重阳帝君圣注之「五篇灵文」

序

斯文乃金丹之至宝，非其人而不可传也。若上根上器，大德之子，得遇此书，修仙之正路耳！

重阳帝君圣注曰：仙有五等，鬼仙不足取，人仙不必论，地仙住世长年。神仙出有入无，隐显莫测，身外有身，能二其身者，是谓神仙。天仙者，列于神仙之上。学道之士，勿为中下之徒，当学最上一乘之真法，无上至极之妙道。洞晓天地阴阳，深达五行造化，阴阳二字，理莫大焉，天地日月五行，由此而化。太极既判，清气上升，在天成象；浊气下降，在地成形。木火之精为太阳；金水之华为太阴，天地日月，感二气而化成也。此二气互运于天地之间，周流不已，化生万类。然人也之生。禀父精母血，天之阳气，地之阴气，日之阳魂，月之阴魄，火之阳神，水之阴精，人之一身造化，与天地同一气也。天地乃人之大父母，悟之者超乎天地阴阳之外；迷之者罹乎苦海万象之中。不被五行之所拘，阴阳之所缚，是谓上品天仙，不悟之者，与造物同沦，悲哉！

重阳帝君圣注曰：天心者，妙圆之真心也。释氏所谓妙明真心，心本妙明，无染无着，清静之体，稍有染着，即名之妄也。此心是太极之根，虚无之体，阴阳之祖，天地之心，故曰天心也。元神者，乃不生不灭，无朽无坏之真灵，非思虑妄想之心，天心乃元神之主宰，元神乃天心之妙用。故以如如不动，妙圆天心为主，以不坏不灭灵妙元神为用也。

以三宝为基，外三宝不漏，内三宝自合也。重阳帝君圣注曰：内三宝者，精气神是也；外三宝者，耳目口是也。须以耳目口，闭塞勿发通。目视色则神从目漏；耳听声则精从耳漏；口开言则气从口漏。视听言时动于外，则精气神日耗于内，渐渐衰老，耗尽则死。所谓固三宝者，目不妄视，耳不妄听，口不妄言，是谓外三宝不漏也。目不视而神在心，耳不听而精在肾，口不言而气在丹田，是谓内三宝自合也。始得天人感通，先天之气，自然归之。

重阳帝君圣注曰：天者，先天气也；人者，后天形也。修仙之士，若常涵养如如不动之天心，灵妙不昧之元神，行住坐卧，摄于玄关一窍之中，自然目不妄视，耳不妄听，口不妄言，内真外应，先天之气自然感通，归于吾身矣。然人之一身内外，四大上下，皆属后天阴阳，惟有先天一点至阳之气，混于杳冥不测之内，至虚至灵，难求难见。

重阳帝君圣注曰：人之一身，外有四肢百骸，内有五脏六腑，至于涕唾津精气血液者，俱是有形之物，皆属后天阴浊。这点至阳之气，即先天真一之气

，谓太乙含真气也。恍惚杳冥者，指先天发生之所也。欲先天至阳之气发现，别无他术，只是一静之工夫耳。静工之道，只在去妄念上做工夫，观一身皆空，寂然不动之中，忽然一点真阳，发现于恍惚之中，若有若无，杳冥之中，难测难窥，非内非外，不知所以然而然者也。

重阳帝君圣注曰：万物负阴而抱阳。人之一身，四大虽属阴浊，内含一点先天元阳，本自良知良能，本妙本明。因人七情六欲攻于内，寒劳暑役伐于外，以致元阳散尽，而不知觉悟，随造化而沦没矣！知之修炼，收视返听，忘物抱真，视听不漏于声色，妙湛不漏于念想，真精自固，元神自充，内真外应，先天一气自虚无中而来，点化身内之金丹，故曰虽从外来，实由内孕。是以母气而伏子气，神抱于气，气抱于神。当斯之际，丹田温暖，三关升降，上下冲和，醍醐灌顶，甘露洒心，钧天妙乐，耳中常闻，至宝玄珠，目中常见，此乃真景象也，非譬喻也。「真精既返黄金室，一颗明珠永不离。」岂虚言哉！

