藏外道書

26

巴蜀書社

藏外道书

第二十六册

李一氓

巴蜀书社

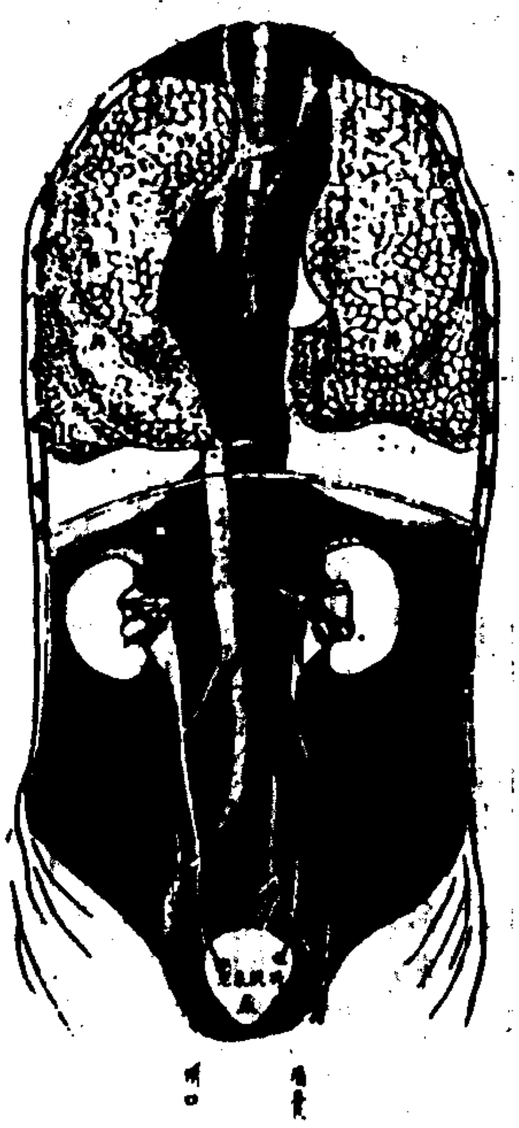
性命法訣明指	一三四
三字法訣經	一
黄庭經講義	一四五
中華仙學	一五九
祝由醫學十三科	三三七
玄妙鏡	三八五
女金丹	四一八
樵陽經女工修煉	四二八
女工煉已還丹圖説	四二八
女丹彙解	四三三
男女丹工異同辨	四四八
女丹十則	四五五

道學秘書　四六五
道門語要　五六一
長生術　五七七
道竅談　六〇六
三車秘旨　六二六
補天髓摘抄　六三七
十二段錦　六四四
錦身機要　六五九

余北京人也　因世界傳僞道者衆　外訪弟子數年　後至光緒廿一年三月十三日　在金山寺　遇趙避塵　收爲外度弟子　至民國九年　受與天命　傳人川白話　以彼明白爲目的　夫道者長生之學也　世人身體軟弱　由煉性命烹　煉至强壯　性者眞烹在心爲離　故爲火龍也　命者眞烹在腎爲坎　故爲水虎也　法能降火龍　訣能伏水虎　龍虎二烹鼎一　上升於泥丸宮　下降於生死竅　人仙得也　由此精搆煉足　金光三現　止火　採大聚過後三關　慧光發現　神仙得也　慧光者卽玄關也　又爲三花聚於頂　光內有陰陽二炁烹　雌雄炁烹合一　內裏作胎　用三千升絳宮　眞炁養足胎四　性命二光合一　用念動而向太空口訣　由中現出眞像　與我一樣　此是身外有身　天仙得也

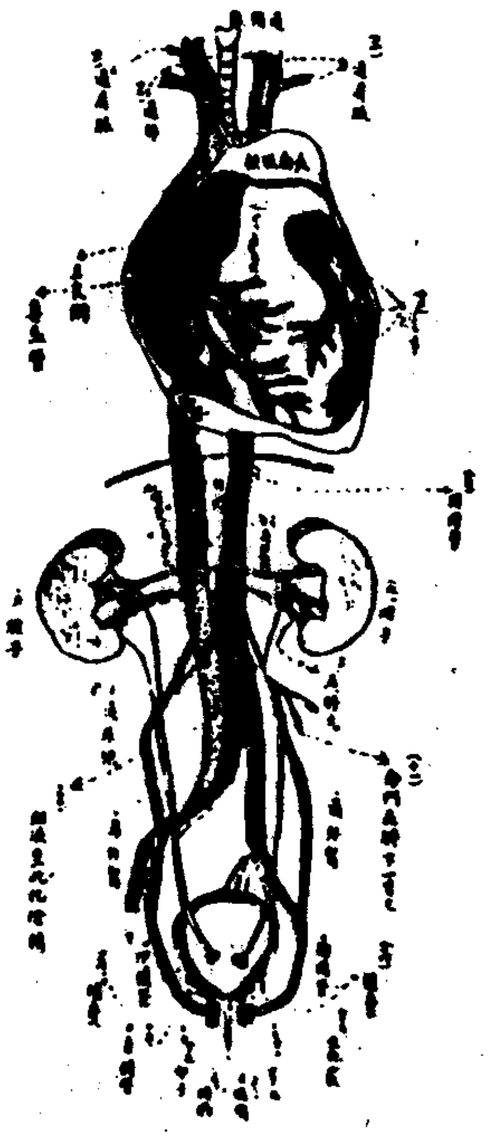
千峯老人趙避塵　道號順一子　平北昌平縣陽坊鎭人也　自幼年好玄學　遍訪明師數十年　所遇眞僞師　不下三十餘位　個個口吉明　死已徧昔　求師之難　可謂極矣　然無昔年之苦　焉能今日出頭得見道嚴高尙之人乎　凡求眞道者　投一位師不成　非得多師互相印證　不知眞僞　余投三十餘師　知性命雙修者　只五六位耳　無怪乎金仙大道　知之者少也　今將所得於師及自己所行經驗者　望依法修煉者　證位仙班或同登聖域　於願足矣

了空師　北京人也　在北京前門外　天橋西　路北仁壽寺廟內當家　嘉慶四年八月十五日　得柳華陽仙師　傳受性命細功訣破週身關竅　余光緒二十一年　三月十三日　在金山寺　得受了然了空禪師　全訣全法　後至民國九年　五月在京北平西府鋪內　得受了空師天命　命余普度弟子八百位　傳千峯先天派不可用文字兩面語傳人　白話口訣　教人明白爲口的　親賜法卷　內有戒律十條爲證　告年祭始皇漢武帝　天子之尊　求之而不得　易經曰　機事不密則害成　留度不可　道者人人有分位位可得　大則成仙佛　小則延年壽　不可吝惜



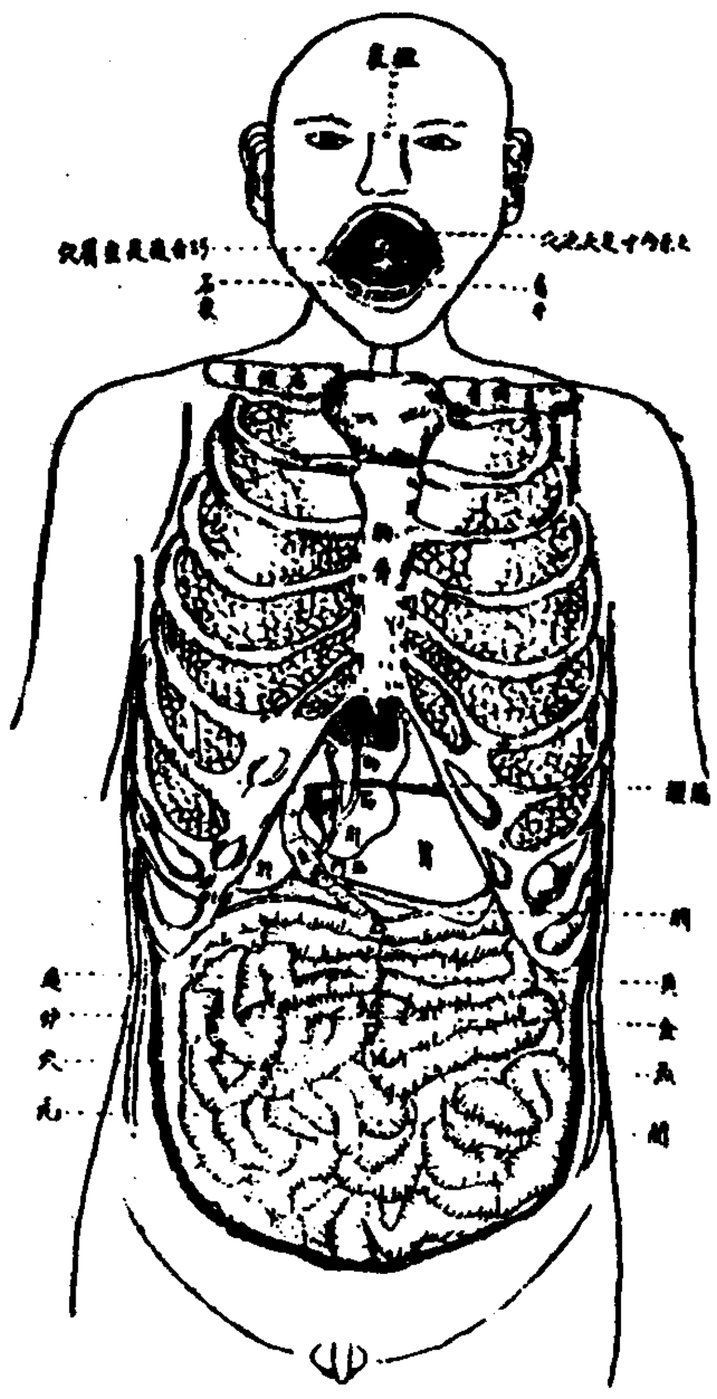
左右兩肺　是換後天吸呼氣者　中間是心　左右是動靜二脉
中通兩腰子是生尿之處　左右有輸尿管　下通膀胱口上入內
尿胞滿　尿出馬道下精口　不走馬道下精口　中間有一隔皮
此下精口爲陽關　童子破身破的是此精口　故說話不宏亮　唱
說的爲倒倉　因此陽關口被下漏泄　佛祖留下閉陽關　返回童
身　中間動靜二脉　各出一管　下通外腎　睾丸宮　即是卵子
能生精　動靜二脉通於週身　血發於左心耳

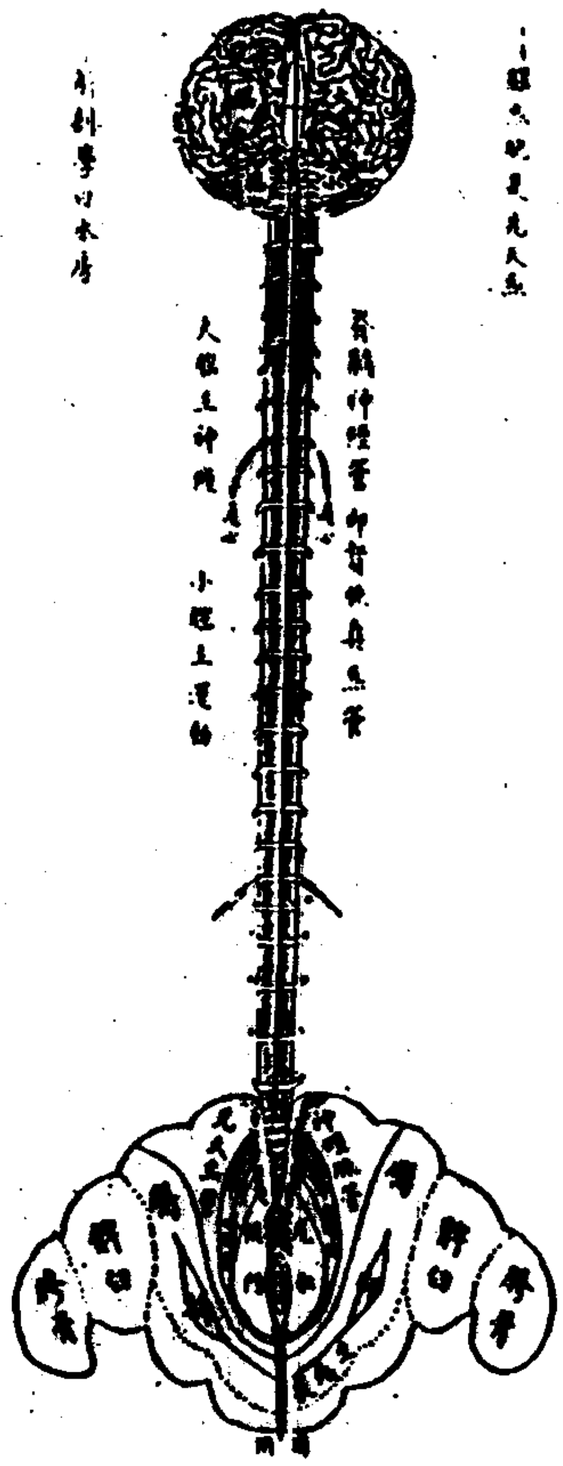
妙頂子果文德著



左邊動脉是發血之管　右邊靜脉　解剖學曰回血管　余師尊曰
是行氣之管　上通肺分兩支　正中是心　心正中有一小管
曰三尖瓣　是行氣之血出心臟　週流全身　靜脉瓣膜下肝根
即是腎宮　動靜二脉中心　各出一管下通外腎　膀下一寸三分
是命門　中有一管　入小腸下心　分門脉網枝油　入外腎
外腎即是卵子　又名睾丸宮　內能作陽精　內有精蟲　出輸精
管　上至尿胞口兩邊爲精竅　下通陽關　即是通精之路　順出
生人　逆回生仙　就在中間顛倒顛　迷求佛訪問　下手口訣

妙頂子果文德著





頭頁兩眼中心是祖竅　內通腦泡　是人的眞性　上腭即是天池穴　在上腭竹後　內有一小管通腦髓　中通玄關穴　舌頂上腭是　閉天池穴　舌下有兩管　左爲肩井　右爲石泉　是生津液之管　口內吃的飲食　入胃化爲糜粥　進幽門到十二直腸　內有括約筋移動　收縮而閉　縱張而開　燕食後有一共同管　即經胸管　入靜脈循環週身　由口內金井石泉生出津液　潤食下喉　過大小腸出肛門　小腸中間有四腸網支油頭腸網油中管　爲黃庭　二腸網油中管爲金爐　三腸爲泥穴四腸爲關元　昔我師受我時曰　泥發則成竅　宜則生命之管竅也

妙頓子果文德著

腦髓分大腦主神精　中間有一腔　是先天泥胞　即是眞性　修者修的是此性泥　解剖學曰水房　下是小腦主運動　內有神經系管　下通延髓　即是脊髓　又名督脈管　由上至下七節爲頂骨　山頂骨下至十二骨爲脊骨　山脊骨下至五節爲腰骨　此中間是脊髓　即是先天眞泥　二十四骨節　上是玉枕關　中是夾脊關　下是尾閭關　尾閭關下　還有三節四節尾底骨　前是肛門　即是谷道骨前寸於是生死竅　後是外腎　外腎後是陽關其先天精泥行至生死竅　求明師指點逆回之法訣　若是不合非是眞道

妙頓子果文德著

性命法訣序　弟子玄朕子趙潛虛恭撰

余力學三十年　徬徨岐途　無所歸宿　始也研究物質科學　進至唯物哲學　覺宇宙間一切皆實　於是幡然改計　研究唯心哲學　進至佛學　又覺宇宙間一切皆空　求納空靈於實踐　乃鑽研宋明理學　復覺其或則虛偽　或則空疏　一曲之學　無當高深　又轉攻漢學　於訓詁考據之中　期有所獲　以補理學之偏　然其煩瑣破碎　膚淺支離　徒炫博聞　無裨性命　姑舍是　其學易乎　雖略有解悟　但其義例煩賾　不易捉摸　且漢宋分派　莫由適從　況復剽羊載鬼　說類齊諧者乎　無已　乃潛心老

莊之學　頗多會心　但覺其高妙玄遠　如行空之天馬　微變幽杳　若在淵之潛龍　奠乎邈矣　其如無階而升何　力學三十年　殆如航行乎斷港絕港　路路不通　安所得安身立命之學　而終身受用之哉　民國十八年己巳　得遇趙師順一子於北平　一言之下　頓悟平生　拜受至道　豁然通貫　乃就書市搜買道家言丹鼎之書近百種　又借友人秘本　鈔錄一二十種　旁採中西醫書生理書又數十種　正偏淨染　雜然並陳　參伍鈎稽　覈比印證　雖其作法各家不同　然與夫子所授丹訣　一一皆合　且猶不敢自信　又拜師數處　勤勤博訪　揆諸　夫子之道

亦莫能出其囿也　夫子之道　語其淺　則言近而指遠　簡易而效著　語其深　殆如六鷁退飛　迎之不見其首　若大鵬變化　候之莫知其端　妙用一身　三寶凝定　充塞兩大　六合歸靈　神乎至矣　簡而易焉　吾未遇夫子　吾之所學　一一皆滯　既遇夫子吾之所學　件件復活　非所謂一聚通靈九變復貫者耶　夫子所著性命法訣一書　處處徵諸生理學　謂之物質科學可也　有也而妙有　其言川神入化　粉碎虛空　毘盧性海　通攝有無　謂之佛學可也　空也則靈空　夫子之道　不離人間　不廢五倫　謂之宋儒之倫理哲學可也　入世也而即出世矣　夫子之道　天人合發　性命渾凝　宇宙在手　造化應心　謂之周易學　無不可也　入道也亦即天心矣　夫子之道　以養生爲始　以證道爲歸　謂之老莊之學　則愈無不可也　然而語語天機　字字心傳　實發老莊之覆　春光畢露矣　惟夫子書中　偶或折字說義　別附新解　如折道字　如解南無字等　或則悖於許慎說文　或則戾乎天竺梵語　然不過借字湊趣　意在喻俗　勿以辭害意可耳　不得以漢學家嚴正之例例之也　夫丹鼎神仙之學　儒家往往厠諸方術之列　甚或摈諸道家門牆之外　而斥爲異端　彼以爲丹鼎符火　起自東漢　魏伯陽參同契　老莊書中

初無此說　殊不知老莊言其渾化之跡象　伯陽道其節次之工法　譬猶舟焉　伯陽言造船之術　老莊言駕舟之法　言各有當　固自不同耳　儒家以治漢學之法論丹學　失之皮相矣　吾甚惜焉　故特表而出之　斯爲序　時民國二十二年癸酉也

千峯老人趙避塵著

第一日訣

金烏　玉兔　神祖

問生玄湘子果仲進刻板

坤生玄素姑余素霞印刷

門生玄鼎子戴文宣參訂

門生玄仁子孫駿昌校正

天下地上安祖竅　涵養水源在方寸　雙林樹下證本宗　日西月東最先天　細入微塵大包天　玄牝妙分不可言　玄關之後谷神前　若能知此妙玄竅　乾坤合成靈祖竅　正中有個空不空　非緣明心守祖竅　包羅天地空不空　吾甚寶貴圓光獻　手腳和合扣連環　這箇正位神歸中　萬年不壞一金仙

我師了然　了空　禪師曰　初鍊性命之功　先得鍊性　每於靜坐之前　務要掃除一切雜念　寬放衣帶　身體不受束縛　自然血脈流通無阻　及入坐時　身如槁木　心似寒灰　兩目下觀鼻準　不可太閉　太閉則神氣昏暗　亦不可過開　過開則神光外馳　當以垂簾看鼻準　意念在兩目中間　齊平處爲最佳　久之　慧光自然現出　此修丹起初　收拾念頭之法　候心氣適和後　舍眼光　凝耳韻　舌頂上顎　調鼻息　如息不調　恐有閉塞喘急之患　息調身心全忘　寒覺終日如愚　盤膝穩坐　左脚向外　右脚向內　爲陽抱陰　左手大指　握定中指　右手

大指　進入左手內　捏子訣　右手在外　爲陰抱陽　此名子午入卦連環訣　經云　手脚和合抱連環　四門緊閉　守正中是也

慕善堂　玄壺子　吳彩臣　問曰　弟子閱看丹經道書　皆言先鍊這個　這個內之光　不知有何益處　各門指爲性功　名目不一　兩刃不肯說明　眞性光明何處發生　乞師明白示知

千峯老人答曰　吾人腹中之仁　左右有小管各一　左曰太極　右曰冲虛　上接天谷　下達湧泉　中過於心　丹經云　性者心也　發於二目　命者腎也　發於陰根　眞

性乃心中靈氣　發於腦仁　二小管　是以眼視正中　性光現出　鍊之日久　即與命接合而爲一　性命和合　爲觀空不空　不知和合之理　無所成也

慕善堂　玄正子徐秀峯問曰　恩師前傳弟子靜坐　須得萬念皆空　方寸鍊性　開目觀空　可是正道　乞師明白示知

千峯老人答曰　觀空而不空　爲眞道　觀空而空　爲偽道　因不知歸中　故慧光不能發現　心下臍上　中間虛空之處　內有靈炁　機發則成象　神炁歸中　靈炁上騰而成這個○　爲不空　無光之虛空　爲頑空　靈光之

虛空　爲眞空　眞空不空　頑空乃空　不空即是靈光　眞爲神炁　由於黃庭所養者　昔我師了空曰　金機飛電　虛室生白　關竅化化玄關生　有玄關者爲不空　而人之生死　全賴此虛無神炁　以爲之主宰　炁聚神來則人活　炁散神去則人死　故曰有神氣炁　不能生　有炁無神不能死　心中元神爲性　腎中元炁爲命　神炁和合方爲正功

慕善堂　玄舉子熊文宣　問曰　祖竅能通　眞人息息之根　求師詳示

千峯老人答曰　祖竅眞處　舉世罕知　正在天之下　地之上　日之西　月之東　正中是祖竅　前是玄關　後是谷神　中是眞性　內藏眞息　雖與口鼻之息相通　而常人之息以喉　由口鼻進出　不能入於祖竅以歸根　眞人之息　行內呼吸　四個往來　不用口鼻吸呼　則息息歸根矣　欲尋眞人之息　須調後天呼吸之息　以尋眞息歸根　其氣藏於祖竅　故息調則氣和　息住氣不散　我師了然曰　所謂炁歸元海　壽無窮是也

普善堂　玄法子徐忠山問曰　祖竅果在何處　求師指明牝之門　是爲守中抱一　內裡有顆黍米珠　爲人身天地

之正中　藏元始祖炁之竅也　是知竅而不知妙　妙者性光也　就是這箇○而已　儒謂之仁　易曰無極　釋謂之珠　亦曰靈光　皆指先天眞一之炁　知此一竅　則金丹大道之能事盡矣　所謂得其一萬事畢　此也　是以用功之時　兩眼歸中守一　養於祖竅之內　勿勤勿怠　謂之安神祖竅　爲鍊性之所　立命之根　昔我師了然曰　不錬祖竅　則眞息不住　而神化無基　衆物不全　而金丹亦不結　蓋此竅　爲總持之門　萬法之都　無內無外　不可以有心守　不可以無心求　以有心守之　則着相　以無心求之　則落空　然則如何錬之而後可　曰　善養明心守祖竅　見著性光是功夫　閉口藏舌頂上顎　五行之中神炁凝　吾之念正　則天地之心亦正　吾之神清　則太極之理自明　倘能一念不起　久久澄清　虛極靜篤之時　則虛室生白　金機飛電　復見天地之心　而自明矣

樂善堂　玄關子劉鳳璋　問曰　閉口藏舌　舌頂上顎　各門全有此法　又有將氣一升　舌尖一頂　氣一降　舌放下　而名此舌曰鑰匙　此理可眞否　予峯老人曰　此是人道之法　使世人先明如何作人　積功累行　以求其眞道　與人性命生死無干　彼以舌爲蓮台　氣爲祥雲　舌頂上顎　一升氣　一降　舌尖放下　佛坐蓮台　駕雲上天爲離三　氣又一降　元神回至世界　爲坎二　氣升舌頂　乾三　坎遂成坤二　此彼等　取坎填離之命義也　舌頂上顎　眞道有斯功　而非此種解釋　即如取坎填離　乃是還精補腦之別名　因人年齡日長　知識日增　而七情六慾　處處削年剪命　雖知損生危命之源　仍不肯加以限制　迨至腰僂目短　形容枯槁　訖知腦力虧耗　記憶退則思路不張　根蒂無由滋榮　精神衰　則職責難盡　是故修道人　首先保精固腎　實則留陽鎖命耳　昔吾師

了空曰　上顎是天池穴　因其上通腦髓　恐其往下泄炁　用舌頂住天池穴　引眞炁由玄膺穴　下降丹田　生有甘露　順歸氣管　過十二重樓　故舌尖倒頂上顎　眞炁聚於祖竅之前　眼常觀此竅　耳常逆聽此竅　舌常頂此竅　運用思維念念不離此竅　行立坐卧　心心常在此竅　一轉瞬間　亦不可忘却此竅　惚然心清氣爽　浩然炁暢身壯　寂然無思無慮　豁然知空不空　了然悟性眞性工夫至此　自然精神朗發　智慧日生　心性靈通　忽有一點眞陽　從中而發出　此爲玄關現矣　故我師　南無派　敲蹻道人曰　玄關無定位　黃庭一路爲玄關　若

不舌頂天池穴　而黃庭先天真一之氣洩矣　如果不知上顎部位　可至補牙館　參觀石膏上　牙模形　深陷處○是也　如不頂住上顎　真炁不能下降丹田　此是真人行吸呼炁之法也

渠善堂　坤生玄潤姑　劉葛氏仲芳問曰　弟子正在參禪打坐之時　手脚恍惚亂動　身似向前撲倒　猛吃一驚之狀　即師指明　感受何病

千峯老人答曰　此是意念未歸中　而舌亦未頂上顎之故即生此怪狀　速將意歸中　此病立消　如見一切景象俱是幻境　只是意念歸中　壞景自除

至善堂　玄誠子馬元貞問曰　燒香拜佛　念經受戒　念禪機話套　別父母　拋妻子　不留後嗣　可是真道否

千峯老人答曰　全真燒香拜佛　念經受戒　催修未來禍德而已　欲求長生　不得明師指點　萬無成功之理　平居暇日　閱看幾種丹書　記憶許多詞句　竟在人前顛倒是非　賣弄我是正道　究其實際　真實口訣　未曾前聞

而初學者　極易受其欺騙　且又深信不疑　我之身體髮膚　皆受之父母　莫不欲其子續宗嗣　接香煙　代代相傳奉養無虧　不違教訓　顯揚繼述　慎終追遠　此為孝也

誰之父母　莫不欲其子出家修道　荷能如此是性命雙修　金丹大道而能得孝於其親　即所以報本也

並非絕嗣斷後之道　須知太上釋迦　皆有子耳　有志修道者　宜審自己所處之　境遇若何　如果境遇佳善心內雜念有限　不致被俗務羈身　無須棄家修道　荷能

內外兩忘　洗心滌慮　則二年九載　可以立證金仙　何
坊在市居朝　在家出家之人　或多因感受刺激　或因事
勢所迫　遂致逃入修行　一時心安　殊不知　恩怨各有
前因　欠債仍須還債　斷非一逃一修　可以了事　不如
不慌不忙　將各債務　逐漸清還　世網許許解脫　俟父
母百年之後　再覓靜處修煉身心　不被事物沾染　此意
不被情欲牽動　心意常定　然後在世混俗和光　同塵尤
覺盡美盡善　俟家內各事料理停當　再入山修煉　過大
關撒手之法　未嘗不可　現今世態變遷　人心難測　傍
門邪說流行　若出家　如在家　迫於生活困難　假道欺

人者甚眾　幸勿為其所欺
從善堂　玄從子　李從賢　問曰　弟子初學道　不
曉道之真偽　乞師明白示知
千峯老人答曰　真偽不可不辨　真道無他　只是先天真
一神烝耳　神者性也　烝者命也　即元精也　而此烝亦
在元精之內　柳祖師云　守竅靈慧自然生　生出真慧
即為金丹　祖師恐慧命發生之時
慧命順出陽關能生人　其元精正行
學者不知下手之訣　半路之際　得真師口訣　一下手　便使元精逆回　能作
丹　非是元精不動　陽物自舉　吸空氣為採藥　余胞兄

趙魁一云　此元精將出之時　若不下手點住生死竅　一
出陽關　化為後天有形之精　而淺矣　順出是精　逆回
即元烝　學者若得真師　先問有無下手訣法　如有此訣
是否採空氣　若言非採空氣　能還精補我身　體如童
體　陽陰藏相　陽物不舉　方為真道　上言採藥　無念
採之　為先天小藥　有念採之　乃是幻丹　無所成功
學者不知丹藥原質　被人引誘　誤入傍門　故此節直將
金丹藥物　道之真假　分別說明　使學者　易於識辨
庶不致認假為真耳
守善堂玄朕子　趙潛虛問曰　師傳初功　弟子每日應如

何煉　應如何養　乞師示知
千峯老人答曰　凡點完祖竅　再點　陰陽和合　三花聚
頂　四門緊閉　五氣朝元完畢　再細細開通周身關竅
非是片言所能說明　惟有這箇祖竅　真實口訣　細悟各
祖師所說自知
了然禪師曰　一念不生全體獻　腎中元精能化烝
了空禪師曰　心中元神能放光　即為金丹　祖師恐慧命發生之時
彭茂昌仙師曰　神火注於爐中煉　四相和合歸正中
聆蟾子敲蹻老師　劉名瑞曰　虛靈乃先天獨存
諷毛明　道號來生老師曰　玄關是煉性　下手是煉命

家兄趙魁一　子元真人曰　一意不生　祖竅點燈　無人無我　性賦忘穴

余與胞兄趙魁一　自幼年在外訪道　四十餘年　所得眞偽　三十餘位　有性命雙修口訣者　俱已列前　自此而下各師祖　留下趙竅口訣　分別列左

柳華陽曰　本性靈光　不得慧命　不能了道

伍冲虛　守陽眞人曰　無相光中常自在

伍眞陽　守虛眞人曰　如週至靜至虛　不屬思索　見聞覺知

曾遇陽曰　廻光返照　爲和合凝集

李虛巷曰　性者空空　發於正中

虎皮座張眞人曰　此竅非凡竅　乾坤共和成　名爲神炁穴　內有坎離精

張紫陽曰　虛心實腹義俱深　只爲虛心要識心

劉海蟾曰　中央神室本虛閒　自有先天眞炁到

呂純陽曰　守中絕學方知奧　抱一無言始見佳

正陽翁曰　要識金丹端的處　未生身處下工夫

李清菴中和集云　兩儀肇判分三極　乾以直專坤闢翕　天地中間玄牝門　其動愈出靜愈入

呂祖純陽文集云　陰陽二物隱中徵　只爲愚徒自不知

實實認爲男女是　眞眞說作坎離非

丘祖長春曰　當時一句師邊得　默默香籐仔細看

馬祖丹陽曰　若能常守潸潸數　神自靈明炁自充

張三丰祖師曰　眞心浩浩無窮極　無限神仙從裡出

趙避塵曰　天下地上安祖竅　日西月東聚先天

憶余幼時　在光緒初年　曾得便血之病　祖母帶余至千華山　桃園觀　又名竹兒巷　其廟距陽坊鎮十里　求廟內劉名瑞老師看病　因病痊愈　認爲道師　賜名超大悟師是南無派　行輩列第二十代　劉名瑞著有敲蹻洞章道源精微　盈煬易攷　傳留於世　此山距北平六十里

正西北方　茲將南無派　根派列後

二十代師劉眞人　上名下瑞　字秀峯　號聆蟾子　又號敲蹻道人　生於道光巳亥年　戊戌月　丙午日　順天宛平縣　齊家司　桑峪社　鹽水村人

十九代祖師　甄眞人　上有下虛　字智本　號凝陽子　生於嘉慶　己卯二十四年　四月十三日　山東濟南府宿遷縣　新家集人

十八代曾祖　曾眞人　上必下先字靜垣　號希精子　生於乾隆　辛亥五十六年　六月　初六日　直隸河間府阜城香河屯人

十七代高祖　高眞人　上成下岳　字慧機　號定元子
生於乾隆　庚辰二十五年　正月十五日　直隸永平府
撫寧縣人
十六代老祖　邢眞人　上功下廣　字省三　號翼蜎子
生於雍正　己卯年正月初八日　北通州人
余又於光緒九年　得受天津　北門外河北堤頭村　劉雲
普老師　武術　道法　後至民國七年　三月初三日　在
千峯山　慶樂高賢館　得受閉陽關法訣　我師曰　閱盡
丹經千萬篇　末後一着無人言　陽關擬閉準長生　佛祖
迄今皆鼠傳

性命法訣　卷一　三

又於光緒十九年　在江北淮安閘　板閘村　小會經堂
遇悟蟾老師　傳受性功　觀空而不空　無他無我之妙法
又至光緒二十一年 1896 三月十三日　水路過瓜州　金山寺
幸遇了然　禪師　致心苦求　決破週身關竅
三日夜　授余全訣　臨別囑曰　子　年三十五歲　無有
後裔　爾留下後嗣　得受天命　當傳我之法訣　續其命
脈　以接度有緣之人　二師曰　余身釋教　實在是龍門
傳留　丘祖龍門派也
頭代祖師　趙抱元　上道下堅　前隨師雲遊天下　後修
白雲觀　丘祖親派嘗家　並面授性命雙修全訣全法　傳

留龍門　四十字派　接續後裔
貳代祖師　張碧芝　上德下純　在白雲觀當家　得授趙
抱元　道戒衣鉢　暗傳性命雙修　全訣後傳
叁代祖師　陳冲夷　上通下微　在白雲觀當家　得授張
碧芝　道戒衣鉢　大修廟工　暗傳性命雙修全訣　後
傳
四代祖師　周大拙　上玄下樸　在廟當家　師陳冲夷
暗傳性命雙修　全訣眞功　自知性命出我　故將本龍
門　道戒衣鉢　傳授張靜定　當家　自已入西蜀　碧
陽洞　修煉了手撒手之法　在洞收弟子　張靜虛　數

性命法訣　卷一　四

五代祖師　張靜虛　奉師命　在外度道　因常代虎皮爲
座　故世人　皆稱虎皮座　張眞人　遊過數省　看世
人全無福德　因此未度一人　後明嘉靖皇帝　知張靜
虛有道　皇帝强請之　張靜虛　看不是求性命眞道之
理　故辭退不去　嘉靖帝加罪　發邳州　三年後　至
六安州　廬江縣　馬神廟　謹度寒儒　李虛巷一人
因李是儒家　師賜　法名明無教開　是六代眞字派
六代祖師　李虛巷　安徽省　六安州　廬江縣　馬神廟
人也　是儒門秀士　於酉歲已卯年　遇師虎皮座張靜

虛　傳授性命雙修　全訣全法　後至　壬午年　張師
玉李虛巷家　師助養道費銀五兩　六兩　不足　養道
後至萬歷　丁亥年　南昌縣　武陽里　曹還陽　將
李師　請至家內　曹家二兄　與三友　皆得性命雙修
真功　各友助銀六兩　還是不足　過大關之用　曹與
二友　又助銀三十兩　而修成證果
七代祖師　曹還陽　南昌縣　武陽里人也　曹祖(諱名)力大
家富　於明萬歷　丁亥年　得李虛巷師　全訣全法
在家修數年後　有南昌縣縣令　請求真道　曹祖因他
是貪官不傳　縣令大怒辭出　後將曹祖　押獄　以撒

手閉氣法　脫離獄難　至縣令走後　又出世　將全訣
傳與伍氏弟兄　爲龍門第八派
八代祖師　伍守陽　南昌縣　辟邪里
人也　自萬曆癸巳年遇師　曹還陽　至壬子年　纔得
全訣全法　曆二十年內　求眞僞師　數十位　賣田舍
破家計　苦心苦行　而得曹師眞訣　著天仙證理
仙佛合宗等書　行於世　後至清乾隆年　度柳華陽
於禪門
九代祖師　柳華陽　洪都之鄉人也　幼而好佛　因入梵
宇有悟　常懷方外想　後乃投皖水之雙蓮寺　落髮出

家　纔知我釋門　無有性命雙修眞訣　忽發一念　於
每夕二鼓　五體投地　盟誓虔叩　冏及半載　幸遇龍
門八代　伍冲虛道師傳以全訣眞法　又遇壺雲老師開
通身關竅　臨行師囑曰　佛教雙修　今已斷滅　子當
繼其命脉　柔師命　度了然　豁然　會然　李思白
號瓊玉　後至嘉慶四年　五月　在北京前門外　天橋
西　仁壽寺　度了空　全訣全法　爲龍門第十代　清
字派　因是釋教道名多有不知者
十代祖師　了然　在乾隆年　得授全訣　了
空在　嘉慶四年　五月　在北京　仁壽寺　得授全訣

後至金山寺掛單　住持　至光緒二十一年　三月十
三日　趙避塵　由淮安關　水路過金山寺　遇二位禪
師　得授全訣　賜名上一下子　爲龍門十一派
十一代　趙避塵　上一下子　至民國九年　五月　了空
師　賜天命　又蒙衆位老師　公推千峯衍派　胞兄趙
魁一　爲開荒師　加字　趙順一子　爲普度師　苑清
姑　爲帮襯師
又光緒二十年　在淮安關　清江浦　江淮四舟上遇師
朱上寶下祥住淮關稅樓後　光緒二十四年　十月二十四日　在北京三官廟內　得

廣四爺真理

又於光緒三十二年　過大連灣小平島　彭茂昌老師　傳授採藥法訣　性功回光返照之法

又於民國九年　三月　在北京文昌閣　受靜玉明老師訣法　傳金山派　賜名趙一子

又是年五月　丁空師　法駕至京北　平西府鎮鹽店　賜天命　使余普度　訣破關竅　火速行道　余深知胞兄度人之艱難　故在家不出度　身受天譴　以作口保　致出人命　受獄刑　九位問官會審　余遂九日不食　因此得釋　及至民國十七年　仍不出度　復受獄刑　在獄始行發願　出獄之期　即我度道結緣之期　四月初間出獄　十七日出度　北京　度弟子八百餘人　傳千峯先天派　金仙大道　留傳四十字如下

玄妙先天道　自然性體空　悟眞圓光獻　慧命上崑崙
金丹乾坤大　禮義善養功　虛靈清靜意　留名萬古春
初度　涿縣慈善堂　開荒師　吳文煥　玄陽子　度師　幫襯　謝玉順　玄升子
二度　北平西直門外　本善堂　開荒師　徐秀峯　玄正子　度師　李顯　玄逢子　幫襯
三度　北平西單牌樓　樂善坤堂　開荒師　劉葛仲芳　玄洞姑
四度　北平平則門　普善堂　開荒師　徐忠山　玄法子
五度　昌平縣城東南二十五里留芳卷村修善堂開荒師　戴文宣　玄舉子
六度　北平北新橋　至善堂　開荒師　馬元良　玄誠子
七度　河北省　大名府南樂縣　城南樓家營村　從善堂　開荒師　李從賢　玄從子
八度　北平南橫街　路善堂　開荒師　萬慶華　玄路子
九度　北平後門外　守善堂　開荒師　趙潛虛　玄朕子
十度　北平香廠　悟善堂　開荒師　李國昇　玄先子
度師徐慶森　玄今子
十一度　天津河北三馬路　東興里　宏善堂　開荒師　朱錫堂　玄宏子　度師　孫駿昌　玄仁子　幫襯　樊氏玄清姑　金氏玄靜姑
十二度　天津德國界　牛莊路　門牌　乾善堂　胡志忠　玄乾子

十三度　平南長辛店街　積善堂　開荒師　梁珍　玄拂子　度師

十四度　豐台　孫家庄　一善堂　孫熙元　玄請子

十五度　北平西城　中沈篤子胡同　普善堂　開荒師　張執中　玄寄子

十六度　季輔臣　玄信子　住河北蒲城縣　雨漁村　開荒師

此十六位開荒師　皆得全訣　全法　與丹經道書　無不相符　余受諸位老師全訣　通傳十六位　大弟子接度

使天下人人　得有性命雙修之分　有所皈依　不致再誤入歧途　自此十六位以下　有得天命全訣者　逐一列後

但未得天命者　不許其傳　庶免有悞　後學

十七度　博善堂　玄道子汪維振　外度師玄譚子劉子元　玄妙子孫金崑　玄通子肖鳳連　玄清子　阿山

十八度　心善堂　玄極子　王玉琮　住平谷縣後羅莊人

十九度　法善堂　玄盛子　許其和　住平谷縣城內人

二十度　貿善堂　玄法子　開月亭　理門領衆

二十一度　同善堂　玄德子　謝德新　理門領衆

二十二度　忠善堂　玄摛子　焉永春　天津陳家溝人

二十三度　明善堂　玄功子　龍占鰲

二十四度　孝善堂　玄虛子　李文龍　住阡兒胡同廟內

二十五度　惠善堂　玄致子　扈大中　住鐵匠胡同

二十六度　提善堂　玄宴子　謝福仙　住通縣馬駒橋鎮

二十七度　武善堂　玄禮子　孫錫堃　玄敬子　曲禮和

二十八度　瑞善堂　玄微子　楊淮楚　妙靜子　田洪

二十九度　正善堂　玄瑞子　鄭瑞生　玄賢姑　王淑賢

三十度　潤善堂　玄一子　王克寬　四川城都人

三十一度　思善堂　玄皆子　楊培南　住山西文水縣人

三十二度　童　玄容子　郝　容　住山西渾源縣人

女　衆善堂　玄湘子　果仲蓮　妙清姑　果冕英

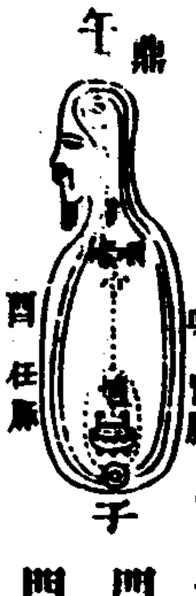
三十三度　[illegible]　玄素姑　余素霞　妙筠姑　果文英

玄浩子　雷振聲

九步是四個吸呼不川口鼻踵蒂消息　若川口鼻非是眞道
十步是閉龍虎二穴　精不夜漏法訣　六根震動夜能遊精
十一步是蛹光出現閉任開督閉天池開玄關閉六脉開天竅
十二步是舍利子出現　五系朝元　六景現　金光一現
十三步六根震動　大集逃關　五龍捧聖　三車牽上口訣
十四步是得胎種　三千之法　温養道胎於中宮
十五步是　出胎口訣如何成的胎　念動而向太空口訣
十六步是撒手熱瓶法虛空粉碎　後有一百四條問答
外有魁一子著　三字法訣　順一子批著　一本
千峯老人後著　衛生性命生理學　一本

千峯老人趙避塵著

第二口訣玉鼎金爐



玉鼎者正在兩耳尖上之中心方寸玉杵之中心是元神室也
金爐者正在臍前腎後兩胯上之中心此是眞金爐也此爐是
眞炁穴黃庭經云上有黃庭下關元後有幽闕前命門是也此
竅是存神養炁之所妙處將祖炁藏在竅內若藏非藏若無非
無心意不可胡思亂想呼吸之氣隨意出入而爲正工

玉鼎　正在大腦中心　內藏一胞　爲先天眞性所居之處
即元神室也　兩邊各有一管　聯於眼珠　復下通心
故曰　性者心也　發於二目　又曰鼎內存性　鼎原無鼎
眞炁發時　與性合一　方爲玉鼎之名　又曰臍下一寸
三分　前七後三正中心處　曰　眞炁穴　所指前對臍輪
後對腎　上有黃庭下關元　中空之一穴　又名金爐
爐內存命　故曰　命者精也　發於淫根　爐原無爐　精
生炁發則爲爐　血液至此管　變化爲陰精　亦即生精之
所也　蓋人食五穀百味　先入食道　過橫隔膜　至門之
賁門　始到胃中混合　胃之消化力　因胃壁感受脾之振

動而成　而胖得呼吸氣　致有伸縮功能　故食物因之磨
亂成粥　出幽門　到十二直腸　內有括約筋　移動收縮
則閉　緩張則開　名爲共同管　上有吸收津液小管　向
上復分爲兩管　名曰經胸管　入大動脈大靜脈　氣血流
入經脈　循環週身　周而復始　血行脈中　氣行脈外
刖動靜二語默之際　毫無一息停流　舌根下　有兩管
左爲肩井　右爲石泉　口中津液皆由此生　吞入任脈
落於丹田　立化成陰精　此吞津液法　求師口傳　否則
必入食道　經大小腸　出二便　無所用矣

悟書堂玄先子李圖升問曰　師言吞津液法　弟子不明

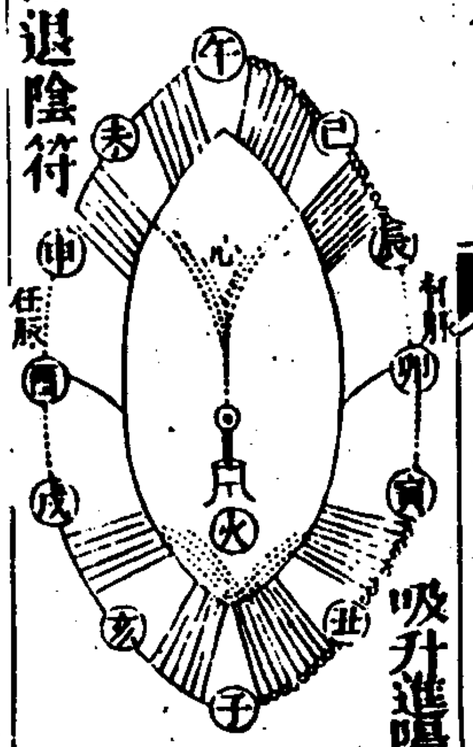
性命法訣　卷二　三

得此真訣　淫根一萌　外腎必舉　立刖凝心以宰之
吸呼而吹之　頃刻之間　淫根縮囘矣　或問曰　外腎久
日不舉　若再不肯修煉　當如之何　余應之曰　不舉乃
是無精之徵　精不生則炁不生　真炁不存　則死期將至
矣

宏善堂朱錫堂問曰　如法而行　陽仍不囘　當以何法繼
之　求師示之

千峯老人答曰　既行前法陽不縮囘　另用文武火　心意
注定生死竅　淫根一縮　然後吸呼氣從尾閭關一提　升
到頂心　一降落於丹田　急促謂之武火　微微謂之文火
男女受斯害者多矣　此管若發漲　婦女易
粘性　俗名淫水　若容其在此　時時作怪　擾亂心君
脉　血液週流全身　始入任脉管　血色漸化灰白　而有
中　再入左心房　方能化血　出心臟　經由大動大靜兩

務要息息歸根　告時真陽必縮回　我胞兄魁一子曰
一陽機動吸呼轉　收歸我有養真靈　柳祖師曰　得來暫
試從頭看　一刻工夫果自喜
天津宏善堂立仁子孫駿昌問曰　丹經云　人雖八十九十
之歲　得遇真師　亦能還丹　年逾六十四歲　純陰無陽
精既不生　以數十年精氣虛耗殆盡　復能補足其身
如十六歲童體　必別有妙法　使精復生　叩求我
師逐細啟示
千峯老人答曰　張三丰祖師云　年邁之人　真悟不動
可用敲竹關龜法喚之　及將真陽喚起　速接真炁　非口



呼降退陰符　吸升進陽火
卽有精則得生　失此炁精源竭則必死　余看上列　煉接

先天眞一之炁圖　尤覺明瞭　既喚起後　用意向上吸氣
送到爐下　九吸自子至丑　陽不縮回　再九吸自子至
寅　不縮如前　一點到卯　少停　下降歸爐　又九吸自
子至卯　少停　復升至巳　下降歸爐　計吸四九　合成三十六
爲進陽火　若吸至此　外腎仍不縮回　急速採炁接炁
以補其虧損　然後復一吸自子至卯少停一呼川意下降到未　六
升不川意　後降須川意　再少停一呼川意下降到申　六降
降歸爐　如前一吸自子至午　一呼川意下降至酉　少停
歸爐　復如前法　一吸自子至午　一呼下降至酉　少停
爲沐浴　再降到戌　六降歸爐　仍如前一吸自子至午
一呼至酉再至子　六降爲止　如此二十四降　爲退陰符
淫根催動爐內眞火　蓋此火善化五穀百味之精　變爲
陰精　身體恃此以強壯　精神因之而倍增　延年保命

意中之事　常秉此副精神　安能有不享大年之理　師祖
柳華陽曰　且此一情字　自漢明帝到今註者紛紛　莫不
得悉命之法　便謂之春情　識者見之　無不笑也　此情
乃是生人成佛之情　六祖壇經曰　淫性卽是佛性　只此
一言　洩盡萬古之奇機矣　又曰　有情來下種　無情果
不生　無論老年中年之人　不得此情　則不能修焉　如
得眞情　將心中眞性下降於眞命之處　謂之和合凝集之
法　龍牙禪師曰　人情濃厚道情微　道用人情世豈知
空有人情無道用　人情能得幾多時　汝細思之可也
博善堂玄道子問曰　師言相合凝集之法　弟子不知

即師明而洩之

千峯老人答曰　和者心中陰氣能和腎中陽氣　陰氣得陽氣　則有安心立命之所　令者腎中陽氣　承受心中陰氣　則自然收斂堅固其體　凝者是凝神之法　二目和合歸併一處　集者下照坤腑　腎中真命　自然集合一處　此即性命雙修　養神養氣之法　余昔年得衆位老師口訣　始知各門只是吃齋念佛　即誓放生　不過哄弄世界錢財　決無真法受人　使身體日漸康強　日傳道者　猶不知性命爲何物　疾病叢生　自殞不暇　自誤之罪固能覓　而誤人之罪實不能逃　丹經道書　種類實多　率皆藏頭露

尾　蔽毋言子　惟我門師祖　柳華陽　著慧命經　金仙證論　內文明泄於世　余既得天命　不避天譴　將師所傳口訣　筆之於書　願同志者　得而證之　庶免後世聖真　墮入傍門歧途矣　前文言如能和合凝集已久　忽然下身融和　真陽升起　使氣意自尾閭關一吸　升到頭頂　一呼降到真炁穴　謂之法輪一轉　爲採取烹煉　永是意同吸呼轉　外腎自縮回　復覩炁穴　久則由炁穴升出　靈光是這箇○　乃汝身之精氣神充滿　自然發生者也　原此○即太極也　父母因一念　而有我身　未有此身　先有此○　則性命實寓其中　在母腹時雙手抱耳　目併

膝曲　口鼻無有呼吸　全以臍之呼吸爲呼吸　母之性命爲性命　至五歲零四箇月　生乎二陽　又長元炁六十四銖　爲地澤臨　三三　至八歲　生乎三陽　又長元炁六十四銖　爲地天泰　三三　至十歲零八箇月　生乎四陽　又長元炁六十四銖　爲雷天大壯　三三　至十三歲零四箇月　生乎五陽　又長元炁六十四銖　爲澤天夬　三三　至十六歲　生乎六陽　又長元炁六十四銖　體變純陽爲乾卦　三三　天地正氣　三百六十銖　連同父母祖炁　二十四銖　計共三百八十四銖元炁則生　及至十六歲　以識神主事　知識漸開　而火上炎　性爲心役　腦內終日盤旋七情六慾

不能利鎖　機詐日深　鈎心鬥角　屑出不窮　不知眞僞
天真　內勞其心　外勞其力　心力已竭受傷　而其性遂
有來有去　其壽暗損　關竅既開　天真已鑿　無有不泄
之理　而水下流　酒色博荒　復旦旦而伐之　精耗焉能
故人生死之途　自此而後　陽炁漸消　陰炁漸長　以
成人道　由十六歲起　每歷九十六箇月　則生一陰　至
二十四歲　生乎一陰　又耗元炁六十四銖　爲
天風姤　三三　至三十二歲　生乎二陰　以亥爲常　無
所避息　又耗元炁六十四銖　爲天山遯　三三　至四十
歲　生乎三陰　全不修省　任意而行　又耗元炁六十四

銖　爲天地否　三三　至四十八歲　生乎四陰　仍然恃
強好勝　賢炁漸竭　髮鬚蒼白　又耗元炁六十四銖　爲
風地觀　三三　至五十六歲　生乎五陰　心迷色聲之場
身墮名利之境　肝氣漸衰　眼昏多忘　甚至於筋痿疲
倦　仍不醒悟　又耗元炁六十四銖　山黍變爲雷天大壯　三三　四
至六十四歲　生乎六陰　爲山地剝　三三　斯時不悟眞常　醉生夢死　髮
白氣短　容槁形枯　又耗元炁六十四銖　復爲坤卦　三
三　不能生精保身　將三百八十四銖元炁　正炁耗盡
而無常至矣　八十歲人尙多　何以不死　仰仗後天米穀
之精　以培補後天之精氣　或因生平操持得法　身體强

弱之不同　故不能概而論之　年已老
享其天年　若有志修道　求明師指示
有來有去　其壽暗損　關竅既開　天真已鑿　無有不泄
卷　守雌默法　靜極而動　與情一到　即活子時　下手
採取　以精補體　但得長生　採補百日　得元炁六十四
銖　一陽返回身體　乾坤自復姤而來　陰極則陽生　由
坤　三三　變爲地雷復　三三　一陽生也　此即添油接
命之法　光明如來佛曰　老伯會接無根樹　能結無油海
底燈　加功進步　一意前追　又採補百日　又添元炁六
十四銖　由復變爲地澤臨　三三　二陽生也　身體健壯

百病全消　再如前積極進功百日　又添元炁六十四銖
由臨變爲地天泰　三三　三陽生也　三陽開泰　萬效
同春　功夫至此　步履輕快　目明耳聰　仍緩緩進功百
日　又補元炁六十四銖　由泰變爲雷天大壯　三三　四
陽生也　此時身體　如巨富之家　無處不有金玉　肌膚
光潤　髮白返黑　再如前進功百日　又補元炁六十四銖
由大壯變爲澤天夬　三三　五陽生也　精神百倍　商
賈加精勤　再進百日之功　又增元炁六十四銖
落重生　愈加精勤　再進百日之功　又增元炁六十四銖
由夬變爲乾　三三　此六陽生也　奪得天地日月精華
週身如同童子純陽之元體　似這箇　○　復成爲太極

真陽之炁　與真性和面爲一　機生出此漆光　○　亦
即鼻中真性　鼻中真命之光也　學者當細悟之
涿縣玄壑子吳月坡問曰
見漆光　今有煉一二年　不見此光　弟子蒙昧　不知何
故　乞師啟示
千峯老人答曰　煉一二年之久　不見漆光　可謂此人平日
用工　毫無精勤之處　而又不肯積德　工勤德厚者　百
日內外　丹苗足可發現　仍有其人　每經川功　念慮叢
生　一切邪魔幻境　全入心頭　而熟境難忘　歷歷如在
目前　無他　德薄之過耳　煉道之人　亟應廣修己德

多行好事　猶恐躬之不逮　丹經云　放下屠刀　立地
成佛　由於心變善念　嗣後每興一念　務要善心發動
悔過自新　以篤行其志　久則心定性靈　真漆光現矣
苟不肯立德　反生邪淫之念　便行採戰法　誤認煉丹無
上秘術　徒自損身喪德　安能久住於世　且天上絕無漏
身之仙佛　亦無無德之聖真　祖上既無餘蔭享受　而已
身復不自求造福　縱有訣法　而欲修證　豈可得乎
天津牛莊路乾善堂玄乾子胡志忠問曰　各丹經云　男女
行採戰之法　乾身可以長生　能成佛祖　弟子想坤身內
有真鉛　真汞　真鉛真汞　即是精氣　若果身內有此
寶物　天下坤生　寶成仙也　詎肯使男子盜去　行採戰
寶男子愚甚　未必能採去　自先受損　似此暗昧　不
書飲鴆止渴　終不醒悟　緣木加厲　恐性命有不保之虞
蜆乞恩師賜教
千峯老人答曰　莫有好色之神仙　志士豈可
不細究查哉　智人不值識其真偽　立能辨其邪正　終日
去妄存誠　參悟大道　誦閱丹經　復行訪求明師　以印
證秘密訣　愚夫則不然　最喜傍門小術　既不講求丹
書　又不明辨真僞　而專信方士愚弄　指爐鼎在女身
片面之談　初學淺見　盲從瞎煉　受害實深　欲明真道

訣法　確與各丹經所載訣法無訛　始認爲真　寶汝身內
自有陰陽　合而爲一　非假外求者也　是故師祖　柳華
陽曰　智者得師而明　愚者被師而誤　皆因不悟羣書簡
易之妙　而竟失於正理矣　丹經又曰　生我之門死我戶
幾個醒來幾個悟　半夜鉄漢自思量　長生不死山人做
此言世人　每因好色亡身　多不醒悟　觀此可知御女
養生之說　信非真理　如有人焉　信而好之　徒自損身
喪德　誤却自己性命而已
積善堂玄拂子樂珍問曰　師言二步　有童真　中年　老
年之分別煉法　此三　曰訣　生得真精　應以何法　能

知何爲眞精邪精　乞師明白示知

千峯老人答曰　首步功夫　用眞意守竅　靜極虛光自然發現　久之眞陽自舉　當以心空無我　乃是無念自舉　當以心空無我

洗心滌慮　凝神入炁穴　是爲火入水中　腎水得神火之炁　化爲眞炁　急速下手採取眞精　若不知靜中無念　陽生採取　想起邪淫之念　必變爲後天邪精　不可採取

速起口鼻吸呼氣　將陽提回　此是採自己空氣　不可下手採取眞陽之精　學者於此　當自留意　今之後　凡同志修道者　及我門諸弟子　若用有念採　絕不能結得金丹　非師之過也　爾其慎之

余胞兄魁一子曰　五穀化精性命分　上要入兩下半斤

譚玉明老師曰　頭正中是性　丹田中是命

劉雲普老師曰　眞性生出於乾中　眞命產發在坤位

劉名瑞敞猪老師曰　五穀之氣化衛榮　性命全由氣血生

彭茂昌老師曰　頂者曰鼎煉眞性　田者曰爐生眞命

了空禪師曰　督升任降成鼎爐　煆煉五穀化精炁

了然禪師曰　火逼金行顛倒轉　化穀精丹養性命

柳華陽師祖曰　和合凝聚轉法輪　吸呼薰煉性命存

伍冲虛祖師云　烹煉鉛汞於鼎爐　煉精煉神根本地

曹還陽祖師云　返親凝神入炁穴　煉精百日黃芽生

李虛卷祖師云　爾知身中本有者　乾坤水渰在正中

虎皮張靜虛祖師云　先取白金爲鼎爐　煉炁化神走性功

王敬道人云　未發之前心是性　已發之後性是心　心性源頭象不遠　空從往迹費搜尋

白玉蟾眞人云　性之根　命之蒂　同出異名分兩類　合歸一處結成丹　還爲元始先天炁

順一子曰　有人若問立關地　八萬四千正中生　出離目前空中定　知者便是道中人

第二口訣調通八脈　調和呼吸　古調絃調

一吸由生死竅後督脈上頂真任脈接連二呼由前任脈降至生死竅三吸由生死竅上帝脈分開雙至後腰眼雙上兩肘外爲陽腦走中指至兩手心定住兩呼由兩手心陰面脈雙閉至兩肘前定住六呼由兩胸前定住五吸由兩手心陰面脈雙降至帝脈歸一處閉生死竅七吸由生死竅上升至心下一寸定住爲衝脈不可動心八呼由心下降至生死竅雙走兩腰外爲陽蹻至湧泉穴定住九吸由湧泉穴回兩腰內爲陰蹻雙上至真氣穴十呼由真氣穴降至生死竅定住

初學之人　乍一參禪打坐　腰腿不能運動　四肢百脈易於壅塞　氣血不通　何處血脈不暢流　忽感麻木痛苦而手脚麻木　立即消失　然八脈有通精八脈　有通氣八脈　先論通精八脈　吾人身中八脈之總根爲生死竅　後通尾閭　上夾谷到玉枕　進腦髓入泥丸宮爲督脈　自大腦中心之樞機管　下行一管　名曰玄膺穴　穴內有一小谷　通上顎竹　真炁易由此漏下對氣衝脊　名曰十二重樓　過肺喉到脈管　下通右心血房　至隔膜下肝根之管　名爲絳宮　在心下一寸二分周圍有碎脂油環繞　下至炁穴　再下至舉九宮　回至

生死竅爲任脈　又爲督脈在脊外　此是俗醫之妄論　安知仙家所言任督之理　金丹神炁之玄妙　余曾親自行過千有餘次　以爲證驗　又在醫院以解剖方法　用愛克司光鏡　親自考證之　決非欺人之語　完全畢真　且與各生理術生書籍　無不附合　橫通帶脈上通心　下通陽關前通腎　上後通腎中通衝　此是生精化精走精煉精之八脈　此脈一精不能化精　人山此而老矣　比如燈內無油空燒　人身無精必死　速訪明師指點　生精化精之法以求却病延年　任脩持齋印書修橋補路　齋僧修廟　固然做些福德　試問與汝性命有

何關係　不待問而自明矣　夫仙佛著書傳世　分明不能誤人　實有保命之口訣

玄法子問月亭問曰　師言生精化精走精煉精　求師分別指示

千峰老人答曰　生精之法　年邁之人　已過六十四歲者通身屬陰　不能生精　可按第二卷生精接氣法煉之化精者　由尾閭往上升　過夾脊　經玉枕　到泥丸　再降下　由玄膺過重樓　到絳宮　按照第十卷法訣　夜內不能如此數次可矣　倘是走精　到絳宮　按照第十卷法訣　則陽精皆化爲元炁　遺泄　煉精第六卷進陽火退陰符法　則陽精皆化爲元炁

以上四法　須當格外注意　方能融會貫通　而性命之學　思過半矣

玄請子採照元問曰　弟子參禪之時　腿脚麻木如前　叩千峰老人答曰　人身通氣　八脈總根在生死竅　上通泥丸　下通湧泉　眞氣聚散　皆以此竅爲轉移　血脈周流全身貫通　和氣上朝　陽長陰消　水中火發　雪裡花開　三十六宮都是春　乃是生炁之根　百姓日用而不知者此也　男子若此管一斷　咽聲立顯其無底氣　言與女子聲音無稍差異　心內不能自立　做事無准宗旨　與前清內宦相似　實吾人壯膽發威英雄之地　非惟爲採藥之處　而人之膽量　尚武精神　思想準確　氣色潤澤　容顏返少　身體日強壯　無不恃此發洩　百病亦無由而生　爲全身通氣寶地　故每日清晨早起先行八脈之氣　閉口鼻氣　心意先由生死竅起　一吸由尾閭關升到頭中爲督脈　二呼由前任脈降至生死竅　三吸由生死竅上升至炁爲帶脈　雙分開至背後雙腰眼雙上雙膀爲定住　四呼由兩膀爲雙走兩肘外爲陽踰脈走中指至手心定住　五吸由兩手心走陰踰脈回生死竅　七吸由生死竅直升至絳宮定住爲衝脈　不可過心　八呼由心下降至生死竅分開　雙走兩腿外　爲陽蹻脈　過腳指到足心爲湧泉穴定住　九吸由湧泉穴雙回兩腿內爲陰蹻脈　過生死竅上至眞炁穴定住　十呼由眞炁穴降至生死竅定住　此八部脈須以氣通之　以能驅逐一身百竅之陰邪　陰氣不除　爲結丹之障碍　以上法訣逐日行持　果覺脈中有氣蠕動　乃是暢通預兆　若不通此八脈　而邪氣即不驅除　則無法採藥　縱採之亦無結丹希望　閱者共勿忽焉

玄甯子張執中問曰　師言走氣八脈　弟子打坐時間聊長靜坐時間每欲延長　輒痛楚難忍　是爾腿之內外氣血管　因受壓力而閉塞　氣血見阻不得暢流　麻木立生斯時爾可閉口鼻　腳尖向上一揚　腳跟向下一蹬　遂吸氣　心意由湧泉雙上陰蹻脈至炁穴　又呼氣　心意由穴雙走陽蹻脈至湧泉爲止　如此數回　麻木自無矣　勿使他人看出最佳

滿城縣信善堂玄信子季拂塵問曰　師言眞炁穴在丹田前七後三正中　據解剖學各書　皆云吸呼氣氣由肺吸進養

氣　呼出炭氣　養氣助身康強　炭氣極易殺人　凡人自縊溺水及受煤毒死者　此是養氣不接　炭氣混行　以致毒攻百體　唇舌瘀黑　吸呼氣一無　新陳代謝之機立停　則人死矣　今言吸呼氣　心意由生死竅發　不知根據何種理乞師明白示知

千峰老人答曰　氣由口鼻出入者　均是後天吸呼氣也　解剖學各書　率皆有形有像理論　語言之氣賴於口鼻出入　至於生死　莫不恃此口鼻吸呼氣　有之則生　無之則死　又云小孩在衣胞時肺小肝大　不能吸呼天地之氣　其血運行通身骨肉生長　無有吸呼氣　此是有形有象眞精　盡爲耗空　自己生命不保　續命乏術　空來一世　銀錢百寶　換買不回　父母妻子　不能留住　回光集云　千年鐵樹開花易　一失人身再復難　趁此身在世　速訪明師　求指性命雙修眞功　將剪斷任脈接上　性命和合歸一　返到父母未生前圓圓陀陀金光獻　方保性命長久住　如釋教迦葉　住世七百年後　遇世尊佛傳過關之法　而成二祖　如寶掌和尚　住世一千七百十二年　後遇達摩傳過關之法　方得超脫　此皆得舍利未明道胎　故住於世　且苦年大藏之教分權法實法無爲法有爲法　而性命雙修之道　即在其中矣　現今佛教用的是權法　受戒念經禪坐爲修持

理千百年後必有發明內裡無形之吸呼眞理　以其肚裡自能後升前降　母呼隨母呼　母吸隨母吸　此小兒在母腹一呼一吸之眞炁情狀　昔日我胞兄魁一子曰　小孩在母腹口鼻不開　吸呼氣不與母相通　因胎胞內之小孩口鼻不與母通　惟此臍帶　與小孩肚臍相連　臍下一寸三分　與赤血管相連　上通肝根　肝根通心下紫血管兩枝相連　向下通外腎　及降生後　臍帶剪斷　性命從此分開　性歸心發於泥根　我師了空曰　命歸腎發於泥根　兩眼和合歸併　舌接任督二脈　先天祖氣在任督二脈　後升前降　輪轉週流　一身氣血全通

此任脈管中心　與臍帶相連　臍帶又與衣胞相連　衣胞盤與母子宮內胞珠胞外絲毛粘連　子宮內膜絲毛漸變爲血管　半爲孕婦血管　半爲胎兒血管　滲洩精液以養之　臍帶通肚臍內　上通肝根　名爲絳宮　再向上通心　臍帶下通內腎之根　名爲眞炁穴　降生之後　囟的一炁　呱呱哭啼　而天地之正氣　由口鼻入肺　未幾時剪斷臍帶　祖炁不能自轉　性命立即分開　任脈從此亦斷　後天用事　性者心也　發於二目　每日兩眼盡我酒色財氣　向上所耗　命者腎也　夜晚向下所耗　不肯清心寡慾　復又旦旦而伐之　人之眞精　盡爲耗空　自己生命不保　續命乏術　空來一世　銀錢百寶　換買不回　父母妻子　不能留住　回光集云　千年鐵樹開花易　一失人身再復難　趁此身在世　速訪明師　求指性命雙修眞功　將剪斷任脈接上　性命和合歸一　返到父母未生前圓圓陀陀金光獻　方保性命長久住　如釋教迦葉　住世七百年後　遇世尊佛傳過關之法　而成二祖　如寶掌和尚　住世一千七百十二年　後遇達摩傳過關之法　方得超脫　此皆得舍利未明道胎　故住於世　且苦年大藏之教分權法實法無爲法有爲法　而性命雙修之道　即在其中矣　現今佛教用的是權法　受戒念經禪坐爲修持

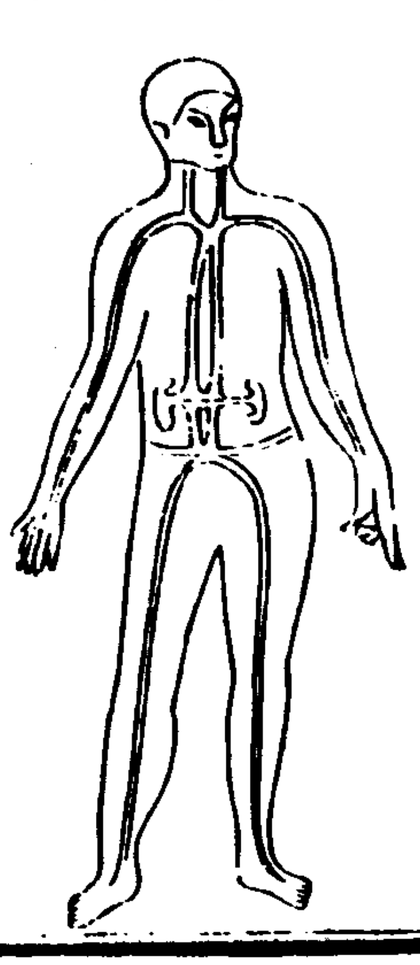
生前心想成佛作祖 死後實入地獄之門 實法無有傳者
佛教亦有修眞者 頓覺心地光明 豁然開悟 累劫長
修 證果一時 本佛門尙有教外別傳另通消息 須習性
命雙修之法 尋求當年佛祖有無保命之功 辨其眞僞
五祖不傳首座神秀 私傳侍者慧能 爲六祖留下六祖壇
經 性命雙修眞功 載在經文 有憑有據 又寶積經亦
有煉性命之法 其祖師密語下手斷淫之法 名爲慧命漏
盡馬陰眞口訣 能斷三淫 此爲眞法 不能斷之 卽是
傍門 學者於此不可不細察 勿重外觀 雖吐露言詞
盡合丹經道書 不肯求師指點 專喜强猜 自信之心過
堅 鮮不爲至拙之人 如得眞師口訣 疑是之病俱去
再博覽群書 明瞭如指掌 無不通曉 虛其與妙 故曰
得訣歸來好看書 千峰老人曰 余今會圖解明 願同
志者概而證之 庶可免墮入傍門外道 得病夭死 今而
後 明眞訣者 方知此訣是開通八脈使身體氣血循環週
流 滅除無限痛苦 災病亦無由發生 學者當按後列各

陰腑脈回血氣管

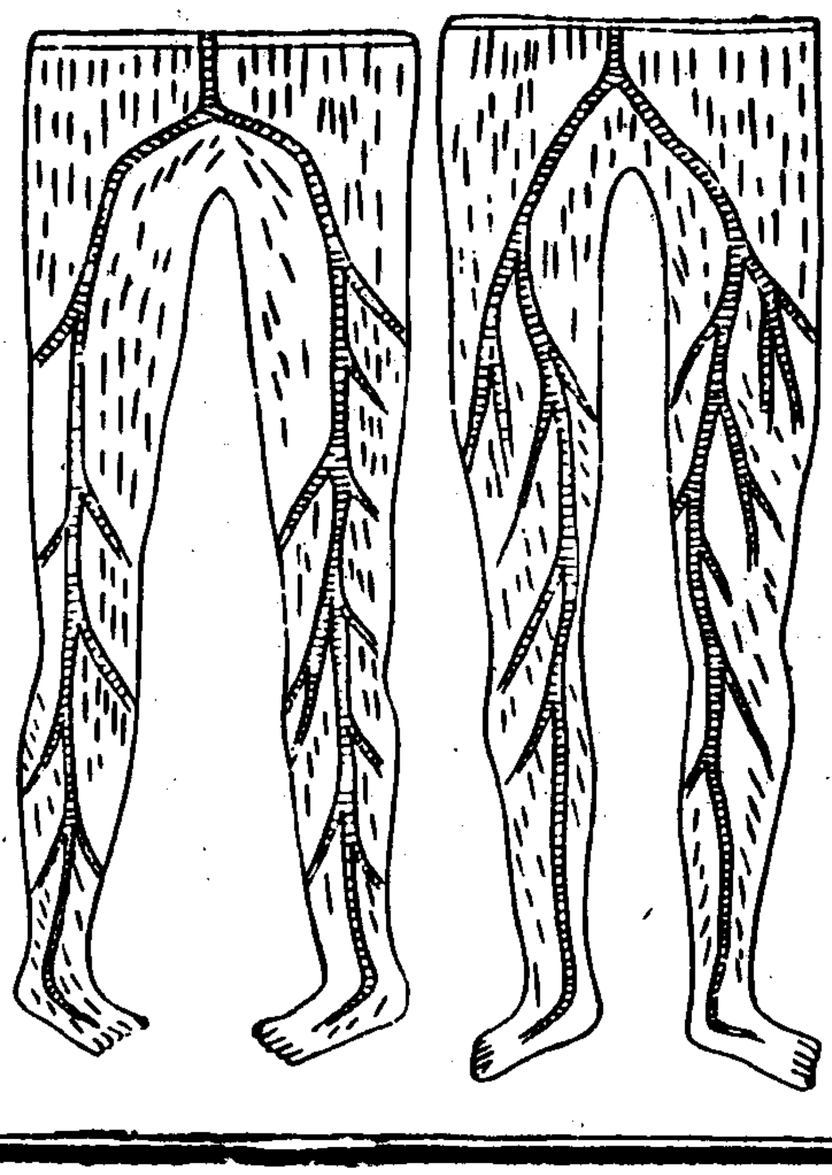
圖煉之 定能却病延生
人之靈性全在腦
小腦主運動敏
捷 大腦主精神

記憶 中腦主性
命眞系體髓 形
如兩柱並立 而
中相連 左右分
派腦氣筋通周身
故手腳身有麻
木 急川心意氣
通之 氣血通
麻木自無矣

陽腑脈順氣血管



陰蹻脈回血管 陽蹻脈順血管



胞長兄魁一子曰　八脈開通邪病無　全憑心意川功夫
劉雲普老師曰　保命立身是任督　却病延年通脘脯
彭茂昌老師曰　任督二脈通周身　後升前降轉法輪
劉名瑞老師曰　凡督一開通屬陽　法輪長轉身體康
譚玉明老師曰　通精氣神是任督　行氣血是氣血管
走精走氣八脈分　陰陽脘膊仔細行
了空老師曰　師授之後親自用　八脈一開陽氣升
了然老師曰　親自在脈中行過　數百回方得成就
柳華陽祖師云　用後天之眞呼吸　尋找眞人呼吸處
伍冲虛祖師云

王老人趙避塵著

第四口訣採外裝訣

採外裝行形無相　行藏制后推任脈
巽風坤火圓周轉　六候發動轉關機

門生玄湘子果仲蓮刻板
門生玄棗子戴文宣參訂
門生玄仁子孫駿川校正

此訣是各丹經衛生道書云是下手之訣精順出者是元精館生人逆回者是元炁能生丹正在中間顚倒顚可不是採空氣煉的是眞陽之精將身補足可延年益壽謂和眞衛生道理金仙証論曰人有其精則生人身無精則死精者即性命之根源余自得訣親自在任督二脈中行過數百回今身體强壯饒知此訣是寶也然而此回一出假道學則無容身之地

嗟呼　人身如無根之樹　惟憑氣息以爲根株　百歲光陰
如夢相似　出息不保入息　今朝不保來朝　虛度歲時
忽已老死　百骸潰散　四大分離　神室魂迷　散墜諸趣　不知來世　又得何身　生死輪廻　刼刼不息　迷不知悟　懶不知動　而今既到寶山　切莫去時空手　到老依前病死　枉在人間一遭　各宜勉力　下決關工夫　從今以後　一意無他　眼不外視　耳不外聽　節飲食　省睡眠　絶談笑　息思慮　莫求安適　莫分美惡　如蟬飲露　體自清新　如龜吸日　時烹　苟不如是修行　則是無有福分　是故金仙之道

莫先於煉心　七情不動　五賊不亂　六根大定　精難動搖　力可從事　五賊者　即眼　耳　鼻　舌　身　爲天之五賊　天之五賊不誅於內　則內之五賊蠭起　世之五賊不除於外　則天之五賊豺生　是以眼見色　則愛起而貪隨　耳聽聲　則欲起而搖精　鼻聞香　則貪起而耗精　口嘗味　則情起而走精　身意遇觸　則痴起而損精　五者　日夜戕賊於身　其精能有幾何　精去而神以隨之　身於是喪矣　修行人以身爲國　以精爲民　精不動搖謂之民安　神氣充足謂之國富　以求丹爲戰敵　必如此然後可以戰勝　而得先天之炁矣

元精敗　而基壞　必用三寶合煉　精補其精　氣補其氣　神補其神　三者合一　則基成矣　基成而人仙之果證矣　爲出慾界升色界之基者以此　而九十月不昏睡者有此基也　十月不飲食者有此基也　不寒暑者有此基也　神不外馳得大定者有此基也　煉氣而氣即定　歷百千萬劫　而絕無呼吸之一息　煉神而神即虛　虛百千萬劫　而不昏迷一睡　亦不散亂一馳　與天地同其壽量者基此　與仙聖齊其神通者基此　所謂陽神之有基　由於陽精之無漏　名曰漏盡通　金丹成就　力可從事　孔子倪寶疇問曰　何爲築基　何爲煉已　乞師示知　孔子曰　在未築基之先　元神逐境外馳　元炁散失　元精敗　而基壞　必用三寶合煉　精補其精　氣補其氣　神補其神　三者合一　則基成矣　基成而人仙之果證矣　爲出慾界升色界之基者以此　而九十月不昏睡者有此基也　十月不飲食者有此基也　不寒暑者有此基也　神不外馳得大定者有此基也　煉氣而氣即定　歷百千萬劫　而絕無呼吸之一息　煉神而神即虛　虛百千萬劫　而不昏迷一睡　亦不散亂一馳　與天地同其壽量者基此　與仙聖齊其神通者基此　所謂陽神之有基　由於陽精之無漏　名曰漏盡通　金丹成就　力可從事　孔子倪寶疇問曰　何爲築基　何爲煉已　乞師示知　孔子曰　在未築基之先　元神逐境外馳　元炁散失　元精敗　而基壞　必用三寶合煉　精補其精　氣補其氣　神補其神　三者合一　則基成矣　基成而人仙之果證矣　爲出慾界升色界之基者以此　而九十月不昏睡者有此基也　十月不飲食者有此基也　不寒暑者有此基也　神不外馳得大定者有此基也　煉氣而氣即定　歷百千萬劫　而絕無呼吸之一息　煉神而神即虛　虛百千萬劫　而不昏迷一睡　亦不散亂一馳　與天地同其壽量者基此　與仙聖齊其神通者基此　所

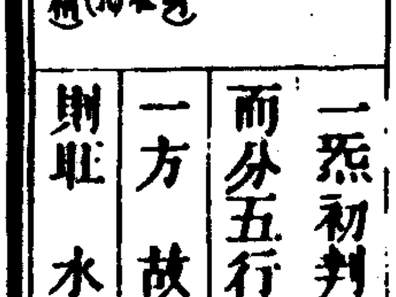
謂陽神之有基　由於陽精之無漏　名曰漏盡通　金丹成矣　此爲築基之功大矣哉

三寶圖

上元　陰虛陽純　煉炁化神　行無交入　無色界　○煉神還虛　中元　○行乾坤剛剛　陽盛陰漸除　無爲　下元　慾界　煉精化炁　取坎填離　煉此陰中陽

併　精合神　謂之水火交　意大定　謂之五行全　然而精化爲炁者　由身之不動也　炁化爲神者　由心之不動也　神化爲虛者　由意之不動也　心若不動　則東三南二同成五也　身若不動　則北一西四共之也　意若不動　則戊己還從生數五也　身心意俱不動　所以三家相見　精嬰兒

妙合



一炁初判而列二儀　二儀定位而分五行　五行異地　而各守一方　故金得土則生　木得土則耽　水得土則止　火得土則

圖

（東一木）
（魂一鬼）

三合二而歸一也 精爲萬物之美 息 惟聖人知殆機之道 得還元之理 於是攢五簇四會 蓋身不動則精固而水朝元 心不動則神伏而金朝元 四大安和則意定而土朝元 此謂五氣朝元皆至於頂也 即三寶合一爲煉己也

玄功子龍古漁問曰 弟子看慧命經 金仙証論 言勒陽鬧外藥 調到藥產神知 又師祖李虛菴曰 忙裡偷閒調外藥 又漢鍾離云 勒陽鬧即此也 又冲虛子曰 調到眞覺則得眞炁 弟子不知勒法調法 叩求老師傳我

千峯老人答曰 太上有言 貴以賤爲本 高以下爲基 後天滋補 賤下之道也 賤也者師所謂說着醜也下也者師所謂下而取也 又性命圭旨云 神仙不肯分明說 說得分明笑殺人 又丹經云 性命根 生死竅 說的醜 行的妙 惹的徒兒嘎嘎笑 夫勒陽鬧即是調外藥 如石匠勒碑刻銘 手使攢子將碑字來回刻深 碑之石面漸漸磨下來 勒陽鬧與勒碑一理也 精若不調 則元炁不生 何時能採小藥 補還我的虧欠之精 爾當細心悟之 及至調到藥產神知 精炁要攙出之時 身微斜卧中指點住生死竅 精來多少度 收回多少度 該精正

在生死竅中分開 順出陽鬧是陽精 能生人 逆回村厥是元炁 能作丹 金仙證論第二卷曰 精爲萬物之美 人身內有精則生 人身內無精則死 所以精者即是養性命之根源 世人從前不知修煉 因其精已然耗枯 必得煉補精法以補之 又名還精補腦 故漢鍾離祖師云 晚年修持 先論救護命寶 光明如來佛曰 老伯會接無根樹 能結無油海底燈 我胞兄魁一子曰 其精出死逆生之寶 余著此書 雖皆白話 只要留心反覆推明此卷之意 有大德者 加工進步 必能達到仙佛地位 志氣小者 益壽延年 誠爲衛生眞寶 吾再詳論調藥工夫 藥

究竟生否 是當採取之候否 倘不覺知 不惟藥有不生之時 或生而有遲促之異 徒採不足之炁 皆無成 不免於死 空勞歲月而已 是故必須調藥 曹還陽眞人云 忙裡偷閒調外藥 無中生有採先天 呂祖云 調到藥產神知 所謂時至神知 是知其機之可用不可用耳 若覺其炁未甚足 不可急於採取 必確知其根本之炁眞足方可採取 精始化炁而補腦 然本根之炁本足 因妄欲而虧耗 故有不足 欲補之使足 所以必取此根本足處發生者 始能爲補足之用 設非至清 至眞 至足之藥物 何以補之至足乎 設有妄念貪淫之心 則濁質微露

而後大淫精之精　是爲已老　不得真精用也　若氣不足
則爲嫩　不足以成丹　所以必須調也　緣人本有無淫念
之慾而陽舉　是陰精在內妄動所致　均是平時火候工夫
不到　即巽風武火升降之法不勤　故一調而勝即萎縮矣
此調之秘訣　貴在十知字　調法須按其年齡　酌其虧
損程度　不能胡採亂煉　有虧損多者　有虧損少者　有
先天足與不足者　有先後二天未受虧者　有先後二天大
虧者　故不能一律傳之耳

性命法訣　卷四　六

又不是數息三百六十回　皆譬喻之辭　然則應以何法
煉之而後可
六　退陰二十四　坤爻一百四十四　總合三百六十週天
千峯老人答曰　師言進陽三十六　合乾爻二百一十
此三百六十周天　乃是一吸一呼　前後
一轉爲進陽退陰　鼻一吸氣　心神意由尾閭鬪起　子丑
寅到卯一定爲沐浴　又上至午　此爲循督脈之六陽時上
行　名爲進陽火　鼻一呼氣　心神意　由泥丸宮下降　午未申到酉一定爲沐浴
又下降至子　循任脈使元炁歸根　名爲退陰　午身子
此爲退陰符　進陽退陰　乃是呼吸升降之消息　其精
炁一動　鼻內一吸爲圈　同時眼睛由下往上一看　午卯子
眼

