

1. 阴阳定义

阴阳的概念，是由正与反的两方面对比而生的。如光与暗，白天与黑夜，热与冷，男与女等。

而大自然阴与阳的变化，却是阴阳围绕着一个中心点作圆周运动形成的，这变化周而复始，重复又重复，而成为了大自然阴阳变化的一种规律。

阴与阳的概念，能贯通于一切事物中。当人们一睁开眼睛，就能看到周遭的事物，一闭上眼睛，就看不到周围的事物，看得到是因为有光，看不到是因为没有光。有了光，这世界就变得五彩缤纷，多姿多彩，精神百倍；没了光，这世界就变得沉寂没趣，了无生气，意志消沉。所以，白天的光是代表兴奋的、温暖的，是阳性的表现；而黑夜，则代表抑制的、冷静的，是阴性的表现。阳，代表太阳，天空，父亲，男性，刚正，光明，轻清，温暖，火炎，热情，兴奋，亢进，愉快，活动，外向，主动……等；阴，代表月亮，大地，母亲，女性，柔曲，黑暗，重浊，冰凉，水份，冷漠，抑制，衰退，悲哀，静止，内向，被动……等。

阴阳交替，是日、月与地球互动而生的规律。日代表了太阳，而月代表了太阴，日月运行而生的阴阳变化，在地球形成了节气的变化。阴阳的概念反映在天地时，则天为干阳，而地为坤阴。天地运行，则天之干阳与地之坤阴交合，而得后天八卦。后天八卦，天由干阳变离火，地由坤阴变坎水。

后天坎离，乃是先天乾坤之继体。先天乾坤运转，使乾坤二气得交媾，干失中阳，而坤失中阴，干变离，而坤变坎，先天失，而后天成。自此，天地由后天坎离主理，乃成阴中有阳，阳中有阴的关系。后天离卦主天，离在上为阳，却阳中有阴，轻清中雨洒甘露，润泽大地。后天坎卦主地，坎在下为阴，但阴中有阳，能于重浊中蒸发地气，惠及蓝天。天地间的阴阳往来，创造了一个适合生命存在的环境，自此，万物由此而生，又由此而亡，生亡不息，乃为轮回。

后天的离阳主天，后天的坎阴主地。因离中有阴，坎中有阳，所以，后天坎离的阴阳关系，乃是于对立中又相互深根，于消长中又互相转化，是矛盾中的对立，又是互根中的统一。若阴尽则阳亦不生，阳尽则阴亦不存，消长中却共同进退。

生命本身的存在，十分依赖外在大自然所创造的阴阳变化环境，也十分依赖体内阴阳的变化环境，若阴阳变化超出一定的范围，过于阳，或过于阴，生命就会变得十分脆弱，甚至中止。所以，生命必须在阴阳的变化中，求取一种动态平衡，以适合本身的存在。

人体中的阴阳，头部为先天干阳，心脏为后天离阳，所以，人的上半身为阳；膀胱以下为先天坤阴，下丹田为后天坎阴，所以，人的下半身为阴。人的背部，督脉之所在，乃肾之元阳运行的路线，所以，背为阳；人的腹部，任脉之所在，乃心之元阴运行的路线，所以，腹为阴。人的身体，向外为阳，向内为阴。人的五脏六腑，五脏为阴，六腑为阳。五脏之中，又以肝心为阳，肺肾为阴，脾为中性。以人对寒热的感觉，怕冷属阴，怕热属阳。以人的活动而言，沉默寡言、不喜活动属阴，多言喜语、外向活泼属阳。以患疾而言，病情加重属阴，病征减弱属阳。

2. 阴阳对立与互根

阴阳是对立的，是事物的两方面。这种对立现象尤以先天八卦的乾坤二卦，也即干阳与坤阴未交前最为突出，正如太阳与月亮、极刚与极柔一样，是一种纯阳与纯阴的关系。

待至乾坤相交，阴阳对立的关系由先天的纯粹对立，转而为后天的相对对立。也就是说，天地的卦象发生了变化，天之卦象由干卦转而为离卦，地之卦象由坤卦转而为坎卦，后天的坎离相交，而使后天的世界得以形成。

后天世界，阴中有阳，如地之坎卦，阳中有阴，如天之离卦，天地相对，坎离相对，阴阳的对立也是相对的。所以，后天世界刚与柔的关系，是刚中有柔，柔中有刚，而不是先天的那种极刚与极柔的关系。如以人来说，不管男女都同时兼具了两性的、刚柔的特质，如在男性的体内除了有男性荷尔蒙外，还存在着少量的女性荷尔蒙；而在女性的体内除了有女性荷尔蒙外，还存在着少量的男性荷尔蒙。荷尔蒙就是性激素，男性荷尔蒙即雄激素，女性荷尔蒙即雌激素。男性的特征，以刚为主，以柔为次；女性的特征，以柔为主，以刚为次；若主次不分，刚柔相当，则男女之间相互的吸引力就降低。这种在阴阳互根的关系中，以偏阳或偏阴而成的对立，就是后天世界式的阴阳对立的主要特征。

以人的血气来说，其后天的阴阳互根关系更是明显。除了一些特殊的外因和内因的影响外，一般情况下，气与血，同时进、同时退、同时止、同时增、同时减，以阳领阴，以气领血，以阴载阳，以血载气，互根的关系成了形影不离的关系，而不象先天阴阳关系的那种你来则我往、你往则我来，日月运转，阴阳相互交替的关系。

当后天世界形成后，其实先天的乾坤作用并未消失。先天乾坤相交而生后天坎离，就象父母交媾而生子女，父母还是存在的，只是家庭中又多了一对子女。但是父母与子女的关系，还是与先天世界和后天世界的关系不尽相同的。

日月运行于天地之外，那是先天乾坤在运转。阴阳交媾于天地之内，如天下雨和地气上升等，就是水火的交媾，那是后天坎离在运作。所谓盗天地之气，主要是指日月交替所产生的先天阴阳变化之气，那种气是无形的，不是太阳的光线，也不是月亮的光线，只有在静笃无念的情形下才能细心体会，特别是在凝神入气穴的时候，先天阴阳之变化就会现其踪。

地球自转一天所生的阴阳变化也属先天，但其力量不及月亮之晦望变化大。这种先天阴阳的交替规律，可以先天八卦图、月亮晦望图、十二消息图来表达，故古人常把先天八卦图与晦望图排在一起，作为修炼法身及金丹的先天火候图。后天坎离的运作规律，则以后天八卦图来表达，这后天八卦图其实就是炼丹的后天八卦火候图。金丹即法身的修炼，只有先天火候与后天火候的充分配合，才能成就。

如前所述，阴阳是对立的，又是相互依存的，没有阴就没有阳，没有阳就没有阴，阴与阳皆不能脱离对方而单独存在。只是，后天的阴阳存在形式除了相互对立和相互依存外，还是互根的。以后天的这种阴阳互根的方式而言，凡人是不会完美的，人的心性是好与坏、善与恶、刚与柔同时存在的，而且在一定条件下是可以互相转化的。修行的目的就是要性命双修，脱离阴阳，终止轮回，成就法身如来。

3. 阴阳消长与转化

阴阳的对立、依存、互根是其存在的形式。而在现实世界中，阴阳是在不断的运动中，处于互为消长、互为转化的变化之中，而在这变化之中，又充分地把这种阴阳的对立、依存和互根的特性表现出来。

大自然的阴阳消长有一定的规律，这种规律的变化呈顺时针的方向作圆周运动，这种圆周运动自阴至阳、自阳至阴不断循环，从而产生了阴消阳长、阳消阴长的变化规律。如地球自转和地球公转等所生的日夜和四季的阴阳变化，就是阴阳的消长。古人把一圆周的阴阳交替所成的变化分为十二份，把此称为十二消息，并以十二消息图把阴阳的变化具体图表化。

阴极则阳生，一阳生于子，经丑、寅、卯、辰而至巳，巳时阳极；阳极则阴生，一阴生于午，经未、申、酉、戌而至亥，亥时阴极。十二消息，解释先天阴阳的变化规律，这种规律是一个不断重复的圆周运动图。

在一定的条件下，阴阳是可以互相转化的。如一年季节的变化，阴尽阳生，阳尽阴生，而成春夏秋冬四季。又如流行性感冒，会从高热向发冷内寒的方向转化等。

即使血气在人体经络的循环中，也是由阴至阳，由阳至阴不断的循行中，如气从手三阴经交手三阳经，又自手三阳经交足三阳经，足三阳经又交足三阴经，最后足三阴经又交手三阴经，形成了一个阴尽阳升、阳尽阴生的循环规律。

人体中的阴阳变化只有在阴阳皆旺盛的情况下达到一种动态平衡，才能身心愉快，身体健康。如果在阴阳皆弱中求取动态平衡，还是会生病的，气弱则易引起气滞血瘀、经络不通而致病。过多的进食煎、炸、炒、烧、烤等上火的食物，不足的睡眠和不足的运动等，都是比较容易引致患病的原因。

二· 气的概念

谈到气，一般指的是身体的内气，此外还有空气和天地的阴阳二气。以下所谈到的气的概念，则是指人体的内气。

从阴阳的角度来说，内气是身体中阳的部份，几乎无处不在，而血与津液则是身体中阴的部份。这些身体中的气血与津液都以后天的形式共存共荣。所谓后天的形式，就是阴中有阳、阳中有阴、阴无阳不生、阳无阴不存、既互相制约、也互相促进的阴阳互根的关系。所以，当肾气产生作用时，元气是带着无形的真水运行的，而这真水也从未离开过元气。气功可以直接加强内气的功能，同时也间接地促进了血液的旺盛。气血，气血，是共存共荣的。

气与血，都是物质的。气虽无形，却也是由物质所构成的。气在人体所提供的是维持生命运作所需的能量，与血液共同调剂内脏、经络与身体各部份的正常生理功能。如果气与血的相辅关系出现不协调，则无论在生理、病理、甚至心理各方面都可能出现问題。所以，气功的锻炼就是加强

这种生命运作的能量，同时也尽量使阴阳的互助功能得到最大的发挥。

气功既然以练内气为主，当需明白内气的各种功能及特点，才能对练内气本身产生更大的兴趣，下面就讨论一下其功能及特点：

1. 气的推动功能

无论是元气、宗气、营气、卫气，都包括了在内气的范围内。练功练的是内气，全面加强身体各部位的功能。

气的功能是多方面的，由于气是能量，所以对身体的各功能起着主导性的作用。阴阳虽然同时存在，但在生命以及物质的运动中，阳首先起作用，然后阴才紧追其后起配合的作用。也就是说，首先加强气在身体各功能中的份量与作用，才能使血液的功能也得到更大的发挥。练气就是首先提升内气在体内的份量和功能，所以，它是符合在生命运动中，阳首先起作用的原则，这是气的推动作用，推动着气本身沿经络循环，推动着血液的生成与流动，推动着津液的代谢。当内气减弱时，身体的生长就会迟缓，各内脏、组织、器官、经络与人的大脑的协调功能就变弱，内气不能充分推动血液循环，不能充分发挥新陈代谢的作用，则血凝成瘀而滞于血脉中。而反过来血瘀也会减弱内气通经络、减弱内气功能的作用，在两者相互抑制而不是相互促进的情况下，疾病就容易产生、恶化，身体就提早出现衰退。

2. 气的温煦功能

气是一种能量，供给人体所需的大量的热量，使人的体温能维持在一个适当的温度。这样的恒温主要靠自身的阴阳调控功能调整的，适合人体自身的生存条件，高于它，则意味着阳过盛，会引起发烧、发炎、神志病等；低于它，则畏寒怕冷、四肢冰冷等。

练习气功，内气的增加则内气会自动循经络而行，自动的气冲病灶，把能量和热量带至需要的地方。当内气自动循经而行时，常常会感觉到一股像水般的暖流在流动。又或者，在意守丹田，及以意引气时，皆能体会到气是一股温暖的能量。所以，气能起到温煦身体的作用。

3. 气的防御功能

气的防御功能分两种，一是自身防御及对抗疾病的功能；二是练气到一定程度时，产生空劲对抗外来冲击的武术气功式的防御功能。

当人的元气充足时，气能抵御病菌及风寒于外，若一不小心，病邪入内而生病，则气又能促进免疫系统功能的发挥，使病患迅速得到痊愈。

练习五禽站桩功，使内气的功能在体内能迅速得到加强，能量充足促使身体对抵御外力撞击的能力大大提高，使四肢的韧带和肌肉的韧性提高而令关节不易扭伤。

4. 气的固摄功能

气能加强对内脏器官的固定作用，并能控制和调节血液的循环及津液的分泌与排泄。

如脾气虚，则容易引起出血症或流血不止的现象。

内气弱，则令固摄津液的功能失调，致多汗、盗汗、频尿、遗精等，或使内脏固定的功能减弱而引致下垂。

所以，内气足，可以防止流血不止，可以预防身体内大量的水份流失，可以防止胃下垂、肾下垂、子宫下垂等。

5. 气的代谢功能

气的代谢功能，主要是促成物质及能量在体内的转化，这些转化是把食物、饮水和空气的精华转化为体内所需的气能、血液、津液等，并把代谢后的残余物转化为粪便、尿液、汗液等从体内排出。

如果内气弱，气的代谢功能得不到充分的发挥，则身体吸收不到足够的营养，残余物又得不到正常的排泄，则成代谢障碍。

所以，旺盛的内气是保证正常的代谢和维护物质相互转化的关键，气功的修习则可迅速地、自然地使先天不足、后天失调的气虚情况得到加强，使气能、血液及津液间的互相转化功能维持正常。

6. 气的运动功能

气是一种能量，又能起到推动血液循环，防止津液代谢障碍的作用，那么，下面就讨论一下它的运动形式。

概括来说，气的运动形式分升、降、出、入四种。

而气的种类大致上又分三大类，一是空气，二是内气，三是大自然的阴阳二气。修习气功，同时会接触到这三大类的气。通过气功修习，把能量转化为自身的内气，加强身体的机能。把内气聚于下丹田，使之产生先天之真气，先天真气产生之后，真正的修炼才开始。所以，修习内气，不但使人体对大自然的适应度提高，治病强身提高本体质量，更是进入真正修炼的门坎。

气的升降出入，推动着人体的生理和心理功能的活动。气的升降出入不当，则会造成生理和心理功能的混乱，如气上升太过及不足，气下降太快或不足，气散太过不能内守，气聚不散等，皆是气机失调的现象。

气功修练，由于气的运动增加了人为的因素，所以，更必须要留意。当气上升太过聚于头部，则容易出偏，此为气逆，气冲头。当经常以意把病气排出涌泉外，则容易产生气脱现象。当气聚不散，则郁气成结。当气行受阻，停而不通，则成气滞。

人的意念，经过适当的练习是可以以意御气的。以意御气，人为的调整身体的阴阳功能，以达到生理及心理治疗的目的，也可以解决气偏的现象。

内气的另一运动形式是循经络而行，使血液也能畅通无阻而达到滋润全身的目的。

三· 气与血

气的功能在前一章已提到了，现在就讨论一下练气之后气对血液有哪些正面的帮助。

气属阳，主动力，主热能；血属阴，主滋养，主滋润。气与血的关系是相对的，正如阴与阳的关系一样，是对立中统一的一对。气旺则血旺，气弱则血虚，气行则血行，气滞则血瘀。所以，有谓“气乃血之帅”，“血乃气之母”，可见其关系是密不可分的。

1. 气乃血之帅

气对血起着三方面的作用，一是气能促成血液的生成；二是气能推动血液的运行；三是气能固摄血液不外溢于血管外。

（1）气之生血功能

血液的生成，主要从两方面转化而成，一是从精髓化生而成；二是从津液和营气转化而成。其转化，不管是从最初的食物和水份被转化为水谷之精华，或由水谷之精华转化为营气与津液，以致最终转化为血液，皆由内气推动有关脏腑的活动功能而成。

内气足，则促成血液生成的各脏腑功能亦旺盛，生成血液的能力亦会增强；内气不足，各脏腑的活动功能会变弱，则生成血液的能力亦会减弱。所以，气旺则血旺，而面色红润，青春常驻；气虚则血虚，而面色苍白，衰老也会提前到来。

气功的补血功能是练气在先，待脏腑的活动功能加强后，则自然补血于无形。内气越旺，则补血功效越显著，感觉也会越青春。

（2）气之行血功能

血液是靠内气的推动而循行的，所以，气行则血行，气住则血停，气虚则血行无力，气滞则容易导致血瘀。

气功的锻炼循序渐进，逐渐加大运动量，使内气变得旺盛，除了加强心气的推动力、肺气的敷布能力、增强肝气的疏泄能力外，还增加其它脏腑的功能，使血液流通顺利，使旧瘀化解。而实践证明，利用增强内气，推动血液循行，加强身体的代谢功能而达到活血化瘀、治疗风湿等，其效更胜药物，这方面以五禽站桩功的功效尤为突出。

（3）气之摄血功能

统摄血液，使之能正常地在血管内循行，而不会导致微细血管破裂而溢出体外是内气对血液的功能之一。

内气统摄血液的功能，主要是通过脾脏的正常功能运作而发挥的。所谓正常功能，就是脾脏的中气要保持旺盛，若脾气虚弱，则会导致出血，如皮下出血、大便带血、鼻出血以及子宫出血等。

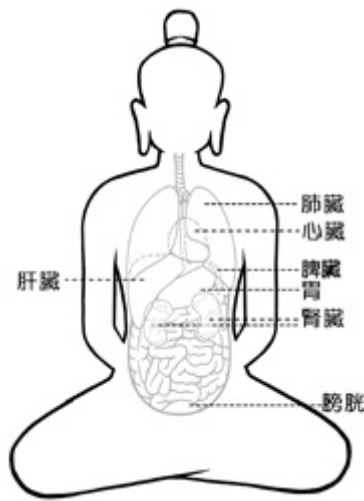
2. 血乃气之母

气能引导和推动血液的循行，故气乃血之帅。而血载着气，与气一起循行，并在内气生成的过程中，不断地提供营养物质，像母亲哺育婴儿一样，故血被称为气之母。

所以，气与血，其关系是相辅相成的，故血虚气亦虚，气虚血亦虚，血失气亦失，气失血亦失，这就是练习气功者的双重得益，既补血又益气，故练气者，面有华彩，健康活泼。

四 · 五脏

五脏即肾脏、肝脏、心脏、脾脏、肺脏。五脏分属五行，即肾水、肝木、心火、脾土、肺金。五行之中又各有阴阳，分别为肾水之阳一与阴六、肝木之阳三与阴八、心火之阳七与阴二，脾土之阳五与阴十、肺金之阳九与阴四。五行之间存在着相生、相克、相乘、相侮的关系。



气功的锻炼主要从练内气入手，到整体的阴阳调理，使五脏及五行的功能发挥于无形、加强于无形。

本节将讨论五脏与气的关系。

1. 心脏

心藏神，然此神并非有形之神，也不是清淨无为的元神，乃是主思维活动之识神。所以，一般所讲的心有两个定义，一是指有形的肉心，二是指主思维的心。有形的肉心主功能，无形的心主感觉和思维，不过，若肉心出现功能障碍，则会影响到正常的神志活动。所以，心脏的生理功能与识神的神志活动是密切相关的。

心属火，在功能的调节上，分为心阴与心阳两部分。心阴包括心脏本身，以及滋养它的水份、血液和其它物质结构；心阳包括本身的功能和热能，其功能是指心气。心脏的主要功能是主血脉、主汗液等。

心阳提供心脏动能与热能，维持心脏的正常搏动。心气足，则心脏搏动有力，把足够的血液及养份带到身体各部位。心气不足，则心脏的搏动无力，也会造成心血不足，而令心的功能减退。所以，心气与心血是相辅相成的。

心与舌、面部，是一表里关系，舌乃心之窍。如舌质红润、光华满面、精神旺盛，则心血及心气皆充盈；舌质泛白、面色无华，精神衰萎，则心血及心气皆不足。若失语、心闷等，则可能是心的气血功能因障碍已影响到神志的正常活动。

血与汗，皆为水所化生，同属于阴的部份，互相会转化，所以有血汗同源之说。汗液大量流失，使身体内的水份消耗过量，血的份量自然就大大减少。所以，当出汗过多时，必须及时补充水份，否则心的生理功能就会大大减弱。心血受损，则心气也会受损，因为阴阳是互根的，而人体对阴阳的反应自然更是敏感，对阴阳协调的要求更高，故古有大汗亡阳之说。

心之阴阳协调出现障碍，则失平衡。心阳过盛，则容易失眠，火炎生痰，甚至使神志活动变得异常。

修练气功，通过自然的方式能大大提高心气的份量，增强心脏的功能。心脏功能加强，心气旺，自然心血也旺，而流到全身的血液更多，各器官的营养更充沛，机能更旺盛，新陈代谢和免疫功能更强，身体抵御疾病的能力增加和精神则更旺盛。

2. 肺脏

肺属金，在功能的调节上，分为肺阴与肺阳两部分。肺阴主要指肺脏本身的物质结构；肺阳指本身的功能，即肺气。肺脏的主要功能是主全身气的功能、呼吸、气与水的宣发及肃降等。

肺的呼吸功能，是把大自然的清新空气，主要是氧气吸入体内，把体内的废气，也就是二氧化碳排出体外，使身体细胞有足够的氧分子，以维护细胞的正常活动及新陈代谢。如果缺氧，首当其

冲的受害者就是我们的大脑，大脑会因缺氧而降低其功能，使人的反应变得迟钝，更严重者，会使大脑的思维活动停顿而变成脑死，而成植物人。

同时肺也负担起主理全身之气的重责，这种责任，一是直接参与宗气的合成，二是专责全身气机的升降出入。肺吸入氧气后与体内的水谷精气结合，然后转化为宗气，这宗气反过来又成为肺部运动的主要动能，促进肺部的呼吸运动。宗气通过心脉的作用，流通于全身，提供动能与热能以维持身体各组织的正常生理活动。

气血在人体的流动必须时刻保持畅通，若流动过慢则随时会出现阻塞，气不通则成滞、成结，血不通则成瘀、成肿。肺部的功能是把积于上焦的水份向下疏通，把气向下调降。若水向下流通出现障碍，则会出现上部水肿、多痰等。若气向下肃降出现障碍，则出现喘气、咳嗽等。

肺与人体表皮与毛发关系密切，若肺气虚，则气不固表，毛管易开，除出虚汗外，也容易感受风寒。

肺与鼻是一表里关系，鼻是肺之窍，是气出入的通道。若伤风感冒所出现的嗅觉失灵、鼻塞、流涕等，就是因为肺气失利所致。

宗气失陷，则证明肺气不足。肺气弱，则说话声音细而无力。

气功的修练，首先是从调整呼吸入手，以意识加强呼吸的功能，使内气充足，气血旺盛，增加体内的免疫力以及体内之新陈代谢，提高体内阴阳之间的协调能力，从而促进健康。

3. 肾脏

肾属水，在功能的调节上，分为肾阴与肾阳两部分。肾阴包括肾脏本身，以及滋养它的水份、血液和其它物质结构；肾阳包括本身的功能和热能，其功能是指肾气，而命门火与肾阳基本相同。肾脏的主要功能是藏精、主开合、主纳气、主骨骼等。

肾位于腰部，脊柱的两旁，左右各一。

在性命双修中，肾的概念与有形的肾脏是不同的，它是后天八卦的坎宫，先天真火生起之处，也就是下丹田的位置，此肾是一空窍，至真意凝神于此才现；而心的概念也不是有形的心脏，而是后天八卦的离宫，是先天真水所生之处，而真水即真阴，与心脏的心阴……血的概念有天壤之别。

有形的肾脏，包含了肾阳与肾阴。

肾的精华，来自先天之父母。生命之始，始于先天真阴与先天真阳的交媾，然后一点中和之气入于其中乃开始孕育生命，此为三生万物之理。正如后天八卦是先天乾坤之继体一样，继体地位一定，则后天八卦已不属于先天，后天的阴阳关系乃成阴中有阳、阳中有阴的关系。人在出生之前，其命属先天；出生之后，先天转为后天。所以，人出生之后，肾阳与肾阴也全属后天，纯阳与纯阴皆已不复存在，只有通过修炼，先天之乾坤才会再现。

人的肾阴与肾阳在人的生长发育中有着重要的地位，肾气充盛，则身体健壮，生殖力旺盛；肾气不足，则人会提前衰老，生殖力弱。人的生命从开始到终结，就像大自然的四季一样，分四个阶段：第一阶段是春天，生命降临，开始成长，生命的活力也不断增长；第二阶段是夏天，生命的活力达到最高峰；第三阶段是秋天，生命的活力开始减退；第四阶段是冬天，生命的活力由衰退以至终结。每一阶段的时间基本上是相同的，如精力旺盛的阶段比较长，则人的衰老过程也会沿长；若精力旺盛的阶段比较短，则人也会比较快衰老，其关系就像四季一样。人的自然寿命应在一百二十岁左右，是与十二个月这个数字相应的，这个数字代表了四季循环的过程。也就是说，人在中年的时候，应该是精力最颠峰的时刻。但现代人的生活规律，从出生到终结常常是违反自然规律的，这是人不能尽天年的主要原因。

子时一阳生，生命的活力从子时生起，然后经卯、午、酉后，又复归于子。子的意义就是肾，一阳就是肾阳之气。所以，肾乃活力之本，生命之源。先天若不足，后天应迅速补够，使肾的功能恢复正常以至旺盛。

肾脏精华与水谷精华的关系，并不构成先天与后天的关系，因为它们全属后天。它们的关系只是互相依赖、互相转化的关系。所以，肾的功能减弱或病变，皆会影响其它脏腑的正常功能；如其它脏腑的功能减弱或病变，到最后也会影响到肾的功能正常。

肾有气化的功能，这功能主要使体内有濡养的水份保持在一定的范围内，以满足正常代谢的需要，同时又把多余的、经代谢后的浊液排出体外。如气化功能失调，则水液的代谢会紊乱，如存得多而排得少，则容易水肿；如排得多而存得少，则尿多、缺水。

肾有纳气的功能，纳就是接纳和收藏之意。肾气能帮助肺把气肃降，使肺部呼吸顺畅。

耳乃肾之窍，肾的精气旺盛则听觉灵敏，反之，则听力衰退。

肾与排泄系统关系密切，肾的阴阳不足，皆会引致小便及大便不正常。

肾又与骨骼的发育以及其强度有关，肾的精气不足，体骨软而无力、牙齿容易脱落。

肾的机能正常，则毛发色泽亮丽。肾的精血不足，则发色枯槁、头发稀疏以及早脱。

4. 肝脏

肝属木，在功能的调节上，分为肝阴与肝阳两部分。肝阴包括肝脏本身，以及滋养它的水份、血液和其它物质结构；肝阳包括本身的功能和热能，其功能是指肝气。肝脏的主要功能是疏泄、藏血。

五行相生乃木生火，若肝火旺盛，很容易也导致心火旺盛。人的识神是以心脏为其居所，居所阴阳有变则识神就会受其干扰而令到人的精神、感觉及情绪等等皆出现波动。所以，肝气主疏泄，疏泄不及则人会变得多愁善感、抑郁不快、胸胁胀闷等；若疏泄过度，则失眠多梦、亢进易怒、头胀、头痛、头晕等。

肝的疏泄失当，还会影响消化系统的吸收功能，甚或会出现腹水肿等。

肝主理血液的贮藏及调节，以供给身体各活动所需的血液。人在休息时，肝脏可以贮存超过全身血液的一半，由此可见，充分的休息可以使肝脏得到充分的营养及滋润，以防止肝阳上亢。

目乃肝之窍，眼睛的视觉功能主要靠肝血的濡养。如果肝阴不足，则视力模糊、严重者甚或夜盲；如果肝阳亢进，则眼睛红肿、眼痛等。

在修炼上，眼睛的作用是很重要。“机在目”，【阴符经】的提示不知又有多少人能理解。人出世后，由先天入于后天之中，除了目光外，身中没有一点纯阳，有人认为少男是纯阳体，那是一种美丽的误解。不过，少男正在成长期间，过了阴中生阳的阶段后，而于阳中生阳的阶段中修炼，则比较容易有成。凝神入穴，是把目光之光投于坎宫，以光摄阳，则元阳才出而应之，这就是“机在目”之意。另外法身成于天心，也是靠凝神天心才会大功告成。

肝与筋爪的关系也很密切，肝血充足，则指甲红润；肝血不足，则四肢麻木、手脚震颤等。肝火炽盛，则四肢易抽搐，出现紧闭牙关不语之症状。

气功的入静，会使大量的血液回流肝脏，使肝阳不易上亢，大大改善肝的质素以及其排毒免疫功能。

5. 脾脏

脾属土，在功能的调节上，分为脾阴与脾阳两部分。脾阴主要主脾脏本身及其相关的物质结构；脾阳包括本身的功能和热能，其功能是指脾气。脾脏的主要功能是运化水谷、统摄血液。

人在出生前，胚胎发育所需的动力与养分主要来自母体。及人出生后，饮食就成为了人体生命活动所需养分的主要来源，而饮食水谷的运化主要由脾脏担当，所以，有脾为后天之本之说。

脾脏运化水谷之功能，与胃的功能配合，经脾胃共同的消化后，营养的部分经脾吸收而运送全身以提供所需的养分。

所以，若脾气虚弱，水谷运化失衡，则会导致消化及吸收障碍，而出现消化不良及整体的营养不良。

脾的另一功能是统摄血液，统摄之意是使血液循血脉而行，而不会溢出血管外。如果脾气虚而不能统血，则会导致各种出血症。

口乃脾之窍，脾气旺盛，则口唇丰满，色泽红润。脾气虚弱，则食欲不振，口唇色弱。

脾主肌肉，脾的功能正常，则营养充沛，肌肉壮而有力；若脾的正常功能失衡，则营养不足，肌弱无力。

脾的中气旺盛，则固摄内脏而使其不下垂。

由此可见，保持脾脏旺盛的功能是非常重要的，否则后天之本一失则徒得盛名。而且脾脏只有脾阳虚，而没有脾阴虚。

气功内气的锻炼，通过意和气的锻炼，促进气血的循环，增加肠胃的蠕动，使消化腺的分泌及胃液的分泌增加，从而使消化的功能大大改善，促进了对营养的吸收，全面提升各脏腑的功能，使血气旺盛，经络畅通，效果自然，实是强身健体的有效辅助手段。

五· 经络

1. 经与络

经是经脉，络是络脉。经脉是主干，像一棵树的树干；络脉是经脉的分支，如从树干分出的旁支。所以，经脉与络脉的关系是非常紧密的。

经脉包括十二经脉以及奇经八脉。

络脉包括十五络脉、孙络、浮络。络脉主要的作用像一座桥梁，把表面两经脉联系起来。

经络是经脉与络脉的总称。经络是气血的主要运行路线，行走于经络的气称为经气，其作用是使气血畅通无阻，使全身上下及四肢百骸成为一个有机的整体。

(1) 十二经脉

十二经脉分属十二脏腑，各经以其所属脏腑的名称加上其阴阳属性而加以命名。

十二经脉，即手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经。十二经脉附属的部份称为十二经别、十二经筋、十二皮部。由此可见，十二经脉与脏腑的关系是非常密切的。

手三阴经分为手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经。

手三阳经分为手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经。

足三阴经分为足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。

足三阳经分为足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经。

十二经脉的交接有其自身的规律，这种交接使阴阳得以循环。如手三阴经交手三阳经，手三阳经交足三阳经，足三阳经交足三阴经，最后足三阴经又交手三阴经而成一个如环般的循环路线。

(2) 奇经八脉

奇经八脉，即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。这些脉因不直属脏腑，之间又无表里关系，与十二经脉不同，故曰“奇经”。

奇经八脉分布与循行于十二经脉之间，除了加强与十二经脉的关系外，也同时促进有关的血气循行而起到调节阴阳的作用。

若十二经脉中的经气过于充足时，奇经八脉则能储蓄这些经气，必要时又将其释出，以维持经气在机体中的一个稳定状态。

2. 任督二脉

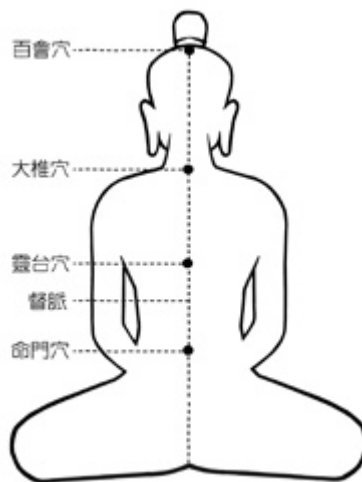
在气功的修练中，以奇经八脉中的任督二脉最为重要。乃至在法身的修炼阶段中，任督二脉再加上虚无的中脉，就是成就的大关键。

至于十二经脉和奇经八脉的其它脉，只须知道其存在就可以了，因为修炼与这些脉无关。

(1) 督脉

督脉，为阳脉，在其线路中多次与其它阳经交会，故它总督一身之阳，所以称为阳脉之海。

督脉的循行路线自小腹内起下行至会阴部，然后向后行于脊柱正中内，沿脊柱上行至颈后的风府穴，再自风府穴进入脑内沿后脑正中在线行至头顶，过头顶至前额中线下行过鼻、上唇而至龈交穴。

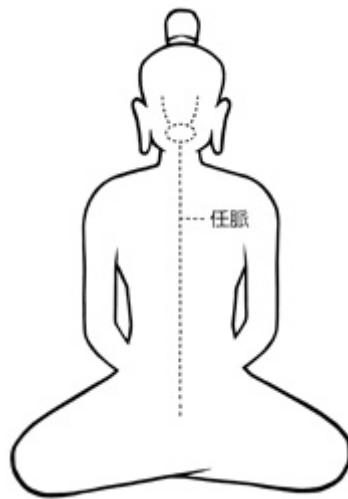


督脉对阳经有调节的作用。督脉可以治疗头痛、神志病、安神、精神失常、热症、腰背痛、遗精、阳痿、早泄等。

(2) 任脉

任脉，为阴脉，在其线路中多次与其它阴经交会，故它统领了一身之阴，所以称为阴脉之海。

任脉的循行路线自小腹内起下行至会阴部，然后向前行于会阴部表面，沿腹部正中在线行至胸部，过胸、咽喉而至下颌，环绕口唇后与龈交穴合而接于督脉。



任脉对阴经有调节的作用。任脉可以治疗咽喉疼痛、胸闷、腹痛、疝气、不育以及一些妇科病等。

任督二脉相连，形成了一个完整的阴阳循环系统，使全身上下的阴阳得到适当的调节。

六· 练气入门

内气的修习，首重能入静，排除杂念，专注于一境。但初学者，大脑思维特别活跃，一念未平，一念又起，念念相接，也不知什么时候思维能静下来。不过，修练的方法还是有的，有的从练习专注于一境着手，如专注于一字、一物、一音、一息、或某穴位等，练习久了，自然就能精神集中，摄万念而归一念了。有的则从练动功、练内气或站桩功入手，但求在较短的时间内令内气产生，则自然又能神气相抱了。神气相抱，则神安止虑，万念自然归一念矣。无论是何种方法，它的功效都是渐进的，所以，既练之，则心安之，多一分努力，则多一分成效。对于有经验的修练者，入静修空则是一件轻而易举的事。

以下将向初入门的修练者介绍一些最基本的入门知识。

1. 觅净室

练功前，先觅一清静不受干扰的地方，或房间。所谓清静，是没有太多杂音，没有突然其来的惊吓，没有蛇、虫、鼠、蚁、蚊子等干扰，没有不舒服的异味，不在当风处，空气要清新，不太热，也不太凉的地方。稍为算一下，其实要求也不少。而真正理想的地方，其实是在室内，所以，觅一静室，练功前先让室内空气清新，把电话关掉，上完厕所，换上松身舒服的衣服，则可随时准备练功。有需要者，则可放一些轻松柔和的音乐，作为松驰情绪之用。

2. 调身

身体的姿势分为坐式、站式、活动式、卧式四大类。坐式和站式一般以静止的动作为主，主要起习静、练意、练气的作用，其中又以站式的内气感觉较为强烈；活动式即动功，则以疏导气血，练习全身上下灵活的配合度，使身体变得柔软有韧性为主。动静交替练习，则能使身体的潜能得到更好的发挥，锻炼的效果也会更好。

在练坐功或站桩功前，最好先练动功，使身体上下血气流通，关节肌肉得到充分的营养和运动，而不易疲劳和扭伤，这样可以使坐功或站桩功的练气效果更好。

(1) 坐姿

坐姿一般分双盘、单盘和自然盘，另外还有坐椅式，而坐椅式又分靠椅背和不靠椅背。

练习内气以双盘、单盘和自然盘为主，如只是静坐或练内丹则可以选择坐椅式。

修习内气，无论选择双盘、单盘或自然盘都以自己的习惯和肌腱的承受压力程度为考虑，以自然不太紧张为原则。

盘坐时臀部下应放一软坐垫，使身体能中直而不会向前倾，然后全身放松，微微含胸拔背，轻轻提肛；双臂自然下垂，双手持定印于下丹田前，或右手握着左手护于下丹田，或两手握固紧贴两胁，或两手掌自然平放于两腿上皆可；头部中直，下巴微向内收，后颈略有被拉的感觉，舌抵上颚；两眼垂帘，微开一线，以保持警觉，不致昏沉欲睡。

意念微征在下丹田。意守丹田时，在一呼一吸中要有一松一弛的感觉，如丹田吸气时松，闭气于丹田时略紧，把气呼向丹田深处时松；吸气时丹田微微向外膨胀，闭气时丹田不动，呼气时则丹田向内慢慢收缩。闭气时间初时不用长，三、数秒即可，吸气及呼气时则可细、慢、长，在一松一弛之间，对内气的感觉就出来了。



双盘的坐式，是先将左脚放于右腿上，脚心向上，接着把右脚放于左脚上。



单盘的坐式，将右脚放于左脚，或将左脚放于右脚上皆可。



自然盘的坐式，双脚自然交叉，一内一外。

(2) 站姿

站桩的姿势，两脚与肩同宽，两足平行站立，两膝略屈，收胯，提肛，身体微后座，腰先直，然后略调为含胸拔背。头部中直，两眼微开一线，舌抵上腭，下巴内收，头顶上拉，使后颈有被拉的感觉。两臂自然下垂，手掌五指分开，掌心向下，手部与下丹田同高，置于两胁前方。意守及呼吸的方法与坐式相同。



站桩的两脚高度较低，锻炼的强度也比较大，气感则较强，强身治病效果也比较好。

(3) 动功

动功的要求，可参照动功一节，在动作的一来一往中，要一松一弛，这样效果才好。

3. 调息

姿势调整后，接下来就是调息，通过调息，然后才能使心慢慢静下来，最后才进入调心的阶段。

调息就是调整呼吸，使心情能静下来，使杂念能减少。

一息，即一呼一吸，把意识集中在一呼一吸上，是此法的特点。

此方法又分数息、听息、随意、以及数听兼俱的调息法。

(1) 数息

一呼一吸为一息、一次，默数呼吸从鼻端进出的次数，从一数到十，又从十数到百，反复进行。此其一。

其二，吸气时下丹田腹部膨胀，呼气时下丹田收缩，调息作用的效果明显，能使人快速地从呼吸中安静下来。

首先用腹部大大吸一口气，腹部膨胀，然后以下丹田为中心作快速的、短速的一呼一吸运动，快速呼气时，腹微向内收；快速吸气时，腹微向外张。一边快速呼吸，一边数数，一呼一吸为一次，数到一定数目，例如三十或五十时，则作一细长的呼气。呼气后，又大大地吸一口气，然后又从

头重复一遍，快速的呼吸及数数，不断重复此法，直至气平而念归一。

快而短的一收一张呼吸，使气进出鼻孔时产生声响，此时耳听其声，眼观丹田，意在腹部呼吸的数息上。

(2) 听息

初学者，其呼吸较粗，且有呼吸声。此时可用双耳集中精神听呼吸进出鼻端的声音。

(3) 随息

随息是把感觉集中在一吸一呼上，既不数数，也不听声。

数息、听息和随息练习久了，则可随时进入止息的状态，一种似有似无的、似守非守的、细慢长的呼吸状态。

4. 调心

经过调身、调息后，最后进入调心的阶段。

而调心则是把心念专注于一，万念归一后，再以心念也就是意识去主导内气的练习。接着的练习就是把心放下，进入身空、心空、念空的状态，所以，“一”是进入“零”的门坎，必须把一念调得非常专注，心就能御气了。如果心不能御气，那么气就会御心了，那是出偏的主因；进入气功态后，心虽然放空了，念虽然放空了，身虽然放空了，此刻心把权力下放给气，让气发挥其最大的作用，但是气的运行还是在真念的监督下进行的，这真念就是无心之心，无念之念。收功或出定时，真念就会转为有心之念，而对气起收摄的作用。

由此而知，意识的锻练是非常重要的，只要心对气起了关注，心念就必须有能力控制气的运行与收摄，否则，气就会不受心的控制，而造成气扰神的现象。所以，练气必须同时练心。

调心的要诀在于，要在头脑非常清醒的情况下，意识非常明确地把注意力集中在一点，范围越窄越好，眼睛看得清清楚楚，如在半睡未醒的情况下练习调心法，则效果不会好。意识明确的练习到熟练以后，则可把意识之一念化空，入于似有似无的阶段。

(1) 观字法

观字法，顾名思义，是把注意力集中在一个字或一组字上。首先，要选择一个简单的字，或一个有意义的字，又或者是一组简短的成语，一组有激励作用的、有暗示意义的或者有趣的简短词汇

等，然后闭上眼睛，视线内收，清清楚楚地把这些字观想在半空中。接着，这些字清楚地随吸气由半空中进入鼻中，沿中脉下行过中丹田入于下丹田。在观想字体下行时，清醒的意识就象一股动力，牵引着这些字体自上而下，清清楚楚，直至下丹田，最后随呼气把其压入下丹田的深处。

(2) 听音法

听音，即专注于一种声音，如念动佛菩萨的咒语、经典、或其它文字等，不管是开口念，或者是默念，也不管是看着经文念，或闭目而念，意识都需集中在这些音节上，意识集中，则别的念头不易生起，而能收到专注的效果。

另外，也可选择专注聆听音乐带或其它有趣的录音带的方式作为练习。

(3) 观物法

观一物或一境，其法基本相同，注意力集中在周围环境的一件物体上或一境观上，如蜡烛、图案、花朵、树木、草地、远山、灯塔、大海、天空等，这种训练比较适合想象力不够丰富，需要实物作为集中注意力的目标的练习者。大自然的境物，提供了一个令人神经松弛的环境，有利练功。

(4) 观想法

观想法，即凭印象与记忆把图像、境物、人物等观于空中，令意识集中在这些图像上而达到专一的目的。如火旺头痛，则观想下雨、海洋、河流、瀑布、蓝色、绿色、月亮等，如体虚冰冷，则观想火焰、太阳、红色等。

(5) 穴位法

穴位法，是把注意力集中在身体的某一穴位、丹田或身体的某部份，甚至以意领气循经络行走也包括在内。

穴位法所意守的部位都是有其特定的意义和作用的，如下丹田是练气和藏气的地方，命门穴则补命门火衰，涌泉穴则可滋阴降火降血压，足三里可治脾胃虚弱等，所以，意守穴位，既可使意识集中，又能起到练气治病的功用，一举多得。

以下丹田作为意守的穴位时，同时以下丹田作一呼一吸的运动，吸气时，小腹微胀，全身放松，尽量慢慢地吸气，呼气时，小腹微收，尽量慢慢地呼气，呼与吸，都尽可能的做到最细、最慢、最长。

以上的几种方法只是进入似有似无的空性状态、或入于气功态、或进入定境、又或是阴阳气血调

节的一种手段。

调身、调息、调心三者已比较熟习后，则可以随时皆能快速入于定境。在呼吸与意识进入越来越细致的时候，由细致入于更细致的过程中，可使用上下齿轻轻相叩、相互敲打的方式，配合意念把身上有不适感的地方放松、化空，由上而下，直至全身上下任何地方皆没不适感觉为止，然后再把意念化空，入于气功态及忘我的境界。

5. 时辰

大自然的阴阳循环有其一定的规律，如天地的阴阳循环为一年，其中的变化称为四季；日月的阴阳循环为一月，也即三十日，其中月亮所显的特征是月缺、月圆以及上下弦平；人的阴阳循环与地球自转一周相应为一日，即十二时辰，或曰二十四小时，其特式就是日出而作，日入而息；法身及金丹修炼的阴阳循环为一周天，或曰八刻，其特点是阳中炼阳更盛，阴中炼阳以结丹。

练内气，可以选择在六阳时练，也可选择在子午卯酉四时辰练，但前提是不应违反人体自然的阴阳循环规律。练气的目的自然是气为我用，按照大自然阴阳变化的规律练功，也自然是盗天地之气为我用也。但违反人体自身的阴阳变化规律练功，则我气不为我用也，所以，逆自身的规律练功，自然会适得其反。

人体的阴阳循环顺从一天的日出而作、日入而息的规律，白天大自然阳气旺盛，阳光普照，充满生气，是人们工作及运动的好时机；晚上大自然阴气旺盛，万物趋静，是休息及停止运动的时候，而晚上十一时至凌晨二时又是人体最需要休息及新陈代谢最关健的时刻。所以，人是必须早睡早起以顺从自然与自身的作息规律，晚上十时左右休息是比较可取的，而睡前大脑不应该再接触能令大脑细胞兴奋、或者能刺激人的情绪激动的各类活动，因为休息时大脑也应顺从晚上是安静的自然规律，只有顺从动静的规律，才能得到最高品质的睡眠。有鉴于此，睡前练动功和气功是不合适的，而只是静坐调神养阴使情绪安静则是合适的，而且能获得高品质的睡眠。所以，子时练气是不合适的，更不应该被提倡。除此之外，则可以有空就练功，练完功后必须做好收气的工作。

练内气，如果时间许可，则最好于六阳时练气，于六阴时静坐滋阴养血降火，练气是动，养血需静，动静配合，阴阳平衡，水火相济，顺从自然规律练功，自然事半功倍。

6. 气感

(1) 十六触

练习气功一段时间，就会出现对内气的感觉。以练习五禽站桩功而言，对一个初接触气功的人来说，每天练习两次，每次一小时左右，约一个月左右，就会发现体内会有一股像水一样的暖流在流动，从某一部位流向另一部位，或顺着某一经络在流动；有时感觉臀部无缘无故的“湿”了一片，

用手一摸，却是干的；有时关节会有被一股暖流包着的、很舒服的感觉，或肝脏突然出现一股暖流在滋润和按摩肝脏的舒服感觉，这些就是内气的感觉。

练习内气，除了会有温暖的气感外，还有冷、痒、痛、轻、重、涩、滑、热、凉、掉、猗、浮、沉、坚、软等感觉，这些感觉总共有十六种之多，古称十六触。其实内气的感觉不止十六种，如气行中脉时，就会有麻、光、快感等的感觉，麻与痒麻不同，这种麻带有电的感觉，中间夹有欲仙欲死的感觉，在兴奋的快乐中又带几分不忍离去的心情，总之是一种十分难以形容的感觉；当气从中脉至顶，大脑细胞被激活时，却又变成了在空中带兴奋，开心而又没烦恼的感觉；从中脉带出的还有悲的感觉，悲众生不懂平等观，悲众生不知因果乱造业和拚了命般的损人利己。

其实这些感觉有些是初期的感觉，有些是气功态中的感觉，有些是收功后的感觉，有些则是修练功力深浅的感觉，还有些是开悟的觉受。多数是局部的感觉，少数是全身的感觉，极少数是从深层意识中焕发出来的感觉。而最常见的是痒触、轻触、暖触、松触、紧触、重触、浮触、冷触等。

这十六触，是练内气才有的，当开始炼法身后，这些感觉慢慢就会消失，最后只剩下暖触、坚固触和光传导时的极轻征的电触等极少数的感觉。

(2) 气冲病灶

气冲病灶，就是内气比较充足时，内气自动循经络去冲击病灶，气冲病灶的过程是一种治疗的过程、活血化瘀的过程。

以五禽站桩功而言，每天锻炼两次，每次一小时左右，二个月左右就会出现气冲病灶的情形，以前受外伤、被打伤的旧瘀沉积于内，则会在受到内气冲击后，旧患部会出现痛的感觉，其瘀渐散，而其形则会现于体表；而内脏有病者，受气冲击后，病灶也会有痛的感觉。

气冲病灶，最初的痛楚会较强烈，其痛楚的形式有多种，如针般的刺痛、剧痛、胀痛、隐痛、阵痛等，病情减轻后，病灶的感觉会变为有胀与不舒服的感觉，或者有灼热的感觉，最后不舒服的感觉会消失，而这则是接近痊愈或已经痊愈了。

出现气冲病灶，证明内气治病的疗效已明显出现，此时必须保持练功，使内气充足和内气不断得到加强，令健康能快速复原。治病的效果以站桩功最为明显，病症消失后，当健康的状况明显改善后，可改为每天练一次，或可改练五禽坐功，作保健用。若以强身健体而言，还是以五禽站桩功为首选，虽然练时辛苦一点，以其效果，尤甚于人参鹿茸也，是不可多得的天然大补品。

(3) 内气偏差

练气出现偏差，可以证明两件事，一是练气已出现了效果，因为没有内气是不会出偏的，所以这是一件值得高兴的事，即努力已现效果；二是说明还未能掌握内气的特性，没有在心御气方面下足功夫，和没有在收功方面下功夫或收功做得不彻底。

说得比较明白一点，气功中的内气，是阳中带阴的气，这是后天的气，是由阴阳互根的定律所决定的，一般出偏的原因正是由这阳中有阴的气造成的。这些阳中有阴的内气，必须时刻需要在体内流通，聚于上丹田则会气扰元神，聚于中丹田则会气扰识神，聚于膀胱部或内脏则多感不适，只有藏于下丹田或散于体表及四肢才不会出事，总之疏通才能阴阳潜平。内气藏于下丹田，则会转化为肾的元气，肾气即丹田火，也称元阳，也就是先天之真阳，先天之真火。运先天之真阳于任督二脉，气过上丹田则会令人开心、快乐、神安，气过中丹田也不会出偏，以真阳达于病灶则可治病，这都是因为其是先天真气之故。及致炼法身及金丹，三元合一化为淨白光，炼其淨光使之成五色光，再炼之则成金光，这些光都是先于先天真阳的，入此境界，不但十六触会消失，更能永绝于一切偏差。所以，偏差是因对内气掌握不好所造成的，更因期望在内气中追求高境界造成的。其实，内气只是修炼的基础，是必须经过的阶段，只要摸清它的脾气，才不会被其挡于修炼的大门之外。

练内气所出现的偏差，大致分以下几种：

* 环境因素

练功的首要条件，是选择一个温度适中、无异味、光线柔和的淨室。过高的温度、当风、冒雨、突如其来的巨响和惊吓等，皆会对练功造成困扰和出偏。

如温度过高本身就会引致头部不适和容易中暑，出太多的汗和精神不能集中，汗太多则易感受风寒。

当风和冒雨也易感受风寒，因为练功时毛管是张开的。

至于突如其来的巨响和惊吓，除了心慌外，会造成内气散乱及内气不易归元。

* 情绪因素

怒时练功，注意力不能集中，气机会乱，而使气机逆转，若强行练功则使内气聚于头部而生不适感。

情绪不稳时练功，内气会助长此不稳的情绪，而致发生情绪激动、神智恍惚的情形，所以此时最好休息。

太内向、太脆弱的悲观者，一遇到气冲病灶或一些内气症状时，往往会向坏的方向胡思乱想，以致出现更悲观的情绪而影响正常的工作及练功，使人变得忧郁。

有精神异常、精神病者等，主观意识的控制力差，一有不适则不能及时纠正及收偏，易造成内气运行不止，以及收功效果不理想等。

* 功法因素

同时练多种功法,造成内气运行没有规律以致成冲突。一般内气运行的规律与阳升阴降是一致的,即练功时升,接近收功时降。

选错功法,或意守部位不对,如高血压者闭长气、作深呼吸、意守上部,或练阳气过盛及血气流动太刚猛的功法皆会使病情加重。

身体太弱者选择强度太大功法、运动过量、心脏不能负荷快速的血流及扩张而出现上气不接下气、气短、头量及暂时性的虚弱反应。

意识御气的能力训练未足够,却执意诱发自发动功,过急追求治病效果,结果造成气动不止,不能及时收功,能量消耗过巨反造成虚弱气散、意志转弱及气冲头等反效果。

有些功法,内气的产生较强,而练者只追求气感,忽略对收气的练习,或根本未收功而造成偏差,违反练完功后必须回复平静的原则。

选择功法应由运动量小入手,身体适应后才慢慢加大运动量,练后重视收功,才能减少不必要的气偏烦恼。

* 功利因素

过份追求效果,违反顺其自然不作追求之旨。

入于幻觉、幻境,执着于境自觉功高而不能自拔者。

追求大动,急于治病以致体力过分消耗。

同一姿势坚持过久,追求功力,以致产生疼痛、气聚一方,甚至使肌肉及韧带受伤。

另外,选择子时练功,内气涌现,造成兴奋而难以成眠,又或造成睡眠质量不佳,都会令偏差出现。

* 呼吸因素

初学者,一开始就追求深、细、长,而出现心闷、心慌、气乱,这是身体的各方面暂时还跟不上意识的要求,心脏也未能适应这种调整所致。所以,练气、练意、练息皆有一个渐进的过程,身体对内气的增加也有一个适应的过程,意识对内气的掌控也有一个过程,心脏的收缩由快至慢、由弱而强都有一个调适的过程。过急追求功力,这些互相适应及调控的机制就会失灵。

* 内气因素

练完内气未收功或收功不足。

漏气，平时经常用意识把病气外排，致使元气随病气同时漏失，这种漏失变成了习惯性流失，而使肾气衰弱，得反效果。内气的通经络及气冲病灶都是通过气的特性自动在体内调整的，身体内治病的机制也是通过自身的免疫力提高以及自身的新陈代谢加强而发挥作用的，所以，没有必要使用把病气外排的方法。

内气聚于上丹田不散，造成气扰元神，所以易得神志病，也易诱发潜在的精神病。内气聚于中丹田不散，则成气扰识神，精神不能集中，心慌心闷，胡思乱想，杂念不止，难以入静等。内气聚于膀胱及会阴部，则造成腹气鼓胀、大小二便频频而量极少的恼人困扰。

气冲病灶后，或平时不练功而因内气造成不适感时，均需及时收气。

要避免内气出偏，首先要做好收功的工作。初学者，在开始练气功的同时，就必须同时学习收气的方法，每次练完功后，即使没有气感，也必须做好收功。这样的一路练下来，至内气较强时也不会有偏差出现。平常若内气流动，滞于身体某部位而引起不适感，应立即补做收功法，则不适感立除，除此，充足的睡眠也可减少出偏的机会。详细的收功法，请参巧收功法一节。

收功法除了排打法外，更多的是把气藏于下丹田。

气藏下丹田，要注意自己对气的感觉。因每人对下丹田的准确位置定位不尽相同，又或者用意引气时，气会偏离准确的位置。若气存于丹田较下方的位置，则会引起频尿、频如厕，但去厕所后却又发现其量很少，不去又难忍又觉腹胀的现象，这是因为气藏得太低，气刺激到膀胱和直肠附近部份肌肉产生收缩所致。有此现象时，应把气藏得高些，或提肛，以意念把气从会阴部向上引回丹田处，再用意念把气旋入下丹田，把气藏于丹田，则可免除这些烦恼。

若遇气冲头、火气大等，除收功法外，也可意守涌泉，则气自会向下流通。

若气滞于身体某部份，或气冲病灶引起疼痛不适，则可用意念把气自该部位的上方流经不适的部位后，把气引向下方，这样可以把滞留的气疏散，则不适感或痛感自会消除。除此，也可用手掌自不适感部位的上方，经该部位，一直排打至下方，气被打散后，不适感也会消除。