先天若无后天，何以招摄？后天不得先天，岂能变通？此乃无中生有，有中生无。无因有激之而成象；有因无感之而通灵，先后二天之气，如谷之应声。重阳帝君圣注曰：先天者，入于无象；后天者，滞于有形。先天者，真净妙明之心也；后天者，端严具足之形也。先天妙明真性，本来清静，无始以来，一念垂珠，至于今日，若不得后天具足之体招摄，则阴灵孤妙。后天具足之体，若不得先天灵妙之元神，则不能变化通灵，岂能超凡入圣？夫性命者，神气之根源也。气者天一之水，神者太乙含真，性者无中之有象，命者有中之虚无。命无性不灵，性无命不立。无者是先天之性，神者真一之气也；有者后天之命，气者真一之精也。此有形阴质，因一点无象阳气而生，此有形之内，怀无象之真，必假锻炼澄清，方得玄珠显象，玄珠既显，采归炉内，有无混融，二气感通，如影之随形，如谷之应声，自然心凝形释，骨肉都融，形神俱妙，与道合真。

重阳帝君圣注曰：金丹在内，药从外来，实由内孕。何也？盖神依形生，既有此物，一点先天，在人身个个不无，人人本有。世人迷真顺情，情境既熟，爱河流浪，欲海波深。实观觉悟之者，得遇真师，指示这先天一气，药从外来，依形而生。采取之法，只是忘情忘形，委志虚无，一念不生，静中至寂，忽然天光自发，不内不外之间，若有一物，或明或隐，乃玄珠成象。玄珠因何而成象？皆因静寂之时，神抱于气，气结精凝，结成一粒金丹，永在丹田之内，外现玄境之象，犹如室内之灯光，照透窗外之明朗。「天根月窟闲来往，三十六宫都是春，待他一点自归后，身中化作四时春。」温养丹鼎，光透帘帟，此之谓玄珠，外药也，先天真元也。真阳火也，铅遇癸生也，于斯之时，宜当于静，方可采取归来。自觉丹田火炽，两肾气暖，三关升降，一气冲和

，醍醐灌顶，甘露洒心，内景无穷，笔难尽述。先天气生，即一阳动时，更生天地，别立乾坤，回阳换骨之时也。人自父母媾精，胎形十月渐满，气足形全而生身，其一点灵光元阳之气，已含于内。既有此身，则阴系阳，五行之内，死生贵贱，莫能逃也。既得先天真阳，归于身内，假作炉鼎，与后天真阴交媾，二气氤氲，结成仙胎。返炼五行，逆施造化，当三万刻工夫，不差毫发，方得火候，不减丝毫。须要十月功成，脱胎飞升，五行不能拘，阴阳不能陶。通身阴浊，尽化纯阳，跳出樊笼，散荡逍遥无穷矣！编者说明：本节初言外乐之由来，次言采取之法，再言小周天功法，及其无穷之内景。复言大过天十月功法，出神之景，三年乳哺，九年面壁，跳出樊笼，成逍遥之天仙，然其始也，则以先天真阳之气，以为金丹之母。邈从炼己纯熟，方得先天造化。玄珠成象，太乙含真，形神俱妙，与道合真。此皆自然而然，不假一毫作为也。

重阳帝君圣注曰：二六时中，逆而修之，不顺熟境，勤持道念，目不随色顺境；耳不随声逐境；鼻不随香臭境；舌不随味美境；身不随触欲境；意不随情熟境。觉而常照，照而常寂。如斯不顺人情熟境，久久自然天理纯真，炼己即炼心也。心为离，离者己土也。炼心不动，即离宫修定，定则气和，和则身安，安则精气充满，满则铅汞凝结，结则造化自有，玄珠成象，太乙含真，金液炼形，骨化寒琼，形神俱妙，与道合真，皆自然也。若非操持谨守，降心炼性，必无自致之理。然此工夫，必加勇猛决烈之心，舍死忘生之志，乃可纯熟矣。心死方得神活，此之谓也。

玉液章第一

神不离气，气不离神，呼吸往来，归乎一源，不可着体，不可运用，委志虚无，寂然常照，身心无为，而神气自然有所为。犹天地无为，万物自然化育。重阳帝君圣注曰：先天一气，自虚无中来，二气相交，自然神抱于气，气抱于神，先后二天之气，相交相得者，浑如醉梦，自然而然，无一毫作为也。吸则气，呼则神，神呼气吸，上下往来，复归于本源，炼结成丹，为之胎。身心大定无为，而神气自然有所为，委志虚无，不可存想，犹如天地之定静，自然阳升阴降，曰往月来，而造万物也。

重阳帝君圣注曰：炼己纯熟，工夫静久，自然神气交合。神属南方火，人在卦为离；精属北方水，水在卦为坎。魂属东方木，木在卦为震；魄属西方金，金在卦为兑；意属中央土，土在卦为坤。名曰中宫黄庭，先天玄关为干。既神与气合，神入气中，自然五行四象攒簇，是为坎离交媾之功也。纯阴用火，谓凝神下照坤宫，杳杳冥冥，而得真气发生，谓一阳生而为复也。

