

弘道匡時興華濟世
國之棟樑民所庇倚

北京道教協會常務理事

韓超先生兩正

宋楚瑜



铁臂沱南侠韩其昌画像

德贵道尊

沱南侠
剑影刀光
急公好义
当年名噪



燕北翁
耳提面命
乐育群才
今日口碑

注：此书大部分内容乃铁臂沱南侠韩其昌先生传授。



玉昆子道长抚琴图

玉昆子道长,生于全真龙门派武道家庭,俗名韩超。

六岁起,跟随祖父著名武术家铁臂沱南侠韩其昌先生系统地学习了梅花桩拳、少林拳、杨式太极拳及形意拳,至今已有三十余年(道教全真派内分文道和武道,梅花桩拳隶属于全真龙门派,即武道)。

玉昆子道长在练功三十余年中,非常重视武学中“道”的深刻内涵(以前属于龙门派永字辈居士),现成为龙门派道士并任北京市武术协会梅花桩拳研究会副会长,北京市道教协会常务理事,梅花桩拳派第十八代掌门人,被国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会授予武术六段称号,还曾担任过海南省武警边防部队武术教练。

玉昆子道长酷爱古琴艺术,现今正在挖掘整理古琴、瑟、箫、木鱼、磬等乐器组合的道教题材的曲目,并成立了玉昆子道家音乐五人组,担任组长。近年来玉昆子道长在武道与古琴艺术方面广收门徒,志在弘扬道家精神,把道家文化推向世界。

序 一

黄信阳

“经络”一词首见于《黄帝内经》，《灵枢·邪气脏腑病形》说：“阴之与阳也，异名同类，上下相会，经络之相贯，如环无端。”经者，路径之意，贯通上下，沟通内外；络者，网络之意。纵横交错，遍布全身。正如《灵枢·经脉》中云：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

道家的内丹学说，源于古代的经络学说。王重阳祖师创立全真教前九十多年，即北宋熙宁八年（1075年），浙江天台山道教大炼师张伯端（紫阳真人）依据《参同契》原理作《悟真篇》，兴起了以修命为主的炼养一派。由于王重阳祖师之全真道与张伯端开创之丹鼎一派均重炼养，又都依托东华少阳帝君王玄甫、钟离权、吕岩为祖师，又因王重阳派兴起于北方，张伯端派兴起于南方，故王重阳祖师全真道称为丹鼎派之北宗，张紫阳派称为丹鼎派之南宗。

公元1139年，南宋收复陕西，此时生于咸阳大魏村的王重阳是当时比较著名的武术家，因不得重用便佯狂饮酒，后“受神仙钟离权、吕洞宾点化”后，于“活死人墓”中修炼七年得道，并以文道、武道两种形式度化弟子马钰、谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通、孙不二。其中最得力的弟子是马钰和丘处机。当时以《道德经》、《孝经》、《心经》授其信徒，主张儒、释、道三教合一，同时教授弟子们武术技能注重“全神炼气”，主张不炼外丹，专修内丹养生，追求长生等方法。

丘长春真人（1148-1227年），字通密，号长春子，山东登州栖霞县人，得到师父王重阳祖师真传后，于1180年（大定二十年）由蹕溪北上龙门，仍以修真炼性为主，长达七年之久，经过蹕溪龙门十三年之艰苦磨练，修养达到了炉火纯青的地步，为其晚年成为蒙古帝王“神仙之师”

6 道家内丹修炼秘笈

打下了坚实的基础。后因在龙门修炼,故丘祖成立的门派称全真龙门派。

梅花桩拳派出自道教全真龙门派,属于道教武道,继承了道教通过练武来修行自己的全部内容,注重性命双修,追求通过练武以达到“道”的最高境界。梅花桩拳派收徒弟用的百字谱与全真龙门派的百字谱相同,礼仪和规矩与龙门派一致,据梅花桩拳文理的老师讲,梅花桩拳派祖师是云盘老祖。据说,他居住在西域昆仑山一带,地点叫天盘云程孝县清静宫玄金殿,而丘祖也是梅花桩拳派祖师之一,云盘老祖传承不详,无法考证,希望各界人士及历史学家给予帮助,来论证这段历史。

玉昆子道长出生于全真龙门派武道家庭,祖父韩其昌武道(合字辈),父亲韩建中武道(教字辈)。玉昆子道长俗名韩超,武道(永字辈),是后第十八代梅花桩拳派掌门人。玉昆子道长深得武道性命双修之真谛,他所编著的《道家内丹修炼秘笈》一书,有极高的学术价值,适合于广大道众研习。

(本序作者为中国道教协会副会长,河北省道教协会会长,北京道教协会会长)

序 二

释永信

韩超祖籍河北深州，兄弟二人，他是长兄。出生于武术世家，祖父韩其昌，是梅花拳一代宗师，拳技闻名遐迩，被称作“铁臂沱南侠”。父亲韩建中是中国人民警官大学教授，精通武术，善搏击，可谓文武双全的武教头。韩超紧随其足迹，在传承武文化的过程中，他编著的《道家内丹修炼秘笈》一书准备出版，真为他高兴。

韩超天资聪慧，学习刻苦认真，文武兼学。他深受祖辈熏陶，又受家庭习武的影响，自幼酷爱武术，从四岁开始跟祖父和父亲学下腰、踢腿、翻跟头，五岁时学练梅花拳的基本拳势，八岁时开始学习形意拳、太极拳、戳脚拳等。不论炎热的夏天，还是寒冷的冬天，他总是闻鸡起舞，练功不辍。拳技随着年龄增长，功夫上身了，练拳姿势也愈加游刃有余。他十几岁便在北京西城武馆给其父韩建中的授拳做助教，其手、眼、身法、步的基本动作都很规范。在“有形”与“无形”的梅花拳演练中，也是身怀绝技，二十岁便被海南边防局聘为武术教官，他教的擒敌技法简练实用，受到武警官兵的好评。他武学的传承正所谓名师出高徒啊！

我翻看了他编著的《道家内丹修炼秘笈》书稿，其自身的武术取向和建构的特殊性都有自己的独到见解，展现了武术的另一个纵横驰骋之领域。尤其在重文轻武之风愈演愈烈的当代，能做到不歧视武学就很不容易了，更不要说兼容了。可韩超能视武学为自己的生命，仅此点而言，就凭着这种自信，在名家如云的武术学坛上，他能文能武，真是后生可畏，与之是名门之后相匹者。

总而言之，梅花拳之法是既深奥又实用的好拳，非血气之人日月之

8 道家内丹修炼秘笈

功所能学成,真希望在中国的北方尤其是北京一带,韩超能像他的父辈们一样在武术界名声大震,早日成为德才并蓄的“武术大师”。

丙戌三月,少林寺方丈释永信序。

(本序作者为中国佛教协会副会长、河南省佛教协会会长、嵩山少林寺方丈)

序 三

韩建中

当儿子打来电话托我给他的新书写序的时候，我正和少林寺方丈释永信一道忙着检查欢迎俄罗斯普京总统的节目。得到儿子新书即将付梓的消息，我感到既意外又惊喜。

在我的记忆中，儿子仿佛还是三十年前和他爷爷学拳时的样子。当年，儿子在老父的悉心指导下，刻苦练拳，技术水平进境神速，在经过了初期的启蒙与开悟之后，父亲将全真龙门派的梅花拳毫无保留地传授给了他，除此以外，父亲还传授给了他形意拳、太极拳、戳脚拳等其他一些拳法。在专心练拳之余，儿子更是精研拳理，学习教学方法，一心只想跟他爷爷一样，做个杰出的武术教育家，并为此一直不懈奋斗。

就这样一年一年，儿子在追求理想的道路上苦苦求索。在这个年轻人吃不得苦的时代，儿子却伴随着中华武文化的古朴理论和搏击实践成长起来，并和父亲一起经历了梅花拳在北京的宏扬、传播和发展。

当儿子到了而立之年，他又开始对传统武术如何发扬光大的问题产生了强烈的使命感。尤其对由武术演绎成的花拳绣腿、习武者的朝秦暮楚，以及对“一瓶子不满，半瓶子晃荡”所谓的“武术人”的浑浑噩噩更加担忧。他认为，如果武术是以这种方式传承的话，那么几千年的武文化也将逐渐走向没落。

作为武学名门之后，儿子深知肩负的责任艰巨，于是更加发奋努力。自1997年开始，儿子全力以赴地搜集原始材料，追溯本门武术之悠远源流，认认真真写起书来，目的正是展现中华武术的辉煌历史，发扬传统武道之精神。

在他的这本《道家内丹修炼秘笈》中，讲述的习武以修道的理论，我

10 道家内丹修炼秘笈

完全赞同并加以肯定,且对儿子的武学境界感到骄傲和自豪。故为之序,以示勉励。

(本序作者为中国人民公安大学武术教授、北京市武术协会梅花桩拳研究会会长)

前 言

我自幼跟随祖父“铁臂沱南侠”——韩其昌(全真龙门派,合字辈)习练少林拳、形意拳、太极拳、梅花桩,探求四种拳法武术之真谛。梅花桩,是干枝五势梅花桩的简称,也称梅花拳,是我国比较古老的拳种之一,相传已有上千年历史。它源自道派,系内家拳一类,练功讲究内外结合,内外兼练,形神合一,形气合一;梅花桩动作舒展大方,刚柔相济,动静有致,无论形神皆有独特风格。

据梅花桩前辈老师讲,过去梅花桩不论是练功还是技击都在桩上进行。在长方形的拳场上,按照套路,每步一桩,约栽桩百根,最低桩为三尺三寸,随着习武人功夫的不断增长,桩子也慢慢加高。后因栽桩费时费力,不宜推广,梅花拳前辈老师,将其改为地上练习,因此梅花桩又称落地干枝五势梅花桩。祖父韩其昌先生用一生之武学,将其再次改进。加大各势步幅,加大动作难度,要求五势横平竖直,平膝胯,蹲至极限,在保持原有套路的风格和招法的同时,达到与桩上练习同等效果之目的。并且,祖父要求招式达到正、顺、圆、满、够(正,即要姿势峥嵘;顺,即要劲力通顺;圆,即要变化圆滑;满,即要精神饱满;够,即要气势泓浓),并注意“三尖对照”和“三尖齐到”。初学者往往动作不够利索规范,若在平时练功中不断纠正错误,持之以恒,用心揣摩,水到渠成,动作逐渐会达到圆满正确,上下相随,左右协调。

盘架子,可单练亦可对练。单练时面前无人似有人,前辈老师讲不知进退空学艺,不知起落狂伶俐,前进后退,上步出拳,都要有目的地施展招法攻击自己假设的对手,对练时要做到面前有人似无人,毫无畏惧地攻克对手。这样才能做到“心与意合,意与气合,气与力合”,即内三合,练拳时要做到刚柔相济,刚是聚,柔是散,当刚用的柔则聚而不聚,

当柔用的刚则散而不散，跟敌方交手时，要做到急—快—猛，身体的三节九段要练成一体，这样动手时全身的力才能集中到一个地方。

架子对练是梅花桩特有的一种练功形式和训练有效技击的方法，后者必须保持实战心理。对练时，由于双方都不知彼此所用的招法，得时刻注意观察对方动静：“彼不动，己不动”；对方稍有变动时，则因应敌而变，迅速灵活调整步法，把握时机以克制对方，即“彼微动，己先动”的制人原则。在对练中还要随时调整与对方所处的位置和距离，要做到远近一丈莫为急，两头回转寸为先，以便积极进攻和有效防守。行步时要注意对方的路线和步伐大小，对方步子若大而快，我方也要能跟得上；对方步子若小而多变，我方也要能应变。对方向我逼来时，我则绕行而走，不顶不撞，不躁不乱，进退神速，做到避实就虚，因势而变，出其不意。更要求人的身体好似军营，眼似先行，耳似侦探，脚似战马，手似刀枪，哼声如号令，浑身的毛孔如五营四哨，走如风，站如钉，拳似流星，眼似电，随风入进，随风入化。

盘架子多人对练时，要面向四方，耳目聪灵，既要注意对方又要兼顾他人，随时留意自己的行进方向和路线。初练者可以根据需要及时调整自己的步法和动作，尽量与大家相互协调，彼此适应，这样对掌握架子复杂的方向路线变化是必要的，也使练功者在混乱复杂的场合中能进退自如，不致迷失方向。

随着练功者功力的增长和架子套路的熟练，以及多种变法的五势桩步、八方步和行步的变化运用，代替了架子中最原始的桩步和行步的变化练法，而使架子套路中的内容不断丰富、完善、灵活起来，重复之处日渐减少，这时，练功者对梅花桩的认识得到全面增长，技术也有了质的飞跃。古人云：“紧了崩，慢了松，不紧不慢才成功。”练功时应特别注意不要操之过急。

对于盘架子运动量的掌握，正如梅花桩拳理中所讲的，把练功中身体出汗量的多少，作为衡量运动量的标准。《拳论》曰：“欲求新陈代谢在于汗液，汗不出，肌肉、筋骨、气血，不起变化。故要出汗。初动见汗，是为微汗；微汗后当加倍练功时要出大汗，是为大汗；大汗后有汗，是为微汗。经三层出汗，全身血气大变矣。”因此，盘一趟架子，身体必须达

到出三层汗变化的要求。对于初练者来说,每次练习可由半趟架子增加到一趟,然后随着体力的增加,再增加到二趟(即早晚各一趟)。务必量力而行,循序渐进,否则体力不支,适得其反。每次练习的时间为一趟一个半小时左右,要一气呵成,除五势桩步外,中间不能断劲,不能停歇。

在不同的季节,盘架子运动量也有所不同。春夏为人身气血活跃之时,当逐渐增加运动量;秋冬为人身气血收藏之时,当保持原状,这是自然规律,许多体育运动项目的训练也都是如此安排的,这有利于有机体的调整,防止身体过度疲劳,保证功夫的稳步长进。希望练功者能领会其中道理,遵循自然规律去做。

梅花桩练功分为三个阶段:第一个阶段是达到身化之功,为小成;第二个阶段是达到气化之功,为中成;第三个阶段是达到神化之功,为大成。

一、身化阶段

不管是桩步五势、五势变化,还是行步以及成拳技法,在练功中对动作规格有一定要求。在动静变化中要做到肩与胯合,肘与膝合,手与脚合。头、手、脚三尖对照、三尖齐到。手、眼、身法、步能上下相随,左右协调。三节九段互不牵扯、周身一体。攻防进退,起身落点,能做到以身带步、步随身换、脚随手出、手脚齐到、外形合一。此为身化阶段,达到小成之功。

二、气化阶段

在盘架子时,不管是单练,还是对练,以及成拳对练,都要做到以静观动,要以“彼不动,己不动;彼微动,己先动”的制人原则,灵活地运用招法,因势进退,在练习时要做到以意敛气。当练到相当程度时,就能达到心与意合,意与气合,气与力合,即内三合。只要心意一动,全身俱动,气随意发,气随意使,意到气到,气到劲到,刚柔相济,一气贯串。此即达到气化之功,为中成。

三、神化阶段

梅花桩是内家拳，不但“外练筋骨皮”，还要“内练一口气”。功夫到一定的时候，内气收发自如，极其轻盈；再者，由于架子，成拳练到十分成熟地步，又能死练活用，随机应变，脱离死套，而走活套。可以说是“拳无拳，艺无艺，无艺之中是真艺”。练成形气合一，内外一体，浑元一气，金刚不坏之体，则登上上乘，为神化之功，达到其巅，为梅花桩最精深的境界。正如“梅花桩”拳理《浑元论》曰：“浑元一气吾道成，道成莫外吾真形，真形内藏真精神，真精内藏气擎停；欲将形形求真形，须将真形合形形，真形合来有真诀，合到真形彻底灵。”

梅花桩基本套路之中，分桩步与行步。桩步的基本姿势有五个：即大势、顺势、拗势、小势、败势，合称为桩步五势，为静止的拳势，是练全身之力和全身之气的主要方法。由于桩步五势左右对称练习，宛如盛开的双瓣梅花。同时，桩步不光增长力量，也具有实战技击的作用，有歌诀细述：

一、大势桩

气敛丹田站当中，留神细看来人形；
南来顺他向北往，东来顺他上西行；
见劲使劲借他劲，不可争力逆进行。

二、顺势桩

单鞭伸开一条线，四路来人能改变；
一变昆捶挂裹手，二变豁山捶当先；
三变手眼身法步，四变扫腿带地盘。

三、拗势桩

拗势伸开似龙行，合肩扣步走西东；
横走竖撞迎风掌，斜身拗步令人惊；
左翻右转横摆腿，栽捶快捶不留情。

四、小势桩

小势站稳赛如钉，踢点截撞似猴形；
刁拿锁带靠山肘，勾挂踩扁步法精；
摧腿扣腿迎风腿，上下变转快如风。

五、败势桩

败势伸开回头看，左劈右扣随他变；
前后左右撑拔腿，前豁后挑上下翻；
脚打七分手打三，千变万化快为先。

而行步则以三法为主，即扎法、摆法、撤法，这三法是练习忽进忽退、忽上忽下、行东就西、行左实右，灵活多变，其中变化出来抓拿摔打，跌扑滚翻，粘转扭蹭，吸卸柔化，踢点却撞，劈扣摧踏，前后扫堂，左右撑拔等招式。使敌如坠入五里雾中而不能辨其方向的步法，梅花桩的三法四门可以形成实战中的“四门兜底阵”，行步的三法及四门把桩步五势巧妙地联系起来，交替出现，动静相间。它又宛如梅花树的干枝，故名：干枝五势梅花桩。

作为内外兼练的梅花桩，要求做到外练形，内练气，以达到形气合一，内外一体终至浑元一气的程度才算功成。梅花桩拳理认为“内丹”没有不借助于“外”而养成的，外，即“筋骨皮”也。梅花桩把练“外”称作武练，把练“内”称作文练。例如本书中梅花桩为武练，而八段锦等调息之法为文练。

古代道家养生术的“内视”、“调息”是一种专意存思、吐纳气息，以祛疾强身之法。道家认为，通过内视、冥坐、调息等方法，不但可以达到“身体悦泽，面色光辉，毛发润泽，耳聪目明，令人食美，气力强健，百病皆去”的功效，更可以“内炼丹鼎，先天一气萌生”，终结内丹，以达成仙得道之目的。初做其功者，须含其光明，凝其耳韵，匀其鼻息，缄其口气，四肢不动，一意冥心，存想中处，先存没忘，渐至勃然不动，悉听于意，意行则行，意止则止，要意收丹田，排除杂念。诀曰：“元神一出便收来，神返身中气自回，如此朝朝并暮暮，自然赤子产灵胎。”古诗云：“一

心疗万病，不加药方多，气是添年的药，心惟使气的神，要知行气的主，便是得道的人。”书中所述八段锦为一叩齿、二咽津、三浴面、四鸣鼓、五昆仑、六摇筋、七摩肾、八足心。头两段去心火，后三段去烦火，末三段去风寒。

书中更尽述《十三太保功》，使研习者在精于调息内练之时，同时掌握内功外发之法，以达内外合一、形气兼备的至高境界。并且此功法能帮助研习者达到上述梅花桩神化之功的境地。

道家注重性命双修，性，即理性，修性即修心；命即生机，修命即求方式方法，术也。人为什么要修心呢？有时人的身体得病不是真正得病而是由心病引起，被七情六欲所伤。古诗云：“自家心病自家知，起念还当把念医，只是心生心作病，心安哪有病来时。”又云：“安心心法有谁知，只把无形的妙药医，医得此心能不病，翻身跳入太虚时。”再云：“心内观心觅本心，心心拒绝见真心，真心明澈通三界，歪道邪魔不敢侵。”可见修心的重要性。修命即把梅花桩、八段锦、十三太保，依上述方法习练修养好即可。

梅花桩、八段锦、十三太保功在修炼时相得益彰，缺一不可。文练与武练相结合，以文练为主武练为辅，动静相间，故以养性以全气，养神以安身，气全体平，神安神益。照上述方法修炼，即可达到道家所说的性命双修、内外兼顾的目的，终可成大道矣。

玉昆子著于丙戌年正月

目 录

玉昆子照片及简介·····	(1)
序一·····	(5)
序二·····	(7)
序三·····	(9)
前言·····	(11)

上 篇

论武道·····	(3)
云盘老祖传授练功歌诀·····	(5)
梅花桩·····	(9)
梅花桩五势与养生·····	(158)

下 篇

内经图·····	(163)
修真图·····	(164)

18 道家内丹修炼秘笈

论修丹之要·····	(165)
论人体结丹与脏腑气化的关联·····	(172)
经穴与时间的关系·····	(177)
内丹心法·····	(178)
静养妙机·····	(179)
修养余言·····	(190)
十三太保功·····	(205)
药性诀·····	(217)
全真秘要·····	(219)

上
篇

论武道

云盘老祖传授练功歌诀

梅花桩

梅花桩五势与养生

论武道

我出身于武术世家,自幼跟随祖父习武、悟道,对中华武术升华为道有一些心得体会。论“武”之前,我先引用老子之言作为开场吧。老子曰:“以道佐人主者,不以兵强天下,其事好还。师之所处,荆棘生焉;大兵之后,必有凶年。故善者果而已,不敢以取强。果而勿矜,果而勿伐,果而勿骄,果而不得已,果而勿强。物壮则老,是谓不道,不道早已。”什么意思呢?知晓使用“道”去辅佐国君的人,是不会仗恃自己的兵力,而去逞强天下。因为用兵去杀人,对方一定不服气,一旦有机会,对方也会想尽办法来报复杀人泄恨,两军战斗所到的地方,农夫不能顺利耕耘,杂草丛生。等到战斗之后,人死的死,逃的逃,病的病,这些都是造成凶荒之年的主要原因。因此,善于用兵的人,是为了不使残民害国的事继续蔓延,是为了讨伐侵侮横行的行为才用兵,他是在不得已的情况下才用兵,求得平息乱世而已。善于用兵的人,不会仗恃自己的兵力去侵犯邻邦,而且等到战事平息之后,就不再炫耀自己的能力,也不夸耀自己的功劳,更不以骄傲的眼光去看待别人,因为他认为战争之事是不得已才战的呀!所以,等到战事平定之后,就不再逞强兵力了。逞强不是长久之道,譬如万物,它是循着自然轨道发展的,它由弱小而壮大,由壮大而衰老,由衰老而死亡。所以仗势逞强的行为,是不合乎大道的!既然知道,不合乎大道,就要赶快停止好强、好胜、好战之心了。

打个比方,秦始皇统一天下以后,他把天下的兵器都收回来,铸造了十二个大金人。他是怕老百姓造反,是在“禁武”。可是,后来陈胜、吴广“揭竿起义”,拿树枝当武器奋起抗暴,好似秋风扫落叶。各路起义大军联合作战,克咸阳、灭强秦、项刘争、十面埋伏、垓下之围、霸王别姬、乌江自刎、汉室兴立……演出了许许多多威武雄壮的活剧,形成了

4 道家内丹修炼秘笈

一个个慷慨悲壮的历史故事。可是后果呢？人口急剧减少，老百姓流离失所，自然环境遭到破坏等等。可悲呀！

以史为鉴可以知兴衰。

今人练武与古人习武，已有很大的不同了。今人练武，主要是为了强健体魄，遇到坏人能够自卫防身，不似古人，把习武与争天下联系得那么紧密。我认为，习武是为了修行，练武是为了得道。是先修心性，然后由外而内，再由内而外发的锻炼过程，其中主要是为了磨练自己的意志，增强人的功力，以达到性命双修的目的。何为性命双修呢？修性即修心，修命乃求术也（即方式方法）。不修心者，便是武夫，光有一身强健的肌肉，空壳而已。您看，拳王阿里手举奥运会火炬奔跑的英姿，确实给人以鼓舞。但他那手抖头摆的样子难免有些悲壮，如果他寻找到中国的“武学泰斗”悉心研习武道，可能会使那种“帕金森”状态，有所改善，也许有一天能“霍然脱胎换骨”！

中华“武道”讲的是“内外兼炼，性命双修”，它与外国人重在练肌肉是不同的，它注重人的脏腑锻炼，强调“炼精化气、气添神，神归丹田以养丹”的修养理念。许多中国的武学大师祛病延年，健康长寿，九十岁上百岁的，大有人在。反观那些单练肌肉死盯比赛的“洲际冠军”、“世界冠军”们，往往一身伤病，有的甚至落下终身残疾，个别人竟猝死于盛年！真是令人感慨万千！

以人为鉴可以明是非。

认真总结那种只重练肌肉，忽略“内外兼炼，性命双修”，以至走偏损害身心的教训非常必要。“练武”有一整套科学的方式来磨练心性，使人不管遇到什么情况心像湖水一样平静，不起波澜，不逞强斗狠，知道练武的目的是保家卫国，追求健康，以达长生。我们把上述所说，上升为精神，统称之为“道”。“武道”的传承与发展，必定有利于广大人民的身心健康，有利于民富与国强！“武道”对于今天的人们来说，是一门很重要的必修课。中华“武道”健康身心的科学道理，应该引起各国多学科专家的重视！

云盘老祖传授练功歌诀

一

空胸拨顶下塌腰，扭胯蹬膝抓地牢，
沉肩坠肘伸前掌，二目须冲虎口瞧。

二

用肘先选肘掩心，手再翻踏向前跟，
跟到前肘合抱力，前后两手一团神。

三

步弯脚直向前伸，行如推磨一般真，
屈膝随胯腰扭足，眼到三面不摇身。

四

一势单鞭不为奇，左右循环乃为异，
左换右兮右换左，抽身倒步自合机。

五

步既转分手亦随，后掌穿出前掌回，
去来来去无二致，要如弩箭离弦飞。

六

穿时直掌贴肘行，后肩改做前肩成，
莫要距离莫犹疑，脚入裆分是准绳。

七

胸欲空兮气越沉，背紧肩垂意前伸，
气到丹田缩谷道，直拔头顶贯精神。

八

走时周身应动摇，全凭膝下两相交，

6 道家内丹修炼秘笈

底盘虽讲平膝胯，中盘亦要下腿腰。

九

抿嘴闭口舌顶颚，呼吸全凭鼻孔注，
力用极处哼哈泄，混元一气此为得。

十

掌形虎口要挣圆，中指无名缝开展，
先戳后打使腕骨，松膀长腰跟步钻。

十一

上步合胯倒步掰，换掌换步矮身骸，
进退退进随机势，只有腰腿巧安排。

十二

此掌与人大不同，进步抬前乃有功，
退步还先退后足，跨步尽外要离中。

十三

此掌与人大不同，手未动兮膀先攻，
未曾前伸先后缩，吸足再吐力独丰。

十四

此掌与人大不同，前掌后手力相通，
欲使梢兮先动根，招招如是不得松。

十五

此掌与人大不同，未击西兮先声东，
指上打下熟都知，卷珠倒流更神通。

十六

天然精求怕三穿，不走外门是枉然，
他走外兮我走内，伸手而得不费难。

十七

掌使一面不为功，至少仍须两面通，
一横一直三角手，捧挑劈砸任意用。

十八

高欲低兮矮欲扬，斜身拗步不须忙，

斜翻倒翻腰着力，翻到极处力要刚。

十九

人道掌法胜在刚，郭老曾言柔内藏，
个中也有人知味，刚柔相济是所长。

二十

刚在先兮柔后藏，柔在先兮刚后张，
他人之柔腰与手，我则腰兮步稳扬。

二十一

用到极处须转身，脱身化影不留神，
如何变换端在步，出入进退腰先伸。

二十二

转掌之神颈椎传，转项扭项手当先，
变时缩颈发时伸，要如神龙首尾连。

二十三

打人凭手膀为根，膀在尖端不会伸，
故欲进时进前步，若进后步狂劳神。

二十四

力足发自骨与筋，骨中出硬筋须随，
大筋足跟通脑脊，发招跟步力能催。

二十五

眼到手到腰腿到，心真神真力又真，
三真四到合一处，防己有余能制人。

二十六

力要刚兮更要柔，刚柔偏重功难收，
过刚必折真物理，优柔太盛等于休。

二十七

刚柔相济是何言，刚柔相辅总无难，
刚柔当用乾坤手，掀天揭地海波澜。

二十八

人刚我柔是正方，我刚人柔法也良，

8 道家内丹修炼秘笈

刚柔相遇要求胜，解此纠纷步法强。

二十九

步法动时腰先提，收缩合宜显神奇，
足欲动时腰不动，踉跄进去误时机。

三十

转身变法步莫长，擦地而行莫要慌，
看准来势方伸手，巧女穿针稳柔刚。

三十一

人持利器我不忙，飞剑遥遥到身旁，
看他来路哼哈避，邪不侵正语颇良。

三十二

短兵相接是难防，哪怕纯利是鱼肠。
伸手来接囊中物，指山打石妙中藏。

三十三

人众我寡力难强，巧破千钧不要忙，
一手不劳凭指力，犁牛犹怕反弓张。

三十四

伸手不见掌前伸，又无松油照彼身，
收缩眼皮努睛看，底盘掌使显神奇。

三十五

冰天雪地雨泞滑，前脚横使且莫擦，
翻身且忌螺丝转，高低紧避乃为佳。

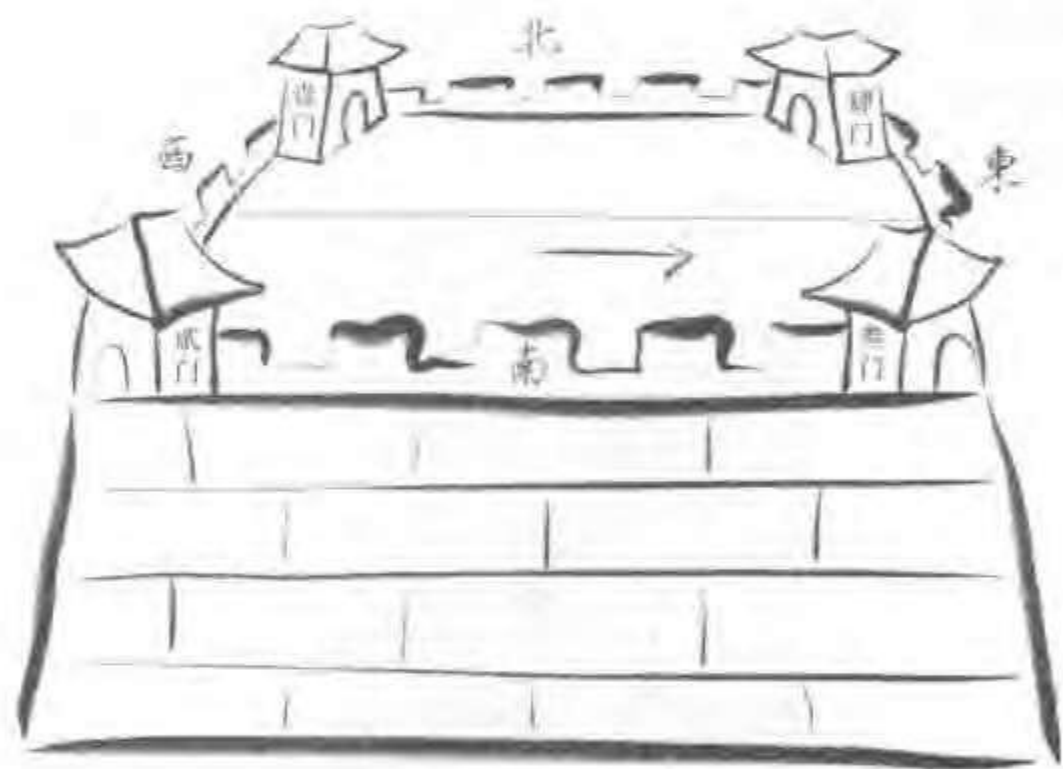
三十六

用时最要是精神，精神焕发耳目真，
任凭他人飞燕手，蚁鸣我听虎为吟。

梅花桩

方位图示一：(图)

预备式开始站立四门之一门位置出势,如图所示,沿逆时针方向经中线向四门之二、三、四门演练;以下招式自一门起,沿图示中线由西向东演练。



第一式:预备势

身体立直,脚跟靠拢,两脚尖相开 30 度。躯干正直,松腰、敛臀。两臂自然下垂,两掌平贴裤侧。舌顶上颚,平心静气,目平视前方。(如图)

10 道家内丹修炼秘笈



第二式：指天画地

右臂向前方抬起直上举，掌心向内，右臂上举同时左脚向前迈进一步，右脚随即跟上并拢，左臂自然下垂；做到“右手戳天，左手指地”，转头目视东方。（如图）



注：对于右手而言，身体左侧为里，右侧为外；反之亦然。

第三式：摘星布斗

动作一：右脚后撤一步，同时右掌向下经体侧向后上方伸出，成拳，

拳心向里。右掌经过体侧同时,左掌经胸前贴身向右肩成拳,拳心向里,左腿并向右腿立直,成“立打虎势”,转头,目视东方。(如图)



动作二:左、右拳同时经体前交叉,变掌。左掌沿身前向上方伸出,右掌向后下方按压;同时左脚向前迈步,身体重心前移立于左脚,右腿伸直,右脚尖虚点,目平视。(如图)



动作三:重心后移至右脚,右腿微屈,身体下蹲成单重力,左脚尖虚点;同时左、右掌经身前交叉后外展,右掌与头同高,左掌与胯同高,胸

12 道家内丹修炼秘笈

微含,掌心意念相对,转头,目视东方。(如图)



第四式:跨虎势

左脚迈出一步,右脚跟上,虚不落实;随即右脚沿中线向身体右侧横跨一步,左脚跟上并拢,同时右掌经身体前向上方伸出,成拳。左掌经胸前向右肩成拳,掌心向里。转头,目视东方,成“立打虎势”。(如图)



第五式:右顺势

左脚沿中线向左侧横跨一步成左弓步,左脚尖向东,小腿与地面成90度垂直,平膝胯;右腿绷直,右脚与左脚成丁字步。同时,左拳过胸前向下经腹前向左侧伸出,与嘴齐;右拳直接放下与耳齐。两拳平行伸直,拳心向下,转头,目视东方。(如图)



第六式:对心捶

动作一:以左脚为轴向左转体180度,重心立于左脚,身体下蹲;右脚脚尖向东,虚点,两脚间距一脚宽;同时右拳随转体屈肘与地面平行击出,与左拳同时收于胸前,左右两拳拳面相触,转头,目视东方。(如图,正面图与说明图)



14 道家内丹修炼秘笈



动作二：两拳同时向两侧击出，拳心向下，两臂与地面平行伸直。（如图）



动作三：两拳自然落于体侧，同时以左脚为轴，向右反向转体 180 度，成马步，身体下蹲，膝关节外展，两脚尖略内扣，平膝胯；两拳抬起，两臂平行伸直。转头，目视东方。（如图）



第七式：摘星布斗

动作一：左拳经体前变掌由下向前上方伸出，右拳经体前变掌向后下方按压；同时身体向左转体90度，面向东方，重心转向左脚，左腿立直，右腿伸直，右脚尖虚点，目视前方。（如图）



动作二：重心后移至右脚，右腿微屈，身体下蹲成单重力，左脚尖虚点，左腿略屈；同时左、右掌经体前交叉后外展，右掌与头同高，左掌与胯同高。胸微含，掌心意念相对，目视前方。（如图）



第八式：拗势三捶

动作一：右掌变拳向下经体前环绕，自左腋下经嘴前向正前方钻打，拳心向上，左掌变拳收夹至腰间，拳心向上；同时左腿收回后迅速向前方迈出成拗势步：左膝内扣，右腿绷直，右脚脚跟外旋，左、右脚横向间距与脚等长，目视前方。（如图）



动作二：左拳向下经体前环绕，自右腋下经嘴前向正前方钻打，拳心向上；同时右拳收夹于腰间，拳心向上。出拳钻打同时，右腿迅速向前迈出成拗势步：右膝内扣，左腿绷直，左脚脚跟外旋，目视前方。（如图）



动作三：右拳内旋自腰间由下向上冲打，拳心向下与嘴齐；同时左拳内旋收回至左肩侧，拳心向下，肘与肩齐。出拳冲打同时，左腿迅速向前迈出成拗势步：左膝内扣，右腿绷直，右脚脚跟外旋，目视前方。（如图）



第九式:右小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向右侧旋转 90 度,重心后移,左掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐;左脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前,重心完全转移至右脚,右腿微屈,身体下蹲成单重力。右掌变拳置于右耳后上方,胸微含,两拳眼意念相对。转头,目视东方。(如图)



第十式：右顺势

左拳向胸前收回变掌后，向下环绕握拳向左侧伸出与嘴齐，右拳直接放下至与耳齐；同时左脚向左侧横跨一步成左弓步，左脚脚尖指向东，左小腿与地面成90度，平膝胯，右腿绷直，右脚与左脚成丁字步。两拳平行伸直，拳心向下；转头，目视东方。（如图）



第十一式：右拗势

左拳平行收于胸前，拳心向下；右拳伸直自下而上经体侧向前方摆打，拳心向下，同时身体向左旋转90度（如图）；右腿迅速向前迈出成拗势步，迈步同时，右拳继续向上环绕后摆至与耳齐，左拳继续向下自身前由下向前伸出，拳与嘴齐。两臂伸直，右膝内扣，左腿绷直，左脚脚跟外旋，两脚横向间距与一脚等长，敛胯，目视前方。（如图）





第十二式:左小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向左侧旋转 90 度,重心后移,右掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐。右脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前;重心完全转移至左脚,左腿微屈,身体下蹲成单重力,左掌变拳置于左耳后上方,胸微含,两拳眼意念相对。转头,目视东方。(如图)



第十三式：左顺势

右拳向胸前收回变掌后，向下环绕握拳向右侧伸出与嘴齐，左拳直接放下至与耳齐；同时右脚向右侧横跨一步成右弓步，右脚脚尖指向东，右小腿与地面成90度，平膝胯，左腿绷直，左脚与右脚成丁字步。两拳平行伸直，拳心向下；转头，目视东方。（如图）



第十四式：左拗势

右拳平行收于胸前，拳心向下；左拳伸直自下而上经体侧向前方摆动，拳心向下，同时身体向右旋转90度（如图）；左腿迅速向前迈出成拗势步，迈步同时，左拳继续向上环绕后摆至与耳齐，右拳继续向下自身前由下向前伸出，拳与嘴齐。两臂伸直，左膝内扣，右腿绷直，右脚脚跟外旋，两脚横向间距与一脚等长，敛胯，目视前方。（如图）





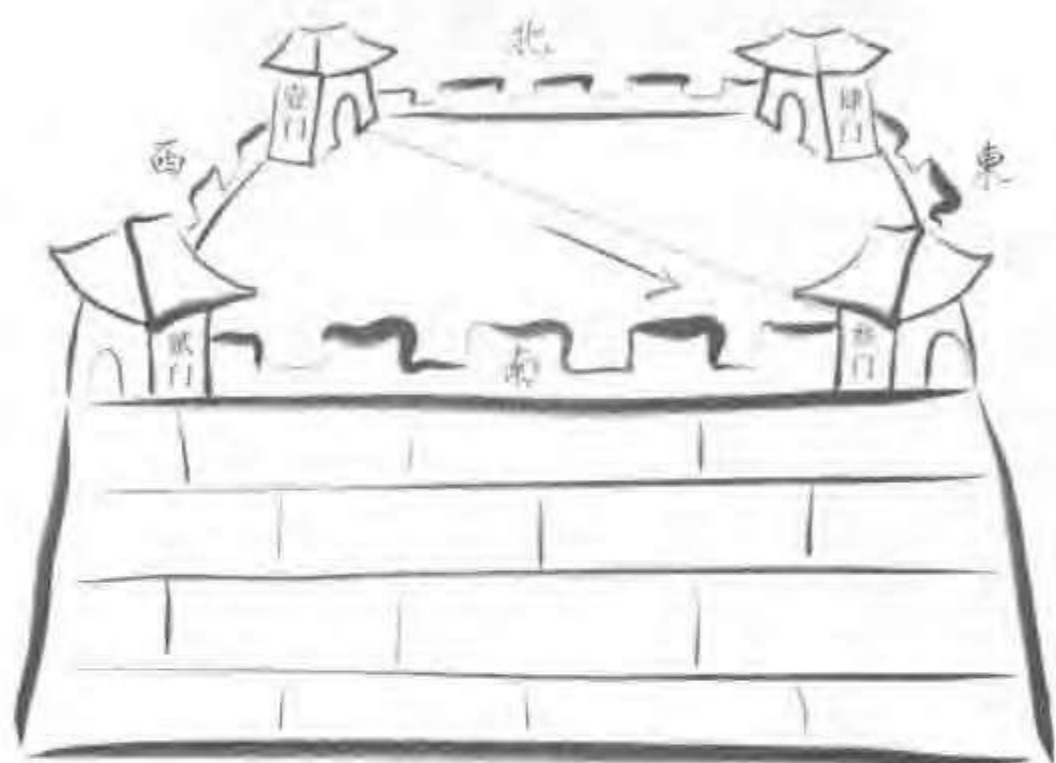
第十五式:原地大势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向右侧旋转90度,重心后移,左掌经身前由下向上环绕握拳于左肩前,沉肩坠肘,拳与肩齐;右掌变拳置于右耳后上方伸直,胸微含,两拳眼意念相对;右腿屈膝,右小腿与地面成90度,平膝胯,右腿膝关节略外翻,且右腿承担身体重量七成;左腿略屈,左脚脚尖指向东,左膝略外翻,且左腿承担身体重量三成。转头,目视东方。(如图)



