

东方修道文库

徐兆仁 主编

太极道诀

中国人民大学出版社

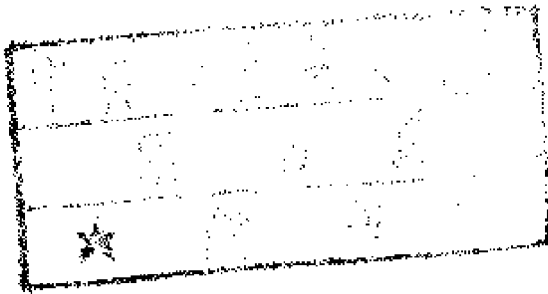
83597

B95
2
4

中国人民大学出版社

太极道诀

东方修道文库 徐兆仁 主编



200037940

东方修道文库
太 极 道 诀
徐兆仁 主编

中国人民大学出版社出版发行
(北京西郊海淀路39号)
北京昌平华生印刷厂排版
北京市丰台区丰华印刷厂印刷
新华书店经销

开本: 850×1168毫米 32开 印张: 7.75 插页 2
1990年10月第1版 1992年4月第2次印刷
字数: 167 000 册数: 15 901—23 000

ISBN 7-300-00994-8

K·95 定价: 5.00元

目 录

张三丰大道指要.....	1
玄机类.....	1
玄机直讲.....	1
炼丹火候说二篇	1
返还证验说	4
服食大丹说	7
一粒黍米说	8
登天指迷说	10
注《九皇丹经龙虎铅汞论》	13
注《吕祖百字碑》	14
道言类.....	17
道言浅近说.....	17
附：三丰先生辑说	23
大道论.....	27
上篇.....	27
中篇.....	32
下篇.....	34
玄要篇.....	37
玄要篇上.....	37
仿古二章	37

上天梯	38
天仙引	38
一枝花	40
咏螽龙法	42
美金华二首	43
一诀天机	44
玄关交媾曲	44
阴阳交会曲	44
洞天清唱六叠	44
丽春院词二首	46
西江月	46
自题无根树词二首	46
无根树道情二十四首	47
四时道情	50
青阳宫留题道情四首	50
五更道情五首	51
九更道情	57
叹出家道情九首	58
天边月道情九首	59
一扫光道情十二首	61
鹧鸪天	62
五更道情五首	63
玄要篇下	63
登高台	63
亲口诀	64
答永乐皇帝	65
道情歌	65

炼铅歌	66
先天一炁歌	66
铅火歌	68
了道歌	67
打坐歌	67
道要秘诀歌	68
大道歌	69
真橐籥歌	70
玄关一窍歌	71
炼铅歌	71
金丹歌	71
金液还丹破迷歌	72
龙虎还丹指迷歌	73
注《九皇丹经三月生魂金丹三还一返歌》	74
注《九皇丹经四月生魄金丹四还二返歌》	74
注《九皇丹经七月开心七窍金丹七还五返歌》	74
注《九皇丹经十月形神坚固金丹十还歌》	75
金丹诗三十六首	75
续金丹诗二十四首	83
大丹诗八首书武当道室示诸弟子	86
回文诗	87
琼花诗	87
七绝	88
补遗	88
拳技派	88
张三丰太极炼丹秘诀	91
卷一 传记	91

列传	91
三丰先生本传	92
张三丰外传	95
历代显迹记	100
渡沈万三	100
寓金台观	101
隐太和山	102
寄常遇春	102
见蜀王椿	103
寓指挥家	103
寓开元寺	104
三却廷诏	104
滨南践约	104
游鹤鸣山	105
题诗警祸	105
混迹京师	106
一晤因缘	106
道示明玉	106
明殿飞升	107
玄光表异	107
七针先生	108
赠角黍翁	108
诗挫番	109
一戏方士	109
二戏方士	110
三戏方士	111
四戏方士	112

五戏方士	112
六戏方士	113
七戏方士	114
道观题诗	114
大闹魏祠	114
道逢吕祖	115
梅枯复生	115
青云障暑	116
西溪假寐	116
卷二 太极长生诀	117
重阳祖师十论	117
一、论打坐	117
二、论虚心	117
三、论不染	118
四、论简事	118
五、论真观	119
六、论色恶	119
七、论泰定	120
八、论得道	121
九、坐忘枢翼	121
十、坐忘铭	123
运用周身经脉诀	123
早功	123
午功	124
晚功	125
打坐浅训	125
打坐歌	128

积气开关说	129
太极拳论	130
附 清山阴王宗岳《太极拳经》.....	130
学太极拳须敛神聚气论	131
太极行功说	132
太极行功歌	133
太极拳歌	134
太极拳十三势行功心解	134
行功十要	135
行功十忌	135
行功十八伤	135
太极拳七十二路图势	136
卷三 修道篇	151
大道论·上	151
大道论·中	155
大道论·下	156
安乐延年法	159
长生不死法	166
超凡入圣法	173
归源论	179
卷四 炼丹篇	187
炼丹火候说·上	187
炼丹火候说·下	189
服食大丹说	190
圣母灵胎	191

制铅秘诀	194
制银秘诀	194
制砂秘诀	196
制汞真诀	196
金精阳炁要法	197
金火论	198
踵息炼气篇	199
择财助道	200
择地立基	200
择侣同修	200
筑立丹台	201
周天定时	201
九转龙虎金丹	202
大丹起手秘诀西江月三首	206
黄母形式	208
长命金丹	209
炼神母诀	209
一转过关死汞养砂	210
二转丹砂变化	210
三转烹白雪	210
四转造玉金沙	211
五转紫粉养黄舆	211
六转金汞养金沙	212
七转紫金养金蚕	212
八转紫金养黄舆	212
九转黄舆养神符	213

卷五 水石闲谈	214
闲谈	214
诗谈	221
乱谈	226

D203/22

《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，就象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，世界各地炼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秘码。

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，是古人倾其半生心血、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，与指导思想、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

《太极道诀》

前 言

太极道的创始人为张三丰。

《三丰全集·派考记·道派》对张三丰的学术渊源作了如下的述评：

大道渊源，始于老子，一传尹文始，五传而至三丰先生。虽然，老子之所传亦甚多矣，其间杰出者，尹文始、王少阳。支分派别，各有传人。今特就文始言之，文始传麻衣，麻衣传希夷，希夷传火龙，火龙传三丰。或以为隐仙派者，文始隐关令、隐太白，麻衣隐石堂、隐黄山，希夷隐太华，火龙隐终南，先生隐武当，此隐派之说也。夫神仙无不能隐，而此派更为高隐。孔子曰：“老子其龙乎？”言其深隐莫测也，故又称犹龙派云。

按：老子之道，文始派最高，少阳派最大。少阳传正阳，正阳传纯阳，纯阳首传王重阳，重阳传邱长春，开北派；纯阳又传刘海蟾，海蟾传张紫阳，开南派。

再按：文始一派至麻衣而传希夷，少阳一派，刘海蟾亦以丹法传希夷，两派于斯一汇。是三丰先生谓为文始派也可，谓为少阳派也亦可。特其清风高节，终与麻衣、希夷、

火龙相近云。

在道教史上，麻衣道者、陈抟老祖（即希夷）、火龙先生、三丰真人都属于传奇式的人物。他们智慧卓越，鉴往知来，高论如泉，深不可测，不仅在超越人生的理论上独树一帜，而且在内修实践上达到了很高的境界，在其各自所处的时代中有着广泛、深远的社会影响。但正因为他们都是些传奇式的人物，所以想详细了解其一生的经历，是十分困难的。就张三丰来说，历史上就曾经有人将他混同于主张阴阳双修的道教东派人物——张三峰。

当然，丰、峰二字同音，导致了混淆。但更重要的是，人们没有认真比较其丹法异同，以为同是道教中人，同用一套名词术语，肯定是同为一人。殊不知二者学说、理论大相径庭，实践、功夫大异其趣，根本不能混为一谈。另外，对于历史曾出现过两个张三丰的事实也同样认识模糊。

明清之际的著名学者黄宗羲在《王征南墓志铭》中所说的张三丰，是北宋时期的武当派内家拳祖师：

少林以拳勇名天下，然主以博人，人亦得乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为内家，盖起于张三丰。三丰之术，百余年后传于陕西，而王宗（宋朝人）为最著。

黄宗羲通晓文史典章，治学严谨，为一代名儒，上说自当有所本。北宋张三丰是一位内功精湛的武术大师，当今流传中外的太极拳即为其所创。而元、明之际的张三丰，却是一位著名的道士，史书对其记载也稍详于前者。

据《明史》记载，张三丰，名全一，一名君实，三丰为其道号，辽东懿州（今辽宁彰武西南）人，平时不修边幅，时人称之

为张邈。《明史》还对他的形象作了如下的勾勒：

颀而伟，龟形鹤背，大耳圆目，鬚髯如戟。寒暑唯一衲，一蓑。所啖，升斗辄尽，或数日一食，或数月不食。书经目不忘。游处无恒，或云能一日千里。善嬉谐，旁若无人。

传说他能知往卜来，具有预测功能。他在宝鸡金台观修炼时，曾有过“死而复活”现象，其门人认为他已炼出阳神，上述现象只不过是神游的一种表现。张三丰曾游四川，见蜀献王。明初入武当，历襄、汉，踪迹不定，传闻四起。朱元璋在位时，于洪武二十四年（公元1391年）派员寻访，觅之不得。永乐年间（公元1403至1424年），明成祖朱棣又遣使往访，“遍历荒徼，积数年不遇。”^①然后竟派大臣募集三十余万人，大营武当宫观，前后费时七年，耗资百万。竣工之后，赐名“太和太岳山”，设官铸印以守。英宗时，派宦官直接掌管武当山，天顺三年（公元1459年），遥赠三丰为“通微显化真人”，但“终莫测其存否也。”^②

可以肯定，大约在元、明时期中的一百多年间，社会上广泛流传着有关张三丰的传说，明代好几个皇帝对他发生了极为浓厚的兴趣。《明史》撰修者张廷玉对这一历史事实作过一个简洁的评论，他说：

明初，周颠、张三丰之属踪迹秘幻，莫可测识，而震动天子，要非妄诞取宠者所可几。张中、袁珙，占验奇中，夫事有非常理所能拘者，浅见鄙闻不足道也。医与天文皆世业专官，亦本《周官》遗意。攻其术者，要必博极于古人之书而会通其理，沉思独诣，参以考验，不为私智自用，乃足以名当

①② 《明史·列传第一百八十七·方伎》

世而为后学宗。^①

清朝雍正初年，汪锡龄搜集有关张三丰的传世文献，辑成《张三丰先生全集》。道光年间（公元1821—1850年），道教西派巨匠李涵虚对《全集》重新作了编辑加工，后收入于《道藏辑要》之中。

张三丰的传世文献表明，他在内修学说上广泛吸取了古人的精华，尤其是继承了唐宋以来三教融合的思想，认为释迦牟尼、孔子、老子所修均为“道”，而“道”的内涵就是阴阳，就是性命。天地一太极，人身亦一太极，识得天地、人身之太极，也就是得道。或许，张三丰太极道的特色就在这里。如果我们的推测不错，元明之际的张三丰很可能对北宋武术内家派所创的太极拳进行了挖掘、整理、提炼、升华，将道的神髓赋予太极拳技，使太极拳成为人们走向大道的使者。这样一来，就使得历史上前后出现的两位张三丰在人们心目中重合，误认为张三丰既是一位武术大师，又是一代内丹宗匠。

张三丰毕生探索的内修理论与方法，主要汇集在这部《太极道诀》内，这些著作在当时就被人们认为是“吐老庄之秘密，续钟吕之心法”，有着很高的学术价值。

张三丰认为，由于学者资质不同，内修之法自然也分清修与双修两种。他在《玄机直讲》中着重传出清修的理论以及实际锻炼的方法体系，具体的修炼过程包括正念、胎息、河车、周天、结胎等步骤。所述语言平实，方法上乘。我们读其“正念”一论，即知其余：

① 《明史·卷二百九十九》

每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助。万念俱泯，一灵独存，谓之正念。

所论打破铅汞、乾坤、日月、鼎器等烦琐的名词比喻，虽平易如水，却直指玄机，充分体现了大道至简的精神、原则。

《玄机直讲》中还收有注《吕祖百字碑》一文，《百字碑》中蕴集了吕洞宾的内修心法精华，“都来二十句，端的上天梯”，即为其所明示。三丰所注，贵能真实、明白地揭示纯阳修真密旨。

张三丰在《道言浅近说》中，将《周易·系辞》“穷理尽性以至于命”作为道家层次，提出内丹功夫的小三候：“积静累气为初候，开关展窍为中候，筑基炼己为三候。”锤炼出学道的十六字法则：“无为之后，继以有为。有为之后，复返无为”。他还指出：“大道以修心炼性为首”、“大道从中字入门”，……化深奥无穷之大道于浅近言说之中。《道言浅近说》中，多精采绝伦之文，我们略举两节，以概其余：

修炼不知玄关，无论其他。只此便如入暗室一般，从何下手？玄关者，气穴也。气穴者，神入气中，如在深穴之中也。神气相恋，则玄关之体已立。

游方枯坐，固非道也。然不游行于城市、云山，当以气游行于通身关窍内乃可；不打坐于枯木、寒堂，须以神打坐于此身妙窍中乃可。

张三丰《大道论》穷性命之真、发佛道儒三家之理。议论纵横，如波澜激荡。沁人心脾，似酷暑寒泉。此篇可以视作三丰之学的纲领性文献，古人评之为“振聋发聩之洪声，经天纬地之大文”，并不为过。

张三丰往往利用词曲的形式，发明丹旨，其所作主要集中在《玄要篇》中。张三丰著名的内丹双修思想，即见于其中的《无根树》一词。张氏认为，人身精、气、神三宝是有限的，随着时光的流逝而被不断地消耗，因此他向世人大声疾呼，要求尽早修炼，“莫待风波坏了舟”。为使广大成年人迈入内修正道，张氏在词中透露了“神仙栽接法”。此法玄机，举世罕闻，内中除了孕含千百年来阴阳双修的研究成果之外，还包括张三丰本人所创的无上心法。尽管三丰存有顾忌，在词中未将此法完全点破，他的一些深邃的思想，却为明清时期道教双修派的发展，揭开了序幕。

张三丰十分重视前人在修道实践上取得的经验和方法，《太极长生诀》、《修道篇》中即辑入不少古人传世的精华之作，这些杰作无疑是张氏证道过程中的座右铭。与此同时，张氏又将体道过程中的创获反过来说明、充实古人之说，《学太极拳须敛神聚气论》一文就是很好的一个例子。张三丰在此论中指出，欲得太极拳的神髓，必先明太极妙道；而学习太极拳，则又为入道之基。要求学者：

“须于动静之中寻太极之益，于八卦、五行之中求生剋之理，然后混七二之数，浑然成无极。心性神气，相随作用，则心安性定，神敛气聚。一身中之太极成，阴阳交，动静合，全身之四体百脉周流畅通，不粘不滞，斯可以传吾法矣。

可见，中国传统武术与修道炼丹两者之间有着十分奇妙与深刻的内在联系，武术化境与修道境界的关系是成正比的，这就是为什么有些武术家在技击中显示神功，臻于炉火纯青的程度，同时又

对内修理论与实践有着刻深造诣的根本原因。

不仅修道与武术的关系如此，即便与哲学、医学、文学、书法、艺术的关系也莫不如此。只要我们深入体道，便可发现这种关系，便可正确体悟整个古代中国文化的氛围。反过来，一旦从构成整个中国传统文化的个别因素入手，并且达到一个很高的水平之后，所总结出来的精神、原则会与证道过程中所得到的认识有着某种惊人的相似之处。这便是中国传统文化的奇妙之处，也是中国文化之所以显示出鲜明的特色，从而区别于西方文化的特色所在。同样，这也是中国文化的各大领域中那些出类拔萃的人物之所以能够成功的秘密所在。

我们不可能在这里对《太极道诀》中的内容作详细、深刻的分析，相信读者具有慧眼，从中识其精华。

徐 兆 仁

1989年10月13日写于

中国人民大学历史系

张三丰大道指要

玄机类

圆通道人 藏本
长乙山人 增订
蟠山逸士、卓庵居士校

玄机直讲

炼丹火候说二篇【删节〈樵阳经〉】

夫功夫下手不可执于有为，有为都是后天。今之道门，多流此弊，故世罕全真。亦不可着于无为，无为便落顽空。今之释门，多中此弊，故天下少佛子。此道之不行，由于道之不明也。

初功在寂灭情缘，扫除杂念。除杂念是第一着筑基炼己之功也。人心既除，则天心来复；人欲既净，则天理常存。

每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助。万念俱泯，一灵独存，谓之正念。

斯时也，于此念中，活活泼泼。于彼气中，悠悠扬扬。呼之至上，上不冲心。吸之至下，下不冲肾。一阖一辟，一来一往，行之一七、二七，自然渐渐两肾火蒸，丹田气暖。息不用调而自调，气不用炼而自炼。气息既和，自然于上、中、下不出不入，

无来无去，是为胎息、是为神息、是为真橐籥、真鼎炉、是为归根复命、是为玄牝之门、天地之根。气到此时，如花方蕊，如胎方胞，自然真气熏蒸营卫，由尾闾穿夹脊，升上泥丸，下鹊桥，过重楼，至绛宫而落于中丹田，是为河车初动。但气至而神未全，非真动也。不可理他，我只微微凝照，守于中宫，自有无尽生机，所谓“养鄞鄂”者，此也。

行之一月、二月，我神益静，静久则气益生，此为神生气、气生神之功也。

或百日、或百余日，精神益长，真气渐充，温温火候，血水有余，自然坎离交媾，乾坤会合，神融气畅。一霎时间，真气混合，自有一阵回风上冲百脉，是为河车真动。中间若有一点灵光，觉在丹田，是为水底玄珠，土内黄芽。尔时一阳来复，恍如红日初升，照于沧海之内，如雾如烟，若隐若见，则铅火生焉。

方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中，功无间断，打成一团，是为五行配合。至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药，神居于内，丹光不离，谓之大周天，谓之行九转大还也。

此时一点至阳之精凝结于中，隐藏于欲净情寂之时，而有象有形。到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，又谓之十月功夫也。

又

夫静功在一刻，一刻之中，亦有炼精化气、炼气化神、炼神还虚之功夫在内，不独十月然也，即一时、一日、一月、一年皆

然。

坐下闭目存神，使心静息调，即是炼精化气之功也。

回光返照，凝神丹穴，使真息往来。内中静极而动，动极而净，无限天机，即是炼气化神之功也。

如此真气朝元，阴阳反覆，交媾一番，自然风恬浪静。我于此时将正念止于丹田，即是封固火候。年、月、日、时久久行此三部功夫。不但入圈十月也。故曰运之一刻，有一刻之周天；运之一时、一日、一月、一年，即有一时、一日、一月、一年之周天也。

然一刻中，上半刻为温、为进火、为望、为上弦、为朝屯、为春夏；下半刻为凉、为退符、为晦、为下弦、为暮蒙、为秋冬。

一时则有上四刻、下四刻之分，即一日、一月、一年皆同，此之谓攒簇阴阳五行。一刻之功夫，夺一年之气候也。到此仍是真空真净。或一、二年，至十年、百年，打破虚空，与太虚同体，此为炼神还虚之功也。

前功十月既满，须时时照顾婴儿，十步、百步，千里、万里，以渐而出。倘或放纵不禁，心致迷而不返。仙经曰：“神入气成胎，气归神结丹。”所谓“一点落黄庭”是也，但人杂念少者得丹早，杂念多者得丹迟。

此法简易，奈人不肯勇猛耳。若能恒久行持，必然透金贯石，入水蹈火，通天达地。再行积功累行，服炼神丹大药，必然形神俱妙，白昼飞升，全家拔宅，此又在功德之浅深何如耳。设或不服神丹，只顾阳神冲举，回视旧骸，一堆尘土，夫亦白日羽翰，万劫长有，可与宇宙同泰者矣。

返 还 证 验 说

七返九还之法，下手兴功，先将上窍阳里真阴入内金鼎气海之中，与下窍真阳配合。阳里真阴即是自家元神，属三魂；下窍真阳即是身中元气，属七魄。其先后二气一合，则坎离自交，魂魄混合，神气凝结，胎息自定。每日如外夫妇交情美快，切不可着他，水火自然既济，发运四肢，如外火之生，焰焰相似。只要水火均平，此是小周天火候。调和熏蒸，喉息倒回元海，则外阳自然入内，真火自然上冲。浑身苏软，美快无穷。腹内如活龙动转升降，一日有数十样变化。婴儿姹女，自然成合，此是采阴补阳一节。修炼玉液还丹，即筑基炼己。积内法财，终日逍遥，昼夜常明，乃长生久视之初阶也。

世人常借五谷养命，数日不食，则气饥死矣。若人年老，下元亏损，骨髓俱空，不能胜五谷之气，是五谷能养人，亦能杀人。若会内外交接，水火既济，气血逆流，五脏气合，脾胃开畅，食入腹中，亦能化气、生精、养神。人果能得下手天机，直候骨髓盈满，腹脐如孕妇人一般，却不是有胎形相，不过是气满、精盈、神全而已。如果三全，则真火锻炼，调神炼虚，大丈夫功成名遂之时也。

奉劝学人，参访宗师，苦求至人，扶破一身内外天机，明白下手速修，炼己待时，候一阳至，择地入室，炼此龙虎大丹。必要僻静，鸡犬不闻之处，外边又要知音道友，不要一个闲杂人来到，恐防惊散元神。

先言和光同尘，今言僻静处，何也？炼己于尘俗，养气于山林，是入室兴功下手之时也。要超凡入圣？岂是小可的事？必须

要一尘不染，万虑俱忘，丝毫无挂，一刀两断。永作他乡之客，终无退悔之心。持空炼神，守虚炼性，浑身五脏、筋骨、气血都化成青气。专心致志，演神纯熟，成形受使，星回斗转，随心所变。直养得浑身无有皱纹，如蜘蛛相似。上七窍生光，昼夜常明。身如太虚，才是正时候，方可求仙道。这应验，气满神全，法财广大，方可炼大丹，才叫做一个丹客。

功夫既得，时候自至。七窍光明，三阳开泰，神剑成形，趁水顺风发火，雷轰电闪，方夺外天机。下手擒拿，采吾身外真铅。以龙嫁虎，驱虎就龙。若会攒簇，不失时节，湛然摄起海底之金，即开夹脊，上泥丸，落入水晶宫之内，与木汞配合。不过半刻，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨肉，火烧刀割相似，最难禁受。就是十分好汉，到此无一分主张。防危虑险，沐浴身心，水火既济，顷刻间浑身如炒豆子一般相似，一齐爆开。浑身气血，都会成形说话，就在身上闹成一堆。

舌根下又有两穴：左为丹井，右为石泉。此正是廉泉穴，随骨脉一齐开。下肾水上涌到，如外水泉一般，咽纳不完，滋味甚异，比糖蜜更不相同。又其至妙者，临炉下手之初，地将产其金莲，天亦垂乎宝露。忽然一点真汞下降，透心如冰凉，即运一点神火随之，攒簇于交感官内，浑然、湛然，如千千战鼓之鸣，万万雷声之吼。又即是自己一身百脉气血变化，休要惊怕。只要踏罡步斗，执剑掌印，这里正是凶恶处，三回九转，降帅召将，如此防顾。于虚空中，或见龙虎相交，天地交泰，日月交官，见众仙诸佛功夫到此，诸境发现。切不可认他，恐着外邪。

即认元神，汞铅相投，三日才生大药。三日里最难过，遍世界都是邪境，四面神号鬼哭，八方杀气狼烟，此正是大开关功

夫到此。十个、九个都吓杀了，心不可有恐怖。盖己虽化成神，却是阴神。阴神最灵，能干变万化。诸境为害，他岂肯善善降伏？前人说得好，你会六通神，方才脱生死。你若不会六通神，休想成道混沌。又至三十时辰二日半，气气相通，气满至极，忽然活泼泼地迸出，太阳流珠脱壳入口，百万龙神尽皆失惊，此是元阳真丹药入口，始知我命不由天也。仙云：“这回大死今方活”，又云：“一战而天下平”，即是此等地位。这才是天地交泰，日月交宫，真阳之药到口。顷刻周天火发，骨胎化作一堆肉泥。阳神脱体，撒手无碍。专心致志，持空养虚。以空养神，以虚养心，随心变神。

夫万物皆天地生发，吾万神朝拜而宾服。厌居尘世，逍遥蓬岛，自有三千玉女奉侍。终日蟠桃会上，饮仙酒，戴仙花，四大醺醺，浑身彻底玲珑，海底龟蛇出现，万神受使，才是真铅、真汞颠倒，浑身紫雾、毫光、瑞气千条，是五龙大蜃法也。

炼之百日，玄关自开，婴儿显相，龟蛇出现，自然蟠绕。学者到此地位，口中才干得外汞。

炼之六个月，体似银膏，血化白浆，浑身香气袭人，口中出气成云，此是灵丹成熟，一块干汞。人服之永不死矣，亦能治死人返活。

炼之十个月，阳神脱体，一身能化千万身。只候十二月，夺尽天地全数。阳神已就，浑身出入八万四千阳神，步日月无影，入金石无碍，入水不溺，入火不焚，刀兵不能伤，鬼神不能测，变化无穷，已成真人也。浑身气候，无不是真药。鸡餐成凤，犬食成龙，此理鬼神也难明。若不见过这样言语，必不信大药金丹也。

造化功夫，三回九转，七返八还，火候细微，攒簇口诀，只三五日间，把天地都颠倒过，都是自然。人身造化阴阳，亦是自然。却要体天地造化，方可成就。事从做过、见过，从试应验到自然处，功夫虽是一年，火候细微，只在百日之内。动静凶恶，只在几日。一时里得内外攒簇，顷刻湛然，圣胎成就，产黍米之珠，吞入腹内。周天火足，脱胎换骨。只是要持空养虚，余皆自然。

今人果得明师指示，先炼己于尘俗，积铅于廛市。攒年簇月，攒日簇时。大定之中，只在一刹那间。不出半个时辰，把天地都颠倒过。运火十月之功，体天地自然之法。若不能死中求活，焉能逃出三灾、八难哉？

服食大丹说

三清俸禄，玉皇廩给，非先圣贤哲，焉能受得？如许旌阳、葛仙翁、殷真君等八百余家，俱是成道之后，方炼服食，以度群迷。仙云：“内丹成，外丹就。”此言人得正传，先积精累气，收积内外法财，养得气满神全，金光出现，昼夜常明。如是则吾身内丹成，而吾身外丹亦发相矣。凡看书不可按图索骏，学者于昼夜常明之时，药苗已生，方可采吾身外之药，配吾身中之雌雄，以得金丹入口。周天火候发现，顷刻湛然。撒手无碍，才似金蝉脱壳。默朝上帝，中遇仙举，受其天禄，万神朝礼，能折天补地、摘星握月、驱雷转斗、呼风唤雨，举意万神使覩，天地如手掌相似。这福德胜三辈天子，智慧胜七辈状元。到这般时候，方可炼服食金丹。

此丹如黍米一粒，落于地则金光烛天，方名神丹。若不通

神，敢说是外丹服食？此理奥妙，天机深运。

金种金，银种银，外边无有别灵神，此黄白之术。不是凡间金银为母退气，果得正传，能产先天大药，认得黄芽白雪，此为黄白方，可为母退气，以炼神丹。但是金银水药，都属后天，且又不知真阳、真阴同类，万万无成。

慨世学者真假不辨，不遇正人，都是盲修瞎炼。实修性命之士，若未遇真师，且潜心看书。夫古圣丹书，不空说一字，妄言一句。只是后人不识邪正，又不知圣贤书中都是隐语譬喻，遭遇庸师，执认旁门，毒药入心，又无通变。似是而非，自可自是。声音颜色，拒人千里之外。则高人望望然去之，况仙圣乎！

学者未遇正人时，当小心低意，积功累行，遇魔莫退，遭谤勿嗔，重道轻财。一遇正人，笃志苦求，抉破一身内外两个真消息，忽然醒悟诸书，才不为人迷惑。

若是志人君子，实心为命，扫尽旁门，重正心猿，重立志气。低心下意，经魔历难，苦求明师，穷取生身受气初。初者是元始祖气，此气含着一点真阳、真阴。夫真阳、真阴产于天地之先、混元之始，这颗灵明黍米宝珠悬在虚空，明明丽丽，但未有明师指破的人，如在醉梦相似。离此一着，都是旁门。此灵明宝珠于虚空之中包含万象，潜藏万有。发生万物，都是这个。

一粒黍米说

此物在道门中喻真铅、真汞。一得真得，不可着于乾坤、日月、男女上，只于己身内外安炉立鼎，炼己持心，明理见性之时，攒簇发火。不出半刻时辰，立得黍米玄珠现于曲江之上。刀圭入口，顷刻一窍开，百脉齐开，浑身筋骨、五脏、血肉都化成

气，与外水银相似。到这时候，用百日火功，方有灵妙。一得永得，无有返还。住世留形，炼神还虚，与道为一矣。

此物在佛门中说是真空真妙觉性。下手端的，炼魔见性。片晌工夫，发起三昧真火，返本还元。一体同观，大地成宝，霞光万道，五眼六通。炼金刚不坏之身，了神鬼不测之妙也。

此物在儒门中说是无极而太极。依外天地而论，无极是天地周圆、日月未判之前，四维上下，混混沌沌，如阴雾水气。直至时到，气满相激，才是太极。是时也，日月既生，清浊自分。在上为天，在下为地。天之清气为纯阳，地之浊气为纯阴。雨露从天降，是阳能生阴。万物从地生，是阴能生阳。天地是个虚无，包藏无穷尽、无边际。天之星宿神祇，动静转轮，各有方位。地下万物，按四时八节自然发生。总论只是虚空。夫日月是天地之精，上照三十三天，下照九极万泉，东西运转，上下升降，寒暑往来。日是纯阳之体，内含一点真阴之精，属青龙、姤女、甲木、水银、金乌、三魂，即是外。月是纯阴之体，内含着一点真阳之气，属白虎、婴儿、庚金、朱砂、玉兔、七魄，即是内。人身造化同天地，故人身亦有真日月。道在迩，人何求之远也？三魂属性，性在天边。七魄属命，命在海底。内外通来性命两个字，了却万卷丹书。性属神，是阴；命属气，是阳。故曰：“一阴一阳之谓道”，千经万卷，皆是异名。然真性命及幻法象，若不得真传，则又不可知耳。仙云：“四大一身皆属阴，未知何物是阳精。”又云：“涕唾精津气血液，七般灵物总属阴。”乃后天渣质之浊阴，非真阴也。真阴与真阳相对，真阴既不知，焉能知真阳乎？今之学者不唯不知真阳，亦且不知真阴。若知真阴，亦必知真阳矣。不遇明师，焉能猜度？学者穷取一身中天、地、人三才之妙，

穷一身内外真炉鼎之端的，即一身内外阴阳之真消息。如不得旨，一见诸书异名，心无定见，执诸旁门，无有辨理。既不知穷理，则心不明。心既不明，则不能见性。既不见性，焉能致命？古人云：“只为金丹无口诀，教君何处结灵胎？”

登天指迷（一作南）说

道也者，生天地、育万物，放之则包罗虚空，敛之则退藏于密。两仪、日月、五行，都是道中之造化耳。

物物各具一太极，即道也。人人心上有先天，亦道也。

五行顺而生人生物，五行逆而成仙成佛。故云：“五行顺则法界火坑，五行逆则大地七宝。”这五行之精，秘于四大形山不内不外之密处，只是百姓日用而不知耳。民可使由之，顺行也。不可使知之，逆行也。夫鱼在水中，不知其为水也。人居气内，不知其为气也，此譬喻当潜心究竟。回光返照，明心见性，果证仙佛，复何难哉？

今人学道，个个自卖聪明，自夸伶俐。自称会家，终无了悟。又有一等小根盲人，见先圣所言外阴阳、外炉鼎、外药物，执迷于女为鼎器，则又可哀已也。某见酷好炉火者，百无一成。又以轩辕铸九鼎而成道，以为必用鼎器九人，谬之甚矣！尝见有进过五七鼎，亦无成就者。且人念头一动，先天淳朴即散。先天既丧，后天虽存，究何益于身心？不过聊存其四大而已。这样下愚，岂知天不言而四时行，百物生之妙哉？

夫人身造化同乎天地，但不知天何得一以清，地何得一以宁，且又不知主张造化的是谁。若能以清静为体，镇定为基，天心为主，元神为用，巧使盗机，返还天真，归根复命，岂患不至

天地圣位？至用女鼎一节事，万无此理。

假使有缘之士，得遇真师，先行玉液还丹。炼己和光，操持涵养，回光返照，此即见性明心之事也。既见其性，更求向上之事，乃金液还丹，情来归性。直到真空地位，大用现前，龙女献一宝珠，金光发现，至此方为一得永得。亥子之交，剥复之间，于太阳初动兴功时手探月窟，足蹑天根，回光混合，从此有百日功灵之妙。此金液还丹，乃阴阳五行之大道也。除此玉液、金液，性命双修，清静自然之道，余皆旁门小法。

某于一身内外，安炉立鼎。攒簇口诀，药物火候细微。已得虚空法度，便去入室，行外药入腹大事。发火行功到秘密处，有虚空万神朝礼，仙音戏顶。此事鬼神难明，怎奈因自己不能炼己于尘俗，未得积铅于市廛，气脉又未甚大定，基址也未得三全。理虽融而性未见，故万物发现凶险，心神恍惚，不能做主。又因外边无知音道侣护持看守，触其声色，惊散元神，激鼎翻炉，劣了心猿，走了意马，神不守舍，气不归元，遭其阴魔。

何为阴魔？我不细言，后学不知。皆因真阳一散，阴气用事，昼夜身中，神鬼为害。不论睁眼、合眼，看见鬼神来往，即耳中亦听得鬼神吵闹。白日间觉犹可，到晚来最难过，不敢静定一时。我身彼家，海底命主。兑金之戊土冲返五脏气血，皆随上腾身。提不着他，杀身丧命，真乃鬼家活计也。

某乃暂弃前功，遵师训指。大隐市廛，积铅尘俗，摄情归性，杀机返覆。自幼至老，被天、地、人、物盗去的天真，今于虚无中、尘色内却要夺盗返还于我天性之中，方得元精、元气、元神之三全，至是乃心明理融。理融见性，身心大定，五行攒簇，才去行火等事而了大道。

想前代贤哲，多有中道而废，皆因未曾炼己持心，金来归性。以至二候得药，于四候进火之时，不知虚空法度，粗心大意，是以白玉蟾有“再砍秋筠节”之叹焉。谁知虚空消息，至微、至凶、至恶，若是擒捉不住，定不饶人。若是学人知一身内外两个真消息，了然无碍，方去操持涵养，克去己私，复还天理，则还丹功夫，至简至易，终日采吾身外之黄芽，以候先天之琼浆，此正是饮酒戴花悟长生之妙也。若混元一事，则无意、无必、无固、无我，恁生恁死，忘人忘物。如游手好闲，不务生理，终日穿街过巷，玩景怡情。淫房酒肆，兀坐忘言，岂不动世人之惊疑哉？摄境积铅，法财两用，岂不致俗子之笑谤哉？是以必资通都大邑，有力之家，以为外护。目击道存，韬光晦迹。仙云：“要贪天上宝，须用世间财。”夫天上宝非指青天之上而言也，乃吾身上九阳鼎之宝也。故轩辕铸九鼎而飞升，世之迷徒，一闻天上宝三字，遂执天上日月为水火，乃于月出庚方，用两目行度数以采之，为真水真铅。于日出卯时，亦运两目采之，为真火真汞。

夫天上地下、乾坤、坎离、男女、内外炉鼎喻吾一身之内阴阳而言，并无男女等相。仙云：“凡有所相，皆是虚妄。”“还丹本无质”，至哉！斯言尽矣。世间学好的人，必不为损人利己之事。宇宙间男女所赖以生而不死者，唯此一点阳精而已。岂有学仙的人，采女人之精而利己之身哉？此与世之杀人者有何异焉？

又，先圣言彼家、男女、两家、两国及内外炉鼎等说，若人不得正传，其不错认者几希矣。某曾遇明师耳提面命，抉破虚空内外两个真消息，不敢私于一己，冒禁相付，把一身天、地、人之造化、三教经书、药物火候、日月交合、盈满度数尽都抉破，不立

文字，但说真言，使学者无错认迷修之误。是书在处，有神物护持。若无缘下流见之，亦不过瞽唱之文词耳。

是金丹大道，万劫难遇。正是踏破芒鞋无觅处，得来全不费功夫。学者果能涵养于造次，颠沛流离之际，保此方寸不失，是天理复矣。天理既复，然后求向上外药入腹事。顷刻湛然，脱胎换骨，浑然化一道金光，大地成宝，身外生身，阳神脱体，持空养虚。此是五龙大蜃法，受诸逍遥，超出风、水、火之三劫，不在生老病死苦中矣。今人不去修行，有贪图炉火、外丹、服食者，此又迷之甚矣。

按：此篇乃《玄要》下篇——道情总说、登天指迷，即道情词曲之总名也。篇末云“下流见之，不过瞽唱文词。”即此可知为道情总说。

注《九皇丹经龙虎铅汞论》

道君论龙虎铅汞抽添，正要后世有根、有缘从此下手。虽曰：“神仙还是神仙做”，吾却偏曰：凡人亦可做神仙。只怕不明金丹理，方入地狱为兽员。

此龙属阳，自阳一失，却是一阴。此虎属阴，自阴有宝，却是一阳。

龙即我之玄关也，虎即彼之玄牝也。

龙却好淫，我却不泄一水。添一点土，偏要成一个瑶字，成为玉液至宝。

虎却好吃，我却不泄真火，加一粟字，偏要成个炼字，收为金液至宝。

虎虎虎，那怕你张口漏牙，把人亡魂丧胆，我却有伏虎手

段。将你为空中色，色中空，用龙一戏，把你为龙虎风云会。不怕你不为我把你虎穴中虎子得来，入我三田之中。

龙龙龙，纵任你是淫欲之物，我却有降龙手段。那怕你变化无穷，我用一哪吒金刚圈降住你，抽你筋做为一条养性接命的金带，时时系着，那怕你不去向太极真人前请一点真一不二法门来，与我为混合之大道也。

铅即两弦之铅，汞即我身天地之汞。

有日月之光明，天地才成地天泰，不为天地否。

人身自父母生来，原有一汞一铅男女交媾之理，故曰：乾为父，坤为母，男女媾精，万物化醇，易为先天之太极。人不明此一理，只把汞去投铅，生男生女；不把铅来投汞，成佛成仙。这个铁馒头打得破，何难为三丰中之三丰也。

注《吕祖百字碑》

养气忘言守，

凡修行者，先须养气。养气之法，在乎忘言守一。忘言则气不散，守一则神不出。诀曰：缄舌静，抱神定。

降心为不为。

凡人之心，动荡不已。修行人欲入静，贵乎制伏两眼。眼者，心之门户。须要垂帘塞兑，一切事体，以心为剑。想世事无益于我，火烈顿除，莫去贪着。诀云：以眼视鼻，以鼻视脐。上下相顾，心息相依。着意玄关，便可降伏思虑。

动静知宗祖，

动静者，一阴一阳也。宗祖者，生身之处也。修行人当知父母未生之前，即玄牝也。一身上下乾坤八卦五行四象聚会之处，

乃天地未判之先，一点灵光而成，即太极也。心之下，肾之上，仿佛之内，念头无息，所起之处，即是宗祖。所谓动静者，调和真气，安理真元也。盖呼接天根，吸接地根，即阖户之谓坤，辟户之谓乾。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。一阖一辟，一动一静，贵乎心意不动，任其真息往来，绵绵若存。调息至无息之息，打成一片，斯神可凝，丹可就矣。

无事更寻谁？

若能养气忘言守，降伏身心，神归炁穴，意注规中，混融一炁，如鸡抱卵，如龙养珠，念兹在兹，须臾不离，日久功深，自然现出黍米之珠，光耀如日。点化元神，灵明莫测，即此是也。

真常须应物，应物要不迷。

此道乃真常之道，以应事易于昏迷，故接物不可迷于尘事。若不应接，则空寂虚无。须要来则应之，事去不留，光明正大，乃是不迷，真性清净，元神凝结。诀曰：“着意头头错，无为又落空。”

不迷性自在，性住气自回。

凡人性烈如火，喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲、憎，变态无常。但有触动，便生妄想，难以静性。必要有真惩忿，则火降；真寡欲，则水生。身不动，名曰炼精。炼精则虎啸，元神凝固。心不动，名曰炼气。炼气则龙吟，元气存守。念不动，名曰炼神。炼神则二气交，三元混，元气自回矣。三元者，精、气、神也。二气者，阴阳也。修行人应物不迷，则元神自归，本性自住矣。性住则身中先天之气自回，复命归根，有何难哉？诀曰：“回光返照，一心中存。内想不出，外想不入。”

气回丹自结，壺中配坎离。

修行人性不迷尘事，则炁自回。将见二炁升降于中宫，阴阳

配合于丹鼎。忽觉肾中一缕热炁上冲心府，情来归性，如夫妇配合，如痴如醉。二气绸缪，结成丹质而炁穴中水火相交，循环不已，则神驭炁，炁留形，不必杂术自长生。诀曰：“耳、目、口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。”直至丹田气满，结成刀圭也。

阴阳生反覆，普化一声雷。

功夫到此，神不外驰，气不外泄。神归炁穴，坎离已交。愈加猛烈精进。致虚之极，守静之笃。身静于杳冥之中，心澄于无何有之乡，则真息自住，百脉自停。日月停景，璇玑不行。太极静而生动，阳产于西南之坤。坤即腹也，又名曲江。忽然一点灵光，如黍米之大，即药生消息也。赫然光透，两肾如汤煎，膀胱如火炙，腹中如烈风之吼，腹内如震雷之声，即复卦天根现也。天根现，即固心王。以神助之，则其炁如火逼金，上行穿过尾闾。轻轻运，默默举，一团和气，如雷之震，上升泥丸，周身踊跃，即天风姤卦也。由月窟，至印堂，眉中漏出元光，即太极动而生阴，化成神水甘露。内有黍米之珠，落在黄庭之中，点我离中灵汞，结成圣相之体。行周天火候一度，烹之炼之，丹自结矣。

白云朝顶上，甘露洒须弥。

到此地位，药即得矣。二气结刀圭，关窍开通，火降水升，一炁周流。从太极中，动天根，过玄谷关，升二十四椎骨节，至天谷关。月窟阴生，香甜美味，降下重楼，无休无息，名曰甘露洒须弥。诀曰：“甘露满口，以目送之，以意迎之，送下丹釜，凝结元气以养之。”

自饮长生酒，逍遥谁得知？

养气到此，骨节已开。神水不住，上下周流，往来不息，时

时吞咽，谓之长生酒。诀曰：“~~流珠灌养灵根性，修行之人知不知？~~”

坐听无弦曲，明通造化机。

功夫到此，耳听仙乐之音，又有钟鼓之韵。五气朝元，三花聚顶，如晚鸦来栖之状。心田开朗，智慧自生，明通三教经书。默悟前生根本，预知未来休咎。大地山河，如在掌中，目视万里，已得六通之妙。此乃实有也，吾行实到此际。若有虚言以误后学，天必诛之。遇之不行，必遭天谴，非与师遇，此事难知。

都来二十句，端的上天梯。

自“养炁忘言”至此二十句，皆是吕祖真正口诀，功夫无半点虚伪，乃修行上天之阶梯。得悟此诀与注者，可急行之，勿妄漏泄，勿示匪人，以遭天谴。珍重奉行，克登天阙。

道言类

长乙山人 编
蟠山居士、卓庵山人校

道言浅近说

夫道者，其层次须知三候、三关，大抵不外四言：无为之后，继以有为。有为之后，复返无为而已。

内丹功夫，亦有小三候：积静累气为初候，开关展窍为中候，筑基炼己为三候。下手于初候求之，大抵清心寡欲，先闭外

三宝，养其内三宝而已。

《系辞》“穷理、尽性，以至于命”，即是道家层次，一步赶步功夫。何谓穷理？读真函，访真诀，观造化，参河洛。趁清闲而保气，守精神以筑基。一面穷理，一面尽性，乃有不坏之形躯，以图不死之妙药。性者内也，命者外也。以内接外，合而为一，则大道成矣。以至于三字，明明有将性立命，后天返先天口诀在内，特无诚心人，再求诀中诀以了之也。

凝神调息，调息凝神。八个字就是下手功夫，须一片做去，分层次而不断乃可。凝神者，收己清之心而入其内也。心未清时，眼勿乱闭。先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。凝起神了，然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，所谓凝神于虚者，此也。调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然，加以神光下照，即调息也。调息者，调度阴跷之息，与吾心中之气相会于气穴中也。

心止于脐下曰凝神，气归于脐下曰调息。神息相依，守其清静自然曰勿忘；顺其清静自然曰勿助。勿忘勿助，以默以柔，息活泼而心自在，即用钻字诀，以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡。三番两次，澄之又澄。忽然神息相忘，神气融合，不觉恍然阳生，而人如醉矣。

真消息，玄关发现时也。凡丹旨中有先天字、真字、元字，皆是阴阳鼎中生出来的，皆是杳冥昏默后产出来的。就如混沌初开，诸圣真一般。以后看丹经，可类推矣。

学道甚难，传道亦不易。传道者甚勤，学道者可懒乎？传道者耐烦，学道者可不耐烦乎？学不精，功不勤；心不清，神不真。以此入道，万无一成。孔子曰：“知几，其神乎？”不曰其

念，其意，而曰其神，可见微动之息，非神不知也。今为分之曰，微动者，几。大动者，直。欲知其几，使心、使意、使念终不得见也，神乎！神乎！

神要真神，方算先天。真神者，真念是他，真心是他，真意是他。如何辨得真？诀曰：“玄关火发，杳冥冲醒，一灵独觉”者是也。丹家云：“一念从规中起”，即真神、即真念也。又云：“微茫之中，心光发现”，即真神、即真心也。又云：“定中生慧，一意斡旋”，即真神、即真意也。真神从不神中炼出，学者知之。

学道人原有常格宜破，乃能引心入理。热心去则冷心来，人心绝则道心见。此吾所以撇功名势利，弃儿女家园也。顶真学道，要把道当为奇货可居，乃有效验。

大道以修心炼性为首。性在心内，心包性外。是性为定理之主人，心为栖性之庐舍。修心者，存心也。炼性者，养性也。存心者，坚固城郭，不使房屋倒塌，即筑基也。养性者，浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼己也。心朗朗，性安安，情欲不干，无思无虑，心与性内外坦然，不烦不恼，此修心炼性之效，即内丹也。

世有学道数月而不见其寸进者，为无真心向道也。人若有心于道，自然无事于心。人若心重于道，自然心轻于事。人若心浓于道，自然心淡于事。守其性兮不散乱，存其神兮不昏沉，又安有渴睡杂念之扰哉？咄！理胜欲则存，欲胜理则亡。

潜心于渊，神不外游。心牵于事，火动于中。火动于中，必摇其精。心静则息自调，静久则心自定。死心以养气，息机以纯心。精、气、神为内三宝，耳、目、口为外三宝。常使内三宝不

逐物而游，外三宝不透中而扰。呼吸绵绵，深入丹田。使呼吸为夫妇，神气为子母。子母、夫妇聚而不离，故心不外驰，意不外想，神不外游，精不妄动，常熏蒸于四肢，此金丹大道之正宗也。

大道从中字入门。所谓中字者，一在身中，一不在身中。功夫须两层做：第一，寻身中之中。朱子云：“守中制外”，夫守中者，须要回光返照，注意规中。于脐下一寸三分处，不即不离。此寻身中之中也。第二，求不在身中之中。《中庸》云：“喜、怒、哀、乐之未发。”此未发时，不闻、不见。戒慎幽独，自然性定神清。神清气慧，到此方见本来面目。此求不在身中之中也。以在身中之中，求不在身中之中，然后人欲易净，天理复明。千古圣贤仙佛，皆以此为第一步功夫。

打坐之中，最要凝神调息，以暇以整，勿助勿忘，未有不逐日长功夫者。

凝神调息，只要心平气和。心平则神凝，气和则息调。心平，平字最妙。心不起波之谓平，心执其中之谓平。平即在此中也，心在此中，乃不起波，此中即丹经玄关一窍也。

修炼不知玄关，无论其他。只此便如入暗室一般，从何下手？玄关者，气穴也。气穴者，神入气中，如在深穴之中也。神气相恋，则玄关之体已立。

古仙云：“调息要调真息息，炼神须炼不神神。”不息之息，息乎其息者也。不神之神，神乎其神者也。总要无人心，有道心。将此道心，返入虚无，昏昏默默，存于规中，乃能养不息之息，得不神之神。

初学必从内呼吸下手，此个呼吸，乃是离父母重立胞胎之

地。人能从此处立功，便如母吸亦吸之时，好象重生之身一般。

大凡打坐须将神抱住气，意系住息，在丹田中婉转悠扬，聚而不散，则内藏之气与外来之气交结于丹田。日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊、双关而上游于泥丸，旋复降下绛宫而下丹田，神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫到此，筑基之效已得一半了，总是要勤虚炼耳。

调息须以后天呼吸寻真人呼吸之处，古云：“后天呼吸起微风，引起真人呼吸功。”然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸。我唯致虚守静而已，真息一动，玄关即不远矣。照此进功，筑基可翘足而至，不必百日也。

《道德经》“致虚极，守静笃”二句，可浑讲，亦可拆讲。浑言之，只是教人以入定之功耳。拆言之，则虚是虚无，极是中极，静是安静，笃是专笃。犹言致吾神于虚无之间而准其中极之地，守其神于安静之内，必尽其专笃之功。

