能量下降到鼻和腭，再从两耳到喉结，经心脏中心而进入肚脐。从而完成气流从背后上行在面前下降至脐轮，构成接通任督循的通道。

练习次数：以早晚各九次或 36 次为宜，也可重复多练几次。

练习时间：最好是晚上 11 点至凌晨一点钟。上午 11 点到下午一点钟。因为太阳在半夜开始升起，至中午开始下落，能促使潮汐升降，阴阳转换的缘故。

第三种便是寂然忘情的自然锁精法，是最高层次的锁精法，也是无派丹道的天机秘诀。它的练法，除心息相依开始时须稍加意念外，接下去便是寂然忘情，进入虚寂静笃。及到静极而动，自有一阳潜生。由于水源清静，故为先天纯粹之精，是为原精。由于原为无心造作而生，亦必归于无心造作所收，故有阳前一定阳后一定之说。尤其重要的是，必须严格掌握神气相应的契机，有似于夫妻交媾之际，二个精子巧合的机遇和技巧，其时间又必在于寂然不动，感而遂通，俄顷之间的高度融洽而快感之时。男女交媾不契此机，子女不孕，神气交媾不契此机，丹胎难结。这个契机掌握准了，那么所谓的药物老嫩，真正的活子时，也就十拿九稳了。结成还丹，有何难哉！可大定真空，凝神不动，又成为防患虑险的最高手段，也可说是一种高精专的宏观锁精法吧！

天乐诗断：

其一

锁精仙法不寻常，凡圣犹须分两行。唯有添油能接命，老人都变少年郎。

其二

生死机关点压中，关门落锁不通风。生人作佛如君意，留得精灵变小童。

其三

牵起辘轳掀起泵，上拉下吸紧绷绷。漕溪水向天边涌，赢得风流万古香。

其四

玄妙机关在契机，气神妙合似夫妻。虽然不作相思子，自有元阳冉冉归。

第六步 灵通末梢神经手足四肢法

灵通末梢四肢法，是一种简易快速大周天速成法入门的变种。现即由浅入深，简分二部，介绍给大家。

第一部：由外至内，由手指足趾末梢开始内集的方法，只用意念，不用呼吸，为本文练习治病功能的主要功法。先两足用力紧张约一分钟或两分钟，放松后便把思想放在两脚趾头上，运灵过脚底到脚跟，上行至小腿肚，过后大腿，而后集灵于命门（太灵丛）。再从两脚趾头运灵经脚背，过两膝经前大腿集灵于丹田。又从两手指头集中思想，运灵经手背而达肩背，会集于脊柱骨再下行集于太灵丛。再把思想注集手指头，运灵经掌心至胸至腹而归于丹田。然后再将太灵丛运移与丹田之太灵相合，圆满一回之修持。可以反复行运 21 回，亦可加倍行之。

第二部：由内至外：要配合呼吸，把气路一段一段的打开，形成一组快速通大周天的要术。先用下丹田往里吸气，把气吸满，然后把气呼到大腿，体会一下大腿的感觉；再从大腿吸气，吸回下丹田，再从丹田起放松呼气，经大腿呼到小腿；再从小腿退往里吸，吸到腰腹。呼的时候和吸的时候，都要注意沿途感觉。再呼经大腿、小腿，呼到脚的心脚尖往里吸，一直上吸到胸背。然后从胸背放松呼气，下行呼到脚尖；再吸经沿途各地到耳尖和下半头。呼到脚尖；再吸到上半头。呼到脚尖；再吸到头顶，呼到脚尖，都要一段一段地打开。再注意两指尖，从指尖吸到前臂，再呼到指尖；再吸到上臂，呼到指尖，再吸到两臂，呼到指尖；吸到下半头，呼到指尖；吸至头顶呼到指尖。这样两臂也打开了。然后再从脚心、手心、下丹田这五个点同时吸气，吸到头顶，再让气呼达腿趾尖和手指尖。以上每一段呼吸的时候都要有感觉。再全身往里吸气。通过全身毛细孔吸到头顶，至头顶之后，自由落体向下，让气下达指头脚尖，这样就全开了。全身骨节毛窍全开，病也生不住了。

天乐诗断：

其一

灵集丹田力气大，气通关节即大周，功堪自济兼济世，伟迹丰功定不磨。

其二

灵动功夫果不凡，气通指趾到丹田，太灵真气无穷力，自救救人总等闲。

其三

好个快速大周天，节节开兮处处圆。百体通行穿上下，作丹容易病全痊。

第七步 神经系灵动综合集中法

继灵通末梢神经手足四肢后，将全部运至丹田之灵，向后转集于太灵丛，然后运灵循脊髓神经上行而达于脑神经中枢，而入前灵门，经两眼、鼻、口、下颚、颈、胸、腹，而还归于丹田，以完成一回之练习。如此反复做 14 遍，也可加练一倍到两倍。尤要注意的，神经系应从末梢神经足趾手趾为起点，在运灵时，所过主要部位都略一停顿，以增加效应。

所谓灵动综合集中者，即是将前面的每一步灵动之灵气，归集于丹田之中的意思，当上述的每一步灵气都归集丹田之后，最后一步就是集意念于大脑，运灵经过后灵门，直下脊髓神经，再下行至太灵丛，导引至丹田，保之以待后用。若暂停练习，渐渐放松其意念力就是。

灵动之内力既修成了，即或偶而产生一切大病急顽症，都已扫荡无存，即或偶而产生一切大病急症、传染瘟疫等类。可将太灵丹田保持之灵的一股无敌的威力，直指病灶，集念一刻，各病便扫荡无遗。若病在全身的话，则可运此太灵运行全身以扫荡之，都可立刻即愈，经常练习，强身壮力，即使慢性疾病，一样可彻底痊愈。

天乐诗断：

其一

伟哉灵力太灵神，可扫瘟疫宿顽清。壮力强身驱百病，应教卢扁让三分。

其二

岂仅万病自祛瘳，还使四方顽疾消。唯此特医多伟力，不须药物与针刀。

第八步 灵力外动锻炼法

冥目清心，坐于清洁桌前，先行灵动集中法一遍，把灵力全集于丹田之中，便把右手放在桌子上，五指稍为弯曲，指尖对着桌面，并离开小许，便开眼注视五指，并从丹田把太灵运过太灵丛，沿脊髓神经，下运至臂膊神经丛，向右手引经右肩过手腕而达于五指。两眼注视既久，通过不断运灵，五指便频频颤抖，是谓通灵。等到熟练后，再练下法。

第五个指头与桌面接触，再运灵集注之，不久亦自通灵，不断颤动。然后双曲拇指，无名指与小指，伸出食指与中指，略离桌面小许，再运灵贯注之，待其通灵颤动后，又把两个指头接触桌面，使之通灵颤动。右手通灵以后，如法修炼左手，两手都练成了，虽放手掌于桌面，亦能灵动自如，手指通灵

以后，其效如神；指于痛处而痛止，接于病灶而病除，指于病者之灵门，便通于病者之体，病去而神亦全矣。

如果你要知道自己功力的大小，还可作个小小试验。可放两只玻璃杯在桌面上，杯边稍许离开些。这时手之灵动，便传过桌面达于杯，使两杯互相撞击而析析作响。再离远一点，加以太灵之灵动，亦能相击作声，此功便算告成。此法久练以后，威力不断增大，还能使灵力外射。让一个人立在自己面前，然后运灵于指尖，距离此人面寸许而注射之，则此人亦会感觉微妙之颤力，暖气或冷气。大成之后，能一指其人，踉跄倒地。或木立无言。好象被定身法定住了。

天乐诗断：

灵动神通妙尔奇，病除立足击人离，两杯相击频频战，或使无言如木鸡。

第九步 灵气外动施术法

灵气外动施术的办法，就是把自己炼就保存在丹田的灵气与从宇宙吸入的太灵之气，合而为一，施布于病人的身上而已。

行功之前，要先行灵动集中法以保留其灵气。然后以通天窍为主宰，向太空从鼻孔吸宇宙之太灵，进入丹田与体内之元灵会合。施术时，慢慢将灵气嘘入病人的前后灵门和患部，嘘至息尽，再运灵吸灵以嘘之，如此每处嘘三次，嘘前灵门或患部，先用白手帕盖好，然后口离灵门或患部约一寸左右将灵气嘘入。嘘前灵门时，一手频频轻抚其面，依次下降至胸。嘘后灵门时，不断轻抚其脊骨，自上到下，称谓导灵。并应先向病人说知这些导灵的功用，以利病人信心十足的接受灵气，提高疗效。天乐诗断：嘘气成云古有言，人同宇宙合灵源。轻嘘百病频频去，足证通灵妙术玄。

第十步 锻炼目神法

古人云：“机在目。”又说：“目之所至，神亦至之。”掌握目机，锻炼目神，其义大矣哉！锻炼目神法有室内室外二种，其理一也。

1、室内锻炼法：

在静室中，调身正坐，闭目清心，正对眼前处，预先放置一个目的物（如徽章、圆球、金币等，也可挂一盏灯，一朵花，一枝香等），开目注视，不可眨眼，久而久之，目力疲倦，乃轻轻闭眼，在将闭未闭之际，要想像你所注视的目的物，在闭眼后，仍能看清楚。经过反复不断的练习，及到闭眼能看到像开眼时一样的清楚，才算达到指标，此法立、坐、卧均可练习。

2、室外锻炼法（又叫空中锻炼法）：一切注视方法，都与室内一样，所不同的，就是要拣天清月朗，风和气爽之夜，注视自然界的现成目的物，如一颗星，一轮月，一颗树等，达到室内练习同样要求的目的，坐卧均可行之。内外二法，日久继续练之，目力出神。这时注视病人则病愈；注视被催眠的人，也便受术入眠了。术成以后，万试万灵，世人便会视你如仙佛。

天乐诗断：（七律一首）

机在目兮目有神，高悬额角像双灯。远穷沧海连天碧，近胜骄阳秦镜明。
真个功成争日月，湛然朗彻比辰星。妖邪鬼祟兼顽症，谁不逢之吓断魂。

第四节 治病理法小结

本功法之特点，就是不打针，不开刀，不服药，药物能医的病，我们能医之，药物不能医的病，我们亦能医之。打起精神，敞开心腑，培我灵气，涤荡於结，此特医之所以称特医也。草茅去，则禾苗不损，神气足便病魔远避，复有何病之不能疗乎！

本功以大江西派的性命双修《三车秘旨》为培元去病的主体力量；张静天的《精神医学讲义》为启动灵元，打开灵道的集灵疏导为法；何洗清吾师节流溯源的闭精术为调节顺逆流量的手段。三道本为一道，三说不离一说，归根到底，不外掌握自身性命根株，训练成一部充满活力，周流无间，动止自如，卷放由心的自动化活机器。为开创 21 世纪人体科学崭新文明的先声。愿国人企全世界人民，相互激励，一起参炼之。培元去病，健康永年，丹道可成，外星在望，

天乐诗断：

其一

东南中北通西道，宁悟西部寄体生。金水一家培我本，还原复命振东瀛。

其二

水可生金海即天，岂知醒脑接涌泉。阴跷海底三叉路，上彻九霄下九渊。

其三

人体科技细究参，人身节率本通天，能明小我秘中秘，便了大圆玄上玄。

其四

不须再过几多年，便拥新人满眼前。迎接文明新世界，创新科学组新元。

第十七章 丹道体系的理和法

第一节 丹道概论

丹与道是一是二，何为一？因为都是阴阳的混合体，它们分解以后，都有阴和阳二种成分；从宇宙一元之理，也本无分别，不但修道可以成仙，学仙亦可以成道，所以不管是从内质看，还是从表像看，其本质实无分别。

何为二？可用以下几点强分之：

1、道是主张生死齐观的，故有人称国殇为寿，彭祖为天；孔子则说：朝闻道，夕死可也。仙则主张长生不死，寿期无极，并祈肉身化气，永远不坏。

2、道则听天由命，安贫乐道，或乐天而知命；晋陶渊明说：“登东高以舒啸，临清流而赋诗，聊乘化以归尽，乐夫天命复奚疑。仙则主张逆转造化，以主观努力来改造命运，故有我命由我不由天之说

3、道则偏重哲理，智慧与顿悟，仙则主张实践，毅力与奋进（渐修）。

4、修道可随遇而安，可隐居闹市，亦可安贫陋巷，学仙便不同时期要选择不同环境，故有“选灵地，结道庵”之说，并有法财侣地等条件的要求。

话虽这么说，特别是基于我们无派的观点，以及丹和道都是阴阳合体与宇宙一元性的本质。应该是可以取得融会贯通的。我们不但认为五大教原属一体，同根共蒂；即千门万教，亦莫不皆然。特别儒释道三家，早已成为中华民族一体化不可分割的机制。吾祖李涵虚亦说：“夫三教者，吾道之三柱，分而为三，合而为一者也《道窍谈》。”岂可因个别观点的不同，而分而岐之哉！

天乐诗断：

丹道本同不可分，寿兼肉体亦堪尊，毕竟隔阴迷不免，故求少隔并超生。

第二节 丹道不离阴阳浅说

大家都知道张紫阳是南宋的始祖，他所作的那个小结，也可说是总结吧！可说是最中肯的。“道自虚无生一气，更从一气产阴阳，阴阳再合成三体，三体重张万物昌《悟真篇》。”这不但说明从无到有的分化，也表明从有到无的节律。阴阳者，天地也，男女，龙虎铅汞也。故乾坤交媾而坎离生，坎离交媾而乾坤复；夫妇交媾而男女生，男女交媾而儿孙盈，这便形成顺逆两道的生子生孙和生仙生佛两种截然不同的变化。但不管如何变化，总不出阴阳两造分化组合的变化，所以古人说：“离了阴阳不是。”张紫阳说：“至道不繁，枢纽阴阳而已。”可见顺逆两道，离开“阴阳”，都是不会成功的。

话是这样说，但阴阳如何枢纽？却又歧见纷纭，各是其是。最常见的，即总的分野，便有身内阴阳（即自身之神气阴阳）。身外阴阳（即天地阴阳或称虚空阴阳）。男女阴阳（即夫妻阴阳）三种。虽然这三者的本身都是阴阳，却单把夫妻阴阳，列为阴阳派，称为夫妻（或男女）双修派。也许这正是因侧重夫妇为人伦之大经的缘故吧，可见阴阳不但是“道的分体，也是作丹之母。虽分三种阴阳，究其始初，都只出自一个阴阳，即紫阳说的“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。从而二体变成三体，三体变成万物。根据这样一分析，所以我认为三种阴阳应该一样重要，不可偏废。《阴符经》也已说了，“天地万物之盗，万物人之盗，人，万物之盗，三盗既宜，三才既安。”盗者窃取也。天地万物与人，既然可以相互窃取，必然也可相互补偿。合理取舍，天地人三才便自然获得安宁。如果三种阴阳编成一种统一的，互补的，合理的功法，岂不就能起到全受全归的作用，就能成为造福人类沟通全宇宙星际的好功法。

大江西派的功法宗旨，就是吕祖传下的日月兼并法的宗旨，日月合明，日月合易，日月合丹，日月不也就是阴阳吗？所以吕祖说的日月兼并法，实际上也便是阴阳兼并法。阴阳一合，便可暗的变成明的，阴阳一合，不易变易，交易等的三易变化也便循环有序，变化无八穷。阴阳一合，自然水火相融，日月相映，不亏不蚀，完满成丹。

请看吕祖的吕字的大小两口，便含阴阳二气与日月兼并法的隐义。口者0也，阴阳二气之合体也。二个口一大一小者，即示人身之小天地与天地之大天地的二重天地四个阴阳也。

二0相交，便成为正式的无派标帜图一，“天人合发，万变定基”矣。古人云，一夫

一妇同天地，一男一女合乾坤。那么，这天人合发的天人二字，天是否就代表天地，人是否就代表夫妇。这样一分析，阴阳双修也一样适用了。众所周知，上面也已谈了，天地阴阳也，人身亦阴阳，男女亦阴阳也；飞潜动植，一切万物，都不但有各自的阴阳，也都有共性的阴阳。“通天窍”者，共性阴阳

之通道口也。所以万物都莫不负阴而抱阳，都莫不与天地息息相通。这便形成无派功诀的特殊性和普遍性。从而高举无旗，性命双修，阴阳双修，天人结合，放眼世界，造福全人，奋勇前进，终将形成一支浩浩荡荡，飘飘欲仙的普渡全人类的伟大队伍。

天乐诗断：

其一

地天男女尽阴阳，大小虚空合发详，举起无旗飘宇宙，不生不灭万年长。

其二

三才互盗本非宜，相补相吞却出奇。从此有无同辅济，花开并蒂与天齐。

第三节 0 灵统体论与无派总诀

0 者，虚无之象也，即日月兼并之后，阴阳合一之象也。灵者，无形之实体也。真无中之真有也。是故不唯 0 可读成灵。而灵亦可画成 0 也，又 0 者无极也，而灵即无极中之真有也，换言之，即真空中之妙有也。故 0 灵者，虽分而实不可分也。斯无派之所以称无派也，无派丹道总诀之所以称大定真空也，大定真空，便自心死而神活，故无之极而能产有之极也。0 灵统体之旨，便相得而益彰矣！

上面几句开场白，虽然老调重弹，倒也颇多新意，旧瓶装进新酒，毕竟别具风味。面临 21 世纪的今天，是人类历史长河的一个伟大转折点。是精神文明物质文明双花并茂的新纪元，是人体科学舞台，心灵美活跃的开始。破烂腐朽的旧世界，必将彻底砸烂，而代之以纯洁的新鲜空气而遍普人间。随着新时代的到来，自然先要沐浴一番，换上新装，崭露头角，绽开头面，显一番身手，重兴炉灶，再造乾坤，来迎接这阳光灿烂，百花齐放的春天。

新一页的历史就要翻开了。我们不但仍要“执古之道，以御今之有”，而且要把自己的外形打扮的更美，自己的魂灵塑造成旋乾转坤，改写历史的能手。宇宙只有一个弹丸大，岂不能拿捏在手，如意把玩；时空不过像个洋泡泡，又何难将它吹大，把它捏小。我们是宇球的真宰，时空的主人，宇宙和时空都操持在我们的掌握之中，我将把宇宙缩小成一个点，把时空扭捏成一团面；岂不就千里万里如在眼前，千年万年如在瞬间。也可把它塑造成帝王将相，平常百姓，饿殍乞丐，美妙姑娘，端庄肃默，戏笑怒骂，各倾衷肠，各显身手，表演一场。也可把它揉捏成麒麟凤凰，狮子白象，虎豹猪狗，虫蚁草芥，欣欣向荣，淹淹一息，生存竞争，热闹一场，还可把它揉捏成月饼馒头，面条饺子，面包饼干，让人们享受，各取所欲，适口充肠，我们可以使花花世界，五彩缤纷，无奇不有，满舞台乱转；也可以把天地宇宙，一脚踏翻，一扫而光，只留下混沌鸿蒙，烟雾弥漫，尘土飞扬。

我们是万物之灵，本应与万灵真宰，平起平民坐，成为千秋万代永远不坏的主人公；可一旦毁道败德，作奸犯科；也可眨眼间成为不齿于人类的狗屎堆，成为蛆虫垃圾，永世不得翻身。

离地三尺便是天，阴阳只隔一根线，一朝冲破太级弦，天上人间成一片再不须把时空扭捏，更不必使乾坤倒颠，人间便是天上，天上即在人间，外星和地球，本来是隔壁邻居，天堂与地狱，也正如楼上楼下，原都可通商互市，朝夕相见，又何须 UFO。飞蝶频驾，飞机轮船，逐浪腾空，徒劳往返。说希奇，到也并不希奇，说新鲜，到也实在新鲜。宇宙不过似个大人，人却有如个小寰，都可以 0 示象，都受真灵主宰。0 即灵也，灵通无碍，虚明朗彻之物也，灵即神也，炼神还虚，炼虚合道，道即宇宙真宰，宇宙真宰即无极，无极即 0 也。0 灵统体之旨，昭昭乎明矣！

要知道这个 0 啊！它是天地未判，父母未生之前早就有的。老子说：“无名天地之始，有名万物之母《道德经》。”无名无形无象之物，故不可得而名也。有名为有形有位之物，本亦无名，不过假其形位强名而已，无形之物，本无形状，亦无边际，无可为象，故尝以 0 象之。周子之太极图说，邵子·陈搏之无极图说，皆是善于解 0，精于用 0 朋友。故 0 者天地之本始，无极太极之化身也。它是天地二仪未判之前身，亦人身性命阴阳未判之前身也。故尝以父母未生前称之。大定真空，便是定心于此 0 之中，至于极深邃的超觉程度。斯时也，不但忘形忘物，息念全无，自他不二，并虚空而粉碎之，岂不就，十方三界露全身乎！故古真说：“若向未生前见得，明知便是大罗仙。”如何逐节次第？无非安炉立鼎，文武火候，采封固闭，沐浴温养而已，如何掌握？定动定，如何防危虑险？逢生杀生，定定定定定，此无派丹道之总诀，即大定真空之真义也。