产药章第二

神守坤宫，真火自来。坤宫乃产药川源，阴阳交媾之处。重阳帝君圣注曰：坤宫乃人身中黄庭宫也。即心下肾上，肝西肺东，内肾之前，脐轮之后，中虚之窍，真气发生之所。人自父母胞胎，一身之精粹，其连如环，其白如练，先生三元，后生两肾，两肾既生，渐生两目，后生两外肾。三才既全，五脏六腑，四肢百骸，渐次而生。此一窍乃祖气之宫，故曰坤宫，坤乃承载万物之谓也，实为产药川源之处，阴阳交媾之所也。神守坤宫，要昼夜之间，时刻不离，元神下照，回光静定，逆施造化，拨转天关，大药自此而生，金丹由是而结也。

若不得真火锻炼，则金水混融；若不专心致志，则阳火散漫，大药终不能生，先天何由而得？锻炼之久，水见火则自然化为一气，熏蒸上腾，河车搬运，周流不息，真精自此而生，元气胚胎于此。呼吸相合，脉住气停，静而生定，大定之中，先天一气，自虚无中而来。是以先天母气。而伏后天子气，顺其自然，不可欲速，先天自发也。

重阳帝君圣注曰：坤宫之火，曰真人之火也。常以神照坤宫，锻炼阴阳，精化为气：专心致志，于行住坐卧之间，皆可随意守之，不可散乱。日久而不见其功者，皆因心中杂乱。若锻炼之久，精得火炼，自然化为一气，日久三震，响上泥丸，化为甘露，降下重楼，凝为精液，便归坤位，胚胎元气，渐渐壮旺，神呼吸吸，自然含育，周流不息，气脉以停，而入静定。大定之中，忽然而动，乃先天一气发生，自干宫而来，如母恋子，自然感合，神变莫测，听其自然，不可欲速，时至气化，自然见其功效也。天光者，神光也。工夫久静，神光照烛，静则神灵，表里透澈，发现于外。色象不能碍，爱欲不能障，自然隔墙见物，预知前世矣。

混沌之初，天地未判，玄黄相杂，时至气化，定中生动。只这动处，方知造化，若有一物，或明或隐，不内不外，此是大药始萌，不可遽采之。若有一毫念起，天真遂丧矣！

重阳帝君圣注曰：天之轻清在上，其色玄；地之重浊在下，其色黄。天地未判之前，浑沦一气，玄黄不分，清浊未定，混而为一。时至气化，清气上浮为天，浊气下凝为地。地气上升，天气下降，二气氤氲，化生万物。清净之功亦然，先天真阳，与后天真阴，阴阳混一，犹如天地玄黄相杂，忽然定中生动，造化自现，如天地一判，别立乾坤是也。若有一物，或明或隐，乃玄珠成象也。此玄珠似乎在外，闭目甚分明；似乎在内，开眼却清白。有象，他人不能见；无象，独自见分明，故曰无象玄珠。乃是大乐之苗始生，其药尚嫩，故不

可采，若有妄念采之，必失玄珠，丧却天真至宝，反成魔狂，呼吸乱奔，不可救也。命宝不可轻弄，其斯之谓也！

采药章第三

神守干宫，真气自归。干宫乃造化之源，生身受气之初。知之修炼，谓之圣人。

重阳帝君望注曰：坤宫属地为阴，应人后天有终之形；干宫属天为阳，应人先天无始之神。干宫乃虚无玄关一窍是也，实为造化之源。自无而有，谓之造；自有而无，谓之化，由造而化也。始则受气于虚无一窍而生，终则散精于幻妄六贼而死，造化循环，不知几万劫矣！

始则凝神于坤，锻炼阴精，化为阳气，熏蒸上腾，河车搬运，周流不息。次则凝神于干，渐炼渐凝，渐聚渐结，结成一颗玄珠，大如黍米，恒在目前，一得永得，先天虚无真气，自然归之。待其铅光闪烁，如月之象；汞气飞扬，如日之象，日月交合一处，一点灵光，圆陀陀，光烁烁，照耀上下，内真外应。先天之气，自虚无中而来，是以母气，而伏子气，自然感合。造化之妙，药从外来，非假存想。

