

張三豐全集

江左書林印

張三丰先生全集卷三

漢嘉長乙山人李西月重編 張道淵子深氏敬書

侄 瑛春城

閩中朱道生晚成子敬刊 朱瓚素園仝校字

男 璜蟠溪

大道論

上篇

夫道者。統生天生地生人生物而名。含陰陽動靜  
之機。具造化玄微之理。統無極生太極。無極爲  
無名。無名者。天地之始。太極爲有名。有名者  
。萬物之母。因無名而有名。則天生地生人生物  
生矣。今專以人生言之。父母未生以前。一片太

虛。托諸於穆。此無極時也。無極爲陰靜。陰靜。陽亦靜也。父母施生之始。一片靈氣。投入胎中。此太極時也。太極爲陽動。陽動陰亦動也。自是而陰陽相推。剛柔相摩。八卦相盪。則乾道成男。坤道成女矣。故男女交媾之初。男精女血。混成一物。此即是人身之本也。嗣後而父精藏於腎。母血藏於心。心腎脈連。隨母呼吸。十月形全。脫離母腹。斯時也。性渾於無識。又以無極伏其神。命資於有生。復以太極育其氣。氣脈舒而內蘊元神。則曰真性。神思靜而中長元氣。則曰真命。渾渾淪淪。孩子之體。正所謂天性天命也。人能率此天性。以復其天命。此即可謂之

道。又何修道之不可成道哉。奈何靈明日著。知覺日深。血氣滋養。歲漸長歲。則七情六欲。萬緒千端。晝夜無休息矣。心久動而神漸疲。精多耗而氣益憊。生老迫。而病死之患成。並且無所滋補。則療病頻生。而欲長有其身。難矣。觀此生死之道。人以為常。誠為可惜。然其疾病臨身。亦有求醫調治。望起沉疴。圖延歲月者。此時即有求生之心。又何益乎。予觀惡死之常情。即覓長生之妙術。辛苦數年。得聞仙道。仙道者。長生之道也。而世人多以異端目之。夫黃老所傳。亦正心修身。治國平天下之理也。而何詫為異端哉。人能修正身心。則真精真神聚其中。大才

大德出其中。聖經曰。安而后能慮。富哉言乎。吾嘗論之矣。有如子房公之安居下邳。而後能用漢報韓。諸葛君之安卧南陽。而後能輔蜀伐魏。李鄴侯之安養衡山。而後能興唐滅虜。他若葛稚川之令勾漏。趙清源之刺嘉州。許真君之治旌陽。是皆道。成住世。出仕安民者。彼其心。不皆有君父仁義之心哉。孔子鄙隱怪。孟子拒楊墨。隱也者。乃讖緯說封禪書之類。怪也者。乃微生高陳仲子之類。仙家不然也。長春朝對。皆仁民愛物之言。希夷歸山。懷耿合清高之致。何隱怪之有哉。楊子爲我。墨子薄親。仙家不爾也。三千功行。濟人利世爲先資。二十四孝。吳猛丁蘭

皆仙客。又何楊墨之可同哉。孔曰求志。孟曰尚志。問爲何志。曰仁義而已矣。仁屬木。木中藏火。大抵是化育光明之用。乃曰仁。義屬金。金中生水。大抵是裁制流通之用。乃曰義。仙家汞鉛。即仁義之種子也。金木交併。水火交養。故嘗隱居求志。高尚其志。而后汞鉛生。丹道凝。志包仁義汞鉛。而兼金木水火之四象。求之尚之者。誠意爲之。意志合而五行全。大道之事備矣。故孔孟當日。只闢隱怪楊墨。而未聞攘斥佛老。唐宋以來。乃有韓朱二賢。力闢二氏。諸大儒和之。群小儒拾其唾餘。以求附尾。究竟闢著何處。反令世尊含笑。太上長嘆。小儒輩不過徒吹

濫竽。未必有韓朱之識見也。何言之。韓朱之闢  
二氏者。闢其非佛非老之流。非闢真學佛老者也  
。不然。昌黎詩集。往來贈答。又何以極多二氏  
之人。如送張道士有詩。送大顛有詩。送惠師靈  
師皆有詩。或以爲借人發議。故於惠師云。吾疾  
游惰者。憐子愚且淳。於靈師亦云。方將歛之道  
。且欲冠其顛似譏之矣。然何以於張道士。盡無  
貶詞。於大顛師全無誚語。蓋此二師者。乃真仙  
真佛之徒。張仙以尚書不用而歸真。顛佛以聰明  
般若而通禪。雖昌黎亦不能下手排之。肆口毀之  
也。且其家又生韓湘仙伯雪擁藍闕。蓋已知遠來  
者之非凡人也。朱子少年。亦嘗出入二氏。蓋因

不得其門而入。爲二氏之匪徒所迷。故疑其虛無  
荒誕。空寂渺茫。回頭牴牾耳。迨其晚年學博。  
則又愛讀參同契。並云參同之書。本不爲明易。  
蓋借此以寓其進退行持之候耳。更與人書云。近  
者道間。不挾他書。殆得熟玩參同。是更津津然  
以仙道爲有味也。然則韓朱二賢。特闢其非佛非  
老之流。非闢真學佛老者也。否則前後一身。自  
相矛盾。則二賢亦可笑也。予也不才。竊嘗學覽  
百家。理綜三教。並知三教之同此一道也。儒離  
此道不成儒。佛離此道不成佛。仙離此道不成仙  
。而仙家特稱爲道門。是更以道自任者也。復何  
言哉。平充論之曰。儒也者。行通濟時者也。佛

也者。悟道覺世者也。仙也者。藏道度人者也。各講各的好處。合講合的好處。何必口舌是非哉。夫道者。無非窮理盡性。以至於命而已矣。孔子隱諸罕言。仙家暢言之。喻言之。字樣多而道義微。故人不知耳。人由天地而育。亦由父母而生。順而用之。則鼻祖耳孫。嗣續而成。逆而用之。則真仙上聖。亦接踵而出。同其理也。悟真篇云。修身之事。不拘男女。此金丹大藥。雖愚昧野人。得之立登仙位。不拘貴賤賢愚。老衰少壯。只要素行陰德。仁慈悲憫。忠孝信誠。全於人道。仙道自然不遠也。又須洞曉陰陽。深叅造化。察其真偽。得陰陽之正氣。覓鉛汞之真宗。

方能換骨長生。居不夜之天。玩長春之景。與天地同久。日月同明。此正大丈夫分內事也。至於旁門邪徑。御女採陰。服煉三黃。燒餌八石。是旁門無功也。又有以按摩導引。吐納呵噓。修服藥草。爲養生之方者。雖能暫去其疾。難逃老衰命盡。而被達人耻笑也。伯端翁云。閉息一法。若能忘機絕念。亦可入定出神。奈何精氣神屬陰。宅舍難固。不免有遷徙之苦。更有進氣補血。名爲抽添接命之術者。亦能避疾延年。保身健體。若欲服食養就胎仙。必不能也。其他旁門邪徑。乃實爲吾道之異端也。何足道。或者謂人之生死。皆有定數。豈有違天數而逃死者。獨不思福

自我求。命自我造。陰鷲可以延年。學長生者。只要以陰功爲體。金丹爲用。則天數亦可逃也。伏維我太上道祖。列聖高真。施好生之心。廣度人之願。宏開玄教。秘授仙方。名曰金丹。原始要終。因此盡露天機。大洩元奧。其中行持妙用。三候二關。九琴九劍。藥材法器。火候符章。悉已敷衍全備。各宜詳究諸經。以還其性命之本。予論雖俗。義理最美。所謂真實不虛也。倘得者無所猜疑。庶可以行持下手。雖不遇名師好友。得遇此書。即如師友在前。自能頓悟無上也。較諸行世丹經。悉合一理。罔不洞徹。實屬苦海之慈航。指迷之智燭。雖曰行之惟艱。然勿畏難。

而苟安也。再有進箴者。身抱金丹之後。即宜高  
隱洞天。深藏福地。勿以黃白賣弄朝廷。爲方士  
之先導。隱顯度世。以待天符。白日飛昇。不露  
圭角。此方爲無上上品真人。歷萬劫而不壞者也  
。後來同志。玩之鑑之。長篇鉅觀。首探大道之源。而講生人之理。與  
人生老病之故。引彼回頭向道。修正治平。如  
古來英雄神仙。身名兩樹忠孝兩合。非同楊墨  
隱怪。使人知此道亦儒道也。養汞培鉛。無異  
乎居仁由義。韓。朱闢二氏。只闢二氏之假徒  
。更爲通論。外掃旁門邪徑。一歸於窮理盡性  
。以至於命之道。振聾發聵之洪響。經天緯地

