

# 炁体源流

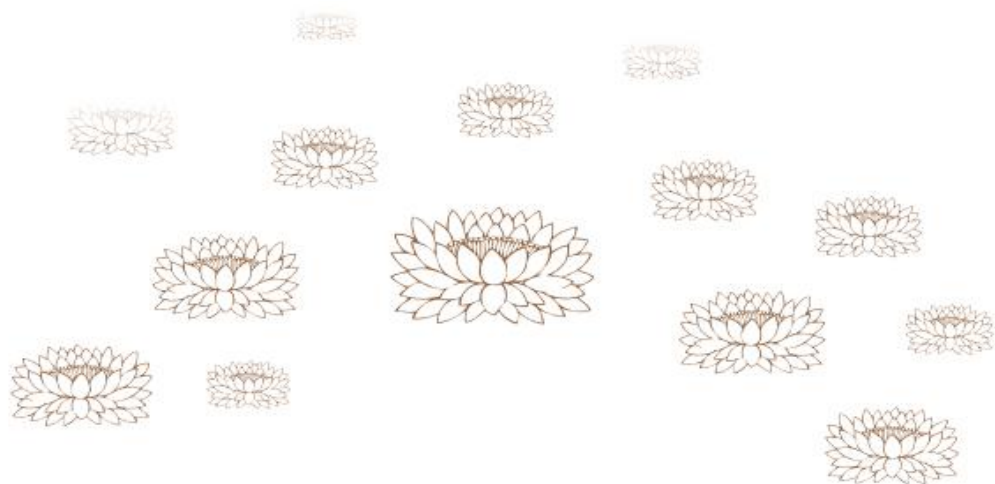
## 译注

上册

城南花开 2021



遍地金蓮一起開就在目前



師姓李名耳字聃號老子





# 炁体源流

——修仙之捷径大道

# 目录◎上册

太上元道真经注解 .....	1
太上元道真经序 .....	1
太上元道真经注解 .....	1
元道上篇 .....	1
元道中篇 .....	5
住气兼行气法 .....	8
元道下篇 .....	10
赞曰 .....	11
太上老君说常清净经注 .....	12
老子传节录 .....	12
太上老君清净经叙 .....	13
太上老君说常清净经 .....	13
清净经集注 .....	15
无极品第一 .....	15
皇极品第二 .....	18
太极品第三 .....	20
三才品第四 .....	22
道心品第五 .....	25
人心品第六 .....	27
六贼品第七 .....	30
三尸品第八 .....	32
气质品第九 .....	34
虚无品第十 .....	37
虚空品第十一 .....	39
真常品第十二 .....	42
真道品第十三 .....	44
妙有品第十四 .....	47
圣道品第十五 .....	50
消长品第十六 .....	52
道德品第十七 .....	54

妄心品第十八.....	57
人神品第十九 .....	59
万物品第二十.....	62
贪求品第二十一.....	64
烦恼品第二十二.....	67
生死品第二十三.....	69
超脱品第二十四.....	72
太上老君说常清静经译.....	74
<b>太上老君说了心经</b> .....	78
<b>太上赤文洞古经注</b> .....	79
太上赤文洞说古经注序.....	79
太上赤文洞说古经注.....	80
操真章上.....	80
入圣章中.....	81
住世章下.....	82
<b>太上大通经注</b> .....	84
真空章.....	84
玄理章.....	84
玄妙章.....	84
太上大通经注.....	84
<b>老子说五厨经注</b> .....	86
老子说五厨经序.....	86
老子说五厨经注.....	87
<b>太上老君著日用妙经</b> .....	91
<b>太上九要心印妙经</b> .....	92
序.....	92
太上九要心印妙经.....	92
真一秘要.....	92
橐钥秘要.....	93
三五一枢要.....	93
三一机要.....	93
日魂月魄真要.....	94

日用五行的要	95
七返还丹简要	95
八卦朝元统要	96
九还一气总要	96
胎息经注	97
崔公入药境注解	99
序	99
崔公入药境注解	100
挂金索	109
崔公入药境翻译讲解	110
入药境	119
入药境上篇	119
入药境中篇	128
金华宗旨	132
孚佑帝君太乙金华宗旨自序	132
谭长生真人原序	132
张三丰真人原序	133
王天君原序	134
金华宗旨	135
天心第一	135
元神识神第二	137
回光守中第三	141
回光调息第四	147
回光差谬第五	152
回光微验第六	154
回光活法第七	157
逍遥诀第八	158
百日立基第九	168
性光识光第十	170
坎离交媾第十一	173
周天第十二	174

劝世歌第十三.....	178
太乙金华源流.....	181
吕祖先天百字碑.....	181
王重阳祖师授七真五篇灵文.....	182
玉液章第一.....	182
产乐章第二.....	185
采药章第三.....	189
得药章第四.....	194
温养章第五.....	196
邱长春祖师语录.....	200
清静元君坤元真经.....	205
三乘丹法.....	207
旁门九品.....	208
下三品.....	208
中三品.....	208
上三品.....	209
渐法三品.....	209
最上一乘.....	210



# 太清元道真经注解

## 太清元道真经序

元道者，玄元之上道，黄老之心秘也。元和中，孟谙仙降世，其胎亲皆积至诚醇厚，请仙又至慈敦孝，先感东山陶大通君，先示死生之变，因命执本根焉。本根即元道也。次感南统樊大君，戊戌岁降之，口授此经。故皆大纪枢要，直指长生久视之道，盖黄庭云至道不烦矣。

## 太清元道真经注解

释题曰：元者，本也，始也。道者，太上真一之道也。经者，径也，本始之真元。此经最妙，故曰真经。

### 元道上篇

元道者，老君元上之道也。

元上者，为穷高不测，为最上之宗，故曰元上。

老君曰：其道有三，上中下也。

此分三丹田，上中下也。故上有泥丸，中有赤城，下有熙海，故曰三也。

黄庭道有上中下也。

仙经曰：一偶一奇之为乎，味不再尝，偶不再举。

诸道各有三，皆其次也。

言诸道者，不一之道。故法有多门，为炼丹而成，各相而举，或

控鲤而升天，或乘龙而上汉，或祭醮而朝元，或咽气而长生，或即溯流而延命矣。仙经曰：道有万法，俱得长生，水有千源，尽朝束海，俱长生也。

老君中道与黄庭上道比之，道有此三经，其最上者，元道也。此道至高，虚元玄妙，澹泊无为，动合自然，故学者难窥焉。

最上者，为众经之首，妙者为诸法之门。

非上士高机倏然自悟者，不可学也。

故学者宿着道绿，志同铁石者，阴功助佑，仙气合成，道成归天。

非惧于死常举于生者，亦不可学也。

弃非道之财如冤家，离妖冶之色若仇伟者，方可与道相合。

说诸中道多慕尚而行之，与此道难合，故久不降焉。

此者若奔真求假，虽得理而难成，是不合也。

若高机上士，特然行之，则自得无量也，

此者为世人劣量浅学，选择坚固好生恶死之人，故曰高机上士也。

通易无量。

更无多难矣，出诸广也。

又诸道皆有师奉，皆云犯罚不一，唯此道无诸犯罚，故无师奉。

《内教经》云：为无为，念不念，动不动。此三者真伪相参，使曲直相教，以名有犯罚也。

若诸小道，须择山林处，乃可行之，

古高士混于尘寰，不可方可；中士隐于山林，方可不可。故元道与诸道，事有差别，法有捷门，亦无触犯而返损，禁诫异端，虚成疾

息者。此元道理合重玄，故无诸损也。

**不然者有损也。**

仙经曰：小道易惑，中人易败。老子曰：不见可欲，使心不乱也。

**惟有此道，可以尘世而成之。**

仙经曰：上道无为，损而非损，至理自然，病而不病。老子曰：和其光同其尘，湛兮或存。故无损也。

**鼻引口吐，可以去呼寒热，**

老子曰：玄牝之门，此为生死之根，绵绵兮若存。能用此理即可天长地久，寒暑难侵。故呵属其心，心无积毒，故无寒暑。

**及可排积元炁。**

排积者，从羸入妙，微而成之，道自降矣。若人急用求当，返克而无功，故曰排积也。元炁者，自然之炁，来自冥冥，降自虚无，悟者有无有用，而无不无，故曰元炁也。

**闭炁可以救饥劣，通百关，治万病，非养炁复元也，咽炁可以救虚弱，非自然充满也。**

故上士修真，妙中体妙，出入无为，专守一道，玄中悟玄，不失元道也。故仙经曰：鼓腮强咽，当为求死之由；闭极口奔，此是伤神之本。学道之人，切忌此也。

**行炁可以润肌肤，非常道也。**

人能得志者，元炁充而有微，肌肤润而光泽。云行雨施，万物滋也；炁充百脉，万神灵也。仙经曰：无一毛不通于炁，无一节不住于神。

**此道归根复本，合于自然，故曰元道。**

老子曰：夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。大凡运用，须明三一，其炁自充，若忘而有为，终当自悟，不能返朴归根，此是失元道之理也。

**若修成者，坚筋补髓，固护五藏，清利泥丸，安静丹台。**

人若达道，筋骨自变，返少还童。《中黄经》曰：肌肤霜白筋骨青，地府除籍天录名，坐察阴司役鬼神。得元炁精爽，恬淡自然，天地护卫，毒物不行，诸疾不生。《黄庭经》云：骨青筋赤体如霜，七窍去不祥，永得安也。

**六不妄入，三不妄出者，此道也。**

大凡修道，切忌六欲，内关于心，浊乱于神，浊于心，滞于炁，六欲动，起六情，六情动，动而六根浊，六根浊而六情染，六情染而与真道远矣。三不出者，三丹田中三元正炁不可妄而施泄，为三丹田中有三元，三元凝而成三一，三一化而生三魂，三魂变而都万神。万神者，元道阳神也。故元神而成炁，炁结而成精，精化而为万神，故曰神。神者，炁也。炁者精，精者道也，道者物也。老子曰：恍恍惚惚，其中有物。物不可忘物。仙经曰：施炁于人，能生其人；留炁于身，能生其身，故不妄出也。《黄庭经》曰：若当决海百渎倾，叶去树枯失青青，故不得出也。

**秽浊尽出，真炁倘佯身腾太空，上为真人。自古登真者，皆因此道也。**

秽浊出者，谓久久而行，方得大道，五谷滓秽，自然顿绝也。仙

经曰：子欲不死，腹中无滓，故曰尽出也。

## 元道中篇

人者，万物之中至灵，与天地俱生于虚无之始，元炁结而成形。形既将立，则十天神降在人身中，化为神矣。

老子曰：积精聚炁，父母和合，阴阳交媾始一月为胚；二月为胞；三月为胎，形兆分也，三魂降焉；四月四神卫，四神者，青龙白虎朱雀玄武也；五月五藏安镇也；六月六律名六根也；七月生七魄也；八月八景见，和真八神也，八景者，五藏、三丹田是也；九月安九宫，生九真，九宫者，在泥丸周匝上下是也；十月成形，十天神降，元道炁全，方得受生。故曰与虚无天地同生。老子曰：天地媾精，已生其人。

故能成其人矣。

为得元道而成形也。

既与天地同生于虚无之始，合与天地齐寿。今且天地久长即为人不能长久者，何也？曰：天地能长久者，盖为温静柔和，不移本性，常守虚寂，湛然不劳，而得自然之道，元真不散，故能久长也。人不能长存者，缘生妄想，移于本性，不执自然，不守其根，自取其劳，常求自益，思虑不息，关机万端，故元炁随欲而消散，故不得长生也。

人不能与天地长久者，天无为而人有为，地无欲而人有欲，天常明而人自昧，地基敦而人自浮，天炁轮而人炁滞，地伏泉而人有炁，此者与天地相返，自不守元道而体虚无，故不能同也。命延亿载者，

为留炁身中，存其命也。

六根本来虚静，为人自生妄想，六贼所牵，终不得归根。因此六贼：心妄生，目妄视，耳妄听，鼻妄香，口妄言，舌妄味。终不能归根，故不可永存也。归根者，为复元炁之根本也。

凡为贼乱中和，失其本性，心有妄而神自乱，目有妄而外视，耳有妄而外听，鼻有妄而失灵关，言有妄而失真行，舌有妄而玉液不结，皆因妄牵，去道远矣。

复元炁之道，别无他法，但降心湛寂而已矣。人常能虚心湛寂，则自然元炁复也。复元炁之法，当以减息为候。心神湛寂，其息自减。减半息，增半寿也。

半息者，为人一昼一夜有一万五千息。若能归根定住不至出入者，延命本寿外一半。

从减息至无息，则复元归本矣，故可住世永劫而不坏也。

闭息之道至妙，寄意念神，冥然体道，道复归身，神复归根，玄关微出，久而成真也。经曰：凡人以有息为常，圣人以无息为常。阴符经曰：死者，生之根，为无息之道也。

动而有息，静而无息。故无息者，自然之道也。修元道之士，常宜以无息为是，有息为非，无息为常，有息为妄，先以减息为事则易而功多，若不以为事则难而功少，但湛然养炁，则三灵欢然，神魂畅焉，则元炁不习而至矣。

老子曰：人能常清静，万神悉皆归。《黄庭经》曰：心意如致欣昌，此之谓也。

黄庭之道，有三十六慎，每一慎为应，至三十六应乃为半功。诸道应慎皆多，惟元道总一慎三应则成功也。

故修道之士，积功而炼精炁为定。

一慎者，慎其休止也。

故修道内守坚固，事无暂忘，故不可休止也。若慎而止，万无一失。

三应者，三转意也。一转意一百日。

为次第而功积，相家有其月数。

第一应一百日，有事可止，无事可减，至此则尘虑自减。

烦事俱不能兴动也。

虚澹日增，此为第一应也，小功成矣。第二应二百日，忽忽自止为第二转意，至则不食五谷，不嗜五味，无大饥渴，是中功成矣。

人至二百日后，小功成而中功满，永无饥渴。

第三转意者，三百日元炁兀然自住，元道归根，饥渴不至，寒暑不侵，死籍永除，天地齐寿，通世为一周，此是大功成矣。

得道之后，地府除籍，上天录名，东斗注算，西斗注禄，北斗落死，南斗上生，字标仙录，永为真人矣。故曰死籍永除矣。位入真仙，出入华胥之国，弃贱人间，因此而升天。

有事止无事减者，功萌也。此法但有事无事皆可减矣，则元炁渐复也。忽忽自止者，元炁将定也。兀然自止者，元炁已定也。定者，万物皆坏，惟此定身永不动矣。大君曰：从减息至无息，从无息至定。定者，不取不舍，是无为之定，非执定之定也。得此定者，阴阳自调，

四时自离，元炁自满，众神自栖，惠通玄奥。

老子曰：其智自悟，从无入有也。

故阴阳调则百病不生，四时离则寒暑不侵，元炁满则永无饥渴，众神栖则兵虎不害，惠通玄奥则万事不生，皆自然之道成矣。

惠谓不出户知天下，不窥牖见天道。

大君曰：人之思虑不一者，元炁皆销散，阴魄盛矣。惟此道功成，妄自灭也。

修道之人，至三百日后犹有阴魔相恼，尸鬼动摇，忽自猖狂，转生情切，往往自退，切宜守也。

纵有所发无不善也，所用无不中也，故有善发、有惠发、通发，皆自然而然也，永无喜怒哀惧惊恶之发矣。

人志道，喜怒俱息，祸害不生，永得功行相承，妙自致矣。

大君曰：长生无他。神全、炁全、形全而已。神全虚无，炁全湛寂，形全清静。元炁充积，

充者满积者，结众化成神明也。

形永存矣。神炁皆全，故能举形而升仙矣。

### 住气兼行气法

诀曰：调炁减息，其功稍迟，若住炁兼行炁，其功倍也。住炁者，候神安和，久而宁帖，因而住之，至于极者为行通。每候鸡鸣前至寅时，可行五七通，渐渐加至十通，或作意渐增之，意炁俱定即定，恬自极。初可以鼻进，数息便住，至极有益无损，甚微妙也。



每住息之时，须候常喘息，出了便住，此名外炁不忤。亦须先静一室，择其良友专数其息，此要渐，渐增多也。

如此行减息之道，功倍速成。

阴符经曰：绝利一源，用师十倍。

其慎者，吐引大奔。初修之士故未免也，不得不慎，其奔吐宜慎之为妙。

不慎者，忽有内伤，心见反损也。经仙曰：出微微入绵绵，明至理自通玄。

大君曰：住炁可以通百关，除坚滞，治万病，导元炁。

修行人住炁，若园人灌畦，一满而水通，百脉众物皆滋也，一炁而灵变万神，三丹俱王，故言要在导乎元炁。

若百关通则减息，元炁随意自开，津路流注，元炁与津液所及之处，先化为髓，永不坏也。

《中黄经》曰：蒸筋曝骨达诸关，握固渐通，开百窍。百窍关连总有神，由子躯除归我身。怡然得达自明真，自明之道永长存。故不坏矣。炁初时则觉遍身微热，此是元炁充满四肢，盈溢百窍，故曰在此应也。即须握固，运入三丹田。三丹田出，故流遍于身，通于百神，可使毛发踴躍，容貌光芒，颜如处女。仙经曰：无一毛不通于炁，无一节不住于神。此是练骨法，久久集之，则金髓玉骨长生仙矣。

大君曰：减息住炁，以无息为常，定炁为功。若犹减息则功迟，若专住炁则难得至于无息。若通百关，兼行炁减息，则元炁自然充盈，其功速倍而成矣。元炁全身以不举不动为头，以不出不入为足是也。

泯其万境，息此六情，普洗烦心，祛涤诸想。

## 元道下篇

下篇无他法，皆言报功。经曰：但是首篇，不见其文，道成将举乃可见也。言其报功者，报修元道之功也。经曰：报功之事，皆是仙家灵变，神用之仪饰，驾驭之灵物，宫阙之异观，饮馔之珍羞，引从之童仆，赏玩之玄乐，以报修行之功矣，万代记录，如茅君九锡为上道又百倍。学元道者，无辞勤矣。下篇首目约数十篇，所记者五篇，今以录之。

《中黄经》曰：人得道之后，升身于寥天之上，驭以九霄之仪仗也。天尊所赐者，十方彩女各执旌麾，百龙引驾，玉童相随，前有龙幡，后有虎旗，羽服飘飘，八风齐吹，八鸾而后鸣，成歌，九凤而前唱成曲，项戴七曜玲珑之冠，足着五色卷云之履，裙拖蝉带之裙，被搭离罗之被，佩于金虎之印，上朝太清仙帝者。帝者，金阙玄元老君。功报一，志报二，不退报三，不怠报四，不须舍报五。元道报别录。大君者，是南斗之中长生大君也。此五者不舍，则元道功无不成矣。所慎休止，若不休止，万不错矣。尘世之事或难行之，时有休止，休止之中，不可不慎，今录戒慎于后，为慎休之者言矣。一大息，减二日功。一小乏，减二日功。一大乏，减三十日功。一小醉兼吐者，减六十日功。一大醉兼吐者，减一年功。一犯欲，减三十日功。一大嘔，减二十日功。一哀一惧，各减七日功。一饱一饥，各减五日功。一惊，减十日功。一劳一倦，各减二十日功。一烦一燥，各减五日功。一忿，

减十日功。

凡饮食触犯，寒暑过差，风湿所及，起居失节，言语散杂，

老子曰：多言数穷，不如守中。仙经曰：闭言之人，与道合真。又防泄天机。《易》曰：慎言语，节饮食，内守冲和。恐失其道也。经云：与人争曲直，阴功减算寿。

思虑烦多，此皆减损元炁。随所犯轻重，度所减多少，随日而补之，不可懈怠。所言减者，损也。所减几日，并是减其实功。修元道之士，深宜慎之。元炁难积而易散，关节易闭而难通。住炁固不可绝，其所减尤宜精至。凡修，取五更初，起坐梳头，熟通一百余过，披头，随意导引，摩挲四肢，呵吐浊炁，微微然待元炁调帖，无思虑，心湛寂至微，自然喘息微而其息自减，减至半息增半寿，减至无息元道之功成矣。古之真人，勤而行之，顷刻无舍者，一年功成矣。若是日行二时之功者，五年成矣。修成此道者，乃为太极元上真君。此经从古至今，太上传十九人，皆各登仙升居太极，其经不留于世。自大唐元和戊戌岁南统大君因传孟谿仙，孟谿仙转传于世，至虚至妙，遇而秘之，非人莫传，传之则殃及玄远。

### 赞曰

有元道兮，虚无之祖，冥津之根，万经之首。三一之门，说大魁廓，旨细微尘，杳兮得信，寂兮通神，产其有象，斗宿星辰，论其炁也，永骨灵根。唯我元道，不澄自缴，浊之不浑，无无之教。至定归根，元刚发泄，夫物芸芸，三十五分，得一长存，惟我元道，独处为

尊。无象之象，无始之魂，输转日月，包裹乾坤。圆兮张兮，敦兮复淳，性善利物，养乎群民，过贪者损，不足者均。自然非有，本合乎人。

太上老君元道真经注解终

## 太上老君说常清净经注

### 老子传节录

老子者，楚之苦县厉乡曲仁里人也，生于周定王三年，生而皓首，故称老子。姓李名耳，字伯阳，谥曰聃，周守藏室之史也，亦云柱下史，孔子适周，将问礼于老子，老子曰：子所言者，其人与骨皆已朽矣。独其言在耳，君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行，吾闻之，良贾深藏若虚，君子盛德容貌若愚，去子之骄气与多欲、态色与淫志，是皆无益于子之身，吾所以告子者，若是而已。孔子去，谓弟子曰，鸟，吾知其能飞。鱼，吾知其能游。兽，吾知其能走。走者可以为网，游者可以为纶，飞者可以为矰，至于龙，吾不能知其乘风云而上天。吾今见老子，其犹龙耶，老子修道德，其学以自隐无为务，居周久之，见周之衰，乃遂去。至关，关令尹喜曰，子将隐矣，强为我著书，于是老子遂著书上下篇，言道德之意，五千余言而去，莫知所终。

## 太上老君清静经叙

昔鸿蒙分判，阴阳始列。轻清上浮者为天；重浊下凝者为地；清浊相混者为人。盖人秉乾坤而交以成性；受阴阳而感以成形；得五行之化育，而五脏、五德、五灵，由斯而全焉；列三才之品，为万物之灵。世间难得者，人也；人生难得者，道也。夫人与天地同才，而不能与天地同长久者，何也？皆因不知消长之理也。人与佛仙同体，而不能与佛仙同超证者，何也？皆因不知先天之道也。既不知消长之理、先天之道，则天堂路塞、地狱门开矣。

太上老祖，道成天上，位证清静，意欲人人修道，同享清静。故著清静之经，演长生之诀，流传天下，化醒原来。其经至简至易，极妙极元。真度人之宝筏，劈旁之斧钺也。若有善缘得遇，便是三生有幸。须当盥手恭读，过细体阅。不看之时，高供神堂，则有丁甲守护，更能镇宅驱邪。早晚跪诵，并可消灾解厄，积德感天。自有明师相遇，低心求指经中之元，下气恳传先天之道。照经修炼，功果圆满，丹书下诏，脱壳飞升。在儒成圣，在释成佛，在道成仙。逍遥清静，浩劫长存。庶不枉已投东一转，亦不负太上度人之婆心也已。是为叙。

## 太上老君说常清静经

老君曰：大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物；吾不知其名，强名曰道。夫道者，有清有浊，有动有静；天清地浊，天动地静；男清女浊，男动女静；降本流末，而生万物。清者，浊之源。动者，静之基。人能常清静，天地悉皆归。

夫，人神好清，而心扰之。人心好静，而欲牵之。常能遣其欲，而心自静；澄其心，而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者，为心未澄，欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物；三者既悟，惟见于空；观空亦空，空无所空；所空既无，无无亦无；无无既无，湛然常寂；寂无所寂，欲岂能生；欲既不生，即是真静；真常应物，真常得性，常应常静，常清静矣！如此清静，渐入真道；既入真道，名为得道；虽名得道，实无所得；为化众生，名为得道；能悟之者，可传圣道。

太上老君曰：上士无争，下士好争；上德不德，下德执德；执著之者，不明道德。众生所以不得真道者，为有妄心；既有妄心，即惊其神；既惊其神，即著万物；既著万物，即生贪求；既生贪求，即是烦恼；烦恼妄想，忧苦身心，便遭浊辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道。真常之道，悟者自得；得悟道者，常清静矣！

仙人葛公曰：吾得真道者，曾诵此经万遍，此经是天人所习，不传下士。吾昔受之于东华帝君，东华帝君，受之于金阙帝君，金阙帝君，受之于西王母，西王母皆口口相传，不记文字。吾今于世，书而录之，上士悟之，升为天宫。中士修之，南宫列仙。下士得之，在世长年，游行三界，升入金门。

左玄真人曰：学道之士，持诵此经者，即得十天善神，拥护其身，然后玉符保神，金液炼形，形神俱妙，与道合真。

正一真人曰：人家有此经，悟解之者，灾障不干，众圣护门，神升上界，朝拜高真，功满德就，相感帝君，诵持不退，身腾紫云。

## 清静经图注



### 无极品第一

老君曰：大道无形，生育天地。大道无情，运行日月。大道无名，长养万物。

老君曰。老者、乾阳也，君者、性王也，曰者、说谈也。

夫老君之出，莫知其原，自混沌以来，无世不出，上三皇号万法天师，中三皇号盘古神王，后三皇号郁华子，神农时号大成子，轩辕时号广成子。千变万化，难以尽推。或化儒圣，或化释佛，或化道仙，

隐显莫测。或著感应，或著道德，或著清静，功德以无边。

大道无形者，大为无外，道为至善，无是无极，形是踪迹。夫大道，本鸿蒙未判之元气，有何形质之见焉？

生育天地者，生为生化，育为含养，天为阳气，地为阴气。而天地何由大道之生也，每逢戌亥二会为混沌。混沌者，无极也，以待子会之半，静极一动而生阳。阳气上浮为天，在人为玄关。以待丑会之半，动极一静而生阴。阴气下凝以为地，在人为丹田。故曰：天开于子，地辟于丑也。

大道无情者，夫道本属先天，无声无臭；情本属后天，有作有为。无情是无为之道也。

运行日月者，运是旋转，行为周流，日为金乌，月为玉兔。日属离卦，则有寒暑之来往。月属坎卦，则有消长之盈亏。在人为圣日圣月，照耀金庭。

大道无名者，名是名目。先天大道，无形无象，有何名字，强名曰道。

长养万物者，长为长生，养为养育，万物是胎卵湿化昆虫草木之类，皆得先天之气而生者也。世人若肯回头向道，访求至人指示身中之天地，身中之日月，修无形、无情、无名之道，炼神宝、气宝、精宝之丹，返上清、太清、玉清之宫，证天仙、金仙、神仙之果，逍遥物外，浩劫长存，这等好处，何乐而不为也？

木公老祖诗曰：

道德天尊演妙玄，尊经一部是真传。



求师指破生死窍，得诀勤修龙虎丹。

个个同登清静道，人人共上彩云莲。

无极宫内受封后，快乐逍遥自在仙。

文昌帝君诗曰：

一部尊经度世船，五湖四海任盘旋。

若不点破经中理，枉费工夫拜几筵。

个里玄机惟一拨，壶中春色数千年。

天尊口诀斯经露，按法修行赴九天。

### 皇極圖



## 皇极品第二

吾不知其名，强名曰道。夫道者，有清有浊，有动有静。天清地浊，天动地静。

吾不知其名者。吾乃我也，是太上自叹。大道本无形象所定，更无名色所拟，由强勉取名曰道。夫道虽曰强勉，以字义而推之，实不强也。何矣？仓颉夫子造“道”字，深隐玄蕴。夫“道”字，先写两点，左点为太阳，右点为太阴，似太极阴阳相抱。在天为日月，在地为乌兔，在人为两目，在修炼为回光返照也。次写一字，乃是无极一圈。此圈在先天属乾，易曰：乾圆也。鸿蒙一破，其天开也。圈折为一，易曰：乾一也。经曰：天得一以清，地得一以宁，人得一以圣。儒曰：惟精惟一；释曰：万法归一；道曰：抱元守一。次写自字于下者，言这一字圆圈，日月团团，乃在自己身上。儒曰：道也者，不可须臾离也，可离非道也。上下相合成一首字。首者，头也。修道是头一宗好事。次写走之者，行持也，乃周身法轮自转。此名道字之义也。

夫道者，乃性与天道不可得而闻也。有清天气也，有浊地气也。有动阳气也，有静阴气也。天清纯阳也，地浊纯阴也。天动乾圆也，地静坤方也。清浊动静，在天显象为日月，在地显象于春秋，在人显象于圣凡。日为阳，常圆常满；月为阴，有晦有亏。春为阳，而万物发生；秋为阴，而万物颓败。圣为阳，脱壳以升仙；凡为阴，寿终以为鬼。此谓清浊动静之理，大概而言之也。不知世间乾男坤女，可知身中清浊动静否？若是不知，及早积德，感动天心，明师早遇，指示身中之大道，圣日圣月之照临。将浊阴之气而下降，提清阳之气以上

升。寂然不动，谓之静；感而遂通，谓之道。常以有欲以观其窍，动也；常以无欲以观其窍中之妙，静也。采药者，动也；得药者，静也。九节玄功，节节有动静清浊，须待口传心授，方可了然于心，成仙有何难哉？！

吕祖诗曰：

清静妙经亘古无，水精注后理方舒。

品分廿四超三界，大地尊崇护宝珠。

关帝诗曰：

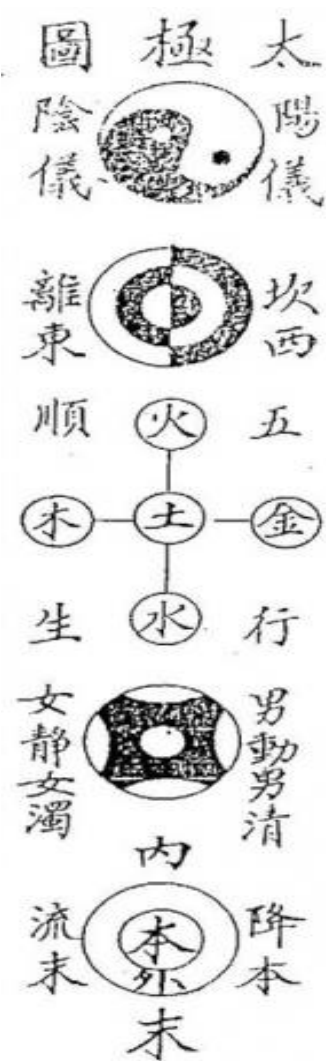
一卷无为清静经，旁门外道不相亲。

改邪归正循天理，长生不死也由人。

观音诗曰：

阴阳动静在人天，皇极中空炼汞铅。

识得浊清升降法，明灯不昧照三千。



### 太極品第三

男清女濁，男動女靜。降本流末，而生万物。

男清女濁者。男稟乾道以成體，故曰清也。女稟坤道以成形，故曰濁也。男屬太陽，而陽中有陰，離中虛也。女屬太陰，而陰中有陽，坎中滿也。故男子十六清陽足，女子十四濁陰降。清陽者，壬水也；濁陰者，癸水也。壬為白虎，癸為赤龍，故仙家有降龍伏虎之手段，返本還原之天機，故能長生而不死也。

男動女靜者。男稟天之氣以生，女稟地之氣而成，故曰：天動地

静也。此男女之论者，非实属男女也，阴阳而已矣。

降本流末，而生万物者。降为生，流为成，本为始，末为终，是故万物乃人之末，人为万物之本；人又为天地之末，天地又为人之本。夫人不可以无本，亦不可以无末。本者体也，末者用也，则两不相离。天地以太空为本，而生人畜万物；人畜以至善为本，而生周身百体。天不失其本，则天且长且久；人不失其本，则人为佛为仙，亦可以与天地同寿矣。夫人自古皆有死，何由不至于死也？岂不闻《吕氏春秋》曰：人能一窍通，则不死，其寿在神。圣经云：物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣！道经云：生我之门死我户，几个惺惺几个悟？夜来铁汉自思量，长生不死由人做。嘻嘻！这玄关一窍，异名多端。儒曰：灵台、至善、无极、无思无虑之天、己所独知之地。释曰：灵山、虚空、皇极、南无涅槃之天、阿弥陀佛之地。道曰：灵关、金庭、太极、三清紫府之天、万殊一本之地。三教名虽异，而其所一也。在儒得此窍而成圣，在释得此窍而成佛，在道得此窍而成仙也。只是此窍，上苍所秘，而三教圣人，不敢明泄于书，防匪人得之，恐遭天谴。必要访求至人，低心受教，指示此窍，次第工夫，是道则进，非道则退。若是以泥丸、卤门、印堂、眉心、肚脐、心下、脐上、下丹田、两肾中间一穴、尾闾、夹脊、玉枕为玄关者，皆非大道之所也。

士道古佛诗曰：

女女男男浊浊清，还以本末觅真情。

有为曰动无为静，得本延年失本倾。

急早回头修至善，趁时气在学长生。

任君积下千金产，一旦无常空手行。

火公老人诗曰：

太极阴阳玄妙多，长生大道少人摩。

世间若要人不死，接命添油养太和。



### 三才品第四

清者浊之源，动者静之基。

清者，轻清也；浊者，重浊也。源者，源头也；静者，无为也；

动者，有为也；基者，根本也。

何为清者浊之源？夫天，本是清气上浮，这清气还从地中发生。地本阴浊之体，由阴极而生阳，浊定而生清也。男本清静之体，女为污浊之身。虽清静之体，其源出于污浊之身也。丹道以神为清阳之体，而神之源头，由交感之浊精化成阳精，由阳精而生气，由气而生神也。故曰：炼精化气、炼气化神。岂不是清者浊之源也？

动者静之基，何谓也？地本静也，其源还从天气所结。女本静也，其源还从父亲所降。丹道以无为为静，有为为动，其源还从有为立基。故曰：动者静之基也。

奉劝世人，急早回头向道，将自身中浊气拔尽，清气上浮，凝结成丹，长生不死，积功累德，丹书来诏，脱壳飞升，逍遥物外，将生身父母同超天堂，共享极乐，不亦欣乎？可叹，世有一等愚迷、贪痴之人，不知性理，他说仙佛皆有分定，不是凡夫做得到的。正所谓道不远人，人之为道而远人。自暴自弃，甘堕苦海，全不思想，人禀阴阳五行而生，为万物之首，可以行天地之全功，更可以载天地之大道。夫天地之道，显象于日月；而日月之道，显象于阴阳；而阴阳之道，亦显象于消长也。消阳长阴，凡夫之道，待至阳尽阴纯而成鬼。消阴长阳，异人之道，待至阴尽阳纯而成仙。况人半阴半阳，半仙半鬼也，若将半边阴气炼退，则成纯阳，纯阳者仙也，何难之有？孟子曰：尧舜与人同耳。颜子曰：舜何人也？予何人也？有为者，亦若是。此皆言人人可以为圣贤，人人可以为仙佛，只在有志无志之分耳。有志者，不论在家、出家，都能修身。在家者，妻为朋，子为伴，人身虽在红尘，而心出乎红尘，何等便宜之事也。

吕祖诗曰：

看破浮生早悟空，太阳隐在月明中。

时人悟得阴阳理，方夺天机造化功。

韩祖诗曰：

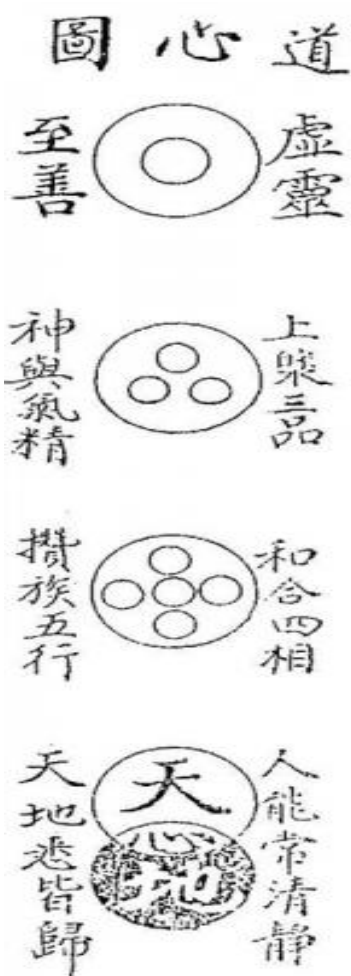
虚心实腹求铅光，月里分明见太阳。

湛破浊清升降路，自然丹熟遍身香。

急性子诗曰：

男清女浊有先天，不晓根基亦枉然。

女斩赤龙男降虎，何愁俗子不成仙。





## 道心品第五

人能常清静，天地悉皆归。

人者，善男信女也；能者，至强无息也；常者，二六时中也；清者，万缘顿息也；静者，一念不生也。修道之人，以清静为妙。非礼勿视，则眼清静矣；非礼勿听，则耳清静矣；非礼勿言，则口清静矣；非礼勿动，则心清静矣。

天地悉皆归者，得明师指点身中之天地。天气归地，汞投铅也；地气归天，铅投汞也。神居北海以清静之功，则身中天气悉归之，而身外之天气以随之；神居南山以清静之功，则身中地气悉归之，而身外之地气以随之。所言身中之天者，道心而已矣；身中之地者，北海而已矣。道心先天属乾，乾为天，故以道心为天也；北海先天属坤，坤为地，故以北海为地也。此身中之天地，而感身外之天地，身外之天地以应身内之天地。而身内之天地有主宰，则身外之天地之气悉归于内也。若无主宰，则身内之天地之气悉归于外也，不能成道，反与大道有损。

书经曰：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。正是教人去人心，守道心，无奈世人不得明师指点，总在书上找寻大道，岂不思这大道，至尊至贵？子贡曰：夫子之文章，可得而闻也。夫子之言性与天道，不可得而闻也。又曰：君子忧道不忧贫。子曰：朝闻道，夕死可也。似此数语推之，何等贵重，岂将大道泄露于纸墨乎？又岂将大道不分贵贱、君子小人俱可得乎？定无此理也。三教圣人之经典，所言治国、齐家、人事之常道者，品节详明。所言修身次第工夫，概

