

东方修道文库

# 仙道正传

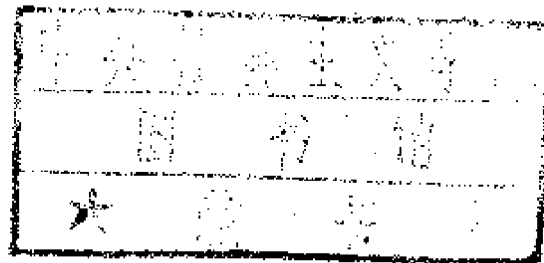
徐兆仁 主编 · 中国人民大学出版社

83585

2110

# 仙道正传

徐兆仁 主编 · 中国人民大学出版社



\*200037860\*

(京)新登字156号

东方修道文库  
仙 道 正 传  
徐兆仁 主编

中国人民大学出版社出版发行  
(北京海淀路39号 邮码: 100872)  
中国人民大学出版社印刷厂印刷  
(北京鼓楼西大街石桥胡同61号)  
新华书店经销

开本: 850×1168毫米32开 印张: 11.75 插页2  
1992年5月第1版 1992年5月第1次印刷  
字数: 260 000 册数: 1-8 000

ISBN 7-300-01259-0

B·151 定价: 6.70元

## 目 录

道乡集.....	1
《大成》、《道乡》修真全集序一.....	1
《大成》、《道乡》修真全集序二.....	3
上卷.....	5
三丰真人降诗(5) 绿衣大仙降诗(5) 太上至尊降诗(5) 赐诗一首(6) 孚佑帝师降(7)	
太上至尊降(10) 青大帝君降(10) 青大帝君降(11)	
太上至尊降(12) 太上至尊降(13) 太上至尊降(13) 孚佑帝师降(15) 赐诗一首(16) 赐守慧诗(17) 果老大仙降(18) 果老大仙师降(20)	
孚佑帝师降(21) 孚佑帝师降(23) 朱仙翁降(25)	
孚佑帝师降(26) 正阳帝君降(27) 孚佑帝师降(28)	
孚佑帝师降(30) 孚佑帝师降(31) 兰大仙师降(32)	
曹大仙师降(33) 青大帝君降(34) 太上至尊降, 速迎(34) 孚佑帝师训(35) 孚佑帝师训(35)	
诗(36) 孚佑帝师训(38) 孚佑帝师训(39) 阿弥陀佛训(40) 弥勒佛训(40) 龙氏记语赠田君(41)	
南屏济祖训(41) 孚佑帝师训(42) 青大帝君训(43)	
青大帝君训(44) 孚佑帝师训(45) 孚佑帝师训(46)	



青大帝君降(46) 果老大仙师训(47) 柳真人诗(48)  
 果老大仙师训(48) 孚佑帝师训(49) 孚佑帝师训  
 (50) 果老大仙师训(51) 孚佑帝师训(52) 柳真  
 人训(53) 孚佑帝师训(53) 柳大仙师训(56) 通  
 玄真人训(57) 通玄真人训(58) 果老大仙师训  
 (60) 白云真人训(61) 纯阳帝君诗(63) 宏教  
 真人诗(63) 纯阳祖师诗(64)

下卷.....65

孚佑帝师训(65) 青大帝君训(67) 张真人训(70)  
 孚佑帝师训(73) 孚佑帝师训(74) 孚佑帝师训(76)  
 孚佑帝师训(78) 果老大仙师训(79) 正阳帝君降  
 (四月十五日圣诞日)(80) 赐李生诗(80) 赐赵  
 生诗(80) 孚佑帝师训(82) 南屏济祖降(85) 孚  
 佑帝师训(85) 孚佑帝师训(86) 宏教真人训(87)  
 孚佑帝师训(88) 宏教真人训(89) 孚佑帝师训  
 (89) 墨林仙翁降(92) 孚佑帝师训(92) 宏教  
 真人降(93) 宏教真人训(94) 孚佑帝师训(95)  
 武圣帝君训(二十四日圣诞日)(97) 宏教真人训  
 (98) 南屏济祖降(99) 孚佑帝师训(100) 孚佑  
 帝师训(101) 赐诗一首(102) 孚佑帝师训(102)  
 孚佑帝师训(105) 孚佑帝师训(107) 孚佑帝师训  
 (112) 宏教真人训(113) 正阳帝君训(114)  
 果老大仙师训(114) 兰大仙师训(115) 李大仙师  
 训(116) 曹大仙师训(116) 韩大仙诗训(117)  
 何大仙师训(118) 孚佑帝君训(119) 宏教真人训

(120) 宏教真人训 (120) 张祖师训 (121)	
南屏济佛降 (122) 周将军降 (123) 圣帝降, 速迎	
(123) 柳大仙师降 (124) 帝师降, 速迎 (124)	
绿衣大仙降 (126) 太上至尊降 (126) 宏教真人降	
(127) 赠言 (127) 青大帝君降(128) 墨林仙翁	
降 (128)	
金仙证论 .....	129
序一 .....	129
序二 .....	130
《金仙证论》、《慧命经》合刻序 .....	132
义 例 .....	133
序炼丹第一 .....	137
正道浅说第二 .....	142
炼己直论第三 .....	148
小周天药物直论第四 .....	154
小周天鼎器直论第五 .....	158
风火经第六 .....	160
效验说第七 .....	185
总说第八 .....	186
图第九 .....	189
图说第十 .....	190
顾命说第十 一.....	191
风火炼精赋第十二 .....	192
禅机赋第十三 .....	193
妙诀歌第十四 .....	194

论道德冲和第十五 .....	196
火候次序第十六 .....	197
任督二脉图第十七 .....	199
决疑第十八 .....	200
危险说第十九 .....	203
后危险说第二十 .....	215
增注说 .....	217
悟性穷原 .....	219
原叙 .....	219
重刊《悟性穷原》序 .....	220
西江月八首并注 .....	221
其一 (221)    其二(223)    其三(225)    其四 (228)	
其五 (230)    其六 (233)    其七(235)    其八 (238)	
指玄访道篇 .....	241
性天正鹄 .....	243
仙学正传 .....	260
序 .....	260
古月氏序 .....	261
自序 .....	263
又序 .....	264
上卷 .....	267
1.默念歌诀(267)    2.土德颂(269)    3.虚中歌(269)	
4.真铅歌(270)    5.春夏秋冬    五绝四首象四象(270)	
6.沁园春    五首象五行 (271)    7.西江月    八首象八	
卦 (273)    8.五律    二十四首象二十四气 (274)	

9. 绝句 三十首象一月 (278) 10. 和《悟真》 七律十六首, 象外药十六两 (283) 11. 后十六首 象内药十六两 (287) 12. 返虚一首 (290) 13. 上善入道歌 (290) 14. 桃源歌 在罗浮 (291) 15. 答洪上人赠丹药并歌诀 (292) 16. 赠双髻寺长住僧 (293) 17. 潮州歌 (293) 18. 和玉蟾仙师题吕祖座 右调沁园春 (293) 19. 证验 (294) 20. 山居 四首 (294) 21. 六十 (295) 22. 火候 七律三首 (295) 23. 伏食 五律一首, 七律一首 (296) 24. 静坐 (296) 25. 梅村先生读书庐 (296) 26. 雨后 (297) 27. 长短句 (297) 28. 宿金山寺 (298) 29. 即事 (298) 30. 八音冠首 八首七律 (298) 31. 春风花草香 七律二首 (300) 32. 独坐 (300) 33. 生公说法 (301) 34. 和六祖偈 (301) 35. 种梅 (301) 36. 思元 (301) 37. 故国 (301) 38. 幽闲 (301) 39. 守一 (302) 40. 读《易》二首 (302) 41. 看花 (302) 42. 微言 (302) 43. 怀罗浮诸仙 (303) 44. 怀游罗浮众贤 (306) 45. 初游罗浮, 道上逢雷雨, 宿花手寺 (308) 46. 华首台 (308) 47. 游黄龙观再转华首台 (308) 48. 瀑布 (308) 49. 罗浮 二首 (309) 50. 瑶池 二首 (309) 51. 夜药池 (309) 52. 续黍珠庵何仙姑诗 (310) 53. 华首台 (310) 54. 白沙先生咏虾蟆石 (310) 55. 飞云顶 (310) 56. 卓锡泉 (310) 57. 铁板桥 (311) 58. 华首台 (311) 59. 石臼 (311) 60. 梅花村 (311) 61. 和马天骥先生赠梁弥仙 (311) 62. 和吕祖江南词 (312) 63. 和元真子渔父词二首 (312)

## 64.和白玉蟾仙师织机诗(312)

## 下卷 .....313

- 1.明明德论(313)
- 2.致知格物论(314)
- 3.生死论(315)
- 4.铅汞黄芽论(316)
- 5.顺逆颠倒论(317)
- 6.诚信为大丹本要论(318)
- 7.虚无鼎器论(319)
- 8.真心图论(320)
- 9.身心性命论(321)
- 10.戊己论(323)
- 11.或问 共四十四章(325)
- 12.洛书说(335)
- 13.《易》说(336)
- 14.杂说(343)
- 15.寿文(352)

## 《东方修道文库》

### 总 序

中国，乃至世界，都曾经兴起过、或者正在兴起宗教热、文化热、气功热。人们不禁要问：其中都有些什么背景？三大热潮之间又有些什么样的关系？

自从西方科学的劲风猛烈地刮入中国大地的上空以后，人们对于宗教的信仰就如云雾一般被吹散了；“文化大革命”十年“东风”的横扫，剩下的几丝残云也就不知踪影了。但是，压抑在人们心中的那种宗教情绪，又时时以狂热的形式倾泻出来。由于科学尚不能令人满意地解释宗教的理论及其现象，由于宗教理论的核心部分与人类生命问题有着密切的关系，因此，宗教气氛就时常笼罩在人类心理的天穹，难以消除，就像自然之风不能永远地将空中的云烟吹得精光一样。

正是东方宗教的神秘性，吸引着无数的中外学者与大众，去研究东方的传统文化。同时，又因为世界范围内的现代化进程，是在传统文化的大格局、大背景下展开的。尤其是中国大陆，现代化与传统文化之间的关系千丝万缕，密不可分。因此，文化热的广泛与持久，也就可想而知了。

至于气功热的规模和影响，在古今中外的历史上都是空前的。据目前不完全的统计，中国大陆的练功者，就达五千万之多；世

世界各地练瑜伽者也多达几千万之众。这既反映了人们为了强身健体、驱除顽疾，以饱满的精神投入火热的现实生活的迫切要求；又反映了人们从较高的层次上探索人类生命奥秘的强烈愿望。人类社会是整个宇宙的组成部分，在科学极不发达的古代东方，人们通过称之为气功、瑜伽等的特殊修炼手段，激发人体内部的潜能，以便使生命燃烧起最辉煌的火焰，开发出最高的智慧，从而认识人类生命的实质，创造更多的精神与物质财富，进而与宇宙沟通有关信息，逐步破译大自然所隐含的密码。

尽管三大热潮的研究角度、出发点、层次、方法存在很大的悬殊，但其终极目标，却一同指向人类、社会、宇宙的真理。

人类中的个体，只有最大限度地认识到世界的真理，才有资格宣称自己是自由的，为真理而献身，则是壮烈的、伟大的。

人们在一般的、外向型的人生经历与思维方式中，是很难理解古人在特殊的、内向型的修道状态下所体验到的境界的。修道作为历史、文化的一个重要现象，值得史学界、文化界去进行深入研究。东方哲学中的许多理论，就是古代哲人在悟道修炼的过程中创发的，例如中国哲学中的元气说、天人感应说等等，便是突出的例证。还有祖国医学中的整体观、经络学说的出现，也与修道密切相关。武术技击的神奇威力、古籍记载中的人体特异功能也大多与修道有关。

在东方，以修道为主题的文化遗产是极其丰富、十分珍贵的。因为其中凝聚着的，是古人倾其毕生心血、乃至生命，去从事实践探索与理论总结的精华。只是由于时代的不同，其指导思想、表达方式等可能会有许多的错误，这些对于今天的人们来说，是不



难鉴别的。对此，我们没有必要采取盲目的、全盘接受的态度。但是，全盘歪曲、否定、批判、抛弃这一大批可以说是属于全人类的文化财富，除了无知、浅薄的特有表现——狂妄所带给某些人的某种心理满足之外，留给人们的只是他们愚蠢的、丑陋的形象。

当然，绝大部分生活在现代社会中的人们，对于修道的理解，总是夹带着浓厚的神秘色彩。在他们心目之中，修道者或是高卧在峰峦之巅，永远与白云为伴；或是深居在洞穴之中，终生不食人间烟火。这一点，大致要归功于历代文人墨客那些富有魅力的艺术描写，实际情况却不见得如此。

现代人自然不可能荒唐到全都涌向深山老林，隐居在青青翠竹之中，终日与潺潺流水为伍的地步。但是，古代东方修道的理论与实践，是完全可以融入我们的生活之中的。如果一个人在一天的二十四小时中抽出半个到一个小时，暂时告别喧哗、闹腾的现代生活，使全部身心回归到自然状态，进入上乘修道典籍所描绘的境界之中，则有可能获得疾病的消减、体力的恢复、心灵的净化、精神的沐浴、智慧的开发……。当然，所有这一切，都将取决于这个人所具备的艰苦卓绝、持之以恒的毅力和信心。

东方修道的大部分文献，保存在中国、印度、阿拉伯、日本等国的佛教、道教，伊斯兰教等各种宗教经典之中，保存在儒学、武学、医学等典籍之中。本文库从卷帙浩繁的文献中，撷取精英，将一批在实践上切实可行，理论上较高学术水平的著作集中在一起，加以初步的整理，奉献给哲学界、史学界、科学界、宗教界、医学界、气功界、武术界。如果这套文库的问世，

---

能够引起各界的重视，进而为多学科的联合研究创造一些最基本、也是最必要的条件，我们的目的就算达到了。

愿《东方修道文库》的出版，能对东方文化的振兴，起到积极的作用。

**徐兆仁**

1988年7月序于北京

---

# 《 仙 道 正 传 》

## 前 言

在以儒、释、道为主干的中国古代传统文化中，存在着独立于三者之外的仙道学术系统。这一观点，已为近代著名道教学者陈撄宁先生所阐释。尽管不是所有的研究者都赞同此说，但是，我们认为陈说中起码有两点是需要加以肯定的：一是揭示了儒、释、道三大学术体系的共同点和结合点；二是总结了中国传统学术精华的一大核心。

仙道学术不注重儒家礼仪的繁文缛节，不讲究佛门寺院的清规戒律，不提倡道林术士的点石成金，而只注重对人类的身心性命及其与自然、天地、宇宙的特殊联系进行理论探索和实践体验。正因为如此，这一学术领域已接近或属于中国古代科学的范围，只是历史上的种种迷雾，影响了人们对于蕴藏其中的巨大学术价值的认识。

中国古代历史上最早将“仙”的内涵向世人披露的是战国（公元前476年—前221年）时代的庄周。他在《逍遥游》中说：

藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。姑射之山是神话传说中的山名，距离遥远。文中的神人又称

作仙人，他们的肌肤有如冰雪般晶莹、皎洁；体态轻盈，有如处女；不食五谷杂粮，而以清风、露水为吸饮之物；乘云气，驾飞龙，遨游于四海之外。

如果去掉这段文字中虚妄不实、肆意夸张的成份，我们可以体察到庄子的本意在于描述一种清清如风、盈盈如水、心无挂碍、超然脱世、与天地宇宙精神共相往来契合的境界。

汉代盛行神仙之说，追求形体不灭。汉末刘熙所著《释名》一书中对“仙”的概念所作的总结，就反映了这一时代特色：

老而不死曰仙。仙，迁也，迁入山也，故其制字人旁作山也。①

东汉许慎也说：

仙，长生仙去。②

一直到了东晋，这种观点仍占主导地位。例如，东晋著名道士葛洪就说：

若夫仙人，以药物养身，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改。苟其有道，无以为难也。③

钟离权、吕洞宾之学出，才赋予“仙”字真正有价值的内涵。钟、吕认为，所谓仙与人的分野，在于阴阳状况的不同：

纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。④

负阴抱阳而为人也。⑤

① 刘熙：《释名》第三卷：《释长幼第十》。

② 许慎：《说文解字》八卷上。

③ 葛洪：《抱朴子内篇》卷二：《论仙》。

④⑤ 施肩吾：《钟吕传道集·论真仙》。

如果一个人保持“阴平阳秘”，“精神乃治”；相反，“阴阳离决，精气乃绝”。①

阴阳状况的变化不仅对于普通人有决定的意义，即便是上古真人、仙人、神人，也无一不在阴阳问题上下功夫：

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。②

黄帝曰：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时。”③

钟、吕认为，人们一旦“知之修炼，超凡入圣”④，便可以“脱质而为仙”⑤。这意味着只要善于摸索阴阳变化的规则、规律，进而加以改造，人类的精神就有可能进入一个全新的境界，也就是真人、仙人、神人的境界。

钟、吕之后，仙道之学以其独特的形式、神奇的力量闯进世俗社会，并一度成为显学。

由于仙道学术的理论原则与实践方法大多是以十分隐秘、曲折的文字加以记录，各派传人不轻易公开其中的关键和隐喻的含义，结果，因理解偏差而造成的各种流弊也不断产生。这种状况，直到明清时代，才有了较大的改观。出现在这一时期的不少著作，敢于公开仙道之学的奥秘，指示实修深造的门径。收入本集的几部著作即属于这种类型。

《道乡集》一书，传自清代崂山白云洞道长王全启。民国二十二年（公元1933年），道人玄中子朱文彬“辑其残缺，重加校

---

①②③ 《黄帝内经·素问·上古天真论》。

④⑤ 施肩吾，《钟吕传道集·论真仙》。

阅”①，“付诸剜削”②。此书与已刊《大成捷要》一书的性质相近。朱君以此二经为指导实修的经典。

我们以为，《道乡集》一书至少有这样三个特点：一、本书无论从形式到内容都力求通俗、简明，可以说，这部书属于道教文献中那种最能让人读懂的典籍之一。此书一改以往同类著作文字晦涩难懂、玄理变化莫测的风格，以平实得几乎近于鄙俚的语言阐述最高深的实修内容。例如书中指出：

此间无甚奥义，只在静观而已，观久则神与气合，便产真种矣。何谓真种？即生人之情种耳。

要知静观到至虚至极处，自然静中一动，此一动即天机也。能知动从何处动，迹而寻之，则知玄关。不在静中见，而欲动中求也。静者，阴也；动者，阳也。一动一静，而阴阳可以和合。

.....

真种、玄关、阴阳等概念的真实含义及其把握方法是十分明显的。这样的阐述很符合“大道简易”，“传大道于人间”的古训。

二、全书对于实修的难点、重点反复强调，不厌其烦，于谆谆教诲中，让学人领悟修道对于人生的重大现实意义，把握筑基、炼己等实修方法的关键。

三、全书传示的内修理论源远流长，诀法正宗。所集老子、钟离权、吕洞宾、张果、张三丰等名师宗匠的语录，均为画龙点

---

① 朱文彬：《〈大成〉〈道乡〉修真全集序》。

② 同上。

睛之论，表现出本书编纂者的真知灼见。

收入本集另一部内修名著是柳华阳真人的《金仙证论》。我们曾在本文库《内炼秘诀》一书中简要介绍过柳氏的生平、学识及其所著《金仙证论》，此不赘述。

由于道教伍柳派在内修理论与实践上均有重大建树，对于当时及后代产生了巨大的影响，从而引起日本学者的注目，将此书译为日文，流传东瀛。不过日译本没能将柳氏在书中的注文一一翻译过去，而是在不违背柳氏原意的基础上，结合译者的研究，考虑时代、国家、民族的因素，采取再创作的形式来代替。应该说，这样做是无可厚非的，尽管柳氏生前坚决反对别人对其著作重新加注。

《金仙证论》一书是柳华阳潜心印证三十年的研究成果，具有很高的理论见解及实修指导价值。柳氏唯恐学人错认门户，误入歧途，又对所论详加注释，认为已将内修秘谛反复诀明，泄漏无遗了，根本无须旁人再注。有鉴于此，全文刊布这一著作，是十分必要的。我们比勘传世的各种版本，将此书整理出来，以便学者披览。

儒、释、道三教原本十分注重心性的修养，而在具体实践过程中，各家又有不同的方式。总的来说，儒家主张存心养性，佛家要求明心见性，道家则提倡修心炼性。然而，世人更多的是偏重形体，忽略精神；注重目前，不顾将来；贪求一法一术，无视道德修养；不知形神不可须臾分离，性命必须双修双炼。其结果，只能限于小成，难臻化境。仙道文献中，不乏专论性理之作，本集所收《悟性穷原》、《性天正鹄》、《仙学正传》三种古籍，即可为学者指点心性修养的具体门径。



涵谷子所著《悟性穷原》一书，“扫除三千六百旁门，指归玄关金丹大道”<sup>①</sup>，将性命双修、铅汞交媾、抱元守一、取坎填离等内修原则提高到宇宙演变总体进程的高度进行考察，从而使学者端正认识，正确把握铅汞、水火、坎离、龙虎、阴阳、性命、太极、无极之间的微妙关系。

涵谷子推崇无极先天大道之学，要求学者注重伦理道德修养，认为这是心性锻炼的入门所在，而心性在修道过程中始终起着重要的作用。涵谷子在书中指出：“由身不动，万尘不染，而元精自凝。由心不动，清浊自分而元炁方聚。由意不动，三昧大定而元神混合。此际三家相合，打成一片，结成一团。如此景象，而大丹成矣。”相反，学者如果不辨明道之真伪、理之是非，不识根本，不抓关键，便一头扎到炼金石草木、服天气元气、诵经念佛、斋戒沐浴之中，就很有可能坠入泥淖，难于自拔。

《性天正鹄》一书选自《证道秘书十七种》，道教东派济一子傅金铨这一重要论著对于心性修养作了深入的阐述。心性锻炼是修道的前提，不仅东派作如是观，其余各派也概莫能外。古往今来，成功的修道者都经历过心性磨炼的艰难道路，也深知这一层功夫的必要性，傅金铨在书中的几段论述，即可用来说明这一点：

欲求学道，先讲炼心。欲得心清，先期绝欲。天心见而天理全，浑然大中，偏倚不着，神明其德矣。

方寸之中不起一念，即是修道正机、修心之法，为万圣

<sup>①</sup> 希真子：《悟性穷原·原叙》。

之总路。

若不识知性真本体，侈谈炼心养性，便很可能错认识神，以贼为子。虽差之毫厘，必失之千里。

济一子在这部著作中广泛吸取儒、释、道三家性学精要，具体披露了炼心养性的方法、步骤，变玄虚之论为平实之说，从而将性理之学推进到一个新的阶段。

《仙学正传》一书为清代和阳子郑昌时著。郑昌时少有奇疾，医不能愈，后经异人救治，并授以咽津炼气之法。郑氏由儒入道，曾往罗浮山修真数年，通辟谷术。年六十，得黄帝九门法。闭户潜修一年，成就元珠法象。

郑昌时通晓儒学，复博览道经，以道证儒，独有心得。他认为《周易》、《中庸》二书直发丹经隐秘，镂明大道踪迹，为天地宇宙间的精妙之品。在郑氏心目中，仙通于儒，儒通于仙，仙儒一道，并行不悖。后世那些长年蛰居深山，避世事如蛇蝎者，即便有所成就，也不过多延寿算，绝非高仙；而皓首穷经，修一艺以名世，指清静为异端者，充其量不过一老死章句之下的守经生而已，并非真儒。郑氏极力赞同张洪阳之论：“非高仙不能成真儒，非真儒不能成高仙”，这表明郑氏之学气象博大，后世学者从其“宇宙同一道，万圣同一心”的主张中，可以体悟到仙学正脉的意蕴。

郑昌时在《仙学正传》一书中传示了修养圣德、培植浩气、格物致知、锻炼铅汞、改造形神、契合大道的门径、方法，论者以为“其发泄天机，无余蕴矣”。不过学者在总结其实修方法时，不要疏忽郑氏提倡儒道合一论的深刻用意：重视身心性命，加强道德涵养；而且对待具体方法，要遵循这样一个原则：

法以法不法，得法无法法。  
心法两忘时，碧天光皎洁。

徐兆仁

1991年4月15日写于  
中国人民大学历史系

---

---

## 道 乡 集

崂山白云洞王道长全启 传授

崂山道人玄中子朱文彬 校阅

### 《大成》、《道乡》修真全集序一

挽近世风不古，人欲横流。耳所闻者皆淫声，目所睹者皆邪色。芸芸众生，非汲汲于声色，即耽耽于货利。求一蔑视富贵利达，而能超凡越俗，卓然有以自立者，盖亦鲜矣。

吾友朱君文彬，善根早具，夙慧前因。幼即慕道，数梦崂峰。

及壮，经商青市，遇王君卓泉，为授《周易》一经，颇有所获。复归同善社，治身心性命之学。门径既窥，渐摩益力，身心交泰，性命双修，令人望而知为有道之士。突飞猛进，尤觉歉然。

年事虽高，道心弥笃。果也至诚感召，巧遇机缘。偶入崂峰，邂逅赵检院泰昌、王道长全启，慨赠丹经《大成捷要》一部、丹经《道乡集》一部。书中所载，皆仙师秘诀，不二法门。朱君由是简练揣摩，道复大进。虎伏龙降，坎离既济，精神焕发，身健颜童。复乎尚矣。

癸酉冬，朱君出全集示余，且嘱付梓，以广流传。余循诵一

过，其中奥义秘诀，玄窍天机，无不详尽。不啻诸仙师面命耳提，金针暗度。

噫！兹编一出，岂独有裨世道人心，行见朝天阙免轮回者，莫不以是为津梁也。

余愧谫陋无文，聊赘数语，以志朱君乐道之诚心，济世之善念。并望读是书者，尤当奉为篋中之鸿宝云耳。

中华民国二十二年癸酉冬月

上浣东武崑若氏李炳章拜手叙

## 《大成》、《道乡》修真全集序二

人性皆善，为物欲所蔽，虚灵不昧之气，渐归渐灭，坠入轮回。欲求一岿然常存，与天地相永久，盖亦难矣！

一阴一阳之谓道。太极者，阴阳之始也。无极者，又太极之始也。

昔香岩禅师参汾山，汾山曰：“父母未生时，试道一句看。”后禅师大悟，着法衣礼拜曰：“和尚大慈悲”。此言人受生之初，即太极也。降生之始，各具善质，即虚灵不昧之气也。渐习渐长，七情内夺，渐生妄想，即物欲也。父母未生时，即无极时也。无极之时，无物欲也。

人当原始返终，由太极归无极，以有欲化无欲，自能明心见性，以复其本然之善，即可与天地相参。括而言之，儒家之精一、释家之三昧、道家之真一，要皆不外乎是。

余少年慕道，常梦游崂山。第以奉侍庭帙，未得远离。及长就商，投资青岛，密迹崂山。又遇墨邑卓泉王君，道学人也，余师事之，为余讲释《周易》，若有所悟。复归同善社彭回龙师尊门下，道心益切。职务之暇，遂入崂山。至太清宫，逢赵检院泰昌，赠丹经《大成捷要》一书；又至白云洞，有王道长全启，赠丹经《道乡集》一册；皆仙师所传秘诀。余揣读日久，却烦恼，达轮回，息妄想，精神焕发。泥丸直闕于玄关，先后之天机，生生不息，以成既济之象。

是二经者，真能令人化欲澄心，归真返本，拔诸苦海，登极

净土，与日月并明，与天地齐年。实修道之津梁，渡世之慈航也。

余不敢独擅其美，亟辑其残缺，重加校阅，以付诸剞劂，俾广传于世，以公诸同志。则毓养神气，炼性修真，作圣作贤，成仙成佛，未始不由此二经为发轫之一助也。持之，勉之。

中华民国二十二年，崂  
山道人玄中子朱文彬识



上卷

三丰真人降诗

才觉罗浮梦里春，忻然一笑去红尘。  
雀腾安识鸿鹄志，鹏举羞同鸥鹭群。  
烦恼剪除融妙性，迷云指破见天心。  
烟霞雾鬓倏成幻，只有竹松千古新。

绿衣大仙降诗

朱公仙去龙师来，久别重逢诚足哀。  
世外风光领略尽，一声鹤唳下尘崖。

太上至尊降诗

《道德》五千字字珠，识破色空是我徒。  
万物芸芸谁为主？往来二气系荣枯。

哈哈！龙徒来矣。夫道原无什么，不过动静二字。其实只一静字，静时固静，动时亦静也。如北极坐镇中央，众星环拱，动者固动，静者仍自静耳。

近年来所不能形神俱妙，与道合真者，直不能守此一静，而听其自动。经云：“静为动之基”，盖以动自静里生出，不静，

不动也。动非常动，有时仍归于静。动静静动，循环不已，如二气往来天地之间，自成造化。人不能法天，故人自为人，天自为天。能与天地合体，日月并明，我亦天耳。

我徒归隐，将近三十年矣。揽镜自照，依然故我。唯发之漆漆者，转而为星星；齿之皎皎者，转而为疏疏矣。

或曰：“初则速之去者，师也；今则速之来者，亦师也。岂师有两心乎？”

噫！非师有两心，此一时，彼一时也。彼时使去者，远尘也；此时使来者，混俗也。远尘固清高，混俗益明达。若执于一途，非我所谓自然之道也。初时原无三教，至今仍是一道。能行此道，不必论出世居世；不能行此道，出世与居世等耳。山中非尽隐士，世上亦有高人。总要潇潇洒洒，不可拘拘执执。日用寻常，无非大道，庸人不知，往往求诸身外。真是道在迩而求诸远也。噫！得道不难，行道却难。行道不难，守道却难。能行能守，一得永得。否则徒劳精神，道更无日得也。

### 赐诗一首

世味萧疏道味浓，好从静里悟玄功。  
春过庾岭梅先觉，月到天心水自溶。  
一窍玄关育万物，四时真气蓄三冬。  
眼前便见无生面，只是吾徒不悟空。

降龙伏虎，原非难事。但将一点正念收藏气穴，龙虎相抱而不离，久而虎自兴波而出，即《指玄篇》所谓“青龙驾火游莲室，白虎兴波出洞房”之义。能捉得此虎，牵上昆仑，下降重

楼，复归本穴，即是降龙伏虎。

吾今授尔丹诀，当谨心密炼，自见效验。

此法先守明堂少时，明堂发暖，似有蠕动，即从门户而入，将此正念，收归土釜，若存若亡，静六根，却万虑，二目返照此穴，总要不沾不脱。用此温照，不一时气调息定，即至无极时代矣。此时则为亥末，比日则为三十，比年则为十月，比卦则为重坤。迨至虚极静笃，忽然一动，此动即是真机。得此真机即可运转河车。但能二六时中，行坐不离这个。气动则用真息摄归本炉，用武火锻炼。一动一炼，气满真种自见。

总而言之，此中只有二候：气动一候，累气产真种一候，共为二候。又有六候：采药一候，封炉一候，升一候，降一候，沐浴二候，共为六候。过此六候，归根温养无事矣。

但能常常温照，气来则用武火，气去则用文火。何为武火？绵绵不断，息息归根。何为文火？若守若存，勿忘勿助。非文火熏照，则药不生。非武火锻炼，则精不化。文武应时而用，真造化自见。当文，武不得；当武，文不得。毫厘差错不成丹，信不诬也。

吾徒但能从头行去，行一步见一步之效。非同俗师，以盲引盲，而误人大好时光也。如工夫不明之处，请示于我可也。

谨按：此训言简意概。内中详细玄机节次，自露于言表，后读者训，自见条分缕析。

### 孚佑帝师降

阐化飞鸾不计春，慈云法雨费辛勤。

算来了道成仙者，千百劫中无一人。

生等有何玄机未晤？

守真请问：“何为明堂？”

帝师喟然曰：噫！明堂者，即两眉之间，俗曰山根，仙书指为明堂；乃下手时收念之处，此窍乃后三关之门户。

坐时，二目先守此窍。少时念止，即可由门户而入，轻轻下沉海底。二目既至，神已随之。片时不起妄念，自然心定息调。由此时时刻刻不离，用文以守，用武以炼，一到药产，自能神知。经云：“气满任督自开”，良不诬也。到此阳气自然上升，但要合乎自然。一不自然，即非至道。由是而升，即为进阳火。进至乾顶，转而下降，即为退阴符。降至本穴，即为归根，又名送入土釜。

何为土釜？以坎纳六戊为之阳土，坎中陷如釜，故曰土釜。封炉者，即归土釜。恐其走失，以意而守，以目而照，先存后忘，合乎自然。即封炉之要诀也。

由是药生则采，入炉则炼，归根则封。以至生无可生，采无可采，而内阴自缩，又应停运以止火矣。

止火有时，不到其时先止之，则漏尽未证；至时而不止，则火燥丹老，仍难成就。不前不后，适当其时，即从阳光二现止，至三现，正其时也。

但止火之后，漏尽已证，内丹已成，此时当静观温照。不静观，则大药不生，不温照，则药不出炉。故静观温照为采大药至要之诀。

大药既已出炉，上冲下撞，其势汹汹，故有两肾汤煎，耳后生风，鼻搐身涌之效。此时更有一道白光，自下田上至明堂。但未至漏尽，虽有此光，亦莫止火，千万！千万！

至大药过关，乃自古不传秘密天机。虽有五龙捧圣之喻言，

芦芽穿膝之巧比，折芦过江之假托，均未敲破骨髓。余不惜苦口，为君等再言之。

如五龙捧圣者，五即土数，龙即真意，圣即大药也。概言以真意而采取，捧过三关九窍，至乾顶而后降中田，正所谓“乾坤交罢后，一点落黄庭”也。从此，守中下二田为一，存养十月，身外始有身矣。然大药上升时，虽用意领，勿着于意，顺其自然之机，机动则随之动，机静则随之静。以定静守，以温照俟，自有当动当静之机来。此机一来，则随其机而已，不沾不脱，斯为真诀。

如芦芽穿膝，芦芽即喻大药，穿膝即穿过三关之意。千比万喻，总是述明过关服食之正功。

过江者亦采药过关之义。须知芦上达摩即是真意，芦即大药，江喻三关。采药用真意，过关亦用真意，但踏芦过江而不沉溺者，亦正不沾不脱之妙用也。沾则沉，脱则离。既无舱舵，又鲜橹桨，一芦浮水，能不任其行动自如乎！故芦行吾行，芦住吾住。

然芦之行住，究谁使之行，谁使之住耶？抑其行也不能自行，必待水势流动，而后顺之行。亦不能自住，必待水势平静，而后随之住。亦如大药不能自行，必待真意宰之，呼吸吹之，大药始能过得三关。

唯过关时，有两处危险，上下鹊桥是也。盖以药至尾闾，欲从便道而出，吾当以法器抵之。药至明堂，欲从双孔而泄，吾则以木夹备之。防危至当，药无走失，始不负心苦一场也。

至于养胎脱化等，参看问答条内，自能贯彻，一字一珠，君其珍之。

### 太上至尊降

榮枯自古不曾差，全在人心定正斜。  
 死后怕为双角兽，生前莫作两头蛇。  
 凶星只照无良辈，吉曜常临积善家。  
 不信试看秋圃叟，豆得豆兮瓜得瓜。

子可谨记吾训，立志苦修。二六时中，凝神气穴，文守武炼，合乎自然。药生有时，生时为之药，药中有火焉。炼丹有候，炼时为之火，火中亦有药焉。言药可，言火亦可。能知火药不分，即是知道也。

至于药升药降，沐浴归根，均有自然之机，吾当顺其机而行，金丹之道毕矣，有何难哉？所难者行道不笃，守道无恒。果能行道笃，守道恒，谁曰不能脱离生死？吾不信也。子其勉之！

### 青大帝君降

孤灯风雨夜黄昏，枯叶飞来乱打门。  
 霹雳一声惊百里，可怜难唤梦中魂。

吾与君等夙有道缘，故恒来立论。本冀君早回头，不意人心难挽，有半途而废者，有疑迟不前者。种种疑虑，令人殊不可解。

须知百岁光阴，如驹过隙。一生事业，如梦未醒。今日走马街头，明朝眠尸棺内。呜呼！大道不行，人心已死，浩劫微生，岂有极乎？

## 青大帝君降

大药原来坎离精，功夫先后莫纷更。

登高自卑君须记，一步岂能朝玉京？

噫！君之心即吾之心，吾之心即君之心。君之道不免躐等，吾心君心，是一无二，君入歧路，吾岂忍坐视乎？

夫道者一阴一阳也。君只知有阴，而不知有阳，终不免坠于枯寂。何则然？道既是阴阳二气，必知此二气之由来。夫阴气属性，乃离明之象，外阳而内阴，藏之于心，发之于目，故《阴符经》曰：“机在目”。始知目为心之先锋，目至而心随焉！一部全功，只在慧照，故曰：“大道在眼前，盲者总不知”也。

以此“在眼前”三字，妄为解说，随指明堂为玄关，殊不知明堂乃道之门户。子曰：“谁能出不由户”，此视而观，就是指此为门户。金丹服食，亦必由此处。既为门户，则不能指为玄关明矣。

如吾一身皆属阴，只有先天一点祖气属阳。此一点阳精，未生身前，一点乾金自小而落地，团的一声，先天胎息间断，后天呼吸随生。从此一点乾金流入坤腹，变成坎象，故曰“水中金”。此一点真气，乃我受之父母，故又曰祖气。修者能将此一点祖气还归本源，即是抽坎填离，又谓之还丹。

离得此乾金，遂成乾健之体。坎失中爻，亦成坤柔之象。坎中真金抽尽，即成马阴藏相。从此移炉换鼎，再以黄庭为养胎之所，静观十月，气化神全，六脉不见，呼吸亦绝。

此时再迁泥丸，行乳哺之功，以俟白毫光现，调神出壳。一



出一收，慎勿放纵，或一步二步即收，或五步六步便返。或一七一出，或二七再出，或三七，或四七，出时要少，出路须近。仙经云：“一步二步，且宜回顾”，即此意也。能到变化不测，自然无所不通矣。

末后九年性功，方是最上一乘。今之学道者，初下手即学上乘，命不归性，性光到底不圆。古仙云：“只知修性不修命，此是修行第一病。”旨哉斯言也！

## 太上至尊降

无事浪游天外天，闲敲棋子倦时眠。

人间甲子经多少，昏昏闷闷不计年。

道之一字，知之最易，行之唯难，两持之心误之矣。

初学当知下手，不知下手，则不知先后。不知先后，则离道远矣。

何为下手？即阳生时，以意宰之，而不着于意，所谓“无功里施功”也。

但阳生虽知采，究竟如何而生，亦得明白。譬如月晦日为之合璧，月受日光，三日始现蛾眉于庚。此时药苗尚嫩，不可以用。至月之初八日，阳光已半，在人身正当沐浴。至十五月光已满，正采药之时也。徒欲得药，亦必仿行此法。

古仙以坎中之阳为月，离中之阴为日。欲使月吐蟾光，先须日映月窟。日不映照，月不生光。故炼士欲使药生，别无他术，唯二六时中，将我一点灵光正念收敛于气穴之中，正如日月合璧，久而生光也。从此微阳累积，渐至满足，真种始生。但此间

尚有微奥，非实践之，不足以领悟也。勉之勉之！

### 太 上 至 尊 降

道德传来经几秋，腐儒反说无来由。

谁知一字千金贵，踏破铁鞋不易求。

从一功夫近来如何？当知此段功夫，自然而然，非有强制强行之处。吾徒不明自然之道，妄自调息，不知息不用调，但能将吾心目隐藏气穴，息自调也。但心目所在，须不沾不脱，沾则着于执著，执著气即不顺。脱则近于顽空，顽空气亦无依。唯不沾不脱，乃入佳境。况汝心太窄，遇事不能对境无心，此即一大障碍也。

要平心静气，不可存速成之心。静坐时，心目凝于气穴，无思无虑，顺其自然，气生自然归于本穴。但能如此，息自匀调，息调则药生，此即不传之秘诀。果能依此而行，自然渐入佳境。切切勿忘！

### 太 上 至 尊 降

#### 其 一

兔走乌飞两曜忙，春花才放又秋霜。

人生三万六千日，总是黄梁梦一场。

#### 其 二

逐利争名水底月，娇妻美妾镜中花。

儿孙绕膝知谁孝？跌倒还须自己爬。

### 其 三

寿同彭老宁无死？贵至王侯可久享？  
且悟生身受命处，管他成败与兴亡。

### 其 四

问君下手欲何之？当悟生身受命时。  
漫笑三春花间柳，淫根情种是仙基。

### 其 五

凝神玄窍妙如何？片晌春生造化窝。  
月受日光清如许，漫将岁月任消磨。

噫！五位证上清，不惜精神，与尔等朝夕聚谈，尔等尚不省悟，一味推诿不前。或曰养命无资，或曰前生无缘。噫！如果无缘，吾又何所求而来哉？谚云：“佛度有缘人”，尔知之乎？居今之世，唯道可以免劫。如不知道，定遭厄难。尔等门未出，步未举，而得秘密真传，若谓无缘，非欺心乎？

如守一，立志虔修，宁无所得？但能不懈厥志，丹成当不远矣。

但照时，能一小时不起妄念，即能入静。既能入静，静之极即动之渐也。唯此一动，万古密而不传。道家以之为活子时，即入手采药之始也。

何为采药？即神返气自回之说也。采之既久，阳气充足，始得真种发现。采此真种，运行周天，方是作外丹之功用。达摩谓

之“二候采牟尼，四候别神功”。如阳动是一候，采归气穴是一候，此谓之二候。药产是一候，采炼是一候，亦曰二候。运周天时，由尾闾上升为一候，至中间沐浴为一候，升至乾顶而下降为一候，降至中间沐浴为一候，故谓之四候。以上八候，能认得切，分得清，由阳生而采，采而归炉。此是调外药，不在六候之中。由药产而采，采而归炉，运行周天，升降沐浴，至于归根复命，余无别事矣。药产则采炼而运周天，随采随运，终至药无可采而止。至此当知止火，以免伤丹。

夫止火者，即不运周天也。但此时自有景现。阳光三现，即止火景也。从二现止，至三现，若到四现，丹则老矣，切记切记！

至大药七日天机，详见别训，兹不再赘矣。

### 孚佑帝师降

生平抱负与人殊，不伐不求大丈夫。

日向牡丹花下醉，未闻浊世有荣枯。

今日济济多士，萃于一堂，或谈风月，或话桑麻，人间之乐，未有乐于斯者。噫！乐固乐矣。其如岁月如流何？得诀归来，下手速修，犹太迟耳，尚敢自遐自逸，虚掷此大好光阴乎？果是原人，早应打破情关，超出欲界。奈何因循循循，纷纷扰扰，卒不肯死心塌地，悟此不生不死关头？真可怪也！

如从龙，三十年隐居云水，虽克己有素，惜凡骨未换，若不急求所以保命之术，油干灯未有不灭者。古云：“欲教灯不灭，须识添油法”，噫！这个添油法，谅已早悉。唯不能使油永久不

竭，大可忧也。

夫油者，精也；灯光，性也。以精合性，即是添油之法。唯保精要道，大都难行。或曰：“精是后天渣滓之物，保之何益？”岂知保后天，即所以固先天也。故《西游记》悟空得水帘洞后，先盗武库之金，即所以固后天也。花果山水帘洞既成铜墙铁壁，称圣称王，亦无不可矣。太上曰：“金玉满堂，莫之能守。”盖言后天精足，最易漏泄。不善保养，立见乖张。必常常关照，时时凝神，精受神光吸收，不第无漏泄之虞，久而反化成气，与神合为一体也。故《中庸》曰：“道也者，不可须臾离也。可离，非道也。”一箭破的，毫无剩义矣。

要知道最简易，除却静观凝神，几无可言。学者对此四字，亦有明白者，亦有糊涂者。明白者，即明白而不能常观照，常凝神，亦与糊涂者等。故道贵实践也。闻而不能行，亦与未闻者何异？

而今而后，总要常观常照，行动如一，坐卧不二。不到一月，自获大效。一部玄功，观为主体，一离乎观，即遇魔矣。故玄奘取经，一遇妖魔，即有观音解救。盖观音者，即静观也。一经正观，万魔即退。观之义大矣哉。《阴符经》云：“机在目”，信然！

### 赐诗一首

宽袖阔袍四大空，尘根拔尽饶仙风。  
 世外清光领略尽，仰天一笑任西风。

## 賜守慧詩

漫言读《易》见天心，来复如何认不真。

霹雳一声翻卦象，始闻水底黄龙吟。

《易》曰：“复其见天地之心乎”，明明道破天机，饱学鸿儒都作闲情看过。道之不明，岂自今日始哉？宋儒若程朱、若时酢、若周濂溪、若蔡元定，或著《太极图》，或著《性理论》，均是本末倒置。唯邵子稍识道味，故有“一阳初动处，万物未生时”之句。分明说破玄机，而后学仍未之悟，可发一叹。

夫一阳初动，即冬至之子半也。在人身即阳气初动，所谓活子时也。如复卦一阳生于五阴之下，阴极阳复，故曰复。学者如此时凝神，以合其动机，即是阴阳交媾也。

何为天心？既天地之正中也。太上曰：“多言数穷，不如守中。”即守此也。太上又谓：“天地之根，玄牝之门。”皆指此处也。

如悟空，人皆为心，非血肉之心，乃天心之心也。识此天心，即识悟空。否则认肉心为道，岂有不愤世者？如水帘洞外面以水作帘，即坎水也。中有洞天福地，现成家当，即玄窍也。悟空树旗称王，居然主人翁矣。故指悟空为水中金，恰确无疑也。人欲得其玄窍，亦必如悟空溯流以寻其源，方有着落也。字字珠玑，望共识之。

按：仙师此训，指悟空为天心。以悟空为心者，可以醒矣。虞庭心印，有人心唯危，道心唯微之别。以此而观，悟空即道心耳。

## 果老大仙降

嘯傲园林了此生，心平自不与人争。  
兴来信口歌成曲，倦极放头睡到明。  
野鸟闲花皆我友，晨钟暮鼓为谁鸣？  
庸人未觉黄梁梦，岂肯浮云看世情。

今日乃冬至第一日，阳气融融，欲上升矣。阴极阳复，此亦势所必然，理之当然耳。人能坐到虚至极，静至笃，阳气亦自旋动。人天一理，道无二致。而傍门左道，节外生枝，背生生不已之道，作不伦不类之事，以为捷径也，乃终自误耳。岂知大道不离阴阳，离则非道。故《易》曰：“一阴一阳之为道”，此何等明显语也！而庸人不悟，盲修瞎炼，到底无成。

从龙功夫次序，已有把握，唯不能死心塌地行去，故至今仍属茫茫。

以目下论，炼己功夫，已无可虑。然命功，亦老年人最要之图。不能保命，性亦不足以存，如无根之树，转瞬即枯矣。设将无根树插入土内，常以肥水灌溉，久而生根，勃然兴矣。

故我道以凝神气穴为唯一无二之妙旨。神不凝，则元气不生。元气不生，则独修一物，转近殆危。岂知造化生乎阴阳，阴阳成乎造化。举凡昆虫草木，无一不赖阴阳而生也。我道法天法地，抛却阴阳，将何以尽天地之妙哉？如牝鸡生卵，无雄鸡者不育雏，此即孤阴不生之明征。若虻蚊亦有阴阳，况我先天大道，至精至微，至大至刚，与天地合德，日月合明，四时合序，鬼神合其吉凶，离乎阴阳，更不能一朝立也。

今之学者，动曰最上一乘为不二法门，误矣。夫登高自卑，行远自迩，躡等而进，容有济乎？

即观《太上道德经》首章大义，便自了然。如“有欲观窍，无欲观妙”八字，已将修身要道，合盘托出。而后学者皆忽略过去，不知真机固在斯矣。然“无欲观妙”，即虚极静笃，无为之妙也。“有欲观窍”，即回风混合，有作之时也。神仙不传之秘，即在斯矣。“万物并作，以观其复”，即言阳气发生，万物皆藉之以生。观其复，即是遇此阳生，以神光紧对玄窍，神返气亦自回。此亦上所云，有欲观窍之神功也。

亦不必问其何处是玄关，能将虚灵不昧之神，凝于气机动处，即是配合阴阳。阴阳既合，两不相离，我之真息，亦随之伏矣。凝聚既久，神气充足，真种发生，冲关荡窍，皆是自然之机。有一点勉强，便碍天机矣。

道原不难，唯守不易耳。故古仙对于筑基一事，非常谨慎。遇机一动，即可起坐，不然当面错过矣。总要随机而应，常自静观，即保精化气之要道。一离了观，火即散矣。火散，炉则寒矣。炉寒，丹则耗矣。能三月不问人事，筑基成矣。

基成阳缩，此亦必然之势。阳稍有不缩，精未尽化气，仍须炼之，必俟阳缩尽，基始完全成立。此即六通之一，所谓漏尽通者是也。得此一通，即人人仙之境。彭祖八百遐龄，不过是道。

能修大药，而后可以移炉换鼎，行十月之功，即可气化为神，胎圆亲为佛子矣。到此六通俱足，变化无穷，三丰游戏市曹，采和赤臂卧雪，其神通诚有不可思议者。

余谓至此景况亦不难，唯学者不能死其心耳。君能发大志愿，竭力行之，年余之功，便见神妙不可测之奇效，请君试之，



余不汝欺也。

### 果老大仙师降

道法玄微不易求，天机岂肯付庸流？  
从容一指迷云破，虎啸龙吟水逆流。

临坛几度笑从龙，壶里坤乾道味浓。  
一得玄微性转妙，慧生无处不通灵，

白云深处隐仙家，半掩柴扉远世华。  
一旦谪降人间世，山陬俗了耐冬花。

天下事本乎中庸即好，过于离奇，反致谤焉。出家人以道为本，稍得趋避之术，亦是道之一助耳。况道成法亦尽备，如三丰游戏市曹，周颠侮弄权贵，皆神通作用耳。得到身外有身，自得妙中之妙。我与太虚合体，我亦太虚也。故天眼难瞞，我与天合，天眼即我眼也。天高听卑，我与天同体，天耳即我耳也。所不能者，道未成也。

如今之谈道者，皆口头三昧，考其道行，均是空谈无补。余谓道是至简至易，毫无掺杂其间。学者不能死心行去，终难成就。况道成脱胎，亲为佛子，中间奥妙，诚有不可思议者。如初步功夫在凝神，试问名山大川，逸叟高僧，谁成不漏之阿罗汉？非道远人，人自远道耳。

谁知常常观照为入手要诀？天机在目，目到心亦随之。心目所在，息亦大定。《胎息经》云：“服气不长生，长生须伏

气。”息定于中，即伏气也。然息定乃自然而定，非勉强使定也。勉强使定，近乎强制，息不能伏。心息相依，息定心亦定焉。更须不惊不躁，俟其天机之自动，以神探其动处，识得气根，方是得着玄关。然得无所得，不过煦照之，以免元气外耗耳。一切玄妙皆基于此。唯在配合阴阳，为不传之秘。初以目光煦育气穴，即以神就气也。观照既久，其机发现，我又以神寻觅气根，使动气返回本穴，与神相依，此亦阴阳配合之妙法也。阴阳不合，不生真种，如夫妇不合，不生婴儿，同一理也。

凝聚既久，神气充足，真种发现，再行周天，自然而然，绝非勉强可为。经所谓三十六、二十四者，虚比也。气周一天，即如人间一日经十二时也。学人苟拘于三百息之句，真不堪教诲也。

至隐微处，暇时再为细言可也。

### 孚佑帝师降

三齐胜迹属崂山，悬崖飞峰不可攀。

仄径通幽松竹秀，岂无大隐在其间。

隐居谁识清风洞，望海群登碧落岩。

仙境已为流俗污，西江不足洗云巘。

崂山亦名牢山，亦作劳山，有大劳、小劳之异，最高二十五里，方圆八十余里，居即墨东南，山东第一名胜也。

清风洞、碧落岩，最为可观。然而反为土匪挠扰，未免一污点耳。从龙隐白云洞，略觉清静，然游人往来，亦不胜其扰矣。

虽然大隐居尘，小隐居山，此亦混而言之。其实山中亦有大隐，非尽在人间也。如从龙看破一切，飘然远遁，非有大志，谁复能之？不为之大隐可乎？

噫！余更有进焉，君年六十有三，明年即阴气消尽之年，时不可缓矣。不须苦行，但听自然。饥则食而渴则饮，闲则坐而倦则眠。二六时中，莫离静观。一阳动处，但须凝神。彼一动，我一觉，以灵觉合真动，即是以汞投铅，以龙就虎，以阴配阳，以木并金。名虽众多，其实只神与气而已。

朱子曰：“《参同契》所言龙虎日月等，只是神气二者，唯不知如何作用耳。”以朱子之贤，尚不知如何作用，而后人妄作聪明，自谓我明道矣，岂不笑煞人也。

夫道之一字，简言之一无可说，泛论之万言莫罄。故太上曰：“道可道，非常道；名可名，非常名。”所以可道者，非五伦八德之常道。所以可名者，非五金八石之名。虽曰道，而实无道之可道，即强名，而实无名之可名。藉道援世，即如以舟渡海，一到彼岸，舟亦无所用矣。但此间无甚奥义。只在静观而已。

观久则神与气合，便产真种矣。何谓真种？即生人之情种耳。人何由而生？父精母血之合成，而后始成造化。故学道之士，必先使神气凝合一处，而后始产真种。

一般假道学、野狐禅到底不知我身中自有造化也。更有流于清静寂灭之徒，动曰放下布袋，得大自在。岂知大道未成，全凭布袋为持身立命之所。成道而后，自有放下布袋之时。岂可混言放下，误千载之学人哉？果从此言，一缕孤魂，将不知飘落何所矣，岂但不能成道耶？

哈哈！学说原不误人，人不能会其意而强解之，其不败道者几希。如李二曲唱明学庸，以为明德即大道也，其所言亦未见乎朱注之外，便曰《〈四书〉反身录》，人亦趋之若鹜。好奇之士，何其多也！

如真知道者，力行实践，自能却病。如腹痛，静观片时当立瘳，如遗精，静观数日可立愈。其中实有理在，非空谈也。凡腹痛皆因寒气所致，一静观，则神火下降，温暖其腹。寒不胜热，其疾有不立瘳者乎？况遗精之病，亦由精寒而得，常以神光煦照，寒精尽化为气，其病有不立愈者乎？若腹中神气充足，温温暖暖，自有不可思议之真乐。如孔子蔬食饮水，乐在其中，乃得真乐也。后学不知修身之妙，得些克己之效，便谓我得道矣。岂知克己乃道之初功耳，真正妙处，实不在此。果能得着真乐，见着实效，则饮多不醉，食多不饱，然而不饮不食，亦无饥色也。神满自不思食，非勉强减食者可比也。

君应常常静观，俗事虽多心不著，俗亦超也。闻君常对人曰：“服气不长生，长生须伏气。”然能遵此二语以行，亦可大获效验。服气乃吐故纳新之流，故不能长生。但伏气二字，亦应解释明白。夫伏者藏也，气者呼吸也，非先天祖气也。常人呼吸以口鼻，真人呼吸以胎息。但此胎息，非勉强使之然也，乃自然而然。非知道之士，不明此真机也。

### 孚佑帝师降

《道德》五千句句真，静观窍妙自生春。

几回笑指通幽处，数点梅花天地心。

在常人，不知静观，未能凝神，故此气仍从口鼻出入。知道之士，静观窍妙，神亦随之定于此处。神为一身之主宰，神定于此，息亦随之定于此。所谓心息相依者，此也。神不依息必外驰，息不依神难自伏。是以神依息而定，息依神而安，互相依附，始归大定。但能静观凝神，即能得此效验，决非别有奇法也。

神息依恋，腹自温暖。先天祖气，受此煦育而后，始发生焉。此气一生，气机先动。机一动，神即觉，丹经所谓“时至神知”，即此时也。此机既动，气亦随之外涌。我以元神寻其动处，即得着气根矣。即得着气根，便以此处为安乐窝可也。

神既以此为家，息亦相伴不去。神息既相合，元气受息之吸收，亦自返回本根。二气相接，常自氤氲恍惚，故《入药镜》曰“先天气，后天气，得之者，常似醉。”即指此也。

神者，火也，火生于木；气者，水也，水生于金；意者，土也，神为之体，意为之用，其实神与意一也。三家相见，即是五行攒簇。如孙悟空压到五行山下，即攒簇五行之义也。金受火制，不得外驰，即是悟空被山所压。五行既合而为一，真息亦相依而不相离，此即伏气之真功。丹经云“息息归根”，亦即藏伏之义。功夫到此，自然如是，决非勉强可知也。《胎息经》云：“胎从伏气中结”，气不伏而欲结胎，未之有也。

勉尔从龙，好自行去。为道家续此道脉，唯君是赖也。勉之！勉之！

## 宋 仙 翁 降

二十三年隔一扉，相逢旧雨泪重挥。  
买山偕隐言犹在，有酒共酌事已非。  
心拙幸蒙神佛佑，德轻安望子孙肥。  
而今化鹤唳华表，谁识当年丁令威。

噫！龙友知此时乎？买山乃唐于迪故事。当于迪镇襄阳，庐山符戴贲书就于，乞买山钱百万，于给如其数，后得偕隐。仆与君亦有此约。惜乎食言而肥，真愧煞人也。华表唳鹤，乃汉丁令威公学道于灵虚山，千年而后，化鹤皈辽，唳于华表柱上曰：

有鸟有鸟丁令威，去家千年今始归。

城郭如故人民非，何不学仙冢累累。

仆不敢比丁公，然而丁公之感，不能无也。回忆与君同事鸾沙，乱罢余暇，酌酒畅谈，快何如之？曾几何时，君竟鬓发霜残矣。今昔之感，谅有同情。

哈哈！仆更有进焉，去者已矣，不可究诘，来日方长，岂容稍解。万事皆幻，唯道最真。无论何时，不可离道。离则魔生，魔生则性乱，性乱则命摇。故《中庸》有“道不可须臾离”之戒。况我年老人，尤当奋勉。先将慧命坚固，即是延年之根本。人无慧命，如灯无油，不灭何待？万勿流于枯寂，自误自己也。

仆从前对于此道，亦不明了，尝读师《灵宝秘录》，方知舍却阴阳，别无他道。三教圣真，皆从二字得来。今人往往重性轻命，欲脱轮回，岂不难哉？如杜院长，枯坐顽空，即明征也。帝师显化人间，仙迹遍全球，类而推之，如邱真人处机，张真人三

丰，皆有鬼神不可测之妙，变化无尽体之能，以释氏而论，若达摩、寂无、黄梅、六祖等，皆能隐显莫测，神通广奥也。然二氏之徒，皆从阴阳造化中得其玄妙，非与枯坐顽空者等耳。今之学佛者，轻视双修，独重性道，未闻可以延年者。瞑目而逝，便谓超升天界，欺人终属自欺。或曰“修性命自来归”，此亦不知道者之言耳。

仆读《秘录》而后，始知道即天道也。阳光下照，生育万物。设云常蔽日，使阳光不能下舒，万物亦不能生。是以雨乃阳光蒸腾，水气上升而化者。我能常常温照，精气亦自上升而变为甘露。至理明言，君其识之。

### 孚佑帝师降

乘风飞下白云巅，未著红尘泪已潜。  
十载往来阳城道，高山流水向谁弹？

傍花随柳泛轻舟，浪静风平自在游。  
且向苍茫烟霞里，金樽檀板醉方休。

哈哈！旧雨重逢，必有契阔可叙。乃为俗人所混，不得畅所欲言而去，然亦有数也。

余谓天下事，一饮一啄，莫非前定，该如何便如何，亦不可逆数而行也。顷朱子所谈，颇有可取，勿尽作闲言看过也。自古学道者多，成道者少。非道远人，人自违道。苟不违道，成仙作佛，亦易事耳。

噫！如从龙来去自如，谁能尔尔。唯坐功仍须竭力，念虑务

必屏除。虽日处于纷扰广众之中，亦犹人无人无我之境，始为炼己熟也。慎勿常与人谈，老年人不宜也。《道德》云：“闭门塞兑”。闭门者，闭目静观也；塞兑者，忘言守中也。门常闭则神不外驰，兑常塞则气不外耗。故慈氏以清静六根，为入手第一步。况年老人精神原不甚畅也，非善养之，不能充足；非充足，不能成道。故学道先须爱惜精神。欲爱惜精神，必须外有闭塞之功，内加疑合之妙，自入不可思议之境界矣。

### 正 阳 帝 君 降

太阳移在月明中，便是神仙造化功。

道在目前求诸远，几回笑煞云房翁。

哈哈！道在目前，而求诸远，真可笑也。况大道极简易、至平淡，日用寻常，不离乎此。而学者节外生枝，捏造名目，曰西乾、曰东震、曰黄天、曰白莲、曰东华堂、西华堂、曰圣贤道、金丹道，种种名称，不胜枚举。要皆不出傍门二字。

噫！道本无名，所以名道者，亦不过道其所行之道耳。其实空空洞洞，无可言状。故《道德经》云：“道可道，非常道。名可名，非常名。”而后学不解经意，偏去另立名目。藉道谋利罪轻，而以迷引迷罪大也。

吾道法天法地，原无隐微，而学者视为难途。傍门小道，非吞津咽液，即去旧纳新，或强行闭气为伏气，或硬自搬运为周天。愈行愈远，愈悟愈迷，行将累及一身，仍不自觉也。吾道以静观为主体，以调合阴阳为作用，总是个自然而然，毫无勉强掺杂其间。行之既易，收功亦巨。而世人每以平淡而忽之，空入宝



山，良可悲恻。

自古至今，同此一道，不过行之有久暂，悟者有浅深也。只是个凝神入气穴，便如日映月窟，造化由是而生，舍利由是而结，仙佛由是而为仙佛，圣贤由是而为圣贤。依诀试行，管教有感所应。惜无此人，为我作榜样耳。奈何奈何！

### 孚 佑 帝 师 降

六阴之下一阳承，换卦抽爻造化生。

真息绵绵三百六，周天火候最分明。

正阳帝师前言“太阴移在月明中”，即凝神入气穴也。此步功夫，首要得着玄关。此关不开，无以炼精化气。必须先开此关，而后方有着落也。但此关每开于一阳初动之时，趁此阳动之初，即以日光煦照动处，便可得门而入矣。既得玄关，即可以此作为丹基，行住不离这个，便是真诀。我故曰：“保精要道，唯在常常煦照，化气奥旨，全赖息息归根。”能知此二者之功用，丹无不成。

况周天火候，乃自然而然。精化为气，自能上升。顺其生机以升之，有何难哉？我故曰：“当升之时，使之降不可也。”

丹经每谓周天必数三百六十息，方足一周之数，余谓但行一周，即足三百六十之数。譬如此钟大针，能统一周即是十二点钟。何必再数分秒，徒劳神思乎！

至中间三十六、二十四等说，均是设辞，并非令学者遇阳生时，真数三十六；遇阴降时，真数二十四也。

气自尾闾上升绝顶，因其升，故曰阳；自绝顶下降坤腹，因

其降，故曰阴。其实只一物耳。至换卦抽爻，亦是此义，不过虚比，安有爻象之可言哉？

因一阳初动，气到尾闾，即曰复卦，又曰子时。再升为二阳，在时为丑，在卦属临。再升而为三阳，在时为寅，在卦属泰。再升而为四阳，在时为卯，在卦属大壮。因其阳已极盛，故此时有沐浴之说，不过停而不行之谓也，并非有他事也。稍停即有动机，复上升而为之五阳，在时为辰，在卦属夬。再升而至玉枕，在时为巳，在卦属乾。

六阳备足，故有变也。由乾而变为姤，在时属午也。由斯渐渐下降，而遁、而否、而观、而剥、而坤，又归根矣。

其实十二时，与十二卦均是虚比，不过气到何处，即为何时何卦，并非真有时有卦也。譬如太阳在正北为子时，到正南又为午时。在太阳并莫明其妙，不过世人藉言为子午，以分昼夜耳。能明此理，即可明道。后学误于此处者，不知凡几，诚可叹也！

或问曰：“此气何由夹脊上升？”余谓脊背由尾闾上通脑海，非由此处上升，别无径路可达。是以此路即升仙作佛之阶梯也。

仙之周天，即佛家转法轮，理同名异，而后人便自分开，诚不值一笑也。

不知行几许周天，而精始尽化为气。到此火足丹成，正宜温养。若再行火，必有伤丹之虞也。必须外阳自缩，方见精尽，否则虽阳光发现，亦不能止火也。筑基既成，并非上等功夫也，不过还我先所亏损耳。必也静观七日，再俟来复之机，方是正功也。由此还于神室，为大周天，丹书喻为五龙捧圣。夫五者，土之数也。龙者，性之灵也。五龙捧圣，即以意宰之使上升也。此

时必神气两相卫护，方无疏虞。年老人唯上下鹊桥危险，必善防之，方无走失之患。一粒入腹，寿享万年。但此步功用，全属中田用事，而亦不可弃下田于不顾。此时太阳流珠与金华结成一团，方是真阴阳交媾。故丹经有“乾坤交媾罢，一点落黄庭”之句，概言此处也。此一点即胞胎也。故须温养十月。但此十月功用，全属自然，我但静以观之，不必管其它也。万不可离了静观，离则阴魔顿生，作种种障碍。鹤之养胎，常以长颈插翅内而眠，盖养神息也，非真眠耳，故鹤寿最大。人能学之，岂可不如鹤哉？

要知十月满足，方有出神之征。如见满天飞雪，是其期也。出时即存想泥丸，使阳神暂为依据，与中田成一虚空境界。俟现一明光，我即移神光中。久而霹雳一声，天门开放，身外始有身也。要知此时最为紧要，万不可任意流连。一出即收，方无迷失之虞。古时不知此处当紧，往往一出不可复收，致有夺舍之谬，诚可惜也。

要知出神之后，必须三年乳哺，而后方可任意往来，随心变化，立功人间。正在此时，功成德备，再觅名山，行九年面壁之功，方是性天真空作用。

若不用还丹，仅用性功，安得其妙哉？

### 孚佑帝师降

迷花恋酒意方浓，一觉黄梁事事空。

唯有金丹能易骨，可怜学者昧真功。

调药是最初一步，药不调，则真种不生。是以佛经有“和合

凝集，决定成就”之句。和合者，合神气二者为一。但神栖于心，气寓于肾，不能自相和合，非必神入气穴，始能神气相抱而为一，而后始有真种发生。即如夫妇交媾，男精女血结成胎基，同此一理。

自真种发生而言，其间无限的景象：恍恍惚惚，外肾勃然而举，此即采药归炉之时也。

当此时，以神宰之，使不外泄。以息摄之，能皈炉内。宰是以神探气动处，坐镇丹田。不沉昏，不散乱，主宰其间，气自转而相依。摄是用呼气之法，何谓呼气之法？稍用意于呼，吸仅随之而已。当此时，呼吸绵绵，以用意于呼，元气即随呼气，转入穴内：此即摄之之法，亦曰武火。如觉气已皈炉，即当停止武火。何谓停止武火？即停止呼气耳。