若内气乱窜不止，则可意守涌泉穴，或多休息，如有足够的睡眠等，则此种不适将会大大改善。

最后，若练内气出现阳气盛的情形时，如火炎上、肝火旺、头部不舒服、双目灼热、喉咙痛等，则于傍晚或睡前静坐调阴降火，静坐时若意守下丹田的降火功效不明显时，则可改意守会阴穴或涌泉穴。

七· 内气功法

1. 动功

此动功一般作为热身功用，在练五禽功前修练，也可于平时单独练习，使四肢及全身上下肌肉得到舒展，而变得柔韧，气血畅通，心身愉快，而不易扭伤，是一套比较理想的动功。



图一

起式，全身放松，双脚站立距离与肩同宽，双脚平行，略弯曲。双手重迭于下丹田小腹前，掌心向上，左手在下，右手在上。身直，略含胸拔背。



图二

慢慢吸气，意念在下丹田，小腹随吸气而微胀，同时，双手掌分开，指尖相对，双手掌抱气向上。



图三

双手在胸前抱气向上，至头顶翻掌，掌心向上，此时，双脚伸直用力向下撑，双手及头用力向上顶，把身体拉开，并略闭气于下丹田。闭气时，头部向上仰，至紧偃后脑，然后头部向下望，紧拉后颈，来回三次。



图四

变掌为握拳，拳心向前，握拳双手引领身体向上拉，双脚同时仍向下撑，此时全身上下略呈紧张状态，略闭气于下丹田数秒左右。



图五

呼气时，腹向内收，全身由紧张状态放松，同时双手由拳变掌，五指分开，双手向身体旁边舒展，及向下沿动至呈大鹏展翅状。



图六

然后，双手从大鹏展翅状继续向胸前慢慢移动，使双手靠拢交叉于胸前。双腿同时由伸直变为微曲，全身上下十分自然轻松。



图七

保持图六姿势，双脚不动，由腰带动上半身向左转 90 度。



图八

将交叉在胸前的双手向手臂的两旁慢慢撑开，直至两手伸直，手掌五指分开，手掌直立，掌心向外，指尖向上，手掌用力带动全身撑开，同时双腿由曲变直用力向下撑。手撑开后，头部向左慢慢转动，视线落于左手掌中指上，然后头部慢慢由左向右转动，视线落于右手掌中指上，来回共三次。



图九

由图八至图九，手由掌而变握拳，拳心向下，双臂用力向外伸，同时头部用力向上顶，双脚用力向下撑，用力时略为闭气。



图十

呼气时，全身放松，双腿由直而变微曲，手由握拳而变为掌，五指分开，呈大鹏展翅状后，双手向前方内收并交叉于胸前。



图十一

由图十至图十一，双脚不动，由腰带动上半身由左向右转，共 **180** 度。



图十二

双手向两边撑开，掌心向外，五指向上，如图所示。头部向右转动，视线落于右手中指上，然后头部由右向左转 **180** 度，视线落于左手中指上，如此，来回共三次。当双手用力向两边撑开时，双脚由曲而直，并用力下撑，同时略为闭气。



图十三

然后手由掌变握拳，并用力向外伸，拳心向下，同时头部用力向上顶，双脚用力向下撑，用力时略为闭气。



图十四

呼气时，全身放松，双腿由直而变微曲，手由握拳而转为掌，五指分开，呈大鹏展翅状后，双手向前方内收并交叉于胸前。



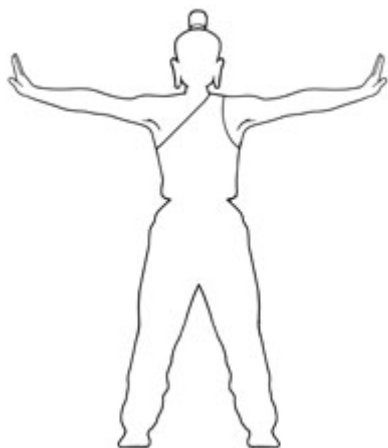
图十五

接着，双脚不动，由腰带动上半身由右向左转 90 度，视线与脚尖同一方向，身体正直，双手交叉于胸前。



图十六

双手由交叉向两边慢慢伸展，掌心向内，五指朝上。



图十七

由图十六至图十七，双手由平行直立转反掌并用力向两边撑开，掌心向外，五指朝上。同时，双脚由曲而直，并用力下撑，头用力上顶，用力时闭气于下丹田三、五秒。此时头部慢慢向左移，目视左手掌七中指，后头部向右转动，目视右手掌中指，如此来回三次。



图十八

姿势不变，双手由掌而变拳，拳心向下，握拳用力向两边尽量伸展，同时头向上顶，双脚向下撑，用力时略闭气，头部中正，目视前方。



图十九

由图十八至图十九，双手由拳变掌，动作转为大鹏展翅状，同时双脚由直而转为微曲，全身轻松自然。



图廿

由图十九至图廿，双手从大鹏展翅状继续向胸前慢慢移动，肘部下沉，使双手靠拢交叉于胸前。



图廿一

交叉的双手慢慢向两边分开至与肩宽，掌心向内，五指向上，双手直立。



图廿二

与肩同宽的双手，由平行直立然后反掌向前推出，掌心向前，五指向上，用力前推，同时双脚由曲而直，用力下撑，并闭气三、五秒，同时头部向左转 360 度，连续三次，接着头部向右转 360 度，也作三次。



图廿三

由图廿二至图廿三，双手由掌转为握拳，用力前推，同时头向上顶，双脚用力下撑，全身拉开。



图廿四

由图廿三的握拳而变掌，手肘下沉，双手向内收，在胸前成交叉状，掌心向内，五指向上，双脚微曲，全身放松。



图廿五

交叉的双手慢慢向两边分开至与肩宽，双手平行。



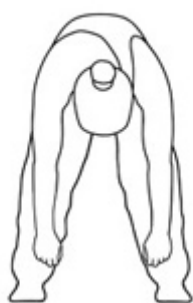
图廿六

由图廿五的双手平行，然后变反掌向下。



图廿七

双手反掌向下于胸前，然后由腰带动慢慢弯腰，双手伸直向下作最大程度沿伸，双脚由微曲而直，同时略为闭气。



图廿八

双手由掌变拳，拳心向内，身体由腰带动继续作最大程度的向下弯曲，脚用力向下撑，并略为闭气。



图廿九

双手由拳变掌，靠拢并成交叉状，此时全身由紧张放松。



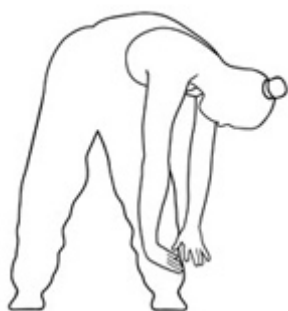
图三十

全身放松后，保持双手交叉的动作，然后由腰带动，慢慢令腰向上伸直，全身放松，双脚由直而微曲。



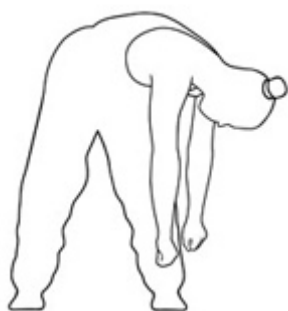
图三十一

由图三十至图三十一，下肢不动，由腰带动上半身向左移动约 45 度左右。



图三十二

然后反掌向下，以腰带动上半身弯腰向下，双手尽量作最大程度的向左脚前方下沿伸，弯腰向下时略为闭气，双脚由曲而直。



图三十三

双手由掌变握拳，拳心内向左脚，继续向下作最大程度的伸展，同时略闭气。



图三十四

然后双手由握拳变掌，双掌心向上交叉重迭。



图三十五

接着由腰带动上半身向上，直至腰部伸直，全身自然放松，手交叉的动作不变，双脚由直而变微曲。



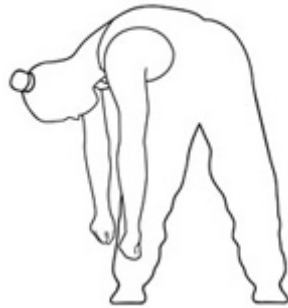
图三十六

下肢不动，上半身由腰带动由左向右转约 90 度左右。



图三十七

然后反掌向下，以腰带动上半身弯腰向下，双手尽量作最大程度的向右脚前方下沿伸，弯腰向下时略闭气，双脚由曲而直。



图三十八

双手由掌变握拳，拳心内向右脚，继续向下作最大程度的伸展，同时略闭气。



图三十九

然后双手由握拳变掌，双手掌心向上交叉重叠，双肘自然下垂。



图四十

接着由腰带动上半身向上，直至腰部伸直，全身自然放松，双脚微曲。



图四十一

下肢不动，上半身由腰带动向左转约 45 度，视线与双脚尖为同一方向，然后转左手掌在下，右手掌在上，掌心向上重迭为定印状。此即为收功。意念轻轻在下丹田。

以上为全套动功，最好于起床后，或练五禽站桩功前修习三次。第一次练习时用力要轻，动作要慢，无论转颈、转身、弯腰动作均要轻缓，待血气流通后，则可于第二、第三次练习时逐渐加大力度，僵硬的身躯自然会变得柔韧、有力、舒服，而不易扭伤，血气畅通，带动经脉畅通，精神充沛。练习三次，时间若十五分钟左右，早晚可练。

2. 五禽站桩功

五禽站桩功，是一套强烈的内气修习功法。其法简单，只有五个动作，五个动作皆取自五禽，故名五禽功。五禽者，即虎、鹰、猴、鹿、熊。前人在效法自然的时候，取像五禽之形，结合人体督脉上的三关以及阴阳调节的机理，而编演了这一套功法，据闻此功的创始人为清朝大内的一名御医。

五禽站桩功，外形似静功，然内在的血气流动却比较强烈。站桩的动作调节得越低，则血气流动越强烈，强身治病的效果越明显，但站桩时的感觉也比较辛苦。练完功休息后，对身体内气增加的感觉也较强烈。一般情况下，手足冰冷、阴阳俱虚者，早晚各练功一次，每次约一小时左右，二个星期内，手足会变暖。六星期左右，气色会转旺。二至三个月左右则会出现气冲病灶的情形，一些远年瘀积、内伤旧患，以及其它疾病、皮肤病等皆会得到明显改善，以及逐渐痊愈，并能快速改善肝脏的排毒及免疫功能。但如果毛细血管壁比较脆弱者，或高血压者，则应该把站桩的动作调得高些，以及意守涌泉穴。

五禽站桩功，其本身已有阴阳调节的机理在内，除了睡觉前外，其它时辰皆可练习，不必太强调站桩面对的方向，方寸之地即可练习。收功后，必须立即把汗水抹去，最好把湿的内衣换去，不要立即洗澡，而要穿衣保暖和不应立刻饮冷冻的饮料，以避免感受风寒而着凉。

位于人体督脉上的三关，即尾闾关、夹脊关、大椎关（或玉枕关）与任督二脉气的流通关系密切。而人体头部的百会穴和会阴穴（或涌泉穴）却是与先天八卦的乾坤二卦相应的。人体督脉上命门穴所生的命门火，却又是与身中肾阳是一致的。

五禽站桩功，取像虎桩与命门穴配合，鹰桩与夹脊关上方的灵台穴配合，猴桩与上关的大椎穴配合，鹿桩与干顶的百会穴配合，熊桩与坤土的涌泉穴配合，再加上意念的调整，而使气的增强和阴阳的调节均能达到理想的效果。

据医典记载：

命门穴，位于督脉上的第二腰椎棘突上，督脉的两旁为足太阳膀胱经。所以，命门穴旁的穴位有肾俞、三焦俞、气海俞，其上有悬枢，其下有腰阳关。当意守命门穴时，旺盛的气血也使周围的穴道功能加强。

命门穴，主命门火，也即肾阳，主治因命门火衰而引致的阳萎、遗精、腹泻、腰痛等。

肾俞穴，主治因命门火衰引起的阳萎、遗精、遗尿、耳鸣、目眩、腰痛、水肿等。

三焦俞穴，主治腹胀、腹泻、水肿、腰痛等。

气海俞穴，主治腹胀、腰痛、痔漏等。

悬枢穴，主治腹泻、腰腹痛等。

腰阳关穴，主治阳萎、遗精、腰痛、下肢痿痹等。

灵台穴，位于督脉上的第六胸椎棘突下，两旁为足太阳膀胱经。灵台穴两旁的穴位有心俞、督俞、膈俞，其上下有神道、至阳等，意守该穴，周围的穴位功能也同时能得到加强。

灵台穴，主治气喘、咳嗽、疔疮、背痛等。

心俞穴，能安神、散瘀，主治心痛、梦遗、癫痫、失眠、吐血、咳嗽、健忘等。

督俞穴，主治心痛、心闷、气喘等。

膈俞穴，主治气喘，咳嗽、呕吐、盗汗等。

神道穴，主治心悸、健忘、咳嗽、背痛等。

至阳穴，主治胸胁胀、黄疸、哮喘、背痛等。

大椎穴，位于督脉上的第七颈椎棘突下。手三阳经、足三阳经再加上督脉，七条阳脉皆交会于大椎穴，故大椎穴退热效果显著。大椎穴下有陶道穴。

大椎穴，主治热病、骨蒸盗汗、头痛、咳嗽、气喘、疟疾等。

陶道穴，主治热病、头痛、疟疾等。

百会穴，位于后发际沿正中线直上七寸处，为督脉与足太阳膀胱经、足少阳胆经、足少阳三焦经以及足厥阴肝经五脉的交会处，具有提举一身之气的效果。百会穴前后有后顶穴及前顶穴。

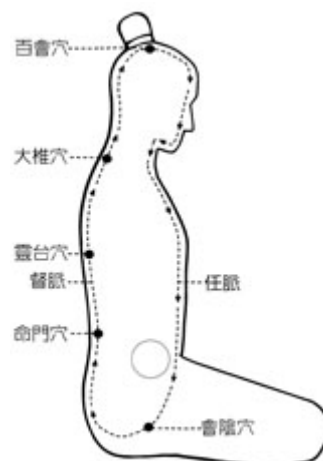
百会穴，能升阳气、平肝熄风，主治癫狂、中风失语、眩晕、头痛等。

后顶穴，主治癫狂病、眩晕、头痛等。

前顶穴，主治癫痫、眩晕、头痛等。

涌泉穴，位于足底板前三分之一的凹陷处。其穴能滋阴降火，主治癫狂、昏厥、头昏、头痛、目眩、咽喉肿痛、热病等。

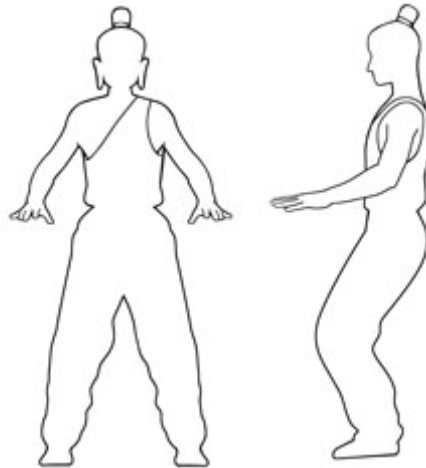
功法中的五个主穴位功用各不同，而最主要的是从命门穴开始，到灵台穴，大椎穴及百会穴是代表子时起阳火、进阳火及阳盛极的阶段；从百会穴到涌泉穴，则是退阴符的阶段。所以，一套功法中，必须五个动作按次序完成，而且每个动作的修练时间大致上要均等，做完一套功法后，若意犹未尽，可重复一次。不提倡把动作拆散来练，也不提倡把练某个动作的时间加长。



站桩功法：

（1）虎桩

如图，全身放松，自然站立，双脚平行与肩同宽，上半身保持中直，含胸拔背，头部直，下巴略向内收。双肘自然下垂，五指张开放松，双手置于两胁间的前方，与丹田同高。



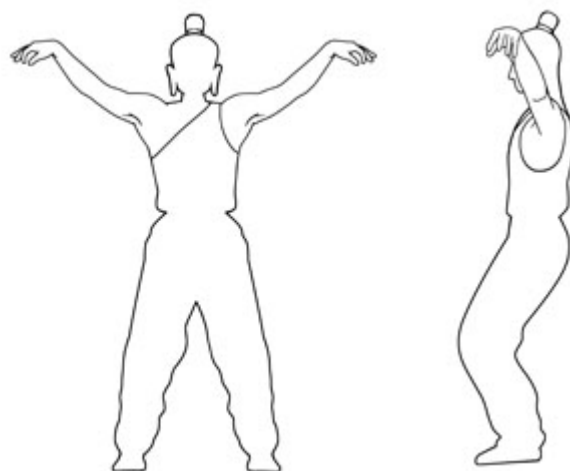
大腿与小腿间形成一定的角度，站得越高则越轻松，站得越低体能的锻炼效果则越大，气感也越大。但以不太松、不太紧张，又有体能锻炼，又能放松意念，又能在保持同一的姿势中坚持一定的时间为最理想。

把意念调整到能集中在命门穴的位置上，初练时意念不要太重，然后用命门穴慢慢吸气，吸气时，命门穴似向外扩张。接着把气轻闭在命门穴中，约七秒左右，最后把气呼向命门穴深处，命门穴似向内在深处慢慢收缩。呼与吸，越慢、越细，则效果越好。这样，一吸、一闭、一呼为一次，共做二十一次。然后，转到下一个桩式。

（2）鹰桩

如图，紧接上一个动作。

除了手部的姿势外，身体的整体姿势皆与虎形桩一致。手部动作由双臂带动慢慢向身体两边抬起，手的高度约与头顶同高，五指分开，大拇指与食指形成一个不接触的圆形状，手指的方向指向身体两侧外，肘部微微下沉，成一大鹏展翅状。动作固定后，则全身放松，包括手部、手指等全都放松。

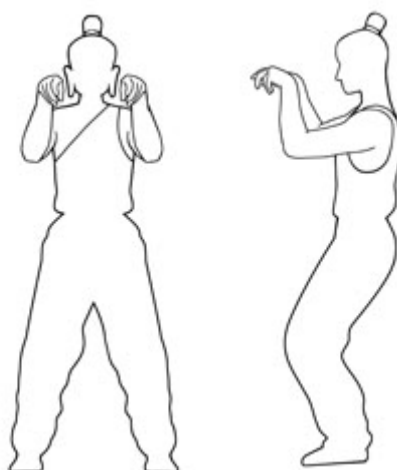


然后把意念调整到灵台穴的位置，接着用灵台穴慢慢吸气，吸气时，穴位似向外扩张。接着把气轻闭在灵台穴中，约七秒左右，最后把气呼向灵台穴深处，穴位似向内在深处慢慢收缩。呼与吸，越慢、越细，则效果越好。这样，一吸、一闭、一呼为一次，共做二十一次。然后，转到下一个桩式。

（3）猴桩

紧接上一个动作。

身姿不变，手部动作由鹰桩转为猴桩时，先将鹰桩的手部放下，然后双手平行地移至胸前，手的前臂抬起与后臂约成 90 度，手掌高度与鼻同高，如图所示，五指并在一起，掌心中空，手腕向下弯，手腕方向与眼的视线一致，两肘微下沉，两肘相对，两肩窝内收。动作固定后，全身放松，把注意力移离手部动作。

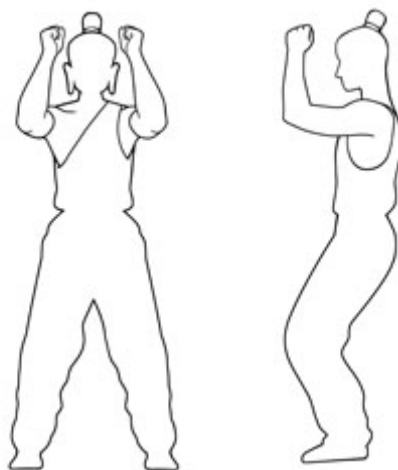


把意念调整到大椎穴的位置上，然后用大椎穴慢慢吸气，吸气时，大椎穴似向外扩张。接着把气轻闭在大椎穴中，约七秒左右，最后把气呼向大椎穴深处，大椎穴似向内在深处慢慢收缩。呼与吸，越慢、越细，则效果越好。这样，一吸、一闭、一呼为一次，共做二十一次。然后，转到下一个桩式。

（4）鹿桩

紧接上一个动作。

身姿不变，由猴桩转为鹿桩时，转五指并拢为握拳，拳心相对，然后把手部的高度抬高到与头顶同高。动作固定后，全身放松，把注意力移离手部动作。

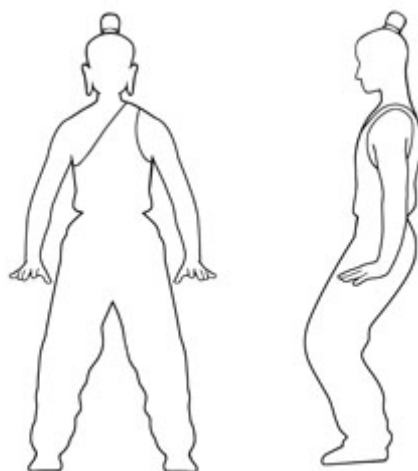


把意念调整到百会穴的位置上，然后用百会穴慢慢吸气，吸气时，百会穴似向外扩张。接着把气轻闭在百会穴中，约七秒左右，最后把气呼向百会穴深处，百会穴似向内在深处慢慢收缩。呼与吸，越慢、越细，则效果越好。这样，一吸、一闭、一呼为一次，共做二十一次。然后，转到下一个桩式。

（5）熊桩

紧接上一个动作。

身姿不变，动作由鹿桩转为熊桩，把鹿桩的手轻轻放下于身体两边，五指分开，手掌平放，与前臂约成 90 度，肘部略弯，动作自然，如图所示。



把意念调整到涌泉穴的位置上，然后用涌泉穴慢慢吸气，吸气时，涌泉穴似向外扩张。接着把气

轻闭在涌泉穴中，约七秒左右，最后把气呼向涌泉穴深处，涌泉穴似向内在深处慢慢收缩。呼与吸，越慢、越细，则效果越好。这样，一吸、一闭、一呼为一次，共做二十一次。

（6）收功

五禽站桩功的锻炼顺次序完成后，如有必要，可重复一次，或两次。总而言之，锻炼多一次，功力增加一分。

练完功后，收功很重要。由于一般的内气不是纯阳气，而是阳中有阴的气，当这些气停于头部得不到适当的流通时，则此气会影响到脑部的正常活动，而会出现头痛、头重、头眩、神不守舍、六神无主、甚至有自我毁灭的倾向。所以，即使未感到有内气的初学者，也不应该忽视锻炼后收功的重要性。

收功的方法有好几种，不同的收功方法会有不同的效果，但总的来说，皆可避免出偏的现象。详细的收功法将在收功法一节中讨论。

五禽站桩功的锻炼，能量初时消耗较大，接着，新陈代谢加快，经休息后，能量补充得亦快，血气皆变得旺盛，精神也变好。所以，身体差者在练完功后可能会觉疲倦，如觉疲倦，最好于练功后小睡片刻。

3. 五禽坐功

五禽坐功，也是沿用五禽如虎、鹰、猴、鹿、熊的动作，与站桩功不同的是它是用坐式的，熊式坐式功的意守穴位则是会阴穴，其余四式的意守穴位则与站桩功的意守穴位是一致的。坐功的强壮功效逊于站桩功，若作为强身治病、武术气功、男性的强壮功，则五禽站桩功当之无愧。当身体健康明显改善，或已没有恶疾后，想练一套没有那么辛苦、而又不错的功法时，则五禽坐功又是一个不错的选择。

五禽坐功，也有其自己的特点，而最明显的莫过于其气是沿任督二脉作为循环的路线，所以其气感与站桩功明显不同，比较适合作为与修炼法身的功法配合运用的筑基功法。

坐功的坐式有多种，一般的坐式分为单盘、双盘和自然盘，坐式一般加坐垫，这样身体比较容易保持中直。

坐功功法：

（1）虎式

如图所示，全身自然放松，坐于坐垫上，身体保持中直，含胸拔背，头部直，下巴略向内收，两目呈垂帘状，眼睛微开一线。

双肘自然下垂，五指张开放松，双手置于两肋间的前方，与丹田同高。



把意念放松，尽量把身体放空，而将意念集中在命门穴的位置上，然后用命门穴慢慢吸气，吸气时，命门穴似向外扩张，有胀与热的感觉。接着把气轻闭在命门穴中，约七秒左右，最后把气呼向命门穴深处，命门穴似向内在深处慢慢收缩，并有被吸吮的感觉。呼与吸，越慢、越细，则效果越好。这样，一吸、一闭、一呼为一次，共做二十一次。然后，转到下一式。

（2）鹰式

如图，紧接上一式。

除了手部的姿势外，身体的整体姿势皆与虎式一致。手部动作由双手 **a** 动慢慢向身体两边抬起，手的高度约与头顶同高，五指分开，大拇指与食指形成一个不接触的圆形状，手指的方向指向身体两侧外，肘部微微下沉，成一大鹏展翅状。动作固定后，则全身放松，包括手部、手指等全都放松，然后把整个身体观空。



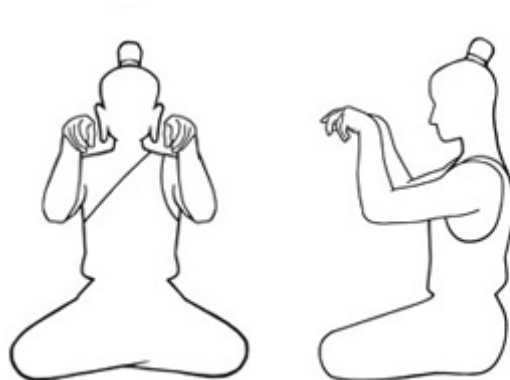
将意念集中在灵台穴的位置上，然后用灵台穴慢慢吸气，吸气时，灵台穴似向外扩张，有胀与热的感觉。接着把气轻闭在灵台穴中，约七秒左右，最后把气呼向灵台穴深处，灵台穴似向内在深处慢慢收缩，并有被吸吮的感觉。呼与吸，越慢、越细，则效果越好。这样，一吸、一闭、一呼为一次，共做二十一次。然后，转到下一式。

（3）猴式

紧接上一式。

身姿不变，手部动作由鹰式转为猴式时，先将鹰式的手部放下，然后双手平行地移至胸前，手的前臂抬起与后臂约成 90 度，手掌高度与鼻同高，如图所示，五指并在一起，掌心中空，手腕向

下弯，手腕方向与眼的视线一致，两肘微下沉，两肘相对，两肩窝内收。动作固定后，全身放松，然后观空全身。

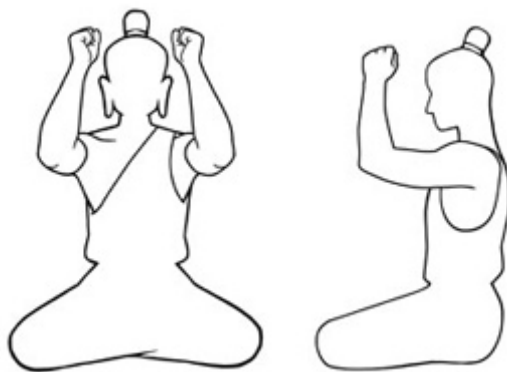


将意念集中在大椎穴的位置上，然后用大椎穴慢慢吸气，吸气时，大椎穴似向外扩张，有胀与热的感觉。接着把气轻闭在大椎穴中，约七秒左右，最后把气呼向大椎穴深处，大椎穴似向内在深处慢慢收缩，并有被吸吮的感觉。呼与吸，越慢、越细，则效果越好。这样，一吸、一闭、一呼为一次，共做二十一次。然后，转到下一式。

（4）鹿式

紧接上一式。

身姿不变，由猴式转为鹿式时，转五指并拢为握拳，拳心相对，然后把手部的高度抬高到与头顶同高。动作固定后，全身放松以致放空。

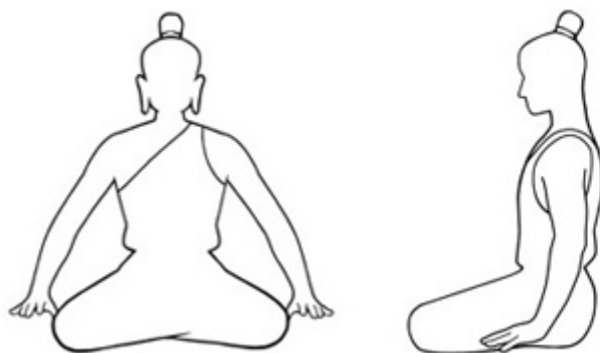


将意念集中在百会穴的位置上，然后用百会穴慢慢吸气，吸气时，百会穴似向外扩张，有胀与热的感觉。接着把气轻闭在百会穴中，约七秒左右，最后把气呼向百会穴深处，百会穴似向内在深处慢慢收缩，并有被吸吮的感觉。呼与吸，越慢、越细，则效果越好。这样，一吸、一闭、一呼为一次，共做二十一次。然后，转到下一式。

（5）熊式

紧接上一式。

身姿不变，动作由鹿式转为熊式，把鹿桩的手轻轻放下于身体两边，五指分开，手掌平放，与前臂约成 90 度，肘部略挛，动作自然，如图所示。



将意念集中在会阴穴的位置上，然后用会阴穴慢慢吸气，吸气时，会阴穴似向外扩张，有胀与热的感觉。接着把气轻闭在会阴穴中，约七秒左右，最后把气呼向会阴穴深处，会阴穴似向内在深处慢慢收缩，并有被吸吮的感觉。呼与吸，越慢、越细，则效果越好。这样，一吸、一闭、一呼为一次，共做二十一次。

会阴穴，位于任脉、督脉与冲脉的交会处，功能滋阴降火、开窍，主治癫狂、昏迷、遗精等，此穴也是溺水急救之要穴。

（6）收功

收功功法的选择可参巧收功法一节。

4. 灵动

灵动分二种，一是启灵，二是自发动功。

启灵是在寺庙中或自家坛城里，入静，上香，一心请求佛菩萨或其它神祇的加持而引起的一种灵动，佛菩萨所加持的气全属先天真气，或是一种灵光。灵动能诱发人体内的内气而使经络畅通，所以能健身和治病，或通过启灵，甚至获得一些意想不到的特殊能力。初学灵动，由于身有障碍，或自我控制的能力较差，有时会有动而不止的现象，此时最好有人在旁指导，帮助收功。

自发动功则是通过自我暗示，一种顺遂身体气机自然运动而动的方式。经过气功锻练的人，内气较充足，意识较易入静，也较易诱发灵动。灵动于治病有很好的正面作用，因为是气冲病灶和气通经络的表现，能使一些初起的或症状不明显的内疾消失于无形，尤其对全身疲劳酸痛的情形，能于灵动后把这些不快的感觉一扫而空。但经常练自发动功，也有不太好的一面，一是它是内气散发的表现，是比较耗气的，所以，平时必须练五禽站桩功补充内气；二是常练自发动功，使肌肉的颤动成了一种自然的习惯性反射作用，即使工作、睡觉，也容易接受这种习惯性的颤动，自我暗示那是一种气通经络的现象；三是练自发动功后，常有内气滞留头部不散的情形，内气滞留头部则会出现头部不适或精神异常的现象。所以，练自发动功，在收功时必须加倍努力，做好收功的工作，直至头部的感觉回复到清醒、没有气态的感觉为止。

所以，经过灵动令健康改善后，应减少灵动的次数，而改练内养功。练完功后，在日常生活中，气还是会自动在体内流动的，若气滞留头部，得不到适时的疏通，则会出现心慌、心乱、精神不

能集中、六神无主、魂不守舍的感觉，更严重的则会出现自我毁灭的倾向，这是气扰神的现象，此时必须马上加做收功法，如引气归元法或排打法，使上部的气能向下向四肢流通，则不适感自然会消失。

5. 收功法

练完内气后，就要收功。收功，也可说是结束练功，由气功状态回复到意识清醒和感觉自然的状态，使身体特别是头部没有不舒服的感觉。所以，收功做得彻底，练功是不会出偏差的。

除了练完功要收功外，平时如出现气扰神的现象时，也要收功。一个练习内气的人，内气比较充足，其内气是在体内流动的。当内气聚于头部而未能及时疏通时，则会出现气扰神的现象。前面曾提到，气扰神则会令人出现心慌、心乱、精神不能集中、魂不守舍、失魂落魄、多愁善感，以及有自我毁灭的倾向等现象，此时应立即做收功法，内气疏通后，则不适的现象会立即解除。由此看来，小小的收功法其意义是重大的。

收功方法有几种，如引气归元法，排打法，定印法，任督二脉法等。

(1) 引气归元法

引气归元法是比较普遍的方法，在练完内气后，用此法引导内气下行，然后藏于下丹田。



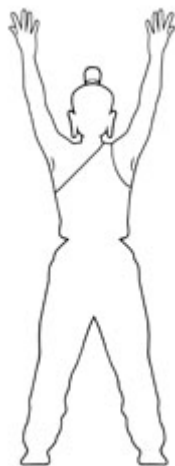
图一

首先双脚平行站立，与肩同宽，双手结定印后，自然垂直于两腿旁，双脚微曲。



图二

接着五指分开，掌心向上，手臂前伸，由手掌带动手臂捧气向上，此时脚由曲而直，但全身感觉则轻松自然。



图三

双手捧气慢慢由下而上，直至头部上方。



图四

然后反掌，掌心向下，指尖相对，手掌与前臂、后臂和身体略成一个如等边六角形的形状。



图五

继之，意念手掌把头部上方的气向下压，由手掌带动手臂经头的前方下压至下丹田的部位。



图六

双掌至下丹田的位置后，然后掌心翻向两旁，指尖向下。



图七

接着由两掌带动双臂向下丹田侧前方划一圆圈，划时转掌心相对如抱球于丹田前。



图八

然后用意念把气旋入下丹田。



图九

最后把右手掌重迭于左手掌上，结定印于下丹田。

此法可连做二、三次。持定印于下丹田的时间可长一些，直致气功态消失。

(2) 排打法

排打法与引气归元法不同，它比较普遍地运用于武术气功中。排打法，并不强调把气藏于下丹田内，所以气是散于全身之中的，全身上下，会有一个无形的气的保护层存在。如果长期练习五禽站桩功，并运用此收功法者，全身上下以及四肢会在一举一动之中存在着一种猛烈的空劲，非常容易伤及人，而自己却不那么容易受伤，所以练此气功者，务必德行并重。此法除了有十分明显的强身治病、补气补血功能外，还兼顾了防卫的功能，实为武术爱好者、太极拳好爱者、运动员、或追求健康的各阶层人士不可多得的基础功法。



图一

先把双手掌轻轻搓热，然后以十指轻轻敲打头顶以至前额。



图二

接着以十指由前额沿面部轻轻的向下拍打。



图三

手指经脸而颈、由颈而胸、而腹轻轻地排打，将气由上向下引导。



图四

手指及掌继续的由上向下的排打至两腿。



图五

然后由两腿直下至两脚、至脚指地拍打。



图六

然后十指又从头的顶部轻轻的由头顶向头的后顶拍打，接着由后顶沿后颈轻轻的向下拍打至两肩处。

再用十指重复轻轻的敲打头顶以至前顶，再由前顶沿头部两侧顺着耳部到后颈轻轻的拍打至两肩处。



图七

经两肩至两臂、至两肘、两手，由手的内部向外拍打直至手指尖。



图八

接下来，双手交替往后由背的上部往下拍打。



图九

拍打由上至腰、至臀部、至大腿后面。然后由大腿后面至小腿、由小腿直下至后脚跟。

此法简单而收功效果明显，可连续做二、三次，或多次。若用引气归元法觉得收气不彻底，则可加练排打法，直至神清气朗为止。

(3) 定印法

定印法是丹田法的一种，但对初学者的效果可能不明显，因为未到意气相随的阶段，未能随心所欲，但练习多了，则效果自会变好。

此法或站、或坐，手持定印于下丹田前，眼开一线，意念轻轻的守于下丹田，直至头部的感觉回复到清醒为止。



定印法的另一种练法则是，或站、或坐，手持定印于下丹田前，眼开一线，意念轻轻的在下丹田处吸气，然后又轻轻的将气压入下丹田深处，压时尽量不要使丹田火燃起，直至头部感觉清朗为止。

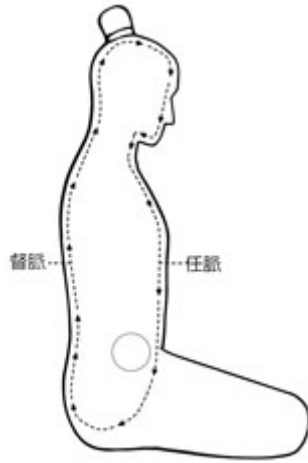


如果定印法收气未达理想，则可加练引气归元法，或排打法，直至收气效果理想为止。

(4) 任督二脉法

以任督二脉作为收功之用则比较少听到，因为那是以意领气的功夫，要有一定的基础。

练功到一定的程度，就能以意领气，气随意转，气的能量足够，能把上丹田的细胞激活，此时练功的人不但不会感到有气扰神的现象，而且还会很开心、没烦恼，这也是功力的体现。特别是以丹田火运任督二脉时，由于丹田火是先天元阳之故，气扰神的现象几乎不会发生。但由于后天阴阳是互根的，人的内气也是以阳中有阴的现象存在，即使是元阳，它也是与无形的真水并存而存在的。当元阳减弱时，练功者还是会对气能扰神的现象会有所感觉，若此时你正值工作、用餐、坐车、坐飞机或在公众场所，不方便用它法收功时，则可以用任督二脉法收功或收气。



以任督二脉法来收气，意念先从督脉大椎穴的位置开始沿督脉上行，过玉枕、百会、到鼻根，舌抵上颚，再把气向下引领过十二重楼沿任脉下行而入于下丹田，把气藏于下丹田。

此法可重复多次，直至头部的气畅通，感觉正常时即可。

下卷（法身篇）

一．瑶池金母经典（一）

【瑶池金母普渡收圆定慧解脱真经】

瑶池金母赞

瑶池金母。

普偏瀛东测妙机。劝众存德学善仪。

觉悟忏悔修正果。慧知贯彻登中池。

金笔开科无私曲。章成耀珠灿鲤鱼。

全凭道心挽迷路。卷赞团圆乐福基。

逍遥快乐。

无极瑶池大圣西王金母大天尊（三称）

慈音佛。

董双成仙姑。

慈音佛降。

彩云缥缈出瑶池。随驾昆仑任所之。

练就菩提登妙果。养成舍利说禅诗。

莲台座上花千朵。甘露瓶中柳一枝。

自在观音观自在。婆心渡尽众生痴。

钦奉

瑶池金母普渡收圆定慧解脱真经懿旨

窃此三期。普渡东林。收圆灵性。渡尽坤干。
慨兹世道。远古易迁。人心陷溺。多失心田。
轮回无息。祸难惨缠。人皆佛性。无以回天。
谁知性命。修养周全。说兹定慧。解脱为先。
彩女传经。慈航念虔。锡颁一卷。付列七编。
神人效命。惕惕干干。书成传世。福德绵绵。
钦哉。勿忽。懿旨宣读已毕。神人稽首谢恩。

水赞

杨枝净水。遍洒三千。性空八德利人天。
福寿广增延。灭罪消愆。火焰化红莲。
南无清凉地菩萨摩訶萨。（三称）

香赞

炉香乍热。法界蒙熏。诸佛海会悉遥闻。
随处结祥云。诚意方殷。诸佛现全身。
南无香云盖菩萨摩訶萨。（三称）

净坛赞

清静之水。日月花开。杨柳枝头洒尘埃。
一滴净玄坛。除秽除殃。消灾降吉祥。
清泉龙变化净尘大天尊。（三称）
佛净。敬诵神咒。

净口神咒

丹朱口神。吐秽除氛。舌神正伦。通命养神。
罗千齿神。却邪卫真。喉神虎贲。炁神引津。
心神丹元。令我通真。思神炼液。道炁长存。
急急如律令。

净心神咒

太上台星。应化无停。驱邪缚魅。保命护身。
智慧明净。心神安宁。三魂永固。魄无丧倾。
急急如律令。

净身神咒

灵宝天尊。安慰身形。弟子魂魄。五脏玄明。
青龙白虎。队仗纷纭。朱雀玄武。侍卫我真。
急急如律令。

净三业神咒

身中诸内境。三万六千神。
动作履行藏。前劫并后业。
愿我身自在。常住三宝中。
当于劫坏时。我身常不灭。
诵此真文时。身。心。口业皆清静。
急急如律令。

净坛神咒

太上说法时。金钟响玉音。
百秽藏九地。群魔护鸾林。
天花散法雨。法鼓振迷沈。
诸天赓善哉。金童抚瑶琴。
愿倾八霞光。照依皈依心。
早法大法稿。翼待五云深。
急急如律令。

安土地神咒

元始安镇。普告万灵。岳渎真官。土地祇灵。
左社右稷。不得妄惊。回向正道。内外肃清。
各安方位。备守坛庭。太上有命。搜捕邪精。
护法神王。保卫诵经。皈依大道。元亨利贞。
急急如律令。

净天地神咒

天地自然。秽气分散。洞中玄虚。晃朗太元。
八方威神。使我自然。灵宝符命。普告九天。
干罗答那。洞罡太玄。斩妖缚邪。渡人万千。
中山神咒。元始玉文。持诵一遍。却病延年。

按行五岳。八海知闻。魔王束手。侍卫我轩。
凶秽消散。道炁长存。
急急如太上老君律令敕。

金光神咒

天地玄宗。万气本根。广修万劫。证我神通。
三界内外。惟道独尊。体有金光。覆映吾身。
视之不见。听之不闻。包罗天地。养育群生。
受持万遍。身有光明。三界侍卫。五帝司迎。
万神朝礼。役使雷霆。鬼妖丧胆。精怪亡形。
内有霹雳。雷神隐名。洞慧交彻。五炁腾腾。
金光速现。覆护真人。
急急如玉皇上帝律令敕。

祝香神咒

道由心学。心假香传。香热玉炉。心存帝前。
真灵下盼。仙旆临轩。令臣关告。径达九天。
所祈所愿。咸赐如言。

瑶池金母普渡收圆定慧解脱真经

恭请 无极瑶池大圣西王金母宝诰。
七月十八日圣诞。志心皈命礼。（三称）

天地开泰。无极圣母。龙华胜会宴瑶池。万灵统御传教旨。诸仙献寿。列圣称觞。天威咫尺。功高德重。代燮权衡。仙主道宗。三千侍女。奏笙簧之天乐。百岁蟠桃。开金碧之灵园。救众生之苦难。洒甘露于尘寰。大悲大愿。大圣大慈。

无极瑶池大圣西王金母大天尊（三称十二叩首）

是时。瑶池金母在无极光中。命彩女董双仙姑恭传经言。

金母曰。自古吾师。玄玄上人。传道于木公。木公。传道于吾。而后口口相传。不记文字。而今。天开宏道。普渡东林。愿世人。早求明师。参透心性。无如红尘火宅。堕之甚易。出之甚难。若无慧力。何能解脱。欲求解脱。先须定慧。

时。慈航大士合掌恭敬。而白母言。愿母开方便之门。说解脱之道。众生之幸。则慈航之幸也。尔时。金母慈颜大悦。对慈航大士言。尔以大慈心。显化东土。今以解脱相请。尔其静听。吾为宣说普渡收圆定慧解脱真经。

彼时。天放祥光。彩云绕户。鸾鹤侍卫。旌旆布空。 金母乘九凤之輶。驾五色之云。一时。三教圣贤俱来拥护。天花缤纷。仙乐节奏。

于是。金母悲悯东林儿女。放无极之光。即于光中。而宣说曰。天从无极中开。太极日月三台。日月阴阳运转。人从阴阳胚胎。或为男兮为女。皆从无极而来。只为中间一动。霎时落下尘埃。坠入五浊恶世。贪恋酒色气财。因此轮回旋转。情波欲海生灾。血水周流可愍。尸骸遗脱堪哀。金母说经至此。婆心慈泪频催。

尔时。慈航尊者合掌恭敬而请曰。弟子闻母金言。无极既生太极。两仪又分三家。万物由此而生。又复由此而灭。何不令其不生不灭。以免血流满地。骨脱如山。岂不甚幸。

金母曰。太极分判。天地生物之心也。血流满地。骨脱如山。万物自作之孽也。尔今问此。但有不生不灭之道。而无不生不灭之理。

尔时。慈航尊者。长跪座前。敢请宣说不生不灭之道。

金母抚膺良久曰。居吾语汝。道者。反本之用也。万物皆有本。由本而生枝。由枝而生叶。由叶而生花。由花而结果。人与万物不同质。而同理也。本立则根生。根生枝叶茂。本枯则根朽。根朽枝叶零。是以修道固本。固本者何。人以孝弟为本。道以精神为本。孝弟立。而人无愧。精神足。而道可修。修道无他。还全本来面目而已。精神从何处散出。还从何处收来。

慈航尊者。闻母所言心中大悟。又复稽首请曰。弟子缘深。幸蒙阐明道果。敢叩慈悲再示解脱之道。可乎。

金母曰。

解脱非难。难在定慧。身心大定。便生智慧。
智慧既生。解脱亦易。欲明解脱。先除六贼。
耳不听声。目不视色。身不触污。意不着物。
鼻不妄臭。口不贪食。六贼既空。五蕴自明。
受想行识。如镜见形。五蕴既明。三家会合。
精气与神。长养活泼。上下流通。何难解脱。

慈航尊者闻听母言。心中朗悟。稽首金容而作颂曰。

自从无极生太极。或为人兮或为物。
轮回生死几千遭。坠落由来难解脱。
不识固本而修身。又如树枯无枝叶。
瑶池金母发慈悲。亲驾白云赋贝叶。
先言道果合三家。后说智慧须定力。
六贼扫除五蕴空。返本还原为上着。

瑶池待驾彩女仙姑 颂曰。

慈航道人大慈悲。至三再四求解脱。
何蒙金母说分明。指破天机真妙诀。

大成至圣兴儒治世天尊 颂曰。

人以孝弟为根本。道以精神为妙药。
本立而后道自生。成仙成佛凭人作。

太上老君掌教天尊 颂曰。

恰如久病遇良医。又如青天现白鹤。
拳拳服膺朝五炁。三花聚顶能脱壳。

释迦牟尼古佛天尊 颂曰。

金母真言不忍秘。句句都是波罗蜜。
解脱定慧大工夫。留与众生作舟楫。

众圣赓颂已毕。金母说经方完。彩女侍卫。銮驾腾空。时。三教圣贤。十方诸佛。顶礼恭敬。信受奉行。流传此经渡世。收圆定慧。红尘儿女。早夜诵念。即口应心。心心上朝。金母自派护卫神祇拥护。身无魔考。家有平安。国有清泰。日念此经。保护安宁。夜念此经。梦里无惊。行念此经。土地卫灵。舟车念此经。旅途保长亨。念念皆清吉。口口尽超升。

瑶池金母普渡收圆定慧解脱真经终。

慈音圣佛

一卷收圆定慧经。金丹拔萃锡颁行。
尔瞻恭作完成跋。宇内人知表至诚。
尘寰苦难似潮催。及早修身净俗埃。
静坐用工时习习。此经早夜念三回。
念经只要会心维。百怪千魔咸伏之。
最好禅房除杂念。亦分庙宇与家居。

经成。

二 · 金丹理论

1. 无极

无极是大道，是宇宙之始。

大道无名、无形、无色、无味、无问、无应，其大无外，其小无内，视之不可见，听之不可闻。



无极是寂静之体，如如不动。

修行者法身得成，法身由太极境界隐入无极的境界，由动而静，与无极合一，由真一归于真零，由真空妙有之境界入于寂静的大涅槃境界，而得究竟涅槃。

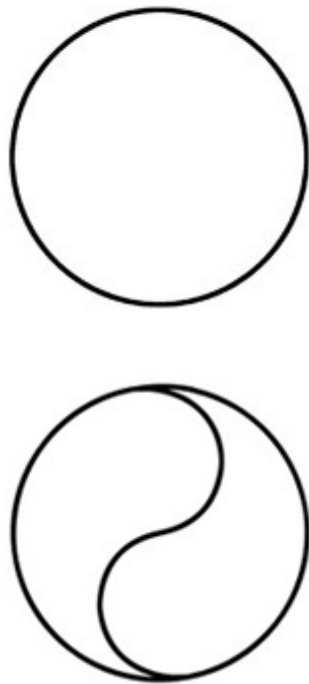
2. 太极

太极者，无极而生。

太极得成，是道生一，而成真如，此乃无中生有，无极之寂静生中道也。

太极得一，以一为心，此心乃天心，天心乃真如之心。

太极得一，以一为虚空，以虚空为真空。这是天地未分之前，混元一炁的状态。

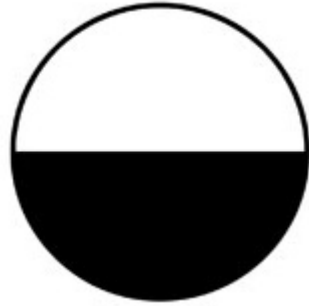


如图所示，此图为太极运动图，简称太极图。

3. 两仪

两仪者，阴与阳也。

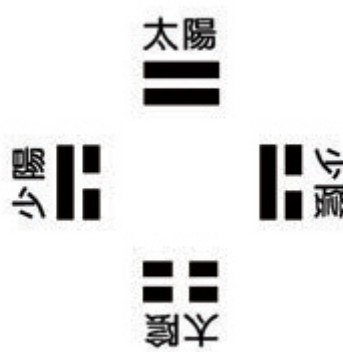
太极生两仪，由绝对的一，生出相对的二，生出天与地，天为纯阳，而地为纯阴。



由一生二，此乃真如自性流露，随缘流出法流。

4. 四象

两仪生四象。



四象者，老阳、老阴、少阳、少阴，又曰青龙、白虎、朱雀、玄武。

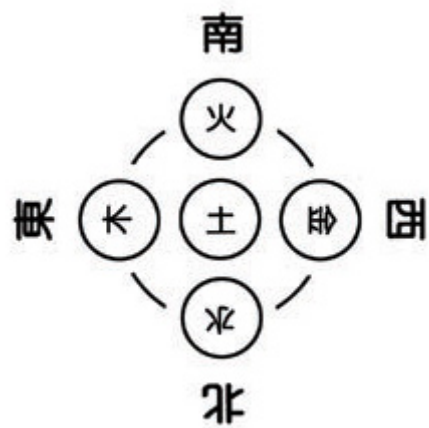
5. 五行

四象定位则五行分。

五行者，木、火、土、金、水。

在五方，则为东、南、中、西、北。

在五象，则东木为青龙、南火为朱雀、中土为勾陈、西金为白虎、北水为玄武。



在五色，则东木色青、南火色赤、中土色黄、西金色白、北水色黑。

6. 先天八卦

四象生八卦。

八卦者，干、坤、坎、离、艮、兑、巽、震八个卦象。

八卦又曰八方位，乃东、东南、南、西南、西、西北、北、东北。

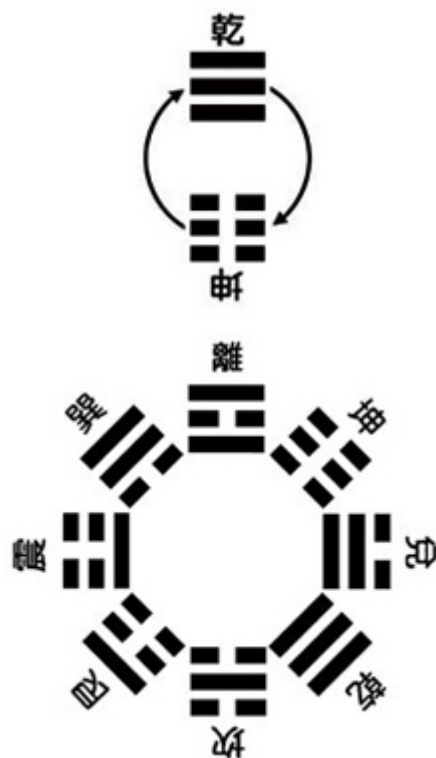


如图所示，此图为先天乾坤运动图，乃先天阴阳消长图，简称乾坤图。

7. 后天八卦

后天八卦源自先天八卦。

先天乾坤互交，干失中阳而入于坤体中，坤失中阴而入于干体中，于是，干变离，而坤变坎，先天失，而后天成。



后天八卦，离主天，坎主地。天地往来，阴阳交媾，万物得生。

后天离卦外阳而内阴，阴坐主位。坎卦外阴而内阳，阳陷阴中。南火之阳已非纯阳，乃是阳中有阴；北水之阴已非纯阴，乃是阴中有阳。自此，你中有我，我中有你，阴阳互根。

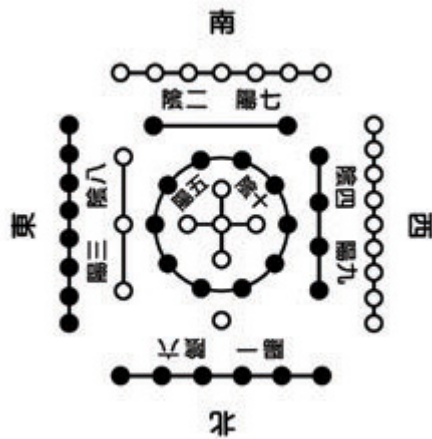


如图所示，此图为后天坎离运动图，简称坎离图，主要表现阴阳互根、互动及其消长的关系。

8. 天干

东、南、西、北、中，乃五方。

五方得五帝主理，分为东方青帝、南方赤帝、西方白帝、北方黑帝和中央黄帝。



五帝各生二子，阴阳各一，共为十子，此十子乃十天干，分别为甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。如图所示，乃是天一生水，地二生火，天三生木，地四生金，天五生土，地六生水，天七生火，地八生木，天九生金，地十生土。天一之水为壬水，乃是阳一；地二之火为丁火，乃是阴二；天三之木为甲木，乃是阳三；地四之金为辛金，乃是阴四；天五之土为戊土，乃是阳五；地六之水为癸水，乃是阴六；天七之火为丙火，乃是阳七；地八之木为乙木，乃是阴八；天九之金为庚金，乃是阳九；地十之土为己土，乃是阴十。

黑帝	赤帝	青帝	白帝	黃帝
德水	德火	德木	德金	德土
腎	心	肝	肺	脾
天一生水	地二生火	天三生木	地四生金	天五生土
陽一	陰二	陽三	陰四	陽五
壬	丁	甲	辛	戊
氣	液	氣	液	氣

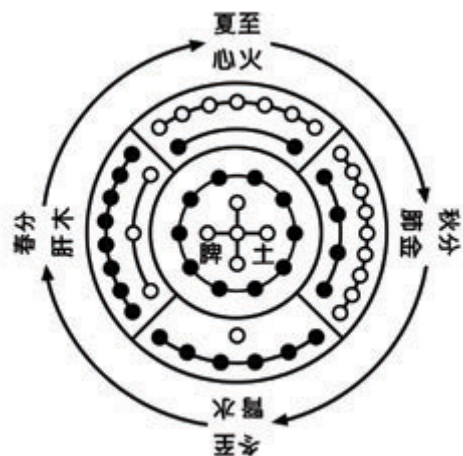
黑帝	赤帝	青帝	白帝	黃帝
德水	德火	德木	德金	德土
腎	心	肝	肺	脾
地六生水	天七生火	地八生木	天九生金	地十生土
陰六	陽七	陰八	陽九	陰十
癸	丙	乙	庚	己
液	氣	液	氣	液