是隐而不露。所露者，不过是以肉团顽心为虚灵不昧，或以心下三寸六分为黄庭，以两肾中间一穴为父母未生前，以冥心空坐为道心，又为返本还原，一概虚假，世人信以为真，深可叹也。

正阳帝君诗曰：

可叹苍生错认心，常将血肉当黄庭。

三途堕落无春夏，九界升迁少信音。

便向仙街了罪籍，遂从道路脱寒阴。

吉凶两岸无差错，善士高升恶士沉。

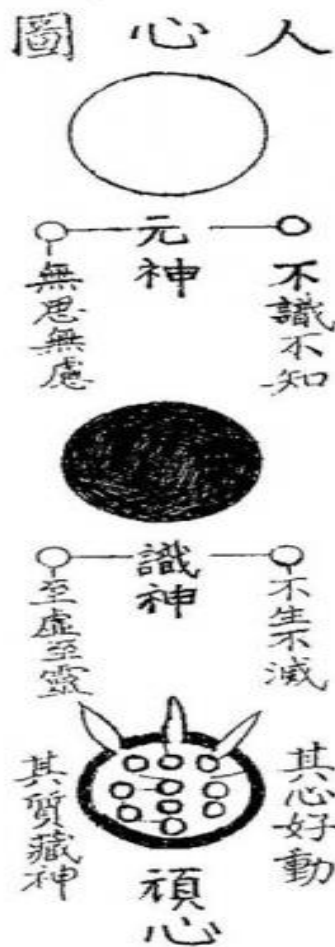
重阳帝君诗曰：

道心惟微人心危，几个清清几个知。

至善中间为洞府，玄关里面是瑶池。

猿猴紧锁休迁走，意马牢拴莫叫驰。

允执厥中涵养足，金光一道透须弥。



## 人心品第六

夫人神好清，而心扰之。

夫人神好清者。一阴一阳乃为人，人得一为大，大得一为天，超出天外，方为夫字。人者，得天气下降，地气上升，阴阳相结，以为人也。神者，禀父母之性为元神，受天地之性为识神。而元神无识无知，能主造化；识神最显最灵，能应变无停。此神是人之主人翁，而其神之原，出于无极，道家呼为铁汉，释氏唤作金刚，儒家叫做魂灵，不生不灭，不增不减，在身为魂，出身为鬼，修缮为仙为佛，作恶变禽变兽。夫元神，随身之有无，从受胎以得其生，凝于无极之中央，主宰生身之造化，十月胎足，瓜熟蒂落，地覆天翻，一个筋斗下地，

因地一声，而元神从无极奔下肉团顽心，而这识神趁此吸气，随吸而进，以为授胎，与元神合而为一，同居于心。从此以心为主，而元神失位，识神当权，七情六欲，昼夜耗散。而元神耗散以尽，地水火风，四大分驰，其身呜呼哀哉。以识神为自己之真性以舍身而出，纵寿高百岁，不免大梦一场，必有鬼卒押至地狱，将平生之善恶，照簿赏罚。善者，或转生来世，以受福报，或为鬼神，享受香烟。恶者，或转世以受恶报，或失人身以变四生，而万劫难复也。

好者爱也，清者静也。此言元神本好清静，无奈人心之识神而好动作，时常以扰之，不能清静。因不能清静，朝伤暮损，渐磨渐亏，元神一衰，而百病相攻，无常至矣。奉劝世人，要晓人身难得，中华难生，佛法难遇，大道难逢。今得人身，幸生中华，切莫糊糊混混，以过一世，要把性命二字为重，识神、元神当分，真身、假身当晓，人心、道心当明。切不可以人心当道心，以识神当元神，以假身当真身。

佛经云心字诗：

三点如心布，横钩似月斜。

披毛从此出，作佛也由他。

吕祖曰：

人生难得今已得，大道难明今已明。

此身不向今生度，更向何生度此身。

黄老诗曰：

一贯道心孔氏书，于今清静启灵图。

真经真法皆言道，天理天年也在儒。

汉武枉寻千岁孽，秦王空想万年谟。

此经在手春秋永，别有乾坤镇玉壶。

太白星诗曰：

群经惟此有奇思，翻案偏然有妙词。

那管春秋而过去，只将旦暮以窥之。

全凭清静为灵药，岂有人心种紫芝。

道心才为真父母，精神力量庇佳儿。



## 六贼品第七

人心好静，而欲牵之。

人心者，常人心也。好静者，不爱妄动也。欲者，七情六欲也。牵之者，牵引外驰也。夫人心本不好静，因有元神在内，有时元神主事，故心有时好静也。人心本不好动，因有识神在内，有时识神主事，故心亦有时好动也。人身因有六根，则有六识；因有六识，则有六尘；因有六尘，则有六贼；因有六贼，则耗六神；因耗六神，则坠六道也。六贼者，眼、耳、鼻、舌、身、心是也。眼贪美色而不绝，久以后，这点灵性堕在卵生地狱，变为飞禽鹊鸟羽毛之类。身披五色翎毛，何等好看！耳听邪话而不绝，久以后，这点灵性堕在胎生地狱，变为骡驼象马走兽之类。项带铃铛，何等好听！鼻贪肉香而不绝，久以后，这点灵性堕在湿生地狱，变为鱼鳖虾蟹水族之类，常在臭沉，何等好闻！舌贪五荤三厌而不绝，久以后，这点灵性堕在化生地狱，变为蚊虫蛆蠓虻虱之类，还是以口伤人伤物，何等有味！心贪财而无厌，久以后，这点灵性堕在驼脚之类，一生与人驮物，而货财金银常不离身，何等富足！身贪淫而无厌，久以后，这点灵性堕在烟花鸡鸭之类，一日交感无度，何等悦意！此言六欲牵心之报也。还有七情之伤，而不可不知也。七情者，喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲是也。喜多伤心，怒多伤肝，哀多伤肺，惧多伤胆，爱多伤神，恶多伤情，欲多伤脾，此为七情牵心之伤也。又有外十损，而亦不可不知也。久行损筋，久立损骨，久坐损血，久睡损脉，久听损精，久看损神，久言损气，食饱损心，久思损脾，久淫损命，此为十损也。大凡世人无一不受此六

贼、七情、十损之害也。奉劝天下善男信女，将六贼七情十损一笔勾销，返心向道，切莫上此贼船，恐堕沉沦，悔之晚矣。

无心道人诗曰：

眼不观色鼻不香，正意诚心守性王。

三境虚空无一物，不生不灭寿延长。

清静子诗曰：

妄念才生神急迁，神迁六贼乱心田。

心田既乱身无主，六道轮回在目前。

尹真人诗曰：

灵光终日照河沙，凡圣原来共一家。

一念不生全体现，六根才动被云遮。

### 三尸圖



### 三尸品第八

常能遣其欲而心自靜，澄其心而神自清。自然六欲不生，三毒消灭。

常者，平常也，能者，志能也，遣者，逐遣也，欲者，私欲也。言二六时中，将灵台之上打扫洁净，勿使万物所摇，外相不入，内相不出，而道心自然清静矣。

澄其心者，将浑水以澄清也。而心有杂念，如水之有泥浆也。知止而后有定，定而后能静。五祖出偈，神秀偈曰：身是菩提树，心乃明镜台。时时勤打扫，休得惹尘埃。六祖曰：菩提本无树，明镜亦非



台。本来无一物，怎得惹尘埃。正此之谓也。而神自清者，心无念头扰挠，而元神自然清明。元神清明，而眼耳鼻舌心身六欲则无妄动矣。

三毒者，三尸也。人身有三尸神，名三毒。上尸名彭琚，管人上焦善恶；中尸名彭瓚，管人中焦善恶；下尸名彭璜，管人下焦善恶。上尸住玉枕关，中尸住夹脊关，下尸住尾闾关，每逢庚申甲子，诣奏善恶。又有九蛊作害不浅，阻塞三关九窍，使其真阳不能上升。而九蛊俱有名字，一曰伏蛊，住玉枕窍；二曰龙蛊，住天柱窍；三曰白蛊，住陶道窍；四曰肉蛊，住神道窍；五曰赤蛊，住夹脊窍；六曰隔蛊，住玄枢窍；七曰肺蛊，住命门窍；八曰胃蛊，住龙虎窍；九曰蜚蛊，住尾闾窍。三尸住三关，九蛊住九窍，变化多端，隐显莫测，化美色，梦遗阳精，化幻境，睡生烦恼，使其大道难成矣。故丹经云：三尸九蛊在人身，阻塞黄河毒气深。行者打开三洞府，九蛊消灭寿长生。正此之谓也。不知修道之士可知斩三尸杀九蛊之法否？倘若不知，急访明师，低心求指大道，请动孙悟空，在东海龙宫求来金箍棒，打三关；借来猪八戒之钉耙，扒开九窍，而三尸亡形，九蛊灭迹，关窍透彻，法轮常转，性根长存，命根永固，七情顿息，六欲不生，三毒消灭矣。清虚真人诗曰：

茅庵静坐胜高楼，斩去三尸上十洲。

堪叹玉容金马客，文章锦绣葬荒丘。

无垢子诗曰：

七情六欲似风尘，一夜滂沱洗垢新。

待等地雷初发动，尸号鬼哭好惊人。

达摩祖师诗曰：

一阳气发用功夫，九蛊三尸趁此除。

到阵擒拿须仔细，恐防堕落洞庭湖



### 气质品第九

所以不能者，为心未澄、欲未遣也。

所以不能者，是不能扫三心飞四相也。

为心未澄者，是人心未死也。

欲未遣者，是七情六欲常未去也。

盖人生天地之间，不能成仙成佛成圣成贤者，何也？皆因不能去

喜、去怒、去哀、去乐者明矣。若果能去喜情化为元性，去怒情化为元情，去哀情化为元神，去乐情化为元精，去欲情化为元气。五欲化为五元，有何仙不可成，而何佛不可证也？儒曰：戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。释曰：无眼耳鼻舌身意，无色身香味触法。道曰：恍恍惚惚，杳杳冥冥。如照三教圣经行持，又有何私不可去，而何欲不可遣也？夫三教圣人，总是教人去其私欲者，何也？然而私欲乃属阴也。三教圣人总是教人炼其纯阳者，何也？然而纯阳乃属仙也。顺其阴者，鬼也，顺其阳者，仙也。丹经云：朝进阳火，暮退阴符。不知世之善男信女，可知进阳退阴之功否？倘若不知，速将世间假事一笔勾销，积德感天，明师相遇，指示性与天道，进阳退阴之理，口传心授，不劳而得焉。

噫！性与天道不可得而闻也，岂易闻乎哉？吾将天道指大概而言之。每逢朔日，天上日月并行，至初三巳时，进一阳，名地雷复；至初五日亥时进二阳，名地泽临；至初八日巳时，进三阳，名地天泰；为铅八两。至初十日亥时，进四阳，名雷天大壮；至十三日巳时，进五阳，名泽天夬；至十五日亥时，进六阳，名乾为天。易曰：君子终日乾乾。纯阳之体也。若不用火锻炼，过此又必生阴矣。至十八日巳时，进一阴，名天风垢；至二十日亥时，进二阴，名天山遁；至二十三日巳时，进三阴，名天地否，为汞半斤。至二十五日亥时，进四阴，名风地观；至二十八日巳时，进五阴，名天地剥；至三十日亥时，进六阴，名坤为地。六爻纯阴也，而天上则无月。无月者，则无命矣。道光祖诗曰：

悟道修行是进阳，河图之数大文章。

双为私欲单为道，退乃符消进乃长。

但得真传无极理，自然丹熟遍身香。

一朝脱却胎周袄，跳出樊笼礼玉皇。

钟离祖诗曰：

炼性先须炼老彭，一轮娥月西南横。

阴符进退丹益熟，阳火盈亏月渐明。

抽坎填离返本位，擒乌捉兔复初成。

从今不上阎王套，我做神仙赴玉京。



## 虛無品第十

能遣之者，內觀其心，心無其心，外觀其形，形無其形。遠觀其物，物無其物，三者既悟，惟見于空。

能遣之者，是將一切雜念遣逐他方也。

內觀其心者，是瞑目內視也。

心無其心者，念頭從心而發，連心都沒得了，看他從何生也？

外觀其形者，是瞑目外視也。

形無其形者，心生形，連形都沒得了，看他心從何生也？

遠觀其物者，是瞑目遠視，天地、日月、星辰、山河、林屋都沒

有了，看他身又生于何处也？

三者既无，是言心、身、物都似乎没有了。

惟见于空者，是言天、地、人三才万物，未有一物。混混沌沌，只有虚空，常未了却，故曰：惟见于空。以外而言，乃是虚空，以内而言，乃是真空。真空者，自身之玄关也。经云：三界内外为道尊。老祖曰：吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？又云：后其身而身先，外其身而身存。金刚经云：不可以身相见如来。临济禅师云：真佛无形，真性无体，真法无相。古仙云：莫执此身云是道，此身之外有真身。自古成道、仙、佛，皆以忘形守道为妙。可叹世间，有等愚人，不但不能忘其形，而且将此假身认为真身，饱酒肉以肥此身，恋美衣以饰此身，爱美色以伴此身。至于修炼，无非八段锦、六字气、小周天，一切都在色身上搬弄；或者服三皇药草、五金八石，以为外丹；或者行三峰采战之功，将年幼女子，以为炉鼎，把女子之精气夺来，名为采阴补阳；或者吸精气以为补脑；或者服红铅名为先天梅子；或者服白乳以为菩提之酒；或者枯坐以为参禅；或者守心以为炼性。种种旁门，三千六百，难以尽举，都在色身上作事，地狱里找路，不但不能成仙，一旦阳气将尽，四大分驰，一点灵性，永堕沉沦，而肉身何在之有也？呜呼！真可叹哉！

金蝉子诗曰：

虚无一气成仙方，空觉色身觅性王。

功满三千丹诏下，超凡成圣步仙乡。

紫清真人诗曰：

此法真中妙更真，无头无尾又无形。

杳冥恍惚能相见，便是超凡出世人。

翠虚子诗曰：

无心无物亦无身，得会生前旧主人。

但是此中留一物，灵台聚下红砂尘。



## 虚空品第十一

观空亦空，空无所空。所空既无，无无亦无。无无既无，湛然常寂。寂无所寂，欲岂能生。欲既不生，即是真静。

观空亦空，空无所空者。此是承上文而言，三心已扫，四相已飞，

外不知其物，内不知其心，只有真空存焉，到如是之际，连真空都没有了。

无无亦无，无无既无，是言无真空，无太空，无欲界，无色界，无想界，无思界，粉碎虚空。

湛然常寂，寂无所寂者。言其大定，无人无我，混混沌沌，一派先天矣，欲岂能生？

欲既不生，即是真静者。言欲念不生，则入真静，三花自然聚顶，五气自然朝元。

神空于下焦，则精中现铅花；神空于中焦，则气中现银花；神空于上焦，则神中现金花；故三花聚于顶矣。

空于喜则魂定，魂定而东方青帝之气朝元；空于怒则魄定，魄定而西方白帝之气朝元；空于哀则神定，神定而南方赤帝之气朝元；空于乐则精定，精定而北方黑帝之气朝元；空于欲则意定，意定而中央黄帝之气朝元；故曰五气朝元。

儒曰：人欲尽净，天理流行。释曰：无无明，亦无无明尽。道曰：虚其心，实其腹。皆是言观空之道，虽曰观空之道，亦不是顽空枯坐，不过去其杂念而已。倘若未得明师指示，何处安炉，何处立鼎，何谓炼己，何谓筑基，何谓采药，何谓得药，何谓老嫩，何谓河车，何谓火候，何谓乾坤交垢，何谓坎离抽添，何谓金木交并，何谓铅汞相投，何谓阳火阴符，何谓清静沐浴，何谓灌满乾坤，何谓脱胎神化，次第功夫，任你观空静坐，纵有三花聚于何鼎？任有五气朝于何元？只落得形如枯木，心若死灰，一朝寿满，清灵善化之鬼，来去明白，名叫



鬼仙。或顶众神而受香烟，或转来世以为官宦，倘若迷性，依然堕落，前工枉费，深可痛哉！好道者，慎之谨之。

观空子诗曰：

富贵荣华似水沤，尘劳识破上慈舟。

观空得宝炉中炼，稳跨青鸾谒帝洲。

惧留孙诗曰：

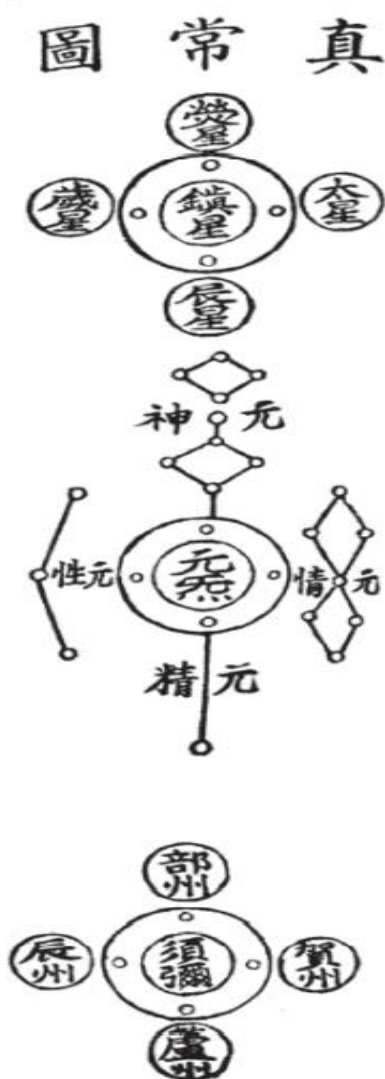
空形空象空仙方，空寂空心空性王。

空里不空空色相，真空观妙大文章。

玉鼎真人诗曰：

无为大道是观空，不是枯禅修鬼童。

若得明师亲说破，无形无象结玲珑。



## 真常品第十二

真常应物，真常得性。常应常静，常清静矣。

真常应物者。无念纷扰谓之真，五德五元谓之常，感而遂通谓之应，药苗发生谓之物也。

真常得性者。此感彼应谓之得，真灵不散谓之性也。

常应常静者。此常乃平常之常，又非真常之比也。平常事来则应，事去则静矣。

常清静矣，是言寂然不动也。

修道之士，每日上丹，扫心飞相，去妄存诚，阳极生阴，寂然不

动，万缘顿息，阴极生阳，感而遂通，万脉朝宗，而先天五德发现，名曰真常。真常者，良知也。先天五元发现，名曰应物。应物者，良能也。良知良能，乃名真性。人心死尽，道心全活，乃名真常得性，先天一气，名为物知觉，收敛名为应。人心常死，则道心全活。道心全活则妄念不生；妄念不生，则常复先天；常复先天，则药苗常生；药苗常生，则真性常觉；真性常觉，则真常常应；真常常应，则河车常转；河车常转，则海水常朝；海水常朝，则火候常炼；火候常炼，则金丹常结；金丹常结，则沐浴常静；沐浴常静，则法身已成；法身已成，了然无事。故曰：常应常静，常清静矣。

可叹世人，在儒者，希圣学贤，一见四书五经，每言去欲为先，就以一味去欲而了大事，再不穷究存心养性，心是何存？性是何养？在释者，参禅学佛，一见法华、金刚，每言去念为先，就以一味去念而了大事，再不穷究明心见性，心是何明？性是何见？在道者，修真学仙，一见清静、道德，每言观空为先，就以一味观空而了大事，再不穷究修心炼性，心是何修？性是何炼？岂以一味顽空枯坐，道可成哉？岂不知大道即天道，天道生长万物，全赖日月星辰风云雷雨，易曰：鼓之以雷霆，润之以风雨，日月推迁，一寒一暑，是也。岂以一味空空无为，而万物自然成乎？

文昌帝君诗曰：

乾坤日月皆无心，赤气扬辉处处灵。

唯有玄根同太极，自然焕发合天经。

流行万古兼千古，合撰清宁永太宁。

清静洞阳敷妙德，真经运动不留停。

孚佑帝君诗曰：

真常之气大而刚，充塞乾坤显一阳。

自此生平千万世，恒安熙皋乐无疆。

清气灵图皆焕发，琼书宝典善铺张。

天地有根因有此，玄玄妙妙见真常。

### 真道圖



二

## 真道品第十三

如此清静，渐入真道。

如此清静，渐入真道者。此承上章而言，如此清静无为，可返先天。既返先天，渐次以入真道。真道者，非三千六百旁门，九十六种

外道之比也。此为先天大道，生天生地生人生物之道也。

道也者，大矣哉！果何物也？曰：无极而已矣。夫无极真道，自古口口相传，不敢笔之于书，恐匪人得之，必遭天谴。虽然书中藏道，必是喻言，隐母而言子，隐根而言枝，概是借物阐道，张冠李戴是也。余亦不敢明洩，将此真道，微露大概，以作访道之凭证，不至误堕旁门也。

真道者，乃生身之初是也。得父之精，母之血，二物交合，精为铅，血为汞。铅投汞，名乾道而成男；汞投铅，名坤道而成女。半月生阳，半月生阴，由此而五脏，由此而六腑，由此周天三百六十五骨节，由此八万四千毫毛孔窍。先天卦气以足，瓜熟蒂落，一个筋斗下地，因啼一声，先天无极窍破，而元神元气元精从无极而出，分为三家。乾失中阳以落坤，坤变坎；坤失中阴以投乾，乾变离。先天乾坤定位而变成后天，坎离火水未济也。从此后天用事，凡夫之途也。

若有仙缘，访求返本还原之真道。这真道，先点无极一窍。此窍儒曰：至善，释曰：南无，道曰：玄关，异名颇多，前篇先已剖明。要用六神会合之功，守定此窍，久守窍开，元神归位。复用九节玄功，名为金丹九转，抽爻换象，扯坎填离，夺天地之正气，吸日月之精华，用文武之火候，修八宝之金丹，日就月将，圣胎渐成。和光混俗，积功累德，三千功满，八百果圆，丹书下诏，脱壳飞升，逍遥物外。天地有坏他无坏，浩劫长存，故曰金刚不坏之体也。不枉出世一场。虽然如此好处，必要真师口传心授，务要立生死不退之心，方可稳当矣。元始天尊诗曰：

清静妙经本自然，得明真道悟先天。

金丹一服身通圣，随作逍遥阆苑仙。

灵宝天尊诗曰：

清静真言却不多，内中玄妙少人摩。

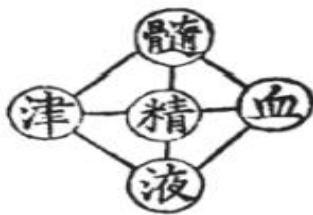
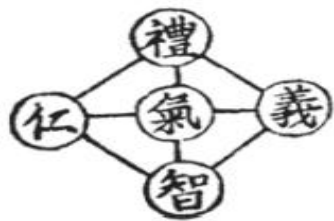
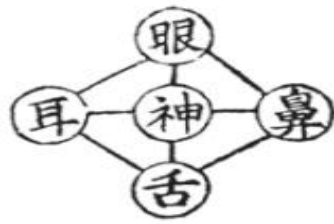
此身有盏长生酒，请问凡夫喝过么？

降生天尊诗曰：

清静后逢正子时，一轮明月现江湄。

此中真道于斯觅，借问诸君知不知？

## 圖有妙



### 妙有品第十四

虽名得道，实无所得。

虽，是虽然；名，是名目；得，为得传；道，为大道；实者真也；无者虚也。

虽名得道者，乃是承上文而言渐入真道也。得受明师真传、正授，何者是玄关一窍？何者是六神会合？何者是筑基炼己？何者是采药炼丹？何者是药苗老嫩？何者是去浊留清？何者是汞去投铅？何者是铅来投汞？何者是婴儿姹女？何者是金公黄婆？何者是金木交

并？何者是水火既济？何者是法轮常转？何者是阳火阴符？何者是文烹武炼？何者是清静沐浴？何者是灌满乾坤？何者是温养脱胎？何者是七还九转？何者是移炉换鼎？何者是龙吟虎啸？何者是面壁调神？一一领受，方名得道也。

虽名得道，实无所得者，何也？夫道所言关窍药物，一切种种，无穷无尽，美名奇宝，一概都是人身自有，并非身外得来，故曰实无所得也。果真是为得者，必是受道之后，苦修苦练，立定长远之计，铁石之心，千难不改，万难不退，富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈之志，方可不致半途而废，定要将身外假名利恩爱、酒色财气，一刀斩断，速修身中真名利恩爱酒色财气，方为得道。而身外人人皆晓，身内知者鲜矣。听吾将身内说来：身拜金阙，享受天爵，乃为真名；金丹成就，无价贵宝，乃为真利；超度父母，时常亲敬，乃为真恩；坎离相交，金木交并，乃为真爱；玉液琼浆，菩提香胶，乃为真酒；婴儿姹女，常会黄房，乃为真色；七宝瑶池，八宝金丹，乃为真财。氤氲太和，浩然回风，乃为真气。这便是身中之八宝也。舍得外而成得内，舍得假而成得真，外培功，内修果，动度人而静度己，以待日就月将，外功浩大，内果圆明，脱壳飞升，万劫长存，方为得道、成道、了道，大丈夫之能事毕矣。

道心子诗曰：

奉劝世人希圣贤，荣华富贵亦徒然。

身中自有长生酒，体内不无养命钱。

色即是空空即色，仙为祖性性为仙。



乾坤听得吾诗劝，急早回头上法船。

无心道人诗曰：

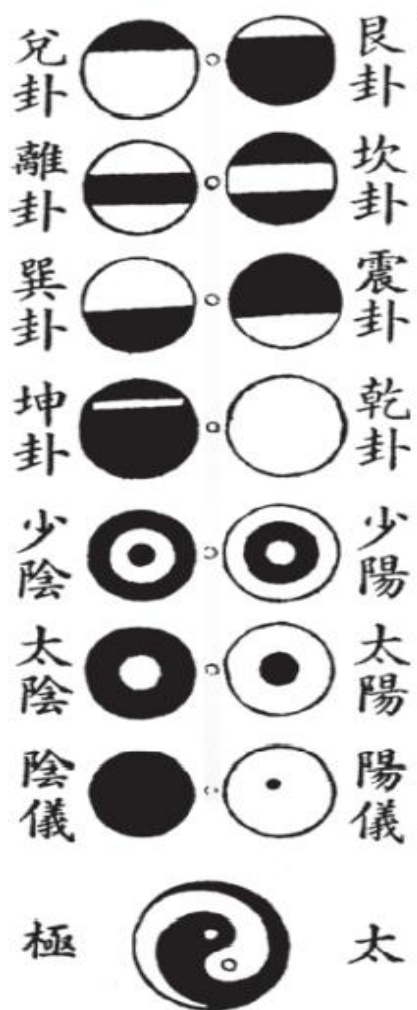
世人急早学仙家，不必苦贪酒色花。

去假修真真不假，扫邪悟道道非邪。

烧丹要捉山中鸟，炼汞当擒井里蛙。

会得此玄玄妙理，凡夫管许步云霞。

### 聖道圖



## 圣道品第十五

为化众生，名为得道。能悟之者，可传圣道。

为化众生者，为者，专意也；化者，普度也；众者，一概也；生者，男女也，劝化九六众生而回西也。

名为得道者，名者，声扬也；为者，助成也；得者，受持也；道者，工夫也。劝化众生修道，功德浩大，自外而得之，故曰：得道也。

能悟之者，能是能为，悟是穷究。得了大道，总要穷理尽性，以至于命，勤参苦采，内外加功。

可传圣道者，可，是可以；传，是度人；圣，是高真；道，是天机也。功圆果满，领受天命，方可传道。三期普度，道须人传也。吕祖曰：人要人度超凡世，龙要龙交出污泥。未领天命，不能传道。儒云：畏天命，畏大人，畏圣人之言。小人不知天命而不畏也。

何谓圣道？生身之本也。世人可知生身之本乎？父母交后，怀胎一月，三百六十个时辰，无极以成，其余半月生阳，半月生阴。又半月无极一动，而生皇极之阳；又半月无极一静，而生皇极之阴；怀胎二月也。又半月皇极一动而生太极之阳，又半月皇极一静而生太极之阴；怀胎三月也。又半月太极一动而生老阳，又半月太极一静而生老阴，怀胎四月也。又半月老阳一动而生太阳，又半月老阴一静而生太阴，怀胎五月也。又半月老阳一静而生少阴，又半月老阴一动而生少阳，怀胎六月也。又半月太阳一动而生乾，又半月太阴一静而生坤，怀胎七月也。又半月太阳一静而生兑，又半月太阴一动而生艮，怀胎八月也。又半月少阴一动而生离，又半月少阳一静而生坎，怀胎九月

也。又半月少阴一静而生震，又半月少阳一动而生巽，怀胎十月也。  
由无极而皇极，由皇极而太极、两仪、四象、八卦、万物、周身三百六十五骨节、八万四千毫毛孔窍，由无极圣道而生之者也。

斗母元君诗曰：

识得生身性自归，无不为兮无不为。

万殊一本退藏密，生圣生凡在此推。

观音古佛诗曰：

可传圣道领慈航，普度群迷炼性光。

能悟先天清静道，金仙不老寿延长。

玄女娘娘诗曰：

圣道不传涌沸涛，渡男渡女渡尘劳。

五行四相全修就，头戴金冠赴九霄。



## 消长品第十六

太上老君曰：上士无争，下士好争。

太者大也，上者尊也，老者古也，曰者说也。上士者，文学大德也；下士者，浅学执著也；无争者，涵荣深厚也；好争者，愼高好胜也。

老君说：上士之心即圣人之心，包天裹地，浑然天理，贤愚尽包，和光混俗，自谦自卑，锷锐埋锋，不露圭角，外圆内方，作事循乎天理，出言顺乎人心，何争之有？

下士好争者，下士亦是好学之士，无奈根基浅薄，学不到圣人之位，多有愤高执著，偏僻好胜，自是自彰，论是论非，故曰：好争也。

上士如进阳，君子道长也。下士如进阴，小人道长也。阴阳消长之理，进退存亡之道，亦不可不知也。人之初生时，身软如绵，坤柔之象也。九百六十日变一爻，初生属坤，至二岁零八月，进一阳，变坤为复；至五岁零四月，进二阳，变复为临；至八岁，进三阳，变临为泰；至十岁零八月，进四阳，变泰为壮；至十三岁零四月，进五阳，变壮为夬；至十六岁，进六阳，变夬为乾。六爻纯阳上士之位也，此时修炼，立登圣域。以下九十六个月变一爻，此时不修，渐而成下士矣。至二十四岁进一阴，变乾为垢，此时修炼，不复远矣；如若不修，至三十二岁进二阴，变垢为遁，此时修炼，容易成功；如若不修，至四十岁，进三阴，变遁为否，此时修炼，还可进功；如若不修，至四十八岁，进四阴，变否为观，趁此能修，久而可成；倘若再不修，至五十六岁，进五阴，变观为剥，趁此快修，困学可成。再若不修，至六十四岁，进六阴，变剥为坤，纯阴无阳，卦气已足，趁此余阳未尽，若肯修炼，还可阴中返阳，死里逃生；倘若再不修，待至余阳已尽，无常至矣，一口气不来，呜呼哀哉，岂不是大梦一场？奉劝世人，无论年老年少，总宜急早回头为妙耳，切莫死后方悔，欲修可能得乎？忍辱仙诗曰：

上士无争是圣功，分明三教其根宗。

太和无碍太和妙，色相莫沾色相空。

一月光横四海外，千江瑞映三才中。

阳满为仙阴满鬼，世人不识此圆融。

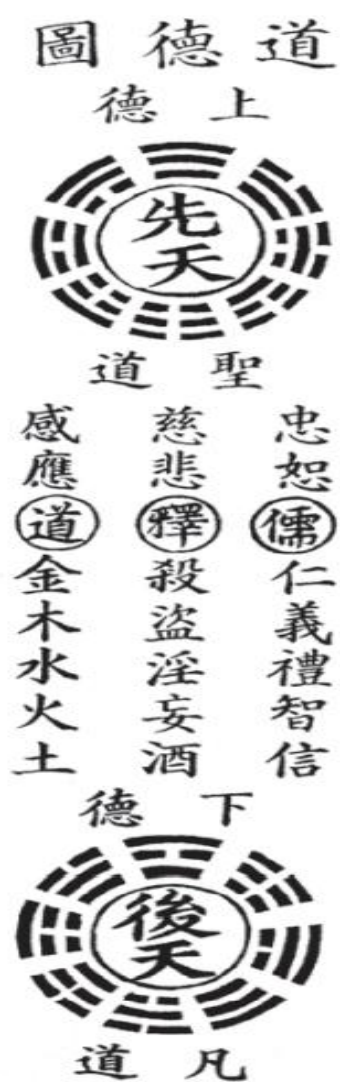
浑厚子诗曰：

清静妙经处处融，无争上士如虚空。

但能体用相辉映，乃信乾坤辟混濛。

万象虚明含满月，一真显露协苍穹。

下争上让阴阳理，圣圣贤贤不一同。



## 道德品第十七

**上德不德，下德执德。执著之者，不名道德。**

上德不德者，非是上德之士反不重道德也。而上德为先天，五德俱全。在儒以遵崇仁、义、礼、智、信为德，以忠恕为行；在释以戒除杀、盗、淫、妄、酒为德，以慈悲为行；在道以修炼金、木、水、火、土为德，以感应为行。德行全备，未染后天，以为上德。后天返先天，亦是上德。本来自有，不待外求，故曰：上德不德也。

下德执德者，非是下德之士反重其德也。而下德已染后天，五德渐失，非执德之道，难以返先天。何以为执德？知过必改，知罪必悔，戒刑杀以成仁，戒巧取以成义，戒邪淫以成礼，戒酒肉以成智，戒妄语以成信，而仁、义、礼、智、信五德由勉强而来，故曰：下德执德也。

执著之者，不名道德，何谓也？执为执拗，著为着相。不信阴功，不明道德。见人戒刑杀以放生灵，他言轻人身而重畜物；见人戒盗取以周贫困，他言总空子而填人债；见人戒邪淫以保身体，他言断人欲而无世界；见人戒酒肉以明智德，他言那六畜而系人吃；见人戒妄语以讲信实，他言只要心好，何必忍口。种种执固不通，难以尽叙，故曰：不明道德也。

岂不知孔圣人所言仁、义、礼、智、信，李老君治下金、木、水、火、土，释迦佛戒去杀、盗、淫、妄、酒，是何言也。不戒杀则无仁而缺木，在天则岁星不安，在地则东方有灾，在人则肝胆受伤矣；不戒盗则无义而缺金，在天则太白星不安，在地则西方有灾，在人则肺肠受伤矣；不戒邪淫则无礼而缺火，在天则荧惑星不安，在地则南方

有灾，在人则心肠受伤矣；不戒酒肉则无智而缺水，在天则辰星不安，在地则北方有灾，在人则肾膀胱受伤矣；不戒妄语则无信而缺土，在天则镇星不安，在地则中央有灾，在人则脾胃受伤矣。哀哉！

天花真人诗曰：

先天上德为纯阳，若肯修行果是强。

五德五元三宝足，何须执德苦劳张。

彩合仙诗曰：

三教原来一理同，何须分别各西东。

三花三宝三皈里，五德五行五戒中。

何仙姑诗曰：

道德真诠品最奇，全凭五戒立根基。

慎高执著回头想，莫等幽冥悔后迟。



# 妄心圖



## 妄心品第十八

众生所以不得真道者，为有妄心。

众生所以不得真道者，天下男女名曰众生，言众性投生下界也。真道乃先天大道，非三千六百旁门之比也。

为有妄心者。亡女为之妄。夫人之心，属乎离卦，离为女，又为日，日为心中天子，女本后妃之象，正直无私，光照天下，生化万物，养育群生。亡却女，即亡却真灵。真灵者日也。

夫妄心由何而起？因酒色财气、名利恩爱所牵引也。妄想酒以养

身，岂不知酒中之害，迷乱真性，人身气脉，与天地同其升降，周流循环，一饮酒，气脉不顺。气脉不顺，则身中之星度错矣，星度错则寿元折也。妄想色以亲身，岂不知色中之害，刮骨摄魂，人身以精而生气，以气而生神，有此三宝，人方长寿。一贪色则精泄，精泄不能生气，气衰不能生神，三宝耗散，寿元损矣。妄想财以肥家，岂不知财中之害，朝思暮想，苦劳千般，把你一点精气神耗散，纵有万金之富，难买无常不叫。一口气不来，赤手空拳，分文难带，罪孽随性，四牲六道，转变无休，深可叹也。妄争闲气以逞光棍，岂不知气中之害，小事不忍，而成大事，或人命官非，牢狱枷锁，倾家荡产，妻埋子怨，悔之晚矣。妄想名以荣身，岂不知名中之害，习文以劳其心，习武以劳其形，碌碌一生，纵然官升极品，难买长生不死。为忠臣，为良将，死后为神；为奸党，为逆贼，死堕沉沦矣。妄想恩爱以温身，岂不知恩爱之害，你有金钱衣食，妻则敬，子则孝，你若贫苦，妻必不贤，子必不孝。纵有贤孝者，必被妻恩子爱所累，一口气断，谁是妻，谁是子，所造之罪，自己抵挡，妻子虽亲，亦难替你受其罪也。奉劝世人将此假事一笔勾销。如若不然，妄想神仙，不求大道，不去妄想，焉能成圣佛乎？

无垢子诗曰：

去妄存诚儒圣云，荣华富贵似浮云。

岂知贫富生前定，何必碌碌劳骨筋。

无心道人诗曰：

真灵不散名归中，无识无知亦是空。

只去妄心不去道，千金口诀实难逢。

洗尘子诗曰：

洗去尘心学佛仙，无思无虑甚悠然。

不贪酒色和财气，学个长生寿万年。



## 人神品第十九

既有妄心，即惊其神。

既者成也，有者实也，妄者动也，心者神也，即者定也，惊者触

也，其者此也，神者主也。此承上文而言，大凡修道之士，不可起妄念，妄心一动，惊动元神。元神藏心，心神藏目，性命圭旨云：天之神聚于目，人之神聚于目。心为诸神之主帅，眼即众神之先锋。