人心有二，一真一妄。故觅真心者，不生妄念，即是真心。真心之性格，最宽大，最光明，真心之所居，最安然，最自在。以真心理事，千条一贯；以真心寻道，万殊一本。然人要用他应事，就要养得他壮大，就要守得他安闲，然后劳而不劳，静而能应。丹诀云：“心走即收回，收回又放下。用后复求安，求安即生悟”也。谁云闹中不可取静耶？

游方枯坐，固非道也。然不游行于城市、云山，当以气游行于通身关窍内乃可；不打坐于枯木、寒堂，须以神打坐于此身妙窍中乃可。

学道以丹基为本，丹基既凝，即可回家躬耕养亲，做几年高士醇儒，然后入山寻师，了全大道。彼抛家绝妻，诵经焚香者，

不过混日之徒耳，乌足道？

保身以安心养肾为主。心能安，则离火不外炎；肾能养，则坎水不外溃。火不外炎，则无神摇之病而心愈安。水不外溃，则无精涸之症而肾欲澄。肾澄则命火不上冲，心安则神火能下照。神精交凝，乃可以却病，乃可以言修矣。

凡人养神养气之际，神即为收气主宰。收得一分气，便得一分宝。收得十分气，便得十分宝。气之贵重，世上凡金凡玉，虽百两不换一分。道人何必与世上争利息乎？利多生忿恚，忿恚属火，气亦火种。忿恚一生，气随之走，欲留而不能留。又其甚者，连母带子，一齐飞散。故养气以戒忿恚为切。欲戒忿恚，仍以养心、养神为切。

功名多出于意外，不可存干禄之心。孔子曰：“学也，禄在其中矣。”修道亦然，不可贪效验。每逢打坐，必要心静神凝，一毫不起付度希冀之心，只要抱住内呼吸做功夫。

炼心之方，自小及大，如今三伏大炎，一盂饭可也，再求饱不可也。一片凉可也，再求大凉不可也。数点蚊不足畏也，心求无蚊，不能也。自微及巨，当前即炼心之境，苦中求甘，死里求生。此修道之格论也。

金丹之道，虽曰易知难行，然不可不求其知，以为行之地也。知苟不正，行于何往？知苟不精，行安所入？知且未熟，奚云口诀？

学道之士须要清心、清意，方得真清之药物也。毋逞气质之性，毋运思虑之神，毋使呼吸之气，毋用交感之精。然真精动于何时？真神生于何地？真气运于何方？真性养于何所？是不可不得明辨以哲者而细言之也。

气慧者，神自清。气即人身之时、神表也。有何难知？特患心不静定耳。进气是修道第一步要紧功夫。若不静心细参，则不能知终知始，如何便得下手？懵懂下手，知此不知彼，心中忙了又忙，遂时有琐碎之心而不团聚。故本一心，分作数心，何能一心做功夫？凡学道总要诚一，一枪下马，免得另来打战。

凡下手打坐，须要心神两静，空空寂寂，鬼神不得而知。其功夫只宜自考自信，以求自得，所谓诚其意者，毋自欺也。诚于中，自形于外，是以君子必慎其独。

附：三丰先生撰说

先生曰：空青洞天，向多有仙真来游，留下丹诀去者。此亦度人觉世之心也，山中人何必另寻瑶草，别采仙花，此只是救命符，延年药也。今特节录存之，以公好道之士。

白紫清《调息诀》云：夫调息有法度，有器用，有火候。三者有参伍错综之妙用，须知之熟，思之稔，下手自善然而解。调息火候，有摄取之息。心要能虚、能谦，精方入鼎，所谓缩地法也。有采取之息，神要不动不摇，药自就范，所谓掣云手也。有交媾之息，须要六根大定，片念不生。有进火之息，以意逼之，所谓起巽风，运坤火是也。有退符之息，所谓归其根，复其命是也。有卯酉沐浴之息，乃柔字而已。诸般调息与法度器用参看，调之者，调度得其宜也。

紫清翁《玄关诀》云：玄关者，求玄之关道，玄妙之机关也，有体有用。何谓体？寂然不动。何谓用？感而遂通。不动有时候。神气交媾之初，细细绵绵，浑浑沦沦，是为一关，所谓“四大五行不着处”是也。神气交媾之际，昏昏默默，杳杳冥冥，所

谓无声无臭，无内无外是也。及至静极生动，而用乃出焉。混混续续，兀兀腾腾，真气从规中起，是又一关，所谓“念头起处为玄牝”是也。念头起处，醉而复苏，有一个灵觉，当下觉悟，是又一关，所谓“时至神知”是也。此时以灵觉为用，如线抽傀儡，机动气流，微微逼过尾闾，是又一关，所谓“翰转魁罡运斗杓”，正此时也。沐浴卯门，又一关。飞上泥丸，又一关。归根复命，沐浴酉户又一关。大休歇，大清净，空空忘忘，还于至静，又一关。玄关之体用如此，千金万论，皆在是也。

紫清翁《炉鼎诀》云：“四百字，宜熟玩，此窍非凡窍”一首，道尽鼎器之妙。此窍二字，分内外两个看，非凡者赞词也。乾坤合之为外窍，神气藏于其中为内窍。神气交而坎离生，坎离交而元精产。此精不是寻常精，乃是白虎首经至宝也，得之者立登仙界。此就还丹言。若小丹所用，则试与人言曰：“此窍非凡窍，阴阳共合成。名为二气穴，内有真阳生。”可晓然矣。仙家有三秘：火候、药物、炉鼎，此诗尽炉鼎之妙也。

紫清翁《动几论》云：孔子曰：“几者，动之微。”又曰：“夫乾，其动也直。”孟子“以直养”，是以微动之直，养而至大，塞乎天地之间也。直，刚气也，即乾爻之一也，即初九也，即颜子得一之一也。直与一，一也，动在人之窍中，十二时皆有。总要静以存之，方能动以察之耳。无味之中寻有味，无事之中寻有事，其在斯乎。

陆潜虚者，明嘉靖间回翁度之，其论调息法云：如何是勿忘？曰守自然。如何是勿助？曰顺自然。如何守？曰依息。如何顺？曰平息。依息则息能通息矣，平息则息能匀息矣。问守与顺是二乎？是。一乎？曰：知所以守，则知顺之矣。知所以顺，则

知守之矣。是二、是一，原是不错。由博返约，唯在凝神，切勿用意。知用意，则非真意。真意从静中生，鸿蒙初判，无有染着，乃克用之。故要死过来乃知生，不知生，亦不知死，生死是动静深机。

潜虚翁又论调息法云：凡调息以引息者，只要凝神入气穴，神在气穴中，默注阴跷，不交而自交，不接而自接，所谓隔体神交理最详，古仙已言之确矣。所谓离形交气，别有口传也。所谓男不宽衣，女不解带，敬如神明，爱如父母，皆此凝神聚气而已，故曰道归自然。《参同》曰：“自然之所为兮，非有邪伪道。”此之谓也。

潜虚翁三论调息法云：今夫水与水合，火与火合，风与风合，云与云合，常理也。调息者，以气合气，何待强为？只要凝神入气穴，神光下照阴跷脉，不期而会者。一气之感通，自然而然也。屯卦曰：“以贵下贱，大得民也。”咸卦曰：“止而悦，男下女，是以亨。”《易》于交接之道，盖已言之的矣。但调息之法，有法功，有器用，丹道始终不离。

先生曰：吾与涵虚子谈七返九还金液大丹之道，涵虚曰：据先生言，是皆刀圭妙用耳。他日见涵虚，作戊己二土篇，深合元意，爰录而传之。学人欲了长生，舍此不能通神也。

涵虚曰：《悟真篇》云：“离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。”此四句诗极尽和合丹头之妙。盖以火中生木汞，水里产金铅。木火金水含四象于坎离之间，此时离中有己，坎中有戊，二土为媒，四象可合也。或谓真意属土，土有戊己，得非有二意乎？曰似也，然非也。名为意则一，号为土则二。以一意分作两意，乃有二土之可名，始有内

外之可别，然必知动知静焉。

原夫戊土者，外药也，阴里真阳也。以动为主，故取坎之期，惟侦其动。知动者，意也，即以知动之时为一土。己土者，内药也，阳里真阴也。以静为主，故填离之后，致养于静。知静者，意也，即以知静之时为一土。此一意分为两意而可名为二土者也。又以两意合为一意，斯无二土之可拘，并无内外之可执，然必能动、能静焉。

原夫己土者，内丹也。亦可变为戊土，以离日而映坎月，种铅得铅，只见戊而不见己，静能入乎动也。戊土者，外丹也，亦可化为己土，以坎阳而补离阴，种汞得汞，只见己而不见戊，动能并乎静也。此两意合为一意，而不拘为二土者也。然则彼此怀真土，亦各怀其一土乎？亦共怀其一土乎？聪明活泼人，自了然也。

金丹返还之道，非此真意不行。非唯和合四象，并能驱使四象。何也？盖以木中藏火，投之水乡而火发，木载金升，汞去复来，火得金而为返也。水里生金，烹以火功而水沸，金随木上，铅去复回，金得火而为还也。金火返还之术，即是七返九还金液大丹。人欲大丹成就，舍此真意，奚由哉？紫阳曰：“赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。”陶仙谓“龙从火出，青龙变为赤龙，虎向水生，白虎更名黑虎。”只这龙虎赤黑四字，已具四象。交加者，攒簇也。

愚按作丹之士，欲使四象攒簇，必令五行相媾。其所谓戊己中者，不是离中、坎中，乃是中宫、中央也。东西间隔，刀圭合之，二物变为四象，四象团入一村，一村聚会五行，五行聚而丹乃结。故下二句曰：“复媾自兹能应用，金丹谁道不成功？”复

姤运用，十月火符也。进火于复，退符于姤。运用抽添，自然中度，金丹乃可成矣。

丹家以戊己为刀，二土为圭者，结字当形，正示人以打合之意。但二土为圭，人所共知。戊己为刀，人所鲜知者。

潜虚云：有一士人，会意而解，丁（音捏）字，丿（音撇）戊字。前无所本，似为得之。

涵虚云：非无本也，琴谱以数字撰一字，一字取一画，合左右按弹之法，备见于一字之中，此即以琴谱为本者也。丁者，己之头，丿者戊之旁。戊己二土，以刀圭两字合之。盖望人将离己坎戊之二土，合为一处也。仙家隐语，往往如是。

大道论

圆通道人 藏本
长乙山人 编次
蟠山、遥园野客同校

上 篇

夫道者，统生天、地、生人、生物而名，含阴阳、动静之机，具造化玄微之理。统无极，生太极。无极为无名，无名者，天地之始。太极为有名，有名者，万物之母。因无名而有名，则天生、地生、人生、物生矣。

今专以人生言之：父母未生以前，一片太虚，托诸于穆，此

无极时也。无极为阴静，阴静阳亦静也。父母施生之始，一片灵气投入胞中，此太极时也。太极为阳动，阳动阴亦动也。自是而阴阳相推，刚柔相摩，八卦相荡，则乾道成男，坤道成女矣。故男女交媾之初，男精女血，混成一物，此即是人身之本也。嗣而后父精藏于肾，母血藏于心。心肾脉连，随母呼吸。十月形全，脱离母腹。斯时也，性浑于无识，又以无极伏其神。命资于有生，复以太极育其气。气脉静而内蕴元神，则曰真性。神思静而中长元气，则曰真命。浑浑沦沦，孩子之体，正所谓天性天命也。

人能率此天性，以复其天命，此即可谓之道，又何修道之不可成道哉？奈何灵明日著，知觉日深，血气滋养，岁渐长成，则七情六欲、万绪千端，昼夜无休息矣。心久动而神渐疲，精多耗而气益惫。生老迫而病死之患成，并且无所滋补，则疾病频生，而欲长有其身，难矣！

观此生死之道，人以为常，诚为可惜。然其疾病临身，亦有求医调治，望起沉痾，图延岁月者，此时即有求生之心，又何益乎？予观恶死之常情，即觅长生之妙术。辛苦数年，得闻仙道。

仙道者，长生之道也，而世人多以异端目之。夫黄老所传，亦正心、修身、治国、平天下之理也，而何谄为异端哉？人能修正身心，则真精、真神聚其中，大才大德出其中。圣经曰：“安而后能虑”，富哉言乎！吾尝论之矣。有如子房公之安居下邳，而后能用汉报韩。诸葛君之安卧南阳，而后能辅蜀伐魏。李邕侯之安养衡山，而后能兴唐灭虜。他若葛稚川之令勾漏，赵清源之刺嘉州，许真君之治旌阳，……是皆道成住世，出仕安民者。彼其心，不皆有君父仁义之心哉？

孔子鄙隐怪，孟子拒杨墨。隐也者，乃讖纬说、封禅书之类；怪也者，乃微生高、陈仲子之类，仙家不然也。长春朝对，皆仁民爱物之言。希夷归山，怀耿直清高之致。何隐怪之有哉？杨子为我，墨子薄亲，仙家不尔也。三千功行，济人利世为先资。二十四孝，吴猛、丁兰皆仙客，又何杨墨之可同哉？

孔曰求志，孟曰尚志，问为何志？曰：仁义而已矣。仁属木，木中藏火，大抵是化育光明之用，乃曰仁。义属金，金中生水，大抵是裁制流通之用，乃曰义。仙家汞铅，即仁义之种子也。金木交并，水火交养，故尝隐居求志，高尚其志，而后汞铅生，丹道凝。志包仁义、汞铅而兼金木水火之四象，求之、尚之者，诚意为之。意土合而五行全，大道之事备矣。故孔孟当日只辟隐怪扬墨，而未闻攘斥佛老。

唐宋以来，乃有韩朱二贤，力辟二氏，诸大儒和之，群小儒拾其唾余，以求附尾。究竟辟着何处？反令世尊含笑，太上长叹。小儒辈不过徒吹滥竿，未必有韩朱之识见也。何言之？韩朱之辟二氏者，辟其非佛、非老之流，非辟真学佛、老者也。不然，昌黎诗集往来赠答，又何以极多二氏之人？如送张道士有诗，送大颠有诗，送惠师、灵师皆有诗。或以为借人发议，故于惠师云：“吾疾游惰者，怜子愚且淳。”于灵师亦云：“方将敛之道，且欲冠其颠。”似讥之也。然何以于张道士尽无贬词？于大颠师全无诮语？盖此二师者，乃真仙、真佛之徒。张仙以上书不用而归真，颠佛以聪明般若而通禅，虽昌黎亦不能下手排之，肆口毁之也。且其家又生韩湘仙伯，雪拥蓝关，盖已知远来者之非凡人也。

朱子少年亦尝出入二氏，盖因不得其门而入，为二氏之匪徒

所迷，故疑其虚无荒诞、空寂渺茫，回头抵牾耳。迨其晚年学博，则又爱读《参同契》，并云《参同》之书，本不为明《易》，盖借此以寓其进退行持之候耳。更与人书云：“近者道间不挟他书，殆得熟玩《参同》”。是更津津然以仙道为有味也。

然则韩、朱二贤，特辟其非佛、非老之流，非辟真学佛、老者也。否则前后一身，自相矛盾，则二贤亦可笑也。

予也不才，窃尝学览百家，理综三教，并知三教之同此一道也。儒离此道不成儒，佛离此道不成佛，仙离此道不成仙。而仙家特称为道门，是更以道自任也，复何言哉？平充论之曰：儒也者，行道济时者也。佛也者，悟道觉世者也。仙也者，藏道度人者也。各讲各的妙处，合讲合的好处。何必口舌是非哉？夫道者，无非穷理尽性以至于命而已矣。孔子隐诸罕言，仙家畅言之，喻言之，字样多而道义微，故人不知耳。

人由天地而育，亦由父母而生。含阴阳动静之机，具造物玄微之理。人能体生身之道，顺而用之，则鼻祖耳孙，嗣续而成。逆而用之，则真仙上圣，亦接踵而出。同其理也。《悟真篇》云：修身之事，不拘男女，此金丹大药，虽愚昧野人得之，立登仙位。不拘贵贱贤愚，老衰少壮，只要素行阴德，仁慈悲悯，忠孝信诚，全于大道，仙道自然不远也。又须洞晓阴阳，深参造化，察其真伪，得阴阳之正气，觅汞铅之真宗，方能换骨长生，居不夜之天，玩长春之景，与天地同久，日月同明。此正大丈夫分内事也。至于旁门邪径，御女采阴，服炼三黄，烧饵八石，是旁门无功也。又有以按摩、导引、吐纳、呵嘘、修服药草为养生之方者，虽能暂去其疾，难逃老衰命尽而被达人耻笑也。伯端翁云：闭息一法，若能忘机绝念，亦可入定出神。奈何精气神属阴，宅

舍难固，不免有迁徙之苦。更有进气补血，名为抽添接命之术者，亦能避疾延年，保身健体。若欲服食，养就胎仙，必不能也。其他旁门邪径，乃实为吾道之异端也，何足道？

或者谓人之生死，皆有数定，岂有违天数而逃死者？独不思福自我求，命自我造，阴鹭可以延年。学长生者，只要以阴功为体，金丹为用，则天数亦可逃也。伏维我太上道祖，列圣高真，施好生之心，广度人之愿，宏开玄教，秘授仙方，名曰金丹。原始要终，因此尽露天机，大泄玄奥。其中行持妙用，三候三关，九琴九剑，药材法器，火候符章，悉已敷衍全备，各宜详究诸经，以还其性命之本。予论虽俗，义理最美，所谓真实不虚也。倘得者无所猜疑，庶可以行持下手，虽不遇明师好友，得遇此书，即如师友在前，自能顿悟无上也。较诸行世丹经，悉合一理，罔不洞彻，实属苦海之慈航，指迷之智烛。虽曰行之唯艰，然勿畏难而苟安也。

再有进箴者，身抱金丹之后，即宜高隐洞天，深藏福地，勿以黄白卖弄朝廷，为方士之先导。隐显度世，以待天符。白日飞升，不露圭角。此方为无上上品真人，历万劫而不坏者也。后来同志，玩之、鉴之。

长篇巨观，首探大道之源，而讲生人之理与人生老病之故。引彼回头向道，修正治平，如古来英雄神仙，身名两树，忠孝两全，非同杨墨隐怪。使人知此道亦儒道也，养汞培铅，无异乎居仁由义。韩朱辟二氏，只辟二氏之假徒。更为通论，外扫旁门邪径，一归于穷理尽性以至于命之道。振聋发聩之洪响，经天纬地之大文！

中 篇

天地之间，至灵、至贵者，人也。最忙最速者，时也。可大、可久者，金丹也。惜人多溺于功名富贵场中，爱欲恩情之内，狼贪不已，蛾扑何休？一朝大限临身，斯时悔之何及？唯其甘分待终，就死而已。谁知有长生不老之方？谁悟有金丹灵药之妙？诚可惜哉！

此金丹灵药，非世间之所无，非天上之不可得者，只在于同类中求之，乃生身固有之物也。简而且易，至近非遥。余尝有《金丹赋》记之，词极朗畅。今追忆其中段云：夫造金丹者，始则借乾坤为玄牝，学造化于阴阳，识二八之相当，知坎离之互藏，候金气之满足，听水潮之汪洋。继则看铅花于癸后，玩月夕于庚方，制刀圭于片晌，罢龙虎之战场，唤金公而归舍，配玉女而入房。果能此道矣，虽愚必明。虽柔必强。

先儒曰：“圣人不言易以滋人之惑，亦未尝言难以阻人之进”。若人用意追求，殷勤修炼，自必入圣超凡，长登寿域，永享无穷之乐也，岂小补哉？且人为功名富贵，亦有备极穷苦而后成者。若以劳苦之心，易而为修炼之心，将见九还到手，万劫存神，以比功名富贵，孰短孰长耶？仲尼曰：“不义而富且贵，于我如浮云。”又曰：“其为仁矣，不使不仁者加乎其身。不仁不义，莫甚于狂贪妄想。”胡氏曰：“志于道，则外物不足以累其身。”《悟真》曰：“若会杀机明反复，始知害里却生恩。”是知欲求还丹，必先绝欲，勤于杀机者。刻刻有灵剑在手，外欲乍乘，急须就起杀机，勿容纵意。久久纯熟，对境无心，即可行反

本归根之道。《易·翼》曰：“终日乾乾，反复道也。”反复之道得，长生之果证也。人胡不勉而行之？万物如草木之汇，犹能归根反本，以历岁时。人为万物之灵，动至死地，是反不如草木也，能不愧乎？

夫此反本归根之道，又非邪径旁门之说也。世人以德行为先，阴功为本，察阴阳造化之机，求玄牝乾坤之妙，辨二八坎离之物，定金花水月之时，施降龙伏虎之威，明立命生身之处。其间致虚守静，他主我宾，日月交光，戊己为用，则丹成反掌矣。《易》曰：“男女媾精，万物化生。”人有此身，亦因父母而得。倘无父母，身何有乎？故作金丹之道与生身事同，但顺则成人，逆则成仙。顺逆之间，天地悬隔。只要逆用阴阳，自然成就，并非邪径旁门也。

兹余所论，大泄真机，皆列圣口传心授之旨。人能照此下手行持，自能夺天地玄妙之功，穷鬼神不测之奥，诚金丹之口诀也。除此之外，再无别传。

先贤云：“圣人未生，道在天地。圣人已往，道著六经。”予之末论，虽不敢与圣经相比，亦可为问道之正途。如拨云雾而见青天，似剪荆棘而寻大路，坦然无碍，豁然有门。学者若能专心研究，自然默契仙缘，幸勿轻易视之也。万金难换，百宝难求，勿示非人，尚其重之。

《悟真篇》云：“学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。”此篇专论金丹外药，而金液内药亦次其中矣。反反复复，总劝人及时省悟，炼己求铅。觉世婆心，传神简上。旧赋一段，句句口诀。有志者，再求口诀中之口诀，则还丹不难矣。

下 篇

一阴一阳之谓道。修道者，修此阴阳之道也。一阴一阳，一性一命而已矣。《中庸》云：“修道之谓教”，三教圣人皆本此道以立其教也。此道原于性，本于命。命犹令也，天以命而赐人以令也。性即理也，人以性而由天之理也。

夫欲由其理，则外尽伦常者其理，内尽慎独者其理。忠、孝、友、恭，衷乎内也。然著其光辉，则在外也。喜、怒、哀、乐，见于外也。然守其未发，则在内也。明朗朗天，活泼泼地，尽其性而内丹成矣。

夫欲全其令，则殷勤顾之者此令，依法用之者此令。存心养性，此顾命之勤劳也。集义生气，此用令之法度也。炼气化神，炼神还天，复其性，兼复其命，而外丹就矣。

吾愿后之人，修此正道，故直言之。

修道以修身为大，然修身必先正心、诚意。意诚心正，则物欲皆除，然后讲立基之本。气为使焉，神为主焉。学者下手之初，必须知一阳初动之候。真铅始生之时，其气迅速如电，而不能久居于先天。霎时而生癸水，顷刻而变经流。迨至生形化质，已属后天而不可用矣。

昆仑之上有玄门，其窍甚小，阴阳会合时，不许动摇，待其情性相感，自然彼我相通。凡有形质者，不能升入窍内。夫唯真气橐籥，乃能进于窍内也。故圣人直指先天一炁，冲开此窍。又曰修行之径路，可以续命延年。修真而全真，无来无去，不生不灭。

今之愚人，闻说有用阴阳之道者，却行御女巧诈之术，正如披麻救火，飞蛾扑灯。贪其美色，胡肆纵横。日则逞力多劳，夜则恣情纵欲。致使神昏炁败，髓竭精枯。犹不醒悟，甘分待终。

古之贤人不然，忠孝两全，仁义博施。暗行方便，默积阴功。但以死生为念，不以名利关心。日则少虑无思，夜则清心寡欲。以此神全炁壮，髓满精盈。每叹凡躯，如石中之火，似水上之沤。未闻道者急求师，已闻道者急求药。又能广参博采，信受奉行。求先天之大药，寻出世之丹方。忙忙下手速修，唯恐时不待人。

夫道者，岂是旁门小技？乃至人口传心授，金液还丹之妙道也。非定息二乘之法，乃最上一乘之道。以有为入无为，以外药修内药，以己而求彼，以阴而配阳，以铅而投汞，以炁而合神。

无为者，非防危守城之方，温养沐浴之事，乃得丹之后，脱胎神化之功也。有为者，非采战提吸之术，九一动摇之法，乃安静虚无之道，守雌不雄，寂然不动，感而遂通。此即未得丹之前，炼己筑基之事也。有为、无为，体用之始终，已见于此。内药、外药，出处之法相，又详于彼。

外药者，在造化窟中而生。内药者，在自己身中而产。内药是精，外药是炁。内药养性，外药立命。性命双修，方合神仙之道。

大修行人欲求先天外药，必炼己以待阳生。用神炁炼成慧剑，采金水匀配柔刚。古人采药进火，全凭此物。除七情之患，去五贼之害。若无炼己以去贼之患害，则不能常应、常静，魂魄焉能受制？情欲岂不相干？若要入室施功，临炉下手，刚外火虽动，而内符不应。只因刚柔未配，以此慧剑无锋，群魔为害，心神不宁，欲念杂起，故乃逐境飘流，致使汞火飞扬，圣胎不结。

如使炼己纯熟，则心无杂念，体若太虚，一尘不染，万虑皆空。心死则神活，体虚则气运。方许求一阳之道，二候之功。

还丹容易，炼己最难。凭慧剑剖破鸿蒙，舒匠手凿开混沌，却用阴阳颠倒之法，水火既济之道。乃行地天交泰，使阳居下，火必照上，令阴在上，水能润下。只要苦行忍辱，身心不动，己之性若住，彼之气自回。人能如此，便得守雌不雄，寂然不动，感而遂通之效也。太极将判之间，静已极而未至于动，阳初复而未离乎阴。候此真先天炁降，以法追摄，送入黄庭之中，日运己汞，包固周密。汞气渐多，铅气渐散，合丹于鼎。又须调停真息，周流六虚。至声寂而意合，乃气匀而脉住，丹始凝结。

只待圣胎气足，十月功圆，脱胎神化，降生婴儿。调之纯熟，出入纵横，往来无碍。不被群魔引诱，只待九转功成。面壁之时，炼精则化炁，炼神则化虚。形神俱妙，与道合真。此大丈夫功成名遂之时也。

是道古人不传于世，盖缘愚人信之不笃，行之不勤，而且反生诽谤，是以秘而不传。予自得遇至人以来，述此修身秘要，以警觉后学同志者，各加尾勉，共陟仙都。

此篇穷性命之真，发圣贤仙佛之理，本本原原，如疏如注。有为无为之序，内药外药之分，养胎脱胎之妙，尽著简编观止已，蔑以加矣。

玄要篇

圆通真人藏本
长乙山人补正
卓庵居士校订
崑山野客编次

玄 要 篇 上

仿古二章〔自注《参同》云：吾不敢虚说，仿效古人文。题名取此〕

元始祖气，朴朴昏昏。元含无朕，始浑无名。混沌一破，太乙生萌。两仪合德，日月晦明。乾交坤变，坤索乾成。异名同出，一本其根。内外虚实，刚柔平均（一作匀）。阴阳变理，变化分形。真精真气，恍惚杳冥。坎离颠倒，运施五行。既济生神，未济死临。仙道谨守，鬼道邪倾。人希天道，速避鬼门。由仙希天，道悉长存。

天地大道，含和抱中。玄玄之祖，妙妙之宗。玄妙贯通，劈破鸿蒙。窍门橐龠，朱雀烧空。庚方月现，西南得朋。笑倾玄酒，宴饮黄中（一作钟）。二八成就，乌兔混融。神光默默，黄屋玄翁。巽风鼓吹，满鼎霞红。水火进退，朝屯暮蒙。子午运用，卯酉无功。十月数足，卦象翻终。了命功全，纯阳气冲。神几妙用，道法无穷。

此二章俗本皆作一首，题作“金丹内外火候总论”。心窃非之，后得汪仙藏本，不觉爽然。

上 天 梯

金虎吐铅，月之圆，存乎口诀。时之子，妙在心传。采先天之功，全凭戊己。夺后天之炁，龙虎初弦。青龙白虎相争战，玉兔金乌一处搏。防只防身中无慧剑，怕只怕急水滩头挽不住船，等只等黄婆勾引，候只候少女开莲。此事难言。五千日内君须算，三十时辰暗里盘，子前午后分明看。铅阳未动，癸现于前，真铅真阳随后边。药到临炉，此时休息慢，急速下手擒入关，随后用六百抽添。十月胎圆，婴儿出现。面壁九年，独露真途，才做个阆苑蓬莱物外仙。

按祖师词曲，前无所谱，只在发明丹旨耳。然谱皆古人所创，何妨自我作古耶？登高台本《参同》之句，以为调名，恰与玄音雅称。或谓立题固妙，分段太多。不知词谱中如哨遍莺啼序之类，亦有三、四段者，此分四段有何不可？正不得以令慢单双相拘也。

天仙引（俗作南宫词，原名天仙引。按《悟真》云：“学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。”原名取此，望人甚深。后四调稍有不同，即以词家分体论此，作第一体。）

因寻地内天，为见云中电。时时降意马，刻刻锁心猿。昼夜不眠，炼己功难间，持心志愈坚。闭三宝，内守深渊。擒五贼，外观上苑。令彼我如如稳稳，使阴阳倒倒颠颠。退群魔，全凭慧剑。采乌龟始气，取白虎初弦。将天根直竖，把月窟空悬。显神通向猛火里栽莲，施匠手在逆水里撑船。扫荡得心清意静，保养得精盈气全。不羨他美丽娇花，只待他甘露醴泉。使无情放下娘生面，攻神州，破赤县，捉住金精仔细牵，送入丹田。防危虑险

除杂念，定息安神绝妄缘，沐浴洗心罢争战。圣胎脱然，面壁九年，炼神还虚，是咱功程满。

第二体 看归根复命篇，观养性修真卷，方知金里水，才识地中天。微妙玄玄，原来生杀隔一线。龙虎隐二弦，讲玄牝，道德仙经。穷戊己，悟真圣典。论庚方生金所在，说兑位产药川源。分明直指于赤县，如露如电，如雾如烟，只等得乌龟吐气，白虎喷涎。斩三尸，境灭魔潜。擒五贼，马卧猿眠。追袖气，入归元海。运真炁，周流涌泉。采金精，纳入丹田。自然贯穿，浑身百节周流遍。心似火，意如电，养育金丹汞渐添。闭兑忘言，九年面壁功无间。八极神游遍大千，七返婴儿自出现。六贼遁焉，五行数全，四海人知归阆苑。

第三体 先调呼吸匀，后把金木并。铅精藏牝户，汞液隐玄门。造化之根，杳冥中有信，恍惚无见闻。养药苗，常令炉全。取黄芽，不教鼎损。使无神不离方寸，觅金水灌入昆仑。仗慧剑追逼群魔，闭三宝持心意谨。擒五贼炼己功勤，断贪嗔祛除万虑。遇时景，不染一尘。我只待曲江上月吐庚申，形山里踏雪寻春，采金精方离赤水，和真息周流一身，运己汞包裹阳精。炉火常温，时时刻刻加精进。如愚蠢，似痴钝，默坐忘言。且守贫，保养全真。俺向那深山面壁无人问，静室灰心唯俺亲，调神息凭咱训。不言十月怀孕，只言九载辛勤，今日足功圆方证本。

第四体 闲看《龙虎经》，静玩《入药境》。本来铅一味，假作许多名。他在水底潜形，暗寄希夷顶。端居造化坑。赤洒洒隐在甘泉，密匝匝藏于丹井。我只待冬至，令一阳初动。秋分时，二炁方升，华池有信玄珠迸。当仁施德，立义设刑，防其变诈，引诱欢情。观神州气盛阳腾，见赤县癸动铅生。赤条条龙头直竖，红拂拂

龟眼圆睁，黑洞洞虎口出声。相争显能使阴阳颠倒，把金木交并。捉北方玄武龟精，锁在黄庭。沐浴常扫三田静，温养须教九转灵。积满阴功八百行，名书上清，神登玉京。宴赏罢，蟠桃酪酊。

第五体 不容意马狂，岂把心猿放？三尸无扰攘，六贼尽归降。魔境俱忘，保养得精神壮，调和得气血强。诸虑忘，离却贪嗔。万缘尽，不生妄想。遣神女侍炉铸剑，借金水配对柔刚，凭匠手生擒活捉。如翻掌开刀圭锁钥，解龙虎绳纆，饮延年仙酒，吃续命琼浆。丹入腹，遍体生香，情归性换骨回阳。休心景牢封土釜，灭意春深闭洞房，远声色固守真常，提防损伤。如遇使，纵休轻丧。十月后，婴儿降。调理得通灵会神，独步仙乡。谁知静里乾坤大，我爱壶中日月长。任你人间是非谤，披云衣鹤氅，捧丹书玉章，紫府神仙齐庆赏。

按天仙引亦是祖师创调，命名之义极为雅正，盖必须如此，乃是金丹大道。若作南宮调词，则小矣。南宮乃符录之派，与金丹不同。且列南宮者，尚有轮回，方得成道。《太上度人经》云：“末学道浅，仙品未充，运应灭度。身经太阴，临过之时，同学至人为其行香，诵经十遍以度尸形如法魂神，径上南宮，随其学功，计日而得更生。转轮不灭，方得神仙。”据此，则南宮之流乃夺舍投胎之辈也。天仙妙旨，岂可以南宮名哉？又，此词不可分段，兹分两段者，亦因可分之处而分之也。张邓刻本分为三段，一段名鹊桥仙，二段名玉女摇仙佩，三段作尾声，盖唱道情者为之也。且鹊桥玉女乃是古曲名，祖师所作既不拘拘旧谱，则孟浪安名有何意味？今照汪本正之。

一枝花（一作美金花。按玉蟾翁《快活歌》云：“黄芽半

夜一枝春。”本集后五更云：“一枝春色金花丽”，盖取此为调名也。词照彭好古选本、张邓刻本及《神仙鉴》参订。）

行持造化功，下手调元炁。自从师传后，独自守无为。玉液长提，元炁归真位。透三关，过尾闾，逆转河车，上泥丸，撞昆仑，发震如雷。甘泉香生甜如蜜，入玉池化作金液。逍遥饮甘露，自垂下重楼十二阶梯。牢封固，护守坚持。原来是精、气、神三般儿归根复命，原来是金木水火土五行攒簇。玄中玄，有不死还丹。妙中妙，有接命的根基。谁不行？谁不会？谁不做？都只在采取先天一窍迷。（彭选本作天窍路上迷）怎肯胡为？俺也向花丛中，敲竹鼓琴心似水。从今参透真消息，忘物忘形。子前午后可为待，即酉之中沐浴时。讲甚么生死轮回，说甚么姹女婴儿，都只要采取鸿濛未判一粒黍米。（张邓刻本作珠字，此照彭选本）

第二 心如出水莲，意似云中电。昨宵因小事，误入丽春院。时时降意马，刻刻锁心猿。昼夜不眠，炼己功无间。闭三宝，内守黄（邓选作银）房。擒五贼，外观上院。令彼我如如稳稳，使阴阳倒倒颠颠。退群魔，怒提起锋芒剑，敢取他出墙花儿朵朵新鲜。挂起我娘生铁面，我教他也无些儿动转。娇天体态，十指纤纤，引不动我意马心猿。俺是个试金石儿，高低便见。俺是个铁馒头，下口难餐。俺是个清净海，一尘不染。俺是个夜明珠，空里长悬。道坚志远，幼年间常把身心炼。绝名利，不去贪。捉三尸，鼎内煎。我的心坚，我学的造化无人见。愁则愁功不成，名不就，空把时光转。愁则愁日月如梭赶少年。有一日拨转天关，腾空在半天，那时节才把冷淡家风道教阐。

第三 先明天地机，次把阴阳配。有天先有母，无母亦无天。此是道教根源。把周天从头数，将乾坤颠倒安。月之圆，存乎口

诀。时之子，妙在心传。提起我无刃锋芒剑，怕则怕急水滩头难住船，感则感黄婆勾引，候则候少女开莲，此事难言。五千日近坚心算，三十时辰暗里盘。我将龙头直竖，他把月窟空悬。显神通向猛火里栽莲，施匠手在逆水上撑船。不羨他美丽娇花，只待他甘露醴（彭张选本作生字）泉。攻神州，破赤县，捉住金精仔细牵，送入丹田。防危虑险除杂念，沐浴自然。面壁九年，才做个阆苑蓬莱物外仙。

第四 因求大道玄（《仙鉴》作访道求玄。），走尽天涯畔。撇功名势利，弃家业田园。万般辛苦，衣破鞋穿师难面，愁则愁六、七十年光阴短。入终南，感得火龙金口传。命玄出山，觅侣求铅。遍访名贤，尽是一些诡计慳贪窃道玄，也是俺该有那出世因缘。（张彭诸本作诡计设奸，令我要求个出世姻缘。）幸遇着仗之疏财沈万三，争奈他力薄难全。俺只得把炉火烹煎九转完，向丽春院采药行符经五载，入武当山面壁调神又九年。猛可的朝命宣，欲待要不睹君王面，又恐怕胡尚书性命难全。驾云直上朝阳殿，官家见，喜悦龙颜。俺欲待（张彭诸本作我本想与你。）口口相传，恐违了玉皇命言，俺只得跨凤乘鸾（别本作驾鹤腾空。）上九天。

咏蛰龙法

渔父词

蛰法无声却有声，声声说与内心听。神默默，气冥冥，蛰龙虽睡睡还醒。

蛰龙吟

睡神仙，睡神仙，石根高卧忘其年。三光沉沦性自圆，气气

归玄窍息息。任天然，莫散乱，须安恬，温养得汞性儿圆，等待他铅花儿现。无走失，有防闲。真火候，运中间。行七返，不艰难。炼九还，何嗟叹？静观龙虎战场战，暗把阴阳颠倒颠。人言我是朦胧汉，我却眠兮眠未眠。学就了，真卧禅，养成了，真胎元，卧龙一起便升天。此蛰法，是谁传？曲肱而枕自尼山。乐在其中无人谥，五龙飞跃出深潭。天将此法传图南，图南一派俦能继？邈邈道人张丰仙。

美金华二首（一作一枝花，一作未遇外护词，均误。）

题义 按《参同》云：“古记题龙虎，黄帝美金华。”龙虎、金华，皆古圣垂训书也。丹家以金华比真铅，故《契》云：“卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。”盖言汞得真铅而化液，入黄庭而成至宝也。又云：“铅体外黑，内怀金华。”盖以造丹者于黑铅之中取出白金，制成戊土，名曰美金华，则金华之贵重极矣。调名取此。

金华朵朵鲜，无财难修炼。不敢对人言，各自糊盘算。访外护，未遇高贤，把天机牢抱几年。聊试验，妙更玄（一作也有些儿玄妙），凭慧剑，采先天。今日方知，道在目前，才信金丹有正传。吹的是无孔之笛，弹的是无弦之弦。喜的是黄芽白雪，爱的是首经红铅，饮的是延命仙酒，服的是返魂灵丹，做的是壶中活计，戏的是海底金蟾。捉将日月炉中炼，夺得乾坤鼎内煎。这是我修行真诀，出家手段。恨当初，俺无钱，昼夜告天也可怜。到而今，时来运转只待我行满功圆，撒手逍遥物外仙。

金华玉蕊鲜，世人难分辨。长生须伏气，栽接要真铅。筑基炼已采后天，玉液还丹。纵得了住世延年，还要图金液九还。堪

嗤大象学神仙，一个个尽都是盲修瞎炼，一程程谁晓得实究真参？天地里黄芽长遍，满乾坤白华开绽，总待他水尽金生月正圆。我这里手提宝剑挂南山，诛尽了七情六欲、恩爱牵缠，扫尽了万里浮云，一尘不染，唬得那五鬼三尸心胆寒。我把阴阳颠倒颠，用神机暗合周天，戒身心防危虑险，轻轻地摇动地轴，慢慢地拨转天关，霹雳一声天外天。

一诀天机（一作真口诀。《敲爻歌》云：“时人不达花中理，一诀天机值万金。”调名取此。）

说与你真口诀，指与你天边月。月圆时，玉蕊生。月缺时，金花卸（读息）三五按时节，老嫩细分别。送入黄婆舍，休教走漏泄。栽接栽接，灵龟吸尽金乌血。烈决烈决，做个蓬莱三岛客。

玄关交媾曲（俗抄道情本作驻云飞）

大道本无说，妙理话难彻。玄关一点达摩诀，上至昆仑泥丸顶，下至重渊涌泉穴。铅为母，汞为爹。铅汞阴阳把子结，姹女婴儿一处歇。

阴阳交会曲（俗抄道情本，作金平调。）

颠倒坎中离，龙虎风云会。妙玄一点包天地，毫厘大小人不知，返三回五透天机。离归坎，坎归离，坎离水火运东西，婴儿姹女作夫妻。阴盗阳精取坎实，阳伏阴精补离虚，三三六六分天地。这些功夫非容易，变乾坤，漏泄先天气。

洞天清唱六叠（俗抄道情本作雁儿落，邱祖青天歌；

“昼夜清音满洞天”，盖指独露全真时也。调名取此。

一叠

俺则待剖开混沌包，劈破鸿濛窍。俺则待觅一滴续命浆，寻一枝还魂草。俺只见虎啸气来潮，癸动药生苗。会黄婆，将琴鼓教。见金公，把竹板敲。不觉得丹田热烧，原来是命宝归黄道。那时节，把神息匀调，静观水火交。

二叠

俺将那没底篮仗人挑，俺把那没弦琴怀中抱。俺轻轻拨正赤凤头，嘿嘿钻入乌龟窍，擒阳气，过鹊桥。运阴符，急相包。忽然觉泥丸如汤沸，丹田似火烧。设屯蒙，忘昏晓。达四肢，熏蒸到。若有那魔境相招，俺这里，只是静坐如如不动摇。

三叠

炼己将五贼平，换景把七情并。制伏得六欲宁，扫荡得三田净。性地自通灵，心虚内照明。配刚柔，金水称（去声）。会阴阳，颠倒行。既济功成，万神悉听命。闻诏飞升，丹台已注名。

四叠

俺只待隐市廛，默静功。俺只待则善地，方作用。俺只待仗慧剑将白雪培，凭匠手把黄芽种。俺只待搬火炼真空，寻光破鸿濛。俺只待摄二气，归离户；采一阳，入震宫。学旌阳行踪，冲举乘丹凤。仿轩辕神通，飞升跨火龙。

五叠

采铅精，配汞苗。立炉鼎，修玄要。夺乾坤造化机，会日月盈亏妙。合水火左右烧，使魂魄往来交。按四时不失序，顺八节应卦爻。辨昏朝明消长，观天道须教周天十二遭。

六叠

七返火珠明了性，九还金液大丹成。霹雳一声，早见真人出顶。

丽春院词二首（别本所载二首与此词全不相同，另录于杂记之内。）

丽春院内月轮高，琼树花新破寂寥。半夜开丹灶，三更运斗梢。玉汉银河谁得到？牛郎织女天边笑。紫府会仙曹，归去来兮俗垢消。

丽春院内日华清，金液还丹已炼成。欲令情归性，须将性合情。富贵功名休再问，婴儿姹女风流甚。炉鼎放光明，从此昆仑顶上行。

西江月（俗抄道情本作桂枝香，非。）

道在玄关一窍，窍包元气、元精。元精、元气养元神，神满自然动静。动静三回九转，九转变化乾坤。乾坤颠倒种仙根，根发西江月正。

自题无根树词二首

鹧鸪天（接此调五六二句，当作三字句叶一韵，乃是鹧鸪天。一本作“难与世人条辨论”，以二句为一句，则又似瑞鹧鸪也。兹两存之，瑞鹧鸪与七律体同。）

道法流传有正邪，入邪背正遍天涯。飞腾罕见穿云凤，陷溺多成落井蛙。难与辨，乱纷华，都将赤土作丹砂。要知端的通玄路，细玩无根树下花。

卖花声

无根树下说真常，六道含灵共一光。会得威音前后世，本无

来去貌堂堂。

无根树道情二十四首

题义 无根树者，指人身之铅气也。丹家于虚无境内，养出根株。先天、后天，都自无中生有，故曰“说到无根却有根”也。炼后天者，须要入无求有，然后以有投无。炼先天者，又要以有入无，然后自无返有。修炼根蒂，如是而已。二十四首皆劝人无根树下细玩仙花，其药物、气候、栽接、采取之妙，备载其中，此道情之不朽者也。

无根树，花正幽，贪恋红尘谁肯修？浮生事，若海舟，荡去飘来不自由。无边无岸难泊系，长在鱼龙险处游。肯回首，是岸头，莫待风波坏了舟。

无根树，花正微（一作危）。树老将新接嫩枝。桃寄柳，桑接梨，传与修真（一作行）作样儿。自古神仙栽接法，人老原来有药医。访明师，问方儿，下手速修犹太迟。

无根树，花正青，花酒神仙古到今。烟花寨（一作巷），酒肉林，不犯荤腥不犯淫。犯淫丧失长生宝，酒肉穿肠道在心。打开门，说与君，无酒无花道不成。

无根树，花正孤，借问阴阳得类无？雌鸡卵，难抱雏，背了阴阳造花炉。女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。叹迷徒，太模糊，静坐孤修气转枯。

无根树，花正偏，离了阴阳道不全。金隔木（一作水、非。），汞隔铅，阳寡阴孤各一边。世上阴阳男配女，子子孙孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。

无根树，花正新，产在坤方坤是壬（一作人。）摘花戴，采

花心，花蕊层层艳丽春。时人不达花中理，一诀天机值万金。借花名，作花身，句句敲爻说得真。

无根树，花正繁，美貌娇容似粉团。防猿马，劣更顽，挂起娘生铁面颜。提出青龙真宝剑，摘尽琼花（一作墙头）朵朵鲜。趁风帆，满载还，怎肯空行到（一作过）宝山？

无根树，花正飞，卸了重开有定期。铅花现，癸尽时，依旧西园花满枝。对月才经收拾去，又向（一作旋称）朝阳补衲衣。道玄微（一作机），世罕知，须共神仙仔细推。

无根树，花正开，偃月炉中摘下来。延年寿，减病灾，好结良朋备法财。从兹可成天上宝，一任群迷笑我呆。劝贤才，休卖乖，不遇明师莫强猜。

无根树，花正圆，结果收成滋味全。如朱橘，似弹丸，护守提防莫放闲。学些草木收头法，复命归根返本元。选灵地，结道庵，会合先天了大还。

无根树，花正亨，说到无根却有根。三才窍，二五精，天地交时万物生，日月交时寒暑顺，男女交时妊始（一作孕自）成。甚分明，说与君，只恐相逢认不真。

无根树，花正佳，对景忘情玩月华。金精旺，耀眼花（此句诸本皆错），莫在园（一作篮）中错捡瓜。五金八石皆为假，万草千方总是差。金虾蟆，玉老鸦，认得真铅是作家。

无根树，花正多，遍地开时隔爱河。难攀折，怎奈何，步步行行龙虎窝。采得黄花归洞去，紫府题名永不磨。笑呵呵，白云阿，准备天梯上大罗。

无根树，花正香，铅鼎温温现宝光。金桥上，望曲江，月里分明见太阳。吞服乌肝并兔髓，换尽尘埃旧肚肠。名利场，恩爱

乡，再不回头空自忙。

无根树，花正鲜，符火相煎汞与铅。临炉际，景现前，采取全凭渡法船。匠手高强牢把舵，一任洪波海底翻。过三关，透泥丸，早把通身九窍穿。

无根树，花正浓，认取真铅正祖宗。精炁神，一鼎烹，女转成男老变童。欲向西方擒白虎，先往东家伏了龙。类相同，好用功，外药通时内药通。

无根树，花正娇，天应星兮地应潮。屠龙剑，缚虎绦，运转天罡斡斗梢。锻炼一炉真日月，扫尽三千六百条。步云霄，任逍遥，罪垢凡尘一笔消。

无根树，花正高，海浪滔天月弄潮。银河路，透九霄，槎影横空泊（一作牝）斗梢。摸着织女支机石，踏遍牛郎驾鹊桥。遇仙曹，胆气豪，盗得瑶池王母桃。

无根树，花正双，龙虎登坛战一场。铅投汞，阴配阳，法象玄珠无价偿（一作宝，非。）此是家园真种子，返老还童寿命长。上天堂，极乐方，免得轮回见阎王。

无根树，花正奇，月里栽培片晌时。擎云手，步云梯，采取先天第一枝。饮酒带花神气爽，笑煞仙翁醉似泥。托心知，谨护持，惟恐炉中火候飞。

无根树，花正黄，产在中央戊己乡。东家女，西家（一作舍）郎，配合夫妻入洞房。黄婆劝饮醍醐酒，每日醞蒸（一作掀开）醉一场。这仙方，返魂浆，起死回生是药王。

无根树，花正明，月魄天心逼日魂。金乌髓，玉兔精，二物擒来一处烹。阳火阴符分子午，沐浴加临卯酉门。守黄庭，养谷神，男子怀胎笑煞人。

无根树，花正红，摘尽金花一树空。空即色，色即空，识透真空在色中。了了真空色相法，法相长存不落空。号圆（一作玄）通，称大雄，九祖超升上九重。

无根树，花正无，无影（一作相）无形难画图。无名姓，却听呼，擒入中间造化炉。运起周天三昧火，锻炼真空返太无。谒（一作赴）仙都，受天符，才是男儿大丈夫。

四时道情

春色可人，可人，桃杏花开满眼新，山园风物嫩。看来倒也无忧闷。仙喜的是洞府去游春，子晋先生吹玉笙，玉笙吹与知音听。俺则道闲来时，焚一炷香，抚一曲琴。

夏赏荷池，荷池，两个鸳鸯水面飞，摆列成双对。清风明月闲游戏。仙喜的是吕祖遇钟离，二翁留下长生地，终南山上乘云去。俺则道闲来时，焚一炷香，下一盘棋。

秋景云疏，云疏，远岫苍黄木叶枯，夜看银河布。牛郎倒把织女度。仙喜的是卖卜隐成都，君平先生挈玉壶，日得百钱把酒沽。俺则道闲来时，焚一炷香，看一卷书。

冬景雪飞，雪飞，万里关山似玉堆，和靖掩庐睡，天寒鹤守孤山内。仙喜的是湘子度文公，屡劝回头不肯回，蓝关路上才相会。俺则道闲来时，焚一炷香，画一树梅。

道情四首，乃吾隐终南时作以自唱者。其体带竹枝，节节硬逗，看似不接，其妙正在不接之接也。（自记）

青阳宫留题道情四首

觅故人天涯不见，叹迷徒要学神仙。有一等守顽空的，有阴

无阳是孤炼。有一等用鼎器的，舍死忘生谈采战。各执一端，玄关不知在那边。莫把无为来妆扮，尽都是空门面，怎得个云朋霞友也，混俗和光过几年。访道须要访先天，先天，是神仙亲口传。神仙、神仙，只在花里眠。