此时正当沐浴，不照而照，不守而守，以文火慢慢养之，亦曰封炉。达摩谓“二候采牟尼”者是也。

少焉，又有动机，此即子时行阳火之时。当此时，真意仍坐守丹田，分意于阳火，神行则气行，气住则神住。行住相依，始得其妙。

此万古不传之秘，吾今尽露之矣。

### 孚 佑 帝 师 降

光阴迅速箭离弦，过去一年又一年。

欲壑至今未从满，不堪貌与岁同残。

噫！转瞬百年，更欲何求？富贵浮云，功名草露，妻妾镜中观花，世事水底看月。一觉黄梁，皆成幻象，谅明达皆能看透

也。奈何仍自因循，得毋有所恃不恐乎？岂知人生天地之间，直风中烛耳，不知何时为风吹灭。不急寻安乐窝，以避骤雨颶风，霹雳一声，掩耳不及，可不惧哉？

目今道门林立，得真诀者独少，盲修者实多。唯此坛泄尽玄功，指明微奥，惜乎诸生中又无出类拔萃之一人。既好道，又不能绝俗；虽静坐，并不能入妙。有多坐捱时者，有一坐入梦者，有枯坐顽空者，有着相太执者。纷纷纭纭，昏昏闷闷，绝无一个达人。

从闹市安禅，时时刻刻不离这个也，唯从龙打得破，看得穿。既识功夫次第，亦明升降枢机。胎息功用，温养火候，均能一一彻悟。将来接续道统，非君莫属也。而后应如何静观？如何调药？如何采炼？如何封固？如何周天？如何止火？如何采大药过三关？如何服金丹点阴质？如何温养十月？如何乳哺三年？如何面壁？如何还虚？一一熟记心中，有不彻悟处，不妨质疑问难。为生死大事，敢不专心致意，以求实验，而免贻误者乎！

### 兰大仙师降

漫向人间更踏歌，年来大地失中和。  
片云欲掩千江月，举石难平宦海波。  
道绝徒挥阮籍泪，日斜犹待鲁阳戈。  
一声铁笛梅花落，满目沧桑感慨多。

久未染尘，尚属自在。闻从龙来，特过会真一叙。

哈哈！世之全真多矣，唯如君潇洒者，世不多见。不第学问渊源，而且品格高尚。世之全真，外貌全真，而内容皆假。君表

里如一，始终不二，为道教整门墙，为中流作砥柱。将来承续道统，非君莫属。尤宜儆战兢之戒，慎幽独之微。居尘不为尘扰，住世不为世累，方是决烈丈夫，人间豪杰也。

况道在实修，性须妙悟。炼精最为紧要，调息亦属切急。精不炼不固，息不调不定。然精何以炼？息息归根，炼精之妙诀也。息何以调？绵绵不绝，调息之要也。息息归根，非强制也，神凝气穴，息自归根。绵绵不绝，非有意也，心息相依，息自绵绵。如北辰坐镇中央，众星环拱，谁使之然？乃自然之妙运也。后之昧于道者，妄言文火武火，使天下后世，如坠五里雾中。岂知火候久已言明，唯学者探深务远，未能穷究实验，故至今仍渺茫也。《道德经》云：“常无欲以观其妙”，此文火也；“常有欲以观其窍”，此武火也。无欲观妙，妙中有妙；有欲观窍，窍中有窍。识得妙窍，便是得道。得其窍妙，呵呵一笑。

### 曹大仙师降

长空无事弄双丸，百岁光阴指一弹。  
才向梦中去做梦，哪堪年上又加年。  
贪嗔痴爱皆泡影，富贵功名幻雾烟。  
只有苍松挺劲节，不随花柳同朽残。

余仕宋有年，回天无力。宦海风波，令人不寒而栗；官场习气，使俺有口难言。鬻爵卖官，名器不成名器。营私植党，风潮又接风潮。清白廉吏，转成五日京兆。反覆小人，得握三军虎符。学彻骑墙，一任属张属李，性好模棱，只知趋势附炎。刚直士今已不见，齟齬鬼时有所闻。世风浇薄甚矣！无怪天劫频降，

人心危险极矣，谁使国运复昌？吾辈不忍坐视。故有飞鸾阐化之举，尔等应即回头，岂无证道成真之时？勿逐潮流，方能立定脚跟；去尽恶习，始堪诞登道岸。勉之、勉之，余有厚望焉！

### 青大帝君降

芳草萋萋砌绿苔，青山婉蜒入帘来。  
四时唯有今朝好，烂漫花枝一夜开。

### 太上至尊降，速迎

扰扰尘寰几度秋，世人半为名利忧。  
谁知九转还丹理，从容且向静中求。

今日乃花朝之期，又为余之诞辰。香花酒果，供献案前，一片诚心，故能格余来降也。

噫！诸生之用意，美则美矣，然总属虚文，莫如从身心上下点苦功。神何以凝？精何以固？性命何以打成一片？神气何以结作一团？从此间进步，方属有意身心，无负天地。否则日以猩唇鹿脯供我，三跪九叩参我，余亦不乐也。况际此天灾地变之年，水深火热之秋，瘟疫而后，继以刀兵；旱涝而后，加以饥馑。非有毅力，不足以消斯劫。非具决心，不足以免斯难。设仍如从前因循敷衍，任尔金刚身軀，将军胆略，终不能脱此苦恼也。

从龙抱夷齐之情操，负巢许之亮节，才非子建，德配颜回，富贵看成浮云，利名视同露草。幽居云水，只知静坐参禅；游心太虚，顿忘身在世界。七真而后，一人而已。

今之学人，半是迷昧。非偏于酒，即迷于色。只因儿女情长，顿使英雄气短。所以学道者似牛毛，成道者如兔角。但愿诸生效法从龙，先将俗质化尽，始见道气流溢也。勉之勉之！

### 孚佑帝师训

泾渭流同性不同，能分明晰是英雄。  
泉清不昧青山影，树杂难逃白月中。  
玄鹤养胎春不老，乌龟纳息寿无穷。  
金丹一粒人人有，莫向安期觅枣红。

炼丹之士，以睡魔为第一关头。须知此魔乃我之阴气，阴多则睡，阳多则醒。坐则入于睡乡，非丹家所宜。能打破此关，余无难事矣。然非不令寢眠，唯静坐时，最忌昏沉，故丹经云：“运罢河车君再睡”，观此可知矣。

但此睡魔伏制自有善方，每于静些时，凝我微细之神于气穴。心目所在，坦坦然然，唯当此理欲相争，不能无妄念发生。但念一生，即以朗朗性光照之，亦自随生随灭。每一生一照，一照一灭，使生无所生，照无所照，则睡魔无所用力，始获入大静。入得大静，始能见得真动。见得真动，始可采运周天。到时神而明之，自能入妙。

### 孚佑帝师训

空空四壁远尘涯，窗外西风凉透纱。  
松径烟迷鹤自避，清光溢处看仙葩。



天地氤氲万物生，全凭二气定虚盈。

混沌初辟分天地，一粒金丹日月精。

今诸生齐集，正当谈论玄微。

夫金丹一道无他，“观天之道，执天之行”，尽矣。吾身以心肾为天地，以神气为日月。故修丹之士，以天地为炉鼎，以日月为金丹。其下手妙诀，只将心中之神凝于肾气之中。正如天道三十日，日月合璧，月受日之阳光，渐有阳气，故三日现于庚，犹是蛾眉。

渐渐阳光充足，由半轮而成团圆。正《悟真》所谓“药遇癸生须急采，金逢望远不堪尝”之义。夫望远者，距望日稍远也。如十五日是望，十六即望远也。一到望远，月亦从此亏损，故丹家不用也。必待日月再合璧，阳气再生发，周而复始，以至采无可采，舍利成形矣。

从此步步脚踏实地，并非难行。古仙云：“得道不难，行道唯难。行道不难，守道唯难。”但能行能守，孰谓仙道不成？吾不信也。

## 诗

### 其 一

筵罢蟠桃下九天，云从雾拥到坛前。

二三小子侍侧立，道气粹于眉宇间。

其 二

大道推求本不难，学人毕竟志非专。  
果能行善积阴德，功满三千凡亦仙。

其 三

杏花未落桃花开，蝶对蜂群日往来。  
杜宇一声春去也，绿杨烟里莺歌哀。

其 四

未炼还丹先炼心，此心不炼难成真。  
四非原是治心法，悟得即能日日新。

其 五

第一功夫要筑基，基成总得百天期。  
一朝气足真精化，便是丹成九转时。

其 六

七日天机玄妙诀，神仙不肯分明说。  
说来不值半文钱，只是教人看白月。

其 七

十月绵绵胎息功，勿忘勿助守其中。  
功夫用到胎神足，霹雳一声见太空。

## 其 八

儿始离母要护持，三年乳哺更当知。  
小儿初步防危险，随出随收合道机。

## 其 九

面壁石边见达摩，九年功用不为多。  
吾身已与太虚合，无我无人说什么？

## 其 十

神仙妙诀未轻传，不度无缘度有缘。  
莫怪老夫反复说，错行一步成仙难。

## 孚佑帝师训

放心静坐莫游移，屏绝六尘道可期。  
身外一丝都莫挂，功夫只在学无为。

凡坐必先放下身心，心不放下，则滞碍立生。滞碍一生，则不能氤氲和霁流通一身：此滞碍之大病也。是以过去仙真于初坐时，无不兢兢以求。所以不即不离、不沾不脱者，能于二者之间得其微奥，则不必问道成与否，自有一番微妙处也。否则不入于执象，即流为顽空。坐破蒲团，亦无是处。

须知火原无所为火，真意凝聚而团结不散之谓也。药亦无所为药，而一点生机积累成团，与真意合而为一，谨固牢藏，使不外泄之谓也。

虽然，但精气不能制伏，如截路猛虎，一不谨慎，即为所害。故《西游》以悟空喻水中金之一物，于西行时屡闯大祸，三藏至无可如何之际，辄念紧箍咒以制之。此何故也？夫紧箍者，实封固牢藏之意也。一不封固牢藏，猴必肆行无忌。火散丹飞，顷刻中事，可不慎哉？但封固牢藏之法，别无他道，只有神不离舍，守之于内；目射慧光，防之于外。故紧箍咒，乃观音所传。是以能慧观，既紧箍咒也。

君能功夫无间，临机不误，得一点，凝积一点，凝之日久，神气转旺，天机自然频来。若阳生不知凝集，知凝集而不知保守，一日曝之，十日寒之。不唯前功尽弃，更是虚度岁月。诸生好为之，庶不负祖师之至意也。

### 孚佑帝师训

未坐先须放下心，莫教尘染蔽天真。

凝神且待天机动，一到初三月始新。

诸生坐时，心放下，背当直，莫昏睡，要清醒。凝神于神室，伏气于气根。照时心中湛然，虽照亦忘；忘时性光朗彻，虽忘亦照。如此用功，玄机未有不动者。动机初来，我以元神就合动机，呼吸亦自移至动处。这就是“呼吸元气以求仙”的要诀。

即平素不坐，亦不可离了这个。事来则接，事去则仍须如是。这就是谨守牢藏的法则。

如此行去，决定成就，诸生勉乎哉！

## 阿 弥 陀 佛 训

旭日映皓月，清光彻宇宙。  
我心本圆明，却为外物诱。  
谁具菩提心，常存天地量。  
动静任自然，更不着四相。  
世人笑我呆，我笑世人痴。  
分明机在目，竟向眉间思。  
老氏说众妙，我佛说极乐。  
孔门言至善，三教无异说。  
《中庸》说六欲，佛经言六根，  
道家论六贼，三者总不分。  
后学无真解，吠影又吠声。  
天道不可测，甘作无益争。  
知者总不言，言者更不知。  
为劝学道人，大智如大愚。

## 弥 勒 佛 训

天地同其量，日月合其明。  
有心总无心，人情即道情。  
打破迷梦时，活泼气流行。  
伽陵处处笑南屏，放浪形骸唯此僧。  
莫怪已瞰章台柳，陶然一醉竟忘情。

我本无事自忙，并不去参禅，只顾得本来面，性中王，观自在，不勉强，但把那迷云扫尽，显露出一片清光。这才是道中滋味，问世人，谁曾尝？

佛之真传，在于观止。观不得法，非正观也。止不得所，乃妄止也。非正观何如不观，苟妄止何异不止。吾佛传经，传其观也；说法，说其止也。能知观止，莲台可登。失其观止，轮回不免。观而后止，其止也固宜；止而后观，其观也合道。今之俗僧，专务吹、打、唱、念，不戒爱、痴、贪、嗔；本末倒置，先后失序。愈求而愈远，其不流于邪径旁门者，几希。

### 龙氏记语赠田君

静观万物自芸芸，欲念澄清道气伸。  
守有存无勤照顾，反宾作主结缘因。  
温温莫冷炉中火，刻刻休寒瓮底春。  
待到阳生暖信至，一天化雨药苗新。

初学坐，以定息为要，以止观为主。止者何？将我真意止于至善地之义也。观者何？将我目光温煦至善地之义也。目光真意，常常止于斯，自然真息得定，自然身心得静。由此静中、动而觉者，方是活泼天机。能将此机用真意逆归造化炉中，使神气合抱，积累日久，真种始产。此入手要诀，君其记之。

### 南屏济祖训

帘帷光透普天春，识得真时要用心。

莫怪老僧都说尽，从来佛度有缘人。

人人都说道在眼前，究竟眼前是个什么？生等日谈玄理，想有所心得，试详细以对。

噫！回光返照，是下手工夫不是道。而道在目前，回光返照在气穴。气穴在眼下，非在目前。要知在眼前的是个什么？即纯阳所说“温温铅鼎，光透帘帏”，此光非在眼前乎？故修道之士，一遇此光发现，即知是真种出炉。当此时，吾之元神凝归气穴，神返气自回。再加以息息归根，与元神、元气相依相恋。呼吸既与神气合一，始为真呼吸。有此真呼吸，口鼻呼吸自断矣。

此是天机，莫忽略看过。

### 孚佑帝师训

浑元一气是先天，来去人间总自然。

识得无生真面目，翻身直上白云巅。

余在终南笑傲风云，山花野鸟，适以自娱，不知复有人间事矣。顷有拐仙，邀余遨游三岛，故来此少作勾留。诸君质难问疑，不妨明以告我。

问：“恍惚是道否？”

师曰恍惚惚，其中有物。无物恍惚者，谁也？修丹者修此恍惚，学道者学此恍惚。昔日师赐余诗一首，曰：

知君夙植英灵骨，所以教君心恍惚。

含元殿上水晶宫，分明指出神仙窟。

余得此诗之后，始知恍惚者，真阳发动也。三句分明指出真阳之气，即水中金之一物。成道由此，得丹由此，非神仙窟而

何？君不见崔公所云“先天气，后天气，得之者，常似醉”之言乎？醉即恍惚，恍惚即醉。是醉与恍惚是一非二。言醉可，言恍惚亦可。但先天不能与后天相抱，虽恍惚总非恍惚。果能先后打成一片，虽不欲其恍惚，亦不可也。观此始知道是自然，决非傍门外道所能知也。唯识神不去，总难入得大静。君果知二气之所用否？夫无中生有者，先天也；息息归根者，后天也。盖先天之气，原无形象，非虚极静笃不生；后天之气，本有形象，然非至于无形无象，则不能用。君等日谈玄机，亦知此意否？

答：“不知此意。”

噫！君不解此？向言恍惚，非真恍惚也。夫恍惚者，乃先天气生，后天气接。二气旋转，始生恍惚。君不知二气恍惚何生焉？大概先天气非后天气温暖不生，亦非后天气相恋不住。故先天气之行止，唯听命于后天焉。君亦知后天之气为何物否？若以口鼻呼吸为后天气，试问口鼻与气穴相隔甚远，何以能相恋而不相离也。唯真息不在口鼻而在气穴，息息归根即是由气穴呼吸，而不着于口鼻也。此是天机，君切默记，勿为妄言所欺也。切切！

### 青 大 帝 君 训

连朝风雨未曾收，何事新愁触旧愁。

且对黄花一夕醉，管他拜将封公侯。

太上令余来此，与诸君一叙。

从一道心虽坚，尚有看不穿处。是以功夫虽无间断，终无效验。岂知放下心，始好安禅；定着息，方可养气。一意念动，念



动则神驰。一忌昏睡，昏睡则气散。神驰气散，虽坐七日，不如静观一时。故念止则神宁，神宁则气回。既不着相，又不落空。坦坦然然，守我真如。融融和和，调我神气。神气相抱，心息方依。心息相依，而后能入得大定。入得大定，而后能发现真动。得此真动，始下手作用：此正所谓“冬至子之半，一阳初动时”也。此时即我之活子时，采药、炼药、运行周天，无不基此。君能得此，即为得一。经云：“得其一，万事毕。”此之谓也。但年老精气衰残，必须二六时中，常常回光返照，药始生发。一有间断，即不可矣。君心既放不下，药亦得不来。糊涂半生，真可叹也！

### 青大帝君训

唐宋元明经几秋，沧桑互变使人愁。

光阴迅速如驰电，漫将往事付东流。

噫！生等坐功，尚未得其玄微。盖以初学之功，尽于性而未致于命。殊不知性乃命基，入手炼己，即立基也。基不立，命非我有。是以古圣先贤，均以无为为体，有为为用，此所谓尽性致命之学也。后学不知性命兼修，往往独悟性功，到老无成。顽空误人，岂浅鲜哉？生之所以不能得真者，盖为顽空所诬耳。须知老年人以救护命宝为第一要着，况老年人此宝最少，生发之机亦迟，再加生而不知采，采而不知炼，炼而不知归炉，生气日耗，死机不远矣。为今之计，护命为第一。

命者何？吾身之生机生。但此生机非静极不发，非虚极不生，非回光返照、凝神入气穴不动。生欲得道之真，须静极虚

极，回光返照于气穴，凝神降心于气穴。朝夕于是，不出十日，生机自活动矣。逆此生机返归气穴，息息归根，绵绵不绝，即是调药。及调至药产神知，始行采炼、进火退符之事。然而功夫纯粹不必十日，三四日此机即来。是以机来之迟速，要在人用心如何耳。

句句口诀，君其勉之！

### 孚佑帝师训

举世纷纷谈性天，岂知半是野狐禅。

镜花水月徒捉摸，毕竟未纯识道诠。

我今从“凝神气穴，息息归根”八字详为解释，或有悟者，亦未可知。

未凝者，聚也。神者，心中之正念也。气者，先天之真气也。无形无象，生于虚极静笃之时。穴即生先天气之本根。所以凝神气穴者，即将我心中之正念，凝聚于气穴，不令神往外驰。神凝则火聚，火聚于下，水自上升。此水火调济之要诀，亦凝神气穴之妙谛也。

息者，呼吸也。息息者，绵绵不断之义也。归者，返回也。根者，基本也。息息归根，即呼吸不离生气根本，若存若忘，似有似无。昔所谓胎息者是也。须知此息，本乎自然，神既凝于气穴，息亦定于本根。

此八字之妙义，生等细心参悟，自有心得。一切身外之物，总要放下，始能顿悟上乘。

一字千金，君勿轻视。切切！

## 孚佑帝师训

禅榻坐卧一心专，闲是闲非抛一边。  
若到杳冥恍惚候，后天气自接先天。

滴落人间已半生，如何不解个中情。  
分明大道机在目，只是迟迟不肯行。

守觉年已衰老，正宜抛弃闲心，救护命宝。事来则接，事去则坐。在在回光，时时返照，不即不离，方是正功。无人无我，始得窍妙。烟不可吸，邪火乱吾真也。酒不可饮，毒气戕我性也。口宜默而心宜虚，念必祛而神必清。静坐时则潜沉心目于海底，蠕动处则默合神气于命根。呼吸不必调，气伏而自调。念虑不必祛，心定自然祛，只在逆来顺受而已。能知逆来顺受四字，子得道必矣。

## 青大帝君降

午梦觉来还自笑，  
糊里糊涂却妙，  
任他游魂颠又倒。  
人情看破，尘缘缠绕，  
总不生烦恼。  
一树优昙花放早，  
舞娇姿，临风自袅袅。

对对伽陵枝上叫，  
悠然自在，永无惊扰，  
却比人间好。

### 果 老 大 仙 师 训

烂熳春光绕碧岫，  
正是艳阳时候。  
处处东风绿水皱，  
烟霞高卧，无尘无垢，  
漫笑青山瘦。

李淡桃浓芳姿斗，  
黄莺啼破清宇宙。  
斗酒双柑天所受，  
绿天深处，去寻故旧，  
踏遍山左右。

生等一经棒喝，便生惊怖。知所悔改，总算英雄。但愿朝乾夕惕，战兢以进，悟破色空，前途无滞碍矣。岂知形形色色，回首虚幻。利利名名，转瞬影泡。与其为声色所误，何如作道德之尤。灵根必雨露所兹，真性畏斧钺所伐。三生有缘，方遇普度，五行有气，幸逢机缘。不即回头，可知时不待人，稍存退志，只怕岁不我加。趁此葦海有舟，易达彼岸，莫待阎罗无情，难脱轮回。此皆金石之言，切实之训。听否自有权衡，余不得主动于其间矣。勉之勉之！

## 柳真人诗

庸流漫自笑从龙，挽日回天唯此翁。  
一叶扁舟破巨浪，锦帆归去乘长风。

春来何处最清幽，柳绿桃红不系舟。  
即看雨丝风片里，十分春色涨鸭头。

函关巨眼识犹龙，文帝不知河上翁。  
道在笃行非妄诞，梦中说梦总空空。

漫道三春景最幽，银涛雪浪滞行舟。  
随缘普度三生愿，顽石如何不点头？

## 果老大仙师训

年来事事不如初，一片斜阳入画图。  
末俗人情看野马，先天大道付枯鱼。  
花残渐觉浮生梦，蚕老方知半世虚。  
满目沧桑徒太息，问君亦识幻泡无。

噫！人而无恒，不可以作巫医，况学道乎。自古圣贤、仙佛原无异于人者，所不与我同者，唯其百折不易之志向耳。诸君能坚定志向，一往直前，志在圣贤，则可为圣贤；志在仙佛，则可为仙佛。尧舜亦人，安知我不如尧舜哉？古云“有为者亦若是”，

非欺人语也。诸生勉乎哉！

### 孚佑帝师训

一声金磬一声钟，怪煞凡夫耳不聪。  
三醉岳阳人不识，两游燕市道终穷。  
片言足以起顽石，寸管究难支太空。  
镇日佯狂无济事，莫如归去乘长风。

《道德经》为太上西过函谷所遗，初名《老子》，至唐始改称《道德经》，尊之之意也。

夫德即理也，道即气也。《易》曰：“诚性存存，道义之门。”由此悟入，始悟道德真诠，识破妙谛。孔子亦曰：“苟无至德，至道不凝焉。”后儒每向身外索解，岂知至德即是天理。天理全复，至道始凝。盖以道为浩然之气，欲使直养无害，必先全其天理。理全则欲净，欲净则喜怒哀乐合乎中节，不至害道也。老子曰：“致虚极，守静笃。万物芸芸，吾以观其复。”虚极静笃，非私欲静尽乎？吾以观其复，非天理流行乎？道曰：未炼还丹，先须炼己，亦此意耳。圣人千言万语，不过说明理气二字。

后世仙真，亦不敢明言窍妙。此言动静，彼说有无。比龙虎以言其性情，喻水火以言其虚实。日月合璧，即理气之混融。坎离抽填，即理气之运行。千比万喻，总不出此二字。《易》曰：“一阴一阳之谓道”，一言劈破傍门。勉尔诸生，细味斯言。

## 孚佑帝师训

观到清虚万虑空，梅花凝露竹临风。  
一阳初动真消息，只在烟云变幻中。

风从狩虎云从龙，二物得来变不穷。  
自信金丹能换骨，未离法地法天功。

从龙功夫总与别人不同，性本圆明，志亦坚决，说行便行，不亏丈夫气概，居尘出尘，无负仙师培植。但愿法天法地，以成无为之妙用。学愚学鲁，始为有造之真才。

道不离乎阴阳，丹不外乎神气。神气混合，即是阴阳匹配。天人会萃，即是理气和合。讲什么龙虎，说什么汞铅，只要识得何为元神，何为祖气，常使抱元守一，便是造化真功。

但祖气非以神光煦之不生，元神非以祖气合之不聚。初下手凝神气穴，祖气受神光煦煦，蠕蠕欲动，融融自旋，此正关玄呈象，配合阴阳之真时也。觉其动机动于何处，便将心目存于何处，方是溯流寻源之正功，驱己就戊之要道。

要知祖气动于气根，我能寻着气根，便是得着窍妙。《悟真》有“若教谷神常不死，须凭玄牝立根基”之句，正指此时也。得着此窍，神与气方能和合。

从此渐积，阳气自固，还丹自结。傍门外道强行搬运，安知我个中有真阴真阳，混合为一，而后始有自然之妙运也。

总而言之，神气充足，方有此验。经云：“富润屋，德润身。”《道德经》云：“金玉满堂。”皆指充于中，形于外之实

效也。设神气不足，万勿运行周天。《易》曰：“初九，潜龙勿用。”盖欲养其精，蓄其锐，待时而动也。不知潜龙勿用之机，一遇机来，便运周天，失之于嫩，故难结丹也。钟子守纲即犯此病，不明次序，贻误终身。此亦好奇之心，有以致之也。要知升降有一定之时节，早则不及，迟则过之。使神气充足，自有天然之机，上升三关，以成自然妙运。如冬至阳升，虽欲使之不生，可乎？明白此理，还丹可结，凡骨易换耳。否则盲修一生，到底无好结果也。

从龙达人，谅不以余言为谬。切切！

### 果老大仙师训

横斜驴背笑嘻嘻，九十春光能几时？  
碧水无愁风皱面，青山不老雪凝髭。

瓮前吏部鼯如吼，马上翰林醉似泥。  
得罢手时且罢手，白驹何异电光驰。

一钩新月挂中枢，闲洒清晖到草庐。  
梅竹横窗天泻影，不劳李小将军涂。

今宵月明如昼，万籁俱寂，清光流溢，爽人身心。际此良夜，正好谈禅，未知诸生以为如何？

噫！禅乃无可言者，以其无形无色，无声无臭，只空空洞洞，一太虚之境界。故不易形诸笔墨。及静极生动，又曰机矣。今之佛徒，只信习禅，不信有机，是以流入顽空，仍不免生老病



死之患。诸生知禅机互相为用，故能以道全形。然禅机二字，有密切关系。禅定机来，机息禅静。《道德经》谓有无相生，丹经谓动静互用。自初功以至结果，总是二字往来为用，无它道也。诸生既识此妙，我无忧矣。

### 孚佑帝师训

未坐蒲团先自强，精神爽朗自生光。  
为君说破炉中事，大道不离阴与阳。

私欲萦心便是阴，此阴不去难成真。  
教君一个乘阴法，须有勇猛刚决心。

哈哈！学道之人，每以阴魔难制为辞，不知阴魔由自心而生。能将自心归正，事事循天理，刻刻防私欲。欲念一生，即令转向理路上去。一生一转，必至生无可生，转无可转，自然欲根扫尽，天理全复。

然此犹性功耳，更有捷法存焉。此法不必专心止念，而念自止。不必以理治欲，而欲自泯。别无他道，但将我一念灵明，收藏于气穴之中，六门紧闭，不令稍有放纵。相安既久，自然坦坦然然，不思远离矣。既能常定，既得常静。静为动之基，静至于极，未有不生动者。有此一动，方好下手。经云：“一阳初动，有无穷消息。”如耳后生风，虚室生白，丹田发暖，光透帘帟，皆是好消息也。此时我之主宰仍居气穴，不动一步，但将呼吸移在此处。子母二气，相依相恋，自然成就舍利。有此舍利，而后始有药产之景。岂可盲修瞎炼，胡乱摸索。寄语守觉、从一，好

自详参，方不负我一片救世婆心也。

### 柳真人训

道是先天与后天，个中消息休浪传。  
分明动静两个字，惹得学人胡乱参。

药到炉中方起火，水行天上始成丹。

一周运罢一周至，自在河车须百天。

祖师未至，余先来此，与君谈谈先后天的功夫。

何为先天？虚极静笃，无人无我之时也。因其混混沌沌，不分阴阳，故曰无极。及坐到静极生动，一阳发生之时，始有天地人我之分。因其一分阴阳，故曰太极。总而言之，曰无极亦可，曰先天亦可，曰太极亦可，曰后天亦可。

不但此也，气亦有先后天之分：静极生动，此动气即先天气也；呼吸之气，后天气也。先天气为子气，后天气为母气，以呼吸育养先天气为子生母。至于神亦有先后天之分：思虑之神，后天之神也；不神之神，先天之神也。气可先后并用，如神只可用先天，不可用后天也。

此先后天略解，欲求微细，容后再论可也。

### 孚佑帝师训

疏梅淡月已寓禅，人间肉眼识真难。  
原来世事皆泡影，谁识虚中尚有天。

人生于世，唯修身事大。面南称王，不如坐进此道。但学者虽多，而悟者实少，是以数百年来，更无几人识道。

譬如性命二字，人人知之，究竟何是性、何是命？谁也解不透彻。或谓性是天之所赋，命亦性之别名。此言虽稍近乎理，惜乎分别不清，大概皆为“天命之谓性”一言所诬。

或曰：“圣贤之书，久传于世。经多少明哲讨论，并不一人敢赞一辞，今何指为诬人之句，殊不知真解也。”

愚谓非圣经错误，后学注解错误耳。观“顾是天之明命”一句，则知此命与性，原是二体。在人生之初，只有此性，更无命之可言。自囟的一声，与母分离之后，一点性灵流于情识，始为有命之初。圣经所谓天命之为性者，乃言先天也。顾是天之明命者，乃言后天也。后学分别不清，使儒学二千年来，流于黑暗，可不叹哉？直到如今，执心以求道，不第无益于心，实有害于气也。夫顾者，观也。天之明命，即我受之于天之本命也。此命既受之于天，自应还归于天，方是返还之道。若只从性天上摸索，独守孤阴，终落空亡而已，故《参同契》有“同类易施功”之语。

能知同类为谁，方可下手用功。丹经云：“竹破须竹补”，精若消耗，亦非精不能补也。故人过十六，阳精外耗之后，必须以精补精。精能补足，而后方可炼精化气。但补之之法，总在和合凝集四字。

此部功夫，虽系炼命，然亦不可顷刻离性。此何故也？盖以命居深宫，无求之之法，不能自出。故丹经云：“有人识破我家风，太阳移在月明中。”须知月本无光，必有太阳温煦之力，而始有光彩。人能将此灵性返照于命宫，即是日照月宫。照之既

久，先天一气始从虚无中来。须知修道者修此气，采药者采此气。孟子所谓“集义所生”者，亦是集得此气。人有此气则生，无此气则死。故名之曰命。但子素所研究者，偏重于性，更不知此命。应急速修者，是以难见效验。要知先命后性，三教一理。不将此命还归本源，更无修性之必要。故达摩九年面壁，在命功以后事。子能先从命功上讲求，自能步步脚踏实地。

但命功亦无难处，只顾颺天之明命而已，何必须得顾？盖以神栖于目，又为心之先锋，目顾何处，心到何处，此和合凝集之妙法也。唯顾时必先澄清心地，轻轻将此心放在脐下。不可使心外驰，驰则心火不聚；不可思虑，虑则水源不清。灵光常常朗照，静到极处，自有动机。此机一动，万勿妄动，须将我之真意寻气根旋动处，放此心在气根，此气亦自旋回。此时我之呼吸，亦渐渐归到此处。口鼻之呼吸，可无用矣。但此息既与神气留恋，自然三家结合成团，心不必定而自定，息不必调而自调，融融然一身轻暖，真三十六宫都是春也。

功夫到此，方知我言不谬。如此行功，不到一月，自有真种发生。此真种一生，仍照前法逆归气穴，再候动机，方可运一周天，归根复命，牢牢封固。静则朗照，动则如是，不到百日，大药自成。但此大药天机，亦无甚难处，总在两目之光，与一点真意耳。果然有心斯道，容后细细研之可也。

以上皆天机，非浊世所能知。君可细心参悟，自有所得。勉之！勉之！

## 柳大仙师训

漫言大道更无凭，化育群生只用冲，  
专气致柔臻妙理，吞津咽液味玄功。

夫道本无形可见，无言可说。可见非道，可言亦非道。

如以清水烹茶，必先有炉、有釜、有柴而后可，道亦如是。  
元气，水也；气穴，炉也；内窍，釜也；元神，火也；真息，风也。心息相依，即以风吹火，神气混合；即以火烹茶，茶开自沸。即如静极自动。

心急则火爆，火爆则水沸。性孤则火微，火微则水寒。必冲而用之，方为合宜。冲击，和也。《中庸》谓“致中和，天地位焉，万物育焉。”以此而观，冲之一字大矣哉！孔子曰：“和为贵”，一和则天地得所，万物化育，安得不为贵哉？但神与气东西间隔，如何便成一体？到此方用冲字。

《道德》云：“知白守黑。”《心经》云：“存无守有。”夫白者金也，黑者水也，水中抱金，乃子生母也。知白守黑，即是存心于海底，以待金生也。当此之时，神虽凝于水乡，更须用这和字。

神不可燥，燥则水枯。火不可寒，寒则炉冷。必须不燥不寒，一团和气，方生造化。终是自然而然，毫无勉强。动从静中来，不静不能生动。有自无边生，非无何生有。《易》曰：“物极必返”，盖指此也。

是知静到极处，自然生动，动到极处，自然复归于静。困久必亨，否极始泰，皆是自然而然者。得其自然之机，顺其自然之

勢，听其自然之运，任其自然之止。如天地之旋转，谁使之旋转也？日月之运行。谁使之运行也？亦自然之运行也。天地日月之旋转运行，均出乎自然。不劳其心，不居其力，是以天地日月得其长久。人之所以不得其寿者，不能法天也。

《易》曰：“一阴一阳之谓道。”我之神与气，即我之阴阳也。气生有时，气行有路。何时也？虚极静笃时也。何路也？云梯漕溪路也。气生之时，即静极生动之时也。气动即欲外耗，此何故也？情欲外诱也。天无情欲，故天得长久，人为情欲，诱尽此气，故不得其寿也。人能去尽情欲，常以神光静观此气，此气不为外诱所耗，自然渐积渐旺。阳气日增，阴气日消，损之又损，以至无所损。欲尽理存，内药有象矣。

务将静观二字看重，方能成其妙道。道之始终，全在静观，非观不静，非静莫观。只观不静，观亦无用。只静不观，静亦徒然。能静能观，便是无上之妙道，否则终是水底捞月而已。勉之！勉之！

### 通玄真人训

为度众生西复东，飞沙走笔翊天工。

十年未度人一个，漫道真空空不空。

螭蛇听经，顽石点头。人为万物之灵，如何反不如物也。

噫！吾知之矣。道易知，心难制耳。人为欲缚，心不自主，是以进进退退，行行止止。更有五十步笑百步者，其亦不思同归于败也。

唯从龙慧性灵心，早已看穿世事，故能一剑劈开生死路，不

为荣辱累其心也。诸君志向皆如从龙，安知不能超过从龙？惜乎无一志向坚决之人，如守堂心固诚笃。

自己之心尚治不了，将何以修慧命、炼还丹、成不死阿罗汉哉？大丈夫做事，总要斩钉截铁，不可拖泥带水。如今日不能治心，明日仍不能治心，毕竟何时方治得心耶？百岁弹指，恐天不我待也。以后总要随时坐功，凝神气穴则心虚，心虚则念止。至容易，极简便。胡为乎不能治其心哉？

迨坐至虚极静笃，猛然一动，此即我身之活子时也。趁此下手，凝神入气穴，动气为神吸收，自与神混合。

不论何时，气一动，即可去坐。神一凝，气自收回。积累一月或二月，自然真种发生，外形自举。

吾能以意逆归，以息吹嘘，以神熏蒸，片刻之间即成舍利。少顷火发，方是周天机到。六祖曰：“往北接度。”世尊曰：“接引来机。”当此时稍用意引之，使到尾闾，自然冲关荡窍，转妙法轮矣。

往往不待机来，即转法轮，不合自然之运，不能生造化也。要知静极时方动，虽动于下田，却觉于吾心。故曰：“时至神知。”

子其依法行去，不得效验，即是余大言欺人也。勉之，勉之，余有厚望焉！

### 通玄真人训

过眼风花付逝流，误人名利何须求。  
静中悟彻本来面，一片春光到处幽。

从龙知玄关为何物否？稟曰：《易》云“诚性存存，道义之门。”即知为道义之门，是知其窍也。要知三教圣人，无不从此而出。孔曰“密户”，释曰“玄关”，道曰“玄牝”；皆指此也。至于初步功夫，孔曰“退藏于密”，释曰“北斗里藏身”，道曰“真人潜深渊”；皆凝神气穴之一事耳。儒不得密户，则不可以为儒。释不得玄关，则不可以为释。道不得玄牝，则不可以为道。其得门而入，安身立命有所矣。不明此窍，胡乱摸索，到底不能成功。故老氏曰：“玄之又玄，众妙之门。”今之学道者众矣，而识此窍者，始终不可多见。亦有一二稍知中间微妙者，然又能说不能行。是以七真而后，绝少形神俱妙之高真矣。若能继续道统，为全真重整门墙，不枉太上度世一场。

无知庸流，不知玄关为何物，亦招聚生徒，妄传大道。不指眉心，即曰心窍。尚有以脐下一寸三分为玄关者，亦是指鹿为马，更无是处。

唯吕帝曾将此窍指明于《孽海舟》之第四卷，而学者仍漠视之，无怪学者众，而成者鲜矣，不能明辨笃行之故也。

未用功以先，原无此窍。必凝神于下田，使性光目光常常观照，暖气一生，此窍亦辟。但能趁其辟时，凝神于内，行坐不离这个，方能成漏尽一通。不知其窍，将何以还丹者哉？但此窍辟于动时，能觅其动处，即得着玄窍矣。得着而后，须常潜藏于内。一时离了此窍，即是离了道矣。故《中庸》有“道不可离须臾离也”之说，即指此事也。何也？一离此窍则神驰矣，神驰则火寒矣。丹经云：“玉炉常使汤温暖，金鼎莫教火微寒。”能知此义，方可言道。否则一曝十寒，直与凡夫一样，安能脱得死生关头也。



语虽浅薄，尚可深味，慎勿虚度岁月。是所切望焉。

### 果老大仙师训

衣钵有谁继世尊，空谈终负上天恩。  
君家自有法流水，快灌祇园老树根。

大道无形尚易求，静观法水自然流。  
阴阳合处即玄牝，下手工夫在两眸。

放下此心神自安，事来事去任自然。  
但从幽谷隐真我，莫问白云日变迁。

《道德经》云：“道可道，非常道。”要知此道是可道的，非寻常之道可知也。“名可名，非常名。”要知可以名道者，诚足与天地参。非同傍门左道，招徒聚众，私立名字，造罪多端也。

又曰：“有名天地之始，无名万物之母。”有名乃太极成形，阴阳已判时候也。无名乃阴阳未分，鸿蒙时代也。然由鸿蒙而生天地，故曰“万物之母”；有阴阳而后天地始分，故曰：“有名天地之始”；此外讲也。

静坐时，屏除念虑，凝神于气海，虚而又虚，静而又静，外不着声色，内不起私欲，灵明一点，照耀中央，即无极时代。因其时无形影可见，无朕兆可言，故以无所命名。及静笃虚极，一阳初动，丹田暖气渐达于四肢百骸，融融然，大地皆春，我一身经络血脉亦流畅而无滞。竟体愉快，心花亦开，故以万物之母目之，名称其实也。

我于此时以神凝合此阳气，即阴阳匹配也。经云：“有物混成”即指此也。夫混成者，阴阳和合之谓。独修一物，万无混成之理。既阴阳成象，始有太极可言，指谓天地之始，诚不谬也。然而不第为天地之始，亦可为结丹之始，况下句又有“有心观窍，无心观妙”等语，乃道之功用也。

有欲以观窍，又为无心观妙之用；无心以观妙，可为有心观窍之体。要知有欲观窍，有为也，神返气自回之时也。无欲观妙，无为也，无人无我无山川草木，混混然不知不觉之时代也。经云：“致虚极，守静笃”，此即无欲观妙也。又曰：“万物并作，吾以观其复”，此即言有欲观窍时也。

噫！窍是何物？究在何处？经云：“玄之又玄，众妙之门”。以无生有，以静生动，非玄之又玄乎？此窍一开，百脉流通，非众妙之门乎？识破此门，便是真玄。否则坐破蒲团亦难与道合真。

我今直指秘诀，默默行之，自入妙境。此道无它，静观气海而已。观至无人我境界，蓦地一觉，此即众妙门将启之先机。少时风生耳际，阳气大动，众妙已开。于此时用有欲观窍之法，觅着气根，神与气合而为一，此即抱元守一之真功也。由此悟入，精神自然焕发，慧性亦自圆通。岂但病疾无由而来，行将逃出六合之外，不受天地拘束矣。

字字天机，勿作具文看也。

### 白 云 真 人 训

际此小阳春，月明如白昼。

妙心入夜爽，尘气远人候。

念去在凝神，机来宜引诱。

逆行原不难，一箭九重透。

噫！道真难哉？分明宝珠探手可得，而不欲为。非道远人，人自远道耳。世事皆幻，唯道独真。而明知是幻，偏缠绕而不休；明知是真，却退缩而不前。此亦无他，人情未看穿，功夫不能深悟也。

当坐时，只知凝神，不知所以凝之之法，是以念生而不能止，神驰而不能收。念不能止，则观不能正；神不能收，则止不得所。是以不入昏沉，即生烦躁。入昏沉，则神无所依，颠倒梦想，无所不至矣；生烦躁，则性不耐久，而旋坐旋起，不得真定矣。

故道无它术，只在寂照得所。得其所止，则须臾莫离。不即不离，始能不沾不脱。稍放空则入于荒渺，稍着迹则败于凝滞。非如秋月映澄泉，不足朗彻其妙性；非如旭日映红梅，不足融和其祖气。独惜光阴虚掷，不能力行实践。闻道不能悟，亦如未闻者等耳。悲夫！

人生空百岁，几见月团圆？

过眼皆虚幻，萦心半窘艰。

死生系断养，离合生悲欢。

总是一场梦，何需论后天。

### 纯 阳 帝 君 诗

梦觉罗浮笑嘲仙，而今犹自在人间。  
羨君夙抱烟霞癖，未与凡花一样看。

一樽浊酒对白云，名利难羁世外心。  
野鸟山花看不厌，更从何处惹红尘？

松竹苍苍长满山，耐冬环绕水云间。  
笑他扰扰风尘客，安得仙家半日闲。

浮生谁不惜流光，何事更为名利忙。  
苍狗白云惊世变，青山绿水笑人狂。

邯郸勋业幻中镜，花甲年华草上霜。  
莫道东篱结香晚，秋风一去便荒凉。

### 宏 教 真 人 诗

日影朦胧筛大千，江山破碎补修难。  
东南半壁成焦土，何处桃源是洞天？

杀运已开不易收，难堪最是乱离秋。  
倚门倚闾谁挥泪，一片残阳照白头。

### 纯阳祖师诗

一年容易又中秋，挂月凌烟感旧游。  
即看西风萧瑟里，渔翁犹自钓寒流。

一声羌笛过江来，破碎河山眼难开。  
肉舞血飞天亦惨，荒村百里尽蒿莱。

鼓鼙动天战马惊，回头鹬蚌又相争。  
可怜无数新磷火，到处荧荧混斗星。

## 下卷

## 孚佑帝师训

人间无事不虚浮，苍狗白云幻未休。  
只有孔颜性天乐，得来更不羨王侯。

春花灿烂满苍苔，谁识道从个里来？  
暖信融融生机动，芸芸万物带春回。

夫小药功夫为外药者，以其生于外故也。大药功夫为之内药，以其采于内也。但外药生而后采，内药采而后生。

何为采而后生？盖以筑基已成，精尽化气，伏于气穴，蟠结不动，非有采之法，不足使大药出炉，过关服食，点化阴质，归于黄庭，以成十月胎基。所以名黄庭者，以中宫色黄故也。此宫在心肾折半处即是。

但采大药时，有采之不得者，有一采即得者。

设小周天不足三百六十之数，火候不足，大药难成，故采之不得。或不知止火之景，应止火不止火，火过伤丹，亦采之不得。其一采即得者，亦因小周天足，止火景止，六根震动之象齐来。

百日筑基之事已完，再凝两目之光，沉于气穴，不可少离，一离则火散神驰，大药不能出炉矣。是以当寂照时，不可执着，执着则大药失于玄妙。不可顽空，顽空则大药失于活泼。总要不

沾不脱，始得其奥。不即不离，方握其枢。

迨寂照至四五日，大药始有动机。当此时六根震动，药忽上驰而下奔，欲附外肾，无窍可通，转向尾闾，始得门径。但大药至此，一不小心，即走失矣。故过去诸真，有轻撮谷道内中提之诀。此亦防危虑险之一道也。然若不奔谷道，则不必用此诀。群真所以轻易不将此道示人者，盖以此处有微妙天机。知此天机，则三关可过，九窍易通。不知此机者，亦足徒劳而已。

夫天机者何？动机也，然有行则有住，有住亦有行。但动则随之动，住则随之住，顺其机而已。其升也有机，顺其机而升，则无间隔之虞。其降也有机，顺其机而降，则无停滞之弊。应静之时不可强动，听其静而已。应动之时不可强静，顺其动而已。

总而言之，尾闾、夹脊、玉枕三关，每一关有三窍。唯于过关冲窍时，皆应静以待之。

动而后引，前至明堂，危险可虞。古之学人过此关，有玉柱下垂者，人以为坐化，不知正是走丹也。此处危险，较谷道尤甚。盖以外丹遗漏，可以再炼。大药走失，最能伤人。故古仙有云：“谷道危险小，明堂危险大。”虽同是走失，而内外之分，正所以别其轻重也。

大药过得明堂，下降重楼，点化阴质，始成乾象。经云：“乾坤交媾罢，一点落黄庭”，正此时也。古人用功至此，必须移炉换鼎，应以中丹田为十月丹基矣。但守此窍时，不同下丹田有为有作。此间用功，纯是无为。虽然，亦不可执于此间，必合上下二田，成一虚空境界，始无他弊。古仙云：“十月沐浴防危险”，足见十月功夫，纯是沐浴温养。

大周天之火候，亦是自然运动，非同小周天之用呼吸也。必

须文火温煦，时时刻刻，不可意乱。意乱则火散，火散则丹驰。是以无为而守，似有似无。既不可着相，亦不可落空。总要活活泼泼，潇潇洒洒，始为得法。待昏沉全无，自成纯阳之体。阴气化尽，自无食魔之扰矣。

但看功夫如何，如能如法行去，三四月即可绝食。至胎息之诀，到时自明，果能功夫无错，五六月即可停息。至十月满足，六通已证。

满天雪飞，即是出神景矣。自应移神上田，以行出收之功。神出时，必随出随收，出则存神轮中，入则存神上田。尤须空而不空，不空而空，空无所空，始为真空。能知得此，神仙可冀矣。否则，徒落空亡，不免浩劫，可不慎哉？修行到此，自有神光照顶，始出始收，不可离此光轮，久则不必矣。

### 青大帝君训

闲居泉石任徜徉，对境无心滋味长。  
卧雪眠云尘气远，吟风弄月野心狂。  
夜阑松竹饶真韵，山静梅兰浮暗香。  
最是可怜西逝水，年年月月送斜阳。

呵呵！龙友别来无恙乎？师命愚来为君决疑。逐节功夫，有不明了，不防问难。修身大道，岂可忽哉？

从龙问：“脱胎证验，可得闻乎？”

青帝曰：噫！大哉问。佛经曰“形成出胎，亲为佛子”，但出胎之时，有出胎之景现，白雪缤纷，此出胎期也。然出非自能出，以意引而后出也。若谓自能出胎，蓝养素拘滞不得出者数



月，必待钟吕二祖点破玄微，而后得出。如人间受生，必用受生婆，盖以产妇不能自剪脐带也。是以必用稳婆。吾辈道成出胎，虽无脐带之可剪，然出胎之时，亦不能离于母也。

母在何处？心中之性灵也。当出神时，非本性尽灭也。不然，一出一收者谁也？吾之化身岂但化一身，千百亿化，总在一意之作用耳。

要知道胎圆满，出胎之后，必须由近而远，由暂化久。初出神，仅二三步即可收回。但收神之法，乃万古不传之秘。稍纵即逝，最宜留心者，此也。

设见顶际现出白光如轮，吾即用意稍稍引之，神即随意涌出，凝聚轮中，即应用意缓缓收之，使目观心，神亦缓缓归缩于内。再用入定之法，一定七日，而后再出。由近而远，缓缓熟习。然总不可离我五尺以外，稍为迟留，仍须收回。再定七日再出，然而不能过七尺之外，稍为迟留，仍即收回。再定七日再出。以后一定十四日一出，或一定二十一日一出，或一定四十九日一出，或一定九十八日一出。定日愈久愈妙，慎勿急急，是所切要。三年而后，慧力乃定，神亦坚固，飞腾变化，任意所为。若于三年以内，矜奇好怪，任意化身，反减慧力。故慧而不用，方成大慧。成道以后，性与大空合体，观天下如在目前，是天眼通也。如君身在会真，神已驰向崂山，此即出神法也。不过此时之神为阴神，不能作用耳。若到胎神坚固，出游人间，乃阳神耳。阳神能作用，故为贵耳。未知龙友尚有疑义否。

从龙问：“阳神出时，有主使乎？”

曰：无主使者，谁为收纵也？性为主宰，主使者仍是本性耳。唯炼之既久，形随神化，即肉体亦可飞升也。达摩九年面

壁，阳神始坚固也。亦有在世积功累德，以偿宏愿。待功行圆满，再用九年面壁者。如达摩西来，本拟度脱梁武，乃伊惑于小乘，仅以斋戒诵经为事，大乘法反不以为然。是以达摩见世无可度之人，遂至少林，行面壁之功，以了此性耳。

龙弟年已六十有四，不可再因循矣。功夫不得手处，可求改正，慎勿悟入幻境。初坐先将玄关觅着，以为安身立命之所。但玄关动时方辟，能寻着真动动处即是玄关也。但将元神凝入动处，便是和合神气，匹配阴阳也。经此一番和合之后，动即如是。不过二月，真种自产。要知前所动乃微阳耳，必须凝入玄关，久而阳气壮旺，方得真种发生之效。

但真种产时，动气甚大，耳后生风，外形自举，真如一团火珠，上下奔驰。当此时，须藉呼吸之力，以收摄之。使息息归根，此真种自然摄入玉炉。以目寂照，以意护守。

封固少时，忽然又动，一股阳火从中发出。《入药镜》云：“鼓巽风，运坤火。”即此时也。此时须明阖辟之机，以息吹火，使之上行。虽以息吹，尤不可着于息，当以意与之同行，自然而然，稍不自然，便不合道。最要紧者，机动则随其机而行，机止则随其机而止，勉强不得。

要将文武火分清，庶无大谬。何为文？初坐寂照丹田，不离而守，不有而存，此文火也。遇有动机，凝神守着动处，将动气逆回玄窍，息息归根，即鼓动巽风也。神光煦照，即以火烹炼。精不经火炼，不能化气，是以仍不免作怪耳。故必以武火锻炼，而后猛虎可伏。此一段乃武火作用。少时机息，仍然寂照，此文火也。俟其再动，仍用武火，一熏一炼。少时机息，仍以文火寂照。

似此悟入，少年不过数日，壮年不过二旬，四五十岁不过二月，六七十岁，大约得三月之久。若龙弟虽年已六十有四，而壮年耗散尚轻，故不用三月之久，纯功一月，准见真种。

真种产后，摄归玄关，仍以息息归根之法炼之，此武火也。少时机息，寂然而照，以待发火之机。吾之元神，与之同行同止，而以吸机缓缓吹之，使火上升。但吹之之法，但用吸机稍加之意，吸机随向下，而先天火受其逼，自上升耳。此亦武火也。行到中间火炽，故有息火沐浴之事。然而息火者，非神离气也，不过不用吸力耳。不第此间为之沐浴，用吸吹火时，呼任其自然，呼亦为沐浴耳。迨升至绝顶，缓缓而下，此时当用呼机，吸机大可不用矣。然有呼而不能无吸，但稍着意于呼机，吸则听其自然，吸亦谓之沐浴。及降至中间，稍稍休息，而后方降入玄窍，又归根矣。以上名周天火候，有文有武。

总而言之，静则为文，动则为武。文武火明白，金丹不难结矣。一周如是，周周如是。能知其一，余无疑义矣。

能炼到外阳自缩，自然得阳光三现之景。一现不可止火，二现不可止火。至于三现，方可止火，不行周天火候也。此时宜静观七日，以待来复之机，方是过关服食之正功。中间玄微，俟改日细为龙弟言之可也。

## 张真人训

深宵人寂静，室雅一窗虚。  
清谈禅心爽，正观妙性舒。  
中和兼体用，动静认真悟。

穷彻阴阳理，玄功自不殊。

今宵无俗客，可作清谈。守真行道多年，尚未得真实效验，殊属可惜。

须知道贵无为而有以为也。初坐心未能定，念不易止，必有所归依，而后始臻于定，故《大学》云“知止而后有定”，至言也。夫知止者，心有所归也。如入坐时，任其无为，则流于枯寂。孤阴独处，安望造化生乎其中？是以古之学道者，虽重无为，而无为中尚知有为。譬如妙心澄彻，而有时念生，必从无为中寻其空洞洞天、光灼灼地而止之，即知所止之至善地也。既知其至善之地而止之，则心有专向，自然定于此，而不外驰也。岂但心定于此，而息亦随之定于此也。不知玄微者，每以数息为调息，愈调而息愈难定，岂神仙调息之秘诀耶？岂知一身之主宰，在乎此妙心耳？妙心定于此，息亦定于此，百脉亦渐定于此，三元亦渐凝于此。以此而观，此处乃气血之源头，百脉之总枢也。是以修道之士，先须识此源头，握其总脉。《道德经》谓：“玄之又玄，众妙之门。”能悟入此众妙门者，始得众妙。否则揣摩半生，终落空亡。

《大学》首章言“大学之道，在明明德。在亲民，在止于至善。”此四句已将古圣仙佛之能事和盘托出，而庸人只当文章念过，可谓遇宝不识也。

夫“大学之道”一句，乃言此道为大人所学，小人不得管窥蠡测矣。

“在明明德”一句，乃言大人所学之道，只在明其明德。要知上明字，是由暗而使明之明。下明乃指德之纯而言。此间言明德，后章又言明命。然明德与明命虽名殊而实同，要皆同归一性

耳。此性初无不明，因为后天气质所蔽，故有时而不明。学道者必先使为气质所蔽之真性由不明而复归于明，方合大学之道也。

“在亲民”一句，向外面讲去，便是兼善天下之意；从里面观之，却又不然。要知圣人以身作国，以心为君，以气为民。君能亲民，而后国治，故曰“得民者昌，失民者亡”。但会此亲民之亲字，便知此妙心必须往依此真气，方合亲之之义也。

所以下句必言“在止于至善”者，乃是将明德与民，同归至善之地，方是知所止也。知所止，而后有所定，此亦必然之理。譬如写字，而心必定于字，读书而心必专于书。使无所止，如逐风柳絮，将见飘无定所矣。君能识得此理，只可寻至善之地而止之，未有不能大定者。初坐总须勉强，既至心定，息亦便归自然。

或曰：“无为吾闻之矣，有为为个什么？”

余谓有为者，非真有所为，不过使目光常顾至善之地，不令其昏沉，不任其驰骤。如一轮皓月，印于澄泉之间，便得之矣。所以言皓月者，乃指无一点云翳而言。何为月？即性光也。何为水？即真气也。性光凝于真气之中，即如皓月印于澄泉之间。稍有念起，即如云生。云可以蔽月之光，念可以蔽性之光。性光遮蔽，立见昏沉，此水源不清之害也。是以观时，光必朗彻。

念亦自止何也？盖以光照于至善，而无所偏向也。是以光朗念亦不起，有所止心亦安然不动矣。此乃入手最紧要处，亦万古不泄之妙诀耳。所以古圣仙佛动曰：“道乃至简至易”，仅此朗照，即毕全功，非简易而何？

惜乎后学未能简捷行去，非货财累心，即声色迷其性，或因循以待时，或两持而两失。是以邱真人藉以写出一部《西游记》

来。如黄袍怪之假意，青狮精之孤阴。荆棘满途，毒蝎摄人，岌岌乎不可自保，得非苦恼自寻乎？果能认真大圣，予以全权，如意棒打杀群妖，岂能迟延十四年之久乎？

噫！姑息足以养奸，果决不难成志。所望于守真者，亦犹是耳。勉旃！勉旃！

### 孚佑帝师训

曹溪有路通昆仑，飞去轻如岭际云。

笑指周天三百六，阳光现出自停轮。

神入气穴，即神在气中。其气归炉，以神守之，即神在气外。

至小周天之说，子时起火，自尾闾向上即丑时，再上又为寅时，再上神气不行，又为卯时沐浴。如自鸣钟内针转一遭，子丑寅卯均在其间矣。药生之时，亦如此说。乃谓子丑均是微阳，至寅始三阳备足。是籍子丑二时，一阳二阳之数，喻药嫩不可采，必待阳足，始可采摄，非以子丑二时为生药之时。即如月之三十日晦，初一日一阳生于坤，至初八日上弦，阴中阳半，又谓之二阳生，此皆指药嫩不可以采。必待十五之月，三阳备足，始可采取。若此时不知采取，至十六日望，一阴生于乾，二十三，下弦二阴生焉，至三十，又纯阴矣，药老不可采矣。总而言之，日一阳、日二阳、日震、日兑，皆是藉卦爻明药嫩之不可采。无论其日一阴、二阴，日巽、日艮，亦是藉卦爻明药老不可用耳。佛经曰：“梅花太早生，梅花太迟生。”梅花者，喻元气也。早生则嫩，迟生则老，不老不嫩方可采取。

生等请曰：“药采已足，何以得七日天机？”

帝师曰：“至七日天机，非有静功，则大药不生。是以用外护者，防昏沉也。此时入于昏沉，外护即应慢慢的唤醒，总使神气活泼，方入其妙。况一日阴未尽化，一日要食。非财则无以养命，非侣则无以奉食，非福地则无以避外侮，御猛兽，拒毒虫。此法侣财地所以不可少也。

生等敢请：“何为橐籥？”

帝师曰：“橐籥者，呼吸也。既如吹火之风箱，一来一往，使火愈炽。此指内呼吸而言，非口鼻呼吸也。坐至神凝息定，口鼻之气自断，而内呼吸生焉。外呼吸离炉尚远，岂能有益于道？内呼吸一升一降，如风箱之往来，故名橐籥。夫呼吸为炼丹最要者，采药以息而采，升降以息而升降。但生时自有升机，顺其升机，缓缓升之。然吸时岂可无呼？但稍用意于吸，呼则随之而已，故又曰沐浴。呼时自有呼机，但顺其呼机，缓缓降之。然呼时不能无吸，但稍着意于吸，呼则随之而已。

总而言之，自尾闾至泥丸，皆是升路，皆当用吸。自泥丸至丹田，皆是降路，皆当用呼。此千古不泄之秘，生能细心参悟，自能入道，果系有心，异日再问可也。

### 孚佑帝师训

三月清明景色幽，桐花初放鸟啁啾。  
家家插柳招新燕，处处啼鹃感逝流。  
古道空传莒父宰，英姿犹忆朱虚侯。  
一天风雨游人醉，几把残春作暮秋。

昨言和合凝集之法，乃积累动气之要诀也。非积累动气，不能至真种发生之实效。阳气既壮，真机自发，是以又有小周天之功用。

夫天本无涯际，何以言小？盖以此时功用，有所限制，不能合于虚空故也。故真种发生之后，以神宰之，以息吹之，使入造化炉中。息息归根，即武火也。药既入炉，即当升降。丹经云：“采取以升降，由督脉上升乾顶，从任脉下降坤腹。”

然督脉在何处？在丹田后弦，上通三关，进阳火之道路也。任脉在何处？在丹田前弦，上通乾顶，与督脉会合，此乃退阴符之道路也。小周天乃有为之天，大周天乃无为之天，此所以有大小之异耳。

采药不问大小，均无别径。唯采小药时，实不觉有药，有意似有药。非如采大药时，有形有象。但采小药后，非起火不能溶化阴质。

噫！火在何处？药中有火焉。药在何处？火中有药焉。起火于何时？药入炉后。运火于何处？尾闾穴间。至此自有真机，顺此机而行，神守丹田，意驭真气上升。虽藉呼吸之力，亦不可著于吸呼。此时务要著力先天之气，后天之气稍为关照而已。

但先天气上升时，本有行住之机。动机现可以行，静机现可以住。行时呼吸之数规则之，一吸一升，是知非一吸可升至乾顶。一呼一降，亦知非一呼可以降至坤腹。况上升时有沐浴之说，此时不可起火，必须静候机动而后行，方不背乎自然。况呼吸均有责任，上升时吸为主，呼不过从之而已。下降时呼为主，吸不过从之而已。不但升降有沐浴，呼吸之间，亦有沐浴。吸用事时呼从之，呼即为之沐浴。呼用事时吸从之，则吸亦为之



沐浴。

至于采取升降，真种一发生，即一升降，亦名抽坎填离。至抽尽坎阳，填满离阴，精尽化气，实有止火景焉。

### 孚佑帝师训

月印寒潭一味清，天机原自此间生。

笑他学佛修仙者，不识天边日月精。

十月胎功，炼气化神。神足迁之上田，以尽乳养之道。

夫乳养者，非真乳养，乃藉名乳养，以使神全还虚。亦如小儿，乍离母胎，非善护持，不足养成强健身躯也。但神未完全，必须时时照顾，念念护持，但不可着意于念，一著于念，则不能还虚矣。亦不失意于念，一经失念，神即驰散。

是以善护持者，必将此一点真神，寂定于泥丸，存之似有，守之似无。虚而又虚，空而又空，始臻妙道。但不知出神法，亦不能造成此道。

出神收神之法，非指破玄微，不能证于化境。若不知出神有时，收神有法，亦难顿超上乘。

然出神在何时？噫！难言矣。神完自有光现，或金光，或白光，此光一现，便知神全。当此时，莫教光散，须用收念之法，凝神光中，引入性中，仍归定静。阳神初出，三两步即可收回，纯养一七再出，二七再出，三七、四七亦然，必至七七四十九日，阳神始老练矣。四十九日之后，神通广大，百亿化身。虽然，此时宜慧而不用，始入妙化。神常宿于泥丸，寂照而双忘，定静以寂灭，如是者三年可成神仙矣。

至九年还虚，自是与太虚合体，虚空即我，我亦虚空。若着意于虚空，则是又有一虚空矣。又有一虚空，则是虚空仍为虚空，而我仍是我也。不能合成一体，将何以与虚空打成一片，为万劫不坏之金身乎？一部丹经，尽露于此，其间有不明白之处，可仔细求问，过时无及矣。

守真问：“黄庭在何处？”

噫！黄庭一穴，在心肾中间，不必定按八寸四分。言八寸四分者，乃暗合天地相距离之数。诸生认定脐上心下正中间即是。至泥丸宫在极顶略前，俗书不明，指厥顶为泥丸，何其谬哉！

又问：“既用火炼精，何以又必得止火乎？”

帝师曰：气足则精尽化气。向之所以用火者，炼此精耳。精尽化气，则是无精矣，无精可炼，则火亦无所施矣，是以有止火之事。

然止火者，非不行火，不过不行呼吸之火。若此时再用呼吸，再鼓囊籥，再行周天，丹已成熟，再加烹炼，未有不伤丹者。古仙云：“还丹未炼急宜炼，炼了还须知止足。”盖此时阳光已闭，无精可炼，即当停止呼吸，以待天机。然停息非不呼吸也，唯不以呼吸催逼，再行周天而已。

止火之后，自应寂然定静，呼吸似有而似无，神气似守而非守。古仙云“定里见丹成”，至言也。但此时不加以温养，则大药不生。是以采大药，尚有天机也。唯火止于阳光二现，药采于阳光三现。切记切记。

大药服食之后，静中忽而生动，只有顺其动机，用意引之上升。如大药服食状，由明堂下降中宫，与我道胎合而为一，使不外驰。此即收而藏之之法。不但此也，静到极处，尚有两道动气

从涌泉穴同时上升，至尾闾合而为一，上升至绝顶，复从明堂降下，入于中宫，亦与道胎合而为一。但收服食之后之动气，须稍用呼吸，顺其阖辟之机，鼓荡浑身之阴气，不可过于用意，以免伤胎之虞也。即如初脱胎时所现之金光，本我原有之灵光，亦必用法收回。若不收回此光，何以造成形神俱妙之境？但收此光时，必须将我法象注于光中，我之法身定于光中。由法身将此光收入法身之内，再由本性收回法身，定于泥丸。

以上所言诸条，于结胎后初次之动机，乃是炼形之本。

静之又静，又有二气由丹田先后而上升。静之日久，又有二气从涌泉穴而上升，此皆万脉归源之时。见此诸境之后，必然息无脉绝，永归大定，此皆自然而然之动机。

当此机之来，不过顺其机，自然引归中宫。凡所谓收者，皆收之中宫，又必用意而收，是以金丹始终不能离意。直到还虚功成，我与虚空打成一片，而后再由泥丸宫入于性海。养至金光万道，直冲斗牛，至此方与诸仙佛，握手同谈矣。我既与虚空合体，有意即有碍，有碍即非虚空矣。

玄功尽于斯矣，出胎之后，只此事也。切切！

### 孚佑帝师训

夏行秋令欲何之？灾变迭兴浑不知。

奚必祈天幸自免，良心一转胜卢医。

古人以生平愿了，可以脱然无累，买山归隐，不为过晚。今之学人，口谈黄老，心存名利。富不安于富，贵不安于贵，精神有限，欲壑无底，其不两持两失者，未之见也。

诸生夙根纵深，惜无培植，莫如急早醒悟，外以德培滋，内以道涵养。当仁不让，方是圣贤行径。临机立断，偏露英雄器宇。设性已游懒，事归因循，今日待明日，今年盼明年，光阴似箭，稍纵即逝。老而无能，更欲何为。我不休，未有个休。我不了，未有个了。说了就了，无有不了。今日不了，明日不了，一气不来，总归于了。诸生已迷本性者，十有八九，纵有一二明哲，或困于俯仰，或厄于境界，尚不能立身于无何有之乡，置心于不自知之地。道之难也如是。其藉道谋利，沽名钓誉者流，更不足道也。