阳为气，阴为液。

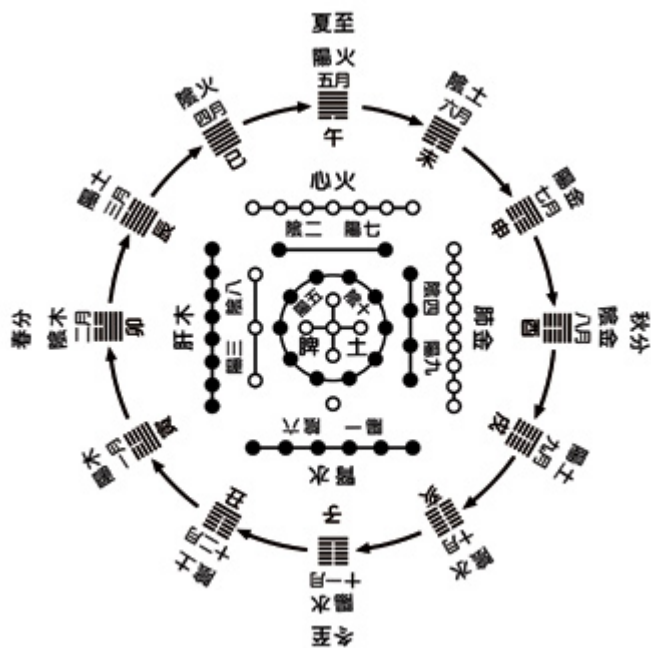
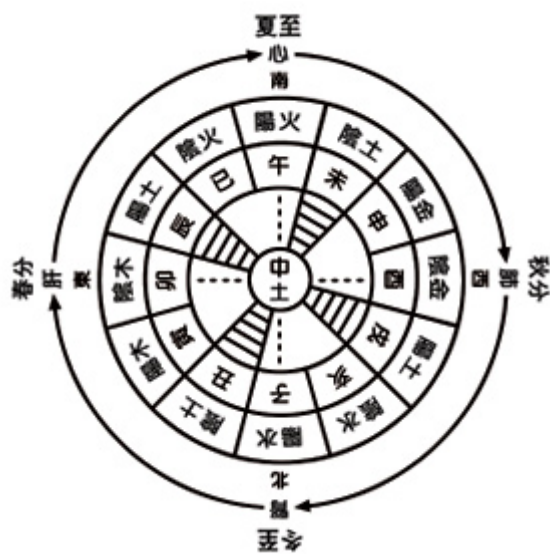
天与地，水与火。天之水，乃天一之壬水；天之火，乃天七之丙火；天水与天火，一与七，其加数为八，此乃天之一个八。地之水，乃地六之癸水；地之火，乃地二之丁火；地水与地火，六与二，其加数为八，此乃地之一个八。天之一个八与地之一个八相加，其得数为十六，十六以两算之，乃古时一斤之数，喻为一炁，即阴阳还源之数，由阴阳之二还源为太极之真一。

9. 地支

日、月、天、地运转，一年一周天分春、夏、秋、冬四季。一日一周天分子、午、卯、酉四时。



阴阳在一周天的消长变化，主要得力于中央土统筹于金、木、水、火四维。一周天所生的十二种阴阳变化的卦象分别为子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。这十二卦象变化就是十二地支，也称十二消息，或十二时辰，是与甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸十天干相对而言的。



在一周天中，十二时辰的阴阳变化分别为肾水之亥时与子时，其中亥时为阴水，子时为阳水；肝木之寅时与卯时，其中寅时为阳木，卯时为阴木；心火之巳时与午时，其中巳时为阴火，午时为阳火；肺金之申时与酉时，其中申时为阳金，酉时为阴金；脾土之丑时、辰时、未时与戌时，其中丑时与未时为阴土，辰时与戌时为阳土。

10. 四时·五行

四时者，年之四时为春、夏、秋、冬，日之四时为子、午、卯、酉。
五行者，木、火、土、金、水。

当五行在四时中运转时，五行同时也在人体中运行。
五行相生由水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。



以相生关系言之，生者为母，被生者为子。

肾气生肝气，肾为肝之母，肝乃肾之子。肝气生心气，肝为心之母，心乃肝之子。心气生脾气，心为脾之母，脾乃心之子。脾气生肺气，脾为肺之母，肺乃脾之子。肺气生肾气，肺为肾之母，肾乃肺之子。

所以，相生乃是子母关系。母与子之关系乃是气与气之关系，即以母气生子气，则子气由弱而旺，而母气则由旺而弱，此谓气传子母也。



五行相克则是水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。

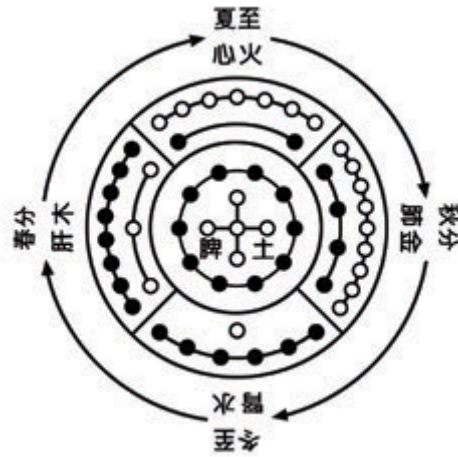
以相克关系言之，克者为夫，被克者为妻。

肾克心，肾为心之夫，心乃肾之妻。心克肺，心为肺之夫，肺乃心之妻。肺克肝，肺为肝之夫，肝乃肺之妻。肝克脾，肝为脾之夫，脾乃肝之妻。脾克肾，脾为肾之夫，肾乃脾之妻。

所谓克者，乃是制伏之意。被克者，乃是被制伏之意。以气克气，则气由旺变弱，而阴则转盛。

在时，五行是由水生木，肾生肝，冬季生春季，此是相生之关系，是于阴中起阳，此时气温由寒冷变为温暖，使万物得以出生。

继之由木生火，肝生心，春季生夏季，以阳生阳，阳中有阳，气温由温暖变为炎热，则使万物得以成长。



由夏季而秋季，阳极生阴，由心至肺，乃是火克金，心克肺，由阳生阴，肺气转弱，肺阴趋盛，乃至阳中阴半，气温由炎热变为秋凉，使万物得以成就。

由秋季至冬季，以金生水，肺生肾，以阴生阴，阴中有阴，气温由秋凉变为寒冷，则使万物灭亡。

在人，五行相生则由水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。以子母之关系言之，则肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气。五行相克则是水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。以夫妻之关系言之，肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气，肝气克脾气，脾气克肾气。

所以，肾是心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子。肾于内则为骨，现于外则为发，以两耳为门户，得肺所生则旺盛，生肝则变弱，受制于脾而又制于心。

肝是脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子。肝于内则为筋，现于外则为爪，以双目为门户，得肾所生则旺盛，生心则变弱，受制于肺而又制于脾。

心是肺之夫，脾之母，肾之妻，肝之子。心于内则为脉，现于外则为气色，以舌为门户，得肝所生则旺盛，生脾则变弱，受制于肾而又制于肺。

脾是肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子。脾于内则为藏，而养肝、肺、心、肾，现于外则为肉，以口为门户，得心所生则旺盛，生肺则变弱，受制于肝而又制于肾。

肺是肝之夫，肾之母，心之妻，脾之子。肺于内则为肤，现于外则为毛，以鼻为门户，得脾所生则旺盛，生肾则变弱，受制于心而又制于肝。

人之一生，有如四季之变化。

少年之时如春天，正在成长，乃阳中生阳，根元巩固。此时修持，若专心一志，则事半功倍，要达大乘，成就法身，如囊中探物，唾手可得。

人到中年，人生痛苦遍尝，身体疾病增多而开始追求清静，生命开始由盛夏进入秋天，乃阳中生阴，已觉阵阵凉意。此时修持，先补不足，勤于静坐与练内气，使之完备，然后下手修炼法身金丹，使之返老还童，要达大乘也不是一件难事。

及于晚年，血气衰弱，疾病缠身，虽看破红尘，有心追求大道，然心有余而力不足，生命由秋天入于冬天，阴中生阴，阳气不足。所以，晚年修行先需救护身体，及练内气以补不足，然后才炼

小乘法，小乘法有成后则进入中乘法，修炼使之返老还童，至于能否达到大乘而至究竟则要看自己之造化了。晚年修行，难得者，活子时也。活子时，即坎宫起元阳是也，元阳即拙火也。

11. 五气朝元

木、火、土、金、水为五行。

肝、心、脾、肺、肾为五脏。

每脏各有阴阳，阳为气，阴为液。

子时一阳生，木、火、土、金、水五气皆朝于中元气府，人皆如此。

子時一陽生				
腎氣	肝氣	心氣	脾氣	肺氣
五氣朝於中元氣府				

腎	肝	心	脾	肺
耳	目	舌	口	鼻
精	魂	神	意	魄
耳不聞， 則精在腎	眼不視， 則魂在肝	舌不聲， 則神在心	四肢不動， 則意在脾	鼻不香， 則魄在肺
精在腎， 則耳無漏	魂在肝， 則眼無漏	神在心， 則口無漏	意在脾， 則四肢 孔窍無漏	魄在肺， 則鼻無漏
身不動， 則精固， 而水朝元	真性寂， 則魂藏， 而木朝元	心不動， 則氣固， 而火朝元	四大安和， 則意定， 而土朝元	妄情忘， 則魄伏， 而金朝元
腎氣	肝氣	心氣	脾氣	肺氣
五氣朝於中宮黃庭				

午时一阴生，木、火、土、金、水五液皆朝于下元丹田，人皆如此。

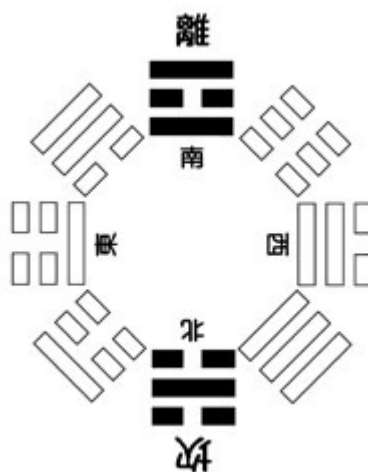
对修炼的人来说，五气朝元有着另外二个特别的意义，其一是，它表示着修炼者进入到一种高度的、忘我的入静状态；其二是表示修炼者已进入了五行攒簇的产生净光的一种特殊状态，此时的五气皆朝于中宫。

12. 后天坎离之秘

一个简化了的先天八卦图，如图所示，东方木为离，南方火为干，西方金为坎，北方水为坤。木之象为龙，其色青色。火之象为朱雀，其色赤色。金之象为虎，其色白色。水之象为玄武，其色黑色。



一个简化了的后天八卦图，如下图所示，南方火为离，北方水为坎。后天之坎离，乃是直接由先天之乾坤二卦交媾所得，而非由先天之坎离二卦旋转换位而成，如是者，造就了后天坎离的不可思议。

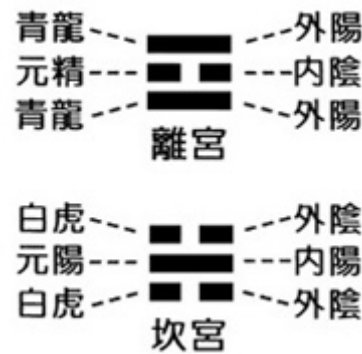


单从后天坎离二卦之内涵来说，由于此坎离二卦直接由先天乾坤二卦交媾所得，故坎中阳乃是先天干体之精华，又称日精，或先天真阳，真阳即元气，元气生起而成真火，真火即拙火；离中阴乃是先天坤体之精华，又称月华，或先天真阴，真阴即元精，元精显露而成真水，真水即菩提心月液。

再从坎离二卦的卦象来说，坎卦原是先天西方白虎之象，离卦原是先天东方青龙之象，今青龙之象入于后天南方火之中，白虎之象入于后天北方水之中。青龙属阳，故飞行在天上。白虎属阴，故行走于大地。后天离卦之外阳乃是先天之青龙，今隐于后天离火之中。坎卦之外阴乃是先天之白虎，今潜于后天坎水之中。

故此，后天离卦乃是先天真阴与先天青龙之合体，后天坎卦乃是先天真阳与先天白虎之合体。

先天真阴乃是先天之坤体，位北方，为水，为肾。先天青龙乃是先天之离体，位东方，为木，为肝。五行相生，水生木，肾生肝，故肾乃肝之母，肝乃肾之子，今子随母同入于后天南方火之中而成后天之离卦。



再以五行生成之数来说，天一生水，此水乃壬水，壬为阳，此阳即肾阳，乃是先天之真阳。地二生火，此火乃丁火，丁为阴，此阴即心阴，乃是先天之真阴。天六生水，此水乃癸水，癸为阴，此阴即肾阴，乃是先天之白虎。地七生火，此火乃丙火，丙为阳，此阳即心阳，乃是先天之青龙。

故后天坎离二卦是修炼法身金丹的药物，乃因其合得先天四象之故。

13. 返本还源

返本还源，乃是返回到阴阳未生时之源头，使八识归源。

八识者，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、心识、神识。眼识主色觉、耳识主听觉、鼻识主嗅觉、舌识主味觉、身识主触觉、意识主知觉、心识主传送、神识主收藏。

八识归源，则断轮回。

返本还源之法，是以后天八卦中的坎离为药物，于坎中觅得元阳，即元气，也就是先天真阳；于离中摘取元阴，即元精，也就是先天真阴；以真意之元神使元精、元气会于中宫，则元精（真水、菩提心月液）、元气（真火、拙火）、元神（真土、离戏明点）三元合一，又曰三家相见，而还源成太极一炁。太极一炁即丹中纯阳，也就是母净光、虚空母光。然后再以真火反复炼此净光，直至法身得成。

元气生，则白虎出。元气自肾升至离与心气合，气极而使心生液。心生液，则青龙随元精现。元精与青龙乃是先天之母子关系。青龙随元精现，是子从母，子母不离也。

若以先天来说，元气本生于南方火之干体中，元精本产于北方水之坤体中，今元气出于北方之中，元精生于南方之内，此为乾坤颠倒。

而对于后天来说，离火本在上，坎水本在下，今以金丹之法而使火出于下，而水则生于上，所以，此乃坎离颠倒。

五行顺行，乃东方木生南方火，木乃火之母，火乃木之子。西方金生北方水，金乃水之母，水乃金之子。今东方青龙出于南方火中，龙从火中出，由火生木。西方白虎生于北方水中，虎向水中生，由水生金，此乃五行颠倒，又称儿产母。

先天木与南方火同宫，又喻为木火作侣。先天金与北方水同宫，又喻为金水合处。

子时一阳生，元阳生于坎水中，元阳乃肾中真气。元阳生则白虎出，白虎乃肾中真水，隐于元阳中而无形。元阳升则白虎行，元阳住则白虎停，元阳散则白虎消。肾气生肝气，肝气生心气，心气盛极而生心液。心液乃心之真阴，心液生则青龙出，青龙潜于心之真水中，龙吟则雨洒甘露，润泽万物。

心液生则时至午，此时口中甘露不吐不咽，则上升之肾气与心气相合，上升之肾水与心液相合，此为方以类聚，物以群分，理所当然。此一相合致使龙虎得以相交，龙虎交媾而生丹质，而成丹药。龙虎交媾，也即卯酉交媾。丹质，又名胎胞，又称黄芽。

丹药既成，趁真水未散，乃急以真意投于坎宫，将真火重新生起而成水上火下之势。真火生起后，又急以真意驱使真水真火归于黄道中脉，而使其交媾于中宫之内，三家相见则净光生矣，此净光色白柔和，是太极虚空之母净光，也称内丹纯阳。





三家相见又称四象和合，又曰五行攒簇。

真火又称铅，真水又称汞，所以，真火真水交媾又称为铅汞交媾，所得之内丹纯阳称为汞铅丹。

真火真水又是先天之真阳真阴，所以其交媾又称乾坤交媾。

真阳是命，真阴是性，真阳真阴交媾得一炁，又曰性命双修。此为炼精化炁。

内丹纯阳（母净光）生于中宫，下还坎宫后，则起真火载着纯阳净光，而行河车搬运，以丹中纯阳炼五行之气，以阳消阴，以光去垢。

以丹中纯阳于坎宫中炼肾，以纯阳消肾之阴六，以母净光除肾之污垢，使肾气变化纯阳。肾炁纯阳，乃成三花中的一花，称玉花，又称阴花，因纯阳肾炁生于坎水之故。此花乃是肾中正阳一花。

五行相生，无阴肾炁生无阴肝炁，则肝气变纯阳矣。

纯阳肝炁又生纯阳心炁，心炁无阴二，则成七之数，三花中的另一花成矣，此花为莲花，正是心中真阳一花。

心炁纯阳，而于还丹中起火炼丹，使肺气变纯阳，肺炁无阴四，乃成九之数。

木、火、土、金、水五炁纯阳无阴，即各显其本色光华，而现五智光，五智光就是五行之净光。再以法于还丹中炼丹，而再成三花中的一花，此花即丹中纯阳一花，此时中宫现五色彩虹光。

以火载光，以母净光去和合五行之子净光于无形，之后又于还丹中以火炼丹，则炁合神聚，果净光现，三花聚合，五炁合一，纯金得成，圣胎得就。此为炼炁成金，炼炁化神。

圣胎成于中宫，下还于坎宫，以金液炼形之法，以火煅金，则金出其本色而金光闪闪。再于还丹中以真火炼圣胎，则神炁十足，紫金花片片。最后内观坎宫起火，以真火载神还于顶，名曰三花聚顶，五炁朝元。此为炼神还虚，脱离苦海，到达彼岸。

神还于虚，聚神于真空中，乃成法身，法身动而成真空妙有。真空者，虚空太极也；妙有者，法身如来也。法身动于太极界中，圆陀陀，光灿灿，活泼泼。最后，再空其法身，则法身静而隐入无极中，则我空、法空、中道空，空无所空，了无所了，化无所化，遂入于寂静之大涅槃境界，如如不动，身坚固如盘石。此为炼虚合道。

14. 五炁朝元

炁与气不同。炁是指纯而无杂之炁，炁为先天之光，其光鲜艳明亮；而气则是指后天阴阳相杂之气。

后天之阴阳，阴中有阳，阳中有阴，阴阳互根，彼此消长，阳不是纯阳，阴不是纯阴。

以丹中纯阳（一炁）去炼五行之气，使五气木、火、土、金、水变化为纯阳。五炁纯阳则木中无阴八，火中无阴二，土中无阴十，金中无阴四，水中无阴六，则五行各现其本色光，名为五行子净光，此光即为五智光。

以丹中純陽[母淨光]鍊五臟之氣				
純陽鍊腎	純陽鍊肝	純陽鍊心	純陽鍊脾	純陽鍊肺
腎之本色 黑色 ●	肝之本色 青色 ●	心之本色 紅色 ●	脾之本色 黃色 ●	肺之本色 白色 ○
腎炁	肝炁	心炁	脾炁	肺炁
水木火土金五光合母淨光				
果淨光[含五炁]				
朝於上元神宮				

然后以丹中纯阳（一炁母光）去和合子光，于还丹中以火炼丹，则炁合神聚，神还于顶，则谓之三花聚顶、五炁朝元。聚神于天心，乃得实相法身。

15. 精气神

精、气与神，乃人身之三宝。

后天之精气神，精即交感之精，气指内气，神则为思虑之识神。

先天之精气神，精是元精，气是元气，神是元神。

后天与先天，在人身中是互相依赖的，后天是达至先天之基础，若基础失去，则先天不能得。

修炼法身金丹的水火土三要，指的就是先天的精气神。而后天之精气神则被归于筑基的范围。所以，筑基练己乃是修炼法身的前行，基础巩固，才能谈到法身的修炼。

后天坎离，乃是先天乾坤之继体。内丹术中所指的元精，是后天离卦中的内阴，此内阴乃是先天之元阴；元气是指后天坎卦中的内阳，此内阳乃是先天之元阳；元神则是指没有杂念的真意。

要得先天之元精，先觅先天之元气。而要得到先天之元气，则必须有赖后天精气神的旺盛。后天精气神三者，相互依存，气旺则精旺，精旺则神旺。精失则气弱，气弱则神暗，气尽，则神离体而生命尽矣。所以，旺盛的后天精气神是修炼先天之根本。

气功与静坐的修习，从培养与巩固后天精气神入手而达致获取先天精气神的能力。后天的神气相抱，则使真意得生，精气旺盛则坎水温暖，经络畅通，这样就具备了修习先天之条件。

法身的修炼，必须俱备法财侣。法、财、侣三者，法是方法，有方法才能修道，才能显法成真身，所以，法乃道法。财是坎宫元阳，火旺，则财足，财足则道可成，所以，此财乃道财。元气足，则真火旺；真火旺，则元精足；元气元精相伴为侣，共赴生死，共创无上大业，所以，侣者，乃道侣。

要元气足，则必须要远离颠倒梦想，固精为第一要务，精漏即财漏也。无财，则道不成也。

法身的修炼，始于凝神入气穴。凝神入穴，则坎宫火起，元气生矣。元气旺盛，则元精自然可得。元精元气皆备，则法身可成矣。

使元精、元气与元神合一之方法，是名内丹术，内丹术即修炼法身之术，又名金丹大法。

三元合一而生内丹纯阳，而得净光，此即为炼精化炁，炼精化光也。精者，乃元精。炼者，以元气炼元精，所化而成者，乃纯阳之光也。

纯阳炁生，则可炼炁化神，以火运净光纯阳，消五行金木水火土之阴，使五气成五炁，然后释出其本色光，再以法炼之，使其合一而成圣胎。

圣胎已成，则可炼神还虚。以真火炼圣胎，使之紫金炁盛，金光闪闪，然后再以真火载神还于顶，是为炼神还虚，也即脱胎。

神还于虚，则可炼神合道。法身炼于太极真空中，使散于顶中之纯金得以聚合而成实相法身。最后实相法身会自然而然地合于无极，而进入如如不动之境界。此称打破虚空，炼虚合道。

法身即金丹、圆明、真空中之妙有、实相真如、中道实相、真净法界、实相般若、法身如来、大觉金仙等，皆异名而实一物也。

16. 性命双修

修炼法身之金丹术，是性命双修之术。

性与命，本衍生自一炁太极。太极分判，一炁分而为阴阳。阴与阳，乃性与命。

金丹术令阴阳合二为一，水火土归元而为一炁净光，使八识得了，使性命得了，乃是真正的性命双修。

修人心以合天心，借假身以炼法身。修性与命，炼而成法身，既了命也了性。然而，真正了无所

了的，是法身与无极合一，使法身之身入于无极之性之中，而得大涅槃境界，入于如如不动之地，才算竟全功。

心与身，阴与阳，性与命，是二者，却又似是一。炁性与命若不得炼而归元，则是二；若合而还源成一炁净光，则是一。

若要炼法身金丹，则必须有一定的内气基础，才能于无中生有。筑基就是通过入静及修练内气的方法，使神气相抱，在修命的同时也使性得到锻炼，然而这不竟是修后天的性与命，因为它未能使性命得了。虽然如此，它却是进入究竟的必经之路。

基础巩固以后，遂进入金丹的修炼。坚实的内气基础，使金丹的修炼能顺利进行，而不致于中途而废。从凝神入穴开始，到炼精化炁，炼炁化神，炼神返虚，乃至炼虚合道均是一气呵成，时间大约一时辰左右，一时辰即两小时。性命双修的过程，一切都是神炁的作为。

每坐所得之金丹（即法身德），据古人所说，只有一粒黍米大小。日日内炼不懈，则金丹的力量由弱而强，最终能在肉身中争得独立的地位，而进入究竟的大涅槃境界中。

以下是一些关于性命的名词：若以阴阳，则阴为性，阳为命。若以乾坤，则干为命，坤为性。若以水火，则水为性，火为命。若以卦象，则后天坎卦为命，后天离卦为性。若以药物，则真铅是命，真汞是性。若以身心，则身为命，心为性。若以动静，则动为命，静为性。若以元精元气元神，则元精是性，元气是命，元神是真意。

17. 法身定义

法身，乃法界之身，依法界自然流露之理而逆修，依理显法而成其身。

法身，是道最高成就的体现。

法身，又称法性身、实相法身、法身佛、实相真如、唯识真如、真空中之妙有、真净法界、实相般若、中道实相、圆觉、法身如来、大觉金仙、金丹、无极、仁等。

实相法身，不生不灭，离一切虚妄之相。法身有灵，依真心的呼唤而现于真空中，放无极之光，遍照十方世界，以及三千大千世界。真心泯去，则法身自然而然地隐入无极之中，与寂静之体合一，而入于寂静的大涅槃境界。法身如来的隐与现，只是其无心之迹，而其本身并无生灭也。

法身乃是成就了的自性身，依真如法界自然流露之法逆修，依理累积自然法界之德而显法得成其身，故其「德」名为「法身德」，其「身」名为「法身」。成就了的法身，其自性已由「空性」转为「实性」，也就是说它已成为一个有自性的永恒实相。由于它是由空性转化而来，故其与空性兼容，又在空性之上，不受空性缚之，不受色相扰之，故其只随愿而行，而非随缘入于生灭之中。这个由色空所成就的实相，称为「中道实相」，意即不着色空。

当法身现于真空中时，则成真空妙有，法身之光充满整个虚空界，遍及三界六道，三千大千世界，此时整个环宇无分无别，化身遍及一切处，普渡众生，无为而为。

法身成就，若行者寿元未尽，则除了成就了的自性身外，还有享受广大法乐的自受用身，自受用身即色身，也就是肉身。当行者静坐，真意生后则法身自现于天心，不断地放金光加持色身，行者自会感受到无穷的法乐。

如因历世累积功德，以大爱去救度众生，依教律修行以致福慧功德圆满而获果报之身，得名报身，而成就报身土。例如，依佛教的教律所修成的报身，即名报身佛。报身，既有自受用身，也有他受用身。他受用身，即为十地诸菩萨说法而展现大神通之身。

十地以下之菩萨，以及诸界众生有求于佛，佛变化其身以应众生所求而示现教化之身，名为应身。此身即名应身佛。

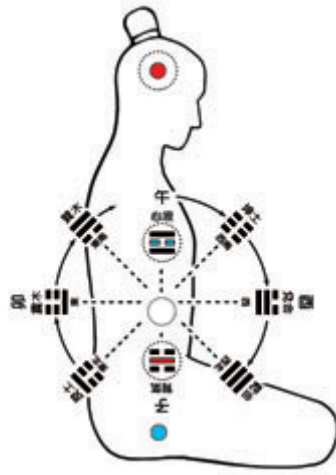
真如原始法性之性，因其本性中没有自性，故能随缘流出法流，衍生万法，这种没有自性的本性，称为空性。真如的这种随缘自然生物之德，假名随缘真如。但因万法随缘生而起，也就因缘尽而灭，这种有生有灭的现象，皆为幻象，因五蕴中无我，故名为生空真如，是空性的一种暂时的假合，没有永恒不变的实相。这种假合，相对来说，有时存在的时间非常短，有时存在的时间比较长，但与永恒相比，其存在皆如梦幻泡影，如露亦如电。人之寿命，更如梦中之梦，刹那便成泡影。真如入于这种随缘起而生、缘尽而灭的轮回游戏中，而成有秽真如，真性逐渐被埋没。轮回，是真如自缚于自性所流出的这种法的游戏之中，而不能自拔的现象。

金丹大法，是真如觉醒的自救大法。通过修炼，即身成就实相法身，直取法身佛之果位，转「空性」为「实性」，变刹那为永恒。正所谓“法身刚大通天地，真性圆明贯古今”。

三 • 金丹火候

1. 人体中的后天八卦图

后天八卦在人体中的位置，如图所示。



坎水即肾，位于脐下的位置，即十二时辰的子时位置。若以炼金丹法身，真意凝神入气穴，于坎水起火即为活子时。

离火即心，位于中丹田的位置，即十二时辰的午时位置。由肾气生肝气，肝气生心气，气极而令离火生液即为活午时。

艮土位于督脉上的尾闾关，时辰为丑时，金晶至尾闾，聚而生热，即为活丑时。

震木位于督脉上的夹脊关，时辰为卯时，金晶至夹脊，闭此关令其生热，即为活卯时。

巽木位于督脉上的玉枕关，时辰为辰时，金晶至玉枕，闭玉枕而令其生热，即为活辰时。

坤土位于任脉上，时辰为未时，其用在坎宫；于其时凝神入于气穴，即为活未时。

兑金位于任脉上，时辰为酉时，其功在坎宫；于其时以武火使丹田火旺盛，即为活酉时。

干金位于任脉上，时辰为戌时，其功在中宫；酉时坎火起后，以真意使真水真火归于中脉而交媾于中宫，交媾之时即为活戌时。

2. 三田与三脉

三田者，三丹田也，即上丹田、中丹田、下丹田。

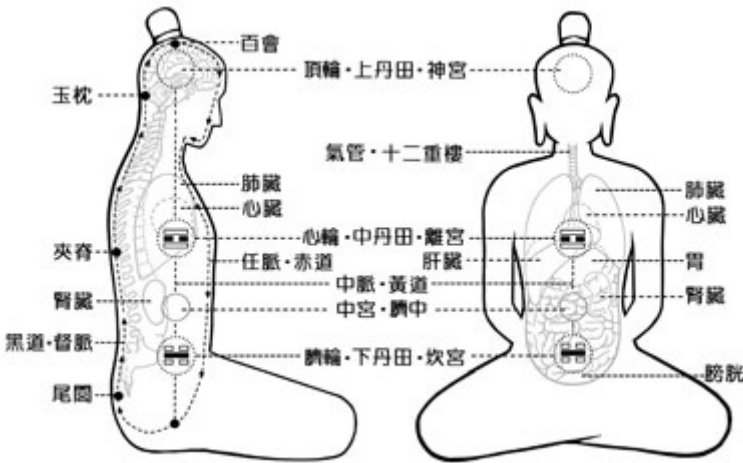
下田精区，但元精却藏于中田，又名离中阴。下田位于脐下一寸半至三寸之处，即后天八卦坎卦的位置，金丹术把此处称为肾。

中田气府，但元气却藏于下田，又名坎中阳。中田位于胸部两乳之间的膻中穴处，即后天八卦离卦的位置，金丹术把此处称为心。此心就是识神，如果一般的内气散在这里，则会造成识神相当活跃，心不能平静，欲念与脾气都会相当大。

上田神宫，乃元神之居所，位于上田之泥丸宫，在两眉之间的明堂宫直入约三寸之处。

下田属水，名曰精区，却能于水中生火，是因为先天真阳陷于坎宫之故。坎宫即气穴是也，神凝于此，以元神之光摄召坎中阳，坎中阳出为火。此火即真火，也就是先天之元阳。

中田属火，名曰气府，却能于火中生水，是因为先天真阴入于离宫之故。此水即真水，也就是先天之元阴。



人身有三脉，督脉、任脉、中脉，古称三道，即黑道、赤道、黄道。

肾属坎，位北方，北方之水为黑色，故肾气所行走之道称为黑道，黑道即督脉。督脉在背后脊柱内，由下直上至顶。肾气属阳，故督脉是阳脉。子时一阳生，肾气下行过会阴至尾闾沿督脉上行，而生肝气，由肝气生心气，气致极而使心生液，此液即元阴之液。

心属离，位南方，南方之火为赤色，故心液所行走之道称为赤道，赤道即任脉。任脉在胸前中线之上，自上而下。心液属阴，故任脉是阴脉。午时一阴生，心液沿任脉下行而归于肾。

黄道又名中脉，中脉位于任脉和督脉之间，中脉之上有一宫，称为中宫，乃是结丹炼光之所。

肾气本走于督脉，心液本行于任脉，然以法制之，以真意使二者归于中脉而入于中宫，令二者交媾还原成一炁，此称为炼内丹，炼内丹之术也即炼法身之术。

2. 三田与三脉

三田者，三丹田也，即上丹田、中丹田、下丹田。

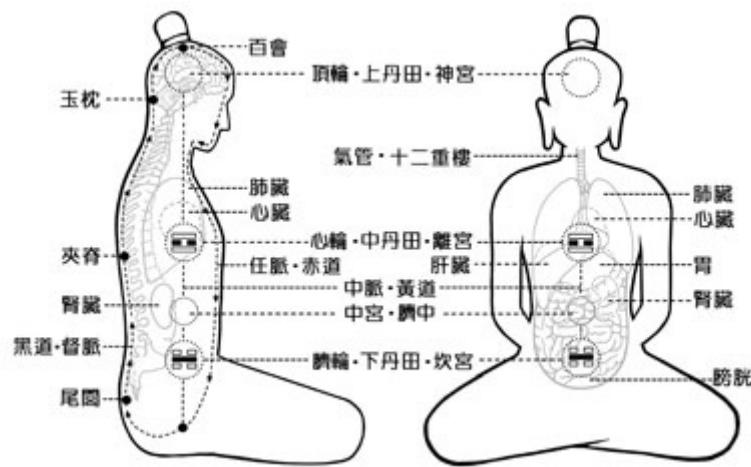
下田精区，但元精却藏于中田，又名离中阴。下田位于脐下一寸半至三寸之处，即后天八卦坎卦的位置，金丹术把此处称为肾。

中田气府，但元气却藏于下田，又名坎中阳。中田位于胸部两乳之间的膻中穴处，即后天八卦离卦的位置，金丹术把此处称为心。此心就是识神，如果一般的内气散在这里，则会造成识神相当活跃，心不能平静，欲念与脾气都会相当大。

上田神宫，乃元神之居所，位于上田之泥丸宫，在两眉之间的明堂宫直入约三寸之处。

下田属水，名曰精区，却能于水中生火，是因为先天真阳陷于坎宫之故。坎宫即气穴是也，神凝于此，以元神之光摄召坎中阳，坎中阳出为火。此火即真火，也就是先天之元阳。

中田属火，名曰气府，却能于火中生水，是因为先天真阴入于离宫之故。此水即真水，也就是先天之元阴。



人身有三脉，督脉、任脉、中脉，古称三道，即黑道、赤道、黄道。

肾属坎，位北方，北方之水为黑色，故肾气所行走之道称为黑道，黑道即督脉。督脉在背后脊柱内，由下直上至顶。肾气属阳，故督脉是阳脉。子时一阳生，肾气下行过会阴至尾闾沿督脉上行，而生肝气，由肝气生心气，气致极而使心生液，此液即元阴之液。

心属离，位南方，南方之火为赤色，故心液所行走之道称为赤道，赤道即任脉。任脉在胸前中线之上，自上而下。心液属阴，故任脉是阴脉。午时一阴生，心液沿任脉下行而归于肾。

黄道又名中脉，中脉位于任脉和督脉之间，中脉之上有一宫，称为中宫，乃是结丹炼光之所。

肾气本走于督脉，心液本行于任脉，然以法制之，以真意使二者归于中脉而入于中宫，令二者交媾还源成一炁，此称为炼内丹，炼内丹之术也即炼法身之术。

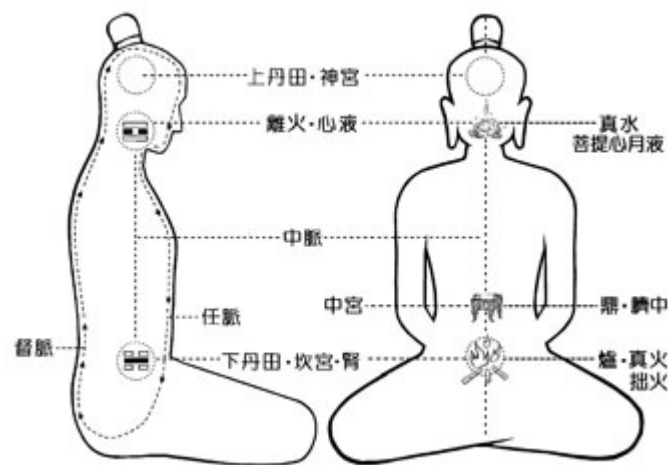
3. 丹鼎与炉及玄关一窍

炼金丹，起火之处称为炉，交媾之处称为鼎。

所以，坎宫气穴为炉，而中宫则为鼎。

真水乃真阴，即元精；真火乃真阳，即元气；元精、元气必需在中宫的真土中相聚交媾合一，才能还源为一炁，否则，纵有真火、真水和真意也只是虚得其表，空有其名。

中宫位于东、南、西、北之中央，五行属土，土居中央而统筹四维，这也正是四时得以循环和变化之故。东方属木，其卦为震；南方属火，其卦为离；西方属金，其卦为兑；北方属水，其卦为坎。若水火入于土中，四象和合于土内，则相克变成相亲，相亲不离而成一体，故内丹生也。



一般人的离宫在心脏的位置，此处也称为心，即中丹田的南方火的位置。南火北水，东木西金，那么中宫土的位置就在中丹田与下丹田之间。修行人经过习静修气，因内气积聚而能于坎宫下丹田之肾水中生起元阳之火。元阳真火沿督脉上行而令肾气生肝气，肝气生心气，心气生而成心液，心液从通心之窍溢于口腔中，此时若行之得法，则龙虎相交而成还丹之大药真水。还丹之时，真火自坎宫沿中脉直上，真水自口中过十二重楼沿中脉直下，沿途凡水火相敌之处皆为中宫；所以，还丹之时，离火心的位置就在口腔之处，坎水肾的位置不变，而由口腔至下丹田之间的中脉就成为了真水真火交媾时真正的中宫位置。

真水真火交媾于天地之间，而中宫则是天地间之虚无一窍。所以，中宫不得真水、真火、真意三者，则不现形。元精、元气、元神三宝合一的一刹那，则是玄关一窍现身之时。若不得法，玄关则万劫不露也。所以说，中宫即玄关也，中宫现，则玄关成一窍矣。广义地说，凡真水真火交媾之处，皆可曰中宫，皆可曰玄关；狭义地说，中宫则是脐后一寸三分之处，真水真火交媾后内丹纯阳所生之地。

以真意把元精、元气归于黄道而入于中宫，使二者相会，三家相见，四象和合，五行攒簇，此时之中宫则称之为鼎，鼎的作用发挥了，内丹得成，则玄关成一窍也。这是修『小乘法』、『中乘法』及『大乘法』玄关一窍的位置，也即中宫的位置。待至大乘之有为法已尽，实相法身成就后，则天心处，即两眉间对上之处就成为无为法的玄关一窍及中宫了。

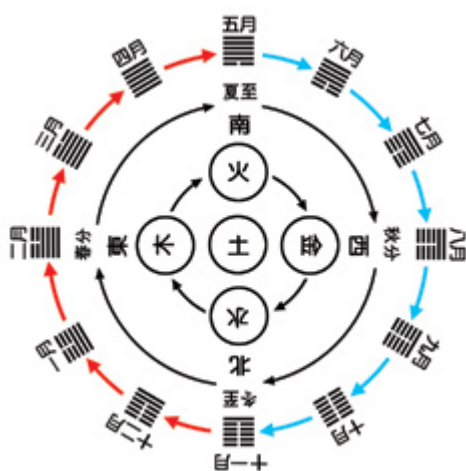
此外，还有一样东西可直接被视为玄关的，那就是我们的真意，真意不着身体任何一处，只有观空六尘，把四大之身躯观空后才现身，而以一个“中”字示人，所以，你若在有四大的身体的某位置去找是找不到的。

4. 先天火候

先天火候，一般指日月与地球往来所产生的阴阳磁场的变化，这些变化的力量不但大，而且微妙，不细心静坐体会是感觉不了的。静坐不但能对这些阴阳的变化即知即觉，而且能立即应用于金丹的修炼里面，以成就大道。所以，对先天火候的正确掌握是非常重要的。

(1) 年中用月

一年有十二个月，在这十二个月中，选择对金丹修炼最有帮助的月份来修炼就叫做『年中用月』。

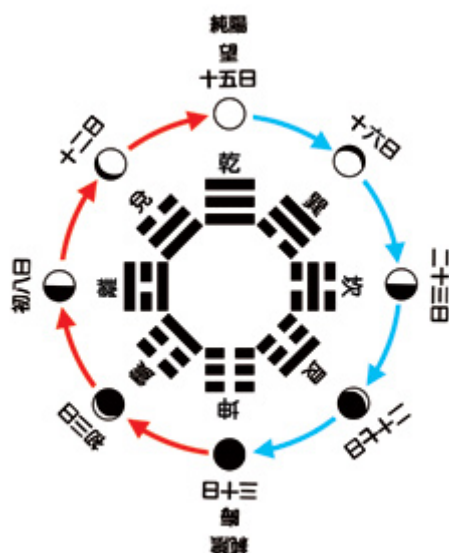


而选择的月份，是阳气变化最盛的月份，而不是最热的月份，因为天地间的气候变化往往是对先天阴阳的变化后知后觉的，这正像我们听飞机飞行时所发出的引擎声一样，当我们能听到飞机的引擎声时，飞机已经远去了，而不是在我们头部的正上方；同理，当我们感到最热的时候，先天阳气变化最盛的那一刻早已过去。所以，如果只以天气的冷暖变化作为先天火候是不准确的，对炼丹帮助不大。而能准确分辨先天阴阳变化的方法，当以中国传统的太阴历法-----农历莫属了，所以，中国古代的修行者十分看重及依赖这一部历法。从这一部历法中可以看到，一年中阳气变化最活跃的月份有六个，即每年农历的十一月、十二月、一月、二月、三月以及四月，这六个月称为阳月。这六个阳月的卦象为息卦，表示阴去阳来，阴消阳长，即十一月为复卦，十二月为临卦，一月为泰卦，二月为壮卦，三月为夬卦，四月为干卦。十一月为一阳月，十二月为二阳月，一月为三阳月，二月为四阳月，三月为五阳月，四月为六阳月。从十一月起，阳气越来越旺，至四月则阳气最旺，只要你凝神入气穴，细心去体会这些火候，就会发觉这些月份的火候变化一点都不假，而这些变化并不因天气的变化而改变。

除了六个阳月外，其余的为六个阴月，即五月、六月、七月、八月、九月、十月，这六个阴月的卦象为消卦，表示阳去阴来，阳消阴长，即五月为姤卦，六月为遯卦，七月为否卦，八月为观卦，九月为剥卦，十月为坤卦。五月为一阴月，六月为二阴月，七月为三阴月，八月为四阴月，九月为五阴月，十月为六阴月。自五月起，阳气越来越弱，阴气越来越盛，至十月则阴盛极。

(2) 月中用日

当月份选好后，接下来就要选日子了。以中国农历来算，每个月当中，由初一起至月中十五，这十五天的日子是阳生之日，至第十五天是月圆之日，此日阳气最旺。所以，炼丹者必须好好掌握这十五天的时间。

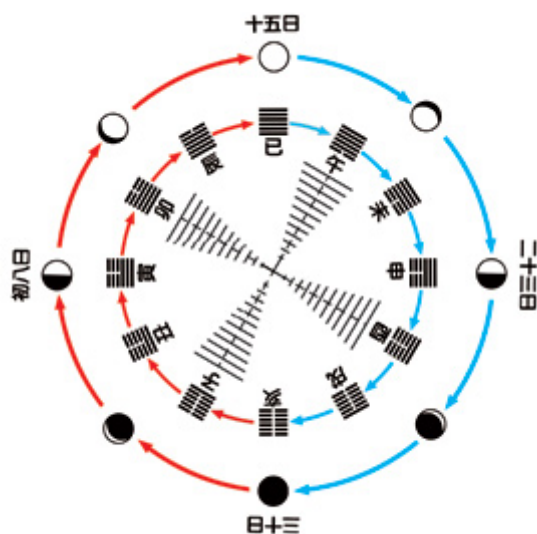


其中除了上弦的初八、初九磁场变化比较弱外，其余的日子感觉都不错，有些日子阳气会强些，有些日子阳气则会弱些。上弦的初八、初九，其卦象为三阴三阳，是由阴消阳长而成的三阴三阳卦，阴阳二气的力量均等，在阴阳力量相互抵消下，其磁场反而变得最弱，此时阴不生，而阳又不长；这有点像拔河比赛，当两边的正反力量相当时，绳索就会静止不动。

其余的十五天，即由第十六日至月底的三十日，是阴长阳消之日，阳气逐渐减弱，阴气逐渐增强。这其中，以下弦之廿三、廿四日的磁场最弱，此时之卦象也为三阴三阳卦，是由阳消阴长而成的三阴三阳卦，阴阳二气的力量也较平均，故磁场没有生气。及至廿九及三十日，则阴气最盛。在阳消阴长的日子里，除此廿三、廿四、廿九及三十日这四日外，如果你的内气旺盛，其余的十一日还是可以作为炼丹之用的，而效果如何则要自己亲身去体会了。所以，内气的锻炼是十分重要的，只有内气与先天火候的互相配合，炼丹才能成就。炼丹而内气不足，尤如巧妇面对无米之炊，有心而无力也。

(3) 日中用时

了解了适合炼丹的月份及日子后，接下来就要选择炼丹的时辰了。每日分十二时辰，分别为子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥，每一时辰为两小时。炼丹的时辰选在每天的酉时，即下午的五时至七时，此时辰炼丹的效果最好。



酉时在申时之后，申时为三阴三阳卦，酉时为二阳四阴卦。申时正值三阴三阳时，尤月之下弦，阴阳未分也，而酉时之阴阳正在变化，磁场活跃，阴阳二数较接近，阳火较少，而阴水则较多，配合月份旺盛之火，日子旺盛之火，则此酉时之水就显得特别重要，而且恰到好处了，炼丹时，丹田火旺，而天庭水又多，此是最理想的。如果时辰选在戌、辰二时，则天庭水旺，但后续之丹田火则不继；如果时辰选在辰、巳二时，则丹田火旺，但后续之天庭水却又不继，此二者皆会令炼丹之途中断，而不得究竟。不过，先天火候重要，内气重要，而炼丹时的真意更重要，内气旺盛，真意够真，有时是可以弥补先天火候之不足的，这三者的关系有多紧密，就需要你自己去细心体会了。

十二時辰圖

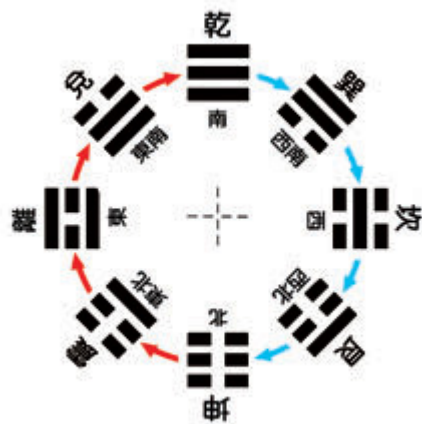
子時 11:00pm-1:00am	午時 11:00am-1:00pm
丑時 1:00am-3:00am	未時 1:00pm-3:00pm
寅時 3:00am-5:00am	申時 3:00pm-5:00pm
卯時 5:00am-7:00am	酉時 5:00pm-7:00pm
辰時 7:00am-9:00am	戌時 7:00pm-9:00pm
巳時 9:00am-11:00am	亥時 9:00pm-11:00pm

在美国，酉时以春冬时令为准，夏令时间因为向前调快一小时，故夏令时间下午的六时至八时才为正常时间的酉时。除酉时外，午时也可列入炼丹的备用时辰。

(4) 时中用刻

开始炼丹后，先天炁在人体运行一周天的路线用刻去表述。每一时辰分为八刻，每刻为十五分钟。也就是说，真正的炼丹时间是走得非常快的，其火候应该用『刻』去表达，即以『分钟』去表述，

这就是『时中用刻』之意。炼丹的火候，一般以八卦图去描述，其中的卦象表示火候的进、退、止。



先天气在体内的运行，一时辰可以走几个周天，甚至更多，每周天的阴阳消长皆可以八卦图来表达。这里所说的先天炁，主要指三元合一之丹中纯阳之炁，三元者，即元精、元气、元神也。

而炼丹时用『时中用刻』的方式去表达内丹火候，则后天八卦图比先天八卦图有更大的发挥空间，而且更能完美及精确表达炼丹时的真正火候及过程，详情请参巧『后天火候』一节。

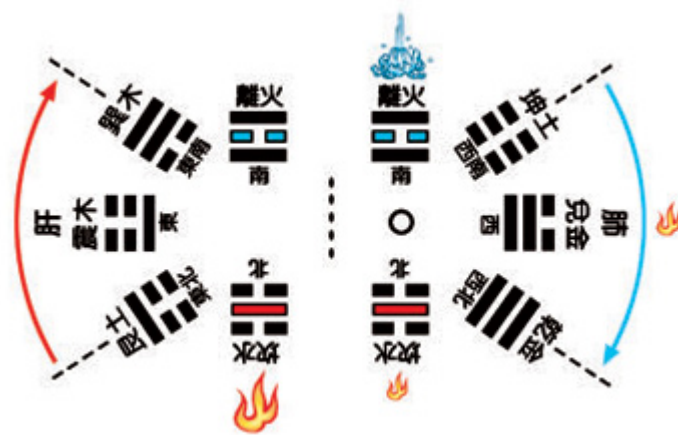
5. 后天火候

后天火候，主要以后天八卦图来表达。后天八卦图共有八个卦象，分别为坎卦、艮卦、震卦、巽卦、离卦、坤卦、兑卦、干卦。修炼金丹时，这些卦象表示在『时中用刻』中，周天法轮上的重要变化点，代表了水火变化及交媾的精确时刻。



坎卦所在的时间称为坎之时，艮卦所在的时间称为艮之时，震卦所在的时间称为震之时，巽卦所在的时间称为巽之时，离卦所在的时间称为离之时，坤卦所在的时间称为坤之时，兑卦所在的时间称为兑之时，干卦所在的时间称为干之时。这里所说『之时』的『时』不是时辰的意思，而是这一刻的意思。例如，以坎为例，其卦象为坎卦，五行属肾，如果此时凝神入气穴，使丹田火燃起，就称为于『坎之时』凝神入穴，意思是在这一刻凝神入于坎宫气穴，气穴即坎卦这一位置。而当丹田火自坎卦的位置行至艮卦的位置时，在艮卦这一刻的时间就称为『艮之时』，所以，代表八个卦象所在位置的时间就称为『八刻』。

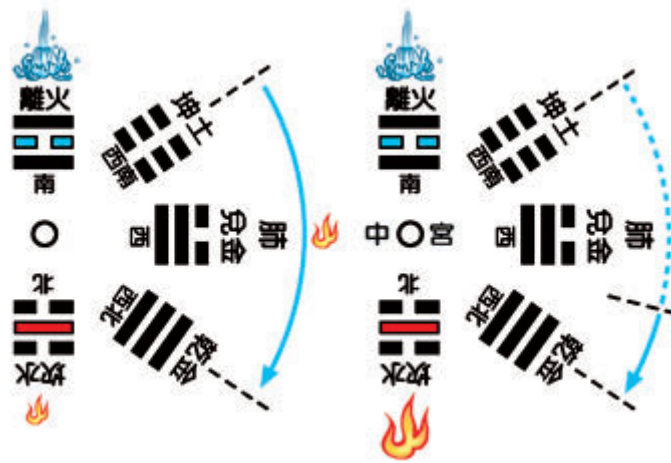
八个卦象中，坎离二卦为药物，其余六卦为火候。药物即水火，水是真水，这真水指的是离内阴，而不是坎水；火是真火，这真火指的是坎中阳，而不是离火。余六卦乃是炼金丹之火候卦，其火候分二部份：前一部份从子至午，由坎、艮、震、巽、离组成；后一部份从午至子，由离、坤、兑、干、坎组成。前一部份走督脉，后一部份走中脉。前一部份为龙虎交媾，或坎离交媾，而令大药生；后一部份为子午交媾，或乾坤交媾，乃令结内丹而衍生光明。



艮、震、巽三卦在六阳时的位置上，也表示三关之位置。艮为尾闾关，震为夹脊关，巽为玉枕关。阳火起于坎，焚身以用周天，所过者乃艮、震、巽，使大药成于离宫。

坤、兑、干三卦在六阴时的位置上，坤为土，其用在下丹田；兑为肺，液至肺而阴盛；干为金，乃表纯阳，时至干，气液将还源。大药真水已生离宫，在阳之将尽时，于兑之时勒阳关进火起真火，使丹药还源于干之时，而内丹得成。

炼内丹之始，摄万念而归一，由入静而放空，然后凝神入气穴，以真意之光召唤坎中之阳，其阳乃夺水而出，元阳出为火，此火乃是先天之真阳。元阳出，乃成活子时。子时一阳生，元阳因生于坎水中，故其带着坎中之水同出于坎宫，此水乃是白虎，是无形之水。元阳沿督脉而升，过艮、震、巽，气极而令离宫生阴液，此阴虽生于心，却是先天之真阴。真阴生则青龙出，真阴与青龙乃是先天之母子关系。同时，另一支线的肾气通过肾脏通口腔之窍进入口腔与心液相会，肾气中之白虎与真阴同是阴体，物以类聚乃使白虎自然与真阴结合，而青龙与真阴又是母子不分离之关系，所以，当白虎与真阴结合的一刹那，白虎与青龙则相交矣。此为龙虎交媾，龙虎交而生丹质，又名胎胞，名曰黄芽，则大药得成。此是由子至午也。



心液生于离宫，而溢出其窍藏于口中。大药是真水，如此时真水不能与真火结合，则真水散而下还坎水，水与水合则大药散而失去了大药之功效，只能起到滋润下丹田的作用，白白浪费了好之还源机会，则内丹不能成矣。所以，由午至子，而于坤之时，入静以真意再凝神入于气穴，趁真水未寒，于兑之时，以武火把坎火吹旺，此即勒阳关进火。水上火下之势形成后，急以真意使真水真火归入黄道而交媾于中宫，则时已至午，真水火还源成一炁净光矣。此正是阴中炼阳，使阳不散之理，所以说，午后聚火以炼丹。然后再把内丹纯阳之净光自中宫下还坎宫，至坎之时则还丹完矣。此一炁净光，就是古人常说的「太一」，即太极一炁也。



后天八卦火候之秘至此还没有完，当以真火载着内丹纯阳，也就是母净光而进行第二次周天运转时，它又有着另一层次的意义，那就是要以内丹纯阳去消五行之阴，令五行之群阴剥尽，以母光去消五行之垢，而令其各显子净光。

其法是把结于中宫之内丹纯阳母净光以意聚合，然后使其下还坎宫肾水。于坎之时，五行属水，以真意起文火温养内丹，以纯阳之光炼肾，使肾之阴六得消，肾气则变化纯阳而现其黑色之本色光。文火温温，则以火载纯阳由肾水入督脉而起周天，纯阳过艮而至震。于震之时，五行属木，闭夹脊关，将火与纯阳聚于夹脊关，此是以纯阳之光炼肝，不但肝之阴八得消，肝气变纯阳，而且以纯阳炼阳，肝炁旺盛，而现其青色之本色光，直至所聚之炁变得很热，然后开关令炁过关。此为肾炁传肝炁，纯阳肾炁生纯阳肝炁。夹脊关开后，以火载纯阳续上升，于巽之时，五行属土，闭玉枕关，使火聚于玉枕关，以纯阳之光炼脾，使脾土现其黄色之本色光，直至玉枕关热极则开关令炁过关。此为肝炁传脾炁。然后则以火载纯阳净光至顶。纯阳至顶，所过者离也，以母净光炼心，则现其红色之本色光。气极则心生液，心生之液名为真阴之液，又名真水，此时真水并未下传，而于其窍溢出而藏于口中以待时。此即由于子至午也。而于坤之时，五行属土，以真意凝神

入于坎宫气穴。及至兑之时，五行属金，勒阳关以进火，真火生起和合纯阳使肺气得炼，而现其白色之本色光。此为脾炁传肺炁。真火生起成水上火下之势，此时于兑之时将尽时，以真意驱使真水下行与真火交媾。当真意在兑之时入于离宫引领真水下行时，乃是肺炁传心炁。真水真火交媾于中宫脾土则内丹再一次得炼，此为心炁传脾炁。五行金、木、水、火、土所现之本色光，称为五智光，乃由纯阳母光行道而得，因母光而生，故五智光是为子光。而于还丹中，由于水火土的再次结合，使其光更盛，此时中宫会现五色光。得炼之内丹生于中宫，再将其下还坎宫，此为脾炁传肾炁。此是由午归子也。

从子至午，是为肘后飞金晶，飞金晶则以火载纯阳焚身，于震、巽二时，阳中炼阳，以阳消阴，使炁旺盛，其炁由肾炁传肝炁，肝炁传脾炁。由午至子，起真火以迎真水，使大药得炼而变化纯阳，阴中炼阳，使阳不散，其炁由脾炁传肺炁，肺炁传心炁，心炁传脾炁，脾炁传肾炁。