炼黍米须要有法财两件，心腹事须要托二三为伴。怎得个张环卫其谈玄、马半州同修炼？薛道光曾把俗还，王重阳幸遇良缘，伯端翁访友在扶风县，达摩祖了道在丽春院。才晓得花街柳巷也，正好参禅。再休题清静无为枯坐闲。访道须要访先天，先天，是神仙亲口传。神仙、神仙，只在花里眠。

访明师殷勤了无限，都说是实授真传某神仙，同法眷。一个说补上田，一个说益下元，一个说守中黄，是正法眼，更笑他两肾中间当玄关。似这等千门万户也，百尺高竿，闪了无数英贤。访道须要访先天，先天，是神仙亲口传。神仙、神仙，只在花里眠。

学仙的听吾言，切莫要盲修瞎炼。须晓得内外阴阳、同类的是何物体。必须要依阴阳修出阴阳，依世法修出世间。顺成人，逆成仙，一句儿超了千千万。再休题清静无为也。不得还丹，总是枉然。访道须要访先天，先天，是神仙亲口传。神仙、神仙，只在花里眠。

五更道情五首

题义 五更须活看，只是功夫不息之义，勿谓一更是一更功夫，二更是二更功夫也。余类推。

一

一更初，独牧青牛，勿纵狂行，不放闲游。我这里换景移

情，攀花折柳，密炼潜修。闭六门无为静守，擒五贼有法拘囚。
匹配刚柔，耐得春秋。炁盛神全，采药何愁？

二更里，匹配调和，逐散诸阴，赶退群魔。俺只要招凤来巢，唤龟还窟，引虎归窝。看铅生须知谨守，逢月现认得真么。下手莫错，望远时过。赤水含珠，造化无那。

三更中，一阳才萌，赤县门开，真炁方升。这时节微露铅华，初含玉蕊，半吐金精。锁心猿龙吟云应，拴意马虎啸风生。采颢芝英，送入黄庭，封固无虞，百日功灵。

四更残，饮罢醍醐。乘槎张骞，笑煞麻姑。凭这点灌溉三田，融通百脉，润泽肌肤。周流遍牢关土釜，升降毕谨守如初。念虑皆无，声色尽除。温养胎仙，十月功夫。

五更终，添汞抽铅，换鼎分胎，移上丹田。从今后，阳长阴消，性成命全，体固身坚。静调神，一周渐大。勤面壁，九载還元。行满功圆，八百三千。与道合真，便是神仙。

二

一更里，铅汞全，三尸六贼都游散。心猿意马牢拴定，铅鼎温温水不寒，诸魔不敢抬头看。安神息，任天然。龙自吟，虎自欢。这桩妙理行持惯，遍身水火配离坎。成仙成圣何嗟叹？要做个长生也不难。曾记得，火龙直指得还丹，逍遥自在，自在神仙。

二更里，丹诏来，乘龙跨凤青霄外。大还到手人人爱，方信金丹好药材。母见娇儿（一作怀抱儿童）共一堆，安稳睡，且妆呆。清虚地，不染埃，从今灭却冤家债。做一个长生不老，养就了杏脸桃腮。

三更里，活子时，仙家美景现华池。灵龟吸尽金乌髓，丹凤衔来玉兔脂。玄明酒，醉如痴，群阴尽。艳阳期，一枝春色金花

丽，佳人有意心相许，郎君把玩两情怡。得遇了還元返本，寿与天齐。

四更里，更漏深，铅生癸（一作子）后阴阳分（一作顺）。正值一弦金水满，恰似莺花二月春。不贪财，不爱名。饮琼浆，听玉音，碧天连水清波净。虚白堂前拴意马，无影树下锁心猿。三回九转真人现，得遇了先天大道，寿比乾坤。

五更里，采得他，功名富贵都抛下。一心盼望蓬莱景，十洲三岛便为家。免欲火，无牵挂。这长生，在自家。养育恩情休要差，逢人莫说艰难话。刀兵虎，全然不怕。任你是艳色垂帘，再不恋路柳墙花。

三

一更里，入禅房。清静身心不用忙，心猿意马休轻放。守定灵台白玉光，无事真人里面藏。主翁端坐昆仑上，黄婆勾引入洞房。婴儿姹女配成双，三家会合曲江上。

二更里，上蒲团。思念父母未生前，本来面目常发现。采取先天补后天，三关运转至泥丸。华池神水频吞咽，水火相交暖下田。偃月炉中至宝煎，三回九转把丹炼。

三更里，一阳生。坎离交媾结婚姻，无牵无挂常清静。海底泥牛直上奔，绵绵一炁透昆仑。金水夫妻来交并，白雪生长在黄庭。炼就金丹不坏身，方才识透玄关性。

四更里，觅宗风。西来大意在其中，时时常把功夫用。皓月当空彻底红，照着自己主人翁。方知炉内铅投汞，玲珑塔里现真宗。金丹炼就了真空，千年万载身不动。

五更里，合天机。玄关一窍少人知，谁人识得生死地？全凭戊己产婴儿，金光灿烂现牟尼。至宝收在丹田里，养就灵根与天

齐。阳神妙体同太虚，黍珠一粒包天地。

四

静中观面观象，搜寻道窍根源。太乙炉中运周天，三昧真火锻炼。箭射九重铁鼓，三关运转泥丸。擎着宝月配日眠，此时铅汞相见。（右调西江月，按此乃古仙词唱，祖师借来作五更道情引首，故仍之。）

一更里，马稳莫放猿猴跳。气清神清，自然心地扫。看守黄庭，运转先天道。清静闲观，透出玄中妙。乘一时，才心定。性在天边海底命，悟着青铜镜。青铜镜，无象光明铁陀硬。你看你变乾坤。采日精，尽都听法王令。

二更里，炉内万朵莲花放。炼就黄芽，一点从天降。死中拨活，无象却有象。普照十方，到处皆明亮。看天沟，明耀耀。牧放群羊拍手笑，早把云梦跳。云梦跳，脚踏灵台高声叫。你看你领金牌，把名表，得证了，无为道。

三更里，调理巍巍全不动。一枕孤眠，识破黄粱梦。白鹤来朝，太极光明洞。海水枯干，颗颗珍珠弄。紫阳宫，独自立（叶利）。水晶宫里闲游戏，好个九品无生地，都帅大堂金刚列。你看你上天梯，怎得知珊瑚石，真琉璃。

四更里，猛勇要把魔王战。无象宫中，使出双尾剑。战退魔王，万里成一片。体貌纵横，又入蓬莱院。这消息，谁知道？自己思量自己笑，好个玄中妙。玄中妙，一副棋子盘中闹。你看你土相卒，摆列炮，进车马，将军照。

五更里，方醒自觉心开悟。急紧加功，再进竿头步。奔到紫阳宫，透出漕溪路。这些功夫，等闲休分诉。提金容，把剑首，自己收拾休教漏，放出蛟龙斗。蛟龙斗，莫把羊儿饥饿瘦。你看

你提防很，贼不偷，守定了，周天候。

五

倒卷黄河一派通，养来柔弱似婴童。世人若问长生路，笑指蓬莱碧海东。

一更里，修行要仔细，休教意马走东西，走东西。猿猴锁在方寸地，这青牛老子能骑（重句，下仿此）。金丹花儿勾一，宝剑插在炉里。龙虎交，会坎离，水火颠倒成既济。金丹花儿快乐，念念上一声佛，南无混沌世界佛，南无花开叶儿落（花开叶落比阳生阴尽之时，若是凡花，则花开叶亦生矣。余仿此。）。

一更里，修行提正念。十字街前炼金丹，炼金丹。不用水火不用炭，只要悟，打坐参禅。金丹花儿勾二，黄婆引去婴儿。上泥丸，透玄关，婴儿姹女两团圆。金丹花儿快乐，念念上一声佛，南无释迦牟尼佛，南无花开叶儿落。

二更里，修行要团圆，姹女婴儿在两边，在两边。黄公黄婆为媒眷，将二家结就因缘。金丹花儿勾三，说起生死不难。说不难，却又难，不在身边在那边。金丹花儿快乐，念念上一声佛，南无西方如来佛，南无花开叶儿落。

二更里，修行要心专。手提一根无影剑，无影剑。六贼赶至魔王殿，将三尸斩首目前。金丹花儿勾四，我今遇着明师，与咱指一条路，时时刻刻用功夫。金丹花儿快乐，念念上一声佛，南无大肚弥勒佛，南无花开叶儿落。

三更里，修行要防危，休将六贼搬弄你，搬弄你。聚气凝神总不移，烧纸钱，送将出去。金丹花儿勾五，我今得了功夫。采先天，补后天，滚出云门天外天。金丹花儿快乐，念念上一声佛，南无接引准提佛，南无花开叶儿落。

三更里，修行莫漏机。黄河倒卷上天梯，上天梯，玄关站定青牛蹄，颠倒颠，取坎填离。金丹花儿勾六，狮子炼成火猴。我今想去云游，翻过甲子到瀛洲。金丹花儿快乐，念念上一声佛，南无十八罗汉佛，南无花开叶儿落。

四更里，修行要用心。双树林中点慧灯，点慧灯，照见世尊，他去极乐国，门前等一等。金丹花儿勾七，空中有人提携，骑青牛，过玄关，炼颗金丹圆又圆。金丹花儿快乐，念念上一声佛，南无燃灯古老佛，南无花开叶儿落。

四更里，修行要用功。须看西南起巽风，起巽风，水火既济颠倒用，将药火齐入炉中。金丹花儿勾八，婴儿姹女赴龙华。主人翁，认得他，打成一片是作家。金丹花儿快乐，念念上一声佛，南无大鹏金翅佛，南无花开叶儿落。

五更里，修行金鸡叫。迷人不是这条道，这条道，铁树开花蕊不少。完满了，自有根梢。金丹花儿勾九，说起人人皆有。说起有，却又无，说无说有永不休。金丹花儿快乐，念念上一声佛，南无孔雀明王佛，南无花开叶儿落。

五更里，修行太阳红。须防火候一场空，一场空，霞光万道金莲涌。完满了，自然成功。金丹花儿勾十，我今来在家里，见主人笑嘻嘻，我问真人在哪里？金丹花儿快乐，念念上一声佛，南无长耳定光佛，南无花开叶儿落。

念罢五更到天明，正东闪上小桃红（叶横）。小桃红，东生西落催人老，躲三灾，报答师恩。金丹花儿勾十一，我今来在深山里，搭一座，草茅庵，降龙伏虎自然置。金丹花儿快乐，念念上一声佛，南无阿弥陀佛，南无花开叶儿落。

念罢五更一坦明，一道红光是至真。黄龙透出三关顶，到今

日跨鹤飞升。金华十二一齐开，玉皇老子丹书来。穿仙衣，坐莲台，炼就金身全不坏。念念上一声佛，南无无量受福佛，南无花开叶儿落。

九更道情（时无九更，而此以九更名者。更，更去声，言更番修炼，以成九转之数也。）

生我之门死我路，几个惺惺几个悟？夜来铁汉自思量，长生不死由人做（按此乃钟祖句，亦祖师引来以作九更起首者。）。

一更里，回心向善。为生死，其实艰难。自从离了古灵山，混沌初分下世间。西方有本，丢下根原，来在东土，性命落凡。失迷了，老母当初未生前。

二更里，成人长大，城市中，立下根芽。知饥、知渴、知上、下，不知生死何处发？二房居住，不识真假。不修出路，只顾眼下，顺六贼，坏了自己主人家。

三更里，邪淫休念，牢锁定意马心猿，花街柳巷少贪顽。别人妻女成婚眷，尽是破戒，尽是魔缠。二鬼来勾，不敢倒看。入地府，那时难见如来面。

四更里，贤愚难辨。惺悟的，识破机关，看见世人不久远，百岁光阴急如箭。及早回头，正是中年。拜求明师，口诀相传，指与你从前本来娘生面。

五更里，皈依如来。为生死，斩断恩爱。观见世事好伤怀，恐怕惹下轮回债。心猿锁定，休教损坏。提出正念，无边无界。趁香风，及时正好早归来。

六更里，细认本宗。将猿猴，锁在房中，若来若去莫放松。昼夜挂剑守深宫。四门上锁，压定妖风。看破红尘，尽是浮空。

主人翁，时时常把真经诵。

七更里，要脱尘埃。多亏了，恩师携带。受持三规并五戒，发下洪誓永不开。世事皆小，生死事大。斩断轮回，金刚不坏，滚浪里现出一枝白莲来。

八更里，把守真铅。古弥陀，倒坐玄关。呼吸元阳上下转，前后三三一担担。黄河倒卷，泥牛耕田，鹊巢灌顶，地涌金莲，须弥顶，透出一道灵光现。

九更里，苦炼三家。红炉中，火候不差。无影树下现金花，性命二字两头发，三车搬运，赵州斟茶。去到西方参拜佛家，小婴儿见娘，呵呵喜笑煞。

叹出家道情九首

出家九首，羽流多套袭以为己作，又有疑为罗洪先所作者，非也。末篇云：“五十二句玄中理，明明白白说与君。”盖指道情歌也。据此观之，的系丰师所传无疑，继阅汪本，更为可证。

叹出家，倒也奇，看破了世路云泥。一心不染红尘事，任凭他浮名美利，任凭他爱子娇妻。劳形不如归山去，俺怎肯终日奔驰？俺怎肯终日寻思？修行当发冲天志，做一个慷慨男子。打破了生死机关，无烦无恼无忧虑。

叹出家，倒也幽，断却了妄念忧愁。人生哪得无尘垢？俺怎肯图利贪求？俺怎肯空自罢休？断然不落无常手，发洪誓去把师求。发洪誓时把真修，自然有日功成就。任凭我跨鹤乘舟，任凭我散步优游，真玄道妙谁参透？

叹出家，倒也深，学些儿借假修真。行住坐卧把真心定，爱的是养气提神，喜的是木降金升，灵光现出圆如镜。顷刻间窍窍

通灵，黄庭木运转昆仑，自然认得真玄牝。

叹出家，倒也玄。看破了打坐参禅，主人现出是何物件？玄中理默默无言，动静处添汞抽铅，如痴如醉神不倦。进火时文武相炼，温养时子后午前，水火既济同烹炼。

叹出家，倒也精。准备着猛将强兵，提防六贼来搬运。任凭他驾雾腾云，任凭他惯战争能，全凭妙用将他胜。举慧眼万骑齐奔，提慧剑斩断魔精。三尸束手魔王顺，现出了赤胆忠心。自然见富国安民，一战功成皆宁静。

叹出家，倒也高，学了些散淡逍遥。顺逆颠倒通玄妙，一瓢饭能吃多少？三杯酒面像仙桃，花街柳巷呵呵笑。小葫芦常挂在腰，万灵丹带上几包。到处与人行方便，遇缘时美酒佳饈，淡薄时饮水箪瓢。富贵穷通由天造，任凭他身挂紫袍，任凭他骏马金貂，转眼难免无常到，三寸气顷刻缥缈，一家人哭哭叫叫，哪管他子贤和孙孝？算将来修道为高，延年寿病减灾消，无忧无虑无烦恼。等时来到步云霄，会八仙去上仙桥，那时方显玄中妙。

叹出家，倒也真。洗心源必要清净，玄中理方可见明。修真养性谁来问？俺也曾过了些崎山峻岭，走了些州县府城，大都塵市和光混。有一等不犯腥、不犯淫，有一等宽怀忍气财分明。西南国上把朋来进，昔日里醉似昏昏，醒眼看四海苍生。红尘滚滚金花嫩，天边月谁人认真？世上事哪件分明？人人抱着个修仙兴，五十二句玄中语，明明白白说与君。拜明师要访高人，殷勤了才得长生赠。

天边月道情九首（取天边月出庚之义）

天边月，月影明，照见人间似覆盆，覆盆多少冤家阵！累劫

修，才得人身。失却了，万劫难寻，难寻八宝真如性。贪妻子，羊伴虎群。夸富贵，倚势欺贫，欺贫还有天报应。倒不如跳出红尘，拜明师，早去修行，那时自有仙家份。

天边月，月影幽，贪恋荣华谁肯休？不休哪得仙缘凑？叹世人，系孤舟，好一似水上浮沤，浮沤散却难依就？倒不如，早早回头。拜明师，倒跨青牛，积功累行丹成后。守志时，四海云游，得志时，步上瀛洲。那时节，姓名才上金阶奏。

天边月，月影寒，要做神仙也不难，不难要把三尸斩。降龙钵，口口相传，伏虎盂，妙诀难言，难言莫与匪人显。大神通，火里栽莲。高匠手，逆水撑船。逆水撑船休要乱，主人翁掌定风帆，浪滚中采取真铅，那时方赴灵霄殿。

天边月，月影高，有个神仙驾鹊桥，鹊桥路险人难到。黄庭宫，采取药苗。银河内，长有水潮，水潮方显玄中妙。有牛郎降下天曹，那织女忙把手招，牛郎织女同欢笑。愿上天赐一个黄婆，好姻缘恍惚相交，功完行满天书诏。

天边月，月影孤。修行人，大丈夫，大丈夫才入修行路。张仙姑，曾拜吕祖。有龙女，现上宝珠，宝珠拥出嫦娥护。泥丸宫降下琼酥，如珠橘酿酒醍醐，醍醐到口如甘露。进阳火要退阴符，入丹田牢牢封固，那时自有通天路。

天边月，月影飘，有个神仙品玉萧，玉萧品出通天窍。地天泰，不动不摇。颠倒用，手段要高。手段高，方显玄中妙。白云飞，飞上九霄。黄芽长，长就灵苗。先天奥妙谁知晓？滚盘珠，难画难描。牟尼殿，坚固坚牢，那时方把师恩报。

天边月，月影低，十八弟子戏牟尼，牟尼竟入长生地。西来意如醉如痴，观自在清静无为，无为妙用有为起。铅投汞，寿与

天齐。水火交，永保无虞。三尸缩首魔王避。延寿酒不用杯，甜如蜜。自饮刀圭，醺醺去赴蟠桃会。

天边月，月影圆，古松树下悟真玄，真玄只许自家见。鸾凤飞腾在高山，鸚鵡唱守在泥丸，泥丸得见婴儿面。衔月华不后不前，抱日眠无地无天，无天反做玲珑殿。愿上天赐降清烟，抱黍米升上云端，那时方赴凌霄殿。

天边月，月影无，无相无形难画图，画图难入修行谱。无名姓，却听招呼。无方体，谁认亲疏？亲疏妙用全不露。无念时何用功夫？无想处本体如如，如如才是娘生路。无色界有条真路，无挂碍有个仙都，那时才把彩云步。

一扫光遣情十二首

一扫光，照见真，拍拍满怀都是春。玉非宝，珠非珍，北邙路儿不随身。有象有形皆是假，无声无臭始为真。身非道，道非心，莫把身心当真人。

一扫光，照见君，花前月下醉醺醺。文非字，学非文，东君笑人寡见闻。桃红柳绿李花白，一挥而就不思寻。人纷纷，物纒纒，无异于人自超群。

一扫光，照见帝，神化机关一旦契。鱼目跃，鸞自飞，造化何常潜算计？气化形生基始兆，一点冲和归根蒂。包虚空，生天地，一见百事自如意。

一扫光，照见主，豁然洞观来时路。陆乘车，水舟渡，不移一步天堂处。顷刻而成理最真，立跻圣域语非误。不窥牖，不出户，便知天下有把握（读务）。

一扫光，照见生，一点冲和二五精。性即理，命即情，氤氲

妙用一时成。迷时取之头头错，悟后拈来处处神。死自死，生自生，培由栽兮覆由倾。

一扫光，照见灵，朝游暮宿玲珑亭。醒也宁，睡也宁，春来无处不青青。达聪不听有弦琴，明目须读无字经。毋恍惚，毋窃冥，常宁常静常惺惺。

一扫光，照见一，一贯一毕一归一。圣也一，贤也一，天地万物无非一。人间百虑皆一致，天下殊途同归一。仙也一，凡也一，一了百当自简易。

一扫光，照见心，儒书佛典仙子经，尽赘瘤，皆附瘻，都是各道其道人。立图设象枉费心，巧譬曲喻徒敲唇。不执迹，不泥文，即是神而明之人。

一扫光，照见明，混沌初分焉有文？秦焚书，汉注经，注经经亡焚书存。心口相传文字授，总是无事惹事情。无衣钵，无剑琴，才算一尘不染人。

一扫光，照见仙，始信通字是强言。窍非妙，牝非玄，非水非火非汞铅。也无无极合有极，也无先天与后天。性归命，命归天，复命归根混沌前。

一扫光，照见佛，须知彼岸无有佛。佛非心，心非佛，枉自持斋念弥勒。莫把灵山当佛地，除却灵山别有佛。圆陀陀，光灼灼，千圣不传这一着。

一扫光，照见圣，通天彻地一轮镜。静中动，动中静，一任万物不相侵。花开花落地自贞，云来云去天常净。正大光，光大正，分而能合定能应。

鹤鸣天

战魔须战睡魔先，此是修行第一鞭。目下辛勤熬一夜，壶中日月换千年。筑基事，志要坚，须凭玄牝觅玄玄。神归气复成丹体，然后开炉讲炼铅。

五更道情五首

一更里，万事休，抖擞精神坐床头，巍巍不动主人守。偃月炉中黄芽逗，七宝林中玉液流。真阳一撞三关透，顷刻间，水火既济，灌泥丸，降下重楼。

二更里，要心坚。三尸神，在目前。七情六欲来磨炼，目前仗起青锋剑，倒跨白牛走上山，阳神去把阴兵战。顷刻间，水火既济，一霎时，撞过三关。

三更里，要持行。采先天，免逢鹰。杳冥之内来真信，铅汞相投归炉鼎。取坎填离入内庭，黄婆用意相勾引。顷刻间，水火既济。六月天，井底成冰。

四更里，用功勤。要高提，智慧灯，方把虎龙擒得定，紫阳双修性与命，散则成炁聚成形，九还七返真人认。顷刻间，水火既济，退阴符，炼就阳神。

五更里，莫放参。将白牛，赶上山。婴儿出见明珠现，金丹一粒如珠点。收来放去任回还，尸贼锁在空王殿。顷刻间，水火既济，百日功老变童颜。

玄 要 篇 下

登高台（按《参同契》有“瞑目登高台”之句，犹言抉破重玄，使人心目明亮，如登高台，远近皆见也。调名取此。）

金丹造化妙难言，玄微道理谁分辨？幸遇明师指，抉破水中天。先教咱守定玄关，盘膝坐，调神理炁。除思虑，塞兑垂帘。次教咱鼓动巽风，搬运水火，守固真精，保定元阳。拨转天关，又只见黄河水滔滔逆流，从涌泉灌尾闾，至夹脊，升上泥丸。过明堂，入华池，神水渐涨。下重楼，入绛宫，直至丹田。这才是筑基炼己，从今后，住世延年。更欲求最上乘，飞升道理。还教咱重安炉，复立鼎，采取先天配后天。遇子午，专行火候。逢卯酉，沐浴金丹（照道书校正）。再教咱先明天地机，次把阴阳辨（亦作变）。有天先有母，无母亦无天，这才是大道根源。把周天从头数，将乾坤颠倒安。采后天，殷勤玉炼夺先天，成圣成仙。我已曾拜明师，心心相授，口口相传。筑基时，先明橐龠。炼己时，只用真铅。坎中满，离中之物。离中虚，取坎还填。逆成仙，龙吞虎髓。顺成人，虎夺龙涎。喜的是木龙藏汞，爱的是大元飘蓬客。拂拂髯如戟，一曲上天梯，可当飞空锡（或作舄）。回思访道初，不转心如石。弃官游海岳，辛苦寻丹秘。辞我亡亲墓，乡山留不得。别我中年妇，出门天始白。舍我卮角儿，掉头离火宅。人所难毕者，行人已做毕。人所难割者，行人皆能割。欲证长生果，冲举乘仙鹤。后天培养坚，两足迈于役。悠悠催我心，流年驹过隙。翘首终南山，对天三叹息。天降火龙师，玄音参一一。知我内丹成，不讲筑基业。赐我外丹功，可怜谆告切。炼己忘世情，采药按时节。先天无斤两，火候无爻策。只将老嫩分，但把文武别。纯以真意求，刀圭难缕晰。十月抱元胎，九年加面壁。换鼎复生孙，骑龙起霹雳。天地坏有时，仙翁寿无极。

亲口诀

圣师亲口诀，明方万古遗。传与世间人，能有几人知？知衣破用布补，树衰以土培。人损将何补？阴阳造化机。取将坎中丹，金花露一枝。庆云开天际，祥光塞死基。归已昏昏默，如醉亦如痴。大丹如黍米，脱壳镇无为。优游天地廓，万象掌中珠。人能服此药，寿与天地齐。如若不延寿，吾言皆是非。

答永乐皇帝

天机不肯轻轻泄，犹恐当今欠猛烈。千磨万难费辛勤，吾今传与天地脉。皇帝寻我问金丹，祖师留下长生诀。长生之诀诀何如？道充德盛即良图。节欲澄心澹神虑，神仙哪有异功夫？

（此下又有五言一首：“金丹重一斤，闭目静存神。只任家中取，何劳向外寻？炼成离女汞，吞尽坎男精。金丹并火候，口口是元音。”系吕祖所作，盖当时书以答永乐皇帝者。）

道情歌（别本作了道歌）

道情非是等闲情，既识天机不可轻。先把世情齐放下，次将道理细研精。未炼还丹先炼性，未修大药且修心。心修自然丹信至，性清然后药材生。药材生，紧加功。雷声隐隐震虚空，电光灼处寻真种，风信来时觅本宗。霞光万道笼金鼎，紫云千丈罩天门。若还到此休惊怕，稳把元神守洞门。守洞门，如猫捕鼠兔逢鹰，急急着力又加勤。万般景象皆非类，一颗红光是至真。此个红光是春意，其中有若明窗尘。中悬一点先天药，远似葡萄近似金。到此全凭要谨慎，丝毫念起丧天真。待他一点自归伏，身中化作四时春。一片白云香一阵，一番雨过一番新。终日绵绵如醉汉，悠悠只等洞中春。遍体阴精都剥尽，化作纯阳一块金。此时

气绝如小死，打成一片是全真。到此功成才了当，却来尘世积功勋。行满功成天命诏，阳神出现了真灵。此言休向非人说，不逢达者莫轻论。其中切切通玄理，此真之外更无真。收拾行囊牢封固，他日功成可印心，可印心。五十二句要君寻，若有虚言遭天谴，说与非人鞭丧身。

炼铅歌

炼铅之法何人晓？得此便为真仙了。痛嗟老大无觅处，遍游五湖及三岛。六十七岁入终南，得遇真人传至宝。真铅生于天地先，何用石金与本草？炼之九九功若成，杳冥之内生金宝。金骨一根动天地，二八调和生美形。美形才生居土釜，须要念念牢封固。一阳火起要温养，二阳火起有神功，若到三阳同泰卦，腾腾猛火烧虚空。退尽阴符生灵质，灵质才生天地毕。若还亏损再调和，再居土釜生灵质。五千四八全其数，方尽炼铅真妙趣。寄语（一作与）后来同志者，莫将炼铅看容易。

先天一炁歌

生来本是先天炁，隐在形山人难遇。分明说破君须记，一弦春水包形势。下口将来入口吞，十二雷门都惊惧。醉兮醉兮复醉兮，丹田春透红如玉。蟠桃漫饮瓮头香，巽风鼓动元和气。阴魔战退一腔春，神号鬼哭翻天地。功完行满足三千，乘鸾跨鹤飞仙去。

铅火歌

大药之生有时节，亥末子初正半夜（作入声读）。精神相熯

合光华，恍恍惚惚生明月。媾罢流下喷泡然，一阳来复休轻泄。急须闭住太玄关，火逼药过尾闾穴。采时用目守泥丸，垂下左上且凝歇，谓之瞻理脑升玄，右边放下复起折。六六数毕药生乾，阳极阴生往右迁，须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上左下方凝住，三八数了一周天。此是天然真火候，自然升降自抽添，也无弦望与晦朔，也无沐浴共长篇。异名剪除譬喻扫，只斯两句是真途（左右二字作前后看，勿误。三丰自记）。

了道歌

神不外游精不泄，气不耗散灵芽植。五行四象入中宫，何虑金丹不自结？（起三句别刻作“气不散乱精不泄，神不外游血入穴，攒来四象进中宫”）内有真辰外有应，满目空花降白雪。一阳来复亥子交，当中现出团圞月。急忙下手用功夫，金逢望远不堪摘。呼吸运起玄关火，青天劈破鸿濛裂。黄河逆转上昆仑，九窍三关都透辟。化为琼浆吞入腹，哑子吃蜜难分说。到此功程要谨慎，采取沐浴接时节。二品阴阳物类同，两般内外火符别。灵药得来片晌时，温养还须十个月。老成更要过三年，三三如九面丹壁。丹成长啸出山去，隐显立功著化迹。上帝闻名下紫书，诏我朝天飞空碧。后人依此用勤修，便是三清会上客。

打坐歌

初打坐，学参禅，这个消息在玄关。秘秘绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎。性要悟，命要传，休将火候当等闲。闭目观心守本命，清净无为是根源。百日内，见应验，坎中一点往上翻。黄婆其间为媒妁，婴儿姹女两团圆。美不尽，对谁言，浑身上下气冲

天。这个消息谁知道？哑子做梦不能言。急下手，采先天，灵药一点透三关。丹田直上泥丸顶，降下重楼入中元。水火既济真铅汞，若非戊己不成丹。心要死，命要坚，神光照耀遍三千。无影树下金鸡叫，半夜三更现红莲。冬至一阳来复始，霹雳一天震动天。龙又叫，虎又欢，仙乐齐鸣非等闲。恍恍惚惚存有无，无穷造化在其间。玄中妙，妙中玄，河车搬运过三关。天地交泰万物生，日饮甘露似蜜甜。仙是佛，佛是仙，一性圆明不二般。三教原来是一家，饥则吃饭困则眠。假烧香，拜参禅，岂知大道在目前。昏迷吃斋错过了，一失人身万劫难。愚迷妄想西天路，瞎汉夜走入深山。元机妙，非等闲，漏泄天机罪如山。四正理，着意参，打破玄关妙通玄。子午卯酉不断夜，早拜明师结成丹。有人识得真铅汞，便是长生不老仙。行一日，一日坚，莫把修行眼下观。三年九载功成就，炼成一颗紫金丹。要知此歌何人作，清虚道人三丰仙。

道要秘诀歌

道要歌，道要歌，不知道要必遭魔。看玄关，调真息，知斯二要修行毕。以元神，入气海，神气交融默默时，便得一玄真主宰。将元气，入黄庭，气神和合昏昏际，又得一玄最圆明。一玄妙，一玄窍，有欲观窍无观妙。两者玄玄是要机，异名同出谁知道？看玄关，无他诀，先从窍内调真息。神恬气静极自然，妙自无生现太极。古仙翁，多半语，恐泄真机不妄举。或言有定在中央，或言无定自领取。到而今，我尽言，此在有定无定间。有定曰窍无曰妙，老君所说玄又玄。指分明，度有情，留与吾门作赏音。遇而不修为下鬼，为圣为凡随乎人。初下手，最难行，离了

散乱又昏沉。大丈夫，有真学，必将神气分清浊。先天神兮最清明，后天神兮乃浊物。扫除浊物守清明，闭塞三宝居灵谷。这灵谷，即窍儿，窍中调息要深思。一息去，一息来，息息相依时相偃。幽幽细细无人觉，神气团冲九窍开。照此行持得窍妙，昏沉散乱从何来？

大道歌

君今洗耳听吾言，道有先天与后天。后天渣质为无用，先天一点号真铅。昧真铅，迷本性，此是修行第一病。玉清殿上少人行，吾今指破神仙镜。命要传，性要悟，入圣超凡由汝做。静功悟性动取药，内有龟蛇颠倒缩。一阳发动便行动，斡转天关须猛烈。阴生在午阳坎中，卯酉行持要从容。斗柄拨轮来紫府，笑迎仙子客黄公。黄婆宫中会姹女，姹女婴儿自相配。要筑基，须炼己。炼纯熟，明采取。蒙师指我一段功，先将九窍关门通。九窍原在尾闾穴，先从脚底涌泉冲。涌泉冲起渐至膝，膝下功夫须着力。释氏即此号芦芽，又如虫行又如刺。过膝徐徐至尾闾，有如硬物来相抵。方行最上一切功，三段功夫有口诀。从此三关一撞开，泥丸顶上转将来。金锁关穿下鹊桥，重楼十二真奇哉。重楼即名绛宫室，绛宫黄庭有端的。黄庭一室须要精，精在中间一点灵。切莫糊涂为隐秘，黄庭便是真玄关。不识玄关端的处，真铅采来何处安？君不见悟真诗，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗明珠永不离。又不见参同书，状似蓬壶比不诬。下闭称无上闭有，两孔穴法气相须。从今讲道谈玄理，除此为之都是虚。关已开，功已积，制剑要明真消息。鑊钺尚且铁为之，何况我剑本来直。天为炉，地为冶，金水相停切莫野。子午行功要铸

成，能刚能柔能取舍。剑已全，采真铅，采取鸿濛未判先。若还采得后天气，只是将他命苟延。二七时，有真机，神州赤县当求之。法财两用若求得，就好切思细详别。粉红云野鸡色，唇若涂朱肤似雪。聪明智慧性温良，神光漆采发纯黑。气清视正步行端，方用中间算年月。五千四八生黄道，杳杳冥冥生恍惚。依时采取定浮沉，不可毫厘令过越。此际须明三日弦，妙在西方庚辛白。慧剑灵，内心诚，敲竹相通始鼓琴。天梯宜用不可缺，密密深机那个能？海底巨鳌休乱钓，恐惊去了不回程。炉莫损，候要别，采过后天延岁月。一个时辰分六候，只于二候金丹就。尚余四候有神功，妙在心传难泄漏。真铅来，发神火，西到东来先觅我。运我真汞一点红，相迎相逐成一颗。过三关，升泥丸，下得重楼入广寒。又不痴，又不慧，又不醒兮又不醉。若非遍体使精神，怎得夫妻成匹配？丹既定，心喜幸、屯蒙两卦朝昏应。也知沐浴在其中，卯酉之时不宜进。守城垣，罢战功，增得灵砂满鼎红。如斯十月功夫足，器皿丹房一撒空。入深山，抱元一，万事俱空不费力，寒暑饥劳不可侵。巍巍九载面墙壁，朝来北海暮瀛洲。忽然功行齐完日，水府三官算寿年。一封丹书下瑶天，青鸾白鹤舞翩翩。直至通明封拜罢，永作长生不老仙。

真橐籥歌

休言大道无为作，底事房中弄橐籥。欲时不动片时闲，紫气红光乱灼灼。青龙喜，白虎恶，青龙缠定乌龟壳。两条正气透天官，决然上有三清阁。阁内分明有玉池，中有长生不死药。依时下手采将来，服了蓬莱受快乐。

玄关一窍歌

玄关一窍通真诀，乾坤辟破蓬壶阔。黄庭有个元翁客，抱琴待守天边月。二水清兮三水浊，金花开，兑头缺，峨眉山上紫霞飞，霞飞化了红炉雪。龙吟逼，虎啸迫，灵龟吸尽金乌血。骑龙挂剑醉归家，运转三关朝北阙。

炼铅歌

太上道，复重宣，决破先天与后天。只论铅生于癸后，不言阳产于癸先。拴意马、锁心猿。无杂念，意须专。断却贪嗔三毒灭，剿除爱欲五贼潜。华池水上谷泉，古人用此润三田。若知返本延年药，须是还丹续命铅。出北海，走西川。施匠手，种金莲。生擒虎髓炉中炼，活捉龟精鼎内煎。先天气，太素烟，醍醐一灌驻容颜。得了任他寒暑变，服之跳出生死关。寻首经，觅初弦，吾今指出妙中元。水火既济交一遍，阴阳会合数三千。到彼岸，不须船，灭虑除情绝妄缘。静静清清看命宝，昏昏默默守胎仙。受辛苦，二三年，阳神出现圣功圆。养火无虞全造化，长生不老寿同天。

金丹歌

金丹一粒重一斤，世人知得永长生。筑基扫尽尘间事，炼己只是养元神。黄庭土釜先天汞，万虑皆空绝世情。离了己身不是道，执着己身也是空。我今泄漏天机理，说与学道诸英雄。目前现有长生路，千万凡夫迷本宗。扫尽灵台无一念，身闲清静运玄功。呼吸虚无神守舍，百脉归源如水清。身中自有真铅现，一颗红光似月明。玄关往来无定位，阴阳升降有时辰。年中取月月取

日，中秋现出月光轮。三旬只在家里坐，时刻不离紫微星。南面对观北斗柄，正是日午打三更。西北安炉炼灵药，东南立鼎法神功。鼎炉相对真做手，慧剑挂在水晶宫。黄婆勾引为媒聘，灵龟入炉深更深。醍醐灌顶真橐籥，采取先天一气真。一息一纽天谷穴，河车搬运上昆仑。过了鹊桥入华池，降下重楼十二层。尾闾夹脊三关过，金公归舍入黄庭。铅来投汞猫捕鼠，汞去投铅兔见鹰。九转神丹入金鼎，十月胎完造化成。寒暑不知真造化，体变纯阳是真金。尘中积行三千满，白日飞升朝玉京。

金液还丹破迷歌

还丹诀，还丹诀，吾今仔细与君说。旁门小术路三千，除此金丹都是僻。万般渣质皆非类，真阴真阳正栽接。阴阳交，铅汞接，婴儿姹女空中烈。龙虎上下转升腾，海底灵龟弄星月。长黄芽，飞白雪，水中金露先天诀。真黄婆，真橐籥，金丹就是长生药。先筑基，后进药，百日功夫牢抱着。若追二气归黄道，三家相见仙胎结。性要炼，命要接，休在人间虚岁月。若将铅汞归真土，添汞抽铅永不灭。乌八两，兔半斤，二物同入戊己村。两头武，中间文，四七擒来一处烹，十月功勤火候足，纯阳炼就寿无穷。换鼎移胎三五载，九年面壁出阳神。玄是祖，牝是宗，先天先地万般根。点开透地通天眼，斡转天关斗逆行。窍要开，气自通，雷转斗柄声正轰。海底云汲龙翻浪，泥丸风生虎啸声。若会阴阳颠倒法，乾坤造化立时成。讲悟真，说参同，此理原来是一宗。此药虽从房中得，金丹大液事不同。饶服炁，空炼精，闭尾闾，望飞升，不得金丹总不成。乌兽类，知全形。龟纳鼻息能调

气，鹿运尾间亦炼精。又有鹤胎常稳抱，夜伴云松静养神。畜生倒有千年寿，为人反不悟长生。遍世人，贪名利，不怕阎罗鬼簿情。人有生灭畜有死，三寸气断鬼为邻。先天药，后天药，此是阴阳真妙物。先天药，能超脱。后天药，延命壳。世人若会裁接机，长生不死还大觉。性要修，命要全，采得先天种泥丸。童儿修，精气全，静里一炁可升天。只有无为身不破，才是修真大罗仙。幼年间，丧了阳，半路出家性颠狂。乾爻走入坤爻里，变成离卦内虚张。取将坎位中心实，返本还原复作阳。真水火，配阴阳，世人莫要乱思量。饶你无为空打坐，不免亡身葬北邙。习静功，守中黄，到老差殊枉一场。纵然明了真如性，阴魄投胎入鬼乡。延命药返魂浆，金丹就是药中王。若将一粒吞归腹，返老还童寿命长。又休妻，又绝粮，持斋说法往西方。任你旁门千万法，除斯同类总成狂。我把天机都泄漏，还丹端的是仙方。累代神仙从此得，脱离尘世上天堂。我劝后来学道者，休听邪师说短长。若得口诀金丹药，延年住世寿无疆。以此修出长生路，报答师恩谢上苍。著斯诀，作慈航，行满功圆感玉皇。破迷金液谁人作？万古流传元化张。

龙虎还丹指迷歌

饶君到处问仙梯，一阳初动始称奇。水淹昆仑翻碧海，虎啸岩头是祖基。直指逍遥捷径处，一轮明月照须弥。水中虎，火中龙，八卦五行显耀中。捉得龙兮生紫雾，伏了虎兮金光露。二象何缘立道根？只因久假曹溪路。男配女，阴配阳，交媾分明战一场。戊己土，作黄房，神气清兮是药王。炼得紫金丹粒就，跨鹤乘鸾朝玉皇。

虎藏碧海伴儿眠，龙自扶桑日里旋。待等一阳春意动，虎放金光龙吐涎。腰悬宝剑收龙雾，虎见龙归自其潜。二物相随归戊己，一炉真火慢烹煎。子至午，火候严，卯酉加临莫放闲。吞祖气，啖琼浆，色内真空哪个详？炼之只在生身处，十殿冥王共此方。速顿悟，莫痴贪，休道老人说异端。饶尔翻谈三藏法，不悟无生也是闲。打破这个铁馒头，自在逍遥亿万年。

注〈九皇丹经三月生魂金丹三还一返歌〉

一月一月，都是少。莲花里，真精血。不须安炉立鼎，只用无为抽彻。也不候两弦炁到，候只候印堂星阙。也不候八两半斤为活子，候只候五千四八正当月。不用神交与体隔，只用上呼下吸两口说。一来浑身暖，二来卤门彻，三来天目开，便见大千世界。此等效验处，方是生胞生胎生魂的的来。分咐修仙子，须向云中跨鹤，切莫沙土中埋。

注〈九皇丹经四月生魄金丹四还二返歌〉

老祖名为降魔护道祖，贯通七魄制于酉。酉内有真金，金能保长生。帝真魄命元，从此妙元元。洞房花烛夜，对境忘情耶。嗒哩哪嘛哩哪唵吒木吒咤喃哪唵。似我也，似我也，南无般若波罗密哪。

注〈九皇丹经七月开心七窍金丹七还五返歌〉

道君坐太微，降生大天尊。垂此真法语，引人上玉清。一个翕字诀，七个月象形。左二右三名五，太极浑然有五灵。五灵方得七窍开，须把天目运此来。叫人修真的的是，穿破机关上琼

台。

注〈九皇丹经十月形神坚固金丹十还歌〉

弄玉仙姑吹玉箫，声声吹入元关窍。此窍名为天地根，先天足来八景自生神。八景生了二十四诸天，九窍自通灵。圣胎原借真一炁，王母瑶池泛金液。莲花心，心心含著黄芽生。杳在里，锦乾坤，夺得真香妙氤氲，保我劫劫常存。自我纯阳道祖一泄此，万世贤良细用心。蓬莱岛，当留名。瀛洲会，须效许真君，白日间，拔宅飞升。三丰今日苦叮咛，但愿人人俱有寿阳合元根。

金丹诗三十六首

养道皈真（张、邓本与俗本皆无“皈真”二字）

落魄江湖数十秋，逢师咬破铁馒头。十分佳味谁调蜜？半夜残灯可着油。信道形神堪入妙，方知性命要全修。自从会得些儿后，忘却人间万斛愁（一作“事休”）。

离尘归隐（张、邓本无“离尘”二字）

一片闲心绝世尘，寰中寂静养精神。素琴弹落天边月，玄酒倾残瓮底春。五气朝元随日长，三花聚顶（亦作鼎）逐时新。炼成大药超凡去，仔细题诗警后人。

扫境修心（张、邓本作“筑基”，俗本作“扫境筑基”）

纷纷内外景如麻，有地驰驱事可夸。撒手不迷真捷径，回头返照即吾家。六根清净无些障，五蕴虚空绝（别作没）点瑕。了了忘忘方寸寂，一轮明月照南华。

力敌睡魔（张、邓本作“敌魔”，俗本作“采药筑基”）

气昏嗜卧害非轻，才到初更困倦生。必有事焉常恐恐，只教心要强惺惺。纵当意思形如醉，打起精神坐到明。着此一鞭须猛省，做何事业不能成？

一求玄关（张、邓本无“一求”二字）

一孔玄关要路头，非心非肾最深幽。膀胱谷道空劳索，脾胃泥丸莫漫搜（一作“实可羞”）。神气根基常恍惚，虚无窟里细探求。原来只是灵明处，养就还丹跨鹤游。

再求玄关

傀儡当场会点头，应知总是线来抽。抽他虽是依人力，使我人抽又孰谋。原赖主公常月白，期教到处好风流。炼丹若要寻冬至，须向灵台静里求。

总论玄关

身即乾坤勿外求，虚灵一窍最深幽。二三自许同为侣，一四何妨与共俦？五土建中司发育，巽风起处定刚柔。自从识得還元妙，六六宫中春复秋。

熔铸神剑

师传铸作青蛇法，坤鼎乾炉锻炼成。非铁非金生杀气，无形无影自通灵。掣来匣外乾坤窄，收入胸中芥子生。万两黄金无觅处，隐然身畔斩妖精。

后天筑基（张、邓本作“栽接”，别本作“后天培养。”）

气败血衰宜补接，明师亲授口中诀。华池玉液逐时吞，桃坞琼浆随日吸。绝虑忘思赤子心，归根复命仙人业（别本作“无情少意丈夫烈”，今照汪本按正易之）丹田温暖返童颜，笑煞顽空头似雪。

后天炼己（张、邓本无“后天”二字，俗本作“动静筑基”。）

炼己功夫谁得知？精灵常与我相随。一尘不染心俱静，万虑皆忘性若痴。邪贼无由侵内境，学人（一作“圭公”）终日侍严师。饥来解饮长生酒，每日醺醺醉似泥。

炼己得药

炼己功夫（一作“牢固阴精”）继筑基，心头万虑已忘之（一作“机”）。一轮月色相为伴，五夜雷声独自知。雪向静中飞白点，芽从虚处长黄枝。夺他阳炁归来孕，产个千年（一作“婴儿”）跨鹤儿（一作“飞”）。

炼己下手（张、邓本无“炼己”二字）

体隔神交理甚详，分明下手两相当。安炉立鼎寻真种，对境忘情认本乡。拿住龙头收紫雾，凿开虎尾露金光。真铅一点吞归腹，万物生辉寿命长。

先天鼎器（张、邓本作“鼎炉”）

一从识破鸿濛窍，认得乾坤造化炉。不用神功调水火，自然灵气透肌肤。朝朝黄鹤藏金鼎，夜夜银蟾灌玉壶。要识金丹端的

事，未生身处下功夫。

先天真铅（张、邓本无“真铅”二字）

举世人多好入玄，入玄不识这先天。五千日内生黄道，三十时辰认黑铅。不在乾坤分判后，只于父母未生前。此般至宝家家有，自是愚人识见偏（一作“不全”）。

先天大药（张、邓本无“先天”二字，俗本作“自得先天”）

信道金丹理最精，先天一点少人明。不拘贫富家家有，无论贤愚种种生。吞向腹中方有孕，将来掌上却无形。世人问我难回答，遥（一作“直”）指天边月出庚。

擒捉先天（张、邓本作“金铅接命”，不在三十六首之内。）

笑睹神州有妙玄，耳边切切细相传。凿开混沌寻金汞，劈破鸿蒙捉水铅。黍米一珠含北海，蟾光万道照西川。若人采得吞归腹，何虑凡夫不作仙？

凝聚先天（张、邓本作“金铅接命”，不在三十六首之内。）

识得金丹正好为，元微只向此中奇。牝门一粒真铅动，玄户三家造化基（一作“机”）。凝结丹田生玉叶，送还土釜长琼（一作“灵”）芝。世人欲达先天理，须认红花顶黑龟。

认药采取（张、邓本不在三十六首内）

日红海底山头月，灵山会上寻茄色。花开鸟唱一天春，颠倒

龙涎配虎血。神光射入玉壶田，密数坤申子午诀。刀圭百日大丹成，丹成永做蓬莱客。

直指真铅（张、邓本无）

真铅本是月中华，西北相生共一家。雌里怀雄成至宝，黑中取日见灵芽。金多水少方为贵，阴盛阳衰未足夸。更识其间包戊土，时时炉火起丹砂。

直指真汞（张、邓本无）

真汞原来日里精，东三南二自相生。木中藏火非闲说，雄里怀雌是宝珍。莫使一毫阴沾染，须教全体太阳明。其间已土培元气，炼得灵芽渐长成。

铅汞相投（张、邓本无）

真铅真汞两相投，似漆如胶意未休。以汞投铅同浴日，将铅制汞若添油。铅调汞性常依傍，汞爱铅情乐泳游。内外五行攒簇定，结成赤白大丹头。

颠倒妙用（此首别本以吕祖“星辰聚会入离乡”诗掺入其中，今得原本，完璧归赵。）

寻真访道有何难？只要人心识倒颠。休向山林寻至药，必须城市觅真铅。青龙锁住离交坎，白虎牵回兑入乾。此术效他行将去，自然有路上青天。

和合丹头（俗本作“结丹点黄”，张、邓本无。）

既生黄道始生蓂，必有真阳应候回。三昧火从离位发，一声雷自震宫来。气神和合养灵质，心命（一作“性”）相依结圣胎。透得里头消息子，三关九窍一齐开。

三家相见（张、邓本作“结丹”）

央请黄婆善作媒，无中生有荷栽培。却因姹女当时待，勾引郎君自外来。两窍相通无隔碍，中宫聚会不分开。翕然好合春无限，产个婴儿号圣胎。

九转大还（俗本作“发蒙”，张、邓本无）

九转还丹下手功，要知山下出泉蒙。安炉妙用凭坤土，运火功夫借巽风。兑虎震龙才混合，坎男离女更和同。自从四象归中后，造化机缄在我躬（一作“依”，出韵。）。

火候细微

年月日時攢一刻，一刻（一作“应知”）不刻阴阳别。抽添符（一作“火”）候兔鸡临，升降功夫龙虎烈（一作“进退工夫升降毕。”）。虑险防危罢火攻，称铢分两同爻策。自然数足合周天，日日如斯行十月。