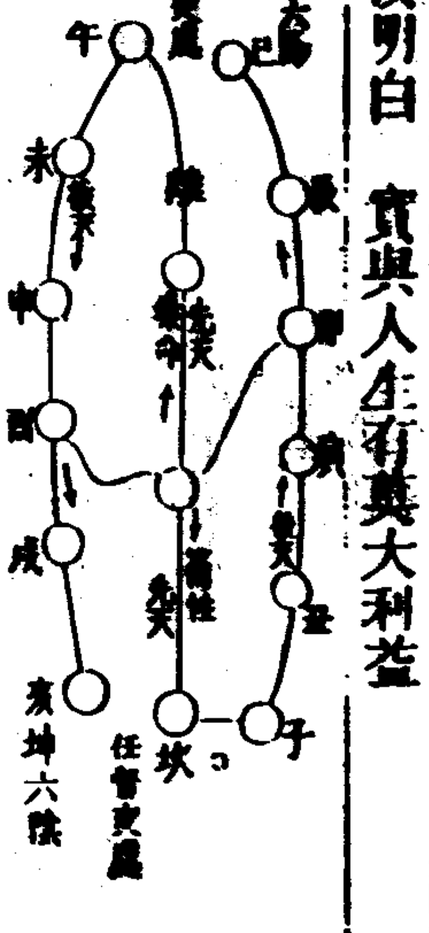
復又由上往下一看　午眼　一呼爲圈　眼睛要緊隨
精炁心意轉一圈　如午身子者　統名謂進陽火退陰符　圈吸
升圈呼降　皆一時之工法也　藥爾者　內裡消息也　下
手採藥時　先天真炁係由巽處所發　而爾爲收真炁之地
心腎相交之處　若精炁不動不爲藥爾　內裡坎離巽風
進陽退陰爐鼎　全在精炁機動之後　而有其名　六候又
有定位　若無定位不能作丹　亦由生死竅起子到卯至午
爲一二三日進　再由午酉子一二三日退　此爲六候法
訣曰　採藥下手　精炁如動時　用中指點在生死竅　精
炁機動　鼻內一吸一呼氣　爲巽風　引動先天真精炁

性命法訣　卷四　七

後升前降轉一圈　此時手足頭目　上下左右照顧接送
初學此法最難　然煉習純熟　臨機之時　不知不覺而手
足頭目上下左右照顧適當　亦不知從何而主持　法輪轉
動　自然催逼真精炁搗歸氣穴　大有不期然而然之消息
有何難哉　切勿採空氣　爾平日虧耗真陽之精以空氣
假補身體耗損之精　焉有補足之理　至於左手降龍　右
手伏虎　十八羅漢座法壇　寶劍又在三江口　管使黃河
水逆流　種種名詞　與事實無關　速求名師指點　何爲
巽風　何爲藥爾　何爲圈圈　何爲六候　何爲進陽　何
爲退陰　何爲卯酉沐浴　丹經道書所載實有之法　與各

仙佛所著經書無不附合　今將最正確之小周天法訣　精
圖列後　如再選明師　領先閱看人體生理衛生　及解剖
學各書　教授明白　實與人生有莫大利益

小周天坎離交媾圖



採藥小周天訣歌　沖虛子語錄

靜極而動兮一陽來復　藥產神知兮妙訣通靈
微陽初生兮嚴而勿採　藥物堅實兮十五光盈
性命法訣　卷四　八
時當急採兮莫教錯過　久而望採兮無成
氣馳於外兮神亦馳外　神返于根兮氣亦歸根
氣日將盡兮採封候足　子時起火兮須要分明
如何云火兮後天呼吸　如何用火兮呼降吸升
用火立妙兮如無似有　行火鼎內兮息息綿真
火須有候兮數息出入　各爲刻漏兮用定時辰
自子至巳兮六陽用九　卅十六息兮採取進升
自午至亥兮六陰用六　二十四息兮退降煉烹
卯陽沐浴兮陽火宜施　酉陰沐浴兮陰符宜停
不降不升兮沐浴景象　較之大周兮畧有微形

周天三百兮除卯酉數　一三百六十兮連卯酉名
再加五度兮四分之一　以乘閏餘兮周天一還
數歸于靜兮依然沐浴　神凝炁穴兮再候陽生
行之既久兮精返爲炁　胎風宜止兮百日功靈
立曼子論論仙門曰　師言異風棄背　大周功起兮再問迷津
陰　卯酉沐浴　全在小周天功法　今弟子雖明瞭　深恐
後來學者　仍不免有明白不透徹之憾　擬藉弟子請問
求師明教於書　使千百年後之學人　未曾經師　先得於
心　庶免偽僞師所快
性命法訣　卷四　九
千峯老人答曰　巽風即後天鼻內吸呼之氣也　鼻內一吸
氣爲進　先天真陽之炁一升　鼻內一呼氣爲退　先天真
陽之炁一降　如此一升一降　由泥丸降至生死竅　此爲巽風　橐籥乃內裡之消息　無
精炁時沸茫難尋所在　待真炁機發動　而橐籥之消息現
矣　橐在上而籥在下　相距八寸四分　上性下命之處
當吸進後天氣之際　則先天炁升　所謂外氣從外入而降
先天炁從內出而升謂之關　斯時百脈俱開　下之命與
上之性相合矣　是謂橐　當呼氣之際　鼻吸之氣呼　則
先天之炁降　所謂外而之氣呼而升　則內裡真炁降謂之

閉　百脈俱開　上之性與下之命相合矣　是謂之鍊　金
看前問小周天圖　九爲詳明　二目要川子卯午酉轉眼
如午酉子此爲內外圈圍　如同風箱一般　箱同而風不同
內風由子箱發出　外邊眼循子卯午酉轉　內裡性命一
團一同搧動眞精　自然而然化爲眞炁　手足頭目上下循
環　以及呼吸　不知由何處主持　一吸一團　一呼一團
不假勉強　完全出於自然　又以行住起止卯酉　爲六
候分位　子卯午酉一吸一呼一升一降爲六候　自子到卯
至午爲一二三　自午到酉復至子亦爲一二三　丹經云
前三三後三三　收拾起　一處搬　鼻內一吸氣　由子卯

午爲升　午子　鼻內一呼氣　午酉子子午　此是一吸一呼之功　亦爲
爲四正　卯酉爲沐浴　午酉子子午　此是一吸一呼之功　亦爲
六候　進陽火自子至巳六時爲陽　乾元用九　以四揲之
爲三十六　用六成之　合陽爻二百一十六數　子丑寅
到卯一定爲卯時沐浴　由卯辰到巳爲進陽火六候　又自
午至亥六時爲陰　坤元用六　以四揲之　爲二十四　用
六成之　合陰爻一百四十四數　午未申到酉一定爲酉時
沐浴　由酉戌至亥爲退陰符六候　除卯酉二時不用　陽
數實得一百八十　陰數實得一百二十　此爲六候進陽退
陰　至於卯酉沐浴　全在一升一降之法　非是有三百息

皆譬喻之辭也　昔我師了空曰　每日早晚用此功　以
防夜內危險　古云　運罷河車君再睡　來朝依舊接天根
即謂此也
玄活子郭繼平問曰　弟子每日轉河車　夜內還有精漏
是何病
千峯老人答曰　按爾所言名爲空轉　毫無裨益　絕無採
人之口訣　實汝不細心悟耳　前問巽風橐籥開六候進
陽退陰卯酉沐浴　乃是一吸一呼之功法　其訣從陽生時
起　速勒陽關凝神入炁穴　如鐵匠手中抽動風箱一般
風生則火焰　火焰則精化炁矣　採此生炁　升降往還謂

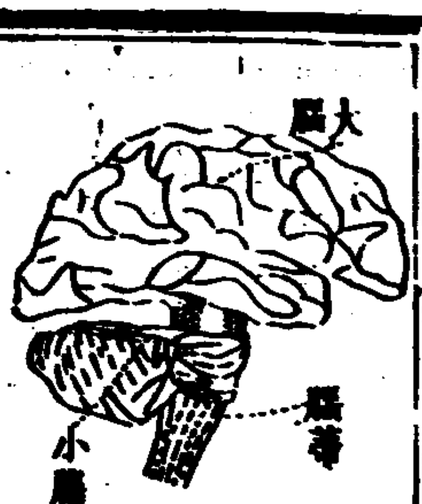
之周天也　爾是枯坐床頭　閉目後升前降轉三百六十數
爲空轉河車　非是先天金丹大道也　因初川功者　心
意不足　必生雜念　轉法輪三百六十數　是以數計之止
修者思慮之念耳　現今汝之身體如此輭弱　非得還精補
腦不足以恢復身體强壯　蓋人之聰明長壽康健　力强記
性好　身體高大　作功能耐勞　患病能持久　端賴腦髓
充足　百病不生　反是不知補法　又不節慾　腦髓渙虧
則有性命之憂　腦之關於人身亦大矣　自父母至兒孫
俱受完婚過早之害也　早完婚者腦筋及體魂尚未發足
其害腦髓一也　富貴之家　妻有孕時　納妾而代之　免

得孕婦受傷　將來所生之子女　必腦靈而體健　亦必比
人優勝　非是爲育多數兒女之用　若不自節慾　其害腦
體二也　妻妾之外　又養外宅　其害腦體三也　外宅仍
不滿足慾望　復去尋花問柳　其害腦體四也　娼妓而外
復加歌童手淫之劣行　其害腦體五也　有此五害　日
夜所耗一空　百病趁虛而入　身體疲倦　飲食少進　日
胃不開　津液不能化爲陰精　虛火因之上升　銷研邪思
夜以繼日　漫不經心　毫無檢點　則精愈虧而身愈弱

將欲保身立命　服些後天滋補藥品　豈可得乎　孟子
曰　烝能動志　而欲火發動受此戕賊　由於自己心意不
定所致　竟將有用之身　置於無常之塊　其不甚可惜哉
立致子扈大中問曰　然人若腦髓枯竭　將以何法補之
于眞老人答曰　除用此卷採葯之法　別無良策　吾今先
將腦髓各部作用說明　逐細解釋補法　腦髓可分三箇緊
要部分　一曰大腦　二小腦　三曰腦帶　大腦在頭蓋骨
之下　小腦在大腦後部之下　腦帶在腦脊連接中間　此
三者　各部作用不同　且其功用亦不同　今更分別論之

繪圖於後

考吾人之思想及知覺　實寄於大腦之內　若大腦受傷
科學家將受傷之人　即行考驗　而得知病之所在或將他



種動物大腦毀傷　後經過種種研究
而知其雖不死亡　然其種種知覺
已失　呈情愚之狀　又考小腦之功
用　與大腦迥然不同　蓋小腦在節
制多種運動時之筋肉　使其得宜
…故吾人小腦若損傷者　他種動
物亦然　不能隨意指揮各筋肉動作　人之站立或行走
其他繁複之動作　必需多種筋肉之同時運動得宜
(註)學者當知動物之小腦若受傷　並不覺有痛苦　吾人
一切之知識在大腦　而不在小腦　因無知識　故自

覺不痛苦也　考腦帶之功用　在管轄心肺各部之不
隨意筋　關係極爲重要　若一日腦帶損傷　則心肺
各部失其功用　轉瞬之間　人即死亡　腦帶中心上
頂有一泡　乃人眞性所居之地　又爲靈魂靈覺　微
受損傷　當時一語不發　氣斷身死　應於此處特別
注意　即祖竅內之眞性也　若大小腦受傷者　不過
組織破碎　失其知覺　及隨意筋之運動　較前不敏
捷　斷不能立致死亡　按上所說腦帶關係人之生命
有如此重要　當如何珍攝加意保養　前頁言其五害

今身體轉弱　急宜設法救補　先習生精生炁法

然後再訓以精化烝狀

腦腑各有其用　以互相濟而養身形　又有交接傳胎成孕之具　以司傳其種類　又有主宰覺悟動作之司以應外來事物　而內主性命者　腦髓是也　昔我師曰　人為萬物之靈　萬事皆發於心　實在大腦中之仁也　為元神之府　人之腦最大　比萬類腦亦最靈

玄金子牛金寶問曰　腦即人之靈魂否　師答曰　腦非人之靈魂　乃是靈魂所用之機　以顯其思慮行為者耳　君真靈在腦思慮修性命　遍身腦烝筋全思保性命　因此延

年益壽　若真靈思想奸盜邪淫之事　遍身腦氣筋全思奸盜邪淫　因此不能長生　真靈果在何處　師答曰　真靈在大腦中仁　發生腦烝筋　遍於周身　安排如繩如線又如線　纏繞遍身　筋骨皮肉　四肢百骸　內外臟腑無處不到　故全體聽腦部之驅使　無不如意　以此推想眼無腦烝筋不能視　耳無腦烝筋不能聽　鼻無腦烝筋不分香臭　舌無腦烝筋不知甘苦　肺之呼吸氣　心之舒縮血　胃之消化食　內腎生尿　外腎生精　俱受腦烝筋所使　而關於人生實屬重要　衛生家以解剖方法　精密研究腦烝筋　是何所生　及其組織　研究結果　謂由腦

髓中所發　能新腦補保持充足　則真靈烝　遍身無處無之　且能延年益壽　何以使其為烝　因其還精烝以補腦漸復本來面目　故能發生腦力　腦力充足　遍身皆覺

訣和訂暢　虧損之破身　逐漸補足　無異當年童身　神固烝固　馬陰藏相　陽光三現　然後可採大藥　服食過關　此大周天之法訣也　馬陰藏相　無精漏之患也　精越變化為舍利子　故得長生　有一尊年過花甲之人　及久病精烝大虧者　真陽不舉　認為舍利子已成　則悞矣

玄靈子王榮華問曰　師前言腦髓還周身腦烝筋　若腦髓一空　不用談修道　而自己性命堪虞　請問老師還精補

腦　應用巽風橐籥　團團六候等等功法　能補腦烝筋否　弟子一時不明　請師再細細講明　示知

千峰老人答曰　仙道由無念時真陽升　速下手　勒陽關調外腎　調到漿產神知　精烝要撞出時　下手點任生死竅　精來多少度　鼻內吸呼氣用六候巽風橐籥閉閉收回多少度　此法完畢　立接封固呼吸氣將精烝封住　再煉周天卯酉火候　將採取真精　皆使之化烝　再分派腦烝筋足用　助我腦髓充滿　豈不美哉　有德有志者　仙佛可期　下士志氣薄弱者　亦得却病延年　如斯而已

性命法訣全書序

自古及今天下之治亂　皆由心造　心亂則天下亂　心平則天下治　夫心之所以治者　以道治之也　天君常泰官賊莫侵　孟子謂五官　黃帝謂五賊　敬思我生固有之主人翁　鎮攝於家鄉淨土　使性可復命可接　皆不外此最上乘法　慨自天地未闢之際　不過混沌一丞爾　孕育陰陽　含有質點量點　宇宙萬物　悉包羅此二點作合其中　迨有天地即有人物　惟人最靈　秉天地自然之造化　亦可致中和而位育焉　今日東西流科學進化　物質文明日啟　而我國精神文明　實開化於五千年之上　羲皇以來　道系如線

聖眞迭出　大道愈明　華夏形而上之學　其由來遠矣　余歷年漫游南北　考究宗教　訪師幾遍　非涉傍門即屬皮相　間有一二道貌可欽　又各爲教門所拘束　偏執已見　未能融澈一貫　良可惜也　今世修道者　皇皇然搜經叅求秘訣　而不明眞機所在　眞理亦昧　未立定眞革命實行之決心　眞革命者先洗革自己之性命然後革他人之生命也　仍於事無濟耳　抑知大道極簡易　衆人皆能知行　但問其心之誠否　誠則立躋聖域　不誠則終身凡夫　有明證也　余自民國十七年　幸從　遜廬師尊學道　示如指掌　猶歷歷可述　茲衆以手著衛生性命法訣全書十六部見示　乃積數十年之

經驗　以白話淺言明顯理解　恐人誤解打破迷謂　取儘道釋耶回各教經典之精華　及不輕傳口授秘訣　筆述心傳　閱過一遍　立即悅然得以明解　其他經典立時冰釋　均可融通一貫　尤對於生理哲理心理醫藝各種學理皆能包羅無遺　以之證道尤爲特要　然則此法訣實千古不傳之秘　真爲古今世間不可多得之書　誠開悟數千年來之迷夢　打破一切亘古不傳之秘語及各假名詞或不經之談　完全改革合盤托出　以供養生修煉成道之用　所謂煉已築基者　以煉爲築以築爲煉　一者合一　明性命雙修之眞諦也　其旨守三田者　不守之守　三田都純神

炁歸一　得太上守中之旨　非專守執着之貽害也　惟論工法尤詳　內分四大節下手轉手了手撤手共十六部　以及先天炁結丹聚物周天火候防危慮險以至延年益壽　超昇成道粉碎虛空等等法訣　均極透盡　以極淺明之言語顯落紙上　從畧細目請觀書中自知眞確　至於無極恬子追其源　脫昇粉碎尋其委　鼎爐風火顯其用　小周大周明其序以哲理心理生理醫理證其學　所謂三乘大法三元奧秘　皆可於　師尊此書了然澈悟　再論古之達摩所傳有洗髓易筋二經　然聞之著名國術家　均言洗髓經早已失傳　只易筋經耳　余深思之吾　師手著性命法訣全

書　其爲功效　實有過於洗髓經者　以之爲洗髓經　蓋亦未常不可　敢告究心國術體育衛生諸公何可不研究也　總之是以此書之成　誠乃普救羣生之意　昭告世人　延年益壽　仙佛有梯　得渡彼岸　將以我國正道眞傳　普救大千世界　誰謂精神文明之進化　不超乎東西洋而上哉

民國二十二年正月一日玄致子愚大中於北平宣內西鐵匠胡同二十號曇普堂謹序

性命法訣　序

千峰老人趙避塵著

此外文武火之法是後天之火也邪病延年日月合並之法也引出先天之火二火相交能化五穀飲食之精渣澤出淨甘露下降吞入任脈管內化爲陰精是煉精之法文火者二目閉心意空不息而虛不存而照勿忘勿助此三七煉之武三文七也

性命法訣　卷五

此外武外文二火　昔我師語我云　外武火者是移火也外文火者是以火也　專爲提出五臟內之渣滓　化淚流出之法　又是鍊四相和合　五行攢簇歸根　回光返照　日月合併之法也　世界上無有得癆病之神仙　亦無吃草藥之神仙　既然學道　身中有未現之病　速宜設法除去之然後再學道　猶不爲遲　聖人不治已病　能治未來病若看世人表面觀察　似乎無有何種病症發現　而內中魂有未發出病根　惜其只知圖一已之快樂　而不自覺耳終日昏昏　居必精舍　飲必醇醪　徵歌選舞　流連忘返究其實　五色令人目盲　五音令人耳聾　醉飽入房

元精日耗　病苦叢生　仍不自覺　一旦病魔經身　乞靈於樹皮草根　抑已晚矣　原來病生於過飽快樂之中不覺耳　人身中有小病　無發不覺耳　發則難醫　故未發之前　用外文武火提出　病無根矣　蓋人每日喜怒哀樂皆是得病之由　喜則傷心　怒則傷肝　哀則傷魂　樂則傷魄　五臟必受病症　勿因病輕　倘未呈露於外而忽之　若發於外　則其病大矣　在未發之前　用法將五臟之病由眼提出　病由何來　人初結胎時　在母腹中　天一生水生黑睛而有瞳人通腎　地二生火而有兩眥通心　天三生木而有黑珠通肝　地四生金而有白珠通肺　天五生

土而有上下胞胎通脾　故五臟精華皆聚於目　而人之眞神在腦　亦發之於目也　人之一身皆屬陰　惟有兩眼屬陽　仰仗這點眞陽　方能不被羣陰所剝　必須由此入手修煉　故立此訣　將平日積累之病　使之由此提出外武火者　是將神火注於爐中　爲火中火引也　古名移火　移者移動身內病菅開溜　卽是移動內裏眞火　二火相磨相激　陽火必勝乎陰精　精融濫溉週身　而渣滓亦出淨　病從何來　功課經曰　一柱具香木自然　黃庭爐內起香煙　空中結就淨雲篆　上柱本身指萬年　按新法用催眠凝視球　又名丹球　如○——每日早晚各鍊一次

先行打坐　俟心氣沉靜　頂用丹球一枝　擺在兩眼正中前面　以觀丹球　高矮遠近　務要適宜　久之山淚菅流出淚液　其味臭而鹹酸　名曰渣滓　卽人因悲慟哭山之淚是也　誠火甫經煉舉　立卽煉外文火之功　以防眼睛受傷　外文火者　合并已開視內菅將通身氣息周歸原位之法也　又名以火　以者以然不動之意也　斯時二目緊閉意在正中　氣降具忝穴　坐到無人無我之時　身空意空始爲正功　舌頂天池穴　吞下入我十二重樓　再降至忝穴　化爲陰精　由脊柱久之甘露必降　味甜如蜜入學丸宮　用四十倍顯微鏡考察　皆化爲小棒形　名

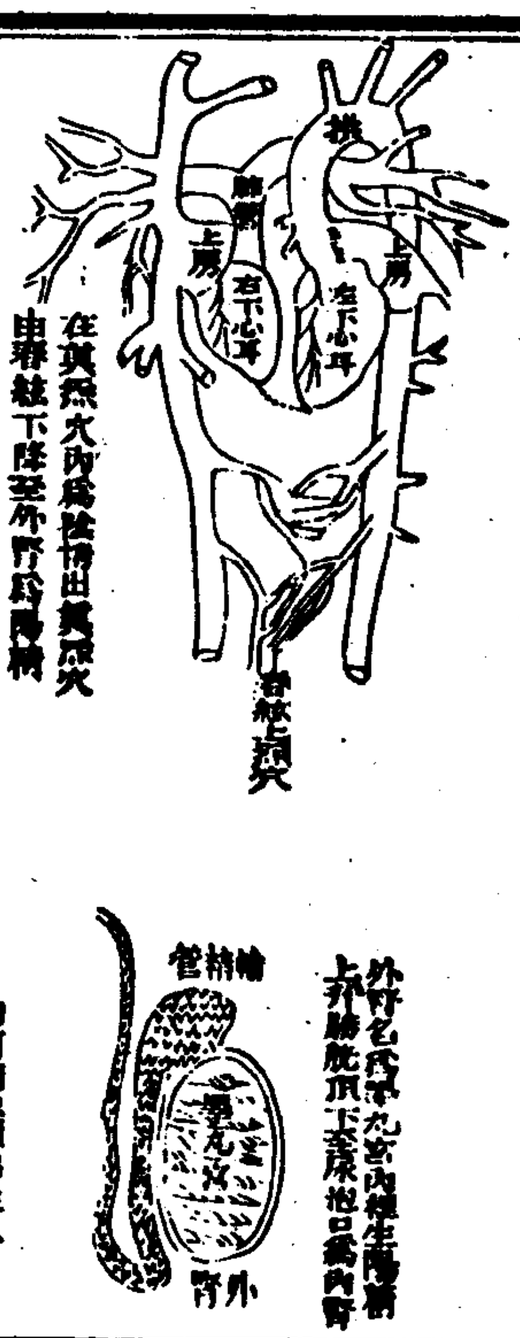
曰精蟲　出輸精菅　上至膀胱頂　分兩邊至尿道口　長約一寸五分　爲內腎菅　此卽陽精也　津液者　乃是助身之實　須要格外愛惜　津液常足　則腎水足　而目光灼灼　而且黑白分明　若內裏有病　黑眼珠不清　白眼珠呈露紅黃線　必煉至如童年眼睛　黑中有光　白似青白之色　始可言內臟無病　生理學云　人之二目　由父母初結胎時　細胞內先生二目　至十二日後　用顯微鏡看　內有黑睛　又解剖學云　人之淚菅　在眼之上部爲平葡萄狀　淚菅內有　排泄菅十四條　此是潤眼珠之淚菅　又鼻腔中下口　爲鼻涕淚菅　下通五臟　內部有

病　除非由鼻梯淚筒提出　其他方法　皆不能出　每次
如煉外武火靑時三成　則外丈火至少需時七成　方保無
漏　昔年我師了然了空曰　這箇移火以火　最能强壯精
神　消除五臟百病　如老人已過周甲之年　久用此功
則精神變錄　好似二十餘歲　少年得此法訣　則精神倍
增　靈性頓開　眼似電光　黑白分明　直與小孩眼睛無
異　余得師傳後　將外武火　原川香火　今改用丹球
外丈火　閉目正觀　心氣下降　存神定意　耳不聞聲
一心內守　調息綿綿　似有似無　直至一念不生　萬慮
皆空　自然心火下降　腎水上升　舌頂上腭　舌下二穴
生出津液　在舌後存之　候其要噴出時再吞　咕嚕一聲
下降丹田　不僅味甜如蜜　而且腹響如雷　恍惚之間
心空意定　先由兩腿兩肘空起　杳杳冥冥　不知身在
何處　迨物極必反　靜極動生　忽然元炁自動　外陽勃
舉　此爲定久眞火自動　後之學者　其可不盡心而悟之
玄具子　趙書斌問曰　丹經道書皆云　仙佛傳衆不傳
火　弟子叩求　將火候明傳　以接後學
千峰老人答曰　火候是一總名　火是火　候是六候也
火有十八般名稱　各有次第節序　故其功用亦皆不同
非得眞師　不能了然　火候之眞相　且衆物與火候　均

有次序先後　不可亂用　比如磚窯燒磚　先須將土和泥
脫胚　然後入窯經火煅煉　始能成磚　未經火煉　一遇
雨天　仍化爲泥　故採葯必經此番火候　方保無
則有壞　兩看金仙證論　風火經云　凡云起火　引火
火逼行火　止火　皆爲呼吸氣之火也　凡云凝火　入火
降火　移火　以火　離火　心火　皆屬神之火也　凡
云運火　取火　提火　坎火　坤火　水中火　爐中火
皆先天炁之火也　凡吸呼之火　能化似食五穀之精　而
助元精　凡神火　能化元精　而助元炁　凡元炁之火
能化吸呼　而助元神　元神之火　能化神以還虛　而合

道成　始終不離火之力　故此十八種火候　非得眞師
不能澈底明瞭
玄元子劉仲三問曰　請求老師　將十八種火候　逐一示
明
千峰老人答曰　今日詳問所以　幸虧當年我師　傳我甚
爲詳細　夫起火者　使鼻內吸呼氣　一起一伏　採小葯
是一升一降爲巽風　緣鼻內一吸氣　曰進　心意出生
死竅一升　鼻內一呼出之氣　曰升心意出頂　降到生死
竅　卽是轉法輪　止兩念耳　吸呼之氣火　本自有形
而用之無形　若着意用之　則長邪火　似有似無　乃是

二氣之妙用　藥自問也　一起一伏者　又名小周天　孔竅　順倒兩頭吹　因無念　而眞陽自舉　鼻內心意氣　由生死嬰一吸　氣升到眞烝穴　又一呼　氣由絳宮降　到眞烝穴　如此數次　故一起一伏　吹動眞烝穴　內有一小管　名爲莖絃　下通外腎　名曰畢丸宮　陰精下降　至外腎　內有無數小管　合成一大管　名爲輸精管　上至勝胱頂　分開至勝胱口兩邊　長約一寸五分　名爲內腎　內裏精出養足　順出能生人　逆回能作丹　就在中間顚倒顚　原非聰明人　所能自悟也　速訪眞師　免誤前程可也



玄陽子任運動問曰　何謂引火

千峰老人答曰　鼻內吸呼氣　一升一降　心意一上一下　微微轉動法輪　以數記之　由一記十　由十記百　攝心在數　務令意念不散不亂　心息相依而同行　此是氣

心猿　拴意馬之法　丹經云　眞意往來無間斷　知而不守是眞工　若意頭頭錯　無爲又落空　從有心化爲無心　使心內空空洞洞　虛虛靈靈　無生滅心　欲驅除妄念　先持正覺　自然無念可生　如浩月當空　瀠白無滓　積習純熟　永無夢幻之境　則心死神活　氣神不定　則性光不獻　意不定　則情不死　虛極靜篤　然後命根自動　因其自動　可以採小藥　此之謂引火　又問曰　吸呼一升一降　神氣一上一下　前謂之封固呼吸　今又言引火　弟子實在不明　叩求指示　千峰老人曰　子知不詳　一升一降轉法輪　乃是將念住於法輪之內　實止念耳　鼻內呼吸一升一降　神氣亦隨吸呼一升一降　淪根一緒　神氣轉一回　是謂之封固呼吸　採完藥後　始用封固　爾再細悟之　兩種吸呼之法　是勾引內裏起火之意　念動轉法輪　否則意念不升耳

涿縣　玄華子　吳月坡　問曰何爲止火

千峰老人答曰　止火者　不行吸呼之氣也　又問因何不行吸呼之氣　爲止火　答曰　止火　是精管內腎足滿　嘗不行吸呼之氣也　正陽祖師曰　丹熟不須行火候　更行火候必傷丹　冲虛眞人曰　有止火之景到　幾能採大

藥　服食過關　止火景者　是金光二現之時　採藥不行
吸呼　正在西南路上月華明　若等金光三現　再行止火
　真乃失去之時　大丹有傷　止火在採大藥過關之前
金光二現之後　精氷神裏足未足之時　採藥補到十足
採時若用吸呼之氣　夜內漸失大丹　因吸呼之氣　有損
動精氷之患　故採藥不行吸呼之氣　為止火　又問曰
採藥不行吸呼之氣　精氷如何有升降　答曰　雖是不行
鼻內吸呼之氣　內裏神意氣　要行升降　微微一升一降
神氣隨具意時動法輪　纔是止火、採小藥之工　後之學
者、速訪明師　問明二至三至止火景到　三至後　再採

大藥過關
玄元子　謂汞和鉛曰　何為火逼行火
千峰老人答曰　此是採藥吸呼之名　為巽風　將精氷鼻
歸黃內　是為採精吸呼　採精呼吸　為火逼行火　精氷
神之火　由子至卯　到午止住　為進陽火　由午起至酉
　到子　為是謂符　此行住起止　為四正　卯酉沐浴全
在內　學者細心悟之　于卯午酉時一周　進陽退陰　周

升五箇三十六　合一百八十數　前降五箇二十四　合一
百二十數　不知周圍　六候　全是一刻工法　此火逼行
火工法大矣　無師者　全部火候無用矣　丹經云　任脊
聰明過顛關　不過明師莫強猜　共法至簡至易　此圖側
呼吸之火　能化五穀百味飲食之精　前助元精　還有六
根振動口訣　非得耳提面命不可　竟用紙筆難以寫明
非是不傳　實無其字　焉能寫出　此過大關口訣　無師
決不能明白　只可久住人世　長生不死　如欲超凡入聖

玄指子　雷振升問曰　老祖金仙證論　風火經上　尚有
而速求明師證之
玄指子　雷振升問曰　老祖金仙證論　風火經上　尚有
七種神火　即求明白示知　及何為凝火
千峰老人答曰　凝火者　是凝神入炁穴也　丹經云
者日逢師傳口訣　只教凝神入炁穴　凝神者　是兩眼歸
并一處　二目如一　此為凝神　又為反觀　又為日月合
併　返問父母未生前　人在母腹中　兩眼和合性命合一
　降生後　性命分開　凝火者　將兩眼歸並一處　下觀
炁穴　炁穴者　即命門也　正在眷骨第七節之下　腎後
腎前　前七後三　兩腎中間　空懸一穴　上通泥丸　下
真鉛果　為先天大道之祖　故曰　此寂非凡寂　乾坤共
合成　名為神炁穴　內有坎離精　中國醫家曰　命門

學者　要知凝神入炁穴　必須靜室端坐　返觀內照　知而不守　先存後忘　存養寂照　虛靈不昧　但覺吸呼　上下和緩　空洞暢快　彷彿二目　忽由頭部　下落丹田　便覺自身無有　眞炁在肾室內　容納不下　經云　正法眼藏是也

玄眞子曾柄華問曰　何爲入火

千峰老人答曰　入者進也陽火也　在第六卷中收內藥之法也　第四卷採外藥　是採藥歸爐　然未經火候溶化終有漏精之處　比如茶水滿盛一碗　若再加添　逾過容積限度　勢必溢出　此陽火專能使爐內之藥　皆化爲烝氣　故不能採取　非到眞正活子時不可採之　如眞陽氣動時名藥發漲之時　急速採之　最爲妥當　因其烝曰散故也　此離火一動之後事也

功　以者以然不動之意　無他無我　身空意空　忽然睜開如此轉四個九周　爲入火　卽進陽火也

玄眞子曾柄華問曰　何爲降火

千峰老人曰　降者退也　丹經云　進陽火三十六　退陰符二十四　退陰符開兩眼由午向左轉至卯到子至酉轉六周　再閉目視正中這個○光　無開關　如此四次爲降火　蓋眼爲陽竅　全身屬陰　惟有這一點眞陽　戰退羣陰　陽道日長　陰道日消　久之可煉通身屬陽　陰氣未盡卽不仙　卽此之謂也　亦卽退陰符也　又移火者前已言之詳矣　移者動而不動　卽外武火　煉到遠觀其物物無其物近觀其形　形無其形之時　渣滓亦山淨　乃爲眞

千峰老人曰　人嚴一動　心亦一動　爲君火　又名心火　實爲動念邪火　修者最戒　眼觀色而念動　心亦隨動　外勿物擧　行下手採藥者　完全後天炁精　必成幻丹　晉今借物喻明其眞理　眞丹比作皮球　耐於人之踢　踢　幻丹如同氣球　一經精量壓力　氣散天空　不能恢復原狀　有念則長邪火　邪火逾熾　外陽擧之必動　謊爲採藥生　遂行採取之工　非徒無益　而易得其害　乃是身體假壯　身體逾虛　外陽逾擧　如人被麻救火　自毀自身　不但修道不成　反將個人毒命傾陷於危境　如同此書　遂改前非　即得挽救之法　是書不曾明辨之過

一動　而行採藥之功也

要驗得師傳皆具　而自誤也　萬不可因心火一起　或念

內之神力也　此眼內神力　加後天鼻內巽風之力　能化

元精而助元氣　昔我師丁空曰　百日內將精煉足　是煉

的內腎足滿　非是補而虛欠之精　如補虛欠之精　非得

以精補精　斷不能使精炁補到足滿　還到十六歲童身

內裏元炁充滿足　可以馬陰藏相爲證　將精炁補足之法

須煉運火　提火　坎火　坤火　水中火　爐中火

此七火是先天炁之火　能化外呼吸之氣而助元神　元

神者不神之神也

玄通子磨鳳蓮問曰　何爲運火

千峰老人答曰　具精炁動時　川巽風鼓脹　開關六候

進陽退陰　運動眞火　山凡開關經夾脊關至玉枕關　此

是一吸之功　三關即開　又一呼出祖竅內經絳宮至眞炁

穴　此是一呼之功　即是一升一降　運動眞火　北爲運

火　非吸空氣　總得具精炁發動　精要出來之時　外面

有形無相　內裏精炁自然上升下降　若無異神　不能用

此法　即不得還精補腦之功也

玄虛子劉玉麟問曰　何爲取火

千峰老人答曰　取者是自己取也　仙佛傳衆不傳火　就

在此也　夫火者　眞精炁也　火即是衆　衆即是火　故

眞火一動　必得自己取之　余於光緒二十一年未得天命

時曾曰　神仙不傳眞火　說破分明笑殺人　動物時有

火候　無火身體不能生　又曰　半夜子時眞火到　急速

下手採大藥　六候調息接天根　此是火候妙中妙　伊今

笑我後笑伊　不遇明師瞎胡鬧

之　某處有井一座　每日取水百桶　另設一池　積至十

日　可得千桶　不見其乾　如一時完全放回井內　大有

容納不下　致使溢出之狀　若十日內一桶不取　井水亦
不見其多　倘許久日期不取該井之水　必生出一種氣味
飲之易於受病　據上理由　證明流水不腐　又如屋門
每日開關一次　門軸因摩擦而發生熱力　故不生蠹所以
不朽　故有一人假設活六十歲死　今已學道有年　亦六
十歲死　何必修道　又有一人永不漏精　閱此書者　必
云可享長生之福　余則不然　無漏固屬極好　若不思一
處置法　等於無有源頭水坑　久之臭味難聞與久日不用
之井水　又有何異　只知修性而不修命　乃是修行第一
病　蓋修性者　陽炁知其下降　下氣永不覺上升　性命

即不能合一　非接其命　則下氣不能逼量上升　此所以
必用取火之法也
玄靈子王榮華問曰　何爲提火
千峰老人答曰　取火之後　火要發生　將眞火提升後三
關至泥丸　復下降經絳宮到炁穴　內用無念之眞意　提
升下降一周天　混然子曰　時至炁發　機動雷鳴　火從
臍下發　此是當用提火　補我身虧耗之精　行持既久
耗精補足　方可謂延年益壽
玄悟子李衷白問曰　何爲坎火
千峰老人答曰　坎離者心腎也　神與炁卽坎離之用　離

中藏神是性　坎中藏炁是命　坎火喻眞炁一動　出心下
一寸二分爲橐管卽是肝根　眞炁衝至臍下一寸三分　卽
是脊紋爲筒管　下通陽關　炁發則爲橐籥　不發卽爲坎
離　此是發生送精眞炁　由肝根經過筒管至陽關　下至
生死竅　爲坎火
玄致子扈大中問曰　何爲坤火
千峰老人答曰　坤者丹田也　又名曰爐　火是元炁　迎
用坎火　往下行以通督脉　用巽風吸呼之氣　催逼元精
使其成漿　卽是載精上升　蓋陽不得陰則不聚　必須使
眞炁而馭腎中之精爲火　此爲陰陽和合　由坤位升到乾

頂　若有邪念　元精炁不入正軌　遂進尿道管內　燒得
內裏如同刀割　通身先冷後燒　往待至見過紅黃尿後　症
始痊可　此動念之危險　若精炁行過生死竅　經寒關便
入左右腿之兩管　立成聚精之症　或問曰　男女交合
正在精炁外出之際　用眞意將精炁吸回　內腎管出不能
反　又不任其外洩　該坤火燒的膀胱口開張　腰子漸滴
之尿不能持久就得下漏　無師指明　准死無救　先雖遺
尿　漸要遺精　精後紅血　血後是炁　炁無必死　此是
偶得劣人幾句怪誕之詞　以苦爲樂　及至性命已到生死
關頭　恍然惺悟當初之非　然已晚矣　玆將內裏走精線

路　詳細繪圖列左

玄法子問月孛問曰　何爲水中火　千峰老人答曰　精炁在竅內爲火　出竅爲水　下手採鍊使炁在竅內　曰眞炁穴　又曰丹田　發眞炁之室　下通

內腎管曰龍宮　其精屬水　水性沈重　朝朝下流　其神即火　火性輕浮　刻刻上炤　個人時時走眞炁而竟不知　故有生老病死苦之患　眞炁自走不知　非口鼻吸呼之氣　乃是送精眞炁　人之生死　全以此炁之有無以爲證驗　人之死去　即是斷的此炁　試思人身　與生前之筋骨皮毛血五臟六腑　絲毫不差　所少者即此眞炁耳　玄

火入水中　心坐火不炤上　水得火煎　水不下流　此水火既濟之功　久則自然化而成炁　眞陽之自舉　由於精炁在內發生　曰水中火發　我師曰　丹田精炁動外出曰水　逆回曰元炁　喻其名爲瀉溪水　又曰海水　又曰洞水逆流　又曰西江水漲太子頂　每遇水中火發　急速逆回煉之　及見六塵現前　乃是舍利子已足之現象也

玄法子郭繼平問曰　何爲爐中火　千峰老人答曰　以形言之　神炁動在丹田曰爐　神炁上升於頂曰鼎　無神炁即無爐鼎之可言　故老祖仲虛子曰　鼎鼎原無鼎　又曰祖曰　眞爐鼎　眞藥籠　知之眞者

而後用之眞　煉眞爐火者　須得師之下手眞傳　採外藥是也　今再細論　以便後學　可知下手途塗　夫採外藥者　外腸舉時　認清是否身中活子時到　速勒陽關調外藥　及至調到藥產神知　精炁撲出之時　身體斜卧中指點住生死竅　趕快用巽風六候棄箭圖閉收回　採畢恐其有漏　故用封固呼吸　攝住精炁　然後再用週天沐浴火候　元精皆化爲元炁　此即謂煉精化氣之漸法也

精炁補足　乃與童身無別　翠虛篇云　西南路上月華明　大道還從此處生　此是丹田內藥足　陽氣上達麗於目　行住坐卧　眼前不離白光　久之由白光變爲金光　此

爲金光一現　若至二現　當可止火　稍不謹愼　危險立至　則前功盡棄　此其難也

此七火者　是先天元炁之火　能化外呼吸而助元神　元神者不神之神也　用三昧眞火能化形還虛而助道成　三昧眞火者　卽神之金光　學者遇明師求指三昧眞金光之火候口訣　纔能以登大羅金仙　若謂眼內有無數之金光　便以爲三昧眞金光火則誤也　眞金光火者　金光現於身前　空中法身漸覺近我光前　以法聚光　兩光相撞　乳哺三年則凡身皆化爲炁矣　遂得法身　使其入於身內　斯謂陽神出現　聚則成形　散則爲炁　仍與太虛同體

余得了然了空禪師　又得彭茂昌儒師　敲蹻道師　理門金山派譚至明理師　歷拜三十餘位老師　惟上列五位有性命雙修法訣　今我全泄漏於世　願後之修道者　訪得明師　本經所著　逐一問答無誤　方爲眞師　休信邪師外道口頭禪　本自一無所長　而好爲人師　既入道後望道心切　焉有不欲貪求眞工　故不免多方亟請於師　迫不得已　遂信口胡說　吃齋念佛燒香發誓爲眞道種種曹蛇添足之事　與我性命毫無關係　此類盲師只顧個人衣食之計　致將眞修之士　耽悞一生　撫心自問死後何以對人

千峰老人趙避塵著

第六口訣　行動日月轉法輪　左旋右轉炁歸中　三十六轉進陽火　二十四旋退陰符

此法是採內藥也左旋右轉一起一伏用目下照從左上照乾頂從右下照坤臍至中心爲一度如此三十六轉是爲進陽火開關從午卯子酉轉一周如此二十四轉爲退陰符

前第四卷採外藥　純粹還精補腦眞功　後升爲進陽火又爲入火三十六數　前降爲退陰符又爲降火二十四數　此是一吸一呼　神炁同時行住於赤黃兩道之意　神是眼睛轉動　炁是送精眞炁轉動　同行同住謂之採外藥　外藥保身無病　內藥保命　命者元炁也　此卷乃是卯酉周天之火　煉內藥之法也　亦爲內交媾　保汝已採充足之外藥　彼時因風火相激　眞炁上升於腦　眼睛左旋右轉一起一伏　腦氣筋與神經系和合　斯時腦髓充滿發澀　頓覺榮光發現　有形無相採內藥　俗名煉丹是也　內藥之榮光　卽爲玄關　又曰曰難說目前　得見是忘機　昔我

師曰　陰陽轉動和腦髓　發長精神玄關出　陳泥丸云
眞陰眞陽是眞道　只在眼前何道討　火候歌云　欲遊玄
玄須謹獨　謹獨工夫機在目　千峰老人曰　日月轉動合
陰陽　腦髓總部發榮光　只曉乾坤交媾採外藥　不知卯
酉週天收內藥　如有車而無輪　有舟而無舵　徙望遊載
豈可得乎　且藥歸爐　非用陽火陰符周天三百六十五
度四分之一火候　不能將精炁化爲榮光　以爲金丹之苗
滿面春風精神淸爽　血液活動呼吸舒暢　消化健旺
不然　外藥任其在爐　不以火化炁　蓋人難得元體　皆
是七竅五漏之軀　故有下漏　漏則精囊虛空　例如茶盡

一枚爲爐　精炁爲水　若不加火　水不化炁而上升　反
而加水　滿盛茶盡　如再加水　超過最高部位　不能容
納　勢必溢出無疑　故精滿足遲早仍復自洩之鉄証　非
從師學　未易悟入　不求明師　任汝千修萬煉　難免夜
內走失之患　詎不大可惜哉
玄金子牛金實問曰　師言採外藥畢　不學陽火陰符則精
不化炁　夜內失丹　弟子已煉採藥多次　無有陽火陰符
之功　夜內未曾走失　此何故也
千峰老人答曰　善哉汝之所問　按汝初得其法　每次所
云斷炁　斷的此炁　非口鼻之氣　試思五臟六腑四肢無
不俱在　所少者僅此炁耳　衛生解剖生理書云　腦髓正

足　斯時不得陽火陰符火候鍛鍊　比如泥土欲使成磚
須經煤火燃燒多日　變爲堅固之質　不然一經潮濕　立
化土泥　故陽火陰符之功用大矣　以丹經云　鼎內若無
種子　如同水火煮空鐺　其斯之謂也　吾今詳細言之
蓋眼睛部位雖分兩邊　其根則一　總得眼睛轉動　斗柄
之機斡旋　左眼屬東爲木性　右眼屬西爲金性　木性轉
西愛金　金性轉東戀木　此爲金木交併　腦氣筋因感受
混合　遂發溷而歸一　引入髓內泡　將採得外藥　化
爲保命眞炁　收歸我有　卽是命歸性眞功　和而爲一
變是性命雙修之大法　專依枯坐修性　不兼顧命　殊爲

大錯　茲再以理喻之　假設母雞孵雞　蛋殼爲身黃爲性
追至雞雛孵成　蛋殼棄地　倘在未成雛以前　倘遭損
傷　雞雛決難孵成　故修道者　保身如寶玉一般　深知
無身不成道　有身不歸眞　及至功圓果滿再行脫却色身
猶爲不晚　今偏重其性輕視己命　以爲當然　能証佛
果　則郊原棄屍　盡可名諸佛之遺體　是皆知其一　不
知其二也　眞性者乃先天眞一之炁　居腦正中眞炁胞內
倘此眞炁　由玉枕下降至尾閭出二便　而人死矣　俗
云斷炁　斷的此炁　非口鼻之氣　試思五臟六腑四肢無
不俱在　所少者僅此炁耳　衛生解剖生理書云　腦髓正

中有一胞 爲左右水房 惜該衛生家再未深究 胞內是水是炁 我師了然 了空炁胞 解剖生理諸書曰 將腦體烹熟 用刀解剖 見正中胞內有水 故曰水房 千峰老人曰 此水純是烹的熱氣之水 人死之後 只是空胞無炁 經此一烹 熱氣入內 溫度低減 遂化成水 此爲死後解剖 決非其人在世說法 故人魂精必先有送精眞炁 係由髓體上炁胞發泡 有之則生 無之則死 此炁是口鼻吸呼之氣 請師明白示知

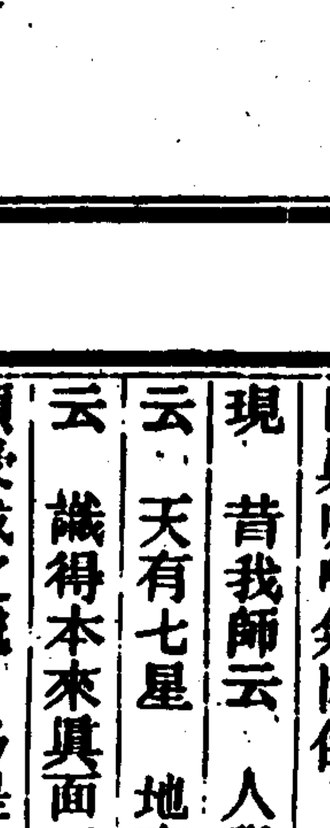
千峰老人答曰 此炁非是口鼻之氣 口鼻之氣 均由肺管出入 或因急症 驟然口鼻氣絕 眞炁尙存 設法救治 立可甦生 若云以相當手術 吹進多量溫氣 而亦不能使之復活 此眞炁是內裡眞炁 該炁不存 外面口鼻吸呼立斷 汝見彌月小孩 頭蓋骨內眞炁 一呫一呫跳動 如口鼻吸呼氣閉住 成年之人口鼻吸呼氣閉住 自己內裡脈動 如手腕寸口脈頭部發現 昔我師云 人學長生不老 總得還精補腦 虛篇云 天有七星 地有七寶 人有七竅 權歸腦法寶道珠 識得本來眞面目 始知生死在泥丸 此處卽釋迦摩頂受戒之處 乃是玄中之玄 天中之中處 下是玄膺穴 正對氣管 聲音帶就是開口 看肉簷之後 兩邊有薄

次第緊裹其膜 剎那之時 裂分兩球 如此變化繁殖漸成無數小球 惜養全體 偶覺春心一動 便無法訣收回 順由脊髓下尾底骨神經系泄出 焉能獲壽保年 泄出者非他 乃先天祖炁也 雖未眞行其事 而骨髓內之炁胞無炁 經此一烹 熱氣入炁胞 順出陽關逃散矣

玄功子龍占務問曰 帥盲人之生命 全在大腦中心眞炁泡 有之則生 無之則死 此炁是口鼻吸呼之氣 請師明白示知

千峰老人答曰 此炁非是口鼻之氣 口鼻之氣 均由肺管出入 或因急症 驟然口鼻氣絕 眞炁尙存 設法救治 立可甦生 若云以相當手術 吹進多量溫氣 而亦不能使之復活 此眞炁是內裡眞炁 該炁不存 外面口鼻吸呼立斷 汝見彌月小孩 頭蓋骨內眞炁 一呫一呫跳動 如口鼻吸呼氣閉住 成年之人口鼻吸呼氣閉住 自己內裡脈動 如手腕寸口脈頭部發現 昔我師云 人學長生不老 總得還精補腦 虛篇云 天有七星 地有七寶 人有七竅 權歸腦法寶道珠 識得本來眞面目 始知生死在泥丸 此處卽釋迦摩頂受戒之處 乃是玄中之玄 天中之中處 下是玄膺穴 正對氣管 聲音帶就是開口 看肉簷之後 兩邊有薄

由腦橋中分出十二對炁管腺 分佈於五官 腦橋下小腦由中分佈出九對炁管腺 主內吸呼下嚥循環種種作用 又至脊髓中分佈出三十二對炁管腺 穿椎骨閘小孔而出 炁泡 以滋潤全身 故養我生命者 却爲炁泡 形圓列後



炁泡生時 由於飲食穀炁之精 最初發生 僅一炁泡

肉如線　爲口之氣界　用以遮掩鼻底兩孔　免物鑽入鼻

平時的狀態

孔　鼻孔後有左右兩氣管　通於耳音根之下　前爲氣喉

食時之狀態　會厭　中　該吊中之際　有七路相通　其前

後爲食喉　共成七路　食物至此　由食管而下　直入　爲口　其上爲兩鼻

門院　氣候在前　下通肺臟　吸呼作用　吸養吐炭　養

我身血液　若川撒手口訣　先天烝騰立死矣　學道無成

不願在世者　先言我某日某時某刻死　即用此撒手法

自死也　昔年老比丘　死不是死　生不是生　無所用也

多念經多印書多放生　方可罪孽減輕　等候幾年　花

錢無數　燒香多拜　傳授兩眉中間爲玄關　可稱眞道否

千峰老人答曰　不是眞道是正道　教人持齋念佛念經燒

香參禪打坐問話頭　此乃黃葉止小兒啼之法　與我性命

毫無關係　捐資印書放生　就能免罪　須得交與彼輩

任其分配　纔算功德無量　恐交千元　九百收歸己有

爲避免指摘計　略事敷衍　餘百元印書　鯉魚數尾　放

在河內　實爲大有可觀之舉動　汝若質問天榜掛的何名

地府抽的何丁　彼之師早經死去　只可訴苦　個人性

命　倘且不保　矚不知聆　而欲與人掛名抽丁　豈不甚

千峰老人答曰　莫採外藥　空煉眞火　定得頭暈目眩之

症　必須爐內有藥　方敢動用眞火　使精化炁　勝力發

漲　舒我筋骨　壯我脊體　周身漸次發熱輕快　無異昔

日童年狀況　我師傳來生金山派有下手法　雨無火候以

濟其功　故積積不化　倘使每日睡眠時　神火下降微力

難望其得長生之妙實也

玄空子倪曾麟問曰　弟子前入一門　操舵是眞道　命我

念若干經　持齋不殺生　敬惜字紙　捐助鉅數銀錢　謂

印善書放生　始能與我天榜掛名　地府抽丁　人皆有畀

可羞歟　除有敬惜字紙　實敬聖賢　可以效法　尤有教人戒色斷後修證　實是世界人類中大害　若果人皆戒色斷後　世界早無人煙　即三教聖人稱迦佳山時留下後老子代代有後　孔子至今有後　豈諦傳道爲人師者　一言之下　世界少生幾許有用人材　仍不悔改　執迷不悟　不戒色實在戒色　與後嗣無干　丹經云　川鉛不用鉛即向鉛上作　及到川鉛時　用鉛還是錯　然既要戒色又要留後　莫過明師　眞理難明　大智士學道　眞僞自知　若是僞道　可速訪眞道　徒損人不利己　以吾所言　修道其眞　徒喚奈何　千峰老人答曰　爾可焚香一股　將前發的誓願退還　不然我身代汝擔此誓願　今再複言慧命經曰　智者得其師而明　愚者被師而誤　皆因不悟羣書簡易之妙　就是神炁而已　神炁即性命　性命即心腎心腎即鉛汞　即龍虎　龍虎即坎離　坎離即鼎爐諸般名詞　千名萬喻　不出性命二字　除此而外　都是誑哄愚夫之進門法耳　如決心學道　要學延年益壽之法余之師全在世　可作証驗　即師祖柳華陽　民國十九年最近度道者　多設乩壇　假手以神

道　但既發重誓於前　焉肯應誓於後　補救乏術　縱知其眞　徒喚奈何　千峰老人答曰　爾可焚香一股　將前發的誓願退還　不然我身代汝擔此誓願　今再複言慧命經曰　智者得其師而明　愚者被師而誤　皆因不悟羣書簡易之妙　就是神炁而已　神炁即性命　性命即心腎心腎即鉛汞　即龍虎　龍虎即坎離　坎離即鼎爐諸般名詞　千名萬喻　不出性命二字　除此而外　都是誑哄愚夫之進門法耳　如決心學道　要學延年益壽之法余之師全在世　可作証驗　即師祖柳華陽　民國十九年最近度道者　多設乩壇　假手以神

說話照像　殊不知乃是魍鬼振權　又如同善社略有性命貝功　竟介學者捐資貝功　發大誓願　阻止再入他道早經國家禁止　故受淘汰　彼無全訣　禁人入正道　其罪大矣　其餘悟善社　慈善社　聖賢道　聖人道　天地門　太上門　混元門　東西華堂　三聖教　道德學社先後天道　學好門　一柱香　歸一道　中央道　白陽道　脫香道　五仙頂香門　煮氣功　羅祖門　大倒門　秘密運邦道　南海門　打七門　念經門　念咒門　拜北斗門　看月光門　看日光門　吸氣門　八段錦　六字法九字道　黃帝採戰　老彭採戰　三峰採戰　普渡會　五

台道　十佛祖　五佛祖　催眠術　靈子術　眞武門　天師門　道法術　六丁六甲門　天地會　八卦教　閉氣法納氣噴津內視存想門　忍寒食穢摩腸輪門　長坐不臥門　大同食已精爲還元門　揑尾閭爲閉關門　採女經爲紅鉛門　有在理戒煙酒門　該門有五字眞經　煉性命眞功　凡夫不知　余將五字經逐字解釋著書　使人皆知有保命眞功　以上等等道門道社　內中亦有性命雙修無全訣者　亦有修性的　亦有修命的　亦有心想磕頭上天的　亦有心想求來世轉生公伯王侯者　亦有好色想身壯成仙者　亦有與人治病念咒者　亦有持齋念佛　心想我是

佛者　以上各門各社　統是教人學好　少作惡事　就是不得性命全訣

害人之道　教人用女子採煉者　亦有食自精爲還精補腦

已玉食白屎爲痊癒者　亦有打七參禪絕後嗣之各道

然而亦是學好人　以上皆可學　但內有

皆不可學　有害身家　學者細心辯之　惟有儒　釋道

傳留一訣一法　即是神丹而已　從首至尾　並無難行之

事　奈何世人一入傍門　被其誓願定住　跳不出網羅

三教念誦佛經傳道　未嘗教人發誓　且余入過三十餘門

全發大誓願　惟我了然　了空　師尊　不教人發誓願

傳畢曰子留後脈後　自有天命可結命脈　昔年世尊不

私傳迦葉爲二祖　又如五祖不傳首座神秀

不教人發誓願　假道本無眞功傳人　故用誓願戒律以收

人心耳　考其本心　不教人再訪正道　深怕訪出正道

顯出彼輩漏點　揭破彼爲衣食計　終久不能駐足存身

傳眞道者　自知性命雙修口訣　自尊自貴　不敢輕傳於

人　佛祖願天下人人皆得眞道　度盡衆生　此是仙佛之

心願　余奉勸學道者　入道之後　多閱道書　能得相當

鑒別力　道之眞僞迎刃而解　是道則進　非道則退　即

如近來修道之士　率由感情迷信而來　大半僅屬一時熱

潮　難以永續　一遇挫折　即歸散滅　比比然也　蓋人

根性有利鈍　修習有巧拙　故悟有遲速之殊　書曰　或

安而行之　或力而行之　或勉強而行之　及其成功則一

天下決無一蹴可致之事　未有不勞而獲者　初覺難澀

漸脫幼稚　則佳境大來　然若依本經法訣　按次實習

登峰造極　亦並非難　而亦不可忽爲太易　步步進行

不厭不倦　方可漸臻妙境耳　倘久修無效　不可中道

退沮　當更精勵　勉爲其難　實驗親証　不可以小效而

自滿　尤不可以未效而中輟　若遇明師傳授口訣　考與

丹書　絲毫無舛　死心修鍊　勇猛精進　死而後已　周

子云　天地間至尊者道　至貴者德　至難成者人　而人

至難得者道德有於身　世人不明此身虛幻　四大假合之

物　壽雖曰百年　迫七十歲固亦稀矣　速如水上之漚

瞬若石中之火　一息不來　眞靈已投於刖殼　惟有罪孽

隨身　趁此身在世　務爲性命拜師　非是小可等閒之舉

孔子師項橐　釋迦師燃燈　老子師元始　三教大聖人

無不有師　自古以來　證佛成眞　莫不賴口口相傳

如傳下手時　有和合眞種之功　如傳轉手時　有修煉金

利之功　如傳了手時　有溫養道胎之功　如撒手時　有

出胎面壁等等功法　吾勸諸志修身者　未遇明師　自已

看書　萬不可強不知以爲知　自作聰明　有損金身　旨
純陽云　萬劫千生得箇人　須知先世種來因　急速覺悟
出迷津　莫使輪迴受苦辛　千峰老人曰　懷抱全訣覓知
音　日月神火轉法輪　吸升呼降精化炁　陽火陰符保命
根　此功雖曰有步驟　實則一貫而下　首步祖竅　由靜
煉性　第二煉性命相合　第三八脈却病亦壯性命　第四
煉精補性　實是性命　同修之法訣　第五煉性和命　五
行攢簇之功　第六陽火陰符煉火化精之功　以上乃是修
性煉命　性命合一成爲眞陽之精　與精化炁成爲這箇〇
即先天眞一之性光也　若非陰陽和合　不能保命　只

是閉目靜坐　目前有光　純是陰神之性　終是有死　修
他何用　蓋吾人每日飲食　由口至胃到十二指腸　內有
經絡管收的食　內有眞火化眞炁泡　此津生於舌下二泉　嚥後進
禮是食中眞火化的眞炁泡　在津液內如〇　內
心下左耳　下房出之成血　心經內裡有上下四房　左曰
上下耳房　右曰上下耳房　左右耳房中有門左二右三
貫朝而薄　一角向下有筋絲數條牽連　凸壁自能開闔
機巧天然　出而即紅　血內炁泡化爲血輪球　即今時佛
門有血舍利子也　血輪有赤白之分　赤血球如　白
血球即是血　血內輪球出左下耳房

有血脈總管　爲赤血總路　血入上房　則下房稍閉　血
落下房　則上房稍閉　互相舒縮　以輪運流行　用手按
心　便覺肋裏跳動　心右上耳房　一支向下通臟腑　我
師曰　此是任脈管　一支向上繞肺及兩手頭腦散佈小支
下通任脈至臍下一寸三分　血化爲陰精　內含細胞如
山廻血管深居肉內石曰微絲管　目力不及見　以
鏡顯之　膚粘如網　增長骨肉　週體皆然　臍下一寸三
分一下通舉丸宮　爲生陽精之府　經絡之總　如前海內
臣制去之後　音容頓改　陽根不生　內無英雄之氣　而
生育之權絕矣　查舉丸內十餘層　彷似琴絃之紋　每層

有精管數十　狀若行蛇　管上有細絲血管　繞之精管漸
行漸大復合爲直管約二十餘行　出舉丸又合爲一總管
與血脈管迴血管並行而上　附於膀胱外頂　下行至膀胱
尿口　另成一精囊　約一寸五長　大如小指　由尿口入
膀胱蒂內七分許　左右兩精管併入溺管底口　與溺管同
路不同體　中有薄皮隔之　出精走下溺走上　實一囘管
而人之生死　全賴於此　管內是走精炁要路　縱無交
合　亦照常漏眞炁　故有生死　戒色者則精不生　不能
長生　不戒色者精不化炁旋行旋耗亦不能長生　任汝千
道門　閱看經書萬卷　不會精化炁法訣　決難保其長

生　前頁謂陰精入外腎化爲陽精如◎　不知修煉順山生人之理即不能與眞炁合一　內裏行如◎　爲精蟲　逆回有形不動陽精

○　丹經云　順成人逆回仙　就在中間顚倒顚　若回光返照之　將此眞炁煉成舍利子如○　舍利子足　六根損動　可採大藥　温養眞火九轉滿足　成爲有形牟尼寶珠

內照温養九轉成爲道胎如這箇金光　温養和合已久空中法身與我身獻金光　二光和一　現我先天有形身

則金仙大道成矣　由有形化爲無形　復由無形化爲有形　此性命雙修金仙大道畢矣

玄恩子薛柄榮問曰　師言津液內炁泡　飲食之精火所化經過七返九轉種種變化　成爲有形道胎　又似自己身弟子實不明瞭此理　乞師示知

千峰老人答曰　汝見春種禾苗子粒　種在地內　殆至天地之氣一合　然後禾苗發芽　歷經若干時日　花開結果此雖是地內土所生　果內無土　實爲天地眞陽之炁化生　無有地內眞陰氣不長　無有天上眞陽炁不生　無有地內眞陰氣不長　無有天上眞陽炁不生　此禾苗

五行干支之陽者　即生於此四位　陽之死位　即陰支之生位　陰之死位　即陽干之生位　所以喻彼處死而此處生　死於此而即生於彼處之義　丹訣以人生死大事之機在沐浴　故引以爲喻也　天地陰陽與人同　未有生而不死　死而不生者也　是以生必有死　死處則生　子午卯酉爲五行四正之位　子在正北　午在正南　卯在正東　酉在正西　入藕鏡所謂看四正是也　火生於寅　沐浴在卯　金生於巳　沐浴在午　死在酉　水生於申　沐浴在酉　死在卯　金生於巳　死在午　死在子　木生於亥　沐浴在子　死在午　是沐浴爲死而不動之位　當洗心滌慮　以眞烝蒸

性命法訣　卷六　六

性命法訣明指卷七

千峯老人趙避塵著

宅抱一翁玄　鄭樵參閱
塔頭月谷　監閱

門生玄洲子果仲遵刻板
坤生玄素姑余素霞刷印
門生玄畢子載文宣參訂
門生玄仁子孫駿昌校正

守中抱一日月合並之功也離巳是日光坎戊是月精此龍虎二烝也天地之交精日月之交光盤旋於祖竅之前爲混元眞一之精爲大樂也此即是精烝神聚在一處三家相見四相和合歸一心空意空無他無我祖竅之前眞烝似這個是四個陰陽也

性命法訣　卷七　一

本書一卷至四卷　爲下手法　因至第八卷　爲轉手法　要堅固命蒂　先須還精補腦　功夫逐節詳明　了然於心　方可從事　縱有眞正天機　不可舉辦　總要日期延長　始能奪得天地造化之機　而眞種可得矣　上陽子曰　求師固由我　而求衆不由我　若平素演習不純熟　則臨機茫然　無所措手　此强不知以爲知之過也　若不待天機　而勤行之　反以哲爲業　非徒無益　而有大害　學者愼之　及至滿面紅光　此後再行採取藥物　當用週天火候煆煉　務使鼎化爲烝　精烝滿足　而我性命和合歸一　頓覺發

生這箇○ 彷似白日當空 在我目前 此是前六步功法
皆自身之精氣 以法煅煉而得 名曰玄關 玄關者至
玄至妙之機關也 即人身中太極是也 經云 此竅正在
乾之上 坤之下 震之西 兌之東 八脈九竅空懸一穴
即我身中天地之正中也 正祖云 但著在形體上摸索
皆不是 亦不可離形體 而向外尋求 因其機發始成竅
機息復歸寂 性命圭旨云 空洞無涯是玄竅 知而不
守是工夫 靜極玄關出現 若有一念 便落後天 倏然
名曰道 不知祖竅之功 不生此祖炁 不知鼎爐道路
不生此炁 不知下手採藥 精魂不化真祖炁 不能升於
千峰老人答曰 此○是前六步大功 煉成這箇先天祖炁
是精炁神上升之光也 現於祖竅之前 無的可說 強
名曰道 不知祖竅之功 不生此祖炁 不知鼎爐道路
不生此炁 不知下手採藥 精魂不化真祖炁 不能升於
玄元子劉希元問曰 師言玄關即是這箇○ 而萬法三教
歸一亦是這箇○ 敢問一者理由安在 既煉之後 有何
功效 及與我身中有何益處

精炁神和合歸祖竅一處 纔現出這玄關 乃是先天真一
之炁 成爲這箇○ 我胞兄魁一子曰 精炁神足則上升
而發現真性光 即真一之慧也 余曰 常見明星或電
光 皆爲得玄關之預兆 玄關在虛空之中 發現於祖竅
之前 爲真一之炁 即我本來面目 一片虛空也 故曰
先天真一之炁 自虛無中來 但見玄關忽動離遝 而後
我方可翕聚此祖炁 收我腹中炁穴 真炁往來跳動 口
中清香無比爲証 不可一見立收 致使腦部感受激烈痛
苦 自尋苦惱 虛空乃鴻濛已判 易之乾一也 儒曰一
貫 道曰守一 釋曰歸一 此本和合之理 一貫者以其

一而貫乎其中 守一者以其一而守乎其中 歸一者以其
一而歸乎其中 故祖炁吞入腹內 丹經謂之得一而萬事
畢者此也
玄元子劉希元問曰 師言玄關即是這箇○ 而萬法三教
歸一亦是這箇○ 敢問一者理由安在 既煉之後 有何
功效 及與我身中有何益處
千峰老人答曰 此○是前六步大功 煉成這箇先天祖炁
是精炁神上升之光也 現於祖竅之前 無的可說 強
名曰道 不知祖竅之功 不生此祖炁 不知鼎爐道路
不生此炁 不知下手採藥 精魂不化真祖炁 不能升於
腦部 不知開通八脈 而真炁不能運行 不知四相和合
真祖炁不聚 不知進陽火退陰符 真祖炁不能發光
此先天真一之祖炁 和合歸並一處 強名圓曰○ 此爲
先天真性 是精炁神所聚真性光 翕聚於祖竅之前 有
之則生 無之則死 因人身包炁 而炁包靈 故氣離腔
則人死 炁散則靈無所憑依 成爲遊魂耳 又三教歸一者
圓象這箇○ 正是第七步之祖炁翕聚之法 守中抱一之
工夫 翕聚者見性光發散 得日月合並口訣 從前煉就
精炁神之炁 則上升於祖竅之前 人之性光發散 不知
所之 復次又見性光 仍與前同 潔白無悴 不得翕聚

之法　任其飛散　當百錯過　坐失造化眞機　而使前功
盡棄　未免可惜　若得金公木母和合　日月歸並一處
開眼似這箇○○　此爲回光返照　照見眞炁之光　盤旋於
頭頂之前　自然翕聚此炁不散　愈聚光聚圓　翕聚此光
圓陀陀時　是戊己二土龍虎二氣合併　而刀圭成矣
坎離交而天地泰　龍虎交而戊己合　戊己合爲一體　則
內炁合中宮　大藥生矣　易曰天地氤氳　萬物化生
男女媾精　化爲人道　天地以陰陽交媾　而生萬物　丹
道以陰陽交媾　而產大藥　大藥生出　藥嫩淮飛走　無
法制止　得師眞訣者　收歸我有　化成金液大丹　送歸

土釜
玄元子劉希元問曰　何爲大藥　如何化爲金液　如何送
歸土釜
千峰老人答曰　大藥者是內外二藥　而生眞一之光也
非得四象和合　日月合並　久之而甘露下降　會採藥者
爲金液　不會採藥者爲玉液　送歸土釜者　即翕聚之法
訣也　汝煉之前六步合而爲一　纔得先天眞一之性光出
現　眞炁發於外爲光　光嫩則恍恍惚惚不定於中宮　靜
極則光現　由小漸大　復歸於無　或自大化小　又變爲
三光　及見眉月者　均可認爲精炁不甚充足之驗　忽光

202　201

要向上或向下走　眼不可隨光去看　趕緊翕聚收回　歸
我存舊　將心意定住　按眼之部位轉　下爲子　左爲卯
上爲午　右爲酉　復落於子　如是周天轉完將眼一
閉　此時口內金液滿足　心神意將轉的先天眞一之炁
向下一送　金液隨具炁　送在眞炁之不見　並非用錯
一封固　此後每在定靜中　而前日之不見　必得要領　如金液送下丹田　腹脹如雷　即
將兩眼合並　久視其炁穴　而前日已失之光復來　此爲
翕聚祖炁之法　張紫陽云　既驅二物歸黃道　爭得金丹
不解生　即此意也　呂祖云　二物會時爲道本　五行全

虛得丹名　亦此意也　我師了空曰　性命非一日煉得
運用翕聚收內藏　我胞兄魁一子曰　翕聚眞炁祖竅前
旋轉收歸入丹田　順一子曰　人有兩箇身　一爲有形有
象之色身　一爲無形無象之法身　色身者即本身也　乃
是父母遺體　法身者即前六步煉出先天眞一之炁　爲我
之眞性　亥關由無極而太極　生出此○　是我自己眞性
學者由此眞性入手　養成乾元之體　則靈台露出一點
眞靈　形依神而形不壞　神依性而神不滅　故知此眞性
即是我之法身　凡有形者終必有壞　各教曰教外別傳之
必能盡性　以至於命　惟此圓本體虛空　永無有壞

204　203

自　所秘密者　即此先天一點眞陽炁也　要知這一點眞
陽之炁　生於天地之前　長於萬物之先　圓圓陀陀　光
灼灼　淨倮倮　赤洒洒　絲毫不掛　一塵不染　就是目
前這個○　是我出性命雙修煉出來的眞性　非是枯坐空
修性也
玄樸子王安長問曰　師言此○　是否父母未生前眞面目
其形相若何
千峰老人答曰　此圈信受頓行性命雙修眞功　而又勤行
驗有效　稍煞無耐久心爲難　愚夫愚婦　尙能修持　可
見並非眞難矣　殆基成之後　增加無限快愉　而愛道之
心　較倍於前　大有欲罷不能之概　決非欺人之語　使

及現白光　方爲正玄關　因其無首無尾　不變不更　非
無非有　非圓非方　無餘無欠　不減不增　無來無去
不滅不生　無內無外　不黃不赤　無將無迎　不白不青
無聲無臭　似有似無　若亡若存　用之則行　卷之則
藏　出入無時　莫知其鄉　由古至今　獨立而長存於天
地之間　而爲萬物之中心　生生之本　化化之根　天地
人物　莫不賴之以生成　能知此圈　便是認識父母未生
我身之前　本來眞面目矣　此圈係煉本身精氣神　滿足
則上升　目見三星　謂之三花聚頂　再一進步　立現慧
命眞性光　謂之五氣朝元　此光卽我眞性　由此階而升
之　殊堪造化　然後循序漸進　再煉眞命　二物不難會

合　機逢性命雙修目的　爲最緊要第一之法訣　自古及
今　不論天資聰敏過人　一舉百當　決不能由自悟而得
非經眞師口傳心授　方能理會玄妙　未聞有人遇師
不要前六步口訣　而能成爲聖仙佛者乎　余曰權然後知
輕重　度然後知長短　得訣然後知其中眞實與妙　修丹
誠爲人生之至寶也　丹經所言簡易　非爲尋常人言也
修丹之士　煉已築基時期　皆要自一步至第六步親身証
驗有效　稍煞無耐久心爲難　愚夫愚婦　尙能修持　可
見並非眞難矣　殆基成之後　增加無限快愉　而愛道之
心　較倍於前　大有欲罷不能之概　決非欺人之語　使
人痛苦之事明矣　人皆學而知之　無有生而知之者　不
可自滿　當降心相從也　卽如古仙　以軒轅黃帝知慧廣
大過天　週廣成子尙然談道七日夜　又與黃帝並駕齊肩
之邱祖　滿腹經綸　博古通今　猶須得馬丹陽傳授而明
道　回思昔日書內　朝聞夕死　及大道一言道破之句
乃言修煉多年各功　皆能成就　專待形神俱化之妙功而
已　誰曰不簡易　非指我初入其門之人而言也　就按許
定之功而論　每日不與識神拌命爭扎　則炁不下沉　心
猿意馬　無有間斷　難以入定　四象不和合　則玄關不
現於目前　而元神不得其位　不可謂人心死而元神活

得一步訣　而未能謹其效　直與未聞者等　這件眞寶
即我先天一點眞炁　純陽翁云　目前咫尺長生路　多少
愚人不惺悟　劉海蟾云　眼前觀者不識眞　造空伏死徒
冥冥　陳泥丸云　終日相隨在目前　馬丹陽云　只在眼
前人不顧　釋曰　終朝常對面　不識是何人　道教曰
道在邇而求諸遠　事在易而求諸難　而竟棄明投暗　不
亦戚乎　儒曰　道不遠人　人之爲道而遠人　不可以爲
道　此皆玄關一物耳　以其無形無象　故能與天地人俱
備　此炁是天地人之大寶物　養生保命利賴此炁之存
故張三丰祖師云　順則成人　逆則成仙　隔體神交理最詳　分明下手兩相當

地得此炁能久　日月星晨得此炁能明
故天得此炁能長　地得此炁能化蛇　雀得此炁能化蛤
草木得此炁能歸根復命　鶴得此炁能抱胎　狐得此炁
能成仙　魚得此炁能化龍　蚌得此炁能生珠　蚊蟲得此
炁能一冬不死不食　牛得此炁能生牛黃　狗得此炁能產狗寶　人得此炁能
長生　修道原爲能得此炁　將來超凡入聖　無不憑他扶
我上三清　以其能爲萬物主宰　變化莫測　人之所以能
長生者　因得運用此炁法訣　以此觀之　畜牲反有千年
壽　爲何世人不求生　實愚之甚耳

玄錄子宋清錄問曰　師言目前眞炁光　敢問是有爲之法
乎

千峰老人答曰　前聖有云　無爲之中無不爲　有爲之中
有以爲　譬如天空日月照臨　養氣下降　地面泥土發出
生氣　而此無形之氣名無爲　春生夏長秋收冬藏　四時
運行不窮　得天地之炁　而能造出有形有象之物　皆名
有爲　試思春生夏長　是何物生長　立知天地氣生長
萬物皆自泥土生出　及至破開內面　毫無泥土沾染　因
得天地炁長成　不問可知　所以一切飲食物品　盡由虛
空炁體變化而成　學道人亦是如此　我身未生之時　父
母種下靈種　待十箇月胎足　因的一聲　與母之先天養
炁不接　落生以後　口鼻與後天地虛空炁接　僅付後天
吸呼氣養生　養至十六歲　先天眞種炁足　人道以此下
種可生人　由無入有　仙佛以此種逆回可成仙　由有入
無

玄極子王玉琮問曰　此種炁出何物所生　有形象否

千峰老人答曰　此種炁是汝每日所吃飲食　既知先天
地眞炁生成之物　到胃中其渣質順肛門排洩而出　其精
華化成津液　內含氣胞　爲有形有象　運於週身　復化
爲血　內中血輪又運於週身　入任脈末端處　血液漸變
化而成陰精　由春絃進外腎　化爲陽精　順出生男生女

此是人種有形有象　正在順出半路之際　再用逆回法
可成仙成佛　此精種化爲無形無象先天眞炁　卽是元炁
一性圓明　無的可說　就是這箇○　至十六歲足滿
破壞留後嗣　至五六十歲　始行入手修煉　證效畧遲
以其血炁既衰　慢慢先行添油接命　將以前損耗先天眞
炁補足　則光卽到目前　終朝作汝　而性命雙修眞性得
矣　此木出有爲而入無爲之法　此七步無爲眞性光　實
爲萬古不傳之秘訣　各位仙佛紙筆不能解剖眞口訣　余
今吐露盡矣　爲一般得性光者　自已認爲我已得道　下
一實語　促其速悞覺悟　不得翕聚之法　得而復失　與

性命法訣　卷七　十
不得光者　又有何異　故參同契云　可以口訣　難以書
傳　只此一語　足可了知　復觀諸家丹書　皆屬隱而不
露　余不避天譴　明著於書　張紫陽云　只爲丹經無口
訣　教君何處結靈胎　陳上陽云　大道從來是强名　陰
符道德妙存經　神仙次第丹書讀　口訣安能紙上明　又
解悟眞篇云　九流百家一應等術　皆可留傳紙上　或可
以智慧猜曉而知　惟獨金丹一事　非得眞師逐節指示不
可　或問之曰　此三位祖師　皆云紙上無有口訣　既是
不傳　古人著書　莫非多事乎　余應曰　凡著書者　其
功極大　其德極深　原爲教人明理　使人肯信　改人性

214　213

情　備人印證　足徵古仙慈悲度人之心　無有邊際　無
時或已　而思惠及後人　著書傳世知大道端倪　迴頭
眞僞　迎刃而解　又何敢言丹書之作　爲多事乎　再進
一步言之　旣著書使人知之　爲何不著口訣　使人由之
是妙不求　又焉能得　故孟子曰　求則得之　不求則
不得　是求在我者也　假若不著丹經　任人淪溟苦海
斷定世界無有學道之人　亦失仙佛之本心也

玄勤子干富源問曰　前第四步有子卯午酉轉四正之法
第六步進陽火退陰符　復有子卯午酉轉四正之法　第七
步亦有子卯午酉轉四正之法　弟子分辨不清　乞師示下

千峯老人答曰　此三種轉眼之法　各有不同　有大週天
煉精之時　運動日月轉輪　卽二目轉也　假以太陽軌度言之
轉運三百六十五度四分之一　故爲大週天　起初精炁
動時　眼由子轉卯至已　爲進陽火三十六　合陽爻二百
十六　又由午降酉至亥　爲退陰符二十四　合陰爻一百
四十四　如此一升一降　爲三百六十度　卯酉沐浴在內
尙少五度四分之一　分佈於子卯午酉四正不動之位
天上日月無有停止之時　丹道四正則有停止之異　適足

216　215

周天度數　轉眼採聚異風　神炁俱動之意也　訶之黃河
水逆流　消溟水逆轉　洞庭水逆流　皆此意也　各丹經
曰　神者眼轉也　炁者異風也　催逼精炁轉動　此煉精
大週天　若無沐浴則精炁混合而不分解　小週天煉炁法
即第六步功法　進陽火閉關眼轉四箇九回　爲進陽三十
六　又閉關眼轉四箇六回　爲退陰符二十四　仍以子卯
午酉四正法轉之　已將採回眞精　再煉精化爲炁　若無
沐浴精不能悉化眞炁　轉眼煉炁　即孟子善養浩然正炁
也　又第七步翕聚週天祖炁　補神之法　四象
即此炁也
和合　而產大藥　以慧光凝聚謂之藥　以其妙用謂之神
性命法訣　卷七　三
將此神炁聚於祖竅之前　三家相見合爲一體　先則凝
神於混沌　次則寂照虛空　守中抱一是爲返本還原之妙
道也　然守中抱一其光嫩　神光要走要化時　用眼轉子
卯午酉子　心意送歸丹田即炁穴　炁歸元海壽無窮　是
煉祖炁助神之法也　此神者即我不神之神也　故我師了
空曰　龍虎日月歸並合　恍惚正中產玄珠　我胞兄魁一
子曰　陰陽合並歸正中　氣嫩要走轉日輪　金仙證論危
險說　此處不知正念相就相翕之法　失其交合之機　又
後危險說　人心之翕聚　則元炁聚而不散　爲孕藥之工
即爲雙修性命之苗也

千峯老人曰　此第七步即心印經云　上藥三品　神與炁
精　即由此精炁投神助神之法　故柳華陽師爺云　久煉
精老則成炁　炁嫩即是精　又云精炁本不可分　精在神
內則名精神　神在炁內則名神炁　總而言之　要得知且
月合並爲一　方是全功　周子太極圖云二五之精　妙合
而凝　二者坤之六二爻三三也　五者乾之九五爻三三也
此乾坤兩卦既已和合　水火既濟　在第八步內有自然
凝集之功法也
玄璽子李頴問曰　師言前六步　煉的陽神足滿　發現慧
光　名爲玄關　又爲陽神　又爲本來面目　名目繁多
性命法訣　卷七　三
就是這箇光圈　弟子初煉性功　頭一步亦有此白光圈
此是玄關眞性否
千峰老人答曰　汝煉初步　本是陰神出現　每一閉目自
光現目前　此是陰神不能用　若是由頭步至六步　由採
補內外二藥　還精補腦煉出陽神　因不閉目　所煉陽神
慧光　名爲玄關　此是性命雙修煉的眞性　重要關鍵
若煉陰神　閉目爲觀空而空　有生有死　終爲識神管轄
老死無成　若由前六步採藥　性命雙修之法　煉出陽
神　爲觀空不空　無生無死　爲不神之神　此性光由無
極而來　汝自身元精足則有　元精不足則無　此性光有

之則生　無之則死　性命雙修者　修此先天真一之炁光
　若煉後天陰神　道曰識神　釋曰阿賴耶識　此神係人
降生時由口鼻而入　一點眞靈識氣　落於炁穴　卽是識
神　晝居二目　藏於泥丸　夜居胃腎　蓄於丹田　自落
生之時　識神用事　方得有識有覺而呱呱　此識神乃是
一生一死之靈光結成　因其有生有死　謂之親空而空
又曰陽神好靜　陰神好動　動則不離於情慾　靜則思慮
橫生　夢見幻景　相繼而出　全是識神用事　而無一刻
眞靜　夫陽神者　卽天地虛空眞一之炁耳　丹經云　爲
仙爲佛與爲儒　三教單傳一箇虛　教人由虛空作工夫

