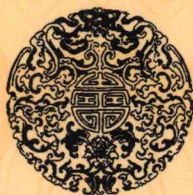


宗教文化出版社



本有道家人物王建章、刘一明，皆一代高士也，发前圣之未发，启后人之未启，揭示人之性情本根，将人心种种迷障、种种偏病，各种阻路大魔，剖洗净尽，如拨云见日，潭月双辉。在世须当明世，出尘即可离尘，实为师教之规则，道学之舟梯；度人之宝筏，醒梦之晨钟，救人之灵丹，升仙之阶凳也。确乃慕道之祥杖，辨真之药石，劈旁之斧钺，照幽之明炬也。是道则进，非道则退，言非浅近，理数显微。读之者了然彻悟，自可觉醒，行之者，明白四达，终久如意。视此为劝善书可也，养生书可也，处世书可也，心理学可也，座右铭可也……

ISBN 978-7-80123-615-9



9 787801 236159 >

定价：19.00 元

# 修道

[清] 王建章 刘一明 著  
李宇林 整理

# 50关

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

修道五十关 / 李宇林整理. — 北京: 宗教文化出版社, 2004(2008.5 重印)

ISBN 978-7-80123-615-9

I. 修... II. 李... III. 道教 - 基本知识 IV. B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 067312 号

修道五十关

李宇林 整理

---

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095210(编辑部)

责任编辑: 张越宏

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 850 × 1168 毫米 32 开本 8.5 印张 100 千字 插图 143 幅

2004 年 8 月第 1 版 2008 年 5 月第 4 次印刷

印 数: 9501-11000

书 号: ISBN 978-7-80123-615-9

定 价: 19.00 元

---



## 尊道贵德 修真养性

先秦时期的道家，上承三皇之道和黄帝老子之学，下纳诸子百家之精要，并继承春秋战国时期求仙采药祈求长生不老的方仙之道，而成为黄老道家。正如汉·司马谈《论六家要旨》中指出：“道家使人精神专一，动合无形，瞻足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，摄名法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜，指约而易操，事少

而功多。”和《魏书·释老志》中谈到：“道家之源，出于老子……其为教也，咸蠲祛邪累、澡雪心神，积行树功、累德增善，乃至白日飞乐，长生世上。”

道教全面继承和发展了先秦的道家思想，兼收并蓄先民们的鬼神崇拜和神仙信仰，以及阴阳、五行、干支、八卦、天人合一等等思想理论体系，规范为道德处世，苦己利人，锻炼身心，大积阴功，慈济利物，直待“三千功满，八百行圆”，方可与天地同体，与日月同明，或流芳千古，或长生世上，或成仙得道，跨鹤飞升，为终极目的。

道教是中国土生土长的传统宗教，从其孕育之初，就承载着古圣先贤们的道德理念和聪明智慧。它那兼容并蓄、博大精深的思想文化内涵，是中国传统文化的重要组成部分，千百年来对我国政治、经济、哲学思想、科学技术、音乐艺术、医药养生以及精神文明建设等等，都产生过深远的影响和重大贡献。上下五千多年来，它的思想文化内涵，也始终是中华民族的精神食粮之一。如，“有功于国，有德于民者祀之”的功德成神观；“天地与我并生，万物与我为一”的尊生观、自然万物和谐观；“我命由我不由天”的人定胜天观；养生长寿观以及道德处世观等等。其朴素的思想和方法论，始终影响着人们的人生观和世界观，促使人们与时协行，厚德载物，自强不息，是中华民族勤劳、朴实、善良、诚信、

俭让……以及承前启后，开拓进取的精神根源之一。

这些都与道教信仰的老子之道有关。《道德经》着重于“道”、“德”二字。“道”是指自然之道，养生之道，处世之道，事业之道……非常言之道，即无所不包，无所不含。“包罗天地，养育万物”，是以万物莫不尊道而贵德。尊道贵德是道教徒的最高行为准则。“德”言得者，谓得其道果也。道德的关系是道为体，德为用，德是道的基础。人们通过实践这个“德”，才能得到这个“道”。这就是说，实践“德”是得“道”的必由之路。

道和德的关系，具体体现在社会生活中个人的品行修养和社会人际关系，行为举止的各个层面，各个角落，随时随地的，从自我到他人、他事，无一处、无一事、无一言、无一行不表现出德的外象来。比如人们把有德行的人、长寿的人称为“有道之士”。俗话说：“我为人人，人人为我。”“但行好事，莫问前程”。德表现品行方面也是有层次的，《道德经》第三十八章说：“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。”又说：“含德之厚，比于赤子：毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。……”最高尚最有道德的人，他做了有“德”之事，自然而然，不去张扬，好像是自己本来就应该做的；下德是做了有德的事，惟恐人不知，不是发自内心而为之。

包含道德深厚的人，就好像天真无邪的婴儿一样那么的无知无识，那么的顺天自然。别小看这些婴儿，虽然“骨弱筋柔”，但是毒虫不螫他，猛兽也不伤害他，凶残的禽鸟也不搏击他，这是因为他与万物处其和善的缘故。

所以，要想成仙得道，必须大起尘劳，虔心诚意，力行善事，广积功德，世上没有无德的圣贤，天上没有无德的神仙。故而“道”和“德”同为道教的教理教义，是信仰和行为的总准则。道教教义中的“清静”，“无为”，“柔弱”，“慈、俭、让”，“抱朴”，“知足”，“知止”等等，无一不是从“道”、“德”中引申而来。

道教论修养，既不同于儒家的全讲“入世”，也不同于佛教的全讲“出世”，而是出世入世兼行。入世即为修人道，出世即为修仙道。“人道不全，仙道远之”。所谓修人道，就是要在社会生活中大行善道，做一个孝悌、诚信、礼、义、廉、耻等全兼的“标准人”。达到这个标准，全其人道，才能进一步修“出世法”修其仙道。这种思想也直接承袭老子的思想而来。《史记·老子韩非列传》载，孔子问礼，老子曰：“君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。”这是出世、入世兼行的思想根源，被后世的孟子演译为“达则兼善天下，穷则独善其身”，这种观念也被儒家所倡导。

道教的人世观着重在“积功累德”，积功要做“真功”，行“真行(hēng)”，累德要扬弃“下德”，力行“上德”，这就需要“独善其身”，磨炼心性，去其偏病，脚踏实地，苦己利人，重视现实人生，力争掌握生命的主动权。不追求功利的“入世”，也不专注自我“孤寂”的“出世”，而是牢牢掌握两种处世法来进行品德修养，放开人我观念，是非观念，事来则应，事去则静，不使事务萦心，使本心处于常清常静境界，以无为化导自身，除去一切私心杂念，常使性灵朗然觉照。

道教的“出世”思想，主要表现在“性命”修养方面，“何为性？元始真如，一灵炯炯是也；何为命？先天至精，一气氤氲是也。”(刘一明《修真辩难》)在内丹修炼上，命多指精气；性指神或心性。心为君主之宫，心藏神，心总统五脏六腑、四肢百骸，心神不安则五脏六腑皆动摇，四肢百骸皆役驰。心神即人的思想，支配着人的一切行为，是精神力量的源泉。道教追求的长生不老，甚至得道成仙，关键在于心性的修养。“道家讲修心炼性，儒家存心养性，释家明心见性。三教圣人皆以心性立教。”这里所指的，并非即是道。刘一明《修真辩难》中说：“心即是道，修心即可长生，养心即可不死。”“心既不是道，得毋任其心之出入乎？”刘一明告诫人们：“心为生生死死之根蒂，乃害道之物，修行人下手先将此物斩草除

根，方能一往无前，不被他挡路。所以圣人说：‘人心惟危，道心惟微。’心之害人，甚矣哉！”

为什么说“心之害人”会如此“甚”呢？刘一明解释说：“人自有生以后，秉气质之性，受父母精血之气，加之识神历劫之尘，生平积习之污，一身上下，尽皆‘阴气’盘旋，只有一点‘阳气’。‘阴气’俱发，通身是病，唯大智者，于此防危虑险，固济本根”。

所以说：心身是精神的屋舍，而精神是性命之根本。性之造化系乎心，命之造化系乎身。见觉知识出于心，思虑念想心役性。性受心役则有去来，唯贤人之学，存心以养性，修身以立命，圣人之学，尽性而至命。故知性然后能尽性，尽性然后能了命。

陶弘景也说：“修心要作长生客，炼性当如活死人。”性者，心之所生，心为神会，心明神清，神清则性定。所以，道性之造化系乎心。然性有天赋之性，有气质之性。天赋之性，良知良能，因众理而应万事。

气质之性，贤愚智不肖，秉气清浊邪正不等，而道者可知修天赋之性，以化气质之性。

前圣教人，先须炼性修心，炼祛己我之心，气质之性。人一有己我，则私心满怀，不能脚踏实地，千魔百障，蔽塞灵窟，步步阻滞，事事精涂，六贼猥

生，七情朋觉，丧其良心，伤其真性，摇动本命，神昏气浊，无往而非，妄念邪心，尚欲进德修业，以成大道，能乎否耶？正如《清静经》说：“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，既是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心，便遭浊辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道。”《老子》曰：“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”这里所讲的妄心、烦恼、大患，都是因为有己我之心，造成心性偏执，不能灵明，为外事外物障迷而致。也就是说，不得真道者，“德”性不全，含德不厚，私念盈脑，心性浮躁，志念不坚，动摇根本罢了。若然实地上下功夫，自卑登高，由浅及深，循序渐进。因为人自有生以来，幻身带父母精血之气，……又受后天五行之气，天赋所稟，后天习染，正邪两途，内外交攻，邪蔽其正，易趋偏执。所能祛其蔽者，要惩忿窒讼，忘情绝念。富贵不淫，贫贱不移，不贪名利，不恋声色，损己利人，虚心请益，诸恶不作，众善奉行，志念不退，勇猛精进。主心一定，至死无二。牢固阴精，不伤神气，全身放下，物我皆空。以天地为怀，以万物为体，幽隐不欺，暗室不亏，虎兕不怕，威武不屈，生死不顾，疾病不忧。

此则乃进道修业之玄律，学者若知尽心穷理，自克原始反终，是知行修业之学，知之者心、行之者

身,知行并进,身心不二,是为脚踏实地。

《老子》曰:“修之于身,其德乃真;修之于家,其德乃余;修之于乡,其德乃长;修之于国,其德乃丰;修之于天下,其德乃普。”

《修道五十关》概括了道教修道的思想理念,不但是道教徒处世为人,修真养性的必读之书,也是居家处世之士,调养身心,安身立命,进德修业之良言。此则有益于天下人心者。余不揣浅陋,略赘数语,以广篇幅,吾之愿也。

全国政协常委

中国道教协会会长·闵智亭

二〇〇三年十月十九日



## 整理说明

一、本书内容是集清初王建章的《仙术秘库·仙家修品术》和清中期刘一明的《通关文》等两书编校更名而来,是道家性理之学和出世入世思想之大成,也是道家哲学与养生学的重要组成部分。

二、王建章《仙家修品术》之修品,即为修养品行,所谓“欲求仙道,必全人道,人道不全,仙道远之”。首以孝悌、诚信、刚(志坚,不屈不挠)柔、(以诚而入,柔以行

道)、和(谦让、和平)、静(定也,无恶念)、虚(虚者实之基)、灵(虚灵不昧,和光同尘),为人道之门,声明必须做到成功,则仙道可寄。继以三十四关必须戒除,方达彼岸。开宗明义,简明扼要,一针见底,可使圣贤仙佛之种子得一明炬,进而得以登堂入室矣。

三、刘一明《通关文》的五十关,与王建章《仙家修品术》里的三十四关均以“关”名,而两书一比较,从字里行间,微言大义,论述内容,如出一辙。从两位作者的时代和两书的内容比较一下,不难看出《通关文》是承袭《仙家修品术》而来,而《通关文》进一步结合了社会各层面的意识形态,扩充了新的内容,并且论述精辟,论据广泛,说理更加完善透彻,还比《仙家修品术》多出十六关的内容。这十六关是:才智关、悬虚关、妄想关、畏难关、累债关、妆饰关、阴恶关、怕苦关、速效关、粗心关、虚度关、退志关、夸扬关、耻辱关、着空关、执相关。而其中,把“无恒关”此处改作“不久关”。所谓“关”是指阻碍通行的要塞,隘口。此“关”不通便达不到目的地。这里是指阻碍学道、明道的关口。也可泛指学业、事业和进德修业之“关”。这些“关”有出于自然界的,有社会人际方面的……都源于自身的修养程度和对事物认识、理解、把握的准确性,更与自身的努力程度等密切相关。《通关文》称此“关”为人心性中的偏执之病。“皆学人要命关口,阻路大魔,便要关关打通,方

好进步。若有一关不通,即被此关挡住。”本书“关”的内涵,涉及道家对人生观、道德观及内外丹法,道术旁正等方面的观点。

四、因全书内容及所说的各种“关”,是告诫人们做人的准则,指导人们什么是正信、正念、正行。唤醒人们要戒除各种偏病,警戒人们不要糊涂,不要执迷不悟,帮助人们找出“心理疾病”的根源。不论您有否信仰,持出世的思想抑或是入世的思想,您的人生观、世界观是怎样的,您总会有人所具有的各种“偏病”,读了此书您就会觉醒,并且要永远记住这些话,认识自己,了解自己,把握自己。找出自己的差距和不足,对所做的事业持之以恒,勇往直前自强不息,即可实现自己的理想和抱负。

五、原书上无标点并且多有字误,今据实以标点更正,并编排详目于前,以便检阅。

六、本书之整理印行,承蒙已故中国道教协会闵智亭会长及张继禹副会长的帮助指正,本观王云、殷诚安、刘玄文、于明亮等道友都做了大量的工作,是集体的劳动成果。

七、因时间关系,本书的点释,较为粗糙,错误在所难免,敬请读者斧正。

李宇林

2004.5.4





## 素朴散人自序

修真大道，窃阴阳，夺造化，了性命，脱生死，为超凡入圣，成仙作祖之大事，非尘世一切草霜水泡，忽有忽无，虚而不实之小事可比。奈何天下道人管窥蠡测<sup>[1]</sup>，以大事为小事，以小事为大事，重其假而轻其真。道不远人，人之为道而远人。所以古人谓学道者如牛毛，成道比如麟角。吾曰：“今人学道者如牛毛，闻道者如麟角。何言之？古人闻道者

多，而成道者少；今人学道者多，而闻道者少；今人学道之数，倍于古人学道之数；今人闻道之数，少于古人成道之数。以致今人学道者如牛毛，而闻道者如麟角矣！原其故：皆因学人一身偏病，满腔邪气，所以感不动师友，以致空过岁月，枉劳跋涉耳！余自得龔谷仙留<sup>[2]</sup>之旨，不敢自私，大公为怀。因将所得于师者，尽发泄于《阐真》<sup>[3]</sup>、《会要》<sup>[4]</sup>、《直指》<sup>[5]</sup>、《会心》<sup>[6]</sup>、《原旨》<sup>[7]</sup>、《指南》<sup>[8]</sup>、《悟道》<sup>[9]</sup>、《破疑》<sup>[10]</sup>等书之内，以结知音，吾愿足矣！然犹恐学者舍近求远，不知先尽自己之事，而即妄想他人之事。因著《通关文》一书，为学者助一炬之明。先学个弃病好人。自卑登高，由近达远，庶乎明师得遇，良友得逢，大道可闻。书内节目虽小，关事甚大。言辞虽鄙<sup>[11]</sup>，益人甚多。虽曰通关，而性命修持之功，亦由此进步，见者甚勿以小节鄙言而弃之。若夫上智高明之士，原自大路开通，一遇明师，不难得真。通关之功，无所用之也！

嘉庆十七年岁次壬申冬至日

悟元子刘一明著 门人张阳全校阅

**注释：**

〔1〕管窥蠡测：比喻见识狭小而浅薄。

〔2〕龛谷、仙留：龛谷、仙留，皆为清代高道，《通关文》作者刘一明的老师。生平事迹无从考证。以下均为刘一明著作。

〔3〕阐真：即《周易阐真》、《孔易阐真》。

〔4〕会要：即：《道德经会要》。

〔5〕直指：《参同直指》、《悟真直指》。

〔6〕会心：《会心集》。

〔7〕原旨：《西游原旨》。

〔8〕指南：《指南针》。

〔9〕悟道：《悟道录》。

〔10〕破疑：《象言破疑》。

〔11〕鄙：庸俗、浅陋。



## 目 录

尊道贵德 修真养性\闵智亭\1

整理说明\李宇林\9

素朴散人自序\13

### 修道十要

孝 道\1

悌 道\4

诚 道\7

信 道\10

刚 道\14

柔 道\20  
和 道\25  
静 道\28  
虚 道\31  
灵 道\34

## 修道五十关

色欲关\37  
恩爱关\41  
荣贵关\45  
财利关\51  
穷困关\55  
色身关\59  
傲气关\63  
嫉妒关\67  
暴躁关\71  
口舌关\74  
瞋恨关\77  
人我关\81  
冷热关\84  
懒惰关\87  
才智关\90  
任性关\94

患难关\97
诡诈关\100
猜议关\103
悬虚关\108
妄想关\111
生死关\115
自满关\118
畏难关\123
轻慢关\126
懦弱关\130
不久关\134
暴弃关\138
累债关\142
高大关\145
妆饰关\148
假知关\152
阴恶关\156
贪酒关\159
怕苦关\162
不信关\165
无主关\168
速效关\171
粗心关\174
虚度关\180

退志关\183

夸扬关\187

幻景关\190

耻辱关\195

因果关\199

书魔关\202

着空关\206

执相关\210

闺丹关\215

炉火关\219

绝言歌\225

### 《修道五十关》点评

帮你攻克人生的关卡\刘仲宇\229

### 附 录

玉枢真人传\245

素朴散人传\248

编者寄语\李宇林\250

后 记\袁志鸿\252



# 孝 道

孝<sup>[1]</sup>者，人道<sup>[2]</sup>也，非仙道<sup>[3]</sup>也。然欲学仙道之长生，必先修人道之孝行。人道未了，仙道难全。人仙合道，参而行之，圣凡同肩。谁无父母受形受气？况夫孝者，德之基也，天之心也，地之程也，人之本也；立德之基，体天之心，全地之程，固人之本。人道如是，仙道亦何尝不如是？如是则可以为人，即可以为仙。不如是则不能成人，又焉能成仙？以是求道，何道不得？以是修道，何道不成？昔有杨无名者<sup>[4]</sup>，业农好道。家贫，竭力养亲，奉以甘旨。一日闻蜀中有无际大士<sup>[5]</sup>，得仙道大成。辞亲往访之，途遇一僧，问何所之。曰：“欲见无际。”僧曰：“见无际不如见神仙。”曰：“神仙安在？”曰：“汝但归去，遇着某色衣履者，即神仙也！”遂归。途无所遇，夜至家扣门。其父母闻声喜甚，即披衾倒屣<sup>[6]</sup>出户，乃向所言神仙状



行孝图

也。无名大悟，知父母为至尊之神仙，不用远慕。由是孝道弥笃。年九十，阖家飞升。盖一念之孝，神自知之；一事之孝，神自敬之。孝子之家，庆云常绕，吉神远照。不孝之家，凶鬼在堂，戾气<sup>[7]</sup>冲天，可不惧哉！

注释：

〔1〕孝：善于奉养尊长，尽心侍奉。

〔2〕人道：指人在社会生活中所应具备的道德规范。

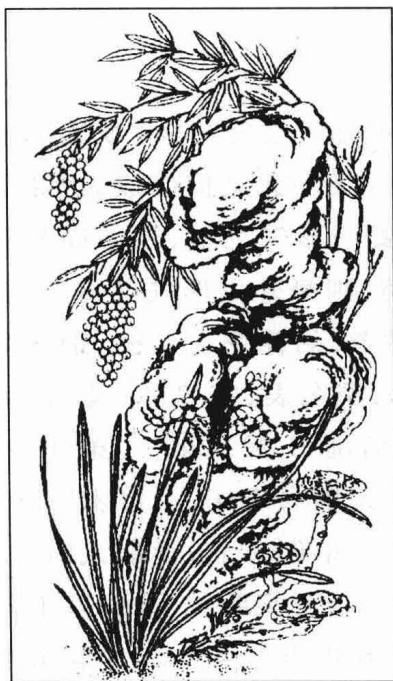
〔3〕仙道：指通过服食、炼养等方法，达到脱化飞升，得道而成为神仙。

〔4〕杨无名：道教仙人。相传为北宋末人，生平事迹无从查考。

〔5〕无际大士：无从查考。

〔6〕披衾倒屣：指披着衣服，倒穿着鞋子。

〔7〕戾：凶暴、乖张。



天仙寿芝



# 悌 道

天下有不悌<sup>[1]</sup>之兄弟，古今无不悌之神仙。兄弟者，手足也。无手无足何以成人？未能成人焉能成仙？仙道莫要于形气之学，兄弟固与我同形而同气者。不和不睦，则身外之形气已丧，又安能全身之形气哉？三茅君者，伯仲季三人也。伯名盈，字叔申；仲名固，字季伟；季名衷，字思和。盈生秉异操<sup>[2]</sup>，不闻荣达<sup>[3]</sup>，独味清虚<sup>[4]</sup>，爱二弟，二弟亦爱之逾恒<sup>[5]</sup>。年十八入恒山，读周易老子<sup>[6]</sup>，饵术<sup>[7]</sup>以为食，师西城王君得道。时二弟俱贵显，尝谓人曰：“真仙道隐，不应表光曲饰<sup>[8]</sup>，动耀视听<sup>[9]</sup>。吾所以不得默遁潜举<sup>[10]</sup>者，盖欲以此道劝诱二弟也。一本同气，冷热异趋。二弟之二千石，固不足为贵。即吾之真术，亦未足为重矣。”固与衷闻其言，乃各弃官还家，渡江求兄，遂



八仙图

得相见。盈授以上道，并九转还丹<sup>〔1〕</sup>一剂，各拜服之，白日登仙。

**注释：**

〔1〕梯：儒家宣扬的伦理道德。指弟弟无条件顺从哥哥，也指友好和睦之意。

〔2〕生秉异操：指秉性和行为生来与常人不一样。

〔3〕荣达：即荣耀显达之意。

〔4〕清虚：修道之人修到清静、虚无的境界。

〔5〕逾恒：“逾”，超，越；“恒”，坚，久之意。

〔6〕周易老子：周易，即《易经》；老子，即《道德经》。

〔7〕餌术：“餌”，吃，服食之意；“术”，指中药白术等。

〔8〕表光曲饰：外表华丽，曲意装饰。指华而不实。

〔9〕动耀视听：指极力炫耀或张扬自己，惑乱人的听觉和视觉。

〔10〕默遁潜举：指修道者摒弃外缘，身心寂静，真阳发动之意。

〔11〕九转还丹：内丹术语。据丹经所言，修道之人需要将炼丹的“药物”载入“河车”通过“周天”路线，共分成九次搬运，方可完成。故称“九转还丹”。

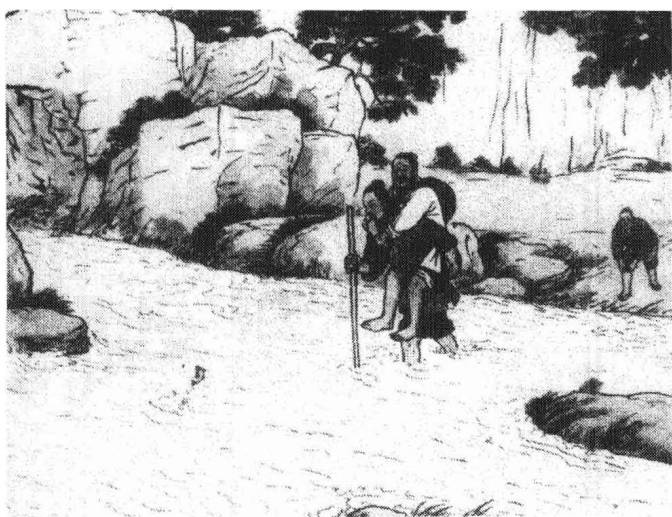


蟠桃献寿



# 诚 道

诚之一法，乃修道之基址。基址之为物，坚实敦厚，无物不载，成败皆在于此。故基址筑就平正稳当。则屋舍永无坎陷崩塌之患。夫人性相近而习相远，天真丧尽，私欲纷纷，内之所有者邪思妄想，外之所处者火坑刀山。即有一二自惜性命者，亦不在根本上打点，只于枝叶上搜求，隔靴搔痒，望梅止渴，空费功力，临死方悔。盖道也者不可须臾离也，可离非道也，不离之道贵乎诚，能诚则大道可学，大道可知，大道可成。不诚则心不纯，心不纯则疑惑生，疑惑生则妄念起，妄念起则脚根不实，一行一步入于虚假，一举一动俱是烦恼。隔绝大道，闭塞灵窟，而欲明道，不愈远乎！夫诚者，醇厚也，专一也，老实也，无欺也，不隐也，不瞒也。善用其诚者返朴归醇<sup>[1]</sup>，黜聪毁智<sup>[2]</sup>，主意一定，始终无二。昔赵真人<sup>[3]</sup>



邱祖磻溪行道图

奉师命出外，遇色不迷，见虎不惊，悬崖取桃，陡壁舍身，卒能感动祖天师<sup>〔4〕</sup>传授心印。邱祖因自己福缘浅薄，狠力下功，饥饿不怕，生死不惧，感得空中神人报信。如二真者，皆能用诚者也。诚之一字，乃修道始终不离之物，如其可离，则何由而成神室？何由而全性命？何为诚？安危不计，一心向前，出言无伪诈，行事不怪异，随地而安，遇境而就，到安乐处不喜，逢困难时不忧，择善固执，顺守其正，至死抱道，永无变迁，有过即改，遇善即行。如是用诚，纤尘不生，万物难移，内念不出，外念不入，三尸遁迹，六贼灭踪，从此造修大业，无不随心应手。故修道者必

脚踏实地，下死工夫，换却生平心肠，钻破混沌，取出宝杖，处处归真，事事守正，以本分为要，以老实为先，性命之外别无所知，道德之外余无所晓，人一能之已百之，人十能之已千之。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。诚之一法，岂小补云哉！

注释：

〔1〕返朴归淳：即复归于质朴、淳真之意。

〔2〕黜聪毁智：指废弃自己的聪明、智慧。

〔3〕赵真人：即道教创始人张道陵天师的高徒赵升。生平不详。

〔4〕祖天师：指张道陵，原名张陵，字辅汉。东汉沛国丰（今江苏丰县）人。少入太学，博闻强识，通五经、天文、地理、河洛图纬诸学，尤好老庄，任巴郡江州令。后以儒学无益于年命，乃弃儒习道。顺帝时弃官入蜀，住鹤鸣山修长生之道。设二十四治，尊老子为师主，奉《道德经》为教典，创立道教。著名弟子有王长、赵升。其徒尊之为“天师”。后裔承袭道法，移居江西龙虎山，世称“祖天师”。



# 信 道

信之一法，如屋舍之椽瓦。椽瓦之为物，攒簇一气，遮蔽上下，护持全室。椽瓦周密，外挡邪风，内蓄和气，屋舍得以坚久不败。孔子云：“自古皆有死，民无信不立。”道祖<sup>[1]</sup>云：“恍兮惚兮，其中有物。杳兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。”《周易·中孚》卦辞曰：“中孚，豚鱼吉。”观此则知信为人生之根本，信若不立，四象<sup>[2]</sup>不合，五行<sup>[3]</sup>不和，两仪各别，三宝<sup>[4]</sup>俱漏，大业废矣。昔吕祖<sup>[5]</sup>一梦而入大道者，信也；丹阳悟死而脱尘情者，信也；神光<sup>[6]</sup>断臂求法者，信也。得此一信而成道，失此一信而败道。信之得失，道之成败关之，故修道者必以信为本。何为信？忠孝廉耻俱尽其道，仁义礼智各得其宜，是非不杂，邪正分明，初念不改，正念常存，应事接物不逐风扬波，日用夜作不昧性迷心，对景



合和二仙

忘情，在尘出尘，遇境不迁，住世离世，宜缓则缓，宜急则急，宜后则后，宜先则先，宜进则进，宜退则退，宜放则放，宜收则收，彼我如一，身心不二。至于鸿蒙<sup>[7]</sup>一气不散，太极<sup>[8]</sup>一气不散，太极圆满无亏，采药<sup>[9]</sup>物于不动之中，行火候<sup>[10]</sup>于无为之内，假中求真，真中去假，无非一信而运用。夫信者，中孚也，无惑也，不易也，见真也，有主也。大道始末，以信为归结，酒色财气皆以信验，喜怒哀乐皆以信正，视听言动皆以信印，品行高低皆以信分，有无邪正皆以信别，五行四象皆以信攒。知此者希贤希圣，迷此者为人，为鬼。故至圣云：“人而无信，不知其可”也。大车

无輓<sup>[11]</sup>，小车无轨<sup>[12]</sup>，其何以行之哉？信与不信，性命生死即于此分，吉凶悔吝即于此别，可不畏乎！修行者若得其信之一法，则屋舍严密，永无渗漏之患，可以长生，可以不死矣。但这个关楫<sup>[13]</sup>子说明易，知时难，行时更难。盖信之为义最深，为理最妙，非寻常言语之信，乃大道之信，乃天宝之信。知得此信，则天宝顺手可得，其他皆余事耳。奈何学人多无信心，何哉？

注释：

〔1〕道祖：指老子即道教之鼻祖，为“太上老君道德天尊”所化，春秋战国时期周之守藏史。孔子多次前往求教，退而有“犹龙”之叹。老子西出函谷关，关令尹喜见有紫气西迈。谓有圣人将至，于是谦恭诚请，老子遂著“五千余言”而去。

〔2〕四象：《周易》：“太极生两仪，两仪生四象。”五行家以金、木、水、火为四象；阴阳家以青龙、白虎、朱雀、玄武等四灵兽为四象，分别以东、西、南、北，青、白、赤、黑，春、秋、夏、冬等相配。道教内丹家再配之以肝、肺、心、肾等如张伯端《金丹四百字》：“含眼光为青龙象，调鼻息为白虎象，缄口气为朱雀象。凝耳韵为玄武象，是为合和四象。”

〔3〕五行：指金、木、水、火、土五种构成天地自然万物的基本元素。

〔4〕三宝：（1）《道教义枢》指道、经、师。（2）《道德经》：“吾有三宝，持而保之；一曰慈，而曰俭，三曰不敢为天下先。”指慈、俭、让。内

丹家以精、气、神，或耳、目、口为三宝。

〔5〕吕祖：晚唐河中府永乐县（今山西永济）人，一说京兆人，名岩，字洞宾，号纯阳子，自称回道人。世称“纯阳祖师”、“吕祖”。相传懿宗咸通中，登进士第。历仕德化令。后游京师，遇钟离权“黄粱梦觉”，授以丹诀。道成后，多以慈悲度世，济物利人，为行道之径。其仙迹故事，妇孺皆知。北宗宣和年诏封“妙通真人”，元世祖敕封：“纯阳演正警化真君”，元武宗加封：“纯阳演正警化孚佑帝君”。道教奉为全真北五祖之一。

〔6〕神光：即神光子甄栖真（？—1023），北宋道士。字道渊，号神光子。草州单父（今山东单县）人。博涉经史，长于诗赋。应进士不第，访道于牢山（今青岛崂山）华盖先生刘若拙，后出游汴京，入建隆观为道士。周历四方，为人治病，有道术，后传以为尸解。曾与刘海蟾以诗往返，论养生秘术。

〔7〕鸿蒙：天地未分，一片混沌之象，如经云：“鸿蒙分判，阴阳始列。”

〔8〕太极：指天地未分前原始混沌之气。《易·系辞》上：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”

〔9〕采药：内丹名词；内丹以人体为炉鼎，以自身之三宝，精、气、神为药物；以心意为火候。指内炼过程中，将“药物”摄归炼度之意。

〔10〕火候：即内丹功法中意念和呼吸的运用程度。

〔11〕輓：(ní) 大车辕端与横木相接的关键。

〔12〕輹：(yuè) 古代小车车杠前端与车衡相衔接的销钉。

〔13〕楬：(lì) 机纽。犹机关。罗隐《广陵妖乱志》“刻木为鹤，大如小驷，羁轡中设机楬，人或逼之，奋然飞动。”



修  
道  
十  
关

# 刚 道

刚之一法，乃修道之梁柱。梁柱之为物，刚强不屈，无偏无倚，端正平直，不动不摇，所任最重，其责最大。屋舍斜正好歹皆在于此，故梁柱稳当坚固，屋舍永远常存。孔子曰：“吾未见刚者。”或对曰：“申枨。”子曰：“枨也欲，焉得刚。”则是欲为碍道之物，刚为行道之本。夫刚者，强也，健也，果断也，壮盛也，锐气也，利器也，善用其刚者，富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。如孟夫子然。昔孟夫子善养浩然之气，四十不动心者，能刚也。如仲夫子<sup>[1]</sup>然。昔仲夫子人告之以有过则喜，有闻斯行，惟恐有闻。后遇卫难，死必正冠者，能刚也。其次关夫子<sup>[2]</sup>、岳武穆<sup>[3]</sup>、雷万春<sup>[4]</sup>、铁铉<sup>[5]</sup>、方孝儒<sup>[6]</sup>等，忠心不改，临难不屈，无非刚气致之，虽死如生。特可死者幻身。而正气不死。修道者若能以性命为一大事，看破尘



缘，一刀两段，万有皆空，脱然离俗，不在衣食上留心，不于火坑中打闹，千魔百障顺其自然，生死存亡任凭天断，立大丈夫之品行，抱铁罗汉之志念，具此一点刚气，有始有终，愈久愈力，则攸往攸利。昔抱朴子<sup>[7]</sup>闻道二十年，家无积蓄，不能成道，志念愈坚。纯阳遇正阳之后，经历十试<sup>[8]</sup>，毫无更变。邱祖<sup>[9]</sup>欲心不退，净身三次，睡魔不减，碓溪六年。三丰<sup>[10]</sup>为道忘躯，衣破鞋穿，愈老愈力，七十逢师。以上诸公皆从艰难苦处来，一日苦尽甜来，因缘得遇，大道即成。盖刚气不立，四大无力，全身放下，遽畏不前，锐气尽散，六贼搬弄，三尸张狂，主意不定，狐疑不决，又怕饿着，又怕冻着，又怕修道不成误了现在，又怕魔障来侵苦楚难受，又怕缘法不兴行道阻滞。噫！人而无恒，不可以作巫医，而况性命<sup>[11]</sup>大事乎！故修道者欲修性命，先立刚气；欲立刚气，先去其欲。欲去



钟馗引福

刚立，梁柱稳妥，根本坚固，大道有望。何为刚？斩断恩爱，挖除根尘，是刚；不怕磨难，是刚；整顿精神，勇猛前进，是刚；废寝忘食，是非立断，是刚；一心无二，经久不易，是刚；和而不同，群而不党，是刚；诸恶莫作，众善奉行，是刚；人贪爱的不爱，人难受的能受，是刚；内外如一，工夫不歇，是刚。如此立刚；一往直前，不到极乐之地不肯休歇，何患性不了、命不立耶！

注释：

〔1〕仲夫子：即孔子弟子仲由，字子路。性直好勇。孔子任鲁国司寇时子路为季孙氏家臣。后仕于卫国。为卫大夫孔伋之邑宰，因不愿从孔伋迎立蒍聩为卫公，卫宫政变，子路遇难被杀，死前必正冠，以

示刚正不阿。

〔2〕关夫子：指关羽，字云长。河东解良（今山西解虞县）人。东汉末年因天下大乱与刘备、张飞桃园三结义，建立蜀汉政权。因其生平忠、义、廉、勇，故在民间影响极大。宋、元、明、清诸帝均有封诰。

〔3〕岳武穆：指岳飞，字鹏举，宋相州汤阴人（今河南汤阴县）。农家出身，徽宗时从军“精忠报国”。先后随宗泽、王彦部败金兵，收复建康、襄阳等地。平定中原，任清远军节度使。高宗建炎十年，率师北伐，连败金兀术。因高宗与秦桧力主议和，一日降十二道金牌下令退兵。被迫班师。诏赴临安被解兵权，以“莫须有”罪名被杀。孝宗时追谥武穆。宁宗时追封鄂王。

〔4〕雷万春：唐朝人。张巡部将。安史之乱，令狐潮围雍丘，万春立城上与潮语，伏弩发，万春脸中六箭而不动，潮疑其刻木偶人，后知实情，大惊。每战，张巡皆委之以重任。

〔5〕铁铉：明河南邓州人。洪武年间。授礼科给事中。断疑狱立白，太祖喜，赐字鼎石。建文初，燕王朱棣起事。铉督饷使军无乏。又坚守诚池三月，燕兵无奈北归。后擢山东布政史，进兵部尚书。燕兵南下，铉屯淮上，兵溃被执。反坐廷中漫骂，成祖令一回顾，终不可得。福王时追谥忠襄。

〔6〕方孝孺：明浙江宁海人，字希直。宋濂弟子，尽得其学。建文帝即位，召为待讲学士。燕王朱棣起兵入南京，自称效法周公辅成王，召使起草诏书。孝孺怒问：“成王安在？”并掷笔于地“坚不奉命”。

〔7〕抱朴子：即东晋道士葛洪，字稚川，号抱朴子，丹阳句容（今江苏句容）人，三国方士葛玄的从孙。为道教理论家，炼丹家、医药家。曾官任司徒掾，迁咨议参军，后赐爵关内侯。晚年炼丹著术，行医济世。

〔8〕十试：指正阳祖师钟离权度化纯阳祖师吕洞宾，曾经十次考察吕祖的道心。看其是否真心学道。

其文曰：“洞宾将别乡里，勿见家人皆病死。洞宾心无哀伤，只管准备葬具，忽病死者皆起无恙，此一试也。”

第二试：一天洞宾上街卖货，说好了价钱，可买主又反悔了，只给了一半价钱，洞宾并不争论。笑呵呵地同意了。

第三试：一次大年初一洞宾出门，遇一个乞丐求施，洞宾马上拿出钱物给他，可乞丐非但不谢，反而出口伤人，洞宾倒满脸笑容，毫不在乎。

第四试：洞宾牧羊山中，遇一饿虎向羊群扑来。洞宾以身挡住救羊，老虎就扭头跑了。

第五试：洞宾在山中读书，忽然来了一个漂亮的姑娘调戏百端，且夜逼同眠，洞宾始终不乱。姑娘混闹了三天，低头走了。

第六试：洞宾一日外归，家中财物偷个精光，他并不气恼，乃躬耕自给。忽然锄地挖出几十锭金银。洞宾赶紧用土埋上，分文不取。

第七试：一次洞宾买回来一堆铜器，回家一看，全是金器，马上退还给卖主。

第八试：有个狂道士卖药说：“服者立死，来世可以得道。”人们听了，哪个敢买？洞宾却买了服之，全然无恙。

第九试：河水泛滥，洞宾与众生在船中，忽然波涛汹涌，众皆危惧，独洞宾端坐不动，生死置之度外。

第十试：一日洞宾独坐室中，忽然来了无数狰狞鬼怪，有的要打他，有的要杀他，洞宾毫无所惧。又有一群夜叉押着一血淋淋的死囚，前来找洞宾索命：“你前世杀了我，今世要偿我命。”洞宾道：“杀人偿命，理所当然。”于是拿刀欲自尽偿之。突然空中大喝一声，鬼怪全无。一人大笑从空而降，原来正是正阳子钟离权。

〔9〕邱祖：指邱处机，金朝登州栖霞（今山东栖霞县）人。字通密，道号长春子，世称长春真人。年十九岁拜王重阳为师。重阳羽化后，结庵于墓旁三年。后入磻溪六年，龙门七载，若志参玄，道誉日隆。南宋及金庭相继诏请，俱不赴。后元太祖成吉思汗遣使相迎。随协弟子十八人欣然而往。历时二年行程万里，见成吉思汗于大雪山（今阿富汗境内）之阳，太祖赐“神仙”、“大宗师”号，“令掌天下道教”。返归燕京，诏改燕京之太极宫为长春宫，元武宗加封为“长春全德神化明应真君”，为道教全真派北七真之一。