第三次周天运转，以真火载纯阳母净光而运五行之子净光，使母净光与子净光结合。而于还丹中以真火炼其光而使其变化成金光，金光也就是法身德，由母净光与子净光结合而成，至此三花相聚，圣胎得成。由第二周天开始至第三周天结束，称为去矿留金，把金矿中的杂质去掉，使金变得纯净，也称为炼炁成金。

圣胎初成，再第四次运周天，以真意入于坎宫起文火温养圣胎。以火炼纯金，则金出其本色光而金光闪闪。修炼至此，人身现金光，而惊鬼神。及至第四周天结束，圣胎成熟，紫金花片片，于坎宫起火，以火载圣胎还于上丹田，此即是温温铅鼎，顶上飞紫霞是也，而三花则聚于顶矣。至此有为法尽矣，金丹火候尽矣，法身修炼之火候尽矣。

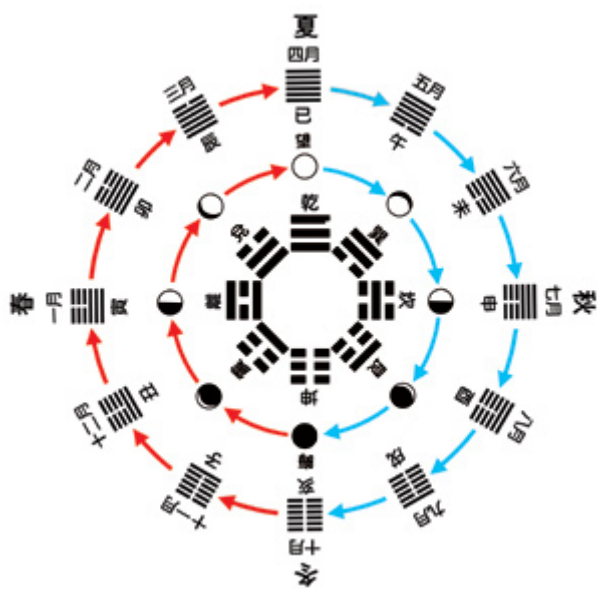
接下来的是无为法，三花聚于顶，聚其神光于天心则成实相法身。这实相法身，就是吕洞宾祖师所说的「金华」，金华即金丹也。「以太一为本，金华为末」，而成就实相法身。最后，实相法身退藏于密与无极合一，而入于寂静的大涅槃的境界。

四 · 金丹内法

1. 金丹修炼全图



后天火候图



先天火候图



2. 四乘法释义

四乘者，小乘、中乘、大乘与极乘。

大、中、小三乘法的修炼，可以称为是一乘法的修炼。因为如果内气基础深厚，丹田拙火旺盛，是可以从小乘境界一口气修到大乘境界的，这修炼的方法就是金丹大法，直接成就实相法身。金丹内法的修炼，每坐约需一时辰，即两小时左右。至于极乘，至士才可修炼，至士功满德隆，修此极乘，直超圆顿。所谓至士者，是已成就了大乘境界的修行者。

初入空门，以筑基为主，此基础乃是进入修炼大、中、小三乘法之基石。先静坐，空六相，不执着于五味，不受七情六欲所困，静中练内气，神气相抱，固形质而远八邪，身无痼疾，而神朗气清者，这是练内气者所能达到之境界，此即为『筑基法』。

(1) 小乘

『小乘法』的境界，在坚固的内气基础上，摘取日月生成之数，效法天地阴阳升降之理，辨龙虎而起周天，运火候而达坎离，收真一而察二仪，得三才而分四象，八卦火候运用自然，年中用月，月中用日，日中用时，时中用刻准确无误，则子午交媾，乾坤合体，三家相见而丹镇下丹田，炼形则可以长生者。这是乾坤交媾，水火土合而还源为太极一炁的境界。

(2) 中乘

『中乘法』的境界，在小乘的基础上用功不倦，炁过三关无障碍，百脉相通节节相连，抽铅添汞于自然，金晶炼于九顶，玉液还丹而玉液炼形，金液还丹而三花相聚，炼炁已成神，圣胎得就，纯阳体成，丹镇下田者。

(3) 大乘

『大乘法』的境界，在中乘的基础上继续努力，经金液炼形、朝元炼炁，使圣胎成熟，力量充盈，

然后内观起火，炼神还虚，使圣婴脱离三界而到达彼岸。在天心处，将圣婴之光凝聚成实相法身。

『筑基法』、『小乘法』、『中乘法』皆为有为法，而『大乘法』则由有为而达至无为。

(4) 极乘

『极乘』的境界，在大乘的基础上，当实相法身的法身德凝聚到丰隆后，法身则能自然无碍地往来于无极太极间。当无念之念现前时，法身则会现于天心真空中，光遍环宇，灵感遂通而为用，无为而为，不炼而炼，此时至极至深境界现前 交感精自然化炁 炁自然化神 神自然还虚，而在天心处与法身合一；当无念之念化空后，法身则隐入无极中，而入于大坚固的、寂静的大涅槃禅定中。

3. 魔难浅释

魔者，即干挠破坏正法修炼者。使修炼者生障碍，遇种种困难而退道心，则成魔障。

魔分外来魔、自身魔与自心魔。

外来魔障是来自外面的，如天魔、阴灵、冤亲债主、缠身灵，或其它灵体之干挠，以及环境之干挠、人为之干挠等等，此即身外之魔。

自身魔障则来自与身俱来之三尸九虫等。三尸九虫，是跟随人降生而来之灵体，专门干挠人的修行，特别喜于在梦中干挠，其中又以梦中色诱修行人最为常见，此即梦寐之魔。

自心魔则是通过六贼，如眼、耳、口、鼻、身、意与外界之接触，受到外在的事、物、人之影响，在自心形成障碍；或于静坐、修练中，心识自第八识中化现种种幻觉、幻境、幻想，如执着于此境、此觉、此想则着心魔，此即自性魔。

修行以空四相、无念守中为原则。对美色、美食、享乐、争斗、名利、情缘、爱缘等都不要执着。不执于身外之所见、所闻，则心不退而志不移；不执着于色、爱、情、名、利等，则神不迷而魂不散；心魔现时，起三昧真火以焚身，七返九还，体生金光则三尸九虫自离去，群魔自消，梦境也不再颠倒。

当金丹修炼到炼神还虚后，在凝神聚光成法身时，群魔会四起，此时各种幻相、幻境、幻情、幻色等一起来，此情此境清清楚楚地现于天心处，像一幕幕电影一样精彩和真实，会勾起你无限的思念，如果你一入幻境，真意一失，则光会散掉而不能聚而成法身，前功会尽弃，这是群魔的最后挣扎和扰乱。所以，此时不要着于任何境相中，而要专心一意地把神光凝结成法身，因为这是你最神圣的事业。

所以，修行必须请护法，以保护行者不受干挠，一心恭读瑶池金母或佛菩萨的经典等，皆能得到护法的护持，去除魔障。

4. 浅谈根器

大根器在你我的身边，你若得法，勤于修炼，则它自然会与你合一，你就成为具大根器者。你若不得法，又怠于修炼，它就会与你无缘，离你而去。

根器者，乃根基也，基础也，靠勤筑而成。一言以蔽之，今天脚踏实地的努力，就能成为明天的根器。

今世能成为人，本身就是有根器者。

世间生物的种类不少，大小不一，但只有人，才会穷天地阴阳变化之理，也只有人，才具足修炼金丹的条件-----能令元精、元气和元神合一的中脉。

所以，根器是从努力修持而来。要能把一个人的修行潜质充分发挥出来，才称得上有根器者。否则，有即等于没有，又何处谈根器呢？

练己筑基，练己以修人心而言，用功不倦；筑基以摄万念而归一，勤习内气，使根元巩固。

内气是修炼金丹的根基。

若以炼金丹法身言之：

能令大药生起，真火化生真水，拙火化生菩提心月液，则谓之『入道』。

能炼精化炁，真水、真火、真土三合一而得太极一炁者，则谓之『有道』。

能炼炁化神，以太极之光去消五行木、火、土、金、水之阴，而得纯阳五炁，继之使五炁合一而成神者，则谓之『得道』。

能炼神还虚、炼虚合道，法身得成于天心，后得涅槃境界，则谓之『成道』。

修法行持，有阶可上，外功满，则内果圆。外功者，依法努力也；内果者，实相法身成就也。

5. 金丹内法

(1) 洗心涤虑 摄念归一

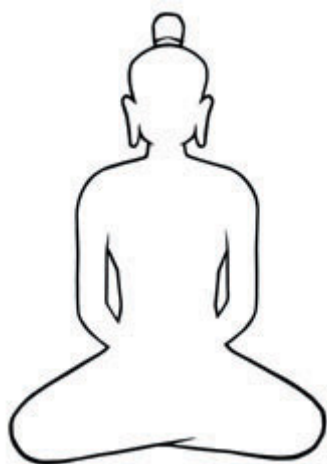
此段又称为：入静观空，由空入假。

炼金丹法身，时辰选在下午酉时。

地点是清静无干扰之室内。室内感觉不能太热，也不宜太冷。太热则汗流遍体，太冷则丹田火难生。所以，温度要适中。

腹不能饥，也不宜太饱。腹饥则腹内空空，肠鸣不已，精神不能集中，元阳难生。太饱则腹内过实，血气倒流，真意难起。

至于坐姿，随自己习惯，自然盘、单盘、双盘，或坐于椅子上都可以。以自然轻松为准则，不要有紧张或肌肉酸痛之感觉，我则提倡用坐椅的方式。



两手握固置于两胁，或双手重迭于下丹田。

轻轻提肛，舌抵上腭，身体中正，微微含胸拔背。

双目垂帘，不可全闭，也不可全开。双目微开一线，以保持清醒及减少幻觉。

然后开始调息，自鼻吸气，由中脉直下，过中丹田而至下丹田坎宫，从呼吸气粗、气短，调整至细而长，因一意气息上，万念自然归一。继之，由上而下观空本体，使本体空无一物，晶莹透彻。

接着以赤龙搅珠，赤龙即舌头，舌头在口腔内左转搅动口中液三十六次，右转搅动口中液三十六次，再将口中浊液分数次咽下丹田。

然后轻轻提肛，把会阴部及膀胱部份之气引至下丹田，再从鼻中缓慢地、柔和地和深深地吸气过中丹田而至下丹田的一点上。继之，再提肛，把膀胱下部份的气上提至下丹田这一点上，使三火相聚而生丹田火。下丹田之气为臣火，膀胱之气为民火，心气为君火，此为三昧火。

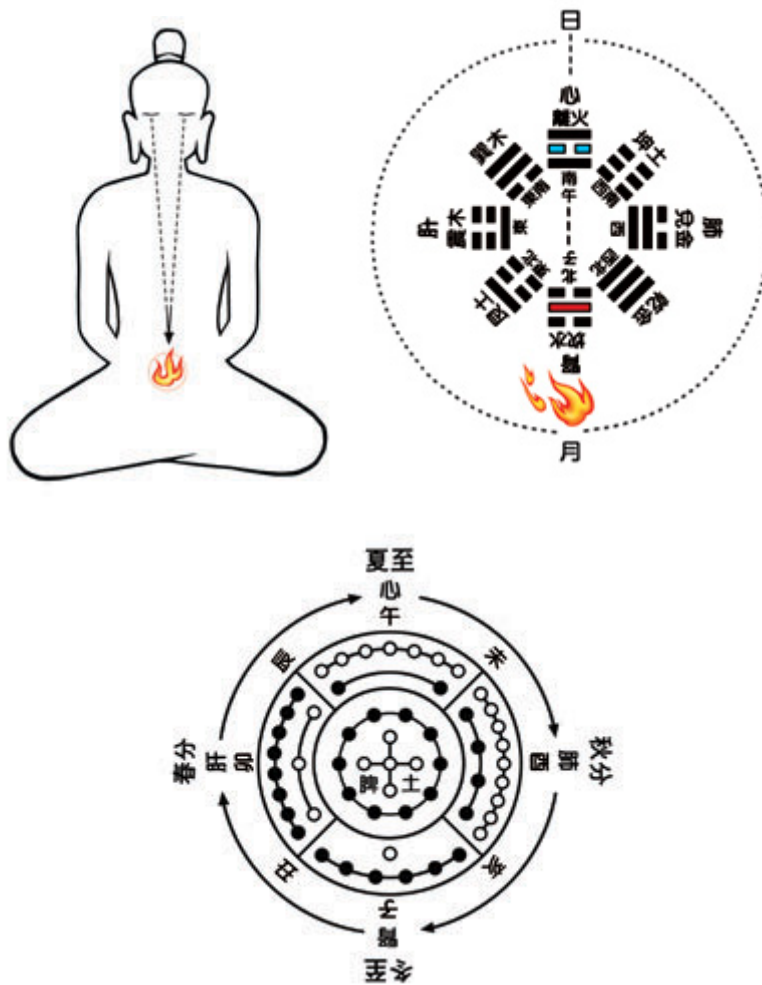
(2) 凝神入穴 龙虎交媾

此段又称为：拙火生起，化生月液。

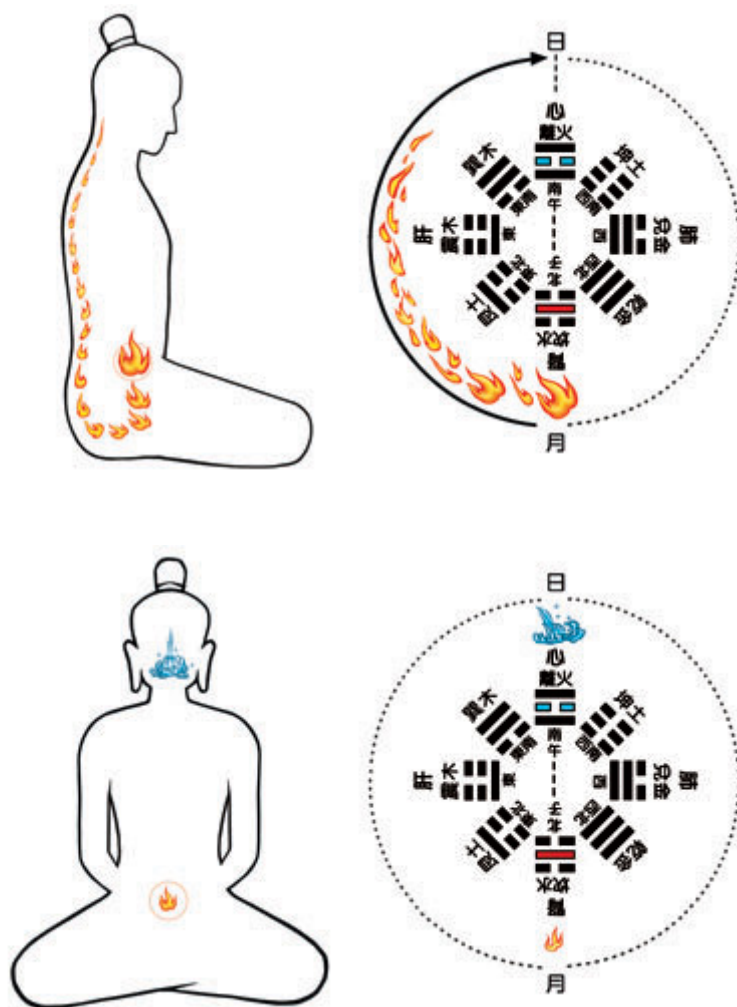
紧接『洗心涤虑 摄念归一』一节。

此节起元阳以使大药生。元阳，即拙火、真火、丹田火、元气、真阳、肾气；大药，即菩提心月液、真火、元阴、元精、真阴、心液。

三火相聚则阴阳得匹配。此时，凝神入于气穴，气穴者，下丹田坎宫是也。



先以意观双目，再观鼻尖，最后观天心。次之以天心之光观入坎宫，从下丹田坎宫深处缓慢地吸气，接着轻轻地闭气，双目之神轻轻凝视于该处，则丹田火会越烧越旺，然后向下丹田深处呼气，同时轻轻提肛，气便自然地进入督脉而向上移动，气至离宫之心，阳极而使心生液，此液乃元精。如此一吸、一闭、一呼重复多次，直至满口甘露。



之前的赤龙搅珠，已把口中浊液咽下丹田，这次的甘露则清甘无比。但凝神之真意不能太强烈，以文火、慢火使下田温温即可。

口中甘露初生之时，不吐不咽，则虎奔离宫与龙相交，名为龙虎交媾。龙虎交则黄芽生，真阴足则大药成，名曰真水、菩提心月液。此即为小周天。

(3) 乾坤交媾 内丹初成

此段又称为：水火土合，母净光成。

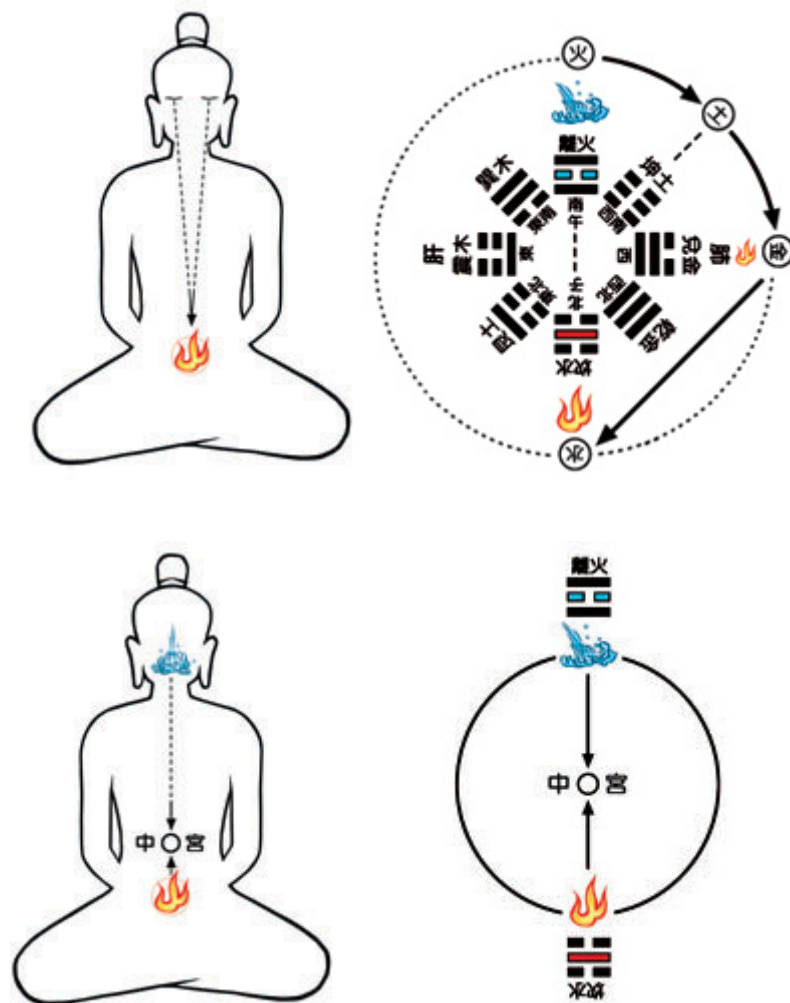
紧接『凝神入穴 龙虎交媾』一节。

此节起真火以炼真水。真火即拙火，真水即菩提心月液。

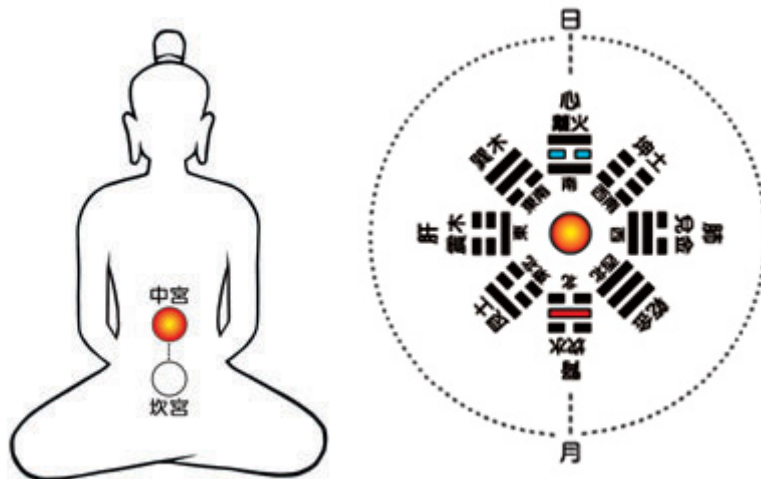
此时满口含津，此津名曰真水，其水乃是元阴，此即大药也。

上节之拙火已化为菩提心月液，即元阳已化为元阴。趁大药真水未散，急凝神入气穴，以武火把

坎宫之拙火生起。凝神入穴之法如前，先以意观双目，再观天心，最后以天心真意之光投向坎宫深处，然后轻轻地、深长地吸气，稍为用力地闭气，则丹田拙火便会很快升起。此即为勒阳关进火。

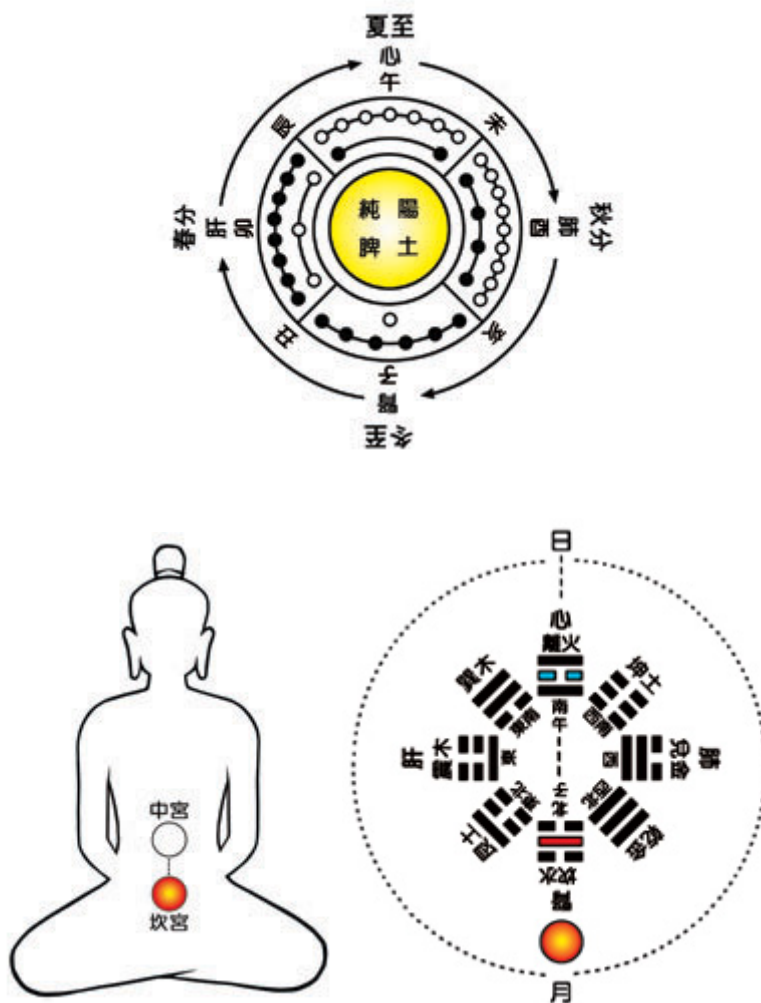


如果丹田火比较弱，则依法重复一、二次，至火旺盛后，则成水上火下之势。由于丹田火散得非常之快，若丹田火散，则徒呼虚有真水于上，真阴之月液下还若得不到真阳拙火的锻炼，则不能变化成纯阳净光。所以，趁火未散时，以真意急引真水沿中脉下行与真火交媾，真水经过十二重楼即与真火之火苗接触而生隆隆雷声，接着真水真火交媾于中宫。真水分三、四次咽下与真火交媾，此时之真水称为坤，真火称为干，所以其交媾称为乾坤交媾。水火交媾后则天地趋静，于寂静中，一轮红日忽然从中宫升起，温温暖暖，此红日即是太极纯阳之光，非常之祥和、舒服，此纯阳炁就是太极一炁，也即虚空母光，即母净光，又名内丹纯阳。



此水火交媾称为三元合一，而得母净光；三元是元精、元气、元神，也就是菩提心月液、拙火、离戏明点。此即为大周天。

纯阳母光生于中宫，除了自然地沿着中脉上升之外，也会以中宫为中心向四周扩散。所以，在水火交媾后，于纯阳将生之际，必须把真意投向中宫，轻轻地将神凝于该处，则纯阳自然而然地聚合于该处。待炁聚至很热，则谓纯阳炼脾，使脾土之阴十得消。五行之中，脾土首先得母净光所炼而成五之数。



继之将真意移至下丹田坎宫，则纯阳母光自然随真意聚于下丹田。至此还丹功成。

(4) 纯阳焚身 肘后金晶

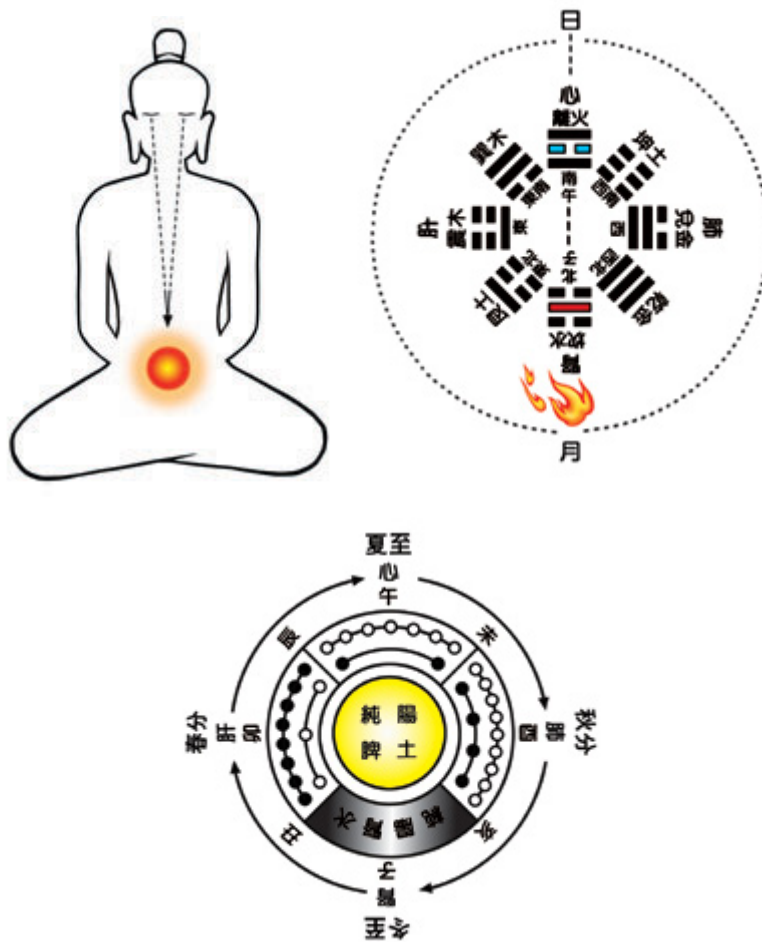
此段又称为：母光行道，子净光现。

紧接『乾坤交媾 内丹初成』一节。

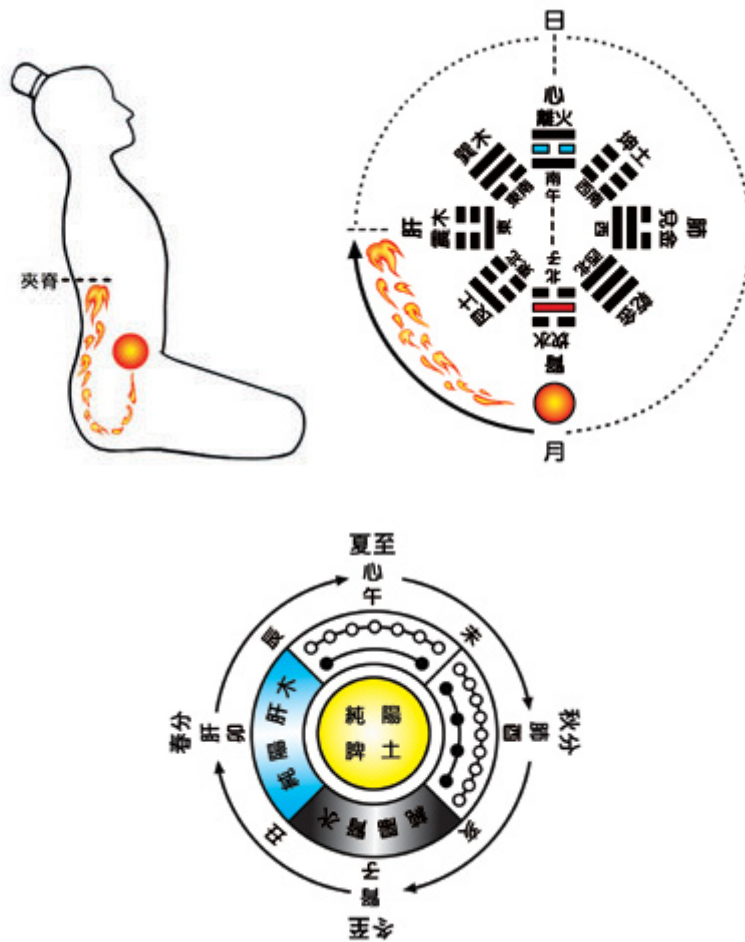
此节起真火载纯阳以焚身，也就是以拙火运母净光而行道。

纯阳净光自中宫下还而聚于下丹田，此时不要以意引炁，而以真意轻轻凝神于坎宫丹田，至热极则火动。此称为纯阳炼肾。肾得纯阳所炼，则肾之阴六消矣，而肾气则变为纯阳。肾炁纯阳则现其黑色本色之光，由于其本色光因母净光行道而显，故此光为子净光。

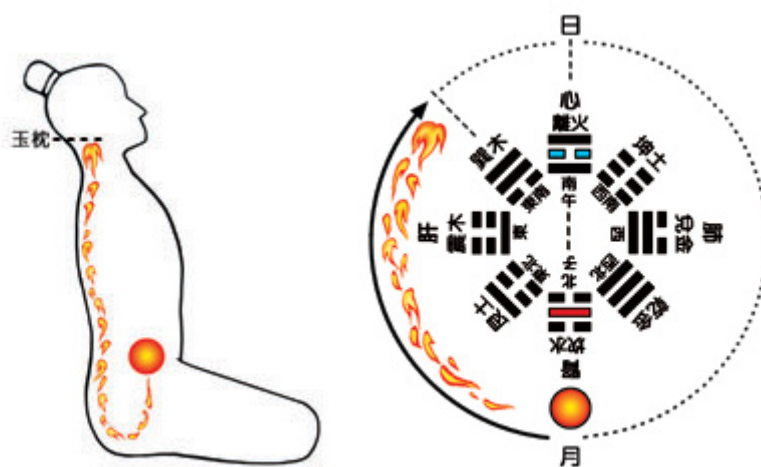
肾炁纯阳无阴，乃成肾中正阳一花。



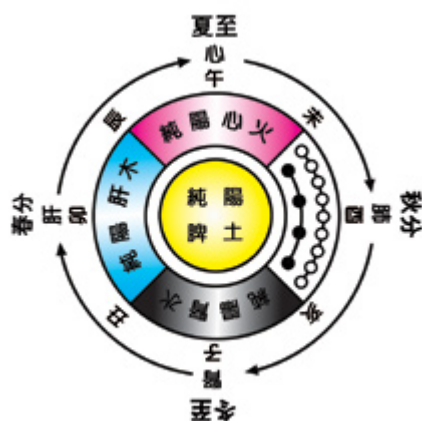
丹田火动，则火自然载着纯阳净光过会阴，至尾闾而行于督脉。此时要升身挺胸，头部微向后仰，面部向上，将纯阳之母净光闭于夹脊关，使火与纯阳皆聚合于此。至热极则开关，而令炁过关。此为纯阳焚肝于震之时，以纯阳炼阳，阳里消阴，使肝炁旺盛。纯阳肾炁生纯阳肝炁，则肝之阴八得消，而现其青色本色之子净光。



肝与脾乃夫妻关系，肝克脾，木克土，肝旺则脾弱。所以，当炁过夹脊关后，则必须救脾土于巽之时。在炁未到达玉枕关时，身姿恢复中正，然后头向后仰，面部朝上，紧偃后脑，把上升之炁闭于玉枕关，至热极才开关令炁过关直至于顶。脾土得炼而现其黄色本色之子净光。



纯阳焚肝，纯阳焚脾，真意皆不离下丹田之气穴。真意在气穴，火则绵绵不绝地入于督脉，使肝脾得炼，此即为沐浴，以真火及纯阳之母净光去清洗身中之污秽也。



肝气旺则心气旺，纯阳肝炁生纯阳心炁，则心之阴二得消，而现其红色本色之子净光。心炁无阴二乃成七之数，心炁纯阳则成心中真阳一花，此花即莲花。

(5) 玉液还丹 七返中元

此段又称为：以火炼光，彩虹飞扬。

紧接『纯阳焚身 肘后金晶』一节。

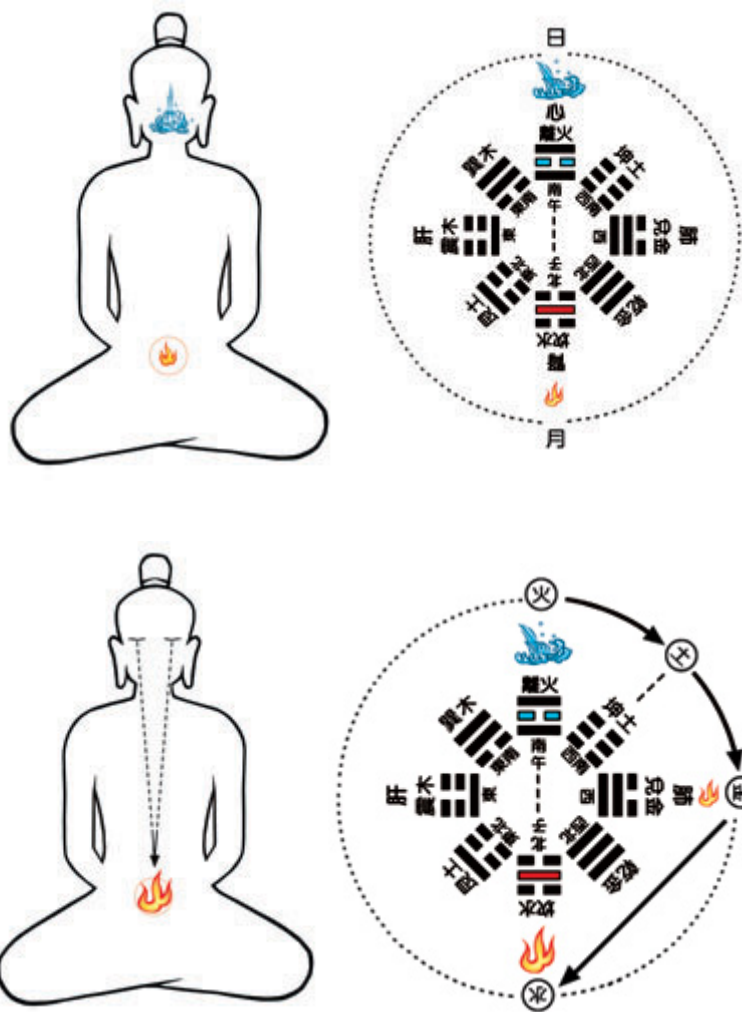
此节起真火以炼丹，起拙火以炼菩提心月液和母净光。

所谓玉液还丹，乃纯阳和合肾液自坎宫肾而起，随肾气至心，再自中丹田而还于下丹田。

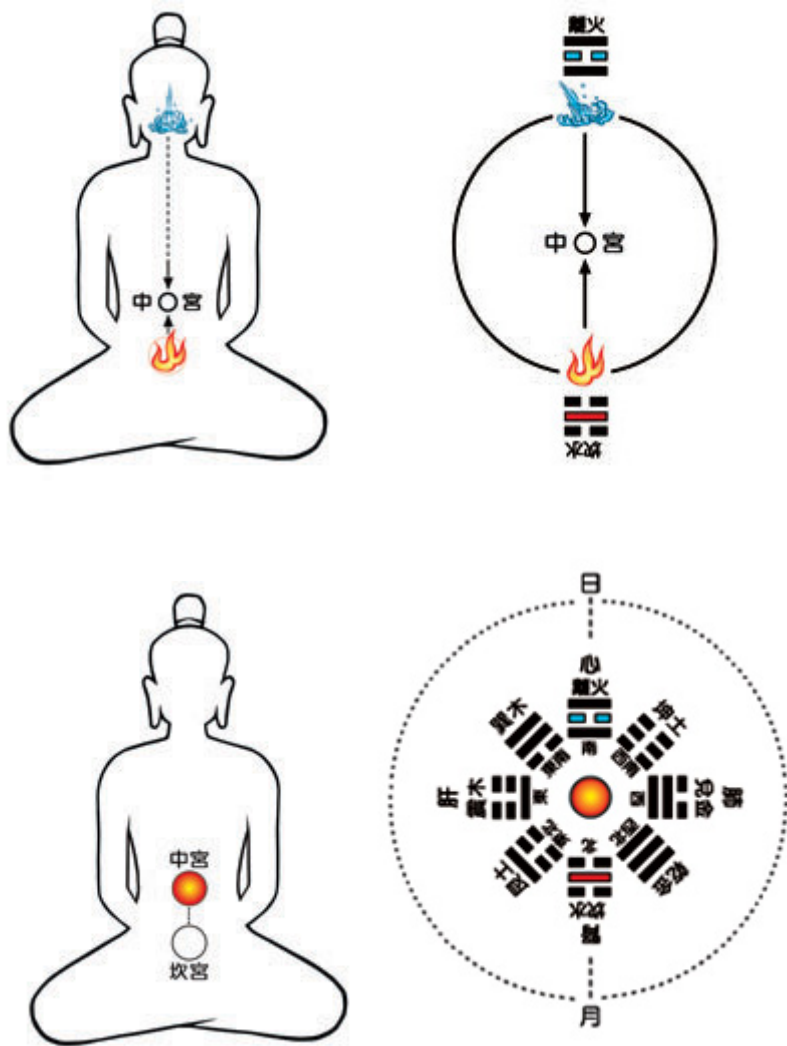
所谓七返，乃心炁无阴，而以纯阳七之数自心而起，下行至下元丹田，然后再自下元丹田返回中元丹田，此谓之七返。

气行至心，气极使心生液，此液乃是元阴之液，将此液含于口中不吐不咽，则液中有龙虎，守而待时。

当卦象行至坤，于坤之时，凝神入于气穴，以真意之光去感召坎中之阳，坎阳乃夺水而出，而成丹田拙火。其时已从坤行至兑。



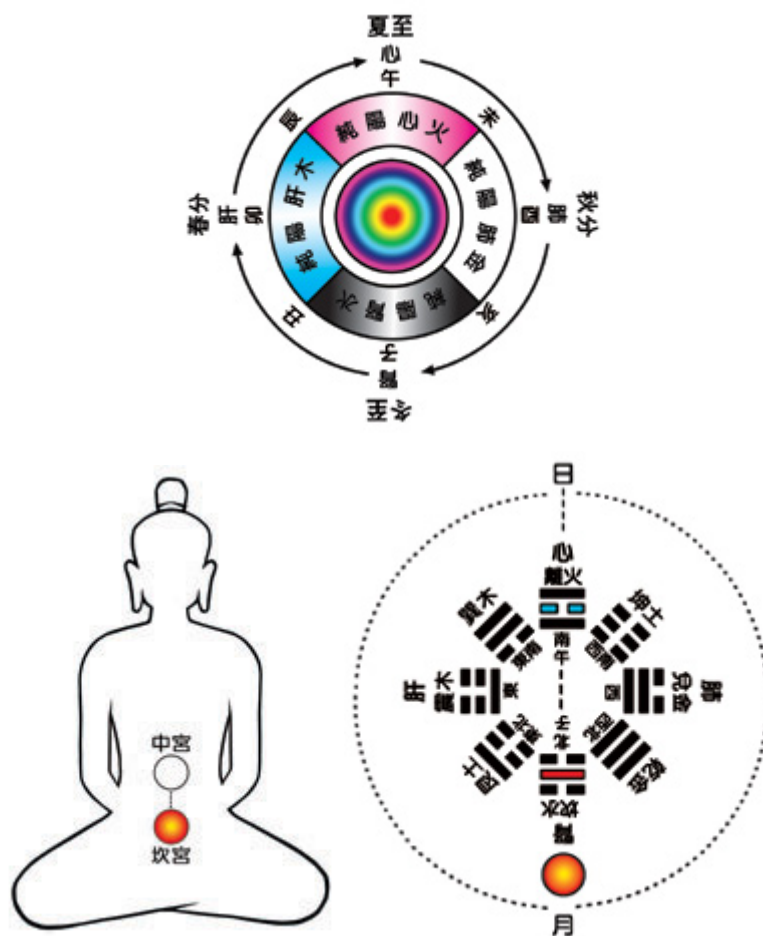
而于兑之时以真意武火把丹田火吹旺，此称为勒阳关进火。使丹田火旺盛之法，是将双目之光合于天心之光，然后以真意将天心之光强烈的照向坎宫，同时把气闭于该处，则火马上就旺盛起来。丹田火旺，则成水上火下之势，此时急以真意将真水引至中宫与真火交媾，当真水过十二重楼时，真水即与真火之火焰相敌，而生阵阵雷声。真水分三、四次送下中宫与真火相交，此时之真水称真汞，真火称真铅。水火相交后，天地趋静，而于寂静之中，一轮红日又重现于中宫脾土，而现五色彩虹光。然后把光聚于中宫，聚合之法如前，只需把真意轻轻凝视于中宫处即可。



五行相克，火克金，心克肺，肺气受旺盛之心炁所克而变弱，而肺之液则变盛，此所以口中真液旺盛之因，这种现象称为液行夫妻。补救之法，乃于兑之时，起火以救肺金，此即为勒阳关进火，使肺气转盛。更重要的是，起真火以能迎真水，使之交媾而返本还原。

气液还原，从心过肺而至脾，纯阳过肺，使肺之阴四得消而变纯阳，肺炁无阴四，则成九之数。

此是内丹纯阳第一次得真火所炼，而令五行之群阴得消，使五气皆成纯阳。群阴者，乃肾之阴六、肝之阴八、心之阴二、肺之阴四、脾之阴十。今五行无阴而各现其本色之光，而成子净光，五光也称五智光，即五种智慧之光。



纯阳母光得真火炼于中宫，而又重聚于中宫，然后将其下还坎宫，下还之法如前，只须将真意由中宫转而凝视于坎宫即可，则纯阳自然聚于坎宫。

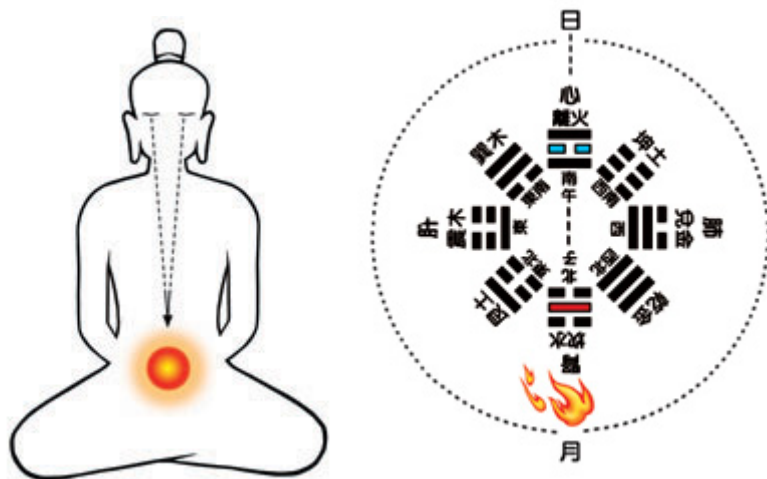
(6) 玉液炼形 颜复少年

此段又称为：以火运光，子母和合。

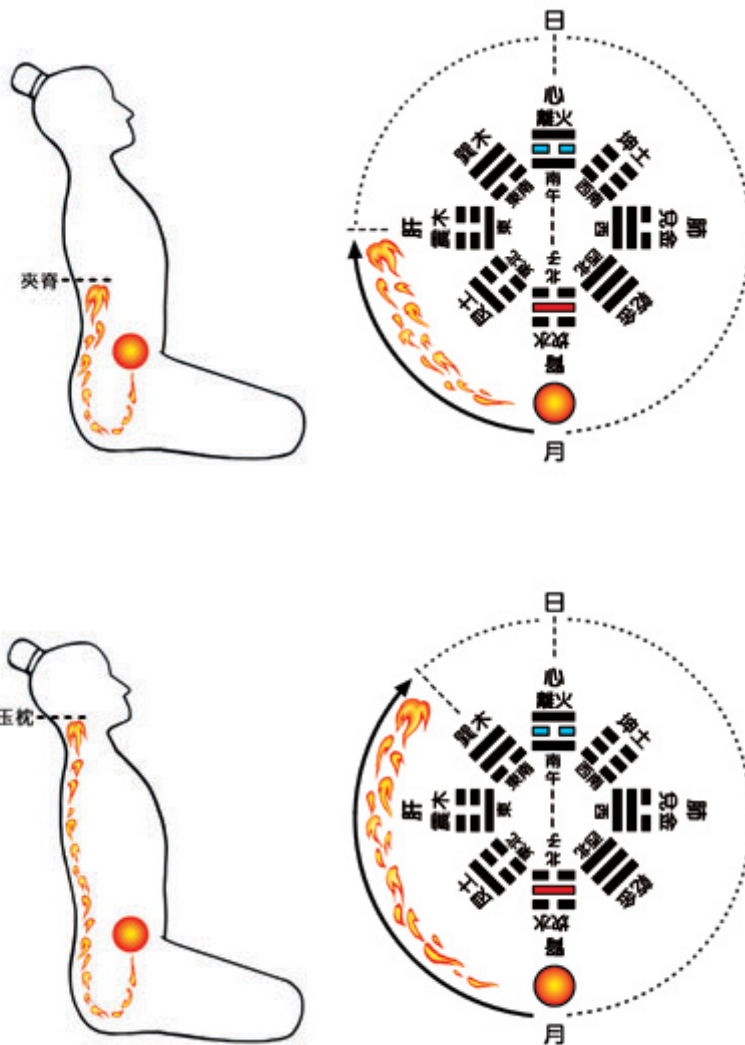
紧接『玉液还丹 七返中元』一节。

此节起真火载内丹纯阳以炼形，也就是以拙火运母净光去和合子净光。

把经真火锻炼之纯阳母净光聚于下丹田，然后起文火温养之。温养之法，乃以双目之光和天心之光合一，然后以天心真意之光轻轻的凝视于下田坎宫，将炁轻轻的闭在那里。待炁欲动，则以文火载母净光起周天去合五行之子净光。



先是肾之子净光与母净光合一。次以真火载母净光入于督脉，此时要升身挺胸，头部微向后仰，面部向上，将纯阳母净光闭于夹脊关，使肝之子净光与母净光合一，至热极则开关，令炁过关。当炁过夹脊关后，身姿恢复中正，然后头向后仰，面部朝上，紧偃后脑，把上升之炁闭于玉枕关，使脾之子净光与母净光合一，至热极才开关令炁过关直至于顶。此是以阳炼阳，使阳更盛。



纯阳至顶，使心之子净光与母净光合一。至此，心之七已重返中元。

玉液炼形，则肌泛阳酥，光彩照人。

(7) 金液还丹 九还于心

此段又称为：拙火炼光，法身德成。

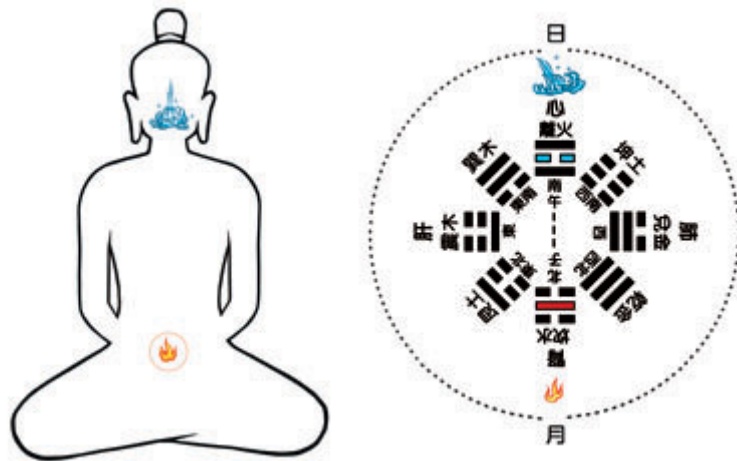
紧接『玉液炼形 颜复少年』一节。

此节起真火以炼丹，使炁成金。此即起拙火炼菩提心月液，同时也使母净光完全地与五行之子净光和合，而成法身德，法身德即金光也。

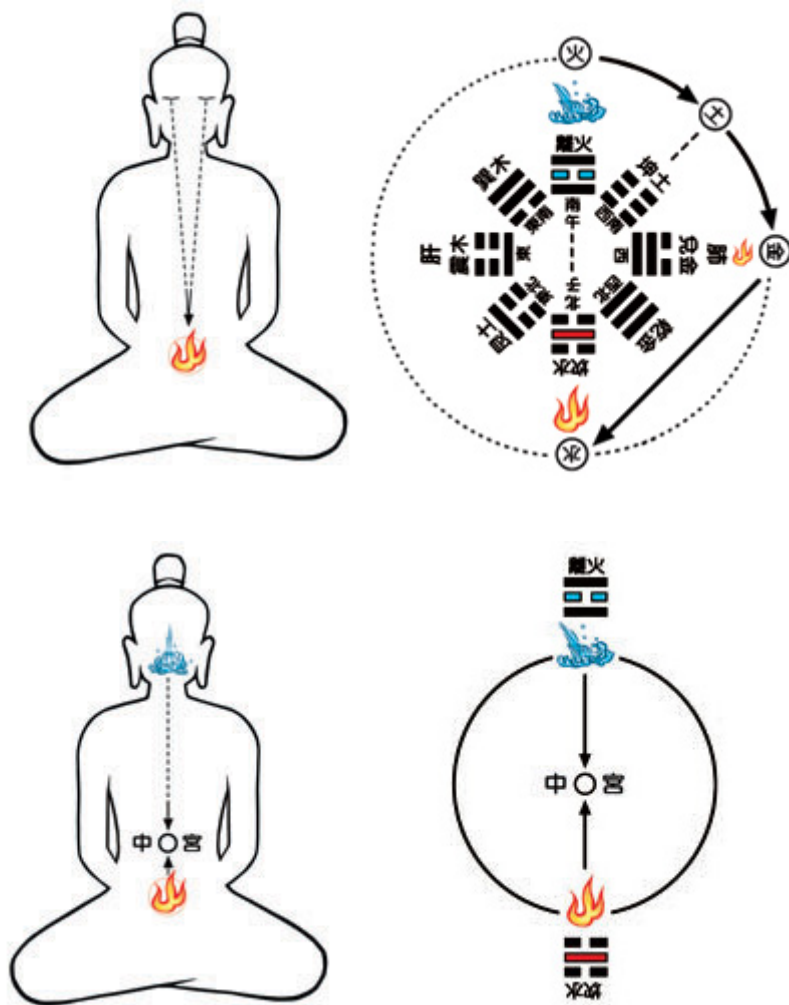
火本克金，肺之无阴乃成九之数，而金火同炉，九之金液起于心，下还坎宫丹田后，再自下丹田还于中丹田，而为九还，又曰九转。

金液下还，是玉液炼形的继续。

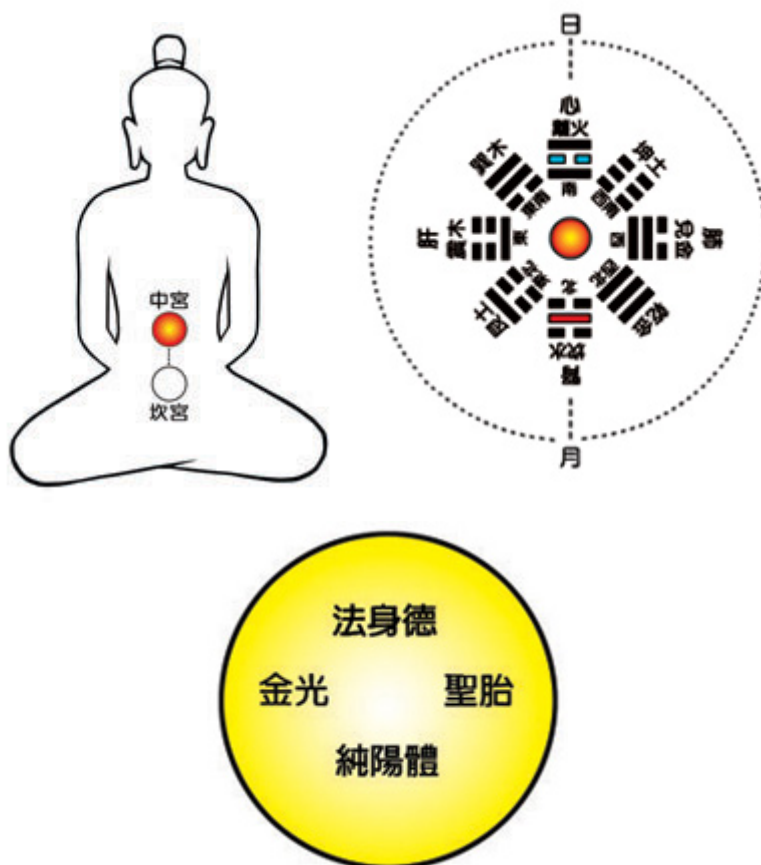
金液即肺液，肺液为胎胞，其中有龙虎。金液和合真阴之水含口中不吐不咽，守而待时。



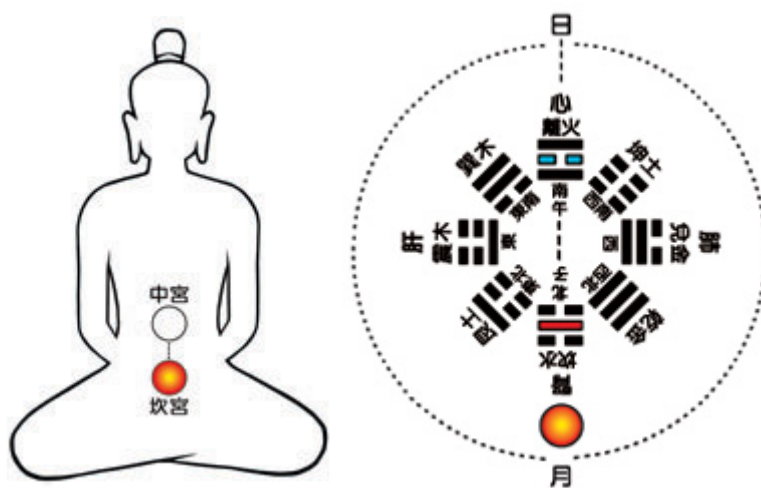
当卦象行至坤，于坤之时，凝神入于气穴，以真意之光去召唤坎中之阳，坎中阳乃夺水而出，而成丹田拙火。此时卦象已从坤行至兑，其时为兑之时。而于兑之时勒阳关进火，以真意之武火把真火吹旺。真火旺盛，则成水上火下之势，此时急以真意将真水引至中宫与真火交媾。当真水过十二重楼时，真水即与真火之火焰相敌，而生阵阵雷声。真水分三、四次送下中宫与真火相交。水火相交后，天地趋静，而于寂静中，忽一轮红日重现于中宫脾土，法身德现。