勉尔诸生，深味斯言，庶几有豸焉。

### 果 老 大 仙 师 训

点点青山入画图，高楼琴酒快何如。

开窗四面皆烟树，坐对云峰兴不孤。

守堂心非不诚，唯治心无术耳。

要知精不炼，不能化气。是以炼精须火，吹火须风。火实无风，神即火也。风实无火，息即风也。当阳气动时，以神煦照，即火炼药也。以息逆吹，即风助火也。火藉风势，风藉火威。风火同用，精自化矣。如降甘霖，必先海水受日蒸腾，化为烟云，上薄太空，复化为甘露，下润芳田。全是日之功也。使无日光下射，海水化成云气？而仅有海水，绝难上升。吾道法天，故以神为日，以精为海水。以神火炼精，亦能化精为气，上升绝顶也。设精不化气，亦不能上升也。此道与天道同一妙用。勉尔守堂，谨之慎之！

### 正阳帝君降（四月十五日圣诞日）

济济贤才萃一堂，彬彬尔雅溢谦光。  
杏坛型典今又见，德行文言各有长。

笑指櫻珠叠翠盘，一颗增寿几千年。  
有缘识得个中味，不必金丹亦驻颜。

### 赐 李 生 诗

曾谈丹经数卷多，个中滋味费猜摩。  
岂知大道原平淡，一片春风鼓太和。

知君素抱却尘心，混俗和光养性真。  
未得先传徒自扰，到头未识水中金。

### 赐 赵 生 诗

有缘得遇古仙人，支字片言奥理深。  
只是生身受命处，亦非两肾亦非心。

目视下田何所似，一轮皓月印澄潭。  
微风吹动好消息，鱼跃鸢飞都是禅。

二生均载道之器，非同泛泛者可比也。一曾经入道，一常阅

丹经，惜乎次序不清，未能从根本上讲求，是以仍徘徊于歧途耳。幸有缘得遇，岂可仍令向隅？

然而大道有本有末，有体有用。初下手凝神于气，根本也，了手时粉碎虚空，末也。以性为之体，以命为之用。

初时以性就命，如日蒸海水，久而云气上升，此炼精化气之正功也。

中间以命合性，名曰抽坎填离。离得坎中，一点真金，转成乾健之体。坎失中爻，化为坤象，仍归乾南坤北，先天方位也，纯是天道，而后人不明真象，分门别户，各聚生徒，或指眉间为玄关，或指心窍为黄房，不知玄关与黄房只是一物耳。

况藉玄关勒索人财，往往学道者坠其术中耗费多金，与己毫无裨益。更有因而致疾者，傍门误人如此，可不痛哉！

要知大道立竿见影，如响应声，行一步，有一步之效验，不见效验，非道也。如天地化育万物，滋养群生。虽无赫赫之功，实有默默之效。

即下手一步，心得玄关而后，方得妙用。但玄关二字，千百年来，识者绝少。此窍非凝神凝到虚至极，静至笃，而后始有朕兆。静中忽然一动，心中为之一觉。此何时也？即玄关露象时也。于此时以目光凝视气机动处，即是和合阴阳，既济水火，此是初步功夫。然而到此旧病亦当尽去，况再进一步乎。

大道自能换俗骨，而为仙姿，悟之浅者，可以却病延年；得之深者，可以超凡人圣。死生由人，谁肯信之！

数百年来，无一亲身试验者，往往著书附注，以经解经，欲识真味，亦复甚难。噫！非道远人，人自远道耳。

## 孚佑帝师训

快把尘缘一笔勾，利名容易白人头。

兰亭亦谓死生大，多少凡庸更不愁。

人生百年，转瞬间事。浮名浮利，固无足恋，大富大贵，亦不必求。随时过渡，便是贤哲。设非分妄想，不第无德以消受，即安然以自享，亦犹梦耳，安有富贵寿考如郭汾阳者？故富贵贫贱，均是夙世所种。积善获福，作恶致祸，一定之理，不费研究。唯身心性命，关系极重。若不极力研求，韶光已逝，岁不我与，精神丧尽，欲修悟亦不得也。况天寿难量，青年与皓首无异，绝非皆能享期颐之寿者也。只有修身一事，差堪少慰。惜乎误入傍门者居多，得如来正法者绝少。虽有益于身心，亦不能得好结果也。顾死生原有定数，唯修道之人，能闯出六合之外，不为天数所限。乃世人皆具俗眼，更无一个知道者。不意蕴素却有道心。但既已学道，必将道中真机参透，方不虚生一世。

道之所以为贵者，以其能起死回生，却病延年。进一层言之，可以与天地同其寿，日月同其明。实有凭据，非望风捕影之谈也。

如初步凝神第一要知地处，非泥丸两眉中间，非心窍一分三寸。乃虚无一窍，用之则有，舍之则藏。《头陀碑》云：“玄关幽键，感而随通。”诚知道之言也。盖玄关一窍，既无形象可求，应如何方得此玄妙处也？

老子曰：“知白守黑”，此即求之之法也。夫黑乃壬水之色，属阴，故曰坎水。坎中一点真金纯白，乃西方之本色也。知

白守黑，即守其坎水，而待其真金发动，但此金非坐到至静时不生。又必藉目光煦照，而后始露形色。

故坐时先将身心放下，闭目先视眉间，稍静即从眉间缓缓放下，以目视脐下，不必定其地处，但以下田作虚空境界即可。要知目光视下田，心亦随之到下田。能朗彻其光，使不昏沉，静坐不过半点钟，丹田自生暖气。要知此暖气，即是春信。少时，忽然一动，心中一觉，此正玄关开辟时也。乘其时，凝神于气机动处，自觉恍恍惚惚，似醉如痴，正《人药镜》所谓：“先天气，后天气，得之者，常似醉”之时也。

真气动时，不以觉应之，即为当而错过。必也遂动遂以觉应，方为感而遂通。能以觉合动，动觉融化一处，即是水火既济，金木交并。动而后静，有归于无，必待再动，而后凝合之。凝之既久，精神备足，不第智慧丛生，而一切旧疾恍然若失，浑身舒畅，不可以言语形容，真是“三十六宫都是春”也，有何不适之可言哉？

况气发神凝之际，神气混合一处，息亦随之不动，大似口鼻无息，非无息而息归于气根矣。元气发生于气根，呼吸之气亦跟于气根。当元气动时，原拟外出，神一凝于气根，元气自不向外，仍与神相合一处。息为神气所吸收，亦同神气，相依相抱，三家相见，五行攒簇，此乃结丹之正功，亦即和合凝集之要道也。古云“胎从伏气中结”，即此义也。

又曰：“服气不长生，长生须伏气。”但此处伏气，非同傍门强闭气也。大道合乎自然，一有勉强，便非正道。此处伏气乃自然而然，何也？当元气发动，本欲拱关而出，因凝神于气根，元气亦自同归本穴。神与气既相结合，是以息息归根，正所以以



风吹火也。火得风吹而愈旺，故能炼此精化为气耳，纯是自然而然。

何者为火？即神是也。何者为风？即息是也。以神合气，以息合神，即是火炼也。道书所谓武火者即此也。何谓文火？即气不动时，寂然朗照之谓也。

最要紧者，自然不自然耳。何谓自然？凝神时，不沾不脱，不即不离，无过不及，方合中道。如沾则著迹非道也，脱则落空非道也。不即不离，亦是此意。总教合乎自然，顺其机缄，更无一点强制硬迫，方是清静无为之道也。

静时固静，即动时，我自凝神气穴，以待自返，是动亦静也。学人不知天机活泼，一味枯禅，是以终落空亡。古人有胎息之说，世人学者竟将胎息指为数息，或在口鼻间调息，岂知皆非也。

胎息一节，即看小儿在胎时，即明此理。何也？当小儿在母腹中，并非从口鼻呼吸，唯脐间一带，与母息相通，是以母呼亦呼，母吸亦吸。学道者，能凝神合气，口鼻之息，亦自返回气根，不从口鼻呼吸矣。故丹经谓“真人之息以踵”。夫踵者，深之之义也。神气相合，息亦伏于气根，若无息者然，所以谓之胎息，又谓真人呼吸。世人不明息之真机，或以数息为调息，或以闭息为伏息，并不知气乃自状，息乃自定。勉强为之，皆失自然之妙，是以终无成就也。

吾道行一步有一步之效验，片刻功夫，即能浑身舒展，况其功夫深远者。子当细味善玩，有不明白处，可问从龙、守一，亦颇能讲解。要在审问、慎思、明辨、笃行，而死生在我，更不由天也。勉之！勉之！

### 南屏济祖降

我爱青牛翁，却乘紫气来。  
文章千古重，道德一身该。  
问礼言多妙，化胡志不衰。  
无为以立教，挽得漓风回。

吕帝真慈心人也，引人入道，必反复开导，期人成道之心，可谓恳切也。从一湫逝，帝甚悼惜，故作此训，非为蕴素一人也。若不即早醒悟，焉知吾不继从一之后哉？从龙固属富于道者，然亦应以护命为切要，莫为此处不能入静。心能放下，无处不可安禅。慎勿心牵两处，致碍静机，总要存无人我、无境界、无得失、无荣辱等心，方能随缘随处也。若曰回山后，再实心去坐，却非自然也。即在此处，亦应偷暇静坐，慎勿虚掷大好时光。是余翘企而盼者也。

### 孚佑帝师训

罗浮梦觉事茫茫，正好潜居云水乡。  
一笠一蓑偿素愿，安知人世有炎凉。

哈哈！近来皆重声誉，无一问道者。不意尚有守元，独以身心性命为切要，诚所谓知本者也。

夫道为上天所贵，五百年一传世，今逢末劫，特施殊恩。遍设坛场，尽人可传，非得已也。此时不急谋之，可为当面错过。君不忘道，亦夙世因缘，培植前因，定结善果。

唯道之进行，全在有恒，一曝十寒，到底无一成就。如凝神一事，不必太急，但将目光朗照下田，心亦随之俱到。

要紧识得这个朗字，朗则神清，而不至流于沉睡。朗则气爽，而不至渐入昏耗。如晴空明月，无云翳遮蔽则朗。凝神亦应如是。学人不识朗字之妙，一入蒲团，神即驰去；初坐禅床，念竟纷来。此无他，失朗照力也。苟目光朗彻下田，性光亦随之凝聚于气海。如宝镜高悬，一切阴魔，无不顿化于无有。

然亦须俟精神充足时去坐，方为有益。否则群魔用事，慧剑无所用其力，足以授魔一柄矣。故高士哲人，每遇睡足之际，神清之候，正襟危坐，先令神蜇于内，不使光泄于外，自然一片清虚之气，氤氲于两间。如此凝神，自得其妙。

若目光未能凝入，虽日坐数次，亦无益也。是以凝神须识窍，能识得窍，自得其妙。老氏曰：“玄之又玄，众妙之门。”一言道破天机，君其勉之。

### 孚佑帝师训

五岳归来泛海游，鳧翁来去伴行舟。  
 烟波无际天连水，何处浪平可下钩。  
 白云出岫妙无心，幻态苍茫难写真。  
 谁识世情多冷暖，年来花样更翻新。

圣贤大道，中和而已。天地之变，失于中和。人事之扰，失于中和。中庸云：“致中和，天地位焉，万物育焉。”已将孔门心法，合盘托出。而后学行出庸常，动好希奇，是以愈求而愈远，反不如守吾之愚，养我之鲁之为得也。夫中者不偏不倚，和

者无燥无湿。一有偏倚，则失于中，一有燥湿，则失于和。故静坐时，执其中，用其和，而大道之全功毕矣。勉之！勉之！

### 宏 教 真 人 训

小院清幽花木深，鸾飞凤舞乱行云。

竹帘暮卷晴空月，何处笛声不忍闻。

帝师顷言皆切实语，勿轻忽也。坐时朗照下田，神自凝集。神凝则气伏，乃自然而然，非勉强也。神朗则光彻，如皓月印寒潭，一片清光，令人心畅神怡。神一不朗，光亦散乱。光一散乱，心即他逝。心一他逝，即入昏沉。睡魔缠扰，主人伏降，六贼乘机打劫，七宝尽为所掠矣。苟能神目如电，监察维严，六贼不得入，七宝自永固。一旦牟尼发生，乘机采取，还皈固有。命补性圆，万事毕矣。诚心行之，不到二年，即证六通。至容且易，诸君何独不为哉？如诸君一味混坐，殊失机宜。

夫道虽简易，而悟有深浅。悟之深者，不为境限，不为幻诱，性命混合，还丹可结。悟之浅者，不能降伏尘劳，偏去无味摸索，捱时耐坐，反有损处。

求益而得损，何如不求之为愈也。岂知道在自悟，亦须师传。一有不合，即当请教。明辨笃行，道无不成之理。乃未精力实行，稍得效验，便谓吾得道矣。

岂知小周天一事，最为切要，周天不合法，丹亦不结。万圣千贤，寻师访友，无非为此一事。此事若明，余无难处。非一身实地试验，不足以成玄微。如钟生废于半途，即次序不明之过也。周天未足，便自止火。舍利不成，竟思服食。要知外肾不

缩，还丹未成。内丹未结，岂可养胎？见几次动机，便谓周天功效。妄想心痴，是以终不能成就也。

噫！修道一事，非大英雄、大豪杰、具百折不回之志，有闻一知十之慧，方可不为次序所紊，歧途所误。否则一见效验，便自矜夸，未肯低心下气，问难析疑，行到歧途，反以为是，岂不为群魔所噬者，几希。

勉尔诸君，善体此意，庶几近道矣。切切！

### 孚佑帝师训

万里云程一息通，漫言彼此间西东。

即看皎洁天边月，清影却留碧水中。

真人胎息妙无伦，悟入便知不二门。

何必遽然行武火，春来大地自氤氲。

哈哈！寂照二字，乃道之总枢故诸仙佛无不注重之。而后学不知寂照自有妙处，一味歧观，或指眉间为祖窍；或指泥丸为玄关；更有天机未发，而即行水火者；炉中无真种，犹将水火煮空铛耳。乃行此道者颇多，概为《性命圭旨》所误，岂不可惜？

要知静观到至虚至极处，自然静中一动，此一动即天机也。能知动从何处动，迹而寻之，则知玄关。不在静中见，而欲动中求也。静者，阴也；动者，阳也。一动一静，而阴阳可以和合。

惜乎今之学道者，不知静中求动，偏向头上加头，无怪始终不能得其微奥也。如“先天气，后天气，得之者，常似醉”之句，人皆不知何以为先天气，何以为后天气，一味枯修瞎炼，到

老未知道中滋味。岂知先天气即坐到静极，忽然一动，此动即先天气也。先天气即动，即欲拱关而出，我以目光静照动处，后天息气自然与心相依，亦回至动处也。真息既与先天气相接，即是后天见先天也。二气相接，便觉恍恍惚惚，似乎有物；杳杳冥冥，似乎有信；此乃先后二气相吸恋，故如醉如痴，已入无何有之乡，不知有人我之相、天地之形色也。功夫到此，方为得手。

然而若悟静、若守中，虽功勤慎，而终未得其妙境。为守明颇得中间消息，然而气量太狭，亦复可忧。

要知学道者，与天地同其量、日月同其明，方可与天地参。不能扩其量，虽见道中微妙，亦必旋得旋失，此一定之理也。

静悟摸索数年，终未得一点益处，焉知道之妙处，不可以言语形容。一朝得其玄微，方信余言之不谬也。

试坐十日，能将心中一切尘垢扫尽，回两目之光，下照丹田，不即不离。即则着于相，不能得其微妙；离则流于空，不能合夫天机。必也冲而用之，虚以待之，至冲至虚，自有真机发动。能知机动于何处，便识得佛家不二法门也。我能顺其机以合之，即是采取妙药之大道。

为老年人精气渐衰，非十日静功，不能得其妙处。子其试之，自识道之真机也。勉之！勉之！

### 宏 教 真 人 训

如何宜假不宜真，竟把黄铜作赤金。  
谁复忙中具慧眼，不教豪杰羁风尘。

人情薄似秋蝉翼，世态狡如出岫云。  
唯自风尘具慧眼，不须铜铁浑金银。

### 孚佑帝师训

从容放鹤白云乡，来去不为尘事忙。  
世外无荣亦无辱，青山坐对引杯长。

哈哈！毛君来坛，总算有缘。否则说破唇口，恐亦不识个中味也。

当此之世，道场林立，善坛普开。有专论诗词者，有仅言善行者，唯此间以大道为唯一无二之要旨。何也？七宝布施，不如为人解脱四句偈等。道之贵重，从可知也。

君虽已入过道，惜乎未得真正窍妙。非世无大道，唯人自不识耳。

刻下坛设林立，皆令人守上关，并非无所益也。如《楞严经》教人观鼻端，与此同一用意，岂知此处原非玄关，不过如木匠正线，盖欲使从此处轻轻放下，仍以寂照下田为准。

何以仅照下田也？盖以本来面目流入气穴已久，非静观到极处，玄关不开。玄关不开，即不能见本来面目也。是以过去千佛万仙第一下手，必先观照下田，如月映秋潭，虽有而实无，虽无而实有。

照至至虚至静，忽然一动，恍惚似有朕兆，此即玄关开辟时也。乘其开辟之际，而凝神入于其中，方为得着窍妙。况此时有无穷消息，如丹田发暖，耳后生风，恍恍惚惚，杳杳冥冥，……皆一阳初动之微机也。

识得此机，方可学道。不识此机，则为当面错过。故白玉蟾有云：“自得仙师真口诀，只教凝神入气穴。”明明说破天机，惜乎学人轻轻看过。不知凝神，坐到老死，亦无丝毫之益于我。故又曰：“凝神须知窍”，然神即妙明真心也。凝即聚也，窍即玄关也。以神存乎窍内，即是凝神入气穴。但学人皆不知窍，是以无以如何结丹。

要知窍平时原无形迹，非坐到静极生动时，此窍不开。静中忽然一动，此何故也？阳气欲拱关而出也。藉此阳气外出之际，缓缓以目光下照机动处，便是得着窍矣。我之神既凝乎其中，动气为神所吸收，亦自返回本窍。神恋气，气抱神。二物氤氲，方是真阴阳交配也。

非经阴阳交合而后，不能产真种，此一定之理也。譬如孤阴能生育乎？寡阳能生长乎？牝鸡之卵，无雄鸡者，不能出雏，非有它，孤阴也。能识得阴阳，上而天地，下而万物，无一不明其性质也。

此道即天道，是以观天执行毕矣。如月本无光，藉日光以为光。如人祖气原不自生，必藉神光照照，而后气机发动，同此一理，更无他说。

庸人好高务远，反将庸庸常常之道，抛到九霄云外，岂不甚可惜哉。君一生好道，唯未得着真传，余今不惜舌敝唇焦，一再详言，使君玩索真味，豁然贯通，知从前皆幻想也。唯此道坐三五日，即能顿去一切沉疾，此对于知窍者而言。如不识窍，即坐破蒲团，亦无效果。

君果有意于身心性命，有所疑义，即执经问难，余知无不告也。勉之勉之？



### 墨林仙翁降

蒸蒸暑气逼尘寰，利锁名缰摆脱难。  
独羨渔樵浑无事，清歌一曲伴云眠。

平心良友唯从龙，青眼相加彼此同。  
偕隐未随身先逝，至今犹觉愧于中。

哈哈！大梦初醒，一了百了。断简零篇，夕阳蔓草。割断恩爱，剪除烦恼。良友至戚，永诀旧好。恩怨冰消，荣辱亦杳。昭昭一灵，如月常皎。雾去云来，不惊不扰。或谒十洲，或游三岛。酒饮琼浆，肴佐梨枣。大吃大喝，一醉天晓。咦！人间受尽肮脏气，世外清福享不了。

噫！兰友忽生道心，尚有一线生路。从此扩而充之，道心益坚，人心益减。将来骨换身轻，寿比老彭，未始非余之一念所感至也。少时帝师来，自有妙道授伊，余先回避。

### 孚佑帝师训

斜风片片入帘轻，扫尽尘氛寰宇清。  
窗草盆花看不厌，潇潇疏雨晚凉生。

二竖那堪去又来，兴风作浪迭为灾。  
赐君一柄雌雄剑，扫尽群魔道眼开。

道之妙，在知窍；窍之要，在知道。不知道，不足以识窍。

不识窍，不足以明道。故千经万典，无不注重玄关。而庸人以蠡测海，以管窥天，不知窍之玄，妄拟道之妙。不第无益于身心，而且有碍于性命。求长生而反速死；何异饮鸩酒而止渴也。

子事余甚诚，余故不忍忘情于子。今授伊大道，虔诚修之，可以全形，延年犹小焉者耳。所不能释然于君者，君之名利心太重耳。然有此幻躯，名利可享。抛此伪蛻，富贵安附？聪明如君，岂有不明白此事者？而竟有英资特达，慧心圆融之人，反看不穿世态，斩不断情丝者，宁非聪明反被聪明误耶？

岂知自古英雄豪杰，居尘不为尘扰，处俗不为俗累。和其光，同其尘，挫其锐，解其纷。无欲观妙，不以妙为妙。有欲观窍，不以窍为窍。致虚极，守静笃，此道之体也。万物并作，吾以观其复，此道之用也。体主乎静，故以妙仿佛之。用主乎动，故以窍形容之。能识静中之窍，妙由是乎生焉。欲探动中之妙，窍由是乎通焉。不必问其窍与妙，识得动静，即识得窍妙也。不必执于动与静，能识得窍妙，即识得动静也。动出于静，不静不动。窍生于妙，无妙无窍。

哦！“识得中间颠倒诀，冷冷妙性明如月。杳冥恍惚觅真踪，遍地黄芽飞白雪”。仔细参详，无穷妙道，尽寓其中。恐子不明真象，少时命柳子来，再为反复指导之可也。

### 宏教真人降

一窍玄关立础基，不沾不脱俟天机。

微阳初动通消息，说与人间总不知。

帝师命余指授兰坡要道，然亦甚难。以文解释之，人多莫明

其妙。以白话形容，又恐以鄙俚见弃，此其最难处也。明知其难，又不敢辞，只得用常语以教授焉。

夫道无它，闭目端坐，静观脐下而已。不静观则元神不朗，必昏沉睡去。观一著迹，则又生躁焉。必也静以观之，虚以待之。虚至极，静至笃，忽然一动，此即邵子所谓“一阳初动处”是也。从此凝神到动处，即是以火就水，以日就月，以神合气。我之元神凝于动处，动气亦自转回，与神融合一处。天地合而后雨泽降，夫妇合而后家道昌，神气合而后真种产，同是一理也。《易》谓：“一阴一阳之谓道”，而后学闭目枯坐，不辨阴阳，安识造化？无怪徒劳精神也。

君能一日静坐四五次，坐时，即静观下田，如明月凝于寒潭，虽有而实无，虽无而实有。观到极处，不但万虑皆空，一念独存，而真息亦随心定。此间乐处，正不少也。常常凝神，自然命基坚固，无有死法也。唯恐初坐不耐清寂，终亦无所益也。不怕事繁，全在对境忘境。否则，必烦意乱，不能臻于大定，非保身延年之大道也。君但将双目内观下田，久而精神充足，更有盎于背，粹于面之效。二竖虽暴，亦无容身之余地矣。勉之！勉之！

### 宏教真人训

放鹤归来日又斜，轻风片片透窗纱。

《黄庭》诵罢浑无事，一局残棋消岁华。

噫！人心难挽，世道可哀。为富不仁，居贫而谄。孝慈消于无形，友恭置之不问。心怀险诈，而大奸似忠。舌如锋芒，而伪

言堪信。忠厚者视为无用，清洁者耻为痴呆。世尚智巧，淳朴之风安在？国重机警，浇薄之俗日炽。眼见纲维废弛，上下已成平等。伦常败坏，父子岌乎比肩。国将不国，家亦不家。自古至今，未有如是之紊乱者！世风所趋，日甚一日，将不知伊于胡底也。

诸君中流砥柱，孽海慈航，大声急呼，世人应自回头。奋力图救，末俗定能改革，万勿闻谤退缩，遇魔却步。有志者事竟成，无德者终不免矣。

### 孚佑帝师训

城阳何处最风流，春色四时驻屋楼。  
声教每思莒父宰，悲歌犹忆朱虚侯。  
乐毅垒边水呜咽，魏公碑上鸟啁啾。  
龙蟠大树传千古，一见令人慕鲁侯。

静悟果是达人，指破玄机，恍然大悟。方知高以下为基，有从无中生也。

夫“动静知宗祖，无事更寻谁？”此中妙义，颇能识乎？然静乃动之基，不静不能动也。不静而动，使非真动。因其水源不清，不足以结丹。故动亦不用，必也虚极静笃时，忽然一动，方是真动也。要识动静原是一物，静时为体，动时为用。无有体，安有用也？是以静以待动，正玄关辟发时也。乘此辟机，凝神于内，动气亦自返回本根，与神合成一体，方为着落也。不从动中认其宗祖，静时无声无色，何以辨别？动即静中得来，乃知动是宗祖，静亦宗祖也。何谓宗祖？因此动乃生人生物之本根故云。

然而动时固知宗祖所在，而静时一片真空，虽欲强动亦不可也。

“无事更寻谁”，乃时有事而言。动时凝神于气根，乃有事也。然而有事几同无事。设惑于有事，妄自搬运，反碍活泼之机，非清静无为之大道也。有事若行无事，无事但观其妙，更有何物之可寻哉？

此二句包括天机，慎勿轻视。总而言之，动时可觅宗祖，静时无物可寻。但守其静，以待再动可也。动则观窍，静则观妙，金丹之全旨备矣。

稍示玄微，以证其功。勉之！勉之，余有厚望焉。

仙风独抱骨清奇，一片禅心絮在泥。

宣化人间深不识，闲云野鹤自东西。

此去云山自有程，先生更不恋虚荣。

金丹一白换凡骨，碧海苍梧任纵横。

从龙以德服众，以道援人，庸中佼佼者也。惜乎年已近衰，愿尚未酬。稍一颓靡，便难振作。非精进锐行，不足以回固有之精神。不必问其功夫如何，但见须发转黑，便知神气已复矣。否则不敢尽信也。勉之勉之！

守堂静坐虽笃，心仍未定。心未定，息亦不定。息不定，丹亦难结。《胎息经》曰“服气不长生，长生须伏气。”因此伏字误了多少学人，岂知此伏字非勉强降伏，乃自然帖伏也。学人不明此理，或以数息为伏，或以闭气为伏。闭气以伏气，急则杀人。数息以伏气，滞则碍道。均有百损，而无一益。吾侪伏气，出乎自然。行所无事，不期伏而自伏，非以强住之也。果能凝神入妙，神与气自相困结。神气所在，息亦随之。神安气定，息亦

随之安定。心若不定，息亦无所止。是以息之定不定，看心之定不定。心定于何处，息止于何处。心定于何时，息止于何时。是息之定止，随乎心之定止也。丹经云：“心息相依”，旨哉是言也。子定不住心，即定不住息。定不住息，即伏不住气。要从根本上讲求，勿向邪路上行去也。勉之勉之！

谨接：仙师论定息，扫尽傍门，独见真诠。注意此间，庶几近道。

### 武圣帝君训（二十四日圣诞日）

踏破行云疾似飞，青龙听地走风雷。  
祥光绕处识忠党，黑气凝时伏祸机。  
接木移花总有道，种瓜得豆宁无疑。  
两条大路指君去，地狱天堂任尔为。

觉来窗外日迟迟，鼎峙三分已早知。  
西蜀偏安延汉祚，东吴僭越将谁欺？  
威扬华夏凭忠胆，夜走樊城恨白衣。  
回首荆襄浑似梦，兴亡都付一枰棋。

弹雨枪烟浑不休，一开杀运便难收。  
秦肥越瘦何人问，火热水深贻我忧。  
三巴风云寒胆未，九天雷火知惊不。  
年来到处成浩劫，哀雁啼鹃曷胜愁。

今日诸生各具诚敬，虽时鲜素供，足见不忘俺也。当此颢风

日炽时代，所不尽归于浑沦者，总赖诸生端教化、正人心之力，使人心不尽死，纲常不复坠。一发千钧，亦岌岌可危，若不急起直追，潮流愈趋愈下，行将豆剖瓜分，尔小生岂有容身之地耶？

哈哈！世风浇薄如此，道之不行必矣。与其任趋险恶，何如砥柱中流？尔小生虽无治理天下之权，却有教化恶人之责。能劝转一个恶人，消人间无穷祸患，慎勿曰某人阴贼险狠，不可学道也。凡有七窍，皆可作佛，况人为万物之灵乎？

夫人性本无不善，相习既久，渐渐趋于险境。使有生以来目见耳闻，皆忠孝节义等事，彼自成个好人。设自己不正，动辄行险。儿女辈闻见既熟，将来之行径，亦照样葫芦耳。尔辈能尽阐化之责，对于不孝者，反复开导，晓以应孝之理由，喻以不孝之结果，人非草木，谁能无情？既能感动，便可翕化。此等不孝之人，转而知孝，其孝心尤非平常人所能及。是以劝平常人，不如劝恶人。唯劝平人较易，劝恶人独难耳。

诸生皆有父母，孝者固多，不孝者亦复不少。岂知孝是道之大本，日用寻常，天理流行，未有不孝者。不孝则背天理，岂有背乎天理者尚可学道者也？是以孝心即是道心，孝亲即是行道。诸生殷殷以求道者，曷不反身以自求乎？

谨按：圣帝所训，令读者酸鼻。至此方知孝亲即是行道也。

### 宏教真人训

年来何处寄行踪？恍入游仙一枕中。  
人事兴亡看皎月，世情冷暖问飞鸿。  
花花世界蜃楼现，扰扰风尘鹤梦空，

何不置身名利外，一榻明月证玄功。

修道首在止念。

然止念最难，亦有法焉。余今传汝止念之法：

譬如我心看水，此念即在水上；我心看月，此念即在月上。设将此眼光专看气穴，我心即在气穴矣。目光一散乱，心亦随之外驰，故《大学》谓“知止而后有定”，诚之本之学也。能将此心目止于此穴，心目有所依归，自然定于气穴。心目能定于气穴，而后始归大静，此入手最要之诀也。

能坐到静极生动，方见玄关露相。此时有无穷之妙，尽在不言中矣。到时自知，何必多赘。噫！别无难事。所难者，不能止念耳。必须目光照定气穴，不放眼光散乱，不教神意外驰，方能收效。决意行去，亦无甚难，不过勉强行之。行之既久，自成自然。此救生之宝筏也，幸勿鄙视自误。切切！

### 南屏济祖降

扰扰风尘里，天犹立道场。

谈经顽石悟，说法毒龙降。

且守松竹操，莫随蜂蝶狂。

昙花转眼逝，何必论行藏。

一片浮云，幻出无边色相。叹世人醉死梦生，谁识得自己模样？抗尘走俗，打不破名利网。波谲云诡，算不清糊涂账。鸳鸯枕，误平生；富贵花，开一晌。何不追本寻源，求个安乐窝，舍却假勾当。一榻明月，两袖清风，足以养身心，坚志向。



## 孚佑帝师训

一声鸿雁报秋初，云影天光幻有无。  
道念方生性寂静，禅心未定鬓萧疏。  
牡丹香艳寿难永，泉水潺湲流不枯。  
浓浓从来分久暂，敢将妙里任模糊。

训悟理：道之一字，通天彻地，惊鬼骇神。得之者，骨可换，寿可永，病可却，体可健。失之者，如朝开暮落之花，晨生夕死之革。虽寿百岁，亦转瞬间事。是以古之明哲，孜孜以行善，殷殷以求道。富贵视若浮云，功名看成梦幻。以身心性命为前提，孝悌忠信作后盾。道成德备，虽贫犹乐。仁亏义缺，纵富何取？徒有功名而无求道之心，乃势力中人。徒有富贵而无求道之念，乃昏浊中人。生于天地之间，必也行同天地。处乎风尘之间，必也超出风尘。否则如入宝山空手回，宁不可惜？

无如世风日趋日下，人心愈行愈险，视道德为迂阔，以机能为能干。岂知机能虽可取人一时之欢心，绝不能共患难也。道德人言出行果，能辅我仁，规我过，益我身心，长我见闻也。故古人择友不以贫富论，而以义利分。贫而好义，良友也，勿因其贫而轻忽之。富而好利，损友也，勿以其富而接近之。此古人处世保身之道。

再能穷究性命，涵养身心，居尘出尘，住世超世，固守我之精神，调和我之气息，自然由浅入深，得道之微妙矣。

但下手初功，别无它事。但能静观，久而自然神凝气聚，心息相依。《大学》所谓“知止而后有定”者，此也。何道在目

前，从无识者？虽《大学》有“顾諟天之明命”之训，而后学妄解，大失体旨。是以数千年来，真道埋没。虽贤如端木，亦有性与天道不可得而闻之之叹。唯颜子稍得中间乐趣，居陋簞食，不改其乐也。后学不知乐之真味，每从声色中求，无怪其愈求愈远也。岂知乐在其中，非在外也。

能静时观照下田，目之所在，心亦随之。心目得其所止，而后心与息依，渐入大定，此即道之本也。静极忽然一动，恍恍惚惚，似入无何有之乡。吾能以目视融融动处，即阴阳和合，水火既济之道，乃道之用也。知体达用，微妙不可思议。不第百病不生，而周身清爽，无有过于是者。

君初入道，尚未尝过此味，偷闲从容试之，便知道之一字，足抵万金也。勉之勉之！

### 孚佑帝师训

尘梦缤纷破晓钟，游仙一枕总空空。

浮生只有听天好，莫为利名乱我中。

哈哈！数年未历尘事，苍桑不知几变矣。天道如是，人事概可想见。诸生处石火电光之中，角蝇头蚊口之利。抗尘容，走俗态，餐凄风，饮冷雨，几经坎坷，方得一枝栖身。世途之荆棘，亦云险矣。更有竭其智虑，终身不得一逞其志者，其以为数所厄，无可如何耳。

噫！百年转瞬即逝，世事回头皆空。与其作马作牛，为蜂为蚕，何如乐天知命，养性修真之为愉也。奈何利令智昏，到头不知悔悟者哉。岂真无身在名利中，置身名利外者？唯从龙抱巢许

之高标，励夷齐之素志，亭亭物表，皎皎霞外，不为世所累，不为形所役。三代而下之全真，唯一无二。将来大开普渡，扩充道场，端赖斯君。诸生济济，皆不可及。

吾愿从龙常常来此，方为妥善。若仅能普渡彼方，而不能化及此地，未免使后学有向隅之叹也。勉之！勉之！

### 赐诗一首

隐居幽谷里，四顾纤尘无。

翠鸟自来去，白云任卷舒。

烟波立钓叟，山脊度樵夫。

一幅天然画，俨然挂我庐。

### 孚佑帝师训

闲扶竹藜自徘徊，曲径通幽心志开。

笑问白云何处去，可能送我到蓬莱。

云横天际万峰低，古洞半为烟树迷。

即看西风潇瑟里，夕阳满地落花堆。

上坛匆匆别去，转瞬又届坛期。光阴之速，令人可怕。是以禹惜寸阴，陶惜分阴。尔等匆匆忙忙，不知所为何事，虚度大好光阴，得无自甘暴弃乎。

噫！浮生若梦，岁月无几，一转瞬，死期至矣。生前不知修悟，歿后安得自在？六道轮回，流浪生死，脱骨如山，更无已

时。人人如是，岂独恶人不免哉？唯恶人流入牲畜，而善人转生富贵，稍有区别耳。更有大修行人，悟破色空，与天地参，可以如来如去，不受天地之拘束、阎罗之辖管，变化无穷，隐显莫测。如雪蓑子游戏于山水，烟波叟啸傲于云林，麻姑降于蔡京之家，王乔显于缙山之上，均昭昭在人耳目者。谁谓世无仙人，便是夏虫不可语冰也。

尔诸生既入坛便有缘，总要看破一切，方可学得真道。否则不为酒色所困，即为货利所迷。醉生梦死，可不恸哉？如守觉年力衰残，已达极点，非不能还其固有之精神，而困于文字，不能超脱一切，是以徒坐而无益也。要知此道乃天道，一刻功夫，能夺一年之造化。惜乎沉迷于声色之场，早将洁白之性天蒙蔽无余；宝贵之慧命，断丧殆尽。精神既消耗，耳目自昏聩。能法天地，匹配阴阳，一百二十尚可还，况君仅及太公之年耶。

一息尚存，皆可复命。唯学者如春蚕，不死丝不尽也。果能斩断情丝，撕破名网，抛却翰墨，独修身心，精神日复，残躯自健，延年益寿，自不待言。进而求之，仙可以冀，佛可以成。否则精神一逝，幻躯难爻。今生已矣，可不恸哉？

或谓曰：“静坐数日，总不见效。非心不诚，道不真也。”

噫！道即天道，安有不真者？乃自己求之失当耳。要知天地无私，所以化育万物。人能无私，亦可化育万物。惜乎人之心性缚于根尘，或有所愤慨，而失其本然；或有所好恶，而流于邪僻。心中有一点念，即是一点私。私未之尽，性总难圆。是以释迦牟尼佛，以声色香味触法谓之六尘。六尘不净，妙性难见。妙性难见，慧命易失。六尘之累真修，可谓至矣。而庸流未能去六尘，妄自谈性命，舍本求末，无惑乎？难收功效也。

何谓色？非仅对绿鬓红袖而言也。凡异花奇草，彩禽斑兽，适足以快我心，增我欲者，皆色也。

声之一字，往往指为淫乐，如郑卫之音是也。然不但此也，凡鸟啼树响，兽鸣虫韵，万籁入耳，莫不动心。况淫声之来消我魂，凄声之来增我悲，怨声之来触我怒，怪声之来摄我魄。不但淫辞逸乐，足以失我正也。

若闻香而生爱慕，嗅恶而生厌烦，亦足为修身之障碍。仅拘拘于香之一字，未免失之狭也。

味可以适情，而足一败道。是以圣贤仙佛无不淡泊自甘，蔬食饮水，乐在其中。圣人之不贪味而乐道明矣。庸人徒贪口腹，不知中有真乐，亦不足以言道也。

触之一字，莫哀一是，或言肉欲颠倒为触，或言心有所感为触，……总而言之，肉欲为触，有感亦为触。或见可欲而动心，或遇不平而生怒，或睹可喜而喜，或逢可乐而乐，……皆感于外而动于中也。肉欲之触乃致形骸之不快；外之所感，乃受剥激之损害；皆无益于身心也。无论夫肉欲之触，有感而触，皆当视为仇敌。必也对景无心，坐怀不乱，方可称为大英雄、大豪杰也。否则徒言修身，而无所修，可不叹哉。

法之一字，关切于身心尤重。往往学人，皆谓佛法无边，必有秘传口授，而后方可成佛作祖也。岂知《金刚》、《法华》，乃修身之径路。《楞伽》、《圆觉》，即拯逆之慈航。渡海虽藉舟，到岸便无用。庸人不知经中奥义，以为诵经即可成佛。噫！误矣。诵经可以成佛，念四书亦也作圣贤矣。不通之论，慎勿为其所愚。不闻乎《金刚经》有云“一切有为法，如梦幻泡影”之句乎？古云：“纸上若能寻佛法，笔尖蘸干洞庭湖。”以此而

观，道在自悟自行，余皆荒谬也。虽云佛法无边，因其无法，始无边，若有法，则有边也。学人不明此理，不流于顽空，即落于色相。欲得一无过不及者，亦甚难矣。悲夫！

### 孚佑帝师训

何处去寻快乐窝，寸田尺宅绕清波。  
消磨岁月几壶酒，啸傲烟霞一曲歌。  
世外不为名利缚，山中更有风情多。  
可怜人尽迷尘梦，谁识禅机隐太和。

训张子：子学道已有年矣。惜乎坐昧真机，妄行搬运，以致虚火上燃，双目失明，真可叹也。噫！世之与尔同病者多矣。是道乃生人，而反杀人也。岂知道乃上天所尊重，岂容一般迷人妄猜横议耶？

《道德经》云：“人法地，地法天。”此何言也？盖以地乃万物之母，虽生育万物，而出于无心。故春来万物向荣，以任其自荣。秋至万物肃杀，任其自杀，因其不居功而益大。人能法之，芸芸万物亦任其生灭。其物之来，虽絪縕变化而无穷尽。我但任其变化，不为所动，方为万物之主宰。若见物思迁，便流于后天，非先天大道也。然地虽为万物之母，而不能自生，必赖诸天之运化力，而后始备成人生物之功。否则孤阴不生，寡阳不长，非法天之道也。

子口头三昧，无济于实行。大修行人，一言顿悟上乘，豁然贯通余旨。何必丹经满腹，言之无穷尽也。子不悟真理，每习皮毛，是以数年来未见其益也。以子秉受，原不为弱，苟知实悟，

不难超出三界。惜乎一入手即是邪径。直到如今，仍不肯回头，别寻大道。非前次二竖为殃，我恐至今仍不肯大撒手也。噫！百岁一电光耳，况尔已到煞尾，尚有何所待也？吾今再为指示，不屑之教，正所谓深教之也。再不觉悟，虽生公说法，亦恐不易使顽石点头也。

噫嘻！此道只动静二字概括之矣。初下手凝神于气穴，神凝则气生，气生则机发，此又静中生动时也，要知此动乃微阳耳。《易》曰：“初九，潜龙勿用。”即此义也。学人不明此理，往往一遇动机，便上升降周天，徒戕真机，与道无益。此犹是稍明道理者，如子并不知机，稍觉下部发热，便去强行周天，以咽津为得丹，宁不大可笑乎？岂知大道有凭据，非一味瞎摩委也。时来时凝，迨至阳气充足，自然有药产之景。如光透帘帟，火珠上驰，耳际风声，暖溢四肢，此皆药产景象也。见此景象，正好将药采归玉炉。采即以神息归根，药亦自返本穴。

药归炉后，移时炉中火发，此乃升降之真机耳。药不归炉，万勿先行搬运。此间不容毫发，非有心人不能明析也。六祖曰：“接引来机。”《易》曰：“见机而作。”此皆提醒学人，临时不可忙乱，必顺其机而行。如冬至阳气，不令升而自升，此亦自然而然，非人力所能助也。学人不明次序，一味胡乱搬运，丧心病狂，其获罪于天，必也。

子能痛改前非，洗心涤虑，遵依所授，逐一行去。走一步，得一步，非同尔傍门外道，误人男女也。

噫！师之一字太诬人，既已为师，岂肯低心下气向人质疑辨难，失我唯一无二之师分也。势必错任其错，谬仕其谬，以至老死而不知道中趣味。误自己，罪尚轻；误傍人，孽更大也。

刻下傍门，皆以运行周天为拿手好戏。言之津津，听之怡怡，岂知害人真不浅也。《性命圭旨》乃先作俑者，误尽众生，不入拔舌地狱，可乎？

噫！道本自然，冬至阳升，不期升而自生。夏至阴降，不期降而自降。我能升降一任天机，方为法天也，若天法自然，而人妄自搬运，乃违天也。子所谓天人合一，岂不大相刺谬乎？

果能悔悟，补救未晚。若仍如前，我言皆废耳。勉之勉之，余有厚望焉。

### 孚佑帝师训

金丹换骨少人知，炼己谁成百日基。  
泣玉卞和泪已尽，哭麟孔子道难期。  
岳阳沽酒随时乐，兰若化尼笑我痴。  
可怜世事黄梁梦，漫夸披紫掘金时。

大道是最尊贵之物，非最尊贵之人，不能笃行之。子固蓬莱仙客，欲寻蓬莱仙径，非难事也。

蓬莱径在何处？漕溪路是也。仙溪路在何处？脊梁骨是也。古人云：“前三关，后三关，收拾起，一担担。”子进道三年，亦能担起前三关与后三关否？

夫道在人为，并无难行之处，关虽阻人往来，然而亦有可行之机。俟其机发，而后行无滞碍矣。

子夙植灵根，勇猛前进，自无难事。总要除去凡相，推开妄念，勿为六贼所扰，莫任七情放纵。居尘出尘，住世超世，事来则接，事去仍静。过去者勿追忆，未来者莫远虑，现在者须了



然。放心腔子里，凝神气穴中。回二目之光，既谓之返照。去二心之患，即为之斩魔。必至静而复静，始有真动。动而复动，始至真静。能知真动真静，始为知道。

子欲知道，必从此求，舍此尽是傍门无是处矣。子共勉之。

弟子愚昧无知，敢问初入道时，当如何入手？

帝师曰：初坐时，放下身心，大静一场，即以二目守两眉之间。未视眉间时，先须两目视鼻端，如木匠之标线，总要不偏不倚。而后返照两眉中间，俟眉间稍热，即用意从眉间远两道金光上至绝顶，由绝顶双分左右，从耳后绕至喉间。下重楼，入气穴。此穴在脐下一寸三分，目照于斯，神凝于斯，古所谓心目所在者是也。当此时须一念不起，万虑俱寂，心目不离这个，行住莫忘此间。不沾不脱，始能入妙。不即不离，方克合中。静至于极，自有动机。此机虽动，我仍主静。我主于静，彼必愈动。彼愈动而我愈静，此即初步工夫，积累动气之要诀。

壮者不过三四日，弱者不过八九日，老者不过二三十日，自有真种发现，药产妙景。当此时，耳后生风，光透帘帟，皆药产景也。一见药产景至，即当以神运息，返此气于气穴，而后起火炼之。火起于何时？药入炉之后。火起于何处？虚危穴之间。由此缓缓上行，以下即行小周天，又何难之有哉？

弟子等又请曰：“小周天之功，何以行之？”

帝师曰：小周天行于真种入炉之后，阳火发生之时。顺其生发之机，以神而引，以息而吹，火受神息引吹，自然上升。但不必论其爻象，限其时刻。有上行之机，则引上行，有定静之机，则听其定静。总是动而后引，静而后定。不动引之无益，不静定之有损。无论动静，均须顺其机而为之，方合乎自然也。虽用神

引，亦不可着。虽以息吹，亦不可滞。当升机发动之时，元神仍凝玄关，稍分其神，以引上升之阳火。息之吹逼，非息能随阳火上升也，不过稍着意于吸机，呼则听其自然。息机虽向下，而阳火受真息压迫，反转而上升也。用神用息不过如是，余则听其自升自降而已。因此阳火发于玄窍，止于玄窍，经过一周，故曰周天。如日行一周，经十二时，故丹道又以刻漏误之，真可惜也。

问：“何谓止火？”

师曰：止火者，是大丹已成，不行周天火候也。老子曰：“知止不殆”，盖言丹成当应时止火，以免伤丹之虞。但止火亦有时，阳光三现，即其时也。当从阳光二现时止，至三现后宜采大药，又有七日天机生焉。

问曰：“何谓七日天机？”

帝曰：此乃止火后，采大药之事。盖以大药即成，必须服食，而后方能点化阴质，成全纯阳之体。虽以七日限之，身体健、功夫纯者，或二三日，或四五日得之者亦有之，不必七日也。唯药已成形，犹隐而不露，必以目光静观中田，昼夜不怠，大药始生焉。吾有一偈，录之可也。诗曰：

大药原来容易求，静观两间莫停留。

精神团结成丹后，千道金光射斗牛。

观此可以知采大药，唯在静观中田耳。

问曰：“采大药天机，已领教矣。过关服食之法，仍望指示。”

师曰：大药生时，六景先现。如丹田火炽，两肾汤煎，耳后生风，身涌鼻搐，脑后鹭鸣，……皆是。

然大药发生，只动于气穴。唯气穴间，有四道歧路，上通心窍，前彻阳关，后通尾闾，下连谷道。四窍之中，唯谷道危险。大道由气穴发出，上冲于心不受。前至阳关不受，后至尾闾不通，即欲下奔谷道。此时当紧撮谷道，勿令外泄。势必转向尾闾，仍不能过，不必强引。

但以一意静守，俟其动而后引，自然冲开尾闾，升至夹脊，又不动矣。仍须待其自动之机，而后引之。自然冲过夹脊，而升至玉枕，又不动矣。亦如上法引过玉枕，升至绝顶，下至印堂，又不动矣。须待其自动之机，而后引之。自然冲过印堂，下入重楼，点化阴质。而以上下田为一境界，作十月温养之基矣。

但过关时，上而鼻孔，下而谷道，均极危险。谷道即有“紧撮谷道内中提”之诀。印堂须用夹鼻牵牛之法，脱过此险。不但此也，大药过关之时，更须以神主宰于中，以意引药上升，丹经所谓两相知之微意者，此也。尤恐其不周密也，更当谨闭六根，使无外驰之虞，庶几其可矣。

何谓六根？眼耳鼻舌身心是也。内视返听，则眼耳无漏。夹鼻抵腭，则鼻舌无漏。撮谷道，却念虑，则身心无漏。六根即固，大药无漏。

机动则引而行，机息则守其静。既不着力于意，亦不驰于意。自然而然，无为而为，过关服食之道毕矣。

更问服食之后，养胎之功何如？

师曰：大药入中宫后，仍以寂照为主。但此时之寂照，必寂而照，照而寂，不寂不照，不照不寂。寂照至极处，自有天然之火候，自然之运动。不须神驭，不须息吹，如天地之气，自行运用而不息也。唯寂照时，必神虽居中田，而必合下田，化一虚空

境界，始成一大圆镜矣。若仅滞于中田，不能连合下田，则二气不能随时生发，涵养我之元神，亦不合玄妙天机。故服食后，胎神大定。失于寂照，则二气不畅旺。二气不畅旺，则不能资养元神，是以寂照为养胎之本。

初入定三月，二气仅动于脐轮之虚境。逾定照到四、五月，二气受元神之寂照，服食以尽，而归于灭定。元神得二气之资养，圆明不昧，而得证真空。气息既定，食性已绝，光灼灼、圆陀陀，只存一寂照之元神而已。寂照至六、七月，而元神独明，昏睡全无。寂照八、九月，万脉归源，寂然大定。寂照至十月，阳神已足，智慧丛生，六通俱见，一镜独明，唯慧而不用，始完成胎圆之果。否则，用其慧，则累其圆明，非所宜也。

古仙曰“一年沐浴防危险”。盖防危险者，防其十月之中，沐浴有所失宜。寂照有所疏漏否。沐浴失宜，则气息难以尽灭。寂照疏漏，则昏沉不能尽绝。是以气息有丝毫未灭，不能纯其阳明之神。昏沉有丝毫未绝，不能证其胎圆之果。必须寂而又寂，照而复照，必待食脉两绝，昏散全无，而后可以脱其胞胎矣。

唯沐浴二字，学者多起疑义。不知沐浴即温养之意，温养即寂照合宜也。十月养胎，全凭寂照。但将昭昭之神，与中下二田，化一虚空境界，浑浑融融，无人我之相。熙熙皓皓，无散乱之机。愈寂而愈妙，益定而益微，此乃十月沐浴之真功，防危险之妙道也。细微处，参看《佛前灯》，便无剩义矣。

问曰：“胎圆后，如何出神？”

师曰：神全胎足，正宜脱胎。但须申明阳神是否真正纯全，而后方定上迁与否。必须无一点昏沉，无一丝散乱，阳神始纯，方宜上迁也。但阳神上迁于泥丸，非滞于泥丸。唯将一阳神寂照

于泥丸，相与下二田，化一虚空境界，为存养之全体，乳哺之首务。存养功纯，出神景始矣。

何为出神景？即六花纷飞也。见斯景而后，即可以灵识出神泥丸以外，随出随收，不可不慎也。或出一步而收，或数日而一出。总须少出，而多存养，方合玄妙天机。唯当以太虚为超脱之境，以上田为存养之所，愈出愈熟，愈出愈远。久而阳神充足，自通变化。初出神时，但知随出随收，慎勿贪景贪玩。出时，宜暂而不宜久，宜近而不宜远。由暂而久，不至迷而忘返。由近而远，不至迷而不归。或见美色，或见宝贵，或识神来魔，或上天来试。慎勿认作真有，以败我道也。无论见诸何等希奇之物，可欲之事，均应一笔扫尽。稍有希冀，便着魔障，可不慎欤？

问：“还虚之理，可得闻乎？”

师曰：还虚者，乃因未生之前，原属无相，亦无天地山川之形，只昭昭一灵耳。修行人还虚，即还到此等境界，方为还无也。但三年乳哺时，尚有寂照之神作存养之素。今也与太虚浑融，太虚即我，我即太虚。寂无可寂，照无可照，一灵超绝万古，妙识独历亿劫，岂但九年而已？

### 孚佑帝师训

云外一昂首，九寰景最幽。  
青山常不老，绿水独生愁。  
笛奏袁宏舫，诗吟庾亮楼。  
清光彻玉宇，潇洒最风流。

从龙归期不远，将来众道友皆有赠别诗耳。此次来莒，不第稍尽孝思，而又宏开道场。一举两得，其乐可知。

万物抛却自由，更生烦恼。人生如寄，转瞬乌有。得失固不足累汝之清心，荣辱更不能夺君之高操。随缘随地，和光混俗而已。劫来天地尚归于溷圜，况其它者乎？总要襟怀洒脱，勿为尘浊沾濡，行径似白云出岫。去来无心，养心如泉水在山，清澄可爱。机来则凝神，勿令当面错过。息定则伏气，且须听其自然。闲是闲非，莫入我耳。人好人歹，均置臆外。但悟我玄理，自然妙义环生。莫问它运数，定能福缘凑集。生有仙分，到底不凡。此去云山，终有定数。泾渭虽同流，而清浊自判。鱼龙虽杂处，灵蠢已分。但行我是，自邀天眷。莫问人非，岂无神察。学痴愚便是大道，露锋芒便失天机。浑浑噩噩，方是我本来面目。察察昭昭，绝非吾出家形容。自要学得天，便可结得丹。否则，徒来人间一次，宁不大可惜乎。勉之勉之！

### 宏 教 真 人 训

人间何事可消愁，浊酒三杯得自由。

总是自家寻烦恼，心无荣辱又何忧？

得失从来不足论，斐言游语若无闻。

随缘随地能安命，来去自如出岫云。

龙君本是高人，近来忽着烦恼，未免与率性有碍。

人生于世，焉能事事如意？处顺境固能适然，处逆境尤当如是。况事由天定，得之不足喜，失之不足忧。修行人孤云野鹤，

方是行径，岂可困于一隅，局于一方，与二三浊物，同休戚哉？

以余之见，莫如置身无何有之乡，避居不见人之地，将人间一切事，不要搁置心上。逆来顺承之，悖来安受之。笑任其笑，非听其非。荣辱不关我心，得失自有天命。一较量便为有心，一有心便失自然。况帝师到处，使吉神侍卫，更有何事之可忧？何事之可愁也？

聊赠数言，佩作弦珩。亦可行云流水，任其逍遥。行低则低，行高则高。度人事急，心勿混淆。龙君勉旃！志清由巢，此余所赠之箴言也。

行时帝师尚有所赠，一切事宜，听帝师指导可也。

### 正阳帝君训

过隙白驹一电驰，浮生苦乐总难期。

纷纷扰扰成何事，梦觉黄梁笑我痴。

噫！光阴何其速也。从龙来，方几时，又秋暮矣。此去云山，更宜自奋，当以还丹为第一要着。能以还丹，便可长生。况道为之本，法为之末，本立而末亦成。设先末后本，恐非所宜。

余与君缘结数世，岂忍袖手？故直指玄微，使君遵循。要紧记清本末，即是要点也。勉之勉之！

### 果老大仙师训

潭影闲云自在天，管他人事幻千般。

《黄庭》诵罢山头立，无数飞鸿弄晚烟。

从龙行期在迹，诸道友皆欲来此一会。顷与君谈者，正阳帝君也。君与帝君有夙缘，故训语恳切也。所嘱道为之本，法为之末，方针所指，恰确不移。愿君遵而行之，前途自然宽裕。慎勿本末倒置，上拂帝君之至意，下失诸生之企望也。切切！

### 兰大仙师训

高卧烟霞几百年，此心未与世相关。  
醉中予自来去，一曲清歌云水间。  
枯禅坐罢性无波，还向人间再踏歌。  
钱系杖头寻酒肆，一瓢足以敌诗魔。

我是兰采和，生平爱踏歌。一壶酒，一轮月，坐对青山，自饮自酌。任他豺狼当道，荆棘刺脚，声势赫赫，戾气勃勃，终不能奈俺何。

看世人纷纷扰扰，谲云诡波，不怕丧尽天良，掳尽心血。一旦无常，三曹难脱。马面吓，牛头锁，拉拉扯扯，去见阎罗。十殿会审，诸狱历过。摔入刀山，沉溺夸河。受不尽苦恼，蹉跎复蹉跎。

你看俺悠然自在，融融和和，劫数不能侵，魑魅不能磨。法相日悠悠，妙心光陀陀。一坐千劫不为多，说什么酒魔与色魔。

从龙回山甚好。但此去应在彼处开一道场，作众仙之领神，驾度世之慈航。逢李则兴，遇刘则止。自要顾得己，方可度得人。须知晚年得道，尤宜精进也。勉之勉之！



### 李大仙师训

晴空一片江山秀，香散木犀风满袖。  
玉宇无尘八月中，秋光破碎飞鸿瘦。

闻道江浙起风云，枪烟弹雨天地浑。  
劫火烧尽新草木，惨淡秋光怆我心。

谁作仲连为排解，云隙飞来李铁拐。  
叱咤一声山岳崩，两军僻易风和藹。  
鼙鼓不鸣骇浪收，天光云影复悠悠。  
五风十雨皆为瑞，向空一笑了此愁。

兹闻从龙回山，将来饯别。须知清茶一杯，尤胜黄金千镒矣。但归山后有何疑难，八行飞来，自能指进行之方针，示未来之行径耳。至最要紧者，放下心作事，立定足徐行。但学个行云流水，野鹤闲禽，自然合乎天机，处得人事矣。勉之勉之！

### 曹大仙师训

事皆前定莫强求，离合悲欢各有由。  
此去青山应不远，归来明月正清幽。  
鸡鸣天上春方晓，犬吠云中道已周。  
万朵金莲浮碧海，藉君法力一齐收。

事皆前定，强求无益。合眼放步，前途低昂，任天之吩咐而

已。从龙乃有来历之人，即暂落红尘，道成德备，仍返玉京，绝不能与世浮沉，乐而忘返也。刻下赖君大开普渡，万朵金莲，皆应返本。望君好自为之，莫使人有向隅之叹也。切切！

### 韩大仙师训

先天大道付从龙，便可须臾夺化工。  
二气氤氲生庶物，三阳备足饶春风。  
归根自有归根窍，复命宁无复命功。  
久视长生如解悟，浮生何处不融融。

道无它，法天而已。天行无为之化而万物生，人行无为之功而一身健。惜乎靡不有始，鲜克其终。竟把至尊至贵之天道看成如泥如沙之具文，无惑乎道不行也。

如从龙所云，孙道人采四方之气，以助大道，此犹末焉者耳。吾道片刻功用，夺天地一年气候。较之采四方之气，不啻霄壤。君自知吸气为妙，安识伏气为更妙也。吸气虽不采而采，伏气乃无为而为。不采而采，其采也无深旨奥义。无为而为，其为也有妙用玄功。如外药调足，真种生产，采归于炉以后，忽而炉中火发，此即阳火上升时也。

邵子谓“冬至子之半”，盖言阳火发生时，即曰冬至也，又谓之复卦，即子月也。从尾闾上升，变为临卦，即丑月也。再上升，变为泰卦，三阳备足，又是寅月也。再上升，变为大壮，即卯月也。再上升，变为夬卦，即辰月也。再上升，变为乾卦，即巳月也。至此已升绝顶，六阳备足时也。阳极必反，故一阴生生于五阳之下，卦名曰姤，即午月也。从此下降，二阴生，变为遁

卦，即未月也。三阴生，变为否卦，即申月也。四阴生，变为观卦，即酉月也。五阴生，变为剥卦，即戌月也。六阴生，变为坤卦，即亥月也。至此已降至极下。

《道德经》谓之“归根复命”，由复至坤，正一年气候。是以吾能运一周，即如日行三百六十五度，片刻竣功。一年气候在我矣，岂不胜似采四方气为更妙乎？勉之勉之，余有厚望焉。

### 何大仙师训

诵经礼忏日缤纷，七宝莲台无处寻。  
对斗明星谁悟道，人间底事少知音。

龙蟠虎窟玄机密，虎踞龙宫妙少深。  
莫向天边寻子午，还丹只是水中金。

韩仙已去，依也有饯别诗一首，祈录之。

大道守精一，须臾不可离。  
静观生造化，动处见天机。  
神气常相合，圣贤定可期。  
光阴疾似箭，不悟终成痴。

吕帝降，吾去。

## 孚佑帝君训

斗转星移几度秋，倏然白了少年头。  
纷纷扰扰忙何事，一任时光赴逝流。

致虚守静合真道，挫锐解纷证实修。  
但把身心归寂静，陋居蔬食亦悠悠。

夫道只是个无为，如日月舒光，孕育万物，亦出于无心焉。我能静观，心目之光亦自下施。是以观至虚极静笃，而造化亦生。任它机动，我但凝神而已。待动机颇大，我方将我元神凝入气根。动气为神吸收，亦自转回气根，与神结合一团，渐渐归于定静。而呼吸之气亦自与神气相依，渐渐入定，而不能为外物所诱也。机发则任其发，机息则任其息。吾但凝我之神，使不外驰。朗我之神，使其内照。自然机来为神吸收而返，机息受神寂照而安。正所谓“无功功里施功”也。明明无为，而实有以为。虽有以为，而实无以为也，故曰：“道向无为为处为”。识得此机，得道必矣。初调外药，即是如此行动。

迨至阳气充足，真种始产，将此真种逆归于炉，用真意封固之。少时，玉炉火发，稍用意引，自尾闾冲破督脉，自能上升。然上升之时，万勿起杂念。真意不纯，火即外驰，滞碍升机也。必也无一点念虑，而升机始活泼有情。有难处即在不能须臾莫离，果然能之，道未有不成就者。至中间细微之处，《佛前灯》、《慧命经》相参看，自无余蕴矣。

总而言之，道在须臾莫离，道在能恒，道在能行，道在能

守。能行、能守，自然证人不死道，得无上正等正觉也。设一曝十寒，虽至老死，亦难成就。勉之勉之，余有厚望焉。

### 宏教真人训

秦岳势岩晓，何如大小崂。  
白云横碧海，红日照清霄。  
只见山川秀，未闻花木凋。  
结庐权避世，定可绝尘嚣。

山东风景绝胜，唯崂山为最。秦皇每登绝顶，百官护从，人民咸避。更挑民夫，修理山道。居民苦之，因名“劳山”。其实原名曰鳌山也，秦时呼为崂山，又有大小之分。山明水秀，洵胜景也。

从龙隐居其间，云水之乐无以再加矣。自与外人通商，闻名来游者，络绎不绝。国内硕儒显宦，亦尝游览忘返。风景之幽雅，可想而知矣。诸君置身名利之场，安知世外清趣？唯从龙，山色竹影，领略殆尽。世所谓一日清闲一日仙，良不虚也。

### 宏教真人训

漫恨高低路不平，炎凉世态古今情。  
即看扰扰风尘里，误尽苍生是利名。

张君与孙君虽置身货殖，不可不顾身心。须知天下最乐者，莫乐于道。是以颜子居陋，不改其乐。孔子曲肱，乐在其中。庸人不知其乐，反求于声色之场，安能得其真乐也？

夫乐者，身心舒展之谓也。欲使身心舒展，莫如先将尘垢洗净，从容放下身心。盘双膝，冥两目，寂照脐下。目光既定，心亦随之而定。《大学》所谓“知止而后有定者”，此也。庸人不明知止，是以心无定向，念不专一，故坐亦无甚效验。

若能将心目止于下田，即是止于至善之地。念止则神凝，神凝则气合，气合则息定，息定则丹结。此亦自然而然，非勉强行之也。最要者静观时，神要朗，心要虚。神朗则无昏沉之虞，心虚则有天然之乐。能依此行功，精神当日益增加，智慧应日益圆明。不但身体常有乐境，虽疫疠盛行，亦不能稍有侵害也。此是保身护命之诀。勉之！勉之！

### 张大祖师训

挂月凌烟一帆轻，峰峦倒影益峻增。  
月浓方觉山容淡，尘净始知风味清。  
啸虎吟龙激雪浪，飞岩峭壁树云屏。  
任它绝妙丹青笔，弥漫烟云画不成。

噫！冬行春令，春司冬权。颠倒如是，无怪人致疾也。一温一寒互相搏击，人何以堪？嗟吾穷黎，不亡于刀兵水火，而死于伤寒瘟疫。岂天有意侮弄之耶？呜呼！天作孽，犹可违，自作孽，不可活。使一班愚夫愚妇去己之暴，以感天和。自然灾消祸释，永庆光天。否则愈激愈烈，将见一发不可收拾矣。岂不惧哉？岂不惧哉？

从龙虽居深山，殊不自如。年老精神已自不振，非下苦功夫，安得真诀窍？不得真诀窍，安能逃生死？不能逃生死，安能

无疾病？但疾病之来，由于气体不充。使时时观照，刻刻温养，不到五日，自然得其所止，心不外驰矣。由定而静，由静而安，安而后虑，虑而后得。

夫虑者非念虑之虑，乃虑其不能久安，而心有时外驰也。乃虑其不能永静，而心有所它及也。乃虑其不能常定，而心有时不在也。乃虑其不能知止。而心有时别向也。苟能知所止，心焉有不定者？心一定，性焉有不静者。性一静，神焉有不安者？神一安，丹焉有不得者？丹一得，骨焉有不换者？骨一换，寿焉有不永者？寿一永，病焉有不却者？

君至诚恭谨，无以再加。唯仍不能死心踏地，是以功夫终未造到极精微处。以后总要牺牲一切，专心调养。坐时初无不昏沉者，但昏沉任其昏沉，待昏沉过去，自然清醒。再行寂照。自能得其所也。如此用功，无有不见效者。望君速为精进，自得其究竟。否则光阴易逝，年不我加，三年有厄，逃之不易也。勉之勉之！

### 南屏济佛降

白云白云，来去无心。或傍飞鸟，或拥仙人。逐流水，送夕薰。悠悠自在，任其浮沉。到春来，护岭头，迷山村，锁碧柳，笼水滨，傍花随柳乐天真，听不尽得竹韵泉音。到夏来，幻奇峰，作云林，鸟为友，花为邻，朝曦初弄日綫缦，看不尽得鸥浮鹭沉。到秋来，薄似罗，淡无痕，幻苍狗，翻枫林，飘去飘来乱缤纷，说不尽得露冷霜侵。到冬来，横涧溪，封洞门，抱古木，傍碧岑，一片山光感慨深，听不尽得经韵磬声。四时佳兴，一山

清芬。色相变幻，是假是真。一场春梦，做不做总在君。青山不老，白驹催人。绿水多愁，苍生茹辛。君能扶世道，正人心，荷天重印，大志得伸。君不见道成于精进，事败于因循。

从龙从龙，惜阴惜阴！

### 周 将 军 降

世态炎凉恨不休，几回愤极竖双眸。

刀环响处雷光急，杀尽乱臣贼子头。

圣帝少时降临，尔等善侍之可也。

### 圣 帝 降，速 迎

当年归汉不归曹，劈破五关犹怒号。

鸟语未闻鞞鼓急，马蹄直上乱云高。

时过桃李无颜色，秋尽河山转寂寥。

若欲寰中尘氛靖，还需频使刃吹毛。

噫嘻！世道不平，人心愈险。狡黠者得握重权，长厚者甘为下民。趋炎附势，真令人嗤之以鼻。胁肩谄笑，看尔等是何居心？视父母不如子女，恐上行而下效。轻兄弟而重朋友，何应亲而转疏。经曰：“不敬父母，而敬他人，谓之悖德。不敬兄弟而敬他人，谓之悖礼。”悖德失于孝，悖礼失于义。不孝不义，天地共弃之，鬼神共诛之。虽偷生于一时，而魂魄早为阴灵摄尽矣。