之大文。

中篇

天地之間。至靈至貴者。人也。最忙最速者。時也。可大可久者。金丹也。惜人多溺於功名富貴場中。愛慾恩情之內。狼貪不已。蛾撲何休。一朝大限臨身。斯時悔之何及。惟其甘分待終。就死而已。誰知有長生不老之方。誰悟有金丹靈藥之妙。誠可借哉。此金丹靈藥。非世間之所無。非天上之不可得者。只在於同類中求之。乃生身固有之物也。簡而且易。至近非遙。余嘗有金丹賦記之詞極朗鬯。今追憶其中段云。夫造金丹者。始則借乾坤爲玄牝。學造化於陰陽。識二八之

相當。知坎離之互藏。候金氣之滿足。聽潮水之  
汪洋。繼則看鉛花於癸後。玩月夕於庚方。製刀  
圭於片晌。罷龍虎之戰場。喚金公而歸舍。配玉  
女而入房。果能此道矣。雖愚必明。雖柔必強。  
先儒曰。聖人不言易。以滋人之惑。亦未嘗言難  
。以阻人之進。若人用意追求。殷勤修煉。自必  
入聖超凡。長登壽域。永享無窮之樂也。豈小補  
哉。且人爲功名富貴。亦有備極窮苦。而後可成  
者。若以勞苦之心。易而爲修煉之心。將見九還  
到手。萬劫存神。以比功名富貴。孰短孰長耶。  
仲尼曰。不義而富且貴。於我如浮雲。又曰。其  
爲仁矣。不使不仁者。加乎其身。不仁不義。莫

甚於狂貪妄想。胡氏曰。志於道。則外物不足以累其身。悟真曰。若會殺機明反復。始知害裡却生恩。是知欲求還丹。必先絕欲。勤於殺機者。刻刻有靈劍在手。外欲乍乘。急須就起殺機。勿容縱意。久久純熟。對鏡無心。即可行反本歸根之道。易翼曰。終日乾乾。反復道也。反復之道。得長生之果証也。人胡不勉而行之。萬物如草木之彙。猶能歸根反本。以歷歲時。人爲萬物之靈。動至死地。是反不如草木也。能不愧乎。夫此反本歸根之道。又非邪徑旁門之說也。世人以德行為先。陰功爲本。察陰陽造化之機。求玄牝乾坤之妙。辨二八坎離之物。定金花水月之時。

施降龍伏虎之威。明立命生身之處。其間致虛守靜。他主我賓。日月交光。戊己爲用。則丹成反掌矣。易曰。男女媾精。萬物化生。人有此身。亦因父母而得。倘無父母。身何有乎。故作金丹之道。與生身事同。但順則成人。逆則成仙。順逆之間。天地懸隔。祇要逆用陰陽。自然成就。並非邪徑旁門也。茲余所論。大洩真機。皆列聖口傳心授之旨。人能照此下手行持。自能奪天地玄妙之功。窮鬼神不測之奧。誠金丹之口訣也。除此之外。再無別傳。先賢云。聖人未生。道在天地。聖人已往。道著六經。予之末論。雖不敢與聖經相比。亦可爲問道之正途。如撥雲霧而見

青天。似剪荆棘而尋大路。坦然無碍。豁然有門。  
。學者若能專心研究。自然默契仙緣。幸勿輕易  
視之也。萬金難換。百寶難求。勿示非人。尚其  
重之。

悟真篇云。學仙須是學天仙。惟有金丹最的端。  
。此篇專講金丹外藥。而金液內藥亦次其中矣。  
。反反復復。總勸人及時省悟。煉己求鉛。覺  
世婆心。傳神簡上。舊賦一段。句句口訣。有  
志者再求口訣中之口訣。則還丹不難矣。  
下篇

一陰一陽之謂道。修道者。修此陰陽之道也。一  
陰一陽。一性一命而已矣。中庸云。修道之謂教

。三教聖人。皆本此道以立其教也。此道原於性。  
。本於命。命猶令也。天以命而賜人以令也。性  
即理也。人以性而由天之理也。夫欲由其理。則  
外盡倫常者其理。內盡慎獨者其理。忠孝友恭。  
哀乎內也。然著其光輝。則在外也。喜怒哀樂。  
見於外也。然守其未發。則在內也。明朗朗天。  
活潑潑地。盡其性而內丹成矣。夫欲全其令。則  
殷勤顧之者此令。依法用之者此令。存心養性。  
此顧命之勤勞也。集義生氣。此用令之法度也。  
煉氣化神。煉神還天。復其性。兼復其命。而外  
丹就矣。吾願後之人修此正道。故直言之。修道  
以修身爲大。然修身必先正心誠意。意誠心正。

則外欲皆除。然後講立基之本。氣爲使焉。神爲主焉。學者下手之初。必須知一陽初動之候。真鉛始生之時。其氣迅速如電。而不能久居於先天。霎時而生癸水。頃刻而變經流。迨至生形化質。已屬後天而不可用矣。崑崙之上有玄門。其竅甚小。陰陽會合時。不許動搖。待其情性相感。自然彼我相通。凡有形質者。不能升入竅內。夫惟真氣橐籥。乃能進於竅內也。故聖人直指先天一炁。冲開此竅。又曰。修行之徑路。可以續命延年。修真而全真。無來無去。不生不滅。今之愚人。聞說有用生陽之道者。却行御女巧詐之術。正如披麻救火。飛蛾撲燈。貪其美色。胡肆縱

橫。日則逞力多勞。夜則恣情縱欲。致使神昏炁  
敗。髓竭精枯。猶不醒悟。甘分待終。古之賢人  
不然。忠孝兩全。仁義博施。暗行方便。默積陰  
功。但以死生爲念。不以名利關心。日則少慮無  
思。夜則清心寡欲。以此神全炁壯。髓滿精盈。  
每嘆凡軀。如石中之火。似水上之漚。未聞道者  
急求師。已聞道者急求藥。又能廣叅博採。信受  
奉行。求先天之大藥。尋出世之丹方。忙忙下手  
速修。惟恐時不待人。夫道者。豈是旁門小技。  
乃至人口傳心授。金液還丹之妙道也。非定息二  
乘之法。乃最上一乘之道。以有爲入無爲。以外  
藥修內藥。以己而求彼。以陰而配陽。以鉛而投

汞。以炁而合神。無爲者。非防危守城之方。温  
養沐浴之事。乃得丹之後。脱胎神化之功也。有  
爲者。非採戰提吸之術。九一動搖之法。乃安靜  
虛無之道。守雌不雄。寂然不動。感而遂通。此  
即未得丹之前。煉己築基之事也。有爲無爲。體  
用之始終。已見於此。內藥外藥。出處之法相。  
又詳於彼。外藥者。在造化窟中而生。內藥者。  
在自己身中而產。內藥是精。外藥是炁。內藥養  
性。外藥立命。性命雙修。方合神仙之道。大修  
行人。欲求先天外藥。必煉己以待陽生。用神炁  
煉成慧劍。採金水勻配柔剛。古人採藥進火。全  
憑此物。除七情之患。去五賊之害。若無煉己。

以去賊之患害。則不能常應常靜。魂魄焉能受制。  
。情慾豈不相干。若要入室施功。臨爐下手。則  
外火雖動。而內符不應。只因剛柔未配。以此慧  
劍無鋒。群魔爲害。心神不寧。欲念雜起。故乃  
逐境飄流。致使汞火飛揚。聖胎不結。如使煉己  
純熟。則心無雜念。體若太虛。一塵不染。萬慮  
皆空。心死則神活。體虛則氣運。方許求一陽之  
道。二候之功。還丹容易。煉己最難。憑慧劍剖  
破鴻濛。舒匠手鑿開混沌。却用陰陽顛倒之法。  
水火既濟之道。乃行地天交泰。使陽居下火必照  
上。令陰在上。水能潤下。只要苦行忍辱。身心  
不動。己之性若住。彼之氣自回。人能如此。便