修炼至此，乃五炁合而成圣胎矣。此称为去矿留金，把杂质去掉，而成纯金。纯金即圣胎、纯阳体、法身德。



圣胎现，则三花聚也。三花者，肾中正阳一花，心中真阳一花，丹中纯阳一花。



当纯金自脾土下还肾水时，因金液在土，令黄帝回光，此时脾土之光还于肾水乃合于太阴，水土已不相克。

(8) 金液炼形 体生金光

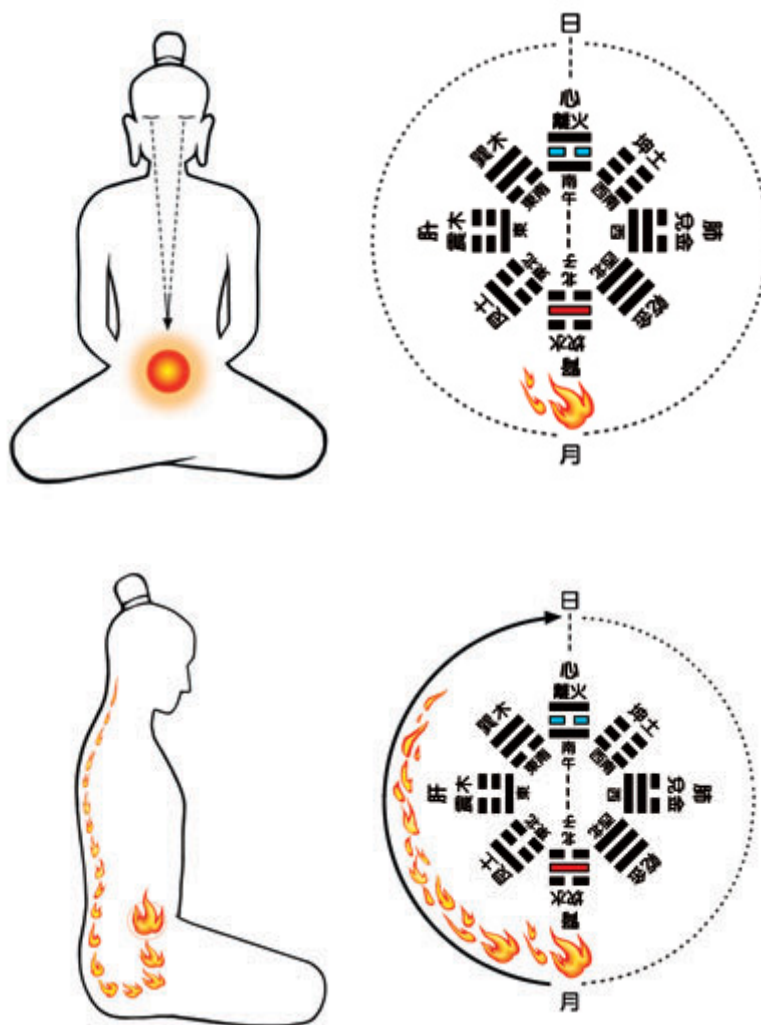
此段又称为：火运纯金 金光闪闪。

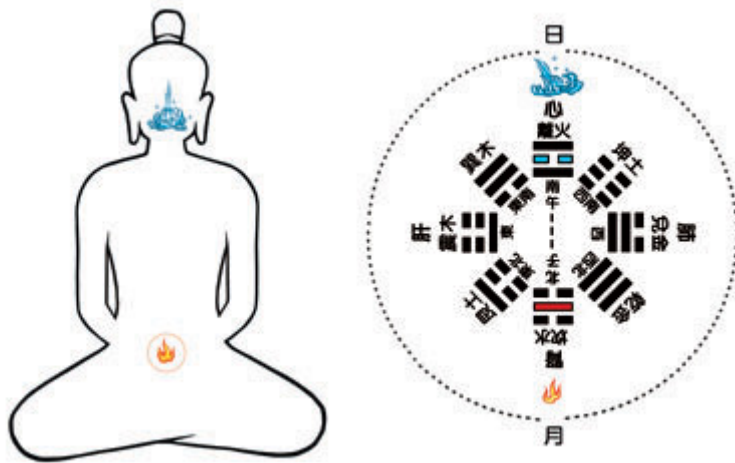
紧接『金液还丹 九还于心』一节。

此节起真火载纯金以炼形，此即起拙火运法身德以行道，消三尸、九虫、七魄，于人身则现金光。

圣胎已成，因力量尚弱，所以，要以真火将其炼以锻之，使其老炼成熟，力量充盛。力量充盛，才可以脱离苦海，到达彼岸。

以前法使果法身德聚合于中宫，至热极则使其下还坎宫丹田，下还之法是将真意凝视于坎宫即可。然后轻轻闭炁起文火温养之。温养之法，乃先以双目之光聚于天心部位，然后以天心之真意凝神于坎宫丹田即可。





以火炼纯金（法身德），金则现其之本色，金光溢满坎宫。然后以火载纯金过三关而炼形，此时体生金光，金花片片，自现于空中。金光所过之处，则阴鬼自消，邪魔自除。上运过三关焚干，则灭三尸九虫；下运过三田焚坤，则消七魄，阴邪皆绝迹也。而于睡梦中，自然会绝于美色之诱惑，而得梦中不漏。

炼形之金液还于心，至此九转方毕，九还功成。

(9) 朝元炼炁 紫金炁盛

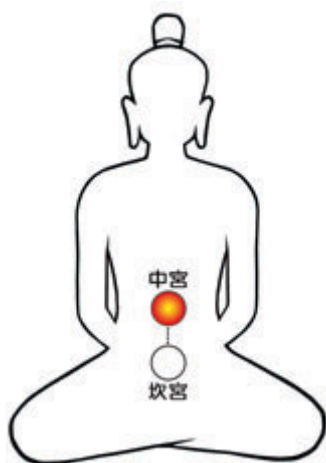
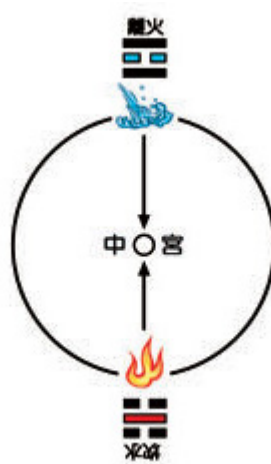
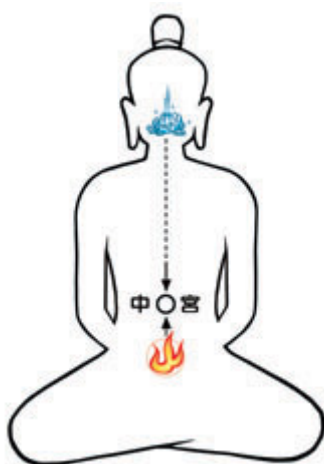
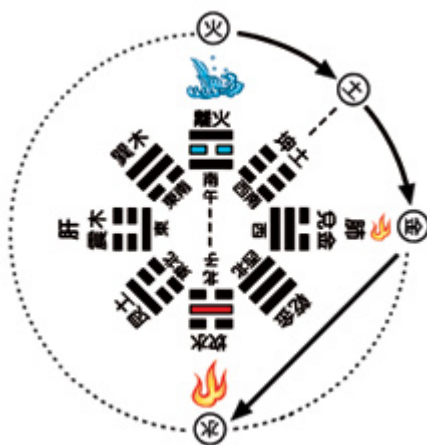
此段又称为：以火炼金，金华夺目。

紧接『金液炼形 体生金光』一节。

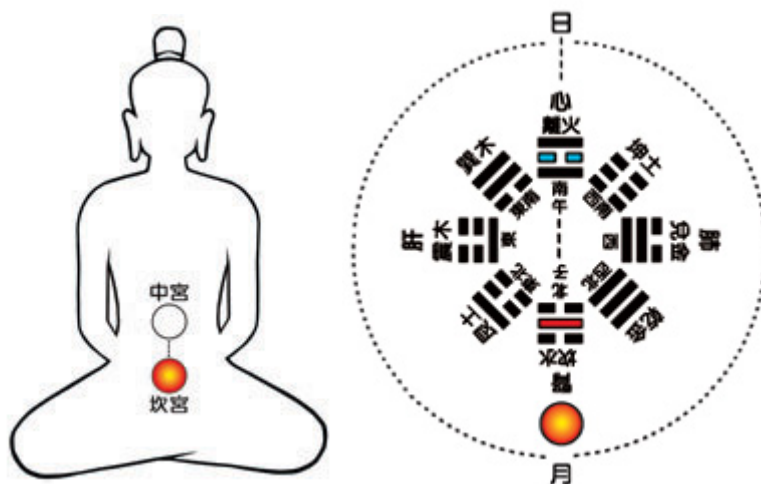
此节起真火以炼纯金，起拙火再炼菩提心月液和法身德，使法身德的力量充盛，以能到达彼岸。

上节九还已毕，炁至午而极，而生元阴之液，炁与液欲下还，于还未还之际，须起真火以迎真水，起拙火以迎菩提心月液。

当时至坤，则凝神入于气穴，令丹田拙火生起。



当时至兑，勒阳关以进火，以武火把真火吹旺。真火旺盛，则成水上火下之势，此时急以真意将真水引至中宫与真火交媾。水火相交后，天地趋静，寂静中，一轮红日又重生于中宫脾土，光华夺目。



圣胎得真火炼之，力量充盛重现于中宫，以真意将其光聚合，然后下还坎宫丹田，至此圣胎婴儿随时准备脱离苦海了。

(10) 内观起火 三花聚顶

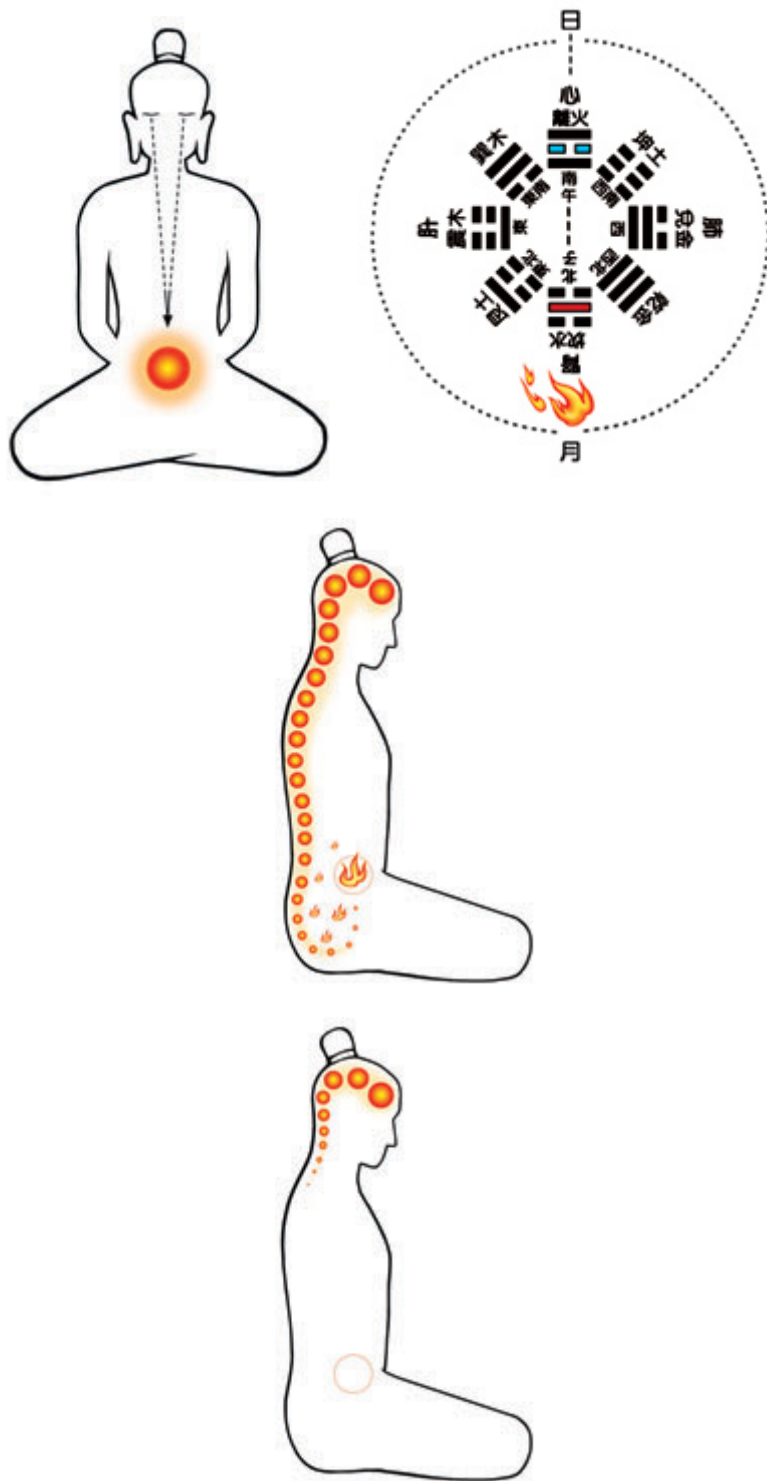
此段又称为：脱离苦海，到达彼岸。

紧接『朝元炼炁 紫金炁盛』一节。

此节起真火载神还于顶。

圣胎得真火炼之，紫金炁盛，老炼成熟。但圣胎仍然未脱离苦海，所以本节乃再起真火载其脱离苦海而到达彼岸。

以前法，先以双目之光聚于天心部位，然后以天心之真意凝神于坎宫丹田，轻轻闭炁而起文火温养，炁动则真火自然载着圣胎还于顶，此时温温铅鼎，顶上飞紫霞也。



圣胎还于顶，称为移神换鼎，也称脱胎，三花聚顶，五炁朝元。至此法身德已到达彼岸，而有为法则尽矣，假观尽矣。

(11) 真空炼形 法身成就

此段又称为：成就法身，妙有真空。

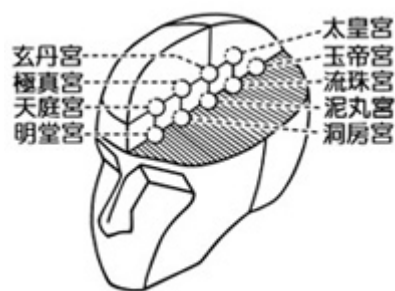
紧接『内观起火 三花聚顶』一节。

此节为无为法。

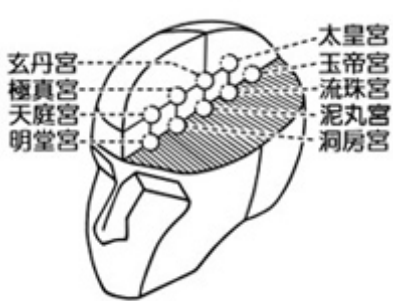
三花聚顶，五炁朝上元，乃以真意之念投于额头天心处，使三花之光聚合凝结成实相法身。法身得成，一得永得，身外有身，此身外之身即法身。灵光得聚，法身则运动不已。



天心乃头上九宫中的太极宫，也称为天庭宫。在两眉中间入内一寸之明堂宫对上一寸之位置。太极宫，也就是太极界，即虚空、真空。法身动于太极界中，乃成真空妙有，此妙有即法身如来也。而于动中，独抱静观而自得乐趣也。所谓独抱静观，乃指自己之真意静观法身动于真空而自得乐趣。



三花聚于顶，初时其光是现于明堂宫的，所以，明堂宫处，乃至与鼻根连接处会有胀与动的感觉，



天心处则会有心跳动的感觉。久之，其光自然会返于天庭宫。

法身在天庭宫会于动中向外放射光能，自天庭宫起及至整个头部，然后及于四肢，引起头部及四肢剧烈的、但非常细致的颤动。此即古称的六大震动，目的是打通太极界至各界的通道，使法身之金光能遍照十方三界。

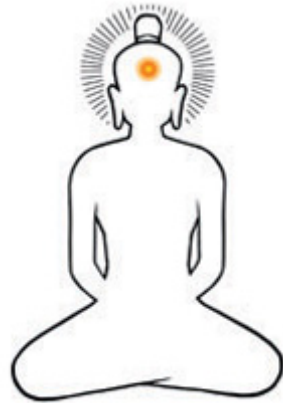
(12) 打破虚空 复归无极

此段又称为：空空大定，至极涅槃。

紧接『真空炼形 法身成就』一节。

复归无极之法，自然而然地接于真空妙有之后，但并不表示很快就能达成。法身如来的力量，得聚于每次炼内丹所得的一粒黍米般大小的金丹，此黍米般大小的金丹即为法身之德，一粒复一粒，法身德愈隆，则法身的力量愈充盈，其光愈强，这样法身才有足够的能力返回无极。

法身力量越来越大时，法身会自天庭宫之太极界向头部其它各宫发射光能，使头部产生高速的、细致的颤动，以其打通至无极界的通道。太极至无极的通道打通后，法身自然地会于动极而趋静时，自天庭宫过极真宫而入于玄丹宫。当法身第一次入于玄丹宫时，法身会自玄丹宫放光，随即整个头部及身驱四肢也会产生非常细致的强烈颤动，法身之光自玄丹宫向外、向下扩散，慢慢充满全身，再自下而上返达玄丹宫，至此，太极至无极的通道，以及无极至太极的通道，无极至三界的通道已全面打通，法身放光时，法身之光自此遍及一切处，及于一切有情及无情。接着法身于动极趋静时，则会自玄丹宫自然而然地隐入太皇宫，入于无极深处，而得寂静的大涅槃境界。极真、玄丹及太皇三宫皆属无极境界。



复归无极后，每于静坐时，若真意一起，法身即自无极界直入于太极界，而现于天心处，圆陀陀，

光灿灿，活泼泼，此时法身放无量之无极之光，充满全身上下，及遍照十方三界，以及三千大千世界。当真意隐去后，则法身又会于动极欲静时自太极界返回无极界。妙有与无极，妙有与真空，其关系是如此之微妙。

法身从太极界入于无极界时，真意化空了，悬于真空中的法身消失了，其光迅速隐去，身体会迅速凝固，天地乾坤皆趋于寂静，心跳象停止跳动一样而无感觉，进入到一种无念、无形、无心，全身、四肢象快速凝固的水泥一样，坚固如盘石，坚硬如金刚，一种如如不动的境界。这就是至极的大涅槃境界。

至极涅槃的境界即为空空大定，连空亦化空，中道亦化空，至此地、水、火、风、空、识六大皆空矣。

法身如来，不生不灭。不生于六道中，不灭于色空中。真心起，则法身现。真念隐，则法身泯。泯与现，只是法身如来无心之迹，其本身并无生灭也！

五· 金丹小叙

人身有一个自然的规律，那就是：生、老、病、死。这人身，就像水之结成冰，是因缘之造化。冰溶解后，变成水，蒸发后变成空气，而消失于无形；人身老、病后，缘尽则元神弃人身而去，身则变尸，四大分散后，则尘归尘，土归土，气归气，说人身是假，其理则在此。元神带着业力离去，因业力而迷失，这是轮回的主因。

轮回，是真如随缘入于自性所流出法界的缘的游戏之中，而不能自拔的现象。不能自拔则是沉沦而不自觉，不能自觉乃因自性之光明不能彰显，不能显露自性光明乃因自心为尘所蔽，心为尘所蔽，则心随物转，轮回则成为一种不自觉的循环现象。

修炼，以人身为基础，才能恢复真如圆明的本性。以人心修天心，借假身炼法身，短暂的人身存在，是得到永恒的唯一希望。法身得成，则元神能超脱于轮回之外，不坏于天地、宇宙浩劫之中。

修行如果只修性，不修命，则多沦为顽空，如死灰枯木，一意独抱阴神。金丹修炼，性命双修，则法身得成，圆陀陀、光灿灿、活泼泼，真空妙有，妙有真空。

金丹修炼的过程，称为取坎填离、还精补脑、添油接命，也就是阴阳交合、升降、颠倒的过程，整个过程也称为止观返照、回光运转。修炼的过程就是转化的过程，一切均以化为主。炼精化炁，炼炁化神，以真火焚之而使其转化，所以真火旺盛是转化的关键。以真火去化识神，则识神转而化为佛的智慧。转化的过程，也就是炼心的过程，回光运转，直至法身出现，当默运天心时，才能体会和了解到心的本质与本源。天心本无心，无心即无念，无念就不会着于色，也不会着于空，色空皆不着，是名中，即中道也。

无极大道，修炼不离日用常行。日用常行，即行住坐卧，从早至晚，从晚至早，行接住，住接坐，坐接卧，无有间断，绵绵不绝。

修炼不要太拘泥于名称及名词的解释或争论，依方法实修才是最重要的，实修才能到达彼岸。大道至简至易，原道重复行、住、坐、卧，直至圆满。

原道行住坐卧的结果，使得每次起元阳重复运周天时，除了纯阳净光外，元阳中都伴有无形之白虎。白虎随元阳从坎宫而起而至离宫，阳至极而使心生液，使真水得生，使青龙现形，而使龙虎得交媾，而纯阳净光则和合于其中。于还丹中，纯阳与真水又得到真火所炼。所以，每周天皆有龙虎交媾，每周天皆有水火交媾，直至圣胎成熟，力量充盈，还于虚为止。

金丹法身之火候，其过程称为行、住、坐、卧。行是指子时起坎火（元阳、丹田火、真火、拙火），过三关，转动法轮，行趋佛路；住是指午时真阴生（元阴、真水、菩提心月液），使真阴能住而待时；坐是于坤卦时，凝神入气穴，使真阳生起；卧是指于干卦时，真阴、真阳、真意（真土、元神、离戏明点）相交而生内丹纯阳（太极一炁、虚空母光、母净光）。

行、住、坐、卧，包含了以下的细节：采取、行火、进退、堤防、抽添、药材、沐浴、养火、勒阳关、野战、守城、丹成、脱胎等，之后是真空与了当。

采取：是端坐入静，依法调心、调息，使万念归一，然后放空。真意生后，则以元神之光去召唤坎中阳，使元阳生起。

行火：元阳生起后，以火运周天，转动法轮。

进退：进即进阳火，以文火使其过三关，行文火则闭息，使火绵绵不绝。退即退阴符。

堤防：于有意无意间，行、住、坐、卧中，应用真意时用真意，应无念时则不着意识。所以，若杂念起时应要断其念而续真意，如真意太专注则又要把真意放松于有与无之间。

抽添：火候自然运用，则铅火抽于自然中，而汞水也添于自然中。

药材：即精、神、魂、魄、意，又曰真阴、真阳、青龙、白虎、黄婆。

沐浴：纯阳真炁熏蒸、焚身，去垢除污。

养火：息念即为养火。

勒阳关：于大药真水生后，凝神入气穴，以武火使真火快速生起。真火生起，以迎真水。

野战：即制伏身心。身心者，乃性命，乃真阴真阳，真水真火。制伏，即以真意令真水真火归于黄道而交媾于中宫，而生内丹纯阳。

守城：即凝神聚炁。内丹纯阳生后，以真意轻守于中宫，则纯阳炁聚而不散也。

丹成：即归根复命。内丹纯阳成于中宫，使其下还坎宫肾水。

脱胎：即移神换顶。圣胎（法身德、纯阳体）由下丹田坎宫还于上丹田神宫，称为移神换顶，脱离苦海，到达彼岸，即三花聚顶、五炁朝元。

真空：即返本还源。神还于顶，聚法身德于真空中，乃得实相法身，而成真空妙有。金丹得成，则谓一得永得。

了当：打破虚空为了当。把真意也化空时，法身由动而静而由真空太极入于无极，与无极合一，而得究竟涅槃境界。

金丹法身修炼的过程，是修空观、假观、中观三观的过程。

先是空观：由端坐入静开始，调息，调心，除去六贼，不着外缘，不着内缘，于静中观空本体、观空本心、观空万物。

次是假观：空观生真意后，知万物是由空性幻化，因不恒久，故曰是假，但知各因因缘而生，而不毁万物，而于假中建立菩提真事业，此即是以假修真，此真即是实策 k 身。因法身不随万物而坏，不落于天地之劫而能恒久，故其是真。修金丹的过程，即是以假修真的过程。

最后是中观：无念之念乃真念，无心之心乃真心，既不毁万物，又不着万物，中和之炁凝而有成，法身得就，金丹一粒。天心正位，不落两边，色空不着，则色不能碍，空不能缚，此即曰中。

由空观，及假观，至中观，是法身修炼的过程。以下将其过程归纳一下：

1. 空观

由端坐入静，使万念归一念（此一念不是真意之念，是人为的一念，如将注意力集中于一物、一字、一图、一像、一音等），将一念化空（由人为的“一”化为人造的“零”），一念化空而生真意（此真意由人为的“零”，即由一念化空中产生，是闭六尘的结果，此真意即是元神之真心。）。

2. 假观

真意乃真念、真心，以真意主导内法修炼，首先使三元合一、五行攒簇而得太极纯阳一炁（虚空母光），此乃真一。继之，反复以真火炼丹，而得法身德。最后以真火运法身德脱离苦海，到达彼岸，名曰三花聚顶，五炁朝元。三花聚于顶，有为法尽矣，此即为假观。

3. 中观

三花聚于顶，以无念之真念聚法身德于天心，使之成实相法身，这个过程即为中观，也即行中道。以无念观真空，而得真空妙有之趣，此乃真中观。如将无念之念再化空，则法身会由真空太极入于无极而进入涅槃境界，而化为真零。

由习静开始，到修炼内法，到最后达到禅的境界，以空、假、中三观的关系言之，先入静观空，再由空入假，法尽由假而中，最后把中放弃而入于涅槃，这过程大约分五个阶段：

1. 修习静坐阶段

习静，是修习空观的开始。由端坐，调息，调心，到把杂念归于一念。调息就是通过呼吸使气和

顺，而达到调心的目的，而使心念能专一。调心之心，乃识神也，气顺而使识神由活泼趋于平静。把一念抛弃，即入空观，接着把全身上下观空，如一空瓶，最后把空瓶也变空，则称为天人合一。此即为闭六尘，把眼、耳、口、鼻、身、意皆放空。六识放空后，则真意生，此时之真意比较容易感受到来自虚空中的法流。

于此阶段，如果一意守于神识，相对于真空境界来说，则容易落入顽空中。

2. 练内气阶段

此阶段是接着空观的，是假观的开始。假观即以假修真，于假中去建立真事业，以假身去炼法身。于假中去建立真事业，又分二个阶段：一是筑基，以练内气言；二是成就法身，以练金丹言。所以，练内气阶段是空观与假观的第一阶段合在一起，以达到神气相抱的目的。

由于内气并非纯阳炁（太极一炁），所以，练完功后，应把内气藏于下丹田。若内气停于中丹田，则会气挠识神。若内气停于上丹田，则会气挠元神，应慎之。

3. 炼净光阶段

此阶段是空观与假观的第二阶段合在一起，由快速的观空本体而使真意生。真意生后即可起元阳推动周天法轮运转，由小乘得成而入中乘，由中乘得成而入大乘。由水火相济而成小周天，由水、火、土合一而成大周天。

此阶段炼的是光，水火土合一而得母净光，母净光也就是丹中纯阳，即太极一炁，此母净光即虚空之母光。以真火运母净光行道而生五种子净光，分别为金、木、水、火、土之本色光，此五色光也称五智光。再以真火炼光而现五彩色光，最后子净光与母净光合一而得法身德，法身德即金光。

4. 真空妙有阶段

如前所说，以法使法身德还于顶，以无念之真念聚法身德于天心，使之成实相法身，这聚的过程即为中观，也即行中道。法身得就而成真空妙有，妙有真空。无念之念谓之中，太极谓之中，法身谓之中，以无念之念观法身动于太极中，乃是以中观中于中中。

实相法身即真空中之妙有，也称为中道实相、诸法实相、法界实相、唯识实相、真净法界、实相真如、实相般若等。

5. 究竟涅槃阶段

此阶段一切归于真零，把真空妙有化空，是谓空空，也即无无。

把真空化空，就回到了无极的境界，一切重归于真零，这就是究竟涅槃。然而，入于真零的境界并不是说法身妙有从此就消失无踪了，因为法身如来是不生不灭的，所谓的空空只是法身退隐而矣。空其现于真空中的因缘，法身则隐去；当真心的因缘现前，法身则自涅槃境界入于真空中，于虚空中放无极宝光，遍照三千大千世界以及诸有情，这就是无为而为。如果法身因大悲故，常住虚空，成真空妙有，不入涅槃，又不住生死，这种现象就称为无住涅槃。法身的隐与现，只是法身如来的无心之迹，是体与用俱全的表现。

涅槃的境界，如如不动，没有我念，没有真念，没有我身，没有法身，没有我心，没有天心。

由此可见，空观乃是空一切法，去掉人我的一切执着心，而达“人无我”之境界；假观乃是由空中生一切法，使能以假修真，返本还源，而达“法无我”之境界；中观乃是妙一切法，真空妙有，妙有真空，无为而为。最后把中观也化空而达究竟涅槃的寂静境界。

六· 瑶池金母经典（二）

1.【瑶池金母洪慈普渡救劫经】

恭请 无极瑶池大圣西王金母宝诰。

七月十八日圣诞。志心皈命礼。（三称）

天地开泰。无极圣母。龙华胜会宴瑶池。万灵统御传教旨。诸仙献寿。列圣称觞。天威咫尺。功德重。代燮权衡。仙主道宗。三千侍女。奏笙簧之天乐。百岁蟠桃。开金碧之灵园。救众生之苦难。洒甘露于尘寰。大悲大愿。大圣大慈。

无极瑶池大圣西王金母大天尊（三称十二叩首）

开 经 赞。

瑶池金母。利济人天。洪慈救劫演真詮。苦海作慈船。普渡收圆。恩泽遍垓垓。

皈命 无极瑶池大圣西王金母大天尊

尔时。瑶池金母在无极宫中。正值蟠桃初熟。乃命董双成仙姑。麻祖元君。暨三千侍女。宴万仙于阆苑之间。仙乐齐鸣。彩云烂漫。白鹤蹁跹。

诸真题诗祝嘏。列圣称觞呼嵩。天开瑞气。逸兴方酣。餐火枣。饮琼浆。斟龙膏。擘凤髓。酒过数巡。皆已酩酊时。

水精子仙祖。洪钧老祖。慈航尊者等俱。拱揖母前。而言曰。阎浮众生。延康末运。迷昧灵性。苦海沈沦。作恶者多。行善者少。视仁义为敝屣。看道德若弁髦。子不孝其亲。兄不让其弟。夫妇不和。朋友不信。贪恋富贵。未知反省。恭请金母洪慈。重阐学道修身之经。证圣成真之文。上智者。勤悟玄机。还源返本。下智者。晓行善事。植果培因。

于是。金母登宝座。再传贝叶。普渡救劫。而宣言曰。盖自子会天开。丑会地辟。寅会孕育三才。大道为无极。无极为空炁。由太极。而生两仪。由四象。而生八卦。生生死死。易壳投胎。万汇兴衰。无有穷尽。天地。生于无极之后。道之体也。阴阳。生于太极之中。道之用也。合之。则人以成形。散之。则物以成象。铅汞。乃参禅之丹药。忠孝。为修身之网常。视之不见。听之不闻。恍恍惚惚。杳杳冥冥。易曰。形上。谓之道。形下。谓之器。非器。无以载道。非道。无以载器。以无形有。以有之想。非道也。以实形虚。以虚之见。非道也。灵觉法性。无人我。无色相。不可以言语喻也。清静妙玄。无表里。无内外。不可以智慧识也。大道圆明。非穷理。无以悟。金丹秘奥。非静坐。难以生。愈入至纤至细。方得至圣至神。四相皆空。识得本来面目。三心俱了。认明自家根苗。修身养性。不能有静而无动也。炼炁团神。不能有动而无静也。心无其心。内安真性。物无其物。外除妄想。保固元阳之清。神注宝穴。激发真 阴之浊。窍守玄关。定。以平气。柔。以制刚。有为也。顺。以通天。化。以达地。无为也。道之大矣。如日月之光辉。道之高乎。似山岳之磅礴。伏虎降龙。鍛二气之妙药。烹乌镕兔。成一粒之宝珠。运精。顺

其自然。裕炁。由其变化。身如莲花之洁。则精定。性似桂树之香。则炁足。圣胎结成。或生姙女。金丹炼就。或产婴儿。高驾云霞。往来仙岛。得遁水火。出入瑶池。

偈 曰。

修真混俗好韬光。圆即圆兮方即方。

隐显精微人莫识。更从何处觅行藏。

彼时。玄玄上人。闻信香。身骑青鸾。遨游寥阔之野。参与胜会。与群真握手言欢。共诸仙开怀饮酒。其乐盎然。乘兴而颂曰。

普渡龙华胜会开。祥云万朵映瑶台。

善哉金母金篇着。好搭慈航彼岸来。

少焉。太上道祖。释迦佛祖。驾三花聚顶之云。踏五炁朝元之雾。接踵而至。合掌同作赞曰。

宏开普度着玄文。功德巍峨孰与伦。

奉劝众生勤乐道。金丹炼就返天阍。

于是。瑶池金母复开金言曰。阳精阴炁。聚而形成。神之伸也。魂游魄降。散之为物。鬼之归也。人之生时。如水之结为冰。人之死后。犹冰之融为水。立德造功。功圆得上天堂。为非作恶。恶满便堕地狱。有生有死。有毁有灭。当炼不生不死。以成不毁不灭。天坏其形。灵光悠久不坏。人亡其体。真性永远不亡。妙法圆融。广种菩提之果。玄机洞彻。高证涅槃之因。修菩萨行。心存利物。成佛者。惠能也。建孝悌功。愿抱渡人。归真者。虞舜也。金丹炼就。超凡入圣。配无极以长存者。吕祖师也。俗胎脱化。旋乾转坤。历万劫而不堕者。许真君也。参六度。而性灵明。运八识。而心自在。向善者。邪魔避之。炼道者。鬼神护之。灌溉慧根。神通与天地合一。栽培元命。禅定与星辰同光。顺乎人道。则养形住世。超乎仙道。则证果升天。有正气。而无忠实者。则渐入于刻也。有忠实。而无正气者。则流入于懦也。行中庸之道。无不过。亦无不及。修至诚之玄。无太溢。亦无太燥。节嗜好养心气。不思虑以乱神。不贪色以伤精。绝狂暴固性灵。能对境以忘情。能闹处以取静。内心无着。月光穿井水无痕。外念不侵。竹影摇窗尘弗染。穷。则独善其身。达。则兼善天下。三宝炼于微躯。万类涵于大化。天有日月。人有道德。日月。为云雾所遮则失其光明。道德。为名利所蔽则昧其良善。心正。则图谋迪吉。念邪。则处事招凶。物欲沾染。诡谲之念未消。识力粗浮。善性之心徒具。世衰道微。伦常渐丧。读书之士。孰斋心而养性。皈依之僧。孰明心而见性。学道之人。孰存心而炼性。心不斋。无以格物致知。心不明。无以破迷引悟。心不存。无以转阴纯阳。道炁充盈。合天心以行忠恕。玄光闪烁。遵圣训以守义仁。奸声乱色。不留于聪明。淫乐慝礼。不接于心术。惰慢邪僻之气。不欺于暗室。奸宄诈伪之事。不悬于灵台。

子思夫子赞曰。洪慈母德。眷怀灵种。开辟菩提之路。跳出生死之关。漏尽玄奥禅机。浅明阴阳妙理。德至高矣。功莫大焉。

尔时。慈航尊者长跪母前曰。金母慈悲。传述先天大道。今得闻矣。敢求再说。后天修身之理。藉以性命双修。功果并炼。

于是。瑶池金母沈思良久。重宣言曰。立功殷勤。忠诚不息。君子务其实胜者。善也。行险侥幸。

贪酷无已。小人务其名胜者。耻也。作善。欲与人知。谓之阳善。为善。不求人见。谓之阴德。劝人为阳善。易。勉人为阴德。难。阴德者。福之基也。基固。而福自隆。阳善者。福之壙也。壙薄。而福不久。修身。不萌斗智之心。行道。莫带逞能之志。浩气凌云。须要谦让处世。精忠贯日。更宜敬恭待人。喜传人之恶语。勿与之语。多语。必有所失。好讪人之丑事。勿与之事。共事。定受其伤。持斋者。道可日进也。安分者。善可日长也。

偈曰。

种善休悬榜上名。广培阴德福非轻。

昭人耳目由来忌。总要存心正道行。

富贵乐道修持。其果甚速。贫穷开囊救济。其功更宏。高谈安禅之妙者。未必真得铅汞之妙也。频厌为官之情者。未必悉忘名利之情也。学道参玄。性情必须醇善。修身礼佛。度量务持宽洪。偶闻诽谤之言。当知涵养。忽听拂逆之事。切莫轻狂。苟使言言悦耳。道何可修。纵教事事称心。性焉得炼。当诽谤我。能忍辱笑纳之。方得道有所益。当拂逆我。能从容接受之。纔见德有所增。人心不古。世道浇漓。闻恶语则怒。听谗言则暴。心地偏窄。性天昏沈。利欲之间。只知益己。道德之上。不管损人。克修正中诚意。并炼太和纯一。心发菩提。庶几近于道矣。锻炼阴阳。首重清心寡欲。保全性命。次尚戒杀放生。修道者。不贪佳肴美酒也。炼丹者。弗厌疏饭薄羹也。乐天知命。茹素自安。随其大常。当有节制。网纪衰败。杀劫纷腾。恃强逞恶。放肆横行。食必丰盛。非鱼肉。不能充其腹。衣必锦绣。非绸缎不能称其身。恻隐全无。暴殄过当。未谙惜福。实非所宜。知勤俭。不奢侈。其后饮食必有余。纵嗜欲。肆逸乐。其后饮食必不足。非天也。自取其祸也。非神也。自取其殃也。休趋左道。历九十世。难登佛果。莫往旁门。过六万年。未入仙班。

偈曰。

道炼先天悟妙玄。安炉立鼎好参禅。

松间老鹤千年寿。一样修持志要坚。

金母说经已毕。水精子仙祖。洪钧老祖。慈航尊者暨诸天圣佛。三界仙真。皆大欢喜。拱揖而退。回驾云軿。此经所在之处。自有神圣护持。当要尊敬。不可冒渎。凡有所求。十分灵应。净结道场。铺排花果净茶。供养礼拜。永沾吉庆。信受奉行。

于是说感应玄文曰。

奉劝诸善信。虔诚诵宝经。

魂魄得安健。邪魔永消停。

建功功必就。修道道必成。

攘灾能祛病。求寿获延龄。

上天通帝阙。下地济幽冥。

参禅玄窍静。养性道心明。

祥云环户牖。瑞霭满门庭。

志心皈命礼。玄玄上人无极先天圣祖。

（三叩首）

志心皈命礼。洪钧老祖无极普渡天尊。

（三叩首）

志心皈命礼。水精子仙祖灵应宏法天尊。

（三叩首）

志心皈命礼。太上道祖无为道德天尊。

（三叩首）

志心皈命礼。释迦佛祖慈悲广化天尊。

（三叩首）

志心皈命礼。述圣夫子昌儒兴道天尊。

（三叩首）

志心皈命礼。慈航尊者寻声救苦天尊。

（三叩首）

完经赞。

诵经完满。天播祥云。灾殃祸患化为尘。感叩诸贤圣。广渡迷津。福寿喜骈臻。

皈命

无极瑶池大圣西王金母大天尊（三称十二叩首）

2.【瑶池金母普度救世六提明心真经】

恭请 无极瑶池大圣西王金母宝诰。

七月十八日圣诞。志心皈命礼。（三称）

天地开泰。无极圣母。龙华胜会宴瑶池。万灵统御传教旨。诸仙献寿。列圣称觞。天威咫尺。功德重。代燮权衡。仙主道宗。三千侍女。奏笙簧之天乐。百岁蟠桃。开金碧之灵园。救众生之苦难。洒甘露于尘寰。大悲大愿。大圣大慈。

无极瑶池大圣西王金母大天尊（三称十二叩首）

开 经 偈。

气篆滄瑶池。万汇更拥依。

紫御宰乾坤。贤灵兜瞻倚。

冥阳岸济跋。干炁云莲披。

明窃真缔伐。惟赖天柔支。

尊圣。董双成仙姑。感叩。

吾金母。前而供作。

吾金母。闾慧曰。

聿始奠乾坤。万物生。生生而生存。稽古通今。盖然纯乎。天地正气。和睦共存。太极。本原灵之总。世波动变。恶獐仗横。残伤杀孽。泯灭元性。愆隐是哉。混沌而开。昏昏噩噩。草木稷川。茧网如屯。

吾金母。宣说玄机。
无中有。有中无。零一生二。
四象合。五行分。八卦乾坤。
大周天。配天地。阴阳而分。
母泣襟。叹怀根。速驰瑶京。
小周天。无极址。便于斯方。
失元性。玄位更。流落后天。
干变离。坤变坎。砾击幻转。
数万年。未得露。玄关一窍。
筑道基。炼丹药。驱轂定辰。
克魄恹。掀露光。上乘圣贤。
痛灵根。迷归途。贪恋欲世。
知玄本。智大道。何忍弃修。
轮回盘。无齿停。勿逛闲游。
珍光阴。检修身。稳中庸津。
知真本。莫贪瞋。逐放三毒。
抵魔窰。消佞讎。七情睽去。
毅门关。坚意田。六贼而空。
光明路。勿撻废。涌腾迈向。
笙乐歌。迎佛子。瞭望瑶京。

斯时。彩缈于无极光中。炯霁鼎。弓旭畅。溥松霓阳。稽首叩拜。
无极瑶池大圣西王金母大天尊（三称十二叩首）

颂 曰。

浩赆威布。泉露玉盘之鉴。悠长施提。和心拓黎。欵恳容载。恭圣而携。赴菩坦洒。离怙恶浊世。
萌机生台。针帜入化玄夷。触世修身。刚柔互衡。相济相平。刚非暴戾盅逞。乃以昶矫姿礼进。
所谓之柔。非寒懦弱悞。乃以宽容怀愍。所谓之道源。基蒂航禅之诀。升鼎五果。金。木。水。
火。土。均际不偏。而窳倾忌猿意敷生。

玄玄上人金箴曰。

觐气燊鼎搜倾专。勳恩怀田燮两湾。
集贯精华隔兢胸。矗愍慧锦汞铅丹。
牟焱干迈揭露端。耀觉入窍正座关。
酝工弼彘道灵生。毓秀旭圣蕴秘宽。

句句珠罗玑。字字显真密。
七情五欲离。六提证葩心。

目觉万触萌。相煦麀潏造。舒惇波欲而怀甘。沾操慧腥腥掇珂。霎焚肝。上引躯。作动煽。惑升
衷。贪残坠。之所因。以眙眼垠际。勿用眇眇入界。戒乱视岔。以安定心。

耳达四方音。应伪七分。聒三厘。知诱掖率。谔可进入耳。悄聂须避。善言受朵。逆语远弃。道
家先基。不纳杂哗。及淫秽声。以不扰动心。

口乃祸福之根。善语长存。莫塞而罟。锐舌能造。成缺圆失。无限皆果。口德惟纲。勿贪食。勿多言。君子欲纳。吉人寡辞。利口长舌。勿谓所复。驷马难追。惟谨惟戒。是极行履。居物之外。多言多失。多事多害。声系震心。尖克背反。适启齿门。普扬赞朱。为世所尊。冠时之首。无摇尔舌。以速尔咎。无与尔言。以孔丑之。可久可大。敬之。慎之。敬之伊何。三命而走。慎之伊何。三缄其口。勸哉夫子。其矣勉旃。书例后壁。代之韦弘。脩爵漩醺。以舛魄道。岳泰然心。足乃心身所宰而动。躉整风尘。引躯机而陷。由造蹇殇。立竖坚跋。迈上正轨。不蹈界外禁戒境地。脚扎实地亶奋莫忤。向登光明。不摘无掩。程入大道。嫫媿浊沾。踏陌明镜。以平稳心。手乃万物而触。司身心之显。与礁黯光明磊落作间。以不取非义之财。勿逞魁臂。掠夺缺德所物。伸手慈悯。挽哀怜。手施悲坎。渡拔民。莫作弄为伤诸。闲手作拙。播良田耕善果。挥渊博仁。权岸叶筏。举创胆义。应掬耳濡目染。锐舌蹈脚。方免致尽酿殇。抛隔讷胸。捏殿美德。拽井漩陷。困窘难拔。乃故。须以腴行媿。而定魂魄心。

心御统五尖。轨正歧岔之别。人之心胸。有欲则窄。无欲则宽。人之心事。有欲则变。无欲则乐。人之心术。有欲则险。无欲则平。人之心气。有欲则馁。无欲则刚。人之七情五欲。惟怒难制。制怒良方。惟忍妙剂。医之不早。厥躬斯泪。滔天之水。生乎其微。可燎之火。系其细之。养心。莫善于寡欲。群居闲口。独坐防心。人心。贵乎公明洁净。治身莫若正。治心莫若静。仁义。忠耿。孝悌。廉耻。宏让而处。敦亲睦邻。树有根。皮包核。人为万物善恶。天堂地岳而入。乃心辖依。应除慳悍妒嫉。而显垂爱无我相。共喜日月同光。

吾金母。宣六提。证虚无道。

掀明心。金光赫赫。镇宫庭。演机救世。渡原灵。真谛不掩。脱诀密。

吾金母。在元虚而阐。古今人生。诸多病痛。祇因外事外物着重牵扰。致恙层层。心。不能静。气。不能和。度。不能宏。口。不能默。火。不能制。苦。不能耐。贫。不能安。惊恐。不能免。争竞。不能过。躁。不能释。矜。不能平。辩论。不能息。忧思。不能解。妄想。不能除。未淡。未空。循环不止。生生。死死。昏昏噩噩。岂晓性命。昂媿可贵。应入真淡。入修真空。仙之佛矣。所随属。

稽 偈 曰。

三极循环。天极有变。大千气数。年年幻演。存道者昌。殁道殒亡。气数定理。半点不延。侍卫。彩女。惇供。

母 阐 至 箴。

母倾贞气。而赓叶渊鼓钟。乾坤苏。庶灯普照群灵。旭黎行。更扫謗志忤。人命途合。教六提明心经。五雷五剑护身形。邪魔听。

吾金母。经中文。悟惧。立轨正。夕夜行。念此明心经。心身得康宁。道家。念此明心经。魔离果耀登。门宅。念此明心经。合家得昌庆。士女。念此明心经。辰地向光明。贾君。念此明心经。四州盈丰升。献施。念此明心经。九玄荫功卿。祷寿。念此明心经。耄耄绎绵生。

吾金母。贯肝腑。钵三教。托圣贤。体渡作挽。违脱轮回。以心而心。心地大化。永乘逍遥天。

收 经 偈。

六提宝筏烁中疆。勸助启蒙共心央。
脉疏至怀虔行诵。合祉瑞庥韶和昌。

完 经 赞。

明心霁氤。引津垦懋。残灵研修丛圣途。乐载乘衢。道悟詮航舵。福映辰清河。

瑶池金母普渡救世六提明心真经终。

3.【瑶池金母养生真经】

恭请 无极瑶池大圣西王金母宝诰。

七月十八日圣诞。志心皈命礼。（三称）

天地开泰。无极圣母。龙华胜会宴瑶池。万灵统御传教旨。诸仙献寿。列圣称觴。天威咫尺。功德重。代燮权衡。仙主道宗。三千侍女。奏笙簧之天乐。百岁蟠桃。开金碧之灵园。救众生之苦难。洒甘露于尘寰。大悲大愿。大圣大慈。

无极瑶池大圣西王金母大天尊（三称十二叩首）

开 经 赞。

一炁开天地。于今六万年。
风云同雨露。草木共山川。
道炁均沾遍。神光普照全。
人能修正法。自得作真仙。

修身第一章

养性修身。是乃人之大本。正心诚意。则为我所深根。动静时勤检点。行为日懍修持。父母恩。同天地。孝行无亏。祖宗泽及儿孙。敬心莫失。知思源。自当报本。能改过。应要修功。出迷途。而入觉路。登彼岸。以进空门。锁来意马心猿。如如不动。炼到真灵正炁。在在常存。精气神。三宝长生。爱恶欲。七情永灭。敦八德。希贤希圣。守三网。治国治家。上体天心。以好生。下悲物命。而戒杀。学君子之谦谦。朝干夕惕。法圣人而翼翼。性见心明。见色如见猛虎。得贤若得奇珍。富贵不淫。须知色则是空。空是色。贫穷常乐。要识无能还有。有还无。家富。提携亲戚。心贤。教化愚蒙。积无形之道德。炼不老之精神。身远迷途。自得灾消祸灭。心亲正道。当能鬼服神钦。发大慈心。救人救己。立宏善愿。济困济贫。炼道成真。上报四重之恩。超凡证圣。下济三涂之苦。仁德。为身至宝。慈悲。作佛大纲。心同水月之清。照明破暗。性若星辰之朗。达地通天。阴德多修。福荫儿孙。善因广积。功超宗祖。济僧布道。自然缘结空门。礼佛参禅。应得身登宝地。

参玄炼道第二章

人为万物之灵。须知学道。心作一身之主。要悟参玄。人身宝贵。贵在知修。天性圆明。明于晓悟。常清常静。自能见我如来。不睹不闻。当得忘人色相。空四相。而入虚无。了三心。以归清静。性命双修。外功满。而内果圆。精神一炼。大药香。而真丹结。炼纯阳之炁。炁化为神。烧不老之丹。丹成作佛。情境俱忘。如痴如醉。心身齐定。若有若无。磨慧剑以常锋。斩除情欲。扫灵台而不垢。照现星辰。在尘。不带六根之宅。出世。无牵五蕴之罗。居皆福地洞天。逍遥自在。行尽玄门道境。景象清幽。自此脱轮回之路。从兹出生死之门。

超凡入圣第三章

滚滚红尘。埋没许多俗子。滔滔浊浪。沉沦无数凡夫。万劫轮回。未得返本还源。一身坠落。何能离尘出世。欲上灵山。须知寻真放假。思归道境。应识去妄存诚。觅先天之大道。探无极之真途。一心清静。扫情缘而不昧。五蕴删除。修性命以无穷。若无智慧俱全。也得身心安泰。工夫造诣。自得名登仙籍。玄妙修来。当能果证天宫。入大乘之法门。门开方便。行中庸之圣道。道启康庄。度众生于苦海。出万劫之迷途。慈悲常抱。济死超生。功德长存。匹天配地。乐得灵山之乐。闲来净土之闲。

还原返本第四章

道存。日用伦常。不存道。无以修。禅悟时。明心性。能悟禅。自可得一。天道益谦。得谦自然受益。人情害满。持满当有招害。去贪婪之意。无得无嗔。戒执着之心。不迷不昧。心存平等。时时度量从容。性复圆明。在在精神舒泰。不因财物以迷心。弗为情缘而乱志。失足便成千古之恨。回头自是三生之幸。生存世上。须早修真学道。住在人间。勿迟穷理尽心。静神之法。试观止水停云。养气之功。还看灵龟野鹤。效以守神守气。同而忘相忘机。身虽在尘。而尘不染。心可超俗。而俗无侵。精气神。三元镇固。身心意。百垢肃清。上察鸢飞戾天。精神活泼。下观鱼跃于渊。灵性逍遥。二炁调和。身内阴阳常合。一灵自在。心中智慧无离。色相皆空。自见如来本性。情缘尽了。可回自在灵山。

出迷入悟第五章

苦海茫茫。劝尔回头是岸。迷途渺渺。凭谁缩足抽身。电光石火之中。沧桑几变。晓露春霜之内。岁月辄更。生死关门。何人脱出。轮回路径。几个离开。大道不修。千生受劫。玄门无入。万世流浪。欲要出迷入悟。须将心性修持。倘希脱俗超凡。应把尘缘斩断。放假身而炼法身。存真性以修天性。门入希夷。无睹闻于声色。道通玄妙。得自在以逍遥。一灵存乎太宇。万物渺如微尘。须觉色身是幻。心悟真空。莫迷浊世为宜。志修大道。

收 经 偈。

养正真经诵。群生足启蒙。

修心明大道。炼性悟玄功。

末劫苍黎度。精诚造化通。

慈航超苦海。普济惠无穷。

完 经 赞。

真经觉世。养正开蒙。群生学道悟修功。一窍自然通。苦海慈航。恩光普照中。

无极瑶池大圣西王金母大天尊（三称十二叩首）

卷外（细说篇）

一・金丹大法的再世因缘

法身金丹修炼大法的再世，是有其大因缘的。这个大因缘在【瑶池金母普渡收圆定慧解脱真经】中讲得很清楚。因为人类“轮回无息，祸难惨缠”，虽然“人皆佛性”，却“无以回天”。所以，“窃此三期”，要“渡尽坤干”，这是其一。

渡尽坤干，是瑶池金母的大悲大愿，也是诸佛、菩萨、圣者等的大愿望。所以，在无极瑶池金母的龙华胜会上，慈航大士观世音菩萨合掌恭敬祈盼瑶池金母为众生开简易大道之门，说定慧解脱之理。于是，瑶池金母在无极光中，宣说了普渡收圆定慧解脱真经，阐述了三家会合、定慧解脱不难之理。后颁下【瑶池金母普渡收圆定慧解脱真经】一卷，获得三教圣贤，十方诸佛顶礼恭敬，信受奉行。常念此经，即口应心，身无魔考，家居平安，国家泰盛。

这三家会合、三花聚顶、五炁朝元之法，就是金丹修炼大法，直接成就实相法身。法身得成，无始以来千千劫之业尽除，刹那凡夫登圣域，九玄七祖尽超升。

这金丹大法，千古以来口口相传，不记文字。而今，天开宏道，为渡众生故，大法公传，令无极金丹之光惠泽一切众生。

其二是这次金丹大法的公传，是应大慈大悲观世音菩萨的请求，瑶池金母亲传贝叶，泄尽有始以来最上乘大法修炼的一切天机。

二・列圣的赞谕

瑶池金母要公传金丹大法、令众生得解脱的心愿，不但在【瑶池金母普渡收圆定慧解脱真经】中讲得很清楚，而且，在【瑶池金母养生真经】和【瑶池金母洪慈普渡救劫经】中，进一步揭示了修炼金丹的秘奥。

金母再传贝叶，普渡救劫，三教圣贤仙，十方诸佛俱来获持，顶礼恭敬，齐作赞颂。

玄玄上人 作颂曰：

普渡龙华胜会开。祥云万朵映瑶台。

善哉金母金篇着。好搭慈航彼岸来。

太上道祖、释迦佛祖 齐作颂曰：

宏开普渡着玄文。功德巍峨孰与伦。
奉劝众生勤乐道。金丹炼就返天阍。

太上老君掌教天尊 作颂曰：

恰如久病遇良医。又如青天现白鹤。
拳拳服膺朝五炁。三花聚顶能脱壳。

释迦牟尼古佛天尊 作颂曰：

金母真言不忍秘。句句都是波罗蜜。
解脱定慧大功夫。留与众生作舟楫。

大成至圣兴儒治世天尊 作颂曰：

人以孝弟为根本。道以精神为妙药。
本立而后道自生。成仙成佛凭人作。

慈航观世音寻声救苦天尊 作颂曰：

自从无极生太极。或为人兮或为物。
轮回生死几千遭。堕落由来难解脱。
不识固本而修身。又如树枯无枝叶。
瑶池金母发慈悲。亲驾白云赋贝叶。
先言道果合三家。后说智慧须定力。
六贼扫除五蕴空。返本还源为上着。

.....