脱胎神化（张、邓本无“神化”二字。）

丹成我命不由天，陵谷任他有变迁。荣辱无干随处乐，利名不挂逐时颠。但知壶内乾坤景，谁记人间甲子年？欲（一作“借”）问归踪何处是？醉中遥直白云边。

面壁九年（张、邓本无“九年”二字）

九年面壁养神体，默默昏昏如炼己。无束无拘得自由，随缘随分能（一作“安”）知止。心同日月大辉光，我与乾坤为表里。打破虚空不等闲，收来六合一黍米。

换鼎分胎（别本无“换鼎”二字）

重安炉鼎立坤乾，巧手移丹入上田。道德崇高神益迈。虚空粉碎法无边。从今易舍还成质，以后分胎又入玄。儿养孙兮孙养子，老翁老母一齐仙。

（付别本，此首前六句云：“丹砂汞死即真铅，投胎养汞亦如前。须识铅中常发火，要知火里好栽莲。从今夺舍当成质，自后投胎又入玄。”语多重杂而夺舍投胎乃是四果之学，却不是道，俗本之误如此。）

转制通灵

养得玄孙渐长成，强宗胜祖善谋营。昨宵灯下逢佳偶，今日堂前产俊英。个个孩儿森玉树，飘飘仙嗣簇金茎。一班胜似连城璧，无税良田只自耕。

九转灵变（张、邓本无）

九转丹砂岁月深，养成舍利鬼神钦。一炉白雪浑如玉，满鼎黄芽胜似金。曾见鸾飞和凤舞，但看虎啸与龙吟。五金八石皆成宝，还炼天元拔宅升。

修炼天元（张、邓本无）

天元丹品问谁知？有自无生世所稀。天地为炉真造化，阴阳作药自玄微。鸡餐变鹤青云去，犬食成龙白昼飞。到此方称高妙极，许君携手一同归。

潇洒优游（张、邓本作“道成杂咏”。一本分潇洒优游为二首，以此诗作潇洒，以吕祖“似水如云一片心”为优游，均误。）

道人久已混耳目，潇洒自如脱拘束。朝从扶桑日头起，暮去昆仑云脚宿。青牛过关知几年，此道分明在眼前。昨夜瑶琴三叠后，一天风冷月娟娟。

了道度人（俗本作“别杭州友人”）

铁笛双吹破晓烟，相逢又隔几多年。曾将物外无为事，付在毫端不尽传。白发数茎君已老，青云几度我当先。世间穷究只如此，何若同游归洞天。

总咏内事（张、邓本作“总咏大丹”）

清净身心修内药，栽培气血返童姿。借他铅鼎寻真种，点我凡躯入圣基。十月怀胎加漫火，九年面壁养灵儿。嫦娥最爱几年少，夜夜笙歌宴玉池。

总咏外事（张、邓本无）

真铅真汞结夫妻，两意交欢产个儿。幼子成人离祖业，玄孙主事处新基。恢宏家道成三业，大展门庭第九枝。满室堆金何足

羨？但看拔宅住瑶池。

咏先人鼎

二七谁家女，眉端彩色光。人皆贪爱欲，我看是亲娘。一点灵丹透，浑身粉汗香。霎时乾我汞，换骨作纯阳。

（张、邓刻本于此诗题下注云：“以合太乙含真”，他本作“采取先天”，入三十六首之内，均误。）

续金丹诗二十四首

（此二十四首金丹诗以象二十四气也。泸州廖复盛刊刻讹误，剿袭沽名，尝辑古仙诗歌为一部，名曰《醒道雅言》，而于群真姓字，大半不书，欲使未见者诤为己作，正丰翁所谓“鬼计怪贪窃道玄”者也。今照汪仙真本改正，以复旧观，庶使好道者不致迷误耳。）

采取先天炼后天，循环二炁共根源。欲知有相原无相，须识初弦与下弦。杳杳乾坤将判处，冥冥父母未生前。服之混沌犹如梦，变化婴儿寿万年。

月本无光借日光，每从晦朔定阴阳。蟾乌交媾含真质，牛女相期入杳茫。自是魂灵应魄圣，从他地久与天长。学人解得玄中妙，紫府高悬姓字香。

七日阳来下鹊桥，上桥夫妇任逍遥。逆回海水流天谷，倒转风帆运斗杓。手握乾坤分造化，时凭年月步周遭。神仙手段常如此，那与庸夫斗舌苗。

橐籥吹嘘借巽风，搬来坤火自鸿蒙。徐徐摄上昆仑顶，渐渐吞回土釜宫。铅汞相投成至宝，精神凝合变婴童。将来跳出乾坤

外，不属璇玑造化中。

安炉立鼎炼金丹，水怕乾兮火怕寒。既未锻时常守护，屯蒙行处要勤看。抽铅添汞须加紧，虑险防危莫放宽。毫发差殊功不就，半途而废复行难。

龙升虎降转河车，赤火擒来制白砂。二气凝胎铅自减，三花聚顶汞还加。开炉漫搅成钟乳，起鼎应知是马牙。两物齐拏休纵放，放之失却美金花。

采回坤地水金多，种在乾家入爱河。阳火阴符依进退，铅龙汞虎自调和。浆收（一作“取”）东位成甘露，酒饮西方醉绮罗。但要至诚勤爱护，胎圆十月化青娥。

夺得乾坤一点精，阴阳交媾自然成。夫妻会合攒三姓，戊己交加簇五行。朔望屯蒙鸡兔跃，晦弦既未虎龙争。地天收在玄关内，运转河车霹雳声。

身中水火即阴阳，二气相孚化紫光。日日醍醐延命酒，时时吞咽返魂浆。玄机不许庸人识，大药须命志士尝。九转功完还太始，坤柔炼尽变乾刚。

火性炎炎水性流，河车搬运自然周。昆仑片玉原无价，沧海明珠竟暗投。三昧初从离下发，一符始自坎中浮。自家消息谁能会，莫向人前插话头。

修仙须要修天仙，金液神丹仔细看。添在离宫抽在坎，寄于兑位种于乾。死生了当非神气，性命功夫在汞铅。世上纷纷谈道者，几人于此达真途？

炼己寻真固不难，先擒兔髓配乌肝。牵龙就虎归根窍，制汞投铅复命关。金气往来通夹脊，河车搬运上泥丸。夫妻共入黄婆舍，火候调停自结丹。

闾辟乾坤橐龠形，屯蒙呼吸坎离精。鼎和四象真铅降，炉备三才妙汞生。一有两无同变化，两无一有其相成。时人要识玄中妙，配合青娥仔细论。

中宫戊己自知音，二物媒来共一心。姹女用吹无孔笛，金公为抱没弦琴。深深密密谁能测？杳杳冥冥孰解寻？指日还丹成就后，总教大地尽黄金。

温温铅鼎透帘帏，认定人身活子时。虎啸一声忙采取，龙吟初动急施为。守城野战天翻地，入室防危坎复离。夺得团团龟凤髓，请君服食赴瑶池。

入室虚心炼大丹，神功妙用不为难。能窥天巧参元气，解饮刀圭夺紫丸。朔望符来三姓合，晦弦火退五行攒。羿妃纵会弄蟾窟，争似青娥驾彩鸾。

木中砂汞水中金，漫向离宫坎位寻。只就乾坤分主客，还依龙虎定浮沉。故能金木成三姓，遂使夫妻共一心。庭院归来相聚会，黄婆媒妁是知音。

真炉真鼎发真机，采药须凭亥尽时。铅母氤氲光欲动，金胎跳跃火临期。休忘气候调真息，但守虚无运坎离。临阵莫教轻纵敌，兢兢业业更防危。

十月功完造化坚，若加火候必伤丹。仙房器皿浑忘却，宝鼎玄炉不用看。面壁九年形脱壳，身超三界体生翰。只缘黍米吞归腹，行满功成跨凤鸾。

上吞下啖两弦弦，逐节提防入玉田。往往来来宾反主，夫夫妇妇倒和颠。结丹已喜婴儿兆，出壳皆凭圣母全。远近遨游看四正，东西南北任周旋。

韬光晦迹隐红尘，有作谁知妙更真。伏虎降龙须混俗，超凡

入圣乃惊人。深深秘秘修丹道，白白明明显至神。药镜玄机俱泄尽，古今由此达天津。

《金碧》、《参同》及《指玄》，《翠虚》、《性命》与《思仙》。《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文贯五千。《入药镜》中推橐籥，《悟真篇》内究蹄筌。金丹切近叮咛语，总论前弦与后弦。

火候功夫本自然，能通此妙即神仙。五行攒簇盗天地，八卦循环作圣贤。造化炉中烹日月，乾坤鼎内产金莲。有人识得玄微里，随我飞升朝帝前。

虔诚稽首拜星君，顶礼星辰护本身。二十八宿齐明耀，三百六度尽分陈。上圣能攒年月日，中宫保合气精神。照临应许增遐寿，掩映还同二曜新。

大丹诗八首武当道室示诸弟子

（此诗亦被廖复盛剽袭、改更，于丹旨多所悖谬。自称法师，误人不少，难免识者之笑也。今照原本，复还旧观。）

学道修真出世尘，遨游云水乐天真。身中灵药非金石，腹内神砂岂水银？采炼功夫依日月，烹煎火候配庚辛。黄婆媒媵三家合，饮酒观花遍地春。

采取他家一味铅，捉精炼气补先天。前弦八两后弦八，内药还时外药还。紫府玄宫垂宝露，黄芽白雪化金蟾。神仙妙用常如此，火里能栽九节莲。

初关中关与后关，下田中田与上田。层次原来分井井，火功须要法乾乾。室窗透亮三更到，昼夜通红九鼎全。文武阴阳勤转炼，辟开万窍好朝天。

身内功夫我自知，天机玄妙许谁窥？初寻龙虎来争战，又见

龟蛇喜唱随。天地倒颠观否泰，火符起止在虚危。南辰北斗映前后，日月乌蟾来往飞。

修真大道乾坤祖，采取阴阳造化功。要制天魂生白虎，须擒地魄产青龙。运回至宝归中舍，变化阳神入上宫。一气凝成丹一粒，人能吞服貌如童。

道法傍门有万千，不知火候总徒然。先穷妙理将真悟，后拜明师把诀传。欲使三家情意合，只凭一点道心坚。朝朝锻炼精神炁，结就真神上九天。

寻真要识虚无窍，功夫只在意所到。往来顺逆炼阴阳，升降坎离在颠倒。恍恍惚惚太极生，杳杳冥冥婴儿兆。出玄入牝由自然，若忘若存守坛灶。

知先达后炼金丹，火冷水干做不全。上德无为成至圣，下功有作在周天。一阳动处窥天地，二品合时生佛仙。月里栽花无片晌，蟾光现出照西川。

回文诗（象返还也。一作“平越府还丹题”，一作“柳塘回文”。）

桥边院对柳塘湾，夜月明时半户关。遥驾鹤来归洞晚，静弹琴坐伴云闲。烧丹觅火无空灶，采药寻仙有好山。瓢挂树高人隐久，翳尘绝水响潺潺。

琼花诗

琼枝玉树属仙家，未识人间有此花。清致不沾凡雨露，高标长带古烟霞。历年既久何曾老，举世无双莫浪夸。几欲载回天上去，拟从博望借灵槎。

七绝（道书中杂辑）

真心浩浩无穷极，无限神仙从里出。世人耽着小形骸，一颗玄珠人不识。

佛印指出虚而觉，丹阳诀破无中有。捉住元初那点真，万古千秋身不朽。

派流一直上蓬莱，散布甘泉润九垓。从此丹田沾润泽，黄芽遍地一齐开。

年月日时空有着，卦爻斤两亦支离。若曾会得绵绵意，正是勿忘勿助时。

大药无多只一丸，须求同类两相欢。世人欲问长生诀，先觅阴阳二品丹。

补遗

拳 技 派

王渔洋先生云：“拳勇之技，少林为外家，武当张三丰为内家。三丰之后，有关中人王宗，宗传温州陈州同。州同，明嘉靖间人。故今两家之传，盛于浙东。顺治中，王来咸字征南，其最著者，浙人也。雨窗无事，读《聊斋》李超始末，因识于后。”又云：“征南之徒，又有僧耳。僧尾者，皆僧也。”

时地补

闽人（误）

《滇黔纪游》云：“三丰闽人，洪武间以军籍戍平越郡。蓬头赤脚，丐于市，人呼为邈邈翁。”以祖师为闽人，或因曾寓闽中耳。至谓以军籍戍平越郡，殊不可解。岂沈万三徙边之日，祖师亦有贵阳之戍耶？然洪武间，太祖访祖师，则又何也？

宝鸡人（误）

明都穆《游王屋山记》：“道士陈性常，旧住武当之自然庵，今年七十有八，而神气清茂，似有道者。移居兹山，已二十年。其学乃仙人张三丰之正传。为予言：‘三丰名元元，辽阳人，自号三丰逊叟，世人鲜知其名，正统间犹在，不知所之。’予曰：‘人传为陕西之宝鸡人，何也？’性常曰：‘宝鸡常寓，非彼产也。’”

遗迹补

平越郡城内有张邈邈修道遗迹在高真后。洪武间云游至此，结茅为亭，闭户静坐。与指挥张某善，尝与饮博。指城南月山寺地，曰：‘葬此可封侯。’张从之，后果以战功封隆平。今亭前一池，冬夏不涸。旁有一桂，亦其手植。府南五里，即武胜关。隔溪绝壁，有三丰遗照。戴华阳巾，侧身携杖而行俨然。图画旁有明抚军郭青螺书神留宇宙四大字。下有夜滴金桥，虽暗夜亦雨洒数点。又有晚霞落照，不计晴雨，俱有斜晖。（见《江阴陈鼎纪游》）

黄公望，字子久，年九十余，碧瞳丹颊。一日于武陵虎跑寺方同四客立石上，忽四山云雾涌溢，片时遂不见，子久以为仙去。予向疑就昼者诤之，今翻《道藏》玉文金笈经公望编录者非一，其师则金蓬头，其友则莫月鼎、冷起敬、张三丰，乃知此老

原从十洲来，绘事特其狡狴之一耳。（见《紫桃轩杂缀》）

按公望画擅一时，张祖冷谦，亦皆以画家北派驰名于世。其墨迹必多在名士家，故入遗迹云。

张三丰太极炼丹秘诀

卷一 传记

列 传

张三丰，辽东懿州人，名全一，一名君实，三丰其号也。以其不饰边幅，又号张邈邈。颀而伟，龟形鹤骨，大耳圆目，鬚髯如戟。寒暑唯一衲、一蓑。所啖，升斗辄尽，或数日一食，或数月不食。书经目不忘。游处无恒，或云能一日千里。善嬉谐，旁若无人。尝游武当诸岩壑，语人曰：“此山异日必大兴。”时五龙、南岩、紫霄俱毁于兵，三丰与徒去荆榛，辟瓦砾创草庐居之，已而舍去。

太祖故闻其名，洪武二十四年，遣使觅之不得。后居宝鸡之金台观，一日自言当死，留颂而逝。县人具棺殮之，及葬，闻棺内有声，启视则复活。乃游四川，见蜀献王。复入武当，历襄、汉，踪迹益奇幻。

永乐中，成祖遣给事中胡濙偕内侍朱祥赍玺书、香币往访，遍历荒徼，积数年不遇。乃命工部侍郎郭璘、隆平侯张信等，督

丁夫三十余万人，大营武当宫观，费以百万计。既成，赐名“太和太岳山”，设官铸印以守，竟符三丰言。

或言三丰金时人，元初与刘秉忠同师，后学道于鹿邑之太清宫，然皆不可考。

天顺三年，英宗赐诰，赠为通微显化真人，终莫测其存亡也。

三 丰 先 生 本 传

三丰先生姓张名通，字君实。先世为江西龙虎山人，故尝自称为天师后裔。祖父裕贤公，学精星算。南宋末，知天下王气将从北起，遂携本支眷属徙辽阳懿州。有子名居仁，亦名昌，字子安（一字仲安），号白山，即先生父也。壮负奇气，元太宗收召人才，分三科取士，子安赴试，策论科入选。然性素恬淡，无仕宦情，终其身于林下。

定宗丁未夏，先生母林太夫人梦元鹤自海天飞来，而诞先生，时四月初九日子时也。丰神奇异，龟形鹤骨，大耳圆睛。五岁，目染异疾，积久渐昏。其时有张云庵者，方外异人也，住持碧落宫，自号白云禅老。见先生，奇之曰：“此子仙风道骨，自非凡器。但目遭魔障，须拜贫道为弟子。了脱尘翳，慧珠再郎，即送还。”太夫人许之，遂投云庵为徒。静居半载，而目渐明。教习道经，过目便晓。有暇兼读儒释两家之书，随手披览，会通其大意即止。忽忽七载，太夫人念之，云庵亦不留。遂拜辞归家，专究儒业。申统元年，举茂才异等。二年，称文学才识。列名上闻，以备擢用，然非先生素志也。因显扬之故，欲效毛庐江

捧檄意耳。

至元甲子秋，游燕京时，方定鼎于燕。诏令旧列文学才识者待用。栖迟燕市，闻望日隆。始与平章政事廉公希宪识，公异其才，奏补中山博陵令，遂之官。政暇访葛洪山，相传为稚川修炼处，因念一官萧散，颇同勾漏，子岂不能似稚川？越明年而丁艰矣，又数月而报忧矣。先生遂绝仕进意，奉讳归辽阳，终日哀毁。觅山之高洁者营厝甫毕，制居数载，日诵洞经。

倏有邱道人者，叩门相访。剧谈玄理，满座风清，洒然有方外之想。道人既去，因束装出游。田产悉付族人，嘱代扫墓。挈二行童相随，北燕赵，东齐鲁，南韩魏，往来名山古刹，吟咏闲观，且行且住。如是者几三十年，均无所遇。乃西之秦陇，挹太华之气，纳太白之奇。走褒斜，度陈仓，见宝鸡山泽，幽邃而清，乃就居焉。中有三尖山，三峰挺秀，苍润可喜，因自号为三丰居士。

延佑元年，年六十七，殆入终南，得遇火龙真人，传以大道。更名玄素，一名玄化，合号玄玄子，别号昆阳。山居四载，功效寂然。闻近斯道者，必须法、财两用。平生游访，兼颇好善，囊篋殆空，不觉泪下。火龙怪之，进告以故，乃传丹砂点化之诀，命出山修炼。立辞恩师，和光混俗者数年。

泰定甲子春，南至武当，调神九载，而道始成。于是湘云巴雨之间，隐显遨游。

又十余岁，乃于至正初，由楚还辽阳省墓讫，复之燕市。公卿故交，死亡已尽矣。遂之西山，遇前邱道人谈心话道，促膝参同，方知为长老先生符阳子也。

别后复至秦蜀，由荆楚之吴越，侨寓金陵，遇沈万三，传以

丹道，事在至正十九年。临别，先生预知万三有涉边之祸，囑曰：“东南王气正盛，当晤子于西南也。”

仍还秦，居宝鸡金台观。九月二十日，阳神出游。土人杨轨山以先生辞世，买棺收殓。临窆之际，柩有声如雷，启视，复生。盖其阳神出游，朴厚者见之，以为宛其死矣。后乃携轨山遁去。

又二年，沧桑顿改，海水重清。元纪忽终，明运又启。先生乃结庵于太和，故为疯汉，人目为邈邈道人。道士邱元靖，安静可喜，秘收为徒。他日入成都，说蜀王椿入道，不听。退还襄、邓间，更莫测其踪迹矣。

洪武十七年甲子，太祖以华夷宾服，诏求先生，不赴。十八年又强沈万三敦请，亦不赴。

盖帝王自有道，不可以金丹、金液分人主励精图治之思。古来方士酿祸，皆因游仙入朝，为厉之阶。登圣真者，决不为唐之叶法善、宋之林灵素也，前车可鉴矣。

二十五年，乃遁入云南。适太祖徙万三于海上，缘此践约来会，同炼天元服食大药。明年成，始之贵州平越福泉山朝真礼斗，候诏飞升。

建文元年，完璞子访先生于武当。适从平越归来，相得甚欢。

永乐四年，侍读学士胡广奏言先生深有道法，广具神通。五年丁亥，即命胡滢等遍游天下，访之十年。壬辰又命孙碧云于武当，建宫拜候，并致书相请。直逮十四年，并不见有踪迹，帝乃怒。谓胡广曰：“卿言张三丰蕴抱玄机，胡弗敢来见朕也？”斥之寻觅之。广大惧，星夜抵武当，焚香泣祷。是年五月朔，为

南极万寿，老君命诸仙及朝大会，时先生亦在诏中。遂与玄天官属，御气同行。适见胡广情切，乃按云车，许以陛见入朝。后即赴上清之命，飘然而去。明年胡滢等还朝，终未得见先生也。

吾师乎，吾师乎。其隐中之仙乎，其仙中之神乎，其神仙而天仙者乎。继荷玉诏，高会群真，位列兑宫，身成乾体，故能神通变化，济世度人。四围上下虚空，处处皆鸾骖所至。将所谓深藏宏愿，广大法门者，吕祖之后，唯先生一身而已！

锡龄风尘俗吏，几忘本原。观察剑南，又鲜仁政。滥叨厚禄，辜负皇恩。两年来曦天少见，水潦频增。龄乃跣足剪甲，恭祷眉山之灵，拈香七日。晴光普照，画景遥开，奇峰异水间，幸遇先生鉴龄微忱，招龄入道，并示丹经秘诀一章，及《捷要篇》二卷。照法修炼，始识玄功。因此悔入宦途，游情山水，迹乃自出清俸，结庐凌云，未知何年何日蝉脱尘网，采瑶花，奉桃实，敬献先生也。

龄侍先生甚久，得悉先生原本又甚详，爰洗浊怀，恭为纪传，以付吾门嗣起者。

张三丰外传

神仙张三丰，一名君实，一名仲猷，字玄玄，道号昆阳。又称斗蓬，又呼张邈邈。辽东懿州人。甫七岁，能棋，随手应局，人莫能敌。十岁习儒业。早失怙恃，后学道。遇邓思远祖师，授以至道。生于绍兴辛卯八月十五日。丰姿魁伟，龟形鹤骨，大耳圆眼，鬚如戟。顶中作一髻，身被一纳，负巨蓬，手中常持方尺。

在武当山，结庵展旗峰下。先入华山洞，栖真数十年。后邓思远祖师命了俗缘，乃混俗归闽，补刑曹吏。因群囚劫狱，连坐戍边夜郎之平越，遂住高贞观。今有礼斗亭、浴仙池、长生桂，皆其仙迹也。丹成后，时元年丙申，太上诏曰：“王方平五十三仙掌华林洞。”于三月十五日册封为华林洞妙应真人，赐以玄冠双旒、霓羽碧履，时年六十六岁。因仓谷万尊师亦在受诏五十三仙之列，曾著方壶胜会图，然后知三丰真人之始末也。

大明天顺年，勅封通微显化真人。于元末居宝鸡县金堂观，至正丙午九月二十日，自言辞世，留颂而逝。土民杨轨山置棺殮讫，临窆发之，复生，乃入蜀。

洪武初，至太和山冷坐，结庵玉虚宫。庵前古木五株，常栖其下，猛兽不噬，鸢鸟不搏，人益异之。衲不垢弊，皆号为鸾馭张。有问其仙术，竟不一答。问经书，则涎津不绝口。登山轻捷如飞，隆冬卧雪中，鼾齁如雷。常语武当乡人曰：“兹山异日当大显。”道士邱玄靖请为弟子，遂教以道妙。帝于乙丑遣沈万三敦请，了不可得。乃召玄靖至，与语，悦之，拜监察御史。赐之室，不受，超擢太常卿。

金陵沈万三，又名万山，秦淮大鱼户，心慈好施，其初仅饱暖。遇三丰真人，见其生有异质：龟形鹤骨，大耳圆目，身長七尺余，修髯如戟，顶作一髻。或戴偃月冠，手持方尺，一笠一衲，寒暑御之，不饰边幅。日行千里，所啖升斗辄尽，或辟谷数月自若。万三心知其异，常烹鲜鱼暖酒，邀饮于芦洲。苟有所需，即极力供奉。偶于月下对酌，三丰谓曰：“子欲闻余之出处乎？”万三启请，三丰曰：“予当生时，一鹤自海天飞来，咸谓令威降世，后知丁公仍在灵墟。予思舜亦人也，予岂不得似丁

公？每嗟光阴倏忽，富贵如风灯草尘，是以日夕希慕大道。弃功名，薄势利，云游湖海，拜访明师，所授虽多，皆旁门小法，与真道乖违，徒劳勤苦。延祐年间，已六十七岁，此心惶惶。幸天怜悯，初入终南，即遇火龙先生，乃图南老祖高弟，物外风仪。予跪而问道。蒙师鉴我精诚，初指炼己功夫，次言得药口诀，再示火候细微，温养、脱胎、了当、虚空之旨一一备悉。于是知进斯道，必须法财两用。予素游访，兼颇好善，倾囊倒篋殆尽，安能以偿夙愿？不觉忧形于色。师怪而问之，予挥泪促膝以告。重蒙授以丹砂点化之药，命出山修之。立辞恩师，和光混俗。将觅真铅八两，真汞半斤，同入造化炉中，锻炼转制分接，九还已毕，藉此资财以了大事。由是起造丹房端坐，虚心养气，虚气养神。气慧神清，广觅药材。时饮蟠桃酒，朝餐玉池液。如醉如痴，补气养血。但得汞有半斤，可待他铅八两。月数将圆，金花自显。一手捉虎擒龙，采得先天一气，徐行火候烹煎，自合周天度数。明复垢进火退符，识卯酉防危虑险。十月功完，圣胎显象。九年面壁，与道合真。所谓跨鹤青霄如大路，任教沧海变桑田也。”言讫呵呵大笑。

万三闻言，五体投地曰：“尘愚愿以救济，非有望于富寿也。”

三丰曰：“虽不敢妄泄轻传，亦不敢缄默闭道。予已审知子之肺腑，当为作之。”

于是置办药材，择日起炼。七七启视，铅汞各遁。三丰嗟咄不已，万三自谓机缘未至。复尽所蓄，并卖船网以补救。下功及半，忽汞走焚，茅盖皆毁。万三深叹福薄，三丰劝其勿为。夫妇毫无怨意，苦留再炼。奈乏资财，议鬻幼女。三丰若为不知，窃

喜志坚，一任所为。令备朱里之汞，招其夫至前，出少许药，指甲挑微芒，乘汞热投下，立凝如土。复以死汞点铜铁，悉成黄白，相接长生。三丰略收丹头，临行谓曰：“东南王气大盛，他日将晤子于西南也。”遂入巴中。

万山以之起立家业，安炉大炼。不一载，富甲天下。凡遇贫乏患难，广为周给。商贾贷其资以贸易者，遍海内。其丹室有一联云：“八百火牛耕夜月，三千美女笑春风。”世谓其得聚宝盆，故财源特沛。

斯时世乱兵荒，万三惧有祸患，乃毁弃丹炉器皿，歛迹欲隐。京城自洪武门至水西门圯坏，下有水怪潜窟，筑之复崩。帝素忌沈万三年命相同而大富，召谓曰：“汝家有盆能聚宝，亦能聚土筑门乎？”万三不敢辨，承命起筑立基，即倾者再三。无奈，以丹金数斤暗投，筑之始成。费尽巨万，因名曰聚宝门。

帝尝犒军，召万三贷之曰：“吾军百万，得一军一两足矣。”万三如数输之。帝见其无困苦状，由是急欲除之。马后苦谏，乃议流南岭。株连其婿，余十舍亦流潮州。万三遂轻身挈妻奴而去，委其家资。

未几，命再徙十舍于云南。既至滇，沐春抚慰之，欲妻余氏女，十舍允之。及过府，沐侯见薄其嫁资，曰：“不丰不为礼。”女曰：“公所利者财耳，措之亦易。”教备汞铅，脱耳环投之，声如蝉鸣。其汞已干，环仍如故。以汞开铜铁，成宝无算。沐侯大喜。是秋，三丰践约来会，同万三炼人元服食大药，明年始成。

初，万三有长女，三岁忽失去，迄今三十余年，一旦归家。曰：“儿少遇祖薛真阳，即中条玄母，改名化度，呼女为玉霞，

号线阳，掌玉匣诸秘法，为师擎神剑，得授灵通大道。命回就服成药，当以极济立功。万三即出药。全家共服，皆能冲举。玉霞声洪体硕，无女子相，慨然普救生灵之志。遂与父散游于世，随时救度。

永乐时，尚书胡广言张三丰实有道法，广具神通，录其《节要篇》并《无根树》二十四首，《金液还丹歌》、《大道歌》、《炼铅歌》、《地元真仙了道歌》、《题丽春院二阙》、《琼花诗》、《青羊宫留题》诸作上呈。帝览之，虽不测其涯底，知其有合大道，遣使访之。有功言初入成都，见蜀王操（太祖第十一子）。王不喜道，退游襄、邓间。居武当二十三年，一旦拂袖，游方而去。

帝于壬辰春敕正一孙碧云于武当建宫拜候，三月初六日，帝赐手书曰：“皇帝敬奉书真仙张三丰先生足下：朕久仰真仙，渴思亲承仪范。尝遣使奉香致书，遍诣名山，虔请真仙。伏维道德崇高，超乎万有，体合自然，神妙莫测。朕才质疏庸，德行菲薄，而至诚愿见之心，夙夜不忘。敬再遣使，谨致香奉书虔请。拱候雷车凤驾，惠然而来，以副朕拳拳仰慕之怀。敬奉书。”

越三载，飘然而至。碧云呈御书，三丰览而笑答书曰：“圣师真口诀，明言万古遗。传与世间人，能有几人知？衣破用布补，树衰以土培。人损将何补？阴阳造化机。取将坎中丹，金花露一枝。庆云开天际，祥光塞死基。归已昏昏默，如醉亦如痴。大丹如黍米，脱壳真无为。优游天地廓，万象掌中珠。人能服此药，寿与天地齐。如若不延寿，吾言都是非。天机未可轻轻泄，犹恐当今欠猛烈。千磨万难费辛勤，吾今传与天地脉。皇帝寻我问金丹，祖师留下神仙诀。金丹重一斤，闭目静存神。只在家中取，何劳向外寻？炼成离女汞，吞尽坎男精。金丹并火候，口口

是玄音”。碧云劝驾，不听。留居一室，出则伴游，令人驰报于帝。

丙申春正，帝又命安车迎接，复又他适。帝怒，谓胡广曰：“斯人徒负虚名，能说不能行，故不敢来见耳。卿往招致，不得，亦难见朕也。”

广惧，星夜奔至武当，立宫庭哀泣。佑圣帝君尝奏三丰道行于崇玉帝，是夏五月，驾临南极，宣召至会所。三丰将随玄天官属同行，适见胡广情切，乃出，许其诣阙，先自飞身而去。帝正在朝，见一褴褛道士，肩披鹿裘，立于阶前稽首。帝问，知是三丰，笑而命坐问道。三丰曰：“闻迁北平时，金水河冰凝龙凤之状，即此是道。”于是从容步下阶陛，一时卿云瑞彩，弥漫殿庭，良久始散，三丰去矣。君臣叹异。始信真仙。及胡广还，帝赐劳之，寻拜为相。

历 代 显 迹 纪

渡沈万三

沈万三者，秦淮大渔户也。心慈好施，其初仅温饱。

至正十九年，忽遇一羽士，神采清高，龟形鹤骨，大耳圆目，身长七尺余，修髯如戟。时戴偃月冠，手持刀尺，一笠一衲，寒暑皆然。不饰边幅，日行千余里，所啖升斗辄尽。或辟谷数月，而貌转丰。万三心异之，常烹群鱼暖酒，邀饮芦洲。苟有所需，极力供俸。偶于月下对酌，羽士谓曰：“子欲闻吾出处乎？”

万三启请，乃掀髯笑曰：“吾张三丰也。”遂将生世、出

世、修真、成真之由，叙述一篇，言讫呵呵大笑。

万三闻言，五体投地，称祖师者再，并乞指教曰：“尘愚愿以救济，富寿非敢望也。”

祖师曰：“虽不敢忘泄真传，亦不欲缄默闭道。予已深知子之肺肠，当为作之。”

于是置办药材，择日启炼。七七启视，铅汞各遁。祖师嗟咄不已，万三自谓机缘未至。复尽所蓄，并售船网以补数。下功及半，忽汞走如焚，茅盖皆毁。万三深叹福薄，祖师亦劝其勿为。夫妇毫无怨意，苦留再炼。资财已匱，议鬻幼女。祖师若为不知，窃喜其志坚，一任所为。令备朱里之汞，招其夫妇至前，出药少许，指甲挑微芒，乘汞热投下，立凝如土。复以死汞点铜铁，悉成黄白，相接长生。祖师遂略收丹头，临行嘱曰：“东南王气大盛，当晤子于西南也。”遂入巴中。

万三以之起立家业，安炉大炼。不一载，富甲天下。凡遇贫乏患难，广为周给。商贾贷其资以贸易者，直遍海内。世谓其得聚宝盆，故财源特沛。

斯时世乱兵荒，万三惧有祸，乃毁丹炉器皿，自号三山道士。至今南京城西南街，即其迁处。会同馆即其故居，后湖中地。即其花园旧址也。

《仙鉴》评：外丹成，为内丹之助。然真道难闻，千举万败。人每以三丰为口实，至受诳不语。当思已有万山福量，乃可遇之。苟或不然，愿且置是。

寓金台观

元至正丙午年，宝鸡金台观有道翁者，貌若百余岁，忽于九

月二十七日自言辞世，留颂而逝。土民杨轨山置棺殓讫，临窆，柩有声如雷。发之，复生跃起。谓轨山曰：“吾张三丰也，天师后裔。幼好学道，今吾大丹已成，神游天海。吾子善人也，难得、难得。”遂教以避世延年之术，寻携轨山同去。

圆通子曰：“世人尽如轨山，则路无暴骨矣。如此方便人，仙真安得不度？”

隐太和山

洪武初，祖师入太和山，于玉虚宫畔结庵冷坐。庵前古木五株，阴连数亩，云气滃然，故尝栖其下。猛兽不噬，鸢鸟不搏，人咸异之。衲衣垢弊，皆号为邈邈张。有问其仙术，竟不一答。问经书，则津津不绝口。登山轻捷如飞，隆冬卧雪中，鼾响如雷。常语太和乡人曰：“兹山异日当大显。”道士邱元靖叩其出处，始识为三丰祖师。请为弟子，遂传以道妙。

《神仙鉴》评：左道旁门，最能惑人。如箭射虚空，还复坠地。唯见得真种子，潜修密炼，至丹成果熟，寒暑不能侵，阴阳不能贼，纵横自在，来去随心，方为实际。如三丰者，所当景仰。

寄常遇春

洪武二年己酉六月，常遇春进攻大兴州真拔开平，追奔数百里，大获全胜，遂清蓟北。秋七月，师次柳河州，遇春得疾，谓众将曰：“予生时有老翁至门，付一函云：‘煌煌尾宿，矫矫虎臣。和中遇主，柳下归神。’前日张真人三丰自五台寄书又是此数字，今至柳河州而病，吾其逝矣。”寻卒于军（年三十四）。

去年戊申，帝初即位，亦尝欲问四十二代天师张冲虚曰：“北征如何？”天师曰：“朝廷有福，大将归真。”

见蜀王椿（太祖第十一子，封蜀王，名椿。或作操，似误。）

洪武中，太祖封子椿为蜀王。是时两川久定，人物恬熙。脩有老翁者，神完貌古，行动如飞。一日方冠傅带，翩然见王。说以入道，王不听。然心异其老健，欲慕栖之。老翁笑吟曰：“何必终南论捷径，宦情于我似鸿毛。”王高其节。

一日谓王曰：“藩封虽好，然须志退心虚，乃保无祸。吾张三丰也，将与海岛诸仙游于寥廓矣。”王作诗以送之，有“吾师深得留侯术，静养丹田保谷神”之句，亦不相留，祖师遂去。或曰，其后诸王如谷王穗、辽王植多有不保其封，而蜀王得以居安乐土者，皆祖师教之云。

按祖师见蜀王椿之后，遨游川贵云广，云车无定，显迹最多，未尝枯坐一山。或言初入成都，见蜀王椿，王不喜道，退还襄、邓间。居武当二十三年，一旦游方，拂袖而去。

圆通子读此一则，题一绝云：“入幕仙翁一老瞠，相逢不识奈何如。名言几字将王报，保得藩封受月多。”

寓指挥家

洪武中，祖师游蜀，侨寓环卫姜指挥家，行踪诡异，而人不识。常戴一笠，笠甚大，虽小户，出入不碍。系铁丝绦，备极工致。朝夕居一磐石上。尝折枯梅枝，插土即生，花皆下垂，故成都昔年，犹遗照水梅云。

寓开元寺

夔府城西开元寺，唐了休禅师道场也。明初，祖师来游，与僧广海善，寓居于寺者七日。临别赠以诗，并留草履一双，沉香三片而去。后海以诗及二物献文帝，答赐玉环一枚，千佛袈裟一领，今犹置寺中，称世宝云。（见《成都府志》中，见《夔州府志》）

三却廷诏

洪武十七年甲子，帝以华夷宾服，诏求真人张三丰，莫知所往。明年春，复强其弟子沈万三敦请，了不可得。又召邱元靖入朝，祖师因呈一诗，并嘱邱曰：“奏语明天子，谓吾将遨游海外矣”。其诗云：“流水行云不自收，朝廷何必苦征求？从今更要藏名姓，山北山南任我游。”帝览而纵之，寻拜邱为监察御史，赐美室，均不受。邱可谓不忘师教也。（《神仙鉴》有三诏之事，而无寄诗一段。）

圆通子曰：“严子陵，其吾师之前身耶？”

滇南践约

洪武中，京城自洪武门至水西门坍塌，下有水怪潜窟，筑之复颓。帝向忌沈万三年命相同而大富，召谓曰：“尔家有盆能聚宝，亦能聚土筑门乎？”万三不敢辨，承命起筑立基，即倾者三。乃以丹金数片暗投其内，筑之始成。费尽巨万。帝尝欲犒军，召万三贷之，曰：“吾军百万，但得一军一两足矣。”万三数输之。帝瞰其无困苦状，由是欲除之。罪以他事，议流岭南。

万三遂轻身携妻奴去，而委其家资。未几，命再徙于云南。既至滇，万三无聊。忽有弓长翁者，传云践约来会。万三请见，则三丰祖师也。祖师笑曰：“犹记东南气盛，西南相见之语乎？”万三爽然。因与炼天元服食大药，明年始成。万三与全家饵之，皆能冲举。

圆通子曰：“撒手资财，即成上仙，其施济已多矣。”

游鹤鸣山

洪武末，有道人游叩，之鹤鸣山。山有二十四洞，以应二十四气。道人入山时，石鹤复鸣，人咸惊异。居半载，入天谷洞，不出洞门，书“三丰游此”四字，时已一百余岁矣。（蜀《通志》作三百余岁，似误。）

圆通子曰：“奇！”

题诗警祸

建文嗣位初，户部门前，薄暝，有老翁闲步，如土地形状者。风过处，忽不见。明晨视双扉上，于右扉题一诗云：“燕子将营垒（一作“巢阁”），龙孙不在潭。波平风又起，海上问三三。”未三字写于双扉交关处，人多不解。户部侍郎卓敬见之，以为三字写门中，盖借门缝作半字中画也，心知为三丰仙翁。并念燕子者，是指燕王。龙孙者，是指建文。其语殊凶，其字旋落。卓乃密疏，请徙封燕王，隶于南昌，万一有变，尚可控制。疏入，竟不听。

圆通子曰：“卓侍郎聪明可爱，惜忠言逆耳，致使燕封篡位。吾师其亦不得已而题诗与，不然，岂不知建文之不听

哉？”

混迹京师

永乐初，有宦客游京师，丰姿清矫，拂拂修髯，而衣服礼容，似公车客状。居京颇久，与户科给事中胡濙相契，常作诗酒之会。喜拟《文选》体，多不存稿。客闻朝中僚属事毕闲谈，多言神仙事。又闻侍读胡广欲举张三丰仙术上闻，客心厌之。一日饮于客斋，忽谓胡濙曰：“吾友善事明君，我将远引深山也。”濙惊叩其故，不答。数叩之，乃掀髯笑曰：“吾即三丰子也。”言毕遂去，不知所往。其后，胡濙访三丰祖师，因有“却忆故人从此隐，题诗谁似鲍参军？”之句云。

一晤因缘

永乐四年冬，詹事府主簿南阳张朝用常见一道人行止异奇，足不履地，手拈梅花，口吟秋水。趋前询之，乃三丰仙翁也。明年，帝命胡濙游访，因荐朝用同行，已不知其去向矣。

道示明玉

永乐中，有羽客游内江，寓明玉道家，诡云庞姓，微示以异，常履极险不坠，涉水无少濡。明玉善符咒，多奇验，欲传授羽客。羽客笑曰：“我以道俸君，君乃从法授我耶？”乃作道法，会同疏一通与之，明玉大惊，跪请其名号，乃知为三丰祖师也。居岁余，胡濙物色之，遂不留。（《四川通志》作“遂同玉见胡”，与《明纪》不合，兹特正之。）寻又往峨眉山中。

明殿飞升

明成祖自遇西僧哈立麻之后，颇萌道心。尚书胡广因言张三丰实有道法，录其《捷要篇》上呈。帝览之，虽不测其涯涘，知其有合玄机，遣使访之。

壬辰春，又勅碧云至武当拜候。三月初六日，并赐书。越三载，始至武当。碧云呈御书，祖师览讫，笑答一函。碧云劝入朝，不可。留居室内，出则同游，令人驰报于帝。

丙午春正，帝命安车迎请，忽又他适。帝乃斥胡广求之，广大惧，即至武当恳祷。祖师见其情切，乃出，许其诣阙，先自飞身而去。帝正在朝，忽见一褴褛道人，肩披鹿裘，立于阶前，稽首冷笑。帝问是三丰，殷勤命坐，即求谈道。祖师遂唱访道求玄走尽天涯之曲，曲终从容下阶。一时卿云瑞霭，弥漫殿廷，良久始散。祖师去矣，君臣叹异，始信真仙。及胡广还朝，上颇赐劳之。（按《明纪》，永乐丁亥，帝命胡滢等遍访三丰，去十载始还。兹连丁亥顺数至丙申，正是十年。乃于五月初先有陛见之事，不知滢等还朝在五月前否。若在五月后，便往来相左矣。）

《神仙鉴》评：仙道有易髓换骨，不必蜕化者；有育就婴孩，引神出见者；有太阴炼形，尸解成真者。皆足以证道。而完璞之育就胎孙，三丰之飞升金殿，非重安九鼎，再立乾坤，何能至此？由是而观，丹道岂易言哉？

玄光表异

永乐丙申岁五月朔为南极老人万寿之会，老君命太微尹真人传示群真，尹向西北行，举头见一簇玄光，从空飞至，迎视乃三

丰先生。尹告以老君之旨，三丰曰：“吾已荷玉帝宣命矣。”遂别去。

七针先生

天顺中，有七针先生者，尝持七药针，治人疮疾，多奇效，人遂以七针目之。先生亦以此自名，又能图写山水，自比辋川，公卿多重之。先是，张三丰以仙画称奇，朝廷屡求不得，近臣因以七针上闻，诏进写山水一幅，最为称旨。但性嗜酒，且好漫骂。权幸浊吏某，利其技精，聘至家，厚待之。倩其作画，以图干谒。一日，帝又以美绢赐写，时七针醉矣，居小楼上。浊吏以绢付七针，七针置之床头。夜闻呕秽声甚剧，浊吏心急，烛之。七针跃起，曰：“快甚！快甚！”举视，皆麻雀，跃跃欲飞，尚未点睛。浊吏不得已，进呈帝览。帝称异，即命点睛。对曰：“臣所写不可点睛，点则飞去。”帝弗信，促之，七针乃举笔乱窜讫。常玩而笑曰：“此物真欲飞也。”语终，即有无数小雀冲云而去，至浊吏之乡，尽弹其田谷，殆无遗粟，连疆者固无恙也。七针亦遁去。事闻上，再诏见，不可得。帝以问礼部尚书胡澄，澄对曰：“七针殆三丰耶。以三丰二字横顺分观，盖如针之有七也。”帝惊异。

贈角黍翁

又，天顺中，剑州有老翁者，忘其姓氏，日市角黍为生，视有贫者过，辄与一包，不取资。或叩其故，老翁曰：“是皆走乏人也，腹且饥，吾日售角黍，只求固吾本，而少有利焉足矣。以余给人，特小惠耳，何足齿？”一日，日将晡，角黍不能售。修

有道人前过，乞赐一包，翁与之。食毕又乞，翁又与之。如是者几数十次，翁皆与之。道人大笑曰：“翁真慷慨者，吾无他术，囊有紫珠一枚，可携回置瓮内，隔夕启视，中有奇妙焉。”语罢，道人飘然而去。翁带至家，竟如其教。时米瓮匮矣，明晨开之，瓮米已满。翁笑曰：“道人所谓奇妙者，固如是耶？”遂取作角黍卖三施七。来日启视，米又满，作业如常。人沾其惠者，咸啧啧称善。久之，翁殆异焉，因倒瓮视之，紫珠不见。嗣后，瓮亦不复生米矣。他日，道人又来语翁曰：“吾某某也，翁惠已多，愿出世否？”翁不许，祖师乃出一粒嘱曰：“且食此，当更绵寿。”翁啖下，觉肺腑皆清。祖师出后，老翁年百余，端坐而逝。

圆通子曰：“惜此翁不求仙道，然其满腔慈念，亦应长享遐龄矣。”

诗挫番

成化中，方士流行，一时赐以诰敕，号为真人者，岁盈都下。而西番僧扎巴坚参以秘密教获宠，赐号大智慧佛，出入乘高舆，虽显贵过街，皆避其前导。一日扎巴归赐院，突见褴褛道人于照壁上题诗云：“纷纷方士满朝端，又见番僧压显官。这等奴才称释道，老君含笑世尊欢。”款落“坤断补题”。扎巴见之，大怒，命士卒擒之。风沙起处，道人不见。或曰坤卦断而言补者，此丰字也，于是共知为真仙三丰焉。厥后，扎巴之势稍挫。

圆通子曰：“扎巴没脸。”

一戏方士

成化中，羽流扰扰，出入禁廷，祖师甚恶之。一日，遇方士

赵、王二姓者，知其存心鬼域，将挟异术北行，因化为教主形状以诡之，曰：“吾张天师也，飞符召神，我法甚效，君等愿学否？”赵、王不信，祖师乃向空指画，倏有天兵天将往来云气中。二人始异之，跪求符录。祖师伪为密嘱状，赐之数符，二人大笑而去。其时，李孜省以五雷法得幸，二人投之，因此进身。帝询其能，二人以天师传符对，并请帝致斋三日，演法一观。帝如其教，临期大设法坛，支吾终日不验。帝怒其奸诈，立命侍卫毙之。

圆通子曰：“真仙之恶方士，犹君子之恶小人乎？吾师七戏方士，以正法箴弄邪法，务使群邪术败，宠幸日衰而后已。如吾师者，应对为荡邪卫正护国天师也。厥后，成化末，罢夺僧道封号，虽系用科道言，安知不因吾师之默破其术而乃疏之欤？（以下六贼具作如是观。）

二戏方士

祖师又尝与方士刘某者赌役鬼神，方士符初烧，祖师暗以法力掩之。轮及师符，即有鬼神无数，甲马狰狞，往来空际。方士惊奇，跪求指教，师慨然与之，并教以斩鬼妙法。方士大喜，挟技游京，颇称灵效，特未用斩鬼法耳。继援梁芳等得入内廷。一夕，有官监与官婢相狎，适帝命刘召鬼符烧，而二鬼至，一男一女，调笑于宫楼之下，渐逼帝前，不知敬避。帝惧，速命刘拔剑击之，则是官婢云娥与官监某某也。帝大怒，以刘侮己，即刻毙于坛内。

圆通子曰：“一符杀三邪，非吾师逞毒手也。以正卫国，真是慈悲耳。”