得守雌不雄。寂然不動。感而遂通之效也。太極將判之間。靜以極而未至於動。陽初復而未離乎陰。候此真先天炁降。以法追攝。送入黃庭之中。日運已汞。包固周密。汞氣漸多。鉛氣漸散。合丹於鼎。又須調停真息。周流六虛。至聲寂而意合。乃氣勻而脈住。丹始凝結。只待聖胎氣足。十月功圓。脫胎神化。降生嬰兒。調之純熟。出入縱橫。往來無碍。不被群魔引誘。只待九轉功成。面壁之時。煉精則化炁。煉神則化虛。形神俱妙。與道合真。此大丈夫功成名遂之時也。是道古人不傳於世。蓋緣愚人信之不篤。行之不勤。而且反生誹謗。是以秘而不傳。予自得遇至

人以來。述此修身秘要。以警覺後學。同志者各加黽勉。共陟仙都。

此篇窮性命之真。發聖賢仙佛之理。本本原原。如疏如註。有爲無爲之序。內藥外藥之分。養胎脫胎之妙。盡著簡編。觀止已蔑以加矣。

玄機直講

此祖師刪改前人之作以示人者故附入全集

煉丹火候說二篇

夫功夫下手。不可軌於有爲。有爲都是後天。今之道門。多流此弊。故世罕傳真。亦不可着於無爲。無爲便落頑空。今之釋門。多中此弊。故天下少佛子。此道之不行。由於道之不明也。初功在寂滅情緣。掃除雜念。除雜念是第一。着築基

煉己之功也。人心既除。則天心來復。人欲既淨。  
。則天理常存。每日先靜一時。待身心都安定了。  
。氣息都和平了。始將雙目微閉。垂簾觀照。心  
下腎上。一寸三分之間。不即不離。勿忘勿助。  
萬念俱泯。一靈獨存。謂之正念。斯時也。於此  
念中。活活潑潑。於彼氣中。悠悠揚揚。呼之至  
上。上不衝心。吸之至下。下不衝腎。一闔一闢  
。一來一往。行之一七二七。自然漸漸兩腎火蒸  
。丹田氣暖。息不用調而自調。氣不用煉而自煉  
。氣息既和。自然於上中下。不出不入。無來無  
去。是為胎息。是為神息。是為真橐籥。真鼎爐  
。是為歸根復命。是為玄牝之門。天地之根。氣

到此時。如花方蕊。如胎方胞。自然真氣薰蒸。營衛由尾閭。穿夾脊。升上泥丸。下鵲橋。過重樓。至絳宮。而落於中丹田。是爲河車初動。但氣至而神未全。非真動也。不可理他。我只微微凝照。守於中宮。自然無盡生機。所謂養鄴鄂者此也。行之。一月二月。我神益靜。靜久則氣益生。此爲神生氣。氣生神之功也。或百日。或百餘日。精神益長。真氣漸充。溫溫火候。血水有餘。自然坎離交媾。乾坤會合。神融氣暢。一霎時間。真氣混合。自有一陣回風。上衝百脈。是爲河車真動。中間若有一點靈光。覺在丹田。是爲水底玄珠。土內黃芽。爾時一陽來復。恍如紅

日初升。照於滄海之內。如霧如烟。若隱若見。則鉛火生焉。方其乾坤坎離未交。虛無寂滅。神凝於中。功無間斷。打成一團。是爲五行配合。至若水火相交。二候採取。河車逆轉。四候得藥。神居於內。丹光不離。謂之大周天。謂之行九轉大還也。此時一點至陽之精。凝結於中。隱藏於欲淨情寂之時。而有象有形。到此地位。息住於胎。內外溫養。頃刻無差。又謂之十月功夫也。

又

夫靜功在一刻。一刻之中。亦有煉精化氣。煉氣化神。煉神還虛之功。夫在內不獨十月然也。即

一時一日。一月一年皆然。皆然坐下。閉目存神。  
。使心靜息調。即是煉精化氣之功也。迴光返照。  
。疑神丹穴。使真息往來。內中靜極而動。動極  
而靜。無限天機。即是煉氣化神之功也。如此真  
氣朝元。陰陽反復。交媾一番。自然風恬浪靜。  
我於此時。將正念止於丹田。即是封固火候。年  
月日時。久久行此三部功夫。不但入園十月也。  
故曰。運之一刻。有一刻之周天。運之一時一日。  
一月一年。即有一時一日一月一年之周天也。然  
一刻中上半刻爲溫。爲進火。爲望。爲上弦。爲  
朝屯。爲春夏。下半刻爲涼。爲退符。爲晦。爲  
下弦。爲暮蒙。爲秋冬。一時則有上四刻。下四

刻之分。即一日一月一年皆同。此之謂攢簇陰陽  
五行。一刻之功夫。奪一年之氣候也。到此乃是  
真空真靜。或一二年至十年百年。打破空虛。與  
太虛同體。此爲煉神還虛之功也。前功十月既滿  
。須時時照顧。嬰兒十步百步。千里萬里。以漸  
而出。倘或放縱不禁。必致迷而不返。仙經曰。  
神入氣成胎。氣歸神結丹。所謂一點落黃庭是也  
。但人雜念少者得丹早。雜念多者得丹遲。此法  
簡易。奈人不肯勇猛耳。若能恒久行持。必然透  
金貫石。入水踏火。通天達地。再行積行。累功  
。服煉神丹大藥。必然形神俱妙。白晝飛昇。全  
家拔宅。此又在功德之淺深何如耳。設或不服神

丹。只顧陽神冲舉。回視舊骸。一堆塵土。夫亦  
白日羽翰。萬劫長存。可與宇宙同泰者矣。  
返還証驗說

七返九還之法。下手興功。先將上竅陽裡真陰。  
入內金鼎氣海之中。與下竅真陽配合。陽裡真陰  
。即是自家元神。屬三魂。下竅真陽。即是身中  
元氣。屬七魄。其先後二氣。一合。則坎離自交  
。魂魄混合。神氣凝結。胎息自定。每日如外夫  
婦交情美快。切不可着他。水火。自然既濟。發  
運四肢。如外火之生。焰焰相似。只要水火均平  
。此是小周天火候。調和熏蒸。候息倒回元海。  
則外陽自然入內。真火自然上冲。渾身蘇軟。美

快無窮。腹內如活龍。動轉升降。一日有數十樣變化。嬰兒姪女。自然成合。此是採陰補陽一節。修煉玉液還丹。即築基煉己。積內法財。終日逍遙。晝夜常明。乃長生久視之初階也。世人常借五谷養命。數日不食。則氣飢死矣。若人年老。下元虧損。骨髓俱空。不能勝五穀之氣。是五穀能養人。亦能殺人。若會內外交接。水火既濟。氣血逆流。五臟氣合。脾胃開暢。食入腹中。亦能化氣生精。養神。人果能得下手天機。直候骨髓盈滿。腹臍如孕婦。人一般。却不是有胎形相。不過是氣滿精盈。神全而已。如果三全。則真火煅煉。調神煉虛。大丈夫功成名遂之時也。

奉勸學人。參訪宗師。苦求至人。抉破一身內外  
天機。明白下手。速修煉己。待時。候一陽至。  
擇地入室。煉此龍虎大丹。必要僻靜。雞犬不聞  
之處。外邊又要知音道友。不要一箇閒雜人來到  
。恐防驚散元神。先言和光同塵。今言僻靜處何  
也。煉己於塵俗。養氣於山林。是入室興功。下  
手之時也。要超凡入聖。豈是小可的事。必須要  
一塵不染。萬慮俱忘。絲毫無挂。一刀兩斷。永  
作他鄉之客。終無退悔之心。持空煉神。守虛煉  
性。渾身五臟。筋骨氣血。都化成青氣。專心致  
志。煉神純熟。成形受使。星回斗轉。隨心所變  
。直養得渾身無有皺紋。如蜘蛛相似。上七竅生

光。晝夜常明。身如太虛。才是正時候。方可求  
仙道。只應驗氣滿神全。法財廣大。方可煉大丹  
。才叫做一箇丹客。工夫既得。時候自至。七竅  
先明。三陽開泰。神劍成形。趁水順風發火。雷  
轟電閃。方奪外。天機下手擒拿。採吾身外真鉛  
。以龍嫁虎。驅虎就龍。若會攢簇。不失時節。  
湛然攝起海底之金。即開夾脊上泥丸。落入水晶  
宮之內。與木汞配合。不過半刻。攢簇已定。真  
火冲入四肢。渾身骨肉火燒。刀割相似。最難禁  
受。就是十分好漢。到此無一分主張。防危慮險  
。沐浴身心。水火既濟。頃刻間渾身如炒豆子一  
般相似。一齊爆開。渾身氣血。都會成形說話。