所以人不知虛空內　有天地生眞氣　養我之性命　譬如
魚在水內　而不知爲水　人在氣中　而不知其爲氣　學
者務要知先天眞一之炁　由外而入內　送歸丹田牢封固
人之生存　全仗先天虛無神炁主宰　炁聚神來則人活
炁散神去則人死　故曰有神無炁不能生　有炁無神不
能死　若是不會採藥　竟煉陰神者　是濁精炁也　每因
在生時貪嗔痴遊孽　至臨命終時　濁氣下墮　由生死竅
而出　入於地府　甘受冥罰　因汝陽神靈光減少　不得
圓明　愈不圓明　而炁愈少　下出生死竅　墮入畜牲之
類　若煉陽光靈炁滿足　清氣上升　出祖竅升於天宮

卽神仙也　至下者轉世爲人　必多富貴　或爲智人　而
前生之事　自已皆知　學者至七步　能將先天眞一之炁
光翕聚　隨津液送歸土釜　與我眞命和合歸一　此是第
八步煅藏之法　纔能延年益壽
玄慶子張慶雲問曰　師言無有四正炁沐浴　則精不分解而
化炁　敢問其故
千峰老人答曰　周天三百六十五度　四分度之一　眞火候
日月進退往來　不外乎二至二分之界限　二至爲子午
乃一寒一暑　又名子午抽添　子爲冬至一陽生法當進
火　地氣上升　吸氣時先天炁上也　午爲夏至陰初降

法當退火　天氣下降　呼氣時先天炁下也　二分爲卯酉
乃一生一殺　又名刑德臨門　卯爲春分　酉爲秋分
陰陽各半　晝夜平均　無寒無暑　不增不減　故行氣至
此　便當息火停符　亦無進退之象　方合妙用　陰陽在
乎世　遂其順逆生成　故有寒暑生殺之氣　日月麗乎天
循其軌道　恒有朔望對合之象　故有盈虛消長之機
進陽火三十六　合得卦爻二百一十六　退陰符二十四
合得卦爻一百四十四　除卯沐浴三十六　乾策實一百八
十　酉沐浴二十四　坤策寔一百二十　適得三百息　非
實有此三百　比喻之辭也　五度四分之一　閏餘之數

均分佈四正沐浴內　再進一層言之　子卯午酉四正沐浴者只是真炁薰蒸　不行其所有事　而行其所無事也　天上分明十二辰　人間當作煉丹程　辰戌丑未　乃是四隅之土　子屬水　若不沐浴遇丑土而消　則酉時所生之真炁　至卯時即失　卯木能生火　若不沐浴遇辰土而滅　則子時所生之真炁　至午即化　午屬火　若不沐浴　遇未土而熄　則卯時所生之真氣　至酉即散　酉金能生水　若不沐浴　遇戌土而亡　則午時所生之真炁　至子即盡　不如是　恐滯先天炁之生機　而真氣不得貫串　熄火停符　即沐浴之別名　凡煉丹者　隨

子時陽生而起火　則火力方全　餘時不能起火　無藥故也　火者元始祖炁　氣若行真火煉　自然神運氣化　輕清者凝泥丸　重濁者流歸炁穴　循環升降　搬運真炁綿綿不絕　而精悉化炁　精無漏而炁返　則天地之造化日月之精華　皆被我竊奪之矣　漸脫凡胎而換爲仙骨　而築基已成矣　前汝問內外交媾之言　今出此表出外交媾者　呼吸氣後上前下一升一降也　內交媾者　眼睛左旋右轉一起一伏也

千峰老人趙避塵著

此塾藏之法是將祖竅前翕聚那一点陽神炁收歸於氣穴之內名爲凝神入氣穴此炁穴有內外兩竅外竅爲陰陽之源神氣之宅胎息之根呼吸之祖內竅者長胎住息之所入大定之室內呼息上不過心下不過臍从而从之眞息入竅忽然大定得矣

前第七步功法　係無情女子　得我之涕唾津精氣血液七寶　換來眞種　賀山於平素徵忿遣慾默坐澄心功純　達到人心死而道心活時期　盡心死則性月明　心生則慾塵遮蔽　使修士醒悟收攝放心　歸爲一處　注意集中務令清靜　勿使雜掛舊慮　心不散亂　自然識神鎔化五蘊皆空　不爲物誘於外　全體神炁　悉聚於內　方無渙散而不統一之虞　且身爲氣之宅　心是神之舍　故炁一斷而我之元神因之失護　不能一朝居也　身體強健者　靜定良久　眞炁由內生動　倏見本來面目　即我性光也　彼時舒適異常　以神聚之　而顧命之旨　盡在於斯

矣　候色紅或移動時　然不得盡藏忝穴之法　終屬得必復失　其口訣無他　將祖竅中煉出先天陽神之忝光　已經收入腹中　立竢咕嚕之時　即係已到海底之證　再以目光久視丹田有股熱力　漱漱動盪　只是用意運之於心位　及至心位　復用意運之於胃位　如此往來不已　忽蓄忝穴內　名曰人竅中竅　是爲重入胞胎　再造乾坤之起始　實乃心腎相交眞功　常人每日以眼熟睡時　得神火下降　腎水感受熱力蒸蒸　化氣而上升　則得心腎相交　待其覺醒開目時　而神奔入於二目　心腎遂不相交矣　苟七日不

食　則亦不交　何也以其先天眞忝耗盡無餘　莫有來源接濟　而人即失生命存在能力　如同火車　無有煤水莫由燃燒蒸汽　表針不指百二十鈐汽　汽缸不能推動車輪　不啻大塊笨重廢鐵　此乃重陽祖師貴七眞川凡火放棄自身內三昧眞火而不用之秘旨也　吾人每日飲食能生血液　精心臟循環器運行周身　無一停息　新陳代謝作用　全身無惡血　脈訣難經曰　人一吸脈行三寸人一呼脈行三寸　呼吸動息　脈行六寸　一晝夜間　脈行八十一丈　爲不病常人之脈理　西法謂血液之循環約二十四杪時　全體一周　一晝夜三千六百周　每週阻

碍　或受損傷　亦能使血液運行速度低減　而其運行雖在睡眠時　決無稍停　不能以人之心意左右也　然心意又能影響於肉體者實多　愧恥內疚其顏赤　沉愁終夜其髮白　設如修士親身得證入定　偶因失愼身負重傷疼痛難忍　當時行使入定之法　則前境頓失　毫無痛苦可言　再經出定　復覺隱痛　不減於昔　故知一切境皆由心造　離心無境　離境無心　常人每在辭色貨利場中終日打妄想　六根隨見　隨即分別　百千計較　無有休止　則心隨境遷　經曰由心生故　種種法生　又如前曰之事　與過去許久之事　常在腦裏盤環　不能立去其

思緒　事過境遷　則心又改生他種不同妄想　經曰由法生故　種種心生　得此訣後　行住坐臥　每遇順逆境界　有入定力正同快刀割絲　根根皆斷　欲其不斷　而不可得　欲其不了　亦了不可得　以其心無尋煩惱與快樂趣味　求其爲伴　故無掛罣也　往古各位祖師　不肯明著於書以示人　則過去修眞之士　無能爲力　而未來修眞　又焉能使其有向隅之憾　許多寶貴光陰　徒耗於瀏覽羣書　滿目鉛汞陰陽　卒莫窺其精微堂奧　空費腦汁　毫無所得　仍是大失所望　未免可惜　吾今全洩之無遺　昔我師了然了空曰　忝穴在動靜二脈之中心　分出二脈合成一管　下通小腸

之中心　四層網脂油　皆連絡小腸　首層名曰黃庭　二層名曰金闕　三層名曰丞穴　四層名曰關元是也　廖蟾蟬云前對臍輪後對腎　中間有個具金堆　人之血液　至此聚化爲白色　名曰陰精　前已言之矣　此精又名精液　直入外腎　又名舉丸　陰精經過舉丸　即含有精蟲　精蟲內含之丞　名曰先天祖丞　復入膀胱下口兩傍精囊　雖曰待機而動　辦其清淘　實被生死簇內三昧火促入陽關名曰火逼金行　生人生仙　全以此時之順逆而定　若不知修煉祖丞　皆順行發散於外　已至晚年　身體衰朽　老而無情　方思天地有我也　而不常常有我也　父母生我也　而忽忽遺我也　是生非我常也　而遂曰天地不仁　以萬物爲芻狗　究其眞理　非造物之忌才　實由於不求法之過耳　風炯之年　血氣既衰　身體遲鈍　不若少年修煉　易行易效　故曰悔之晚矣

玄勝子莊廣盛問曰　弟子愚曚　乞師慈憫　詳爲指示　此蟄藏丞穴之理　千峰老人答曰　此爲深根固蒂法　乃由收視返聽　行持積累功純則心虛　心虛則神凝　神凝則丞聚　欲其丞之常聚而不散　獨賴每日抱元守一　持久　方得靜中無時不

能心腎交　斷非尋常人　每在睡眠後　而得心腎之交也　釋教專言性而略言命　性者神也　命者丞也　丞則本不離神　而神則有時離丞　修士曾飯佛門則願了證無生　無生則無死　已入道門　希望不老長生　而世無不死之人　乃指我之無形性神不死　而非我之有形軀體不死也　今之佛門俱從空處入手　行其無爲功法　美其名曰借假修眞　假者我之凡軀也　眞者我之性神也　眾生皆有佛性　即是佛光　當由修煉凡軀而得　例如種瓜得瓜　非下種子不得　修佛成佛　非煉元丞不得　頑空枯坐能有定力者　臨命終時　得自在死　凡得眞道者皆在

生前　佛門率皆死後得道　離却軀體　不知更假何物而修此眞　豈不自欺欺人太甚耶　況非童體　不學有爲功法　充其本然之氣　以補其虧　返其當初童年神氣而欲學童體之先天無爲法　豈不差强人意　是與望空捕影又有何異　談佛者謂道書千篇一律　互相雷同　佛書說法廣大　種類亦多　將來臨命盡時　果位亦高　抑有難者須經十世　或二十世　修佛念佛　定慧均等　方能成就　逆到美滿目的　道功則不然　既云逃生死　復將生死大事　置之度外　任其輪廻生死　豈不南轅而北轍　而然誰人相信來生　能保仍作修持之人　身未成道

無常屢至　不禁毛髮爲之慄然　殷肯訪求眞師　再三懇祈啟示　如何修性立命　蓋性了命　僅需一世得證金仙　此所以薛道光秉佛修道之明證也　悟眞篇曰　有爲之功以了命　無爲之道以了性　性命俱了　道逼其虛　即佛門虛空粉碎之理也　若妄自揣測　認種種法相　爲無上修煉　實與先天性命合一之眞道違矣　試就汝身而論　上邊口內天池穴通眞氣　幸舌抵上腭　使其不泄　下邊陽關洩氣　多於天池穴數倍　無有辦理　雖童體仍有死之一大原因也　故破體人所虧欠元氣　必用有爲之法　煉到有爲之中無爲　自然歸根復命　命長在而載命之軀亦長在也　故曰壽命無窮　若不守眞氣　復洩眞精　則與未修者生死無異　蓋神馳則氣散　氣散而爲精　精竭則人亡矣　凡人因色而生　復因色而死　人身之生　由於父母之生死竅內　一神氣交合　而始受孕　臍帶未斷　以前　正是性命合一之時　名曰先天　人身之死　因我之性命　落於後天　分而爲二　自此以往　性不見命　命不見性　復又結合異性　作不正當色慾衝動　將先天陽中之陽　全行耗枯　則此後僅恃每日飲食內　所存陰中之陽　以補其缺　仍不知生命之寶　任情施爲　則飲食內陰中之陽　供不應求　欲其不死　豈可得耶　是故

應知氣穀生必有死之人　即我性神　必定重入胞胎　再造我之性命　初川翁聚以神入乎氣穴　後則氣包乎其神　忽然眞意寂靜　即是神凝氣聚　合而爲一　落於氣穴內　則入定矣　名之曰胎　非實有胎　亦非有形有相之物　乃是氣質變化　即我之神氣合一耳　非是凡胎因情愛而生　若有其人　欲想肉體成仙成佛　如同磨磚爲鏡　而終不得鏡何也　本非鏡類故也　玄品子白鳳岩問曰　何爲三昧眞火　願乞指示妙理　千峰老人答曰　心意一動　而心之神火　由藥而出　下降則腎承受之　故曰君火　命門之火　因受壓力　由谿

而出　永在破動地位　故曰相火　蓋人恐則氣下呼吸不甚勻停　今心腎陽氣皆下陷　身家無主　而週身之氣如水之就下　咸皆會集膀胱之左右　膀胱之火　亦在聽命任其指揮之例　故曰民火　因其地位暗昧　難以直言因而名之三昧眞火　氣即火　火即氣　必由靜極而動者　辨至二候　確係三昧火發　神氣同動　正是氣一動志之時　方可用意息採藥法訣　逆行志一動氣之法　則神返身中氣自回　使氣不外洩　伏虎秘自得矣

玄山子張薛增問曰　人心惟危　道心惟微　敢請道心與

人心分別

千峰老人答曰　人心者意氣也　在五行屬火　遇土而熾遇水而耗　遇金而化　遇木而炎　處處皆蒙其害　所以云亡者　元炁不存故也道心者　元炁也　在五行屬土　木遇土則生　水遇土則聚　金遇土則凝　火遇土則斂　出於四相已空　心爲不生不滅之心　身爲不滅之身　所以五行相生　修士必先積精累炁以成其道　試觀西遊記　孫悟空上敢大鬧天宮　下龍宮海藏　毫無忌憚　此謂心猿意馬　喜動不喜靜刻刻遷移　進出無時　莫知其鄉　人已作古　猶不知心

不勝浩歎　此人心也　其後被壓五行山下　唐玄奘收爲門徒　始有西天取經之議　悤心耿耿　到處降妖捉怪聽命於師　此道心也　又重陽祖受鍾呂之命　東渡七眞人之難渡　古今皆然　遂入地穴而居　後鍾呂至其穴始行離地穴前往接渡　按悟空壓在五行山下　乃指心虛則五炁朝元景現　元與猿同音　觀其名爲悟空　必先得我心之空空然後則五炁朝元矣　到此便當寶腹　必要西天取經　既見性光　急行翁聚祖炁功法也　學者修煉至此　方得修性立命之門　亦爲取經起首也　重陽入地穴喻人心用事　地穴者卽我之祖竅也　復由地穴出　始

往南海　喻性光由祖竅出現　方稱道心用事　雖喻其事不同　而其理則一也　危者心不虛空　則性光不見　微者性光既見　着意卽散　大抵心不空爲人心不死　光不見爲道心不活　是徵古人立言人心惟危　道心惟微　實有深意存焉　依我法訣　勤行勿怠　實不難使危者安而微者著矣

玄石子吳守誠問曰　和合凝集之法　理解與事實　倘不透徹　恐有所誤　請師復行開示

千峰老人答曰　既入後天範圍　又非童眞元體　將欲守性延命却期　欲化其精　尤須先守其性　久則心中陰氣

去和腎中陽炁　陰氣得陽炁　陰凝於陽之所　凡煉氣者　須先煉心　心者識神主事　乃屬一團陰氣　陰極陽生　方克期於養性續命　陽交於陰　陰得陽性轉爲命故曰修性立命　名爲和法　卽汞來投鉛也　心虛身靜腎中陽炁　承受心中陰氣　陽交於陰　陽氣得陰氣收斂堅固之體　以此有定期之命　陽得陰命轉爲性不受造化陶冶　故曰命立性存　名爲合法卽鉛來投汞也　以守祖竅功法　將心猿意馬牢拴在雙林樹下　得能心虛　無物不容　常凝我之神　則此凝火便入炁穴　名爲凝法　而陽氣來自虛無　元關立有頓開之機　外陽勃舉　速轉法輪

七次　如其自棄　仍守祖竅　復覺其舉　則在心臂地位
目守牌輪　吸氣使意在心位　呼氣使意在臂位　曾用
法輪無孔笛兩種　具意取之不得　外形不倒　再辨二候
施用採藥法訣　實爲集命之方　名爲集法　如置之不理
則元關內裏之物　杳然而出　元炁出關化爲後天有形
之精　縱汝靜坐有年　直與未修煉者同　良由不知性命
秘旨週耳　若修士本此爲標準　則集命之訣得矣　再細
尋求烏歸元海　精克內葆妙法　是必賴於猎八戒之嘴與
釗耙器具之功能矣
玄明子李伯明問曰　嘗聞道家專注重煉命　而忽略修性
性命法訣　卷八　一
據弟子管見所及　僅此守祖竅一卷性功而已　敢問煉
命之法　何其多於修性　願聞其詳　乞師示知
千峰老人答曰　余傳汝時　有條不紊　係汝腦力不佳
早經遺忘矣　蓋性無命不立　而命無性不存　先天性命
渾一　不假修證　後天性成命立　道在兼修　性無來去
命有修短　若不早爲接命添油之法　而四大假合　終
歸變滅　烏盡則死　而隨命喪矣　是以丹經皆云性命雙
修　率多巧喻外物　無從得聞　遂引起好自用之心　縱
能千百改易　屢經反正試驗　終歸不能各正性命　夫欲
理性　必先保精　欲求其命　必先淳氣　倘終日順行人

道　烏盡時不知養　精耗則氣憊　烏衰時不知救　氣餒
則神離　非天予人之死苦　實人自願速其死耳　且精本
氣而生　神依氣而旺　要知此精此烏此神　應先洞達道
即陰陽之理　並略舉數例　如乾坤乘陰陽而太極　日月
本陰陽而合明　春夏感陰陽而生長　秋冬得陰陽而收斂
人亦猶是也　身一太極也　孕陰陽之氣而生　資陰陽
之氣而長　全陰陽之氣而壯　勞陰陽之氣而衰　修仙之
理　不外利用其機　逆此陰陽　而得一陽來復也　返此
陰陽　而得黍米一粒歸也　純其陰陽　而得萬年不死之
仙也　久歷陰陽　而得億兆化身之神也　人稟先天太極
性命法訣　卷八　二
而生　實根於父母未生我身之前　各丹經皆云返作父母
未生前　得其本來面目　靜坐既久　開悟自知　初聞其
旨　令人百思莫解　因不得其理　而疑團在心　時刻不
忘　不知不覺　注意集中　則心專一不二　不定何時
倏然有悟　如同氷釋　方知此法無他　即是使我神烏不
供六門外耗　又不生七情貪嗔癡　根塵漏病無上妙法也
吾人當絕嗜禁欲　以除其累　如是修心養性　一心內守
神不外馳　如是存心煉性　五蘊已空　五氣朝元　如是
明心見性　萬不可自覺由靜坐中　得見自已像貌　爲本
來面目　斤斤自誇　乃因靜極生動　識神出現　非我烏

機萌動　修士便當知魔來魔吾　吾便用法降魔　庶馳外之神　失而復得　魔來之害　實我陰神擾亂心君　未得此訣者　最好下座散步　魔自退　修道原爲了生死　得陰陽造化之機　而後道運其機　方能奪天地正氣　即是聚欲我之精氣神方法　名曰盜天地之氣　書曰聖人不死大盜不止　專言盜此天地秘機　而非强盜之謂也　一切常人不修煉精氣神　終日受眼耳鼻舌身意六道輪廻之苦　每日無形耗烝　嫌其不少　復加喜怒哀樂　尤爲更甚　於是乎拂命有盡矣　因人不知奪造化之機　反爲造化所奪　名曰天地盜人之機矣　今汝滋惑甚多　余不憚

重復　詳加解釋　將次第關係　使汝了然究竟　本經卷一　安神祖竅　蓋人身精神魂魄意皆屬陰　俱聽命於人心　人心靜而五者皆靜　人心動而五者皆動　煉已者煉此人心化爲道心耳　故曰修心養性　修養我性之微妙却不離任督道路　每日守竅設無定力　非藉爐鼎任督方所　不能收止念之效　凡能遵守竅之功　無有立時不入定者　不能入定　便是疏懶性成　人在先天八脈皆通及落後天　先天烝斷　必取本經卷三　通汝周身脈絡氣血流通皮膚勝理之間　病從何來　非靜坐不得盡其妙又靜坐陽動之時　以四卷法訣　知月圓時真妙機　則

精化氣　若久坐不得一陽初動之機　必定臟腑染病　復取卷五法訣　以却內病　假如一陽來復　已經精化烝未得卷六法訣　防危慮險不周　仍烝化精之虛　必用進陽退陰　使烝化神　以補其缺憾之築基　始兒告成　若念慮不息　心未澄清　神馳氣散如火燎原　則已成之基　復毀壞矣　故汲汲然力謀萬緣悉泯　恢恢原基　急求卷七法訣　以神還虛　方無神返其烝之危矣　本卷與卷七　大有密切關係　形同昏亡齒寒　修士到此得入門徑矣　道貴養性　本經首卷　使修者先守祖竅　即此意也　亦不背參同契將欲養性　延

命却期之旨也　各種功效之產出　莫不由每日靜坐爲本隨其所見不同景象　旋川適當功法　治與醫士因病下藥之理暗合　自茲以往　萬不可令朝守祖竅　明朝轉法輪　舉一隅而反三可也

玄富子邢富瑤問曰　何爲金公木母　答曰　金公者日也　木母者月也　人在後天千峰老人答曰　金公者日也　木母者月也　人在後天無此眞意以主宰　則日月無以合其明日月和合　廻光返照龍宮　加以回光返照　二圭合一　則眞烝自然而生矣龍宮即腎也　腎屬水內藏元烝　心屬火內藏元神　初則眞意下降坤腑　而神火下照北海　腎水因被薰蒸　化烝

上騰　以火入水中　爲水火交媾取象既濟　若外日月不交光　而內水火必不交合　則先天眞炁莫由而生　若順其自然　火就燥水流濕　則火常在上　水常就下　任其交背馳驟　水不得熱力　難望變炁歸空　取象未濟　姑舉內經例　以證吾說　火之炎上也如織女之杼軍　工作不舍晝夜　喻人心無常　少頃就舍生滅無窮　且無休止之期　一息尙存　不肯輒捨一切　水之流濕也　如牛耶之耕地　辛苦不計旦夕　喻眞炁易耗　移時只生銹鉢有限　更有年齡之別　一炁將盡　不知覺悟回頭　然仙道本法天之象　以作煉丹規程　處處喻物精巧　莫不曲盡其妙　決非欺人之語　以誤後世　若說仙道卽是天道則誤矣　別有妙用故也　許旌陽云　大丹若不以日月交光　乾坤合體　更假何物爲之乎　此金木交併關係本卷功用甚大

玄禮子杜仲三問曰　敢問小周天逐節工法

千峰老人答曰　小周天又名法輪　卽施用風火之工　漸使眞炁徘徊於任督二脈也　初行呼吸之際　須臾不間斷則外緣頓息　而神炁自不相離　時覺丹田融暖　甚至終日和暖　復覺陽炁逆上尾閭　復經久日煆煉　而陽炁始逆上夾脊　心志有恆　不難過玉枕而直撲乾宮矣　若得三車口訣　立時卽過三關　蓄陽炁生而下行　神騭宰炁　只可使陽炁暫伏無息之招攝　陽炁因無息　則炁不隨任杆道路而行　必出陽關以其炁之行　無呼吸迫促故也　如欲習煉　閉口捲舌　每吸氣時　後天氣自鼻入喉漸至丹田　同時眞意從生死竅起　循脊髓之路　立達頂心　每呼氣時　後天氣自喉經鼻而出　同時眞意從頂心起　向眉間入舌後而下行於絳宮炁穴　至生死竅而止　周而復始　往來不窮　性命雨竅皆得跳動之景　此爲炁方生預兆　回視前日之工　似乎空轉法輪　若不如法鈎引陽炁　則眞炁無由所生　縱能生之　亦必散於周身別絡　有時法輪自停　忽然靜定　任其自然　不可强轉則眞炁自覺向上而升　美在其中　或得外陽舉時　此小周天之工當止　另用無孔笛吹之　以辨其炁來眞假　假卽棄矣　眞則絲毫不縮　再施用其他工法可也　柳華陽祖師謂道之妙用　莫如法輪　運行之蹊　莫如道路　法輪者眞炁也　道路者任督脈也　修士道余所言　萬舉萬當

玄正子汪甦民問曰何者是眞種子　何者是眞藥物

千峰老人答曰　人本先天一竅生成　天覆地載之間　一氣流行　逆運其機　則性貴順　故守靜觀變　所以知天

也　命貴逆故守時觀物　所以知地也　不知性無以得火
離火本虛也　物感貴之　第一要時時空心之境　克己
去私　纔毫務盡　念止固可宰烝　念動當損　則氣少耗
正合爲道日損之理　復行損之又損　以至於無　卽是
空無所空　寂無所寂　人常清淨　心君泰然　煉己純熟
肇然人未純陽　而心純陽　身眞未返　天眞已返　暫
借後天　以延歲月　留得此舟　終能渡海　借假修眞之
理既明　起始先親有形之物　以悟無形之道　奉行日久
體驗功深　每於靜觀自得之時　便覺培土生金要訣
但見祖烝盤環於祖竅之前　以翕聚法訣　而眞種子得矣

命貴逆接命須聚　而聚恩老嫩　不知命無以得聚　坎
水本實也　作强技巧虛之　第一要常常絕腎之慾　邪之
所湊　正氣必虛　平其喜怒憂思之情　自必能禦陰陽風
雨晦明六淫之氣　素禀雖弱而善調護　夜間睡眠　得心
腎相交　姑且不計爲時久暫　至寅時外物必舉　故曰人
生於寅　若習靜良久　心腎一交外陽必舉　正是物舉潮
來時也　以此爲有無眞烝之憑證　如不委棄　方認烝來
之眞　可作知之眞然後得之亦眞把握　此機一萌　丹書
曰時至神知　此時者元烝欲化元精之時　是爲活子時到
外物復一舉　烝雖潛來　而神不覺　名曰一候得聚

其　聚尙嫩　當此時際　散之乃在一身　促之卽至元關
本無形質可言　當靜陽關　而相感應　是爲調外聚之
秘機　調到神烝同動　而外物一舉　正是聚火載金　火
運金行　不老不嫩之時　丹書曰聚產神知　名爲二候採
牟尼　如貓捕鼠一般　下則用中指盡力頂住生死竅　上
則閉任閉督　施用神息攝烝工法　猶江河之歸海　山嶽
難阻其流　眞聚得矣　當調聚之際　宜在一片正念　加
雜邪思　必化淫精　而聚成爲滓滓之聚　無所用矣　則
昔日之苦工盡棄　信屬可惜　若不知以神馭氣之訣　定
遭烝漏機息之虞　縱知採法　臨爐不甚眞徹　精雖未泄

而烝早泄　外物仍舉　則變成金逢望違不堪嘗　名曰
三候而聚老矣　參看他問　不難迎刃而解　再進一步言
之　常常回光返照　時時收拾身心　眞種聚物　自然化
爲先天眞烝　一點一點上升至絳宮　用眞意一定　復引
其烝返回下降　一點一點降至烝穴　斯時手脚全空　身
在雲端　無人無我　四大皆空　忽然眞火入於水內　心
中不可專貪蘇綿快樂佳境　如墮邪見　定有走失危險
內外體相合　而用相通　實乃無上至眞妙道也
玄鐘子宋清鐘問曰　丹經言道至簡至易　眞聚易得　但
揭破火候秘旨　令人啞然失笑　名曰一候得聚

千峰老人答曰　祖師作書傳世　誠恐後來修士深入歧途
那徑　最初時期　個人非得熟讀佛道經書　好作過師眞
僞混誰　不可取宗妄人之口　引經證典　顚倒是非　一
時腦筋錯亂　自己無有鑑別力　認假爲眞　事後加以細
審考查　如果對於身心方面　延年保壽智識　絲毫不談
食經行之後　必定打坐　止靜鉢盻三跋　聲息俱無　閉
靜鉢盻三跋　始能動轉　百有餘歲之人　不過如斯功課
除此之外　無所事事　乍離紅塵　終日寂寞之苦　不
堪忍耐　厭煩心生　退志已萌　遂自認與道無緣　私自
逃禪　實未明眞道有爲功法　若始終不離人情　固是世
俗人情道　如脫却人情　又不是猶入戒正道　丹書曰道

又從何處下手哉　夫金丹大藥　至簡至易　不外眼睛凝
神觀上丹田　自然入定　此爲雙林樹下牢拴意馬之秘傳
又爲降龍之心法　試比經商　無有資本　事業不能發
展　決無成功之日　盡人皆知　欲修眞道　不求元炁之
本　而反求壽其末　徒耗精神而已　在築基時　最初修
煉　不論藥之眞假　從權辦理　先行採取　倒轉河車
人不受傷　若專拉空車　認爲得了眞道　日久必染背酸
腹腹眼腳之疾　然又有辨焉　外藥是後天有爲命功　順
能生人　逆能作丹　內藥是先天無爲性功　光圈爲仙
無光爲凡　但恐無大陰德　自來消受不起耳　嘗見一時

發心願者　不明修道之終始先後　及修煉之要旨　勇猛
精進熱度　在佛爐熏以上　意謂非入深山　道不能修
竟投叢林古剎　方且揚眉吐氣　追至皈依而後　空門清
規　色身屬於本劇　性命交與上天　念經尚可勉強　飯
食經行之後　必定打坐　止靜鉢盻三跋　聲息俱無　閉
靜鉢盻三跋　始能動轉　百有餘歲之人　不過如斯功課
除此之外　無所事事　乍離紅塵　終日寂寞之苦　不
堪忍耐　厭煩心生　退志已萌　遂自認與道無緣　私自
逃禪　實未明眞道有爲功法　若始終不離人情　固是世
俗人情道　如脫却人情　又不是猶入戒正道　丹書曰道
人人日用不知之事　即是天然眞火候　不被一切順逆境
界爲轉移　外形與至二候　急行下手　接我任督二脈
用人情　又曰情來　皆證無情則無道　斷非世俗一切有
情　乃指身中元炁一陽來復眞情　催動元關消息　本屬
彷似猶八戒之喘　以運用息意六候法訣　徘徊子午卯酉
外形倒　當使封固呼吸　以防漏洩　然採取外藥內中
引火　火運行火　取火　坤火　封固呼吸　則有體質弱
弱老少之分　內藥却無身軀盛衰長幼之別　祖師著書
千喻萬譬　名詞不勝枚舉　說此難信難行之言　實爲甚
難　是以學者無從深悉　不遇眞師絕不能知　既蒙眞師

揭破其理　方知簡而易行　原來伏虎秘機果實不笑不爲
妙道　修士悶到此處　降伏神炁消息　皆得之矣　神者
心中元神　炁者腎中元炁　精炁本是一物　在煉精時
眞炁就在元精內　因辨其動與不動　而二其名耳　大藥
之用　莫過眞意調和　久則眞意亦靜而不動　卽心腎中炁也　心腎未易相合
須賴眞意調和　久則眞意亦靜而不動　卽先天元神與元
炁　和合歸一　心腎二炁自然打成一片　則先天眞一之
炁上升矣　能守眞一　息不往來　如在母腹之內　口鼻
取紙閉封　只是大定　而天人一氣之妙自得矣　無爲功
法則反之　絲毫人情不用　專修心地潔淨圓明　一切境

界　不染不昧　終日對境無心　務使別有全性　常清常
靜　雖處市朝家鄉之地　何異深山窮谷之居　大隱居士
不計較在家在山　非是朝夕之功　立可見效　能有所得
祇要始終如一　不改初志　苦行平日修煉　則庶幾近
焉

玄宗子陳寶宗問曰　弟子愚蒙　丹經皆云三五合一結成
形　敢問其理　乞師開示

千峰老人答曰　此本陽變陰合　所生五行　實爲五行攢
湊之秘訣　試說結凡胎理由　然後容易悟解　父之陽五
母之陰五　因情愛感召　結成凡胎　易曰二五媾精男

女化生　大地凡夫　男見女色　必生愛心　因坎中陽原
是離家之物故也　女見男色　則反之　中庸曰夫婦造端
臨產生時　天若不賦其靈性　定必草滅無疑　乃爲三
五合一結形原理　各丹書云　東三南二同成五　北一西
方四共之　中央自爲一五　故曰三五　頭頂心爲南方午
火　夾脊爲東方卯木　醫謂會陰穴爲北方子水　絳宮爲
西方酉金　萬變不離乎中　中宮之五　卽我之眞意　實
際去行　每於靜坐時　眞意先在絳宮　靜後漸由絳宮經
祖竅　而至乾宮　意復出頂心移至夾脊　經曰東三南二
同成五　木遇火則旺　故火能去燒北海水　復移意至丹

田　經曰北一西方四共之　元關機動則火從臍下發　而
此一味水中金　常經風火煅煉之工　不可執着　務要得
象忘言　而丹無不結矣　求丹不由我　可乎由我矣
玄湘子果仲蓮問曰　性命實在何處　按道書名詞　皆相
契合　今改取解剖學書　便覺茫然　不得深刻印象　願
乞師按人體解剖方式解之
千峰老人答曰　性者心也
炁也　肉心爲運行眾血之府　心懷內有左右耳房　因其
間有橫肉隔之　故有上下耳房之號　四房大小相若　容
血一兩有餘　上房肉薄　下房肉厚　左下耳房因其肉厚

排血力大　右下耳房　有迴血管　入肺血管四支　左右各二　血液流入肺部　因有吸養呼炭功能　因肺一呼　血內炭氣　逃散於外　因肺一吸　血收養氣　復變鮮紅　再入左下耳房　是發血迴流一身總管　爲動脈總路　左上下耳房　正中有門　其門向下有筋絲數條　牽連凸壁　自有異烈開闔　血由右耳房　落於左下耳房　先天異烈一鼓　血由下耳房射入上耳房總管　週流脈絡　滋養全身　天然生成橫巧　富有伸縮力　血入上房則下房緊閉　血落下房則上房縮閉　互相舒縮　輪遞流行　用手按左肋氣眼　便覺肋裏躍動　用聽診器　附耳靜聽

內有二聲　一緩一急之音　緩者血行之聲　急者先天烈之聲　先天烈催動血液　故有二種不同聲音　若染病者　其聲變音　亂跳不勻　國醫以脈會手部太淵穴　故左手寸關尺爲心肝腎　右手寸關尺爲肺脾命　以望氣色　問其聲音　問其病因　切其脈理　三指齊下　用輕按重按尋按三法　辨其浮沉遲數　以定寒熱虛實　一呼一吸　脈來三至爲遲爲寒　脈來五至以上爲數爲熱　脈如細綿爲虛　脈如粗繩爲實　輕手一診　形象彰彰爲浮　重手一按　始了於心爲沉　脈浮而遲爲表寒　浮而數爲表熱　脈沉而遲爲內寒　沉而數爲內熱　方能憑脈斷症

用藥復分天時地理　人之老幼　藥之寒熱溫涼　以制伏其病　例如江南人感受實症　湯劑峻方　大黃只二三分足矣　黃柯南北之人　面食太硬　消化力弱　動輒過兩張家口北衆人　因肉食不熟　非得三四兩重不能濟其功　此爲我國醫界甚本實學　西醫以血動聲音診病　聞我國醫生專診手脈　血液在管內躍動　乃心經過發血勢　百管湧應　不獨手足頸內處有動脈　遍體皆然　心經一跳　即脈一至　並無專屬某經之理　不過西醫附耳靜聽心之二聲　一緩一急　緩者其音散以長　急者其音利而速　依此二聲緩急而定病　中醫由寸口脈辨其浮沉遲數　以定寒熱虛實之症　但此心內血動音聲　手腕脈跳動　誰使其有聲音　誰使其跳動　有我先天烈催動力造成之耳　榮行脈中　衛行脈外　血因氣動　氣因血開　先天烈本生於腦氣胞內　週流全身之內　而血液得養我筋骨體膚　生理家因頭顱腦汁恐其流散　用鐵蒸成圓的　水氣透入氣胞內　然後以刀解之　熱度低減　氣化爲水　生理家名爲左右水房　人之死後　既有水之可盲　亦莫烈之可存　不過一空胞耳

下通心內左右耳房正中之烈管　故能向外排擠血液手腕脈僅通於心之正中　乃是行先天烈管　非是血管

我國醫學皆由佛祖傳來　奧妙深矣　蓋心上通腦氣胞下通內腎　腦氣復發於一目　二目和合　再下通督穴心內具汞　必下降於丹田　則心中具汞　與丹田精汞自然和合爲一　靜久必動　一汞合一上升至絳宮　以應引之下降元穴　皆以應則心位　或通腎位　皆爲氣病　不能進修　修煉眞藥大定　該汞帶入小周中　則入大定矣、丹書曰意大定前之五行全是也

玄素姑果余聚謂阿曰　窓中嬰在何處　乞師按解剖圖示知

子答老人答曰　汝看小孩初生時　臍帶一端與肚臍連一端與胎盤連　胎盤後株毛葉與母之子宮結合　汞血由子宮株毛葉入胎盤　以血管遂集成一大臍帶　自胎盤經臍帶而至肚臍計長一尺三寸　汞血入臍內　清血入上管上升至心內　臍下兩管　一通動脈一通靜脈　肚臍至動靜二脈　長一寸三分　一脈歸一之處　卽是嬰中嬰也

又名眞汞穴　在小腸內正中間有一細管　爲我命門　學者要離中至陰眞汞　以日月合並　便能回光返照　下降入坎中至陽之汞　和合爲一　纔是先天眞命之汞　此爲初煉具命之法　筆將列位老師昔年傳我時原文錄後以資參考

我胞兄慈一子曰　外日月合並之時　內坎離自然會合　先天眞一之汞纔能清清生出　要　久而大定可得　再煉向上工夫　若不知修煉眞命之功　而兼灰心閉目　六門常關閉　前後則隔絕　上下亦不通　則先天眞一之汞　從何而生　學者應須法竅　愼重　眞藥曰　未煉靈丹莫入山　山中內外盡非鉛　此般至寶家家有　自是時人識不全　家家有者是人人身中自有　非是家內妻子　爲彼家之那說　命功煉法　決非隱居山林專守靜定　而能成功　不容分辨自明矣

了然老師傳我時曰　乾坤日月要和合　坎離戊己交媾升降　日月者金烏玉兎也　和合者同光返照也　坎離者心腎之體也、戊己者心胃之用　此卽眞意也　戊土屬陽　其理則一　其用則二　纔在中央宮　用寄坎離處蓋坎中納戊　離中納己　若非流戊就己　則金木水火各散　而不能成丹　交媾者得黃婆勾引也　黃婆卽眞意也　戊己二土歸一　四象合並　無他無我之時　返本還源　只在剎那間　大衆升矣

了空老師曰　子若不明白乾坤日月坎離戊己黃婆四象金丹一時記不清楚　分不明白　由七步翁聚之光　收

歸我廬內　用門光返照法　常常照丹田　久靜而眞烝烝
動一動　一點一點上升到絳宮　用眞意一定　眞烝又下
降　一點一點降至丹田　久動而後靜　總然之間　眞烝
入我具烝穴內不動　此入大定矣　此爲心腎相交　又爲
坎離交媾　又爲四象和合　又爲水火既濟　既送歸土釜
中封固　卽是周天煉出眞烝　送在下丹田內不動　剎那
之時　卽一日夜　以此不動之入定　可七日不食　方爲眞入大定矣
入深　可煉至七七四十九日不食　方爲眞入大定矣
吾師彭茂昌曰　坎離顚倒之妙用法　先天眞鉛自出也
金丹之妙　只在眞鉛　眞鉛妙用　不出坎離二物　離爲

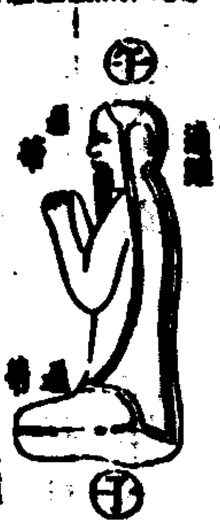
日　日乃太陽眞火　坎爲月　月乃太陰眞水　陰陽和合
先天轉作後天　後天轉作先天　離中眞陰復歸於坤
坎中一陽復升於乾　親上親下　各安其位　日久奉行
後天眞烝一斷　先天眞烝自出　此爲坎離交媾　水火既
濟　再煉大周天可也　不明此中顚倒上下妙用之法　雖
能高談濶論　未免眞師丹經云用鉛不出　亦須另有妙法　卽
煉到明老師圖　前採小藥是用鉛　後天水離　坎北離南　卽是先天乾坤　後天心腎內暴
眞烝　卽是先天坎離也　水火坎離之體　金木坎離之用
坎中純戊　離中純己　是爲眞土　卽眞意也　調水火
爲卽金木　金木喻爲龍虎　水火喻爲鉛汞　鉛喻名爲金
公　汞喻名爲姹女　眞土喻名爲黃婆　丹經道書　千名

萬喻　眞是一坎一離　坎中一陽　離中一陰　能取坎中
之陽　卽是顚倒上下之妙也　卽此結上
起下　久久用之　陰陽二烝合一　入於鼎中聚內　大定
得矣
淸虛派駁龍老師劉名瑞聆蟾子問　前煉性命雙修　下手
現在正用鉛向鉛上作　前日訣　前採小藥是用鉛不用鉛
北是前八步功法　後八步是及至用鉛　心想內視內白光
今坎離交媾　水火既濟　心腎交合安靜　必得用須向
兩鉛中作　起初調用鉛　離似用鉛　走至丹田　每日以法
實不用鉛　乃從有

爲漸入無爲　大道非師傳不能明白　正見其用而不用
不用而用　顚倒顚之妙法　顚倒者是坎離顚倒也　坎者
外陰而內陽　其中一點　乃太陰之眞精也　離者外陽而
內陰　乃太陽之眞精也　日月合和歸一　原是一物　是
用以眞乎　余自辰歲廿一年九月初七日　幸遇于峯師尊
得授全訣全法　一言之下　余纔明白　煉精爲下手　煉
炁爲轉手　煉神爲了手　煉虛空爲撤手　纔明白千經萬
卷道書之指趣　古云得訣歸來好看書　信非虛語　師尊
又將性命法訣明指卓稿出示　書內對於一切訣法　均以
白話說明　由初步性功煉起　至二步命功合一　由此一
步一步　望上修煉　至十六步爲止　實將古之各種丹經
異旨發洩無遺　言淺理深　詞簡意賅　誠渡世之寶筏
修道之津梁也　因此余出資將書刻成木板　余妻余素賢
出資刷印　以廣流傳　而資普渡　尤有言者　凡吾學道
之人　自宜訪求眞道　莫舉假道　舉眞道不成　尚能身
體强壯　却病延年　所謂刻鵠不成　尚類鶩　如學假道
非徒無益　反有害於身體　則畫虎不成反似犬矣　世之
學道者　如得此書　實爲三生有幸　以熟讀精思　而勤煉
之再加以三千功　八百行　作神仙有何難哉

民國廿二年正月　門生果仲蓮　序於泉善佛堂靜室內

踵呼吸圖



坤生玄素姑余素霞印刷
門生玄擧子戴文宣桑前
門生玄霄子裴執中校正
門生玄僖子季拂塵校正

圖呼雖是下坤　坤腹元炁踵升上乾　鼻呼雖是上乾　乾頂元炁降下坤　此呼吸呼之氣　非是口鼻呼氣　是真人呼於踵　呼於蒂　之消息也　若用口鼻呼氣　非是真道　若無真師傳受　法輪不自轉　非是四個呼往來不用口鼻呼氣　若用口鼻　非是真道　四個呼送入下丹田　爲蓋藏之法　此時二目下照丹田　心意無他無我　混沌不分　出息微微　入息綿綿漸漸入而漸漸柔　漸漸和而漸漸定　久則竅中發動息　上不過心　下不過腎　久動而定　自然內氣不出　外氣返還　此是胎息還元之初　竅妙歸根之始也　入我竅中之竅　大定得矣　正在胎息妙凝之時　入無積聚　出無分散　恍恍惚惚　無他無我之時　入定定久　內外合一　動靜俱無　旋璣停輪　日月合璧　萬里陰沉昇氣合　九霄清徹露華凝　妙矣哉　其陰陽交感之真景象　得矣　元精吐華

而乾金出鎮矣　此係重開混沌　再入胞胎　開我後天胞胎之氣　非是著於口鼻　亦非閉氣於丹田　若用口鼻吸呼氣　即是傍門外道　非是性命雙修金丹大道　後天吸呼氣者　吸於踵　呼於蒂　以爲吹噓　運動真炁動也　後天吸於踵　呼於蒂　是消息也　一吸踵　出後督脈上升至巳　一呼蒂　由任脈下降至亥　久久升降　此是後天吸呼　一上一下　引動先天炁穴內真炁　發動　自然而然　先天真炁　由後督脈　一度一度上升　至泥丸宮　後天一呼蒂氣　由任脈下降至生死竅　先天真炁由泥丸宮　一度一度　下降生死竅　後天吸踵氣　出後督脈　上升至泥丸　此是內外先天後天炁氣　四個往來　不用口鼻吸呼氣　若用口鼻　非是真道　四個呼送入下丹田　爲蓋藏之法　此時二目下照丹田　心意無他無我　混沌不分　出息微微　入息綿綿漸漸入而漸漸柔　漸漸和而漸漸定　久則竅中發動息　上不過心　下不過腎　久動而定　自然內氣不出　外氣返還　此是胎息還元之初　竅妙歸根之始也　入我竅中之竅　大定得矣　正在胎息妙凝之時　入無積聚　出無分散　恍恍惚惚　無他無我之時　入定定久　內外合一　動靜俱無　旋璣停輪　日月合璧　萬里陰沉昇氣合　九霄清徹露華凝　妙矣哉　其陰陽交感之真景象　得矣　元精吐華　凡調後天之息時　二目專視先天炁穴內　好錬化原炁也養舍利子　行住起止　是轉法輪之四正　借行住起

如氣絕身死一般　中靜三日　太靜七日　不可提為坐
化　是神丟時根　復命之時　是否恭舍利子成珠之異瑞
正要保守護持　千萬不可為動　入定之時　修士亦不
可動氣而動　豈自由靜　更當由函蓋　生自由靜　入於太虛
夢見先天一動　自虛無中來　失去元精　工夫若無夢　丹經云
有口鼻喘氣　猶未入定　由息住而胎息　為有
呼氣　便為入定　由息住而胎息　用工久之　不
定大定得矣　喻象全憑虛無感化　晝夜凝神入於其中
而舍利子　全憑虛無靜定養成　若不能入定　喻於虛無
承無粘舍利子之理　入定者　如同命將絕　然絕後復
生是正工　如何絕後有復生　此是煉舍利子之正工　當
性命入於混沌兩忘　一不小心護守　神離氣中　夜內真
寶遺失　此正是　接命在此　傷命亦在此　要死心入定
凝神於竅中　而為緊要之法訣　古仙云　當初一念轉
動　墜入苦海　我今一念主靜　渡過彼岸　生死輪迴
皆在一念耳　如有身冷出涼氣之時　無師傳之過耳　此
皆因自然之炁微開斷　元神不守竅內　內養不到　而丹
田火冷　丹元不現　故有此陰景之變化　非
是指一面言之　變化多端　皆是丹田孫冷之故　若何為
之　法訣曰　要我三昧真火　丹而煅煉之　凝神入於中宮
小靜一日　混沌無知　初入寂靜時

注意於肺息處　以二目合並　爲幹光射定丟穴內　武火吹噓　存心結想　一團眞火　烈焰騰騰　滿身神光　照耀周身　蓋蒸四大　丹光復明矣　這修性煉命之眞工　實則細心假煉　若有一點粗心　丹矢光無　豈不徒勞哉　亦有靜坐生邪火者　是肝胃兩處生出　先是兩眼雲朦昏花　視物或成二體　久視則光不收　瞳人散大　白眼珠發紅　而不能使之消滅　欲防邪火夜內走失眞寶　此患因多喫飲食　內有坐邪火之物　或因心想邪火之事　或因熱水浴身　引動丹火　到處流光　火焰焚自身者有之　其幻景亦有多端

皆是自已不戒於火象　或覺心熱　煩燥發渴　飲食不休　倘不知制伏　夜內亦是走失眞寶　工夫至此　學者應注意然而以何法滅之　若是肝胃之火　可用第五步工　可將此火滅之　若是心邪之火　飲食尊尊之火　可於靜坐時　存心結想　面前一團黑毬　其大如拳　黑雲亦可　即以眞意攝聚　用第七步翕聚法　將黑光收歸我有　用口意吸消濁氣　送入丹田內　再一呼氣　微微噴出　邪火慢慢被引出　自然消滅　心地自然清涼　其想

丟矣

玄宗子陳真宗問曰　師傳內外吹呼　四個往來　不用口鼻　若用口鼻吹呼氣　非是真道　這吹呼氣　乞師細細說明指出入　是由何處出入　這得四個吹呼出

千半老人答曰　此後天吹呼消息　攝之丹田內眞炁發動　是先天炁升　後天氣降　後天氣升　先天炁降　是此升彼降　彼升此降　是四個往來　非是用口鼻吸呼氣　是內裏後天一吹噓　一呼帶　是後天噓帶消息往來　兩個吹呼　引動先天眞炁發動　由後督脈上升泥丸宮　復

由龍九宮經任脈　下降生死竅　此是先天任督真炁升降　兩個往來　先天後天　是四個往來　不用口鼻吸呼氣　然而後天吹噓呼帶　若無師傳　不敢自用　若是用口鼻吹呼氣　亂提亂煉　將先天眞炁　提衝心竅胞絡油衝開　不能包守心竅　準得進慶　或是自歌自舞　口發狂言　胡說作賦　說妙談玄　由言倒得氣散　神不守舍　腦筋錯亂　若是稍有喜怒憂思　神致動心竅　神不守舍　腦筋錯亂　哭了又笑　悲傷情形　即是搖動腦筋　神經錯亂　哭了又笑　喜樂復悲　皆是心竅之病　衝動邪神　性亂不能修養　此即是錯用後天吹呼氣之過也　工至此　要細細請問真

師　這真人收呼於踵帶處　由何處收　由何處呼　不用口鼻　請問明白之後　再川四個收呼　大週天之工　是無時無候無間斷也　非是不傳　實在有險　我收於踵　你看看　是山祖竅內　至延髓梗　下通於踵　即脚後根之督　祖竅內一收氣　心意由祖竅至延髓梗　此爲消後天眞氣　由踵管上升至尾閭　過夾脊玉枕至泥丸宮此爲根生於踵　又呼於帶　是由延髓望外至祖竅　下通任脈督根　即是生死竅　延髓至祖竅一呼氣　心意由延髓至祖竅　此爲息　後天眞氣　由帶管下降至祖竅過十二重樓絳宮烏穴至生死竅　此爲發於帶　此是後天兩個

收呼　踵帶消息　不用口鼻收呼氣　此踵帶消息氣久煉自然先天眞烏　被後天氣引動　先天眞烏生　後天眞氣降　後天眞氣升　先天眞烏降　此是四個收呼　不用口鼻之氣　爲大週天　無時無候無間斷也　我師曰　收呼分明了却仙

玄慶子張靈蟄問曰師言色魔食魔好煉　爲有睡魔難消　又言至人無夢　何用五龍盤體之法訣　其夢全消　其精自固不失　乞師示知

千峯老人答曰　這色魔　可用巽風棗薑六候　將色魔化的馬陰藏相　其魔自消　這食魔　是身體足北　可食素

飯素菜　戒諸香五辛　味香散烏　五辛能生淫精　謹戒五葷　即是悄除食魔　惟有睡魔難煉　是以禪家有長坐不臥之法　世人睡覺時　夢見一切之事　覺時全是無有其事　夢得多少銀錢　覺時無有銀錢　夢失多少物件覺時無失物件　夢失去元精　覺時其失去元精　一切作夢　通是假的　惟有遺失元精　這是眞的　失去元精傷自已性命　何不求師法訣　保自已性命　余眼見民國多少大偉人　得了多少銀錢地盤　死後帶不去寸土分文全是假的　如同作夢一樣　惟有生前作的善事惡事死後可是眞的　多作善事保民眾　日後民眾修廟塑像燒

香叩頭　萬古千秋　爲一個好人　若是淨作惡事　死後受民眾唾罵　遺臭萬年　請看民眾　崇拜岳夫子　燒香叩頭　轉臉就罵秦檜　因岳武穆是好人　秦檜是壞人我民國大偉人　可不戒哉　黎總統　與民眾同樂　吳大帥　家無私財　一心向善　此二位　其我民國之仙佛也

世人作好事壞事　就在心耳　這作夢與人作事　就在一念　至人無夢　好善人不作惡事　然而無夢　夜內走失元精　是何道理　世人不知眞理　人的識神　晝寄於目　夜寐而安藏於腎　睡熟時打呼嚕　震動六根　其元精自出　故而失之　戒失之法　吾人於睡時　舌頂上腭

收神下藏丹田　心空無念　閉口氣山鼻孔入　下降丹田　與炁交合　水火合一　氣息綿綿　神氣相抱　似睡熟　非睡熟　自然之睡　其元精如何遺失　還有五龍錯體之法　訣曰　束首而寐　側身而卧　如龍之蟠　如犬之曲　一手曲肱枕頭　一手直摩臍腹　一隻脚伸　一隻脚縮　未睡心先睡目　一致虛極　守靜篤　神氣自然歸根　復命　呼吸自然之睡　不調息而息自調　不伏氣而氣自伏　照此睡法　自然無夢　保守元精不失　昔華山祖師　陳希夷留形於廟內　追睡禪工　摠得會宴息法工　若是混睡　濁氣念慮未斷　一覺睡熟　陽氣盡爲陰氣所壓　如死人一般　是因不知宴息法訣之過耳

玄轍子盧有德問曰　追睡覺　還得用宴息禪工　不能混睡乞師傳出

千峯老人答曰　非但是睡覺時　用宴息法　每日參禪時亦得用宴息法　其法曰　如睡時　打坐之前　寬放衣襟　呵出濁氣　吸進清氣　然後心平氣和　靜坐靜睡時　耳不聞聲　目無視物　閉口藏舌　舌舐上腭　心無思慮　鼻吸下降　四肢不動　凝一點元神　入於臍穴　相依相戀　如爐中火種不斷　久久養之　自然神足不思睡　精滿不思慾　其身自壯而覺輕　其心自

覺明而靈　其氣自覺氣充　面光潤　如此便入長生路　此是宴息之法訣　與胎息法訣還矣

玄牝子曰萬年問曰　師前圖所言　法輪自轉　無師傳不能自轉　乞師示下

千峯老人答曰　這法輪自轉　是真陽之炁　不能自出　出來不能自轉　摠得用後天吸呼之踵蒂氣　吹動炁穴內真炁　棄備之消息　過逐真炁過任督　達乾坤轉運　用法　借後天之氣　催動先天之炁　法輪自轉　閉戶即是吸機者　往下也　故曰爲坤　閉戶即是呼機者　往上也

故曰乾矣　此是後天之吸呼　兩個往來　引動先天真陽之炁生出　由炁穴發動　下通尾閭督脉　陽炁由簧管任脉一點一點上升至乾　後天吸機下降至坤　陽炁由簧管一點一點下降至坤　後天呼機上升至乾　是彼上此下此上彼下　若以口鼻一呼一吸　謂之往來不窮者　則去先天大道遠矣　燃燈佛曰　常轉法輪　世尊曰　常轉如是妙法輪　余在民國十一年二月十一年六十歲用功　這日卯時　余週身如蟻行　不知不覺　忽然丹田發熱　週身蘇麻　快樂難當　忽然心內莫知所知　陽物勃然而舉　忧惚之中　元精先天真炁發動　余注根往回一縮　心

中不肯捨其炁　炁被淫根動住　合成一團　其中景象
假失似泄　而實無失泄　異陽之炁　自下往後　一點一
點上升　此時任督二脉自開　余遠川後天圈之吸踵氣
相連備遍遍其炁上升　復又用先天陽炁　由前一點一點
下降　後天關之呼希氣　相連備遍真炁下降　此為大轉
法輪　乃是乾坤中之主宰　即是我的真意　使先天炁
後天氣轉運　此上彼下　彼上此下　其內裡奧妙　不可
以言語形容　雖然若不明言　後學又從何悟入　此四個
吸呼　不用口鼻　就在週師不週師耳　大道最秘　誰敢
全泄　余訪道　至七十三歲　今將訣法全泄　願有志者

不出數日　訣法全看明白　由古至今　秘而不泄　佛
佛秘授　祖祖口傳　任爾各門　千訣萬法　若離此四個
吸呼　舍利子無所成也　爾要知到　身中精蠡　無有先
天眞炁助養　不能成舍利子　舍利子養足　發出慧光
未到之事　無所不知　如同無線電力一養　精蠡　是後
天之中先天之炁所養　舍利子　是先天之中先天之炁所
養　所以煉精化炁為藥　煉炁化神為丹　藥是治病之方
人自幼至老　莫不有病　但不自覺耳　必先採補其精
化炁　將五臟六腑四肢百骸補足　身體無病　筋骨強壯
精神百倍　再煉四個吸呼往來　補助精蠡化為舍利子

再使後天中之先天炁　將舍利子養足　發出先天中之
先天炁　此為慧光　此炁乃是元始祖炁　先天至精至靈
至聖之炁　有此先天炁之慧光　是不死之藥也　此藥不
在海上　不在世界藥舖　是在自已身內求之　祖公入藥
舖云　先天炁　後天氣　得之者　常似醉　學者知會用
此炁　便得真長生　就在何祖祖上有德無德　有德者　一
傳便知　無德者　莫明其妙　明說明傳　明學樣子教他
看　祖上無德　自已不作善事　還是不會　昔年我師
了然了空傳我時曰　四個吸呼分先後　若用口鼻道不真
吸踵呼希連真炁　這箇消息引轉輪　又曰　後天吸呼
不轉輪　這踵之頭　在後腦海　即是延髓　下通腳後根
一吸踵處至山根　即是希處　其後天氣　由腳後根上
升　至尾閭關　過夾脊玉枕至泥丸宮　此是後天一吸踵
之處　這希之頭　在山根　即是祖竅內　下通生死竅
一呼希處　至後腦海　其後天氣　由泥丸宮　下降通上
鵲橋　玄關穴　十二重樓　至絳宮　下降真炁穴　至生
死竅　此為後天一呼希之處　此是後天兩個吸呼　我吸
呼一回兩看　是這箇吸炁　是這箇呼炁　是引動先天真
炁發生　由炁穴內生出　下過尾閭關　一度一度上升至

乾頂　後天氣　一點一點下降至生死竅　先天炁　由乾頂　一度一度下降坤處　後天氣　由生死竅　進尾閭關　透夾脊　雙關　直上泥丸　至乾頂　一點一點上升至乾頂　此為先後天吸呼　四個往來不用口鼻　昔年仰師爺在北京仁壽寺　受傳時曰　凡稍後天之息　以為吹噓　運運眞炁穴內　眞炁發動　而後天之息　過先天眞息　相兼相運同動矣　是此上彼下彼上此下　全在消息之機　則先天後天之息　不待辨而能自明矣　仰師爺吸呼一回　我當時就會吸呼　此法總在乎　祖上有德無德　又在自己心地如何　若是學人心地不好　無作過善事　淨作壞事　先天眞炁　上一衝

心　準得道瘋之病　其危險大矣　心地不正　不如不學道　實在良言也　若會前八步　是煉精補身之法　可以延年益壽　此是煉炁補精蟲　成舍利子之法　預備採大衆川過大關之用

余胞兄趙魁一日　這四個吸呼轉動時　非是用心意轉動　十是自然而然之轉動　內裡先天炁升　呼蒂氣一降　內裡先天炁降　吸踵炁一升　是此升彼降　彼升此降　非是難學之事　就在平日用工不用工耳　我在外訪道　有不能用工之時　三年後　將舍利子養足　纔過大關　是劉子華道侶　侍候過的大關　若無四

個吸呼往來　舍利子不能成道

敲蹺道人　劉名璐老師曰

造化引

來生眞人　譚玉明老師曰

是轉氣

天津堤頭　劉雲普老師曰

轉法輪

小平島　彭茂昌老師曰　非是運氣行上下　內裡眞息引轉輪

北平潤洋　張慧德師叔曰　吸呼眞氣運任督　相兼相運

引炁行

惟安小會經堂　悟禪師曰　念經傷氣養太和　無他無我轉法輪

龍門沖虛伍守陽祖師云　川後天之眞吸呼　尋連眞人吸呼處

南昌貞勝伍守虛祖師云　達觀往昔千千聖　吸呼分明了却仙

六安廬江李虛庵祖師云　只就眞人吸呼處　放教炮女往來飛

王重陽祖師云　神不離氣　氣不離神　吸呼往來　通乎

二源　世人不解　便猜爲吐海吸清　播弄口鼻　吞吸日
精月華　運行氣脉　後上前下　終夜不休　以致成疾
丹經云　人人氣血本通流　榮衛倾行百刻周　豈在閉門
學行氣　正如頭上又安頭
千峯老人曰　以上各位祖師皆云　後天吸呼氣者　非是
任於口鼻　又非是閉氣　總得師傳　方敢自用　無師者
不能用　用則生病　非虛語也

性命法訣明指第拾步口訣收炁法訣

千峯老人趙避塵著

門生玄寤子張執中校正

閉任龍虎鬪訣穴　門生玄寤子張執中校正

目守泥丸舌接督　門生玄舉子戴文宣參訂

吸提呼降氣歸竅　門生玄悱子果仲進刻板

陽升氣發急回中　坤生玄素姑余素霞刷印

陽舉氣發之時　兩手點任龍虎二穴定住　以舌接督脉中
心　二目由左上視　以巽風眞意吸提呼降　升者升泥丸
宮也　降者降生死竅也　數度後其陽升卽縮回也　此是
此保任可長生　精要足預防夜漏眞寶

左手在上　右手在下　兩手中指

點任龍虎二穴　舌接督脉　頂住

人中吸升呼降保精不失是閉精炁法　其舍利子要成未成之
前第九步　是精炁成舍利子之法　其舍利子要成未成之

時　夜內作怪　無夢無念自己洩出　修至此愼重習煉

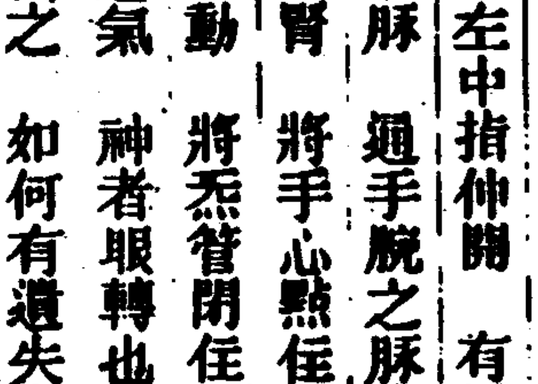
然而以何訣法戒之　必得用第十步口訣　可以保護夜內
不失眞寶　這眞精足時　或是採取有念的幻精　或是眼
視色慾而心動　或是耳聞淫聲而念動　不論有何動　總

以淫根自動爲是　淫根自動者　是無念之中　淫根由根
一動一動　非是自舉也　此景象　是夜內要遺失眞寶之
兆也　如不用第十步法訣　夜內遺失眞寶　甚可惜也
回想民國十九年　有一弟子　玄存子汪振勳年已七十
與我同歲　來佛堂泣曰　弟子千辛萬苦修至此　今夜內
遺失元陽　請問老師可有法挽回否　答曰　由初步功
再煉補至此　可以挽回　若不煉回家等死　無有別的法
訣　昔日傳伊時曾曰　如有淫根一動一動之景　卽是夜
內遺失元陽之景到　瞌曉前急速用第十步收炁法訣　若
不煉夜內准洩漏元陽　弥爾不細心用工　有移失之景到

瞌曉時忘了用工　至夜內失去元陽　伊怨何人　同答曰
弟子白天時　自覺淫根發動　心想今夜瞌時　用第十
步工夫　這一天淨辦家務之事　瞌曉時忘却用工　至有
遺失之患　余曰爾今年七十歲　性命不顧　操勞家務
輕看佛祖法訣　至有今日　爾今來泣問　由今往後　每
日早晚工勤　要平心靜坐　家務之事一切不想　將二目
合並歸一　下視丹田　舉內吸呼氣　由內下降丹田　百
日內外丹田發熱　眼發電光　耳內風聲　至此可將失去
元陽煉回　可用小週天採補之法　爾當細心煆煉　不可
祖心　由此煉冶利子　戒泄　這煉養舍利子　要足不足之

時　內裡作怪　發動淫根張動　不定時間有此現象　瞌
曉時平心靜坐　將左手中指一回　點任之處　卽是龍穴
此穴是活的　內炁遍心　故爲龍穴　再用右手中指
點任龍穴處　左中指仲開　有圖列後
此兩手心之脉　通手腕之脉　手腕
之脉能遍心腎　將手心點任　能閉
心腎之炁不動　將炁管閉任　用神
氣卽口鼻之氣　神者眼轉也　將內
裡眞炁收閉之　如何有遺失之患也
點任右手心　爲虎穴　此穴內炁遍腎此龍虎二穴　下通

腎精炁管　用左手中指　點任右手心　右手中指點任左
手心　卽是龍虎二穴　盤腿靜坐　將龍虎二穴點任　用
意將淫根望回一縮　閉口舌頂督脉絃　由鼻內望回一吸
氣　眼要由下左邊　望上一看　又鼻內往外一呼氣　眼
要由上右邊　向下一看　此爲神氣一吸一呼一轉　如此
轉九回一定　稍定一刻　照前將淫根望回一縮　神氣目
照前再轉九回　又一定　如此共轉四個九回　神氣轉時
舌尖倒頂　內牙齒外　正中是督脉絃　接我任督二脉
轉完三十六回再瞌曉　精炁管閉任　如何有夜失之患
精炁由前不能洩漏　這得用小週天採補之法補之　越



補赶足　自有真炁由肛門洩出　即是愛出虛恭　此虛恭若是飲食內虛氣　也許着寒涼　肛門內不好受　可以隨便出虛恭　不必禁止　若是真炁足出虛恭　禁止不可令他出來　法訣曰　照前懸住龍虎二穴　舌接督脉　肛門一縮　用神氣吸提呼降　將大小二便　如此上下七回　虛恭內真炁就於週身　助我身體強壯　自然虛恭無有　若有大小二便不住　又離厠所遠　速用手點住龍虎二穴　舌接督脉　肛門一縮　用神氣吸提呼降　將大小二便　以上所說　全是怕走真炁　如何有大小二便　舍利子　舍利子不足　如何止火

之景到　止不了火　過不了大關　成不了滿壺還　馬陰不能藏相　如何養的了牟泥珠　牟泥珠不成　道胎由何所生　成不了道胎不能出頂爲天仙　修道者　你修的是甚麼　成道者　成的是甚麼　果是真師　必有所說　古時人修工至此　往往有走丹者　皆因訣法不明不全　而心不專　古年師受法訣　看弟子品行　後來看弟子品行不端　不能傳受也　也有受一二訣者　由此弟子添枝添葉　由道書看幾句虛文　教人燒香叩頭　老佛爺傳道　借佛傳假道　毀壞佛祖名譽　罪過不小　其實借佛所傳的道　全是由道書上看來的　古年道

書　有理不盲訣　若是遇明師　看道書全懂　因自己懂的訣法　一看道書全明白　兩會一二訣法　指佛傳道是怀胎人　是佛胎人　要兩接心口問　昔日我師了然了空傳我時曰　昔年我同怀師爺　佛說有五等十等仙　師爺云　此事是金仙大道也　其道將是神炁而已　煉着屬陰　煉神屬陽　陰陽二炁一合　故能生陽神　陽神者能現身　衆人無所見也　兩所煉道十步　是神炁采合養舍利子也　若是將先天炁夜內遺失　如何養舍利子　牝根不動炁不失一候牝根自發動　夜內舉走失精炁　兩腿眼前　用兩手中指　就是兩手心　左手中指一仲點住龍虎穴　再用右手中指接點龍穴　左手中指一仲點住右手心　即是虎穴　舌尖倒頂牙齦內盖外正中督脉　紐　用其意將牝根向回一縮　閉口由鼻內向回一吸氣心意由督脉望上一升　兩眼由左望右一轉　此是心神炁一吸之工　又一呼　兩眼由上望下右邊一轉　眞意由任脉望下一降　降到生死竅　此是心神炁一呼之工　如此轉動九回一停　要轉四個九回　此爲閉精炁之法訣　夜內不能遺失眞精勉　此你師爺所傳　名曰露根　若不露根　失於造化之機　夜內故有夢寐柔炁之患矣　將精炁

煉足．自有止火之景到　止火將丹煉熟　再過大關　此
不周天工法　無庸用矣　昔日白玉蟾邱祖曾遭陽　是精
是丹足炁滿　已到止火之候　未及採藥　夜內走失真陽　此
調．虧欠邪火猖動　若不收炁閉精管　準失元陽　學者
糊心悟之．精足丹熟淫根不動　如馬陰藏相　不止火

有漏失元陽　此二要分消矣　以上所說　收精炁　養
舍利子之法　這精炁足　前邊固住不漏　後谷道有泄真
炁之管　非是出虛炁　如有泄真炁時　還照前點住龍虎
二穴　舌接督脉　神炁吸呼　一升一降　如此後升前降

七次　谷道真炁散於周身　養我後天之身　如有大小二
便離厠所還可用轉法　將括約筋縮住　等半天後　再出
大小二便　可以閉的住　此法是收先天真炁　歸於竅內
不可傷害　若有傷害舍利子無所成也　此爲真炁歸根
養丹熟也

胞兄趙魁一曰　淫根激動炁要行　用法收回養我身
古今多少修性法　除此神炁却無真　拍拍精機都是春
敲蹺道師劉名瑞曰　閉住龍虎關竅穴　炁足舍利還大關

小平島彭茂昌師曰　炁動速回上眞崙　璇璣運轉神氣凝
天津堤頭劉善師曰炁足發動而外施　事多工少訣不真
玄道子汪維鎮問曰　師傳還丹數步　弟子淫根激動時　當
日曉聽賢前　弟子用收閉精炁法　神氣轉運　四個九回

至夜內還是走失元陽　是何理　乞師示知
千峯老人答曰　前前採的外藥　是有念的幻丹　故有走
失之患　這有念的幻丹　爲淫精　內裡有邪火　精中炁

一足　邪火發生　淫根激動　是內裡精炁活動　精中真
炁邪火　一燒精竅口　括約筋一煖而開　故有夜內走失
元陽之患　前煉收閉精炁法　神氣轉運四個九回　夜內
還有走失之患　是前採的有念淫精　邪火力大　終久不
能成舍利子　這有念淫精　內裡有邪火　不能作大丹
祇可保守後天身體强壯　百病不生　前學的是　採先天

中先天炁　是無念之中先天精炁　能成舍利子　能過大
關　誰教你採有念之淫精乎　你正理不明　根源不透之
過也

玄石子吳守誠問曰　師傳用兩中指點住龍虎二穴　舌接

督脉　川意望回一縮淫根　口鼻一吸一呼　神氣一轉運
可將精襲督口閉住　弟子想　兩手心　與吸呼氣　不
通精襲口　因何將精襲口閉住　不遺失眞精　乞師明白
剖解傳出

于來老人答曰　人的兩手心系血管　由心藏發出　左手
心系穴管　是動脉　爲龍脉　眞系由心中間一管發出
通人手腕脉窩　催動血液流通至左手心　爲龍穴　右手
心系血管　亦是由心右耳房　發生出來的　卽是靜脉
下通春氣絃管　連接內精襲管口　括約筋　故右手心爲
虎穴，兩個中指點住龍虎二穴　是閉住心腎二脉　卽是
性命法訣　卷一　八

手腕寸關尺脉　將心腎二脉閉住　心者性也發於二目
命者腎也發於陰根　故用工時　將陰根內括約筋　望回
一縮　鼻內望回一吸氣　心意望上一提氣　二目由左望
上一轉　又鼻一呼氣　心意望下一降氣　二目由右望下
一轉．如此用工　轉四個九回　而要細思細悟　心通二
目　望上轉動　是心中眞系　將虎穴內眞系括約筋一縮
望上一提　是括約筋閉緊精系管　如何有夜內走失元
陽之患　還有舌接督脉之理　人未破身時　氣管不斷
克嗓管發現出不來
神經系　下通腎經系　若身一破　克嗓管出現　是克嗓管

太監聲音一樣　與女子聲音一樣　故川舌尖倒頂上嘴唇
內　牙齒外　正中督脉絃　所謂氣聲上　克嗓管神經望上一提
與童子聲管一樣　鼻內一吸氣　亦吸呼氣　不
腎囊內精細管一縮　將精襲管口禁住　如何有夜內道失
眞精之患　此法是仙佛所留　丹經道書不敢泄漏　余今
全泄　罪作我一人　獻我中國三教大聖人　當初實有
保命全訣全法　我師傳我之後　我到各處醫院　解剖
室調查　始知氣嗓與腎管連合　有若大的關係　敢請解
剖學者講生理學的　衛生學的　研究
眞生理學　傳流後世　使人人身體强壯　我中國豈不能
性命法訣　卷十　九

張圖　若說氣聲管　不與下身連合　前清太監曾有二十
多歲　有兒女後　將下身割除　名曰淨身　未淨身時說
話　與衆人一樣　淨身後　與婦女說話一樣　若按解剖
學說男子聲帶長而喉大　故其音低而鈍　女子聲帶短而
喉小　故其音高而銳　前清太監未淨身時聲帶長大　淨
身後聲帶會變短小　請再細研究　我師傳我時曰　是丹
田眞系大小　是有底系　無底系之分別耳　男子將下身
除去，故無陽物　下身漏系　與女子說話一樣　女子無
鬚　是無眞陽之系衝發　故不生鬍鬚．若是太監　未淨
身時　有陽物　長鬍鬚　淨身後　無陽物　不長鬍鬚

我師曰　不在有陽物無陽物　就在眞炁有漏無漏　有陽物童身　精管不破　說話聲音宏亮　破身後　陽關亦開　卽是精管漏炁　說話與唱戲　嗓音不宏亮　若是將陽物割去　陽關管開眞炁散　說話唱戲與婦女一樣　鬍鬚不能生　此氣燥　與下身故有若大的關係

玄德子勝德禪問曰　這淫根漲動　有時心一動　下身忽然而起　陽性發現　此是淫根動否

千峯老人答曰　這淫根漲動　非是陽物而舉　是無念不知不覺之時　陽物根發漲動　是根一漲一漲　此是淫根漲動　是眞炁催動精囊生精炁也　眞炁催動精囊內陽精活動的　口是鬆的　睡覺時吸呼氣　振動精囊內精炁發動無作夢精自流出　是爾精動口鬆之過也　若不煉第十步工　將精囊口縮住　其精不知不覺流出　前功罔費　是爾不細心之過耳　若是無念下身自舉　陽性發現　此爲活子時到　煉至二候　當下手採藥　這淫根漲動　與陽物自舉　是兩樣工法　不可看作一樣　要爾細心悟之

玄童子汪昭文問曰　師言淫根漲動　非是活子時　不能採藥　弟子想　此機漲動　乃是丹田炁動　若不有法收回　夜內準失元陽眞炁　乞師將此炁動準失之理示知

故此代動淫根漲動　將精囊內口微開　精囊內精是足的　口是鬆的　睡覺時吸呼氣　振動精囊內精炁發動無作夢精自流出　是爾精動口鬆之過也　若不煉第十步工　將精囊口縮住　其精不知不覺流出　前功罔費　是爾不細心之過耳　若是無念下身自舉　陽性發現　此爲活子時到　煉至二候　當下手採藥　這淫根漲動　與陽物自舉　是兩樣工法　不可看作一樣　要爾細心悟之

玄童子汪昭文問曰　師言淫根漲動　非是活子時　不能採藥　弟子想　此機漲動　乃是丹田炁動　若不有法收回　夜內準失元陽眞炁　乞師將此炁動準失之理示知

千峯老人答曰　世界年老之人　不知自愛自身　淫根一漲動　就此淫慾心一起　心想樂一天少一天　又遇天時與飲食不好　由此一病　內裡虛空無本　神炁一恍惚無主收留眞炁　由下身陽關一洩　嗚呼哀哉　也有心想

我尚年幼　身體強壯　雖死還遠呢　好比泉水　幼年
十個泉眼出水　傷耗點不要緊　年歲老了　十個泉眼出
水　教泥土將泉眼迷住八個　不能出水　祇有兩個泉眼
出水　若是再淘他　泉水準乾　老人也是如此　生精養
絲管　神精耗　細管閉了多一半　眞精泰由此少生　再
不知自愛　竟自作樂失去　人無精準死　我見的老人多
了　每言我雖年老　身體還可以　再等幾年　我再修
道　不過幾日　就有人說他死了　我一回想　他有一位
要命鬼跟着呢　纔五六十歲就死了　幼年有病者　也是
此理　身內有病　飲食減少　無飲食精不能生　邪火一
發　不會自收　後天陰陽一交合　竟自將保命却病眞寶
失去　如何不死　年老者有病者　單等情動泰纔動之時
不等轉動邪念時　用眞意由生死竅　望上一吸提氣
提到臍下一寸三分定住　再由絳宮望下一呼　降到眞泰
穴　泰散於週身　如此數回　眞陽之泰散於週身　色慾
心消滅　陽物縮回爲止　如何有後天交合之心　老年者
千萬將家務放下　急早回頭修道　有病者　萬念皆空養
病　將病養好　多積善德之事　苦藥水　卽是銀子水
藥水難吃　銀子水是熱的　若是將苦藥水錢　作善德之
事　免除多少災病　豈不樂哉

千峯老人趙避塵著
一胎因火球煉得圓　門生玄畢子戴文宣參訂
虛室生白照萬千　門生玄湘子果仲進刻板
圓陀陀金光現　坤生玄素姑余素賢刷印
百脉通合大顧成　門生玄寗子張執中校正
二流珠燦燦照崑崙　門生玄信子季拂塵校正
九轉丹成只自然
一粒自從吞入腹
始知世有活神仙

前段將精泰神煉足　聚於頂內　總得以眞泰眞神煉之
催逼既久　靈丹脫落　吞入口中　化爲津液　腹响如雷

遊養舍利子　後出泰穴生出舍利
之光　能虛室生白　圓圓陀陀此
卽是舍利成也　百脉吸呼氣長停
這段工夫　全以至靜爲主　如
龍養珠　如幼女初懷孕　要自知
靜心養之　舍利子方足也

二子趙避塵曰　欲修大道者　理無別訣　無非神泰而已
神卽是性　泰卽是命　神從泰化　泰從精生　欲望成

其道者　先當保守煉其精　精滿然後烝生　以烝養精
精足成爲舍利子　丹經道書　千名萬喻　不能出性命
除此性命之外　都是誑哄愚迷之進門耳　任爾千變萬化
說法　不知煉精化烝　烝化養神　神足還虛　還是傍門
外道　要學者細悟耳　回想仙佛　莫不由此性命　而爲
修煉　由此神烝而成仙佛　這神是前六步　煉的性命雙修
修眞性光　即是神也　這烝光是後六步　煉的性命雙修
眞命光　即是精中眞烝也　神烝合一　遊養舍利子　虛
室生白　金機飛電　耳現龍吟虎嘯之聲　丹光不圓而不
明　無師傳不能圓明　以取火提火提出神火　纔得爍光

發現　丹光自圓明也　然取火提火不可久用　久用頭暈
若舍利足　而嬗光現　舍利不足　還得加工細煉　每日
參禪打坐時　兩眼歸並合一　神烝下照丹田　是助養舍
利子發生足滿　其頂有顛彎之狀　耳發龍吟虎嘯之聲
其身如在雲端　通身酥麻發癢　如憑虛御風　快樂無邊
滿面如蛛網罩面　又如蟻行　痒痒欲搔　散之印堂
次到鼻柱眼眶　兩顴兩腮牙關口中　津液升滿　咽納不
盡　此時口閉懶開　身沉懶動　入於混沌　化爲無有
並不知身在何處　自然息住脉停　眞烝充滿　遊養舍利
子也　故曰烝滿不思食　到此穀不絕　而陰氣難消　陰

氣不消　則陽氣不純　而猶思食　猶是舍利子　還是不
足　眞烝還是欠少　不得謂之烝滿　直至寂照功勤　自
然神滿不思睡　烝足不思食　功夫至此常寂常照　息無
出入　不來不往　只覺一團蜷光　在不有不無之中　此
乃是　要入定未入定之時　如在母腹相似　雖有鳴鑼喧
鼓　並不知耳　用功到此而印堂自有月光長明　只用死
心　守中抱一　此光自然常明　兩眉中間　似電光閃灼
此時舍利自長矣　從此謹防走失元烝　元烝不走洩
方能培養舍利子足也　培養舍利時　要謹戒十損　久行
損筋　久立損骨　久坐損血　久睡損脉　久聽損精　久
看損神　久言損氣　久思損脾　久怪損命　食足損心

總而言之　凡事不可過勞　勞多受傷　還有用工
時　一不可起念　念起則火炎　二不可意散　意散則火
冷　三目不可外視　外視則神馳　而傷魂　四耳不可外
聽　外聽則精散　而傷魄　五吸呼不可驟　驟則散漫無
歸　六吸呼不可停　停則斷續無力　忽斷忽續　或燥或
寒　種種弊端皆爲害於舍利　若不小心　謹防危險　萬
無一成　然起念時　當就起陽火轉輪　稍有妄想轉之
不可意散再轉　稍微不經心　意散舍利受傷　二目不可
外視　要閉目而內睜　看正中有白光　是正工　若是有

鶩動　眼開外視　意散神散　舍利又受其害　耳不可外聽　得有道侶護持　如有人來　與响動　全得道侶經心　命來人違離　不可驚動　耳猛一聽响動　心內一驚身一抖　舍利不但受害　返將舍利散去　滋養舍利　心不可急　心想舍利速成　心一動舍利不生長　要自然而然　用功　勿忘勿助　安神於炁穴內　知而不守　使自然之吹噓　綿綿不絕　念若在茲　先存後忘　而入於混沌杳冥者也　至此眞陽縮回　淫根內裡之根濕動　心想這是舍利子足也　若是舍利子足　當止火採大藥　若是不足就此炁動　可轉法輪　養我舍利子也　這舍利足不足

如何知道　有法可知　法曰　置一油燈至面前　二目直看燈火苗　兩眼由左向右轉　如此轉九回　一閉目看正中有個大月光　圓滿如電光一般　不增不減　此是舍利光足之兆　若是眼對燈轉九回　有個虛光圈　圈邊光亮　圈內黑暗　此是舍利子不足　還得加工細煉　此以上即是取火提火　纔得螢光發現　千萬不可常用此法　若是常用　頭暈眼花　是耗你內裡眞光之炁　修者修的是此炁　煉者煉的是此光　光者即神也　神者即在二目也　千修萬煉　不出神炁而矣　了然了空禪師　傳我時曰　將十步閉精炁　煉的精囊內精足　再煉精囊內元精　圓成舍利子　每日參禪打坐時兩眼合並歸一　下照坤臍　煉的面上蟲食作癢　又如蛛網罩面　又如蚓蟮行走　此是通身眞炁通　耳內猛聽龍吟虎嘯之聲　口生津液　吞納不進　忽然入於混沌不識不知　此身如在雲端　自然鼻息養舍利子也　有陰氣舍利不足　無陰氣舍利實足　舍利足不思睡　炁足不思食　口鼻吸呼氣不出不入　眼前有一月光常照　不知身在何處　此是初入定矣　謹防夜內夢寐之患　遺失元精　白天身不可受勞　若是勞動身體　夜內準失元陽　以靜坐滋養舍利爲本　凡事不可過問　耳內少聽諸事

心中不存一事　忽有思念生出　速用意念轉法輪　閉目而內睜看舍利之光　其念自無　無念之中目視丹田　內裡氣微微吹噓炁穴　炁穴發熱　現出丹光　由臍至目一路皆虛白　淫根內裡之根發動　心想許是舍利子足了不是　就此動機　可採小藥補足舍利　這舍利足不足可按上法置一油燈試之　兩眼看燈頭苗　眼要由左向右轉九回　一閉眼內看有一大月光　華如電光　即舍利子足也　若無有電光　有一個黑圈　外有電光　內是黑的此是舍利不足　還得採小藥補煉光足　再煉十二步工夫　此名曰　取火提火提出神火　纔知舍利足不足