〔10〕三丰：元、明道士。名通，又名全一，字君宝，号玄玄子。由于他不修边幅，人称“张邈邈”。辽东懿州（今辽宁彰武西南）人。其人富有传奇色彩，曾来往于武当山，结庐居住，修炼丹道。明洪武二十三年（1390）离开武当山，不知去向。英宗天顺三年（1459）封“通微显化真人”，成化时，特封“韬光尚志真仙”，嘉靖时封“清虚玄妙真君”。其流传武当派太极拳法，盛行于世。

〔11〕性命：儒性指人的心性，命指天命。要求从个人修养入手，使自身行为合于至道，从而知天知命。道家、道教皆重性、命。要求修道者超脱世俗，从锻炼心身入手，通过一定的方式方法延年益寿。虽然各派丹法“先性后命”、“先命后性”、“性命双修”侧重点不同，均为殊途同归。



# 柔道

柔之一法，乃修道之木料。木料之为物，其性顺金，可曲可直，可方可圆。随材而用，大以大用，小以小用，无处不宜。锯也受的，斫也受的，刻也受的，打也受的。欲修神室<sup>[1]</sup>，先办木料，木料周全，从此修为，应手而成。《玉枢经》曰：“夫道者，以诚而入，以柔而用。”《参同契》曰：“弱者道之验，柔者道之强。”则是柔弱为进道之首务也明矣。夫人自有生以后，乘血气之性，染积习之偏，争胜好强，以苦为乐，日在名利之场，夜入酒色之境，贪瞋痴爱，般般俱全，喜怒哀乐，样样皆有，以假为真，以虚为实，不知回头，罟<sup>[2]</sup>护陷阱，无处不入。怎晓得石崇<sup>[3]</sup>富贵草上之霜，韩信<sup>[4]</sup>功勋镜中之花，到不如范蠡<sup>[5]</sup>归湖勇于自退，留侯<sup>[6]</sup>入山早已知几。此柔道之所以贵也。夫柔之为义，顺也，弱也，克己也，自屈也，自退也，自



张良扣腰图

卑也，无我也，有人也，无妄也，淳朴也，老实也。善用其柔者，有若无，实若虚，犯而不校；修天爵，轻人爵，求法财，远世财，不与世争。如鲍倩<sup>[7]</sup>然，如抱朴子然，如许旌阳<sup>[8]</sup>然，如淮南子<sup>[9]</sup>然，如正阳翁然，如重阳子<sup>[10]</sup>然。以上诸真皆显宦中人，一时有悟，即便脱然远去，自顾性命，受尽无数苦楚，终得成道。是皆能用柔者也。昔者，毗陵<sup>[11]</sup>师受杏林<sup>[12]</sup>之传，弃僧复俗，和光于通邑大都，隐于张环如家，潜修暗炼，不露圭角，能用柔也。如郝太古<sup>[13]</sup>然。太古因马<sup>[14]</sup>刘<sup>[15]</sup>斥责之后，居赵州桥，人欺不知，水涨不晓，数年成道，能用柔也。柔之一字，所关非小，所用最大。修

道者若能知其世事皆假，此身亦虚，不于大火坑中着意，乃于无色果里留心，屈己求人，诚叩真诀，认定当年原本，化去血性浊气，为功日增，为道日减，减之又减，以至于无性命可了。盖柔为顺道，顺时顺里，渐次用功，即能上达。所谓后其身而身先者也。若不能柔顺，磕着撞着，无明火发，不能自遏，三宝受伤，全身失陷。神室木材为大火焚化，一无所有，终归空亡，岂能完成大道哉！老子<sup>[16]</sup>云：“专气致柔，能如婴儿乎？”果能柔如婴儿，则万缘皆空，知雄守雌，知白守黑，木料周全，动工造作，神室有望。何为柔？有打我者顺受，有骂我者笑迎，疾病不管，是非不入，礼下于人，傲气俱除，习气渐化，时时省察已过，处处检点面目，戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻，素位而行<sup>[17]</sup>，不愿乎外，一切人情世事付于不知，诸般邪思妄想扫去无迹。昔有仙人卸去两脚，高挂壁间，等闲不安于身，久坐不动者，即此意。如是用柔，低头作事，不矜奇，不求异，不妄诞，不自恃，抱元守一，行动如处子，举止若死人，忘物忘形，意冷心灰，日日自有进益处。

注释：

〔1〕神室：简解为修道之身躯。

〔2〕罟(gǔ)：网。

〔3〕石崇：西晋渤海南皮人。历任修武令，城阳太守，南中郎将，

荆州刺史。以劫掠远使商客致富，于河阳置金谷别馆。性奢靡，尝与皇亲王恺斗富。后因谗被杀。

[4]韩信：西汉淮阴人。秦末，楚汉战争。初从项羽，不受重用。后归刘邦，萧何力荐为大将军。击魏，下燕，破齐。围项羽于垓下。汉立，封楚王。有告信反，高祖伪游云梦而执之，贬为淮阴侯。高祖十年，又诬信反，吕后用萧何计诱而斩之。

[5]范蠡：春秋末，楚国宛（今河南南阳）人。与宛令文种为友，同事越王勾践为谋臣。越为吴所败。范蠡随勾践为臣仆事吴三年“卧薪尝胆”。既归与文种戮力图强，后灭吴。范蠡谓种曰：“高鸟尽，良弓藏；敌国灭，谋臣亡；狡兔死，走狗烹。且勾践为人可与共患而难处于安。”后文种赐死，而范蠡经商成巨富。号为陶朱公。

[6]留侯：西汉沛郡城父人，字子房。祖与父相继为韩相。秦灭韩，良图复韩，募力士于博浪沙狙击始皇未中，遂更姓名。亡于下邳，遇黄石公，受《太公兵法》，秦末，楚汉战争为刘邦谋士，“运筹帷幄之中，决胜千里之外。”高帝六年封留侯。晚好黄老，辞官，“与赤松子游”学炼养之术，

[7]鲍靓：东晋东海人，字太玄，道教仙人。学兼内外。明天文河洛之书。迁南阳中部都尉，为南海太守。后自称遇仙人阴真君，授以道诀。葛洪、许迈皆曾从之学。女为洪妻。百余岁而化。

[8]许旌阳：即许逊。东晋道士。汝南人，家南昌，字敬之。学道于吴猛。后举孝廉为旌阳令，有政绩。见晋室紊乱。弃官东归，周行江湖，传于孝武帝宁康二年在南昌西山举家飞升。宋徽宗政和二年封为“神功妙济真君”。世称许真君，为道教净明派之祖。

[9]淮南子：即淮南王、刘安。西汉宗室，袭父爵为淮南王。善文辞，才思敏捷。修黄老道术，广聚门客，多为方术之士。有《淮南子》传世。

[10]重阳子：即王喆，初名中孚，字允卿。金熙宗天眷初应武举。

改名德威，字世雄。后在甘河桥遇钟、吕二祖。传其丹诀，入道改名，字知明，号重阳子。为道教全真派创始人。

〔11〕毗(pí)陵：即毗陵禅师薛式。鸡足山人，又名道光、道原，字太原。曾出家为僧，法号紫贤，又号毗陵禅师。后遇紫阳派石泰，得还丹之诀，于是弃僧入道。

〔12〕杏林：宋常州人，字得之。号杏林，又号翠元子。以医药济人，不受谢，惟令植一杏树，久遂成林，固以为号，后遇南五祖之张伯端，得金丹之道。道成作《還元篇》。

〔13〕郝太古：金宁海(今属山东省)人。法名大通，号恬然子，广宁子，自称太古道人。世称“广宁真人”。出生于官宦之家，拜王重阳入全真道，开创全真华山派。至元六年(1269)赐封“广宁通玄太古真人”，为道教北七真之一。

〔14〕马：马丹阳，金山东宁海人，名钰。道号丹阳子，世称“丹阳真人。”少习儒学，擅长中医，针灸。金大定七年与妻孙不二师事王重阳入全真教。潜心修炼。每日仅食一钵面。誓死赤脚，做蓬莱赤脚仙人。开创全真遇仙派。元世祖赠号“丹阳抱一无为真人”为道教北七真之一。

〔15〕刘：刘长生，金东莱(今属山东)人。道名处玄，号长生子。大定九年师事王重阳，为全真随山派创立者，至元六年赠“长生辅化明德真人”世称“长生真人”为道教北七真之一。

〔16〕老子：指《老子》即道教奉行的最高经典《道德经》或称《道德真经》、《老子五千言》等。为春秋时周之守藏史。老子，姓李名耳，字聃，号伯阳著。道教奉其为教祖称“太上老君道德天尊”。

〔17〕素位而行：素位，安于现在所处的地位；素，平素，现在的意思，这里作动词用。君子安于现在所处的地位去做应做的事，不生非分之想。



# 和 道

和之一法，乃修道之门户。门户之为物，光明通透，绝无遮碍，出入随便，开阖有时，防外谨内。有子曰：“礼之用，和为贵。”《中庸》曰：“和也者，天下之达道也。”盖不和不足以礼，不和不可以为达道。和之义无大小，无内外，无边岸，无形色，天得之而四时顺，地得之而万物生，人得之而性命凝，所谓达道者，诚不虚也。夫和者，通也，顺也，悦也，从容也，徐缓也。欲修有道，非和不可。昔达摩<sup>[1]</sup>观见东土神州有大乘气象，入于中国，以了大事，行和也。惠能<sup>[2]</sup>不思善，不思恶，犹未为的，后隐于四会猎人之中以了大事，行和也。至于河上公<sup>[3]</sup>隐于园圃之中，缘督子<sup>[4]</sup>隐于商贾之内，王十八<sup>[5]</sup>隐于仆人之列，是皆混俗和光，依世间法修出世间者也。故善用和者，不惊俗，不骇众，不固执，不偏僻，随方就圆，内刚外柔，



孟子像

大智若愚，大巧若拙，  
潜修密炼，人莫能识。  
若夫有己无人，行为执  
着，不失之太过，即失  
之不及，欲其窃造化，  
合阴阳，无中生有，有  
中生无，难矣！何为  
和？礼下于人，谦恭自  
小，心平性柔，暴躁全  
无，忿怒不生，大而能

小，强而能弱，无人我寿者之相，无贵贱贫富之分，  
化气质之性，消嫉妒之心，言行相顾，动静随时，无  
好恶，无无明，无怪诞，无伪诈。和处极多，只在机活  
神圆、因物付物耳。吾劝同志者速将人我山放倒，急  
把龙虎穴<sup>[6]</sup>冲开，将已往高傲欺心、滞气血性、小见  
偏识，与夫一切不平不顺、不中不正等事一笔勾销，  
另换出个和平性情，温柔姿格，神明默运，以求先天  
至真之药，点化后天至浊之阴，自然有无一气，动静  
自如，还我本来良知良能之面目，登于圣人之基矣。  
噫！谦受益，满招愆，学者可不自勉哉！

### 注释：

〔1〕达摩：即菩提达摩，为南天竺高僧。相传为刹帝利种姓，曾从西天禅宗二十七祖般若多罗受心法。自称二十八祖。东来中国，他的佛法经弟子慧可影响大增。到六祖慧能时，融入中国儒家思想，使禅宗成为中国化的佛教大宗，后世尊他为禅宗始祖。

〔2〕慧能：佛教禅宗南宗创始人。原为五祖弘忍禅师门下行者，为碓房舂米小僧。弘忍禅师选法嗣时，他见上座神秀主张渐悟，有偈云：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃”。因请人代笔，作偈主张顿悟云：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃？”此偈得到了弘忍的赞许，密授禅法、法衣。

〔3〕河上公：据《神仙传》载：河上公为汉初人。修黄老道术。以结庵于河滨而得名。后世传有《老子河上公章句》。

〔4〕缘督子：即赵友钦（？—1368），元代著名丹士。字缘督，饶郡人。本宋宗室。精于天文经纬地理术数。从元道士张紫琼（名模，字君范，号紫琼真人）得金丹大道。又搜群书经传力扬三教一家之旨。著有《仙佛同源》、《金丹问难》等丹书行世。后寓居衡阳，以金丹之道传授上阳子陈致虚，为道教内丹北宗重要传人之一。

〔5〕王十八：道教神仙。唐宰相刘晏少好道，遇三道士甚潇洒，其中一人自称王十八，后又遇于衡山县，渐与之熟。形容衣服日益秽敝，家人都莫不厌恶，唯晏善待之不懈。

〔6〕龙虎穴：内丹术，隐语。一说为尾闾穴，或说会阴穴。



修  
道  
五  
十  
关

# 静 道

静之一法，乃屋舍之墙壁。墙壁之为物，根本端正，高低相称，无缝无隙，所以稳定梁柱，坚固上下。老子云：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。”又云：“人能常清静，天地悉皆归。”可知修道者不到至清至静之地，而天心不复，神室不成。盖虚极则静，静极则动，动静之间有天心现之。天心者，天地之心也。天地之心复，即天地悉皆归。苟不到静极之时，而不能也。夫静者，定也，寂也，不动也，内安也，无念也，无欲也。无念无欲，安静不动，宥<sup>[1]</sup>密洁净，邪风不入，尘埃不生。墙壁紧密，而材木长久如新，永远不坏。故善用其静者，得意处不喜，失意处不忧，专心致志，对景忘情，不动不摇，如明镜止水。夫人之灵窍自先天失散，而后为私欲所蔽，为尘情所挠，终日碌碌，无有片刻宁静。心不宁静，妄念纷纷，



老子骑青牛

所作所为皆是以苦为乐，以假为真，真假不分，大道怎成？修道者欲修神室，先须习静，果到静地，神室易成。静者，非顽空寂灭之学，亦非参禅打坐忘物忘形之说，乃常应常静、身在事中、心在事外之意。盖真静者，一意不诚，一念不起，言不苟造，身不妄动，事前不想，事后不计，人短不知，己长不觉，时时顾道，处处返照，不以饥渴害心，不以衣食败道，生死顺命，人我无别，非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动，境遇不昧，幽明不欺，妄念去而真念生，道心现而人心灭，是谓真静。真静之静本于太极，不为



松鹤长春

造化<sup>[2]</sup>所移。若屋舍四面如铁桶相似，风寒暑湿不得而入，虎狼兕豹不得而进矣。吾劝修道者速将活络心肠放下，急把娘生面目拿出，主心一定，止于至善，净倮倮，赤洒洒，作世间无事闲人，开道中正法眼藏，其受用无穷。

注释：

[1]宥(yòu)：原谅；宽恕。例：原宥、宽宥。

[2]造化：天地阴阳之气，化育自然万物之机能。多指吉祥、幸运之意。



# 虚 道

虚之一法，若屋舍之堂中，堂中之为物，主乎空阔洁净，尘埃扫尽，杂物不留，所以供设宝珍，迎待佳宾者也。《悟真》云：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”又《古仙》云：“先天之气自虚无中来，特以虚者实之基，实者虚之验。”盖道视之不见，听之不闻，搏之不得，本至无也。至无则为至虚。然至虚则无物不包，无物不容，故修道以虚中为要。虚中则阴阳顺序，精神圆满，一气浑然，无内外，无左右，无前后，无上下，而在恍惚杳冥中矣。夫虚者，空也，无也，宽也，无形也，无色也。道至空虚，无形无色，四象五行，三元<sup>[1]</sup>八卦，混而合一，浑沦太极，故善用其虚者俯视一切，量同天地，心如太虚，以身为桎梏<sup>[2]</sup>，以形为赘疣<sup>[3]</sup>，以四大<sup>[4]</sup>为灰土，以六门<sup>[5]</sup>为孔窍，以富贵如



松鹤长寿

浮云，以名利如霜露，以世事如梦幻，以情欲为寇仇。盖有所志者在，而不为假物所惑也。夫人自有生以后，积习之气填满胸中，无一物不有，无一事不存，将本来珍宝抛丢于外，性无所寄，命无所赖，性乱命摇，与道日远，不特精神有伤，而且幻身亦败。是以保全之道，以虚中为主。何为虚？却除杂念，变化气质，挖去历却轮回种子，看破一切恩爱牵缠，一切假事不留，一概外物不受，万法归空，四大放下，无眼耳鼻舌身意，无声色香味触法，无恐怖烦恼，无好恶爱憎，无谄无骄，无矜无诈，无狂无妄，毋意毋必，毋固毋我，不爱一物，不纳微尘，有无不立，身心

无累。修道者果能如是，则堂奥开阔明净，无一毫滓质，与太虚同体，自然先天之气自虚无中来，浑沦不散，水火不期济而自济，金木不期并而自并，大道可成。吾劝修道者诸缘须空，一尘莫染，欲实其腹，先虚其心，欲生其白，先虚其室，从一切不着不住处留神下脚，不怕不到深造自得之地！

#### 注释：

〔1〕三元：阴阳五行家语。三元即上元、中元、下元。以六十年为一甲子，三个甲子共一百八十年为一周，称为三元。第一甲子为上元，第二甲子为中元，第三甲子为下元。九星家认为，事物均已一百八十年为周期，兴衰废旺，循环往复。又《三元延寿参赞书》：“人之寿，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁。”此三元又指修炼之层次……

〔2〕桎梏：脚镣和手铐。比喻束缚人或事物的陈旧与保守的思想。

〔3〕赘疣：多余而无用的。

〔4〕四大：（1）道教以道大、天大、地大、人大为四大。（2）佛教术语，谓风、火、地、水为四大，为组成生命之基本元素。

〔5〕六门：（1）仙宫之门。谓东华仙府有六门，即东门青华门、南门华玉门、西门玉洞门、北门玉阴门、东南门天关门、东北门寒水门。（2）内炼名词。指眼、耳、鼻等器官，门窍为六门。



# 灵 道

灵之一法，乃屋舍之主人。有屋无人，久必渗漏，神室枉然。王冲熙先生曰：“一灵妙有，法界圆通，紫阳<sup>[1]</sup>真人之谓欤！”昔紫阳得海蟾<sup>[2]</sup>之传，真知灼见，随机应变，和光同尘，纵横自在，无拘无束，所以成道，大异他人，为南宗<sup>[3]</sup>初祖。盖修真之道能灵则圆通无碍，不灵则固执着空。固执必不通，不通不失之太过，即失之不及，大过、不及，失其中正之道，又安能得药物于恍惚杳冥之间，行火候于无为自然之内？必至进退失节，急缓失度，老嫩失时，阴阳乖戾，去道远矣。何谓灵？先发制人之谓灵，义不及宾之谓灵，追摄先天之谓灵，决决后天之谓灵，调和性情、外圆内方之谓灵，被褐怀王、心死神活之谓灵，静观密察、炼已待时之谓灵，窃夺造化、从无守有之谓灵，不欺不瞒之谓灵，常应常静之谓灵，虎不

伤人之谓灵，龙不起雾之谓灵。修道者具此一法，可以动，可以静，可以刚，可以柔，诚信得中，和冲得正，性命<sup>[4]</sup>得了，大道得成！吾劝同道者回光返照<sup>[5]</sup>，敲竹鼓琴，十二时中莫要昧了自己，还须检点当前，磕着撞着，自醒自悟。如空谷焉，呼之即应；如金钟焉，击之即鸣；如宝镜焉，照之即见。寂然不动，感而遂通，神而明之，存乎其人耳。此法无火无候，也无药物斤两，也无次第工程，一直行去，工夫不缺，了命了性，可以于理决之矣。虽然，真灵岂易知哉！亦岂易行哉！不易知者，不可以有心求，不可以无心得。有心求之则着于有，无心求之则着于无。不易行者，非勉强而为，非顺事而作。勉强而为，则真者不真；顺事而作，则灵者不灵。是在有无不拘，逆顺并用，机活神圆，灵之一法得矣！但恐人不认真，弃正入邪，不落于中下二乘，即归于执相服食，非徒无益，而又害之，可不叹诸！

#### 注释：

[1]紫阳：即张伯端，北宋时天台（今浙江临海）人，字平叔，号紫阳。自幼好学，涉猎三教经书，以主医卜卦，天文地理，吉凶生死之术，靡不留心详究。中进士、后滴兵籍。遇刘海蟾授以金丹还丹诀，潜心修炼。著《悟真篇》阐述内丹修炼方法及“三教一理”思想。以性命双修为内炼大旨。被奉为南宗祖师。

〔2〕海蟾：即刘操，五代北宋京燕地广陵（今属河北）人。又名哲，字元英，号海蟾子。世称刘海蟾。好黄老之学。事燕主刘守光为丞相。遇吕洞宾传以道法。和种放、陈抟为方外之友，后弃官隐居华山，经南山等地修道。为道教全真北五祖之一。

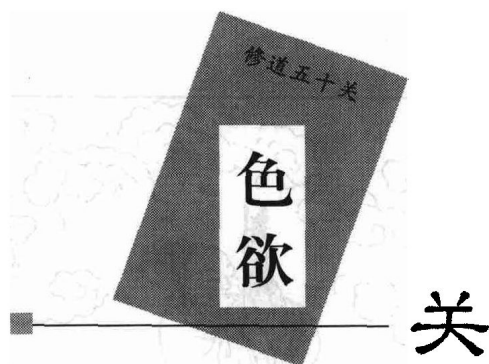
〔3〕南宗：道教内丹学分南宗北派。南宗即创始于张紫阳，流传于南方，该派以“先命后性”的修炼方式著称，其传人也多出于南方。故称南宗。

〔4〕性命：儒家认为性指人的心性，命指天命。要求从个人修养入手，使自身行为合于至道，从而知天知命。道家、道教皆重性、命。要求修道者超脱世俗，从锻炼心身入手，通过一定的方式方法延年益寿。虽然各派丹法“先性后命”、“先命后性”、“性命双修”侧重点不同，均为殊途同归。

〔5〕回光返照：万濂父《听心斋客问》：“客问回光返照。曰：人之心，每日只在外面驰逐，自己一个身子却不曾照管。今只将照外面这个神收回来，放下外面许多机巧，一意欲藏，这便是回光返照”。



鲤鱼跳龙门



吕祖云：“二八佳人体似酥，腰中仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。”邱祖云：“从正修持须谨慎，扫除色欲自归真。”又云：“割断丝萝乾金海，打开玉锁出樊笼。”此皆祖师大慈大悲，教人去色欲而趋生路也。夫色欲一事，为人生要命第一大关口，最恶最毒，何以知其为要命关口？凡人一见美色，魂飞魄散，淫心即动。淫心一动，欲火即起，气散神移。形虽未交，而元精<sup>[1]</sup>暗中已泄。性已昧，命已摇，而况在色场中，日夜贪欢，以苦为乐，以害为快。有日油涸灯灭，髓竭人亡。虽欲不死，岂能之乎？故修道者，戒色欲为第一着。但色欲最不易除，亦所难防。人自无始劫<sup>[2]</sup>以来，从色道中而生，从色道中而死。生生死死，大半是色魔作殃。色魔有动之于天者，有出之于人者。动之于天者，是历劫根尘，发于



仙人王子乔

不知不觉之中，起于无思无虑之时。出之于人者，见色而情生，遇境而神驰。古今多少英雄豪杰，诸般大险大难境遇，能以过去得。独于色魔一关，皆被挡住。四大<sup>[3]</sup>无力，不能挣扎

跳出。若非金刚铁汉，丈夫烈士，摆不开，丢不下。修道者，须知的色魔是讨命阎王，务必狠力剿除。即美如西施，姣若杨妃，犹如臭肉皮囊<sup>[4]</sup>。视之，不动不摇，不迷不昧。遇如不遇，见如不见。时时防备，刻刻返照<sup>[5]</sup>，不使有毫发欲念，潜生于方寸之中，亦如农夫务田锄草，渐生渐锄。宿根<sup>[6]</sup>锄尽，不容异日复生。果若锄尽色根，自然灵苗<sup>[7]</sup>发生，何以知其锄尽？果若真实色根锄尽，虽遇美色，不知其为美。虽见女子，不知其是女子。若见美色女子，犹知是美色女子，亦能当场强制，不动欲念。尚有宿根未拔干净，

日久难免潜生。世间顽空守静<sup>[8]</sup>之辈，人前夸口，自谓已绝欲念，每每梦中泄精，无法克制。自己吃了昧心食，欺己欺人。殊不知我不生欲，却有生欲者在内。窝藏欲念，岂是容易而绝？特以有根尘未尽也。然虽不易尽，必要狠力勇猛，下一番死工夫。不能除而勉强除，不能去而勉强去。功深日久，终有除去之时。若色根拔尽，则色身<sup>[9]</sup>坚固，而法身<sup>[10]</sup>易修，其余关口，皆易为力。若色根不能拔尽，这一关口过不去，则一切关口俱不能过去也。吾劝真心学道者，速将色欲关口打通，畏色如畏虎，防欲如防蝎<sup>[11]</sup>。外而对景忘情，内而欲念不生。防危处险，保养精神，学道有望。不但出家者当如是，即在家者，虽绪人伦延续后代，亦宜寡色欲。能寡色欲，精旺气足，后天充实，足以祛病延年，且能广种子嗣。昔黄帝文王多子，皆是寡欲之效。不论出家在家，俱当以戒色欲为首着。否则，色欲之心未去尽，妄想明道，难矣！

#### 注释：

〔1〕元精：元气之精华，《古文参同契》：“元气积厚而精英者，称为元精”。

〔2〕无始劫：劫数名。《皇经集注》卷：“自从无始劫。”注：“无始劫，世数无穷，不可知其本始也”。

〔3〕四大：佛家术语，谓风、火、地、水为四大，为组成生命之基本

元素。

〔4〕臭肉皮囊：指人的肉身。

〔5〕返照：丹经术语，返观内照，内视脏腑经络之意。李时珍《奇经八脉考》：“内景隧道，唯返观者能照察之。”

〔6〕宿根：先天带来的尘根。

〔7〕灵苗：先天的灵性、智慧、善根。

〔8〕顽空守静：内丹术语。有意识地强调自己处于虚空，宁静状态。比喻较为执着，有为，不是自然而然。

〔9〕色身：即自身人体。《皇经集注》卷十《应验品续二十六章》：“持是经人，名大道身”。注：“道本无形，人身有象，人性备道之全，得天地之理，得天地之气，若云道身，人人有道……”

〔10〕法身：内丹名词。《管窥编》：“法身者，是色身而非色身，非色身而即色身，视之而不见，听之而不闻，故谓可以见见者非，可以闻闻者非。其必冥其闻之而闻，冥其见见而见，斯真法身也。”

〔11〕蝎：即中药全虫，有剧毒。



陈翠虚像



《悟真》云：“人生虽有百年期，夭寿穷通<sup>〔1〕</sup>莫预知。昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸；妻财抛下非君有，罪孽将行难自欺。大药<sup>〔2〕</sup>不求争得遇，遇之炼是愚痴。”又云：“为道须要猛烈，无情心刚似铁。直饶男女妻妾，更与他人何别？此皆教人看淡世事恩爱，急修性命也。人生在世，万般皆假，惟有性命是真。举世之人认假为真，将性命二字置之度外，恩爱牵绊，为衣为食，百忧感其心，万事劳其形。昼夜奔忙，千谋百计，损人利己，贪图无厌。水火刀兵之处也去，虎狼烟瘴之处也去。生死不顾，存亡不管。碌碌一生，无有休歇，为子孙作长久计。及至精神耗散，气血衰败，大病临身，卧床不起。虽有孝子贤孙，替不得患难；姣妻爱妾，代不得苦楚。生平恩爱，到此一无所恃。三寸气断，一灵不返<sup>〔3〕</sup>。彼是谁而我是



张道陵

谁？言念及此，生平恩爱，有何实济。既无实济，则知恩爱为人生之大苦，须要早早看破。欲要看破，须先将此恩爱利害，暗中尝探一番。尝探来，尝探去，尝探出甜中有苦，恩中有害。是实知的恩爱是假事，晓的恩爱是多事，自然不在泥滩上着脚，火坑中安身。别有

个主见在内，而不为恩爱所牵扯矣。果能尝出恩爱中苦味，欲出世，则大解大脱，得以修持性命，而无拘无束；即住世，亦明明朗朗，物来顺应，可无伤无损。盖悟的恩爱是苦，即能逢场作戏，自由自专，不受恩爱之害矣。然父子兄弟夫妇既聚会在一本戏中，为父者亦必做出为父的道理，为子者亦必做出为子的道理，为兄者亦必做出为兄的道理，为弟者亦必做出为弟的道理，为夫者亦必做出为夫的道理，为妇者亦必做出为妇的道理。当知各尽道理，自己本分中应当如是。但不过心中明白是逢场作戏。大家合伙，将这一本戏顺顺序序作个完结，彼此便了事也。如是应去，既不伤天伦，又不昧本性，便是

在家出家，在尘出尘，有多少便宜快活处。昔庞居士<sup>[4]</sup>、傅大士<sup>[5]</sup>、葛仙翁<sup>[6]</sup>、许真君<sup>[7]</sup>、张天师<sup>[8]</sup>、三茅真君<sup>[9]</sup>，皆是在家出家。而能大成其道者，此住家者当如是。若是出家者，除事亲养生送死而外，其余恩爱，必须一刀两断，脱卸绳索，绝不可有一毫沾染牵挂。稍有一毫沾染牵挂，便坏大事。不但不能修道，而且不能明道。特以心中有恩爱二字搅扰，既有恩爱搅扰，便是看不开恩爱；看不开恩爱，便被恩爱关口挡住，如何奔得前程！吾劝真心学道者，速将恩爱关口打通，无牵无扯，脱脱洒洒，一心学道，自有进益。否则，恩爱舍不得，常挂心胸，妄想明道，难矣！

#### 注释：

〔1〕夭寿穷通：夭，未成年而早歿；寿，生命长久；穷，尽头、终结；通，通达，运气好。

〔2〕大药：亦称“上药”。指修炼内丹的物质基础——精、气、神。《心印经》：“上药三品，神与气精”。

〔3〕三寸气短、一灵不返：指人短暂的生命已经停止，这个灵魂就不在回来了。（死亡之意。）

〔4〕庞居士：无从查考。

〔5〕傅大士：无从查考。

〔6〕葛仙翁：即三国方士葛玄。字孝先，丹阳句容（今江苏）人，师事左慈，修习道术。北宋徽宗封为“冲应真人”。南宋理宗封为“冲应孚佑真君”。

[7]许真君：即许旌阳，东晋道士许逊(239—374)，字敬之。曾祖琰、祖玉、父肃。世为许昌人。少小通束，与物无忤，并怀善心。其博通经史，明天文地理，历律五行，谶纬之书。尤嗜神仙修炼之术，尝为旌阳县(今湖北枝江县北，一说为今四川德阳县)令。为官清政廉明，吏民拥戴，后知晋室将乱，乃弃官东归，浪迹江湖，寻求至道。据传曾斩蛟为民除害。东晋宁康二年(374)举家飞升成仙。宋徽宗赐号为“神功妙济真君”。

[8]张天师：指道教创始人东汉的张道陵天师，教内又称祖天师。

[9]三茅真君：指茅盈、茅固、茅衷三位真人，为道教茅山派的开山祖师。



魏伯阳像



《道德经》曰：“虽有拱璧<sup>[1]</sup>以先駟马<sup>[2]</sup>，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。”悟真曰：“不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫。百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮；只贪利禄求荣显，不顾形容暗瘁枯<sup>[3]</sup>。试问堆金如岱岳<sup>[4]</sup>，无常<sup>[5]</sup>买不来无？”邱祖曰：“心安不说三公位，性定强如十里城。”此皆教人以道义为重，而不可贪恋荣贵也。夫荣贵，有天爵<sup>[6]</sup>之荣贵，有人爵之荣贵。天爵者，道德仁义是也；人爵者，功名禄位是也。求人爵者，读书攻苦，十年寒窗，日夜用功，废寝忘食，不知费尽多少心思，耗了多少精神，方得功名到手。虽得功名，而大小又不可必。或有发秀<sup>[7]</sup>而不能发科<sup>[8]</sup>者，或有发科而不能会进<sup>[9]</sup>者，或有会进而不能登仕<sup>[10]</sup>者，或有登仕而得失存亡又不可保者。如

此艰难，耗散精神，消化气血，以真换假，图此虚名，荣在何处？贵在何处？更有功名未得而伤癆<sup>[11]</sup>早发，痰喘气促，行动艰难，性命莫保，岂不可伤可叹？其所谓荣贵者，不过所坐者轿，所乘者马，所衣者纱罗绸缎，所食者羔羊海味，徒



伊尹

以壮身体，充口腹，耀人耳目。究之身心大伤，受福无几。大限即到，临时荣贵莫恃，与无荣贵者同一泯灭，何贵乎荣贵？修天爵者，饱仁义而味道德，敛浮华而就朴实，蓄精神而养正气，尊德性而道问学；不肯以真换假，不肯以苦为乐；自尊自贵，自足自满；宠辱不到，咎誉<sup>[12]</sup>难加；造化不能拘，阴阳不能移，吉凶不能近，完成本来乾元面目，天地喜悦，鬼神尊服，方且披天衣，食天禄，享天寿。其荣贵永久长存，较之尘世霜露之荣贵，何啻云泥之异？吾劝真心学道者，速将尘世虚假荣贵关口打通，好作出世真正荣贵事业。打通尘世荣贵关口，不是教避荣贵，是要于荣贵境遇处，做出不贪荣贵的实落工夫。或处荣贵而恃荣贵，或居荣贵而贪荣贵，或出荣贵而不忘

荣贵，或见荣贵而知是荣贵，或遇荣贵而谄媚<sup>[13]</sup>荣贵，皆是不曾打通关口。若实实悟的荣贵能乱人之性，荣贵能迷入之心，荣贵能骄人之气，荣贵能败人之德，荣贵能纵人之恶，荣贵能伤人之身，荣贵能送人之命；荣贵是大苦，荣贵是火坑，荣贵是泥涂。方是打通关口，可以出入乎荣贵之中，而不为荣贵所伤矣。昔人亦有在荣贵场中成道者，如鲍靓<sup>[14]</sup>、淮南子<sup>[15]</sup>、东方朔<sup>[16]</sup>、许旌阳、梅真人<sup>[17]</sup>、葛仙翁、抱朴子、罗状元<sup>[18]</sup>，俱是大隐居朝，成就大事。盖缘早已看的开，识的透，故在大火里栽莲，泥水中抛船。借世法<sup>[19]</sup>而修道法<sup>[20]</sup>，显晦逆顺，人莫能测，非贪荣贵也。不但出世者要看破荣贵，即入世者能看破荣贵，自然别有个主见。得志则忠君爱民，尽心竭力，做出一番经纶大事，绝不与虚位素餐<sup>[21]</sup>者相同；不得志则独善其身，修道立德，品行高超，亦不与庸愚混世者相等。昔伊尹<sup>[22]</sup>相汤，非图荣贵。盖欲以斯道觉斯民也；孔子<sup>[23]</sup>周游列国，孟子<sup>[24]</sup>游食诸侯，岂是求荣贵？盖欲行其道以救世也。至



独占鳌头

于周、程、张、朱<sup>[25]</sup>，皆是不贪荣贵，可仕则仕，可止则止。自古大圣大贤，皆是以道为重，不在荣贵上着意也。世间糊涂学人，看不破荣贵，或居荣贵又舍不得荣贵，或自不荣贵而羡慕荣贵，或结交势利之家而谋利，或往来公侯之门以为荣。既贪荣贵，又想修道。迷迷昏昏，邪思乱想，捉东捞西。无怪乎碌碌一世，到老无成。吾劝真心学道者，速将世路荣贵关口打通，处荣贵者忘其荣贵，无荣贵者莫羨荣贵。以明道为贵，以成道为荣。庶乎志念归真，前程有望。否则，以假荣贵为真荣贵，荣贵一念结于胸怀。茅塞灵窍<sup>[26]</sup>，妄想明道，难矣！

注释：

〔1〕拱璧：即大玉璧。

〔2〕驷马：指四马拉的车，此处谓守信用，兑现承诺之意。

〔3〕瘁枯：形容憔悴的样子。

〔4〕岱岳：指东岳泰山（今山东泰安境内）。

〔5〕无常：文中指亡故之后，无以久居世上。道书云：“一旦无常归何处，灵魂从此一去上南宫”。

〔6〕爵：旧时指俸禄和地位。

〔7〕发秀：发，呈现、掀开、兴起。如《孟子·告子下》：“舜发于畎亩之中”。发秀，即考中秀才，或秀才出身。

〔8〕发科：科，封建社会科举考试，经乡试考中者，为举人。发科，意为中举。

〔9〕会进：封建社会各省的举人每三年在京城参加会试，考中者为进士。

〔10〕登仕：作官。《梁书·武帝纪·萧衍上齐帝表》：“且闻中间立格，甲族以二十登仕，后门以过立试吏，求之愚怀，抑有未达。”

〔11〕伤癆：癆，指癆瘵，即肺结核。伤癆，指精气伤损，癆病发作。

〔12〕咎誉：即过失与荣耀。

〔13〕谄媚：奉承、献媚之意。

〔14〕鲍靓：晋时东海（今江苏常熟）人，一说陈留（今河南开封）人。字太玄，为葛洪鲍姑之父。明经术、纬侯，兼通天文、河洛诸书。迁南阳中部都尉，为南海太守。师事左元放。学有道术。与许谧往来甚密，弟子有葛洪、许迈。

〔15〕淮南子：即淮南王刘安，为汉高祖之孙，厉王刘长之子，袭父封淮南王。刘安好神仙之道，海内方士多集其门下。

〔16〕东方朔：（前154—前93），汉代仙人。据《洞冥记》载，东方朔，小名曼倩。年三岁，即过目成诵。后仕汉武帝为太中大夫，武帝晚年好仙术。东方朔博闻广识，常以神仙灵怪、方外异事说与武帝。

〔17〕梅真人：即梅福，汉代仙人。据《汉书·梅福传》记载，梅福字子真，九江寿春（今安徽）人。少学于长安，为郡文学，汉成帝时补南昌尉。居家以读书养性为事。汉平帝元始中，王莽专权，梅福上书请削王氏威权，不纳，遂隐居炼丹修道而仙去。

〔18〕罗状元：即罗洪先（1504—1564），明代道教学者。字达夫，号念庵。吉水（今江西）人。嘉靖进士第一，授翰林院修撰，不久告归。通读三教书，推崇道教，寄居方外。

〔19〕世法：即“入世之法”，指合光混俗，大做功德之事。

〔20〕道法：即“出世之法”，指参禅打坐，性命双修。

〔21〕虚位素餐（sūn）：指身居高位，只知享乐，而正事不做的人。

〔22〕伊尹：商汤之相国，名阿衡。《三才图绘》：“伊尹躬耕莘野，德跻元圣，汤三使往聘学焉，而后臣之，尝荐于夏丑。夏复归，因说汤以伐夏，汤立遂相之，汤崩。太甲不明于德，迁居桐宫三年，悔过自艾，乃具袞冕奉归。还政、修德。诸侯归之。”

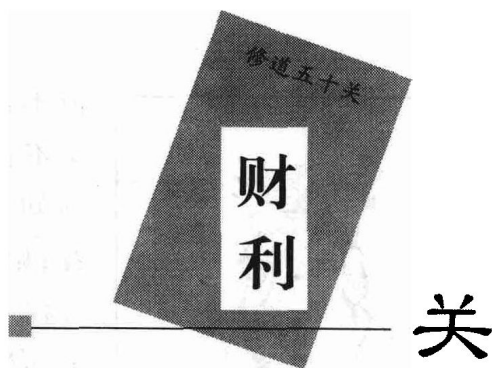
〔23〕孔子：为儒家学派的创始人。孔子名丘，字仲尼，是春秋时期人。

〔24〕孟子：（约前372—前289）即孟轲。战国时邹人，字子舆。鲁公族孟孙氏后裔。少丧父，母三迁其居，使近学宫习礼知学。受业于子思之门人。尝至齐、宋、滕、魏等国游说。一度任齐宣王客卿，终不见用。主张行“仁政”，提出“民贵君轻”、“人性本善”等说，以冀说服诸侯，反对武力兼并。又倡“良知”、“良能”说，教人存心养性。与万章等门人集儒家论述著书立说以终。学说对后世影响甚大，被认为孔子儒家学说之继承者。宋元之际配享孔庙，称“亚圣”。著有《孟子》，今存七篇。