方位图示二：(图)

至此,大势结于中线(如图),后续招势将沿一、三门间对角连线演练。



第十六式：掏腿劈砸势

动作一：双拳变掌，由上向下经身前同时做逆时针环绕，身体向右侧旋转45度，同时左腿于身前扫过地面90度夹角，脚尖向西。(如图)



动作二：双掌由下向上继续环绕至身体右侧后，经头前成拳向左侧反向劈砸，拳眼向上；同时右腿沿一、三门对角线反插一步，成拗势步。扭身转头，目视三门方向。（如图）



第十七式：顺势两捶

动作一：左拳迅速收夹于腰间，右腿沿一、三门方向朝一门迈出，成半弓步；同时右拳沿右腿迈出方向自然平行击打，拳眼向上。转头，目视一门方向。（如图）



动作二：左腿沿一、三门方向朝一门迈出，成半弓步；同时左拳沿左腿迈出方向自然平行击打，拳眼向上，右拳迅速收夹于腰间。转头，目视一门方向。（如图）



第十八式：转身拗势捶

身体向右转，朝向三门，同时右腿后撤向一门方向，面对三门方向；撤步同时右拳自然向前平行击打，拳心向下，拳与嘴齐。左拳自然平伸于身体侧后方，拳心向下，拳与耳齐，成拗势步。目视三门方向。（如图）



第十九式：上步占中线拿大势

动作一：右腿向右前方迈出，右拳变掌向下环绕至身体右侧。（如图）



动作二：左拳变掌向上经头侧环绕身前，左腿同时提膝，向身体左侧横跨一步，脚尖向东，成大势；左掌向左侧成拳后平行伸出，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌自然成拳置于右耳上方，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成90度，平膝跨，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成；左脚脚尖指向东，左膝略外翻，且左腿承担身体重量三成。转头，目视东方。（如图）



第廿式：摘星布斗

动作一：左拳经体前变掌由下向前上方伸出，右拳经体前变掌向后下方按压；同时身体向左转体90度，面向东方，重心转向左脚，左腿立直，右腿伸直，右脚脚尖虚点，目视前方。（如图）



动作二：重心后移至右脚，右腿微屈，身体下蹲成单重力，左脚脚尖虚点，左腿略屈；同时左、右掌经体前交叉后外展，右掌与头同高，左掌与胯同高。胸微含，两掌心意念相对，目视前方。（如图）



第廿一式：向三门踢迎面腿

身体向右侧转45度，同时右腿朝三门方向迈出，随即左腿迅速向上踢向面门，脚尖勾直。（如图）



注：两腿尽量绷直，不要弯曲。

第廿二式：踏换步刨虎势

动作一：接前势，左腿放下落地之前，右脚迅速跳起，向三门方向踏换：左脚落地，左腿微屈，右脚脚背贴向左腿膝关节后方，同时双掌由上向下经体前交叉环绕。（如图，正面与背面）



28 道家内丹修炼秘笈

动作二：随即右腿向三门方向跨出，成弓步，平膝胯，左腿绷直成丁字步。跨步同时双掌刨触地面后向两侧展开成拳，右拳手臂屈肘弯向头前，随身体转动做击打动作；左拳手臂绷直，与左腿平行，拳心向下，身向一门方向成虎势。转头，目视一门方向。（如图，正面与背面）



第廿三式：掏腿劈砸势

接前势，起身同时双拳变掌，由下向上经体前逆时针环绕，左腿迈向三门方向，成拗势步。双掌经头前继续环绕，变拳，扭身向一门方向劈砸，拳眼向上，右腿绷直。转头，目视一门方向。（如图）



第廿四式:打虎势

右腿向三门方向迈出,成弓步,平膝胯;左腿绷直,左脚与右脚成丁字步;同时右臂沿顺时针方向摆向右耳后方伸直,与肩做拔靠之势;左臂屈肘,左拳横于右胸前,成打虎势。转头,目视一门方向。(如图)



注:力量由腰出,通过肩与手臂向三门方向靠打。

第廿五式:撤法

动作一:右拳变掌自然向下,以左脚为轴,向右后方转体 180 度,右脚向一门方向撤步,两脚与肩同宽;左拳变掌,两臂自然抬起平举于身体两侧,掌心向下。目视身体正前方。(如图)



动作二:以右脚为轴,向左后方转体 180 度,左脚向一门方向撤步,两脚与肩同宽。转体同时,左掌自然放下经体侧平举,右掌自然向上环绕至体侧平举,两掌心向下。目视身体正前方。(如图)



动作三：左腿向一门方向迈出，成半弓步，同时左掌变拳收至胸前，拳心向下。右脚向一门方向跨出，使左膝着地，同时左拳变掌，与右掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于右脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视一门方向。（如图）



动作四：起身向三门方向转体 90 度，成大势：左掌成拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成。左腿微屈，左脚脚尖指向三门，膝略外翻，且左腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视三门方向。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

第廿六式：抽身长手左顺势

动作一：身体重心向左腿转移，左拳伸直上举，右拳由上至下蓄势于左腋下。（如图）



动作二：左腿略屈，以左脚为轴，向左转体 180 度，同时右脚面贴靠左膝关节后方，右腿迅速向三门方向迈出成弓步，右脚尖指向三门。右拳向下经体前随右脚向三门伸出，拳与嘴齐；左拳自然伸直放下至与耳齐，两拳心向下，成左顺势；右小腿与地面成 90 度，平膝胯，左腿绷直，左脚与右脚成丁字步。转头，目视三门方向。（如图）



注：重心转向左腿时，左拳应尽量伸直上举；下蹲转体时，身体应尽量成“钻”状，然后成弓步。

第廿七式：左拗势

右拳平行收于胸前，拳心向下；左拳伸直自下而上经体侧向前方摆

32 道家内丹修炼秘笈

打,拳心向下,同时身体向右旋转 90 度(如图);左腿迅速向前迈出成拗势步,迈步同时,左拳继续向上环绕后摆至与耳齐,右拳继续向下自身前由下向前伸出,拳与嘴齐。两臂伸直,左膝内扣,右腿绷直,右脚脚跟外旋,两脚横向间距与一脚等长,敛胯,目视前方。(如图)



第廿八式:右小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向右侧旋转 90 度,重心后移,左掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐;左



脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前,重心完全转移至右脚,右腿微屈,身体下蹲成单重力。右掌变拳置于右耳后上方,胸微含,两拳眼意念相对。转头,目视三门方向。(如图)



第廿九式:右败势

动作一:左臂向三门方向劈出,左腿同时向三门方向迈出成半弓步,右腿绷直,成丁字步。左拳与头齐,拳心向上。转头,目视一门方向。(如图)



动作二:右腿收向左腿,右脚不触地迅速向一门方向迈出成半弓步,同时右臂向一门方向劈出,左腿绷直,成丁字步。右拳与头齐,拳心向上。转头,目视三门方向。(如图)



动作三：上身保持与地面垂直，两臂绷直，握拳，拳心转向下，身向三门方向，左臂尽力探向三门，与左腿平行。左腿绷直，右腿小腿与地面成90度，平膝胯。转头，目视三门方向。（如图）



注：左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第卅式：左大势

动作一：右拳收至胸前，拳心向下。起身，左脚向一门方向跨出，使右膝着地，左脚跨步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于左脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视一门方向。（如图）



动作二：起身向三门方向转体 90 度，成大势：右掌成拳于右肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；左掌变拳置于左耳后上方伸直，两拳眼意念相对。左腿屈膝，左小腿与地面成 90 度，平膝胯，左腿膝关节略外翻，且左腿承担身体重量七成。右腿微屈，右脚脚尖指向三门，膝略外翻，且右腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视三门方向。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

第卅一式：抽身长手右顺势

动作一：身体重心向右腿转移，右拳伸直上举，左拳由上至下蓄势于右腋下。（如图）



动作二：右腿略屈，以右脚为轴，向右转体 180 度，同时左脚面贴靠右膝关节后方，左腿迅速向三门方向迈出成弓步，左脚脚尖指向三门。左拳向下经体前随左脚向三门伸出，拳与嘴齐；右拳自然伸直放下至与耳齐，两拳心向下，成右顺势；左小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿绷直，右脚与左脚成丁字步。转头，目视三门方向。（如图）



注：重心转向左腿时，右拳应尽量伸直上举；下蹲转体时，身体应尽量成“钻”状，然后成弓步。

第卅二式：右拗势

左拳平行收于胸前，拳心向下；右拳伸直自下而上经体侧向前方摆打，拳心向下，同时身体向左旋转90度（如图）；右腿迅速向前迈出成拗势步，迈步同时，右拳继续向上环绕后摆至与耳齐，左拳继续向下自身前由下向前伸出，拳与嘴齐。两臂伸直，右膝内扣，左腿绷直，左脚脚跟外旋，两脚横向间距与一脚等长，敛胯，目视前方。（如图）



第卅三式：左小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向左侧旋转 90 度,重心后移,右掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐。右脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前;重心完全转移至左脚,左腿微屈,身体下蹲成单重力,左掌变拳置于左耳后上方,胸微含,两拳眼意念相对。转头,目视三门方向。(如图)



第卅四式：左败势

动作一：右臂向三门方向劈出,右腿同时向三门方向迈出成半弓步,左腿绷直,成丁字步。右拳与头齐,拳心向上。转头,目视一门方向。(如图)



动作二：左腿收向右腿，左脚不触地迅速向一门方向迈出成半弓步，同时左臂向一门方向劈出，右腿绷直，成丁字步。左拳与头齐，拳心向上。转头，目视三门方向。（如图）



动作三：上身保持与地面垂直，两臂绷直，握拳，拳心转向下，身向三门方向，右臂尽力探向三门，与右腿平行。右腿绷直，左腿小腿与地面成90度，平膝胯。转头，目视三门方向。（如图）



注：左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第卅五式：右大势

动作一：左拳收至胸前，拳心向下。起身，右脚向一门方向跨出，使左膝着地，右脚跨步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于右脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视一门方向。（如图）



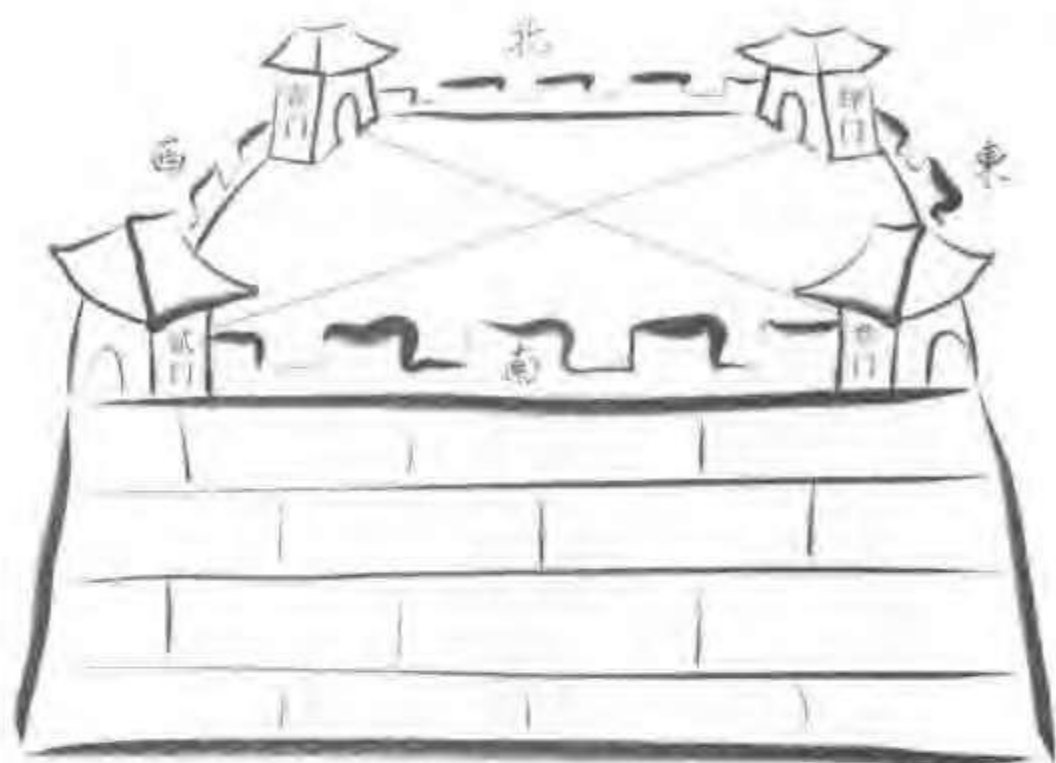
动作二：起身向三门方向转体 90 度，成大势：左掌成拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成。左腿微屈，左脚脚尖指向三门，膝略外翻，且左腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视三门方向。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

方位图示三：（图）

至此，左大势结于一、三门间对角线（如图），后续招势将先转向沿二、四门间对角连线演练，后回到一、三门间对角线，再结于中线。



第卅六式：摆法

接前势，起身同时双拳变掌，由下向上经体前逆时针环绕，左腿向二门方向迅速迈出，成拗势步。双掌经头前继续环绕，变拳，扭身向四门方向劈砸，拳眼向上，右腿绷直。转头，目视四门方向。（如图）



第卅七式：打虎势

右腿向二门方向迈出，成弓步，平膝胯，左腿绷直，左脚与右脚成丁字步；同时右臂沿顺时针方向摆向右耳后方伸直，与肩做拔靠之势；左臂屈肘，左拳横于右胸前，成打虎势。转头，目视四门方向。（如图）



注：力量由腰出，通过肩与手臂向二门方向靠打。

第卅八式：撤法

动作一：右拳变掌自然向下，以左脚为轴，向右后方转体 180 度，右脚向四门方向撤步，两脚与肩同宽；左拳变掌，两臂自然抬起平举于身体两侧，掌心向下。目视身体正前方。（如图）



动作二：以右脚为轴，向左后方转体 180 度，左脚向四门方向撤步，两脚与肩同宽。转体同时，左掌自然放下经体侧平举，右掌自然向上环绕至体侧平举，两掌心向下，目视身体正前方。（如图）



42 道家内丹修炼秘笈

动作三：左腿向四门方向迈出，成半弓步，同时左掌变拳收至胸前，拳心向下。右脚向四门方向跨出，使左膝着地，同时左拳变掌，与右掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于右脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视四门方向。（如图）



动作四：起身向二门方向转体 90 度，成大势；左掌成拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成。左腿微屈，左脚脚尖指向二门，膝略外翻，且左腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视二门方向。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

第卅九式：扎法

动作一：左拳变掌向上经体前顺时针环绕，于左侧自然伸直成拳，与嘴齐，右拳自然放下至与耳齐，两拳心向下；同时重心转移，左腿成弓步，左小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿绷直，右脚与左脚成丁字步；站

成顺势。转头，目视二门方向。（如图）



动作二：右臂屈肘，以左脚为轴，身体向左旋转 180 度，右拳带动身体旋转朝头前扎打，右拳收于胸前，裹身藏肩，左臂随身体转动收于体侧；击打同时，右腿迅速向二门方向迈出，右肩低于左肩。（如图）



动作三：以右脚为轴，左脚迅速撤向一门方向，成顺势步。同时身体继续向左后方旋转 90 度，右拳迅速向三门方向平行击打，与嘴齐，拳心向下；撤步同时左拳自然抬起至与耳齐。左腿绷直成丁字步，右脚脚尖指向三门方向，右腿小腿与地面成 90 度，平膝胯。转头，目视三门方向。（如图）



第四十式：撤步刨虎势

动作一：接前势，起身向右转体，带动右腿提膝，同时双掌一起由上向下经体前交叉环绕。（如图）



动作二：随即右腿向西跨出，成弓步，平膝胯，左腿绷直成丁字步。跨步同时双掌刨触地面后向两侧展开成拳，右拳手臂屈肘弯向头前，随身体转动做击打动作；左拳手臂绷直，与左腿平行，拳心向下，身向东成虎势。转头，目视东方。（如图）



第四十一式：掏腿劈砸势

动作一：双拳变掌，由上向下经身前同时做逆时针环绕，身体向右侧旋转45度，同时左腿于身前扫过地面90度夹角，脚尖向西。（如图）



动作二：双掌由下向上继续环绕至身体右侧后，经头前成拳向左侧反向劈砸，拳眼向上；同时右腿沿一、三门对角线反插一步，成拗势步。扭身转头，目视三门方向。（如图）



第四十二式：顺势两捶

动作一：左拳迅速收夹于腰间，右腿沿一、三门方向朝一门迈出，成半弓步；同时右拳沿右腿迈出方向自然平行击打，拳眼向上。转头，目视一门方向。（如图）



46 道家内丹修炼秘笈

动作二：左腿沿一、三门方向朝一门迈出，成半弓步；同时左拳沿左腿迈出方向自然平行击打，拳眼向上，右拳迅速收夹于腰间。转头，目视一门方向。（如图）



第四十三式：转身拗势捶

身体向右转，朝向三门，同时右腿后撤向一门方向，面对三门方向；撤步同时右拳自然向前平行击打，拳心向下，拳与嘴齐。左拳自然平伸于身体侧后方，拳心向下，拳与耳齐，成拗势步。目视三门方向。（如图）



第四十四式：上步占中线拿大势

动作一：右腿向右前方迈出，右拳变掌向下环绕至身体右侧（如图）。



动作二:左拳变掌向上经头侧环绕身前,左腿同时提膝,向身体左侧横跨一步,左脚脚尖指向东,成大势:左掌向左侧成拳后平行伸出,沉肩坠肘,拳与肩齐;右掌自然成拳置于右耳上方,两拳眼意念相对。右腿屈膝,右小腿与地面成90度,平膝胯,右腿膝关节略外翻,且右腿承担身体重量七成;左脚脚尖指向东,左膝略外翻,且左腿承担身体重量三成。转头,目视东方。(如图)



第四十五式:抽身长手左顺势

动作一:身体重心向左腿转移,左拳伸直上举,右拳由上至下蓄势于左腋下。(如图)



动作二:左腿略屈,以左脚为轴,向左转体 180 度,同时右脚面贴靠左膝关节后方,右腿迅速向东迈出成弓步,右脚脚尖指向东方。右拳向下经体前随右脚向东方伸出,拳与嘴齐;左拳自然伸直放下至与耳齐,两拳心向下,成左顺势:右小腿与地面成 90 度,平膝胯,左腿绷直,左脚与右脚成丁字步。转头,目视东方。(如图)



注:重心转向左腿时,左拳应尽量伸直上举;下蹲转体时,身体应尽量成“钻”状,然后成弓步。

第四十六式:左拗势

右拳平行收于胸前,拳心向下;左拳伸直自下而上经体侧向前方摆打,拳心向下,同时身体向右旋转 90 度(如图);左腿迅速向前迈出成拗势步,迈步同时,左拳继续向上环绕后摆至与耳齐,右拳继续向下自身前由下向前伸出,拳与嘴齐。两臂伸直,左膝内扣,右腿绷直,右脚脚跟外旋,两脚横向间距与一脚等长,敛胯,目视前方。(如图)



第四十七式:右小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向右侧旋转90度,重心后移,左掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐;左脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前,重心完全转移至右脚,右腿微屈,身体下蹲成单重力。右掌变拳置于右耳后上方,胸微含,两拳眼意念相对。转头,目视东方。(如图)





第四十八式:右败势

动作一:左臂向东方劈出,左腿同时向东方迈出成半弓步,右腿绷直,成丁字步。左拳与头齐,拳心向上。转头,目视西方。(如图)



动作二:右腿收向左腿,右脚不触地迅速向西方迈出成半弓步,同时右臂向西方劈出,左腿绷直,成丁字步。右拳与头齐,拳心向上。转头,目视东方。(如图)



动作三：上身保持与地面垂直，两臂绷直，握拳，拳心转向下，身向东方，左臂尽力探向东方，与左腿平行。左腿绷直，右腿小腿与地面成90度，平膝胯。转头，目视东方。（如图）



注：左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第四十九式：左大势

动作一：右拳收至胸前，拳心向下。起身，左脚向西方跨出，使右膝着地，左脚跨步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于左脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视西方。（如图）



动作二：起身向东方转体90度，成大势；右掌成拳于右肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；左掌变拳置于左耳后上方伸直，两拳眼意念相对。左腿屈膝，左小腿与地面成90度，平膝胯，左腿膝关节略外翻，且左腿承

担身体重量七成。右腿微屈，右脚脚尖指向三门，膝略外翻，且右腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视东方。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

第五十式：抽身长手右顺势

动作一：身体重心向右腿转移，右拳伸直上举，左拳由上至下蓄势于右腋下。（如图）



动作二：右腿略屈，以右脚为轴，向右转体 180 度，同时左脚面贴靠右膝关节后方，左腿迅速向东方迈出成弓步，左脚脚尖指向东方。左拳向下经体前随左脚向东方伸出，拳与嘴齐；右拳自然伸直放下至与耳齐，两拳心向下，成右顺势：左小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿绷直，右脚与左脚成丁字步。转头，目视东方。（如图）



注：重心转向左腿时，右拳应尽量伸直上举；下蹲转体时，身体应尽量成“钻”状，然后成弓步。

第五十一式：右拗势

左拳平行收于胸前，拳心向下；右拳伸直自下而上经体侧向前方摆动，拳心向下，同时身体向左旋转90度（如图）；右腿迅速向前迈出成拗势步，迈步同时，右拳继续向上环绕后摆至与耳齐，左拳继续向下自身前由下向前伸出，拳与嘴齐。两臂伸直，右膝内扣，左腿绷直，左脚脚跟外旋，两脚横向间距与一脚等长，敛胯，目视前方。（如图）



第五十二式：左小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向左侧旋转90度,重心后移,右掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐。右脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前;重心完全转移至左脚,左腿微屈,身体下蹲成单重力,左掌变拳置于左耳后上方,胸微含,两拳眼意念相对。转头,目视东方。(如图)



第五十三式：左败势

动作一：右臂向东方劈出,右腿同时向东方迈出成半弓步,左腿伸直,成丁字步。右拳与头齐,拳心向上。转头,目视西方。(如图)



动作二：左腿收向右腿，左脚不触地迅速向西方迈出成半弓步，同时左臂向西方劈出，右腿绷直，成丁字步。左拳与头齐，拳心向上。转头，目视东方。（如图）



动作三：上身保持与地面垂直，两臂绷直，握拳，拳心转向下，身向东方，右臂尽力探向东方，与右腿平行。右腿绷直，左腿小腿与地面成90度，平膝胯。转头，目视东方。（如图）



注：左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第五十四式：右大势

动作一：左拳收至胸前，拳心向下。起身，右脚向西方跨出，使左膝着地，右脚踏步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于右脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视西方。（如图）



动作二：起身向东方转体 90 度，成大势：左掌成拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成。左腿微屈，左脚脚尖指向东方，膝略外翻，且左腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视东方。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

第五十五式：摘星布斗

动作一：左拳经体前变掌由下向前上方伸出，右拳经体前变掌向后下方按压。同时身体向左转体 90 度，面向东方，重心转向左脚，左腿立

直,右腿伸直,右脚尖虚点,目视前方。(如图)

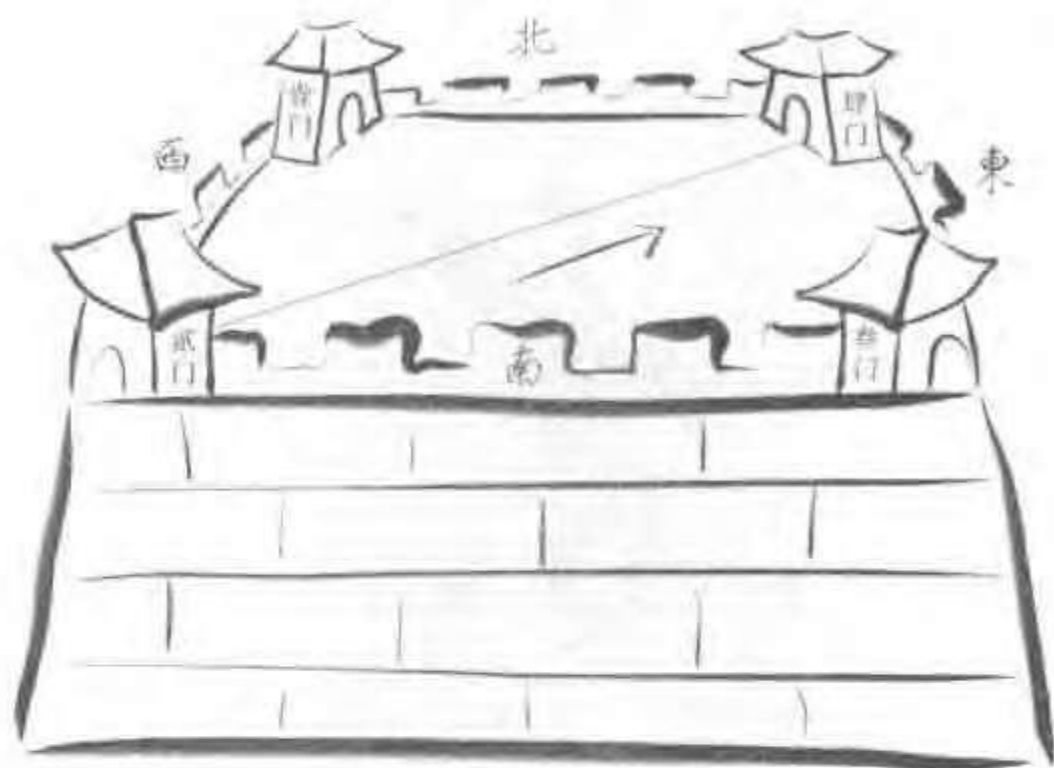


动作二:重心后移至右脚,右腿微屈,身体下蹲成单重力,左脚尖虚点,左腿略屈;同时左、右掌经体前交叉后外展,右掌与头同高,左掌与胯同高。胸微含,两掌心意念相对,目视前方。(如图)



方位图示四:(图)

至此,摘星布斗结于中线,后续招势将沿二、四门间对角连线演练(如图所示)。



第五十六式：向四门踢迎面腿

身体向左侧转 45 度，同时左腿朝四门方向迈出，随即右腿迅速向上踢向面门，脚尖勾直。（如图）



注：两腿尽量绷直，不要弯曲。

第五十七式：踏换步刨虎势

动作一：接前势，右腿放下落地之前，左脚迅速跳起，向四门方向踏换；右脚落地，右腿微屈，左脚脚背贴向右腿膝关节后方，同时双掌由上向下经体前交叉环绕。（如图）



动作二：随即左腿向四门方向跨出，成弓步，平膝胯，右腿绷直成丁字步。跨步同时双掌刨触地面后向两侧展开成拳，左拳手臂屈肘弯向头前，随身体转动做击打动作；右拳手臂绷直，与右腿平行，拳心向下，身向二门方向成虎势。转头，目视二门方向。（如图）



第五十八式：掏腿劈砸势

接前势，起身同时双拳变掌，由下向上经体前逆时针环绕，右腿后撤向四门方向，成拗势步。双掌经头前继续环绕，变拳，扭身向四门方向劈砸，拳眼向上，右腿绷直。转头，目视四门方向。（如图）



第五十九式：顺势两捶

动作一：左拳迅速收夹于腰间，右腿沿二、四门方向朝二门迈出，成半弓步；同时右拳沿右腿迈出方向自然平行击打，拳眼向上。转头，目视二门方向。（如图）



动作二：左腿沿二、四门方向朝二门迈出，成半弓步；同时左拳沿左腿迈出方向自然平行击打，拳眼向上，右拳迅速收夹于腰间。转头，目视二门方向。（如图）



第六十式：转身拗势捶

身体向右转，朝向四门，同时右腿后撤向二门方向，面对四门方向；撤步同时右拳自然向前平行击打，拳心向下，拳与嘴齐。左拳自然平伸于身体侧后方，拳心向下，拳与耳齐，成拗势步。目视四门方向。（如图）



第六十一式：原地大势

两拳变掌自然落于体侧（如图），身体向右侧旋转90度，重心后移，左掌经身前由下向上环绕握拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，胸微含，拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成90度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成；左腿略屈，左脚尖向四门方向，左膝略外翻，且左腿承担身体重量三成，转头，目视四门方向。（如图）





第六十二式：抽身长手左顺势

动作一：身体重心向左腿转移，左拳伸直上举，右拳由上至下蓄势于左腋下。（如图）



动作二：左腿略屈，以左脚为轴，向左转体 180 度，同时右脚面贴靠左膝关节后方，右腿迅速向四门方向迈出成弓步，右脚尖指向四门。右拳向下经体前随右脚向四门伸出，拳与嘴齐；左拳自然伸直放下至与耳齐，两拳心向下，成左顺势；右小腿与地面成 90 度，平膝胯，左腿绷直，左脚与右脚成丁字步。转头，目视四门方向。（如图）



注：重心转向左腿时，左拳应尽量伸直上举；下蹲转体时，身体应尽量成“钻”状，然后成弓步。

第六十三式：左拗势

右拳平行收于胸前，拳心向下；左拳伸直自下而上经体侧向前方摆打，拳心向下，同时身体向右旋转90度（如图）；左腿迅速向前迈出成拗势步，迈步同时，左拳继续向上环绕后摆至与耳齐，右拳继续向下自身前由下向前伸出，拳与嘴齐。两臂伸直，左膝内扣，右腿绷直，右脚脚跟外旋，两脚横向间距与一脚等长，敛胯，目视前方。（如图）



第六十四式：右小势

两拳变掌自然落于体侧（如图），身体向右侧旋转90度，重心后移，左掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳，沉肩坠肘，拳与肩齐；左脚迅速收回成虚丁字步，脚面朝前，重心完全转移至右脚，右腿微屈，身

64 道家内丹修炼秘笈

体下蹲成单重力。右掌变拳置于右耳后上方,胸微含,拳眼意念相对,转头,目视四门方向。(如图)



第六十五式:右败势

动作一:左臂向四门方向劈出,左腿同时向四门方向迈出成半弓步,右腿绷直,成丁字步。左拳与头齐,拳心向上。转头,目视二门方向。(如图)



动作二：右腿收向左腿，右脚不触地迅速向二门方向迈出成半弓步，同时右臂向二门方向劈出，左腿绷直，成丁字步。右拳与头齐，拳心向上。转头，目视四门方向。（如图）



动作三：上身保持与地面垂直，两臂绷直，握拳，拳心转向下，身向四门方向，左臂尽力探向四门，与左腿平行。左腿绷直，右腿小腿与地面成90度，平膝胯。转头，目视四门方向。（如图）



注：左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第六十六式：左大势

动作一：右拳收至胸前，拳心向下。起身，左脚向二门方向跨出，使右膝着地，左脚跨步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于左脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视二门方向。（如图）



动作二：起身向四门方向转体 90 度，成大势：右掌变拳于右肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；左掌变拳置于左耳后上方伸直，两拳眼意念相对。左腿屈膝，左小腿与地面成 90 度，平膝胯，左腿膝关节略外翻，且左腿承担身体重量七成。右腿微屈，右脚脚尖指向四门，膝略外翻，且右腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视四门方向。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

第六十七式：抽身长手右顺势

动作一：身体重心向右腿转移，右拳伸直上举，左拳由上至下蓄势于右腋下。（如图）



动作二：右腿略屈，以右脚为轴，向右转体 180 度，同时左脚面贴靠右膝关节后方，左腿迅速向四门方向迈出成弓步，左脚尖指向四门。左拳向下经体前随左脚向四门伸出，拳与嘴齐；右拳自然伸直放下至与耳齐，两拳心向下，成右顺势；左小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿绷直，右脚与左脚成丁字步。转头，目视四门方向。（如图）



注：重心转向左腿时，右拳应尽量伸直上举；下蹲转体时，身体应尽量成“钻”状，然后成弓步。

第六十八式：右拗势

左拳平行收于胸前，拳心向下；右拳伸直自下而上经体侧向前方摆打，拳心向下，同时身体向左旋转 90 度（如图）；右腿迅速向前迈出成拗势步，迈步同时，右拳继续向上环绕后摆至与耳齐，左拳继续向下自身前由下向前伸出，拳与嘴齐。两臂伸直，右膝内扣，左腿绷直，左脚脚跟外旋，两脚横向间距与一脚等长，敛胯，目视前方。（如图）



第六十九式：左小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向左侧旋转90度,重心后移,右掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐。右脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前;重心完全转移至左脚,左腿微屈,身体下蹲成单重力,左掌变拳置于左耳后上方,胸微含,拳眼意念相对,转头,目视四门方向。(如图)





第七十式:左败势

动作一:右臂向四门方向劈出,右腿同时向四门方向迈出成半弓步,左腿绷直,成丁字步。右拳与头齐,拳心向上。转头,目视二门方向。(如图)



动作二:左腿收向右腿,左脚不触地迅速向二门方向迈出成半弓步,同时左臂向二门方向劈出,右腿绷直,成丁字步。左拳与头齐,拳心向上。转头,目视四门方向。(如图)



70 道家内丹修炼秘笈

动作三：上身保持与地面垂直，两臂绷直，握拳，拳心转向下，身向四门方向，右臂尽力探向四门，与右腿平行。右腿绷直，左腿小腿与地面成90度，平膝胯。转头，目视四门方向。（如图）



注：左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第七十一式：右大势

动作一：左拳收至胸前，拳心向下。起身，右脚向二门方向跨出，使左膝着地，右脚跨步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于右脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视二门方向。（如图）



动作二：起身向四门方向转体90度，成大势：左掌成拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成90度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成。左腿微屈，左脚脚尖向四门，膝略外翻，且左腿承

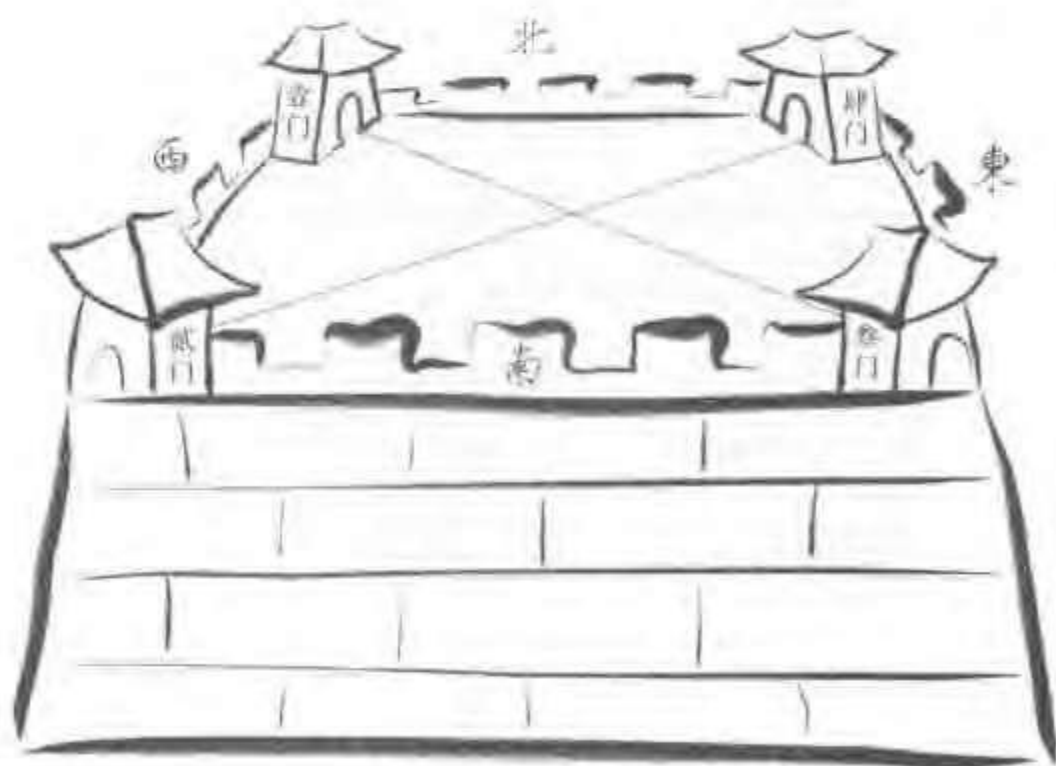
担身体重量三成，胸微含。转头，目视四门方向。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

方位图示五：（图）

至此，左大势结于二门，以下招式称“大换头”，意为动作将在二、四门间对角线和一、三门间对角线之间交替演练，转换方向，最后结于中线。从此，动作开始由东向西演练，直至收势。



第七十二式：扎法

动作一：左拳变掌向上经体前顺时针环绕，于左侧自然伸直成拳，与嘴齐，右拳自然放下至与耳齐，两拳心向下；同时重心转移，左腿成弓步，左小腿与地面成90度，平膝胯，右腿绷直，右脚与左脚成丁字步；站成顺势。转头，目视四门方向。（如图）



动作二：右臂屈肘，以左脚为轴，身体向左旋转180度，右拳带动身体旋转朝头前扎打，右拳收于胸前，裹身藏肩，左臂随身体转动收于体侧；击打同时，右腿迅速向四门方向迈出，右肩低于左肩。（如图）



动作三：以右脚为轴，左脚迅速撤向三门方向，成顺势步。同时身体继续向左后方旋转90度，右拳迅速向一门方向平行击打，与嘴齐，拳心向下；撤步同时左拳自然抬起至与耳齐。左腿绷直成丁字步，右脚尖

指向一门方向,右腿小腿与地面成 90 度,平膝胯。转头,目视一门方向。(如图)



第七十三式:撤步拿大势

动作一:起身,身体向右后方旋转 180 度,同时右腿向右后方撤向三门方向,右拳变掌向下环绕至身体右侧(如图)。



动作二:左拳变掌向上经头侧环绕身前,左腿同时提膝,向身体左侧一门方向横跨一步,脚尖指向一门方向,成大势:左掌向左侧成拳后平行伸出,沉肩坠肘,拳与肩齐;右掌自然成拳置于右耳上方,两拳眼意念相对。右腿屈膝,右小腿与地面成 90 度,平膝胯,右腿膝关节略外翻,且右腿承担身体重量七成;左膝略外翻,且左腿承担身体重量三成,左脚脚尖指向一门。转头,目视一门方向。(如图)



第七十四式:摆法

接前势,起身同时双拳变掌,由下向上经体前逆时针环绕,左腿向四门方向迅速迈出,成拗势步。双掌经头前继续环绕,变拳,扭身向二门方向劈砸,拳眼向上,右腿绷直。转头,目视二门方向。(如图)



第七十五式:打虎势

右腿向四门方向迈出,成弓步,平膝胯,左腿绷直,左脚与右脚成丁字步;同时右臂沿顺时针方向摆向右耳后方伸直,与肩做拔靠之势;左臂屈肘,左拳横于右胸前,成打虎势。转头,目视二门方向。(如图)