0 即是天地未判父母未生前旧物，而定便是恢复此旧物的方法。那么我平常强调的鼻孔外虚空方寸之地，认定为虚无或“通天窍”莫非错了？我今彻底辩明，以免大家疑惑。鼻外虚无之通天窍者，实大定真空入门之 0 也，正是无派标帜图的秘要所在，从人达天的枢机。这里正巧是四大形山，不内不外之密处，百姓日用而不知的五行之精的秘藏所在。张三丰还说：“执己又不是，离己也不是，谁知一点元阳，明明洒洒，在己身玄中高处，隐藏于不内不外之密处，内外一气牵连，千古不传之秘，这是人身现成放着的两个真消息，与外天地日月同体，不差毫发。是知天地乃万物之最大者，人是万物之再灵者，天地不过是个大人，人不过是个小天地。所以人身造化，同天地也（活泼泼地画出了一幅旗帜鲜明的标帜图，显示出大小虚空中那个虚灵不昧的本来面目，接着便以大为赞赏与肯定的口气说）。谁能悟人人有个通天窍，人人有一味长生不死药，人人有个炼丹炉，人人有个上天梯，人人有个人不识，人人不信有长生不死方，人人不信有白日昇天路，情愿受死，哀哉痛哉《玄谭全集》。我们将神息两定于此，安有不成真之理，称谓“大定真空，”不亦宜哉！张还说：“先穷取一身内外真炉鼎，若不识内外真炉鼎，则无处下手（更何从而定）。既知安炉立鼎在外，及阴阳往来之旨，便穷取真铅真汞及内外药生的时候，方可进火修炼《玄谭全集》。”上面两个穷取，足以说明定的深度和层次。第一个穷取，便是定

到虚寂静笃，一阳来复之时，即阳前之一定也。第二个穷取，便是“提出青龙真宝剑，摘尽墙头朵朵鲜”之时，即阳后之一定也。大定真空之旨，妙乎玄哉！

老子说：“故常无欲，以观其妙，有欲，以观其窍，此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门《道德经》。”妙为无欲前的虚灵不昧之体，含而不露，满蕴生机，神妙莫测，能发生无穷变化，而其体本虚，故以 0 象之。窍者有欲后神气之结合体，虽有洞窍之名，实无洞窍之象，故仍以 0 象之。妙者之灵，无药之药，是为一玄，窍中之 0，无鼎之鼎，又是一玄，这样便形成一个玄之又玄，灵 0 统体，妙窍同玄，众妙之门之机理矣！故灵 0 者，即灵（神）定于 0（空），大定真空，化生妙有之谓也。天乐诗断：

其一

虚灵不昧即还丹。0 态生人造化玄。但使灵 0 融一体，人人都可作神仙。

其二

神定于空 0 即灵，化身万亿本无身，真空方显无中妙，妙有何从踪迹寻。

其三

能提能放即神仙，所隔无非一纸间，但把狂心全放下，自然朗彻一轮圆。

其四

大定真空心息凝，灵 0 本体本难分，可知无派先天诀，适合千门与万门。

第四节 无派功理法总体精神缩影

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，便一定可以一步登天的。成仙作佛，长生永命，都是小事一桩，都不可不在话下。

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”。张紫阳宗师说得对，“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，便是大家本能的表演，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，岂不能把色身溶解成气，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、虚无鼎揭秘（亦即玄关玄牝之揭秘也）

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！有为只能有为，至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，应从呼吸起，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，耆姬成姹女。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，离去色身，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（0）

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。

《庄子·天道篇》云：“圣人之静也，非曰静亦善，故静也。万物无足以挠心者，故静也。水净则明烛须眉，平中准，大匠取法焉，水净犹明，而况精神，圣人之心静乎？天地之鑑也，万物之镜也。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。”《华严·十定品》云：“住奢摩他最寂静，恒住一相。所谓无相。”庞居士云：“静见真如性。”《阴符经》云：“自然之道静。”庄子云：“正则静，静则明，明则无为而无不为也。”是知道释同源，皆由虚静而复其本体也，今之抱色身上做工夫，劳形按引，通任通督者，与道释所论虚静之旨，不亦远乎？

说到工夫，只是在身外心息相依，而得大定耳。诀曰：“玄宗初功，凝神于虚，即是虚心之要旨。息与心谐合，乃静气之真诀。息调心凝，乃至大定，身心湛寂，如如不动，浑如太虚，则致虚守静之旨得矣。”

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。

然本功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，女子最佳坐势为跨鹤坐。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，依久心息归于一点，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？至于心不动念，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，从而沟通天心人意，所以舌之鹊桥，不但能够沟通任督二脉，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，则闻如未闻。不见不闻，乃能真知灼见，自闻和气之音。

仲尼说：“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。”《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·人间世》。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。”

鍾离祖云：“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。能用者，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。还元返本，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，徘徊于与午。”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《后天申述文终经》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，也使自然凸显出来。

第十八章 三个阴阳（缺）

第三节 三个阴阳的分类（附图一）

第四节 三个阴阳合炼纲要

“观夫雌雄交媾之时，刚柔相结而不可解，得其节符，非有工巧以制御之。若男生而伏，女偃（仰）其躯，秉乎胞胎，受气之初，非徒生时，著而见之，及其死也亦复效之，此非父母，教令其然，本在交媾，定置始先《参同契》。”

男女交媾之现象与作用，仅上述数语，足可包之。初阶段为炼精化气之用，男女合抱，自然口鼻相对，虚空相连，形成口对口，窍对窍之象。

此时鼻息交流，津水互濡。二人应同时定静于虚中，使自身，男女，虚空三气，混融在一起，使之天人合发。万变定基，是阴阳双修之心息相依法也。

这时男女交媾，上中下同时形成三个中字；内外之气，自然交流，阖辟之机，自然形成。此时二人都必须在欲忘情，虽刚柔相结之不可解，而定静于虚无中，至于忘物忘形，即是合其节符，工巧制御之术也。上闭只称有者，闭口鼻呼吸有形之气也，下闭则称无者，闭男女二阴下部未变成浊精前无形之气也。无者以奉上，上有神德居者，即“若要泥牛过大海，灵山塔下始知踪。”也。是为上呼下应，颠倒颠之术也。亦即得其节符，工巧制御之术也。故云：“施化之道，天地自然，犹火动而炎土，水流而顺下，非有（老）师（教）导使其然也。（易·上经）云：“大哉乾元，万物资始；至哉坤元，万物资生。”故云资始资生的统正之法，是不可能改变的。不然的话，岂不便是物无阴阳，违天背元，像牝鸡没经雄鸡交媾所生的鸡蛋一样，是孵化不出小鸡的。天乐诗断：

其 一

《契》喻丹经万古王，自然造化说真常。阴阳二物藏性命，男女一心辨正旁。
只是双赢非采哉，岂同两好恣荒唐。有朝立定丹基后，虽不神仙亦寿康。

其 二

先从清静立丹基，次透杳冥澄滓泥。展窍开关借彼物，旋天转地赖吾技。
纹丝不漏称君子，浩荡无边号密西。三个阴阳通万世，九流三教览无遗。

其 三

谁会生身受气初，男精女血结成吾。阴阳二气能颠倒，枯木回春永不枯。
惟葆些须真种子，能祛遍地野藤芜。老翁七五今犹健，不亚当年伟丈夫。

第五节 吕祖《指玄篇》释秘

吕祖名岩，字洞宾，号纯阳子。世为河中府永乐县人。贞元十四年四月十四日巳时生。襁褓时，马祖见之，曰，此儿骨相不凡，自是风尘表物，他时遇庐则居，见钟则扣，当心记取。咸通中，举进士第，时年 64 岁，拜钟离权云房为师，经十次试验不动心，因悉传丹诀云。《指玄篇》为吕祖得道后悯度世人而作，留于青城山石室之中。

《指玄篇》三字，顾名思义，即可知为指点玄关窍妙文章。余讽诵再三，似有所悟，并据各诗浅直文义来分析，兹分成五个要目表述之。

一、玄关窍的直指：

“如律诗第三首说，玄篇种种说阴阳，二字名为万法王，一粒粟中藏世界，半升铛里煮山江。”真可谓直指的直指。玄关不就是玄牝吗？玄阳牝阴，阴阳合一，窍斯立矣。清刘一明说，“阴阳合有此窍，阴阳偏无此窍《修真辨难》。足以说明矣。玄篇万种，不离阴阳非万法之王乎，岂后天色肉之躯之色身凡窍所可比拟哉！此窍大包六合，小不盈握，烹炼金丹，非此莫属。故曰“一粒粟中藏世界，半升铛里煮山江”也，凡胎肉窍，能具此伟大之奇功乎？故吕祖在《蛰龙吟》中也说，“梦魂暗入阴阳窍，呼吸

潜通造化功。”不但气势磅礴，亦且合乎实际。人之一呼一吸，同天地阴阳之气同出同入，同升同降，成为阖辟之机，非呼吸潜通造化机乎？人之性命在于呼吸之间，呼吸亦阴阳也。《心印经》说，“呼吸育清，出玄入牝，若亡若存。”中庸也说，“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”一阴一阳之谓道，诸君还有异义吗，呼吸亦为阴阳，世人亦能否定吗。三寸气在千般用，一旦呜呼万事休。都可明确证明玄关即阴阳之理。惟吕祖直截言之并盛赞之而已。我更直截揭穿，玄关者，鼻下虚空，不即不离，径寸之地也。它是沟通人身与天地的桥梁。内经不云乎？通天者，生之本，本于阴阳，《通天窍》之名，亦由是而立矣！人欲归根复命，非先回归本窍不可，梦魂暗入阴阳窍，则定忘可待，神仙有望矣！又神仙者，直示引申为山上之人也。寄身山上，胸怀旷达，神清气朗，岂不飘飘欲仙乎？律诗第六首又说：“好趁风云真际会，须求鸾凤暗和谐。两重天地谁能配，四个阴阳我会排。”这便是直示，心息相依，大定真空之嫡旨了。风云际会者，神气壮旺，呼吸旺盛之时也。鸾凤和谐，示夫妻融洽，以喻心息之相依也。两重天地四个阴阳者，是直指虚无真窍之所在也。上文已经说了。天人通道在人身小天地与天地大天地一气牵连处。一气牵连处之内便自然牵动身内坎离二卦之阴阳和牵动身外乾坤二卦的阴阳，排成四个阴阳并列的形势。这个自然的形成，是任何力量所无法否定的，也是其它任何功派，在凡胎肉体的铜人身上钻血，所无法做到的。

其它还有一些天经地义的表述，如“天生一物变三才，交感阴阳结圣胎。”“先天一炁号虚无，运转能教骨不枯。”都可十足表明吕祖谈窍的物理性与科学性及其正确性。大家都知道通天窍的异名就叫三才窍，或虚无窍。虚无名命的由来，前已表述过了。看了它的坐处，三才之定义也就不难明白。众所周知，鼻下虚空之内，中医定名“人中”穴，明确表明此处为人一身之正中，也许有人会奇怪，认为天方夜谭，胡说八道。殊不知这出于铁的纪律和事实的根据，并非空穴来风。人身不是有个九窍吗？它是人身周身百骸万窍的窗户，人中之上刚巧是眼耳鼻三双窍，明白地画出(此间缺坤卦爻象图)（坤）卦的象形，人中之下刚巧是口阴肛三单窍，明白画成（乾）卦的形象。人中恰好夹在（坤）（乾）二卦，鼻与口天门地户之正中，丝毫移动不得。还有其它比这更现实的意义，可以把它定名为三才窍的呢？天地之中是真中，岂虚语哉！

二、功法妙喻：

吕祖对功法的描述，也非常有趣，在指玄上下篇中，总是三言两语，用活泼生动的画面，把心息相依，大定真空的境界。描绘的有声有色。如律三之“青龙驾火遊莲室，白虎兴波出洞房。”律四之“正心收住青龙髓，张口擒吞白虎浆。”律七之“急捉虎龙场上战，忙将水火鼎中煎。”律十二之“龙虎顺行阴鬼出，龟蛇逆往大神来。”绝三之“西北东南在两厢，长房缩地在中央。”玉和之“雄虎雌龙各一厢，凭媒牵引入中央。”等等等等，总是妙不可言。所谈采药功境，亦非常奇绝。如律十三之“先天一炁号虚无，运转能教骨不枯。人人会饮长生酒，个个都成不死夫。”律十四之“叮咛学道诸君子，好把无毛猛虎牵。”律十六之“忙求北海初潮水，灌济东山老树根。”绝十之“曾读仙经万卷多，篇篇只教运黄河，此中有盏长生酒，问道时人能吃吗？”不由人读之馋涎欲滴，非一试不可。可实际功法并不如此用意着力，面只是静中行火候，定里采先天。动后又定，以定续定，大定真空而已。其它温养，沐浴、结胎、脱体的诗例，都有不同巧妙的画面，恕不一一引述。

三、阴阳卓见：

吕、白二祖之诗，虽曾不断对花酒色欲之情重重告戒，但也不无对阴阳双修貌似推崇的嫌疑。从阴阳二字来说，本可引申为天地、日月、男女、雌雄，龙虎、铅汞一切对待之物，一般当以身心阴阳为主，虚空(即天地)阴阳为辅，男女(即夫妻)阴阳则被清修派列为禁区，即世人亦莫不以邪妄目之。故多作而不述，秘不敢宣。所以三个阴阳不可混淆不清。一般都把阴阳派列入男女双修范畴。为了深入探讨丹道本质，铤空斗胆，只好按图索骥，据文直释了。据吕、白诗解，可以得出这样结论。既不可恣情声色，忘其所以；亦不可谈虎色变。以静制动，默而取之。不入虎穴，焉得虎子，其斯之谓乎？欲辨真谛，请参原文。

律一云：“叹世凡夫不悟空，迷花恋酒送英雄。春宵漏永欢娱促，岁月时长死限攻。”绝九说：“二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。明中不见人头落，暗里教君骨髓枯。”明白教戒，女色近不得，近则死路一条，夭寿短命，必葬土中。可律十之诗，却相径庭，从字面分析，无异是阴阳双修的肯定。并且认为是泄漏天机。认定只有同类才能铸成驱除魔鬼的宝剑，只有同床的人才能作起登上天堂的云梯。度人一定要用同类的人来度方能超出尘世，化龙必须和龙交媾，才能离开污泥飞腾上天。玉蟾解曰：“同类者，天以地为同类，日以月为同类，女以男为同类，阴以阳为同类，《契》云，勾陈腾蛇，青龙白虎，相呼相唤，相扶相舞，颠倒修之，离取坎补。”清楚地罗列同类的范畴，并说明同类的作用。关键之处，便是要颠倒修之，化顺行为逆行而已，所谓离取坎补者，非即阳施阴受，阴放阳收，阴阳互补之义乎？又如玉蟾对吕祖绝九的解和诗说：“无情何怕体如酥，空色两忘是丈夫。识得刚柔相济法，一阳春气会嘘枯。”无情以应有情，正是采药的上乘秘诀，他我本都一样，用于房中，自无不可。空色两忘，便深入定境，自然情来归性，性去恋情；他入于我，我不损他。能识得刚柔相济法，自然也能以柔克刚，以刚制柔，得阴阳互补之效矣，安能不受一阳春气之薰陶，会使枯木之重荣哉？余今设一比喻，譬如火水常人日用所需，赖以活命之物。若用之失当，便变成狂澜或火焰山，不可收拾的天灾人祸了。其实吕祖原诗亦早有暗示，腰间仗剑，所斩的只是一些愚夫，聪慧的人，本无伤也。一顺一逆，毫厘之差，天渊之别，清修双修，固无异也，何须另立门户，别生歧见为哉！从这个意义说，吕祖律三之诗，不亦双关两意，把男女阴阳包括在内乎？

四、三个阴阳

三个阴阳，本来就是统一体，玉蟾绝九的解和，本来也解答了。没有畏之如虎的必要，要圆融彼我一身邦国，自然要从真空炼形入乎。三个阴阳，便有三个交媾，除了身外乾坤交，身内坎离交外，还要加入身旁的男女交。三位一体，定而空之，不就得了。至于单独炼法，还可分成四个层次和方法，如肉体性交，隔体神交，异地气交，超距意交等，以补全自身阴阳的虚损与不足。所谓衣破布补，篱破竹补，即同类相补之意，裁接之法，不过如此而已。具体作法，待以后专题讨论之。

五、客观事实

客观事实，不容否定，深入探讨，以解狐疑。前道协会长陈撄宁说：究毫彼家二字如何解释，颇有研究余地。如谓被家是指肾中之气而言，只单炼心中之神者非矣。如谓彼家是指身外之虚空而言，则执着肉体在腔子里摸索者非矣。如谓彼家是指同类异性者而言，则一己孤修，专事静坐者非矣。读者须于此等玄之又玄处着眼，方能头头是道。”虽然句句都带疑问不无三个阴阳并举的隐含。顺便再举二篇丹诀妙论，作为大家进一步探索的议题，欢迎大家进行深入详参后，各抒己见，提出批评与指教。

其一 张三丰《无根树词》一阕

无根树，花正孤，借问阴阳得类无。雌鸡卵，难抱雏，背了阴阳造化炉。

女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。叹迷徒，太模糊，静坐孤修气转枯。

其二 张紫阳《悟真篇》七律一首

草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲。初开绿叶阳先倡，次发红花阴后随。

常道即斯为日用，真源反此更谁知。报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。

聪明的读者们，请试翻译一下，把你悟解的答案告诉我好吗！

天乐诗断：

阴阳之内有阴阳，万卷丹经语欠详。同类既为驱鬼剑，共床岂可作魔坑。

前后矛盾多颠倒，生死机关尽秘藏，若使普传真口诀，置之死地亦能生。

第六节 劈开阴阳双修正途，打破千古不解疑团

阴阳双修之说，自古有之。故黄帝有御女之术，彭祖延八百之年。由于涉嫌采阴补阳，损人利己，为世人所不齿。后世修道之人，便以男女同炼之法，视为邪术，列入异端，不敢复光顾矣。于是披发入山为道士者有之，削发披缁为僧为尼者亦有之，人伦之道，由是而废矣。殊不知孤阴寡阳，如牝鸡之卵，难得其雏。学仙学佛，圣胎又安从而结哉！至于晦淫晦盗，穷奢极欲者，亦元异如有隙之船，沉舟难免，香销玉碎之时，骨肉何存。况高山穷谷，内外非铅，孤坐死枯禅，果何益乎？成道之者，有几人哉！此皆失于偏颇，故正人君子不取也。

然则将如何而后可乎？儒家之说，中庸之道，尽人合天，庶几乎近之。近世修行之法。有专修脉络者，有专事养生者，天地人三元，莫不均有涉猎，花色品种之多，真是空前绝后。究其根底，大都不获真宗，追求一知半解，崇高特异功能，以花言巧语为能，以装腔作势为贵，招摇惑众，骗取钱财，于世界何补哉！于功果何成乎？先天大道，无着真宗，金丹嫡脉，虽代不乏人，相继不绝，然亦清修双修，纠缠不清，口诛笔伐，互动干戈，各言其理，各是其是。可比兄弟倪墙，不免遗笑大方。殊不知历代圣贤，因应世族观念，都莫不明修栈道，暗渡陈仓，崇清修之说，践双赢之实，清规戒律，俨然不可侵犯，伦常之道，的然而不敢或废，此圣贤典籍之所以前后龃龉，矛盾百出，难以自圆其说也。拙著吕祖《指玄篇》释秘一文，盖因是而作也。兹将其中相反相成之理，择要阐明之。今已理清其本来思路，虽不公言双修，然亦不主张间隔阴阳也。紫阳之“休妻漫遣阴阳隔。”一语已彻底道破矣！类似文章，不仅吕祖多，其它圣贤，亦时有发现。如《吕祖全书》《张三丰全书》，张紫阳著作等等，都莫不有自我矛盾处。发生原因，前面也都说了。

若正视现实，知三品一理，三个阴阳之不可偏废。不骄不馁，不淫不戒，以行其当行之事，在常规性生活中，参透美人禅，学会返还之道，做到不泄不漏，倒转黄河，双补双赢，达到精足神全。俗所谓污秽中修清净，火坑中种莲花，非如此之意乎？能如此者，人道尽而天道全，将使全人类一起同进长寿之域，不亦宜哉！可不乐乎！古人有诗曰：