此法不可常煉　若是常轉煉　頭暈眼花發暈　是耗內裡
精炁神　精炁神耗虛　如何養得舍利子　要爾精心悟煉
不可大意
前光緒二十一年　受過了然了空譚師傳受　後遇彭茂昌
老師用藏頭兩面語傳人　教伊想　這箇也對　那個也對
實在無傳口訣　我師曰　非是不傳　近來傳人之師
並未受過明師點傳　不會訣法　故用書上　摘下兩句文
話傳人　教伊似明白不明白　實在無有訣法　連傳伊的
師父　不會訣法　以何傳伊　只可傳伊兩句書上文話
又顯文明　又顯好聽　真訣真道不懂　學問實有　教伊

當時聽着好聽　過去不懂　任爾學十年八年　會說道中
詩語　真訣法不懂　後來無的可說　告送伊　好心眼就
可成道　請問伊不上學堂　如何認的字　好心眼就認的
字　是箇人不是箇人　請學者自想　我師彭茂昌曰　傳
道者　若不用實語白話傳人　用書上摘下來的　兩面話
傳人　非是正道　是他未受過師傳　他傳人時　先說三
皈五戒　發願發誓　有許多願心　自言曰　我的道　是
真道　世界不能明傳道　我有真訣語　要爾自己悟　大
道淵微兮　現在目前　自古上達兮　莫非師傳　渺漠多
喻兮　究竟都是偏　片言萬卷兮　下手在先天　有名無

相兮　元炁本虛然　陽來微微兮　陽舉外形旋　恍惚萬
覺兮　神移入丹田　鼓動巽風兮　調藥未採先　無中生
有兮　天機現目前　虎吸龍魂兮　時至本自然　身心恍
惚兮　四肢酥如綿　藥產神知兮　正是候清源　火逼金
行兮　竅脩瀉巽轉　河車轉運兮　進火提真鉛　周天息
數兮　四候逢時遷　沐浴卯酉兮　子午歸中潛　歸根復
命兮　閏餘周天　數足三百兮　景兆眉前　止火機來兮
光候三產　雙脩秘密兮　專視中田　大藥難採兮　七
日綿綿　蹊路防危兮　機關最元　深求哀哀兮　早覓真
傳　擇人而授兮　海誓相言　過關服食兮　全仗德先

寂照十月兮　不昧覺禪　二炁休休兮　性定胎圓　陽純
陰盡兮　雪花飄還　超出三界兮　脫乳補在上田　無去無
來兮　坦蕩逍遙仙　夙緣偶逢兮　早修莫挨年　休待老
來臨頭兮　枯骨無資空熬煎　余師將道功說完　問余曰
伊懂不懂　余曰　這是我師爺柳華陽妙訣歌　內裡又明
白　又不明白　實在是有道歌　無訣法　以書上歌文法
傳人　實在朦人之語　學多少年　還是不會　下手等訣
法　學他有何用　余胞兄趙魁一曰　這十一步工夫無別
訣　每日參禪打坐時　兩眼和合歸並　下照丹田　舌尖
頂住上腭天池穴　不教性抱內真炁漏出　閉住天池穴

閉逼玄膚穴　眞炁由玄膚穴下降　過十二重樓　卽是氣
嗓管　下降丹田　養我舍利子　久久用工　眼生電光
虛室生白　通身發癢　四肢酥麻　快樂難當　自覺舍利
子足了　可置一油灯面前　二目看燈苗　由左相右轉九
周　如舍利子足　閉目看見樂華月光　玄於空中不動
如舍利子不足　有一黑圈　周圍有電光不明　還得採補
加工細煉　此是神炁合煉之工　卽是性命雙修之法
聆蛸子劉名瑞道師曰　恢心聖火養眞元　恢心之功　乃
心寒如死恢　毫無掛碍　若有掛碍　則舍利光不足　若
念動舍利子寒火性上炎　若念不動是養舍利子也　大抵

致靜爲要　將舍利養足有千變萬化之景到　防危慮險
保守元陽　將舍利養足　用眞火無候之天機　其舍利之
光自出　師云　有火無候勿抽添　忘機忘時有妙玄　若
忘原是無忘妙　不忘之中是忘禪　忘到純陽盈月現　不
可以忘瞎昏禪　此我師慈悲　言用功時不可睡覺　若有
昏睡　走失元陽　前功罔費　學者戒之
小平島彭茂昌師曰　煉舍利子無他訣　心目合並下照坤
臍　若有動機　速速運煉　一不留神　丹必出爐走失
而前功廢矣
光　此是舍利不足也　以玉陽物初縮回　非是馬陰藏相　丹放毫

丹足　纔有外光發現　雲中掣電　虛室生白之狀　初發
現於眉前　久則自下丹田　上達於目　此是舍利之光足
也　功煉久若無此光　可點一香火　二目合並看香火
由左向右轉九周　其舍利之光足也　再加功細煉　煉得
丹田之內　丹光上湧　外達於目而生輝　兩眼光耀閃灼
一連二三次而後已　丹光湧出　明如金錢　亦如火珠
從兩眼發出　是舍利子足耳
天津堤頭劉雲普老師曰　要知養足舍利子之法　神不入
定　則舍利不生　而丹不結　息不藏丹田炁穴　則舍利
光不現　心息俱要斂藏丹田之內　縱息有時出　而心則

無時離　心力眸光　守定丹田　直守至後天吸呼之氣
歸於丹田之內　隱伏不動　則先天眞一之炁　滋養舍利
自然凝結成丹光　狀如火球　大如彈子　發生於丹田
之中　丹田發熱　淫根之根發動眞炁　用意由後督脈上
升泥丸宮　下降於淫根　用眞意將炁散於週身　眞炁週
於四肢　炁血流通　養我身體　滋生舍利子也
金山派　譚至明眞人曰　大道由煉精化炁　炁足滋養舍
利子　舍利子之光　是眞陽之精　此是性命雙修　眞陽
之炁足也　若不留神　夜內走失眞實　其光無有　失去
眞陽之精　學者至要細細悟煉　內裡養足舍利　保守外

是真陽之精　性命之光也　南華經云　至道之精　窈窈冥冥　道德經云　窈兮冥兮其中有精　其精甚真　惟此真精　乃吾身中之真種子是也　以其入於混沌　故名曰太極　以其為一身造化之始　故名曰先天　以其陰陽未分　故名曰一炁　又名黃芽　又名玄珠　又名陽精　此精若凝結於天地之間　卽是舍利之光也　邱祖長春云　陽精雖是房中得之　而非御女之術、內非父母所生之軀外非山林所產之寶　但着在形體上摸索　皆不是　亦不可離形體　而向外尋求　此各位祖師隱語　如同水中撈月　鏡裏攀花　真正智過顏閔　實難强猜　其實是舍利子足　其光發於目前　其光窈窈冥冥　內裡有先天眞一之精　無此眞精　發不出來真光　外有眞光　內裏舍利子足也　此二　卽是上性下命合一　之慧光也

玄瑞子鄭瑞生問曰　丹光不圓而不明　無師傳不能圓明乞師示知這丹光　因何發的光　是甚麼生的光　既生出光來　因何光又不圓　如何能使之圓而且明

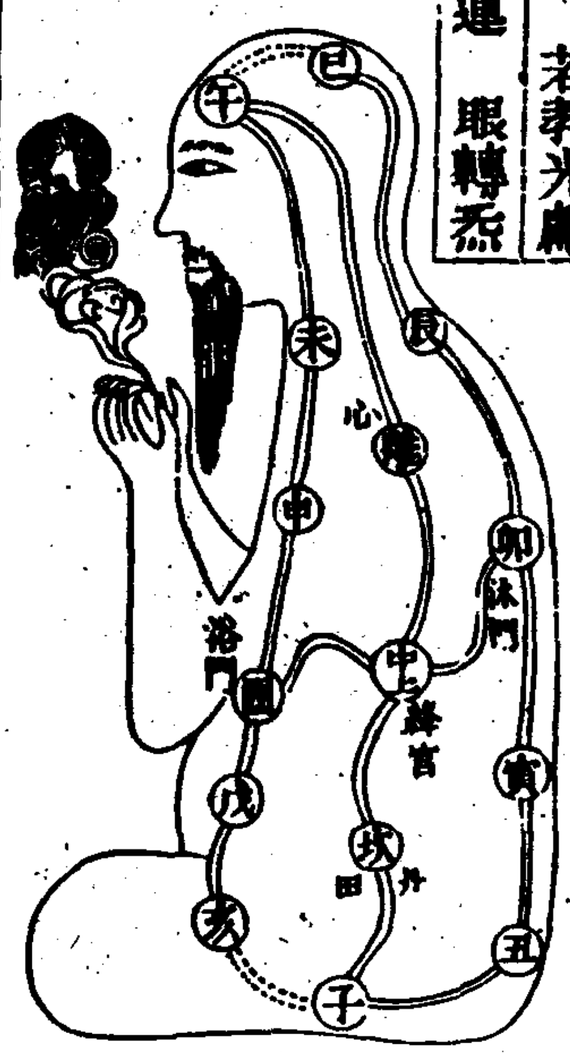
千峯老人答曰　這光又名曰慧光　養足曰蟾光　精不足不能生慧光　舍利子不足　不能生蟾光　慧光如月光蟾光如金光　這舍利子　是陽精蟲生的　眞精足　用二目下照丹田　一目之陽光氣屬火　下照丹田屬水　火下水上蒸發出陽炁　發現放目前　精蟲足是慧光　舍利足是蟾光　其光乃是精中陰炁　又用二目之光　合並下照　屬陰　二光陰陽一合　發出寶光　如同現在電燈　電氣理一樣　陰陽二線一合　電燈發亮　電力不足　電燈不亮　如同精足　未煉到童身　還是破身　發的光不亮　爲慧光　其色如月光　若是電力足　電燈光亮　如同精蟲養成舍利子　補還到童身　下身爲陰藏相　陰陽二炁一合　發的光明亮　爲蟾光　其光色　金黃之色　慧光者　身不足　內有陰氣　發現一切魔障景相　蟾光者是佛祖借蟾名三足之意　是精炁神三品合一之理　三足

金蟾是活動物　世界少有之物　精炁神三品合一　爲舍利子　亦是活物　發現蟾光　世界人　亦是少有之人總有大丈夫之志　纔能發現蟾光　世界平常人鮮知之矣

追慧光蟾光不圓不明　是夜內走失眞寶之故　如同電線走電一樣　電氣一走　燈光不亮　混暗不圓不明　若是燈泡一破　空氣進內　燈光無有　如同用功時念起　空氣進內　其實光當時無有　其理是一樣　在學者自悟之耳

玄芝子藍芝田問曰　師傅取火提火提出神火　纔得蟾光發現　又不可久用此法　若是久用　頭暈眼花　耗散自

已具炁　因何用此法　會耗自己具炁　乞師示知
千峯老人答曰　這性之根　與命之竅相連　上下是一条
督　修者因精虧久　以精補精　將虧久補足　即是精盡
足　上通性海　即腦子正中有個泡　是性海外通二目
如命竅精足　上通性竅　發不出來寶光　是初煉性功時
關竅無開　下手煉補精之法訣　煉至此　性竅不開
如何見的着寶光　如教性竅開關　非用油燈一盞　兩眼
合並看燈苗　由左向右轉九回　兩眼內絃　歸並合一
轉動性海具炁　下通命竅炁足　二炁陰陽一合　將祖竅
衝開　即是開關　由祖竅發出寶光　其光似月光之亮
性命法訣　卷二　十三
是精足也　爲慧光　其光金黃色圓而亮　是舍利子足也
爲增光　若教光獻
己午不接連　眼轉炁
動能接連
亥子不接
連　沐浴
降氣能接
連



此上七孔　全是耗真炁之所　惟有天池穴　耗的真炁
多　說話出氣歌唱　比七孔耗的炁多　所以修道者　行
立坐卧　不離這箇　即是舌倒頂上腭　是天池穴　不教
真炁洩出　舌尖一頂　即是閉住天池穴　開巧舌後玄膺
穴　下通氣嗓管　即十二重樓　通心竅　至絳宮　到丹
田　降至生死竅　養我舍利　學者要明白　上竅不閉天
池穴　玄膺穴不開　下竅不閉任脉　督脉不開　中竅六
脉不閉　天璽竅不開　胎炁出不來　余註此不覺淚下
我受千辛萬苦　遇真僞師　三十餘位　受師之苦　不敢
明說　今明註於書　學者若細心看過　不過幾日　金丹
性命法訣　卷十一　十三
大道之訣法得矣
玄棨子孫棨甲問曰　師傳我用工時　面上如蟻行走　又
好似蛛網罩面　左耳內有風聲　右耳內有嗽嗽之聲　口
內津液生的多　嚥納不進　此理難明　乞師示知
千峯老人答曰　人用功時　用到面如蟻行　是煉的真炁
穿通週身面部　這面上毛系管　教真炁開通　這真炁
刺發閉管開通　故而如蟲食作癢　又如蟻行　這真炁由
延髓中發出　到神經系管出毛系管　是汗　吸收養氣是寒
毛　這真炁在神經系管　穿通面上毛系管此管是吸收養
上　好似蛛網罩面　是真炁足　週

氣的　不能出真炁　故二炁氣十合　回歸神經系管　故如蛛網單面　此是用工的好景相　又耳內聞聲　更是好景相　是真炁行走神經管　在左耳內聽見　如同風聲　此是虎嘯之聲　右耳聽見　嗽嗽之聲　此是龍吟之聲　龍吟者精足也　虎嘯者炁足也　口內津液上升　此是脾經真炁足　望上發生津液　出肩井石泉管　要吞嚥下降丹田　滋養精炁　此是川工真景相　還有一個好景相　爾也許忘問　也許未見着　因道功師傳不肯先說景相　若是先說景相　恐爾心生景相念起　此念起生最魔障　余今說出　爾後傳人不可說景相　爾前有多少景相　眼有光無光　是何樣的光　回答曰是白光　內暗而不明　爾還是加工細煉　見着陽光好景　再來乞問

千峯老人趙避塵著

門生玄湘子果仲蓮刻板

埠生玄隶姚余素霞刷印

門生玄仁子孫駿昌校正

門生玄舉子戴文宣參訂

空以不空是温養舍利子　四相合者是收歸舍利也

舍利子不足　逼得文烹武煉神的實足　淫根自縮　光射目前　龍吟虎嘯於頂　虛室生白　自知舍利子足　有止火之法止玉　止火者　不行吸呼也　止火採大槩過大關一

前第十一卷煉到六景現前　金機飛電　淫根縮如童子忽然正子時玉而不能採取　因精與炁合爲舍利　當再以温養之功使舍利孕育長大　用二目合並真意雙瞬　而下照丹田　將氣質之性　化爲天命之性　則無時而非太和之炁　將通身混元之氣炁　合而爲一　胸中一炷太和之炁　現放目前　色似月光　內外一體　天地同春　真息綿綿若存　元神得見　則炁源源而生矣　切忌意動炁不生　而神亦不續　極須遵守勿忘勿助之戒　若稍存念慮即失去虛靈之體　這便是忘　一心不二　須臾不離　就是不忘　又稍有固執　即滯其活潑之關機　這便是助

活活潑潑毫不執意　就是勿助　忘必神皆　助必散亂
皆爲學道人之大忌　凡氣之散漫於形骸之間　皆尸氣也
操則存　舍則亡　道與不道　一轉關耳　功到此時　築
基已成　則精俱以涓開　周身毫無阻滯　倘心志不堅
見色而情生　遇境而神離　一蹉失足　縱使備積多時
難逃片刻之間　頓成倒篋而出　精本無形無質之物　在
內是炁　出外是精　由外是精　內被七情牽心之傷　外受十損九氣
之害　此身爲一本　散於萬殊之周身脉絡　逆而行之
聚萬殊而歸一本　仙道可期矣　將七情受傷處列後

喜多傷肺　悲多傷心　怒多傷肝　哀多傷脾　又有十損修道者謹戒
久行損筋　久立損骨　久坐損血　久臥損肉　久聽損腎　久看損神　久言損氣
九氣列後　怒則氣上　恐則氣下　喜則氣緩　悲則氣消
驚則氣亂　思則氣結　勞則氣耗　寒則氣收　熱則氣泄
修功至此　若用採大藥還關　謹戒七情　拾損　九氣
之害　若不採大藥不逆關　在十二步以下煉　准能延年
益壽　也有會下手採藥者　多不知修煉　不知火候　採
來白採　徒被七情六慾耗去　誰去成不了道　也是大術
生學　會用火候者準能長生不死　道火候　比如冬天養

花養佛手香開一理　火大了　花枝葉燥干了　火小了
不開花結果　總得看發生花　用火大火小的時候　花樹
得當　纔能開的了花　結的了果　修道的火候亦是此理
修者火候用的對　無有七情　拾損　九氣之害　準得會
烹牌子郝思聖問曰何爲舍利子　如何知道　乞開示知
如何養法　舍利足不屈
千峯老人答曰　精升與性交　即得慧光　色似月光　光
圓足滿爲八兩　炁降與命交　即得金光　色似紅黃　光
圓足滿爲半斤　二光合一　燒成一斤　而爲舍利子　真

種種寶貝根後　回光返照八之　必由眉間白光內　發現
金光　此是舍利子苗　即我精炁神合而爲一　充滿於內
發現於外之光　此意光金光比爲電煙陰陽二線　用戶按
電局總綫　精炁神比同發電所之電氣　電局不發電　縱
有綫接連　任用戶開閉　燈內決不放光明　此是陰陽二
綫不合之故　若是二光不合發不出光來　若合者還得有
身內五炁氣合一　比爲電氣有無　無電氣燈不明　無五
炁氣朝不了圓　五炁氣者是養舍利子原料也　爾養舍利
得二日合並下照坤牌　此是聚五炁歸一養舍利子也　即
是電燈局聚電之法　無電無光　無五炁無金光

玄一子王克寬問曰　養舍利用五五炁朝元之功　如何考察　乞師示知

千峯老人答曰　五炁者五臟之炁也　氣在炁穴之中　而流通於五臟之間　於肺則爲金炁　於心則爲火炁　於肝則爲木炁　於脾則爲土炁　於腎則爲水炁　是爲五行之炁　平日間行於五臟各有衰旺　過衰則病　過旺則病　五炁閉塞不通　則有癰瘋癱瘓之病　功到息息歸元之後　全身經絡　運化於臟腑表裡　是以氣和四達長養而不病　銀燈相映　下至重樓　温薰諸臟　如一輪烱月照耀瀟湘　洞庭之間　心中噴血之炁屬陽中陰氣　又爲無根樹　從尾閭上透泥丸　與腦中之髓然天有六淫之氣　能感於人而爲病　人之所以病於不正之氣　亦由於氣之不和使然耳　脾胃之氣相爲表裡　此

火太旺　火旺則血枯　日中宜寡言少思　自然心逸日休　志氣如神　色身强健　元神惡動而好靜　惡賓而好虛　靜虛之至則心中陰神氣自靈　小腸食中之炁屬陽　其炁與心中之氣　合而爲一炁　以共朝元之用　肺氣屬陰　有吸養氣呼炭氣之能力　能使血液清鮮　皆是肺陰氣力　大腸食中發出真炁屬陽　其炁與肺中之氣　合而爲一炁　以共朝元之用　肝氣屬陰　當人盛怒之際　或煩悶之氣　不解　積久在內易生鬱病　每見婦女煩悶只要一哭　心中苦衷　溢於言表　肝氣即散　若中下社會之男子　若許行爲粗魯　或口出不訓　悶氣亦能消失　胆氣屬陽

其汁入胃　可防飲食腐壞　其炁與肝中之氣　合而爲一炁　以共朝元之用　脾氣屬陰　有舒精推動之能　將胃內飲食化成糜粥　吾人之生存　全賴穀食以養脾胃　土氣充盈分輸四體　已土左旋　穀氣歸於心肺　戊土右轉　穀精歸於腎肝　此通是脾經陰氣推動　胃氣屬陽　其精氣化糟粕於大腸　大腸得其津液以潤下　又爲六腑之總司　居中藏而主土也　穀氣入胃運於脾輸於肺　以滋潤全身經絡　運化於臟腑表裡　是以氣和四達長養而不病　然天有六淫之氣　能感於人而爲病　人之所以病於不正之氣　亦由於氣之不和使然耳　脾胃陰陽氣合而爲一炁　以共朝元之用　腎氣屬陰動屬

胃陰陽氣合而爲一炁　以共朝元之用　腎氣屬陰動屬陽　非指兩腎腑子而言　此乃是生尿之器　係指生精之內腎　在膀胱下口左右各一是精藏　爲內腎　內裡精液乃經外腎學丸宮造成　精由輸精管上升至膀胱頂　分兩邊左右下口爲精囊　由精囊下通尿管下口　洩精時由下口漏出　便溺時由尿管上口泄出　中間有膈膜皮　精尿同路而不同體　膀胱屬陽　人之飲水均歸腰子　氣化上行則爲津液　其所剩餘之質　乃下通膀胱而爲溺　夫水之所以能化氣者　賴吸入之養氣屬陽火　合心中之陰火下至脬中　蒸動膀胱之水而成　故所化之氣上行變露珠

至目而爲淚　至口而爲涎　至鼻而爲涕　至皮而爲漢
名稱雖異　皆腰子氣分化之力　下餘溺水由輸尿管下通
膀胱口上　而入尿胞　滲入內太多則溏　無溺則縮　由
溺於陽關上口　隔膜皮下口是山精的　是一個管同路不
同體　夫老人冷人溺多　壯年溺
少　化氣多而水質少故也　人秉天地陰陽中和之炁氣
供養通身　歸於內腎　故爲內裡是眞陰　膀胱氣分水
故爲屬陽　腎與膀胱相爲表裡　二氣合而爲一炁　以其
朝元之用　此心肝脾肺腎之炁　統名爲五炁　實則五陰

五陽十炁氣而成　設問凝神聚五炁在何處　丹經云　生
身受炁初　你可明白　而且反到恍忽　不
看書說一誨五炁朝元　就彷彿知道是的　看了各丹經道
書　不知這箇五炁是生身受炁初　是箇甚麼　此是丹經
書上隱語　投過明師你準明白　余著書明指　這凝神五
炁　指你全身眞炁發動　其炁升　五臟之炁皆升　其炁
降　五臟之炁皆降　既降之後　五炁合而爲一　又爲攢
簇五形　丹經所謂金木交並性情合一　即是二目合並歸

一　此其時矣　丹田五炁發生金光　現於目前性光之內
全身萬脉歸宗　而陰陽之炁氣　化成純陽之光　似這箇
○幾爲五炁朝元之功　無有三花聚頂　發不出五炁朝

元之景　蓋用此功眞意動爲火　眞意定爲土　土能生金
金能生水　水能生木　木能生火　火能生土　眞意大定
謂之五行全　生生之機不休　則靈根得孕育源流　不難
出矣　若妄以意動爲是　意念知識　俱是魔將魔兵　肝
脾肺腎　俱是魔巢魔窟　若心地靈明　何懼舍利子光不
獻而　舍利光獻　即是五炁朝元
玄培子楊培蘭問曰　醫書云　五臟六腑俱通氣　此是五
朝元之氣否
千峯老人答曰　五臟六腑之氣　是養後天之身之氣　非
是五炁朝元之先天炁　先天炁能養命　後天氣能養身
爾看醫書生理書　是解剖學　眞有之物　就是無眞炁
若看中國老醫書　我國是禮義之國　人死之後　不忍尸
解其體　故由羊猪內臟之生理想來　數千年用藥重經驗
人身與猪羊內臟不同　用藥不錯　此中外醫書　不講先
天眞炁　道書專講先天眞炁　這五炁朝元之炁　心臟有
動靜二脉　各另有一小管　入於小腸中爲腑　肝臟之根
胆爲腑　脾臟內胃液內之氣　供五穀腐化糟粕故胃爲腑
肺臟葉之週圍無管　下通大腸　因肺內管　與右心耳部
脉相連　下通眞炁穴　故伶人唱聲洪朗　故以大腸爲腑
腎臟內之精　生於睾丸宮　上行至膀胱口兩邊　膀胱氣

温養眞精　故膀胱爲腑　五炁足温養舍利子　舍利之光
射於目　爲五炁聚是五臟六腑之聚炁　後
學者不可以道聽途言　口說三花聚頂　五炁朝元　總得
實功修煉　非是金花銀花紅花爲三花　實則是精炁神聚
於頂內　惺惺惚惚　金光發獻　爲三花聚於頂內　自已
未入道之先　須博覽道藏各種丹經　最好廠東門一尺大
街龍華齋講命經　說的明白　將各種書誦讀再四　異日
訪師　雖不一見便識其眞僞　而身中常帶識金石　無常
迅速免受人欺　所覓出售各道書　要仙佛祖師遺留　萬
不可買迷信抄本鉛印小說道書　欲求眞師　先問師何人

所傳　師言無師夢中所得　又云壇上神傳　不可學他
爲有修道眞口訣　無師傳不會　非是聰明所知
玄[redacted]子[redacted]問曰何爲六景　乞師示知
千峯老人答曰　六景現前　眼有金光　腦後鷄鳴　右耳
龍吟　左耳虎嘯　丹田火熾　身湧鼻搐　馬陰藏相　此
是身中六景出現　乃是舍利子足之象　眼有金光　乃有
性光　下照丹田　久則性光內發現金光　是精炁神光足
之力　龍吟者精中眞炁發生之聲　腦後鷄鳴者　精炁神
隱隱之聲　虎嘯者眞炁足　因神經系絲毛管炁足　故作
內之眞火力也　非是邪火耳鳴　丹田火熾兩腎湯煎者

皆由精炁滿足　內裡發生眞火　偶一不愼不免夜內走失
眞寶　如同柴禾與火相距正近　易生危險　初聞道者
莫不以修行爲苦　修煉至此則不知懈怠尤苦　勤勞暫時
安閒久樂　馬陰藏相者　陽物自縮回　如同小孩在母腹
中　外形有一點皮　囫的一聲降生後　一哭腹一使筋
眞陽物內出內生出　小孩陽物不過母親下身　在內爲馬
陰藏相　腎囊如核桃皮紋　若淫根略有微動　功尚缺欠
不可止火　故六景爲止火之首步　有位弟子自云　小弟
未採　居然馬陰藏相　千峯老人曰　此爲年老精髓枯
陽物常不舉　舉丸下墜　證明精不資生　若無口訣　其

精不能復生　壽亦難延　汝今速行煉精化炁口訣　身內
精炁生機漸可挽回　晚年修道　先論救護延命　再求長
生不遲　良時易往而難追　人難得亦易失　莫謂吾老矣
不能有成　就是八十歲　能修的與少年人一樣　仍要比
少年人多一層好處　只恐老年人不立志耳　歷觀古之成
道者　大半在年老之時　如漢鐘離　劉海蟾　呂祖均在
老年修道　修一位成一位　蓋年老之人　大都閱盡世情
把名利思愛已看透了　榮華富貴不再想了　心中空空洞
洞　早有出世之想　一經名師指點　便專心修道　永遠
不退　故修道皆成道　不比少年人　易進易退　正是老

年人之好處

玄[redacted]子[redacted]問曰　師傳十二步　金光一現　此後弟子當知何　乞師示知

千峯老人答曰　終日二日下視丹田　性竅發出電光　輕輕內照　綿綿謹守　再久靜出電光內復生金光　此爲陽光一現　當備法財侶地　法者法器形如假首　覆編取軟座抵谷道　上用木來年嚴塞鼻竅　形同棒杆鼻塞　財者錢財每日道侶食用　侶者同心合意師兄弟也　地者僻靜之地　山林廟宇距城鎮不遠者　最爲合宜　四者齊備方敢入山修煉大功　四者缺一　絕不可用止火之功　仍

採小槳住世延年　等待時機　以了大事可也

玄[redacted]子[redacted]問曰即請老師將止火之法訣傳出　日後如有法財侶地齊備者　俾可安心入山修煉　乞師示知

千峯老人答曰　前之陽光一現　便當法財侶地俱備　入山靜養　不離性光命光合一　養之日久　惚然金光明亮名曰陽光二現　當用止火功採漿　最末後一次　與前大不相同　止火者　是不行吸呼之氣也　隨不行吸呼之氣一行一止皆以心神意代之　由督而升　由任而降　每日時刻不可離火　離則丟冷　日日凝照　卽是溫養　道侶侍候　食水調和　久之必生魔　眼內或現天堂美景　瑤池玩　又現地獄惡像　神頭鬼面　或真或幻　念出念

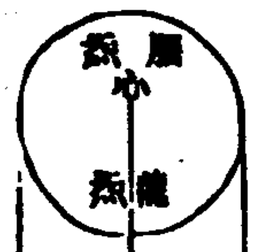
訖　任他千變萬化　總以收心爲主　內外明瞭　陰魔及一切妖女現象來擾　而不能驅除　法曰　見如不見　聽若未聞　一心內守　目視正中　用第七步　子卯午酉法訣　一切魔障　立卽全消　要知魔障源頭　乃是臍腑餘陰所致　既明陽氣微小　陰氣壯大　故將眼一轉　陽氣入內　而魔障化爲烏有　究其原因　若真心邪念一動　陽氣立化陰氣　陽光無三現之希望　大槳仍不足　不爲純陽之體　卽不能過關　昔年我師了空白　陽光一現　預備法財侶地　陽光二現　急止火採漿　陽光三現　採

大槳服食過關　煉炁化神　超凡入聖　出定千百億化身皆以過大關服食爲起首

玄[redacted]子[redacted]問曰何爲陽光三現　乞師傳之

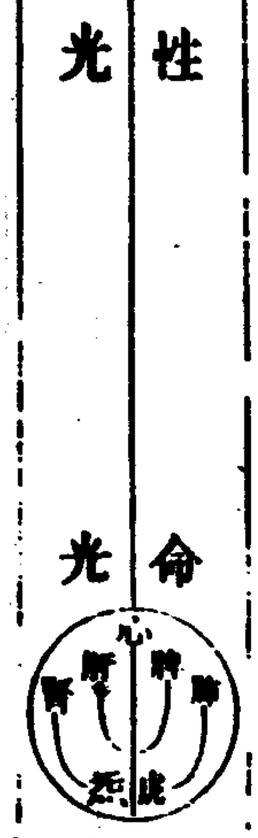
千峯老人答曰　止火之後　若不知前採漿法訣　陽光絕不三現　得眞傳者　知採法止火景到後　丹田內眞陽之炁發生舍利之光　祖竅內之性光　因凝神集於臍下炁穴內之陽光　上達屬於目前　故祖竅性光與臍下命光二光合一　終日當覺　由目至臍一路皆是電光　金光舍色紅黃　二光比如花內雌雄二蕊　二蕊一合花卽作胎結果　有圓列後　卽是採大槳景現

二目中心



性光

命光



每日將此二光溫養於內　二炁光足　自然合一　永定不散　有捧光而無形　懸於太空中　學者至此　口鼻無氣六脉皆停　方爲眞命實足　萬株歸于一本妙法　五炁朝元之訣　即是採藥過關之時　慧命經集說云　或放白光或放金光　本性有所見　當求明師指點收光之法　如若不收其光　則馳散矣　錯過其機　其光再無有也　收光

法曰　二目子卯午酉一轉　將光收回　速用採大藥　六根震動口訣　舍利子不能升動　大藥過不了關　學者已到破而補圓　百尺竿頭　再進一步可矣

性命法訣明指序

天地位　萬物育　自無而有曰造　自有而無曰化　生生不已　化化無窮　不生不滅　永存天地者　道而已矣

夫道窮於無窮　始於無始　亦惡得測其根宗　究其原始　故曰天命謂性　率曰見性成佛　道曰盡性了命　雖重無爲　而確有作　每覽丹經　談理而外　盡言作用　其下手眞工　不著於文　雖知詩謎無欲　白虎有情　順則生人　逆則成仙　爲玄妙之機　惟不得眞訣　從何修起

近今　旁門惑世　異端蠭起　魚目混珠　所在皆是　孰是眞師　無從印證　甚哉　求師之難也　然　天地雖

大　版土雖覓　必有緣遇栽之人　陰陽雖妙　造化雖微　不終秘有志之士　果肯篤志勤求　自獲天人感應　道修長生久視之道　端在立德修心　多行陰隲　神仙之道　一言以蔽之曰　炁而已矣　神仙之法　以有爲之心行無爲之事而已矣　兩間之發育　無非一炁神融　人物之著形　無非一炁凝結　丹法效天地之升降　法日月之運旋　天地者　乾坤之一體　人身者　陰陽之二用　日月者　天地之二炁　二炁者　人身之日月　日月運行於天地之內　所以悠久不息　萬古常新　看懶抄之進退　識軸捺之妙用　元和內

運 無不成眞 余自得訣歸來 如披雲見日 豁然開朗
乃知世間法 是出世間法 藥生遍地 道在眼前 最簡
最易 惟世人昧不知修 非智靜空山 們閉息煉氣 種
種造作 殊爲可憐 雖慧孚文人 亦詞揣靜是道 費心
是修 們欲告以至眞之理 其大主出奴之見 橫據胸中
甚矣 非道之難明 明道之難得其人也 現逢末叔
玄風大啟 吾師統繼龍門 派衍千派 救世慈航 普渡
有緣 所著性命法訣明指 以發顯之文 洩千古之秘
字字眞詮 言言秘訣 別無旁徑 挽刼救世 其在斯乎 是爲序
中華民國二十二年癸酉 北平玄士子 子欣李士燊 序
於世善堂 夢羅盦

世善堂 玄士子 李子欣 北平東四二條

千峯老人趙避塵著

座定木底烝上升 門生玄淵子梁仲遵刻板
五龍捧聖過三關 門生玄寧子張執中校正
三車拉上崑崙頂 門生玄信子季拂塵校正
寒鼻牽牛木來年 門生玄聚子戴文宜參訂
尾閭界地四路通 一吸祖撮閉過三關 六根震動眞實升
岐路危險三竅開 二五龍捧聖得師傳 五龍捧聖過三關
謹防竅道一虛竅 三若無眞意三車上 四相和合歸眞道
若無木座前工傾 四眞寶失去怨何人 三花聚頂三車牽

採大聚過大關之法者 靜坐參禪 神烝歸丹田 以木底
座抵住生死竅 下竅不漏 上竅用木來年 將鼻牽住
以防舍利子走失 以柔而用 待動而托升

過大關圖

架蘿則大聚得矣 採大聚者 名曰
可用意引 用五龍捧聖 三
車牽上 吸祖撮閉 眞口訣
七日實在得之六日 非得景現 不能採也 此圖是度八百位弟子 賣的圓詞也

前十二步　大漿煉足　有六景現前　非是一日六景現出
　先行丹田發熱　兩腎湯煎　眼生金機　左耳虎嘯　右
耳龍吟　腦後鶴鳴　身洞鼻搐之類　皆是得聚之景　至
淫根以斷　精誠化炁　將炁養足　攝此動炁　凝成爲舍
利子　方得淫根縮如童子　爲馬陰藏相　龜縮不舉　陽
關自閉　真炁不漏　真長生得矣　前閉是保生命真炁不
走　故李虛菴祖師曰　由一閉再得一閉　如此便得真
長生　不得閉　便不得真長生　求長生者　當於此勉之
求之　後閉陽關　是功夫煉的　自然自閉　陽關自閉
淫根絕無舉動　無精可煉　則火當止　精囊內所積聚元

精　化爲舍利子　舍利子之金光　由內發現於目前　爲
金光一現　當預備法財侶地　若年青父母在堂　子女幼
小　不能入山　過大關　用大工　可稱世界人仙　延年
益壽　災病全无　若父母仙遊　子女成人　家無掛念
速備法財侶地　法者全訣法也　財者錢財也　侶者道友
也　地者仙山古廟也　法者全訣法之外　還有法器　木
底座　木來年　桃木劍　古銅鏡　雄黃辟邪之物　財者
每日飲食之用　道侶多少　預算三年九載用度　每一
天　每人食用多少　算至九年足用　侶者　得同心道侶
與彼發下誓願　助我道成　方敢入室用大功　稍有心

意不真之人　下功之人　豈不損壞耶　地者　名山靜地
不近人之往來　亦不近坟塭　坟塭陰氣侵害　山要古
人成道之所　則無外魔　卽有正神護佑　此四者　爲有
財不易得也　我門弟子　可將閉陽關一法訣　留作護道
之資　彼施我財　我施彼全訣法　同登彼岸　成爲正覺
訣法是我千峯弟子　養道之資用　無財養不了道　我
門弟子細心傳之　舍利子在精囊內　總得陽炁助養　陽
炁盡歸於炁根　方得金光二現　金光二現　則陽炁之可
定於氣　氣又微小　陽炁足滿　縱有動機　當採足滿之
漿　補還我幼年　初破身之精　採道一回　可還到童身

之體　採時不用吸呼之氣　爲止火　隨不用吸呼之氣
內裏用心神意後升前降　以培養舍利子實足　忽有眉間
又劃電光　虛室生白　由炁內生出金光三現也　是採
大漿之景到　此陽光二現　是止火採之景到　當止火採之
若陽光三現　是採大漿之景到　正是時候　採取過大
關　若等陽光四現　是止火時　無止火　用吸呼氣之過
也　必隨四現之火溢出於外　化爲後天有形之元精　前
功枉廢　何不留神戒哉　學者細心悟之　不可大意　若
是採大漿　過關服食七日口訣者　先入靜室　每日二目
下視丹田　久之　六景現前　須用六根震動口訣　將舍

利子震動　好過後三關　六根者　鼻根淫根眼根耳根舌
根意根　此六根震動　是鼻根舌根川意根　望回吸空氣
抽震動　耳根目根咽喉動。　淫根自發動　舍利子活動
六根緊震　舍利子在精囊內　流動活潑　下關陽關　陽
關已開　自能轉上衝心位　心位衝脈不開　忝望下降
自然向下後衝動督脈　尾閭關　無有五龍捧聖　眾酥攝
閉　神提羊車之法訣　過不去　自轉動　由尾閭　而下
奔走谷道　谷道易開　大漿洩去　前工廢矣　此是下鵲
橋之危險也　昔曹丘二眞人走丹之處　預用木座　狀如
饅首　覆綿取軟　座抵谷道　其勢上聳　不使大漿下奔

既為外固之法器也　大漿內升督脈者　用道侶輕撮尾
閭　尾閭過阻　而眞實不動　若用意望上引導　則是傍
門外道　不能過閭　心內一用眞意閭自閉　故有五龍捧
聖之法　善引之正工　眞實過阻不動　既一意不動　凝。
神不動　侶撮尾閭　熱而隨解　手抵生死竅　眞實之忝
自撞尾閭閭　侯自動而後引　不可引而使動　忽有自
動衝閭　隨其動機　手抵生死竅　望上一捧　兩眼輕輕慢
慢的一轉　如同羊拉車　力大筋小　輕微上引　舌舐上
膊　隨其眞實自動之機　鼻內望回一吸氣　腰眼一直
咕嘟一聲自然進入尾閭關　道侶向上急撮　眞實一度二

度上升　夾脊閭　過阻而眞實不動　道侶輕撮夾脊　若
用意望上引導　則是傍門外道　不能過夾脊閭　心內一
用眞意　閭自閉　故有五龍捧聖之法　善引之正工　眞
實過阻不動　既一意不動　凝神不動　侶撮夾脊　熱而
隨解　手抵生死竅　眞實之忝　自撞夾脊閭　侯等自撞
過　而後引捧　不可先引而後捧　忽有自動衝開閭竅
隨其動機　手抵生死竅　望上一捧　兩眼快快的一轉
如同鹿拉車輕而快　將眞實快提之意　舌舐上膊　隨其
眞意自動之機　鼻內向回一吸氣　腰眼一挺咕嘟一聲
自然撞過夾脊閭　道侶向上急撮　眞實一度一度上升

升至玉枕閭　過阻而眞實不動　道侶急撮玉枕閭　一
意不動　凝神不動　侶撮玉枕　熱而隨解　手抵生死竅
手抵生死竅　朝上一捧　此為五龍捧聖上升　兩眼用
力望上一轉　如同牛拉車　眼非得用力　望上一代轉
舌抵上膊　隨其眞實自動之機　鼻內望回一吸氣　腰眼
一挺咕嘟一聲　自然衝過玉枕閭　道侶望上急撮風府
將風府髓竅撮熱　髓解　眞實一度一度進入風府　過延
髓結合　內通小腦　過腦橋　至大腦中心　即是眞性神

舌應　此真命丟之寶　還真性神之寶　二寶神炁合一
爲性命同宮　倒用木來年　塞住鼻竅　是鼻根不漏　連
將二目先合閉　由左望右轉　九回一定　看正中慧光
再由左向右轉九回一定　如此轉四個九回一定　眼轉是
這樣轉　三此爲總攝　再睜開眼　由右向左轉六回　再閉眼看慧光
眼看慧光　再睜開眼　由右向左轉六回　再閉眼看慧光
如此轉四個六回　是這樣轉　二此爲退陰　攝中神炁
合一　總得用眼轉動　內裏神炁合一之真寶　凝聚一處
名曰先天真種　三目下照　真種脫落下降　由祖竅之
根　玄關穴管下降　向前引下至印堂內　炁氣阻不通

望前行於鼻根下　便進之虛竅　若無木來年塞封　真種
由鼻竅洩出　則前工廢矣　此是上鵲精大危險也　故木
來年木底座之用　不可不預爲防也　真種不致下馳於鼻
竅　在印堂內羣阻而不動　惟是一意不生　凝神下照不
動　以待其真種自動　忽又自動沖矣　隨其動機　而有
兩相知之　微意輕輕引下玄關穴　過十二重樓接合　即
是通肺氣腧管　真種至此有大危險　學者至此　若無過
明師指受　准將真種噴出　就在過師不過師耳　若過明
師親傳　一調吞　進入十二重樓　兩邊是肺　中間是心
心中右邊一管　下通肝根　名爲絳宮　又爲中宮　真

種至此　過肝氣和合　其氣屬陰
脫落　過大腸　入小腸正中有一任脈管　紅血至此管化
爲白色　正在臍下一寸三分是下丹田　真種至此不動
名曰　前是過三關　此是服食正工
金丹中上幹天罡　何患阻橋又阻關
龍門派丘祖曰　一意不生神運動　六根震動引循還
一意不動真種生　二炁和合神運工
了然了空禪師曰　三車牽上良嶺頂　四相合一吸攝閉
五龍捧聖朝天賀　六根震動真寶升
南無派蹤道師劉名瑞曰
千峰先天派趙避一曰
大衆生時金光現　六根震動真種生
收孤攝閉五龍捧　三車牽上轉下坤
理門傳道師彭茂昌曰
金光三現過大關　六根震動三車牽
吸孤攝閉五龍捧　鵲橋法器得師傳
金山派老師禪至明曰
大衆小衆一班同　足滿不足自己分

常行足滿我辜上　此是仙家第一功

彌宗門老師劉雲普曰

本性發光我精足　自然過關在祖德

吸升呼降五龍捧　次鼻牽牛要過關

淮城小會經堂悟禪師曰

本性靈光我不知　空體而空無我時

天地全空我以空　大躲小躲我全無

潤亭師叔張懋德曰　師受我時秘密訣

大躲小躲教外傳　吸舐攝閉法書壁

五龍三車六根動

千峯老人趙避塵曰　七日採大躲　過關服食口訣　無明師傳授　不能過關也　非是聰明能悟之法訣　由小週天將精補足　猶到金光二現　止火採躲　金光三現　是採大躲過關之景到　速用六根震動　將舍利子震落　用木底座　抵住穀道　吾舐上腭　用吸舐攝閉　五龍捧聖三車上牽之法　將舍利子　升到泥丸宮　用陽火陰符攪動　祖竅內性烝　真烝穴內命烝　二烝一陰一陽合一名爲先天真種脫落　走鼻根玄膺穴　下降十二重樓　過絳宮　入下丹田　養於中

玄牝子郭繼平問曰　淫根不動　猶如童子　爲馬陰藏相

因何淫根不動乞師示知

千峯老人答曰　由下手採躲修起　修到淫根不動　如同

十四五歲小孩　外陽一樣　再加功細煉　煉的如同四五

歲小孩外陽一樣　過婦女同眠不動心　還得細煉　煉得

返回父母未生前　外陽不出來　爲馬陰藏相　世人初生

因的一聲之時　外陽在內不出來　外有一層皮　降生

後一哭　小肚子一使筋　外陽纔出　小孩外陽不能過母

親下身　這是天地准理　這教作返回父母未生前　爲馬

陰藏相　陽關自閉矣　此是真長生得矣

玄紹子李紹卿問曰李虛庵真人曰　得一閉　即得長生

人人得閉　人人長生　後又佐守虛曰　必由一閉　得一閉　如此便得真長生　不能閉　便不得長生　今師傳我時　十數日通身發熱　淫根有動作　每日有精神　這閉陽關　是何理　長精神　乞師示下

千峯老人答曰　這閉陽關　不敢明剖細說　傳留後輩千峯派弟子　養道之資用　世人由童身破身之時　破的是何處　身一破後　每日傷烝　吾人不知　每日所傷的烝　比男女交合傷烝還多　吾人不知道　無破身的人　滕子音聲宏亮　因他陽關無破　有底烝　破身的人　滕子音聲岔了　因他陽關已破　下邊走烝　無底烝　比作

古年內監無有外陽　鬍鬚不生　喉音與婦女一樣　因他外無陽物　內管開張　故有此現相　世人若問如何閉陽關　請問我千峯弟子便知

玄玉子張玉燭問曰　弟子年高　父母在堂　又無子女　長有六畏現前　忽然眉間金光如電　弟子採藥可否當止火

千峯老人答曰　爾世道未進　父母年壯　又無子女　不可止火採藥　你要入山修煉　你父母何人孝敬　爾當留後　子女成人　再入山止火修煉

玄演子張玉通問曰　師前著法財兩施　又有傳閉陽關

有助養道之資　與後輩弟子恩德大矣

千峯老人答曰　世人學道　不得全訣全法者　皆因已有所知所能　輕師謾法　分文不施　故不得其全訣法矣

若能虛心懇切　執弟子之禮　行弟子之事　久久真心護師成道　豈有不得全訣全法者乎　彼施我財　助師道成　我施彼法訣　以成正果　同登彼岸　此爲法財兩施　無閉陽關　真炁養不足

世人由破身後　下身漏炁　無閉陽關　真炁養不足不能修道　以不能長生　彼施養道之資　我施閉陽訣法　好延年益壽　我千峯弟子有佛堂者全會

玄承子戴全合問曰　道六根震動　如何覆法　乞師示知

千峯老人答曰　這六根震動口訣實在難言也　是鼻根舌根　望回吸呼空氣　抽送動　耳根目根土視　咽動　淫根自發動　舍利子在內要出　六根緊震　舍利子在精竅內　流動活潑下觸陽關　師言六根震動　弟子還是不明白　元精如何能自出來　想求玉理卿我

千峯老人曰　但只是泄漏　有過於言者　此乃千聖不肯明言　前祖不肯拍破　妙中更妙　微中又微　非凡夫俗子可聞　非夙有善根者　不能得也　我今說一寔事　爾要細細悟之　世人睡覺　打呼嗽　自已不知　夜內無做夢將元精泄漏遺失　這元精在精竅內　是甚麼教他動的　是甚麼教他出來的　靜則夜內遺元精　爾要細悟　這是甚麼教他出來的　即此也　千佛萬祖　至今不肯明說　我今說破　罪坐我一人身上　天譴於我　獻我中國　三教大聖人　當初實有　保命過關口訣　行弟子之事　久久真心

玄宣子戴全真問曰　前頁言過大關　有五龍捧聖之秘機　乞師詳剖傳出　移接後學

千峯老人答曰　前派仙師　欲明過關秘旨　故借玄帝捨身得道　此喻言之　五者土數　真意屬土　龍者乃元神故云五龍捧聖　大藥過關之秘機　此五龍捧聖之法

弟子還不明白　乞師實理詳剖傳出　千峯老人曰採大藥

這個　用六根震動　將舍利子發動之時　谷道有木底座
採住　生死竅自閉　還得用手指緊住　其意屬土爲五數
元神乃能出也　這道行　用手捺住生死竅　其寶
一升　其意同手　望上一捧吸　此爲捧也　聖者　是其
寶上升也　此五龍捧聖　前換祖師　喻言之詞　不肯洩
訣　余奉師天命　明著於書　罪坐我一人　後學無有不
沾我師了然了空之恩　皆是我師之賜也
玄進子王丹林問曰　七日採大漿過關　內有吸舐撮閉
請師詳細傳出

千峯老人答曰　這吸舐撮閉　是七日採大漿過關全功
吸者　是後天鼻內吸氣　其寶望上一升　吸氣與其意在
後　望上一吸托　舐者舌尖倒頂上腭　其寶一升　鼻氣
望上一吸托　舌頂上腭　眼要出左望右一轉　眼轉時
要分羊車鹿車牛車　力量轉動　學者細心悟之　撮者道
俗撮督脉也　其寶發動時　穀道有木底座抵住　生死竅
有手點住　其寶不能泄出　道俗速撮尾閭閉　髓熱而解
真寶咕嚕一聲　進入尾閭閉　道俗速望上撮　過夾脊
玉枕至泥丸宮不撮　閉者　是木底座抵住穀道　木來年
要住鼻竅　手指閉住生死竅　此三處閉法　過是怕其寶

失出漏漏
玄譯子李寶貴問曰　採大漿　過三關　其寶上升至泥丸
宮　合爲其寶　因何又用進陽火　退陰符　乞師示知
千峯老人答曰　採大漿過三關　其寶上升泥丸宮　這真
寶是何物　即是舍利子的命系　採此命系　後過三關
上升泥丸宮　過性系合爲一系　二系合一　爲先天真種
川陽火陰符轉動　將性中陽系屬陰　命中陰系屬陽
將真陰陽二系轉動　混合爲一　名曰真種　化爲金液降
下　非是口中津液　若無木底座抵住穀　金液失矣
由這穀根　下降玄關穴　下結十二重樓　即是這肺氣管

金液真種一落氣管　若無真師口傳心授　將真種噴出
前功枉廢　豈不惜哉法曰金液真種未落之前　先川挫
液將氣符洞之　容金液一落氣管　一洞吞　咕嚕一聲
落下重樓　過右心耳房　至絳宮即是肝根　於肝氣和合
北我金液真種之力　過大腸　入小腸網枝油中心　有
一任脉管　血液至此　化爲白色　名曰陰精　金液真種
內裏有元榮系　即是陽系　如同五穀種子一理　內裏
有元榮系　陽陽　種在系穴　好開花結果
玄先子李國昇問曰　師言這金液真種　種在系穴內好開
花結果　弟子寔在不明白　是何理生的　乞師示下

千峯老人趙避塵著

門生玄湖子果仲蓮刻板

坤生玄素姑余素設田刷

門生玄鼐子戴文宣參訂

門生玄寧子張執中校正

脫離苦海登彼岸

作近三千大功德

此十六步圖　是余初度道時　在世界傳寶　收弟子八百

度盡世界成羅漢

所印的圖數萬張　其印圖資財　通是玄空子倪寶麟親助

圖上所說

火候是養聖胎圖　心意身在光內　如蝸翁蟲傳情之意

調養乳補要口訣　養者空也　補者金也　十月以足不可

出胎　以眞空煉之　眞空者　慧光生也　見慧不用者

實在難也　不用者不言事也　老成以三年　再慢慢意領

出竅　急收回　此是自神目意煉之　煉久眞靈者神也

以上是寶圖時聯環語　你一看又明白　又不明白　心想

是這箇也對　又想那箇也對　將書放下全不會　此是著

書的與傳人的師傳　不會法訣　所會的是　所傳的

美乎

千峯老人趙避塵著

發生黃芽　能開花結果　這開花　即是目前見的慧光

爲開花　花中　有雌蕊雄蕊　雌雄蕊一合　即能結果

若不合雌雄和合　結不了果　開謊花　即是幻丹　雌

蕊者　即是性炁發生慧光　雄蕊者　即是命炁發生金光

二光一合　出中生出有形之胎　名爲結果　爾看院內

紅石榴樹上花　白石榴樹上花　與架枝桃樹上花　石榴

花能黏石榴果　因由樹心中　發生出雌雄炁蕊一合　准

能結石榴　架枝桃花　不結果　因樹心中　無有陰陽

炁生蕊　實有蕊　心內無陰陽炁　不能結果　修道者亦

是此理　無有修道真心　結不了果　就在你心如何耳

若是眞心修道　准能開花結果　身外有身　即是大羅金

仙　天地發生萬物　也是此理　男女生育　也是此理

得道胎成形　也是此理　張執中曰

余自歎　千峯老人　傳授閉陽關法之後　神采煥發　體

力增進　似不知老之將至也者　一日欣然謂余子曰　我

之後事　爾不須預備矣　將來可將出殯資財　移做善舉

美乎

在爾可多做功德　在我可常爲一住世之師者　不亦

玄寧子附識

是仙佛著的書上隱語訣法連他也不會　淨那學問轉滯
語滕人　若是眞明師　能講火候聖胎傳情乳補眞空盡光
眞靈　一一說明　纔是明師　若是學文傳人　非是修性
命之師也　學文是學文　修性命是修性命　文是文　武
是武　不可拿學文當道　騰人錢財　老來連性命到不住
學者要細心考察　不可大意
前拾叁步大關已過　服食結二炁助神結胎　忘二炁運行
是煉胎神　終歸大定　故爲眞胎息

息　乞兄示知
千峯老人答曰　採大藥　過三關　服食之後　關竅俱已
開通　此後二炁氣勤生　自能運轉三關已通之路　一升
一降　循還不已　自然而然轉動　是爲二炁助神結胎
人人煉之　將二炁運行　忘却自轉　此爲煉胎神　人人
忘形轉之　用雙目內照丹田　十月之後　二炁氣轉機甚
微　但微動臍輪之內　虛境而已　煉之一年後　臍輪眞
炁不動　飲食不能吃鹽　猶存一寂照之元神　此爲眞胎
息　至此鼻無出氣　手無六脉　則大定得矣　眞胎息在

內　人靜　而心神意又動　胎息內如蚓翁蠕　傳情之意
即是心神意內　有一靈胎之意　停於眞炁穴內　由過
大關至此　總得二年之人　纔有眞胎息　將眞胎息　用
三千之法　千升到中宮　中宮即是肝的根　爲絳宮　胎
息升到絳宮　纔能養的了靈胎　下丹田胎炁　用兩眼交
所　中丹田是　煉炁化神之所　上丹田是　煉精化炁之
所　靈胎現形　當用千行中宮之法訣　法訣者　初禪念
住　二禪息住　胎息住者　是由下丹田胎炁　用兩眼交
並　合一內照　自然胎息　一點一點　上升中宮　此爲
神人炁中　待升中宮　然後炁包乎其神　是絳宮之炁

包乎胎神　昏昏默默　渾渾淪淪　如在母胎一般
此爲息住　教中宮眞炁包住　名曰道胎　道胎一結　胎
炁發於目前　此是眞慧光發現　學者見慧不用實在難
要爾心死性活　不被家務束縛　不教世塵牽連　一切之
事滅盡　自知有慧光　別無他事　此爲滅盡　若身內有
一分陰氣　自有慧魔發現　用退魔之法　將魔磨去　此
以上爲初禪念住　二禪息住　三禪脈住　四禪滅盡
玄極子薛壬東問曰　師言胎息上升中宮　用中宮先天炁
將胎息包住　名爲道胎　胎炁發於目前　即是慧光
這慧光內　如何發出世界之事　又生邪魔　通在慧光發

現　是何理由　乞師示下
千峯老人答曰　道胎養於中宮　心似蓮葉不着水　光光
淨淨空空如如　一個無事無爲　自在逍遥之散漢也　隨
方就圓　温養於中　將道胎養足　烝發於目前　此爲純
陽之神能生慧　自有六通之驗矣　六通者　漏盡通　天
眼通　天耳通　宿命通　他心通　神鏡通　前下手煉精
時　已有漏盡一通　至此纔有五通之驗也　蓋天眼通
則慧光內能見天上之事　天耳通　則能聞天上之言　宿
命通　則能曉前世之因　他心通　則能知未來之事　惟
有神境通　乃是識神用事　若不能保護心君　爲識神所

縛　自已心內有修道的心　歡喜修道　魔已入於心矣
是識神用事　慧光內長現世人過福　見着人愛說人的過
福　又說未來之事　顯我修道之能功　其不知　爾被識
神所縛　由此邪魔生出　種種之事發現　修功至此　成
一癡人　不如不修道好　學者若見識神用事　速求明師
指點退魔之法訣　用子卯午酉子天機　其魔當時不見

玄士子李士榮問曰　這道胎在中宮　用先天烝養足　千
升上丹田　可百景無景　若無景　何時上千　乞師示下
千峯老人答曰　有景　若無景到　何時知上千泥丸宮
其景者　目前之白月光　內有金光　此是上千之景到
速當移冷　將此金光入於性內　合璧陰陽神養之　陽神
未胎　比如嬰幼小　必用乳哺之法哺之　其法曰　空而
不空　內實有金光　爲不空　又由祖竅內　生出月華之
光　二光合一　惟陽神寂照於上丹田　相與混融　化成

一虛空之大境　斯爲存養之全體　乃爲乳哺之首務也
存養功　自有出神之景到　此以上爲上千之法也　而三
玄子問曰　師言三千之法　是上中下　爲三千
千者　是精烝神三寶合一　化成這箇月華之光　非得見
下丹田　是煉精成舍利子　又爲真種　又千升到中宮
是煉烝成道胎之所　又千升到上丹田　爲泥丸宮　爲煉
神出胎之所　弟子實在不明白　精能成舍利子　又能成
道胎　又能出泥丸宮爲仙佛　此三千之法　弟子半信半
疑　乞師明白剖解示下
千峯老人答曰　爾長見　耳聞的是　人與人交能生人
此世界常理　父母之交　父精屬陽先進　母血黃屬陰後

行 血包乎精而生女 女者外陰而內陽 母血黃卵屬陰
先生 父精蟲屬陽後進 是精包乎血而生男 男者外陽
而內陰 此是世界形與形交能生形 我千峯門 是一人
身內 神與炁交 能生舍利子 是精蟲化生 因神炁同
宮合一 將精蟲團聚歸一 成爲舍利子 舍利子養足
光華射目 神炁猶如磁石吸鉄 兩不相離 一得永得
無所妄馳 安隱自在 識性漸漸消磨 真性漸漸靈覺
妄事無想 正念自存 久而久照 神炁合一 此爲識性
死 真性活 心意無內無外 渾然一團禪定 久靜而動

動者舍利子真種自動也
宮定住 中宮者 即是絳宮 此處是炁與氣交合之處
能生先天真一之炁 即是道胎 二炁者 一是性內先天
真一性炁 其光是月華之光 二是命內先天真一命炁
其光是金黃之光 二光交合 能化生道胎 到此又不可
用無爲 佛炁有生活之理 吸呼有茲養之機 自當將內
吸呼氣 歸于真炁內 爲結胎之本 又爲養胎之源 自
當知 以心主宰而定息 息未定時 以心調之 即以心
炁團之爲調 息不調 道胎不足 只知有神 不知有胎
全體歸于神內 謂之萬法歸一 此真一之炁 即是性內
真陽之炁 與命內真陰之炁結合 成爲真一之祖炁 爲

道胎足滿 速上干泥丸宮 又謂之一千 此是上丹田
即是腦髓 此處是神與神交合之府 能生先天真一之炁
神 神與神交合歸一者 即是左眼爲陽神 右眼爲陰神
二眼和合歸一 息無出入之息 禪定三昧之樂 六根
滅盡 一性圓明 慧光朗徹 如來云 分明不受燃燈記
自有靈光照古今 此慧光一出 無晝無夜 光明明徹
得大自在 俱足六通 實謂之無上正等正覺也 久之自
有發明一切諸事 見慧不用 守定中心 不被識神魔障
所害 燃燈佛曰 寂滅爲樂 寂滅非是死亡 乃是道胎
圓徹之實証也 六祖云 禪心無想 禪性無生 六脉全

無 鼻息滅盡 故曰寂滅 道胎佛性融融 如杲日當空
故曰爲樂 又爲真空而不空 若是到此時 雪花飄空
天花亂墜 此是出胎景到 有景到 而不出胎 謂之
守尸鬼
玄[redacted]子問曰 師言雪花飄空 天花亂墜 是由何
處發生 因何天花亂墜 乞師傳之
千峯老人答曰 神與神交合 能生神 此神是性之真神
與命之真神 二光合一 如同這箇 此胎圓炁養
足 纔有天花亂墜 此是出胎景到 速當出胎 天花亂
墜者 是爾眼內見 雪花飄飛 是胎足滿之故 寂無禪

師曰　胎圓節至雪花飛　念動飄空上頂機　莫訝如來枯寂道　法身出寂又歸依

出定之時　嘗出而不出　則滯于法身　爲定之所縛　不能神通　千百億化身　胎圓節至者　道胎圖之極也　是華陽祖著慧命經集說云　此乃雪花　雖凡體　而念動向太空　不知此機　是未得師傳也

趙魁一子曰　雪花飄空是胎圖　若不出胎無師傳

千峯老人曰　懷抱全訣覓知因　五炁朝元法身現　三花聚頂献我身

詢問爲人師者　會出胎不會　不必自高自大　哄弄後學自悞悞人　不教後學入旁的門　悞了多少善男信女　其罪大矣　古來成道仙佛　非是一位師父　丘祖入過六七十個門　後遇王重陽成的道　爲人師按心自問　你的師父會不會　若不會全訣全法　速教你弟子投旁的門　免悞一生空修也

玄士子李子欣問曰　弟子看華陽祖慧命經云　念動向太空　不知此機　是未得師傳也　慧命經柳祖也無傳　出胎口訣　乞師傳出

千峯老人答曰　爾將靈光上千泥丸宮　山泥丸宮　煉出慧光　慧光內煉現雪花飄飛　此是眞空煉形　雖曰有作之　求取眞訣

其實無爲　雖曰煉形　其實煉神　是修外而兼修內也

古仙云　形以道全　命以術延　此術是窮無涯之元炁

類有限之形軀　無涯之元炁　是天地陰陽所生眞精　煉成有形之道胎　此是神與神交能生道胎　是一人身內陰陽和合成的道胎

父靈母之炁　成的道胎　即是眞陰眞陽和合成的道胎　後天凡父凡母生有形之胎　得十個月胎足　降生有形之小孩　此孩也是凡父凡母炁所成　道胎是一人身內陰陽炁合一　成爲道胎　也得彌曆十個月胎足　天花亂墜　連用念動向太空口訣　可出胎　性命二光合一　胎可現有形之我　此我也是本身靈父靈母　眞陰陽炁所成　此

是神與神交能生神　此神者能化有形之我　散則是氣聚則成形　此是先天中先天炁　雖則是純陽之正炁　即是陽神　是五眼六通所成　衆人有所見　可與衆人談話　亦能取物　與本身相貌一樣　陰神者　閉眼五通所成是一股陰靈氣　能見衆人　衆人看不見他　不能與人談話　亦不能取物　終久有生死　惟陽神永無生死也

若廟門不開　陽神出不來　又是一個愚夫耳　因爾不遇明師之道也　學者遍訪明師　口傳心授　出胎念動廟門開　向太空法訣　我千峯先天派佛堂弟子通會　遠當訪

玄[redacted]子問曰　師言五眼六通　這六通前頁續明
何爲五眼　乞師示知
千峯老人答曰　這五眼是天地神人鬼　天者是天眼　能看三十三天上一切之事　這地者是鏡眼　能看地獄十八層一切之事　這人者是明眼　能看生前死後過去未來之事　這鬼者是透眼　能看世界上前後諸班一切之事　這神者是聽眼　能看陽土隔銅鉄全看的見　名曰透銅眼　此爲五眼　這六通　是天眼通　天耳通　宿命通　他心通　漏盡通　神境通　我千峯門　最要留心　恐其邪魔生出　要會磨魔的口訣　胎可出也

千峯老人趙避塵著　門生玄湘子巢仲道刻板
神妙莫測內眼開　坤生玄素姑余素儒印刷
慧光照徹宇宙間　門生玄雞子戴文宣參訂
萬法歸一躰不壞　門生玄寅子張執中校正
作箇法身不死人　門生玄佰子季拂塵校正

出神圖

煉陽神陰神在師點傳耳　陽神者人能見　陰神者能見人
若修至此　無眞師傳授　準煉陰神爲鬼仙也　煉陽神者廟門開也　若閉廟門陰神出也　廟門開是六通　心性常明　烱烱不昧出慧光　此是六通現也　六通者　漏盡通　天眼通　天耳通　宿信通　他心通　神境通　我千峯門　最要會磨魔的口訣　胎可出也
此圖是度八百位弟子　寶的圖詞也　前助印圖資人等
玄空子倪寶麟
玄童子曹炳華
玄瑞子鄭瑞生
玄賢姑王淑賢

前著十四步　是三千之法訣　精炁神養胎之法　即是空而又空　虛而又虛　性如虛空　不著虛空相　故曰真虛空　若著虛空相　而為虛空所礙　則不為真虛空　真虛空者　乃自然而然　非有然而然　此即是頓法內性命合一之法也　非是破身頓法　閉目枯坐為禪機　夫胎中定力　在乎一念之誠　瀰歷十月之胎　必要念念在胎　非是口心之念　念住息定之定念　而後胎圓足滿　自有雪花飄飛之景到　速當出胎　急用念動而太空　日月廟門開　推情合性轉　二光相遇獻　此出胎口訣　古人隱而不露　或是怕泄漏天機　也許未得此口訣有之　故而不傳

玄極子周極生發願作禮　四叩長跪問曰　此出胎口訣乞師明白詳剖傳出

千峯老人答曰　前派仙師秘密口傳心授　不敢明泄於書　怕受天譴　余奉師天命　明泄於書　顯我三教大聖人當初實有出胎化身真口訣　此口訣不易得之　昔日有鹽養素　胎神足滿　天花亂墜　無師傳授真訣　胎不能出　亦所謂　普同天地　一愚夫之類也　後有劉海蟾祖師　假李玉溪　十韻寄之曰　功成須是出神景　內院繁華勿累身　會取五仙超脫法　養成胎質離凡塵　鹽養素

得訣之後　撫掌大笑而胎出　此是仙佛合宗伍祖之施設　按慧命經柳華陽師爺云　見雪花飄飛　即是空太空　不知此機　是未得師也　余師了然了空　漫我時云　攢簇五形炁歸元　二炁合一胎身顯　余胞兄　魁一子曰　三花聚頂月華榮　五炁朝元金光顯　二炁和合歸元體　正中現出我法身　千峯老人曰　以上口訣　通是出胎口訣　言語不一樣　理是一也　法訣曰　胎圓雪花紛飛　是眼見也　以心肝脾肺腎　五炁氣聚於頂上　衝出祖竅　上頂門而向太空　其理是　攢五　簇四　會三合二　而歸一也　真理者　身不動則精固　而水潮元而土潮元　此謂五氣潮元　皆聚於頂也　其訣法曰　唯嘛呢叭彌吽　是以念動向太空　即是本身　即性命圭　損大明呢　是五炁聚於頂　現出金光　與三花聚頂　慧光合一　是真陰真陽一合　胎形出現　男子身中本無胎　今而欲結一胎　必要有因　則因伏氣於丹田炁穴中而結胎也　用念攢簇五炁　衝開祖竅　上出天門　衝出頂門　開出一孔　一開二光聚於祖竅　衝出天谷　出頂門　開出一孔　現出一圓金光　大如車輪　而陽神端坐金光之中　其本

身丹光陰氣　化爲天魔外道　百般景象引誘陽神　若是
稍有一點聲色動心　元陽神即一去而不返　入於魔境　正
謂此也及至轉生六道　世人以爲坐化　小成之果　而前
功廢矣　其可忽哉　玄關子劉眞章問曰　法身出門自看　與法身見的一
何炼的　其身可長生世否　乞師示下　此皆因煉已未純　心無眞死之過也
千峯老人答曰　必須一意守定金光　死心不動　陰魔一　追魔隨以何法消化我不死眞身　是
生　即用第七步功　翕聚法　將魔磨化爲陽氣　助我陽　總以在內者多　在外者
神　將一切魔境化盡　金光縮小　用法將金光　一轉一　少爲非　煉至三年孔竅功成　名曰
咲　收歸性海本宮　混而爲一　靜定之久　七日以後而　年還虛之功　面壁大成　名曰代肉身金仙是
生　即用第七步功　翕聚法　將魔磨化爲陽氣　助我陽　總以在內者多　在外者
神　將一切魔境化盡　金光縮小　用法將金光　一轉一　少爲非　煉至三年孔竅功成　名曰
咲　收歸性海本宮　混而爲一　靜定之久　七日以後而　年還虛之功　面壁大成　名曰代肉身金仙是

復出之　此陰皆化爲眞神　現我面前　與我色身一樣　了空禪師云　神既還到頂門之上　由祖竅出天門　且勿
此是我的不死眞我　我的眞神出顯　然而初出陽神之日　驚怖　只管放心大胆　一志凝神　存想法身　一念思出
總得霄天則氣清　乃可調神出殼　如護小兒一般　大　天門之外　隨閉目往下輕輕一跳　如夢初醒　而身外有
霧大雨大風大雷電光之下　萬不可出胎　凡調陽神出殼　一切境界　皆當置之度外　一切莫認　一切莫染　切不
急速旋回　七日一出殼　煉至三月後　知覺稍開　宜　可着他　只死心不動　絕慮忘情　一味入定　不覩不聞
防驚恐　或出或入　俱按常期　漸出旋入　不可任意　靜以待之　頃刻之間　而自己身中　即撓出一道金光
按時出入　清晨純熟　晴天可出陽神　夜內不可出胎　大如車輪　由下而上　現於面前　急川眞意　將法身
半載以後　三日可出一次　一年之後　一日可出一次　性光　移到光前　合一凝聚留戀　眞意一定　存想金光
只在色身運動　不可離開色身　若有驚動　急速收旋　漸漸收斂　金光即縮小如寸許　狀似金錢　即將此光
同殼　不可大意　二年以後　不拘日夜次數　洞內洞外　用意一轉一收一吸　收入法身之中　而法身即入於此

軀　祖裏之內　收入本宮　仍依前畫定　而寂然之　深入大定　古云金光以爲化形之妙藥　千萬不可錯過　此時金光散去　再無有矣　縱有留形之說　不能化爲無形者也

了然禪師曰　陽神初出凡身　得靜極之後　用五烝朝元口訣　念動而向太空　化爲一團金光　大如車輪　與性光合一　二光之中心　陽神端坐其內　其光之陰氣　化爲天魔外道　百般異象　引誘陽神　若稍着色於目見　陽神即一去而不返　正謂此也　入於魔境　轉生六道　世人以爲坐化　不成之果　而前功磨矣　真可悲哉　此皆因煉已未純　心無真死之過也　法曰　必須真意守定　金光　死心不動　將魔光磨去　一切魔境　不着自退　待魔境退盡　將金光縮小　轉運照定金光一吸　連法身收回祖竅本宮　混合爲一　靜定之久　以後而復出之此陰魔皆化爲陽神　現我面前　與色身一樣　方保無失矣

悟禪老師曰　但陽神出祖竅出來　念出旋回純熟　須操如一堆糞土相似　而陽神不肯復入　轉運而入　不可貪道良辰之日　乃可謂陽神出殼　如養小兒一般　大發則愛生　流連往返　墜入魔道　而難成正果　總以死心莫出門　大雨莫行路　時刻調理　不可一時有懈怠　恐陽神一出　而不回也　入於輪廻　而前功廢矣

劉名瑞　聆蟾子　能踐道師曰　胎從祖竅且出之初　防備外魔侵擾　若有諸佛聖仙言語　一切不可答談　只提正念　遂出遂入　不可違避　離凡軀二三尺　見一輪金光　亦爲化形之妙藥　且出本我所有之靈物　取而歸之　本無有矣　縱有留形之說　不能化爲無形之初　萬物不可著也　只候自身中　一輪金光現于空中　將法身近于光前　以法乘光　乘于法身之內　遂急法身入於凡身　久久孔升　則凡身立化爲氣矣　故有留身之說　亦在已之德行者　則凡身不能化爲氣矣　恐不得金光與否回稿

劉蟾普老師曰　我雖無煉到陽神出現　我師劉川陽普牟

言過　陽神一出竅而不返者　皆因煉己未純之過耳　若陽神出去後　必須一意守定金光　死心不動　其魔不着自退　陽神不可輕出輕放　速出速回　恐自己色身形殼如一堆糞土相似　而陽神不肯復入　轉運而入　不可回頭　恐陽神以見可惧　俗曰　回頭不認尸　總要與色身親近　念出旋入純熟　一進泥丸　色身便如火熱　金光復從毛竅間發出　倘一見可愛　則愛生　流連往返　墜入魔道　而難成正果　總以死心不出　則怖生　一見可慾　入定爲主　喜懼哀樂不動爲宗　此乃我師授我之旨也　我雖無作到　不可不傳於後　子當習之　傳於後世　勿

負我師傳我之心

彭茂昌老師曰　陽神初出時　聖體尚嫩　欲其慧光凝結不散　必須調養　養的堅固老成　法力廣大無邊　金光發現　二光歸並　即真陰光　真陽光交合　山王中發現聖胎　速急旋回乳哺者　煉神出入之訶也　初出定之聖胎　易於搖動　調養收回入定之久　方能鎮靜而不妄動　故曰　定而又定　合乎自然之理

老師曰　採樂採的賢養熱　杳冥目前金光得身如小孩陽縮回　忽然光內現出我

胞兄趙魁一兄師曰　將陽神遷於上丹田　即是頂門內此時靜中內觀　煉頂中三昧真火　頂上有太陽神火　須用真意　寂照凝聚　使上火下射　下火上炎　內外夾攻五炁朝元　乾頂　由祖竅撞出　升至百會而出現　此時頭頂內　如一池銀浪　滿頂金汁　五炁攻的頭頂　雷聲震震　蘊開紫府內院　一霎時間　覺得紅光遍界　紫焰彌空　迸雷霹靂　响震一聲　祖竅開　頂門上献出我身

即是陽神　速而收歸於內　陽神足矣　再煉還虛面壁等功　此我一生　四十餘年之功也

千峯老人曰　以上口訣　通是我師親傳　其名不一　其理一也　內裡我師口口親授　通是筆墨記之　後學不明白　其法訣　最簡最易

玄蔭子張蔭忠問曰　這出胎法訣　後學得訣者　一看就明白　若是無過師者　看此書　就不明白　乞師點傳我的白話傳出　教後學無過師者　通教明白法訣　此功德大矣

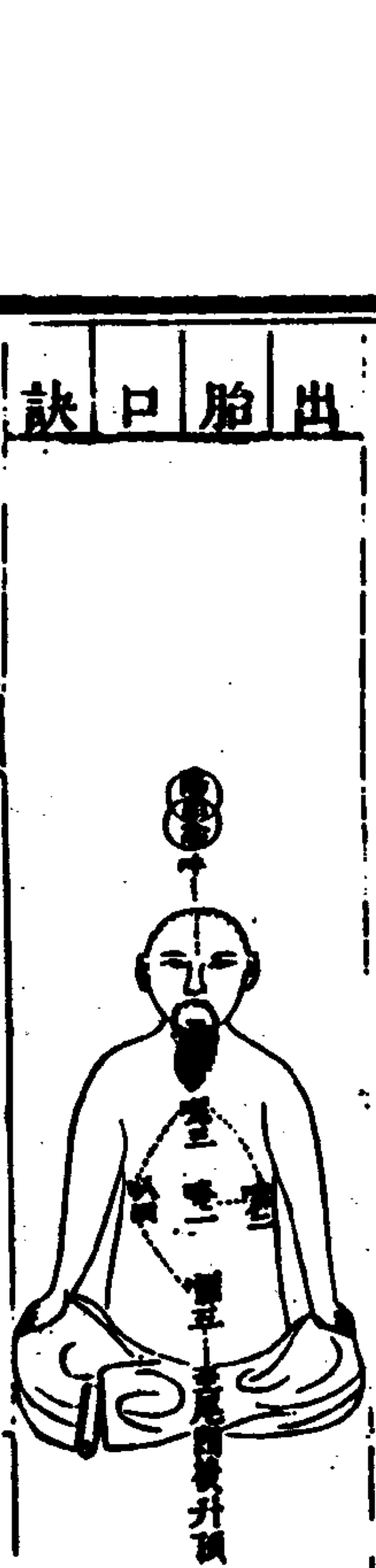
千峯老人答曰　用閉目參禪打坐　以念將性光提到目前一目和合歸一　正中有一月光　其色如月光　久而久之　見月光內有雪花分飛　此速用念動向太空口訣　即是五炁朝元之法　用五炁歸一法　即是頂門內即是心脾肺肝腎　將內裡五炁轉動合一　由後尾閭關過夾脊玉枕玉泥丸宮　出祖竅　上撞百會穴　是一吽字急廟門一開　望上一視　廟門開　即是將二目一睜望上一看　吽字念撞出頂　是心意念動　不可用口念出氣　五炁若足　自有一金光　由下而升上　過性光一合二光合一　即是天上真陽之光炁

合一　由中生出道胎　二目慢慢望下一跳　如夢初醒　而身外有身矣　此爲出陽神訣法

若是無念動向太空　五忝朝元之法　其胎出不來　五忝念動上朝元者有圖列後

唵字是聚心中正忝　嘛字是聚脾中養忝　呢字是聚肺中金忝　叭字是聚肝中青忝　嘛字是聚腎生忝

出胎口訣



此五忝聚合一處　由尾閭　上升出祖竅　開百會　吽出真陰之金光　遇真陽之月光合一　由二光之中心生出神胎　目望下一視　而献我之法身　我的父母色身　還是坐在於傍　我的法身　與我色身一樣　然而我的法身內裡有一分陰忝　必有一分魔障　百般景象　引誘陽神心不能動　速用真意　眼要子卯午酉一轉　照定魔光一吸　收入色身內　其魔光　化爲陽光　久久煉之　陰魔之光　化爲陽神之光　助我胎足　再煉面壁還虛等功此出胎五忝向空口訣　由古至今　各丹書經卷　通不敢洩　余今用白話剖圖　明洩於後　後學有緣遇之　自

能明白全訣法矣　不爲証徒所蔽　吾願知心同志　至友貫參　細心參悟同登彼岸

玄賢姑王淑賢問曰　師言陰陽二忝合一　由中可出胎弟子實在不知　白　道二忝會成人形　由何處而成胎　乞師示知

千峯老人白　桃樹　杏樹　果子樹　香圓樹　佛手樹　楊樹　柳樹　樹上能結桃杏果子香圓佛手　也是天地氣所成　二氣合一　能開花結果　此果是陰陽二氣所成　此道胎成人形　也是陰陽二忝所成　然而楊柳樹不結果　比作人無修道心　發献不出來道胎　樹心無結果心

不能結果　不在根　在心　故陽柳不能結生果　心是根種　心無有仙佛心　如何能生仙佛種　有因就有果無因果不生　若生益心　準行强盜事　若生邪心　準行邪事　爾悟天地忝　能發生萬物　吾人也是父母陰陽二忝所成　道胎成人形　是一人乾坤二忝成的陽神　其理

性命法訣明旨卷十六步虛空顯形

千峯老人趙避塵著

打破虛空消息路　門生玄膏子張執中校正

我登彼岸不用舟　門生玄信子李拂塵校正

辣肺超虛千變化　門生玄潮子果仲難刻板

撒手虛空是金身　坤生玄素始余素霞判劃

煉就這個不壞體　門生玄雛子戴文宜參訂

十方世界歸化身　身外有身未為奇特

撒手消過是這個　虛空粉碎方歸全真

這個虛空真是不空　撒手虛空回歸空空

聚者顯形空而不空

性命法訣　幾十六　二

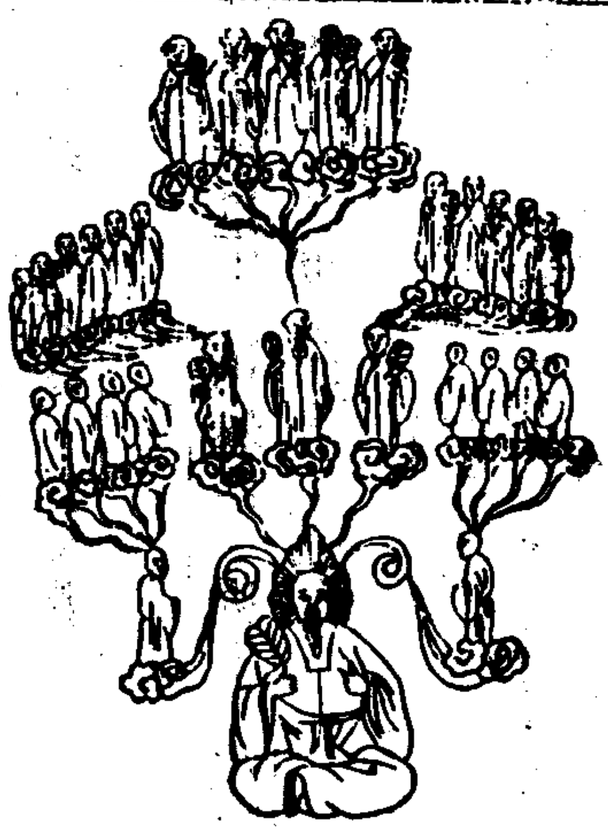
天書降詔玉女來迎

大羅金仙

台判化光出祖竅一沏而出萬億神這個修是真體九天之上任君行

我今生子子生孫這個長生在正中飛升拔宅在功夫明明朗朗一天地

通玄變化隨緣出神通廣大隨性到形滅神存本體照破天界地獄都



鶴舞騰雲直入三清

退虛回璧之功　古云捷得九年　我功未至此　我師傳授口訣　今傳於後　我師了空禪師曰　還虛一着　是將從前十魔百煉　不動心　過天堂地獄之關神　分形散影　顯化於世　救急消災　與人治病　復將陽神　收入祖竅　歸於性海之內　勿另出色身　復將陽神　退藏入法身之中　此是先天之中先天性命　復將陽神　退藏法身祖竅之內　要將色身煉得　不有不無　非色非空　無內無外　不出不入　無始無終　如龍養珠　於臍神不動　如鵝抱卵　安眠而不起　沉之又沉　靜之又靜　從前所修所證　百千萬億化身　乘龍騎鶴　步日玩月　千聚萬化　一齊收入祖竅之內　依法後滅盡定　而寂滅之　此是餐龍之法必須大死一場　謹謹護持　毋容陽神再出　壹陽神百煉而百靈　千煉而愈精　濕光內神火　隱而收之愈密　斯放之愈普　隱之無可隱　斯顯之無可顯　將陽神收藏祖竅之內　定極滅盡之餘　久而久之　將陽神真火養足　而一爐神光　兀兀騰騰　猶龍真火　炎炎烈烈　自內竅　入小竅　無內無外　無大無小　透出外竅　出大竅　竅竅相映　而天地萬物　莫不照耀於神光之中矣　煉至三年九載百年千年　千劫萬劫　直待四大崩散　虛空粉