三· 五教宇宙起源之说

1. 道教

道教道祖老子在【道德经】中说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”

“道”，也称大道，是一种以超静止状态存在的最原始的宇宙本体。这种超静止的状态是不能被感觉到的。所以，大道无名、无形、无色、无味、无问、无应，其大无外，其小无内，视之不可见，

听之不可闻。

“道生一”，“一”是由超静而生成，是动的意思，这动是呈旋转式运动。这“一”是宇宙未化之一，一即总体，也就是原灵的意思，一切分灵及物质将由此而生。这运动的本身，就是风的转动，这风就是“罡风”，之后，整个宇宙就由这罡风的运动而产生。

“一生二”，即由绝对的“一”而生出相对。相对的意思，如正物质与负物质，阳炁与阴炁，天与地，日与月等。这里的“二”是指日月、天地、阴阳二炁所形成的先天世界，日月在天地之外，天地在日月之内，这是一个先天的物质世界。所谓先天世界，是天为纯阳，地为纯阴。

“三生三”，是指由先天世界产生后天世界。从先天世界的相对中生出后天世界的相对中的相对。所谓相对中的相对，也就是由主天的纯阳转为阳中有阴，由主地的纯阴转为阴中有阳，而不再是简单的纯阳与纯阴。这阳中之阴为真水，阴中之阳为真火，水自天来，火自地升，水与火交媾，产生了一种和合之气，其性质介于水火之间，使空气中的湿度、润度、温度得到了适度的调节，..... 渐渐产生了适合生物、动物与人类的生存环境，这就是后天世界的水火交媾。这“三”就是水、火与和合之气，水火不断交媾于天地之内，先天阴阳二炁不断运行于天地之外。

“三生万物”，就是由于后天世界水火的不断交媾，和合之气在其中的不断调和，使后天世界渐渐有了微生物、植物等，..... 继之，一个生命的诞生，则是充分配合了元精、元气、元神之三而产生的。

v 这“道”，代表绝对的静；这“一”，代表绝对的动；这“二”，代表阴阳相对的概念；这“三”，代表大地阴中的真火，天上阳中的真水和天地间的冲和之气。所以，“道”乃“一”之母，“一”乃“道”之用；“一”乃“二”之母，阴阳乃“一”之用；天地乃“三”之体，水火乃天地之用！

2. 佛教

佛教为释迦牟尼所创。佛教并没有对宇宙的衍生过程提出过任何的想法及推论，因为佛教并不追寻有始之因，无资料显示能在这方面作进一步的解释。

3. 儒教

儒家为孔子所创。儒家的宇宙论为无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦。

无极是大道，无形无象。无极生太极，太极为宇宙之根，至善之所，虽无形无象，却有动静信息。太极生两仪，两仪即阴阳、天地、日月、乾坤等。两仪生四象，四象即太阳、少阳、太阴、少阴，又曰东、南、西、北，四象定位则谓五行分；五行即木、火、土、金、水。四象生八卦，这八卦是先天八卦，即干、坤、坎、离、艮、兑、震、巽，先天八卦干主天，坤主地。先天乾坤交媾，干失中阳入于坤体中，坤失中阴而入于干体中，干变离，而坤变坎，先天失，而后天成，故后天世界由离主天，坎主地，离中有一阴为真水，坎中有一阳为真火，水火交媾而生万物。

4. 基督教

基督教的创世记，与天主教及犹太教是一致的，是谓同一起来源。

基督教的宇宙观是上帝创造了宇宙，上帝只有一位，即耶和华。

【圣经】中的〔创世记〕叙述了上帝创世的经过，诸天是藉耶和华的命令而造的，万物是藉耶和华口中的炁而成的。上帝创世，首先创造了天地，然后是光与暗，使天地有了白天与黑夜之分；然后从水中分出了空气，使大地露出水面，使水聚积为海；接着就有了植物，有了星辰，有了时间，有了节令，有了年、月、日；然后又有了生命体，水中游的，天空飞的，地上走的，最后上帝按照自己的形象造了人，让人来管理这大自然的一切。

5. 伊斯兰教

伊斯兰教的宇宙观是真神创造了宇宙，真神即阿拉。阿拉既是宇宙万物的创造者，也是宇宙万物的主宰者，是唯一的真神。

中国的伊斯兰教把真主阿拉创造宇宙的程序归纳为：真主阿拉，即为“真一”，“真一”无形无象，时空无限，不能被感知；由真主创造整个理念世界，即由“真一”创造了数字上的第一个“一”，然后又由“数一”创造了天地、阴阳，进而是地、水、火、风四大，最后是万物及人类的现象世界。

所以，“真一”乃“数一”之主，“真一”通过“数一”创造了宇宙万物。

四· 识神与元神

1. 识神

识神，即肉身中的魄，属阴，主眼耳口鼻身意的活动，一切学习之意欲、思考、创造发明、判断力、记忆、情感、爱恨、忿怒、争斗、色欲、物欲等皆是由识神所生，所以，识神也称为多知多识的神，它就是人的潜意识。人的潜意识好动，心力全消耗在权欲、名欲、利欲、争斗欲、爱欲、情欲、色欲、物欲、食欲等上面，甚至直到生命的最后一刻也不愿放弃，可谓执着心极强。

人出世后，一切的衣食住行学习模仿皆由识神控制，故识神属后天所有。

识神又称为自我心、凡心、无明，业力由它累积，痛苦由它而生，烦恼由它而来，轮回由它而起。识神是顺则生的产物，生则择形而居，居毁则弃居而求它居，这就是轮回。顺而生人，其害莫过于沉迷色欲，而致肾精过度消耗。

识神的居所就是我们的肉心，也就是人的心脏。所以，识神如有任何举动，我们的心是第一个感受到的，如心烦、心慌、心闷、心悸、心躁、心乱、心酸、心虚、心火、心惊、忿怒、心急、心动、心乐、欢心、喜心等等都是识神活动在心的反映。

修行的开始，要先修空，把眼耳口鼻身意六根观空，六根已空，则识神无所依而被制，凡心无可发挥，而真心则会出现。

心脏的位置，又是后天离卦之所在，故凡是精力、精神之消耗皆为离卦之所为，离中阴即识神也，由先天坤卦的坤中阴入于先天干卦的中位所致。故回光返照之根本，是以后天坎卦之坎中阳来转化识神，把识神转化为佛的智慧。

2. 元神

元神，即真性，真心，其性不姓『阳』，而属于『中』，喜静。元神无思、无想、无杂念，一派清静自然，所以，元神也称为无知无识的神。

人出生后，元神则居于天心之内，由始至终，元神都被深锁在天心里面，对世事不闻不问，一切皆由识神作主，故天心是不动的。

天心虽不动，然元神却以魂的形式将元神之光寄居于双目，使眼有光感，能外视；睡眠时，魂则寄居于肝藏，使人作梦，梦境如亲历。如果天心动的时候，元神欲出，是人的大限将至，死神来敲门也。除非天心之动，是修炼所致，凝神天心，回光返照，法身已成，灵通欲动，则可喜可贺也。然而，回光天心的意思，并不是回一身之精华，也不是回一身之气，也不是回双目之光，而是把炼金液大还丹所成的金光回于天心，使金光在天心处凝结成法身，这种终极的回光才是回光天心的真谛所在。

天心，道家称它为『祖土』，『灵关一窍』，『黄庭』，『先天窍』；儒家称它为『虚中』；佛家称它为『灵台』。

五 · 出阴神与出阳神

出阴神的阴神并不是识神，识神属阴，故容易被误解为阴神。

出阳神的阳神也不是元神。

出阴神的阴神只是与出阳神的阳神相对而言。所以，理论上，如果出神之神不是阳神，那它就属于阴神。那么，什么是阳神呢？所谓阳神就是纯阳体，九转金液大还丹、三花相聚、五炁归元所成的神，此神金光闪闪，金花片片，非同凡响。

然而，出阴神也不是件简单的事，它是专心修行的象征。出阴神之阴神，也有不同的层次，差别相当大。如修空静坐，定中一志不散，既久就会定中出神，此神有神通，这是一般的阴神；以法修之，使元神出窍，有神通，也是出阴神；修内气，炼拙火也会出神，有神通，但仍属出阴神；更有道家所说的出阴神，其层次之高，更不是一般出神可比拟，在道藏中的【西王母女修正途十

则】第七则，题曰“玉液”中写道：“盖言男子清净入手，功到运澈河车，真精保足，不出玄关，逆流至顶，露洒天谷，沛下华池，亦名玉液。然以得到阴神出现，魂游玉府，魄朝帝真，圆光罩顶，潮涌玄海，响澈玉清，乃真玉液之丹还，古真名曰『醍醐灌顶』。”此处所说之阴神乃是圆光罩顶，响澈玉清，虽说阳神未就，究竟未得，但修炼的道行已很深了。

所以，出阴神的阴神，其地位差别甚大，在未得纯阳体之前，皆以阴神称之。纯阴之阴神在肉体亡后，成为清灵之鬼仙；而地位高之阴神，其阶位则比较接近神仙的阶位。而以阴神相对的阳神并非姓『阳』，它与元神一样皆姓『中』也。

能炼到出阴神，修行者的信心、意志和定力都胜常人一筹。阴神可以夺舍，但夺舍却是轮回之路。若以此信心、意志及定力，转而直修金丹大法，则超三界，成就实相法身，甚至直入大涅槃的境界，皆是指日可待之事。

六· 空假中三观与第一义空

1. 空观

(1) 自性空与空

真如是一个没有自性的宇宙本然的实相，故能随缘生起万物，衍生万法，故万物万法也是没有自性的。这种没有个性的自性，称为“自性空”，也就是说，自性是空的，是没有自性的。“自性空”，是因为原始真如既无知也无识，空空荡荡，无牵无挂，清净自然，无得无失，故其能随缘起舞，于不知不觉中，有心无心中衍生了宇宙万物，演绎了宇宙万法。这种真如的自然而然、无为而为衍生万物万法的行为，称为上天好生之德，是大爱也。正如父母生孩子，不能因为将来孩子在成长中形成了不同的性格、不同的行为、不同的成就或不同的结局而责备父母当初好生之心也。

没有自性之性为真性，自性既空，所以有人把这种本体没有自性的本质现象称为是宇宙万物万法唯一的真实的存在。而把在世間所显现的一切物质现象、生命现象，甚至自然运作规律的现象也称为是假的存在。因为在特定的空间和时间上，所有这些世间的物质及生命现象皆因缘份的到来，因机会的到来而暂时的聚合而成，当缘份尽时，这些聚合而成的物质及生命就会分解而消失、而灭亡。所以，当我们看生命从开始诞生、成长、成熟以至衰老这一段时间中，一切的喜、怒、哀、乐、情、爱、欲等都是那么真实的存在，而我们此时也赞叹着生命的伟大；然而，当生命突然离我们而去，往日的一切情爱喜乐和熟识已不复存在，却又对生命的渺小而感到无限的唏嘘！一个曾经真实存在过的生命消失了，没有了，空了，这就是因缘假合聚散的空性现象。没有自性，一切物质及生命现象皆随风动而起舞，随风静而止，而风就比作缘也。自性既空，我亦空，此谓“诸法无我”也！

所以，“空”是一种概念，不是说连基本的物质基础也没有，而是说由于物质没有自性，只有随缘而摆动、而聚散、而变化，刹那生灭，没有质的定性，没有不变的实体，一切都在变幻中，假而不实，这就是“空”的定义。既然一切皆是幻象，假而不实，那“我”亦是幻象，是一种极短暂的暂时存在，很快就会变成“空”了，而成“人我空”，“人无我”了。

(2) 空观

“空观”，故名思义就是“空”的观想，把一切事物观“空”。“空观”是修行的一种方法。

“空观”乃是以空破一切法，破一切的执着，破除“我”之观念，破除“法”之观念。没有了“我相”，也就没有了“人相”，没有了“众生相”，没有了“寿者相”，四相皆没有了。所以，“空观”由先观“我”空开始，这是修行的第一步，而观空之法就是禅定，从静坐开始。

由静坐开始，观六尘空而五蕴空，由持定，而入空定，这就是“戒”，把正语化为无语，把正命化为无命，这是一种极大的超越。

所以，修“空观”时，空固然是空，而以能体会到“空”为最有意义；而假也是空，因为必须把一切假的事物观空；而中也是空，在真中没有修成之前，中的概念是“一念”，此一念乃是不着于空、不着于色及不思善、不思恶的一念，此一念即是抱中守一也。但观空之意就是连一也不着，这样才能生真意，才进入无念之念的境界，故此时则中亦是空也。

2. 假观

(1) 假有

与“空”相对的，为“假有”。在“空”的大概念下，在一定的空间及时间上所存在的一切诸法，在其未消失前，皆假名于“有”，故名“假有”。

“假有”是因为诸法随缘而起，随缘而灭，而缘的起灭，却又假托在特定的时间及空间之上，故能在这一时间里能展现事物暂时的实体，这种暂时的实体又称为“世俗有”，也就是“假有”。既然一切事物皆为“假有”，则“我”亦假，“人”亦假，“众生”亦假，“寿者”亦假，“法”亦假，“心”亦假。既将“假有”称为“世俗有”，则谓世俗的人常认假为真，以“我”为中心，不但认“我”为真，甚至认物为真，常为物而争，我执甚重。是故，以“空”之概念，去剖释“假有”之本质，使人能够去除“我执”之心。

暂时存在的“实体”是什么呢？举一个例，每一个人都感觉到自己是真实存在的，人的存在又依赖很多因素。就以水为例，人需要水才能生存，没有水生命很快就会终结，而水的本身也是一个暂时存在的“实体”，常温下，你可以饮用它，可以在水中游泳；低温下，水结成了冰，可以造成不同的形状，可以制成冰雕艺术品供人欣赏；气化时，可以感觉到大气的湿度，可以看到水蒸气，可以化为雾，可以看到彩虹；气化后，就消失于无形了，变“空”了。水的这种由有至无的过程就是“自性空”的一个比较好的例子，而当你能够饮用它的时候，它就是在这一时间上存在的一个暂时的“实体”，一个暂时存在的“假有”。

(2) 假观

“假观”是继“空观”后的一种观想，是修行方法的一种。“假观”是于假中立一切法，而使有法可修，有路可行，以假修真。所以，修“假观”是以在暂时存在的“实体”上去修，这暂时存在的“实体”、“假有”就是我们的身体，我们要赶在寿元未尽之前，好好珍惜我们的身体，把握好时间去修行。

故行“假观”时，知假固然是假，身体亦是假，方法亦为假；而空也是假，“假观”前必须先有“空观”，放空后才可以行“假观”，故空已包括在整个“假观”之中，成了假的一部分，故空亦是假；而此时中亦假，于“假观”中，抱一而守中，此无念之念从开始到最后皆存于整个“假观”中，元神之光被用于“假观”中，而成“假观”的一部份，而真中法身又未成就，故此时中亦假。

“空观”为“戒”，而“假观”则为“定”，四大安稳，定中修法，以无念之念去成就一切有为法，使之达至无为。

3. 中观

(1) 中

中的概念分四种，一是以辨别方向用的中间点；二是以不辨别是非、对错、正邪、成败、正负等的中立观点；三是宇宙未分天地前的太极一炁状态；四是修行者返本还源，三元合一而成之真中。

要辨别方向，首先要定一个中间点，有了这一点，才能分辨东、南、西、北方向。修行时，把这一点定于一处，无任何的念头产生，称为守中，故又称为抱中守一、归一，如意守下丹田、中宫及天心等。

去分辨是非、对错、正邪、成败、正负等，皆不是中立之意。一个经常持中正立场的人，称为行中庸之道，其行为称为执中，无过也无不及。修行时，以中正之念贯于日常行为中，其意念既不着于色，亦不着于空；既不着于善，也不着于恶；既不思谁是，也不思谁非；既不思谁对，也不思谁错；既无喜怒哀乐，则这时之无念之念就是执中之念。

天地未生，阴阳未判，未有相对，非有非空，此时之太极一炁，即是绝对的一，此一即中。无极是绝对的零，由零而生中道，由中道而生阴阳、而生空有、而生天地、而生相对，一分为二。故无极不是中道，却是中道之母，即太极之母也。

修行者要返本还源，必须修三元合一之丹法，使之还源为一炁，此称为性命双修。更进一步，必须修金丹大法，才能超越太极一炁的境界，从太极返归无极，超越真一境界，返归于真零。所以，金丹大法乃无极大法，由无极瑶池金母直接传下，直接成就实相法身；这实相法身，以无极寂静为体，以显于太极为用。

(2) 中观

“中观”如前所说，乃分三部份，一是指静坐，由闭六尘，入“空观”，观空本体而生真意，这真意即是无念之念，再由无念之念进入无忘无助之“一”之境界，而为抱中守一之观。二是指在日用行常中，由于去执，而行中庸之道，笑对是与非、对与错、得与失、善与恶，把无念之念贯于日常生活之中。三是指成就实相法身，无为而为，而行“真中道”。

所以，以上三部份中，一与二是一般的“中观”，而三则是真“中观”。

真“中观”乃是继“假观”成就后，行无为大法，普渡众生之观，是修行的终极之观，真“中观”之后已不复有观。

“空观”是“戒”，“假观”是“定”，“中观”是“慧”。“中观”之“慧”乃是真慧，“假观”之“定”乃真定，“空观”之“戒”乃真戒。

行“中观”时，中固然是中，实相中道已成；而空亦是中，入于中道，空而不空，真空中有妙有，故此时之空亦为中；而假也是中，行“假观”之法已尽，已达“法无我”，而此时真空中之实相法身，不但不假，而是真中之真，真中道也，所以此时谓假亦中也。

“中观”乃是以无念之念观所成就的实相法身在真空中行无为大法，放光三界六道、三千大千世界及遍虚空界，于无为中普渡众生。

实相法身，也就是中道实相，不偏不倚，内破无明惑，证一切种智，此即法身德。

那么实相法身与原始真如有分别吗？如果是无二无别，这实相法身岂非也会像原始真如般随缘入俗，随风起舞，而又重入三界六道？如果真是这样，修行修了那么久，只为与原始真如见个面，打个招呼后岂非又要打回原形、重操故业？果真如此，修行的最终意义何在？

最终“不可说”的终于要说了，那就是实相法身是有自性的，这自性就是宇宙内外唯一的通过修炼而得到的、永恒不变的实性，这种有自性的实性与宇宙本然之无自性的实相是不一样的。这自性不再随缘起舞，只有随愿而行，但这有自性的实性却又与空性是相通的和相呼应的，但它却不会被色所扰，不会被空所缚，也就是说，它是凌驾于色空之上的，它是凌驾于时间与空间之上的，时空的变动，天地的劫数对它没有一点的影响，故能遍一切处，故能自主，故能永恒不变。而原始真如却是没有自性的，其自性是空的，这就是原始真如与修炼成就了的真如的不同处。

4. 第一义空

“第一义空”即大涅槃境界，大乘佛教把它称为大乘至极的涅槃，道教称为与道合真，儒教称为复归无极，乃是连空亦空，连无亦无，空其中道实相之真空，法身如来隐去，即入此终极之大涅槃境界，故称为“第一义空”。

七· 禅定的境界

1. 无心经

观自在行者。行深般若波罗蜜多时。照见五蕴皆空。无眼耳口鼻身意。内外无二。空我不二。空色不二。无心之心现前。度一切苦厄。

我法身如来。是诸法实相。实相般若。即现于真空中。放金光万道。万道金光。遍照三界六道。三千大千世界。乃至遍虚空界。此时三界六道。十方世界。无分无别。普渡众生。无为而为。

行深无心。乃至无无心之心。无天心之心。无色亦无空。无中亦无真空。法身隐去。而入究竟大涅槃境界。

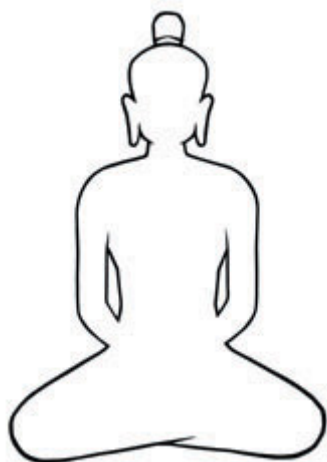
2. 禅定的境界

禅定的境界可分为六种，即空定、气定、火定、光定、法身定和大涅槃定。

(1) 空定

禅定的最初境界为空定，没有空定进入不了气定、火定的境界，更不能进入光定、法身定和大涅槃定的高深境界。

空定既是基础，也是进入一切禅定境界之门，为不同禅定境界所依。



空定也可以说是一种清静定，感到很宁静。通过调息的练习，慢慢从五彩缤纷的杂念中解脱，而进入一的境界，然后再把一也慢慢松开，使其消失而入空定的境界。

(2) 气定

气定也可称为融融乐乐定。

气定与单纯的空定不一样，它在空定的基础上修炼内气，当内气充足时，气会沿着经脉走，并充满全身上下，身体有微胀的感觉，有轻松的感觉，有暖流流动的感觉，有如痴如醉的感觉等。

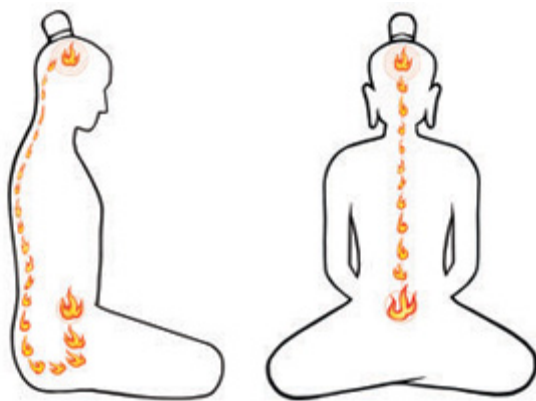


在气定中，你的感觉是身体与大自然合一，内气也像与大气化为一体，融融乐乐，舒舒服服，生气勃勃，神气相抱，人们喜欢把此感觉称为天人合一。而单纯的空定就只有感到寂静，感觉有如死灰枯木，缺少了一点生气。

(3) 火定

火定可以称为大乐定。其大乐的感觉不是气定可比的，火定可以烧尽烦恼，火至顶轮有如长夜消去，烦恼尽除，生命重生。

火定是继气定之后之定，没有充足的内气，就不可能有火产生。火从丹田产生，引其火沿中脉直上至顶轮，然后折回至海底轮，然后又上升至顶轮，如此来回三数次，必能印证四喜四空之大乐境界，烦恼尽除。进一步，在此境界中，观空中脉，然后入于甚深之三摩地火定中，定中会现不可思议境界，但切莫执着。此即为拙火定，也称为拙火瑜伽，属密教无上瑜伽部的一个极其重要的大法。



火的另一个行走的路线是沿督脉而行，至顶轮而把千叶莲花激活，一样的烦恼尽除，大乐境界虽不及行走中脉者，但它却是成就实相法身至为关键的修炼路线。

(4) 光定

光定可以说是坚固定，是继火定之后的一个定。火产生大乐，而光却产生坚固感。入于光定，除了有极轻微的电麻的感觉外，全身的感觉有如盘石般坚固，法乐与火定不一样，是更深一层的修炼。



火定主要是拙火，即元阳的运作。而光则必须靠拙火与菩提心月液，也即元阳与元阴的充分交媾才能产生。

金丹的修炼过程，就是由光的产生向着成就实相法身转化的过程。在炼光过程中，实相法身未成，而又随机入于禅定者，即为光定。

(5) 法身定

实相法身修成后，于禅定中，法身即现于虚空中，成真空妙有，法身不断放光惠泽三界众生，无为而为，如大日之光辉。



『法身定』与『光定』的最大不同处在于法身本身像太阳一样会源源不绝地产生光明，其法身之光会无碍地穿越一切有情及无情之物，超越一切时空，遍及三界六道，三千大千世界，及遍虚空界，所谓百千万亿化身也只是一个比喻，而实际上它是遍一切处，无处不在，而太阳光辉之德虽然伟大，但也只能及于事物的表面，与法身之德不能相提并论。

所以，法身定也称作无为而为定，普渡众生，展现无为大爱，一切无为却有所作为。

（6）大涅槃定

大涅槃定也称为空空定，无无定，为第一义空之定。中道实相亦化空，实相法身隐去，即入此定。



入于此定，六大皆化空，而入于虚空未生前的最原始之源头，一切无为也无所作为。

八· 修心与积德

1. 修心

(1) 修凡心

凡心即平常的心，即待人接物时的真正态度。在俗尘中炼心，是磨心也，那是从外在炼心，从社会环境中修心也。

从社会中修心，首先不要钻牛角尖，因为万事皆有解决的办法，今天不能解决，明天再想办法，明天如果还不能解决，则等待有解决办法的那一天出现。这样的思路，可把当时太执着的心放松，心放松了，问题自会在不执着中解决，如解决不了也可以把它转化掉或转移掉，使它变得不那么重要，要相信明天会更好。

在社会中修心，说时容易做时难，因为那是一件逆水行舟的事，是与人的欲望背道而驰的。如能坚持，自能不随波逐流，出尘脱俗。否则，将被滚滚洪流所淹没。

瑶池金母在其经典中曾多次提到修心之事，现把它综合如下：

- 治心莫若静。
- 养心莫善于寡欲。
- 不因财物以迷心。
- 不为情爱以乱志。
- 人心正直，则所行吉祥。
- 人心险恶，则处事招凶。
- 要安于清淡，即贫亦乐。
- 气宜柔不宜强，宜顺不宜逆。
- 做人要谦让，自然受益良多。
- 做人要面对得失，避免恐惧。
- 要能吃苦耐劳，不可追求安逸。
- 上体天心以好生，好物免杀生。
- 色以伤精，欲多气散则心难收。
- 做人不执着，自然不迷也不昧。
- 心要宽宏，减少欲望，度量自然会大。
- 做人要以口德为纲，不要制造是非。
- 做人之本以孝为先，父母恩同天地。
- 做人要克制，忍气为上，则可制伏嗔念。
- 视诽谤逆耳之言，是对心性的最佳磨炼。

以上皆是在社会上做人修心的一些重点。有不少人能做得到，但也有很多做不到，当时的社会价值观、道德观及教育的环境等对此有重大的影响。如果从外开始修心感觉困难重重，则可尝试从内在的静坐开始，或从练习瑜伽开始，从内修心，通过调息、调心、养气，可以快速地改变人的心性，这是一件很神奇的事。

要真正改变凡心觅得真心，必须从内在修起，也就是从静坐开始。修习静坐通过调息、调心，由

专注呼吸的调节，而进入抑制人的内心活动，将凡心观空，将身体观空，达到治心的目的。从内治心，不但效果好，且对健康有莫大的益处。很多现代人进入静坐的行列，都是因为健康的理由而开始的。因为说到修行，对一些人来说可能话题严肃了些，但从改善健康、减少生活、工作及精神上的压力入手，则很多人都乐意接受，得到静坐的好处后，却欲罢不能，就会不断往高深的境界探讨。

这样的静坐，也可称为入空门，虽然并不是出家，但修习的原理却是一样的，都要闭六根，观空本体而入于空的境界。观空本体后，就可以感觉到在无心的情形下有一颗真心的存在，而这无心之心也就是真性，真性本清净自然，无思无虑。

觅得真心后，就可以在此基础上作更进一步的修炼。

(2) 修真心

修真心，得天心。

在真心现前后，可通过真意进一步修炼，以成就天心。金母说：“存真性以修天性”，意思就是以真心去修天心，最终成就天心。

“人身宝贵。贵在知修。”到了以真性修天性的时候，你就会体会到古之大德们为什么常说人身难得。因为这样子的一修，人之优越感尽显，人身里面尽是七宝行藏、黄金遍地，一点不假，人身之所以宝贵，全在一个修行的“修”字上。

修真心之法，名为金丹大法，通过回光返照，性命双修而结真丹，成就法身，外功圆满，内果圆融。“烧不老之丹。丹成作佛。”“自此脱轮回之路。从兹出生死之门。”万劫离我远远去，闲来逍遥净土间。

(3) 修天心

修天心，使法身聚而有成，最终令入大涅槃。

古之有以法身得成称为涅槃的，故称常、乐、我、净为涅槃之四德，若以此四德为涅槃，则此涅槃仍未至极矣。

至极的大涅槃境界是法身归于无极，因为法身本属于无极。通过修炼天心，把天心太极至无极的通道打通后，则法身即自然而然地隐入无极之体中，而得至极的大涅槃境界，此境界连“常乐我净”也化空了，没有了，此即为我空、法空、中道空的至极境界矣。

2. 积德

(1) 积口德

口为祸福之根，所以又称做人以口德为纲。

积德，积德，一个人的“德”首先从口积起，利口长舌，犹如泼水难收，驷马难追。常是讲者无意，听者有心，待矛盾激化，讲者则悔恨莫追，这就是无心之过，称之为“过失”。若讲者有意，则是造是造非，挑拨离间，制造混乱，激化矛盾，从中渔利，此等人等往往只强调自我利益，不顾他人利益，私念极重，心怀怨恨，心如恶魔，甚至至死不悔，这种有心之“过”，是“真恶”，是存心作恶也。

所谓祸从口出，口生恶业，包含了四方面，一为两舌，即搬弄是非，东家长李家短，看风使舵，言语反复；二是绮言，常以香艳、色情、杂秽不正之言语或不堪入耳之语言为乐；三为妄语，常说无知之语，荒诞之语，狂妄自大之语；四为恶口，口出恶言，伤害别人之言，威胁他人之言，恐吓他人之言等。

祸从口出后，往往如星火之燎原，由微而大，由大至巨。所以，做人要以善语为行，善语促进人与人之间关系的进展，使社会更为和谐。

(2) 积阳德

做善事只为扬名而做，不扬名则不做，那么这样的善事所积的德称为阳德。

阳德是有心而积，有意为名而做，故虽有德，但因其根基薄弱，虽有福报但不会长久。

(3) 积阴德

做善事不为名而做，帮助人而不留名，施德施惠，皆是无心而为，见死而救，见贫而援，做善事不为人知称为阴德。有阴德者，必有阳报；有隐行者，必有昭名。

积阴德者，在无心中，积下了丰厚的纳福基石，其阴德之福报可惠及子孙，其福弥久。

(4) 积功德

在家众及出家众行善，为亡者出资办丧事而令亡者入土为安，做法事超度；帮别人祈福消灾，救人及拯救生灵，不杀生及放生；向迷者施法乳；怜贫恤老幼弱，孝敬及慈养父母，帮助有困难的兄弟姊妹及亲戚；修桥筑路，扶危救困，救灾救难；轻财重义，有怨不报，化解仇恨，解人心结，广结善缘，以爱待人；苦己利人，为国家建功而不自夸者，皆为菩萨行，皆能积功累德。其行愈久，功德愈隆，品格超俗，孝感动天，鬼神钦佩。

综合上述，以下各行皆可累积功德：

- * 尽家庭之责，尽父母之责，尽儿女之责，孝敬父母，慈养年老父母，救济及帮助有困难的兄弟姐妹及亲戚。
- * 遵循正教的教诲、戒律及修行次第，正教如道教、儒教、佛教、基督教、天主教、东正教、犹太教、伊斯兰教及印度教等。
- * 在家众、出家众及传教士等对正教事业及社会大众公益慈善事业的无私奉献。
- * 出资及帮助建造佛寺、佛塔、道观、教堂、清真寺等。
- * 出资、帮助印制及传播各正教的经典，如佛经、道经、圣经、古兰经等。
- * 供养出家众、传教士等。
- * 念持得道圣众的经典及佛菩萨的心咒及经典等。
- * 报名参加拜忏，如梁皇宝忏、水忏、陆忏、焰口施食、大悲忏等，以及参加中元超度法会以及临终助念团等。
- * 不杀生及放生。

“修菩萨行。心存利物。成佛者。惠能也。建孝悌功。愿普渡人。归真者。虞舜也。”

(5) 积天地五行之德

积天地五行之德，成就法身德，最终达至无为而为的境界。

『无为』分『道』之无为及『法身』之无为。

『道』之无为包括道生宇宙乃至生万物之无为，道之化生万物，从道生出德，所以修炼是循道衍生德的路线，以反方向将天地阴阳五行之德聚积而成法身德。

(6) 积法身德

积法身德，而入大涅槃。

内法修炼，使五行之木德、火德、土德、金德及水德聚而成法身德，五炁朝元而入真空妙有之境界。但法身德不足，则无法从真空妙有之境界进入大涅槃境界，故必须继续修炼累积法身德，至

其德丰隆后，才能进入无极之大涅槃境界，这是中道实相亦空的境界。

所以，修炼法身之金丹大法，乃是积德最快、最完全及最上乘之法。其法从内修，其德从内聚。法身得成，九玄七祖尽超升，自渡渡他功无量。

“金丹炼就。超凡入圣。配无极以长存者。吕祖师也。俗胎脱化。旋乾转坤。历万劫而不堕者。许真君也。”

九· 小小修炼福地

古之道书常提醒修行的人要居福地，择福地修行才会有成就。

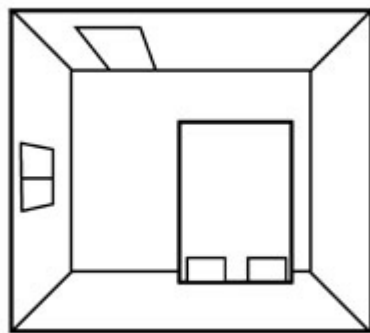
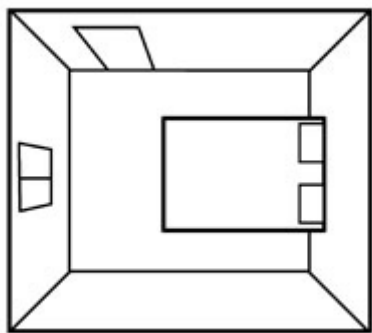
而现代社会的大福地，基本上是有钱人及风水大师的专利。有钱则有主动选择的权利，钱少则常处于被动选择的处境；风水大师则能洞悉宝地所在，所以在选地上有其优势。那么，对有心修行的人来说，是否择不到福地，就不用修了呢？或者修了也不会有成就了？不是的！

一个修行者最大的本钱就是志坚，不管有多大的困难，其修行的意志永不退转；修行者的另一大本钱就是练内气练到丹田火盛，这丹田就是修行者的最大福地，这福地能够产黄金、产舍利。

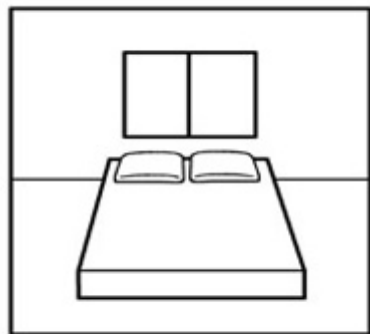
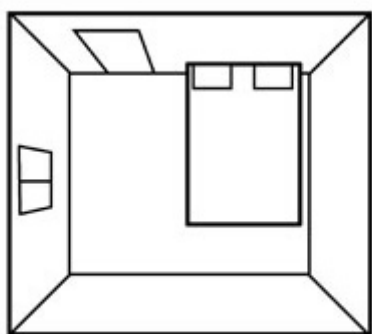
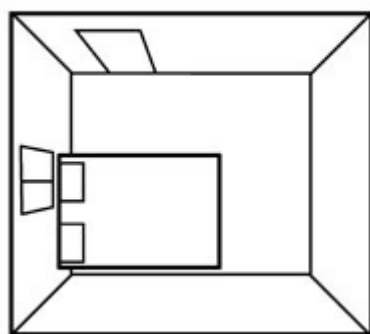
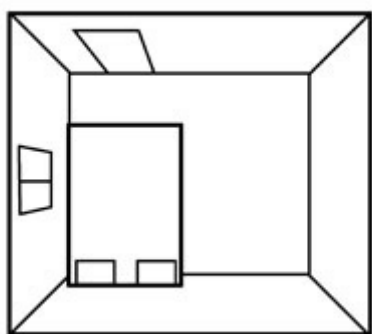
如果意志强、丹田火旺，从有千千魔，也奈何你不了！笔者就曾在公众电影院看电影时，因电影无吸引力，而居然在电影院里炼起丹来，而且效果非常好。笔者也很喜欢把车子开到宁静的地方，在车上就炼起丹来，因为效果非常好，居然发现了车子前坐司机座椅的合符人体形态的靠背对炼丹有很大的帮助，因为其设计包裹着人体的腰肾背部，阻止了炼丹时很大部份能量的向外挥发及耗散，而使丹田火更旺盛，修炼效果更好，这要比六灶坐姿的效应来得更美妙，更易有效果，这后来发展到在家炼丹时，在椅的背后加一个柔软的枕头而使腰部被包起来的炼丹法。

在家炼丹，最好选择藏风聚气的地方修炼，这藏风聚气之地，就是你力所能及的一块小小的福地，这是一个小小的外在要求。比喻在房间内修炼，你坐的位置前方、左方及右方不可正冲门，背着的地方不可有门、不可有窗、不可有通道，而应该是一面完好的墙，头顶最好不要有横梁和灯罩等物体，这些都是基本的要求，藏风聚气对精神集中有帮助。

以下两幅图既是床位的方向，也是静坐及炼丹的坐向，床头的一边为坐姿背部方向，床尾一边为坐姿面向的方向，这样背有靠，是为得地灵之助。



以下四幅图是床位或静坐及练丹的不正确方位，既不藏风聚气，也得不到地灵之助，应避免之！



如果你喜欢睡前在床上打坐，或睡醒后也喜欢在床上打坐，则睡床的床头位置也应该是个藏风聚气之处，床头后面最好是一面墙，没窗、没门、没通道、没破洞，床尾不要正冲门，床的左右边不要对着门，床头不应在门口的这一边，床的上方天花板处也不要横梁、灯罩、吊灯、吊扇、突出来的冷气机等等之物，最好不要在睡房内装任何镜子。

以上皆为睡房及静坐时的最基本要求。

十· 修炼期间的起居饮食

修炼法身金丹期间，有必要在起居饮食方面加以注意，关注日常的起居饮食，是要把身体的质素保持在最佳的状态，使修炼的效果达致最好。粗略地总结一下，大约有以下数点值得讨论：

1. 清淡之食物

所谓清淡的食物，就是不容易上火、容易消化以及少肉多菜的食物。当今很多食物，讲求色、香、味俱全，香口的食物，当以烧、烤、炸的食物莫属，其次是煎、炒、爆的食物。这些香口的食物，都是极易上火的，吃多了这些食物，轻则脾气大、口臭、夜梦多，次则易失眠、口腔发炎，重则会致病。

在练气功的筑基阶段，因为气功本身有阴阳平衡的调节功能，故能降低食用上火食物的影响。到了炼丹阶段，则尽量不要食用易上火的食物，万一引起口腔发炎，则会严重影响炼丹，甚至令炼丹不能进行下去，被逼中止数日，直至发炎完全好后，才能恢复炼丹。因为，炼丹能促进血液循环，特别是回光天心一着，令一身之阳回于天心，能引致口腔之炎症加重，痛楚难当，伤口难愈，故在发炎之初，即要使用消炎降火之药，务求在最短的时间内令炎症消失，而不致令炼丹中断。所以，食用清淡的食物对炼丹有莫大的帮助。

2. 素食与荤食

相信很多人对素食与荤食这问题都有一定的认识，很多大德的见解相信亦比我深刻。但触及到这一问题，我也有自己的一些见解。

食素还是食荤？首先要依个人的宗教及嗜好而定。有些宗教规定只能食素，如你是此宗教的一员，当严格遵守教规，只食素食。很多人，他们喜欢肉类，要戒也不是件容易的事，况且，肉类的营养价值高，极易为人体所吸收，更是儿童发育成长的必需品，缺少了它，不但影响儿童身体的发育，更影响儿童智力的发育。加上肉类的烹调极易达到色、香、味三者俱全，而极易满足人类对食欲的要求，而成为日常生活的必需品。

如果是素食者，必须寻求多种不同的营养配搭，才不致于营养不良。但素食者也必须烹调得法，才能使素食的效果发挥最大。现代的素食，烤、炸、烧、煎、炒、爆一起来，吃了极易上火，生胃火，生肝火，生心火，致生怒火，食清净的素食成了食刺激性食物，所以烹调之法很重要。

当然，食肉的问题比食素多一点。因为，食肉存在一个“识”的问题，染识易起嗔念、欲念，不过，万事万物都能“转化”，问题是可以解决的。首先，食肉应食“三清净肉”，即未见杀、未闻杀、不专为我杀之肉，不过，即使是“三清净肉”也有染识的问题存在，若食为我杀或我杀之肉，则染识会更多。什么是染识？这识又从何染？这识是从所食动物之肉的灵识中来，它有专门的名词，叫缠身灵，你食它的肉，它的灵识就会找你麻烦、干挠你、缠着你，如果你修行到某一阶段，你是会感觉到的，如不超度它，则会影响你的修行，使你不易入静。那么解决这一问题的最好方法就

是为它做一些功德，使它不再干扰你，而做功德的最好方法就是念往生咒回向给它，方法请参巧本书的第十七节，即『阿弥陀佛之往生咒』一节，这样你就轻易地解决了染识的问题。如果不念往生咒来超度这些灵识，行者还是以食素为上策。

3. 充足之睡眠

充足的睡眠，是正常生活一个基本的要求。不过，这个基本的要求很多人没有做到。很多人的工作很忙，甚至有其它的兼职，又或上夜班，或有夜生活，或沉迷打麻雀，或沉迷上网等，不但经常睡眠不足，甚至三数天不睡不眠也不足为怪，这是严重违反自然生活规律的现象，报纸甚至报导有年轻人因身兼多职及沉迷网上游戏而致心衰竭亡命的。可见，睡眠不足的背后所产生的问题比想象中要严重得多。

睡眠不足最显而易见的问题有：整天感到疲劳，精神不能集中，思考力降低，做事容易出错，内分泌不正常，脾气暴躁，内气乱，容易冲动，道德标准降低，欲念强，容易衰老 等等。

睡眠不足，会严重影响内丹的修炼，因为内气乱，识神活跃，真意难生，故必先使睡眠充足，或以静坐代眠将内气调顺，才能炼丹。

要使睡眠的质量得到保证，必须切记早睡早起的原则，睡前只能静坐调阴而不要练气，尽量不要刺激大脑而致情绪激动或兴奋，睡前不要太饱或太饿，睡前不要饮太多水等等，另外，上火也会导致失眠，必须尽快把火降下来。

4. 在家居士修炼

在家的居士，很多都已成家立室，甚至已生儿育女，但说到修行有成者，却不在少数。在家居士的修行，大多起自对一种信仰的精神寄托，起自祈福消灾、改善命运的简单愿望，所以，可以说那是一种很初阶的修行，或半修行，甚或只停留在有修行这一愿望的阶段上。但由于在家众有比较多的自由，如果经济条件许可，修行的愿望又大时，却可以选择一种自己最喜欢而又最适合自己的方式进行，所以，要有所成亦非难事。

在家居士，由于要工作，要养家，要改善生活条件，要调适夫妻关系，要改善人际关系等等，生活上的压力及精神上的压力是很大的，有智慧的人常常寻求很多方法去改善和减轻这些压力。而要减轻这些压力，方法不外乎有四种，一是要看得开，所谓看得开无非是不要太执着，或朋友间互相开解，或其它心理辅导等，这是一种有效的开解方式；二是参与一些有效的活动，把压力暂时忘掉，如社交跳舞、按摩、泡热水浴、大自然活动、集体娱乐活动、旅行 等等；三是进行静坐、修习瑜伽等，以调息内视的方式减压；四是进行气功的锻练，包括太极拳等的运动，使神气相抱，达致内部减压。由有压力至寻求减压，至开始修习静坐和练气功，追求宁静及身体健康，这无意之间就进入了修行的行列。等气功练到丹田火旺，即可进入大修行的金丹阶段。要成就大道，不是可以自然而然地得到了吗？这当中，压力由坏事变成了好事，起到了一种黑脸式的鞭策作用，因为你要跑得比它快，才能摆脱它。这就是修行，修行就必须超越。等到丹田火

旺，以阳制阴，以元神制识神，千叶莲花开时，压力与烦恼就会自然消失于无形。

在进入金丹修炼阶段时，已婚居士最好自己能睡一间房，无论练气、炼丹、静坐、作息、思考等都不受他人影响，修炼时，把电话、电视、收音机等全关掉，一切情色的东西皆必须要远离之。因为色会引致心动，心动则后天交感之精不固，后天交感之精泄漏则身体之张力变弱，身体张力不足则有如泄了气的气球，而丹田火则不易生起，没有了丹田火，或者丹田火弱就不能炼丹，不能成就法身，所以说，色字头上一把刀，会把一个人的慧根断了。这就是自古以来，大德者强调惜精、练气的道理。

如果是已婚居士，又没炼丹，只静坐及练气，则可寡欲，如果元阳足，识神则被制，欲念自然亦会少。金丹修成后，能断欲则断，如清心寡欲也可，情况依自己的体会和要求去决定。

十一 · 修炼期间身体的反应

法身的修炼包括了三阶段，一为修练内气的筑基阶段，二为金丹大法中的有为法修炼阶段，三为金丹大法中的无为法修炼阶段。在这三阶段的修炼中，身体会有不同的变化、反应及感觉，现把这些变化尽量的叙述如下：

1. 修练内气的筑基阶段

站在修行的角度来说，修练内气是令身体有充足的内气，然后促成丹田火的产生，这丹田火就是先天真阳，即先天元阳，也称为拙火。所以，修练后天之气可以获得先天之气，使之能进入丹道的修炼。

没有足够的内气，则火不能生，没有火则不能炼光，没有光又焉能令心光发露，成就法身？所以，内气的锻练是非常重要的。

另一方面，内气却是后天之气，这后天之气是阳中有阴之气，并不是纯阳炁。这内气有它的特点，内气比较充足时，能通经脉，活血散瘀，并能气冲病灶，治疗疾病，改善体质。所以，很多人把锻炼气功作为防病治病的一种自然有效的手段，不但提升了生活的品质，也提高了精神方面的素质。

锻练不同的功法，能有不同的效果，但总的来说是加强了身体血气的循环，促进新陈代谢，提高免疫系统的机能，以及达至阴阳的平衡。若气血不够，以强健体魄、增强男性肾机能为目的，则以强壮站桩功为主，若火旺则以静坐为主。

内气的主要感觉有多种，主要表现为身体有膨胀的感觉，身体的张力增强，身体内有暖流流动等；气冲病灶时，病灶会产生不同形式的痛感；若内气停留在心脏的位置而未能及时散去，则会引致胸闷、心慌、杂念多、不易入静及呼吸不适等现象；若内气停于上丹田而未能及时消去，则会魂不守舍、失魂落魄、精神不集中、有厌世倾向、头痛、头晕等症状，所以，修习内气，只要处理好收功的问题，让血气流通，减少气的副作用，则益处是很多的。

一般来说，内气存在多种触感，如冷、痒、痛、轻、重、涩、滑、热、暖、浮、软、沉等，又以暖、浮、轻、痒等感觉较多。

2. 金丹大法中的有为法修炼阶段

金丹大法的有为法修炼，整个过程称为去矿留金，即把人身称为原始金矿，以火炼矿，把杂质去掉而得纯金。

修练内功，强身健体，极大地改善了肾功能，练到丹田火旺，肾气十足之时，则可进入金丹修炼阶段。在练气阶段，主要集中在内功的锻炼，以及静坐的兼修上；到了炼丹阶段，则内功锻炼与炼丹同时并进，早晨或上午锻炼内气，下午则炼丹，晚上睡觉前可兼习静坐。这样的时间安排是十分必要的，除了静坐时间不计，锻炼内气及炼丹的时间就必须安排妥当，每天锻炼内气的时间不能少于一小时，最好于六阳时练，否则没有足够内气可用，炼丹只能半途而废。所以，每天锻炼内气的时间必须控制在一小时以上、二小时以下；及至炼丹，每天下午酉时进行，大约在一小时至二小时左右，地方要清静，藏风聚气，不受干扰。这样，一天大约需要四小时左右，如果炼丹没有影响工作，则不必把工作辞掉；如果两者不能兼顾，则在有一定的经济基础支持下，准备六个月至九个月的时间作为专职炼丹之用，月份选在六阳月，即从农历十一月开始至农历四月初左右，甚或延至农历之五、六月。若果基础不错，方法正确，相信这大半年时间的修炼已有所成。

炼丹期间，由于丹炁充足，会常觉不饥。虽常觉不饥，但我自己还是正常食用三餐。

若是已婚居士，在炼丹期间，必须与内人分房而睡，尽量避免产生欲念，更要避免房事。因为炼丹从把内气化为先天元气，元气化为元精，再炼元精元气元神化一炁，炼五气成五炁，合五炁成阳神，炼阳神还虚，然后于虚中复炼阳神使其与道合真，皆是一气呵成，时间需二小时左右，这就是一乘的真谛，一乘之中已包括三乘。这样的炼法称为一超直入，在身体的反应是下丹田的元气基本上已被消耗得七七八八，下元内气不固，精华已回于天心，故每天必须练内气，使内气得到及时的补充，才能保证下次炼丹有充足的内气使用。练内气与炼丹的时间间隔至少要有五、六小时的差别，练完内气后，最好能少息一下，或少睡片刻，这样，就比较容易把练内功时所产生的功力转化为可支炼丹使用的真气。如果这时候有房事，则会成为不折不扣的早泄者，甚至成为一触即泄者，往日雄风尽消失矣，这是因为内气已被用掉很多，至下元之气不固之故；更有甚者，接下来的五、六日炼丹可能中断，至元气完全恢复后才能继续炼丹。有为法的修炼，能使身体凹下去的旧患慢慢长出肌肉，使其表面恢复平顺，能使容颜变得年轻。

3. 金丹大法中的无为法阶段

金丹有为法修炼的结果是得到了纯金，在人体，纯金是以一种光态的形式存在，把光聚合而成圣胎。圣胎的意思是圣人之胎，内里孕育的是未来的圣人，出生后即为圣婴，称为脱离苦海。圣胎中的纯金，是属于无极的，现寄居于三界，故必先令其脱离三界，返回太极界而成圣婴；在太极界中锻炼圣婴，使之成为圣人，然后才能自太极界返回无极界；圣人发大愿救渡众生，则成大圣，大慈大悲也。圣人救渡众生，必先自渡然后渡他，必先自觉然后觉他。

炼完内丹，每次回光天心，光与内气一起回于天心处，所以回光初期比较容易上火，睡前可静坐以滋阴降火；若有房事，识神则变活跃，这火则比较难制服，对炼丹有很大影响。

法身凝聚天心之初，天心处会变现很多幻象、幻影、幻境，连绵不断，图使你的注意力分散、泄漏元气而致光不能凝聚成法身。这些幻相、幻影、幻境像电影一样精彩，不断地现于天心这一银幕上，这就是魔障。所以，当魔障现前时，你不必在意，而把它化空，视而不见，魔障即产生不了任何作用。而你，则专心一意地把无念之念投于天心处，则光就会凝结成法身。

回光既久，即会出现六根震动的现象。所谓六根震动，是当法身之光凝聚于天心后，其光能通过天心对六识之阴产生作用所致。这六识，即眼、耳、口、鼻、身、意之识。六根，即眼为视之根、耳为听之根、口为味之根、鼻为嗅之根、身为触之根、意为念之根。当凝神天心时，如果清静意识受到干扰，而意念忽而转移至俗世观念上，则由头部、手部及下肢开始产生震动，此时俗世之念就会被震散而消失于无形。震动时丹田会发热，眼露金光，眼睛或会流泪，鼻中或流清涕，口中满清纯之甘露，两边太阳穴有气灌式的胀感，耳鸣等。

六根震动的现象，在每次炼完丹，回光天心时均可能产生。

不断的修炼内丹，不断的回光于天心，不断的把光凝聚于天心，则法身越炼越灵，法身成后会渐渐出现百千万亿化身，最终遍达一切处。

直至有一天，只要一入静，天心就会动，感觉回光时，眼睛已没泪流，鼻已没清涕，耳不鸣，四肢已不轻易震动，而天心旋转时，可以感觉到天心处不断向外输送光明，这些都证明了你已修成了正果。

接下来，你已不必修炼内丹，但每天仍要做些运动，每天最好静坐和锻练气功，则下元又慢慢充实、坚固起来。平常的静坐，是法身的无为而为；静坐以外的生活则是人伦及肉身的生活，肉身的生活仍然受阴阳五行及识神的影响，仍然会受内分泌的影响，如果欲念起时，可起元阳真火，与真水行简单的乾坤交媾，则欲念不但全消，延年益寿，而且法喜更大。

于日常生活中，必须坚持不执着及无念守中之原则，意念不可着于善，也不可着于恶，生活不离俗世，要渡众生，直至尽天年。

十二・ 修炼的步骤

1. 以修炼之名词性质言之

(1) 以『心』言之：

修人心，去凡心，觅真心，成就天心。空其天心，而入大涅槃境界。

(2) 以『性』言之：

修人性，入空性，行法性，现本性，得实性。空其实性，而入大涅槃境界。

(3) 以『身』言之：

修人身，炼幻身，成法身。空其法身，而入大涅槃境界。

(4) 以『乘』言之：

金丹修炼，四乘而分，由小乘而入中乘，由中乘而入大乘，由大乘而达极乘，由极乘而入大涅槃境界。

(5) 以『空』言之：

修我空，至法空，现真空。空其真空，而入大涅槃境界。

(6) 以『无』言之：

修无我，至无心，至无法，得真无。空其真无，而入大涅槃境界。

(7) 以『极』言之：

修人极，合三极，得太极，复归无极，而入大涅槃境界。

(8) 以『界』言之：

修欲界，至色界，超无色界；由太极界入无极界，而入大涅槃境界。

(9) 以『德』言之：

修口德，积阴德，夺天地五行之德，成就法身德。聚法身德而成法身，最后入大涅槃境界。

(10) 以『光』言之：

炼火光，得虚空母光；运母光，得五行子光；子母光合，成就金光。金光还于顶，再空其光，而入大涅槃境界。

(11) 以『炁』言之：

练内气，现先天气；炼先天气，现太极一炁；运一炁，现五行炁；五炁聚顶，再空其炁，而入大涅槃境界。

(12) 以『观』言之：

修空观，及假观，至中观，成就中道实相，而行真中观；弃真中观，而入大涅槃境界。

(13) 以『相』言之：

空四相，寻法相，成就中道实相；空其中道实相，而入大涅槃境界。

(14) 以『执』言之：

去物执，去我执，去法执，去中执，而入大涅槃境界。

2. 以实修方法言之

(1) 以人道之法言之：

- * 先练静坐，以抱一守中为原则，调心而入空的境界。
- * 继之练内气，使神气相抱，天人合一。
- * 以意引气，不断循行于任督二脉间，以使法轮自转。法轮自转，则水火相济，而生先天真气。

(2) 以金丹大道之法言之，又分有为法及无为法。

- * 以金丹有为法言之：

* 以两目观天心，再观入下丹田坎宫，以真意诱发真阳之气，在无忘无助下让真阳之气自行走于督脉，自然生化真阴之液；然后勒阳关进武火，自然而然让真阴真阳交媾于中宫，而结成丹母，丹母即太极一炁也。

- * 把丹母自中宫下还至下丹田坎宫肾部，众妙归根，然后洗心涤虑沐浴丹母，牢牢封固。

* 寂静之中，忽觉一点暖和真阳之气从坎宫升起，则续以真意之文火觉照坎宫，则丹母在真火推动下又自动的沿督脉行走。当炁至夹脊关，则闭炁于此关；当炁至玉枕关，则闭炁于玉枕关；二者皆令热极才开关，至玉液满口腔；然后勒阳关进火，让真火与真水玉液交媾于中宫，把光凝聚后，再使其下还下丹田，然后又牢牢把其封固。这一次所得的丹不称为丹母，乃称为胎仙，这是真玉液而成之丹也。

* 在沐浴胎仙寂静之中，忽又觉下丹田元阳之火升起，而续以文火觉照下田，则沐浴后之胎仙自然随真火行于督脉，当火至夹脊及玉枕二关，分别闭火，至热极才开关。此时满口金液，然后又勒阳关进火，使真火与真水金液交媾，再将其光凝聚中宫后，继之下还下丹田坎宫，牢牢将其封固。这一次所得之丹称为圣胎，这是真金液所成之丹也。

* 而于沐浴圣胎之寂静中，但觉下元真火已动，则续将真意之文火觉照下元，则沐浴后之圣胎随真火又行于督脉，此次真火与圣胎直通夹脊、玉枕二关，无需闭关聚火，及至满口圣液，则勒阳关进火，使真火与真水圣液交媾于中宫，聚其光后，将其下还下丹田，再将其牢牢封固。至此，圣胎已成熟，力量已充盈，而随时准备脱离苦海。