余素抱忠贞，不畏强悍。战吕布，诛华雄。灭黄巾，斩颜



良，为国家杀贼，为人民请命。碧眼儿不识大势，割须贼只重小节。岂似我大哥刘，三弟张，一抱仁慈，一秉忠义。欲存汉室于一线，始得鼎峙于三分。运数之限人，虽欲胜天，而不可得。悲夫！

从龙凤姿潇洒，我甚爱之。但愿以兼善为本，度尽众生，再去作佛，庶不负吕帝之至意。但未劫人心险恶，非有切实功夫，不足以惊醒梗顽。我愿从龙善自为之，于世道人心，庶有裨益焉。勉之勉之！

### 柳大仙师降

十月小阳春，寒葩笑向人。  
秋残菊失色，夜静月常新。  
梦里闻河鼓，闲中数阵云。  
从容名利外，更不惹风尘。

少时，帝师降，可以静候。

### 帝师降，速迎

浮云来渭北，秋日上终南。  
鸟道穿溪水，板桥渡晚骖。  
淡烟锁古木，人语入晴岚。  
欲访庐中隐，渔川问钓庵。

风云变幻，颇不易测。如从龙方在白云洞中，忽来公仁堂里。虽非天涯海角，应感伊人秋水。况今日之后，尚不知如何变

幻，总是个梦。变态之好恶，莫计较也。但是古稀年华，不可再延时日。速筹财侣，立修性命。养成浩然之气，方得结换骨之丹。

道虽简易，而行功亦苦。何也？不从死里求生，究难由枯返荣。如静坐禅榻，凝神息虑，不假一点思索，而证无为大道，故甚易也。但寂静中，必有把握，静而复静，真机始动。寂而再寂，祖气始萌。试问常静而不生妄念者，谁耶？常寂而不移者，谁耶？是以道败于不能常静，念生于不能常寂。不能常静，则流于声色货利之中。不能常寂，则迷于贪瞋痴爱之属，是以绝不能得道也。果是真豪杰，一刀斩断葛藤，两目静观窍妙。观到是处，而心自定，息自调，念自止，身自轻。观不到是处，非入于沉迷，即败于执着。莫言其它，即常静常寂亦做不到。此所以道之易而难也。

从龙确有决志，唯滞于道乡，而不能竭进，是吾忧也。从此而后，应以静坐为体，有余暇，可学配衣，因此不碍道。噫！时急矣，不谋保身之道，可乎？赠诗一首，以作前途规鉴可也：

欲擅无上妙，须抱至诚心。  
莫教红尘扰，静中养天真。  
大道无所为，知机意微深。  
一朝辟众妙，万物自芸芸。  
吾以观其复，感通若有神。  
妙心依气定，气定息自沉。  
丹田伏气结，数息最害人。  
识得自然机，阳生始氤氲。  
大丹一日成，何事尚迟屯。

配衣感百灵，禁气惊鬼神。  
无非一电驰，运用在精纯。

### 绿衣大仙降

一枝独向菜，仙骨饶风致。  
漫笑着花迟，晚成是大器。  
余绿衣仙是也，随至尊来此，诸君速迎。

### 太上至尊降

大道无偏倚，分明贵一中。  
知者得上寿，昧者卒困穷。  
天地太不仁，万物为刍狗。  
长生终自生，寂然悠且久。  
自矜与自伐，毕竟滞妙心。  
能似在山水，何处不生春。  
昭昭复察察，昏昏与闷闷。  
无去亦无来，一灵超万仞。

从龙来坛，我又何忧？愿汝速度原人，共登宝筏。稍一游懒，此生恐无济矣。愿汝速行其道，寻汝问津者，尚有十二人耳。不能自度，岂能度人？从龙勉乎哉？赐道箴数言，以励将来可也：

有欲观窍，无欲观妙。  
窍通玄关，妙合天道。

观须朗彻，不观渺渺。

如月穿水，清澄不扰。

得了真味，方知道好。

记之记之。

### 宏 教 真 人 降

风云变幻从龙虎，日月沉沦蜀山兀。  
沙虫猿鹤恐道阻，磷火荧荧夜伸缩。  
烽烟匝地暗长戍，朔风阴森鬼聚哭。  
天山左右白云矗，直抵瀚海都护府。  
纷飞羽檄雁门古，旃裘毳幕列伍卒。  
将军昨夜筹防堵，猎马骄嘶灯万炬。  
鸿雁悲鸣大江浒，衡阳咫尺不敢舞。  
回头惊破岳阳楼，鼓角悲壮压箜篌。  
黄河九曲天际流，于天何怨人何忧。  
临坛千万为人筹，只有道德重虔修。  
降龙伏虎无远求，九转还丹注心头。  
孝友无愧休便休，慈航化作木兰舟。

### 赠 言

至诚能无息，道法自然验。  
事败于因循，精诚骨可换。  
何况劫频来，避之无彼岸。

烽火漫天烧，哀鸿亿万万。  
君能挽潮流，为国锄内乱。  
道场宏东北，结果一以贯。  
觉路引人行，始了度人愿。

### 青大帝君降

#### 其一

清光满目豁心胸，野鹤闲云到处同。  
宇宙为家任来往，人间何事不空空。

#### 其二

漫道东篱菊已残，黄花向暮有余妍。  
人间富贵终无寿，何必劳吾徒执鞭。

### 墨林仙翁降

与君数载共优游，把酒拥炉相对愁。  
今日阳关复折柳，一天风雪蹙眉头。

# 金仙证论

柳华阳真人 撰

养云仙馆 藏版

## 序 一

大道本来无言，以言论者，易涉迹象。故冥悟甚希，而谬言日出，不得真传，岂不入于歧路哉？况古人之巧喻异名，每索解而不得，不特难窥大道之阃奥，且因喻而执名，反失其性命之真源。观于此，而怀存经度人之念者，安得不浅说而直论之乎？

唯华阳禅师幼而好学，夙禀灵根。积数十年，心无他用。苦志不懈，得合洪冲虚二真人之奥旨，著为是书，剥尽皮毛，独留骨髓，将古之异名扫除涤尽，直说小周天，重论下手工夫。发前圣之未发，启后人之未启，使苦志之好道者，且得升堂入室，而后超登彼岸，复还无极，岂不快哉！是书虽出自一人之著述，真乃后世师教之规则也。读之者无不谓之仙佛之舟梯，修真之简径，美乎幸矣！闻之者亦无不为之了然彻悟，豁然贯通，信乎至矣！

余自幼慕道，力搜群书，而莫能入悟。时至庚戌春，幸遇裨师。片言相投，示此书与余。余开卷读之，心目通明，不觉手舞足蹈，涣然冰释。其中条理次序，犹如亲口相传。而论小周天之

工法，不杂一字，意则实贯串诸经之骨髓。然老师犹不自以为是，恐后人疑惑，不能彻解，又广引先正之秘文，以为凭证。由是独显一真之实，直辟傍门之非。谓之仙佛之功臣，谁曰不然？

且也前五条慨然出自《直说》，后数条亦非出于荒诞。《风火经》原集诸圣次第用功之正文以为注脚，《总说》直泄天机，使人下手调药采取工夫不失迟早之误，则炉鼎火候一一以发明。图论下手之窍妙，而采取熏炼即在其中。顾命之说，示人性命不可须臾离也。赋歌论即显已所得之意，而大小周天即存乎其内。用尽婆心，平空泄漏，惟欲志士同成道果。

是书不独有益于当时，并大裨于后学。有缘遇之，犹如云开见日，潭月双辉，岂不欣然欢赏乎？

余自愧管窥之才，喜悦同志，愿普证公用，因而为序。

时

乾隆庚戌春，洪都后学无霞道人高双景序。

## 序 二

盖道不得其真传，由来久矣。

自世尊开化愚智而同度，性命而异指，性阐迷开而渐修，命附灵利而证果。至于西天二十八祖及东土六代，慧灯心口授受，莫不以性道慧命之兼修。由六祖之后，性法单扬，慧命殒秘。悟之者私附密语独修，超越祖位，故为教外别传。

今之为学，不得慧命之嫡旨。阐扬性法，则性亦不得其真，是为识性之障雾。而差讹错认，或以灵觉为真性，或以正念为真

性，逐妄迷真，失却如来之旨。盲修瞎炼，身根不能坚固而成金剛之体。长自下漏，故有转劫迷失之误，何况念坐乎。

唯华阳禅师慈悲，另通消息，得师所授之真旨，会同元释，吐露慧命之真传，泄漏明星之真性。拔救迷妄，开通智慧，使见之者，立今劫而成佛，免堕他生再修。何等切近！何等简易！

愚迷不明双修之理，分别教相智慧，参悟性命之原。融会其法，不分彼此。在释有缘遇真道，得性命之真旨，修成性命，即道是佛也。在道有缘遇真僧，得性命之真旨，修成性命，即僧是仙也。释道原本一法，大则同，小则异。清静、自然、觉王、如来、菩萨，即玉帝所自称也；大仙、七仙、众仙、金仙，亦是世尊所自称也。一道坦坦，有何此何彼之分别乎？

余慕觉真宗，涉步山川，叩求丛林知识者竟不少矣，究其所然，无非提公案、参话头、打七、坐禅之谈，数十年来都成虚涉，并无慧命之师。忘食失寐，念念不休。感苍天，辛亥岁幸遇禅师。禅师见余志心苦切，便以开示心肝，决其疑妄，欲指而又未露。余虑为此道之尊重，诸佛之所禁秘，非师之不慈悲。诚心焚香，立誓恳求至切，方才决破根由。一言之下，顿悟全旨。原来成佛、作祖之道，即在动静、顺逆之间，岂有难哉？

盖禅师三十余年觅道之苦志，今舍慈悲，备著此书。古佛不露的，今始露；祖师不传的，今始传。将慧命、寿命、佛性、真性和盘托出，愿人人成等正觉，超越佛地，不使后世烦劳他人之父母，现今成就，其功岂小哉？

乾隆辛亥岁重阳月，灵台庵僧妙悟序。



## 《金仙证论》《慧命经》合刻序

仙佛之书汗牛充栋，非初学骤能了彻。同志诸君悯世之学道不得其门而入，既无明师，又鲜秘典，流为枯寂、误堕伪术者比比皆然，因慨然有拯救之志。择近日最真切、最显著、不待口传面授而始明者曰《金仙证论》、曰《慧命经》梓之，以惠同侪。问序于余，并嘱条缕参议以发扬之。余学劣功浅，能诠赞仙佛要妙？第《证论》、《慧命》二书笃尚清真，深裨性命，进寸得寸，进尺得尺，身践力行，皆有实际。余甚乐从愿，以成其美。

夫华阳师去今未达，恒与及门弟子豁然、琼玉诸人往来名山中，有缘者尚可且慕遇之，岂虚无高达、可美而不可学者哉？愿得《证论》而不得《慧命》，则大周之归旨或差；得《慧命》而不得《证论》，则小周之细微未罄。今二书合订，道释互详，可称完璧。

细绎其言，无非以命为体，以性为用；以药为经，以火为纬。命在一时，性在平日；经在我身，纬在我心。经纬合则身心泰，时日修则性命全。即身而得，不假于人。尽人而具，各受于天。于是执天之行以为符，以人之道治其身，本自生成，还其固有，未尝丝毫勉强，但世味浓者自不觉耳。大抵命贵逆，性贵顺；药以守，火以战。苟不知命，无以得药；苟不知性，无以得火。

而篇中所谓元精气神和合凝集，前后升降收返薰蒸等说，反复详究。采药行火，工候关渡，阐发殆尽。更绘任督六规二图，

俾人依循。作丹真秘，昭如灯镜。不必智过颜、闵，而皆可以心领神会矣。故论其奥，则言言皆金真七映之文；道其常，实节节尽天人一气之理。

熟参此书，即是尽读琼环福地第一书。能遵此道，即是遨游西天蓬岛之大道。八百地仙、三千活佛不难重见于今世，视人之工夫勤惰而已。

诸君嘉惠同好之心其利溥哉！勉从其嘱，附鄙论九则于左，识者勿加续貂之诮为幸。时道光丙午孟冬望日，闽中正青山人梁靖阳谨序。

## 义 例

同人重刊《证论》，或嘱修饰字句，以期垂远，然丹书非以文字见长，何必更加斧凿；且前贤每于吃紧处，篇中三致意焉。其重言复句有未醇者，正以留待后人从此悟入，何可变易原文，徒求脍炙人口，致使读者囫圇过去。若以工雅为文，则当时琼玉诸门人名列通儒，不难润色也。今卷中悉照旧本抄刻，虽误犹仍，并不增改。

《证论》一书，乃全真之秘要。平日既已炼心，入手即当调药。偶逢时至，未可遽行四字诀，只是“凝神炁穴，息息归根”。此时无鼎器、无火候、无药物也，而鼎器、火候、药物在此八字中矣。调之既久，神明清壮，可行吸、抵、撮、闭四诀，渐运三百升降妙周。如得元关现相，鼎器自明，正子时来，内外符应，斯时始可言药、言火、言鼎也。此虚耗者，筑基之初工，

卷中悉已详切细剖，第篇幅宏广，阅者易忽，故为拈出。凡作丹、养舍利，最宜遵循次第，切忌莽裂。但古来经书理法兼诂，头绪纷繁，复又名目各异，正喻夹论，难分次第，最能炫目，所以昔贤有无从下手之叹；或聪明锐急者时越乎规矩绳墨之外，致有走失之虞：此皆不遵循次第之过。余曾串合群经，厘为十节，联成一片，揭其纲领，备录琐微，口诀逐节，视缕筌蹄，名曰《入室谱》。庶几行功之际，循序渐进，不致凌躐也。

《慧命》一书，旧少传本。当时甫告杀青，即遭毁灭。天律森严，足征神护。此本得于云游僧，悟明僧于昔年来闽，常端坐七日夜不眠食。一日，尽弃行囊而去，王子来和乞而得之。自得，释子并诸同人喜其书之有裨于禅宗也，乃不避谴责以公世，其心亦良厚矣。夫世之释教不见如来善提久矣，慧命之道妙悟者希，柳师拈此二字以立名，正所以提醒世人耳。如获读此，何啻暗室明灯耶？得者当知珍重。

古法原有清静、栽接之不同，派虽有二，而道则一。宗南派者，每譬清静为孤阴难恃；宗北派者，遂辟栽接为舍己求人。轩轻者，又有金液、玉液之分。然成佛、成仙、有渐、有顿，莫不殊途同归。三教尚且同原，三元亦自一致。南北何嫌两歧？有缘者，各随所遇而入，大旨均不离。求此先天一点乾金而扩充之，性命双修，内外一贯，务造其极而已。慧命收光化气，非金液何能臻此？《证论》翠竹、黄花，即栽接亦未尝排斥也。清静、栽接何必互为抵牾？

凡学道要学真道，不可学假道。学真道不成，不失为好人，亦不失为长寿人。学假道不回头，直一匪徒耳。肯学真道，自然知命、知性、得药、得火，一遇机缘，即可结丹成舍利。若夫假

道，纵知性命、药火，亦不能用。罔念克念，总在一心。儒之要功，可该二教。圣人临凡，不易吾言矣。故超凡入圣之学，第一要克己去私，纤毫务尽。所谓损之又损，一至于无。人未纯阳，心已纯阳。身真未返，天真已返。在欲无欲，居尘出尘。处处培土、生金，时时添铅益汞，祖师自然暗中点头，而一旦豁然贯通焉。况此书指陈既明，下手甚易。纵无财侣，亦可独自修持。暂借后天以延岁月，留得舟在，终能渡海。得之者，极乐国在我枕中秘矣。所难在克私一事耳！道之所以尊贵者，以此。

抱朴子谓学丹先学医，此诚善诱之法。益丹道必先周知一身之关脉、道路，以及阴阳、气血，与天地相通之妙，方能了当；医道亦然，而言之特备。是《内经》、《铜人图》诸书不可不读也。

作丹之法无他秘，只是药物、火候、鼎器三者而已。三者有真、有假，有后、有先。已破之身，莫不借假复真，求先于后。千经万论，只是剖明此三事。读者执此以求，于三事之中分别先后天、假借真元之义，则眉目纲领自清。

修炼之士贵夫忘言守一，一非虚名也，即太极也、元关也。圣人隐言曰元关一窍，曰抱一修行，黄庭在一之内，人壮一灵，人衰一敝，铅汞皆从一生，守静极于虚无，则先天一炁自虚无中来，借一之形，炼一之气，得其一，万事毕，……皆暗指一为元关。元关口诀尽此矣，莫不抱此一念，守聚成真。是即以火炼药而结丹，以神驭气而成道，故《风火经》谓此道至简至易，只是降念头入于炁穴耳。神气交久则超然出现，益此一在内，阳生则开，阳散则敛。以外物候之，仍将此一气引还本所。其正开之时，即九二爻用功之时，即二候采牟尼之时。《调药图说》云

“炁发则成窍，机息则渺茫”，诚哉是言也！所以药即火，火即药，药火即鼎器。其流则三，其源则一。此一之窍，即偃月炉、戊己门、西南乡，……异名甚多，统曰谷神，为天地根，乃呼吸往来之祖，阴阳阖辟之宗，修炼之大关窍也。必习静日久，见此一关，药炉、火候，方为真的。盗天地，夺造化，化生诸天，开明三景，皆在此处。无限仙阶，从此拾级而登。诸书说元关不下百余条，皆未肯直示原委。余得师说颇详，故直书之，以畅华阳师调药图之说，以参忘言守一之旨。

道所最宜先者，炼心也。《证论》炼己篇已提其要，他则《唱道真言》为至详。所最宜急者，接命也。《证论》、《慧命》开首即明言其术，他则《金笥宝录》、《修身正印》亦直接其真。接命须药，药忌老嫩，统以九二爻为的，即二候采牟尼也。有药则归鼎，鼎在脐下一寸二分。以《铜人仰卧图》测之，则与前七后三之说符。以本人中指中节量之，则其穴之上下大小恰与人相合。药入鼎，宜封固。封者，封口。固者，固身。外丹封固用监泥，有一毫渗漏，则铅走汞飞。内丹封固用真意，而无形之渗漏甚捷，尤宜谨防。密封固济后，即当起火，有熏养之火，有升降之火。大概行火必先熏蒸，升降则先文后武。内外一律，可以意消息之。周天之火，尤当细分规则，以循进退。《慧命·六候图》洩尽天机矣，他则伍守阳真人自注二书辨其精微，而尤郑重于沐浴闰余之妙用。任督脉乃水火之道路，唯华阳师独阐真图，他书从未有明剖者，然又不可以图害意，方为得诀。此皆起手之紧要关节也。至若过关一节，最为秘密，其法《合宗》颇详，然非平日操持纯熟，则临时鲜不僨事。盖此时一身百窍俱开，痛如刀刺。千邪备至，声震形淆。心难主持，混沌欲死。元

珠在内，焉得不顺溜而出？必须功德两全，明暗有助，方可举行。七日之中，别有火候，前人多辨平日火候，而此时无火之火、无候之候鲜有言及者。切须认定吾身子午卯酉四正位，以沐浴洗涤为至要，以铅汞文武为秘机，过此七日，剿尽群阴，一战而天下平，证位人仙，可谓得道者矣。

正青山人又识。

## 序 炼 丹 第 一

(尽言小周天)

华阳曰：欲修大道者，理无别诀，无非神炁而已。

神乃心中之元神，炁即肾中之元炁。炼精之时，则炁原在乎精中，精炁本是一物。所以曹祖师云：“大道简易，只神炁二者”而已。凡学道之士，能识神炁之道，即是阴阳性命之道也。故曰无别诀，神炁而已矣。

先须穷其造化，究其清浊，

造化者，乃吾身之生机。人由此机而生形，仙佛由此机而成道。学者能先穷此造化之机，则有下手处矣。

清者，是无天地人我之象，浑浑沦沦，恍如太虚。斯时，一派先天，机之未发，虚而待之，静极自动，是为清也。

浊者，因有存想思虑、见闻知觉，而后机动，即为浊也，岂可不究哉？

则精生方可採掇。

精生者，元炁之动，是谓精生。

探者，探其炁之妙处。必须以我之正念，敛收微细之神，诚志专意，探入其炁之动所，招摄己生之精，归于本穴，用火烹炼。

次察其呼吸，明其节序，

呼吸者，巽风也。其用，则有次序转变之法，非可一概论也。如精生之时，则当用摄精之呼吸；如药生之时，则当用采药之呼吸；药既归炉，则用封固之呼吸；如起火之时，则用起火之呼吸；沐浴之时，则用沐浴之呼吸。

金丹始终，全仗呼吸，故曰：节序。

则神凝方自恋吸。

神既凝入炁穴，则神自然恋炁；神炁相合，则炁自然恋神矣。

然后可施可受，而精可化。

施者，后天气也，而为母气；受者，先天炁也，而为子炁。子炁既受母气，则精自化炁矣。倘不明母气之真消息，则子炁散于外境，其精焉得化而为炁乎？

余见世人，亦知阳生而炼精不住、金丹不成者，皆因不知其自然而然，以混采混炼之过也。

凡世之学道者，知阳生固多矣，而所以化精成金丹者何少也？由不知其风火之法、药产有时，封固有炉、周天有度，混采混炼耳。

且观古书之所作，喻名炉鼎、道路，则人被炉鼎、道路之所惑。

古书所喻炉鼎者，是炼精炼炁之所。方士借此为言，曰女鼎、曰烧炼。初学未得真传，信而惑矣。纵有真志，岂不误哉。

而道路者，即采取升降任督之脉络也。俞玉吾云：任督二脉，呼吸往来之黄道也。任脉者，起于中极之下，以上至毛际，循还腹里，上关元，至咽喉也。督脉者，起于下极之腧，并绕脊里，上风府，入脑顶。二脉通，则百脉俱通矣。采取由此而运，周天由此而转。能识此炉鼎、道路，则金丹无不成矣。

喻名铅汞、药物，则人又被铅汞、药物之所误。

古人修丹，以神炁比喻铅汞，以真精比喻药物，使人易悟。愚夫闻之，言铅汞便以凡铅凡汞烧炼为药物，妄图点化服食，求富贵长生，反到丧身破家，愚之甚也！

故假道愈显，而真道愈晦，世因喻而惑人、诳人者众也。

群书喻名虽多，究其根源之所在，无出乎心肾之神炁而已。妄人见喻，借喻为言，而诳人曰：“药之先天炁不在自身，在女鼎。”初学浅见，不能分别真伪，信方士迷弄。不识金丹真诀，不明大道根源，岂不更惑乎？

由此观之，智者得师而明，愚者被师而误，皆因不悟群书简易之妙，而竟失于正理矣。

智者能识真假，除妄归正，参悟大道，访寻明师，以求印证秘密之真诀。

愚夫不然，喜傍门之小法，暗图为人之师，纵有仙书真诀，而曰：吾不用看经，真诀在吾心内。惑众乱真。后学以为至言，皆因心地不明，少读群书，未有不失正理者也。

故予正欲详而直论。夫仙、道者，原乎先天之神炁。

神乃元神，炁即元炁。何以谓之先天？当虚极恍惚之时是也。既知恍惚，是谁恍惚？此即先天之神也。恍惚之时，不觉忽然真机自动，阳物勃然而举，此即先天之炁也。若此时即能下手



修炼，何患不仙也？

炼精者，则炁在乎其中；

精由炁化，炁由精满，炼精者即是炼炁。故曰：炁在其中矣。

炼形者，则神在乎其内。

炼神即是炼精。古云：形化而后炁生，神凝而后水融，神炁合一，故神在其内矣。

炼时必须明其火，用火必兼其风。

火者，神也。精生之时，必以神而驭精，则精归源。既知归矣，又当久久以呼吸薰蒸，则精方能化为炁。

存乎其诚，入乎其窍，合乎自然。

凝神之时，外除耳目，内绝思虑，专志一心，凝入炁穴。又要合自然之动静，不可强制纵放。

若能如此依时而炼，则药物自然生矣。

依时者，是阳动之时。依时而炼：凡有动时，遂即炼之。既炼已，则药物自然生矣。

生竟游其熟路者有之。若不起火归炉，难免走失之患也。

熟路者，即阳关也。乃昔日精炁所游之路，古人有走泄者，皆由此也。起火者，是药物归炉之工法。药生，若不采归炉，则药物顺熟路而泄矣。

然药物既归炉，又当速起火，逼行其周天。

古云“火逼金行颠倒转”者，即此也。行，是阴符、阳火之法。若不行周天之火，则炁不聚、丹不结矣。

倘不明其火候之精微，虽有药而药亦不能成丹。

火候是一总名，其中有次第节序，而各有其候。如精生，有

调药之候；药产，有采取之候；归炉，有封固之候；起火，有运行之候；沐浴，有停息之候；火足，有止火之候；此乃小周天之秘机。如若不尽精微，虽有药，不得火之法度，则焉能成丹也？可不历历以明之哉？

不知橐籥之消息，

橐籥者，即往来之呼吸，古人喻之曰“巽风”。升降由此风而运。不得此风，则辐辏不如法。凡小周天，始终全凭橐籥之风，以为金丹之权柄。

不明升降之法度，

升降是运行周天之法。既行周天，则有度数。往往学道之人，不知升降度数，所以丹不结矣。

不识沐浴之候。

沐浴者，乃卯酉生杀之位也。故停息为沐浴之候也。

不晓归根之所，

归根者，乃还炁穴，归其本位之所。

如此空炼，何得成其道也？

兀坐顽空，不明大道要诀，虽修无益矣。

大凡临机之时，必须畅明其神，勇猛其志。

此机时者，即采取、熏炼之时也，切忌昏迷散乱。欲修丹者，当自精进勇猛，非他人所能助者也。

立定天心之主宰，

天心：名曰中黄，居于天之正中，一名天罡，一名斗杓。在天，为天心；在人，为真意。中宫若失真意，犹如臣失君主矣。

徘徊辐辏之运转，

辐辏者，即徘徊往来之意，犹如车轴使爪之运转一般。太上

云：“三十辐，共一毂。”

内鼓橐籥之消息，外依斗柄之循环。

橐籥：即呼吸也。周天火候，凭橐籥之息以定周天之度数。

朝元子云：劝君夺取周天数，莫使蹉跎复卦催。

斗柄循环：即活泼运转之机耳。

如此神炁相依而行，相依而住，则周天之造化，无不合宜矣。

凡行火之时，炁依神而行，神依炁而住。火候当行，则神炁亦当行；火候当住，则神炁亦当住；火候当止，则神炁亦当止而止。如此而炼，则金丹无不成矣。

时，乾隆庚戌春，传庐柳华阳序于皖城之洁王古庙中。

江右株林桥传庐柳华阳撰并注。

洪都后学无覆道人高双景参订。

## 正道浅说第二

(尽言小周天)

华阳曰：仙道炼元精为丹。

凡炼丹下手之仙机，即炼肾中之元精。精满则炁自发生，复炼此发生之炁，收回补其真炁。补到炁足，生机不动，是谓丹也。则人之根窍无漏精之路，便成人仙矣。

服食则出神显化，世间无不喜而愿求者。

服食者，是得前小周天，如法修炼，以采大药，运过三关。故曰：服食，炼炁化神，出神显化，世间无不喜矣。

奈何天机秘密，学者未必穷其根源，故多在中途而废矣。

天机者，即吾身中之生机。古人云“阳炁生”，今人曰“活子时”。真仙上圣，秘之深密，不书于竹帛。学者无所觅处，空自磨炼，岂不在中途而废？

所以予今浅说，使学者概而证之。夫精为万物之美，即养身立命之至宝。

万物最美曰精。人有其精则生，人无其精则死。所以，精者即性命之根源。《阴符经》云：“精是炁之母，神是炁之子。”古云：“留得阳精，神仙现成。”岂不宝哉！

如精已败者，以精补精，保而还初，所谓得生之由。

中年、年迈之人，因精已耗散，故必用补精之法助之。钟离真人云：“晚年修持，先论救护。”

未败者，即以此而超脱，养胎化神，则亦易为、易修、易成之果也。

未败者，是童真，本有阳精足炁，免得补精筑基之工。从此下手采大药，不过七日静工，十月之期，即可以出神为神仙乐事，故此易为、易修、易成是也。

若以神顺此精，由自然之造化，则人道全。

世人每遇精生，不知修炼，顺此造化，男女交合，即为生人之道由炁顺化。

若以神逆此精，修自然之造化，则仙道成。

真人知此精生之造化，以神留精，逆归炁穴，用火锻炼，精化为炁，脱胎神化，仙佛从此而得，由精逆化也。

故精者，乃是入死入生之关锁。

精乃凡圣根由，故名关锁。精耗必死，保而炼之即生，此理

之至也。

其名虽然称之曰精，其里本自无形，因静中动，而言之曰元精矣。

此精当未动之先，里本虚无，有何精可名？因人静极，阳炁从静而发动，故名之曰元精矣。

当其未动之前，浑然空寂，视之不见，听之无声，亦非精也，亦非物也，无可名而名，故名之曰先天，《易》曰无极时也。

此正鸿蒙未判之时。元门名曰先天，释氏名曰威音，《易》曰无极；总属虚无，是无炁之谓也。

斯时则神寂机息，万物归根，此正谓之虚极静笃。

此正上文鸿蒙是也。浑然一团，不见天地人我之相，如万物逢冬归根，阳炁潜藏，故曰机息。然则机虽息，而生炁之机即在息机之中矣。

静中恍惚，偶有融会之妙意。

此言炁机将萌、未动之时也。

便可名而有其名，故名之曰道，《易》曰太极时也。

此正上文炁机将萌是也。

因此机一萌，曰元炁也；炁既以萌而又旋动，曰元精矣。

元炁、元精分而言之，其机则是一也。

修仙作佛之造化，即从此而入手；若夫尘念兼起，必化淫精，顺阳关而出。

凡修丹者，即在此时用工，则神炁自然相投，合而为一。若炼已未熟，逢此炁机，淫念顿起，真炁必化后天有形之精，顺阳关而泄矣。

修士正当此时，正念为主；以神驭炁，起呼吸之气，留恋元精，可谓还原之道矣。

既以神驭炁，必加呼吸之气，收回元精，其精自然逆回于炁根矣。

真精既得还原，取其神炁混合，两不相离，使其二物熔化，合而为一也。

元精不能自熔，在元神熔之，绵绵若存，使性情相洽，神炁合而为一者也。

如《易》所谓：“天地氤氲，万物化生。”

天地之炁不交，万物无所生焉；金丹之道不交，真种何所觅乎？《崇正篇》云：“两般灵物天然合，些子神机这里来。”

然后先天真一之炁仍旧从窍中发出，

窍即丹田炁穴也，所以混然子曰：“火从脐下发”，即此。

而为金丹之主宰。

主宰者，依此炁为主也。

所以古云：“未有不交媾而可能成造化者也。”

此即尹真人之旨。造化者，即采取运周天之造化。先若无交媾之法，何得有药产之机发现也。交媾即调药之法。懒漪真人云：“人身中只是一个元炁，只要回光返照，将此炁收敛，沉到极处，久之，其中自有造化。”

夫既知此炁之生机，即可以行火补炁而炼丹，

生机者，即药产之时也。古人云“药产神知”，即此也。行火，行周天阴符阳火之法，即升降往来，复还丹田之所。真炁得此动炁之所补，故谓之炼丹也。

故有辨时、采取、周天之候。

辨时者，即言药之老嫩。古人常表药老炁散，不能结丹；药嫩炁力微，亦不结丹。然则何时不老不嫩？上阳子云：“若人采先天炁之时，以暖炁为之信。”又，伍子云：“如浴之方起，而暖炁融融。”然此不辨，辨在其中矣。周天法者，是言子午卯酉之法。子午为进退，卯酉为沐浴，然子午亦有沐浴。

古云“时至神知”，正言此药产之先天炁者是也。

药产神有所知，即上文暖信之谓也。若不知采取，则当面错过矣。

修士宜当此时，须用凝神合炁之法，

以敛聚微细之元神，入于炁中。

收付于本宫，则是为我所有之妙药矣。

本宫，即丹田也。

药炁既承受以归炉，

炉，即丹田也。

须当徘徊于子午，

午属于顶，子属于腹。

运动身中之璇玑，又必须假呼吸之炁而吹嘘之，方得乾坤于元关，合而为一循环之沟管矣。

璇玑者，即黄赤之消息。天道日月之循环，由黄赤而行；丹道神炁之循环，依任督而运。七悟祖师云：采取以升降，从督脉上升泥丸，从任脉降下丹田者，盖真阳之炁不能自循环于乾坤，须假呼吸之气，吹动元关、橐龠之消息，逼逐真阳，通任督，达乾坤，合元关而为天地，吾身造化之一大总窍矣。紫阳云“一孔元关窍，乾坤共合成”是也。

故神炁承呼吸之能，才得相依同行而不外游矣。

神行则炁行，神住则炁住，而为相依矣。且神炁又当承呼吸之能，方得随脉络而不外游矣。然呼吸皆神炁之权柄也。

且气之行住，又怕有太过、不及之弊，故必依周天之限法。夫周天法者，

周天三百六十五度有零，故以法数而限定之也。

言十二时如一日、一周也。故冲虚子云：“子行三十六，积得阳爻一百八十数；午行二十四，合得阴爻一百二十数。”

阳爻自子至巳为阳，阴爻自午至亥为阴。阳爻用九，积数一百八十；阴爻用六，积数一百二十；共成三百数。

外兼卯酉之法，中途行沐浴，完成周天。

卯在六阳之中，酉在六阴之中。凡行沐浴之法，必在中途而熏蒸。周天原有三百六十有零，前行三百，未满足造化之积数，此行沐浴无数之火，合成全机。

所以古云“气有行、住、起、止、多、少之限法”，

行、住、起、止四法，即达摩云“四候有妙用”，又云“一时用六候”，则采、封之法兼于其内。行者，行于黄赤，住于生杀，起于虚，止于危：是为一周天也。白玉蟾云“起于虚危穴”，以虚危穴宿在坎宫子位也。

学者不可不察也。夫既得周天之妙用，积累动炁，

动炁即丹田之生机。

时来时炼，补完真炁，

凡丹田有动之炁，即要炼之，以完一周天。如若不炼一周天，则本根之炁不得满足，而亦不能成大药。冲虚子云：“又不可一周完而不歇，虽无大害，亦迟其动机，为无益也。”

则精窍不漏，便可谓之长生矣。



李真人云：“阳关一闭，个个长生。”

如有精窍漏者，则未及证不死之果。

有精漏，则是有死之凡夫；无精漏，则是不死之真人。世亦有一等不漏精之躯，未经火法，久之亦漏，非真人熏蒸不漏。又有老者、弱者而阳缩者，自无精矣，是精已枯竭，休误认为修证。

必加精修，以元精尽返成真炁，

无精，则阳不举，内里有真实，丹成也。

则亦无其窍，

无精，则阳关之窍自闭矣。

而外形亦无萌动之机，

窍闭，则阳不举，方是丹成。若有微萌之意，未证有成，必加火以薰炼。

则是名为大药成矣，便可作大周天之工法也。

以上尽言小周天。

### 炼己直论第三

华阳曰：昔日吕祖云“七返还丹，在人先须炼己待时”。

己，即我心中之念耳。若欲成还丹者，必须炼己为先。己若不纯，焉得精还为炁、炁还神也。

盖七乃火之成数，先以火入水中，谓之返也。后以炁升火位，谓之还也。

待者，候也。若欲有心待之，则属于拘滞，而真阳反不生；

若欲无心而待之，则落于顽空，错过真机；此则有无两失矣。然则若何为哉？且有还于无，而无内灵似于有。故《离骚·远游篇》云：“毋滑而魂兮，彼将自然。一炁孔神兮，于中夜存。虚以待之兮，无为之先。”

盖己者即本来之虚灵，动者为意，静者为性，妙用则为神也。

四者未发之前，浑然如太虚，有何名目？因机萌而言，故有意性之喻。

金丹神虽有归一，则有双发之旨。

凡炼丹时，先则无为，寂然不动，浑然空空荡荡，不见有无之念。待其机之动时，则发意采取。运周天时，又立念主斗杓，斡旋二炁橐龠之消息，而神又随真炁循环。

先若不炼己还虚，

还虚者，是纯乎以静，静乎以化，杳无朕兆，还乎鸿蒙，复乎无极，万象空空，此即本来之性体是也。

则临时熟境难忘，

时，即药产之时。先若己不纯，采药、炼药之际，则有分花之念，神不能主张，炁则散也。

神驰炁散，

神不宰炁，安有不散也。

安能夺得造化之机，

夺者，取也。造化者，阳生也。

还我神室，

此神室即下丹田也。凡神室却有三釜。炼精之造化，即以下丹田为主。故神炁起由此，归藏亦由此，是之谓神室，即神炁所

居之室也。

而为金丹生发之本耶？

由前活子时用之得法，然后方有炁发生，而为炼丹之本。

故古人炼己者，寂淡、直捷、纯一不二；

不存有无之念，故可以谓纯一。

以静而浑，

正是鸿蒙无极之时。

以虚而灵，

十二时中不昧曰灵。

常飘飘乎，

不著一点形迹。

随处随缘而安止；

四相俱忘，安然独立自在。

不究其所在，

是过去心则无了。

不求其未至，

未来心不萌。

不喜其现在，

现在心不存。

醒醒寂寂，

照而寂。

寂寂醒醒，

寂而照。

形体者不拘不滞，

不被身之所劳。

虚灵者不有不无；

活活泼泼。

不生他疑，

明心见性。

了彻一心，

通天彻地，杲日当空。

直入于无为之化境，

威音之前，无极之先。

此乃智者上根之炼法也。

此以上皆言顿法，还虚之炼法者也。

若夫中下之流则未然，

未修炼己之人曰中下，非世俗曰中下。盖修道本无中下。

当未炼之先，

己未炼之先也。

每被识神所权，

凡思虑有心，总是识神用事也。

不觉任造化之机而顺化，

世人每遇身中炁机之生时，不知修炼，而行世法，则生人矣。亦有不交媾者，此炁而亦耗散，何故？炁既发动，不得其法，留归本处，焉有不顺化者耶？

欲炼精者，不得其精住；

炼精是坎离交媾，以前之法，名曰调药。若不知调法，精则不能住矣。

欲炼炁者，不得其炁来。

炼炁者是小周天之法。不得炁来，是炼精不住，故此无炁之

发生也。

古云“不合虚无不得仙”，盖谓此也。

能到虚无，方可炼丹，如不到虚无，丹则不成也。

故用渐法而炼矣。

由浅而深。

且谓炼者；断欲离爱，不起邪见，逢天魔而不乱者曰炼；

欲爱是妻子、富贵、师弟等事，断而不留，为炼已有力。

邪见者，是眼偶见奇异，或见光、或见光中现神物、或平日所未见者今始见之，为外魔。于此信之，即为魔之所诱，曰天魔，曰邪魔，曰妖魔。眼不见或心见者，为阴魔。见而喜悦为好，贪见则着魔矣。心不见或耳见，耳见者耳闻魔言，或言福，或言祸，喜闻则着魔矣。见而自不见，闻而自不闻，知而自不知，依于正念，魔与我不相干也。

不乱者，水火、刀兵、劫杀、打骂，……凡诸魔来，皆不可妄生惧乱之心也。

未遇，苦行勤求，励志久而不退者曰炼；

未得诀者，当立真志而求师。天地之间，富贵以及妻子是有定分。若大道则不然，可以苦志而得，古云“有志者，事竟成”。古来多少不该成道者而竟成之，非生来有分也。

虚心利人，不执文字，恭迎而哀恳者曰炼；

世之学道不得其真传者，皆因己之假学问障于他人之真学问，故不得其道矣。若能虚心恳切，执弟子礼，行弟子之事，岂有不得者乎？

眼虽见色而内不受纳者曰炼；耳虽闻声而内不受音者曰炼；神虽感交而内不起思者曰炼；

此三者，真炼法。

见物内醒而不迷者曰炼。

即六祖所谓“见物心速起”。

日用平常如如，而先炼已纯熟，

已纯后可炼丹。重阳云：“湛然不动，昏昏默默，无丝毫念想，此由炼已纯熟而得。”康节云：“思虑未起，鬼神莫知，不由乎我，更由乎谁？”

则调药而得其所调，

即前炼精之法。

辨真时即得其真时。

即药产之时用采药之法。

运周天始终如法升降。

周天是往复之机，升降是进退之工，由已纯则无昏沉散乱矣。

已有不得其先炼者，则施法之际，被旧习所弄，错乱节序，故不得终其候也。

错乱节序者，因已未熟，或知采封，不知运行；或知升，不知降；或知升降，不知沐浴；或知先天炁，不知后天气；或炁行，神不行；或知周天，不知归根沐浴。

世之好金丹者云：“有不炼已而能成道者”，谬矣。

西王母曰：“声色不止神不清，思虑不止心不宁。心不宁兮神不灵，神不灵兮道不成。”

炼已者在于勤，若不勤则道遥也。

已在时刻勤炼，如若放荡，丹则有走失之患矣。

昔日吕祖被正阳翁十试，正念而不疑；

吕祖任他魔来，不生疑心，独立正念，后六十四岁随正阳翁

修道，卒能成道。

又，邱祖受百难于重阳，苦志而不懈；

邱祖初至重阳会下，重阳谓邱饮稀粥。邱自知福力小，苦行七年，累遭魔难。当过二番死魔，二次飞石打折三根肋骨又险死，摸折三番臂膊，恁般魔难，苦志而不动身，自能决烈精修。

费长房静坐，偶视大石坠顶，不惊不动；此得炼己定心之显案也。

昔世尊坐于菩提树下，魔王波旬领百万魔众，以兵戈恐佛而不动，以魔女淫事诱佛而不动坐，坐至坚刚牢固，自言“我终不起离于此坐”。

并书以告同志。

#### 小周天药物直论第四

华阳曰：仙道元精喻药物，药物喻金丹，金丹喻大道，何喻之多也？

神从炁化，炁从精生。欲望成其道者，先当保其精。精满然后炁生。以此生炁，是名药物。药物炼之不动，便名金丹。服此金丹，出神千百亿化身，天地坏时，这个不坏，故喻名大道矣。

道藏经曰：“精者，妙物，真人长生根。”

《黄庭经》云，留胎止精，可以长生。

圣圣真真，莫不由此元精以阐明药物矣。

正阳真人云，除了铅汞两味药，都是哄弄愚夫。

夫药物既根于元精，而又曰元炁者，何也？

静为元炁，动为元精。

且此炁从禀受，隐藏于炁穴，

炁穴即丹田也。

及其年壮炁动，

人至十五、六，丹田气自动。

却有向外拱关变化之机者，

炁动自有暖融之信至于阳关。不知修炼因此之融信，则神转变而为精，而亦至于阳关，此炁则化淫精而出。

即取此变化之机，回光返照，凝神入炁穴，则炁亦随神还矣。

古云：“回光返照，要知去处。”七悟禅师云：“凝神收入于此窍之中，则炁随神往，自然归于此窍矣。”

故谓之“勒阳关，调外药。”及至调到药产神知，

药产有二景，时至神知为内景，药炁外驰，外别有景。

斯谓之小药，又谓之真种子。

行大周天初采药时，谓之大药。此处行小周天初采药时，谓之小药，或谓之真种子。古人未言小药，及曹、伍二真人始发小药之名。后人即可以用药不误药产之真时。因得此名，则易明矣。

因其有顺逆之变化，故曰“元精”、“元炁”也。

顺为元精，逆为元炁。

若不曰“元精”，则人不知调外药，

元精从外摄归炉内，谓之调外药。

以混采、混炼于周天，

无药先行火，水火煮空铛。



不知，既无其药，且落于空亡，将以何者为小药哉？

不知前此调药之工，则无药产之景到。

然古人但言调药，而不言调法，

法即绵绵不断之旨，七悟云：“一阳初动，凝神入炁穴，息息归根”。

不言调所，

所即炁之融动处。

又不言调时。

时即外物动之时也。

一调药之虚名，在于耳目之外，未得师者，茫然无所下手。

故我今直论之曰：既知调药矣，则元精不外耗，

以前尽言调药化精之法，以下皆说小周天之事。

而药炁自有来机焉。

古云“神明自来”。

此古圣不肯轻言直论。予明而显之曰：未有知机而不采者，未有未调药而先采者。如此或缺焉，是不得药之真故也。

未得真传，则不能得此药。

且欲得药之真者，唯赖神之静虚，炁则生矣。

混然子云：“时至炁化，机动籁鸣，火从脐下而发。

冲虚谓之“动而觉”。

动者，炁也；觉者，神也。

以此不惧不惊，

或者乍见此景，而不禁惊讶，则心动而神散。欲望成丹，不亦远矣乎？

待而后起，

阳未融盛，不可急于采取。

冲虚谓之“复觉”。

此即在后《风火经》见得明白。

此时即药炁之辨机，不令其顺而逆之，

顺是出炉，逆是归炉。

斯谓之“采药”。

守阳真人谓之归炉。

鼎中既有药炁，

此鼎即丹田也。

则有周天之火候。

周天三百六十五度有零，熏炼金丹，亦似此理。

起刻漏之息火以烹炼之，

刻漏即是呼吸。炼金丹法，全在呼吸之气以定爻数。

古人谓之“升降”也。

升谓之进，降谓之退。

然采得此药来，

由周天之法如意。

斯固谓之金丹，

丹是炁得火之炼法如意，谓之丹矣。

即可以行大周天之法，

是采大药之秘机。

则小周天之造化从此毕矣。

余愿同志者，休误入于邪师，以淫精之邪药认为真药，则非药也。

## 小周天鼎器直论第五

华阳曰：仙道以神炁二者熏蒸封固，喻之曰炉鼎。如炼外丹者，以铅汞烧炼之炉鼎也。悟之则在一身，迷之堕入别途。故世因炉鼎之喻而惑者众矣。且有一等妄人，见炉鼎之喻，因诳人曰：“以女人为鼎，以淫媾为药，取男淫精、女淫水败血为服食，补身接命”。殊不知诳人自诳，反堕弃其万劫不可得之人身。

此言采战、女鼎、闰丹之邪术尽是。用女人为炉鼎，信者，必丧性命，堕于异类，万劫而不可复者矣。

又有愚夫泥其迹象，专喜烧铅炼汞：世莫不由鼎器者误也。福薄愚夫，不知身中本有真铅真汞，便以凡铅凡汞烧炼为服食，误信方士，反失其人身，皆由炉鼎误也。

夫欲明炉鼎者，在夫神炁之机变。

神炁升为鼎，起止为炉。古云鼎，鼎原无鼎。

当其始也，

元精初生。

精生外驰，以神入精中，则呼吸之气随神之号令撮回中宫，混合神炁，

中宫，即丹田。混合，即绵绵息息，归根之意。

神则为火，而炁为炉。

以神炁言者，神在炁中，炁则为炉，神则为火也。

欲令此炁而藏伏者，唯神之禁止，炁则为药而神为炉，

以炁神言者，炁在神内，神禁止其炁。神在炁外，神则为炉，而炁则为药也。

即古人所谓“炁穴为炉”是也。

以形言者，指丹田为炉，神炁归藏于此，此即调药之炉也。

乃其采药运周天者，当从炁穴坤炉而起火，升乾首以为鼎，降坤腹以为炉，

乾在上为鼎，坤在下为炉。

即古人所谓“乾坤为鼎器”者是也。

以形言者，首腹为炉鼎，即周天之炉鼎也。

见神炁之起伏，

起是升，伏是降。

而鼎器在是矣。

有神炁即有炉鼎，无神炁即无炉鼎。

然古人将神炁二者借喻鼎器，或以丹田为炉，而以炁穴为鼎者；

丹田、炁穴，一也。

或以坤为炉，而以乾为鼎也。

坤即腹，乾即首。

一鼎器之名目，纷纷引喻，故后人无以认真。余若不推明直论，将何处炼精、

即调药也。

炼药，

即周天也。

为结金丹也。此古圣皆不轻露，

丹田为调药之炉鼎，古来不肯明露。

今予阐明，正合吕祖所谓真炉鼎、真橐籥，知之真者而后用之真，用之真者而后证果得其真矣。冲虚子不云乎：“鼎、鼎、鼎，原无鼎”，若不明火、药次第之妙用，执著身体摸索而为鼎器者，则妄也，非仙道、金丹、神炁、自然之鼎器也。

## 风火经第六

(尽言小周天)

华阳集说《风火经》

风者，乃炼丹之妙法，即升降之消息。古人喻曰巽风，或喻以橐籥，是即往来之呼吸也。

火者，炼丹之主，化精化炁之具。

风火有同用之机，大丹有修炼之法。古圣不肯全露，或有同言之隐，而人不能彻悟，视之如故事。然言之详者，又违天诚。风火同用之机，乃上天之秘诀，金丹至要之法。凡人德薄，未遇真传，岂知有同用之机哉？前圣高真，科禁秘之，不肯并论轻泄，愚亦不敢臆说。故集诸圣之隐语奥言，而为此说。每句之下，逐一解明，以昭后学。见之者译究此解，印证本文，即知风火同用、次第不离之机也矣。

曰：仙佛成道是本性、元神，不得元精漏尽，不能了道，还至虚无，而超劫运。

本性、元神，其名虽二，源流则一。佛谓之性，仙谓之神。元精漏尽，乃修命之别名，即先天一炁是也。仙修谓之炼精化炁，又谓之炼形。佛修谓之漏尽成，又谓之慧命。不得此道，则

不能超劫运，纵然修得灰灰相，无非五通之灵鬼耳，焉能契如来之妙道乎？故《如来大佛方等大集经》云：“修习五通，既修习已，垂得漏尽，而不取证，何以故？愍众生故。舍漏尽通，乃至行于凡夫地中”。又，《楞严经》：“世尊谓阿难云，第一漏尽难成”。即此矣。

元精漏尽，不得风火，则不能变化而成道。

元精漏尽，虽有生机，不得风火，则不化为炁。混然子云：“人呼吸之气为风，如炉鞴之抽动，风生于管，炉火自炎，久久心息相依，丹田如常温暖。”

今之禅僧，不知风火，漏尽无成，常自下流。余有俗堂弟，字道宽，法名源明，久住金山，曰：“禅教原不问此事，似过浸灌，只悟自性，不必究他。”

余曰：既有走漏，则与凡夫淫媾似也。《首楞严经》云：“淫身、淫心、淫根不断，如蒸砂石，欲其成饭，经百千劫，只名熟砂，必落魔道，轮转三途，终不能出。”禅教何得不问也？但如来风火之法，佛佛相印，若能自用，则三种淫事，一炼自断。世尊云：“火化以后，收取舍利。”又云：“微风吹动，则其中自有深旨。”非亲传，焉得知之？

故曰修炼全凭风火耳。

广成子云：“息者，风也。”白玉蟾云：“火者，神也。”

往古圣真，禁而不露。

上天所禁，秘之不传于无德，实行于有德。超乎劫运，出乎大宝，岂传于无德者哉？

中古圣真，略言其始，而人不究其始，往往搜寻其中，徒劳精力。

始者，微阳初动。古圣隐而不露，乃金丹造化之根。人若能明乎其始，何事不成？故虽近代，亦有得道高真。惜学者不知下手，重言其始。人犹不究其始，每每妄自采取耳。不知搜寻既实，虽药有不采，而自采之景到矣。故学者不可徒劳无成焉。

不知中宫周天之说，或显于周天炼法，而隐于采取中宫。

中宫即炼丹之所，天心居焉。人若晓中宫之消息，则丹自成矣。盖中者，非中外之中，即元关消息之中也。此中包罗乾坤，运行日月，真种由此而生，升降由此而运，炉鼎由此而立，橐籥由此而转，药物由此而化，坎离由此而合，斗柄由此而建是也。世人或知中宫，不知周天，则炁亦暂聚而暂散矣，安得成丹乎？冲虚云：“药已归炉，未即行火，则真炁断而不续，亦不成大药。”

或显于采取中宫而隐于周天炼法，

周天即升降也。时知药产，阳气从地升于天。天者，在人为首，位居上。《阴符》注云：“上涌潮元，通灵阳宫。复降下，通于巽坤。”坤者，在人为腹，位居下。混元子云：“从子至巳流戊土，从督脉进阳火；自午至亥以己土，从任脉退阴符。”世人或知周天，不知中宫，妄自行火，则与水火之煮空铛何以异乎？冲虚子云“药未归炉而先行火，药竟外耗而非为我有”者，其斯之谓矣。

或显于火而秘于风，

炼丹全凭风以扇火。风者，息者。曰巽风，曰母气，曰橐籥；皆我之呼吸也。

或显于风而秘于火，

炼丹全凭火以炼精。火者，神也。曰汞，曰日，曰乌，曰

龙：皆我之真意也。

或有言之简而论之详者。皆宜一一体玩，不可浅视也。使徒执其偏见，取宗于妄人之口，何其诬耶！

简者，深言神炁之机；详者，细言神炁同用之理。初学未得真传，非由忽其简而即略其详，是终不得夫丹道之秘矣。况又宗于邪说，致生疑惑，其不至于暗昧者，少矣。

余曰：觅法寻师问正传，若无真诀难成仙。

凡求师者，当察其真伪，若言不用风火，即是假道。虽欲成仙，何可得乎？

谷精火到风吹化，

精因火化，火因风灼。世人被此精损志天命，因无制伏之法；智者借此精养身助炁，是有风火之功耳。

髓窍融通气鼓煎。

窍者，即肾府也。肾属水，水无火，焉能融通？所以人之精华，多因肾而耗散。智者得风火之功，自能融通矣。

鼓者，即所谓巽风也。

物举潮来神伏定，情强性烈意和牵。

物即外阳。外因内动，故此举矣。始举始伏，则易伏矣。倘未觉其伏，则阳壮性烈，必须回光返照，绵绵若存，使炁与意和合。虽一时修炼之功，而性情不觉其浑合矣。

青阳洞里须调炼，炉内铅飞喜自然。

洞即炁穴。凡调药时，务要绵绵，使精化为炁，则内之真铅自然潮于上元矣。

抑闻之《玉芝书》曰：“元黄若也无交媾，争得阳从坎下飞。”



元者，天也；黄者，地也：即神炁也。神炁不交，安有药之可采？

冲虚子曰：“有机先一着，而后生药以行火。”

先一着者，乃微阳初动也。药生而行火。所行火者，即行周天大火。

朱元育曰：“晦朔之交，即活子时。”

活子时者，乃阳动之时也。

觅元子曰：“外肾欲举之时，即是身中活子时。”

外肾举者，非有念而举，乃自无而生，生而或速或缓，皆由活动之机。然有念而举者，乃是邪法炼之，即成幻丹。

浑然问曰：“假若睡浓之时，不觉而自举，乃偶然觉之，此时下手，亦成幻丹否？”

华阳云：正睡浓时，自己身心俱已不觉，念从何有乎？尝闻纯阳祖师云：“动则施功静则眠。”又，夏云峰云：“自然时节，梦里也教知。”以此句言之，可以印证矣。

俞玉吾曰：“内炼之道至简至易，唯欲降心火入于丹田耳。”

内炼之道乃上乘之法，简易之事。但人被邪说所惑，不能信受，故真人破之曰：“唯欲降心火入于丹田”也。

又曰：“肾属水，心属火。火入水中，则水火交媾。”

古人谓心肾非坎离，殊不知心肾乃坎离之体，神炁乃坎离之用，且肾非脊肾之肾，乃内肾也。古云内肾者，即脐下是也。虽在脐下，犹未得其所以然，要必得其神炁相投者。盖其穴正在脐后肾前稍下，前七后三，中间空悬一穴，此正是调药炼精之所，而学者不可不察矣。

《六祖坛经》曰：“有情来下种。”

有情者，非欲念之情，乃妙道中元机萌动之情。故龙牙禅师云：“人情浓厚道情微，道用人情世岂知。空有人情无道用，人情能得几多时。”

元育曰：“要觅先天真种子，须从混沌立根基。”

古人言真种不一；或有言神是真种子，或有言炁是真种子，而不言真种子其父母所由生之理，故人彼此颠倒之言所惑。《元学正宗》云：“始者，上下相交，混而为一。”盖混沌者，乃天地合璧之象，即神炁会合之时。若觅先天真种子，先须明种之父母。盖神炁比如天地，天地即种子之父母也。神入炁中，则是天人地中之象，即为混沌之时也。真种子原由神炁而生，神炁若不交，安得有真种子乎？此中之根基当明矣。

正阳祖师曰：“南辰移入北辰位。”

南者离官，心乃离也，神即藏其中。北者，坎也，炁即藏其中。移入位者，即以神入炁。杏林云“以神归炁内，丹道自然成”是也。

纯阳祖师曰：“我悟长生理，太阳伏太阴。”

长生乃我之元炁。悟之者则生，迷之者则死。欲学清静正道者，先明道之根源。道，无非我身内之阴阳，非是外来物件。许旌阳云：“大丹若不以日月交光，乾坤合体，更假何物为之乎？”盖太阳乃喻心之神，太阴乃谓肾之炁。伏者，以神伏炁之法。能伏住者，即得长生。否则，不能得矣。

觅元子云：“始则汞投铅窟。”

程先生云：“铅得汞而相亲，无中入有。铅汞非他物，即我神炁。”故吕祖云：“不用铅，不用汞，还丹须得炉中种。”投

者，以神投炁，则精炁不下泄，似水银与铅相制不动，然后炉中炁自生矣。吕祖云：“安炉置鼎尽周圆，须得汞去投铅。”若不用汞投铅，炁无所生矣。俞玉吾云：“铅得汞以生形。”旌阳亦云：“铅因汞伏。”

海蟾翁曰：“先贤明露丹台旨，几度灵乌宿桂柯。”

灵乌喻心中之神，桂柯喻肾中之炁。《元学正宗》云：“心乃神之宅，肾乃炁之府”，岂无造化乎？古云：“心以坎为体，以离为用，故心欲虚而澄；肾以离为体，以坎为用，故丹田欲实而温。离火上腾，故损；离火下驻，故益。”几度者，凡阳生不拘时数，灵乌宿亦不拘时数，时来时宿。紫虚云：“夜半金乌入广寒。”

旌阳祖师云：“与君说破我家风，太阳移在月明中。”

《望江南》云：“日精若与月华合，自有真铅出世来。”盖太阳喻神，月明喻炁。移在者，神炁相会也。古云：“要知大道希夷理，太阳移在月明中。”

李真人曰：“金丹大要不难知，妙在一阳下手时。”

世人学道，每被金丹之词文所惑，不知真诀简易之理。自己心内糊涂，反谓古人不明言。及见真师，强自争辨。殊不知炼丹者阳生之时即起手之时。能于此时下手，又何疑惑乎？真阳云：

“先天之炁藏炁穴，虽有动时，犹是无形依附有形而为用，始呈而即觉。”守阳云：“凝神入此炁穴，而神返身中炁自回矣。”

重阳祖师云：“纯阴之下，须是用火锻炼，方得阳炁发生，神明自来。”

阴即是先天坤地变为后天之坎，而中年之人药少，故不能采取。真人言须用火锻炼，然后有药可采。冲虚云：“有机先一

着，而后生药以行火。”俞玉吾亦云“天人地中，以此而产药”是也。

又闻之龙眉子曰：“风轮激动产真铅，都因静极还生动。”

此以下皆言风之妙用。上文一节专言火之用法，而呼吸之气未表其所用之理。故真人教人只此用火而不知用风，其精则不化矣。栖云先生云：“火不得风不灼。”抱一子云：“知摇空得风，则鼓吾之囊籥可以生风；知嘘物得水，则胎吾之炁可以化精。产铅者，即药炁所生之时也。还生动者，即药产之时，即采药之候也。

《入药镜》曰：“起巽风，运坤火。”

巽风者，呼吸之喻也。火者，乃元炁也。元炁不得呼吸，则不能成药，是阳不得阴则必不聚之故也。必须存心中之阴神，馭肾中刚阳之火，绵绵息息归根，则坤火自运矣。然又恐用火者失于太过与不及，须当文熏武炼。故萧紫虚云：“炽则坤火略埋藏，冷则巽风为吹嘘。”此言可玩矣。

《黄庭经》曰：“呼吸元炁以求仙。”

呼吸者，后天之气也。元炁者，先天之炁也。先后原有兼用之法。若不兼用，元炁顺流而出，不能成丹矣。必假呼吸之气，留归以炼之，如冲虚子所谓“以后天呼吸气，留恋神炁”是也。

李清庵曰：“得遇真传，便知下手，成功不难，鼓动巽风，扇开炉焰。”

此言果得真传，便知用巽风。风者，后天气也。冲虚云：“元炁固要逆流，而呼吸之气亦要逆转。”盖人呼吸之气，出入本在丹田，何曾有隔碍？但人只知出而不知入耳。学者凝神之时，炁穴之神能觉进吸者，则气自鼓自扇、自吹自嘘、自逆转

矣，不用而自用之，何劳之有乎？混然子云：“神呼气炁归窍内，吹吾身中无孔笛。”常觉在此，息不用归根而自归根矣。庄子云：“其息深深”，又云“真人之息以踵”，即此矣。

李道纯曰：“炼精其先以气撮精。”

精生之时，原是下流。若欲归源，必须用气撮之，则无走失之患矣。然又当知精生之所。冲虚云“用后天之呼吸，寻真人呼吸之处”，即此之谓也夫。

无名子曰：“精调炁候。”

调者，是精生时以用调法，不然则易走泄矣。古人云：“精炁之为物也，运行则常，退守，则灾。”四时不运，万物何以生？日月不映，万物何以明？流水不腐，户枢不蠹。人不测道之根本，乃云固精为长生，此言为大谬也。若闭精可以常存，则布囊可以贮水。盖气候者，是候炁之生时，即所为采取之谓也。

冲虚子曰：“调定其机。”

机者，是精生动机。若不调，则炁必泄，而药物不生矣。

又曰：“药若不先调，则老嫩无分别。”

老嫩是采取之时。若不先调者，则何时而能采取乎？能知调者，自有老嫩之景到。

李虚庵曰：“忙里偷闲调外药。”

药即吾身元炁，炁虽藏炁穴，生则化元精，向外下流。若任外流，将何物而为药乎？故调此炁返还于炁穴，久则天机自活动矣。钟离云“勒阳关”，即此也。

冲虚子曰：“调到真觉，则得真炁。”

觉者，乃是时至神知。故其本灵之心体不能昧谓之觉。若能如法调药，则自有造化之机发见于外，可不劳而自知矣。

《楞严经》曰：“愿立道场，先取雪山大力白牛。”

道场者，修佛道之起手也。欲成佛道者，先当取雪山大力白牛。若无此牛，任汝修八万劫，终不能出《楞严》之五阴。

盖雪山者，喻五阴俱空。既已空矣，则一阳生于五阴之下，元门谓之阳生，释家谓之情来，又谓之真如，又谓之那偏事：皆是喻事之生也。太初古佛云：“一阳发现，只是明心，千百譬喻，只教人晓此一事耳。”

大力者，喻法象。释家谓之明心，又谓之有物：皆喻牛之征兆也。光明古佛云：“日天开朗，是为见性，千万种譬喻，无非教人明此牛耳。”若谓实有此牛者，即非我如来、达摩、六祖之嫡传，则是外道，非释家之子。岂不谬哉。

《涅槃经》曰：“雪山有大力白牛，食肥腻草，粪皆醍醐。”

雪山喻炁之生处，白牛即是喻炁。醍醐喻炁之升降也。故六祖云：“吾有一物，上举天，下举地。若独修心中之识性，不兼修性海之真性，饶你八万劫，终不能成六通，契如来之真性。”《心经解》云：“谁知更有过于此者，宽则包藏法界，窄则不立纤毫；显则入荒九夷，无所不至；隐则纤芥微尘，无所不察。”又云：“乃人之本原。”

栖云先生曰：“人吃五谷，化为阴精，不曾锻炼，此物在里面对作怪。只月丹田自然呼吸之气，吹动其中真火。水在上，火在下，水得火自然化而为炁。其炁上腾熏蒸，传透一身之关窍，流通百脉，烧得里头神嚎鬼哭，将阴精炼尽，阴魔消失矣。”

又，觅元子曰：“阴精者，五谷饮食之精。苟非巽风坤火猛烹极炼，此精必在身中思想淫欲，搅乱君心。务要凝神调息，使

橐籥鼓风，而风吹火，烹炼阴精，化而为炁，其炁混入一身之炁，此炁再合先天之炁，然后先天之炁再从窍内发出而为药。”

此二真人之明言，不必赘解。

朱元育曰：“晦朔中间，日月并会北方虚危之地。天入地中，月包日内。斯时日月停轮，复返混沌，自相交媾，久之，渐渐凝聚，震之一阳，乃出而受符矣。”

晦乃月尽无光，比人身中阴静之时。朔乃次月初一，比人身中阳动之时。

日月并会者，即神炁同宫之法。北方虚危者，炁穴也。

天入地中者，比神入炁之义。月包日内，即是神摄炁也。

一阳出者，乃药产之时，即是采取之候。受符者，是起周天之火符。符，又是运息数之别名耳。

此上数者，金仙证论之妙诀，风火化精之秘机俱在斯与，而其调药之法亦不外是矣。

此总结上文风火同用之旨。调药之法，古圣所言，不肯明露，故人难悟大道。余浅说解明，以晓后学，庶不入于傍门，而成正觉。世之好金丹者，果潜心此经，自修自证，即成大道，岂不乐哉。

予故曰：自始还虚，而待元精生，以神火而化，以息风而吹，以静而浑，以动而应，以虚而养，则调药之法得矣。

以上言调药之法。以下言真种所生之真时，即药生也。

不闻邵康节之言乎？“恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。”

恍惚者，浑然一因，外不见其身，内不见其心，恍恍惚惚。初变化者，即此恍惚之间，忽然不觉融融和和，如沐如浴。

回旋者，真气旋动，正是元关透露，而阴中阳生矣。

尹真人曰：“俄顷痒生毫窍，肢体如绵，心觉恍惚。”

此乃药产之法象，不可惊怪。一起惊疑之念，则神驰炁散矣。务须思虑顿息，以虚待之。不可妄起刻漏之武火，亦不可迷失真候，静听炁之动静，则元窍之阳自旺生矣。

紫阳真人曰：“药物生元窍。”

药物者，即真炁也，亦名真种子。

元窍者，乃元妙之机关，即炁发之所，下通阳关，上通灵台，后通督脉，前通任脉。

《六祖坛经》曰：“因地果还生。”

地者，道曰丹田，释名净土，又名优陀那，又名苦海。巧喻异名，无非果生之处。

果还生者，因以前能明有情来下种之机，到此方有果生。果即菩提子也，又曰舍利子。

太初古佛曰：“分明动静应无相，不觉龙宫吼一声。”