孕　無形無跡　此乃是
之體　法訣至此　永無秘訣也
順一子問曰　師傳後有陽神真火養足　真入竅中
疑之內　此為發龍之法
直待四大崩散　虛空粉碎　是如何閉任煉化色身
何是發龍之法如何將四大一身崩散叩乞老師示知
了空禪師答曰丹經萬卷　俱藏頭露尾　非得口口相傳
心心相印　句句可考　細究此理　無不成矣　丹經云
人不能自王矣　說活不是活人　舌尖閉任真炁不通
陽關進丹經萬萬篇　末後一着無人言　陽關一閉單長生
千佛萬祖皆單傳　訣云　百尺竿頭取進步　把箇疑團打

破時　爾可撮着棄　放寬發展　後準傳一人　不可多傳
由古至今　祖祖單傳　爾要明白修道　修的是甚麼
煉的是甚麼　成道成的是甚麼　天下萬物是甚麼成的生
人是甚麼生的　順一子焚香發後跪而求之　乞師示下
爾修道也修的是先天祖炁　煉的也是祖炁　成道成的也
是祖炁　天下萬物也是炁生的　人也是父母祖炁所生
萬物有炁則成　無炁則壞　人有祖炁則生　無祖炁則死
爾將祖炁修的　圓圓陀陀　百尺竿頭再進一步　將個
身大小竅　煉的光明　為有陽關一竅　不可發光明　須
得再進一步　煉的通身神火　化成先天祖炁　成為這箇

○　聚者能成元身　散者能成空氣
色身　不能化為炁　故有留身之說　肯謂此也　又在自
已作樣難止有德無德　若無德　有留身在世　故有尸解
之訣　為撒手之法也　川撒手者　訣云　口內上腭是
天谷穴　通腦髓中炁施　吾人說話　出先天真炁　故云
日出千言不損自身　爾不知　上腭後　有個玄膚穴　上
通真炁施　下通十二重樓　即是通肺氣管　爾將舌通過
昂中　即是巧舌肉無後　是玄膚穴
人不能自王矣　說活不是活人　用舌尖項住玄膚穴
故身不能自動　如死人一樣　昔年老比丘　用的是此法

修道若不願意在世界　用此法為老比丘　若有人將舌
放開　此老比丘即能復生說話　因肉身能通真炁　故而
復活　此玄膚穴　兩旁有薄肉如簾　有前簾後簾中有核
大如杏仁　生脂以潤喉嚨　為口之界　出古至今　省
位祖師　秘而不傳　單傳至今　兩要潮心悟之
了然禪師曰　九年面壁　虛空粉碎之法訣　翻光依滅盡
定　而寂滅之　寂滅日久　直至三年九載　空定徵極
滅盡無餘之際　神光周足　法相圓滿　色空俱泯　形神
俱妙其欲也　至精至微　納入芥子而無閒　其放也　至
大至剛　包羅須彌而無外　將見無極神光　化為太虛光

恰似赫赫日輪 從太虛玄國寰內 一湧而出 朗朗分散
燦爛彌滿 無邊無量 爲萬道毫光 透徹於九天之上
貫遍於九地之下 若干萬果日 放大光明 普照三千
大千世界 而聖也 賢也 仙也 佛也 及森羅萬象
莫不奔現於玄國之中 餘至則至矣 而猶未盡其妙也
余胞兄趙魁一 由民國七年二月 還大關煉至三年後
胎可出 顯於平西府鋪內 正月出胎當時可貫瓜一對
衆目所覩 出此大家興起 修煉性命真功 余當時問
曰 兄玄功至此 可爲仙佛否 望後可有功作 余兄師
曰 古仙云 身外有身未爲奇 虛空粉碎 方露全真

所以出胎之後 正要腳踏實地坐功 煉的虛空粉碎 方
爲了當 現在吾不能照耀四大部州 至可歎神蹈光
依滅盡定 而寂滅之 卽是頓法無爲之禪功 不記年月
直至虛空粉碎 與道合眞 纔見無量之寶光 直充塞
於四大 得與賢聖仙佛相會 自無始分離 今日方得會
面 彼此交光 合並一體 成爲虛無一箇圈子 我身猶
如摩尼珠 光耀無比 仙佛法身入我之光 我光常入仙
佛軀 此九年面壁之功 已返到大覺金仙之位 我等功
圓行滿 天書下詔 十六位大覺金仙合一 上朝金闕
封以眞誥 授以天爵 封爲十六合一大覺金仙之位也

劉名瑞 啟明老師 在昌平州 西山桃園觀 又名石兒
巷 寓在光緒初年 在廟內遇大圓後 曰 道成之後
須要積德累功 却來塵世 廣度有緣 著丹經接引後學 辟除左道旁門 誅一切邪
敎妖言 勿迷人 棄僞歸正 化貧貧覺知處事 功行以
畢 聽詔飛昇 以登天仙之位 起死拔宅 免陷塵輪之
苦 何必煩勞後世 再投父母胎胞 而紅塵之道 皆之
虛矣 吾願大丈夫 大孝子 精心細悟 性命眞理 敎

余廣看慧命經 金仙證論 天仙證理 仙佛合宗等書
余幼年初看此書不明白 後得訣 纔明白一半 得了空
師天命全訣 纔明白全盲知伍柳仙宗 是萬古寶書 無
明師者 廣看經書 不能明白全盲 余後得全訣 知我
劉老師 無得着 撒手之法訣 故在次渠村醫人 不能
飛昇 至可脫殼解尸而去 與七祖一樣解尸而昇 余胞
兄趙魁一 以會虛空口訣 至今在三省地面 十二年面
壁無一信 可見煉虛空粉碎一着之難矣
千辛老人趙避塵曰 這煉虛空粉碎 由七眞祖師後 煉
此者鮮矣 余功未至此 師受口訣在焉 非是不傳 亦
非怕受天譴 蹇在不易得之粉碎 故達摩祖 有九年雪
山之功 古仙云饒經八萬刼 終是落空亡 亦不知 壽

命有限　而不能修　亦不知得此法　煉不到粉碎　解尸而昇　余前著煉精化炁　煉神還虛　是了手之法　又煉虛合道爲粉碎手之法　煉神還虛　是撒手之法也　是由漸法而入頓法　出有爲而入無爲由不空而入眞空　無上師云　煉得金丹似月圓　未免有圖還有缺　丹經云　陶盡丹經萬萬篇　末後一着無人直陽關一閉準長生　千佛萬祖皆單傳　千峯老人曰　百尺竿頭取進步　把箇疑團打破時　撒手不通玄竅穴　大羅金仙我靈座　若無得訣者　速訪明師　問撒手之法煉至神光滿穴　自內竅達於外竅　外九個　九竅之中竅竅皆有神　小竅八萬四千之中　竅竅皆有靈光　徹內徹外　透底透頂　在在皆有神光　如百千燈光　照耀一室　燈燈互炤光也　散去則無數　收之而爲一　煉到此時　超出三千大千世界　又於三千大千之中　復放無量寶光　直充塞於極樂世界　我身猶如摩尼寶珠　諸佛法身入我身體　我身常入諸佛軀　一佛二佛千萬佛　總是自心無別物　昔年自修善根基　今日依然得渠力　荷澤禪師云　本來面目是眞如　舍利光中認得渠　萬劫迷頭今始悟　方知自性是文殊　自性清靜便是無垢佛　自性不昧便是光明佛　自性堅固便是如如便是自在佛　自性不壞佛　位位諸佛　自身俱有　說亦不盡　惟一性爾不知

不知　馬丹陽祖師曰　玄微妙訣無多言　只在眼前人不顧　又曰道在眼前甚容易　得服之人妙難比　陳泥丸曰　眼前有路不知處　造空伏死徒冥冥　又曰大道分明在眼前　又曰終日相隨在目前　張三丰祖師曰　今日方知道在眼前　薛道光祖師曰　思量只是眼睛前　自是時人不見　劉海蟾祖師曰　眼前覷着不識眞　癩菜虛曰　金液還丹在眼前　迷者多而悟者少　上陽子曰　此竅分明在目前　呂祖曰　目前咫尺長生路　多少愚人不細悟

呂祖又曰　真陰真陽是真道　只在眼前何遠討　請問
老師　眼前有道　是個甚麼
千峯老人答曰　各位祖師言的是　性命雙修　三品合一
先天真氣　發生目前　又名玄關　修道修的是此炁
裘禪打坐　煉的也是此炁　成道也是此炁　故此炁無的
可說　強名曰道　是下手採藥　性命雙修　煉出此炁
玄關　又為真性　故爾在目前　非是枯坐盲修暗煉　單
煉陰性　是自己一人下手　性命雙修　煉出陽性之炁光

在眼前
玄素姑　余素質訶曰　丹經每言修道　最簡最易　無多
文字
六祖壇經　五祖傳六祖三更時　片時暗點　無多文字
最簡易
黃庭經曰　至道不煩訣存真　又曰　怡生之道了不煩
參同契曰　事省而不煩　丘祖著西遊　悟空　三更得
道無多語
鍾離祖曰　此道分明事不多　奈緣福薄執迷何
羅紫虛曰　從來至道無多事　自是愚人識不全
白紫清曰　只緣簡易妙天機　散在丹經下肯洩
石杏林曰　簡易之語　不過半句　証驗之效　只在片時

張紫陽曰　知者惟簡惟易　非者愈煩愈難
又曰　雖愚昧小人　行之立躋聖地
薛紫賢曰　其道至簡　其事匪遙　但非豐功偉行　不能
遐遐真師誰問老師　如何簡易　是實事　是講理　乞師
示知
千峯老人答曰　此是乾生下手　擒白虎之法訣　坤生斬
赤龍之訣也　由古至今　祖祖親傳　不作文字　若遇真

師　最簡最易　若是吸空氣　為下手採藥　採小肚子
採兩乳　吸空氣　為斬赤龍　已慢人　罪惡不小
性命法訣　卷十六
玉瑞子鄺璞生問曰　弟子看丹經道書　每到真口訣地方
言可笑
悟真曰　工夫容易業非遙　說破世人須失笑
薛道光曰　神仙不肯分明說　說與分明笑殺人
呂祖曰　性命根　生死巖　說着醜　行着妙　人人憎
個個笑
胡慶歌曰　行着妙　說着醜　惹得過人笑破口
石杏林曰　此道易生毀謗
上陽子曰　偶獲一人兩人知之　即來千人萬人之謗
老子曰　下士聞道大笑之

請問老師　又不是　用川食氣食穢之法　又不是　房中
採補之法　有何可笑　所笑者何事　悲的世人猶疑　乞
師示知

千峯老人答曰　所笑者　調外藥也　藥不調不生　不知
調藥之功　無藥可採　調藥者　正在二侯正子時　不老
不嫩　調的藥產神知　可採藥也　謂此調法可笑　不笑
不是眞道

余鼇兄趙魁一日　調外藥　眞可笑　爾不笑　不知道
了然　了空　禪師曰　到二侯正子時　可講藥採取　先
天眞炁

敲蹻道師著道源精微曰　調藥一着　乃上天之秘寶　非
敢妄洩矣

張慈德　號澗亭師叔曰　調外藥　即勒陽關　所以精炁
生也

柳華陽師爺云　勒陽關　調外藥　調到藥產神知
冲虛子師祖云　調動其機　精生炁動　採取之謂也
晉還陽祖師云　藥不先調　精無所生也

坎府求玄之妙理　始則以性而修命　終則以命而全性
初關煉精化炁　爲築基之事　中關煉炁化神　是結胎
之事　上關煉神還虛　是了手之事　初關爲人仙　中關
爲神仙　上關爲天仙　師傳由色界而升無色界　是性
命雙修之眞理　請問老師　這雙修　是兩人同修　是心
腎合一處　爲雙修　乞師示知

千峯老人答曰　非是兩人同修　心腎合一爲雙修　通不
是雙修法訣　這性命雙修　是一人身上神炁而矣　神與
炁交　能生會种子　是初關之法訣　中關炁與炁交　能
生先天其一之炁　能結胎　上關神與神交　能出陽神

此爲性命雙修眞功　非是閉目枯坐暗修　無所成也
妙禪姑宋雲峯　問曰　師爺　前所著十六步大功　細而
又細　可有簡易口訣傳出　我以好記

千峯老人答曰　初步　番簸冥心守祖竅　手脚和合扣連
環　二步　氣安爐鼎前後轉　無孔雙吹收元精　三步
開週八脉炁血走　手脚麻木氣通行　四步　下手採藥六
候轉　巽風竈爺沐浴中　五步　日月合並渡澤出　文火
温養要七成　六步　進陽三六出左轉　退符二四性光生
七步　翁媪祖炁收光法　送歸土府神炁凝　八步　心腎
相交眞炁動　坎離交媾丹田温　九步　四個呼法輪轉

若用口鼻道不真　拾步　龍虎二穴收精孤　吾接任督
轉法輪　拾壹步　龍虎二穴入鼎　虛室生白百脈停
拾貳步　龍吟虎嘯在何處　金花三現怎退回
止火採藥過大關　五龍捧聖收攝閉　拾四步　提到中宮
養聖胎　真空煉形慧光生　拾五步　胎足念動朝元法
二光合一中顯形　拾六步　身外有身不爲奇　虛空粉碎
時這箇　此拾六步口訣記在心內　用功時而不忘也

訪道真僞歌

堪嘆世人學僞道　不遇明師瞎胡闖
精氽三寶耗散了　金木水火不能交

那裡是你真祖竅　玄關竅怎知道
氣安媳巢怎麼轉　無孔簫吹怎麼吹
開通八脈怎麼走　手腳麻木怎麼行
下手功夫怎採藥　巽風六候怎轉輪
四相和合怎返照　五行攢簇怎用功
卯酉週天懂不懂　陽火陰符怎轉輪
拿聚祖氽歸何處　守中抱一怎用功
蟄藏氽穴在何處　心腎相交怎麼行
大週吸呼用四個　若用口鼻道不真
三寶若失怎樣防　真氽若走怎麼封

舍利若成怎知道
龍吟虎嘯在何處
金光三現怎退回
令利成珠怎來上
牟尼成胎是甚麼
道胎圓滿怎出胎
速訪明師求真訣
若問此篇何人著
眾弟子徒孫問答

一步功如何煉法　非雜男心守祖竅　手腳和合抽連環問
一心學道　答學道人心堅實　廣看丹經道書　遇明師知
一心禪定　答入山面壁　撒手老比丘之法　問
乙陽之工　答周天時候　上升的事情　問

二壹部

二步功如何煉法　答氣安媳巢後升轉　無孔簫吹收元精
問
二候之時　答陽生　線產爲二候　活子時　氽動爲二候
問

聖丹脫落怎收功
止火景到怎川功
牛羊鹿車怎上行
温養中宮胎怎成
三年乳哺怎補功
此法不明胎失坑
一失人身再復難
千年老人趙避塵

十字街中　答兩眼中心　內有一管　爲祖竅　發生先天
　　眞炁　問
七返還丹　答七是金的成數　使鉛汞返入炁穴　還升泥
丸　祟若這樣可以成丹　所以這種名稱　問
八脈之路　答以生死竅爲樞軸　生死竅後是督脈　前是
任脈　中是衝脈　橫是帶脈　上通心　下通
陽關　上前通脣　上後通腎　此是通精八脈
　　問
二十四退陰符　答初禪覺觀　二禪炁絕　問
二禪之工　答用六爻策數　周天酉時沐浴度數　問

人道如何　答即是生人之道　和佛佛之道相反　問
人火之法　答使神火入於炁穴內　問
三步功如何煉法　答開通八脈炁穴走　拳脚麻木氣通行
　　三畫部
三事之調和　答　前二三　後三三　合之煉　問
三十六進陽火　答由于至巳爲進陽　督脈上升之路　周
天刻時沐浴度數　問
下手法訣　答下手採藥六候轉　異風棄箭沐浴中　問
　　問
下降之路　答由午至亥爲退陰符　任脈下降之路　周天
酉時沐浴度數　問
子炁發生　答精炁發生時候　爲子炁　問
子後午前　答是進陽火　退陰符　任督二脈之路　問
子箱之路　答送精炁走路　爲子箱　川眞氣輸送精炁
　　問路前不同體　採藥內裡清息　問
小周天法　答後升前降轉輪之法　將精炁收歸爐內　問
小藥發生　答精炁不足爲小藥　淫根動時爲發生　問
大周天法　答築基之工　終了之後　採大藥　無時無候

大力白牛　答精炁發生　活動之力　佛比作大力白牛　問
凡鉛凡汞　答元炁爲眞鉛　元神爲眞汞　鉛汞在內爲眞
　　外見爲凡　問
　　四畫
四步法訣　答下手採藥六候轉　異風棄箭沐浴中　問
火候工法　答火是火　候是候　是用樣工法　問
火化斷淫　答淫身淫心好斷　爲有淫根　無師傳　不能
　　斷　問
火運金行　答用火催促的事情　用心息運炁　後升前降
　　問

月華榮光 答精炁足滿 發現炁光放目前 爲玄關 問
太陽太陰 答心內元炁爲太陽 腎中元炁爲太陰 問
元關炁海 答卽是丹田 正中有炁穴 精炁由此而生
問

元精元炁 答發動外見着爲元精 能生育 採回逆升爲
元炁 能作丹 問
幻丹幻藥 答有念採的藥 爲幻丹幻藥 有衣內走泄之
患 問
五逼之鬼 答煉的天眼天耳他心宿命神境 爲五逼之鬼
產之時 問

性命法訣 卷十六 十七

止火之景 答煉丹成的時候 由目至丹田有白光 問
止火之工 答採藥時 不行吸呼之氣 爲止火工法 問
止觀均等 答是禪定面壁之事 一切全空 撒手之法也
問

心中元神 答是心中本體 神精炁精粹 爲元神 問
心中神火 答心者性也 發於二目 入火降火凝火以火
移火離火心火 皆是心目轉動 不動之火
能化元精 而助元炁 問

水火交媾 答二目之神火 與心意 入於炁穴內久之
水上火下 其炁自生 問

水中火發 答卽是精炁 火是運火取火提火坎火坤火水
中火炮中火 皆是先天真炁 能化吸呼 而
助元神 問

丹田內丹 答卽是炁穴內能作丹 丹是精化成的爲丹胚
中正中宮 答卽是陰事合於中正 中宮者 心下一寸二
分 卽絳宮 女子生血黃之地 生炁之總根
卽肝的根也 問

天罡天機 答北辰譬喻神在炁穴內 而爲主宰天機 藥
產之時 問

天地氣氳 答是神炁融合的事情 神爲天 炁爲地 萬

性命法訣 卷十六 十八

物由此而生 問
天炁交合 答神與炁交 自然而然 全身皆空 爲自然
交媾 問

斗柄回寅 答譬喻真炁後升前降行周天之事問
內外吸呼 答內吸呼於踵 非是用口鼻 外是異風吸呼
真息口鼻吸呼之氣 問

內景自生 答是自身用功 用的陽生時候 自覺臍下溫
暖 是內景自生 問
內藥外藥 答內藥是精炁合一之光 外藥是採精化炁
能成舍利子 問

火之呼吸　答有起火明火火退行火止火　用口鼻呼氣
能化五穀百味之精而助元精　問
火候運用　答呼吸呼之火　能化飲食之穀精　而助元精
心目神氣　能化元精　而助元炁　元炁之火
能化炁等　而助元神　元神之火　能化形
而還虛助道成　問
文武煉　答用文火慕蒸　武火煆煉　是坐定心不動
後升前降　問
六度真功　答布施　持齋　忍辱　精進　禪定　智慧
運六種　是度人之丹　問

未化之精　答採鼎時　巽風小　精無化炁　在炁穴內　引
精自流出來　問
外鼎外丹　答採取的有形鼎　將要走到外邊的精　不令
走出　下手採回爲丹　問
外念淫精　答採取時有念　爲淫精　成爲幻丹　准走泄
問
四採成章　答是易經之卦數　動火陰符定位　爲四採問

生死攸處　答從丹田　到精道的道路　下通陽關　採鼎
時　將要走泄的精　使他逆回之處　問
生死攸處　答從丹田　到精道的道路　下通陽關　採鼎
時　將要走泄的精　使他逆回之處　問
玄關發現　答丹田精炁神足　發現目前之光　爲玄關發
現　問
玄關發現　答丹田精炁神足　發現目前之光　爲玄關發
現　問
還光返照　答用二目合一　下照丹田　人之眞炁自生問
還光返照　答用二目合一　下照丹田　人之眞炁自生問
行住起止　答週天運行之數　爲四正　卯酉不在內　問
行住起止　答週天運行之數　爲四正　卯酉不在內　問
先天眞精　答無念採的眞精　化成爲炁　有念不爲先天
眞精　問
先天眞精　答無念採的眞精　化成爲炁　有念不爲先天
眞精　問
先天眞炁　答就是無念元炁　是無念元精所生　問
先天眞炁　答就是無念元炁　是無念元精所生　問
先天眞神　答是元炁所助　無念身中元神　非是燒香磕
頭之神　問
先天眞神　答是元炁所助　無念身中元神　非是燒香磕
頭之神　問

北斗北海　答斗是炁行週天北是炁穴地位　海是納水
之處　問
北斗北海　答斗是炁行週天北是炁穴地位　海是納水
之處　問
用九乾數　答六爻全動　稱爲用九　四九三十六　週天
度數　問
用九乾數　答六爻全動　稱爲用九　四九三十六　週天
度數　問
用六坤數　答六爻全動　稱爲用六　四六二十四　週天
度數　問
用六坤數　答六爻全動　稱爲用六　四六二十四　週天
度數　問
有情下種　答無念陽生　生到二候正子時　可下眞種
卽是採鼎　問
有情下種　答無念陽生　生到二候正子時　可下眞種
卽是採鼎　問
因地果生　答生果之地　卽是丹田　生眞種　結果之地
基　問
因地果生　答生果之地　卽是丹田　生眞種　結果之地
基　問

還光返照　答用二目合一　下照丹田　人之眞炁自生問
還光返照　答用二目合一　下照丹田　人之眞炁自生問
玄關發現　答丹田精炁神足　發現目前之光　爲玄關發
現　問
玄關發現　答丹田精炁神足　發現目前之光　爲玄關發
現　問
行住起止　答週天運行之數　爲四正　卯酉不在內　問
行住起止　答週天運行之數　爲四正　卯酉不在內　問
先天眞精　答無念採的眞精　化成爲炁　有念不爲先天
眞精　問
先天眞精　答無念採的眞精　化成爲炁　有念不爲先天
眞精　問
先天眞炁　答就是無念元炁　是無念元精所生　問
先天眞炁　答就是無念元炁　是無念元精所生　問
先天眞神　答是元炁所助　無念身中元神　非是燒香磕
頭之神　問
先天眞神　答是元炁所助　無念身中元神　非是燒香磕
頭之神　問

西南榮華　答坤位卽是丹田　至二目一路虛白　爲西南
路上月華榮　問

七竅部

沐浴温養　答無他無我一切全空　爲沐浴温養　問
坎離眞炁　答坎位是丹田　內生眞炁　順出是精　離位
是心　內生眞炁　由中發動炁血　人身脉動
卽此也　問

坎水變炁　答採藥時　順出是精　逆回是炁　問
吸機之闔　答吸是鼻內往下一吸氣　內裡先天眞炁上升
爲吸升呼降之闔闢　呼機之闔　闔闔總得二目隨之轉動
空運轉氣　答鼻內若無眞種子　不可水火煮空鐺　問

周天築基　答是下手補精之法　幼年中年老人　不是一
概傳法　問

性中之眞　答性者心也　發於二目　心靜教作眞性　命
足發現靈光　問

河車之路　答轉運週天時候　炁的運行之路　問
命門之處　答臍下一寸三分有一管　血至此處　化爲白
色陰精　下通陽闕　問

頂修聖煉　答不知下手煉精轉手煉炁　了手煉神　撒手
面壁　爲聖煉　是無明師之過耳　問

九竅部

骨　連成一個　下四小骨通神經系　問

牟尼成珠　答是神炁合一　煉成眞種　法輪數足煉成舍
子　運過後三關　提升中宮爲牟尼珠　炁與
意合一　名曰逍胎　問

八竅部

金丹金鼎　答神炁交足　是金丹　爐鼎　炁發動爲爐鼎
　　問

呼機之闔　答呼是鼻內往外上升出氣　內裏先天眞炁下
降　爲呼機之闔　闔闔總得二目隨之轉動
爲吸升呼降之闔闢　問

空運轉氣　答鼎內若無眞種子　不可水火煮空鐺　問

性命法訣　卷十六

活子時到　答陽生物聚　爲活子時　不可急採藥　正子時再採　問

炁將補工　答世人將炁耗腸　當用採法補之　問

炁穴子母　答炁穴是丹田　母是精　煉成化炁而神安是子　問

後天之精　答生育者　元精也　逆回者　元炁也　問

後天之氣　答口鼻吸呼之氣　用巽風採藥即此也　問

後天之神　答散動之心　情慾之神氣　耗散無神則虛問

法吞津液　答吞津液而養身　補助陰精多生　吞法在前問

法輪常轉　答本是佛語　實則行週天　作督二脉轉法輪之車　問

封固眞寶　答採完藥後　先用武封　後用文封　問

陽關實閉　答陽關是走精炁管　中有一皮　皮上便溺閉住其炁不走　個個長生　問

陰精不舉　答是你幼年虧欠　陽萎不舉　非是採藥煉的不舉　問

救護命寶　答中年老年人　將精耗散　先得採藥　爲救護命寶　問

黃芽復生　答是時來　內裏生精　藥嫩不可採取　轉法輪　可生育　問

採取藥物　答下手之法訣　補前虧欠之精　補足　可到馬陰藏相　問

眞鉛眞汞　答眞鉛是元炁　眞汞是元神　問

眞性眞命　答性是心中靈氣　發於二月　命是腎中元炁發於淫根　問

眞人吸呼　答眞人吸呼於踵　於蒂　非是用口鼻吸呼氣問

雪山白牛　答聚雪成山　如同念經枯坐　白牛是先天眞炁　問

造化二機　答男女合生子女之機　神炁合生丹藥之機　問

陽生炁旺　答陽生是內景暖氣　炁旺是陽舉之急　瘡生毫竅　是正子時到　速下手採取　問

虛危穴地　答卽丹田　是北方的星名　北斗也是他　問

虛無之窟　答也是丹田　待炁發生之時　有這種名稱問

溫採溫煉　答活子時初到　就採藥　嫩爲混採　無藥行火煉藥　爲混煉　問

巽風升降　答鼻內吸呼氣　伴着神炁　後升前降　爲巽

風升降 問
無漏真炁 答陽關一閉 個個長生 由一閉再得一閉返
成重身 問
拾叁節部
温養之功 答以文火養之 身心意助之 非是沐浴温養
聖胎顯形 答神的性光 炁的命光 二光合一 由中生
出聖胎與我一樣 問
微風吹動 答用吸呼氣微微吹噓 就是温養的文火 問
頓法漸法 答頓法是直身用工 漸法是破身用工 問

亂提生火 答是漿炁未動 亂行週天之功 生邪火 問
煉精化炁 答是下手採漿的功法 還精補腦之訣 問
十四畫部
經傳口訣 答由古至今 祖師口口親傳 不可輕傳於人
問
對斗明星 答對是返觀 斗是丹田 明星是丹田炁發生
也 問
漿衖之炁 答漿是發先天真炁之消 衖是過先天真炁之
息 用閉關巽風吸呼 送漿衖處 消息之炁
問
疑煖位置 答是烹漿的器具 丹田炁發爲煖 炁升上爲
鼎 問
漏盡還成 答精炁永不下耗 陽關自閉 內裏有精化爲
炁 名還成 問
十五畫部
訓外漿法 答勒陽關 訓到漿產神知 精炁動時爲訓 問
教精火道 答教精是陰精 無生精是陽精 最攪亂人心 生
邪念 得風吹化 爲陰精 煉足採回成丹 問
懸命之根 答元精足生慧 慧光即是精炁補神足 發現
目前爲根 問

潮來之生 答陽炁備足 物自舉 用回光返照 綿綿若
存之功 自回 問
十六畫部
辨時之時 答煉丹陽生採漿漿產周天止火 全要依着相
當時候 問
靜中炁動 答是精漿不足之故 用週天轉動之工 存養
元精 問
築基之工 答是採漿運週天工
十七畫部
虛虛不空 答心身意空 而入忘我之境 目前慧光爲不

空　問

龍宮一聲　答龍宮是炁穴　一聲是炁動向外　有訣逆回

問

暖炁內景　答丹田發暖　是內裏生精之景

十八九畫部

竅中之竅　答就是炁穴　下通生死竅　八脉幹成一竅

爲竅中竅　問

漿產神知　答精炁出來之時　自知下手採取　問

漿之老嫩　答活子時將到是嫩　正子時已過是老　在二

候採之　問

爐中火種　答微小的陽生　要温養　微微吹動　能生元

二十畫以上之部

精　問

攝精吸呼　答即神氣同用　轉小週天之法　收回將要走

泄之精　問

觀慧不空　答是精炁神足　觀空有慧而不空　是眞

證因果

證因

民國五年二月上旬胞兄趙魁一　身居靜室、勤習禪定　忽有村人一韓某造訪　且曰　僧人洞天　擬傳北廟　索價甚廉　不過六十元　請君代爲畧參　可乎　兄曰　爾請廟何用　韓曰　拆而變賣　一轉移間　即可獲利　兄曰　爾不拆廟　亦不愁吃飯　爾尚未受柬餞　奈何因一時小利　落終身拆廟惡名　韓曰廟無人買　僧將絕食　兄曰余願出價六十元　買此廟而不拆可乎　於是約集村衆三十二人　將僧人洞天寶廟之事說知　公同議決　將此廟買歸大衆　各憑緣法　向外募化　指

果述

胞兄字子元　名魁一自幼好道　父永寬　母孟生員　二老曰子好道　是我趙門祖德也　於是魁一拾歲喪父　有兄弟二人長曰興一次曰順一　將三弟順一承繼叔父永陞爲子　孟母嘗教兄曰　汝好道　不如先讀書　書理醫理通達後　再出外訪道　亦不爲遲　至十八歲完婚妻苑清一　亦好道學　由此出外訪道　有時二三年　回家探母一次　有時四五年回家一次　孟母曰你在外訪道三十餘年　所學何道　魁一跪稟曰　金山派譚至明老師　龍門派彭茂昌師　臨濟派眞元老師　理門廣四篤老師　北館三十餘位　亦有燒香磕頭指望西天來接者　亦有印書放生念經者　亦有心念一字上天磕頭者　其餘眞訣眞法不會、兒接慧命經　眞元老師　受我的用工　現今舍利子足矣　母親在堂　兒不敢過大關　撒手逍遙去耳　後孟母無疾而終　余兄俟殯葬後迄今十三年之譜尚未歸里一次

子元趙魁一

昌平關坊鎮

日動工　從新修理　詎料開工未久　即因無款而中止
是時余方經營商業　回家省兄　聞知停工之事　遂修書
函寄鹿兄持赴天津　商量辦法　命鹿兄持六十元先回　工程事暫
鳩工選材　大興土木　村眾見鹿兄成此大功　未免內嫉
生恨揚言汝一人募來之款　我大官家不用　鹿兄即將募
來六十元　修理東西配殿廂座　以備明春立案之用　村
眾誘言四起　疑鹿兄有積扁生財之意　內中有劉某者
約來村正副　加入團體　聳動村眾　投縣控告　且曰
路費及城內食宿　可由村中公款項下開支　大家進城

隨走一遭　何樂而不為　眾欣然允諾　遂爾擁至縣　內
義園居　呼酒點菜　與高彩烈　斯時忽有一巨紳　亦來
雅座用餐　村眾起立讓讓　巨紳慢不為禮　稍領其首而
已　紳餐畢即向縣署而去　村眾曰　此人與趙氏弟兄交
好　必能來署請託　吾等宜司恐不能得好　蓋歸休　俟
布置妥協　再來控告　眾贊成　此舉共用去十八元有餘
由本村公項開支　余鹿兄　述說此事　氣得頭大如斗

相大顎翁　乃於夜半子時　焚香出口念五字訣且曰
我弟子修煉　若有一毫利己私心　請神明降罰　若村眾
執迷不悟　亦請神明默為佑導　免來欺我　眩惑不起

斯時一陳昏迷　恍如之間　猛見大士現身　給胞兄筆謂
一把　教向水中撈取　取出證因果三字　當此之際
忽由身後來一猛虎　思噉一口　兄痛極而呼曰　虎咬我
矣奔命而逃　衆娘聞兄夢魘簡呼　取燈來視　見兄周身
血迹殷然　細視之　由鼻孔流出　次日頭疾全消　與常
人無異　蓋全愈矣　居無何　村眾息訟　出星山外訪道
得過小平島　彭茂昌老師　授以天命　雲遊四方廣勸
子今在東三省開度　至今　民國二十二年八
月中破廟仍在　亦無人修理
顯報天道無親　賞罰惡　信非虛矣　千舉老人趙避塵謹
記

人生於世　莫不好生而惡死　業康強而憎夭　於是衛生
之道　尚焉　然考諸世人　究不免身形羸弱憔悴　多癈
之人　何也　蓋徒知口唱衛生之歌　而不知其所以修持
之道　詎有曙乎　夫萬物之生　秉乎陰陽　其知道者
修持緣養一本陰陽　是以延年而益壽　否則縱欲所好
無稍節制　年未半百　而衰弱是首不少　爲修持耐天折
自取者也　趙君魁一　京兆昌平陽坊人也　先生自幼好
道　嘗思世人不能久享康強之樂　且多早年夭折　於是
遨遊四方　訪友求師　苦不得其真傳　迨至大乘灣　小
平島　名常仙　姓彭名茂昌　字朝五　道號合中　又號
漫陽子　口傳心授　深得持身秘術　並非旁門　亦非左
道　實爲人生再造之至寶　試常習之　有百益而無一損
先生年七十餘　其身體之堅強　狀貌之雄偉　宛如童年

先生既得此道之益　尤欲廣諸世人　恐慕斯道者　不
得其門而入　於是先生手作三字法訣經　仲閒者了然其
旨趣　先生之用意　可謂大矣　作既成矚　余爲序　余
自愧不文　又未深得先生意旨　妄贅數語於簡端　見哂
於君子　所不計也

中華民國七年六月望日燕平平西府師範學堂范新圖謹序

此序是余胞兄魁一在平西府師範學堂時身

子元趙魁一著　胞弟千峯老人趙順一批註

打開神炁路　後學妙清姑果葵英刻板

訣曰

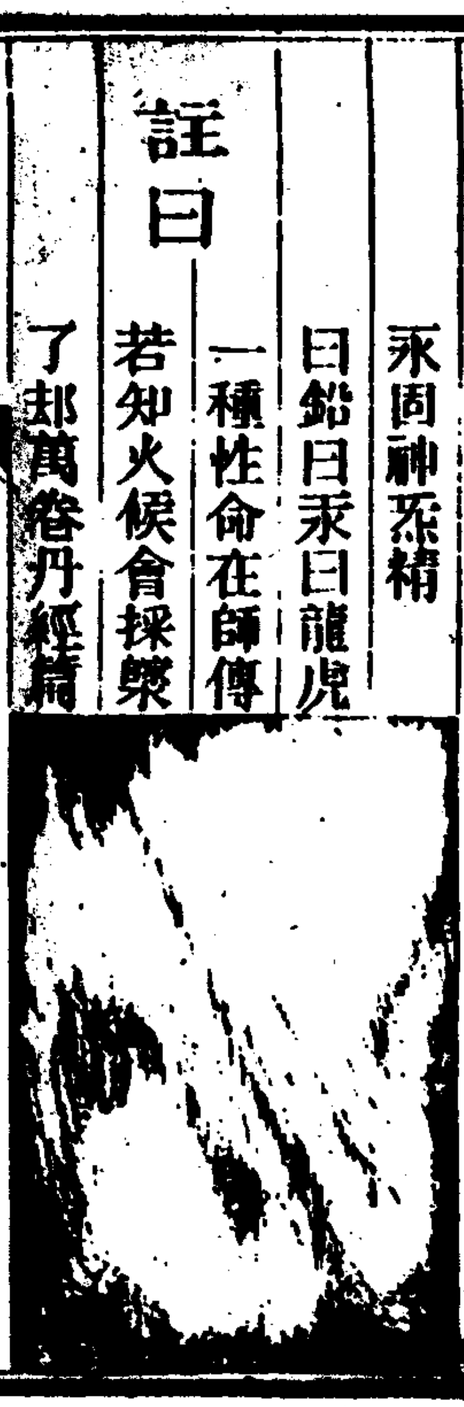
能添海底燈　得着靈明眼　後學妙筠姑果文英刻板

永固神炁精　後學妙禪姑朱雲芳參訂

曰鉛曰汞曰龍虎

註曰

一種性命在師傳　若知火候會採藥　了却萬卷丹經篇



要學道

余胞兄魁一子曰　要學道總得眞心好道　世界一切之事　全不掛心　只知有道耳

憑指教

無明師指教　丹經道書摘兩句話頭　訓之得道　按心自問　道可成否　休還要傳人

性命根

即是祖竅　正在二目之中心　內裡有一管　通腦髓正中　有個祖炁胞　是性命根

生死竅

即是命門　正在肛門前外腎後　正中是也　又爲陰蹻脉　八脉之總根　採藥之處也

用手指

用手指點住生死竅　是精生炁發之時　身體歪斜卧之　名爲採藥　不教精炁攛出來

得顛倒 顛倒者順逆耳 精炁順出生人 逆回作丹 就在中間顛倒顛 此是下手採藥也

在中間 命者腎也發於脛根 余胞兄慕悲 明指會 門在肛門前外腎後 正中間 是命門也

朝上跑 是精中氣孤 逆回朝上跑 由腎脊尾閭關 上升 過夾脊關 至玉枕關 到泥丸宮內

若長生 總得性命雙修 纔能長生 內有下手轉手 了手撒手之法訣 連覺明師 保住性命

學不老 下手採藥小週天功法 若能常煉 卓能長 生不老 學者訪着明師 會下手採藥不貪

返還精 精不能自還 總得下手調取 調到聚產神 知 精炁要攙出之時 逆回返還補腦也

快補腦 還精補腦之法訣 有明師傳授 得知火候 足 二候不至 不能採藥 採者受大傷

功夫到 參禪打坐久靜而動 是功夫到也 動者活 子時動也 速轉法輪 而真陽自縮回也

轉成少 法輪轉七次陽不回 再用雙吹之法吹七次 真陽還是不縮回 下手採藥 何轉成少

初煉丹 晉蘂明心守祖竅 手腳和合扣連還 閉口 藏舌舌頂膩 神炁不空玄關生 是煉神炁

廻光照 二目合並爲廻光照 還觀其物物無其物 日月歸並陰陽合一 閉還視竅 閉五臟竅

用水火 此非是水火既濟 是外文武二火 用神火 提出五臟邪火 此是病 化爲清淨流出

相對照 修者身上有病如何修道 先將病提出 神 火相對照 病可出 再用文火養收五臟竅

兩相抱 陰陽合一爲兩相抱 吾人在母腹中是陰陽 合一相抱故無病 出世母腹陰陽分開機生病

嬰兒姹 在陽右陰是嬰兒姹女 是陰陽和合內裡產 淨出淨 與姹合並養黍和 是文火七成煉

天地中 天之下地之上日之西月之東 正中有個陰 陽交合處 各位仙佛由此煉出 飛昇也

玄關竅 玄關無定位黃庭一路爲玄關 不在深山不 在身內 精炁神足 發現二目前〇爲玄關

十字街 十字街方寸地是性竅也 即是祖竅 丘祖 云 十字街前一座樓 樓上點燈不用油

老母教 老母即是瑤池金母 乃是先天炁化生 仙 佛綱鑑云諸佛祖之母也 吾人也是他子女

方寸地 此地天多寒不冷 多熱不出汗 是寶地也 諸佛祖不準明指 怕出險 請問有何險

靈明竅 此竅非凡竅 天地共合成 名爲神炁穴
內有坎離精 是腦中仁 祖炁胞 下通命

四會田 四相和合之地 五炁朝元之田 是性竅也
靈明是性命合成竅 此竅仙佛不准明指

人難找 性命二竅之門 人難找 無明師不知此竅
採藥在生死竅 煉慧先在祖竅 們是神炁

名目多 此性命二竅 散在丹經書上名目多 就是
神炁而矣 神是性 炁是命神炁合一爲修

口難學 除此神炁之外無的可說 其他全是臆混世
人進門耳 好拜他爲師 真功無有先持齋

三字法訣經 無受過師傳 由道書摘下幾句話 要傳人
拿錢找人拜門偷道 得訣回稟改頭換面再

暗揣摸 暗揣摸說 會性命雙修訣 真訣法實無有
明會說道話 訣法不懂 弟子要學下手訣

找不着 書內找訣法又無有 故此教弟子吸轉空氣
作出那淫之事 男女鼎爐之法 糊作非爲運命無有了

逞機伶 傳人小周天我偷來的傳人 後過大關六欄震
動五龍捧聖我全不會 又在紙上找找不着

紙上找 以女鼎說法 準道天報 余大師兄假聰明
得了大病 骨瘦如柴肚黑死 壯身補瘦了 肚子黑如石板 五十歲死了

要求師 不聽師話 爲欺祖師 自想採女陰可長生
傳人是幾人 佛祖真訣法 不是胎代來的

怕人笑 有心再投師 又怕人笑話 性命學不可錯
你今錯傳人 以後錯傳多少人 其罪大矣

小攢風 修道師越多愈好 攢風想偷道不求師自會
追門問兩句法語 投明師門下 若輕師慢

偷着學 大道非是偷學的 那門問兩句偶語算會道
法 得不着真訣 全訣全法 非是偷學的

任你偷 師看你心不真 全訣法不傳你 任憑你偷
訣在師心內 偷不去 有德不用偷準傳你

辦不到 我先那錢買師全訣法 我會後傳關人 準
發財 師看出你的行爲 得全訣就辦不到

慢傳匪 師一不留神 將訣法慢傳匪人 師受天譴
匪人得道更遭天譴 糊作非爲運命無有了

謗壞道 匪人得道 作出那淫之事 男女鼎爐之法
謗壞眞道 眞道一人身中 自有眞陰眞陽

信口說 信口胡說 花言巧語 此道能保守精不泄
若得女鼎 能過大關 除女鼎外不能成仙

遭天報 以女鼎說法 準道天報 余大師兄假聰明
以女鼎爲爐 得了大病 骨瘦如柴肚黑死

欺祖師 不聽師話 爲欺祖師 自想採女陰可長生
壯身補瘦了 肚子黑如石板 五十歲死了

滅正道　行邪法為滅正道　你死不要緊　恐後學無
不畏天　自已心邪不行正道　還怨天不得其　又後
說無效　自古至今無有好色的神仙　也無代期神仙
大限來　肥人肉不能補你身上　採女陰者得病準死
跑不了　女身也弱了　你也快死了　大限到跑不了
眼前邊　說真道不真　國家將他臟來的財收歸國有
劫數到　將你臟人財產　連你的性命　大家分散了
我看你　我看你報不報　由古至今無有二三十位姨
報不報　衆位不明白與他叩頭　吃精糞門舉他何用
多伶俐　非是我伶俐　因他要作國師　又要成神仙

也難逃　我臟來的財幾十萬　現在我就是神仙　如
半邊鍋　半邊鍋內煮玄黃　是煉性功　四相和合五
白漿熬　紅血化為白血　內裡有渣質　在內裡是別
渣質病　渣質是五臟內生的病　喜傷心。怒傷肝。哀傷
在下掉　用外文武火工　將病提出　由兩眼往下掉
展元竅　開元一竅展開　上通大眼角　開元真炁
精神長　武火煉完　渣質出淨　分外精神　長百部
玉柱流　是鼻孔內上有玄膺穴　玉柱下流　舌閉天
玄中妙　上玄中妙　是甘露下降口訣　如何下降
靜水瓶　開玄膺靜水瓶下倒　將甘露吞下過十二重

龍又吟 連舉法 將甘露存在舌根後 正要噴出時 用意壓下一吞 咕嘟一聲 吞過十二重樓 吞下甘露 似雷響 直時腹鳴如雷 由胸管進心竅 過絳宮至丹田 化為陰精壯我身

風雷到 開關展竅 先風雷到 二目合並下照丹田 心神意氣 下降坤腹 久而久之真炁發動 甘露化成陰精 即是延年漿 由丹田降到 外腎內 化為陽精 逆升尿泡口外為精竅 精養足 再採外漿 調到漿產神知逆回流

金門炸 耳內猛聽喘的一聲 是金門炸也 這响動 是真炁衝開氣管之聲 內裡聲小耳聽聲大 由採漿煉出慧光 接我靈明竅 開我祖竅 上人中望上 眼耳鼻 是雙竅 與祖竅 陽關一開 上眼耳鼻雙竅全開 下口肛門 外腎內 化為陽精 逆升尿泡口外為精竅 精養足 再採外漿 調到漿產神知逆回流

玉磬報 祖竅一開 上眼耳鼻雙竅全開 下口肛門 陽關單竅全閉 真炁上升 耳聽玉磬報聲 聲音細小好聽 故為無絃神曲

接靈明 初煉性 下手煉命 性命合一為性命雙修 由採漿煉出慧光 接我靈明竅 開我祖竅 下降丹田 無他無我 煉成七 聽無所聽 為聽個到 是精炁開通 無淤 塞 精炁來往 無有防害 此是炁管通矣

立見效 此下手之訣法 立見效驗 將腦補足 靈 明智慧全有 遠訪明師 求指下手採漿訣 此下手之訣法 立見效驗 將腦補足 靈 明智慧全有 遠訪明師 求指下手採漿訣 身體如在雲端空不空 為聽個到 是精炁開通 無淤 塞 精炁來往 無有防害 此是炁管通矣

燒枯樹 柿骨樹 以精補精 還我靈身 為燒枯樹 精養足 再採外漿 調到漿產神知逆回流 身體如在雲端空不空

延年漿 甘露化成陰精 即是延年漿 由丹田降到 外腎內 化為陽精 逆升尿泡口外為精竅 精養足 再採外漿 調到漿產神知逆回流 身體如在雲端空不空

似蜜甜 連舉法 將甘露存在舌根後 正要噴出時 用意壓下一吞 咕嘟一聲 吞過十二重樓 吞下甘露 似蜜甜 管進心竅過絳宮至丹田 化為陰精壯我身

龍下倒 連舉法 將甘露存在舌根後 正要噴出時 用意壓下一吞 咕嘟一聲 吞過十二重樓 吞下甘露 似蜜甜 管進心竅過絳宮至丹田 化為陰精壯我身

虎又嘯 炁行自然虎嘯 炁在管內行動 耳聽風聲 即是炁走 行炁管內之風氣响動 是虎嘯

無絃曲 前龍吟虎嘯聲 足走的慢 聲音細小好聽 故為無絃神曲

開七竅 口上人中望上 眼耳鼻 是雙竅 與祖竅 共七竅屬陽人中下口肛門陽關是單竅屬陰

仙樂鳴 通身竅開通 吹細樂 百班好聽 身體如在雲端空不空 為聽個到 是精炁開通 無淤 塞 精炁來往 無有防害 此是炁管通矣

聽個到 聽無所聽 為聽個到 是精炁開通 無淤 塞 精炁來往 無有防害 此是炁管通矣

文火七 煉完武火 再煉外文火 是閉目而內睜 心神意氣 下降丹田 無他無我 煉成七

養根苗 通七成文火 是養根苗 養我靈根 時刻 生長黃芽 微微回閉精炁管 此為外文火

武火三 兩黑眼珠合並為回光照 眼不能自合 得 用外武火 幾龍令並 煉出渣質 合三成

血脈調 文武二火煉完 通身血脈調和 入靜而動 惚然真陽自舉 用轉法輪轉之 真陽縮回

到子時 到子時不能採漿 轉法輪不回 用無孔鑽 吹法吹之不縮回 又一起為二候。是正子時

快採漿 雖下手不足不能採 到二候正子時能採漿 速下手 勒陽關。調外漿。調到漿產神知。精出時急下手 下手點住生死竅 不教精攛出來 速用異風。聚箭。閉關。六候 將精收回 逆升乾頂上海底摸 雖採回逆升乾頂 手還在海底點住生死竅川封固吸呼 將精管口封住 精烝不能泄見明師 速見明師 訪求真道 師不懂煉精煉烝煉訪求教 真道口訣與道書一樣 得訣後好看書 師爺師祖所留何書 訪真了 再叩頭求教

三字法訣經 戊已者二土也 戊土屬陽 已土屬陰 陰陽合一 成刀戊已門 陽合一刀圭成就 戊字丿已字刁合一 成刀陰陽竅 性者心也發於二目 命者腎也發於淫根此心腎為陰陽二竅 相隔八寸四分遠生死關 生死就在陰陽和不合者 陰陽合一 能長生不合者身枯速死 合是心腎相交。坎離交媾長生道 赴會心腎相交 即是長生道 非是肉團心過屠子相交 乃是神炁交 是真道能長生不用教 貪色人不用拜老師自會 有錢又想長生心想念經燒香可長生 經是佛作的。他不聽下地獄 是貪色多之故 每日苦奔養家小 財不夠一人發的 夜晚還得應酬婆娘 又想納妾順行來 連如來佛。是印度太子 休國不能保。還保你上西天 你不知真道 就知順行 不用教

行的妙 是心中性炁 與腎中命炁 和合歸一為心腎交合 非是心想入腎為交合 要真交合慧劍斬 慧劍者神光手指也 在三江口 將作貨船。開。六候 將精收回 逆升乾頂上用手指 是白採漿 不能作丹 用手指 點住生死竅 不教精出來 又無火候 日久恐得痼虎一跳 初採漿虎一跳 就沒有受 進得病 自知我會採漿 不知火候

回頭跑 精炁上升為回頭跑 能長生 採的精化不了炁 得病治不了要長生 上竅降甘露。閉天池穴開玄膺穴 中竅出胎閉六脈。開天靈 下竅採漿。閉任開督。你懂麼在此竅 在生死竅採漿 下手點住生死竅 閉任脈開督脈 精來多少度 用巽風收回多少度下地獄 是貪色多之故 每日苦奔養家小 財不夠一人發的 夜晚還得應酬婆娘 又想納妾順行來 連如來佛。是印度太子 休國不能保。還保你上西天 你不知真道 就知順行 不用教

生人道 新悉神順行生人道 逆同是仙道 就在順逆之分別 由伊自作 有財色心修不了道

三件事 順行能生人 逆回能成仙 燒香念佛想上酉天 三件事由伊自挑 貪財色修不了道

由伊挑 天上無有好色神仙 修道亦是好色 貪不知其法 佛祖等候此機動 不等念佛收回

竅對竅 閉住天池穴 開通玄膚穴口 謹對其機口

口對口 為口對口 非是人的口對口 伊悞想那法

三字法訣經 卷一 十六

竅對竅 閉住任脉 開通督脉 督脉根為生死竅 謹對尾閭竅 用手點住生死竅 為竅對竅

搭上碴 非是人見人用手口搭碴對號 此是玄膚穴與氣嗓管連合上 為搭上碴 真寶由此下降是督脉絃 與尾底骨 神精系連合 為對上號

對上號 精中真炁 由此上升 於泥丸宮 為採取外緣若會此訣法 安住身命 真精足 用炁養

安身命 成舍利子 金光二現 止火採藥過大關 與氣嗓管連合上 為搭上碴 真寶由此下降

聖嬰到 是舍利也 舍利足不足 可用神火住於離中 用子卯午酉子口訣 看舍利子足不足

金烏生 金烏是真陽中之光 玉兔是真陰之光 川陰陽二光合一 下照坤田 養我舍利子足

玉兔我 金烏玉兔發出慧光 見慧不用宜在靜 久靜淫根搖動 謹防夜內走失 速用閉精法

得着他 正在臨熱時 下手取回 若是移失 千功妄廢 無念無夢 猛然之間真寶現

別教跑 無念真經要出來 是伊精要足不足精要走 別教他跑了 若是着失 使何築基煉已此

近海底 養丹以精炁為寶 失去豈不惜哉 近海底 下手擒住 用子卯午酉四正六候收回木宮

把寶撈 人身寶物精炁神 不教他失 把寶撈回來 滋養我合利子足 好養聖胎 是大丈夫身

三字法訣經 卷一 十七

頭抄內 此寶如同在頭抄內 若是得着他 恨費事 此寶是何物 是舍利足 發出金光是真種

由此得 由此得金光二現 當止火採藥 若不止火有大危險 我也受過此苦 無法從新再修

天上寶 得金光三現 採大藥過關 總得祖上有德 本身有大功德 現能得着天上寶 過後三關

種稻田 種地得有真種子 若無真種 不能種田地 春前不下種 秋後無收成 真種是舍利子

用殼粟 使種子皮殼種地 出不來苗 如同採漿吸
空氣一樣 下手採漿採出眞種 是眞採漿
如無粟 種地無有種子 種熟種子皮 出不來田苗
地白種 暗費力氣 採漿無眞種 是一理
暗胡鬧 念個咒在打坐 與先天老爺磕頭 吸呼氣
爲採漿 這裡是玄關 那邊是性竅 暗胡鬧
要煉丹 眞道無的說 就是神炁而矣 神者性也
炁者命也 是一陰一陽 和合歸一是眞道
還得寶 得寶者眞種也 眞種是和合歸一煉出來的
若不下手 得不着眞種 修道修的是眞種
精神耗 黑夜白天想 我無受過師傳 又想爲人師
本來眞得財 學兩句道皮話 先教他空坐
轉空氣 打坐不知作何用 淨教閉目諸事不思不想
心空身空萬事空 此空坐幹甚麼的有何用
枉老耄 耗你的時日 空坐一天不見效 又坐一月
一年十年老不成 將你耗老 你師早死了
若頑空 轉空氣說是採漿 不是眞道 眞道眞精動
用法輪自轉採回 眞精逆回 上升泥丸宮

煉枯槁 佛門是童身無爲法 煉有爲不是道 其理
最眞 和尙可是童身 若破身煉無爲白煉
磕响頭 身亦破先煉師煉 大聲念佛 又認和尙師父
磕响頭燒高香 念個咒在打坐 與先天老爺磕頭 吸呼氣
空禱告 教師父禱告你 上西天成佛 教你每日念
幾千聲佛 死後有佛來接你上西天 這等
佛祖爺 婆婆媽媽言語 哄弄愚夫愚婦 是衣食禪
經是佛作的 念他聽 就來接你上西天成
豈肯保 佛 你師父作的事 你念他聽 就會成佛
你師無訣法傳你 故教你念經念佛騙眼前
要延年 眞道先講延年益壽 即今大衛生之法也
修道修不成 得身體强壯 無有色病神仙
非容易 你還去學仙 下手和合眞種升
轉手修舍利 了手養道胎 撤手出胎面壁
快受傳 既明白修道 是欲往山下路 且同去來人
欲往山下路 是强壯身體 快求明師傳受
不算難 過明師不算難 即是煉精化炁 炁化養神
神足還虛 除此之外都無眞 學者細心悟
煉長生 長生者人仙也 會下手訣法 即是長生道
寶丈和尙在世一千七百十二年 此是長生道

身體健　人身有精則生　無精則死　精者是養性會之根　精足身體健　精不足用補精法補之

下手法　補精訣法　是下手也　其機不動是無情也　老年人無情機不動　五祖求四祖道曰休年

太玄關　老無情對轉修　六祖曰有情來下種　又曰性性即佛性　人無員悟不能修　祖師留歌

半邊鍋　竹關龜　女川敲琴引鳳　引起其情在太玄關　由此以精補精可長生　半邊鍋是性功

白漿煉　白漿煉是川功　前用法歸　此不用法歸　二目自然合並　當時渣滓出來　爲白漿煉

雙林樹　丹田發熱　此其情生也　故龍牙禪師云　雙林樹下是根源　用二目下照坤田　自然

是根源　人情濃厚道情微　道用人情世豈知　空有人情無道用　人情能得幾多時　此個情字

文武火　有明師人證之　余是呂祖嫡傳　不敢錯傳　非色情之情　是命門淫根之情　萬世之下

三七遍　如有錯言　身入拔舌地獄　煉精到時速用　內文武火三七遍　將其情收歸我有好修身

陰陽烝　生萬物　修道亦是一理　無其尋陰陽不合　天地萬物　是陰陽烝所生　養氣不到不發

黑熬煎　二目合並下照坤田　是黑熬煎出陰烝　虛室生白　與坤田陰烝和合　二六時中長照

修性命　陰陽二烝合一　其機發動　週身快樂　妙不可言　運轉法輪　內有文武火收回其煎

志要堅　修性命　立志要堅　其烝發動　心難主持　任他三教英雄豪傑　不得其傳　被他所害

煉既濟　既濟者　烝動附於外形　其陽自舉　此時凝神入於烝穴　烝得神氣收　聚久烝上升

坎離填　不過心　又下降不過胃　久動久靜恍然大於聚中取　此大定得矣　此爲坎離交媾

黃庭經講義王序

丹經之古者，參同契而外，其黃庭乎。人人讀黃庭，視黃庭與參同契，即一事者，亦不足以讀黃庭也，道無不一貫也，視黃庭與參同契不相符者，此不足以讀黃庭也，道無不一貫也，視黃庭與參同契即一事者，亦不足以讀黃庭也，立言有專屬也，是說也，余向者微窺之，今讀攙寧子講義，而信乃堅矣，又黃庭有內外篇，余幼習吾家右軍黃庭帖，玩其辭而愛之，久之乃知有內景篇焉，顧疑其文之不類，或出於僞託，今讀攙寧子講義，而疑乃釋矣，攙寧子於丹經無不讀也，無不解也，其講黃庭，蓋有得於黃庭之先者，而黃庭皆爲之註腳，必如是以讀黃庭，而後黃庭之義始了然以解也，吾知是編出，人之有志丹經者，皆將奉若祕玩，知所從事焉，無俟余之贅陳已。

辛酉孟夏潛道人王聘三識

黃庭經講義 仙道叢書之一 單行本

中華民國九年作於滬上 陳攙寧

弁言

黃庭經不著撰人名氏及時代，惟陶隱居真誥云，上清眞經晉哀帝興寧二年，南嶽魏夫人授其弟子，使作隸字寫出，數傳而後爲某某氏之因，濟浙江，遇風，淪漂，惟黃庭一篇得存，然考魏夫人爲晉之任城人，司徒魏舒之女，名華存，字賢安，幼而好道，攝心夷靜，年二十四，適太保掾劉文宇，幼彥，生二子，長曰璞，次曰瑕，其後幼彥物故，夫人攜二子渡江，璞爲溫太眞

司馬，至安成太守，瑕爲陶太尉從事，至中郎將，夫人在世八十三年，晉成帝咸和九年化去，以時代推之，興寧二年，駿此尙後三十年，則魏夫人辭世久矣，眞誥所謂授其弟子者，或是夫人生時，諸弟子得其口授後，始筆錄，否則早有隸字寫本秘藏，至興寧二年方傳於世耳，黃庭舊有內景外景二篇，眞誥所指，殆內景篇也，晉王右軍有黃庭經楷書，歷代傳刻，以爲珍寶，卽外景篇也，當右軍時代，內景尙未行世，自無所謂外景之名，故右軍所寫，祇稱黃庭，後人據眞誥

之言。遂滋疑義。蓋未知此經原有先後之分。內外之別也。兩篇文字。不必出於一手。而精理貫通。體用相備。眞知簡中消息者。嘗不復存歧視。故呂純陽眞人題宿州天慶觀詩云。肘傳丹篆千年術。口誦黃庭兩卷經。鶴覩古壇槐影裏。悄無人跡戶常扃。又陸放翁道室雜興詩云。身是秋風一斷蓬。何曾住處限西東。棋枰窗下時聞雹。釣艇崖間夜吐虹。采藥不辭千里去。釣魚曾破十年功。白頭始悟頤生妙。盡在黃庭兩卷中。又書悔詩云。早佩黃庭經。不應三尸蟲。

腥。憑君爲買金鴉背。歸去秋山劚茯苓。所稱兩卷經。著非卽內景與外景乎。東坡居士嘗書黃庭內景。復仿其文體而爲之贊。備極推崇。世儒狃於晉帖。漫謂內景非眞。其識解詎出蘇陸二公上耶。又從來著丹經者多言男子之事。於女丹訣自有別傳。而黃庭經卽處代女眞以之得道者。如魯妙典崔少玄薛玄同之流。具見啟籟。頗不乏人。是尤處丹家之要旨。爲玄門之總持矣。第是經文義曼衍。多立名詞。設譬語。雖無與隱隱密之該。然學者讀之。罕能知味。余承同志之

易說。兩篇義蘊。沈潛採索。擇其精要。分類詮釋。務使解者能解。理盡可通。庶幾玄關丹臺。資爲先路云爾。

第一章　黃庭

欲讀黃庭經。必先知黃庭二字作何解說。黃乃土色。土位中央。庭乃階前空地。名爲黃庭。卽表中空之義。吾人一身。自臍以上爲上半段。如植物之幹。生機向上。自臍以下。爲下半段。如植物之根。生機向下。其生理之總機關。具足上下之原動力者。植物則在根幹分界處。人身則在臍。嬰兒處胎。鼻無呼吸。以臍帶代

行呼吸之功用。及出胎後。臍之功用立止。而鼻竅開矣。神仙口訣。重在胎息。胎息者何。息息歸根之謂。根者何。臍內空處是也。臍內空處卽黃庭也。

引證黃庭經本文

上有魂靈下關元。左爲少陽右太陰。後有密戶前生門。出日入月呼吸存。（內景經第二章）○上有黃庭下關元。前有幽闕後命門。（外景經第一章）○黃庭眞人衣朱衣。關門牡籥圉兩扉。幽關俠之高魏巍。丹田之中精氣微。（外景經第二章）

解釋

右陰言其理耳。若必求藏府經絡部位以實之。恐近於穿鑿。密戶在身後腰部。生門即臍涵虛子云。合上下前後左右。暗藏一箇中字。此中乃虛無竅也。外日月一往一來。內日月一顛一倒。綿綿呼吸。均在此虛無竅中。今按呼爲出。吸爲入。出爲闢。入爲闔。闔爲陽。闢爲陰。陽爲日。陰爲月。故曰出日入月呼吸存。黃庭之下。即是關元。關元之上。即是黃庭。故曰上有黃庭下關元。內景經云。上有魂靈下關元。則謂黃庭之上有心神。黃庭之下有關元耳。辭雖異而義同。幽關即生門。即臍。針灸家名爲神闕。又名氣舍。命門即腎。在背脊骨第十四椎下。即第二腰椎。修鍊家以心神注守黃庭。名曰黃庭眞人。心色本赤。故曰衣朱衣。神入氣中。氣包神外。加牝牡之相御。故曰牡牝。闔兩扉者。喻陰陽相紐。高魏魏者。即參同契所云。先天地生。巍巍尊高之意。丹田者。乃結丹之所。如播種子於田中。

是也。夫腦髓之體極精。腦髓之用至靈。其成也。乃間接由元氣化生。其虧也。非物質直接所能補足。人當中年以後。每患腦力薄弱。常欲求助於藥。然藥無補腦之效。惟有仙家妙術。借陰陽升降之機。化生靈質。日積月累。方可使腦髓漸充。回復原狀。或更覺超勝於是性有所寄。命有所歸。雖不仙。不遠矣。

引證黃庭經本文

至道不煩訣存眞。泥丸百節皆有神。〇一部之神宗泥丸。泥丸九眞皆有房。方圓一寸處此中。

○但思一部詩無窮非各別住居腦中內景經第七章
○瓊室之中八素集泥丸夫人當中方內景經第二
一章○保我泥丸三奇靈恬淡閉觀內自明內景經第
二十一章○問誰家子在我身此人何去入泥丸內景
經第十九章

解釋　道法以簡要爲貴口訣雖多重在存眞存卽存想眞卽眞人言存想吾身身內之所在也眞人卽神雖周身百節皆有神惟泥丸之神爲諸神之宗泥丸一部有四方四隅並中央共九位皆神之所寄而當中央方圓一寸處乃百神總會修煉家不必他求但存思一部之神已可享無窮之壽因此一部之神非散居別處而總居腦中腦爲人身主宰得其主宰則易爲功也瓊室卽腦室八素卽四方四隅之神泥丸夫人卽腦室中央之神名爲夫人者謂腦屬陰性宜靜不宜動靜則安動則傷本於老子守雌之義也三奇卽三元卽元精元氣元神恬淡謂節嗜欲少謀慮閉觀謂閉目返觀此言保

養腦中精氣神之法惟在返觀內照也誰家子乃內丹之喻名內丹既結於下田是不可不遷遷將何處卽上入泥丸蓋返觀內照乃靜以養性之功丹成上遷乃動以凝命之術作用雖異道理則同

第三章　魂魄

自來言魂魄者理論至晦不可畢陳擧其大綱約有十說

一　以陰陽論魂魄者　陳氏禮記註曰魂者陽之靈而氣之英魄者陰之靈而體之精高誘淮南子註曰魂者陽之神魄者陰之神

二　以五行論魂魄者　朱子全書曰魂屬木魄屬金所以說三魂七魄是金木之數也

三　以五藏論魂魄者　內經云心藏神肝藏魂脾藏精肺藏魄又曰隨神往來者謂之魂此言魂與神爲一家魄與精爲一家正合丹道東三南二不火爲侶西四北一金水同宮之說

四　以鬼神論魂魄者　禮祭義曰氣也者神之盛

也魄也者鬼之盛也氣即魂魂即氣古人常合爲一談如延陵季子骨肉歸於土魂氣無不之之語可見

五　以動靜論魂魄者　性理大全引朱儒說云動者魂也靜者魄也動靜二字括盡魂魄凡能運用作爲皆魂使之爾魄則不能也

六　以升降論魂魄者　朱子全書曰人將死時熱氣上出所謂魂升也下體漸冷所謂魄降也

七　以志氣論魂魄者　朱子全書引蘇氏易解曰衆人氣勝志而爲魄志勝氣而爲魂

八　以思量與記憶論魂魄者　宋儒黃勉齋曰人只有箇魂與魄人記事自然記得底是魄如會趁地搜索思量底便是魂魂主經營魄主受納

九　以知覺與形體論魂魄者　禮祭義陳氏註曰人之知覺屬魂形體屬魄如口鼻呼吸是氣那靈處便屬魂視聽是體那聰明處便屬魄

十　以生成之先後論魂魄者　春秋左氏傳云人生始化曰魄既生魄陽曰魂後儒爲之解曰始化是

胎中略成形時人初間纔受得氣便結成箇胚胎模樣是魄既成魄便漸漸會動靈陽曰魂

以上諸說各有不同合而觀之或可於中取得一較爲明確之印象至其相互之關係則猶有說焉內經曰魂魄俱具乃成爲人蓋生白註曰氣形盛則魂盛氣形衰則魂衰魂是魄之光燄魄是魂之根柢魄陰主藏受故魄能記憶在內魂陽主運用故魂能動作發揮二物本不相離精聚則魄聚氣聚則魂聚是爲人物之體至於精竭魄降則氣散魂遊而無所

知矣又朱子曰無魂則魄不能以自存今人多思慮役役魂都與魄相離老氏便只要守得相合老子云載營魄是以魂守魄蓋魂熱而魄冷魂動而魄靜能以魂守魄則魂以所守而益靜魄之熱而生涼魄之冷而生煖惟二者不相離故其陽不燥其陰不濕而得其和矣不然則魂愈動而魄愈靜魂愈熱而魄愈冷二者相離則不得其和而死矣水一也火二也以魄載魂以二守一則水火固濟而不相離所以永年也愚按朱說頗有合於丹家魂魄

相拘之旨徒知鍊魂不知鍊魄。死爲鬼仙。徒知鍊魄不知鍊魂。則尸居餘氣耳。

引證黃庭經本文

百穀之實土地精。五味外美邪魔腥。臭亂神明胎氣零。那從返老得還嬰。三魂勿勿魄廢傾。何不死入黃泉。內景經第三十章○

不食氣太和滿。故能不死入黃泉。內景經第三十章○

玄元上一魂魄鍊。一之爲物最罕見。須得至眞乃顧盼。至忌死氣諸穢賤。內景經第二十七章○魂欲上天魄入淵。還魂返魄道自然。外景經第十五章○垂絕

念神死復生。攝魂還魄泳無傾。內景經第十一章○和制魂魄津液平。內景經第十一章○高拱無爲魂魄安

內景經第二十三章

解釋 人賴百穀以養身。調五味以悅口。而大患即由此而生。甚腥臭氣足以穢亂吾人之神明。致使胎中所受之先天元氣彫零殆盡。如何能得返老還童之效。魂飄魄喪。後悔何追。若能漸絕俗食。專心食氣。保養太和。則可長生久視。陰陽不可偏勝。魂魄必宜合煉。魂魄合煉者。即是由後天之陰陽復歸於先天之一氣。但此一氣最不易得。有眞有僞。眞者純是清靈生氣。可用。僞者中含穢質。死氣。乃大忌也。道家所以貴乎魂魄相拘者。因魂之性每戀魄。魄之性每戀魂。不忍分離。不幸以人事之逼迫。使魂不能不升。魄不能不降。魂魄分離。則人死矣。返還之道。亦是順其魂魄自然相戀之性而已。夫人當生命垂絕之時。苟一念至誠存想吾人身中元神。尚可多延殘喘。況知魂魄相拘之道者。豈有傾危之患乎。夫攝魂還魄。雖有作用。惟貴在和平。而不可偏激。偏則不和。激則不平。苟魂魄能和。則氣可化津。津亦化氣。周身津氣。潤澤流通。自無不平之患矣。修煉之術先有爲而後無爲。和平之極歸於靜定。魂魄自然安寧。

第四章 呼吸

前三章雖略具理論。尚未言明學者致功之方。丹訣數十家。深淺各別。而其下手之訣。皆不外呼吸作用。

氣存則人生氣竭則人死呼吸所關顧不重歟曾通之人徒知以口食穀不知以鼻食氣雖終日呼吸不斷然此等呼吸大都出多入少粗而短不能細而長急而淺不能緩而深乃修鍊家之大忌也仙道貴在以神馭氣使神入氣中氣包神外打成一片結成一團紐成一條凝成一點則呼吸歸根不至於散漫亂動而漸有軌轍可循如是者久之卽可成胎息何謂胎息卽呼吸之息氣綿綿滿於身中一開一闔偏身毛竅與之相應而鼻中反不覺氣之出入直到呼吸全止開闔俱僥則入定出神之期不遠矣今黃庭經所論之呼吸乃胎息以前之初步學者習之既久可以却病延年若仙道全部工夫尚未論及

黃庭經本文

引證黃庭經保守完堅身受慶方寸之中謹蓋藏

仙人道士非有神積精累氣以成眞人皆食穀與五味獨食太和陰陽氣（外景經第十八章）○噓吸嵐間以自僊保守完堅身受慶方寸之中謹蓋藏

精神還歸老復壯（外景經第四章）○肺部之宮似華蓋下有童子坐玉闕七元之子主調氣外應中嶽

鼻齊位素錦衣裳黃雲帶揚

存白元和六氣神仙久視無災害用之不已形不壞（內景經第九章）○呼吸虛無入丹田玉池淸水灌

藍根（外景卷第一章）

解釋　修仙學道之人非有別種神奇手段不過積精累氣而已常人皆食五穀與五味道人獨食陰陽之氣黃帝內經云食穀者智慧而天食氣者神明而壽亦此意也夫人在世俗無論如何安閑總不免有勞心勞力之事一有所

勞其精神卽不免損失是必用方法以補償其損失其法如何卽呼吸也但呼吸往來必有定所其扼要乃在臍間臍間亦名規中卽黃庭也如能常用調呼吸之功而又能保守身內精神不使外漏則身有餘慶矣日積月累週環於方寸之中以立命根借身內之元氣以招攝虛空之精神則自有生以來歷年損失之精神皆可還歸於我身何患老乎人身臟腑肺部最高形如華蓋肺爲金其色白故曰玉闕肺之下有心

心屬火。其數七。故曰七元之子。肺藏氣。心藏神。道家貴在以神馭氣。故曰七元之子主調氣。肺開竅於鼻。人面分五嶽。鼻爲中嶽。故曰外應中嶽。鼻齊位。業者施潔之義。黃者中和之義。心要純潔。氣要中和。故曰素錦衣裳黃雲帶。身體偶有小恙。則呼吸不能調勻。而喘息。此時急宜存

神以調和病氣。六氣者。風寒暑濕燥火之氣。偶有偏勝。則足以致病。苟能和之。則病愈矣。道書凡一身頭面臟腑骨骾。皆有神名。白元者。肺神也。存白元者。即是凝神以合於氣也。道家工夫視不用目。聽不用耳。久視者。非謂眼向外看。乃神向內視。內視又名返觀。人能常用返觀內照之功。自然災害不侵。用此工夫。永久不已。則形可常存矣。但調呼吸之最要口訣。即不可滯於有象。又不可沒於無根。能令虛無。則不著相。能入丹田。則非無根。不色不空。勿忘勿助。是眞口訣。學者當呼吸調和之候。口中必有甘涼之津液發生。順而吞之。以意直送下降。復以神火煉

之。使津化爲氣。潤澤周身。而後歸納於下田。以培植命蒂。故曰玉池清水靈根。

第五章　漱津

口中之津液。譬如山中之泉水。水性本就下。而泉水能至山頂者。何也。地下水氣循土脈透石隙而上。蒸也。水氣何以上蒸。則以地中含蓄之熱力使然。吾人靜坐工夫已久。口中自然發出一種甘津。清涼爽淡。異乎常時。此亦因身中團聚之熱力。蒸動下焦之水氣。循經絡之路而上升。至口中遂化爲津。此津由

鍊氣而生。與常津不同。吞入腹中。大有補益。果能勤加修鍊。勿稍間斷。則第一次吞入腹中之津。又爲熱力蒸動。化氣上升。仍至口中。復還爲津。此爲第二次所化。此第一次更覺甘美。其補力亦更大。如是循環不休。直至百千萬次。功同乳轉醍醐。而古人所謂玉液還丹。不外是矣。

引證黃庭經本文

口爲玉池太和嵓。嗽咽靈液災不干。體生光華氣香蘭。却滅百邪玉煉顏。（內景經第三章。○舌下玄膺

生死岸出清入玄二氣煥（內景經第六章）○存嗽五芽不飢渴（內景經第二十一章）○閉口屈舌食胎津（內景經第二十七章）○取津玄膺入明堂（內景經第三十二章）○三十六咽玉池裏（內景經第三十四章）○玉池清水上生肥靈根堅固老不衰（外景經第二章）

解釋　常人口中儲滿濁氣皆由不知升降吐納之功使口中津液上下失其輕重之機故下焦之清氣不能升而上焦之濁氣不能降茲謂口爲玉池言其清潔實爲太和言其調適果能時刻用功吐濁納清降濁升清往復循環釀造靈液若已卷齒搦津漱液吃者必死可知其故也且津液從氣化氣有出入其上出於口鼻無不清其下入於丹田無不深玄即深意要試觀病人若已卷齒搦津五芽者東西南北中五方之生氣雖曰存嗽實兼吐納工夫道藏另有食五芽氣之法煩瑣無當今不具論又凡呵濁時必開口吞津時必閉口屈舌者舌抵上腭胎津者言自身丹田中胎息薰蒸所化生之津液上溢於口取而咽之下膺入明堂下漱喉嚨神明通也三十六咽之數乃舊習今可不拘靈根乃人身臍下之命根也常人此根不固易爲情欲疾病所搖動日衰一日而人死矣修鍊家運用升降吐納之功使口中津液源源而來泪泪而吞如草木得肥料之培養則根自固矣。

第六章　存神

神者乃最不可思議之物變幻無方出入無時誰得而拘之所謂存神者豈非徒託空言乎然苟知其法亦不難爲存神之義即神自存耳非依他力而後存也存神與存想不同存想者如大洞經存想百神之衣裳冠帶形容動作又如龍虎九仙經存想黃雲撞頂中黃經存想五方五色之氣出於身中等法皆是若夫存神則無所想不過將神光凝聚於一點不使散漏之謂也存神不限於身中一處亦不限在身內

有時亦存神於身外、丹道步步皆以存神爲用黃庭經所云、尙未盡其量惟示學者以梗概而已、

引證黃庭經本文

六府五藏神體輕皆在心內運天經晝夜存之（內景經第八章）○心部之宮蓮舍花調血理命而身體光潤、可長生（內景經第十章）○腎部之宮玄闕圓、主身不枯外應口舌吐五華臨絕呼之亦登蘇、久行之飛太霞（內景經第十一章）○脾部之宮黃庭內人服五氣、恬淡無欲離體、一意存神於心諸六府九液源百病千災當急存、兩部水王對生門、使人長生昇九天（內景經第一章）○鉤研恬淡道

之圓內視銜眄鑒視眞、眞人在己莫問隣、何處遠索求因緣（內景經第二十三章）○三光煥照入子室、能存玄冥萬事畢、一身精神不可失（內景經第二十五章）

解釋　人身藏府、所以能有功用者、皆神爲之爭也、心與神共爲一物、其動謂之心、其靜謂之神、五藏六府、自具天然運動之能力、而無絲毫差忒、故曰心內運天經、常人藏府之運動、晝夜不休、終有疲勞之日、虧損之時、修道者、先守靜以制動、復存神以安心、再虛心以鍊神、互相

爲用、則藏府氣血之循環、可以緩和而得資免致外强中乾、急促失調、浮躁不寧之弊、自可長生、吾人腔內、肺藏之下有心藏其形如未開之蓮花、其功用主調血、血調則命理、而身體光潤、無枯槁之容、口中有舌、爲心之苗、心動則氣湧於舌、若人老病垂危、魂欲離體、一意存神於心、不驚不恐、不亂不推、則必能延命於俄頃、況當少壯之時、習此定心存神之法、久久行之、有不飛騰霞路者乎、腎屬水、故爲六府九竅津液之源、腎氣衰則百病叢生、修煉家常以心火下交腎水、使火不上炎、水不下瀉、水火既濟而結丹、腎有二枚、故曰兩部、腎爲水之主、故曰水王對生門者、前對臍也、人能常以不動之神、藏於臍腎二者之間、以立命基、則長生不難致矣、玄門功法雖云奇妙、若盡力研究、仍歸於恬淡無爲之域、大道本如是也、內觀密眄自見其眞、方知與人近在身中、何必他求遠索哉、三光在天爲日月、昂在人乃耳目、口恭同契云、耳目口三寶、

閉塞勿發通。又云三光陸沉溫養子珠蓋謂耳不外聽目不外視口不開言則此五竅之神光閉而不用。潛入混沌之淵返照黃庭之宅。玄冥屬水象坎神光屬火象離存神於玄冥則坎離交合。水火既濟自然一身之精神凝結不散。

第七章　致虛

前言呼吸漱津存神諸作用法良意美效驗計日可期。然恐學者不察。執著太過非徒無益且有損害故繼之以致虛。致虛者非枯坐頑空也。乃動中之靜也。

非一切不依也。乃心依於息。息依於心。渾然而定。寂然而照也。醫家用參朮補氣。而懼其滯。必佐陳皮以疏之。用地黃補血。而嫌其膩。必佐當歸以行之。修煉家以風火之力。煅出飲食之精華。以培補吾身之虧損。必順乎自然之理。合乎虛無之妙。以調和其太過而制限其有餘。方可歸於純和之域。是猶醫家陳皮當歸之作用也。否則執著成法。不知變通。刻意猛進返使陰陽有偏勝之疾。乃悍然謂世無神仙。毒皆誣何其偵耶。

引證黃庭經本文

協有自然事不煩。垂拱無爲體自安。體虛無物有自然。（外景經第十一章）○眉號華蓋下覆明珠。明珠者目也。目之光最易外耀。如日月然。日月淪於九幽者。即二目神光下藏於氣海之中。於是呼

吸亦隨之而入丹田呼吸者氣也氣既歸根神亦恬淡皆不離乎虛無作用然亦非枯坐頑空也李涵虛曰正室者中央神室不偏不倚洗心退藏自動修治無敢垢污由是而內觀五藏歷歷如燭照一身節度皆可審視由是而內觀六府一一修治潔然如素並無滯礙虛無自然之道本如是也修道之士或在人間或入山林須假游自適守吾身而獨居先修玉鍊以明性後修金鍊以立命其秘要只是內守虛無耳仙家以鍊氣爲鍊形之根基也從此內全性命外固形軀隱顯者神氣係焉人間長生久視厭居塵囂乃脫殼飛去

第八章 斷欲

仙家初步工夫貴在返老還童若身中精氣虧損肌骸不充實用功修鍊培補使其回復原狀培補之道路有三一飲食滋養從口入一空氣呼吸從鼻入三元氣關處毛孔入三者皆恭積蓄羅釀於一身漸於精氣內實骨髓外華肌膚盡府神清

丹田氣滿至此方證長生之果遠離老病之鄉然欲得如是功效者非斷絕房事不可若古今養生家所言節欲者非神仙家本旨徒曰節制於事無濟必使斷絕方獲全功且不僅禁男女之合又用法閉精竅之門待其漸漸消滅而後已或曰然則何以解於彭祖之說乎曰彭祖所行本非仙道不過以房中術延其年耳似未可相提並論夫房機之動乃身中一種潛蓄之力爲欲念所感及外景所攝不得不隨機發現然吾人潛蓄之力有限豐於此必儉於彼假令人

之生活與禽獸等除飲食男女別無所事則任其縱欲而已奈人事萬變學業多端感賴身中潛蓄之力以肆應倘此力消耗於淫慾者多則能運用於他處者必少無論何事難以成就豈獨修鍊爲然哉或又問悟眞篇云休妻謾道陰陽隔此語對於斷欲之義是否衝突曰吾所謂斷欲者指世俗男女婚姻之事而言爲普通說法爲初學立基必不可無此一戒若悟眞所傳乃金液大還丹之妙道神仙眷屬迥異塵凡非常情所能測也

引證黃庭經本文

長生至愼房中急何爲死作令神泣忽之禍鄉

三靈滅但當吸氣鍊子精寸田尺宅可治生若

當海決百瀆傾葉落樹枯失青青氣亡波瀾非

已行專閉御景乃長寧保我泥丸三奇靈內景經第

二十一章○急守精室勿妄泄閉而寶之可長活內景

經第二十二章○長生要妙房中接外景經第七章

此句含有深意

解釋　欲修長生之術最宜戒愼者房中之

事也奈何世人冒死而作致令精枯氣竭神無

所依能勿泣乎精氣神乃人身三寶物彼此有

連帶之關係試以油燈爲喻人身所藏之精譬

如盞中所貯之油油量充足則火燄熾盛火燄

熾盛則光亮倍明反之則油乾火息而光滅矣

火麟如人之氣光譬如人之神精滿則氣旺氣

旺則神全今房事因貪慾之故使精枯竭精枯則氣

散氣散則神亡而禍不旋踵矣然人苟能改

前非斷絕淫慾加以吸氣鍊精之術則事尚可

爲雖曰寸田尺宅其關已甚而保守之而擴充

之盡力圖謀未嘗不可立百世之基業若夫房

中之事氣亡液漏其趨勢如海決瀆傾其現象

如樹枯葉落大非吾儕所宜行也必使專閉交

接之路乃可長享康寧之福泥丸得養則腦髓

盈精氣凝則神魂定故修煉家所最急者在

於閉精勿泄如是則生命可長存矣

按永久閉精勿泄雖是修仙者第一要義然在

已破體之人實行此事每感受極端之困難服

藥無效運動無效獨身禁慾終無效正心誠意無

效參禪打坐無效信仰各種宗教無效甚至於

六字氣八段錦易筋經開三關轉河車小周天

大周天種種工法用盡仍屬無效有時遇精或

反加劇若聽其自然不加遏止一月洩漏數次

或數月洩漏一次固無妨於身體之健康所惜

者修仙之志願付諸流水矣當知此事要量體

裁衣因人說法不可執一以概其餘傳道者須

有超羣之學識受道者須有天賦之聰明然後

循循善誘由淺而深歷盡旁門終歸正路不廢

夫妻偏少兒孫之累不離交合能奪造化之權
道書所謂男子莖中無聚精婦人臍中不結嬰
又謂男子修成不漏精女子修成不漏經的確
具此功效世有豪傑不甘爲造物陰陽所播弄
者儻有味於斯言乎。