人情浓厚道情微，道用人情世岂知。只有人情无道用，人情能得几多时。

人道天道，相辅相成的辩证关系，尽被一诗打破。人情道用之旨，果皆知之乎？故我倡议，自今而后，修行之道，必须崇尚科学，尊重唯物观念，把人之生理现象，顺逆机关，返还至理，都要彻底辨清，以便真履实践，知所适从，再不能用“说着丑，行着妙”之类遁辞，蒙混世人，使人百思不解，无从下手。总之，性修之学，即性命之学也。告子说：“食色性也。”礼运说：“饮食男女，人之大欲存焉。”戒色绝食，岂不断子绝孙，日夕难度。亦将没有仙佛种子，人之寿命岂不亦将宣告结束。“休妻漫遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。”紫阳之语，真是千古铭言。南宋一代宗师，岂是随便说的。

二十一世纪即将到来，人类文明必将进入一个新的飞跃。一夫一妻，阴阳双修之道，必将成为全人类共同进步的典范。人尽知道，人尽知性，人尽知逆返之术。这样，便可人人都改造成活机器。有似于自来水龙头，顺逆由心，卷放自如。随着改革开放的深入。一个有特色的社会主义新中国，必将红旗翻滚，插遍于全球。

天乐诗断：

其一

夫妻呼吸尽阴阳，隔断岂非性命戕。万世传留孙复子，一朝逆转死回生。

人情道用真端的，男盗女奸是陷坑。人兽几希差不远，劝君彻底细思量。

其二

水火活人亦死人，风调雨顺即升平。狂涛烈炎终成祸，微吸轻呼可永生。

自古水流归大海，从今精逆上昆仑。阴阳协调勤还返，不在清双男女分。

第七节 详详乎发育万物，峻极乎天

畅谈伟大的性科学

一、食色二字是人类的天性

人一生下来，就知道吸奶求食，爱色贪花更是不教自会，连痴子呆陀 飞禽走兽，都莫不成双搭对，追求恩爱。这都是大家所共知的事实。告子说：“食色性也。”《礼记·礼运篇》说：“饮食男女，人之大欲存焉。”成为千古不易的定论。中庸则说：“人莫不饮食也。”“君子之道，造端乎夫妇，乃其至也，察乎天地。”是以古今圣贤及当权者，对食色两者，都十分重视。以致规定法律，俾所遵循，都公认为，民为邦本，食为民天。孟子说：

“不违农时，谷不可胜食也，数罟不入垮池。鱼鳖不可胜食也。鸡豚狗彘之畜，无失其时七十者可以食肉矣。百亩之田，勿夺其时，数口之家，可以无饥矣。七十者衣帛食肉，黎民不饥不寒，然而不王（读音旺）者，未之有也。”“丈夫生而愿为之有家，女子生而愿为之有家，父母之心，人皆有之。不待父母之命，媒妁之言，钻穴隙相窥，逾墙相从，则父母国人皆贱之。”《诗》云：“关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。”都可充分说明，食色二字，是全人类的共同诉求，古往今来，没有一个不重视的。

二、食色的正面作用

一日不食则疲，七日不食则死。色字亦然，人之既壮，未有不爱色者，正常的性生活，合理适度的宣泄，有利于男女双方的身体健康。事实说明，常规的食色，为人类日常生活所必须。不管家国社会，凡是这两方面处理的好的，就安定团结，繁荣昌盛，处理不好的，就祸乱不休，衰退败亡。诗云：“冬斯羽，薨薨兮，宜尔子孙，绳绳兮。”此以蝗虫之强盛生殖力，以喻人之子孙众多不绝也。不孝有三，无后为大，可见色字还不是单纯的寻欢作乐；过好美好的性生活，还肩负着生子生孙的伟大历史使命。所以《诗经》还说：“妻子好合，如鼓琴瑟，宜尔室家，乐尔妻孥。”描绘出一个安定团结的小家庭，是何等的幸福。

以上是单就人道说的，也是通常说的顺行之道。我们现在再看看食色二字对天道的关系，天道者逆返之道也，有去人就天之意。但食色二字，照样能起到非常重要的作用，遗弃它不得，只是其要求有所不同而已。譬如从食字来谈，便是要重视饮食卫生，提倡药疗药补。饮食有节，美食任服。颜回（孔子学生）之“一簞食，一瓢饮。”人都尊而羨之。孔子肉不正不食，孟子之“闻其声不忍食其肉。”则从养生更进于仁术矣。色之一字，更认为是破体或中老年人不可或缺的项目。吕祖说：“色是药，酒是禄，酒色之中无拘束。只因花酒悟长生，饮酒戴花神鬼哭《敲爻歌》。”明白强调酒色二字没有拘束的必要，还可从中悟得长生的道理。张紫阳则说：“阳里阴精质不刚，独修一物转羸狂 劝君穷取生身处，返本还元是药王《悟真篇》。”笔者因早先一直站在清修的立场上，所以对于这些浅近的说教与比喻，都牵强到身内阴阳上去，把孤阴寡阳不能生育的真理，都置之不顾了。”劝君穷取生身处之语，说的是何等的露骨，把它说成是返本还元的药王，又是何等的器重。那么他在七绝中的“休施巧伪伪功力，认取他家不死方”之句，该作如何解释就值得深思了。大家都知道，除非真正结丹，孕成仙胎，男子是绝对不会生儿育女的。说明不死方必须求于他家，有一定的科学理论依据。不妨再看看几个主要丹家的话，张三丰说：“雌鸡卵，难抱雏，背了阴阳造化炉，女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。叹迷徒，太模糊，静坐孤修气转枯《无根树词》。”对枯阴寡阳不能结丹的道理，说的够清楚了。这怎么能说是对自身阴阳的比喻呢？与末句的“静坐孤修气转枯”之句联系起来看，说明这决不是对单修性或单修命的人说的，也包括性命双修的人在里面。孤男寡女，单一修炼不行，不但像雌鸡之卵一样孵化不出小鸡，连气血只会越修越干枯的，痛责这样做是糊涂透顶的迷徒。这是一句多么沉痛的教训。

魏伯阳也说：“欲作伏食山、宜以同类者，植禾当以粟，覆鸡用其卵，以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成檟，类同者相从，事乖不成宝，是以燕雀不生凤，狐兔不乳马，水流不炎上，火动不润下。”接着还说：“物无阴阳，违天背元，牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎，配合未连《参同契》”。反复论证炼丹非男女之同类不行，孤阴寡阳，也是一定不行的。

三、食色的反面作用

《内经·痹论》曰：“饮食自倍，脾胃乃伤。”足以说明饮食不节，其危害之大。降之晚近，大吃大喝之风大行，暴饮暴食之徒，比比皆是，食色本相禅联，饱暖思淫欲，成为必然之势。贪污腐化，偷窃抢劫之风，便都随之而起。倾家亡国之祸，都不难随之而至也。其危害之巨，岂笔墨之所能尽哉。不久前在《宁海报》上看到一篇名《催化早熟》的小品文，从动植物的催化早熟说起，说到人的早熟问题，说的是广东某小学一个12岁女学生，主动向一个同校作班长的优秀生求爱的故事。该女孩由于养尊处优，长成的特快，性成熟也特早，为追求该男孩，经常外出游荡吃喝等化费达二万余元，每次玩毕分手时，还塞给男孩几百元。”这是一个多么发人深省的例子，说明社会上的部份地区，已发展到何等荒唐的地步。

四、将如何而后可

这是一个颇不寻常，不容忽视的事实。笔者认为，这实际上都牵及到人体科学与性科学问题。任何问题的产生，都必须因势利导，以疏通河道为主，筑堤防水为辅。一些强制手段，不一定会见效。而且还可能产生相反的后果。为了能在科学的轨道上迈出一个新步伐，从生命的源头上找出一个完美的答案，这便是笔者急于提出研究的问题。

吃饱穿暖，过好美满的性生活，是全人类的共同诉求，这个规律不能违反，应该给予绝对的尊重。所谓性科学实际上就是生命科学，必须引起全人重视，与急待探索的问题。生子生孙是每个人的本能和任务，自然少不了，求仙作佛、玄虚不实，也可能可望不可及。但既然人类自身有这部现成的话机器，让机器能发挥卷放自如，控制随心的可能性也是肯定存在的。试想小小一个自来水龙头，不过是废铜烂铁制成的，得其要妙，便可要开就开，要关就关，须多少就放多少，关严实以后，便点水不漏。如果这个蓄水池是活水源头，就一定会天长地久，永远的取之不尽，用之不竭的。

人类的精水气血，是人类的生命源泉。所谓树老心空，人老颠东，就因为这树和人没有保护好这个生命源泉的缘故。试想它不但能生子生孙，而且还可以生仙生佛，是具有何等巨大的威力。若能劳把龙头，使资源不渗漏溃乏，那就肯定没有树老心空人老颠冬的可能了。这样的人便一定会像生龙活虎一样，永远都会充满青春活力的。笔者今年已经七十五岁了，跑起路来，不相信会输年轻小伙子。

五、引几段古真的话作为我们研究性科学的借鉴。

古真说：“精路一闭，个个长话。”张紫阳说：“牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。”又说：“敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭《悟真》。”前两句先说明还精补脑的重要，后两句已直露功法之端倪，“敲竹唤龟吞玉芝”是说明激活自身阳能给以自补的办法“鼓琴招凤饮刀圭”，只求取它家不死方之术亦露矣。魏伯阳则说：“母含滋液，父主禀与，凝精流形，金石不朽，审真不泄，得成正道。”又说：“施化之道，天地自然。”“观夫雌雄交媾之时，刚柔相结而不可解，得其节符，非有工巧以制御之《参同契》。”此非对性科学纲要之彻底明示乎？若能凝精流形，便会像金石一样永远不朽了，能真正做到元精不泄，便可成其正道矣。

读者诸君，果能知男女交媾时刚柔相结之节符乎，这个制御的工巧，值得好好研究。吕祖则说：“青龙驾火游莲室，白虎兴波出洞房。此个工夫真是巧，得来平步上天堂。”这青龙白虎莲室洞房之说，两人乎一人乎，这火如何“驾”，波怎么“兴”，以至怎么“游”怎么“出”，都是很巧的工夫，不可等闲视之，观首二句“玄篇种种说阴阳，二字名为万法王”可以明矣。阴阳之道，为万法之王，不其然乎？基于这个原因，他尝不断高呼：。好趁风云真际会，须求鸾凤暗和谐。”“急捉虎龙场上战，忙将水火鼎中煎。”“同类铸成驱鬼剑，共床作起上天梯。”忙求北海初潮水，灌溉东山老树根《指玄篇》“等等举之不尽。此皆医老的上乘仙方，岂是单枪匹马，阳寡阴孤，违背造化真理的人，所能完成的了的。所以白玉蟾真人在解注本文时说：“有等愚夫俗子，又不知世间法，不知还丹至理，妄生议论，皆言修道炼丹，必居深山穷谷，必须抛弃妻子，此辈真可惜也。”吾读写至此，亦不禁叹息不已。

六、小结

由此可知，天地阴阳，自身阴阳，夫妻阴阳的三个阴阳，是炼丹家不可缺少的组成部分，必须兼蓄并重。因为他们之间，确实是直接牵扯在一起的，三才窍，还必须二五精的凑合才能够结丹。吾祖李涵虚也说：“鼓铸群生，不离三一，以言其精，为二五之精，以言其气，为阴阳之气，以言其神，为虚空之神。虚空之神即与阴阳之气相往来，二五之精，即与阴阳之气共生成。其气灵，灵故神，其气妙，妙故精，上盘下际者气也，而天地之精神在其内矣《道窍谈·先天直指》。”李祖还说：“元精在我家，真精在彼家，其在彼家者，华池壮盛之气，悟真所称首经者是也。”又曰：“上德之体，精气神皆称为元，盖得天者厚，不必求之彼家也，故曰天元。下德之事，精气神皆名曰真，盖取于人者多，不能求之我家也，故曰人元《道窍谈·神气精论与再论》。”并曰：“今而知上德清静，守其顺成之道，而结仙胎，即天以全人也。并可知下德返还，修其逆成之道，而结圣胎，又尽人而合天也《道窍谈，性命顺逆》。”充分说明，只有以天全人，与尽人合天，方能性命双赋，性命双全。是故人得元始真一之气以成仙，即如天施阴阳五行之气以成人。丹道之所以能夺天地之造化者。与天道同也。性命之学，天地之道，与性科学如此直接联系在一起，真个伟大乎哉！

天乐诗断：

二五阴阳虚里神，上盘下际气为尊。三般至宝兼人我，一点真精在首经。

上德无为天独厚，下流是用水靡深。空灵寂照皆还返，不必清双二字争。

第八节 特录赵两弼<<玄微心印论>>供参

太极中只阴阳二物，虚空内日月双丸，一奇一偶。庖羲曰：“夫妇得来，一阖一辟。”孔子向乾坤拈出。打不破，把极乐国，翻成剑树刀山；悟过来，将烈火坑，变作瑶池阆苑。既知真炉鼎，真橐钥；性归情而顺以生人。即以真炉鼎，真橐钥，情归性而逆以成仙。要识玄微妙用，须明药火真机。十二巫山，眼面前放着上天梯子。三千弱水，身底下即有渡海船儿。

道不远人，人自远道。乃有按摩搬运，吐纳嘘呵。或守性于印堂；或藏心于艮背；或以肝肺为龙虎；或以心肾为水火。有六字诀，有四果徒，点汞烧茅。或专谈性理，或别指阴阳。更有剑法五事，橐钥三进。饵红铅，炼秋石。梅子石榴，童男童女。吸精填脑，采阴补阳。种种旁蹊曲径，纷纷别户分门。余感上宏慈，续正阳嫡派。为上阳之嗣孙，受斗南之提命。直指单传，亲承教旨。故不敢自私天宝，亦未敢滥授于人。鉴汝虔诚，传兹命脉。童体与破体不同，金液与玉液各异。清静乃首尾之功；服食乃点化之药。弦前弦后，印平叔之真詮，先天后天，剖伯阳之秘诀。二十四气，七十二候，加彼五千四十八，簇将三万六千年。石火电光，识盈虚于刹那之顷；非慧心匠手，安能巧夺天工。风花雪月，用璇玑于数载之间；非铁胆铜肝，孰敢身探虎穴。惟忠惟孝，行著诸天为护法。无功无德，惹那群魔作障缘。当持柔而守默，宜内方而外圆。好生体天地之心，普度报祖师之德。爰授七章，更成三律：

其一

当知红日隐深潭，乾破为离补不难。金水水方分地轴，弦前弦后握天关。铄爻有定依符火，刻漏无差锻汞铅。铸剑筑基能炼己，逍遥尘世几千年。

其二

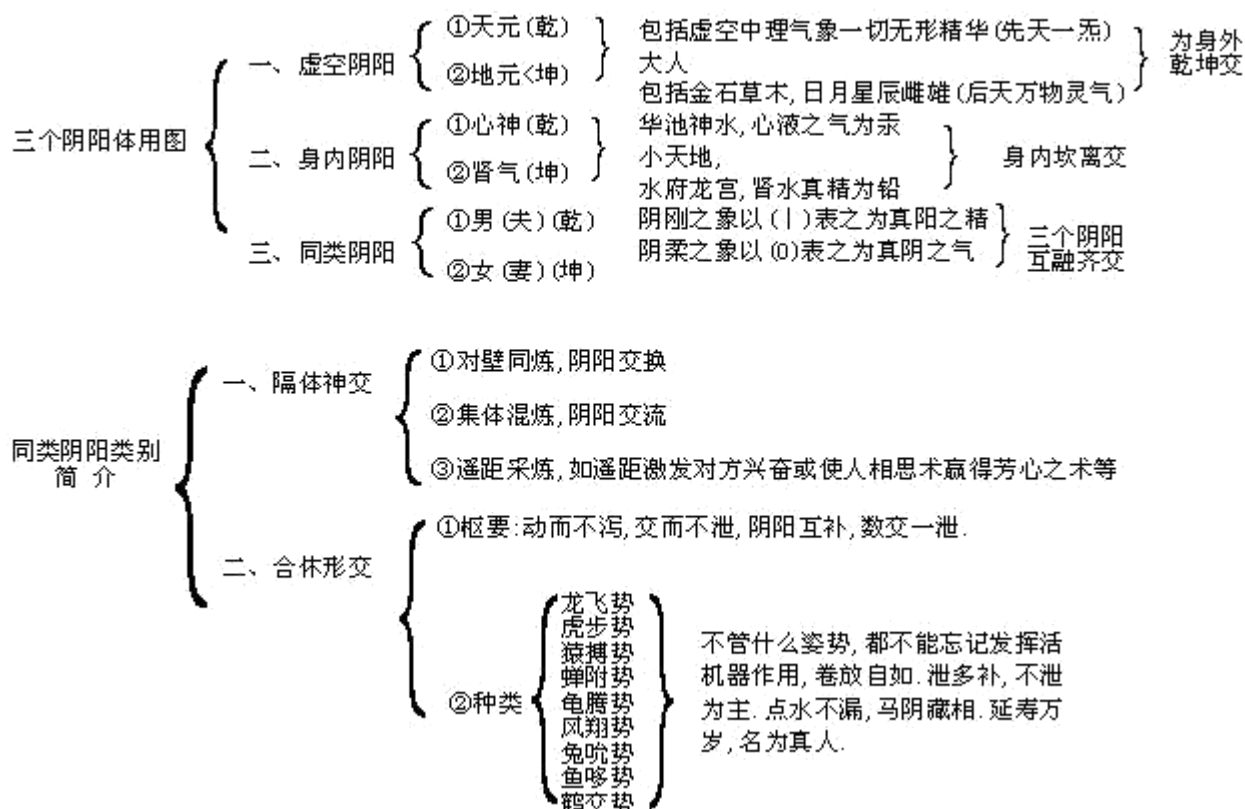
第一枝花不易寻，五千四十八为尊。半轮月赤金初旺，两点潮黄水正清。老嫩浅深凭匠手，屯蒙温养结胎婴。卦终六百如朱桔，紫府瑶池注姓名。

其三

一味清虚为面壁，抱元守一功夫寂。九年一旦破天门，渐以太极还无极。立功立德度群迷，混俗和光人不识。凌霄有日众仙迎，跨凤乘鸾膺帝敕。——紫阳赵两弼谨识。

（编者按：<<玄微心印>>一书，为传授阴阳双修之心法，系天都紫阳道人赵两弼，豫章两顾道人胡造（此造字左旁应加个竖心），蜀东青峰子丁守明，南昌四一学人喻太真四人合著。他对阴阳双修功理功法的介绍，比较细致详尽，有其独到的一面。特别对于人体的几个重要穴道的位置和作用，有较为详尽的说明。我们从研究双修的角度来看，确实是有参考价值的。就从这篇玄微心印论来看，亦足看出其端倪，故抄介之。

附图一



第十九章 略论阴阳双修的理和法

第一节 概论

前面已粗略谈了情和道的粗略关系,也介绍笔者特创的三个阴阳如何合炼的纲要,这便涉及最上乘丹法的总体精神。本章谈的,主要是初级阶段的后天功法,实为阴阳双修丹法的入门与逐步的次第工夫与及一些具体炼法部署与效用。

丹道与人道之分,说起来很简单,不过一顺一逆,无非一个中间颠倒颠而已。可实践起来,确也并不那么简单,其中很多秘密技巧,都必须学会。前面介绍的许多动静功夫,颇有东拉西扯,零乱无序的感觉。但东拿一把,西取一撮,各种药物配齐了,便成一剂寒热温,性能全备的妙方。虽然有时候只像做了一套全身体操一样。但头痛医头,脚痛医脚,都能得一定的效应;在防病治病方面,都大有补益。对于今后阴阳双修的进炼,也是一个很好的基础。

丹道修炼,阴阳合一,是人的性根命蒂,极其重要。前面说的三个阴阳,三个脉络,以及合炼的纲要,便是一个全能的全方位的金丹大道的修炼方法。拆穿了说无论自身也好,男女也好,本来都是虚空阴阳的分体,从无极图中,太极生两仪之说,循藤摸瓜,足可窥其全豹。所以三个阴阳,全受全归。一起兼修,自然就更为完满,十全十美了。这就包含了吕祖说的“两重天地,四个阴阳。”李道纯说的“踏破两重消息子”还更全面一些。因为他们谈的都只有天地人身两个阴阳,而忽略了男女阴阳这个人类有史以来不可或缺的一环。