〔25〕周、程、张、朱：周，周敦颐；程，程颢；张，张载；朱，朱熹，皆为北宋理学家。

〔26〕茅塞灵窍：茅，草的一种；塞，堵塞；灵窍，机智，聪明。比喻人的智力低下、愚笨、固执、不谙事故，好似被某种东西阻塞了智慧一样。





至圣云：“君子喻于义，小人喻于利。”老祖曰：“不贵难得之货。”又云：“不见可欲，使心不乱。”吕祖曰：“堆金积玉满山川，神仙冷笑应不采。”此皆教人不可贪图财利，有坏大事也。但财有世财法财之别：世财者，金银珠玉是也；法财者，功德精诚是也。图世财者，重金银而轻功德。千谋百计，明取暗窃，损人益己，轻出重入。恨不得天下之财，为我一人所有；世间之利，为我一人独得。无财不觅，无利不搜，舍身拼命而不顾，瞒心昧己而不管。有了十贯想百贯，有了百贯想千贯，有了千贯想万贯。贪心不足，至死不肯回头。殊不知大限一到，纵然富如石崇<sup>[1]</sup>，财似万山，买不转阎王老子，避不过生死轮回。只落的罪孽随身，满载而归，分文银钱不能带去，到得此时，悔之何及！更有一等迷瞪汉<sup>[2]</sup>，只知积财。吃也



孔子像

舍不得，穿也舍不得，又不肯恤孤怜寡<sup>[3]</sup>，又不知扶危救困。独为看；财奴，慳贪<sup>[4]</sup>鬼，断气在于眼前。而犹吩咐子孙如何生财，如何聚财，何人少我债，何处有我钱。呜呼！三寸气断，万有皆空。此身亦不属我，何况于财，岂不愚哉！积法财者，重功德而轻金银。俯视一

切，万缘不起。积功累行，苦己益人，广行方便。以性命为珠宝，以仁义为金玉，以惜气养神为货利，以存诚保真为富有，以清静无为为家业。至于尘世金银财宝，犹如石土视之。盖以所求者，先天之真宝。而尘世一切假宝，何足恋之？学道者若有些儿贪财谋利之心，便碍大道。虽修行人，此身未离尘世，不能全废世财，亦当见利思义，随其自然，不得分外贪求。即遇自然之财还当审其来历，可取方取，可弃则弃。所谓以义为利。外虽取而心未尝取，何碍于取？昔孔子周游列国，孟子游食诸侯，未尝不受诸侯之赆馈<sup>[5]</sup>，皆出自然，非强求也。即我长春祖师，始而粒米文钱不敢妄贪，劳其筋骨，饿其体肤。受人之所

不能受，忍人之所不能忍。及至苦尽甜来，否极生泰。为宋金元诸帝王之隆宠，有赐未尝不受。然受之而祷雨救旱，禳灾扶国。与夫修造宫观，大兴教门，皆用财得当。然亦是先积法财，而后借世财立功也。世间糊涂学人，不知急求法财，而只以世财为重，哄



刘海戏金蟾

骗十方，为衣为食，挪账累债；又一功不行，一德不积，来生与人填还。求其为人，尚不可必，何敢望仙？更有一等造孽头，指东化西，拐骗善信，不做一件好事；赌博闹酒，每每因几文钱，轻则口角争吵，重则打架横行；又有一等假道学，口道德而心盗蹚<sup>[6]</sup>。装模作样，俨然神仙。一见钱财，便露马脚；争论多寡，不顾廉耻。吾尝谓性命不如二百钱，诚然也。吾劝真心学道者，速将财利关口打通，不可见利忘义，心生贪图。须知的堆金积玉，买不得生死。财多累多，利多害多。与其背道而亡，莫若守道而死，还有好处。否则，利心重而道心轻，正不胜邪。妄想明道，难矣！

注释：

〔1〕石崇：晋，南皮人，豪富。

〔2〕迷瞪汉：瞪，睁大眼睛直视貌。本意为固执己见，执迷不悟的人。

〔3〕恤孤怜寡：帮助孤儿和寡妇。

〔4〕慳(qiān)贪：指吝啬，贪婪之意。

〔5〕赙馈：即馈赠。

〔6〕盗跖(zhí)：一作跖。盗跖是我国春秋时期著名的强盗。孔子去见他，劝他投降，遭到痛斥而回。因其住于柳下，故历史上又称其为柳下跖。此文中以此比喻盗贼之行为。



陶弘景像



至圣<sup>[1]</sup>曰：“君子固穷，小人穷，斯滥<sup>[2]</sup>矣。”《中庸》曰：“素贫贱，行乎贫贱。”孟子曰：“贫贱不能移。”紫阳翁<sup>[3]</sup>曰：“贫子衣中珠，本自圆明好。不会自寻求，却数他人宝。”此皆教人守死善道，处穷困而不为贫困所移也。夫修真之道，与世法相反。原欲弃富贵而就贫贱，去奢华而守恬淡<sup>[4]</sup>。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，磨炼切磋，去假求真。即刀兵水火，疾病灾患，皆所不计，何论穷困！若受不得穷困，遇饥寒而生烦恼，值艰难而起无明，便是以饥渴之害为心害，养其小者为小人。认假弃真，与道相隔，何时能进道岸乎？殊不知性命事大，



孟 轲

衣食事小。重衣食而轻性命，如何修的性命？夫图衣食者，仅可养皮肉。修性命者，却能保天真<sup>[5]</sup>；天真若失，虽身肥体壮，如豕<sup>[6]</sup>如牛。外人形而内兽心，即生如死，岂是务道之人？昔长春真人龙门<sup>[7]</sup>

七载，磻溪<sup>[8]</sup>六年，常

受饥饿，至死不变；太古真人<sup>[9]</sup>赵州桥定坐，饥寒不避，生死不顾；丹阳真人<sup>[10]</sup>弃巨富而入铁查<sup>[11]</sup>，却饱暖而就贫淡，把茅盖顶，岩居穴处。以上诸公，受人之所不能受，苦人之所不能苦，皆从穷困中而成大道。世间糊涂学人，受不得困苦，耐不得饥寒。稍遇艰难，受些淡泊，即便自生烦恼，恨天怨地；邪思乱想，不守本分，设法编转。如此行为，穷困且不能受的，如何能在大危大险之中过去的？故学人必以受的穷困为要着，若稍有惧怕厌恶之心，即此一事，便是挡路高山，害道大魔，寸步难移。吾劝真心学道者，速将穷困关口打通，心如铁石，意若寒灰，随缘度日。饿也如此，冻也如此，即冻饿身死也是如此，绝不以穷困小事，忘却性命大事。如此行去，一心一意，真履实践<sup>[12]</sup>，以道为己任。未闻道者，终须闻道，

已闻道者，终须成道。祖师暗里自有安排，决不教冻饿坏真正学道人。否则，丰衣足食，自自在在，作事受不得一些苦难。当不得一些贫淡。妄想明道，难矣！

#### 注释：

〔1〕至圣：即孔子（前551—前479）。春秋末期思想家、政治家、教育家，儒家的创始者。名丘，字仲尼。鲁国陬（zōu）邑（今山东曲阜东南）人。

〔2〕滥：泛滥，满溢。指众多之意。清魏源《默觚上·学篇二》：“用智如水，水滥则溢；用勇如火，火烈则焚”。

〔3〕紫阳翁：即北宋道士张伯端。

〔4〕恬淡：安静、闲适、淡泊。

〔5〕天真：文中指男子精液，女子经血。《太上长文大洞灵宝幽玄上品妙经发挥》：“男子卦尽，则天真少；女子算数尽，则天癸绝”。

〔6〕豕（shǐ）：古时特指小猪。《尔雅·释兽》：“豕子，猪。”

〔7〕龙门：地名。此处指陕西陇县龙门洞。

〔8〕磻溪：溪名，在今陕西宝鸡市东南，邱祖曾在此炼性。邱祖诰：“磻溪六年，龙门七载”。

〔9〕太古：即郝大通，金代道士。名璘，字太古，号恬然子，又号广宁子。法名大通，宁海（今山东牟平）人，金大定8（1168）年，皈依全真教，后乞食沃州，突有所悟，遂静坐于沃州桥下，忘形炼功六年，元世祖封为“广宁通玄太古真人”。

〔10〕丹阳真人：即马钰（1123—1183），全真道“北七真”之一。原名从义，字宜甫，后更名为钰，字玄字，号丹阳子。山东宁海（今牟平）人。家豪富，乃地方大族，金大定七（1167）年，抛弃全部家产，师事

王重阳。自此历节苦志，潜心修道，元世祖封为“丹阳抱一无为真人”。

[11]铁查：即位于辽宁本溪县的铁刹山，此山为东北道教发源地。

[12]真履实践：认认真真，脚踏实地，深入生活中。





老祖云：“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》<sup>[1]</sup>云：“不可以身相见如来。”逍遥翁<sup>[2]</sup>云：“须知诸佛法身，本性无身。而以相好庄严为身。”临济禅师<sup>[3]</sup>云：“真佛<sup>[4]</sup>无形，真性<sup>[5]</sup>无体，真法<sup>[6]</sup>无相。”庄子<sup>[7]</sup>云：“悲夫！世之人以为养形足以存生，而养形果不足以存生，则世奚足为哉？”古仙云：“莫执此身云是道，此身之外有真身<sup>[8]</sup>。自古成道仙佛，皆不重色身<sup>[9]</sup>，而修法身<sup>[10]</sup>也。举世之人皆认此色身为真实，而遂爱之惜之。欲厚其生，恋恋不舍。图贵显以荣此身，积财货以养此身，噉<sup>[11]</sup>肉饮酒以肥此身，华衣美服以饰此身。日夜谋虑，时刻打算，费尽心血，耗散精神，与鬼为邻。虽曰厚生，实是伤生。殊不知色身者，天地之委形。四大假合，一旦阳

气消尽，阴气独盛，魂飞魄散，直挺挺一团浓胞臭肉，不过壮地而已。真在何处？实在何处？既不真实，则必是假。爱惜色身者，岂不假中又添其假乎？世间糊涂学人，妄想修真，而又不知穷真。妄想成道而又不知辨道。不穷真，不辨道，不晓得真道是何事。迷迷昏昏，以此色身为真，怕苦着此身，怕劳着此身，怕饿着此身，怕冻着此身；暖衣美食，保爱此身；自在安稳，将养此身；一切出力，好事不做，偏是要命路上无益有损之事，不惜精神，不省气力。反能做的，认假为真，以虚为实。殊不知此身内外，皆是伤生之物，并无一件益生之物。眼见好色则喜，耳闻恶声则怒，鼻嗅香气则爱，舌尝美味则思，意有所法则欲，身有所触则惧；外而六门<sup>[12]</sup>，内而六识<sup>[13]</sup>。内外交攻，斲<sup>[14]</sup>丧真元<sup>[15]</sup>。

原其故，皆色身所招。若无色身，六门六识之害，从何而生？况天地间万物，凡有形者皆有坏，若爱此色身之假，而不穷性命之真。大限一到，我是谁而身是谁，身与我两不相干。吾劝真心学道者，速将色身关口打通，莫被瞞



庄子像

过。视七窍为窟窿，视四肢为木节，视皮肉为脓胞，视五脏为痞块<sup>〔16〕</sup>。舍此色身于度外，另寻出个无形之形，无象之象的真身，方能延得命，明得性。盖以舍得假，方能求得真。认的假，始能见的真。邪正不并立，善、恶不同途也。否则，不识其假，便不能脱离其假，不能脱离其假，如何寻见其真？不能寻见其真，如何能修其真？若爱色身而不醒悟，妄想明道，难矣！

注释：

〔1〕金刚经：佛经名。全称《金刚般若波罗蜜经》。

〔2〕逍遥翁：即逍遥子。年代当不晚于明代，生平事迹不详，著有《逍遥子导引诀》。

〔3〕临济禅师：唐代僧人，名义玄，临济宗创始人。

〔4〕真佛：报身佛对化身佛言曰：“真佛，又真佛者，无相之法身也”。

〔5〕真性：不妄为正，不变为性，是吾人本具之心体也。

〔6〕真法：真如实相之法也。

〔7〕庄子：名周（约前369—前286），字子休。宋国蒙（今河南商丘东北）人。曾任蒙漆园吏。《史记·老子韩非列传》谓与梁惠王、齐宣王同时。庄子继承和发扬了老子的思想。后世道教继承道家学说，经魏晋南北朝之演变，老庄学说成为道家思想核心内容。唐玄宗封其为“南华真人”。

〔8〕真身：犹言法身。《无上秘要》卷五《人品》：“身神兼一，则为

真身，乃归于始生父母而成道也。”

[9]色身：为三种身之一，从四大五尘等色法而成之身谓之色身。

[10]法身：仙佛之体也。

[11]噉(dàn)：同“啖”，吃。

[12]六门：内炼名词。指眼、耳、鼻等器官，六窍为六门。《诸真圣胎神用诀·刘真人胎息法》：“若金坑宝贝坚实，六门不开，邪气不入，一身无病。”

[13]六识：指眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。《云笈七签》卷六十：“六灵者，眼、耳、鼻、舌、身、意，亦谓之六识。常随心动念则识暗，但闭之则宁，用之则成，察之则悟，任之则真”。

[14]斲(zhuó)：砍，削。与“斫”意义相近。

[15]真元：内炼名词。言先天之元精、元气、元神。

[16]痞块：中医指气滞血瘀而形成的肿块。



《易》曰：“君子以虚受人。”又曰：“谦尊而光，卑而不可逾<sup>[1]</sup>。”《道德经》曰：“不自见，故明。不自是，故彰<sup>[2]</sup>。不自伐<sup>[3]</sup>，故有功。不自矜<sup>[4]</sup>，故长<sup>[5]</sup>。”此皆教人屈己尊人，不可有高傲自是之心也。盖学道者先要虚心下气，自卑自小，不满不盈。只见己短，不见己长。敏而好学，不耻下问。尊师敬友，毫无高傲浮躁之气，方能感动真师指点，良友劝勉。大凡真师良友，多不浅露圭角<sup>[6]</sup>；果是真正有志之士，不恃才，不逞能，如愚如讷<sup>[7]</sup>。明眼者一见，暗中留心，不肯弃舍。日久试确，即便提携。若是自矜自是之辈，纵然聪明过人，学问出众，置于不问而已。世间糊涂学人，才入门户，即想成仙。方见高人，即要口诀。不思大道是何物，修持是何事。褻<sup>[8]</sup>慢轻视，妄想走路拾宝。或学些旁门工夫，自负有道，心高气傲，予圣



周文王

自雄，人前卖弄。即遇明人，不肯低头，当会错过；或有读过几卷儒书，解得几句文义，又记些丹经子书，执象泥文<sup>[9]</sup>，自谓大彻大悟，高谈阔论，目空四海，再不聆教高明。贸然下手，混作乱做。非徒无益，而反受害，及弄得大病临身，方知自错，无法医治，

后悔不及。又有一等无知文人，仗自己才学，妄猜私议，似是而非。偶遇缙黄<sup>[10]</sup>，即以丹经考校。倘不应酬，便谓无道。即遇真师，亦不诚敬，大模大样，高坐妄谈，略无忌惮。如此之类，懈怠欺心，怎能闻的香风，近的道岸？夫道者，窃阴阳，夺造化，超生死，脱轮回，为天地所宝，鬼神所秘。苟非大贤大德，真心实意之士，岂敢轻泄？岂容轻听？况大道秘旨不在文字。丹经子书乃历代祖师开明道理，为后人引路，使其扩充识见，就证于师耳，非是教人执书为道也。在不通学问者，往往只听梆<sup>[11]</sup>声，不辨是非，以盲引盲。在稍知文义者，每每胶<sup>[12]</sup>执己见，不肯低头，将错就错。凡此，其病在于气傲自足，气傲自足便是无有真心。既无真心学道，谁肯真心指道？岂不枉劳精神，自坏大事耶？吾劝真心学道者，速将傲气关口打



邱长春真人道行便装像

通，寻访明师良友，诚敬求教，把一切自见自是自伐自矜等弊扫去，不容有些子埋藏于内，作个虚心懦弱小人。未闻道者，即能闻道。已闻道者，即能成道。盖以惟小故能大，惟卑故能高，惟屈故能直，惟虚故能实也。否则，傲气满胸，目中无人，妄想明道，难矣！

注释：

〔1〕谦尊而光、卑而不可逾：谦虚的人位尊则光照四方，位卑则不可超越。（所以君子始终保持谦虚的美德）。

[2]彰:显示,炫耀之意。

[3]自伐:自我夸耀。

[4]自矜:自高自大。

[5]长:指道德高尚之人。

[6]圭角:圭的棱角,指锋芒。

[7]讷:指不善言辞。

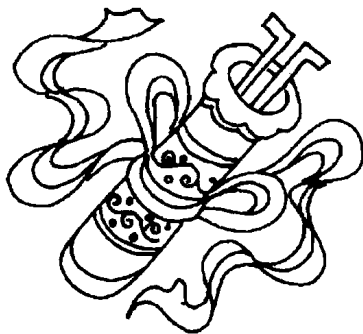
[8]褻:轻慢,亲近而不庄重。

[9]执象泥文:执着于外象,拘泥于文字。比喻:不能灵活变通运用。

[10]缁黄:僧人缁服,道士黄冠。

[11]梆:指旧时夜巡或官衙用以示集散所用的响器。用挖空的木头或竹筒做成。

[12]膠(jiāo):“胶”的繁体字。(1)粘性物质,用动物的皮角或树脂制成。(2)粘住。(3)牢固,本文指固执之意,即坚持成见,不肯变通。





《易》曰：“君子以朋友讲习。”《大涅槃经》<sup>〔1〕</sup>曰：“自未得度先度他。”《金刚经》曰：“若善男子善女人，于此经中受持，乃至四句偈等，为他人说，而此福德胜彼福德。”孟子曰：“善与人同，舍己从人。乐取于人以为善，此皆言与人为善，而不可有嫉妒私心也。”夫修真者，修性命也。性命二字，人人具足，个个圆成。处圣不增，处凡不减。不论富贵贫贱贤愚高低，谁无个性命？既人人有性命，则知大道为公共之物，人人可以明大道，人人可以作仙佛，是在信心志士自修自证耳。然修证之法，须要求明师指引，借良友资益。明师所以提整纲领，良友所以扩充识见。明师须要诚求，良友亦当尊敬。盖以良友之益，有半师之功。借彼之有知，以益我之无知；借彼之所能，以济我之不能。利益甚多，岂可轻慢？故祖师教人寻



张伯端

师访友也。比如同师学道，俱是同心同事，朝夕聚处，须当彼此相敬相爱，有善同劝，有过同规，患难扶持，疾病照应。如同伙求财，打团<sup>[2]</sup>扯船。彼不知者，借我讲说之；我不知者，求彼开明之。彼此相济，其功加倍。况同堂学道，是性命之友，道义之交，理宜亲爱和气。彼有所得，如我之得。彼有所失，如我之失，方是同心学道之士。诗云“人之有技，若己有之；人之彦圣<sup>[3]</sup>，其心好之。”不啻<sup>[4]</sup>若自其口出者是也。世间糊涂学人，自无志气。朋友劝勉，反加不爱。自有过犯，朋友规戒，即起无明。不但不听，且怀瞋<sup>[5]</sup>恨。自己不肯钻研道理，久无所知。见他人殷勤用功，能解能悟，师尊见喜，暗生嫉妒，故意搬弄是非，

败人好事。不悔自己无能，反忌他人有能，绝不思学道学的何事。夫学道者，所以迁善改过也，以不善而学之。欲迁于善，以有过而学之，欲改无过。今见人善而不知迁之于善，自本无过而嫉人；自致其过，居心拐杖，日学日下，学于下愚不移<sup>〔6〕</sup>之地矣。更有一等不知高低之匪类，见人言道，当面嗤<sup>〔7〕</sup>笑；见人修行，暗中毁谤。既不信道，何必入道？既入道门，又不喜道；冠祖师之冠，服祖师之服，违祖师之言，背祖师之行。罪孽不知，因果不究，何为道人？昔地藏菩萨<sup>〔8〕</sup>，人人成佛，后方自成佛；吕祖愿度尽世间人，方自飞升；七真<sup>〔9〕</sup>同师重阳帝君，帝君登真后，邱刘谭王郝孙六人皆师事马祖，皆得马祖提携，完成大事。大抵学人，先要存大公无私，与人为善之慈心，利人利己，方有进益。吾劝真心学道者，速将嫉妒关口打通，大同无我。只把自己攻苦磨炼。尊人之长，示己之短。低头作事，诚心前进。走过一步是一步，行的一功是一功。存圣贤之心，行圣贤之行。终久了的圣贤事业。否则，嫉妒满腔，愈学愈坏。好人且不能作，何敢望圣贤。妄想明道，难矣！

注释：

〔1〕大涅槃经：佛经名，略称《涅槃经》。

〔2〕打四（1）象声词，拉船纤时的呼号声。（2）用同“咄（duō）”

表示用力之声。

[3]彦圣:意谓面见圣贤,或向圣贤看齐。

[4]不啻(chì):不亚于、或不次于。

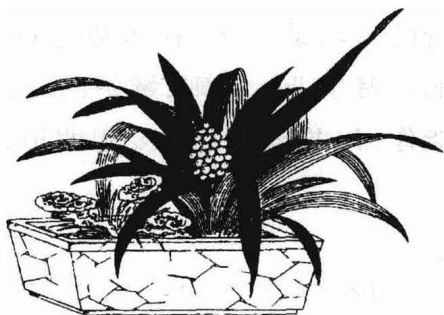
[5]瞋(chēn):生气,又可写作“瞋”。

[6]下愚不移:下,位置低处;愚,愚笨、愚见;移,迁移、改变。意为:愚笨到极点,无法改变。

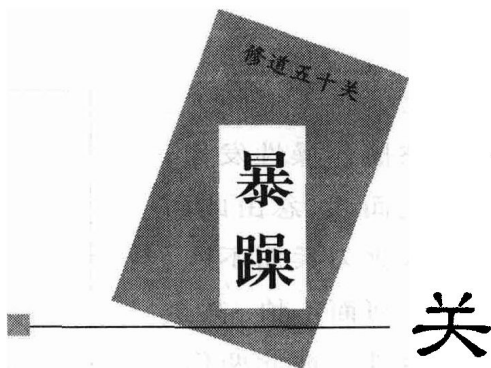
[7]嗤:讥笑。

[8]地藏菩萨:佛教菩萨名,为四大菩萨之一,其道场在安徽九华山。地藏菩萨曾做是愿:“地狱未空,誓不成佛”。

[9]七真:道教全真派创始人王重阳祖师的七个弟子,分别为:马丹阳、谭长生、刘长生、邱处机、王玉阳、郝太古、孙不二。七真共创七派,尤以邱处机祖师的龙门派最为兴旺。



万事如意



《易》<sup>[1]</sup>曰：“君子以惩忿窒欲<sup>[2]</sup>。”《阴符经》曰：“火生于木，祸发必克<sup>[3]</sup>。”曾子曰：“心有所愤捷<sup>[4]</sup>，则不得其正。”孟子曰：“持其志，无暴其气。”《了道歌》曰：“未炼还丹先炼性。”此皆言其暴气燥性有害于道，必须用心除去也。夫真正学道之士，行动如处子，养气若婴儿。以柔弱为先，以和平为本，以因物付物为应世，以饶人让人为要着。昔释迦牟尼<sup>[5]</sup>五百劫为忍辱仙人，终得成佛。太上老君<sup>[6]</sup>曰：“呼我以牛，应之以牛。呼我以马，应之以马，终为道祖。”长春真人曾尝人之粪，故能大成；三丰真人受尽旁人骂，故了大事。特以心慕于道，性命事大。而外来恶言恶行等等不顺境遇，尽置度外，而无识无知也。世间糊涂学人，自不思出家为何事，道巾道衣是甚人。昏昏迷迷，糊涂过日。喜人奉承，好人抬奖；只爱

人顺己，自不去顺人。稍有磕撞，燥性发作；怒由此而起，忿由此而生。水火刀兵而不顾，坑井崖河而不怕。甚至以力争胜，彼此两伤。人于死地，自丧性命者有之，不仅此也。暴气躁性一发，元神出室，大火烧身。津液涸而正



曾子像

气散，三宝<sup>[7]</sup>受伤，五德<sup>[8]</sup>归空。内而丧真，外而败德，性乱命摇，未得于人，已伤其己。暴躁之为害，岂小焉哉？吾劝真心学道者，速将暴躁关口打通，做个有气死人，装个无心痴汉。如愚如讷，如聋如哑。人骂也如此，人打也如此，人憎嫌也如此，人毁谤也如此。心似冷灰，性如冻冰，无一些热气藏内，方是跳出暴躁关口。倘有些儿热气在内，虽外不现其形，而内实栽其根。如遇不顺之境，不平之事，未有不大发者。《道德经》曰：“上善若水<sup>[9]</sup>。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”盖以能下于人者，方能上于人；能弱于人者，方能强于人。否则，暴躁不去，只知有己，不知有人。只知用强，不知用弱。任性而行，随心而作。妄想明道，难矣！

注释：

〔1〕易：即《周易》、《易经》

〔2〕惩忿窒欲：谓戒止愤怒，杜塞情欲。

〔3〕祸发必克：《黄帝阴符经》：“火生于木，祸发必克”。（火生于木，指木焚而火发，火从木生。祸，指灾祸、祸患。克，战胜，此指战胜对方）。

〔4〕愤捷：指愤恨不平。

〔5〕释迦牟尼：佛教始祖。

〔6〕太上老君：道教独一无二的最高尊神，谓“道”即太上老君，太上老君即“道”。经曰：“道散形为气，聚神为太上老君。”

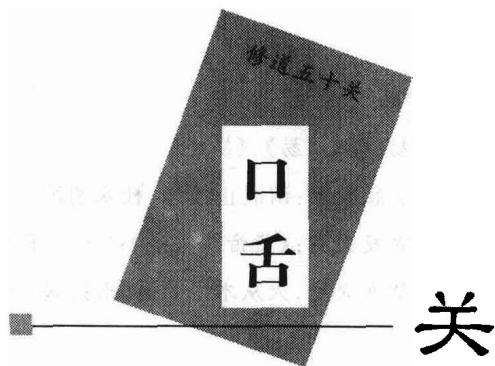
〔7〕三宝：道家指：道、经、师三宝。又《道德经》曰：一曰慈、二曰俭、三曰不敢为天下先，为持身三宝。亦指人身之三宝：精、气、神。

〔8〕五德：秦汉方士以木、火、土、金、水配仁、礼、信、义、智为五德。儒家：温、良、恭、俭、让、为修身五德。《孙子·计篇》注以智、信、仁、勇、严为将之五德。《韩诗·外传》谓鸡有文、武、勇、仁、信五德。

〔9〕上善若水：语出《道德经》，“上善若水，水善利万物而不争”。意为：最上等的善，就如同水一样，善于滋润万物，而不去与万物争夺利益。



吉祥如意



《易》曰：“艮其辅<sup>[1]</sup>，言有序。”又曰：“修辞立其诚，所以居业也。”至圣曰：“君子欲讷于言，而敏于行。”老祖曰：“闭其兑<sup>[2]</sup>，塞其门，终身不勤。”此皆教人谨言，而不可妄言也。盖口舌者，出纳之门户，是非之根苗，关乎人之节操，系乎人之德行。君子小人于此分，正人邪僻于此别，招祸致福，成事败事，无不于此而定。故君子议之而后言，可言方言，不可言不言。或言而益于世道人心，或言而使人迁善改过，或言而劝人却邪归正，或言而为人方便解难，或言而为人隐恶扬善，绝不妄言轻言虚言。非是闭口不言，特以一言既出，驷马难追。立见祸福，言不可不慎也。倘言有不谨，不是伤人，便自致咎。口舌为害，其利如刀，其毒如鸩<sup>[3]</sup>，岂小焉哉？世间糊涂学人，不知利害，以口舌之动为小可，以利便为才能，



尧

以善辩为得意；或形人之短，或夸己之长，或谎言诡语，或说是论非，或前言而后失信，或空言而行不逮，或狂言而起祸端，或高谈而无实事，或白日咒诅<sup>[4]</sup>，或巧语谗佞<sup>[5]</sup>，或以言败事，或以言伤人。凡此皆有损无益之言，何贵于

言？不如不言为妙。吾劝真心学道者，速将口舌关口打通。口莫妄开，舌莫妄动；非礼勿言，言必以礼；修其辞而立其诚，谨于言而慎于行。绝不轻于言，言必有中。况言语者心之声，舌者心之苗，口舌之动不正，即知心田不正，心田不正，根本已坏，性已昧，命已摇，精神暗伤，妄想明道修道，难矣！

注释：

[1] 艮(gèn)其辅：《周易》卦辞。即艮为限为止，艮为面，辅为颊。

[2] 兑：为八卦名词之一。此处指口。

[3] 鸩(zhèn)：指传说中一种有毒的鸟，喜欢吃蛇。羽毛为紫绿

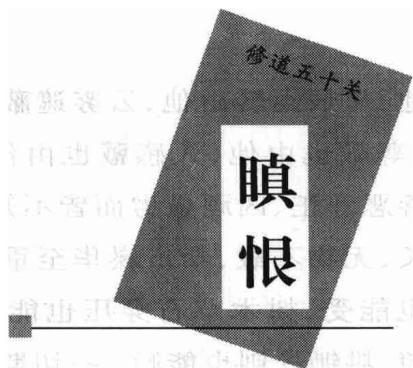
色,放在酒中能毒死人。

[4]咒诅:祝告,咒骂。诅:指求神降祸于人。

[5]谗佞:指有口才而不正派的人。



合和二仙



## 关

《般若波罗蜜多心经》<sup>[1]</sup>曰：“无无明亦无无明。”尽传大士<sup>[2]</sup>曰：“扫除心意地，名为净土因；无论福与智，先且驱贪瞋<sup>[3]</sup>。”百丈禅师<sup>[4]</sup>曰：“若脏腑中都无所得，都无所求，此人诸尘不生，人我不起，是纳须弥<sup>[5]</sup>于芥子中，不起一切贪瞋，是能吸四大海水，不受一切喜怒。语言入耳中，于一切境，不惑不乱，不瞋不喜。刮削并的干净，是无事人胜一切知解精进头陀<sup>[6]</sup>。”《敲爻歌》曰：“瞋不除，恣不改，堕入生死轮回海。”此皆言瞋恨为碍道之物，必须狠力除去也。夫“瞋恨”二字，如蛇如蝎，最恶最毒，若结心胸，积久成蛊<sup>[7]</sup>，伤生损命，为祸甚烈，外而损人，内而坏己，无医可治。学人度量必如天之廓大无边，醇厚必如地之无物不载，容纳必如海之众水朝宗，而后可试观天之廓大。无物不覆，无物不生。日月来

往由他，星辰运转由他，云雾遮蔽由他，人欺瞒也由他，人尊敬也由他，人感戴也由他，人毁恨也由他，一切善恶邪正、凶顽愚劣而皆不知也。地之醇厚，无物不长，无物不载，泰岱崧华至重也能负，江河溪涧冲崩也能受，树木草石穿压也能忍，飞禽走兽践踏也能随，耕锄挖刨也能顺。一切欺侮残坏，而皆无心也。海之容纳，众水会流。日夜不息，千年万载，不见有余。清水来人不见其清，浊水来人不见其浊，甜水来人不见其甜，苦水来人不见其苦，鱼鳖虾蟹横游也由他，鼉鼉蛟龙<sup>〔8〕</sup>奔腾也由他，一切秽污臭垢等等不洁不净之物，而无不容也。学道者能如天之量，地之厚，海之宽，便是无事仙人。保生妙诀，与道相邻，



顏 回

大有便宜。世间糊涂学人，不知瞋恨之害事最大。或境遇不顺而生瞋，或所谋不遂而生瞋，或因物有失而生瞋，或妒人之能而生瞋，或情性不投而生瞋，或衣食不足而生瞋，或为人触犯而生恨，或记小人过而结恨，或求人不应而有恨，或人不顺己而积恨。凡此瞋恨等病，终由自己昏愚、无有真心学道而然。果

是真心学道之人，决不如此！故至圣躬自厚而薄责于人，颜子<sup>[9]</sup>犯而不校，以其无瞋无恨，所以为圣贤，举世之人有瞋有恨，所以为凡夫。圣凡之分，只在有无之间耳！但瞋恨不但形于外者能害其事，即隐微之中，稍有丝毫烟尘不尽，亦能伤真。务须内外干干净净，如雪之白，如镜之明，应事接物，皆以无心处之。庶乎神气不伤，性情和平，大道可冀。吾劝真心学道者，速将瞋恨关口打通，学个无心道人。轻也过去，重也过去，低也过去，高也过去。因物付物，随事应事，应而不纳，过而不留，何有瞋恨害事乎？否则，生瞋生恨，阴毒暗恶凝滞方寸，真性早昧，妄想明道，难矣！

注释：

[1]《般若波罗蜜多心经》：佛经名。简称《心经》。

[2]（此处应为）观音大士：佛教大乘菩萨之一，道教称谓慈航道人，圆通自在天尊。

[3]贪瞋：贪欲及瞋恚，与愚痴合为三毒，是人的三种烦恼。因其害人最深，故合称“三毒”。

[4]百丈禅师：即唐代禅宗僧人怀海，俗姓王，福州长乐人。出家后师事马祖道一，后住新吴百丈山，世称“百丈禅师”。

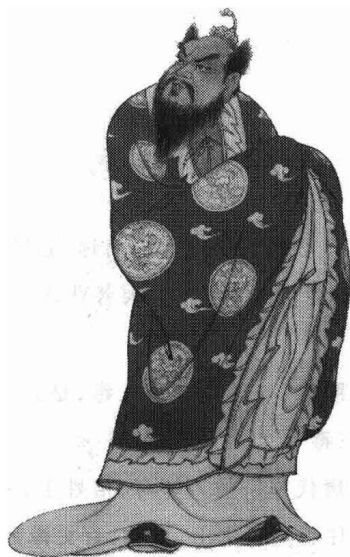
[5]须弥：佛经上指古印度神话中的一座山名。

[6]头陀：译作“淘汰、修治等”。拂去烦恼之尘垢，使求佛道者。即指“苦行僧”。

〔7〕蛊：蛊疾，指气滞血瘀形成的肿块。

〔8〕鼃(yuán)鼃(tuó)虬龙：鼃，即大鳖；鼃，即扬子鳄，俗称“猪婆龙”；虬龙，指龙类。泛指两栖类爬行动物。

〔9〕颜子：即颜渊(前521—前490)春秋末鲁国人。名回，字子渊。孔子学生。贫居陋巷，箪食瓢饮，而不改其乐。孔子赞其德行“不迁怒，不贰过。”早卒，孔子极悲恻。



天师张道陵



《易》曰：“艮其背，不获其身。行其庭，不见其人，无咎<sup>[1]</sup>。”又曰：“同人于野，亨<sup>[2]</sup>。”《金刚经》曰：“无我相，无人相，无众生相，无寿者相。”圣人云：“忠恕，违道不远，施诸己而不愿，亦勿施于人。”上阳子<sup>[3]</sup>曰：“速将人我山放倒，急把龙虎穴<sup>[4]</sup>冲开。”此皆言修道必须无人我之见也。然欲无人，先须无我。盖一有我，则私心起。私心起，一言一行一举一止，终要为我。既要为我，必不顾人。既不顾人，必损人利己，伤天害理，无所不为矣！原夫有生之初，不论贤愚贵贱，同一性命，同一形骸，何有彼此之分？既无彼此之分，则我如人，人亦如我，人我如一。即是天地大公无私之心，即是圣贤民胞物与之道，即是修真人我两忘之法。学者能守此心、此道、此法而行持之，便是圣贤胚胎，仙佛种子，大道可冀。世间

糊涂学人，不知大公无私、物我同观之理，执著此身，以为是我，一认是我，即便有人，有我有人，即分彼此。一分彼此，轻乎人而重乎我，内于我而外于人，日谋夜算以肥己，千方百计以取人。一行一事，不肯让人，一货一利，要讨便宜。不但应事接物，处处争胜，事事好强，即至亲好友同事同业者，亦要分出尔我。恨不得他人贵物，为我独得。世间好事，为我独成。有利处钻头探手，无利处缩肩藏身。殊不知三寸气断，万有皆空，即此身亦不属我，到的那时，我在何处？人在何处？人我俱无，何苦在世枉用心机，强分人我？独结冤讎<sup>[5]</sup>，岂不愚哉！吾劝真心学道者，速将人我关口打通，必如生初无人无我的面目，必如死后无人无我的模样，视万物为一体，视天下为一家。见人有喜，如我之喜；见人有忧，如我之忧；见人有得，若我之得；见人有失，若我之失。有财者可以济困，无财者不妨方便。处处益人，事事积德，横逆之来，付于不知，凌辱之加，置于不晓。得饶人时且饶人，宜退步处即退步，方是学人的举止，慕道真心。否则，有人我之见，彼此之分，私欲堆积，茅塞心窍。妄想明道，难矣！

**注释：**

〔1〕艮其背，不获其身。行其庭，不见其人，无咎：艮，八卦之一，为山、为止。全段意为：两人相背而立，相互看不到对方的身体。比如走到别人的庭院，看不到主人，没有过错。

〔2〕亨：即通达、顺利之意。

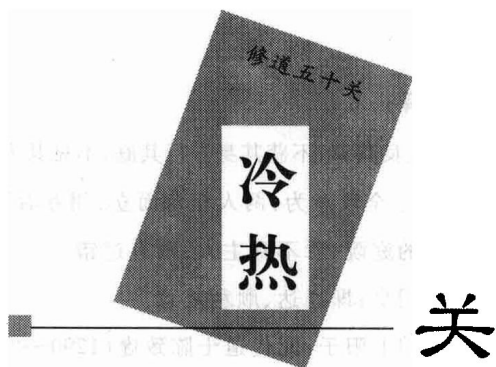
〔3〕上阳子：元代道士陈致虚（1290—？）。字观吾，号上阳子。江右庐陵（今江西吉安）人，通内丹大道。

〔4〕龙虎穴：见《性命圭旨全书·反照图》指左肾、右肾。

〔5〕讎(chóu)：同“仇”。仇敌，仇人。



稽康抚琴图



老祖<sup>[1]</sup>云：“外其身而身存。”文始<sup>[2]</sup>云：“冬御风而不寒，夏御火而不热。”吕祖云：“求生而不生，未死先学死。”此皆言其为道忘躯，而不避寒暑也。夫修道者，先要看破幻化之身，置色身于度外。死且不惧，何况冷热！故神光<sup>[3]</sup>少林寺求法，雪拥过膝而不知；太古<sup>[4]</sup>赵州桥冷坐，水淹将没而不晓；释迦佛雪山修道，受尽多少苦楚；长春祖礪溪磨性，受尽多少饥寒。即近世白石镇梁真人<sup>[5]</sup>，破衣垢面，长年不倒身，未曾歇息；西宁府张睡仙<sup>[6]</sup>，水泉长卧，赤身露体，四十余年犹如一日；梭罗仙<sup>[7]</sup>河滩磨炼，狗皮仙<sup>[8]</sup>冰滩睡眠，仙留师<sup>[9]</sup>黄沙下苦，皆是不避冷热，舍的色身，成的法身也。世间糊涂学人，不知香从臭出，甜向苦来，误认色身为真实，而遂爱之惜之，只图自在将养，遇冷而即想暖处，逢热而即思凉处。怕冷怕

热，隔绝道念，却不思性命为人生第一件大事，岂可因冷热之小事而误性命之大事乎？果是真为性命者，即生死关口、大难境界，亦要脱脱洒洒过去。至于寒暑冷热，何足在意？虽未成道之先，色身亦不可坏。但粗衣护体，将就过去便休，不必以冷热常挂心头。遇冷时亦须受冷，逢热时亦须受热。热之冷之，与时偕行而已。与时偕行，非是不该受冷一定教受冷，不该受热一定教受热。若不该受冷而必欲受冷，不该受热而必欲受热。此有心做作，亦是固执不通，枉自受罪，何益于事？大抵怕冷怕热，虽是小节，甚碍于道。倘有些冷热之见，便有无限邪思妄想生出。遇冷必设法要不冷，遇热必设法要不热。认假失真，岂不了误多也？吾劝真心学道者，速将冷热关口打通，随时将就，到处安身。冷可也，热可也，不至冻死热死便休，万不因冷热而起无明。否则，有冷热在心，心有所恐惧，则不得其正；有所忧患，则不得其至。心且不得其正。妄想明道，难矣！