无相者，道曰虚无，释曰真空。此原无相，因静定而生。

龙宫者，即上文“因地”是也。吼一声者，即上文果生也。故世尊谓见明星而悟道，能知此一声之机，则涧水可流，西江可吸，海水可灌顶矣。

《元学正宗》曰：“弹指巽豁开。”

弹指者，顿然而觉，然不可起太明觉，须恍恍惚惚而待之。若起明觉之念，则后天之气随念而起，包裹先天之炁。先天既被后天所裹，则其所发之炁不得融盛，亦不能采取矣。

混然子曰：“时至炁化，机动簾鸣，火从脐下发。”

时至者，乃药产之时也。簾鸣者，即元关之机动也。火者，



炁也。脐下者，丹田也。古人云“时至神知”者，此也。学者苟不知此时之机，则当面错过矣。

冲虚真人曰：“觉而不觉，复觉真元。”

觉者，知也。不觉者，浑也。阳炁才萌，似有可知，故曰觉也。阳炁未旺，不宜急进火，故此言复觉真元。元者，即真炁也。

又曰：“则用起火之候以采之。”

此下言起火采药归炉也。起火者，后天呼吸之气。先天之炁生时，仍行熟路，故用起火之法采炁归炉。然呼吸之火，本自有形，而用之必如无形。若着有形用之，则长邪火。果能有有而若无，无中得有之妙。二炁用之如法，则药自归炉矣。

又曰：“采药归炉。”

药者，真炁也。炁之生时，则往外顺出，故用神炁采之归炉。真炁既得神气之力，自然随神而归炉矣。

又曰：“封固停息，以伏神炁。”

此二句言入中宫之沐浴，即是运周天子时之头，故子时有沐浴之候，即此也。封固者，温养之义。停息者，亦非闭息，是不行其鼓嘘之法。将神炁俱伏于炁穴，随后火逼金行。有行动之机者，则周天武火自此而运起。

浑然问曰：“我闻《直论》言，药已归炉，未即行火，则真气断而不续，亦不成大药。此处既有沐浴，岂不断否？”

余曰：“不行非是闭塞呼吸之气全然不行，乃是不行橐籥鼓嘘之机。盖呼吸之气，原有温柔之息，在此吹嘘，何得断火之机？虽暂伏微妙之理，而真机无有随后不动之情。岂不闻之《合宗》乎：“采封是子时前也。”其即此矣。

玉鼎真人曰：“入鼎若无刻漏，灵芽不生。”

此下皆言子时起火炼药，行小周天之火。前论起火采药是子时之前也，此乃周天子时当令之事，故达摩云：“二候采牟尼”。然则药生即为药生之子时，而亦为活子时。行周天谓之行周天子时，不必认做一时。盖鼎者，炁穴也。真炁既归鼎内，必要刻漏之火以炼之，若无刻漏之火，则黄芽不生。

上阳子曰“外火虽动而行，内符闭息不应，枉费神功。”

外火即元炁也。内符乃呼吸之炁。元炁由呼吸而采归炉，亦由呼吸而炼之，则炉中之药方成变化。仙翁云：“火销金而神炁不败。”若药已归炉，呼吸之气半途而回，不应先天之炁，则药已耗散，及再行周天之火，与前不相续，亦不能成丹也。

守阳真人曰：“起火炼药。”

起火是起周天之火，行十二位也。非真有位，借火为位。又谓十二时，非真有时，借火为时。

混然子曰：“火逼金行，当起火之初，受炁宜柔。”

火者，呼吸之气也。金者，元炁也。盖金不能自升，必假火以逼之，使朝于乾宫。然炉中真气，初起火之时，药物未旋，不可即行武火，须以柔温之火逼之，金有旋机，则火当长矣。若药未甚动，炁伏而缓，先起武火，则内之炁亦不顺随大路，堕于蹊径，欲归正路，不亦难乎？故曰宜柔也。

又曰：“采时须以徘徊之意，引火逼金。”

徘徊，是往来活动之意。引火者，即神呼气之法。逼者，催也。上文只言呼吸以用元炁，尚未显明用元神。人知用二炁，不知神为二炁之主帅。盖采药、炼药全赖气穴之神权驭，二炁徘徊，则金自行矣。前文云“神呼气炁归窍内，吹吾身中无孔

笛”，是此也。

又曰：“运动坤之火，沉潜于下。”

坤者，炉也。火者，元炁也。运动坤火之时，往下而行，以通督脉而进。若别行异路，是不能上乾鼎，则药即耗散矣。

浑然问曰：“我闻玉蟾翁言，神即火，炁即药，以火炼药而成丹。今何又言炁是火？而前文又言化谷精，以呼吸为火。三事俱言火，不明孰是？”

华阳曰：此视学者得师不得师耳。真参实悟者，一见了然于心。若心下不实，焉得明乎？非是丹经惑尔，乃尔认错丹经。诵几句古言熟语，以为自己聪明，误也。凡云是起火、引火、火逼、行火、止火，皆为呼吸气之火也。凡云凝火、入火、降火、以火、移火、离火、心火，皆属神之火也。凡云运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火，皆先天炁之火也。凡呼吸之火，能化饮食之谷精而助元精。凡神火，能化元精而助元炁。凡元炁之火，能化呼吸而助元神。元神之火，又能化形而还虚助道。成始成终，皆承火之力，以登大罗之金仙。所谓火者，有逐节事条，岂可执一哉？

混然子曰：“鼓吾之橐籥，采药之时，加武火之功，以性斡运于内，以命施化于外。”

古人或以内呼吸为橐籥，或以外呼吸为橐籥，内外兼说，何是何非耶？余特指其是以示之。

橐籥者，消息也。若无消息，安有橐籥？古云：一阖一辟谓之变，知变通无穷矣。橐籥者何？似牛车水运行一般，同消息而不同路，若同路，则不名橐籥矣。又如风箱一般，同箱而不同风。若同风，则不能运转矣。以风箱之内，暗藏子箱；向炉之

风，是子箱之风。非风箱之风，实从无中生出。水车之水与子箱之风即喻先天之炁也。牛车与匠手抽动之风，即喻后天之气也。子箱者，元关也。消息者，即两搭界之碾轴也；即喻先后二炁之机。子箱之风，若无抽动之风，则不能自吹嘘矣；水车之车，若无牛车，则水车之水不能自运矣。至车与箱，若无牛与匠，则水与风又无从而吹运之也。

盖武火者，是药物曾已行动，故必橐籥之息火，以应刻漏之度数。若徒用文火，则药物亦不行也，而真炁竟耗散矣。

内者，中宫也。炼药行符，务要性主立于中宫，而为斡运辐辏之主宰，则水火方能随外之道路而升降。又，外必借命之元炁施化，则脉络方能开舒畅快。内外融通，自然命听于性，性持于命矣。

邱祖师曰：“采二炁升降之际，若不以意守中宫，药物如何运得转？”

二炁者，先天、后天二炁也。先天之炁不得后天之气，则不能招摄转运；后天之气不得先天之炁，则亦无处施功。冲虚云：“炁则不能无先后之二用。”

中宫者，炁穴也。药物者，元炁也。升降之际，中宫若无主宰，则药物不转矣。然全在中宫之真意，使真炁之动运矣，故禅师云“北斗望南看”是也。

混然子曰：“内伏天罡斡运，外用斗柄推迁。”

冲虚云：“斗柄外移，而天心不离常处。”若以内伏天罡，而外不推斗柄，则真炁不升降；若外推斗柄，而内不伏天罡，则真种不结。后《禅机赋》云：“禅主斗柄，见明星而团旋。”

许旌阳老祖曰：“冲开斗牛要循环。”

斗牛者，虚危穴也。斗牛既开，用升降之法以运之。冲虚子曰：“行所当行。”又，白玉蟾云：“起于虚危穴。”以虚危宿在坎宫子位也。盖虚危者，即任督二脉之起止处，亦名河车路。俞玉吾云“于此时，鼓之以橐籥，锻之以猛火，则真铅出坎而河车不敢停留，运入昆仑峰顶”是也。

《金丹赋》曰：“子时河车耸驾，火销金而神炁不败。”

子时是运周天之子时。驾动河车，采药上升。混然子云：“铅遇癸生之时，便当鼓动巽风，扇开炉鞴，运动坤火，沉潜于下，抽出坎中之阳，去补离中之阴，成乾之像，复还坤位。

纯阳祖师曰“凭君子后午前看，一脉天津在脊端。”

子后是阴符。午前是阳火。一脉者，即行周天之道路。凡行火时，神炁必由此路而运。萧紫虚云：“几回笑指昆山上，夹脊分明有路通。”此子午当行之道，若神炁泛然于道外，不成路矣。或神不知其炁，或炁不能随神，空空锻炼，则金丹不成矣。守阳云“有两相知之微意”是也。

又曰：“寒泉沥沥气绵绵，上透昆仑还紫府，浮沉升降入中宫。”

圆通禅师云：“群阴剥尽，一阳复生，欲见天地之心，须识承阴之法。”

寒者，坤也。泉者，坎水也，皆喻肾中之水。肾水果得以前所论之工法，到此自有沥沥波涛之象，乃真阳所产之时也。气绵绵者，续而不断之义。道光禅师云：“一爻看过一爻生。”

昆仑即乾也，乾为首。紫府即丹田也，丹田为坤。升即上昆仑，降即下紫府。

中宫即丹田也。祖师教人行火须上至乾鼎，下至坤炉，

广成子曰：“人之反复呼吸彻于蒂，一吸则天气下降，一呼则地气上升，我之真炁相接也。”

吸降呼升者，即先天后天二炁之机也。然后天气吸则先天炁升焉，升是升于乾而为采取也；后天气呼则先天炁降焉，降是降于坤而为烹炼也。若以口鼻一呼一吸为升降者，则去先天之炁远矣。

见元子曰：“乾坤阖辟，阴阳运行之机，一吸则自下而上，子升；一呼则自上而下，午降。此一息之升降也。”

此皆言先天、后天二炁消息之机也。乾者，首也，为天，故位居上。坤者，腹也，为地，故位居下。阖辟者，乃内外呼吸之元机。盖外面之气降，里面之炁则过我而升；外面之气升，里面之炁则过我而降。此乃周天之秘机，凡夫岂能知之？故仙翁云：“若教愚辈皆成道，天下神仙似水流。”

浑然问曰：“老师所言有两重之呼吸，但升者其意要主宰中宫，以为斗柄转心之主，又见此处其神要随先天之炁升降，又闻后天之气在息上升降。如老师言，三处都有动静知觉之意，不知其神其意重在何处，又不知其神其意如何分别用度。我闻之丹经曰：‘行则神炁同行，住则神炁同住’，今此分别神意，其不相合，何也？”

华阳云：子之不明者，非经之不明，是子之执着偏见。云何为机也？譬如世人安消息以制物件之法，如若投机，一叩即应，无处而不动。夫但有先天之炁者，则我之经络自能通应，而又有后天之气鼓舞，安有上下中间不应之理乎？可见先天、后天、上、下、中间皆主乎其机也。若是无其机，焉得应之？故太初古佛云：“一片东兮一片西，两头动处几人知。出有人无真造化，

神炁相交透祖机。”云譬喻乡人织布，其意一发，手、足、头、目俱以发动。发者是谁？动者其神意在何处？若能明此理，则临时而不误造化之机缄矣。故俞玉吾解《阴符经》云：“恒山之蛇，击其首则尾应，击其尾则首应，击其中则首尾俱应。”又云：“其法潜神于内，馭呼吸之往来，上至泥丸，下至命门，使五行颠倒，运于其中，此即周天内外机动而已是也。又，冲虚云：“以意在中宫，以神馭炁，其炁自尾闾、夹脊上昆仑，复下丹田，周流运转不绝，又何必有疑哉？因问曰：闻江西道人王山而亦能升降，因何以几十载不结丹、成大药？答云：此人乃后天之意气，非先天之神炁也。”

冲虚子曰：“当吸机之阖，我则转而至乾，以升为进；当呼机之辟，我则转而至坤，以降为退。”

吸机之阖固是下，然而内里之机要上。上者，自下而升至于乾，为进阳火，为采取；呼机之辟固是上，然而内里之机要下。下者，自上而降至于坤，为退阴符，为烹炼。此即内外阖辟之机也。

萧紫虚曰：“乾坤橐籥鼓有数。”

此以下皆言周天之息数。上文说升降法，而其中卦爻之数尚未表明。若不用其数，则丹道又不成矣。朝元子云：“劝君穷取周天数，莫使蹉跎复卦催。”盖乾坤者，乃天地之定位。橐籥者，即鼓风之消息。奈何真炁不能自返复于乾坤，唯赖橐籥之法以吹运之。盖乾坤即橐籥之体，坎离乃橐籥之用。所以，乾呼返吸至于坤，坤吸返呼至于乾。乾坤者，乃坎离之体；内呼吸者，即坎离之用。人若能明乎内呼吸，则橐籥自鼓，而乾坤自运矣。数者，乃阴阳升降之度数，假呼吸之息数而定卦爻之揲数。

薛道光禅师曰：“火候抽添思绝尘，一爻看过一爻生。”

抽添即真炁上升下降之旨也。绝尘者，凡临机时幻化顿息，则真我不离于炁。爻过爻生者，喻绵绵不断之意。守阳云：“随机默运人元元，呼吸分明了却仙。”

陈泥丸曰：“天上分明十二辰，人间分作炼丹程。若言刻漏无凭信，不会元机药不成。”

天上有十二支之辰位，炼丹亦有十二时之火候。故六阳用进，六阴用退。程者，每时有一定之度数。若言不用息数之漏刻，则是傍门外道矣，而非金丹也。纵能强制升降，亦不能结大药。既不用周天之度数，又将以何物为周天乎？以明明之刻漏而不悟，则是愚之甚也。

钟离祖师曰：“生成有数。”

有数即乾用九而坤用六也。

金谷野人曰：“周天息数微微数。”

周天即往来反复之义。微微数者，不著于相，顺随而行火候，元机是周天程限之数无差也。

陈泥丸曰：“乙阳复卦子时生，午后一阴生于姤，三十六又二十四。”

冲虚子曰：“子至巳六时为阳，阳合乾，故用乾爻、乾策。乾爻用九而四揲之，为三十六，故阳火亦用九，同于四揲。”又注云：“子、丑、寅以次皆用四揲之三十六。”又云：“午至亥六时为阴，阴合坤，故用坤爻、坤策。坤爻用六而四揲之，为二十四，故阴火亦用六，同于四揲。”又注云：“午、未、申以次皆用四揲之二十四。”又云：“阳时乾策二百一十六，除卯阳沐浴不用，乾用实一百八十也。阳时坤策一百四十四，除酉阴沐浴



不用，坤用实一百二十也。今之，得三百息，周天之数也，闰余之数在外。盖三百数者，实非三百息，皆譬喻辞也。”

守阳真人曰：“子行三十六，积得阳爻一百八十数；午行二十四，合得阴爻一百二十数。”

阳爻六时用九，除卯时不用，只得一百八十。阴爻六时用六，除酉时不用，只得一百二十。冲虚子曰，“卯在六阳之中，酉在六阴之内，调息每至于六时之中可以沐浴，即此也。”

《悟真注疏》曰：“子进阳火，息火谓之沐浴；午退阴符，停符谓之沐浴。”

息火停符者，停住有作而行自然之妙运，非是停住先天而不行，是停住后天之武火。故履道云：“十二时中毋令间断。”俞玉吾云：“天道无一息不运，丹道无一息间断。”故卯酉时不行之中而默运吹嘘，则子午亦然。又，重阳云：“子午冲和连卯酉，春冬秋夏相携。”冲虚子云：“世称沐浴不行火，且道吹嘘寄向谁？要将四正融抽补，才得金丹一粒归。”又，陆子野注《悟真篇》云：“卯酉不进火，但以真炁熏蒸而为沐浴，万古不移。”

曹还阳真人曰：“十二时中，时时皆有阳火阴符。凡进则曰进阳火，凡退则曰退阴符。亦以阳用者曰火，以阴用者曰符。”

十二时者，即吾身中运周天之时也。子巳六阳时进阳火，午亥六阴时退阴符。进则为升也，退则为降也。故进则曰进阳火，退则曰退阴符。时时皆有阳火阴符者，不在沐浴时而亦有沐浴。故阳用者曰火，阴用者曰符。

浑然问曰：“但闻六阳时中沐浴，六阴符中沐浴，此理可明。但不知六阳时中时时有阴符，六阴时中时时有阳火。此理深微，

愿求教训。”

华阳曰：凡行周天之时，其后天之气有回转之机，故在此回转处，内藏阴符阳火之秘机。既有六阳六阴之限数，焉得一息而运至于天哉？纵运，亦不成周天之度，不合刻漏之法则矣。

浑然又问：“弟子尚愚迷，不识阳火阴符之精微，敢再求指教。”

华阳曰：“凡运火之时，后天气进则谓之阳火，后天气退则谓之阴符。凡运火阴符沐浴归根者，皆是借后天呼吸之气以为周天度数之法。若无其呼吸，则不成阴符阳火沐浴归根矣。邱祖师云：‘运行周回，自有径路，不得中气斡旋则不转。’又，冲虚云：‘火候谁云不可传，随机默运人元元。达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。’”

又问曰：“昔日达摩言二候采牟尼，何为二候？”

云：药生而往外，以用息采归炉为一候。药既归炉，封固又名一候。

又问曰：“何为四候？”

云：升降沐浴即为四候。

又问曰：“何为之闰余？”

云：即归根还于下丹田之处。故亦有温养沐浴之位也。

冲虚子曰：“凡一动，则一炼而周；使机之动而复动者，则炼而复炼，周而复周。”

此即言凡有炁之动者，必须炼之，则小周天之火容易止。如若不炼，则火不能速止，而大药亦不能发生矣。古云：“运罢河车君再睡，来朝依旧接天根。”

古皖山令封问曰：“余自学道今已八旬，阳还自动，是何故

也？”

答曰：阳既举，是未得火炼之过也。

封曰：“余得七悟师所传，运于周身四肢。运六回阳、六回阴。左运三百六十，右运二百四十，岂不是火工？”

华阳曰：既是火工，八十因何阳还举？此非金丹，乃小法，是七悟师当初止泄之念耳。如此空运，有何益也？”

封曰：“金丹之道，若何为哉？”

华阳曰：金丹之道，从阳生时，凝神入炁穴，鼓起橐籥之巽风，息息向炉中吹嘘，犹如铁匠手中抽动一般，风生则火焰，火焰则精化，精化则炁自生矣。采此生炁，升降往还，谓之周天也。

又曰：“积之不够百日，则精不漏而返炁矣。”

百日是炼精之名目。但凡有二候之机来者，则百日可期。少而勤者成之速，若中年、年迈而又不勤者，未可定其日期。凡有精漏者，则未成漏尽通之道。如精不漏者，则精尽还成炁，不死长生之果得矣。

太邑海会寺方丈僧龙江问曰：“以此自保守，可得《楞严经》漏尽通成否？”

华阳云：保守只名断淫心、淫身而已。知用火化，则淫根方断。漏尽通自成，则不漏矣。然淫根者，即外肾也。若有举动，即有生死矣。

正阳祖师曰：“果然百日防危险。”

防危险者，防时至药生而神不及知觉，则错过矣。或不明起火之法，或昏睡而神不灵，此乃失于炁矣。或当进火而不进火，当退符而不退符，当沐浴而不沐浴，当止火而不止火，当归根而

不归根，则失于造化之机。故曰防危险。

萧紫虚曰：“防火候之差失，忌梦寐之昏迷。”

差失者，皆因学者心不诚而意不专。若灵台洁净，火候明白，有何失乎。古人往往走丹者，皆因理未明而心不专，故有差失之患。梦寐昏迷者，凡学道之士，宜乎先养神，神纯则自然灵觉。神若不纯，睡则生尘妄之心，故有梦寐走失之患矣。

石杏林曰：“定里见丹成。”

丹之所成者，是炁已曾圆满，外肾不举，丹光上涌，故有所见也。

正阳祖师曰：“丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。”

丹熟是有止火之候到，故谓之熟。既知熟矣，当用采大药之法，小周天之工法无所用矣。若再用小周天，丹不伤乎？

萧紫虚曰：“切忌不须行火候，不知止足必倾危。”

凡炼丹，若不知止足，必倾危之患也。昔日白玉蟾六十四岁下工，已到止火之候，未及采药，则已倾危矣。又，邱真人到止火之候，未防其险，则夜自走失。又，曹还阳真人会亲偶见此止火之景，未及采取，亦以走失元阳矣。故崔公云：“受炁吉，防成凶。火候足，莫伤丹。”所以紫阳云：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足，若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”

此皆言小周天造化火到，丹熟止火之候也。

止者，不行升降也。然虽不行升降，时刻不可须臾离火，常常温火熏蒸。离，则亦自走矣。

冲虚真人曰：“有止火之景。”

此乃止火之时，采大药之候也。须求真师口授，方能出炉。若无真传，不知采取之法，不知采取之时，故景不得矣。得真

传，知采法，景到又不可不知也。若傍门认取眼光，静坐慧光，千百种光，则错之甚矣。若前此不知坎离交媾之法，丹田则无药，而外肾亦不能如马阴藏之形，纵有外光发现，此非丹田之苗也，盖属想妄而发矣。若真能成马阴藏形者，自有异常之景。故纯阳祖师云：“曲江上，月华莹净。”又，《翠虚篇》云：“西南路上月华明，大药还从此处生。”俞玉吾云：“西南属坤，坤为腹，药生于丹田之时，阳炁上达，丽于目而有光。故自目至脐，一路皆虚白晃耀，如月华之明也。”

守阳真人曰：“且待其景到之多而止，大药必得矣。”

又曰：“初炼精时，得景而不知，猛吃一惊而已。乃再静而景再至，猛醒曰，师言当止火也，可惜当面错过。又静又至，则知止火，用采而即得矣；是采在于三至也。今而后当知之，及后再炼不误，景初而止，失之速；若待景至四而止，失之迟。不速、不迟之中而止火，得药冲关而点化阳神。凡有真修仙真，千辛万苦，万万般可怜，炼成金丹，岂可轻忽，致令倾危哉？”

自古圣真不泄止火之真候，亦不泄采大药之真景。真候、真景独赖冲虚、守虚二真人泄万古不泄之天机，今则尽泄矣。但后学无有不沾二真人之恩，此乃明言直论，不必重加注脚。后学因缘，若至财侣双备，速早下工，求取大药，炼炁化神，参明三至，则大药可得，神可化而成仙矣。如或不透，再觅冲虚真人之秘文，参《合宗》之九章，则大周天之造化之情无不明白矣。

此以上尽属调药、炼精、化炁、成金丹之造化，而逐节工法之口诀尽备于此矣。

但经中所言后天呼吸之气者，必待师传方敢自用。非是着于口鼻，亦非闭气于丹田，著此二者，俱属于旁门，非金丹也。凡

借后天之息以为吹嘘逼运者，是炁穴之内有生机之动者。因此而调息，既调炁穴内之真息，而后天之息则自然而至于炁穴，相兼相连以同动矣。然古人或以单言后天之息，则后天之息无有不得其机而妄用后天；或单言先天之息，则后天之息有不借其机而能用先天，故先后原有兼连之消息。凡调息之时，其神专重于先天之炁，内以熔化行住起止，不过借后天之息，以为熔化行住起止之权。先天之炁既有生机，若不得后天，则先天亦不能自熔化行住起止矣。凡四方有学道之同志者，果知造化之机，不问先天与后天，若临时能用消息二字者，则先天后天有不待辨而能自明矣。

此以上皆言炼精化炁成金丹之元功，风火同用之妙旨尽在斯坎。余不敢谓此集为自论之妙道，然皆荟萃先圣之真传，即后来万劫高真用风用火之根本。使见之者即自了悟，契合仙佛之真旨，成己成人，仙佛之果证矣。

## 效验说第七

(尽言小药产景)

华阳曰：以前六章，药物、炉鼎、火候无不表明矣，但药产之景尚有未全。此篇重以发明，愿有志之士，早成大道，是余夙所怀之志也。

且药产之效验，非暂时可得。至真之道，在乎逐日凝神返照炁穴之工纯熟，而后有来之机缄。夫或一月元关显露，或数月丹田无音，迟早各殊，而贵乎微阳勤生，不失调药之工夫，则药产

自有验矣。

且炁满药灵，一静则天机发动，自然而然周身融和，酥绵快乐，从十指渐渐至于身体。吾身自然耸直，如岩石之峙高山，吾心自然虚静，如秋月之澄碧水；痒生毫窍，身心快乐，阳物勃然而举，丹田暖融融，忽然一吼，神炁如磁石之相翕，意息如蜚虫之相含；其中景象，难以形容。歌曰：“奇哉！怪哉！元关顿变了，似妇人受胎；呼吸偶然断，身心乐容腮。神炁真浑合，万窍千脉开。”

盖此时不觉入于窈冥，浑浑沦沦，天地人我，莫所知之，而又非无为。窈冥之中，神自不肯舍其炁，炁自不肯离其神，自然而然，扭结一因。其中造化，似施似翕，而实未见其施翕；似走似泄，而实未至于走泄。融融洽洽，其妙不可胜比。所谓一阳初动，有无穷之消息。少焉，恍恍惚惚，心已复灵，呼吸复起，元窍之炁，自下往后而行。肾管之根，毛际之间，痒生快乐，实不能禁止。所谓炁满任督自开，又云运行自有径路，此之谓也。迅时速采烹炼，烹炼复静，动而复炼，循环不已。少年不消月余，中年不过百日，结成金丹，岂不乐哉。

此一篇故不当安于此。效验原是调药后之事，理当安于调药之下，因句法多之故耳。读者当默会于调药之下，假若有此效验，不可认为怪事，即是药产之真景，当自保护真种矣。

## 总 说 第 八

夫金丹之道，从静而入，至动而取。若不静则神不灵，而炁

亦不真。于此妄炼，即属后天，与先天虚无金丹之道不相契也。盖静者，大道之体，造化之根。唯静则可以炼，不静则识性夹杂，终与道相违矣。故幻丹走泄而道不成就者，皆由未静而夹于识之过也。夫静者，静其性也。性能虚静，尘念不生，则真机自动。动者，非心动，是炁之动也。炁机自然发动，则当以静应之。一动一静，不失机缄，是谓调药，是谓交合。行乎造化，性命双溶，是谓真旨妙用矣。苟或专以静而不识动，或专以动而不复静，皆非正理也。

次当明其药产老嫩，老则炁散不升，嫩则炁微不升。务在静候，动旺始采，是谓当令，故曰“时至神知”。以顺行之时候，即逆行之时候矣，故又曰“药炁驰外，则外别有景”。前所谓调药用之日久者，是为虚耗之躯言之耳。若壮旺之体，只于运周天当时调之，不用日久。若调之日久，不运周天，则阳极而精满，满则又溢矣。不知法则活而诀则一，故童真只用大周天，不必用小周天。壮旺之体，虽不可不用小周天，亦不必调之日久，只候药产景到时，调其老嫩。凡元炁一动，伺阳之长旺，即当采封，运行周天，是谓采取周天也。勤行不懈，道有何难哉？

故曰：“丹田直至泥丸顶，自在河车已百遭。”又云：“以虚危穴起，以虚危穴止。”盖虚危穴，即任督二脉之交处。立斗柄，运河车，皆由此而起止。故冲虚曰：“起于是，止亦于是。”

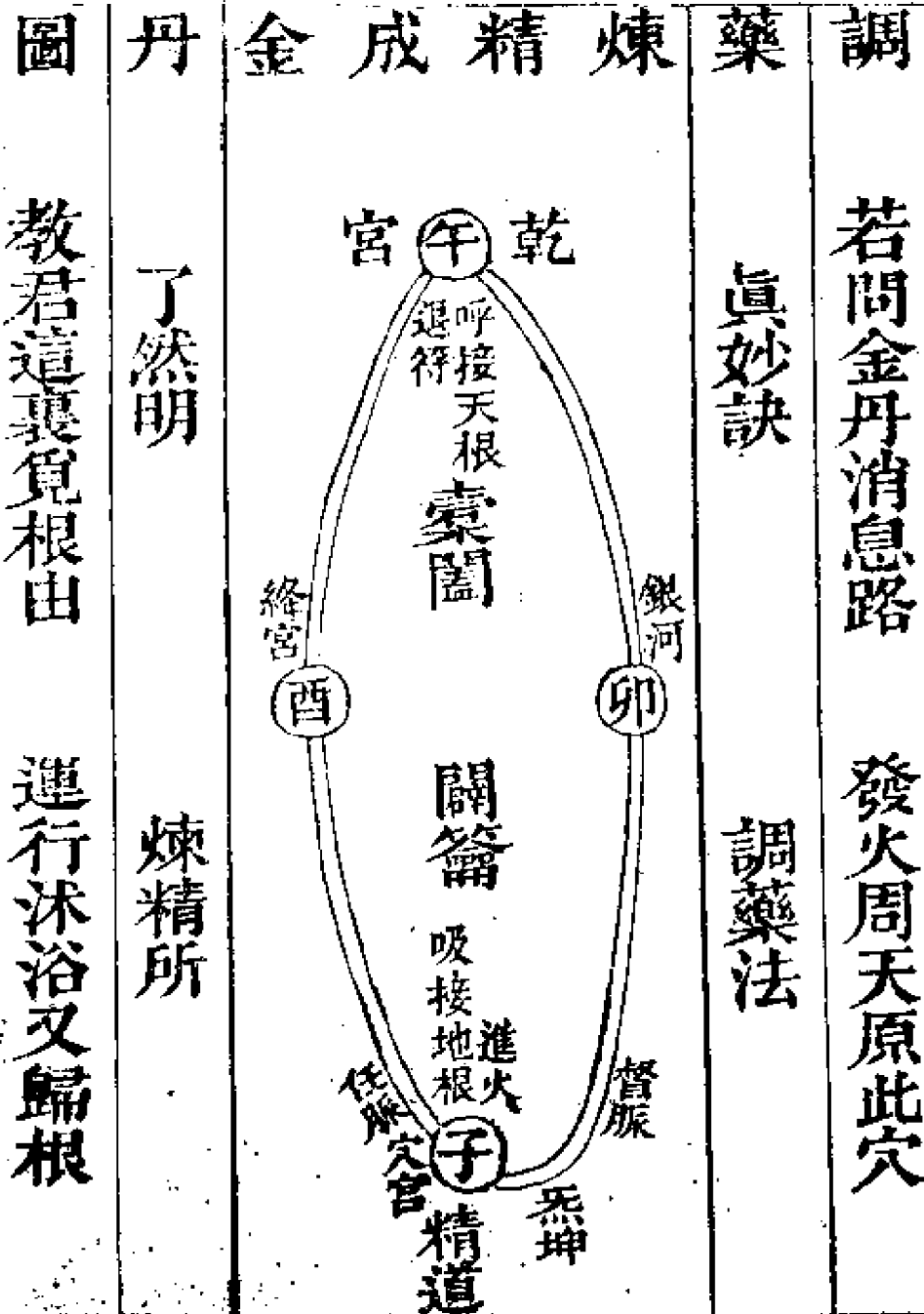
且运必假呼吸而吹之，若不以呼吸吹嘘，则神炁不能如法。似有似无，合乎自然相依之运行。盖行以神为之主宰，不见有炁之形迹，元炁乃无行之行，随元神之运行，听呼吸之催逼。故曰：“夹脊、尾闾空寄信。”而呼吸乃采运元炁之法，逆吹微缓，谓之文火；紧重谓之武火。



数息运元炁者，为爻、为时、为度、为位，而周天之造化以此为规模，非真有三百六十有余也，故曰：“每时四揲。”所以然者，使其水火不致太过不及也。是范围元炁而成其度数，为造化之总序耳，故曰“以息数定时数”也。

或又问炉鼎、道路、药物、火候。曰：能此虚危、任督运用，即炉鼎道路。明此阳动升降，即药物、火候，而道即在是也。除此皆非正理，尽属筌蹄惑人矣。借筌蹄获鱼兔，谓筌蹄为鱼兔则误也。去筌蹄专鱼兔，朝采暮炼，自然精化炁足，丹成景至。再行向上功夫，炼炁化神，超凡入圣。出定千百亿化身，皆可由此书而上达矣。

圖第九



## 图说第十

金丹之道，前八篇已尽之矣。尚恐学者不知窍妙，故备此图，以补全书之要诀，愿有志者，一览无疑，不为旧图所惑。庶知阳生在此，调药在此，鼓巽风在此，药产在此，采取在此，归炉在此，驾河车在此，还本复在此：金丹造化之元功，莫不在此矣。

然窍本无形，自无而生有，则谓之元关、中宫、天心，其称名固不一也。夫虚无之窟，内含天然真宰，则谓之君火真火、真性元神，亦是无形。静则集氤氲而栖真养息，宰生生化化之原；动则引精华而向外发散。每活子时二候之许，其窍旋发旋无，故曰“元关难言”。

其炁之行，后通乎督脉，前通乎任脉，中通乎冲脉，横通乎带脉，上通乎心，下通乎阳关，上后通乎肾，上前通乎脐，散则透于周身，为百脉之总根，故谓之先天。其穴无形无影，炁发则成窍，机息则渺茫，以待成全八脉，则八脉凑成共拱一穴，为造化之枢纽，名曰炁穴。譬如北辰居所，众星环绕护卫，即古人所谓窍中窍也。

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。关元下即阳关，亦名命门，乃男女泄精之处。肾管之根，由此而生。但黄庭、金鼎、炁穴、关元四穴，俱是无形，若执形求之则谬矣。又谓夹脊两肾，中藏元炁，则亦谬矣。

此书图之所作，实发古人所不尽泄之旨，而又有以辟其诞妄也。

## 顾命说第十一

(此炼己立基之首务)

夫顾命者，乃是收视返听，凝神聚炁之法，岂有他术哉？

古圣有言曰：“命由性修，性由命立。”命者炁也，性者神也。炁则本不离神，神则有时离炁。

俞玉吾曰：“心虚则神凝，神凝则炁聚。”欲其炁之常聚而不散者，总在炉火勿失，温养其元，使神炁如子母之相恋。

左慈云：“子午顾关元。”元即命之蒂也。若不顾守，则火冷炁散，久而命亡矣。

黄帝云：“存心于内，真炁自然冲和不死。”故性命二者，不可须臾相离也。离则属于孤偏矣。

崔公曰：“十二时，意所到，皆可为。”

混然曰：“无昼无夜，念兹在兹，常惺惺地动念以行火，息念以温养火。”

玉蟾云：“神即火，炁即药，以神驭炁而成道。即以火炼药而成丹。”有药无火，则水冷而炁不生；火养锅底，则水暖而炁自腾。

古云：“火烧苦海泄天机，红炉白雪满空飞。”雪即炁也，故炁因火而升，火因风而灼。十二时中，回光返照，刻刻以无烟之火烹蒸，使性命同宫，神炁同炉，绵绵息息，似有似无，内外混合，打成一片。

黄帝曰：“火者，神也；息者，风也。”以风吹火，久炼形

神俱妙。人之如此，何忧命之不固也！

夫命之元炁，乃月魄；神之灵光，乃日魂。以魂伏魄，则先天之炁自然发生。人多不测造化，盲修瞎炼，性命各宿，孤阴寡阳，自谓长生得道，而不知其违道甚远矣。夫修炼者，方入室之时，当外除耳目，内绝思想，真念内守，使一点元神，浑浑沦沦，随其形体荣枯，听其虚灵自然，融然乎流通，湛然乎空寂，于此常觉常悟，冥心内照，防其昏沉，昧乎正念。

《参同契》云：“真人潜深渊，浮游守规中。”规中，指元关一窍也。然又不可执著，以至真阳不生。其妙总在不急不怠，勿助勿忘而已。

《清静经》云：“空无所空，寂无所寂，真常应物。”果如此，则神炁浑然如一，恍恍惚惚，若太虚然。

古云：“先天一炁，从太虚而来”者即此也。

夫机之未发，静以俟之，炁之既动，以神聚之。而顾命之旨，尽在斯矣。

## 风火炼精赋第十二

（总言大小周天）

炼者，造化之工；精者，变化之源。火因风而焰灼，精得火以熔铅。勒阳关谓之调药，摄炁归即是還元。察其机，锻谷精而调燮；辨其候，运百脉以归源。会其源，则神炁相依；鼓其风，则真精朝元。夫精者，乃天地之源，造化之本。逢时节而旋，机动得火以磁恋；达关窍而流，变泄吹风则还壶。是故坎宫森布，

元神摄而徘徊；离中囊籥，真炁旋而运转。炉内火逼，白虎朝于灵台；鼎中水融，青龙游于深渊；阳关禁闭，元窍门开。果然风火既同炉，久而水暖自生霞；月华吐，则汞引铅而铅引汞；日精射，则蛇交龟而龟交蛇。造化之变迁兮，待静观动；药物之老嫩兮，伺机听命。杳冥中起，恍惚中迎。自无炁而生炁，本无名而喻名。知其时者，能夺天地之真炁；顺其机者，即有升降之法程。熏之炼之，则超凡而入圣品；食之髓之，化枯骨以登太清。嗟乎！今之学者。奔山驾海，坦坦之大路偏过；劳形兀坐，赫赫之明珠抛播。利驰而名谩，德薄而垢重。识性以妄谈，去正而归左。彼夫道本至近，情隔遥偏。理自不远，性失违天。殊不知精者炁之融，风者息之源，火者神之灵，炼者会之坛。以风而扇火，则老还少而形长存；以炁而留神，以神而运息，则情复性而神自纯；自然可与赤松、彭祖之优尊。

### 禅机赋第十三

（恐后世学禅者不明佛之正法，反谓吾非禅道，故留此以为凭证耳）

道者，化育天地；法者，返本还原。柄动静而同用，随有无而自然。体本来之真觉，威音恍惚；持无生之妙用，极乐幽元。显优昙之家风，秋水皎月；隐惠能之法语，春雾藏烟。是故浮云散而天心现，濛雨开而壁峰存。潭水清兮澄月澈，黑漆熔兮物形明。情寒而禅心定，意灰而性朗清。若夫黄芽白雪，当求元关之妙义；地涌天花，即凿混沌之面目。会则有，散则无；出为尘，入为默。有情下种，乃如来之妙用；无法枯禅，即道人之顽空。

水清月现，达龙宫而演法；风传花信，坐崑陀而受供。朗朗兮皆拱北，荡荡兮尽归东。降蛟龙于北海兮，烈焰腾腾；伏猛虎于南山兮，洪雨普济。搏虚空而作块兮，刀兵奚伤；收毫芒而藏身兮，鬼神莫测。展则包罗天地，定则入于微尘。悟之者顿超上乘之法，迷之者带了六道之根。禅固自参，无非一念之定静；机由师授，能吸法水之鸩滋。正法眼藏，尽隐祖师之秘旨；涅槃妙心，微露如来之浅辞。由是能宜漏尽之法，方称马阴之师。尔乃机来有时，非顽空而长坐；禅主斗柄，见明星而困旋。灵台极乐，通行菩提之坡；净土家乡，秘锁慧命之奥。教外有因，不明元机，苦劳累世魔娑；谩守三更，强留一宿，暗通密印关锁。识重智少者，则曰不然、不然；忽然朗见者，乃云如是、如是。慧性灵而道眼开，头头尽是；魔王迷而法窍闭，处处皆偏。人有迷悟，佛无后先。达之者，融会天机；迷之者，执定死禅。打七跑香，即禅和夙业之责；黄花翠竹，乃高人得意之时。千里因缘若至，方晓禅外之规。偶逢决破铁牛血，笑杀禅机有两期。

## 妙诀歌第十四

(大小周天)

大道渊微兮，现在目前。  
 自古上达兮，莫非师传。  
 沙漠多喻兮，究竟都是偏。  
 片言万卷兮，下手在先天。  
 有名无相兮，元炁本虚然。

阳来微微兮，物举外形旋。  
恍惚梦觉兮，神移人丹田。  
鼓动巽风兮，调药未采先。  
无中生有兮，天机现目前。  
虎吸龙魂兮，时至本自然。  
身心恍惚兮，四肢酥如绵。  
药产神知兮，正是候清源。  
火逼金行兮，橐籥凭巽旋。  
河车运转兮，进火提真铅。  
周天息数兮，四牒逢时迁。  
沐浴卯酉兮，子午中潜。  
归根复命兮，闰余周天。  
数足三百兮，景兆眉前。  
止火机来兮，光候三牵。  
双眸秘密兮，专视中田。  
大药难采兮，七日绵绵。  
蹊路防危兮，机关最元。  
深求哀哀兮，早觅真传。  
择人而授兮，海誓相言。  
过关服食兮，全仗德先。  
寂照十月兮，不味觉禅。  
二炁休休兮，性定胎圆。  
阳纯阴尽兮，雪花飘迁。  
超出三界兮，乳哺在上田。  
无去无来兮，坦荡逍遥仙。



夙缘偶逢兮，早修莫挨年。  
休待老来临头兮，枯骨无资空熬煎。

## 论道德冲和第十五

道高龙虎伏，德重鬼神钦。斯言也，盖道以载德，德以植道也。道者德之用，德者道之体。人能明乎其德，而天性自现；夫体乎其道，而冲和自运。是之谓寂然不动，感而遂通也。

盖人禀虚灵，原本纯静至德，体纳太和，浑然一团，天理一发，皆能中节，何劳修乎？但人被情欲之私所隔，忘本逐末，竟昧其真，故元和之正炁，纯静之天心失矣。所以，圣人表虚极而养己德，论易理以明天道，则尽性致命之学，可以穷神知化矣。

然学者欲体乎道德，当寻来时之消息，而穷本然之根苗；欲探造化之机缄，须察迟促之景象，则临时有把柄而无危险之患，然后得入道德之门，可造冲和之境矣。

盖至人能观动静之消息，须用智慧而浑然无我。故能默运化育之道，长定中正之理，活活泼泼，则随中极之冲和而充塞乎两间，达逍遥之境，乐无何有之乡。大至默默，还乎无极，此乃至人之大德也。苟内怀私欲，外沽名誉，假善法以遮雨，暗取泥水之资，非为无德，实贼德也。

唯天地滋万物而无心，圣人顺万物而无为，亦何期德之洋溢乎？古圣云：“德者，性道中求之耳。”夫德非道则无著，道非德则无主。道外觅德，其德远矣。培德体道，其功切矣。故曰：“天心居北极而众星拱，东海纳细流而百派归。”人若能静心养

炁，何慮道德之不成哉？

吾嘗自內觀而無心，外覓而無體。飄飄乎尋之不得，恍恍乎覺而虛靈。似魚之隨水，如霧之籠烟，一派沖和，縈衛天地，但人不能深進，故本然之道昧却矣。縱元文奧辭，無非口頭三昧，又烏能盡道德之本然，明體用之精微，解沖和之奧妙哉？

## 火候次序第十六

（盡言小周天）

夫道從煉己入手，次下手調藥。既了手行周天，三事非一也。已熟或坐或臥，不覺忽然陽生，即回光返照。凝神入炁穴，息息歸根，以神炁欲交未交之時，存神用息，綿綿若存，念茲在茲，此即謂武火矣。

神炁既交，陽炁已定，又當忘息忘意，用文火養之。不息而嘘，不存而照，方得藥產。但忘息即不能以火熏之。但用息即是不忘。息無不泯之謂嘘，欲嘘不覺之謂忘。但用意即是不忘，但忘即不能以意照之。古云：“心無不存之謂照，欲無不泯之謂忘。”忘與照，一而二，二而一。當忘之時，其心湛然，未嘗不照；當照之時，纖毫不立，未嘗不忘；是謂真忘真照也，此即謂之文火矣。

文火既足，夜半忽然藥產神知，光透帘帷，陽物勃然而舉，即當采封運行。采運之時，存神用息，逆吹炁穴，謂之武火也。封沐歸根，即用上文文火之法，照顧溫養之，謂之文火矣。但不在交媾與周天之時，俱是用文火之法，以時刻溫養之。而煉己之工，亦是用此法，不然不能還虛。

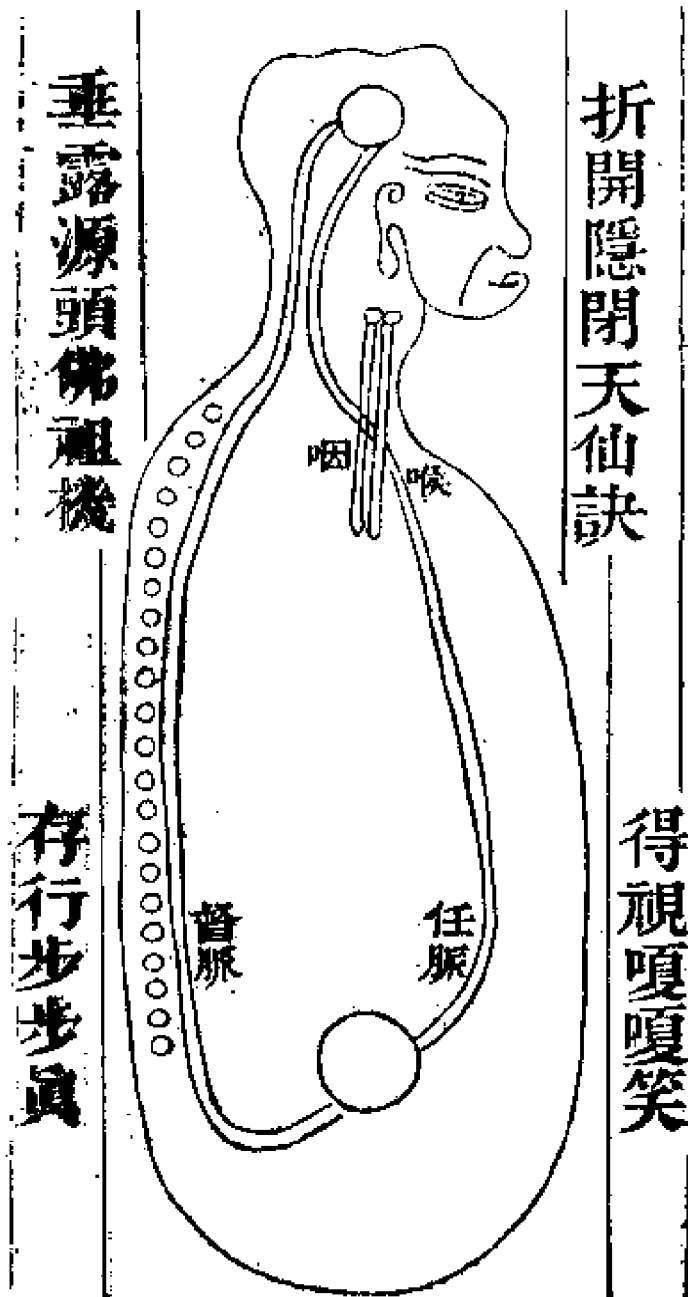
然阳生谓之活子时，而药产亦谓之活子时，两段工夫，当明次序。而运周天谓之周天之子时，用火调药谓之火之活子时也。然候者亦非一说，不论阳生及药产，但有炁动，即为一候。以神用炁，又为一候。此乃神炁会合之二候也。又曰阳生为一候，而药产又为一候。此乃药炁所生之时节之二候也。故曰“二候采牟尼”者，即此也。药炁既产，往外采归炉为一候，而炉中封固又为一候，亦谓之二候采牟尼。升降沐浴谓之四候，总谓之六候，此乃周天一时工法所用之六候也。候虽多，亦不必执著，不过是阳生调药，调到炁满药产时，采归，运行子卯午酉归根即是也。然其中候法亦要明白，当用呼吸变文武火之时候不明白，则文武不能如法。

所谓火候不传者，非不传也，即此难言也。夫火是火，候是候，岂混而一言之。其中文武火候，逐节工法，师所传之口诀，尽备此书。余虽为僧，自幼觅此道，励志江湖三十余年，方得全旨。后人有缘遇之，不要三日，即明乎斯道，则不为诬徒所惑矣。

华阳云：此篇重所言候者，非余之好事也。因群书所言候者，前后混杂，则令人实难悟。余前文虽表六候者，尚不能决人之疑，故添此篇，以决同志读群书候之疑病也。

华阳曰：此图直泄元机，愿得药之士，不失运行之路。丹道最秘，非余之敢妄泄矣。古圣虽无图，却有言存留，奈何不全之过耳。又因旧说谓督脉在脊骨外，而任脉止于上下唇，此二说皆俗医之妄指。岂知仙家说任督，实亲自在脉中所行过以为证验，非但行一回也。金丹神炁之元妙，必要在脉中所行过数百回，方得成就。谬妄不但俗医乱指，今之修元者，亦此谬妄乱指，愈加纷纷。苟不亲自领会境遇，妄意猜指，浅学信受，误丧励志，岂不痛哉！故余将师所授之诀，以亲自领会之熟境，画图以证其

任督二脉图第十七



非。然而此图一出，游方之士与那假道学，则无容身之地。

## 决疑第十八

### 僧豁然七问

问之一曰：“弟子愚暗，蒙老师传授火化断淫之法，行四个月得景，海中火发，对斗明星。又蒙传授法轮常转之密语，行持五十日，淫根自断，永无生机，反照北海，犹如化银之光，其光浩荡射目，自知成舍利子矣。弟子昔在打七一门，不见成道，反人人吐血，是何故也？”

答曰：自如来开化西天二十八祖，东土六代，并无此门，乃僧高峰门人诬捏坑害后人。况高峰所习是闭息之傍门，何见得也？高峰自云：“忍气急，即杀人”云。吐血因跑香忍气，伤其脏腑，坐打香板，伤其脊络。就是卢医、扁鹊，莫能救之。

问之二曰：“参禅问话头，不见成道，何也？”

答曰：如来有所问试者，是看学人性道明与未明。明则教外别传慧命，不得慧命，无所成也。

问之三曰：“专念经念佛，不见成道，何也？”

答曰：经，路径也；佛，名字也。譬喻考试官欲取第一名，求圣人，唱四书，可进否？六祖云：“东方人造孽，念佛求生西方；西方人造孽，念佛往生何方？”

问之四曰：“我释教参禅人，灰心长坐，不起欲念，凡有走漏，不能成坚固之体，是何故也？”

答曰：为人至十六岁关窍开既开，无有不走漏之理。况且念

经伤其中气，枯坐心肾又不能交会，走漏格外多矣。所以近代出家人反得疟症、水枯、吐血、枯目，皆谓此也。坚固实有火化之法。譬喻铛水在上，灶火在下，水得火自然变化为炁矣。如来云：“火化以后，收取舍利”，实有真传也。

问之五曰：“今之参禅人而不问走泄之事，自言修道，可得成道否？”

答曰：天上未有走泄身子之佛祖。走泄一回，与凡夫交媾一回，其理一也，故无所成矣。

问之六曰：“佛是何法起手？”

答曰：佛以对斗明星起手。对，即中华返观是也。斗，即北斗，丹田是也。明星，即丹田之炁发晃是也。不对斗明星，万万不能成道。释教下手一着最秘，吾今全露，尔当默思默思。

问之七曰：“今之释教传法，得法以为出头，自称为大和尚，可是真法否？”

答曰：得者如梦得金，称者如戏台上汉高祖、楚霸王，何曾有实也？自达摩、六祖，以口传心授，故五祖云：“密附本音”。今之所传，纸上传某僧，某僧之名为传法，志者观之，嘎嘎一笑而已。

### 王会然七问

问之一曰：“弟子蒙老师传授下手工夫，修炼两月，得药产之景。又蒙传授周天之口诀，行运三月，外肾不举，丹田常自温暖，自知丹成矣。不知别门亦有可成之理否？”

答曰：不得神炁交合，产出真种，万无所成。或有行之专者，无非却病。所谓“万般差别法，总与金丹事不同。”

问之二曰：“有一先生，自言得药产之景，能以升降。又长坐数十年，凡有走漏，不结丹何也？”

答曰：虽得药产，不知火候；虽是升降，不知阖辟度数；强运故不结也。

问之三曰：“有一位言，教人凝神入炁穴，陌生之时，后升前降，不结何也？”

答曰：不知起手之法，无药先行升降，水火煮空档，故此不结也。

问之四曰：“有一位言，陌生之时，以舌抵住齿，往上提之，吞津降下，不结何也？”

答曰：此阳乃微阳，非药产之阳，升降无用，况又不知道路，乱提起邪火，必得吐血之症。吞乃有形之物，落于肠，出二便，有何益也？

问之五曰：“有一假道人，教人陌生时用息采之，一息采，一息封，谓之二候；左边上，右边下，一息一转，谓之一周天，不结何也？”

答曰：此一非傍门，乃未得真诀者自诬造作此言，诳哄愚夫耳。真人云：“凡流不知道运行，由五脏而循环，非周天也”，故此不结矣。

问之六曰：“专凝神在炁穴，能出阴神，不结丹何也？”

答曰：不知阳生用呼吸之法，故不结也。

问之七曰：“不打七，亦吐血得疾病，何也？”

答曰：误信盲师之过耳。冲虚祖师云：“外道邪法，行气必至有病。”何以为病？升提太迟重，则提为邪火，其病头晕、病目赤肿翳障、病咳嗽痰火吐血、病痈肿等症。若降下而迟重，则逼沉精气，贯入肾子，为疼痛、偏坠病、腹胀、水蛊胀病等症，上、下两病皆致人速死。

### 了然五问

问之一曰：“弟子傍门外道不必问矣，愿闻正道之火候。有钟离云：‘乾用九，坤用六’，可是此理也？”

答曰：而名是，法不是。

问之二曰：“冲虚谓‘子行三十六，午行二十四’，可是此理也？”

答曰：而名是，诀不是。

问之三曰：“真人谓‘阳爻一百八十，阴爻一百二十’，可是此理也？”

答曰：而名是，事不是。

问之四曰：“许旌阳谓‘阳用二百一十六，阴用一百四十四’，可是此理也？”

答曰：而名是，火不是。

问之五曰：“其四非也？”

答曰：道最重在口传。不得真传，四皆非矣，如果得真师，其四俱真。不但四真，千真万圣俱合此火之元妙，而三教成道者，亦此火之元妙。

## 危险说第十九

（此言下手调药及小周天事也）

华阳曰：学道者，外道纷纷，及其成功，未有一人，何也？不得性命之真传，分门立户，俱是妄为。且今之悟性者，不识先天之性，落于后天之识性；今之修命者，不识先天之命，落于后



天之渣滓；是故无所成也。

盖不知其中性命之修持，

离中之灵曰性，坎中之炁曰命。奈何灵之进出无时，炁之生而外耗，性命不能自合矣。故祖师教人以离性去制坎命。当其际，敛收微细之灵念入于动炁之所，用巽风吹发其中之火，锻炼此后天之性命，合而为一，则先天之性命自然发现矣。故曰修持也。

危险之防虑，

防之者，防其阳生不自灵觉，归炉之后，恐精之未化，阴气来役，不会锻炼，或神光失照，或呼吸失嘘，或药产不知，或升降昏沉散乱，或丹成而不知景，或温养失宜，或不采大药等法是也。故古人谓“百日防危险”，诚哉是言也！

以错修、错炼之妄为也。

盖不知金丹之诀，总是妄为，所以古人云：“任他万般差别法，总与金丹事不同”。

或者闻其性命之门户。

夫门户者，乾坤也，乃先天之源，内含乎四象。故《参同契》云：“乾坤为门户，坎离为药物。”即此意也。

正理不明，根源不透，

正理根源，即性命也。愚昧夙根，于道无缘，惑于邪师，向外求道，皆非己之根源也。

入于傍门，

无数门户，总不知自己之性命。故《皇经》云“三万六千种道，以释来者之心”之谓也。

执于一边。

且如今之修性者，不修己之命，则淫根不断，常自下漏，与

凡夫一般，真可惜矣。又有学习吞津液以弄运后天者，不知玄关之消息，阖辟之机旋，虽若知修持，亦可惜矣。

虽曰归道，奈性命不合，神炁不交，

且性命、神炁一也，不会交合，则无真种子。

纵自修为，

不识性命之交合，犹自以苦身心，如隔靴搔痒，有何益乎？

真元暗耗，

盖阳炁生时，不知采取归炉，炁焉有不耗于外乎？

终归于无所成也。

到头总是空劳矣。

或有夙缘相逢，言语相投，知乎调法，

夫调法者，是活子时所来之际，用风火之工也。其中有文武，不知逐节，亦无所用矣。

未能彻乎精微，

且精微者，难言也。能自行持玄关之精炁神三者，以此不相离、不相执，知乎轻重转弯抹角之用者，则妙诀得矣。

炼己之生浮，

心不纯熟。

行功之沉睡，

不自灵觉。

及至阳生时，

活子时来。

迷而不自灵觉，

当面错过。

炁熏形起，

玄关炁之融暖，则外肾举矣。

昧却采工。

因睡之过耳。

炁之极动，变而外施，

元炁融极之时不采，则自欲出关，变为后天矣。

既无主，则无所留，

主者，神也。留者，息也。采工全赖神与呼吸之能也。炁既无神息之工，安能自住哉？

拱关一旦泄去，

出阳关矣。

安有药之可调可炼乎？

心之不诚，意之不专，反谓炁之不住，乃愚夫矣。

且既知乎灵觉之调法，

灵者，神也。觉者，知也。法者，以神用呼吸撮元炁皈炉烹炼之工也。

而又无所成，何也？

夫丹法有文武，若以混用，则亦无所成。

盖不知其中丹法之逐节、火候之次第，

逐节、次第，必要得真传授，方敢无疑自用。如阳未生之时，存之以神，用之以息，长教绵绵不断，息息归根，乃文火之工，即古之所谓“炉中火种”也。及其阳生，以武火采之，是用神用息而重之，即古曰“勒之”之谓也。且皈炉之法者，亦是神息之相守相住，文火之谓也。若夫炉中之锻炼者，即动之以意，鼓之以风，乃武火之工也，即古所谓“化精成炁”矣。至炼后而温养者，文火也。不得真传，则不知此中之妙也。

是以盲修瞎炼。

且学道之粗心人，闻师一言，便以此为自得，不虚心求于精切，及至修时，工法已错乱。

不知调药者，

乃起手之法也。

武火采之，

武火者，用息调炁之法也。且炁之生而下行，不自逆而上行。欲逆而归乎其源者，非息之招摄，无能还乎其炉矣。故曰“降中升，升中降”，即谓之阖辟之机。又曰：“往来不穷”。所以五祖师云“阖辟不明，不能采药皈炉”，即此之谓也。

武火炼之，

武火者，即上文阖辟之机也。

紫霞问曰：“炼法之中而又有阖辟，何谓也？”

曰：阖辟者，即采药、炼药及周天之秘机，乃仙佛之密言。不得此中之妙，则丹无能成矣。故古所云：“大有大阖辟，小有小阖辟”，即此谓也。阖辟者，乃鼓风化精之具，故曰：“鼓巽风，运坤火”。又，太上云：“天地之间，其犹橐籥乎？”即此之谓也。

文火养之，

文火者，吹嘘之养也。

紫霞问曰：“吹嘘岂不是阖辟乎？”

曰：尔所见错矣，吹嘘乃后天之气也，阖辟即先后二炁之机也。

又问曰：“昔朱子谓一呼一吸谓之阖辟乃后天之说也，非大道精微至妙之玄机也。请问曰：至妙可得闻乎？”

曰：阖辟者，乃大道。二炁相动相应，玄关中之消息也。有

四个往来，故曰“往来不穷”。若以一呼一吸两个往来为阖辟者，则有穷焉，非真玄关也。

又问曰：“吹嘘与阖辟，何所分别用法？”

曰：吹嘘者，神炁不动之义也；阖辟者，神炁俱动之意也。夫阖辟之神炁，又在乎动与不动之间耳。若出乎玄关之外动者，非炼药之阖辟，神炁亦不能相交相合，孕为真种。如凡夫欲生子，雌雄在外鼓舞，岂不愚乎？

忘火以待其自生之故耳。

夫文火温养之后，浑然静之，使阳之再生也。

且既明其逐节，晓其炼法，何以张脉僨兴？

此乃以前用风火不到处，阴气阴精发生，为走泄之坏景。速用武火锻炼，炼到无此景象，方保无事。

无意之欲起，

此亦是阴精在丹田内作怪，使心君妄动，扰乱主人之故耳。即当用阖辟之法，鼓动炉内真火，化此阴精，是谓秘密天机，救命宝法也。故虚静天师《入火镜》云：“欲心一起，速用武火锻炼”是也。

种种阴魔、阴怪来扰；

魔怪者，或现鬼神、龙虎等类是也。

或沉寐时，外阳不举，竟自泄之，又何故也？

此亦炼时用风火少之故耳。若勇猛之士信得，以及风火用之已到工夫之息，则断无此事矣。

此乃火候用不到处，尽是阴气变幻，不识此时用武火鼓巽风，锻去阴气之法也。

如还遇有坏景之来，即再用武火炼一次，永保无事矣。

且夫真修之所为者，外若痴者愚，内安然逍遥。

故曰：大智默默，无何之乡。

最忌身之劳碌，

古人云“欲静其心，先静其身”，诚然也。

心之外驰。

古人云“神一出，便收回谓炼”也。

苟不勤慎，则炉火断而不续，失其文火。

盖文火者，存之其神，用之其意，绵绵息息，皈根之法也。

平常既失此法，焉能留其炁哉？

炁既无主，而无所钩，

主者，神也。钩者，息也。

不落下而变为后天者，未之有也。

夫炁既无神息之工，则自然变而为有形精。故凡人无欲念而亦走泄者，无此火炼之故也。

此皆因当其际，不知有武火为救护命宝之法也。

盖当劳碌外驰之时，凡有所劳，必当速以炼之，故曰“忙里偷闲调外药”即此谓也。

盖其精泄去，其炁亦泄之，

精炁本一也，故《阴符经》云：“真炁即在阴精之内”。

安得不谓危险哉？

一场空劳。

夫采取明乎二炁，

夫此采取者，即是调外药之采取外药也。二炁者，先后二炁也。先天之炁以得后天之气招摄，方能归炉。故守虚真人云：

“先天炁不能自皈炉，以后天之气采之”，即此谓也。

阴跻知乎道路，

阴跻者，乃摄精之路也。正在谷道前、膀胱后，上通乎丹田，是炼药之路。故张紫阳《八脉经》云：“阴跻一脉，诸圣秘之，高人藏之，乃仙佛采药之所。”又，马天君解《大洞经》云：“一阳初动之时，运一点真汞于脐下以迎之。”即此泄尽矣，学者不可不察焉。

是为勒阳关之法也。

夫阳关者，即上文道路之口是也。

若夫皈炉之后，不知回风混合

盖回风者，回旋其呼吸之气，以逆吹之。

锻炼之法者，

锻炼者，即上文回风之法也。能自回风，则炉内之神炁亦能自混合为一者矣。故我冲虚祖师云：“神虽宰炁，未知其炁可宰否，以回风混合之。”又，《心印经》云：“回风混合，百日工灵。”即此谓也。

其元精与阴精

元精者，即元炁也，动为元精。阴精者，饮食之精也，此精最作怪，必假神炁二火合为一火，在炉内鼓动巽风，炼化此精，故数云先生云：“用丹田自然之呼吸炼之”，苟不得此诀，则精不化。

依旧藏而不化。

在丹田内。

阳之暂伏，顿然又生，名虽调药，实不知炉中调法。

法即前文炉内鼓巽风也。

然后阳之复生者，

外举肾。

竟将以前未化之精拱而射之。

泄矣。

则其药之无所产，

既无真种，则不能行周天之火也。

不思己之精不返，谓师之诀不真，

自生退。

何不悟之甚也！

此以上尽言调药之法也。

且药产熏炉之际，

真炁在丹田内，自交欢融暖鼓动矣。

危险大矣哉！

此处不知正念相就相翕合之法，必失其交合之机也。

彼愚昧，

因自昏沉，不生正觉之故耳。

不早自提点。

夫既调药，早早提点药产之景来。

贪著其乐，

此乐者与凡乐大别，若不知此处交合之法，则失其炁之交机，空费炁之欢翕。譬如凡妇之活子时来者，其炁暖融，正在无止无底之际，欲想交合，而失其丈夫，岂不叹孤伶乎？此是失其生机之故耳。

内失其照，

此即上文神不去交炁之意。

己交将别之时，

既知此处神炁之交合，是谓真种。古仙谓之“天然交”，又



当明此处采药之候，若不知此候者，是名有候无火，丧失止在半息之间，岂不危乎？

若不即生复觉者，

此教人即速用灵念采之。

则昧却采工矣。

上文言用灵念采之，此又言采工，实有异也。盖念止能宰其炁，不能摄其炁皈炉，故以神用呼吸采其炁也。

所产之真种，

即真炁也。

不能自皈炉，

炉即下丹田是也。

洋洋乎，

正在恍惚之际。

竟自泄去累积之工，空无所有，岂不悲乎！

一场空劳，皆因心之不专，用工时意之不诚。此以上言药产之危险。

若夫升降之机，又在乎斗柄

盖升降者，进退也。斗柄者，丹田之意也。

神息之力也。

夫神是挟炁同行同住之主，息是逼炁退炁之机。机不可少主，主不可少机，主机又不可少意。三物并用，方为真玄妙之修士。如缺其一，则有危险。

炁之行而息不逼，

有炁无息，炁不随路而行。

乃导引傍门。

如今运气之外道。

非阖辟之道也。

盖阖辟者，乃大道最妙之天机，必得真师传之，方得其精微。

息之应而度不合，

有息无数，息之混行丹不结。

乃无知外道，

如今运后天气之傍门。

非周天之数也。

周天有三百六十五度四分度之一，苟不暗合此度，任你运行无炁，万万不能结丹。

不但炁之不结，

炁散于别络。

亦费药之空生，

可惜当面错过。

则周天之危险即藏于内矣。

此以上尽言周天之危险。

夫药之归炉，

盖炉者，下丹田，亦谓中宫。

若文火之失熏蒸，

时刻之吹嘘。

则阴气又存之，

阴气者，因丹田火不到之过耳。

诸般怪现，皆由此之故也。

诸般怪现，如阴人鬼神，即当用武风吹之，以武火炼之。不然阴气胜，阳炁埋藏，则有危险之病矣。

且平常无事，若失其熏蒸。

时刻用息嘘之。

误食香辣，

丹之成时忌香辣，乃散炁之危险。

劳其身心，

身心有劳，则炉火不勤，有危险之病出。

昧其动静，

盖动静者，非心意之动也，乃丹田之炁动。若不知动而收、静而熏，则丹有危险矣。

丹则异生。

不知不觉。

或时迫炉而出，

盖炉者，丹田也。丹之已成，全在神光之护持，呼吸之熏蒸。若一时失检点，倾刻炁从丹田纷出，或走于身前，或走于身后，诸窍皆可藏之，不得其诀者，无能复返其炉，即谓之走丹。或问曰：“以何诀收之？”答曰：以静定而待之，且看丹从何路出去，而藏于何处。已知其的处，再用微呼吸吹于丹田，用意从的处、从原路引而返炉，或一引或数引，谓之收丹之法也。