重阳帝君圣注曰：人禀天地阴阳二气以生，真阳之气在身，为铅为精为坎；真阴之气在心，为汞为神为离。象曰，人与天地之气同体是也。修真之士，既得大药始萌，玄珠成象，而内精神壮旺。当此之际，神中之精，下交于坎；精中之神，上交于离。内则精神交合于内，外则阴阳交合于外，内外明彻，照耀上下，化为一颗明珠，圆陀陀，光烁烁，三关升降，上下旋转如轮，周流不息。如斯景象，是内之精神和合，金木交并，水火激发之际，是内有真宝，故外应其景象也。若非亲造真境，岂能有此哉！先天之气，母气也；后天之气，子气也，自然感合，返斯造化之妙，始得药从外来。母气天气也，子气人气也。人能常清静，天地悉皆归，天气归一身，皆成自然人，还将上天气，以制九天魂，此同类之谓也。先坤后干者，又名移炉换鼎是也。此乃金丹之真窍妙，元天火候之秘诀也。

初炼丹时，便向水中求之，终落顽空，毕竟无成。须以我之真气，而感天地之至精，当以阳燧方诸水火感通之理，推之自得。重阳帝君圣注曰：初炼丹时，先须神照坤宫，以火炼药，以神驭气。待真气发生，后守干宫，悬胎鼎内，结成玄珠，炼成大药，吞入腹中，点化己之阴气，变成干阳之体，此真空之妙用也。时人不悟真空之妙用，不遇至人之传授，道听途说，盲修瞎炼，便向水中求之，水者，杳冥之谓也。忘念忘体于杳冥之中，岂不落于顽空乎？必竟

终无成丹之理也。阳燧火珠也，太阳正宫，以火珠向日燧之；方诸水珠也，太阴正宫，以水珠向月诸之，天地悬隔之远，一刻之中，自然得水火也。彼物受气之偏，尚能感通日月，何况人为万物之灵根乎？静定之中，岂不感通身中妙化，而结成金丹也哉。

得药章第四

神守玄宫，意迎牝府，神意相合，先天自得。恍恍惚惚，杳杳冥冥，一点红光，闪入下元，己之真气，翕然凑合，阴乃抱阳，阳乃激阴，至精发现，海泛浪涌。自太玄关升入泥丸，化为金液，吞入腹内，香甜清爽，万孔生春，遍体生光，至此乃乾坤交媾，一得永得之妙，全在防危虑险，即当牢封固闭，勿令渗漏，以便温养。

重阳帝君圣注曰：玄宫即玄关也，炼黍米之所也。又云悬胎鼎，朱砂鼎，乾坤鼎，皆异名也。前言乾坤，所谓初炼丹，以乾坤为鼎器，先凝神聚于坤位。静中生动，采阴中之阳，名曰兔髓，真气上腾，升上干宫；动而后静，合阳中之阴，名曰乌肝，二物混融，炼成如意之珠。所谓坎离交媾，癸花发现，真铅初露，先天初现，一阳初动之时。如初三日，月出庚之象，正所谓活子时也。一时分作六候，二候得药，四候别有妙用。此时是得药之初，一候。既得初一候之药，宜当深入静室，运天然之火，再入兑丁，半轮之月现，此时有龙吟虎啸之声，铅汞恐有渗漏，全在洗心涤虑，沐浴堤防。渐过十三日而生干甲，即十五日是也。此日圆满，乾坤之时也。艮鄂已成，玄牝已立，金花已现，三阳已备之时，月圆满于甲方、应干之象。恐其金逢望远，正是日月重明之际，再得药之候，二候得药也。

四候别有妙用之法，为前半月之象，半轮明月之内，有龙吟虎啸之声，要虑险防危之妙用也。仙胎已成之后，月到十八，一阴巽方，守城野战之妙用也。次炼二阴，下弦二十三，艮地洗心沐浴之妙用也。炼尽三阴，阳神出现，堤防固济之妙用也。此名前三三，后三三，四候之妙用，二候得药之理也。

神守玄宫，意迎牝府，此二句是采药之口诀，当其玄宫之中，至精发生，真铅之气，发现一轮明月之象；真汞之火，发现一轮红日之家，日月之中，各发金花二朵，壮如丹山，金红赤色，斯时正不老不嫩，急急采取。何采何取？诀曰：「只是意迎牝府。」自然杳杳冥冥，恍恍惚惚，一点红光，闪入下元，交会真阴，阴乃翕然凑合。阴乃激阳，阳乃抱阴，阴阳激发，海浪泛涌。自太玄关至尾闾夹脊，过玉枕化为金液琼浆，吞入腹内，香甜清爽，耳听鼓声，万籁雷鸣，钧天妙乐，非琴非瑟，非笛非箫，别是一般妙音，似寒泉漱玉

，似金盘摇空，似秋蝉拽绪，似风鼓青松，非常之异。琳琅振响。有群鸦齐噪之声，众鸟频伽之韵。口涵目惊，心欢意悦，诚为极乐之邦，实乃天宫妙境。尘寰俗客，如瞽如聋。身心清静，百关和畅，万孔生春，遍体生出万道霞光，现一圆光，内有婴儿之象，乃阳神出象也。全在防危虑险，不可远离。