前已论及,世俗眼光,一提阴阳双修,必将嗤之以鼻,甚或认为大逆不道。谁也未曾想到过,天地人类万物为什么都有阴○阳⊕这一刚柔相对生理现象,造化付予的职能的原理的。为什么这个“中”字是从阴阳合一得来的呢?为什么子思也盛赞“中也者天下之大本也”的呢?阴阳不合一,就不能致中,也就不能致和,天地之气就不能流通无碍。所以又说:“和也者天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉。”牵涉的范围是何等广大。其实兴邦定国,大生广生,使人口遍布五大洲,都莫不是由这一阴一阳两个简单元数开始的。不但人世间如此,仙界佛界也一定不会两样。因为他不仅是生人生物的模式,实际上也是生仙生佛的模式。从科学的眼光看,阴阳相对,这种既矛盾又统一的机体,是整个宇宙万类的发展演化,不断前进的伟大推动力。这种既可分化瓦解成为众多机体,又可全盘组合,成为一体的微妙变化。正是世代相传万古不变的定律。

我们既然都是从虚空分解出来的，太极生两仪，便已成为阴阳对待的两个体积。大之则为天地，小之则为男女，更小之则为万物，包括一切飞潜动植，胎卵湿化，莫不皆有阴阳。天地氤氲。万物化醇，言天地交合之象也。男女媾精，万物化生，言男女交合之象也。说明三个交合的本质仍然是一样的，都不出乎一阴一阳交合的隐喻。从这样隐晦的三言两语里，使人难以想象，更无论其丹道的入手和炼法了。从此也说明，阴阳双修之道，是非常重要的。我们有必要补上这一课。也许这便是我大谈其谈情说精，以及探究阴阳双修的理和法的原因吧！不过历代传承的祖师，也并非不谈，由于语言隐讳，我们本身也被封建迷信的蒙蔽，认为修道的人不可谈那个事。而他们所采取的，正是因为社会常人的心理，采取一种明骂暗修的手段，使学者丈二和尚摸不着头脑，自然难以理解。如吕祖的三字诀说：“说着丑，行着妙，人人憎，个个笑。”张紫阳也说：“工夫容易药非遥，说破人须失笑。”只有张三丰说得最穿，并反复的强调说：“打开门，说与君，无酒无花道不成。”天地交时万物生，日月交时寒暑顺，男女交时孕始成。甚分明，说与君，犹恐相逢认不真。”又说：“无根树，花正多，遍地开时隔爱河；难扳折、怎奈何？步步行行龙虎窝。采得黄花归洞去，紫府题名永不磨（以上皆《无根树词》。”足以说明，隔断爱河不行，黄花非采不成。不然便象未经雄鸡交配过生出来的鸡蛋，永远孵化不出小鸡来的一样，真是把话说透说绝了。如若不信，请参原文：“雌鸡卵，难抱雏，离了阴阳造化炉。女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。叹迷徒，太模糊，静坐孤修气转枯《无根树词》。”说得这样明白，还有什么可强辩的。就这样把阴阳双修的深奥秘机，精微大法，一泄而余蕴了。《诗经》首重关雎。《曲礼》苛分男女。平易可亲，应推孔子：尝谓：“夫妇人伦之大经”“男女人伦之大本”为人类所必须。告子与礼运也说：“食色性也人之大欲存焉。”子思说：“君子之道，造端乎夫妇，及其至也，察乎天地。”又说：“故治国在齐其家。”并引诗经以证之。诗云：“之子于归，宜其家人；宜其家人，而后可以教国人。”又说：“民之所好（读去声，作喜爱解，下同）好之，民之所恶（读去声污音作不喜爱的东西解）恶之。”食色既为人类之本性，又安有不好民之所好乎！唯如此，方能达夫妇和，家事兴，社会安，天下平也。也只有这样，才能把修行大事贯穿于日常生活之中。既能满足每个人生命之渴求，又可完成复童得丹以至长生永命之殊效。人生本不空虚。真无中含有真有。假有中亦含有真无。所以阴阳双修之道，可以大同于天下，大通于天下也。三个阴阳，同时协调，天上人间，互通有无，终而混化成一体，岂非真善美乎！

天乐诗断：

其一

治国齐家天下平，双心叠运古传今。人伦大本推夫妇，哲理精源肇性情。
颠倒阴阳融水火，屯蒙朝夕判升沉。天心人意原相似，三极蝉联永不更。

其二

三个阴阳一个心，洪蒙未辟本难分。天人判后女男别，情性萌时万物生。
深究氤氲醇化处，浅尝恩爱高潮们。莫因乐极生欢喜，便趁甜时静采金。

其三

无密混融天地人，三曹都此一阳阴，文烹武炼兼男女，倒凤颠鸾似兽禽。
毕竟所差余几许，不图超脱已多层，总于些子微芒处，唤醒迷蒙自本神。

第二节 阴阳双修的精微哲理

一、关于阴阳双修的定义和哲理问题：

什么是阴阳双修呢？双修是相对于清修而言的一种修炼方式。虽然自身的神气交合也可称双修，但这只能称性命双修，与通常称的阴阳双修是不同的。阴阳双修的“阴阳”两字，都是直指夫妻（或男女）两性而言，只有夫妻两人共同参与的 actual 修炼，方得称谓真正的阴阳双修。这便是双修与清修的明确的定义与界限。

关于阴阳双修的哲理问题：

除了两性必须直接参与的实体性与观想性的性交合之外，在概论及其它各篇论文中也已都谈了。精和情不但是传种接代生子生孙的基因，而且也是逆转造化，生仙生佛长生永命的基因，男女两性便是这个基因互动互爱共同拥有的产物，不是任何一方所能单独享受或完成的任务。孤阴不生，独阳不长便成为万古不变的定律，人类万物和天地仙佛都是阴阳的结合体的性质是一样的。

拆穿了说，阴阳双修，便是男女两性和谐的性修炼，是淫欲之关与大道之原，顺逆机关，生死搏斗枢机所在；同心同德，同兴同灭的共同补漏之方。其要领就是要炼去淫欲之念，补足精气与神最高标准，由此使人类脱离低级趣味，成为高层次圆满智慧的圣体。称佛称仙称圣或称帝称主甚至呼驴呼马都是无所谓的。因为只有元神是真的，一切虚名都是假的。故在双修之时，甚至是性交之时，都要毫无淫念，既要相互戏嬉，引发情动，又要高度静定，不使气化成精而纯化成元炁，这便是双修中最难掌握的矛盾所在。双修之所以能快，就快在这里，双修之易坏，也坏在这里。仅一念之差，顷刻之间，先天便变成后天了。这是双补双赢和双失双淫（漏）的区别。若男女双方都在欲不欲，保一思想纯正，毫无淫念，方能获阴阳互补之妙，若纵情声色，贪图享乐，便会一败涂地，两败俱伤，这样一来便变成双淫双失了。从而说明筑基之前，必先炼己的重要性。

二、关于双修与采战的异同问题

双修与春宫采战（世称采阴补阳或采阳补阴之术），这中间本有本质的不同，一个是互补互惠的，一个是损人利己的。观“战”的字义可知矣？两军作战，必有一胜一败，但也有两败俱伤的。要取得双赢的局面，其唯双修而已。这中间也便牵及到一个技巧问题，心地问题。两者之间，仅一纸之隔。故正人得之为正道，可行双修之妙，邪人得之为邪道，可行采战之术。有句俗话说：“正人行邪道，邪道亦归正；邪人行正道，正道亦归邪。”所以这个界限，必须严格划清。否则，不仅修不成道，必将沦为下鬼。仙道之所以不可轻传非人，即是故也。

道家的阴阳双修法，即以栽接为要求，老树接上嫩枝，自可得嫩枝之滋补以返青，而嫩枝亦可借老树之根核以成长，故可获双补之妙，全双修之美。一旦沦为采战，必至相互摧残，不是一方溃败，便是两败俱伤，此亦自然之理也，要知道双修栽接的目的，切重点在于相互依存，互通有无，不仅在于保精守气，得互补之效，却病延年；更重要的是通过这种阴阳神气新老交换的方法，以体验宇宙生存，阴阳运化的规律，以法天效地，达到男女双赢，天人相感，天人合一的最高境界。天地得交接之道，并无终极之限，人能则之，并与之相应而构通之，安有不长生之理。

所以我们谈双修，应该从宇宙观的角度来看待男女的性关系；因为种种原因它与整个宇宙的运行机能能有非常密切的关系，有时候甚至是同步的。所以性不仅不是修道修仙的阻碍，反倒是复童得道求仙的不可缺少的因素。只有这样，才容易发挥精的原动力与情的催化作用，两性协调，使阴阳成为和谐的整体，故简称阴阳之道。它对人类生命的健康、长寿、延嗣、优生都至关重要，所以它也变得为人道天道两全其美的高招。甚至被誉为天下之至道。

三、关于阴阳双修的目标问题：

1.双修的狭义目标：

双修的狭义目标就是炼元神，以本神（心君）为主帅，以用神（识神）为辅将，元炁与本神烹炼后合成一体为元神。用神为我人思维、记忆、想象、意识等日常致用之神，以及所支配的语言行为、动作等后天形成的局部动态，所以都叫用神，由于它是用意念识心去发挥神的作用的，所以又叫识神。我们在炼功伊始，或双补的炼功阶段里，以识神去发挥其辅导作用是可以的，进入双炼的阶段时，就显得无能为力了。本神者，是人与生俱来的原始生命，佛家称“中阴身，是用来统领人的生命的。识神只是心君的一部份，而心君实际上是元神的隐态生命，断除了识神，才能使心君显露而变成元神。所以古仙说：“识神不断，元神不出；狂心一歇，即证菩提。”简言之，就叫“心死神活”。本神初始时虽在隐态之中，实际上时刻都在发挥着作用。如呼吸、心跳、眨眼、感觉、直觉等，都是本神直接发挥作用的动态。所以是“百姓日用而不知，夫妇之愚，可以与知也”的常道。也便是“尧舜人也，我亦人也。”的同性。可惜人们都不知自尊自爱，甚至自暴自弃，以至自误。”当年曾子一声，唤醒几多世上人。这就是本神从直觉中突然被唤醒发出的声音，与识神没有丝毫牵连。余如性欲的突发，夫妻感情的滋生，都莫不是本神觉醒初机。能掌握此初机，使本神变为元神的动力。丹法中所谈的时至神知，即此时之喻。阴阳双修的关键之处，便是要严格掌握此机会，使这种突发之神与元炁结合，使他获得壮大与完善，而成为元神。

从这方面说。双修确实要比清修快捷的多。清修者阳气枯萎以至不兴的，虽然也可赖敲竹唤龟（男性）或鼓琴招凤（女性）来加以激发，这便完全出于后天的推动，而产生后天的情欲，与直觉产生出来的阳能，与本神突如其来醒觉，自不免有天壤之别。是故张紫阳说：“草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲（直指清修之弊）。初开绿叶阳先倡，次发红花阴后随（直言双修一呼一应之妙）。常道即斯为日用（因为是普通人的日用常经，故尽人皆知），真源反此有谁知（本神和元炁的真源。因此而获得觉醒与反还，是很少有人知道的。时至而神犹不知，岂非白修一场，所以郑重的告戒）。报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为（连阴阳之道都不懂，还有什么可乱做的）。”又说：“了了心猿方寸机，三千功行与天齐。自然有鼎烹龙虎，争奈担家恋子妻。”就更清楚的告诉我们，不要轻易放过明明白白的心猿（识神）与本神（直觉）之机，能反复从此直觉之机受益。到三千功行完满时便能寿与天齐，此鼎即指阴阳双修之鼎，龙虎即指阴阳二物，末句的“切莫担家恋子妻，从表象看，似乎很矛盾，实际上这正是直觉的机要所在。也就是说，必须头脑清醒，立定脚根，方能使真龙真虎在鼎中获得烹炼，一旦产生担家的世俗观念，一时被感情冲昏头脑，汨没在妻恩子爱之中就完了。这是万万贪恋不得的。《悟真篇》各诗，隐含双修玄机处很多，不要体会错了。元神既是本神与元炁的结合物，在隐态中互起互伏，一般人自然要被忽过，是得不到元神的。所以修炼元神便是双修的重要目标，修炼元神，也是人自己主宰生命的开始。

2、双修的广义目标：

就是要把我们的目标放得更广阔些，以统揽生命长河的高度来理解，也就是透过双修去感悟生命，体会人生，得入修之门。人们通常都说要性命同修。所谓性命同修者，命即生命存在本体的完善，性即生命存在境界的升华；分而言之，命便是元气活动的能量，性便是本神潜在的本能；性命同修，就是阴阳合一的修炼方法。也就是立志修行，立志主宰自己人生的方法。如心息相依，大定真空等，都可使阴阳和合在一起，使元神获得高度的活跃与完善。

四、双修的特点与阶段性：

双修的主要内涵，就是修炼元神和元气，向生命挑战，它是最初修炼元神或元炁的特殊阶段的特殊方法，也是最初炼精化气最好的必由之路。用之得法，便可使精气神同时得到提炼，很快转入清修的大门。在人的整个修持过程中，绝大部分阶段都是以清修为主的，双修只是其中短暂阶段的一个插曲。这与黄帝彭祖容成等以御女多多益善的说法有根本性的不同。拆穿了说，他们还未完全脱离采阴补阳的窠臼。是与现下世界普渡全人类的一夫一妻制，与双修双补的原则性精神大相径庭，格格不入的。所以我们必须首先明确双修在整个修炼过程中的阶段性。只有这样，才不至于沉迷孽海，泪没情场，以清醒的头脑，警觉地，客观地正确地对待双修之法。

双修之法的核心，就是利用性交合，达到性高潮时的特殊状态。它具有以下三个非常重要的特点：一是本神的显露。二是百脉的俱开。三是精气的回归。从而认识本神，滋养本神，形成本神觉醒的开端。通过双修之法，会立刻实现本神的自觉，从而烹炼元炁与本神相合而成元神。以上基本上是对修炼有素的人说的。若对普通人来说，双修应是一个较长时期的修炼过程。首先要通过双修对性高潮阶段的把握，达到炼精化气的目的；其次是寻找本神，认清本神最后在双修过程中烹炼元炁的特点。

五、双修过程中所能产生的几点作用与对男女双方的要求：

特分几点，分别说明如下：

1、修炼本神的作用：

在炼精化气的阶级里，主要是靠识神来发挥作用，本神虽早已退居宾位。但识神仍然是本神的部分显现，而且依然受本神的支配。所谓“心为形役，意即谓本神已丧失主动权，被识神所驱使，这就谓之主奴颠倒，奴仆欺主，世称“宣宾夺主”。所以张紫阳说：“用将须分左右军，饶他为主我为宾。劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。”又说：“不识阳精及主宾，知他那个是疏亲，房中空闭尾闾穴，误杀阇浮多少人《悟真篇》。”这就清晰的告诉我们，主宾不能不辨，不能不作争取主动权的努力。吕洞宾之所以别号吕岳，或吾山老人，或回道人，都隐含重稳主人之位，使宾主互重，回归自然之义。

很多人在炼功时心静不下来，杂念纷飞，这便是识神过于活跃的结果，土话就叫作心猿意马，是宣宾夺主产生的反应。它的表象可分为记忆、思维、想像等活动的分散与传播，从而扰乱君心；反过来说，识神也可自己控制自己的意念，以直接控制自身的某些行为（如作工、写字、唱歌、睡眠等）。俗话说，念起是病，不续是药。这便是识神自己调节自己转化过程的方法。所以也能调节自己后天气的运化，使后天气纯化变为先天气。

本神的表象便是本能，有时常会产生不思而得，不作而成奇妙现象，说明本神是在原始状态下的一种显露。如呼吸、心跳、眨眼、情感、应对、口诀等。如果没有这些，人的生命也就宣告结束了。所以修炼本神，也就是对生命本质的认识与烹炼。有很多的修炼方法，都是从调控呼吸、心跳、脉搏等本能入手的，这对加速本神的修炼，效果很好。

2、性高潮的微妙作用：

人在性高潮时，本神达到极度的兴奋，并发挥本能的作用。身体中的脉络就会自然地打开，反过来全身脉络俱开，全身的经脉就会充满元炁，便形成本神显露的重要条件，这是清修朋友所不容易达到的。因为它必须经过一个漫长的和充满危险的过程，所以能达到的人很少。由于在性高潮时，人身的肌肉高度紧张，有时浑身大汗淋漓，这就是元炁向气精转化的顺行现象，若不知道及时控制，便会造成极大的浪费与损失。产生极度的疲劳和贫乏。这不仅说明学会交而不泄的重要，也说明临危不惧，大定真空，静以制动的现实意义。

双修的性修炼，就是要改变这种不良的局面。因为本神的兴奋能使全身的经脉打开，如果这时的本神已有自控能力，并按照一定的方法，如交而不泄，定静止息之类，使江河断流，把元炁收回。并以这

种元炁为药引，创造另一个新型的丹功态，使与外界的宇宙元炁产生沟通，从而达到天人合一；而后再保持寂然不动，以获至感而遂通，向自身聚敛，滋补全身；接着再将此元炁与本神相合而孕养元神，双修使命就算完成，可以告一段落。

再如在双修过程中，对男女双方的要求来说，也是比较严格的。首先要弄明白男女双方所能起的作用，两者必须取得一致，方能获得充份的协调。性的须求是人的本能，也是人的本性使然。性生活可以最大限度地，最全面最快捷地使人达到兴奋的极致。而在单独状态下却很难实现。这也是清修之途所以漫长的原因。

在双修过程中，无论那一方，仅通过对方使自己达到兴奋的极致是不行的；其关键是要双方共同而且应该是同时的达到性高潮；才能进行双修的实质内容。只有这样，彼此之间才会产生交流，使能量得以运化，获得初步的融一。因男女天生性质的不同，本与天地阴阳之理相合，所以男女的相交能与天地的阴阳相融在一起。由于男女共同的努力，自然要比一个人的力量大的多。两人合作，能创造一个元炁周流运转的状态；与外部世界同等性质的能量相合，就会自然向此时此地聚敛，真正达到天人合一的状态。由此也足以证明，三个阴阳，确乎存在实质的内在连系，并无偏废的必要。无论其在理论上，还是在实践止都是行得通的。

双修并不神秘，不泄尤为要，不但能使人获得高度的满足，更予人留下健康长寿永生的左券。仙佛本出凡人，西天原亦不远。只要我们以科学的，严谨的态度对待它，研究它，不要走旁蹊曲径，最后终会找到客观规律，为全人类的幸福健康服务。我们务必作更深入的探索，打破对性的愚昧与无知。使天下众生，都培养成卷放自如，顺逆由心的话机器。到此时，升降去留，也都可由各人自由选择了。孙悟空当着闫君的面，抹尽猴类死期名单，使猴类从此永远脱离生死的羁缚。我们的双心叠运，三位一体，不惟可与天地齐寿，甚或至于天地有坏，我身不坏。从此人类将永远与死神决别，阎罗老子，亦无如之何矣！

天乐诗断：

其一

春宵一刻值千金，夫妇同心掀雨云。摘尽黄花归洞府，做完功德上神京。
声音笑貌恒如昨，浪漫风流永似今。健步如飞探斗宿，谁云不及少年人。

其二

高潮之后又高潮，不泄方能百不挠。经络既开齐百脉，风流未已历千朝。
清修怎及双修捷，独乐何如众乐高。岂止寿同南极老，还能名自地曹消。

第三节 重谈炼己与筑基

炼己筑基四字，顾名思义，便有相互依存之意。分而言之，炼己便是炼去自己假我之己、色身之己，恢复自己真我之己、本性之己也。筑基便是保固自己的精气，使自己精气不泄，命根永固，命宝长存也。

真我之己者，即人类本来之“虚”是也。其动时即为意，静时即为性，它的妙用便叫神。筑基既是筑固自己精气的基础。如造高楼大厦之前，必先填固地基一样。非先把自己的精填满塞实不可。简言之，炼己即炼己之性根筑基即筑己之命蒂。合而言之，人类的生命基础，便是精气神。夫精者，为人类万物之母，是养生立命之至宝。故筑基的重点便是固精，固精的重点便是忘情，这是炼丹的起步功夫。世人恒称此功为炼精化气或葆精裕气。精气本一物，人在没有情欲产生之前，是只有气没有精的，只有在有了感情以至于性高潮之后，才会产生射精现象。而性欲的本身，就伴有神的意念在里面，从而说明，精气神本来便是一个不可分割的整体。龙降则虎伏，炼己与筑基，又怎么能割而分之呢？