夫人身之神，共有六十四位，以应六十四卦之数也。人在受胎之初，先结无极，从无极而生太极、两仪、四象、八卦、周身百体，由一本而散为万殊，生凡之道也。又从万殊复归六十四卦，又从六十四卦总归十六官，由十六官总归八卦，由八卦总归四象，由四象总归两仪，由两仪而归太极、无极，由万殊而复归一本，生圣之道也。

不知修道之士可晓一本乎？倘若不知，积德感天明师相遇，指示一本大道，每日守定一本，不使元神迁移万殊，有何妄心而惊神也？神不惊，则六十四位人神，混合元神，而元神得众神之混合，其光必大，其神必旺。神旺则性灵，而神仙之道毕矣。再得九转玄功炼成阳神，名为大罗金仙。再得外功培补，升为大罗天仙矣。

夫一本九转，须待师传，而身中一十六官，略露春光可矣。心为君主之官，神明出焉；眼为监察之官，诸色视焉；口为出纳之官，言语出焉；耳为采听之官，众音闻焉；鼻为审辨之官，香臭识焉；肝为将军之官，谋虑出焉；肺为相传之官，治节出焉；脾为谏议之官，周知出焉；肾为作强之官，技巧出焉；胆为中正之官，决断出焉；胃为仓廩之官，五味出焉；膻为臣使之官，喜乐出焉；小肠为受盛之官，化物出焉；大肠为传导之官，变化出焉；膀胱为州都之官，津液出焉；三焦为决渎之官，水道出焉。此十六官，为身中统帅之神也。十六官之中，惟心一神，乃身中之主，封眼耳鼻舌为四相，其余次之，勿论

千神万神，皆听天君之命也。

白祖仙师诗曰：

墮落红尘不记年，皆因妄念迷青天。

若非师指归元始，那得凡身做上仙。

十恶断时三业净，六根空处五行全。

老君金口明明示，万劫千秋永正传。

文昌帝君诗曰：

妄念惊神散万方，魂归地府失真阳。

寒冰恶浪层层陷，剑树刀山处处伤。

一念回春修道力，三田气秀得丹香。

劝君急早归清静，不枉人间闹一场

# 萬物圖



## 萬物品第二十

既惊其神，即著万物。

既者事过也，惊者不安也，神者元神也，即者就此也，著者执固也，万者包罗也，物者各体也。

夫人有妄心，则元神随识神而牵引，不是想着天上万物，便是想着地下万物；不是想着世上万物，就是想着人身万物。而天上万物，不过日、月、星、辰、风、云、雷、雨八字以包其余也；地下万物，不过山、川、草、木、五行四生八字以包其余也；世上万物，不过名、利、恩、爱、酒、色、财、气八字以包其余也；人身万物，不过五行

八卦、地、水、火、风八字以包其余也。天之万物、地之万物、人之万物，总归先天八卦之所生化者也。夫先天八卦，对待之理。乾南坤北，离东坎西，四正之位也。震东北，巽西南，艮西北，兑东南，四隅之位也。此谓卦之相对也。乾之三爻阳，而对坤之三爻阴，名曰天地定位也。震之下一阳，中上二阴，而对巽之下一阴，中上二阳，名曰雷风相搏也。坎之内一阳外二阴，而对离之内一阴外二阳，名曰水火不相射也。艮之上一阳中下二阴，而对兑之上一阴中下二阳，名曰山泽通气也。此谓爻之相对也。卦爻相对，乃先天，而天弗违，成圣之道也。从鸿蒙分判之后，乾之中爻阳去交坤之中爻阴，变坤为坎；坤之中爻阴来交乾之中爻阳，变乾为离；坎之上爻阴，去交离之上爻阳，变离为震；离之下爻阳来交坎之下爻阴，变坎为兑；震之中上二阴去交巽之中上二阳，变巽为坤；巽之上爻阳下爻阴来交震之上爻阴下爻阳，变震为艮；艮之上爻阳下爻阴去交兑之上爻阴下爻阳，变兑为巽；兑之中下二阳来交艮之中下二阴，变艮为乾矣。故离南坎北，震东兑西，乾居西北，巽居东南，艮居东北，坤居西南，先天变为后天。后天者，流行之气，故后天而奉天时，延命之术也。所以不知先天无为之道，后天有为之术，故不能成仙者此也。

康节夫子诗曰：

万物原来在一身，天文地理亦同亲。

凡夫不究源头理，性入幽冥骨葬尘。

程夫子诗曰：

世人找得先天初，返本还原一太虚。

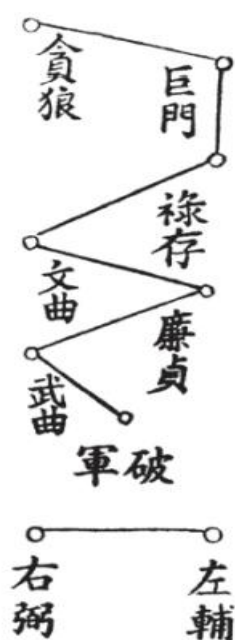
妄念不生归太极，雷鸣海底现鳌鱼。

子思夫子诗曰：

不生妄念不惊神，焉能著物昧天真。

劝君急访灵明窍，养性存心学圣人。

## 貪求圖



## 貪求品第二十一

既著万物，即生贪求。

既是既已，著为著相，万是万般，物为事物，即是即要，生为生心，贪是贪妄，求为苟求。



这乃承上而言也。夫人心一著万物牵引，便随万物起贪心。贪心一起，必想去求，此是人欲之心，便属后天八卦所管。人之贪欲，世上难免，唯有仙根佛种灵性不昧，以富贵如浮云，以酒色似钢刀，将后天返先天，此为上等之人，千万之中而选一也。其中有中下之辈，便系后天八卦所拘束，不能以后天而返先天，从洛书以返河图者也。

夫贪心，乃北斗第一星，名号贪狼，犹如狼虎一般。修仙之士，若不去此一星，则大道难成也。何矣？后天洛书，二四六八十属阴，既属阴，便生贪求。地六属癸水，为交感之精，其性爱贪求美色；地二属丁火，为思虑之神，其性爱贪求荣贵；地八属乙木，为气质之性，其性爱贪求富豪；地四属辛金，为无情，其性爱贪求酒肉；地十属己土，为私意之神，其性爱贪求高大。此为后天五魔，以消身中之五行也。第一贪淫以伤精，则水亏也；第二贪财以伤性，则木亏也；第三贪贵以伤神，则火亏也；第四贪杀以伤情，则金亏也；第五贪胜以伤气，则土亏也。五行一亏，其身焉可立乎？奉劝天下男女，切莫进此五魔之阵，以后天而返先天。将坎中一阳返回离卦中爻，变离为乾；将离中一阴返回坎卦中爻，变坎为坤；将震上一阴返回兑卦之爻，变兑为坎；将兑下一阳返回震卦上爻，变震为离；将乾上中二阳返回坤卦上中爻，变坤为巽；将坤中下二阴返回乾卦中下二爻，变乾为艮；将艮上阳下阴，返回巽卦上下二爻，变巽为兑；将巽上阳下阴返回艮卦上下二爻，变艮为震。抽换爻象，后天返为先天矣，五魔化为五元，洛书返为河图，可为天下之奇人也。

紫微大帝诗曰：

太上老君妙道玄，尊经一部即真传。

三花三宝本元气，五贼五魔属后天。

换象抽爻息火性，安炉立鼎炼金丹。

不贪不妄随时过，一日清闲一日仙。

斗口夫子诗曰：

先天变后后先天，圣圣凡凡不一般。

富贵荣华如电灼，妻恩子爱似硝燃。

不贪自有命为主，守道何无神助缘。

一性不迷尘境灭，空中现出月轮圆。

# 煩惱圖



## 煩惱品第二十二

既生貪求，即是煩惱。煩惱妄想，忧苦身心。

既生貪求者，即为业已，生是动心，贪为好胜，求是苦心也。

即是煩惱者，即为便是，是乃如此，煩为心燥，惱是嗔恨也。煩惱妄想者，煩为事繁，惱是有气，妄为痴心，想是思虑也。

忧苦身心者，忧为愁虑，苦是劳勤，身为形体，心是君主也。

因世人不能看破名、利、恩、爱、酒、色、财、气，所以即被六尘、六贼之所染也。贪求荣贵者，不得荣贵而生烦恼，已得荣贵，又从荣贵中生出许多烦恼也。不如看破“名”字，诚心修道，道成之日，

名扬天下，以成万古之名也。何等贵哉！《道德经》曰：虽有拱璧，以先驷马，不如坐进此道。至圣曰：富与贵，是人之所欲也。不以其道得之，不处也。贪求财利者，不得财利而生烦恼，已得财利，又从财利中生出许多烦恼也。不如看破“利”字，诚心修道，而身中之精气神三宝，乃为法财，能买性命，益寿延年，何有烦恼之生也？至圣曰：富贵于我如浮云。《中庸》曰：素贫贱，行乎贫贱。孟子曰：贫贱不能移。又曰：君子忧道不忧贫。贪求美色者，不得美色而生烦恼，已得美色，必有恩爱，又从恩爱中生出许多烦恼也。不如看破“色”字，诚心修道，自己身中现有婴儿姹女，每日常近常亲，坎离相交，金木相并，多少滋味，难以言传，异日道成，仙女同俦，何等尊重！至圣曰：血气未定，戒之在色。吕祖曰：二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗地教君骨髓枯。至于斗气，乃是不忍，从是非中生出许多烦恼也。不如看破“气”字，诚心修道，而养身中三花五气、浩然刚气、太和元气，结成金丹，纵有烦恼，化为乌有矣。至圣曰：血气方刚，戒之在斗。又曰：持其志，无暴其气。至于一切不如意处，便生烦恼，我以一空字，以虚其心，焉受烦恼之灾乎？

紫阳真人诗曰：

勿贪酒色勿贪钱，富贵穷通总随缘。

色即是空空即色，烟生于火火生烟。

醍醐灌顶却烦恼，取坎填离扫欲牵。

一念归中尘境灭，养颗明珠似月圆。

丘祖诗曰：

不贪名利不贪花，每日终朝卧彩霞。

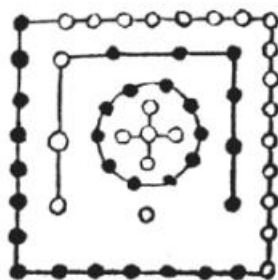
肚饥猿猴献桃果，口干龙女送蒙茶。

胜如汉口三千户，赛过京都百万家。

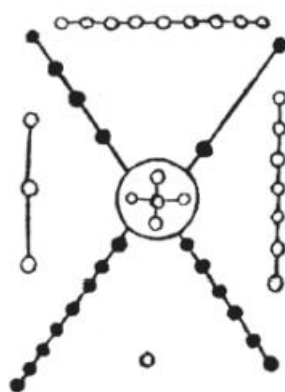
奉劝世人早醒悟，扫开烦恼炼黄芽。

## 生死圖

### 生圖河



### 死書洛



## 生死品第二十三

便遭浊辱，流浪生死。常沉苦海，永失真道。

便者定要也，遭者逢临也，浊者下贱也，辱者欺凌也。便遭浊辱者，是言人生在世，贪心不了，名利恩爱之中，便是烦恼忧愁，种种

波涛，但失陷处，必受五浊之辱也。

流者沉下也，浪者事叠也，生者河图也，死者洛书也。流浪生死者，言人在世，迷于酒色财气，不知生从何来，死从何去。

夫生仙生人之道者，河图而已矣。人生之初，秉父母之元气，而结一颗明珠，名曰无极，得父母之精血，名曰太极。天一生壬水，在上生左眼瞳人，在下而生膀胱；地二生丁火，在上生右眼角，在下而生心；天三生甲木，在上生左眼黑珠，在下而生胆；地四生辛金，在上生右眼白珠，在下而生肺；天五生戊土，在上生左眼眼皮，在下而生胃；地六成癸水，在上生右眼瞳人，在下而生肾；天七成丙火，在上生左眼角，在下而生小肠；地八成乙木，在上生右眼黑珠，在下而生肝；天九成庚金，在上生左眼白珠，在下而生大肠；地十成己土，在上生右眼皮，在下而生脾。由此而五脏，由此而六腑，以至周身三百六十五骨节，捌万肆仟毫毛孔窍，莫不由河图而生之也。生凡如此，生圣亦如此也。夫人死由洛书而已矣。从先天之河图以变后天之洛书，又从洛书中央土去克北方水，则肾亏矣；北方水去克南方火，则心亏矣；南方火去克西方金，则肺亏矣；西方金去克东方木，则肝亏矣；东方木去克中央土，则脾亏矣。五脏一亏，以至六腑百体俱皆衰矣，不死有何待哉？此死彼生，如波浪一般，故曰：流浪生死也。

常沉苦海者，言酒色财气，为四大苦海，若不扫除，焉能不沉苦海者哉？

永失真道者，因迷昧四字，常沉苦海，连人身难保，何能言道？岂不永失真道矣！深可叹哉！

长生大帝诗曰：

识破河图早下功，还原返本一真宗。

但能闯出洛书网，寿比南山一样同。

薛道光诗曰：

苦劝人修不肯修，常沉苦海为何由。

百年富贵电光灼，口气不来万事休。

翠虚真人诗曰：

老君清静度人经，指出身中日月星。

生死死生由自主，佛仙仙佛在心灵。



## 超脱品第二十四

真常之道，悟者自得。得悟道者，常清静矣。

真者落实也，常者中庸也，之者行持也，道者无极也。真常之道者，所言先天大道，乃为真道，三千六百旁门，乃为假道。真道者，正心修身之道也；假道者，索隐行怪之道也。

悟者穷究也，自者定然也，得者领受也。悟者自得者，人能穷究性命，访拜至人，指示修性修命之大道，返本还原之秘诀，方是悟者自得也。非是教你在纸上穷悟，可能得乎？古云：达摩西来一字无，全凭心意用功夫。若要书中寻佛法，笔尖蘸干洞庭湖。悟真篇曰：任



君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜。皆此之谓也。

得悟道者，是善人积功累行，感动天心，明师相遇，低心求领大道，时常参悟其理，昼夜苦修其道，不可半途而废，只待功果圆成，丹书下诏，脱壳飞升，方为了当。这才是：访道、求道、得道、悟道、修道、守道、成道、了道。有此八字，大丈夫之能事毕矣。

常清静者，常为永远，清为圆明，静为安宁也。言道成德备功圆果满，阳神冲举，三官保奏，仙童接引，过九霄，上玉京，见诸佛，谒上帝，会众祖，朝金母。照功之大小，以定品级；依果之圆缺，而封天爵。仙衣缓带，以荣其身；玉果琼浆，以滋其腹。三乘九品，依功而定；五仙八部，看果而赠。或居中天，或居西天，皆是极乐；或居三十六天，或居七十二地，尽为福地；或居三清，或居十地，概属清静。高高低低，大大小小，依功定夺，毫无私屈。随缘随分，享受清静之福，岂不美哉！岂不乐哉！不枉为人出世一场，这才是大丈夫，人上之人也。至此，则常清静矣。

元始天尊赞曰：

清静妙经是上乘，修行男女可为凭。

金科玉律相同契，九六乾坤冉冉升。

灵宝天尊赞曰：

急寻清静悟真空，收性回西莫转东。

采<sub>集</sub>炼丹功果就，超凡脱窍谒苍穹。

降生天尊赞曰：

清静经图最为先，度人宝筏一慈船。

经文点破生死窍，注解掀开井中天。

盖天古佛赞曰：

清静宝经至妙玄，多蒙天一注成全。

有人得会经中理，三教凡夫居宝莲。

——太上清静经注解终

## 《太上老君说常清静经》译

1、原文：老君曰。大道无形。生育天地。大道无情。运行日月。大道无名，长养万物。吾不知其名。强名之曰道。

译文：老子说：大道本来无有形象，但是能够生养天地。本来无有情感，可是能够运转日月的周流。本来没有名称可以标记，但是能够燮理阴阳，生发消长养成天地间的万物。如此玄妙，我不知道他的名字是什么，又怕后人无所适从，就依据天理的推测，起了一个定而不可移的名字，就叫作“道”。

2、原文：夫道者。有清有浊。有动有静。天清地浊。天动地静。男清女浊。男动女静。降本流末。而生万物。

译文：这包罗万象的“道”，无微不至，无所不合。也有纯洁，也有浑浊；也有动机，也有静意。不过在它没有发现出来的时候，凭俗人的眼光，是察不到的。到了生育天地，才知道天能周行不

息，地能载物不辞。到了生人的时候，才知道男秉乾道而成，所以为清为动。女秉坤道而成，所以为静为浊。一切动静清浊的真理，都是由根本上分赋下来。阴阳相感，真理寓于其中，自然会生出天地间的万物来。

3、原文：清者浊之源。动者静之基。人能常清静。天地悉皆归。

译文：这玄妙无边的大道理，蕴含着静浊动静。可是细究清轻的天，却是重浊之地的起源。因为九重天，本是一气流动而属于动，却是地静之根基。人若是能够至诚无息的常清常静，自然连天地都要归纳在你的本性之中。

4、原文：夫人神好清。而心扰之。人心好静。而欲牵之。

译文：上天所赐给人的元神，本来是纯洁无染的，虚空无碍的。因为受到人心的扰乱，便将灵明的元神给蒙蔽着了。人降生后的初心，无嗜无欲，也是很安静的。因为渐渐的长大起来，知识渐开，薰陶渐染，有了私欲之念，受到俗情物欲的牵动引诱，便将人心驱使的如失疆的劣马了。

5、原文：常能遣其欲。而心自静。澄其心，而神自清。自然六欲不生。三毒消灭。

译文：如果能够永久的将一切私欲杂念格除了去，人心自能平静不妄动了。心不妄动，再加上澄清的功夫，元神自能洒洒脱脱，虚空寂静，一点挂碍也没有了，不用再去造作勉强。色、声、香、味、触、法，决不会再发生出来。贪、嗔、痴，也就消灭无踪了。

6、原文：所以不能者，为心未澄。欲未遣也。

译文：之所以不能做到这样的原因，是因为心中的杂念没有澄清，私欲没有除尽的缘故。

7、原文：能遣之者。内观其心。心无其心。外观其形。形无其形。远观其物，物无其物。三者既无，唯见于空。

译文：能够遣除物欲的人，回光返照。内观自心连心也没有了，哪还有什么欲呢？外观其形连形也没有了。远观其天下的物连物也没有了。心、形、物，其没有的原因，是因为自己一性圆明，超然物外。不为浮俗所缠，明了身心幻境，万物无常。不被声色所迷，朗然天真，妙意得存。这样玄之又玄的性理，真是不能一言而尽其意的。

8、原文：观空亦空。空无所空。所空既无。无无亦无。无无既无。湛然常寂。寂无所寂。欲岂能生。欲既不生。即是真静。

译文：如果能空到极点，无所再空了，所余者是一个“无”字。然而这个“无”字亦应用功夫把它没有了，到此地步，这个“无”字功夫都不应存在。因为有所住，即不为真空，如何能生妙有呢？既然“无”的名字，“无”的功夫都没有了，这时方入于清幽长久的安静境地。但是寂静到了极点，亦不知其所寂了。此时的心性，已然离开尘俗的境界。私欲杂念，怎能够再生起来呢？私欲杂念之心，既然不能再生，这才是真实的清静。

9、原文：真常应物。真常得住。常应常静。常清静矣。

译文：用那真常不变的理，来应付万事万物，能够真实不虚的去作，便能得万物的性理。不但是平时如此，即便应于万事，亦是

有事则应，事去则静。果能这样平静，自强不息作去，便能永常虚空无碍寂然安止不动了。

10、原文：如此清静。渐入真道。既入真道。名为得道。虽名得道。实无所得。为化众生。名为得道。能悟之者。可传圣道。

译文：既然能达到如此的清静，就可以渐次的步入真道了。既然得入真道的门径，便可以说是得道了真道。虽如此说，确乎毫无所得，还必须普化有情，同登彼岸，方可称为得道。能悟透了这个道理的人，才可以传布圣人的心法。

11、原文：太上老君曰。上士无争。下士好争。上德不德。下德执德。执着之者，不明道德。

译文：老子说：上等的贤人，因他深明大义，故没有什么争贪。下等的愚人，因执着己见，不察情理，总是好起争贪。上等有德的人，行了有功于世有恩于人的事还不以为是德。下等无德的人，有心种德，作一点有德的事，便要自持有德了。因他不明道德的真义。

12、原文：众生所以不能得真道者。为有妄心。

译文：众生总是认假不认真，皆因妄心所致。因妄心一动，道心难现，离道愈远，所以不能得着真道。

13、原文：既有妄心，即惊其神。既惊其神。即着万物。既着万物。即生贪求。既生贪求。即是烦恼。

译文：有了贪妄心，就要惊动那喜动而不喜静的“识神”。识神被惊，心意外驰，便要着于万物了。既然接触了万物，就要生出

不想离开，而要索取的心。但是天下的事，哪能尽如所愿呢？如果求之不得，立刻就是无穷的烦恼。

14、原文：烦恼妄想。忧苦身心。便遭浊辱。流浪生死。常沉苦海。永失真道。

译文：对于万事万物，如果有求不得的时候，便会生出烦闷恼怒的情绪来。由烦闷恼怒中，便要想入非非，妄念一动给身心添无穷的苦恼。便要遭到许多的污浊耻辱，惹得漂泊下流，转变生死永久沉沦在无边的苦恼境遇中。永远的迷失了真常不朽的“道”。

15、原文：真常之道。悟者自得。得悟道者。常清静矣。

译文：真实不虚，常久不变的圣道，能够有悟性的人，自然会得着真意。得能悟透道理的人，便能永久皈依清静，不生不死了。

## 太上老君说了心经

若夫修道，先观其心。心为神主，动静从心；心动无静，不动了真。心为祸本，心为道宗。不动不静，无想无存，无心无动，有动从心。了心真性，真性了心；心无所住，住无所心；了无执住，无执转真；空无空处，空处了真。老君曰：吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无。有何所得？为诸众生，强名得道。老君曰：吾观众生，不了其心。徒劳浩劫，虚役其神。与心无了，永劫沉沦。依吾圣教，逍遥抱真。

译文：

修道从关照心念开始。心念是原神的主宰，躁动清静与心念有关；心念不停则无清静，心念止息才见本性。心念是祸患根本，又是成道依凭。不躁动亦无安静，无思考亦不着相，无心念亦无躁动，躁动由心念造成。心寂念空才见清净真性，有清净真性会止息心念；心不住四相，在世不起心念；没有任何执着，就可回归清净本性；心念空到无处不空，才能回归本真。老君说：我经历数不清的岁月，关照心念而得道，乃至虚空无为。其实无所得，因本性净空；为了让众生明白，而明曰得道。老君说：我观察众生，没有止息心念。白白地经历一世世痛苦灾难，徒然役使自己的元神。众生贪心妄念未了，永远沉溺轮回于痛苦中而不知自拔。按照我通达事理之教化去做，则会清净自在地回归本来真性。

## 太上赤文洞古经注

### 太上赤文洞古经注序

夫至道无言，真空非色，思之者莫能知，观之者不可见，赜之不可得，行之不到，陶铸天地，率循造化，寂而不动，应满六虚，令万物蒙休，群生复命。巍巍乎至矣哉！非圣人孰能通之者耶？况元始大圣，慈心广布，慧照十方，观见众生忘归失本，宛转世间，轮回不息，长劫受苦，不能自明。遂感法雨敷滋，宣扬妙道，引接有情，出生死海，游清虚之境、恬憺之乡，超乎尘垢，步乎寥廓，逍遥独化，微妙玄通，

无为自然，返於纯素冥极混茫者也。

## 太上赤文洞古经注

### 操真章上

**有动之动，出於不动。**

有动者，应机也。无动者，抱元守一也，归根复命也。故经云：清者浊之源，静者动之基。唯精唯一，允执厥中。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，至静不动也。

**有为之为，出於无为。无为则神归。**

神本湛寂，感而遂通，不得已而后起，随机接物，妙用无穷。去智与仁，故循天之理。淡然无极，而众妙归之。

**神归则万物云寂。**

专气致柔，能如婴儿。抱守冲和，真气氤氲，万物皆长生也。知和曰常，心使气曰强。强者坚强壮老，死之徒也。

**不动则气泯，气泯则万物无生。**

气绝神逝，九窍百骸，变灭尘土也，更何疑之。

**神神相守，物物相资，厥本其根。**

以虚养虚，以实养实。何以故？忘形养气，忘气养神，忘神养虚，虚室生白，吉祥止止，神气冲宁，灵根深固，故成长生久视之道也。

**默而悟之，我自识之。**

至道之玄。不假外物而得。默默昏昏，无应无问，灵光独耀，迥脱根尘。体露真常，不随万法，可以全生，可以复本也。



**入乎无间，**

无间者，无有也。是不言之教，无为之益。圆通无碍，应化无穷，遍满十方，时时运动，无有间断也。

**不死不生，**

玄珠灿灿，今古常明。万物混成，法法平等。中静非染，无始无终，故曰不死不生者也。

**与天地为一。**

天道清虚，所以能长。地道宁静，所以能久。人能悟理，达其妙道，致虚极，守静笃，恬淡寂然，不为万物之所累，清静无为，可以与天地为一者哉。

## 入圣章中

**忘於目，则光溢无极。**

五色乱明，令人目盲。色者，彰也。色色者，未尝显。何谓也？法眼圆通，明照十方三界，观物无物，观空不空，视之冥冥。杳冥之中，独见晓焉。灵光充塞，无穷极也。

**泯於耳，则心识常渊。**

五音乱聪，令人耳聋。心是清渊，本自湛澄。是非言语，美恶声音，皆为妄情伪物。飘风骤雨，动扰心源，神室不灵。若能泯绝是非，不受於中，无声之中，独闻和焉，然后可以听玄歌白雪，不鼓阳春，仙音之曲调也。

**两机俱忘，绝众妙之门。**

声色双泯，动静两忘。听之不以气，视之不以神，是谓太玄之妙，虚旷之灵。深之又深，而能物焉。神之又神，而能精焉。无为之为，不知而知。灵明旷彻，广大虚寂，妙无边际也。

**纯纯全全，合乎大方。**

物我俱忘，有无不立。昏昏默默，杳杳冥冥。无边无际，非外非中。其游无端，其出无方，化育万物，不可为象，混成无方隅也。

**溟溟涔涔，合乎无伦。**

至道重玄，浩浩荡荡，理无等伦；藏之则为元精，用之则为万灵，含之则为太一，放之则为太清；无相无名，至尊至贵，迷之则凡夫，悟之则圣贤。

**天地之大，我之所维。**

古今圣贤、得道真人，提挈天地，把握阴阳，雕琢万物，泽及群品，不为难乎？

**万物之众，我之所持。**

宇宙在乎其手，万化生乎一身。

**曷有穷终，以语其弊哉。**

圣人直说妙道，普现普光，惟恐后世凡夫不信疑惑，大发谦辞，若言不尽其理，以语为弊，恶舛讹之说也。

## 住世章下

**养其无象，象故常存。**

真气熏蒸，而时无寒暑。纯阳流注，而民无死生。故曰心灯朗照，法身长存。慧烛不明，道容岂载？

**守其无体，体故全真。**

天地相合，以降甘露，滋荣群品。人能安静和畅，宝瓶坚固，玉浆香美，真水下降，滋养妙体，返老如童孩，不亦善乎。

**全真相济，可以长久。**

水火既济，魂魄相守，铅汞相凝，炼成大药，结就金丹，灿烂光辉，无幽不烛，纯白入素，无为复朴，长生不灭，没身不殆，号曰真人者也。

**天得其真，故长。**

天得纯粹不杂之道，则故能覆盖群有，包罗万象，历劫清凝，鉴物无私，不言而应，妙用无穷，高虚长远，大无不包，久而不易也。

**地得其真，故久。**

地得其真，则育养万物，深根固蒂，安静无为，乃长久也。

**人得其真，故寿。**

死而不亡者寿。但世人悟其真趣，得其妙元，与道合真，没身不殆，同其圣贤，令后代祭祀不辍，何以加此焉。

**世人所以不能长久者，为丧其无象，散其无体，**

五味浊口，五臭熏鼻，声色阂塞耳目。取舍滑心，使性飞扬，迷情徇物，念念相婴，使心智游乎外，鬼神入其内，是非宠辱乱扰灵源，与物相刃相靡，终身疲役。区区业网而不知其归，可不悲乎？身适美厚，锦绣罗谷，意迷邪见，颠倒妄想，至於穷年，不知天命。丧己於物，失性於俗者，谓之倒置之民，可不哀哉！

**不能使百骸九窍与真体并存，故死矣。**

内本清静光明，虚白晃耀，奈何爱染万缘，不生返照，飘飘一性之散，沉沉万劫之迷，难省真身，迁於别蛻，迷其真源，坏其内也。万劫轮回，生死海中，不能超度，甚可哀怜矣。

# 太上天通经

## 真空章

先天而生，生而无形；后天而存，存而无体。然而无体，未尝存也。故曰：“不可思议。”

## 玄理章

静为之性，心在其中矣；动为之心，性在其中矣。心生性灭，心灭性现，如空无象，湛然圆满。

## 玄妙章

大道无相，故内摄于其有；真性无为，故外不生其心。如如自然，广无边际。对境忘境，不沉于六贼之魔；居尘出尘，不落于万缘之化。致静不动，致和不迁，慧照十方，虚变无为。

颂曰：有法悟无法，无修解有修。包含万象体，不挂一丝头。

# 太上天通经注

太上谓无上可上，大通谓无所不通，经谓登真之径路，众所通行之道也。首章云无形无体，谓真空妙理最上一乘之妙也，即太上之义。

次章云如空无相，谓四通八达无所窒碍，即大通之义也。下章云无相无为，广无边际，谓大道至广至大，至妙无穷，日用之间，头头显露，此所以为经也。

先天而生，显诸仁。生而无形，藏诸用。后天而存，所存者神。存而无体，神无方易无体。然而无体，阴阳不测。未尝存也。运化不息。故曰不可思议。妙用无穷。

真空一章。原道之始也。子曰：天何言哉，四时行焉，百物生焉。即先天而生，生而无形之义也。《中庸》曰：视之而不见，听之而不闻，体物而不可违，即后天而存，存而无体之义也。然而无体，故运化生成而无穷也。非穷理尽性者，其孰能与於此，故授之以玄理章。

静为之性，寂然不动。心在其中矣。感而遂通。动为之心，见物便见心。性在其中矣。无物心不见。心生性灭，心生种种法生。心灭性现，心灭种种法灭。如空无相，大象无形。湛然圆满。通上彻下。

玄理章。原性之元也。《中庸》曰：喜怒哀乐未发之谓中，中也者，天下之大也。即静为之性之义。又曰：发而皆中节，谓之和，和也者，天下之达道也。即动为之心之义。性本静，非心则不见。心本静，非动即不见。因物见心，潜心见性。性寂知天，是谓通也。苟或心随物转，性所以忘也。故曰心生性灭。设若潜心入寂，性所以现也。故曰心灭性现。盖性如虚空，动与不动，常寂；见与不见，常明。一切物来相挠，如片云点虚空相似，太清还受点也。无既不受点，则湛然圆满。我之性天亦复如是。

大道无相，故内其摄於有。养其无象，象故常存。真性无为，故

外不生其心。无所用心，心故常存。如如自然，广无边际。无为则无不通。对境忘境，不沉於六贼之魔。我不逐境，境无干我。居尘出尘，不落万缘之化。我不立尘，尘不染我。致静不动，大定。致和不迁，大慧。慧照十方，大明。虚变无为。大通。

玄妙章。明道之理也，故次之以玄理章。《洞古经》云：养其无象，象故常存，即大道无相之义。孟子曰：无为其无所不为。即真性无为之义。内无相则如如自然，外无为则广大悉备。祖师谓丹田有宝休问道，对境无心莫问禅。即此义也。对境忘境，何魔之有？居尘出尘，何缘之有？缘息则性静，魔息则心和。致静则不动，致和则不迁。二理兼持，则圆明普照，神变无方也。

颂曰：有法悟无法，心随法生，法随心灭。无修解有修。性本无修，修即非性。包含万象体，心空性寂，无所不容。不挂一丝头。才染一尘，即成渗漏。

颂，言其体用也。体之则无，用之则有。所以自有法顿悟无法，因无修勘破有修。至於有无不立，心法双忘，体同太虚，包罗无外，大道之理，至是而尽矣。

## 老子说五厨经注

### 《老子说五厨经》序

臣闻《易》曰：精义入神，以致用也；利用安身，以崇德也。富

哉言乎！富哉言乎！是知义必精然后可以入神致用，用必利然后可以安身崇德。义不精而云致用，用不利而云安身，身不安而云知道者，未之有也。然则，冲用者，生化之主也。精气为物，谓之委和，漠然无间，有与立矣。则天地大德不曰生乎？全其形生者，在乎少思寡欲，抱朴寻和，游心於淡，合气於漠，且清明在躬，志气如神，嗜欲将至，有开必先。故圣人垂教以检之，广业以持之，专气致柔以道其和，响晦宴息以窒其欲。洗心藏密，穷神知化？然后安身而国家可保，德用而百姓不知，是以自天佑之，吉无不利矣。伏读此经五章尽？修身卫生之要，全和合一，精义可以入神，坐忘遗照，安身可以崇德，研味滋久，輒为训註。臣草茅微贱，恩霈特深，天光不违，自忘鄙陋，伏上惭惧，徊徨如失臣愔，顿首，顿首，谨言。

## 老子说五厨经註

夫存一气和泰和，则五藏充满，五神静正。五藏充则滋味足，五神静则嗜欲除。此经是五藏之所取给，如求食於厨，故云五厨尔。

一气和泰和，

一气者，妙本冲用，所谓元气，充用在天为阳和，在地为阴和，交合为泰和也。则人之受生，皆资一气之和，以为泰和，然后形质具而五常用矣。故老子曰：万物负阴而抱阳，冲气以为和也。则守本者当外绝二受，以全生分，内存一炁，以和泰和，和一而性命全矣。故老子曰：专炁致柔，能婴儿乎。

**得一道皆泰。**

得一者，言内存一炁以养精神，外全形生以为居泰，则一炁冲用，与身中泰和和也，故云得一。如此则修生养神之道，皆合於泰和矣。老子曰：万物得一以生。

**和乃无一和，**

言人初禀一炁，以和泰和，若存和得一，则和理皆泰，至和即畅，非但无一，亦复无和，不可致詰，如土委地。故老子曰：吾不知其名。

**玄理同玄际。**

玄，妙也。理，性也。此言一炁存乎玄际和，理出其性，性修反德，而妙畅於和，妙性即和，则与玄同际。故老子曰：同谓之玄也。

**不以意思意，**

意者，想爱也。言存一炁以和泰和者，慎勿存想受，以缘境识，当凝神湛照，令杳然空然，使和畅於起念之前，慧发於忘知之后，瞻彼闕者，则吉祥止矣。若以意思意，意想受尘，坐令焚和，焉得生白？故老子曰：塞其兑，闭其门，终身不勤。

**亦不求无思。**

但不缘想受，则自发照慧，照慧之发，亦不自知，若知求无思，即涉想受，与彼思意等无差别。故老子曰：无名之朴，亦将不欲。

**意而无有思，**

内存一炁，但令其虚，虚即降和，和理自畅，虽则不缘想受纳和，强假意名，即非境识所存，是以於思无有。老子曰：用其光，复归其明。

**是法如是持，**



如是内存泰和，泰和之法和畅，则是法皆遣，遣法无住，复何所持，以不持为持，故云是法如是持也。

### 莫将心缘心。

心者，发慧之质，想受之器也。正受则发慧，邪受则生想。言人若能炁和於中，心正於内，内照清淨，则正慧湛然，鉴明而尘垢不上，渊澄而万象俱见。见象无主，谓之常心，若以心得心，缘心受染，外存诸法，内无慧照，常心即丧，则和理亦亏。故庄子曰：得其心，以其心，得其常心，物何为最之也。

### 还莫住绝缘，

夫以心缘心，则受诸受，若正受生慧，自得常心，慧心即常，则於正无受，何等为缘，即无缘心，亦无缘绝，湛然常寂，何所住乎？老子曰：损之又损之，以至於无为也。

### 心在莫存心。

慧照湛常，则云心存，於绝无往，故曰莫存心照，即不将而随迎心缘，则无绝而无住矣。

### 真则守真渊。

真者，谓常心慧照，清淨不杂也。若湛彼慧源，寂无所染，即无知法，亦无缘心，则泰和含真，本不相离，故云守尔。

### 修理志离志。

理者性也，志者心有所注也。若绝外境此心也，则性受也。言修性者心有所注，但得徧照，若外尘已绝，境识无注，离形去智，同於大通，性修反初，圆照无滞，内外俱淨，玄之又玄，则离於注想矣。

### 积修不符离，

上令修性离志，则内外俱寂，无起住心，亦无空心，坐忘行忘，

次来次灭，若积聚修习，不能忘泯，起修一念，髮引千钧，内照即摇，外尘咸起，则与彼离志不相符合也。

### 志而不修志。

若心无所注，则何由渐悟，必因所注而得定心，故云志也。不修志者，明离志而不积修，忘修而后性定，则寂然圆照。

### 己业无己知，

因心注而慧业清净，故云己业。内忘诸己，外忘诸物，於慧照心无毫芒用，则於己业自忘知，故云无己知。

### 诸食气结气。

夫真气凝结，以和泰和，和一皆泰，则慧照常湛。今口纳滋味，以充五臟，身聚泡沫，载其形，生受体於地，凝湿於水，稟热於火，待息於风，四缘结漏，皆非妙质，故緇涅一炁，昏汨泰和，令生想受则动之弊秽矣。

### 非诸久定结。

言人当令泰和，含一无所想受，守真常湛，则与泰和合体。今以诸食结炁，故非久定结也。

### 气归诸本气。

四缘受识，六染生弊，地水火风，散而归本，根识即染，则从所受业矣。

### 随取当随洩。

取者，受纳也。洩者，发用也。夫想有二受，业有二应，随所受纳，发用其徵。若泰和和一，则一炁全和，致彼虚极，谓之复命，复命得常，谓名正受，正受澹业，能生慧照，慧照常湛，一无所有，则入无间矣。一者，则食炁归诸四缘，业成则沦於六趣矣。