就在身上開成一堆。舌根下又有兩穴。左爲丹井。右爲石泉。此正是廉泉穴。隨骨脈一齊開下。腎水上湧到。如外水泉一般。咽納不完。滋味甚異。比糖蜜更不相同。又其至妙者。臨爐下手之初。地將產其金蓮。天亦垂乎寶露。忽然一點真汞下降。透心如冰涼。即運一點神火。隨之攢簇。於交感宮內。渾然湛然。如千千戰鼓之鳴。萬雷聲之吼。又即是自己一身百脈。氣血變化。休要驚怕。只要踏罡步斗。執劍掌印。這裡正是凶惡處。三回九轉。降帥召將。如此防顧。於虛空中。或見龍虎相交。天地交泰。日月交宮。見衆仙諸佛。工夫到此。諸境發現。切不可認他。

恐着外邪。既認元神。汞鉛相投。三日纔生大藥。三日裡最難過。遍世界都是邪境。四面神號鬼哭。八方殺氣狼烟。此正是大開闢工夫。到此十箇九箇。都嚇殺了。心不可有恐怖。蓋己雖化成神。却是陰神。陰神最靈。能千變萬化。諸境爲害。他豈肯善善降伏。前人說得好。你會六通神。方才脫生死。你若不會六通神。休想成道。混沌又至三十時辰二日半。氣氣相通。氣滿至極。忽然活潑潑地。逆出太陽流珠。脫殼入口。百萬龍神。盡皆失驚。此是元陽真丹藥入口。始知我命不由天也。仙云。這回大死今方活。又云。一戰而天下平。即是此等地位。這才是天地交泰。

日月交宮。真陽之藥到口。頃刻周天火發。骨胎  
化作一堆肉泥。陽神脫體。撒手無碍。專心致志  
。持空養虛。以空養神。以虛養心。隨心變神。  
夫萬物皆天地生發。吾萬神朝拜。而賓服。厭居  
塵世。逍遙蓬島。自有三千玉女。奉侍終日。蟠  
桃會上。飲仙酒。戴仙花。四大醺醺。渾身徹底  
。玲瓏海底。龜蛇出現。萬神受使。才是真鉛真  
汞。顛倒渾身。紫霧毫光。瑞氣千條。是五龍大  
蟄法也。煉之百日。玄關自開。嬰兒顯相。龜蛇  
出現。自然蟠繞。學者到此地位。口中纔乾得外  
汞。煉之六箇月。體似銀膏。血化白漿。渾身香  
氣襲人。口中出氣成雲。此是靈丹成熟。一塊乾

汞。人服之永不死矣。亦能治死人返活。煉之十箇月。陽神脫體。一身能化千萬身。只候十二月。奪盡天地全數。陽神已就。渾身出入。只萬四千陽神。步日月無影。入金石無碍。入水不溺。入火不焚。刀兵不能傷。鬼神不能測。變化無窮。已成真人也。渾身氣候。無不是真藥。雞餐成鳳。犬食成龍。此理鬼神也。難明。若不見過這樣言語。必不信大藥金丹也。造化工夫。三回九轉。七返八還。火候細微。攢簇口訣。只三五日間。把天地都顛倒過。都是自然。人身造化陰陽。亦是自然。却要體天地造化。方可成就。事從做過見過。從試應驗到自然處。工夫雖是一年。

火候細微。只在百日之內。動靜凶惡。只在幾日。一時裡得內外攢簇。頃刻湛然。聖胎成就。產黍米之珠。吞入腹內。周天火足。脫胎換骨。只是要持空養虛。餘皆自然。今人果得明師指示。先煉己於塵俗。積鉛於塵市。攢年簇月。攢日簇時。大定之中。只在一剎那間。不出三箇時辰。把天地都顛倒過。運火十月之工。體天地自然之法。若不能死中求活。焉能逃出三灾大難哉。

服食大丹說

三清俸祿。玉皇廩給。非先聖賢哲。焉能受得如許。旌陽葛仙翁。殷真君。等八百餘家。俱是成道之後。方煉服食。以度群遠仙云。內丹成。外

丹就。此言人得正傳。先積精累氣。收積內外法財。養得氣滿神全。金光出現。晝夜常明。如是則吾身內丹成。而吾身外丹亦發相矣。凡看書不可按圖索駿。學者於晝夜常明之時。藥苗已生。方可採吾身外之藥。配吾身中之雌雄。以得金丹入口。周天火候發見。頃刻湛然。撒手無碍。才是金蟬脫殼默朝上帝。中遇仙舉。受其天祿。萬神朝禮。能折天補地。摘星握月。驅雷轉斗。呼風喚雨。舉意萬神。使覩天地如手掌相似。這福德勝三輩天子。智慧勝七輩狀元。到這般時候。方可煉服食金丹。此丹如黍米一粒。落於地則金光燭天。方名神丹。若不通神。敢說是外丹服食。

。此理奧妙。天機深遠。金種金。銀種銀。外邊  
無有別靈神。此黃白之術。不是凡間金銀。爲母  
過氣。果得正傳。能產先天大藥。認得黃芽白雪  
。此爲黃白。方可爲母過氣。以煉神丹。但是金  
銀水藥。都屬後天。且又不知真陰真陽同類。萬  
萬無成。慨世學者。真假不辨。不遇正人。都是  
盲修瞎煉。寔修性命之士。若未遇真師。且潛心  
看書。夫古聖丹書。不空說一字。妄言一句。只  
是後人不識邪正。又不知聖賢書中。都是隱語譬  
喻。遭遇庸師。執認旁門毒藥入心。又無通變。  
似是而非。自高自是。聲音顏色。拒人千里之外  
。則高人望望然去之。况仙聖乎。學者未遇正人

時。當小心低意。積功累行。遇魔勿退。遭謗勿  
嗔。重道輕財。一遇正人。篤志苦求。快破一身  
內外兩箇真消息。忽然醒悟諸書。才不爲人迷惑  
。若是志人君子。實心爲命。掃盡旁門。重正心  
猿。重立志氣。低心下意。經魔歷難。苦求明師  
。窮取生身受氣初。初者是元始祖氣。此氣含着  
一點真陽真陰。夫真陽真陰。產於天地之先。混  
元之始。這顆靈明黍米寶珠。懸在虛空。明明麗  
麗。但未有明師指破的人。如在醉夢相似。離此  
一着。都是旁門。此靈明寶珠。於虛空之中。包  
含萬象。潛藏萬有。發生萬物。都是這箇。包  
一粒黍米說

此物在道門中。喻真鉛真汞。一得真得。不可着  
於乾坤。日月男女上。只於己身內外。安爐立鼎  
。煉已持心。明理見性之時。攢簇發火。不出半  
刻時辰。立得黍米玄珠。現於曲江之上。刀圭入  
口。頃刻一竅開。百脈齊開。渾身筋骨。五臟血  
肉。都化成氣。與外水銀相似。到此時候。用百  
日火功。方有靈妙。一得永得。無有返還。住世  
留形。煉神還虛。與道爲一矣。  
此物在佛門中。說是真空真妙覺性。下手端的。  
煉魔見性。片晌工夫。發起三昧真火。返本還元  
。一體同觀。大地成寶。霞光萬道。五眼六通。  
煉金剛不壞之身。了鬼神不測之妙也。

此物在儒門中。說是無極而太極。依外天地而論。無極是天地周圍。日月未判之前。四維上下。混混沌沌。如陰霧水氣。直至時到。氣滿相激。才是太極。是時也。日月既生。清濁自分。在上爲天。在下爲地。天之清氣爲純陽。地之濁氣爲純陰。雨露從天降。是陽能生陰。萬物從地生。是陰能生陽。天地是箇虛無。包藏無窮。盡無邊際。天之星宿神祇。動靜轉輪。各有方位。地下萬物。按四時八節。自然發生。總論只是虛空。夫日月是天地之精。上照三十三天。下照九極萬泰。東西運轉。上下升降。寒暑往來。日是純陽之體。內含一點真陰之精。屬青龍姤女。甲木水。