茅潭像

注释：

〔1〕老祖：此指道教始祖。老子，太上老君。

〔2〕文始：文始真人。关令尹喜，也称关尹子。

〔3〕神光：即神光子甄栖真、北宋道士。字道渊、号神光子。

〔4〕太古：道教北七真之一，郝大通。

〔5〕梁真人：道教仙人。相传五代时入零都北斗山紫霞观学道，即仙去。

〔6〕张睡仙：无从考证。

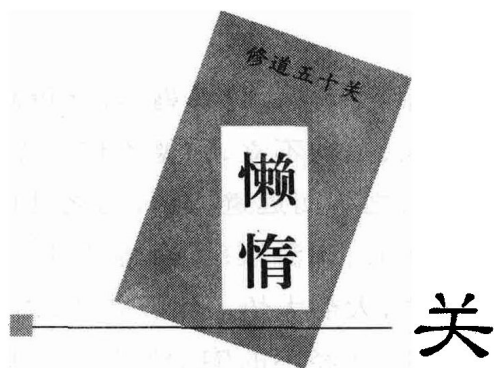
〔7〕梭罗仙：无从考证。

〔8〕狗皮仙：无从考证。

〔9〕仙留师：清代高道，刘一明之师父。



国色天香



《易》曰：“不恒其德，或承之羞<sup>[1]</sup>。”又曰：“天地之道，恒久而不已。”至圣曰：“君子遵道而行，半途而废，吾弗能已矣！”重阳帝君曰：“香从臭里出，甜向苦中来。”此皆言其学人须当猛勇精进，不可懒惰偷安也。夫性命之学为人生至大之事，又为天下至难之事，是在攻苦殷勤，志念坚固，愈久愈力，有始有终，方能进益。盖以恒久不易之大事，必赖恒久不已之大功而始成。或修桥补路以益人，或施药舍茶以济急，或修庙造观以劝善，或恤老怜贫以积德，或扶危救难以解厄，或教门出力，大起尘劳<sup>[2]</sup>；或心地下功<sup>[3]</sup>，全抛世事；或因正理不明而日究夜究，或因明师不遇而东访西寻，或遇灾难困苦而志气倍加；见有一善而即为，见有一恶而即去。时时勉力，刻刻用功。寸阴是惜，不使时光一些空过，自然自卑登

高<sup>[4]</sup>，由浅入深，鹤立鸡群，终得高人顾盼<sup>[5]</sup>。世间糊涂学人，一功不立，一德不修。只图安乐，怕受辛苦。见出力之事而远避，遇行功之处而退步。饱食终日，无所用心，闲游浪荡，悬虚不实。即遇明师，妄想一言半语，大彻大悟。外装老实，内藏盗心。又不肯细心穷理，又经不的陶冶磨炼。三朝两日，求诀不得，以为无缘，即便远去。更有一等造孽罪汉，不怨自己无志，反谤师尊吝啬<sup>[6]</sup>。结仇于心，终身不释。如此行为，既无长久志气，又无学道真心，不但难上天堂，而且反堕地狱。吾劝真心学道者，速将懒惰关口打通，广积阴德，量力行功，外而利物，内而炼己<sup>[7]</sup>，



钟离权帝君像

朝斯夕斯，以性命为重，念兹在兹，以身心为事，步步出力，处处向前，至死不变，终究有个出头之日，得意之时。否则，逡畏<sup>[8]</sup>不果，懒惰打混，虚度岁月。小苦小功不能行去，至于成仙作佛希有之大事，怎能行的？妄想明道，超越人天，出离苦海，难矣！

注释：

〔1〕羞：本文指进献之意。

〔2〕大起尘劳：大行苦行(héng)，苦人所不能苦，受人所不能受。

〔3〕心地下功：脚踏实地，从内心底里实实在在地做事。

〔4〕自卑登高：卑，卑下。指从起点最低下向高峰登攀。

〔5〕顾盼：期望，看顾，关怀。

〔6〕吝啬：此处指吝惜，舍不得。

〔7〕炼己：养生术语，又命筑基、降龙、持心、伏虎、修心。己为十天干之一，按纳甲法，己属离，离为心，故己以代心。《金仙证论》：“己即我心中之念耳，调神时排除杂念，谓之炼己”。

〔8〕遯畏：遯，反复、往来、退让、退却；畏，惧怕。





# 关

《易》曰：“劳谦，君子有终，吉<sup>〔1〕</sup>。”至圣曰：“如有周公<sup>〔2〕</sup>之才之美，使骄且吝<sup>〔3〕</sup>，其余不足观也已。”老祖<sup>〔4〕</sup>曰：“大成若缺<sup>〔5〕</sup>，其用不弊<sup>〔6〕</sup>；大盈若冲<sup>〔7〕</sup>，其用不穷；大直若屈<sup>〔8〕</sup>，大巧若拙<sup>〔9〕</sup>，大辩若讷<sup>〔10〕</sup>。”此皆言有才不使、有智不用，方能成其才，全其智。何为才？聪明技巧是也。何为智？谋虑变通是也。才者，世人之所珍重者也，特以功名非才智不能成，财货非才智不能得，应事接物皆以才智为先。然究其实，人人俱被才智丧其生，但人未之深思耳。盖用才智以求名利，日夜劳心，为名利所迷。只知进而不知退，只知福而不知祸。费精耗神，争胜好强，思虑过度，精液涸干，身躯衰败，甚至名利未得而性命已丧，岂不是用才用智，反被才智所害乎？世间糊涂学人，不知才智误事最大，一举一动，仗自己小聪



许旌阳

明，假伶俐，便在人前夸能。自谓人莫我若，或恃才而目中无人，或用智而苟图衣食，或强辩是非而欺压尊长，或妖言邪语而作孽惑众，或记几宗公案而借取迷人，或作几句诗歌而自负有道，或学些扭捏工夫而以盲引盲，甚至胶执己见，以男女为阴阳，引人作孽，而人于采取。以金丹为有形，耗人钱财而引人烧炼。只此皆是自恃才智，误用聪明，管窥蠡测<sup>[11]</sup>，俱是黑夜里走路径，涸井中做生活，殊不知真正慕道之士，黜聪毁智<sup>[12]</sup>，韬明养晦<sup>[13]</sup>，不在尘缘中出头，不于俗事中争胜。一念纯真，万有不知。寻明师，访良友，以性

命<sup>[14]</sup>为一大事。老老实实，朴朴诚诚，一切假才假智，丝毫不用矣！吾劝真心学道者，速将才智关口打通，扫去外用之假才智。就于内用之真才智，将诸般好强争胜、师心自用、妄猜私议、无而为有、虚而为盈，等等偏病，一笔勾销，改头换面，以诚而入，以柔而用，庶乎学道有望。否则，予圣自雄<sup>[15]</sup>，只知有己，不知有人。恃才用智，机谋诡诈，本欲向前，反落于后。妄想明道，难矣！

注释：

〔1〕劳谦，君子有终，吉：有功劳而又能谦让的君子，而且始终如一，则吉祥。

〔2〕周公：或作周公旦。西周王族。姬姓，名旦，亦称叔旦。周文王子，武王弟，采邑在周。佐武王伐纣灭商。武王卒，成王幼，周公摄政。平管叔、蔡叔之变，定东夷之乱。封长子伯禽于鲁。成王长，还政于王。营建东都成周，迁殷贵族于成周，加强控制。又制定礼乐制度，分封诸侯，使周王朝强盛。周公治理国家，善用贤士，《韩诗外传》说周公：“一饭三吐哺，犹恐失天下之士”。曹操《短歌行》曰：“周公吐哺，天下归心”。卒，成王赐鲁国天子礼乐以褒其德。

〔3〕使骄且吝：指人在某种程度上狂妄、骄纵并吝啬。

〔4〕老祖：指道祖老子，太上老君。

〔5〕大成若缺：意为有成就之人，反而谦虚谨慎。此心境与行为，在凡人眼中，像尚未满足的样子，或者说像有缺失，其实此境界之人，其作用永无衰竭。

〔6〕不弊：不被外界的事物所干扰，能直指本心，参破七情六欲，用心灵的眼睛看事物或人。

〔7〕大盈若冲：内心至为充盈之人，似空虚，似无内涵，其作用反生“化”，无穷尽。

〔8〕大直若屈：正直之人能包容一切，初看上去，像受委屈。

〔9〕大巧若拙：心灵至为巧妙之人，外表看来似笨拙。

〔10〕大辩若讷：对宇宙万物有体悟之人，应最会辩解，然外表却是木讷口呆。

〔11〕管窥蠡测：通过管子去观察，用蠡壳去测量，比喻见识狭小而浅薄。现多用于自谦。

〔12〕黜聪毁智：废弃聪明和才智。

〔13〕韬明养晦：韬，本为剑套，比喻隐藏；明，光亮；晦，昏暗，不清晰；养晦，暂且隐退之意。比喻暂且隐藏自己的光明或才能，不使其表现出来。

〔14〕性命：内丹术语。历代养生家解释无外于将命归之于炁、形、身；将性归之于心、神。

〔15〕予圣自雄：圣人英雄皆是我。指自高自大，目空一切。



《道德经》曰：“自见者不明，自是者不彰<sup>〔1〕</sup>。”古经云：“执着之者，不明道德。”孟子曰：“反身而诚，乐莫大焉。强恕<sup>〔2〕</sup>而行，求仁莫近焉。”《诗》曰：“令德令色，小心翼翼。”此皆教人顺情顺理而行事，不可任性固执也。夫人有生以后，秉其后天气质之性，贤愚善恶清浊强弱，彼此不同。惟天纵<sup>〔3〕</sup>之圣人，本性圆明，纯白无疵，其次中下之人，各有偏病在身，实为性命之大害。虽为大害，果能自知，亦能变化气质，反愚为贤，反恶为善，反浊为清，反弱为强。是在不任其性，亲近有道之士，虚心求教，借人之高明，以破我之迷惘<sup>〔4〕</sup>，借人之磨砺<sup>〔5〕</sup>，以去我之瑕疵<sup>〔6〕</sup>。盖他山之石，可以攻玉。渐习渐高，渐学渐好。虽愚必明，虽柔必强，何愁道之不明，修之不成乎？世间糊涂学人，不知任性之害，既要学道，而又纵性，不

肯学好，既想求道，而又任性，不重其道。或师尊指教而阳奉阴违，或朋友规过而面是心非，或与人同事而予圣自雄，或与人同居而争强好胜，或依自己学问而形人之短，或恃自己聪明而笑人之愚，或出言吐语而不肯让人，或磕着撞着而便生烦恼，或欺大压小而不能和众，或度量狭窄而不能容物。凡此皆任性之弊，不但外而取人嫌恶，而且内则自种阴毒。生平偏病，一件不去，自带愚气。一些不灭，自以为是，不肯认错，以是学道。纵老君对面，释迦同居，何益于是？果是丈夫，一心在道。静坐常思己过，闲谈不论人非。事事谨慎，步步点检，顺人顺理，随方就圆。毋固毋我<sup>[7]</sup>，以退步为进步，以不强为大强。焉有不深造而自得者？吾劝真心学道者，速将任性关口打通，低头行事，柔弱安身，把以往一切固执偏病、自见自是条款，渐渐革去，学个无性道人，装个愚痴聋哑呆汉。常在切身大事上留心，日久必有所得。否则，一味任性，刚而不柔，过而不改，虽在道门一世，妄想明道，难矣！

#### 注释：

〔1〕彰：宣扬，表露之意。

〔2〕强恕：恕，推己及人、仁爱。宽宥、原谅。尽力用“仁爱”之心去宽恕别人。

〔3〕天纵：谓天之所使。《论语·子罕》：“大宰问于子贡曰：‘夫子圣者与？何其多能也！’子贡曰：‘固天纵之将圣，又多能也。’”意为上天使他成为圣人，又多才多艺。后常以“天纵”为称美帝王之词。《周书·武帝纪上》：“禀纯和之气，挺天纵之英。”

〔4〕迷惘：惘，失意貌，如惘然若失。指迷惑，没有目的，没有头绪，怅然若失。

〔5〕磨砺：砺，粗磨刀石。《荀子·劝学》：“故木受绳则直，金就砺则利。”意为磨炼。

〔6〕瑕疵：指事物或人的缺点。

〔7〕毋固毋我：指不可以任性固执己见。



东方朔捧桃图



《易》曰：“困而不失其所，亨。其惟君子乎？”《中庸》曰：“素患难，行乎患难。”长春真人曰：“病即教他病，死即教他死。至死一着，抱道而亡。”此皆言其不可因患难而变其初志也。夫道者，包罗天地，窃夺造化，出死入生，超凡入圣，作佛作仙。非有大勇大力，顶天立地之铁汉，脱尘超俗之金刚，知不得，载不起，拿不动，如何是大勇大力？富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈，是大力，恩爱不能牵、名利不能诱，是大力，忧愁恐惧、一些不起，是大力，喜怒哀乐、截然放下，是大力；困苦危难、不动不摇，是大勇，疾病灾厄、顺其自然，是大勇，饥寒冻饿、至死不变，是大勇，羞耻凌辱、不识不知，是大勇。故释迦佛遇歌利王<sup>[1]</sup>，割身而不知，纯阳翁遇正阳祖<sup>[2]</sup>，十试而无弊；紫清<sup>[3]</sup>喝骂教去而弗瞋，三丰衣破鞋穿而

不悔，长真<sup>〔4〕</sup>受人拳打而不争，长春折肋三次而不顾。以上圣贤，皆遇患难磨炼，受尽无限苦楚，所以终能闻大法，明大道，超凡入圣，成其希有之大事也。世间糊涂学人，不知患难是修真大药，是成道炉锤，而反怕患难，避患难。或受些饥寒便生别法，或遇些疾病即起妄念，或逢些危险



张三丰

即思退步，或遭人凌辱即便争论。殊不知真金要在大火里炼出，荷花须从淤泥中长成。非火不见金之明，非泥不见荷之净。患难何病？患难然后见人之身分高低，患难然后验人之志气真假。吾劝真心学道者，速将患难关口打通，认定性命二字，生也是这个，死也是这个。一切大灾大难、大困大厄、大危大险付之于天，皆以无心处之。日久自然化凶为吉，变祸为福。否则，遇患难而怕患难，心神不定，志念迁移。无患难而自致患难，小患难而变为大患难，妄想明道，难矣！

注释：

〔1〕歌利王：佛教桥陈如尊者之前身，奉行“无欲”、“无相”、“忍

让”之说。

〔2〕正阳祖：八仙之一钟离权，号正阳子。

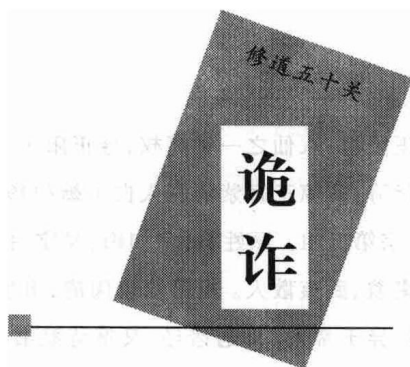
〔3〕紫清：即琼王官紫清真人白玉蟾（1194—？），南宋道士。道教内丹派南宗第五祖。原姓葛，字如晦，又字白叟，号海琼子，又号琼山道人、海南翁、武夷散人。祖籍福建闽清，出生于琼州（今海南琼山）。自少聪颖，异于常人。即通诸经，又擅诗赋书画。师事陈楠，成为道教内丹派南宗的创始者。羽化后，被诏封为“紫清真人”，世称“紫清先生”。

〔4〕谭长真：即谭处端，名玉，字伯玉。道名处端，号长真子，世称“长真真人”。金朝山东宁海人。少博学，工草隶书。好书龟蛇二字，传闻有飞腾变化之状。大定七年师事王重阳皈依全真道。八年同马丹阳、王处一、丘长春随师入昆嵛山，开烟霞洞居之。王重阳羽化后遁迹伊、洛间，创全真南无派，成为全真北七真之一。元世祖赐赠“长真云水蕴德真人”。所作应世唱咏诗词近千首。辑而成书，名《水云集》

（《中华道教大辞典》）



状元及弟



# 关

《易》曰：“盥而不荐<sup>[1]</sup>。”《诗》曰：“神之格思<sup>[2]</sup>，不可度思<sup>[3]</sup>，矧<sup>[4]</sup>可射思<sup>[5]</sup>。”《玉枢经》<sup>[6]</sup>曰：“以诚而入。”《参同契》曰：“孝子用心，感动皇极。”上阳子曰：“天或虽违，当以财宝精诚求之。”此皆言其诚心用事，而不可稍有诡譎<sup>[7]</sup>诈伪之心也。夫学者学道，贵乎真心实意。自卑自下，方能感动真师，取信良友，受其益惠。盖我有真心，而师友即以真心待之；我有实意，而师友即以实意待之。此感彼应，一定不易之理。倘不能真心实意，反以诡譎诈伪为事，面是心非，自谓可以瞒哄高明。殊不知真师明鉴照远，一见即识真假，欺人实自欺，瞒人实自瞒。不但无益于事，而且反坏于事，诡诈奚<sup>[8]</sup>为哉！世间糊涂学人，糊涂出家，糊涂学道，将性命视为平常之物，将学道视为平常之事，遇真师即问元关<sup>[9]</sup>，见道朋自夸奥

妙，并不知尊师之理、敬友之道。或谎言诡语而侮慢，或假意虚情而装饰，或巧言令色，徒取人悦，或指东画西，诱人露话，或斜卧依靠而问难，或一头一饭而求诀，或对坐高谈而辨别，或稍有磨炼而怀恨，或偶遇苦事而躲避，或看经书而略观大义，一过即了，或听师言而不尝滋味，仅记话头；或外虽学道，心中又图谋别事；或既想修行，转身又缠染俗情。如此弊病，不一而足。如何感的真师指点、良友扶持？吾劝真心学道者，速将诡诈关口打通，换出个至诚心肠，从实落处进步，万不可存丝毫诡谲之心，欺人欺己，误了前程。盖“诚”之一字，能以动天地，通鬼神，感人物。岂有师友而不能感动者乎？既能感动师友，则大道可冀。否则，稍有虚假诡诈之念，则心不诚，心不诚，方寸中亦生大病，不但不能求真，而且反昧其真。妄想明道，难矣！



谭处端图

**注释：**

〔1〕盥(guàn)而不荐：盥洗漱。此句意为：对在下者只给予指教而不向上级推荐。

〔2〕格思：出自《诗经·大雅·抑》“神之格思”。格：推究、来、至、感通。意为：神明感通而来到啊！

〔3〕度思：出自《诗经·大雅·抑》“不可度思”。度：度量、法度、限度。意为：不可测度啊！

〔4〕矧(shěn)：况且。

〔5〕射思：出自《诗经·大雅·抑》“矧可射思”。射：逐取、追求、猜度。意为：况且怎么可以追求啊！

〔6〕《玉枢经》：全称《九天应元雷声普化天尊玉枢宝经》为雷祖亲口宣说，持经之人能免一切灾难。

〔7〕诡譎：奸诈、狡猾、玩弄手段。

〔8〕奚：古文疑问词，怎么，为什么。

〔9〕元关：即玄关，内丹名词。



《古经》云：“若无师指人知的，天上神仙无住处。”《悟真》云：“饶君聪慧过颜闵<sup>[1]</sup>，不遇真师莫强猜。”又云：“要知口诀通元处，须共神仙仔细论。”三丰真人云：“月之圆，存乎口诀；时至子，妙在心传。”又云：“拜明师，问方儿，下手速修犹太迟。”此皆言道须师传，非可妄猜私议而知也。盖大道奥妙幽深，大则充满宇宙，小则细入毫端。其大无外，其小无内。人能修之，可以夺造化<sup>[2]</sup>，出阴阳，了性命，成仙佛，与天地同长久，与日月共光明。先天而天弗违，后天而奉天时，非一切旁门外道可比。但是道也，有内阴阳，有外阴阳<sup>[3]</sup>；有内五行，有外五行<sup>[4]</sup>；有真作假，有真中之假，有假中之真；有真中之真，有假中之假；修持有火候，有次序，有有为，有无为；有始条理，有终条理；有采药<sup>[5]</sup>，有合药<sup>[6]</sup>；有结丹<sup>[7]</sup>，有服



内丹南派祖师张伯端

丹<sup>[8]</sup>；有结胎<sup>[9]</sup>，有脱胎<sup>[10]</sup>。其事多端，作法不一。苟非明师从头至尾，一一分别，细细指示，难以自知。虽已往群真，丹经子书，千方比喻，万样形容，药物火候，无不俱备。然道之元妙、作之细微，有言之而言不出、论之而论不及者，况以有形喻无形<sup>[11]</sup>，以有象指无象<sup>[12]</sup>，加之后世盲汉，借祖师之名，妄作妄著，毁谤圣道，紊乱仙经，真伪相杂。若依自己识见，以为有得，再不印证于高明。一入网中，终身难出。终有聪明良材，辨的是非邪正，略有会悟，亦是有头无尾，似是而非，何能真知确见、一了百当哉！世间



老子骑牛图

糊涂学人，不知道之深浅，不晓命之轻重，以萤火之明而欲破迷天之网。不求真师，只求于己。或看旁门伪书，记些搬弄工夫，终身持守，牢不可破，耽误一生。亦有见祖师真正经书，日夜诵读，不究其意，只认其象；见药物炉

鼎<sup>[13]</sup>之说，疑是烧炼<sup>[14]</sup>；见男女阴阳之说，猜为闺丹<sup>[15]</sup>；见龙虎龟蛇<sup>[16]</sup>之说，疑是心肾肝肺；见颠倒逆运之说，猜为后升前降；见宝珠之说，疑是有象之物；见圣胎<sup>[17]</sup>之说，猜为气血凝结；见清静之说，疑是存神定息<sup>[18]</sup>；见有为<sup>[19]</sup>之说，猜为做作；见无为<sup>[20]</sup>之说，猜为空寂<sup>[21]</sup>。如此等类，不可枚举，皆打谜猜枚，终归虚妄。吾劝真心学道者，速将猜议关口打通，把生平自负才能伎俩除去，寻求真师，开明奥义。万不可以自己假聪明，妄议猜量，自哄自也。否则，不证于人，只求于己。不是在外搜寻，便是身内做作。妄想修道，难矣！

**注释：**

〔1〕颜闵：即孔子弟子颜渊和闵损（子骞）。贫而不仕，在孔门中皆以德行著名。

〔2〕造化：天地阴阳之气，化育自然万物之机能。多指吉祥、幸运之意。

〔3〕内阴阳、外阴阳：即先天、后天之阴阳。《修真辩难参证》：“内阴阳，即后天之阴阳，生于形体；外阴阳，即先天之阴阳，出于虚空。形体阴阳，顺形之阴阳，天地所生者也。虚空阴阳，逆运之阴阳，生乎天地者也。所谓内外者，以用言耳”。

〔4〕内五行、外五行：指人体内和自然界的五行属性。据《黄帝内经》天人合一思想，人体内肝胆为木性；心，小肠属火；脾胃为土；肺与大肠为金；肾与膀胱为水之性。

〔5〕采药：内丹名词。修炼者入于静定，静定至杳冥恍惚之际，忽然大动，阳气生发，此为采药之象，抓住时机，及时采取，勿使过早或过迟，叫采药。

〔6〕合药：全真道徒之戒行，指为人治病施药。谓药者，乃山川之香气、草木之精华，一温一寒可补可进、一厚一薄可表可托，肯精学者，可活人之性命，若盲医者则损人之形体，学道之人不可不通。参见《重阳立教十五论》。

〔7〕结丹：内炼家神气合一，丹成之候，谓之结丹。

〔8〕服丹：指服食丹药以求长生的方法。

〔9〕结胎：内炼名词。指神凝气住，俱归丹田，为胎息之初阶。

〔10〕脱胎：内炼名词。指修炼功成之谓。如：脱胎换骨。

〔11〕有形喻无形：有形为欲界、色界之有情；无形为无色界之有情。

〔12〕有象指无象：有象为有形、有色、有味之物；无象为无形、无

色、无味之物。

〔13〕药物炉鼎：丹经名词。内丹术，以自身为炉鼎；以精气神为药物；以心意为炉火。

〔14〕烧炼：外丹术语。在丹炉内，备齐药物，掌握一定的火候，而烧制可用于服食的丹药。

〔15〕闺丹：闺丹，（1）指女子炼养功法。（2）男女双修法。《金仙证论》：“此言采战、女鼎、闺丹之邪术尽是，用女人为鼎炉，信者必丧性命，堕于异类万劫不可复者矣。”

〔16〕龙虎龟蛇：此四灵曾与五脏、五行干支相配：东方青龙木配肝，西方白虎金配肺，北方玄武水配肾，南方巳火蛇配心。

〔17〕圣胎：内炼名词。《袁天罡胎息诀》：学道者当取四时之气，纳入胎中是为真种，积久自得心定，神定息定，龙亲虎会结就圣胎。

〔18〕存神定息：内丹术语。指精神内敛、调定气息。

〔19〕有为：为造作之义，有造作名有为，既因缘所生之事物，尽为有为，能生之因缘，是造作所生之事物，必有比因缘之造作曰有为，法本来自尔，非因缘所生曰无为法。

〔20〕无为：为者造作之义，无因缘之造作曰无为，又无生住，异灭四相之造作曰无为，既真理之异名也。又涅槃无相实相法界，皆是无为之异名，无为。

〔21〕空寂：无诸象为空，无起灭曰寂。



# 关

儒曰：“真履实践。”释曰：“行深般若波罗密多时。”道曰：“勇猛精进。”三教圣人皆以真心实用为贵，而不使悬虚作事也。夫修真之道，穷理、尽性、至命之学也。穷理者，即穷此真也；尽性者，即尽此真也；至命者，即至此真也。穷之尽之至之既皆是真，则不可有些子之假杂于其中也明矣。若有些子之假杂于其中，则心不专，其行不力。如何钻入理窟<sup>[1]</sup>、见的真实？如何感动真师喜悦、指点理路？故古之圣人，闻一善言，见一善行，若决江河，沛然<sup>[2]</sup>莫之能御也。道门有三乘之法：务上乘者乃上智之人，易于会悟，一了百当，生而知，安而行也；务中乘者乃中智之人，因象会意，闻一知二，学而知，利而行也；务下乘者下智之人，极力研究，功深方得，困而学，勉强而行也。三乘之法在人量力而行之。然虽分三等，



东方朔

俱要从实地上用工夫，若悬虚不实，略不关心，不但中下之人终无进益，即上智亦落于空亡。昔达摩<sup>[3]</sup>长芦下功，少林冷坐；惠能<sup>[4]</sup>黄梅服役，四会炼磨；丘祖龙门七载，磻溪六年，净身折肋，志气倍加。诸如圣贤皆是真心实意作事，故能超凡入圣，了却大事。世间糊涂学人，既入道门，不知所为何事，打混过日，常在衣食上打算，日在是非中出入。狐朋狗党，口说杂话，心思杂事，眼不看祖师法言，耳不听明人好话。即或诵读经书，亦是走马看花，绝不用心思搜

寻深义；即或遇明师聆教，亦是秋风过耳，并不用工夫尝探滋味。更有一等口孽愚夫，以为丹经不留口诀，不屑观看。偶见明人，即欲顺手取道，取之不得，即便退步。今日求王，明日拜李，忽然学此，忽然学彼。主意不定，志念不长，何尝以性命为大事？往往在道门一世，终无所长，岂不可悲可叹！吾劝真心学道者，速将悬虚关口打通，死心塌地，日日在性命上留心，时时在理义上着意，把一切悬虚不实行为，一一改过，先穷其理，再求其师，博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之，何患大道不明、性命不了乎？否则，悬虚不实，行事荒唐，虚度年华。心不志，志不致。妄想明道，难矣！

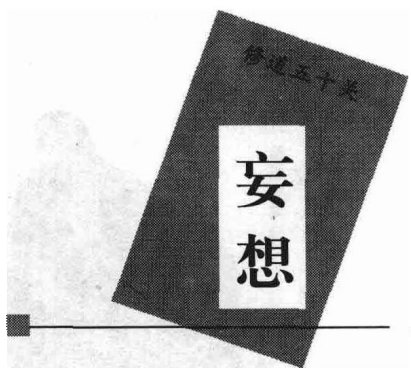
注释：

〔1〕理窟：道理与思想的深处。

〔2〕沛然：充实。

〔3〕达摩：指菩提达摩。南朝梁释慧皎高僧。

〔4〕惠能：即六祖慧能，唐代高僧。

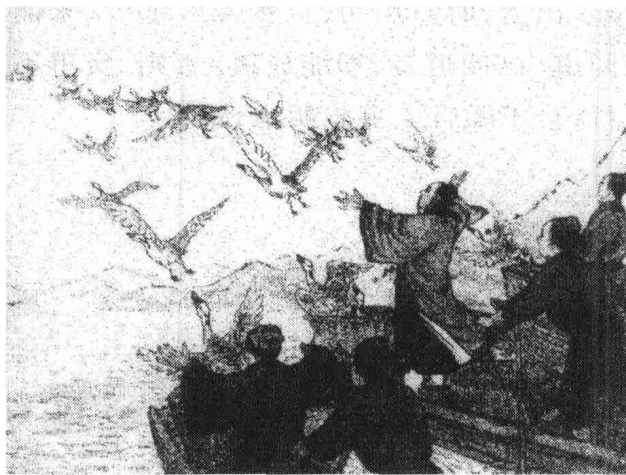


## 关

《悟真》曰：“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精<sup>[1]</sup>；有无从此自相入，未见如何想得成。”又曰：“契论经歌讲至真，不将火候著于文；要知口诀通元处，须共神仙仔细论。”太虚真人<sup>[2]</sup>曰：“他人说的行不得，偏我行的说不得。”此皆言道必真知实行，非空空妄想而可得也。盖道至尊至贵，极高极大，最深最幽，必须用工细辨，由浅及深，由近达远，深造自得，岂可妄想片言只语而能明？一步两步而即成者，特以至高至大之事业，还要至高至大之丈夫而后能做。道在天地之间，人人有份，人人不能。人人有份者，人人秉阴阳五行之气而生身。身中即有阴阳五行之理，为万物之首，理气俱备，谁无个道，谁无个性命？有此道，有此性命，即可以了此道，全此性命。为圣为贤，作仙作佛，所以谓人人有份也。人人不能者，



人为世情所迷，名利所惑，恩爱所牵，认假弃真，立不起志气，振不起精神，用不得功力，顺其所欲，一任识神<sup>[3]</sup>作殃。方要向前，即便退后；方欲为善，却思作恶，所以谓人人不能也。果是丈夫，以性命为重，认真办事，勇猛向前，终始如一，志念坚固，穷究道理，寻师访友，真履实践，走过一步是一步，行过一事了一事。昼夜匪懈，时刻用心，只尽自己之事，而不预期他人之事。积功累行<sup>[4]</sup>，屈己尊人。至于明道成道，听其自然，随其天缘，绝不妄想，即今生无有功行，无有福分，大道难知，亦不怨天尤人，至死方休。如此存心立志，祖师暗中自有安排。世之糊涂学人，自己身边事情未曾了的，打混过日，只图吃好



邱祖放雁图

的，穿好的，昼则浪荡闲游，夜则高眠稳睡，方便不行，功德不作，又不肯辨别道理，又不肯寻求明师。学些包皮话头，扭捏工夫，在一身上下做作，假充修行，妄想成仙。殊不知性命之学有窃夺造化之功，扭转乾坤之法，必有心传，非可私猜，亦非可妄行得其真者。持而修之，可以与天为徒<sup>[5]</sup>，与地为配<sup>[6]</sup>，岂是等闲而知、容易而晓！自古成真祖师，不知受尽多少苦楚，方遇真师，不知受尽多少磨炼，方能闻道，不知历过多少艰险，方能成道。岂是不作实事、空空妄想而能知能成乎？空空妄想，只此一念便是不能明道的孽根<sup>[7]</sup>。道且不能明，更何望其成！吾劝真心学道者，速将妄想关口打通，稳定脚根，不论学道行

道，步步出力，时时用功，自然苦尽甜来。未闻道者，即能闻道。已闻道者，即能成道。否则，实事不作，言不顾行，行不顾言。妄想明道，难矣！

**注释：**

〔1〕真精：先天之精即元精。

〔2〕太虚真人：清代道士闵一得之师。

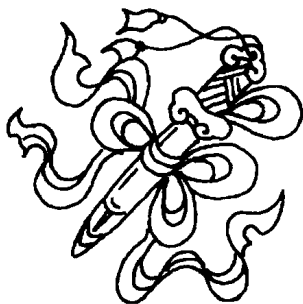
〔3〕识神：指后天的意识思维活动。《道法会元》卷二百一十：“识神者，见鞍思马，因车念盖，随境凌夺，攀缘不已，念念起灭，陆续而不息者是也”。

〔4〕积功累行：功，功劳、功绩；行(hèng)，行为、造詣。泛指广积功德，多行善事。

〔5〕与天为徒：能够适应和把握上天的变化。

〔6〕与地为配：能够和大地的厚德载物相匹配。

〔7〕孽根：罪孽的根源。





庄子曰：“古之真人不知悦生<sup>[1]</sup>，不知恶死<sup>[2]</sup>，其出不诎<sup>[3]</sup>，其入不距<sup>[4]</sup>，倏然<sup>[5]</sup>而往、倏然而来而已矣。”至圣云：“朝闻道，夕死可矣！”《悟真后序》曰：“此道至妙至微，世人根性迷钝，执其有身而恶死悦生，卒难了悟。”此皆言不论学道修道，不可有贪生怕死之心也。夫人生而有身，原是四大假合<sup>[6]</sup>，无中生有，结此幻形，乃天地之委物<sup>[7]</sup>，有生必有死，有成必有败，岂是真正不坏之物乎？既是有坏，则生死亦属于假，祖师教人了生死者，使其齐一生死。至于无生无死而后已。庄子所谓“摄精神而长生，忘精神而无生。”然则长生之道，犹非了性了命之极功，必至忘生无生，不生不灭，方是了的生死，而出乎生死造化之外矣！盖天地能役有形，不能役无形；能役有气，不能役无气；能役有心，不能役无心。无心则无



赤松子图

气，无气则无形，无心于生死，而生死不能累，几于道矣！世之糊涂学人，妄想成道者，皆由怕死也。怕死即有求生之心，既有求生之心，或怕饿死，或怕冻死，或怕疾病而死，或怕夭折而死，或登大山，怕有狼虎来伤，或入茂林，怕有蟒蛇来咬，或宿古坛，怕有鬼魅来侵。贪生怕死之心，存于窠臼<sup>[8]</sup>之中，惊悸不安。形虽存而心先丧，生气之苗已败，死气之根已栽。顽固不化，柴草堆胸，机谋乱出，神头鬼面，千邪百怪，纷纷扰扰，消磨精神。真者俱失，假者皆发，日

损夜伤，不死岂能之乎！吾劝真心学道者，速将生死关口打通，将生死二字置于度外，未死先学死，虽生不知生。生也由他，死也由他，饿死也由他，冻死也由他，狼虎来伤也由他，蟒蛇来咬也由他，鬼魅来侵也由他，即遇水火之灾也由他，即遭刀兵之害也由他，即生疾病而死也由他。犹如死人，不识不知，任凭天断。只有“道”之一字，常挂胸前，始始终终，久而不忘，祖师暗中护佑，不肯教真正学人苦坏。否则，贪生怕死，推前缩后，即此一关，紧锁牢封，寸步难移。妄想明道，难矣！

注释：

〔1〕悦生：喜欢活着。

〔2〕恶死：畏惧死亡。

〔3〕忻(xīn)：同“欣”，快乐，喜欢之意。

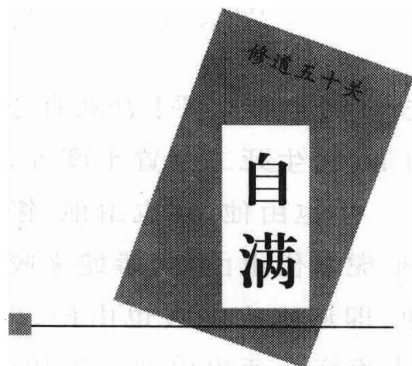
〔4〕距：指差距。

〔5〕倏然：一瞬间。

〔6〕四大假合：言人的身体为“风”、“火”、“地”、“水”四种物质假合而成，终归损坏。

〔7〕委物：委，积，付。委物指自然所付与的万物。此处指人的形体。

〔8〕宥(yǒu)密：即宽仁、宁静之意。



# 关

《易》曰：“巽在床下<sup>[1]</sup>。用史巫纷若，吉。”《道德经》曰：“虚其心，实其腹。”上阳子曰：“道有三戒。凡学道者，心虽慕向，而乃骄其富贵，不肯下问，似不芥意，是谓奸谄<sup>[2]</sup>，戒而弗与；次学道者，略闻旁门小法，惟事强辨，以逞私慧，是谓夸眩，戒而弗与；三学道者，疑信相半，不以死生为忧，重财轻身，是不知命，戒而弗与。”此皆言不满不盈，方能受益也。夫圣贤大道，无穷无尽，无边无岸，有体有用，有本有末，屡次细微，工程遥远，仰之弥高，钻之弥坚。一人知识有限，众人意见无穷。非能下于人<sup>[3]</sup>者不能学，非能屈于人<sup>[4]</sup>者不能知，非能示己之无者不能进，非能尊人之有者不能得。盖能下于人者，方能上于人；能屈于人者，方能高于人；能示己之无者，方能受人之有；能尊人之有者，方能济己之无。故曰：“满



淮南子

则溢，洼则实。”满不如虚之贵也。昔周公一沐三握而礼贤；淮南子<sup>[5]</sup>遇八公<sup>[6]</sup>，披发跣足<sup>[7]</sup>以拜接；石杏林<sup>[8]</sup>遇紫阳，解纆脱锁<sup>[9]</sup>以供奉；长春祖初从王祖<sup>[10]</sup>学道，后随马祖<sup>[11]</sup>受教而全事；上阳子<sup>[12]</sup>初遇缘督<sup>[13]</sup>而有得，后求青城<sup>[14]</sup>指点而完功。以上圣贤皆从虚心而成大道。假令周公挟贵而不尊贤，焉能为圣？淮南自尊而不礼八公，焉能成仙？邱祖自满，不从马祖，焉能了事？上阳自足，不求青城，焉能大就？特以性命之学，一处不知一处迷。差之毫发，谬之千里。明的一事，行的一事；明的一法，做的一法。倘知体而不知用，知假不知真，知性而不知命，知始而不知终，知收而不知放，知进而不知退，知急而不知缓，知吉而不知凶，知大而不知小，知本而不知末，



黄帝师广成子图

知有为而不知无为，知下手而不知结果，皆不得谓明道。倘稍知门户即自满自足，以为道即在此，目空四海，再不求人，何能彻始彻终、纵横逆顺、自由自专、无遮无拦、直达圣域哉？世间糊涂学人，恃自己聪明，妄议猜量，自是而不求人：或仗自博学，高谈阔论，自满而不求人；或得些旁门小事，不辨是非，自负而不印证；或遭逢高人指点，知个人门，自足而不深进。更有一等势利之辈，书囊俗儒<sup>[15]</sup>之流，拿起身分，高着胸膛，怕人笑话，不肯屈身卑下。如此之类，皆是以满为害，怎能听的真师奥语、人的通衢<sup>[16]</sup>

大道、进的圣贤堂室也！吾劝真心学道者，速将自满关口打通，低心下气，作个不如人人的模样，不论老少贤愚贵贱高低，恭敬一切，莫可分别。见人稍有一长，即便诚心求教，不可放过，博学审问，人人是我师，处处可以学。何患理不能明、道不能成乎？否则，自满自盈，无而为有，总有真师意欲指引，无隙可入。妄想明道，难矣！

#### 注释：

〔1〕巽在床下：用史巫纷若，吉：《易经》句，即巽卦第二爻（九二），卑顺地伏于床下，像祝史、巫师一样谦恭事神，终得吉祥，没有祸殃。

〔2〕奸譎：奸狡计谋，欺狂诡诈。

〔3〕下于人：在人面前，谦虚低下。

〔4〕屈于人：委身屈从于他人。

〔5〕淮南子：即淮南王刘安，为汉高祖之孙，厉王刘长之子，袭父封淮南王。刘安好神仙之道，海内方士多集其门下。

〔6〕八公：指淮南王刘安门下的八位名士。八公懂养生之道，具特异功能。相传八公容状衰老，枯槁枢倮，四次求见淮南王刘安被拒。八公乃振衣整冠，立成童状。淮南王倒履迎之，执弟子之礼，以求仙道。