注：力量由腰出，通过肩与手臂向四门方向靠打。

第七十六式：撤法

动作一：右拳变掌自然向下，以左脚为轴，向右后方转体 180 度，右脚向二门方向撤步，两脚与肩同宽；左拳变掌，两臂自然抬起平举于身体两侧，掌心向下。目视身体正前方。（如图）



动作二：以右脚为轴，向左后方转体 180 度，左脚向二门方向撤步，两脚与肩同宽。转体同时，左掌自然放下经体侧平举，右掌自然向上环绕至体侧平举，两掌心向下，目视身体正前方。（如图）



动作三：左腿向二门方向迈出，成半弓步，同时左掌变拳收至胸前，拳心向下。右脚向二门方向跨出，使左膝着地，同时左拳变掌，与右掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于右脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视二门方向。（如图）



动作四：起身向四门方向转体 90 度，成大势：左掌成拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成。左腿微屈，左脚脚尖指向四门，膝略外翻，且左腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视四门方向。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

第七十七式：扎法

动作一：左拳变掌向上经体前顺时针环绕，于左侧自然伸直成拳，与嘴齐，右拳自然放下至与耳齐，两拳心向下；同时重心转移，左腿成弓步，左小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿绷直，右脚与左脚成丁字步；站

成顺势。转头，目视四门方向。（如图）



动作二：右臂屈肘，以左脚为轴，身体向左旋转 180 度，右拳带动身体旋转朝头前扎打，右拳收于胸前，裹身藏肩，左臂随身体转动收于体侧；击打同时，右腿迅速向四门方向迈出，右肩低于左肩。（如图）



动作三：以右脚为轴，左脚迅速撤向三门方向，成顺势步。同时身体继续向左后方旋转 90 度，右拳迅速向一门方向平行击打，与嘴齐，拳心向下；撤步同时左拳自然抬起至与耳齐。左腿绷直成丁字步，右脚尖指向一门方向，右腿小腿与地面成 90 度，平膝跨。转头，目视一门方向。（如图）



第七十八式：撤步刨虎势

动作一：接前势，起身向右转体，带动右腿提膝，同时双掌一起由上向下经体前交叉环绕。（如图）



动作二：随即右腿向东跨出，成弓步，平膝胯，左腿绷直成丁字步。跨步同时双掌刨触地面后向两侧展开成拳，右拳手臂屈肘弯向头前，随身体转动做击打动作；左拳手臂绷直，与左腿平行，拳心向下，身向西成虎势。转头，目视西方。（如图）



第七十九式：掏腿劈砸势

动作一：双拳变掌，由上向下经身前同时做逆时针环绕，身体向右侧旋转45度，同时左腿于身前扫过地面90度夹角，脚尖向东。（如图）



动作二：双掌由下向上继续环绕至身体右侧后，经头前成拳向左侧反向劈砸，拳眼向上；同时右腿沿一、三门对角线反插一步，成拗势步。扭身转头，目视一门方向。（如图）



第八十式：顺势两捶

动作一：左拳迅速收夹于腰间，右腿沿一、三门方向朝三门迈出，成半弓步；同时右拳沿右腿迈出方向自然平行击打，拳眼向上。转头，目视三门方向。（如图）



80 道家内丹修炼秘笈

动作二：左腿沿一、三门方向朝三门迈出，成半弓步；同时左拳沿左腿迈出方向自然平行击打，拳眼向上，右拳迅速收夹于腰间。转头，目视三门方向。（如图）



第八十一式：转身拗势捶

身体向右转，朝向一门，同时右腿后撤向三门方向，面对一门方向；撤步同时右拳自然向前平行击打，拳心向下，拳与嘴齐。左拳自然平伸于身体侧后方，拳心向下，拳与耳齐，成拗势步。目视一门方向。（如图）



第八十二式：上步占中线拿大势

动作一：右腿向右前方迈出，右拳变掌向下环绕至身体右侧（如图）。



动作二：左拳变掌向上经头侧环绕身前，左腿同时提膝，向身体左侧横跨一步，脚尖指向西，成大势：左掌向左侧成拳后平行伸出，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌自然成拳置于右耳上方，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成90度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成；左脚脚尖指向西，左膝略外翻，且左腿承担身体重量三成，转头，目视西方。（如图）



第八十三式：抽身长手左顺势

动作一：身体重心向左腿转移，左拳伸直上举，右拳由上至下蓄势于左腋下。（如图）



动作二：左腿略屈，以左脚为轴，向左转体 180 度，同时右脚面贴靠左膝关节后方，右腿迅速向西迈出成弓步，右脚脚尖指向西方。右拳向下经体前随右脚向西方伸出，拳与嘴齐；左拳自然伸直放下至与耳齐，两拳心向下，成左顺势；右小腿与地面成 90 度，平膝胯，左腿绷直，左脚与右脚成丁字步。转头，目视西方。（如图）



注：重心转向左腿时，左拳应尽量伸直上举；下蹲转体时，身体应尽量成“钻”状，然后成弓步。

第八十四式：左拗势

右拳平行收于胸前，拳心向下；左拳伸直自下而上经体侧向前方摆打，拳心向下，同时身体向右旋转 90 度（如图）；左腿迅速向前迈出成拗势步，迈步同时，左拳继续向上环绕后摆至与耳齐，右拳继续向下自身前由下向前伸出，拳与嘴齐。两臂伸直，左膝内扣，右腿绷直，右脚脚跟外旋，两脚横向间距与一脚等长，敛胯，目视前方。（如图）





第八十五式:右小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向右侧旋转90度,重心后移,左掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐;左脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前,重心完全转移至右脚,右腿微屈,身体下蹲成单重力。右掌变拳置于右耳后上方,胸微含,两拳眼意念相对。转头,目视西方。(如图)



第八十六式：右败势

动作一：左臂向西方劈出，左腿同时向西方迈出成半弓步，右腿绷直，成丁字步。左拳与头齐，拳心向上。转头，目视东方。（如图）



动作二：右腿收向左腿，右脚不触地迅速向东方迈出成半弓步，同时右臂向东方劈出，左腿绷直，成丁字步。右拳与头齐，拳心向上。转头，目视西方。（如图）



动作三：上身保持与地面垂直，两臂绷直，握拳，拳心转向下，身向西方，左臂尽力探向西方，与左腿平行。左腿绷直，右腿小腿与地面成90度，平膝胯。转头，目视西方。（如图）



注：左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第八十七式：左大势

动作一：右拳收至胸前，拳心向下。起身，左脚向东方跨出，使右膝着地，左脚跨步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于左脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视东方。（如图）



动作二：起身向西方转体 90 度，成大势：右掌成拳于右肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；左掌变拳置于左耳后上方伸直，两拳眼意念相对。左腿屈膝，左小腿与地面成 90 度，平膝胯，左腿膝关节略外翻，且左腿承担身体重量七成。右腿微屈，右脚脚尖指向西方，膝略外翻，且右腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视西方。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

第八十八式：抽身长手右顺势

动作一：身体重心向右腿转移，右拳伸直上举，左拳由上至下蓄势于右腋下。（如图）



动作二：右腿略屈，以右脚为轴，向右转体 180 度，同时左脚面贴靠右膝关节后方，左腿迅速向西方迈出成弓步，左脚脚尖指向西方。左拳向下经体前随左脚向西方伸出，拳与嘴齐；右拳自然伸直放下至与耳齐，两拳心向下，成右顺势：左小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿绷直，右脚与左脚成丁字步。转头，目视西方。（如图）



注:重心转向左腿时,右拳应尽量伸直上举;下蹲转体时,身体应尽量成“钻”状,然后成弓步。

第八十九式:右拗势

左拳平行收于胸前,拳心向下;右拳伸直自下而上经体侧向前方摆打,拳心向下,同时身体向左旋转90度(如图);右腿迅速向前迈出成拗势步,迈步同时,右拳继续向上环绕后摆至与耳齐,左拳继续向下自身前由下向前伸出,拳与嘴齐。两臂伸直,右膝内扣,左腿绷直,左脚脚跟外旋,两脚横向间距与一脚等长,敛胯,目视前方。(如图)



第九十式：左小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向左侧旋转 90 度,重心后移,右掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐。右脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前;重心完全转移至左脚,左腿微屈,身体下蹲成单重力,左掌变拳置于左耳后上方,胸微含,两拳眼意念相对。转头,目视西方。(如图)



第九十一式：左败势

动作一：右臂向西方劈出,右腿同时向西方迈出成半弓步,左腿绷直,成丁字步。右拳与头齐,拳心向上。转头,目视东方。(如图)



动作二:左腿收向右腿,左脚不触地迅速向东方迈出成半弓步,同时左臂向东方劈出,右腿绷直,成丁字步。左拳与头齐,拳心向上。转头,目视西方。(如图)



动作三:上身保持与地面垂直,两臂绷直,握拳,拳心转向下,身向西方,右臂尽力探向西方,与右腿平行。右腿绷直,左腿小腿与地面成90度,平膝胯。转头,目视西方。(如图)



注:左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第九十二式：右大势

动作一：左拳收至胸前，拳心向下。起身，右脚向东方跨出，使左膝着地，右脚跨步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于右脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视东方。（如图）



动作二：起身向西方转体 90 度，成大势：左掌成拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成。左腿微屈，左脚脚尖指向西方，膝略外翻，且左腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视西方。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

第九十三式：摘星布斗

动作一：左拳经体前变掌由下向前上方伸出，右拳经体前变掌向后

下方按压。同时身体向左转体 90 度,面向西方,重心转向左脚,左腿立直,右腿伸直,右脚尖虚点,目视前方。(如图)



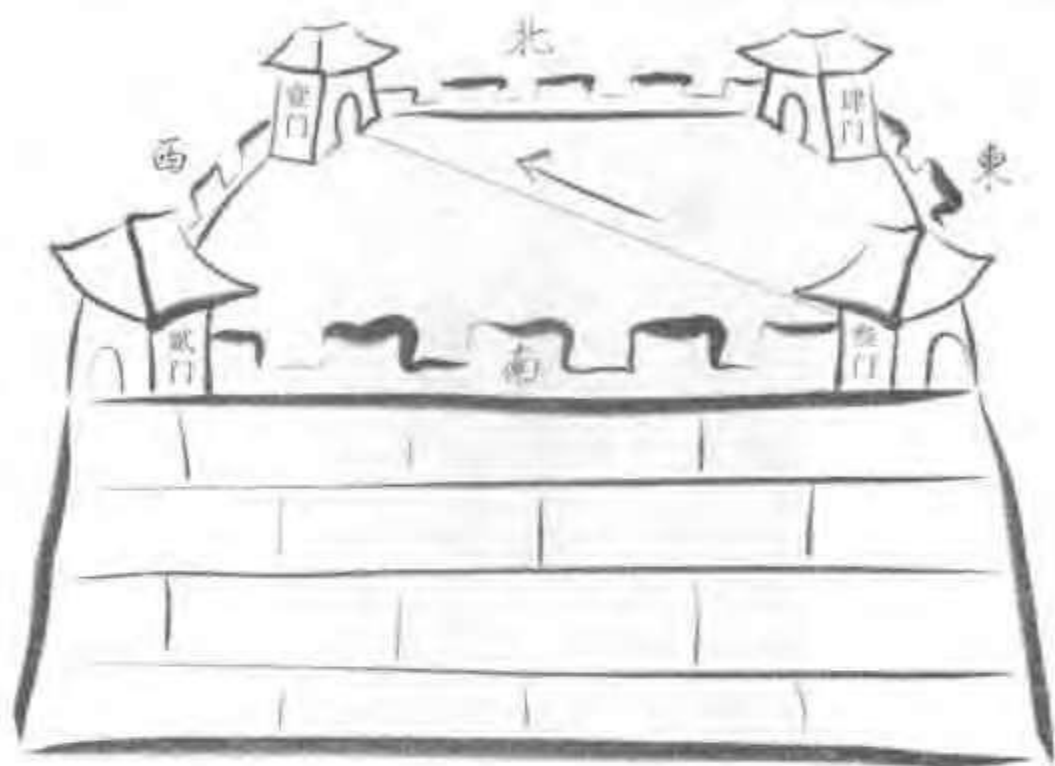
动作二:重心后移至右脚,右腿微屈,身体下蹲成单重力,左脚尖虚点,左腿略屈;同时左、右掌经体前交叉后外展,右掌与头同高,左掌与胯同高。胸微含,掌心意念相对,目视前方。(如图)



方位图示六:(图)

至此,摘星布斗结于中线,后续招势将沿一、三门之对角连线演练

(如图所示)。



第九十四式：向一门踢迎面腿

身体向右侧转45度，同时右腿朝一门方向迈出，随即左腿迅速向上踢向面门，脚尖勾直。（如图）



注：两腿尽量绷直，不要弯曲。

第九十五式：踏换步刨虎势

动作一：接前势，左腿放下落地之前，右脚迅速跳起，向一门方向踏换；左脚落地，左腿微屈，右脚脚背贴向左腿膝关节后方，同时双掌由上向下经体前交叉环绕。（如图）



动作二：随即右腿向一门方向跨出，成弓步，平膝胯，左腿绷直成丁字步。跨步同时双掌刨触地面后向两侧展开成拳，右拳手臂屈肘弯向头前，随身体转动做击打动作；左拳手臂绷直，与左腿平行，拳心向下，身向三门方向成虎势。转头，目视三门方向。（如图）



第九十六式：掏腿劈砸势

接前势，起身同时双拳变掌，由下向上经体前逆时针环绕，左腿迈向一门方向，成拗势步。双掌经头前继续环绕，变拳，扭身向三门方向

劈砸,拳眼向上,右腿绷直。转头,目视三门方向。(如图)



第九十七式:打虎势

右腿向一门方向迈出,成弓步,平膝胯;左腿绷直,左脚与右脚成丁字步;同时右臂沿顺时针方向摆向右耳后方伸直,与肩做拔靠之势;左臂屈肘,左拳横于右胸前,成打虎势。转头,目视三门方向。(如图)



注:力量由腰出,通过肩与手臂向一门方向靠打。

第九十八式:撤法

动作一:右拳变掌自然向下,以左脚为轴,向右后方转体180度,右脚向三门方向撤步,两脚与肩同宽;左拳变掌,两臂自然抬起平举于身体两侧,掌心向下。目视身体正前方。(如图)



动作二:以右脚为轴,向左后方转体 180 度,左脚向三门方向撤步,两脚与肩同宽。转体同时,左掌自然放下经体侧平举,右掌自然向上环绕至体侧平举,两掌心向下,目视身体正前方。(如图)



动作三:左腿向三门方向迈出,成半弓步,同时左掌变拳收至胸前,拳心向下。右脚向三门方向跨出,使左膝着地,同时左拳变掌,与右掌同时朝上向肩后绕环,两掌汇合于右脚前,掌心相对,成“霸王举鼎”式。目视三门方向。(如图)



动作四：起身向一门方向转体 90 度，成大势：左掌成拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成。左腿微屈，左脚脚尖指向一门，膝略外翻，且左腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视一门方向。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

第九十九式：抽身长手左顺势

动作一：身体重心向左腿转移，左拳伸直上举，右拳由上至下蓄势于左腋下。（如图）



动作二：左腿略屈，以左脚为轴，向左转体 180 度，同时右脚面贴靠左膝关节后方，右腿迅速向一门方向迈出成弓步，右脚尖指向一门。右拳向下经体前随右脚向一门伸出，拳与嘴齐；左拳自然伸直放下至与耳齐，两拳心向下，成左顺势：右小腿与地面成 90 度，平膝胯，左腿绷直，左脚与右脚成丁字步。转头，目视一门方向。（如图）



注:重心转向左腿时,左拳应尽量伸直上举;下蹲转体时,身体应尽量成“钻”状,然后成弓步。

第一百式:左拗势

右拳平行收于胸前,拳心向下;左拳伸直自下而上经体侧向前方摆动,拳心向下,同时身体向右旋转90度(如图);左腿迅速向前迈出成拗势步,迈步同时,左拳继续向上环绕后摆至与耳齐,右拳继续向下自身前由下向前伸出,拳与嘴齐。两臂伸直,左膝内扣,右腿绷直,右脚脚跟外旋,两脚横向间距与一脚等长,敛胯,目视前方。(如图)



第一百零一式:右小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向右侧旋转90度,重心后移,左掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐;左脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前,重心完全转移至右脚,右腿微屈,身体下蹲成单重力。右掌变拳置于右耳后上方,胸微含,拳眼意念相对。转头,目视一门方向。(如图)



第一百零二式:右败势

动作一:左臂向一门方向劈出,左腿同时向一门方向迈出成半弓步,右腿绷直,成丁字步。左拳与头齐,拳心向上。转头,目视三门方向。(如图)



动作二：右腿收向左腿，右脚不触地迅速向三门方向迈出成半弓步，同时右臂向三门方向劈出，左腿绷直，成丁字步。右拳与头齐，拳心向上。转头，目视一门方向。（如图）



动作三：上身保持与地面垂直，两臂绷直，握拳，拳心转向下，身向一门方向，左臂尽力探向一门，与左腿平行。左腿绷直，右腿小腿与地面成90度，平膝胯。目视一门方向。（如图）



注：左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第一百零三式：左大势

动作一：右拳收至胸前，拳心向下。起身，左脚向三门方向跨出，使右膝着地，左脚跨步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于左脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视三门方向。（如图）



动作二：起身向一门方向转体 90 度，成大势：右掌成拳于右肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；左掌变拳置于左耳后上方伸直，两拳眼意念相对。左腿屈膝，左小腿与地面成 90 度，平膝胯，左腿膝关节略外翻，且左腿承担身体重量七成。右腿微屈，右脚脚尖指向一门，膝略外翻，且右腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视一门方向。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

第一百零四式：抽身长手右顺势

动作一：身体重心向右腿转移，右拳伸直上举，左拳由上至下蓄势于右腋下。（如图）



动作二：右腿略屈，以右脚为轴，向右转体 180 度，同时左脚面贴靠右膝关节后方，左腿迅速向一门方向迈出成弓步，左脚脚尖指向一门。左拳向下经体前随左脚向一门伸出，拳与嘴齐；右拳自然伸直放下至与耳齐，两拳心向下，成右顺势；左小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿绷直，右脚与左脚成丁字步。转头，目视一门方向。（如图）



注：重心转向左腿时，右拳应尽量伸直上举；下蹲转体时，身体应尽量成“钻”状，然后成弓步。

第一百零五式：右拗势

左拳平行收于胸前，拳心向下；右拳伸直自下而上经体侧向前方摆打，拳心向下，同时身体向左旋转 90 度（如图）；右腿迅速向前迈出成拗势步，迈步同时，右拳继续向上环绕后摆至与耳齐，左拳继续向下自身前由下向前伸出，拳与嘴齐。两臂伸直，右膝内扣，左腿绷直，左脚脚跟外旋，两脚横向间距与一脚等长，敛胯，目视前方。（如图）



第一百零六式：左小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向左侧旋转90度,重心后移,右掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐。右脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前;重心完全转移至左脚,左腿微屈,身体下蹲成单重力,左掌变拳置于左耳后上方,胸微含,拳眼意念相对。转头,目视一门方向。(如图)





第一百零七式:左败势

动作一:右臂向一门方向劈出,右腿同时向一门方向迈出成半弓步,左腿绷直,成丁字步。右拳与头齐,拳心向上。转头,目视三门方向。(如图)



动作二:左腿收向右腿,左脚不触地迅速向三门方向迈出成半弓步,同时左臂向三门方向劈出,右腿绷直,成丁字步。左拳与头齐,拳心向上。转头,目视一门方向。(如图)



动作三：上身保持与地面垂直，两臂绷直，握拳，拳心转向下，身向一门方向，右臂尽力探向一门，与右腿平行。右腿绷直，左腿小腿与地面成90度，平膝胯。转头，目视一门方向。（如图）



注：左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第一百零八式：右大势

动作一：左拳收至胸前，拳心向下。起身，右脚向三门方向跨出，使左膝着地，右脚踏步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于右脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视三门方向。（如图）



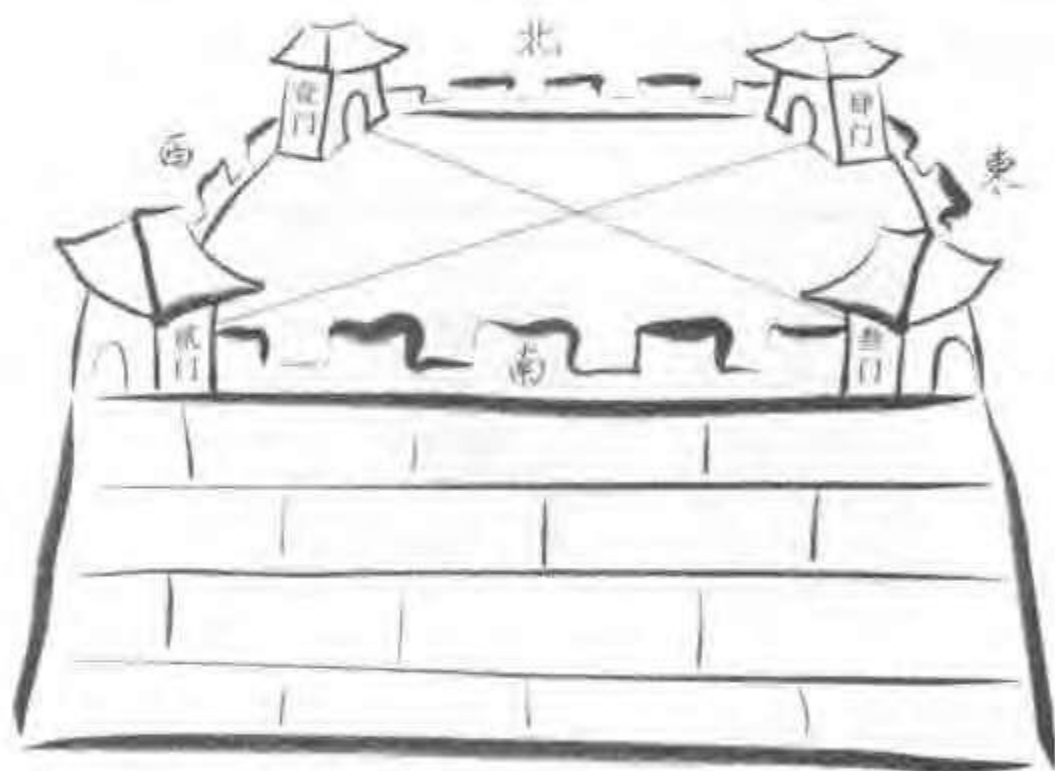
动作二：起身向一门方向转体90度，成大势：左掌成拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成90度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成。左腿微屈，左脚脚尖向一门，膝略外翻，且左腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视一门方向。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

方位图示七：(图)

至此，左大势结于一、三门对角线(如图)，后续招势将先转向沿二、四门对角连线演练，后回到一、三门对角线，再结于中线。



第一百零九式：摆法

接前势，起身同时双拳变掌，由下向上经体前逆时针环绕，左腿向

四门方向迅速迈出，成拗势步。双掌经头前继续环绕，变拳，扭身向二门方向劈砸，拳眼向上，右腿绷直。转头，目视二门方向。（如图）



第一百一十式：打虎势

右腿向四门方向迈出，成弓步，平膝胯，左腿绷直，左脚与右脚成丁字步；同时右臂沿顺时针方向摆向右耳后方伸直，与肩做拔靠之势；左臂屈肘，左拳横于右胸前，成打虎势。转头，目视二门方向。（如图）



注：力量由腰出，通过肩与手臂向四门方向靠打。

第一百一十一式：撤法

动作一：右拳变掌自然向下，以左脚为轴，向右后方转体180度，右脚向二门方向撤步，两脚与肩同宽；左拳变掌，两臂自然抬起平举于身体两侧，掌心向下。目视身体正前方。（如图）



动作二:以右脚为轴,向左后方转体 180 度,左脚向二门方向撤步,两脚与肩同宽。转体同时,左掌自然放下经体侧平举,右掌自然向上环绕至体侧平举,两掌心向下。目视身体正前方。(如图)



动作三:左腿向二门方向迈出,成半弓步,同时左掌变拳收至胸前,拳心向下。右脚向二门方向跨出,使左膝着地,同时左拳变掌,与右掌同时朝上向肩后绕环,两掌汇合于右脚前,掌心相对,成“霸王举鼎”式。目视二门方向。(如图)



动作四：起身向四门方向转体 90 度，成大势：左掌成拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成。左腿微屈，左脚脚尖指向四门，膝略外翻，且左腿承担身体重量三成、胸微含。转头，目视四门方向。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

第一百一十二式：扎法

动作一：左拳变掌向上经体前顺时针环绕，于左侧自然伸直成拳，与嘴齐，右拳自然放下至与耳齐，两拳心向下；同时重心转移，左腿成弓步，左小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿绷直，右脚与左脚成丁字步；站成顺势。转头，目视四门方向。（如图）



动作二：右臂屈肘，以左脚为轴，身体向左旋转 180 度，右拳带动身体旋转朝头前扎打，右拳收于胸前，裹身藏肩，左臂随身体转动收于体侧；击打同时，右腿迅速向四门方向迈出，右肩低于左肩。（如图）



动作三:以右脚为轴,左脚迅速撤向三门方向,成顺势步。同时身体继续向左后方旋转90度,右拳迅速向一门方向平行击打,与嘴齐,拳心向下;撤步同时左拳自然抬起至与耳齐。左腿绷直成丁字步,右脚脚尖指向一门方向,右腿小腿与地面成90度,平膝胯。转头,目视一门方向。(如图)



第一百一十三式:撤步刨虎势

动作一:接前势,起身向右转体,带动右腿提膝,同时双掌一起由上向下经体前交叉环绕。(如图)



动作二：随即右腿向东跨出，成弓步，平膝膀，左腿绷直成丁字步。跨步同时双掌刨触地面后向两侧展开成拳，右拳手臂屈肘弯向头前，随身体转动做击打动作；左拳手臂绷直，与左腿平行，拳心向下，身向西成虎势。转头，目视西方。（如图）



第一百一十四式：掏腿劈砸势

动作一：双拳变掌，由上向下经身前同时做逆时针环绕，身体向右侧旋转45度，同时左腿于身前扫过地面90度夹角，脚尖向东。（如图）



动作二：双掌由下向上继续环绕至身体右侧后，经头前成拳向左侧反向劈砸，拳眼向上；同时右腿沿一、三门对角线反插一步，成拗势步，扭身转头，目视一门方向。（如图）



第一百一十五式：顺势两捶

动作一：左拳迅速收夹于腰间，右腿沿一、三门方向朝三门迈出，成半弓步；同时右拳沿右腿迈出方向自然平行击打，拳眼向上。转头，目视三门方向。（如图）



动作二：左腿沿一、三门方向朝三门迈出，成半弓步；同时左拳沿左腿迈出方向自然平行击打，拳眼向上，右拳迅速收夹于腰间。转头，目视三门方向。（如图）



第一百一十六式：转身拗势捶

身体向右转，朝向一门，同时右腿后撤向三门方向，面对一门方向；撤步同时右拳自然向前平行击打，拳心向下，拳与嘴齐。左拳自然平伸于身体侧后方，拳心向下，拳与耳齐，成拗势步。目视一门方向。（如图）



第一百一十七式：上步占中线拿大势

动作一：右腿向右前方迈出，右拳变掌向下环绕至身体右侧（如图）。



动作二：左拳变掌向上经头侧环绕身前，左腿同时提膝，向身体左侧横跨一步，脚尖向西，成大势：左掌向左侧成拳后平行伸出，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌自然成拳置于右耳上方，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成90度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成；左脚脚尖指向西，左膝略外翻，且左腿承担身体重量三成，转头，目视西方。（如图）



第一百一十八式：抽身长手左顺势

动作一：身体重心向左腿转移，左拳伸直上举，右拳由上至下蓄势于左腋下。（如图）



动作二：左腿略屈，以左脚为轴，向左转体180度，同时右脚面贴靠左膝关节后方，右腿迅速向西迈出成弓步，右脚脚尖指向西方。右拳向下经体前随右脚向西方伸出，拳与嘴齐；左拳自然伸直放下至与耳齐，两拳心向下，成左顺势：右小腿与地面成90度，平膝胯，左腿绷直，左脚与右脚成丁字步。转头，目视西方。（如图）



注：重心转向左腿时，左拳应尽量伸直上举；下蹲转体时，身体应尽量成“钻”状，然后成弓步。

第一百一十九式：左拗势

右拳平行收于胸前，拳心向下；左拳伸直自下而上经体侧向前方摆动，拳心向下，同时身体向右旋转90度（如图）；左腿迅速向前迈出成拗势步，迈步同时，左拳继续向上环绕后摆至与耳齐，右拳继续向下自身前由下向前伸出，拳与嘴齐。两臂伸直，左膝内扣，右腿绷直，右脚脚跟外旋，两脚横向间距与一脚等长，敛胯，目视前方。（如图）



第一百廿式：右小势

两拳变掌自然落于体侧（如图），身体向右侧旋转90度，重心后移，左掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳，沉肩坠肘，拳与肩齐；左脚迅速收回成虚丁字步，脚面朝前，重心完全转移至右脚，右腿微屈，身体下蹲成单重力。右掌变拳置于右耳后上方，胸微含，拳眼意念相对。

转头,目视西方。(如图)



第一百廿一式:右败势

动作一:左臂向西方劈出,左腿同时向西方迈出成半弓步,右腿绷直,成丁字步。左拳与头齐,拳心向上。转头,目视东方。(如图)



动作二:右腿收向左腿,右脚不触地迅速向东方迈出成半弓步,同时右臂向东方劈出,左腿绷直,成丁字步。右拳与头齐,拳心向上。转头,目视西方。(如图)



动作三：上身保持与地面垂直，两臂绷直，握拳，拳心转向下，身向西方，左臂尽力探向西方，与左腿平行。左腿绷直，右腿小腿与地面成90度，平膝胯。转头，目视西方。（如图）



注：左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第一百廿二式：左大势

动作一：右拳收至胸前，拳心向下。起身，左脚向东方跨出，使右膝着地，左脚跨步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于左脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视东方。（如图）



动作二:起身向西方转体 90 度,成大势:右掌成拳于右肩前,沉肩坠肘,拳与肩齐;左掌变拳置于左耳后上方伸直,两拳眼意念相对。左腿屈膝,左小腿与地面成 90 度,平膝胯,左腿膝关节略外翻,且左腿承担身体重量七成。右腿微屈,右脚脚尖指向西方,膝略外翻,且右腿承担身体重量三成,胸微含。转头,目视西方。(如图)



注:力量发自腰间,转体时将手中意想重物抛出。

第一百廿三式:抽身长手右顺势

动作一:身体重心向右腿转移,右拳伸直上举,左拳由上至下蓄势于右腋下。(如图)



动作二:右腿略屈,以右脚为轴,向右转体 180 度,同时左脚面贴靠右膝关节后方,左腿迅速向西方迈出成弓步,左脚脚尖指向西方。左拳向下经体前随左脚向西方伸出,拳与嘴齐;右拳自然伸直放下至与耳齐,两拳心向下,成右顺势:左小腿与地面成 90 度,平膝胯,右腿绷直,右脚与左脚成丁字步。转头,目视西方。(如图)



注：重心转向左腿时，右拳应尽量伸直上举；下蹲转体时，身体应尽量成“钻”状，然后成弓步。

第一百廿四式：右拗势

左拳平行收于胸前，拳心向下；右拳伸直自下而上经体侧向前方摆打，拳心向下，同时身体向左旋转90度（如图）；右腿迅速向前迈出成拗势步，迈步同时，右拳继续向上环绕后摆至与耳齐，左拳继续向下自身前由下向前伸出，拳与嘴齐。两臂伸直，右膝内扣，左腿绷直，左脚脚跟外旋，两脚横向间距与一脚等长，敛胯，目视前方。（如图）



第一百廿五式:左小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向左侧旋转 90 度,重心后移,右掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐。右脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前;重心完全转移至左脚,左腿微屈,身体下蹲成单重力,左掌变拳置于左耳后上方,胸微含,拳眼意念相对,转头,目视西方。(如图)



第一百廿六式:左败势

动作一:右臂向西方劈出,右腿同时向西方迈出成半弓步,左腿绷直,成丁字步。右拳与头齐,拳心向上。转头,目视东方。(如图)



动作二：左腿收向右腿，左脚不触地迅速向东方迈出成半弓步，同时左臂向东方劈出，右腿绷直，成丁字步。左拳与头齐，拳心向上。转头，目视西方。（如图）



动作三：上身保持与地面垂直，两臂绷直，握拳，拳心转向下，身向西方，右臂尽力探向西方，与右腿平行。右腿绷直，左腿小腿与地面成90度，平膝胯。转头，目视西方。（如图）



注：左劈砸与右劈砸都以腰部力量带动。

第一百廿七式:右大势

动作一:左拳收至胸前,拳心向下。起身,右脚向东方跨出,使左膝着地,右脚跨步同时,双拳变掌同时朝上向肩后绕环,两掌汇合于右脚前,掌心相对,成“霸王举鼎”式。目视东方。(如图)



动作二:起身向西方转体 90 度,成大势;左掌成拳于左肩前,沉肩坠肘,拳与肩齐;右掌变拳置于右耳后上方伸直,两拳眼意念相对。右腿屈膝,右小腿与地面成 90 度,平膝胯,右腿膝关节略外翻,且右腿承担身体重量七成。左腿微屈,左脚脚尖指向西方,膝略外翻,且左腿承担身体重量三成,胸微含。转头,目视西方。(如图)



注:力量发自腰间,转体时将手中意想重物抛出。

第一百廿八式:摘星布斗

动作一:左拳经体前变掌由下向前上方伸出,右拳经体前变掌向后下方按压。同时身体向左转体 90 度,面向西方,重心转向左脚,左腿立

直,右腿伸直,右脚尖虚点,目视前方。(如图)

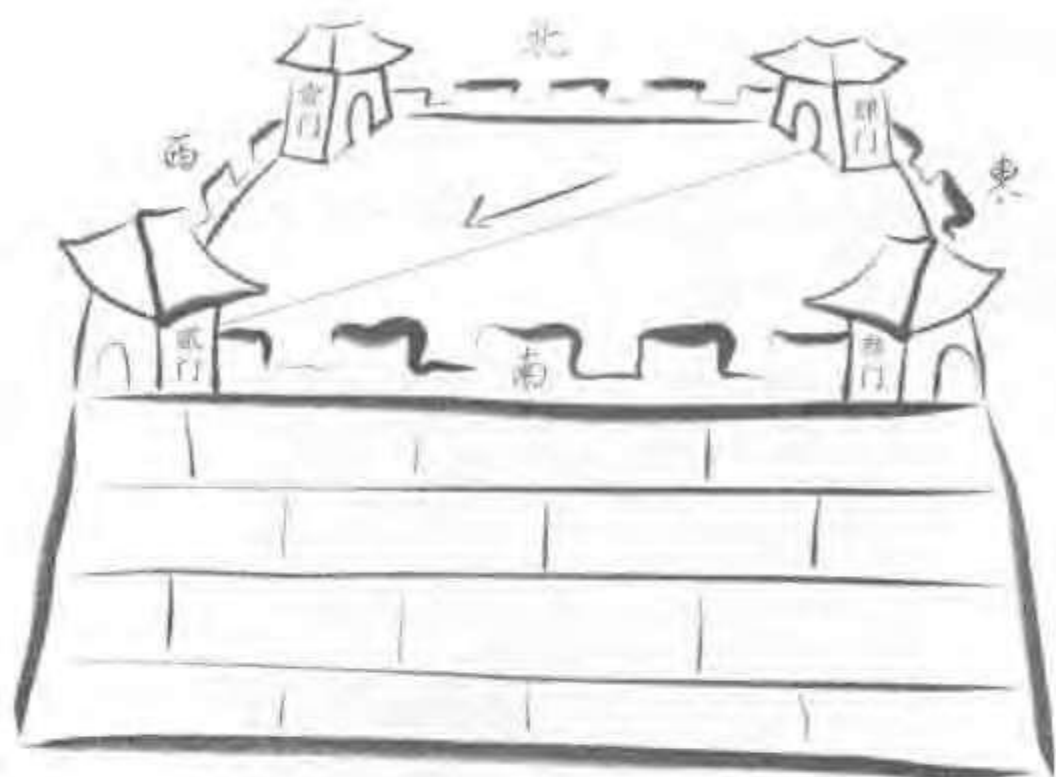


动作二:重心后移至右脚,右腿微屈,身体下蹲成单重力,左脚尖虚点,左腿略屈;同时左、右掌经体前交叉后外展,右掌与头同高,左掌与胯同高。胸微含,掌心意念相对,目视前方。(如图)



方位图示八:(图)

至此,摘星布斗结于中线,后续招势将沿二、四门间对角连线演练(如图所示)。



第一百廿九式：向二门踢迎面腿

身体向左侧转45度，同时左腿朝二门方向迈出，随即右腿迅速向上踢向面门，脚尖勾直。（如图）



注：两腿尽量绷直，不要弯曲。

第一百卅式：踏换步刨虎势

动作一：接前势，右腿放下落地之前，左脚迅速跳起，向二门方向踏换；右脚落地，右腿微屈，左脚脚背贴向右腿膝关节后方，同时双掌由上向下经体前交叉环绕。（如图）



动作二：随即左腿向二门方向跨出，成弓步，平膝胯，右腿绷直成丁字步。跨步同时双掌刨触地面后向两侧展开成拳，左拳手臂屈肘弯向头前，随身体转动做击打动作；右拳手臂绷直，与右腿平行，拳心向下，身向四门方向成虎势。转头，目视四门方向。（如图）



第一百卅一式：掏腿劈砸势

接前势，起身同时双拳变掌，由下向上经体前逆时针环绕，右腿后撤向二门方向，成拗势步。双掌经头前继续环绕，变拳，扭身向二门方向劈砸，拳眼向上，右腿绷直。转头，目视二门方向。（如图）



第一百卅二式：顺势两捶

动作一：左拳迅速收夹于腰间，右腿沿二、四门方向朝四门迈出，成半弓步；同时右拳沿右腿迈出方向自然平行击打，拳眼向上。转头，目视四门方向。（如图）



动作二：左腿沿二、四门方向朝四门迈出，成半弓步；同时左拳沿左腿迈出方向自然平行击打，拳眼向上，右拳迅速收夹于腰间。转头，目视四门方向。（如图）



第一百卅三式：转身拗势捶

身体向右转，朝向二门，同时右腿后撤向四门方向，面对二门方向；撤步同时右拳自然向前平行击打，拳心向下，拳与嘴齐。左拳自然平伸于身体侧后方，拳心向下，拳与耳齐，成拗势步。目视二门方向。（如图）



第一百卅四式：原地大势

两拳变掌自然落于体侧（如图），身体向右侧旋转 90 度，重心后移，左掌经身前由下向上环绕握拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，胸微含，拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成；左腿略屈，左脚尖指向二门方向，左膝略外翻，且左腿承担身体重量三成。转头，目视二门方向。（如图）





第一百卅五式：抽身长手左顺势

动作一：身体重心向左腿转移，左拳伸直上举，右拳由上至下蓄势于左腋下。（如图）



动作二：左腿略屈，以左脚为轴，向左转体 180 度，同时右脚面贴靠左膝关节后方，右腿迅速向二门方向迈出成弓步，右脚尖指向二门。右拳向下经体前随右脚向二门伸出，拳与嘴齐；左拳自然伸直放下至与耳齐，两拳心向下，成左顺势：右小腿与地面成 90 度，平膝胯，左腿绷直，左脚与右脚成丁字步。转头，目视二门方向。（如图）



注：重心转向左腿时，左拳应尽量伸直上举；下蹲转体时，身体应尽量成“钻”状，然后成弓步。

第一百卅六式：左拗势

右拳平行收于胸前，拳心向下；左拳伸直自下而上经体侧向前方摆动，拳心向下，同时身体向右旋转90度（如图）；左腿迅速向前迈出成拗势步，迈步同时，左拳继续向上环绕后摆至与耳齐，右拳继续向下自身前由下向前伸出，拳与嘴齐。两臂伸直，左膝内扣，右腿绷直，右脚脚跟外旋，两脚横向间距与一脚等长，敛胯，目视前方。（如图）