銀。金鳥三魂。即是外。月是純陰之體。內含着  
一點真陽之氣。屬白虎嬰兒。庚金硃砂。玉兔七  
魄。即是內人身造化同天地。故人身亦有真日月  
。道在邇。人何求之遠也。三魂屬性。性在天邊  
。七魄屬命。命在海底。內外通來。性命兩箇字  
了却萬卷丹書。性屬神是陰。命屬氣是陽。故曰  
一陰一陽之謂道。千經萬卷。皆是異名。然真性  
命及幻法象。若不得真傳。則又不可知矣。仙云  
。四大一身皆屬陰。未知何物是陽精。又云。涕  
唾精津氣血液。七般靈物總屬陰。乃後天渣質之  
濁陰。非真陰也。真陰與真陽相對。真陰既不知  
。焉能知真陽乎。今之學者。不惟不知真陽。亦

且不知真陰。若知真陰。亦必知真陽矣。不遇明師。焉能猜度。學者窮取一身中天地人三才之妙。窮一身內外真爐鼎之端的。及一身內外陰陽之真消息。如不得旨。一見諸書異名。心無定見。執諸旁門。無有辨理。既不知窮理。則心不明。心既不明。則不能見性。既不見性。焉能至命。古人云。只爲金丹無口訣。教君何處結靈胎。

登天指迷說

道也者。生天地。育萬物。放之則包羅虛空。歛之則退藏於密。兩儀日月五行。都是道中造化耳。物物各具一太極。即道也。人人心上有先天。亦道也。五行順而生人生物。五行逆而成仙成佛。

。故云五行順。則法界火坑。五行逆則大地七實  
。這五行之精。秘於四大形山。不內不外之密處  
。只是百姓日用而不知耳。民可使由之。順行也  
。不可使知之。逆行也。夫魚在水中。不知其爲  
水也。人居氣內。不知其爲氣也。此譬喻當潛心  
究竟。回光返照。明心見性。果證仙佛。復何難  
哉。今人學道。箇箇自賣聰明。自誇伶俐。自稱  
會家。終無了悟。又有一等小根盲人。見先聖所  
言外陰陽。外爐鼎。外藥物。執迷子女爲鼎器。  
則又可哀己也。某見酷好爐火者。百無一成。又  
以軒轅鑄九鼎而成道。以爲必用鼎器九人。謬之  
甚矣。嘗見有進過五七鼎。亦無成就者。且人念

頭一動。先天淳樸即散。先天既喪。後天雖存。究何益於身心。不過聊存其四大而已。這樣下愚。豈知天不言而四時行。百物生之妙哉。夫人身造化。同乎天地。但不知天何得一以清。地何得一以靈。且又不知主張造化的是誰。若能以清靜爲體。鎮定爲基。天心爲主。元神爲用。巧使盜機。返還天真。歸根復命。豈患不至天地聖位。至用女鼎一節事。萬無此理。假使有緣之士。得遇真師。先行玉液還丹。煉己和光。操持涵養。迴光返照。此即見性明心之事也。既見其性。更求向上之事。乃金液還丹。情來歸性。直到真空地位。大用現前。龍女獻一寶珠。金光發現。至

此方爲一得。永得亥子之交。剝復之間。於太陽  
初動興功時。手探月窟。足躡天根。回風混合。  
從此有百日功靈之妙。此金液還丹。乃陰陽五行  
之大道也。除此玉液金液。性命雙修。清靜自然  
之道。餘皆旁門小法。某於一身內外。安爐立鼎  
。攢簇口訣。藥物火候細微。已得虛空法度。便  
去入室。行外藥入腹大事。發火行功。到秘密處  
。有虛空萬神朝禮。仙音戲頂。此事鬼神難明。  
怎奈因自己不能煉己於塵俗。未得積鉛於市塵。  
氣脈又未甚大定。基址也未得三全。理雖融而性  
未見。故萬物發現凶險。心神恍惚。不能做主。  
又因外邊無知音道侶。護持看守。觸其聲色。驚

散元神。激鼎翻爐。劣了心猿。走了意馬。神不  
舍。氣不歸元。遭其陰魔。何爲陰魔。我不細言  
。後學不知。皆因真陽一散。陰氣用事。晝夜身  
中。鬼神爲害。不論睜眼合眼。看見鬼神來往。  
即耳中亦聽得鬼神吵鬧。白日聞覺猶可。到晚來  
最難過。不敢靜定一時。我身彼家。海底命主。  
兌金之戊土。冲返五臟。氣血皆隨上騰。身提不  
着地。殺身喪命。真乃鬼家決計也。某乃暫棄前  
功。遵師訓指。大隱市廛。積鉛塵俗。攝情歸性  
。殺機反覆。自幼至老。被天地人物盜去的天真  
。今於虛無中。塵色內。却要奪盜返還於我。天  
性之中。方得元精元氣元神。之三全。至是乃心

明理融。理融見性。身心大定。五行攢簇。才去  
行上等事而了大道。想前代賢哲。多有中道而廢  
。皆因未曾煉己持心。金來歸性。以至二候得藥  
。於四候進火之時。不知虛空法度。粗心大意。  
是以白玉蟾有再斫秋筠節之嘆焉。誰知虛空消息  
。至微不至凶至惡。若是擒捉不住。定不饒人。若  
是學人。知一身內外。兩箇真消息。了然無碍方  
去操持涵養。克去己私。復還天理。則還丹工夫  
。至簡至易。終日採吾身外之黃芽。以候先天之  
瓊漿。此正是飲酒戴花悟長生之妙也。若混元一  
事。則無意無必。無固無我。恁生恁死。忘人忘  
物。如游手好閑。不務生理。終日穿街過巷。玩

景怡情。淫房酒肆。兀坐忘言。豈不動世人之驚  
疑哉。攝境積鉛。法財兩用。豈不致俗子之笑謗  
哉。是以必資通都大邑。有力之家。以爲外護。  
目擊道存。韜光晦跡。仙云。要貪天上寶。須用  
世間財。夫天上寶。非指青天之上而言也。乃吾  
身上九陽鼎之寶也。故軒轅鑄九鼎而飛升。世之  
迷徒。一聞天上寶三字。遂執天上日月爲水火。  
乃於月出庚方。用兩目行度數以採之。爲真水真  
鉛。於日出卯時。亦運兩目採之。爲真火真汞。  
夫天上地下。乾坤坎離。男女內外爐鼎。喻吾一  
身之內外陰陽而言。並無男女等相。仙云。凡有  
所相。皆是虛妄。還丹本無質。至哉斯言盡矣。

世間學好的人。必不爲損人利己之事。宇宙間男女所賴以生而不死者。惟此一點陽精而已。豈有學仙的人。採女人之精。而利己之身哉。比與世之殺人者有何異焉。又光聖言彼家男女。兩家兩國。及內外爐鼎等說。若人不得正傳。其不錯認者幾希矣。某曾遇明師。耳提面命。抉破虛空。把內外兩個真消息。不敢私於一己。冒禁相付。把一身天地人之造化。三經教書。藥物火候。日月交合。盈滿度數。盡都抉破。不立文字。但說真言。使學者無錯認迷修之誤。是書在處。有神物護持。若無緣下流見之。亦不過瞽唱之文詞耳。是金丹大道。萬劫難遇。正是踏破芒鞋無覓處。

得來全不費功夫。學者果能涵養於造次。顛沛流離之際。保此方寸不失。是天理復矣。天理既復。然後求向上外藥入腹事。頃刻湛然。脫胎換骨。渾然化一道金光。大地成寶。身外生身。陽神脫體。持空養虛。此是五龍大蟄法。受諸逍遙。超出風水火之三劫。不在生老病死苦中矣。今人不去修行。有貪圖爐火外丹服食者。此又迷之甚矣。

按此篇乃玄要。下篇道情總說。登天指迷。即道情詞曲之總名也。篇末云。下流見之。不過瞽唱文詞。即此可知爲道情總說。

註九皇丹經龍虎鉛汞論

道君論龍虎鉛汞抽添正要。後世有根有緣。從此  
下手。雖曰神仙。還是神仙。做吾却偏曰。凡人  
亦可做神仙。只怕不明金丹理。方入地獄爲獸員  
。此龍屬陽。自陽一失。却是一陰。此虎屬陰。  
自陰有寶。却是一陽龍。即我之玄闕也。虎即彼  
之玄牡也。龍却好淫。我却不洩一水。添一點土  
。偏要成一個瑤字。成爲玉液至寶。虎却好吃。  
我却不洩真火。加一東字。偏要成個煉字。收爲  
金液至寶。虎虎虎。那怕你張口漏牙。把人亡魂  
喪膽。我却有伏虎手段。將你爲空中色。色中空  
。用龍一戲。把你爲龍虎風雲會。不怕你不爲我  
把你虎穴中虎子得來。入我三田之中。龍龍龍。