## 太上老君内日用妙经

夫日用者，饮食则定，禁口独坐，莫起一念，万事俱忘，存神定意，口唇相粘，牙齿相着，眼不视物，耳不听声，一心内守，调息绵绵，微微轻出，似有若无，莫教间断，自然心火下降，肾水上升，口内汨津自生，灵真付体自知。

长生之路，十二时辰常要清静。灵台无物为之清，一念不起为之静，身是炁之宅，心是神之舍。意行则神行，神行则炁散；意住则神住，神住则气聚。五行真气，结成刀圭，自然身中有声，行处坐卧，常觉身体如风之行，腹内如雷之鸣。冲和气透，醍醐灌顶，自饮刀圭，耳听仙音，无弦之曲，不抚而自声、不鼓而自鸣。

神炁相结，如男子怀孕，得观内境，神自言语，是虚无之宅，与圣同居，炼就九转，结成大丹。神自出入，与天地齐年、日月同明，脱离生灭矣。

每日休教有损失，十二时辰常要清静，炁是神之母，神是炁之子，如鸡抱卵，切要存神养气，能无离乎？妙哉！玄之又玄。人身中有七宝，事为富国安民，精炁盈满也。精是水银，血是黄金，炁是美玉，髓是水晶，脑是灵砂，肾是车范，心是珊瑚。此是七宝，归身不散，

炼就大药，万神尽登仙矣。

## 太上九要心印妙经

### 序

夫九要者，要乃机要也，以应大丹九转，故以道分九篇，法显九门，九门合理，篇篇归根。虽不得亲师之旨，得此要如亲师训，得者坐获天机，悟之者为之心印。若依行者，在欲无欲，居尘出尘，分立九门，還元二仪。学道君子，细意详之。先序显用，次要应体，以体兼用，性命备矣！

## 太上九要心印妙经

### 真一秘要

夫真一者，纯而无杂谓之真，浩劫长存谓之一。太上曰：天得一，以日月星辰长清；地得一，以珠玉珍长宁；人得一，以神气精长存。一者，本也，本乃道之体，道本无体，强名曰体。有体之体，乃非真体，无体之体，日用不亏矣！真体者，真一是也，真乃人之神，一者人之气。长以神抱於气，气抱於神，神气相抱，固於气海，造化神龟，乃人之命也。神乃人之性也，性者南方赤蛇，命乃北方黑龟，其龟蛇相缠，二气相吞，贯通一气，流行上下，无所不通，真抱元守一

之道也。

## 橐钥秘要

夫橐钥者，人之心肾也，心者神之宅，肾者气之府，既以心为宅，以肾为府，岂有造化也？今时学道之人，使心运气，乱作万端，屈体劳形，非自然之道。圣人曰：凡是有相，皆是虚妄，无相之相，谓之真相。真相者，神气也。神者，心之主；气者，肾之本，是以圣人返本還元。還元者，补髓也，补髓之机，還元之道，命乃了矣！□圣人立法，日假一神调气，藉一气定神，神气调定，方晓动静。动者气也，气者命也；静者性也，性乃神也，神不离气，气不离神，神气不相离，道本自然也。

## 三五一枢要

夫三五一者，三阳、五行、一气也。三阳者，三火也，以精为民火，以气为臣火，以心为君火。君火乃性火也，惟性火不可发，亦不可用。性火若发，如火生於木，祸发必克。不用者，必不可动也，盖是神定则气定，气定则精定。三火既定，并会丹田，聚烧金鼎，返炼五行，运於一气，绵绵一昼一夜，一万三千五百息，按周天三百八十四爻，气血行八百一十丈，脉行五十度，此乃周天，方为火候。其火有二等，分於内外，外火者有形有象，可炼五金，造化五谷，滋养於人，此火非能炼丹，炼丹之火，其在内火。内火者有名无形，藉五谷之气，即生真火，真火既生，返炼其精，精返为神，炼神合道，道本自然，不离一气，一气既调，百皆顺也。

## 三一机要

夫三一者，三成一气也，上有神仙抱一，炼神之道一，中有富国安民，炼气之法；下有强兵战胜，炼精之术。道分三成，不离一气。一气者，天也，乃天清虚自然之气，气中有神，神抱於气，因气抱於一神，炼神合道，道本自然，此乃神仙抱一炼神合道也。中有富国安民炼气之法，中者人也，以身为国，以气为民，以心为帝王，帝王爱民而民自安。帝正者，心不乱也，心不乱则气自调，气调则神和，神和则精悦，精悦则身安泰，此乃富国安民炼气之法也。以重浊而为地，其浊中有清，在欲无欲，谓之强兵。心不动而气不交者，谓之战胜。此乃强兵战胜炼精之术也。及人之未生时，在乎混沌之间，亦神不曾离气，气不曾离神，神气不相离，精神内守，精散为气，气结成神，炼神合道，道法自然。因道建法，法就显术，分而为三，混而为一。一者精也，精乃元气之母，人之本也。在身为气，在骨为髓，在意为神，皆精之化也。盖万物皆禀一气，因气造化五行，五行即五谷也，五谷之气，入於脏腑，精住丹田，精者人之本也。是以圣人返其本而还其元，此乃返本还元之道也。

### 日魂月魄真要

夫日魂月魄者，阴阳也，阴阳者，日月也。日属阳，魂月属阴，魄日中有鸛，西方金肺之象属阴，乃日魂藏月魄，魄满於魂，故日以清。月中有兔，东方木肝之象，肝属阳魂，乃月魄藏日魂，魂满於魄，故月以明。魂魄者，乃人之铅汞也。铅汞有数，铅八两，汞八两，乃一斤之数，十六两也。凡二十四铢为一两，按周天三百八十四爻，日月运度之数，天地造化之机，圣人立数，后人依数而行之，其大小之

法，因数有定，大者一年之法，小者一时之用，一时正则可夺一年之造化也。密语曰：凡每月初一日为首正，子时坎卦，进汞一两，离卦进铅一十五两；次日坎卦进汞二两，离卦进铅十四两；至十五日，抽添数足。周而复始，其大小月，细审详之。铅汞者，人之魂魄也，魂魄者，人之神气也。神者好静，气者好动，动静常在坎离之间。动静之诀，上十五日魂守魄，下十五日魄守魂，一时之用，可夺一年之造化也。

### 日用五行的要

夫日用者，长以神守於气，气守於神，神气相守，聚而不散者，真日用也。神能通应，意到心成，若神定，则行住坐外昼夜皆伺。神伏气在，气在神，神在形，三物皆在，复归真一，万事毕矣！。又五行者，心主神，肝主魂，脾主意，肾主志，肺主魄，五行聚而化为丹也。聚之诀曰：专於一神，志於一意，守於魂魄，会於丹田。魂魄者，人之神气也，气乃命也，神乃性也，一性固命，一命固性，性命相固，共成一气。一气者，火也，其火无形，发之有焰，此火只可炼丹，不可别用，若能内守真火，聚而不散者，真抱元守一之道也。

### 七返还丹简要

夫七返还丹者，天有七星，运斡四时；人有七窍，唯听视闻。眼观色者，视之不见；耳听声者，听之不闻；鼻不闻香，口受无味，真七返也。一心归命谓之还，五气不散谓之丹。丹有二种，於内外二丹者，超神接气，超神在世。出世接气者，火候无差。其内丹不得外丹则不成，其外丹不得内丹则无主。内丹者，真一之气；外丹者，五谷

之气。以气接气，以精补髓，补接之功，不离阴阳二气。阳气升即为返，气降即为还，昼夜还返，至於丹田。不得阴而不升，阴不得阳而不降，自然还丹之要，秘於此矣！

### 八卦朝元统要

夫八卦者，以心肾为坎离，坎离为阴阳。阳即魂也，阴即魄也。魂者以应东方甲乙木，谓之青龙；魄者以应西方庚辛金，谓之白虎。因坎离生龙虎，乃成四象，内分八卦。八卦者，方甲乙木，甲主乾，乙主坤；木生丁，丙主艮，丁主兑，艮兑合序为一太上九要心印妙经气丙东阳阴者，火也。火生戊己，戊己无形，分於四季，内生庚辛，庚主震，辛主巽，合而为一者，金也。金生壬癸，壬主离，癸主坎，坎离者，阴阳也。阴阳者，内外也，内气为阳，外气为阴，阴阳升降，动静自然，非神所作，乃天地冲和之气，常在坎离之间，绵绵昼夜，息息无穷，此乃八卦還元归根之道也。

### 九还一气总要

夫九者，阳也，还者，聚也，一者气也。九阳既聚，性命相守，上则清虚，日月行度之数；下则地气，生产万物之源；中则人身，阴阳造化之理。内各有三，故曰三共之道，是名九要也。内各有三者，天有三，日月星，以应人之眼耳鼻；地有三，高下平，以应人之魂魄精。魂魄精者，以应人之精气神。神乃精之主，精乃神之本，名则分三，不离一气。一气者，胎息也，胎乃藏神之府，息乃胎化，元因息生，息因神为主胎，胎不得息则不成，息不得神则无神乃息之主，息乃胎之根，胎乃息之宅，神乃胎之真。在腹之中谓之胎一呼一吸谓之



息，故名胎息也。胎者形中气之子，息者形中神之母，形中子母，何不存守，存守者，存其神而守其气。其气在坎离夹中，圆如杵臼，又象伏龟，故曰神龟。龟含黑水，水中有气，名曰神气，又曰碧眼胡僧，号曰真人人之根蒂，俱在此焉。十二时中，天门借气，紧闭地关，神室内守，自有神龟呼吸，有名无形、有动无名，非所用升降，自然藉外气则升，随气升而腹自鼓，外气升而内气降，内气降而腹自纳，鼓纳之机，天地之橐钥也。弃钥者，天地动作之气，真阴真阳也。内气为阳，外气为阴，内气不出，外气不入，神符气定。外气符即为至宝，内气符即成金丹。金丹者，纯阳之物，浩然之真，直指天机，归根之道尽矣！若遇至人，与天盟誓，先付仰诀，次传心印，慎勿轻泄天宝。戒之！戒之！

## 胎息经注

胎从伏气中结，

脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之门。盖玄者水也，牝者母也。世人以阴阳炁相感，结于水母，三月胎结，十月形体具而能生人。修道者，常伏其炁于脐下，守其神于身内，神炁相合而生玄胎，玄胎既结，乃自生身，即为内丹，不死之道也。

气从有胎中息。

神为炁子，炁为神母，神炁相逐，如形与影。胎母既结，即神子

自息，即元炁不散。

**气入身来为之生，神去离形为之死。**

《西升经》云：身者神之舍，神者身之主也。主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神去无散，安可得生？是以人耳目手足，皆不能自运，又假神以御之。学道养生之人，常拘其神以为神主，主既不去，宅岂崩坏也。

**知神气可以长生，固守虚无以养神气。**

道经云：我命在我，不在天地。天地所息人不能知至道，能知而不能行。知者但能虚心绝虑，保炁养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神炁，即长生之道毕矣。

**神行即炁行，神住即炁住。**

所谓意是无马，行止相随，欲使元炁不离玄牝，即先拘守至神，神不离身，无亦不散，自然内实，不饥不渴也。

**若欲长生，神气相注。**

相注者，即是神炁不相离。《玄纲》云：锱铢阴炁不灭不为鬼，纤毫阴炁不尽不为仙。元炁即阳炁也，食炁即阴炁也，常减食节欲，使元炁内运，元炁若壮，即阴炁自消；阳壮阴衰则百病不作，神安体悦，可觐长生矣。

**心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。**

神之与炁，在母腹中本是一体之物，及生下为外境爱欲所牵，未尝一息暂归于本。人知此道，常泯绝情念，勿使神之出入去来，能不忘，久而习之，神自住矣。

勤而行之，是真道路。

修真之道，备尽于斯。然圣人之言，不可妄乎！几胎息用功后，关节开通，毛发舒畅，即但鼻中微微引炁，相从四支百毛孔中出，往而不返也。后炁续到，但引之而不吐也。切切于徐徐，虽云引而不吐，所引亦不入于喉中，微微而散。如此，内炁亦下流散矣。

## 胎息铭

（三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐外亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。久久行之，名列上仙。）

——胎息经注终

# 崔公入药镜注解

## 序

神仙之学，岂凡夫俗子之可闻。必是大根大器决烈丈夫、明眼高士之可为也。且夫学者为者何事？外则穷天地施化之理，内则明身心运用之机。然虽如是，宣尼若不遇老子亲授，故无犹龙之叹。瞿昙不是古圣再来，岂有出世之见。所以学者如牛毛，达者如麟角。此无他，在乎得传与不得传耳。神仙之学，不过修炼性命，返本还源而已。采先天一炁以为丹母，运后天之气以行火候。以火炼性，则金神不坏。以火炼其命，则道气长存。换尽阴浊之躯，变成纯阳之体，

神化自在，应运无穷，岂不 奇哉。余见其今之学仙者纷纷之多，及至与其辩论真诀，人各偏执一见，不合先师 正传之道。观其《崔公入药镜》八十二句，言简而意尽，贯穿诸丹经之骨髓。予不 愧管窥之见，遂将吾师所授口诀，每四句下添一注脚，剖露玄机，作人天眼目。后 之来者与我同志，试留心玩诵，断断有神告心悟之效无疑也。或者有云吾注不足为 信，而崔公之言当以为实，依而行之，信而从之，运炼一身，则学仙之能事毕矣。

——修江混然子序

## 崔公入药镜注解

先天炁，后天炁。得之者，常似醉。

先天炁者，乃元始祖炁也。此祖炁在人身天地之正中，生门密户悬中高处，天心是也。神仙修炼，止是采取先天一炁，以为丹母。后天炁者，乃一呼一吸，一往一来， 内运之炁也。呼则接天根，吸则接地根；呼则龙吟而云起，吸则虎啸而风生。绵绵 若存，归于祖炁，内外混合，结成还丹。自觉丹田火炽，畅于四肢，如痴如醉，美在其中。此所以得之者常似醉也。《道德经》云：谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门， 是为天地根。绵绵若存，用之不勤。《易·坤卦》云：黄中通理，正位居体，美在 其中，而畅于四肢，如斯之谓也。

日有合，月有合。穷戊己，定庚甲。

日月者，太阳太阴也。天有黄道为度，三百六十五度四之一。其运转也，一日一周。日月行乎其间，往来上下，迭为出入，此所以分昼夜而定寒暑也。当冬至之节，一阳生于复，日从北行，月从南行。夏至之节，一阴生于姤，日从南行，月从北行。日行一日一度，至三十度，与太阴会。月本无光，借日之光。月行一日十二度有零，至三十日，行满周天之度。每月晦朔，与太阳同会所行之宫，日月合璧，晦象年终，朔象岁首，会而复离，离而复还。月因日以受其明，阳魂渐长，阴魄渐消。至初八日夜，阳半阴半为上弦；至十五日夜，与日对照为望，故圆。圆满之极，其理当亏，于是阴魄渐长，阳魂渐消。至二十三日夜，阴半阳半为下弦；至三十日夜为晦，又复与日同会。此天之日有合，月有合也。反求于身，吾身一天地，亦有日月也。以身为乾坤，以坎离为药物，以日月运行为火候。百姓日用而不知，岂知行之。吾身与天地日月无不同也。当作丹之时，运日月之双轮，簇阴阳于一息，日月归鼎，阴阳构精，烹之炼之，结成圣胎。此吾身日有合、月有合也。了真子曰：玉池常滴阴阳髓，金鼎时烹日月精是也。既明日月之合，必穷戊己之源。戊己者，中央土也。水火分为上下，木金列于东西。木为火母，金为水母，若非戊己之功，水火不能既济，金木不得归并。当施化之际，是用戊土从坎起，进之以阳火，己土从离降，退之以阴符，摄回四象而同炉，此戊己之功也。既穷戊己之理，必定庚甲之方。庚西方，金也、情也、虎也。甲东方，木也、性也、龙也。言人之情，好于驰骋，见物即逐，如虎昌

狂，故每伤于性。性被情迷，不能为主，如龙奔腾，故二物间隔。大修行人，制之不难。遇此时正好下手施功，须仗黄婆媒合，旋斗柄之机，一息之间即得金木归并，情性合一，龙虎入鼎，心虚湛然，此所以定庚甲也。丹家妙用，宜乎生甲生庚，学者不可不知也。

### **上鹊桥，下鹊桥。天应星，地应潮。**

人身夹脊，比天之银河也。银河阻隔，而有灵鹊作桥，故有鹊桥之说。人之舌亦言鹊桥也。凡作丹之时，以黄婆引婴儿上升泥丸，与姹女交会，名曰上鹊桥也。黄婆复徘徊，笑引婴儿姹女同归洞房，必从泥丸而降，故曰下鹊桥也。黄婆、婴儿、姹女非真有也，乃譬喻之说，无出乎身心意三者而已。默运之功，内仗天罡斡运，外用斗柄推迁。起火之时，觉真气腾腾上升，如潮水之初起，直上逆流，故曰天应星、地应潮也。丹经云：工夫容易药非遥，拨动天轮地应潮是也。

### **起巽风，运坤火。入黄房，成至宝。**

作丹之法，乃炼吾身中真铅真汞也。铅遇癸生之时，便当鼓动巽风，搯开炉鞴，运动坤宫之火，沉潜于下，抽出坎中之阳，去补离中之阴，成乾之象，复归坤位而止，片晌之间，发火煅炼，铅清汞洁，结成空炁金胎，历劫不坏，此所以入黄房成至宝也。《度人经》云：中理五炁，混合百神，十转回灵，万炁齐仙。萧廷芝云：大药三般精气神，天然子母互相亲，回风混合归真体，煅链工夫日日新。是也。

### **水怕干，火怕寒。差毫发，不成丹。**

修真内炼之要，鼎中之水不可干，炉内之火不可寒。《丹经》所谓：金鼎常留汤火煖，玉炉不要火教寒是也。以外丹言之，凡作丹之

时，行武炼文烹之功，大要调和火力。若用之太过，则火燥水滥，不及则水干火寒。务在行之停匀，一刻周天，水火既济，鼎内丹结，自然而然也。若差之毫发不成丹矣。仙师云：药有老嫩，火有斤两，学者不可不知。了真子有云乎：七返九还须识主，工夫毫发不容差。《悟真篇》云：大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。是也。

### **铅龙升，汞虎降。驱二物，勿纵放。**

铅者，坎中一点真阳，谓之龙也。汞者，离中一点真阴，谓之虎也。凡作丹之时，飞戊土抽坎中之铅，木生火而炎，上升泥丸，龙从火裏出，故曰铅龙升也。用己土摄离中之汞，金生水而流，下降丹田，虎向水中生，故曰汞虎降也。擒捉之功，非加武火之力，则铅龙不升；非用文火之力，则汞虎不降。一息周流妙在坚刚，著力擒龙虎入鼎，烹炼化为王浆，故曰驱二物勿纵放也。张紫阳云：西山白虎性猖狂，东海青龙不可当，两手捉来令死斗，炼成一块紫金霜。是也。

### **产在坤，种在乾。但至诚，法自然。**

张紫阳云：要知产药川源处，只在西南是本乡。此所以言吾身西南方，乃坤位也。人腹为坤，人首为乾，坤居下为炉，乾居上为鼎。金丹大药产在坤，种在乾。凡作丹采药之时，必从坤位发端，沉潜尾穴温养。见龙当加武火，逼逐真阳之气，逆上乾宫交姤，复还坤位而止，猛烹极煅，结成至宝。故曰产在坤，种在乾。其中复有先天产药之时，观心吸神，握定不泄，皆助火候之力。古仙往往秘而不言，此最上机关，人谁知之。行持之间，唯在存诚。野战防危，法天象地，应化自然。故曰：但至诚法自然也。

### 盗天地，夺造化。攒五行，会八卦。

提挈天地，握定阴阳，攒簇五行，合会八卦，此神仙之学也。天地者，即乾坤也。造化者，即阴阳也。五行者，金木水火土也。八卦者，乾坤坎离震巽艮兑是也。且夫天地之大，造化之深，五行分布，八卦环列，以何术能盗之夺之、攒之会之？盗者，窃也。夺者，取也。攒者，簇也。会者，合也。此言丹家之法，妙在口传。凡作丹真诀，只在些儿消息。待时至气化，药产神知，便当闭风关，塞艮户，斡天罡，旋斗柄，运符火之一息，簇三千六百之正炁，回七十二候之要津，颠倒五行，会合八卦，总归土釜，牢固封闭，须臾调燮火发，武炼猛烹，结成圣胎。所以一刻工夫，夺一年之节候。《丹经》云：人心若与天心合，颠倒阴阳只片时。此即一呼一吸能夺造化。人一日有一万三千五百呼，一万三千五百吸。一呼一吸为一息，则一息之间，潜夺天运一万三千五百年之数。一年三百六十日四百六十八万息，潜夺天运四百八十六万年之数。于是换尽阴浊之躯，变成纯阳之体，神化自在，聚则成形，散则成风，出有入无，隐显莫测，岂不奇哉。

### 水真水，火真火。水火交，永不老。

水居北方，在卦为坎，在身为肾。火居南方，在卦为离，在身为心。水中藏火，火中藏水。人心中一点真液，乃真水也。肾中一点真阳，乃真火也。水火分于上下，何由而交之？必假戊己真土擒制逼逐，得其真火上升，真水下降，同归土釜。水火既济，结成金丹，一炁纯阳与天齐寿。故曰水火交，永不老也。



**水能流，火能焰。在身中，自可验。**

水在上，故能流润于下；火在下，故能炎焰于上，此天地水火升降自然之理。人身作丹，运用之时，亦复如是。故曰：在身中自可验也。

**是性命，非神气。水乡铅，只一味。**

性即神也，命即气也。性命混合，乃先天之体也；神气运化，乃后天之用也，故曰：是性命非神气也。修炼之士欲得其性灵命固，从下手之初，必是采水乡之铅。水乡铅者，坤因乾破而为坎，坎水中而有乾金，金为水母，母隐子胎，一点真阳居于此处，遇身中子时阳动之际，急急采之。紫阳所谓铅遇癸生须急采，采时须以徘徊之。意引火逼金，正所谓火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。只此一味，为大道之根。

云房云：生我之门死我户，几个惺惺几个悟，夜来铁汉细寻思，长生不死由人做。指此一味，直欲世人于此寻之，方是炼丹之本。丹经云：好把真铅着意寻，华池一味水中金。是也。

**归根窍，复命关。贯尾闾，通泥丸。**

作丹妙用，要明玄关一窍一性正位，万化归根复命之道，必由三关而转。故曰归根窍，复命关也。当复命之时，飞神海底，存火熏蒸，精化为气，拨动顶门关捩，从尾闾徐徐提起，直上泥丸，交姤炼气，化为神。神居泥丸为本宫，则有万神朝会。

故曰贯尾闾，通泥丸也。火师汪真君奥旨云：夹脊三关透顶门，衔花骑鹿走如云，捉花骑鹿踏云去，霍地牛车前面迎。《黄庭经》云：子

欲不死修昆仑。《还元篇》云：悟道显然明廓落，闲闲端坐运天关。

《道德经》云：归根曰静，静曰复命。其说是已。

### **真橐龠，真鼎炉。无中有，有中无。**

橐者，虚器也，鞴也。龠者，其管也，窍也。言人昼夜一呼一吸之气，气为之风，如炉鞴之抽动，风生于管，炉火自炎，久久心息相依，丹田如常温暖，此吾身有真鞴龠也。《道德经》云：天地之间，其犹橐龠乎，虚而不屈，动而愈出。是也。鼎者，乾也，性也。炉者，坤也，命也。既鼓动吾身之橐龠，必采药物以入鼎。采药之时，加武火之功，以性斡运于内，以命施化于外，片晌之间乾坤合一，神炁交会，结成还丹，以为圣胎。故曰真鼎炉也。既得还丹成象，以文火温养，虚心以守其性，实腹以养其命，恍惚杳冥之中，无中生有，有中生无，此即静极复动，动极复静。故曰无中有，有中无也。

### **托黄婆，媒姪女。轻轻地，默默举。**

黄婆、姪女，皆强名也。黄婆者，坤土也，即戊己土也，又言意也。姪女，兑金也。兑为少女，金隐水中。凡作丹必托黄婆为媒，通姪女之情，以戊土藏火，火逼金行。当起火之初，受炁且柔，要当拨转顶门关捩，从尾穴轻轻地默默而举，须臾火力炽盛，河车不可暂停，运入南宫复还原位，嫁与金公而作新郎。崔公苦口叮咛，以谓世人不达还丹之旨，故喻托以黄婆媒于姪女，直欲世人晓此理也。《悟真篇》云：姪女游行自有方，前行须短后须长，归来却入黄婆舍，嫁个金公作新郎。是也。

### **一日内，十二时。意所到，皆可为。**

意者，性之用，即真土也。一日之内十二时辰，有一年之节候，自子时至辰巳六时属阳，自午时至戌亥六时属阴。一阳来复，身中子时也。一阴生姤，身中午时也。且夫水火间于南北，木金隔于东西，此四象何由而合，必假意以通消息。是以天地造化一刻可夺。一日之内十二时中，无昼无夜，念兹在兹，常惺惺地。动念以行火，息念以温养火。此所以意所到，皆可为也。

### 饮刀圭，窥天巧。辨朔望，知昏晓。

饮者，宴也。刀者，水中金也。圭者，戊己真土也。言作丹采药之时，必采水中之金，金不得自升，必假戊土化火，逼逐金行，度上泥丸。金至此化为真液，如琼浆甘露，一滴落于黄庭，宴之味之，津液甘美。故曰饮刀圭也。窥者，观也。言能观天道运化之功，遂执天而行，旋吾身斗柄之机，一刻之间能夺天地造化。故曰窥天巧也。《阴符经》所谓观天之道，执天之行，尽矣。纯阳诗曰：纵横北斗心机巧，颠倒南辰胆气雄。是也。辨朔望者，以一岁言之，冬至为朔，夏至为望；以一月言之，初一为朔，十五日为望；以一日言之，子时为朔，午时为望；以一时言之，初一刻为朔，正四刻为望；以六十四卦言之，复卦为朔，姤卦为望。以一身言之，尾穴为朔，泥丸为望；子宫进火为朔，午位退符为望。既明此理，又要知其晓昏。昏者，暮也。晓者，朝也。于卦有朝迺暮蒙之理，一卦六爻，颠倒用之，遂为两卦。朝迺一阳生于下，暮蒙一阴生于上，一阳一阴，一进一退，人身运化，与天地同也。达此理者，可以长生久视，与钟吕并驾，同日而语矣。有何疑哉。

### 识浮沉，明主客。要聚会，莫间隔。

浮者，汞也。沉者，铅也。离汞居上曰浮，坎铅居下曰沉。修丹之诀，沉者必使其升，浮者可使其降。故曰识浮沉也。既识浮沉，须明主客。主者，命也。客者，性也。有身则有命，有命则有性。性依命立，命从性修。是以命为性之母，故为主；性为命之子，故为客。日逐之间，借身为用，仙师所谓让他为主我为宾是也。既明主客，以铅汞而同炉，主客而同室，绵绵若存，于二六时中，回光返照，打成一片，道满太虚。若夫时至气化，机动籁鸣，火从脐下而发，水向顶中而生，其妙自有不期然而然者。孔子所谓：道也者，不可须臾离也，可离非道也。程子亦云：常心要在腔子里。虚靖天师曰：神一出便收来，神返身中炁自回，如此朝朝与暮暮，自然赤子产灵胎。此所以要聚会，莫间隔也。

### 采药时，调火功。受气吉，防成凶。

采药时者，乃身中一阳来复之时也。于斯时则当闭关。行火之功，妙在调燮停匀，从三关运转，一举三时，周流复位，万气凝真。当此之时，独受于我神之畅快，喜庆难言。故曰受炁吉也。行火退符之间，务在存诚一念，不可间断。设或纤毫差失，遂成凶矣。密意防护，不可不谨，是用野战防危。故曰防成凶也。《丹经》云：配合虎龙交姤处，此时如过小桥时。是也。或曰：性静无为，要坐便坐，要眠便眠，何必辨采药调火。盖不知有造化者耳，未足与议也。

### 火候足，莫伤丹。天地灵，造化怪。

炼得黄芽满鼎，白雪漫天，婴儿成象，故火候足也。火候既足，只宜沐浴温养。若不知止足，妄意行火，反伤丹矣。丹成之后，天地混合，神炁自灵，仙师所谓虚室生白，神明自来，故曰天地灵也。当此之时，宜加宝爱，调息务在微细，于静定之中，内不出，外不入，形忘物忘，心同太虚，一炁纯阳，故造化慳也。

### **初结胎，看本命。终脱胎，看四正。**

祖劫天根，居混沌之中，乃为结胎之所。下手之初，炼精化为炁，炼气化为神，炼神化为虚，炼虚合道，结为圣胎。初结胎之时，常于命蒂守之。故曰初结胎，看本命也。十月胎圆，移神上居泥丸，调神出壳，直待功成行满，上帝诏临，打破虚空，真人上举，驾红云，跨白鹤，东西南北无所往而不可。故曰终脱胎，看四正。《静中吟》云：一朝功满人不知，四面皆成夜光阙。是也。

### **密密行，句句应。**

此二句总结前八十句，言大道金丹，进火退符，夺造化之妙诀，行之一身，如空谷之应声，阳燧之取火，方诸之取水，神通气感，何其速之如是。故曰密密行，句句应。丹经云：视之不见听不闻，及至呼时又却应。是也。

## **挂金索**

一更端坐，下手调元炁。混沌无言，绝念存真意。

呼吸绵绵，配合居中位。拨转些儿，黍米藏天地。

二更清静，心要常虚守。默默回光，照见无中有。

赶退群魔，振地金狮吼。顷刻功成，便与天齐寿。  
三更鸡叫，冬至阳初动。取坎填离，直向泥丸送。  
火运周天，炉内铅投汞。九转丹成，白雪飞仙洞。  
四更安乐，万事都无想。水满华池，浇灌灵根长。  
静里乾坤，仙乐频频响。道大冲虚，名挂黄金榜。  
五更月落，渐觉东方晓。谷里真人，已见分明了。  
玉户鸾骖，金顶龙蟠绕。打破虚空，万道金光皎。

## 催公入药境翻译讲解

先天炁，后天炁，

先天炁就是天元一炁，从天枢的位置上同贯注进来。后天炁就是地元一炁，从地枢的位置下面贯注进来。

得之者，常似醉。

倘使人能够把握斗柄之机，运使阴阳之气，进入恍恍惚惚、杳杳冥冥的状态，自然就会身心和畅，如痴如醉，连肌肤也透出爽意，可谓美在其中了。

日有合，月有合，

月感受日而有光明，每月的晦日之后消隐，又在每月的朔日之后显露，晦朔之间，阴阳合璧，从阴魄中孕生阳魂，阴渐渐为阳所化变，月形因而再次出现。月进入晦时，类似于一年的终结。月至于朔时，类似于一年的开始。随着时间的走移，月从朔日开始感受日光，在丹理而言，就是水中生银。到晦日，月的光明消尽，在丹理而言，就是

金水二物，或者说是情性二者，自相包裹。此正如《参同契》中所说：“月晦日相包，隐裁其垣廓。”

### 穷戊己，定庚甲。

金液还丹，没有土的作用，是不能夺造化之妙机的。真土太重要了，不可不深究。《古歌》里面说：“五行处处有，何处为真土”《悟真篇》也说过：“离坎若还无戊己，虽合四象不成丹。”

庚，在方位而言是西方，在五行而言是指金。甲，在方位而言是东方，在五行而言是指木。木、金分别位于东、西两方，怎样才能使金、木二者相交并呢？这就必须仰仗黄婆。通过黄婆的媒合作用，金才会生水，木才会生火，水、火都达到一定量的时候，金、木自然就相交并了。刘真人的《象先歌》说：“庚要生，甲要生，生甲生庚道始明。”西华圣母也说：“生甲生庚，堪为大丹之祖。”

真土，于八卦而言，在坤位。

### 上鹊桥，下鹊桥，

这是作者又再指示上、下两个根源。鹊桥，本是指天河。人如果能够发挥好上、下二源的作用，就好比天河的流动旋转一样的话，上上下下，就没有穷尽了。

### 天应星，地应潮。

天上的星辰，有斗柄运转的现象。地上的海潮，有因月的盈亏而发生潮汐的现象。丹道修炼，与天地自然的这些精妙现象，在理论上是相通的。《元枢歌》中说“地下海潮天上月”，就是这个意思。

### 起巽风，运坤火，

气息，就是风。火不会自动延烧，必须假借风的力量来吹动它。《钟离丹诀》里面说：“陈药凭巽风。”《还源篇》也有说：“吹嘘

藉巽风。”

运，就是动的意思。坤在八卦中，位于西南方的位置，那里是水、火发生的根源，也是它们聚合的地方。

### 入黄房，成至宝。

在经过巽风、坤火足够的作用之后，上、下二源注入的先后天炁凝结，就可以放入黄房之中，这是无上的至宝，也就是结成了金丹。黄房也叫作黄华、玄关一窍，因为是真土的缘故，所以称作黄房。

### 水怕干，火怕寒，

金丹结成以后，需要通过温养过程来煅炼烧制，这个过程全靠用火的工夫来调节。在热力过头的时候，要添水。在热力太弱的时候，要运火。添水太多就会泛滥，太少又会干燥。运火太多就会，太少又会寒冷。所以金丹在温养的过程中，一定要有法度，添多少水，运多少火，都需要小心，务必把火力一直保持不燥不寒的状态，不能太过，也不能不及。

### 差毫发，不成丹。

温养过程中用火的时候，必须细心谨慎地调节热力，哪怕只有一丝一毫的不合适，也会导致天地悬隔般的严重后果。这与《悟真篇》里“毫发差殊不作丹”的诗句，含义相同。

### 铅龙升，汞虎降，

铅，在五行而言配的是火，但在四象而言配的是龙，而龙是沉潜在下的。汞，在五行而言配的是水，但在四象而言配的是虎，而虎是浮窜在上的。《太白真人歌》里面说：“五行不顺行，虎向水中生。五行颠倒术，龙从火里出。”控制住龙沉潜的特性、虎浮窜的特性，自然就能使沉者升，而浮者降了。



**驱二物，勿纵放。**在控制沉潜的铅龙升上、浮窜的汞虎降下之时，一定要把握住，千万不可稍有放松，否则就会失去对铅龙和汞虎的控制，不能听任其回到龙沉、虎浮的状态。《悟真篇》里面曾说：“既驱二物归黄道，怎得灵砂不解生。”，可供参鉴。

**产在坤，种在乾，**

按八卦方位，药物产自于西南方。西南，是坤卦的位置。药物产于坤的位置，要移位到乾宫。上、下二源的作用，正在于此。

**但至诚，法自然。**

彭晓真人说：“至诚修炼此药，乃白日飞升之道也。”还用阴真君所说：“不得地，莫妄为。须隐密，审护持。善保守，莫失天地机。”

**盗天地，夺造化，**

丹道修炼，实际就是盗取天地生生的玄机，盗取造化不息的奥妙。火候温养的过程，其理源出于乾坤否泰所示的易象，以及月之盈亏所示的天象。需要通过刻漏来计量时间的消逝，用上弦月、下弦月来标识药物产生的时机，用子午来分别时间的变化；龙虎象征阴阳，通过龙虎相合而产金丹，就如同月在晦朔之间生发出一阳之气来一样。还必须依准天地运行所昭示的术数之理，切合阴阳消息所示的变化规律。在温养过程中，阴符表示减小火力，阳火表示加大火力，阴符阳火，就是天然真火在使用时的增减进退，这是一个周而复始，循环不断的过程，关键在于时机的把握，虽然这个过程与易卦的爻位变化有相同的原理，但要明白不能一爻一卦这样刻板地进行。通过温养过程，由于有天然真火的烧炼，金液还丹的生成之力，渐渐出在鼎中显露出来，就好像天地不停的运转，万物逐渐产生，滋衍壮大。假使火候把握不

好，火力的增减无度，就会导致时间规律的紊乱，阴符阳火的进退发生差错。如果丧失了四时的规律，没有寒暑的变化，天地自然又凭借什么来衍生万物呢？阴阳之气又凭借什么而产生龙虎呢？

### 攒五行，会八卦。

就五方而言，中的位置是关键。就五行而言，土是关键。土居于中的位置，土的作用至为重要。水得土就会清澈，火得土就会纯粹，金得土就能增色，木得土就能滋润。土没有一定的形体，而是通过金木水火发挥自己的作用。丹道无非就是准备好四象，再通过土的作用，只要五行全聚一处，丹道自然就可成功。五行全聚，八卦也自然会齐了。

### 水真水，火真火，

离卦中有一阴爻，是阳中有阴，是真阴。就人体而言，心属阳，而心中之液却属阴，心中之液就是真水。坎卦中有一阳爻，是阴中之阳，是真阳。就人体而言，肾属阴，而肾中之气却属阳，肾中之气就是真火。这就是人体的真水和真火。

### 水火交，永不老。

地的炁向上升腾，就会产生雾。天的炁向下落降，就会产生露。阴阳之气交合在一起，就会生成丰润的雨水，从而滋润万物，使万物萌发生机。同样的道理，在人体中，阴阳之气交合在一起，就会生成真液，滋养五脏六腑。真液再回到下丹田，就会结为金丹。所以说，万物得不到阴阳二气的作用，就不能生发；五脏六腑得不到津液的滋养，就会产生病变。

### 水能流，火能焰，

水只有在高处，才能流向低处。火只有放置在下面，才能把热量传递到上方。《参同契》说：“水流不炎上，火烈不润下。”正是这个意思。

**在身中，自可验。**

人体当中的真水、真火，在修炼的时候，自然可以得到验证。

**是性命，非神气，**

位于左边的，是性，对应到八卦，性是离卦。位于右边的，是命，对应到八卦，命是坎卦。坤卦的中爻进入到乾卦中，替换掉乾卦的中爻，就成为离卦。乾卦的中爻进入到坤卦中，替换掉坤卦的中爻，就成为坎卦。要知道，离坎就是性命神气之穴。