或时火生，

火生者，因饮食有动火之物，或热水浴身，此二者引动丹火。不得其法，亦是走丹之危险。或问曰：“何法能救之？”答曰：存想一黑云悬于目前，以神引入于丹田，其火则自退矣。

或时见水生，或阳人现象，

夫水生、阴人者，即阴气也。因呼吸之火断续，故有此景来。或问曰：“用何法救之？”答曰：急用呼吸之息，以武而吹

之，不见此坏景，丹复光明，方为美事。

若不得其法救之，丧失在顷刻之间。夫蒸之满而丹成，其危险者，在当止不止，不当止而止之诀焉。

法在以前《风火经》中。

若夫火之圆足，又勤勤于熏蒸，

即呼吸之逆吹嘘也。

相护于性命，

即以神返照也。

或有意放，则汞散铅冷，

又是阴气来矣。

丹之怪异不又重乎？

如上阴气之变化一般。

非师之诀不真，乃己之失照。然丹已成者，急于超脱。若贪著尘俗，待以年月，一时不觉，丹之迫炉，汞飞铅走，哀哉！空空已乎！余愿同志者将此危险，审而察之，细而悟之，精而行之，则永保无失矣。

此以前有十五段，内有三十五条，细数难以表明，看别经方知全旨。细看熟玩，然后用工时方免危险之病。

## 后危险说第二十

炼丹之诀，自古丹书多引而不发，欲求其全诀全火者尤难之，学者虽从未由，岂不可叹哉！故予前《危险说》补《金仙证论》及《慧命经》所不足之处，使苦志者得下手调药及小周天之

工法也。

夫篇中所谓凝神者，是凝于道心之所。道心而得人心之翕聚，则元炁聚而不散，为孕药之工，即为双修性命之苗也。夫神既凝住炁穴，而炁穴之神不又有当知乎？盖觉其呼吸之往来，是为炼精之风火也。且神又不可泛驰于外，息又不可断续无嘘。神息之相炼，动静之相依，不出乎范围，不执乎有无，是谓化精之诀也。且又当知乎神安于阳动之所，以协乎其机，莫离乎其炁，炁化之所在，即神安之所在也。

篇中又曰：“武火者，是采药、炼药、炼阴精之妙诀，外呼吸之秘机，故曰阖辟。”其妙在乎二炁逆用之工，故谓之采外药矣。且炼之者，是化精也。即玄关之中，意鼓息吹之玄机，谓之阖辟，即所谓鼓巽风，运坤火。又云：“风轮激动产真铅”，因坎中之阴精难以制伏，便使风火而化之，神炁相摩而激之，如二物之相摩而生火也。

悟一子云：“欲降而静之，必先激而动之”，此诚言其妙诀。是指玄关中，神、炁、气三物相动相激之机欤！且炉内神炁既以相炼，不可息乎其风，不可出乎其外，不可离乎其炁。神对之二意，同此相翕，如雌雄交合。当其际，二物周身之意，尽归于此处。如此得法调药，何患精之不化，欲之不死，而真种不产者哉！且又曰：“炼阴精者，谓人食五谷百味所化之精华，名曰津液，是滋养五脏之后天，皆属渣滓，昼夜滋润乎周身，而至于丹田者，则为阳精也。此精时刻作怪，搅乱心君，引动元炁之散泄。所谓炼之者，因有先觉之坏景来前，即当以后天之神火注于炉中，是为火种火引也。便使橐籥之鼓风，以风扇火，以火鼓动先天元炁之真火，二火之相摩相激，阳火胜乎阴精，融透周身，

何患精之不化，怪之不灭，道之不成者哉！”且又曰：“文火者，乃神炁相定而又不动之旨也。”真人云：“修之首务，潜入深渊，韬明养晦，而后可以善其用也”。

夫既曰不动，而又曰文火者，何谓也？盖神炁虽曰不动，而呼吸之气又在此吹嘘，绵绵不断之旨也。古曰吹嘘，曰温养，是定而嘘之意也。且火得风之所嘘，火不息冷，药则融而温暖；故文武火者，调药之的旨也。夫药既调而自产者，莫当去其武而用其文欤？不知药产时，呼吸之文武火俱无所用也。故曰“定息候真铅。”夫既曰不用呼吸之火，而药之产岂不散欤？盖妙在乎神炁之相就、相照、相顾之旨也。且当此际，药之老嫩，铅之迟早，又必叩乎秘传相合、相离之机采取，安敢妄泄哉！然采取之诀，非用武火，药焉能归炉哉！夫升降之火，兼文武而用之，故曰柔而变刚，刚而变柔，刚柔乃丹道之妙旨。及乎六阳吸机之入而升，是谓武；然吸机之回而定，即属文。且以六阴呼机之退而降，是谓武；然吸机之进而定，即属文。故曰“时时有沐浴”者，此也。盖卯酉者，去武全文，不息息中而暗息息者，谓养其生杀之机也。且子午妙在于升降，而又云有沐浴者，是谓一时八刻，而一日有百刻，谓此四刻即属乎沐浴之法也。且归根之文火，熏蒸补助，乃养丹之的旨，为返照之工夫，而丹之成时，去武火用文火，是谓熏蒸养丹之法也。

嘉庆四年端阳前五日  
华阳著于北京仁寿寺。

## 增 注 说

书有可注者，谓本书藏密之未明也。而破章立说必先得其真师之授受，事理透彻，己工有所成，然后发笔显然明白，与前书合一，则曰注矣。若事理不彻，而已工无所成，以时文套语冒妄杜撰，经自为经，注自为注，何足为注哉？

书有不必注者，谓本书显然已注明者，何烦画蛇添足而再注也？若强生妄说，以为己之聪明，不得真师而内丹无所成，傍解翹竊，则反为坏书之药引，实乃害众之病根者与。

若《金仙证论》与《慧命经》之原体本已直切，又恐学者错认门户，重加亲注，道合仙佛之真机，工用自己之效验，诚为二门登堂入室之良方者矣。非余之好事者，是违后人之妄注也，反复诀之，明白重叠，显修之真工、仙佛微细之实事，无一字一事而不尽泄与此二书之中矣。是书得保全两家悟彻根源，则不外乎大道而同归，究竟自己之性命者矣。名虽分仙佛，而用之真工实则一也。尊师之所集，原以愿宗从之所好而不失性命，免落偏枯之见，立今劫以成大道，愿谢不烦欠师缺工妄注者之所增也。以此戒云，毋劳再注。

## 悟性穷原

涵谷子 著

### 原 叙

尝闻天命之谓性，率性之谓道，是知性之贵于率性也明矣，故儒曰“存心养性”，释曰“明心见性”，道曰“修心炼性。”然性之欲养、欲见、欲炼，岂易言哉？即达才如端木氏，尚有未闻性与天道之词。惟羲农、黄帝、尧、舜、禹、汤、文、武、周公、孔子，圣圣相传，方能明晰其道心，透彻乎性理者也。

余于修炼之后，沐浴之余，庄诵往圣先贤成佛作祖、证圣成真诸子丹经，见有涵谷子新著《悟性穷原》一部，列为八则，其中所言性命双修、铅汞交媾、抱元守一、取坎填离，天地升降之理，实水火既济之功。所谓无极生太极，太极生两仪者，此也。至若先天、后天关窍，条分缕晰；悟性尽性原委，反覆详明。扫除三千六百旁门，指归玄关金丹大道。此诚为仙佛之宝筏，修真之径路矣。将见是书一出，俾入道者益加鼓舞，精进慕道者免致堕落旁门，安见非扶持名教，大振纲常、有益于世道人心者哉？

余故急为怱怱，付诸剞劂，以公同志，云是为叙。

时顺治辛丑岁阳月望日，后学希真子拜撰。



## 重刊《悟性穷原》序

从来学道之书汗牛充栋，而直指窍妙、有条不紊、有体有用者莫若前明。涵谷先生所著之《悟性穷原》一书，可谓详且尽矣。盖悟性而性实有其地，穷原而实有原可穷。间为整网、提纲、齐襟、举领，虽佛经三藏说不到明处，《中庸》三十三章说不到穷处，《道德》五千言说不到极处者，而先生竟以八则列之，言简不繁，理平且易。金丹奥妙，始末备陈。学者诚能玩索有得，实可为上天之灵梯，修行之径路，而于小道旁门可不关而自关焉。

但恨不佞力绵，大愿莫遂，不能使宇内诸公各得此书一部，共体先生慈悲救世之苦衷。今率一二同志共囊付梓，仅得一板，存我山东省会，使学道有缘得遇此书，庶心中有柄绳此。参访明师，指点灵机，穷究书中所言筑基、得药、结丹、炼己还丹、温养、脱胎、元珠、神化等件，一一领取，力行不倦，将见大道之真机奥妙均于此书中得之，不诚为慕道尽性者辨真伪之试金石、破昏黑之照路灯也哉？是为序。

康熙十八年夏月既望日，后学纯霞子孔灵谨序。山阳县太白洞藏板。咸丰二年壬子小阳月望日，深山居士汪亿万复刊。

## 西江月八首并注

## 其 一

自幼存心学道，访求生死秘传。真人不吝指幽玄，隐入蟾山习练。细阅千经万典，无功内果难全。抒忱发誓度人缘，不枉投东一转。

涵谷曰：吾一十七岁看破世事，名利二字，尽是虚浮。行善积德，可以感格天地、鬼神。世有一等愚迷贪痴之人，不知性理，他言仙佛皆有分定，不是凡夫做得到的。是正所谓道不远人，人之为道而远人。自暴自弃，甘堕苦海。全不思想人秉阴阳五行而生，为万物之首，可以行天地之全功，更可以载天地之大道。孟子曰：“尧舜与人同耳。”颜子曰：“舜何人也？予何人也？有为者亦若是。”此皆言人人可以为圣贤，人人可以为仙佛，只在有志无志之分耳。

有志者，不论在家、出家，都能修身。在家者，妻为朋，子为伴，世事不能染，恩爱不能牵，以性命为重，以道德为尊，借住世法而修出世法。无志者，世事看不破，恩爱摆不脱，见富贵而动心，遇患难而移志，重其假而轻其真，由是把一切为圣贤、做仙佛的事业一概推开，全不放在心上。殊不知自古迄今，成道者数万，拔宅者数百余家，皆因立猛勇之志，矢长久之心学而苦修而成，都是凡夫做到的。汝若不信，试看千经万典，历历可考。圣真著书，传世度人。篇篇藏道，字字隐义。教人参悟洗心

涤虑，改善从善，广积阴功。刻刻省察，时时忏悔，从前过恶，自然冰消。太上云：“苦海无边，回头是岸。”孟子曰：“虽有恶人，斋戒沐浴，则可以祀上帝。”

谷观看《悟真》尽言火候，穷原返本，必有口诀。访求明师，迺至汉地，得遇炳南道人。言谈性理，果有奥妙。谷进前求问生死来去。答曰：“若问生来死去乡，阴阳相隔中间长。日月会合皈本位，吹起无孔唱洞章。”言谈数月，后遇普定老人，立誓皈依。蒙指幽玄，传授采取烹炼法则。谷叩头谢恩，隐入蟾山，参悟三载。因看各种丹书无不言有功方得果，《感应篇》云：“欲求天仙者，当立一千三百善。欲求地仙者，当立三百善。”《悟真》曰：“黄芽白雪不难寻，达者全凭德行深。”自古至今，成仙成佛者皆体天地好生之德，能尽克己复礼之功。积功累行，功德无量，始成正觉。谷遂立下洪愿，别师云游，普结善缘，刻刻常存度人之心，惟愿人人忠孝节义，报答天地君亲，固守本来面目，免堕异类沉沦。无奈世人多被名利酒色迷昧沉沉，死也不回心，圣贤经传全不观看，好意劝他，反生谤毁。自己不修，反劝别人反道败德。他言：“只见活人受罪，那见死鬼带枷？”如此之人，皆是善门已闭，天堂已绝，死后皆要堕入拔舌地狱，受无边罪苦。所以吕祖叹曰：“苦劝人修不肯修，却将恩德反为仇。如今回首朝天去，不管人间得自由。”庄子云：“畜物好度人难度，愿度畜物不度人。”历代先师难挽人心，可见众生迷失深厚，实实可叹可悲也！

谷无奈，只得著出此书，言虽浅近，辨明真假。后辈学道，免堕邪径，明觉玄关，脱离苦海，不枉我投生东林这一转也。偈曰：

怀抱天机驾度舟，五湖四海任遨游。  
度回九二原来客，直上蓬瀛玩景幽。

## 其 二

学道今人不少，谁能明觉性真？血心拿定为至珍，怎使五行相并？不把阴精炼化，黄河怎得转轮？明师指点那谷神，庶可超凡入圣。

涵谷曰：举世学道者多而穷道者少，虽属学道，不知什么为道，所以子夏曰：“君子学以致其道。”《中庸》曰：“博学之，审问之，明辨之，笃行之。”此皆是教人必先辨其道之真伪，理之是非。何为汞来投铅？何为铅来投汞？何为铅汞相投？何为修性？何为了命？的的确确，方可入门。

夫先天大道，三教一理，不外自身三宝。《玉皇心经》云：“上药三品，神与气精。”世间一等作孽之辈自高自大，假作聪明，矇迷愚人，虽看丹经，不明经中之义、阴阳之理，强解强作。

或买幼女当作鼎器，妄作胡为，此等之人天地憾之，鬼神怨之，死到地狱，为第一罪人。或炼金石草木，或服天地之气……种种假作，难叙其名。老死不悔，深可惜也。

或诵经念佛，今日敲打，明日喝念。斋戒沐浴，虽然虔诚，不知此乃下乘之法，难了死生，不过转世洪福，受享果报而已。大士云：“念佛若能了生死，古佛当初念何文。”邱祖云：“开口神气散，舌动是非生。”“达摩西来一字无，全凭心意用工夫。若要纸上寻佛法，笔尖蘸干洞庭湖。”《金刚经》云：“若

以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”

我佛著经，意在教人参悟，体贴穷究，以辨邪正，免堕旁门曲径。必须访求明师，解透生死。而世之学道者不明性根来踪去迹，一概不知，并不援经以别邪正，一味坐井观天，盲修瞎炼。拿定血心以作黄庭，岂知血心乃死肉一团，有何灵哉？

或以眼、口，或以心、肾，或以肝、肺，或以脐轮、或以尾闾，或以谷道，或以两肾中间一穴，或以腰前脐后，或以明堂、泥丸，或以关元、气海，或以脐下一寸三分，或以膀胱，或以气门，或以鼻准，……一切种种，都是孤阴寡阳。三花怎聚？五气怎朝？铅汞怎投？清浊怎分？

尹真人云：“道法三千六百门，人人各执一苗根。惟有些子玄关窍，不住三千六百门。”

吕祖云：“只知性，不知命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。”

三手祖云：“无根树，花正偏，离了阴阳道不全。金隔木，汞隔铅，阳寡阴孤各一边。”

紫阳真人云：“阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。劳形接影皆非道，服气煊霞总是狂。”

阴精者，交感之精，纵然保守，不能制伏，有何为益？大数到来，好比那螃蟹下锅，七脚八手不得其门而出。

孔子曰：“谁能出不由户？何莫由斯道也？”哪个知道夫子是说临死之时，一点灵性当由斯道而出耶？

斯道者何？即虚灵不昧之地也。张子云：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗灵光永不离。”古仙云：“生我之门死我户，几个惺惺几个悟？夜来铁汉自思量，

长生不死由人做。”

吾劝学道者必先用心观读此书，章章领取，句句体会，此书为学道者试金之石。

尽性者，照路之灯，是非真伪，一见可知也。总总虔诚，哀告神灵，天人感格，自有真师相遇，指点谷神。知得生死门户，回光返照，自然明心见性，超入涅槃。

涅者，不生。槃者，不灭。所以《般若心经》云：“不生不灭。”《玉皇心经》云：“知者易悟，昧者难行。”古经云：“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。”许真人云：“举世学道讲参玄，参玄不识这先天。五千四十归黄道，三十时辰定黑铅。不在乾坤分辟后，本来父母未生前。这般宝物家家有，只是愚人识不全。”此是真人教人早早访师，不可迟延自误也。偈曰：

天机朗朗泄于书，不遇圣师也是虚。

若不低心求率性，轮回异类待何如？

### 其 三

修炼凭何作用？当明汞与铅投。填离折坎实难求，必要真师口授。火候须知法则，象爻时到换抽。法轮常转不停留，生死方能在手。

涵谷曰：学道修炼，须明阴阳、下手之处、反复逆行、乾坤颠倒。世人只知顺行生男生女之理，哪晓逆行成仙成佛之法？《悟真》曰：“不识玄中颠倒颠，怎知火内好栽莲？牵将白虎归家养，产颗明珠是月圆。慢守药炉看火候，但安神息任天然。群

阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。”

夫修炼下手，不离铅汞。铅汞者，即水火也。水火即是坎离，坎离即是龙虎，龙虎即是阴阳，阴阳即是性命。千姓万名，不外一阴一阳，太极而已。《悟真篇》云：“梦谒华西到九天，真人授我《指玄篇》。其中简易无多语，只是教人炼汞铅。”吕祖云：“玄篇种种说阴阳，二字名为万法王。一粒粟中藏世界，半边锅里煮山川。青龙驾火游莲室，白虎兴波出洞房。此个工夫真个巧，得来平步上天堂。”此皆言大道至简至易，至玄至妙。

历代圣人，无不以道为重也。所以轩辕皇帝求拜七十二师，后遇广成子，得授真传口诀，何等屈己求人，苦心向道？

老子云：“吾非圣人，学而得之。”孔子曰：“我非生而知之者，好古敏以求之者也。”今世后学不明道理，多生人我愤高执着，一概谎言，私心一片，虽看三教经典，不苦穷究，又不低心求教高人。执己之见，强解强辨，妄猜妄疑，那知字中藏头匿尾，尽是隐而不露。紫阳真人云：“任君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜。只是丹经无口诀，教君何处结灵胎。”

试看三教圣人，无不有师：孔子师项橐，释迦师燃灯，老子师元始。自古以来，证佛成真，莫不赖师口口相传，脉脉相授，乃得药苗、火候、烹炼、温养种种法则到手，方可成功。何况汝等一点记闻之学，即知下手不知药苗，知药苗不知火候，知火候不知烹炼，知烹炼不知温养。古经云：“言语不通非眷属，工夫不到不方圆。”吾劝苦志修身者，切不可强不知以为知，强不明以为明，自作聪明，有误性命大事。若错过光阴，虚度岁月，则一失人身，万劫难复矣。

夫铅汞相投者，返还之法。拆坎补离，颠倒之义。汞去投

铅，分清别浊。铅来投汞，厥性复初。曾子曰：“物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。”拆补者，只因乾失中爻之阳而成离，坤得乾中之阳而变坎，故阴居上而阳在下，阴阳倒置，所以水火未济。仙佛之所以得成仙佛者，非有异术，不过将此原失之真阳拆出，归还本位，复成乾坤本体，阳上阴下，变成水火既济而已。

学道者欲知既济之法，须访明师指点虚无之火，行动四方之财，尽归分金炉中，用那无情女子好好看守，将那累劫尘垢一概分清，水火自济，坎离投交，自然结成至宝。尹真人云：“阳丹成就阴海中，此是坎内一爻雄。擒入雌内温温养，便是神仙颠倒工。”

火候法则者须知老嫩，火嫩则丹不结，火老则药无用。《无根树》云：“托心知，坚固此，时恐炉中火候非。”虽识老嫩，要知刚柔文武之用。年老之体，三宝损伤，武火少用，文火久用为妙。年少之身，三宝足旺，文武均用。此中真诀，奥妙无穷。寸步有景，寸步有形。火候法则，书不传闻，紫阳真人云：“契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。”

抽爻换象者，抽降离爻中阴，换起坎爻中阳。象者，景象也。水中生金，恍惚杳冥，心有景象。《道德经》云：“恍恍惚惚，其中有物。杳杳冥冥，其中有精。”儒云：“仰之弥高，钻之弥坚。瞻之在前，忽焉在后。”《金刚经》云：“三藐三菩提。”《般若经》云：“行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”

法轮不停者，乃是十二时中，无有间断。不举而自觉，不交而自交，打成一片，炼成一团。其中之乐，只可意会，不能言传。《玉皇经》云：“绵绵不绝，固蒂深根。”又云：“太和充



溢，骨散寒琼。”修道契友必须到得此步工夫，生死二字，方在掌握之中也。偈曰：

金丹大道妙无穷，日月连珠照洞空。

烹炼牟尼无价宝，将来敬献祖公公。

#### 其 四

无极先天大道，此为三教法门。致知格物识根原，才算修身为本。视不见兮归一，听无闻也抱元。阴阳交媾定乾坤，九曲明珠得见。

涵谷曰：无极者，鸿蒙未判，阴阳未分，天地之根，万物之母。父情母意，交媾之时，神气将应而恍惚杳冥，即是无极也。既应之候，灵性相投，精血相抱，即成太极，而五行生焉。母呼随呼，母吸随吸。十月胎足，瓜熟蒂落，因地一声，先天炁收，后天气接。无垢子云：“这点灵光道上来，只因触妄堕尘埃。君今要见还乡路，悟得心经道眼开。”

三教法门者，三教圣人皆从此始，还原返本，皆从此成，儒曰“执中贯一”，释曰“万法归一”，道曰：“抱元守一，”皆是此门。教虽分三，而成功还是一处。学道不明性理，妄分三教，各立门户，皆为左道。《参同契》云：“一者名为不二门，得门人去便安身。当年曾子一声唯，误了阉浮多少人？”先天大道自古难得，得了易成，怕人根缘浅薄，难逢难遇。无德者，就遇不识，就识不行。子思曰：“苟不至德，至道不凝焉。”若有德者幸遇此道，必须立起富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈

之志向。一了百当，一得永得，功圆课满，而成正觉。凡有缘得受者，不论智愚，只要立猛勇之志，矢长久之心，时时在道，念念不离，尤须力行不倦，如《中庸》云“人一能之己百之，人十能之己千之。”果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。有此志气，而又久行不怠，方不负得此大道矣。紫清真人云：“人人天赋此元和，好把真常各自磨。上古仙佛成道者，皆因掘地采铅多。”此乃皆是教人不可自生懈怠。总而言之，有效无效，一味猛勇，行好事，存好心，动则利人利物，静则修心修身，始终如一，自然感格天地，可以成功。东岳大帝云：“修善之人如春来之草，日有所增。”

格物者，阴阳之理也。知者，知其当然。致者，致其极处。根源者，生死之门，玄牝之乡，曰天地灵根、不动道场、元始祖炁、至善之地、呼吸之根、甚深法界、主人翁、自在菩萨、舍利国、极乐乡、真一处、戊己门、混沌窍、总持门、西南乡、虚无之谷、凝结之所、守一坛、蓬莱岛、众妙门、归根窍、复命关、黄庭、净土、玄关、生死不相关之地、鬼神觑破之机，……张真人云：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神炁穴，内有坎离精。”此窍种种异名，还是一个“一”字。凡有大志者，必须穷究此“一”也。《道德经》云：“天得一以清，地得一以宁，人得一以圣。”又云：“得了一，万事毕。”修身为本者，人禀阴阳五行之气以成形而有身，即赋天地之理以成性而为本，此性人人本有，个个不无，不以贤而增，不以愚而减，又皆尽善而无恶，故曰：“人无有不善。”人之修身，无非明善复初，返本还原之义。而返本还原之用功又必格物致知，诚意正心以为始。

故孔氏遗书曰：“欲修其身者，先正其心。”盖心为一身之

主，心正自然身修，身修则无有不善者矣。所以圣经一章结之曰，自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本，然而修身未易言也。格至诚正，初工也。返本还原，了手也。其中次第工夫、玄妙法则不得至人口传心授，虽智过颜闵，亦徒然耳。噫！至人难遇，口诀难闻。只有积功累行，天人感格，奇缘可遇也。

视之不见，听之不闻者，先天大道，无影无形，真气所结，百炼不销，乃成金刚。其聚则有，其散则灵，至虚至灵，变化莫测。《中庸》曰：“语大天下莫能载焉，语小天下莫能破焉。”如此玄妙，有甚形象？《玉皇心经》云：“丹在身中，非白非青。”古经云：“有形有象皆有坏，无形无影才是真。”《金刚经》云：“一切有为法，如梦幻泡影。如露亦如电，应作如是观。”

交媾者，阴阳会合也。阴阳相配，万脉归根，自然结成刀圭矣。儒曰“灵台锻炼，九曲明珠。释曰“灵山烹炼，牟尼宝珠。”道曰“灵关修炼，黍米玄珠。”名虽分三，其实一也。偈曰：

口诀真传却不多，只须同类两相和。

精骑白马腾金屋，一性圆明上大罗。

## 其 五

若问三家会合，打开一窍玄关。阴精制伏使逆还，才是一阳复本。黑虎兴波出海，赤龙驾火离山。龟蛇会遇黄庭间，到此阴符退尽。

涵谷曰：三家者，三宝也。天、地、人三宝要紧：天无三宝，

混沌不明；地无三宝，万物不生；人无三宝，色身难保。天有三宝：日、月、星辰，朔望同宫，交节过度，不失其时，普照大千世界。地有三宝：水、火与风，运用万物，而养育众生，无不沾恩矣。人有三宝：精、气与神。人为万物之灵，皆因多被七情六欲所累，三宝拆散，不能会合。元精变为交感之精，元炁变为鼻口之气，元神变为思虑之神。世人迷昧，全不顾惜。以孽为乐，流浪生死，不求上岸。儒云：“君子有三戒：无子 难 免 夫 妇 之 理，有子须保父母之体。”欲保体，须保精。欲保精，须戒色。戒此色欲，非大英雄、大豪杰看不破、斩不脱。何也？人因色欲而生，故从色欲而色。吕祖曰：“二八佳人体似酥，腰中仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。”此诗皆言色中有毒，欲中有害。吾劝汝等早早看破，畏色如同畏虎，防欲如同防贼。战战兢兢，时时紧防，久久固守，可以到得自然之地也。古经云：“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡。”邱祖云：“从正修持须谨慎，扫除色欲自归真。”若有大志，体贴遵依，必有善根。有此善根，自有真师相遇，指点三家会合奥妙之理。

一窍玄关者，乃人生死之门户。自从母腹之中一个筋斗落地，四门打开，迷却此窍，不得至人指示，所以生生死死，轮回不息。故吾为尔重重叮咛：必要低心下气，求教高人指明此关，方可下手。凡学道者若不打开这个关口，三家难会。三手祖云：“关未开，锁未动，休在人前说铅汞。”此一关窍，非容易得开。其中有一烈性女子把守关门，自古至今，超出三界，不入轮回者，皆从此出。《玉皇经》云：“出玄入牝”，即此关也。开得此关，三家可会。吾今泄露，仔细参详。须用七宝常常敬奉买和那烈性女子，谚云：“清酒红人面，财宝动人心。”她见此

宝，必定开关。由身不动，万尘不染，而元精自凝。由心不动，清浊自分而元炁方聚。由意不动，三昧大定而元神混合。此际三家相会，打成一片，结成一团。如此景象，而大丹成矣。所以颜回箪瓢陋巷，不改其乐也。吕祖云：“要识汞根寻蒂子，方求铅本问仙姑。”《悟真》曰：“戊己之中生数五，三家相见结婴儿。婴儿太乙含真炁，十月胎完入圣基。”

阴精者，后天之浊精也。男女修炼，皆是一样。男子炼精，女子炼血。世有盲修者，只知心火。他言可以炼化而成丹砂。岂知必用君火、臣火、民火三火相凑，始能制伏。驾起三车，车上昆仑，转入方寸。方寸之地，实实不敢泄明。天有谴责，其罪非轻。须要求师盟誓，口传心授。尹真人云：“金满三车夺圣基，冲开九窍过漕溪。迢迢运入昆仑鼎，万道霞光射紫微。”

一阳复本者，乃是阴阳颠倒，海水逆流之时。世人只知天一生水，那晓仙佛玄妙，逆水生天。吕祖曰：“一阳气发用工夫，日月精华照玉壶。到此紧关休妄动，恐防堕落洞庭湖。”

黑虎者，因北方属水，水返于上，故曰黑虎兴波出海。

赤龙者，因南方属火，火降于下，故曰赤龙驾火离山。尹真人云：“降龙未得岂成仙？降得真龙丹可圆。须信神仙活手段，一毫头上见龙天。”

龟蛇会遇黄庭间者，龟：真阳也。蛇：真阴也。黄庭者，丹房也。龟蛇会遇，正是阴阳交媾。其时必有阴符发生，致人神昏。此乃子进阳火，午退阴符也。务要高举松木慧剑，振作精神，将这阴符好好退尽，率炼含养，则将来大丹可还矣。偈曰：

会合三家妙最玄，龟蛇二物吐砂铅。

学人识得其中理，眼下苦修学目连。

## 其 六

若问移炉换鼎，须明子午抽添。庚寅时候虎龙潜，金木自然合并。炼得无人无我，临门卯酉勿潦。绵绵不绝益精严，到此神仙不远。

涵谷曰：鼎炉二物，妙义难言。鼎者，生身之处。炉者，保命之乡。凡修道者，须要知觉性而明觉命。既曰学道，所学何事？莫非儒之“存心养性”，佛之“明心见性”，道之“修心炼性。”学道要明鼎者，鼎居南离之位，其性属火，光发于外，外明内暗，故中虚焉。炉居北坎之乡，其性属水，光藏于内，内明外暗，故中满焉。所以阳内有真阴，阴内有真阳。只因阴阳倒置，火水不济。凡学道者，要想长生，做个世外之人，必先立世外之志，存世外之心，把一切轮回之心除却。而轮回之心即人我心、愤高心、执着心、恶毒心、嫉妬心、损人心、利己心、假知心、暴弃心、好杀心，……种种不良之心，一刀斩断。《阴鹭文》、《感应篇》、《觉世经》句句体贴，篇篇遵依，方可为天地之完人，圣贤之流亚。

必有真师指示鼎之方向、炉之地位，明觉子午抽添法。抽者，抽鼎中真阴乌肝八两，引入炉中，黄婆看守。阴极必定阳生，自有白气发现，乃为兔髓半斤。好好提出玉炉，添入金鼎之中，复其乾体，养成婴儿。三丰道祖云：“无根树，花正明，月魄天星逼日魂。金乌髓玉兔精，二物拨来一处烹。阳火阴符分子午，沐浴加临卯酉门。守黄庭，养谷神，男子怀胎笑杀人。”尹真人云：“原来一味坎中金，未得师传枉用心。忽闻打开多宝藏，木非土也

不成林。”《指玄篇》云：“鼎炉安立守其心，八两硃砂八两金。和合天平兑定了，必须仔细定浮沉。”

龙虎相潜者必有时节。时节者，火候也。故曰修炼要识火候消长刚柔之诀。知下手不知采取，亦不能成丹。知采取不知时节，亦不能成丹。知时节不知配合，亦不能成丹。知配合不知升降，亦不能成丹。知升降不知刚柔，亦不能成丹。古经云：“长生二字，奥妙千层。若求返本，尝亲至人。”

庚寅者，庚乃天癸初生，真阳发动。试看天边之月，每逢初三出于庚方也。寅乃三阳开泰，春和之气。龙虎大交，金木合并。《参同契》云：“九六周天度数，龙头虎尾擒拿。以铅烹汞结成砂，方许还丹造化。”《玉皇经》云：“回风混合，百日功灵。”至圣曰：“居其所而众星拱之。”《最上经》云：“三昧大定后，杳冥一点灵。”《悟真》曰：“铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。送入土釜牢封固，次入流珠斯配当。药重一斤须二八，调停火候托阴阳。”

金木合并者，是阴阳会合之时。必须忘却鼻口之气，运动无缝真炁，好好调息。《般若经》云：“色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。”

炼者，猛火烹炼也。三心自扫，四相自飞，故无人无我，正圣人发愤忘食，乐以忘忧时也。

卯酉者，兔鸡也。临门者，金鸡斗玉兔也。

绵绵不绝益精严，乃是东家之女，不舍西家之男。西家之男，不离东家之女。二人念念不离，情意相交，故尔二六时中，绵绵不绝。

凡修道者，功行到此，必要外功栽培，则大丹可成，而神仙

不远矣。偈曰：

移炉换鼎大丹成，三宝同来入火城。  
结就灵胎脱苦海，纵横自在任君行。

## 其 七

修道不分男女，炼丹哪在富贫？诚能坚志守谷神，必定明心见性。请看观音老母，红尘不恋修真。道成魔灭证金身，永享西方胜境。

涵谷曰：先天大道，修炼下手，男子降白虎，女子斩赤龙。作用之法，原属一样，故曰修炼无男女之分耳。

哪在富贵者，金丹乃是自身三宝五气结成，富贫贤愚，皆同一体一性，所以富贵无有异也。虽然炼丹一理，而了道果位各有高低。富贵皆因前劫行善积德，故尔今生受享其福。《因果经》云：“要知前世因，今生受者身。要知后世果，今生作者心。”正阳翁云：“种麻得麻，种黍得黍。”曾子云：“仁者以财为身，不仁者以身发财。”历代仙佛圣贤皆是教人积功累行，将天地之财成自己之功，何等便宜？《易》曰：“圣人能以美利利天下。”亦此意也。或买物放生，能解累劫杀冤。或刊刷善书，唤醒固执迷人。圣贤无不为所欲为也。或搭桥梁以利人行，或施茶汤以解人渴，或施药方救人之难，或施棉衣御人之寒，或施粥充人之饥，或修佛像增人之敬，……有此外功，因果自不难也。有等富贵，就忘前因，并不思想我今受此富贵皆从前劫阴功而来，今生必要加功猛勇，访求至人，指我生死之路，借此财缘，修出苦海，许多便益。总奈迷昧者甚多，寸善不积，片德不修。不信



因果，不怕报应。事事刻薄，殊昧天理。死积财物，留与子孙。哪知人人所怨，天地所憾。天降孽子，投入他家，耗他之财，败他之名，出他之丑，害他之身。一日三寸气断，死入地狱，孽镜台前，考问功果，无言可答。累劫因缘，一劫而满。所杀生灵，算账酬还。因一世迷目，造万劫深冤。此皆是不仁者以身发财，认假弃真，以虚为贵。吾劝凡有富贵，务必早早看破。难修务必要修，难行务必要行。莫等无常到来，三寸气断。功名富贵，尽不能带去。就是这个臭皮色壳，皆要藏于荒丘。肉化清风，骨化污泥，何况财物度外之事乎？《悟真》云：“不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫。百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。只贪利禄求荣显，不顾形容暗悴枯。试问堆金等山岳，无常买得不来无？”谚云：“儿孙自有儿孙福，勿替儿孙作马牛。”夫先天之道，贫者亦属可为。古经云：“良田万顷，日食二升。大厦千间，夜眠八尺。”又况八尺、二升，不过受享百年而已。既有缘得遇大道者，必要信心坚固。古言人身难得，中华难生。既得人身，又生中华，大道难遇。今既遇着，佛法难闻。今已闻着，若为贫苦自生暴弃，堕入苦海，岂不得缘失缘，有损性命大事？儒曰，素富贵，行乎富贵。素贫贱，行乎贫贱。素患难，行乎患难。圣人无非以道为重，以德为贵，一切艰难困苦，各有来因，切不可退志。生死二字，上方自有一定。一味行好事，存好心，敬惜字纸，除当途之瓦石，剪碍道之荆棘，劝人行善，教人放生，寸善莫丢，分恶莫作，有此恒心、孽冤可消，上苍默佑而大功自然成矣。古仙云：“万劫千生得个人，须知先世种来因。此身不向今生度，更向何生度此身？”白玉祖云：“玉母原是凡人女，葛洪家道十分贫。三仙有样皆当学，苦口良言不误人。”

坚志守谷神者，时时在道，念念不离。孔氏遗书曰：“道也者，不可须臾离也。可离非道也。”孟子曰：“君子深造之以道，欲其自得之也。”学人读圣贤之书，须体圣贤之行。久行不怠，自然明心见性，得见玄妙。

凡学道者，须学观音。大士生于皇宫，不昧天性，穷究性理，不愿招亲，舍身向道。庄王恼憾，赶在花园，魔他退道。哪知菩萨根深蒂固，次又送到白鹤寺伺候五百尼僧，劳得口吐青烟，心中全无半点怨憾。庄王见他如此，十分烦恼，吩咐将兵围住寺院，放火焚烧。满寺佛像人众尽化灰尘，惟有大士德深，逃出性命。庄王反言此是妖孽，赐下红绫绞死。归阴观看诸狱善恶报应，还阳逃至香山，加修数载。脱凡体而证金身。十二圆觉，有富、有贫，有善、有恶。富者李道成传天真家财万贯，一旦舍却而成圣位。贫者李氏，翁故夫亡，守节不嫌贫苦，寻菜根而孝恩姑。遇着抄寇，强逼为婚，舍命不从而谨守节孝，感化抄寇李氏兄弟。大士指引，修炼成佛。善者周氏，割肝救姑，苦劝丈夫邓桂芳同修证果。恶者李忠、李孝，落从抄寇，拦路劫抢，杀人放火，得遇李氏，感化回心，改过迁善，入山修炼而成正觉。贵者陈天德，大夫之子。刘素贞，宰相之女，乃是金枝玉叶。一十六岁看破红尘，临期不婚，弃名利而证佛魁。凡此富贵贫贱，只要改过迁善，诚意正心，皆可证佛成真矣。

偈曰：

男女修持一样功，五行四相一般同。

灵明地上勤勤扫，得见当来旧主人。

## 其 八

修道莫言贫苦，一心哪怕考惩？三皈五戒为准绳，自有祥星照应。试看龙门邱祖，十分困苦不胜。道成脱体侍飞升，几见亏人半点？

涵谷曰：修道之人，莫畏贫苦。既向空门，听天由命。想作天外之客，就要立超群拔萃之志。而超群之志，要人之难舍我能舍，人之难行我能行，人之难苦我能苦，人之难屈我能屈，人之难受我能受。有此一心，自然不为色身所累、名利恩爱所牵，方可以闻道，可以修道，可以行道，可以成道，可以了道。观音《心经》云：“无有恐怖远离，倒颠梦想，究竟涅槃。”孔子叹颜回：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”此皆只知有道，不为外物所扰也。故君子忧道不忧贫，小人谋食而以求富。请看伯夷、叔齐，得受大道真传口诀，兄弟二人万里洪基犹奔敝踪，隐入山林，饥食松柏，渴饮清泉，死于首阳之下。皆是明觉生死，得成圣道。凡人不知其中寓有妙义，盖人之身尽皆属阴，玄关一窍乃是真阳，是故尔夷、齐饿于首阳。所以圣贤只知穷理尽性，而死生之命非所计也。愚夫愚妇只知惜命，不知穷性，岂知命有成败，难免不坏，这点真性，亘古常存。成仙成佛皆此性，改头换面，堕入鸟兽类亦是此性。世间一等糊涂之人，迷昧不知。日在幻境，不知其幻。身入苦海，不知其苦。一概梦里行事，苦中作乐。见有利己之事，钻顶觅缝，舍身向前。凡要出财利人利物、与世有功之事，就要退步藏身。即

有至人言谈，阴功果报，他言“人死犹如灯灭，有甚苦楚报应？”独不思想睡在床上做梦惊慌又是何人？故三教圣人，一片道心，著留千经万典，教人口诵心维，身体力行，超出苦海，同登彼岸。

吾劝世人早早觉悟，求个出世法则，扫除三心，飞却四相。三心者，凡心、血心、色心。若不除此三心，难出三界。《心经注》云：“三点如星像，横钩似月斜。披毛从此得，作佛也由他。”神秀曰：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤打扫，免得惹尘埃。”四相者，眼耳口鼻。若不飞却，难逃四大苦海、胎卵沾化、四地狱也。眼观色而思邪，堕入飞禽之中，身披色毛，此为卵生地狱。耳听声而思邪，堕入走兽之中，此为胎生地狱。鼻闻香而思邪，堕入鱼虾之中。此为沾生地狱。口贪味而思邪，堕入虫蚁之中，此为化生地狱。故孔子曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”《金刚经》云：“无人相，无我相，无众生相，无寿者相。”《心经》云：“无色声香味触法。”凡学者必先降伏四相，返照道心，自然得见本来面目。无垢子云：“识破回头便下功，了却脱洒悟心空。任他四大都零落，其中别有一神通。”

三皈者，皈依佛、皈依法、皈依僧。皈佛：体佛而行，常存元神，不可妄动思虑。皈法：务必常养元炁，不可耗散。皈僧：固守元精，不可走洩。当常烹炼，养成舍利无价之宝。日月虽明，难比其光。乾坤虽大，难包其体。吕祖云：“世人宜假不宜真，难度长生上品经。不免天机重泄露，灵丹只是气和精。”

五戒者，仁、义、礼、智、信。一戒杀，仁也。若不戒杀，有何仁德之心？《礼》云：“天子无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士、庶人无故不杀犬豕。”孟子曰：“见其生，不忍见其

死。闻其声，不忍食其肉。”此皆圣贤教人无故不可杀生也。二戒盗，义也。若不戒盗，成何义耶？一草一木，各有其主。不问清白，由我所取，是无义耶。三戒淫，礼也。若不戒淫，无礼极矣。夫妇交媾，虽属正礼，然必有时。非时而交，即是邪淫。有时者，乃是妇人经净，可以受孕之时也。况学道者既投佛门，望超三界，若不斩断，金丹怎还？相子云：“顾精神，养精神，顾养精神保自身。精神本是灵丹药，不与韩门度子孙。”四戒酒肉，智也。若不戒酒除腥，焉得为智？酒乃穿肠毒药，饮之令人乱性、伤神、耗气、烁精，有损无益，所以禹恶旨酒。肉味阴浊污秽，本性不戒，不能明心见性，故言肉食者鄙。兼之食他四两，要还半斤，智者谁肯堕入彀中？古诗云：“我肉众生肉，名殊体不殊。原同一种性，只是别形躯。苦恼从他受，肥甘为我须。莫教阎老断，自揣应何如？”五戒妄语，信也。若不戒除妄语，成何信实？至圣曰：“人而无信，不知其可也。大车无輹，小车无輹，其何以行之哉？”此圣人教人必要诚实无妄，说得十分行十分，说得五分行五分。言要顾行，行要顾言。事事体贴，件件遵依，有始有终，自然逢凶化吉，遇难成祥。

凡学道者，须体龙门邱祖家贫困苦，十分可怜，尝怀仁德之心，遇路填补，逢沟度人，不愿酬谢，只求孽消。怀抱大道，饿死七次，心甘情愿，毫无悔念。苦行数载，功德无量。了凡成圣，玉帝封为天仙状元。逍遥天境，永受无疆之乐。自古仙佛皆是苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，千魔不改，万难不退，方可脱体而升天界。

后世学道诸友体贴前圣先贤功圆课满，三官簿上寸功寸果，丝毫不漏。吾著此书，原虑苦志修身者虽看丹经千篇万卷，多是

藏头匿尾，隐语譬喻，难免有始无终，错解误会之虞，虽教人访师而后学，心无把柄凭何辨别师之真伪、道之邪正？更难免是非莫辨，邪正难分之叹，堕入旁门，良可太息。此书一出，将见正道旁门一目瞭然，不致错行邪径矣。

偈曰：

从来佛祖热心肠，为度贤良苦备尝。  
但愿人人明率性，功圆果满会爹娘。

### 指玄访道篇

堪叹世间等修行，不明性理说妙玄。  
先天三宝拆散了，金木水火不相生。  
闭目枯坐假装象，不知采取乱胡行。  
自己盲修自昧自，将错传人问自心。  
哪里是你生死窍？谁个才是本来真？  
冬至一阳在何地？夏至一阴怎么生？  
离明二字怎么讲？返本还原怎么行？  
拆坎补离怎下手？清浊二气何处分？  
爻珠老嫩甚物件？织女牛郎怎相逢？  
修行不明此中理，切莫人前谈坎离？  
守死血心默景意，现出幻景当宝贝。  
大限来时无常取，凭何本领避凶吉。  
劝君早究生死处，访求明师指灵机。

《悟真》、《参同》为凭据，《大学》、《中庸》言贯一。

《玉皇心经》藏妙义，《金刚》宝典醒愚迷。

三教圣经同一理，并非分门别有奇。  
吾把下手来泄谕，仔细参详访圣师。  
无缝塔前收神炁，譬如北辰一真机。  
芦茅穿膝浊拔出，存无守有恍惚时。  
居其所止归善地，众星共之朝紫微。  
四句偈语七宝布，虎归龙穴现明珠。  
松木慧剑高举起，降伏邪魔把头低。  
十恶八邪归正处，四大苦海返太虚。  
六百卦足结灵体，千八二六养胎息。  
离兑震数纯阳聚，不增不减是真如。  
万法归一十六句，得受平步上天梯。  
若问此篇谁人著，单传直指号涵谷。

## 性 天 正 鹄

济一子金溪傅金铨 著

集阳子定远萧廉理参校

潜阳子麻城朱仲棠参校

一觉便超天外，本来无佛无仙，虚空着相总成痕，人法双忘即见。究竟我心现量，横空法界无边。了知本性是心根，迷人愈测愈远。（西江月）

清静海在方寸之内，澄明湛寂。自古至今，万仙万佛，皆要从此过去。此是人天证果之区，仙佛起步之所。其地与苦海邻，苦海即欲海也，虽隔绝万里而弹指可到。此海如琉璃镜，四面通明，纤尘不染，终古皎洁。能默识而达之，有无量无边福德。

性之为言，不曰“性理”，即曰“性天”。或曰：“不有性情乎？”答曰：性而含情为言，是气质之性，非天命之性矣。天命之性，纯清不染，在化机之表，万象之先；无始可求，无终可测；不有中之真有，不无中之至无；拟议不到之地，猜想不及之处。骋尽孽识，莫测其端；竭尽思维，难体其状。绝边旁，无内外。咏之者曰：“不无不有不当中，外面虚无里面空。”亦善于形容者矣。

先天元神，性也。后天欲神，情也。吕祖谓元神居心之上，欲神居心之下。原夫生人之始，非情欲不媾精，非媾精不胎孕而成形。任是仙佛临凡，一入血肉之躯，不能不昧。但其根深，易觉而



易醒耳。世间有形必毁，有生必灭。造之终，即化之始。情复生情，欲复种欲。五浊世界，皆情欲结成，尘尘相续，劫劫相因，遍满大千，莫测其底止矣。纯是天理，毫无夹杂，即元善也。造化非元善不生人，人无有不善。就生初而言，长而情开欲炽，背却天理，种种不善，习以性成矣。

心者，万化纲维，一身主宰，吾人之帝天也。所谓君王之官，神明出焉。本无异同，其不同者，陷溺各殊耳。古圣铭盘致警，列座书箴，静存动察，故明德曰“克”，明命曰“顾諟”。

张子主敬，朱子主敬穷理。一敬则万神听命，无不来之官骸矣。

超跃无垠者，人之心也。岂无明达？未肯息机。辩博矜夸，精神驰鹜，造化即于此中转移之。嫩腴忽而仓颜，青丝顿成白发，今昔之感，岁月几何？形瘁神枯，归于大化。万年千古，总之如斯。撒手悬崖，妻子何有哉？达人于此知浩劫灵源在我一心，生死遗之世外，万物等之浮沤，漠然与世相忘。全其天者全其神，大生之众，莫有能并之矣。

心只在腔子里，语至浅而弥精。沙数众生，有一在腔子里者乎？妄心逐物，时刻无宁，再世之因有此，六道之生根此。尘界昏昏，奔驰竞逐，不尽不止。然则二氏清修，拔人于火坑，其为济度，不亦大乎？

绝虑忘情，清心释累，可以造道。见素抱朴，纯一不已，足以知天。不知而知，不见而见，是真知见，不由乎耳目矣。无为而成，不虑而获，感之于未动，见之于未萌，非聪明圣智达天德者，其孰能之？

不生而生生，不化而化化者，道也。惟道无伦，无实无虚，

无有无无。以言其无，充周沙界。以言其有，声臭泯绝。独修之而成大觉，双修之可证金仙。

一日间整齐严肃便是工夫，然严肃极，必易涣散。当时刻检点，久之，得涣散之时少，严肃之时多，自然孽日消而福日积。性珠朗彻，上接真光，还无极矣。

日习日静，日消日安，以之谋事则灵，以之读书则记。朱子半日静坐，半日读书。一静，则心神集而灵性昭。运心于有，致力于无。经曰：“绝利一源，用师十倍。三返昼夜，用师万倍。”善师者师心，不师圣，是真能自得师者矣。

譬彼良田乱草不除，嘉禾岂茂？爱欲贪痴，乱草也。定慧圆明，嘉禾也。彼无自爱，扶乱草而殄嘉禾，芜秽不治，负此良田矣。

关尹子曰：“事物之来，我皆对之以性，而不对之以心。”性者，心未萌也。是知至常不迁之理即具于寂静无思之内，游泳自如，机活而神清，还我太璞未雕之真，遂初既复，纯乎天而不人矣。

天无心而成化，地无心而产物，人无心而契道。世人所以有苦者，为有心耳。真修之士内志清高，一尘不染，忘物忘我，合乎太虚。造化虽大，能役有形，不能役无形。阴阳虽妙，能驱有识，不能驱无识。我识既无，我心何有？五行盗之不能。阴阳贼之不得。万缘息尽，孽海波清，不知何者是幻，何者是真。返我虚元之天，无象可象，无上可上，斯之谓至人。

此身自无始以来，历几何生死？几何劫杀？几何苦恼？为男、为女，为人、为物，为贫贱、为富贵，以至于今世今生。言念及此，何以自拔？仙佛说法，出之沉渊，登之彼岸。大哉圣慈！

度尽众生，然后成佛，其所以悲怜欲界者至矣。世人不信轮回，罔测变灭。《文昌化书》十七世中不得其终者数世。关圣帝君《应验经》自云子胥五转。武侯先世严子陵，再世朱文公。唐天君降笔，自言一世为蒙恬，再世为萧何，三世为马援，四世为吉平，五世为骆宾王，六世为杨椒山，……总历二十余世，皆不得于其君若相。茫茫苦海，巨浸无边，有过去世之因，乃有现在世之缘。有现在世之孽，即有未来世之报。三世结衅，异劫寻仇。生灭无常，情沾意惹，别兴起无边之波，积骨成乔狱之大。生之不得生，死之不得不死，天地且无如何，达人于此，付之一哭，万有皆空矣。

虚灵不昧，谓之明德。明德者，真性也。不有而有，不无而无，不得谓之有，不得谓之无。无死无生，无来无去，随地随处，遍满虚空，常静不动，所谓心有出入，神无去来。

此理只在天下，古今一致，人物无殊。一人如此，千万人皆如此。一时如此，千万世无不如此。无一处无，无一处有。执名相以窥，固谓之妄。傍清空为说，又谓之诬。无背无面，无始无止。既有此物，即有此理。既有此人，即有此性。皎皎当前，常存而不失者也。

昔人比之一大海水，结而成沓，沓散复归于水。人之成形，亦犹是也。本曰灵明，但为形所窒耳。

人同此心，心同此理。原是共心、共理、共聪明，奈何苦要分门别户，自树藩篱。二氏只自说本经，自究本性，绝不言人是非，何所阔大！

欲心绝尽，欲界自空，欲境千般，自然侵扰不入。分华靡丽无干，是非贪痴不着。不偏不倚，炯然独存。

唯此真性，独具于心者，心乃人之灵府，藏神之所，即觉灵所注之地。经云：“人心皆有七窍，左三右四，共合七星，上应斗枢。”其灵者非心，乃空窍也。

世人每言宁心净意，亦知心之当宁，意之当净，曾无一宁心净意者，盖因名利纷纷，俗尘攘攘，障却本心，迷失真性。冥行妄作，纪过之司毫发必录。往来六道，上圣悲之，著为经咒救济，引其入道以超拔之。嗟彼群蒙，终古戴盆，自围密网，可胜浩叹！

尘世中日用云为，酬酢万变。岂能如深山老衲方有俱捐，但凡百事件，不起心动念，日惟减事收心。比如宫商妙响偶然到耳，不必其不闻也；美丽华颜偶然触目，不必其不见也。但心不着迹，便毫无沾滞。我与声色无干，声色自与我无涉矣。

上智之姿，一超真人，顿悟真空是吾本体，不去寻枝摘叶。古有成案最显而人下察，如神秀之偈：“身似菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，不使惹尘埃。”此是揩磨之工，下学上达也。六祖便直指人心本体，一超直人，曰：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”

心是地而性是王，心为国土，性为国王。性寄于心，无心则无性矣。炼心者，炼去欲心现出真心。真心无欲，有欲是尘。心犹镜也，镜本自明，因尘而蒙。然则欲镜之明，只要去尘。欲性之见，只要除欲。

真心本自安和静好，所不静好者，物欲动之耳。譬水之本源至清至洁，不动不荡，风激之而成浪，泥淖之而始浑。

水本至静，风浪动之。水本至清，泥淖浊之。去浪而水自静，去淖而水自清。清是其本体，静是其本性。真心亦犹是也。

学者先求知性真本体，然后施炼心养性之功，庶不以贼为子，错认识神。此毫厘千里，宜细辨之。

炼心乃养性之真功，此正路也。要知正路中有歧路，每见僧人说法，挥尘答问，总以一无字却之。古人云：“才说无，便是有。”谓其不能无无。如见空即障于见，着空即滞于空。永嘉禅师《证道歌》云：“着有着空病亦然，还如避溺而投火。”

方寸中不起一念，此是正机。若如木石，又非矣，盖真心无知而有觉。觉者，妙感之至神也，莫测其所来，不可以有心求，不可以无心觅，灵应自然，其阴阳之不测乎？！

又要知茫荡之非。茫荡无主，客邪来舍多致颠狂。此皆不知平常之心者，舍近求远，古云“饭箩边坐饿死汉，没头水浸渴死汉。”

平常心是道。何谓平常？当心安意定，知解未萌，此时正浑浑噩噩之际，少时一动即非矣。子欲体认，于大尘劳后，机心顿息之时，有此景况。

古云：“才有所重，便成窠臼。”此悬虚之理，具足一心。凡具体者，无不备。所忌者，执着耳。

空山寂历道心生。每睹清泉白石之区，秀壑重岩、山色静深之处，则尘浊顿消，此心冰雪。盖神本至清，嚣尘日久，睹静镜而忽露本真耳。

神也者，妙万物而为言。不疾而速，不行而至，无方无体，莫测其始，莫究其终。经曰：“万物生皆死，元神死复生。”不死不生，与天地为一。读《礼天生神经》，知积气生神之理，悟还神摄气之道。

无穷世界，万有千年。欲海波宽，古今不息。克欲难于克

敌，夫谁致力？墨悲杨哭，昧者且笑之矣。

内修谓之功，外行谓之德。知立功、立德。是真实修行。云程九万，非此不升。

持戒不失人身，积功种生天果。愿天下才智，普为利益。利益于人，即自利也。天心无不利人，人心无不自利。公私之辨，毫厘之间。积习生常，善斯成性矣。

无量、无数、无边众生皆在佛大圆觉中；大悲恻中，见娘生沉沦欲海，千生千死，千死千生，无有了期，众生在苦海不自知，而佛悲之。悲之如何？设法救之。救之如何？醒其迷，使自甦耳。

洪福有量可量，心福无量可量。经谓：“大千世界，七宝布施，不如此福德。恒河沙数身命布施，不如此福德。”皆极言心量之大。六祖云：“念念不离自性，即是现在福田。”

心动而后有欲，触境而后生情。情动欲生，勿克遂欲，则争心起，而天下自此多事矣。三教圣人障此狂澜，使炎火不炽于燎原，洪波不翻于静海。佛曰“寂灭”，灭此欲也。老曰“清静”，静此欲也。儒曰“克己”，克此欲也。妄念起则驰其神，神驰则真主离位，不安其宅。儒者无此，何以为仁？道者无此，何以定气？释者无此，何以达天，是知修心二法，为万圣千真之总路。

世人毕生皆妄，由心伪也，语曰“人死不知心。”真心如太虚，中存天理，至无而至有。夙世成形，皆具此心，皆具此理，故智觉曰“若能静坐回光照，便见生前旧主人。”然则愚智悬殊，巧拙迥异，何也？答曰：此气稟有清浊，非根心之谓。后天之乾慧有分，先天之木体则一。

体认而精审之曰思，计虑而测度之曰想，思浅而想深也。忽

起忽灭者，念。念头凭空而来，思想用意而有，主之者皆入识，非心也。真心实不能思，不能想，无有念。果能无思想，无念虑，则轮回之根自绝。养我真心，空洞无物，所有者，理而已。此理即是天理，即是道理。空寂之体既立，则诸识无依，复我原初真常本体，虚灵洞彻，一片空明，得大自在矣。

斯事有不滞有，无不沦无，完完全全，安安适适，不加一分，不灭一线。所谓以此空酌彼空，此空不见其灭，彼空不见其增。弥纶罔极，在天地之先，未有此形，先有此理。佛云：“太末虫是处能泊，独不能泊于火焰之上。众生心是处能缘，独不能缘于般若之上。”盖般若性体悬虚泯迹，缘之无可缘。此无可缘者，即是至道。

赤子无机，猛虎不攫。彼无惊畏，故元神不动耳。孟子谓不失赤子之心，谓之大人。赤子之心，不识不知，与天地同量，与太虚同体，如何不大？人之君子，天之小人，盖谓其沾沾有迹，不能浑化无痕也。

天性者即是天理，见于事为事理，见于物为物理。物之表里精粗，心之全体大用，皆具于此，虽无形而实有。今且为竖一鹄，大庭广众之中，秉公论而持衡，彼无理者，不能不屈。于此见无形之理能缚有形之人，强梁虽狠，不及支矣。

千圣万真，不能外诚敬而别有心法。千经万典，不能舍静定而别有工夫。正心诚意，是作圣之基，即修真之路。未有心地未清而可以超凡入圣者。佛即众生，众生即佛，众生迷而佛觉耳。

万理一理，万神一神。无一物非理，无一物非神。我心之理，天地之理也。我心之神，天地之神也。静符动应，故善必知之，不善必知之。闲居为不善，欺心即是欺天。暗室屋漏，鬼神环瞩可不

慎哉？

欲对神明，先求无过。欲求学道，先讲炼心。欲得心清，先期绝欲。天心见而天理全，浑然大中，偏倚不着，神明其德矣。

栽培心上地，涵养性中天，我之天合造物之天，动而与天相应，静而与地相符。由诚而形，而著、而明、而动、而变化，皆此无妄之心积累而成耳。

理欲交战，理不胜欲，此际大要把持，盖欲顺而遂心，理逆而违意故也。遏之须强忍之力，否则未有不败。此天人之界，极要认真，舍生取义多坏于一转念之非。

一无之中，万有具焉。大化含灵，泯绝声臭，何形何名？一罔象耳。惟此罔象，性命真宗。吾循之为实学，修之成至道。但涉名相，都成断灭。凡圣情忘，能所俱泯。天地之道恒久而不已也，是之谓大常。

身世蜉蝣，化机默运，悟者共谁乎？有天民者，绝智巧以返混沌，息机心以还赤子。人人有贵于己者，斯人共知之矣。

为者必败，得者必失。我无为无得，必无败无失矣。有无生死，进退存亡，盈虚消长，迭运不穷，推迁无迹。元会之兴，天地尚有坏。何以知之？以其有形也。然则欲无死者，必得无生。生且不存，死于何有？人于恢漠之天，游乎万物之上矣。

情欲者，伐性之斤斧也。欲之于人如虎，人之于欲如战。万魔蜂起，不缉将自焚矣。操修之士，首先断爱。爱者，情欲之根也。爱斯着，着斯贪，贪斯妄。妄心一生，妄念即起，妄为即成，造就孽因。即成孽根，莫可赦也已。

人心贪欲，如蛾赴火，如蚁附膻，晓夜无停，一刻不肯放



下。权利牵于外，忧虑煎于内。神为心役，心为物缚。得失之念交攻，贪妄之求无已，安乐国成不靖之天矣。

倩人诵经，如倩人代哭。情疏而志不专，满腔秽恶。思虑万端，时起时灭。心天不净，感格无灵。盖经藉人之诚，人藉经之灵。不诚不灵，自然之理也。何谓贮之无功，诵之有应，借人之气以宣泄之耳？

其嗜欲深者，其天机浅。迷昧其心，不自觉徇物之非。圣贤立训，为之提撕警觉，启其迷而开其悟，泽流无穷。群生不知其功，大造深得其力，以其有补于天地也。

纵任识见，蔽却天心，罪恶日增，苦海难出，如蚕裹丝不自解脱。智士真观，明善恶之本，知损益之源，体静心闲，外绝纷华，内息意想，使灵台皎洁，湛若冰壶。来于我者，皆明目以当之，迹虽混于污泥，心实同于罔象。

置心一处，无事不办。元神聚则元气生，但要志坚，不须才大。子曰用志不分，乃凝于神。志之所在，铁壁皆穿，无不破之坚矣。

万类无穷，皆本一气。有知觉运动者，胎卵是也。有运动无知觉者，湿化是也。无运动并无知觉者，草木是也。人造生物，化机一至，淤污朽腐，自然成形而有生。深山有无名之鸟，海若有难状之鱼。格物至此，亦且放下，盖难以不知为知也。

有真人而后有真知。真知无知，有所知必有所不知，无所知必无所不知。希声者，谓之大音。无味者，谓之至味。六律皆起于无声，萌蘖之前，无有兆。有根于无，而无不虚矣。

契心平等，与人无忤，与世无争，慈和柔顺；蔼然如春，肃然如秋；对之如万顷清波，汪洋洋洋。或有无端横逆非理之来，

自是众生罪孽，当生悲怜之心，不当生厌恶之心也，报复云乎。

后之闻吾说者，必谓余浸淫老、佛，绳墨之士，服膺不失，知有六合之内，不知有八荒之外；知有经世之学，不知有出世之道。不读神圣之经，乌知不测之事？拘儒盖自画矣。

《易》曰：“洗心退藏。”《书》曰：“克念作圣。”《诗》曰，“不识不知。”圣经无殊于佛典，所谓东海有圣人出，此心此理同也；西海有圣人出，此心此理同也。至道无奇，圣功简易。浊可以清，愚可以智。圣贤仙佛，同此一谛。

天命之谓性，言即天命是人之性。盖已合赋禀为言。吕祖谓性命同出一源，“无名，天地之始。”性也；“有名，万物之母。”命也。性即理，命即气。性极虚无，命有主宰。性是天常，命乃造化。空寂者性，无形而实有；絪縕者命，有象而实无。性是无中之真有，命是有中之真无。有无交入，玄牝乃生。圣人体常知变，体化知终。知未生以前，此理充满太虚。一经命下，气以成形，理即赴之，自然而全，无少亏欠。性命者，阴阳也。阴阳合一，至道乃成。

率性之谓道，谓率其本真，毋偏毋颇，不矫不饰，淡渊冲漠，安其故常而已。

性命，正也。情欲，偏也。上古圣人，继天立极，指出人心道心：人心危殆，道心精一。精一之真，微妙难见。君子密察乎此，而敬以真之。久觉悠然心新，日新不已，圣功全而神明出。迷人纵情徇欲，气拘物蔽，梏亡至尽，立板走丸，趋于恶道，可不畏哉？

性根不坏，乃得人身，此天语也。虚无是性，安得有根？盖寂然不动者，心之本体。万物备，万理昭，动作云为皆原于此。

天下万事，有生于无而还于无。天地虚无，气机宰乎其中，而成造化。人能静虚动真，不坏此根，天地中气早已立其极矣。

喜、怒、哀、乐未发之谓中。唯此七情，应感而生，因触而有，后起者也。先天未兆，实无有此。中者，先天之本体。中之极处是性，性之极处是天。子思子明道，特为指出，合学者追溯未发之前。夫此未发之前，清空一片，滓质不存，了然未有识知，即此便是大中之天，端倪性源矣。

克己复礼，谓克去己私，复还天理。四勿之功，制之于外，所以安其内也。

夫子之言性与天道，不可得闻。夫子之道，天下万世之常道，人道也。惟此心天至理，湛寂灵明，谓之真性。未赋于物，浑然在天，谓之天道。自哇然一声，禀赋既成，性命乃立，性寄于心，命藏于肾。心之本体，号曰先天主人，万象主宰，即心，即性，即天道。分而二之曰性命，浑而一之谓为天。

尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。心者，神明之主，觉照虚灵，体无不备，用无不周。知性知天，要自尽其心始。夫心何由而尽？存理遏欲，性定功纯，净尽无疵，契于天矣。天非苍苍之天，乃自然之谓。

出入无时，莫知其乡，惟圣人安行，天君泰然，自无出入。贤人勉行，知以义制事，以礼制心。众人不行，谓天地虚无，鬼神茫昧，无知妄作，丁明罚，罹幽愆，转眼异形，可畏孰甚？孟子教人养平旦之气，蓄几希之良，识是故耳。

放其心而不知求，哀哉！放心不收，有何可哀？不知此实人兽关头，危微之分，升沉之界。昧者不知，不信圣贤之言，仙佛之训，任意放失，不解收回，纵情纵欲，巖崖坠壑，不自知哀，

而圣贤哀之，人当自勉，不罹圣贤之哀，斯为杰士。

子路问死。子曰：“未知生，焉知死？”说者谓惜乎子路不再问，不知已答尽矣。有无互为其根，阴阳迭为消长。生者暂有之客形，从无而有，即自有而无。如沤还水，似性归空。生中即具有死机，死中实含有生意。来从恢漠，去复冥冥，一性天之归宿耳。

海枯终见底，人死不知心。盖棺尚爱子怜孙，忧穷虑患。此心自止古至今一辙，使其能晓无知是心讲究心天真理，则此等芥蒂自然人化。人欲不存，道心基之矣。

一死生，齐寿夭，彭亦何长？殇亦何短？茫茫大化，同门出入，千秋一瞬，夫亦何寿何殇乎？

颜子心齐坐忘，堕肢体，黜聪明，离形去智，同于大通，孰谓圣贤非仙佛乎？从心地下功，真功也。从心天求理，至理也。万法一心，心本无法。心法双忘，契乎无上矣。

《金刚经》须菩提问：“云何应住？云何降伏其心？”佛答：“以应如是住，如是降伏其心。”不赘一词，已无余蕴。夫曰降伏，是强制之矣。唯以不降降之，不伏伏之得其旨矣。《证道歌》曰：“绝学无为闲道人，不除妄想不求真。”不除乃是至除，不求乃真求耳。

东方虚空，可思量否？南西北方、四围上下虚空，可思量否？虚空无心，何能思量？人心能如太虚，即太虚是性真，即虚空是本量。佛祖以真心不可形容，教人心要等于虚空。即虚空是，若曰如之，是二其空，不虚空矣。

亦无有定法，如来可说、如来所说法皆不可取、不可说。佛无实法与人，即“不可说”者是。此不可说之道，无定法之法，不有阐扬，何由启悟？修道之谓教，人天表率。苟无其人，道不