从表象看，似乎炼己确实比筑基更重要，由于人自有生以来，便因后天呼吸的起动，跟着而来的便是杂念的丛生。由于胡思乱想，千头万绪的纷扰，从而牵动食欲情欲的产生，因而便动摇了自己的根基。若使心如止水，一念不生，情欲亦何从而起。这便形成佛家切重修心，专注炼己的由来。而没有想到，静极必动，药产神知，而又必静的妙键。而炼己和筑基，实际上就是在这一动一静之间交织而成的。由此也可说明炼己比筑基还重要之说，并非毫无根据。因为己炼成了，能产生基也不筑自筑的效验。虚心实腹的名称，也就这样出来了。张紫阳说：“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。不若炼铅先实腹，且教收取满堂金。”这又隐含筑基比炼己更重要的味道。可张在《金丹四百字铭》中又说：“真土擒真铅，真铅制真汞。铅汞归真土，身心寂不动。这是炼己筑基必须并重的说法了。也可说是炼己和筑基之间相互关系的最完美的注脚。盖真土者即人之真意也，真铅者即人之元精元炁也，真汞者即人之本神元性也。明白说明，只有真意才能捉住真精与元炁，只有真精才能制伏己之本神元性，精炁神性同归于真意之中，方能得炼己之效，身心也便寂然不动了。”三家相见结婴儿，岂不便如此之易。

故性命双修之金丹大道，非炼己筑基不成，筑基不在炼己之外，炼己即在筑基之中，非炼己之外再筑基，筑基之后又炼己也。故炼己者，以明心见性言，筑基者以塞精固气言。炼己纯只还丹可望，筑基固则神室稳当。炼己筑基，岂可割裂乎哉！

吾人有生以来，莫不以色身为本，秉得是父精母血之气，藏得是历代识神之阴，受得是天地五行及水谷之精，内外一片纯阴。只有些子阳精，隐而不显，邪蔽其正，丧尽本来面目。必须煅去内外阴气，方能反出。故炼己之要，在于惩愤窒欲，忘情绝念，不贪名利，不恋声色，诸恶不作，众善奉行，志念不退，勇猛精进，主意既定，至死靡它。筑基之要，全身放下，物我皆空，以天地为怀，以万物为体，幽隐不欺，暗室无亏，生死不顾，疾病不忧。炼己筑基之义既同，故必须两不相离，互相制约，而生特效。

阴阳双修的炼己筑基，总体精神虽然是一样的。但鉴于男女二性在生理上的不同，为了达到不泄不漏的最基本的高标准的要求，就必须先改造男女双方生理机制的承受能力，就非得把机器本身进行一翻科技性的改造不可。而且把筑基放在第一位，作为基础的基础来练习。实践经验证明，这步工夫先炼成了。对清修派来说，也能起事半功倍的效果。前已论及，单身汉泄精一次，与夫妻性生活泄精一次的数量几乎是相等的，单身汉不能确保其绝不遗精。何况改造生理阶段的筑基。也必先从一己独炼先开始。否则就不能轧平男女性功能相等的频道。拆穿了说，固精术就是这种筑基的入门功夫。为了把人的生理机制造成一部卷放自如的话机器。能做到龙头一关，就能确保滴水不漏的殊能，就非得下一番特殊的死工夫不可。为了引起大家重视，以及实炼的需要，特再另立一章，以阴阳双修的筑基炼己为题详谈之。

天乐诗断：

其一

炼己筑基本不分，风狂雨骤要无惊。先工拨雨拿云手，次捅掀天揭地情。
不泄方园真奥妙，还童始显自天真。太平天下大同日，聊表痴生一片心。

其二

夫妻同炼万家欢，佛子佛孙代代传。岂止人间成极乐，还应天上尽团圆。
筑基炼己须兼重，化国齐家本一般。精路闭时春永驻，此功独特要专先。

其三

肺腑吾言本不虚，天人同此一根基。摄情归性金丹本，揽月推云筑道堤。
扭转阴阳真铅汞，激开天海正门扉。既全人道行天道，包括儒医佛道机。

第四节 阴阳双修的筑基炼己法

对境忘情，虽然十分重要，先学会夺关斩将的真本领，是生命殊死搏斗的关键，则尤其是重要的重要。要精炼此法，犹当顺序渐进。

第一步 为扩充气量法，名谓“仙鹤吐纳术”姿式：

立、坐、卧均可，以自然舒适为度：

功法依次为：

① 双手掌用力搓擦至发热为止。

② 掌心贴肉於于肚脐两侧。

③ 双目微闭，用鼻孔自然吸气。

④ 缓缓呼气，双手随之轻下压，使腹部之气排出体外。意想气从肺部连同废物一起排出排。

⑤ 待气呼完后，再慢慢吸气，同时腹部向外扩张，使成气球状。控制在下腹部的肌肉帮的呼吸，不要让胸肌肉辅助。

⑥ 一呼一吸为一息，逐步递增，做完 18 息。

⑦ 熟练掌握上述吐纳法后，接着在吸气时用力缩紧会阴和肛门部肌肉并向上提肛，呼气时尽量放松。

要领：呼吸熟练后，就不再用手。呼吸要做到十分缓慢到 5-10 分钟左右呼吸一次。慢到连羽毛放在鼻孔外都纹丝不动。

第二步 为龟息法，即灵龟呼吸法

姿式，站坐均可，放松自然。

① 双目微闭，双手拇指屈于四指下握固，下巴缓缓向前向下，靠拢至胸部，同时头顶向上伸展，要慢慢吸气，保持后颈向上直的感觉，而双肩尽量放松下垂。

② 缓缓呼气时头部慢慢向后仰，使后脑接近后颈，下巴力上抬，喉部微微伸直，两肩在头的两侧尽量向上抬起。

③ 下巴一俯一仰为一次，反复练 18 次。

要领：应将注意力集中于整个动作过程，意气相随，呼吸与动作协调，细匀缓慢。仙鹤灵龟两种呼吸法均熟练后，便可将两法合而一了。还可配以雄龙功的提肛动作。

第三步 揉腹壮丹功

1、腹部功：仰卧床上，两腿自然伸直，两手臂平放体侧，周身与内脏放松，排除杂念，自然呼吸，将腹部衣带解开，裸露揉摩的部位。

2、两手掌心向下，左手在下右手在上相叠（女相反）平放肚脐上，以肚脐为中心，沿顺时针方向从小到大转圈抚摩，逐渐扩大到整个腹部，然后换右手在下左手在上（女相反），逆时针方向从大到小，回到肚脐中心。

3、双手手指并在一起，以丹田（脐）为中心，上达心口，下到耻骨（曲骨穴处），一上一下推揉擦摩36次，（一上一下为一次），下推时双手斜立，手心斜向下，用两拇指抵住肚皮用力擦，上推时仅用小指之力摩，每次行功15-30分钟。

要领：揉动时轻揉缓慢，微加压力，觉腹内软绵绵地，意想能量从手上发出渗入皮肤及内脏，渗入能量很多，让肚脐周围发热似火燃烧。

4、胃脘功：将右手掌放于剑突下胃脘部约一掌大部位，自右向左旋转揉动，女则以左手自左向右揉动。揉动时要轻柔缓慢，排除杂念，注意力集中掌下，绵绵悠悠，温暖如春之感。每次15-30分钟。

要领：行功月余，气渐凝聚，中脘部按之有坚实及气充弹手之感，此时掌根重点揉心口至腹上之中线部，并握空拳自上而下轻轻敲击，如此约炼百日，而后再用右掌揉腹右侧，自胁下至腹股沟揉运旋转12次，再以左掌揉运左腹侧12次。最后将右掌放于丹田处，自左而右，旋转揉运，呼吸意念同上，揉约15-30分钟。揉后空拳轻轻拍打，收功即可。

第四步 为内功炼养功夫的步序与炼法。

一、炼己：时常收回在外活动的心，而现出来的虚灵，就是炼己。

二、调药方法：是在阳气初动的时候，专念凝神，继续使精回到丹田。调药之处，便是气融的地方，调药之时是以阳举为信。双修阴阳和合时调药的处所是女方的胞宫；调药之时是达到完整连续九个道的性高潮层次玄宫自开时。调药必须先掌握药物的老嫩，过早过迟都采不成。

三、采药的方法：是用武火使药归于肾府气穴，若此时失去采取时机，药又会变成有形之精，从阳关走漏而失去真种子。

四、固药之法：药既安定于气穴，便要用文火去温养它。温养就是封固。封固停息，以伏神气。使神气同伏于气穴，用呼吸之火温养它。

五、炼药之法：炼药便是炼丹，必须先炼肾中的元精，凝结成元神。经炉里锻炼，精便如潮水一般涌来，使之炼化成气，并再炼炁还神。真炁足而生炁不动，丹便炼成了。炼丹就是用火炼精的方法。火即神，也便是真意，这便是风火同用之妙旨。若用火而无真意伴随，显风而秘火。这丹是炼不成的。

六、采丹之法：辨别药之老嫩，是最重要之事，若文火烹药太长，便药老气散，若未达其时，便药嫩气微，都不能结成金丹。炼药以暖气催到气穴而稍旺最为适度，以防太过不及之患。若采丹迟速，掌握的恰到好处。便会出现止火之候，发现从目到脐一路虚白，晃如月华之明。出现此景三度，便当止火，说明金丹已炼成了。

第五步 阴阳双修筑基命功：

一、雄龙功（男性炼法）：站坐卧均可。裸露下身，全身放松，两手掌搓热，用右手握住阴囊，左手掌置于耻骨处，沿顺逆时针方向各按摩81圈。微微用力，使耻骨部发热。接着再用力搓热双手掌，再用左手握住阴囊，右手掌置于耻骨处，沿顺逆时针方向各按摩81圈。

再屈大拇指于掌心，四指抱紧握固，自然放于腿上，然后吸气时收缩会阴部与肛门周围肌肉，并用力向上向内提，尽力收缩肌肉，似封闭的无丝毫间隙一样，时间越长越好。呼气时，缓缓放松会阴与肛门肌肉，要放松彻底。收紧放松为一次，渐次增加，做到后来，可一次做到120次。双手再搓热，右手握住阴囊，左手中指由会阴穴阴茎根处以中指按住内筋，缓缓施力按抹36次，再换左握右按36次。再以左手拇中二指夹住内筋拨动36次，再换右手如前。收功时把气收归下田，静养片刻，如便做些辅助功即可。

二、牝凤功（女性炼法）：盘腿而坐，用右脚跟顶住会阴部，用力搓热双手后，用两掌心握住双乳，再右手以反时针方向，左手以顺时针方向旋转180回，初练时可由每次36回开始逐渐增多。月经断以后，每次揉旋95次便可。倘要恢复月经，停炼即可。再屈大拇指于四小指内握固，自然放于腿上，然后吸气时收缩以会阴为中心的骨盆底肌肉（阴道和肛门），尽量收缩与提肛，时间越长越好。然后缓缓呼气，彻底放松。收紧放松为一次，从36次开始，逐渐增加到126次；再用左右手指揉按会阴穴36次。

收功：搓热双手，抱于脐下三寸处，宁神静息片刻，用引导辅助功法收功即可。

第六步 阴阳双修炼筑基性功：

即男女双修心，是世间极少的心性修炼法。应领悟“你与天地同在”。天地即我，我即天地。神人即我，我即神人。混沌返朴，归真入道。

第一部分筑基双修法：

一、姿势：男女相对自然盘膝而坐，神情自然，注目对方，全身放松。双手自然分别放于腿上，掌心向上。

二、天人合一：双方身心完全放松，意想围绕自身的灵气进入全开放态，男将纯阳开放呈奉献状，女将纯阴开放呈接纳状，构成完美的负阴抱阳状态，似太阳与太阴的关系使阴阳合一。

三、我即神入：上法约坐五分钟后，男人充满爱意敬意看着对方，想象妻子是心目中最完美，最圣洁、最高尚的女神，将自己的身心全部奉献，以净化身心。女人也同样的想象方法，将自己的身心全部奉献给丈夫，以净化身心。此法约练十分钟。此为上乘入静“定”法。

四、混沌返朴（为隔体神交之基础）：微闭双目，意想围绕全身的灵气与对方的灵气融合，呈混沌状，各自进行自然的呼吸吐纳。计修习 25 分钟后，各将灵气收归自身，即可收功。

特别声明：1、习练本法切忌妄动欲念，双方都要用端庄诚恳的态度来对待，所谓“敬若神明，爱若父母，怀之以德，惠之以仁，心无杂念，意绝妄想的思想来修习。

2、性命合一，筑基炼己，命功性功本无分别，但因表述之须，故分述之。其实性中有命，命中有性，修性即修命，修命即修性，筑基即炼己，炼己即筑基，虽分序次，实有互相推动之妙，含两相需之微意。望广大读者细体之。

天乐诗断：

炼己筑基本一样，为详表述故分张。性中有命命中性，阳里含阴阴里阳。

隔体神交相对坐，一阳气动紧收疆。加强力度增能量，使你寿超天地长。

第二十章 阴阳双修铸剑筑鼎秘法

第一节 铸剑筑鼎之精义

夫性命双修，切重神气（精在其中），男女同炼，切重阴阳。若神气亏损，阴阳失调；不唯丹道难成，即日常之夫妻生活，亦不能美满持久矣。即人之疾病夭折，大都亦莫不由此而来。太极剖判，阴阳肇分，轻清为天，重浊为地，人处在其中，万物生焉？乾道成男，坤道成女，生子生孙，万古留传。何可或离乎阴阳哉！故天无阴阳，则日月失明；地无阴阳则万物不生；时无阴阳，则四时失调；人无阴阳，则伦常道绝。是则阴阳之道，即天地之道也，时空之道也，男女之道也。故双修之道，必须天地阴阳，性命阴阳，男女阴阳，兼重合炼，始能尽善尽美，达全受全归之极致也。

夫倡妇随，男女交合，人之道也；大气氤氲，日月晦明，天地之道也；恍恍惚惚，和气薰蒸，性命双修之道也。三道只是一道，阴阳本无二理，兼而炼之，融而化之，谁曰不宜。进而言之，人能宏道，非道宏人。三道虽为一道，毕竟为我（人）所用。故阴阳双修之道，列入三道之一也。然则阴阳双修之道，非即性命双修之道乎，深根固蒂之道乎！古人云：

“塞精宜及早，接命莫教迟。”补精养气，不泄为先，阴阳和合，返本还原。是则男之铸剑淬锋，女之筑炉调鼎，便成为双修之必修的主题要术矣。此功炼成以后，人便可以真正成为卷放自如的活机器，并将大大提高人的性能量，可延长永无休止的作爱时间；也将会大大提取能量精华，行通周身脉络，以致使男女双方同步周流，若松竹之同茂，成为长生住世；永不凋谢衰老之人。若能调转机锋，加以定静功夫，趁热打铁，作丹证道，岂不易如反掌哉！天乐诗断：铸剑筑鼎似荒堂，炼就纯阳柔变刚。何畏龙吟与虎啸，交而不泄寿而康。

第二节 男性铸剑秘法

所谓铸剑，便是通过特殊的方法，对阴茎进行锻炼，使其扩展长大，贯通灵气，坚热持久，变化通灵，龙口无涎，铸剑方成，方可筑基。便能在阴阳交合中，完成阴阳精气的转换作用，现即分成以下五人步序习炼之。

一、临渊铸剑

1、时间：子寅或申酉时，其余可无意中练习。

2、方向：以面南为主，但并不拘泥。以自感气流最强烈方向行之。

3、地点：以无人干扰的静室为宜以免人见。

4、坐具：最好是中间空心凳子，如马桶凳。

5、功法：①全身放松，坐于马桶凳上，先揉下丹田（肚脐），左手在上右手在下，左右旋揉 36 次。②双掌搓热，左掌搓推右肋，右掌搓推左肋，各 36 次（一上一下为一次）。③按揉百会、会阴、尾闾、肾俞、涌泉、太冲和足四趾，以及足后跟各 36 次。④将裤子脱下，让阴茎肛门悬空而坐，全身放松，静息片刻，意住阴茎，不可将气贯入。然后将会阴部往上提，肛门慢慢收紧，阴茎略为挑起。然后呼气，将阴茎会阴肛门放松，如此反复练习五分钟，四指持阴茎一捏一松 39 次，再做上式提缩挑呼吸，反复

练习五分钟。⑤双手搓热，揉搓阴茎勃起，意住阴茎，随用左手拇指揉龟头，其余四指持阴茎，一捏一松 39 次再做上式提缩挑呼吸，反复练习五分钟⑥然后再用右手中指按会阴穴，左手大指在下垫住阴茎，余四指握住整个阴茎，虎口朝身体。接着四指略用力将阴茎拧弯，同时做提缩挑呼吸，然后放开。此时阴茎因受到强力刺激，就会反弹挺立，如此作 19 次。然后移至阴茎中部和龟头各做 19 次，还可将阴茎向右向左各做同样动作呼吸 19 次。此功一般练习七天或 15 天后接练“金剑挑宝”。

二、金剑挑宝：

辅助用具：砂袋和纱布，砂袋两头缝合在一起，成环形状，最初为长 10 厘米，宽 5 厘米，装细砂 2 两，以后逐渐放大大加重至一市斤最后至两市斤为止；纱布长 70 厘米，宽二十厘米。

两脚自然站立，比肩稍宽，双膝微蹲，双手搓热，揉弄阴茎勃起和揉睾丸 36 次。再将纱布的一部分缠绕在阴囊与阴茎上，不可绕住龟头。再用垂下的纱布与砂袋缚好，接在一起，距离阴茎 5 寸左右。接着双手叉腰，拇指按于肾俞穴，用心意翹动砂袋 9 次，随着功力的增加，逐步增至九九 81 次为最好。这时要把砂袋放下 5 寸，逐步练习放到距离地五寸左右时方可更换砂袋。更换增重后，仍依上法高度依次下放练习毕再更换，一直练到能悬挂两市斤重物，便算铸剑筑基初级成功。

注意：①因为这是外练，主要是练韧带神经和意志力，不可用腹式呼吸法，自然柔和的呼吸配合提缩挑即可。要循序渐进，性命双修，磨练心性。②凡有结过输精管，裆部动过手术，阴囊睾丸，阴茎等相关部份有过病变的，皆不宜练习本功。

收功：全身放松，轻揉阴茎和睾丸 36 次，用 30—50 度温水浸泡着轻揉睾丸 3-5 分钟。

辅助强阳功：①一手握阴茎，龟头露在外面，再努气用力，使气血贯注龟头，反复练习，握力逐渐增加，不可上下滑动或摆动，功前功后皆可练。②在等车坐船开会等空余时间，均可做下意识的提缩挑呼吸，对提高功力有大助。

三、千金闸秘法

1：排尿秘法；每次小便时将牙齿咬紧，再开始小便，并注意将阴茎一面用意向内提缩一面排（不是像初学那样的排一下停一下）。主要目的，是用神经使括约肌控制输尿管，让小便在阴茎提缩的情况下细细的能排得出来为原则。要慢慢体会，不要控制的太用力，将尿止住。

2：千金闸秘法；两脚直立，吸气时心意将骨盆底肌肉以会阴为中心，向上朝内提吸肛门睾丸，尽力绷紧屏息，持续时间逐渐延长由 10 秒至一分钟，以感觉舒适为度，提缩时大腿和臀部须用力夹紧，放松时，意想肛门部肌肉，象一朵向上盛开的莲花。其循序为，每次提缩毕，停下后放松一会，重新如前法提缩，反复 38 次，每日练习五次，收功时，须按揉会阴、尾闾、肾俞、丹田各 18 次。

要领与效验；此法关键并非拼命上提，而是缩紧放松，缩紧括约肌时意想似千斤闸门闸住阳关。在操练过程中，会发生像性高潮感受的冲击波，不断的刺激到尾闾，此时应将此冲击波引向肾脏。因为括约肌的收缩，而使前列腺得到按摩，产生出性交感觉的能量，此时万不可着意体会这种感受，而应将能量送回肾脏储存，以完成阴阳精气的转化。要知道，越是不断的控制自己，就越是能得到像性欲般的满足，而不至产生亏失之虞。否则早晚会引向死亡。

四、淬火强剑

强剑是让阴茎坚硬似铁的一种秘法，此法要诀是先强剑身，后强剑尖，最后淬锋，就像一把锐利的宝剑一样，必须经过淬火，才能削铁如泥，达坚韧不拔的利剑。锤炼剑身的要领是强筋，即强此阴茎里面的筋。