* 又于沐浴圣胎中，若觉下田真火升起，则以文火觉照其中，而婴儿则脱胎而出，沿督脉直上天心，但觉天心处动而旋转，则把真意由下丹田移至天心处，若有意若无意地一意于天心处，则下丹田之光自然而然地回于天心，这是真正的回光天心。一念于天心，直至散于上丹田之光在天心处凝结成法身。法身得成，则金丹已就，至此有为法已完。

(3) 以金丹无为法言之：

* 婴儿脱离苦海，还于上丹田后，即有为法已尽，接下来的是无为法。把散于上丹田之光以无念之念凝聚于天心，光凝聚后即成实相法身，天心之光旋转不已。由于此时的实相法身力量并未足够到返回无极，所以在天心处会不断地运动旋转，旋转的时间一长，则尝试放空入静，若运动还未停止，则可收功。然后，每天重复有为法的修炼，及把光回于天心。

* 回光天心时，要细心留意法身之动静。若法身能于动极或放空中趋静，则于静中得大坚固之大涅槃境界，此时可感到法身的力量已开始渐渐由太极境界入于无极境界。

* 每于静坐时，于真念生时，法身则于静中现于天心，此时天心运动旋转，不断放光加持肉身，由上而下，充满全身后，光复由下而上，继续使光的强度加强，至全身充满金光。头部、眼部、上下腭、耳部、四肢、全身以至手脚指等，皆逐渐出现凝固感，凝固感加大，则所有感觉、包括心跳感皆消失，而入于超宁静之大涅槃境界，而定于其中，即为大涅槃定。出定时，必须慢慢把僵硬凝固的肢体，僵硬的颈部慢慢松开，以免扭伤。至此，无为法已介绍完毕。

3. 女丹修炼

(1) 练血化气

男性是阳体，为离卦，外阴内阳，外刚内柔，其气在外，容易挥发，杂念多。

女性是阴体，为坎卦，外阴内阳，外柔内刚，其气藏在内，杂念比较少，比较容易静。

后天世界，阳中有阴，阴中有阳，血气相随。女子修炼，贵在易静，不易者，却因血失气，故女子炼丹前，先练血化气。

古代女子炼丹，多行“太阴炼形法”。其法是把下丹田之气运至中丹田，及藏于中丹田。下丹田因气变弱，故月事来时，因气弱而血亦少，甚至月事停止，这是因为血气相随之故。其法是在每天之六阳时练功，起身静坐，存神于女性命宫乳溪（即中丹田），然后双手交叉捧乳，轻揉三百六十遍。继之，提肛吸气，把下丹田及会阴部之气吸入督脉，但觉其气随吸气上升至上丹田，复自上而下至中丹田，用微微之意存于双乳间之空穴（乳溪，即中丹田），既久，一有气动，则又提肛吸气，照前法重做，共二十四次。而于六阴时则可静养。

此法练到月事来时即停止，待月事完全干净后再练。月事来的前三天（即开始感到头昏、腰痛、肚痛等，此是月事即将到来的信息），可加强练功。

此法行之不过百日，月经自绝，这叫斩赤龙。赤龙斩，则面如桃花，外觉年轻，胸部变小如少女。

以后凝神入气穴，但觉下丹田有真火生起，则练血化气有成，因真火即真气也。

另一练法是依当今气功的练法，在月事尽后三数日，可直接练气功，把气藏于下丹田，在月事来前三数日，提肛把下丹田及会阴部之气送入督脉，上顶后下行至中丹田，然后藏于中丹田。待月事过后则又重新练气功，直致练至凝神下丹田，丹田真火旺盛。

(2) 金丹修炼

不管用古代之“太阴炼形法”，或当今气功的修炼方法，只要练到丹田火旺，则可直接进入金丹的修炼。金丹修炼的方法男女一致，无分性别，请参巧金丹修炼的有为法及无为法。

十三 · 内气修练

1. 筑基阶段的内气修练

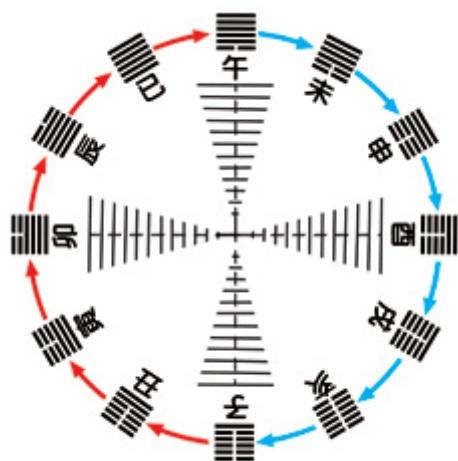
筑基阶段的内气修练，主要是以增加身体内的气血功能为主，通过内在的自我调节，达到促进身体健康、防病治病以及提高生活质素的目的。再进一步，如果想超越气的境界，可以在内气巩固的基础上，进入光的修炼阶段，把气转化为光，炼光其名即炼丹，即金丹修炼也。

内气修练的要求，主要有（1）练气功，气感要强，以练气为主；（2）练动功，以舒展及锻炼肌肉、筋骨和关节的灵活性及韧性为主；（3）练静功，以调心静养滋阴为主；（4）不管气血是强是弱，练完功后，以阴阳平衡，感觉自然为主。

以（1）来说，气感大、内气强的气功锻炼，一般称为内功，其动作都有一定的强度及锻炼的时间较长，要求在紧张的动作中放松，所以内功的锻炼可以磨练一个人吃苦耐劳的精神，是一种磨心、练心、练耐力、练吃苦、练意志、练决心的一种强度较高的锻炼。由于内气强的气功动作往往只注重在气的锻炼上，而容易忽略身体形体的锻炼，所以，动功的锻炼则可以补充这方面的不足，使四肢、腰、脊、颈等的关节、肌肉及韧带得到柔性的锻炼而不易扭伤，以及帮助血气行走得更通畅。

以（3）来说，静功以静坐调心练意为主。而盘膝静坐既久，膝部关节、臀部关节、腰部关节以及身体其它部位关节及肌肉韧带等都变得僵硬，灵活性降低，加上血气运行减慢，所以更应该以动功（2）的锻炼补充静坐的不足。

以（4）来说，不管气功的锻炼达到哪一个阶段，都应在那个阶段使身体的阴阳达到平衡。也就是说，血气弱时要注意弱时的阴阳平衡，血气好时要注意好时的阴阳平衡，血气旺盛时更要寻求旺时的阴阳平衡，每个阶段都是这样，才能减少内气出偏的可能。阴阳平衡的意思是自然而然、感觉舒服。



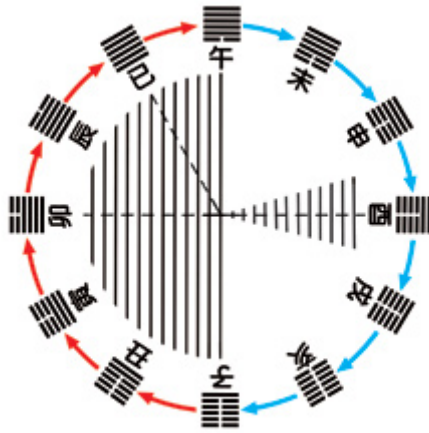
以练习内气为主，当以能配合大自然的磁场变化为效果最好。而大自然的磁场变化，又以子、午、卯、酉四时最为明显。在子午卯酉四时中，子时为睡眠时间，不能以牺牲最佳作息时间练功，如果你是个失眠者，那当是个例外，所以子时不能用；卯时也是睡眠正酣时，所以也不太方便练功，

但如能早睡，则可早起应用此一时辰；午时则正在工作，又或正是午餐时间，即使能练功，万一练到满身是汗怎么办？所以，也不太方便应用这一时辰；而酉时也可能正准备下班，或正在回家的路上，或开始晚膳，如果能安排时间练功当然是好，但如果不能则又奈何！那么，这也不能那也不能，怎么办？其实，时辰虽然重要，但能练功更重要，只要能安排时间，而且专心锻炼，就能得到好的效果，因为练功以功的品质练得好为主。

练气功，可以选择五禽站桩功，这功在【金丹大法】上卷（内气篇）中有介绍，此功效果强，容易练。站桩功练到一定程度，比喻身体魄力强，内气足，则可转入五禽坐功的锻炼，使内气更集中在体内运行。接着可以意念引气，使内气自尾闾上行，沿督脉直上，过三关至顶，复从任脉下，回归下丹田，如此不断沿任督二脉循环，把日月往来之道打通。更进一步，可引丹田火沿任督二脉循环，丹田火旺则能把顶轮千叶莲花激活，而烦恼尽除，至此，做人无忧无愁，清净快乐，整天乐融融，做人做事已不执着，求进取但不执着结果，由于真气足，故欲念较少，此乃人中仙也！到此阶段，只要时间许可，可随时进入下一阶段的金丹修炼。

2. 炼丹阶段的内气修练

由筑基的内气修练阶段进入到金丹修练期的内气锻炼阶段，其要求有所不同。炼丹期间的内气锻炼，除了气感外，更着重阳气的锻炼，所以，每天最好在阳气旺的时辰练气。又由于炼丹的时辰都有一个固定，即下午的酉时，所以，炼丹期间的内气锻炼以及金丹锻炼，在时间的选择上就比较严谨，除非工作上的时间能配合到，否则必须特别安排时间来炼。



此阶段的内气锻炼，功法以五禽坐功为主，功法请参巧【金丹大法】上卷（内气篇）中的说明。练功时辰选在正六阳时的巳时（即上午九时至十一时，在美国则以冬令时间为准，夏令时间则为上午十时至中午十二时），又或者选正五阳时的辰时（即上午七时至九时，在美国以冬令时间为准），又或者选正四阳时的卯时（即上午五时至七时，在美国则以冬令时间为准）。这三个时辰之中，以巳时的阳气最旺，辰时次之，卯时又次之，虽然卯时阳气及磁场皆旺，但如果可能，则巳时还是列为第一选择，卯时列第二选择，辰时列第三选择。

练气的时间与炼丹的时间最好有五、六小时的间隔，练完气后，最好能小睡或者小息片刻，让练功的功力经休息后，可转化为可炼丹的内火。

由于此阶段选择阳气旺的时辰练内气，万一先天火候中的月中用日的日子火太弱致不能炼丹，则必须于晚上选择静坐，将练内气的阳火以滋阴的形式降下来，使阴阳平衡。

十四· 细说金丹内法修炼

法身金丹内法的修炼次序，在【金丹大法】下卷（法身篇）之“金丹内法”中讲得很清楚，而此节的细说金丹内法修炼，则希望能作更细致的分析及说明。

1. 炼丹准备

炼丹前，首先要做一些准备。以下是我的一些提议：

(1) 炼丹的时辰选在下午五时至七时的酉时，一时辰为两小时。在美国以冬令及春令时间为准，夏令时间则向后推迟一小时方为酉时。酉时开始静坐，酉时开始后的半小时至一小时内最适合起火炼丹，至于最适合起火的准确时刻在哪里则必须自己去体会。炼丹期间，每天必须坚持练内气，练内气时间以上午巳时(六阳时)最为理想，其次是五阳时、四阳时等。炼丹期间的内气锻炼，以练阳气为主，气感为次，故选在巳时练内气则阳气最盛，阳气盛则炼丹时的丹田火才旺盛，火旺则心液亦盛，水火皆盛，内丹才得成。

(2) 选择藏风聚气的房间修炼，坐姿前面不要正冲房门口，坐姿背后不要背对着窗口和门口。

炼丹前先让房内空气与外面自然空气对流，使室内空气清新，房间温度适中，光线适中，不要太亮。

(3) 谢绝一切约会，关掉所有电话机、电视机、收音机等，不要被人骚扰，保持室内宁静，不被外在声音干扰而分神。

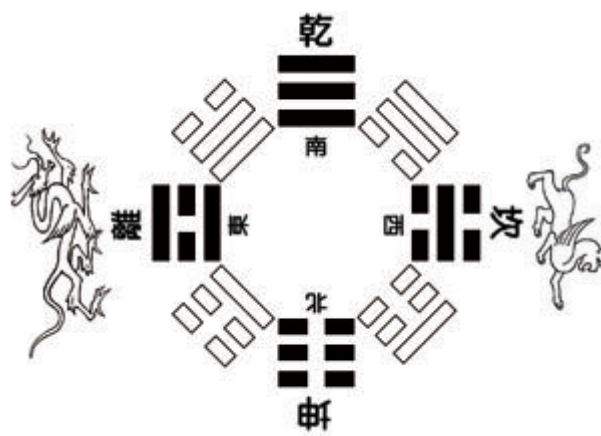
(4) 衣着要宽身，自然舒适，准备一条布料长腰带，轻轻把前丹田及腰部两肾包裹，尽量不要让丹田及腰部的能量散发出去及消耗掉，这有助丹田火燃起。外加一件薄料外套，使身体有微微暖意，及保持炼丹时的体温，这更易体会炼丹时的火候和聚火时的强烈感觉，及火候的准确掌控，有助炼丹顺利进行。

(5) 炼丹的姿势选择坐椅式，准备一张有靠背的坐椅，坐椅靠背最好为软皮或布料做的，坐在坐椅上，靠背最好有一定弧度能紧贴双腰部位，坐椅要能调节高低，把高度调节到最舒服的位置，双脚自然及地。选择坐椅式，而不用双盘、单盘及自然盘的坐姿，理由是炼丹需要更自然、更轻松、更自由、及更细腻的感觉，能够更容易调节进火时的提肛和闭窍聚火时的升身、挺胸、头部后仰等姿势，而坐椅式也没有盘坐式般容易引致腿部肌肉紧张、局部麻痹及局部疼痛的感觉，故能在真意丝毫不被干扰的情况下，完成炼丹所需的至纤至细的感觉要求。

(6) 坐椅时，双手掌重迭，右手掌握左手掌，右手掌在外，左手掌在内，掌心轻轻贴于下丹田，双臂紧贴两肋。

2. 龙虎交媾

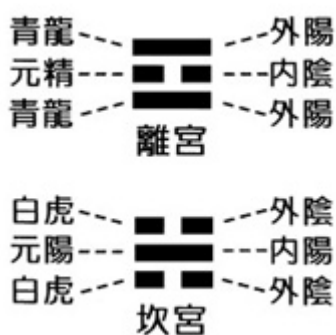
要明白什么是龙虎交媾，必须清楚地知道什么是龙虎。以先天来说，乾坤为父母，为日月，坎离为日月之间所生两边之弦气。上弦之气为阳，在象为龙，在色为青，在脏为肝，方位为东，五行为木，在卦为离；下弦之气为阴，在象为虎，在色为白，方位为西，五行为金，在脏为肺，在卦为坎。这是先天之象。



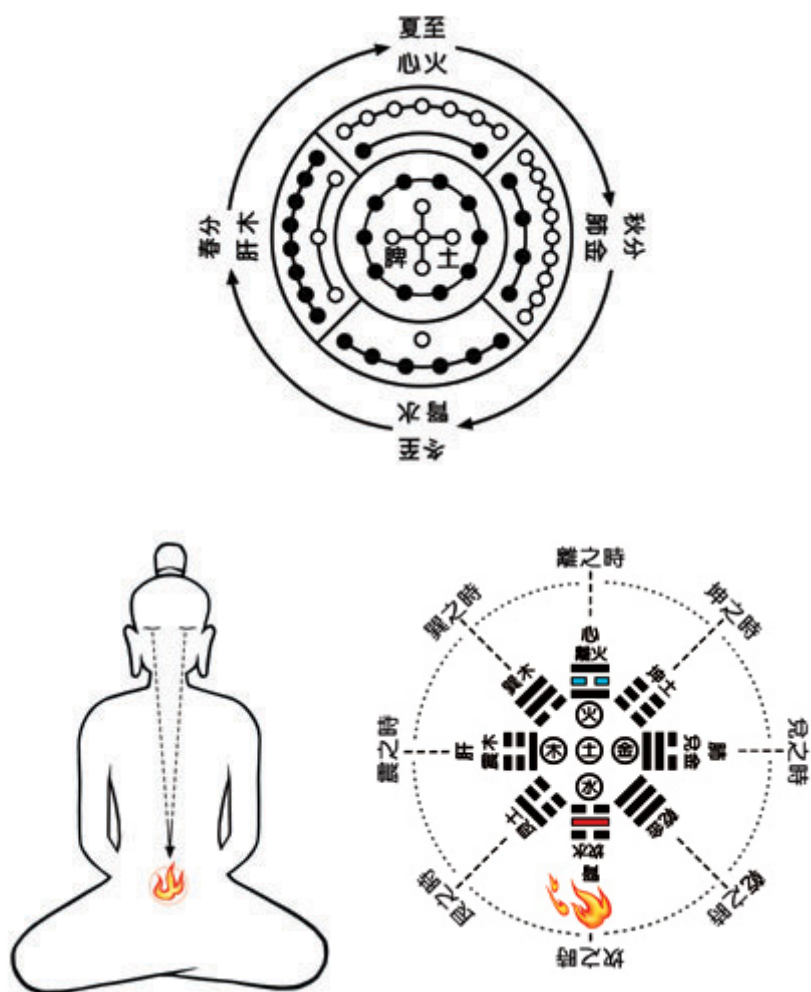
后天世界以离主天，坎主地，故后天之离龙在天，坎虎在地。



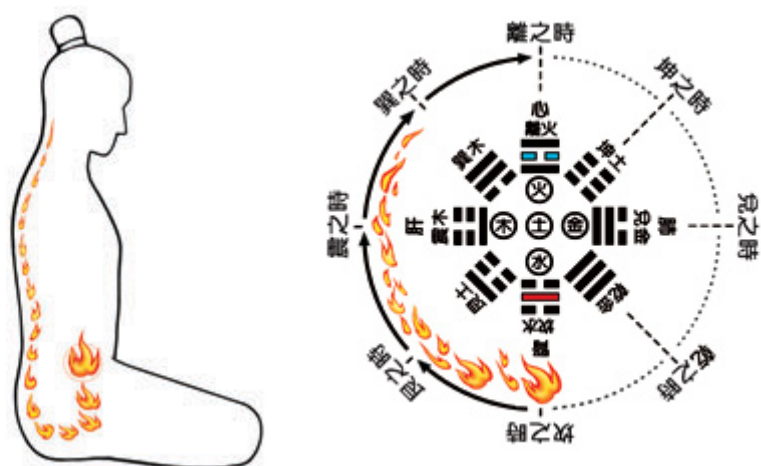
由于后天之坎离直接由先天之乾坤（日月）交媾所得，故离中阴乃是元阴，即月华，离外阳乃是阳龙，即上弦之气；坎中阳乃是元阳，即日精，坎外阴乃是阴虎，即下弦之气。离主天，属火，故龙从火里出；坎主地，属水，故虎向水中生。



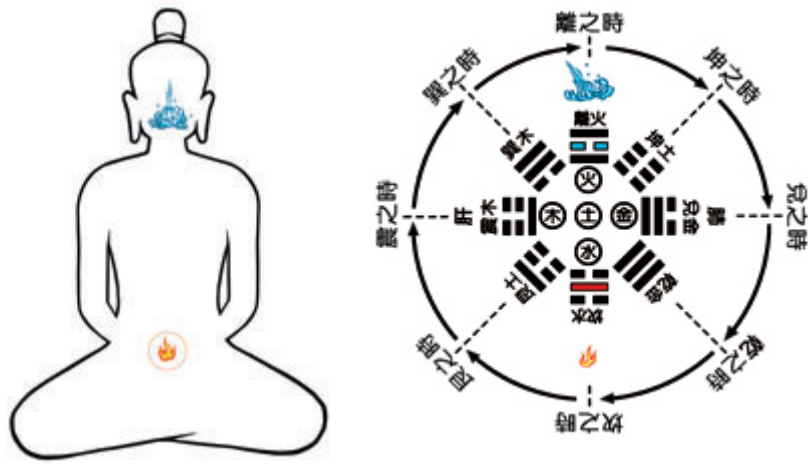
所以，所谓龙虎交媾是指离外阳与坎外阴相交，这二物结合在一起而成丹质，成黄芽，与真阴（元阴）合在一起而成大药。



龙虎交媾之法很奇妙，因为口腔舌下产液之窍共有四个，两个通心，两个通肾。当元阳（丹田火，肾之真气）自下丹田发动后，元阳沿督脉上升，至夹脊，肾气化生肝气，再上升，肝气化生心气，此时气至极（阳极）而生阴，此阴在心产生，通过舌下通心之窍现而为神水，神水为元阴，龙则潜于水中。



另一支线，真气带着真一之水（白虎）从肾直上，通过舌下通肾之窍现而为灵液。如果气极生液之时，把神水咽下丹田，则神水与灵液不能相会，而龙虎则不能相交。



故当神水生后，不吐不咽，含于口中，而等待灵液现身，而龙虎则自然相交矣。龙与虎，本分东与西，五行木与金，金克木，相克之物怎可相交？今以修炼之法使其会于一处，自然得以交媾。首先，是白虎之灵液与元阴相合，因为白虎乃肾中真一之水，与元阴同属阴性，物以类聚，相合是最自然不过的了；而龙与元阴，乃是子母不离的关系，共同组成一个离卦，故当元阴与白虎相合之时，则龙虎自然相交矣。龙虎交媾，称为东西交媾，坎离交媾，两弦交媾，此为五行颠倒，此即为小周天也，又称为小河车。龙虎交媾而生丹质，称为胎胞；神水足，则大药成，名为金丹大药。

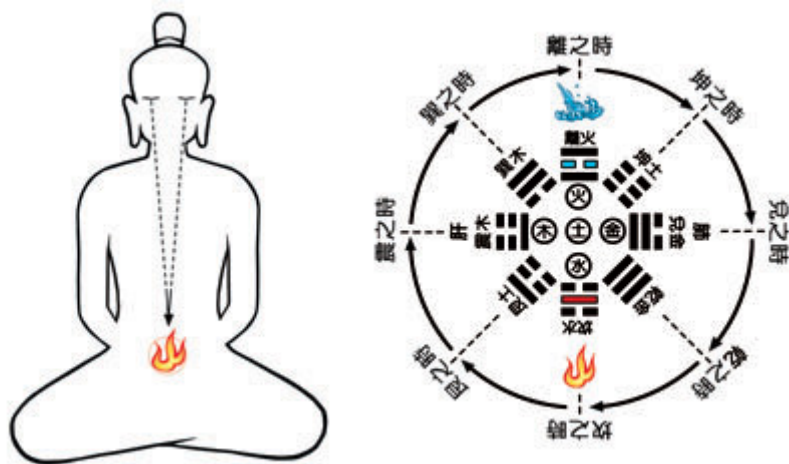
3. 乾坤交媾

紧接『龙虎交媾』一节。

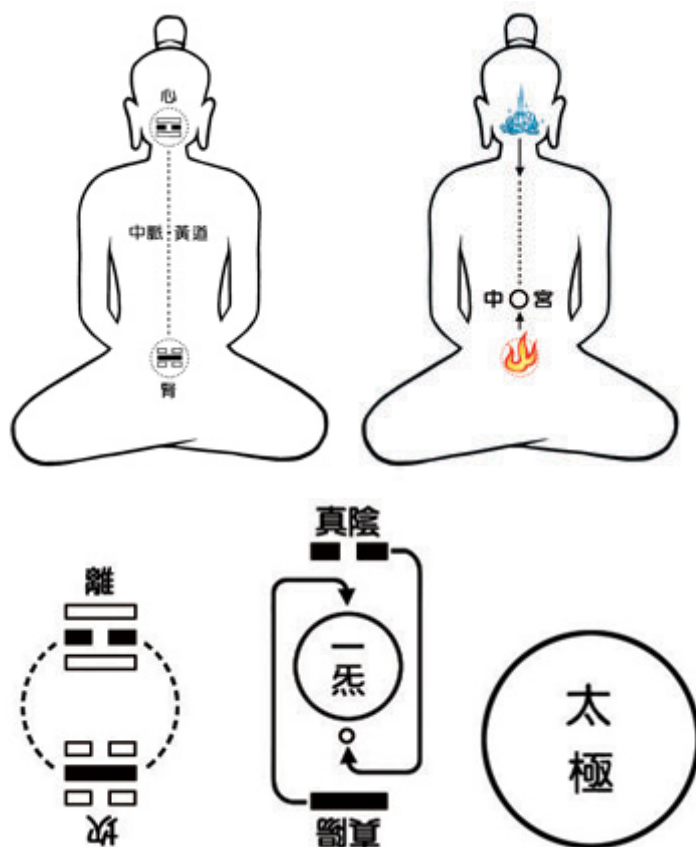
乾坤者，即真阳真阴也。

离火之离中阴，即名真水、真阴、元精等；而坎水之坎中阳，即名真火、真阳、元气等。

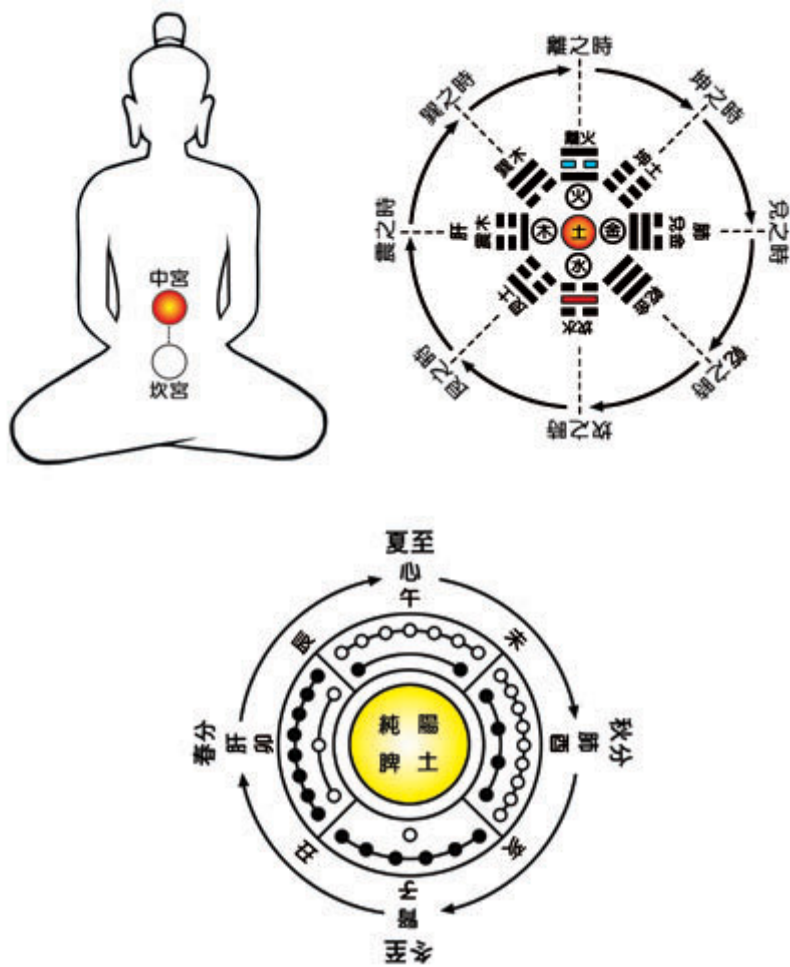
前之龙虎交媾已生丹质，如果元阳真火充足，则所生之元精真水也会很足。真水成后，则可作为还丹之材，此时需用武火把坎宫之元阳升起成真火。所谓武火就是把凝神于气穴的意念加强，以更强之意念之光去摄召元阳之阳，这叫勒阳关进火，同时轻轻闭气，用意念将下丹田向内收紧，不要提肛，则丹田火就会燃烧起来。



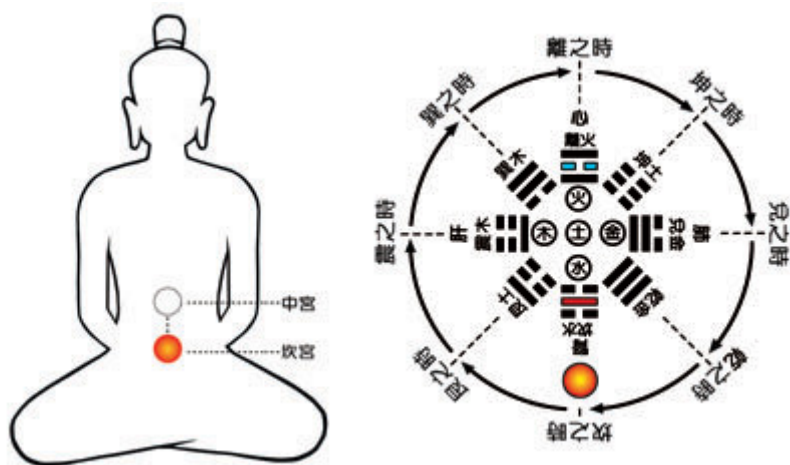
待到丹田火旺，把意念放开，让收紧的丹田放开，不可提肛，则火苗自然直线般的向上窜，同时把口中真水分三、四次咽下中宫，真火与真水敌于中宫，则雷声大作，真交媾也。



真水真火相交而成纯阳一炁矣，也即丹中纯阳。真水真火交媾后，则天地趋静，此时需把真意由下丹田坎宫移至脐后一寸三分之中宫处，真意需加微微之意念。



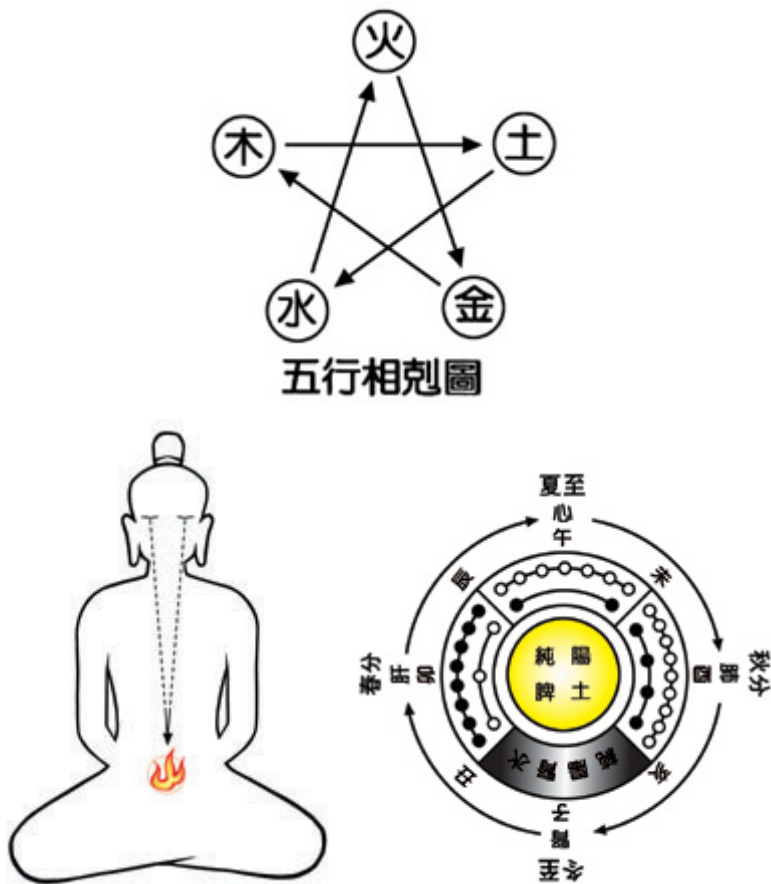
寂静中忽一阵光现于中宫，光则会随气聚于真意所守之处，所以，真意不可移开，微微之意念不可松懈，则光会越聚越紧，而成一点，而成丹母；待至丹母发热，则把真意下移至下丹田肾宫，也以微微之意念守之，则丹母自然自黄庭中宫下还至肾宫，这叫归根复命。



试想，如果真水生后，不起真火与之匹配，使其交媾而结成丹的话，则大药耗散而将其白白浪费

掉了。浪费大药的途径有三个，一是将其吐掉，彻底浪费掉；二是将其咽下丹田，只起到滋润丹田的作用；三是起丹田火，但却不炼真水，这样只能起到温暖下元的作用。此三者皆不可取也。

真水真火交媾，即乾坤交媾，真阴真阳交媾，雌雄交媾，又曰性命双修，又曰三家相见、四象和合、五行攒簇，此即为大周天，也称为大河车。水火交媾所得的丹，称为丹中纯阳，即先天一炁，由于五行之阴未消，故此丹并非纯阳体，而只能称为丹母。入此境界，一心在于沐浴，内境不出而又外境不入，犹龙之养珠，惟恐有失，故需小心翼翼也。此即为『小乘』境界，即地仙境界。



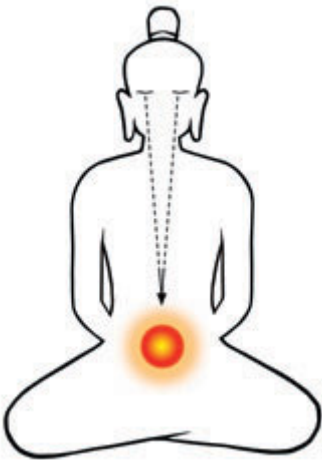
丹母纯阳自中宫脾土下还肾水，以五行来说，乃是相克的现象，即以土克水，肾气被脾气所克，使肾气变弱。补救之法，乃是以微微真意紧守下丹田，很快，下丹田就会暖和起来，而且火也旺起来，这样肾气就得到补救了。同时，由于火及纯阳的作用，以纯阳炼肾则肾之阴六得消，而成一之数，一乃为肾之阳数，则肾气变化成纯阳肾炁矣。

4. 肘后金晶

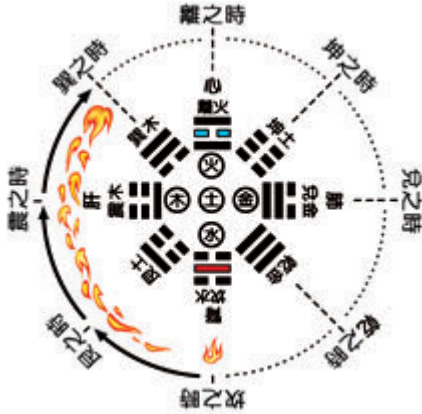
紧接『乾坤交媾』一节。

丹田火旺，则提肛，肾气和合纯阳肾炁自肾宫入于督脉，然后沿督脉上升。当肾炁接近夹脊关而

未生肝炁前，抬头后仰、挺胸，把炁闭于夹脊关；双手掌则重迭于下丹田，双臂紧靠双肋，将气聚于夹脊关，直至夹脊关非常的热，然后收胸让炁过关。

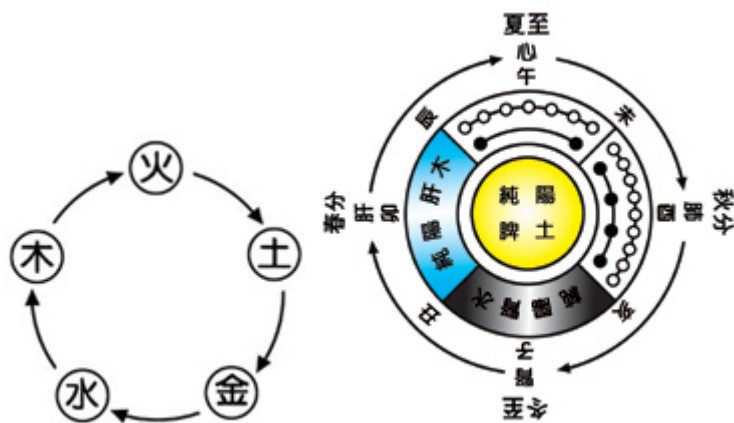


当气未到玉枕关前，则将头部后仰、面部朝上，紧偃后脑玉枕关，以闭上关，把炁聚于玉枕关；当炁聚到很热时，则开关让炁入顶。



修炼时，意念不可离开下丹田，而以绵绵之意使丹田文火温温，则炉中之火不断生起，不断将气送入督脉，这样火才能在夹脊、玉枕二关越聚越热。

夹脊关五行属木，五脏属肝。纯阳肾炁生纯阳肝炁，五行顺行，由母生子；若肝炁旺，则心炁旺，心炁旺即心液旺，此乃相生也，故当炁至夹脊，闭炁于此，使肝炁旺盛，阳中消阴，则肝之阴八得消而变化纯阳肝炁。肝炁纯阳，则成三之阳数矣。五行相克，木克土，肝炁旺则脾炁弱，因肝木克脾土也，故当炁至玉枕，于辰之时，闭炁于玉枕以救脾气。



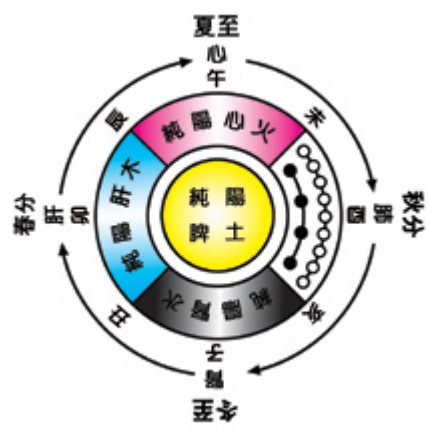
自丑时至寅时，名为肘后飞金晶，而飞金晶则起自艮卦，至巽卦才算有成。

5. 玉液还丹

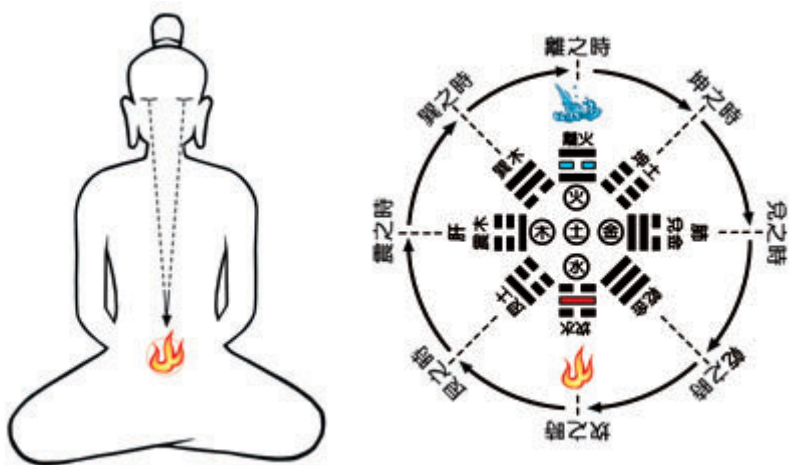
紧接『肘后金晶』一节。

玉液者，肾液也。由纯阳肾炁所生之液，即名真玉液，以真玉液作还丹之材，此液自肾而生而还于肾，名真玉液还丹，故此节实为真玉液还丹。

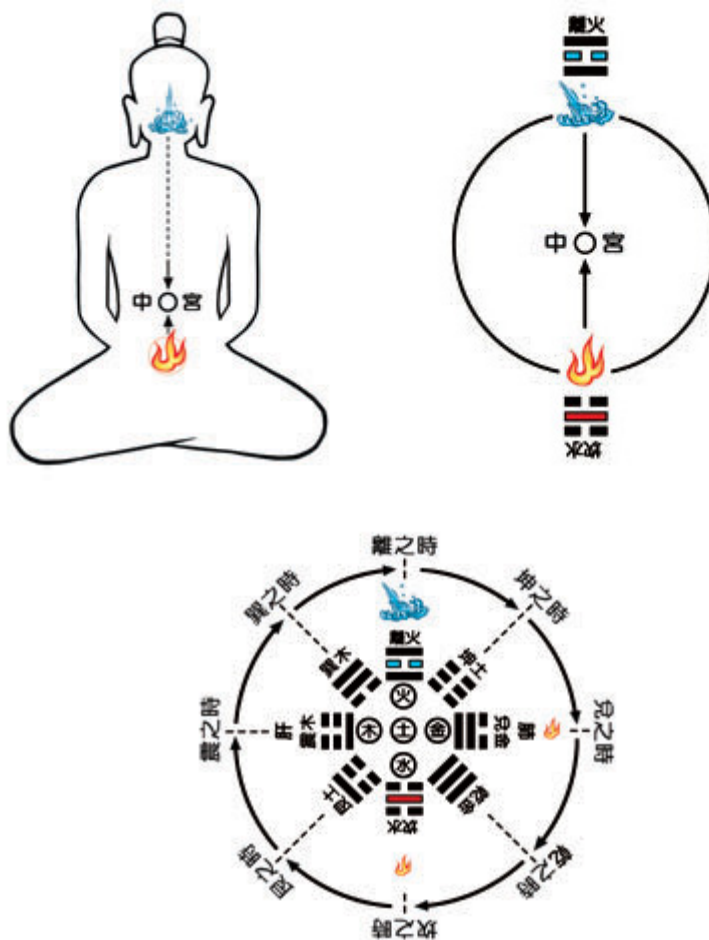
上节飞金晶，旺盛肝炁生旺盛心炁，使心液旺盛。纯阳肝炁生纯阳心炁，则心之阴二得消，而成七之数。今心液由七之阳数生于心，下还下丹田后，再返于心，则称为七返；若下还时，起真阳与心液相敌于脾土成丹后，再返于心，则谓七返还丹。故此节玉液还丹，实包含了七返还丹的上半节，由下半节玉液炼形返于心后，七返还丹才算完满。



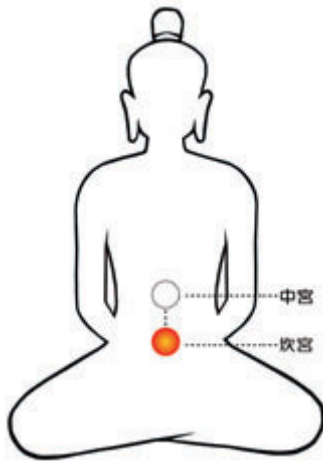
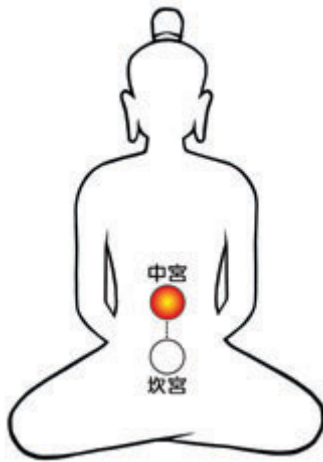
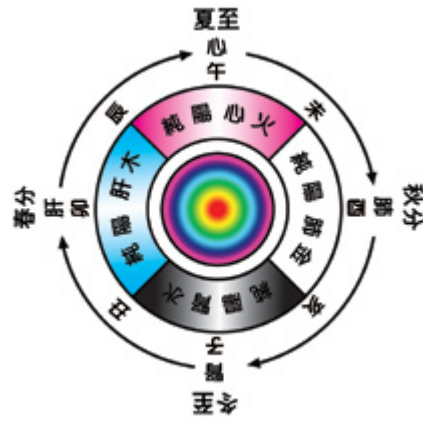
心液生后，不吐不咽，则由纯阳肾炁所生之真玉液通过舌下通肾之窍溢出而与心液相交。



真阴心液成后，于其未耗散前，急于坎宫起真阳，方法与乾坤交媾一节同。勒阳关后，待真阳之火旺盛后，即使真阳与真阴交媾于脾土中宫，与脾土之液合而成丹。



离之时，由旺盛肝炁生旺盛心炁，故心液盛。五行相克，以火克金，旺盛心气克肺气，则肺气变弱，此时需于兑之时，起火炼肺气以救金，此即为勒阳关进火，使肺气转盛。以丹中纯阳炼肺，则肺之阴四得消，而成九之数。



丹成中宫后，则先以真意将其聚合，然后沐浴之，丹动则将其下还至肾宫，下还之法与第三节乾坤交媾相同，即把真意守于下丹田肾宫即可。至此玉液还丹完。

玉液还丹之效，据记载能使人神彩清朗，有腾飞之感；丹田和顺而金关玉锁封固，以绝梦泄遗漏；初时，四肢或生微疾小病，但都能不药而愈，或因关节通连而惊汗四溢；之后，梦中勇猛，人不能欺而物不能伤；瞑目入暗室，则神光自现，八邪不能侵也。

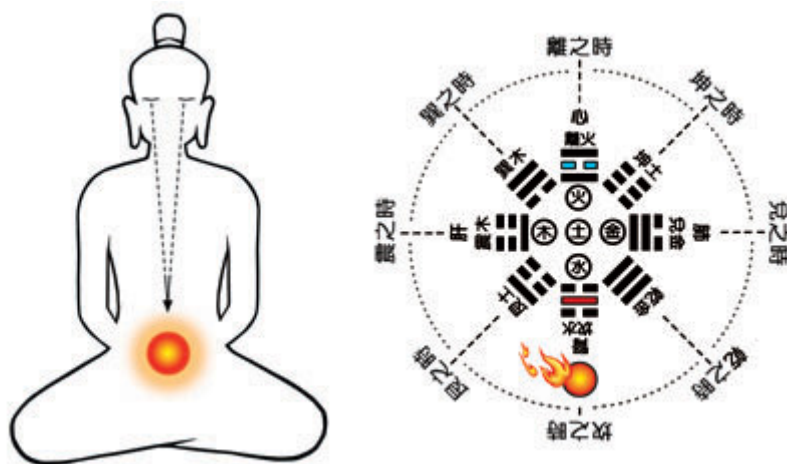
6. 玉液炼形

紧接『玉液还丹』一节。

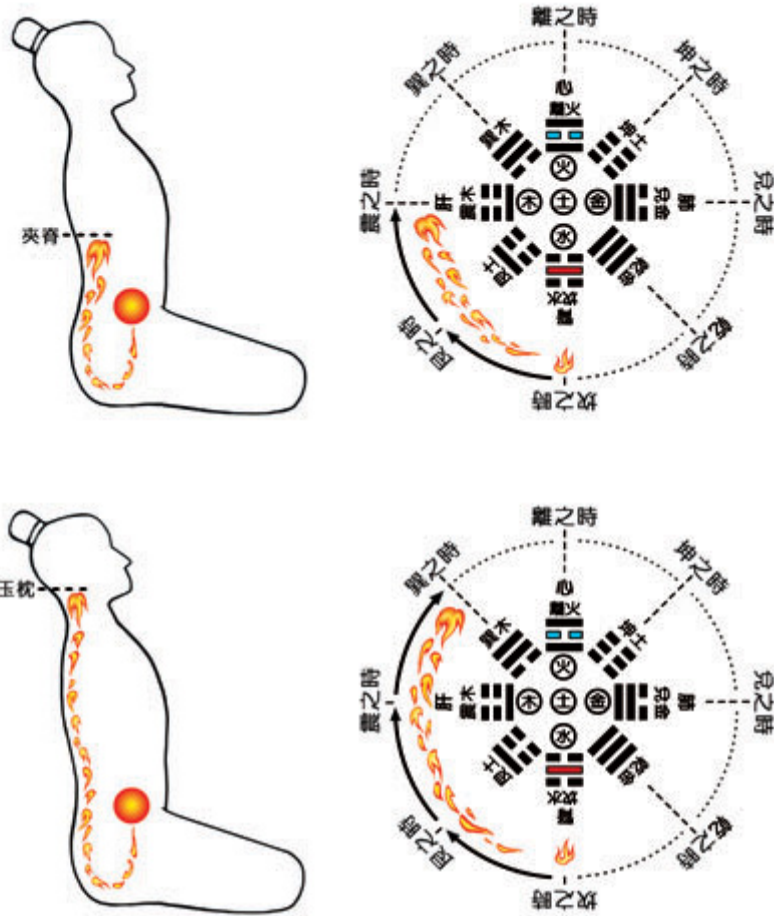
上节玉液还丹后，由于以丹中纯阳炼五行，使五行之气变化为纯阳炁。首先是脾土之阴十得消除，而成五之数，使其成纯阳脾土；继之是肾水之阴六得消除，而成一之数，使其成纯阳肾水；再来是肝木之阴八得消除，而成三之数，使其成纯阳肝木；接下来是心火之阴二得消除，而成七之数，使其成纯阳心火；最后是肺金之阴四得消，而成九之数，使其成纯阳肺金。至此，可谓群阴剥尽，可喜可贺，但仍未成纯阳体。

以玉液所成之丹，起火运而炼形，称为玉液炼形。

上节丹自中宫下还坎宫后，则于今节以文火沐浴之，待丹田之火慢慢生起，以致旺盛时，则提肛让肾炁自然入于督脉。丹田火旺，则肾炁得救于坎之时；肾炁弱，是因为土克水之故。



当火至夹脊、玉枕二关，皆需分别闭炁，至热极才开关。方法与第四节之飞金晶同，当炁至顶，炁极生液，不吐不咽，则金液生矣。



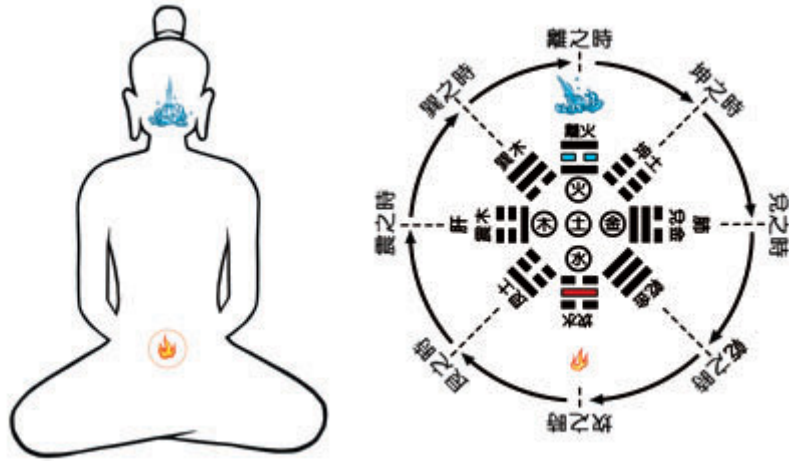
玉液炼形之效，据记载能使人肌肤细嫩，光彩动人，凹下去的肌肉疤痕能重新生出而恢复正常，皱纹去除，外貌变年轻，凡体更改，人如琪树琼花，玉树临风。

7. 金液还丹

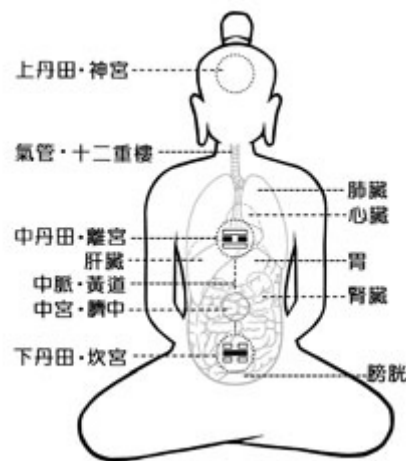
紧接『玉液炼形』一节。

金液者，纯阳肺金所生之液。九乃金之阳数，故金液还丹也称为九转还丹，简称九还。金液自心而起，下还下丹田后，再自下丹田还于心，称为金液还丹，故金液还丹包括了金液炼形，因下还与上还不同，故将其分开说明。

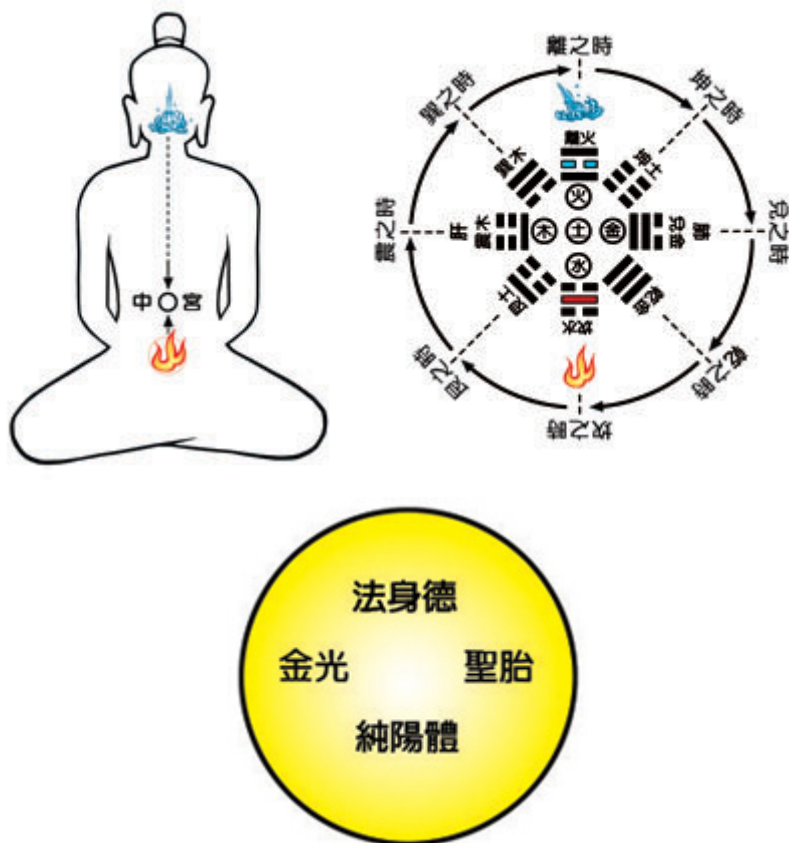
上节之玉液炼形，炁至极而心生液，口中真液不吐不咽，下田文火温温，则气液自然在口中交合。既久，口中真液中包含了心液、肾液与肺液，而心液则为神水，肾液则为玉液，肺液则为金液，统称为金浆玉醴。



要解释金液从何来，真的有点不太容易。因为人体肺的位置很特别，它并非在正西方，而是在心的上方，像华盖而罩二气，而且是阴脏在阳方。



虽说修炼中的脏腑不是指实在的脏腑，但却关系紧密的，不信把五脏中的一些脏腑去掉，看是否还可以修。又如舌下之四窍，两窍通心，两窍通肾，皆与心及肾之脏腑有关也。修炼以人身之气液为内药，而气液皆由脏腑产生，故修炼不但与脏腑有关，而且关系非常密切也。至于肺金之液，古之上八仙之一的钟离权在【钟吕传道篇】之〈传道中篇〉是这样解释肺液的：“心肺之间有风池焉，唇齿之内有玉池焉。神泉生于气中，金波降于天上。赤龙所止，于是有琼液、玉泉焉。……太上曰玉液，其次曰金液，皆可以还丹者也。”“心之液非自生也，因肺之液降于心。”“肝之气导行肾之气，自下而上，以至心者，火也。二气相交，熏蒸于肺，肺之液下降，自心而来，故曰心生液。”“大肺，阴也，而在阳位，所以心之液传肺之液，以火克金者也。心之液而肺之液生，其液既生，以绝心之余阳，而纯阴之液下降矣。”“夫以肺为阴，能绝心之余阳，是知液至于肺，斯为纯阴。”至此，对肺液大概已有一些了解，也就是说，用作还丹之心液中，一直都存有肺液，但由于其时之肺液只属于纯阴之液，而作用也仅止于此，并非真金液，故没有特别将其提出来说明。及至肺金之阴四已消，而成九之数后，此时所生之肺液才是真金液，用真金液作为还丹之材，其还丹才为真正的金液还丹也。