虚行。

我皆令人无余涅槃而灭度之，灭度一切众生已，而无有一众生实灭度者。涅槃谓不生，槃谓不灭。生灭既尽，至于无余。净尽之至，佛令众生皆入于此而度之。究竟众生自悟自度。书必自读自记，路必自走自至，旁代无由，不见佛功。亦如人在世间，熙熙皞皞，四大高恩，不觉其有，大斯至矣。

四句偈昔有问佛当以何四句为是，佛祖亦含糊无定解。自当以“无人相”四句为是。经注冥王解之，谓“如梦幻泡影”四句为空世之法，“若以色见我”四句为空身之法，“无人相”四句为空心之法，亦出人意表。

朱子特眼，谓《金刚经》只在“应无所住而生其心”一句。今禅僧枯坐，是不解生心之义。性且不知，安能见性？无住者，无有住着，四面悬虚，又要不入茫荡，一心活泼，久久于不无不有之中，忽然迸出乾元面目，斯真能见性者矣。

儒曰“默识心通”，释云“日挂壁上”，道言“口说争如鼻说”。皆是说此不可说之一物耳。殊途一致，奈何别之。

我欲说之，无可措吻。关尹子曰：“言之如吹影，思之如镂尘。”圣智造迷，鬼神不识。其寄体在事物之先，其悬虚在太无之外。或谓之有，或谓之无，或谓之不有不无，或谓之亦有亦无。不知有有，忘却无无，近之矣。

水火刀兵，疫饿虎蛇，冤狱凶灾，五官不全，四肢残废，……皆人欲结成。纯乎天理见善，纯乎人欲是恶。所以念头起处，乃善恶分途之界，系人生死之根，煞要辨真认确。福从此修，劫从此造。凡人不知此理，神圣悲怜，教之无术。设立洗心之法，绝欲之功，请看诸经言教劫，总是教人正心。妄者读之，

莫之觉耳。

空山野水，淘尽英雄。世换人更，悲怜孽海。逐利奔名，挣腆面，讲势力，慕声名，矜荣禄，自朝至暮，起灭万端，何处得有清宁一刻耶？层霄天眼，下睇尘寰，哀之矣。

昔蒙师训指示心性源头，讲贯日精，知此理真实不虚。但其托身在虚无之外，寄体在恢漠之中，测度不来，影响不得。佛语精微，说不到其处，但能侧说、反说、敲打说、比喻说、对面说、激射说。盖此物无正面，无虚实，取之则无，舍之则有。欲说不能，不说不得。一经举意，则不相涉入矣。

功夫在克去己私，时时息念。然而己私难去，不易克也。《参同契》曰：“委志归虚无，无念以为常。”又曰：“无念之念，谓之正念。”正念现前，识念自然污染不得。迨昔初定志时，即提“无念”二字以镇定此心。虽提撕甚勤，而念起不觉。虽不至想入非非，而终不能遽止。细勘此心，时出时入，忽出忽入。古人意谓之马，心谓之猿，谓其矫捷不测也。制之如制猛兽，如缚龙蛇。工夫日深，渐次受束矣。可见人不实力用功，生龙活虎，如何克伏？又恐堕入顽空，自此以后，又书邱祖二句于壁，念念不离方寸是真空，以志不懈。转思“念念不离”，岂非法缚？于是知以忘为究竟矣。忘无可忘，乃臻于化。

妖蛟起水，神龙升天，其飞烟走雾，云拥风驰，触石石裂，触山山崩。其何故乎？道在故也。物之显而易见者，惟蛇与狐。巨蟒通神，变化从心，即为得道。捕蛇之法至灵，遇巨蛇则法为之不应。盖法由道生，其潜灵月久，道高法亦高矣。此物也，得天地之偏气，养神育灵，尚且如是。人灵于万物者也，甘心物化，不肯静修。然修之一字，惟人至易而最难。易者，得天地之

正气，本来灵明。难者，物无欲而人多欲，物无情而人有情。唯此情欲，实杀吾身。物专而一，所以易耳。古来高僧悟道通神，不胜指屈，良由能绝欲而精专，静极生定，定极生慧，慧光生则圣智全。理至平常，事极容易，然终古少有英雄。果能猛奋刚刀，裂世网而断情丝，臻大觉不难矣。

蜀山人十年不起一念遂能前知，故至诚如神。夫不动念而至十年，其诚至矣，人心如珠，莹彻内外。世之坚志之士，克治而磨砢之耳。佛言“十日工夫无间，乃悬崖撒手之时”。吕祖亦曰：“能七日七夜不起一念，汞即死矣。”然而甚难。

佛云：“若说是事诸天及人皆当惊疑。”又曰：“秘密谛。”秘者，秘其所不传耳，即不可说是也。可见佛自有真，断非清静。若果只默坐静修，有何惊疑秘密？有何不可说乎？“龙女献珠，地涌金莲。”佛语也，即道祖用以成真证圣者。其诀秘在九天，世莫得而闻知。天心至爱，不绝人登云之路，著为经典训世，奈无真修励志之人。黄冠千万，学士万千。心虽爱慕，力不肯行。背违圣训，所以历劫少有得传者。圣训云何？当立一千三百善，为求学之阶耳。铨不惜饶舌，敢将至妙真机一醒迷蒙。《玉皇心印经》曰：“存无守有，顷刻而成。回风混合，百日功灵。”遍六合，历千年，问谁知此有无存守之法，回风混合之机，便是盖世神人。嗟嗟！海宇虽宽，道脉不绝，凡我同志，尚其勉之！

世无炼心小人，无不炼心仙佛。果能志坚行切，内修心，外积德，十年如一日，不改初诚，天神昭格，必赐奇缘而遇真师矣。

《金华宗旨》云“晨起能遣尽诸缘，息心静坐，最妙。”凡

应事接物，只用返照法，便无一刻间断。如此行之一月、两月，天上诸真，必来印证。

吕祖曰：“止一时之妄想，空千劫之轮回。”世人迷真逐妄，至死不觉。果能内观精勤，大可成仙作佛，中不失人间富贵，下可免六道轮回。现在世基此福根，未来世稟此慧灵。万善齐修，莫有大于此者。

邱祖曰：“世人百计以养身，即百计以昧心。心昧则性迷，性迷则神没九幽。此身之在世，不数十年。而神之迷悟，动经千劫。若真能见性，即垂死一刻，亦能破百千万劫幽暗。况五官清明，四肢强健时乎？”学者急须止念，念止则心定，定极则慧光生。今之学人皆理解，非心解也。皆识光，非智光也。彼造恶之人，并无光彩，只有黑气。眼光一落，全体皆阴，堕入恶道。千祖出世，不通忏悔。彼自无光，何能承祖光而接引哉？此光超日月，透三界，即元始也。但能回光，即了生死。济一子曰：人之外光在目，内光在心。心以藏神，六欲牵之，而心神四出，迷于万有，物化无常矣。句曰：

守我空寂，忘形凝神。

专精一志，切忌昏沉。

心同太虚，廓然灵明。



## 仙学正传

〔清〕和阳子郑昌时著

### 序

从古仙真著作之书，皆所以留度后世也。而和阳子郑清先生以儒入道，所著《仙学正传》二卷尤为登真之宝筏，入圣之慈航。虽《参同》、《悟真》，无以过是。盖其体道者深，故所言者详也。但其书遗世甚少，流传既久，板又不知散于何方，苟不急加修复梓行，则先生一番慈悲度众之心行见埋没于宇内，不又一大恨事耶？

予昔尝见是书，系是抄本，内中字句讹谬甚多。屡欲再访原本，杳不可得。及后在萧友处，得观原书。虽则旧板印的，然蟬蠹蚀残，文字失去大半。因别寻他友，借得抄本，并即随携归一处，两书互相对校，幸喜录出全文，分毫无失，并将内中讹谬字义逐一改正。意者神灵默佑，欲使此部仙书终得大显于世耶？

本欲即付梨枣，以广其传，无奈囊涩，力不能支。兹且俟之，或他日得遇同志，共成其美，亦未可知也。

光绪二十年岁次甲午玄月，揭阳古乔松山乡去私氏林永年薰沐谨识于谈道轩小楼。

接：海阳郑昌时先生，韩江《闻见录》记云“辟谷翁”者，普宁横溪乡上舍郑翁清也。翁少有奇疾，医不能愈。遇异人，愈之，且授以咽津炼气法。曰：“苟熟此，可以辟谷，可以长生。”翁由是有道气，曾往罗浮修真数载，果能辟谷。十年前，归隐潮阳东山东麓萧氏之磊谷别墅。芒鞋竹杖，日事吟咏，洒如也。其孙茂才德华尝出其稿若干卷，属予点定。读之，殊飘飘有仙气。旋尸解，然风月之朝、雨雪之夕，客之游东山者每见其往来磊谷间。翁又著有丹经传世，予备观之，觉于修炼之旨，尚属引而不发。（节录）

## 古月氏序

丹经之传世者多矣，唯东汉魏伯阳仙翁依《龙虎经》作《参同契》，取象于《周易》，以乾坤为鼎器，以坎离为匡廓，以六十卦为火符，日用二卦，朝屯暮蒙，而其责在御者。世人重之，称曰“丹中王”。钟吕二真《传道集》则专论五行生炁，河车升降，气水合机，而其责在泥丸。

始有宋张真人平叔，济度愿重，始作《悟真篇》，复作《金笱宝录内炼之方》，又作《金丹四百字》，颇为详尽，分性命为二宗，别内外为二药，而其要在取坎中之阳，补离中之阴，与《参同》并称善本。

厥后，石真人之《返元篇》，薛真人之《复命篇》，陈真人之《紫庭经》等俱不出《悟真》之旨。元初上阳翁作《金丹大

要》，比《悟真》较详，其要在月出庚方，西南得朋；又在同类者相从。然亦多比喻之辞，未尝直言显露。虽曰泄尽天机，要亦藏珠海底。

和阳先生以儒入道，其歌词反复申明鼎炉、药物、火候、抽添，总皆融会诸经，原本《悟真》，而未见加详。《土德颂》一首贯串全编，亦犹《参同》之《鼎器歌》，《悟真》之《四百字》也。玩其独辟町畦，显露真常，每在于众论、易说、杂说中揭出。即此而寻，门户开矣。其标名曰《仙学正传》，意谓仙不同儒，非正传也。间尝闻之《绪论》云：“丹经虽隐奥，实与《周易》、《学》、《庸》相发明，如曰黑中取红，明明德也。降龙伏虎，正心也。攒簇五行，诚意也。蟾光终夜照西川，精义入神也。谷神不死，黄中通理也。元关一窍，道心也。周天火候四时行，百物生也。上观天河文，俯察地形流，穷理也。虚其心，尽性也。实其腹，至命也。让他为主我为宾，即朱子所云道心为之主而人心听命也。积精累气以为真，即孟子养我浩然之气也。如鸡抱卵，道不可须臾离也。”举此数端，余可类推矣。

愚尝慨先生之炼丹有三难焉，自轩辕传太乙神丹之后，灯灯相续，其有师传。先生乃独运神思，直造阃奥。一难也。丹士得元珠后，例应隐入深山或僻陋之处，抱一以虚其心，如达摩之少林面壁，海琼之武夷痴坐。先生既得元珠以后，频遭患难，应事接物，几无宁日。愚甚为患，先生曰：“无虑，我得关尹子之道。其道云，事物之来，我应之以性，不应之以心。以性应之则心不动，物浮浮然。”此二难也。乙卯凶荒，有凶徒聚党，求索花红，否则劫抱。先生曰：“我命在天不在凶汉”，旋亦无事。三难也。

有此三难，倘力量未充，操守不固，则兔走鸟飞，铅汞异炉，魁罡倒置，四七乖张，金玉销铄，螟虫互起。不唯败却前功，抑且有关性命。虽其刚勇过人，要亦平昔阴功神圣默护耳。又且志量宏远，其言曰：“我愿天下太平，风俗纯美，俾予得携杖逍遥于康衢之野，听击壤之歌，效封人之祝，观景星，睹庆云，此予之所大欲也。若栖身蓬岛，独乐洞天，乃不得已。”

愚因受知于先生者深而熏陶于左右者久，故能独知其详。不惜固陋，而乐为之序云。

时大清嘉庆三年梅月，瑶  
江后学古月氏知白顿首拜序。

## 自序

仆荷天地矜怜，神圣默佑，得闻大道。采铅炼汞，十载于斯，虽患难频加而火炉无间，未敢卜后来之所证何品，然此身知可以不死矣。

考古仙圣得道后各有著说，以醒世迷，但其辞旨隐奥，非至人上智，难以窥测。缘此，道乃登真入圣捷径，上天秘密，不敢妄传。元禁云：“遇人不传失真道，传非其人泄天机。”均有罪焉。兹仆于歌诗论说中虽本诸《阴符》、《道德》、《黄庭》、《金碧》等经，及《参同契》、《悟真篇》之旨，实皆取之证验，所谓显身说法，非敢臆说斑世以招罪戾也。

昔宋朝张紫阳三传匪人，三遭谴谪。后得青城丈人《金笥宝录》，欲著论传世不敢者至再，乃焚香告太下，卜其可否。突有

异人至，曰：“子论说中，首尾未备，机关尚隐。”紫阳曰：“天禁至重，不敢泄耳。”异人曰：“子但尽情吐露，倘有天责，予为当之。”言毕，隐去。故仆敢于歌词论说中太多漏泄，不畏天禁者，其亦有感于异人之言焉。

志专之士苟能尽心研究，精勤不倦，自有径路可入。倘得元关一窍，勤而修之，将见乾坤阖辟，日月往来；金火同炉，河车升降；白雪纷飞，黄芽内长；婴姤交结于中宫，龙虎争斗于鹊桥；擒元珠于一时，凝圣胎于十月；虚心实腹，抱一還元；变骨为金，化兑成乾；永为不老之仙，长作大罗之客。不亦美哉！不亦乐哉！固缀数语于编首，以问世之知音者云尔。

## 又 序

仙与儒一道也而分之，分则裂，裂则不可谓道矣。

或曰：“道分于三教，是圣人未尝不分也。”

仆应之曰：宇宙同一道，万圣同一心。三教圣人不分，三教之门徒之流而分之也。古圣贤治定功成，隐身而去。或尊居天上，宰制化权；或隐名混世，遨游蓬岛，往来洞天。史独载黄帝垂龙上升，此盖以例其余耳，凡古圣皆然。如世之称古仙浮丘伯度王子晋上嵩山者，即神农氏之隐名也。曰宛丘生、又曰青精先生，尝游罗浮化度，即伏羲氏隐名也。虽纯阳，古圣皇覃氏也。钟正阳，黄神氏也。李凝阳，拒神氏也。又若秦壹、蒲衣、偃佺、黄盖、中黄，皆古圣之隐也。又如桂父者，岐伯也。子州支父，风后也。云梦先生，鬼臾区也。辛文子又曰计然，又曰渔丈

人，太公也。鸱夷子皮，范少伯也。以后代言之，汉王乔、子晋，混俗也。唐贾耽成公綏，游世也。青城丈人，燕相也。真一子，员外郎程晓也。凡此不可胜举，以知仙通于儒，儒通于仙也。其各不相涉者，仙非高仙，儒非真儒也。

善乎！张洪阳之言曰“非高仙不能成真儒，亦非真儒不能成高仙。”古圣贤见则用其中于外以化民，则曰真儒；隐则养其中于内以生精神气，则曰高仙。立己、立人，一得俱得。

夫深山静摄，得一术以焚修，避世事如蛇蝎，纵其有成，不过多延寿算耳，非高仙也。闭户潜修，勤一艺以名世，指清静为异端，极其所至，不过才士或守经生已耳，非真儒也。

仆少不知书，亦务农、亦为商为贾，唯性好善，闻善则乐。及读孟子性善、程朱性理之说，如逃虚空者见亲戚兄弟之嚬咳其侧，不知其手何如舞，足何如蹈也。

后暂及经传子史，一有滞义，精心研究，至悟乃已。用三法以持身涉世，始以公平，不平者不能平，乃行退让。让久而多受侮，复行持高之法。此三法皆得之儒术，非有知于仙道也。

年六十，偶得黄帝九门法。其法曰：守飞门、逸户门、启咽门、巡喉门、会吸门、安贲门、沁幽门、约兰门、导魄门。昼夜精思，略通其义。按法行之，一月有效，三月而坎离交，五月而乾坤阖辟至，一载龙虎见象，眼有奇光，耳有奇音。仆不以为灵异，但觉前所行三法犹属勉强，今得自然耳。乃搜罗道经，始得读《阴符》、《道德》、《黄庭》、《龙虎》、《大通》、《灵宝》众经，及《参同契》、《悟真篇》，潜心玩索，与儒道若合符契，并不相悖。故知仙儒一道，人不细察耳。

仆既得元珠以后，累遇大难。然患来即解，事至即剖，由其

精神足用，故事理而珠亦不失。老子曰：“虚其心，实其腹。”又曰：载营魄抱一，能无离。专气致柔，如婴儿。殆庶几焉。生死岸，烦恼关，知应免矣。自在天，安乐国，我其游欤？！知音之士，苟得是书，受而信，信而行，行而专且久，无不成者。紫阳翁曰：“皇天若负道心人，令我三途为下鬼。”吕仙翁曰：“修真人不妄说，妄说一句天公折。由其度世之心深，故其出言之真切。”今仆亦云云。

时大清嘉庆三年腊月，  
榕溪和阳子郑清谨序。

## 上 卷

### 1. 默念歌诀

仆之丹法，与众不同。不用舍事弃人，亦不用避世绝俗，不用居山。在朝、在野，有位、无位，士、农、工、贾，皆可为之。

其要在惩忿窒欲，绝虑忘机，节食省眠，保精惜气，存神养性，闹处炼神、静处养性。

紫阳翁曰：“以事炼心，情无他用。心不留事，一静可期。”如在朝大臣以忠事君，有政事，尽心理之。事毕，即已不可着心。不论昼夜，闲即趺坐，勿生杂念。如杂念不止，可默念下歌诀，神昏亦念，定即止，不可出声动气。清清静静，以待药物之至。

诀曰：

我身何有？为君手足。骏奔劳役，何敢自惜？我心何有？一以守中。精诚密运，其用靡穷。事君何以？唯尽厥心。一念有贰，神明鉴临。譬如珠玉，勿使有玷。敬之慎之，复全我天。

在任居官，其戒亦如前。少会同僚，勿观俳優，晏眠早起。积此工夫，用以修炼。有讼，随即开发，不可停留，则告者不敢妄，诉者不敢欺，吏不得舞弊，差不得吓索。如是，自然鲜讼。闲即趺坐，勿生杂念。杂念不止，默念下歌诀，如前法。

诀曰：

苍苍蒸民，天之庶子。我代天行，宜保宜护。我俸我禄，



民膏民脂。子不恩养，何父母为？视民如伤，千秋遗爱。是则是效，俾民有赖。折狱宜慎，讼事早清。公尔忘私，无愧神明。

士必念念圣贤，其戒法如前。杂念起，念下歌诀。

诀曰：

士何所学？在明明德。灵源妙宝，隐在北黑。何以求之？澄澈其心。西川夜静，蟾光照临。元阳初动，香冥仿佛。有此真宰，方可物物。见而用外，王道圣贤。隐而内炼，蓬岛神仙。

凡庶民释道，戒法如前，以孝友睦家，以和气接物，以公平处世，以惻隐居心。杂念起，则念下歌诀。

诀曰：

一灵妙有，人人圆成。情生欲荡，性骸不清。革去根尘，专事法界。怨忿窒欲，收马去害。发石取玉，披沙拣金。摄情归性，守性在心。心固物明，性由心见。三者合一，真人显像。

倘杂念不起，自生烦燥者，乃三尸撞扰精血，可念化三尸歌诀。

诀曰：

大道无邪，顺生逆死。用告三尸，勿愆尔止。我今慈悲，不忍杀尔。速宜改图，去非从是。同归清化，共我乐只。

此金液还丹法乃学仙正脉，上则登仙人圣，次则长生久视，下则却病延年，非方士旁门小法者比。苟能勤而修之，一志不退，决无不成。

## 2. 土 德 颂

汞欲飞，铅能制。铅欲潜，土能致。土之功，游四季，含五彩，聚万类；龙欲升，教之蟠。虎听令，不敢狂。合婴姤，为夫妻，产元珠，落希夷。水怕干，火怕寒，非借土，既济难；主斗柄，据中宫，调四时，成圣功；坤火发，巽风举，无差失，全资土；最喜静，最善忘，一忘动，即隐藏。修真者，先净土，土不净，失三五。欲净土，先平心，六欲消，七情沉。至冲和，至尊贵，得之者，常似醉。既醉后，产奇宝，换形骸，永不老。

## 3. 虚 中 歌

我身自向虚中来，我身应向虚中去。来来去去在虚中，可于虚中种业树。种得业树根株深，枝条充塞去来路。我今奋起青龙剑，斩断六根廓霄汉。一轮明月照虚中，万象森罗玉清见。不持经戒不访禅，不游云水不参元。痴痴兀兀何所事？只养旧家三亩田。三亩田，真堪夸，广种五芝与黄芽。渴取华池神水沃，寒吹坤炉阴火加。黄芽变青汞，青汞变丹砂。三花鼎内光熠熠，玉京山上飞紫霞。八景神君流八素，三房童子运三车。日精月华感不已，三尸消灭九虫死。重泉浊阴无点留，万道神光一齐起。神光照焕紫烟生，八埏九垓尽光明。玉女骑龙天上降，金童夸虎地中生。一升一降地天泰，产出元珠如黍大。吞入腹中花丹砂，功成顿出尘埃外。恁时正好游虚空，打碎虚空超三界。

#### 4. 真铅歌

无上珍，水乡铅，妙又妙，元又元，无有有无万象全。包罗天地本，隐括造化先。含灵育秀。藏圣蕴贤，神化不测，广大无边。此中若能拈得出，何愁不做大罗仙？乍奈门户密又密，兼有重关坚又坚。桃源可到，蜀道非难，西川一路人人味，埋没至宝万千千。此窍不打开，焉能成大还？我今鼓起乾天火，迫逐邪魔无滞阻。精神运人无何乡，直到元元深深所。盗取龟蛇龙虎精，送入黄庭作丹田。温温养，徐徐烹，自有日月交华精。华池莲长甘露降，自有子珠能通灵。黄婆自能和四象，河车自然搬五行。何须索卦求爻象，恰似无病故寻恙。何须火候着周天，恐阻真息续绵绵。不听无声乐，不尝无味酒，不必问姤女、婴儿，不必候子、午、卯、酉，不必思跨凤乘鸾，不必论天长地久。纵尔万般善比喻，难尽此中真妙有。我今觅得简易法，此乃元机至上诀。劝君只是早回头，每为欲与凡流利。事无事，心无心。动不动，吟不吟。绝人我，忘古今。六欲消，七情沉。自然一气和泰和，天地神圣相鉴临。魄自圣，魂自灵。朝玉帝，谒三清，师黄花，友叔卿。逍遥超出寰寰外，任汝沧桑几变更。

#### 5. 春夏秋冬 五绝四首象四象

##### 春

雷破潜虚穴，花生浑沌池。红离初透景，射影入希夷。

## 夏

天上阳灵聚，乾龙初变化。河车转火轮，载水随蒙卦。

## 秋

赤龙换玉虬，少女易方游。未到黄婆店，先过十二楼。

## 冬

真人归北海，夜半排珠宴。醉卧广寒宫，霜花飞片片。

## 6. 沁园春 五首象五行

## 其 一

万事无凭，阳来阴往，兔没乌升。彼阮籍非穷，石崇不富，蜗争蚁战，梦里输赢。泰山何重？羽翮何轻？大都是一气流行。通元者，把法目张开，照彻人情。 毅然斩断魔兵，寻一条、稳稳前程。把龙虎活捉，龟蛇收取，安炉立鼎，缓缓煎烹。进火退符，逐爻象卦，这工夫无刻暂停。黄庭内，严封固守，包管丹成。

## 其 二

大道不远，在人趋向、志气如何？果胸襟澄澈，潇洒磊落，一丝不挂，宇宙包罗。物外风光，身中造化，擒取元珠在刹那。三关路，尽平平坦坦，何愁不过？ 忽然见个黄婆，说合金郎、与翠娥。看洞里，夫妇两情欢洽，子孙接踵，既美且多。这些妙理，

至上无外，慎勿坠旁门众科。遇师诀，即便修炼，逍遥踏歌。

### 其 三

至灵至圣，上药三品、气与精神。待浑浑溶溶，香冥仿佛，元关开锁，便是归根。乾坤离坎，三元八卦，都欲听魁罡布阵。烟光里，看晃晃朗朗，露出天真。至要莫过水银，包含五彩、化生身。用河车，搬运上下轮转，阴阳互易，从复至坤。火勿令熟，水勿令寒，调和两下具均匀。丹成后，稳稳当当，作我主人。

### 其 四

蜨思蠕白，蜃化楼阁，人何不然？奈七情六欲，利锁名缰，纷纭错引，束缚拘牵。心天雾蔽，性海泥浊，那得见真息绵绵。昔知觉，把疑团打破，信定心坚。尔时放下情缘，一刀二断。勿留连、唯致虚，守静养气存神，一志不退，自有师传。月出庚方，时逢丑癸，即往江西急取铅。鼎器中，和合攒簇，脱凡登仙。

### 其 五

天人不贰，形体一隔，所以分殊。自天物怒流，回回戛戛，交感纷错，无由返虚。五官别性，好恶分情，人人各执一个吾。唯神圣，清明莫掩善，有能无。其次未能毕具，坚持猛勇作工夫。如长春之勤，海琼之勇，多历年所，乃得元殊。鼎炉未安，性理流布，源上之源隔一涂。学道者，参观孔老，同异何如？

## 7. 西江月 八首象八卦

### 其 一

若欲归根返本，须寻海底元光。《金碧》、《参同》法最良，尔后《悟真》为上。先定乾坤鼎器，更知晦朔弦望。五行颠倒在阴阳。和合又宜四象。

### 其 二

白虎宜先屈伏，青龙莫使奔驰。擒来一处人希夷，用火徐徐锻制。男子身居坎北，女郎室在南离。两家匹配正相宜，全仗黄婆算计。

### 其 三

初三月出庚位，金水中秋最清。采来急送入黄庭，勿待过时老病。火候屯蒙欲慎，抽添沐浴须明。调和无间管丹成，始信行功有应。

### 其 四

外药虽能变化，内丹复欲圆全。双修性命得高仙，乘鹤稳朝玉殿。太极全家超脱，旌阳闾宅升天。当初亦只炼真铅，功成顿证无上。

### 其 五

六六根尘斩断，天然四达皇皇。臣民一志事君王，仿佛黄农

气象。下手先管兔穴，柔中取出金刚。冲锋破敌是他长，非此乌能胜战？

### 其 六

至上元元妙道，金关玉阙严封。龟蛇左右守重重，未许庸流接踵。若果专心炼性，平生累积阴功。门门开透与他通，密令金童引送。

### 其 七

经典千章万句，微言只有些儿。达观岂在泥文辞？悟了全无一字。磊磊襟怀洒落，昂昂志气清奇。一物高悬是吾师，无教云雾遮蔽。

### 其 八

富贵电光石火，荣华一梦南柯。服了金丹上大罗，哪个丈夫看破？杳杳其精有信，恢恢天网无差。劝君急急早收科，莫把时光错过。

## 8. 五律 二十四首象二十四气

### 其 一

独抱无为—，中含太易真。三尸销鬼窟，万化复元神。汞雪长飞白，铅花不管春。黄庭空旷处，忽忽更沦沦。

## 其二

浑浑一灵圆，无名帝象先。如斯为大道，采得即真铅。内有青衣女，中藏赤玉鞭。鞭开龙虎穴，惊起醉眠仙。

## 其三

九天原有路，人世鲜能登。缘被形骸枯，终遭鬼魅凌。红颜追命剑，膏腴捉魂绳。一旦无常速，妻儿唤不醒。

## 其四

何不早修丹？修丹本不难。但能擒五贼，自可会三馘。仙果家家有，龙珠处处蟠。专心求白雪，伫俟乘青鸾。

## 其五

大海潜龙隐，形山至宝藏。钩深凭匠手，取得辅心王。杳杳冥冥里，无无有有乡。三千圆满日，振翮谒虚皇。

## 其六

澹淡庚方月，巍巍本性初。青童骑白鹿，小女泛黄姑。玉露高秋净，莲花嫩叶舒。于兹勤扫拂，勺浊水中鱼。

## 其七

腹内交知友，面南看北辰。天机开窍妙，紫府结姻亲。兔上曹溪愤，鸟添羽翮新。空元元祖露，度尽几多人。



## 其 八

一味无根草，万年养命根。谁能逃死户，可许辟生门。地理留心察，天河着意奔。如逢男女媾，火候欲温温。

## 其 九

欲使心天朗，先将性海清。精勤焚鬼魄，奋勇斩魔兵。鼎内乾坤合，炉中日月生。更知颠倒法，丹道自然成。

## 其 十

乾坤精妙品，《周易》与《中庸》。直发丹经隐，饒明大道踪。迷人当面隔，达士乘云从。一自分儒老，难登第一峰。

## 十一

欲入神中性，须求心上心。黄宫婴姤合，北海龙虎吟。闭兑存三宝，临炉定五金。昆仑明月夜，坐待黍珠沉。

## 十二

阳中求日汞，阴里采阳花。五贵皆辞职，三才共一家。通衢陈玉烛，深洞长黄芽。荡荡真人路，漫教片雾遮。

## 十三

无为真妙本，有作是丹基。从有归无作，慎无舍有为。元君犹炼汞，黄帝亦寻师。笑彼顽空者，安知圣莫知。

## 十四

龙马泄天机，羲皇始发微。乾坤垂法象，道德吐光辉。圣  
圣传心印，贤贤得指归。岂知大朴散，是里反生非。

## 十五

殷周相继后，世道暂凌夷。王迹幽厉斩，皇风野草吹。群雄  
相竞霸，诸子各鸣私。至矣尼山老，回天力不支。

## 十六

上界最高真，慈心众隐沦。丹经开捷径，寒雪教回春。正始  
传灵宝，元君指水银。飞腾非别药，先养气精神。

## 十七

灵胎怀十月，功行满三千。弃此腥膻世，来游广漠天。时餐  
金母果，屡吸玉皇涎。如遇知音者，真机不吝传。

## 十八

吾原非我我，焉敢涉其穷。一意求元化，三关要路通。相生  
相克际，月晦月望中。只此真机诀，无差运火功。

## 十九

药住虚无窟，生从浑沌来。黑中求赤种，阳里取阴栽。火候  
行《周易》，灵源结圣胎。飞飞铅气尽，明月满丹台。

## 二十

受得真师诀，三层可建坛。四方悬宝镜，一意守元丹。慎矣调青白，坚然耐苦艰。绛宫珠宴罢，灾害不能干。

## 二十一

财利非尽弃，花酒我犹贪。蓬蕊随时放，醜翻逐夜酣。财来从卯酉，利得在西南。学道诸君子，此中仔细参。

## 二十三

一载成金液，九年守玉炉。言无原却有，似有觅还无。菩萨犹疑佛，神仙岂信儒。中间消息好，孰肯问尧夫。

## 二十四

明代诸夫子，源源已见端。唯无真诀授，是以返还难。满洞灵阳府，全身戊己坛。谁能游到此，始信地天宽。

## 9. 绝句 三十首象一月

## 其 一

吾家本住五齐乡，偶来人世玩戏场。不觉自身迷人戏，醒时欲返路途长。

## 其 二

两弦龙虎一斤铅，我始来时两两全。多被根尘消涉去，如今

克苦种芝田。

其 三

深藏白云养黄芽，搬上上家落下家。顷刻周天何迅速，这功全仗紫河车。

其 四

颠倒雌雄易坎离，黄婆终日说东西。青衣女子年方少，愿嫁金公做小妻。

其 五

手摩鼻孔眼观心，耳听流珠口食银。使尽机关为甚事，思擒乌兔作姻亲。

其 六

长生大药是丹砂，水里先栽不谢花。欲向南宫留玉兔，须从北海倒龟蛇。

其 七

元珠吞入久胎成，神水华池化玉英。日访纯阳消息杳，拜无名氏作先生。

其 八

水银一味仙家酒，频咽频吞年命久。醉后长眠太乙宫，须弥童子关门守。

### 其 九

眼前大道少人知，万径千溪觅转迷。三十六宫春意足，教人只去问婴儿。

### 其 十

黄婆初传太乙丹，仙经从此满人间。登真径路无多子，认取元元第一关。

### 十一

庖羲一昼露真机，个是人天大法师。秦汉众儒称善易，含糊根骨讲毛皮。

### 十二

一贯微言体用全，尼山教外授曾颜。分明指出乾坤母，又到程朱解未完。

### 十三

六经精义大渊深，后学孰能百炼金？可是濂溪周茂叔，大开镜面照天心。

### 十四

大似紫阳岂等闲，天生绝笔继尼山。后儒指摘相攻克，何异蚍蜉撼铁关。

十五

《道德》幽深体味难，诸家解注总持单。谁吹玉笛双关响，  
外作王臣内丈丹。

十六

笑挹花枝意恬然，释迦以此把心传。真经自古无文字，取得  
鱼儿弃了筌。

十七

吩咐门前倒刹竿，袈裟从此付阿难。此中微妙谁能悟？悟得  
何愁不结丹？

十八

教则分三总一心，同为天道度迷沉。拘儒每每轻黄老，何异  
青铜侮紫金。

十九

自古名臣得气清，心如铁石志吞鲸。试观宋代文丞相，一点  
丹心百炼成。

二十

侠士虽然识业粗，胸藏正气与天符。遭逢圣主能驱策，破锐  
攻坚总属渠。

## 二十一

忠贞节孝外炉丹，久后神灵亦在天。凡落边傍终有岸，怎生  
会得五行全。

## 二十二

吾自问吾吾甚人，真吾不识狂求真。岂知太易含元始，彻地  
通天共一身。

## 二十三

红铅一得永无忧，须向离宫仿佛求。先遣金童骑白鹿，招同  
玉女下朱楼。

## 二十四

洞里夫妻乐正酣，黄婆舍内住三三。须臾虎啸龙吟罢，一朵  
桃花长碧潭。

## 二十五

药自虚无窟里生，丹从三百八爻成。防危莫教毫厘误，只恐  
铅沉汞欲升。

## 二十六

未得真传且炼心，炼心先把此诗吟。专精不已神明告，正好  
下工取白金。

## 二十七

为仙为圣法无他，养气养精养太和。神气立交元牝结，好骑牛背泛天河。

## 二十八

打坐参禅日说空，穷年毕岁杳无功。岂知北海深深处，中有灵源一点红。

## 二十九

人定出神功行著，白云觅得真如路。若无妙药化金身，破屋焉能长久住。

## 三十

百日立基十月胎，超凡人圣步仙阶。如何此等无穷妙，亿万人中悟不来。

## 10. 和《悟真》 七律十六首，

## 象外药十六两

## 其 一

莫向旁门错学仙，菩提妙树在还丹。真金采自身中易，大药求从物外难。五路平时珠颗颗，三家合处月团团。工夫九九无差失，白昼飞升有羽翰。



## 其二

舍却返还尽妄途，贪名贪利总非夫。去年歌馆今年锁，前月花枝后月枯。官大难通神鬼节，财多不买罪愆除。世人孰肯回头早，拾得真金宝价无。

## 其三

造化元机在一身，勤求窍妙在精神。当中有室乾坤立，对境无情子母亲。转转旋旋行日月，颠颠倒倒定君臣。三千功满脱胎去，可乘老君太法轮。

## 其四

鹊桥有路不难寻，无上天真在寸心。九叶金莲从火出，一双羽翮借铅擒。朱砂鼎内煎三宝，白雪风中扫众阴。闹热场间谁退步，欲谈元妙鲜知音。

## 其五

黑铅铅里隐真金，须向虚无穴底寻。阳火初升从地癸，流珠欲下自天壬。炉烧兔髓和乌煮，酒饮醍醐带玉斟。日长黄芽增鼎内，功成会见鬼神钦。

## 其六

变化无因岂久终，风龙云虎怎相从。深山独处非真道，绝世孤行是顽空。草木烧成原匪类，烟霞吸尽总无功。鹤伸龟缩虽延寿，欲望飞升不易逢。

## 其 七

先天法物总非虚，补固阳精本不孤。赤色门中须济水，含元殿里贵藏珠。痴迷已觉身如醉，忙忽应知貌若愚。龙虎龟蛇会合处，鼎炉到此信工夫。

## 其 八

灵心妙悟即通元，何用道经读万篇？变化原来由太乙，工夫孰有听天然。日沉坎穴时时暖，月在离宫夜夜圆。到得丹成收火候，脱胎换骨可成仙。

## 其 九

攀龙驾鹤是英豪，男子全凭托志高。大药奇珍宜急采，黄金至宝可长抛。相拘相制称真爱，乍倒乍颠是美交。并把婴儿怀里结，红尘脱却乐滔滔。

## 其 十

千万数总归三五，三五何如一字奇。唯一唯中为道用，成三成五一分之。融三合一丹方熟，去五存三法未宜。九九三三和五五，冥冥混混结婴儿。

## 十一

物非其类怎相亲？草木无情莫认真。石马山间终属假，花枝昼里漫言春。金城岂是他乡里？太乙原来旧主人。不有象中求有有，须从定处摄精神。

## 十二

聚药时辰有定分，牛虚正位是初阳。金花微吐初三焰，铅汞平分二八光。采入河车归北固，培成土母在中强。黄芽撮就诸家合，正得反原上帝乡。

## 十三

乾坤中气在元阳，水里红花性最刚。此而不培谁曰道？他虽咀吸总颠狂。应牵白虎过龙窟，可转青龙入虎乡。欲识无形真妙相，寻《参同契》问丹王。

## 十四

夫唱妇随正合宜，臣先君后乱尊卑。春花不结成何物？雨露未施欲化谁。鼎里金光承日照，炉中火焰待风吹。罗浮子夜天球见，丹道原头象在兹。

## 十五

富贵春花有几时？人生何必苦营为？偶然得意亲朋附，俛尔失权子弟欺。看破良田非善业，须求大药访真师。劝人早觅长生路，到老收缰悔太迟。

## 十六

家有真金举世同，多缘此舍彼能宗。修全性命神仙敬，忘却元阳鬼魅攻。能向诗中寻妙旨，可于身上脱樊笼。《西游》非比寻常记，熟读精思道自通。

## 11. 后十六首 象内药十六两

## 其 一

我作工夫不世同，擒龙捉虎住家中。一心思反先天地，终日勤求大祖宗。金鼎常煎元素气，玉炉长鼓太和风。这些手段谁能识？坐卧无言对白公。

## 其 二

七辰九曜各方居，用意收来贮一炉。实里养虚虚养实，无中求有有求无。金鸡玉兔为良久，青女胡儿结夫妇。夜半云开神宇静，满天白雪映冰壶。

## 其 三

频年祸患累相攻，何以当之唯用空。阴毒不行无死地，灵旗常运太虚中。天将横逆搯真伪，我把灾危验塞通。从此得入微妙处，元元洞内见洪濛。

## 其 四

名香一炷读《黄庭》，悟入幽关胜已能。百窍开时黄老见，三田通处子丹灵。一身有境堪游遨，万事无心畏受承。世上纷纷名利客，何殊日日履春冰？

## 其 五

生来少小大狂颠，举念开言只信天。读《易》每寻辞外旨，

穷经欲究妙中元。牛耕夜月无劳楛，日筑金城不费钱。积玉累珠非外至，身中自有一山川。

### 其 六

身里山川世莫知，神仙宅窟隐于斯。当年尝往崆峒室，取个无名浑沌儿。渴饮龟蛇交媾髓，饥餐龙虎两弦脂。老翁怀孕真奇事，说与凡流莫怀疑。

### 其 七

日日河车运不停，乾坤造化任煎烹。天机盗得神魂旺，地轴翻来体骨轻。五气幻成金世界，三家合作紫琼英。古今无数雄豪者，到此方称大业成。

### 其 八

红铅黑汞是真金，须向华胥国里寻。只此能除生死岸，得来方遂丈夫心。瞿昙弥勒尝摸捉，黄帝老君亦制擒。欲把几微明纸上，元科毋乃戒禁深。

### 其 九

我前慕道学修丹，仿佛杳冥得大还。二气氤氲原一物，五神和合上三关。抽来日月周天运，产出元珠满地旋。收取一斤真种子，婴儿结在倏时间。

### 其 十

大道之原本太和，圆成至宝仗黄婆。灵明得主诸星拱，正位

合欢亿兆歌。月逐卦爻潮有信，炉随律吕火无颇。万千百十五三一，复命归根岂在他？

### 十一

日饮元和无味酒，无无之内藏真有。洪涯尝拜他为师，黄盖肯招我作友。北斗南辰定主宾，天关地轴随身手。道流欲做大罗仙，这个元机知也否？

### 十二

万物皆从一二分，阴阳消息死生门。一身若失三途志，终古难逃六道轮。天与人长偏短促，神求心住故飞奔。高仙下鬼差多少，夜半未眠仔细论。

### 十三

善在九天恶下流，营营何必使机谋？人心生处道心死，清气沉时浊气浮。欲向世间逃劫火，须从身里觅丹邱。长生原是阴功积，我命漫言不自由。

### 十四

谈真容易辨真难，炼己之功勿放宽。性海未清休说道，命根不固枉言丹。墙倾还欲求墙补，月缺宜须待月圆。三六旁门诸小法，徒劳辛苦费多般。

### 十五

何不坎中觅水银？此真之外别无真。能移凡骨为金骨，却变

肉身化法身。玉汞结成三品药，青莲长就万年春。功完足可追钟吕，跨鹤乘鸾谒紫宸。

## 十六

我有灵方可辟邪，能驱外道众魔家。威明童子开神镜，铁面将军舞剑花。元帝因之收水火，旌阳仗以伏蛟蛇。沙门护法若无此，恐畏伽蓝误释迦。

## 12. 返虚一首

法以法不法，得法无法法。心法两忘时，碧天光皎洁。

按：此编自《土德颂》至《返虚》乃先生有意问世之作，如张真人丹成后作《悟真篇》以结丹友也，故其反复言作丹之旨。自下首至《温养脱胎》，无一不备。诗词共壹百零七首，各有所象，俱涵深意。复恐阅者未易卒晓，加之或问以明之，再重伸之以论说。其发泄天机，无余蕴矣。以下歌诗乃随事而咏，作非一时，故无伦序，要皆发明修真之旨。章章有味，句句可诵。由其行之真，故言之确。有志远举者，慎勿作寻常看过。

古月识

## 13. 上善入道歌

吾初亦知为善好，力跨善事菜人口。舍却本真事有为，往往因之受懊恼。原来上善如活水，混混源泉出不已。一点灵莹挂太

虚，光照深潭清澈底。我本性，实如此，明皎皎兮湛澄澄。为仙为圣大根柢，跛者不立跨不行。《道德》名言垂至理，我年六十七月秋，振衣千仞登罗浮，奇山奇水豁心眼，不觉此身如虚丹。偶然突起采真志，利锁名缰一旦弃。搜罗丹经并道书，有人贻赠《参同契》。《参同契》，真奥妙，全在有欲求其窍。此窍乃是天地根，生死仙凡由斯造。屏除万缘学如愚，安炉立鼎作工夫。左手擒龙右捉虎，金乌收入广寒居。有中无，无中有，杳冥仿佛天地母。瑞气縕缊元牝交，熏蒸酿作醍醐酒。蛇纠纠，雀翼翼，两物团结大中极。撞开尾闾透三关，捉住天关与地轴。内药法庖羲，外丹模《周易》。辨浮沉，明主客，复子进日魂，姤午长阴魄。魂是性，魄是命，魂魄相连性命坚。性命坚兮神安定，制魂炼魄成刀圭。十月胎完身入圣，重安炉，再立鼎，鼓橐籥，交壬丙。交壬丙，再生孙。生生化化，本本根根，长生不死为真人。只此金液还丹诀，自古轩辕传到今。其余众术俱旁门，旁门小法多误人，十中有九损其身。岂知无极先天地，唯有水乡一味铅。此乃天地机秘诀，禁戒甚严，得之者宝之、惜之，慎勿妄传招罪愆。

#### 14. 桃源歌 在罗浮

武陵流水溪桃花，勾引渔郎到仙家。比屋鸡狗世无异，景致不恶风俗嘉。云是避秦来此地，言语绸缪情意加。罗浮亦有桃源洞，春光灿朗如晴霞。时有落花随流水，道人汲之糝金沙。虽无白狗吠村落，常有金鸡啼丹崖。虽无人居相来往，尝有真人降魔车。此桃传是麴翁植，海外至今称奇葩。实大而繁味似蜜，绥山



纵美安独夸。俯视潘县如奴隶，元都千树徒参差。山房鬼物长呵叹，猿狖不敢恣馋牙。冲虚道士勤元业，结庵洞里长趺跏。紫清访道时相过，作饭未必输胡麻。西南神仙此都会，笙箫鸾鹤声喧哗。鲍姑麻姑亲荐酒，手擘麟脯煎灵芽。剑客仙姬齐歌舞，有如风雪翻龙蛇。青鸟忽报王母至，手提一物甚新异。不刚不柔转复旋，中有纵横似十字。玉皇诏与群仙猜，猜破飞升谒上帝。众真凝神思正苦，席散香销月当午。唯有安期与东方，呵呵一笑如雷鼓。笑杀世人谈神仙，尽是秦皇与汉武。鹤唳一声天地空，群山寂历花无主。

上面说的许多热闹，末用一句转，一句收，冷然而止，如斩钉截铁。此正三教圣人收场结局之候也，读者须以神会。

古月识

### 15. 答洪上人赠丹药并歌诀

我身自有极乐天，我心原有大罗仙。自家至宝不寻问，枉向外头乞道元。儒家要妙在精一，释氏工夫贵觉圆。欲知黄老真妙谛，诸家和合会丹田。三教枝叶虽分殊，到头总共一家居。纷纷术士昧名义，妄造蹊径开迷途。理不穷兮性不尽，纵得延期待何如？我愿乘化为灵物，不愿长生作顽夫。醒时行坐困时眠，纵放肝骸任所天。坛罡斗懒去踏，茯苓菖蒲由他鲜。纸上经文真糟粕，口头歌诀是余涎。吾中求吾非真吾，元里悟元别有元。静坐且令阴阳顺，动作漫教五行偏。甲左乙右非牵扯，朝屯暮蒙听自然。且理身中六百卦，导他爻爻来朝乾。

## 16. 赠双髻寺长住僧

寺里一个长住僧，磨梳才罢呼诵经。囊底无钱正羞涩，厨中缺米愁仍增。力耕山田薄，化募人户肩。崖崎岭危路逼仄，入市下乡由此登。客至无茶奉白水，鞠躬叉手徒伺侦。峰岑岑，石亭亭，花簇簇，泉冷冷，钟敲岩谷应，鼓动春雷鸣。霞横暮山紫，云住丹崖青。雨后风恬万籁寂，满堂虚贮秋月明。这些景致虽然佳，缓急饥寒无可凭。莫踟躇，须强行，运至时自亨，磨得身中渣滓尽。一条黑路开明灯，开明灯，照远程，灵山道上跻层层。三乘验，四果征，阿罗汉，斯陀恒，皆从万苦千辛成。君不见神光求道达摩师，断臂裂肤不惜生。

## 17. 潮州歌

潮州城内红尘飞，胡庐山下冢垒垒。今日墓中枯朽骨，昔年亦尝享轻肥。我今怜他牛羊践，后人怜我松柏摧。莫依炙手势，漫使雷电威。休夸门高大，勿恃楼崔巍。良田轮流种，黄金相递挥。白驹容易过，阴阳无停推。有酒且自倾，玉山由他颓。百年事业黄梁梦，一世勋荣蛮触辉。古来将相千千万，结局唯有土一堆。

## 18. 和玉蟾仙师题吕祖座，右调沁园春

袖里乾坤，胸中水石，自然画图。昔黄龙见过，微言妙否？

瓢琴碎后，重买新无？一觉黄梁，人间富贵，三月春花耀碧区。难长驻。问峰顶玉女，石上麻姑。前时彻了真吾。不重公候轻野夫。自玉京殿上，三清谒后，浮沉度世。未肯归欤？枕赠邯郸，诗吟渭水，却复到江南忆双鱼。蓬台上，校先生功行，应耀元都。

## 19. 证 验

有为无为是道基，无为妙本是吾师。吾今修到无为地，始觉无为无不为。

## 20. 山居 四首

### 其 一

自作由人命在天，此身何事久缠牵？将寻火药驱心累，肯逐流波任意偏。丹法无师成鹘突，真经有道苦幽元。青溪白石聊同趣，养静神明听自然。

### 其 二

处世愧无尺寸功，舟行累次遭惊风。有经拆理邪难昧，无术降魔技易穷。不向触蛮争智巧，聊居山洞学屯蒙。丹田一寸神明舍，怎受千刀万弩攻。

### 其 三

非为绝俗远家乡，吾在乡间无寸长。动作于人多柄凿，和光

顾我少温良。云穿洞口猿心定，露湿松梢鹤梦凉。照乘有珠无用处，灵株谨筑暗头光。

#### 其 四

覆雨翻云举世心，自家至宝愿漂沉。迷川更上风帆速，苦海还添蝎毒深。虎为犬羊遭陷阱，鸾妨鸞缴隐高林。三官簿上相推到，百计莫能逃太阴。

### 21.六 十

灵珠一颗自光鲜，混落尘寰六十年。去国不知身是客，回头已觉意茫然。桃花孰指寻源路，宝笈空传出世篇。造化机缄窥未得，教人何处觅真诠？

### 22.火候 七律三首

三五合成月鼎煎，河车日夜累周天。溶溶春泽旋肌过，滑滑流珠透骨穿。虎啸西山咽紫气，龙吟东海吐苍烟。含元殿里波澜阔，翻教主君不稳眠。

#### 又 火 候

元精滚滚运乾坤，竟体溶溶雨露翻。星宿东西依日月，神兵上下赴昆仑。震龙已觉虚空大，海浪无端绝顶奔。自是泥丸机轴促，回环万转不由君。

### 又 火 候

海涌风翻水急流，洋洋何处驻方舟？尝经象罔乡间过，拟向华胥国里游。姹女驱龙归北海，黄婆何日化中州？从今准受先天教，却欲相量不自由。

### 23. 伏食 五律一首，七律一首

乾坤炉鼎热，水火室家宜。元化盈天癸，黄与实地基。河车牵石转，龙马载珠移。洞口云烟塞，纷纷似醉痴。

### 又 伏 食

日日神兵赴上清，圆船尽过水银坑。天门一路云烟塞，洞口千条月露明。火里金莲风栩栩，潭中灵草日英英。几微欲说谁能信，独辟元关百宝生。

### 24. 静 坐

逍遥岩阁下，徙履白云前。时研羲皇《易》，兼参老氏元。栽培心上地，养育性中天。闭户垂帘坐，凝神入大渊。

### 25. 梅村先生读书庐

旧屋荒颓鼠雀侵，云山满目景惜惜。弹琴人去泉声在，读《易》床空草树深。

## 26.雨 后

雨后多佳景，苍葱满寺门。林烟浓似画，苔石翠成文。泉脉同归涧，钟声半度云。梵音和鸟语，并入气縈縈。

## 27.长 短 句

整整一斤铅，被尘魔混得七倒八颠，把活泼泼的灵儿拘束在东偏。生生死死，尘尘劫劫，遭阴阳簸弄，造化推迁，把苍苍皇账折蚀了几万千。幸遇着成群不饮不食、无形无象大罗仙，引我以倒照灯，饮我以逆流泉，导我入崆峒，过三关，登昆仑，上泥丸，运河车兮橐籥，育龙子兮虞渊，种金莲于朱关，植玉树于蓝田，咀日吸月，餐霞吞烟，抽之、添之，采焉、取焉，功成带上瑶京，去太极殿前缴本钱。

又

又苦又乐，极爽极艰。下滩拾药石，上岭采砂丹。双足跌破，疾痛如刀钻。忽然见黄金一团，持归来，气力不胜重，欲罢不能。手足如拘挛，四肢似束缚，神气却舒安。何时得到旧乡里，早脱了行路难。将此药石和黄金入砂丹，炼成至宝献南极，博得长庚一寿官。

## 28. 宿金山寺

三年河北未停车，复借金山值鼎炉。业线何因才偃月，红尘无故阻流珠。时驱害马挥神仙，暗转潜龙入太虚。天路甚宽人不觉，黄粱梦里日于于。

## 29. 即 事

千湾河汉千湾岸，万仞峰峦万仞坑。大道每将非直直，世人谁悟不平平？

按：此作与上《潮州歌》、《宿金山寺》三首乃先生亲被冤枉，在道辕候讯时作。受横逆而毫无怨尤，且语意平和如此，岂寻常所及？宜其入道之易。

古月识

## 30. 八音冠首 八首七律

### 其 一

金刚炼就脱凡胎，石壁银关直透来。丝入青黄能返素，竹生空旷远离埃。匏樽可入庄生室，土鼓宜登赤室台。革久应知龙虎变，木魂昼夜忆天阶。

### 其 二

金声玉振岂风流？石洞云深古树幽。丝向春蚕抽独茧，竹卧

洪水咏千秋。匏吁可载仙人禄，土旷偏容隐士留。革用黄牛坚不改，木栏何患不成舟？

### 其 三

金风瑟瑟老梧桐，石室森森映古松。丝织六铢怜素手，竹开三径忆高踪。匏虚尝贮贤人饮，土厚多缘圣主封。革成成欢新耳目，木栏露重桂花浓。

### 其 四

金中抽水水抽金，石发昆岗取玉音。丝脉高悬神谷活，竹竿倒入大渊深。匏瓜欲系绵绵子，土母尝听叠叠琴。革去旧污新鼎立，木公籍上姓名临。

### 其 五

金莲火里种丹丘，石洞通灵素女游。丝柳春春来织鸟，竹溪夜夜宿渔舟。匏笙吹彻秦楼月，土块耕偃伏地牛。革未成兮功过半，木床坐破今又秋。

### 其 六

金在鼎兮玉在炉，石门扃锁养骊珠。丝条处处通元港，竹节层层贮太虚。匏泛醍醐飞白雪，土凝神水化黄与。革囊囊里藏多宝，木叶红花共一壶。

### 其 七

金砂服罢起云烟，石髓溶溶细火煎。丝发须妨差漏刻，竹风



累欲拂诸天。匏樽备待真人饮，土窟营停鸟兔眠。革事成时资众力，木羊好上绥山巅。

### 其 八

金花本自水中生，石火藏光应候明。丝钓龙儿真手段，竹雕凤翼巧装成。匏能负重非无用，土惯和最可称。革面革心形体换，木魂飞去谒三清。

### 31. 春风花草香 七律二首

#### 一

三月风光和宇宙，一春佳景焕文章。名花全露中天色，绿草暗藏太古香。百代人情怀帝笑，千年啼鸟怨隋杨。我今收取十方种，植向黄庭四季芳。

#### 二

学士勤修志可嘉，心心只欲笔生花。张芝草字称上古，李贺绵囊自一家。不有神符围白雪，空留青塚泣慈鸦。何不探取伯阳术？扫净家园种紫霞。

### 32. 独 坐

独坐乘车行，高眠游太清。不知金液道，常入水银坑。

### 33. 生公说法

生公善说法，不识如何说。昼夜神魂安，三教真妙诀。

### 34. 和六祖偈

不识菩提树，安知明镜台？我心还我心，尘埃还尘埃。

### 35. 种梅（此系旧作，因 近道，故录之。）

独有高标志，无人识隐情。他时真气露，万类让其清。

### 36. 思 元

元中复味元，天上再寻天。思及浑沌后，神游盘古前。

### 37. 故 国

旧国川源远，追寻费苦辛。一舟隔弱水，问渡更何人。

### 38. 幽 闲

尽日幽闲只听天，昆仑岭下水涓涓。元君游遍浑无事，退入

潜渊自在眠。

### 39. 守 一

常存身内无形宝，时读数行没字经。三亩家园忘水旱，十方何处不通灵？

### 40. 读《易》二首

逝水高山觅道枢，脚根行断枉功夫。如今窥破羲皇《易》，妙处原来画亦无。

十字元关子夜开，人人分得本然来。画前画后何须问？进退阴阳在自裁。

### 41. 看 花

世人孰是识花人？方遇名花却认真。那晓乾坤无厚薄，千红万绿孰非春？

### 42. 微 言

云聚山非增，云散山不减。青山自如，不受浮云染。心天月常朗，性海波自澄。这般真趣味，谁悟复谁行？

### 43. 怀罗浮诸仙

#### 安期仙师

平生雅操动天真，未得还丹已脱尘。大枣随身甘救世，仙方虽有不传秦。

#### 王体靓仙师

豺豹与群麋与友，纸为衣服树为家。观源一片开荒后，三百邻居学种茶。

#### 刘 仙

日照仙坛草露晞，灵踪已逸篆符垂。一痕石罅含苍翠，犹忆当年试剑时。

#### 梁 卢 仙 师

昔习朝元道，天人降太清。一朝传秘诀，两足白云生。采药怀浮岛，餐霞忆赤城。观源泉石好，千载仰高名。

#### 邝 仙

山下潭水清，树杪黄鹤鸣。羽客骑牛去，空留石上名。

#### 苏元朗仙师

指的心丹示学仙，大关开后见真元。谁能再破重门入，取看绛宫一月圆？

## 王邦叔仙师

灭烛未眠半夜猜，忽然顿悟月云开。千条流达沧洲路，脱却尘寰上玉台。

## 葛仙翁二首

## 其一

捣药天生白，著书虎为邻。衣冠与遗履，化作罗浮春。

## 其二 五律

通一还通万，学儒又学仙。勋猷光上国，道德入幽元。捣药鸣红翠，弹琴响玉泉。至今灵宝教，代代有人传。

## 鲍仙

用术活黎民，将丹传女子。夜半访罗浮，燕子飞双履。

## 梁弥仙

八极遨游两足轻，霞峰未踏白云迎。蓬莱阁里城头月，写尽道人行一生。

## 单道开仙

君到国王钦，君归国难临。学穷三教秘，论折拂图心。

## 轩辕仙

道法光扬达帝京，御前射覆百僚惊。石经取得天书后，勘破元包指掌明。

## 白玉蟾仙师

万斛珠玑笔下倾，葛长庚似李长庚。丹成化鹤冲烟去，仿佛当年醉后惊。

## 鞠君子

人生有心必有息，心息相依折不得。逆却息即妨了心，反令心息自相贼。心息相贼六魔攻，天魂被驱入鬼国。至哉言乎鞠君子，息是自心万善抵。息顺心泰百体舒，大光明藏安如砥。圆滑不容纤翳粘，性命纯纯与天比。释迦微言非言他，老君道德皆德此。颜子箪瓢乐自在，的见息存不敢懈。纵说万典与子经，只在自心定境界。

## 麻姑

浊世生灵命似蛆，谁知大德在麻姑。三更未转鸡先唱，数万工民脱毒痛。

## 鲍姑

道倚二天心似铁，功行南海艾如神。玉京成就崔郎后，归向麻姑结里仁。

## 何仙姑

凤凰岗上凤凰栖，凤凰岗下云母溪。溪水长流云母石，石化红玉凤飞啼。山灵石胜溪水清，脊岗聚秀怀奇婴。紫云绕盖何家屋，产出女郎聪且明。顶有六毫身力健，简淡性情冷然善。并无

学道与参元，唯有孝思久不倦。则天童子来有因，形神动作多超尘。山中采药逢佳果，一一取来供双亲。偶逢异人传秘诀，教将云母炼白雪。功成飞上麻姑峰，题诗寄与家中诀。父母已受人聘礼，眼断云霄望不已。长空皓皓夜漫漫，愁对井边双遗履。

### 邹葆光仙师

精勤灵宝振元风，神气翩翩照九重。借问承恩人几许？同行惟有七株松。

### 邓守安仙师

汲汲济人道所难，坡公倾腹愿交欢。东新桥下波涛急，亿万生灵戴守安。

### 陈翠虚仙师

桶密成无漏，枕圆动不拘。愈痾泥作药，治魅气为符。神鬼从心役，蛇龙下海驱。欲知心童满，授受有三徒。

### 梁可澜仙师

高仙难以刀绳削，妙道由来在一真。试看先生归玉局，从今不敢忽狂人。

## 44. 怀游罗浮众贤

### 濂溪先生

《太极图》中万象包，先生何有见分毫？南州见说罗浮胜，

来看仙山怎样高。

豫章先生

中岁逢杨悟内修，精微多向静中求。书声风送飞云上，四百余峰分外幽。

李延平先生

玩罢风光别有情，白云飞过紫霞生。乾坤肯遂先生志，划却名山四海平。

甘泉先生

功成老去赋归欤？作用全凭六字符。羽客何须夸九九？炼丹无此上工夫。

白沙先生

尝梦髯翁赠锦囊，两山景物此中含。先生尝学荷天下，接得罗浮带笑担。

东坡先生二首

其一

平生安乐在诗文，况有桂香助酒樽。多谢君王宽羈继，罗浮万里看飞云。

其二

荔枝卢橘食犹哦，远谪相随有子过。却羨源泉流到处，大东



披后小东坡。

#### 45. 初游罗浮，道上逢 雷雨，宿花手寺

为爱名山冒险登，雷风骤雨步频惊。山腰水涌牵衣涉，树畔僧来戴笠迎。岚气乍收千嶂静，秋光初入满庭清。蓬莱更有幽奇处，笑问波罗指我行。

#### 46. 华首台

何年菩萨会兹邱，拽杖逍遥得胜游。几转丹梯来佛国，十年蝶梦忆仙州。寺从万木丛中见，云在三峰足下浮。试上山头高处望，碧天无际水长流。

#### 47. 游黄龙观再转华首台

金沙古洞立徘徊，风景感人百虑灰。刘氏天宫今古梦，四贤祠宇绿黄堆。鹤归洞府衔芝去，云落寺门带雨来。重扣禅关寻憩息，枕边犹见翠屏开。

#### 48. 瀑布

匹练挂高岗，晴虹落影长。银花开激石，玉带走荒唐。界画青山色，清分羽士觞。余光飞照处，胜及暑风凉。

## 49. 罗浮二首

## 其 一

长短延线四百峰，南洲灵秀两山钟。星辰欲接千寻石，日月常遮万岁松。烟锁洞天横白鸟，泉汇宅窟隐黄龙。何年直上飞云宿，夜看天球照海壖。

## 其 二

尧波荡后聚群仙，盛迹独闻葛稚川。丹灶于今余紫气，衣冠昔日化青烟。药池日暖犀牛饮，书屋春深哑虎眠。久逐之彭仇已绝，可能留我伴云天。

## 50. 瑶池二首

## 其 一

群仙昔日会瑶池，王母亲厨荐酒卮。此处未知谁作主，飞云空度桃熟时。

## 其 二

绝顶方塘玉镜开，通潮母气没尘埃。天清夜半收真一，云敛群峰月满怀。

## 51. 夜药池

一镜清涵夜月，时常仙乐入咸池。春风蔼蔼生寒谷，鸾鹤

双双舞树枝。

### 52. 续黍珠庵何仙姑诗

（黍珠庵东壁有何仙姑题诗一首，仅存“百尺飞帘走白虹，笙箫松柏语天”十三字，因续之。）

百尺飞帘走白虹，笙箫松柏语天风。清幽时濯瑶台月，照彻道人五蕴空。

### 53. 华首台

罗浮人胜初，万古神仙迹。未卜阿罗汉，何时重五百？

### 54. 白沙先生咏虾蟆石

附骥能千里，仙山堪托迹。至今天下士，犹咏虾蟆石。

### 55. 飞云顶

帝座通呼吸，群峰列子孙。铁桥如有路，拟欲卧飞云。

### 56. 卓锡泉

曳杖来南海，茅庵结树荫。一泉清不竭，千载见禅心。

## 57.铁板桥

飞鸟翬不高，游人绝到处。千秋铁板桥，独与云烟度。

## 58.华首台

地说蓬莱胜，台因菩萨名。岩花无冷暖，泉石助幽清。采药红禽引，参禅合掌迎。丹邱何处耀？拟欲宿朱明。

## 59.石白

灵鸟时时唤，源泉混混盈。前年仙杼白，此日水银坑。红药山头照，飞帘足下生。稚川分捣处，三妙信天成。

## 60.梅花村

一片冰魂地，箫森古洞前。寒香侵酒肆，流影入蓝田。仙女尝歌舞，高人昔醉眠。只今余几树，寂寞对荒烟。

## 61.和马天骥先生赠梁弥仙

跼蹐不断霄连昼，世事都忘有闭目。探虚披衣握固，童面何尝皱？阳魂阴魄相交媾，九九还原就。十洞仙姑，三山羽客齐到，相庆否？（上调城头月）

## 62. 和吕祖江南词

二月寻花杨柳路，他乡冷落春无主。问度榜人知何处？天未雨，神魂飞逐六龙去。

## 63. 和元真子渔父词二首

## 其 一

西江日落倒余辉，白鹭双双下钓矶。清歌起，彩云飞。芦花深处看渔肥。醉伸两足堤边卧，风满船头月满衣。

## 其 二

随舟飘泊任溪湾，紫阁凤楼绝意攀。秋江月，春雨山，揭放孤帆往复还。漫道风波眠不稳，风波险处在人间。

## 64. 和白玉蟾仙师织机诗

十二支神造化机，星经宿纬虹为丝。织成文锦乾坤挂，万象团圆共一衣。

## 下卷

### 1. 明明德论

明德者，乃先天一点元阳发生于北海大渊之中，往来子午，出入卯酉，九气澄辉，分霞布彩，上应斗枢，下主化育，普天之下，莫不被焉，莫不照焉。为天地生生之德，圣人化成之仁。此德圣凡同禀，贵贱俱全。人自禀物拘蔽而后凡食息、运动、智识、思虑，皆后天之阴神。日增月长，而元阳真火逐日消散本然之真，不能全矣。

自心学不传，无由返虚。圣人悯焉，乃教人炼九转大丹。不过以真阴真阳两弦之气以诱光天一点元阳，名曰真铅，以擒己之真精，名曰真汞。先天，母气也；后天，子气也。子母相见，两情眷恋，流珠不复飞走矣。铅汞既交，则化生黄芽。炼成阳丹，以化后天之阴。阴尽阳纯，则天德全矣。《易》曰：“悬象著明，莫大于日月。”且如初三，一阳动，月出庚方，象震。初七，出丁，象兑。十五，出甲，象乾，天德见矣。十六，一阴生，月在辛，象巽。廿三，象艮，月在丙。三十，纯黑，象坤，天德隐矣。至明则五星联珠，日月合璧。此天之明德，人亦有之。圣人教人采取、抽添、进火、退符，莫非法天之行，以明兹明德。兹德既明，则事君自然能忠，事亲自然能孝，以及能仁、能义、能智、能信莫不出于自然。此圣学之实也。