第一百卅七式：右小势

两拳变掌自然落于体侧（如图），身体向右侧旋转90度，重心后移，左掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳，沉肩坠肘，拳与肩齐；左脚迅速收回成虚丁字步，脚面朝前，重心完全转移至右脚，右腿微屈，身

体下蹲成单重力。右掌变拳置于右耳后上方,胸微含,拳眼意念相对。转头,目视二门方向。(如图)



第一百卅八式:右败势

动作一:左臂向二门方向劈出,左腿同时向二门方向迈出成半弓步,右腿绷直,成丁字步。左拳与头齐,拳心向上。转头,目视四门方向。(如图)



动作二：右腿收向左腿，右脚不触地迅速向四门方向迈出成半弓步，同时右臂向四门方向劈出，左腿绷直，成丁字步。右拳与头齐，拳心向上。转头，目视二门方向。（如图）



动作三：上身保持与地面垂直，两臂绷直，握拳，拳心转向下，身向二门方向，左臂尽力探向二门，与左腿平行。左腿绷直，右腿小腿与地面成90度，平膝胯。转头，目视二门方向。（如图）



注：左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第一百卅九式：左大势

动作一：右拳收至胸前，拳心向下。起身，左脚向四门方向跨出，使右膝着地，左脚跨步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于

左脚前,掌心相对,成“霸王举鼎”式。目视四门方向。(如图)



动作二:起身向二门方向转体 90 度,成大势:右掌成拳于右肩前,沉肩坠肘,拳与肩齐;左掌变拳置于左耳后上方伸直,两拳眼意念相对。左腿屈膝,左小腿与地面成 90 度,平膝胯,左腿膝关节略外翻,且左腿承担身体重量七成。右腿微屈,右脚脚尖指向二门,膝略外翻,且右腿承担身体重量三成,胸微含。转头,目视二门方向。(如图)



注:力量发自腰间,转体时将手中意想重物抛出。

第一百四十四式:抽身长手右顺势

动作一:身体重心向右腿转移,右拳伸直上举,左拳由上至下蓄势于右腋下。(如图)



动作二:右腿略屈,以右脚为轴,向右转体 180 度,同时左脚面贴靠右膝关节后方,左腿迅速向二门方向迈出成弓步,左脚脚尖指向二门。左拳向下经体前随左脚向二门伸出,拳与嘴齐;右拳自然伸直放下至与耳齐,两拳心向下,成右顺势;左小腿与地面成 90 度,平膝胯,右腿绷直,右脚与左脚成丁字步。转头,目视二门方向。(如图)



注:重心转向左腿时,右拳应尽量伸直上举;下蹲转体时,身体应尽量成“钻”状,然后成弓步。

第一百四十一式:右拗势

左拳平行收于胸前,拳心向下;右拳伸直自下而上经体侧向前方摆打,拳心向下,同时身体向左旋转 90 度(如图);右腿迅速向前迈出成拗势步,迈步同时,右拳继续向上环绕后摆至与耳齐,左拳继续向下自身前由下向前伸出,拳与嘴齐。两臂伸直,右膝内扣,左腿绷直,左脚脚跟外旋,两脚横向间距与一脚等长,敛胯,目视前方。(如图)



第一百四十二式:左小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向左侧旋转90度,重心后移,右掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐。右脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前;重心完全转移至左脚,左腿微屈,身体下蹲成单重力,左掌变拳置于左耳后上方,胸微含,拳眼意念相对。转头,目视二门方向。(如图)





第一百四十三式：左败势

动作一：右臂向二门方向劈出，右腿同时向二门方向迈出成半弓步，左腿绷直，成丁字步。右拳与头齐，拳心向上。转头，目视四门方向。（如图）



动作二：左腿收向右腿，左脚不触地迅速向四门方向迈出成半弓步，同时左臂向四门方向劈出，右腿绷直，成丁字步。左拳与头齐，拳心向上。转头，目视二门方向。（如图）



动作三：上身保持与地面垂直，两臂绷直，握拳，拳心转向下，身向二门方向，右臂尽力探向二门，与右腿平行。右腿绷直，左腿小腿与地面成90度，平膝胯。转头，目视二门方向。（如图）



注：左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第一百四十四式：右大势

动作一：左拳收至胸前，拳心向下。起身，右脚向四门方向跨出，使左膝着地，右脚踏步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于右脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视四门方向。（如图）



动作二：起身向二门方向转体90度，成大势：左掌成拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成90度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿

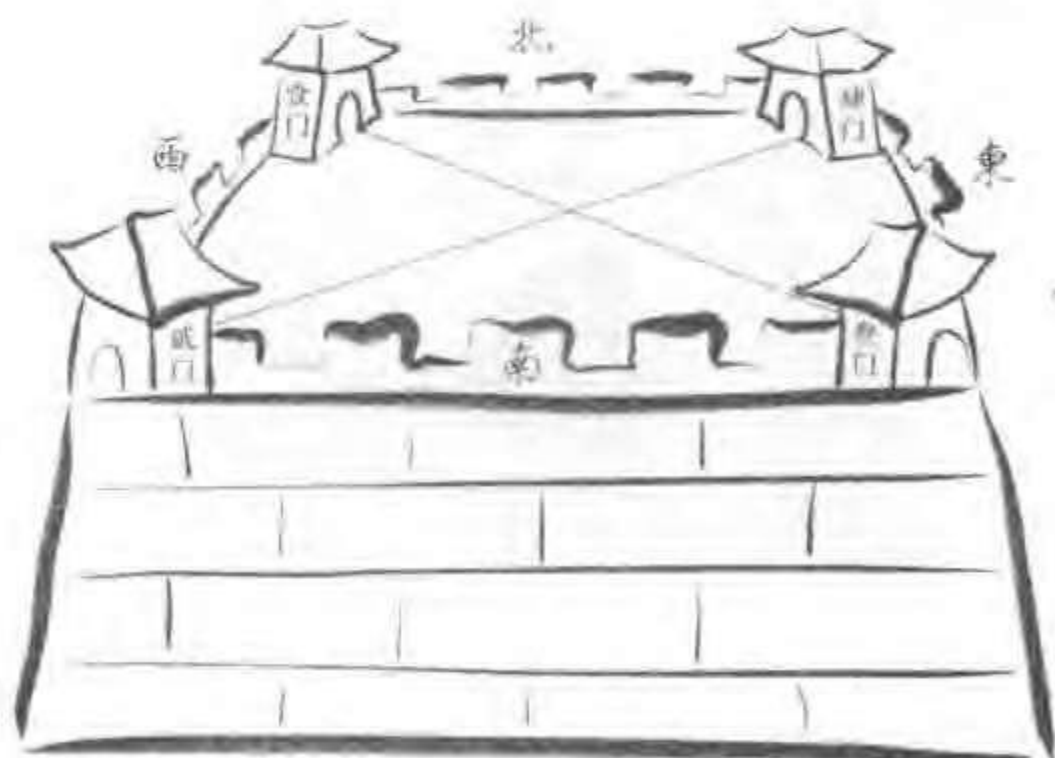
承担身体重量七成。左腿微屈,左脚脚尖指向二门,膝略外翻,且左腿承担身体重量三成,胸微含。转头,目视二门方向。(如图)



注:力量发自腰间,转体时将手中意想重物抛出。

方位图示九:(图)

至此,左大势结于四门,以下招式称“大换头”,意为动作将在二、四门间对角线和一、三门间对角线之间交替演练,转换方向,最后结于中线。



第一百四十五式：扎法

动作一：左拳变掌向上经体前顺时针环绕，于左侧自然伸直成拳，与嘴齐，右拳自然放下至与耳齐，两拳心向下；同时重心转移，左腿成弓步，左小腿与地面成90度，平膝胯，右腿绷直，右脚与左脚成丁字步；站成顺势。转头，目视二门方向。（如图）



动作二：右臂屈肘，以左脚为轴，身体向左旋转180度，右拳带动身体旋转朝头前扎打，右拳收于胸前，裹身藏肩，左臂随身体转动收于体侧；击打同时，右腿迅速向二门方向迈出，右肩低于左肩。（如图）



动作三：以右脚为轴，左脚迅速撤向一门方向，成顺势步。同时身体继续向左后方旋转90度，右拳迅速向三门方向平行击打，与嘴齐，拳心向下；撤步同时左拳自然抬起至与耳齐。左腿绷直成丁字步，右脚脚

尖指向三门方向,右腿小腿与地面成90度,平膝胯。转头,目视三门方向。(如图)



第一百四十六式:撤步拿大势

动作一:起身,身体向右后方旋转180度,同时右腿向右后方撤向一门方向,右拳变掌向下环绕至身体右侧(如图)。



动作二:左拳变掌向上经头侧环绕身前,左腿同时提膝,向身体左侧三门方向横跨一步,脚尖指向三门方向,成大势:左掌向左侧成拳后平行伸出,沉肩坠肘,拳与肩齐;右掌自然成拳置于右耳上方,两拳眼意念相对。右腿屈膝,右小腿与地面成90度,平膝胯,右腿膝关节略外翻,且右腿承担身体重量七成;左膝略外翻,且左腿承担身体重量三成,

左脚脚尖指向三门。转头,目视三门方向。(如图)



第一百四十七式:摆法

接前势,起身同时双拳变掌,由下向上经体前逆时针环绕,左腿向二门方向迅速迈出,成拗势步。双掌经头前继续环绕,变拳,扭身向四门方向劈砸,拳眼向上,右腿绷直。转头,目视四门方向。(如图)



第一百四十八式:打虎势

右腿向二门方向迈出,成弓步,平膝胯,左腿绷直,左脚与右脚成丁字步;同时右臂沿顺时针方向摆向右耳后方伸直,与肩做拔靠之势;左臂屈肘,左拳横于右胸前,成打虎势。转头,目视四门方向。(如图)



注：力量由腰出，通过肩与手臂向二门方向靠打。

第一百四十九式：撤法

动作一：右拳变掌自然向下，以左脚为轴，向右后方转体 180 度，右脚向四门方向撤步，两脚与肩同宽；左拳变掌，两臂自然抬起平举于身体两侧，掌心向下。目视身体正前方。（如图）



动作二：以右脚为轴，向左后方转体 180 度，左脚向四门方向撤步，两脚与肩同宽。转体同时，左掌自然放下经体侧平举，右掌自然向上环绕至体侧平举，两掌心向下。目视身体正前方。（如图）



动作三：左腿向四门方向迈出，成半弓步，同时左掌变拳收至胸前，拳心向下。右脚向四门方向跨出，使左膝着地，同时左拳变掌，与右掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于右脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视四门方向。（如图）



动作四：起身向二门方向转体 90 度，成大势：左掌成拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成。左腿微屈，左脚脚尖指向二门，膝略外翻，且左腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视二门方向。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

第一百五十式：扎法

动作一：左拳变掌向上经体前顺时针环绕，于左侧自然伸直成拳，与嘴齐，右拳自然放下至与耳齐，两拳心向下；同时重心转移，左腿成弓步，左小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿绷直，右脚与左脚成丁字步；站

成顺势。转头，目视二门方向。（如图）



动作二：右臂屈肘，以左脚为轴，身体向左旋转 180 度，右拳带动身体旋转朝头前扎打，右拳收于胸前，裹身藏肩，左臂随身体转动收于体侧；击打同时，右腿迅速向二门方向迈出，右肩低于左肩。（如图）



动作三：以右脚为轴，左脚迅速撤向一门方向，成顺势步。同时身体继续向左后方旋转 90 度，右拳迅速向三门方向平行击打，与嘴齐，拳心向下；撤步同时左拳自然抬起至与耳齐。左腿绷直成丁字步，右脚脚尖指向三门方向，右腿小腿与地面成 90 度，平膝胯。转头，目视三门方向。（如图）



第一百五十一式：撤步刨虎势

动作一：接前势，起身向右转体，带动右腿提膝，同时双掌一起由上向下经体前交叉环绕。（如图）



动作二：随即右腿向西跨出，成弓步，平膝胯，左腿绷直成丁字步。跨步同时双掌刨触地面后向两侧展开成拳，右拳手臂屈肘弯向头前，随身体转动做击打动作；左拳手臂绷直，与左腿平行，掌心向下，身向东成虎势。转头，目视东方。（如图）



第一百五十二式：掏腿劈砸势

动作一：双拳变掌，由上向下经身前同时做逆时针环绕，身体向右侧旋转45度，同时左腿于身前扫过地面90度夹角，脚尖向西。（如图）



动作二：双掌由下向上继续环绕至身体右侧后，经头前成拳向左侧反向劈砸，拳眼向上；同时右腿沿一、三门对角线反插一步，成拗势步，扭身转头，目视三门方向。（如图）



第一百五十三式：顺势两捶

动作一：左拳迅速收夹于腰间，右腿沿一、三门方向朝一门迈出，成半弓步；同时右拳沿右腿迈出方向自然平行击打，拳眼向上。转头，目视一门方向。（如图）



动作二:左腿沿一、三门方向朝一门迈出,成半弓步;同时左拳沿左腿迈出方向自然平行击打,拳眼向上,右拳迅速收夹于腰间。转头,目视一门方向。(如图)



第一百五十四式:转身拗势捶

身体向右转,朝向三门,同时右腿后撤向一门方向,面对三门方向;撤步同时右拳自然向前平行击打,拳心向下,拳与嘴齐。左拳自然平伸于身体侧后方,拳心向下,拳与耳齐,成拗势步。目视三门方向。(如图)



第一百五十五式:上步占中线拿大势

动作一:右腿向右前方迈出,右拳变掌向下环绕至身体右侧(如

图)。



动作二:左拳变掌向上经头侧环绕至身前,左腿同时提膝,向身体左侧横跨一步,脚尖向东,成大势:左掌向左侧成拳后平行伸出,沉肩坠肘,拳与肩齐;右掌自然成拳置于右耳上方,两拳眼意念相对。右腿屈膝,右小腿与地面成90度,平膝胯,右腿膝关节略外翻,且右腿承担身体重量七成;左脚脚尖向东,左膝略外翻,且左腿承担身体重量三成。转头,目视东方。(如图)



第一百五十六式:抽身长手左顺势

动作一:身体重心向左腿转移,左拳伸直上举,右拳由上至下蓄势于左腋下。(如图)



动作二:左腿略屈,以左脚为轴,向左转体 180 度,同时右脚面贴靠左膝关节后方,右腿迅速向东迈出成弓步,右脚脚尖指向东方。右拳向下经体前随右脚向东方伸出,拳与嘴齐;左拳自然伸直放下至与耳齐,两拳心向下,成左顺势;右小腿与地面成 90 度,平膝胯,左腿绷直,左脚与右脚成丁字步。转头,目视东方。(如图)



注:重心转向左腿时,左拳应尽量伸直上举;下蹲转体时,身体应尽量成“钻”状,然后成弓步。

第一百五十七式:左拗势

右拳平行收于胸前,拳心向下;左拳伸直自下而上经体侧向前方摆动,拳心向下,同时身体向右旋转 90 度(如图);左腿迅速向前迈出成拗势步,迈步同时,左拳继续向上环绕后摆至与耳齐,右拳继续向下自身前由下向前伸出,拳与嘴齐。两臂伸直,左膝内扣,右腿绷直,右脚脚跟外旋,两脚横向间距与一脚等长,敛胯,目视前方。(如图)



第一百五十八式：右小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向右侧旋转90度,重心后移,左掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐;左脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前,重心完全转移至右脚,右腿微屈,身体下蹲成单重力。右掌变拳置于右耳后上方,胸微含,两拳眼意念相对。转头,目视东方。(如图)





第一百五十九式：右败势

动作一：左臂向东方劈出，左腿同时向东方迈出成半弓步，右腿绷直，成丁字步。左拳与头齐，拳心向上。转头，目视西方。（如图）



动作二：右腿收向左腿，右脚不触地迅速向西方迈出成半弓步，同时右臂向西方劈出，左腿绷直，成丁字步。右拳与头齐，拳心向上。转头，目视东方。（如图）



动作三：上身保持与地面垂直，两臂绷直，握拳，拳心转向下，身向东方，左臂尽力探向东方，与左腿平行。左腿绷直，右腿小腿与地面成90度，平膝胯。转头，目视东方。（如图）



注：左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第一百六十式：左大势

动作一：右拳收至胸前，拳心向下。起身，左脚向西方跨出，使右膝着地，左脚跨步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于左脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视西方。（如图）



动作二：起身向东方转体90度，成大势：右掌成拳于右肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；左掌变拳置于左耳后上方伸直，两拳眼意念相对。左腿屈膝，左小腿与地面成90度，平膝胯，左腿膝关节略外翻，且左腿承

担身体重量七成。右腿微屈,右脚脚尖指向东方,膝略外翻,且右腿承担身体重量三成,胸微含。转头,目视东方。(如图)



注:力量发自腰间,转体时将手中意想重物抛出。

第一百六十一式:抽身长手右顺势

动作一:身体重心向右腿转移,右拳伸直上举,左拳由上至下蓄势于右腋下。(如图)



动作二:右腿略屈,以右脚为轴,向右转体180度,同时左脚面贴靠右膝关节后方,左腿迅速向东方迈出成弓步,左脚脚尖指向东方。左拳向下经体前随左脚向东方伸出,拳与嘴齐;右拳自然伸直放下至与耳齐,两拳心向下,成右顺势:左小腿与地面成90度,平膝胯,右腿绷直,右脚与左脚成丁字步。转头,目视东方。(如图)



注：重心转向左腿时，右拳应尽量伸直上举；下蹲转体时，身体应尽量成“钻”状，然后成弓步。

第一百六十二式：右拗势

左拳平行收于胸前，拳心向下；右拳伸直自下而上经体侧向前方摆打，拳心向下，同时身体向左旋转 90 度（如图）；右腿迅速向前迈出成拗势步，迈步同时，右拳继续向上环绕后摆至与耳齐，左拳继续向下自身前由下向前伸出，拳与嘴齐。两臂伸直，右膝内扣，左腿绷直，左脚脚跟外旋，两脚横向间距与一脚等长，敛胯，目视前方。（如图）



第一百六十三式:左小势

两拳变掌自然落于体侧(如图),身体向左侧旋转 90 度,重心后移,右掌经身前由下向上环绕自然向前伸出成拳,沉肩坠肘,拳与肩齐。右脚迅速收回成虚丁字步,脚面朝前;重心完全转移至左脚,左腿微屈,身体下蹲成单重力,左掌变拳置于左耳后上方,胸微含,两拳眼意念相对。转头,目视东方。(如图)



第一百六十四式:左败势

动作一:右臂向东方劈出,右腿同时向东方迈出成半弓步,左腿绷直,成丁字步。右拳与头齐,拳心向上。转头,目视西方。(如图)



动作二:左腿收向右腿,左脚不触地迅速向西方迈出成半弓步,同时左臂向西方劈出,右腿绷直,成丁字步。左拳与头齐,拳心向上。转头,目视东方。(如图)



动作三:上身保持与地面垂直,两臂绷直,握拳,拳心转向下,身向东方,右臂尽力探向东方,与右腿平行。右腿绷直,左腿小腿与地面成90度,平膝胯。转头,目视东方。(如图)



注:左劈砸和右劈砸都以腰部力量带动。

第一百六十五式：右大势

动作一：左拳收至胸前，掌心向下。起身，右脚向西方跨出，使左膝着地，右脚跨步同时，双拳变掌同时朝上向肩后绕环，两掌汇合于右脚前，掌心相对，成“霸王举鼎”式。目视西方。（如图）



动作二：起身向东方转体 90 度，成大势：左掌成拳于左肩前，沉肩坠肘，拳与肩齐；右掌变拳置于右耳后上方伸直，两拳眼意念相对。右腿屈膝，右小腿与地面成 90 度，平膝胯，右腿膝关节略外翻，且右腿承担身体重量七成。左腿微屈，左脚脚尖指向东方，膝略外翻，且左腿承担身体重量三成，胸微含。转头，目视东方。（如图）



注：力量发自腰间，转体时将手中意想重物抛出。

第一百六十六式：摘星布斗

动作一：左拳经体前变掌由下向前上方伸出，右拳经体前变掌向后下方按压。同时身体向左转体 90 度，面向东方，重心转向左脚，左腿立

直,右腿伸直,右脚脚尖虚点。目视前方。(如图)



动作二:重心后移至右脚,右腿微屈,身体下蹲成单重力,左脚脚尖虚点,左腿略屈;同时左、右掌经体前交叉后外展,右掌与头同高,左掌与胯同高。胸微含,两掌心意念相对。目视前方。(如图)



第一百六十七式:在起点收势

动作一:起身,以左脚为轴向右后方转体,同时右腿向一门方向撤步,两臂随转体自然放于体侧;左脚向右脚并拢,同时两臂伸直上举,两

掌心相对。(如图)



动作二:两掌成拳,同时缓慢向下,贴耳后,沿胸前放下至丹田;平心静气,目视前方。(如图)



备注:本功法中,五势(即:大、顺、拗、小、败)为桩步,其余招势为行步。行步演练时要求“行如风”:动作迅速、果断;桩步演练时要求“站如钟”:脚步扎实、稳定。演练过程中注意保持自然呼吸,切勿屏气。桩步练习时,要求每势停留三口自然呼吸时间(一吸一呼为一口),而后转变后续招势。此功法男女老少皆宜,在家中即可练习。初练者或年长者,应根据个人身体条件先以领悟功法真谛为主,练习动作应留有余量;循序渐进,从而逐步完成功法中标准动作的要求。

梅花桩五势与养生

神仙以规法度人，必先教之返本。返本者何？以其散之耳目口鼻四肢百骸者，而复返之于肉团之心，谓之涵养本源。又将肉团心之所涵养者，而复返至于天地之间，谓之安神通窍。又将以天地间之所翕聚者，而复返至于真人呼吸处，谓之蜇藏气穴，是内呼吸。在练功中，要做到内呼吸，必须先做到六合之要求。六合分为外三合与内三合，肩与胯合，肘与膝合，手与足合，此为外三合；心与意合，意与气合，气与力合，此为内三合。梅花桩就是通过调节心、意、息和活动四肢百骸，做到上述六合的要求，达到内呼吸。人生以气为本，以息为元（一呼一吸为一口，入脐为息），以心为根，以肾为蒂。心在上，肾在下，中有一脉（命门）以通元息之浮沉。一呼则百脉皆开，一吸则百脉皆合。如人的呼吸常在心肾之间，则血气自顺，元气自固，七情不炽，百病自消。

古人云：“浮气不长生，长生须伏气。”梅花桩强调呼吸均匀，用腹呼吸，气沉丹田，以此达到养生之目的。要练调息养气，必须注意力集中，方可做到。有古诗为证：“一点真心于意中，便是凝神入气穴。内交真气存呼吸，自然造化返童颜。”

梅花桩强调动静结合，动则助气血贯注四肢百骸，静则修养心神，正所谓：“身不动则心安，心不动则神宁，”这样才能加强身体的微形循环运动。以意为帅，以气先行，意引身行，身随意转，动字为先，伸筋拔骨，活血养气，意力协调，平息止念，气贯丹田，这正是“心在灵台身有主，气归元海寿无穷”。

中医讲“肾主骨，肝主筋，心主脉，脾主肉，肺主皮”，梅花桩通过动静相结合的练习，锻炼人体筋骨皮肉，以达到调节五脏经脉气血之目的。梅花桩五势“大、顺、拗、小、败”五个姿势，按五行的属性，分属“金、

水、木、火、土”；在五脏则分属“肺、肾、肝、心、脾”。

大势要求两腿三七劲，含胸拔肋，一拳平伸，沉肩坠肘，一拳上举于耳后，两拳眼意念相对，意在上方。肺居上焦，在胸腔两侧，主气，司呼吸，使清气得升，浊气得降，通调全身气血运行。此势“含胸拔肋”，有助于加强肺的呼吸运动。

顺势要求弓步平膝跨，与地面90度垂直，两臂前后平伸，拳背微往后摆，挺腰含胸拔背转头，气沉丹田。肾居下焦，腰为肾之府，气归丹田而滋养双肾，肾主纳气，加强呼吸深度。肾藏精，化生元气。元气推动了人体的生长发育，逐渐激发了身体各组织器官的生理活动。

拗势要求两臂伸直，一腿内扣，一腿蹬直，脚跟外旋。转动双肋，有助于双肋经络气血运行。肝居中焦，肝经循行“肝足厥阴之脉，循阴股，入毛中，过阴器，抵小腹，上贯膈，布胁肋，循喉咙之后……与督脉会于巅”，经气通过肝经，肝受养，肝畅情志，肝藏血，主疏泄，调气机，此势有助于调节血在全身的分布。

小势要求身体呈单重力，一拳平伸，沉肩坠肘，一拳置于耳后上方，胸微含，意在胸中。心居上焦，主血脉，主神志，主宰人体生命活动。胸为心之所在，意在胸中，加强心经气血运行。

败势要求列身拔肋，两臂伸直，意在脊中，脾居中焦，位于脊中，经气仍畅，脾气受养，脾统血，主运化，脾能运化水谷，此势有助于把食物的精华运输到全身。

五脏之中，心为君主，肺为华盖，脾为后天之本，肝为将军，肾为先天之本，五脏藏精而不泄。梅花桩久练可令五脏调和，阴阳平衡，化生精、气、神，使气旺，精盛，神足。古人对此有精辟之语：“精养灵根气养神，养功养道见天真。丹田养就长命保，万两黄金不与人。”又云：“人命在己不在天，保精养气可延年。何须外炼金丹药，梅花五势颐寿丹。”

下
篇

内经图

修真图

论修丹之要

论人体结丹与脏腑气化的关联

经穴与时间的关系

内丹心法

静养妙机

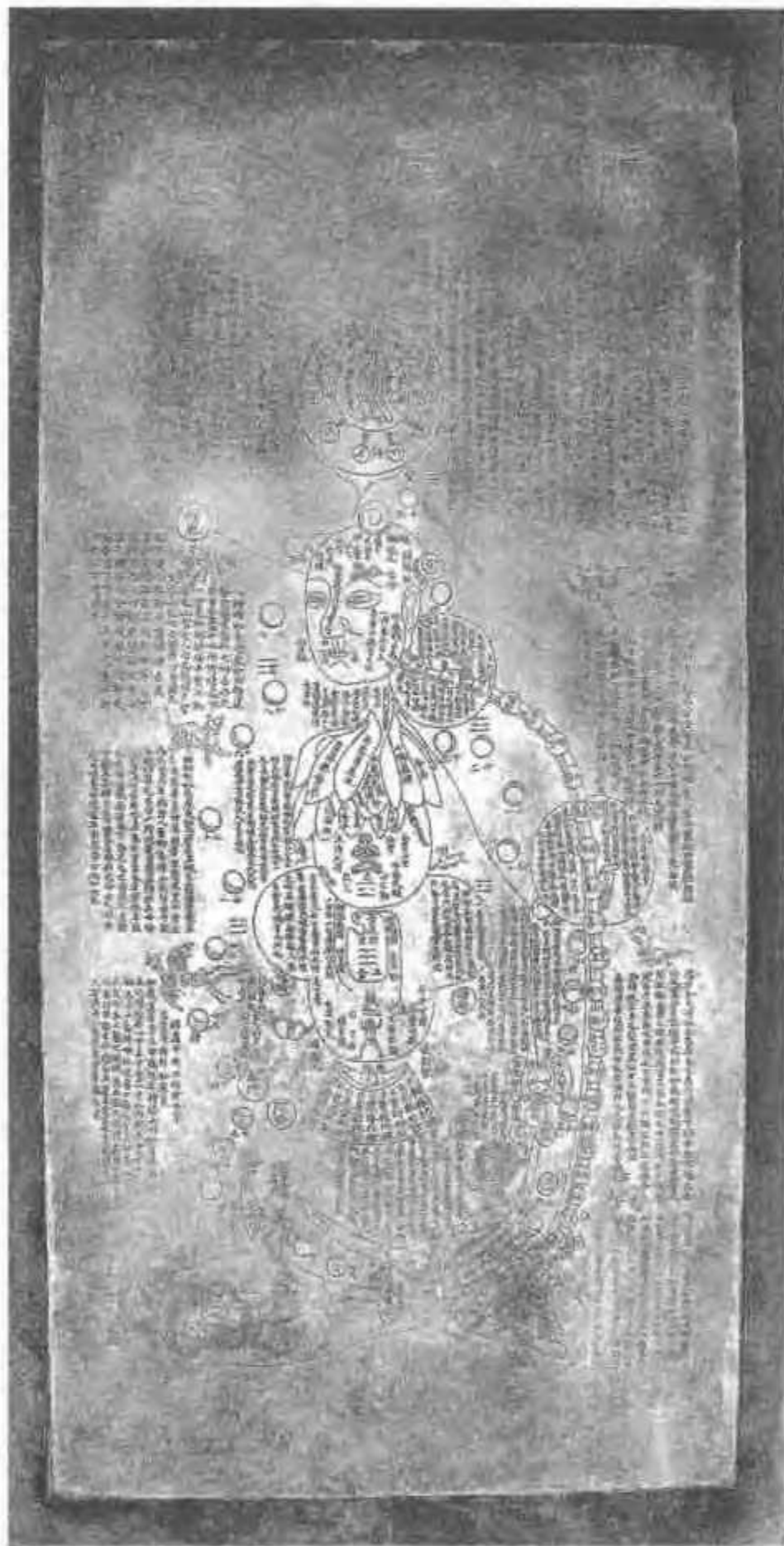
修养余言

十三太保功

药性诀

全真秘要





论修丹之要

修道的人若想研习内丹，必须懂一点中医，俗语云“十道九医”，便是这个道理。只有深入了解中国传统医学，才能领会内丹修行的要领，否则，便无法解决在内丹修行中遇到的阻碍。那么，道士平时如何静坐修习内丹？其基本原理又是什么？下面我先引用丘祖的一段话作为概述。

丘祖曰：

盖人与天地禀受一同，始因父母二气交感，混合成珠，内藏一点元阳真气，外包精血，与母命蒂相连。母受胎之后，自觉有物，一呼一吸。皆到彼处，与所受胎元之气相通。先生两肾，其余脏腑。次第相生，至十月胎圆气足。未生之前，在母腹中，双手掩其面，七窍未通，受母气滋养，混混沌沌，纯一不杂，是为先天之气。才至气满、神具、精足，脐内不纳母之气血，与母命蒂相离。神气向上，头转向下降生。一出母腹，双手自开，其气散于七窍，呼吸从口鼻出入，是为后天也。脐内一寸三分所存元阳真气，更曾不相亲。迷忘本来面目，逐时耗散，以致病、夭、忧、愁、思、虑、喜、怒、哀、乐。但脐在人身之中，名曰中宫命府、混沌神室、黄庭、丹田、神气穴、归根窍、复命关、鸿濛窍、百会穴、生门、太乙神炉、本来面目，……异名甚多。此处包藏精髓，贯通百脉，滋养一身，净裸裸，赤洒洒，无可把盖。常人不能亲者，被七情六欲所牵，迷忘本来去处。呼吸之气止到气海往来（气海在上膈肺腑也）。既不曾得到中宫命府，与元气真气相接，金木相间隔，如何得龙虎交媾、化生纯粹？又不知运动之机（阴符云，天发杀机是也）。如何是气液流转，以炼神形？盖心属火，中藏正阳之精，名曰汞、木、龙。肾属水，中藏元阳真气，名曰铅、金、虎。先使水火二气，上下相交，升降相接。用意勾引，脱出真精真

气,混合于中宫。用神火烹炼,使气周流于一身。气满神壮,结成大丹。非特长生益寿,若功行兼修,可跻圣位。

初行之法,闭目内视中宫,绝虑、忘思、冥心。满口含津,勿吐勿咽。到此便饮刀圭之事,别有口诀,不敢开写。微微敛身,并不升举。盘膝起身正坐(跏趺不得,只如常坐)。左手兜起外肾,右手掩生门(脐也)。塞兑户(口也),开天门(鼻也,是为玄牝之门)。须要一刀割断。然后鼻中入气(入者为吸,为息,为阴,为水。只要柔软入息,使身内无闻其声),以意轻轻送入中宫,至尾闾(所谓冲开混沌池,擎裂鸿濛窍)气极,乃从夹脊三关至鼻中轻轻放出(出者为呼、为消,为阳、为火,轻轻放出,使耳内无闻其声)。听气自出,意且不可离中宫(意者性也,神也,真土也,黄婆也)。但所入气息入中宫,与元阳真气相接相合(经云,接天地天涯之气,续父母有限之身,即天地合其德也哉),使水火二气上下往来相须(天地升降一同也)。勾引肾中真气(铅也,虎也),心中水液(汞也,龙也),交媾混合于中宫(谓之五行俱全、和会一家),自然畅美。(经云,气入脐为息,神入气为胎,胎息相合,名曰太乙含真。)此谓龙虎交媾,便是药物。一才有药,如母有胎。便觉中宫有物(所谓圆陀陀,活泼泼),当用火符炼煮,方得药物不散。始觉咽干以觉心冲,次觉无味,如哑子吃汤,其味难说。是气交合,而曰交媾。每一日行一交,得一物,状如黍米。还于黄庭之中,自可益寿延年。若用火候炼之,三百日数足,自然凝结。形若弹丸,色同朱桔,号曰内丹,如龙有珠。龙之有珠,可以升举,人有内丹,自然长生不死矣。

以上是丘真人讲述的修内丹之法。需要特别指出,在修内丹的过程中,切忌受风寒。然而,人吃五谷杂粮,岂能无病?一旦得病,修丹则不成。因此,我们平时要学会运用中国传统医学理论保养自己,懂得食疗之法,同时,更要了解自己的身体结构及中西医的差别,这样才能在身体不适时,懂得如何看病就诊。例如身体阴阳失调、浑身乏力、不思饮食等症状,看中医比较合适,通过中医调理的方法可痊愈。如果看西医,则会说你没病(假如得了肺炎,还是看西医的好,打几天吊瓶会比吃中药好得快)。由此可见,了解一些中西医术的知识在修丹养身方面是非常必要的。因此,我在此浅略地对中西医学做如下表述。

先谈一下脏腑。脏腑是人体内脏的总称，藏象学说的物质基础。中国传统医学以中国传统解剖学知识为临床依据，中医解剖学与西医解剖学有所区别，主要在于解剖对象的不同。西医是尸体解剖，中国古代中医解剖则是通过以针灸、推拿、气功等医疗实践为基础，以活体解剖为论证，从而产生了中医所独有的经络学说，中国文化中特有的“精气神”能量学说即发端于此。“精气神”与“经络”两学说相辅相成，合成一章，从而产生了道家的内丹学说。

中医藏象学说是参照道家阴阳五行学说的核心模式，将人的内脏按生理功能特点分为五脏、六腑和奇恒之腑三类，诸脏腑各司其职，周密协作，互为表里，互相依存，结构巧妙，浑然一体。

接下来，以五脏论之：

心：主神志、血脉，在志为喜，在液为汗，在体合脉，其华在面，在窍为舌。

肺：主气，司呼吸，主宣发、肃降，通调水道，朝百脉，主治节，在志为忧，在液为涕，在体合皮，其华在毛，在窍为鼻。

脾：主运化、升清、统血，在志为思，在液为涎，在窍为口，其华在唇，在体合肌肉，主四肢。

肝：主疏泄、藏血、藏魂，在志为怒，在液为泪，在窍为目，在体合筋，其华在爪。

肾：藏精，主生长发育和生殖，主水，主纳气，在志为恐，在液为唾，在窍为耳和二阴，在体合骨，主骨生髓，其华在发。

传统中医学认为五脏的依存关系是：心为君主，肺为华盖，脾为后天之本，肝为将军，肾为先天之本。作为“一国之君”的心脏不能没有“士相”护卫，于是配上心包络，作为“僚属”侍奉，给予相应位置，又切合“五行”之数，其序列是：心火、肺金、脾土、肝木、肾水。

从道家阴阳五行理论发展出的中医五脏学说，并不等同于现代西医解剖学中所说的五脏。现代西医学将人体划分为运动、神经、内分泌、呼吸、消化、循环、泌尿等七大系统，各个器官分工明确。眼睛出了毛病，唯眼是问，小便不通便找膀胱、尿道追查责任，肺上疑有肿瘤则可能开刀取样化验定案。中国传统医学则不然，如眼目昏花，则可能判定

病灶与肝有关,因肝开窍于目;鼻子堵塞,则可能判定病灶因肺感风邪所致,因肺开窍于鼻。如某人因某事大喜猝死,西医必须经过检查才能得出结论——是否犯了心脏病,依据中医藏象论的辨证法则可立刻诊断出:心在志为喜,因高兴死了,病情当然与心脏有关。显而易见,西医基本是头痛医头,脚痛医脚。

中国传统医学认为五脏为阴,六腑为阳。六腑以降为顺,以通为用,包括胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦,三焦是胸、上腹、下腹的躯干阶段划分,而非特指某器官的实在构造,所以六腑实为五腑,仍未出“五行”之数,其序列是胆为木,小肠为火,胃为土,大肠为金,膀胱为水。

奇恒之腑包括脑、髓、骨、脉、胆、女子胞(子宫),因其非脏非腑,故不入五行,乃以“奇恒”名之。其中,胆既是六腑之一,又是五脏之一,一身二任。

阴阳既互根互用、互消互长,又能够互相转化,传统中医学认为脏腑互为阴阳,其间存在着极为紧密的相互依存、相互制约和协调平衡的关系。五脏六腑间也超不出五行相生相克、相辅相成的关系。脏腑间存在着心与小肠相表里、肺与大肠相表里、脾与胃相表里、肺与胆相表里、肾与膀胱相表里等诸种关系;脏与腑间关联,有“心肾不交”、“水火相济”、“肝火犯肺”、“肝脾不和”、“肝肾同源”、“水不涵木”诸如此类说法,就是说本不应该产生联系的器官之间一旦发生了“横向联系”,则“互损”而非“互利”,使人体的阴阳失去平衡,脏与腑间亦然,从而产生病变。

其次是气血三宝学说。中国传统医学重“气”,认为气是生命所本,有“气”才有精、血、津液,有“气”才有精和神。这里传统医学中的“气”实际上是跟自身的先天元气有关。人的身体需要三种气:脾胃供输的水谷之气,与大自然进行能量交换得来的自然清洁之气,以及道家所说的“精”所化之气。气的运动形式是升、降、出、入,称为“气机”。气于人体有推动、温煦、防御、固摄、气化诸作用。“气”在人体内又有五种存在形态:肾精所化的元气、胸肺所生的宗气、运行于经脉中的营气、运行于经脉之外的卫气(即现代生命物理学中所说的人体气场)等。

除此之外,传统中医学还广泛研究致病的“邪气”,抗病的“正气”,

中药的寒、热、温、凉“四气”。针灸讲气感、得气，道家修炼气功讲气场、运气和采气。中国道家学说中除了注重“天人合一”之外，还讲究“精生气，气添神，神归丹田以养丹，丹成则道成”等中国道家所特有的养生理论。

气为阳，血为阴，气血同源，互为表里，这是中医学理论架构中又一个极为重要的辨证组合。提到气必定要同时提到血。血是维持人体生命的重要物质，靠它营养和滋润全身，脉则是血液运输的通道。类似血液的津液是存在于人体内一切正常体液的总称，包括胃液、肠液、唾液、泪、涕等，其清稀者为津，浓稠者为液。中医学认为津液亦是具有营养和调和人体器官功能的重要物质。

气、血、津液三宝的主要功能在于维持人的生命，中国传统医学又以“气”为中心，从此又派生出精、气、神三宝说，这三宝构成了人的生命动力之源及养生延寿的一整套理论。所以我认为“精”是先天之“气”，是“气”的核心所在。精一般泛指“生殖之精”，精满则气足，气足则神旺，故道家讲：精满不思淫，气满不思食，神满不思眠。