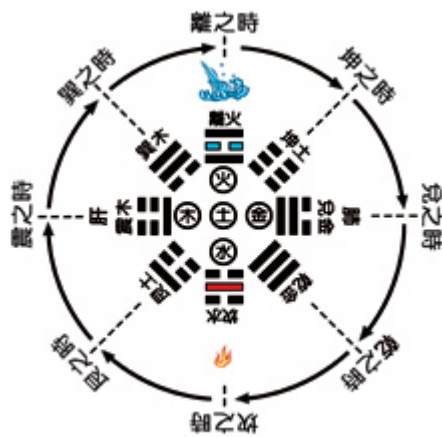
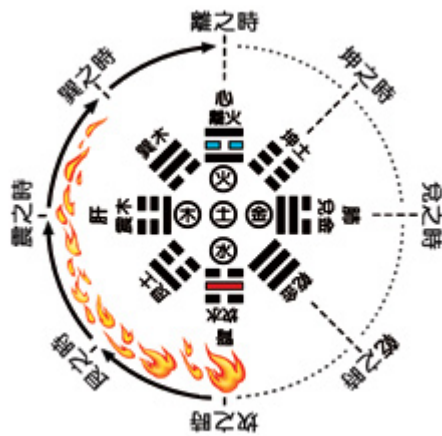
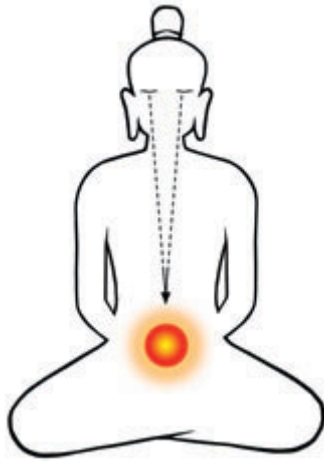
火本克金，今真金液在火，故为赤子同炉而自生紫炁矣。金液既成，不吐不咽，其时需急起真火真阳与之匹配；于坤卦时对坎宫施予意念，兑卦时勒阳关进火，以武火把丹田火吹旺，而于干卦时真阴真阳交媾和合中土之液而变化金丹矣。凝聚金丹之法与其它还丹之法相同，把真意由坎宫移至中宫脐后一寸三分处，则金丹之光自然随真意凝聚于中宫，成一粒黍米大的金丹。金丹凝聚后，若觉中宫开始生热，则其机已动，而需将真意由中宫移至坎宫肾处，金丹则又会随真意自脾土下还肾水，而又归根复命也。

8. 金液炼形

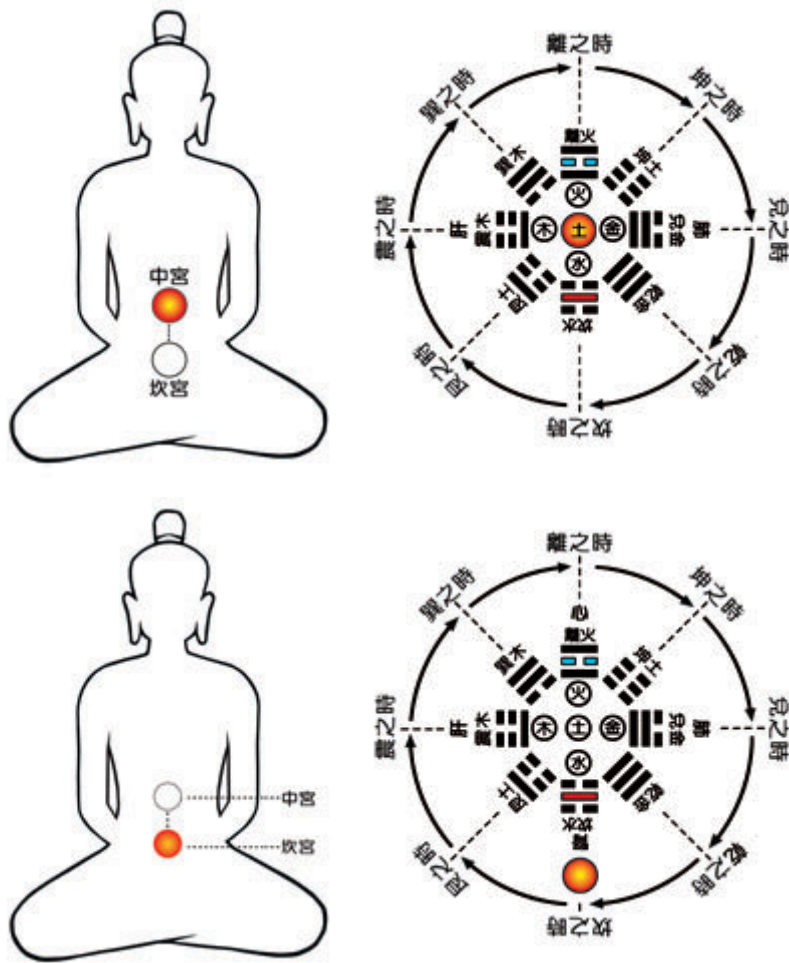
紧接『金液还丹』一节。

金液炼形已无需闭夹脊、玉枕二关，所以金液还丹与金液炼形一气呵成。

圣胎由土归水后，真意不离坎宫，很快下丹田又有和暖之气产生，至其热后，则轻轻提肛，真气自然入于督脉而上升，直过三关而入于顶，气极生液，圣液又现于口中。至此金液还丹完满，金液由心而起，循行一周又还于心也。



金液炼形之效，据记载能使其志清高，与太虚同，能在自然而然间把情爱之心完全放下；上运灭三尸，下行尽九虫，魂魄不游，绝梦绝境；圣胎气足，常觉不饥；两眉间之天心处现出白毫；呼吸可以疗疾；灾祥可以知前；骨朝金色，紫炁绕体，金光闪闪，自现于空中，震惊鬼神界。



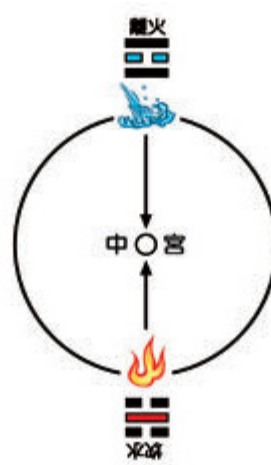
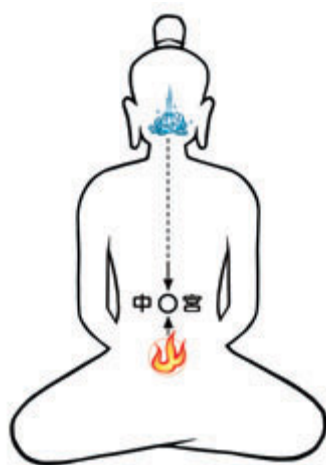
至此，圣胎已成，炁已化神，纯阳体已就。这是『中乘』的境界。

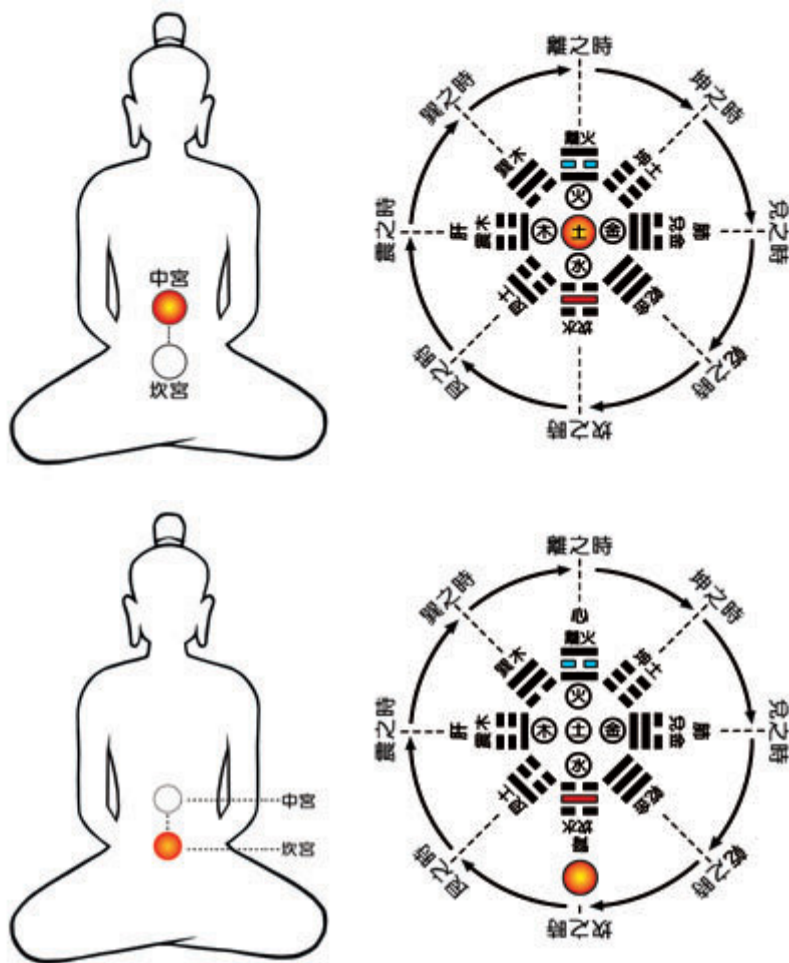
金丹自土归水，土本克水，然金液在土，使黄帝回光，下还则合于太阴，纯阳体成，已没相克之象。

9. 朝元炼炁

紧接『金液炼形』一节。

金液炼形，炁至顶至极，而又心生液，此液可称为圣液矣。圣液既已生，再勒阳火进火，于下丹田将圣火生起，以还丹之法，让圣液与圣火交媾于中宫脾土中，然后将其丹光凝聚于脐后一时三分处，至丹动，则将其下还肾水坎宫。



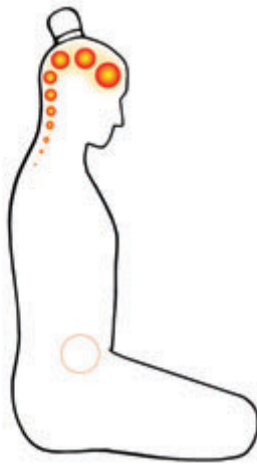
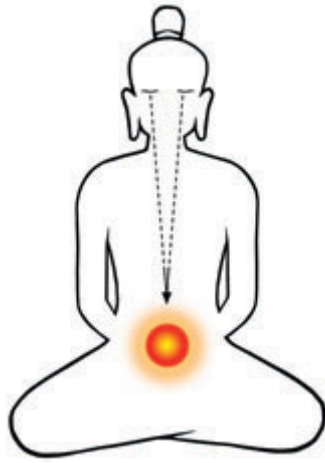


下还之法与其它还丹之方法相同，将真意投于坎水即可。此一周天称为养胎，一周天夺一年之火功，除去子月及午月为水火药物外，其余十月即为养胎之火候，十月胎儿已成熟。此时之胎儿紫金炁盛，力量充盈，随时会脱胎而出。

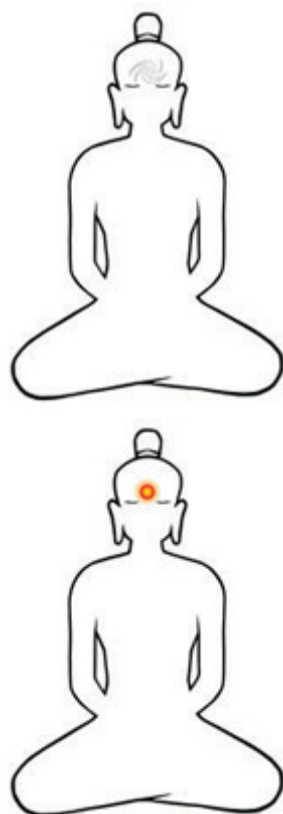
10. 三花聚顶

紧接『朝元炼炁』一节。

胎儿还于坎宫，以真意之文火温温坎水，至丹田火旺，则为胎动，此时轻轻提肛，则圣婴脱胎而出，沿督脉直上天心处，此时天心旋转不已。



天心既动，则可将真意投向天心，下田之光与气则自动回向天心，然后将光凝聚成法身。凝神聚光的时候，则群魔乱舞，群魔之中又以色魔、情魔为害最烈，天心处一幕接一幕的色欲情境不断涌现，如果一着于境，心一动，则光自然散掉，而光散则法身不能成矣。所以，凝神天心之时，心要放空，但真意却要专心一志于天心处，不入任何魔境，则魔境自灭，光自然凝聚成法身也。这叫婴儿脱离苦海，到达彼岸。



三花聚顶，则冲和之炁凝而不散，紫霞满目，金光罩体，祥光满室，身外有身，真性恬淡至虚，无为而为；至此境界，则物不能夺其气，法不能役其心也。三花聚顶，又曰超内院，内院即泥丸也。当年佛祖释迦牟尼冥心六年才超内院，脱凡笼；而少林寺的达摩祖师更面壁九年，才超内院而入此境界。

至此有为法已完，三花聚于顶，五炁朝上元。三花者，肾炁纯阳无阴为肾中正阳一花，心炁纯阳无阴为心中真阳一花，阴阳中之纯阳为丹中纯阳一花。天心是真空，法身即妙有，真空妙有，妙有真空。鸣 Y 为『大乘』的境界，也称为紫河车。

由入静开始，凝神入穴而起元阳，至龙虎交媾、乾坤交媾、肘后金晶、玉液还丹、玉液炼形、金液还丹、金液炼形、朝元炼炁、内观起火、以至三花聚顶，共同组成一个套路，故此为一乘之法，套路使完，三乘在内。故古之修士说，一时辰内包结丹，此语一点不假。但很多丹书所说的结丹，只说到乾坤交媾就没有了，把此乾坤交媾所结的丹误认为是七返九还之大丹，把此丹还于顶而误认是三花聚顶，这就差远了。故老子说：“子不得还丹金液，虚自苦耳！”

11. 真空炼形

紧接『三花聚顶』一节。

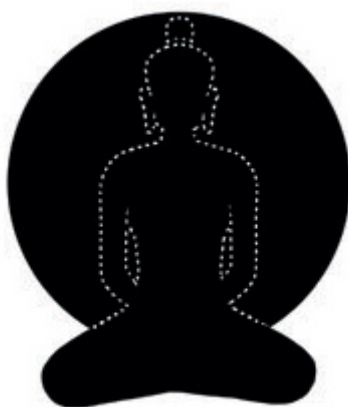
三花聚于顶，并非至极也，要达极乘，必须真空炼形，古之大德者有说此为最上一乘。所谓极乘，乃至极而不可极之意，要让法身自真空妙有的境界进入寂静的大涅槃境界，要由太极之动入于无

极之寂静，有说此即谓第一义空。

真空炼形之法，可称为沐浴法身之法，使法身生子，子又生孙，子子孙孙，乃至化身千百亿，直至入于大涅槃定。



三花聚顶凝而成法身后，天心太极会一直在运动，此时以双目日月之光有意无意般把真意放在天心处，一意守中，不着善恶，则光会自内向外慢慢扩大，自上而下，或有六根震动。光传导至脚底，无处而去，而复上升，自下而上，以至于顶，既久，即会进入一种大凝固的寂静境界，天心消失了，寂静了，心跳的感觉没有了，一切的感觉似乎都没有了，只有凝固感，除了凝固还是凝固，此时的禅定境界，我称它为大涅槃定，是从真空妙有中来，是由法身成就中来。这就是大涅槃的境界。



每次炼完丹，三花聚顶后，皆需行真空炼形之法。因为，初期之法身虽然已凝聚，但其力量并未达到返回无极的境界，故每天还得炼丹，回光天心，使法身的力量大到能返回无极，金光遍照三界六道、三千大千世界，出入无极太极之间皆无碍为止，只有到此阶段才能进入大涅槃定。

之后，每次静坐入于无念时，法身自会现于天心，此时天心运动不已，法身则行无为大法，此时将双目之真意有意无意间投于天心处，则法身自会不断放光，自上而下，复又自下而上，直至身躯、四肢、头部皆充满了光。到此阶段，只要你的真意仍沐浴着天心，你会感觉到不断的有气自动地从身体的精区经尾闾沿督脉上升，过三关至天心与法身会合。这是一件最令人惊叹的事了，这就是古之大德所说的不炼而炼.....交感之精自然化炁.....炁则自然化神.....神则自然还虚.....并与法身及太虚自然为一，这就是无为而无不为的境界，古德称此境界为『无上正真之妙道』。然后，渐渐地，就会入于大坚固的大涅槃定中，中道也化空了。这是『极乘』之境界。

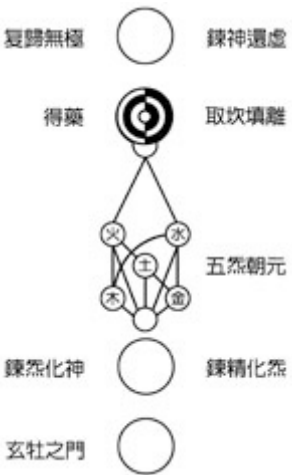
法身以无极为体，以现于天心太极为用。这就是易经所说的“寂然不动中之体，感而遂通中之用也。”之真意也。

至此，四乘法已毕。

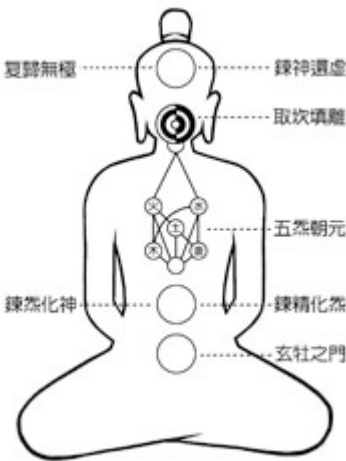
十五· 千古『无极图』之秘

相传『无极图』于中国的汉代由王玄甫传给钟离权，唐末由钟离权传予吕洞宾，五代末宋初由吕洞宾传予陈抟，陈抟则把『无极图』绘成图，并曾将它刻于华山诸石上，留诸后世，并传给他弟子。

『无极图』被后世用来作为修炼内丹术『逆则成仙』的理论依据，内藏『炼精化炁』、『炼炁化神』、『炼神还虚』三大修炼程序，自下而上，直至返归无极。



如图所示，此图即为相传的原始『无极图』，自陈抟公开此图至今，已有一千多年的历史，其最下面的圆圈为『玄牡之门』，对上的圆圈为『炼精化炁』、『炼炁化神』之所，再上的五行线路图则为修炼内丹的方法，连接着它的无字小白圈为广义的中宫，上面包含坎离二卦的圆圈称作『取坎填离』，最上面的圆圈为『炼神还虚』及『复归无极』之意。单独的看此图，若得不到祖师明确的指点，实不易一窥其中的奥秘。以下我就把这千古『无极图』中有关内丹修炼的秘密一一地加以揭开。

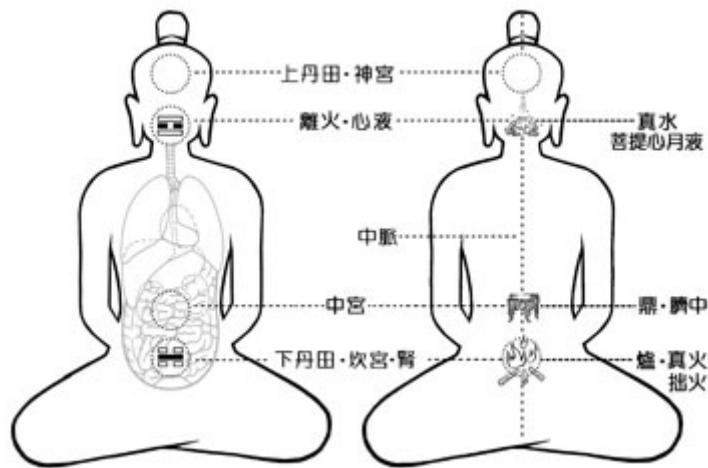


首先把原始的『无极图』按一定的比例置于禅定的图中，如图所示，如果你已经把【金丹大法】下卷（法身篇）熟读，或者把【金丹大法】卷外（细说篇）第十四节的『细说金丹内法修炼』熟读，那么第一时间你会觉得此『无极图』怎么那么的熟悉，不错，被置于禅定图中的『无极图』

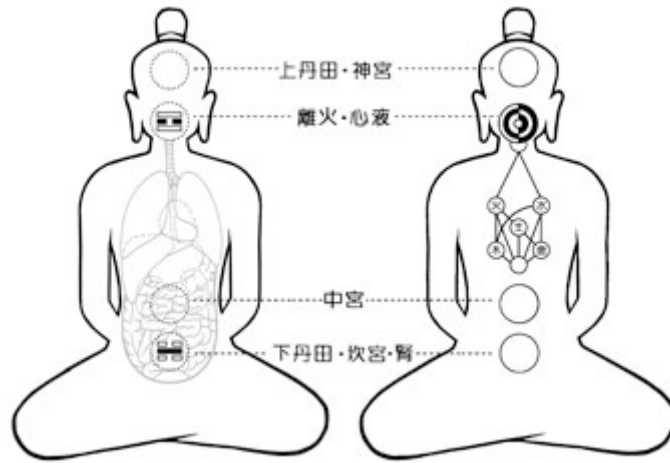
就是那么的熟悉！接着我以书中已触及的内容及图画作为基础，尽量仔细的解释『无极图』的秘密，使读者如看图识字般，了了分明。



从基本的解释中让我们了解到，内气的修练是金丹修炼的基础，当内气的锻练达到一定的阶段时，就必须清楚地知道上、中、下三丹田的位置，如图所示，下丹田为坎宫，中丹田为离宫，上丹田为神宫。当凝神于坎宫时，下丹田会温暖，其气则会沿督脉上行至离宫而气致极生液，其液通过离宫心至口腔之窍而溢于口中，化为神水，所以，其功作用在离宫，表现却在口腔华池（详细解释请参巧本书的（龙虎交媾）一小节）。而在炼内丹时，真阴真阳交媾之处皆可曰『中宫』，这是广义的中宫概念，而狭义的中宫则为脐中入内一分三吋之处，此处为内丹纯阳现身之处，而五行的作为则在坎离之间。

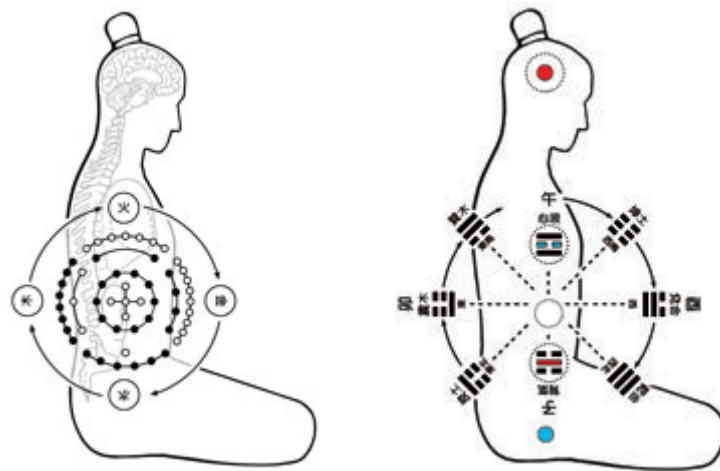


如图所示，把此二图作一比较，二图的意义是一致的，皆为修炼时坎离二卦及水火的具体位置所在。左图离卦的位置由心脏处提升到口腔处，明确地表示真水心液的作为就从口腔开始，由口腔向下直至坎宫下丹田的这一段距离，就是我们所说的广义的『中宫』位置，真水（真阴）真火（真阳）的交媾则比较集中在喉部至脐中的这一段距离，交媾时这一段距离会行雷闪电，雷声大作。而右图则把坎离以水火的图形作一形像化的表达，使之比较容易明白。

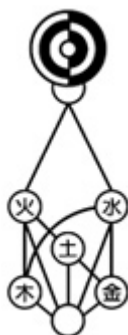


接着，我们再把左图与『无极图』并列作一比较，发觉左图除了没有中间的五行线路图外，其余四个圆圈的位置与『无极图』是一致的，这不是因为我们忽略了五行线路图，只是我们把它分开用很多图去解释这其中的修炼方法，而『无极图』则以一图来概括了金丹修炼的全部，那是『无极图』惊人的不可思议之处。

再看以下的这两个图，一是以五行的金、木、水、火、土去表达，另一是以后天八卦图去表达，此二图合共表达了修炼时五行四时及火候的运用及变化。



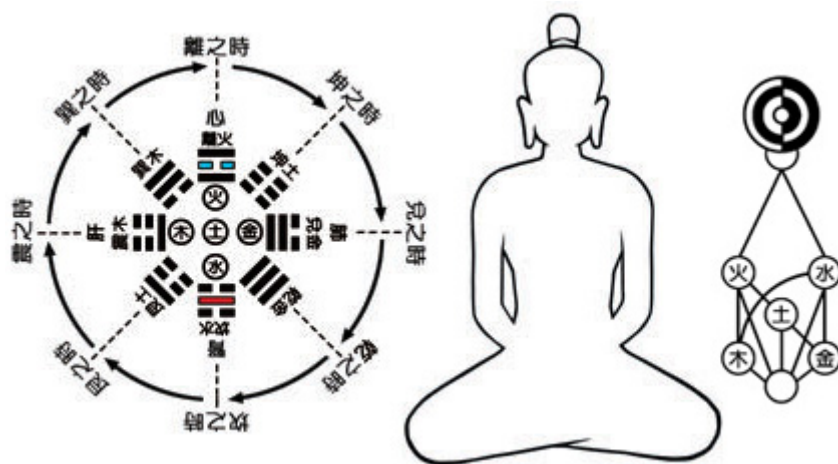
以五行去表达的图，是一个阴阳变化的四季图，而『河图』的内涵则隐于其中，其变化包含了五行相生相克之理。而后天八卦图则是一个不折不扣的金丹火候图。更细致及更具体的分析请参巧【金丹大法】下卷（法身篇）及卷外（细说篇）对相关内容的叙述。



『无极图』的修炼方法就隐藏在图中间的五行线路图及与其相连的『取坎填离』的各部份上，因此我们就集中去分析这一部份。首先把这一部份从『无极图』中提出来，就成了现在的这一个图，下面就仔细的去分析其中的修炼秘密。

1. 调息入静

这里有三幅图，中间的一幅为禅定入静放空图，左图为后天八卦火候图，右图即为从『无极图』中提取出来的作为分析的那一部份。三幅图均是水火未动，坎离二卦处于相对静止时的情形，此时右图只表示修炼与五行的金、木、水、火、土及坎离二卦有关，而未把修炼的路线及方向标示出来，在此坎离即为药物。

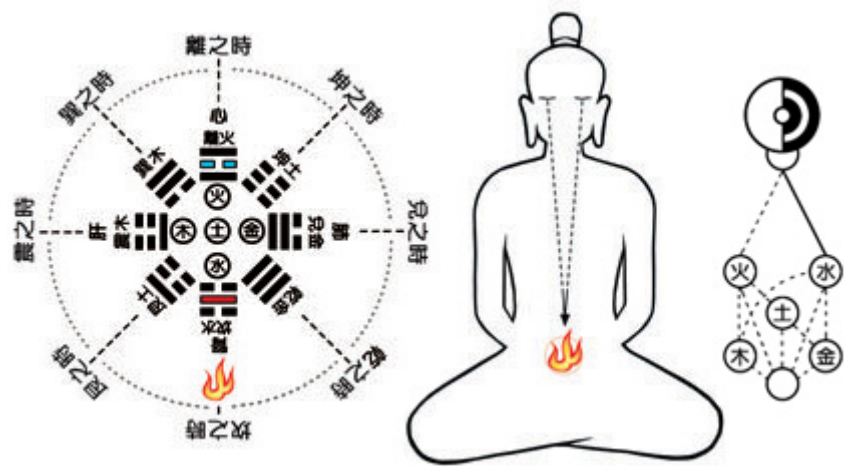


2. 凝神入穴

紧接『调息入静』一节。

这里的三幅图，皆为凝神入穴，于坎宫下丹田生起元阳时的情形。此时，左像素阳的位置在后天八卦坎卦的位置（图中的火的图形即代表元阳），此处又称为『坎水』、『肾』，此刻的时间称

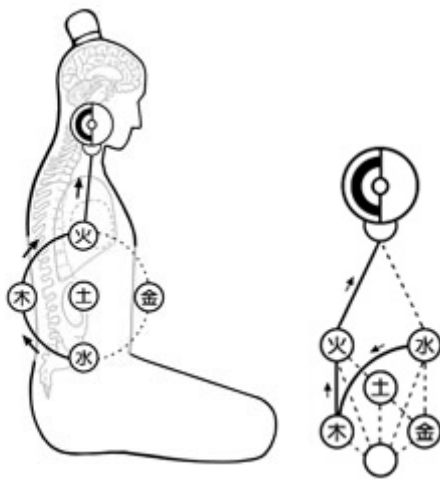
为『坎之时』；中图的火的图形即为元阳，也即丹田火，此处是人的坎宫（即坎卦的位置），也就是『无极图』中最下面那个圆圈所处的位置，此处称为『玄牡之门』。右图以实线相连的『水』及『坎卦』，表示此时的水即为坎卦，元阳从水中燃起，虚线相连的部份此时并未代表任何意义。



3. 气极生液

紧接『凝神入穴』一节。

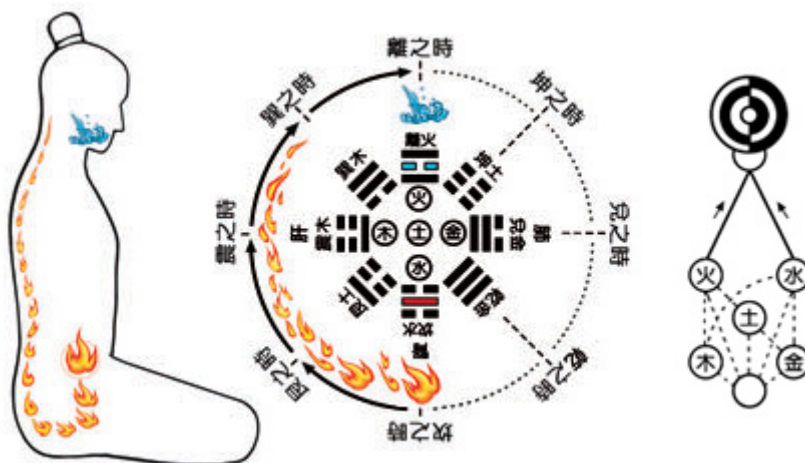
如图所示，左图表示五行在人体内运作的路线图，右图实线相连的部份为此节发挥功能的部份，而箭头所指，即为五行运作的方向，虚线部份此时没有任何实质意义。



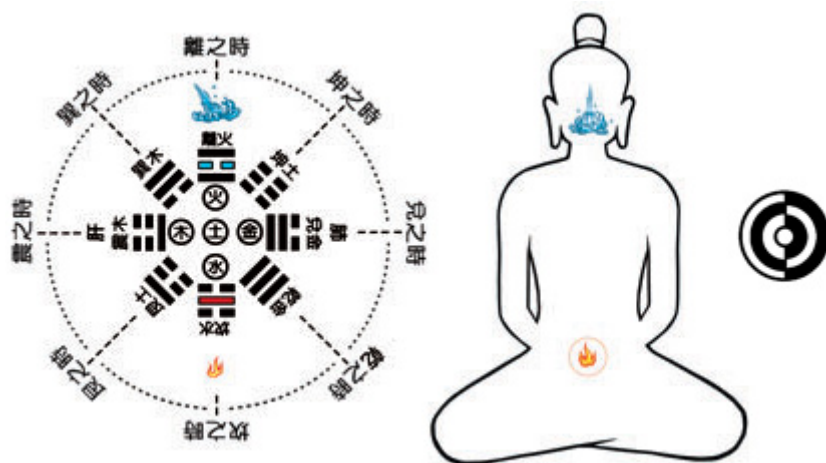
左图和右图此时的实质意义是一样的，当元阳自『水』中生起后，元阳即成动力，而自『水』的位置运至『木』的位置，再自『木』的位置运至『心』的位置，此时水、木、火为相生的关系，即由『肾水』生『肝木』，再由『肝木』生『心火』，而气在『心』的位置则转化为『心液』，心液通过心连接口腔舌下之窍而溢出口中，化为『神水』，这时离卦所在之处就是口腔内的『华池』，而『神水』则为『离中阴』，阳龙就潜于其中而成一个完整的离卦。

4. 取坎填离

紧接『气极生液』一节。



如图所示。在上一节中，心液已生，神水已现，『华池』中得一完整的离卦，此时不要将口中神水下咽或将其吐掉，而要将其含于口中，继续以默默神光入于气穴坎宫，则肾气继续化生肝气，肝气继续化生心气，而神水则会越积越多；同时，另一部份的肾中元阳带着肾之真一之水白虎（元阳与白虎合为一个完整的坎卦）通过肾水通口腔舌下之窍而直接进入口腔与神水离卦结合，两卦相合则称为『取坎填离』，又曰坎离相交而生『丹质』，丹质又曰『黄芽』，名为『得药』。

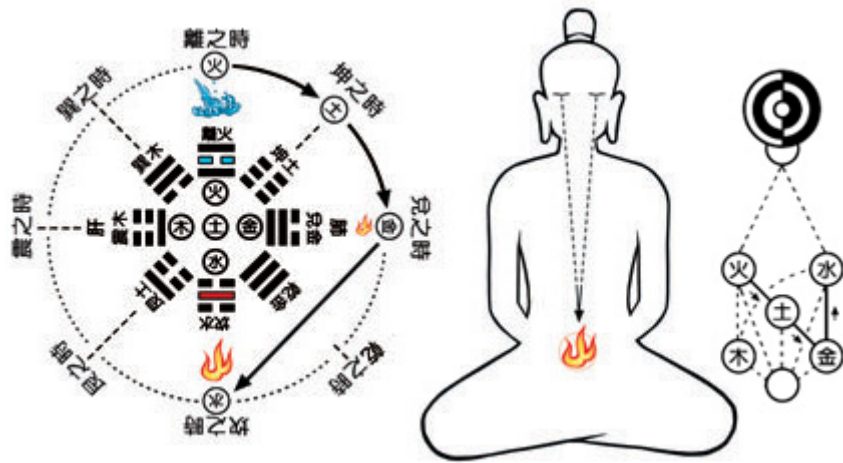


5. 勒阳关进火

紧接『取坎填离』一节。

坎卦肾气与离卦心液在口中结合后，由于口腔位置不属五行之土，得不到脾液的作用，故肾中元阳只能起到阳气的作用，而不能与元阴结合而还源，但却促成了离外阳（阳龙）与坎外阴（阴虎）

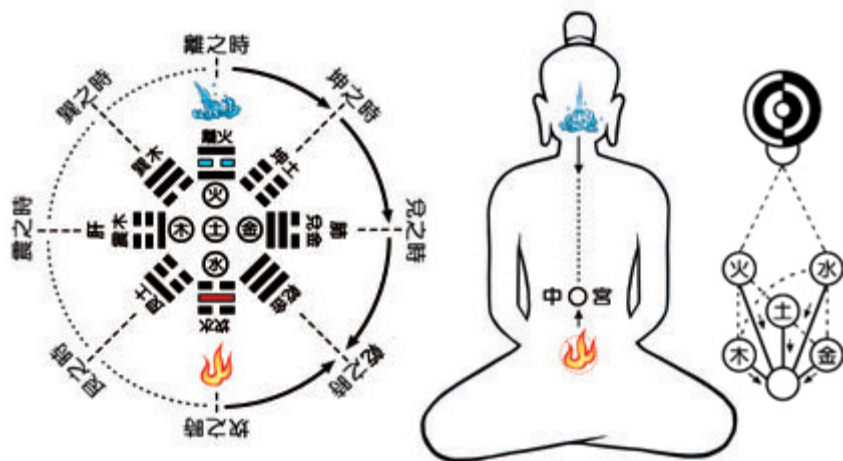
的结合，而得炼丹大药，这就是有名的『龙虎交媾』及『东西结合』（即先天之东木与先天之西金的结合），在此基础上，才能进一步修炼而令乾坤结合（干为真阳，坤为真阴）。



『取坎填离』后，已经得到了足够的元阴，如图所示，但坎宫元阳火弱，此时必须及时把足够的元阳重新生起，使之能与元阴匹配。以武火投入坎宫，猛煎烈煮，元阳即会瞬间大量燃起，这种方法称为『勒阳关进火』。如图所示，中图为以武火入于坎宫的形象图，左图则为卦象火候变化之图，右图表示『勒阳关』时，图象的变化由『火』至『土』，再由『土』至『金』，最后由『金』至『水』，单独的看此变化可能难以明白，但与左图配合起来看则比较容易明白。在左图的卦象中，离卦属『火』，坤卦属『土』，兑卦属『金』，坎卦属『水』，它的意思就是在离火（心液）不动的情形下，迅速转到坤卦（以真意入于土中，此时四大不动），当坤卦转到兑卦时则以武火猛煮坎宫水，使之令元阳能迅猛燃起，这就是『勒阳关进火』的真正意思。

6. 乾坤交媾

紧接『勒阳关进火』一节。

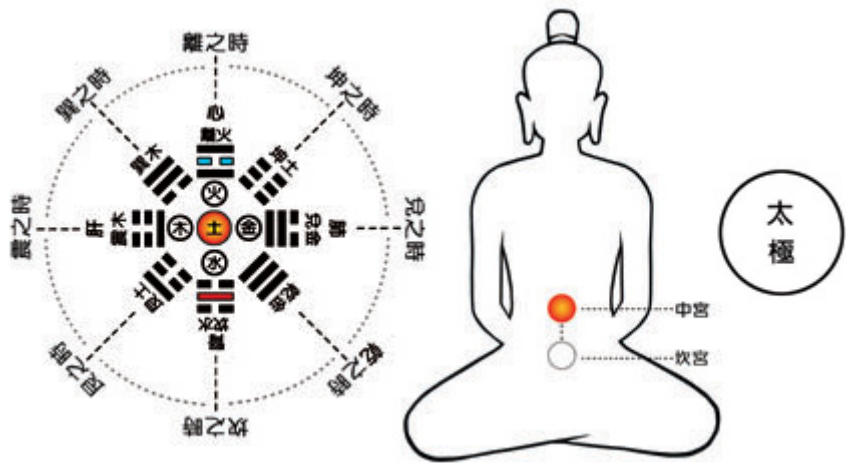


『勒阳关进火』后，坎宫元阳火旺，离宫元阴水盛，此时必须迅速以真意把元阳和元阴引入脾土中宫，使之能与脾液充分交媾而生内丹纯阳。如图所示，中图为真水（元阴、真阴、元精）与真火（元阳、真阳、元气）入于人体中的中宫形象化的表达；左图表示经兑卦（属金）勒阳关进火

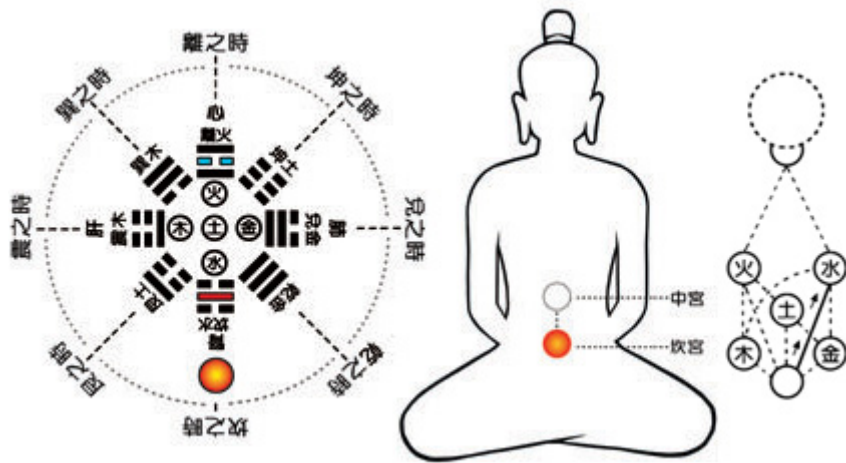
后，真阴真阳交媾于『干之时』，于『干之时』返本还源；右图则表示水、火、土三者皆入于中宫，也就是说元精、元气、元神皆入于脾土中宫与脾液结合而还源为一炁。真水真火交媾，也就是『乾坤交媾』。

7. 复命归根

紧接『乾坤交媾』一节。



『乾坤交媾』后，天地坎离会趋于平静，而于平静间，脐后中宫处及其周围忽现起阵阵暖白色的光芒，这白光即是纯阳一炁，此时需把真意轻轻的守在脐后一时三分处，光则自然向真意处凝聚成丹，至中宫暖和气动，则把真意转投于肾水坎宫，丹则随气下还肾水，这叫『复命归根』。如图所示，这些图仅表示丹在中宫时及下还肾水时的位置。



8. 炼神还虚

紧接『复命归根』一节。

以上七小节的修炼，很完整地把『无极图』中间一段的五行线路图的修炼顺序由起点至终点，再回到起点完满地走了一遍，接下来的是必须不停地重复此修炼路线二遍，丹的颜色则由白色转化成五彩光色，再由五彩光色转化为金色，而成为名符其实的『金丹』。

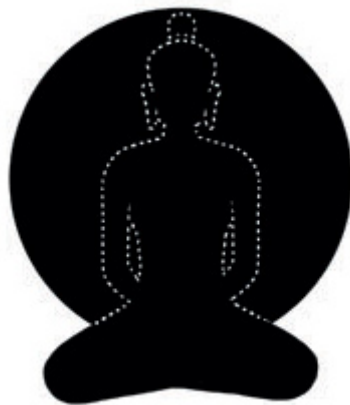


在此境界上，再重复修炼的路线一遍，则金丹力量充盈，然后温温铅鼎（坎宫），金丹自然地沿督脉直上天心灵台处，这称为『炼神还虚』，此境界即为相传的神仙境界，『天心』即为『虚空』。

9. 复归无极

紧接『炼神还虚』一节。

『炼神还虚』后，必须在天心处行『真空炼形』之法，使之成为『法身』，待炼到法身之光遍一切处后，法身自然而然地复归无极，而入于寂静的大涅槃至极的境界。



十六· 金丹法的传承

金丹，是内丹修炼的最高境界。在内丹修炼的过程中，在法身未成就之前，中间会出现各种大小不一的各个阶段的成就，如果你止于那个境界，那么你的成就就在那个境界，只有成就了法身，才可以称为金丹大道，所以【金丹大法】就是直指内丹修炼的最高境界。

金丹法的传承，在中国古代修行历史上是一件非常神奇和令人不可思议的事。如果不是因缘的关系，只可以说，即使在科学非常发达的现代社会，我们大家也只能把有关『金丹』修炼的历史话题及传说归于古人对神仙世界的想象和幻想中去了。

【金丹大法】中的金丹修炼方法传承自瑶池金母，其传承的方法也是很神奇的，是通过天心的感应来传授的。传授之前你的『天心』必先被打开，谁传给你，谁就必须打开你的天心，所以，我的天心是瑶池金母帮我打开的。在金母打开我的天心之前，地母也曾多次以其灵炁加持过我，『地母』即『无上虚空地母无量慈尊大慈尊』是也。

据瑶池金母在【瑶池金母普渡收圆定慧解脱真经】中所述，玄玄上人传道于木公，木公传道于金母，以后呢？就是口口相传，从不记文字。这里所说的『道』就是『金丹大道』，而金丹就是道的本体。而今，由于因缘的关系，在廿一世纪初，金母则把道传给了我-----道观（彭跃华）。因为科学的发达及计算机的普及，使我能将『道』的不可说变得较易说，特别是将其中一些比较

难懂的内容以计算机插图的形式加以演绎，遂使金丹大道的修炼内涵变得清晰起来，也更容易为人所理解及接受。

据台湾文献记载，一九四九年（岁次己丑年六月十三日），瑶池金母降灵于台湾省花莲县境吉安乡北昌村，为普渡众生而开方便之门。接着有了『台湾花莲县花莲慈惠堂总堂』及其它分堂，有人称它为『瑶池派』。而瑶池金母降灵于人间，与释迦佛祖和观音大士在龙华胜会上的请求有莫大的因缘。而传道于我的瑶池金母分灵则是直接来自此花莲县花莲慈惠堂总堂。

缘份来得很快，二零零一年三月十日回到『金母』在纽约的家，即位于美国纽约法拉盛的『美国纽约花莲慈惠堂』，金母赐我道号-----『道观』，并要求我写有关修炼的书。二零零二年一月后，写书与探讨金丹修炼同时进行，在有修炼密宗净光法经验的基础上，顺利地转入了金丹法的修炼，同年十一月左右已成功炼成法身金丹，并能入于大涅槃境界。后来经过一段时间的反复体会后，才非常明确地把修炼的方法书于纸上。

在中国的历史上，类似我这样的传承事例在古籍文苑上的记载也真不少，这种神话般的传说原来也非空穴来风，特别是在有关内丹修炼一事上更是如此，不少内丹的修炼者都说是因为偶遇『神人』而得传丹法的。

最有代表意义的『金丹派』要数汉代的钟离权，唐末的吕洞宾，他们两人的修炼方法被称为『钟吕金丹派』。钟离权的金丹法据传来自东华帝君（木公），而吕洞宾的金丹法则传授自钟离权。同属『钟吕金丹派』传承的有宋初道士陆西星、陈抟、张无梦.....等；宋代的张伯端（金丹派南宗祖师）、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾、李道纯.....；金代的王重阳（金丹派北宗-----全真道祖师，全真道把东华帝君王玄甫、钟离权、吕洞宾、刘玄英以及王重阳称为全真五祖）、马丹阳、谭处端、郝大通、王处一、刘处玄、丘处机以及孙不二.....；明代的张三丰.....等等。而最终金丹派南宗也并入了全真道，还有其它更多的传奇人物就不提了。

十七· 阿弥陀佛之往生咒

1. 往生咒

拔一切业障根本得生淨土陀罗尼

南无阿弥多婆夜。哆他伽哆夜。哆地夜他。阿弥利都婆毗。阿弥利哆。悉耽婆毗。阿弥利哆。毗迦兰帝。阿弥利哆。毗迦兰哆。伽弥膩。伽伽那。枳多迦利。梭哈。

2. 念往生咒消除灵障之业

念往生咒之功德就是拔一切业障及往生西方淨土。这一切业障包括了历世及今世之业障，包括了

有色身（肉身）及没有色身的灵的业障。念往生咒所产生的功德大小，要视念咒的时候，你是否一心一意、心无杂念地念，心无杂念即谓身、口、意合一，此时所生之功德最大，效果最好，所以，念往生咒之前，最好能静坐调息，至精神集中时才念；其次是把念咒之功德清清楚楚地回向给特定的对象，则效果会很好。以下是几种常用到的迴向方法，皆大同小异：

（1）消除杀业及堕胎之业

* 消除杀业

杀业分意念杀、行动杀和究竟杀。

意念杀即有杀害对方的意念产生，其负面的杀对方的信息不断向对方发送，而自我也会受负面信息困扰，如得不到开解，则杀念会越来越强烈，负面效应也会越来越强。意念杀，是会产生严重杀业的，是要承担重大杀业的。

行动杀是指以实际的行动去杀害对方，这种行为本身就会产生杀业，而构成杀命罪，是要承担杀业的。

究竟杀是指对方已被杀死，而构成究竟杀命罪。

杀大的生命，因其灵力强，所以负面的果报最重。

假设有一宗谋杀案，共分三组人，A组是生起谋杀主意者，即意念杀的产生者，但却隐于事件的背后；B组是指挥者，是接受A组命令者，但却不直接参与谋杀行动；C组是行动者，从B组得到命令，直接以行动去取对方性命；如果被杀者已被杀死，那么A组所承担的杀业最重，将来负面之果报也最甚，虽然A组未直接参与实际的杀人行动，但整件谋杀案却是因A组而起；而B组虽只是一个中介者，既未直接参与谋杀案的制定，也未直接参与实际的杀人行动，但因为其指挥B组行动，所以，B组与C组将承担同等的业报。如果造业未报，那是时候未到，这是因果关系，业报太重会祸及子孙后代。

大的杀业不说，小的如日常生活中的活杀鸡、鸭、鱼、虾、蟹及活杀蛇、虫、鼠、蚁、蟑螂等，皆为杀业，皆要承担业力，都必须念往生咒回向给牠们，以消除杀业。如能做到不杀生，那是最好不过的。

一个能以往生咒去消除杀业的人，必是一个身口意清静合一、珍惜生命的人；身口意不能合一的人，其所念往生咒之咒力是很弱的，也就是说其消除杀业的能力也弱。

假如，你活杀了一条鱼，那么你必须念往生咒超渡牠，使牠的灵力不会对你产生影响，这样你也为它做了功德，也避免了因杀业而增加业力。念往生咒前，先默念“我以下所念的往生咒，功德回向给自己由于某年某月某日因伤害了一条鱼所要替代的缠身灵及冤亲债主”，然后才开始念往生咒，至少四十九遍，越多越好。

* 消除堕胎之业

堕胎，是一件十分有损功德的事，被堕胎儿之灵称为水子灵。如不超渡水子灵，可能会因为水子灵在另外空间的痛苦生存而对当事人产生很大的影响而不自知，例如无缘无故的自杀或出意外、交友及婚姻极不如意等。所以，超渡水子灵，对水子灵本身和当事人本身都有莫大的功德。

不管堕胎时间的长短，刚堕胎或堕胎已有十年以上，只要有心就马上替其超渡，直至其与你“脱离”关系、灵力互不干扰为止。念往生咒超渡前，先静下来，手持念珠，默念“我以下所念往生咒之功德，全部回向给我某某的水子灵”，然后一心一意念往生咒，每次至少一百零八次，连做数次，功力差者念多些。

灵力互不干扰，也就是说你还清了对水子灵堕胎之业，然后各不相欠，它回到转轮圣王那里，等待下一次投胎、再重新做人的机会。

(2) 消除食肉之业

杀生之业不轻，可能很多人都知道，而食肉也会有业力则较少闻，不错，食肉也有业力。到餐馆用餐或在家用餐，又以食游水生猛海鲜业力最多，食带血肉类（如带血的七成生或半生熟的上等牛排，或带血水的肉类等）及动物内脏也不少，而食全熟的肉类则又少些。虽然有很多肉类称为清淨肉，即未见杀、未闻杀、未怀疑专为我杀之肉，但食用这些三清淨肉也是有业力的。

动物的肉类不但营养多，且最易为人类身体所吸收，是儿童发育成长及成年人维持健康的日常必需品，除非你有其它更好的营养替代品或长期练气功，否则极易造成营养不良。所以，如无必要，不必禁食肉类。

食肉后，最好念往生咒，把功德回向给因食肉所替代的缠身灵及冤亲债主（即由食肉所引致的动物灵力的干扰），以消除因食肉而产生的业力。念往生咒前，先默念“我以下所念之往生咒，功德迴向给我由于食肉所替代的缠身灵及冤亲债主”，然后念往生咒，一般至少念廿一遍，如食生猛海鲜者，可加念至四十九遍或更多。

(3) 消除自身之业

自身之缠身灵及冤亲债主，是以往的生生世世所累积的，再加上今生今世所造的业力。所以，要消这么多的业力，往生咒当然念得越多越好，念得越专一越好，每天坚持念一定次数的往生咒，如一百零八次或更多，长期不懈，效果会非常的好。念往生咒前，先默念“我以下所念之往生咒，功德迴向给我自身的缠身灵及冤亲债主”，然后手持念珠念咒。

有人研究，当今世上，即使是佛门中人，十万个人之中，临终时能往生西方极乐世界者也难得有二、三人，究其主要原因，是临终时冤亲债主现前讨债，及心存报复，孽债未还，尘缘难尽，往生淨土难矣！

所以，生前就必须还清历世累积的孽债，临终时才能无障碍地往生净土。有大师认为，一心一意念往生咒廿万遍或更多迴向给自己，可消除由历世所累积的业力。

(4) 消除由灵致病之业

由灵的干扰致病，比较明显的如精神病、颠狂、附身等，又或因冲犯、自身思想不当招致灵的干扰(因为意念一生，灵体即知即到)，如突然的手脚酸软、或其它疾病等。很多治不好的皮肤病或皮肤瘙痒等，都跟灵体有关，如病毒、细菌或很多但很细小的灵体干扰等。回向方法如前，念往生咒前，必须先默念将往生咒之功德迴向给特定的对象，比喻头部患皮肤奇痒则默念“我以下所念之往生咒，功德迴向给引起我头部皮肤瘙痒之缠身灵及冤亲债主、以及一切大大小小的业灵”，然后念往生咒，每次念一百零八次，直至好为止。

有时，象以上回向给皮肤奇痒的方法未必会收到最佳的效果，原因是迴向的对象还是多了些，力量分散了。所以，在念咒回向前，最好请医生确定其起因，然后才对症念咒。比喻皮肤病之起因有多种，如细菌、病毒、过敏等等，又如疱疹（病毒型）、各种癣（霉菌型）及湿疹（过敏型）等，这里以患皮肤癣为例，癣乃因霉菌而起，容易由身体一处向身体的各处传开去，奇痒难受，屡医难愈，遇热毒即发，严重时影响学习、工作、睡眠及社交仪态，念咒回向之法是把迴向的对象锁定在真菌这单一的目标上。假如你念咒回向的对象是你的儿子，念咒前先默念“以下我所念之往生咒，功德迴向给引起我儿子某某皮肤瘙痒的霉菌。”然后专心一意念往生咒，每次至少49遍，或108遍，念至好为止。之后，最好念同等数量的往生咒迴向给自己，念咒前先默念“以下我所念的往生咒，功德迴向给我自己因为念咒给我儿子某某所要替代的缠身灵及冤亲债主。”然后才念咒。

如果是冤亲债主附身报仇，那么，不管它愿不愿意，马上念往生咒迴向给它，如果被附身者自己不能念，则由第三者念，当附身的冤亲债主得到足够的功德迴向后，冤气立除，而失去了附身的条件与意愿而不得不离开所附者之色身。

(5) 消除替代他人之业

很多人出于慈悲心及出于对祖先、亲人、朋友及他人的关怀，常常替他们的祖先参加超渡法会和念经咒迴向给他们、或于每年的清明节烧金银衣纸给祖先，替亲人和朋友报名参加消灾祈福法会，参加一些团体的临终关怀助念经咒活动，又或者念经咒和烧金银衣纸给自宅的地神和好兄弟等等，所有这些都出自爱心、慈悲心及纳福、消灾求平安之心，其爱心可嘉，但时间一久，却发觉他人灾消而自己却灾生，不但运气不好、常生病、皮肤奇痒（替代他人业力及食肉的痕痒位置，一般集中在喉部、手掌、手指旁、腹部及两旁、臀的上部份、会阴部、脚掌、脚指旁）；甚至开车也会常有意外发生，不是自己无缘无故地撞了别人的车子，就是别人无缘无故的撞了自己的车子，又或者自己会无缘无故地撞上周围的物体等等而不敢开车，事故有时会连续发生，如果不是自己驾车技术有问题，那就要留意了。发生了这些事，很多人仍不知道是什么原因，只以为是自己业力发作。那么，若不是自己业力发作，那又是什么呢？其实那是业力的替代，这其中涉及到微妙的因果关系，也就是说你替代了他人的部份业力，而不是简单的做了功德就没事了。其实，要解决这个业力替代的问题，方法还是很简单的，只需注意一个小节，问题就会迎刃而解了。这

个小节就是在替别人祈完福、念完经咒、超完渡及烧完金银衣纸后，在驾车前，马上念一定数目的往生咒迴向给自己，一百零八次，甚至一千零八十次，直至所替代的业力消除为止，替代之业力一消，你自然会感到非常的轻松愉快。

假如，你念了一百零八次的往生咒迴向给你的祖先，祈求他们能够早日往生西方极乐世界，那么，在你为祖先念完咒超完渡后，最好马上或尽快念同等数量或更多的往生咒迴向给自己，迴向方法如前，先静坐，然后默念“我以下所念之往生咒，功德迴向给由于刚才我替祖先超渡所要替代的缠身灵及冤亲债主”，然后手持念珠念一百零八次或更多次数的往生咒。

(6) 消除不明原因的业力

有些业力的产生，原因可能并不容易知道。比喻，有人下你降头，想考验你或暗中害你，或以其它不知名的手段把业力转嫁给你；又或者自己于不知不觉中冲犯了神灵或阴灵；又或者因自己于不知不觉中犯了身、口、意三业；又或者你给他人指出了风水上的迷津、给别人占卜、给别人算命，玩笔仙、银仙、碟仙等，或者由于其它的原因，而替代了不明不白的业力，和受到不明不白业力的缠扰，那么，要消除这些业力，则必须将业力化解。化解之法大同小异，只需把念经咒所生之功德扩大回向的范围即可。

念往生咒前，先静坐调息，然后默念“我以下所念之往生咒，功德迴向给我由于各种各样知名的原因和不知名的原因所要替代的缠身灵及冤亲债主。”接着手拿念珠念往生咒，每次至少二十一次，越多越好，直至问题解决。