**水乡铅，只一味。**

水配八卦为坎卦，铅配五行是金。铅也叫做水中金。《云房丹诀》提到：“铅铅水乡，灵源庚辛，室位属乾，常居坎户，隐在兑边。”刘海蟾真人的诗也说：“炼丹须是水乡铅。”丹道的药物，只有这一味水乡铅，其余的都不是。水乡铅就是金丹，还丹的根蒂就是金丹。

**归根窍，复命根，**

上、下二源，是归根复命的根窍。

**贯尾闾，通泥丸。**

上通泥丸宫，下贯尾闾门，是说一气的上下循环动运，反复无穷。

**真橐籥，真鼎炉，**

《升降论》里面说：“人能效天地橐籥之用，开则气出，阖则气入。气出如地气之上升，气入如天气之下降。一气周流，自可与天地齐其长久矣。”金鼎位于上部，玉炉位于下部，都是人身本自具有的自然组成部分。

### 无中有，有中无。

《金碧经》里说：“有无互相制，上有青龙居。两无宗一有，灵化妙难窥。”《参同契》里也有说：“上闭即称有，下空即称无。无者以奉上，上有神德居。”这就是丹经里所说的两孔穴法，揭示的是有无相须的道理。

### 托黄婆，媒姤女，

依八卦而言，姤女位于离的位置。坎取象为男，无法与在离位的姤女相会相交，必须托仗黄婆做为媒聘，才能和合为一体。黄婆就是土，于八卦为坤卦。

### 轻轻地，默默举。

进阳火加大火力的时候，应当轻轻地运使，默默地举动。《还源篇》说：“如行火候，默默运初爻。”就是这个意思。

### 一日内，十二辰，

温养烧炼，需要一年的节候周全。在丹道中，用一个月的三百六十时作为一年，这叫年中用月；用一天的十二时辰作为一月，这叫月中取日。同样的道理，日中用时，时中用刻，凭借造化的神奇规律，把时光攒聚收缩。修炼到这样的地步，其间的微妙之处，难以用文字表述，只能用口诀的方式在实际中领会了。

意所到，皆可为。

一天的十二个时辰里，只要遇逢一阳生动的时机，都可以下手修炼。张伯端真人说的：“一刻之工夫，自有一年之节候。”乃是在顷刻的短暂时间内，实现一年的周天火工的意思。马自然真人的诗里说：“不刻时中分子午，无爻卦内别乾坤。”

饮刀圭，窥天巧，

服食金丹，需要用剑。飞剑自土金，采而饮之，所以说“饮刀圭”。上、下二源，都是真土。窥，就是观的意思。《阴符经》里说：“观天之道，执天之行，尽矣。”正是这个道理。

辨朔望，知昏晓。

要弄清楚的，是人体的朔望。昏晓，是说早用屯卦，暮用蒙卦，这是取用易卦之理，来描述修炼用工进程的方式。

识浮沉，明主客，

沉，说的是铅。浮，说的是银。铅沉，所以在下面。银浮，所以在上边。识别清楚谁浮谁沉之后，要再搞明白谁主谁客。《悟真篇》诗里说：“饶他为主我为宾。”没有别的含义，无非是指先升后降的道理。

要聚会，莫间隔。

人体的真水、真火，要时时相聚，经常会合，切不能让它们相互间隔开了。

采药时，调火功，

采药的时候，凭借的完全是对运火功夫的控制。一刚一柔，一文一武，二八封门，六一固济，循卦文，沿刻漏，分二弦，隔子午，从复卦开始，到坤卦为止，都是借易卦来描述功程的进展。《参同契》提示说：“既得真铅，又难真火。”所以千万要小心谨慎地控制调节火力，以避免火力太过，或火力不足的问题。

### 受气吉，防成凶。

《悟真篇》诗里说：“受气之初容易得，抽添火候要防危。”上、下二源成功受气的时候，实现了金木交并，也使水火聚在一处，算是可喜的事了。但到温养火足，脱胎神化，按易卦功程已进展到坤卦地步时，就要进行沐浴，为的是防止出现严重的反复，用守城的办法，预防危险的发生。

### 火候足，莫伤丹，

九转的用火过程结束后，金液还丹已承受了足够火力的烧炼，这时应当停下阴符、阳火的运使。如果还贪恋火工，不知止足的话，一定会导致灵汞烧化飞走可怕后果。

### 天地灵，造化怪。

这是说要知道珍惜，千万不能任性妄为。

### 初结胎，看本命，

胎能否结成，要上看上、下二源初受气的时候。本命，就是说的受气之初。

### 终脱胎，看四正。

胎能否脱体，要看四正宫。四正，是指子午卯酉。四正宫，就是玄关一窍。

密密行，句句应。

能够依以上所说切实修炼施行，就会发现每一句都是有应验的。吕公有一首诗里曾说：“因看崔公入药镜，令人心地转分明。”足以证明。

## 入药境

### 入药境上篇

【三章之妙，归于存神；俱录其辞，各赅其真。】

崔公曰：混沌之始，一气生二仪，二仪生三才。三才者立，则五行备焉。共成八之数，祖宗在三田之内者，性是也。性者，元辰聚也。性乐乎动，故外随境迁，一生一死，周而复始，其可资而生者，曰精、曰气、曰神，谓之三业，聚而生者也。

夫根元者，丹田之气海也。申夫男女精血，合而为一气，是气者，元气也。元气不散，则守之之妙也。及其久也，清虚以生神光。神光盛者，长生之苗也。夫人冲冲然动者，皆是气也，非神也。从一念真定者，神之自性也。审於是，斯能识气，真念显化通神矣。吾身岂与

天地异哉！亦各得一气而已尔。气散则神去焉，气止则神定焉。吾其全之於五输，得之於五力欤！

何谓五输？曰：吾之目也，其白睛属乎肺，其黑睛属乎肾，黑睛中之黄与其上下则属乎脾，黄睛中之碧则属乎肝胆，大角则属乎心者也。

何谓五力？曰：神之用在乎目，而五藏连之，取下田之气海，是根五力也，此其外也。内有五力，取金刚之性焉，在身五藏也，五行也；在色，五色也；在声，五声也；在天，五星也；在地，五岳也。内明一行，守之则神，用在乎目，气在乎鼻，定之之妙也。

火司南，其干丙丁，而为吾之心焉；水司北，其干壬癸，而为吾之肾焉。心者，上之性也，其要在乎覆下火，而上之性，火不可发，然火前不起，则水必泄也。肾者，水也，下丹田之用也。因全肾以守气海，则根源成矣。不守肾水，则不成矣。故水者，下流也，下流乃常人之用也。水者，精也，能上用之，则圣人谓之道矣。心者，神也；肾者，气也。神定气和则真人降焉。以吾心为镜，身为之台，以神为药，聚而为足焉。束者，肝之神也，用之在乎目；西者，肺之气也，用之在乎鼻。故东西者，神气之和，会成於还源还旧朴也。神不足，气不和，则真人不降矣。

吾神与气必也莹争内明。内明者，何也？二物相守乎神气也。如



是则神光日用，而莫知己之光也，是以心如镜焉。其光摄物，物不能摄光镜者，如目也，如心也。镜之光非动也，是吾之目动乎物也。知此者，识药镜之理与物之互相摄矣。心火何以为镜欤？火者，明也；明者，定而内明也。内明则万物明矣。心者，镜之体也；明者，神之用也。日用守旧不离乎心地者，内明也，明则不昧矣。故在心，守旧者也。夫三毒，十恶、八邪，皆起於心。日目、日耳、日鼻，谓之六通，神常从之。夫能日用而守旧，昼夜不迁，其名曰定寂。日用者，神守气聚而不散也。神能通应，则意之所至必成焉，神定则昼夜周矣。故神住则气住，气住则神住，神住则形在。夫五行者，本无生灭。其灭则自吾之神气失也。

五行者，何谓也？五藏之真义也。心之神、肝之魂、肺之魄、脾之意、肾之志，聚而为丹之用者也。人之神在性。性者，火也；火者，散数也。本元一斤，四年散一两，四十年而亡十两，则六十有四年而尽矣。孰能聚而不散乎？此吾之真道也。

夫一切之物皆为气动，而神未尝动也，气散而神未尝散也，气去而神未尝去也。生死者，气也，神未尝生死也。夫能外睹乎物，而内心不移，斯法门之内应，神之妙用者也。必知夫实相者，在不用之间，不去不来，湛乎定慧，同天地太虚之浑浑焉，心神定明矣，元气定固矣，形精长生矣。斯三田之药灵也。

何谓三田？上曰脑，中曰心，下曰气海脐下，其名三奇。三奇者，精、气、神也。三者全矣，归乎下丹田，则骨髓实满。此造化之功也。意解身达，则真仙之道也。然见物而喜舍者，心也。气者，元气也。因和而得之，因悦而散之。故散则出自门，聚则入自门。神在目，气在鼻。是以目者，金刚之门户俗也；金刚者，真性也；气者，因形者也，神定则气住矣。神见物而动，见物而心不移者，内定也。金者，万物不能损，可以集气而固形者也。夫吾有喜，舍则神散，而八邪入矣。故心妄起二，吾不可以虚起焉，虚起则不宁而失之矣。神也、气也、精也更相为体者也。

何以言之？精者，至生之物而无形焉。籍气而为形，在身而为气，过乎尾闾而为精。精能定於自然，则形何自而衰耶！故曰：精者人之命也。彼能无漏者，是补乎天年之寿而已尔。如其用造化之理，则真精存矣，真形固矣，真神定矣。此长生之道也。

今之人，以心定其精，而不能定其神，以谓水满而溢，气满而动矣。世亦知神气定而为鼎乎？神从气、气从神，神能守气，则气能生神矣。二者相守，聚而成形，是所谓鼎也。故修丹者，取自本元，合而成形，还入於元宫，久而胎成，化而成神，其名曰蛻仙。命也者，系乎玉衡，在乎玉洞之问，下田有玉泉焉，真气聚而为精也。真精之气，出则为人，不出则地根不漏，炼之斯名玉仙，於是下元不漏矣。

宜知所以运用焉，逆流於双关之道。双关者，夹脊之二路也。运气朝於上宫。上宫者，脑也。入於华池，炼之成霜，达於碧海。碧海者，丹田也。以兴真火，锻之斯为玄珠之胎焉。然则，玄珠者，元宫之真气，聚而为精，精复为形，玄珠久炼则还童矣。此黄河逆流之道，非常道也。

丹田有宝，则外之事内先应焉，後之事前先知焉，於是上下通灵矣。心者，印也。心不和，则印不移。心与印者，根也。印者，尘也。绝其尘，则证真空之仙矣；心可除而不灭，则证数空之仙矣；心与印不用，则证空寂之仙矣。心不用印，印不用心，心印解灭於诸尘。凡圣无二，如前之心法，印不离乎心，二者相持，用若造化，则证阳真矣。此炼丹留形者也。印者，何也？精也。印定精生矣，印绝精尽矣。故印从心起，心复生於印。常人用心而不用乎印者也，圣人用印而不用乎心者也。不用心印，则心妄散矣。散者，气乱神去而精散者也。及其心印定而精生，则神清气爽，肌肤华润，目有神光，无梦寐、无赛妄、无惊悸、无恍惚，皆精定而生者也。此道也，从心返印，造精之象也。

夫能固精为命基，则精之中产气以生神，於是成胎而化真形矣。精者，何也？神也。神定则生精，精极则生神，互相吞而成乎一者也。聚则生，散则死。神者，何也。气也，亦互相吞者也。神动气应，气

动神返，二者相乘，斯化形为纯阳者欤！然则人之相象，随精所化者也。精守气，气守神，神守精，此长生之道也。

身心不贪，万物不能系，瓦与之有争乎！其名曰退身。万物不能挂於心，持此日用，其名曰藏神。於是取三元之药灵而下火焉。

何以采药欤？神也、气也、精也，相守而和合焉。一念而得，三物何归乎？其归根静者耶！神光何归乎？圣人则以归丹，常人则以归空者也。归丹者，归心入意自静，其元神见物而不动，惟以内定。然吾神之舍有坏奈何？崔公曰：於是有大药之法焉。惟於丹田聚三气以成形，造化产神，心性逍遥自安矣。此何道也？驾河车朝玉阙，投金精者也。河车者，北方之正气也；金精者，肾堂也。饮食入於胃，其滓入於大肠，其水入於小肠，其气主於丹田，透於脑关，以时有象於真中，隐约以灌乎脑中，穿十有二径，以至丹田。此返本還元命之基也。於是开发关乎日月之道，何也？要会四事，而後摇天柱，定其息气，而用辘轳转其气以运之。此还童者也。方其自玉关而上朝，以入於脑，通乎上顴，达乎鼻门，而坠於舌之上，其甘醪酬。譬夫婴儿之食乳，犹能至於盛大，而况吾之乳，恶有不长生也哉！

亥子丑之时，可以行火者也。亥者，十月，坤之卦也；坤者，孕母之坤也。老阴能及乎阳，故曰：万物负阴而抱阳者也。至子而为之，则复之卦也。纯阴之极，而返生阳者也。此十有一月之候，从其下，

一阳生者也。吾於子之时行火，谓之阳生。自阴向阳，是为半气交於肾宫者也。丑者，临之卦，从其下，二阳生者也。寅者，泰之卦，三阳既生，承之以行功，其可也。

火者，无形也，凭气而为之。其光有神，神假乎性，性能变化，故神者火也。不能自见，如火在木，钻之乃然矣。钻之法，何也？瞑目端坐，定息澄心，於是神定气和，其心至则火发矣。真火者，可以炼丹，非理勿行焉。

巳午未之时，可以行水者也。巳者四月，乾之卦，阳极而阴生者也；午者五月，姤之卦，一阴生者也；未者六月，遁之卦，二阴生者也；申者七月，否之卦，三阴生者也。三卦者，可以行水者矣。应期而行，则水自其心而出，何也？心者，根也。能清静不动，息止而神定，则水亦自肾堂生焉。上朝入於脑锳之二窍，下入於口，其味甘。以心之水上朝於舌，以舌左右搅之华池，其数各十有八；含口漱烹者，其数三百有六十，或不以多寡，直身正立分为三，用力以咽焉。故饮气咽之，以神送之，至於丹田左右内，沐浴溉灌，於是灵源生苗，然後可行大功焉。凡行水者，以十二之数，每分为咽者三十有六。六六者，是为三十有六水之数也。

寅申卯酉之时，可以存神者也。其道何也？常守其旧，一念不移，存气伏精，守神定息，应物而行，勿逐於外境者也。吾取象日月时焉，

然取年行不如月行矣，取月行不如日行矣，取日行不如时行矣。时可以夺日之功，日可以夺月之功，月可以夺年之功。吾行之之时，斯有真人相助焉。内外功行，相济千日，无亏成真人矣。真人者，位法混成小果之仙者欤！

夫不明炼丹之法，而惟作寂守旧，而或阳狂虽习成定，然身死神去，斯为鬼而已尔。神通主，客不敢为主，唯为客；不敢进，唯求退。其日用也，与物无争，如在爱物之中，神常存为客，而守其根基。夫见物爱以神，用为主，而系於物，於是目也、耳也、鼻也、舌也於其中而起六情，则失其真矣。故修真者，常以神守丹田与命之根基。此无他焉，神和则守气，气於是守精，精於是守一，不敢为主矣。此乃内外神定，斯无起灭者也。夫人因精而得神，神因念而得命，故命者在於精而已。精者，至真也，生之物也，有名而无形者也。天地万物，皆是精之所生，而积之以为命，其来从乎恍惚焉。

崔公曰：天地生八卦，八卦生乎十干。故甲生乾，乙生坤，丙生艮，丁生兑，庚生震，辛生巽，壬生离，癸生坎，而戊己为之配合，中宫者也。

天有三奇焉，日也，月也，星也；地有三奇焉，乙也，丙也，丁也；人有三奇焉，精也，气也，神也。天之游玑，地之黄河，人之荣卫，此三奇之志也。夫吾之三奇不出於身，禀天地而运转，则与天地

齐矣。水也、火也、金也、木少，四时长存者也。夫能禀此理，则寿可以无穷矣。何也？

东方，甲乙也。甲为乾，乙为坤，其夫妇也。南方，丙丁也。丙为艮，丁为兑，其夫妇也。西方，庚辛也。庚为震，辛为巽，其夫妇也。北方，壬癸也。壬为离，癸为坎，其夫妇也。将震以配乎肝，兑以配乎肺，离以配乎心，坎以配乎肾，坤以配乎脾。夫禀四时以入药於丹田，此所以与天地等久者欤！

人之神，如薪之火乎？其中藏火，火不出则薪长存，神不出则身长存矣。故火发外明者，薪之尽也；神智出者，朴之散也。神光不散，神应物而不出，斯固蒂而全真矣。精者，至真也。精与神气相恋，则可以固其形焉。使神以养其内，用气以养其外，托精玄中以为冲和，斯长生者也。神光者，气中之藏也。精为光，神为慧，气为鼎，是所谓三宝者欤！神勿离於身，精勿离於神，气裹三宝，斯合於三才者矣。

广成子曰：精生於气海之间，如火之在木者也。吾之玉泉者，犹游玃黄河者也。坤之卦、斗之时者，亥也。至子而变乎？复之卦，上土下木。木者，五行中之东方也。廉贞星者，应乎五行则为火者也。水中之火，即水为形，而火无形者也。玉泉之流上行，即所谓水中之火也。象坤之为复，一阳生也。此则十月顺行，至於十有一月者，自然也。凡子之时亦如之。子行九刻，发关上流，玉泉下来，用金液炼

形者也。五行入於药，则所谓火也、金也、木也，合卦而行者也。精神合象，常不离於气海，精从其神，投气海之中，於是成鼎矣。神气者闭服之，则气长生矣。气驰精而上行，至妙者也。神应气逐，谓之火焉；精应气随，谓之水焉。吾之入药也，天门之气不出，绵绵若存，故气不出身，精神自转，如天之火、地之水，水之下是火，火之下是气。此五行之自然也。

上之七窍者，七政也；下之二窍者，辅星也。此可以象天地之运用者也。崑仑者，顶也；天柱者，夹脊二十有四节也。左右以首转之运之，则百脉通流矣。发两关者，举左右手也。举起折身，若复称之则窍通，流入於上宫。上宫者，脑也。行道者，任其性，闭即闭，寐即寐，行即行，而性不可有击焉。常守丹田之神，其能守，如不守，斯真造化者也。

乾六，大肠也；坎一，肾也；艮八，膀胱也；震三，肝也；巽四，胆也；离九，心也；坤二，小肠也；兑七，肺脾也；土者，中宫之火也，水之中金生者也。木生金中，水生火中，惟土合四时之季，而在中宫者也。

## 入药镜中篇



至游子曰：吾得崔公之书二焉，皆言元气者，铅汞也。炼之九转，斯成仙矣。

其一曰采药者，何也？龙虎交腾，日月以飞焉。九曲者，真元之祖，可以别二仪者也。九曲者，何也？小肠是也。二仪者，日月也，真汞铅也，大药之源在其中矣。

其二曰木汞金铅者，何也？二八之元，日月之精，自一水而生者也。吾於二八之门抽添勿差焉，则药海明真降日华矣。於是炼之千日，可以成金玉之形焉。

其三曰至药抽添者，何也？吾於日月二弦，而抽添焉。以赤龙火车於二时炼之，於是巽风生而星辰列矣。此二时者也。火车者，阳之象。

其四曰龙虎铅汞者，何也？龙抽其汞，虎添其铅，浮沉於鼎之中，二物全矣。於是配以坎戊，合以离己。吾尝识阴阳升降之二时以兴功，而不失乎铢两，始可以成大药矣。

其五曰海底求阳乌者，何也？方其振羽於海及其奔冲，则勿使火神飞焉。盖火杂入於丹阙则息火，至乎沐浴之日则可以用阳火，采取金砂八两，是谓真阳焉。此还丹之枢会也。於是碧浪金波，灌乎坎男矣。

其六曰符星入元宫者，何也？符星转而入於元胎之宫，以制铅霜

之红，斯金丹返、天符还真之气者也。於鼎之中，自然成银液，其状芙蓉焉。

其七曰火得纯阳者，何也？纯阳者，乾也。金丹至於七返，则阳气过於六，而逢庚之气制之，於是秋石为琅牙矣，铅霜结返丹矣。合和有道，则有九转阵和之气见焉。其八曰阴阳拘制者，何也？拘制有玄关焉。火至於南方则不炼矣。於坤之鼎，阳为阴所制，其铅斯为白雪，其状桃华，炼之至於九九，则铅汞镇於丹田，可以胜寒暑矣。此铁牛之锤金钱者也。

其九曰奔腾瑞气者，何也？其气镇於坤宫，霓车从风而逆转。於是得日月之根，黄芽就而成玉，所谓金丹阳质而换胎者也。大道玄基以火频炼焉，斯入於仙矣。

其十曰虎踞龙銓者，何也？其逐斗之鳄焉。乾坤定位而至於下弦，则鼎之中生气加矣。姹女、婴儿，其服绦销。此金丹之子母相成，阴阳结而不散者也。服之千日返童颜矣。

其十一曰九气冲全者，何也？冲全则百倍矣。霞光射於神炉，黄婆之心定，而男女浴於绦珠。此其九转而成玄珠，服之一圆，其寿千龄；再服再炼，斯可长生久视矣。

其十二曰玉帝新封剧位者，何也？炼之以成坎离，神光自然出入，隐显分明，阳神日壮，阴邪日消，於是长生矣。此玉帝封乎太一之君

者也。

其十三曰九年丹螯者，何也？九年得乎天机，万里奔腾而不迷，炼之千日，斯羽化者也。

其十四曰灭没者，何也？吾之兴功遇乎日月二弦，有损无益者也。修炼者於是灭没欤！故曰阴阳停泽二弦乎矣。二没相交，灭没并矣。至此则会聚而炼之，而後成真焉。

其十五曰采药者，何也？收金采玉藉乎天，元阳火交加以炼之，於是铢两之数足，则龙行雨过，而入於崑源矣。阴真君曰：采有日，取有时者也。

其十六曰刀圭者，何也？日月之精也、真气也。阴阳之二，土主生万物，是为刀圭隐於脾之鼎，遇二气分而成变化矣。其後纯阳子吕洞宾尝闻之於崔公而叹曰：吾知修行有据，性命无差，道成其中矣。於是纯阳子复为之演释焉。

纯阳子曰：昔黄帝周游四方，至青城之山，见岐伯、广成子、黄谷子，遂明大道。於是究百刻之法，金铅玉汞采三元而下火以烹之，於百刻之中而为造化，惟收胎兔自然成矣。盖以百刻者，定其息一刻。

——入药境终

# 金华宗旨

## 孚佑帝君太乙金华宗旨自序

易大传曰，神无方也，无体也，言神无方体，则名言之，而难尽矣。来往不穷，利用出入，日用之而不知，与天地合其德，与日月合其明，与鬼神同其变化，至矣哉。盛德大业，言之不可终穷，拟议之而无可形似，灵文秘籍，俱归尘腐，予之定是宗旨，不落名言。无从拟议，其所以干施，天地转运阴阳者，在握其寸机而已。得其机则妙，用在我，而乾坤皆范围之，而过矣。机者，何以而已矣，一不可名归于太虚，而浩浩落落，一片神形，其间变化，无端，妙用不侧，吾何以名之，名之曰，太乙噫至矣，尽矣。宇庵屠子辈编辑宗旨成书，各授弟子爰为之阐，发大意而着之，间端是为序。

## 谭长生真人原序

圣真无不在世度人，究竟何曾度得一人，亦世人能自耳。若世人与圣真性量，有增减分毫，便是度不去。圣祖初发愿度众生，已要度尽，百千万亿劫，无量众生度此七人，即七如来，卢遮那无法身也。诸子不离凡夫地，何以即与古佛同尊，子辈原无信不及，所以圣祖当下即度得，若有一毫信不及，千生难免轮回也。自古圣贤，千言万语，无非要人识得性光，通天彻地，古今圣凡一齐透过，无少等待，无未完成所为尽性者，尽此。所为至命者，至此。采药者，采此。修证者，

修证此而已。此宗旨，所以为万法归宗，至尊法旨，尔为仙佛，为天人，为山河，为六道为鬼怪，为昆虫草木，无不承受法旨，皈命大宗。苟有十分信得及者，不离当下即与度去。有一毫信不及，饶他千生万劫，永堕迷途，向立严誓七人外不得妄传，岂圣祖普度之公心，只虑世人障蔽甚深，罪业烦重，不能闻法信心，而反生疑谤，是益其罪也。究竟圣祖度人之宏愿与学人谨凛之畏心，原无二无别之此，不犹仰体祖训，先圣后圣，殊途而一至矣。

## 张三丰真人原序

道也者，时焉而已。日月往来，寒暑变迁，草木生禽鸟飞鸣，以及吾人日用动静，莫非运用一时之中。变化无端，时至自见，斯为天地之心，不可以一名，而况于他乎。我来也晚，阳穷于上，剥换尽矣。慈当一阳初复，悠然而来，莫穷其迹，莫究其因，大地阳和，已无不潜行而默运，以此为天地之转运也。而天地不得而自主，以此为日月之进退也。而日月亦听其自然，风云交易乎上，草木萌动于下，大矣哉时之为用也。是故言道者，不离前即一言一动，一事一物，无不可以见天地之心。盖此天地之心，任阴阳剥换，时命推迁，而无思无为，终古寂然不动。今人舍目前，而谈玄说妙，则违乎时也。违时即与道背驰，何时能见道之日乎。天下之动，贞乎一变，动不居何可言尽，观乎时道万变皆在目前矣。从目前，一一消归于太虚，谓之见天地之心，可谓之大道之宗旨。可时也，化也，要不离乎目前，而得之矣。何道之可名，何太乙之可言乎。故曰，道也者，时焉而已矣。

## 王天君原序

善承受法旨，护持道教，千百年于此矣。不惟派下贤嗣，潜修默证，呼吸感通，即遇夫遇妇，有能发一念向道真切，无不敬礼，而左右维持之。此故发愿之初心，如是亦一体感召，虚空上下，自无隔碍。本来如是列祖诸真，法身周伦大千，心心相印，法法归宗。往古来今超凡入圣者，不离自本自根，当下一齐正觉，何果何因，何修何证，善也。披诚宣力，进随恐后，亦如风霆雨露随时应化于覆载之中，栽培倾覆，一住万类，各正性命而已，而造物者无心也。自七贤之敬受宗旨，斯地遂为仙佛道场，十方三世，一时集会，百灵呵护，日月开明，有情无情，尽成法侣，上天下地，悉与证盟。道祖设教以来，真迷有若，此广大悉备，易简直截，如宗旨之尽泄玄机者，是曰受命监证盟誓。善敬辞曰，无庸有此证也。以七人得遇圣真，传示无上妙道，即佣夫爨媪，牧竖椎童，疇非听法之上器甚至魔王蛟党，龙蛇异类，亦无不在此七真之内，七真何藉与余，余又何必为七真证。吕祖再三申命曰，天不爱道，传示七人，将有此七人化度无量，倘有诽谤法门，诋毁贤圣，惟尔护法，呵谴而默相之，法子有不敬慎，凜遵戒律，或轻传匪人，尔护法亦严加谴罚。善同七人，跪而受命呜乎列祖。普度慈心，原无分上下，其奈世人，积业如山，吾自仰承法雨，七真果能体此化度慈心，随地随时，多方接引，无真自度，度人之宏愿，则尽法界，众生皆投诚归命，亦何待雷霆风霆，惟是广生大生以各正性命于两间可耳。

# 金华宗旨

## 天心第一

自然曰道，道无名相，一性而已，一元神而已，性命不可见寄之天光，天光不可见，寄之两目。古来仙真，口口相传，传一得一。自太上见化，东华递传某，以及南北两宗，全真可为极盛，盛者盛其徒众，衰者衰于心传，以至今日，滥泛极矣！凌替极矣！极则返，故蒙净明许祖，垂慈普度，特立教外别传之旨，接引上根。闻者干劫难逢，受者一时法会。皆当仰体许祖苦心，必于人伦日用间，立定脚跟，方可修真悟性。我今叨为度师，先以太乙金华宗旨发明，然后细为开说，太乙者，无上之谓。丹诀总假有为而臻无为，非一超直入之旨。所传宗旨，直提性功，不落第二法门，所以为妙。金华即光也，光是何色？取象于金华，亦秘一光字在内，是先天太乙之真气，水响铅只一位者此也。回光之功，全用逆法，注想天心，天心居日月中。《黄庭经》云：“寸田尺宅可治生，尺宅面也，向上寸田，非天心而何？方寸中具有森罗萧台之胜，玉京丹阙之奇，乃至虚至灵之神所住。”儒曰：“虚中”；释曰：“灵台”；道曰：“祖土”，曰：“黄庭”，曰：“玄关”，曰：“先天窍”。盖天心犹宅舍一般，光乃主人翁也。故一回光，周身之气皆上朝，如圣王定都立极，执玉帛者万国；又如主人精明，奴婢自然奉命，各司其事。诸子只去回光，便是无上妙谛。光易动而难定，回之既久，此光凝结，即是自然法身，而凝神于九霄之上矣。《心印经》所谓默朝飞升者，此也。宗旨行去，别无求进之法，

只在纯想于此。《楞严经》云：“纯想即飞，必生天上”。天非苍苍之天，即生身于乾宫是也。久之，自然身外有身。金华即金丹，神明变化，各师于心，此种妙诀，虽不差毫末，然而甚活，全要聪明，又须沉静，非极聪明人行不得，非极沉静人守不得。

**翻译：**

吕祖说：自然，就是道。道没有名义，没有形像；仅仅是一个性和一个元神而已。性命是看不见，也摸不着，只寄托在天光上，天光也是看不见，摸不着，只寄托在两眼上。

自古以来仙真传道，都是口口相传，传授一代，成功一代，自从太上点化东华，一直递传到我吕某，以及南北两宗的徒众，全真道教可称谓极盛了；不过说是盛，盛在人数众多；其实是衰，衰在心传断绝，直致今日，真是泛滥到极点，凌替到了极点，物极必反。于是净明派的许祖站出来慈悲普渡，提出教外别传的原则，来接纳根器不凡的人，听道者可算是千载难逢，学道者可算一时机遇，大家都要体会许祖度人的苦心，必须在日常生活和待人处世方面立定脚跟，然后才能谈到修真悟性。我现在荣幸的担任度师，先讲解一下“太乙金华宗旨”，以后再逐章细为介绍。

所谓“太乙”者就是无上的代名词之称，一般炼功的法诀虽有很多种法，但都要借有为之术，以达无为之境，所以并不是一步登天的功法。而这里所传授的宗旨有些不同，一开头就直接提出性功，不落第二法门，所以更为玄妙。

所谓“金华”也就是光。那光有什么颜色？不过取像于金质的华采。用这个名词，内涵包藏着一个“光”字在内，这就是先天太乙的真气。入药镜所说：“水乡铅，只一味”者，就是说这个。



回光的功夫，全用逆法，注想天心。天心是位居于日和月(左右眼)的中间。黄庭经云：“寸田尺宅可治生。”的话，那尺宅，指的是人的面部；面部有块一寸见方的田，那不是指天心，又是指什么？这一方寸的地方，居然有森罗萧台之胜景，玉京丹阙之奇观，它是最虚最灵的神居住之处，儒家称它为“虚中”；释家称它为“灵台”；道家的称乎更多有“祖土”、“黄庭”、“玄关”、“先天窍”等等。原来那天心就像一家宅院一样；那光是这家宅院的主人翁，所以只要一回光，则周身之气都要上朝头顶，就像圣王定都建朝，万邦都持有玉帛前来朝贺；又像主人精明，奴婢自然俯首听命，各司其职。

各位只要实行回光，就是无上妙谛。不过要注意，那光易动而难定，回光一久，那光就会渐渐凝结成自然法身，最终能够凝神于九霄之上。心印经所讲的“默朝上帝，一纪飞升”者就是指此也。

实行宗旨，别无更进一步的功法，只在纯想天心。楞严经云：“纯想即飞，必生天上”。那天，并不是指蓝蓝的天，而是隐喻法身在乾宫(头顶)生成是也。乾为天，日久天长，自然就会身外有身。

金华也就是金丹，它的神明变化，随各人的心而不同。这里面的妙诀，虽然没有丝毫差池，然而这功法却十分灵活。全靠聪明，又要沉静。故不是最聪明的人不能实行，不是最沉静的人不能坚持。

## 元神、识神第二

天地视人如蜉蝣，大道视天地亦泡影。惟元神真性，则超元全而上之。其精气则随天地而败坏矣。然有元神在，即无极也。生天生地皆由此矣。学人但能守护元神，则超生在阴阳之外，不在三界之中，此惟见性方可，所谓本来面目也。凡人投胎时，元神居方寸，而识神

则居下心。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小肠承之，假如一日不食，心上便大不自在，至闻惊而跳，闻怒而闷，见死亡则悲，见美色则眩，头上天心何尝微微些动也。间天心不能动乎？方寸中之真意，如何能动。到动时便不妙，然亦最妙，凡人死时方动，此为不妙；最妙者，光已凝结为法身，渐渐灵通欲动矣，此千古不传之秘也。

下识心，如强藩悍将，欺天君暗弱，便遥执纪纲，久之太阿倒置矣。今凝守元宫，如英明之主在上，二目回光，如左有大臣尽心辅弼，内政既肃，自然一切奸雄，无不倒戈乞命矣。

丹道，以精水、神火、意土三者，为无上之诀。精水云何？乃先天真一之气，神火即光也，意土即中宫天心也。以神火为用，意土为体，精水为基。凡人以意生身，身不止七尺者为身也。盖身中有魄焉，魄附识而用，识依魄而生。魄阴也，识之体也，识不断，则生生世世，魄之变形易质无已也。惟有魂，神之所藏也。魂昼寓于目，夜舍于肝，寓目而视，舍肝而梦，梦者神游也，九天九地，刹那历遍。觉则冥冥焉，渊渊焉，拘于形也，即拘于魄也。故回光所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。古人出世法，炼尽阴滓，以返纯乾，不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也，虽无返乾之功，止有回光之诀，光即乾也，回之即返之也。只守此法，自然精水充足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。蜚螭转丸，而丸中生白，神注之纯功也。粪丸中尚可生胎离壳，而吾天心休息处，注神于此，安得不生身乎。

一灵真性，既落乾宫，便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之照也，此自太虚得来，与元始同形。魄阴也，沉浊之气也，附于有形之凡心。魂好生，魄望死。一切好色动气皆魄之所为，即识神也。死后享血食，活则大苦，阴返阴也。物以类聚也，学人炼尽阴魄，即为纯阳也。

**翻译：**

吕祖说：天地看人，好象朝生暮死的蜉蝣；而大道看天地，也像水中的泡影；它们存在的时间十分短暂。惟有人类的元神真性，能够超越悠久的元会年代，更长期的存在着。但人们的精和气，却随着天地而腐朽败坏，仍然不能持久。好在还有元神存在，它就是所谓“无极”；天地都是从哪里产生出来的。因此，学道的人只要把元神守护住，就可以超生在阴阳之外，不在三界之中。不过，这必须要见到真性才行，而真性就是所谓本来面目。

人类从投胎时期起，那元神就安住在那一寸见方的地方，而识神却安住在下面的心脏里，下面那颗血肉之心，形状像一只大桃子，有肺协覆盖着它，肝协依傍着它，大小肠承接着它。假如人们一日不吃食物，心上就觉得老大不自在。那颗心听到可惊的信息，就蹦蹦的跳；听到愤怒的信息，就沉沉的闷；见死亡的情景，就感到切切伤悲；见到绝色的美女，就飘飘然昏眩起来。可是头上何尝有一丁半点的闪动？

如果要问：天心难道不能动吗？

答复是：方寸处的真意，怎样能动呢？如果它真动了，事情就不妙了，但却也是最妙。一般人死的时候天心才动，所以叫做不妙；而

最妙，是指那神光已凝结成了法身，渐渐灵通，它就跃跃欲动。这些话可是千古不传之秘语啊。

人类的下识心，就像专横跋扈的诸侯和军阀，欺负上面君主孤立，在外边遥执朝纲；久而久之，君臣的地位就会颠倒过来，发生篡权夺位的事。现在如果凝聚神光照定元宫(天心)，好比英明的君主，有了伊尹周公那样的贤臣辅佐；两眼回光，好比左右大臣尽心参正，结果政治清明，这时，自然一切奸臣乱贼，无不倒戈乞命了。

养生大道是把精(属水)、神(属火)、意(属土)这三件，当作无上之宝。精水是什么？乃是先天真一之气。神火就是光。意土就是中宫天心。以神火为用，意土为体，精水为基。

人身是由“意”产生出来的，这里所说的“身”不仅是七尺血肉之躯，因为身中还有魂和魄，魄附在“识”上而产生作用；识依在魄上得以生存。魄是阴性的，是识的具体。如果识不断绝，那么随便你生死轮回多少次，魄一直存在着，只是跟着变个形，搬个家而已。惟有魂是藏神的场所，魂在白天安住在眼睛里，夜晚睡眠，就安住在肝里，在眼里时，使人能看；在肝里时，使人做梦，梦就是神在游荡。那怕九天九地，一刹那间也可以走遍，但醒来之后却昏昏然什么也不记得了。那是受到形体的拘束，也就是受到魄的制约。所以回光就是为了炼魂，为了保神，为了制魄，为了断识。古人修道，主张炼尽阴性的渣滓，返回纯阳的境界，其实不过是消魄保魂而已。

我们提出的回光功法，正是消阴制魄的诀窍；里面虽无返还乾阳之功，却有扎扎实实的回光口诀。所谓光就是乾阳；所谓回就是返还。

只要坚持这一功法精水自然充足，神火自然发生，意土自然凝定，最后可以结成圣胎。请看蛭螂不断搓滚那泥团丸，而泥丸里居然产生一种白色物质，这可说是一种神注的纯功。连粪团丸里都可以产卵、结胎、孵化、出壳；那么我们天心这一块元神休息的宝地，如果能集中意念，哪能不产生出法身来呢？