三戏方士

方士郭成显，无赖徒也。初学五雷法，颇效。行将入京，三丰祖师因于途中截之，相逢道左，诡名赛天师，先语郭曰：“子身藏五雷诀耶？”郭惊其先知，料是神人，不敢隐匿，连声唯唯。赛天师曰：“吾尚有六雷法赐汝，依法行持，能召天仙化女，御凤游凡。近日，李孜省权倾中外，尔以此法投之，则显要可立致也。”郭大喜，请受其传，叩头辞去。进于孜省，先用五雷。孜省以为同游，深信纳之。郭笑曰：“岂唯是哉？吾更有六雷在也。传吾者云，此法能召天姝。”孜省雀跃，促郭演之，郭乃故持身分，命广法坛，务穷精致。红灯翠幃，境界一新。孜省之姬妾倚阁明妆，皆观郭术何如。郭乃接法行符，绕坛咒喝，果有仙姝四五，冉冉而来，各跨赤虬，止于坛上。其中有二女尤为妖丽，双喉度曲，宛转莺声。歌曰：“侬与儿夫据要津，法衣解却昵红裙。此威此福难长久，朝倚栏干泪湿云。”音节清脆，似嘲似讽，如惧如哀。孜省之当初睹美人则生怜，继闻歌词则大惑，细思其意弥震恐。忽然雷雨当空，风沙竞作，满坛灯火皆灭。狐城鼠社，水摸烟昏。霎时云敛，纤月挂檐，觉有呻吟声在坛深黑处，复燃明烛照之，只见姬妾数人，各跨一呆汉，赤体弯腰，若僵迷状。睇眎之，则皆孜省门下所养术士法徒也。强命家奴各扶过去，再觅郭所显，尚立法坛，满口糊词，摇头掐指，若得意然。孜省羞怒交作，拔佩剑砍之。抛其尸于后园池内，禁家人勿言。谁知此夕丑声早流于外矣，孜省益危悚不安。

圆通子曰：“六雷法竟有如许妙用，不知吾师从何处得来。汉唐方士流行之际，惜无此书。”

四戏方士

彭华为吏部左侍郎，继结万安政省，遂得入内阁，预机务事。势焰日彰，威福自擅，屏逐忠良，其门下亦多方士。一日病热，凉药鲜效。乃命方士熊钟代求名医。熊闻都门外有某某者，颇精岐黄，遂往延之。路遇一道人，背负药囊，手执画板，上书四句云：“一张膏药，贴好疮痍。三封大丹，牢笼方术。”夫所谓一张三封者，是隐著其姓字也。猝然相遇，以为表其医道，故熊弗察耳。外售解热丸，熊欲购之。道人故昂身价，谓吾丸非特愈病，并可轻身。熊弗信，道人以一丸自啖，两足凭空，离地数尺许。熊即倒拜，乞卖一丸。道人故囑曰：“此丸与大贵人食之，必能白日飞升。其去世后，则袞显位易易也。”熊本无仙意，但欲如彭华辈，身列要津足矣。因将丸回，述其灵异。彭华于昏愤中吞之，头脑涿涿，如中鸩毒状。寻复大吐，吐后遂得风疾。熊知其误，遂遁。彭华亦以病罢黜。

圆通子：“热中之病，凉剂难疗。夫唯吐其火而赐以风，则心热退矣。若方士者，热中更甚于彭华。不爱神仙，只贪富贵，何不待他飞升，便自逃走？”

五戏方士

太行西山马仙翁，能以神箭射鬼。人多求之，无弗效者。道士邓常恩，素闻其能。及为太常卿，阴贼险狠。暗害一人，每入府中为厉。乃命其徒陈歪儿，往求马术。陈即往，途遇一道人，风骨昂昂手执长弓（张也），腰插七箭（三丰），自云射鬼百发百中，而不言其姓字，陈疑焉。同行至晚，于破庙中栖宿。林昏月黑，从篁古木中，鬼声啾啾然，陈大惧。道人曰：“尔可以观吾

射也。”即于窗隙内张弓射之，其鬼哀号而去。陈乃折服。明晨乞其艺，道人慨然，与之。遂回京师，述其情事。诡云马仙已往，今幸得此神箭，皆大人之福也，常恩喜甚。夜来昏月濛濛，府园中鬼声又起，即命陈一奏其技。常恩转过回廊，于对面楼窗上覘之，忽见鬼飞入楼。陈遂挽强弓，决妙矢，羽声响处，大叫一声，应弦而倒。烛之则，常恩也，幸中左臂，不致陨命。陈即逃。

圆通子曰：“杀人之罪已甚矣，乃至欲诛其魄，残忍孰甚？西山之行，即得马仙神箭，安知不转射常恩？”

六戏方士

阁臣万安，深中宽外。其时万贵妃宠冠后宫，安称子侄行，内外声援益固，并求方士房中术进之。妃大喜，居无何，而妃卒。方万安之求此术也，方士路逢渊，高谈采战，以术授安。后自称法师，命安往西山受道。路先于途中待之，数日不至。无聊中，散步郊墟，忽遇一道叟，松颜鹤发，齿高面红，如赤松黄石辈。问其姓，不答。叩其道，不言。叟笑吟曰：“路逢冤，路逢冤，今日何缘遇万安？”飘然而去。路大惊，逡巡欲返。尔时日色沉山，林昏鸦噪，四顾茫然，顿迷去向。又见一樵叟荷薪而过，叩其姓，曰张，而不言名。路求指途，老叟指青灯处即是旅店，一谢而别，遂投宿焉。破椽萧萧中，夜间隔屋叹声，昵隙而窥，则万安也。私心怜之，又欲近之，遂抽其破壁而过，以图一叙深情。时安已神倦，枕手而眠。忽闻壁响，疑是劫贼，乃举坐凳一击，其人遂扑。呼随侍覘之，则自称法师之路逢渊也。安究其情，则知为问候而来。伏地请罪，路亦忍痛作礼。问

安曰：“相公不趋大道，胡亦至此乎？安言吾奉师命，欲往西山。夜梦仙叟对吾指示云：‘万安、万安，访道西山，西山大路不逢缘’。吾故趋车小道而来，不料与师相遇，竟作此一段恶戏。”

圆通子曰：“以方士为法师，愚已甚矣。师不成师，故应受坐凳一击。厥后万安仍以房术进后宫，被宪宗察出，遂罢，则徒弟亦失时矣。”

七戏方士

成化末，梁芳、李孜省、邓常恩、赵玉芝先后谪戍，继皆遇赦。而太监蒋琮力言芳等罪状，决不可赦，故梁、李废死，而邓、赵仍戍边。先戍谪时，于途见旅壁遍处题云：“孜省、梁芳，罪恶大彰，遇赦不宜赦，今渠下狱亡。常恩、玉芝，谪戍西夷，逢赦不当赦，长与中土离。”款落封三张云。

圆通子曰：“群小被谪，已无生气。然小人心痴，必有四望三台，冀复大用，如万安黜归时者。故吾师题此戏之，以了局一党也。”

道观题诗

嘉靖末，诏求天下方书。时南京道观崇清寺壁上有四绝句，款落“隐仙张玄玄题”，常有神灯，夜照其字，后忽为雷电取去。诗见《云水集》中。

大闹魏祠

天启中，魏忠贤生祠几遍天下，而东华门外一所，尤为壮

丽。日有褴褛疯道三人，奋步游观，突入祠内，击忠贤土偶像，粪土泥沙，污秽满面。复于壁上大书四句云：“淫祠靡靡，王室如毁。锦绣江山，竟委于鬼。”守祠吏一见大惊，方欲扭执，而三疯不见矣。吏恐忠贤闻之，即时洗伐。觉诗壁余香，土偶余臭，是夕忠贤一身皆痛楚云。

圆通子曰：“快事，快事，可补《明史》之遗，使阅者奋袂起舞。”

道逢吕祖

顺治初，秦蜀未平。时有一道士，披裘往来，隐显莫测。行且叹息，叹已复笑，笑已复歌。歌曰：“乾坤明不明，豹虎尚横行。拂袖归三岛，蓬莱看水清。”又一道士，佩剑执拂而来，依声和之。和曰：“五更天欲明，出栈看云行。与子同归去，天得一以清。”飘然而至。佩剑者先谓披裘者曰：“三丰先生，今可以休息矣？”这道士稽首相答，语语禅锋，了不可释。忽然放大毫光，空中红云飞舞，结成吕字，二道士腾空而去。此事载《欧养真纪乱书》中。

枯梅复生

康熙间，麟游道上，马家店有枯梅一株，椿颇奇古，不知何年种也。适值冬雪天寒，有张道人身披破衲，晓行至此，呼店主具面食。煮未稠，即送至席上。道人曰：“咱不食生面，与枯梅食之，待他快活。”掷其面于树梢，摊钱而去。店主异焉。明晨视之，枯梅已著花也，丫杈皆作丰字状。马店因此大售，时时以画水灌之，仍活。

圆通子曰：“吕祖活樟，邱祖活柏，张祖活梅，皆可谓恩及草木。”

青云障暑

祖师游蜀山，山多黄荆。时值天暑，诸父老芟锄田野，不胜酷热。师将黄荆枝结成圈子，戴于头上。只见青云如笠，浮浮空际，随之往来。时有见者多效之，殊大清凉，不生热疾。乡老赋之曰：“首戴黄荆，虽少青云覆顶。身居绿野，不妨赤日当头。”至今虽成农圃故事云。

圆通子曰：“或折枝作帽，或采叶作茗，此物皆大佳。”

西溪假寐

同州有田翁者，家称富有，生平颇好善。及其歿也，有一道人来吊，自称天外散人，（取唐诗“天外三丰”之句，藏其号也。）嘱其子葬其父于秦岭山中土起乳包，两石相抄处，且曰：“吾与人卜地，只令无风水、泥、沙、蝼蚁足矣，切勿妄听盲师，复行迁改。”田葬其父，十年平平。后为某师所惑，谈封说拜，顿起他心，欲改葬焉。闻道人尚在西溪亭，田往询其可否。及至亭间，道人正酣睡石上。田以手推移再三，道人作朦胧语曰：“而翁正安卧，何来移动为也？”田不悟，复强推之。道人鼻息齁齁，竟不之答。田遂还家，仍从某师语，往开其墓。田公遗骨如黄金然，殊大悔恨，而某师强词夺理，卒移他区。不十年而田产凋零，再访道人，云已去年他往也。寻又逢某师，见其目瞽，丐于市云。

圆通子曰：“田公之子，可谓不孝之甚者！”

卷二 太极长生诀

重阳祖师十论

一、论打坐

五重阳云：“坐久则身劳，既不合理，又反成病。但心不着物，又得不动，此是真定正基。用此为定，心气调和，久益轻爽。以此为念，则邪正可知。若能心起皆灭，永断觉知，入于忘定。倘任心所起，一无收制，则与凡夫原来不别。若唯断善恶，心无指归，肆意浮游，待自定者，徒自误耳。若遍行诸事，言心无所染，于言甚善，于行极非。真学之流，特宜戒此。今则息妄而不灭照，守静而不着空，行之有常，自得真见。事或有疑，且任思量，令事得济，所疑复悟，此亦生慧正根。悟已则止，必莫有思。思则以智害性，为子伤本。虽骋一时之俊，终亏万代之业。一切烦邪乱想，随觉即除。若闻毁誉善恶等事，皆即拨去，莫将心受。受之则心满，心满则道无所居。所有见闻，如不见闻，即是非、善恶不入于心。心不受外，名曰虚心。心不遂外，名曰安心。心安而虚，道自来居。”

二、论虚心

《经》曰：“人能虚心，虚非欲道，道自归之。”内心既无住着，外行亦无所为。非净非秽，故毁誉无从生。非智非愚，由利害无由挠。实则顺中为常。权则与时消息。苟免诸累，是其智也。

若非时非事，役思强为者，自为不著，终非真学。何耶？心如眼，纤毫入眼，眼即不安。小事关心，心必动乱。既有动病，难入定门。修道之要，急在除病。病若不除，终难得定。有如良田，荆棘不除，嘉禾不茂。爱欲思虑，是心荆棘，若不剪除，定慧不生。此心由来依境，未惯独立，乍无所托，难以自安。纵得暂安，还复散乱。随起随灭，务令不动，久久调熟，自得安闲。无论昼夜，行住坐卧，及应事接物，当须作意安之。若未得安，即须安养，莫有恼触。少得安闲，即堪自乐。渐渐驯狎，唯益清远。且牛马家畜也，放纵不收，犹自生梗，不受驾御。鹰鹞野鸟，为人羈系，终日在手，自然调熟。心亦如是。若纵任不收，唯益粗疏，何能观妙？

三、论不染

或曰：“夫为大道者，在物而心不染，处动而神不乱，无事而不为，无时而不寂。今独避动而取安，离动而求定，劳于控制，乃有动静。一心滞于住守，是成取舍两病，都未觉其外执，而谓道之阶要，何其谬耶？”

答曰：“总物而称大，通物之谓道。在物而不染，处事而不乱，真为大矣！实为妙矣！然吾子之见有所未明，何者？子徒见贝锦之辉煌，未晓如抽之素丝。才闻鹤鸣之冲天，讵识先贤于谷食。蔽日之干，起于毫末。神凝至圣，积习而成。今徒知言圣人之德，而不知圣人之所以德也。”

四、论简事

修道之人，莫若简事。知其闭要，识其轻重，明其去取。非要

非重，皆应绝之。犹人食有酒肉，衣有罗绮，身有名位，财有金玉，此皆情欲之余好，非益生之良药。众皆徇之，自致亡败，何迷之甚也？

五、论真观

夫真观者，智士之先觉，能人之善察也。一餐一寐，俱为损益之源。一行一言，堪作祸福之本。巧持其末，不若拙守其本。观本知末，又非躁竞之情。收心简事，日损有为。体静心闲，方可观妙。然修道之身，必资衣食。事有不可废，物有不可弃者，须当虚襟以受之，明目而当之，勿以为妨，心生烦躁。若因事烦躁，心病已动，何名安心？夫人事衣食，我之船舫也。欲度于海，必资船舫。因何未度可废衣食？虚幻实不足营为，然出离虚幻，未能遽绝。虽有营求，莫生得失之心。有事、无事，心常安泰。与物同求不同贪，同得而不同积。不贪故无忧，不积故无失。迹每同人，心常异俗。此言行之宗要，可力为之。

六、论色恶

前节虽断缘简事，病有难除者。但依法观之：

若色病重者，当知染色都由想耳，想若不生，终无色事。当知色想外空，色心内忘，忘想心空，谁为色主？《经》云色者想耳，想悉是空，何关色也？

若见他人为恶，心生嫌恶者，犹如见人自戕，引颈承取他刀，以害自命。他自为恶，不干我事，何故嫌恶，为我心病？不但为恶者不当嫌，即为善者亦须恶，何也？皆障道故也。业由我造，命由天赋。业之与命，犹影响之逐形声，既不可逃，又不可

怨。唯有智者，善观而达识之。乐天知命，故不忧贫病之苦也。

《经》云：“天地不能改其操，阴阳不能回其孽。”由此言之，真命也，又何怨焉？喻如勇士逢贼，挥剑当前，群凶奔溃。功勋一立，荣禄终身。今之贫病恼乱我身，则寇贼也。立刻正心，则勇士也。恼累消除，则战胜也。湛然常乐，则荣禄也。凡有苦事来迫我心，不以此敌之，必生忧累。如人逢贼，不立功勋，弃甲背军，逃亡获罪。去乐就苦，何可悯哉？若贫病交侵，当观此苦由我有身，患何由托？《经》曰：“及吾无身，吾何有患？”

七、论泰定

泰定者，出俗之极也，致道之初基，习静之成功，持安之毕事。形如槁木，心若死灰，无取无舍，寂灭之至。无心于定，而无所不定，故曰泰定。庄子曰：“宇泰定者，发乎天光。”宇，心也。天光，慧也。心为道之区宇，虚静至极则道居而慧生。慧出本性，非是人有，故曰天光。但以贪爱浊乱，遂至昏迷。性迷则慧不生，慧既生矣，宝而怀之，勿以多知而伤于定。非生慧难，慧而不用难。自古忘形者众，忘名者寡。慧而不用，是忘名也。天下希及之，故为难。贵能不骄，富能不奢，为无俗过。故得长守富贵。定而不动，慧而不用，故得深证真常。庄子曰：“知道易，勿言难。”知而不言所以天，知而言之所以人。古之人，天而不人。又曰：“古之治道者，以恬养智。”智生而无以智为也，谓之以智养恬。智与恬交相养而和理出其本性也。恬智则定慧也，和理则道德也。有智不用而安且恬，积而久之，自成道德。自然震雷破山而不惊，白刃交前而不惧，视名利如过隙，知

生死如溃瘤。用志不分，乃凝于神。心之虚妙，不可思议。

八、论得道

夫道者，神异之事。灵而有性，虚而无象，随迎不测，影响莫求，不知其然而然。至圣得之于古，妙法传之于今。道有深力，徐易形神。形随道通，与神合一，谓之神人。神性虚融，体无变灭。形以道通，故无生死。隐则形同于神，显则神同于气，所以踏水火而无害，对日月而无影，存亡在己，出入无间。身为泽质，犹至虚妙，况其灵智益深益远乎！《生神经》云：“身神并一，则为真身。”又，《西升经》云：“形神合同，故能长久。”然虚无之道，力有浅深。深则兼被于形，浅则唯及于心。被形者，神人也。及心者，但得慧觉，而身不免谢。何者？慧是心用，用多则心劳。初得小慧，悦而多辩。神气漏泄，无灵光润身，遂至早终，道故难备。《经》云“尸解”，此之谓也。是故大人舍光藏辉，以斯全备。凝神宝气，学道无心。神与道合，谓之得道。《经》云：“同于道者，道亦得之。”山有玉，草木以之不凋，人怀道，形骸以之永固。资熏日久，变质同神。炼形入微，与道冥一。智照无边，形超靡极，总色空而为用，舍造化以成功，真应无方，其唯道德。

九、坐忘枢翼

夫欲修道成真，先去邪僻之行，外事都绝，无以干心，然后内观正觉。觉一念起，即须除灭。随起随灭，务令安静。

其次，虽非的有贪着浮游乱想，亦尽灭除，昼夜动作，须臾不替。

唯灭动心，不灭照心。但凝空心，不凝住心。不依一法，而心常住。此法玄妙，利益甚深，自非夙有道缘，信心无二者不能。

若有心倾至道，信心坚切，先受三戒，依戒修行。敬终如始，乃得真道。其三戒者，一曰：简缘。二曰：除欲。三曰：静心。动行此三戒，而无懈怠者，则无心求道，而道自来。

《经》曰：“人能常清静，天地悉皆归。”由此言之，简要之法，可不信哉？然则凡心躁竞，其来固久。依戒息心，其事甚难。或息之而不得，或暂停而旋失。去留交战，百体流汗。久久行持，乃得调熟。莫以暂收不得，遂废千生之业。少得静已，则于行住坐卧之时，涉事喧闹之所，皆须作意安之。有事无事，常若无心。处静处喧，其志唯一。若束心太急，则又成疾，气发狂痴，是其候也。心若不动，又须放任。宽急得中，常自调适。制而无着，放而不逸，处喧无恶，涉事无恼，此真定也。不以涉事无恼，故求多事。不以处喧无动，故来就喧。以无事为真宅，以有事为应迹。若水与镜，遇物见形。善巧方便，唯能入定。发慧迟速，则不由人。勿于定中急急求慧，求慧则伤性，伤性则无慧。不求慧而慧自生，此真慧也。慧而不用，实智若愚，益资定慧，双美无极。若定中念想，则多感众邪百魅，随心应现。唯令定心之上，豁然无覆；定心之下，旷然无基。旧孽日消，新业不造。无所缠碍，迥脱尘网。行而久之，自然得道。

夫得道之人，心身有五时七候。

心有五时者，一、动多静少。二、动静相半。三、静多动少。四、无事则静，遇事仍动。五、心与道合，触而不动，心至此地，始得安乐。罪垢灭尽，无复烦恼。

身有七候者，一、举动顺时，容色和悦。二、宿疾普消，身心

轻爽。三、填补天伤，還元复命。四、延数千岁，名曰仙人。五、炼形为气，名曰真人。六、炼气成神，名曰神人。七、炼神合道，名曰至人。

若次学定心，身无五时七候者，促龄移质，色谢归空。白云慧觉，复称成道，实所未然。

十、坐忘铭

常默元气不伤，少思慧烛内光，不怒百神和畅，不恼心地清凉，不求无谄无媚，不执可圆可方，不贪便是富贵，不苟何惧君王？味绝灵泉自降，气定真息日长。触则形死神游，想则梦离尺僵。气漏形归垅上，念漏神趋死乡。心死方得神活，魄灭然后魂强。博物难穷妙理，应化不离真常。至精潜于恍惚，大象混于渺茫，道化有如物化，鬼神莫测行藏。不饮、不食、不寐，是谓真人坐忘。（十论终）

重阳祖曰：“心忘念虑，即超欲界。心忘缘境，即超色界。心不着空，即超无色界，离此三界，神居仙圣之乡，性在清虚之境矣。

张三丰曰：“此王重阳祖师十论也，无极大道，尽遇其中。空青洞天，向多有仙真来游，遗留丹诀道言以去者，此亦度人觉世之心。重阳祖师之十论，亦本斯旨也。山中人得此训言，又何必另寻瑶草，别采仙花？即此是长生药，不老丹也。恭录之，以示后之好道者。”

运用周身经脉诀

早功

日将出即起，面对太阳光，吸气三口，即将口闭。提起丹田

之气到上，即将口闭之气与津液咽下。然后将身往下一蹲，两手转托腰眼。左足慢慢伸直，三伸，收转左足。又，右足伸直，三伸，收转右足。将头面朝天一仰，又朝地一俯，伸起腰，慢立起。两手不用，就拿开。立起之时，将右手慢慢掌向上，三伸，往下一耸。又，左手慢伸起，将掌向上，三伸，亦往下一耸。然后一步一步作一周围，一步步完，将两足在圈内一跳，静坐一刻，取药服之。

午功

正午，先盘膝坐，两手按膝，腰直起，闭目运气，一口送下丹田。念曰：“本无极之化身，包藏八卦有真因。清通一气精其神，日月运行不息。阴阳甲乙庚辛，生剋妙用，大地回春。扫除六贼三尸，退避清真。开天河之一道，化玉之生新。圆明有象，净彻无垠。养灵光于在顶，出慧照于三清。不染邪祟之害，不受污秽之侵。水火既济，妙合地、天、人。学道守护五方主令元神四时八节宰治之神养我魄，护我魂，通我气血，生育流行。天罡地煞，布出元精。二十四炁十二辰，妙应灵感，观世音、太上老元君、道祖吕真人、一一玉清真王长生大帝化作太极护法韦陀，日月普照来临。”（念七遍）开目，运动津液，徐咽下。将左手按腰，右足伸出。右手按腰，左足伸出。伸出后，将两足并合，往前一伸，头身后一仰，立起。将两掌擦热，往面一擦，擦到两耳，左手按左耳，右手按右耳，两手中指上下交，各弹三下，往项下一抹到胸。左手擦心，右手在背腰中一打，然后两手放开，头身往下一勾，再以右手往前头一拍，抬起腰身。左手腹中一抹，然后前足换后足，往前跳三步，退三步。口中津液，作三口

咽下。朝西吐出一气，复面东吸进一气。闭鼓气一口送下，此导阴补阳也。

晚功

面朝北，身立住。左右手，捧定腹。两足并，提起一气。运津液，待满口，一气咽下。两手左右一伸如一字，掌心朝外竖起，将少蹲，作弯弓之状。左手放前，对定心。右手抬过头，掌朝上，四指捻定，空中指直竖。右掌朝下，捻大少指，中三平竖。两手相对，如龙头虎颈抱合之相。头于此时侧转，面向东，往前一起一蹲，走七步，立正，将两手平放，以右手抱左肩，左手抱右肩，蹲下，头勾伏胸前，两目靠闭膀中间，呼吸一回。将两目运动，津液生起，以舌尖抵上腭，上下齿各四五下，将津液徐徐咽。两手一渺，踪起一步，右手向上一抬，放下。左手往上一抬，放下。轮流三次。左足搭右足，往下一蹲，立起。右足搭左足，往下一蹲，立起。将腰扭转一次。乃呵气一口。收转气，两手在膝盖上各捻两下，左边走至右边，右边走至左边，共八十步，此要对东北走，东北对西南走。完，坐下，略闭神一会，将两手对伸一下，站起，再服晚药。以清水漱净口，仰众到寅，再住，翻动睡之。此通养神功，败魂聚魄也。

打坐浅训

修炼不知玄关，无论其他。只此便如入暗室一般，从何下手？玄关者，气穴也。气穴者，神入气中，如在深穴之中也。神气相恋，则玄关之体已立。

古仙云：“调息要调真息息，炼神须炼不神神。”真息之息，息乎其息者也。不神之神，神乎其神者也。总要无人心，有道心。将此道心返入虚无，昏昏默默，存于规中，乃能养真息之息，得不神之神。

初学必从内呼吸下手，此个呼吸，乃是离父母重立胞胎之地，人能从此处立功，便如母呼亦呼，母吸亦吸之时，好象重生之身一般。

大凡打坐，须将神抱住气，意系住息，在丹田中宛转悠扬，聚而不散，则内藏之气，与外来之气，交结于丹田。日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关而上游于泥丸，旋复降下绛宫而下丹田。神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫到此，筑基之效已得一半了，总是要勤虚炼耳。

调息须以后天呼吸寻真人呼吸之处，古云：“后天呼吸起微风，引起真人呼吸功。”然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸，我唯致虚守静而已。真息一动，玄关即不远矣。照此进功筑基，可翘足而至，不必百日也。

《道德经》：“致虚极，守静笃。”二句可浑讲，亦可析讲。浑言之，只是教人以入定之功耳。析言之，则虚是虚无，极是中极，静是安静，笃是专笃，犹言致吾神于虚无之间而准其中极之地，守其神于安静之内必尽其专笃之功。

人心者二，一真一妄。故觅真心者，不生妄念，即是真心。真心之性格最宽大、最光明；真心之所居最安然、最自在。以真心理事，千条一贯。以真心寻道，万殊一本。然人要用他应事，就要养得他壮大，就要守得它安闲，然后劳而不劳，静而能应。丹诀云：“心走即收回，收回又放下。用后复求安，求安即生

悟”也。谁云洞中不可取静耶？

游方枯坐，固非道也。然不游行于城市云山，当以气游行于通身关窍内。乃可不打坐于枯木寒堂，须以神打坐于此身妙窍中乃可。

学道以丹基为本，丹基既凝，即可回家躬耕养亲，做几年高士醇儒。然后入山寻师，了全大道。彼抛家、绝妻、诵经、焚香者，不过混日之徒耳，乌足道哉？

保身以安心养肾为主，心能安则离火不外炎，肾能养则坎水不外崩。火不外炎，则无神摇之病，而心愈安。水不外崩，则无精涸之症，而肾愈澄。肾澄则命火不上冲，心安则神火能下照。神精交结，乃可以却病，乃可以言修矣。

凡人养神养气之际，神即为收气主宰。收得一分气，便得一分宝。收得十分气，便得十分宝。气之贵重，世上凡金凡玉虽有百两不换一分。道人何必与世人争利息乎？利多生忿恚，忿恚属火，气亦火种，忿恚一生，气随之走，欲留而不能留。又其甚者，连母带子，一齐飞散，故养气以戒忿恚为切。欲戒忿恚，仍以养心养神为切。功名多出于意外，不可存干禄之心。孔子曰：“学也，禄在其中矣。”修道亦然，不可预贪效验。每逢打坐，必要心静神凝，一毫不起忖度希冀之心，只要抱住内呼吸做功夫。

炼心之法，自小及大。如今三伏大炎，一盂饭可也，再求饱不可也。一片凉可也，再求大凉不可也。数点蚊不足畏也，必求无蚊不能也。自微及巨，当前即炼心之境。

苦中求甘，死里求生，此修道之格论也。

学道之士，须要清心清意，方得真清之药物也。毋逞气质之

性，毋运思虑之神，毋使呼吸之气，毋用交感之精。然真精动于何时，真神生于何地，真气运于何方，真性养于何所，是不可不得明辨以哲者而细言之也。

凡下手打坐，须要心神两静，空空寂寂鬼神不得而知，其功夫只宜自考自信，以求自得，所谓诚其意者，毋自欺也。诚于中自形于外，是以君子必慎其独也。

打坐之中，最要凝神调息，以暇以整，勿助勿忘，未有不逐日长功夫者。

凝神调息，只要心平气和。心平则神凝，气和则息调。心平，平字最妙。心不起波之谓平，心执其中之谓平。平即在此中也，心在此中，乃不起波。此中即丹经之玄关一窍也。

打 坐 歌

初打坐，学参禅，这个消息在玄关。秘秘绵绵调呼吸，一阿一阿鼎内煎。性要悟，命要传，休将火候当等闲。闭目观心守本命，清静无为是根源。百日内，见应验，坎中一点往上翻。黄婆其间为媒妁，婴儿姪女两团圆。美不尽，对谁言？浑身上下气冲天。这个消息谁知道？哑子做梦不能言。急下手，采先天，灵药一点透三关。丹田直上泥丸顶，降下重楼入中元。水火既济真铅汞，若非戊己不成丹。心要死，命要坚，神光照耀遍三千。无影树下金鸡叫，半夜三更现红莲。冬至一阳来复始，霹雳一声震动天。龙又叫，虎又欢，仙药齐鸣非等闲。恍恍惚惚存有无，无穷造化在其间。玄中妙，妙中玄，河车搬运过三关。天地交泰万物生，日饮甘露似蜜甜。他是佛，佛是仙，一性圆明不二般。三教

原本是一家，饥则吃饭困则眠。假烧香、拜参禅，岂知大道在目前？昏迷吃斋错过了，一失人身万劫难。愚迷妄想西天路，瞎汉夜走入深山。天机妙，非等闲，泄漏天机罪如山。四正理，着意参，打破玄关妙通玄。子午卯酉不断夜，早拜明师结成丹。有人识得真铅汞，便是长生不老丹。行一日，一日坚，莫把修行眼下观。三年九载功成就，炼成一颗紫金丹。要知此歌何人作？清虚道人三丰仙。

积气开关说

其端作用，亦如前功。以两手插金锹，用一念归玉府，全神凝气，动俾静忘。先存其气，自左涌泉穴起于膝胫，徐徐上升三关，约至泥丸，轻轻降下元海。次从右涌泉穴，俾从右升降，作用与左皆同。左右各运四回，两穴双升一次，共成九转，方为一功。但运谷道轻提，踵息缓运，每次须加九次，九九八十一次为终。其气自然周流，其关自然透彻。倘若未通，后加武诀，逐次搬行。先行狮子倒坐之功，于中睁睛三吸，始过下关，后乃飞金精于肘后，撮肩运耸，自升泥丸，大河车转。次撼昆仑，擦腹搓腰八十一，研手摩面二十四，拍顶转睛三八，止集神叩齿四六通。凡行此功，皆缩谷闭息。每行功讫，俱要嗽咽三分，方起摇身，左右各行九组。此为动法。可配静功，互为运行，周而复始，如此无间，由是成功。上士三昼夜而关通，中士二七以透彻，下士月余关亦通。功夫怠惰，百日方开。若骨痛少缓其功。倘睛热多加呵转。一心不惰，诸疾无侵。其时泥丸风生，而肾气上升。少刻鹊桥瑞香，而甘露下降。修丹之士，外此即诬。若非这样开

道，岂能那股升降而炼己配合也哉？

太 极 拳 论

一举动，周身俱要轻灵，尤须贯力，气宜鼓荡，神宜内敛，毋使有凸凹处，毋使有断续处。其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。由脚而腿、而腰，总须完整一气，向前、退后，乃得机、得势。有不得机、得势处，身便散乱。其病必于腰腿求之，上下前后左右皆然。凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前即有后，有左即有右。如意要向上，即寓下意，若将物掀起而加以挫之之力，斯其根自断，乃坏之速而无疑。虚实宜分清楚，一处自有一处虚实，处处总此一虚实，周身节节贯串，无令丝毫间断耳。长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。十三势者，棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，此八卦也；进步、退步、右顾、左盼、中定，此五行也。棚、捋、挤、按，即坎、离、震、兑四正方也。采、捌、肘、靠即乾、坤、艮、巽四斜角也。进、退、顾、盼、定，即金、木、水、火、土也。

附 清山阴王宗岳〈太极拳经〉

太极者，无极而生，阴阳之要也。动之则分，静之则合，无过不及，随屈随伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而唯性一贯。由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，然非用力之久，不能豁然贯通焉。

虚灵顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现，左重则左虚，右重则右脊，仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈

促。一羽不能加，蚊虫不能落。人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖由此而及也。

斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。察四两拨千斤之句，显非力胜。观耄耋能御众之形，快何能为？立各平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率自为人制，双重之病未悟耳。若欲避此病，须知阴阳。粘即是走，走即是粘。阴不离阳，阳不离阴。阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默志揣摩，至从心所欲。本是舍己从人，多误舍近求远。斯为差之毫厘，谬以千里，学者不可不详辨焉。

学太极拳须敛神聚气论

太极之先，本为无极。鸿蒙一炁，混然不分，故无极为太极之母，即万物先天之机也。二炁分，天地判，始成太极。二炁为阴阳，阴静阳动，阴息阳生。天地分清浊，清浮浊沉，清高浊卑。阴阳相交，清浊相媾，氤氲化生，始育万物。

人之生世，本有一无极，先天之机是也。迨入后天，即成太极。故万物莫不有无极，亦莫不有太极也。人之作用，有动必静，静极必动，动静相因，而阴阳分，浑然一太极也。人之生机，全恃神气。气清上浮，无异上天。神凝内敛，无异下地。神气相交，亦宛然一太极也。故传我太极拳法，即须先明太极妙道。若不明此，非吾徒也。

太极拳者，其静如动，其动如静。动静循环，相连不断，则

二炁既交，而太极之象成。内敛其神，外聚其气。拳未到而意先到，拳不到而意亦到。意者，神之使也。神气既媾，而太极之位定。其象既成，其位既定，氤氲化生，而谓为七二之数。

太极拳总势十有三：棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠、进步、退步、右顾、左盼、中定，按八卦、五行之生剋也。其虚灵、含拔、松腰、定虚实、沉坠、用意不用力、上下相随、内外相合、相连不断、动中求静，此太极拳之十要，学者之不二法门也。

学太极拳，为入道之基，入道以养心定性、聚气敛神为主。故习此拳，亦须如此。若心不能安，性即扰之。气不外聚，神必乱之。心性不相接，神气不相交，则全身之四体百脉，莫不尽死。虽依势作用，法无效也。欲求安心定性，敛神聚气，则打坐之举不可缺，而行功之法不可废矣。学者须于动静之中寻太极之益，于八卦、五行之中求生剋之理，然后混七二之数，浑然成无极。心性神气，相随作用，则心安性定，神敛气聚，一身中之太极成，阴阳交，动静合，全身之四体百脉周流通畅，不粘不滞，斯可以传吾法矣。

太 极 行 功 说

太极行功，功在调和阴阳，交合神气，打坐即为第一步下手功夫。

行功之先，犹应治脏，使内脏清虚，不着渣滓，则神敛气聚，其息自调。

进而吐纳，使阴阳交感，浑然成为太极之象，然后再行运各

处功夫。

冥心兀坐，息思虑，绝情欲，保守真元，此心功也。

盘膝曲股，足跟紧抵命门，以固精气，此身功也。

两手紧掩耳门，叠指背弹耳根骨，以祛风池邪气，此首功也。

两手擦面待其热，更用唾沫偏摩之，以治外侵，此面功也。

两手按耳轮，一上一下摩擦之，以清其火，此耳功也。

紧合其睫，睛珠内转，左右互行，以明神室，此目功也。

大张其口，以舌搅口，以手鸣天鼓，以治其热，此口功也。

舌抵上颚，津液自生，鼓漱咽之，以润其内，此舌功也。

叩齿卅六，闭紧齿关，可集元神，此齿功也。

两手大指擦热摺鼻，左右卅六，以镇其中，此鼻功也。

既得此行功奥窍，还须正心诚意，冥心绝欲，从头做去，始能逐步升登，证悟大道。长生不老之基，即胎于此。若才得太极拳法，不知行功之奥妙，挈置不顾，此无异炼丹不采药，采药不炼丹，莫道不能登长生大道，即外面功夫，亦决不能成就。必须功拳并练，盖功属柔而拳属刚，拳属动而功属静，刚柔互济，动静相因，始成为太极之象。相辅而行，方足致用。此练太极拳者所以必先知行功之妙用，行功者所以必先明太极之妙道也。

太极行功歌

两气未分时，浑然一无极。阴阳位既定，始有太极出。人身要虚灵，行功主呼吸。呵、嘘、呼、咽、吹，加嘻数成六。六字意如何？治脏不二诀。治肝宜用嘘，嘘时睁其目。治肺宜用咽，

咽时手双托。心呵顶上叉，肾吹抱膝骨。脾病一再呼。呼时把口撮。仰卧时时嘻，三焦热退郁。持此行内功，阴阳调胎息。大道在正心，诚意长自乐，即此是长生，胸有不死药。

太 极 拳 歌

十三总势莫轻视，命意源头在腰隙。变转虚实须留意，气遍身躯不少滞。静中触动动犹静，因敌变化示神奇，势势揆心须用意，得来不觉费功夫。刻刻留心在腰间，腹内松净气腾然。尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬。仔细留心向推求，屈伸开合听自由。入门引路须口授，功夫无息法自休。若言体用何为准？意气君来骨肉臣。想推用意终何在？益寿延年不老春。歌兮歌兮百册字，字字真切义无遗。若不向此推求去，枉费功夫貽叹息。搦、搬、挤、按须认真，上下相随人难进。任他巨力来打我，牵动四两拨千斤。引进落空合即出，粘连黏随不丢顶。

太极拳十三势行功心解

以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨。以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。精神能提则起，则无迟重之虞，所谓顶头悬也。意气须换得灵，乃有圆活之趣，所谓变动虚实也。发动须沉着松净，专主一方。立身须中正安舒，支撑八面。行气如九曲珠，无往不利（气遍身躯之谓）。运动如百炼钢，何坚不摧？形似持鬼之鹤，神如捕鼠之猫。静如山岳，动若江河。蓄劲如开弓，发劲如放箭。曲中求直，蓄而后发。力有脊发，步遂身换。

收即是放，断而复连。往复须有摺叠，进退须有转换，极柔软，始能极坚硬。能呼吸，然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。心为令，气为旗，腰为纛。先求开展，后求紧凑，乃可臻于缜密矣。又曰：先在心，后在身，腹松，气敛入骨，神舒体静，刻刻在心。切记一动无有不动，一静无有不静，牵动往来气贴背，敛入脊骨，内固精神，外示安逸，迈步如猫行，运动如抽丝。全神意在精神，不在气。在气则滞，有气者无力，无气者纯刚，气若车轮，腰如车轴。

行 功 十 要

面要常擦，目要常揩，耳要常弹，齿要常叩，背要常暖，胸要常护，腹要常摩，足要常搓，津要常咽，腰要常揉。

行 功 十 忌

忌早起科头，忌阴室纳凉，忌湿地久坐，忌冷着汗衣，忌热着晒衣，忌汗出扇风，忌灯烛照睡，忌子时房事，忌凉水着肌，忌热火灼肤。

行 功 十 八 伤

久视伤精，久听伤神，久卧伤气，久坐伤脉，久立伤骨，久行伤筋，暴怒伤肝，思虑伤脾，极忧伤心，过悲伤肺，至饱伤胃，多恐伤肾，多笑伤腰，多言伤液，多睡伤津，多汗伤阳，多

泪伤血，多交伤髓。

太极拳七十二路图势

太极起式〔1图〕 揽雀尾〔2~5图〕 单鞭〔6图〕 提手〔7图〕 白鹤亮翅〔8图〕 搂膝拗步〔9图〕 手挥琵琶〔10图〕 左右搂膝拗步〔11、12图〕 手挥琵琶〔13图〕 进步搬拦捶〔14、15图〕 如封似闭〔16图〕 十字手〔17图〕 抱虎归山〔18图〕 肘底看捶〔19图〕 左右倒撑猴〔20、21图〕 斜飞式〔22图〕 提手〔23图〕 白鹤亮翅〔24图〕 搂膝拗步〔25图〕 海底针〔26图〕 扇通臂〔27图〕 撇身捶〔28图〕 上步搬拦捶〔29、30图〕 揽雀尾〔31、33图〕 单鞭〔同36图〕 左右抔手〔34、35图〕 单鞭〔36图〕 高探马〔37图〕 左右分脚〔38、39图〕 转身蹬脚〔40图〕 左右搂膝拗步〔41图〕 进步栽捶〔42图〕 翻身白蛇吐信〔43图〕 上步搬拦捶〔44图〕 蹬脚〔45图〕 左右披身伏虎〔46、47图〕 回身蹬脚〔48图〕 双凤贯耳〔49图〕 左蹬脚〔50图〕 转身蹬脚〔51图〕 上步搬拦捶〔52、53图〕 如封似锁〔54图〕 十字手〔55图〕 抱虎归山〔56图〕 斜单鞭〔57图〕 左右野马分鬃〔58、59图〕 上步揽雀尾〔60、63图〕 单鞭〔同68图〕 玉女穿梭〔64、65图〕 上步揽雀尾〔66、67图〕 单鞭〔68图〕 抔手〔69、70图〕 单鞭下势〔71图〕 金鸡独立〔72、73图〕 倒撑猴〔74、75图〕 斜飞式〔76图〕 提手〔77图〕 白鹤亮翅〔78图〕 搂膝拗步〔79图〕 海底针〔80图〕 扇通臂〔81图〕 撇身捶〔82图〕 上步搬拦捶〔同52、53图〕 揽雀尾

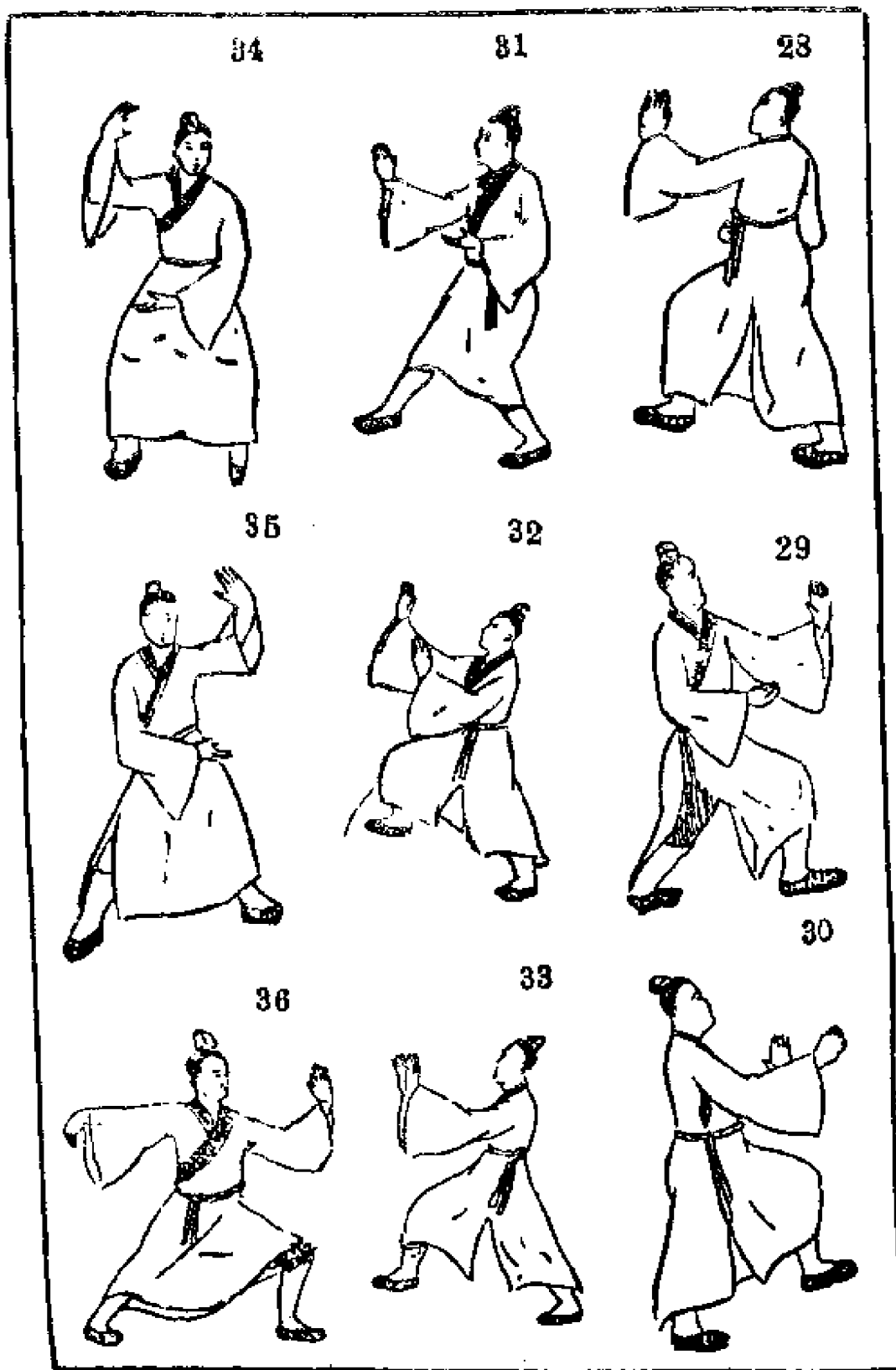
单鞭〔83~86图〕 抔手〔87、88图〕 单鞭〔89图〕 高探马〔90图〕 十字腿〔91图〕 痿膝指肘锤〔92图〕 上势揽雀尾〔93、96图〕 单鞭下势〔同71图〕 上步七星〔97图〕 退步跨虎〔98图〕 转脚摆莲〔99图〕 弯弓射虎〔100图〕 上步搬拦锤〔101、102图〕 如封似锁〔103图〕 十字手〔104图〕 合太极〔105图〕