〔7〕跣足：赤着脚。道教法术中有跣足之法。

〔8〕石杏林：即石泰，北宋道士。

〔9〕解纆脱锁：解纆绳，脱落枷锁。

[10]王祖：即王重阳(1112—1170)，金代道士，道教全真道的创始人。原名中孚，字允卿，后改名世雄，字德威。入道后，改名醜，字知明，号重阳子。自呼王三(排行第三)或王害风。祖籍陕西咸阳，累世为地方大族，后居于终南县刘蒋村。自幼好读书，才思敏捷，有经略天下之志。因不得志，遂辞官隐栖山林。金正隆四年(1159)，弃家外游，遇异人授以修炼真诀，于是悟道出家。先后收马丹阳、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、郝大通和孙不二为徒。因王重阳自题庵名为“全真堂”，故入道者都称为全真道士。元世祖封为“重阳全真开化真君”，后又加封为“重阳全真开化辅极帝君”。

[11]马祖：即马钰，号丹阳。道教北七真之一。

[12]上阳子：即陈致虚。

[13]缘督：即缘督子赵友钦，元代著名丹士。

[14]青城：人名，无从查考。

[15]书囊俗儒：囊，口袋；书囊，盛书的口袋；俗儒，平庸的儒生。

[16]衢：四通八达的道路。



《易》曰：“君子以顺德，积小以高大。”至圣曰：“君子遵道而行，半途而废，吾弗能已矣！”邱祖曰：“天下无难事，只怕有心人。”此皆言修道必须志念坚固，而不可有畏难之心也。夫天下至难之事，必是至大之事，至大之事必须下至大之功而方成。若至容至易、一作即成者，则事必小而不大矣。性命之学，大事也。其事包罗万有，超越人天，脱五行<sup>〔1〕</sup>，出三界<sup>〔2〕</sup>。先天地而立其体，后天地而发其用。为圣为仙为佛，其事顾不大哉？事大而欲修此大事，为永久不朽之业，岂不难哉？然知其难而不畏其难，以生死为一大事。立志坚固，一念不回，至死方休，可以明道，可以行道，则难者不难矣！倘知其难而畏其难，不以性命为大事，始勤终怠，志念不专，疑信各半，逡巡不前。不特不能行道，而且不能明道，则难者终



陈 楠

难矣！昔神光断臂求法，即得达摩心传；王中立<sup>[3]</sup>立雪三尺，卒得伊川<sup>[4]</sup>指示；邱祖净身折肋，感得神明报信。盖专心学道，诚一不二，且能感天地、通鬼神，而况于人乎？世间糊涂学人，不知性命是人生第一大事，妄冀得个工夫，便要作仙，妄想学些小乘，即要不死。闻说圣道精奥，须深钻研，即便作难；闻说修道路远，要舍身掩命，饥寒不避，即便退步；闻说道有始终，功有层次，火有时刻，至细至微，即便坠志；如此学道，进退不果，四大无力，志气不振，怎能尝得道中滋味，岂不误了大事也？吾劝真心学道者，

速将畏难关口打通，另换一个铁石心肠，不避艰险，猛力前进，废寝忘食，不管他得力不得力，见效不见效，愈久愈力，愈远愈勤。一心前行，终必有得，难而不难。否则，畏难不果，若存若亡，口说而身不行，欲前而即退后。妄想明道，难矣！

注释：

〔1〕五行：指金、木、水、火、土五种自然界的物质。

〔2〕三界：指欲界、色界、无色界。也指天、地、人

〔3〕王中立：南宋末道士。字定民，号定庵。幼好读书，聪明多思。及长，欣慕方外之侣，遂出家桐柏观。不数年，道作日隆。宋理宗时奉诏入京，赐号“仁静纯素真人”。

〔4〕伊川：指邵雍，又称伊川翁，宋代道教人物。著有《伊川击壤集》，此书收入《道藏》太玄部。



## 关

《中庸》<sup>[1]</sup>曰：“大哉圣人之道！洋洋乎，发育万物，峻极<sup>[2]</sup>于天，优优大哉！礼仪三百，威仪三千，待其人而后行。”老祖曰：“天上地下，惟道独尊。”《复命篇》曰：“有物先天地，无名本寂寥<sup>[3]</sup>；能为万象<sup>[4]</sup>主，不逐四时凋。”此皆言道之至大至尊、匪人弗行也。夫道之为道，广大无际，高深莫测，至无而含至有，至虚而含至实，无形而能生有形，无象而能生万象，包罗天地，推迁日月，运行四时，育养人物，无处不有，无物不存。昔孔子得之，而为儒教之圣；释迦得之，而为诸佛之祖；老君得之，而为群仙之宗；黄帝<sup>[5]</sup>得之，而跨龙升天；女娲<sup>[6]</sup>得之，而炼石补天；旌阳<sup>[7]</sup>得之，而拔宅飞升；天师<sup>[8]</sup>得之，而分人判鬼；五祖<sup>[9]</sup>得之，而位证天仙；七真<sup>[10]</sup>得之，而不生不灭。古今成道圣贤，历历有考，不可以数计。道之尊贵如



此，岂可轻褻慢视<sup>〔11〕</sup>乎？若以平常小事观之，而轻褻慢视，则非载道之材，乃是背道之辈，尚可以语道哉！盖轻视乎道，则必以学道为容易知，而不能钻研深入；慢视乎道，则必以行道为不足为，而不能苦力前进，不能入，不能进，凭何修持以成天下希有之事耶？故学道者，先要知的道是至尊至贵之物，非可容易而知，等闲而得，方能发的狠心，用的苦功，经久不怠，必至成道而后已。世间糊涂学人，不知道为天地所秘，鬼神所宝，轻慢小视，绝无诚心：或仗自己小聪明，以为能以会悟；或记几句野狐禅<sup>〔12〕</sup>，以为道即在此；或捉风捕影，以为实有所知；或指鹿为马<sup>〔13〕</sup>，以为实有所见；或遇明人询问，大言不惭而绝无诚心；或逢同道考究，强辩自是而略无忌惮。又有一等口孽魔头，闻人言道而便毁谤，见人看书而便憎

嫌，以圣贤经典科论为包皮外象，以志士积功累行为下乘小事。偶遇高人，不肯低头，而反以高人自居。即能暂时低头，又耐不得年月，受不得磨磋。殊不知学道求人，所以求人救我之性命耳。求人救性命必象个惜性命之人，然后能明则感动真师指引，暗则感动鬼神扶持。若不像惜性命之人，便是不以大道为尊贵。既不尊贵大道，如何得闻大道？岂不愚之甚哉？吾劝真心学道者，速将轻慢关口打通，信道笃实，郑重性命，奉师诚敬，小心谨慎，兢兢业业，脚跟着地，不敢稍有轻视褻慢之心。如登高山，步步出力；如渡大江，刻刻防险，何患不能登于道岸也？否则，不知道之高低贵贱，当有如无，懈怠为事，牧羊拾柴。妄想明道，难矣！

注释：

〔1〕儒家经典之一，原为《礼记》中的一篇，相传为战国子思所作。中庸指处理事情不偏不倚，无过不及的态度，儒家认为是最高的道德标准。

〔2〕峻极：挺拔高耸。

〔3〕寂寥：无声无形之状。《道德经》：“寂兮寥兮，独立而不改”。

〔4〕万象：指世界中的万有，一切有情、无情的事物。

〔5〕黄帝：为中华人文始祖。始姓公孙，长于姬水，故以姬为姓；又居轩辕之丘，故号轩辕氏；以土德而王，故曰黄帝。炎帝既衰，诸侯相侵伐，乃修德治兵，戮蚩尤而天下归命，容成造律历，隶首作算数，伶伦制律吕，官名皆以云命。都涿鹿。黄帝为求长生之术，多次往崆峒

山，访道于广成子。

〔6〕女媧：即女媧氏。传说为人类的始祖。传说她曾用黄土造人，并炼五色石补天。

〔7〕旌阳：即许逊，许旌阳，魏晋时人，道教称许真君。

〔8〕天师：即张道陵，东汉末人，道教创始人，传说他有降妖驱鬼之法术。

〔9〕五祖：道教祖师、有南五祖：张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾；北五祖：东华帝君王玄甫、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳。

〔10〕七真：指马丹阳、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、郝大通、孙不二。

〔11〕轻裘慢视：思相不纯洁、傲慢、不尊重事物或人。

〔12〕野狐禅：禅家以外道为野狐禅。注：曰：有老人参百丈禅师云：昔住此山，因对错一语，王百生堕野狐身。又四家玄录曰：百丈大智禅师，一老人听法，曰：僧住此山有人四大修行，底人还落因果也，无遂对曰：不落因果，堕在野狐禅，请和尚代一转语。师曰：汝俱问，老人便问，师曰：不昧因果。老人大悟曰：今已免老狐身只在山后住，乞依之僧例，焚烧岩中，果见一死狐，积薪化之。

〔13〕指鹿为马：语出秦始皇宫，大宦官赵高。始皇死，赵高矫诏立二世胡亥为帝，诛戮宗室大臣，又诬杀李斯，阴谋作乱，于朝庭之上指鹿为马，凡不阿从者皆视为异己，借故除杀之。此指张冠李戴，混淆是非，颠倒黑白。





## 关

《中庸》曰：“道不远人，人之为道而远人，不可以为道。”至圣曰：“有能一日用其力于仁矣乎？我未见力不足者。”《悟真》曰：“大药不求争得遇，遇之不炼是愚痴。”《古经》云：“道不盛行，待人而行。”此皆言修道必须勇猛精进，而不可懦弱懈怠也。夫人秉天地阴阳五行之正气而生，为万物之首，不论贵贱贤愚刚柔强弱，皆具天地之全功，即可以载天地之大道。故夫妇之愚，可以与知焉。夫妇之不肖，可以能行焉。是在有志无志之间耳：有志，则柔弱者可变为刚强，刚强即可以渐登道岸；无志，则刚强者亦变为柔弱，柔弱便不能超出苦海。所谓志者，刚决也，果断也。有此刚决果断之志，则世事不能染，恩爱不能牵，私欲不能起，名利不能诱，富贵不能淫，贫贱不能移，患难不能动。只知有道，不知有他；只顾性



尧

命，不顾别事。一切身外之物，俱不能碍的。可以闻道，可以修道。无刚决果断之志，世事看不破，恩爱摆不脱，私欲扫不去。见富贵而动心，处贫贱而移志，遇患难而不受，日在假境而不识其假，身在苦海而不知其苦，总有一时道心发现，刚气不振，旋生旋

灭。前怕狼，后怕虎，又怕饿着，又怕冻着，又恐劳碌身体，又恐学道不成，耽误现在，推委不前，主意不定，懦弱畏缩，凭何而学道？凭何而闻道？凭何而行道？世间糊涂学人，虽名学道，并不像学道之人，妄想闻道，并不作想道之事。一日十二时中，何尝有一时在身心性命上着意？只是讲衣食，说是非，图热闹，争胜负。一举一动，与世人一般。或作或为，与俗人无异；见有利处，钻头觅缝；遇行功处，藏身退步；苦中作乐，梦里行事。弄虚头浑身是刚，作正事四大无力；绝不思身穿道衣、头顶道巾、吃了十方脂膏、与自己作正经事，岂不是大便宜之事？而反懈怠不力、虚度岁月、挪账累债<sup>[1]</sup>、无功受禄，如何开消？况此修真之事，又不要你身躯出甚么大力气，做甚么莽活路，不过是心头一点长久念头、刚决志气，便能有造释迦佛，不是天上降下的李老君<sup>[2]</sup>，不是地下



吕祖与柳仙

长出的孔夫子，不是风中化成的同人耳目，同人皮肉，皆系先尽人功，而后得证圣位。故孟子曰：“尧舜<sup>〔3〕</sup>与人同耳。”盖以圣贤仙佛，皆自人修而成。人人可以为圣贤，人人可以为仙佛。特患懦弱无能、不肯自立刚志耳。吾劝真心学道者，速将懦弱关口打通，稳定柱杖子，发勇猛志，坚长久心，举步向前，单刀直入，时时刻刻在性命上留心，行行步步在道理上穷究，不知而必强求知，不明而必苦力明。如遇明师，只是一味诚心去参学，亦不妄想口诀，亦不急问心传。就是教苦即去苦，教死亦要死，教饿亦要饿。

至于打骂磋磨<sup>〔4〕</sup>，通皆喜受，绝无一点瞋恨，方能济事。特以受人之所不能受，始能得人之所不能得，苦人之所不能苦，始能知人之所不能知。否则，一味懦弱，刚气不振，便是无有力量，如何载的大道？妄想明道，难矣！

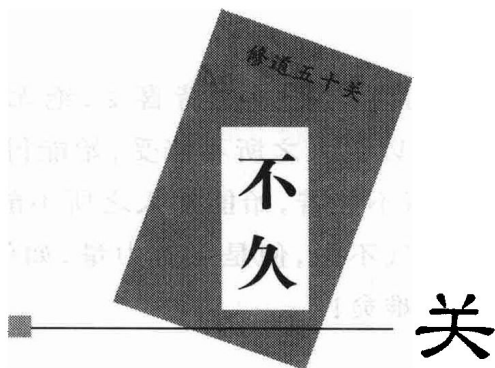
注释：

〔1〕挪账累债：挪，挪动迁移；账，账目、债务；累，积聚、屡次；债，欠债。文中意为明里挪用别人的钱财，暗里欠下别人的债务。

〔2〕李老君：即太上老君、老子（约前580—前500），名重耳，字伯阳，或曰聃，或曰太史儋、老莱子。楚国苦县（今河南鹿邑）厉乡曲仁里。曾任周守藏史（掌管图书的史官）。所著《道德经》五千言，被道教奉为最高经典。

〔3〕尧舜：传说中父系氏族社会后期部落联盟领袖。陶唐氏，名放勋，史称唐尧。传曾设官司掌管时令，制定历法，咨询四岳，推选舜为其继承人，对舜进行三年考核后，命舜摄位行政。他死后，既由舜即位；舜，传说中父系氏族社会后期部落联盟领袖。姚姓，有虞氏，名重华，史称虞舜。相传因四岳推举，尧命他摄政，他巡行四方，除去鲧、共工和三苗等人。尧死后继位，又咨询四岳，挑选贤人，理民事，并选治水有功的禹为继承人。

〔4〕磋磨：磋，磨光。磋磨引申为商讨。



《易》曰：“不恒其德，或承之羞。”至圣曰：“人而无恒，不可以作巫医。”子思<sup>[1]</sup>曰：“苟不至德，至道不凝焉。”孟子曰：“君子深造之以道，欲其自得之也。”缘督子曰：“学全真者，得师略指门径，而不知逐节事条；知神气相依<sup>[2]</sup>，而不知铅汞交媾<sup>[3]</sup>；知铅汞交媾，而不知性命混合<sup>[4]</sup>；妄拟火候<sup>[5]</sup>，进退不知，此皆无成。”《古经》曰：“言语不通非眷属，工夫不到不方圆。”此皆言修道立德，必须有长久之志也。夫修真之道，穷理尽性，至命<sup>[6]</sup>之学也。穷理必穷至于无一毫有疑，无一毫不知，方是大彻大悟。知之真、见之的，而理始明矣。尽性必尽至于无一些气质，无一些私欲，方能空空洞洞。明不昧、暗不迷，而性始尽矣。至命必至于脱离阴阳，跳出五行，方谓功力悉化。不动不摇、自由自专，而命始立矣。然穷理尽性至命之事，非一朝一夕之功，必要立长久之志，行长

久之功，方能明的理、尽的性、立的命，处乎造化之中，而不为造化所拘。特经以久不易之大事，必须经久不已之大功而方成。已往群真，那个不是立长久之志、用长久之功而成者？试观世间小巧技艺，亦必专心致志、听师



子思像

指教，多年工夫，方能得心应手。因材施教，况此性命大事，岂是无恒心者所能知？世间糊涂学人，不知理是何理，学些着空执相事务，即谓明理；不知性是何性，或疑性在天谷鹵门<sup>[7]</sup>、神存头上，即谓修性；不知命是何命，或疑命在丹田气海<sup>[8]</sup>、意定下元<sup>[9]</sup>，即谓修命。噫！以此谓理谓性谓命，妄想超脱，以冀不死，如缘木求鱼<sup>[10]</sup>、捏目生花<sup>[11]</sup>，有何实济！理与性命且不能知，何可望仙？即有一二学人，分的邪正，辨的是非，却又妄想速得，急欲见效，日久懈怠，无长久之心，少坚固之念。忽进忽退，忽行忽止；方欲向前，却又缩后；悬虚不实，恍惚不定，如此等类，怎能见的堂奥<sup>[12]</sup>真物？吾劝真心学道者，速将不久关口打通。立长久志念，下永远工夫，莫要三心二意、半途而废。愈久愈力，愈难愈苦，终久有个得意之时。否则，始勤终怠，言行不顾，妄想闻道，难矣！



王重阳祖师

注释：

〔1〕子思：孔子之孙。相传受业于曾子。曾为鲁穆公师。以“诚”及“中庸”为其学说核心。孟子发挥其学说，形成思孟学派。后被尊为“述圣”。

〔2〕神气相依：言“神”与“气”相互依合，不能分离。

〔3〕铅汞交媾：内丹术语。铅指精，汞指神。铅汞合用，交相制伏，如日月相合，龙虎相交，皆不离天地阴阳之理。

〔4〕性命混合：言“性命双修”之意，性和命达到混合之状态。

〔5〕火候：即内丹功法中意念和呼吸的运用程度。

〔6〕至命：原句“穷理、尽性、以至于命”。即为研究生命长久之学问。

〔7〕天谷囟(xìn)门：《道枢·神景篇》，“天谷者，泥丸之宫也。上赤下玄，左青右白，其中有黄焉。斯元神之府也，谷神真一至灵者也，其为吾之性欤？而心为其用焉？”囟门者，即头部顶门。丹家谓此处为阳神出入之门户，故名。

〔8〕丹田、气海：道家称人身脐下三寸曰丹田。盖此为男子之精室，女子之胞宫所在，可为修炼内丹之地，故名。丹田有三：在脐下者为下丹田，在心下者为中丹田，在两眉间者为上丹田。气海：中医针灸穴位，位置在脐下一寸五分，为大气所归，犹川之归海。

〔9〕下元：中医名词。因肾居五脏最下，肾藏元阴，元阳，为元气之本，故称下元，如：“下元虚损”、“下元不足”等皆指肾气不足而言。

〔10〕缘木求鱼：爬到树上捉鱼。比喻行动和目的相反，一定得不到结果。语出《孟子·梁惠王上》“以若所为，求若所欲，犹缘木而求鱼也”。

〔11〕捏目生花：闭上眼睛，用手来捏眼球，便会见到一点如同火花状的光亮。指勉强促成的东西，效果不大，不切实际或不可用。

〔12〕堂奥：屋西北隅叫奥。堂奥，指堂的深处。古人引申为深奥的义理。亦指内地，心腹之地。



至圣曰：“朝闻道，夕死可矣！”颜子曰：“舜何人也？予何人也？有为者亦若是。”孟子曰：“自暴者不可与有言也，自弃者不可与有为也。”老祖曰：“吾非圣人，学而得之。”上阳子曰：“释迦文佛<sup>(1)</sup>闻半偈而欲舍其身；黄帝顺下风，膝行而进问广成子<sup>(2)</sup>：‘治身奈何而可以长生？’”此皆言自贵自重，而不可自暴自弃也。夫人秉天地五行之气而生身，有气而即有性，有性而即有命，是理气性命即寓于一身之中。不论贤愚高低，同此一理气，同此一性命。凡夫圣贤，原无分别，惟能了性命者，即是圣贤。不能了性命者，即是凡夫。孟子所谓“人之所以异于禽兽者几希<sup>(3)</sup>，庶民去之，君子存之”者是也。《仙传》云：“自古飞升者三千，拔宅<sup>(4)</sup>者八百，坐脱立亡<sup>(5)</sup>者不计其数。”凡此皆是学而知，苦而成，未有不学不苦而能知能成者。”世间生知<sup>(6)</sup>者有数，学知<sup>(7)</sup>者居多。虽云



舜

生知，翻个筋斗，即有迷处，不学不成，学而方成，故释迦亦必师然灯<sup>[8]</sup>，孔子亦必师项橐<sup>[9]</sup>，老子亦必师元始<sup>[10]</sup>。至如王钟吕刘王张石薛陈白<sup>[11]</sup>诸位祖师，皆是脉脉相续，口口相授。可知能学即能成，不学不能成。学之功力，岂小焉

哉？世间糊涂学人，不将自己性命看重，不将自己身心修持，身在道中而不知自己有道，身居宝林而不知现在有宝。认假弃真，以虚为实：或曰性命长短，乃有定数，非人所能胜；或曰仙圣是天生，非凡人所能学；或曰大道至深至奥，非等闲所能知；于是自暴自弃，自尽其限，甘居苦海，蹈于沉沦，枉为人类矣！殊不知既在人类，负阴抱阳<sup>[12]</sup>，即有天地之造化，人人可以为圣贤，人人可以成仙佛，但要至诚进步、屈己求人、由近达远、经久不怠耳。试观山中狐狸猿鹿，乃畜类耳，存神养气，静处于窟穴，年久功深，亦能隐形变化，延年益寿。而况人为万物之灵，焉有修道不成者？如曰人不能成道，岂乃兽之不如乎？吾劝真心学道者，速将暴弃关口打通，立不易方。把有生以后气质、偏病、习染、累赘，一齐扫去，专心慕道，从艰难困苦中磨炼出去。不知者必欲学而知，不能者必欲学而能。迁善改过，存诚去妄，始终如一，永无更

变，大道可冀。否则，自暴自弃，不以性命为重，不以道义为贵。打混过日，醉生梦死，空空一世，一失人身，万劫难矣！

注释：

〔1〕释迦文佛：指佛教创始人，释迦牟尼佛，佛教尊为佛祖。释迦指姓，佛指觉悟了的人。

〔2〕广成子：中国神话传说中的仙人。轩辕时修道于崆峒山，黄帝数次访问。

〔3〕几希：很少，很微小。《孟子·尽心上》：“舜之居深山之中，与木石居，与鹿豕游，其所以异于深山之野人者几希”。

〔4〕拔宅：指人得道飞升，连房子也一块儿带到天上。

〔5〕坐脱立亡：坐脱为坐着羽化，立亡是站着羽化。道教称死为羽化。坐脱和立亡都是得道的体现。

〔6〕生知：生而知之。

〔7〕学知：学习而后知之。

〔8〕燃灯：即燃灯佛。据传其出生时身边一切光明如灯，故名。

〔9〕项橐(tuó)：春秋人。据说孔子东游时，路遇项橐，项橐以七岁之龄与孔子对答如流，孔子叹曰：“后生可畏也”，因此称项橐“生七岁而为孔子师，并立为小儿神崇奉。相传孔子曾问“何山无石，何水无鱼？何马无驹，何门无关？”项橐答曰：“土山无石，井水无鱼，木马无驹，空门无关”可见其机智。

〔10〕元始：此处指元始天尊。

〔11〕王钟吕刘王张石薛陈白：此指道教南北五祖：(1)北五祖：王玄甫、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳；(2)南五祖：张伯端、石泰、

薛道光、陈楠、白玉蟾。

〔12〕负阴抱阳：语出《道德经》：“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。即阴以无形而身负其内，阳以有形身抱其外。



舜耕历山图



至圣曰：“士志于道。而耻恶衣恶食者，未足与议也。”邱祖曰：“粒米文钱皆农夫之血膏，岂无功而可受？”此皆言学者须当以道为重，而不可苟图衣食也。夫修道者，所以为性命也。此身未离尘世，虽衣食不能废，但不因衣食而误性命大事。自古祖师教人素位而行<sup>[1]</sup>：素富贵，行乎富贵；素贫贱，行乎贫贱。不必一定乞衣食于十方。因其上智少而中下多，故行持有安勉之分，难易之别，教人量力行之耳。盖上智者有大身分，有大力量，不妨在市居朝，处于富贵场中，而能做出不染富贵之事，不待借人之力，直登道岸。若中下者，身分低，力量小，不能一了百当，居富贵便为富贵所累，有妨大事，故教脱离富贵，忍辱乞化，随缘度日，困心衡虑<sup>[2]</sup>，磨炼性气，从实地上做事业，在艰难处用工夫。亦有上智之人，不爱富



许真君图

贵，摆脱恩爱，而甘受贫淡，一衲一瓢，游食糊口，潜修密炼，使人不识，易于为功。凡此皆不在衣食上留心，但不过借十方之力，暂以养此皮囊<sup>[3]</sup>耳。世间糊涂学人，不知十方血汗，非可轻易空受，舍其性命大事，乃以衣食为重，东募西化，饱食暖衣，正事不干，闲游浪荡，绝不思出家所为何事。既不能报

父母养育之恩，又不能报皇王水土之恩，累下十方账债，怎的消化？更有一等作孽汉，头顶道冠，心藏盗蹊，苟图衣食，设法哄骗。或借烧炼而窃人财物，或装高明而受人供养，或借修庙而善中生机，今日入善人之家而化钱，明日寻学好之人而乞米。东拐西骗，耍钱赌博，吃酒咽肉，挪下十方口债，将何抵挡？邱祖所谓：“两只角，或有或无；一条尾，千定万定者是也<sup>[4]</sup>。”吾劝真心学道者，速将累债关口打通，随缘护口，淡泊养身，一丝一线，当思来处不易，一饮一食，须知成就惟艰。时时努力，步步加功，期必至于道成德备而后已。果能到道成德备之时，不

但消化十方债账，即无始劫以来宿孽〔5〕，皆一笔勾销，方且衣天衣，食天禄〔6〕，而况尘世之物乎？否则，只知累债，不知消债，只知挪债，不知还债。无功无行，罪积如山。妄想知道，难矣！

注释：

〔1〕素位而行：素位，安于现在所处的地位；素，平素。现在的意思，这里作动词用。君子安于现在所处的地位去做应做的事，不生非分之想。

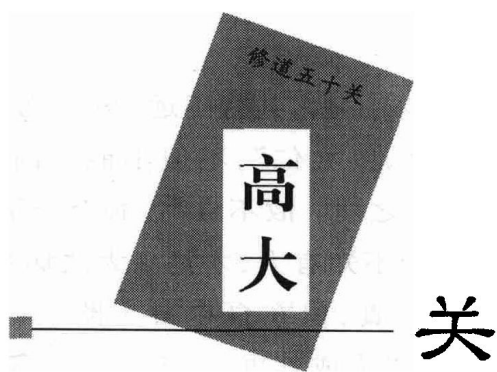
〔2〕困心衡虑：出于《孟子·告子下》：“困于心，衡于虑而后作”。困，困扰；衡，衡量，权衡；虑，思考。困扰于心，思索权衡了很久。

〔3〕皮囊：指人的肉身。

〔4〕两只角，或有或无；一条尾，千定万定：此指因果循环的道理，如果在世之时不行善，必至轮回“畜生道”中。

〔5〕宿孽：积滞已久的罪孽。

〔6〕衣天衣，食天禄：天生地养。



《道德经》曰：“刚强者，死之徒；柔弱者，生之徒。”孟子曰：“敬人者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之。”谚云：“自小天下去的，刚强寸步难移。”此皆言其人宜自卑自下<sup>〔1〕</sup>，而不可有自高自大之心也夫。夫所谓高大者，予圣自雄，刚强好圣，有己无人也。惟不自高者，终必至于高，不自大者，终必至于大。何言之？不自高者能卑于人，不自大者能小于人。能卑能小，有若无，实若虚。有才而不使，有智而不用。藏其所能，示其无能；本自有知，示其无知；以之应世而世人皆喜，以之学道而师友皆悦。昔禹<sup>〔2〕</sup>闻善言则拜，子路<sup>〔3〕</sup>人告之以有过则喜，皆是自卑自下，而不自高自大，故为大圣大贤，而万古不没也。但不自高自大之事，须要真心实意行去，方有所济。倘外而勉强卑小，内而傲气暗藏，是伏戎于莽<sup>〔4〕</sup>，内外不

应，其心不真，其行不远。外恭而内不敬，所谓“巧言令色<sup>[5]</sup>，鲜矣仁”，不但不能去高大之病，而反增其窝祸<sup>[6]</sup>之病。故不自高，必至于不知有高。不自大，必至于不知有大，才是高大之病悉化矣。历代祖师，已往群真，俱在自卑自小路上，修道立德，久而不息，是以大成其事，终为小人之所不能及也。世间糊涂学人，在俗者，或有富贵势利，而不肯卑小于人；或恃才能学问，而不肯卑小于人；或仗年老齿尊，而不肯插小于人。在道者，或记几卷丹经，自谓有得，而不肯卑小于人。或学几段工夫，自负抱道，而不肯卑小于人；或随心任性，高傲无忌，而不肯卑小于人；或急欲速得，不耐久长，而不肯卑小于人。更有一等诡诈之徒，罔知诚心受教，而反窃取祖师法言，东挪西扯，混说乱讲，引诱露话；或师心自用，捉风扑影，班门弄斧，称能夸长。如此等类，皆是自高自大，不能自卑自小，以性命为大事也。殊不知性命大道，为世间希有之事，岂可以自高自大而妄想？又岂可以自高自大而轻得乎？吾劝真心学道者，速将高大关口打通，把一切自满自足、傲气雄心，一笔勾销，从至卑至小处下脚步，实实落落学去。不但应世无祸无灾，而且学道必多受益。否则，自高自大，不能卑小于人，谁肯以高大之事来说？妄想明道，难矣！

### 注释：

〔1〕自卑自下：卑，身份或地位低下、微小、柔弱。自我要求谦恭、卑弱、低下。

〔2〕禹：传说中父系氏族部落联盟首领。姒姓，亦称大禹、夏禹、戎禹。鲧之子。原为夏后氏部落领袖，奉舜命治理洪水。据记载，他率领人民疏通江河，兴修水利工程，发展农业。在治水十三年中，三过家门而不入。后以治水有功，被舜选为继承人。舜死后，担任部落联盟首领。传曾铸造“九鼎”，其子启建立了中国历史上第一个奴隶制国家，即夏朝。

〔3〕子路：（公元前542—前480），春秋时期卞地人。名仲由，字子路，一字季路，孔子弟子。

〔4〕伏戎于莽：伏，埋伏、伏击；戎，军队、战争；莽，草丛、林木。在林莽中设下伏兵。

〔5〕巧言令色：花言巧语，满脸堆笑，口是心非。语出《论语·为学》：“子曰：‘巧言令色，鲜矣仁’。”

〔6〕窝祸：窝藏祸患。



## 关

《道德经》曰：“田甚芜，仓甚虚。服文采，带利剑。厌饮食，财货有余，是谓盗竽<sup>[1]</sup>非道也哉。”《南华经》<sup>[2]</sup>曰：“凡外重者内拙。”《孟子》<sup>[3]</sup>曰：“令闻广誉施于身，所以不愿人之文绣也。”凡此皆言其修道者，决不可务外失内，弃真以从假也！盖性命之学，真着实用之事，一些虚假入不得，一毫做作用不着。稍有虚假做作，不但不能修性命，而反有以坏心地。故自古修真上士，以性命为重，一衲一瓢，蓬头跣足，随缘度日，不爱华美，并无些儿妆饰；大智若愚，大巧若拙，和光同尘，与庸俗为伍，使俗眼不识耳。昔慧能大士<sup>[4]</sup>隐于四会猎人之中，道光禅师<sup>[5]</sup>弃僧还俗，以了大事，重阳帝君<sup>[6]</sup>歇宿于活死人墓<sup>[7]</sup>，长春<sup>[8]</sup>大起尘劳，紫清把茅盖顶<sup>[9]</sup>，三丰衣破鞋穿，皆系为性命大事，置色身于度外，而不在色身上打点



群仙仰寿

妆饰也。又如咸阳张疯仙<sup>[10]</sup>隐迹于农夫之内，涅中张睡仙<sup>[11]</sup>身卧于冰滩之旁，白石梁仙翁<sup>[12]</sup>打水运浆以混俗，我仙留<sup>[13]</sup>老师背河打樵以磨炼。以上群真，无非明里攻苦，暗中用功，何尝庄严身体，修饰外貌？特以所重者在内，所轻者在外，顾其真而弃其假也。世间糊涂学人，所重者在外，所轻者在内，认其假而弃其真，事事与古人相反。或怕人笑话，而必衣巾华美；或恐惧冻着，而必多衣多服；或妆模做样，丫髻铜箍；或衲缘异样，大摇大摆；或耀人耳目，哄人供养；或坐圜闭关<sup>[14]</sup>，沽名钓誉<sup>[15]</sup>。如此行藏，只在假事中做工夫，何尝在性命上用心思？认其假而



### 论 道

务其假，妄冀得真，如海底捞月，镜中摘花，终落于空！吾劝真心学道者，速将妆饰关口打通，敛华就实，粗衣破裳，本本分分，淡淡泊泊，以性命为重，以道德为贵，反邪归正，事事落实，方有进益。否则，以无为有，以虚为实，务外失内，弃真从假。妄想明道，难矣！

#### 注释：

〔1〕盗竿：犹言盗首。竿为五音之长，故称。《韩非子·解老》：“竿先则钟瑟皆随，竿唱则诸乐皆和。今大奸作，则俗之民唱，俗之民唱，则小盗必和。故服文彩，带利剑，厌饮食，而货资有余者，是之谓

盗竽矣”。《道德经》作“盗夸”。

〔2〕《南华经》：即《庄子》。唐玄宗追封庄子为“南华真人”，其著作亦改名为《南华真经》。

〔3〕《孟子》：儒教经典，四书之一。孟轲及其弟子们的言行录。

〔4〕慧能大士：禅宗六祖。

〔5〕道光禅师：宋代道士薛道光。

〔6〕重阳帝君：即王重阳，见前注。元武宗敕封其为“重阳全真开化辅极帝君”号，故称重阳帝君。

〔7〕活死人墓：典故，出自道教全真派创始人王重阳，重阳真人在甘河桥遇钟、吕二祖，传授秘诀后，在南时村自凿一墓，筑冢高数尺，上挂一方牌，写“王害风灵位”；牌下深丈余，独自穴居其中，达二年之久。他自命此为活死人墓。

〔8〕长春：对长春真人邱处机的简称。

〔9〕把茅盖顶：拿茅草遮盖房顶。文中意为修行人不以环境恶劣为念。

〔10〕张疯仙：即元代道士张羽士。其名不详，曾师赤脚张神仙，善行雷法，祈雨辄应。又遇吕蓬头施以黄白术，遂似疯魔，酒醉行歌癫狂，不知所终。

〔11〕张睡仙：无从查考。

〔12〕梁仙翁：无从查考。

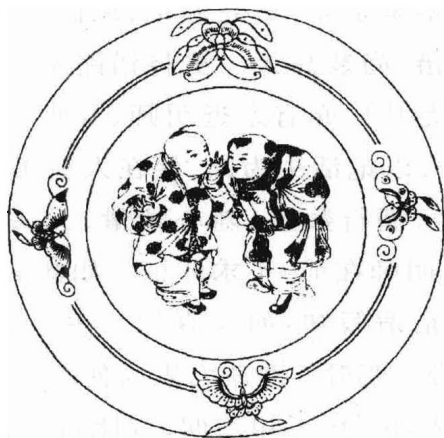
〔13〕仙留：生平不详，作者刘一明老师。

〔14〕坐圜闭关：圜(yuán)同圆，通(huán)环，环绕。这里指蒲团。意为摒绝人事，打坐修炼。

〔15〕沽名钓誉：指用不正当的手段来赚取名誉。



至圣曰：“知之为知之，不知为不知，是知也。”  
 老祖曰：“知不知上，不知知病。”紫阳真人曰：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全藉修持力，毫发差殊不结丹。”缘督子曰：“学道之士，得内外药物之真，两段作用之全，合大造化，方得所传。苟有毫发差殊，未免天地悬隔。”此皆言学道必须要真知灼见，而不可以不知为知，有误大事也。夫学人寻师访友者，以其不知而欲求其知也。求知必要知其何者是性？何者是命？何者是阴阳？何者是五行？何者是先天？何者是后天？何者是下手<sup>[1]</sup>？何者是休歇<sup>[2]</sup>？何者是有为？何者是无为？何者是锻炼<sup>[3]</sup>？何者是温养<sup>[4]</sup>？何者是接命<sup>[5]</sup>？何者是了性<sup>[6]</sup>？自始至终，大彻大悟，绝无一点疑惑，方是四通八达，真知确见，而行持无差矣。倘知性不知命，知命不知性，知阴阳



喜相逢

而不知五行，知后天而不知先天，知下手而不知休歇，知有为而不知无为，知锻炼而不知温养，知接命而不知了性，总不谓知道。既不知道，焉能行道？盖性命之学，知得一分，行得一分；知得十分，行得十分。未有不知而能行者，是以修道者，贵乎先求其知也。但求知须要先知的自己有知有不知，果是实实知的此一件事，方可云已知之。若稍有些儿疑惑，似是而非，不谓是知。再当求人开明，心地豁亮，疑惑尽释，方谓是知。万不可以不知为知，耽误自己。世间糊涂学人，不知性命是什么，修行是怎样。学此旁门做作，曲径摆弄，糊里糊涂，自谓知道，贸然下手，非徒无益，而反受害。更有一等造孽汉，以无为有，

以虚为盈,不辨是非,不究邪正,以假作真。自己受伤,明知有错,尚装高人。更将错路又去教人,使人又错,阴恶尤甚!亦有亲近明师,耳听几句话头,不晓细尝滋味,以记话头为知,便在人前卖弄。或有看过几卷丹经,循行数墨,随心猜量,无头无尾,亦谓有知。纵有明师在前,不求印证。如此等类,俱是以不知为知,是谓假知,而非真知。古今学人蹈此辙者,不可枚举。呜呼!性命之事为何事?而乃如是荒唐,自欺欺人耶!殊不知知彻,方能行彻,竭力审辩,细心追求,犹恐知之不到,行之不通,必要求师,而况不知自装其知者乎!吾劝真心学道者,速将假知关口打通,把自作聪明心肠扫去。未知者急求其知,已知者更求深知。性命事大,至道幽微,必须极深研几<sup>[7]</sup>,愈知愈入,必到水尽山穷,见得底落而后已。若假装高明,以性命为儿戏。未知者终不知,稍知者难深知。妄想明道,难矣!