气、血、津液是构成人体的基本物质，是人体脏腑、经络等组织器官生理活动的产物，也是这些组织器官进行生理活动的物质基础。从气、血、津液的相对属性来分阴阳，气具有推动、温煦等作用，属阴；血和津液，都是液态物质，具有涵养、滋润等作用，属阳。气是血和津液的载体，道家讲：气为血之头，气到则血到。因此道家在打坐练气过程中，用意念调动丹田之气，通过经络周身运行，以达到祛病延年的效果。

气、血、津液皆由脾胃运化的水谷所生成，它们维持了人体的生命活动。气和血，气和津液，血和津液在生理上相互依存、相互制约、相互为用，病理上相互影响，互为因果。

“气血三宝论”突出气，“精气神三宝论”则突出神。“神”以“形”为依附，是人外在表现及内在思维活动的总称，因此，又派生出“形神学说”，从而成为中医望、闻、问、切的理论基础。

中国传统医学内重“气”，外重“神”，与中国传统理念相一致，重视人是否“有神”、“得神”、“失神”、“假神”。道家鉴人：神爽、神秀则佳，神伤、神不守舍则凶，并由此衍生出道家的相面之术。

再就是经络学说。经络是运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通人体上下表里和内外的通路。这是一个完美的“信息通路”，包括手足三阴经、三阳经的十二经脉，是信息传递的主渠道，与之配套起统率、联络、调节作用的奇经八脉，还有加强表里联系在局部发挥作用的十二经别、十五别络、孙络、浮络、十二经筋、十二皮部。俗语云：“牵一发，动全身”，就是因为人体内部存在着这样一个反应高度灵敏的信息传递系统。道家讲阴阳，奇经八脉为阴，是用肉眼看不见的；人的血液循环系统为阳，是肉眼看得见的。这阴阳两大系统维系着人的生命，经络系统还担负着人的信息传递功能。

可能有人会说，信息传递系统应该是神经系统的主要功能，与经络无关。这正是中西文化的认识差异。西方认为人的肢体运动是必须由大脑来支配，由神经来感知的；中国传统理念认为人的肢体运动不仅仅是用脑，更多的是用心和意。比如在中国武术的搏击过程中，如果刻意用脑去想怎么如何出击或防范，那么必输无疑，如果用心和意则加快了出手的速度，因为心意和经络相联，能够调动全身之力。在平时的训练过程中，主要训练下意识，以直觉判断如何应对，而少用大脑去思考，在打斗过程中，全凭下意识去感知，出手抬足全凭心意，方能取胜。

经络的作用是联络、沟通和传导。经络学说主要研究经络的生理功能、病理变化及其与脏腑的关系。它被广泛应用于中医各科，如针灸、按摩、药物，并扩展至气功和武术。针灸讲究“循经取穴”，上牙痛可在足二、三趾趾关节前内庭穴用针，因为它们在中医学中的位置同在“足阳明胃经”上。药物也要“归经”选用，如治疗头痛，同病而可能异治，属太阳经的用羌活，属阳明经的用白芷，属少阳经的用柴胡。

最后是病因征候说。人生病就是人体阴阳失调了，原因有二：外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）和疠气的传染；内为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情所伤等。生病的具体表现叫症状，按症状可进行症候分类，如太阳经发病其症候群是：恶寒、发热、头痛、无汗或自汗，脉紧、缓或浮，舌苔薄白，若患者出现目赤肿痛、多泪、口苦、心中烦热、夜寐潮热，这是肝病症候群，许是愤怒抑郁情志所伤，许是肾水不足，水不涵木，导致肝阳上亢，但这只是表明“肝系统”出了问题，不一定是患了肝炎、肝硬化、肝

癌。中国传统医学重在调理,防病于未然,这种医学理论其实综合了养生、心理和生理疾病防治等多个层面的问题,西医往往对此不理解,基本是在病症明显的情况下才予以治疗,不懂得调理、诊治于病症初露端倪之时。

上述所言,千百年来始终指导着中国传统医学的诊断和临床治疗,文中谈到的外感六淫和七情所伤正是道家内丹修炼所要克服的根本问题。只有真正领悟修养内丹之要,正确理解医与道的关系,并加以融会贯通,才能最终修得正果。

论人体结丹与脏腑气化的关联

华阳施真人曰：

肾，水也。水中生气，号曰真火，火中暗藏真一之水，而曰阴虎。心，火也。火中生液，号曰真水，水上暗附正阳之气，而曰阳龙，故龙虎非是肝肺之象，乃心肾之真阴阳也。二物混合为一，当用意，便为子时也。自然凝结（须知冬至，不在子时），形如黍米之大，每日得一粒。僧人名为舍利，道士号曰玄珠。每日增真气一丈，延寿不可计数。三百日气结丹凝，状如弹丸，色同朱桔，自可长生不死。

火者，心也、神也、性也、离也、日也、意也。前采药，二气升降之际，不以意守中宫。药物如何得住？如何得运转？圣人藏隐以日（太阳火也）归寸土（中宫）。

戌时、子时者，即是意也。神性所谓出入无时、莫知其向是也。一才二气升降，采药便加，时在中宫行火矣。（火候图云：从外簇年、簇月、簇日、簇时。《居中经》云：“斗柄运，周天在人会攒簇。”又曰：“火功若用三千日，妙用无方一个时。”便是也。）中宫即对子宫，意一指，一阳自生（经云：月之圆，存乎口诀，时之子，妙在心传。二气如月之二弦，两个年月相合，则圆，意到中宫，便是子时也），复卦起。行至三阳，水金两停，膀胱之脐和暖，应地天泰卦。到此只要把捉，一尘不著（无思念也），方得龙虎交媾。渐而阳气向上，以致满身遍体和暖，应乾卦。药物透顶，亦如风雨潮浪，沸滚药熟化金液，入冷泉自降，是应姤卦，渐凉至脐，应否卦，丹田大气渐微，应剥卦。是一周天。此一法，号曰周天火候。

用时行之微微，敛身轻轻。胁腹凝息，数定铢两。默运心气，下至丹田。鼻息绵绵若存，用之不勤，但以长意在中宫。意是神子，神是气母。神驭气，其气自然从尾闾穴入夹脊三关。直上辘轳穴天关（在脑

后),入昆仑,复下丹田,周流运转不绝。北方正气(肾气也)为河车,所谓河车不敢暂留停,运入昆仑峰顶。中宫是机(意也),触机,天关即应。所谓神机密运是也。

心为五阳之主,肾为五阴之主。五阴升而为水,五阳降而为火。当用乾之时,以心气下入丹田,号曰进火。若用补虚益气,当常行用之数。一周年得十年气,补十年虚。若行地户之时,龙虎交媾法,心肾之真阴真阳凝结成黍米大,下还黄庭,计定数而进火候,三百日足,曰阴内炼阳。火自合周天。

右件不以龙虎交媾,上下火候,是为安乐常行之法。若用龙虎交媾相兼而行,是为炼丹。抽添之火五两,炼精成汞。十两,炼汞成砂。十五两,炼砂成丹。三百日火候不差,自然丹就,纯阳气生。内炼五脏,号曰炼气成神。外炼四肢,号曰炼形服气。若不炼五脏,不炼四肢,止是丹成,自可长生。若用炼形,而曰地仙,形神俱妙。若用炼气,而曰神仙,弃壳超凡。

肺为华盖,喉咙为重楼,口为玉池,兑户鼻为天门、天柱。眉间为玉堂,额为天庭,顶为天宫,耳为双市门。肾气传肝气,肝气传心气,心气传脾气,脾气传肺气,肺气传肾气,是为五行循环,而曰小还丹也。上田入中田,中田入下田,三田反复,而曰大还丹也。此法津液还丹,须要升腰,举身,正坐,双闭两耳,勿令透出,舌挂上腭,有清凉香美津液,不漱而咽矣。

右件肘后飞金精,节次开关,以致一幢三关,金精入脑,补髓益气。继而面红骨健,颜嫩身轻。当依时刻,惟要升腰、平坐、不昂不偃。自觉真气入脑,急用二掌紧闭两耳,自然肾气入脑,造化金液下降,如淋灰相似。

每日下火一两,诚恐火多火少。火气多则头痛,火少则金精不飞,须行加减。如行火太猛,遍身壮热,不可再进火,恐火炎熏烧头目,太阳作痛,口舌烧破,必伤药物。当减息,意离中宫,听火自然,庶不相伤。

不要外思邪想,须用沐浴。如行火至金木两停,欲飞不飞之时,欲济不济之际,最要正意守持,一念不生。若思念才生,即是尘垢。尘者,阴也。阴者,魔也。被魔所障,三关即闭不通也。须要斩除。其意一

正,二气自合,以结大丹。

以上是华阳施真人通过自身修炼得出的结论,为后人研习提供了宝贵的经验,我们当认真研究并加以总结。通常情况下,道教前辈所说的养生延寿之道,现代人不容易领会,甚至误解。那么,我们可以用现代人所普遍接受的——传统中医养生理论,加以阐释。

传统中医养生学认为:人的养生主要是养肾。肾为脏腑之本,肾气的变化影响着脏腑之气的运动变化。道家注重养肾,使精气化,所结成丹,跟传统中医养生学里的脏腑气化理论有异曲同工之妙。鉴于此,我从如下三个方面加以评述:

一、脏腑功能气化是人生命活动的根本

人的生命活动是一个结构复杂,又彼此关系微妙的存在过程。从内部的消化循环,新陈代谢,乃至外部的视、听、行的活动,无一不是脏腑功能活动的具体表现。脏腑的功能活动,实际上就是人体整个生命活动的全部内容。如果没有脏腑的功能活动,便无气化可言。脏腑之中又以脾肾二脏和胃腑与气化的关系最为密切。因为肾为元阴元阳之所出,是气血之始,内寄命门之火。只有肾命门火的温煦、激发,肾才能作强,膀胱三焦才能决渎水行,脾胃才能腐熟水谷而出五味营养,肝胆才能谋虑决断,大小肠才能分别清浊而化物出焉,肺才能主宣降、行治节之能。由此可见,肾气的盛衰盈亏直接影响各脏腑的功能。《素问·阴阳应象大论》讲:脾胃为后天之本,升降之枢。只有脾胃健运,才能维持“清阳出上窍,浊阴出下窍,清阳发腠理,浊阴走五脏,清阳实四肢,浊阴归六腑”等正常升降运动。

二、脏腑气化是人生命活动的基本形式

脏腑之气只有始终处于运动和变化的过程中,脏腑才能正常发挥其功能和作用。

脏腑的功能是既分工又合作的。心主血脉而藏神,为五脏六腑之主;肝藏血而主疏泄,为风木之脏;脾主运化而统血,是气血生化之源;肺主气而司宣降,为一身之气枢;肾主蛰封藏,是元阴元阳的根源,能蒸

腾、激发各个脏器的活动,是先天之本;胃为水谷之海,主容纳腐熟,是六腑之大源;小肠为受盛之官,主分清别浊;大肠主津液而行传导之职;胆主胆汁的贮藏和排泄,为中清之腑;三焦为原气之别使而行决渎之职;膀胱属水腑而排尿。

五脏能贮藏精气,藏而不泻,满而不实;六腑则保持传化水谷的功能,泻而不藏,实而不满。通过不断地升清降浊,一方面吸收水谷精微,化生津液气血,把食物营养输送全身,从而滋养脏腑筋脉、七窍和四肢百骸;另一方面把人体产生的废物从汗孔或膀胱、大肠排出体外。脏腑不断地消化、吸收、输布、排泄的一系列生理活动过程,也就是人体气机升降出入的过程,是脏腑气化的基本形式。

因此,鉴于脏腑在人生命活动中的重要意义,脏腑气化实际上也就是人生命活动的基本形式。

三、脏腑气化是人体各个器官之间密切联系的动力,养肾是这个动力的根本

脏腑的功能活动联系密切,脏与腑、腑与腑、脏与脏,在生理上相互依赖、相互作用、相互促进,在病变时则相互影响、相互克伐、相互转化。维护这种不可分割的密切联系,除了有赖于经络的联属作用之外,主要是靠脏腑、经络本身的气化作用。

心主血、肺主气,血为气之母,气为血之帅,气行则血行,血至则气至,心肺之所以相辅,气血之所以相互为用,除了心肺相邻、心主血脉、肺主气而朝百脉之外,主要是心肺气化出入的作用。心阳温煦脾脏,是增强脾的运化功能,脾健运则心血足,二者相互温养、相互促进。肝为风木之脏,内寄相火,心之君火宁谧,则相火不妄动,肝血足则心血旺,心血旺则神爽,二者相互依存,相互为用。肾藏精而为水脏,心属火而为阳中之阳。肾水上升以滋养心阳,使心火不亢;心火下降以助肾阳蒸腾肾水,保持水火相济、心肾相交的局面。在生理上,脾为生气之源,肺为主气之枢;在病理上,脾为生痰之源,肺为贮痰之器。脾、肺之所以有着这样的紧密关系,除了宗气的来源及水液的调节等因素之外,与气机的升降出入也是密切相关的。因为脾以升为健,肺以降为和,脾升肺

降,相辅相成。

肝主宣发,肺主宣降,肝气以升发为顺,肺气以肃降为常,一升一降,保持人体气机的正常。肝主疏泄,能助脾的运化,而脾的运化,又保持气血的来源,使肝血足而滋养肝木,助疏泄运化,相辅相成。肺主气而为水上之源,肾为水火之脏而为元气之根。肺气足则能调水道,使清者敷布全身,浊者下输膀胱;肾气足则能纳气而蒸腾津液,使气息平和,完成水液的升清降浊过程。

肾为先天,脾为后天。脾的运化有赖于肾阳的温煦;肾藏精,有赖于脾运化水谷精微。先天济后天,后天养先天,脾肾相互为用、相互滋养。肝肾同居下焦,肝藏血,肾藏精,精可以化血,血可以生精,精血同源,肝肾同源,精血互生互化,二者相互滋生、促进和影响。

脏腑之间这种密不可分的依存关系在很大程度上取决于脏腑的气化作用,没有这种气化作用,就不能保持脏腑之间的协调关系。可以说,气化是脏腑功能活动及脏腑各器官之间沟通和联系的重要动力。

由此可见,各脏腑,特别是肾、脾、胃的功能活动,与气化关系至为密切,脏腑的功能活动是气化的根本源泉,气化则是脏腑功能活动的表现,无脏腑气化则人的生命活动停止。

华阳施真人所述修炼内丹的过程,实际上是一个养肾的过程。它是肾脏中所生之精(指生殖之精)通过心意在体内气化、结丹的过程,这跟传统中医养生学是一致的。中国传统养生学也认为,肾在脏腑中起着重要作用,如果肾脏出了毛病,将整体影响脏腑气化的协调活动,严重者会导致死亡。

人体结丹与脏腑气化的关联在于肾。肾分内肾和外肾,肾为脏腑之本,能够制造生命,如果纵欲过度不加节制,肾由亏变损,直至色癆往生。所以道家讲:“精养灵根气养神,养功养道见天真。丹田养就长命宝,万两黄金不与人。”什么意思呢?就是讲“顺则成人,逆则成仙”的故事,是指人的生殖之精正常排出则能复制出健康的生命,逆则不排出体外,作为修炼内丹的添加物,精液通过在体内的修炼、气化生神,神归丹田以养丹,丹成则大道成。所以现代人要清心寡欲,固肾养本,这样才能达到健康长寿的目的。

经穴与时间的关系

人体在自然情况下，经血运行是有规律的。人的经血：

清晨：三点至五点，在肺经。

 五点至七点，在大肠经。

 七点至九点，在胃经。

 九点至十一点，在脾经。

中午：十一点至一点，在心经。

 一点至三点，在小肠经。

 三点至五点，在膀胱经。

晚上：五点至七点，在肾经。

 七点至九点，在心包经。

 九点至十一点，在三焦经。

午夜：十一点至一点，在胆经。

 一点至三点，在肝经。

倘若某处经穴不适，可参照上述时段来练功，对症状缓解会有所帮助。在此时段，阳盛可泻，阴虚可补，对练功和治病都大有益处。

内丹心法

真心清静道为宗，譬彼中天宝月同^①。净扫迷云无点翳^②，一轮光满太虚空。上药身中神气精^③，人人具足匪^④亏盈。能知混合回风^⑤道，金鼎黄芽^⑥日日生。

【注释】

① 真心：此处指人的本性。道教认为，“清静”是“道”的本性，人若法道自然，做到清静无为，“则道自来居”。

② 翳：意为遮蔽。此处将人的明净本性比作明亮的圆月，在消除七情六欲后，使本性恬静，心灵清明。

③ 上药：上品大药。指人身之中精、气、神，道教内丹派将其称为“上药”，作为内炼之药物。

④ 匪：即“不”的意思。

⑤ 混合：指阴阳混合。风：此处指人身中自然呼吸之真气。“回风”，即身内往来之自然呼吸的真气。

⑥ 金鼎：中丹田的异名，即黄庭，也称黄庭宫。黄芽：本为外丹名词。外丹家用铅汞同置鼎内，鼎为土器，铅汞遇土而产生芽状之物，呈黄色，此处指内丹家借作为先天一炁（气）萌生的象征。《参同契》云：“阴阳之始，玄含黄芽，五金之主。”刘一明《参同契经文直指》称人心灵知虚静，道心真知发现，生气复还，如草木在地中萌芽，其色黄嫩，其质纯水，故名黄芽。黄芽即真铅，为先天之精，内炼中先天一炁（气）的萌芽，充满生机。全句意思是说，修道之士如能知晓回风混合之妙法，并苦练不怠，则金丹渐成，神仙可冀矣。

静养妙机

养心之要，惟在收心，收心之法，莫过寡欲。人之心为主帅，眼为先锋，欲收其心，先摄其目。恐日视之于目，夜思之于梦。故目勿妄视，耳勿妄听，口勿妄言，身勿妄动。倘心一动，即便收来，凡心火一动而相火从之，惶浸溃而睡觉梦遗，日积益甚，半百而衰矣。

况美色月姬各有定分，思之未得，而反损神，有何益哉。或恣情纵欲，贪花无厌，昼夜荒淫，不避寒暑，精败神疲，气喘力乏，不觉而旋至。迨夫真水既亏，则火炎痰聚，而癆瘵成矣。当此之时，法宜存神，以积真水，要肾水不足，而虚益炽，心神浮越，而魂梦纷飞，虚阳妄动，而顷刻难禁，交愈勤，而精愈泄，精竭髓枯，下利随之，虽良医不能治，丹参不能补，安能免于死哉。故善养生者，未病之时，节饮食，防嗜欲，诚意正心，不使外驰；已病之时，宁神定虑，割思断爱，使已放之心收回本位，斯时心君泰然，而诸病自除。是知一身之寿夭，在乎一心之邪正。故曰：养生之要，惟在收心寡欲。

诗曰：“牢拴意马锁心猿，犹着工夫炼汞铅。大道劝人先止念，念头不止亦徒然。”心动则神不入气，默然养心；身动则气不入神，凝神忘形。采药者采身中之药也，身中之药精气神也，采之之法谓之收拾身心，敛藏神气，心不动则神气完，乃安炉立鼎，烹炼仙丹。

诗曰：“我命在我不在天，秘精养气可延年。何须外炼金丹药，解的三峰赛神仙。”即然子曰：夹脊双关透顶门，修行径路此为真，华池神水频吞咽，紫府元君直上奔。常使气冲关节透，自然津满谷存神。一朝得道长生路，须感当初指教人。

子午流通歌曰：“面南正坐潜依床，呼吸调匀净取浆，吐纳二零四数，咽津一口至三阳。轻嘘复搅华池水，鼻引清气入小肠。晨起静心行

九次，七朝功满达仙乡。”

又曰：“子午被衣暖室中，凝神澄虑面朝东。二十四度鸣天鼓，叩齿三十六数同。两手向腮勾天泽，七回摩掌润双瞳。须知吐纳二十四，舌搅华池三咽中。”

又曰，每日子后午前，依法运用，或五七次，即能却病。运时不可大步行走。有外三宝，即耳目口是也。有内三宝，即精气神也。天有三华日月星，人有三华精气神，人能存神固其气，养精百病则不生。若是轻泄其精，如以珠玉投于深渊，岂可复得乎。

古人云：“精少则病，精竭就死，油尽灯灭，气竭人亡。”诗曰：“精养灵根气养神，此真之外更无真。丹田一粒菩提子，岂肯轻轻泄与人。”

人之一身有三关：上玉枕关，中夹脊关，下尾闾关。其名有数，儒凡名九曲明珠，释名九重铁鼓，道名九窍，又曰九曲黄河。此乃化气上升，立鼎之正路。凡修仙道，先须开辟尾闾。此关要不开通，则阴阳何由而升降，神气何由而周流？开辟尾闾乃养生之要诀也。诗曰：“闭息功夫不可无，不能闭息尽成诬。要还九九功成后，便是修行大丈夫。”诗云：“紧撮谷道内中提，尾闾一提皱夹脊。玉枕难过目视顶，前到明堂且存息。前往就是雀桥路，降下重楼十二池。锁住心猿合意马，送到丹田寻地基。”

八段锦：一叩齿，二咽津，三浴面，四鸣鼓，五昆仑，六摇筋，七摩肾，八足心（首二段去心火，次三段去头火，末三段去风寒）。

十二段锦：

闭目冥心坐，握固静思神。叩齿三十六，舌搅咽津频。拭目四十九，摩掌润鼻身。掩耳鸣天鼓，插手抱昆仑。用项扭其头，用肩撮其背。胸前用手摩，背后肾堂搓。举手托天塔，反手摩足心。节节要闭气，气自归灵根。一十二度毕，两脚放舒伸。仰卧举脊摇，百脉俱调均。

一调息，闭目咬牙，低头看心，鼻息出入，不喘不粗，调息令匀，不得有声，圣心之息以踵踵者，其息深深之义也。

二调息，视鼻端，明白数，出入息，从一至十。

吸提撮闭：

鼻引清气，以接先天也；舌抵上腭，以迎甘露也；紧撮谷道，使过尾

间也；怒目上视，使气入泥丸也。又闭者，塞兑垂帘，兼兼送听。久而神水落黄庭，舍吸提不能行气而过关，舍撮闭不能采药而归炉。一吸便提气，气归脐；一提便咽，水火相见；四字相连，一齐俱到。行提运功，自尾间穴贯上夹脊，透至双关，撞过玉枕，上入泥丸，此之谓一周天也。

塞兑垂帘，流转入口，化作琼浆，咽下重楼，降下丹田，纳入气海，合之谓一周天也。下乘炼精化气，中乘炼气化神，上乘炼神还虚，是谓三华聚顶，自然五气朝元。所以精能生气，气能生神，神能合道，此之谓返本还源也。均以语薄淡而轻忽，人若专执一法，每日行三五次，自能却病延年。

金丹造化玄，奥妙无人见。幸遇明师指，传我道根源。先教我面朝东，手握固，盘膝端坐，定身心，忘思虑，塞兑垂帘。次教我鼓巽风，运坤火，斡旋玄关，作时用，黄河水，滔滔浪涌；从尾间，至夹脊，升上泥丸；过雀桥，华池水，滚下重楼；轻轻咽，咽咽响，意送丹田。到这里，重安炉，复立鼎，采取先天。这才是筑基炼己，方得个住世延年。初打坐学参禅，这个消息在玄关。密密绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎。性要悟，命要怜，休把光阴当等闲。闭目视心守本分，清静无为是根源。百日见效验，坎中一点往上翻。黄婆其间为媒嫂，婴儿姹女就团圆。美无尽，对谁言，浑身上下气冲天。这个消息谁知道，哑子睡梦不能言。急下手，采先天，一丸灵药透三关。丹田上至泥丸顶，降下重楼入中元。水火既济真铅汞，若非戊己不成丹。心要诚，意要坚，神仙要兴，照耀大千。无影树下金乌叫，半夜三更现红莲。冬至一阳来复始，春雷一声震坤乾。龙空叫，虎撒欢，双乐齐鸣不等闲。恍恍惚惚似有无，杳杳冥冥气冲天。玄中妙，妙中玄，河车船载运周天。天地交泰万物生，口饮甘露似蜜甜。凡口诀，着意参，打破机关妙通玄。子午卯酉不端的，早拜明师解连环。水火炉，戊己安，坎离颠倒，结珂还丹。有人识得真铅汞，就是长生不老仙。玄妙法，非等闲，皇皇天圣，道莫轻言。说与智人谨保守，此步功夫重如山。行一日，日益坚，老成须是整三年。九载三千三百日，炼成一颗紫金丹，若是温养长保守，就是超凡入圣仙。

玄牝此窍非凡窍，中中复一中。心下肾上处，肺西肝在东。非肾非胃腑，一气自流通。万物从此出，乾坤共合成。名为神气穴，盛着坎离

精。

虚无一窍号玄关，正在人生天地间。八万四千分上下，九三二八立循环。大包宇宙浑无数，混入微尘不见颜。真个玄胎金鼎器，分明指出在形山。

取将坎位中心实，点化离宫腹内虚。从此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。气是天年药，心为主气神。要知行气主，便是得仙人。

内亦交来外亦交，三关通透不须劳。丹田直至泥丸顶，自在河车几千遭。离从坎下起，兑在鼎中生。离者火也，坎者水也，兑者金也，金者药也，乃起水中之火，炼鼎中之药。庄子曰：“水中有火，乃成大块。”玉蟾云：“一点真阳，生坎内，填却离宫之关，造化无穷，水中起水火，如在虚尾穴。”

丹阳真人云：“水中火发体心景，雪里花开灭春意。要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄河室，一颗明珠永不离。”（水中火金便是先天药。离号曰：真铅。又曰：直上用此制汞。）

橐龠吹嘘起巽风，一阳初动用神功。黄婆引入丹房内，虎啸龙吟气自中。日会月文明朔望，水升火降合屯蒙。璇玑运转周天火，立见丹砂满鼎红。古诗云：“玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾。窃取生身受气初，莫怪天机轻泄尽。”

上天至地八万四千里，心至肾八寸四分。心下三寸六分，肾上三寸六分，中间一寸二分，虚悬一窍，谓之玄关，中黄之府，中庭之宫。此乃注意之所，念头起落之地，是为安身立命之处，元神所居之地位也。

修丹之要，在乎玄牝。欲立玄牝，先固本根。本根之本，元精是也。精即元气所化，故精气一也，此元神居之，则三者聚于一矣。玄牝一窍，上通天道，下达曲江，中通心肾。未生以前，谓之无极；既生之后，太极立焉。寔元气所由生，真息息之由起也。圣人传药不传火，非秘而不传也。采时谓之药，药之中有火焉；炼时谓之火，火之中有药焉。能知药而取火，则鼎里之丹成，火自有，不待传而知者矣。火本南方属心，心者神也，神即火也，气即药也，以火炼药而成丹者，即以神驭气而成道也。真火本无候，大药不计升。玄牝之门号金母，先天先地藏真地。含光点点本虚无，一气生成亘今古。华池神水天地根，炼之饵之命长存。自古

神仙无异术，皆由玄牝入真门。炼精者炼元精，元精固，则交感之精自然不泄；炼气者亦炼元气，元气注，则呼吸之气自然顺通；炼神者宜炼元神，元神凝，则思虑之神自然安定。炼丹之法，当于真息中求之，盖息从心起，心静息调，息之归根，金丹之母，取坎中之元阳，以补离宫之阴汞，坎离合体，而复乾元，而金丹成矣。念不可起，念起则火炎；意不可散，意散则火冷。惟一念不起，一意不散，取坎填离，留戊就己，以至元海阳生，凑戊己成丹。正所谓：乾坤交媾罢，一点落黄庭。这就是炼元精、元气、元神也。先天之精，即元精，乃精中之精也；虚无空气，即元气，乃身中之浩气也。不坏元精神，即神中之神也。

吕祖采补真传精妙要机：

金鼎欲留朱里汞，玉池须下水中铅。

口口吸进玉茎，至阳蹻穴，到阴蹻穴，至尾闾，河车搬运，至夹脊双关，怒目上视玉枕，至昆仑，下玉池，紧闭督任二脉，上雀桥之呼，下雀桥之吸，不可不漱津，下重桥楼，纳丹田，曰气海。此段工夫须行立坐卧，不止子午为然也。

密旨鹤鸣天：

子午工夫养性天，龙吟虎啸送丹田。阴阳颠倒灵苗秀，会得神峰妙更传。金锁柜，铁牛坚，黄河水逆好行船。寿年更把金丹助，造化长春不记年。

子时复气到尾闾，丑时临气到肾堂，寅时泰气到玄枢，卯时壮气到夹脊，辰时夬气到胸道，巳时乾气到玉枕，午时姤气到泥丸，未时遁气到肾堂，申时否气到膻中，酉时观气到中脘，戌时剥气到神阙，亥时坤气归气海。

三宝分炼：

上丹田，炼元神；中丹田，炼元气；下丹田，炼元精。上泥丸，中黄庭，下水晶宫也。脐下一寸三分为丹田，一寸五分为气海，即混元海，顶为须弥，上有九宫。咽喉管气为十二重楼，心为绛山，脐为生门，腰眼为密户，又为内肾命门。

治虚证鬼交遗精，男女有化生之道，阴阳有补添之功，房中之事。

《八段锦》补注：

闭目冥心(降伏其心,勿使外驰)坐(蟠跏坐,须用芦花之类做软褥垫坐为妙。补注:闭目者收神内视也。既闭目不视,亦须闭耳不听,闭口不存气于内。止念为冥心,念起随拨去,勿令扰心,以期清净。坐宜使尻骨坐微高者,令气易过尾间关也),握固(两手持拳)静思神(一念规中,万缘放下。补注:思神者非思想之思,乃收神返观内视也。旧注中无坐之久暂,恐学者稍坐片刻,即想着下面之动功,则静功反为忽略,草草一生,大属无益。须尽此一坐静功,俟意止欲动,改动出定,再开目做下面之动功,方与丹田有补。坐静至息定,如爱久坐,愈久愈妙,必使精气神上药三品,尽归丹田,锻炼一片,方补先后天之亏。损其下之动功,只扶助静功,以壮筋骨,以活血脉耳。然人多不知静功是本,利益最大,因其见效缓而忽略;皆喜用动功,以其见效速,而歿不知是末。如其常常坐静,久而丹田精气虽无下面之动功,而动功之所能自在其中;是以静功能包动功,动功不能包静功也。动功为外壮之学,初两句最为要诀,不可忽略。八段中惟咽津为至要,惜缺调息之功。八段锦盖为初学设也)。叩齿三十六(以集心神),两手抱昆仑(叉手向脑后,数九息勿令耳闻)。左右鸣天鼓,二十四度闻(叉两手数息之后,移两手心掩两耳,先以第二指食指压中指,弹脑后,左右各二十四次)。微摆撼天柱(先须握固,乃摇头左右顾肩,腰随动二十四次),赤龙搅水津(舌搅齿颊,待津液生。赤龙者,舌也,以舌搅津,咽送入丹田)。漱津三十六(一云鼓漱),神水满口匀,一口分三咽(所漱津液,分作三口咽下,须汨汨有声,亦不必太猛),龙行虎自奔(波为龙,气为虎)。闭气搓手热(以鼻引清气,闭之以少顷,搓手急数令极热,鼻中乃徐徐放气出入),背摩后精门(精门者,腰肾外穴,合手心摩毕,双手握固)。尽此一口气(再闭气也),想火烧脐轮(闭口鼻之气,存想心火下烧丹田,觉极热,即用后转辘轳之法。补注:此存神注于丹田,即守丹田,聚气之法,热即住)。左右辘轳转(俯首摆撼两肩,三十六次,想火自丹田过尾间,夹脊上玉枕,入脑户,守泥丸,鼻引清气一口,闭少顷间,听其下降丹田。补注:须俟觉辘轳转,定坐,以用提气过关之功,方能上升泥丸,如动摇两肩,则气不能上升矣),两脚放舒伸(放直两脚)。叉手双虚托(叉手相交向上托空九次,补注:眼上视则气拔,清气上升昆仑也),低头攀足频(以两手向前扳脚指十二次,乃收足端坐。补注:即返精脑之功,多拔几次,尤大有益。古云:若要不老,返精补脑)。以候逆水上(候中津生,如不生,再如前法,以舌急搅自然津生),再漱再吞津。如此三度毕,神水九次吞(谓再漱三十六,如前一口分三咽,咽三次共成九转)。咽下汨汨响,百脉自调匀。河车搬运讫(摆肩并身二十四次,及再转辘轳二十四次),发火遍烧身(想丹田火自下而上遍烧身体,想时口鼻皆闭气少顷)。邪魔

不敢近，梦昧不敢昏，寒暑不能入，灾病不能侵。子后午前坐，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因（痴道人曰：如此作法，水火济，坎离交，周而复始，八卦皆遍也）。

《八段锦》为修养入道之要津，以其传世太易，人皆轻忽。余故详注，以阐发精义。明眼人不待多辩自悟，诀中动静之功夫皆备，如果勇猛精进，坚固不已，自至玉液炼形三昧。常见学道者，每每躐等欲速而自误，又以直超径入为借口，此修系修火性，学渐明者之果证，非初学入门人可越。道家亦有边玉液而便思金液者，愈落南辕北辙。余言请正同志，是非立见。

闭目冥心坐，握固净思神



当以左足后跟曲，顶肾茎根下动处，不令精窍泄漏耳，两手当屈，两大指抵食指根，余四指捻定大指，是谓握固也。

叩齿三十六，两手抱昆仑



齿乃筋骨之余，常宜叩击，使筋骨活动，心神清爽。以两手抱项，左右宛转二十四次，去两胁积聚之邪，复以两手相叉虚托。

左右鸣天鼓，二十四度闻



除风池邪气，微摆撼天柱。(图)左右同。



赤龙搅水津。两手相促按左膝左掖，身按右膝右掖，身各二十四，此可去肝家风邪。(掖音例)

闭气搓手热，背摩后精门



左右轱辘转,两腿放舒伸



叉手双虚托,低头攀足频



注:津,口中之津液,助消化,平五脏火气。

道教内丹术把人身体比作“炉鼎”,把人体内循环运行的经络比作内丹修炼的通道,在人为的精神意识的严格控制下,利用体内元气的推动力,把人体分泌的精液(女子指卵巢分泌的精液,男子指前列腺与睾丸分泌的精液)经过周身循环的修炼,使精、气、神凝为“圣胎”或称“丹药”,这种功法,就称为内丹术。修炼此项功法的派别,在道教内被称为内丹派或丹鼎派。

切记:初学者不可单独开始修炼,须由已学成并能明确指导之明师引导,以防偏差。待熟悉掌握,即不受此约束。

修养余言

孙真人曰：人生四十以上勿食泻药。人有所怒，血气未定，若交合令人发痈疽；远行疲乏，入房，成五劳，少子。忍小便膝冷成淋，忍大便成气痔。水银不可近，阴；鹿豕二脂不可近，阴。皆令人阴痿。养生者：发宜多梳，面宜常擦，目宜常运，耳宜常塞，舌宜舐腭，齿宜常叩，津宜常咽，背宜常暖，胸宜常护，腹宜常摩，谷道宜常撮，足宜常擦涌泉，一身皮肤宜常干浴，大小便宜咬齿勿言。又须：省多言，省笔札，省交游，省妄想；所一息不可省者，居敬养心耳。饥勿过饱，饱食成癖病，饱食夜卧失履，多霍乱。时病瘥勿食鱼肉成病，食脍勿食乳酪，成虫病；食兔肉勿食姜，成霍乱。勿食父母本命所属肉，欲令寿永；勿食本命所属肉，欲令魂魄宁。凡食毕漱口数过，令人齿固；凡食皆熟胜生，少胜多。春天不可衣薄，令伤寒霍乱。湿衣汗衣勿着，令发疮疡。夜卧头勿向北，并勿近火炉，恐损目。夜卧常习闭口，开则气耗，又恐异气入口，慎之。凡人梦魇，不得燃灯唤之，亦不可近而急唤。夜梦恶勿言，且起口含凉水，向早曠之咒曰“恶梦着草木，好梦成珠玉”，即解。凡梦善恶，勿说。获言居处，切防令有小隙，小隙之风最劣，勿忍急避。凡在家在外忽遇大风大雨、震雷昏雾，必是诸煞鬼神经过，宜入室闭户、烧香恭默，过后乃出，否则恐着损获咎。《琐碎录》云：卧处不可以首近火，恐伤脑；亦不可当风，恐患头风。背受风则嗽，肩受风则肩疼。

勿药须知

臞仙曰：古神圣之医能疗人之心，预使不至于有疾。今之医者惟知疗人之疾，而不知疗人之心，是犹舍本而逐末也。不穷其源而攻其流，欲求疾愈，安可得乎？殊不知病由心生，孽由人作，佛曰：一切惟心造，

良不诬矣。所以人之七情内起，正性颠倒，以致大疾缠身，诚非医所能治疗。盖药不能治五行生克之身，色不能治无形之七情。能治七情所伤之血气，不能治七情忽起忽灭、动静无端之变幻。故臞仙又曰：医不人形官之家，药不疗不仁者之疾。盖福有所主，祸有所司，报复之机，无一不验。因有天刑之疾、自戕之疾，其天刑之疾，由威世今生所积过愆，天地遣之，以致斯疾，此孽源于心也。其自戕之疾者，风寒暑湿之所感，酒色性气之所伤，六欲七情生于内，阴阳二气攻于外，此病生于心也。《仙经》曰：炼精化气，炼气化神，炼神还虚。噫！将从何处炼乎？总不外乎心耳。故凡思虑伤心，忧悲伤肺，忿怒伤肝，饮食伤脾，淫欲伤肾。药之所治只有一半，其一半则全不系药力，唯要在心药也。或曰：何谓心药？予引林鉴堂诗曰：自家心病自家知，起念还当把念医。只是心生心作病，心安哪有病来时。此谓心药。以心药治七情内起之病，此之谓疗心。予考历代医书之盛，汗牛充栋，反复详明，其要主于祛疾。然《内经》有一言可以蔽之曰：不治已病治未病，是也。治有病不若治于无病，疗身不若疗心。吾以为：使人疗不若先自疗也。

内养下手诀

《易》曰：一阖一辟谓之道，往来不穷谓之通，阖辟往来，无非道也。人生以气为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂。天地相去八万四千里，人心与肾相去八寸四分，此肾是内肾，脐下一寸三分是也，中有一脉以通天息之游。况息总百脉，一呼则百脉皆开，一吸则百脉皆合。天地造化流行，亦不出于阖辟二字，人之呼吸即天地之阖辟也。是乃出于心肾之间，以应天地阳阴升降之理，人能知此，养以自然，则气血从轨，无俟乎转运之烦，百病何由而生？如有病能知此而调之，则不治而自祛矣。下手之诀，必先均调呼吸，均调呼吸必须屏绝外缘，顺温寒之宜，明燥湿之异，明窗净几，涤虑清心，闭目端坐，叩齿三十六遍以集心神。然后以大拇指背于手掌心劳宫穴处摩令极热，用拭目之大小眦目各九遍，并擦鼻之两旁各九遍，又以两手摩令热，闭口鼻气然后摩面，不拘遍数，以多为上。名真人起居法。次以舌舐上腭，搅口中华池上下，取津漱炼百次，候水澄清，一口分作三次，汨然咽下。名曰赤龙取水，又曰玉液炼己