五



39



37

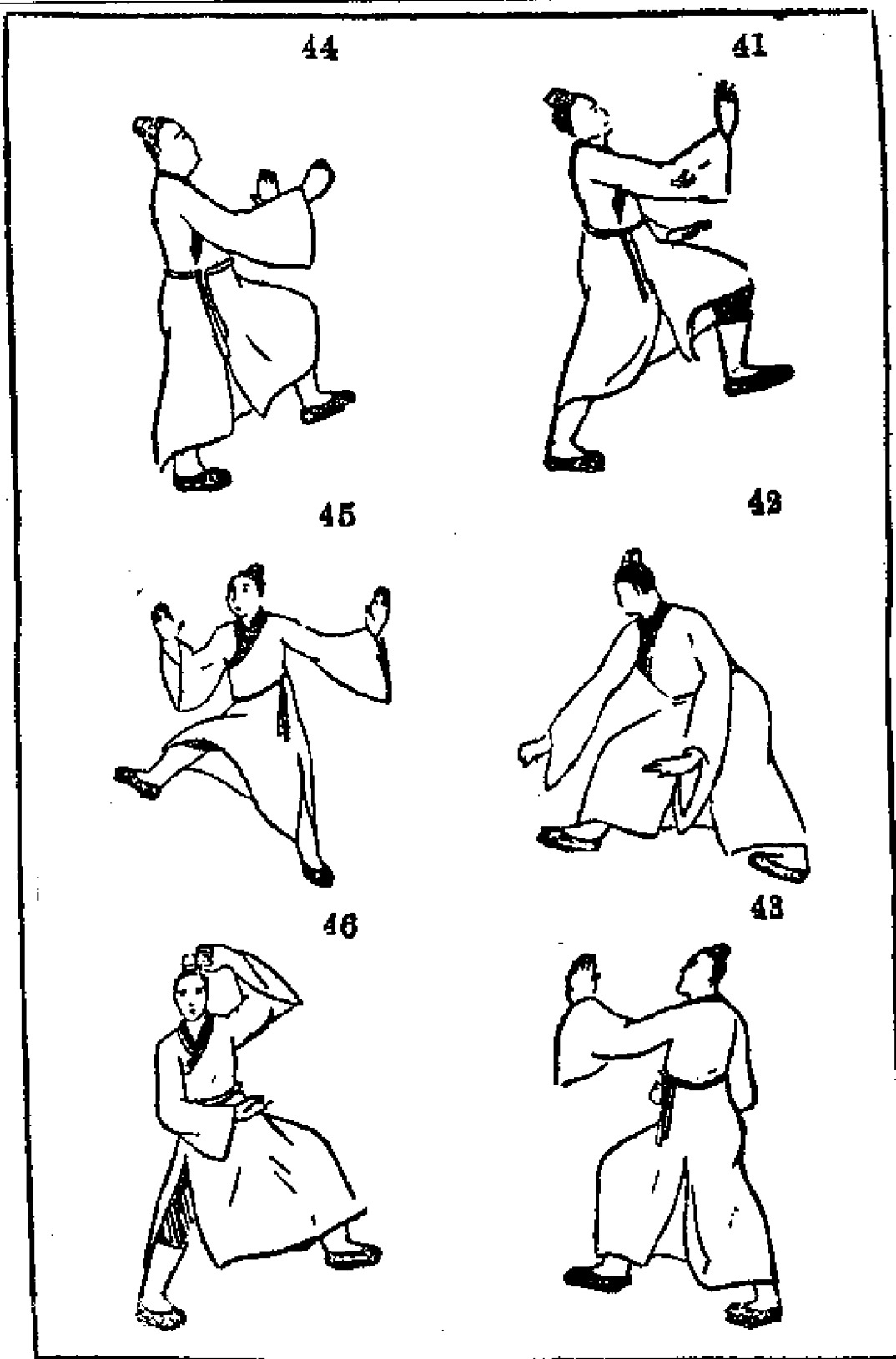


40



38

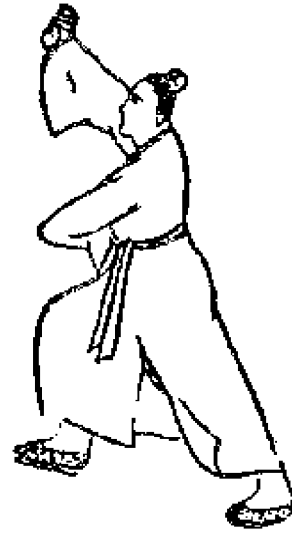




50



47



51



48



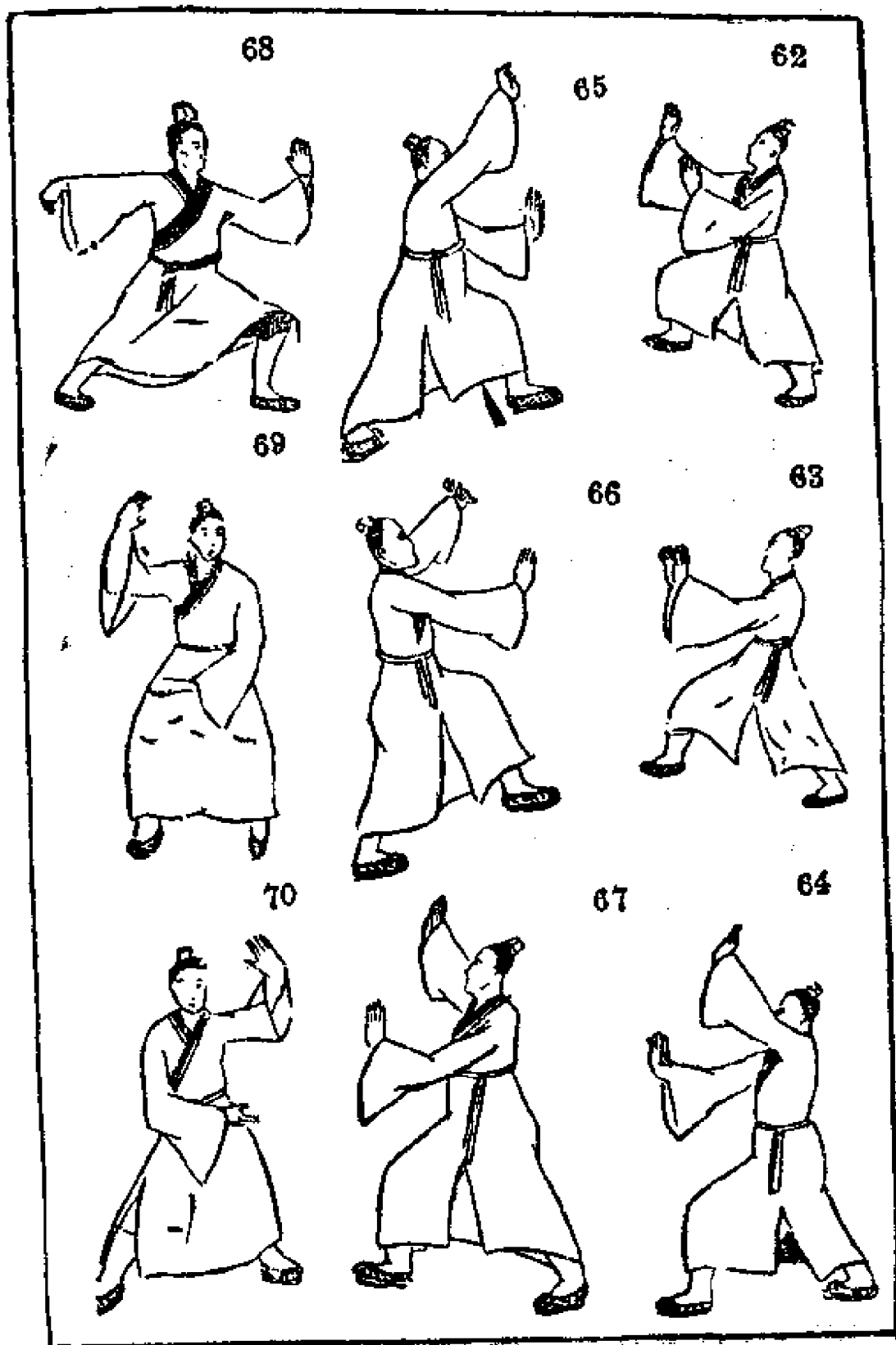
52

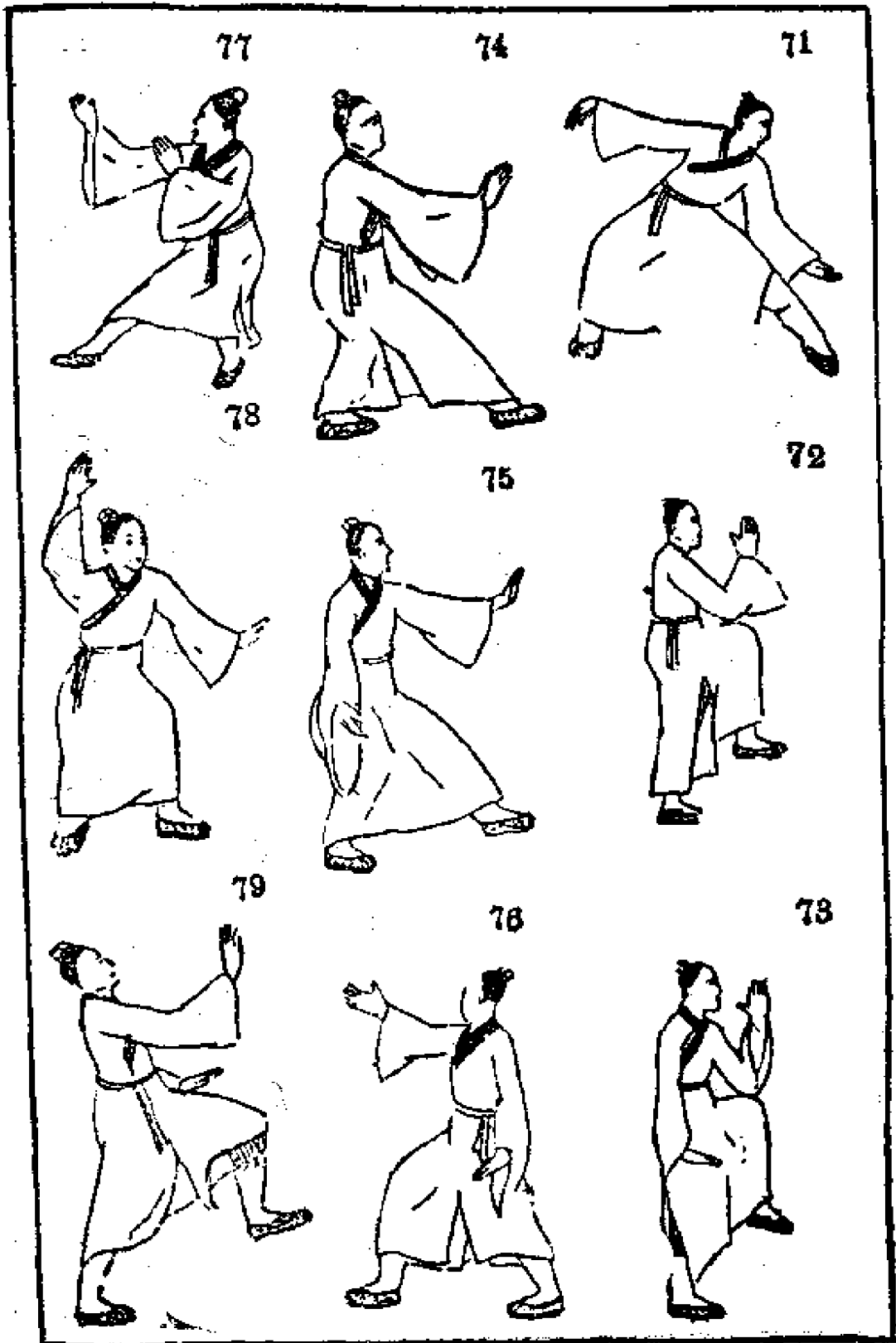


49

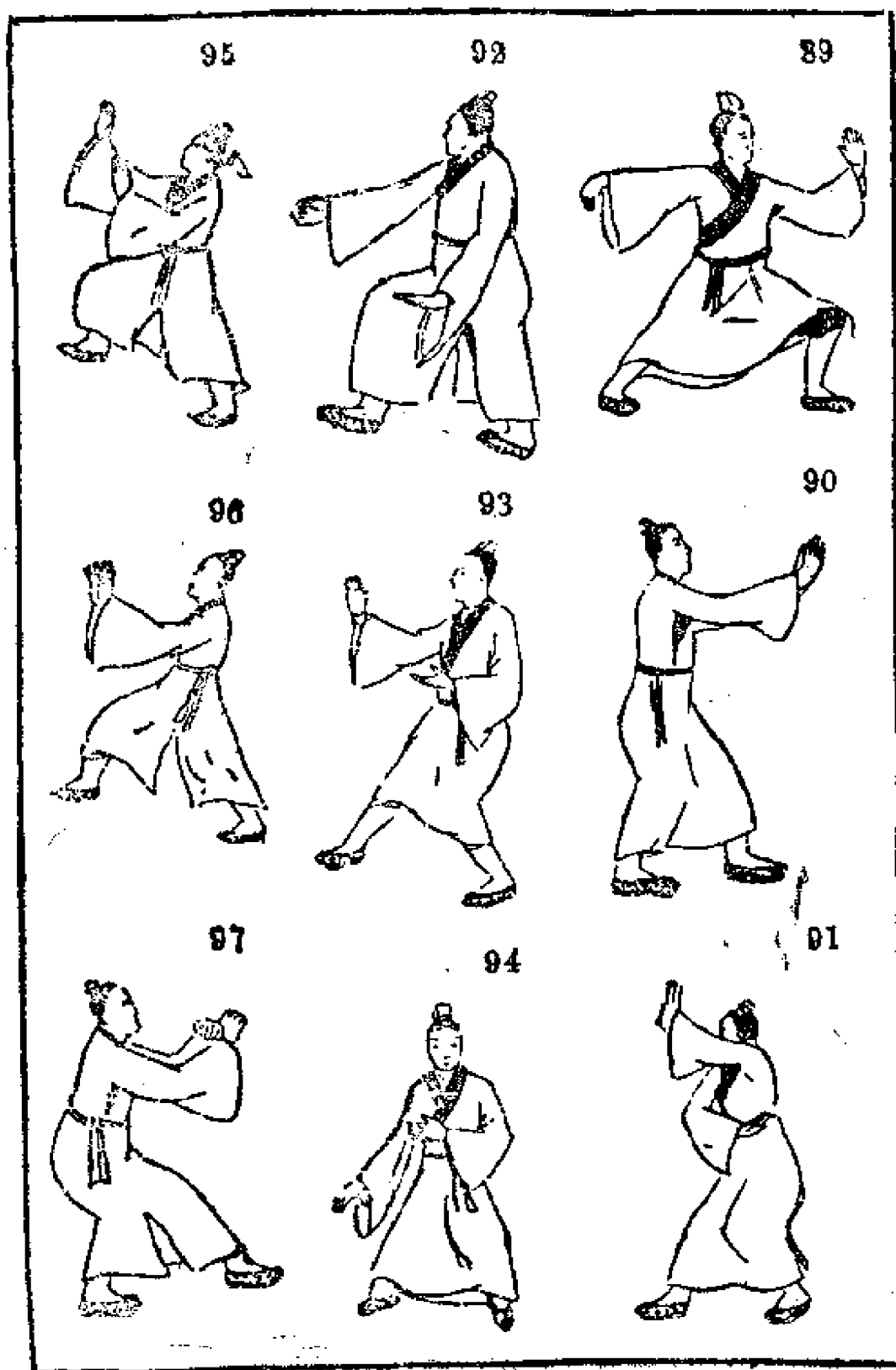














卷三 修道篇

大道论·上

夫道者，统生天、生地、生人、生物而名，含阴阳、动静之机，具造化玄微之理，统无极，生太极。无极为无名，无名者，天地之始。太极为有名，有名者，万物之母。因无名而有名，则天生、地生、人生、物生矣。

今专以人生言之：父母未生以前，一片太虚，托诸于穆，此无极时也。无极为阴静，阴静，阳亦静也。父母施生之始，一片灵气投入胎中，此太极时也。太极为阳动，阳动阴亦动也。自是而阴阳相推，刚柔相摩，八卦相荡，则乾道成男，坤道成女矣。故男女交媾之初，男精女血，混成一物，此即是人身之本也。嗣后而父精藏于肾，母血藏于心，心肾脉连，随母呼吸。十月形全，脱离母腹。斯时也，性浑于无识，又以无极伏其神。命资于有生，复以太极育其气。气脉舒而内蕴元神，则曰真性。神思静而中长元气，则曰真命。浑浑沦沦，孩子之体，正所谓天性、天命也。

人能率此天性，以复其天命，此即可谓之道，又何修道之不可成道哉？奈何灵明日著，知觉日深，血气滋养，岁渐长岁，则七情六欲、万绪千端，昼夜无休息矣。心久动而神渐疲，精多耗而气益惫，生老迫而病死之患成，并且无所滋补，则疾病频生，而欲长有其身，难矣！

观此生死之道，人以为常，诚为可惜。然其疾病临身，亦有

求医调治，望起沉痾，图延岁月者，此时即有求生之心，又何益乎？予观恶死之常情，即觅长生之妙术。辛苦数年，得闻仙道。

仙道者，长生之道也，而世人多以异端目之。夫黄老所传，亦正心、修身、治国、平天下之理也，而何诧为异端哉？人能修正身心，则真精、真神聚其中，大才、大德出其中。圣经曰：“安而后能虑”，富哉言乎！吾尝论之矣。有如子房公之安居下邳，而后能用汉报韩。诸葛君之安卧南阳，而后能辅蜀伐魏。李邕侯之安养衡山，而后能同唐灭虜。他若葛稚川之令勾漏，赵清源之刺嘉州，许真君之治旌阳，……是皆道成住世，出仕安民者。彼其心，不皆有君父仁义之心哉？孔子鄙隐怪，孟子拒杨墨，隐也者。乃讖纬说、封禅书之类；怪也者，乃微生高、陈仲子之类，仙家不然也。长春朝对，皆仁民爱物之言。希夷归山，怀耿合清高之致。何隐怪之有哉？杨子为我，墨子薄亲，仙家不尔也。三千功行，济人利世为先资。二十四孝，吴猛、丁兰皆仙客。又何杨墨之可同哉？

孔曰“求志”，孟曰“尚志”，问为何志？曰仁义而已矣。仁属木，木中藏火，大抵是化育光明之用，乃曰仁。义属金，金中生水，大抵是裁制流通之用，乃曰义。仙家汞铅，即仁义之种子也。金木交并，水火交养，故尝隐居求志，高尚其志，而后汞铅生，丹道凝。志包仁义、汞铅而兼金木水火之四象，求之、尚之者，诚意为之。意志合，而五行全，大道之事备矣。故孔孟当日只辟隐怪杨墨，而未闻攘斥佛者。

唐宋以来，乃有韩朱二贤，力辟二氏，诸大儒和之，群小儒拾其唾余，以求附尾。究竟辟着何处？反令世尊含笑，太上长叹。小儒辈不过徒吹滥竽，未必有韩朱之识见也。何言之？韩朱

之辟二氏者，辟其非佛、非老之流，非辟真学佛、老者也。不然，昌黎诗集往来赠答，又何以极多二氏之人？如送张道士有诗，送大颠有诗，送惠师、灵师皆有诗。或以为借人发议，故于惠师云：“吾疾游惰者，怜子愚且淳。”于灵师亦云：“方将敛之道，且欲冠其颠。”似讥之矣。然何以于张道士尽无贬词，于大颠师全无诮语？盖此二师者，乃真仙、真佛之徒。张仙以尚书不用而归真，颠佛以聪明般若而通禅，虽昌黎亦不能下手排之，肆口毁之也。且其家又生韩湘仙伯，雪拥蓝关，盖已远来者之非凡人也。

朱子少年，亦尝出入二氏，盖因不得其门而入，为二氏之匪徒所迷，故疑其虚无荒诞、空寂渺茫，回头恬悟耳。迨其晚年学博，则又爱读《参同契》，并云《参同》之书，本不为明《易》，盖借此以寓其进退行持之候耳。更与人书云：“近者道间不挟他书，殆得熟玩《参同》”。是更津津然以仙道为有味也。

然则韩、朱二贤，特辟其非佛、非老之流，非辟真学佛、老者也。否则前后一身，自相矛盾，则二贤亦可笑也。

予也不才，窃尝学览百家，理综三教，并知三教之同此一道也。儒离此道不成儒，佛离此道不成佛，仙离此道不成仙。而仙家特称为道门，是更以道自任者也。复何言哉？平充论之曰，儒也者，行道济时者也。佛也者，悟道觉世者也。仙也者，藏道度人者也。各讲各的好处，合讲合的好处，何必口舌是非哉？夫道者，无非穷理尽性以至于命而已矣。孔子隐诸罕言，仙家畅言之，喻言之，字样多而道义微，故人不知耳。

人由天地而育，亦由父母而生。顺而用之，则鼻祖耳孙，嗣续而成。逆而用之，则真仙上圣，亦接踵而出。同其理也。《悟

真篇》云，修身之事，不拘男女。此金丹大药，虽愚昧野人得之，立登仙位。不拘贵贱贤愚，老衰少壮，只要素行阴德，仁慈悲悯，忠孝信诚，全于人道，仙道自然不远也。又须洞晓阴阳，深参造化，察其真伪，得阴阳之正气，觅铅汞之真宗，方能换骨长生，居不夜之天，玩长春之景，与天地同久，日月同明。此正大丈夫分内事也。至于旁门邪径，御女采阴，服炼三黄，烧饵入石，是旁门无功也。又有以按摩、导引、吐纳、呵嘘、修服药草为养生之方者，虽能暂去其疾，难逃老衰命尽而被达人耻笑也。伯端翁云，闭息一法，若能忘机绝念，亦可入定出神。奈何精气神属阴，宅舍难固，不免有迁徙之苦。更有进气补血，名为抽添接命之术者，亦能避疾延年，保身健体。若欲服食，养就胎仙，必不能也。其他旁门邪径，乃实为吾道之异端也，何足道？

或者谓人之生死，皆有定数，岂有违天数而逃死者？独不思福自我求，命自我造，阴隲可以延年。学长生者，只要以阴功为体，金丹为用，则天数亦可逃也。伏维我太上道祖，列圣高真施好生之心，广度人之愿，宏开玄教，秘授仙方，名曰金丹。原始要终，因此尽露天机，大泄元奥。其中行持妙用，三候二关，九琴九剑，药材法器，火候符章悉已敷衍全备，各宜详究诸经，以还其性命之本。予论虽俗，义理最美，所谓真实不虚也。倘得者无所猜疑，庶可以行持下手。虽不遇名师好友，得遇此书，即如师友在前，自能顿悟无上也。较诸行世丹经，悉合一理，罔不洞彻，实属苦海之慈航，指迷之智烛。虽曰行之唯艰，然勿畏难而苟安也。

再有进箴者，身抱金丹之后，即宜高隐洞天，深藏福地，勿以黄白卖弄朝廷，为方士之先导。隐显度世，以待天符，白日飞

升，不露圭角，此方为无上上品真人，历万劫而不坏者也。后来同志，玩之、鉴之。

大道论·中

天地之间，至灵、至贵者，人也。最忙、最速者，时也。可大、可久者，金丹也。惜人多溺于功名富贵场中，爱欲恩情之内，狼贪不已，蛾扑何休？一朝大限临身，斯时悔之何及？唯其甘分待终，就死而已。谁知有长生不老之方？谁悟有金丹灵药之妙？诚可惜哉！

此金丹灵药，非世间之所无，非天上之不可得者，只在于同类中求之，乃生身固有之物也。简而且易，至近非遥。余尝有《金丹赋》记之，词极朗畅。今追忆其中段云，夫造金丹者，始则借乾坤为玄牝，学造化于阴阳，识二八之相当，知坎离之互藏，候金气之满足，听水潮之汪洋。继则看铅花于癸后，玩月夕于庚方，制刀圭于片晌，罢龙虎之战场，唤金公而归舍，配玉女而入房。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。

先儒曰：“圣人不言易以滋人之惑，亦未尝言难以阻人之进”。若人用意追求，殷勤修炼，自必入圣超凡，长登寿域，永享无穷之乐也，岂小补哉？且人为功名富贵，亦有备极穷苦而后可成者。若以劳苦之心，易而为修炼之心，将见九还到手，万劫存神，以此功名富贵，孰短孰长耶？仲尼曰：“不义而富且贵，于我如浮云。”又曰：“其为仁矣，不使不仁者加乎其身。不仁不义，莫甚于狂贪妄想。”胡氏曰：“志于道，则外物不足以累其身。”《悟真》曰：“若会杀机明反复，始知害里却生恩。”是知

欲求还丹，必先绝欲，勤于杀机者。刻刻有灵剑在手，外欲乍乘，急须就起杀机，勿容纵意，久久纯熟，对镜无心，即可行反本归根之道。《易·翼》曰：“终日乾乾，反复道也。”反复之道得，长生之果证也，人胡不勉而行之？万物如草木之汇犹，能归根反本，以历岁时。人为万物之灵，动至死地，是反不如草木也，能不愧乎？

夫此反本归根之道，又非邪径旁门之说也。

世人以德行为先，阴功为本，察阴阳造化之机，求玄牝乾坤之妙，辨二八坎离之物，定金花水月之时，施降龙伏虎之威，明立命生身之处。其间致虚守静，他主我宾，日月交光，戊己为用，则丹成反掌矣。《易》曰：“男女媾精，万物化生。”人有此身，亦因父母而得。倘无父母，身何有乎？故作金丹之道与生身事同，但顺则成人，逆则成仙。顺逆之间，天地悬隔。只要逆用阴阳，自然成就，并非邪径旁门也。

兹余所论，大泄真机，皆列圣口传心授之旨。人能照此下手行持，自能夺天地玄妙之功，穷鬼神不测之奥，诚金丹之口诀也。除此之外，再无别传。

先贤云：“圣人未生，道在天地。圣人已往，道著六经。”予之末论，虽不敢与圣经相比，亦可为问道之正途。如拨云雾而见青天，似剪荆棘而寻大路。坦然无碍，豁然有门。学者若能专心研究，自然默契仙缘，幸勿轻易视之也。万金难换，百宝难求，勿示非人，尚其重之。

大 道 论 · 下

一阴一阳之谓道。修道者，修此阴阳之道也。一阴一阳，一

性一命而已矣。《中庸》云：“修道之谓教”，三教圣人皆本此道以立其教也。此道原于性，本于命。命犹令也，天以命而赐人以令也。性即理也，人以性而由天之理也。

夫欲由其理，则外尽伦常者其理，内尽慎独者其理。忠、孝、友、恭，衷乎内也，然著其光辉，则在外也。喜、怒、哀、乐，见于外也，然守其未发，则在内也。朗朗朗天，活泼泼地，尽其性而内丹成矣。

夫欲全其令，则殷勤顾之者此令，依法用之者此令。存心养性，此履命之勤劳也。集义生气，此用令之法度也。炼气化神，炼神还天，复其性兼复其命，而外丹就矣。

吾愿后之人，修此正道，故直言之。

修道以修身为大，然修身必先正心、诚意。意诚心正，则外欲皆除，然后讲立基之本。气为使焉，神为主焉。学者下手之初，必须知一阳初动之候。真铅始生之时，其气迅速如电，而不能久居于先天。霎时而生癸水，顷刻而变经流。迨至生形化质，已属后无而不可用矣。

昆仑之上有玄门，其窍甚小，阴阳会合时，不许动摇。待其情性相感，自然彼我相通。凡有形质者，不能升入窍内。夫唯真气橐籥，乃能进于窍内也。故圣人直指先天一炁，冲开此窍。又曰修行之径路，可以续命延年。修真而全真，无来无去，不生不灭。

今之愚人，闻说有用生阳之道者，却行御女巧诈之术，正如披麻救火，飞蛾扑灯。贪其美色，胡肆纵横，日则逞力多劳，夜则恣情纵欲，致使神昏炁散，髓竭精枯。犹不醒悟，甘分待终。

古之贤人不然，忠、孝两全，仁、义博施，暗行方便，默积

阴功。但以死生为念，不以名利关心。日则少虑无思，夜则清心寡欲，以此神全炁壮，髓满精盈。每叹凡躯，如石中之火，似水上之沓。未闻道者急求师，已闻道者急求药。又能广参博采，信受奉行。求先天之大药，寻出世之丹方。忙忙下手速修，唯恐时不待人。

夫道者，岂是旁门小技？乃至人口传心授，金液还丹之妙道也。非定息二乘之法，乃最上一乘之道。以有为入无为，以外药修内药，以己而求彼，以阴而配阳，以铅而投汞，以炁而合神。

无为者，非防危守城之方，温养沐浴之事，乃得丹之后，脱胎神化之功也。有为者，非采战提吸之术，九一动摇之法，乃安静虚无之道，守雌不雄，寂然不动，感而遂通。此即未得丹之前，炼己筑基之事也。有为、无为，体用之始终，已见于此。内药、外药，出处之法相，又详于彼。

外药者，在造化窟中而生。内药者，在自己身中而产。内药是精，外药是炁。内药养性，外药立命。性命双修，方合神仙之道。

大修行人欲求先天外药，必炼己以待阳生。用神气炼成慧剑，采金水匀配柔刚。古人采药进火，全凭此物。除七情之患，去五贼之害。若无炼己以去贼之患害，则不能常应、常静，魂魄焉能受制？情欲岂不相干？若要入室施功，临炉下手，则外火虽动，而内符不应。只因刚柔未配，以此慧剑无锋，群魔为害，心神不宁，欲念杂起，故乃逐境飘流，致使汞火飞扬，圣胎不结。如使炼己纯熟，则心无杂念，体若太虚，一尘不染，万虑皆空。心死则神活，体虚则气运，方许求一阳之道、二候之功。

还丹容易，炼己最难。凭慧剑剖破鸿蒙，舒匠手凿开混沌。

却用阴阳颠倒之法，水火既济之道。乃行地天交泰，使阳居下，火必照上；令阴在上，水能润下。只要苦行忍辱，身心不动，己之性若往，彼之气自回。人能如此，便得守雌不雄，寂然不动，感而遂通之效也。太极将判之间，静已极而未至于动，阳初复而未离乎阴。候此真先天炁降，以法追掇，送入黄庭之中。日运己汞，包固周密。汞气渐多，铅气渐散，合丹于鼎。又须调停真息，周流六虚，至声寂而意合，乃气匀而脉住，丹始凝结。

只待圣胎气足，十月功圆，脱胎神化，降生婴儿。调之纯熟，出入纵横，往来无碍，不被群魔引诱，只待九转功成。面壁之时，炼精则化炁，炼神则化虚。形神俱妙，与道合真。此大丈夫功成名遂之时也。

是道古人不传于世，盖缘愚人信之不笃，行之不勤，而且反生诽谤，是以秘而不传。予自得遇至人以来，述此修身秘要，以警觉后学同志者，各自尾勉，共陟仙都。

安 乐 延 年 法

玉书曰：“大道无形，视听不可以见闻；大道无名，度数不可以筹算。资道生形，因形立名。名之大者，天地也。天得乾道而积气以覆于下，地得坤道而托质以载于上。覆载之间，上下相去八万四千里，气质不能相交。天以乾索坤而还于地中，其阳负阴而上升。地以坤索乾而还于天中，其阴抱阳而下降。一升一降，运于道，所以天地长久。”

真源曰：“天地之间，亲乎上者为阳，自上而下，四万二千

里，乃曰阳位。亲乎下者为阴，自下而上，四万二千里，乃曰阴位。既有形名，难逃度数。且一岁者，四时、八节、二十四气、七十二候、三百六十日、四千三百二十辰。十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，四时为一气。

“一岁以冬至节为始。是时也，地中阳升，凡一气十五日上升七千里。三气为一节，一节四十五日，阳升共二万一千里。二节为一时，一时九十日，阳升共四万二千里，正到天地之中，而阳合阴位。是时阴中阳半，其气为温，而时当春分之节也。过此，阳升而入阳位，方曰得气而升，亦如前四十五日立夏。立夏之后，四十五日夏至，夏至之节阳升。通前计八万四千里以到天，乃阳中有阳，其气热。积阳生阴，一阴生于二阳之中，自夏至之节为始。是时也，天中阴降，凡一气十五日下降七千里，三气为一节，一节四十五日，阴降共二万一千里。二节为一时，一时九十日，阴降共四万二千里，以到天地之中而阴交阳位。是时阳中阴半，其气为凉，而时当秋分之节也。过此，阴降而入阴位，方曰得气而降，亦如前四十五日立冬。立冬之后，四十五日冬至，冬至之节阴降，通前计八万四千里以到地，乃阴中首阴，其气寒。积阴生阳，一阳生于二阴之中。自冬至之后，一阳复升如前，运行不已，周而复始，不失于道。

“冬至阳生，上升而还天。夏至阴生，下降而还地。夏至阳升到天而一阴来，冬至阴降到地而一阳来。故曰夏至、冬至。阳升于上，过春分而入阳位，以离阴位。阴降于下，过秋分而入阴位，以离阳位。故曰春分、秋分。凡冬至阳升之后，自上而下，非无阴降也。所降之阴，乃阳中之余阴，止于阳位中消散而已。纵使下降得位，与阳升相遇，其气绝矣。凡夏至阴降之后，自下

而上，非无阳升也。所升之阳，乃阴中之余阳，止于阴位中消散而已。纵使上升得位，与阴降相遇，其气绝矣。阴阳升降，上下不出于八万四千里，往来难逃于三百六十日。即温、凉、寒、热之四气而识阴阳，即阳升阴降之八节而知天地。以天机测之，庶达天道之绪余。若以口耳之学，较量于天地之道，安得筹算而知之乎？”

比喻曰：“道生万物，天地万物中之大者，人为物中之灵者。人同天地，以心比天，以肾比地。肝为阳位，肺为阴位。心肾相去八寸四分，其天地覆载之间比也。气比阳而液比阴，子、午之时，比夏至、冬至之节；卯、酉之时，比春分、秋分之节。以一日比一年，以一日用八卦，时比八节。子时，肾中气生。卯时，气到肝。肝为阳，其气旺，阳升以入阳位，春分之比也。午时，气到心，积气生液，夏至阳升到天而阴生之比也。酉时，液到肺。肺为阴，其液盛，阴降以入阴位，秋分之比也。子时，液到肾，积液生气，冬至阴降到地而阳生之比也。周而复始，运行不已。日月循环，无损无亏。自可延年。”

真诀曰：“天地之道一得之，惟人也。受形于父母，形中生形，去道愈远。自胎儿气足之后，六欲七情，耗散元阳，走失真炁。虽有自然之气液相生，亦不得如天地之升降。且一呼元气出，一吸元气入。接天地之气，既入不能留之随呼而复出，本宫之气，反为天地夺之。是以气散难生液，液少难生气。当其气旺之时，日用卯卦，而于气也多入少出，强留在腹。当时自下而升者不出，自外而入者暂住，二气相合，积而生五脏之液。还元愈多，积日累功，见验方止。”

道要曰：“欲见阳公长子，须是多入少出。从他儿女相争，

过时求取真的。”

金诰曰：“所谓大道者，高而无上，引而仰观，其上无上，莫见其首。所谓大道者，卑而无下，俯而俯察，其下无下，莫见其基。始而无先，莫见其前。终而无尽，莫见其后。大道之中而生天地，天地有高下之仪。天地之中而有阴阳，阴阳有始终之数。一上一下，仰观俯察，可以测其机。一始一终，度数推算，可以得其理。以此推之，大道可知也。”

真源曰：“即天地上下之位，而知天地之高卑。即阴阳终始之期，而知天道之前后。天地不离于数，数终于一岁。阴阳不失其宜，宜分于八节。冬至一阳生，春分阴中阳半，过此纯阳而阴尽。夏至阳太极而一阴生，秋分阳中阴半，过此纯阴而阳尽。冬至阴太极而一阳生，升降如前。上下终始，虽不能全尽大道，而不失大道之体。欲识大道，当取法于天地，而审于阴阳之宜也。”

比喻曰：“以心肾比天地，以气液比阴阳，以一日比一年。日用艮卦比一年，用立春之节。乾卦比一年，用立冬之节。天地之中，亲乎下者为阴。自下而上，四万二千里，乃曰阴位。冬至阳生而上升，时当立春。阳生于阴位之中二万一千里，是阳难胜于阴也。天地之中，亲乎上者为阳，自上而下，四万二千里，乃曰阳位。夏至阴生而下降，时当立秋，阴降于阳位之中二万一千里，是阴难胜于阳也。时当立夏，阳生而上，离地六万三千里，去天二万一千里，是阳得位而阴绝也。时当立冬，阴降而下，离天六万三千里，去地二万一千里，是阴得位而阳绝也。一年之中，立春比一日之时，艮（即丑寅时）卦也。肾气下传膀胱，在液中微弱，乃阳气难升之时也。一年之中，立冬比一日之时，乾（即戌亥时）卦也。心液下入，将欲還元复入肾中，乃阴盛阳绝

之时也。人唯阴阳不和，阳微阴多，故病多。”

真诀曰：“阳升立春，自下而上，不日而阴中阳半矣。（艮卦丑、寅气微。）阴降立冬，自上而下，不日而阳中阴半矣。（乾卦戌，亥气散。）天地之道如是。”

“唯人也，当艮卦气微，不知养气之端，乾卦气散，不知聚气之理。日夕以六欲七情，耗散元阳，使真气不旺。走失真气，使真液不生。所以不得如天地之长久。故古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得长生在世。朝屯者，盖取一阳在下，屈而未伸之义，其在我者，养而伸之，勿使耗散。暮蒙者，盖取童蒙求我，以就明弃暗，乃阴间求阳之义。其在我者，昧而明之，勿使走失。”

是以日出当用艮卦之时以养元气，勿以利名动其心，勿以好恶介其意。披衣静坐，以养其气，绝念忘情，微作导引。手脚递互伸缩三五下，使四体之气齐生。内保元气上升，以朝于心府。或咽津一两口，搓摩头面三、二十次，呵出终夜雍聚恶浊之气。久而色泽充美，肌肤光润。（艮卦养元气。）

又于日入当用乾卦之时，以聚元气。入室静坐，咽气搐外肾。咽气者，是纳心火于下；搐外肾者，是收膀胱之气于内。（乾卦聚元气。）使上下相合肾气之火。三火聚而为一，以补暖下田。无液则聚气生液，有液则炼液生气，名曰聚火，又曰太乙含真气也。早朝咽津摩面，手足递互伸缩，名曰散火，又名曰小炼形也。”

道要曰：“花残叶落深秋，玉人懒上危楼，欲得君民和会，当时宴罢频收。”

金诰曰：“太元初判而有太始，太始之中而有太无，太无之中而有太虚，太虚之中而有太空，太空之中而有太质。太质者，

天地清浊之质也。其质如卵，而玄黄之色，乃太空之中一物而已。

“阳升到天，太极而生阴，以窈冥抱阳而下降。阴降到地，太极而生阳，以恍惚负阴而上升。一升一降，阴降阳升，天地行道，万物生成。”

真源曰：“天如覆盆，阳到难升。地如磐石，阴到难入。冬至而地中阳升，夏至到天，其阳太极而生阴。所以阴生者，以阳自阴中来而起于地，恍恍惚惚，气中有水，其水无形，夏至到天，积气成水，是曰阳太极而阴生也。夏至而天中阴降，冬至到地，其阴太极而阳生。所以阳生者，以阴自阳中来而出于天，杳杳冥冥，水中有气，其气无形，冬至到地，积水生成，是曰阴太极而阳生也。”

比喻曰：“以身外比太空，以心肾比天地，以气液比阴阳，以子午比冬夏。子时乃曰坎卦，肾中气生。午时乃曰离卦，心中液生。肾气到心，肾气与心气相合，而太极生液。所以生液者，以气自肾中来，气中有真水，其水无形，离卦到心，接着心气则太极而生液者如此。

“心液到肾，心液与肾水相合，而太极复生于气。所以生气者，以液自心中来，液中有真气，其气无形，坎卦到肾，接着肾水，则太极而生气者如此。可比阳升阴降，至太极而相生，所生之阴阳，阳中藏水，阴中藏气也。”

真诀曰：“肾中生气，气中有真水。心中生液，液中有真气。真水、真气，乃真龙、真虎也。阳到天而难升，太极生阴。阴到地而难入，太极生阳。天地之理如此。人不得比天地者，六欲七情感物丧志而耗散元阳、走失真气。当离卦肾气到心，神识

内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口咽下，自然肾气与心气相合，太极生液。及坎卦心液到肾，接着肾水，自然心液与肾气相合，太极生气。以真气恋液，真水恋气，液与真水本自相合，故液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎。若火候无差，抽添合宜，三百日养就真胎而成大药，乃炼质焚身，朝元超脱之本也。”

道要曰：“一气初回元运，真阳欲到离宫。提取真龙真虎，玉池春水溶溶。”

金诰曰：“天地者，大道之形。阴阳者，大道之气。寒、湿、热、凉，形中有气也。云、雾、雨、露，气中有象也。地气上升，腾而为云，散而为雨。天气下降，散而为雾，凝而为露。积阴过，则露为雨、为霜、为雪；积阳过，则雾为烟、为云、为霞。阴中伏阳，阳气不升，击搏而生雷霆。阳中伏阴，阴气不降，凝固而生雹霰。阴阳不合，相对而生闪电。阴阳不匹配，乱交而生虹霓。积真阳以成神，而丽乎天者星辰。积真阴以成形，而壮乎地者土石。星辰之大者日月，土石之贵者金玉。阴阳见于有形，上之日月，下之金玉也。”

真源曰：“阴不得阳不生，阳不得阴不成。积阳而神丽乎天而大者，日月也，日月乃真阳而得真阴以相成也。积阴而形壮于地而贵者，金玉也，金玉乃真阴而得真阳以相生也。”

比喻曰：“真阳比心液中真气，真阴比肾气中真水。真水不得真气不生，真气不得真水不成。真水、真气，比于离卦，和合于心上、肺下，如子母之相恋，夫妇之相爱。自离至兑，兑卦阴旺阳弱之时，比日月之下弦，金玉之在晦，不可用也。日月以阴成阳，数足生明。金玉以阳生阴，气足生宝。金玉成宝者，盖以

气足而进之以阳，日月生明者，盖以数足而受之以魂。比于乾卦进火，炼阳无衰火以加数而阳长生也。

真诀曰：“离卦龙虎交媾，名曰采药。时到乾卦，气液将欲還元，而生膀胱之上、脾胃之下、肾之前、脐之后、肝之左、肺之右、小肠之右、大肠之左，当时脾气旺而肺气盛，心气绝而肝气弱。真气本以阳气相合而来，阳气既弱而真气无所恋，徒劳用功。而采合必于此时。神识内守，鼻息绵绵。以肚腹微胁，脐肾觉热太甚，微放轻勒，腹脐未热，紧勒；渐热即守常任意放志，以满乾坤，乃曰勒阳关而炼丹药，使气不上行，以固真水。经脾官，随呼吸而搬运于命府黄庭之中。气液造化时，变而为精，精变而为珠，珠变而为汞，汞变而为砂，砂变而为金，乃曰金丹，其功不小矣。”

道要曰：“采药须凭玉兔，（采药：心气。玉兔：肾水。）成亲必藉黄婆，等到雍州相见，（雍州，乾卦。）奏传一曲阳歌。”

长生不死法

金诰曰：“阴阳升降，不出天地之内。日月运转，而在天地之外。东西出没，以分昼夜。南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相推。积日为月，积月为岁。月之积日者，以其魄中藏魂，魂中藏魄也。岁之积月者，以其律中起吕，吕中起律也。日月运行，以合天地之机，不离乾坤之数。万物生成，虽在于阴阳，而造化亦资于日月。”

真源曰：“天地之形，其状如卵。六合之内，其圆如球。日

月出没，运行于一天之上，一地之下。上下东西，周行如飞轮。东生西没，日行阳道。西生东没，月行阴道。

“一日之间，而分昼夜。冬至之后，日出自南而北。夏至之后，日出自北而南。冬之夜乃夏之日，夏之夜乃冬之日。一年之间，而定寒暑。

“日月之状，方圆八百四十里。四尺为一步，二百六十步为一里。凡八刻二十分为一时，十二时为一日。一月三十日，共三百六十时，计三千刻，一十八万分也。且以阳行乾，其数用九。以阴行坤，其数用六。魄中魂生，本自旦日。盖九不对六，故三日后魄中生魂。凡一昼夜一百刻六十分，魂于魄中一进七十里。六昼夜进四百二十里而魄中魂半，乃曰上弦。又六昼夜进四百二十里，通前共进八百四十里而魄中魂全，阳满阴位，乃曰月望。自十六日为始，魂中生魄。凡一昼夜一百刻六十分，魄于魂中一进七十里。六昼夜共进四百二十里而魂中魄半，乃曰下弦。又六昼夜进四百二十里，通前共进八百四十里而魂中魄全，阴满阳位。月中尚有余光者，盖六不尽九，故三日后，月魄满宫，乃曰月晦。月旦之后，六中起九。月晦之前，九中起六。数有未尽，而生后有期。

“积日为月，积月为岁。以月言之，六律六日。以六起数，数尽六位。六六三十六，阴之成数也。以日言之，五日一候。七十二候，八九之数。至重九以九起数，数尽六位。六九五十四，阳之成数也。一六、一九合而十五。十五，一气之数也。二十四气，当八节之用，而见阴阳升降之宜。一六、一九以四为用，合四时而倍之，一时得九十，四九三百六，变为阳之数二百一十六，阴之数一百四十四，计三百六十数而足满周天。”

比喻曰：“阴阳升降，在天地之内，比心肾气液交合之法也。日月运转，在天地之外，比肘后飞金晶之事也。日月交合，比进火加减之法也。阳升阴降，无异于日月之魂魄。日往月来，无异于心肾之气液。冬至之后，日出乙位，设庚位，昼四十刻，自南而北，凡九日东生西没，共进六十分。至春分昼夜停停而夏至为期昼六十刻。夏至之后，日出甲位，没辛位，昼六十刻，自北而南，凡九日东升西没，共退六十分。至秋分昼夜停停而冬至为期昼四十刻。昼夜分刻，准前后进退。自南自北，月旦之后，三日魂生于魄，六日两停。又六日魂全，其数用九也。月望之后，魄生于魂，六日两停，又六日魄全，其数用六也。岁之夏至，月之十六日，乃日用离卦之法，人之午时也。岁之冬至，月之旦日，乃日用坎卦之法，人之子时也。天地阴阳升降之宜，日月魂魄往来之理，尚以数推之，交合有序，运转无差。人之心、肾、气、液、肝、肺、魂、魄，日用虽有节次，年月岂无加减乎？”

真诀曰：“坎卦阳生，当正子时，非始非终。艮卦肾气交肝气。未交之前，静室中披衣握固，正坐盘膝，蹲下腹肚，须臾起身，前出胸而微偃头于后。后闭夹脊双开，肘后微扇一二，伸腰，自尾闾穴，如火相似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关。即时甚热、气壮，渐次开夹脊关，放气过关。仍仰面脑后，紧偃以闭上关，慎勿开之。即觉热极、气壮，渐次开关入顶，以补泥丸髓海。须身耐寒暑，方为长生之基。

次用还丹之法。如前出胸伸腰，闭夹脊，蹲而伸之，腰间火不起，当静坐内观，如法再作，以火起为度。自丑行之，至寅终而可止，乃曰肘后飞金晶，又曰抽铅，使肾中气生肝气也。

“且人身脊骨二十四节，自下而上三与内肾相对，自上而下三节，名曰天柱。天柱之上，名曰玉京。天柱之下，内肾相对，尾闾穴之上，共十八节，其中曰双关。上九、下九，当定一百日，通遍十八节而入泥丸。

“必于正一阳时，坎卦行持，乃曰肘后飞金晶。离卦采药，乾卦进火烧药，勒阳关，始一百日飞金晶入脑，三关一撞，直入上宫泥丸。自坎卦为始，至艮卦方止。自离卦采药，使心肾气相合，而肝气自生心气。二气纯阳，二八阴消。熏蒸于肺，而得肺液下降，包含真气，日得黍米之大而入黄庭，方曰内丹之材。即百日无差，药力全。

“凡离卦采药用法，依时内观，转加精细。若乾卦进火烧药，勒阳关，自兑卦为始，终在乾卦。如此又一百日，以肘后飞金晶，自兑卦至震卦方止。

“离坎采药之时，法如旧以配，自坤至乾卦行持，即二百日无差，圣胎坚。勒阳关法，自坤卦至乾卦方止，如此又一百日足，泥丸充实，返老还童，不类常人。采药就，胎仙完，而真气生，形若弹圆，色同朱橘，永镇丹田，而作陆地神仙。

“三百日后行持，至离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，即而行玉液还之道。故自冬至后，方曰行功，三百日胎完气足而内丹就，真气生。

“凡行此法，方为五行颠倒，三田返覆。未行功以前，先要匹配阴阳，使气液相生，见验方止。次要聚散水火，使根源牢固而气行液住，见验方止。次要交媾龙虎，烧炼丹药，使采补还丹煅炼铅汞，见验方止。十损一补之数足，而气液相生，见验方止。上项行持，乃小乘之法，自可延年益寿。

“若以补完坚固，见验方止。方可年中择月。冬至之节，月中择日。甲子之日，日中择时。坎离乾卦，三时为始。一百日自坎至艮，自兑至乾。二百日后，自坎至震，自坤至乾。”

“凡此下功，必于幽室静宅之中，远妇人女子，使鸡犬不闻声，臭秽不入鼻，五味不入口。绝七情六欲，饮食多少，寒热有度。虽寤寐之间，而意恐损失。行功不勤，难成乎道。如是三百日，看应验如何。”

玉书曰：“真阴真阳，相生相成。见于上者，积阳成神，神中有形，而丽乎天者，日月也；见于下者，积阴成形，形中有形，而丽乎地者，金玉也。金玉之质，隐于山川，秀媚之气，浮之于上，与日月交光。草木受之以为衿祥，鸟兽受之以为异类。”

真源曰：“阳升到天，太极生阴。阴不足而阳有余，所以积阳生神。阴降到地，太极生阳。阳不足而阴有余，所以积阴生形。上之日月，下之金玉，真阳有神，真阴有形，其气相交而上下相射，光盈天地，则金玉可贵者良以此也。是知金玉之气，凝于空，则为瑞气祥烟；入于地，则变醴泉芝草。人民受之而为英杰，鸟兽得之而生奇异。盖金玉之质，虽产积阴之形，而中抱真阳之气，又感积阳成神之日月，真阳之下射而宝凝矣。”

比喻曰：“积阴成形而内抱真阳，以为金玉。比于积药而抱真气以为胎仙也。金玉之气入于地而为醴泉芝草者，比于玉液还丹田也。金玉之气凝于空而为瑞气祥烟者，比于气炼形质也。凡金玉之气冲于天，随阳升而起；凡金玉之气入于地，随阴降而还。既随阴阳升降，自有四时可以液还丹田、气炼形质，比于四时加减，一日改移也。”

真诀曰：“采补见验。年中择月，月中择日，日中择时。三

时用事，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生、胎仙圆。谨节用功，加添依时，三百日数足之后，方行还丹炼形之法。

“凡用艮卦飞金晶入脑，止于巽卦而已。此言飞金晶三百日后也。离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，只此兑卦下手勒阳关，至乾卦方止。既罢离卦，添入咽法炼形。

“咽法者，以舌搅上腭两颊之间，先咽了恶浊之津，次退舌尖以满。玉池津生，不漱而咽。凡春三月，肝气旺而脾气弱，咽法日用离卦。凡夏三月，心气旺而肺气弱，咽法日用巽卦。凡秋三月，肺气旺而肝气弱，咽法日用艮卦。凡冬三月，肾气旺而心气弱，咽法日用震卦。（飞金晶法，咽亦不妨。）凡四季之月，脾气旺而肾气弱，人以肾气为根源，四时皆有衰弱。每四时季月之后十八日，咽法日用兑卦，仍与前咽法并用之。独于秋季，止用兑卦咽法，而罢艮卦之功。

“以上咽法，先依前法而咽之，如牙齿玉池之间而津不生，但以舌满上下而闭玉池，收两颊，以虚咽而为法。止于咽气，气中自有水也。咽气如一年（三十六次至四十九次。）为数，又次一年（八十一一次），又次一年（一百八十一一次）为见验，乃玉液还丹之法。行持不过三年，灌溉丹田，沐浴胎仙，而真气愈盛。若行此玉液还丹之法，而于三百日养就内丹，真气才生。

“艮卦飞金晶，一撞三关，上至泥丸，当行金液还丹之法：自顶中前下金水一注，下还黄庭，变成金丹，名曰金丹。行金液还丹，当于深密幽房，风日凡人不到之处，烧香叠掌，盘膝而坐。以体蹲而后升，才觉火起，正坐绝念，忘情内观，的确艮卦飞金晶入顶，但略昂头偃项，放令颈下如火，方点头向前，低头

曲项，退舌尖进后以抵上腭。上有清冷之水，味若甘香，上彻顶门，下通百脉。鼻中自闻一种真香，舌上亦有奇味，不嗽而咽下还黄庭，名曰金液还丹。春夏秋冬，不拘时候，但于飞金晶入脑之后节，次行此法，自艮至巽而已。晚间勒阳关，自兑至乾而已。凡行此法，谨节胜前，方可得成。究竟止于炼形住世，长生不死而已，不能超脱也。”

金诰曰：“积阳成神，神中有形。形生于日，日生于月。积阴成形，形中有神。神生于金，金生于土。随阴阳而生没者，日月之光也。因数生光，数本于乾坤。随阴阳而升降者，金玉之气也。因时起气，时本于天地。”