人们那种灵妙的真性，在头部乾宫落脚之后，便分出了魂和魄。魂住在天心，属阳性，是一种轻清之气，来自浩瀚的太空，与“元始”是同一类型。而魄属阴性，是一种沉浊之气，附着在有形的凡心上。魂让人求生，魄却让人找死。一切好色、动气的坏习性，都是魄所操纵的，那也就是“识神”。魄在人死之后能享受血食，但人活着的时候它却很苦。其所以死后更乐，是因为从阴性返回到阴界，正是物以类聚。学道的人如果能炼尽这种阴魄，当然就成为纯阳之体了。

### 回光守中第三

回光之名何昉乎？昉之自文始真人也。回光则天地阴阳之气无不凝，所谓精思者此也，纯气者此也，纯想者此也。初行此诀，乃有中似无。久之功成，身外有身，乃无中似有。百日专功，光才真，方为神火。百日后，光中自然一点真阳，忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静以待之，光之回，即火候也。

夫元化之中，有阳光为主宰，有形者为目，在人为目，走漏神识，莫此甚顺也。故金华之道，全用逆法。回光者，非回一身之精华，直

回造化之真气，非止一时之妄念，直空千劫之轮回。故一息当一年，人间时刻也，一息当百年，九途长夜也。凡人自 的一声之后，逐境顺生，至老未尝逆视，阳气衰灭，便是九幽之界。故《楞严经》云：“纯想即飞。纯情即堕”。学人想少情多，沉沦下道。惟谛观息静，便成正觉，用逆法也。《阴符经》云：“机在目”。《黄帝素问》云：“人身精华。皆上注于空窍是也。”得此一节，长生者在兹，超升者亦在兹矣。此是贯彻三教工夫。

光不在身中，亦不在身外，山河大地，日月照临，无非此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转，亦无非此光，所以亦不在身外。天地之光华，布满大千，一身之光华，亦自漫天盖地。所以一回光，天地山河一切皆回矣。人之精华，上注于目，此人身之大关键也。子辈思之，一日不静坐，此光流转，何所底止！若一刻能静坐，万劫千生，从此了彻。万法归于静，真不可思议，此妙谛也。然工夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。工夫始终则一。但其间冷暖自知，要归于天空海阔，万法如如，方为得手。

圣圣相传，不离反照。孔云：“致知”；释曰：“观心”；老云：“内观”，皆此法也。但反照二字，人人能言，不能得手，未识二字之义耳。反者，自知觉之心，反乎形神未兆之初，则吾六尺之中，反求个天地未生之体，今人但一、二时中间静坐，反顾己私，便云反照，安得到头！

佛道二祖，教人看鼻尖者，非谓着念于鼻端也。亦非谓眼观鼻端，念又注中黄也。眼之所至，心亦至焉，何能一上而一下也，又何能忽

上而忽下也。此皆误指而为月。毕竟如何？曰鼻端二字最妙，只是借鼻以为眼之准耳。初不在鼻上，盖以大开眼，则视远，而不见鼻矣；太闭眼，则眼合，亦不见鼻矣。大开失之外走，易于散乱，太闭失之内驰，易于昏沉，惟垂帘得中，恰好望见鼻端，故取以为准。只是垂帘恰好，任彼光自然透入，不劳你注射与不注射。

看鼻端，只于最初入静处举眼一视，定个准则便放下。如泥水匠人用线一般，彼自起手一挂，便依了做上去，不只管把线看也。

止观是佛法，原不秘的。以两目谛观鼻端正身安坐，系心于缘中，道言中黄不必言头中，但于两眉中间，齐平处系念便了。光是活泼泼的东西，系念两眉中间，光自然透入，不必着意于中宫也，此数语已括尽要旨。其余入静出静前后，以下止观书印证可也。

缘中二字极妙。中无不在，遍大千皆在里许，聊指造化之机，缘此入门耳。缘者缘此为端倪，非有定着也，此二字之义，活甚妙甚。

止观二字，原离不得，即定慧也。以后凡念起时，不要仍旧兀坐。当究此念在何处，从何起，从何灭，反复推究，了不可得，即见此念起处也。不要又讨过起处，觅心了不可得。吾与汝安心竟，此是正观，反此者，名为邪观。如是不可得已，即仍旧绵绵去止，而继之以观，观而继之以止，是定慧双修，此为回光。回者止也，光者观也。止而不观，名为有回而无光，观而不止，名为有光而无回，志之。

**翻译：**

吕祖说：回光这个名词，始于何人？始于文始真人(关尹子)。回光的时候，则天地间阴阳之气无不凝聚，所谓“精思”，所谓“纯气”讲的都是这回事。开始实行这一个功诀时，是“有中似无”；日久功

成，达到身外有身的地步，那就是“无中生有”。要专心炼功一百天，那光才达到真的地步，那才是真正的神火。在一百日之后，光自然会凝聚；人身中的一点真阳，忽然产生黍粒大小的光珠，就像夫妇交合会怀胎一样，此时必须平静地去等待。光的回法，以及回的程度，就是人们常说的“火候”。

在广袤的造化之中，有阳性的光在作为主宰。有形体的就是太阳；在人身中就是两眼，通过眼光走漏神识出去，那就是最顺当。所以金华功法，就不能让它顺当，而是采用一种逆法。

要知道回光不仅是返回一身的精华，而且是返回造化中的真气；不仅是制止一时之妄想，也是解脱了千劫之轮回。所以说把一呼一吸的时间当作一年，就是人间的时刻；把一呼一吸的时间当作百年，那就是九泉之下的漫漫长夜。

人自从娘胎中叻地一声诞生出世，从此就顺着环境生活，一直到老，从来不曾逆视过。阳性的气逐渐衰微，逐步走进那阴性的九幽之界。所以楞严经云：“纯想即飞，纯情即堕”，你们学道的人原是“想”少“情”多，因而沉沦在下道之中，只有内观于息静，才能成为正觉，这里用的正是那种逆法。在锻炼中眼睛最为重要。阴符经云：“机在目。”黄帝素问也云：“人身精华，皆上注于空窍。”都在强调这个。你们懂得了这一章所讲的道理，长生之方就依靠它，飞升之术也是依靠它。这是贯通了儒、释、道三教的功夫原理。

光并不在身中，但也不在身外。请看山河大地，日月光华照耀着它们，所以光不独在身中。聪明才智，一切事物的正常运转，亦无一不依靠此光，所以它也并不在身外。天地的光华，布满了大千世界；一身的光华也可说是铺天盖地。因此只要你一回光，那山河大地，一切事物也跟着回光了。



人的精华是向上凝集在眼睛中的，这可是人身上一大关键。你们想一想，假如一天不静坐，那光随视觉而流转，能有个完吗？如果能抽出一会儿的时间来静坐，即使是万劫千生，在其中也能了彻。万法终归于静，这一条是真不可思议呵！这真是最玄妙的道理。然而着手炼功，还是由浅入深，由粗入细，最重要的一条是要不间断的炼为妙。功夫始终是一贯的，不过在炼功过程中，却冷暖自知，只能由个人去体会了，总之要达到海阔天空，万法如如这种境界，才算是入门得手。

自古以来，圣师代代相传，从未离开“反照”这一说。孔子云：“致知”，释迦号：“观心”，老子云：“内观”，皆是指此一法也。但是“反照”这二个字，人人都会说，却大都不能做到入门得手；其主要原因是还不懂这二字的真正函义。“反”者，就是从有知有觉的心，返回到自己身体和精神还未形成的那种阶段去；也就是在自己六尺之躯当中，反求那个天地尚未形成以前的本体，是个什么样子。现在学道的人，只知道每天静坐一二小时，反思一下自己种种的行为，便说做到了“返照”，那怎能叫彻底呢？

佛道二教的教祖，叫人静坐时观看鼻尖，这并不是让你把意念集中在那鼻端那里；也不是让你把眼观盯着鼻端，而意念又集中在中黄部位。因为眼睛所到之处，心意也跟着到此处；心所到之处，气也跟着到了。这怎么能一上又一下？又怎么能忽上忽下？照这种理解法，正应了楞严经里所说的“认指为月”的妙谕了，什么是“认指为月”，就是说有人用手指指着月亮给人看，那人没看月亮，只看着他的手指。回归正传，那么究竟要怎么办才好？我说就是这“鼻端”二字最妙！这只不过是借鼻端来作眼睛的标准，本意并不是在鼻子上面，因为静坐时，眼睛开得太大，就看得过远，于是看不见鼻子了。眼睛闭得过头，就等于合上了眼，于是更看不见鼻子了。太开的缺点，是眼睛外

走，容易产生散乱现象；太闭的缺点，是眼光内驰，容易产生昏沉现象。惟有眼垂帘得适中，恰好能望见鼻尖端，最为恰当，所以取鼻端以为标准。这只是让你垂帘的做到恰到好处，使光自然透入，无需你主动注射或不注射。

眼睛看鼻端，只是在最初快要入静时，举目一视，定个准则，然后你就放下不去管他。好比泥水匠人砌墙挂线一般，他把线挂起来，便照着这线一直往上砌，并不需要一边在砌，一边老是注意去看线。

止观的功法原是佛家的法，并没有什么秘密。那功法内容是以两眼仔细观看鼻尖，然后正身安坐，把心联系在“缘中”部位。佛家言“缘中”，就是道家所说的“中黄”同一道理。也不必把那里称作头部之中。初学的人，只须于两眼中间与眼珠齐平之处，联系意念就可以。光是活泼泼的东西，在两眼齐平处联系意念，那光就会自然而然的透入，并不必要将意念集中在中黄部位。我这几句话，已经括尽佛家功法的要领，其余入静、出静前后应注意事项，大家可以参考隋代智顗大师所着的《小止观书》印证。

缘中这二个字下得妙极了！无所不在是为“中”；整个大千世界都可以包括在里面，聊以指示造化之机，必须缘着这条路入门。所以“缘”字，就是“缘”着这一起点来开端，来萌芽，不是叫你定定地去攀缘着它，此二字的意义，真是太活了，太妙了！

“止”和“观”这两个字，原是离不开的，那也就是“定”和“慧”也。以后大家在静坐时，如果有染念出现时，不要仍旧死死的坐在那里，可以找一找这个念头出现在何处？从何而起？又从何而灭？反复追究，一直追到追不出结果来，那就是念头生起之处。但你决不要去硬找那念头起处，最适合是达到所谓“觅心了不可得，吾与汝安心竟。”这种程度，像这样才是正观，若不是这样，就不是正观，叫做“邪观”。

寻找念头而不可得，以后，还会有新的念头生出来，那么仍然绵绵地止住它，接着又去观它，观到合适的程度，就再去止住那观的念头，这种功法，是一种定慧双修法的功法，也就是我前面所讲的回光。回者就是止；光者就是观。止而不观，称为有回无光；观而不止，称为有光无回。请大家务必记住这一点。

## 回光调息第四

宗旨只要纯心行去，不求验而验自至。大约初机病痛，昏沉散乱，二种尽之。却此有机窍，无过寄心于息，息者自心也。自心为息，心一动，而即有气，气本心之化也。吾人念至速，霎顷一妄念，即一呼吸应之。故内呼吸与外呼吸，如声响之相随，一日有几万息，即有几万妄念。神明漏尽，如木槁灰死矣。然则欲无念乎，不能无念也，欲无息乎，不能无息也。莫若即其病而为药，则心息相依是已。故回光兼之以调息，此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也，耳光者，内日月交精也。然精即光之凝定处，同出而异名也。故聪明总一灵光而已。坐时用目垂帘后，定个准则便放下。然竟放下，又恐不能，即存心于听息。息之出入，不可使耳闻，听惟听其无声也。一有声，便粗浮而不入细，即耐心轻轻微微些，愈放愈微，愈微愈静，久之，忽然微者速断，此则真息现前，而心体可识矣。盖心细则息细，心一则动气也，息细则心细，气一则动心也。定心必先之以养杰者，亦以心无处入手，故缘气为之端倪，所谓纯气之守也。

子辈不明动字，动者以线索牵动言，即制字之别名也。即可以奔

趋使而动，独不可以纯静使之宁乎。此大圣人，视心气之交，而善立方便，以惠后人。丹书云：“鸡能抱卵心常听”，此要诀也。盖鸡之所以能生卵者，以暖气也。暖气止能温其壳，不能入其中，则以心引气入，其听也，一心注焉，心入则气入，得暖气而生矣。故母鸡虽有时出外，而常作侧耳势，其神之所注未常少间也。神之所注，未尝少间，即暖气亦昼夜无间，而神活矣。神活着，由其心之先死也。人能死心，元神活矣。死心非枯槁之谓，乃专一不二之谓也。佛云：“置心一处，无事不办。”心易走，即以气纯之，气易粗，即以心细之，如此而焉有不定者乎。

大约昏沉、散乱二病，只要静功，日日无间，自有大休息处。若不静坐时，虽有散乱，亦不自知。既知散乱，即是却散乱之机也。昏沉而不知，与昏沉而知，相去奚啻千里！不知之昏沉，真昏沉也。知之昏沉，非全昏沉也，清明在是矣。

散乱者，神驰也，昏沉者，神未清也，散乱易治，而昏沉难医。譬之病焉，有痛有痒者，药之可也，昏沉则麻木不仁之症也。散者可以收之，乱者可以整之，若昏沉，则蠢蠢焉，冥冥焉。散乱尚有方所，至昏沉全是魄用事也。散乱尚有魂在，至昏沉则纯阴为主矣。静坐时欲睡去，便是昏沉。却昏沉，只在调息，息即口鼻出入之息，虽非真息，而真息之出入，亦于此寄焉。凡坐须要静心纯气，心何以静，用在息上。息之出入，惟心自知，不可使耳闻，不闻则细，细则清，闻则气粗，粗则浊，浊则昏沉而欲睡，自然之理也。虽然心用在息上，又善要会用，亦是不用之用，只要微微照听可耳。此句有微义，何谓

照?即眼光自照。目惟内视而不外视，不外视而惺然者，即内视也，非实有内视。何谓听?即耳光自听，耳惟内听而不外听，不外听而惺然者，即内听也，非实有内听。听者听其无声，视者视其无形。目不外视，耳不外听，则闭而欲内驰。惟内视内听，则既不外走，又不内驰。而中不昏沉矣，此即日月交精交光也。

昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一炷香为妙。过午人事多扰，易落昏沉，然亦不必限定一炷香，只要诸缘放下，静坐片时，久久便有入头，不落昏沉睡者。

#### 翻译：

吕祖说：“宗旨”只要专心实行去做，不求验而效验自来，大致说，初学静坐的人，不外乎有昏沉和散乱二种毛病。要治疗这种毛病的方法，无过于把心用在调息上面，“息”者这个字，由“自”“心”两字组成，所以说“自心为息”的确，心一动，就有了气息，气息本是心所化出。我们心中的念头来得很快，一霎那间就会产生一个妄念，相应的就有一次呼吸，念头是内呼吸，气息是外呼吸，就像声波和音响一样的相随相应，一天之中有几万次呼吸，就有几万个妄念，像这样下去，人的精神就会耗尽，最终成为槁木死灰。那么干脆就不产生念头了吧？那不行，没有念头是做不到的，这好比说干脆不要呼吸一样，那明明是做不到的事。不如就这个病，下这个药，将心和息紧紧依靠在一起。用这种方法来统一它们。所以在回光时，同时也要调息，调息功法全用耳光。回光是用眼睛，而调息则用耳光；眼光在外，相当于日月交光。耳光在内，想当于日月交精。那精就是光的凝定状态，

实际上是同出而异名。人的聪和明，总而言之只是一灵光而已。

静坐时，先将两眼垂帘后，定个准则，然后将万虑放下。但就这样放下，恐怕也做不到。那么就存心于听呼吸的声音。使气息的出入，不能让耳朵听到。听是听其无声，一有了声，那就说明气息粗浮，还未入细；必须耐心的把呼吸再放轻微一些，静细一些，照这样愈放愈微，愈微愈静，久而久之，忽然连那微细的气息也突然断了。那时真息就来到你的面前，心的本来面目就能觉察到了。因为心一细，气息也会跟着细；只要意念专一，就可以调动真气，呼吸一细，心也会跟着细，只要气息专一，就可以调动心神。古人主张在定心之前，先要养气；也是对于心意无处着手；所以借调习作定心之开端，这就是所谓“纯气之守”。

各位还不明白调“动”的意义。动，拿线索牵动来做比喻，那就是“掣”字的别名。物体可以用线索拉着跑，使它动起来；心神难道就不可以用纯静来使它安定下来吗！这是大圣人观察到心和气的交互关系，总结出来的简便方法，用以惠赐后人。

养生书上说：“鸡能抱卵心常听，”这是一句妙诀。你看母鸡孵蛋，用的是暖气，但那暖气只能去暖蛋壳，而不能贯入蛋中；只有用心来把暖气引进去。母鸡抱蛋时专心的听，一心专注，心进入蛋内，气也随着进入，蛋得到了暖气，于是发育出小鸡。母鸡孵蛋时期，有时也出外走走，不过它经常作侧耳而听的姿势，心神还是专注在蛋上，一直没有间断，于是神就活了。神的活是由于心的先死。人如果先能死心，元神也就会活。但这里所讲的死心，不是使心枯槁而死，乃是

使心专一不分。佛家常说：“置心一处，无事不办，”心容易走，就用气来安定它；气容易粗，就用心来微细它。照这样办，还会有心神不定的情况吗。

大体上昏沉和散乱二种毛病，只要静功功夫每天不间断，自然会有很大的改善。如果不去静坐，虽然一直存在着散乱，自己也不知道。现在知道有散乱这种毛病存在，那就是消除散乱的开端了。昏沉而不自觉，与昏沉而自己发觉，两种相比，何只相去千里！不被发觉的昏沉，才是真正的昏沉；知道自己在昏沉，还不是完全昏沉，因为其中还有清楚明白在里边。

散乱是神在游动，昏沉是神不清楚。散乱易治，昏沉难医。好比生病一样，有痛的，有痒的，对症下药就可以把它治好；而昏沉好比是麻木不仁的症候，不大好治。散的可以收拢；乱的可以去整理；而昏沉则是蠢蠢然、冥冥然的，真不好下手。散乱还有个境界，而昏沉则全是魄在操纵。不像散乱时尚有魂在，而昏沉时，则纯是阴气为主。

静坐时昏昏欲睡，那就是昏沉的毛病来到了。消除昏沉的办法是在调息，息就是口呼鼻吸，出入之气，虽然不是真息，但真息的出入，却寄托在这一呼一吸上面。静坐时，先要静心纯气。心怎样静？用在息上，息的出入，惟有心理明白，不能让耳朵所听见。听不见，息就细，息一细，气就清。听得见，息就粗，息一粗，气就浊。气浊当然就会昏沉而想睡了，这是很自然的道理。不过把心用在息上，又要善于运用，那是一种不用之用，不要过于认真，只要微微照听一下就行了。

怎样去照？是用眼光自照。两眼只向内视而不向外视；眼睛不外视，当然就是内视。并非真正有一种内视方法。怎样去听？就是用耳光自听，两耳只向内听而不向外听，听是听其无声，视是视其无形；仅仅是单纯的眼不向外视，耳不向外听，心神会因闭塞住了而想内驰；只有做到内视、内听，于是心神既不能外走，又不能内驰；处在中间，那就不会昏沉了。这就是日月交精和交光的方法。

实在昏沉欲睡，就不要勉强去坐，应当起来散步一下，等神清之后再坐。清晨起来有空，静坐一柱香的时间为最妙。过了中午，人事多扰，静坐中容易发生昏沉，但也不必限定必须要坐一柱香的时间；只要把各种染念包袱放下，高质量的静坐片刻，久而久之就会有所进步，再也不会产生昏沉欲睡的现象。

## 回光差谬第五

诸子工夫，渐渐纯熟，然枯木岩前错落多，正要细细开示。此中消息，身到方知，吾今则可以言矣。吾宗与禅宗不同，有一步一步证验，请先言其差别处，然后再言证验。宗旨将行之际，予作方便，勿多用心，放教活泼泼地，令气和心适，然后入静。静时正要得机得窍，不可坐在无事中里，所谓无记空也。万缘放下之中，惺惺自若也。又不可以意兴承当，凡大认真，即易有此。非言不宜认真，但真消息，在若存若亡之间，以有意无意得之可也。惺惺不昧之中，放下自若也。又不可堕于蕴界，所谓蕴界者，乃五阴魔用事。如一般入定，而槁木死灰之意多，大地阳春之意少，此则落于阴界，其气冷，其息沉，且



有许多寒衰景象，久之便堕木石。又不可随于万缘，如一入静，而无端众绪忽至，欲却之不能，随之反觉顺适，此名主为奴役，久之落于色欲界。上者生天，下者生狸奴中，若狐仙是也。彼在名山中，亦自受用，风月花果，舆树瑶草，三五百年受用去，多至数千岁，然报尽还生诸趣中。此数者，皆差路也。差路既知，然后可求证验。

### 翻译：

吕祖说：各位现在的功夫渐渐纯熟了。不够俗话说：“枯木岩前错路多”，我还要细细的给大家阐述一下，这里边的消息，真是身到方知，但现在我可以对大家详细讲了。

我道家功法与禅学不同，那是一步有一步的效验。请允许我先讲差异之处，然后再谈效验。在将要实行“宗旨”功法的时候，预先要作好准备，不要多用心，使心神活活泼泼地，让气息和平，心神恬适，然后再静坐。

入静时，正要得机得窍，不可坐在一种无所事事的硬壳里，在放下一切感觉和思虑当中，心神依然要和平常一样的清醒；但又不能兴致勃勃地放下万念那就太过分了。在清醒而不糊涂之中，自自如如的放下万念；然又不能放任自流，以致堕入蕴界。所谓“蕴界”是指色(形象)、受(感觉)、想(意象)、行(意志)、识(意识)，五种阴魔的活动。

有些学道者在入定的时候，槁木死灰的气象多，大地阳春的气象少，这就是落在阴界里去了，他的气是冷的，他的息是沉的，里面还有许多寒衰景象，照这样修炼下去，日久就成了木头和石头了。

既要扭转这种死气沉沉。但又不能追随万缘。如果在静坐时，无缘无故地各种思绪纷纷来临，消除它们又消除不掉；听任它们来来往往，反而觉得顺当舒适；这种情况叫做“主为奴役”。照这样修炼下去，日久就落入色欲界里面去了。运气好的还是做人，运气不好的就下生做了哺乳动物，比如说成了狐仙。狐仙它在名山之中，也还算是享福。那些风月花果，奇树异草，三五百年尽它享用，寿命长的可以到几千年。但到头来，还是要进入生死轮回，回到烦恼的世界里来。

以上说的几种，都是差路也。知道了差路，然后就可以谈到效验了。

## 回光证验第六

证验亦多，不可以小根小器承当，必思度尽众生，不可以轻心慢心承当，必须请事斯语。静中绵绵无间，神情悦豫，如醉如浴，此为遍体阳和，金华乍吐也。既而万籁俱寂，皓月中天，觉大地俱是光明境界，此为心体开明，金华正放也。既而遍体充实，不畏风霜，人当之兴味索然者，我遇之精神更旺，黄金起屋，白玉为台；世间腐朽之物，我以真气呵之立生；红血为乳，七尺肉团，无非金宝，此则金华大凝也。第一段，是应《观无量寿经》云：“日落大水，行树法象。”日落者，从混沌立基，无极也。上善若水，清而无暇，此即太极主宰，出震之帝也。震为木，故以行树象焉。七重行树，七窍光明也。西北乾方，移一位为坎，日落大水，乾坎之象。坎为子方，冬至雷在地中，隐隐隆隆，至震而阳方出地上矣，行树之象也，余可类推矣。第二段，

即肇基于此，大地为冰，琉璃宝地，光明渐渐凝矣。所以有蓬台而继之有佛也，金性即现，非佛而何，佛者大觉金仙也。此大段证验耳。

现在证验，可考有三：一则坐去，神入谷中，闻人说话，如隔里许，一一明了，而声入皆如谷中答响，未尝不闻，我未尝一闻，此为神在谷中，随时可以自验；

一则静中，目光腾腾，满前皆白，如在云中，开眼觅身，无从觅视，此为虚室生白，内外通明，吉祥止止也；

一则静中，肉身氤氲，如绵如玉，坐中若留不住，而腾腾上浮，此为神归顶天，久之上升可以立待。

此三者，皆现在可验者也。然亦是说不尽的，随人根器，各现殊胜。如《摩诃止观》中所云：“善根发相是也。”此事如人饮水，冷暖自知，须自己信得过方真。

先天一气，即在现前证验中自讨，一气若得，丹亦立成，此一粒真黍珠也。一粒复一粒从微而至着。有时时之先天，一粒是也，有统体之先天，一粒乃至无量是也。一粒有一粒力量，此要自己胆大，为第一义。

**翻译：**

吕祖说：回光的证验也多，这不能以小根、小器来对待，而要有渡尽众生的襟怀；更不可以用轻心、慢心来对待，而要按照我所讲的内容去实行。

入静中间感觉到绵绵而不间断，心情愉快，心神舒适，好象处在微醉之中，沐浴之后；这就是遍体阳和，金华初露的象征。随后又觉

得万籁无声，一轮皓月升到中天，大地全都成为光明世界；这就是心体开明，金华正放的象征。随后又感觉到全身非常的充实，有不畏风霜的气概，别人感到兴未索然的事，我遇到了却精神更旺；就像用黄金建屋，用白玉筑台，世间上腐朽的东西，我用真气来呵它，它立刻就恢复生机；红血变成了乳汁。我这七尺血肉之躯，似乎全是金宝所构成的，有了这种象征，就达到了金华大凝的阶段。

第一段效验，正如佛家《观无量寿经》要求观想的“日落”“大水”“行树”等种种初期“法象”。日落景象，象征着混沌之中，由无极打下基础。大水景象，符合“老子”所说的“上善若水”，清洁无瑕，那就是由无极进化成的太极主宰，也就是易经说卦所谓的“帝出乎震”。震在八卦中属木，所以又用“行树”来作为表象。经中所说的“七重行树”，象征的七窍光明。

第二段效验，是从第一段奠基而来的。观想大地变成冰雪世界，化为琉璃宝地，光明逐渐凝聚；于是以后观想的景象中，就出现了篷台，而继之出现了诸佛。金性显露，那不就是佛吗？“佛”是译音，本就是“大觉金仙”。上面所讲的是整个功法修炼中大段的效验。

当前大家能够印证的效验，大致有三种：

一种是入静之后，神进入谷中，听到外边有人说话，声音就像隔了一里多路似的，但又清楚而明了；那声音进入耳鼓，好象深山大谷中的回声，未尝听不见；但又未尝能听得见。这种神入谷中的现象，大家随时可以体验到。

一种是在入静之中，眼光腾腾散开，前面一片白色，就像在云彩

当中，即使睁开眼去看自己的身体，也无从看见，这种现象称为“虚室生白”，那是内外通明，吉祥止止的征象。

一种是在入静之中，肉体温暖和软，又像棉花，又像碧玉，坐在那里好象留不住似的，有腾腾上浮的感觉。那是因为神归头顶之天；久而久之，身体的升空是可以实现的。

这三种，都是现在可验证的景象。然还有许多效验是说不尽的，随各人的素质不同，而产生各种不同妙景。正如《止观书》所列举的那种：“善根发相，如人饮水，冷暖自知”。总之一句话，必须自己信得过，那才是真切。

先天一气，可以在当现前这些效验中寻找。找到了先天一气，丹也就可以炼成。这可是一粒真正的黍珠。正如张伯端《金丹四百字》所说“一粒复一粒，从微而至着。”先天，也有阶段性的先天，就是上面所讲的“一粒”；也有整体性的先天，就是从一粒乃至无穷粒。不过一粒有一粒的力量。最重要的第一义，是必须自己决心大。

## 回光活法第七

回光循循然行去，不要废弃正业。古人云：“事来要应过，物来要识破。”子以正念治事，即光不为物转，光即自回。此时时无相之回光也，尚可行之。而况有真正着相回光乎。日用间，能刻刻随事返照，不着一毫人我相，便是随地回光，此第一妙用。清晨能遣尽诸缘，静坐一、二时最妙。凡应事接物，只用返照法，便无一刻间断。

如此行之，三月两月，天上诸真，必来印证矣。

翻译：

吕祖说：回光功法按步就班的去实行，也不要影响自己的正业。古人云：“事来要应过，物来要识破”。你们在日常生活中用正念行事，那光就不会随物而转移。遇事以正确态度对待，光随时可以返回，这叫做时时刻刻作无形无相的回光。

日常生活中，能够时时处处做返照功夫，又不着人相，又不着我相，一丝一毫也不耿耿于怀，那就是等于随时随地在回光，这才是“宗旨”的第一妙用。

清晨起来，排除各种干扰，静坐一二个小时，那就是最妙。不过，就在平常的一切待人接物活动中，练习返照法，能够做到没有一刻间断；照此实行之两月、三月，也会感动天上仙真，来与你印证了。

## 逍遥诀第八

---

玉清留下逍遥诀。四字凝神入气穴。

六月俄看白雪飞。三更又见日轮赫。

水中吹起藉巽风。天上游归食坤德。

更有一句玄中玄。无何有乡是真宅。

律诗一首，玄奥已尽。大道之要，不外无为而为四字。惟无为，故不滞方所形象，惟无为而为，故不堕顽空死虚。作用不外一中，而枢机全在二目，二目者，斗柄也，斡旋造化，转运阴阳，其大药则始

终一水中金，即水乡铅而已，前言回光，乃指点初机，从外以制内，即辅以得主。此为中、下之士，修下二关，以透上一关者也。今头绪渐明，机括渐熟，天不爱道。直泄无上宗旨，诸子秘之秘之，勉之勉之！

夫回光其总名耳。工夫进一层，则光华盛一番，回法更妙一番。前者由外制内，今则居中御外。前者即辅相主，今则奉主宣献，面目一大颠倒矣。法子欲入静，先调摄身心，自在安和，放下万缘，一丝不挂。天心正位于中，然后两目垂帘，如奉圣旨，以召大臣，孰敢不遵。次以二目内照坎宫，光华所到，真阳即出以应之。离外阳而内阴，乾体也。一阴入内而为主，随物生心，顺出流转，今回光内照，不随物生，阴气即住，而光华注照，则纯阳也。同类必亲，故坎阳上腾，非坎阳也，仍是乾阳应乾阳耳。二物一遇，便纽结不散，絪縕活动，倏来倏去，倏浮倏沉，自己元宫中，恍若太虚无量，遍身轻妙欲腾，所谓云满千山也。次刚来往无踪，浮沉无辨，脉住气停，此则真交媾矣，所谓月涵万水也。俟其冥冥中，忽然天心一动，此则一阳来复，活子时也。然而此中消息要细说，凡人一视一听，耳目逐物而动，物去则已，此之动静，全是民庶，而天君反随之役，是尝与鬼居矣。今则一动一静，皆与人居，天君乃真人也。彼动即与之俱动，动则天根；静则与之俱静，静则月窟；静动无端，亦与之为静动无端；休息上下，亦与之为休息上下，所谓天根月窟闲来往也。天心镇静，动违其时，则失之嫩；天心已动，而后动以应之，则失之老；天心一动，即以真意上升乾宫，而神光视顶，为导引焉，此动而应时者也。天心既升乾顶，

游扬自得，忽而欲寂，急以真意引入黄庭，而目光视中黄神室焉，既而欲寂者，一念不生矣。视内者，忽忘其视矣，尔时身心，便当一场大放，万缘泯迹，即我之神室炉鼎，亦不知在何所，欲觅己身，了不可得，此为天入地中，众妙归根之时也，即此便是凝神入气穴

夫一回光也，始而散者欲敛，六用不行，此为涵养本原，添油接命也。既而敛者，自然优游，不费纤毫之力，此为安神祖窍，翕聚先天也。既而影响俱灭，寂然大定，此为蛰藏气穴，众妙归根也。一节中具有三节，一节中具有九节，俱是后日发挥。今以一节中，具三节言之，当其涵养而初静也。翕聚亦为涵养，蛰藏亦为涵养，至而后涵养皆蛰藏矣，中一层可类推，不易处而处分矣，此为无形之窍，千处万处一处也，不易时而时分焉，此为无候之时，元会运世一刻也。

凡心非静极，则不能动，动动忘动，非本体之动也。故曰感于物而动，性之欲也，若不感于物而动，即天之动也。是知以物而动，性之欲也。若不以物而自动，即天之动也。不以天之动对天之性，句落下说个欲字，欲在有物也，此为出位之思，动而有动矣。一念不起，则正念乃生，此为真意。寂然大定中，而天机忽动，非无意之动乎，无为而为，即此意也，诗首二句，全括金华作用。次二句是日月互体意，六月即离火也，白雪飞即离中真阴将返乎坤也。三更即坎水也，日轮即坎中一阳，将赫然而返乎乾也。取坎填离，即在其中。次二句，说斗柄作用，升降全机。水中非坎乎？目为巽风，目光照入坎宫，摄召太阳之精是也。天上即乾宫，游归食坤德，即神入气中，天入地中，养火也。末二句，是指出诀中之诀。诀中之诀，始终离不得，所谓“洗



心涤虑为沐浴”也。圣学以知止始，以止至善终，始乎无极，归乎无极。

佛以无住而生心，为一大藏教旨。吾道以“致虚”二字，完性命全功。总之三教不过一句，为出死入生之神丹。“神丹”为何？曰，一切处无心而已。吾道最秘者沐浴，如此一部全功，不过“心空”二字，足以了之。今一言指破，省却数十年参访矣。

子辈不明一节中具三节，我以佛家“空、假、中”三观为喻。三观先空，看一切物皆空；次假，虽知其空，然不毁万物，仍于空中建立一切事；既不毁万物，而又不着万物，此为中观。当其修空观时，亦知万物不可毁，而又不著，此兼三观也，然毕竟以看得空为得力。故修空观，则空固空，假亦空，中亦空。修假观，是用上得力居多，则假固假，空亦假，中亦假。中道时亦作空想，然不名为空，而名为中矣。亦作假观，然不名为假，而名为中矣。至于中，则不必言矣。

吾虽有时单言离，有时兼说坎，究竟不曾移动一句。开口提云：枢机全在二目。所谓枢机者，用也。用即斡旋造化，非言造化止此也。六根七窍，悉是光明藏，岂取二目而他概不问乎？用坎阳，仍用离光照摄，即此便明。朱子（云阳，讳元育，北宗派）尝云。“瞎子不好修道。聋子不妨。”与吾言何异？特表其主辅轻重耳。

日月原是一物，其日中之暗处，是真月之精。月窟不在月而在日，所谓月之窟也。不然自言月足矣。月中之白处，是真日之光。日光反在月中，所谓天之根也。不然，自言天足矣。一日一月，分开止是半个，合来方成一个全体。如一夫一妇，独居不成室家。有夫有妇，方

算得一家完全。然而物难喻道，夫妇分开，不失为两人。日月分开，不成全体矣。知此则耳目犹是也。吾谓瞎子已无耳，聋子已无目，如此看来，说甚一物，说甚两目，说甚六恨，六根一根也。说甚七窍，七窍一窍也。吾言只透露其相通处，所以不见有两。子辈专执其隔处，所以随处换却眼睛。

翻译：

---

玉清留下逍遥诀，四字凝神入气穴；  
六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫；  
水中吹起藉巽风，天上游归食坤德；  
更有一句玄中玄，无何有乡是真宅。

我这一首律诗，已经把功法的玄奥说尽了。大道的要领，不外乎“无为而为”四个字。惟有无为，才不凝滞 in 范畴和形象之上；惟有无为而行有为，才不致堕入顽空死虚之中。其中的作用不外乎一个“中”字；而枢机全在两眼。两眼就好比那北斗星的斗柄一样。造化的斡旋，阴阳的转运，全都靠着它。而大药，始终只是一“水中金”这一味。

前面所讲的回光功法，是用来指点初学的人，从外部来控制内部，用臣佐来保证君王。这里是为中下之士修下两关，来透入上面那一关提出的功法。现在修行道路逐渐明朗，功法关键已逐步纯熟。上天不爱惜那珍贵的道法，让我直接透露出那至高无上的宗旨。你们各位要珍惜啊！勉力啊！

回光，是功法的总名称。但功夫上进一层，则光华也盛大一番，回光方式也更妙一些。前面功法是由外部而控制内部，现在功法则是由中央而驾驶外围；前面功法是用臣佐来保证君王，而现在功法则奉君王圣旨来发号施令，面目完全是一大颠倒。

这一功法的内容是在欲入静之前，首先要调身调心，使它自在安和，接着放下万缘，丝毫没有牵挂。让天心正位于中央，然后两眼垂帘，就象奉了圣旨去召唤大臣，谁敢不尊？接着就用两眼的目光内照坎宫(丹田)，光华所到之处，真阳就会出来应接。

八卦中的离，外部是阳而内部是阴。它的本体原是乾卦，一个阴爻进入内部，却成为主人。于是随物而生心，顺出而流转。现在回光内照，不随物而生心，那阴气就受到了控制；同时由于光华的注射，逐步变成了纯阳。又因同类相亲，会调动那坎卦中间的阳爻向上升腾。这一阳爻原非坎阳，实际上也是乾阳，所以，仍然属于乾阳应接乾阳。这二件物体相遇，就是纽结不散，氤氲活动，忽来忽往，忽浮忽沉。这时自己元宫之中(指胸腹腔)，犹如太空那样无边无际，全身轻妙无比，飘飘然好象要上升，这就是所谓“云满千山”。接着，那气机来往无踪，浮沉无迹，忽然脉也停住了，气息也停了。这种状态在养生书中称为“坎离交媾”；这就是所谓“月涵万水”。等到在那杳杳冥冥之中，忽然天心一动，这就是一阳来复，活子时出现了。但这里面的消息还要细说。