法，最能灌溉五脏，光泽面目，润肺止嗽，其效若神行。时不必拘定子午，每于夜半后生气时行之，或睡觉时皆妙，如日中闲暇时亦可。

十二段动功

叩齿一

齿为筋骨之余，常宜叩击，使筋骨活动，心神清爽，每次每叩击三十六数。

咽津二

将舌舐上腭，久则津生满口，便当咽之，咽下咽然有声，使灌溉五脏，降火甚捷，咽数以多为妙。

浴面三

将两手自相摩热，覆面擦之，如浴面之状，则须发不白，即升冠鬓不斑之法，颜如童矣。

鸣天鼓四

将两手掌掩耳窍，先以第二指压中指弹脑后骨，上下左右各二十四次，去头脑疾。

连膏肓五

此穴在背上第四椎下，脊两旁各三寸，药力所不到，将两肩扭转二十七次，治一身诸疾。

托天六

以两手握拳，以鼻收气，运至泥丸，即向天托起，随放左右膝上，每行三次，去胸腹中邪气。

左右开弓七

此法要闭气，将左手伸直，右手作攀弓状，以两目看右手，左右各三次，泻三焦火，可以去臂腋风邪积气。

摩丹田八

此法将左手托肾囊，右手摩丹田，三十六次，然后左右手转换如前法，暖肾补精。

擦内肾穴九

此法要闭气，将两手摩极热，向背后擦肾堂及近脊命门穴，左右各

三十六次。

擦涌泉穴十

法宜左手把住左脚，以右手擦左脚心，左右交换各三十六次。

摩夹脊穴十一

此穴在背脊之下，大便之上，统会一身之气血，运之大有益，并可治痔。

洒腿十二

足不运则气血不和，行走不能爽快，须将左足立定右足提起洒七次左右，交换如前。

上十二段乃运导按摩之法，古圣相传，却病延年，明白显易，尽人可行。庄子曰：呼吸吐纳，熊经鸟伸为寿而已矣。此导引之士养形之人，彭祖寿者之所好也。

凡行功每于子后寅前，此时气清腹虚，行之有效，先须两目垂帘，披衣端坐，两手握固趺坐，当以左足后跟曲，顶肾茎根下动处，不令精窍漏泄耳。两手当屈，两大拇指抵食指根，余四指捻定大指，是为两手握固，然后：

(1)叩齿三十通，即以两手抱项左右宛转二十四次(此可去两胁积聚之邪)。

(2)复以两手相叉，虚空托天，反手按顶一十四次(此可除胸膈间病)。

(3)复以两手心掩两耳，却以第二指弹脑后枕骨二十四次(此可除风池邪气)。

(4)复以两手相促按左膝，左换身，按右膝，右换身，各二十四次(此可去府家风邪；换音例)。

(5)复以两手一向前一向后，如挽五石弓状，二十四次(此可去臂腋积邪)。

(6)复以大坐，展两手扭项，左右反顾，肩膊随二十四次(此可去脾胃积邪)。

(7)复以两手握固，并拄两胁，摆撼两肩二十四次(此可去腰肋间之风邪)。

(8)复以两手交捶臂及膊,反捶背上连腰股各十四次(此可去四肢胸臆之邪)。

(9)复以大坐,侧斜身偏,两手齐向上,如排天状二十四次(此可去肺家积聚之邪)。

(10)复大坐伸足,以两手向前,低头扳足十二次,却钩所伸足屈在膝上,按摩二十四次(此可去心包络间邪气)。复以两手据地,缩身曲脊向上十二举(此可去心肝二经邪积)。

(11)复以起立,据床拔身向背,后视左右各二十四次(此可去肾间风邪)。

(12)复起立徐行,两手握固,左足前踏,左手摆向右手,摆向后,右足前踏,左右摆向二十四次(此可去两肩俞之邪)。复以手向背上相促,低身徐徐宛转二十四次(此可去两胁之邪)。

(13)复以两足相扭而行,前进十数步,后退十数步,复高坐伸足,将两足扭向内,复扭向外各二十四次(此二条可去两膝两足间风邪)。

(14)行此十六节讫,复端坐,垂帘,握固,冥心,以舌舐上腭,搅取华池神水,漱三十六次,作咽喉声咽下,复闭气,想丹田之火自下而上,遍烧身体内外,蒸热乃止。

四时摄生篇

春三月,阳气闭藏于冬者,渐发于外,故宜发散,以畅阳气。《内经》曰:春三月,此谓发陈,天地以生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生。生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也,逆之则伤肝。夏为寒变,故人当二月以来,摘取东引桃枝并叶各一握,水三碗,煎二碗空腹服之,吐却心膈痰饮宿热。春深稍宜和平将息,棉衣晚脱,不可令背寒,寒即伤肺、鼻塞、咳嗽。如觉热即去之,冷则加之,加减俱要早起之时,若于食后日中,防恐胃风。寒春不可衣薄,令人伤寒、霍乱、消渴、头痛,春冻未消,衣欲下厚而上薄。

夏三月,人身阳气发外,伏阴在内。是精神疏泄之时,特忌下利以泄阴气。《内经》曰:夏三月,天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使英华成实,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之

道也，逆之则伤心。秋为痄疰，故人宜晏居静坐，节减饮食嗜欲，谓和心志。此时心旺肾衰，精化为水，至秋乃凝，尤须保蓄，以固阴气。常宜食热物，使腹温暖，如瓜果生冷水淘、豆粉蜂蜜，尤不可食，食多秋时必患疰痢。勿以冷水沐浴并浴面及背，使人得虚热目病、筋脉厥逆、霍乱阴黄等疾。勿当风卧，勿眠中令人扇，汗出毫孔开，风邪易入，犯之风痹不仁，手足不遂，言语蹇滞，年少或不即病，以种病矣。气衰者未有不桴鼓相应者，酒后尤当戒也。

秋三月阳气当敛，不宜吐，及发汗，犯之令人脏腑消烁。《内经》曰：秋三月，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋形。收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋养收之道也，逆之则伤肺，冬为飧泄。若知夏时多食瓜果，宜以童便二碗、大腹槟榔五枚，细切，水煎八分，生姜汁一分和雪水三分，早晚各服一次，两三天即可；一夏所食冷物，及膀胱宿水，悉为驱逐，不能为患，虽年老者亦宜服。如小心慎饮食者，可不必也。泻后以葱白粥同羊肾空腹服之，胜如补剂。

冬三月，天地闭，气血藏，伏阳在内，心胸多热，切忌发汗以泄阳气。《内经》曰：冬三月谓之闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬养藏之道也，逆之则伤肾，春为痿厥，故人当服浸漫酒药，以迎阳气，虽然亦不可过暖，棉衣当晚着，渐渐加厚，即大冷不宜向火烘炙，恐损目，且手足心能引火入内，令人心脏燥，血液耗。衣服亦不可太炙，冬月天寒，阳气内藏，若加以炙衣重裘，向火醉酒则阳太甚矣，如遇春寒，闭塞已从不与发散，至春夏之交，阴气既入不能撮运，阳气致有时行，热症甚而谵妄狂越，皆由冬月不善保养之故。

养心说

夫心者，万法之宗，一身之主，生死之本，善恶之源。与天地而可通，为神明之主宰，而病否之所由系也。盖一念萌动于中，六识流转于外，不超乎善，则体内颠倒，大疾缠身，若夫达士则不然，一真澄湛，万祸消除。老子曰：夫人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之，常能遣其欲而心自静，澄心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。孟子曰：养心莫善

于寡欲，所以妄想一病，神仙莫医。正心之人，神鬼亦惮，养与不养故也。目无妄视，耳无妄听，口无妄言，心无妄动，贪嗔痴爱，是非人人我一切放下。未事不可先迎，遇事不可过扰，既事不可留住。听其自来，应以自然，信其自去。忿愤恐惧，好乐忧患，皆得其正，此养心之法也。

疗心法言

林鉴堂诗曰：自家心病自家知，起念还当把念医。只是心生心作病，心安哪有病来时。此之谓心药，以心药治七情内起之病，此之谓疗心。

达摩曰：心不缘境，住在本源，意不流散，守于内息，神不外役，免于劳伤，人之心即气之主，气即形之根，形者气之宅，神形之俱，令人相固，因而立若一事，有失即不合于至理，何能久立焉。

《老子》曰：不见可欲，使志心不乱。

《真指》曰：清谓清其心源，静谓静其气海，心源清则外事不能扰，性定而神明，气海静则邪欲不能作，精全而复实。

《指归》曰：清心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，指归于无为，故能达生延命，与道为久。

《仙经》曰：精气神为内三宝，耳目口为外三宝，常令内三宝不随物而流，外三宝不诱中而扰。

又曰：毋劳尔形，毋摇尔精，归心精默，可以长生。

《唐书》曰：多记损心，多言耗气，心气内损，形神外散，初虽不觉，久则为弊。

《元始真经》曰：喜怒损性，哀乐伤神，性损则害生，故养性以全气，保神以安身，气全、体平、身安、神逸，此全生之诀也。

《真训言》曰：眼者心之镜，耳者体之牖，视多则镜昏，听众则牖闭；面者神之庭，发者脑之华，心悲则面焦，脑减则发索；精者体之神，明者身之宝，劳多则精散，营竟则明消。

吕洞宾曰：寡言语以养气，寡思虑以养神，寡嗜欲以养精。精生气，气生神，神自灵也。是故精绝则气绝，气绝则命绝也。是故精气神人身之内三宝也。

白玉蟾曰：薄滋味以养气，去嗔怒以养性，处卑下以养德，守清静以养道。

学山曰：食饮有节，脾土不泄，调息寡言，肺金自全，动静以敬，心火自定，宠辱不惊，肝木自宁，怡然无欲，肾水自足。

益州老人曰：凡欲身之无病，必须先正其心，使心不乱，求心不狂，思不贪嗜欲，不著迷惑，则心君泰然矣。心君泰然，则百骸四体虽有病不难治疗。独此心一动，百患为招，即扁鹊华佗在旁，亦无所措手乎。

安心心法有谁知，却把无形妙药医。医得此心能不病，翻身跳入太虚时。

养肝说

夫肝者魂之处也，其窍在目，其位在震，通于春，气主春升发动之令也。然木能动风，故经曰：诸风掉眩，皆属于肝。又曰：阳气者，烦劳则张，精绝辟积于夏，使人煎厥。设气方升，而烦劳太过，则气张于外，精绝于内，春令邪辟之气，积久不散，至夏未痊，则火旺而真阴如煎，火炎而虚气逆上，故曰：煎厥。按脉解。论曰：肝气失治，善怒者。名曰：煎厥。戒怒，养阳使生，生之气相生于无穷。又曰：大怒则形，气绝而血菀于上，使人薄厥菀结也。怒气伤肝，肝为血海，怒则气上，气逆则绝。所以血菀上焦相迫，曰薄气逆，曰厥。气血俱乱，故为薄厥，积于上者，势必厥而吐也，薄厥者，气血之多而盛者也，所以肝藏血和则体泽，血衰则枯槁，故养肝之要在乎戒忿，是摄生之第一法也。

养脾说

脾者后天之本，人身之仓廩也。脾应中宫之土，上为万物之母。如婴儿初生一日不再食则饥，七日不食则肠胃涸绝而死。经曰：安谷则昌，绝谷则亡。盖谷气入胃，洒六腑而气至和，调五脏而血生，而人资之以为生者也。然土恶湿而喜燥，饮不可过，过则湿而不健；食不可过，过则壅滞而难化。病由是生矣。故饮食所以养生，而贪嚼无厌亦能害生。《物论理论》曰：谷气胜元气，其人肥而不寿。养性之术，常令谷气少，则病不生。谷气且然矧五味，饜饫为五内害乎？甚而广搜珍馐，争尚新

奇，恐其性味良毒，与人脏腑宜忌，尤未可晓。故西方圣人云：使我戒杀茹素，本无异道。人能戒杀，则性慈而善念举；茹素，则心清而肠胃厚。无嗔无贪，罔不由此。外考禽兽肉食，谷者宜人，不可不慎。

养肺说

肺者脏之长也，心之华盖也，其藏魄，其主气，统领一身之气者也。经曰：有所失亡，所求不得，则发肺鸣，鸣则肺热叶焦，充之则耐寒暑，伤之则百邪易侵，随事痿矣。故怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，劳则气耗，思则气结，七情之害皆气主之也。直养无害，然后得其所以浩然者，天地可塞。人之气与天地之气可一也，道义可配；人之气与天地之气可通也，先王以至。日开关养其微也，慎言语节饮食防其耗也。

养肾说

肾者先天之本，藏精与志之宅也。《仙经》曰：借问如何是玄牝，婴儿初生先两肾。又曰：玄牝之门是为天地根，是以人未有此身，先生两肾。盖婴儿未成，先结胞胎，其气中空，一茎透起，形如莲蕊，一茎即脐带，两茎即两肾也。为五脏六腑之本，十二脉之根，呼吸之主，三焦之原。人资以为始，岂非天地之根乎？而命寓焉者，故又曰：命门天一生水。故曰：坎水。夫人欲念一起，炽若炎火，水火相克，则水热火寒，而灵台之河焰藉此以灭矣。使水先枯涸，而木无所养，则肝病火炎，则土燥而脾败，脾败则肺金无资，欬嗽之病症成矣。所谓五行受伤，大本已去，欲求长生，岂可得乎？庄子曰：人之大可畏者，衽席之间不知戒者故也。养生之要，首先寡欲。嗟乎，元气有限，情欲无穷。《内经》曰：以酒为浆，以妄为常醉，醉以入房以欲竭其精，此当戒也。然人之有欲，如树之有蠹，蠹甚则木折，欲炽则身亡。《仙经》曰：无劳尔形，无摇尔精，无使尔思虑，营营可以长生，智者鉴之。

孙真人养生铭

怒甚偏伤气，思多太损神，神疲心易役，气弱病来侵，勿使悲欢极，

常令饮食均,再三防夜醉,第一戒晨嗔,亥寝鸣天鼓,晨冥漱玉津,妖邪难化己,精气自全身,若要无诸病,常当节五辛,安神宜悦乐,惜气保和纯,寿命天休论,修行本在人,若能遵此理,平地可朝真。

食 忌

凡生冷勿食、粗硬勿食,勿强食、勿强饮,先饥而食,食不过饱;先渴而饮,饮不过多。孔子曰:食馐而渴,鱼馁而肉败不食,色恶不食,臭恶不食,失饪不食,不时不食,凡此皆损胃气,非惟致疾,亦乃伤生,欲希长年,所宜深戒。

太乙真人《七禁文》其六曰:美饮食,养胃气。彭鹤林曰:夫脾为脏,胃为腑,脾胃二气,互相表里。胃为水谷之海,主纳水谷;脾在中央,磨而消之,化为血气,以灌溉脏腑,荣养周身,所系最重。修养之士,不可不美其饮食以调之。所谓美者,非水陆毕具,异品珍馐之谓也。要在生冷勿食云云。又言:味之爽口,惟饮食之欲思,所禁之如畏鸩毒,太饱伤神饥伤胃,太渴伤血并伤气,饥餐渴饮勿太过,免致膨脝伤心肺。

食饮以宜

凡食不厌精细,饮不厌温热。五味毋令胜谷味肉味,毋令胜食气。食必先食热后食冷。

居室安处论

天隐子曰:吾谓安处者,非华堂邃宇,重檐广榻之谓也。在乎南面而坐,东首而寝,阴阳适中,明暗相半。明多伤魄,暗多伤神,人之魂阳而魄阴,苟伤明暗,疾病生焉。居室宜前帘后屏,太明则下帘,以和其内映;太暗则卷帘,以通其外耀。内以安心,外以安目,心目俱安,则身安矣。明暗且然,况太多思虑,太多情欲,岂能安其内外哉?

居处宜忌说

凡人居处,随其方所,皆欲土厚水深,土欲坚润而黄,水欲甘而美,美而清。常坐之处,令其四面周密,勿令少有细隙,致风得人,人不易

知,其伤人最重。初时不觉,久能中人,故养生书云:避风如避箭,若盛暑所居,两头通屋,衡堂夹道,风回凉爽,其为害尤甚,养生者慎之。

睡 诀

西山蔡季通云:睡侧而屈,觉正而伸,早晚以时,先睡心后睡身眼。《千金方》云:半醉酒独自宿,软枕头暖盖足,能息心,自瞑目。陆平泉曰:每夜欲睡,必行千步始寝。伏气有三种眠法:病龙眠屈其膝也,寒猿眠抱其膝也,龟鹤眠踵其膝也。

卧时祝法。《黄素四十四方经》云:夜寝欲合眼时,以手抚心三过,闭目微祝:“太灵九宫,太乙守房,百神安位,魂魄和同,长生不死,塞灭邪凶。”咒毕而寝,此名《九宫隐祝寝魂之法》,常能行之,使人魂魄安宁,永获贞吉。

固精法

金丹秘诀云:一擦一兜,在左右换手,九九之数,真阳不走。每于戌亥二时,阴旺阳衰之候,宜解衣闭息,一手兜外肾,一手擦脐下,左右换手,各兜擦九九之数,仍盘膝端坐,手齿俱固,先提玉茎,如忍思小便状,想我身中元精,自尾闾升上,直至泥丸,复过鹊桥,降至丹田,每行七次,精自固矣。

静功六字却病法

(六字出息,治病之法,常道从正,变道从权。)

嘘,应肝,春行之,肝病行之。

呵,应心,夏行之,心病行之。

呼,应脾,四季行之,脾病行之。

咽,应肺,秋行之,肺病行之。

吹,应肾,冬行之,肾病行之。

噫,应三焦,热病行之。

上六字诀,《道藏·玉轴经》云:世人五脏六腑之气,因五味薰灼,又被七情六欲所乱,积久成患,以致百骸受病,故太上悯之以六字气诀,治

五脏六腑之病。其法行时，宜静室中，暖帐厚褥，盘足趺坐，将动功略行一次，初学静功，恐血脉不利，故先行动功，后行静功，若七日后，则不必行动功。行动功毕，即闭固耳目口齿，存想吾身，要身似冰壶，心如秋月。良久，待其呼吸和血脉定，继而口中微放浊气一二口，然后照前节令行之。

假如春月，须低声念“嘘”字，不可令耳闻，闻即气粗，粗恐气泄耳，放“嘘”字尽，即以鼻收清气入于本经，仍及丹田，一收一放，各二十四或三十六，余仿此，乃时令运行之常道也。

假如秋月患目病，应乎肝，当行“嘘”字；又如春患虚黄，当行“呼”字，此乃权变病应之法也。

独肺部之疾，肺本主气，不得行此法。宜专行咽津功夫，降火甚捷。凡修此道须择子日子时起首，二十七日为期，如耳聋虚劳膈膈之症，顿然自愈，行之既久，腹中自闻漉漉有声，内视自有一种景象，百病除而精神充矣，至于炼精化气，炼气化神，炼神还虚，则又向上功夫，兹不具述。

念六字口诀歌

肝若呼时目睁开，肺咽气时手双擎，心呵项顶上连手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。

四季却为六字诀

春嘘明目大扶肝，夏至呵心火自闭，秋咽定知金肺润，冬吹惟令肾中安，三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐，切忌出声闻耳目，其功尤胜保神丹。

运气法

凡运气法，当闭目静坐，鼻吸清气，降至丹田，转过尾闾，随即提气，如忍大便状，自夹脊双关透上，直至泥丸，转下鹊桥，汨然咽下，仍归丹田。初行功时，焚香一炷为度，渐增三炷，功行七日而止。凡卧病者，宜用厚褥、棉被、暖帐、重衣，不论寒暑。初行功三日发大汗，以攻阴邪之气，进热粥，以为表汗之资，渴则漱玉津以咽之，饥则炊热粥以食之，饥

然后食，不拘餐数，如是衣不解带，能一月则在床，三五七年，瘫劳臃膈等症皆可期而愈。患在上身，收气当存想其气处；患在下身，收气亦存想其处，放气则归于丹田；患在遍身，当分经络属上属下，运法亦如之。女子行功先提水门，后及谷道，运法如前。

定神法

人身之法，神出入固无定，在治病者，穷思极想，又有甚焉，若能行功，则神随气转，不虑其他，出否则难乎，其有定在也，故恒时必须常想玄关，思睡必须常想鼻准，如此则神不外驰而定矣。

愚按，神外无心，心外无道，道即神之主，心即神之宅也。然心外无道，故收放心即神定而道在，令今之病者曰：思丹田、思鼻准，亦收放心之法也。不曰收放心，而曰定神，盖游心千里无有定在，此皆神之外出，故曰定神。

调息

调息一法，贯彻三教。大之可以入道，小用亦可以养生。静功之最上，一乘法也。故释迦文垂教，以视鼻端白数出入息为止观初门。庄子《南华经》曰：至人之心息，以踵大易之。随卦曰：君子以向晦入宴息。王龙溪曰：古之至人，有息无睡，故曰向晦入宴息。宴息之法，当向晦，晦时耳无闻，目无见，四体无动，心无思虑，如动种火相似。先天元神元气，停育相抱，真意绵绵。老子曰：绵绵若存是也，其开合自然与虚空同体，故能与虚空同寿也。世人终日营营，精神困败，藉此夜间，以睡始毅，日间之用，不能调之，一点光明尽被后天尘浊所蔽，是谓阳陷于阴也。

调息之法，不拘时候，平身端坐，解衣缓带，务令适然。口中舌搅数次，微微吐出浊气，不令有声；鼻中微微纳之，或三五遍，或二七遍，有津咽下；叩齿数通，舌抵上腭，唇齿相着；两目垂帘，令胧胧然。渐次调息，不喘不粗，或数息出，或数息入，从一至十，从十至百，摄心在数，勿令散乱，如心息相依，杂念不生，则止勿数，任其自然，坐久愈妙，若欲起身，须徐徐舒放手足，勿得遽起。能勤行之，静中光景，种种奇特，直可明心

见性，不但养身全生，而已出入绵绵，若存若亡，神气相依，是为真息。真息归根，自能夺天地之造化，长生不死之妙道也。苏子瞻《养生颂》云：已饥方食，未饱先止，散步逍遥，务令腹空。当腹空时，即便入室，不拘昼夜，坐卧自便，唯在摄身，使如木偶，常自念言，我今此身若少动摇，如毫发许便堕地狱，如商君法，如孙武令，事在必行，有死无犯。又用佛言及老子曰：视鼻端白数出入息，绵绵若存，用之不勤，数至数百，此身寂然，此身兀然，与虚空等，不烦禁制，自然不动，数至数千，或不能数，则有一法，强名曰：随与息俱出，复与俱入，随之不已，一旦自住，不出不入，忽觉此身从毛孔中八万四千云蒸雨散，无始以来，诸病自除，诸障自灭，定能生慧，自然明悟。譬如盲人忽然有眼，此时何用求人指路，是故老人言尽于此。

小周天法

先将身心澄定，面东趺坐，平坐亦可，但前膝不可低肾子，不可着物；呼吸和平；以手作三脉印，掐无名指，手右掌加左掌上，按于脐下；叩齿三十六遍，以集心神；赤龙搅海内外三十六遍。赤龙，舌也；内外，齿内外也；双目随舌转运；舌抵上腭；静心数息三百六十周天毕。得神水满，漱津数遍，用四字诀：撮提谷道，舌抵上腭，目闭上视，鼻吸莫呼。从任脉撮过谷道，到尾闾，以意运送，徐徐上夹脊、中关，渐渐速此，此闭目上视，鼻吸莫呼，撞过玉枕（颈上脑后骨），将目往前一忍，直转昆仑（头顶），倒下鹊桥，分津送下重楼入离宫（心也），而至气海（脐下坑也），略定一定。复用前法，运行三次，口中之津，分三次咽下，所谓天河水逆流也。静坐片时，将手左右擦丹田一百八下，连脐抱住，放手时将衣被脐腹间围住，勿令风入（古所谓“养得丹田暖暖热，此是神仙真妙诀”）。次将大指背擦热，拭目四十九遍，去心火。擦鼻三十六遍，润肺。擦耳十四遍，补肾。擦面十四遍，健脾。两手掩耳鸣天鼓，徐徐将手往上，即朝揖，如是者三，徐徐呼出浊气四五口，鼻收清气，两手抱肩，移筋换骨数遍。擦玉枕关二十四下，擦腰眼（即肾堂）一百八下，擦足心（即涌泉）各一百八下，谓之一周，久久行之，精神强旺，百病不生，长生耐老。

清心说

夫既行运气功夫，又加以动功，再及静功，则胸膈舒泰，气血流行，宿疾沉痾，为之顿去。但此心不清，或豫将来，或追悔既往，或为钱财，或为声色，或为意气，种种妄想，绵绵缠结，杂乱其心，则欲火内生，气血复乘，前功尽废矣。病者于是时当自想曰：向者我病笃时，九死一生，几为尘下之土，无复立人世间矣，今幸得再生此余生也，声货利皆外之余物，至于意气争执尤觉无谓，儿孙自有儿孙福，更无纤毫牵排，一切世味淡然漠然，但得自在逍遥，随缘度日足矣。即此却病之方，即此延年之药。又曰：钱财所以养生，若贪取之，必致伤生；声色所以悦心，若过恋之，必致损身；意气自高，若争竞之，反取自奄辱；酒肉所以适口，若沉酣之，反能为害。故曰：酒色财气伤人物，多少英雄被他惑。若能打过四凶魔，便是九霄云中客。

又曰：一人之一身，一国之象也。胸臆之间犹官府焉，肢体之位犹郊境焉，骨节之分犹四衢焉，血脉之道犹百川焉，神犹君也，精犹臣也，气犹民也。故至人能理其身，犹人君能治其国。爱民安国，爱气全身；民敝国亡，气衰身谢。故善养生者，先除六害：一曰薄名位，二曰廉货财，三曰少色欲，四曰减滋味，五曰屏虚妄，六曰除嫉妒。如六者尚存，不能自禁，即真经空念，其如衰朽，安得挽乎。

《杨廉夫集》有《路逢三叟词》云：上叟前致词，大道抱天全。中叟前致词，寒暑每节宣。下叟前致词，百岁半单眠。尝见《后山诗》中一词亦此意，盖出应璩诗，诗曰：昔有行道人，陌上见三叟。年各百岁余，相与锄禾莠。往前问三叟，何以得此寿。上叟前致词，室内姬粗丑。二叟前致词，量腹节所受。下叟前致词，夜卧不覆首。要哉三叟言，所以得长久。

色之悦目，惟男女之欲；思所以远，如脱桎梏。

真传坐功八段锦十二段锦终。

十三太保功

一、端

动作一：两脚分立与肩同宽，脚尖朝前。两腿放松，两膝微屈。上身自然挺直，沉肩附肘，两手自然垂于体侧；舌顶上腭，眼观鼻，鼻观口，口问心。（图）



动作二：两手握拳，拳心朝前，向上端起，体弱者可端至拳与肩平。两拳相距约 20 厘米，体强者，在端至与肩齐后，把拳向前推，使两肘离开胸肋部，直至两臂伸直成定势。参考前文所述并行调息之法。（图）



说明：定势即指将这一姿势保持一段时间，时间的长短可根据身体状况和练功时间的长短而定。一般不应少于呼吸十次的时间，练功应掌握循序渐进的原则，逐步增加运动量。以下均同。

二、推

接上势，两拳向肩头回扣，当扣至与耳朵同高时（图1），两肘外展，拳从耳根部顺下颏两侧下移至胸前，然后两拳向外慢推，最后至两臂围成圆形，如怀抱一树干，成定势。参考上文行调息之法（图2）。



图1



图2

三、开

从“推”(图2)动作始,两臂向外展开,拳心向下,展至两臂平伸于身体两侧,成定势。拳与肩齐。(图)



四、合

动作一:接上势,意念控两臂由后向前微做环绕之势,蓄力;数圈后,以意念将两臂抖定,拳心转向前。(图)



动作二：两拳变掌缓慢向前抱合，五指分开，各指间如同夹一小球；平行浑圆抱至身前，两臂间如同抱一大树干，成定势。参考前述行调息之法。（图）



五、揖

手指自然并拢，两手指尖接近，由胸前向下慢慢移动，如作揖状，至小腹前，双掌意扶丹田。参考前述行调息之法。（图）



六、插

动作一：站成四平马步(图1)，右拳迅速用力冲出，同时变拳为掌，掌心朝下(图2)，拳收回后，左拳迅速用力冲出，同时变拳为掌，左右拳交替进行。



图1



图2

动作二：身体仍成四平马步，两手握拳平端于腰间，拳心朝上(图1)，右拳变掌从下入上由右后侧抡圆，抡至头顶时(图2)，从胸前向下猛插掌至两腿间(图3)，左掌从左侧做相同动作。左右掌交替进行。



图1



图2



图3

注：意守丹田，运丹田之气，随掌到指间发力。

七、挑

站成四平马步。两手大拇指按在食指的第一指节上，其余三指握拳，手心朝前，两臂伸直向上抬起，直至与身体成180度，两手回扣至耳根部(图1)，顺下颏两侧，贴胸腹下移，至裆下尽力伸向体后(图2)，到极限时，两手贴地面向前挑出，头埋于两臂间，上身尽力下压。两臂伸直后，与上身一同抬至与地面平行，与腿成90度定势(图3)(图4)。



图1



图 2



图 3



图 4

注：向上抬臂时保持吸气状态，屏气至手向前挑出，至极限时呼出，同时接下势。

八、坐

动作一：上身直起，两臂高举，头仰起，目视指尖。两手指尖同时由后向前画半圆。(图)



动作二：两手由腕部自然交叉(图1)，下移抱至胸前，然后两脚并拢，握紧双拳(图2)(图3)。



图1



图2



图 3

九、饿虎扑食

接上势,身体挺直向前扑倒,至即将着地时,两手撑地。(图)



十、燕子三抄水

接上势,两手不动,引体向前(图 1),再引体向后(图 2),反复数次。如燕腹略水面状。



图 1



图 2

十一、铁牛拱地

两脚分开略比肩宽,脚尖着地,臀部掀起(图 1),用头顶着地支撑身体,两手离地成勾状,伸于背后(图 2)。



图 1



图 2

十二、油锤贯顶

起身成左弓步，头略低，左掌虎口后转反扣膝上，做支撑；右掌从下入上，由前至后抡起(图 1)，拍击前额上方(图 2)，拍击时应强颈并以头做迎势。然后成右弓步，换左掌拍击。左右交替进行，用力要由轻渐重。



图 1



图 2

十三、左右劈山掌

接上势，右掌由身体右侧从前入后，由下至上抡起，同时身体重心跟随右掌移动。右掌运丹田之气，猛力向前劈出(图 1)(图 2)。继而成

右弓步,左掌继之,动作同右掌,左右交替进行。



图1



图2

注:十三太保为气功横练功法,意将丹田之气运发全身,可提高抗击打能力,并引导内气外发制敌之功法。谨记初学者切不可单独开始练习,以防走火入魔;须待明师指点,方可习之。

药性诀

当读者遇到身体不适时，可参考《药性诀》进行调理。注：仅供参考，不能乱用，有些药物带有毒性，胡乱服用会对身体有毒害。

茯苓利水能医泄，益气安胎伐肾邪。
开胃定经暖腰膝，赤苓破气又堪嗟。
菟丝甘辛其性平，兴阳补髓又添精。
潮血血寒皆可服，腰疼膝冷也应灵。
牛膝寒而味苦酸，去除寒热理拘挛。
堕胎通血医伤损，填髓排脓治火干。
巴戟甘辛微带温，强筋壮骨补中津。
除风益气除邪气，梦泄腹疼皆可论。
杜仲辛温壮骨筋，补虚益气治腰疼。
小便淋漓脚痠软，除痒加之极有灵。
丁香辛热除寒呕，温胃兴阳翻胃兼。
霍乱奔豚并虫气，腰疼去冷用皆痊。
茱萸辛热出吴中，血痹风寒效逆通。
杀鬼兴阳推冷气，通关阴湿治肠风。
山茱萸主通邪气，逐痹除风疗耳鸣。
妇人得之调月水，男人补肾又添精。
益智辛温主补精，安神益气治余淋。
能除呕逆并诸气，多溺服之大有灵。
枸杞子功能补肾，去风明目益元阳。
根名地骨皮堪用，寒热虚劳有载方。
胡麻平性最搜风，长肉生精益气同。

头面瘰疔崩血滞，利便堕产湿寒功。
补骨指名破故纸，主功血气理劳伤。
阳衰肾冷精流出，研烂胡桃合服良。
远志苦温除欬逆，益精补气壮心神。
却邪利窍止惊悸，强志聪明智慧人。
鹿茸甘酸补虚损，益气生牙羸瘦盈。
治淋痲疮并梦泄，生新去旧血众行。
牡砺微寒小汗灵，疔崩除热治遗精。
女人带下并经漏，破血涩肠医肋疼。
蔓荆良苦通关窍，治痹坚牙杀百虫。
益气开眸收眼泪，头风疼痛亦收功。
前胡味苦除寒热，止嗽开胸亦下痰。
明目杀疔开胃痹，头疼霍乱总皆堪。
葫芦巴暖补元虚，冷气逢之痰便除。
肠肋鼓胀皆可用，面皮青黑服之舒。
酸枣仁平安五脏，除风治痹骨能坚。
补中益气宁心志，更治虚烦不得眠。
瓜蒂苦寒能吐饮，吐痰下水去肢浮。
鼻中息肉并黄疸，欬逆心疼可去求。
槟榔味辛温消食，逐水除痹下气头。
开胸健脾除后肿，诸风诸积不须忧。
韭味辛温带微酸，无毒能安五脏寒。
久食冷人除胃热，籽医梦泄固精坚。

全真秘要(钟吕传道集)

全真秘要讲述的是吕洞宾、汉钟离二位祖师对自然和自我认识的论述,对道众正确认识自然和了解自我能够起到指导作用,故摘录此篇以示读者。

第一论真仙

吕曰:“人之生也,安而不病、壮而不老、生而不死,何道可致如此?”

钟曰:“人之生,自父母交会而二气相合,即精血为胎胞,于太初之后而有太质。阴承阳生,气随胎化,三百日形圆。灵光入体,与母分离。自太素之后已有升降,而长黄芽。五千日气足,其数自满八十一丈。方当十五,乃曰童男。是时阴中阳半,可比东日之光。过此以往,走失元阳,耗散真气,气弱则病、老、死、绝矣。平生愚昧,自损灵光,一世凶顽,暗除寿数。所以来生而身有等殊,寿有长短。既生复灭,既灭复生。转转不悟而世世堕落,则失身于异类,投灵于别壳。至真之根性不复于人,旁道轮回,永无解脱。或遇真仙至人,与消其罪,除皮脱壳,再得人身。方在痴暗愚昧之中,积行百劫,升在福地,犹不免饥寒残患。迤迤升迁,渐得完全形貌,尚居奴婢卑贱之中。苟或复作前孽,如立板走丸,再入旁道轮回。”

吕曰:“生于中国,幸遇太平,衣食稍足而岁月未迟。爱者安而嫌者病,贪者生而怕者死。今日得面尊师,再拜再告,念以生死事大,敢望开陈不病不死之理,指教于贫儒者乎?”

钟曰:“人生欲免轮回,不入于异类躯壳,尝使其身无病、老、死、苦,顶天立地,负阴抱阳而为人也。为人勿使为鬼,人中修取仙,仙中升取天。”

吕曰：“人死为鬼，道成为仙。仙一等也，何以仙中升取天乎？”

钟曰：“仙非一也。纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。惟人可以为鬼，可以为仙。少年不修，恣情纵意，病死而为鬼也。知之修炼，超凡入圣，脱质而为仙也。仙有五等，法有三成。修持在人，而功成随分者也。”

吕曰：“法有三成而仙有五等者，何也？”

钟曰：“法有三成者，小成、中成、大成之不同也。仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不离于鬼，人仙不离于人，地仙不离于地，神仙不离于神，天仙不离于天。”

吕曰：“所谓鬼仙者，何也？”

钟曰：“鬼仙者，五仙之下一也。阴中超脱，神象不明，鬼关无姓，三山无名，虽不入轮回，又难返蓬瀛。终无所归，止于投胎就舍而已。”

吕曰：“是此鬼仙，行何术、用何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也不悟大道，而欲于速成。形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散。定中以出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其一志，阴灵不散，故曰鬼仙。虽曰仙，其实鬼也。古今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也。”

吕曰：“所谓人仙者，何也？”

钟曰：“人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术，信心苦志，终世不移。五行之气，误交误合，形质且固，八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙。”

吕曰：“是此人仙，何术、何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也或闻大道。孽重福薄，一切魔难而改初心，止于小成。云法有功，终身不能改移，四时不能变换。如绝五味者，岂知有六气，忘七情者，岂知有十戒。行漱咽者，贻吐纳之为错。著采补者，笑清静以为愚。好即物以夺天地之气者，不肯休粮。好存想而采日月之精者，不肯导引。孤坐闭息，安知有自然。屈体劳形，不识于无为。采阴、取妇人之气，与缩金龟者不同。养阳，食女子之乳，与炼丹者不同。以类推究，不可胜数。然而皆是道也，不能全于大道，止于大道中一法一术，功成安乐延年而已，故曰人仙。更有一等，而悦于须臾，厌于

持久,用功不谨,错时乱日,反成疾病,而不得延年者,世亦多矣。”

吕曰:“所谓地仙者,何也?”

钟曰:“地仙者,天地之半,神仙之才。不悟大道,止于小成之法。不可见功,唯以长生住世,而不死于人间者也。”

吕曰:“地仙如何下手?”

钟曰:“始也法天地升降之理,取日月生成之数。身中用年月,日中用时刻。先要识龙虎,次要配坎离。辨水源清浊,分气候早晚。收真一,察二仪,列三才,分四象,别五运,定六气,聚七宝,序八卦,行九州。五行颠倒,气传于母而液行夫妇也。三田反复,烧成丹药,永镇下田。炼形住世而得长生不死,以作陆地神仙,故曰地仙。”

吕曰:“所谓神仙者,何也?”

钟曰:“神仙者,以地仙居尘世,用功不已,关节相连,抽铅添汞而金精炼顶。玉液还丹,炼形成气而五气朝元,三阳聚顶。功满忘形,胎仙自化。阴尽阳纯,身外有身。脱质升仙,超凡入圣。谢绝尘俗以返三山,乃曰神仙。”

吕曰:“所谓天仙者,何也?”

钟曰:“地仙居尘世,用功不已,而得超脱,乃曰神仙。地仙居三岛而传道人,道上有功,而人间有行,功行满足,受天书以返洞天,是曰天仙。既为天仙,若以居洞天,效职以为仙官:下曰水官,中曰地官,上曰天官。于天地有大功,于今古有大行。官官升迁,历任三十六洞天,而返八十一阳天,而返三清虚无自然之界。”

吕曰:“鬼仙固不可求矣,天仙亦未敢望矣。所谓人仙、地仙、神仙之法,可得闻乎?”

钟曰:“人仙不出小成法,地仙不出中成法,神仙不出大成法。是此三成之数,其实一也。用法求道,道固不难。以道求仙,仙亦甚易。”

吕曰:“古今养命之士,非不求长生也,非不求升仙也,然而不得长生而升仙者,何也?”

钟曰:“法不合道,以多闻强识,自生小法旁门,不免于疾病、死亡,犹称尸解,迷惑世人,互相推举,致使不闻大道。虽有信心苦志之人,行持已久,终不见功,节序而入于泉下。呜呼!”