后世学者以博涉群书、揣摩章句为明，试思黄中不通，则四

肢闭塞；方寸肉团之心，血气纷扰，动则心猿跳跃，静则意马奔驰。一点阴灵运于其间，逐日与之争斗，即力能胜之，不过暂伏而已。一触于物，猿马复动矣。《易》曰：“憧憧往来，朋从尔思。”阴神也。若乃艮其背不获其身，行其庭不见其人，乃阳神耳。阴神作用，则有吉凶悔吝，若阳神，则一致百虑，殊途同归，何憧憧之有？噫！安得一致同归黄中通理之君子，与之论明明德也哉？

## 2. 致知格物论

格，至也。物者，无物之物，大物也。

《中庸》曰：“其为物不贰，则其生物不测。”《诗》曰：“天之生民，有物有则。”《老子》曰：“有物混成，先天地生。”佛氏曰：“有物先天地，无形本寂寥。”即此物也。

此物乃元神所居之位，若无此物，元神不居，身中上、中、下三室为三彭所占据，真元不立，群阴争权。所有智识，皆阴灵发光，所照不远，非若太阳元精普照群品也。故致知在格物。

此物乃乾坤合体，元黄育秀，内蕴二气、三元、八卦。推之，则六十四卦，三百八十四爻，一万一千五百廿策，万事万善俱备。其动也直，其静也专，廓然大公。物来顺应，以事还事，因物付物。如镜之照，妍媸自见，本性如如。

此物既格，则意不期诚而自诚，心不期正而自正。以之修身，则身修；以之齐家，则家齐；以之治国、平天下，则国治而天下平矣。此谓格物，此谓知之至也。

### 3. 生死论

生死者，一气之往来耳。

孔子曰：“原始要终，故知死生之说。”原始者，《易》自坤而复而临，生也。自泰而壮，长也。自夫而乾，强也。要终者，自姤而遯，衰也。自否而观，老也。自剥而坤，死也。

黄帝曰：“道无鬼神，独往独来。”

故圣人之生也，乃应运而行道。其死也，乃复命而归根。

自乾坤破体，六爻互交，阴阳错杂，卦气不纯，人心日伪，世代递降。人之生也，胶胶扰扰，日与物媾。五根六尘汨其性，三尸九虫促其命。冤冤相结，业业相缠。被役于阴阳，致命于神鬼。其生也，乃还夙根；其死也，则入鬼录。甚至于披毛戴角，幽禁九都，永世不见天日者。上天深为痛悯，于是三教圣人应运而生，极力营救，百计引诱。千经万典，莫非济世之慈航、登真之宝筏也。

学者不深求妙旨，而以博涉为能、多闻为智，何异买椟还珠，认珉作玉？纵才高山岳，学海汪洋，不得天门，难逃鬼路，良可惜哉！

故金液还丹法，莫非教人解脱。解者，解去世网；脱者，脱其根尘。处逆境而怨尤不生，则前业消而世网解矣。炼阴魔而纯素不杂，则后缘灭而根尘脱矣。如是，则一灵真性圆陀陀、光熠熠，独往独来，无神无鬼，不生不死，与道合一。到此方为真实，方为了当。



#### 4. 铅汞黄芽论

太极之光，夫何有焉？风雷激动，而天元化壬，配德地癸，隐于杳冥之际，名曰黑铅。内则天地交泰，日月交宫，龙虎吞吐于其中，龟蛇盘结于其际，而人以根合之。苟能守中不变，则何用修为？不必有作。

盖自交接人事以后，精气日耗。谷气所化，尽属后天。液化为血，流注离宫，名曰红汞，以生阴神。其智识、思虑皆阴灵运动，元阳隐于密室，逐日而散。龙虎不能合居，虎则猖狂于西南，龙则猙狞于东北。修炼之士得真师口诀，宜先降龙伏虎，然后行采取之法。

采取者，采肾中真一之气，取气中真一之水。配以己汞，名曰真铅，以孕育黄芽。

黄芽者，金华也。阴真君曰：“金华生兮天地宝。”古歌曰：“黄芽铅汞造，金壳含阳花。若到黄芽地，金银满我家。”又歌曰：“修丹若见黄芽熟，安得不思金龙虎。”又曰：“铅为芽母，芽为铅子。若得金华，舍铅不使。”

黄铅生白雪，以火符烧，久则成朱砂，名曰红铅。大抵神仙言语，仿仿佛佛，初无定相，又曰黑铅，又曰红铅，又曰真铅；又曰白汞，曰红汞，曰黑汞。龙，本性也，而曰虎性龙情，又曰本性金情。震，龙，汞也；铅，虎也。而曰铅龙升，汞虎降。汞木数三，得天真九气，纯阳也，而曰阴汞。铅金数四，得天真七气，纯阴也，而曰阳铅。离为日，为太阳，而曰姤女。坎为月，为太阴，而曰婴儿。又以兑为姤女，金公又曰金郎，又曰丁公。

初学之士，不遇真师，何以摸捉？昔佛说《金刚》，首座弟子须菩提又且疑之，何怪乎？下士闻而大笑也哉。

## 5. 顺逆颠倒论

道化虚，虚化神，神化气，气化形，顺也。忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，逆也。顺则降，逆则升，故炼丹之法，全用逆道。

如上古纯朴人，忘智虑，绝欺诈，饥而食，困而眠，浑浑穆穆，不知彼我，太和之气，充塞宇宙。自火食以后，智虑暂生。迨至三王，世代递降，嗜欲日深，天机日浅，顺也。上人智士有志复本，非行逆法，何由返始？是故时风趋下，我独向上。世俗皆尚，我独异之。我之所为，人皆笑之。此逆世也。

身中五行，金生水，水生木，木生火，火生土，土生金，金复生水，顺也。我则以水生金，金生土，土生火，火生木，木生水，此逆生也。人之生也，道为之本。

道生一，乃真铅也。左为元，右为牝，元以吐气，牝以纳液，一生二也。元牝既交而生魂魄，二生三也。然后五脏六腑、百千穴窍，八万四千毛孔而形成焉，乃三生万物，顺也。今则取坎中之铅以配离中真汞，孕成黍珠一粒，炼为阳丹，吞入腹中以化身中阴气。阴尽阳纯，万化归一。抱一還元，此摄万归三，摄三归二，摄二归一，化一为虚，逆也。顺则凡，逆则仙，故炼丹全用逆法。

颠倒者，交互也。火本在心而水在肾，今则以水居心而火在肾。木本东行而金西行，今则使木行西而金行东。戊本在坎而已

在离，今则使戊在离而已在坎。是五行颠倒也。雀飞上而蛇走下，龙在海而虎居山，今则使蛇飞而雀走，虎在海而龙在山，是四象颠倒也。汞乃一身之主，今借先天之铅以制己阴，则铅为主，汞为宾，是宾主颠倒也。离为日、为太阳，男也。坎为月、为太阴，女也。今则使离为女而坎为男，是男女颠倒也。古歌曰：“南辰移入北辰位”，是星辰颠倒也。种种颠倒，难以枚举。

一法不备，丹不能成。然则何法以用之？在元牝二物。二物交则乾坤立，乾坤立则元关见，元关见则用斗枢，一斡旋间而种种俱颠倒矣。故号曰：“九转大还丹。”

## 6. 诚信为大丹本要论

诚者，天道，信者，地德。诚无妄，信不伪。诚广大，信精微。诚无为，信有作。诚富有，信日新。诚有则，信有物。

诚者，圣人之德。信者，贤者之业。《道德经》曰：“常无欲以观其妙”，诚也。“常有欲以观其窍”，信也。诚属性，信属命。诚而信，天通于地也。信而诚，地通于天也。故炼丹全以诚信为要。

先以诚信积阴德，以感格神明，次以诚信炼己，次以取药以及温养、脱胎、神化，莫不以诚信为本。

然诚信又在于主敬，而主敬又在于知之真、见之至。老子曰：“道尊而德贵。”又曰：“美言可以市尊，美行可以加人。”又曰：“虽有拱璧驷马，不如坐进此道。”古之所以贵此道者，不曰求以得有罪以免也，是以古圣皇皇莫不以道德为师，此知之

真、见之至而敬之专也。

无论对君父、宾客，即对妻妾、仆从及夫幽暗之中细微之处，罔敢不敬如此。则信之深，诚之至，无为而无不为矣。

工夫至此，则在天为高真，在世为圣贤，为仙为佛，随愿所适。欲立功则应运以广其道，欲安闲则遨游以乐其志。至矣，尽矣，无以复加矣。学者其勉之！

## 7. 虚无鼎器论

鼎炉不一，有以心肾为炉鼎，有以身心为炉鼎，有以乾坤为炉鼎，有以气血为炉鼎。最上一法，以虚无为炉鼎，此乃心传，不在文字也。李清庵曰：“最上丹法，以太虚为鼎，太极为炉。”太极即无也，若有，不能为太极矣。

何以言之？虚则能容众实，无则能化众有。众实容则真宰见，众有化则大物存。有真宰然后可以宰群宰，有大物可以物群物。群宰宰则天气絪而天地位矣，群物物则地气温而万物育矣。此乃圣圣相传心法，不用取铅，只炼水银一味。

问：“前论言炼铅可至无上地位，今则言水银一味圣圣心传，不用取铅，则炼铅非其次乎？”

答曰：非也。水银者，生知也。炼铅者，学知、困知也。及其知之，一也。如良骥一日千里，驽骀十日亦千里。虽迟速不同，及其至之，一也。仙之等级不一，有人仙、地仙、水仙、神仙、天仙、三天真人、九天真王，此又在丹士志趣何如耳。苟志高之士，不愿小成、中成，期必至于无上，则一志不退，不避辛勤，极烹猛炼，愈加决烈，则形化为气，气化为神，神化为虚。

形神合一，与道为真，则可以超三界，上而与虚皇并驾矣。何有心传不若之异哉？比之行舟，自小溪而大溪，而之江，之汉，之海。或止于溪，或止于江，或止于汉，而终不得到海者，非不能也，不欲为耳。

### 8. 真 心 图 论

诸家画真心图，只圈一圆，而不予中加一点，是有空而无真有，虚而无实有，无而无有也，修真之士何从下手？唯张紫阳画金丹图，内加一点，乃可得而踪迹之。

古歌曰：“如今内外两层白，体在中间一点黄。”孙真人曰：“藏一宅于太虚之内，元牝资其妙用。”邵子曰：“谁识无中持有象？许君亲见伏羲来。”又古歌曰：“先天一点真，后天却是屋。”

盖内点者，真也。外圆者，心也。心与真同而非同，异而非异。

辰星不动，真也。四面旋绕，心也。亘古不易，真也。随机应变，心也。不生不化，真也。生生化化，心也。诚者，真也。诚之者，心也。妙德光寰宇，高明朗太虚。真也。灵机宏圣道，真智利群生。心也。神妙万有，真也。智周万物，心也。独立而不改，真也。周行而不殆，心也。夫子三十而立，真也。不惑至从心所欲，心也。先天铅，真也。后天汞，心也。

是以圣人虚心，顺先天以全真。庸人妄心，行后天以灭真。

夫真非心不见，心非真不明。以故明暗相资，隐见相扶，有无相制，动静相因，即真即心，即心即真。至于我不知其何为

真，何为心，何为道，则可与元化同出入矣。

蕴之为元精，用之为万灵。舍之为太乙，放之为太清。但其秘隐在形山，人人皆有而人人不知。或知之而不能取，或取之而不能制，或制之而不能守，或守之而不能用：故圣人之道息矣。

古仙曰：“天地之先，无根灵草一意制度，遂成至宝。”上人智士有志斯道，宜访真师，得其口诀，先取此草以配己汞，两物相见则性命交而元牝立，谷神活而元关露矣。

元关者，天心也，天心见则人心退。听紫阳所云“让他为主我为宾”是也。

如是，则药物、火候、鼎器俱备。随斗柄转运，杂念不生，自然火候无差，周天不息，则真气旺而人心愈退矣。外则夺天地四千三百二十年之正气，内则烧炼一身之鬼魄，至于阴尽阳纯，人心与道心浑而为一。《黄庭经》曰：“瞻望童子坐盘旋，是谁家子在吾身？此人何去入泥丸？”即人心与道心合之义也。

然后欲用世则裁成辅相，立己立人。欲远引则或游蓬岛，或居洞天，或接物度人，以待天诏。从心所愿，无施而不可。

## 9.身心性命论

朕兆未萌，一气蟠集。阴阳既判，上下始分。清而轻浮者为天，日月星辰系焉。浊而重凝者为地，水火土石藏焉。天地莫矣，然后天以中五交地而成坎，地以中六交天而成离。坎离匡廓，运乾坤以化四时，而人物生焉。

人身，小天地也。清者为性，浊者为命。性系于心，命系于身。心也者，机也。阳机动则命稟于性，命稟于性则性为元性而命为

正命。阴机动则性稟于命，性稟于命则命为逆命而性为邪性矣。以逆命而行邪性，其不至于颠灭者，不止。此三教圣人汲汲焉莫不以性命为要，其防欲也如防贼焉。

六欲不生，则阴邪退避，尸魄潜伏，再用三昧真火以烧炼之。阴滓既尽，则一元真气纯素不杂，而天理流行矣。

夫上士闻道勤而行，仙圣唯人可以修。古语曰：“九天之上铅汞已干，九天之下纯阴无阳。”唯人也可以为仙圣，亦可以为鬼魅，盖志之所至，气亦至焉。苟能奋勇而前，何坚不破？何远不到？吕仙曰：“辛苦三四年，快乐千万劫。”决烈丈夫亦可以知所重矣。

若未得真师，莫若用虚无寂寞，恬淡无为。虚则能容，无则能让，寂则忘情，寞则无己，恬则神活，淡则气清，无为则无不为矣。

丘真君曰：“天道无门无傍，四达皇皇。”苟有所见，即有所不见。有所闻，即有所不闻。有所知，即有所不知。无为也，则无所见，无所闻，无所知矣。无所见，则无所不见。无所闻，则无所不闻。无所知，则无所不知。

真性既修，然后逆用其机，一转旋间，炼形为气，炼气为神，则身心性命浑而为一。

无物无我，我惟无我，则天下之人皆我魂。其于我也，不亦众乎？我惟无物，则天下之物皆我精，其于物也，不亦多乎？老子曰：“唯其无私也，乃所以成其私。”

仆欲作此论而踌躇不敢至再，以其漏泄太尽也。既而思之，上天之所以秘此道者，为妨恶人败事耳。夫恶人心粗，安能玩此而入妙？必也温良君子，或可得入耳。但君子多爱

人，恐得此而泛厥所与，自累累及，沟足患焉。昔子华子者，夫子倾尽与语，脱骖以赠之程生也。其门人务留兹，道成别去，程送之，曰：“汝之道，吾无间然。夫道不可不传，不传则秘道。又不可妄传，妄传则害道。此吾所以欲汝慎厥与也。”今仆亦有期望于知道之士，慎厥与焉！”

## 10. 戊己论

戊己者，天地之中也。戊属天五，己为地六。戊统天魂，己摄地魄。戊居虎穴，己处龙窟。

王道曰：“日有三照，月有三移。”

日月出于东而照于西，则西方白虎七宿入于元冥之内，化而为六戊。日月出于西而照于东，则东方青龙七宿入于元冥之内，化而为六己。日月照于南方，则南方朱雀七宿入于元冥之内，化为真铅。真铅者，刀圭也，乃戊己合成也。

戊为药，己为物。是则四象、五行、龙虎、日月、鼎器、药物俱聚于元冥之内，虚无之穴，而戊己主之。

《金碧经》曰：“皇化天下，以致太平。皆归中宫，黄帝之功。”黄帝，戊己也。紫阳仙翁曰：“离坎若还无戊己，虽和四象不成丹。”又曰：“四象五行全藉土。”是故修丹若不以戊己为主而向元冥穴中取药，而欲以方士之傍门小法、似是而非者认为真宝，多见其不知本也。

但此穴关锁固密，《黄庭经》曰：“七莲玉钥闭两扇，重授金关密枢机，元泉幽关高崔巍。”若然，则何物以取之？高象先曰：“莫若先开戊己门，戊己门中有金水。”



问：“戊己门如何开？”

答曰：以戊己开。戊己何也？戊者，天之中气，主清。我能心清，则与天合德而天戊之门开矣。己者，地之中气，主静。我能身静，则与地合德而地己之户闭矣。天地定位，而易行乎其中矣。

《太上日用经》曰：“一念不起谓之清，灵台无物谓之静。”《道德经》曰：“万物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。”静极，则坤中自生一阳。化而为震，则偃月炉成矣，金华出而婴儿露像矣。乃复用戊己黄婆引婴儿逆流而上，过三关、泥丸至天门、午宫，会同姹女，过鹊桥，下十二玉楼，归至黄宫，配为夫妇，以凝结圣胎。

圣胎既成，如鸡抱卵，如龙养珠，封炉固闭，勿使漏泄。然后自子至巳六阳辰进火以炼性，自午至亥六阴辰退符以养命。

性命双修，十月婴儿脱胎，则移上泥丸，重立乾坤。再配阴阳，子又生孙。陈翠虚曰：“一载胎生一个儿，子生孙兮孙又枝。百千万亿最妙处，如何容易教人知？”

久而用功不已，则形神俱妙，与道合真，超出三界之外，而为至尊无上高真也。

然须先积阴德，古歌曰：“若无阴德人皆悟，天上神仙无住处。”紫阳曰：“若非平昔阴功积，动有群魔作障缘。”

问：“阴德如何积？”

答曰：“为臣尽忠，为子尽孝。严以律己，宽以待人。富而好施，贫而能守。公平和易，恻怛居心，念念皆善，则身中三元、八景、二十四正神与我通而默佑我矣。”

## 11. 或问 共四十四章

或问之曰：“自伏羲至孔、孟皆言道而不言丹，黄老而后，始有丹经。丹与道同欤？异欤？”

答曰：自伏羲画卦为文明之祖，至尧、舜而文明盛，至孔、孟而大备。此乃发明道用，丹经乃炼全道体。然必体立而后用以行。其事则异，其理则同。

问：“尧、舜、周、孔之道词旨条达显明，而丹经多隐奥，何也？”

答曰：尧、舜、周、孔立纲纪、明人伦，天下男、女、智、愚皆可使之由，故词旨明显。丹经乃入圣登仙捷径，天秘之以俟有功，故其旨隐奥。昔老子受金丹于太乙元君，丹成，复遇元君，乃拜谢指教之功。元君曰：“我为万法之宗，群仙之长。元灵秘诀乃我分也，何辱谢焉？”老子曰：“鉴观世人，老、病、死、苦，心甚痛伤。我欲皆给药与之，使尽长生，可欤？”元君曰：“不可。生道至重，留与善人。”于是老子乃择人而度。

或问曰：“修道又曰修性，又曰修心，又曰修丹，四者其同乎？其异乎？”

答曰：以其天地万物皆由之以生，则谓之道。以其人物各禀道以生，则谓之性。以其运用此性，则谓之心。以水火炼心同性，炼性合道，永久不坏，则谓之丹。言其一，而四者在其中。

问：“古圣亦修真欤？”

曰：浩浩大道，广无边际，圣人修之以蓄于身心，谓之德；炼之使之广大坚固，谓之道。《阴符》曰：“修之、炼之，谓之

圣人。”请问夫子申申天天，孟子浩然之气，不修炼，何以有此气象？

问：“子言修丹必用采取、抽添、循卦爻、合节候、日月才度、河车升降及种种等名号，今《土德颂》言土一味可以成道，何前后言之相背也？”

曰：土者，戊己也，其德至厚，其气至和，为万物之母，能召万灵，摄万化，和四象，攒五行。人若得太和之气，酝酿于身中，时时流动不息，即与道合，何用他为？

问：“王筮曰：‘还丹之术，百数要在神水华池。’今子言要在戊己，然则彼言非坎？”

曰：神水华池具在戊己之内。

问：“春景诗意何如？”

曰：冬月阳气潜藏于地下虚无之穴，及一阳动，黑中之白吐出微光，斯时乃进阳火，光辉射入神室。希夷者，神室也。视之不见曰夷，听之不闻曰希。许真君《石函记》曰：“太阳离火，精射入希夷府”是也。此抽铅添汞之候也。

问：“夏景诗意何如？”

答曰：首有一宫，名曰灵阳之府，夏火正盛，阳气升聚于此。乾道变化，一阴已生。阴车变为阳车，载水随蒙卦而落下田也。此丹圆之候也。

问：“秋景诗意何如？”

曰：玉虬者，秋气也。少女者，兑神也。紫阳曰：“姤女游行各有方”是也。肺管十二，名曰玉楼。黄婆店，中宫也。此退火进符之候也。

问：“冬景诗意何如？”

曰：真人者，太乙也。北海，坎宫也。冬无亥月，太乙归于坎宫，孕育元珠。虽纯阳曰“二十四气排珠宴”是也。广寒月宫，时丹已熟而霜花飞也。紫阳曰：“十月霜飞丹已熟，始知我命不由天”是也。此言灵汞在母胎中随四时节候而变化也。

问玉芝黄芽。曰：龙之弦气曰黄芽，虎之弦气曰玉芝。

问八景、八素。曰：上、中、下八景，正神布真气，以助还丹也，《黄庭》曰：“二十四真出自然”是也。

问三花。曰：神符、白雪、黄芽也。

问重泉。曰：酆都下至涌泉，纯阴至浊，以真气战胜之，则精光胜，上会于明堂。

问西川。曰：西川乃产金之处。杏林曰：“西方遍地产黄金。”又，古仙曰：“借问瞿昙为阿谁？住在西天极乐国。其中二八产真金，丈六金身从此得”是也。

问元关一窍。曰：无定所，工夫若纯，自然见得。

问河车。曰：北方正气。

问金莲。曰：砂中生汞名曰火里金莲。

问：“子诗中多言卦爻，又言不必着卦求爻。何也？”

曰：初学者不法卦爻，何所取象？故必博览经书，深求奥旨，详究字义，方有门路可入。已悟者，则但顺自然，不必着象也。紫清曰：“取药物于不动之中，行火候于无为之内。”紫阳诗曰：“慢守药炉行火候，但安神息听自然”是也。

问：“早回头，是无上妙诀。何也？”

曰：《玉皇心印经》曰：“回风混合，百日功灵。”石杏林曰：“回光返照入中营。”无名子曰：“夺四千三百二十正气，归于鼎中。”释迦对迦叶曰：“我以正法眼藏、涅槃妙心尽付于

尔，尔当护持。”迦叶对阿难曰：“倒却门前刹竿着。”此皆回头也。世皆顺流而下，我能逆流而上，何患不仙？

问三关。曰：上关泥丸，中关夹脊，下关尾闾。

问：“儒以存心养性，释以明心见性，道以修真炼性。今日性理广布，又隔一源。何也？”

曰：吕纯阳《陶头坯歌》曰：“陶头坯，随两破，只是未尝经水火。”紫阳曰：“纵他了悟真如性，未免抛身更人身。何如更能修大药，顿跳无漏作真人。”言悟性而不经火锻炼，恐不能久贞也。

问孔老异同。曰：学者只可会异为同，不可分同为异。老子恐人不知道之隐，故以指明道体为要。孔子恐人不知道之费，故以发明道用为先。玩《道德经》，可以知三皇之化之简。读孔氏书，可以知尧、舜之治之盛。有孔氏书，然后老子之别旨明。有《道德经》，然后孔子之微言著。圣学不传，浅儒饰虚伪以文世，有老氏之徒出而救之，使知返真。真途不立，黄冠窃余绪以诳俗，有孔氏之徒出而救之，使知就义。此相需而不可相离也。老学如种药材，儒学若制医方。无医方，材虽美而无所用，无药材，方虽良而无所施。后世尊儒而厌老者，何异爱医方而恶药材也？尊老而厌儒者，何异爱药材而恶医方也？此皆偏执之士，难以语道。

问：“张随云不读《金碧经》，不知金水之元。不读《参同契》，不知两弦之妙。然则《金碧》与《参同》异欤？”

曰：非也。《参同契》依《金碧经》而作，是金水之匀即两弦，非金水外别有两弦也。张紫阳《悟真篇》实本于二经，而旨意仍别所谓。悟者头头是道，迷者步步踏刺。

问：“前云取药在戊己门中，又云精、气、神为上药。何也？”

曰：此是元精、元神、元气三者俱聚于北方戊己，非后天思虑之神、呼吸之气、交感之精也，然又必借此为阶梯。后天精、气、神不完固，取药无资矣。古歌曰：“莫坏我车，使我还家。莫坏我铅，使我命全。”此之谓也。

问：“取药必在中秋，何也？”

曰：此身中秋金水最清，月出庚位，药苗方新，便可采取。过时则老，不可用也。

问内、外药。

曰：真汞，内药也。黑铅，外药也。李清庵曰：“内药了性，外药了命。”外药地仙之道，内药水仙之道。二药俱全，性命双修，无仙也。

问：“太极何仙？”

曰：许由之师啻缺也，后名何侯。得道受封为太极真人，其家三百余口同升。拔宅升天自此始。

问一物高悬是吾师。曰：儒家谓之道心，仙家谓之悬胎鼎，佛家谓之涅槃妙心。

问：“大罗何处？”曰：天有十二重，最上一重曰大罗，在三界之上。

问五贼。曰：五行正气泄天地之气以生物，故曰贼。《阴符经》曰：“天有五贼，见之者昌。”

问形山。曰：身上高处曰形山，内藏元珠至宝。

问五贵家辞职。曰：万化归一，五官无权，故曰辞职。

问：“‘圣莫知’何物？”曰：元元妙本，天宝混成，鬼神不

能测，圣人莫能知。

问无根草。曰：神芝乃三一合成。

问：“何为三一？”曰：天、地、人合而为一。

问元牝。曰：谷神也。《道德经》曰：“谷神不死，是为元牝，乃天地根。绵绵若存，用之不勤。”此二物交则乾坤定位，而易行乎其中矣。

问：“何为财来从卯酉？”

曰：酉属金，然酉乃卯所生。古诗曰：“金公本是东家子，送在西邻寄体生。”

问：“前说灵阳府在首宫戊己坛，在元冥之内。今云满洞灵阳府，全身戊己坛。何也？”

曰：以强兵战胜阴魔，则真阳满于空窍，冲和贯于周身，故曰“满洞灵阳府，全身戊己坛”。工夫至此，则遍体纯阳，百脉流通，可以游我身之天下，荡荡无所阻碍矣。

问：“古仙教人作工夫以两手按穴边，今日手摸鼻孔。何也？”

曰：古仙言是亦兼欲时摸鼻孔。《黄庭经》曰：“条理道路无终休”，鼻孔，元牝出入之路也。又曰“七液洞流冲卢间”，又曰“保灌玉卢以自偿”。冲卢、玉卢，皆鼻也。此处宜深思。

问：“张紫阳诗云：‘饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。’今子云道在眼前，何也？”

曰：紫阳诗不云乎？“日用寻常为大道，宜向此中细寻讨。”又，古歌云：“朝朝只在家居舍，日日随君君不知。”此处欲思。

问：“程朱深得孔氏之学，而何以一贯解未完？”

曰：程朱深得孔子之学而未能通孔子之道，故其解说偏在事业上，而未能旁通，故曰未完。

问：“何以旁通？”

曰：夫子之道，贯之前，可以与三皇同浑。贯之后，能使万世共由。贯之内，则有以尽穹妙之幽微。贯之外，则有以极事物之变态。贯于上，则天帝不能违其则。贯于下，则地祇不敢逆其命。贯于朝，王公大人失其富贵。贯于野，农工商贾钦其绪言。显诸仁，则有以该尧、舜、禹、汤、稷、契、伊、周之能。藏诸用，则有以括轩、岐、彭、老、吕、关、庄、列之术。所以能集众圣之大成，为古今之至圣。

问：“然则夫子果贤于尧、舜欤？”

曰：当春秋之浊世，兼鲁国之颓风，夫子为之，叁月大治，其体道之宏，神化之速，恐尧、舜弗及也。史称圣母梦玉麟吐书，曰水精之子继衰周而为素王。考《列仙传》并道书，俱云未有天地之前，真水得一以先生，则夫子之降神，已在盘古之先。驱阴役阳，开天辟地，为三界之主人。其道至尊无偶，故足以应中天之运，当素王之任，余圣不能也。事虽属渺茫，然神仙不妄语。以理推之，窃恐或然。

闻之先生曰：“修真者固宜三家会一，然须必以夫子一贯为主。不然，非流于外道旁门，必升于烟霞痼疾，不可从也。”今观其推尊吾夫子如此，益信前言之不谬。

古月识

问：“佛祖拈花，迦叶微笑。何为传心？”

曰：以其赤洒洒，光寂寂，净裸裸，湛澄澄，故知佛心也。

问：“迦叶传阿难，不以心传，而曰‘倒却刹竿’，何也？”



曰：此迦叶叫阿难去寻佛心。

问：“《玉皇心印经》曰：‘默朝上帝，一纪飞升。’何以十月能入圣登仙？”

曰：十月圣胎就，以成地仙。又当抱一九载，功满三千，行完八百。古语曰“功满三千，大罗为仙。行满八百，大罗为客”是也。

问：“入定出神，游万里而倏忽，乃释氏道法之高，何以不能久住？”

曰：《悟真诗》曰：“投胎夺舍与移居，旧住名为四果徒。若会降龙与伏虎，真金作屋几时枯。”此言四果无金丹点化，不能回阳换骨，故难久住也。佛经须陀洹、斯陀含、阿罗汉、阿那含名为四果。

问：“‘三十六宫尽是春’，或曰六十四卦中，乾、坤、离、坎、大小过、颐、中孚八卦不易，余五十六卦，乃一卦倒为二卦，则五十六乃二十八卦也，以正八卦合之，共三十六卦，故曰三十六宫。或曰自乾一兑二至坤八，合三十六数，亦曰三十六宫。二者孰是？”

曰：自乾一至坤八，乃生易之序数，非三十六宫。此诗乃邵子得道后作，其意谓人所以不知物理，不识人道者，只是不能蹑天宫，探月窟耳。天地之间，小而瞬息，大而元会，不过一气之往来耳。圣人取象于日月者，以其月受日光之多少，即可知其阴阳气候之盛衰也。夫子曰：“悬象著明，莫大于日月。”月至十五太阳盛，太阴藏形。至十六早，圆光下露出一痕黑体，象巽卦，则月窟可知矣。至三十，全体太阴，太阳灭迹矣。初三晚，黑体下露出一痕白光，则天根可识矣。男子身与天地相似，苟能足蹑

天根，手探月窟，则于我身中子时进火，循阳三十二卦，行十八宫至乾，则我之魂可以上交于天之神矣。于午时退阴符，循阴三十二卦，行十八宫至坤，则我之魄可以下交于地之精矣。阳往阴来，终而复始，生生不息，所谓“三十六宫俱是春”也。如是，则我可以与天地参矣。然则男子之聪明，洪钧之赋，予不可信哉。仆尝拟和先生，首尾吟有“自生活水消千虑”，“独备春风暖四时”之句，即三十六宫尽是春之意也。

仆即邵子之意，推而广之，曰：

生万物者，天地也。乾坤者，天地之用也。

乾，阳物也。坤，阴物也。阴物者，人之物也。阳物者，物之人也。

阴阳久合而不相离者，仙人也，圣人也。忽离忽合者，凡人也。合而生，离而死，天之道也。

十五，月光满，似无阴矣，非无阴也，阴伏也。三十，纯黑圆，似无阳矣，非无阳也，阳藏也。

魄者，人之物也。魂者，物之人也。魂无魄，则无所依。魄无魂，则无所托。

天根，魂也。月窟，魄也。

乾，神也。坤，精也。

此先天之卦也。

乾遇巽，神入魄也。之坤，至精也。精魄者，所以养魂神以待子后之用也。地逢雷，精入魂也。之乾，至神也。魂神者，所以生精魄以待午后之藏也。此所谓“三十六宫尽是春”也。

知震为天根，则知我之魂可以通天。知巽为月窟，则知我之魄可以交地。

乾遇巽，功成身退之象也。地逢雷，藏器待时之法也。

知震与巽对，则持盈保泰之道不可以不思。知黑与白均，则守困困穷之心不可以不定。

知震可以至乾，则知敬小人者可以契大小。知巽可以至坤，则知谨小物者物以成大物。

乾孕坤，坤孕乾，知八卦可互为父母。火根水，水根火，知五行可递作祖孙。

魂生魄，魄生魂，金木同胎。神藏精，精藏神，水火合气。

玩一卦可倒易为二，则知人情物态之无定。观八卦之始终如一，则知上知下愚之不移。

光满之月，于变时雍之象也。纯黑之坤，无声无臭之化也。

震转而坤，世界藏于黍米，信不诬矣。巽环而乾，宇宙隐于微尘，不其然乎？

四时变化，彼枯坐顽空者应知不伦。气机不停，他固精闭气者足见无法。

玩先天之纯气，修丹者宜采以为基。观卦象之圆图，学圣者须取以为则。

乾上坤下，斯为谷神。

离东坎西，此即药物。

雷从地出，水艮离母之方。风由乾生，姤女于归之候。

艮、丙、兑、丁，外药合成二八。屯、蒙、既、未，内丹炼就壹斤。

来而往，往而来，河车法式。朔而望，望而晦，火符规模。

对卦合九，正内藏奇。变爻应律，数中寓理。

乾居南方，金火鼎内同煎。坤处北位，水土炉中并化。一四

合居，金胎已就。二三共室，鄞鄂方成。

兑而乾，阴尽阳纯。乾而姤，和光接物。剥而坤，归根复命。坤而复，重造乾坤。

亿万千化，即此而生。五常百行，舍兹何法？

扩而充之，物理人道，备于斯矣。就而正也，曲派旁门，何足取焉？

迷者指为《易》外陈言，悟者知是心经妙旨。

## 12. 洛书说

《河图》者，卦之体也。《洛书》者，蓍之用也。

《河图》之象，圆而位定，故主常。《洛书》之象，方而数通，故主变。

《洛书》之数，阳奇左旋，而阴耦右转。阳以三进，阴以二退。其进也，自一而三，三三如九，三九廿七，其数无穷，其变不息。其退也，自二而四，二四如八，二八如十六，其数无穷，其变亦不息。

而东西南北，四正四隅之数之位，独常久不变，何也？

盖至动之气而有不动之机为之宰也。中五者，神理也。南北者，化机也。东西者，应机也。神常静而机则半动半静，然亦不出其位，应机者随化机而动静也。至于气，则全动矣。

神无方，而理有定。神无不照，而理无不守。以此知阴阳老少不能为变。为变者，化机也。化机不能主变，主变者，神也。

生机在六，而杀机在九，何也？

九包二而六藏一也。术士谓生在南而杀在北，浅矣。列子

曰：“生生者不生，化化者不化。不生不化，而后能生生化化。”  
生生化化者，阴阳也。不生不化者，中五也。

然则学者不能守静致虚，而欲入圣人之门墙，难矣！

是故君子观在中之义，则虚灵不敢昧。观气机之义，则一息不敢懈。观守位之义，则行不可以不方。观游行之义，则智不可以不圆。玩六一之同方，则潜龙不可以不先养。玩九二之共位，则坚冰不可以不早防。观阴极阳极之变通，则功高者必思其所以退藏；而阨穷者不可改其志操。知不生而生，生则寂然，可以应万事。知不化而化，化则无为，而可治天下。

是则《易》之本原，圣之体用，已备于此矣。故学《易》者不通《洛书》，一而欲求知其本然也，难已哉！

愚尝馆于先生斋中，见先生常玩索《河》、《洛》二图，乃密扣之。曰：“此道之原，《易》之本，天地之枢机，万圣之心法也。读经而不通此二图之义，乃守经生耳！何由得人圣贤之域？以此知先生之学有本、有原，而其得人混元，信有由也。”

古月识

### 13.《易》说

读《易》须心胸阔大，不可留一意见，又不可为辞象所缚。盖《易》乃天地之精，深微广大，非一事一义所能尽。

看诸家注疏后，宜玩白文。夫子《十翼》中，多别出新义，以示人读《易》之方矣。

至于默而识之，神而明之，在熟之而已。

苟明此，则不用著撰，而随事、随时、随处、随位皆可用之而无穷矣。

精义入神，以致用也。利用安身，以崇德也。精者，圣人之精也。圣人与天合德，故其精与天地同。然此精不唯圣人有之，众人皆有之。圣人能保，而人不能保。圣人能入神，众人不能入神也。此精在人身北海，渊中有义路可以入道成圣。书曰思曰睿，睿作圣人神也。人能运神入于北渊，与元神相会，两神相合，鼓动真水真气，合而为一，逆流而通上，贯下化津液，以滋养腑脏；此精义入神以致用也。再会五脏真气以周流百脉，润泽肌肤，使天理流行，无少间隙；即利用安身以崇德。此致知之本也。

此知既致，则诚、正、修、齐、治、平可一以贯之，而无难矣。舍此而求之外，用事事物物以穷理致知，此以客为主，纵造其极，已落第二义矣。

然圣人教人专在于事物上立论，而源源本本，但于《易·十翼》中略发其微。此在上智者自悟，非可以言传也。天下中智者多，上智则万千中无一焉。故圣人立论，为众而不为一，其用心之公，亦可见矣。

无极而太极，后世议论不一。

愚以为无极者，就启蒙六十四卦之圆图是也。太极者，即圆图内之方图也。圆图自复而乾，而姤，而坤，坤而后复复循环不已，亘古亘今，无有停机，岂有极哉？然虽无极，而中有一定之理。

故太极者，性也，理之所以不易也。无极者，命也，气之所以流行也。合性与命，道也。《金碧龙虎经》曰：“有无相制”

是也。释氏坐禅入定，以图成道，似未梦见。

世之读《易》者多，而知《易》者少。知《易》者多，而行《易》者少。老子曰：“不出户，知天下。不窥牖，知天道。”此行《易》也。

后世纷纷著说，各执己见。其论弥多，其去道弥远，何也？知有象之《易》，而不知求无象之《易》。知有易之《易》，而不知不易之《易》也。

汉京生、晋郭生，皆善《易》者也。京长于灾异，郭长于占验。各有著说，而俱不得其死。

夫《易》，神道设教，欲人趋吉而避凶也。吉而不能趋，凶而不能避，于《易》乎何有？故善《易》者，能撮六十四而归于乾坤二卦，能撮乾坤二卦而归于太极，能本太极于无极。盖道生一，一者，太极也。道，无极也。学《易》而至于无极，则虚室生白，纯粹精矣。故动与天合，是以自天祐之，吉无不利。

天道易而地道简，《翼》曰：“参伍以变，错综其数。”凡气三候一变，三候者，十五也，非参伍以变乎？老阳三变，得扚十二。十二者，气也。三变者，机也。三与十二，亦参伍也。错者，奇偶相杂也。综者，合分数而一之也。天数起于一而终于九，至复综于一。故一十者，分一之综也。一百者，分十之综也。至于千万亿皆然。其分也，皆错而数之，非错综乎？揲策卦一，分二，扚三，揲四，后再挂复合余策而综之，亦错综也。其义至易简显明，说者乃穷心极虑，钩深索隐，至于画图示象，岂易简哉？

坎者，陷也。文王陷于羑里而演《周易》，周公陷于流言而作《爻辞》。

困者，困也。孔子困于春秋而定《六经》，孟子困于战国而作《七篇》。是文周遇陷而志行，孔孟遇困而道亨。

泰者，和之至也。

大有者，照之广也。四凶逢泰而遭诛，管蔡逢大有而获罪。虽则不善之卦，以君子处之则吉无不利。虽至美之卦，以小人处之则凶且吝。然则《易》本不吉凶，而人自吉凶耳。

读《易》须欲知其象跃然，其理确然，其数井然。而其要在玩象，玩得象跃然，则理自确然，而数自井然矣，否则终属含糊。

大抵天气之运行四时，变化万物，全在阴阳五行。阳以生之，阴以成之，五行以变化之，验气候可知。故《洪范》唯言五行而阴阳在其中，《易》独言阴阳而五行在其中。若非五行生克制化，何以透彻，得爱恶相攻，远近相取，情伪相感之义？但五行中有相克而反相成者，有相生而反相害者，有舍近而求远者，有舍远而取近者。以五行兼互卦、倒卦之卦以及全卦之象、各卦之德、逐爻之性情而详究之，无余蕴矣。

上兑下巽曰大过，盖巽倒则为兑，兑倒则为巽，是二卦而实一卦，可相亲而不可相背也。

巽，人也。兑，悦泽也。思曰睿，入也。睿作圣，悦泽也。凡看义理，必深入而后道理透彻，则德润身而通身悦泽矣。亦唯悦泽以看道理，则可以深入而道理透彻矣，此亦宜相需而不可相背也。

又，巽为长女，兑为少女。二女同居，少宜居于内，以养幽闲贞静之德；长宜居于外，以主一家之事。则所感者，情也，中孚是矣。

大过则反是，兑在外而巽在内，位不当矣。且二阴一为成巽



之主，一为成兑之主。一居于下，一居于上。是不相亲而相背矣。不相亲，则其所感者伪也，非情也，且悦在外而人在内，则其悦乃取色于人，而其入也为退缩不果，此中孚之所以佳，而大过所以不美也。

震之倒为艮，艮之倒为震，虽相克而实相成也。动极而静，静极复动，天道之常也。动则从下而上，静则从上而下也。故震宜居下，艮宜居上。

又，震为长男，宜居内以主持家政。艮为少男，宜居外以任劳役。以国论之，则震为元子，亦宜居于内，以养圣德。艮为众少，亦宜分居于外，以任事报功。若以近取诸身，外则省事寡欲，节食惩忿，内则运动气血，使通上贯下，周流不滞，以滋润脏腑，卧卦是也。

小过则反是，长居外而少居内，是长受劳而少安逸也。二阳爻俱为成卦之主，一居四而一居三，是相近而不相合，相克而不相成也。以互卦论之，上震五兑则金克木矣，四巽三艮则木克土矣，此相攻以恶而不以爱也。且动在外而止在内，违天行也，则动于外者必逐飞驱走，而止于内者必姑息宴安矣。此小过所以不美而颐卦所以佳也。此见世人处位当则利，不当则害。处芝兰之室则日闻其香，处鲍鱼之肆则日闻其臭。是故君子不可不慎所处也。

如需上六曰入于穴，需倒则为讼。上变为初，非入于穴乎？乾三爻往而居上卦，非三人来乎？其来也，乃自然耳，岂用索哉？上六始终俱应于乾，故曰敬之终吉。以此义详究，则逐卦爻吉凶悔吝之情状莫能遁矣。

《易》中有一字数义者，如元字有长义、善义、大义。以其

化育之先谓之长，以其纯粹至精谓之善，以其无所不包谓之大。贞字亦有三义：常也、固也、正也。天地之道唯正，故可固。唯固，故可常，义虽三，其实一也。

又，辞中有句同而义有二者，如无咎：有能补过曰无咎，有自致之罪无所归咎亦曰无咎。如悔亡：有处其位应有悔，然能善处之，故悔亡。有终身有过，而至死不知者亦曰悔亡。

如节上六一爻，恰似王莽，当其勤俭约身，谦恭下士，似能节矣。久而变为残贼奢侈，及汉兵至，临死则曰：“天生德于予，汉人其如予何？”是临死而不知悔也。

众卦之意象深奥难辨者莫如节、大过二卦，而其义理透彻亦莫如此二卦。

上坎下兑为节，乃金生水，吉卦也。然细分之，则有四焉。如上爻交下乃坎卦，五爻交下则成艮矣，四爻交下则成震卦，三则兑，乃本卦也。以五行论之，坎为水，艮属土，是土克水也。震为木，木克土也。兑为金，金克木也。四卦皆相克，故名为节。节者，约也。节则省事慎言，而不致相攻相恶也。只此一名，圣人已开人趋避之方矣。以逐爻论之，九五则甘节而吉，何也？五为卦，主阳明而当权，感于四而不感于上，此以情相感也。交下为艮，则水不为害矣。下生兑金，以制震木，则木不敢肆志矣。水木伏而不动，则艮安然而生金矣。此所谓一人当阳，百邪皆退也。九二则异于是，二本兑体，乃不感于初，而感于三。三，阴柔。其感非正，乃伪也。以伪感伪，凑成震木，以克九五之艮土。以下犯上，安得不凶？夫二叛家法，结连外匪以犯上，则不待国法之及，而其家已执而诛之矣。此以金克木故也，故不出门庭而凶。若初虽以阳居阳位，而其本卦则阴，且兑，西方之卦，

西方生静，静故不取于远应，而取于近邻。又，兑为少女，故虽动而不出于户。此知节者也，何咎之有？三乃成卦之主，但卦爻俱阴，而居不中正之位，为二所摇动，此亦以伪相感而不能节也。及二被凶，乃能悔，自嗟自怨，是知非而改，故无咎也。若四则以阴居阴，静而又静者也。故恶上而爱五，舍远应而取近，以成艮卦，静而止，安于节也，乌得不亨？上本不能节，为五所制，不得不节，然亦苦矣。苦节其可贞乎？贞则凶矣。夫子曰：“其道穷也。”穷即极也，二之凶则失时极，上之凶则其道极，则上、二之凶同。其所以凶者不同，上之道极，其凶命也。二之失时极，其自取也。故上之凶则曰悔亡。夫子凡言上爻象多言穷字，其警人深矣。其意谓人当于少壮之时，血气盛旺，可以奋发为善。及其老也，无能为矣。

大过四卦，三属金而一属木。初六以一弱阴而居于众阳之下，以旺金克弱木，宜受伤矣，而反无咎，何也？不知下本巽体，能慎者也。初尤为成卦之主，则慎之又慎也。以能慎之人以置于应慎之位，则其妨虑周密，若物置之地而又借之以白茅焉。慎之至也，何咎之有？二本巽体，联上则乾，当金旺之时，不得不随时取义，以合于金。然其感又在于初，不忘本也。顺时，智也。不忘本，仁也。盖二以阳居阴位，而尤得中，所以不失也。其象如枯杨生稊，老夫得女妻。杨，巽木也。二既舍巽以从乾，则杨枯矣，宜不能育矣。然其志不忘初阴，有阴以配则生稊矣。是枯杨有继矣，犹如老夫得其女妻，可以孕育矣。过以相与用权，以行时中也，何不利之有？九三过刚，本巽体而不能巽又不中不能从四之贤乃心外驰，舍近邻而求远应，以上应为栋，恃其荫己也。夫弱阴岂可为栋哉？将见其挠折而凶矣。唐张象曰：“人恃

林甫为泰山，以我观之，冰山也。太阳一出，倚者必倾颓矣。”此爻似之。四乾体居阴位，刚而能柔，有才德而深藏不露者也，为初六之栋，绰有余矣。然志在五而不在初，臣道正也，但不可有他念，他则吝矣。五互二则成乾，合上则成兑。上者成兑之主，而五乃主卦之主也。今乃舍同德之远应，而合上六，其志变也，不能为主而以成兑之主。以为主，是阳变为阴矣，既变为阴，则成震卦，而上六亦不得主矣。其象如枯杨生华，老妇得其士夫。士夫者，震也。老妇者，老阳之变也。五变为阴，则成震矣。四为震之主卦，其才德足以任九五之事。五任之，可以无咎，但誉在四而不在五也，不亦可丑乎。或辨之曰：“五与二同感于阴，同不忘本，二则佳而五则丑，何也？”答曰：二感初情也，五感上伪也。初在二下，顺也。上在五上，逆也。此情伪顺逆之异也。圣人扶弱抑强，初六弱木而二扶之，上六强金而五助之，此二之所以佳而五之所以丑也。上六以弱阴驾众阳之上，如稚子之涉深渊，焉得不灭顶也？其凶也有谁之咎？上卦三爻皆以变卦取象，大象似坎，故言涉。

#### 14. 杂 说

道在人身，求之甚易，得之而尊且贵，而人不肯为。名利在于外，求之甚难，得之如水上沤、花中露，而人争为之，此惑之大者。

关尹子曰：“人之好仁者，升为木星。佐好义者，升为金星。佐好礼者，升为火星。佐好智者，升为水星。佐好信者，升为土星。佐不仁者，木贼之。不义者，金贼之。不礼者，火贼之。不智者，水贼之。不信者，土贼之。”此五者，人身中所有

也，得之升，而失之沉，此利害之大者。然则人欲求利，曷不就自身求之？若曰关尹子之言不然，则我亦未如之何也已。

和气是天之祥瑞，人能时时用和气以事亲、理家、交人、接物，不唯长寿，其家门亦日见其盛大。

由道而有性，由性而有心，由心而有理，由理而有气，由气而有命，由命而有身。学者必先养气，气清则心正，心正则神定，神定则理明，理明则性见，性修而道得矣。愚人则唯知养身，故纵欲妄为，妄为则心昏，心昏则神散，神散则理亡，而真性灭矣。此君子上达，而小人下达也。

士人习《易》而不识“几”字，习《尚书》而不识“中”字，习《诗》而不识“和”字，习《礼》而不识“让”字，习四子书，而不识“仁”字，习《春秋》而不识“权”字，习古今史鉴而不识“忠”字，虽多，亦奚以为？

忠字从中、从心，盖以心运行其中也。人身四正位谓之大中极，万事万善皆备于此三达得尽具于此。人能尽得忠字，则居家自然能孝、友，事君自然能忠，遇事自然能智，遇物自然能仁，遇盘根错节自然能勇。不然，则大本已失，纵口吐珠玑，笔涌江海，才包宇宙，论惊四座，亦只成虚名耳，于身心何益？

后人看得忠字甚浅，如汉朝王公允，古今皆以忠归之，无异辞。考其事实，杀伯喈，失仁也；不赦李郭，失智也。夫人才难得，即以平世用人，不可以一管掩大德，况乱世，又用人才之要也乎？伯喈庐墓三载，驯雉出游，树生连里，又数世同居，无有间言，此当十世宥之。际董卓当权，召之不至。卓曰：“不至则族。”不得已而赴，非惜死也，悯及三族耳。后数遭宠遇，及其死也，伏户而哭，乃常情耳。凡此，宜君子之所恕也。即罪至应

死，追其刻五经立石之功，亦足以赎矣。乃执己见，违众言而杀之，其失仁甚矣。董卓诛，李郭求救，宜授以一官半职，使羁縻于方镇之部下，以为国家后日之用。彼既幸其免死，而又得爵，当喜出望外，虽小人不能知恩报德，然亦可以消阻其妄心也，此乱世权宜之计，智不及此，激之使乱，至于少帝播迁，公卿涂炭，士庶糜烂，后纵身死，何足以偿哉？

凡看圣贤经传，须屏去其世事俗律，使中怀坦坦，不可有一毫意见杂于其间。焚香静坐，若上帝鉴照，然后用元神以运我身中无字之经，以无字之经而入有字之经，则恢恢乎其游刃有余矣。

《四书》中有意深旨微处，至今其义尚晦。如“吾十有五而志于学章”，此夫子为众人说法，后世儒者以为夫子自言其进学之序。试论之：人受天之全，而能保之不失者，生知也。失之而复，复其全者，学知也。夫子生知之圣，圣者，无所不通之谓也，岂待十五志学、三十而立乎？但圣人知不自知，圣不自圣，为人而不为己，此乃勉学者之深意。若果认真为夫子进道之序如此，何异隔靴抓痒？

“颜子问仁章”乃夫子传授心法，不可略略看过。意谓仁者天地生生之理也，人之所以与天不相肖者，病在有私意杂于其间，故不能全其受生之本体。若能尽去其私意，以复其本体之自然，则仁矣。下问目节言人不能无视、听、言、动，但于此视、听、言、动中省察，如其出于本体之自然，乃仁之实；苟或于自然之中有一毫私念间隔，非自然本体，须禁绝之，则天理流行不滞。久而习熟，则纯乎天理而仁道全矣。此“礼”字作本体解，中伏有“乐”字，在天则一阴一阳之谓道，在人则一礼一乐之谓

圣。此“礼”字与《中庸》“中”字一贯，“一”字乃道之别名，字异而义同一贯。“一”字非一二三四之“一”，乃总万善而为一之“一”，合中和礼乐言也，即乾之纯粹精也。以性情言，谓之中和。以交际言，谓之礼乐。以纯粹不杂，谓之一。其实皆性也、道也。天地定位，然后天以五中交地之六中而成坎，地以六中交天之五中而成离。故坎离为乾坤二用，中者以五六言也，和者以五六互交言也，即阴阳和而万物生也，阴阳既交，则互为体用，亦犹中和礼乐之互为体用也。看圣人书若不以大公无我之心敛束精神，潜与默契，何以知圣人造道之深，用字之当，旨微而义显也哉？学者有志圣贤，于学问纯粹后，由博归约，宜细玩《河》、《洛》二图，此天地之心，亦圣人之心也。《河图》为心之体，《洛书》为心之用，二者之中，《洛书》尤要。中五点，五常也，混之即性也，庄子所云：“能物物而不物于物。”李清庵所谓“无象之象，大象也。不易之易，大易也”。即此中也。外之一三九七二四八六者，心也，所以运行此中也。是故圣人养其内者，中而其机不倚，则一三九七二四八六不越其位，而其心正矣。感于外者正，则其机不偏，则一三九七二四八六之运行不失其数，而其性全矣。此动静交相养也。《阴符经》曰：“天性，人也。人心，机也。”言天只是个形象，所以为天性，而为天之主宰者，乃古来得道之圣人也。又云：人若未至圣人地位而立志学圣者，全在心。心者，学圣之机也，然须认得此机是阳是阴。阳则善，阴则恶。此机一得，人圣不难矣。《道德经》云：“常有欲以观其窍。”又曰：“谷神不死，是谓元牝。”崔公《入药镜》曰：“归根窍，复命关。”凡此皆机也。此非可以言传，是以圣人于微妙之处只欲学者自悟。然虽能自

悟，苟不得真传，终属画饼。是以黄帝制作俱备，治天下如华胥，可谓至矣。然不得此一窍，故一访峨眉，三造崆峒，遇广成而后乃知。噫！此窍之难得也如此。朱夫子晚年注《远游篇》、《参同契》，作《调息箴》，与蔡元定论养生之术，临终付黄勉斋深衣，岂其有得于此窍也乎？

邵子著《皇极经世·观物内外篇》，及《渔樵问答》此学之精处。至晚年，诗云：“乾遇巽时为月窟，地逢雷处见天根。天根月窟间来往，三十六宫尽是春。”又云：“仿佛阴阳初变化，网蕴天地乍回旋。中间些子好消息，那得工夫人语言。”此得窍也。然虽得之，而未及修炼，但尸解而已。如黄帝之骑龙升天，乃形神俱妙，与道合一也。

圣人之真乐只是寻得真境界，愚人之苦趣，只是行落错路头。真境者何？无我是也。错路者何？有我是也。无我者，非坐禅顽空，枯木死灰。嗒然丧其生，无我也。居家则念念孝久，无我也。立朝则念念尽忠，无我也。居官则念念民瘼，为学则念念圣贤，遇宗族则有亲，遇乡党则以义，交朋友则以信，待婢仆则以恩，凡此皆无我也。于是乎君乐我之忠，父乐我之孝，民乐我之仁，以及朋友、乡党、宗族、婢仆之乐我有信、有义、有亲、有爱。如此，则人人皆我矣。其于我也，不亦多乎？其于乐也，不亦广乎？又复著书立说以惠万世，使万世之下知有我也，知乐我也，则我之乐不亦久乎？有我则事事皆贪，百恶俱起。处家则不公，交人则不信，不睦于宗族，无行于妻子，不义于乡党。出则莫与，入则无亲。显有人诛，阴有鬼责。其苦也不亦极乎？然人不能全无我，亦不能全有我，学者试于一日之间验之。无我之时，胸中昭旷，如清风明月。有我之时，血气奔驰，五脏皆扰，



方寸之中，隘不容针。以此验之，苦乐分矣，理欲办矣。知此，则有我之时，宜极力克之。不能胜，则求外助。或看经书穷理，或吟咏性情，或招友讲论，或放情山水。务欲胜之，使胸中如青天白日。时时如此，则私日寡而德日进。此乃切近工夫，古人为己之学也。

人之所以贵有此身者，以其可以载道也。老子曰，“贵以身为天下，则可以寄天下。爱以身为天下，则可以托天下。”人身，小天地也。以心比君，以五脏比臣，以精气比民，言人有此身，宜自贵之，不可小视。此身中有明德，可以内圣外王，宜明之，使其光辉照耀，及百窍皆明。上及泥丸，下及涌泉，养粗为细，化杂成醇，则遍体纯阳，通身皆道，是吾身之天下已治矣。时未遇，则保养圣德，以善其身。时既遇，则如稷、契、伊、周辅相化成，则在外之天下亦治也。此古圣贤所学之真精髓也，若于经书口头吟诵、字句模拟，此乃糟粕学问，其可谓之独善其身乎？其可谓之隐居求志乎？

明代众儒其论道原极透彻，若白沙公则出乎其类，薛文清公晚年有周子窗前草不除意思，阳明先生学问、性情、经济、忠纯卓乎如鹤立群鸡。

学者须要寻得主宰在，自然日进不已。做出诗文，便有一段耿耿不可灭之真气行于其间。无论开阖纵横如生龙活虎，即淡淡写来，亦有精采。其居官则遇理能拆，遇事能断，盖胸中有把柄也。若无此把柄，纵做得诗文典贍雅炼，可以抡魁夺第，然华而不实，久则令人厌弃。遇事则游移不果，如此人品，纵做到极处，亦是乡愿已耳。

诸葛武侯纯是三代以上人物，后人以取川病之，非也。川不

取，必为曹有，则汉贼势愈盛。而区区荆州，寄迹之地，其能久守乎？汉室其可再兴乎？其过也乃夙维急要成功，用计太拙耳！诸葛则无过。

士人一生学问，辨不得忠字，甚是可惜。盖其内含日月之精，鼓荡则灵光照耀，通体光明，正神显见，而邪魔皆灭，不唯可以植万古之纲常，且可以除周身之百病，故忠义之士多老健而寿。使万有不幸如宋之文山、明之杨椒山，看其从容就义，神气安闲，非众神扶助，能如是哉？

朱、陆之学本不异，其异者，意见耳。良知即明德也，致者即明之也。至云“六经皆我注脚”，此陆子大得力处，所谓由博而归约也。后人见朱、陆辩论不同，遂分为二派。主朱者以陆为异学，不亦左哉？朱子得圣人之意，陆子得圣人之微。朱子功臣，陆子嫡孙。邵子谓老子得《易》之体，孟子得《易》之用，至论也。非邵子味道之深，不能语此。

读《精忠传》者皆咬牙切齿，恨不得贼桧而手刃之。不知秦桧乃武穆之炉鼎，锻岳王以成真金者也。使当时幸而免，不过张刘已耳，韩王已耳。又何能与日月齐光、天地同寿也？夫天生秦桧以祸宋室，其必有因。而害岳王，亦有因也。因桧而祸宋害岳，桧因而绝嗣灭宗，则桧之为因所愚也甚矣。受害者乃今享千秋不朽之俎豆，而害之者反获永世不没之恶名，然则人亦何利于为恶，而甘于为因所愚以自求祸也哉？天与人以易而人自好难，天与人以简而人自好烦，天与人以吉而人自好凶，天与人以广途而人自踟躇。虚心应物，顺理听令，非易乎？一忠可以事君亲，一恕可以交乡国，非简乎？君仁君之福，臣忠臣之福，父慈父之福，子孝子之福，非吉乎？中怀坦坦，随遇而安，非广途

乎？而人每反之，何也？物欲染之也。知其染而去之，而就其易、其简、其吉、其广途焉，则可以与天为途矣。与天为徒者，天祐之。然则人可不为天祐也哉？

我信贤以招天下之贤，我信善以诱天下之善。贤人信则君子得志矣，善人信则众民有赖矣，故我用贤人以理善人。贤人理善人以化众人，是故众师善，善师贤，师师不倦，而天下可无为而治矣。此人君法天地、用简易以御人群之道也。

君子之心易而直，小人之心深而险。易而直，人可得而知之，深而险，人不可得而测之，故小人每恃此以欺君子。岂知君子在一乡，则一乡之人受其福；在一国，则一国之人受其福。而小人亦蒙其庇护而每不喜焉，且忌之、恶之，而欲害之，则君子之含冤久矣。夫君子之冤人不能伸，而天为伸之，是故君子不可以不知天。不知天，则其为君子也不固矣。

志一者，可以事天神。持二者，不可以使童仆。古圣王治天下，享太平，德泽益于当时，盛名流于万代者，无他，一而已矣。盖君一，则臣信。官一，则民信。夫举朝皆信臣，天下皆信民，虽欲不治，不可得也。乱世则不然，持二故也。君二则臣疑，官二则民疑。夫举朝皆疑臣，天下皆疑民，虽欲不乱，亦不可得也。故一之与二，其始甚微，而其治乱从此生焉。君人者不可慎所一哉。

世人以人之能言语、活动者为生，以盖棺者为死。此以形论，浅矣。无论圣贤、豪杰、忠臣、义士，精神不灭。即一技、一艺有以益后世者，其英灵亦长在天地间。何也？心不死也。人之所以贵于有身者，所以养此心也。其贵于此心者，所以能运五常故也。如五常不立，终日在邪径中走，则其心已死。所言语、

活动者，走鬼行尸耳，何生之有？如宋王荆公、明严嵩等不死于败事之后，实死于用吕惠卿、严年之日也。盖其主宰不立，奸邪因以中之，后虽能言语、活动，不知其运动者乃二奸邪之游魂借二公之尸魂以肆其奸耳，而二公之心实乃死矣。

先儒云，人之七情，唯怒为难制。学者苟知怒为难制，须先制其怒之根，则易矣。盖怒者愠之著，愠者怒之微。人当其微愠之时，须穷理以解之，理既明则阳光见而微阴消矣。《易》曰：“履霜，坚冰至”，戒人防微也。苟不先制其微，使之潜伏于幽隐之处，则潜滋暗长，积阴既盛，奋至坚冰，斯时欲制之，非大力量者不能。予见古今人因怒而致祸之酷者，或误国家大事，或致改行败德，或致杀身忘家，皆不能穷理以制其微故也。即如横逆之来，当思孟子“则与禽兽何择哉？于禽兽又何难焉？”之语，以此遣之，则不唯不怒愠，亦忘耳。此克己之大要也。

责人以备，则圣人之外无全才。用人以宽，则一介之士有良技。故美材每坏于拙工，木屑不遗于良匠，善用与不善用也。古圣王随器任使，各当其量。夫人人各得其用，则思生，思生则奉法，法行而天下治矣。此唐虞之三代所盛以也。

世人莫欲求利，而害者多矣。莫不欲求得，而失者多矣。夫利非害也，而专则害。得非失也，而贪则失。故善求利者，以道求之，以俭积之，斯真利矣。善求得者，以进取之，以退守之，斯真得矣。此所谓无利之利，无得之得。无利之利、无得之得可以配天，可以长久。

我观乎春而我心之仁油然，我观乎夏而我心之礼秩然，我观乎秋而我心之义井然，我观乎冬而我心之智洞然。不油然不可以观春，不秩然不可以观夏，不井然不可以观秋，不洞然不可以观

冬。是春也、夏也，秋也、冬也皆可师也。师岂远乎哉？尹真人曰：“善师者师心。”予曰：善师者物物皆可师，何也？物物皆道也，物物皆道而何不可师也哉？

## 15. 寿 文

人五十曰寿，六十曰中寿，七十曰古稀。际此者，子孙皆为庆祝。或制屏，或制锦，延名公作祝文，以赞扬其福德。俗尚皆然，无足怪也。

予今年七十有一，子孙密为制锦而不与知，知予志不在也。事既成矣，况时习所有，亦不为憾。然既制锦，应如俗之延名公作祝，以赞扬其福德。予无福德可颂，无而有之，是坐受诬也，求荣反辱矣。虽然，予有一段耿耿不可灭之志在，但自有而自知之，子孙不知也，况亲友乎？与其坐受诬，孰若予之自祝、自赞，以道其实也哉。

予少弱多疾病，疮毒脓血不离于身，兼带虚眩，死而复苏者数。又多遇蹇难，虽药饵频加，疾不小差。年三十余读医书，见《水火立命论》，乃行保精惜气之术。未几，药不服而疾转差矣。后读孟子性善、程朱性理之说，得养性存神之道。进而行之，疾愈而体益健矣，然犹未识主人翁也。晚好读《易》，始识主人翁名，犹未见面也。乾隆戊申七月，游罗浮，睹奇山水，觉胸中昭旷，如长空皓月，了无纤翳，主人翁始得见。旋隐去，乃寻得主人翁居址并路引，勤而行之，得入其室，犹隐见不常。再求之，见时多矣。又求之，全见矣。翁乃为予曰：“自尔舍我而坠，不知其几多劫矣。今始悟，幸犹未晚也，盍与我游？”

于是相与和游神之国中，有瑶台琼室、金城玉池、珠树琪花、珍禽瑞兽不计其数。其俗无昼夜常明，无寒暑常暖，祥风拂拂，瑞蔼融融。顷间，诸男女仙真咸至，各擎杯酒向主人翁贺曰：“庆翁得人。”翁复谓予曰：“今尔能行我道，且住世，待功圆行满，予挈尔游霄霓之野、无垠之虚，其景致当胜此十倍。”夫然则予之寿其有涯乎？且予不唯自祝，亦欲为子孙、亲友、宾客祝，且欲子孙、亲友、宾客自祝，亦能保精、惜气、养性、存神、认得主人翁，常惺惺，则子孙、亲友、宾客之寿其有涯乎？予又欲为天下万世祝，亦欲天下万世之人自祝，亦能保精、惜气、养性、存神，认得主人翁，常惺惺，则天下万世之人之寿其有涯乎？今延名士代祝，不过百寿已耳，不敢加也。设有奇特之士，放胆侈言曰：“唯吾独知翁，翁善养寿，得彭祖之术，当八百无疑。”众莫不掩口而笑，不知吾身中黄盖童子张目撑眉而大喝曰：“先生言不信我，主人翁不若是之天！”

此编论说既毕，观止矣。乃复人《祝寿文》一首于编末，近乎赘矣，不知此盖示以天地简易之道也。夫大道本易，而人难之。大道至近，而人远之。不思故耳。所以古圣不肯显说者，其义有二焉：一者恐泄天机，一者人心不测。束之可以入理之微，放之足以败事之大。《道德经》曰：“天下难事必起于易，天下易事必起于难。”是以圣人犹难之，而后无难。故圣人示之以艰深之旨者，欲人能就于艰难中寻求之。一其气，定其志，而后凝神可以入细矣。此易事必起于难也。苟示之以易，则易心苟且厌之怠随一生，而心

之，即小事尚不能成，何况大道？此即“天下难事必起于易”也。有志斯道者，必须于歌诗中反复研究，复于论说中细心紬绎。苟通其义，又得入手工夫，行之不怠，始则有作，终则无为，由博归约，则不过保精、惜气、养性、存神、认得主人翁、常惺惺数语而已，有何难哉？此先生诱善士、招丹友同脱苦海，归大罗之深心焉耳。

瑶江后学古月氏知白敬跋。