一般人用眼睛去看，用耳朵去听，那眼和耳一直是随外物而动的，外物走了，看和听的行为也结束了。这里头的动静，就好比是下边臣

民办事，而上面的天子反而随着他们去服务一样。这样下去，无异是跟鬼住在一起了。现在我们炼功的人，一动一静，不是跟鬼在一起，而是跟人在一起。那人，就是真人，就是自己身中的天子。天子一动，下面的臣民一齐跟着动；这种动就称为“天根”。天子一静，下面臣民也一齐跟着静；这种静就称为“月窟”。天子动静无端，臣民们也随着动静无端；天子休息上下，臣民也跟着休息上下；这就是所谓“天根月窟闲来往”。

天心处在镇静之中，气机动得过早，火候就失之太嫩；天心已经在动，那气机在后面才动，火候就失之太老。正确的方式，是天心一动，立刻用真意导引气机向乾宫（头顶）上升，两眼的余光也注视顶部作为引导，这就是动得恰到好处。天子已经上升到乾宫，正在游扬自得时，忽然那运动似乎要停止下来；这时应当赶快用真意引导他下降到黄庭部位（中丹田），而眼光内视那“心后关前”的中黄神室。接着，气机运动又要停止，那是一念不生的结果。这时眼光向内注视的意念，也忽然淡忘了，身心来了一场大解放，万感千念一时泯灭；自己神室中炼丹的炉鼎（鼎指着中丹田，炉指着下丹田），也不知道放在什么地方，甚至连自己的身体在什么地方，也找它不到。如果进入这种境界，就叫作“天入地中”，那就是众妙归根的时刻。到了这一阶段，才是所谓“凝神入气穴。”

按照回光功法次序来印证，在实行回光的时候，开始那光像一盘散沙，后来逐渐有了收敛的趋势，眼、耳、鼻、舌、身、意这六种功能，好象都要停止运行了，这就是“涵养本源，添油接命”一节功法。

接着收敛起来的光，自然而然的自在悠游，不费丝毫气力，这就是“安神祖窍，翕聚先天”一节功法。接着，一切影响逐渐消失，进入寂然大定的状态，这就是“蛰藏气穴，众妙归根”的一节功法。这里是一节功法中具有三节，至于一节功法中具有九节，等到以后再向大家仔细解释。

现在先谈谈一节功法中具有三节的问题，当处于“涵养”阶段开始入静时，“翕聚”就是“涵养”，“蛰藏”也是“涵养”，到了“翕聚”阶段，“涵养”“蛰藏”都是“翕聚”，到了最后“涵养”、“翕聚”也就是“蛰藏”，中间一层还可以依此类推。不须要改变意念所守的部位(窍)，而这部位自会分开；这就是所谓“无形之窍”，那怕部位有千处万处，也只是一处。不须要改变功法所立的阶段(时)，而阶段自会分开，这就是所谓“无候之时”，那怕阶段分成元会运世(一世，为三十年；一运为十二世；一会为三十运；一元为十二会。)，也只是一刻而已。

一般来说，心神不到极静阶段，它就是不能动；即使动，也是一种妄动，而不是本体的动。所以说：“心神因对事物有所感受而动，那是人性的欲望所驱使；而不因对事物有所感受而动的心，那才是天地之动。不要用天的‘动’来对应天的‘性’，这句话说的是个‘欲’字。”欲望就在于有“物”。这就是《易经艮卦，象词》所反对的“出位”之思，是一种有“动”的动。如果能做到一念不起，于是正念就会产生；正念也就是“真意”。在这寂然大定之中，天机忽动，那不就是无念的动吗？所谓“无为而为”，指的正是这个意思。

我那首律诗的头二句，已经全部概括了金华的作用。下面二句，意思是“日月互体”的意义，“六月”指离卦的火；“白雪飞”是指离卦中间一爻的真阴，将返归于坤也。“三更”指坎卦的水；“日轮”指坎卦中间一爻的阳，将要赫然返归于乾。所谓“取坎填离”就包含在这两句诗当中。再下面二句，说的是斗柄作用，能够升降整个气机，“水中”岂不是坎卦吗？“巽风”指的就是眼睛，眼光照入坎宫(下丹田)，吸引那太阳之精。“天上”指的就是乾宫(头顶)，“游归食坤德”，指神入气中，天入地中，须要温养神火。最后二句是指出诀中之诀，那诀中之诀，始终离不开所谓“洗心涤虑为沐浴”这句名言，请看孔学的精髓是从《大学》所讲的“知止”开始，到“止于至善”归结；也就是开始于无极，终归结于无极之义；佛学的精髓是以《金刚经》所讲的“无所住而生其心”为一大藏教旨；我们道学，则以老子所讲的“致虚极”来完成性命全功。总而言之儒释道三教不过是用一句话，来作为出死护生的神丹。那神丹又是什么呢？就是“一切要处无心”罢了，虽然我们道家功法中，最奥秘的就是这个“沐浴”，可是整个一部功法，不过用“心空”两个字就足以全部概括了之。现在我用这句简单的话点破玄机，省掉你们各位再费几十年功夫去参访了！

各位还不明白前面所讲的“一节中具有三节”的意义，现在我再以佛家的“空、假、中”三观作为例证，这三观当中，头一个是“空观”，就是叫你把一切事物都看成是空虚的；第二个就是“假观”，虽然你把一切事物都看成了空虚，但又不能把万物都毁掉，还要在这

名为空虚的世界里建立一切事物；只是把它们看成虚假的而已。第三个就是“中观”，既不能把万物毁掉，又不对万物执着，保持若即若离的中路。当你在修头一个“空观”的时后，虽然已将万物看成空虚，但也知道它们不能毁掉，也知道不应当对它们执着，其实你是兼修“假观”和“中观”了。不过你毕竟还是以“看得空”为着力点。所以说，在修空观时，空当然是空观，假也是空观，中也是空观。依此类推，修假观时是在用字上下的力量居多，假当然是假观，但空也是假观，中也是假观。同理，在修中观时也把万物想成是空的，但不叫它空，而叫它中；也把万物看成是假的，但不叫它假，而叫它中；至于中，就更不用说，必然叫它中了。

我虽有时单独说离卦，有时也兼说离坎二卦，但中心意思究竟没有变动。我开口就提示过“枢机全在两眼”。所谓“枢机”指的是用。用这个来斡旋造化，不是说造化只有这一点点。人的眼、耳、鼻、舌、身、意六根，眼、耳、口、鼻七窍，全都是光明宝藏；难道我只知道取两个眼睛，而其它就一概不闻不问吗？不是，请看上面所讲的，用坎卦的一阳，还要用离卦的光去照摄，就可以明白。朱玄育先生曾经讲过：“瞎子不好修道，但聋子不碍事”。这与我说的有什么两样？我只不过特别强调一下谁是主，谁是辅，谁轻，谁重而已。

日和月原是一种物质，日中含真阴，其实日中之暗处，实际上是月的精华，所以“月窟”并不在月上，而在日上，所谓月之窟，应当叫月留的窟。不然的话，直接说月就行了，何必说“月窟”。月中含有真阳，其实月中之白处，就是日的光华；日光反照在月上，这叫作

天给的根；不然的话，直接说天就行了，何必说“天根”。一个日，一个月，分开了只能看成是半边，合起来才是一个全体；这好比一夫一妇，个人独居，就不成家室；只有在有夫有妇的情况下，那一家才算是完全。但是，用人间事物来比喻大道，是不完全妥贴的。因为夫妇二人分开，仍然是两个人体；而功法中的日月两者分开了，就不成全体了。懂得了这个道理，就明白了眼和耳也是一个整体。我说，瞎子已没有耳朵，聋子已没有眼睛了。这样看来，说甚么一件东西？两件东西？说甚么六根？六根其实就是一根。说甚么七窍？七窍其实就是一窍！我说的这些话，只是透露它们相通的地方，所以看不出有什么两样，你们各位却专门抓住那些间隔的地方，所以随时会掉换看法。

## 百日筑基第九

《心印经》云：“回风混合，百日功灵。”总之立基百日，方有真光。如子辈尚是目光，非神火也，非性光也，非慧智炬烛也。回之百日，则精气自足，真阳自生，水中自有真火。以此持行，自然交媾，自然结胎，吾方在不识不知之天，而婴儿已成矣。若略作意见，便是外道。

百日立基，非百日也。一日立基，非一日也。一息立基，非呼吸之谓也。息者，自心也，自心为息。元神也，元气也，元精也。升降离合，悉从心起。有无虚实，咸在念中。一息一生持，何止百日？然百日亦一息也。



百日只在得力，昼间得力，夜中受用；夜中得力，昼间受用。

百日立基，玉旨耳。上真言语，无不与人身应。真师言语，无不与学人应。此是玄中玄，不可解者也。见性乃知，所以学人必求真师授记，任性发出，一一皆验。

翻译：

吕祖说：心印经有说：“回风混合，百日功灵。”说明炼功要有一百天，才奠定基础，才有真光出现。比如说，各位回的光，目前还是一种眼光，不能说是神火，不能说是性光，更不能说是智能之烛光。等到回光一百天之后，精气自然充足，真阳自然生成，水中自然会产生真火，照这样实行下去，坎离自然会交媾，圣胎自然会凝结。我还在不识不知之中，那婴儿却已经发育生成了，整个过程完全是自然的；如果稍稍用意志来促进的话，那就不是正道，而是外道！

百日立基，不是硬性规定非一百天不可也；那就好比说：一日立基，并不是指一天；一息立基，也不是指一次呼吸。“息”这个字，是“自”、“心”两字组成的。自心为息，元神、元气、元精的升降离合，全由心来操纵；没有什么实和虚，全部都依靠意念。所谓“一念一生持”，何止是一百天？即使是一百天，也不过是一念而已。立基的一百天中，关键是要得力。白天得力，晚上受益；夜间得力，白天受益。“百日立基”本是玉皇的旨意。天上仙真说的话，没有一句不与人身相应；世上真师说的话，没有一句不与学道的人相应。这真是玄中之玄，很不容易理解的。只有到了见性阶段，你才会明白！所以学道的人必须求真师传授，尽管他是想到哪里，便说到哪里，但一

句一句都有它的效验。

## 性光识光第十

回光之法，原通行住坐卧，只要自得机窍。吾前开示云，“虚室生白”，光非白耶？但有一说，初未见光时，此为效验。若见为光，而有意著之，即落意识，非性光也。子不管他有光无光，只要无念生念。何谓无念？干休干处得；何谓生念？一念一生持。此念乃正念，与平日念不同。今心为念，念者，现在心也，此心即光即药。凡人视物，任眼一照去，不及分别，此为性光。如镜之无心而照也，如水之无心而鉴也。少顷，即为“识光”，以其分别也。镜有影，已无镜矣；水有象，已非水矣。光有识，尚何光哉？

子辈初则性光，转念则识，识起而光杳不可觅。非无光也，光已为识矣。黄帝曰：“声动不生声而生响”，即此义也。《楞严推勘入门》曰：“不在尘，不在识，惟还根”，此则何意？尘是外物，所谓器界也，与吾了不相涉。逐物则认物为己。物必有还，通还户牖，明还日月。将他为自，终非吾有。至于不汝还者，非汝而谁？明还日月，见日月之明无还也。天有无日月之时，人无有无见日月之性。若然，则分别日月者，还可与为吾有耶？不知因明暗而分别者，当明暗两忘之时，分别何在？故亦有还，此为内尘也。

惟见性无还，见性之时，见非是见，则见性亦还矣。还者，还其识念流转之性，即阿难使汝流转心目为咎也。初言八还，上七者，皆

明其一一有还。姑留见性，以为阿难拄杖。究竟见性既带八识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、传送识、阿赖耶识），非真不还也。最后并此一破，方为真见性，真不还矣。

子辈回光，正回其最初不还之光，故一毫识念用不着。使汝流转者，惟此六根。使汝成菩提者，亦惟此六根。而尘与识皆不用。非用根也，用其根中之性耳。今不堕识回光，则用根中之元性。落识而回光，则用根中之识性。毫厘之辨，乃在此也。

用心即为识光，放下乃为性光。毫厘千里，不可不辨。识不断，则神不生；心不空，则丹不结。

心静则丹，心空即药。不著一物，是名心静。不留一物，是名心空。空见为空，空犹未空。空忘其空，斯为真空。

**翻译：**

吕祖说：回光功法，不论行住坐卧，都能够实行，并不拘于形式；但只要自己得机得窍。我在前面曾经提示过：“虚室生白”那句话，那光不就是白色吗？

但有句话要提醒大家，开始炼功，从未出现过光的时后，忽然虚室生白了，那就是炼功的效验。如果出现了光，而你的心意却去追随它，于是就落在意识界里去了，那光就不是本性之光了。所以你决不要去管它有光无光，只要无念生念。什么叫“无念”？就是佛家常说的“千修千处得。”什么叫“生念”？就是佛家常讲的“一念一生持”，这里指所生的意念，是一种正念，与平时的念头不同。“念”这个字是“今”“心”两字组成的念，今心为念，念，就是现在的心。这心

也就是光，就是用来作炼丹的药。

一般人看外界的事物，随便举目用眼光一看，还来不及区别事物的特征和属性，这时的眼光还属于“性光”。就像镜子和静水一样，映照出各种影像，本是无心无意。过了一会儿，那眼光就成为识光了，因为它已经在区别事物的特征和属性了。镜子里有了影像，已经不是镜子了；静水里有了影像，已经不是静水了；光里面带有意识，还叫什么光呢？各位在回光时，开始时是一种“性光”，转念之后就变成“识光”，因为意识一生起，光也就杳无踪影，无从寻觅。这并不是说没有了光，而是光已经转化成了识。黄帝说过：“声动不生声，而生响”，就是这个意思。《楞岩推勘入门》说：“不在尘，不在识，惟还根。”这话是什么意思呢？“尘”指的是外物，佛家称之为“器界”，与自我毫不相干。心如果去追逐外物，那就是把外物当作了自我。外物的属性，总归要返还给外物。比如说，通气是门窗的属性，但通气要还给门窗；明亮是日月的属性，但明亮要还给日月，硬要把它当作我，始终都不会为我所有。按照这个道理来推论，直到有一个属性不能返还给人了，这东西不是你的自我，又是什么呢？将明亮还给日月，但日月被你所看见过的那部分明亮，却不能返还。天空看不见日月的时候，人却没有见不到日月的感想。如果是这样，那么区别日月的属性，还可以为我所有吗？不知道根据明暗来区别的属性，当明和暗都忘掉的时候，那区别又何在？这里面也有着返还，那就是所谓“内尘”。只有达到“见性”的阶段，那才是没有返还。不过，在见性的阶段，“见”并不是真正的见，所以连“见性”也还给人家了。

这里所返还的，是那种随意识念虑而流转的“见性”，也就是《楞严经》上释迦向弟子阿难所说的“使汝流转，心目为咎”。他阐述“八识”（眼、耳、鼻、舌、身、意六识，加上传送识和阿赖耶识）、“八还”时，前面七种识，都一一论证他们存在返还，但到了第八识，姑且留下这个“见性”不谈，当作阿难的柱杖。我们追究一下见性这回事，即然它带有“八识”，那就不是真的没有返还。如果连这个也给破掉了，那才是真正的见性，真正的没有返还了。

各位回光，正要回那最初没有返还的那种性光，所以一丝一毫意识念虑也用不着。牵引你意识念虑在流转的，就是那眼、耳、鼻、舌、身、意这六根；但能使你成就菩提（正觉）的，也只有这六根，一切尘和识都用不上。这里，不是讲利用那六根本身，而是利用那六根中的属性。现在你如不想陷堕入识的困境，那么在回光时，必须利用那六根中本原之性；如果带着识去回光，那就是利用那六根中的识性了。差之毫厘，谬以千里，就在这个地方。

总而言之，用心用意就是识光，放下意念就是性光；这里头有毫厘千里之差，不可不去仔细地分辨。要知道识不断，神就不生；心不空，丹就不结。心静就成了丹，心空就成了药。不执着任何事物，叫作心静；不留恋任何事物，叫作心空。空，如果是能够发现的空，那空就不能算空；直到空得忘掉了空，这才算做是真空。

## 坎离交媾第十一

凡漏泄精神，动而交物者，皆离也。凡收转神识，静而中涵者，皆坎也。七窍之外走者为离，七窍之内返者为坎。一阴主于逐色随声，一阳主于返闻收见。坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神气。一自敛息，精神不为境缘流转，即是真交。而沉默趺坐时，又无论矣。

**翻译：**

吕祖说：如果用卦象来解释功理，那么凡是漏泄精神，流动而接触外物的，都属于离卦；凡是收转神识，静定而涵养中心的，都属于坎卦。七窍中外走的是离卦；七窍内返的是坎卦。

离卦中间那一阴爻，以追逐颜色和声音为本职；坎卦中间那一阳爻，以收回听觉和视觉为本职。广义言之，坎离就是阴阳；阴阳就是性命，性命就是身心，身心就是神气。学道的人，一开始收敛气息，他的精神就不再随外部环境的变化而流转。广义言之，就是已经真正的坎离相交了。何况沉默安静下来打坐，那当然更高一等了。

## 周天第十二

周天非以气作主，以心到为妙诀。若毕竟如何周天，是助长也。无心而守，无意而行。仰观乎天，三百六十五度，刻刻变迁，而斗枢终古不移。吾心亦犹是也。心即斗枢，气即群星。吾身之气，四肢百骸，原是贯通。不要十分着力，于此锻炼识神，断除妄见，然后药生。药非有形之物，此性光也。而即先天之真气，然必于大定后方见，并无采法，言采者大谬矣。见之既久，心地光明。自然心空漏尽，解脱

尘海。若今日龙虎，明日水火，终成妄想。吾昔受火龙真人口诀如是，不知丹书所说，更何如也。

一日有一周天，一刻有一周天。坎离交处，便是一周。我之交，即天之回旋也。未能当下休歇，所以有交之时，即有不交之时。然天之回旋，未尝少息。果能阴阳交泰，大地阳和，我之中宫正位，万物一时畅遂，即丹经沐浴法也，非大周天而何？此中火候，实实有大小不同，究竟无大小可别。到得功夫自然，不知坎离为何物，天地为何等，孰为交，孰为一周、两周，何处觅大小之分别耶？

总之，一身旋运难真。不真，见得极大亦小；真则一回旋，天地万物，悉与之回旋，即在方寸处，极小亦为极大。故金丹火候，全要行归自然。不自然，天地自还天地，万物各归万物。若欲强之使合，终不能合。即如天时亢旱，阴阳不和。乾坤未尝一日不周，然终见得有多少不自然处。我能转运阴阳，调摄自然，一时云蒸雨降，草木酣适，山河流畅，纵有乖戾，亦觉顿释，此即大周天也。

问活子时甚妙，必认定正子时，似着相？不着相，不指明正子时，何从而识活子时？既识得活子时，确然又有正子时。是一是二，非正非活，总要人看得真。一真则无不正，无不活矣。见不得真，何者为活，何者为正耶？即如活子时，是时时见得的。毕竟到正子时，志气清明，活子时愈觉发现。若未识得活的，且向正的时候验取，则正者现前，活者无不神妙矣。

翻译：

吕祖说：所谓周天，并不是以气为主体，而是以心到为妙诀。如

果要问究竟怎样来实行周天，那就等于揠苗助长了。无心而守，无意而行，这就是周天的要领。

请大家仰望天空，那半球的天穹被人们划分为三百六十五度，日月星辰无时无刻，不在天球上变换位置，可是北极星这个斗枢，却终古不移。我们的心也是这样。那心好比斗枢，气好比群星，绕着斗枢在转。

我们身上的气，在四肢百骸当中，原是贯通着的，炼功时也不要十分用力。只要利用这血肉之躯，锻炼好识神，断除了妄见，炼丹的药于是就会产生。那药，并不是什么有形之物，而是性光；也就是先天的真气。他必须在寂然大定以后才会出现。这种药并没有什么采法，侈谈什么采法的人，那就大错而特错了！

持久也出现了真气，心地一片光明，自然会达到心空尘漏的境界，于是就能从尘海中解脱出来。如果你今天大谈“龙虎”，明天大谈“水火”，把功理挂在嘴里，不去实践，最终只能成为妄想，我从前亲受火龙真人（郑思远）的口诀，讲的就是这样。不知现在的养生丹书上是怎么说？

一天有一次周天，一刻也有一次周天。坎离相交之处，就是一周。我身中的坎离相交，也相当于天穹的不停回旋。但是有相交之时，也有不交之时。而天穹的回旋，却没有一刻停止过。如果能做到那样的阴阳交泰，达到大地阳和；这时，我的中宫居于正位，万物随着一时畅遂，这就是养生经典中所提的“沐浴法”。那不是大周天又是什么？这里头的火候，实实在在有大小的不同；但认真说来，却又没



有大小之分别。等到你功夫纯熟自然，也不知到坎离是什么东西！天地是什么类别！什么叫相交？什么叫一周叫两周？又从何处去找那大与小的分别呢。

总之，身中的回旋运行，很难达到“真”的地步，不真，虽然看起来很大，实际上还是很小；而真，身内一回旋，天地万物一齐跟着回旋；即使在一方寸的地方运行，当然是很小了，实际上却是极大。所以，金丹的火候，全要遵循“自然”二字；不自然，天地还是那个天地，万物还是各自的万物，如果想硬行让它们揉合在一起，却始终也合不起来。比如天气干旱，阴阳不合，但天穹中的乾坤运行，未尝不按周天规律在运转；不过始终觉得有许多不自然的地方。如果我们能转运阴阳，调和自然，云满天空，甘霖下降，草木都得到了充分湿润，山河也随之运行流畅，这时，即使有些不对头的地方，也就觉得很很快烟消云散，这就是大周天的原理。

有人问：活子时本来很妙。可是你说必须先认定正子时，这不是着相了吗？

答复是：不着相，如果不指明正子时，又怎样来认识活子时？既然认识了活子时，毕竟还有那正子时的存在，它们是一是二，非正非活，总归要人们看得真切才行，看得真，就没有不正，没有不活了。如果看得不真，能弄清楚哪个是活？哪个是正吗？提到活子时，那是时时都可能出现的，但在半夜那个正子时里，人的意气毕竟清明一些，活子时就显得更加容易出现。如果没有发现过活子时，暂且可以在正的时候去等待、去求取；当正子时显到来时，那活子时也无不显其神

妙了。

## 劝世歌第十三

---

吾因度世丹衷热，不惜婆心并饶舌。  
世尊亦为大因缘，直指生死真可惜。  
老君也患有吾身，传示谷神人不识。  
吾今略说寻真路，黄中通理载大易。  
正位居体是玄关，子午中间堪定息。  
光回祖窍万神安，药产川源一气出。  
透幕变化有金光，一轮红日常赫赫。  
世人错认坎离精，搬运心肾成间隔。  
如何人道合天心，天若符兮道自合。  
放下万缘毫不起，此是先天真无极。  
太虚穆穆朕兆捐，性命关头忘意识。  
意识忘后见本真，水清珠现玄难测。  
无始烦障一旦空，玉清降下九龙册。  
步霄汉兮登天阙，掌风霆兮驱霹雳。  
凝神定息是初机，退藏密地为常寂。

吾昔度张珍奴二词，皆有宗旨。子后午前非时也，坎离耳。定息者，息息归根，中黄也。坐者，心不动也。夹脊者，非背上轮子，乃直透玉清大路也。双关者，此处有难言意。忘神守，而贵虚寂与无。

所守，守此义也。液于是化，血于是成，而后天于是返先天。气于是返神，神于是还虚，虚于是合道，道于是圆志，志于是满愿。诀不胜数，此处是也。至于“地雷震动山头雨”者，真气生也。黄芽出土者，真药

生也。小小二段，已尽修行大路，明此可不惑于人言。

昔夫子与颜子登泰山顶，望吴门白马，颜子见为匹练，太用眼力，神光走落，故致早死，回光可不勉哉！

回光在纯心行走，只待真息凝照于中宫，久之自然通灵达变也。总是心静气定为基，心忘气凝为效，气息心空为丹成，心气浑一为温养，明心见性为了道。子辈各宜勉力行去，错过光阴可惜也。一日不行，一日即鬼也。一息行此，一息真仙也。参赞化育，其基于此，七子勉之！

**翻译：**

我因度世心肠热，不惜苦口婆心在饶舌。

如来佛也为了大因缘，直指生死真是可惜；

老君说忧患由于有身，传示谷神但人不识。

我现在讲讲求真之路，《易》中“黄中通理”，

“正位居体”即玄关，子午中间可以定息。

光回到祖窍万神安，药产在川原一气出；

透过帷幕度化出金光，一轮红日经常耀日。

世人把它错认为坎离精，搬运心肾反而违隔；

不如用人道来合天心，天若符合道自符合。

放下万缘丝毫不起，这是先天的真正无极；

太虚穆穆没有征兆，性命关头忘了意识。

意识忘后见了本真，水清珠现玄妙难测。

无始的烦恼一旦空，玉清宫降下九龙册。

升上云霄汉登上天阙，掌握风云驱赶霹雳。

总之，凝神定息是起点，退藏到密地达到常寂。

我从前引度张珍奴时，曾给她写过两首词，其中含有功法宗旨。

“道无巧妙，与你方儿一个；子后午前定息坐，夹脊双观昆仑过。这时得气力，思量我。”

“坎离震兑分子午，须认取自家宗祖。地雷震动山头雨，带洗濯黄芽出土。捉得金精牢闭固，炼甲庚要生龙虎。待他问汝甚人传？但说道先生姓吕。”

词里的“子后午前”，不是指时间，而是指坎离。“定息”，就是息息归根于中黄部位。“坐”，指的是心不动。“夹脊”，不仅是指背上轮子，而且是直通玉京的大道。“双关”，这里不大好解释。炼功时要避免忘神而守，而要注重虚极和无所守。按这样的原则去守，液于是会转化，血于是会生成，最后就会返归于先天，达到气归于神，神还于虚，虚合于道，道圆于志，志满于愿。口诀真是说不完的，这里就是个例子。至于“地雷震动山头雨”，说的是真气生成。“黄芽出土”，说着是真药生成，而它们的基础，都建筑在神守双关上。短短两首词，已经把修行的大路概括完了。读懂了它，对于别人随便侈谈的理论，你就不致被他迷惑了。

从前孔子和颜回一同登上泰山顶峰，望见山下东吴地界有一匹奔驰的白马。颜回说：“看见那白马奔跑的轨迹，就好象

一匹白布”。唉！他也太浪费眼力啦！结果走落了神光，所以他过早的夭折。大家练习回光功法，可要注意啊！

回光全在专心一志去实行。只须将真息凝照于中宫，久而久之，自然通灵达变。总之，要以心静气定为基础，心忘气凝为效验，气静心空为丹成，心气合一为温养，明心见性为了道。

各位最好分头去认真实行，错过了光阴，那就太可惜了。一天的时间不回光，那一天就做了鬼，一息的功夫能回光，那一息就成了仙，悟道参禅，脱胎换骨，就从这里开始，各位要勉力啊！

## 太乙金华源流

源是上清派以茅君为第一代，茅君十传而浸失。其真，晋初兰公得之斗中孝悌王而传谌母，谌母传许祖，传许祖十大弟子，再七代有玉真黄两先生，继之继又失传，至康熙戊申，吕祖传受宗旨，改名太乙金华其时受法弟子有潘易庵、屠宇庵、庄惺庵、庄诚庵、周梦鹤、刘度庵、许深庵七人。七人至壬申岁，孝悌王复提宗旨，时有张爽庵、李时庵、冯返庵、冯近庵、许凝庵、潘真庵、潘卓庵，亦符七人之数奉教摄取先后，发明宗旨者，辑定成帙，乾隆乙未年钱唐邵志琳，得于苏门吴氏抄本自加册改因刊入全书焉。

## 《吕祖先天百字碑》

父母未生前 与母共相连 无情生有情 虚灵彻洞天

十月胎在腹 能动不能言 昼夜母呼吸 往来通我玄  
剪断脐带子 一点落根源 性命归真土 此处觅真铅  
迷失当来路 轮回苦万千 若遇明师指 决破妙中玄  
时时拴意马 刻刻锁心猿 悟透二十句 白日上青天

## 王重阳祖师授七真五篇灵文

夫修炼天仙者，必须洞晓阴阳，深达造化，以天心为主，以元神为用，以内外三宝为基址，外三宝不漏，内三宝自合也。始得天人感通，先天之炁自然归之。然人之一身内外，四大上下，皆属后天阴浊。惟有先天一点至阳之炁，浑于杳冥不测之内，至虚至灵难求难见，虽从外来，实由内孕。先天无后天，何以招摄，后天不得先天，岂能变化通灵。此乃无中似有，有中似无，无因有激之而成象，有因无感之而通灵。此先后二天之炁如谷之应声，神仙之妙用，只是采取先天至阳之炁以为金丹之母，点化己身之阴炁以变化纯阳之体。却从炼己纯熟，方得先天造化，玄珠成象，太乙含真，形神俱妙与道合真。此皆自然而然，不假一毫作为也。

### 玉液章第一

神不离炁，炁不离神，呼吸往来，归乎一元。不可着体，不可运用，委志虚无，寂然常照，身心无为，而神炁自然有所为。犹天地无

为，万物自然化育。功夫已久，静而生定，神入炁中，炁与神合，五行四象，自然攒簇，精炁凝结，此坎离交媾。初静之功纯阴之下，须是用火锻炼乃得真炁发生，神明自来矣。

### 【讲解】

“神不离气，气不离神”，初下手静坐修炼，要稍微调整一下呼吸，其实也不用调整，你只要轻轻地意守下丹田，心相对比较平静，到一定程度，呼吸自然会比较自然，甚至会深长匀细，你的精神很自然地知道你的呼吸出入，从鼻孔出，鼻孔入，每一个呼吸又都似乎跟下丹田有联系，所谓的息息归根。刚开始的神不离气、气不离神是指呼吸之气。“呼吸往来归乎一源”，哪个源呢？就是下丹田，就是息息归根。“不可著体，不可运用”，就是说无论对下丹田也好，对鼻孔也好，这些都叫作体，不可运用是什么？不要有意去调呼吸，自自然然就好，呼吸不是调出来的，你的心平静，它自然就顺畅了。“委志虚无”，志就是你的心志，你的意识，就是你的心要保持自然、平静，慢慢就越来越安静。“寂然常照”，寂，安静，寂灭。然，样子。你的心很安静，很自然了，保持这种平静的心去轻轻地返观下丹田，乃至很自然地鼻孔呼吸，到一定程度，似乎鼻孔和丹田很自然地重叠了。“身心无为”，这是概括，身体无为就是不要乱动，心无为是什么，不要特别去起心动念，或者是调呼吸，不用的。“神气自然有所为”神就是精神，气，刚开始是呼吸之气，到一定程度，内气也会发动，就是说你的身心保持安静自然，这个呼吸之气、内气，自然就混

为一体。“犹天地无为而万物自然化育”这是比喻，大地没有特别什么动作，天空也没有特别什么动作，万物自然化育，自然变化生长。

“功夫已久，静而生定”，就是你这么坐着，时间一久，时间最好坚持半个小时以上，最好每天坚持达半个月一个月，那就不一样了。静和定有什么区别呢？静就是心平气和，定嘛，甚至会觉得身体有一种融化的感觉，你说初学者都有吗？有，不过那是带有一点恍兮惚兮（出自《道德经》），高功夫的人是头脑特别清醒的定。“神入气中，气与神合”，这里的初学者的气往往都有内气和呼吸之气，到一定程度，你会觉得你的精神和呼吸之气乃至和丹田之气都浑然一体，这三者自然浑然一体。“五行四象，自然攒簇”，五行——金木水火土，四象——青龙、白虎、朱雀、玄武，其实不是的，是体内的能量越来越集中，其实就是到一定程度，下丹田的能量越来越明显，五行四象是指这些能量。“精凝气结”，精，体内先天之精，气，体内先天之气，也就是体内的能量就慢慢集中起来了。“此坎离交媾”，坎，肾水，离，心火，严格来说这是指小周天循环。“初静之功”，就是刚开始安静下来的功夫。“纯阴之下”，就是我们一般人，没有功夫的人，一安静就容易打瞌睡，会进入这种阴的状态，“须用阳火锻炼”，这阳火严格来说指两方面，一方面是指稍微集中一点精神意守下丹田，一方面也要有意识地注意息息归根。“方得真气发生，神明自来矣”，就是下丹田的能量才会越来越旺盛，以后功夫深了，这个大脑的精神才会越来越清爽，不然老是昏沉。



## 产乐章第二

神照坤宫，真火自来，坤宫乃产药川源，阴阳交媾之处。若不得真火锻炼，则金水浑浊，若不得专心致志，则阳火散漫，大药终不得生，先天何由而得。锻炼之久，水见火自然化为一炁，熏蒸上腾，河车搬运，周流不息，真精自此而生，元炁怀胎于此。呼吸相含，脉住炁停，静而生定，大定之中，先天一炁自虚无中而来，先天母炁，而伏后天子气，顺其自然不可欲速，天光自现也。犹浑沌之初，天地未判，玄黄相杂，时至炁定，定中生动，知之处，方知造化。若有一物，或明或隐，不内不外，此是大药如萌，不可速采，若有一毫念起，天真遂丧矣。

### 【讲解】

“神守坤宫”，神，道家有元神、识神。识神就是我们思虑之神，有点乱；元神就是平静的心态，比较安定。就是我们用平静的心守住坤宫，坤宫就是下丹田，肚脐里面。当然其实宫或田，都是有一定的范围，轻轻意守肚脐里面一定的范围就好。“真火自来”，我们体内自然有真火，不是外边炉火的火，其实真火自来是指体内的热能自己会慢慢地产生了。“坤宫乃产药川源”，下丹田就是坤宫，川，我们说河流、名山大川，源，源头，就是我们修炼的能量最初就是这里产生的。“阴阳交媾之处”，阴阳是什么，阴阳二气，譬如任督脉等等，也就是说下丹田是体内能量的总汇。

“若不得真火锻炼，则金水混融”，这个真火就是通过你的心轻轻意守下丹田，慢慢就产生了热能，真火如果一定要去追寻源头，最

初古人也是指内视之神光，也就是你闭着眼睛，想象你的眼睛看得到，顺着鼻端，对着心窝，再瞄准到下丹田，最初的真火是指所谓的返照之神光，也就是目光，到一定程度，它就发生了热能，所以接下来的真火就是指这种热能。金是指肺，水是指肾，金生水，金水混融，就是说我们人体平常所谓的金水相生，它可能产生的就是我们后天之精，有这个真火锻炼，后天的浊精就会被炼化，那就会逆上三关，金水就会“精白水清”了。

“若不专心致志，则阳火散漫”，这里的阳火主要是指精神内照的功夫。“大药终不能生，先天何由而得”，大药，我们刚开始目光照着下丹田，到一定程度就微微发热，可以说这叫做一点黄芽，到一定程度能量越来越充足，甚至会产生气团，这就是所谓的大药了。“锻炼之久，水见火则自然化为一气”，就这样修炼久了，当然你们也找不到水的，古人就是这么比喻，肾水就变成阳气，一气。“熏蒸上腾”，就是顺着督脉，逆上三关，“河车搬运，周流不息”，河车搬运，就是循着任督脉，小周天运行，周流不息。“真精自此而生”，我们原来说男人这种交媾之精叫浊精，它炼化变成内气了，就叫作真精。“元气胚胎于此”，也就是说小周天运转到一定程度，可能它就要达到大周天，乃至要达到出阳神大开顶。

“呼吸相含”，是什么意思？我们一般人的呼吸是胸式呼吸，呼吸比较短，而且略微有点粗，功夫到一定程度就会变成腹式呼吸，也许有时候是顺腹式，就是吸气小腹会胀起来，呼气，小腹会扁下去，到一定程度也会变成逆腹式呼吸，吸气，小腹吸进去，呼气，小腹胀

起来，这就是所谓的深长匀细的呼吸模式，功夫更深了，那就变成若有若无的呼吸。“呼吸相含”，往往是指到了这种若有若无的状态。

“脉住气停”，很多人搞不懂，以为心脏真的会停止跳动，呼吸也真的消失，那么心脏停止跳动，人不就死了吗？我自己修炼了三十多年，而且是拜在崂山道长匡常修老道长座下，得老人家的真传。我们修炼到一定程度确实是坐在那里不觉得有呼吸，也不觉得有脉搏啊，但是我们真的能够将呼吸停掉吗？憋住吗？不可能！是呼吸很微弱！我记得《抱朴子》葛洪也曾经说过，那功夫高深的人用鹅毛放在鼻孔附近也不会被吹动，就说明呼吸很细微。“脉住”，我们修炼到大周天阶段，尤其练站桩功的人他会觉得全身到处都有脉搏跳动，手指尖也有，甚至身上很多地方都能感觉到脉搏，那大周天以后功夫更深了，进入大开顶之后，尤其大开顶进入虚空境界之后，修炼者会觉得身体很通透很虚无，身上脉搏就很不明显，当然你仔细去观察手指尖还是有微弱的脉搏，就不像从前跳得那么明显。脉住气停，不是说心脏真的停止跳动了，用手去摸那脉搏还是很有力的，只是很奇怪，只是手指尖啊脚趾啊那种脉冲的感觉就消失了。当然我现在坐在这里说话，我一边说话，我一边也仔细观察我的手指脚趾，里边还是有微弱的脉搏，只是跟以前大不相同，但是我用手去摸我手腕的脉搏，它的跳动还是很正常的，所以千万不要去听别人说真的是脉停了，呼吸也断了，不就变死人了吗？请大家不要误传。

“静而生定”，整个人进入这种虚无的境界，就是进入了定境，从入静到入定。“大定之中，先天一气自虚无中而来”，就是在这种

很平静的状态之中，先天之气从虚无而来，人觉得很虚无，突然之间，体内有时候会有能量发动的。“是以先天母气而伏后天子气”，然后这种能量在体内流通，先天母气是什么？体内的能量，后天子气是什么？鼻孔呼吸之气。“顺其自然，不可欲速，先天自发也”，说这种现象，都是要顺其自然，不能想快速达到，不行的，欲速则不达，不能追求，先天这种的母气会自然产生的自然发动的。