注释:

[1]下手:开始去做(某件事)。吕祖诗:“下手工夫尤太迟”。

[2]休歇:停止。

[3]锻炼:此指内丹修炼过程中,用“武火”之时。

[4]温养:此指内丹修炼过程中,用“文火”之时。

[5]接命:通过内丹修养,还精补脑,以达到增强体能,延长生

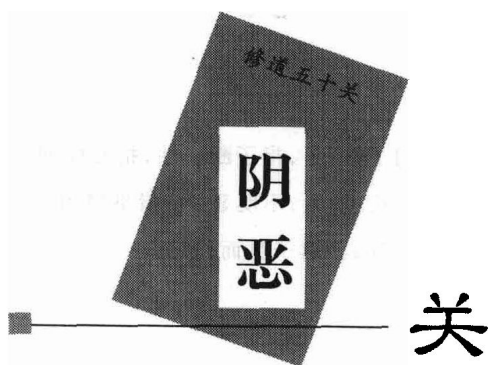
命。

[6]了性：了，指了断。性，指心性的妄念。

[7]几：隐微，不明显。特指事情的苗头和预兆。近“几乎”之意。

《周易·系辞》：“君子见而作”。





《易》曰：“同人于野，亨<sup>〔1〕</sup>。”至圣曰：“躬自厚而薄责于人，则远怨矣！”老祖曰：“道冲而用之，或不盈。”此皆言持身应世，须要性情和平，而不可暗藏阴恶，有妨于道也。夫学道之人，原因不好欲学好，有恶欲去恶也。但学好去恶，尤贵无心，最忌有心。无心则无我，无我则无人，无人无我，人即是我，我即是人，人我两忘。虽人有凌辱也不知，人来欺哄也不知，人来戏谑也不知，人故加害也不知，耳闻毁谤<sup>〔2〕</sup>也不知，身遭大难也不知。一切外遇，逆顺境界，皆以无心应之。不结仇结冤，处于无事而已。即如同堂学事，善恶贤愚不一。一人一性，百人百性，怎合我意？或言语有伤，或行事有伪。耳闻如不闻，眼见如不见，皆当随人应过而不记较。又如师尊教训指摘斥喝，必有过犯，更宜急速改去，加倍留心。况真



马丹阳像

师教人，拣选良材，果是志士，分外磨炼，以添志气。若是废材，听其自便，置于不问而已。故学道者，不论应世从学，皆要不起私心，常存公心，方有进益。世间糊涂学人，只要人顺己，自不去顺人。只要人奉承，不喜人直言。稍有触犯，即便不快。忘人大恩，记人小怨。阴毒藏于心胸，累年积月不能放过。虽外而巧言令色，内而暗伏锋芒，不至报复而不已。即或自

有过咎，师友指摘规戒，不知自悔。明则强辩是非，暗则毁谤结冤，阴毒无比。便是匪人<sup>〔3〕</sup>，绝不思性命大道，岂许非人所知，阴毒所得？所谓“瞋不除，志不改，堕入生死轮回海，”可不悲哉！吾劝真心学者，速将阴恶关口打通，把生平瞋恨毒气，昏愚恶念，一概除去，和平应物，事事让人。担的重，受的辱。从大火坑中锻炼，在争胜场内挣出，万有皆空，一毫不纳，终久得遇真师，提出苦海。否则，一言一语，不能受的，磕着撞着，便生烦恼，蛇蝎积胸，蜂虻<sup>〔4〕</sup>满肚。妄想闻道，难矣！

注释：

〔1〕同人于野，亨；在原野上和在一起，亨通无碍。

〔2〕毁谤：诋毁、诽谤。

〔3〕匪人：谓阴毒之人。

〔4〕虻(máng)：昆虫类。本文指蜚人或吸人血的昆虫。



和合如意



孟子曰：“禹恶旨酒，而好善言。”吕祖曰：“酒色财气四堵墙，人人俱在里边藏。有人跳出墙儿外，便是长生不老方。”此皆教人不可贪酒，而坏正事也。盖酒为四害之首，一贪于酒，酒醉性迷，色心于此而起，财念于此而生，气性于此而发。财色与气，皆由酒起，丧德败行，亦因于酒，甚至任性乱行，蹈于水火而不知，陷于刀兵而不晓。古来多少聪明良材，英雄豪杰，往往皆遭此难，自丧性命；亦有性格良善，自有把持，贪酒不至乱，色与财气不能染者。虽不乱不染，而神昏气促，湿热熏蒸，津液涸而气血伤，无益有损。故佛家以酒为首戒，盖因为害最大也。世间糊涂学人，借祖师“酒肉穿肠道在心”之语，“不忌腥荤不断酒”之言，而便贪酒无厌，日在醉乡，昏昏沉沉，颠颠倒倒，纵性而行。或酒醉而失言伤人；或酒



福祿壽圖

醉而记仇闹事；或酒醉而拿刀弄棒；或酒醉而赤身露体，信口乱说；或酒醉而倒街卧巷，廉耻不顾；或酒醉而呕吐伤气，神魂不安；甚至日久造作成病，饮食不入，至死不忘。亦有专心慕道，诸多偏病皆能去的，惟于此糟粕之味，却不能戒。噫！修真之士，务要拔去历劫根尘<sup>[1]</sup>，轮回种子<sup>[2]</sup>。酒不过口头滋味，外来之物，不是历劫带来之根。于此小病，终身且不能去的，如何能拔去历劫轮回种子？如此之辈，岂不是以小害大，自寻死路耶？况此酒之一物，不比饮食汤水。饮食数日不进，即便饿坏，若酒终身不用，有何

伤事？如曰解渴，汤水甚便，何必用酒？到底是贪酒之病深沉，不肯医治耳！吾劝真心学道者，速将贪酒关口打通，把好酒的一番意念，用在尽心穷理工夫上，莫被群魔搅挠<sup>[3]</sup>。虽酒为小节，能坏大事，狠力除去，其益甚多。否则，贪酒无厌，醉生梦死，日在混沌之乡，常居迷闷之网。妄想明道，难矣！

**注释：**

〔1〕历劫根尘：劫，即劫难。指佛、道所说的生死轮回所遗留下来的病根，如尘埃一般。

〔2〕轮回种子：此指人不习正道，仍然摆不脱作轮回的种子。

〔3〕群魔搅挠：魔，魔障、心魔、偏性。魔障叠起，扰乱心性。



# 关

《中庸》曰：“人一能之，己百之；人十能之，己千之。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。”太古曰：“睡了一时，死了一时；睡了一日，死了一日；日日有功无睡，千日便了事也。”谚云：“不下苦中苦，难为人上人。”此皆言大好之事，必须勤苦而后成也。夫天下最大之事，须最苦之功，日久而方成，特以苦之大，成之大也。而况性命大事，岂有不苦而成者哉？苦之一字，为修道者治病之良药！惟能苦的，方能磨炼的身心，方能调治的大病。故必外而积功行，内而炼意念，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，处处行功，事事努力，修桥补路，损己益人，忍辱受垢，随地方便，人好的，我不好；人爱的，我不爱；人难受的，我能受；人难过的，我能过。把有生以来习染事务，一概决去，此外苦也；内而整顿精神，坚固志气，除去

情欲，扫却妄念，诸般烦恼、一切无明<sup>[1]</sup>，狠力翦灭，不能去而必欲去，不能除而必欲除，只是一个求道的真心在内。须臾不离，其余皆不受纳，是内苦也。如此苦去，内外如一，方是真苦，方能治的大病。昔释迦雪山修炼，六祖四会用功，邱祖磻溪磨性。如诸圣贤，皆天纵之姿，还要在大苦中度出。而况后世学人，皆中下之流，岂有不苦而成道哉？世间糊涂学人，不知苦中生甜之乐，要自在得实，安闲成道。闻说下苦，即便生愁；闻说力劳，即便作难；日间惜力养膘，饱食闲浪；夜里绵被厚褥，长眠大睡。一些利人之事不做，一点用力之处不行，无数毛病不改。或看几部丹书，或念几卷经典，虚装有道；或云游乞化，饱食暖衣，即为本事；或坐寺居观，住持焚修，不受饥寒，以为消交。如此等类，绝不思抛离父母、丢弃妻子，所为何事！若以出家为衣食，与俗人何异？何必累十方债账，岂不多此一事？吾劝真心学道者，速将怕苦关口打通，立一个苦死不回的念头。脚踏实地，勇猛前进，把性命二字贴在额颅上，时时刻刻留心。大凡有益之事尽力做去，大凡无益之事尽力弃去。自己苦行以外，听师指教，一一如命，莫生怠心，日夜勤劳，久而不废，终得实惠。否则，惧怕辛苦，逡畏不果<sup>[2]</sup>，苟延岁月。妄想闻道，难矣！

注释：

〔1〕无明：指没有原因的烦恼。

〔2〕逡畏不果：逡循畏缩不果决。



麻姑上寿



《道德经》曰：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。”《金刚经》曰：“善男子，善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，应如是住，如是降伏其心；阿耨多罗三藐三菩提心<sup>[1]</sup>，即华言无上正等正觉心，乃信心也。”《易》曰：“中孚豚鱼，吉<sup>[2]</sup>。”《中庸》曰：“诚者，物之终始，不诚无物。是故君子，诚之为贵。”三教圣人垂训，皆以诚信为修道之本也。夫信者，非言语之信，非信息之信，乃真心实意之信。信之一字，其理最真，其力最大，能以感天地，通神明，转生杀，扭生死，为圣为贤，作佛作仙，为修道者第一至宝。学者认定此一字，紧抱心胸，须臾不离，则大本已立，不动不摇，不更不变，从此进步，可以闻道，可以行道，可以了性，可以了命。古来仙真，那个不从信中着脚？那个不从信中成道？但信不是悬

虚妄想，不是打伙讲谈，乃是一心在道，别无二意。念兹在兹，朝斯夕斯，时刻不忘之义。非视性命为一大事者，不能信；非视天下如敝屣<sup>〔3〕</sup>者不能信；非富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈者，不能信；非俯视一切，万有皆空者，不能信；非至死不变，吉凶患难置于度外者，



范 蠡

不能信。若方寸之中稍有一毫疑虑，稍有一些懈怠，俱不为之信。可知真信是诚一不二、与日俱进、与时偕行之功。能如此者，日有所进。若反此者，枉度岁月。但信又要辨其是非，分其邪正。世间有误入旁门外道，持守终身，固执不至死不变者，何尝不是信！然信之非正，反为信害。故学道者贵乎信，尤贵乎信得其正，方是真信于道矣！世间糊涂学人，信道不笃，一日十二时中，万起万灭。任其群魔反乱<sup>〔4〕</sup>，未尝一刻把道放在心上。或无事之时，忽然想起翻弄书卷，未曾玩味，却又想起别事，被鬼怪将心扯去。亦有学人，一时整顿刚气，勇猛精进，辨别理义，寻师

访友，久而不遇，便生怠心。或有稍闻些子香风，不见速效，便生疑惑，逡巡<sup>〔5〕</sup>不前；或有人于歧路，造作成病，不悔自错，反以丹经<sup>〔6〕</sup>为虚妄。如此等类，不可枚举。不能信道，焉能知道？吾劝真心学道者，速将不信关口打通，认定性命，一概邪心邪事扫去，另立起个金刚志气，实实落落向前。不管他得力不得力，学成学不成，至死方休，暗中自有鬼神扶持，终有好事。否则，今日作此，明日作彼，忽然而前，忽然而后。或信或疑，主宰不定。妄想明道，难矣！

#### 注释：

〔1〕阿耨(nòu)多罗三藐三菩提心：佛教名词。谓能觉知佛教一切“真理”，并能“如实”了知一切事物，从而达到无所不知的一种智慧。

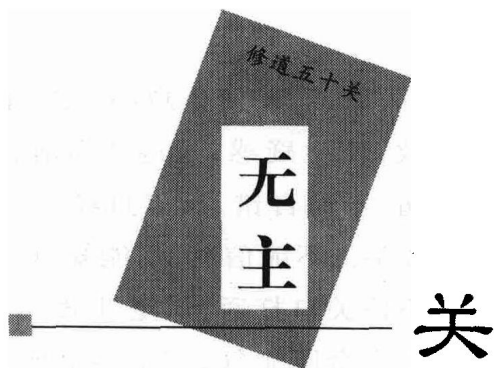
〔2〕中孚豚鱼，吉：诚信如能感化到猪鱼则能吉祥。

〔3〕敝屣(zōng)：破鞋，喻废物。

〔4〕群魔反乱：魔，魔障、心魔。本意指内心烦乱，魔障迭起。

〔5〕逡(qūn)巡：亦作“逡循”、“逡遁”；却退；欲进不进，迟疑不决的样子。

〔6〕丹经：泛指内炼修养之经书。



《易》曰：“拟之而后言，议之而后动，拟议以成其变化。”《中庸》曰：“言前定则不跲<sup>[1]</sup>，事前定则不困，行前定则不疚<sup>[2]</sup>，道前定则不穷。”皆言凡有作为，贵乎先有主宰定见也。夫学道之人，先要自己有主宰，有主宰，认定性命，则真心发现。真心发现，自然世事不能染，恩爱不去恋，名利不去贪，一切身外之事，不挂胸怀，专心致志；艰难也能受，困苦也不知；以之穷理而理可穷，以之聆教而教可聆。盖以主宰在内，而外物不能感也。但立主宰须辨的真假两途，真主宰有益于性命，假主宰有害于性命，若不分真假，误履<sup>[3]</sup>旁门，入于假途，索隐行怪，百般做作，无益有害。究是无主宰，不名有主宰。故必先细心辨别，实实认得正路，然后在正路上立定主宰，一心一意行去，步步有益，日日见功。所谓能谨于始，自全

于终也。《易》曰：“不出户庭，无咎<sup>[4]</sup>。”盖言预有定见耳。世间糊涂学人，虽曰为性命，其实不知重性命，亦不知性命之事是何事。看的轻，视的易，模模糊糊，直然要了性命，没有一定主宰，只听梆声。今日学此，明日学彼，朝去拜李，暮去拜王，装下一肚皮古董杂货，随意做作。及至受伤，无法医治，悔之晚矣！或有见些幻景假象，认为效验，不辨是非，误了前程；或遇真师，无有长久念头，忽来忽去。原其故，皆是无有真正主宰，所以悬虚不实，虚度岁月，空空一世。吾劝真心学道者，速将无主关口打通，拿定主宰，先穷其理，日夜用心，钻研实义，尝探趣味，不拘年月，愈久愈力。钻研来，钻研去，钻研出个眉眼，确有所知。自然主宰愈牢，智慧愈开。从此捉定这个主宰，时刻不放，再求师印证<sup>[5]</sup>，细拨火候<sup>[6]</sup>，指示运用，方能得真。即或误入歧路，做的不妥，心有疑惑，不妨求教高明，直告无隐。审问破疑，虽不得真，亦可免祸。否则，无有真正主宰，乃乱乃萃<sup>[7]</sup>，不识邪正，不分真假，无有一定主宰，本欲求生，反而促死。妄想成道，难矣！

注释：

[1] 跲(jiǎ)：(1)窒碍。(2)牵绊。

[2] 疚：因歉意而内心不安。

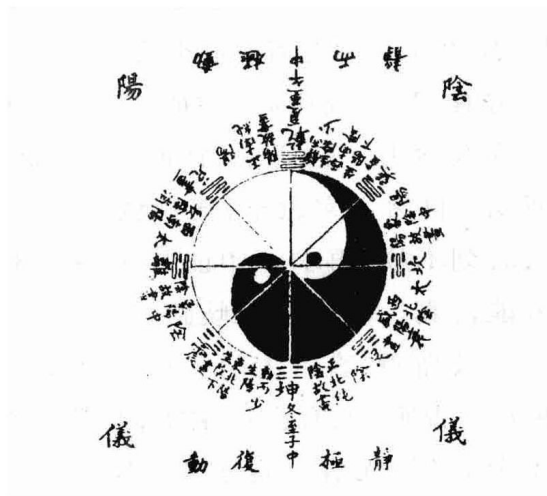
[3]屣：鞋。这里比做走进。

[4]不出户庭，无咎：出自《易·节》：不出庭院，没有祸患。

[5]印证：检验、证明。

[6]细拨火候：认真调节，炼养中气息快慢深浅程度。

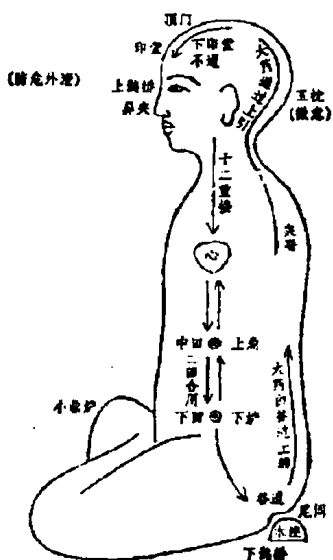
[7]萃：草丛生貌。引申为聚集。





圣经<sup>[1]</sup>曰：“格物<sup>[2]</sup>而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修。”《道德经》曰：“大器晚成。”上阳子曰：“大修行人，尽将平时忧愁思虑难苦之心，执着贪爱之念，倏然脱去，无一毫牵挂之念。直要行如枯木，心若死灰。”古仙曰：“言语不通非眷属，工夫不到不方圆。”又曰：“还丹在一时，炼己须十月。”此皆言修道必须循序而进，渐次用功，日久方得，不可躐等而求，急欲见效也。夫性命之学，长生久视之道。长生久视<sup>[3]</sup>必须有长久之志，长久之行，年深日远，功力不废，方能济事，非一朝一夕而能成。盖以人从无始劫以来，罪积如山，孽深似海，现世带来劫劫根尘，轮回种子，与夫兼受后天五行偏气，习染尘垢，千妖百怪，乱乱纷纷，迷我元神，耗我元气，盗我元精。将先天真物，消化将尽，一身纯

阴，所存者，一些微阳，亦隐而不彰。若欲拔尽历劫轮回根尘种子，化去后天五行偏气，积习旧染。非耐的年月、下的苦功而不能见效。盖以一毫阳气，不尽不死；一毫阴气，不尽不仙。故祖师设返还之道<sup>[4]</sup>，教学者从实地上做工夫，步步出力，时时勤行，渐次用功，斯必至于阴气化尽，阳气纯



七日大药过关图  
(由此完成后过微至十月关——炼炁化神)

全而后已。所谓阴气者，即根尘偏气习染之阴；所谓阳气者，即元神元气元精之阳，试思去此阴还此阳，岂是容易而能去，等闲而能还哉？是道也，不但行持维艰，即欲明的阴阳，亦非易事。世间糊涂学人，方入门户，即想口诀，未曾学事，即想成道，经书不究，功德不行，即遇明师，妄想顺手取宝。殊不知连城之璧<sup>[5]</sup>，非可易得。子母之珠<sup>[6]</sup>，最难寻求。修真妙道如璧如珠，必须下的工夫，耐的年月，方能见效，岂可恍然而得？亦有恍然而得者，不是旁门，必是曲径。旁门曲径见效易而成功难，久而必受其害。若夫真正大道，修的是先天无形之气，见效难而成功易，久而

必得其益。况闻道者小圣人，成道者大圣人。欲作圣人，必要祖上有大德，自己前劫有功行。今生早遇明师，得闻大道。若祖上缺德，自己少行，如何得闻圣人之道？如何得到圣人之位？然既为学人，须当先尽人事，志诚下苦，真心聆教。行的一步有一步之益，行的十步有十步之益。即或今生今世，于大事不明，宿根已栽，来生可望。吾劝真心学道者，速将速效关口打通，立起经久不已之志，闻一善言，见一善行。即便留心采取，习玩丹经，亲近明师，在切身现在处下工夫学去。纵然不能完成大道，却异常人，不于苦海作活计矣！否则，不立长久志，不存永远心，急欲见功，轻视懈怠，本欲上天，反堕于坑。妄想知道，难矣！

**注释：**

〔1〕圣经：此指孔圣人、儒家之经典。

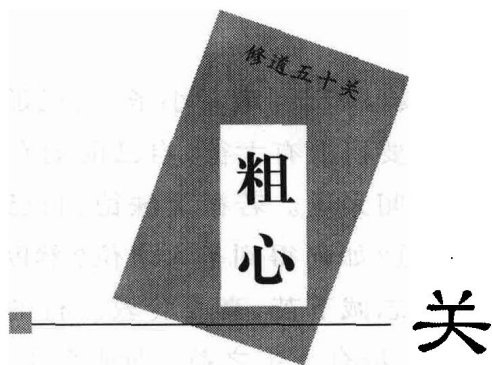
〔2〕格物：格，推究；物，事物。推究事物。

〔3〕长生久视：视，看。指生命长久，不会衰老。

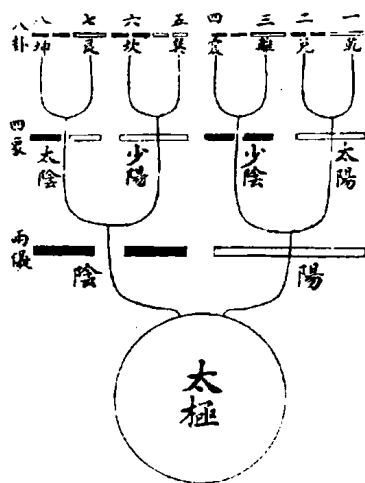
〔4〕返还之道：养生学认为，人体通过一定的调养，可以使青春焕发。如：发白重黑，齿落更生。此句即返老还童之道。

〔5〕连城之璧：比喻价值连城的玉璧。

〔6〕子母之珠：指非常昂贵的东西。如子母绿，连城之璧。



至圣曰：“学而不思则罔<sup>[1]</sup>，思而不学则殆<sup>[2]</sup>。”又曰：“温故而知新。”孟子曰：“心之官则思，思则得之，不思则不得。”《悟真》曰：“俗语常言合圣道，宜从其内细寻讨。若将日用颠倒求，大地尘沙尽成宝。”《古经》云：“识得一，万事毕；使的二，去处是；认得三，不索参。”此皆教学者细心穷理，必须真知灼见，而不可粗心了事也。性命之学至重至大，不比世间寻常小事，可以将就而作。稍有差错，欲求长生，反而促死，岂可轻易？故欲了性命，先要究明性命之理，然后好作性命之事。性命之理，非身内有形有质之物，亦非身外至重至浊之物。说到此处，诸天及人，皆当惊疑。其惊疑者，非身内，非身外，将在何处捉摸乎？自古旁门三千六百，曲径三百六十，各分枝叶，自拈门户，以讹传讹，以盲引盲，分枝楂叶，愈



太极、阴阳、八卦相生图

久愈多，奇奇怪怪，满耳梆铃，罩眼蜂虻。有绝不经见，绝难想到，出人意外之事；有绝不似道者，仅可以哄愚迷，而不能哄明智。至于似是而非，似乎道而不是道，不是道而却似乎道。不但愚迷者信之，即明智者亦被瞒过。一入网中，终身难出。即如丹书<sup>[5]</sup>所言“阴阳五行”、“元精元气”等语，采战家以阴阳为男女，愚迷者信之，明智者必不信；工夫家以气之一呼者为阳，一吸者为阴，愚迷明智者皆信之；有人言五行是心肝脾肺肾，愚迷者信之，明智者必不信；有人言五行是精神魂魄意，愚迷明智者皆信之；有人言元神是思虑之神，元气是呼吸之气，元精是交感之精，愚迷者信之，明智者必不信；有人言元神居天

谷，元气在气海，元精在丹田，愚迷明智者皆信之。又如丹书所言性命、玄牝<sup>[4]</sup>、黄庭<sup>[5]</sup>等象，有人言肾气为命，心神为性，愚迷者信之，明智者必不信；有人言穷通寿夭为命，贤愚善恶为性，愚迷明智者皆信之；有人言元牝在生门，黄庭在头脑，愚迷者信之，明智者必不信；有人言元牝是咽喉，黄庭在脐轮，愚迷明智者皆信之。又如丹书所言清静虚无，锻炼金丹之说：有人言修炼内丹必须清清净净，空虚无物；外丹必须采取药物，煅炼熟成；内丹修养以了性，外丹服食以接命，不论愚迷明智者皆信之。凡此似是而非之旁门，最易惑人。古今多少聪明良材，英雄志士，皆被瞒过，碌碌一生，终无归结。殊不知修真大道，所修者先天真一之祖气，此气恍惚杳冥，曰“希”，曰“夷”，曰“微”。视之不见，听之不闻，搏之不得。然虽不见不闻不得，其实至无而含至有，至虚而含至实，生天地，含阴阳，包五行，万理俱备，万象皆该。非可于身内求，非可于身外寻，乃在虚无中来者。性命于此寓，生死于此寄，仙佛于此成，炉鼎于此安，药物于此采，火候<sup>[6]</sup>于此运，四象<sup>[7]</sup>于此和，五行于此攒<sup>[8]</sup>，金丹<sup>[9]</sup>于此成，圣胎<sup>[10]</sup>于此结；逆运阴阳在此，窃夺造化在此，超凡入圣在此。至于玄牝门<sup>[11]</sup>、玄关窍<sup>[12]</sup>、黄庭<sup>[13]</sup>、土釜<sup>[14]</sup>，无不在此，所谓“得其，万事毕”者即此。这一些天机秘密，天地鬼神不可得而测度，岂是等闲而知？容易而晓？惟有大智

大慧者方能知，惟有大功大德者方能晓，惟有大力大苦者方能学，惟有大志大量者方能进，惟有细心追求，耐的久远，下的工夫者方能得。况修持有法则，作用的火候，工程有次序，节节不一，随时变通。虽要自己钻研，还求明师指点。至若丹经万卷，多是以有象比无象，以有形喻无形，岂是粗心可以会悟，大意能以见真哉？世间糊涂学人，用不的心思，下不得苦功，耐不得年月，一言半语，即要透彻，似是而非，便欲成道。认其比象<sup>[15]</sup>，而不追究实意，记其话头，而不细尝滋味。无怪乎见伪书即作伪事，遇旁门即走旁路。不辨真假，不论是非。只说门门有道，书书演真，冒作乱为，自招其祸。凡此皆是粗心而不细心之故。吾劝真心学道者，速将粗心关口打通，细心钻研，把道理拨去一层入一层，悟了一条进一条，须要分开邪正，辨出是非，见的理之精髓，知的道之肯綮<sup>[16]</sup>。自己心中了然，实实信得过，一理贯通，见的天上地下万事万物皆是如此。左之右之，前之后之，道气盈满，方是真知真见，大悟大彻，不被执相着空<sup>[17]</sup>之事所惑矣！否则，不能细心钻研，粗心了事，知的如此而实未见的如此，犹在恍惚疑似之间。妄想直登道岸，难矣！

注释：

〔1〕罔(wǎng)：本文指达不到目的。

〔2〕殆：本文意谓怠惰，懈怠。

〔3〕丹书：指道家炼养的内丹经书。

〔4〕玄牝：内丹术语。玄为深奥幽远；牝为阴性。指衍生万物的本源。语出《道德经》第六章：“谷神不死，是谓玄牝；玄牝之门，是谓天地根”。

〔5〕黄庭：内丹名词。据《黄庭经》梁丘子注：“黄者中央之色，庭者四方之中也”。外指：“天中、人中、地中；内指脑中、心中、脾中”；又指中央戊己土。经云：“上有黄庭下关元”。

〔6〕火候：指内丹炼养过程中，心、息调节的程度。

〔7〕四象：指青龙、白虎、朱雀、玄武；又指木、火、金、水和肝、心、肺、肾……

〔8〕攒：聚集，集中之意。

〔9〕金丹：道家外丹术语，金喻贵重。现泛指道家养生之道，如“金丹大道”。诗曰：“一粒金丹吞入腹，始知我命不由天”。

〔10〕圣胎：指内养术中精气积聚，如人结胎一样，不同一般，故称圣胎。

〔11〕玄牝门：内丹术语，在采药得气时的一种景象，又称玄门牝户。

〔12〕玄关窍：内丹术语。(1)谓复返性命之根本。(2)丹田异名。

〔13〕黄庭：(1)内炼名词。谓人之脑中，心中、脾中，或自然界之天中，人中，地中为黄庭。(2)谓在五脏之中。(3)虚而妙者黄庭，或曰体内中空之窍，有名无定所。(4)即泥丸宫别名。(5)指丹田，黄庭宫。

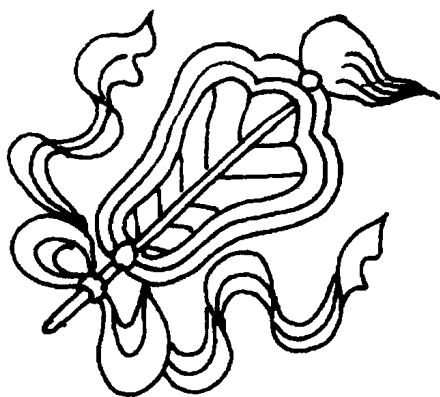
〔14〕土釜：外丹黄白术所用器具，又名“丹釜”、“大瓠”、“土

矛”。土釜在各种炼制试验中，主要用于盛置药物起火加工。

〔15〕比象：亦称感象，指以某种相关的物象喻将要发生的事情。

〔16〕背脊(qìng)：筋骨结合的地方。比喻要害，最主要的地方。

〔17〕执相着空：执着于幻象，滞着于顽空。





至圣云：“后生可畏。焉知来者之不如今也？四十五十而无闻焉，斯亦不足畏也已！”紫阳真人曰：“嗟夫！人身难得，光阴易迁，罔测修短<sup>[1]</sup>，安逃孽报。不自及早醒悟，惟只甘分待终。若临岐一念有差，堕于三途恶趣，则动经尘劫，无有出期”。三丰真人曰：“拜明师，问方儿，下手速修犹太迟。”此皆言学者须当年少时，及早勤学，而不可虚度岁月也。夫日月易逝，光阴似箭，百年岁月，悠忽间耳。世间万般皆假，惟有性命是真。重性命者，须当逞年少力强之时，立定主意，勇猛向前，一念纯真，寻师访友，志诚学去，寻出个救命良方，以了出世因缘。莫待气败神昏，筋骨衰疲，还不得元，复不得本，待时大化，岂不枉来世间一场？盖年少力强之时，东奔西走，饥寒困苦，能以受的，神足气旺，易于为力，前程悠远，可



节气对应图

以有造,万不可虚度岁月,打混过日,有误性命。故古人寸阴是惜,朝乾夕惕<sup>(2)</sup>,不使一时空空放过也。世间糊涂学人,不知立志修持,贪恋世事,看不开名利,放不过衣禄,认假弃真,日谋夜算,醉生梦死,自惹烦恼,自生苦楚。喜怒哀乐而俱有,贪瞋痴爱而皆全;无益处偏去用心,有益处反不着意;既不在圣贤经书上辨理,又不于明师良友处聆教。只图丰衣足食,打夥<sup>(3)</sup>成群,口说杂话,心生杂念,身行杂事,枉自错过时光。异日阎王老子讨要饭钱,将何支持?绝不思岁月不我与,一过不来,不以性命大事为重,而反干身外伤身害命之事。是以有用之岁月,置于无用之地,岂不可悲哉?吾劝真心学道者,速将虚度关

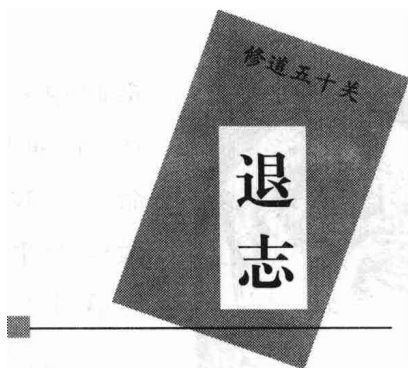
口打通，将性命时时刻刻放在心上，一举一动，一言一语，不可忘了。遇师受教，逢友参学。即或大道不明，亦不蹉跎岁月，终得成个好人，免造罪孽。若果专心致志，能受大苦，立大功，神明默佑，真师鉴赏，大道可冀。否则，不重性命，志气不振，空过年华。妄想仙道，难矣！

注释：

〔1〕罔测修短：罔，不、无、没有、无法；测，计算；修，长。

〔2〕朝乾夕惕：子曰：君子进德修业，忠信所以进德也。修辞。

〔3〕夥：“伙”的繁体字。即多的意思。



## 关

《易》曰：“硕果不食，君子得舆，小人剥庐<sup>[1]</sup>。”古仙云：“七十八十，一息若存，尚能还丹。”三丰真人曰：“梅寄榔，桑接梨，传与修真作样儿。自古神仙栽接法，人老原来有药医。”此皆言年老者，不可灰心退志，半途而废，必须毫<sup>[2]</sup>而好学，愈老愈勤，至死方休也。夫金丹之道，归根复命，返老还童，重复接命之道也。返老还童非是易形变像，容颜如童之说，乃是归根复命<sup>[3]</sup>，返还于神全气足，无亏无欠，娘生本来面目也。本来面目不难返还，特患人无志气恒心耳。虽年老力衰，而先天灵根未曾全泯，但不过为后天客气消磨亏伤矣。若遇明师，诚求栽接之法，用功修持，增其阳气，损其阴气，增之又增，损之又损，增损到无可增损处，亏者而仍圆，无者而复有，依然当年囫囵圉圉<sup>[4]</sup>、完完成一个原来，此便



葛洪像

是归根复命，此便是还老返童，此便是接命之法。接得命住，我命由我不由天，再做向上事业，直达圣域，老何病乎？昔葛仙翁六十闻道，位证凌霄卿相；吕祖五十四岁闻道，修成大罗天仙；紫清六十四岁闻道，修成不坏真身；三丰七十余岁闻道，修成十极大罗真人。

以上祖师，皆是年老成道，修道何拘老少乎？然则有志者虽年老亦成道，无志者虽年少不成道，志之为功大矣哉？世间糊涂学人，当年少之时，既不下决心，虚度岁月，及其年老，心灰意冷，即思退步，别务事业。或有早遇明师，得闻香风，自己吃不了的苦，若存若亡，迟延至老，自委无力可办，即便歇足不前。凡此皆是始勤终怠，自误前程，将谁咎乎？殊不知先尽人事，后待天命。走过一步少一步，作了一事了一事，立定至死方休的念头。纵然今生不能直登千峰顶头，能上半山，较之山下之人，不啻云泥<sup>〔5〕</sup>之异。若因年老退志，四大平放，不肯向前，自尽其限，所谓“阎王不叫，自送其死”也。吾劝真心学道者，速将退志关口打通，须要年老志强，诚心办事。间或大事不成，宿根已栽，后世来生，一出头来，便异于人，



决能成道。如有大德大力，不惧生死，现世即能了事。否则，委于年老，不肯努力，自退志念，到的回头一着，手忙脚乱，无处归宿。难矣！

注释：

[1]硕果不食，君子得舆，小人剥庐：《周易·剥·上九》句：即硕大的果实未被摘食，君子摘取以济世，必受人民拥戴；小人摘取则将剥去房顶。

[2]耄(mào)：即老的意思。

〔3〕归根复命：养生术语。见《性命圭旨全书·性命说》自形中之神，以入神中之性，此之为归根复命，根指神，命为气，即神归神宅脑，气归气海膻中，亦说气归丹田。

〔4〕囿囿囿囿：指事物完完整整，没有损伤。

〔5〕不啻云泥：“啻(chì)”，仅仅，只有。“云泥”，云在天，泥在地。比喻地位高下悬殊。本文谓修道没有早、晚；高、下之分。



老祖曰：“多言数穷，不如守中。”至圣曰：“君子欲讷<sup>[1]</sup>于言，而敏于行。”《玉枢经》曰：“以诚而入。”《古仙》曰：“知者不言，言者不知。”此皆教人诚实用功，而不可虚张声势也。修真之道，至精至细，最详最深，必须审问慎思，极深研几。功力日久，而后见真。必须志念坚固，脚踏实地，愈久愈勤，而后得真。非可以似是而非，隔靴搔痒，草草了事。非可以轻薄自满，空搭虚桥而已。若明道稍有些儿恍惚，行道稍有些儿玄虚，不但不能行，而且不能知。故学道者，期必至于真知确见，真履实践为贵欤<sup>[2]</sup>。世间糊涂学人，学下几个工夫，自负有道，数黄道白，人前混说乱讲。做过几日搬弄，见的有些效验，自谓得道，装模作样，目中无人。凡此皆是卖弄精神，以不知为知，以不是为是。自夸其能，虚沽其名，殊不知性命



安炉立鼎图

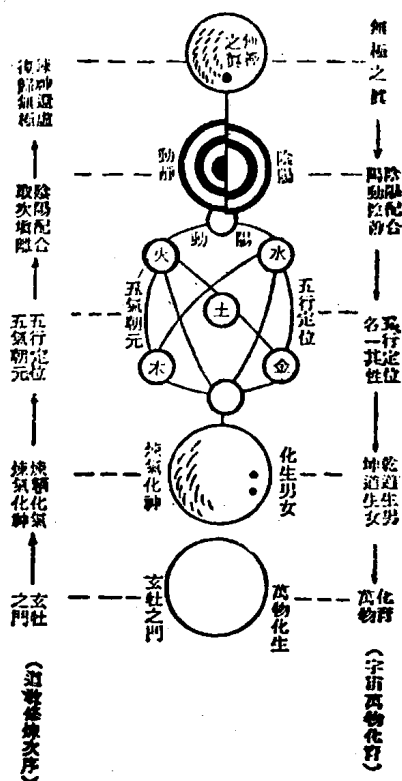
之学，原是为己，非是为人。原是顾内，非是顾外。当未闻道之时，急欲求其知，须要细心辨别以穷理，及其闻道之后，急欲求其行。须当潜修密炼以用功，始终一味，诚心办事，别无二念。所谓用志不分，乃凝于神。更何有闲暇工夫，在人前夸能喧扬，沽名钓誉哉？吾劝真心学道者，速将夸扬关口打通，如愚如讷，谨言慎行。莫恃己长，莫图虚名，以性命为重，真心实意前行。未闻道者，低头学道；已闻道者，低头修道。夫若到功果完满之时，至诚<sup>[3]</sup>前知，神通广大。自不夸而人俱夸，自不扬而人皆扬，方且百世而后，说者称奖，闻者仰慕，永传不朽，何须自夸自扬，以图虚名哉？否则，无而为有，虚而为盈，自是自足，欺己欺人。妄想成道，难矣！

注释：

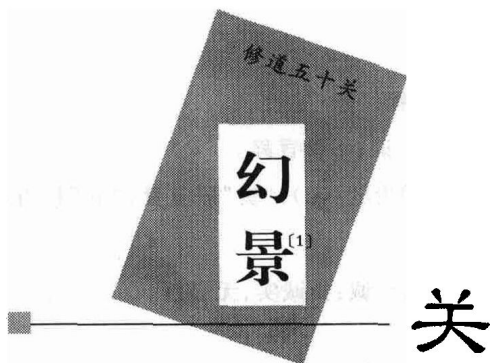
〔1〕讷：不善言辞。

〔2〕贵欬(yú)：“贵”即宝贵，“欬”相当于“啊”，此处意为“宝贵啊”。

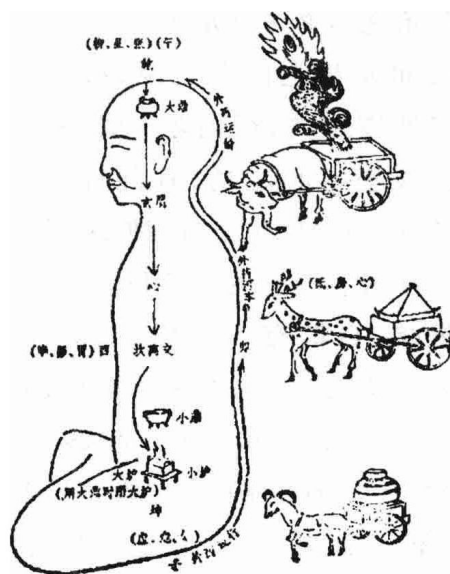
〔3〕至诚：指诚实，无虚假。



周濂溪“太极图”



《悟真》曰：“不移一步到西天，端坐诸方在眼前。项后有光犹是幻，云生足下未为仙。”又曰：“女子着青衣，郎君披素练。见之不可用，用之不可见。”三丰曰：“空即色，色即空，识破真空在色中。了了真空无色相，法相长存不落空。”此皆言大道无形无象，不着于幻景也。夫性命之道，真常之道也。真常之道，不怪诞，不奇异，无形色，无做作，无勉强。自自然然，平平常常，故老君谓之“自然”，孔圣谓之“中庸”，释迦谓之“无住”，特人在道中而不知道耳。只因有生以后，气质性发落于后天造化，顺其阴阳陶冶，内而妄念纷纷，外而六门勾引，内外交攻，本来自然者变为不自然，中庸者变为不中庸，无住者变为有所住，真者潜而假者发，失其本来面目矣。是以祖师设以术延命之法，从有为而入无为，由渐修



内外二药、大小两鼎图

而至顿悟，仍返还于自然、中庸、无住，真常永久不坏耳，未尝于自然、中庸、无住、真常之外，别有增减也。虽云夺造化、转生杀、逆阴阳、扭气机、结金丹<sup>[2]</sup>、凝圣胎<sup>[3]</sup>、身外有身<sup>[4]</sup>等事，只是完的一个真常物事，岂有借取一切有形有质非类杂物乎？既云真常<sup>[5]</sup>，何有景象？若有景象，则非真常，而不自然、不中庸、不无住矣！世间糊涂学人，闻金丹之说，疑其必有丹之景象；闻蟾光<sup>[6]</sup>之说，疑其必有光之景象；闻偃月<sup>[7]</sup>之说，疑其必有月之景象；闻霞光之说，疑其必有霞之景象；闻红光之说，疑其必有红之景象；闻结胎之

说，疑其必有胎之景象；闻元关一窍<sup>[8]</sup>之说，疑其必有关之景象；闻元牝之门<sup>[9]</sup>之说，疑其必有门之景象。更有旁门外道之徒，行内观<sup>[10]</sup>之功而见五脏，自谓见了景象；或坐定心之功，耳闻仙乐，目见光华，自谓坐出景象；或行住想之功，神游仙境洞天<sup>[11]</sup>，见有龙凤楼台，自谓有真景象；或眼视一处，久而眼光外散，忽明忽暗，自谓有了景象；或默朝上帝，久而神不守室，云来雾去，觉在空中，自谓道成景象；或运气逆升，觉的上下轮转，骨节冲透，自谓开关景象；或服气餐霞<sup>[12]</sup>，觉的腹中响动，丹田<sup>[13]</sup>有物，自谓结丹<sup>[14]</sup>景象。如此等类，皆是认其幻景，以假为真。轻则受其病患，重则伤其性命。殊不知真常之道，非色非空<sup>[15]</sup>，无形无象，岂有奇奇怪怪之幻景乎！至于大道完成，身外有身，形神俱妙，与道合真。无形生出真形，无象生出实象。聚则成形，散则化气。有仍是无，无而实有。有无不立，与虚空同体，有何景象？不特旁门外道，幻景不是道。即修持正道，功深日久，识神作殃，亦现出奇怪幻景，来败吾道。或报吉凶，或化鬼怪，或化美女仙童，或化虎豹狼蛇，等等异形。若稍着意，铅飞汞走，大事坏矣！大抵正道没幻景，幻景非正道。总而言之，不认幻景为妙。吾劝真心学道者，速将幻景关口打通，把一切执相空寂<sup>[16]</sup>等事扫去，从自然真常处留心穷究，自有个无象之象<sup>[17]</sup>，空而不空<sup>[18]</sup>之实理。可以了性，可以

了命。否则,以幻景为真,不但旁门固坏事,即正道亦大坏事。而欲成道,难矣!