真源曰：“日月之光，旦后用九，晦前用六。六、九，乾坤之数。金玉之气，春夏上升，秋冬下降。升降，天地之时。金生于玉，玉生于石，石生于土，见于形而在下者如此。日中金乌，月中玉兔，月待日魂而光，见于神而在上者如此。”

比喻曰：“日月，比气也。肾气比月，而心气比日。金玉，比液也。肾液比金，而心液比玉。

“所谓玉液者，本自肾气上升而到于心，以合心气，二气相交而过重楼，开口不出而津满玉池，咽之而曰玉液还丹，升之而曰玉液炼形。是液本自肾中来而生于心，亦比土中生石，石中生玉之说也。

“所谓金液者，肾气合心气而不上升，熏蒸于肺。肺为华盖，下罩二气，即日而取肺液。在下田自尾闾穴升上，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸之官。自上复下降而入下田，乃曰金液还丹。既还下田复升，遍满四体前复上升，乃曰金液炼形，是亦金生于土之说也。

“凡欲炼形飞金晶者，当在静室中，切禁风日，遥焚香，密启三清上圣，臣所愿长生在世，传行大道，演化告人。当先自行炼行之法，欲得不畏寒暑，绝啗谷食，逃于阴阳之外，咒毕，乃咽之。”

真诀曰：“背后尾闾穴曰下关，夹背曰中关，脑后曰上关，始飞金晶以通三关。肾比地，心比天。上到顶，以比九天。

“玉液炼形，自心至顶，以通九天，三百日大药就，胎仙圆而真气生。前起则行玉液炼行之旧道，后起则行飞金晶之旧道。金晶玉液，行功见验。

“自坎卦为始，后起一升入顶，以双手微闭双耳，内观如法。微咽于津，乃以舌抵定牙关，下闭玉池，以待上腭之津下而方咽。咽毕复起，至艮卦为期。春冬两起一咽，秋夏五起一咽。凡一咽数，秋夏不过五十数，春冬不过百数。自后咽罢，升身前起，以满头面、四肢、五指气盛方止。再起再升，至离卦为期。凡此后起咽津，乃曰金液还丹。还丹之后而复前起，乃曰金液炼形。

“自艮卦之后，炼形至离卦方止。兑卦勒阳关，至乾卦方止。以后起到顶，自上而下，号曰金液还丹。金丹之气前起，自下而上曰金液炼形形显琪树金花。若以金液还丹未到下元而前后俱起，乃曰火起焚身。此是金液还丹炼形，既前后俱起，兼了焚身。凡行此等，切须谨节苦志，而无懈怠，以见验为度也。”

道要曰：“起后终霄闭耳，随时对饮金波。宴到青州方住，日西又听阳歌。”

超凡入圣法

金浩曰：“一气初判，大道有形而列二仪。二仪定位，大道

有名而分五帝。五帝异地，各守一方。五方异气，各守一子。青帝之子，甲乙受之，天真木德之，九炁。赤帝之子，丙丁受之，天真火德之，三炁。白帝之子，庚辛受之，天真金德之，七炁。黑帝之子，壬癸受之，天真水德之，五炁。黄帝之子，戊己受之，天真土德之，一炁。自一炁生真一，真一因土出，故万物生成在土，五行生成在一。真元之道，皆一炁而生也。”

玉书曰：“一、三、五、七、九，道之分而有数。金、木、水、火、土，道之变而有象。东、西、南、北、中，道之列而有位。青、白、赤、黄、黑，道之散而于质。数归于无数，象反于无象，位至于无位，质还于无质。欲道之无数，不分之则无数矣。欲道之无象，不变之则无象矣。欲道之无位，不列之则无位矣。欲道之无质，不散之则无质矣。无数，道之源也。无象，道之本也。无位，道之真也。无质，道之妙也。”

真源曰：“道源既判，降本流末。悟其真者，因真修真，内真而外真自应矣。识其妙者，因妙造妙，内妙而外妙自应矣。天地得道之真，其真未应，故未免乎有位。天地得道之妙，其妙未应，故未免乎有质。有质则有象可求，有位则有数可推。天地之间，万物之内，最贵惟人。即天地之有象可求，故知其质气与水也。即天地之有数可推，故知其位远与近也。审乎如是，而道亦不远于人也。”

比喻曰：“天地有五帝，比人之有五脏也。青帝甲乙木，甲为阳，乙为阴，比肝之气与液也。黑帝王癸水，壬为阳，癸为阴，比肾之气与液也。黄帝戊己土，戊为阳，己为阴，比脾之气与液也。赤帝丙丁火，丙为阳，丁为阴，比心之气与液也。白帝庚辛金，庚为阳，辛为阴，比肺之气与液也。凡春、夏、秋、冬

之时不同而心、肺、肝、肾之旺有月。”

真诀曰：“凡春三月，肝气旺。肝旺者，以父母真气随天度运而在肝。若遇木日，甲乙克土，于辰、戌、丑、未之时，依时起火炼脾气。余日兑卦时，损金以耗肺气，是时不可下功也。坎卦时，依法起火炼肾气。震卦时，入室，多入少出。息住为上，久闭次之，数至一千息为度。当时内观如法，一任冥心闭目。青色自见，渐渐升身入泥丸，自寅至辰，以满震卦。（一千息以上尤佳，以息息渐微为度。如息住不须连数。）

“凡夏三月，心气旺。心旺者，以父母真气随天度运而在心。若遇火日，丙丁克金，于兑卦时，依法起火炼肺气。余日坎卦时，损水耗肾气，是时不可下功也。震卦时，依法起火炼肝气。离卦时，入室，依前行持。赤色自见，渐渐升身以入泥丸，自巳至未，以满离卦。（一千息以上尤佳，其说如前。）

“凡秋三月，肺气旺，肺旺者，以父母真气随天度运而在肺。若遇金日，庚辛克木，于震卦时，依法起火炼肝心。余日离卦时，损火以耗心气，是时不可下功也。巽卦时，依法起火炼脾气。兑卦时入室，依前行持。白色自见，渐渐升身入泥丸，自申至戌，以满兑卦。

“凡冬三月，肾气旺。肾旺者，以父母真气随天度运而在肾。若遇水日，壬癸克火，于离卦时，依法起火炼心气。余日辰、戌、丑、未时，损土以耗脾气，是时不可下功。兑卦时，依法起火炼肺心。坎卦时入室，依前行持。黑色自见，渐渐升身以入泥丸，自亥至丑，以满坎卦。”

道要曰：“凡行此法，不限年、月、日、时，一依前法，以至见验方止。其气自见，须是谨节不倦，弃绝外事，止于室中用

意，测其时候。用二个纯阳小子或结交门生交翻往复，供过千日，可了一气，一以夺十。一百日见功，五百日气全。可行内观，然后聚阳神以入天神，炼神合道，入圣超凡。炼气之验，但觉身体极畅，常仰升腾。丹光透骨，异香满室。次，静中外观，紫霞满目，顶中下视，金光罩体。奇怪证验，不可备纪。”

金诰曰：“大道本无体，寓于气也。其大无外，无物可容。大道本无用，运于物，其深莫测，无理可究。以体言道，道始有外内之辨。以用言道，道始有观见之基。观乎内而不观乎外，外无不究而内得明矣。观乎神而不观乎形，形无不备而神得见矣。”

真源曰：“以一心观万物，万物不谓之有余。以万物绕一气，一气不谓之不足。一气归一心，心不可为物之所夺。一心运一气，气不可为法之所役。心源清彻，一照万破，亦不知有物也。气战刚强，万感一息，亦不知有法也。物物无物，以还本来之象。法法无法，乃全自得之真。”

比喻曰：“以象生形，因形立名。有名则推其数，有数则得其理。盖高上虚无，无物可喻。所可比者，如人之修炼。节序无差，成就有次。冲和之气，凝而不散。至虚真性，恬淡无为。神合乎道，归于自然。当此之际，以无心为心，如何谓之应物？以无物为物，如何谓之用法？真乐熙熙，不知己之有身，渐入无为之道，以入希夷之域，斯为入圣超凡之容。”

真诀曰：“此法合道，有如常说存想之理，又如禅僧入定之时，当择福地置室，跪礼焚香，正坐盘膝，散发披衣，握固存神，冥心闭目。午时前微微升身，起火炼炁。午时后微微敛身，聚火炼丹。不拘昼夜，神清气合，自然喜悦。坐中或闻声莫听，

见境勿认，物境自散。若认物境，转加魔障。魔障不退，急急向前，以身微敛，敛而伸腰，后以胸微偃，偃不伸腰，少待，前后火起高升，其身勿动，名曰焚身。火起，魔障自散于躯外，阴邪不入于壳中。始此三两次已，当想遍天地之间皆是炎炎之火，火毕清凉，了无一物。但见车马歌舞，轩盖绮罗，富贵繁华，人物欢娱，成队成行。五色云升，如登天界，及到彼中，又见楼台耸翠，院宇徘徊，珍珠金玉，满地不收，花果池亭，莫知其数。须臾，异香四起，妓乐之音嘈嘈杂杂，宾朋满座，水陆俱陈，且笑且语，共贺太平，珍玩之物，互相献受。当此之际，虽然不是阴鬼魔障，亦不得认为好事。盖修真之人弃绝外事，甘受寂寞。或潜迹江湖之地，或遁身隐僻之隅。绝念忘情，举动有戒。久受劬劳，而历潇洒。一旦功成法立，遍见如此繁华，又不谓是阴魔，将谓实到天宫。殊不知脱凡胎，在顶中自己天宫之内，因而贪恋，认为实境，不用超脱之法，止于身中，阳神不出，而胎仙不化。乃日出昏衢之上，为陆地神仙，仅可长生不死而已，不能脱质升仙，而归三岛以作仙子。到此可惜！学人自当虑超脱虽难，不可不行也。”

道要曰：“不无尽法已减省故也。”

金诰曰：“道本无也，以有言者，非道也。道本虚也，以实言者，非道也。既为无体，则问应俱不能矣。既为无象，则视听俱不能矣。以玄微为道，玄微亦不离问答之累。以希夷为道，希夷亦不免视听之累。希夷、玄微，尚未为道，则道亦不知其所以然也。”

玉书曰：“其来有始，而不知大道之始何也？其去有尽，而不知大道之终何也？高高之上虽有上，而不知大道之上，无有穷

也。深深之下虽有下，而不知大道之下，无有极也。杳杳莫测名道，随物所得而列等殊，无为之道，莫能穷究也。”

真诀曰：“超者，超出凡躯而入圣品。脱者，脱去俗胎而为仙子。是神入气胎，气全真性。须是前功节节见验正当，方居清静之室，以入希夷之境。内观认阳神，次起火降魔，焚身聚气，真气升在天宫，壳中清静，了无一物。当择幽居，一依内观。三礼既毕，平身不须高升，正坐不须敛伸。闭目冥心，静寂朝元之后，身躯如在空中，神气飘然，难为制御。默然内观，明明不寐。山川秀丽，楼阁依稀，紫气红光，纷纭为阵，祥鸾绿凤，言语如簧。异景繁华，可为壶中真趣，而洞天别景。逍遥自在，宜然不知有尘世之累。是真空之际，其气自转，不须用法依时。

“若见青气出东方，笙簧嘹亮，旌节车马，左右前后，不知多少。须臾南方赤气出，西方白气出，北方黑气出，中央黄气出，五气结聚而为绿云。乐声嘈杂，喜气熙熙。金童玉女，扶拥自身。或跨火龙，或乘玄鹤，或跨绿鸾，或骑猛虎，升腾空中。自下而上，所遇之处，楼台观宇，不能尽陈，神祇官吏，不可备说。又到一处，女乐万行，官僚班列，如人间帝王之仪，圣贤毕至。当此之时，见之傍若无人。乘驾上升，以至一门，兵卫严肃，而不可犯。左右前后官僚女乐留恋不已，终是过门不得。轩盖覆面，自上而下，复入旧居之地。如此上下，不厌其数。是调神出壳之法也。”

“积日纯熟，一升而到天宫，一降而还旧处。上下纯无滞碍，乃自下而上，或如登七级宝塔，或如上三层琼楼，其始也，一级而复一级。七级上尽，以至顶中，辄不得下视，恐神惊而恋躯不出。既至七级之上，则闭目便跳，如寐如寤，身外有身，形

如婴儿，肌肤鲜洁，神采莹然。回视故躯，亦不见有。所见之者，乃如粪堆，又如枯木。恹恹万端，辄不可顿弃而远游。

“盖其神出未熟，圣气凝结而成，须是再入本躯，往来出入，一任遨游。始乎一步、二步。次，二里、三里。积日纯熟，乃如壮士展臂，可千里、万里。而形神壮大，勇气坚固，然后寄凡骸于名山大川之中，从往来应世之外，不与俗类等伦。

“或行满而受天书，骖鸾乘风，跨虎骑龙，自东自西，以入紫府。先见太微真君，次居下岛。欲升洞天，当传道积行于人间，受天书而升洞天，以为天仙。

“凡行此法，古今少有成者。盖以功不备而欲行之速，便为此道。或功验未证，止事静坐，欲求超脱。或阴灵不散，出而鬼仙，人不见形，来往去住，终无所归，止于投胎就舍，而夺人躯壳，复得为人。或出入不熟，往来无法，一去一来，无由再入本躯，神鬼不知所在。乃释子之坐化，道流之尸解也。

“故行此道，要在前功见验正当，仍择地筑室，以远一切腥秽之物、恶臭之气、往来之声、女子之色。不止于触其直气，而神亦厌之。既出而复入，入而不出，则形神俱妙，与天地齐年，而浩劫不死。既入而复出，出而不入，如蝉脱蜕，迁神入圣。此乃超凡脱俗，以为真人仙子，而在风尘之外，寄居三岛之洲者也。”道要曰：“不无尽法已灭息矣。”

归 源 论

三教鼎立，如一屋三门，中无少异。

儒立人，极孝悌之道，报本反始，正心诚意，道德之源。此

范围形体之道，入世之法也。仙、佛在声臭之表，形气之先，出世之法也。

出世必基于入世，欲求出世之功，先讲入出之道，儒其大宗矣。今之道人，傍教门以求衣食，其陋者只知领法派，带徒弟，兴旺庙宇。稍异者，读清静经，行清静法，栖岩住壑，友寒猿、伴冻鹤、木石草衣，守死一生，何其愚也！道流无知，俗人无目，但闻某人入山几载，某人打坐几年，便谓有道。彼岂知同类得朋，人须人度之事乎？离去家中，背却伦常；阴寡阳孤，便成乖舛，与道背矣。须知至道在人类中而有，在气血中而求。上阳子曰：“三教圣人非同类不为功”，此其奇也。

天地之大德曰生，道者，生之德也。生之德，阳气也。有一分阴不仙，有一分阳不死。阴阳妙用，在于生杀。生杀为消长之机，复姤为起止之处。复见天地之心，姤有履霜之惧。否、泰者，顺、逆也。地天曰泰，天地曰否。止而悦，男下女，故不曰阳阴，而曰阴阳。不曰始终，而曰终始。始终是尽，终始无穷。造化深机，在于顺逆而已。顺生人物，逆成仙佛。共此一机，唯逆不易知耳。虚无生妙，有事至于常。昔别君未婚，儿女忽成行。从前是无，忽然而有。无是有之根，有是无之始。天下万事万物，何一非自无而有？自有而无？自无而有曰造，自有而无曰化。生生不已，化化无穷。自一世界至千万世界，无有不同。开辟以来，天地定位，日月中旋，煦妪万物，至于今不二。

道者，其无极乎？无极而太极。无极在浑然之表，太极兆将动之萌。亥、子中间，所谓“今年初尽处，明日未来时。”究其机，无出乎动静。静极而动，动极而静。一动一静，互为其根。分阴分阳，玄牝乃立，玄牝立而万化滋彰矣。山泽通气，呼吸迴

环，斗旋日运，无息停留。太极在天地，空谈其理。太极在人身，实行其用。其用云何？活子是也。天地根，万物母，真元始，真太极也。太极即道，道即药，药即丹，丹即一。《契》曰：“一者以掩闭，世人莫知之。”《悟真》曰：“三五一般都三个字，古今明者实然希。”曰世人莫知，曰古今莫晓，其难遇难窥，如此其重且大也。

迷徒学道，妄却心思，迷却耳目，以盲引盲，迷迷相指。直至老死，不知悔悟。执其说如铜泻铁铸。可怜此辈，非深孽重，无异戴盆。滔滔皆是，古今一辙，可为浩叹！吾为此悲，特著《试金石》一书，为志师之左证。执此以辨真伪，如杲日当空，魍魉自遁。二十四问能迎刃而解，则《参同》、《悟真》彻矣。若一语秣稜，便非真实。又以其言印之丹经，稍有不合，便非透底之学。盖此事有一知，有半知，有全然不知。半知者，已为难得。又要问何以必通都大邑？何以必俗服了事？丹房如何置器皿？如何样鼎？如何强弱选？如何合法换？如何度数？如何是火？如何是药？如何是丹？一有支吾，非其人矣。彼无师授，妄意猜度。多记丹经，腾其口说。冠簪是饰，犬羊之鞶耳。亟宜远之！

不因师指，此事难知。斯事最重师友，第一在寻真师，第二在觅良友。真师难遇，古今同叹。邪师妄人，遍地皆是。初学志士，此为第一件要紧大事也。此处一错，走入歧途，则终身难见天日矣。道人千万，尽是旁门，无有一是。《经》曰：“真诀必要真仙授，世人说者有谁真？”又曰：“道法三千六百门，人人各执一苗根。谁知真正玄微诀，不在三千六百门。”盖神机秘密，上天所宝。五浊凡流，一身罪垢，何由得遇？遇亦不闻，闻亦不信，信亦不切。何为不信？缘浅福薄，千般挽阻，不令其知。太

上清静之门，接引后进，使之修静养心，解除夙孽，不婚不官，脱其世网。数世之后，垢净孽除，志念不差，始令获遇真师，得闻至诀。再能精进不怠，德备性全，天爱人敬，可望行矣。

行必法财具备，侣地周全，护卫严密，然后以清静心，行无为法，克日可成，甚易易也。但恐炼心不死，自投地狱，虽有神圣，无如之何。《经》曰：“君子得之固穷，小人得之轻命。”谓此也，可不慎哉！世人动言修道，曰，修则是长远之事，再世之因，当称曰炼，便是现在世之事。凡我后学，立德、立功之贤，但愿人人成仙，个个作祖。精心切究我身未有之前，性在何处？命在何处？一太虚耳！赖父母媾精，托造化以成形，命斯立矣，性亦寄焉。性者，太虚无垠，一灵炯炯，无中之真有也。命者，先天至精，一气氤氲，有中之真无也。神气相交，有无互入。性命分，各言其体。性命合，始行其用。性无命不立，命无性不全。始以性而修命，终以命而全性。性命双修，阴阳合一。五行全，四象备，奠三才，符二气。龙虎交，铅汞配，老嫩分，子午契。火候无差，功成顷刻，易莫易于此矣。云水天涯，茫茫大地，谁是至人？难辨真伪，托耳于凡庸，罔不背谬。余足迹半天下，闻见多矣，强不知以为知，虚装道貌。或曰，我是邱祖第几派嫡嗣。或曰，我得某真人秘传口诀。夸耀求售，摇唇鼓舌，使耳食之夫，惊喜若狂。深中其毒，牢不可破。吁可叹也！难莫存于此矣。

天爱学道人，喝道真言。谓初立念时，便有神圣窥其心。若志愿真切，神圣喜之不胜。仙之求人，甚之人之求仙。信矣！奈世人随波逐浪，不肯苦志。虽曰学道，无异凡流。利欲熏心，种成恶孽。轮回六道，去而复来，来而复去。为男、为女，为孤

贫、为物类、遇刀兵水火之灾、受饥寒疾痛之苦、遭冤狱虎蛇之凶，皆在仙佛悲悯之中。自作自受，天何容？心必欲如是哉！佛言“有生皆是苦”，至哉言乎！今欲超登彼岸，脱离苦海，有何法术延生续命、令枯骨重荣乎？城郭千年如故，不见化鹤归来。坏土嶙峋，空悲往昔。有志之士，良可悲矣！

欲界民人，心如乱丝，贪念、忿念、色欲念、货欲念、高己卑人念、妨人利己念，……时刻无宁。造就恶孽，生世坎坷。轻重受报，神圣悲怜，悯其迷昧，救之不能，劝之不得。乃立一敛心之法，使之邀福求嗣。朝山拜庙，结香会，为坛壝，顶礼慈云诚敬肫虔，尘念顿息，污染不难，种彼福田矣。昔无一是，今暂不非。虽有恶人，斋戒沐浴，亦可以事上帝，其谓是乎？

仙经佛典，慈心救世。更为咒语，使诵者不解其辞，无意义可味，无文理可思，用以拔其孽识，截其知见。欲障除而心天现，真理出而万念空。驱除杂念，洗心之妙法也。

佛云“真实稀有”，谓真有此秘密，难知稀有之事也。又曰：“若说是事，诸天及人皆当惊疑。”上阳子曰：“人之惊疑，器认鄙浅。”云何诸天亦复惊疑？则必有可惊可疑之事者。世人偏不于惊疑二字究心，自信其耳目，谓入山是道，清静是修，顽心浅识，亦恶知有圣神之奇事哉？

草木蕴一年之精，发而为华，因华乃实。然则地之海潮，女之月信，无以异矣。木无不华之果，女无不血之胎，是血即人之华也。

果核亦具天地阴阳之象，左大右小，中含一仁，三才之理具矣。芽蘖萌生，根骑两半。一树万千花实，入土而万千其株。桃则成桃，李则成李，各从其类，各有其气也。物理即天地之理，

达人观化，可悟玄机。孔子罕言仁，仁之道大。人也者，天地之仁也。合而言之，道也。二人为仁，即阴阳也。鼎立才万物皆备，不亦大乎？

轮倒退，车前趋，进退之理，消长之机，有成必毁，有盈必亏。任他奇巧万变，有能不法天象地，外规矩方圆，而制器成能者乎？夫道亦法天象地而已矣。

至道在人身，至理存天壤，理充于两间，道隐于血气。世人再不予形形色色中求玄妙，单要去虚无寂静理觅真玄，岂不闻人在气中，气在人中乎？钟离祖曰：“道气在人身中，不在天地。”然不遇真师，何从而得此息？

哉生明，金也。金之色白，始生魄水也。水之色黑，非金水分形之显验乎？阳魂阴魄，互为室宅。上弦金半斤，下弦水半斤，两弦合其精，乾坤体乃成。

大道无言，有说皆糟粕耳，盖虚无莫测，有何形象之可述哉？惟彼伏羲，画此一画，并无言说。盖已剖露天心，太极之端倪见矣。然此特显诸仁耳，其用尚藏。今之丹经，显用者也。开明性命，指出心天。无为道之体，有作道之用。明体达用，真青云之士也。世不多得矣。

善言天者，必验于人。善言理者，必徵诸事。天道、人道，原是一贯。伦纪肇修，立功立德。斯为凝受之本，不同于泛泛矣。曷观之金锁钥乎？金锁钥者，金丹之锁钥也，乃于金丹发挥只结尾一句，于人道则娓娓二千言。又秦元君奉元皇帝君命，著《坤宁经》，教女人修仙，凡二十四章，其言金丹只一章，言性天者二章，余皆言闺帷懿范，痛改前非。读者不达根本修持，谓其不言道而言事。余曰，千里之行，始于足下，此真所以训道也。

天圣至慈，不肯以泛泛待人，深愿从此进步，庶几其成。真正必由之路，世人视为闲言。夫元皇授命，岂有闲言哉？觉世之言切，饰伪之心诬，宜乎其不入也。

非常之事，必待非常之人。仙者，非常之事也。欲求天仙者，当立一千三百善。圣有明训，旧心不改，寸功未积，是自诬也。世间富贵，非薄福者可承。矧此超迹苍霄之事？万神听命，不有丰功伟行，其何以服鬼神乎？《易》以天地似，故不违。魏公因之以明丹道，作《参同契》，为万古丹经之祖。《悟真》曰：“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文满五千。今古上升无限数，尽从此处达真途。”一贯相传，再无不有达《参同》、《悟真》者今之道流，冥行妄说。扪心自问，能无愧乎？不肯寻师，所谓惜一时之屈，甘罔极之庸。只顾口舌欺人，不念欺心自误。虚度岁月，甘分老死。上阳子深叱此辈为教中罪人，敢言修行一事哉！其辞若憾，其实深怜之也。

推类结字，形至粗浅。因文揣事，义极精微。古“道”字是首行，今为首之首，下之顺生之象也。仙经、圣语，言顺而不言逆，教人即顺以求逆，究生身之根，成长生之果。生仙是造化，生人亦是造化。圣凡虽殊，造化则一。《易》与天地准，故能弥纶天地之道。天地至精，形而为两曜。两曜横则为朋，竖则为易，叠则为丹。丹之为字，日头月脚，中一点为黍珠，一画乃得一也。汉以前谓之道，汉以下谓之丹。丹之义，至深切矣。合乾坤，运日月。采乌兔之真精，成水火之妙用。一阖一辟，往来不穷。通乎昼夜，法天象地。药如是成，丹如是结矣。

世法象金丹者凡四：

一、大士象。左为龙女献珠，右为善财合掌。女本阴也而居

左，阴中含阳也。男本阳而居右，阳中含阴也。凡珠在龙女身边，非善财不可得。红孩儿，火也。金圈手足，禁之也。鞠躬致敬，以土居中，真性为主也。

二、刘海戏蟾。蟾者，海底金蟆，能吐月。钱者，内方外圆，有乾坤象，非则海底之金，必不可得。海蟾仙翁姓刘，名操，五代时为燕相。燕王刘守光之叔也。年六十余受度于纯阳吕祖，今绘形如小儿，返老还童也。

三、方朔偷桃。西王母之桃，此桃三千年一开花。朔，始也。一，元也。桃为王母之丹，不死之药也，被东方之朔盗去。北坎之金，复还南离而成乾矣。

四、道祖立教。一教分三，一为道人，岩栖观度，清静之基也。二为道士，有妻室儿女之欢，阴阳之象也。三为张天师，势而有力，护法之象也。三者离则俗士三人，三者合则金丹大道。

《抱朴子》曰：“览金丹之道，使人不欲复视方书。”诚以九丹金液，道之至重，神霄所秘，世无有能知者。”又曰：“学道者，如忧家之贫，如愁位之卑，安有不得哉？”今余亦曰：不患不知，患不苦求。不患不行，患不积德。阴隲之士，天眷必深。舍此，则求之无门。学人勉之！

道生天地，其大无垠。道生人物，其数无极。古之神圣，著经说法，以人身一小天地，天地一大宗师。澄其心如秋水，空其心如太虚，效法天地。非效法也，直似之耳。有乾坤之对待，有日月之光明。月有圆缺，海有潮汐。有冬夏二至，有春秋二分。有四时，有八节，有二十四气，有七十二候。岁周一天，无或舛错。攒归片刻之内，纳之一息之中，成天下之亹亹。谓非学之至大者乎？

《经》曰：“只要专心效法天。”《阴符》曰：“观天下之道，执天之行，尽矣。”天之道从何观？天之行从何执？不言而品物亨，四时成。观之无门，执之无所，虽有圣智，莫测其处。此师恩之所以重于罔极也。

道无穷极，无终始，无来去，无迹可窥，无理可测。在形色之中而不有，居冲淒之表而不无。造化之主、万象之君生天地而天地不知其功，育万物而万物不知其德，为之而不居，功成而绝迹，无得而称，强名曰道。所谓无始之始，是曰元始。元始之道，是曰元炁，即先天也，谓其先于天地而有也。《易》曰：“先天而天勿违。”天且勿违，其大至矣！学道者，其求得此先天元始之炁，谓之得一，一得而万事毕矣。其得一何也？曰：极也。阴极则阳，阳极则阴。清极则浊，浊尽则清。天一之生，至清至洁。天命之性，纯净无疵。性命分，则属两家。性命合，则成一气。神从中主，气运两头，运在其中矣。

贤人知养性之功，至人明造命之道。人之赋形禀性命而生，失性命而死。性命之于人，重矣。学性命之学，非学之至乎？一身之尊，心为主。心有真体，非肉团也。真心无心、无生灭、无去来。有生、灭、去、来者，皆孽识耳。圣人教人拔尽识根，以超生死。教人性命双修，以成仙佛。谨将诸经之言性命，分而列之，使人易彻。德全功备，驯至其极，造化神功，无出此矣。

卷四 炼丹篇

炼丹火候说·上

夫功夫下手，不可执于有为，有为都是后天。今之道门，多

流此弊，故世罕传真。亦不可着于无为，无为便落顽空。今之佛门，多中此弊，故天下少佛子。此道之不行，由于道之不明也。

初功在寂灭情缘，扫除杂念。除杂念是第一着筑基炼己之功也。人心既除，则天心来复。人欲既净，则天理常存。每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭。垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存，谓之正念，斯时也，于此念中，活活泼泼。于彼气中，悠悠扬扬。呼之至上，上不冲心。吸之至下，下不冲肾。一阖一辟，一来一往。行之一七、二七，自然渐渐两肾大蒸，丹田气暖。息不用调而自调，气不用炼而自炼。气息既和，自然于上、中、下不出、不入，无来无去，是为胎息、是为神息、是为真橐龠、真鼎炉、是为归根复命、是为玄牝之门、天地之根。气到此时，如花方蕊，如胎方胞，自然真气熏蒸营卫，由尾闾穿夹脊，升上泥丸。下鹊桥，过重楼，至绛宫而落于中丹田。是为河车初动。但气至而神未全，非真动也，不可理他。我只微微凝照，守于中宫，自然无尽生机，所谓“养鄞鄂”者，此也。行之一月、二月，我神益静，静久则气益生，此为神生气，气生神之功也。或百日、或百余日，精神益长，真气渐充，温温大候，血水有余。自然坎离交媾，乾坤会合，神融气畅。一霎时间，真气混合，自有一阵回风，上冲百脉，是为河车真动。中间若有一点灵光，觉在丹田，是为水底玄珠，土内黄芽。尔时一阳来复，恍如红日初升，照于沧海之内，如雾如烟，若隐若现，则铅火生焉。方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中。功无间断，打成一团，是为五行合配。至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药，神居于内，丹光不离，谓之大周天、谓之行九转大还也。此时一点至

阳之精凝结于中，隐藏于欲静情寂之时，而有象有形。到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，又谓之十月功夫也。

炼丹火候说·下

夫静功在一刻，一刻之中，亦有炼精化气、炼气化神、炼神还虚之功。夫在内不独十月然也，即一时、一日、一月、一年皆然。

坐下，闭目存神，使心静息调，即是炼精化气之功也。

回光返照，凝神丹穴，使真息往来。内中静极而动，动极而静，无限天机，即是炼气化神之功也。

如此真气朝元，阴阳反复，交媾一番，自然风恬浪静。我于此时，将正念止于丹田，即是封固火候。年、月、日、时久，久行此三部，功夫不但入圆十月也。故曰：运之一刻，有一刻之周天。运之一时、一日、一月、一年，即有一时、一日、一月、一年之周天也。然一刻中，上半刻为温、为进火、为望、为上弦、为朝屯、为春夏，下半刻为凉、为退符、为晦、为下弦、为暮蒙、为秋冬。一时则有上四刻、下四刻之分，即一日、一月、一年皆同，此之谓攒簇阴阳五行，一刻之功夫，夺一年之气候也，到此乃是真空真静。或一、二年至十年、百年，打破空虚与太虚同体，此为炼神还虚之功也。

前功十月既满，须时时照顾婴儿。十步、百步，千里、万里，以渐而出。倘或放纵不禁，必致迷而不返。仙经曰：“神入气成胎，气归神结丹。”所谓“一点落黄庭”是也。但人杂念少者得丹早，杂念多者得丹迟。

此法简易，奈人不肯勇猛耳。若能恒久行持，必然透金贯

石，入水蹈火，通天达地。再行积行累功，服炼神丹大药，必然形神俱妙，白昼飞升，全家拔宅。此又在功德之浅深如何耳。设或不服神丹，只顾阳神冲举，回视旧骸，一堆尘土，夫亦白日羽翰，万劫长存，可与宇宙同泰者矣。

服 食 大 丹 说

三清俸禄，玉皇禀给。非先圣贤哲，焉能受得如许？旌阳、葛仙翁、殷真君等八百余家，俱是成道之后，方炼服食以度。群遂仙云。“内丹成，外丹就。”此言人得正传，先积精累气，收积内外法财，养得气满神全，金光出现，昼夜常明。如是则吾身内丹成，而吾身外丹亦发相矣。

凡看书不可按图索骥，学者于昼夜常明之时，药苗已生，方可采吾身外之药，配吾身中之雌雄，以得金丹入口。周天火候发见，顷刻湛然。撒手无碍，才是金蝉脱壳。默朝上帝，中遇仙举，受其天禄，万神朝礼。能折天补地，摘星握月，驱雷转斗，呼风唤雨。举意万神使，觑天地如手掌相似。这福德胜三辈天子，智慧胜七辈状元。到这般时候，方可炼服食金丹。

此丹如黍米一粒，落于地则金光烛天，方名神丹。若不遇神，敢说是外丹服食？此理奥妙，天机深远。

金种金，银种银，外边无有别灵神。此黄白之术不是凡间金银，为母遇气。果得正传，能产先天大药。认得黄芽、白雪，称为黄白，方可为母遇气，以炼神丹。但是金银水药，都属后天，且又不知真阴、真阳同类，万万无成。

慨世学者，真假不辨，不遇正人，都是盲修瞎炼。实修性命

之士，若未遇真师，且潜心看书。夫古圣丹书，不空说一字，妄言一句，只是后人不识邪正，又不知圣贤书中都是隐语譬喻，遭遇庸师，执认旁门，毒药人心，又无通变。似是而非，自高自是。声音颜色拒人千里之外，则高人望望然去之，况仙圣乎？

学者未遇正人时，当小心低意，积功累行。遇魔勿退，遭谤勿嗔，重道轻财。一遇正人，笃志苦求，抉破一身内外两个真消息。忽然醒悟诸书，才不为人迷惑。若是志人君子，实心为命，扫尽旁门，重正心猿，重立志气。低心下意，经魔历难，苦求明师，穷取生身受气初。初者，是元始祖气，此气含着一点真阳、真阴。夫真阳、真阴产于天地之先，混元之始。这颗灵明黍米宝珠，悬在虚空，明明丽丽，但未有明师指破的人，如在醉梦相似。离此一着，都是旁门。此灵明宝珠，于虚空之中包含万象，潜藏万有，发生万物，都是这个。

圣 母 灵 胎

圣母产灵胎，勿泄真铅气。升降是黄轻，黄轻能制汞。黄婆能养砂，真铅可作匮。火数要分明，定养一七日。硃砂作银团，直到三十配。紫粉神符匮，养炼功成满，要合真铅数。化为紫金霜，点化无穷歇。我独得其诀，莫与非人说。谨慎守定心，不敢轻漏泄。银铅为根本，砂汞是子孙。转转升降同，接接无差别。铅中有天地，铅生五彩光，池煎圣母诀。里外是黄金，皆是铅中炁。将来产子孙，结送入丙丁，锻炼分刚决。养足三七火，母子自分别。圣母金砂养，子入闷鼎烈。五日分造化，插骨真白雪。火数四大围，直到消足色。我得过关法，方可浇淋接。汞见立时

干成，宝永不灭。赤铜点成银，黑铅变白雪。仔细要推详，字字无差别。我得师传授，秘密真口诀。铅汞虽在外，全在池中月。直到九九数，此物纯阳绝。八石总不同，草木皆差别。得此真正金，切勿轻泄漏。

第一转

先用二八铅母，次用对停阴炼。入阳池内，加大火。若火数欠少，则金花不发现，子灰不成功，夫全在于此。煎炼既久，发尽金花。铅沉银浮，待看凝神定汁，铅生五彩，方才住火，冷定，将池起出打破。将铅又对母八两，入池煎炼一次。如此九九足数，母似金色，任意养砂匱子。

第二转

将圣母斫作小块，入盒内，伏气三日。三方火半斤，补全神气，会合先天足。日取出，摘去母以药作匱，方可超凡入圣。

第三转

结圣胎产子之法：将灵母盒内取出卷鼎，进汞四两。先将水池放得平正，早晚添水。水怕干，火怕寒。此二物不均，则圣胎不结。初，火半斤，周围一日。次日，加火半斤，共该一斤，养六日一周。诀曰：火令铅制汞，汞使铅来迎。上火下水，日足取出。子母相盗，灵胎自结，号曰圣子。虽识真铅、真汞，不知火候难成。二物欠火，则圣胎不结。盖火性缓，斯能融物。鼎要紫红，圣胎自结。若火数微，水数胜，则铅汞不交。凡结胎之鼎，不可太红。太红者，恐伤圣母。诀曰：火大伤其母，火小子不成。正是银与汞，合子与母恋。实为吞盗之妙。既结子已成，收母入灵药盒内，补全神气听用。

第四转

将灵子配金汞四两，每两进好赤五分，同前闷鼎内。提上明炉底，火要一候足，一大火，卧倒。冷，取出入匱养之。

第五转

地天泰卦，伏气之法。颠倒熏蒸，而有神功。先将圣母剪碎入卷炉中，以铁线略交住，安灵子，如法封固。行颠倒之法，上火下水，熏蒸三日，冷定取出，乃将圣灵入匱，补全神气听用。

第六转

训子炼神之法：将伏气灵子入闷鼎内，锻炼二次，打成錠子，取出。斫如三四分小块，同药拌匀，复入卷鼎内。底火一香，温养一候，冷定取出灵子。再用母照前伏气日足，消之不折不扣灵矣。

第七转

行过关之法：四两入药，八两入闷鼎，悬炉内。鼎先要微红，方将风匣慢扇，三百六十之数足，冷取出，看是紫色，是目下过关之妙。

第八转

将过关灵子四两接汞二两，入闷鼎明炉养火一候，又炼一候。打一大火取出，复入卷鼎炉。复母一候。又，灵药养一候，再配成土过关，乃为超凡入圣也。

第九转

圣子六两接生汞四两，伏母炁，薰蒸过关如前，至此汞不返还矣。

九转之后，升黄轻。其法以灵子一斤，加砂一两六钱，入水火鼎内。底火升三七日，上用锡壶一把，摘水，日足冷出，盞上生出，一似灵芝，名曰黄轻。又曰大丹之药一分，炆汞二两，中

间水银一钱，点铜三两成宝，上以碗盛，水悬布漆滴之。

制 铅 秘 诀

黑铅者，乃玄天之神水。生于鸿朦之前，产于天地之先。中含五彩，内蕴先天。作金丹之鼻祖，为造化之枢机。内藏真汞，变化水银，故曰先天真水银。木体原无创造，缘炼丹之士不知根本。斯铅出山，内有银精，被土人采而煎炼，掺和铜铁，锻成汁后，入灰池煎出白金仍将铅底熔化成铅，倾销成块，贩卖客商。经二番炼炼，安得复存先天之真炁耶？若先天真炁泄尽，只留一味枯体，安能制伏硃砂？必须采出山真铅，安入造化炉中。神火锻炼，化成黄汁，补足先天之体。如此得铅，方遂修丹之士，才是丹门中药物。书曰：“火不正而达天，药不正而背元。”因斯铅难得，后贤无奈，借用凡铅，只得以同类之物，补其真气。故取坎铅，倾成薄片，剪如掌大，再以上等无名异打开，内含紫青色者为妙，名曰土精，乃日月雨露精华所结。将此药末与薄铅层层开隔，铺于大盆中，不拘三、五十斤，上亦以盆扣定，铁线十字扎紧，封固于空室内。周围下谷糠六、七斗，如此火炼，三日冷定取出，铅如黑漆之形，内含五彩之色，才堪制伏硃砂。书曰：“若要铅灵，须凭火炼。”斯言得之矣。

制 银 秘 诀

银者金精，铅者水基。水者道枢，其数为一。母藏子复，子

隐母胎。金水同宫，日月合璧。此是真胎产于黑铅之中，故曰黑中有白，谓虎向水中生也。欲作丹房之金鼎，必须出山之银为鼎器，招摄先天真阳之炁，日月纯粹之精，有中生无，无中生有，炼白返赤，作金丹之梯航。夫妇交孕，胜人间之鸳鸯枕。本无制造。因斯难得，后贤无奈，借用凡银，以法炼成金鼎，制伏砂汞，然后赖母仗砂。往往无成者何也？因不知斯银之出处根苗而妄用之故耳。盖缘斯银在也，搀和铜铁，倾销万遍，真炁走失，精华枯竭，止存顽质，安得有灵？必须以法制之，方堪作用。书曰：“圣人无奈缺真铅，穷取凡铅鼎内煎。”又曰：“黑铅相伴白铅煎，二炁交加银炼铅。”法以制铅半斤，凡银八两，共入白玉池中，逍遥炉内，如法煎炼。壬真癸尽，三开三合之际，急宜着意取起，以作丹房之鼎器。书曰：“铅中癸水，凭火烧干。银内阴魔，仗铅载退。银吞铅中之阳炁，铅克母内之阴精。银中阳满而阴癸自消，阳内阴绝而阳花自现。九九功完，兑金始净。中含金桔而若绛桃。”又曰：“若无采药临炉诀，百炼千烧母不黄。”凡我同志，留心于此篇之中，内藏真机。要知药生之时，急急采之。如夫妇交感，种子之道一同。如经水未来或经水过期，月信不准而行交感，安有受胎之理？知者细观池内，采取先天真一之炁。看月新月初生之景，阳光将萌之时，急以外药真精，投入母腹之内。先天、后天，互相包里，排火周天倒池退符，去火冷定取出，以金橘而里金砂，若明月而含红日。书曰：“今年将尽处，明日未来时。”即采药之火候也。外药固中之物，天魂地魂是也，各为父精而非杂物。书曰：“阳精不与阴精合，费尽家财总不成。”老则望远，嫩则无用，高明忌之。

制 砂 秘 诀

砂者，南离之火，外阳而内阴，中含真汞，号曰天硫，遇火则飞，逢金则伏。外阳者，南方朱雀之象，丙丁之位。内阴者，东方青龙之象，甲乙之位。欲制者，畏水中之金公，故砂有飞走之患，铅有制伏之力。其水逢金而必克，火遇水而绝烟。砂汞银铅，互相克制，水火既济，金木交并，会中宫而生真土，名曰戊己。乃青龙白虎，两弦真炁，结而为圭，实乃鸟肝兔髓也。因初起难得此真砂，故圣人借用凡砂。入阴阳池鼎，以法制之，化为真土。转制砂汞，以为金丹，乃凡中取圣之玄妙也。制砂之法，先以黑铅投踵息圣土池中煎炼，癸尽壬真，金花初绽。庚方月现，一道蛾眉。以红入黑，取坎填离。颠倒倒，片晌间。结为夫妇，聚为魂魄。金木通灵，水火既济。四候温养，二候得药，而成圭刀之黍米。离实为乾，坤虚成坤，化作乾坤之鼎，乾育震男，坤生兑女，中宫交会而生真土，土产真金，号曰舍利，为点化之灵田。智士若能知此坎离之交，金木之并，采药之真，则砂可制而汞可伏也。书曰：“圣人无别药，一味水中金。”今人以凡金、凡银而炼砂汞，是以女妻女，不知道者也。又不知水中之金为真金也，此金有炁无质，安肯等闲住于杂物之上哉？

制 汞 真 诀

汞者震木也，乃东方甲乙之象，居角亢之位，生于离也。有气有质之物，性善飞走，变化莫测，号曰青龙。其体滑似水，惟

土可克。其色青属木，惟金能伐。若能降伏此龙，立可点化五金，堪以济贫助道之资。其所畏者，坎宫之戊土；所惧者，水中之真金。故圣人有汞传金炁之说，水银烹金精之论。名虽有二，实是一理。缘初起难得此金汞，故借凡砂水，以法制之。古云“水银死时水银死”，正此谓也。制之之法，以汞投入踵息池中，重楼叠叠，仔细封完，三方底火薰蒸三十六时。阳文阴武，抽退汞中之阴癸，盗出坎户之真金。其轻而上浮者为圣汞，重而下浊者为胎银。其灵者能补砂中不足之元神，能去砂中阴浊之尘垢，浊者能点铜铁为金，能养活砂成银。此又分派之应验也。书曰：“若要圣母生圣嗣，先将之去夺先天。”又有辛金之鼎，传庚金之祖炁，以金制汞，以汞投金传金之汞，盗金之精，如能产出精华，转制凡砂，亦名过关，砂之流焰，赖此而息。离之真火，仗此通灵。乃丹家之要法，炼道之枢机。味之，味之。

金精阳炁要法

金精者，铅中之乾金。阳炁者，砂中之阳神也。乃金火二物是也。紫阳翁言“水银烹金精，硃砂炼阳炁。”人皆言是一串话头，毕竟分解不清。且有烹金精之说，而无炼阳炁之方，使学者如盲人寻路，岂知南北东西？瞎摸胡猜，以为浑然之说也。余谓金精、阳气，乃两般之做手，实一样之功夫。理则一同，法则二端。知者大丹可造，迷者远隔于山。法曰：“水银烹金精。”人以活水银入黑铅之中，谓之水银烹金精，可笑之甚！水银者，谓黑铅中之银，真水银是也。乃先天真一之炁，无质无形之物实难擒捉，故以辛金为鼎，招摄归中，炼白返赤，化为黄酥，名曰

“水银烹金精”之玄，是也。乃以辛而烹庚金，无形而住于有形，二五妙合，同类相招，人皆未解也。”

“硃砂炼阳炁”，令人亦多不明白。只言水银而硃砂，硃砂而水银，一个道理，两样说话，教人如何下手？如聋听管籥，那别宫商？苦哉！苦哉！法曰：“金精既明，将制过水银，同煎金精之母，关作一家，升出清汞，配玄元之火，与硃砂入鼎共烹，三日砂脱红衣，内添永髓，岂不是炼阳炁之称乎？若非后天之辛精，将何以烹先天之水银？非后天之木汞，将何以炼硃砂之阳炁乎？”

金 火 论

金火乃丹家之至要。知金火二字，则万事俱备，一举而成。今之炼士，有言以白银为金，砂皮为火，非也，是不知道也。金者，自水中而生，乃先天之真银也。此物生育天地万物，至神至灵，难擒难缚，故圣人以白金为鼎，运行水火，招住白金鼎中，攒年簇月，炼至九阳，凝成金鼎。金生火化为黄液，能擒后天，闻炁而死。圣人东北金，火转至天疏。或制木汞，以金制汞，名曰“水银烹金精”之玄。或有以汞投铅，传出铅中之金而炼砂制流。不知铅中之金，乃为庚金，辛金不在其内。铅中骨月，何敢失也？又有砂中取火，而为真火，非也。然砂中之火，乃为黄硫，实乃砂中之灵英，后天之有形。故将此物制砂、制汞，乃生熟相制之意也。盖丹道妙在真火，书曰：“真火无形，遇物而现”，非有形之物。知者味之。

踵息炼气篇

大哉先天一炁兮，中立玄牝，是谓橐籥，始于无极。至哉后天两仪兮，七八生门，加倍无路，终于有借。天人一致，人仙两途。岁月如流，光阴若霎，冥阳永隔。呜呼！旁蹊易入，正道难臻。人道不修，仙道远矣。真常有得，要自功夫。其为妙用，行乎昼夜之间。

少食宽衣，坐于静室之内。手握心印，足踵地户，舌柱上腭，唇齿相关。调踵息而绵绵，合入合出。定身心而默默，内静外澄。一念规中，万缘放下。四门外闭，两目内睹。想见黍美之珠，权作黄庭之主。方存性日在泥丸，仍安命月于丹府。似有如无，神凝气结。

如是良久，憩息天然，徐徐咽下，真气缓缓，纳入丹田。冲起命元。领督脉，过尾闾，而上升泥丸，追动性元，引任脉，注明堂，而下降丹府，甘露乃送丹田。是则寂然不动，感而遂通，此则体交而神不交也。

龙虎交加，即安炉立鼎，调和鼎鼐，亦为燮理阴阳。如此两弦交并，动静四功，共为一周天火候。次第勤行，周而复始。善使三关纯熟，二气和合，此神交而体不交也。

举动橐籥，往来意内，频扇慢鼓。巽风上下，随意升降。进而徐呼，退而猛吸。先扇四九，且止就定。仍行四六，内协轻提，就可咽气，一泓仍要括腹二八，如此共行三度，各用六次为周，或乃顺而行之，或乃颠倒之妙。每次炼毕，仍行静功，或后三元，上下九转。恐气未得上升，加以武机三诀，临炉交炼。昼

夜四功，静运动机，常行尤妙。临期潮候，月出庚方，可以扇动。凡铅成就，不终一刻，但得三五度凡铅，可延寿二三百岁。

行功之际，别有妙用。常饮仙家酒，休折临落花。闲抚没弦琴，慢吹无孔笛。如是功夫，至玄至妙。但行紧急，有损无益。

金丹大道，金在形交。玉液玄机，别无妙术。故曰“采药容易，炼己最难。”务令性灵神融，心灰意定。功成百日，妙夺周天。还丹之道，无出于兹。栽接之功，不过如是。但勇猛易就，怠惰难成。诚为玉液炼己之枢，真乃金水铸剑之要。

择 财 助 道

必须善财，预储完足，不令缺乏。若系孽财，必代受孽报。审慎择之。

择 地 立 基

必居依市廛有势有力家，有势无力，则浩大之费，无从取给。有力无势，则外患多端，无由弹压。或就乡居，土宜红黄，上无古墓，中有甘泉，傍有善邻，不近于牛池粪窖，山川清淑，斯为福地。否则，恐不克谐于事。此地之所以必择也。