“混沌之初，天地未判，玄黄相杂”，这是比喻，传说中盘古开天地之前，天地一片混沌，我们轻轻意守下丹田，内气还没有真正发动，这个叫混沌之初；天地未判，天地判了就是清气上升为天，浊气下降为地，天地未判也就是在内气运转-逆上三关-复归三田这样气有升有降还没有开始的时候就是混沌一片；玄黄相杂，在《千字文》里面也有“天地玄黄，宇宙洪荒”，据说我们现在看到的天是蓝色的，据说是阳光穿过大气层，什么光被吸收，所以看起来天是蓝色的，据说出了大气层在真正的太空气里边是有点阴暗的，玄就是黑色；黄，据说我们所谓的黄土，泥土如果它失去了肥料的成分，泥土可能变成黄色的，就好像沙漠一样，所以说所谓的天玄地黄。所以古人说，阴阳混沌，天地未判，就玄黄相杂，是这个意思。

“时至气化，定中生动”，等到内气化生出来了，坐在那里很平静，突然间所谓的丹田火炙、两肾汤煎等等就出来了。“只这动处，方知造化”，当你知道下丹田内气发动起来之后，你才知道，造化造化，就是这种自然变化的奥妙啊。

“若有一物，或明或隐，不内不外”，你们闭着眼睛返观下丹田，觉得里边有个气团，你要说它在体内嘛，也是在体内，要说它不是在体内，也觉得整个身体好像很虚无，就在空中一样。“此是大药始萌”，这个时候大药开始产生了。“不可遽采之”，遽，就是赶快，采是什么意思，就是不能去引它。

“若有一毫念起，天真随丧矣”，这个念是指两方面：一方面不要有那种男女欲望的欲念，否则会气走阳关，甚至有时候会遗精，所谓的丢失至宝：另外一方面，就是不要用意念去引它，从督脉上升头顶，引它，有时候火候还不好，会卡在什么地方，也是一种不好的现象。

### 采药章第三

神守干宫，真炁自生，干宫乃造化之源，生身受炁之初。知之修炼，始则凝神于坤，锻炼阴精，化为一炁，熏蒸上腾，河车搬运，周流不息。次则凝神于干，渐炼渐凝，渐聚渐结，结成一颗玄珠，大如黍米，当在目前，一得永得。先天虚无真炁，自然归之，待其铅光闪烁，如月之象，汞炁飞扬，如日之象，内外明时，是日月交合一处，只是一点红光，圆陀陀，光灼灼，照耀上下，内真外应。先天自虚无中而来，是以母炁而伏子炁，自然感通造化之妙非假存想。初炼丹时，向水中求之，终落顽空，必竟无成。须以我之真炁，而天地之至精，当以阳遂方诸，水火感通之理，推之自得。当其日月交合，先天适至之时，泥丸风生，欲海波澄，此身如在万火之中，不知有水有火，

不知有天地物我，浑如醉梦。相似是龙虎交合之际，金木相啖，水火相激，景象发现迅如雷电，忽忽采取，其采取之法，如发千钧之弩，惟用一寸之机似采而不采，不采而实采，乃为真采也。

### 【讲解】

前面就说丹田有大药刚刚萌芽，不要去动它，现在就看成熟了，怎么去采了。

“神守乾宫”，前边产药章就说神守坤宫，这里说乾宫，人家说乾坤就是天地，坤宫是下丹田，乾宫是上丹田，有点道理。“真气自归”，那为什么神守乾宫，真气就自归呢？是不是守头顶某个地方，然后真气就自归啊？真气就流过来啊？我们慢慢来，看下文。“乾宫乃造化之源”，重阳祖师的注解，自无而有谓之造，自有而无谓之化，犹如冰化成水了，造化就是生生灭灭。那么为什么不说我们的坤宫为造化之源？坤宫只是阴阳交媾之处嘛，其实古人知道人是有一个神识来投胎的，我们这个肉身也是因为神识来投胎而感来这个肉身，所以一个活着的人他的根源还是乾宫，也就是神识所在处，那神识是不是在我们头里某个位置啊？不是。古人说叫作玄关，那玄关一窍又在哪里？不在内，不在外，不在中间，遍及身体内外。那明白了，神守乾宫，就是要你明白你这个心，不住内，不住外，无所住，清清净净的。“生身受气之初”，就是因为神守乾宫，也就是知道玄关，也就是我们的清净心，我们就是有这个神识来投胎，生身受气之初，我们整个肉身为什么会来到人间，就是因为有这个神识，神识就在乾宫。

“知之修炼，谓之圣人”，知道神守乾宫的运用就是圣人，你只是神守坤宫，水平不高，还是执着于有形血肉之躯，能够知道神守乾宫，那境界就高了。

“始则凝神于坤”，就是说随着功夫的深入，意守下丹田的意念要轻，原来说神守坤宫，现在说神守乾宫，就是意念要慢慢淡薄。一定要注意这意念，刚开始这意念会紧一点，慢慢变淡，到一定程度，内气自然流通，一切就顺其自然。“锻炼阴精，化为阳气”，这是自然的，轻轻意守下丹田，到一定程度，内气发动，逆上三关，是自然的。“熏蒸上腾，河车搬运，周流不息”，就可能会伴随大周天十二经络的能量的流动。

“次则凝神于乾”，开始是意守下丹田，慢慢变淡，慢慢淡到一定程度，就没有特别去意守下丹田，“次则凝神于乾”，就是让你的意识不住内外，不住中间，也不是说特意守上丹田，千万不要以为凝神于乾就是守上丹田，不是，真正守上丹田，就是轻轻守上丹田，然后返观全身，不是死守一个上丹田。

“渐炼渐凝，渐聚渐结，结成一颗玄珠”，其实就是天目打开了，眼前看到光了，“大如粟米”，粟米就是小米，“恒在目前”，闭着眼睛，眼前老是会看到亮点，应该叫作明点，“一得永得”，以后老是闭着眼睛会看到。

“先天虚无真气，自然归之”，归哪里呢？后面有说。“待其铅光闪烁如月之象，汞氣飛揚如日之象”，先天虚无真气自然回归下丹田，乃至会周流全身，待其铅光闪烁如月之象，汞氣飛揚如日之象，

这日和月，大周天通了以后闭着眼睛眼前就会有这些变化，这些光，甚至是在头顶的斜上方，也有这些光的现象。“不时日月交合一处”，就是太阳、月亮有时会重合在一起，就是有时候白色的光、金色的光会重合在一起。“一点灵光圆坨坨，光烁烁，照耀上下，内真外应”，其实你稍微用意念返观下丹田，下丹田也有，你返观哪里，哪里就有这个光。

“先天之气自虚无中而来”，你一进入状态，自然能量就发动。“是以母气而伏子气”，就是说体内能量一发动呼吸之气就会变微弱。“自然感合造化之妙”，体内的气自然生发，自然发动，自然周流。“药从外来，非假存想”，只要你进入状态，能量就产生了，好像就感觉身体内外是通透的，能量要说从外面来呢，还是体内生出来，分不清楚的，人的身体都虚无通透，不用你特别去想丹田有个气团，不是的，不用！

“初炼丹时，便向水中求之”，重阳祖师就告诫我们，初炼丹时，水中求之这句话怎么解释呢？什么东西向水中求之呢？就是初炼丹的时候，如果马上就去学着那种水中捞月，水里边的月亮是假的，你怎么捞都捞不出来，这句话告诉我们，就是上文说的，不要去存想下丹田有什么能量，这是自己骗自己的，一个影像而已，“终落顽空”，没有用的，都是假的，“毕竟无成”，就没有什么大成就的。

“须以我之真气而感天地之至精”，就是前边产药章等等说的，我们要轻轻地返观下丹田，到一定程度，体内的能量生出来了，就会觉得体内体外的能量到一定程度其实是相通的。“当以阳燧方诸水火



感通之理”，阳燧，就是日下取火的器具，方诸就是月下取水的器具。当以阳燧方诸水火感通之理，就是要以自己的能量去感应天地的能量，那你第一步要轻轻意守下丹田，丹田慢慢发热，体内有能量出来，体外的能量就和你相应，内外就一致了，能量就越来越多了，是这样的，就跟你用阳燧去感太阳之火，方诸去感太阴之水的道理一样。“推之自得”，要这样想，这样做才有用。

“当其日月交光之候，先天适至之时”，日月交光，就是闭着眼睛，有时候这些光会变色，就是天眼初开，有时候会看见白色，看见黄色的，有时候黄中有白，白中有黄，会重合的，然后你闭着眼睛返观下丹田，下丹田也有这个东西，中丹田也有，上丹田也有，返观什么地方那里都有的。先天适至是什么，不知不觉会进入另外一种状态、功态。

“泥丸风生”，就是头顶，六根震动时有所谓的耳后风生，跟泥丸风生差不多的。“欲海波澄”，欲海是哪里？就是我们的心，波澄，就是会觉得我们的心念头少了，会稍微安静下来，进入功态。

“此身如在万丈海中”，其实就是觉得周边都有这种能量场，“不知有水，不知有火，不知有天地人我，浑如醉梦”，就是整个人进入一种虚无的状态。“正是龙虎交汇之际”，龙，青龙，肝木；虎，白虎，肺金，其实龙虎交汇，真正修炼也辨不出来的，只是理论上这么说，“金木相啖”，龙虎就是指金木，“水火相激”，水是肾气，火是心气，“景象发现，迅如雷电”，其实就是内气发动，身体很多地方内气会发动起来，“急急采取”，这时候下丹田的能量出来，身上

很多地方都有能量产生，“其采取之妙，如发千钧之弩，惟用一寸之机”，这是描绘，身上十二经络的能量你不用理它，关键看下丹田，“似采非采，不采实采，乃为真采也”，内气动你就跟它动，内气不动，你就跟它停留，意念跟着丹田的内气，就是这样。

## 得药章第四

神守玄宫，意迎牝府，神意相合，先天自得。恍恍惚惚，杳杳冥冥，一点红光，闪入下元，己之真炁噙然凑合。阴乃抱阳，阳乃激阴，至精发现，海泛浪涌，自太玄阁，升入泥丸，化为金液，吞入腹内，香甜清爽，万孔生春，遍体生光。至此乃是乾坤交媾，一得永得，全在防危虑险。即当牢固封闭，勿令渗漏，以便是温养。神守玄宫，意迎牝府，此二句，是采药口诀，当其玄宫之中，至精发现。真铅之炁发现，一轮月之象。真汞之炁发现，一轮日之象。日月之中合发，金花二朵，壮如山丹，金红赤色，五彩分明。

### 【讲解】

“神守玄宫”，玄宫，就是所谓的玄关。这个神守玄宫也跟前面的神守乾宫差不多，就是不住中间及表里，玄关不在内，不在外，不在中间，也就是意念不要特别去执着哪一个位置。“意迎牝府”，牝府就是下丹田，生发内气的地方。那你说神守玄宫，神是什么呢？意迎牝府，意是什么呢？请大家记得，神是指元神，就是我们这种平静的心态，它会自然分散到身体内外；意呢？就是意念，譬如说你们用平静的心看着前边一个点，你们的精神又对周边的一切都知道，你的

思想也似乎集中在面前这个目标上，稍微集中的这个意念叫作意，那种自然放开的精神状态叫作神，“神守玄宫，意迎牝府”，就是说轻轻意守下丹田，就对了。“神意相合”，神意相合是什么，不可用心守，不可无意求，你的意念太过集中，那神就变成意；你任何目标都没有，有点昏沉，意都没有了，似乎都变成神了，所以说神意相合，就是意念不要太集中，但是也有所集中，这个时候就是神意相合。“先天自得”是什么意思，就是自然会进入功态，与大自然先天之气融通。

“恍恍惚惚，杳杳冥冥”，就是这种虚无的状态。“一點紅光，閃入下元”，下元，就是下丹田，就是觉得下丹田似乎有一点光亮。

“己之真炁，翕然湊合”，就是你轻轻稍微意守下丹田，刹那间觉得下丹田有点光感、红光，然后也觉得下丹田自然就有能量了。“陰乃抱陽，陽乃激陰”，这些都是形容了，就是慢慢得气的气团。“至精發現”，就是我们体内这种精华，发现就是出现了。“海泛浪湧”是什么意思呢，下丹田的气团开始会翻动甚至会微妙地觉得体外的气场都会波动。

“自太玄關升入泥丸”，太玄關就是会阴，泥丸是什么？解剖学里面说松果体，就是这里，自太玄關升入泥丸就是能量从冲脉往上涌，有些是从督脉往上涌。“化爲金液”，就是升到头顶，嘴巴里面出现口水增多，金液还丹。“吞入腹內”，嘴巴的口水多了，你就自然吞入下丹田。“香甜清爽，萬孔生春”，就是人觉得很舒服。“遍體生光”，就觉得身体似乎有气场，有微微的光。“至此乃是乾坤交媾”，是上丹田的能量和下丹田的能量好像融为一体。

“一得永得之妙”，就是以后打坐得到我在《我的经历》说的上丹田功啦。“全在防危慮險”，就是说保持清心寡欲，不要胡思乱想。

“即當牢封固闭”，牢封固闭就是眼睛不要乱看，耳朵不要乱听，心里不要乱想，“勿令滲漏，以便温养”，就是返观体内的能量，温养全身的能量，上下的融通。

## 温养章第五

神守黄房，金铅自成，黄房乃干之下坤之上，规中之自妙，念兹在兹，含光藏耀，行住坐卧，绵绵如存，如鸡抱卵，如龙养珠，抱元守一。先天元炁，刻刻相守，渐渐相化，但守神息，不运火而火自运，百日功灵，十月胎圆，阴魄自化，阳神出现。千日之后，温养火足，剥尽群阴，体变纯阳，婴儿现象，身外有身，形如烟云，神同太虚，隐则形通于神，显则神通于炁，步日月而无形，贯金石而无碍。温养三千之后，婴儿老成，方可远离，入室九年炼神，与太虚同体，形神俱妙，与道合真。虽天地山川，有明崩坏，惟吾道体，浩劫长存，潜伏人间积功累行，提挈天地，把握阴阳，所以不能淘铸矣，天仙之道斯乃毕矣。

### 【讲解】

得药之后，就是温养。温就是保温，养就是我们来培养，也就是说要用文火，不可用心守，不可无意求，这种火候。

“神守黄房”，黄房是指哪里呢，对外来说指古代这些炼丹士住的房子，很多喜欢搞成黄色的，这里是比喻，是指中丹田。说到中丹

田，你们千万不要以为专门是守臆中穴，不是！就是所谓的乾之下，坤之上，是意守整个体腔，你们也可以臆中穴这里为重点，但是要覆盖整个体腔。“金胎自成”，金，金刚不坏之仙胎，自己慢慢就会产生，就会成就了。“黄房乃乾之下、坤之上”，这里就有说明，也就是上丹田之下，下丹田之上，其实是涵盖整个体腔，胸腔到腹腔。

“十二時中”，那你说，不用睡觉的吗？这是比喻，睡着了就睡着吧，俗话说日有所思，夜有所梦，有时候半梦半醒之间——因为习惯返观你的身体了——也会自然返观，“十二時中，念茲在茲”，就是轻轻返观这个黄房，就是返观这个体腔。“含光藏耀”，就是精神内守，也不能守太紧。“行住坐臥，綿綿若存”，你在任何时候养成习惯都轻轻地好像似乎有点返观你的身体就对了，就是你在说话做事走路都可以养成这种轻轻返观身体的习惯，但是不能全神贯注，全神贯注反而是一种执着，而且你对外又不知道，那也很危险。“如雞抱卵，如龍養珠”，龍養珠就不知道，雞抱卵就知道，老母鸡要孵小鸡，翅膀抱着卵，有时候也会跑出来吃东西，不能二十四小时抱着卵嘛。

“抱元守一”，元，就是源头，一就是一个目标，我们小时候看老母鸡，你去那里看它，它也会咯咯叫，它也不是完全抱着蛋，其它什么也不管不知道，不是，它也知道的。

“先天元神元炁”，先天元神就是那种平静的心，似守非守，先天元气就是我们身上的能量到一定程度，你稍微一安静就自然有的，包括体内有气，体外也有场，“刻刻相合”，其实体内能量出现，你自然知道，精神和能量会自然结合在一起，“漸漸相化”，神中有气，

气中有神，都一样的。“但安神息”，其实就是说只要你心平气和。

“不運火而火自運”，这时候火候就恰到好处，自自然然的。

“百日功靈”，就是说如果有两三个月，一百天吧，就一定有变化。“十月胎圓”，十个月以上，元气就更加充满。所谓的结胎，其实就是体内的能量充满了。“阴魄自化”，阴魄就是妄想，包括那种打瞌睡，那种阴神的状态，“陽神出現”，陽神指两方面，一个是体内的能量从头顶冒出来，一个就是你的精神就变得非常好，不怎么会走神，不怎么会昏沉了。“千日之後，溫養火足”，这么继续修到三年以上，功夫就更加圆满了。“剝盡群陰”，体内的阳气很充足，阴气排掉了，就是体内的寒气排得差不多了，包括思想上精神上，就没有那么多妄想，也没有那么容易走神、昏沉，这些都属于阴。“体变纯阳”，纯阳就是体内的阴气跑掉了，它的标志就是身体自然比较热，但是又不会焦躁的。“嬰兒現象”，就是有时候觉得体内似乎有一个儿童的相，像盘腿而坐的也有，甚至也有一股能量升到空中，似乎有个人出去，有个我出去，有时候也只是觉得有个我出去，但是并没有看到一个形象，有时候也有形象，“身外有身”，这就是身外有身。

“形如煙霞”，就是有时候就犹烟犹霞，也不一定有个人形，偶尔有，“神同太虛”，就会觉得这个能量充满整个天地。所以我在《我的经历》第十二章里边说，开顶，阳神出壳，有时候会变得充满整个天地，“形如煙霞，神同太虛”，太虚，太虚空嘛，就是天地嘛。“隐，則形同於神”，我们没有特别去阳神出壳的时候，就这股能量在体内就跟你平时的状态差不多了，隐則形同於神，看不出来。“顯，則神

同於氣”，什么神呢？元神，元神冲出体外，其实它也是一种能量。

“步日月而無影”，也就是元神出壳，它不像我们肉身一样，走在太阳光下会看到一个人影，那个没有的，就算你有看到一个你的形象出去，在日光里面也看不到人影的，你只能自己感觉得到有个你在外边，但是看不到影子的。“貫金石而無礙”，就是你的阳神穿墙过壁都不会有影响，穿过金属石头都没有障碍。

“溫養三年之後”，出阳神可以训练，出阳神，出去回来再出去，可以训练个三年左右，“嬰兒老成，不可遠離”，阳神老成了，就要让它存在体内了。“直至九年，與太虛同體”，你就以上丹田功轻轻地返观全身，到一定程度，直至九年这个时间也是相对的，就是再过更长的时间，“與太虛同體”，这个阳神在体内跟你的肉身炼化了，你会感觉到阳神这个能量和你的肉身紧密结合在一起，你的肉体也觉得很明显虚无了，能够真正觉得和太虚空融为一体。“形神俱妙”是谁啊，修炼者，你的肉身和精神，就是气色非常好，精神状态也非常好，这就是形神俱妙。“與道合真”，道在哪里，“有物混成”（出自《道德经》），你就时时活在大道这个混元大气场里面了。

“天地山川，有時崩壞”，有时候也会地震啊，山崩啊。“惟吾之道體，浩劫長存”，我们所练成这个充满整个天地的巨大的能量场道体，永远存在。“潛伏人間，積功立行”，这个指两方面，一个是我们肉身还活着，我就在人间积功立行；如果我们的肉身死了，按照这些前辈说我们这个道体还会在法界里面存在。“提挈天地”，就是跟整个天地都能相应了，“把握陰陽”，就是阴阳也不会影响到我们

了，我们反而能够把控阴阳的变化。“所以陰陽不能鉤鑄”，我们一般是受阴阳变化的影响，也就是受阴阳所鉤鑄，到那个时候是超越了阴阳，与天地万物融为一体了，阴阳怎么能够干扰我们呢？“天仙之道，斯乃畢矣”，到现在就完毕了，就达到了顶峰了。

——蔡衍颢先生讲解终

## 邱长春祖师语录

师在燕京天长观时，普说曰：“道涵天地，神统百形，生灭者形也，无生灭者，性也，神也。有形者皆坏，天地亦属幻躯，元会尽而示终。只有一点阳光，超乎劫数之外。在人身中为性海，即元神也。故世尊独修性学，炼育元神。可以灭而灭。说法四十九年，住世亦止七十余载，人不以为无寿。背痛而示疾，形坏也。血肉之躯也。可以生而生，百千万亿劫，度生无量。又何尝灭哉？谓佛肉身至今存可也。若论性不坏，即饿鬼畜牲，皆堪成佛，有灵明处是也。心能造形，心能留形。法中有爱住世者，动经千百劫，心为之也。若心根伤坏，转眼便为冥途矣。故有形存而心先死者，六道是也。有形亡而心存者，古来三教圣贤是也。今世祈长生者，不向本命元辰自发大愿，乃从仙佛乞灵，是舍本而求末矣。究竟于我何与哉？吾宗所以不言长生者，非不长生，超之也。此无上大道，非区区延年小术也。”

或问曰：“北宗道法，至吾师而大行，全真之盛振古未有，亦尚神通变化否？”



师曰：“若好尚神通便是非大道，大道极平常，不作奇特想，只要心真，何事不办？吾侍重阳师三载，未沐一言之诲，若起嗔心，只为下类矣。惟鞭策之甚，真为爱我之切。故归化时，方有‘此子可教，吾宗赖以大成’之语，后复得道兄丹阳马大师接引，然后还山，炼心育性，三遭魔难而不为动，没于洪水而不知，虎卧于旁而不畏，初心真，久之心空，心空性见。而大事毕矣。遂出山度世化人。帝主礼拜，三宫奉侍，燎望问道，至礼也。吾告以清静无为，上帝好生，一代仁厚之风，皆从此二句起。上亲书袍领，命藏诸内府。世授子孙。敕吾为大宗师，然吾心未尝动也。生平不轻受人一拜，拜必答之。未尝自登师席。黄童白叟，妇寺宰官，侯王帝主，一切平等。西域诸方称吾为震旦活佛。声教所及，要荒无间。自古全真之盛，未有及此，此岂有所作为乎？不过性海中一点浮沤耳。天人自然感应，不尚神通，宫中有妖物，百法不灵，天师束手，请问于吾，吾时在山中，静中微作念，彼物已摄道光法镜中，初不用雷神将帅符图印诀也，邪不胜正，理也。吾存其理而已。”

师示众曰：“吾宗前三节，皆有为工夫，命功也；后六节乃赤妙道，性学也。三分命功，七分性学。以后只称性学，不得称功。命方称功，有为之事也。功者工也。有阶有级，性何功哉？佛祖也只完得性学而已。今世人贪生之甚，希慕长生，究无长生者。心不真也。虽极劳生以养形，为形起见，总属私心，不合天心，何能上寿？学人宜体验吾旨，誓发无上之心，即为无上之身。”

或问曰：“弟子根性下劣，堪学道否？”师曰：“吾《西游记》

首言：凡有七窍者，皆可成真。吾子只六窍耶？”

师示众曰：“世法用实，大道用虚，惟虚故明，明即慧也。慧非根生，心定而凝，心凝神现。性见人成，人非块然者，元始与威音，若将二老作玄虚，是亦沉沦之下士也。要知有此心即有此性，二老不加，人亦不灭。一老为出世师，学者为轮转鬼。可不痛哉！要其间不过迷悟之殊耳。百计以养身，即百计以昧心，心昧则性迷，性迷则神役九幽矣。究之身不过数十年，而神之迷晦动经千劫。一息之迷，即为一年，若迷一日，已为三万六千朝矣。其它可类推也。若真能见性即垂死，一刻亦能破百千万劫之幽暗。况五官清明，四肢强健时乎？学者急须止念，念止则心定，心定则慧光自生，慧既生矣，还须自涵于不睹不闻，无声无臭之中，久之方返于虚无真境。今学人皆理解非心解也；皆识光，非智光也。此所以轮转人天，漂流六道，若造恶之人，并无光彩，止有恶气厉气。眼光一落，全体皆阴，堕酆都矣。千佛出世，不通忏悔者，彼自无光，何能承佛光接引哉？学者现有外光，机在目也。太阳流珠，常欲去人，顺也。逆而内之，金华涵苞矣。有内光迷而失之，六欲牵也。妄想惊其神也。不能片时清净，为有无颠倒耳。悟而超之，破除无始习气，寻取最初种子光烁圆陀也。哀哉，知者鲜矣，悟者尤鲜矣！吾不敢望悟者，得见知者斯可矣。”

或问曰：“知与悟有不同乎？”

师曰：“十分知及处即是悟境，知为下手，悟为究竟。”曰：“假如放下万缘，一念不动，可是否？”

师曰：“是体也，还有用在。”

师示众曰：“人身一念一动为一劫，此内外合也。内一劫，外一劫，应之。迷则刹那万劫。悟则万劫刹那。心上本无岁月也。”

师示众曰：“学人但能回光，即了生死，此光超日月，透三界，若无此光，天地亦冥顽不灵矣。万物何处发生？此光即元始威音也。众生轮回者，因此光顺出，作种种妄想，故幻出皮囊，积骸如山，积血如海。今一句说破，人身两目外皆死物也，一目中，元精元神皆在，可不重欤。眼光落地，万古长夜，人在胎中，先生两目，其死也，先化两目。昔观音大士八十一化，极其变现，而目不动，佛之神威不能变。在此处，众生倒能变。未死而目已变种种矣。哀哉！”

或问曰：“回光与金丹工夫是一是二？”师曰：“回光不止金丹，即宗门真诀也。摩顶者此也。受记者，此也。楞严二十四位圆通，原有谛，观鼻端，心空漏尽，出入息化为光明。证菩萨果。吾宗皆是此法。”曰：“每日将一时回光，可乎？”师曰：“极少三时。”曰：“假如有俗冗，止能一时回光，何如？”师曰：“真正一时也妙，一时已夺天地万年之数，一日奔驰光散，即造罗酆千劫幽暗之狱。故冥界无甲子，动以千万劫计，算数不能及。”

或问曰：“佛说往生西方，莲池中有姓名耶？”师曰：“不论姓名，华池即方寸也。莲苞即性光也。身中现有佛国。”曰：“若是则净土为乌有矣。”师曰：“又是实有的，少不得以心造，以心应。”或问曰：“弟子欲诵《金刚经》五百卷，以超度亡灵，何如？”师曰：“《金刚经》亦止念之一端，亦超度亡灵之一大法门与，只要真能止念，诵四句偈已完。”曰：“请问四句偈？”师曰：“是如梦幻泡影。”

曰：“或以无我相，无人相，无众生相，无寿者相，作四句何如？”  
师曰：“亦可。”曰：“或以有句无句，非有非无句即有即无句作四句何如？”师曰：“亦可。惟拘不得，所以为妙。若拘定某句是四句，即着诸相矣。”

或问曰：“能仁谓之释迦，如何是仁体？”师曰：“仁者生也。一点生机鸟啼花放，山色波光，俱为造化含之，皆为真地。舒之尽是阳春。一念不生为仁体，万念皆圆为仁用。空则化，圆则通，通则四维上下虚空，往古来今，不外吾腔子矣。不特地狱饿鬼畜牲可悯，直视夫人亦为雪涕。回视多生眷属，多生冤仇，俱在慈光覆荫之中，到此方是能仁，方证如来果位。今从一枝一节起见，皆非大道。”曰：

“弟子于静中觉得大千如一室，万劫如一时光景，可以谓之仁乎？”  
师曰：“总不在拟议得之。心上实实行去，可也。今日天气清和，晴光正好可各行乐，无负良辰。况明师胜友，乐莫大焉。发挥精神，百病不生，即此也，是仁用。”师示众曰：“吾宗惟贵见性，而水火配合其次也，大要以息心凝神为初机，以性明见空为宝地，以忘识化障为作用，回视龙虎汞铅，皆法相而不可拘执，反此便宜为外道，非吾徒也。”

师示众曰：“学人既有入路，即宜退藏于密，直从念头上洗剥，天理愈微，益见人心之难克。人欲将净，反见天心之杳渺。可参之，可参之。”

或问曰：“弟子欲辞家学道，奈何世缘未了，功名未成，再迟数年何如？”师曰：“子既欲嗣吾宗，名利二字须要先淡，吾意欲问道，

宰相之位可辞，吾之求人，甚于人之求我，各人勉诸，不然他日无由见我真鬼殊途。光阴如电，一弹指而白发星星矣。增一年，去鬼日近，色身易坏，真性未修。如何如何。”

## 清静元君坤元真经

尔时元君在华阳洞天，与诸天延那仙姑，十二溪女，说坤元妙经。曰天阳地阴，天动地静，干行坤顺，元亨利贞。干道成男，坤道成女，独阴不长，独阳不生。刚柔得其中庸，水火始既济，孕生万物。盖载苍生，慈忍无争，敬顺辅相，是故居母道之仁，为后元之配，致功论化，其道一焉。自辟干闾坤以来，有圣母、有后母、有天姆、有女娲、有斗母、有佛母、有元君、有王母、有仙姑、有玉女、至于麻姑天妃、天女玄女、无极女仙、女菩萨比丘尼、那延溪女、紫姑湘妃、洛神巫女、电母青娥、素女织女，皆以坤元，柔顺，修真道。证明高果，是与天元同气不二。今善女人，各具坤元，咸能入道，俱以修力可证极乐妙果，万劫常存。若以己身碍难修，则其心原无走漏，汝何自蔽。无始以前，何有色相，何有身迹，惟一惟空，原无二心。汝何修身，汝何弃心，如能返思其元，更有修真快捷方式。我今为汝女众，说是快捷方式，汝当谛听。夫干道动，坤道静，欲修性命，务须从静。汝今原静，又何以修。坤道浊，干道清，欲修性命，务须从清。惟能以浊修清，是以入道证果。吾今为汝，说是修清之道。夫清浊虽别于形

质，而本原出自心神。汝欲心静神清，务修其性。能悟修性，便是立命。汝能修者，即是汝性。汝性非性，汝心非心。心即是心，性即是性。性非汝心，心非汝性。若问汝性，性即说性。若问汝心，心即说心。心无所心，性无所性，亦非无性，亦非无心。性亦非心，心亦非性。性无有心，心无有性。性本无心，心本无性。心若有性，即非道心。性若有心，即非道性。道性、我性、道心、我心、是真实性，是妄想心。性若真实，即见道性。心若妄想，即非道心。虽曰道心，又有云说，名何云心，有肉团心，有虚灵心。此虚灵心是名何心，是真实道心，是妄想心。汝能则肉团心，为虚灵心。悟非道心，为真道心。破妄想心，为真实心。加以勇猛心，精进心，除去烦恼心，碍障心。惟障碍心，是执着心。故欲除执着心，务加金刚心，虚空心，死了心，不动心，智慧心，坚固心，圆满心，成就心，菩提心，慈悲心，欢喜心，如是诸心，是名道心。能明道心，心即是道。若入是道，务守是心。若遇色相，如如弗动。若遇患疾，如如不变。如遇霹雳，如如不惊。若遇是非，如如不乱。如遇刀斧，如如不惧。若遇死亡，如如不坏。惟是不坏，即是不死。惟是不死，即是道心。惟是道心，即是修道。惟是修道，即是修性。性若无明，非是真性。舍此真性，更何有心。舍此真心，更何有道。是故神通智慧，皆从心道而生。清静虚灵，皆自性道而出。三宝一而无二，四大总是幻空。务向浊处存清，惟自静中防动。能防其动，即明其性。能明其性，即守其心。心若常修，六贼难入，惺惺觉察，五蕴何来。智慧光明，恍朗纯和，性明命立，以铅制汞。赖土成功，以汞投炉，幽潜真默，炼形化炁，炼炁归神，

炼神还空。即是本来面目，又何劫之不存，何果之不证，何身之有漏，何心之有障，何道之有二哉。如善女人，又何疑之不修哉。于是元君，说是妙经，已告诸仙众，吾今所说不二之旨。吾曾拜受于玄女元君、贞一坤元、无上妙道。为汝善女人，道海津梁，即有善男子，亦不离是。吾今恐汝暗昧，疑退，再说偈曰，男女本一炁，清浊动静异。女人欲修真，切使真元聚。阴中有元阳，存清弗以弃，明此色与欲，本来无所累。屏除贪嗔痴，割断忧思虑，去浊修清性，不随诸恶趣，静寂守无为。我即男子俱，无无无形身，有有有无意，内视色声空，色空俱绝离，仗土为坤基，一阳本自地，铅汞固不同。炁神无二义，渺渺空灵心，心神能为制，一炁返春和，飞出云霄去，偕汝太清游。是汝真汝偈，元君说是偈，即诸天延那天女，十二溪仙，香雨散花，宝珠缨络，洞章飞舞，欢喜信受，赞叹稀有，礼谢而退。

按元君孙氏道讳不二，号清静散人宁海人也，生于宋徽宗宣和元年己亥正月初五日，幼适丹阳马宜甫生三子，重阳以分梨十化夫妇，弃家修道。出家于洛阳山洞，互相黽勉，金丹道就，夫妇同升二月十九日冲举。封清静渊真玄虚演化顺化元君七真之一矣。

## 李道纯 三乘丹法

道家丹经真伪杂陈，鱼目混珠，使读者不易辩认，即其修炼法诀，

又不知何从。李道纯真人将丹法分为三类：傍门九品、渐法三乘及最上一乘三大类。在傍门九品中，又分邪道、外道、傍门三类，每类又分为上中下三品，共九品，均为不入大道者。在渐法三乘中，以下乘为安乐法门，中乘为养命法门，上乘为延生法门。其最上一层才是无上至真妙道，虽其分别或有强调之处，但旨在为修炼者之有所警惕，兹分录于下：

## **傍门九品**

### **下三品**

御女房中三峰采战，食乳对炉，女人为鼎，天癸为药，产门为生身处，精血为大丹头，铸雌雄剑，立阴阳炉，谓女子为纯阳，指月精为至宝，采而饵之，为一月一还。用九女为九鼎，为九年九返。令童男童女交合而采初精，取阴中黍米，为玄珠。至于金弄花弄金枪，七十二家接法，强兵战胜，出入，少出，九浅一深，如此邪谬，谓之泥水丹法。三百余条，此大乱之道也。乃下品之下法，邪道也。又有八十四家接法，三十六般采阴，用胞衣为紫河车，炼小便为秩石，食自己精为還元，捏尾闾为闭关。夫妇交合，使精不过，为无漏。采女精为红园子，或以五金八石，修炼为丸。令妇人食之，十月后产肉块，为至药采而食之。如此谬术，不欲尽举，约有三百余条，乃下品之中法，邪道也。

### **中三品**

休粮辟谷，忍塞食秽，服食椒术，晒背卧冰，日持一斋或清斋或食物多为奇特，饮酒不醉为微验。或减食为抽添或不食五味而食三白



或不食烟火或饮酒食肉，不惜身命自谓无为。或翻江倒海，重重捏径，乃中品之下法，外道也。吞霞服气，采日月精华，吞星曜之光，服五方之气或采水火之气，或存思注想遨游九州岛为运用，或想身中二气，化为男女。象人门夫妇交媾之状，为和合。一切存想，种种虚妄，乃中品之中法，外道也。传受三皈五戒，看诵修习，传信法取，报应行考，赴取归程，归空十信，三际九接，瞻星斗或持不语或打勤劳，持守外功。以上有为，乃中品之上法，渐次此近通也。（右）三品一千余条，行之不怠，渐入佳境，特宜心。

### **上三品**

定观鉴形，存思吐纳，摩抚消息，八段锦 六字咒 视顶门守脐蒂，吞津液，搅神水，或干口水为活，或指舌为赤龙，或擦身令热为火候，或一呵九摩求长生，或炼稠唾为真种子，或守丹田，或兜外肾，至于煮海观鼻，以津精涎沫，为药，乃上品之下法也。闭息行气，屈伸遵引，摩腰肾，守印堂，运双睛，摇夹脊，守脐轮，或以双睛为日月，或以眉间为玄关，或以叩齿为天门，或想元神，从顶门出入，或梦游仙境，或默朝上帝，或以昏沉为入定，或以数息为火候，或想心肾黑白二气，相交为既济，乃上品之中法也。搬精运气，三火归脐，调和五脏，十六观法，固守丹田，服中黄气，三田归还，补脑还精，双提金井，夹脊双关，掘固内视，重重搬运，乃上品之上法也。

### **渐法三乘**

下乘者，以身心为鼎炉，精气为药物，心肾为水火，五脏为五行，

肝肺为龙虎，精为真种子，以年月日时行火候，咽津灌溉为沐浴，耳目口为三要，肾前脐后为玄关，五行混合为丹成，此乃安乐之法。其中作用百余条，若能忘情亦可养命（与上三品稍同作用处有别）。

中乘丹法—养命法门 中乘者，比乾坤为鼎器，坎离为水火，乌兔为药物，精神魂魄意为五行，身心为龙虎，气为真种子，一年寒暑为火候，法水灌溉为沐浴，下上内境不出，外境不入为固济，太渊、绛宫、精房为三要，泥丸为玄关，精神混合为丹成，此中乘养命之法。其中作数十条与下乘大同小异，若行之不怠亦可长生久住。

### 上乘丹法

上乘者，以天地为鼎炉，日月为水火，阴阳为化机，铅汞银砂土为五行，性情为龙虎，念为真种子，以心炼念为火候，息念为养火，含光为固济，降伏内魔为野战，身心意为三要，天心为玄关，情来归性为丹成，和气熏蒸为沐浴，乃上乘延生之道。其与中乘相似，作用处不同，亦有十余条，上士行之始终如一可证仙道。

### 最上一乘

夫最上一乘无上至真之妙道也，以太虚为鼎，太极为炉，清静为丹基，无为为丹母，性命为铅汞，定慧为水火，窒欲惩忿为水火交，性情合一为金木并，洗心涤虑为沐浴，存诚定意为固济，戒定慧为三要，中为玄关，明心为应验，见性为凝集，三元混一为圣胎，性命打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当，此最上一乘之道。吉人可以行之，功满德隆直趋圆顿，形神俱妙与道合真。