縱任你是淫慾之物。我却有降龍手段。那怕你變化無窮。我用一哪咤金剛圈。降住你抽你筋。做爲一條養性接命的金帶。時時繫着。那怕你不去向太極真人前。請一點真一不二法門來。與我爲混合之大道也。鉛即兩弦之鉛。汞即我身天地之汞。有日月之光明。天地纔成地天泰。不爲天地否。人身自父母生來。原有一汞一鉛。男女交媾之理。故曰乾爲父。坤爲母。男女媾精。萬物化醇。易爲先天之太極。人不明此一理。只把汞去投鉛。生男生女。不把鉛來投汞。成佛成仙。這一個鐵鎚頭打得破。何難爲三丰中之三丰也。

註 呂祖百字碑

養氣忘言守。

凡修行者。先須養氣。養氣之法。在乎忘言守一。忘言則氣不散。守一則神不出。訣曰。緘舌靜。抱神定。降心爲不爲。

凡入之心動盪不已。修行人欲入靜。貴乎制伏兩眼。眼者心之門戶。須要垂簾塞兌。一切事體。以心爲劍。想世事無益於我。火烈頓除。莫去貪着。訣云。以眼視鼻。以鼻視臍。上下相顧。心息相依。着意玄關。便可降伏思慮。動靜知宗祖。

動靜者。一陰一陽也。宗祖者。生身之處也。修行人當知父母未生之前。即玄牝也。一身上下。乾坤八卦。五行四象。聚會之處。乃天地未判之先。一點靈光而成。即太極也。心之下。腎之上。仿佛之內。念頭無息。所起之處。即是宗祖。所謂動靜者。調和真氣。安理真元也。蓋呼接天根。吸接地根。即闔戶之謂坤。闔戶之謂乾。呼則龍吟雲起。吸則虎嘯風生。一闔一闢一動一靜。貴乎心意不動。任其真息往來。綿綿若存。調息至無息之息。打成一片。斯神可凝。丹可就矣。

無事更尋誰。

若能養氣忘言守。降伏身心。神歸炁穴。意注規中。混融一炁。如雞抱卵。如龍養珠。念茲在茲。須臾不離。日久工深。自然現出黍米之珠。光耀如日。默化元神。靈明莫測。即此是也。

真常須應物。應物要不迷。

此道乃真常之道。以應事易於昏迷。故接物不可迷於塵事。若不應接。則空寂虛無。須要來則應之。事去不留。光明正大。乃是不迷。真性清靜。元神凝結。訣曰。着意頭頭錯。無爲又落空。性自住。氣自回。

凡人性烈如火。喜怒哀樂。愛惡欲憎。變態無常。但有觸動。便生妄想。難以靜性。必要有真懲忿。則火降。真寡欲。則水昇。身不動。名曰煉精。煉精則虎嘯。元神凝固。心不動。名曰煉氣。煉氣則龍吟。元氣存守。意不動。名曰煉神。煉神則二氣交。三元混。元氣自回矣。三元者。精氣神也。二氣者。陰陽也。修行人應物不迷。則元神自歸。本性自住矣。性住則身中先天之氣自回。復命歸根。有何難哉。○訣曰。回光返照。一心中存。內想不出。外想不入。○氣回丹自結。壺中配坎離。

修行人。性不迷塵事。則氣自回。將見二炁升  
降於中宮。陰陽配合於丹鼎。忽覺腎中一縷熱  
炁上冲。心府情來歸性。如夫婦配合。如痴如  
醉。二氣網縵。結成丹質。而炁穴中水火相交  
。循環不已。則神馭氣。氣留形。不必雜術自  
長生。訣曰。耳目口三寶。閉塞勿發通。真人  
潛深淵。浮游守規中。直至丹田氣滿。結成刀  
圭也。

陰陽生反覆。普化一聲雷。  
功夫到此。神不外馳。氣不外洩。神歸炁穴。  
坎離已交。愈加猛烈精進。致虛之極。守靜之  
篤。身靜於杳冥之中。心澄於無何有之鄉。則

真息自住。百脈自停。日月停景。璇璣不行。太極靜而生動。陽產於西南之坤。坤即腹也。又名曲江。忽然一點靈光。如黍米之大。即藥生消息也。赫然光透。兩腎如湯煎。膀胱如火炙。腹中如烈風之吼。腹內如震雷之聲。即復卦天根現也。天根現。即固心王。以神助之。則其炁如火逼金。上行穿過尾閭。輕輕運。默舉。一團和氣。如雷之震。上升泥丸。周身踴躍。即天風姤卦也。由月窟至印堂。眉中。漏出元光。即太極動而生陰。化成神水甘露。內有黍米之珠。落在黃庭之中。點我離中靈汞。結成聖相之體。行周天火候一度。烹之煉之。

。丹自結矣。  
白雲朝頂上。甘露洒須彌。  
到此地位。藥即得矣。二氣結刀圭。闕竅開通。  
。火降水升。一炁周流。從太極中動天根。過  
玄谷關。升二十四椎骨節。至天谷關。月窟陰  
生。香甜美味。降下重樓。無休無息。名曰甘  
露洒須彌。訣曰。甘露滿口以目送之。以意迎  
之。送下丹釜。凝結元氣以養之。  
自飲長生酒。逍遙誰得知。  
養氣到此。骨節已開。神水不住。上下周流。  
往來不息。時時吞咽。謂之長生酒。訣曰。流  
珠灌養靈根性。修行之人知不知。

坐聽無弦曲。明通造化機。

功夫到此。耳聽仙樂之音。又有鍾鼓之韻。五  
氣朝元。三花聚頂。如晚鴉來棲之狀。心田開  
朗。智慧自生。明通三教經書。默悟前生根本  
。預知未來休咎。大地山河。如在掌中。目視  
萬里。已得六通之妙。此乃實有也。吾行實到  
此際。若有虛言。以誤後學。天必誅之。遇之  
不行。罪遭天譴。非與師遇。此事難知。  
都來二十句。端的上天梯。

自養炁忘言至此二十句。皆是呂祖真正口訣。  
工夫無半點虛偽。乃修行上天之階梯。得悟此  
訣。與註者。可急行之。勿妄漏洩。勿示匪人

。以遭天譴。珍重奉行。克登天闕。  
呂祖抱度人洪願而傳此百字碑。張祖抱度人大  
願而註此百字碑。張祖之心。即呂祖之心也。  
故曰。純陽。三丰。乃神仙中耳目。酉月跋。  
道言淺近說

夫道者。其層次須知三候三闕。大抵不外四言。  
無爲之後。繼以有爲。有爲之後。復返無爲而已。  
。內丹功夫亦有小三候。積精累氣爲初候。開闕展  
竅爲中候。築基煉己爲三候。下手於初候求之。  
大抵清心寡欲。先閉外三寶。養其內三寶而已。  
繫辭窮理盡性。以至於命。即是道家層次。一步

趕步工夫。何謂窮理。讀真函。訪真訣。觀造化。參河洛。趁清閒而保氣。守精神以築基。一面窮理。一面盡性。乃有不壞之形軀。以圖不死之妙藥。性者內也。命者外也。以內接外。合而爲一。則大道成矣。以至於三字。明明有將性立命。後天返先天口訣在內。特無誠心人。再求訣中訣以了之也。凝神調息。調息凝神。八個字。就是下手工夫。須一片做去。分層次而不斷。乃可。凝神者。收已清之心。而入其內也。心未。清時。眼勿亂閉。先要自勸自勉。勸得回來。清涼恬淡。始行收入氣穴。乃曰凝神。凝起神了。然後如坐高山。