择 侣 同 修

必择同心之侣，为生死之交。秉性纯和，忠孝友悌，扶持丹室，勤劳不倦。朝夕防危，恐临炉有失。一得丹时，如醉如痴，

全在侣伴黄婆，小心调护，否则生杀之机顷刻矣。

筑立丹台

所谓入室，室者修真之丹房也。室共三层；前，一大厅，厅前敞地，左右门房。

第二层中堂正室，左右厢各三间，左厨、右庖，正中积财以备。厨中供监齐天将牌位。正中三间，供祖师、五祖、七真、十六天将神位，供桌上净水、香烛、花瓶，排列古器。用日月规将时对准，并经书全集。早、晚参拜。正中左右为行法护卫之居，中间隔断，只留一孔，方尺许，以进饮食。

后堂三间，左右厢各三间，正中三间，东青龙房，西白虎房。正中供上帝祖师牌位，子午正向。左丹室，右神室。窗明几净，四围高墙，勿令人窥探。栏杆清幽，栽花卉，养鹤鹿，为静女散心之地。

周天定时

时者，非年月日中之时，乃先天活子时也。修真之士，苦求还丹，必定其时，须择鼎器。或三、五、六、七者，自他所生之时算起，每一日十二时，每一月要三十日，每一年要十二月。又将闰月之数作算不除，以十二岁初年属子，二年丑，三年寅，四年卯，五年辰，六年巳，七年午，八年未，九年申，十年酉，十一年戌，十二年亥，此为年中周天也。调月周天，将十三岁第一个月为子，至十二个月为亥，此月中周天也。又言日中周天，却

将十四岁初一起，每两日半、三十时当一月，记三十日，总共三百六十时，为十二月，此日中周天也。再说时中周天：就丑年、丑月、初一日子时起，初三日巳时止，共三十时，此为时中周天也。所云“三日月出庚”者，此之谓也。虽然，是“三日月出庚”又未得其真传。以初三日为采药之时，不知真龙配合也。若至初三日，药过时而生质矣。譬如三十日为晦，初一日为朔，天上日月二精每于晦朔两气相射，则大阴感阳光而有孕，如初二日月与日同出、同没。至初三日日落，月现一痕蛾螭于庚方，庚乃兑金，即乾金也，巳归西南，坤兑少阴之象矣。要求大药，必于活三十日夜、活亥时后二候、活得一日、活子时前四候共六候之内得药、得丹也。前四候之初，验鼎，唇紫而赤，眉间光润，癸尽壬真，乃药生之时。《经》曰：“细审五分刚到二，鱼鳞片片起禎祥。”

九转龙虎金丹

配合起手

用真正老矿髓即饱银砂，形如绵软，嫩白不夹石者，每两出宝八钱。用十两研细为末，内隐坎水，正一真铅。此铅中戊土，含月魄，先天真阳，太阴月华，下弦之气，是谓“虎向水中生。”颠倒玄机，而为黑汞。黑者玄武，银者金精。太朴未散，是恍惚中物，不可见其质者，名为抽髓。真正硃砂，形如豆大，精神光彩。无夹石者，每两出汞八钱，用十两成其颗粒，内隐离火，正一真汞。此砂中己土，含日魂，先天真阴，太阳日精，上弦之气，是谓“龙从火里出”。颠倒玄机，而为红铅。红为朱

雀，铅是汞精。太朴未损，是杳冥中居不可见其形者，名曰抽精。

山泽净银十两，剉为细末，或为银粉，用盐凡梅汤煮洗令净，用白芨水调稠于磁盒神室中，贴作胎胞匱并盖盒。将矿研为细末，先铺匱底一层，然后层层与真汞并精彩朱砂间装，真铅末盖头，以胎胞盖之，又用磁神室盖覆封固合缝，又用护火外匱磁鼎或罐量其大小，内装底细末。将神室安放匱内，中间四围匱底用淡末装合匀满，瓦盖覆，仍封固严密，下地炉或灰缸，三方一鼎火，共一斤之数，卯酉抽添，养火七日夜，开看翻腾一次，封固复养。照前火候日夜足开看，取砂一粒，烧试成珠，无硫焰不折乃可。其烧试有焰，或折多者，再照前火候养七日夜，方可就与真铅末混为一处，通研极细，故曰“铅用髓，汞用精，精髓相合，丹必成。”诗曰：“铅汞成真体，阴阳混太元。但知行二八，便可炼金丹。”此谓二八金丹铅汞是也。可为真父母，丹之祖也。又为四象五行真土，又为三家相见，到此方产婴儿。子母相生，是为第一转。

第一转 土擒砂汞混元丹

右将前银末胎胞匱不可损坏，仍将真铅、真汞末四抱一之数于胎胞匱中下炉，依前火候，三七夜足，取砂开看，青色可用。如紫红者，再养，务要养死。共凑死砂若干，不可烧汞，研为细末，修养第二转。

第二转 日精月华龙虎丹

将前银末胎胞匱不用，又将前配真铅、真汞末用白芨水调稠于磁室中，贴作丹基祖匱，令干，汞不可损坏。又用山泽真母二两，斫成一、二份小块，先铺一两在匱底，又将前养死混元丹砂研为细末，于母丹基祖匱内，四抱一之数，仍用金箔与丹砂层层

间隔，再将碎银块一两盖鼎，将盒如法固济，令干，仍入护火匱内，照前火候，三七夜足，开盒取砂，烧试不折，透青黑者收。再养一、二次，共得砂若干。不可浇汞，亦研为细末，修养第三转丹砂。

第三转 神汞金液返还丹

右将丹基祖匱内汞不可损坏，另收，转辗用之，不离此匱。仍将混元丹砂末用白芨水调稠，贴于磁神室中作匱。又将养死日精月华丹砂研为细末，四抱一之数。又用金箔拌养，层层间装，如法固济。仍入护火匱内，照前火候，三七夜足，取砂一钱，烧试成珠。珠里汞五分，虚养三日夜足，取出，砂汞一钱五分，点茆一两成宝。试之有验，余不浇汞，研为细末，修养第四转丹砂。

第四转 玉房金汞灵砂丹

将前日精月华丹砂末用白芨水调稠，贴于磁神室中作匱，令干。将神汞金液返还丹砂研为细末，二抱一之数，金箔拌养，硃砂封固，令干。仍入护火匱内，照前火候养，日夜足，务令砂死。每死砂一两，浇硃里汞五钱，虚养三日夜足，取出。每砂一钱，可点铜锡一两五钱，入铅池煎成至宝。将匱出余砂，或烹炼返粉，每丹三分，可点铜锡一两。却将养死汞熔汁铸成神鼎一双，形如鸡子样，将来干汞余砂末研细，修养第五转丹砂。

第五转 朝种暮收玉田丹

将前金液返还丹砂末用白芨水调稠，贴入丹鼎神室内，作匱，令干。将养死玉房金液灵丹砂研为细末，用金箔拌养丹砂，层层间装，照前固济，令干。入护火匱内，照前火候，三七日夜足，取出。每砂一两，浇砂里汞五钱，虚养三七夜足，又用金箔拌入丹基祖匱内，养火三日夜足。每砂一钱，可点铜锡干汞一

两，或烹炼丹泥，亦用生熟相接之法。又将匱出砂汞为末摊平，如栽莲养雌雄硫药，养火一七日夜足，摘出三黄为末，拌养灵砂粉霜，有昼夜之功同造化，余末修养第六转丹砂。

第六转 灵芽遍体纯阳丹

将玉房金汞灵砂丹末用白芨水调稠，贴入丹鼎神室内，作匱，用麸金四两，拌养好硃砂四两，照前火候，三七日夜足，开看摘去麸金，将受过金气丹砂又用五转养出朝种暮收玉田丹砂，研为细末，与砂同金箔层层间装，照前火候养三七日夜足，取出。硃砂四两，浇金汞二两，虚养三日足，又用养死的雌雄硫末拌养金汞砂之丹三分，分作三次，点成上色黄金。又将匱出丹砂或养砒砢硼矾等药真死，转养第五转丹砂，随类点化余砂。如不点化，不用雌雄等药，只用麸金拌养气足，又将前朝种暮收砂末于鼎摊平，插数孔种入硃砂，照前火候，养三七日夜足，其汞已成灵芽玉笋，取出点化五金，俱成至宝。金沙为末，又能转制九转，可以服食，修养第七转丹砂。

第七转 黄芽气结精英丹

将灵砂遍体纯阳丹砂末二抱一之数于鼎神室中拌养无损坏好砂一、二两，照前火候，养三七日夜足，取出。每砂一两，浇硃里汞一两对停。虚养三日足，又用金箔拌砂汞，入鼎丹基祖匱中养火三日足，取出。每砂一钱，点铜锡二两、干汞一两，至成宝。匱出余砂，养与前死雌雄末一处，研为细末，入磁水火鼎内，如法固济，令干下炉。上水下火，升一炷香，候冷取出，其天盘上着明窗金尘另收。每汞尘一分，擦掺水银二两，成赤色黄金。水火升帮坠底者，入耳锅熔汁，铸金鼎神室一双，转养金沙。又将前养的玄黄气结精英丹砂配前养砒粉硼砢胆矾等药照前

入水火鼎，打出天盘。轻清者，名为白雪粉霜，也有捺掺铜铁之功。白者化银。又将打余砂为末，修养第八转丹砂。

第八转 霞绶紫府长生丹

将前养的玄黄气结精英丹砂末二抱一之数于金鼎神室中拌养好砂三两，照前火候，养三七日夜足，将砂摘出，就打火金鼎黄土金箔贴一层，令干。对停浇金汞，虚养三日足，乃用前养雌雄末与砂一处研为细末，照前入水火鼎，升出为黄舆紫粉。每分匀汞银一两，成上色赤金，有捺掺之功。如不加雌雄等药升打，只用金鼎胎接养，三日气足，修养第九转丹砂。

第九转 脱胎神化灵宝丹

将霞绶紫府长生丹砂末于金鼎神室中拌养好珠砂四两，照前火候，养三七日足，取出。养丹砂一、二次，浇珠里汞对停，虚养三日。又用珍珠、琥珀等为末拌匀，入金鼎，慢火温养，五日取出，服食内摘丹一、二两。仍将第一转丹珠末每一两加珠里汞五钱，入闷鼎，先文后武打一火。待鼎冷定，取出研碎。逐块用金箔包之，入金鼎神室中，用霞绶紫府丹砂末拌养七日足，另收。又将第二转起至第八转丹砂照前配汞入鼎打出，逐块用金箔包之，用长生丹砂拌养七日足。转辗养毕，俱成通灵之药。点黄白数饼，供奉先师，用玄豹皮收胎。

大丹起手秘诀西江月三首

若得水金十六，须将木火均匀。同归丹鼎火温温，三十时辰为准。不用水火升降，后有二八余零。阴阳交泰即长生，还向丹房问鼎。

水金十六两，即先天真一炁一斤，是戊己也。木火均匀者，即精明好硃砂。以此二物，夫妇和合，同归丹鼎室中，文火温养三十时辰，而砂熟成药也。凡生砂色红，熟砂色黑，用火烧试成珠，方为死也。采先天真土、真铅法，用一炁铅四两，又用好文母四两，入硬池熔化取起，炼于灰池内。将凝、未凝之际，将制的铅银投母银于内，久之生出药来，嫩黄色收下，即先天真铅发生其面，取下研细末，入光明硃砂四两封固，下灰缸三十时辰足，其砂死矣。取出硃砂，将乏药收起。如养过乏药，取来研细，复入鼎内，又养砂。每乏药二两，养砂五钱，其力弱了，要四七方得砂熟。

其二

既有初子四两，将来制立乾坤。形如鸡子二弦分，腹内空虚经寸。进退阴符阳火，擒收地魄天魂。鸿蒙颠倒法乾坤，便是登仙捷径。

神室也，如初子有一两，入沙锅中熔化，用荷叶急搅不歇，久而尽成砂粉矣。候冷吹去灰，以白芨调和，用鹅卵壳新笔涂刷，干了又涂，涂完为度。又外用纸巾泥一层，待干，入火一锻，中谷以成灰子，银已铸成鼎矣。名曰神室大丹，至此点化近矣。将鼎头钻一孔指大，进光明神炁好硃砂四两，封口，入灰缸养五日。每日子时进火一两五钱，至午退去残火，又进一两五钱，此头一日行火也。次一日卯进、酉退，如前抽换。第三日又从子时起火，午落。第四日卯酉抽添，第五日或卯酉兼行。何也？盖前四日子、午、卯、酉火均，而此日恐少卯酉火故也。四方火换尽火止砂尽灵矣。

此砂一钱，可点茆一两成宝。其茆初点黑色，入金铅池煎过，即成雪花纹银也。

其三

黑成灵砂至宝，必造金液还丹。三人同志可修仙，一一须当备辨。做个神仙活计，莫同尘世交关，知心养成大还丹，勿得轻传泄漏。

熟灵砂二两，研为细末。用上好光明硃砂一两，白芨水拌湿滚前砂末，晒干再又滚，滚完为度，复入汞灵母匱内封固。下灰缸，养火九日，开看而砂胎色鲜，此所为还丹也。砂本太阳曙光，乃真火炁结而成，今养熟返其本色。夫丹灵而赤存，存有点赤返白之妙，故曰死水银，能固活人，活水银能固死人。每水银一斤，用此灵砂四两，入闷鼎封固。打火二八，其汞死矣。每死汞一钱，点茆一两，入铅池煎过，即成白银伏子的黄母形式。将黄酥母用铁丝缠住，纸巾泥涂一钱厚焙干，入鼎，庶子母不相侵犯，但金气交而体不交也。

黄 母 形 式

用先天矿石中炼出的仙银为真铅，硃里汞为真汞，一个养磁点银成金，一个养磁点铁成银。其神室重一斤，用死汞造神室祖匱，于后不可犯邪气。此匱乃祖祖圣圣之秘。

我有一亩田，团团似月圆。炼出金光祖，荆牛不可牵。

长命金丹

炼神母诀

银一两，铅为伴，三足炉中凭火炼。阴消阳纯火候足，铅花退尽银自干。金花浪里层层滚，五色霞光紫雾现。铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。金满面，到此急急不住扇。足用大火三炷香，池中清浊方为验。急急投进砂神室，磁盒扣住准三钱。周围土固要牢坚，此时不可轻迟慢。起盏一饼黄银末，上等重有一两三。此为戊己真不错，养砂烊汞立时见。若能养砂十三两，九九功成妙无边。

用出山银一两，铅砂九两，先将银铅各一两入飞仙池，用三足炉上下覆盖如碗大，自然火炼之。待铅花发现，鸿濛将判，方投铅一铢。凡炼铅时，将前铅九两去一两，落八两，分为十八铢。每铢四钱四分四厘，余铅一两，同前母入铅炼之。待铅尽，鸿濛持势，方投一铢。徐看、徐投，池内铅多者，用棍校出，待铅铢投尽，方加硬炭。三炷香为度，看母纯阳，如潭底之日，焦红溶溶，再投死神火三钱。复扣少时，神母成珠，此为黄酥也。二钱可养干汞一两，点赤十两。此黄酥一钱，养砂四两。入鼎养七日，即将此砂补髓添超脱，接转无穷矣。

死汞炼一斤，名曰真父母。将来养砂砂，点金过北斗。

将前已土养死芽子一斤，斫碎小块，加金铅末拌匀，入罐封固，养火七日。打一火，抽去阴炁，取出入锅，炼大火三炷香，提下冷定。桔铅在上，子银在下，取出过关，入灰池煎宝，为一转之功。

一转过关死汞养砂

过了铅关转转成，神龙脱化自然灵。汞养硃砂砂脱汞，汞灵砂死大丹成。

一转丹砂死，多蒙老母恩。抽添凭未济，水火别寒温。

诀曰：用过关汞银一两，斫小块，配硃砂八两，入鼎封固，养火七日。取出，入罐封固。打一火，将升壶灵药一钱，干汞二两成宝子银，另收要用。将内真土作汞泉匱，以养硃砂。故曰“汞死号黄芽，黄芽复养砂。死砂凭浇汞，九转不离砂。”

二转丹砂变化

二转灵芽三转砂，灵芽颠倒吞花。产下无数婴儿出，个个抛金会种瓜。

二转死硃砂，脱出真汞芽。真汞养砂死，通灵妙更佳。

诀曰：将黄芽复养砂二转，灵砂芽养砂八两，即砂死铅浇汞，每砂一两，吞汞五钱，养火七日，取出，加硼砂三钱，入鼎封固，打火三炷香，取出分胎，子母前后，各收听母。

三转烹白雪

三转通灵妙若神，不须超脱自然真。功夫到此知音少，试点红铜变白银。

三转灵芽子，将来养硃砂。点银如粪土，堪以济贫家。

诀曰：将三转死砂脱出子银，每一鼎只用二两，加川粉二钱。银作小块，粉沾身，装闷鼎内。用水盆一个，内放新砂一块，令水淹过一分，将鼎提上明炉，底红一指，三转白雪养砂开

铁。将鼎提新砂上激冷，又烧又激冷。如此行七日，其汞俱成白雪，可以养砂八两。倘汞或多，行炼老阳法。用天晞一两，银硼五钱，同研为末，与银穿衣入罐封固，养火三日。打一火，与一转、二转、三转以上烹白雪功夫一般。此诀造化，不费人力，一转汞银须过关，即此死砂脱出子银也。二、三不必过关，只用超脱之法，铸成神室。灰缸养砂，火火恐伤神室。温温之法，三七日取出砂，似碧天五分，开铁成宝。将此八两，进汞四两，养三七。接养四次，与砂银一般，三分开铁一两成宝。养砂进汞四两，其砂名玉金沙。

四转造玉金沙

四转灵芽变化多，擎来初出白云窝。任教大地尘沙变，万劫英灵永不磨。

四转殊砂死，凡母脱青衣。制造无差失，还丹亦易为。

诀曰：前浇汞玉金沙二斤，一斤铸神室如鸡子样，余一斤留炼白，或老阳栽接。养砂八两，若加玄霜更妙，将砂入神室封固，又入磁鼎固济如法。七日足，丹紫红胎，色不变化。作紫粉一分，开铁成宝。

五转紫粉养黄舆

五转灵芽多变通，消磨虎气一团龙。谁知鼎内温温火，取出其中紫变红。

五转殊砂死，通玄合圣机。关严灵父发，脱化退青皮。

诀曰：五转殊砂变紫粉，入室养黄金胎。如养得黄，须用麸金为母，依四转配合。用好砂八两入神室，麸金铺底盖头，如

法固济。温温七七日足，取出，丹砂变成紫粉，号磨金砂，可作金母，以浇金汞。须制伏，用黄连、黄柏、黄芩、如雌黄之象，可浇金砂四两，淋汞一两。火候小心，浇一次仍归祖金，内养二七日足，淋一次。此金砂一分，点五金，皆成黄金也。六转金汞养金砂，将浇过紫金砂汞银铸神室，余银作末，火养为金砂，又将金砂浇淋，汞养金汞云。

六转金汞养金砂

六转功夫气转灵，霞光射出鬼神惊。明珠万斛应无价，留得些儿养性情。

六转硃砂死，精灵实可夸。有人能到此，立地是仙家。

诀曰：将紫汞铸成神室，名曰金鼎，余金作末，二抱一，养七日足，皆成金砂。再将金砂淋汞，养金蚕，变金液。依前配合封固，照前四转，大功日足一分，干汞四两，即成紫金。

七转紫金养金蚕

朝种胡麻暮即收，功成七转复何忧？等闲莫与时人说，独对嫦娥笑未休。

七转金砂死，光明普照通。学人能到此，点尽泰山铜。

诀曰：将前六转金汞铸神室一个，上下二釜，照前二抱一，养砂配合封固，养七日，取出。浇汞五钱，仍养七日。进汞养毕，朝种暮收一分。干汞六两，俱成黄金。

八转紫金养黄舆

子产孙兮孙复孙，红铅黑汞魄归魂。好将玉钥开金锁，跳出

长生不二门。

八转珠砂死，称名号大丹。点金等岱岳，推许济贫寒。

诀曰：用七转金蚕一斤，浇干叶雌八两，入神室固济，养火三日，其火即伏。又进磁雕半斤，乃入神室，养火三日，此汞尽成黄。此药一分，点五金，皆成黄金。

九转黄舆养神符

九转功夫完妙更玄，一粒能教汞立干。造化岂知全在我？任教沧海变桑田。

九转灵砂死，火功已到乾。其中玄妙理，莫与世人传。

诀曰：将八转黄 一斤，每两加玄霜二钱，神室封固，养火三日，取出。用阳城罐一个，入药四两，如法固济，上水下火。一火冷，开看，升盘灵药，紫气金丹，收入磁器。楮汁为丸，如黍米大。绢袋悬井七日，以去火毒，拜祭天地神明祖师，用井花水吞一粒，永为陆地神仙。

卷五 水石闲谈

闲谈

张子曰：“世人谓读书十年，养气十年，他把读书、养气分为两节事件，便不是圣贤学问。夫读书所以研理，养气所以炼性。性理功夫，就在读书、养气并行不悖之中。宣圣云：‘学而时习之’。此便是研炼性理、纯一不己处。”

张子曰：“陶渊明北窗高卧，自谓羲皇上人，此便是他清风

峻节守志前朝气象。特其出语高超，而人不觉耳。”

张子曰：“道人愿士子早完功名之愿，尽乎人事，即时撒手。人能功成勇退，便为得时。所患者，溺入功名场中，恋恋不休，则愚人也。”

张子曰：“涵养中有大学问，和平处有真性情。诸子须要容人之所不能容，忍人之所不能忍，则心修愈静性大愈纯。”

张子曰：“功名无大小，总要及时进退。何以能知其时？凡于功名中平心一想，曰，吾之功名，不过止于是也。即止之，便可得其时也。抑或有不尽头处，然宁不及，毋求太过。淮阴侯不如子房公，元微之不如白香山，皆其求尽之心蔽之也。向使子房、香山亦有求进之心，则子房固不难再列台辅，香山亦可转升宰相，然安知其终不与淮阴、元微之同一鲜终而已哉？故知进退者，乃能称为哲人。”

张子喟然叹曰：“茫茫岁序，逐景漂流。吾见人囊中求名、求利之辈，转瞬而拾青紫，数岁而拥丰资者，千百人中不数人。即有其人，高爵大权，难压阎罗尊者。黄金白玉，难买无常不临。又或有居富而寿，居贵而安者，终归白杨墓下。秋风潇潇，凉气惨人，其子孙不肖，又看转眼荒凉，有何益也？况乎大富、大贵，骤富、骤贵，多畏人妄加横逆，谩骂指摘。倘或不行善事，被人诅咒，有随口而凋零，有随口而穷困者，人人快意，个个欢心。其实天报昭彰，非人口之转移也。人能看得破，撒得开，自然不羨人富，不羨人贵。求吾安命之理，守我修真之道。人竞嚣嚣，我独默默。人皆烦恼，我独清凉。又安问人之达与不达，穷与不穷，为旁观之不平也哉？”

张子曰：“人寿一事，上人有定，下人有定，中人无定。中

人少善、少恶，天欲延之不可，天欲迫之又不可，于是任他自生自死于其中。保则生，不保则死，故修身尚焉。修身而兼以积功累行。以企于长生久视者尚焉。若下等人多过多恶，即修身亦不得长生。如其身上之精气，而削之、剥之、死之、罚之而已矣。上等则不然，以上等而修长生，长生可证也。即不愿修长生，然其正气撑空，亦得联班神道。否则转投入世，亦必生入仁善之家。天理若此，有何难晓哉？”

张子曰：“自古忠贞节烈，杀身成仁之时，便有七返还丹景象。当其一心不动，一志不分，浩然之气，立其中而生其正，任他刀锯鼎镬，都视为妖魔试我，毫不动摇。我只收留义气，聚而不散，凝而至坚。火候至此，则英雄之光气，亘万年而不灭也。仙家入室临炉，就要有此手段。”

张子曰：“人当亲在，须要及时尽孝为佳。否则亲容一去，因时追感伤情，有不可言者。今日当秋，山林中有守制者，听吾道来，又是秋商露满林，碧云天外望亲心。黄蘆白草霜中老，泪洒泉台几尺深。试诵此诗能弗惨然？”

张子曰：“人于孝道务宜各尽天良，不能一样，却是一样同归于孝字中乃可。欲免门闾之望，就宜归家奉养。欲求显扬之义，就宜矢志皇路。欲要保身为孝，就宜寡欲清心。徒托空谈，无益也。二、三子显扬未能，归家时少，倒不如寡欲清心，体曾、孟两贤之训为善也。若不清心寡欲，只是妄想名而名不成，妄想利而利不就，妄想一切而一切不可得。形神憔悴，父母之颜状未衰，人子已有老惫之态。是欲言孝，而孝亦不久。反令父母唯其疾之忧，多远游之虑。不幸而人子一死，反添父母伤悲，反使父母埋葬。由此思之，孝在何处？不将为毕世之罪人也乎？吾

道以清心寡欲为本，实属保身之方。再加以色和颜顺，身敬文诚，则于孝有得矣。”

张子曰：“儒生作茂才俊，多落处馆一派。须知就馆谷以奉养，亦儒家之方便门也。然孔孟贻后人以诗书，原不教人渔利。至后世而有此修金之事，则即此物以奉亲，正所谓小用小效者耳。然不可贪心无厌，为子孙作安闲之计。以诗书为利藪，乃不为圣贤之罪人也。”

张子曰：“人欲尽忠孝、立大节，必先要清心养气。若无真心真气，必不能尽忠孝、立大节也。盖忠孝者，本乎真心。大节者，原乎真气。欲得真心、真气，又当以静为主，乃能存得起真心，养得起真气。”

张子曰：“人要寻内快活，勿寻外快活。孔子之乐在其中，内快活也。若徒愿乎其外，是欲走外快活，而反生其烦恼也。”

张子曰：“儒生家多得泄精症者，虽缘心火不纯，亦因彻底谈笑，永夜读书，引丹田之气尽纵于口角之间，致使精失其伴，遂有此泄精症耳。善保身者，谈笑宜少，读书宜和。”

有一后生得慵软之病，张子曰：“汝宜趁此冬晴，运小石，砌小坞，携山锄，删枯草，未馁则止，日日如此。悠悠运动，若园丁然，则通身气血活而不滞也。”

张子曰：“豪杰之士，做好人、行好事只求其心之所安，并不存借善邀福之念。明明上帝，只有福善祸淫之道以待常人，而不举以待豪杰也。夫为善而得福，豪杰之所宜有，而非豪杰之所尽有。顾其轰轰烈烈，善作善为，以留于天壤而千载不蔽其神，食馨香于冥漠者，亦何莫非天之所以报豪杰也？吾看古来忠臣孝子，义士仁人，夭折患难之间，而慨然也，而恍然也。”

张子曰：“读书立品，儒者急务。而保身之道，包立品于其中。保身者，必去骄奢淫佚，扫荡邪行，故保身可包立品也。夫保身之道，自曾子传之，至孟子而光大其说。养心寡欲，持志守气，此保身之圭臬也。而修真之道，即以此为正法门。但人心蒙蔽，闻保身而以为常谈，闻修真而以为奇异。欲求知修真悟道者，已难之矣。”

张子曰：一日无孔孟之学，天下无好人。一日无庄老之学，英雄无退步。”

王居士云：“以茹素为除荤。”张子曰：“荤与素不同也。道家戒五荤，方书谓葱、蒜、韭、芸、苔。此五者，辛臭散气，故字从草军，犹言草中之兵，并主剋伐者也，养气者忌之。释家重茹素，以其戒杀放生，故凡畜类之肉，皆屏而不食。世人以朔望等日茹素，而平时仍嗜肥甘，素犹不素也。吾为茹素除荤者计曰，善口不如善心，体君子远庖之训可也。养气即能养腹，遵至人臭味之戒可也。”

张子曰：“忍辱、受辱二道士曰：‘凡人外营亦必内营，内修醇厚，外福亦加。忙中偷得一分闲，即得一分调养。静里读得一日书，即得一处好处。若只向外边奔驰，则刊落本原，愈见其薄矣。’”

张子谓卓庵曰：“保身以安心养肾为主。心能安，则离火不外炎。肾能养，则坎水不外漏。火不外炎，必无神摇之病，而心愈安。水不外漏，必无精泄之患，而肾愈澄。肾澄则命火不上冲，心安则神火能下照。精神交凝，结为胎息，可以却病，可以延年。”

三月三日，山中诸子浴乎锦水之湄，风乎青林之下，听子规啼，忽有木叶坠地，折叠如函。启视之，则有如鱼子兰者，封裹

其内。问之士人，曰：“杜宇珠也。”问有何用？曰：“弗知也。”适张子戴笠逍遥而来，与二、三子言曰：“汝欲知杜宇珠之故乎？蜀王入山之后，蜀人思之，故王命子归赐蜀民以珠。子归者，蜀王之鸟使，原名谢豹。王曰：‘子归吾国，慰我人民。’故谢豹又名谢报，杜宇命之报谢。云其珠或赤、或黄、或青、或紫、五色无定，可辟人家鬼祟。遇鬼祟者，暗举此珠，投之即散，但不可令人知觉。默念‘蜀王、蜀王，珠配珠光，投鬼鬼去，杀鬼鬼亡。我持灵珠，作作生芒。无阴不尽，阴尽回肠。吾奉九天元帅命，急急如律令敕’又云以珠之多少，卜年之丰歉，甚灵。”

张子曰：“人当静养身体，素位而行，随遇而安，则心性和平，神气冲淡。”

张子谓受辱曰：“汝教小子，须严约束。否则性气一坏，长大来，汝又恨他是自爱之而自弃之也。”

张子偕云石卓庵辈，冬寒时节，走乱山中遇见鬼语啾啾。问之士神，则皆人之祖灵、父魂，阴森肃杀，坟墓萧条，棺槨颓坏，衣冠骸体，俱受寒侵。怜之者，能无骨悚心酸？此古人所以有省墓送寒衣之事也。

张子谓山中人曰：“夏日宜早起用功。日出后，觅微凉处，收心静坐，切勿向日中大热时去睡。睡而不昏犹可，睡而昏者，精液化汗而出，可惜！可惜！”

张子曰：“吾昨游两界山，见有老嫗，坐崖而笑，笑已又哭，心异为妖狐。既乃落崖而毙，趋前视之，已为雷击，盖千年狐狸也。吾不知其何为，询之火车灵官，云：‘曾食人，故击之耳。’夫两界山当青天白日之地，尚有此物，况深僻荒崖哉！”

张子喟然曰：“世人朝夕奔波，总云不得已，其实有何不得已？唯心中有不得已，故尝言不得已耳。且今不得已，而将来必已，老矣、死矣。此之谓已，何不得已之有哉？诸子有明哲知几者，从此已之。”

张子谓调理劳疾者曰：“夫人治病，要心静，要和平，要心缓，不可希图速效。服药不加病，即是速效。然后一日微好，二日微好，三日渐好。虽属迟缓，比那逐日添病，转眼即亡者，又不啻有天渊之隔。”

张子游岳云之上，止吟风之馆，而与诸生言曰：“今日山清人静，心远地偏，洵是难得风景。诸子各赋新诗，再命涵虚子一弹再鼓，以助吟兴，不亦乐乎？人即不能鼓琴，亦须善学听琴，以消其一切漚漚浊浊之私欲、胡胡涂涂之妄想。静听琴音，如游太古，声籁俱沉，旷然遐思，超然绝俗。冷然喜，悠然深，如我亦在鼓琴之间。忘乎尘事，与虞周相遇，与孔孟相见，伯牙、子期，又其后焉。乃为上等幽人，否则俗人耳，浅人耳，何足共居？吾极爱此金秋之气至清、至肃，安得提一壶酒，一张琴，一枝笛，登陟乎高峰之顶，笑玩大地山河。烟濛濛，云淡淡，看日暖暖之村墟，波渺渺之长川，彼时笛声起乎林梢，琴声发乎石上，酒气通乎红泉碧嶂之间，山禽自鸣，空翠洒落，真快事也。不知诸子亦有此兴趣否？”

张子谓老年道士曰：“汝辈到今日年纪，须要死心踏地做功夫，俗事以‘莫管它’三字为主，则万念冰消。凡人身上皆有窍，窍中皆有生气。若无生气，安能保护形躯？只是有气发生，而人不知静察耳。今为汝说八句闲话，以当暮鼓晨钟。人要懂点窍，知点儿，留点神，下点气，你便想得穿、看得破、做得事、

成得人。此谈无心之谈，即是汝等当用心学问。定为心，静为神，虽有窍而心不定于其中，何从知几乎？”

张子谓山居道流曰：“回翁招人问道，其中有无限婆心，在人固恐难成，此千古学问之同病。然而冲天有志，道亦不阻英雄也。人怕软弱不振，若打起精神，祖师亦必默助。”

张子谓山中隐者曰：“人在山中称隐，须要知山林之乐。夫山林之乐，又不在乎山林也。在有以乐乎山林省，而后山林助其乐。与山林相安于空空、静静、幽幽、雅雅、淡淡、恬恬之中，此之谓能乐山林之乐者也。”

张子曰：“人要立刻能闲，乃为高手。若云且慢，待我摒挡数日，然后来缓缓寻究，此便是庸夫口角，愚人心肠。”

张子谓圆阳子曰：“子能割恩爱，撒红尘，今日可定汝终身矣。以后平平荡荡，永无危险，人生至此，乐哉！好天气，好山水，好亭台，好朋友，好风景，从今日起，从今日受，从今日领悟，可也。”

张子曰：“仙家地理须合丹道同悟，即如圆阳子怡云山庄住宅一区，座落在两山之间，不吞不吐、若开若合，用倚粘之法，结平安之宅，真乃黄庭下关元上之大中极也。此等天机，何人知道？”

张子曰：“山静恰宜谈至道，心清雅爱艺名香。此当前妙景也。吾偶拈此二语，圆阳为我续之。”

张子谓道流曰：“人要在家出家，在尘出尘，在事不留事，在物不恋物，方是道家种子。不必拘于无事，亦不泥于想事也。”

张子戴凉叶斗篷，逍遥云外。一日闻踏歌之声，自烟中来，

诸生德之。盖伤大道之难传，黄冠之徒混日月也。其歌云：“光阴快快，学道迟迟。流水空山，独步寻思。只怕眼前光景，霎时间，喉中气断，梦梦无知。纵生前梦梦无知，醒来后，尚有那走肉行尸。怕只怕无常到了，骨冷堪悲。那会儿劫劫轮回，全然不晓得雨打花枝。”

张子以韩仙渔鼓按节传情，唱尘海苍凉之曲，曰：“飞龙子，在天游。开口不离忠孝，往来尽是瀛洲。欲传道，把人求。叹因缘处处不偶，叹人生几个回头？风前烛，水上舟，容易熄，往下流。势利家园谁个久？儿孙交好尽成仇。转眼便落无常手，荒烟蔓草埋骷髅。樵人伐木往来走，牧童磨坏碑石头。问野人，此是谁家墓？道几句不知不知，鬼泪啾啾，噫嘻乎！骑鹤仙人归去休。”

张子出清彻天界，入淡远山中。弟子数人，烹泉款洽。先生曰：“吾今以混元仙曲，戏赠圆阳，众生为我歌之，添作林泉佳话也。是时李山樵敲唤龟之竹，杨居士推招凤之琴。刘野人按行云之板，遂为先生唱曰：“圆阳道士真游戏，访抛官，如敝屣。八年失耦梦孤栖，夜凉铁枕寒鸳被。看容颜，白了髭须。论年华，犹余生意。我劝你，早觅黄婆，娶个姣妻。男下女，颠倒坎离。雄做雌，调和神气。天台仙子的温柔婿，张果老儿的美丽妻。美丽妻，温柔婿，洞房中，不知天地。性情交感，命共眉齐。浑浑沦沦，那时才见你真心。恍恍惚惚，那时才见你真意。这道情，是你初步仙梯，笑呵呵，传与你，三丰道人走笔题。”曲终见亭前月白，楼外天青，环坐石坛，相视而笑。

诗谈

张子曰：“《书》曰：‘诗言志。’注曰：在心为志，发言为

诗。是知志也者，乃人心中之灵性。诗者，特灵性之流露也。神仙七返九还，炼此虚灵妙性，以成万古不死之谷神。见于日月光气之外，则有象；隐于日月光气之中，则无形。神之所至，发为诗歌。诗不同，灵性有各异也。吾尝与诸仙往来旷野，出没烟霞，每见群真妙句，辄心记而笔存之，以入于水石闲谈之类。

吕翁诗提笔甚高，发生最朗。游行之句，美不胜收。今录数首，以见先生灵性不与人同也。

《七夕游岳云仙院》云：“始罢缙山宴，重来古寺游。疏风梧叶院，细雨荳花秋。远嶂云初敛，长天雾乍收。新凉今若此，玉笛倚高楼。”

《过武昌城楼》云：“武昌城郭故依然，楚国人家近水边。槛外大江淘日夜，阁中长剑倚云天。词人坐啸南楼月，渔父歌回四塞烟。吹笛老翁闲更甚，朗吟一曲响千年。”

《同韩清夫游匡庐六绝句》云：“云外庐山九叠青，闲窗对嶂读黄庭。个中有景何人识，抛卷翻身入翠屏。雨后新篁绿浸人，径趋深处避红尘。韩笙吕笛双双度，一样仙音两化身。陶然何处不陶然？在地逍遥似在天。瀑布倒流三百丈，一时清气满崖边。信口歌成信手题，剔残苔藓翠高低。忽闻梵鼓来烟际，林木葱茏过虎溪。一字诗成一字飞，天边黄鹤载余归。堂前有客难留我，心似闲云入翠微。唤起眠龙出海门，须臾天际雨翻盆。长空宝剑又飞去，请看东南树影昏。”俱清朗可爱。

性灵与回翁相近者，莫如韩清夫先生。有《闲吟》一首云：“静抱没弦琴，细吹无孔笛。一弹天地清，一吹天地阔。一吹再一弹，都是神仙曲。”

《和吕祖》云：“虎在门前鹤在庐，瑶笙宛转笛相如。我来不

是云山客，湘水之流曲折书。”语皆雄阔。

蓝采和自号长啸先生，有《答人间仙居绝句》云：“踏踏歌残便上升，岳山长啸古先生。问余近日居何处？天上神仙住玉京。”

尝见韩、蓝、曹、何《关中踏歌联句》云：“乾坤若大似琼壶，拍板闲吟一丈夫。风雨长安春已暮，落花满地步于于。”真得把袂逍遥，一唱三叹之乐。

昆仑麻姑自号碧城仙子，其诗以丰姿胜人。有《题岳云坛三绝句》云：“跨凤骖鸾下石城，笑看云外月光清。昆仑万里天风送，摇曳琼环玉佩声。足履青云过海山，瑶笙在手意闲闲。云中现出金霞帔，一路清吟到此间。岳云坛上访回翁，子弟两三敲道侗。风声荡漾云声细，楼阁明灯照夜红。”

又有《步虚三首》云：“我本昆仑女散仙，曾看海水变桑田。神通八极闲游戏，环佩声摇碧落边。髻头高插羨金华，拜别西池阿母家。嫋嫋天风吹袖带，步虚全仗紫云车。酝酿长生酒不难，只凭手内有灵丹。阿依本是天仙子，醉共嫦娥宿广寒。”

碧城仙姑常师藐姑神人，一日，师徒步虚，降锦江亭上，神人题词云：“看江湖，势苍莽，摇得山云淡荡。隔河灯影有无中，一幅新词来笔上。意徘徊，开野望，这亭儿，甚清爽。”姑和之云：“水茫茫，山莽莽，山水轩前浩荡。雨余蛙鼓闹堂堂，一路潮声月初上。月中来，云边望，晚风凉，意清爽。”

清逸仙人在唐称诗中大家，性灵飘逸，尝降于世，其修禊节。降双清阁云：“读书迈千古，携剑干诸侯。琐琐不中意，大醉隐糟邱。黄唐原不远，秦汉如急流。忽忽眼前事，浑然无所愁。青山行吟老，颇爱谢宣楼。题诗十万首，付与天地留。我自

有真宰，浩乎归瀛洲。今日谈修禊，茫茫付一瓿。海仙执筒召，随风过十州。东行三神山，群真同遨游。一饮五千斗，撑肠文字流。无何有之乡，长啸去海头。”

《洞天歌》云：“海山寻灵药，灵药不自海山求。乾坤运橐籥，橐籥不是乾坤构。金丹原是吾家物，神仙都要英雄作。夜来饮酒王母前，云道蟠桃今已熟。太白长啸安期歌，一时群仙莫我何。吾将跨虬游六合，虚空寥寥无雪迹。大风自北来，吹起寒云叠叠开。安得酒如雨，从空饮之无尽取。安得酒如泉，坐地饮之眼朝天。狂吟拍手耸方肩，问我雨人李清莲。”

东坡先生仙才与太白并峙，乘风啸月，灵性长存。有《江南送秋诗》云：“片片秋云远，茫茫秋水多。青山红树外，征雁渺关河。蓟北寒愈峭，江南气已知。小阳春甫到，迎送两相过。”

《题韩清夫小像》云：“御殿承香吏，分胎吏部家。闲心忘富贵，总角趣烟霞。钵种长生果，园栽不老花。八仙同寿考，万劫抱丹砂。首叩蓝关马，胸藏赤火鸦。千秋贤叔侄，儒道两无涯。”

《自题笠屐图》云：“山人故态本狂奴，醉写田间笠屐图。好句有时堪作画，闲心无日不提壶。楼头赏月邀禅客，谷口冲烟访钓徒。自去自来随自得，一声长啸入林樵。”

《过东峰》云：“不到东峰久，江山仍似前。芭蕉落满地，雪意好参禅。”

《游湖口》占：“细细疏烟瑟瑟波，水心亭外画船多。瑶笙十里谁家舫，听得红儿唱棹歌。风斜雨细葛衫轻，三两银刀出水明。我爱菱荷香不断，竹西深处有人行。”

《咏磨刀雨》云：“荆州洒遍雨如膏，竟为英雄砺宝刀。最是武昌城下水，千秋呜咽卷雷涛。”

《咏白菜》云：“清于雪水白于霜，老圃天寒一味香。却笑山僧长茹素，和脂煮出不能尝。”

《自赠》云：“平生不作愁眉事，今日东坡作散仙。解向江山留胜迹，长将姓字挂云烟。”

《游清道心山房六言》云：“气慧神清道在，山空人静琴幽。一榻茶烟袅袅，三分酒意悠悠。”

又《些些语词》云：“清阴绕绕，落花窗外。鸟声小，鸟声小，修竹一枝斜处好。翠羽嚶嚶啼彻晓，刚眠一觉。”

清丽绵芊之笔不减当年灵性，非真仙不能也。

邵尧夫，儒仙也。尝见其显化士林，作观《易》吟云：“庖牺大圣人，画卦传万古。阴阳变化机，乾坤为《易》祖。吾隐安乐窝，天地乃同伍。窥破圣贤心，恬淡自得所。”浑浑灏灏，置之《击壤篇》中，仍然无异。

白玉蟾，仙家才子也。名山碑版，留咏甚多。每遇高人逸士，必赠以诗。其《题居易堂》云：“林下风潇潇，窗前竹密密。难得素心人，共话新秋夕。把酒醉茅堂，焚香读《周易》。琼山到此来，宾主兴无极。”

又《赠圆阳山人》云：“归山隐迹话长生，日逐闲云自在行。处处回光来返照，朝朝对境要忘情。扫除尘土劳人梦，署起乾坤散客名。莫道幽居研炼苦，游心冥漠自空清。”

张紫琼，饶州人也。元初得道，诗多秀劲之作。《自赠六言》云：“心如雪夜钟声，貌似雪天梅格。白云深处闲行，哪识仙家旷逸。”

《咏胎息》云：“非助非忘妙吸呼，修行要解这功夫。调停二炁生胎息，再向中间设鼎炉。”

邱长春《清秋过岳云楼》云：“浩浩天风吹满楼，峰中云气涌

林邱。雨声响处檐铃杂，方丈萧然一院秋。”饶有俊逸之致。

张紫阳《自寿诗》云：“海筹万古计芳辰，得道年来八百春。分个孩儿骑鹤去，虚空粉碎见全身。”非上真不能也。

希夷老祖，元气浑沦，有《答人问姓五绝》云：“一气陶今古，阴阳造化奇。问今名与姓，睡汉老希夷。”

吾师火龙先生，不甚喜作诗，以其淡于名誉也。今记其偶吟一绝云：“道号偶同郑火龙，姓名隐在太虚中。自从度得三丰后，归到蓬莱弱水东。”

飞霞仙子，余十舍女也。服神丹飞空，尝降云南紫霄观，留题一绝，款落飞题而去。诗云：“久住瑶池碧玉楼，忽乘彩鹤下灵邱。世人欲问飞霞姓，曾抱金丹侍沐侯。”

陆潜虚，淮海人也。嘉靖中遇吕祖得道，平生著述甚富，有《老子元览》二卷、《阴符经测疏》一卷、《参同契测疏》一卷、《金丹就正篇》一卷、《紫阳四百字测疏》一卷、《方壶外史》八卷、《南华副墨》八卷，近日同门中，有白白子者注《道德经》，名《东来正义》，潜虚题之云：“一注正将道奥开，重看风气自东来。弹琴度笛真名士，说法伸经大辨才。我坐方壶玩沧海，君登圆峤压蓬莱。今朝共坐江亭上，口称《南华》作笑谐。因白白子亦作圆峤外史，道窍其《悟真》、《参同》，杂解诸书故也。”

乱谈

或问：“乱沙之术小伎也，而好者纷纷，谈者赫赫，其术果何自耶？其皆可信耶？否耶？”

张子曰：“昔回翁欲与涵三诸子发明此妙，而终未竟其说也，吾今特明之。乱者，稽也，稽以考信也。《说文》曰：‘卜以

问疑也’，故偏旁从占，正旁从乙。乙，古稽字也。《尔雅·释言》：‘隐，占也。注曰：隐，度也。疏曰：占者，视兆以验吉凶，必先隐度也。’吾谓占语成，而犹待隐度，则与不占同，何必占？然亦有义焉在其中矣。天仙、神仙，不喜与人言祸福，只劝人修身俟命，故言训词则无隐，言丹道则无隐，他若教人开方亦无隐。以外一切，如问吉凶成败，则无不隐。其隐之意者，仍是推托他不与之言也。否则明指其祸福，将应获福者，以为可喜而自狂，或转福而成祸矣。又应受祸者，以为可畏而自迫，反惧祸而邀福矣。夫福者岂可邀哉？唯作善可降祥耳。其隐语也，犹言不待语而易明也。

抑其隐之义，犹不止此。

仙家自道成之后，步日月无影，透金石无声，凡人不能见，故于乱沙中，草写龙蛇，千言万态，以示其不灭。然乱，假术也。自古真人，皆斥为方士之行，今又何为降其笔？盖因近日成风，公卿士庶每多信好其术，神仙以度人觉世为功，故即借其乱以默相天下人，以此即假成真耳。

但学乱沙者有二等：一胜、一败。上等以德行胜，诚感胜，因缘胜。即不善乱，仙家犹欲往度之，况其知乱乎？即其乱而引诱之，不用符章，自然高真降室也。下等以险恶败，虚逛败，贪欲败。彼即善乱，仙家不近之，况其冒瀆乎？随其乱而簸弄之，妄用符咒，反教引鬼入室也。吾辈自跳出五行以来，虽天地犹不能约束，阴阳犹不能陶铸，即欲请之，亦必礼之。于符咒乎何用？呵呵！此术士之所以欺愚人，仙家之所以恶术士也。今吾即乱言乱，即以是为乱训焉。

或又问：“请乱之道，固当以德行诚感因缘而不以符咒也。”

然南宮仙道，又有以符咒役使神道者，何故？”曰：“南宮一派，虽则动用符咒，然此乃高真传受，与世人救厄除害者。此等秘录，非人间梨枣所有。即能得之，亦必推心利物，乃为功行宏深。苟或私心妄用，天帝亦加以霹雳，而殒其命、夺其术矣。故虽南宮符咒，也要心恭心诚，乃有灵效。若彼乱断符咒，则未可同日语也。况加以不恭不诚乎？诸子于此，可以自明矣。”

张子曰：“上天原无福善祸恶之心，则降祥降殃，人自召之。上天有福善行恶之心，则降祥降殃，人自知之。素行善而获福，此必然之理也。即有祸焉亦暂矣。素行恶而得祸，此必然之事也，即有福焉亦暂矣。何必舍己外问哉？乃吾见蚩蚩者氓，祈于神则求签问卦，祷于仙则扶鸾请乩。若以神与仙为必知祸福者，迨其后验则信之，不验则疑之。其疑与信者，仍一愚人之故态也。夫神仙因之祸福，然亦何必以人心之所已知者而重言、复语之哉？其求神与仙而验者，有故。善人问福而福至，恶人畏祸而祸临，若有与之相合者。然非签与卦、鸾与乩之灵也。其求神与仙而不验者，亦有故。善人问祸，无祸可加。恶人问福，无福可赐。若有与之相左者，然亦非签与卦、鸾与乩之不灵也。天下之龟筮算数，皆如是耳。人何不可自知哉？吾生平不喜人求签问卦，扶鸾请乩，止愿人个个修德，时时内省而已矣。”

张子曰：“神仙有度人之愿，假乩笔而讲道谈元者有之。神仙有爱人之量，假乩笔而劝善惩恶者有之。神仙有教人之心，假乩笔而开方调治者有之。若云判断祸福，则有人之善恶在，吾前章宣示已明，不复再论。独异者，寰宇之中，间有设乩求地理，请乩论天心之辈者，此皆方士遗风，上界正神，察其奸讐，未有能逃天罚者。”