第二论大道

吕曰：“所谓大道者，何也？”

钟曰：“大道无形、无名、无问、无应。其大无外，其小无内。莫可得而知也，莫可得而行也！”

吕曰：“古今达士，始也学道，次以有道，次以得道，次以成道，而于尘世入蓬岛，升于洞天，升于阳天而升三清，是皆道成之士，今日师尊独言道不可得而知，不可得而行。然于道也，独得隐乎？”

钟曰：“仆于道也，固无隐尔。盖举世奉道之士，止有好道之名。使闻大道，而无信心，虽有信心，而无苦志。朝为而夕改，坐作而立忘。始乎忧勤，终则懈怠。仆以是言大道难知、难行也。”

吕曰：“大道难知、难行之理如何？”

钟曰：“以旁门小法，易为见功，而俗流多得。互相传授，至死不悟，遂成风俗，而败坏大道。有斋戒者、有休粮者、有采气者、有漱咽者、有离妻者、有断味者、有禅定者、有不语者、有存想者、有采阴者、有服气者、有持净者、有息心者、有绝累者、有开顶者、有缩龟者、有绝迹者、有看读者、有烧炼者、有定息者、有导引者、有吐纳者、有采补者、有布施者、有供养者、有救济者、有人山者、有识性者、有不动者、有受持者……旁门小法，不可备陈。至于采日月之华，天地之气，心思意想，望结丹砂，屈体劳形，欲求超脱，多人少出，攻病可也。认为真胎息，绝念忘言，养性可也。指作太一含真气，金枪不倒，黄河逆流，养命之下法；形如槁木，心若死灰，集神之小术。奈何古今奉道之士，苦苦留心，往往挂意。以咽津为药，如何得造化？聚气为丹，如何得停留？指肝为龙，而肺为虎，如何得交合？认坎为铅，而离为汞，如何得抽添？四时浇灌，望长黄芽。一意不散，欲求大药。差年错月，废日乱时。不识五行根蒂，安知三才造化？寻枝摘叶，迷惑后人。致使大道日远、日疏，异端并起，而成风俗，以失先师之本意者，良由道听途说，口耳之学。而指诀于无知之徒，递相训式，节序而入于泉下，令人寒心。非不欲开陈大道，盖世人孽重福薄，不信天机，重财轻命，愿为下鬼。”

吕曰：“小法旁门，既已知矣，其于大道，可得闻乎？”

钟曰：“道本无问，问本无应。及乎真元一判，太朴已散。道生一，一生二，二生三。一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾。上、中、下列为三才；天、地、人共得一道。道生二气，气生三才，三才生五行，五行生万物。万物之中，最灵、最贵者，人也。惟人也穷万物之理，尽一己之性。穷理尽性以至于命，全命保生以合于道，当与天地齐其坚固，而同得长久。”

吕曰：“天长地久，亘千古以无穷。人寿百岁，至七十而尚稀。何道之独在于天地而远于人乎？”

钟曰：“道不远于人而人自远于道耳。所以远于道者，养命不知法。所以不知法者，下功不识时。所以不识时者，不达天地之机也。”

第三论天地

吕曰：“所谓天地之机，可得闻乎？”

钟曰：“天地之机，乃天地运用大道，而上下往来，行持不倦，以得长久坚固。未尝轻泄于人也。”

吕曰：“天地之于道也，如何谓之行持之机？运用如何起首？行持如何见功？”

钟曰：“大道既判而有形，因形而有数。天得乾道，以一为体，轻清而在上，所用者，阳也；地得坤道，以二为体，重浊而在下，所用者，阴也。阳升阴降，互相交合。乾坤作用，不失于道。而起首有时，见功有日。”

吕曰：“天得乾道，所用者阳也。阳主升，何以交于地？地得坤道，所用者阴也。阴主降，何以交于天？天地不交，阴阳如何得合？阴阳不合，乾坤如何作用？乾坤既无作用，虽有起首之时、见功之日，大道如何可得也？”

钟曰：“天道以乾为体，阳为用，积气在上；地道以坤为体，阴为用，积水在下。天以行道，以乾索于坤。一索之而为长男，长男曰震。再索之而为中男，中男曰坎。三索之而为少男，少男曰艮。是此天交于地，以乾道索坤而生三阳。及乎地以行道，以坤索于乾。一索之而为长女，长女曰巽。再索之为中女，中女曰离。三索之为少女，少女曰兑。是此地交于天，以坤道索乾道而生三阴。三阳交合于三阴而万物生，三阴交

合于三阳而万物成。天地交合，本于乾坤相索而运行于道。乾坤相索而生六气，六气交合而分五行，五行交合而生成万物。方其乾道下行，三索既终，其阳复升，阳中藏阴，上还处于天；坤道上行，三索既终，其阴复降，阴中藏阳，下还处于地。阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴。真阴到天，因阳而生，所以阴自天降，阴中能无阳乎？阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。真阳到地，因阴而发，所以阳自地升，阳中能无阴乎？阳中藏阴，其阴不消，复到于地；阴中藏阳，其阳不灭，复到于天。周而复始，运行不已。交合不失于道，所以长久坚固者如此。”

吕曰：“天地之机，运行于道而得长久，乃天地作用之功也。惟人也，虽有聪明之性，留心于清静，欲以奉行大道，小则安乐延年，中则长生不死，大则脱质升仙。如何作用，运行大道，法动天机，而亦得长久坚固，浩劫常存？”

钟曰：“大道无形，因彼之所得而为形。大道无名，因彼之所有而为名。天地得之，而曰乾坤之道。日月得之，而曰阴道阳道。人若得之，朝廷则曰君臣之道；闺门则曰夫妇之道；乡党则曰长幼之道；庠序则曰朋友之道；家室则曰父子之道。是此见于外者，莫不有道也。至如父母交会，其父则阳先进而阴后行，以真气接真水，心火与肾水相交，炼而为精华。精华既出，逢母之阴先进，以水涤荡于无用之处；逢母之阳先进，以血承受于子宫之前。精血为胞胎，包含真气而入母子宫。积日累月，真气造化成人，如天地行道，乾坤相索，而生三阴三阳。真气为阳，真水为阴。阳藏水中，阴藏气中。气主于升，气中有真水。水主于降，水中有真气。真水乃真阴也，真气乃真阳也。真阳随水下行，如乾索于坤：上曰震，中曰坎，下曰艮。以人比之，以中为度，自上而下，震为肝，坎为肾，艮为膀胱。真阴随气上行，如坤索于乾：下曰巽，中曰离，上曰兑。以人比之，以中为度，自下而上，巽为胆，离为心，兑为肺。形象既备，数足离母。既生之后，元阳在肾，因元阳而生真气。真气朝心，因真气而生真液。真液還元。上下往复，若无亏损，自可延年。如知时候无差，抽添有度，自可长生。若以造作无倦，修持不已，阴尽阳纯，自可超凡入圣。此乃天机深造之理，古今不传之事。公若信心而无犹豫，以利名若枷杻，恩爱如寇仇，避疾病若怕死亡之难。防失身于别壳，起透灵于异

类。委有清静之志,当且杜其根源,无使走失元阳,耗散真气。气盛而魂中无阴,阳壮而魄中有气。一升一降,取法无出乎天地。一盛一衰,其往来亦似于日月。

第四论日月

吕曰:“天地之理亦粗知矣,其日月之躔度交合,于人可得比乎?愿闻其说。”

钟曰:“大道无形,生育天地。大道无名,运行日月。日月者,太阴、太阳之精,默纪天地交合之度,助行生成万物之功。东西出没,以分昼夜。南北往来,以定寒暑。昼夜不息,寒暑相催。而魄中生魂,魂中生魄。进退有时,不失乾坤之数。往来有度,无差天地之期。”

吕曰:“东西出没,以分昼夜,何也?”

钟曰:“混沌初分,玄黄定位。天地之状,其形象卵。六合之中,其圆如球。日月出没,运行于一天之上,一地之下。上下东西,周行如轮。凡日之东出而西,未没为昼;西没而东,未出为夜。是此日之出以分昼夜也。若月之出没,不同于日。载魄于西,受魂于东,光照于夜而魂藏于昼,积日累时,或出或没,自西而东。始也魄中生魂,状若弯弓,初夜而光照于西。次也魄中魂半,时应上弦,初夜而光照于南。其次魄中魂满,与日相望,初夜而光照于东。其次也魄中魂半,状如缺镜,初昼而魂藏于西。其次也魂中魄半,时应下弦,初昼而魂藏于南。其次也魂中魄满,与日相背,初昼而魂藏于东。是此月之出没,以分昼夜也。”

吕曰:“南北往来,以定寒暑者,何也?”

钟曰:“冬至之后,日出辰初五十分,日没申末五十分。过此以往,出没自南而北,以夏至为期。夏至之后,日出寅末五十分,日没戌初五十分。过此以往,出没自北而南,以冬至为期。自南而北,以冬至夏,乃寒为暑也。自北而南,以夏至冬,乃暑为寒也。夏之日乃冬之夜也。冬之日乃夏之夜也。冬至之后,月出自北而南,比于夏之日也。夏至之后,月出自南而北,比于冬之日也。是此日月之往来以定寒暑者也。”

吕曰:“天地之机,阴阳升降,正与人之行持无二等。若此日月之出没往来,交合躔度,于人可得比乎?”

钟曰：“天地之机，在于阴阳之升降，一升一降，太极相生。相生相成，周而复始。不失于道，而得长久。修持之士，若以取法于天地，自可长生而不死。若比日月之躔度，往来交合，止于月受日魂，以阳变阴。阴尽阳纯，月华莹净。消除暗魄，如日之光辉，照耀于上下。当此时，如人之修炼，以气成神，脱质升仙，炼就纯阳之体出。”

吕曰：“修真奉道之士，其于天地阴阳升降之理、日月精华交合之度下手用功，而于二者何先？”

钟曰：“始也法效天机，用阴阳升降之理，使真水、真火合而为一。炼成大药，永镇丹田，浩劫不死，而寿齐天地。如厌居尘世，用功不已，当取日月之交会，以阳炼阴，使阴不生；以气养神，使神不散。五气朝元，三花聚顶，谢绝俗流，以归三岛。”

吕曰：“若此之功验，深达旨趣，所患不得时节矣。”

钟曰：“天地之阴阳升降，一年一交合。日月之精华往来，一月一交合。人之气液，一昼一夜一交合矣。”

第五论四时

吕曰：“天地日月之交合，年、月、日、时，可得闻乎？”

钟曰：“凡时有四等。人寿百岁：一岁至三十乃少壮之时，三十至六十乃长大之时，六十至九十乃老耄之时，九十至百岁或百二十岁乃衰败之时也。是此则曰身中之时一等也。若以十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，时有春、夏、秋、冬。时当春也，阴中阳半，其气变寒为温，乃春之时也。时当夏也，阳中有阳，其气变温为热，乃夏之时也。时当秋也，阳中阴半，其气变热为凉，乃秋之时也。时当冬也，阴中有阴，其气变凉为寒，乃冬之时也。是此则曰年中之时二等也。若以律中起吕，吕中起律，凡一月三十日，三百六十辰，三千刻，一十八万分。月旦至上弦，阴中阳半。自上弦至月望，阳中阳。自月望至下弦，阳中阴半。自下弦至晦朔，阴中阴。是此日月之时三等也。若以六十分为一刻，八刻二十分为一时，一时半为一卦。言其卦，定八方。论其正，分四位。自子至卯，阴中阳半，以太阴中起少阳。自卯至午，阳中有阳，纯少阳而起太阳。自午至酉，阳中阴半，以太阳中起

少阴。自酉至子,阴中有阴,纯少阴而起太阴。是此则曰,日中之时四等也。难得而易失者,身中之时也;去速而来迟者,年中之月也;急如电光,速如石火者,日中之辰也。积日为月,积月为岁,岁月蹉跎,年光迅速。贪名求利而妄心未除,爱子怜孙而恩情又起。纵得回心向道,争奈年老气衰。如春雪秋花,止有时间之景;夕阳晓月,应无久远之光。奉道之士,难得者身中之时也。艳阳媚景,百卉芬芳。水榭危楼,清风快意。月夜闲谈,雪天对饮。恣纵无穷之乐,消磨有限之时。纵得回心向道,须是疾病缠身。如破舟未济,谁无求救之心?漏屋重完,忍绝再修之意?奉道之士,虚过少年中之时也。邻鸡未唱,而出户嫌迟。街鼓遍闻,而归家恨早。贪痴争肯暂休,妄想惟忧不足。满堂金玉,病来着甚抵挡?一眼儿孙,气断谁能替换?晓夜不停,世人莫悟。奉道之士,可惜者,日中时也。”

吕曰:“身中之时,年中之时,月中之时,日中之时,皆是时也。尊师独于身中之时为难得,又于日中之时为可惜者,何也?”

钟曰:“奉道者难得少年。少年修持,根元完固,凡事易为见功,止于千日而可大成也。奉道者又难得中年,中年修持,先补之完备,次下手进功。始也返老还童,后即入圣超凡也。奉道者少年不悟,中年不省,或因灾难而留心清静,或因疾病而志在希夷。晚年修持,先论救护,次说补益。然后自小成法积功以至中成,中成法积功至于返老还童,炼形住世。而五气不能朝元,三阳难为聚顶。脱质升仙,无缘而得成。是难得者,身中之时也。”

吕曰:“身中之时固知难得矣,而日中之时可惜者,何也?”

钟曰:“人之一日如日月之一月,如天地之一年。大道生育天地,天地分位,上下相去八万四千里。冬至之后,地中阳升。凡一气十五日,上进七千里,计一百八十日。阳升到天,太极生阴。夏至之后,天中阴降。凡一气十五日,下进七千里,计一百八十日。阴降到地,太极复生阳。周而复始,运行不已,而不失于道,所以长久。运行日月,日月成形,周围各得八百四十里。月旦之后,六中起九。凡一日计十二时,魄中魄进七十里,凡十五日,计一百八十时,魄中魄进八百四十里。月望之后,九中起六。凡一日计十二时,魂中魂进七十里,凡十五日,计一百

八十时，魂中魄进八百四十里。周而复始，运行不已，而不失于道，所以坚固。大道长养万物，万物之中，最灵、最贵者，人也。人之心肾，上下相远八寸四分，阴阳升降，与天地无二等。气中生液，液中生气，气液相生，与日月可同途。天地以乾坤相索，而阴阳升降，一年一交合，不失于道，一年之后有一年。日月以魂魄相生而精华往来，一月一交合，不失于道，一月之后有一月。人之交合，虽在一昼一夜，不知交合之时，又无采取之法。损时又不解补，益时又不解收。阴交时不解养阳，阳交时不解炼阴。月中不知损益，日中又无行持。过了一年无一年，过了一日无一日。当风卧湿，冒暑涉寒，不肯修持，而甘心受病，虚过时光而端坐候死。”

吕曰：“奉道之人，非不知年光虚度，岁月蹉跎，而疾病缠身，死限将至。盖以修炼不知法，行持不知时，是致阴阳交合有差，时月行持无准。”

钟曰：“身中用年，年中用月，月中用日，日中用时。盖以五脏之气，月上有盛衰，日上有进退，时上有交合。运行五度而气传六候。金、木、水、火、土，分列无差。东、西、南、北、中，生成有数。炼精生真气，炼气合阳神，炼神合大道。”

第六论五行

吕曰：“所谓五藏之气而曰金、木、水、火、土。所谓五行之位而曰东、南、西、北、中。若此如何得相生相成，而交合有时乎？采取有时乎？愿闻其说。”

钟曰：“大道既判而生天地，天地既分而列五帝。东曰青帝，而行春令，于阴中起阳，使万物生。南曰赤帝，而行夏令，于阳中生阳，使万物生长。西曰白帝，而行秋令，于阳中起阴，使万物成。北曰黑帝，而行冬令，于阴中进阴，使万物死。四时各九十日。每时下十八日，黄帝主之。若于春时，助成青帝而发生；若于夏时，接序赤帝而长育；若于秋时，资益白帝而结立；若于冬时，制摄黑帝而严示。五帝分治，各主七十二日，合而三百六十日，而为一岁，辅弼天地，以行于道。青帝生子而曰甲乙，甲乙东方木。赤帝生子而曰丙丁，丙丁南方火。黄帝生子而曰戊己，戊

己中央土。白帝生子而曰庚辛，庚辛西方金。黑帝生子而曰壬癸，壬癸北方水。见于时而为象者，木为青龙，火为朱雀，土为勾陈，金为白虎，水为玄武。见于时而生物者，乙与庚合，春则有榆，青而白，不失金木之色。辛与丙和，秋则有枣，白而赤，不失金火之色。己与庚合，夏末秋初有瓜，青而黄，不失土木之色。丁与壬合，夏则有楛，赤而黑，不失水火之色。癸与戊合，冬则有桔，黑而黄，不失水土之色。以类推求，五帝相交而见于时者，生在物者，不可胜数。”

吕曰：“五行在时若此，五行在人如何？”

钟曰：“惟人也头圆足方，有天地之象，阴阳升降，又有天地之机。而肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。若以五行相生，则水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。生者为母，受生者为子。若以五行相克，则水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。克者为夫，受克者为妻。以子母言之，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。以夫妻言之，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。肾者，心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子。肝者，脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子。心者，肺之夫，脾之母，肾之妻，肝之子。肺者，肝之夫，肾之母，心之妻，脾之子。脾者，肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子。心之见于内者为脉，见于外者为色，以寄舌为门户。受肾之制伏，而驱用于肺，盖以夫妇之理如此；得肝则盛，见脾则减，盖以子母之理如此。肾之见于内者为骨，见于外者为发，而两耳为门户。受脾之制伏，而驱用于心，盖以夫妇之理如此；得肺则盛，见肝则减，盖以子母之理如此。肝之见于内者为筋，见于外者为爪，以眼目为门户。受肺之制伏，而驱用于脾，盖以夫妇之理如此；见肾则盛，见心则减，盖以子母之理如此。肺之见于内者为肤，见于外者为毛，以鼻穴为门户。受心之制伏，而驱用于肝，盖以夫妇之理如此；得脾则盛，见肾则减，盖以子母之理如此。脾之见于内者为脏，均养心、肾、肝、肺。见于外者为肉，以唇口为门户。呼吸定往来，受肝之制伏，而驱用于肾，盖以夫妇之理如此；得心则盛，见肺则减，盖以子母之理如此。此是人之五行，相生相克，而为夫妇子母传气，衰旺见于此矣。”

吕曰：“心，火也，如何得火下行？肾，水也，如何得水上升？脾，土

也，土在中，而承火则盛，莫不下克于水乎？肺，金也，金在上，而下接火则损，安得有生于水乎？相生者递相间隔，相克者亲近难移。是此五行自相损克，为之奈何？”

钟曰：“五行归原，一气接引。元阳升举而升真水，真水造化而生真气，真气造化而生阳神。始以五行定位，而有一夫一妇。肾，水也。水中有金。金本生水，下手时要识水中金。水本嫌土，采药后须得土归水。龙乃肝之象，虎本肺之形。阳龙出于离宫，阴虎生于坎位。五行逆行，气传子母。自子至午，乃曰阳时生阳，五行颠倒，液行夫妇。自午至子，乃曰阴中炼阳。阳不得阴不成，到底无阴而不死，阴不得阳不生，到底绝阴而寿长。”

吕曰：“五行本于阴阳一气。所谓一气者，何也？”

钟曰：“一气者，昔父与母交，即以精血造化成形。肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生胃，胃生膀胱。是此阴以精血造化成形，其阳止在起首始生之处，一点元阳而在二肾。且肾，水也，水中有火，升之为气，因气上升以朝于心。心，阳也，以阳合阳，太极生阴，乃积气生液，液自心降，因液下降以还于肾。肝本心之母、肾之子，传导其肾气以至于心矣。肺本心之妻、肾之母，传导其心液以至于肾矣。气液升降，如天地之阴阳。肝肺传导，若日月之往复。五行，名之数也。论其交合生成，乃元阳一气为本。气中生液，液中生气。肾为气之根，心为液之源。灵根坚固，恍恍惚惚，气中自生真水。心源清净，杳杳冥冥，液中自有真火。火中识取真龙，水中认取真虎。龙虎相交而变黄芽，合就黄芽而结成丹药，乃曰金丹。金丹既就，乃曰神仙。”

吕曰：“金丹就而脱质升仙，以返十州，固可知矣。如何谓之黄芽？”

钟曰：“真龙，真虎者是也。”

吕曰：“龙虎者，何也？”

钟曰：“龙非肝也，乃阳龙，阳龙出在离宫真水之中。虎非肺也，乃阴虎，阴虎出在坎位真火之中。”

第七论水火

吕曰：“人之长生者，炼就金丹。欲炼金丹，先采黄芽。欲得黄芽，须得龙虎。所谓真龙出于离宫，真虎生于坎位。离坎之中有水火。水火者，何也？”

钟曰：“凡身中以水言者，四海、五湖、九江、三岛、华池、瑶池、凤池、天池、玉池、昆池、元潭、阆苑、神水、金波、琼液、玉泉、阳酥、白雪……若此名号，不可备陈。凡身中以火言者，君火、臣火、民火而已。三火以元阳为本，而生真气，真气聚而得安，真气弱而成病。若以耗散真气而走失元阳，元阳尽，纯阴成，元神离体，乃曰死矣。”

吕曰：“人身之中，以一点元阳而兴举三火。三火起于群水众阴之中，易为耗散而难炎炽。若此阳弱阴盛，火少水多，令人速于衰败而不得长生，为之奈何也。”

钟曰：“心为血海，肾为气海，脑为髓海，脾胃为水谷之海，是此四海者如此。五脏各有液，所主之位东、西、南、北、中，是此五湖者如此。小肠二丈四尺而上下九曲，乃曰九江，小肠之下元潭之说如此。顶曰上岛，心曰中岛，肾曰下岛。三岛之内，根源、阆苑之说如此。华池在黄庭之下，瑶池出丹阙之前，昆池上接玉京，天池正冲内院，凤池乃心肺之间，玉池在唇齿之内。神水生于气中，金波降于天上。赤龙住处，自有琼液玉泉；凡胎换后，方见白雪阳酥。浇灌有时，以沃炎盛，先曰玉液，次曰金液，皆可以还丹。抽添有度，以应沐浴，先曰中田，次曰下田，皆可以炼形。玉药金花变就黄白之体，醍醐甘露炼成奇异之香。若此水之功效。及夫民火上升，助肾气以生真水；肾水上升，交心液而生真气。小则降魔除病，大则炼质烧丹。用周天则火起焚身，勒阳关则還元丹药。别九州之势以养阳神，烧三尸之累以除阴鬼。上行则一撞三关，下运则消磨七魄。炼形成气而轻举如飞，炼气成神而脱胎如蜕。若此皆火之功效也。”

吕曰：“始也闻命，所患者火少水多而衰败。次听高论，水火有如此之功验。毕竟如何造化，使少者可以胜多，弱者可以致强？”

钟曰：“二八阴消，九三阳长，赫赤金丹，指日可成，七返九还而胎仙

自化者也。真气在心，心是液之源。元阳在肾，肾是气之海。膀胱为民火，不止于民火，不能为用，而膀胱又为津液之府。若以不达天机，罔测玄理，奉道之士难为造化，不免于疾病死亡者矣。”

吕曰：“所谓造化，使阳长阴消，金丹可成而胎仙自化者，何也？”

钟曰：“人之心肾相去八寸四分，乃天地定位之比。气液太极相生，乃阴阳交合之比也。一日十二时，乃一年十二月之比也。心生液，非自生也，因肺液降而心液行。液行夫妇，自上而下，以还下田，乃曰妇还夫宫。肾生气，非自生也，因膀胱气升而肾气行。气行子母，自下而上以朝中元，乃曰夫还妇室。肝气导引肾气，自下而上以至于心。心，火也。二气相交薰蒸于肺，肺液下降，自心而来皆曰心生液，以液生于心而不耗散，故曰真火也。肺液传送心液，自上而下以至于肾。肾，水也，二水相交，浸润膀胱，膀胱气上升，自肾而起者皆曰气，以气生于肾而不消磨，故曰真水也。真火出于水中，恍恍惚惚，其中有物。视之不可见，取之不可得也。真水出于火中，杳杳冥冥，其中有精。见之不能留，留之不能住也。”

吕曰：“肾，水也，水中生气，名曰真火，火中何者为物？心，火也，火中生液，名曰真水，水中何者为精？水中之物、水中之精既无形状可求，纵求之而又难得，纵得之而又何用？”

钟曰：“前古上圣道成，不离于此二物，交媾而变黄芽，数足胎完以成大药，乃真龙、真虎者也。”

第八论龙虎

吕曰：“龙本肝之象，虎乃肺之形。是此心火之中而生液，液为真水。水之中杳杳冥冥而隐真龙。龙不在肝，而出自离宫者，何也？是此肾水之中而生气，气为真火。火之中恍恍惚惚而藏真虎。虎不在肺而出自坎位者，何也？”

钟曰：“龙，阳物也。升飞在天，吟而云起，得泽而济万物。在象为青龙，在方为甲乙，在物为木，在时为春，在道为仁，在卦为震，在人身五脏之内为肝。虎，阴物也，奔走于地，啸而风生，得山而威制百兽。在象为白虎，在方为庚辛，在物为金，在时为秋，在道为义，在卦为兑，在人身

五脏之内为肺。且肝,阳也而在阴位之中。所以肾气传肝气,气行子母,以水生木。肾气足而肝气生,肝气既生以绝肾之余阴,而纯阳之气上升者也。且肺,阴也,而在阳位之中。所以心液传肺液,液行夫妇,以火克金。心液到而肺液生,肺液既生以绝心之余阳,而纯阴之液下降者也。以其肝属阳,以绝肾之余阴,是以知气过肝时即为纯阳。纯阳气中包藏真一之水,恍惚无形,名曰阳龙。以其肺属阴,以绝心之余阳,是知液到肺时即为纯阴。纯阴液中负载正阳之气,杳冥不见,名曰阴虎。气升液降,本不能相交,奈何气中真一之水见液相合,液中正阳之气见气自聚。若也传行之时以法制之,使肾气不走失,气中收取真一之水;心液不耗散,液中采取正阳之气。子母相逢,互相顾恋,日得黍米之大。百日无差,药力全。三百日圣胞坚,三百日胎仙完。形若弹丸,色同朱橘,名曰丹药,永镇下田。留形住世,浩劫长生。所谓陆地神仙。”

吕曰:“肾水生气,气中有真一之水,名曰阴虎,虎见液相合也。心火生液,液中有正阳之气,名曰阳龙,龙见气相合出。方以类聚,物以群分,理当然也。气生时,液亦降,气中真一之水莫不随液而下传于五脏乎?液生时,气亦升。液中正阳之气莫不随气而上出于重楼乎?真水随液下行,虎不能交龙。真阳随气上升,龙不能交虎。龙虎不交,安得黄芽?黄芽既无,安得大药?”

钟曰:“肾气既生,如太阳之出海,雾露不能蔽其光。液下如疏帘,安足以生其气?气壮则真一之水自盛矣。心液既生,如严天之杀物,呼呵不能敌其寒。气升如翠幕,安足以胜其液?液盛则正阳之气或强或弱,未可必也。”

吕曰:“气生液生各有时。时生气也,气胜则真一之水亦盛。时生液也,液盛则正阳之气亦盛。盛衰未知,何也?”

钟曰:“肾气易为耗散,难得者,真虎。心液难为积聚,易失者,真龙。丹经万卷,议论不出阴阳。阴阳两事,精粹无非龙虎。奉道之士,万中识者一二,或以多闻广记,虽知龙虎之理,不识交合之时,不知采取之法。所以古今达士,皓道修持,止于小成。累代延年,不闻超脱。盖以不能交媾于龙虎,采黄芽而成丹药。”

第九论丹药

吕曰：“龙虎之理既已知矣，所谓金丹大药可得闻乎？”

钟曰：“所谓药者，可以疗病。凡病有三等：当风卧湿，冒暑涉寒，劳役过度，饥饱失时，非次不安，则曰患矣，患为时病。及夫不肯修持，恣情纵意，散失元阳，损耗真气，年高憔悴，则曰老矣，老为年病。及夫气尽体空，魂消神散，长吁一声，四大无主。体卧荒郊，则曰死矣，死为身病。且以时之有病，以春夏秋冬运行于寒暑温凉。阳太过而阴不足，当以凉治之也。阴太过而阳不足，当以温治之也。老者多冷而幼者多热，肥者多涎而羸者多积。男子病生于气，妇人患本于血。补其虚而取其实，保其弱而损其余。小则针灸，甚者药饵。虽有非次不安，而时之有患，委于明士良医，对病服食，悉得保愈。然而老病如何医？死病如何医？洗肠补肉，古之善医者也，面皱发白以返童颜，无人得会。换顶续肢，古之善医者也，留形住世，得以长生，无人得会。”

吕曰：“非次不安，因时成病，良医名药固可治矣。虚败年老之病，气尽命终之苦，如何治之，莫有药乎？”

钟曰：“凡病有三等。时病以草木之药疗之自愈。身病、年病，所治之药而有二等：一曰内丹，次曰外丹。”

吕曰：“外丹者，何也？”

钟曰：“昔高上元君传道于人间，指喻天地升降之理，日月往复之宜。自尔丹经满世，世人得闻大道。广成子以教黄帝，黄帝政治之暇依法行持，久而不见功。广成子以心肾之间而有真气真水，气水之间而有真阴真阳，配合为大药，可比于金石之间，而隐至宝。乃于崆峒山中以内事为法而炼大丹。八石之中惟用朱砂，砂中取汞。五金之中惟用黑铅，铅中取银。汞比阳龙，银比阴虎，以心火如砂之红，肾水如铅之黑。年火随时，不失乾坤之策；月火抽添，自分文武之宜。卓三层之炉，各高九寸，外方内圆。取八方之气，应四时之候。金鼎之象，包藏铅汞，无异于肺液。硫磺为药，合和灵砂，可比于黄婆，三年小成，服之可绝百病。六年中成，服之自可延年。九年大成，服之而升举自如。壮士展臂，可千里万里。虽不能返于蓬莱，亦于人世浩劫不死也。”

吕曰：“历古以来，炼丹者多矣，而见功者少，何也？”

钟曰：“炼丹不成者，有三也：不辨药材真伪，不知火候抽添，将至宝之物一旦消散于烟焰之中而为灰尘，废时乱口，终无所成者，一也。药材虽美，不知火候；火候虽知，而乏药材，两不契合，终无所成者，二也。药材虽美，火候合宜，年中不差月，月中不错日，加减有数，进退有时，气足丹成。而外行不备，化玄鹤而凌空，无缘而得饵，此不成者，三也。又况药材本天地之秀气结实之物，火候乃神仙修持得道之术。三皇之时，黄帝炼丹，九转方成。五帝之后，混元炼丹，三年才就。迨夫战国，凶气凝空，流尸满野。物不能受天地之秀气而世乏药材，当得法之人而逃难老死岩谷。丹方仙法，或有竹帛可纪者，久而弃坏，人世不复有矣。若以尘世有药材，秦始皇不求于海岛。若以尘世有丹方，魏伯阳不参于《周易》。或而多闻强识，迷惑后人，万万破家，并无一成，以外求之，亦为误矣。”

吕曰：“外丹之理，出自广成子。以内事为法则，纵有成就，九年方毕。又况药材难求丹方难得，到底只能升腾，不见超凡入圣而返十洲者矣。敢问内药者可得闻乎？”

钟曰：“外药非不可用也。奉道之士，晚年觉悟，根源不甚坚固。肾者，气之根。根不深则叶不茂矣。心者，液之源，源不清，则流不长矣。必也假其五金八石，积日累月，炼成三品。每品三等乃曰九品。龙虎大丹，助接其真气。炼形住世，轻举如飞。若以修持内事，识交合之时，知采取之法，胎仙既就，指日而得超脱。彼人不悟，执在外丹，进火加日，服之欲得上升天界，诚可笑也。彼既不究外药之源，当以详陈内丹之理，内丹之药材出于心肾，是人皆有也。内丹之药材本在天地。天地常日得见也。火候取日月往复之数，修合效夫妇交接之宜。圣胎就而真气生。气中有气，如龙养珠。大药成而阳神出，身外有身，似蝉脱蜕。是此内药本于龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞。”

第十论铅汞

吕曰：“内药不出龙虎也。虎出于坎宫，气中之水是也。龙出于离宫，水中之气是也。外药取砂中之汞，比于阳龙。用铅中之银，比于阴

虎。而铅汞外药也，何以龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞？所谓内药之中铅汞者，何也？”

钟曰：“抱天一之质而为五金之首者，黑铅也。铅以生银，铅乃银之母。感太阳之气而为众石之首者，硃砂也。砂以生汞，汞乃砂之子。难取者铅中之银，砂中之汞。银汞若相合，锻炼自成至宝。此铅汞之理见于外者如此。若以内事言之，见于人者，古今议论，差别有殊，取其玄妙之说。本自父母交通之际，精血相合，包藏真气，寄质于母之纯阴之宫，藏神在阴阳未判之内。三百日胎完，五千日气足。以五行言之，人身本是精与血，先有水也。以五脏言之，精血为形象，先生肾也。肾水之中，伏藏受胎之初父母之真气，真气隐于人之内肾，所谓铅者，此也。肾中生气，气中真一之水名曰真虎，所谓铅中银者，此也。肾气传肝气，肝气传心气，心气太极而生液，液中有正阳之气。所谓硃砂者，心液少。汞者，心液中正阳之气。积气液为胎胞，传送在黄庭之内。进火无差，胎仙自化，乃此铅银合汞，锻炼成宝者也。”

吕曰：“在五金之中，铅中取银。于八石之内，砂中出汞。置之鼎气，配之药饵，汞自为砂而银自为宝。然而在人之铅，如何取银？在人之砂，如何取汞？汞如何作砂？银如何作宝也？”

钟曰：“铅本父母之真气合而为一，纯粹而不离。既成形之后而藏在肾中。二肾相对，同升于气，乃曰元阳之气。气中有水，乃曰真一之水。水随气升，气住水住，气散水散。其水与气，如子母之不相离。善视者，止见于气不见于水。若以此真一之水，合于心之正阳之气，乃曰龙虎交媾而变黄芽，以黄芽为大药，大药之材，本以真一之水为胎，内包正阳之气，如昔日父母之真气，即精血为胞胎。造化三百日，胎完气足而形备神来，与母分离。形外既合，合则形生形矣。奉道之人，肾气交心气，气中藏真一之水负载正阳之气，以气交水为胞胎，状同黍米，温养无亏。始也即阴留阳，次以用阳炼阴。气变为精，精变为汞，汞变为砂，砂变为金丹。金丹既就，真气自生，炼气成神而得超脱。化火龙而出昏衢，骖玄鹤而入蓬岛。”

吕曰：“以形交形，形合生形。以气合气，气合生气，数不出三百日。分形之后，男女形状之不同，自己丹砂色泽之何似也？”

钟曰：“父母之形交，父精先进而母血后行，血包于精而为女。女者，内阳而外阴，以象母，盖以血在外也。若以母血先进，而父精后行，精包于血而为男。男者，内阴而外阳，以象父，盖以精在外也。所谓血者，本生于心而无正阳之气。所谓精者，本生于肾而有正阳之气。正阳之气乃汞之本也，即真一之水和合而入黄庭之中，汞用铅汤煮，铅以汞火煎。铅不得汞，不能发举真一之水。汞不得铅，不能变化纯阳之气。”

吕曰：“铅在肾中而生元阳之气，气中有真一之水，视之不可见也。铅以得汞，汞生正阳之气。以正阳之气烧炼于铅，铅生气盛，而发举于真一之水，可以上升。然而汞本正阳之气，即真一之水，而为胞胎，保送黄庭之中，已是龙虎交媾，阴阳两停，亦以铅汤煮之，莫不阴太过，耗散真阳，安得成大药而气中生气也？”

钟曰：“肾气投心气，气极生液。液中有正阳之气，配合真一之水，名曰龙虎交媾。每日得之黍米之大，名曰金丹大药，保送黄庭之中。且黄庭者，脾胃之下，膀胱之上，心之北而肾之南，肝之西而肺之东，上清下浊，外应四色，容量二升，路通八水。所得之药，昼夜在其中。若以采药不进火，药必耗散而不能住。若以进火不采药，阴中阳不能住，止于发举肾气而壮暖下元而已。若以采药有时而进火有数，必先于铅中作，借气进火，使大药坚固，永镇下田，名曰采补之法。而炼汞补丹田，延年而益寿，可谓地仙。若以采药而以元铅抽之，于肘后飞金晶。既抽铅，须添汞。不添汞，徒以还精补脑，而真气如何得生？真气不生，阳神如何得就也？既添汞须抽铅，不抽铅，徒以炼汞补丹田。如何变砂？砂既不变，而金丹如何得就？”

十一论抽添

吕曰：“采药必赖气中之水，进火须借铅中之气，到底抽铅成大药。若以添汞，上可以补丹田。所谓抽添之理，何也？”

钟曰：“昔者上圣传道于人间，以太古之民淳而复朴，冥然无知，不可得闻大道。天地指喻阴阳升降之宜，交换于温、凉、寒、暑之气，而节候有期。一年数足，周而复始，不失于道，天地所以长久。不虑人之不知而暗于大理，蔽在一隅。比说于日月精华往来之理，进退在旦、望、

弦、朔之时，而出没无差。一月数足，运行不已，不失于道，日月所以长久。奈何寒往暑来，暑往寒来，世人不悟天地升降之宜；月圆复缺，月缺复圆，世人不悟日、月往来之理。恣纵无穷之欲，消磨有限之时。富贵奢华，算来只中装点浮生之梦。恩爱愁烦，到底做下来生之债。歌声未绝而苦恼早来，名利正浓而红颜已去。贪财贪货，将谓万劫长存。爱子怜孙，显望永生同聚。贪痴不息，妄想长生，而耗散元阳，走失真气。直待恶病缠身，方是歇心之日。大限临头，才为了手之时。真仙上圣，悯其如此轮回，已而仍归堕落，深欲世人明悟大道，比于天地、日月之长久。始也备说天地阴阳升降之理，次以比喻日月精华往来之理。彼以不达天机，罔测玄妙。以内药比外药，以无情说有情。无情者，金石。金石者，外药也。有情者，气液。气液者，内药也。大之天地，明之日月，外之金石，内之气液。既采须添，既添须抽。抽添之理，乃造化之本也。且冬至之后，阳升于地，地抽其阴。太阴抽而为厥阴，少阳添而为阳明。厥阴抽而为少阴，阳明添而为太阳。不然，无寒而变温，温而变热者也。夏至之后，阴降于天，天抽其阳。太阳抽而为阳明，少阴添而为厥阴。阳明抽而为少阳，厥阴添而为太阴。不然，天热而变凉，凉而变寒也。是以天地阴阳升降而变六气，其抽添之验也。若以月受日魂，日变月魄，前十五日，月抽其魄而日添其魂。精华已满，光照上下。不然，无初生而变上弦，上弦而变月望者也。若以月还阴魄。日收阳精，后十五日，日抽其魂而月添其魄，光照已谢，阴魄已足。不然，无月望而变下弦，下弦而变晦朔者也。是此日月往复而变九六，其抽添之验也。世人不达天机，罔测玄理。真仙上圣以人心所爱者无病长生，将金石炼大丹。以人心所好者，黄金白银，将铅汞成至宝。本欲世人悟其大理。无情之金石，火候无差，抽添有数，尚可延年益寿。若以己身有情之正阳之气，真一之水，知交合之时，明采取之法，积日累月，气中有气，炼气成神，以得超脱，莫不为古今难得之事。人间天上少得解悟，当以志心行持而弃绝外事，效天地日月长久，诱劝迷徒，留心于道，故有外药之说。今古圣贤，或而陈说，得闻于世。世人又且不悟，欺己罔人，以失先师之本意。将砂取汞，以汞点铅，即铅干汞，用汞变铜。不顾身命，狂求财货。互相推举，以好道为名，其实好利，而志在黄白之术。先圣上仙

不得已而随缘设化,对物教人而有铅汞之说,比喻于内事。且铅汞自出金石,金石无情之物,尚有造化而成宝。若以有情自己所出之物,如铅汞之作用,莫不亦有造化,既有造化,莫不胜彼黄白之物也。奉道之士,当以深究之,而勿执在外丹与丹灶之术。且夫人之铅也,乃天地之始,因太始而有太质,为万物之母,因太质而有太素。其体也,为水中之金;其用也,为火中之水。五行之祖而大道之本也。既以采药为添汞,添汞须抽铅,所以抽添非在外也。自下田入上田,名曰肘后飞金晶,又曰起河车而走龙虎,又曰还精补脑而长生不死。铅既后抽,汞自中降,以中田还下田。始以龙虎交媾而变黄芽,是五行颠倒,此以抽铅添汞而养胎仙,是三田返复。五行不颠倒,龙虎不交媾。三田不返复,胎仙不气足。抽铅添汞,一百日药力全,一百日圣胎坚,三百日胎仙完而真气生。真气既生,炼气成神。功满忘形而胎仙自化,乃曰神仙。”

吕曰:“出于金石者,外铅、外汞,抽添可以为宝。出于己身肾中所藏父母之真气而为铅,真一、正阳所含之药变而为汞,抽添可以生神。所谓真铅真汞,亦有抽添乎?”

钟曰:“始也得汞须用铅,用铅终是错。故以抽之而入上宫,元气不传,还精入脑,日得之汞,阴尽阳纯。精变为砂,而砂变为金,乃曰真铅。真铅者,自身之真气合而得之也。真铅生真气之中,气中真一之水,五气朝元而三阳聚顶。昔者金精下入丹田,升之炼形而体骨金色。此者真铅升之内府而体出白光。自下而上,自上而下,还丹炼形,皆金精往复之功也。自前而后,自后而前,焚身合气,皆真气造化之功也。若以不抽不添,止于日用,采药进火,安有如此之功验?”