注释:

[1]幻景:幻,虚假,虚幻。空虚的景象。

[2]金丹:道教练养的内外丹的统称。吕祖诗曰:“一粒金丹吞如腹,始知我命不由天”。

[3]圣胎:内丹名词。指神气凝结而作丹,无形无质结成圣胎。虽名为胎,而实无胎可见。

[4]身外有身:丹经名词:(1)身为色身;(2)身为法身,修炼色身,而成就法身。

[5]真常:实际永恒。如经云:真常之道。真常须应物,应物要不迷。

[6]蟾光:真阳之光也。道家以金蟾之窍,采得真阳,即见蟾光。

[7]偃月:内炼名词。亦名玉炉,即内肾(见《抱一子三峰老人丹诀》)。

[8]元关一窍:内丹术语。即玄关一窍,又名玄关、关窍、玄牝、玄牝之门等等。但内炼层次不一,而其所指与用法亦异。唐宋以来内丹家都强调此为内炼功夫中的一大秘要,即最关键最玄妙的关窍。

[9]元牝之门:内炼术语。即玄牝之门,为内炼功夫中的一大秘窍。(1)指两肾之间。(2)为阴阳出入关窍。

[10]内观:观,看、视。此指道家修养内视脏腑经络。如《李时珍·奇经八脉考》:“唯内观者可照查之”。

[11]洞天:道教称仙人所居住的地方。有三十六洞天和七十二

福地之说。

〔12〕服气餐霞：内炼术语。指服食、吸取自然界和空气中的营养物质。

〔13〕丹田：道家养生学称人体上、中、下三田，为炼功聚真气结丹之地，故叫“丹田”。

〔14〕结丹：为道家炼养过程中精气凝结，如同结聚丹丸。

〔15〕非色非空：色，指一切能变坏、并且有质碍之事物。空，指被认识的事物虚幻不实，或指理体之空寂明净。谓世界一切现象皆是因缘所生，刹那生灭，没有质的规定性和独立实体，假而不实，故谓之“空”。

〔16〕执相空寂：执相，执着于事物外观的形象状态。空寂，无诸相为空，无起灭曰寂。

〔17〕无象之象：象，形象，有形可见之物。意谓无形象之形象。

〔18〕空而不空：指被认识的事物虚幻不实，或指理体之空寂明净。谓世界一切现象皆是因缘所生，刹那生灭，没有质的规定性和独立实体，假而不实，故谓之“空”。然空非“虚无”，因缘幻化名为假有，不论假有，即是“恶取空”。空而不空指虚无之中存在着妙有。



《道德经》曰：“江海能为百谷王者，以其善下之。”《金刚经》曰：“忍辱波罗密。”傅大士<sup>[1]</sup>曰：“频经五百劫，前后极时长。承仙忍辱力，今乃证真常。”此皆言修道者，贵乎能受耻辱也。夫载道之人，其心如山，其量似海。山之为物，云来雾去也随他，林遮雪盖随他，风吹火热随他，而山之本体，不动不摇，万古如此。学道者，志念坚固，遇贫穷而不知，逢灾患而不晓，其心亦是如此。海之为物，混浊甜苦之水来也容的，九江八河之水入也容的，鼃鼃蛟蜃<sup>[2]</sup>潜藏也容的，而海之本量，不增不减，永久如此。学道者，能忍辱受垢，遇逆事而不争，处卑下而不耻，其量亦是如此。特以为性命者，能受人之所不能受，方能载人之所不能载。故仲夫子<sup>[3]</sup>衣敝缁袍<sup>[4]</sup>，与衣狐貉者<sup>[5]</sup>立而不耻；颜子<sup>[6]</sup>一簞食<sup>[7]</sup>，一瓢饮，在陋巷，



张良像

人不堪其忧，颜子不改其乐；曾子缊袍无表<sup>[8]</sup>，颜色肿唵<sup>[9]</sup>，三日不举火，十年不制衣，正冠而缨绝<sup>[10]</sup>，捉衿而见肘<sup>[11]</sup>，纳屣而踵决<sup>[12]</sup>，曳蹠<sup>[13]</sup>而歌商颂，声出金石；长真受恶人拳打，顺受而不争，紫清被横逆喝骂，喜纳而不校。以上圣贤，皆是中之所谋者大，而身外一切不

顺之境，非礼之加，俱所不计也。世间糊涂学人，纵性而行，由心而作。身处贫寒，见富贵者而羞愧，自不多事，遇横逆者即动火，磕着撞着，便起无名，言语稍犯，即要争辩。更有一等愚人，妄想学道，而又不尊重道。或挟贵而问，或挟贤而问，或挟长而问，或挟有勋劳而问，或挟故而问，不肯虚心诚求；或在众人触目之地，拿起身分，大模大样，不能低头，怕人笑话。殊不知自大者终不大，自尊者终不尊。如此举止，纵有祖师对面，神仙同室，何益于事？吾劝真心学道者，速将耻辱关口打通，把一切世事上假耻辱，置之度外，另取出个不能明道、不能成道之真耻辱。立定志念，努力前行，自有无限好事来临。否则，以不耻为耻，以不辱为辱，好强自胜，只欲人服



翘盼福音

我，我不去服人，只知高于人，不知下于人。妄想闻道，难矣！

注释：

〔1〕傅大士：无从查考。

〔2〕鼃 yuán 鼃 tuó 蛟蜃：鼃，即大鳖；鼃，即水虫，似蜥蜴，又称扬子鳄，亦称鼃龙，猪婆龙；蛟，泛指龙，蜃，即蛤蜊。

〔3〕仲夫子：即孔子。

〔4〕衣敝缊袍：即衣着过于单薄或衣不蔽体，呈冻馁状态。

〔5〕衣狐貉(hé)者：即身着用狐狸或貉子等兽皮做的皮大衣的人。此处指权贵之人。

[6]颜子：即颜回，孔子学生。名回，字子渊。

[7]一簞食：簞，小筐。此处即一小筐饭食之意。

[8]曾子缊袍无表：即曾慥。北宋末，南宋初道教学者。字端伯，号至游子。晋江（今福建）人；缊袍无表，形容衣袍褴褛不堪。

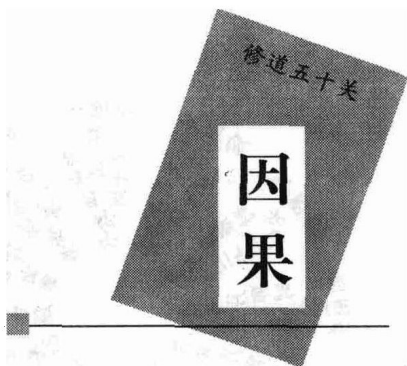
[9]肿𦵏(kuò)：虚肿貌。《庄子·让王》：“曾子居卫，缊袍无表，颜色肿𦵏，手足胼胝”。释文本作“种𦵏”。

[10]纓绝：纓，系在颌下的冠带；绝，断绝。《史记·滑稽列传》：“淳于髡仰天大笑，冠纓索绝。”

[11]捉衿见肘：形容衣服破烂。

[12]纳履踵决：“履”，鞋子。“踵”脚踝（即脚后跟）。此处指提上鞋帮而脚后跟露出。形容贫困的样子。

[13]曳(yè)蹠：“曳”拉、牵引。“蹠”，即舞。



# 关

《易》曰：“积善之家，必有余庆。积不善之家，必有余殃。”《书》曰：“作善，降之百祥。作不善，降之百殃。”又曰：“天作孽，犹可违。自作孽，不可活。”《参同<sup>(1)</sup>》曰：“初正则终修，干立末可持。”正阳翁曰：“种麻即得麻，种黍<sup>(2)</sup>即得黍。”此皆言有因必有果，凡事谨之于始，自能全之于终也。盖天地间一切大小事务，皆有因果。善有善之因果，恶有恶之因果。为善者，必有善报；为恶者，必有恶报。为善者，善之因也；善报者，善之果也；为恶者，恶之因也；恶报者，恶之果也。善恶之报，如影随形，毫发不爽。故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻，念念归善，不使有一些恶念生于方寸之中。非礼不履，非义不行，行行皆善，不使有一件恶行见于日用之间。念念善，行行善，因善，而果未有不善者也。试观世间杀人者



十二卦气图

偿人命，救人者人报恩，感以善，应以善；感以恶，应以恶。此感彼应，有因有果，自然而然。所谓一念之善，便是天堂；一念之恶，便是地狱。天堂地狱，惟人自造。孟子曰：“祸福无不自己求之者。”老子曰：“祸福无门，惟人自招。”观此而因果之理，岂不显然易见哉？世间糊涂学人，不信因果，损人利己，伤天害理，无所不为。或骗化十方，以为得计；或假装有道，以哄愚迷；或借黄白<sup>[3]</sup>假术，而破人家产；或以闺丹<sup>[4]</sup>邪事，而引人作恶；或枉口嚼舌，而毁谤高明；或阴谋暗箭，而坏人好事。诸如此类，皆是不信因果。殊不知作善作恶，是修结果之路。修成善路，异日造物者送你善路上去享福；修成恶路，异日造物者送你去恶路上去受罪。谚云：“要知前世事，今生受者是。

要知后世事，今生作者是。”此言真实不虚，不信来世，试观现世。现世少年作善者，老年享福；少年作恶者，老年受罪。此人人共知共见者也。吾劝真心学道者，速将因果关口打通，一念一事，须要谨慎，一动一静，不可忽略。先学一个不作孽不造罪的好人，然后理会大事，以图上进，庶乎有造。若因果不论，即要学道，又要作孽<sup>[5]</sup>，明知明昧，罪上加罪。妄想闻道，难矣！

#### 注释：

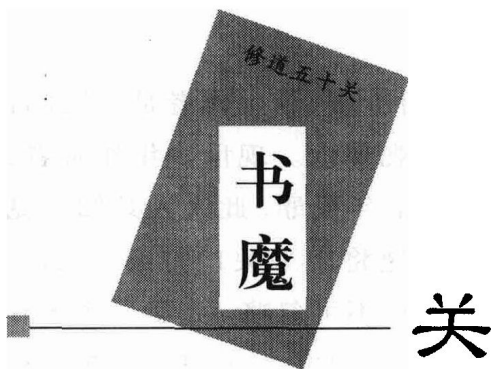
〔1〕参同：指魏伯阳所著的《周易参同契》之书，此书道教内丹学派称为“万古丹经王”。用周易卦爻象数以论做丹之理。

〔2〕黍：植物名，乔本科。一年生草本。秆直立、被茸毛，种子呈白、黄色或褐色。性粘或不粘，子实供食用或酿酒。秆、叶及种子可作饲料。

〔3〕黄白：外丹名词。黄指黄金，白指白银。丹砂通过炼制可为药金（黄）、药银（白）。故古代炼丹术又为黄白术。

〔4〕闺丹：即女子身上之阴丹。《金仙证论》：“此言采战、女鼎、闺丹之邪术尽是。用女人为鼎炉，信者必丧性命，堕于异类，万劫不可复有矣”。

〔5〕作孽：做出伤天害理之事。



《悟真<sup>[1]</sup>》曰：“契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通元处，须共神仙仔细论。”又云：“卦中设象本仪形，得象忘言意自明。举世迷徒惟执象，却行卦气<sup>[2]</sup>望飞升。”上阳子<sup>[3]</sup>曰：“大道从来是强名，阴符道德始存经。神仙次第丹经续，口诀安能纸上明。”此皆言读经书而不可偏执经书也。夫经书典论，千比万喻，所以为后世学人开明路，指大道，劈邪示正。其中药物真假、作用是非、工程次序、修性修命、无一不备。但其言幽隐，其理深奥，以有形比无形，以有象喻无象，非可以粗阅而知，亦非可以私猜而晓。况性命之学不比世间有形有象之物，能以显言明书。至于性命之所以然、大道之所以妙，议之则非，言之则失。丹经子书虽极力形容，有言之而言不及，书之而书不出，其能言能书，亦大略耳。学者

用心钻研，会的大略，便能识的门户，分的邪正。从此再求明师，方有进益。若执经书以意猜度，依己偏见，自谓道即在是，再不就证于有道<sup>[4]</sup>，误之甚矣！故弃经书，全不理论，固是大错。若执经书<sup>[5]</sup>，再不求人，更是大错，弃书执书皆非也。世



张三丰

间糊涂学人，看过几卷丹书，见有铅汞砂银之说，不入于服食<sup>[6]</sup>，便归于烧茅<sup>[7]</sup>；见有男女彼我之说，不入于闺丹，便归于采取<sup>[8]</sup>；见龙虎龟蛇之说，不疑为肝肺，便认为心肾；见颠倒逆运之说，不疑为后升<sup>[9]</sup>，便认为前提<sup>[10]</sup>；见清静无为之说，不疑为空寂<sup>[11]</sup>，便猜为存想<sup>[12]</sup>；见以术有为之说，不疑为搬运<sup>[13]</sup>，便误为扭捏<sup>[14]</sup>；见泥丸<sup>[15]</sup>、黄庭、元关、众妙门<sup>[16]</sup>、昆仑顶<sup>[17]</sup>等说，便疑为色身有方有所<sup>[18]</sup>之穴窍<sup>[19]</sup>；见谷神<sup>[20]</sup>、婴儿、圣胎<sup>[21]</sup>、金丹、法身等说，便疑为身内有气有血之结聚。如此之类，不一而足，各凭己见，自拈门户，以假为真，碌碌一生，终无所成，不但无益，而且有损。原其故，皆由执书为道，不求明师，中了书魔，误了大事。圣人云：“博学之，审问之。”若知博学而不审问，所谓“饶君<sup>[22]</sup>聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜”者是也。吾劝真心学道者，速将书魔关口打通，不要

为书所误。先须细玩经书,辨别邪正,认定门户,访求明师,以证是非。万不可自作聪明,似是而非,草草了事。否则,执书为道,自以为得。妄想成道,难矣!

**注释:**

[1] 悟真:修持术语。即悟其真道,始觉万缘俱假,惟道是真。此处指张伯端著作《悟真篇》。

[2] 卦气:即为准确内炼火候,反映人体修炼与天体自然运行的感应一致。以《周易》卦象解释一年节气的变化,即以四正卦、八卦、十二辟卦、六十四卦分别配以四时、十二月、二十四节气、七十二侯。

[3] 上阳子:修持术语。即悟其真道,始觉万缘俱假,惟道是真。此处指张伯端著作《悟真篇》。

[4] 证于有道:证:校证,证明。求证于懂道的人。

[5] 执经书:执:执着,固执。生搬硬套,曲解经书之意。

[6] 服食:方术名词。泛指一切服用草木、矿石药物等以求长生不老的办法。也作“服饵”。

[7] 烧茅:喻不懂内外丹法,而盲修瞎炼。也指外丹烧炼术。

[8] 采取:内丹术名词。采阴补阳,取坎填离。

[9] 后升:炼养功法。后升指运气过尾闾关,通夹脊关上升。

[10] 前提:炼养功法。提肛、收腹等为前提。

[11] 空寂:虚空、寂静,有意识思维活动。

[12] 存想:保存一定的意念、幻想。

〔13〕搬运：古代法术中有不用人力移动物件的，叫搬运。

〔14〕扭捏：指简单而无规律的动作。此指古代导引养生术。

〔15〕泥丸：针灸穴中，百会穴内，别名泥丸宫。道经云：“泥丸宫内会群仙，逍遥俱赴蟠桃筵”。

〔16〕众妙门：教义炼养术语。语出《道德经》。(1)谓道为天地万物化生的源头。(2)内丹谓玄关一窍。(3)喻口。《太上混元真元真录》：“众妙之门，人死气绝于口，故曰众妙之门”。

〔17〕昆仑顶：即昆仑峰顶。内丹术语。即泥丸。峰顶即头顶。

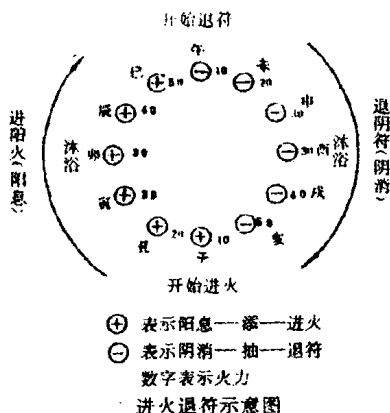
〔18〕有方有所：有具体的地方和位置。

〔19〕穴窍：穴，针灸穴位，为气血留注的地方；窍，丹经有关窍、玄窍之说，为精气、阴极阳生、一阳来复之发生处，无固定地方。

〔20〕谷神：修炼名词。(1)丹法谓元神、性。(2)丹田异名。(3)元神所居之宫。(4)谷中空虚之处。(5)养五脏之神。

〔21〕婴儿圣胎：婴儿，内丹名词。《悟真篇》：“婴儿是一含真炁”三家相见结“婴儿”。《道枢·百问》：“婴儿者，肾之水也”。萧廷芝《金丹问答》：“婴儿在肾，姤女在心”。圣胎，即炼养成之“丹母”、又名“真胎”、“婴儿”“金丹”。

〔22〕饶君：即饶洞天。北宋初抚州临川(今属江西)人。初为县吏，梦神人指点，顿悟玄理，为天心法派始祖。





佛曰：“发阿耨多罗三藐三菩提心者<sup>[1]</sup>，于法不说断灭相<sup>[2]</sup>。”智者禅师<sup>[3]</sup>曰：“法法生妙法，空空体不空；断灭不断灭，智觉悟深宗。”《心经》云：“舍利子<sup>[4]</sup>，色不异空，空不异色。色即是空，空即是色。”《悟真》曰：“饶君了悟真如性，未免抛身却人身。何似更兼修大药，顿超无漏<sup>[5]</sup>作真人。”缘督子曰：“今人学道者不得正传，不悟平叔<sup>[6]</sup>‘未炼还丹莫入山’之语，惟欲避喧求静，遁世远人，出妻屏子，离尘绝俗，穷谷深山，独居孤处，以为自高。如此则弃世间法也。”三丰子曰：“再休夸清净无为也得还丹。”此皆言大道真空不空，而非顽空寂灭<sup>[7]</sup>之学也。夫道也者，至无而含至有，至虚而含至实，空而不空，不空而空，乃法财两用，有无一致，无为而无不为。试观天地无为而万物生，日月无为而四时运，圣人无

为而天下治，是无为之中而有所为，非空空无为之说。若以空空无为为道，则道为死物，非天地日月圣人之道，乃木雕泥塑无用之道，何足以为道哉？夫所谓道者，径路也，人通行者



为径路，无人行者非径路。可知性命之学，必先求其知，而后力其行。知所以为行，行所为全知。况修真<sup>[8]</sup>者，修行也，空寂<sup>[9]</sup>之学，何云修行？谓之守空则可，谓之修行则不可。故顽空事务，古人有“磨砖作镜”之讥，“积雪为粮”之讽，盖因其虚而不实也。世间糊涂学人，不究道之源流，不辨理之是非：或灰心止念，忘物忘形；或空谷守静，一尘不染；或守定一窍，养气存神；或目注顶上，一意不散；或对镜定视，冀望出神；或念存明堂<sup>[10]</sup>，想像赤珠。如此等类，皆是顽空断灭<sup>[11]</sup>之事，非是修道，实是味道，如何能复初归根<sup>[12]</sup>、了性了命<sup>[13]</sup>、形神俱妙<sup>[14]</sup>、与道合真<sup>[15]</sup>、超出乎阴阳造化之外哉？况人自有生以来，受后天阴阳五行之偏气，又带无始劫<sup>[16]</sup>以来轮回<sup>[17]</sup>根尘之杂气，若无点化群阴之大药，扭转造化之本领，只以空空无为毕其事，怎能返阴为阳、拔去历劫孽苦种子乎？吾劝真心学道者，速将着空关口打通，急访明

师,另求个起死回生实落事务,早下工夫,莫要捉风捕影,望梅止渴,耽误路程,空过岁月。否则,空空无为,无捉无拿,有何实济?妄想成道,难矣!

# 注释:

[1]发阿耨多罗三藐三菩提心者:发愿学习菩提道的人。

[2]断灭相:相,事物之相状表于外而想于心。意谓断绝一切诸相。

[3]智者禅师:即智颢(538—597)南朝陈·隋僧人。天台宗四祖,实为创始人,古称“天台大师”。俗姓陈,字德安。祖籍颍川(今河南许昌)。

[4]舍利子:佛教名词。相传释迦牟尼遗体火化后结成的珠状物,后来也指德行较高的和尚死后烧剩的骨头。

[5]无漏:道家炼养功法,要求做到男不漏精,女不漏经,叫无漏。

[6]平叔:张平叔,即《悟真篇》作者张伯端,字平叔。

[7]顽空寂灭:佛教名词。意为虚无空寂安稳,生死大患灭。

[8]修真:即是修行。通过修炼自己的本真,与道同一体性,达到长生不老、成仙得道的目的。

[9]空寂:此处指空虚、无了、寂寞。

[10]明堂:(1)《灵枢·五色》:“明堂者,鼻也”。《黄庭经》:“明堂四达法海源”。涵虚注:“明堂者,心宫是也”。道经中说:“人头有九宫,两眉间上却入一寸为明堂宫。”

[11]顽空断灭:遣除虚无一切之心。

〔12〕复初归根：“初”即“元”，犹言胎息。经书中言：“复元气之应常以减息为侯，心源甚寂，其息渐减。减半息，增半寿，从减息至无息，则复初归根矣，乃可住世。凡人以有息为常，动而有息，静而无息，故有息无息自在也”。

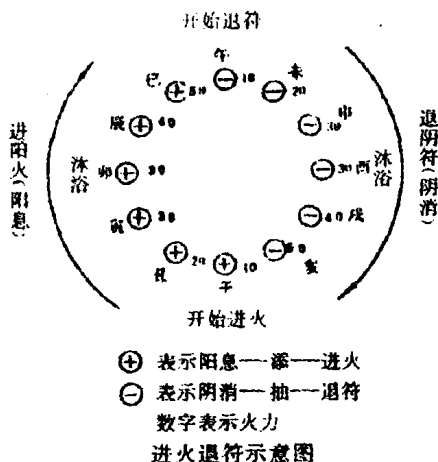
〔13〕了性了命：指修道之人脱离俗情，从有为到无为，不为幻身所累，形神俱妙，与道合真。

〔14〕形神俱妙：内炼术语。精神和形体均以超脱、契合大道之景象。

〔15〕与道合真：修养至形神合一，与“道”同一性，合其本真。

〔16〕无始劫：即劫数。

〔17〕轮回：意味世界众生莫不辗转生死于六道之中，如车轮旋转，循环不已。



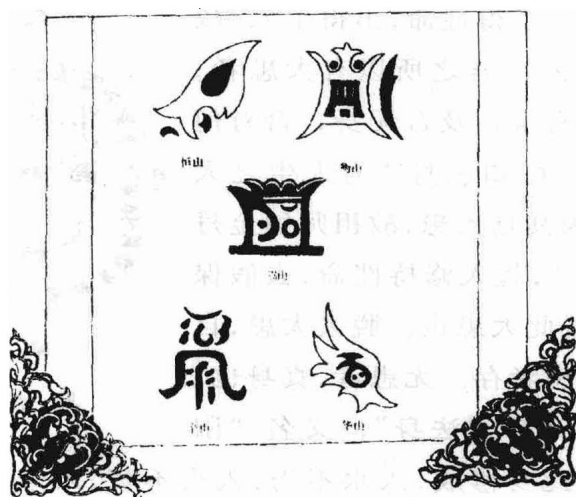


《金刚经》曰：“不可以三十二相见如来。”《圆觉经》曰：“我今此身，四大假合。”《悟真》曰：“阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪<sup>[2]</sup>。劳形按影皆非道，服气餐霞总是狂。”又后序云：“今之学人，取铅汞为二气，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，以神气为子母，执津液为铅汞，不识浮沉，宁分主宾，何异认他财为己物，呼别姓为亲儿？”《古仙》云：“莫执此身云是道，此身之外有真身。”此皆言不执色身以为道也。夫修真之道，先天之道。先天之道能以无形化有形，能以无象生实象，能以夺造化，窃阴阳，逆气机，了生死，非同一切在色身上做工夫者可比。色身为四大假合之物，外而眼耳鼻舌口，内而心肝脾肺肾，与夫骨节穴窍，皆是假物，那有一件是真？大限一到，一堆朽骨臭肉。若执此身而

修,如何了得性命,出得生死?故  
 老祖云:“吾之所以有大患者,  
 为吾有身,及吾无身,吾有何  
 患?”可知色身<sup>[3]</sup>为人生之大  
 患。因其是大患,故祖师留金丹  
 大道<sup>[4]</sup>,教人修持性命,去假保  
 真,脱此大患也。脱去大患,自  
 有无患者存。无患者,真身也。  
 真身又名“法身”,又名“阳



神”,此身修成,入水不溺,入火不焚,入金石无碍,  
 阴阳不能铸,造化不能拘,与天地同长久,与日月同  
 光明。修色身者,焉能到此地位?世间糊涂学人,不  
 辨是非真假,乱学冒做,如夜间走路、梦中做事:或  
 摇骨而摆髓,或推前而运后,或折东而补西,或运气  
 撞顶门,或逼精而上脑,或行八段锦以活骨,或运六  
 字诀以提气,或以两肾中间为玄关,或以肾前脐后  
 为黄庭,或以口鼻为玄牝,或以丹田为命根,或以天  
 谷<sup>[5]</sup>为性地,或以心肾为婴儿姹女<sup>[6]</sup>,或以肝肺为青  
 龙白虎<sup>[7]</sup>,或吸气过脐轮,至丹田<sup>[8]</sup>为胎息<sup>[9]</sup>,或运  
 气撞三关<sup>[10]</sup>,至脑后为开关<sup>[11]</sup>。更有拭目咽津、纳清  
 吐浊、摸脐勒便<sup>[12]</sup>,等等摆弄作为,不可枚举。皆谓  
 之执相<sup>[13]</sup>,皆是在肉皮囊<sup>[14]</sup>上做事业,破插袋<sup>[15]</sup>内  
 弄虚头,与先天性命之道,天地悬隔。到的年满月  
 尽,一无所恃,可不伤哉?吾劝真心学道者,速将执



五岳真形图

相关口打通，把性命二字着实下个工夫，追究出个下落：如何是性？如何是命？性于何处存？命于何处寄？果然将性命二字辨的分明，认的真确。即知性命不在眼耳鼻舌身，不在心肝脾肺肾，不在三百六十骨节，不在四肢百脉血液，别有个无方无所无形无象的秘密物事。不在内，不在外，正在虚无寂寥之境，从此进步，便有着落，不至认假失真，为旁门所误。否则，不知性命是何物，在一身上下乱摸揣，有形有质处乱做作。妄想成道，难矣！

### 注释：

〔1〕执相：固执于实际有相，不能体悟玄机。

〔2〕羸𦓐(léi)(wāng)：羸，瘦；𦓐，跛。此处指瘦弱而腿脚不灵便。

〔3〕色身：指有形有体，七情六欲，具全而现实的肉身。

〔4〕金丹大道：即金丹之道。本外丹烧炼之术，唐宋以后内丹术借用，即内丹修炼方法。

〔5〕天谷：内丹名词。上丹田，即脑宫。

〔6〕姤女：借指水液。张伯端《悟真篇》：“姤女游行自有方”；萧廷芝《金丹问鉴》亦称：“姤女在心”。

〔7〕青龙白虎：道教神名。青龙白虎原是“二十八宿”中东方七宿和西方七宿的名称。

〔8〕丹田：丹田者，人之根也，精神所藏也，五气之元也。赤子之府，男子以藏精，女子以藏脉，主生子和合阴阳之门户也。在脐下三寸，附着背脊，两肾根也。分上、中、下丹田。上丹田泥丸，又名祖窍、乾顶、无谷、内院，在两眉之间；中丹田绛宫，又名黄堂、土府、规中、祖气穴，位在脐上；下丹田气海，又名无根、神炉等，位于脐内一寸三分。

〔9〕胎息：修持炼养方法之一。谓善炼至深入静之呼吸，炼功至高深境界，呼吸异常微弱，口鼻中出入气已无感觉，仅丹田内有极其微弱起伏。丹家以为丹田内已结“胎”（内丹），后天之口鼻呼吸已停止，气息仅靠丹田之微弱起伏维持，类似胎儿在母体内之脐带呼吸。

〔10〕三关：称胞胎十二结节分每四结为上、中、下三部，谓之三关。

〔11〕开关：(1)炼养名词，指静功。(2)导引名词，动功。(3)内丹名词，指行动中依法使气透三关为开关。

〔12〕摸脐勒便：勒：强迫、约束；抚摸肚脐，提肛收腹。此处指装模作样，故弄玄虚之意。

〔13〕执相：执，执着、固执；指生搬硬套，曲解文意，执着于外相。

〔14〕肉皮囊：释道皆把现有的“色身”喻为肉皮囊，主张借这个假身（肉皮囊），修炼真身（法身），最终成仙成佛。

〔15〕破插袋：即破烂的袋子。这里指人身已丧失童真，百病缠身。好像破袋子，已起不到作用了。





老祖曰：“万恶淫为首。”《悟真》云：“房中空闭尾闾穴<sup>[1]</sup>，误杀阎浮多少人！”《古经》云：“若说三峰采战<sup>[2]</sup>，直教九祖沉沦。”此皆言御女闺丹<sup>[3]</sup>，不但无益于性命，而且大损于阴德也。夫所谓金丹者，原本也。此丹此本，人人具足，个个圆成，处圣不增，处凡不减。本来性命一家，阴阳混合，五行同气，亦无可修，亦无可证。只因先天阳极，后天阴生，性命两处，阴阳相隔，五行错乱，足者有亏，圆者有缺。日复一日，年复一年，亏者愈亏，缺者愈缺，而固有原本全失，埋没不彰。故祖师设金丹返还<sup>[4]</sup>之道，使人重复修持，返之还之，仍归于具足圆成，无亏无缺原本而后已。返还之道，即返还于性命一家，阴阳混合，五行同气耳。返还之法，仍是在阴阳五行中修持。故有男女彼我、婴儿姹女、金公木母<sup>[5]</sup>、女子郎君<sup>[6]</sup>、黄婆



四灵图

媒娉<sup>[7]</sup>等等法象。千方比喻，万样形容。总以明和合阴阳、攒簇<sup>[8]</sup>五行耳。故吕祖云：“效男女之生，必发天机，而作泄天之机。”盖道法与世间男女生人之道无异。其所异者，借凡父凡母而生色身，借灵父圣母而生法身。圣凡之间，一逆一顺，天地悬隔。三丰所谓“顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠”者是也。然其事虽与世间男女生人之道同，并不著于世间男女幻相。丹书所谓“阴阳”者，即灵父圣母也，即吾身中之真阴真阳也。真阴真阳，亦非身中后天有形有质之阴阳，乃无形无质之阴阳。一身后天之阴阳且用不得，而况身外男女阴阳乎？世间糊涂学人，不思性命乃无形无象无方无所之物事，误听盲师邪说淫辞，于世间男女肉皮囊上作事务：或弄三峰采战，或行九浅一深，或度九女为九鼎九转，或采首经按前后



王玉阳像

三，或摘首经梅子为服人参果，或取经后鲜血为吞真红铅，或神交而体不交，或隔廉而口吸气，或男下女上为颠倒阴阳，或男抽女气为依坤种乾，或服妇乳为接补，或御少女为炼敛。如此等类，不可胜数，出丑百端，秽污不堪，寡廉鲜耻，行同禽兽。道至如此，尚忍言哉！更有一等愚而又愚、罪上加罪之造孽头，借祖师之名，作淫邪伪书，传流后世，引人为恶；或以闾丹注解古经，紊乱圣道，如彭好古<sup>[9]</sup>、知几子<sup>[10]</sup>，自欺欺人。学者误入笼中，终身难出，岂不可惧可怕！噫！性命之道，乃至清至洁，至尊至贵。真阴真阳，二气交感，在虚无中凝结成象，名曰：“圣胎”，又谓“男儿有孕”。虽曰胎孕，非血气有形之物，乃精粹清阳之气凝聚而成。若取少

女之浊血浊气而凝结成胎，不但不是上天堂之圣胎，适以成入地狱之鬼胎，求其为人而不可得，何敢望仙乎？吾劝真心学道者，速将闺丹关口打通，将淫欲等等门路，扫个干净，另寻出个真阴真阳，打成一片，自然有一点灵苗于中生出，可以作仙，可以作佛，与天地同长久。否则，淫欲作恶，损人伤德，天良已坏。妄想成道，难矣！

注释：

〔1〕尾闾穴：针灸穴位。

〔2〕三峰采战：房中术词。

〔3〕御女闺丹：御女，方术名词，为房中术；闺丹，内丹流派中的男女双修之法。

〔4〕返还：内丹术语。丹法指逆顺反复之道。吕祖诗云：“七返还丹，在人先须炼己待时……”。俗又曰：“返老还童”等等之谓。

〔5〕金公木母：内丹名词，铅之别名。神仙家折其字为金公，隐其名为水中金。《还丹众仙说》：河车之中投汞，又经九转，产出真金，号为金公；木母，为内炼名词。

〔6〕女子郎君：内炼名词。即元神、元精之喻。

〔7〕黄婆媒娉：内炼术语。喻人之真意真信。能以和性情，养精神之义。真信真义即我中之黄婆，所谓黄中通理是也。故名黄婆媒娉。

〔8〕攒簇：簇cù，集聚。本文指将散乱的东西聚集成堆。

〔9〕彭好古：明代道士。著有《道德经评点》、《校辑文子》二十卷。

〔10〕知几子：道教人物。著有《悟真篇集注》。



徐真人<sup>[1]</sup>曰：“杂性不同类，安肯合体居。”淳于真人<sup>[2]</sup>曰：“同类易施工兮，非种难为巧。”紫阳真人曰：“休炼三黄及四神，若寻众草更非真。阴阳得类归交感，二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。”又云：“休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉<sup>[3]</sup>。自有天然真火候，不须柴炭及吹嘘<sup>[4]</sup>。”三丰真人曰：“五金八石<sup>[5]</sup>皆是假，万草千方总是差。金虾蟆，玉老鸦<sup>[6]</sup>，认得真的是作家。”此皆言金丹大道，非炉火烧炼之术也。夫所谓“金丹”者，金取其坚刚不坏之义，丹取其圆成无亏之义，坚刚圆成，故名“金丹”。即本来先天真一之灵宝，一名“先天真一之气”，一名“生物之祖气”，一名“先天灵根”，一名“元始宝珠”，总而言之，曰“真灵至精之气”。此气在儒则曰“太极”，在释

则曰“圆觉”，在道则曰“金丹”。无形无象，非色非空。然虽无形而能生有形，无象而能生实象，非色而能生妙色，非空而却是真空。本于先天，藏于后天，为性命之根，仙佛之种，



圣贤之基。知而修之，可以脱生死，出造化，超凡入圣，不生不灭。但人认不得这个根本种子，所以当面错过。若欲认的，非可妄猜私议，必求明师，口传心授，方能见真。又要明师细指药物真假，火候是非，工程次序，作用法则，方可进步。古来仙经，演说细微，形容奥妙，其理其法，无一不备。其如千变万化、方便立名、随物取象、杂物撰德、以有象比无象、以有形喻无形、分散辩论、各指一理一法而论，其意幽隐，内藏天机，难以显言。教学人得象忘言、得意忘象<sup>[7]</sup>、自穷自究、自会自悟耳。穷之不得，究之不明，就证有道，由博而约，自疑而悟，非是即书即道也。其实祖师一言一语，皆是性命切近妙用，身心分内实学，并非舍近求远，借用世间滓质之物也。世间糊涂学人，道在近而求诸远，事在易而求诸难，不究求意，但认其象，不穷其理，仅记其言，猜枚打谜，各出

已见。见有大小金丹之说，而即疑为有形有质之物；见金鼎玉炉<sup>[8]</sup>之说，而即疑为泥灶铜铁之具；见铅汞药物之说，而即疑为水银黑锡之凡物；见黄芽白雪<sup>[9]</sup>之说，而即疑为烧炼升打之灵霜；见文烹武炼<sup>[10]</sup>之说，而即疑为柴炭吹嘘之凡火。以金石草木之浊物，煅炼服食，妄想接无形之性命。殊不知竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。世间凡物与我性命非类，安能接得性命？又有一等痴迷汉，借祖师“金丹入口，点化凡躯”之说，或借“信道金丹一粒，蛇吞立变成龙，鸡殄亦乃化鸾鹏”之句，而遂烹炼金石砂汞、三黄四神之药，妄想吞服飞升，变形易像，绝不思浊肉浊骨，金石之药怎能点化变形飞升？愚之甚矣！况金石之药，本来有毒，加之火煅，药毒火毒结于一处，其毒愈大，服之而烂肠坏肤，未有不丧其命者。昔九江张尚书信服食，吕祖点化不悟，题诗于门曰：“可惜九江张尚书，服药失明神气枯。不知还丹本无质，谬饵金石何太愚！”后果失明。可知金石之药，不能济事，反而坏事。古今受此症者，不可胜数！更有一等贪财作孽之辈，借祖师“欲求天上宝，须要世间财”之语，以为买鼎办药，非财不成，而遂东觅外获，西寻巨富，哄骗愚人，肥肉美酒，混吃混喝，或用增银之法，或去红铜之血，或烧铅点汞，或烧茅炼铜。凡此等类，皆是假物，怎能成真！甚至盗去真物，换出假物，拐人资财，败人家产，忍心狠心，如同贼

寇，其恶其毒，尚可言哉？昔正阳祖师传与吕祖黄白之术，利人济物。吕祖因三千年以后還元，恐害后人，不愿为之，其居心为何如？炉火迷徒，不知积德而反伤德。服祖师之服，背祖师之行，大丧天良，纵然人容，天岂能容哉？吾劝真心学道者，速将炉火关口打通，把一切烧炼丹药、烹煎茅法，等等不善事务扫去，在身心性命上细心钻研，寻出个乾坤炉鼎<sup>[11]</sup>，找出个乌兔<sup>[12]</sup>药物，运三昧真火，煅炼成宝，方有实济。否则，以金石为点心，以毒药为命宝，无益有损。妄想成道，难矣！

以上五十条，皆学人要命关口，阴路大魔，须要关关打通，方好进步。若有一关不通，即被此一关挡住，任尔盖世英雄，扳山烈汉，寸步难行。学者须要认得真，信得过。虽不能遂然皆通，渐次着力，终有打通之日。倘认不真，信不过，终在关内而不能出于关外。欲上大路，除是插翅而飞，腾云而过，岂不误了前程？一切学人，将这些关口略不经意，看为小可，舍近求远，舍易求难，自己病根不去，妄想他人家业，自己人事不尽，妄想他人天宝<sup>[13]</sup>。谁肯将家业交与病汉？谁肯将天宝付与匪人？夫性命之道，天下第一件大事，天下第一件难事，非大力量、大功德、大丈夫，载不起，作不成。果能打通诸般关口，便是大力量、大功德、大丈夫。若遇明师一点，大道在望，直登彼岸，纵横逆顺没遮拦，步步见功，何愁道之难成乎？