温养章第五

神守黄房，金胎自成。黄房乃干之下坤之上，规中之妙。十二时中，念兹在兹，含光藏耀。行住坐卧，绵绵若存，如鸡抱卵，如龙养珠。抱元守一，先天元神元气，刻刻相合，渐渐相化。但安神息，不运火而火自运，百日功灵，十月胎圆，阴魄自化，阳神出现。千日之后，温养火足，剥尽群阴，体变纯阳，婴儿现象，身外有身，形如烟霞，神同太虚。隐则形同于神，显则神同于气。步日月而无影，贯金石而无碍。温养三年之后，婴儿老成，不可远离。直至九年，与太虚同体，形神俱妙，与道合真。天地山川，有时崩坏，惟吾之道体，浩劫长存。潜伏人间，积功立行，提挈天地，把握阴阳，所以阴阳不能陶铸也。天仙之道，斯乃毕矣！

重阳帝君圣注曰：黄房即黄庭宫也，故为干之下坤之上，规矩之中也。金胎即仙胎也，金乃坚刚不坏之物，此乃人之元神也。此元神不坏不朽，清静妙明之体，如金之坚，如刚之利，净如琉璃，光如满月，存不亏明，因一念之妄。缘于幻化。今既修五篇之口诀，得返还之丹道，要炼有合无，投黑结红，而成仙胎。返本来之真常，合元始之妙用，金胎自成。

规中之妙，以神守之。黄房之中，一意不散。十二时中，念兹在兹，含光藏耀，敛视收听，绵绵若存，不可须臾离也。如鸡抱卵，如龙养珠。龙养项下之珠，心意不忘，精神感化，其珠有光，生光既久，珠成小龙，飞腾太空，或收或放，时人见之，是龙之象，乃龙之神也。神全变化，兴云致雨，脱骨飞腾，是谓神龙。所以能大能小，可潜可显。动则裂泰山发洪浪，兴云起雾，掣电轰雷。静则隐藏渊泉，是阳灵之物。

金丹之道，学天仙者，亦如此理也。初则抱元守一，养先天黍米，元神妙珠。度人经云：「元始天尊悬一宝珠，去地五丈，于空悬之中，万圣千真从珠口中出，渤渤然后从珠口中入。」存养之久，自然元神黍米，劫劫相会，渐渐相化，新月娥眉。坎而半轮上弦，渐至满月之圆。自有金光发现，日月合璧，铅汞相投，结成仙胎。温养三年，婴儿老成。直至九年，功圆行满，阴滓尽消。一神可化百神万神，形神俱妙，出有入无，炼神与太虚同体，返乎无极之真道，合乎元始之妙境。观天地在玄妙中，如太仓一粒黍，太虚一片云耳！有

何五行拘系也？有何阴阳变化也？于斯天地由吾提挈，阴阳由吾把握，永无终始，浩劫长存，与道合真，神哉！神哉！

编者说明：产药章云：黄庭宫在「内肾之前，脐轮之后，中虚之窍。」柳华阳真人云：「窍即丹田，上乃金鼎，鼎稍上即黄庭，窍下即关元，古谓上黄庭下关元是也。」又云：「但黄庭金鼎气穴关元四穴，俱是无形，若执形求之，则谬矣！」斯则黄庭、金鼎，丹田、关元四穴，混为一体：气发则成窍，机息则杳茫，初学者不能分，亦不必分也。柳真人复云：丹田「穴正在脐后肾前稍下，前七后三，中间空悬一穴。」正与重阳帝君所指者相符，方可见柳真人之所学有自矣。

修道之人，如龙养珠，及其日久，神全变化，潜显随心，是谓神龙，正如凡人修成天仙之理，说得何等亲切！度人经即「太上洞玄灵宝无量度人上品妙经。」据云乃元始天尊于龙汉初所撰，其经可以念诵祷祈，兼能还丹久视。所谓「元始天尊悬一宝珠，去地五丈。」如非实修实证，不足以语此也。

何谓「提挈天地，把握阴阳」？即伍冲虚真人所谓之「统理乾坤」也。修士得证位天仙之后，一灵炯炯，一定八千劫，其慧光笼罩三千大千世界，凡其间之鸟飞兽走。人群行动，以及念善思恶，无一不在其慧光照临之下，无所遁形。凡天地间有不适合人群生存之处，予以修补之；事物中有危害人类生活之处，即扭转阴阳之机，预予以消除之，此之谓提挈天地把握阴阳也。