吕曰:“凡抽之添之,如何得上下有度,前后无差?”

钟曰:“可升之时不可降,可抽之时不可添,上下往来,无差毫厘,河车之力也。”

第十二论河车

吕曰:“所谓河车者,何也?”

钟曰:“昔有智人,观浮云蔽日,可以取荫而作盖;观落叶浮波,可以载物而作舟;观飘蓬随风,往来运转而不已,退而作车。且车之为物,盖

轸有天地之象，轮毂如日月之比。高道之士，取喻于车，且车行于地而转于陆。今于河车，亦有说矣。盖人身之中，阳少阴多，言水之处甚众。车则取意于搬运，河乃主象于多阴，故此河车，不行于地而行于水。自上而下，或前或后，驾载于八琼之内，驱驰于四海之中。升天，则上入昆仑；既济，则下奔凤阙。运载元阳，直入于离宫；搬负真气，曲归于寿府。往来九州，而无暂停；巡历三田，而无休息。龙虎既交，令黄婆驾入黄庭；铅汞才分，委金男搬入金阙。玉泉千派，运时止半刻工夫；金液一壶，搬过只片刻功迹。五行非此车搬运，难得生成一气。非此车搬运也，岂能交会？应节顺时而下功，必假此车而搬之，方能有验。养阳炼阴之事，必假此车搬之，始得无差。

乾坤未纯，或往来其阴阳，是此车之功也。宇宙未周，或交通其血气，是此车之功也。自外而内，运天地纯粹之气，而接引本宫之元阳。自凡而圣，运阴阳真正之气，而补炼本身之元神，其功不可以备纪。”

吕曰：“河车如此之妙用，敢问河车之理。毕竟人身之中，何物而为之？既得之，而如何运用？”

钟曰：“河车者，起于北方正水之中，肾藏真气，真气之所生之正气，乃曰河车。河车作用，今古罕闻，真仙秘而不说者也。如乾再索于坤而生坎，坎本水也，水乃阴之精。阳既索于阴，阳返负阴而还位，所过者艮、震、巽。以阳索阴，因阴取阴，搬运入离，承阳而生，是此河车搬阴入于阳宫。及夫坤再索于乾而生离，离本火也，火乃阳之精。阴既索于阳，阴返抱阳而还位，所过者坤、兑、乾，以阴索阳，因阴取阳，搬运入坎，承阴而生。是此河车运阳入于阴宫。及夫采药于九宫之上，得之而下入黄庭。抽铅于曲江之下，搬之而上升内院。玉液、金液本还丹，搬运可以炼形，而使水上行。君火、民火本炼形，搬运可以烧丹，而使火下进。五气朝元，搬运各有时。三花聚顶，搬运各有日。神聚多魔，搬运真火以焚身，则三尸绝迹。药就海枯，搬运霞浆而沐浴，而入水无波。此河车之作用也。”

吕曰：“河车本北方之正气，运转无穷。而负载阴阳，各有成就，所用功不一也，尊师当成细说。”

钟曰：“五行循环，周而复始，默契颠倒之术，以龙虎相交而变黄芽

者,小河车也。肘后飞金晶,还晶入泥丸,抽铅添汞而成大药者,大河车也。以龙虎交而变黄芽,铅汞交而成大药。真气生而五气朝中元,阳神就而三神超内院。紫金丹成,常如玄鹤对飞;白玉汞就,正似火龙涌起。而金光万道,罩俗骨以光辉;琪树一株,现鲜葩而灿烂。或出或入,出入自如。或去或来,往来无碍。搬神入体,且混时流,化圣离俗,以为羽客。乃曰紫河车也。是此三车之名,而分上、中、下三成。故曰三成者,言其功之验证。非比夫释教之三乘,而曰羊车、鹿车、大牛车也。

以道言之,河车之后更有三车:凡聚火而心行意使,以攻疾病,而曰使者车。凡既济自上而下,阴阳正合,水火共处,静中闻雷霆之声,而曰雷车。若心为境役,物以情牵,感物而散于真阳之气,自外而内,不知休息,久而气弱体虚,以成衰老矣。或而八邪五疫,返以搬入真气,元阳难以抵挡,既老且病而死者,曰破车。”

吕曰:“五行颠倒而龙虎相交,则小河车已行矣。三田反复而肘后飞金晶,则大河车将行矣。然而紫河车何日得而行焉?”

钟曰:“修真之士,既闻大道,得遇明师,晓达天地升降之理,日月往来之数。始也匹配阴阳,次则聚散水火。然后采药进火,添汞抽铅,则小河车固当行矣。及夫肘后飞金晶入顶,黄庭大药渐成,一撞三关,直超内院,后起前收,上补下炼,则大河车固当行矣。及夫金液、玉液还丹,而后炼形,炼形而后炼气,炼气而后炼神,炼神合道,方曰道成。以出凡人仙,乃曰紫河车也。”

第十三论还丹

吕曰:“炼形成气,炼气成神,炼神合道,未敢闻命。所谓还丹者,何也?”

钟曰:“所谓丹者,非色也,红黄不可以致之。所谓丹者,非味也,甘和不可以合之。丹乃丹田也。丹田有三:上田神舍、中田气府、下田精区。精中生气,气在中丹。气中生神,神在上丹。真水真气合而成精,精在下丹。奉道之士莫不有三丹。然而气主于肾,未朝于中元;神藏于心,未超于上院。所谓精华不能返合,虽三丹终成无用。”

吕曰:“玄中有玄,一切之人莫不有命。命中无精,非我之气也,乃

父母之元阳。无精则无气，非我之神也，乃父母之元神。所谓精、气、神乃三田之宝，如何可得而常在于上、中、下三宫也？”

钟曰：“肾中生气，气中有真一之水。使水复还于下丹，则精养灵根，气自生矣。心中生液，液中有正阳之气。使气复还于中丹，则气养灵源，神自生矣。集灵为神，合神入道，以还上丹，而后超脱。”

吕曰：“丹田有上、中、下，还者既往而有所归，曰还丹。还丹之理，奥旨深微，敢告细说。”

钟曰：“有小还丹，有大还丹，有七返还丹，有九转还丹，有金液还丹，有玉液还丹，有以下丹还上丹，有以上丹还中丹，有以中丹还下丹，有以阳还阴丹，有以阴还阳丹……不止于名号不同，亦以时候差别，而下手处各异也。”

吕曰：“所谓小还丹者，何也？”

钟曰：“小还丹者，本自下元。下元者，五脏之主，三田之本。以水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。既相生也，不差时候，当生而引未生，如子母之相爱也。以火克金，金克木，木克土，土克水，水克火。既相克也，不失分度，当克而补，未克如夫妇之相合也。气液转行，周而复始。自子至午，阴阳当生；自卯至酉，阴阳当停。凡一昼一夜，复还下丹，循环一次，而曰小还丹。奉道之士，于中采药，进火以成下丹，良由此矣。”

吕曰：“小还丹既已知矣。所谓大还丹者，何也？”

钟曰：“龙虎相交而变黄芽，抽铅添汞而成大药。玄武宫中而金晶才起，玉京山下而真气方升。走河车于岭上，灌玉液于中衢，自下田入上田，自上田复下田，后起前来，循环已满，而曰大还丹也。奉道之士，于中起龙虎而飞金晶，养胎仙而生真气，以成中丹，良由此矣。”

吕曰：“大还丹既已知矣，所谓七返还丹而九转还丹者，何也？”

钟曰：“五行生成之数，五十有五，天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十。一、三、五、七、九阳也，共二十五。二、四、六、八、十阴也，共三十。自肾为始，水一、火二、木三、金四、土五，此则五行生之数也，三阳而二阴。自肾为始，水六、火七、木八、金九、土十，此则五行成之数也，三阴而二阳。人身之中共有五行生成之道；水为肾，而肾

得一与六也；火为心，而心得二与七矣；木为肝，而肝得三与八矣；金为肺，而肺得四与九矣；土为脾，而脾得五与十矣。每脏各有阴阳。阴以八极而二盛，所以气到肝，而肾之余阴绝矣。气到心，太极而生阴，以二在心，而八在肝也。阳以九尽而一盛，所以液到肺，而心之余阴绝矣。液到肾，太极而生阳，以一在肾而九在肺也。奉道之士，始也交媾龙虎，而采心之正阳之气。正阳之气乃心之七也，七返中元而入下田，养就胎仙复还于心，乃曰七返还丹者也。二八阴消，真气生而心无阴，以绝二也。大药就而肝无阴，以绝八也。既二八阴消，而九三阳可长矣。肝以绝阳助于心，则三之肝气盛矣。七既还心，以绝肺液，而肺之九转而助心，则九三之阳长，九转还丹也。”

吕曰：“七返者，以其心之阳复还于心而在中丹；九转者，以其肺之阳本自心生，转而复还于心，亦在中丹。七返、九转既已知矣，所谓金液、玉液，上、中、下相交，阴与阳往复而还丹者，何也？”

钟曰：“前贤往圣多以肺液入下田而曰金液还丹，心液入下田而曰玉液还丹。此论非不妙矣，然而未尽玄机。盖夫肺生肾，以金生水，金入水中，何得谓之还丹？肾克心，以水克火，水入火中，何得谓之还丹？金液乃肺液也，肺液为胎胞，含龙虎，保送在黄庭之中。大药将成，抽之肘后，飞起其肺液以入上宫，而下还中丹。自中丹而还下田，故曰金液还丹也。玉液乃肾液也，肾液随元气以上升而朝于心，积之而为金水，举之而满玉池，散而为琼花，炼而为白雪。若以纳之，自中田而入下田，有药则沐浴胎仙。若以升之，自中田而入四肢炼形，则更迁尘骨。不升不纳，周而复还，故曰玉液还丹者也。阴极阳生，阳中有真一之水，其水随阳上升，是阴还阳丹者也，阳极生阴，阴中有正阳之气，真气随阴下降，是阳还阴丹者也。补脑炼顶，以下还上。既济浇灌，以上还中。烧丹进火，以中还下。炼质焚身，以下还中。五行颠倒，三田返复，互相交换。以致炼形化气，炼气成神。自下田迁而至中田，自中田迁而至上田，自上田迁而出天门。弃下凡躯，以入圣流仙品，方为三迁功成，自下而上，不复更有还矣。”

第十四论炼形

吕曰：“还丹既已知矣，所谓炼形之理，可得闻乎？”

钟曰：“人之生也，形与神为表里。神者，形之主。形者，神之舍。形中之精以生气，气以生神。液中生气，气中生液，乃形中之子母也。水以生木，木以生火，火以生土，土以生金，金以生水。气传子母而液行夫妇，乃形中之阴阳也。水化为液，液化为血，血化为津，以阴得阳而生也。若以阴阳失宜，则涕、泪、涎、汗横出，而阴失其生矣。气化为精，精化为珠，珠化为汞，汞化为砂，以阳得阴而成也。若以阴阳失宜，则病、老、死、苦，而阳不得成矣。阴不得阳不生，阳不得阴不成。奉道之士，修阳不修阴，炼己不炼物。以己身受气之初，乃父母真气两停，而即精血为胎胞，寄质在母纯阴之宫。阴中生阴，因形造形。胎完气足，而堂堂六尺之躯皆属阴也，所有一点元阳而已。必欲长生不死，以炼形住世而劫劫长存。必欲超凡入圣，以炼形化气而身外有身。”

吕曰：“形象，阴也，阴则有体。以有为无，使形化气而超凡躯，以入圣品，乃炼之上法也。因形留气，以气养形，小则安乐延年，大则留形住世。既老者，返老还童。未老者，定颜长寿。以三百六十年为一岁，三万六千岁为一劫，三万六千劫为一浩劫。浩浩之劫，不知岁月之为几何，而与天地长久，乃炼形验证也如此。然而炼形之理，造化之机而有如此之验，可得闻乎？”

钟曰：“人之成形，三百日胎完。既生之后，五千日气足。五尺五寸为本躯，以应五行生成之数。或有大小之形而不齐者，以寸定尺，长短合宜。心之上为九天，肾之下为九地。肾到心，八寸四分。心到重楼第一环，八寸四分。重楼第一环到顶，八寸四分。自肾到顶，凡三尺五寸二分。而元气一日一夜盈满者，三百二十度。每度二尺五寸二分，共八十一丈。元气以应九九纯阳之数，心肾相去以合天地悬隔之宜。自肾到顶，共二尺五寸。又按五行五五纯阳之数，故元气随呼而出。既出也，荣卫皆通，天地之正气。应时顺节，或交或离，丈尺无穷。随吸而入，既入也，经络皆辟。一呼一吸，天、地、人三才之真气往来于十二楼前。一往一来，是曰一息。昼夜之间，人有一万三千五百息。分而言

之：一万三千五百呼，所呼者，自己之元气从中而出；一万三千五百吸，所吸者，天地之正气自外而入。根源牢固，元气不损，呼吸之间，可以夺天地之正气。以气炼气，散满四大，清者荣而浊者卫，悉皆流通。纵者经而横者络，尽得舒畅。寒暑不能为害，劳苦不能为虞，体轻骨健，气爽神清，永保无疆之寿，长为不老之人。苟或根源不固，精竭气弱，上则元气已泄，下则本宫无补。所吸天地之气浩浩而出，八十一丈元气九九而损。不为己之所有，反为天地所取，何能夺于天地之正气？积而阴盛阳衰，气弱而病，气尽而死，堕入轮回。”

吕曰：“元气如何不走失，以炼形质，可夺天地之正气，而留浩劫长存者也？”

钟曰：“欲战胜者，在兵强。欲民安者，在国富。所谓兵者，元气也。其兵在内，消形质之阴；其兵在外，夺天地之气。所谓国者，本身也。其身之有象者，丰足而常有余。其身之无形者，坚固而无不足。万户常开，而无一失之虞，一马误行，而有多多之得。或前或后，乃所以炼质焚身。或上或下，乃所以养阳消阴。烧乾坤自有时辰，煅气液能无日候？以玉液炼形，仗甲龙。以升飞，而白雪满于尘肌。以金液炼形，逐雷车而下降，则金光盈于卧室。”

吕曰：“炼形之理，亦粗知矣。金液、玉液者，何也？”

钟曰：“金液炼形，则骨体金色而体出金光，金花片片而空中自现，乃五气朝元，三阳聚顶，欲超凡体之时，而金丹大就之日。若以玉液炼形，则肌泛阳酥，而形如琪树、琼花、玉蕊。更改凡体而光彩射人，乘风而飞腾自如，形将为气者也。奉道之士，虽知还丹之法，而炼形之功亦不为小矣。当玉液还丹，以沐浴胎仙，而升之上行，以河车搬于四大。始于肝也，肝受之则光盈于目，而目如点漆。次于心也，心受之则口生灵液，而液为白雪。次于脾也，脾受之则肌若凝脂，而瘢痕尽除。次于肺也，肺受之则鼻闻天香，而颜复少年。次于肾也，肾受之则丹还本府。耳中常闻弦管之音，鬓畔永绝斑白之色。此玉液之炼形也。及夫金液炼形，不得比此。始还丹而未还，与君火相见，而曰既济。既还丹而复起，与真阴相敌，而曰炼质。土本克水也，若金液在土，使黄帝回光，以合于太阴。火本克金也，若金液在火，使赤子同炉，自生于紫气。于水

中起火，在阳里消阴。变金丹于黄庭之内，炼阳神于五气之中。于肝则青气冲，于肺则白气出，于心则赤光现，于肾则黑气生，于脾则黄色起。五气朝于中元，从君火以超内院。下元阴中之阳，其阳无阴，升而聚在神宫。中元阳中之阳，其阳无生，升而聚在神宫。黄庭大药，阴尽阳纯，聚而升在神宫。五液朝于下元，五气朝于中元，三阳朝于上元。朝元既华，功满三千，或而鹤舞顶中，或而龙飞身内。但闻嘹亮乐声，又睹仙花乱坠，紫庭盘桓，真香馥郁。三千功满，不为尘世之人；一炷香消，已作蓬瀛之客，乃曰超凡人圣而脱质升仙也。”

第十五论朝元

吕曰：“炼形之理，既已知矣。所谓朝元者，可得闻乎？”

钟曰：“大药将就，玉液还丹而沐浴胎仙。真气既生，以冲玉液，上升而更改尘骨，曰玉液炼形。及夫肘后飞起金晶，河车以入内院，自上而中，自中而下。金液还丹以炼金沙，而五气朝元，三阳聚顶，乃炼气成神，非止于炼形住世而已。所谓朝元，古今少知。苟或知之，圣贤不说。盖以真仙大成之法，默藏天地不测之机，诚为三清隐秘之事，忘言忘象之玄旨，无问，无应之妙理。恐子之志不笃而学不专，心不宁而问不切。轻言易语，增我漏泄圣机之愆，彼此各为无益。”

吕曰：“始悟真仙而识大道，次知时候而达天机。辨水火真源，知龙虎不生肝肺。察抽添大理，审铅汞非是坎离。五行颠倒之数，已蒙指教，三田反复之机，又谢敷陈，熟晓还丹炼形之理，深知长生不死之术。然而超凡人圣之原，脱质升仙之道，本于炼气而朝元。所谓朝元，敢告略为指诀。”

钟曰：“道本无形，太原示朴，上清下浊，含而为一。太极既分，混沌初判而为天地，天地之内，东、西、南、北而列五方。每方各有一帝，每帝各有二子：一为阳而一为阴。乃曰二气相生相成而分五行，五行相生相成而定六气，乃曰三阴三阳。以此推之，如人之受胎之初，精气为一。及精气既分，而先生二肾。一肾在左，左为玄，玄以升气而上传于肝。一肾在右，右为牝，牝以纳液而下载于膀胱。玄牝本乎无中来，以无为有。乃父母之真气，纳于纯阴之地，故曰谷神不死，是谓玄牝。玄牝之

门,可比天地之根。玄牝,二肾也,自肾而生,五脏六腑全焉。其中肝为木,曰甲乙,可比于东方青帝。心为火,曰丙丁,可比于南方赤帝。肺为金,曰庚辛,可比于西方白帝。脾为土,曰戊己,可比于中央黄帝。肾为水,曰壬癸,可比于北方黑帝。人之初生,故无形象,止于一阴一阳。及其胎完,而有肠胃,乃分六气,三男三女而已。一气运五行,五行运六气。先识阴与阳,阳有阴中阳,阴有阳中阴。次识金、木、火、土,而有水中火,火中水,水中金,金中木,木中火,火中土。五行互相交合,所以二气分而为六气,大道散而为五行。如冬至之后,一阳生五方之地,而阳皆生也。一帝行令,而四帝助之。若以春令既行,黑帝不收其令,则寒不能变温。赤帝不备其令,则温不能变热。及夫夏至之后,一阴生五方之天,而阴皆降也。一帝行令,而四帝助之。若以秋令既行,赤帝不收其令,则热不能变凉。黑帝不备其令,则凉不能变寒。冬至阳生于地,以朝气于天也。夏至阴生于天,以朝气于地也。奉道之士,当深究此理。日月之间,一阳始生,而五脏之气朝于中元,一阴始生,而五脏之液,朝于下元。阴中之阳,阳中之阴,阴阳中之阳,三阳上朝内院,心神以返天宫,是皆朝元者也。”

吕曰:“阳生之时,而五气朝于中元。阴生之时,而五液朝于下元。使阳中之阳,阴中之阴,阴阳中之阳以朝上元。若以修持,寻常之士亦有知者,如何得超脱以出尘俗?”

钟曰:“若以元阳之气,以一阳始生之时,上朝中元,是人皆如此。若以积气生液,以一阴始生之时,下朝下元,是人皆如此。若此行持,故不能超脱,然而欲超凡入圣,脱质升仙,当先龙虎交媾而成大药。大药既成而生真气。真气既生,于年中用月,月上定兴衰。月中用日,日上数直事。日中用时,时上定息数。以阳养阳,阴中不得留阴。以阳炼阴,阴中不得散阳。凡春则肝旺而脾弱,夏则心旺而肺弱,秋则肺旺而肝弱,冬则肾旺而心弱。人以肾为根本。每时一季脾旺而肾弱,独肾于四时有损。人之多疾病者,此也。凡以甲乙在肝直事,防脾气不行。丙丁在心直事,防肺气不行。戊己在脾直事,防肾气不行。庚辛在肺直事,防肝气不行。壬癸在肾直事,防心气不行。一气盛而一气弱,一脏旺而一脏衰。人之多疾病者,此也。凡以心气萌于亥而生于寅,旺于巳

而弱于申。肝气萌于申而生于亥，旺于寅而弱于巳。肺气萌于寅而生于巳，旺于申而弱于亥。肾气萌于巳而生于申，旺于亥而弱于寅。脾气春则随肝，而夏则随心，秋随肺而冬则随肾。人之不知日用，莫晓生旺强弱之时，所以多疾病者，此也。若此日、月、时三阳既聚，当炼阳而使阴不生，若此日、月、时三阴既聚，当养阳而使阳不散。又况以纯阳之气炼五脏之气不息，而出本色，一举而到天池。始以肾之无阴而九江无浪，次以肝之无阴而八关永闭，次以肺之无阴而金火同炉，次以脾之无阴而玉户不开，次以真气上升，四气聚而为一。纵有金液下降，杯水不能胜舆薪之火。水火相包而合之为一，以入神宫。定息内观，一意不散，神识俱妙。静中常闻乐声，如梦非梦，若在虚无之境。风光景物不比尘俗，繁华美丽胜过人世。楼台宫阙，碧瓦凝烟。珠翠绮罗，馨香成阵。当此之时，乃日超内院，而阳神方得聚会而还上丹，炼神成仙以合大道。一撞天门，金光影里以现法身，闹花深处而坐凡体。乘空如履平川，万里若同展臂者也。复回再入本躯，神与形合，天地齐其长久者也。厌居尘世，寄下凡胎而返十洲。于紫府太微真君处，契勘乡原，对会名姓，较量功行之高下，得居三岛，而遨游永在于风尘之外，其名曰超尘脱凡。”

吕曰：“炼形止于住世，炼气方可升仙。世人不达玄机，无药而先行胎息。强留在腹，或积冷气而成病，或发虚阳而作疾。修行本望长生，似此执迷，尚不免于疾病。殊不知胎仙就而真气生，真气生而自然胎息。胎息以炼气，炼气以成神。然而炼气，必审年中之月，月中之日，日中之时。端居静室，忘机绝迹。当此之时，心境未除者，悉以除之，或而妄想不已，智识有漏，志在升仙而心神不定，为之奈何？”

钟曰：“交合各有时，行持各有法。依时行法，即法求道，指日成功，易如反掌。古今达士，闭目冥心以入希夷之域，良以内观而神识自住矣。”

第十六论内观

吕曰：“所谓内观之理，可得闻乎？”

钟曰：“内观、坐忘、存想之法，先贤后圣有取者，有不取者。虑其心

猿意马,无所停留。恐因物而丧志,而无中立象。使耳不闻而目不见,心不狂而意不乱。存想事物,而内观坐忘,不可无矣。奈何少学无知之徒,不知交合之时,又不晓行持之法,但望存想而成功。意内成丹,想中取药。鼻抽口咽,望有形之日月,无为之天地,留止腹中,可谓儿戏。所以达士奇人,于坐忘存想一旦毁之,乃曰梦里得财,安能济用?画地为饼,岂可充饥?空中又空,如镜花水月,终难成事。然而有可取者。盖易动者片心,难伏者一意。好日良时,可采可取也。虽知清净之地,奈何心为事役,志以情移。时比电光,寸阴可惜,毫末有差,而天地悬隔,积年累月而不见功,其失在心乱而意狂也。善视者,志在丹青之美,而不见泰华。善听者,志在丝竹之音,而不闻雷霆。耳目之用小矣,尚以如此,况一心之纵横六合,而无不赅,得时用法之际,能不以存想、内观而致之乎?”

吕曰:“所谓存想,内观,大略如何?”

钟曰:“如阳升也,多想为男、为龙、为火、为天、为云、为鹤、为日、为马、为烟、为霞、为车、为驾、为花、为气。若此之类,皆内观存想,如是以应阳升之象也。如阴降也,多想为女、为虎、为水、为地、为雨、为龟、为月、为牛、为泉、为泥、为船、为叶。若此之类,皆内观存想,如是以应阴降之象也。青龙、白虎、朱雀、玄武,既有此名,须有此象。五岳、九州、四海、三岛、金男、玉女、河车、重楼,呼名比类,不可具述,皆以无中立象以定神识。未得鱼则筌不可失矣,未获兔则蹄不可无矣。后车将动,必履前车之迹。大器已成,必为后器之模。则内观之法行持不可缺矣。亦不可执之于悠久,绝之于斯须。皆不可也。若以绝念无想,是为真念,真念是为真空。真空一境,乃朝真迁化而出昏衢,超脱之渐也。开基创始,指日进功,则存想可用。况当为道日损,以入希夷之域,法自减省,全在内观者矣。”

吕曰:“若以龙虎交媾而匹配阴阳,其想也何似?”

钟曰:“初以交合配阴阳而定坎离,其想也,九皇真人引一朱衣小儿上升,九皇真母引一皂衣小女下降,相见于黄屋之前。有一黄衣老姬接引,如人间夫妇之礼,尽时欢悦。女子下降,儿子上升,如人间分离之事。既毕,黄姬抱一物,形若朱桔,下抛入黄屋,以金器盛留。然此儿

者，是乾索于坤，其阳复还本位，以阳负阴而会本乡。是此女者，是坤索于乾，其阴复还本位，以阴抱阳而会本乡。是曰坎离相交，而匹配阴阳之想也。若以炎炎火中，见一黑虎而上升。滔滔浪里，见一赤龙而下降。二兽相逢，交战在阁楼之前。朱门大启，勃勃烟焰之中，有王者指顾。大火焚天，而上有万丈波涛，火起复落，烟焰满于大地。龙虎一盘一绕，而入一金器之中。下入黄屋之间，似置在笼柜之中。若此龙虎交媾而变黄芽之想也。”

吕曰：“匹配阴阳、龙虎交媾、内观、存想既已知之矣、所谓进火烧炼丹药者，所想如何？”

钟曰：“其想也，一器如鼎如釜，或黄或黑。形如车轮，左青龙而右白虎，前朱雀而后玄武。傍有二臣，衣紫袍，躬身执圭而立。次有仆吏之类，执薪然火于器。次有一朱衣王者，乘赤马，驾火云，自空而来，举鞭指呼，惟恐火小焰微。炎炎亘空，撞天欲出。天关不开，烟焰复下，周围四匝。人物、器釜、王者、大臣，尽在红焰之中，互相指呼，争要进火。器中之水，无气而似凝结。水中之珠，无暗而似光彩。若此进火烧丹药之想也。”

吕曰：“内观存想，止于采药进火而有耶？逐法逐事而有耶？”

钟曰：“云雷下降，烟焰上起。或而天雨奇花，祥风瑞气起于殿庭之下。或而仙娥玉女，乘彩凤祥鸾自青霄而来金盘中，捧玉露霞浆而下献于王者，若此乃金液还丹而既济之想也。若龙虎曳车于火中，上冲三关，三关各有兵吏，不计几何。器仗戈甲，恐惧于人。先以龙虎撞之不开，次以大火烧之方启，以至昆仑不住，及到天池方止。或而三鹤冲三天，或而双蝶入三宫，或而五彩云中，捧朱衣小儿而过天门。或而金车玉辂，载王者而超三界。若此，肘后飞金晶，大河车之想也。及夫朱衣使者，乘车循行，自冀州入兖州，自兖州入青州，自青州入徐州，自徐州入扬州，自扬州入荆州，自荆州入梁州，自梁州入雍州，自雍州复还冀州。东、西、南、北，毕于豫州停留，而后循行。所得之物金玉，所干之事凝滞。一吏传命，而九州通和。周而复始，运行不已。或而游五岳，自恒山为始。或而泛五湖，自北沼为始。或而天符敕五帝，或而王命诏五侯。若此还丹之想也。及夫珠玉散掷于地，或而雨露济泽于物，或而海

潮泛满百川,或而阴生以发万汇,或而火发以遍天地,或而烟雾以充宇宙。若此炼形之想也。及夫或如鹤之辞巢,或如龙之出穴,或如五帝朝天,或如五色云起,或如跨丹凤而冲碧落,或如梦寐中而上天衢,或如天花乱坠,仙乐嘈杂,金光缭绕以入宫殿繁华之处。若此皆朝元之想也。朝元之后,不复存想,方号内观。”

吕曰:“内观玄理,不比前法,可得闻乎?”

钟曰:“古今修道之士不达天机,始也不解,依法行持,欲以速求超脱。多人少出而为胎息,冥心闭目以行内观。止于定中以出阴神,乃作清灵之鬼,非为纯阳之仙。真仙上圣,所以采药进火,抽铅添汞,还丹炼形,朝元合气。苦语详言而深说,惟恐世人不悟,而于内观,未甚留意。殊不知内观之法,乃阴阳变换之法,仙凡改易之时。奉道之士,勿得轻视而小用之矣。且以前项之事,交会有时日,行持有法则,凡能谨节信心,依时行法,不差毫末,指日见功。若此内观,一无时日,二无法则。所居深静之室,昼夜端拱,识认阳神,赶逐阴鬼。达摩面壁九年,方超内院;世尊冥心六载,始出凡笼。故于内观,成为难事。始也自上而下,紫河车搬入天宫。天宫富贵,孰不钦羨?或往或来,繁华奢侈,人所不得见者,悉皆有之。奉道之士,平日清静而守于潇洒,寂寞既已久矣,功到数足,辄受快乐。楼台珠翠,女乐笙簧,珍馐异馔,异草奇花,景物风光,触目如画。彼人不悟,将谓实到天宫。不知自身内院,认作真境。因循而不出入,乃曰困在昏衢,而留形住世,不得脱质以为神仙。未到天宫,方在内观。阴鬼外魔,因意生像,因像生境,以为魔军。奉道之士,因而狂荡而入于邪中。或而失身于外道,终不能成仙。或以三尸七魂,唯愿人死而自身快乐。九虫六贼,苦于人安,则存留无处。”

第十七论魔难

吕曰:“内观以聚阳神,炼神以超内院,上涌以出天门,直超而入圣品。既出既入,而来往无差。或来或往,而远近不错。欲住世,则神与形合。欲升仙,则远游蓬岛。若此功满三千,而自内观以得超脱。不知阴鬼邪魔如何制使,奉道之人不得升仙者也。”

钟曰:“奉道之士,始有信心,以恩、爱、名、利一切尘劳之事,不可变

其大志。次发苦志，以勤劳，寂寞一切清虚之境不可改变其初心苦志。必欲了于大成，止于中成而已。必欲了于中成，止于小成而已。又况不识大道，难晓天机。所习小法，而多好异端。岁月蹉跎，不见其功。晚年衰老，复入轮回。致使好道之士，以长生为妄说，超脱为虚言。往往闻道而不信，心纵信之而无苦志。对境生心，以物丧志，终不能出于十魔、九难之中矣。”

吕曰：“所谓九难者，何也？”

钟曰：“大药未成，而难当寒暑，于一年之内，四季要衣。真气未生，而尚有饥渴，于一日之内，三餐要食。奉道之士所患者，衣食逼迫，一难也。及夫宿缘孽重，流于今世填还。忙里偷闲，犹为尊长约束。制于尊亲而不忍逃离，一向清闲而难得为暇。奉道之士，所患者，尊长邀拦，二难也。及夫爱者妻儿，惜者父母，恩枷情柙，每日增添。火院愁车，无时休歇。纵有清静之心，难敌愁烦之境。奉道之士所患者，恩爱牵缠，三难也。及夫富兼万户，贵极三公。妄心不肯暂休，贪者惟忧不足。奉道之士所患者，名利萦绊，四难也。及夫少年不肯修持。一以气弱成病，顽心绝无省悟。一以阴报成灾，现世一身受苦，而与后人为诫。奉道之士所患者，灾祸横生，五难也。及夫人以生死事大，急于求师，不择真伪。或师于辩辞利口，或师于道貌古颜。始也自谓得遇神仙，终久方知好利之辈。奉道之士所患者，盲师约束，六难也。及夫盲师狂友妄指旁门，寻枝摘叶而于无契合，小法异端而互相指诀。殊不知日月不出，出则大明，使有目者皆见，雷霆不震，震则大惊，使有耳者皆闻。彼以燭火之光，井蛙之语，荧荧唧唧，而岂有合同？奉道之士所患者，议论差别，七难也。及夫朝为而夕改，坐作而立志，悦于须臾而厌于持久，始于忧勤而终于懈怠。奉道之士所患者，志意懈怠，八难也。及夫身中失年，年中失月，月中失日，日中失时。少时名利不忘于心，老而儿孙常在于意。年光有限，勿谓今年已过以待明年。人事无涯，勿谓今日已过以待明日。今日尚不保明日，老年争却得少年？奉道之士所患者，岁月蹉跎，九难也。免此九难，方可奉道。九难之中，或有一二不可行持，但以徒劳而不能成功者也。”

吕曰：“九难既已知矣。所谓十魔者，可得闻乎？”

钟曰：“所谓十魔者，凡有三等。一曰身外见在，二曰梦寐，三曰内观。如满目花芳，满耳笙簧。舌求甘味，鼻好异香，情思舒畅，意气洋洋。如见，不得认，是六贼魔也。如琼楼宝阁，画栋雕梁，珠帘绣幕，蕙帐兰房，珊瑚遍地，金玉满堂。如见，不得认，是富魔也。如金鞍宝马，重盖昂昂，侯封万户，使节旌幢，满门青紫，靴笏盈床。如见，不得认，是贵魔也。如轻烟荡漾，暖日舒长，暴风大雨，雷震电光，笙簧嘹亮，哭泣悲伤。如见，不得认，是六情魔也。如亲戚患难，眷属灾伤，儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，妻妾分张。如见，不得认，是恩爱魔也。如失身火镬，堕落高冈，恶虫为害，毒药所伤，路逢凶党，犯法身亡。如见，不得认，是患难魔也。如十地当阳，三清玉皇，四神七曜，五岳八王，威仪节制，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔也。如云屯士马，兵刃如霜，戈矛斗举，弓箭齐张，争来杀害，骁捷难当。如见，不得认，是刀兵魔也。如仙娥玉女，罗列成行，笙簧嘹亮，齐举霓裳，双双红袖，争献金觥。如见，不得认，是女乐魔也。如几多姝丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉体轻裳，殆人骄态，争要成双。如见，不得认，是女色魔也。是此十魔，难有不认者是也。

既认则著，既著则执，所以不成道者，良以此也。若以奉道之人，身外见在而不认不执，则心不退而志不移。梦寐之间不认不著，则神不迷而魂不散，内观之时，若见如是，当审其虚实，辨其真伪，不可随波逐流，认贼为子，急起三昧真火以焚身，一挥而群魔自散，用紫河车搬运自己之阳神，超内院而上天官，然后以求超脱。今古好道之流，有清静之心，对境改志，往往难逃于十魔九难。空有好道之虚名，终不见得道之实迹。或而出离尘劳，幽居绝迹而志在玄门。于九难不能尽除，在十魔或著一二。非不得道也，而于道中或得中成，或得小成。而于仙中，或为人仙，或为地仙。若以尽除魔难，序证验而节节升迁，以内观合就阳神，指日而归三岛。”

第十八论证验

吕曰：“嫌者病，而好道之人求无病而长安。怕者死，而好道之人欲不死而长生。举世人在世中，而好道之人欲升仙游物外。举世人在地

上,而好道之人欲超凡而入洞天。所以甘于劳苦而守于贫贱,游心在清淡潇洒之中,潜迹于旷野荒僻之地。一向行持,不知功之深浅,法之交换,难测改易之早晚。所谓下功之后,而证验次序如何?”

钟曰:“苦志行持,终不见功者,非道负人。盖奉道之人,不从明师,而所受非法。依法行持,终不见功者,非道负人。盖奉道之人不知时候,而所以不成。若遇明师而得法,行大法以依时,何患证验而不有也。”

吕曰:“所谓法者,有数乎? 所谓时者,有数乎?”

钟曰:“法有十二科:匹配阴阳第一、聚散水火第二、交媾龙虎第三、烧炼丹药第四、肘后飞金晶第五、玉液还丹第六、玉液炼形第七、金液还丹第八、金液炼形第九、朝元炼气第十、内观交换第十一、超脱分形第十二。其时,则年中法天地阴阳升降之理,月中法日月往来之数。日中有四正、八卦、十干、十二支、一百刻、六千分。依法区分,自一日之后,证验次序,以至脱质升仙,无差毫末。始也淫邪尽罢,而外行兼修,凡采药之次而金精充满,心境自除,以煞阴鬼。次心经上涌,口有甘液。次阴阳击搏,时时腹中闻风雷之声。次魂魄不定,梦寐多有恐悸之境。次六腑四肢或生微疾小病,不疗自愈。次丹田夜则自暖,形容昼则清秀。次居暗室而目有神光自现。次梦中雄勇,物不能害,而人不能欺,或如抱得婴儿归。次金关玉锁封固,以绝梦泄遗漏。次鸣雷一声,关节通连而惊汗四溢。次玉液烹漱以成凝酥。次灵液成膏,渐畏腥膻,以充口腹。次尘骨将轻而变阳神,步趋奔马,行止如飞。次对境无心,而绝嗜欲。次真气入骨,可以疗人疾病。次内观明朗而不暗昧。次双目瞳仁如点漆,皱脸重舒而绀发再生,已少者永驻童颜。次真气渐足而似常饱,所食不多而饮酒无量,终不见醉。次身体光泽,神气秀媚,圣丹生味。灵液透香,真香异味,常在口鼻之间,人或知之而闻之,次以目睹百步而见秋毫。次身体之间,旧痕残靥,自然消除,涕泪涎汗亦不见有。次胎完气足以绝饮食。次内志清高,以合太虚,凡情凡爱,心境自绝。下尽九虫,上死三尸。次魂魄不游,以绝梦寐。神彩精爽,更无昼夜。次阳精成体,神府坚固,四体不畏寒暑。次生死不能相干,而坐忘内观以游华胥。神仙之国,女乐楼台,繁华美丽,殆非人世所有也。次功满行足,阴

功报应,审授三清真录。阴阳变化,可能预知,人事举止,先见灾福。次触目沉冗,以厌往还,洁身静处,胎仙可见,身外有身,是为神圣。次真气纯阳,吁呵可干外汞。次胎仙常欲腾飞,祥光生于卧室。次静中时闻乐声。次常人对面,虽彼富贵之徒,亦闻腥秽,盖凡骨俗体也。次神彩自可变移,容仪成而仙姿可比玉树,异骨透出金色。次行止去处,常有神祇,自来朝现,驱用指呼,一如己意。次静中外观,紫霞满目,顶外下视,金光罩体。次身中忽化火龙飞,或而玄鹤起,便是神灵已脱凡骨而超出俗流,乃曰超脱。超脱之后,彩霞缭绕,端气纷纭,天雨奇花,玄鹤对飞。异香散而玉女下降,授天书紫诏既毕,而仙冠、仙衣之属具备。节制威仪,前后左右不可胜纪。相迎相引,以返蓬莱,而于紫府朝见太微真君。契勘乡原名姓,校量功行等殊,而于三岛安居,乃曰真人仙子。”

吕曰:“今日特蒙尊师开说希夷大理、天地玄机。不止于耳目清明而精神秀媚。残躯有托终,不与粪壤同类。然而知之者未必能行,行之者未必能得。念以生死事大而时光迅速,虽知妙理,未得行持,终不成功,与不知无异,敢求指教交会之时,行持之法,如何下手,如何用功?”

钟曰:“仆有《灵宝毕法》,凡十卷一十二科。中有六义:一曰金诰,二曰玉书,三曰真元,四曰比喻,五曰真诀,六曰道要。包罗大道,引喻三清。指天地阴阳之升降为模范,将日月精华之往来为法则,实五仙之旨趣,乃三成之规式,当择日授于足下。”

[General Information]

书名=道家内丹修炼秘笈

作者=玉昆子编著

页数=255

SS号=12057371

出版日期=2007.5