是許仙。這個不算，還要把印度的釋迦牟尼弄到中國來，大出風頭，逆要成儒釋混雜，仙佛不分的一個局面，可笑可歎！

生意守中抱一，心不外馳，其後也，精誠自可不測，與尸解何異，至用靜功發生種種之景象，則反本還原復其本體之證，先天一落後天，一身百骸，同有閉塞，今用靜功以復其初，開通百竅，神氣氣狀，逆生諸象，無足怪者。

承示「天關墨，地軸黑潤」之說，生乃於靜坐時見之，周圍點點有光，若螢火之閃爍，眼中珍奔，如風捲江濤，其聲甚大，此或是氣象能鼓動腹中水分之故，但不必每次如是，亦有靜坐時無此現象者。（後略）

圓頓按：李君內功之程度，的確不錯，其十二封信中，歷次所言各種景象，皆可供讀者之參考，惟惜其拘泥於儒家之學說，而不能自拔，將來恐難有大成之希望。

今昔日與李君一面後，至今已二十餘年，沒有通過音問，竟不知其現在是如何情狀？雖欲貢獻一得之愚，苦於無從著手，只得借本刊上發表勉勉之忱，並默祝其百尺竿頭，再求進一步而已。

明女之合，又用法閉精竅之門，待真永無漏洩而後已」。此閉精密之法，請示其詳。

二、第十四期，「黃庭經講義」後一按語：中大意說：「已破體之人，欲閉精勿洩，任用何法，每感困難無效，有時遺精或反而加劇，雖無妨身體之健康，惟修仙志願，付諸流水」云云。後原文說：「當知此事要量體裁衣，因人說法，不可執一以概其餘，脩道者，須有超群之學識，受道者，須有天賦之聰明，然後頭頭是道，其樂甚大，此或是氣象能鼓動腹中水分之根上智，已久欲想出外尋師訪友，懸壺旁門，終歸覺路，得悟大道，超出樊籠，惜限於經濟，乏於學識，薄於機緣，以致坐待油乾火息，墮落輪迴，苦不勝言。前接佳書，業蒙許解答一切，不勝欣幸，故特草上鴻跡，懇祈高明慈悲教苦，指示其中妙訣，則銘感不忘也。

三、講義後尾又說：「道書所謂，男子莖中無聚精，女人臍下不結嬰。」又謂：「男子修成不漏精，女子修成不漏經。」以上四句，不悉出於何種道書？貴局亦有出售否？復次，關係敝人所需解決之問題，書籍上若有所載者，祈介紹數種爲感。此上揚善半月刊社諸大德先生均鑒。

後學蔡德淨謹上

記李朝瑞君工夫得效之原因

圓頓子

李君朝瑞，皖北人，民國初年，肄業於安徽省立師範學校，時慕鄂胡五先生滿如，任彼校國文講席，因教授國文，遂不能不推崇老莊，因研究老莊，遂不能不探討其玄言奧義，因欲解釋老莊書中玄奧，胡先生於是下問及頓。

頓不卖所主張，乃狹義的神仙學派，何足以知老莊，惟老莊書中，頗有一部份合於修養之旨，乃約其精義以語胡先生，胡歎爲空前之發明，其實頓亦有所受，非能自悟者。胡先生認爲不可公開者秘之，可以公開者，演講之，晉年學子，性多好奇，群相約試驗其法，實行者共十二人，除李君而外，其他十一人，大多見效，惜多以無恒而中輟，故成績遠不如李君之卓著也。

江蘇海門蔡德淨君來函問道

敬啓者，前接大札，敬悉一是，今特將上問題三則，尚祈糾正指示爲幸。

一、貴刊第十三期一頁經經講義一第八章一斷欲　第十九行曰：「且不備男女之合，又用法閉精竅之門，待眞永無漏洩而後已」。此閉精密之法，請示其詳。

二、第十四期，「黃庭經講義」後一按語：中大意說：「已破體之人，欲閉精勿洩，任用何法，每感困難無效，有時遺精或反而加劇，雖無妨身體之健康，惟修仙志願，付諸流水」云云。後原文說：「當知此事要量體裁衣，因人說法，不可執一以概其餘，脩道者，須有超群之學識，受道者，須有天賦之聰明，然後頭頭是道，其樂甚大，此或是氣象能鼓動腹中水分之根上智，已久欲想出外尋師訪友，懸壺旁門，終歸覺路，得悟大道，超出樊籠，惜限於經濟，乏於學識，薄於機緣，以致坐待油乾火息，墮落輪迴，苦不勝言。前接佳書，業蒙許解答一切，不勝欣幸，故特草上鴻跡，懇祈高明慈悲教苦，指示其中妙訣，則銘感不忘也。

三、講義後尾又說：「道書所謂，男子莖中無聚精，女人臍下不結嬰。」又謂：「男子修成不漏精，女子修成不漏經。」以上四句，不悉出於何種道書？貴局亦有出售否？復次，關係敝人所需解決之問題，書籍上若有所載者，祈介紹數種爲感。此上揚善半月刊社諸大德先生均鑒。

後學蔡德淨謹上

答覆江蘇海門蔡德淨君

圓頓子

第一答：此三句，乃排印者稍有錯誤，今特爲改正如下：且不值男女之合（禁），又用法閉精竅之門，待眞永無漏洩而後已」一句，「眞」字當改爲「其」字，原文之意，蓋謂男女之慾，雖欲禁止，以免漏洩，若徒然禁止男女交合，不用其他方法修煉，仍不能免漏洩，必要待其永無漏洩，而後方爲成道之器。從此用功，成仙成佛，始有希望，否則終日講經說教，都屬空中樓閣，毫無實際，結果仍是「老病死」而已。

世上人患早洩夢遺滑精之病者，十人之中，殆有九人。因爲身體不健康，衍生不研究，故爾如此，是乃醫學範圍內之問題，請問醫生可也。

至於講義上所說永無漏洩者，不在醫學範圍以內，是乃仙家築基之工夫，佛家禪定之初步，非一個簡單的法子可以如盤托出，顯示於人者。

"P1一行缺"

藏外道書

譬如我在所流行之太極拳兩，不過幾十個架子，若按照書本上陸樣行事，一天學一兩架子，不到兩個月，就學完了。然實際上並不如此容易，能人自見飯等從開日日學習，三年五載，尚沒有學好者其多，學道亦如是也。

第二答：佛家有顯教有密教，顯教是普渡的，是可以公開的，是人人能學的，密教是戒守秘密的，是不能公開的，是普通人所不能學的。（此處所謂密宗，請勿誤會。）

仙家亦有顯教有密教，顯教是吐納導引，煉氣辟穀，服食藥草，精思存想，出竅嘯，請教書局所有已經發售之道書，分門別類，編成一部書目提要，將其內容大概，以及諸家派別之不同，下手方法之各異，略爲分析，並某一部書中，其宗旨如何？其精華何在？亦不惜和盤托出，以便學者之參求。將來按期登入半月刊中，請閣下自己選擇性之所好者，購而讀之，無須鄙人之代謀矣。（按該半月刊，後因時局不靖而停刊。）

至於鄙人所以不肯損勞，費心竭力以提倡道學爲己任者，非欲於此中求何利益，實因昔日從師學道時，即發此願，參人事雖陀，遲延歲月，未能實行，今幸遇機緣，賈化堂主人，堪稱同志，誠可僕發宿願，並希望能報吾師傳授之恩於萬一耳。

閣下若喜研究道學者，鄙人固甚歡迎也，先此奉覆，餘容晤談。

河北唐山張覺軒君來函問道

圓翁道長慈鑒：敬啓者，現下人心不古，道德沉淪，世事愈趨愈下，將來不知伊於胡底，殊堪浩歎！（中略）

末學業深慧淺，塵緣障道，口雖念佛，身雖靜坐，但心不在道，自覺慚愧，不堪教誨。自奉讀圖書，（採不二女丹詩註）不啻醍醐灌口，甘露潤心，頓拜求指教，又恐根基淺陋，有辱訓導，今蒙賈刊不棄，示命酌益先生左右，實有幸三生，天賜善緣也。謹以拜問數則，冀呈先生座下，不棄菲材是誨。

軒幼時即有修行心，因入學堂，志爲所變，身體太弱，二十八歲，始求鄉問道士學靜坐，但不得法，病作遂輟。

三十三歲，得「因是子靜坐法」一書，遂仿行之，年內書中之效，似已得之。

三十五歲，在北平受楊端宇先生，道德社段正元先生，指教寂道，有一日長談，自尾閭第二節內脊間起，似一乘珠，直衝頂上，少停即降入丹田。

現年已十八歲，功夫未有進步，現相亦惟丹田甚煖，心中寧靜，正頂如石壓，有時身忽加無，恐懼不敢坐，亦有全身如酥如癢時。

春夏有時閉目則香沉，開眼景況則清亮，現所守竅，在臍腎之中，心中一清，立現微風拂面，所惜無師，胎息不見，每數十日內，尚有退潮。

紅螺山（平北徹訊道場）惠西方丈，教常念一字二字阿彌之法，提氣上行，爲止漏妙法，未知是否？望先生賞無緣慈，運同體悲，指示迷津，出諸苦厄，則世世生生，感德無涯矣。敬請　道安

末學張讓軒稽首

圓頓子

答覆張讓軒君●

讀覆者：前由實化堂書局轉到惠函，歷承過譽，悅慊奚似，僕僅可稱爲好道而已，不敢自命爲得道也。

世風愈壞，人心不古，誠如尊論，惟望修道之士，日多一日，庶幾可用旋轉乾坤之手段，挽回劫運於無形耳。謹按來函所問各節，逐條答覆如後：

一、「丹田甚煖，心中寧靜。」此種景象甚好，乃坎離已交，水火既濟之效驗●

二、「全身如酥如癢。」此象亦佳，乃身心安靜，筋脈融和之效驗。

三、「有時身忽加無，不必驚疑，不過頃刻之間，即又回復原狀。

四、「閉目則香沉，開眼則清亮。」此乃身中陰濁之氣尚重，故閉目不免香沉，若工夫圓滿，則身中純是一片清陽之氣，閉目自不覺其香沉矣。

五、「守竅在臍腎之中。」修煉下手處甚多，本無一定不移之方位，此守竅法亦可用，即丹經所云：「前對臍輪後對腎，中間有個眞金鼎」是也。

六、「胎息不見。」胎息之成功有二種：一由於自然者，二由於勉強者。何謂自然成功？即是大周天入定以後，自然能到此地步，何謂勉強成功？即是尚未到大周天入定之程度，二由於下手未曾專做「胎息」之工夫也。

七、「每數十日尚有退潮一次。」此種現象，若在普通人不能算病，乃精氣上中，世俗求祿，大吉大利●

今閣下自覺頂上爲白氣，而別人見閣下頂上有紅黃紫之氣，是四種顏色俱全，雖然都是好氣，可惜顏色太雜，未免美中不足，然比較尋常之人，已勝過多倍矣，可喜可賀！

非徒無益，反生他患，則第立刻停止。閣下與僕相隔太遠，其中詳細情形，一時難盡，不能斷定此法是否相宜也。

八、「自尾閭第二節內背間起，似一串珠，直衝頂上，少停即降入丹田。」此種景象，若不是因於幻想所造成，乃是由於靜坐時無思無慮自然發動者，可以說工夫大有進步，然不是大學衝關之象，請勿誤會。

總說以上各種效驗，雖未造精純之域，然得到如此程度，亦非容易。僕想閣下必是誠篤之君子，方能有此效驗，若能專心努力，持之以恒，將來當更有深造之一日，惟工夫須要順乎自然，不可太執耳。

僕三十年來，所遇同道中人甚多，程度高低不一，有大成者，有小成者，有剛入門者，有終身無成者。彼此所經歷之途徑，皆曾與僕共同參究，知之甚詳，若盡情披露，寫於紙上，恐數萬言不能畢其說，只好留待他時機緣湊合，再行宣布，先此奉覆，餘容續談。

答覆南通楊風子君

一、普通人頂上皆有氣，並且有各種顏色，昔年曾遇一位道友，善於望氣，斷定人之吉凶禍福，屢試屢驗。因爲他的一雙眼睛，生來與衆不同，能於正午時對太陽直視，而目不稍瞬，他的師父見他有此異稟，故把望氣之術，傳授於他，他既得師傳，又能刻苦煉習三年之久，其術遂成。

據他對我說，人頭上氣有高低，愈高愈好，皆是與仙佛有緣者，紅色乃世間富貴中人，但不宜。氣之顏色，黃白紫都好，皆是與仙佛有緣者，紅色乃世間富貴中人，但不宜於修道，青色灰色都屬凶惡之氣，須防災禍臨身。

今觀來函所言，有人看見閣下頭頂上有紅紫黃之氣，不知此人的眼睛，是否與衆不同？是否曾經煉習過望氣之術？是否衆人皆不能看見？獨有此人能見？來函皆未言明，故難代爲判定。

總而言之，白紫二色爲上上，若一心修道，今生可望成功。黃色爲中平，乃是品德高上之士，今生安居樂業，無災無禍，來生福報，更勝於今生。紅色爲上中，世俗求祿，大吉大利●

今閣下自覺頂上爲白氣，而別人見閣下頂上有紅黃紫之氣，是四種顏色俱全，雖然都是好氣，可惜顏色太雜，未免美中不足，然比較尋常之人，已勝過多倍矣，可喜可賀！

二、一性命一二字，古往往[illegible]，今特簡而言之[illegible]性一即趙孟之[illegible]

三、一性命」二字不可分離，所以要一雙修」，但此義頗難明白，今姑作一譬喻，以解釋之。譬如我們有一玻璃鏡子，上面沾染了許多灰塵，把鏡中的光明完全埋沒，變成廢物，我們要想鏡子常放光明，必須先將上面歷年沾染的灰塵，設法漸漸除去。除去一分灰塵，即現一分光明，除去十分灰塵，即現十分光明；此所謂「修性」也。

雖然時時需用除灰塵的工夫，而時時又要保護這面鏡子，切切不可毀壞。若偶不當心，失手將鏡子打碎，則除灰塵的工夫，尚且無從做起，更不必再希望鏡子放光。所以我們先要保護鏡子不可打碎，此所謂「修命」也。

鏡本有光，因塵埋而光滅，光不離鏡，因鏡破而光銷，鏡之光明譬如「性」，鏡之質體譬如「命」，所以要「性命雙修」。

四、「道法」二字範圍，亦至廣大，更非幾句話所能說得清楚，簡而言之，「道」就是吾人返本還原的一條大路，「法」就是我們走這條路的法子。譬如要從上海到南京，有四種走法。第一種兩脚步行，第二種乘輪船，第三種乘火車，第四種乘飛機；時間的快慢雖有分別，而結果都可以到達目的地。就恐怕是把方向認錯，乘輪船的到了青波，乘火車的到了杭州，乘飛機的到了北平，兩脚步行的又不知去向，永遠不會有到南京的一日。

所以修道首先要研究方法，此之謂「道法」是也。另外尚有一個解釋，乃道無術不行，術就是法術，可以作爲行道之助，故曰道法並行。

附錄楊鳳子君原函

圓頓先覺有道：敬肅者，鳳子自習靜坐數年後，因遭精而輟，好書乩，於習乩期間，常以吾之心神，似與虛空中諸聖諸神相往來，忽一日，有人見吾頂上有紅紫黃之氣，驚而告我，我亦自覺其爲白氣，由鹵（音倡，頂門也）門進出，若呼吸然，於出氣時，似香烟之裊靜，恍惚身登太虛。有人能見此氣，有人不能見之，吾誠不知斯氣也？何氣也？是佳境歟？是幻相歟？務乞先覺破吾疑團爲禱。

再修持人，每以「性命雙修」「道法并行」爲口號，敢詢何謂「性」？何謂「命」？何謂「道法」？何謂「性命雙修」「道法并行」？祈一一詳示，以

後學　楊鳳子啓　清明節

圓頓子

覆者：來函言，貴地某女士，修道多年，最近忽患重病，問有何挽救之方，今特依愚見，答覆如左：

一、女修男緣，乃人倫之正軌，陰陽交感，亦天道之經常。修行法門甚多，不必定要禁絕夫婦之事，倘有生來根器，與衆不同，情慾之念，甚爲淡薄者，則實行斷絕房事，未嘗不好。設若慾念頗旺，難以克制，而又不能達其願者，必須用種種方法，調和身心，使慾念漸漸淡薄，而後達到自然無慾之境界，切不可勉強壓迫，違背人情，致滋流弊。

二、因爲打坐煉工夫，而生各種奇怪病症者，時有所聞，試列舉如下：或哭或笑，見神見鬼，自言自語，歌唱不休，手舞足蹈，全體搖動，胸腹脇肋之中，結成痞塊，印堂山根之內，如多一物，肝火太旺，常常動怒，終日憂悶，愁眉不展，眼中看見各種幻相，夢中現出各種異境，諸如此類，不可勝數。有終身不癒者，有服特別方藥而獲癒者，有用精神治療而獲癒者，有停止坐功之後，自己研求，決不勉強勸人修道，從事游戲散心而獲癒者，有因做此種工夫受病，改做他種工夫而獲癒者。病之情狀，各不相同，故治法亦不能一概而論。

三、某女士現境如何？程度如何？僕皆不知其詳，故對于其致病之由，不敢妄發議論。果如來函所言，的確是因修道做工夫而得此病，則必須改變其舊日之習慣，停止一切坐功，最好令人陪伴他出門，到山林清幽之處游玩，尋一點樂趣，使其心懷開暢，或可望有轉機。至於繩細索縛，禁止自由，大約是出於無可奈何之事勉，不得已而爲之耳。

四、修道雖是美事，但非人人能做的，必須上根利器，方可成就，普通人走這條路，常常走不通，世間上智少而中材多，與其勸人修道，不如勸人修慈，果能福慧雙全，修道自然易易。若有福無慧者，雖其人能閱一知十，激悟玄機，別是非邪正，難免妄修瞎煉。若有慧無福者，雖其人環境甚佳，而不能辦而爲環境所困，不能實行修證。此二種皆有缺憾，若福慧兩門俱不足者，今生更無希望，只好守戒持齋，積功累德，清心寡慾，讀書窮理，以待來生之機緣而已。故僕平日雖提倡道學，亦聽人自己發願，自己研求，決不勉強勸人修道，並深知此事之不易也。先此奉覆，餘容續談。

答覆蘇州張道初君來函問道●　　圓顱子

接奉十一月二十五日來函，所詢各節，深悉閣下好道之誠心，倏甚願作詳細之答覆。奈因本刊改編伊始，稿件擁擠，篇幅有限，故不能登載長函，只得先作簡單之說明，略伸大意，倘有許多未盡之言，請待下期陸續登出，以副雅望。

問一：可否請將却病延壽之眞功，詳賜指授？

答曰：普通方法，請閣下注意本刊每期中所登載「延壽須知」一部，特別方法，要看各人身體之現狀，及環境之適宜與否？故難一概而論。

問二：初學之人，須先守何戒？

答曰：學佛有佛家之戒律，學仙有仙家之戒律，此皆門內人所應嚴遵守者。閣下現在尚未踏進修行一門，故不必問戒律之事，至於世上做人的道理，請注意本刊每期所載「先哲格言，名賢模範」兩部。

問三：須養期內，必須茹素否？初乃有職務之人，茹素頗感不便，倘有通融之法否？

答曰：按照仙佛二家的戒律說，是定要茹素，按照醫業衛生的學理說，不必一定吃素，有時吃素反不相宜，故此事只好隨緣而已。

問四：讀書有明理之益，但不知何書爲最詳？最完備？最明顯？最有裨於初學？

答曰：坊間通行之道書，以及道院秘藏之道書，僕歷年以來，皆已閱遍。能稱完備者，即不明顯，能稱明顯者，又不完備，都有缺點，若再求有益於初學之道書，更難之又難。

僕當年學道之時，就與閣下心理相同，想覺得一部完備明顯而又便於初學之道書，裨可作爲入門之一助，直到今日，已經過三十五年矣，倘未覺得，只好不辭僭妄，親自動手，編輯幾部道書，以慰世間好道之士。

已經出版者，有「孫不二女丹詩註」及「黃庭經講義」二種，未曾出版者，有「仙學入門」「口訣鈎玄錄」「女丹訣集成」「仙學正宗」「五祖七眞像傳」數種。雖不敢說最完備明顯，但比世間通行之道書，切於實用，請閣下注意。

問五：呂祖詩解中，每言詳註於六部經中但不知此六部經是何書名？

答曰：呂祖詩解，是常遇先君所作，故長不能回答。

問六：「道藏百種精華錄　一書，內容詳備否？有裨於初學否？又「金筒貞錄」一書，現有出售否？

答曰：「百種精華錄」，既然有一百種之多，內容當然豐富，至於是否有裨於初學，這句話我不敢說。因爲編輯此書的人，是一個外行，對於中國道學淵流派別，以及各家丹訣，皆未曾實地研究，徒依據前人膚淺的議論，作爲精華錄之緒言，並且在各書提要中，妄下批評。

當年此書賣預約券之時，僕曾經寫過一封信去質問，沒有接到回書，又不知守一子究竟是何人？我想大概是投機營業的性質，所以就不再去質問了。好在所收的都是古書，學道的人，把他當作參考之用，未嘗沒有益處，但其定價太昂，頗以爲憾耳。

「金筒貞錄」，外面沒有出售，聽說眞化堂正在預備發行此書，大約不久可以出版。

問七：「太乙金華宗旨」一，下手工夫，與他書稍異，何故？

答曰：此書是從上丹田下手，別種道書，或從中丹田下手，或從下丹田下手，地位不同，自然有異。

問八：修佛教淨土宗者，如現在閉關於姑蘇穿心街報國寺中之印光法師，及海上太虛法師，與丁福保先生，佛學半月刊社中之范古農老先生等，將來修至若何地步，方稱得道生西，吾人能證明否？

答曰：印光法師，年齡已經不小，快要往生西方了，這是當然的結果，用不着什麼證明。太虛法師，恐怕未必是純粹的淨土宗，我看他人倒很聰明，或着還有點別的花樣，不過局外人無從知道罷了。至於丁福保、范古農二位大居士，此刻尚在世間，並未到西方去，閣下何妨直接通信去問一問，請他們自己回答，比較確實些。我們非淨土宗，說出話來，總不免隔靴搔癢。

答覆無錫汪伯英君來函問道

圓顱子

夫子大人慈鑒：久失裏候，抱歉殊深！此次接奉來論，辭旨懇切，擬意周到，雖慈君之訓，無以逾此，敬不啻神勒銘，五中敬佩。弟子前次想到上海暫居之意者，蓋一方面得親近左右，一方面可入室行功，積數載辛勤，煉到不食不睡地步，然後再在社會做事，家中衣食，暫賴先君遺產。其實自不量力，癡

心妄型而已。

先君於八月中忽然棄養，抱恨終天，年僅知命，壹爾委化，壹修短有數，然安知非小子無狀觸犯所致耶？茲聞家中惟老母弱弟，仲事俯蓄，不可後辭，遠游之念，從此消滅，學道名山，祇待期滿異日，苟或歸天不測，惟有瞑天由命，修身以俟之耳。

再者半月刊上發表文字，雖皆爲仁者之言，琳瑯滿目，無美不臻，其中或含主義，或係格言，都能雅俗共賞，智愚咸明者，厥惟夫子之文章。昔人稱白香山詩，老嫗都解，對此雖有瑯色矣。

弟子自愧無力，爲衣食所困，俟後倘稍有餘款，定向實化堂購「黃庭經講義」並「孫不二女丹詩註」，聘買數十部，或數百部，公諸同好，願天下有心人，都成了仙佛也。

茲有幾個問題，請於道學前途有甚鉅，振聾夫子在半月刊上，不吝賜教是禱。

圓頓子答：古語云「人之忘，在好爲人師。」余雖學道有年，實未嘗敢以師資自命，因爲自己還得功修欠缺，不免內心慚愧，縱然偶露幾本書，寫幾篇文字，也不過是提倡的意思。眼見得中華民族自古相傳之道術，快要沒落盡了，都市中人，一天到晚，酒色財氣，妻子衣食，忙得腰筋昏亂，無暇顧及此事，像這中幾位先進老前輩，又祖屋逃世，不肯出來負荷此等責任，把這個千斤重的擔子，壓在我薄弱的身上，如何能承受得起？

「黃庭經講義」「孫不二女丹詩註」，雖雖發揮一點學說，也算不得什麼著作，汪君推獎太過，我覺得慚愧十分。至於我心中的志願，現在尚未達到萬分之一，因爲此等重大事業，本不是個人所能包辦，必須多結數幾位同志，都有犧牲精神，並超等天才，大家組織一個團體，然後做起來纔有幾分希望，汪君以爲然否？

來函稱呼，太客氣了，下次請改口爲荷，所有各點問題，限於篇幅，不能作答，留待次期可也。

答覆無錫汪伯英君儒道釋十三問　圓頓子

第一問：佛道兩家，都有顯教密教，儒家是否有顯教密教？再者，顯教密

教，判候來是否可以融通？

圓頓答：儒家本有密教，論語上說「夫子之文章，可得而聞也，夫子之言性與天道，不可得而聞也」。就是儒家的顯教，所謂「不可得而聞」。就是密教不能公開之意，中庸上說「君子之道，費而隱」。這個費字，就是顯教，這個隱字，就是密教。顯教與密教，在理論上，本來是融通的，沒有什麼衝突，其所以分爲顯密兩派者，就是公開與不公開的緣故。

第二問：「黃庭」「參同」「悟眞」，都是關於密教的書籍，是完全屬於顯教？

圓頓答：參同、悟眞、完全是密，天仙正理、全仙證論、大半是顯，而小半是密，參同、悟眞之密，是故意不肯明說，正理證論之密，是文義隱不能用語言文字形容。另有隱秘處，都屬第一派，非關非密，亦顯亦密，程度高者見爲顯，程度低者見爲密。若問完全是顯者，可請把無，因爲人的程度有高低不同，此人見爲顯者，他人或又以爲密耳。

第三問：各種書籍，儒家的註解，多是不同，有的書籍，本來明暢，一經註解，反而隱晦。有的書籍，始則簡約，一經註解，便能了徹。有的註和不註，相差不遠，雖然註者和讀者的意見，各有不同，是要憑自己的理智去測度，再將「近取諸身，遠取諸物」，日用尋常之事去印證。

但是弟子有一個疑團，最不能打破的，便是口訣。譬如書上所說的一貫心法，「直養無害」「惟精惟一」「致中致和」，弟子認爲亦是修養的秘訣。照此做去，施於外，則天地位，而萬物育，施於內，則神寧，而魂魄安，久久行之，內體上一定會起變化。

始終抱定這個主意，積之又積，從微而著，由色身透出法身，養開大充塞宇宙，乃是這個的自然，纔能顯易明，何以總說當日孔門弟子除顯晉而外，性天之道，鮮有得聞？

但是弟子認此種亦是顯教，悟則可以頓悟，聞者，或亦是密教，但是此種密教，與「黃庭」「參同」「悟眞」的理，是否相同？

圓頓答：君所說的一貫心法，「直養無害」「惟精惟一」「致中致和」，「天地位」「萬物育」「前知事」「預先安」，這些都是理論，不是口訣。謂

問：「口訣如何實法？直養如何養法？其中奧妙何在？」惟獨惟一「一尤執厥中」，如何執法？這些實行的法子，總可以稱得起「口訣」二字。

儒家聞教，亦有口訣，請看我所作的「口訣論文錄」，將來就能徹底明了，現在不必着急。儒家的密教，完全在一部「易經」上面，「參同契」就是從「易經」中蛻化出來的，「悟眞篇」又從「參同契」中蛻化出來的，加何能說是兩樣？

第四問：「黃庭」「參同」，是古人修養的秘籍，其中詞多譬喻，本不易明，經語家註解，便能懂得許多，至夫子的講義，是完全已成了顯教，雖一淺不懂的，看了亦能懂得。

照如此說，何以前人要隱約其辭？不肯一直說出，若說懼洩天機，則後人豈道不懂？若說文化理智不同的關係，及天然的時運氣數，故書上每每說，以俟後之君子，則將來的天機，或者要完全洩露和盤托出！不能寫在紙上，亦未可知，是否？請示！

圓頓答：「黃庭經」與「參同契」，這兩部書中間的作用，有相同者，有不相同者，我的「黃庭經講義」，是把可以公開的道理與方法，直說出來。至於「參同契」書中的作用，一大半是不能公開的，所以參同契的講義，到現在不能落筆，將來何時可以公開宣布，和盤托出，我現在不敢預言。

口訣不肯經傳的理由，有許多關係，並非懼洩天機，請看拙作「口訣的玄錄」，就明白了。

第五問：「悟眞篇」是講男女陰陽逆行造化之事，便是最上者，人己兩利，與三峯採戰，截然不同。若此法通行，最便利於世俗男女，因世間人大多是一夫一婦，何以天不肯將此法普遍流通？度盡無量衆生，豈非與天不愛道之說相矛盾乎？

再者，既是如此，釋道兩家，何以或山中習靜，或寺內參禪，多是一己孤修，「致虛守靜」，「歸根待時」，靜極而動，「一陽來復」，以後天返先天，借先天御後天，恍惚之中，雲有象，杳冥之內，覓眞精。

遠夫內眞外應，地天交泰，上降下升，水火既濟，陽不亢而陰不極，鉛不走而汞不飛，魂魄相拘，精神固結，全情自戀木性，離女自交坎男。

久而久之，一身純陰，並無絲毫走失，但悉爲清陽所化，變爲純陽，而不是亢陽。因爲陽中有陰，剛中含柔，純粹以精，的是陰化於陽，不是陽埋於陰，

弟子始初說「悟眞篇」，也是這個道理，其他一切丹經，多是這個道理，更是夫子的詩註講義，弟子也多能是這種道理。

但執此以疑彼，一則是男女雙方之事，一則乃自造自化之機，二者相較，大相逕庭，二者混淆，未免大錯，這也是弟子一個絕大的疑惑。未知夫子能否破格開恩，略示一二？不然，這個問葫蘆，實在難以捉摸，至禱至禱。

圓頓答：「悟眞篇」的作用，不是人己兩利，乃是有利於己，無害於人，不是上上等的法子，乃是上中等的法子。三峯採戰，結果兩敗俱傷，乃是下下等的法子。人己兩利，上上等的法子，向來是口傳，不載於書中，故世間莫曉，

世上人雖然多是一夫一婦，但是小人多而君子少，所以他們不能行君子之道，中庸上雖然說：「君子之道，造端乎夫婦。」但又說：「君子之道，費而隱。」「夫婦之愚，可以與知焉，及其至也，雖聖人亦有所不知焉。」「夫婦之不肖，可以能行焉，及其至也，雖聖人亦有所不能焉。」聖人尚且不知不能，何況愚夫愚婦。

「調坐孤修，致虛守靜」，這個法子，比較容易實行，自己要做就做，不必徵求對方之同意，也不必定要廢棄人事，見效雖遲，流弊較少，我所提倡的，就是這一派。

此派最要緊的，就是「玄關一竅」，既不是「參同、悟眞」之法，亦不是沖虛華陽之法，乃是陳希夷、邵康節他們傳流下來的。你將來看拙作「口訣的玄錄」，就可知其大概矣。

這三種不同的法子，他們用的名詞，彼此都是一樣的，我當年初學道時，弄得頭腦發昏，廢食俱廢，幸遇名師，始能打破疑團。今特公開發表，以度有緣，免得作書的人，看書的人，傳道的人，學道的人，都在悶葫蘆中打浪，詳說見「口訣的玄錄」中，今不贅述。

第六問：頓教是可以普度，大約因資格關係，但不知要有怎樣的資格？方能受密教眞傳。倘使心誠力久，能否有豁然貫通自悟的一日？還是究竟非師莫明？

圓頓答：普通的人，都不合密教的資格，若問怎樣資格，就可以得密教眞傳，此層將來可以發表，現時不能奉告，因爲說出來，文字太長，沒有許多工夫寫。

藏外道書

願教可以普度，這句話也不能一概而論，佛家讀教，只有淨土可以普度，其餘各宗，就不能普度，儒教，只有論語可以普度，別種經書，就不能普度。

道家讀教，只有感應篇一類的文章，勉強可以普度，其餘的修煉方法，雖然可以公開，未必就能普度，因人類知識高低，萬難平等之故。

至於豁然自悟，不要師傳，恐怕自古至今，沒有此例，只有雖得眞傳，而不能全備者，雖能全備，而不能實行者，雖能實行，而不能成功者，今世尚不乏其人也。

第七問：學仙者，仙道已成，則普度人間，和光混俗，施符咒水，濟困扶貧，度脫衆生，積累功德，甚爲易易。加昔日傳記所載，許眞君、呂祖師等，斬妖除邪，則爲人所畏，神通變化，則爲人所羨，講因說果，則爲人所信，崇善勸惡，則爲人所尊。

而今乃不此之圖，惟憑乩訓，濟有善根者，何能相信？未免不爲其易，而爲其難，不知神仙何故如此？令人疑惑不明。

圓頓答：君若是個聰明人，就用不著發此問，君若是個蠢豬獃子，我就把答你，仍舊不能匿悟，所以此事，只好作爲疑案而已。

第八問：現在有許多道門，如呂祖、先天、金丹、無爲、道德學社等，出來的乩訓，都說關聖現任玉帝，彌勒業已降生，但微之經典，未免矛盾。故佛教徒一概斥此種爲外道，或云靈鬼惑人，但不知雙方孰是孰非？然無論眞假，總有一方免不了誣聖之過。

圓頓答：這些婆婆媽媽的問題，恕我不能把答，佛教徒斥他們爲外道，還是一句客氣話，靈鬼之說，亦不徹底。總而言之，人的知識程度，高低不同，斥者自斥，疑者自疑，個者自個。

第九問：北平乩訓，內有阿彌陀佛，向釋迦佛叩頭，弟子曾以此致問，據施君來個，謂係謙敎使然。但照佛經上說，釋迦在娑婆成佛，係此土佛祖，彌陀係西方佛祖，先釋迦而成佛，爲說世尊菩薩本師，今以世間理解，何以先佛向後佛體拜？譬如三皇五帝向孔子讓拜，似乎不順。

圓頓答：俗語有云，行客拜坐客，阿彌陀是西方極樂世界的佛，釋迦牟尼是此土娑婆世界的佛，阿彌陀由西方世界到此土來，可算是行客，釋迦原在此土不動，可算是坐客，不是先佛拜後佛，乃是行佛拜坐佛耳。按之世間俗例，亦無不合，君謂此語有理否？眞在說起來，可以說根本不成問題，祇裏領得研究。

第十問：敝處的同善社，他的內容，不能深悉，只是他的書籍，還覺得不錯，事情也很爲合理。有一部書叫「救一子一」，是宿儒楊某所作，書中的道理，與夫子之言很爲合拍，所講的完全是孔門一貫心傳。惜乎此人閒道之後，已與道合眞了，現在又非常秘密，甚少發出人才，得不到他們的眞消息，所以此時難問，愚覺知者稀少，孤掌難鳴。

圓頓答：同善社不過是一種機關，若有人材，他就會興旺，若無人材，他就要衰敗，並非同善社本身有什麼講究，當日同善社極盛的時代，有許多社員，拉我進去，我笑而不答，蓋意在言外矣。

第十一問：凡誦經咒，有說可以超度亡靈，如今且休論他誰是誰非，總之消心懺罪，消孽去戾，默和陰陽於無形，也是情理之當然。不過經義易明，咒語難懂，然而誦咒愈病等事，每有靈驗，弟子也曾經試過，果然有效。照此看來，當誦咒時，暗中神靈，究竟得到什麼好處？又有誦此咒則驚，聞彼咒則不靈者，豈亦「聖而不可知之之謂神」乎？是即所謂「不可思議」者乎？

圓頓答：誦咒這件事，常有靈驗，其中有箇所以然的道理，並非不可思議，因爲這箇道理最深奧，最難解說與普通人聽聞，只得以「不可思議」四字唐塞而已。

第十二問：書上口訣，很多很多，苟悟其理，可隨便拈來作自己修養的方法，或印證自己的經驗，如此則人人可以自悟，人人可以修持，不假外求，本來自有，道是弟子一向的觀念。

但既是如此，何以又有不能公開的密訣？懼洩道體的天機，而這種秘密天機，是否即是「一見黃龍後，始悔錯用心」與「聰聽過顏閔，不過名師莫強猶」的呢？若是則以呂祖顏閔之天賓，尚不免錯用強猶，況其下者乎？

或者黃龍明師，原是恍惚奇冥中的一物，仙師作此寓言乎？倘若是則至眞便是至密，至密便是至眞，疑團就容易解散了。

夫子說「參同」「悟眞」，非得人傳授，自己決不能了解，照如此說，一定另有一種密訣，自己決難自悟，但弟子亦不求急悟，能否請夫子將不能自悟之理由，略示一二？

圓頓答：秘訣的確是有的，這種的事，也不是欺騙人的，但是否因爲沒遇大根前授過訣，則無從證明；聰慧人，只能自悟其理，然而究竟如何做法，則難以自悟。

台祖參黃龍一段公案，所以表示既完命功之後，尚要續做性功，不可自滿自足，半途停止，「黃龍」二字是否寓言，尚待研究。

明師是指人而言，不是警語，性功可以自語，命功不能自語，而且性功定要自悟，言語文字，都不相干，如何可以傳授？命功是有作有爲的事，雖得傳授，尚未必能實行，況無傳授乎！

請看世上一切學業，如工程師、電機師、化驗師、藥劑師、攝影師、汽車夫等等，若無人傳授，能自悟否？

第十三問：蒸過顏閔，不能強猜，如以天縱之聖人，生而知者，若不得傳授，是否可以自悟？

圓頓答：假使聖人可以「生而知之」，則黃帝何必求道於崆峒？仲尼亦不起老子猶龍之歎矣。黃帝孔子，且不能自悟，況不如黃帝孔子者乎，所以說「蒸過顏閔，不能強猜」，蓋實語也。

釋迦牟尼，在這個世上，可算是絕頂聰明的人，尚且非師不能自悟，他的師父就是外道仙人，佛經上說得很明白。

他初次出家，就跑到跋渠仙人苦行林中，一心求道，再至阿羅邏大仙處，學習禪定，復以爲未足，又至迦蘭大仙處，更求深造。反覆論議，得傳以後，遂要在雪山六年苦行，日食一麻一麥，身形消瘦，有若枯木，不得已方受牧女乳糜之供，坐菩提座，降伏魔軍，入四禪定，斷除業種，然後方能廓然大悟，覩明星而成正覺。

普通一切凡夫，他們的資格，比較釋迦牟尼如何？若要無師自悟，豈不成爲笑談，有師尚且未必就能自悟，況無師乎！

答覆石志和君十問

圓 頓 子

問一：俗云「男爲八寶之軀，女係五漏之體」。究竟何爲八寶？何爲五漏？敬祈開示。

答曰：「八寶」者，乃金、銀、珠、玉、珊瑚、瑪瑙、水晶、琥珀之類，皆是珍重的東西，比喻男子身體之可貴。「五漏」者，乃眼、耳、鼻、舌、身、五根。一遇色、聲、香、味、觸、五塵，即不免有漏。又中國醫書謂女子有五種帶下病，亦可以說是五漏，此等俗語，乃舊日重男輕女之習俗所造成，不合男女平等之原則。老實說一句，女子有漏，男子何嘗不漏。

問二：永明禪師之四料簡，可否倡從研究？

答曰：此乃「淨土」與「參禪」二者之比較，是佛教內部之問題，閣下若爲佛教之信徒，自然應當研究，否則可以不必注意。

問三：庵廟皆爲圓門，設方門者，則非僧尼之所居，此種俗論，不知出自何典？

答曰：佛典中常有圓融、圓成、圓明、圓覺、圓頓、圓滿、圓寂等名詞，故僧所居之房屋，皆做圓門，一者所以顯揚佛教之義旨，二者所以表示不同於在家之俗士也。

問四：佛教興旺，道教反而晦暗，不知何故？

答曰：閣下所謂興旺與晦暗，皆指其外表而言，與根本問題，毫無關係。至其表面上所以有盛衰之別者，則因二教僧徒，一善於宣傳，一不善於宣傳之故耳。

問五：無家業之人，發心學佛，即入寺廟，發心學道，不知可有地方安插？

答曰：發心學佛之人，若不願做和尚，僅以居士身，入寺廟中白住，恐怕出家人未必能容，只可充當寺廟中齋公香火雜役之類而已。若是有資格負重望之大居士，暫時借寺廟養靜，和尚們當然十分歡迎，至於普通學佛之人，不能援以爲例。

學道之居士，門路更窄，除了出家做道士而外，不能久住道觀中，只有三種資格之人可住。一者是某道觀的大施主大護法，二者能按月津貼膳宿費，三者與方丈當家有特別交情，或密切之關係者。

在家修道之團體，各埠雖不在少數，大半是經濟困難，無力安插閑人，因爲這個年頭，比較往日太平時代，眞有天地之別。

問六：六通中有「漏盡通」者，夠謂若將精漏盡，其人已死，乃說得道，不知怎解？

答曰：「漏盡通」這個名詞，出於佛教經典中，凡是讀過佛書的人，皆能了解，不是說將精漏盡，若如來函所言，眞是要變成笑話，茲特解釋如下：

敎外道書

六通者，一「如意通」，二「天眼通」，三「天耳通」，四「他心通」，五「宿命通」，六「漏盡通」。何謂「漏」，一者「欲漏」，二者「有漏」，三者「見漏」，四者「無明漏」。以不取彼四種漏故，乃名「漏盡通」，「無漏」者，即諸漏已盡也，故又名「漏盡通」。

現在一般學道的人，不懂佛經，偏喜歡用佛經中名詞，錯文生義，強爲解釋，笑話百出。曾見有一種書上，解釋「阿彌陀佛」，謂「阿彌」是一個人的名字，如何貴、阿福、阿金、阿根之意，陀佛者，是把佛缺在背上，眞可謂破天荒的大笑話。

問七：現今道門林立，有所謂東正、西乾、中州、無極、天眞、玄修等門，不知何邪何正？

答曰：這些名目，都是在家修行人們結合的團體，無所謂邪正，全視乎各人倡仰與不倡仰而已。

問八：八十倘可還丹，道書經有載錄，小子意中，若過老者，猥勸其修淨土，不知可否？

答曰：門徑所許，亦無不可。

問九：佛教中之弘化社，實爲佛教中之一大組織，不知道教中可有此等團體？

答曰：道教中，雖亦不少，但公開組織的，尚無所聞。

問十：佛教雜誌，價目俱低，揭帖升漲價，不知何故？

答曰：僕只管撰稿之事，並辦理研究，通函問答等類，至於漲價與否，無從過問。

發行部負責，他們或有一種理由，僕概不過問。

答覆海門縣佛教淨業會蔡維源居士四問　　圓頓子

一、敎荒本草，上海各家書店皆無此書，僕於三十年前，見過一部農政全書，內有敎荒本草。

二、辟穀經驗良方，另外鈔錄附寄。

三、拜師之舉，悅不敢當，僕自寒沒有爲人師之資格，還是隨便談談爲妙，外界資助，當然不可少，却是從虛空中變求，不是在人身上討便宜。「證論」、「正理」兩書，不能就算完全，然而必須要看。

四、入道門是否與信佛條件有碍，這箇問題，若以宗教家狹隘之眼光看來，是法非法，尚不能言，有碍無碍，又何必問。雖然，以上所論，亦僅發表我個人之意見，破學者之執著而已，不是引誘閣下棄佛學道，幸勿誤會。

答覆上海南車站張業弄王君學道四問　　圓頓子

第一問：「金仙證論」一及「天仙正理」一之作用，是否專煉自己身中之神炁，不賴身外之物資助，即可成天仙之果？

圓頓答：未敎體之童身，修練道功，見效甚速，不到百日，已得到大周天之景象，此人乃昔日安徽師範學堂畢業生，名字叫李朝瑞，我親自同他談過話，工夫的確很好，他是從清淨法門靜坐調息入手，並不需外物資助。若已破體之人，就難一概而論，年老者更覺費事，兩派返還工夫，見效雖捷，但未必就是陽下第一次來函所說的辦法，北派中雖重清淨，外界資助，當然不可少，却是從虛空中變求，不是在人身上討便宜。「證論」、「正理」兩書，不能就算完全，然而必須要看。

第二問：有工業之人，不能每日限定時刻煉習，亦能有效否？

圓頓答：先看是何種工業？對於道功上有無妨礙？再看每日工業完畢後，

刊自己家中，能否得一問靜室？足爲安神養氣之用。有無閒雜人等煩擾？有無鄙俗之事案心？設若永遠斷絕色慾，不親婦女，自己妻室能否同意？以上種種，皆是應有之問題也，否則實行試驗，尙且不能，有效無效，更談不到。

第三問：先生是邱祖門下第幾字派？

回頓答：僕正式之導師，前後共有五位，北派二位，南派一位，隱仙派一位，儒家一位，現在我自己竟不能說是專屬那一派。

若論到龍門派，僕算是第十九代國字派，以上各派，都是在家人傳授，只重工夫，不重儀式，故與出家人不同。另外尙有乩壇傳授，未免類乎神話，江湖傳授，又絡落於旁門，故皆不願奉告。

第四問：可否收爲先生門下？

回頓答：孟子說：「人之患，在好爲人師」，我最佩服這句話。歷年以來，實不敢妄自尊大，假然以師責自命，所以常在揚善刊上，發表幾篇文字者，有三種原因：

一則看見今時修行的人們，除了念阿彌陀佛而外，竟不懂道是何物，故本我的夙願，來試爲提倡。

二則看見少數學道的人們，偷懶者大半無所成就，用功者甚或做出毛病，恐怕他們半路上灰心，並使反對者有所藉口，故本我的經驗，鼓勵他們前進。

三則揚善刊宗旨，是貫通三教的，儒教佛教的材料，非常之多，而且流行的出版物，到處可以購得。但是道學仙術的材料，最感缺乏，書籍亦寥寥無幾，相形之下，未免偏枯。故自告奮勇，幫助編輯人盡一份義務，不是想於此中得何種利益。

至於收門弟子這件事，僕恐怕自己沒有資格做人家師表，只得請閣下原諒，勿生誤會。雖然有幾位好道的同志，如汪君伯英之輩，他們稱呼我過於客氣，反而令我難受，閣下不必學他們的樣子。

總而言之，僕既發願提倡道學，凡有人肯研究者，都可引爲同志，揚善半月刊社，可作爲學道的同志們互通聲氣的一種機關，下次若有問題，請直接寄與該社轉交於僕可也。敝寓地址不是固定的，隨時可以遷移。

再者，傳道這件事，要看人的德性品格，是否稍得起載道之器？不管他貧賤不貧賤，越是富貴人，越難得入門，因爲他的習氣太深，有道之士，都會望望而去，況且道不是貨物，不是拿錢可以買得來的。

據卜本心自述無餘，不能學道，你要知得秦始皇、漢武帝，富爲天子，富四海，畢生求神仙，尙不得遇，僅僅求到幾個方士而已。

所以呂純陽祖師曰：「堆金積玉滿山田，神仙冷笑而不眄；直饒帝子共王孫，須把繁華挫銳分。」可知這件事，是品德優劣的問題，不是富貴貧賤的問題，凡世間好道的人，千萬注意及此。

附王君原函　（本人不願宣佈名字）

回頓先生均鑒：前次各問，蒙示析解，恭讀之下，敬勒五中。現又久未候教，時切依馳，窃思光陰之速，如弓發矢，人生斯世，轉瞬即逝，所有一切情境，皆磨滅人生之利器。

如貧者，謀衣覓食，扶老哺幼，東奔西走，勞如牛馬，晨昏設想，心若亂絲，直待至精盡氣竭，一命嗚呼，毫益未見，惟罪披身，眞乃空勞一生。

即如富者，暖衣足食，居處華堂，廝僕侍奉，似身雖逸樂，而心則爭名奪利，思被慮此，富欲再富，貴欲再貴，一事尙未告結，一事又涉胸中，千方百計，日夜謀謀，一口氣在，誰肯放下？必待至死方休！且所積成萬貫家財，死後分文不能攜帶。惟平日所積之罪，盡歸本人，毫無折扣，如數擔當。敝人每思及此，不勝心寒膽裂！

但敝人學識全無，福德俱乏，故雖時刻留意，各處採訪，欲求明師，終難得遇。參閱道書，竟至頭腦脹痛，目光花黑，仍茫茫無緒。且每看書至一二小時，必發現上述之病，更復毫無記憶，故雖苦心研究，終無所得。

前閱揚善刊，二卷十三期，有劉海蟾祖之像，以下並有張紫陽、石杏林、薛道光等，各位祖師之像及傳略，均係先生刊登，敝人一見，正如兒女見父母之像，睹懋之情，不能自已。

按仙派源流，自正陽子鍾離祖，得東華帝君之傳，鍾離祖傳呂祖，呂祖傳王重陽、劉海蟾二祖師，海蟾祖傳張紫陽，張傳石杏林，石傳薛道光，薛傳陳翠虛，陳傳白玉蟾，是爲南宗五祖。

王重陽傳邱長春、劉長生、譚長眞、馬丹陽、王玉陽、郝太古、孫清靜等各祖師，是爲北宗七眞。

邱祖師爲北宗第一祖，但未知先生是邱祖門下第幾字派？敝人願求一聞。

敝人久抱慕道之心，無處尋訪正門大路，雖時欲叩進先生門下，自問分功

燕外道書

永其，後賜之！，安投忠門，非但有辱尊教，且貽識者之譏，每自痛悔，未敢皆齒。茶則人生在世，猶如露空之燈，風臨即熄，故不得已而上此函，密以商酌，免使人知。

伏祈先生大發慈悲，廣施教度，尤敝人之求，而收敝人爲先生門下，敝人必遵守戒律，恭聆道訓，決不敢違。敬此上呈，伏祈勿以謙棄，是爲至幸。附列問題數則，叩求指示，並候玉音。

答覆湖南常德電報局某君北派丹訣八問　　圓頓子

問一：退符到第六規後，尚須吹噓之火，方算歸根否？

答曰：吹噓之火，此時雖未全停，但不可著意，因爲此時乃休歇之時也。

問二：子時當爲活子時矣，但不知卯酉午三時，沐浴之久暫，有一定之度數乎？或待時而動，亦如活子時，聽其自然之候乎？飲食之候，豈不大有妨礙乎？

答曰：子時既活，則其餘各時俱活，故不能拘泥一定之度數。

問三：小周天以十二時爲火矣，大周天以十月爲火矣，十月之內，時刻不能離開，而三四月內，尚須飲食，豈不大有妨礙乎？

答曰：此等見解，不免有誤，君既知小周天子時當活用，則其餘十一箇時辰皆活用矣。小周天十二時，既可活用，則大周天十箇月，何故不能活用乎？須知丹經所謂「十月」，其意即等於「十二時」，不是從初一到十五，從十五到三十的算法，所以飲食行動休息，沒有什麼妨礙。

問四：採大藥時，呼吸之火，自能內運，此時豈不損傾已成之丹乎？或者無此時之火，已無時無位乎？

答曰：火之作用，有種種不同，未可一概而論，大周天火候，與小周天火候，頗有分別，決無損傾之慮，若有損傾者，必是他種原因，非火之咎也。

問五：丹熟止火，（雖不行升降，時刻不可離火，離則丹走。）此不可離火，是否指陽光二現之前，及陽光三現之前乎？或三現後，仍須如此乎？或三現後，即可不如此乎？

答曰：丹熟止火之說，是止小周天升降之火，時刻不可離火之說，乃不可離開溫養之火，若要速成，自然一刻不能間斷，若不要速成，雖偶有間斷，亦無大害。走丹別有原因，非必關於離火之咎，陽光二現三現之景象，乃伍眞人自已之經驗，不是人人一定都有這箇樣子，可不必拘泥。

問六：外丹成後，半日不用吹噓溫火，可保不傾走否？

答曰：你若採取純正的先天炁，煅煉成功，保你不會傾走，你若夾雜後天的濁氣在內，雖然勉強維持，雖免得而復失，火之用與不用，尚是第二箇問題。

問七：「絳脫胎，看四正」，這種於上田，僅以一陽寂照於上田即可乎？

答曰：寂照二字不錯，「一陽二字，未免頭上安頭，文辭欠妥。

問八：五龍捧聖，過關服食，除動面後引外，尚有別法否？

答曰：別法都是攙茵助長之類，所謂「非徒無益，而又害之」，以不用爲妙。

又問：寡母患水腫病，年餘未愈，三日即需西醫打針一次，晝夜無睡，咳嘔氣喘，痛苦幾遍地獄，某某每日泣求諸佛諸大菩薩，誦經懺悔，亦無效果。某某擬求老師發大慈悲，定中作念，令其全愈，則感德無涯矣。

答曰：「定中作念」，是否就能愈一切危險之病症，此事亦無保證。現在有所謂精神療病，心靈療病，據他們自己誇張，可以遠隔千里萬里，都能使病者痊愈，我想近在咫尺，尚不見功效，何況遠在天邊。這些都是營業的性質，以神其說而已。我是一箇腳踏實地不說假話的人，定中作念這箇事，我做不到，因爲我的環境，我的職務，不能容我入定。今體念君是一個孝子，又是一箇好道之人，願爲君犧牲若干時間，每日代作解劫消災之法一句鐘，共計二七日，從陰曆二月初六日起，到二月十九日止。靈與不靈，難以預料，有效我不居功，乃君之孝思所感應，無效也是意中事，用不着懊惱，因爲本人之定業，照生論上說，他人不能強爲改變，此事只好盡爲子者之心而已。

再者收門弟子這件事，我現在不能承認，因爲君與我，乃第一次通信，彼此未曾謀面，君既不知我的程度如何？我亦不知君之履歷如何？此事宜愼重爲妥，況且我數十年來，就沒有收過弟子，蓋自審資格不足以爲人師也。特此答覆。

附錄常德某君原函　（本人不願宣佈姓名）

圓頓老師尊前：敬稟者，年來遍閱全國各家修行言論，無一當意者，心窃疑焉，豈出世眞傳，天竟閉而不宣乎？前見揚善半月刊廣告，心甚喜之，八箇朔已至，必有眞人主持其間者，望請而敬誦之。一展之下，即知天仙正傳，

陶幸於斯矣。迄今蓋未及請命著，然於師所取舍編訂者，則邪正之判，瞭如指掌矣。

窃某某生性慕道，幼年以來，悲閔衆生，痛哭失聲，一盎一蠅，愛逾己身，發深誓願，普爲救度。不料災難橫生，宿志難酬，嗜欲漸盛，然恨重死深，而心固未嘗汨沒也。

始究佛經，粗通大義，然其結果，理明而事暗，仍無下手處。雖考道書，亦乏貫徹，自數載前，先父去世，偶閱諸籍，忽爾會通。

始知內丹外丹之同異，大藥小藥之別名，外丹雖從外至，却從內生，內丹雖從內有，却從外來。乾坤爲鼎，坎離爲用，黃婆爲土，性淨玄關始生。火候不離六十四卦，太極立，然後水中金生，凡念靜，火內始有木興，運行分子午，節序合時令，沐浴爲閏餘，四者混沌爲內丹，六候分布是有爲。似此倍之無疑，考之詳明者。

蓋先父在日，曾行其略，悉合符節，某某數載淨心求玄關而不得者，先父會於半月中即得顯現。乃不料家計艱困，時作時輟，功業未成，竟爾去世，至今思之，心如刀刺也。

伏思生死事大，無常迅速，百藝小流，尚賴師傳，況乎天地之大道，佛仙之偉業乎。然出世之法，尋師最難，非無師也，非師之吝教也，奈其塵教而不生效驗何？環觀國內名人，可以師事者，竟不能得。蓋彼等或枯坐冒修，或尋聲覓色，不著於無，即著於有，既罔知性命雙修之妙旨，遂偏執一己之成見，不知敬悔，深可哀閔，於是更見尋師之難也。

今者欣逢老師應運而興，指導群迷，賜我良機，曷勝慶幸，特誠齋心沐浴，焚香，專書奉懇，拜爲門下，不識老師不以爲愚頑肯賜收錄否？倘承允可，乞即賜知，俾某某一心歸依，誨訓，務求不負大恩大德也。惠此敬請　道安。

附陳數問於後，焚香恭候開示：

答覆上海公濟堂許如生君學佛五問　　圓頓子

問一：敝人性頗好道，而我的朋友，多數是信佛念佛的，他們常常勸我一心念佛，不要學什麼外道，恐怕將來要墮落，敝人疑惑莫定，左右爲難，請高明有以教之。

答曰：念佛的居士們，我也不說他們是壞，但可惜他們眼光太淺，竟不識

答曰：這句話的意思很難解，中庸上說：「一道也者，不可須臾離也，可離非道也。」天地人物，生於道中，滅於道中，何嘗一時一刻離開此道，道既不可離，如何能棄？究竟閣下所指的「道」是什麼東西？我不明白，贊成反對如何說起？

問三：設若敝人專心學佛，當從何入手？念佛好？還是參禪好？誦經好？還是持咒好？

答曰：這些問題，都是枝葉，不是根本。佛教根本要義，在於先發菩提心，你若不肯發菩提心，學道學佛，皆無著落。你若眞發菩提心，學佛亦可，學道亦可，聽憑自由。至於念佛、參禪、誦經、持咒，更不成問題，隨緣可也。

若問佛教所說的「菩提心」，如何解釋？道箇名字，是印度的梵音，中國無適合的譯語。只有拿儒教中仁、義、禮、智、信五字，並忠、恕二字，一總去解釋，大約相差不遠。蓋道之極者，稱曰菩提，華語不能翻譯，若定要翻譯，只有一個「道」字可用，所以前代諸師，皆稱菩提爲大道。

雖然，以體而言，菩提心即是道心，以用而言，菩提心又可說是大慈悲心。華嚴經云：「發菩提心者，所謂發大悲心，普救一切衆生故。發大慈心，等

藏外道書

此一切世間。」若問已發一菩提心」之後，又作麼生？那就要你自己去參學，我那裏說得盡呢！

總而言之，氣量要放大一點，不可入主出奴，不可是此非彼，不可妄發議論，不可執著門庭，請觀華嚴經善財童子「五十三參」，天上人間，何處不到？神仙外道，何法不求？結果是「百城煙水，彈指開滿勒之樓，行願無邊，一毫現普賢之海」。豈目下鈍根凡夫所可思議耶？

問四：揚善刋標明宗旨，是倡導道三教平等一貫，先生獨要提倡道教，豈不與宗旨相衝突乎？

答曰：並無衝突，請看我本期答覆上海王君第四問，就明白了。況且我所提倡的，是道學，不是道教。請細看揚善刋上面所登的，道學小叢書，以及女子道學小叢書編輯大意，內中是否有宗教的氣味？閣下看書，須要細心纔好。

問五：現在世界潮流，似乎是趨向佛教一方面，所以佛教居士林上願亦冠以世界二字。中央政府，現在也提倡佛教，先生獨要提倡道教，豈不違反現代之潮流乎？豈不虞佛教徒群起而攻之乎？

答曰：我提倡道學的意思，是一種補偏救弊的作用，就是你們佛教中所說的行菩薩道，現在運我的悲心毅力，逆潮流而向前進，將來自然有一種結果。他們順潮流而行的，難免附帶幾分投機的性質，我不願做這種人。

民國二三年間，月霞法師在上海哈同花園，辦華嚴大學，他新作的「維摩經」一部，關於義理上事，像我這種外道，當然不能贊一辭。

關於文字上事，區區未嘗不稍效微勞，又如高鶴年居士之「名山遊訪記」，黎端甫居士之「法性宗明網論」，中間也許有一二句屬於我外道的手筆，因爲大家天天見面，不能不互相參酌也。

哈同印行的一部「佛教大藏經」，我雖然沒有在上面用過苦功，却是從頭至尾翻了一遍。月霞法師，以禪門之宗匠，開賢首之玄風，在當代法師中間，總算是第一流角色，我在他面前，自認爲外道，而法師亦未嘗鄙視我，明眼人畢竟不同。

現在若想弄幾部佛家的著作，取材既易，銷路又廣，豈不大妙，何故不爲其易，而爲其難，定要逆世界潮流行事，難道是個傻子麼？我原來是拼著犧牲的，那麼管得到別人攻我不攻我這許多顧忌。越是學問大的人，越曉得自己的欠缺，越不敢輕發議論，所以謙虛之志，又何必計較，聽之而已。

答覆濟南張慧嚴君問雙修

慧嚴先生青鑒：反思後，屢讀大札，內附郵票一元，定閱揚善刋，已轉交發行部照辦矣。據云：始而學道，略有所得，繼而學佛，神密兼修。現在專從性體用功，庶不致誤入歧途，此等見解，甚爲正確，果能勤行不懈，必能悟徹圓通。

至於陰陽慈應之理，取坎填離之方，雖略玄妙，然必外緣具足，方能實行，否則終等於望梅止渴而已。幸有陝邵一派工夫口訣，可以代替，免使學者失望，將來擬在「鈎玄錄」上，公開發表，接引同志。

此書至今尚未脫稿，僅編完四章，第一章學說之根據，第二章書名之意義，第三章應具之常識。（第一節道家與道教之異同，第二節道家與儒家之異同，第三節道家與佛家之異同，第四節道家與神仙家之異同。）第四章口訣之來源。（第一節傳授口訣之愼重，第二節口訣不肯輕傳之理由。）以上四章，已按期在揚善刋上登過，惜排印者校對不精，偶有錯字耳。

自揚善刋總號第三十二期起，即已登載「口訣鈎玄錄」，將來仍須續登，尊處此次訂閱揚善刋，不知從第幾期算起？最近已出至總號第四十七期矣。自第三十二期以後，每期中，除「鈎玄錄」外，尚有別種關於道學之材料甚多，如要閱者，請直接向揚善刋社發行部補購可也。

僕對於揚善刋只任撰稿之義務，至於編輯發行等等，概不過問。今夏暫赴浙省天台山暫住數月，此山乃佛教天台宗之發源地，亦即仙家南宗張紫陽眞人之故鄉也。拙作「口訣鈎玄錄」一，擬於山中完成之，秋季携到上海付印，今冬即可出版，知關遠念，特此奉告。

再者，來函問清淨獨修及運用琴劍二法優劣之比較，若詳細說明，非片書可盡，今姑作簡單之答覆如下：

一身之陰陽，見效甚緩而力薄，但易於實行。

彼我之陰陽，見效甚捷而力厚，但難於實行。

況且雙修法中，復有種種不同。

一、有人已兩利者。

圓頓子二十四年五月

二、有大利於己，而絲毫無害於人者。（此二種口訣，乃歷代神仙家秘密傳授，永不公開。）

三、有人己利害互相調和者。（此乃古代知識階級男女養生之術。）

四、有損人利己者。（此乃江湖術士不顧道德之行爲，亦是妖魔精怪等類之修鍊法。）

五、有損己利人者。（此乃對方程度比自己高強，我雖欲借助於彼，無形中反被彼所利用。）

六、有人己俱損者。（此乃學術不足，性情不純，未得眞訣，錯走旁門之故。）

世人徒聞雙修之名，罕能了徹其內容與實際，故讚美者等於隔靴搔癢，而毀謗者亦是李戴張冠，都緣墮於捕風捉影之病。必得上智之士，方許問津，非普通人所能勝任。倏平日勸人總以清淨獨修爲本，久矣不談此調，今承垂詢，故略言之。

又翼化堂新出版各種道書，茲爲介紹如後：

黃庭經講義　孫不二女丹詩註　旁門小術錄　黃鶴賦　天隱子　坐忘論

答覆石志和君八問　五息直指　金火丹訣　坤寧經　圖幀子

問一：七眞傳之孫不二勗夫一節，閱之足打破無子觀念，然世俗每以不孝有三，無後爲大相責，在認道未眞之人，每爲此所惑，遂致衰老病死。小子雖有志於道，尙恨未能決烈，敢祈夫子一指示之，俾得把握。

答曰：有後無後，不是自己可以做主，世上人不生兒子，就硬派他一個不孝的罪名，未免不近情理。蓋因中國古時人口太少，所以造出這種議論，使大衆努力製造小國民，希望能達到強國強種之目的，並非是什麼天經地義。歷代以來，從沒有把這個罪名定在國家法律條文上，可知此說是行不通的。

現在國內一般人民，屢受災禍，家家破產，處處逃荒，弄得自身都要餓死，那裏再有餘力養育兒女？若再迷信無後不孝之說，眞可謂自尋煩惱。

問二：學道者，是必脫却情枷愛鎖，方許進步，若以堂上衰老，房中弱小所留戀，是否違反劃愛學道乎？

答曰：劃愛果能保證成道，則不妨暫時劃愛，俟將來自己道成之後，再來救度他們，未嘗不好；但恐其愛未必能成道，徒然惹起家庭糾紛

藏外道書

仙，在釋則謂之佛，然而五教行法，將來超證時，係何種名稱乎？

答曰：五教調和，在事實上辦不到，僅成爲理想而已。世間篤信一教者，尚且難以成功，何況五教混雜？故超證後，如何稱呼，可毋庸問也。

上海南車站某君來函

圓頓先生賜鑒：敬啓者（上略）鄙人雖有慕道之心，無奈經濟力弱，學識淺薄，一則不能參究仙經，二則未能尋訪師友，惟有活數而已。現幸得恭讀孫仙姑女丹詩註，得悉先生洞達道妙，深通玄理，鄙人應欲叩問，自忖孽重德乏，未敢瀆教。但光陰如箭，時不待人，若再遲遲，恐一旦油乾火熄，悔恨何及，故今冒昧上叩，伏祈不棄樗材，有以教之，幸甚，幸甚。

鄙人參閱仙經聖典，所著靜坐修養法，各式不同，難以盡述，現將鄙人所習華北哲學會「還陽修法」一，略述初節工夫於下：趺坐身直，口目微啓，存想丹田，調息勻細，以心覺察「眞息」。所謂「眞息」者，即凡息吸入，丹田息升，凡息呼出，田內息降，日久則丹田覺熱，漸有美快發生，即注意口中津液，嚥而咽之。此爲第一節證驗及練法，鄙人照法行之，數年無效，且有時努力用功，竟覺頭昏目眩，神志不清，未知何故？祈先生指導，而賜一靜坐修養妙訣，不勝感激。

圓頓按：某君之病，在於勉強造作，不合自然之法度，此後應當改良，勿求速效，每天抽出閒工夫，早晚靜坐各一次，只要靜坐時，身體端正，不搖動就對。不必在靜坐中，又要搖弄什麼呼吸，以致畫蛇添足，須知道家所謂「眞息」者，另有景象，另有玄機，決不是日本岡田氏逆呼吸的做法，岡田氏自己尚且沒有做成功，老早得病而死，何況中國人販賣洋貨，如何能得好結果？

河南安陽縣周緝光君來函

圓頓道長先生賜鑒：承賜惠示，莊誦之餘，豁開雲霧，如見天光，多蒙提挈，感激無似。窃以向道之士，苦無門徑，徘徊歧路，終老無成，可爲太息。後學既蒙指示，知所適從，不敢自秘，辜負鴻慈，擬請將上次函稟連仝惠示，一併登載揚善刊，以供學者參考，誠爲鈞長所樂許也。

上圓頓子書（周緝光前次函）

圓頓道長先生賜鑒：敬肅者，窃後學最近於揚善半月刊中，獲讀問答專刊數則，仰見鈞長學通三教，道貫人天，秉如椽之大筆，闡揚道要玄微，翻蓮花之妙舌，力闢旁門曲徑，正義昭然，玄風丕振，厥功之偉，蔑以加矣。

後學奔走衣食，逾二十年，雖身在名場利藪之中，而心無日不求了達性命之學，尊師訪友，十有七載，迄今一無所成，歲月蹉跎，逝水興歎。今者幸逢鈞長宏宣玄旨，誘掖後進，爰不揣冒昧，謹將所學經過情形，掬誠奉陳，就正有道，伏祈垂鑒愚忱，不吝敎誨，感且不朽。

後學係浙東黃岩人，歷代僧俗祖，後學幼年具有向道出世思想，因人事未盡，不獲如願，嗣以沾染破除迷信之說，隨波逐流，造孽不少，幸根性未昧，尚知自反。於民國八年，進入雙流劉止唐先生之門，（係再傳門人，同里鄭文易先生代授。）恪守門規條戒，不敢踰越，當時以求道急於謀食，閉坐，足不出戶者，三載有餘。嗣爲飢驅，仍廁身警界，雖在繁劇之中，而靜功未敢少曠，如是者繼續五六年，鄭師謂後學功進三步，但終不敢自信。後遇伍師子淵

，（黃岩人，法名誠鼎，係龍門派下，幼年出家，蒙呂祖乩筆傳授，於民十六秋間，初入大定，閱二十一日，蒙呂祖攝引，到參上清，勤勉有加。嗣後元神出現，俗眼親視，亦有數次，伍師言語謦欬，教世度人之願，無異鈞長，此爲後學所深悉。）以後學向道情殷，親爲傳授，點破一竅，即覺法輪自轉，與前之枯坐導引，迥乎不同，於七日內，既不思食，又不思眠，具見六通妙用，落髮重生，私心窃喜，以爲道在是矣。

伍師曰：「未也，道本由後天返先天，應從築基下手，未可躐等，吾傳諸者，係開關展竅，先天制伏後天之法，今根基未立，所見無非心光透露，變化之妙用耳，毋以此爲道也。」叮囑後學，先須培養元氣，待來復時，自有採取烹煉一段大功夫，且云學有所得，肉體變化，自然神妙不可測度，長年駐顏，亦爲尋常之事。

按諸先哲丹經，與鈞長闡發妙旨，若合符節，但劉門同參諸友，以伍師採取之說，未免涉及後天，而乩筆傳授，尤爲惝恍無憑，聚訟盈庭，莫衷一是。惟事關性命玄微，自應辨別邪正，神人降筆傳道，古來有無其事？非請鈞長大發慈悲，盡量指示，不能了此公案，如蒙賜教，請逕寄河南安陽督察專員公署爲禱。專上敬叩

道安。

後學周緝光頓首　乙亥年八月（民國廿四年）

周鮮光抄寄

前接八月二十一日惠函，所詢各節，因僕之行蹤不定，久闕作答，尚祈原諒。來函中所謂雙流劉止唐先生，僕深知其爲人，他在四川頗有大名，可惜早已化去，聽說此刻是他的孫子繼續傳道，比較前輩的工夫，不知何如？

所謂伍師子淵，是否即黃岩玄都觀之伍止淵道人？我也聽人說過，他是龍門派第二十四代，在當今玄門中，亦是不可多得之人才。劉止唐一派，是儒家工夫，專講究正心誠意，他目的重在先天。伍止淵一派，是仙家工夫，專講究採取烹煉，他下手是從後天漸漸的返還到先天，若講理論，劉派較高，若講效驗，伍派較快。

閣下立志若要學聖賢，請棄伍從劉可也，若立志要學神仙，請以伍傳爲主，以劉傳爲輔，先求堅固色身，然後再說明心見性，否則心性工夫，尚未透徹，早已朽壞，今生休矣！來世又無把握，將奈何？至於大徹大悟之人，當然不在此例，但非可以教初學也。

時承垂問，敢伸一得之愚，其餘各種理論，具見於每期揚善刊中，茲不贅述。再者，閣下不必問神人降乩傳道之事是眞是假，只須自問他傳你的口訣，做起來有效無效？對於你身體有益無益？道就是實在的證據。若問古來有無其事？這些話太長，非數語所能盡其意，留待他日討論可耳。此覆，並頌

道安

圓頓子

答震蘇州張君道初問道函

道初先生如握：聲於古曆三月間，已經由漢返湘，承寄惠函，輾轉傳來，得悉向道之忱。聲雖蒙師指，得聞奧義，但以身世變幻，光陰荏苒，僅能尋光掠影，未克自身作證，外慚內愧，感想何如，先生私而譽之，置身無地矣。所詢量之五條，謹具管見於左：

答第一第五問：修道而欲乞靈於書籍，無異海底撈月，蓋萬部丹經，悉是月影，非眞月也。漢唐宋之作者，滿紙乾坤龍虎等詞，讀之眼花腦脹，明清之書，頗趨橫實，然詳法而略理，亦令人無從通曉。是則全部道藏，非爲普通人談玄，實爲已得訣者作證明耳。故未得口訣之前，非唯不能修道，且不能讀道書，然則豈非捉浮邱袖，拍洪崖肩，始於道有望歟，是又不然。

仙學爲中華無上國寶，據載籍所稱，前後成功者，盈千累萬，各以傳人爲志，度世爲心，雖遠陽化鶴，而口口相傳之密訣，流布人間者，比得吉光，彼獲片羽，有心人，學無常師，不恥下問，自能集腋成裘，窺見全豹。於是本其心得，印之典籍，兩兩相叩，一絲不漏，始可下手，此亦無可奈何之因緣也。是以人世一切，唯英雄爲能，至修道則非僅英雄所能矣。人世一切，唯讀書人爲能，至修道則非僅讀書人所能矣。必不獲已，伍冲虛、柳華陽等之作品，性命圭旨，唱道眞言等書，及現在圓頓子之著述，尚可研究。

答第二三四問：道家之術，雖而多端，尚不僅南北兩派，三元丹法，唯人元乃有彼我，故亦有種種利害之不同。刻實而論，邪人用正法，正法亦是邪，正人用邪法，邪法悉歸正。是以法無絕對之利害，在用之者何如耳。

例如飲食所以養人，不潔亦足以致疾，普通男女性交，據理而論，自可調和氣血，然而蒙其利者，千萬中之一，蒙其害者，比比皆是，此又不可不知也

藏外道書

[illegible]，[illegible]，[illegible]，

、似乎切實一點，千萬注意。

圓頓答來函第四條：伍冲虛、柳華陽二位所傳的工夫，下手著重在調息，而不在乎守山根，心息相依，神氣合一，是他們最要緊的下手訣。

圓頓答來函第五條：一性命圭旨」的特長，在他每篇的理論，頗有透闢精微之處，至於書中所附載種種圖式，皆是由各處採集而來，無足重輕。那些行氣導引小法子，刊少害多，毋須研究，私訣悉當於普通讀「性命圭旨」之人所最易忽略處求之。

圓頓答來函第一條：令堂大人病有轉機，乃是偶然的感應，不足以爲典要。總而言之，遠隔數千里，精神攝病，頗難有把握。

江蘇掘港楊達啓君來函並答問

圓頓先覺有道：敬肅者：後學曾於四月二十三日，奉上問道函一件，係由揚善刊社轉交，未知收到否？又未見示答於揚善刊中，殊懸懸也。遙想先覺消暑於天台山，著作「口訣鈎玄錄」，今長夏已過，諒早返滬矣，亦甚念念。

先覺所說江西豐城黃元吉先生所撰「道德經講義」二册，並「樂育堂語錄」，敝處（即江蘇掘港大成書社）現有出售，全部洋壹元貳角，請便於揚善刊中一介紹之爲禱。再前讀先覺答覆北平錢道極先生函內有云：「我定要永久長住在這個世界上，改造此世界。」斯語深契後學之心，自然欽佩非常，眞是有心人也。

茲將問道之意，寫在後面，敬懇提前答復是幸。

一、後學前肄業蘇州工業專門時，曾入某社學靜坐法，得閱初步上守玄關，二步下守丹田，三步小周天功夫。自己動行無間，覺得心膈間有涼風，丹田內有暖氣，氣由三叉路而至尾閭、夾脊、玉枕、三關皆開，惟至任脈，則無感覺，不識此種景況對否？祈示。

二、有一次在讀書時，忽覺腹內暖氣四散上炎，心中恍惚，不知如何是好，惟覺週身愉快，不知何故？

三、後忽患遺精，停坐可不遺，常坐則常遺，詢諸某社之開師，只云少坐而不懂修煉的功夫。譬如一枝蠟燭，點在風中，則消滅得快，點在室中，則消滅得慢，然其結果，總歸消滅而已。「俗家人」風中之燭也，「出家人」室中之燭也。況且年幼者多犯手淫，年長者不免遺精，雖不犯女色，而其害更甚於女色，此等出家人與俗家人又何異乎？

二、古代養生家，一方面不斷絕塵俗之事，一方面仍可維持其身體之健康，不致心力徒勞也。

五、劍術之事，雖爲絕技，然其人品德優良，志念堅決，欲借術以養道者，師亦未嘗不可尋，蓋道本通夫術，而術亦可進乎道，且至誠者，金石爲開，亦視其本人之志向爲何如耳。

六、尊兩所云：消極方面，即修身積德行善，若積極方法，隨處留意者，仍只算是師尋弟子，不可謂弟子尋師，夫隨處留意者，須待機緣湊合，方能會遇。

若弟子尋師者，必要捨去一切，或登山涉水，或跨縣經州，始可謂之尋。然此必有非常學識，抱堅苦卓絕之志者，方足當之。故云不許弟子尋師者，爲普通人言也，非謂上智之君子言也，尊意云何？

七、煉己持心，雖是性功，然性功全憑於悟，本無所謂訣，即有訣亦可以公開，其得與不得，視各人之知見。若命功則必須傳授，所謂慧過顏閔，不能強猜。呂祖云：「性要悟，命要傳。」此之謂乎？

按命功亦有兩說，如儒家之精一道理，釋門之清淨功夫，下手修持，亦稱命功，而聰明者尚能領略得到，至若黃庭，參同、悟眞等法子，以乾坤爲鼎器，用坎離爲藥物，顚倒運用，借假修眞，於一時辰內，奪天地之造化，祇片響工夫，結玄妙之黍珠。如此精微之理，若無師指，其誰能猜？

答農某居士

圓頓子

今按醫化堂轉來手書一紙，承詢却病延年當先學何功，愚見以爲從「易筋經」「八段錦」「太極拳」等類入手，比較有效，或者像學校中普通柔軟體操亦可。至於坐板瘡，宜求外科醫生用藥治之，自愈，未愈時不可打坐，恐有妨礙，即愈後，雖可續行坐功，然坐處宜用軟厚之墊子，方免復發。

並答去歲九月廿一日各問題如左：

一、出家人自幼至老，不犯女色，亦不能長生者，其原因在只知守戒律，而不懂修煉的功夫。譬如一枝蠟燭，點在風中，則消滅得快，點在室中，則消滅得慢，然其結果，總歸消滅而已。「俗家人」風中之燭也，「出家人」室中之燭也。況且年幼者多犯手淫，年長者不免遺精，雖不犯女色，而其害更甚於女色，此等出家人與俗家人又何異乎？

二、古代養生家，一方面不斷絕塵俗之事，一方面仍可維持其身體之健康

"P102－107缺"

者，益見伊等善於運用其精力，普妃經濟人家，將祖遺財產謹慎保存，而不敢浪費，使用自己在外面所賺得之金錢，忽無憂貧乏。今之徇生家，則盡揮霍耳。

三、「守屍鬼」之說，乃佛家罵仙家的一種醜名詞，我已經將他痛駁，請看揭善刊第六十五期呂祖參黃龍公案，就可明白。這件公案，從唐朝以來，直到如今，沒有人敢去搖動，現在總算是把他全部推翻，爲修仙學道的人出口悶氣。

四、黃白點金術，我雖曾試驗過，但手續太麻煩，紅銅變白銀，雖是可能，而不免虧本，故勸閣下不必學此術。

五、南派丹訣，當此時代，極不相宜。我現在與司志諸君所討論者，皆北派清淨之法，將來擬在揚善刊上公開研究，請注意可也。

六、去歲秋間，曾三上黃山，本想覓一修煉之勝地，然事與願違，徒勞跋涉。在黃山時，輾轉接到大函，彼時曾作覆書，由山中郵政代辦所寄奉，未知此函達到否？我今歲不住上海，已遷移到鄉村，此處未通郵政，信札往還，甚爲不便，雖可由翼化堂轉交，但日期耽擱多矣，亦無可奈何之事也。

七、「養生術」自然是很重要，然欲精於此，必須先有醫學知識，自古修道人，無不兼學醫，葛洪採恩遜其尤著者也。

答覆江蘇如皋知省庵　　圓頓子

原函：圓頓道長先生慈鑒：敬肅者，前寄上王並眞老師雙影題詞，諒已達左右，王老師現居天津，不知鈞長亦有所聞否？

答：頓爲避囂故，僻處鄉村，尊函若直寄揚善刊編輯部者，頓未必定能得見，若寫明由揚善刊計轉交與頓個人者，當可收到。王先生之名，眞亦略有所聞，但不知其詳。

原函：師謂學道者，不可不有神通，有此方足以衛道，「道高一尺，魔高一丈」，非神通何以御之，而古今學道者，又多以神通爲累，視之無足重輕，或斥之曰小道。鄙意惟在利用之者得其機宜耳，又謂道書皆云斬三尸，其說似是而實非，道成之後，三尸即變爲護法神，又何須斬乎？以上二說，實之鈞長高見以爲如何？

答：尊師之言是也，愚見亦同。

原函：前閱揚善半月刊會云，日後可將陰祕教義之方公開，以救世之人，大哉言乎，鄙人之幸，民災黎之救星，曷日披露藉早，感盼待用此，幸不吝示，早日披露藉早，感盼待用此，幸不吝示，早日披露藉早，感盼待用此，幸不吝示，早

原函：竺澹道人精易學，恐是滬上另一高明之士矣，諸賢薈集，不知何日得聞法語？以開茅塞，渴望殊切，思之神往。

答：竺澹道人，研究易理，已數十年矣，其學派或與林先生異趣，惟亦不吝於接引同志，閣下若欲從事於易，函件可託揚善刊社轉交與竺澹道人，必有詳答，伊另有眞姓名，不願宣布，料其用意亦與閣下相等耳。頓對於易學，算是門外漢，但因易中一部分，關係於仙道者，至爲重要，故甚願同志諸君，致力於此。

復濟南財政局楊少臣君　　圓頓子

圓頓先生尊鑒：讀揚善半月刊，對於先生著作，反覆誦習，鼓舞歡欣，不可言喻。平素每以爲當今學道之人士雖多，而求一徹始徹終，深明陰陽造化之理者，實萬不獲一。

黃元吉先生「樂育堂語錄」有云：「第以此事關乎天命，非無緣無德無福無根之人，可以消受得，以故丹道不輕傳，惟結有仙緣，種有道根者，方能遇而能知，能知而能行也。」上陽子陳致虛先生註悟眞篇亦云：「非種根夙世，難得信心，非夙世修行，鮮得聞道。」足證大道至尊且重，不但行之維艱，即知之亦談何容易。

璩不自揣量，雅慕玄宗，奈慧淺福薄，塵累業重，駒光虛度，年已五旬。記得老殘遊記有云：「棋殘一局，吾人將老，能勿哭焉得乎？」彼亦有心人，東西奔走，亦係欲救老殘而訪道者。

太陽流珠，常欲去人，人生難得，無常迅速，稍有知識與思想者，焉能坐以待斃？而不汲汲然，求跳出迷津，超登彼岸乎？所憂患者，明師難遇，口訣難聞耳。

頓按：以上二段，見解甚是，凡我同志，皆宜借鏡。

原函：讀揚善半月刊，民國二十三年，第一卷第十九期，先生答蔡德淨君函，有云：「仙家亦有顯教有密教，顯教可以公開，密教是不能公開的。」末後云：「譬如我們有一把刀，善用之者，可以切菜，可以裁紙，可以削木製器，可以禦侮防身，有益於人處甚多。若被小孩玩弄，則斷指流血矣，若被強盜拿去，則殺人劫財矣。」此種譬喻，輕描淡寫，不知者不明先生用意所在，若稍知道者閱之，知先生立言深具苦心，暗中已將不傳之秘，春光洩漏矣。