强剑要诀：

①以手按摩阴茎勃起，再揉搓阴茎。

②用右手扶住阴茎，泼 30-50 度温度之热水于阴茎下方，九次为一组。

③以左手扶住阴茎，泼冷水于阴茎下方，九次为一组。以上动作重复做七组，再用左右手食、中、指夹住阴茎根部，甩动阴茎前后左右各 59 次。

④用两手分别在阴茎精索部分捻动 36 次。

⑤按摩刺激龟头，使龟头浸入冷水中，放置一分钟左右，等龟头变为紫色后取出，进行按摩，先轻搓龟头，再双手搓热，揉搓阴茎龟头。并用手挟住龟头牵拉九次，旋转九次。经过这样的特殊刺激，会产生性高潮或射精感觉，但宜固摄心神，切不可动欲念，并用千斤闸之法以固之。又将龟头放入热水中约一分钟。然后取出，再依上法按摩，此时刺激更为强烈，更须意志坚定，再在冷水中浸三分钟，热水中浸三分钟即可。

⑥双手搓热，左手揉摩耻骨处，右手中指按抹拨动会阴穴内，近阴茎根部之剑筋 72 次，使阴茎更强壮，提高刺激限度，以促使阴阳精气的转化。

五、展剑要法

是扩大和拉长阴茎的办法：用鼻吸气至喉，由喉再吞咽下去，并压到胃部，再想象成一个球，向腹肌下压到身体前部的腹底端，再将它左到阴茎里去。注意这与压缩阴囊不同，不可混淆。空气被引导至阴茎以后，将左手中间三个指头压在阴囊和肛门中间的会阴穴，用压力阻止空气能量流回身体，让能量驻扎在阴茎里。

三个指头从会阴放松时，恢复正常呼吸。再直接锻炼阴茎，将他前后拉扯，在流畅有节奏的运动中伸展 36 次。再用大拇指搓揉龟头，使阴茎勃起，如未勃起，可继续拉搓直到勃起为止，然后再用右手紧紧扎住阴茎根部，同时向前滑动约一英寸。这样，空气能量就被锁进阴茎里面，并被压到龟头顶端，并保留在那里。

接着将阴茎向右边往外拔，按顺时针方向和逆时针方向轮流舞动 36 圈。再拔向左边，按正反时针方向轮流舞动 36 圈。同时保持空气向外的压力。

最后一步是将勃起的阴茎轻敲右大腿内侧 36 次，同时尽量往里提，以锁住空气，再轻敲左大腿 36 次，做完上述动作，再将阴茎在温水中浸泡一分钟，这有助于吸收温暖的太阳能而扩张，阴茎将健康地增长一英寸。身体结构素质好的，还可达到更高的水平。

六、初试锋芒

初演战时，须屏除欲念，持阴茎用抵摩之法在玉门谷实处戏之，待妻津液出，方渐入之，须缓缓用功，嘱妻不可强动，待己适应后，再柔入强出，九浅一深之法行九次，倘有情动，即息心止念，停止进退，只留龟头于阴户，用千斤闸返本归元之法，闸回精室。也可用急刹车之法固精，即用左手食中两指按压会阴，使精气返本回府。俟心火定息，仍用前法练习九次，逐渐增多，约练半月左右即可。

天乐诗断：

	其 一
铸成鼎剑更情深，协调阴阳炼本神。	生子生孙传亿世，成仙成佛历由旬。
妇随夫倡全人道，命复心修育德馨。	炼得锐锋坚又利，斩钉截铁并通灵。
	其 二
临渊铸剑不寻常，锻得神锋坚又长。	直捣襄阳穿百粤，逆回神水补亡羊。
搓揉提缩轻呼吸，按押松桃炼谷肛。	莫道说时无限丑，可知行处妙难量。
	其 三
挑宝淬锋各有方，千斤闸重韬锋芒。	妙键全在欲无欲，得药还因刚克刚。
此是精微玄妙理，不同粗浅烂文章。	真修实炼非儿戏，不可轻尝与浅尝。

第三节 女性筑炉鼎秘法

女性阴道筑鼎之法，使阴道经过特殊方法的修炼，将使其功能回春，象年轻未经生育的女性阴道组织那样缩紧，在性爱中具有极大的独特的自然涌动的活力。给予男性前所未有的快感，即使处女也有所不及。它将夫妻两推向无限的性高潮反应，到达道家双修的所有步骤，而能融化在一起交换阴阳能量。

注意，此法月经期不可练。

一、预备功：

①揉膻中，右手在下，左手在上，左右旋转 36 次。

②揉肚脐，双手搓热，右手在下左手在上，先顺时针方向从小到大，扩至整个腹部，再反时针方向从整个腹部从大到小揉回肚脐中心，揉约五分钟。揉动时不可僵硬用力，要自然柔和，感觉腹内软绵绵为度。

③揉按百会，会阴、尾闾、肾俞、涌泉和第四个脚趾各 36 次。

④按足后跟照海穴区域，昆仑至中脉区域各 36 次。

二、海底游鱼

仰卧、屈膝、脚背平放地面，全身放松。吸气时以会阴为中心，收缩骨盆底肌肉，收紧臀部，并将腰背部压向地面，保持此状态继续吸气约五秒钟。然后呼气，放松会阴骨盆底肌肉，腰背腹部的所有肌肉。反复做 15 次。注意力不可分散，要达到身心合一。

三、海底穿梭

依上势不变，以骨盆底会阴区作为中心点，收缩骨盆底和全身其它肌肉，使强度增加，逐渐达到收缩极限，保持此状态由最初的五秒钟，逐渐增加至 15 秒钟，然后以骨盆底为松弛点，完全松弛 10 秒钟，想象阴道变得柔软和温暖，反复作 105 次，约练一周。

四、缩小玉门术

①潜龙吐纳：单盘或双盘均可，把右脚后跟抵压在阴道口的阴蒂部位。接着吸气紧缩阴道和肛门的肌肉，想像两处缩紧得没有一丝空隙，再进一步把肛门往体内提，使肌肉收缩更紧，随着吸气保持肌肉的紧张状态。然后微微吐气，彻底放松阴道和肛门，如此反复作15次作此式时，会产生愉快的兴奋感，切忌心生欲念，或想入非非。

②潜龙出海：此法站立坐卧均可，想像阴道和骨盆底的肌肉是六米高的升降机，并逐渐收紧你的肌肉，开始用鼻吸气，好象提升重物，逐渐由地面提升，阴道口用力缩紧，由一米高，升至二米高，感觉力移至中部阴道，此时感觉膀胱产生很大的压力，接着继续上升至三米高，四米高，以至升到顶，力点随着移动至阴道底部子宫处停。进一步收紧和拉紧肌肉，由5秒钟逐渐延至能保持35秒钟甚至更长。然后缓缓降下机器，直至降到地面，力点也随着由阴道底部逐渐放松到阴道口，彻底将阴道和骨盆底肌肉放松，气血充盈，似一股暖流流过，柔和无比。如此作30-60分钟，每日做二三次。这种增强动作随时可练，如日常在等人，等车，上下楼梯，市场购物的间隙，均可练习，如果习以为常，做满一个月，其少见的特异效果，会使你和你的丈夫感到惊讶，身体也必发生变化。

注意：练本功时力点的移动是螺旋式的上升下降，练成后已为自动吸采打下基础。

五、内阴运动修炼法

练功步序：①先排尽小便，准备马桶凳。②在自己的房间里，把门关起来，脱下裤子，坐在马桶凳上，全身放松，均匀呼吸。③想像阴道像一朵美丽未开的百合花，然后把它缓缓推出，使之慢慢盛开。此时把尿道阴道的压缩肌推出，像用力逼出小便似的，注意力集中在压缩肌动作上。④用手温柔的抚摸阴道口，再将手指慢慢的滑进去，伸进伸出，使你的肌肉攫住你的指头，保持30-60秒，然后放松，再抓住，体会包围手指的肌肉是如何的紧缩和收紧的力度。诀要：静心享受这种感觉，不断让身体放松，和整个骨盆部位放松，抓紧与放松逐渐延长时间至二分钟，甚至更长。⑤拿出指头，把手放在阴道并盖住肛门，再把肛门的压缩肌慢慢推出，好像在吐气似的。闭上眼睛，集中精神于这些向上张开的动态，注意推出的肛门如何影响阴道口。⑥松弛肛门区的全部肌肉，再慢慢推出，轻松的保持肛门张开的姿势5-10秒钟。注意力集中在肌肉推进推出的感觉上。

此法每日习练2-3次，每次至少30-60分钟。一旦掌握此法后，在阴阳和合时，会自然地推进推出，张开闭合，成为完整的采补动作。

第四节 阴阳交会秘诀

一、阴阳交合枢要：动而不泻，還元返本，阴阳互补，数交一泄。夫交合如法，则有福德，乐而且强，寿即增延，色如华英，即长生之道也。

二、宜阴阳交合月宿日

正月1日、6日、9日、10日、11日、12日、14日、21日、24日、29日。

二月4日、7日、9日、10日、12日、14日、19日、22日、27日。

三月1日、2日、5日、6日、7日、8日、10日、17日、20日、25日。

四月3日、4日、5日、6日、8日、10日、15日、20日、25日。

五月1日、2日、3日、4日、5日、6日、12日、15日、20日、25日、28日、29日、30日。

六月1日、3日、10日、13日、18日、23日、26日、27日、28日、29日。

七月1日、8日、11日、16日、21日、24日、25日、26日、27日、29日。

八月5日、8日、10日、13日、18日、21日、22日、23日、24日、25日、26日。

九月3日、6日、11日、16日、19日、20日、21日、22日、24日。

十月1日、4日、9日、10日、14日、17日、18日、19日、20日、22日、23日、29日。

十一月1日、6日、11日、14日、15日、16日。

十二月4日、9日、12日、13日、14日、15日、17日、24日。

贵宿日：春甲寅乙卯，夏丙午丁巳。秋庚申辛酉，冬壬子癸亥。

三、阴阳交合之术

男女性器，千差万别，男性灵柯，有大小长短粗细；妇性炉鼎，有大小深浅宽紧肥瘦高低；都各有不同。故交合之术，亦必随机变化。素女“九势”，从表象看，非常荒唐，但于治病强身，确有独到之处。真正修道的人，本无研究必要。但因应世俗人情，从世法道法并重的观点看，还是介绍一下，仅考参考之用，不可太过宣染。

一、龙飞势：使女人仰卧其体，两足朝天。男子伏其上，踞其股，含其舌。女人自举牝户，而受玉茎刺入，抽出扣其户，举身动摇，行八深六浅之法，则阴中壮势，阳物则强，男欢女乐，两情娱快，百疾消除。其法如蛟龙发蛰，振云之伏。

二、虎步势：令女人胡跪低头，男子踞其后，抱其腰而将玉茎插入牝户，行五浅六浅之法，抽出百回，玉钳开张，精涎涌出，水火既济，尽丹鼎之妙。烦懣已除，血脉流通，补心益志。其法如虎豹出林，啸风之伏。

三、猿搏势：令女人开起两股坐在男子两腿之上，牝户开张滑滑。插玉槌数扣阴户，次行九浅五深之法，女子啾啾不休，精液溢流，男子固济阳匱而不泄。百病忽除，益气长生，不饥。其法如猿猴搏技取果实之状，以快捷为妙。

四、蝉附势：女人直伸左股而屈右股。男子踞其后，曳玉如意叩其赤珠，行七深八浅之法，红球大张，快活泼泼，极活动之妙。通利关脉，久久利人。法如金蝉抱树，吸露清吟之状。只含蓄不吐。

五、龟腾势：女人仰卧，澹然虚无，如忘其情，男子以两手指托两腿，抬起过乳房，伸出其头，忽入红门，深撞谷实，忽缩忽伸，如龟头伸缩。能除留热，逐五脏邪气。其法如玄龟游腾之状，坚甲自守，曳尾泥中，而全其真。

六、凤翔势：女人横身仰卧床上，手自举两股，男子两手紧抱搂女腰，将金槌插玉门，左右奔突，至阴中壮热，女体软动，行九浅八深之法，则女悦微喘，滑液沸出。能补诸虚，填精髓、轻身、延年不老。其法如丹山瑞凤，搏扶摇而翱翔寰中之状。

七、兔吮势：先男子仰卧床，直伸两腿，女反骑跨男子股上，手握郎中探房门、直穿琴弦，觉玉条坚硬而后行浅深之法，则养血行气，除四股酸寒。其法如玉兔跳跃之快，忽蹲忽跳，出没不定，则不失其真，能捉蟾魄于九霄。

八、鱼咬势：先男子仰卧床上，直伸两腿，女跨男子股上，曳玉茎摩擦牝户，则其鱼口自干，犹游鱼咬萍之形。将茎安其间，才授勿深，如儿含乳，使女独摇、务令持久。大坚筋骨，倍气力、温中、补五劳七伤。其法如游鱼戏藻之状，以咬清吐浊为要。

九：鹤交势：女人搂男子之颈，以右足负床上，男以右手提女之左股而担肩上，两体紧贴，微抽玉茎，窥其菱齿，徐徐撞谷实，摇摆轻慢，行九浅一深之法，花心忽开，芳液浸润。保中守神，消食开胃，疗百病，长生不老，其法如丹鹤回旋之状，张翎不收，自至妙境。

我们研究的主要丹道问题，重点在于阴阳双修，如何去炼精化气，使精气不泄，让男女同时受益，获得互补，快速完成结丹或长生永命的殊效。有关交合姿势与性交的时限长短，舒适程度、本无研究必要。但鉴于天道人道同时并举的原因，以及治病结丹都有内在的联系，使每一个炼功朋友，都能懂得方方面面的知识，提高各方面的功力和能量，也许仍然是有参考价值的。天乐诗断：

其 一

提起阴阳交会法，有沾笔墨污清名。在尘既未撕尘网，入海还应捕海鲸。
虽似斗技求适意，亦如捣药觅真金。逢场作戏皆游戏。真意仍应似水清，

其 二

数交一泄体全泄，返本还原炼药王。紧握我身真种子，莫忘彼地辟洪荒。
雪风朔望需避忌，时日吉凶要谨防，即使临炉行采补，和风细雨莫轻狂。

其 三

虽然姿式有多般，各采所需各所欢。目的无非为祛病，关键只是促长年。
千姿百态交无泄，七返九还益可观。不外定中行水火，但于虚里久盘桓。

第二十一章 交而不泄的重要及其训练方法

第一节 不泄的重要意义何在

实际上、不泄之要、是不言可知的。大家都知道，夫精者，乃养生立命之至宝。油干则灯烬，精竭则身亡。也可说是气尽则身亡，精尽则身死。可见宝精裕气，不但对结丹成道至为重要，也是长生永命的先决条。故古人认为：“莫数泻精，使人身轻，百病消除《素女经》。”若乃动而不泻，气力有余，身体能便，耳目聪明，虽自抑静、意爱更浓，恒若不足，何以不乐耶《玉房秘决》”。玉房十问中又说、“一至勿星，耳目聪明，七至勿星，终身无殃，八至勿星，可以长寿，九至勿星，通于神明（盖不星即是喻勿泄之意）”。《类经》也说、“精不可竭，竭则真散。益精能生气，气能生神，营卫一身，莫大乎此。故善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”

由此可见，无论如何，“精液”是万万不可轻易耗散的。没有保精固精的前提条件，根本就谈不上还精补脑。不过唐朝的医学家孙思邈却提出另外一种见解，说明精液的生长规律、精盈必泻，精缺必补的辩证思维。他说、“数交一泻，精气随长，不能使人虚也。若不数交，交而即泻，则不得益。泻之，精气自然生长，但迟微，不如数交接不泻之速《千金要方，房中补益》”。同时他也强调，“多交少泄、精气随长。”“精少则病，精尽则死”的观念。讲到底，若要还精补脑延续生命，达到不死、还是以不泄为好。由此看来，“交而不”具有下可以“健身祛病”，耳目聪明，可以“长命百岁”，通达神明的作用。

第二节 “交而不泄”的种类与方法

经过初步多方参考与分析，交而不泄，主要可分日常训练法与射精前急刹车止精回流法二大类。其实不泄法的基础功便是固精术。在本篇的第十章中，已作过一些具体炼法的介绍。由于交而不泄的过于重要，所以又作些简单的补充和较为广泛的论证。

一、日常训练法，范围十分广泛，既有在日常生活的大少便吃饭睡觉行住坐卧中的随时炼法，不影响工作学习和睡眠，如前述锁阳固精术之类。也有按排程序，逐节次第逐日训练的方法，如前述的西派治病体系，《开百穴训练法》之类，都能起到拘蓄禁门，还精补脑的作用。还有国内外各种不同观念、不同口传、不同经验的练法，形成一个非常强大丛杂的交而不泄的练功巨系统。

这是阴阳双修的基本功，必须学会。只有这样才能把我们这个凡胎肉质死肉团，锻练成灵活机动，卷放自如，生动活泼的活机器。也只有这样、才不致于被淫场酒肆，花天酒地、卡拉 OK、歌馆舞厅所迷惑。还可凭借这些活教材，激发阳能、还精补脑、运转一身，成为金钢不坏之躯，立于永久不败之地。下面我便介绍几组交而不泄的训练方法。

一、国内通常交而不泄训练法

先须刻苦修炼一些交而不泄的基本功，使自己尽快达到小周天通，或小结丹，打通自身的脉轮、还可用下面的一些方法进行训练。

〈一〉大锁阳秘法；

先用胎息法或腹呼吸法静坐 15 分钟，运气入会阴。意守会阴、提肛并缩紧输精管与射精管（阳关），闭气凝神内视阳关一分钟，换气松弛为一次，每日练 120 次分 5 回，每回 24 次。缩紧阳关时，要松紧合度、不可太松或太紧。此功立坐卧均可练。

〈二〉睾丸呼吸法；

1、上体伸直，两脚平放地面，与肩同宽、穿宽松内裤或裸出下身，让睾丸舒展（妇女应用卵巢作能源、必须穿内裤以防走失），意念集中在两睾丸与阴茎之间的中心，注意保持轻松。

2、用鼻子缓缓吸气、提起睾丸停一会儿，然后慢慢呼气，垂下睾丸。同时吸气时意想清气下沉进入睾丸填满并用气抬起睾丸，呼气时意想浊气呼出体外，并稍稍让睾丸下降。九次为一组、持续做三到六组。

3、呼气在睾丸稍停、再引导气从阴囊到会阴意守之，会感到一股冷流运行到会阴。以免冷性能量下坠到阴囊或漏掉。

4、从睾丸吸气从会阴穴再吸到尾闾，同时把腰部微微向外一送，含胸拔背，把能量停留在骶骨处，并意守骶骨，然后恢复正常。再进行第二次第三次反复练习，直到骶骨打开能量上移为止。

5、通过尾闾后，下一个目标是夹脊、用上述相同方法从睾丸依次把气吸到夹脊并意守之。直到夹脊感到充实并打通（要注意保持脊椎的平直）。

6、接下来是玉枕，用同样方法，从睾丸呼吸把气依次到夹脊和颅底，并意守玉枕。

7、打通玉枕后，还要打通百会、打通时要注意含胸拔背、方法同上。

当能量进入头部时，会感到它在按顺时针方向旋转，可引导它转 36 圈、这时督脉已经打通，便可以成功地控制自己性欲而实现炼精化气，从而达到交而不泄的目的。

督脉打通后，头部会充满升华上来的性能，并且会转化为“玉液琼浆”、从上腭溜下、尝起来像香槟蜂蜜椰子汁，或各种东西的香味。有时还会发现舌头上有麻辣刺痛。

此功要从容不迫，不可贪多求快，并可利用坐车乘船，开会看电视候船车等随时可炼，

〈三〉模拟训练法；

在放松入定时、有意地激起自己的性冲动。当阳物勃起时，马上停止观看，闭目用意逆转外溢的真精。

采用一射一收的办法，当射到阳物根部时马上用意逆回收转，顿觉一股热流沿督脉上行，全身犹如真射精一样，快乐无穷。当每次静坐下丹田发热时，阳物有勃起状，马上采用一射一收法炼之。此法也可用于清修中性冲动的控制。美妙无穷，难以言传。

〈四〉交合训练法；

在你作完第一回合的插入后，就要按下列方法去做。

1. 停止插入，用力收缩。

初学时最好用三浅一深方法、熟练后、再用九浅一深方法。但感觉有射精意识，无论已做几组、都要停止插入、把阴茎紧靠在尿道隔膜处，停止插入时不要将阴茎全部抽出，只抽出大约一寸左右，停在该部位，直到恢复控制力。如果妻子试着用她身体紧搂着您，有意使你往下深刺，那你就把阴茎退到她不能再跟着为止，若她往回缩，那么你也跟着往里插，始终停留在阴道口附近。在须要恢复平静时，要告诉妻子休息一下、协调好双方关系。

2、若发生射精感时，憋气做九次急促有力的收缩。用鼻快速吸气，合唇，咬牙、闭息，整个下半身的肌肉及拳头，马上作九次很强的收缩。每吸一次，作九次收缩为一组，大约连做六次收缩及到无射精感为止。用力夹紧臀部；紧紧地夹住臀部、好像要将整个身体向上提起。若臀部肌肉有力，精气就不可能从下身两个通道口（臀部与阴茎）漏掉。