**注释：**

〔1〕徐真人：据传为唐代道士徐佐卿，居益州城西十五里道观，曾为青城山道士，有日外出化为鹤，为唐玄宗所伤。后玄宗见其箭犹在，诧异。访之，不复遇。

〔2〕淳于真人：即淳于恭（？—80），东汉黄老道徒。字孟孙，北海淳于（今山东安丘县东北）人。善说《老子》，好清静，不慕荣名。

〔3〕偃月炉：指人体玄关一窍。宋陈显微注《参同契》：“偃月作鼎炉，白虎为熬枢”；“偃月炉者，谓玄关一窍之体用也。其窍半黑半白，如半弦月，故曰偃月炉”。

〔4〕吹嘘：养生术语。指调节呼吸。

〔5〕五金八石：外丹术语。五金：朱砂、雄黄、雌黄、硫黄、白上黄（水银）；八石：曾青、空青、石胆、砒霜、硃砂、白盐、白矾、马牙硝，《周易参同契》：“八石正纲纪”，陈显微解：八石外药也。有说八石指：朱砂、雄黄、云母、空青、硫黄、戎盐、硝石、雌黄。

〔6〕金虾蟆、玉老鸦：内丹术语。《无根树丹词》：“金虾蟆，玉老鸦。认得真时是作家”。虾蟆为水中之物，属阴，而云金，则喻阴中之阳。实指真精，老鸦为上飞之物，属阳，而云玉，则喻阳中之阴，实指元神。

〔7〕得象忘言、得意忘象：王弼所谓“得象忘言”、“得意忘象”，是对庄子“得鱼忘筌”、“得兔忘蹄”、“得意忘言”之意的引申。《庄子·杂篇·外物》说过：“筌者所以在鱼，得鱼而忘筌；蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；言者所以在意，得意而忘言。”这里所谓的“得鱼忘筌”、“得兔忘蹄”、“得意忘言”，以及王弼所谓的“得象忘言”、“得意忘象”，都是就手段和目的的关系而言。

〔8〕金鼎玉炉：外丹术语中，鼎炉为烧炼丹药所用。内丹炼养以人体为鼎炉。此处泛指内外丹术语之通称。

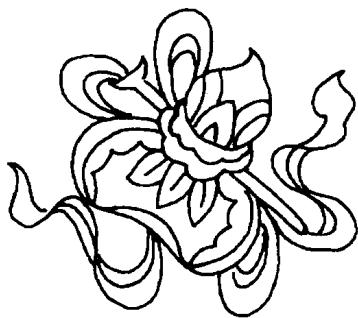
[9]黄芽白雪：内丹名词。《悟真篇》：“黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深”。指炼养之现象，龙之弦气曰黄芽，即脾气之初生；虎之弦气曰白雪，即肺气之初成。

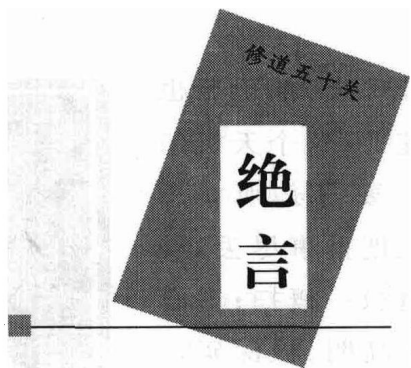
[10]文烹武炼：此指养生功法中，心、息、意及呼吸平静、和缓为文烹；心、息、意及呼吸急促、深大为武炼。

[11]炉鼎：即炼丹炉。是古代道家为求长生不老而烧炼丹药的一种器具。这里是指内丹炉鼎而言，即为以自己的身体为“炉鼎”。

[12]乌兔：古代神话中日中有乌，月中有兔，因称太阳为金乌，月亮为玉兔，合称日月乌兔。

[13]天宝：返还先天返老还童的法宝。此处指修道秘诀。

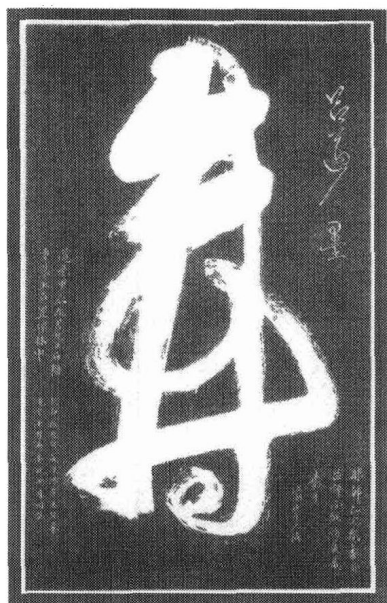




# 歌

曾忆昔年落魄时，一念精诚访真师。燕京河南枉跋涉，山右关中空奔驰。眼里多见狮驼怪<sup>[1]</sup>，耳边只闻狐狸辞<sup>[2]</sup>。尽说神仙容易遇，谁晓正道最难知；否极泰来<sup>[3]</sup>神明告，指我金城求大道。龛谷老人<sup>[4]</sup>非等闲，出言吐语俱深奥；附耳说破元牝门，当时阴阳能颠倒。大机大作本自然，不似旁门强作造；临别吩咐谨收藏，先尽人事再商量。止因离的座下早，后事不明暗心慌；一十三年疑团抱，汉上幸沾仙留光。挖出天根<sup>[5]</sup>并地髓<sup>[6]</sup>，指示乌肝<sup>[7]</sup>与兔肠<sup>[8]</sup>；火候急缓仔细说，工程前后分明诀。修性修命有勉安，观窍观妙<sup>[9]</sup>按时节；四象和合丹始还，五行混一<sup>[10]</sup>胎即结。阴尽阳纯方圆成，打破虚空无生灭；耳中听得这真诠，豁然贯通入妙玄。始终条理皆了悟，从此才识天外天；琪花瑶草<sup>[11]</sup>面前有，白雪黄芽<sup>[12]</sup>身内全。左之

右之皆珠宝，前也后也俱金莲<sup>[13]</sup>；这个天机怎寻讨，要寻必须立志早。先把世事尽丢开，次将情缘一概扫；虚心自下访高明，极深研几探理奥。苦尽自然生出甜，志坚终久得真宝；悟元平素发愿深，大公为怀无私心。惟望人人登圣域，常喜个个闻法音；曲径外道乱正道，铜点汞金充真金。学者



吕祖书“寿”字

多人漫天网，志士每进黑松林<sup>[14]</sup>；这些冤屈何处告，临时悔迟枉泣号。大抵理路不细穷，盖因悬虚无定操；那知圣道有真传，怎晓造化岂易盗？若非大行与大功，蓬莱<sup>[15]</sup>咫尺空心操；可笑世间糊涂人，妄想天衢<sup>[16]</sup>反落尘。以盲引盲伤阴德，即讹传讹入迷津；吾今不忍大道坠，因此细把祖脉陈。非是沽名与钓誉，岂图饶舌乱鼓唇？参悟直指破譬语，周易阐真火候序。前后辩难别是非，道德会义定规矩；原旨作用俱明言，会心药物皆细叙。指南悟道演精微，破疑通关结道侣；辞句愈浅理愈明，节目极小功极精。谨细自卑能高上，慎微由虚而能盈；若还舍近求远事，终必图

大误前程。不如先治切身病，莫要躐等<sup>〔17〕</sup>想长生；说到这里无剩义，修行法则没余地。千言万语皆演真，一条一句有深意；不比包皮外象谭，尽是成仙了道秘。虽然现世少知音，留与后贤细酌议；吾今老矣不耐烦，愿心已了欲绝言。塞兑闭户<sup>〔18〕</sup>毁智虑，敛华就实<sup>〔19〕</sup>顾本愿；眼内不观尘世事，心中长挂混元幡<sup>〔20〕</sup>。如愚如讷无知识，阴阳造化一手掀<sup>〔21〕</sup>。

#### 注释：

〔1〕狮驼怪：弄虚作假，故弄玄虚，彰人耳目。

〔2〕狐狸辞：指巧言令色，惑乱人心的话。

〔3〕否极泰来：否(pǐ)，天地不交，万物不通；泰：天地交而万物通。指事物发展到一定程度就要转化到它的对立面。

〔4〕龕谷老人：为清代高道，《通关文》作者，刘一明老师。

〔5〕天根：内丹术语。丹经云：“天根月窟闲来往，三十六宫皆是春”。

〔6〕地髓：指肾之元精。

〔7〕乌肝：乌，即金乌，指太阳。金乌东升，东方属木，在人体为肝，肝藏魂。

〔8〕兔肠：兔，即玉兔，指月亮。玉兔西坠，西方属金，在人体为肺，肺与大肠相表里，肺藏魄。

〔9〕观窍观妙：《道德经》曰：“常无欲以观其妙，常有欲以观其窍”。窍为表象，妙为本质。

〔10〕五行混一：五行分为木、火、土、金、水，在脏为肝、心、脾、肺、

肾。内藏魂、火、意、魄、水，通过文烹武炼，五藏精气混合为一。

〔11〕琪华瑶草：即仙界中的奇花异草。

〔12〕白雪黄芽：内丹名词。白雪，静定之中双目前出现的白光。《修真十书》：“虚室生白，谓白雪。”初炼感土气而成黄芽，久炼感金气而为白雪；黄芽，内炼中先天一气的萌芽，如草木萌生黄芽，充满生机。

〔13〕珠宝、金莲：喻最珍贵的东西。

〔14〕漫天网、黑松林：比喻没有目标，没有头绪，糊涂不明，乱闯，乱摸。

〔15〕蓬莱：传说中神仙所居住的仙山。

〔16〕天衢(qú)：四通八达的路。天衢，即天街之意。

〔17〕躐(liè)等：不按次序，超越等级。

〔18〕塞兑闭户：即闭兑塞户。内丹术语，闭兑即闭口唇，塞户即缩紧直肠。

〔19〕敛华就实：收敛外表浮华而成就实际。比喻脚踏实地的做事情，不要华而不实。

〔20〕混元幡：道教斋醮中使用的法物。

〔21〕掀：xiān，(1)举；(2)揭；(3)翻腾。

## 《修道五十关》点评

### 帮你攻克人生的关卡： 刘一明《通关文》的现代价值

清代高道刘一明，在道教理论上的建树，大约有清一代，自乾隆、嘉庆以降，少有能望其项背。他对于道教的教义和实践，做过长期探索，有极为重要的理论建树。他的理论活动，以诠释金丹大道为中心，广泛涉及经典阐释、丹法提示、心性思考，乃至文学领域——他曾以内丹思想解释《西

游记》，写成《西游原旨》。他的一部分著作，编集成《道书十二种》，刊刻流行。现在收入《藏外道书》的《道书十二种》，系根据民国时期上海翼化堂光绪庚辰本影印，内容超过了十二种，不知是有所增补，还是将其中某些书拆开处理，这里不来深究。且说《道书十二种》刊行后，在道门中和社会上都引起了很大的兴趣，有过重大的影响。这种影响，主要是因为他的书，极有理论的深度，也能结合修道实践，对症下药，因而对于修道者有很强的针对性和指导性。《通关文》便是其中之一。它在《道书十二种》中，篇幅不算长，却有重要地位。据刘一明自己说，他写成了《〈周易〉阐真》等一系列著作后，已经将自己得之于师的理论要点尽皆发泄，“然犹恐学者舍近求远，不知先尽自己之事，而即妄想他人之事。因著《通关文》一书，为学者助一烛之明，先学个无病好人，自卑登高，由近达远，庶乎明师得遇，良友得逢，大道可闻。书内节目虽小，关事甚大；言辞虽鄙，益人甚多。虽曰通关，而性命修持之功，亦由此进步。”<sup>〔1〕</sup>由此看来，“通关”的目标在于让修道者“先学个无病好人”，即在思想上清除了各种邪思杂念，为进入更高的境界，奠定一个好的基础。

## 一、人生有关口 前进须正视

人生有没有关？看来说没有，大多数人不会赞成。人到这个世上，不能不面对许多无法绕过去的坎，拿刘一明的说法，就是“关”。站在修道者的立场看，也许生活中的关口更多，但是一般人士，也不会少。而且，修道者要想过的关，有许多本来就是一般人生活中都会遇到的。他列举了五十个关口，同时也预设了过关的方法。当然，作为思想上的关，他所提供的也是从思想上精神上攻关过关的方法。从五十个关来看，除了少数几个，大约只有当时的修道者会碰到，常人不大会遇到。比如，闺丹关，是曾经流行过的以女性为修炼工具的某些方法，刘一明站在清修派的立场力斥其非，认为不仅无益于性命，而且大损于阴德。又如炉火关，指用外药烧炼金丹的路子，他站在内丹学立场，认为这些都属于“不善事务”，应当务必归去。<sup>〔2〕</sup>这些关口，特指修道的路径不对，走了旁门，常人不修修行，也不会遇见。而绝大多数“关”都是一般人生活中都会碰到的。如懒惰关、财利关、忌妒关、轻慢关、穷困关、人我关，生活中都难避免，生死关更是无人可以躲过。当然有

些关,常人遇到的与修道者遇到的,会有程度之别,侧重之异。比如恩爱关,对修道者而言,要达到上乘境界便须完全抛弃恩爱之情。但刘一明还是认为,做父、做兄、做夫作妇,还是都应当实践应当承担的责任,依据做人的道理。色欲关,对出家人来说,是断绝一切性生活,而对在家的人来说,在考虑绪人伦延后代的同时,也应当寡欲为上。从总的方面看,刘一明列出的关口,大多数为人所不能免,所以必须正视它们,正确对待,一一过好关,才能望着既定的生活目标,一步一个脚印,踏踏实实走下去。

也许有些人会说,我们生活得好好的,不觉得有什么关。其实,人生要成长就会有关;要想实现自己的价值,就会有关;想超越自己,更必须越过种种关口。过了一关,人才算成长了一点,成熟了一点,对人生真谛的领悟才稍深了一步。要说没有关,恐怕只有两类人。一类,永远停留在婴儿状态,不长大,那么人生,尤其是像待人接物,生活艰辛,都体会不到了,当然就没有关口。然而问题来了。谁都不可能永远停在婴儿阶段。如果真有人长不大,正是碰到了大难关,父母会因之焦虑烦恼,甚至于因之心力交瘁,只是婴儿无知,不明白自己正处于生死存亡的关口罢了。另有一种人,虽然人已长大,只是浑浑噩噩的活着,没有追求,没有志向。这样的人,不会觉得有关。原来,这样的人,只是苟且活着,没

有生活的目标。就像在一座藩篱围着的院子,只在里边团团转,从来不想越过藩篱的人,不会觉得藩篱就是一重障碍,一重关口。然而一旦要想活得稍微自在一点,眼光稍稍放远一点,要想跑出藩篱外边去看看,就要破除它,也就是要越过这个小关口。所以,只要是人,没有关口,是难以想象的。有些人不觉得关口的存在,其实只是因为觉悟太低,或者生活目标几乎是零。

一个人生活中有所追求,必有所困难,有较高的目标,实现起来就需要克服更多的局限,这种困难和局限,大焉者便是刘一明所说的“关”。《南华真经》第一篇《逍遥游》中谈到,大鹏鸟要从北海飞到南海去,所以要有大风为支撑,必须高飞九万里才能使大风都积在下面,从今之后才能背负着青天,无所阻碍,然后飞往南海。两个小鸟嘲笑大鹏说:“我尽全力飞,碰到榆树和檀树便停下来,有时飞不上去,也就落到地面上罢了,何必要高飞九万里去南海呢?”我想,大鹏有那么远大的志向,便必须克服无法承受巨翅的难关,为此,它必须耐心等待六月间海上的大风。而小鸟们根本不想飞到比树木更高的地方,当然也不会觉察到自己会遇到什么样的困难。不是它们没有困难,而是其生活的目标根本就局限在极小的范围内。他们生活中充满局限,只是不想面对这种局限,也就永远不能超越其局限。

有西方学者认为,人有几种基本的需要,满足了心理才会舒畅。其中最低的便是解决物质生活资料的需要,除此之外,还有安全的需要,与人交往的需要,受尊敬的需要,以及自我实现的需要。要满足这些需要,简单地“活着”,显然是不够的。那还需要去奋斗,去追求。奋斗、追求,便会遇到种种困难,有时甚至于会一时陷入困境。克服了,度过了,才能前进一步,离自己的目标靠近一点。拿受尊严的需要来说,要满足,就必须使自己有较好的社会声望。而这种社会声望的获得,往往与自己的努力程度相关,当然包括你能否顺利度过某些关口有关。比如,刘一明谈到的懒惰关、自满关,都是必须克服的,不然一切都无从谈起。

所以说,人生有关口,是客观的法则,谁都不能例外。问题在于,有些人能正视它,努力闯过去,他的人生便会越来越充实,从思想境界上看,也会越来越提升。而不愿面对,不敢面对者,未免莫知莫觉,而堕于刘一明所说的自暴关、懦弱关之中不能自拔。那么,平庸,无所作为,虚度年华,等等结果也跟着他的人生,挥之不去。

我想,刘一明的《通关文》第一个重大的现代价值,就在于他向人们提出了人生中的各种关口,并且要人们正视之,思想上重视之,最后通过一系列认识的修持上的功夫,度过关口,超越关口。

## 二、时代有特征 过关有侧重

刘一明写《通关文》的时候，正值清嘉庆年间，在中国，算是封建社会后期，清的统治由盛转衰。产生在封建时代的论著在当代仍能引起我们的重视，想挖掘它的价值，说明其中的许多道理，是各个时代共通的。

不过，虽然只要有人生，各个时代就会面临共同的问题，但各个时代的人们碰到的问题，常有差异，即使碰到同一问题，其内涵，其表现形式，都会有自己的特点。现代生活当中，刘一明列出的五十个关口，对于修道者来说，可能都还存在，对于一般的人士而言，则常会突出其中的若干。就我自己的体会而言，觉得在当代，克制人生中的这样一些关口，是特别重要的。

其一是荣贵关。荣贵就是常说的荣华富贵。社会有分工，社会地位有差等，古代如此，现代也还不能全免。得官位，享荣华，于是成为某些人的追求。一旦享有，便不肯下来。其甚者，更以荣华富贵为人生全部目标，忘却了自己的本来面目，搞混了掌权力为民众或是以权力为追求、以权力保障自己私利的区别。如刘一明所说，在古代，所谓荣贵，不过所

坐者轿，所乘者马，所衣者纱罗绸缎，所食者羔羊海味，徒以充口腹，妆身体，耀人耳目。现代社会里，荣贵的内涵从物质财富的层面上，远过于古代，但说穿了，也不过是轿和马换成轿车，享受的海味不仅有国产，还有大量舶来品，然而与古代一样，这些享受、待遇，毕竟还是身外之物。将它们当成人生的一切，未免被荣贵所制。对此，刘一明区分了在家与出家不同的要求。出家者要求彻底将人间荣贵关口打通，好作出世真正荣贵事业；在家者则是要求他们“别有个主见”正确对待之：“得志则忠君爱民，尽心竭力，做出一番经纶大事，绝不与虚位素餐者相同。不得志则独善其身，修道立德，品行高尚，亦不与庸愚混世者相等。”他说的忠、爱，今天仍然很重要，只是现代讲忠，是忠于祖国，忠于人民，不再单单忠于一家一姓。有道者在社会中不是一概排斥荣贵，而是希望借助于它们为社会、为民众做一番事业。然而看现代占据高位者，能正确对待其权力地位的自然不在少数，而贪位，羨荣华，谋私利者，也不少见。甚至以权谋私，贪污腐败的案例也报载不绝。人们在切齿痛斥那些人时，同时读一读刘一明的警示，是否会有更深的领悟呢？特别是那些迷恋荣贵的人们，是否也来读一读，想一想，也许会帮你跳出荣贵的藩笼，明白一下自己的本来面目，不再为能否升迁，能否保位而耿耿于怀，烦恼忧愁。

其二是财利关。这是比起荣贵关来,更加普遍地存在于人们周围的关口。刘一明说,财有世财,有法财。法财是修道所得,可以争取,而世财指金银珠宝之类,图世财者重金银而轻功德,千谋百计,明取暗窃,恨不能以天下之财归于自己一人。有的甚至于舍生拼命,瞒心昧己而不顾。这是他所痛加批判的。他指出,即使身处尘世,不能全废世财,那也应当见利思义,随其自然,不得份外贪求。即使遇上自然之财,还当审其来历,可取方取。这一点,在当前特别发人深省。现在是市场经济,言利求利,都很正常。但若是以财富为惟一的追求,一生被金钱牵着鼻子走,见利忘义,要钱不要命,那么原来可以造福于人的财富,便转化成了害人的陷阱,桎梏人们的枷锁,将人牵入犯罪深渊的缰绳。这样的例子,在现实生活中,我们见得太多了。中国传统重德,“人为财死,鸟为食亡”这样的观念,从来得不到主流文化的肯定。现代社会,人们不再忌讳言利,但也主张君子爱财,取之有道。当代物质文明发展迅猛,精神家园却日益狭窄,所以物欲大膨胀的现象到处可见,因图财利而丧失自我的情形也比比皆是。尤其是某些掌权者,以权谋财,手法越出越奇,胃口越搞越大。由之而蠹国扰民,最后则害人害己,声败名裂,甚者入狱门,丢性命。足见财利关的凶险,远过于往昔。刘一明要人打破财利关的提醒,实在是太有现

实的针对性了。

其三是穷困关和懒惰关。这两关,刘一明是分开来讨论的。他讲的懒惰,主要是指修行者不够勤勉。所谓贫困关,则是指人们处于贫困便忘道,忘修行,现在将两者放在一起,在现代社会里极有必要。当代社会里,绝对的贫困,不能解决温饱的情形,不能说完全消灭,却也是渐渐减少,相对的贫困,则恐怕短时间里不能解决,一时解决了,还会出现。因为人们对贫困线的界定,常常水涨船高。因此,现代人们还是会产生陷于贫困的问题,需要正确对待。刘一明批评世间糊涂学人,受不得困苦,耐不得饥寒,稍遇艰难,受些淡泊,便生烦恼,恨天怨地,邪思乱想,不守本分,即此一事,便成为拦路高山,害道大魔。这些批评,不但在当时有很强针对性,即使放在今天,也是切中某些人的要害的。人的追求,除了必要的生活条件,还有精神的追求,因贫困而气馁,在精神世界中先生畏缩心,在道德修养上生退转心,都是不能破此一关的表现。同时,当代要过贫困关,还有一个如何创造条件,使自己,使周围的人群,如何脱贫的问题。现代社会里,贫困的发生,有历史的、地域的或其他的客观原因。然而如何面对贫困,却有种种不同的态度。穷则思变,以勤奋努力求脱贫是一种态度,因贫而怨天尤人,不求起而改变,也是一种态度。当然,我们赞成前者。所以面对贫困关,当代尚需破一破懒惰关。在条件相同的时候,勤者富而

懒者穷,有着必然之理。如果像刘一明所说的那样,步步出力,处处向前,至死不变,那么,无论是修心性,脱贫困,还是成学业,都有个出头之日。否则,逡畏不果,懒惰打混,难免虚度岁月,永远困于原地。所以,在现代社会里,治穷必须治懒,完全顺理成章。

其四是暴弃关。刘一明说的暴弃,主要是指某些人自暴自弃,不以性命为重,不以道义为贵,打混过日,醉生梦死,空空一世。因而无法向上一层,了性达命。人们之所以暴弃,乃是因为不知道人生的宝贵,也不明白人有着自己向上奋进的根本条件,所以或者以条件不足为借口,原谅自己的一事无成,或者得过且过,混混日子。总之是不求上进。刘一明所批评的暴弃,在现代社会里还有,但是在当代人,特别是当代青年中,自暴自弃的形式,还有一些新的表现。比如经常表现为没有生活的目标,管不住自己,跟着感觉走,虽有点儿上进心,一旦碰到外界诱惑,便抛到了脑后。即如现在常常见诸于有知识的青年中网瘾,便是因为管束不住自己,以上网为乐,进而以上网为乐,再进而趴在网上不肯下来,人称为网虫。网瘾是一种心理疾病,论其始,与当事者不能很好自控有关。赌瘾、毒瘾相似,一旦染上,没有极大的毅力,不能清除。由此而弃学者有之,因此而自甘堕落者有之,因此而事业全废者亦有之。生活没有目的,完全被某些当下直接的感性

的满足为乐,其危害竟有如此之烈,人们很难想见。至于人人皆知赌、毒之害,却偏有人去尝试,上了瘾后,便失去了为人的尊严,更遑论事业和心性修养了,那起端,也与暴弃相连。如果一旦染上这些不良习惯,如不是自暴自弃,也还有自新之途,堕于暴弃关而不思破关而出,则是所谓自作孽,不可活了。读一读刘一明的《通关文》,人们真应该时时自重,时时抵御、克制种种自暴自弃的念头和借口,实在十分必要。

当然,现代社会里的“关”不止这些,如忌妒关、高大关、假知关、装饰关、阴恶关、怕苦关、贪酒关、无主关,等等,都是生活中经常遇到的。但以上面提到的这些最为常见,甚至可以说,每日每时都会遇上。对这些关,人们必须正视之,应对之,攻克之,然后在现代社会生活,特别是自己的精神生活中才能较为自由。在这基础上再进一步,做事业,成功德,不断地提升道德境界,乃至于明心见性,才有踏实的阶梯。

### 三、心病用心药 通关靠自己

刘一明称通关的目的在于“做一个无病好人”。

这里说的病，并非生理上的毛病，像伤风感冒头痛脑热之类，而是指心中之病。做一个无病好人，就是转变心中的各种不正确观念，清除各类杂念，在精神上先健康和充裕起来，以便更好迎接为自己的理想奋斗的新历程。前面说过，他在谈论通关时，着眼点是金丹大道。作为全真道的理论家和实践家，他着重讨论了出家人对待这些问题应取的态度，同时也谈了在家者的要求。在信仰这一面，现代人有充分的选择权力，可以同于刘一明，也可以异于他。但是作为一种生活的智慧，《通关文》中的诸多真知灼见，对当代人有发人深省之功，不管是否道教徒。因为如我们所说，人生中本来就有各种关，只要有追求，就必须面对实际，过好各种关口。作为一种精神治疗的方法，通关之途，是一切现代人都必要的。

人是高度能动性的生物，这种能动性，是他区别于其它动物的重要标志。这种能动性，包括对客观世界的认识，也包括对人的自己身心状况的把握；既包括能有计划地改造自然、改造社会，也包括有意识地规划自己的生活，规划自己的精神世界，给自己设定崇高的生活目标。刘一明说的“通关”，就是号召人们给自己设定一个崇高的理想的人生前程，在并帮助人们搬掉前进道路上的拦路虎，各种各样的“关”。明白自己的全部生存的目标和价值所在，从高起点上去理解自己的精神家园，才会有

各种通关的追求。因此,知道人生有关口,必须通过之,是一种人生的自觉。这一自觉,反过来成为攻克各种关口的动力。现代社会中,所缺乏的正是这种人生的自觉。理想变得平庸,管束自己被当成对自由的摧毁,而只有物质生活才是许多人考量“幸福”的惟一标准。时弊如此,早已不是什么秘密,所需要的则是重新唤起人们的这种人生的自觉,这种对自己精神家园的高度关怀。刘一明强调“通关”的必要,自觉,理解了,也就会感到治疗自己精神上、思想上的杂症,改掉由于观念不对头而形成的各种不良的心理(如刘一明所说的忌妒、懦弱),不好的行为习惯(如懒惰、暴弃、虚度年华),以及不合道德规范的言行(如阴恶、夸扬),十分的必要。

道家讲究养生,人所周知。然而,可能有的人不知道,道家讲养生,不是光从生理层面和技术层面讨论,而是从根本上说,养生须从积德谈起。积功累德,清心寡欲,是一切养生的根基。道家讲的“病”,不仅从生理上说,更多的还是从精神、心理的层面说。宋代编的道教经典集粹《云笈七签》卷四七收了《说戒》,首列“说百病”,列出“喜怒无常是一病,忘义取利是一病,好色坏德是一病”等等,共一百种。这些“病”,都是精神上、道德上和一般心理上的毛病。后面又提出“崇百药”,列出对症百病的药一百种,也是治心病的心药。明白了道家对“病”和“药”

的特殊理解，才能明白刘一明所说的“学一个无病好人”的深刻含义。刘一明在谈论每一关时，不仅分析了其表现，其危害，也同时给出了攻克它们的方法，这些方法，也主要是精神性的。因为，那些“关”，本来存在于生活中，之所以不能通过之，则多数取于当事人迷在局中，看不破，翻不出，所以成了阻碍自己向着既定目标前进的拦路虎，绊脚石。要想突破它们，根本说还是靠他本人有所觉悟，下得决心。刘一明和其他高道大德所能做的不过是提醒他，使他生震惊心，勇猛心。否则一切无从谈起。所谓心病还用心药医，就是这个道理。

所以，能否知其关，知关能否通关，关键在自己的努力，在任何时候都把持得住。所谓通关，一如儒门中的克己功夫。克己，拿今天的话来说，就是管住自己，不使思想言行越出儒门规范。它的对立面，正是放纵自己，为所欲为，不顾流于邪，学于非。刘一明指出了关口五十种，也提供了攻关治病之药，都是极富启示，极有价值的，值得认真学习和借鉴。生活领域无限，道德、精神境界无边，要过的关口，可能也不止五十，刘一明说的，是其中最紧要者，也是他有实际体会的那一部分。学人不须一一拘泥于对每一关每一字句的解读，而应抓住其意之大者，时时提醒自己，处于滚滚红尘之中，须尽量警惕不被污染；一旦被污染，造成身心的毛病，则要猛然惊

醒,自寻心药,对治之,清除之。这样来理解刘一明,大约更能得其精要。

华东师范大学宗教文化研究中心

主任:刘仲宇

时公元2003年11月24日

草于沪上建德花园丁香苑寓所

注释:

[1]《通关文序》。

[2]参看《通关文》下卷《闺丹关》、《炉火关》。下面凡引《通关文》正文,不再一一注明出处。

## 附录

### 玉枢真人传

王建章（1645—1718），清初绍兴（今浙江）人。字肯堂，道号玉枢子，曾经自称为区区子，道门称为玉枢真人。祖居杭州仁和县，自幼籍系绍兴。祖上累世行善、广积阴德，其父明徵公，晚年方生真人。真人生性慷慨、豪放不羁，且天性孝顺父母，友爱兄弟，童年时即到学堂读书，才思绝伦。刚刚二十岁左右，即感念四大

假合，人生如梦，慨然有出世之志，遂弃功名，废儒学，博览群书，尤好道家经典。轻财好施，周贫济急，如是多年，直到四十岁时，其志更加坚定。于是结茅庵于宅旁，笃志清虚，精心玄奥。自名其所居为“白骨轩”。坐卧其中，或终日无言，或从早至晚趺坐，潜修密证。这绝不是一般人所能认识到的。真人有几位好朋友，都是道家的长者，往来的时候，或来或走，没有形迹可寻；也没看到有宾主迎送之礼。有时候，几位朋友，携手同游，遍历湖水、高山；遇到环境好的地方，必然盘桓多日，高兴得不能控制着自己。人们都把他比做陶隐居。

康熙甲午年初的一天，梦到一个身着紫衣绣裳的人，异香扑鼻。向真人行礼后说：“我是金阙侍者。”且吟诗道：“乘云冉冉下瑶天，特访当年跨鹤仙，。一爵琼浆和柏露，锵金曳玉凤楼前。”吟后，拿出一只玉爵，让真人饮下。真人没敢举杯，紫衣仙人说：“这是三清殿上物，不是人间就有的，特地拿来赠与您，只是想得到一句话回去复命罢了。”真人于恍惚之间，即随口和其诗道：“盥手焚香忆九天，偶来尘世挟飞仙；从兹自有青云路，恍惚轻裙帝座前。”从此以后，智慧大开，玄学益进，动与天游，其慈悲居心，高超物外，如大宅阳春，长空霁月。杭州之士人，无不钦慕，故从游者甚众。他还精于医道，尤好著述，闲暇之时，凡古往今来，奇妙异事，都要

缮录而藏之。曾经和他侄儿、孙们说：“后世的人，如有和我同样志趣的，可全部把我的书送他们。”他提携后学没有私心竟是如此啊！晚年功行已成，克证仙果，于康熙戊戌年，羽化而去。时年七十四岁。（《仙术秘库·玉枢真人本末》）



## 素朴散人传

刘一明：(1734—1821)，清朝山西省平阳府曲沃(今山西闻喜县)人。

道号悟元子，素朴散人，被褐散人。少时即喜老庄之言，及道教练养丹法。毅然舍弃了万贯家财，出家为道士。为寻求养生之真谛及获取高深造诣，他仆仆风尘，奔波于东西南北，云游于千山万水，历尽艰辛，寻师访道。自己曾先后拜龛谷老人，仙留丈人两异人为师，得其秘诀，后隐于榆中县栖云山、兴隆山修道，经过功理于实践的相互印证，收获良多。始悟

内丹奥旨，终使他在性功、命功两个方面，都突飞猛进，臻上乘之境。于是，著书立说，设置坛场传教度人，以炼功、课徒、行医、著述度日。成为乾隆、嘉庆时期道教全真龙门派的主要代表人物。

他深研三教经典，融会贯通，尤精于《易》理，擅长养生，兼通医术。他主张“丹道即《易》道，圣道即仙道”，认为“《易》非炼度之书，实皆穷理尽性至命之学也”。著作甚富，汇刻成《道书十二种》，其中有《参同契经文直指》、《参同契直指笺注》、《参同契直指三相类》、《周易禅真》、《孔易禅真》、《象言破疑》、《通关文》、《悟真直指》、《阴符经注》、《敲爻歌直解》、《百字碑注》、《西游原旨》、《修真辩难》、《修真后辩》、《神室八法》、《修真九要》、《无根树解》、《黄庭经解》、《金丹四百字解》、《悟道录》、《会心内集》、《会心外集》。

此外尚有《道德经会义》、《周易注略》、《三易读法》，医学著作有：《经验杂方》、《经验奇方》、《眼科启蒙》、《杂疫症治》等哲学医学著作多种。

在这些著作中，阐述并发展了道教全真派的传统教义，结合佛学和儒学，并把易学理论和内丹思想紧密地结合起来，提出了一整套完备的修持理论，充分发展了道教传统养生法的性命双修学说，同时完善了道教入世、出世思想体系，是近代道教理论体系的集大成者。



## 编者寄语

古贤有云：“不为良相，便为良医”。良相者医国之病也，良医者，医身之疾也。

本有道家人物王建章、刘一明，皆清代高士也，发前圣之未发，启后人之未启，揭示人之性情本根，将人心种种迷障、种种偏病，各种阻路大魔，剖洗净尽，如拨云见日，潭月双辉。在世须当明世，出尘即可离尘，实为师教之规则，道学之舟梯；度人之宝筏，醒梦之晨钟，救人之灵丹，升仙之阶凳也。确乃慕道之禅杖，辨真之药石，劈旁之斧钺，照幽之明炬也。



是道则进，非道则退，言非浅近，理数显微。读之者了然彻悟，自可觉醒，行之者，明白四达，终久如意。视此为劝善书可也，养生书可也，处世书可也，心理学可也，座右铭可也……

用之于修身可也，齐家可也，治国可也，平天下可也。士农工商学兵皆宜修习，均可受益。善与人同，人皆自为善。实乃有益于当代，大裨于德治。

有缘者遇之，必要明达事理，迷途知返，悔过迁善，遵行善道，孝养父母，友爱兄弟，忠于职守。进德修业，无偏无执，心性朗然，虚静灵明，觉照长存。壹是皆以正心修身为本，行善积德为根。如此根本既立，丰稔可期，清平可保，优游盛世，群号贤良。岂不同乐尧天舜日，共享清平之福哉！

李宇林



## 后 记

北京白云观李宇林监院所辑《修道五十关》，原拟名为《道家醒世恒言》，协会协调白云观的负责人送来给我看，希望为这本书把个关。阅后，知该书为王建章《仙家修品术》和晚清高道刘一明《通关义》两书集辑而成。为便于读者阅看，李监院为书中许多关键词句做了诠释，很有意义。“修道十要”以“孝、悌、诚、信、刚、柔、和、静、虚、灵”十字合道论述。“孝悌诚信”是中国社会伦理道德所赞许的思想精神，“孝悌”者善之首要，“诚信”为做人之根

本：无论出俗入世，这是为人最基本认同，自无须多言。

“刚柔”是做人修道的方式。所谓“刚”，行正直是为人之美德，取刚强是避邪之锐器；在修道者来说“刚”还有勇猛精进，孜孜以求之意。而“柔”，在俗世则为变通、自谦、克己；修道者则是无我、纯朴。有些人的性格刚柔结合，称之“绵内藏针”，乃刚柔相济之谓也。“和”的概念和价值，孔老夫子早就说过：“发而皆中节，谓之和”；“和也者，天下之达道也”，中华民族是最重视“和”的价值和意义，大则用之于国家，讲和合，讲统一；小则用之于己身，不固执，不偏僻；处世则随机应变，随方就圆，大智若愚；待之于人，则戒骄戒躁，心平气和，谦恭自小。我们中国的文化人还喜欢在祥和轻松而又不漫无目的的环境中研讨问题交流思想，“和而不同”，“和而不流”，从而达到“百花齐放”的效果。

“静、虚、灵”之境界几近于道。“静”者内安洁净，少思寡欲之谓也。老子云：“致虚极、守静笃，万物并作，吾以观其复。”又云：“人能常清静，天地悉皆归。”“虚”之一字正如《悟真篇》所云：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳”。正所谓“先天之气自虚无中来，特以虚者实之基，实者虚之验。”至虚则无物不包，无物不容，故修道以虚中为要。“灵”字诀者，所谓“追摄先天”，“窃夺天机”，“从无守有”，“常

应常静”，真乃通神达妙之谓也。这是“修道十要”概略之精神。

其“修道五十关”为人生出世、入世之五十关津。说理举证，条分缕析，精当深刻。刘一明大师以其丰富的传统文化学养，清修密证的心得体验，呕心沥血，撰作是书，真似教练新军，指挥攻坚，为我们破迷解惑，点化正途，打开人生一道道关卡，清除生活中一层层路障。攻关破隘之余，大师击竹而歌：“临别吩咐谨收藏，先尽人事再商量”；《绝言歌》再一次提醒世人修道做人之精要。

我会闵智亭会长在为该书撰写的序言中，要求道教徒既“不追求功利的‘入世’，也不专注自我孤寂的‘出世’”；他提倡之“入世”，是要道教徒“重视现实人生”，“苦己利人”，从而“积功累德”。其“出世”思想，主要在“性命”的修养方面，这与清刘一明的认识观点是一致的，他们都希望教内同修“扬弃‘下德’，力行‘上德’”，“脚踏实地”，“磨炼心性”，从而抵御“阳路大魔”的侵袭，保持“独善其身”的精神家园。当然，道教界人士的思想认识面对当代社会的“现代”，自然存在着自己的想法，当然道教必须适应当代社会的进步，这是道教徒应该树立的不容置疑的理念！但是许多习惯喧嚣环境的现代人，也需要考证自己精神世界的得失，自省人生的价值。

上海刘仲宁先生在为该书所作的点评中慨叹：现代社会“物质文明发展迅猛，精神家园却日益狭窄。”这其中确是积淀着智者之虑！当然，只要稍有清醒头脑的人们，一定会意识到：现代人类社会需要中华传统文明，需要中国传统宗教——道教这种不仅正教化人，而且更为注重自身洗礼传统宗教的文化精神。由此，更可以看到《修道五十关》这部著作确实不仅是道教徒心性修持的宝诀，亦为现代社会现代人应该研读，并且可以于其中汲取医治“偏病”的良方，获得脚踏实地做人处世的宝贵经验。如此看来，白云观李宇林监院撰集是书，实在是他在道教修持的道路上立一功德！在该书将要出版之际，李监院坚邀写个《后记》。我觉得这是道教界应该学习，教外人士也应该知道的好书，故不揣浅陋，乐于为该书说以上一席话，与读者诸君交流研讨。

袁志鸿

二〇〇四年四月十三日

（袁志鸿：中国道教协会副秘书长兼教务部主任、中国宗教学会理事、中国传记文学学会会员）

## 鸣 谢

本书顺利得到了各方面的大力支持。已故全国政协常委、中国道教协会会长闵智亭大师抱病通读全稿，并欣然作序，使我深为感动，并在此深表怀念。全国人大常委、中国道教协会副会长张继禹道长，全国政协委员、中国道教协会副会长黄信阳道长，中国道教协会秘书长袁炳栋先生，副秘书长袁志鸿道长，孙同昌先生，中国道教学院副主任王书献先生等诸君给我极大鼓舞和支持，谨致衷心感谢。宗教文化出版社对本书出版给予极大帮助。北京圣洁防水材料有限公司、北京安慧达商贸有限责任公司为本书出版助益颇多，谨致诚挚感谢。