頓按：楊先生眞能知我者，能於紫人不經意處，識具隻眼。

原函：道德經太上有言曰：「玄牝之門，是謂天地根。」孔子作繫辭曰：「一陰一陽之謂道。」孟子得孔子眞傳，亦有言曰：「仁也者，人也，合而言之，道也。」仁之爲字從二人，推其立言本旨，亦即孔子所謂一陰一陽是也。先生近輯「口訣鉤玄錄」有云：「雖倫常日用之間，何處非道之所在，所患者，人不能參透陰陽之消息耳。」黃元吉先生亦云：「非學問優，見識到，不足以語此。」世人習焉不察，如果有人眞能參透陰陽消息，則大道即在目前，豈難知乎？

頓按：悟眞篇註云：「路逢俠士須呈劍，不遇知音不鼓琴。」其楊君之謂乎？

原函：璩私心嘗謂易繫辭有云：「二人同心，其利斷金。」此金字，不應依世俗見，作金銀解，果作金銀解，即云二人同心有利可也。一利字即足以包括，何必多加斷金二字之贅文，蓋此二語，即暗藏道機，此係下走揣測之詞，未悉先生以爲然否？

答：孔老夫子，自己已經說過：「仁者見之，謂之仁，智者見之，謂之智，百姓日用而不知，故君子之道鮮矣。」中庸曰：「君子之道，造端乎夫婦，及其至也，察乎天地。」又曰：「君子之道，費而隱，夫婦之愚，可以與知焉，及其至也，雖聖人亦有所不知焉。」又曰：「君子之道，闇然而日章，小人之道，的然而日亡。」中庸之言，多具有深意，例如申時之「申」字，拆開講，係中有一實，所實爲何，即申金也。呂祖詩云：「祖師親有訓，一味水中金。」此類文字，理應俟將來有緣，敬謁先生時，踵門請教，不應拉雜妄陳，不過因景仰先生之心，誠懇迫切，先佈區區，藉茲代表耳。

頓按：「申」字之解釋，僅據楷書，恐不合造字之本意，篆書申字，可以參考。

原函：揚善刊內，先生撰述之「黃庭經講義」暨「孫不二女丹詩註」。璩皆衆齊手抄，上下反覆，思之務令熟爛，不僅千周萬遍，廻環誦讀已也。惟「口訣鉤玄錄」，因刊中僅有至本年五月份止，以未獲即時全讀爲憾。

頓按：揚善刊內所登「黃庭講義」及「不二詩註」，皆頓十幾年以前舊作，遇有機會，遂與發表，惜排印時誤字太多，幸賀化堂有木刻版出售，尚可據以正誤耳。「口訣鉤玄錄」乃臨時乘興所作，投登於揚善刊者，後因行止無定，環

藏外道書

境不宜於著書，故未能繼續下去，頓自己亦以爲憾也。

原函：張昌日讀黃元吉先生「業育堂語錄」，深恨予生也晚，緣慳福薄，未能於其講道時，親聆訓誨。今讀先生撰述，殆元吉先生復見於今世，何幸如之。

頓按：道家南北兩派，各走極端，而實行皆有困難，其勢不能普及，惟有陳希夷、邵康節一派，最便於學者，黃元吉先生所講，卽是此派，亦卽頓所「私淑」，而且樂爲介紹者。

原函：一切人身，能有幾何？轉眼光陰，就是運轉，倘不能脫離輪廻，則生生世世，皆在愁城苦海之中。方今運際下元，人心陷溺，世道沉淪，大道專塞，不知底止，誠如先生所云「君主政體改革而後，儒教早已開始衰，道教又不成其爲教」也。

頓按：末尾兩句，乃描作孫不二時註凡例中語，此書成於民國十三年以前，今日情形，則微有不同。

原函：今得先生出，以闡揚大道，流傳高深之學術爲己任，則負擔之重，關係之大，又豈僅僅私人之欣幸已哉。謹年已五旬，雖身體尚無疾病，但因業重而有家累，只得抱關擊柝，以維持現狀，不能運行己志。外之「法、財、侶、地」條件，均不備具，大有日暮途遠，束手待斃之勢，奈何奈何？敬懇先生憐而教之，指示道路，幸甚幸甚。

答：實行修道之人，最怕有家累，必須設法將家累了脫以後，方好下手用工，年齡雖大，尚無妨礙，法、財、侶、地、四項，以前兩項爲重要，至於「侶地」二項，尚不十分困難。古今來好道者雖衆，每每無所成就，皆因有法者患無財，有財者患無法故耳。既有法而復有財，當可成就矣，又因缺乏一種嚴密之組織，僅憑個人的理想，隨便行動，或作或輟，意志不堅，無團體的力量爲之警劫，無群衆的精神爲之督促，故亦不能有所成也。

原函：年歲愈大，返還愈難，古人故常謂「下手速修猶太遲」也。但既力不從心，不能即行兩派我接之法，祇得用北派清淨之法。先生著「口訣鉤玄錄」中，亦有云「我所提倡的就是這一派」。「鉤玄錄」尚未全讀，懇求先生提前詳爲指示，除此又有所謂學一種投胎奪舍者，此種工夫，未悉如何做法？

答：「下手速修猶太遲」，這句話是勉勵學人之語，但亦不可過於執著。在生理一方面說，自然年幼者爲優，在閱歷一方面說，却又要年長者爲優，一

力面有利，一方面有害，利害本是對待的，年幼者難得效快捷，而難於保守，斗長者雖見功遲緩，而易於保守，蓋因其閱歷已深，不致於被外境所誘惑也。

口訣鉤玄錄一是一部正式的修煉專書，不可草率從事，而頓目前之環境，不適宜於著書。故在編至今尚未付脫稿，請台端注意本刊，每期總有幾篇與仙道有關之作品，但須要連續不斷看下去，方有趣味。因爲每期材料不同，前後又有聯帶之關係，凡前期已經說過後，後期卽不再說，必須前後統觀，始能貫串。

清淨工夫，做得好，能出陽神，做不好，只可出陰神，能出陰神，卽能投胎奪舍，不必另外做專門投胎奪舍的工夫。古人雖有專從閉息、鑑形、存想、等法下手者，其法亦未必就勝過清靜工夫。

昔日黃邊之君所做的工夫，皆與以上所說不同，他是先從無夢做起，果能做到無夢地步，可謂一半成功。然後再從無夢煉到有夢，並且夢由自己作主，自覺起一念，決定今夜作什麼夢，果然如願以償，今夜所做之夢，就是白晝想做之夢，常常如此不錯誤者，則投胎奪舍一層，自然易於達到目的。黃君做此等工夫已十餘年，前五年已自言後五年要死，到期遂無疾而終。

投胎是否眞有把握，頓苦於不能以事實證明，僅相信其異乎常人而已，至於我自己則不願做此等工夫，亦不願以此教人。

答廣東中山縣紺角鄉益壽堂劉裕良君八問　圓頓子

原函：揚善半月刊道長諸先生均鑒：敬啟者：去秋得閱貴刊第十九至二十二期數册，喜甚，雖未卽購閱，但因此得知世間尚有濟人以道，而不望報酬，不辭煩瀆，如貴刊諸先生者，何其幸耶！

修養一道，鄙人自幼好此，惜未遇機緣，又慚學淺，不識購書研究，直至年逾四十，未聞道學之言，後得「因是子書」，遂習靜坐，於茲已十餘載，困難雖多，未嘗懈怠，惟以不諳首尾次序，遂至工夫紊亂，疑惑莫明。茲特拜問數則，懇爲指示，本應先函請准，庶免唐突，今欲急於求道，故冒昧瀆陳，伏祈原諒。

鄙人現年六十一歲，未審尚可修煉否？然年高不免火息之憂，與急於添油之務，伏望大啓慈悲，指示覺路，俾得悟大道，則永感大德於無涯矣，敬請道安。

再者，鄙人幼年失學，廿三歲往美國，廿八歲回里，當時頗欲入私塾補習中國舊學，以求一聞古聖賢之道，奈塾師云：新學制不重四書五經，遂嘆息作罷。越兩年復至美國，前二十年迄今，至今並無善狀，乃廣東中山縣黃角鄉人，字潤彰，名裕芬，近年在外亦用裕良之名，倘有賜教，照此地點交益壽堂轉於鄙人便妥。

末學劉裕良拜上

附問八則　（劉君六十一歲）

一、十八箇月前，初通督任脈，兩月後，覺丹田有氣如卵，旋轉如意。

答：這種現象，在別人做工夫時亦有之，是好效驗，不是毛病。

二、越數日，午後入坐，見丹田左右兩氣相旋相逐，漸漸捲成圓直形，其大於卵四倍，中有心，如篷桿，心外透明，自向左旋時，試使向右轉以斷旋之其堅抵之力甚勁，不能移動。

答：凡打坐習靜功之人，彼等亦有時覺得丹田中兩氣旋逐，但不能像閣下說得如此活現，中有心如篷桿，而且心外透明，彷彿是個實實在在的東西，又像一個水晶球，中間穿通一條孔竅相似，他們沒有這種樣子。

三、又越半月，下午入坐，見此氣化開，初似微塵滿腹，數分時塵開，如另有天地。

答：化開正好，否則長久下去，此水晶球在腹內，恐怕不大穩妥。

四、夏間，當月下坐，靜篤時，見氣光滿腹，瑩皎如月，自此以後，常見下丹田氣色如溶鉛，若流質，常常在臍下漾繞。

答：在別人工夫做得好時，亦有此景象，不能說是壞。

五、心之下，腰腎之上，時覺加輪自轉，但無氣形可見，只覺有此動作耳。

答：無形可見是對的。

六、久坐靜篤時，有輕捷如電飛馳者，細如線，不知從何而來？從何而去？不可以意主之。

答：所謂如電如線之狀，是在身內發現？還是在身外閃過？函中未曾言明，別人大概都是在眼面前看見，雖一閃如電光，但不是細如線，閣下效驗，比較他人不同。

七、有時呼吸停止，氣則漲滿心腹，當氣至心部時，立可寧靜，迨心放下時，覺下部有物如流貫，進入丹田，其狀能彈震，在丹田中如蟲集蠢，氣則沖心部，一上一下，如呼吸焉，此未知是胎息否？

答：此種動作，在丹經名爲內呼吸，必須鼻中呼吸停止以後，方能出現，普通人難於做到，閣下以六十餘歲老翁，居然能達到此等地步，可喜可賀。「胎息」形狀，比較此爲細靜，由此再求進步，將來自能達到「胎息」。

此物久之，則結成氣團，如該狀，其勢甚勁，但不震彈，或以神馭之，使沖關脊，到枕骨則難過，此物則脫氣團出，又復能彈震，惟失其勁力矣。此氣團固亦有勢滑如拋梭，一拋則過頂而落下丹田，至此其勁狀或如輪自轉，或縱橫衝動，散走於腰於背下，頭與心部亦均有之。

答：此種動作，是大藥沖關之狀，但不合正式規則，弄得七零八落，可惜可惜！

八、審究此物之形狀，初如蟲，或遊或止，未結氣時，則能彈震，細如花針、謎句笑話，與生理學上所繪之精蟲，形狀極似。

答：人身上本無精蟲，所以有精蟲者，就是此物所變，順者生凡胎，逆則結仙胎。「凡胎」種在女人身上，「仙胎」結在自己身上，胎雖有仙凡之不同，其氣則一也。

余昔日所得秘傳口訣，有數句云：「以獲似龐象似火，如蟲如蟻又如蛆，萬馬奔騰攻關耳，流星閃電灼雙眉，若遇到此休驚懼，牢把元神莫動移。」此數句所言，乃大藥沖關之景象。

閣下所做工夫，以前都對，獨惜此處不合正式規則，遂致體內火寒，鼎中丹散，然而到此境界，也不容易，務要精研玄妙，努力前程，僕等於君有厚望焉。

但廣東人習慣，歡喜食各種惡劣的動物，如蛤蚧、三蛇、山瑞、貓、鼠等類，修道的人，切切不可沾染此種嗜好。凡做仙道工夫，身中總要多積清靈之氣，少存穢濁之氣爲妙，最好是吃淨素，若有不便之處，隨緣稍食小葷亦無妨。但不可誤認多食動物之肉，即可以補自己之身體，世上人個個都是吃肉食，結果誰能不死？只有辟穀服氣，或食仙草靈藥者，方能益壽延年耳。

僕等不知閣下是否吃素？若按照工夫程度而論，此時應該厭聞血肉腥羶之氣，倘若勉強吃下去，胃中決不能容納，定要嘔出。方保平安。僕等見過數人，皆是如此，不知閣下亦如此否？若歡喜肉食者，其工夫程度尚未到家，必須

藏外道書

復清南張慧農君

原函：前於秋末冒上一函，諒蒙垂察，迄今未蒙訓誨，不勝悶悶。

頓復：歉處積存各埠來函，有四十封之多，尊函未曾看見，抱歉之至。

原函：後學幼年體質羸弱，命運坎坷，十四歲失學，以後即無機緣讀書。雖天性好道，苦無明師，至三十歲，始略明口訣，奈世變滄桑，師友離散，嗣後不但明師未能訪得，即眞正同志，亦未覓到，以致絕口不談命學者數年，非不談也，實無可談之人，徒招毀謗耳。

頓復：眞正同志，國內不乏其人，惜散處各方，不通聲氣，本刊即是訪求眞正同志的唯一介紹物。

原函：在此有限光陰俗務百忙中，不敢輕易虛度，因是而學佛，由五戒再進而菩薩戒，而淨、而禪、而藏密，欲探討密教即身成佛之眞諦，然訪求明師之素願，未敢須臾忘懷。

頓復：班禪達賴之輩，都是活佛，密教即身成佛，到了極處，也不過像他們一樣，請問你願意不願意？

原函：今春在揚善刊中拜識先生，自慶明師已得，並蒙悲示一切，尤爲欽慰。

頓復：此言愧不敢當，我僅可以幫助同志諸君研究而已，自己尚未成功，難爲人師。

原函：奈後學所處之環境困難，工作忙迫，非遇機不能告假，然不禀我公首肯，又不敢冒昧進謁。懇乞先生垂憐後學環境限制之苦，多年求道之殷，賜予面晤之緣，尤乞勿以時機有待，見拒門牆之外，則感且不朽矣。

頓復：學道而爲環境之困者，豈止閣下一人，遍國中皆是也。若不設法解決此種困難，雖得傳口訣，有何用處？無非抱道終身而已，此事須用團體辦法，方能有濟，現正在籌劃此事，請勿著急。

湖南湘陰神童常煥來函並答問（常煥年十一歲）

頓子答：來函所言靜坐之效驗，若在大人，不足爲奇，所奇者，十一齡小童耳，必是夙種慧根，方能領悟及此。觀本期所載廣東中山縣劉君，以六旬老翁，其效驗如彼，賢姪不過十一歲，試做初步靜功，效驗又如立竿見影，可見仙道工夫，不問老少，皆能有成，就怕人不肯做。參同契云：「上德無爲，不以繫求。」常煥賢姪現在就具足上德之資格，用不着頭上安頭，再學什麼口訣，只要能每日靜坐，不使間斷，即足以了却大事，勝過余等百倍，身內一切變化，你莫管他，奇奇怪怪的現象，將來尚層出不窮呢！

令尊大人笑而不答，含有深意，因此我想起古人一首詩云：「問余何事棲碧山，笑而不答心自閑，桃花流水杳然去，別有天地非人間。」你能悟會此詩言外之意，工夫包有長進。

尊大人前，望代我問候，南嶽衡山，不知已尋得修煉之勝地否？我去歲偏遊浙皖三省名山，結果仍無所獲，蓋以時節因緣，未能融合，只得再看機遇於是每日黃昏，及亥子之交將睡時，照家嚴教我之秘法靜坐，諸事不想，行之不間。

又嘗讀「坐忘論」「收心」第三云：「守根不離，名曰靜定。」二段云：「心不著物，又得不動，此是眞定正基。」我知道即是不想事靜坐之意也。再讀三段云：「息亂而不滅照，守靜而不著空。」心內生疑，既云不著物，便是心空，又謂守靜不著空，那就還是有所，當時以此問家嚴，應該如何處心？家嚴說：「執心住空則有所，收心離境則合道。」即大學所云：「心不在焉，視之不見，聽之不聞，食而不知其味。」又孟子所云：「求其放心而已矣。」

煥方知就是安心守神，故每日必坐兩時，至前二月中，忽小腹熱漲，即問家嚴，比時告我是丹田氣動，囑留意海底及尾閭。到閏月中，忽若有物至尾閭，欲上不能通，一冲一停，又問家嚴，又告我不要留意，聽其自然。由是每坐則一冲，復退還小腹，但是在高小校中上課時，背脊骨背心中，時有熱氣在內作漲，再問家嚴，則笑而不答。煥更心疑，祇聞家嚴對家慈言：吾兒本有慧根，但惜祇十一歲，我有多少大道眞傳，不能告他，只好聽他自己去求師耳。

煥想現在我國中，誰是眞人？不得而知，每聞家嚴對人云：「訪道四十餘年，惟有圓頓子是當今唯一無二道學家。」故特將此情形記錄，上陳慧鑒，如蒙不棄，肯賜教誨，則感荷無量矣。特具恭叩道安，佇盼覆示。

世愚晚常煥百拜民國二十五年六月一日

圓頓子答：來函所言靜坐之效驗，若在大人，不足爲奇，所奇者，十一齡小童耳，必是夙種慧根，方能領悟及此。觀本期所載廣東中山縣劉君，以六旬老翁，其效驗如彼，賢姪不過十一歲，試做初步靜功，效驗又如立竿見影，可見仙道工夫，不問老少，皆能有成，就怕人不肯做。參同契云：「上德無爲，不以繫求。」常煥賢姪現在就具足上德之資格，用不着頭上安頭，再學什麼口訣，只要能每日靜坐，不使間斷，即足以了却大事，勝過余等百倍，身內一切變化，你莫管他，奇奇怪怪的現象，將來尚層出不窮呢！

令尊大人笑而不答，含有深意，因此我想起古人一首詩云：「問余何事棲碧山，笑而不答心自閑，桃花流水杳然去，別有天地非人間。」你能悟會此詩言外之意，工夫包有長進。

尊大人前，望代我問候，南嶽衡山，不知已尋得修煉之勝地否？我去歲偏遊浙皖三省名山，結果仍無所獲，蓋以時節因緣，未能融合，只得再看機遇

再復北平楊少臣君

原函：圓頓先生道鑒：上年隆在濟南時，曾上書兩封，諒早邀鑒察。（中略）。

頓接：敝處僅得見尊函一封，連此次來函算，併爲兩封耳。

原函：五斗米折腰，原非得已，今則免去案牘之勞，俾得一心向上，可謂如願以償。（中略）敝衰之間，心心在道，昔年所慢慢者，同志無人，大道將絕，自讀揚善刊，得悉諸座提倡道學，衆有張化聲先生、純一子、竺潛道人、常道先諸先生，皆係洞明陰陽造化之理，並以道爲己任者，吾國數千年之絕學，至此其將復興乎？敝欣鼓舞，不可言宣。

頓現在北平，稍緩時日，即擬收拾行李，買車南下，蒼蒼者天，倘能許我得與師座一晤，并藉此得從明道諸先生之後，暢聆法益，殆所謂爲之執鞭，亦所忻慕焉。」

蒼都市面蕭條，景象全非，值此時局，倘無二三明德達道之人士，救正人心，挽囘氣數，吾恐劫餘黎民，靡有子遺矣。先生有言，今之時欲救國，非從仙學入手，迴瞬趨上不可。嗚呼！能明先生之意者，有幾人乎？謹肅敬請道安。

後學楊瓊謹上

圓頓子覆：少臣先生道鑒：頃由翼化堂轉到惠書，並致濟南市長論道俾稿，皆已快讀一過，欣服奚似。敝處積存各埠同志來函，近日抽暇稍爲清理，竟有四十封之多，擬徵性一月光陰，於本刊上答覆之。從七月一日出版第七十三期起，每期通函問答門，必有十頁左右，請略注意，去歲尊函，亦在其中。

張化聲君，現居湖南實慶，常道先君，現居湖南湘陰，純一子，往來蘇滬兩地，竺潛君，常住上海，頓自己現伏處鄉村，（地點介於松江上海之間）暫時託足而已。

愚意欲藉本刊聯絡全國好道同志，組織一實行修道之團體，但此刻機緣尚未成熟，望閣下稍安毋躁，只求中國大局粗告和平，頓之目的必能達到，俟團體成立，負責有人，頓即披髮入山，刻苦修煉去矣。

現代國家社會，無論辦何種事業，皆非有嚴密之組織不可，孤立獨行，斷難成事，蓋不徒修道爲然也。惟組織一種團體，必須經過許多官樣文章，手續煩煩已極，愚意俟中國道教會正式成立之後，將我們修道團體，附設于道教會之內，名正言順，免得另起爐灶。此事能否成爲事實，要看時局如何，閣下當然贊成此舉，並望多邀幾位中堅同志，群策群力以赴之，必有濟矣。

中華全國道教會緣起，登在本刊，想早已邀覽，故不再寄。北平王禮賢醫生亦好道，自云參訪多年，尚未得訣，此君相信「金丹眞傳」。又北平錢道極君，亦曾解名返鄉，尚未立定脚跟，伊嘗有來上海之意，可惜敝處團體組織辦法沒有頭緒，暫未派員前往，徒勞跋涉耳。尊駕如得暇，不妨就便與王錢二君一晤，張慧龍君現狀如何？頗以掛念。

再者張化聲君精於佛家唯識宗及三論宗，竺潛道人精於禪宗，常君遵先主張儒釋道三教一貫，純一子篤信雙修接命之說，不承認餘宗別派。頓之志願，較彼諸君略有不同，因欲集仙學之大成，不便偏守一家言論，且不肯讓仙術爲旨貴人所獨佔，以致平民無分，故不提倡栽接說，所以異於純一。因欲維持仙學他位，不屑借用佛典中之名詞與理解，以免受佛教徒之輕視，故異於竺潛。因欲專弘道教，不願受佛教家教派所支配，將道教攝入佛教大乘，故異於化聲。因希望肉體證得之神通，銷滅科學戰爭之利器，不得不注重實驗，謝絕空談，只講物質變化，不講心性玄言，故異於三教一貫。

因欲聯絡全國超等天才，同修同證，共以偉大神通力，挽此世界末日之厄運，非但不贊成生西方，並且不許昇天，不許作自了漢，不許獻愚此世界之樂而思趨附，故異於往昔前輩神仙之宗旨。恭屬知音，用敢拋誠相告，此覆並候　道安。

圓頓子

答蘇州張道初君十五問

張君原函，乃去歲三月廿一日到社，本欲提前作答，所以遲至今日者，實因頓之行止無定，且居滬時甚短促，故對於各埠來函，大半未能詳細答覆。前次又承問敏得君雅意，親來鄉間，約我同遊廬蕩，余思社中積存問道函件頗多，若再出遊，不知何日返滬，是則此等函件，永無清理之機會，故決意在鄉間作長期休息，並藉此一了文字之緣耳。　圓頓

原函：敬啟者：頃接揚善刊社寄下三月十六日出版半月刊一卷，欣悉社中爲滿足海內好道同志之渴望起見，特商請先生撥莊修養之精神，創作問答專刊一期，初閱兩過，欽歎不已。蓋其間非祇字字金玉，句句精言，且有驚天動

仲之兄弟，如「讀黃帝素問法師一封信」是，有革古開今之開示，如「答無錫汪伯英君及常德電報局某君之問道二書」是。

小子好奇，關於各種怪誕書籍，實流覽多多矣。然如先生之奇文，猶未之見也，捧讀之下，萬分傾服，久蓄拜師之念，如怒潮猝至，幾莫能遏，但素知先生虛懷若谷，對於拜師之請，概行拒絕，故壓潮沸胸膛，猶未敢貿然啓齒，惟先生慈悲，亦將有以度我乎？

茲再附上問道十五則，乞指示迷津是禱。

第一問：讀先生答無錫汪伯英君第五問，始知道家亦有上中下等品級，參同、悟眞，尚非人己兩利之上上等法門。初曾讀徐汝忠所著「金丹眞傳」一書，其書既斥孤坐獨修之愚，又深戒三峰採戰之妄，似有合於先生所謂神仙眷屬之說，未審此法係何種法門？

圓頓答：金丹眞傳，繁瑣無當，不如悟眞篇之簡易，後人疏忽，每每混作一談，雖以知幾子之聰明，且不免爲其所誤，何況餘子。金丹眞傳之法，比較悟眞篇又下一等，絕對不是我們所謂神仙眷屬之說，請勿誤會。

第二問：讀先生所著「黃庭經講義」第四章，知道家修養方法雖多，但起手法門，總在調息，初亦曾屢按調息口訣「不急不滯，勿忘勿助」之法，而實地試驗，不料不調猶可，一調則反感喘息，屢試屢然，此乃不得其法乎？抑另有不可輕傳之調息秘訣乎？務祈示知。

圓頓答：調息之法，由粗而精，自始而至終，皆不可離，其法甚簡易，並不煩難，閣下不得其法，所以做起來頗覺吃力，是爲太過之弊，以後須要順其自然，不可過於執著。

第三問：先生所著「孫不二女丹詩註」凡例第六條有云：「女子修仙，除天元服食，室礙難行，人元雙修，皆不筆錄而外，古今來僅此一門，堪稱大道。」請問何謂天元服食？何謂人元雙修？並因何故室礙難行，與不可筆錄。

圓頓答：外丹黃白術，煉到一二年後，九轉功成，只能點化，而不能服食，此種名爲地元。由地元再求進步，煉滿九年或十二年，比種名爲天元神丹，可以服食，因其手續簡頃之匪，令人不敢嘗試，故曰室礙難行。

人元雙修，卽夫婦同修陰陽之法，因俗人少所見而多所怪，且非生有夙慧者不能行，非夫婦二人程度相等者，則必遷對方之犧牲，而亦不能實行。故必遇上上根器，而且夫婦二人一心一德者，方許傳授，又須經過一種規定之儀式，

摘出，但未審「龍虎衣一究係何物？

丙、根據古語「用之則成路，不用則茅塞之矣」之理論以閉之。

第四問：上上等法門，何以不筆錄其訣，但其理可得而聞乎？

圓頓答：以世俗言，男子偏於陽，女子偏於陰，以丹道言，男子外陽而內除，女子外陰而內陽。總而言之，不管他們誰是陰，誰是陽，都係其偏枯而不完全，此乃人類有身以來最大的缺憾，亦卽生死流轉唯一的動機。

但後天陰陽，雖分爲二，而先天一氣，却是整箇的，其本性實不欲分離。修道者，貴在利用後天之陰陽，以返還先天之一氣，換言之，卽是從個枯而自然之變態上，逆行造化，以求回復中和自然之本性而已。

第五問：得「參同」「悟眞」「天仙正理」「金仙證論」等法門而修成者，是否亦稱「天仙」，曰「天仙」，曰「金仙」，未審得上上等法門而修成者，是否亦稱「天仙」「金仙」？抑如人類然，雖總名爲人，其間亦有賢愚階級之分，而未能一致耶？

圓頓答：在別種動物眼光中，看人類全體，幾乎沒有一個人不是神通廣大的，而在人類眼光中，看自己同類，其間實有優劣之分，階級等差，多至不可勝數，依此例推測仙界，其間亦當有階級之分，程度恐不能一律。

第六問：昔年那幾位仙人，係以上上等法修煉成道者，可得聞其姓名乎？

圓頓答：中國古昔無出家之說，凡修仙學道之人，都是有眷屬同居，自從佛教傳到中國以後，才有出家制度，於是男子出家叫做「尼姑」，其本意原想脫離家庭之苦惱，而求得身心之清靜，孰料「一著袈裟事更多」，其苦惱依舊不能減少。

道教全眞派，卽是模仿佛教而作，是後起的，不是古法，古法修煉，皆是夫婦二人同心合意，斷絕俗情，雙修雙證，與孤陰寡陽的制度大相懸殊，劉綱、樊雲翹二位，乃夫婦雙修中最負盛名者。至於北七眞中，如馬丹陽、孫不二兩位，未免沾染佛教的習氣，要講求拋家離室，各走一邊，已失却古神仙的眞精神了。

第七問：閉陽關法，以初所知者，有下列數法：

甲、用諸丹經所傳風火同用之功，而將陰精煉化，則陽關自閉矣。

乙　用龍虎丹固濟外腎，使不漏洩。（此法由先祖父所鈔「還丹直指」中

除以上二法外，是否另有不可泄漏之秘訣？

圓頓答：風火同用之煉法，可以將精煉稍，而要爲堅認，不可使其稀薄而性氣，此法有流弊，雖以完全信託。「龍虎衣」一定是謊語，必須觀上下文義與前句，乃可揣測而知，否則不便臆斷。至於不用則茅塞這句話，亦不合於事實，人身精氣，地位甚小，裏面長滿了，自然就要溢出來，不管你用與不用，此外法門很多，未能悉數，惟在因人說法。

第八問：辟穀諸法，是否依服氣而成？

圓頓答：服氣是辟穀法中之一種，另外尚有用藥物代食法，或入定不食法

第九問：心齋學家余葬客，所著「精神統一法」及「修養二十派」兩書，先生閱過否？有裨於修養之一助否？

圓頓答：此二書我未曾見過，余君本人，我却會過一面，但未談及修養之事。此二書並非處家藏妙本「還丹直指」，如得便，望從郵局寄到實化堂轉交與我，以便研究，但須掛號爲妥。

第十問：先生答汪伯英君第五問中有云「三種法門，其用語彼此相同，以致無從辨別」。可否請先生將辨別之法詳示？俾可跳出悶葫蘆。

圓頓答：外丹與內丹，一箇是在爐鼎中燒煉的，一箇是在人身內變化的，學者先要把這兩條門路認識清楚。鉛汞二物，在外丹中是實體的東西，在內丹中却是比喻，精氣神三項，在內丹中是正式的名詞，在外丹中卻是借用，此爲第一步辨法。

第二步，又要曉得鉛汞二物，在外丹中，亦有眞凡之別，凡鉛，是初次從鉛礦中燒煉出來的，凡汞，是初次從朱砂中燒煉出來的，眞鉛眞汞，是凡鉛凡汞經過種種艱難的手續變化出來的。但眞鉛眞汞，雖只有二箇名詞，而代表的物件，卻不止兩樣，此乃專門學術，非實驗不能明白，不比宗教迷信，哲學空想，可以隨便亂談。

第三步，又要曉得內丹書上也常有外藥字樣，也常用爐鼎名稱，但與黃白術之作用毫不相干。因爲這是從外面來的，所以叫做外藥。「爐鼎」二字，有時完全指此處而言，有時完全指他處而言，有時爐在他處，鼎在此處，有時鼎在他處，爐在此處，離合交錯，不可究詰，通其法者，頭頭是道，若執着一端以求其辭，則滿紙皆荊棘矣。

第十一問：先生言三教書籍，約有二萬卷，讀完一半，也需三十年，但以時間關係，初實未能勝此久遠之程途，可否懇先生將關於修養最要緊的書籍，指示若干種，俾可循序參讀，而又不多費光陰，即得知其概略。

圓頓答：若專爲自己箇人修養起見，用不着讀許多書，儒家只讀四書，易經、針灸家所用之銅人圖等，昔賢常稱醫道通於仙道，故學仙的人應當知醫。

第十四問：相傳「白日飛昇」「拔宅飛昇」這類故事確否？

圓頓答：「白日飛昇」一的意思，就是表明不在黑夜而在白晝，可以給大衆視眼有見，自然是實有其事，不然，如何安得上「白日」二字呢？「拔宅飛昇」的意思，就是說全家的人都成仙，不是說把住宅弄到天上去，此事非服食天元神丹不可。尋常修煉「金液」「玉液」「結胎」「出神」等作用，僅能了脫個人，而不能超拔全家也。

第十五問：丹經中所用之「琴劍」及「敲竹喚龜」「鼓琴招鶴」等隱語，究竟作何解釋？敬乞詳示。

圓頓答：「琴」可以彈，是調和的意思，「劍」可以斬，是鋒利的意思。「竹」體中空虛心而音清，是離卦一方面事，「龜」屬北方「玄武」，是坎卦一方面事。丹經只言「鼓琴招鳳」，沒有招鶴之說，「鳳」屬南方「朱雀」，與北方「玄武」是相對的，就同青龍和白虎一樣，也是相對的。鼓琴可以養性，鳳劍所以殊妖。清心調息，息調神凝。日久於斯，自然神氣敦和，心息兼忘，丹道所以異於世法者在此。

噫！知之固難，行之尤難，全國四萬萬同胞中，能明此理者，大約不滿四百人，即不及百萬分之一也。能實修又能實證者，大約不及四千萬分之一也。能實修實證，而且能達到成功之地步，如古人所謂「白日飛昇」，大衆可以用肉眼共見者，今時全國中尚無一人也。以上所言，僅限於參同、悟眞一派的學者，不是說其他宗派都在此內，幸勿誤會。

山西崔寓琪君畫　　崔寓琪

二六—一八六

一、讀諸家氣訣，有名「仙家十六字訣」者，又名「十六錠金」，此訣可用否？（尹眞人問答篇，亦有此說。）

民國二十五年十月三十一日後學崔寓琪頓首

谷神子裴鐵著
圓頓解

解「道生旨」（摘要）以答崔寓琪君

於戲！目營萬象，心慮異端，神被牽驅，身無管攝，則室家無主，國邑傾頹，固其宜矣。主人不修舍宇，而外經營，則舍宇日有危壞矣。夫人若知神之所主，子母運行，則脩身了道之門可見矣。若無所主，但任呼吸喉中，主通理藏府，消化穀氣而已，終不能還繞返陽，填補血腦。

圓頓按：此段大意：益壽人之心與目，常用於外，則神亦馳於外，身無所主，不免傾危之慮，若但聽任喉中之呼吸，不以神馭馭之，其功效甚微薄也。

又衆人之呼吸，與眞人之呼吸殊矣。南華眞經云：「衆人之息以喉，眞人之息以踵。」注云：「從根本中來。」又云：「其息深深。」此其義也。豈容

易乾。若仙信其自呼吸，未有得道者，夫一呼一吸，不得神宰，則不全其呼吸耳，若神能御氣，則鼻不失息，斯言至矣。

圓頓按：此段重在「神能御氣」四字。

氣不得形，無因而立，形不得氣，無因而成，二物相資，乃能混合。聖人知外用之無益，所以還元返本，經固胎息，洞明於內，調理於中。夫神和則可以使用於四肢。道經云：三月內視，注一心，守一神，則神光化生，繼綿五藏。凡人勞神役役，無一息住於形中，而希長生，不亦遠乎？

圓頓按：此段大意，言氣與形，形與神，要相依附而不可離，其法注重內視。

若能胎息道成，精氣有主，則使男子室中無經精，婦人腸下不結嬰。

圓頓按：古仙皆夫婦雙修，所以有婦人不結嬰之說，「不結嬰」者，即不懷胎也，所以能達到不懷胎之地步者，因爲婦人之月經已煉斷而不來，男子之精門已閉塞而不漏，無論男女，只須一方面能做到，即可不懷胎矣。若是抱獨身主義之婦女，當然是不懷胎，何必待到胎息道成以後，方敢保証永不懷胎乎？由此可知在家人修道之方法，與出家人絕不相同。

萬化之用，莫先乎氣，至人之用，莫妙乎神，虛無之中有物謂之神，窈冥之中有精謂之氣。

圓頓按：末句認精與氣是一非二，此精非交媾之精，而氣亦非呼吸之氣。

吁！其神與氣，來既恍惚，去無朕兆，其來也則難，其去也甚易，是以聖人悲痛而惜之，於戲！世人何容易而賤其氣也。不知形者，不可與言氣，不知氣者，不可與言神，知神者所以知道矣。所以王母有金璫玉佩之道，軒轅行內視返本之術，不可不信之。吁！萬物有終，而天地長久，人民有死、而眞人長生，乃俱陰陽交感之氣矣，人能守其陰陽，則陰陽亦能守人矣。

圓頓按：此段要訣在「陰陽交媾之氣」一句

大丹鍾靈毓瑋，上德稟之，若本其果，以校援之，彼車補助，未能補之，折腰穿拿，鍼能閉之，人謂長老，返神活之，皆上仙成敗之言，不可不知也。

圓頓按：此段大意，蓋即「參同契」所謂「同類易施功，非種難爲巧」。

大陽丹可以上昇，陰丹可以輕舉，陽丹即大還之丹，陰丹即內修返本之理。黃帝問道於廣成子，廣成子曰：「無勞爾形，無搖爾精，少思寡欲，可得長生。」夫道之最要，以精爲根，以氣爲蒂，含眞之道，御養之術，訣之在口，不傳於胸輸也。但能一炁然不動，感而遂通。」泯滅萬慮，久久習熟，由晦而明，必得道矣。

圓頓按：此段工夫，重在「寂然不動，感而遂通」兩句，「含眞」即「抱眞篇之「太乙含眞氣」，「御養」即參同契之帝王御政，黃老養性。「陰丹」即玉液還丹，「陽丹」即金液還丹。又按：道生旨全篇，共計三千三百餘字，其要旨僅此而已，餘者都是些浮詞，且理論亦不甚圓滿，可以不必置意。

答復廣東瓊州王寒松君　圓頓子

兩封來函均悉，函中凡關於揚善刊編輯之分類，及內容之增加等事，頓無權過問，乃本刊發行人及編輯人之責任。敝寓僻處鄉村，不通郵政，各埠來函到社，積聚已多，方由編輯部專差將個件送到敝寓，頓若在舍，自然擇要作答，但有時遠出未歸，則不免延擱矣。

頓對於撰稿選材，乃純粹義務性質，無絲毫利益可言，所以樂此不疲，數年來如一日者，因欲普及仙學之故耳。若以「自了漢」測我，非我之知音也，果眞是「自了漢」，早已投筆而去矣，舞文弄墨何爲哉？爲名乎？虛名何益？爲利乎？利將安在？

中和子即曹昌祺君，年齡不過二十幾歲，服務於商界，月薪所入，亦甚微薄，仰事俯蓄，在在需資，他居然能將坊間所有之道書丹經購買殆盡，此等專心一志之行爲，殊非常人所能及。他在本刊第七十八期性命双修論中說：「世

有拒迫終身，只隔自了，不肯度人，不肯登壇說法，爲衆生一大父母者，殆亦空有門得，而辜負皇天后土者亦多矣。」云云，此種論調，未免牢騷之意，誠如來函所言，然他自與我晤談而後，已不復作此感想矣。

敝常說自己沒有資格做人師表，這是眞實話，却非過謙，亦非推託，因爲我心中時時奉往昔成功的人作爲模範，總覺得我的資格欠缺，但不是與時下人相比較，若就時下一般人而論，我亦不必過於客氣，以免矯枉過正。修道的人，總以眞實爲第一要義，講做自然是大病，若過於客氣，則不免虛假，也有點違背眞實之義，今將不必過於客氣之理由說明如後。

以學理論，偉道徠「破天荒」提倡仙學的定期刊物，全國中只有一份、沒有第二份，假劣無從比較，何必過於客氣。

以口訣論，本刊雖未曾將南北派口訣和盤托出，然每一期中，總有幾處流露出來，聰明而細心的人，自能體會，比較別人家專尚空談，滿紙心性玄言，以及五行八卦龍虎鉛汞等等謎語，猶覺此勝於彼，又何必過於客氣。

以普及論，凡全國各埠許多不認識之人來函問道，無論趙錢孫李，有問必答，凡好道諸君，以爲通函問答，尚有所未盡，必欲親自面談者，只須其人具足誠意，我亦未嘗拒絕。不管富貴貧賤，男女老少，一律平等相待，並不要他們報酬，事過之後，甚至於把來人之姓名住址一概忘記者。如此之熱心弘道，全國中能得幾人？又何必過於客氣。

以工夫論，現在工夫程度超過於我者，自有其人，然道幾位前輩先生，老早就隱藏起來，不肯把道副重擔子挑在肩上，正對著來函所謂「自了漢」三個字的批評，就謀他們今日肯出而度人，也不能適合社會大衆的心理。因爲工夫好的未必會做文章，會做古文的未必會寫白話，瞞舊道德的未必喜歡新思潮，懂五行八卦的未必懂科學，曉得孤修的，難保不圖雙修，篤信雙修的，又看不起孤修，由法術下手的，未免帶點江湖氣，由宗教入門的，又脫不了迷信，注重口訣的，不能談學理，縱能勉強說幾句門面話，又不敢與別教抗衡，被人家幾聲「外道」一罵，就啞口無言。如此類者，工夫雖好，但可利己，而難以利人，我只得「當仁不讓於師」，亦無所用其客氣了，倘再客氣，則仙學要絕種矣。

閣下須知，敝不是宗教家，不像基督教的牧師，勸人信仰耶穌，不像佛教的法師，勸人往生淨土，他們以傳教爲職業，其事易辦，我不是以傳道爲職業

答江州瑞安蔡鎭民君九問

第一問：活午時，是不是「有」中之「無」？「無」中之「有」？「靜」中之「動」？「動」中之靜？如明鏡晶瑩，清波澄澈。

第二問：活子時，是不是一「無」中之「有」？「靜」中之「動」？如皓月當空，萬里無雲，而玉鏡極明，絲絲欲滴。

答：以上二問，非想上是不錯，總須體會到自己身上來，工夫方有著落。

第三問：正子時，是不是月當初八二十三，不明不暗，恰到好處？

答：正子時，是一個代名詞，不是說每天半夜之子時，更不是說每月之上下弦，乃是說人身上陽氣發動，並無淫慾之念，而生殖器自然翹舉之時。

第四問：清淨派，是不是靜極而陽生？

答：人身中靜極而陽生，可說是做工夫時期一種現象，不能稱爲派別，老實說一句，無論男女，抱陰身主義，不要配偶，而專心做仙道工夫者，都名爲清淨派，男女皆有配偶，但不行世俗男女之事，雙方同意做仙道工夫者，則名爲陰陽派。

第五問：陳摶派，是不是睡濃時而一陽來復？

答：「守中抱一，心息相依」，這是陳希夷派的要旨，一陽來復，只可說是現象，不能算是工夫，豈可因此遂名爲陳摶派乎？凡睡濃而陽舉者，世上青年男子，莫不皆然，能說他們箇箇都是陳摶派乎？

第六問：靜坐調息之法，在於不急不滯，勿忘勿助，不知用如何方法始能到此境界？

答：只要你身體端坐不動，自然就能到此境界，不必用什麼方法。

第七問：靜坐之姿式，跌坐乎？抑如平常坐時任兩腿直垂乎？

答：隨自己的意思，要盤腿就盤，要垂腿就垂，不必拘定，惟盤坐之時間，不能過久，太久則酸痛而麻木，是其缺點耳。

第八問：調息非常之聽其自然乎？抑係深呼深吸？直至下丹田乎？

答：聽其自然，就是調息最好之法，不可用深呼吸，若常行深呼吸，非但息不能調，恐怕要弄出毛病。

第九問：由調字看來，必有調之之法，不知如何調法？而其息乃調？

答：端身正坐，不動不搖，聽其自然，不加勉強，這就是調息之法，除此而外，另覓調息之法，未免畫蛇添足。

附告：來問，正如來函所言，故不贅述，閣下困於經濟，不能出外參學，這也是普通人所常有之境況，好在年力正富，來日方長，先解決生活問題，然後再求出世法可也，承惠玉照一張，已收到。

答江蘇海門□□君　　圓頓子

接八月十二日來函，內有問題十則，本想早日作答，苦於沒有機會，今已不能再遲延矣，特將可以公開各問答，由本刊發表如左：

第一問：南派栽接法，較北派清淨法見效爲速，已聞命矣。但不知非南非北之夫婦雙修法，其進行步驟有何不同之點，

答：見效之遲速，不能專就派別與方法而論，凡年齡之老少，家境之貧富，用功之勤惰，天資之愚智，魔障之輕重，俗累之多寡，皆有關係。

第二問：（從略）

答：早洩症屬於醫藥範圍，因爲神經衰弱，感覺過敏，筋絡鬆弛，收縮無力，故有此等現象。世上的男子，百分之九十九，都犯了這箇毛病，此事可以調教於醫生，他們自然有治法，若要用神仙家修煉之術來對付早洩症，未免小題大做，割雞而用牛刀矣。如果因爲經濟困難，無力就醫，只好借助於古人之導引術，亦甚有效，八段錦中之低頭覺腰兩手到地之姿勢，可以治此症。

第三問：（從略）

答：女子做到不漏經地步，約須一二年，男子做到不漏精地步，約須二三年，此亦只就大概而論，非謂板數如此。據我所知者，男子不漏精工夫做成的，前有李朝瑞君，現有張慧巖君，但張之程度不及李。女子不漏經工夫做成的，北平有曾道姑，寶聰有陳悟玄女士，上海有張志德女士。李朝瑞君本來就未出嫁，張志德已嫁過，尚有一女兒已十七歲。陳悟玄是自幼修行，未曾出嫁，張慧巖君曾受菩薩戒，是正式佛教居士，陳悟玄女士早已削髮出家，是正式佛教比丘尼，李朝瑞君專倣孔子之學說，是正式儒教中人，曾道姑乃龍門派編傳，是正式道教女黃冠，張志德乃西藏噶當派，屬於三教一貫之先天門。以上五人，皆能自由修練此術，而收絕大功效。

可知仙學是在三教範圍以外獨立的一種科學，無論那一教信徒，皆可自由求學，對於其本教無絲毫之妨礙。而且一教不信的人們，學此術，更覺適宜，因彼等腦筋中不沾染迷信之色彩，用純粹的科學精神，從事於此，其進步更快也。

第四問：「參問」「悟眞」之法，與夫婦雙修法，其進行步驟不同之點，與見效遲速難易關鍵，請指示一種詳細比較大綱？

答：這些都是學理研究問題，雖數千言亦說不完，留待他日再討論可也。

第五問：當年彭祖所修者，可稱爲「房中養生術」，乃人己利害調和法，「採生種子秘訣」一書，屬於何派？

答：彭祖所修之法，與「採生種子秘訣」，其書粗劣異常，結果兩敗俱傷，不成其爲派也。

第六問：道書常言，子時至巳時屬陽，坐功有益，午時至亥時屬陰，坐功無益，此說如何？

答：其說理由不充足，不必拘泥。

第七問：（從略）

答：預備之工夫，必需之手續，自然是有的，但默察君之環境，宜用靜坐調息，抱一守中之工夫，不宜從事於別法，以免徒勞而無功也。

答昆明工業學校李忍淵君七問　　圓頓子

第一問：「因是子靜坐法」中言，靜坐時眼可輕閉，但同善社之坐法，則曰初步當以平視爲宜，其他各種書籍，則曰當半開半閉，以見鼻尖爲度，調之

藏外道書

重複，但三說不知何者合於正軌？

答：此情況月是子之說，但後二說其實不反對，因眼睛之或開或閉，對於工夫上無害切之關係。

第二問：初學靜坐，難念游思，不能除去，故不能得眞靜境。除雜念游思之法，有曰數息法，有曰注心於兩眉間，有曰注心於臍下丹田，未知以何者爲是？

答：我贊成數息法，古時蘇東坡就用此法，後二法有流弊，不可常用，弄得不好，就要出毛病。

第三問：靜坐至虛極靜篤之時，下身陽物勃然而舉，心中毫無慾念，是名爲陽生，此時急當以神馭氣，留戀元精，此說然否？

答：此說不錯。

第四問：非在靜坐之時，如睡眠、工作、行走時，亦有陽生之景象否？若有之，能作調藥之功法乎？

答：非靜坐時，雖亦有陽生之景，但不使用調藥之法。

第五問：睡眠時，陽舉而不自覺，元氣因化淫精而洩去，有何法以救濟之？

答：此是常常做工夫的人，正當採藥之時，有此種現象，可謂曲直從心，自求必應，非壞事也。若不由工夫上得來，而是無緣無故得此現象者，不能不說是病態。

第四問：生現看張三豐全集，能獲益否？

答：三豐全集，是一個總名，其書之內容甚爲複雜，不能用簡單幾句話就

去判斷，應當分別觀之，如果會看，不執著一偏之見，自然可以獲益。

答直峰涂水趙伯高君

原函：（前略）請先生賚神示以仙道之宗派，入道之門徑，起首宜讀何種丹書？習何種道法？方可循序而入。至修煉服氣煉神，當從何書入手？道書有云：「道無法不顯，法無道不靈。」學道者宜留何法？又有所謂「六甲靈文」者，是否道中之法？又有火龍眞人傳呂祖之「天遁劍」，或謂即道中之法，世有其傳否？又聞道家能踏罡步斗，有無其書？是否爲道中嫡派？（後略）

答一：仙道之宗派：仙道有南北兩大派，另有非南非北諸派，名目繁多，數不勝數。

答二：入道之門徑，先要博覽道書，後要尋師訪友，並須常年訂閱揚善半月刊，因爲本刊乃全國仙道門中唯一無二之介紹物也。請勿誤會本刊是營業性質，若有人認爲本刊是謀利者，則辜負撰稿人及發行人之苦心矣。

答三：宜讀何種丹書？首讀伍沖虛之　天仙正理　，黃元吉之　道德經講義一，並　樂育堂語錄　。伍書是北派，黃書是非南非北派。

答四：宜門何種道法，迫成以後，並無他種道法，用不著預先學法，迫若不成，法亦無靈，雖學亦何用？

答九：六甲靈文，此類之法，皆屬旁道門中之南宗派，比三元大丹正法要低一級。

答六：大道劍法，我所聞者，有三男一女，是此道中人，但未曾親眼看見他們顯過本領，故不敢爲君介紹。

答七：踏罡步斗，此種書在道藏中最多，坊間沒有單行本，惟四川成都二仙庵道觀中，有刷印刻本。此種道法，屬於道教之茅山派與正一派，不過作法時一種儀式而已，實不應又當別論。

答上海華德路楊名聲君

圓頓子

原函：（前略）晚夢想欲學佛教徒所謂視的「守尸鬼」之法，但年已半百，精力甚衰，血脈難調，始悔前數載光陰虛度，未曾專心用功，今雖略做工夫，御在下列各種現象，未知是效驗或病態？請先生在揚善半月刊中指示，感恩非淺。（後略）

通信處華德路二八五號

答：來函所述各種現象，總括之有五種。

一、玄關似動非動，似麻非麻。

二、背脊筋從下熱至泥丸，不靜坐不動。

三、腹中略覺轉動，不靜坐不熱。

四、下丹田常覺發煖。

五、四肢及周身常覺肉跳。

以上五種現象，皆是初步工夫所應該經過者，可以說是效驗，不能說是病態，請仍舊向前做去，當更有進步也。

楊君之信，是二十五日到社，今日方能作答，亦非我始料所及，此實無可奈何之事，附記於此，以表歉忱。

答蘇州西倉橋任杏孫君四則

圓頓子

問一：玄關一竅，是否在兩目中間不內不外之處？

答一：這箇是他們的玄關，不是我的玄關，我平日教人的玄關一竅，簡直可以和上帝爭權，與仙帝並駕，宇宙在乎手，萬化生乎身，做得好時，眞能自

●若學問雖好，而品德欠缺，此種人只能學普通法子。若品學俱無者，此種人對於仙道，可謂無緣，縱然勉強要學，只好學一點旁門小術江湖訣而已。

以買賣物品論，代價愈高，質料愈好。以修仙學道論，代價愈貴，法子愈壞。世間法與出世間法，是相反的，不可拿俗情來測度。他們傳一層工夫，要一層代價，耐數愈高者，代價愈多，這已經不合前輩先生的規律，然或者因爲開支過鉅，經濟困難的緣故，尙屬情有可原，現在的江湖朋友，傳授口訣，竟有討價兩萬圓者，眞可謂大大的笑話。本條所說，是對閱讀本刊諸君而言，不是對君一人而言，因回答問題之便，遂連帶論及耳。

爲中黃直透法答上海殷羽君

圓頓子

原函：（前略）一月五日晚，靜坐時，陰蹻發脹如常，惟方圓約四五寸，較平日爲大。遂呼吸稍細，神漸靜寂時，此炁突然上衝，直抵頂顖。回憶當時情形，似若蟲然作響，惟升不循督，而由黃道直上，彙時氣粗心急，頭目發脹，隱隱鐘磬聲鳴，渾身汗透，第以初歷此境，不免驚惶失措，次日四肢乏力，病一日方興。竊思循督上升，謂之正透，若卽循中道，如生之學養不足，未免

後凡練氣，而有「關黃」之弊，惟不明者，何以並未用意引導，而此炁居然自由關入黃道，益將即問各點列後，乞夫子垂慈開示。

問一：外陽不事，丹田不熱，祇陰蹻脹跳，此炁亦有可冲之理否？

答一：有可冲之理，毫不奇怪。

問二：此炁發動時，並無機兆，故不及防護，亦未攻尾閭，但由陰蹻上心位，直冲胸部，如任督未通，則此舉有害否？

答二：此時果能端身正坐，穩定如泰山之不搖，萬慮皆空，清淨似寒潭之徹底，任其自然動，自然蒸蒸，自然融化，自然凝結，則非但無害，而且有益。若靜定工夫未到家者，則其害甚大。

問三：上冲後，以驚惶而停止坐功，此炁未及還歸本位，其弊如何？

答三：驚惶切不可有，此刻所幸者，是自己內部驚惶，尚未發生危險。設若當時不幸，受外界人事之干擾，或巨聲疾響之震駭，必至氣散神飛，一身冷汗，小則得癲狂之疾，大則有生命之虞，非同兒戲。以後若不獲安全地點，並未有道伴作護法者，切勿輕於嘗試。此等超凡入聖，成仙了道初步下手重要的工夫，不在名山洞府中做，僅能在塵俗都市中或普通鄉村中做，已經算是委屈了，何況像黃寓所那樣地點，我老早就說不合做工夫之用。

問四：此時腦部大脹，是否不循黑道之故，抑或循黑道亦須脹，又凡氣粗、心急、汗出、種種現象，是否應該有的？

答四：別人做得好的，並無腦脹、氣粗、心急、汗出之象，我想這些現象，是不應該有的。

問五：次日病疲，是否未行全功之故？

答五：病疲是因為工夫不合法度之故，僅此病疲，尚屬萬幸。

問六：近日陰蹻常跳動，可否置之不理？

答六：宜暫時將坐功停止，俟「財侶地」三字完備時再做。若坐功不停則跳動亦不停，跳動力大氣足時，又要往上冲，冲起來你又招架不了，徒然不理，也無濟於事。

總答：接第一次來函之後，余即仔細審查，認為此種效驗，既非伍柳一派，又非黃元吉一派，疑是從閉小艮方法入門者，但不敢決定，故致書相詢。及接第二次來函，觀所敘下手工夫次序，方知確屬金蓋山一派無疑，此派有一種專門術語，叫作「中黃直透」，就與來函所說的現象相同。求仁得仁，亦是樂事，日無須用其氣攝，惟此等工夫，最忌緊急，凡練氣

蓋本刊良有聯絡全國修道同志之使命也　地二子是醫界、中和子是商界，楊少
臣是政界，瀟湘漁父乃隱逸之士，除純一子而外，其他三人，皆與顧相識，知
顧錦注，並以奉告。

答第二問：三元丹法中之天元，有兩種意義，一種是由地元再進一步，煉
到白雪神符之程度，即名爲天元。一種是感受　先天一炁從虛無中來」之工夫
，亦名爲天元。無論天元地元人元，其藥皆是從身外來的，皆可名爲外藥。南
派與北派，其中界限，頗難分清，若依普通習慣之論調，即呼之爲北派，亦未
嘗不可。

答第三問：閔小艮一派之學說，完全見於「古書隱樓藏書」中，請細細研
究此書，即知他所持之宗旨。若問成功以後，是否與「悟眞」一派結果相同，
依愚見而論，到究竟地，是相同的，惟其間之歷程則不同。

答第四問：琴劍二物，施用於何時？我想如閣下現在之程度，一定早已明
了，無須領之賢言矣。

答第五問：吉亮工、陳翠虛二位，聞名已久，惜未會見過。惟吉先生與上
海黃勝白醫師，有葭莩之親，而本刊創辦人張竹銘醫師，又與黃勝白醫師有同
學之誼，故關於吉亮工先生之事跡，張竹銘君知之頗詳。

答第六問：本問所云：「採葯之先，是否先將己汞鍊好？」此語頗難索解
，參同契云：「太陽流珠，常欲去人，卒得金華，轉而相因。」據「參同契」
之意，乃因己汞鍊不好，所以要採葯，採葯之作用，就爲的是要鍊己汞，不是
先將己汞鍊好，而後再去採葯。譬如地元丹法，因爲生硃砂見火容易飛走，所
以要得鉛氣制伏硃砂，並非俟硃砂已死之後，再去採鉛氣也。果硃砂眞死，已
不必再用鉛矣，先後輕重之間，大有研究。「鍾呂傳道集」理明而法不備，難
以照做，「天仙正理」是孤修法，「金丹眞傳」是栽接法，宗旨不同，難以比
較優劣。

答第七問：本問所云：「何以鉛汞難合，魂魄未互入，丁公門外喊死，而
三家暫相聚，童子現全身，過後又無驗。」頓按此種弊病，凡實行栽接之術者
，多不能免。三十年間，見過失敗之人，已非少數，失敗之原因，各人不同，
難以悉舉。而其最普通之原因，一種由於缺乏種種預備之手續而輕於嘗試。二
則由於徒知看死書，守死訣，而不知靈體裁衣，隨機應變。雖清淨工夫，亦難
免失敗，何況用鼎器哉！雖然，失敗者成功之母，失敗之次數愈多，則將來之

附錄趙隱華君原函

頓虹先生台道：日前寄上無四一道，未審已否妥達文席？所列詢各項，務
請指究賜覆，以抒積困。

先生之志，已在楊善刊拜悉，深知用心苦矣，而願宏矣。先生自云異於諸
賢之主張，努力說出三教樊籠之拘束，極求實驗而合科學，且具大慈悲心，不
願生西方，不願作自了漢，更欲度盡衆生方成道，偉哉欽願！

先生學通南北，道貫三元，決欲集天下之眞修，薈萃一處，察各修者之實
驗，以證前人之是非，同時有此集團，則能產出莫大之力量，莫大之貢獻，利
益遲速，盡物錄之，作爲研究之資料。鄙人不敏，極端贊成和擁護，而盼望諸
同志，「法財侶地」四項，漸能解決，以求進步，亦衆生之大幸。關於此集團
之事，已有數言奉上，未卜刻下收到否？

七十四期揚善刊中，先生致蘇州張道初君函，已將大道說却端倪，復再三
斟酌，愚爲先生懼慮。敝人今有數疑問，請求詳示：

一、請將常遷先、中和子、瀟湘漁父、楊少臣，五位詳細門牌地
址賜下爲感。

二、先生致蘇州張道初函第四步答文中云：「從虛空感受到自己身上的，
名爲外藥。」此證空感受是否指天地間之靈氣？三元丹法中，能否將他列入天
元？其派是否列入北派？

三、閔小艮一派，先生指爲調和派，雖講清淨，而不是孤修，雖說陰陽而
不是栽接，到底他是不是用丹法修成？並請賜釋調和之理，成功達到是否與「
悟眞」相同？

四、答張道初第十五問中，先生所說「琴劍」二物，用於何時？古人比喻
，愚覺得不明顯而不相入，請用較明之白話隱語，載出卽期。

五、前答第十五問末云：「能略得此訣者，不滿百人，全得者不滿二十人
，能實修又能實證者，不滿四人，以至於達到成功之地步，今中國尚無一人也
。」此一人是指大家未見，但先生個人曾見之乎？鄙人已見之矣，已證金身超
脫入聖，姓吉名亮工。尚有已得六通者一人，姓陳名翠虛，已在人間行末後一

者，宗旨無殺，斯二法也，世有不知其人知之者：一介山江蘇一省）

六、採藥之先，是作先將己水鍊好？其法取何者爲善？以「雲呂傳道集」之法，「天仙正理之法」或「金丹眞傳」呢？

七、鄙人施行資驗多時矣，藥之眞僞老嫩及關鍵，均採取殺上善者。（中略）復將敝先師之經歷詳細講，並無差誤，請問其中是否有疏虞處？抑時間關係耶？或合法之參差耶？務祈詳示知；先生係「遇來人」，請助一臂之力，鄙人「法財侶地」已具備，將來或有一得之時，也可以幫助先生之使命於萬一。專誠致意，匆匆草草，伏乞原諒，並盼早日賜覆，此請　道安。

後學趙聰拳　　通信處：贛浙路連雲港鄭局轉交

答福州洪太庵君　　圖　頓　子

太庵先生閣下：久慕高風，未親道範，海天在望，引企爲勞，前閱尊處致張竹銘醫師長函，列舉修養法門，咸中肯綮，後蒙寄贈大著一册，讀竟，深感此書選材之精要，理論之圓融，次序之分明，工夫之切實，所有後天作用，幾全備於此小册中，敬覩止矣。

惟關於先天一層，尚未見洩漏，是知之而不言乎？抑或對此無上玄機猶有疑慮乎？切念閣下春秋快鄰花甲，徒恃後天工夫如體操式之修養，健康却病則有餘，讓命延齡則不足，似宜及時用功，採取先天一炁，以立丹基，方能萬化生身，我命由我，而前途始可見曙光，博雅仁賢，諒不以斯言爲河漢也。長筋術最切實用，容得便當代爲宣傳，以期普及。（洪太庵卽洪萬馨先生，著有「五大健康修煉法」及「呼吸健康法」。眞善美出版社均有出版）

答第一問：「悟眞集註」所論聚氣開關之法，夾雜旁門，不足深究，其他部分，皆大有可觀，材料豐富，在三註悟眞之上。

答第二問：劍不能用時，當用悟眞篇××××之法，清淨工夫與服食煉行，亦有效驗。

答第三問：用乾鼎不合「參同」「悟眞」之本旨，乃後人錦上添花，穿鑿附會者。伊等謂純乾方是眞青龍，純坤方是眞白虎，乾坤一交，乾之中爻，走入坤宮，坤遂實而成坎，坎離一交，坎之中爻，填入離宮，離遂復而還乾。乍閱其說，似乎有理，及正式做起工夫來，竟毫不相干，閣下幸勿爲其所誤。

尚者，卽宗民國五年，住址在北平西四牌樓大拐棒胡同跨鶴呂祖觀中，有一道士，年已五十幾歲，當被三十歲時，卽患陽痿症，閱二十餘年不愈，常感戚於心，頓覺之日：「君是出家人，對此可不必注意。」彼曰：「不管出家在家，眞有病態，總不相宜。」一彼在呂祖觀做靜功一年之後，有一日笑而告我曰：「十餘年之痼疾，今已愈矣，可惜我是個道士，若是俗家人，尚可望生子也。」

由此觀之，年長而身弱者，清淨工夫亦足以補其虧損，不必定要做栽接之術。世間修煉同志，常認爲年老之人，非用栽接不可者，未免固執偏見，不識清淨工夫中有先天一炁之玄妙也。

愚意非不贊成栽接之術，但默察世間好道之徒，大半爲經濟所困，生活問題，尚難解決，豈有餘力，實行此術。若固執偏見，竟謂非由此途不能成僊了道，請問除却極少數幾個富貴人而外，一般財力微薄的人都該死嗎？出世法那有這樣不公平呢？（此段補答第二問）尚有未盡之言，請俟下次詳答，遐有必要，當以郵函相告，先此略覆，以釋遠念。

二六—一九四

附錄洪太庵君原函四封

頓公道長先生尊鑒：敬啓者，日昨得冥化堂主人覆函，承先生不棄，忻慰曷極，蓋自拜讀大著以來，不惟物喜師資有自，且以先生之持論，如「口訣約玄錄」第三章應員之常識，與「孫不二女丹詩註」之凡例第八，尤愜鄙懷。

道之不明也久矣，今得先生發揚而光大之，豈但好道者沐其光，卽凡有疑於道者，亦將以是而沾其化。某頻年碌碌，一事無成，而信道之心，則始終不懈，生平道書收閱不少，然欲求如先生之見解，能抉道家之奧妙，而又適合人世間之環境者，實不可得，此某之所以五體投地也。今以行將返國，所有問題，當俟到家後請益，茲特先具略歷一紙，伏維垂鑒，順請　道安。

民國廿四年一月七日信徒洪太庵拜上

洪太庵原函

竹銘道長先生大鑒：日昨接廿五日賜函，昨晚又接到付下之「悟眞集註」三卷，「神仙服食法」一册。「神仙服食法」弟意是欲求一種簡便無毛病之助

道金丹，俾得生精補腎及日常飲食之食品，蓋弟自今年四月間已實行素食，深恐缺乏滋養，體力不繼，轉爲求道阻礙，今觀該書中所載各方，誠如書末按語所云：「世俗大抵均有人事煩擾，室家累贅，有知其法鮮有能實行者。」先生處法海中，所與遊者，又多先知先覺，當有其他不傳之祕方，未審可示一二否？

弟以聞道太晚，年紀已大，而又未能即拋俗務，非先添油接命，使所失之眞鉛眞汞，逐漸恢復，將何以達求道之目的？今何幸得先生不以鄙陋見棄，而許以函詢請益，弟何人斯，實不五體投地。茲唯望俗務得暇，天緣有分，決當趨赴仙階，一聆教誨。至弟現在自修方法，一長筋以運氣，一調息以凝神，一固腎以保精。（中略）綠上三節，未知有合於維持肉體之條件否？

惟弟深信精氣神確爲修仙之三寶，「精」猶電子也，「氣」猶電力也，「神」猶電光也。無電子，則電力電光何從發生？而吾人得此電子，雖暢先天賦予，亦由父母陰陽二電磨盪而來，故由磨盪而生，則謂生門，由磨盪而死，則謂死戶。唯能知顚倒逆用之理，則死戶可變爲生門，亦即陰陽二電和合變化，而演出必然之新生命，此弟所以深信南宗爲合於電學之原理，其能與天地長存者，即回復此陰陽二電之電子是也。

特在今日，如圖頓公所言，南派丹訣，當此時代，極不相宜，一則年齡問題，二者人格問題，三則外護問題，四者經濟問題。設若有一項弄得不穩妥，就要變成法律問題。細思此言，確屬至理，然而破體之人，欲於清淨法中，求一點眞陽，如閔小艮先生所談之無漏佛會，恐更難之尤難矣。愚狂妄之言，是否有當？願先生有以教之。

廿五年十月三十日弟洪太庵上

竹銘道長先生大鑒：日昨接讀二十二日覆示，得悉前書荷蒙頓公不以鄙陋兒棄，已撰由揚善半月刊發表代答，具見先生格外垂青，猥蒙之言，始克達到頓公座次。蓋弟自沾頓公法雨而後，即以私淑弟子自居，徒以修養無恒，尚乏心得，而又不學無文，恐溷清聽，是以未敢修函請益，今承先生抬舉，遂使得揆敎材，得近大匠斧斤，甚爲愉快，何可勝言。

用是不揣謬妄，再將前年所編之「五大健康修練法」郵呈兩本，敬請查收。其中一本，乞爲轉呈頓公創正，弟於此書，自以靜坐一門，求師未得，所有東拾西掇，雖敢帶自珍，而屬稿多年，不敢付印。乃因友人欲學長筋術者，無

丹基，如其不能，尤望老師示以準備方法，使後學在此一二年中而準備之，庶幾不負老師之一片婆心。董後學生於山陬，少而南渡，四十而後，移家福州，然性疏懶，不樂交遊，是談玄者尚難其人，況說妙乎？

承示注意於揚善刊中之尊著，此則後學兩三年來所奉爲師資者，其默契於心，眞不知是何因緣也。不學無文，草草奉告，伏祈諒之。（後略）

夏歷元旦後學洪太庵頓首拜

答鴻安馬煉九君

圓頓子

一、「玄關一竅」，向來本有幾種說法，君等所學之玄關，乃最普通之一種。現在全國中傳受口訣者，十分之九，與此相類，但不及令師口訣之高明，所以他們常常做出毛病，皆由於死守一處之過。果能如來函所言：「知而不守，若存若亡」之玄妙，何至於未得其利而先受其害哉？

二、貴道友林君劉君初步工夫所獲之效驗，不能算是壞現象，伊等後來弄得毫無結果者，誠如令師所言爲「不知轉手」之弊。守玄關所得之效驗，各人

不同，可參看本刊第八十九期第七頁，二薇殷翁君一篇問答，此篇對於初學最有關係，切不可忽略過去。

三、今師所傳者，的確是清淨無爲之法，非以接有爲之術。然依愚見而論，凡世間學道者，如果對於最簡單之清淨工夫尚且做不好，竟欲學彼複雜繁雜之栽接術，恐亦徒勞夢想而已。

四、「金仙證論」所言陽生時候，呼吸烹煉等等作用，亦不妨算是有爲法，其法可以奉行，口訣都在書中。但有兩種困難，一則必須有過來人講解傳授，方可試做，做不得法時，須要逐漸改良。若完全照書上行事，未必就能順利。二則此法年青人容易見效驗，年過五十者，身中陽氣衰微，在短時期中，葯產之景，恐不易得見，必須有恒心與毅力方可。

附錄馮煐九君來函

圖頓先生：謹啓者，晚學曾購閱揚善半月刊，內載先生所答問道各節，及發揮論道鴻文，稔知先生對於修仙派別，無所不知，且抱救世熱忱，開示後學，備極周至，曷勝敬佩，用敢奉書前席，請垂訓誨。

晚學於十數年前，得師指示「玄關一竅」，師曰：「眼橫鼻直，十字街頭，形如雞子之初，瞥似中黃之義，即此竅也。善用此竅者，虛懷若谷，知而不守，若存若亡。」師言如此，晚學罔學數人，謹受奉行。

中有林姓者，靜坐月餘，眉間光現，丹田煖湧，俄而相吞相吸，倉聚中田，快樂無比。俄而又降於下田，地雷震動，此後則別無影響矣。又有劉姓者，靜坐數月，忽見滿室生光，眼見電閃，下田雷大震，振動耳鼓，陽關似有交媾洩精之象，其實未至於泄，第二夜亦有此景象，而陽精遂從而泄出，乃問之於師。師曰：「汝二人皆得轉手地步，惜哉不知轉手工夫也。」然二人雖旋得旋失，而身軀即此肥胖，不過二人後來求此工夫，皆不可得，而師亦遂歸道山矣。

或謂我師所指示是清淨無爲之術，不是栽接有爲功夫，晚學如今對於此道，雖常靜坐，但毫無進步。自維年逾五十，漸就衰老，如非得有爲功夫，安能延命以求漸臻於至道？晚學前閱「金仙證論」一書，謂陽生時候，須借呼吸烹煉之功，此功是有爲否？其法可奉行否？烹行尚須口訣否？此三者請先生約略言之。引領求教，如渴思飲，尚祈大發慈心，早垂鐸誨，或登之半月刊，或專函賜教，不勝翹企之至。

民國二十五年古曆六月廿三日　曉學馮煐九鞠躬

北平楊靜塵君來函並答

（前略）近數月來，偶有所悟，此間無可與語之人，敬懇吾師分別指示：讀周易一書，分上經與下經二卷，上經以乾坤爲首卦，下經以咸恒爲首卦，六十四卦之中，不取他卦，而獨取咸恒者，其中蓋有深義存焉。但就咸恒而論，象曰：咸，感也，柔上而剛下，二氣感應以相與，止而悅，男下女，是以亨利貞，取女吉也。

咸，既釋爲感，何以不直接用感而用咸？始以感則有心，咸則無心也。有心之感，即順則生人，無心之感，即逆則成仙，譬如天地以生氣相感觸，人類萬物，皆緣此而生，本是自然而然，何嘗有心。吾人如能觀天之道，執天之行。」則恍惚陰陽初變化，氤氳天地乍迴旋，本二氣之良能，奪造化之玄機，有何難哉！象曰：山上有澤，咸，君子以虛受人，虛謂以虛，即虛其心也，受人則資腹矣。此古聖人所以獨取咸卦爲周易下經之首，亦即用咸而不用感之理出也。

然無心之感，決非短少時間所能奏效，必須立不易方，珠積寸累，行之既久，而後有成，所以咸卦之後，而又繼之以恒卦也，此其一。再則天本在上，地本在下，心火本居上，腎水本居下，此順行也。周易對於順行方位之卦，一則曰：大地否。再則曰：火水未濟。反之則地天泰，水火既濟，大概皆係用逆不用順之象以示人也。三則陽生於坎，上善若水，周易上經，除乾坤兩首卦外，即繼之以屯、蒙、需、訟、師、比、六卦，此六卦中，皆有坎卦，坎陽伏陰，取坎塡離，坎之爲用大矣哉！

由此可知古聖人設卦命名，先後次序，均包藏大道，隱寓玄機，非潛心研究，不能得其用意與旨趣。以上係口口讀易所悟，不敢自信，除此而外，尚有尋常通用幾字，一如「成」字，乃係戊己相合，與道書內刀圭二字之旨相同。更有「存在」二字，存字係人得一須用子時，在字須用土，殆所謂「四象五行全藉土，三元八卦豈離壬」也。蓋吾人不欲存在則已，如欲常存在，則必須明白用土與水之理，不欲有成則已，倘欲有成，非研究戊己合一不可。更有靜坐

之一生」字，乃係二人守一土也，日前子口閱某社乩詩云：「一二三四五，二人守一土，若解其中意，便是西天祖。」彷彿斯言與口口平日所言相吻合也。

（中略）

茲有口口久積於中，不能釋然者，敬懇吾師開恩指教。窃聞大道不外乎三元大丹，然各道書所記載；以及近人略有識者，均不外乎人元大丹之作用。若天元神丹，地元靈丹，皆未有言及之者，倘詳細開示，恐非片言所能盡，只求略指大概，俾口口粗知一二，即係莫大幸福。再口口近讀道書，其註解內有××××四字，並云××××非師莫傳，意見揣摩，終難下手，口口亦蘄懇一併開示。

口口楊陞謹具

圓頓子答曰：來函所論易卦之理，皆甚爲中肯，至於所說，「成存在坐，」四字之義，亦皆暗合道妙，惟不免被人笑爲拆字先生耳。若要研究天元神丹，可看許旌陽之「石函記」，及吳猛之「銅符鐵券」。至於地元丹法，其書甚多，未能悉舉，可先看道書五種內之「承志錄」，及揭曼平月刊「金丹祕訣」一門。所謂金丹者，本指黃白術而言，後來人元丹經，常喜借用地元之名詞，以致賓喧奪主，而地元反無人過問矣。××××四字，其作用不便在本刊上公開，他日遇有機緣，當相告也。三月十二日曾寄上掛號信一封，關係重要，不知收到否？

附錄女丹十則中一段按語以補答楊君所問

圓頓按：黃芽白雪，本是外丹之專名，今用作內丹之比喻，於此吾有不能已與言者。考浮黎鼻祖「金藥祕訣」第七章云：「紫粉如霜，黃芽滿室」，許眞君，「石函記」「藥性論」云：「一鼎丹砂可服食，久服回陽能換骨，回陽換骨作眞仙，須是神符並白雪，大哉神符眞白雪，返魂再活生徐甲。」又「石函記」神室圖明論云：「顆顆粒粒眞珠紅，紅英紫脈生金公，金公水土相並合，煉就黃芽成白雪，紫砂紅粉亂團團。亂團團兮青龍青，紅粉少，白虎老，煉就龍青並虎腦，長生殷上如意寶，點金萬兩何足道，能點衰翁永不老。」試觀以上所言，紅英、紫脈、黃芽、白雪、紅粉、紫砂、這些名詞都是外丹爐火中所煉出來的實質實物，實有這種形狀，可以看在眼裏，可以拿在手中，可以吞入腹內，故叫做金丹。

後世修煉家不得眞傳，或者難得眞傳，又守祕密，不敢公開。遂一變將吾人肉體上之精氣神團結不散者，名爲金丹，已是不合古神仙之法度。然而尚有迹象可求。再後第二變又將佛教所用之名詞如「眞如圓覺」「涅槃妙心」，儒家所用的名詞如「無極太極」「天理良知」等類，一概附會上去，都名爲「金丹」。於是後世學仙者，墜墮入五里霧中，弄得腦筋昏漲，思想糊塗，理解且不可通，況實行乎？可謂愈趨愈下矣。

點汞成金之術，中國人不肯研究，反而被外國人發明出來。（虞陽案：非指十二世紀西方之哲人石，而指近代人工核子蛻變也。）長生不老之藥，中國人自己不敢承認，將來又讓外國人摸足先登。以五千年開化最古之國家，四百兆優秀文明之種族，竟至數典忘祖，道失而求諸異邦，可勝慨哉！

清南張慧嚴君來函並答

圓頓子

（前略）清淨之法，簡便穩妥，收效迅速，絕無流弊，誠爲無上妙道。口口自慚愚愚，俗障未絕，不能專一潛修，僅在百忙中抽閒爲之，已覺獲益非淺。物以我國悠久歷史，四萬萬黃帝子孫，佔據世界最大部份民族和土地，所遺家傳祕寶之神仙學術，行將斷絕，即所有仿間流通之道書，而選一如夫子之著述確切簡要者，實所未見，數典忘祖，能無慚懼！

丁茲大道衰微之際，夫子應運而生，誠可謂先夫子而仙者，非夫子無以明，後夫子而仙者，非夫子無以法，倘不妄矣。口口抱定百折不回之宗旨，仍讀極解脫俗務，俾早日實現追隨之願也。祈訓誡常須，以啓愚蒙，至禱。

口口張慧嚴

圓頓子答：三月十二日，曾有信一封掛號寄上，想已達覽矣。該信對於莊子南華經上一段下手重要工夫，解釋得很透徹，自古至今，凡註莊子者，皆未見有像我所解釋的那樣明白。他們大多數是看不懂莊子，所有註解，都是隔靴搔癢，其中極少數人，得有眞傳者，雖能懂得莊子之妙義，却又不敢洩漏玄機，草草敷衍過去，於是乎註與不註無異，惟獨我今日方大膽的把他說破。

參同契云：「天道無通灸分，常傳於賢者。」我認定君與楊君，不愧爲賢者，方敢冒禁相傳，君等他日傳人，亦必須愼之又愼，若是普通朋友關係，或

讀外道書

是親屬關係，切不可將此道書人情送於他們。昔賢詩云：「一言半句便通玄，何用丹經千萬篇。」即指此道而言也。若後世所傳醮禳祈接之術，麻煩極矣，豈是一言半句就能領會，而道則簡易；此乃「厥一與「道一之所以分也。未盡之言，下期續佈。

答江蘇如東石崖（十七年六月）　劉頌子

一、歐美數到外埠來面多極，答不勝答，故偶有遺漏或遲延者，實亦無可奈何之事，請閣下原諒。

二、頌現時之工作有二：一則古代道書丹經，雖汗牛充棟，其論調大半屬舊，而不能適合現代人之眼光。故每爲知識階級所鄙視，長此以往，不加改革，則仙道恐無立足之地，頌只得勉爲其難。

二則仙學乃一種獨立的學術，毋須借重他教之門面。試觀歷史所記載，孔子生於衰周，而周朝以前之神仙，莊荏可考，是仙學對於儒教毫無關係。佛法自漢明帝時方從印度流入中國，而漢朝以前之神仙，亦大有人在，是仙學對於釋教毫無關係。道教正一派，始於漢之張道陵。道教全眞派，始於元之[illegible]長春且師之足迹，翠至上海，故難覓再見之機緣也。

六、鮑慤之先生，頌昔日亦曾相識，前年在西湖某醫院中尚晤談一次。

七、玉照一張已收到，姑妄作兩語判斷：「慧腦中姿，福恐不足。」正宜一面用功研究，漸漸化中慧爲上智，一面借醫業修福，以補其不足，則於仙道庶幾其有望乎？

八、人元丹法，世間所傳授者，亦有幾派。其中作用，[illegible]同，揚善刊中所發表者，此僅理論，而非口訣。傳授口訣之師，各省皆有，無須頌之越俎代庖。故以後凡各埠來函，有問及人元丹法者，恕不答覆，若有人要研究此道者，請問其本師可也。

九、玄關一竅，世間傳授者，也有幾派，其下手作用，亦至不一律。請看本刊第九十期第八頁答瑞安馮煉九君各問，至於本刊第八十七期第十一頁答蘇州西津橋任杏孫君第一問玄關之說，乃是因人說法，所以與衆不同。若另換他人發問，雖同是一箇問題，而答語恐又要矣。

十、北派清淨之法，雖未曾和盤托出，然亦有問必答。辦雜誌與著書，其性質兩樣，自不能責備首尾先後層次段落之齊全，則東鱗西爪，亦勢所難免。但如七十七期之「靈源大道歌」，八十三期之「二十四家丹訣串述」，清淨工夫已包括無餘。只須將其讀熟，到後來自可豁然頓悟，一旦貫通，方知大道就在目前，丹訣皆成廢話。

十一、本刊上之材料，有時偏重於此，有時又偏重於彼，乃視讀者多數人之需要而酌量其緩急輕重，編者亦無成見。

三、女士兩臂一作青波碧玉之語，頌自愧無此法力，不敢承當。況且香波碧玉，乃宗教家之美名，頌非宗教家，亦不談宗教，不過以學術研究之態度，主張學術自由獨立，不再跟前車之轍，陷入宗教漩渦，則慰慈矣。若因宗教迷信在一日被科學打倒之後，而仙學亦隨之而倒，被人一律嘆爲迷信，正應着兩句古語：「城門失火，殃及池魚。」豈不冤枉？

頌親全世界所有各種宗教，已成強弩之末，倘不改頭換面，適應環境，必經歸消滅。所謂共教紛爭者，亦不過最後五分鐘之掙扎而已。

四、拿破王並眞先生，頌聞名已久，如蒙其賜教，甚爲歡迎。

五、林語三先生，不知仍在上海哈同路慈厚北里否？惜不知其門牌號數，且頃之足迹，翠至上海，故難覓再見之機緣也。

六、鮑慤之先生，頌昔日亦曾相識，前年在西湖某醫院中尚晤談一次。

七、玉照一張已收到，姑妄作兩語判斷：「慧腦中姿，福恐不足。」正宜一面用功研究，漸漸化中慧爲上智，一面借醫業修福，以補其不足，則於仙道庶幾其有望乎？

間月經阻斷，尚能復來，又要多費工夫。

問三：每日行功時間，是否有所限定，抑時間愈多愈好？並每日於何時行功，最爲相宜；或不拘時間，俱能行功？

答：有幾種小法子，是要按準時辰做工夫。若上等法子，可以不拘定時間。每日十二時，做四個時辰工夫已足，太多恐感覺厭倦，反生障礙。何時行功發宜，亦無一定。惟吃飽之後，及身體疲乏思睡之際，皆不相宜。

問四：煉丹應素食，抑還肉食？或葷素不拘？或各種食物中，亦有宜忌之別？至於空氣陽光，是否與普通人同樣需要？

答：素食雖然潔淨，但不宜過於清淡；肉食雖然滋養，但不宜多食腥羶。素食中如蘑菇、竹筍、鮮菌之類，味雖適口，但易於發病，宜戒絕之。味精、調味粉、醬油精之類，皆不宜食。肉食亦只可稽食雞鴨魚並蛋類。其他肉類，宜少食爲妙。空氣要十分清潔，不可有灰塵煤煙，積濁臭味。房內空氣要流通，不可把門窗緊閉。陽光自然是好，但靜室中陽光不宜過大，要稍帶陰暗，方能使精神易於安定。如需要充分陽光者，跑到屋外空處攝受可也。