4、咬紧牙关，同时把舌头紧抵上颚，切断头与颈之间的神经传递，并有助于收紧臀部，同步进行，才能起到相互增强的作用，确保固精成功。随着交合时间的延长，快感也变得十分强烈，应使尿生殖膜保持关闭。防止精液从门中溜掉。

5、交合是一种内在的波，它起始于龟头的收缩，再通过会阴臀部顺脊柱进入大脑，注入百会穴。也可先把气引入丹田，经过一段时间积累，再把气向下引，经过会阴脊柱到大脑。

6、若勃起消失、就再插入。在进行第一回合的插入和用力收缩后、一般在龟头插入过程中，会在对方体内收缩、像婴儿在母亲怀中轻轻吸吮乳汁一样，这种状态容易进行能量交换。通过上述一系列训练，会真正实现交而不泄的修炼作用。

二、国外交而不泄训练法

国外交而不泄训练法、一般以西方为主。房中的基本技巧之一、便是男人必须有随意控制射精即交而不泄的能力。这是性修炼直接关系生死关头的大事、是生命科学的关键之关键。双修朋友如达不到这个起码要求的技巧、就一定得不到结丹或延长寿命的目的，故笔者不惜繁文褥字，连国外之交而不泄训练法亦择要介绍之。

〈一〉詹姆斯、色曼斯疗法；

1、由妻子用手抚摸阴茎龟头，直到迫近射精程度，便停止刺激，待兴奋的射精高潮消失后再重新抚摸，刺激阴茎。如此反复进行、便能耐受大量刺激而不射精。为了延缓射精发生，间歇的次数可以逐渐减少，最后达到中途不须要休息经过长时间连续刺激而不过早射精。必需注意掌握好刺激的强度与时间。掌握好火候，恰好不引起射精为度。

2、由自己抚摸的手淫来训练，自己体验刺激的强弱和方式。

3、在性交时进行类似训练，若遇接近射精高潮，即降低阴茎抽动幅度、速度、或暂停抽动，使性兴奋降低。等阴茎疲软时再抽动，变硬时再放慢停等掌握之、如此反复进行，可以延长性交时间、或不射精。如想射精必待女女性高潮时射之。

4、辅助降低法；即牵拉阴囊睾丸法，在高度兴奋及即将射精前、向下牵拉阴囊和睾丸，可以降低兴奋性。

〈二〉美国性学家齐勃格尔德训练法

齐勃格尔德认为：射精控制能力的建立，离不开以下两种能力；一是更充份地专注于你自己性唤起与紧张感的能力；二是为能防止或延期射精而改变行为的能力。男子在射精控制期（即平台期）内可以通过行为改变来影响射精的发生。如放慢节奏，调整角度，休息片刻，调整呼吸，射精控制是需要学习才能掌握的。控制射精的训练，当伴侣在刺激阴茎时，

一是注意自己性唤起的紧张水平，

二是停止刺激或做另外的什么事以保持射精能力。反复练之即有效果。

〈三〉种爱肌锻炼法

妇女爱肌环绕在阴道与尿道周围；男子的爱肌与阴茎根部相连。若能有强劲爱肌，就可通过收紧“爱肌”而延迟射精或排尿。锻炼“爱肌”的三种方法：

①模仿性高潮时不自主收缩爱肌的节律，有意识加快收缩“爱肌”速度。

②慢速法：除加快收缩爱肌外，同时要强调爱肌的放松，在每次小便时有意识地收缩三下，放松三下。

③排空法：即模仿大小便时用力排空情形，此时也要收缩与放松并举。

最好把这种练习融入日常生活中去，可利用方便的时间与场合，如看电视驾驶排队、刷牙、晨练，以至排尿、排便前后随时可练、长此坚持莫懈。

三、古波斯人平台期性交中断法

女子成上位，以其“爱肌”紧握阴茎使之保持勃起而不致太兴奋。女方只在男方需要保持勃起进行必要的抽动。男子同时用手给予女方一定的刺激。接着女方从男子身上下来，男子继续爱抚，使女方兴奋起来。在女方高度兴奋时重新插入，并抽动、共同迎接性高潮的到来。

四、性冲动的控制方法

怎样才能有效地控制性冲动、实现交而不泄呢？作预先的准备训练外，还要注意下列客观因素；1、清除引起冲动的因素，如不看淫秽的黄色杂志、小说、录象、电影，不听别人谈论这方面事情，使心理上健康无邪。2、不要吃葱、蒜、韭、姜、酒烟等能引起性冲动的有刺激性饮食，包括肉类油腻食物，多吃新鲜清淡素食。3、不要过度劳累。4、在修炼时，呼吸意念不要用得过猛。如果在修炼过程中出现性冲动，关键时刻，可用下列应急措施。

①还精固精法：凡男性感到情动欲泻时，应立即咬牙、闭口、张目、舌舐上腭、仰头，同时眼球向上下左右看，缩鼻快速吸气，吸完后立即闭气，同时提缩会阴、收腹、背脊向后拱，用劲两手握固（四指握拇指）。万一仍控制不住可用下法。

②三指固精法：若觉精动欲出，应立即停止交合或抽插，用左手三指扣点会阴穴，同时提气一口于上丹田或顶门，闭气一会，再咽一口气，澄心定虑，全身保持静止不动，过一会再长吐气，叩齿36次感觉自消。接着用三指按摩会阴与长强穴（肛门与尾椎点的中间）各27至81次（最好用丝绸布垫着擦），磨擦生电增强真气流动。

③蹲身运气法，交合过程中，觉情动精欲出，急蹲身抽出玉茎，如忍大小便状，同时闭口咬牙，以鼻吸气上升，存想精气从尾闾夹脊上入泥丸宫，则精自然不泄。如存想后感到头昏脑胀，也可存想精气入两肾，然后温养。

④存思顶视法：此法适于交合时，微微感觉情动的情况，此时可闭口合唇，双手掩耳收腹，提肋深呼吸，同时眼睛内视，存想气从尾闾夹脊上升到脑后，入泥丸宫。过一会再重复操作，如是数次，情动可消，复归于静。

⑤九还复命法：交合时感觉神荡情动，急忙停止交合，并闭住口鼻、停止呼吸，再快速提气三口，上提至泥丸宫，再慢慢提气六口，也上升至泥丸宫，静等至一团热气（阳气）回到丹田感觉后，可再行交合。

⑥归根呼吸法：交合感觉情动时，急把左手中指往回弯点住龙穴，再用右手中指接点该穴，左手中指伸出点住右手心的虎穴，舌尖顶住上腭，用正念把阴茎向回缩，闭上咀，用鼻向里吸气，心意从督脉往上升，双眼从左往右转，就是心神气一吸的方法。又呼一口气，双眼向右下方一转，正念从任脉往下降到丹田，就是心神气一呼的方法，连续转动九回，停一下，一共要转四个九回。此法可以封闭元精元气使之不泻。

⑦吸贴提闭法：先意守丹田，然后用意由龟头向会阴吸，再由会阴提过尾闾，同时闭咀咬牙，舌贴上腭，撮紧手脚，缩紧肛门并向上提，再用意由尾闾向上吸，经夹脊玉枕过泥丸到上丹田。如此做三次，阴茎即软。再用意由上丹田向下从左到右转圈九次，再由下丹田向上丹田按前次相反方向转6次，为一小周天，转完后意守中丹田。

⑧九转还阳法：此法能把充沛的精气，采回身上练化成气血。故必须在练功已久，较长时间内未泄精，精液十分充足饱满，阳举过甚，小腹逼胀，上述方法不能解决时，方可采用。否则会引虚火上升，发生头昏脑胀等病。

练法：以意领气由龟头往里抽吸至丹田守住，同时肛门缩紧上提，再用右手拇指压住右鼻孔，由左鼻孔轻慢吸气，当吸到不能再吸时，放开右鼻孔，用右手食指按住左鼻孔，将气呼出，呼到不能再呼时，再换手用左鼻孔吸气，如此反复进行三次，换为右鼻孔吸气左鼻孔呼气，方法同上，也进行三次。再用双鼻孔吸气，吸到不能再吸时，在祖窍停守片刻，随意将此气连同口中津液咽入丹田，同样进行三次。

⑨卯酉周天法：用意由龟头向会阴吸，吸到尾闾左转沿左肋上行，经左脸，再用意由左鼻孔轻轻吸气，左眼左眉亦同时向囱门上提。吸到囱门，退回上丹田稍定，再由右向上丹田，经右眼沿右脸下行右鼻孔，并徐徐呼气。经右肋下达尾闾及会阴。如是左提右降，可连续做三次。再按原起路线和方法，由右向左提降三次。然后再由会阴过尾闾上行，经命门夹脊沿脑后直上囱门至上丹田稍定，再降至中丹田会阴做三遍，做第三遍时，精气提到上丹田多停一会，再用意送至中丹田定住。

⑩收功：用意引气，围绕着守窍（中丹田或下丹田），先由内向外螺旋式左转36圈，再由外向内螺旋式右转24圈。妇女与男人相反方向转同样圈数，最后意与气皆集中于守窍之中心，吸回腹内，稍停，放松肚皮，结束。

第四节 道家无漏的性修炼法

一、男性无漏修炼法

(1)意守下田：是生热秘术。精在体内，是半液半气状态，下田为产精之源。要将它完全化为气体，必须先生热，以成其安炉的作用。要修炼成纯阳之体，全身没有一点阴浊之气，全身便没有一个地方是凉的。“精因火化，火因风灼，”火者真意也，风者呼吸也。修炼全凭风火耳。总之，用意要顺乎自然，因势利导，水到渠成，千万不可着力用意。呼吸轻柔缓慢，与真意协调一致。方免火炎水寒之弊。这便是火候，也便是调息工夫。

(2)数息法：就是结合呼吸数数，一呼一吸为一息，每一息数一个数，从一数到十，再从一数到十，不断反复。这样可以去调杂念，调整呼吸。吸要绵绵要足；呼要细细，要慢。要保持自然舒适，千万别勉强。到呼吸细长，杂念较少时，便可改为“随息”。随息者，心随呼吸起止，目视耳听，自视观注。即“心息相依”之法也。相依之久，心意与呼吸自然混融成一体，转入心息相忘或胎息状态。

(3)阴阳相交：意属神、属心；下田等窍位属肾。意守下田等窍位，自然会使心气和肾气发生结合，形成心肾相交，成为阴阳相交的一个组成部份。阴阳相交除心肾外，还包括任督交天地交与金木交，都有生热的反应。

阴阳相交会产生某种类似性交快感之快意，这时就要全心全意守守住它。开始时因极其微弱，一纵即逝，只有集中全部注意力，才能保住。但是快意发展到一定程度，用意就要减轻，甚至完全放掉，以防漏精。这便是知止足防危险的措施。

意守下田时，产生的心肾交是微弱的。到意守两肾之时，肾气充足，才会强些，但还要心气和脾气一起下去结合，谷道动象才会明显增强。方法是，脾在心下肾上，当谷道有热感和动象时，就可意想绛宫（心），将心气经胸腹部慢慢引到谷道，脾气便带下去了。动象是说明心气与肾气正在混合，正在交，尚未完全交接合一。合一了，谷道动象就会消失，转入平静状态，产生一种较高的舒适感。这就说明，你已经得到“一气”了..

(4)活子与调药：活子时就是“内肾氤氲、外肾勃起时”，是谓一阳初动，又叫活子时。内肾氤氲，就是会阴有明显热感快意或跳动。外肾兴起，就是无念时生殖器自发地兴奋而勃起。但它不一定发生在子夜，而可能发生在一天十二时辰的任何时间内，故叫活子时。子夜固定的11时到凌晨1时的子时为正子时或死子时。活子到，就开始调药，调药之法，就是意守会阴，别生杂念，静候药物越来越旺，“不老不嫩”，就是精欲射未射之时，就应采药。这个时候一定要掌握好，稍老就射精了，所以采时仍愿嫩一点。

(5)采药：采药的方法有三种：①文采：小口吸气，有意吸，无意呼。意守绛宫，微微耸肩缩颈。②武采：有意呼，无意吸，意守等同文采。一般吸三一五口气，就可停下来，等一会儿，生殖器就会变软，心中会有有一种高度舒适感。如闭目守住它，温热至二一三小时也不过去。此热没有刺激，非常舒适和平，是心肾交泰的结果。③不采之采：即温养之法，也叫沐浴之法，西派的术语就叫定。所谓阳前一定，就是调药，阳后一定，就是采药。所谓“人能常清静，天地悉皆归，即不采之采之真义也。用此法不过时间长些，也一定能结丹。年老、体弱、精少者可采用。怎样才称基筑成呢，要做到点滴不漏，精满而不欲，永不起阳时，才称丹基筑成。达到“精满不思淫”，“见景不欲”，“见景不泄”的境界。

二、女性无漏修炼法坤元功法

这是一种取各家之长的女丹功法，具有简明扼要特点。

①调息守中：每当子后午前，阳气发动时，还虚静定，扫除杂念，思想集中乳溪位，默调呼吸36次。每天可连做三至五次。

②捧乳吸气：调息守中半个月后，如感到乳溪部发热，便两手捧起乳房，作细长深匀的呼吸，务使每一吸气，归根于乳溪之中，其36次，意念随呼吸的绵绵密密，若存若亡，集中乳溪部。

③揉搓两乳：承上式把意念下迁黄庭，同时两手轻搓两乳左右共36次。

④升降迁移：搓毕乳房，真意内视，把目力神光，从黄庭分成两股往左右两肋稍后迁移，由夹脊两旁“赤道”上升，穿过玉枕，入于泥丸，并在明堂额上处交会，再由明堂额上沿耳后仍分两股降到胸前，在胸前交会后从乳溪中间行过，沿左右两乳各绕一圈在乳溪交会后回黄庭。

⑤下守脐轮：以上“揉搓两乳”，升降迁移之后，休息稍许，又重新行“揉搓两乳”，“升降迁移”一连三次回到黄庭，一直意守到黄庭发亮，再意念下移守住脐轮，”守至脐轮发痒出水，两乳渐渐缩回为止”。

⑥下守丹田：承上，再迁其神，下守丹田，并默调呼吸36次以还虚，要“轻轻守视，绵绵若存，密密照顾。”以使下田真气发现，发温发热，以至渐渐大热，微微作痛，好象刀刺一样，此为经常效应，不必惊惧，《坤元经》说：“（下守丹田功法），先温后热，渐到大热，如火烧，如汤煎，虽隆冬数九，上衣下裳亦皆脱尽。此时要道侣扶持，紧闭房门，切莫惊动。一味静守，自然渐入混沌。

⑦咽津揉乳：（是乳房健美法，亦可单独修炼），用舌尖在唇齿之间搅拌，使满口生津，然后用意念把津液咽下到绛宫，并用意灌注两乳房，同时用手掌按摩左右乳房，先缓后急，先轻后重 72 次。摩时注意鼻孔闭气，咬紧门牙。纯用内呼吸。炼过 100 次，可使两乳紧缩弹性增加。

⑧战退群阴：如果一旦阴气发动，情欲产生，要即刻行后升前降，战退群阴之法。一直到阴气消尽，情欲寂灭为止。升降路线：即真意与目力神光往后移运，先由脊骨上升至头顶，下明堂，分左右两路，从耳后降至胸前相交，从两乳中间一直送入下田，略停，仍往后移如前速行三五次，直运至阴消欲灭为止。

⑨还虚静养：即是当月经来潮时，行静养功夫，虚极静笃。直到月经干净，方可按照上述调呼吸守丹田等功法行功。

第五节佛家无漏性修炼法

佛家采取很巧妙的方法，来解决这个问题。

一、是化不净观的方法

从心上化掉人的情欲。使之产生厌恶感，没有性的欲望以解决之。

①准备工作：首先观想人在临死前弥留之际的死者生者的悲惨境象，气味腥臭污秽，气息只出不进，身体渐冷，丧失知觉，自然吃惊畏惧，无可留恋余地。

②九想法：一“胀”想，想象人死后尸体膨胀难看。二“坏”想：想象人死后四肢手腿破碎，心肝脾肺五脏暴露溃烂。三“血涂”想，想象全身血液流淌，污染地面，又脏又臭。四“浓烂”想：想象尸体腐烂成脓，严臭难闻。五是“青瘀”想：想象尸体浓血干涸，变成黑臭瘀泥。六“噉”想：想象尸体被蛆虫嚼食，渣滓满地，残缺不全。七“散”想：想象尸体被蛆虫嚼食，渣滓满地，残缺不全。七“散”想，想象尸体筋脉断开，骨骼分离，头足横七竖八，不堪入目。八“骨”想，想象尸体皮肉剥落，白骨暴露在野。九“情”想，想象焚烧尸体之时，全身化成黑烟臭气，情于何钟。从发九想中体会到当时温情何在，到底虚花梦境，不过如此而已。

③十想法：一“无常想”。想因缘所生事物，生灭无常，顷刻迁移，无暂停息。二“苦想”，想眼耳鼻舌身意的一切情根接触，都是身心的妄动，到底反受熬煎，乐极生悲，有苦无乐。三“无我想”，知一切事物都是因缘所生；皆身外之物，与本性无涉。四“食不净想”，想食物时虽有滋味，下肚后便变成粪秽。何等肮脏。五“老病想”想到病老之态，缠绵床褥，痛苦万状，无人能免。六“死想”，到于一口气不来，生命便沉没沦丧，无可留恋。七“不净想”试想一身之中，皮肤毛发，血肉筋骨，五脏六腑，无处不是肮脏。八是“断想”即断除一切烦恼的束缚系心。九“离想”就是与烦恼根源断开远离。十“尽想”，将所有烦恼根源尽数除去。拆穿了说，九想为初学之用，好比把贼抓住困绑起来，十想就是最后把贼杀了。④白骨观，意想全身如一具雪白的骷髅骨头，从脚到头，周身上下内外，皮肉剥落无余。全身所有脑髓、脂肪咽喉、五脏六腑，无数各种各样虫子，正在吮食，吸取浓血，种种丑态，历历在目。再想小肠肝肺脾肾各脏，全部溃烂。流入大肠，从咽喉涌出，坠满地面，又见地面上粪便污秽处，蛔虫等缠绕盘结，虫子口中充满脓血，流着肮脏东西。认为一切千娇百媚，娇媚美女，不过如此而已，深自忏悔，无可留恋。

二、密宗性能升华法。

性能升华，最基本的方法是不要把性能（性荷尔蒙）排出体外消耗掉，要积存在体内，通过性能，开发体内的光轮，使拙火上升。

1、开发超视觉能力（眉间轮）

①含胸拔背、端坐、跏趺或半跏趺均可。

②闭上双眼，集中精神。想像第四骶骨涌现不停生命之泉，泉中不断闪烁纯白色的光，光中散发性能，通过左右脉沿中脉上升。

③一面想象光的性能上升，一面做缓缓的深呼吸，使腹胸和肩都充满气。

④光热成螺旋形上升到脑后停止呼吸，让光照耀脑细胞，排除杂念，使意识在模模糊糊的飘流中保持清醒。

⑤把意识集中于额头中央眉心印堂穴。

⑥想象眉间轮顺时针方向右转，速度要快。⑦同时慢慢呼气，念“因”音，让特音振动与意识共鸣，锻炼超视能力。

2、开发超听觉能力（喉轮）

①姿势同前，做深慢吸气，想象电击出的火花，火光四射，从第四骶骨上升。

②上升到脑海，让充满脑海。③把意识集中于喉轮，想象放出紫光环，再使光环转动，念“恩”特音，振动以唤醒听觉。开发遥听能力。

3、开发第六感（心轮）

①背脊挺直坐好，松肩，呼吸同前，想象出光上升的情境。

②热能上升到头部，等充满光后，再下降到心脏偏左处心轮，想象它的颜色血一样红。当心轮向右转动时，念特音“噶”，特音振动，使性脑和心联结。

4、开发反应能力（脐轮）

①吸气想象光上升情形。吸气长度应随肺活量大小而定，不宜勉强。

②让热能上升头部，使脑部充满光，一念归中。

③光热从头部下降，从体前导引到肚脐四周太阳神经丛（脐轮部位），开发它可接送远处讯息。

④一面使脐轮向右旋转，一面念特音“旺”以开发感应能力。

5、开发超记忆力

①姿式同前，一面呼吸，一面让热能上升头部，使光充满脑。

②接着让热能从身体后部下降到肺部。

③意识集中肺部，念特音“安”，手放背部肺部（肩胛肌附近），促进肺部振动使肺血液循环。

6、全身充满光

①吸气，在光未上升前，集中意识于性器官上。再闭紧嘴巴，从鼻子呼气，同时念特音“姆姆。”声音振动可改变荷尔蒙成份。

②再吸气，想像黄金色的蛇，从海底轮将灿烂的热能上升。

③随着热能上升，想像热能，供全身内分泌腺的营养，使全身充满光。

④接着边呼气边念特音“嘶嘶嘶”声音。⑤热能形成螺旋形上升头部，使全身都充满光。以上六个功法每次练习15-30分钟。每天反复练习几次，要配合想像力和意志力。

7、把热能转向创造力

①调整呼吸，意识集中于卵巢或前列腺位置，再缓慢的吸气，不要出声，专心念特音“哈姆”，印度瑜伽作性能升华的工夫。

②炼法同前，想象性热能沿背脊上升的情景。

③热能上升头部后停止呼吸二三分钟，让灿烂金光充满脑部。

④接着就短促吸气，有似打喷嚏，同时念特音“沙”。

⑤念特音“沙”需发出声音，一面呼气，一面想像热能留在心。

⑥呼出光气念“哈姆”，再慢慢吸气，让热能上升，停止呼吸，等到光充满脑部时，再用力念“沙”，并快速呼气，需反复做几次。⑦以上动作反复做三分钟，但初学者应少做。⑧这时会感到热能充满全身，应接做冥想，可看到复习时的形象和光。