而視衆山衆水。如燃天燈。而照九幽九昧。所謂凝神於虛者此也。調息不難。心神一靜。隨息自然。我只守其自然。加以神光下照。即調息也。調息者。調度陰蹻之息。與吾心中之氣。相會於氣穴中也。心止於臍下。曰凝神氣歸於臍下。曰調息。神息相依。守其清淨自然。曰勿忘。順其清淨自然。曰勿助。勿忘勿助。以默以柔。息活潑而心自在。即用鑽字訣。以虛空爲藏心之所。以昏默爲息神之鄉。三番兩次。澄之又澄。忽然神息相忘。神炁融合。不覺恍然陽生。而人如醉矣。

真消息。玄關發現時也。凡丹旨中有先天字。真

字。元字。皆是陰陽鼎中生出來的。皆是杳冥昏  
默後產出來的。就如混沌初開。諸聖真一般。以  
後看丹經。可類推矣。  
學道甚難。傳道亦不易。傳道者甚勤。學道者可  
不耐煩乎。學不精。功不勤。心不清。神不真。  
以此入道。萬無一成。孔子曰。知幾其神乎。不  
曰其念其意。而曰其神可見微動之息。非神不知  
也。今爲分之曰。微動者幾。大動者直。欲知其  
幾。使心使意。使念終。不得見也。神乎神乎。  
神要真神。方算先天。真神者。真念是他。真心  
是他。真意是他。如何辨得真。訣曰。玄闕火發  
。杳冥冲醒。一靈獨覺者是也。丹家云。一念從

規中起。即真神。即真念也。又云。微茫之中。心光發現。即真神。即真心也。又云。定中生慧。一意斡旋。即真神。即真意也。真神從不神中煉出。學者知之。學道人原有常格宜破。乃能引心入理。熱心去則冷心來。人心絕則道心見。此吾所以撇功名勢利。棄兒女家園也。頂真學道。要把道當爲奇貨可居。乃有效驗。大道以修心煉性爲首。性在心內。心包性外。是性爲定理之主人。心爲棲性之廬舍。修心者。存心也。煉性者。養性也。存心者。堅固城郭。不使房屋倒坍。即築基也。養性者。澆培鄴鄂。務

使內藥成全。即煉己也。心朗朗。性安安。情欲  
不干。無思無慮。心與性。內外坦然。不煩不惱  
。此修心煉性之效。即內丹也。  
世有學道數月。而不見其寸進者。爲無真心向道  
也。人若有心於道。自然無事於心。人若心重於  
道。自然心輕於事。人若心濃於道。自然心淡於  
事。守其性兮。不散亂。存其神兮。不昏沉。又安  
有渴睡雜念之擾哉。咄理勝欲則存。欲勝理則亡  
。潛心於淵。神不外遊。心牽於事。火動於中。火  
動於中。必搖其精。心靜則息自調。靜久則心自  
定。死心以養氣。息機以純心。精氣神爲內三寶

。耳目口爲外三寶。常使內三寶不逐物而游。外  
三寶不透中而擾。呼吸綿綿。深入丹田。使呼吸  
爲夫婦。神氣爲子母。子母夫婦。聚而不離。故  
心不外馳。意不外想。神不外游。精不妄動。常  
薰蒸於四肢。此金丹大道之正宗也。  
大道從中字入門。所謂中字者。一在身中。一不  
在身中。功夫須兩層做。第一尋身中之中。朱子  
云。守中制外。夫守中者。須要回光返照。注意  
規中。於臍下一寸三分處。不即不離。此尋身中  
之中也。第二求不在身中之中。中庸云。喜怒哀  
樂之未發。此未發時。不見不聞。戒慎幽獨。  
自然性定神清。神清氣慧。到此方見本來面目。

此求不在身中之中也。以在身中之中。求不在身中之中。然後人欲易淨。天理復明。千古聖賢仙佛。皆以此爲第一步功夫。打坐之中。最要凝神調息。以暇以整。勿助勿忘。未有不逐日長工夫者。凝神調息。只要心平氣和。心平則神凝。氣和則息調。心平平字最妙。心不起波之謂平。心執其中之謂平。平即在此中也。心在此中。乃不起波。此中。即丹經之玄關一竅也。修煉不知玄關。無論其他。只此便如入暗室一般。從何下手。玄關者。氣穴也。氣穴者。神入氣中。如在深穴之中也。神氣相戀。則玄關之體已

立。

古仙云。調息要調真息息。煉神須煉不神神。真  
息之息。息乎其息者也。不神之神。神乎其神者  
也。總要無人心。有道心。將此道心。返入虛無  
。昏昏默默。存於規中。乃能養真息之息。得不  
神之神。

初學必從內呼吸下手。此箇呼吸。乃是離父母重  
立胞胎之地。人能從此處立功。便如母呼亦呼。  
母吸亦吸之時。好像重生之身一般。在丹田中  
大凡打坐。須將神抱住氣。意係住息。在丹田中  
。宛轉悠揚。聚而不散。則內藏之氣。與外來之  
氣。交結於丹田。日充月盛。達乎四肢。流乎百

脈。撞開夾脊雙關而上。游於泥丸。旋復降下絳  
宮。而下丹田。神氣相守。息息相依。河車之路  
通矣。功夫到此。築基之效已得一半了。總是要  
勤虛煉耳。  
調息須以後天呼吸。尋真人呼吸之處。古云。後  
天呼吸起微風。引起真人呼吸功。然調後天呼吸  
。須任他自調。方能調得起先天呼吸。我惟致虛  
守靜而已。真息一動。玄關即不遠矣。照此進功  
。築基可翹足而至。不必百日也。  
道德經。致虛極守靜篤。二句可渾講。亦可折講  
。渾言之。只是教人以入定之功耳。折言之。則  
虛是虛無。極是中極。靜是安靜。篤是專篤。猶

言致吾神於虛無之間。而準其中極之地。守其神於安靜之內。必盡其專篤之功。人心者二。一真一妄。故覓真心者。不生妄念。即是真心。真心之性格。最寬大。最光明。真心之所居。最安然。最自在。以真心理事。千條一貫。以真心尋道。萬殊一本。然人要用他應事。就要養得他壯大。就要守得他安閒。然後勞而不勞。靜而能應。丹訣云。心走即收回。收回又放下。用後復求安。求安即生悟也。誰云鬧中。不可取靜耶。

游方枯坐。固非道也。然不游行於城市雲山。當以氣游行於通身闕竅內乃可。不打坐於枯木寒堂

。須以神打坐於此身妙竅中乃可。  
學道以丹基爲本。丹基既凝。即可回家。躬耕養  
親。做幾年高士醇儒。然後入山尋師。了全大道  
。彼拋家絕妻。誦經焚香者。不過混日之徒耳。  
烏足道哉。  
保身以安心養腎爲主。心能安則離火不外熒。腎  
能養則坎水不外瀰。火不外熒。則無神搖之病。  
而心愈安。水不外瀰。則無精涸之症。而腎愈澄  
。腎澄則命火不上冲。心安則神火能下照。神精  
交結。乃可以却病。乃可以言修矣。  
凡人養神養氣之際。神即爲收氣主宰。收得一分  
氣。便得一分寶。收得十分氣。便得十分寶。氣

之貴重。世上凡金凡玉。雖百兩不換一分。道人何必與世人爭利息乎。利多生忿恚。忿恚屬火。氣亦火種。忿恚一生。氣隨之走。欲留而不能留。又其甚者。連母帶子。一齊飛散。故養氣以戒忿恚爲切。欲戒忿恚。仍以養心養神爲切。功名多出於意外。不可存干祿之心。孔子曰。學也祿在其中矣。修道亦然。不可預貪效驗。每逢打坐。必要心靜神凝。一毫不起忖度希冀之心。只要抱住內呼吸做工夫。煉心之法。自小及大。如今三伏大炎。一盞飯可也。再求飽不可也。一片涼可也。再求大涼不可也。數點蚊不足畏也。必求無蚊不能也。自微及

鉅。當前即煉心之境。苦中求甘。死裡求生。此修道之格論也。金丹之道。雖曰易知難行。然不可不求其知。以爲行之地。知苟不正。行於何往。知苟不精。行安所入也。知且未熟。奚云口訣。學道之士。須要清心清意。方得真清之藥物也。毋逞氣質之性。毋運思慮之神。毋使呼吸之氣。毋用交感之精。然真精動於何時。真神生於何地。真氣運於何方。真性養於何所。是不可不得明辨以哲者。而細言之也。氣慧者神自清。氣即人身之時神表也。有何難知。特患心不靜定耳。進氣是修道第一步要緊工夫。