8、热能升华呼吸法。

①面东跌，背脊挺直，手自然放两腿上，念特音“通”、“沙”“哈姆”。

②闭眼，调整呼吸，去除杂念，意守骶骨。

③用右拇指按右鼻孔，心中发出“通”的声音，一面吸气，想像骶骨的热能移到右睾丸上。女性用右食指按左鼻孔，余法同男性，惟改睾丸为卵巢。

④不论男女，用右手拇指和食指按住双鼻孔，心中念“沙”，想象性能从骶骨上升脑部，蓝白色的光辉，白色的蛇和成螺旋上升的光。

⑤男右拇指放开左鼻孔。女性右食指放开左鼻孔，余一样，一面呼气，一面发出“哈姆”的声音，把脑部的性能下降到心脏部位。

⑥男性用右手食指按住左鼻孔从右鼻孔作深慢的吸气，女性用左拇指自右鼻孔，从左鼻孔作深慢的吸气。一样发出“通”的声音，一面把热能男从左睾丸，女从右卵巢一样移到骶骨。

⑦男女均用右食指和拇指按住两个鼻孔，慢慢发“乌拉”特音，使热能从骶骨上升到脑部。

⑧男放开食指，从右鼻孔吸气，念“哈姆”，女放开拇指从右鼻孔呼气、念“哈姆”，然后男女一样把脑部的热能下降到心脏部位。

⑨以上动作为一回合，早晚各做六回合。⑩做完后，向东跪下，把两手的拇指和食指做成三角形，放在地上，将额头置于其上，念七次“乌拉”，再不断念，想像热能从骶骨上升到头部，毫不含糊。

9、注意事项

①应做完一遍所有的方法，然后选择最适合自己的二三种，在临睡前做，这样可升华白天活动和积存性热能，避免发生梦遗等消耗性热能。早上起床再做一次更妙。

②每天可选择三种方法练习，但前一种方法和后一种方法之间要休息五分钟。③平时应多食生蔬菜，少食猪肉。可以放一些旋律优美的古典音乐辅助练功。

结语

无漏是人类前进的通行证。它从根本上转换人体能量的运行机制，由耗散而内敛，把对欲界物质的依存升华为与自然界根本能量的交流。从而使人类在一种前所未有的状态下自知、自控、自觉、自主、拥有无限的自由。这就是中国古人留传下来的生命图纸，可以藉此走向更深远的未来。不但可以改造自然，最后必将超越自然，去来三界，永远不灭。

天乐诗断：

其一

有漏为凡无漏真，真铅一味即元精。升华物质成能量，改造幻躯作至人。

不负人为活机器，无忘空是自然能。有无不立泯人我，炼己筑基尽现成。

其 二

双修性命说阴阳，男女阴阳同类详。双补双赢双不漏，独修独炼独成章。
塞精为主倒颠术，展窍是宾立命方。除此汞铅无价宝，其余一切尽空忙。

其 三

西山日落月东升，北海潮多水最清。都为有情成色相，谁知无漏作真人。
沾花惹草增烦恼，拨雨撩云耗宝珍。惟有无为定静法，不劳风火自然成。

其 四

性命之根精气神，三般至宝贵无分。团成一块先天宝，化作亿身造化灵。
若要还丹先补漏，倘求不死必闭精。三家圣哲无差别，一体同观示后人。

第二十二章 隔体神交千里心通采炼法

第一节 千里神交，万里心通之上乘玄妙秘法之哲理

男不宽衣，女不解带，千里神交，万里心通之上乘玄妙秘法之哲理，修道不外阴阳，上乘阴阳修法，可以心交形不交，情交貌不交，气交身不交，神交体不交。如果学会了这种高超的技术，便一人清修，也可达到二人双修或多人同修的目的。可以避免孤阴寡阳，雌鸡卵难抱雏等违天背元的弊病。

一般的说，肉体形交，只是初级炼精化气阶段的权法，何况“精”本来是从气中有了感情以后衍生出来的机体。所以如果直接采用炼气和炼神的双修秘技，也许是可行的。这对一般找不到伴侣，或年老无伴，体虚力弱的人，无疑是一种高级的特殊的双修栽接法。虽然其中也含有一种偷盗别人元阳真气的嫌疑。所以我还要首先强调一下，修心必先修德的问题。也就是说投桃报李，必须有来有往，也就是说，要隐含双补双赢之意，切不可涸沏而鱼，置别人于死地。那就一定逃不了良心的责备，冥司的报应，最后仍不免两败俱丧，一事无成的结果。特先重重告诫，希望有意学本功朋友，一定要注意。

栽接的原理，就是相互交流取长补短，相互投入，又相互回收的意思，这样老树和嫩枝都能获的共荣的目的。若妄求于一株之独茂，必将有损于根株。此皆自然之理。不能不究。

由于神气既可相互交流，自然也便可以相互采取，甚至相互的盗窃，故房中术有采阴补阳之说，《阴符经》有“三盗”之记。我之所以在上文先打一枚预防针，就是这个意思。

讲到底，这种上乘秘法，往往有如魔术般神奇的力量。如控制他人的性欲，掌握异性的心理，或驱除邪气并转移至他物上的技巧等，以至在一段距离之外，对他人他物吸取气的技巧。这种特殊的高层秘术，实在不可轻易外传。

天乐诗断：

千里神交万里通，整冠束带自从容。岸然道貌端庄叟，俨若花容轻薄童。
一念能交千里气，片时化作万龄翁。相为表里互桃李，老小无伤享大同。

第二节 简介三种阴阳双修秘技

一、炼精化气的双修秘技：

是使对方产生性兴奋的状态，而且在接近高潮的时候，吸收对方之气的方法。色身交与神气交的道理都一样。

二、炼气化神的双修秘技：

是直接向对方吸收气的方法，即使并非裸体，也能直接向对方吸气的目的。

三、炼神化虚的双修秘技：

是属于隔体神交的高级技巧，它不仅会夺走对方的气，还可以夺走对方的神。

三种秘技，虽然都只谈采取的方法而不及赠与。如果把道理悟透。自然也可以向对方输气，从相互吸收，转为相互交流，就不会造成两败俱伤，而转变为同受其益的双赢的局面了。由于隔体神交，一般都用到陌生人身上，在对方不知不觉的情况下进行的。所以不但要适可而止，更应宽大为怀，给予一定的补偿。这才不失为君子之风。

天乐诗断：

天人物我互盗机，各得其宜各得安。君子得之身康健，小人违此丧黄泉。
死生互亘藏神气，物我双忘得大还。毕竟神仙应抱一，岂能天道损人寰。

第三节 远距离双修秘法入门功

面对面修炼技巧

此种秘技，也有两种方法，一种是身体的一部分接触对方，一种是在完全离开对方的情况下进行的。相互接触身体的方法，是进步到远距离方法的必须过程。

两人先面对面盘膝而坐，然后两人双手交互相贴，男下女上，劳宫相对。接着，男方发出丹田之气由左劳宫传入女方右劳宫，沿着手臂胸部之路线，使气从女方左劳宫传回男方的右劳宫，再传到男方的左劳宫，女方的右劳宫，如此循环不已，至少每次练习不得少于 99 个循环。男女双方必须保持呼吸一致，意念一致。逐步加强意念，形成潜意识活动，达到自然循环，最后达到双方只有气在运行的空灵境界。

当双方在下意识的催动下进入动态，变得气感很强时，男方可将气移出前述路线之外，透过意识，让它导入女性身体的各个部位，如乳房、子宫、阴道等敏感区停留，不动声色的观察对方性兴奋的感受。直至观察到对方已达到兴奋的性高潮时，用相互分离的技法把气吸取过来。为防止对方受到伤害，应将吸取过来的气还他一半，否则你自身也会受到良心的责罚和某种神秘伤害。切记：必须相互吸收，共同提升，才符合真正双修的法则。天乐诗断：相互吸收互补，贪求无厌必双伤。人情天理原无别，阳秘阴平要恰当。既遇高潮休涸，已回低谷莫轻狂。有来有往同升降。种得芙蕖并蒂香。

第四节 使人远距离兴奋相思术

接触式采气法炼成后，就可进行远距离采气的修炼了。首先双方以三尺的距离用五心朝天式盘腿而坐：凝神还虚约五分钟，进入精神统一境界，再静坐 15 分钟。再集中心力传向对方，使双方进入精神的感通，静坐九分钟左右。逐渐修习至双方能心领神会阶段，方可进入下一段修炼。

进入心领神会后，则阴阳和合，得入大道，进入心意相通，成为现实得合一。然后以意驭神，气随意行，从自己百会穴放出神气，快速进入女方的百会，再驾神驭气在任督二脉循环 36 圈，最好女方神气能与男方配合行之（这几点，对陌生人是做不到的）。接着以意导神气从女方会阴直接进入男方会阴，以意导神气，男方作小周天进行 36 圈。接着男方从丹田导气至会阴，长强、玉枕、百会，进入女方百会随督脉下行下至会阴，再进入男方会阴督脉上行至百会进入女方百会，如此循环 72 周。然后将气引入女性的性感带，重点集中于接触时会引起兴奋的部位和穴位，待其高潮时再将双方之气吸取，然后归于丹田。

两人接触的方法，若缺少对象难以进行，而修习成远距离双修技巧后，则不论何时，何地，都可择人交流互补。

下面是将气引入女女性感区时产生兴奋高潮的象征。如面部由泛红而深红，露出羞涩之色，鼻尖冒汗，咀张咽喉液，双腿摩动，至于不能自持之态，便是交流机会到了。

天乐诗断：

接触固然距亦然，一人能转二周天，停留性带使情动，交换精华得药添，脸泛红霞露表象，咀吞白液显内燃，此时便溢先天炁，互入丹田益寿年。

第五节 赢得芳心秘术

一个人对于别人的影响，决非靠外貌完成，而是靠精神气质来完成的。有修为的人，能够用目光，举动和清明的心境，在周围发出一种恬静的、令人苏慰的气氛。它仿佛春天的一股生气似的，透过死气沉沉的环境，古老的情壁和紧闭的心扉，使那些被多少年的痛苦、病弱、孤独，魔得枯萎憔悴，差不多已经死了心的人们的再生。这是心灵对心灵的力量，而精神气质就是神秘的吸引人的力量。

一、如何博得眼前异性的青睐

首先要谈到的是选择的对象问题，不能在路上行走流动等的偶遇的人。也不一定会遇到相当亲密的关系，但必须是日常生活中经常接触的人为主。只有这样，才有获得沟通的机会。

比较适当的位置，可以选择坐在对象的前面或后面，坐在她的旁边也可以。

施功的方法：自己先略为静坐，把淡淡的意念提发自身内涵精神气质，渐渐感染四围的人，然后由自己的百会穴放出意气，经由空气注入对方头顶（百会穴），停留约 3~5 分钟，并将意气集中在对方的头部和心部停留 3~5 分钟。接着让意气在对方全身游走，最后从对方脚底进入地面，回到自己的脚底，通过躯体，再由头顶放出进入对方，在对方并不知情的状况下，做二人周天，连续做 3~5 天，再在运气过程加入相互喜欢的意念。持续做一段时间，对方会与你有意气相投的感觉。若再重复几次这样的运转。不久就会发觉，对方对你格外亲热。

继续上述要领动作，同时意念两人的精神统一，这时就可作出恋爱的姿态表示了，对方一般不会拒绝，继续运动，不久您们就将如情侣一般的了。但这只能是对没有配偶的人说的，有妇之人只不宜行也。其次会产成功与不成功的原理。

成功的主要原理，以气的调和，为主要的理论依据。以治病为例，在治病时，由于自己的气和对方的气的调和，韵律相同则易产生共振，在共振态下辅以太者的能量，则能治疗患者的病。的确能产生立即治疗的效果。又如，两个健康的人做二人周天，由于两人气的同步循环，两个人的身体好象连接在一起一样，这就是气的调和作用所至。余类推。

不成功的主要原理：这就涉及到对方平时对你的关系或感情的问题，它是成功与否或快与慢的决定因素。现分几点述之：①若对方原先对你就有好感的话，不管治病还是求爱，都将效果明显。②若对主原来没有什么特殊关系或感觉，只要在心力感通上多下点功夫，时间一长，效果就会逐渐明显。③若对方向来讨厌你的话，会有一股嫌恶之气向你反射，所以一开始就不会顺利，一般以不要继续做为好，以免多耗能量。但如术者功力甚强，能驱除那股邪气，多做一会，也能使对方步调一致，达到一定效果，但这是非常消耗能量的。④选择对象，还要注意对方的背景和实力和身份等因素是否相近，若相距甚大，也是很难成功的。

二、博取不在眼前异性芳心的妙招

先来谈谈每天只能在上班、上学、等车、搭车、乘车、乘坐飞机等偶然相遇的异性，能对你发生注意或好感的技巧。

（一）如有从远处看她（他）的机会，就在远处运动二人周天同前。

（二）利用照片和影像的方法：①利用照片的方法，设法获取她（他）的照片，可以对着照片向照片输气。如以照片为对象做二人周天，也可直接将自己的气输送给照片，并将照片的气运回自己体内。以超过常人想象的速度和穿透力，把意气直接射达对方的心灵，使之发生强烈的共振。

②利用影像的方法：是指自己内心产生对方的影像，向影像送气，而做二人周天之法，相似于隔体神交。先细看对方照片，并坐下来静思冥想，想清对方清晰的影像并固定不动。再向影像送气再收回。尽可能运用头顶百会穴注击意气的方法，依二人周天的要领运作。也可直接由身体正面交流气息的方法开始，循序渐进，到气感强烈时，才依二人周天要领进行。

③阴阳双修应用法：具体动作要领与二人对面做气的循环动作一样，用于照片或影像之间。当感觉到对方有兴奋感时，则立刻可以进行交流气息运作。有充实感即是得气，没充实感或轻微麻感就表示失败了。

以上三种方法，不惟适合单恋者练习，也适合双修中伴侣远行的人，对你的情侣做这种隔空的房中技巧，虽然远隔千里，仍将感受到真正做爱般的奇妙感受。其次对于调和人际关系也有极大的作用。不过这些方法必须做相当的训练，而且必须积蓄相当的能量，同时借助特殊的外力，发挥相当的功力，才能看到显著的效果。

天乐诗断：

	其 一
双修之术千万般，隔体神交妙更玄。	近在尺咫能交换，远离千里可盘桓。
如胶似漆气遥接，似密如糖神迹连。	岂祇永无孤独感，包君不作死枯禅。
	其 二
大道不离阴与阳，一偏之失恐望洋。	清双莫作苍糠辩，男女无须得失争。
双补双赢为要妙，独修独了不周详。	试观未牡雌鸡卵，安得雏儿羽翼长。
	其 三
莫笑男为孤老头，休讥女是寡耄姬。	原来铅汞随方有，自可灵苗到处收。
车站码头多艳质，会场剧院足风流。	只要学得神交法，虽不相逢会好逑。

第六节 编后语

我从历代祖师各家功法详参证明，同类阴阳，即夫妻双修阴阳之道，确是丹道修炼不可缺少之一环。不管从人道还是从天道说，都莫不如此，只是于世俗观念，不便直说，大都秘母言子，明修栈道，暗渡陈仓而已。吕祖《三字诀》中“说着丑，行着妙”六字究何义乎？古人所以一篇文中，常不免前后颠倒，矛盾百出，既否定之，又肯定之，往往不能自圆其说，使读者堕入五里雾中，无所适从，以至各走极端。笔者《吕祖〈指玄篇〉揭秘》一文即由是而发表也。乐将不断揭开千秋不解之谜，从作者原文原意，单刀直入地作正面详实之破译。如万古丹经王之《周易参同契》，举世修炼家同尊之《悟真篇》，修道者人人爱读之张三丰《无根树二十四首道情词》。直译直说，以还它古人立说之本来面目。

基于以上之原则，故作者对于清双修方面之论述，亦剥去千古以来高真欲说而没有直说之神秘面纱。着眼于生命科学，人体科学与性科学，重在博取众长，而且还要因人因地之制宜，分清修双修两组分述之。故《西派功法汇编》一文，以清修为主，其总纲为真传一句话：“心息依虚定动定”一语破的之旨。而《无派功理功法集萃篇》则错综复杂，各家兼重，清双并论，只要于人道丹道两方面中，能有一涓之得，即三教九流，旁蹊曲径，亦莫采用。基于生命科学原则，毫不讳言地平铺直叙，解开千古疑团，把古人作而不述一面，同样暴露在光天化日之下。从表象看，炼丹仅作为其中的章节或部分。而本篇所包含的内容，已远超“大江西派本门功法之外。而且也远超阴阳双修丹道的狭隘范畴，而牵扯到人道性欲的感情方面。

笔者的主观愿望，与一般修行者的不同之处，便是立足于通俗化、大众化；立足于普渡众生，投万人之不同所好，激发全人之修道兴趣。使天下之人，人人知道，人人懂法，有利人人之同修。要使红尘浊浪，变成清凉宝地、花天酒地，变成炼功道场。以人人本性之自然，融合于宇宙大道之自然，以及宇宙万物之千姿百态，都纳入修炼先天大道的造化大熔炉中。万姓本同一心，万邦应如一家；人间便是天国，东方即是西方，笔者”世界大同观，大同功法观，即从此之角度提出之。又何有尔诈我虞，穷凶极恶，寸土必争，寸权必夺，自相残杀为哉！

但求于百姓苍生有益，无执教派党派个我之心。五教何为哉！万邦孰分之。愿天下同归于一，三际无分彼此，一以贯之，无派而已矣！斯大同之雏型，消灾免劫之通途也。

本篇除丹道部分外，有关双修方面资料，中间涉及固精强肾，强身健体，性生活与丹道，性生活与健康等，由于牵涉面广，杂而不纯，故只能仅供参考，不能作为教材之用。吾愿有志斯道朋友，能同心同德，一起详究，理清头路，提出各自的见解或功法，使东南西北中，欧美亚非澳，千宗万派的各种双修功法，贯而通之，融为一体。创造出一个多功能、多频道、包含一切而融汇贯通的简易之法，以作为普世同修的共同典范，不亦美乎？

最后，我还不揣涸陋，愿意抛砖引玉，把前述那篇《三个阴阳纲要》及其合炼小方法推荐给大家，作为性命双修，清双合炼的敲门砖。通俗易学，人人可炼，清双咸宜，可以一试。是否有当，请大家一起参究，提出批评指正。

天乐诗断：

其 一

天人一理贯阴阳，离了阴阳道不昌。何必清双严界限。只于顺逆辨端详。
会三归一归黄道，遗百到千到黑乡。心息依虚定动定，不离一步到天堂。

其 二

中庸之道致中和，天地三才夫妇罗。作佛生人原一理，出生入死不二途。
都因说丑非行妙，只会顺行不逆流。此个玄机能识破，烟花寨里有丹头。

其 三

无根树与敲爻歌，都说烟花寨里修。未牡雌鸡难抱卵，无阳阴气没丹头。
《悟》云缺一无芳草，诗咏窈窕有好逑。儒佛仙医同道理，有情下种泪情收。

其 四

性学本同性命学，梵天亦是有情天。且观东土迦蓝佛，再究西方观喜禅。
下种有情因地果，不雄雌卵没雏全。单修天道无人道，那得神仙满世间。
无派功理功法集萃篇修订本暂告一段落

2000年7月20日