。若不靜心細參。則不能知終知始。如何便得下手。懵懂下手。知此不知彼。心中忙了又忙。遂時時有瑣碎之心。而不團聚。故本一心分作數心。何能一心做工夫。凡學道總要誠一。一槍下馬。免得另來打戰。凡下手打坐。須要心神兩靜。空空寂寂。鬼神不得而知。其功夫只宜自孝自信。以求自得。所謂誠其意者。毋自欺也。誠於中。自形於外。是以君子必慎其獨也。

附 三 丰 先生 輯 說

先生曰。空青洞天向多有仙真來游。留下丹訣去者。此亦度人覺世之心也。山中人何必另尋瑤草

。別採仙花。只此是救命符。延年藥也。今特節錄存之。以公好道之士。白紫清調息訣云。夫調息有法度。有器用。有火候。三者有參伍錯綜之妙用。須知之熟。思之稔。下手自砉然而解。調息火候。有攝取之息。心要能虛能謙。精方入鼎。所謂縮地法也。有採取之息。神要不動不採。藥自就範。所謂拿雲手也。有交媾之息。須要六根大定。片念不生。有進火之息。以意逼之。所謂起巽風。運坤火是也。有退符之息。以神斂之。所謂歸其根。復其命。是也。有卯酉沐浴之息。乃柔字而已。諸般調息與法度器用。宜參看。調之者。調度得其宜也。

紫清翁玄關訣云。玄關者。求玄之關道。玄妙之  
機關也。有體有用。何謂體。寂然不動。何謂用  
。感而遂通。不動有時候。神氣交媾之初。細細  
緼緼。渾渾淪淪。是爲一關。所謂四大五行不着  
處是也。神氣交媾之際。昏昏默默。杳杳冥冥。  
是又一關。所謂無聲無臭。無內無外是也。及至  
靜極生動。而用乃出焉。混混續續。兀兀騰騰。  
真氣從規中起。是又一關。所謂念頭起處。爲玄  
牝是也。念頭起處。醉而復蘇。有一個靈覺。當  
下覺悟。是又一關。所謂時至神知是也。此時以  
靈覺爲用。如線抽傀儡。機動氣流。微微逼過尾  
閭。是又一關。所謂斡轉魁罡運斗杓。正此時也

。沐浴卯門又一闕。飛上泥丸又一闕。歸根復命。  
。沐浴酉戶。又一闕。大休歇。大清靜。空空忘。  
忘。還於至靜。又一闕。玄闕之體用如此。千金  
萬論皆在是也。  
紫清翁爐鼎訣云。四百字宜熟玩。此竅非凡竅。  
一首道盡鼎器之妙。此竅二字。分內外兩個看。  
非凡者。贊詞也。乾坤合之爲外竅。神氣藏於其  
中爲內竅。神氣交而坎離生。坎離交而元精產。  
此精不是尋常精。乃是白虎首經至寶也。得之者  
立登仙界。此就還丹言。若小丹所用。則試與人  
言曰。此竅非凡竅。陰陽共合成。名爲二氣穴。  
內有真陽生。可曉然矣。仙家有三秘。火候。藥

物。爐鼎。此詩盡爐鼎之妙矣。  
紫清翁動幾論云。孔子曰。幾者。動之微。又曰。  
。夫乾其動也直。孟子以直。養。是以微動之。  
直養而至大。塞乎天地之間也。直。剛氣也。即  
乾爻之一也。即初九也。即顏子得一之一也。直  
與一。一也。動在人之竅中。十二時皆有。總要  
靜以存之。方能動以察之耳。無味之中尋有味。  
無事之中尋有事。其在斯乎。  
陸潛虛者。明嘉靖間。回翁度之。其論調息法云  
。如何是勿忘。曰。守自然。如何是勿助。曰。  
順自然。如何守。曰。依息。如何順。曰。平息  
。依息則息能通息矣。平息則息能勻息矣。問守

與順是二乎。是一乎。曰知所以守。則知順之矣。知所以順。則知守之矣。是二是一。原是不錯。由博返約。唯在凝神。切勿用意。知用意則非真意。真意從靜中生。鴻濛初判。無有染着。乃克用之故。要死過來。乃知生。不知生。亦不知死。生死是動靜深機。潛虛翁。又論調息法云。凡調息以引息者。只要凝神入氣穴。神在氣穴中。默注陰蹻。不交而自交。不接而自接。所謂隔體神交理最詳。古仙已言之確矣。所謂離形交氣。別有口傳也。所謂男不寬衣。女不解帶。敬如神明。愛如父母。皆此凝神聚氣而已。故曰道歸自然。參同曰。自然之

所爲兮。非有邪僞道。此之謂也。  
潛虛翁三論調息法云。今夫水與水合。火與火合。  
。風與風合。雲與雲合。常理也。調息者。以氣  
合氣。何待強爲。只要凝神入氣穴。神光下照陰  
蹻脈。不期而會者。一氣之感通。自然而然也。  
屯卦曰。以貴下賤。大得民也。咸卦曰。止而悅  
。男下女。是以亨。易於交接之道。蓋已言之的  
矣。但調息之法。有法功。有器用。丹道始終不  
離。  
先生曰。吾與涵虛子談七返九還金液大丹之道。  
涵虛曰。據先生言。是皆刀圭妙用耳。他日見涵  
虛作戊己二土篇。深合元意。爰錄而傳之。學人

欲了長生。舍此不能通神也。涵虛曰。悟真篇云。離坎若還無戊己。雖含四象不成丹。只緣彼此懷真土。遂使金丹有返還。此四句詩。極盡和合丹頭之妙。蓋以火中生木汞。水裡產金鉛。木火金水。含四象於坎離之間。此時離中有己。坎中有戊。二土為媒。四象可合也。或謂真意屬土。土有戊己。得非有二意乎。曰似也。然非也。名為意則一。號為土則二。以一意。分作兩意。乃有二土之可名。始有內外之可別。然必知動知靜焉。原夫戊土者。外藥也。陰裡真陽也。以動為主。故取坎之期。惟偵其動。知動者意也。即以知動之時為一土。己土者。內藥也。陽裡真陰也。

。以靜爲主。故填離之後。致養於靜。知靜者意也。即以知靜之時爲一土。此一意分作兩意。而可名爲二土者也。又以兩意合爲一意。斯無二土之可拘。並無內外之可執。然必能動能靜焉。原夫己土者。內丹也。亦可變爲戊土。以離日而映坎月。種鉛得鉛。只見戊而不見己。靜能入乎動也。戊土者。外丹也。亦可化爲己土。以坎陽而補離陰。種汞得汞。只見己而不見戊。動能并乎靜也。此兩意合爲一意。而不拘爲二土者也。然則彼此懷真土。亦各懷其一土乎。亦共懷其一土乎。聰明活潑人。自了然也。金丹返還之道。非此真意不行。匪惟和合四象。並能驅使四象。何

也。蓋以木中藏火。投之水鄉而火發。木載金升。汞去復來。火得金而爲返也。水裡生金。烹以火功。而水沸。金隨木上。鉛去復回。金得火而爲還也。金火返還之術。即是七返九還金液大丹。人欲大丹成就。舍此真意奚由哉。紫陽曰。赤龍黑虎各西東。四象交加戊己中。陶仙謂。龍從火出。青龍變爲赤龍。虎向水生。白虎更名黑虎。只這龍虎赤黑四字。已具四象。交加者。攢簇也。愚按作丹之士。欲使四象攢簇。必令五行相轄。其所謂戊己中者。不是離中坎中。乃是中宮中央也。東西間隔。刀圭合之。二物變爲四象。四象團入一村。一村聚會五行。五行聚而丹乃結。

。故下二句曰。復姤自茲能應用。金丹誰道不成功。復姤應用。十月火符也。進火於復。退符於姤。運用抽添。自然中度。金丹乃可成矣。丹家以戊己爲刀。二土爲圭者。結字肖形。正示人。以打合之意。但二土爲圭。人所共知。戊己爲刀。人所鮮知者。潛虛云。有一士人會意而解丁音捏己字。丁音撇。戊字。前無所本。似爲得之。涵虛云。非無本也。琴譜以數字攢一字。一字聚一畫。合左右投彈之法。備見於一字之中。此即以琴譜爲本者也。丁者己之頭。丿者戊之旁。戊己二土。以刀圭兩字合之。蓋望人將離己坎戊之二土。合爲一處也。仙家隱語。往往如是。