問五：女子年齡，至多到幾歲，即不能修煉？男子年齡，至多到幾歲，即不能修煉？或者只要得訣，不拘年歲皆可？

答：照普通道理講，男子六十四歲，女子五十歲左右，天癸將絕，即難再做命功。然這樣說法，是死板的道理，不能作爲定論。仙家炒術，貴在返老還童，無中生有，以人力奪造化之權。若爲年齡所拘，束手待斃，則仙術亦不足貴矣。

問六：閱半月刊，有謂「男子修成不漏精，女子修成不漏經。」所謂「不漏經」者，是否指「斬赤龍」一段工夫而言。又如男子之「不漏精」，究竟作何解釋？

答：「女子修成不漏經」，的確是指「斬赤龍」工夫而言。「男子修成不漏精」，蓋謂永遠沒有手淫出精，睡夢遺精，小便滑精，交媾洩精，各種現象。

問七：修煉有性功命功之分，如「煉精化氣」、「煉氣化神」、「煉神還虛」。這三步工夫，那一種是性功？那一種是命功？或者這三種全是命功？性功乃另有一種辦法？

答：上乘工夫，性命原不可分。所謂那一種是性功？那一種是命功？乃方說法耳。姑爲啓發初機，暫定「煉精化氣」一是命功，「煉氣化神」一是命功與性功各半，「煉神還虛」一全是性功。

問八：「祇修性不修命」，能否長生？若不能長生，其結果與普通人區別在什麼地方？又「長生不死」與「白日飛昇」，有無區別？

答：長生之效果，本是從修命工夫得來。若不做命功，決定不能長生。專修性功者，其人結果，與普通人當然有別。或有無疾而終者，或有投胎奪舍者，皆是普通人所難辦到的。「長生不死」，或有頃刻坐化者，或有投胎奪舍者，皆是普通人所難辦到的。「長生不死」是初步效驗，「白日飛昇」是最後結果。其程度，大有淺深之不同。

問九：閱丹經謂「法財侶地」，乃四大要素。在丹財方面，若求其完美，至多應備要若干？

答：此條所問，乃實行方面之事，不是空洞的理論。簡單幾句話，很難說得清楚，須當分析言之：

(1)按上海生活程度而論，房租每月四十元，伙食每月三十元，零用每月三十元，共計每月一百元開銷已足。最低限度，亦需每月五十元，再少恐不可能。

(2)若離去上海，住到外埠生活程度較低之都市，則五十元一月開銷足抵上海之一百元。蓋房租十五元，伙食十五元，零用二十元，在外埠已算優等生活矣。

(3)若離去都市，住到山林出家人之廟宇中，房租飲食，一概託廟中出家人包辦，則每月三十元已足。

(4)以上皆是指個人而言，若團體計劃開銷當可節省，人愈多開銷愈小，人愈少開銷愈大。這是反比例。

(5)我平日主張團體組織，就是爲同志們節省開銷起見，但機緣尚未成熟，猶有待耳。

(6)有種人能吃苦的，開銷可以減少。有種人圖舒適的，開銷尚須增多。以上所估計之數，乃不苦不樂之中等生活費用。至於醫藥費、應酬費，旅行費、皆不在內。又如本人家庭父母妻子等一切費用，更談不到。

問十：如環境許可，放棄一切，意志堅決，無意外阻礙者，應需若干年始能修煉成功。

答：調養身體，回復健康無病之地步，約需三年。「斬赤龍」工夫二年。

答海上白雲觀道遠散人　　圓頓子

來函已悉，前因筆墨太忙，本無暇再作答問，但恐閣下不久或要遊他方，若請道駕會，則此後本刊上所有各答語，未必能入閣下之目，故特提前作答，既以免閣下之望，亦騰盡我一片愚忱而已。

一、小周天工夫，做到陽光三現，即當止火採大藥。閣下當初已經有過陽光一現之景，是距三現之程度相差不遠，雖說不幸而失敗，但這條路徑大概總不至於忘記，俟身體調養回復原狀之後，仍舊照天仙正理之法，再做小周天工夫，不必急求速效，宜用和緩之手段，慢慢前進，自然就能水到渠成，毋須別尋門路。

二、無論何種斷食辟穀之法，僅可以解決吃飯的問題，而不可以達到成仙的目的。如果真到生活困難時候，不妨借重此術，逍遙物外，免致仰面求人。若欲專特辟穀術作修道之梯航，非古仙之本意也。做命功能結內丹，做性功能入大定，則不必求辟穀而自然辟穀矣。中年人身體上總有多少病根，倘不從根本處下手，如何能結丹？既不能結丹，如何能出陽神？然積精累氣之作用，須要從食物滋養中煉出精華，譬如從幾十斤饑中煉出一斤饑來。若下手就斷食，是饑尚未有，饑從何來？豈非永遠無結丹之希望乎？

三、「地元丹法」普通人看不懂，「人元丹法」出家人不能做。閣下皆可不必留意，並「樂育堂語錄」二書，已足應用，不必他求矣。「天仙正理」一派，也可以算是天元，但嫌其太著跡相耳。

杭州某君函述工夫進步並因租住凶宅致遭孤祟情形　　圓頓子答

圓頓先生賜鑒：自去年拜讀手教後，遂專心致力於「參同」、「悟眞」之研究，始則無門可入，乃先讀易經，再仔細思維，並參證其他書籍，方稍有所見，然不敢遽以爲是也。今夏先生蒞杭，某適因事赴台，未能趨前請益，心甚悵悵。日惟加緊努力，以冀稍有進步，再待將來會晤之機緣耳。

近數月來，靜中景象，又呈變異。茲前此混沌若干時後，即陡然一覺，覺後即神醒不再混沌，目下則覺後又混沌，混沌後又覺，覺後再混沌，全身發熱，心神愉快，此或爲玄關透露之一景象歟？是否亦未敢自信也。

之稱，無能與之比擬者，且多發人所不敢發。我人學道之初，未能得訣，且求之書，留爲他日印證，敢爲同志普告，希究心焉，則幸甚矣。

瑞安某君來函述工夫效驗　　圓頓子答

讀悉者，荷蒙吾師指示××一法，自覺山根有孔開換樣，一呼則山根與下丹田兩相對動，一吸則下丹田與上山根相對而動亦然，兩間自然兩相對，此後就睡，睡眠不覺身中陽生，比較壯年時候，陽旺數倍，因此致令身心不安。一至沈睡，則有夢境，當下驚醒即坐，不意醒坐時又復沒去，沒後仍舉，乃加意存神，注於動處，息息歸根，頃刻陽氣自回，而下丹田與上山根又兩相應動，一呼一吸，候有四五分鐘許沉睡，即變爲心神爽快，口津加蜜之甜，四肢指尖，似有微麻及抽縮迹象，兩足亦自然發跳動力非常。以上所得之效驗，不知合法否？至若××××××天人合發之景象，則尚未得見，祈夫子指示一切，並請勿宣。

圓頓子答：某君來函所述工夫效驗，又與他人不同，可知效驗這件事，是與人體質有密切關係，未可一概而論。余前次在滬時，見某君之體質，乃屬有餘而陰不足，陽氣固是修煉家所必需者，但如身中眞陰不足，不能收攝眞陽，則此陽遂亡而爲亢陽，若無法對付，第二變則爲浮陽，再不設法挽回，第三變則爲孤陽，至此則大事已壞矣。

孤陽祖不能生人，如何能成仙乎？須知仙家所謂純陽者，與孤陽絕不相同，純陽的陽字，是指輕清微妙之體質而言，萬謂重濁粗笨之體質皆屬陰，非仙家之所貴也。然此輕清微妙之體質，仍是先天之眞陰眞陽配合而成，絕非孤陽之所謂。

先天眞陰眞陽，是如何形狀，即靜而生陰，動而生陽，動靜互相爲用也，此理須復眞君參之最透，不妨常與張君討論之。

答張某君問道函　　圓頓子

××先生道鑒，敬覆者，日前由張竹銘君轉來惠書，厚承錯愛，推獎逾恒，實深慚愧。敬悉少數同志，組織一仙學院，頗被迫在此，惜難現狀，因筆墨工作太忙，故空閒時間極少，俟至陰曆明春，或許有休息之機會，目下對於來函所詢各節，不能詳細解釋，僅能作簡單之答覆如後：

一：先生志大才高，見地透徹，又能實行用功修煉，乃今日道門中不可多得之人材，將來成就，定必遠大，可爲預賀。

二：三年閉關期內，雖自稱無甚進步，以愚見論之，效驗亦頗有可觀，明春出關以後，只須常常用文火溫養，自然身中會見無窮變化，請勿務近功，勿求速效。須知道三年關中，乃下種入土之時，非開花結果之時，今者種子既已入土中矣，陽有日光，陰有雨露，月計不足，歲計有餘，只須保護得宜，不遭斧斤之砍伐，何患無生長之望，此時只守其自然，順其自然斯可矣。

三：閉關非不可閉，然亦不必急急求閉，即以世俗而論，富厚之家，重在保守，貧窮之人，要能賺錢，徒知保守，而不善於賺錢，雖一錢不用，仍舊是個貧人，又何濟於事。假使一人每月能有百元進益，縱每月用去十元廿元，尚有八九十元可以儲蓄，固於大局無傷，年歲久遠，亦可以變爲富人。若每月有千元收入者，即使每月用去百元，不過損其十分之一，若每月沒有收入者，則非用自己老本錢不可，甚且擔負債務，終至破產。所以理財家，以開源爲第一義，節流爲第二義，能開源又能節流，更好，能開源不能節流，亦無妨，不能開源，僅能節流，雖可獲益，頗緣微末，既不能開源，又不能節流，只有坐以待斃耳。此中有消息在，大堪研究，揚善半月刊第九十四期第三頁，清靜淵修諸家工法平論，請注意。

四：僕往日覆楊揩塵君信，解莊子口訣，與尊函所說者，無二無別，今日若向君饒舌，不免河邊賣水之誚，暫借用六祖答南嶽懷譲禪師語，「汝既如是，吾亦如是」。再借用六祖答南嶽懷譲禪師語，「汝既如是，吾亦如是」。

五：玄關一竅，誠如尊論，較普通修煉家執著上中下三丹田固定之處爲玄關者，高過百倍，若非有夙根者，不能悟到此境，可謂再來人也。

六：「靈源大道歌一白話註解，志在普度，不久即當出版，由丹道知經會發行，若有人附印，每部大約在二三角之間，曉張竹銘君書各處附印之數，已二三千部，此書對於先生自己雖無甚需要，若以之教初學，比較他種道書似乎易於入門，尊處若有人附印者，請與張君接洽。

七：「樂育堂語錄」「道德經講義」二書，乃當年黃元吉前輩之門弟子所記錄，文字冗繁重複，在所不免，昔日愚見與尊見相同，頗欲加一番整理功夫，使其醒豁動人。但道門中之卓識者，多不贊成此舉，謂爲渡渦天飯，於道有損無益，僕認爲彼等未嘗無理由，故不能輕率從事於此，今日請先生對該二書

亦取愼重之態度。

八：孔子曰：「不得中行而與之，必也狂狷乎？」「狷」「狷」亦似「狂狷」，在孔門原是美德，不能以壞論。老子所謂「和光同塵」之眞人，若行之不得其道，將變爲孟子所謂同流合污之「鄉愿」，其實「同流合污」與「和光同塵」二者，表面上頗難辨別，所異者，在有道無道之分而已。若能以「孤峭」爲骨格，以「圓通」爲運用，則盡美盡善矣。專此奉達，並候清安。

答黑河北門會縣王同春君

圓頓子

去歲陽曆七月下旬，由翼化堂書局轉來惠函，內云：「慕道心切，廢食俱廢，一日不明正道，一日心中難安。」各等語，眞可謂生有善根篤志好學之人矣。所詢各節，（一）「出世法」以何教爲最準確。（二）道教名稱及派別。（三）丹經以何種爲最有益。此等問題，若詳細討論，雖數萬言亦不能盡，今姑作簡單之說明如下：

一：就主觀而論，「出世法」當然以仙道爲最準確，若就客觀而論，各教有各教的好處，全在乎學人自己之信仰，他人不便代作主張。

二：道教之派別，就出家人一方面說，有正一派與全眞派，全眞派中又分數十派，最通行者曰龍門派。就在家人一方面說，道門亦有數十種，名稱各別，頗難一一統明，惟視學者之因緣適合而已。

三：自古傳世之丹經，有益於人者甚多，可惜貴縣偏僻之區，未必能得見此種書籍，不無遺憾，然縱使得見幾部，恐亦不能完全領會，因丹經本文及註解，都用隱語，而不肯顯言之故耳，宋朝曹文逸眞人所作「靈源大道歌」，不用隱語，模寫說理，而拙作「靈源大道歌白話註解」，更是和盤托出，一目了然。愚見以爲此書對於普通學道諸君最爲有益，擬作此書，願爲弘道起見，脫稿以後，即交丹道知經會設法流通，幸賜位道友磅礴附印，方能出版，此書非營業性質，請勿誤會。

答福建福清縣林道民來函

仙道月報社執事諸緯師台鑒，逕啓者，頃讀貴報，不覺令人神悉之至。蓋道學之由來，吾國在數千年前早有流傳，惟其缺甚祕，非常人所能聞，今者幸矣，貴報發所未發，洩露天機，公開度世，何幸如之。唯尚有未喻數點列下，

藏外道書

請爲群示指教，刊登貴報，惠賜寄下，則感荷盛德，深銘五中矣。

一、風聞吾國十六年前，北京有同善社總社，分社頗行各省，專收人修道爲善，如此類者，全國可有幾派？若「一出世必要」一書，內云有幾門幾門大乘門道士清淨門和尚三寶門等，唯是要合眞實修道之義者，全國共有幾門？又孰爲最優？想諸先覺道學精深，見聞宏博，敢請群爲剖示，將全國各派內容之性質若何？宗旨若何？明以賜教，不勝感禱。

答：十六年前同善社，當時因人才甚多，竭力從事宣傳，又立出十六層口訣，故能盛極一時，但因不分好歹，濫收信徒，遂致蒼蠅聞注目，褒其行爲不軌，聚衆煽惑，假善爲名，另有作用，故經通令禁止，沒收財產，後來即不復公開宣傳矣。

至於「諸門」、「統門」者，乃指導道的先生姓善姓統，如四川方面鉤止唐爲鉤門，唐道宗派爲唐門是也。其他尚有金丹門、天仙門、無爲門、瑤池門、大乘門、理門、道德學社、先天門、道德會、洞生會、紅十字會、紅卍字會等等，不計其數，內容誰好誰壞，誰是誰非，亦不便於紙上圖爲分別。就中惟先天一門，對於戒律方面，最爲嚴格，不肯濫收信徒，而普通人亦因嘗欲太多，不敢擅入其門。

至於清淨門、三寶門，乃道釋兩教之總名，若論他們支分派別，亦是多得不可勝數，而方法、宗旨、儀式，亦是各有不同，但非三兩語所能說得盡，茲姑將道釋兩家的大略說一說。

道家的特長是在說明人生修煉的方法，能將現實的身體改變，如何煉精化氣，如何易筋換骨，能依法修煉，即生有成仙的希望。但是在塵緣未了之前，上有老，下有小，衣食住問題，不能不爲調理，處此地位，只好先盡人事，隨緣積功累德，日常則「寡欲清心」「煉己養性」，若到能脫離家累斬絕塵緣之時，方可入室行功，專心猛進，走向上一著去。倘時機未到，則不可心急，且即心急，亦無濟於事也。

至於宗派，現在最流行者，即是「全眞」「正一」，而「全眞」「正一」之中，又分出各宗派，一時實不勝枚舉也。

佛家的宗派亦甚多，其缺點，是只修性遮而不管肉體，以爲肉體是幻質，可無須注意，不知幻者是眞之所化，修煉家倘能化幻爲眞，煉形歸無，方是「返本還原」「形神俱妙」之道，今若棄而不管，則眞歸眞而幻仍幻，善者雖往

而惡者猶留，不克化惡爲善，「神」妙而「形」不妙，其在道理豈能圓滿？

所以淨土宗則念佛往生西方，律宗則以持律爲師，眞言宗則猶缺念咒，天台宗則止觀修性，禪宗則參究話頭，均囿於心性片面功夫，而不以性命雙修之說爲然也。其實亦因性命雙修，行持上比較困難，逕安於固陋，不敢承當，反屑相譏，以自解嘲耳，惟是公理自在人間，有卓識者亦必能鑒別而不爲所惑也。

二、想實報既刊行問世，必有度我度他之宏願，爲衡程救途之南針，今若欲入貴道，有若何之手續？而乃可得道中之三昧，至開貴報，有仙學院名稱，未知院中院長及道師何人？院址何處？受業國爲學徒，有何章程？寫歌「人生若夢，爲歡幾何」？先哲有一首詩云：「人身難得今已得，大道難明今已明，此身不向今生度，更向何生度此身？」可謂警切之至矣。故後學求道之殷，迫異常人，未知肯否賜教？臨楮神馳，不勝盼禱之至。

答：本社同人，發行月報，乃是恐仙道學術，漸次湮沒，故設法將此種學理，合現代化的宣布出來，希望將我們不滿意的人生事改進，使漸變爲仙道生涯，即就五濁世界之中，造成神仙世界，使一般青年人的腦海中，都種下這一個根子，明白這仙道的學術，確有研究的價值，的爲最高等之人生學。而若能親身試驗，則有眞憑實據，發生於自己身中，將來功之深者，形神俱妙，變化無窮，功之淺者，亦能坐脫立亡，生死自主。

但本社同人，祇能將此種學理，於紙上闡明，倘有玄微之處，不能筆墨形容，及三元中向來口口相傳之妙訣，決不能公開宣布者，本社同人亦何能例外，仙學院有否章程，已由圖領師於第五期報上奉告。

閣下遠在福建，若有疑惑處，祇可紙上往復問答，雖不能將口訣明言，然常常研究，亦能得到相當的悟解。再者在貴省連城縣席湖營習善堂內，有個先天門的機關，其中種多先覺之士，不妨就近請益，若能嚴守戒律，亦可投入其門，則將來庶不致誤入歧途也。備此奉答。

答廣山吳悟空君十問

圖領子

問一：「性命圭旨」「三乘秘密口訣」二書，屬於何派？

答一：「性命圭旨」內容法門極寬廣，包羅亦宏富，於每節下所引各家詩偈訣等，對於性命玄機，確亦宣闡盡致，雖尚有許多小法子，不免瑕疵，貽

半小時乃止。其後即不見此象，及至多後，偶有數次，覺身稍之上，似極非麻，似癢非癢，致難再坐，以上兩現象，請示其故？

答一：自己的本性靈光，在先天本來與太虛同體，太虛之中無所不有，一落後天，爲形所包，氣質之性用事，七情六慾擾亂其眞，光明遂隱而不現。今能常常靜坐，坐中得湛然澄寂，寂中得朗然覺照，氣質之性暫時退舍，先天靈光恢然顯現，此時亦即「玄關一竅」露出端倪也。

玄關之中，即是先天本性，先天在易，本屬乾金，乾金至剛，偶現金剛之相，亦學者靜中瞥心應現，或有之景象，然不可有心急求其再現，亦不可著相而生喜悅之心。只須仍如前操守，照舊用功，處有如無，境實若虛，則此後身心上當更有不可思議之變化，自然而然，不用安排，時至氣化，妙用現前，但無論如何景象，均不可以爲喜，亦不可以爲奇也。蓋一喜一奇，則善魔奇魔亦隨機應現，將影響於心身矣。

至於所謂似麻非麻，似癢非癢，此種感覺，是好是壞，頗難判斷。因爲做工夫人身體之眞氣，各有不同，在此人感覺是這樣，在彼人感覺又是那樣，總須要看身體上有無眞實受用，以決定其合法與否，不能專以一時之感覺爲憑也。

問二：靜坐中呼吸，純任自然爲妙，抑如五大健康法所云之逆呼吸爲佳？如會患咯血症者，例不能行深呼吸，若習靜功，當取何種呼吸法？

答二：五大健康長筋術第二章方法之四云：「閉目緘口，一念清專，呼吸由鼻，任其自然。」蓋靜坐而呼吸任其自然，乃是中正和平的王道，雖一時無煊赫之功，却是坦率簡易，有利無弊，但行此功時，要根據於一念清專上，若不一念清專，而徒靜自然，便與普通人之呼吸無異。逆呼吸與深呼吸，都是吐納工夫，宜於肥人濕體，若痩弱多火之輩，幸勿勉強行持，至會患咯血症者，肺部不宜過於激動，似宜取法於自然之呼吸，較爲穩妥。

問三：初步舉守上玄關者，與三車秘旨後附錄之收心法所載之法，有優劣否？初學之士以何爲準？

答三：學道者最緊要的問題，是先須弄明白他的根源，根源既已明瞭，方法亦容易解決，「三車秘旨」中收心法，講得甚明白，其吃緊處在前有冥，能領得杳冥一即可以有把握。守上玄關，大約是指眉心一竅，此法野蠻在能免除昏沉，然勉強死守，即有虛火上升頭腦刺脹或昏暈等毛病，此全在學道者神而明之，臨時斟酌，善於運用可耳，優劣即不能評定也。

問四：讀密之圓明觀法，近乎中黃直透之訣，何以用圓明觀法而成佛，得中黃直透者而成仙，中黃直透爲最上一乘工夫，則通三關，運河車，又其次焉。何以古仙又云：「夾脊雙關透頂門，修行徑路此爲尊。」令人不解矣？

答四：讀密是要唸咒和觀想，唸咒和唸經一樣，不過咒是未譯的經，經是已譯的咒。但在未譯之前，因爲不懂他們的讀法及解釋，總覺得有點神妙的作用，若一經譯出及解釋之後，則又覺得不過如此而已，所以密宗的咒，最好以不翻譯不解釋爲妙。金剛經四句偈云：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」據此而論，則觀想之法，未必是佛教本旨。

道家中黃直透，完全是一種工夫，即是一竅通時竅竅通，得其環中以應無窮之意，所謂仙家「頓法」是也。工夫到虛極靜篤時，精自然化炁，炁自然化神，神自然還虛，始終如此做法，不必再分小周天與大周天小還丹與大還丹許多名目，至於通三關運河車種種作用，乃是仙家的「漸法」，一步一步走去，由小而大，由淺入深，結果是一樣的。譬如一個先生教學生的書，漸法是先教淺近的，（如白話文之類）後教深奧的，（如經史子集之類）一步一步的教去，頓法是起首即將深奧的教他，若深奧的能夠明白，則淺近的可以不教自會，不過由淺入深，先易後難，由深入淺，先難後易，及其結果，則是相同。學仙的「透中黃」與「通三關」，其理由亦復如此。

再者「透中黃」是性功的效驗，「通三關」是命功的效驗，學仙的人，本來有先了性而後了命，亦有先了命而後了性，亦有性命同時並了，原不必十分拘泥，只要認清根本源頭，則「頓」亦可以，「漸」亦可以。若是墮落旁門邪道，則性也不對，命也不對，古仙詩「夾脊雙關透頂門，修行徑路此爲尊」云云，乃是對一切旁門邪道，不識眞性命者而言，並非對「守中黃」與「中黃直透」之工夫而言，且「中黃直透」之後，其結果夾脊雙關亦未嘗不通，所謂先了性而後了命也。然而這兩種方法，與佛家的唸咒觀想，似乎難以比較而論，蓋仙佛兩家立足點有不同也。

答復北平某君來函

岡　桢　子

㈠、年老不足慮，惟身弱多病爲可慮，身弱多病亦不足慮，惟徒知其方法，而被環境所困，不能實行，爲眞可慮。或環境尚能可以實行，而自己歷年以

士，仕進俗所沾染各種習氣，不能捐除淨盡，故爲工夫上之障礙，此則更可慮耳。

(二)、論及修道經費，預備幾何，方能足用，亦甚難言，蓋因各人各地生活程度有高低之不同，則費用自然有多寡之別，須要自己作一精密預算。總而言之，凡有家累者，必須先籌劃一筆安家費，另外自己個人衣食住三項，須可以維持而不患缺乏，（並且要清閒無事）此乃爲最低限度，省無可省者也。再能留存款者不必問津，故我從來不主張此說。

(三)、往年北平某君，雖從我學道，奈以時間短促，來去匆匆，未必能完全領會我意，又以許久沒有通信，不知某君，是否仍在北平？欲彼代傳，恐難如願，又凡有一定職業之人，或勞心或勞力，雖可以維持生活，然不能維持身體，欲學長生，須要不勞心，不勞力，無嗜好。

(四)、學長生術，貴在明白原理，口訣乃其次也。我教人初步工夫，口訣很簡單，只有八個字，「神氣合一，動靜自然」。果能做到如此地步，延長壽命，定有把握，若要明白原理，則「靈源大道歌白話註解」「黃庭經講義」，不可不看。

(五)、人的行蹤，有時不能由自己做主，即如丁丑年多，我想到天台山去，走了四次，仍未能離開上海。因此戊寅年，遂有仙學院星期講道之盛會，而「靈源大道歌白話註解」，亦於彼時出版，這也是因緣有定，不由人意安排。上海租界勢難久居，（因爲消費太鉅）將來因緣在於何處，此刻亦未能逆料，惟以目前情形而論，來北京之動機，似尚未發現也。專此奉覆，順頌健安。

1937

圓頓子

答覆某君七問：

問一：靜坐時雜念紛擾，難以制止，有何善法？

答一：凡靜坐遇有雜念紛擾，最好是不去管他，只要身體穩坐不動，任他雜念急起急落，思前想後，等到坐過半個鐘頭或一個鐘頭以後，雜念自然就慢慢的平下去了。中間統然一覺，雜念全消，這也是靜坐時常有的現象，用不着勉強制止。

做工夫的時候，雜念紛擾，已經令人厭煩，再加之去雜念這個念頭，又是一個雜念。譬如兩個人在打架吵嘴，已經在那裡難分難解，旁邊又添上一個強

迫勸和之人，三個人鬧成一團，如何能平？自己的好心，成了人火氣漸平，用強勸方便之手段，一任自然息爭，若干種費力，強迫勸和，手段未免太拙。

問二：以前山尾閭上升之氣，至泥丸下降，頓覺順利，近來突有一股粗氣，由尾閭上升，行走頓爲滯澀，至夾脊上，氣動搖斜衝左右。

答二：這種氣如何發生，來兩未曾言明，究竟因爲是做工夫而發生呢？或是不做工夫自然發生？我不知其來源，故難以回答。

問三：有時尾閭上升之氣，至玉枕下，聚成疙瘩，少停再上，覺脊骨泥丸均疼，精神疲憊。

答三：此種現象不好。

問四：遺精不能斷絕，每漏後一二日，腦及小腹氣冷。

答四：漏精乃普通人所不免，若一月漏一次，或數月漏一次，於身體健康亦無妨害。若專門修煉家，自以不漏爲貴，但要其人有特別之環境，能做特別之工夫，方可使其永遠不漏，普通人難以照辦。

問五：坐靜念止後，似覺丹田上呼之氣，由左脅上冲，至喉下，轉右脅下降，然否？

答五：此種升降之道路，在工夫上不關重要，能免除最好。

問六：尾閭上升之氣，過崑崙，覺有多數水珠，降至鼻樑中間即無。

答六：工夫做得好時，泥丸之氣，化爲甘露下降，至口中，乃是常有之事，未聞有降至鼻樑中間之說。此種現象，是否合法，不敢斷言。

問七：由尾閭上升之氣，至泥丸後，每覺泥丸疼痛，俟降至承漿，再下便不大愍覺，此是否合法？

答七：泥丸疼痛，恐有不宜，若是自然上升者，不致於疼痛，或者由於勉強用力運氣之故。人身神經總機關，繫於背脊骨，所以由後背上升之氣，最容易使人發生特別之感覺，及至由前面下降時，則感覺已經極微，凡做工夫者，大概皆如此。

統觀以上各節，似乎由於做工夫太執着不化，或者由於用力運氣，致氣行發生障礙。假使工夫做得合法，身體必定舒暢，若感覺身體上某一部有不適之狀，如所謂泥丸疼痛者，可知工夫不甚得法，須拋棄一切有爲法，而以無爲法對治之，可望漸愈。

為止火問題答覆諸道友

圓頓子

八月一日，本報所載「起火與止火一一編，惹起讀者許多疑惑，紛紛來函請求解釋「西派三部止火秘訣」。但此編文章，乃海印山人所作，照理須得作者本人自己解釋，方爲確切，海印先生既不在上海，而來函發問者，又不肯直寄本報編輯部，偏要投遞於僕個人之名下，倘一概擱置不答，讀者諸君或不免失望，若依來函先後次序，用郵件回覆，筆墨工作實繁太忙，而難以應付，無可奈何，只得在本報上作一次公開的答覆，亦值值發表我個人之意見而已。讀者不可遂認爲「西派三部止火口訣」即在於此，諸君若問口訣，須直接請教於海印先生爲妥。

欲明白止火之理，先須認識「火」在人身中是何形狀，倘對於火的形狀尚認識不清，則止火的作用更談不到。吾人當修工夫的時候，期自己於心頭注重在身中某一部份，這就是「火」。

世間所傳初步下手工夫，有守丹堂者，有守絳宮者，有守臍下一寸三分者，有守頂門者，有守兩乳中間者，有守夾脊者，有守海底者，凡是心神專注之處，都是火力所到之處。（各種守竅之法，雖不怎樣高明，若用之得當，亦頗具功效。）心神何故稱之爲「火」？因中國醫書以五臟配五行，心臟屬火，無論人身上何處，若自己用心神在該處緊緊守定，勿使移動，亦不放鬆，日日如此，經過相當時間，必覺該部發熱發燒，或覺痠麻，或覺膨漲，甚至有跳躍之狀態，此皆神火集中之力所表現。

世人做工夫到如此地步，每每私衷竊喜，以爲道在是矣，更加死守不放，拼命用功，長久下去，遂成不治怪症，此皆不善於用「火」之弊也。譬如煮飯，火太少則飯不熟，火太多則飯變焦，飯不熟尚可添火，飯變焦則無可救藥。此時縱想止火，已嫌其遲，故初做工夫者，寧可不及，切勿太過。

火的性質，既已明白，然後可以論及止火；及煉精化氣一段工夫。所謂止火者，乃停止武火而不用，僅用文火微微照顧，照顧者，乃照顧鼻中出入之息，不是照顧下丹田，若照顧下丹田，則周身精氣神都聚會在這個小塊地方，漸集漸多，不能容納，必至衝開而出。（按火太過，水洶而溢，亦能如此。）

上乘工夫，直截了當，簡易圓融，本不分段落，昔人爲初學方便說法，勉強分作三段。

第一段雖名爲煉精，但不可著在精上，若執著後天有形之精，當作一件寶貝，拼命的死煉，用火太多，則渴情愈不能化。遺精尚是小事，就怕關在裏面有出去，又無法使之化氣上昇，滿精與邪火混作一團，攪擾得身心極不安靜，其害更甚於遺精。

第二段雖名爲煉氣，亦不可著在氣上，若執著後天呼吸之氣，在身中搬運升降，工夫愈動，則粗氣愈不能化。洩氣尚是小事，若關在裏面不放他出去，又不能神氣合一，心息爾忘，不入大定，粗氣沒有出路，凝結在身中集一部份，成爲痞塊，或生無名腫瘤，其害百倍於洩氣。

第三段雖名爲煉神，其實就是止火，神即是火，火即是神，煉即是止，止即是煉。學者能懂得煉神工夫，就不必再問止火的方法，煉神與止火，其名爲二，其實則一。

煉精化氣者，以元神煉元精也。煉氣化神者，以元神煉元氣也。煉神還虛者，以元神自煉也。若問如何謂之自煉，即是以不神之神，作不煉之煉也，到此地步，非但武火要完全停止，卽文火亦無所用之，只有渾然一個元神，不見一點火性，如此豈非止火乎？若不肯止火，則煉神工夫卽無下手處。

有人疑惑僕自己的工夫尚未到此地步，如何能懂得這許多道理，恐不免捕風捉影之談，未必就能舉爲標準。請看張三豐眞人「玄機直講」上說：「一刻之中，亦有煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛之工夫在內，不獨十月然也。」若以三年之語爲可信，則僕今日所說亦未嘗不可信，蓋上乘工夫，本不分段落，一刻之中如此做法，一日一月一年，亦是如此做法，所以稱爲直截了當，簡易圓融也。

（冲虛、柳華陽之書，硬要明明白白的劃分段落，所謂「百日築基」「七日過關」「十月結胎」「三年乳哺」「九年面壁」，按之實際，皆不相符合。既然與事實不符，何必定要說出一個死板的數目？想是當時遇到一般學道的人，生性愚笨，苦苦追究成功的期限，所以傳道者不能不方便說法，以安慰大衆迫不及待之心理，後學若執爲定論，則反被古人所誤矣。

附告：僕既非本報編輯人，亦不負何種責任，設諸君對於本報有問題，可直寄本報編輯部，不必寫姓名，也可自然有辦法，能回答者就回答，不能回答者，或能代爲請教於原作者。若來函問僕，除僕自己動筆而外，別無辦法，統勉強越俎代庖，未必就合於原作者的本意，因爲各人的意見不盡相同也。

"P250—255"

「古之人，鯁其天骨，而人爵從之。」皆此意也。然此倘是指孔門仁義之道而言，若修仙學道之人，倘爲衣食所困，家累所迫，則對於功夫方面，的確大有問題。

王先生學仙之心甚熱，但不知於奔走衣食之外，一天之中有若干時候可資休息。倘且忙碌，則難能抓住「玄關」，領得「杳冥」，亦恐杯水車薪，難以濟事。再若不得「玄關」，不遇「杳冥」，則更爲徒勞矣。雖然，有志者，事竟成，「皇天不負苦心人」，王先生幸勿因此而灰心也

答農道友某君書

圓頓子

（前略）人生所以要修道者，貴在能改命耳。若一切聽之於命，則道亦可以不必修矣。世上常有百歲不死之人，書中時無百歲不死之命，故修道者不當由禪宗下手，法門最爲簡捷。密宗又是一件事　即如持咒，觀想，觀想等事，切被頑有興趣，日久便不免使人厭倦。至其將來成就如何，程度未能超過頓門派，當由於自己願力宏深，但亦超元朝皇帝僅之上。

論及印度人之興趣，則亦可稱爲福地矣。

閩省北部崇安縣境之武夷山，在仙家歷史中素負盛名。其地距海口甚遠，且非今日用兵必爭之地。不知彼處現在情形如何？有足稱「世外桃源」之資格否？前幾年我過遊蘇、浙、皖三省名山勝境，曾某一修道根據地，爲少數同道諸君解決「法財侶地」四要素中之一「地」字問題，已有實現之可能；不料戰事爆發，前功皆成畫餅。

最佳地點，在浙省富春江上遊。自杭州西湖出發，不過一日路程。該處有嚴子陵釣台古迹。兩面青山屏峰，中間綠水潺湲，綿亘數十里不斷。而且移步換形，處處引人入勝。民俗淳樸，物產豐饒，誠合隱者之居。亦初步工夫適宜之地，今則該處已劃入防線，斷絕交通矣。

文章家常有兩句陳語：「如入山陰道上，使人應接不暇」。考山陰即今浙江省紹興縣，其地山水秀麗，勝過西湖，遊客遍有目不暇給之概。目下該地情狀，迥非昔比。本地人苟延殘喘，他鄉人自更不敢問津矣。

君學道多年，且素有山水之癖，凡貴省各處名勝，想必周遊殆徧。不知可有幾處適合隱居修道之條件否？

天台雁蕩，亦在浙省。若以蘇、浙、皖三省山水比較而觀，不能不推浙省第一。皖省有名之黃山、九華山，皆不合於隱居之條件。蘇省句容縣之茅山，僅可視爲道教香火之地而已。

地字而外，尚有家累，亦須籌劃一種辦法。若家累無了期，則工夫難進步矣。自己個人修道經費，須另外提開，不可算在家庭生活費用之內。

山林隱逸之士，當以農業作根據。因商業風險太大，

"P260—281缺"

「仙道月報」之創作。僕既稱近水樓台，當然未容藏拙。偶或送登幾篇稿件，不過借此與海內外同玄互通聲氣，並爲散處四方素未謀面諸道友，作一中間介紹人而已，非以此自炫也。知關垂注，謹以附告。

答眞小呂宋洪太庵君

圓頓子

（前略）以前我等所討論者，皆在法字範圍之內。雖然，徒法亦不能有成。觀察目下情形，修道之福地最不易得。岷埠是否合宜？不得而知。惟國內受戰事之影響，頗難尋一幽棲之處。君故里南安縣山中，氣候既寒暑調和，風景亦殊不惡。難民國四五年間，地方曾遭匪禍，然不過一時之害耳，未必年年鬧匪。如果該地人民能安居樂業，則亦可稱爲福地矣。

閩省北部崇安縣境之武夷山，在仙家歷史中素負盛名。其地距海口甚遠，且非今日用兵必爭之地。不知彼處現在情形如何？有足稱「世外桃源」之資格否？前幾年我過遊蘇、浙、皖三省名山勝境，曾某一修道根據地，爲少數同道諸君解決「法財侶地」四要素中之一「地」字問題，已有實現之可能；不料戰事爆發，前功皆成畫餅。

最佳地點，在浙省富春江上遊。自杭州西湖出發，不過一日路程。該處有嚴子陵釣台古迹。兩面青山屏峰，中間綠水潺湲，綿亘數十里不斷。而且移步換形，處處引人入勝。民俗淳樸，物產豐饒，誠合隱者之居。亦初步工夫適宜之地，今則該處已劃入防線，斷絕交通矣。

文章家常有兩句陳語：「如入山陰道上，使人應接不暇」。考山陰即今浙江省紹興縣，其地山水秀麗，勝過西湖，遊客遍有目不暇給之概。目下該地情狀，迥非昔比。本地人苟延殘喘，他鄉人自更不敢問津矣。

君學道多年，且素有山水之癖，凡貴省各處名勝，想必周遊殆徧。不知可有幾處適合隱居修道之條件否？

天台雁蕩，亦在浙省。若以蘇、浙、皖三省山水比較而觀，不能不推浙省第一。皖省有名之黃山、九華山，皆不合於隱居之條件。蘇省句容縣之茅山，僅可視爲道教香火之地而已。

地字而外，尚有家累，亦須籌劃一種辦法。若家累無了期，則工夫難進步矣。自己個人修道經費，須另外提開，不可算在家庭生活費用之內。

山林隱逸之士，當以農業作根據。因商業風險太大，

國醫學院以後，亦準從此可以閉門專過；不料海上同志諸君，又有

藏外道書

圓頓子

胸能常受刺激，修道人恐不相宜。

所謂農業者，不一定要種稻穀，凡種種、藥樹、茶葉、藥材、森林、竹木等類，皆農業也。聽說中國今日出口土貨，以桐油佔第一位。即油桐樹所產。

至於西人避暑式之山居，如江西省九江縣之「牯牛嶺」，浙江省武康縣之「莫干山」，一切設備，皆極其舒適。該兩處亦已成華人都市，一旦都市有大變，彼等在山中將難存身。此種辦法，非吾輩所宜仿行者。

答覆浦東李道善問修仙

道善先生惠鑒：昨出西湖山中返滬，得讀惠書，深悉閣下好學之誠，曷勝欽佩。

今人見解，大都不甚高明，每將儒釋道仙四者混爲一談。僕無可奈何，亦祇得隨聲附合。其實所謂神仙者，必有確鑿之證據。要似來函所云，許旌陽拔宅飛昇，王子喬跨鶴而去，方可稱爲眞正神仙。但今世未能一見者何耶？蓋今之修法已非古之修法，自然今之神仙不及古之神仙矣。

數日前在杭州與友論道，伊等譏稱我爲神仙復古派，或稱我爲科學七佳勿

學者，即眞面目愈明。究是乎昔之一次體飛昇一者，今則爲一死後生天一矣；昔之口傳面授者，今世爲乩壇降箕矣。昔之仙「採藥煉丹」者，今之仙「靜坐止念」矣。昔之仙「出神尸解」者，今之仙「無疾而終」矣。

種種考證，種種比較，皆是今不如古。假若人自甘棄捨則已，設有上智之士，懷抱大願，不惑於清靜之空談，不墮於寂滅之幻海，而欲抗追往哲，開示來茲，捨三元大丹而外，豈有他道哉？

現因急須赴山，故不及約期相晤。異日若遇機緣，再圖良覿。手此奉復，言不盡意。

答覆北平學院胡同錢道極先生

道極先生惠覽：按六月八日來函，備悉種切。所言注重實行，不尚空談，此意正合下懷。又言及某某社傳道，以金錢之多寡，而定階級之高下。非但貴省如此，該社之在他省者，並不能免除此等陋規。請問：道若可以拿金錢購買得來，尚成其爲道乎？大題目已經弄錯，小關節毋須再研究了。

圓頓子

派的神仙信仰者，我均笑而受之。今敢謂苟欲拔宅飛昇，非全家服食天元神丹不可，道寺自己一身煉就陽神，無濟也。苟欲跨鶴而去，非身外有身陽神出現不可，儒學老莊之清靜無爲，樂天安命，無濟也。再學孔孟之誠意、正心、修身、養氣、亦無濟也。更進而學釋氏之參禪、打坐、念佛作觀，仍無濟也。因爲道些工夫都偏重於心性方面，對於肉體上不起變化。且容易令人固執貴心性而賤肉體之謬見。到了結果，肉體老病而死，心性亦無作爲。故以上所說的工夫，只可以修佛修道，爲聖爲賢，斷斷乎無有做神仙的資格。

蓋神仙者，乃精神與物質混合團結煅煉而成者。彼偏重心性如儒釋道三教，偏重肉體如醫藥衛生體操運動，皆不足以達到「長生不死」、「白日飛昇」之目的。充其量，則心性工夫僅能「坐脫立亡」，肉體工夫僅能「延年却病」而已。至於「拔宅飛昇」、「陽神冲舉」之眞事，於古則有徵，於今則無據。

僕嘗謂神仙家之方術，乃至釋道經典中的名詞義理，如舍到神仙書上，教使天下後世學仙者，一誤再誤。「指鹿爲馬」、「歧路亡羊」，甚可歎也。在附會者之意，以爲非如此不足以令人尊崇，豈知理論愈玄妙，則去實際愈遠，地位愈表示玄妙，非如此不足以令人尊崇，豈知理論愈玄妙，則去實際愈遠，地位愈

死後成就這句話，在世界各宗教中皆如此說，我偏不肯附和他們。若果一般修道的人們，對於自己的肉體，尚且無法安排，仍舊與普通人同樣的結果，妄說死後上天堂，死後生西方，死後免除輪迴，豈非天下死尸箇箇都成了道果麼？將誰欺，欺人乎？欺己乎？

從前有許多人常常勸我念佛求生西方，我說西方雖好，我不願去。他們問是什麼意思？我說這就是吳子玉先生不住租界不出洋的意思。你們若能懂得吳先生的意思，就懂得我的意思，無奈他們仍舊不能明白我的苦心。

今試設一譬喻以明之：我們所居之世界，等於中國；西方極樂世界，等於歐美。我們既生爲中國人，沒有本領將中國改造完善，徒然羨慕外人，個個都想拋棄本國，往外國跑。試問成何體面？我們已經生在這個世界，總算與此界有緣。若嫌此界不好，何不拿出眞力來再改造一下？個個人搖頭歎息，束手無策，個個人希望死後往生西方極樂世界。不必說他是一種夢想，就算成爲事實，亦是表示我們自己毫無能力，完全要仰仗他力（指阿彌陀佛而言）來救拔我們，較之仰仗國聯，仰仗歐美，來幫助中國，同是一種幼稚的思想，可笑又可憐也。

故未發明其不求生西方，更不求生天堂，定要永久長生在這個世界上，這
話說世界，方見得道家煉丹的力量比任何宗教爲偉大。

來函又云：得純陽祖師修合秘訣，係「借殼出殼」之法，此言
恐誤。純陽師決不教人出陰陽，若果教人出陰神者，亦不得稱爲呂純陽矣。非
但呂祖如此，即紫陽亦不贊成此法。請觀「悟眞篇」云：「鍊形閉氣思神法
，初學恐難後出途；候忽縱能遊萬國，奈何屋舍却移居。」此詩所謂鍊形，即
是來函所云「借鏡調神、陰神出殼」之法也。

辟穀之方甚多，將來擬在揚善刊上陸續發表，以便同志之研究。

修行人爲實行節儉生活之故，常有不論四季只穿一件衲衣者，取其便也。
若來函所云「夏衣棉，而冬衣紗」似乎是有心眞弄，非出於自然。

尚見以爲如何？此覆，餘容後敍，若有疑問，請儘管的發揮出來，當本我
所知，一一答覆，決不嫌煩。至於來滬而談，刻下尚非必要，俟將來機緣成熟
，再識可耳。

與國醫某君論丹道書

圓頓子

××大醫士道鑒：多日未晤，想念良殷！前承垂詢人元丹法，惜以時間短
促，未能罄所欲言，今補述如後：

考呂祖、紫陽、三丰諸位，皆依此法而修成。末學如僕，何敢有所誹議。
消靜派專講單修，硬將「悟眞」玄要之祕旨，在自己一身之精氣神上摸索，勉
強易以曲解，不免厚誣古人。但如陰陽派誇談妙訣，豔說彼家，將先哲所傳之
「調息凝神」、「守中抱一」工夫，概視爲修性不修命。照伊等之見識而論，
幾乎吾輩自己身中，只有性而沒有命，命全在別人身內，請問此理可通否？

須知天空中森羅打閃之電，電燈廠機器磨擦之電，乾電池藥物變化之電，
蓄電池隨時儲蓄之電，此四種電之來源雖不同，而電之性質却是一樣。普通靜
功，譬如蓄電池之電。人元丹法，譬如電燈廠之電。地元丹法，譬如乾電池之
電。天元丹法，譬如天空中之電。事固有異，而理實無異。果能研究至此，則
丹道問題，亦不難解決矣。

天元之道有二：一爲天元神丹，乃地元再進一步之作用。一爲「先天一炁
，從虛無中來一之天元，乃清淨獨修眞憑實據之工夫。彼輩講陰陽栽接之術者
，自己工夫未曾做到此種地步，而且見識不廣，囿於一家之言。所以不知人身

內有此種平易而又極神奇之現象，每每勸人走一種很艱險的路程，以致抱道終
身，永無實行之希望。

全國中好道人士，大都是經濟力量薄弱，室家累重，生活困難，豈有餘力
依法設備，勢不能不訪求外護。流弊甚多，未能悉舉。因而人格降低，聲名狼
藉者，往往有之。何況現代法律條文，比較昔日加倍嚴密，可謂動輒得咎。與
其輕舉嘗試，貽他日失敗之憂，不如愼之於始之爲愈也。專談奉答　並候　著
安

圓頓上言

答履厦門周子秀君

圓頓子

子秀先生閣下：舊歲奉到手教，辱承過譽。愧甚！大著「仙佛判決書之平
心論」，已在本刊第八十二期第十一頁登出，諒早邀慧覽矣。「有益身心之大
補藥」一卷，亦擬擇要抄寄本刊編輯部，知念並聞，「平心論」毫無左右袒，
不悅平心，「大補藥」適合大衆生機，眞能療病。

世常謂學佛之士，不應再學仙；愚則謂學仙之士，儘可兼學佛。蓋伊等所
既學佛不應再學仙者，乃宗教家淺陋之眼光，防彼教徒等爲他學所動搖而叛
其本教也。頓所謂已學仙不妨兼學佛者，乃使學者有所比較，揀彼注茲，擇善
而從也。二者用心之廣狹，大有殊矣。錢君年少氣盛，鋒鋩每不肯讓人，惟獨
對於閣下之平心論，竟無反響，其故可思。鄙志已屢見於本刊各期，而第八十
八期「答化聲先生」一篇，尤覺顯露。不識高見以爲何如？得暇尚希續教。

親老家貧，昔賢不免，米鹽瑣屑，豪傑難支。修道者不幸而遇此等關頭，
祇得盡人力以聽天命，別無良策可圖。但求留得筏子在，不怕將來不能渡河，
請勿以爲慮。

周子秀君原函

圓頓老夫子法座：久欽山斗，盼切雲霓。自去歲於揚善月刊中得讀大著，
浣薇莊誦，慶幸何如。渴慕之忱，與時俱積。恭維老夫子以掀天蓋地之才，抱
濟世渡人之願，爲仙學中大放光明，興滅繼絕，厥功尤偉。

晚學渴慕高風，未獲聞列門牆，祇以家貧親老，奔走衣食，未遑趨前
崇階，親聆教益。他日有緣，願執弟子禮。餘聞道妙，庶幾不負此生。茲附呈
設錢君「仙佛判決書之平心論」一篇，及「有益身心之大補藥」一卷，是否有

藏外道書

當？望諸教正！務乞不棄愚蒙，而賜教之，實爲厚幸。專此敬請

道安！

二十五年九月初一日周子秀稽首

煙台楊向榮君來函

揚善刊諸位道長慈鑒：新歷年往，欲拜賀而未能，舊歷年來，幸慶祝之及時。值茲天地交泰，萬象回春之際，正修人惕勵振刷籌劃日新之候，爰就半年來定閱貴刊之感想，聊述數十句，草草不雅之俚語，明知初識之無，難免見哂於高賢。深幸諸公海量，必不一笑而鄉之。

竊自物質進步，唯心派日形衰頹，科學發達，舊學說多受排斥。雖宗教家力求迎合潮流，然詎托空談，亦不過苟延喘息，安保不遭顧覆。雖乩壇時常開沙降臨，然事終渺茫，亦不過暫受利用，安能長駐於世？

惟吾仙學，一府有一府之口訣，層層口訣悉實，一步有一步之工夫，步步工夫皆眞。既不若乩壇之渺茫，亦不似宗教之空談。雖以目空一切之物質科學，較之仙道，猶大地上之一木耳。將來何堪匠者斧斤之一伐乎？

然仙學混於他學之中，未免魚目混珠。仙道壓於釋道之下，有如明珠投暗。茲何幸有圓頓夫子出，撥雲霧而見青天，言前聖之所不能言，茲何幸有揚善寶刊出，開鎖鑰而示宮門。載他刊之所不能載，將儒釋道仙四家界限，劃得清清楚楚，將南北東西各派工夫，分得明明白白。遂使千百年若存若亡之絕學，頓放異彩，屈伏宗教中不得出路之學術，別開生面，啓蒼思想之迷夢，開新人物之疑團。

惟揚善刊堪當此任，集仙學之大成，息派別之紛訟。惟圓頓子才識卓犖，將見不數載而仙道團體，風行林立。定卜未數代而仙家能力，可安定世界。昕夕思之，樂何如乎！嗚呼，必至非常之時世，而始出非常之人才。驗之今日仙學，而益信矣。小子不才，無以爲祝。謹引成語二句，用彰諸位殊功。

「圓頓夫子，誠空前而絕後；編輯諸公，能繼往而開來。」肅此拜詢各位道長新春道祺。

不才楊向榮啓民國二十六年二月十三日

答威海衛劉易純先生函

圓頓子

易純先生大鑒：惠教敬悉，所論至堪欽佩。本應詳細作答，奈爲時間所限，故祇能用簡單語句，略表寸衷，祈垂察之。

一、選善刊中，竭力提倡「仙學」，但止注重理論，與閱讀本刊諸君因此可得悉仙學之派別源流，而非以傳授口訣爲事。蓋仙道明師當世尚不乏人，學者有緣，自然遇合，固毋須頓之越俎代庖也。

二、各道長壇，原屬同志諸君一種希望，實行頗多困難，頓不反對此事，然亦未嘗贊助七事。蓋已自處於旁觀之地立矣。

三、請求本刊公開傳道，乃門外人之意見。彼等以爲佛教耶教猶公開演講，爲何仙道一定要愼重其事，致違普渡之旨，而招自了之譏？但已經入門者，皆知此道不能公開。愚見亦不主張公開，因仙學與宗教性質不同，難以普渡之故也。

四、各處來函問道諸君，彼等早已得師，仍欲與敝社通函研究者，在彼方自覺虛心求益，而敝社却不負函授之義務。雖偶或於派別源流上加以指導，亦不外乎援引緣人之意，與正式傳授口訣大不相同。

五、揚善刊中材料，雖以拙稿爲最多。然非如算論所謂公開示世，儘值爲仙道爭回一點立足之地而已。此亦有定數存乎其間，不是個人私意作用，將來自有適可而止之時。

六、倫常道德，未嘗不好。可惜僅能安內，而不能攘外。外國強盜早已打到我們家裏來了，講四書五經給他們聽，是沒有用的。再拿太上感應篇及文昌陰騭文等類善書勸化人民，亦不過製造出一種極馴良極柔弱的老百姓，毫無抵外侮之能力，只有聽他們宰割而已。

本刊上凡關於消極的勸善文章，概不登載，即以此故。現在吾人所需要者，乃民族精神與國家思想，團結一致，竭力禦侮。否則國破家亡，生命且不保，倫常道德從何說起？須知中華民族所以敵不過他種民族者，其最大原因，並非倫常道德不及他人，乃國家思想不能充分發達，而民族精神亦未能團結一致也。

劉易純先生原函

圓頓道長大鑒：敬啓者：在揚善刊中，披讀教言，知先生欲以神仙眞傳公開濟世，慈悲救度，良堪欽佩。惟是三期劫運，人民之懼於墮禍淵沈中者，方興未艾。豈能遽得造就神仙資格？況歷代仙佛口訣，絕對不能輕易傳授。先生獨能撮要開示，非住世天尊而何？

組織修道集團，用意甚善。但恐天律不能通過，亦付之無可奈何也已。即使公開傳道，派別門戶，何能治一爐？與其因競爭而鬧成意見，相持不下，則何如聽其隨緣救度之爲愈也。加以集合聚衆，尤蹈政府查禁之嫌，弟寫期期以爲不可也。至修道自有眞傳，自應從性命双修入手。然非挈倫常道德以樹之根基，亦非修道眞品。我輩生勘亂世，一方面了脫自己，一方面指示緣人，而其求免浩劫，挽救無限同胞陷溺於惡濁罪網中，想要籌劃一條生路，其本意固應與先生共之也。

合上列而論，非以仙佛眞傳爲憑，以聖賢道學爲用，不足以合双管齊下之作用也。先生以爲然否？再請先生出世法幾種教訓，確合眞正修道人原理，是先生又當是正派弟子，非旁門外道中人也。意者公開示世一節，個中別有會心耶？尚希指陳意見，俾開疑塞爲幸。（後略）

教弟劉勗純 一

回示寄湖南湘鄉縣城玉生堂筆店內。

復閩省新泉鄧雨蒼先生書

圓頓子

敬復者：昨接端午前三日寄來惠書，並佳作多首，均已拜讀一過。憶自滬濱別後，轉瞬而時局萬變，景物全非，有如隔世。不料今日彼此雖難得再圖良晤，尚能借郵件以通消息，是猶不幸中之幸也。

近聞台從習靜山庵，幽居樂道。此固爲吾輩本分上事；然在今日能實行達到此種志願，已可稱爲大有幸福之人矣。

新泉地點，僻處閩西，無關重要，當能長保安全。細味大作五言律，及竹園先生五言律，閒情逸致，音調頗似唐賢。涵咏再三，令我神往。因思幼年所誦唐人山居詩一首，其詞云：「不求朝野知，臥見歲華移；採藥歸傳夜，觀松飯過時。荷竿尋水釣，背局上巖棋；叅禮人來說，中原正亂離。」愚最喜此詩末二句。意謂若非刷中娛香人來說起，竟不知國內有戰爭之事。此種境界，眞可稱世外桃源矣。貴處山中亦有幾分相似否？

功課餘暇，甚盼以消況見示，藉滌塵懷。更歡迎如本報第七期「溫州樂清縣楊八洞略述」一類的記載，能詳言之尤妙。蓋「法財侶地」四字，在今日「地」一般難得。上海目前未能依賓有容壞之別。雖則大家烟癮，徒勞夢想，倘獲觀記留仙招隱之文章，亦聊以望梅而止渴也。專此奉達，並候道安。

圓頓子頓首

致四川滋縣青城山易道人書

圓頓子

心堅大煉師玄鑒：丁丑陰曆七月間曾收到航空信一封，係閣下並成都二仙庵退隱方丈王君，青城山天師洞監院彭君，內江縣李君，親筆簽名，殿承不棄，遽候速往青城避亂，且繫指示水陸程途，雅意隆情，久銘肺腑。惟以彼時揚子江已經封鎖，交通既感困難，沿途複多危險，遂致未能赴約，抱歉良深！此後大局日益危迫，海上居民，直似釜底遊魚矣。

今歲春間適逢張夢譚君由渝返川，因託其帶交閣下並諸師一函，略伸謝悃，不知已達左右否？今忽由仙道月報社轉到大著「道教三字經鈔本」一册，（未見信函）拜讀之下，具見宗派源流，朗若列眉，在道門中尚屬創作。愚見倘能再經閣下自己手筆，加以簡明之註解，則盡美盡善矣。

此書傳世，將來必有他人代爲作註；然終不及原作者自註之確切。高見以爲如何？今借本報郵遞之便，附刊數語，以代蕪箋，諸希慧察，並候王、李、彭各位大煉師道安。（民國二十八年九月）圓頓子頓首

答覆浙省天台山圓明宮虛靜道人

圓頓子

兩次來函，均已收到。閣下慕道之忱，至堪欽佩。惟上海今非昔比，許多在上海避難之人，此刻又設法逃往內地各處去了。故勸閣下切勿急於到上海來，目前遍國中無一塊安樂土。閣下今日尚能住於名山勝地，未受兵火之災；幸福已不淺矣。

來函內所附河南省舞陽縣明善局各種問題，可寫信轉請教原寄僧人劉先生，當知其詳。僕自愧無才，不敢回答，但依愚見而論，那些法門，恐非方外人所能做到。閣下宜從「天仙正理一」、「金仙證論一」等書入手，方不失全眞派家風也。蒙贈玉照，謝謝！專此奉告，並頌　道安。

圓頓子

又與某道友論陰陽工夫

如此世界，如此人生，自然以修道學仙爲最高尚。惟此等事談何容易！各種條件，必須完備；有一不合，即白費精神。所以學者雖多，而成者極少。現代之人，福德不足，若做陰陽工夫，必至魔障重重，結果無不失敗。譬如貧窮

藏外道書

人家弟子，（貧窮二字意思，不一定指財產而言。人的福德不足，即是身內貧窮，財產不足，乃身外貧窮耳。）不肯吃苦耐勞，以事積善，偏想橫發橫財，欲於短時期中，立成鉅富，不啻望梅止渴，畫餅充飢，故愚見認爲凡屬我輩同志，都應該清福修德，專心走清淨一門。丹經上陰陽爐鼎之說，存而不論可也。

所謂現代之人福德不足，乃指普通人類而言，不是專指少數修道之人。假使吾輩生當民康物阜承平富庶時代，全國人民，一生不覩兵革之禍，在位的多三移明通之士，家家安居樂業，人人心懷神怡，當此老親深算之臣，在野的時期，修仙學道，善緣具足，魔障少而成功易。今日者何時耶？請試一回思，則知現代之人福德不足之說非妄語矣。

答晨星宗岳先生　　汪伯英

宗岳仁兄足下：還巢敬悉。前聞足下言，日誦皇經甚虔誠，而今者祇求靜坐之樂，是由登堂而入室矣。足下福慧雙全，諸緣俱具，則一門深入，精進行功，即有無窮妙義顯現眼前，大地悉似琉璃，此固足下之志行堅卓，方得此心地光明，玄機透露之象。然諸緣俱具，安心行功，亦爲有力之緣。能如是者，雖不可以自足，亦頗可以自慰。蓋淺嘗即能得此，則向後鵬程，自無限量。由是而造化中之神妙，虛空界之生機，取之無禁，用之不窮，惟足下能善取之而善用之耳。緣之福否，咒之持未，固無關宏旨也。

所謂妄想者，因心息之不能相依耳。若能相依，則妄想無隙可生，自性勢必清淨。譬如物腐而後蟲生，蟲生而物更腐。倘能善保物體，則蟲無從生。蟲既不生，物亦難腐。又如奸邪之生，因君臣之不睦，上下之乖違。倘君臣親睦，上下協和，一心一德，則雖有奸邪，將無容私之地。久之爲所同化。且不知其奸邪，失其所以爲奸。猶之妄想因心息之相依，不能自存，悉歸正念，失其所以爲妄，同一理也。「性光」，想指自身而言，故云「性光」與「靈光」合一。然乎否乎？

弟之於道，雖不敢妄自尊大，然於根本原理，確是早已識透。在昔未遇圓師前，因受丹經奇詞奧語，模糊迷離，人各異說，說各異辭之影響，猶不敢自信。既遇之後，推誠開示，剖奇析疑，方知其原來如是，而自信之心益堅。若

(乙　坤道之部)

與朱昌亞醫師論仙學書

昌亞醫師惠覽：日前接奉敎室人寿珠書，並詩四首，得悉尊志超凡脫俗，較彼熙熙之狃於近習，而忽於遠境者，迥不相同，至可欽佩！大作第四首云：「人間自有奇兒女，立志飛昇上九天。」愚意最貴成此二句，以爲此等事，雖萬分艱難，不易實現。惟翻閱列仙傳記，每一朝代，總有幾人成功，足以推知其非絕無希望者。縱令舊籍所載都屬虛構，即由吾輩創始，亦未爲不可。何況前人尚留下遺軌，便於遵行乎？

滿清二百數十年間，全國中男子之優秀者，概爲八股文所牢籠；女子之聰明者，又被舊禮敎所束縛。神仙學術，非但不敢驗之於身，甚且不敢出之於口；非但不許尊師訪友，並且不許閱讀其書。（頃十歲左右，書看漢魏叢書中萬洪神山傳，但不敢讓大人得知，若知之，必痛責也。）於是乎隨愿之徒，群歸於儒；超脫之士，則屬於釋。儒敎雖近乎常情，而其流弊則不免頑固而迂腐；

"P308—330缺"

神教雖似乎高妙，但其弱點在不認識現實之人生。（釋教認爲人生是幻妄的，遂起厭惡肉體之觀念，而對於肉體有密切關係之「衣食住行」四字，竟無法可以免除。一方面認爲幻妄，一方面尚要營求，此乃絕大矛盾。）

道教有兩派：一爲正一派，一爲全眞派。正一派最早，全眞派自元朝以後才有。目下兩派皆已式微，不必深論。頓研究仙學已三十餘年，知我者，固毛完全諒解；不知者，或疑我當此科學時代，尚要提倡迷信。其實我絲毫沒有迷信，惟認定仙學可以補救人生之缺憾，其能力高出世間一切科學之上。凡普通科學所不能解決之問題，仙學皆足以解決之，而且是腳踏實地，步步行去。既不像儒教除了做人以外無出路，又不像釋教除了念佛而外無法門；更不像道教全眞派之拜懺誦經。可知神仙學術，乃獨立的正一派之畫符唸咒，亦不像道教全眞派之拜懺誦經。可知神仙學術，乃獨立的性質，不在三教範圍以內，而三教中人皆不妨自由從事於此也。

自古儒教之學仙者：如漢朝大儒劉子政（向），宋朝大儒邵堯夫（康節），釋教之學仙者，如宋之薛道光禪師，清之柳華陽禪師。道教之學仙者，更不可勝數。此外若王子喬乃周靈王之太子，東方朔乃漢武帝之倖臣，馬鳴生齊國之吏胥，陰長生漢室之貴族，魏伯陽魏逸之流，左元放方術之士，呂純陽唐之進士，劉海蟾燕之宰相，雖離權位列將軍，張三丰身爲縣宰。以上所舉諸位，世俗相傳，皆承認其爲神仙。然都是在家人而非出家人。豈但不是和尚，而且不是道士，亦復不是孔老夫子之信徒。後人將神仙學說，與儒釋道三教義理，混合爲一，而神仙眞面目遂失。譬如白淨皮膚上塗了許多顏色，自以爲美觀，適足以貽譏於大雅耳。

君留學美國亦已多年，科學腦筋，自不待言；新醫知識，當然豐富。在他人或不免存滿足之心，在君反益見謙虛之量。既確知生死大事，徒恃醫學不足以解決，遂進一步而求神仙之學術，發超人之思想，若非夙根深厚，天賦聰明，其孰能與於此？

寶隱陳悟玄女士，曾問我「福慧兼全之女子，將來可期成就者，現有何人？」我答曰：「世人福慧兼全者，居極少數。若福慧兼全，而又好道，並且可期成就者，今日女界中，誠不易得見。正在留意訪求。」云云，今既得君，將來或有合格之希望乎！

君目前爲醫務所累，尚未到實行修煉時期，故宜先從事於學理之研究。今將女子修煉須知各節，略述於左，以供清覽。同時將此稿登揚善刊公布，俾全

中華仙學

國好道諸君之參考，亦所以從彝珠之願也。

仙學首重長生，長生之說，自古有之。老子曰「深根固蒂」。莊子曰「守一處和。」素問曰「眞人壽蔽天地，至人積精全神，聖人形體不敝。」然理論雖著於篇章，而法則不詳於記載，學者憾焉。自「參同契」、「黃庭經」出世，而後仙學煉養，始有專書。唐宋以來，丹經博矣；而謬語異名，迷離莫辨，歧支曲徑，分裂忘歸。既不明男子用功之方，遑論女修秘要乎？

上陽子云：「女子修仙，以乳房爲生氣之所。必先煉氣於乳房，然後安爐立鼎，行太陰煉形之法。」又丹經常言「男子修成不漏精，女子修成不漏經。」至問及氣如何能煉？經如何不漏？皆未嘗顯言。黃庭經云：「寫情著竹帛，又恐泄盟，携手登山歃液丹，金書玉簡乃可宣。」參同契云：「三五與一，天地至精；可以口訣，難以書傳。」是知修煉家天符。」又云：「三五與一，天地至精；可以口訣，難以書傳。」是知修煉家聽秘之習，不自今日始矣。

口訣不肯輕傳之理由，詳言之，有十五種，已見於揚善刊月刊歷次所登之「口訣鉤玄錄」中，不復贅述。今特簡而言之，大端有六：

一、有生有死，造化之常；而仙學首重長生不死，與造化爭權。若輕泄妄談，則恐致殃咎。（現代人觀之，或嗤爲迷信，然前人確有此種心理。）

二、邪正之判，間不容髮。「邪人行正法，正法悉歸邪。」口訣不載於書者，恐爲邪人所得。

三、其得之不易，故其傳之亦不易。百藝皆然，丹訣尤甚。

四、道可宣明，使世間知有此事，術宜矜愼，俾師位永保尊嚴。

五、世鮮法眼，誰識陰陽；若不深藏，易於毀謗。

六、在傳授者本意，是欲接渡有緣，若偶一失察，則得傳授者，或不免視口訣爲奇貨可居，當作商品交易，與傳授者本意相違，故不敢輕傳。

以上所列秘不專之理由，概指正法而言。若夫江湖方士，假傳道之名，爲斂財之具者，不在此例。圓頓既深悲夫群騖於形而下者而忘返也，矧欲抉破古人之藩籬以顯露其隱秘。俾卓犖不羣之士，富於高尚之思想者，不至誤用其聰明，而陷於危域。然事與心違，徒存虛願。今亦僅能擇其可言者言之而已。

請先論女子修煉之派別。從來丹訣，重在口傳，不載於書，而女丹訣尤甚。今欲窮原竟委，俾成爲有系統之研究，非易事也。考以前道家分派之法：有以人分者：如邱長春之「龍門派」，郝太古之「華山派」，孫不二之「清淨派」

等等。有以地分者：如北七眞派，南五祖派，陸潛虛之東派，李涵虛之西派等等。然此種分派，對於女丹訣，頗不適用。且爲教相之分派，而非科學之分派。吾意認爲女子訣之派別，不以人分，不以地分，當以法分，庶有研究之興味，而便學者之參求。今試列如左：

一、中條老母派：此派下手，先煉劍術。有「法劍」與「道劍」二種作用。其源流略見於「呂祖全書」。現代道門中，傳有劍術內煉歌訣兩首：尚可窺見一斑。因其煉法甚不易，故今世很少有人能得成就者。但此種法門，在仙道中可以自成一派。吾等研究派別者，不能不承認之。（中條山在山西、永濟縣）

二、丹陽湛姆派：此派重在天元神丹之修煉與服食，並符咒勅召等事。丹陽乃地名，湛姆乃人名。皆吳猛本爲許遜之師，後許遜盡得湛姆之傳，吳遵姆命，復師許。許眞君著「石函記」，吳眞君作「銅符鐵券文」，二書皆言天元神丹之事，即湛姆所遺傳也。此二書乃丹法中之上乘。世間學道者，群畏其難，不敢嘗試。自明朝張三丰，沈萬三兩君而後，殊乏知音。

三、南嶽魏夫人派：此派重在「精思」、「存想」，奉黃庭經爲正宗。黃庭經自魏夫人傳出以後，歷代女眞依之修煉者頗多。如魯妙典、崔少玄、薛玄同等皆是。出書「黃庭經講義」，稍具一鱗半爪，得暇請稍稍寓目。

四、謝自然仙姑派：此派從「辟穀」、「服氣」入手，當以「中黃經」爲必讀，而再參考諸家氣訣，並各種辟穀休糧之方。年齊體健者，可以適用。年長體弱者，專習此法，恐不相宜。謝自然以十餘歲童女身，即已學道，古今能有幾人哉！

五、曹文逸眞人派：此派從「清心寡欲」、「神不外馳」、「專氣致柔」、「元和內運」下手，自始至終，不用別法，至簡至易。詳見陽善半月刊第七十七期之「黃庭大道歌」。

六、孫不二元君派：此派即太陰煉形法。先從「斬赤龍」下手，乃正式的女子修煉工夫。詳見拙著「孫不二女丹詩註」。

以上六派，將自覺昔以來一千七百年間，女功修煉法門，概括已盡。其各派本身之利弊得失，並彼派與此派難易優劣之比較，雖爲學者所應知，而非今日之急務，暫從緩說。此外如「調和巽艮」、夏姬有「養陰」之方；「肌肉充盈」，飛燕有「內視」之術。以及「房中秘訣」、「素女遺經」，此皆「冒不雅馴」、「事多詭曲」，未便公開討論矣。

再論女子修煉與年齡之關係，素問上古天眞論云：「黃帝曰：『人年老而無子者，材力盡耶？將天數然也。』岐伯曰：『女子七歲腎氣盛，齒更髮長，二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。三七腎氣平均，故眞牙生而長極。四七筋骨堅，髮長極，身體盛壯。五七陽明脈衰，面始焦，髮始墮。六七三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭。地道不通，故形壞而無子也。』（以上言人身之常理）帝曰：『有其年已老而有子者何也？』岐伯曰：『此其天壽過度，氣脈常通，而腎氣有餘也。』（此言生理之變例）帝曰：『夫道者年皆百數，能有子乎？』岐伯曰：『夫道者能却老而全形，身年雖壽，能生子也。』（此言修道之人能挽回造化）」據「素問」之論，似專指生子而言。然順則成人，逆則成仙，本無二理。惟親其作用何如耳。故女子修仙，亦因年齡之老少而大有差別：

一、童女修煉：此指十餘歲女子尚未行經者而言。此時身中元氣充滿，渾淪無間，精神專一，嗜欲未開。若其生有夙慧，能從事於道，其成就甚易，較之年長者快捷數倍。蓋童女修煉，可免去築基一段工夫，直截從辟穀服氣入手，或從清靜無爲安神靜坐入手，如謝自然之類是也。

二、少女修煉：此指十四五歲至二十餘歲，已有月經，尚未破體之女子而言。此時宜用法先將月經煉斷，復還童女之狀，再做以後之工夫。

三、中女修煉：此指二十二歲至三十五歲，未曾婚配之女子而言。人身生理已達盛極將衰之候。此時經期有調者，有不調者，有不按時者，有不按時者。有帶者，有崩者。有雜以他種病症，懊惱難言者。必先用醫家與衛生家之法，去其鬱悶，和其氣血，暢其精神，而後工夫方有效驗，較之少女，則又難矣。

四、長女修煉：此指三十五歲至四十九歲，守貞未嫁之女子而言。此時天癸將絕，身中生氣，日見衰弱，雖終身未出嫁，然其形體之虧損，較之已出嫁者無異。亦猶男子終身不娶妻，而仍不免於衰老者，其理正復相同。故修煉下手第一要義，當培補身中之虧損，不必急急於「斬赤龍」也。

五、老含修煉：此指四十九歲以後，直至六七十歲之女子而言。此時月經已絕，必須日日做工夫，採取造化之生氣，以培補自己身中之生氣，使月經漸漸復行，如中年人一樣。然後再默運玄功，漸漸煉之使無，如童女一樣。此時肯翻堅實，氣血調和，顏色紅潤，聲音柔脆，白髮變黑，落齒重生，名曰返老還童。此種工夫，有時需二三十年，方能做得完畢。（八卦中　兌爲少女、離

爲中女、巽爲長女、坤爲老陰。）

六、少婦修煉：此指十六七歲至二十六七歲已出嫁之女子而言。此時情竇正開，慾念方盛，夫妻之恩愛纏綿，家庭之束縛尤甚。對於修煉一事，極不相宜。縱女子方面有志修煉，而男子方面必生阻力。貧家婦不必言矣。若彼上無翁姑，下無兒女，而又家富身閒者，雖其夫不願斷絕人事，苟其妻有堅忍之力，又得眞傳者，亦可於順行之時，暗施逆行之術。既不妨於人事，又有濟於仙道。一時縱不能超塵脫俗，亦必能永駐華顏矣。但「斬龍工夫」未做好者，不足以語此。

七、中婦修煉：此指二十六七歲至四十六七歲，已出嫁之中年女子而言。此時有室家之勞心，兒女之繫念，更談不到修煉二字。其夫若再反對者，則絕無希望。若夫與妻同志者，則可互約免除人事，各做工夫，有小兒須哺乳者，必須另僱乳母，或用代乳粉及半乳等餵之，不可以己乳飼兒，以致妨害工夫之進步。

八、婦婦修煉：已嫁而寡，無子女，或有子女已能自立者，此時正好踏入修煉之途，以消遣後半生孤寂之歲月。舊禮教時代，寡婦爲名譽攸關，必須守節。民國以來，守節之風，雖已被打倒，然再醮之婦，終不免爲人所輕視。何如專門研究仙學，使精神有寄託之鄉，肉體有健康之樂。能成固美，縱不能成，亦可獲良好之結果，決不至於心力虛拋。入手工夫，與未出嫁者大同小異。

以上所述，凡女子修煉之途徑，大概粗具。是皆前人所未嘗顯言者。圓頓今日爲君言之。蓋與二十年前，爲呂碧城女士作女丹詩註，同一用意。呂女士後來不知何故，又歸入佛門，來世未卜如何？竊恐彼身已不欲向今生度矣。

雖然「孫不二女丹詩註」一書，若當年無此一段因緣，至今未必遂能脫稿。目前海內外得見此書者，不下兩千數百人。（女丹詩註，先登揚善刊，每期送出二千份。後刻木版，印單行本，又銷出數百部。）於中總有幾人，因此書而得度者。追根究底，則當年請求作註之人，不爲無功；何況三十六問一出，對於女子修煉法門，又進一步。閱者獲益當更多矣。未能度己，已先度人，呂女士聞之，諒必引爲快慰也！

圓頓所期待於君者，尤甚於呂。呂之功，僅能利人。君今日宜求人己兩利，更爲圓滿。上乘修煉法門，總以今生成就爲要務，切不可因循懈惰，放棄現實，而懸想未世之空花，是則愚衷所切望者也。

中華仙學　三四一

前次彝珠回鄉，藉悉君意急欲下手實行，豈不甚善？然而埋法之精微，難形於筆墨，他日機緣輳合，容俟劃分段落。當面傾談。先此奉答，並頌診安。

圓頓履上

江蘇實應陳悟玄女士來函

圓頓夫子大人慧鑒：敬稟者：後學溯自閱道以來，業經二十餘載，汩汩茫茫，依然故我。言念及此，慚恨奚如！寫在過去年中，亦曾進過許多門頭，會過不少修士，大半是照底抄號，其能實證者，殊不多見。自恨命薄業深，難遇眞師。於是乃將仙佛眞傳「天仙正理」等讀，靜謐冥思，略生解悟。而后，訪得一位李老道長，壽屆古稀，精神尚健，道名號曰中州。言論尚合經典，因乞傳以「斬赤龍」等口訣，依之做去，曾見效驗。詎料李師未數年而賦天，每念及之，輒深太息。

民國廿年，洪水爲災，致受挫折。翌年冬月下旬，曾有一次，在入定之際，眞目忘形。忽覩滿室光明，較白晝爲清晰。開眼視之，即無所見。隨後乃因多理主所，以致荒疎。爰於客歲一度思維，念人生似夢，覺幻質非堅，生死未了，終在輪迴。因之立願坐關，以希整理而下靜功，迄今將屆一年，敢稍略有效驗。所恨對於天機口訣，尚未得明師親傳，常有履險之憂，更切歧途之慮。

日昨石志和君送書前來，敬悉夫子大人，道高德重，願力弘深，所恨身在大發慈悲，宏施憐憫，將子進陽火，午退陰符，卯酉沐浴，七日採取大藥，過關房，未能親詣台前，欣燥交加，莫名欽仰！茲特不揣冒昧，具楮懇求吾師，開服食，結成聖胎，以及大周天等種種重要口訣，詳加開示。庶幾後學不致坐誤時機，虛延歲月。倘將來僥倖告成，則皆吾師之所賜矣。鴻恩當銘於五內，紀念隨晉以畢生。伏讀尊著，提倡道德，尤其住重坤流，調度情殷。所以後學雖未列門牆，具此妄瀆圖求，諒亦弗見却也。餘不盡言，千祈示復。肅此瑣瀆，恭頌　鼎安。

後學陳悟玄百叩

答覆江蘇實應陳悟玄女士

圓頓子

悟玄女士大鑒：接讀來書，足見好道之誠，曷勝欽佩！圓頓對於仙道，僅可稱爲研究家而已。深愧自己尚未成功，實不堪作人師表。但感於閣下誠意訪求，若杳無消息，未免失望而灰心，故又不便置之度外。惟因初次通函，尊況

藏外道書

如何？難以臆測。請將下列各問題，逐一詳答，然後再作第二步之研究可也。此復。

(一) 是出家人，還是在家人？

(二) 已經出嫁，還是未曾出嫁？

(三) 尊庚幾何？

(四) 家庭境況好否？

(五) 父母有無，兄弟子女有無？

(六) 儒釋道三教經書，看過幾種？

(七) 女子修煉各書看過幾種？

(八) 閉關期限到何時爲止？

(九) 現在關房中做何工夫？

(十) 自己志願希望將來做到什麼地步？

江蘇寶應陳悟玄女士第二次來函並答問　圓頓子覆上

圓頓師尊台前：敬稟者：弟子以宿業深重，身墮女流。幼時未多讀書，祇於弟輩書案之旁，窺效誦習而已。所幸家藏善書多種，暇即瀏覽，尤喜閱何仙姑寶卷，因此遂有修行之志。

圓頓按：在神仙家眼光看起來，男女資格是平等的。若論做工夫效驗，女子比男子快。若論將來成就，亦無高下之分。至於普通重男輕女之陋習，乃是人爲的，不是天然的。世界各大宗教，如佛教、如天主教，中國內地各種秘密教，如某某門、某某堂、某某社，皆是男女不能平等。獨有仙道門中，無此階級。因爲別種宗教，所接引的，大半是普通人材。眞正仙道所接引的，概屬上智之士。故能不爲陋習所拘。有志者，切勿因爲自己是女子身，遂覺氣餒。

原函：隨後又得「仙佛眞傳」、「天仙正理」二書，女子看了，只可以明理，乃覺仙道係易修實證之事。

圓頓按：「仙佛合宗」、「天仙正理」諸書閱之，

而不能照做。「仙佛眞傳」，又嫌雜亂無次序，尚不及前兩種好。

原函：爰守皈戒，誓出紅塵。斯時已屆十六七齡，寡母即託媒約，以定終身。弟子乃將志願，具以稟告。家母非但不信不聽，反從而破壞之，破壞不得，便肆意凌虐。

圓頓按：俗人都是如此。我記得十歲左右，在家中覓到晉朝葛洪所作「神仙傳」兩本，不敢明明白白閱看，只得把此書放在大腿上偷看。書棹上面，仍舊擺着一本論語，以爲掩飾。蓋恐怕父親曉得我看異端之書，要打罵也。十三歲時，溜到街上學辰州符，回家來被痛笞一頓。十四歲買了一部「萬法歸宗」，又被家中人搜去，投在火中燒掉。直到十六歲以後，方能自由，他們亦懶得再干涉我了。不過像雷劈棗木印，棹柳神、桃木劍這一類東西，還是不敢公開展覽。

原函：乃蒙母舅大人，見弟子受百般魔考，並未改初心，遂興憐憫，設計誑母，方得領來此處，係一帶髮修行之所。原有道姑數位，於是稍慰初衷，但屬荒涼窮窩庵，並無一毫產業。然既至此，亦祇有茹苦含辛，自謀生活。艱窘狀況，難竹難書。民國十年與廿年，兩次水災，復受許多挫折。

圓頓按：在家既不免處事牽纏，出家又感謀生之不易，究竟修道是在家好呢？是出家好呢？的確是一件大問題。不但女子如此，男子修道之困難，亦復如此。頓久欲聯絡全國同志諸君，妥籌善策，解決這個問題。現在機緣尚未成熟，不知何日方能如願。

原函：溯自弱冠至今二十餘載，雖常在憂患之中，而「法財侶地」是求，未嘗一日去念。近數年中，又有節婦貞女數人，來庵修行。竊念本身尚未獲眞傳，雖期超證，而彼等又將何以結果？爰於前年，親往首都，以事參訪。奈高人隱跡，顚問無由。於是遂入佛教團體，參訪多時，所遇皆屬恆流，理解難期超脫。

圓頓按：現在這個年頭，出門訪道參學，本不容易。曾見有許多出家道士，並在家好道之人，參訪一生，足跡遍全國，結果尚無所得。何況地點不出都城，時間又嫌短促，豈能達到目的？佛教團體，除教人念佛而外

，別無法門。我想一定不能滿足君之願望。余前在「旁門小術錄」中，有幾句批評，可以補充此段未盡之意。其言如下：「早尋眞師，這句話實在可笑。眞師一不登廣告，二不散傳單，三不掛招牌，四不吹牛皮，五面上又沒有特別記號。天下如此之大，一般學道者，從何而知某人就是眞師？某眞師住在某省某縣某山某洞某街某巷？請問如何尋法？我老實說一句：「眞師是可遇而不可尋」。

原函：但認爲該教感儀規律，可以約束後學，兼爲普度之資，於是返里創辦，妄作佛門之標榜，雖略收勸化之微效，深愧自度未能。

圓頓按：其情可憫，其志可嘉！

原函：故於去歲三月初九日，實行閉關。意欲下三載靜功，爲究竟之作用。

圓頓按：此舉甚好，我極端贊成！

原函：溯自入關以來，日三夜三，晝夜共坐六次。最近數月，耳內常聞有風聲呼呼，眼中時見有電光灼灼，倘而似有絲竹之音，鳩鳥之鳴，當時使人探之屋外，並無形迹。

圓頓按：此種現象，凡眞做道家工夫的人，皆要經過，不足爲怪，切勿疑懼！

原函：至於內呼吸一發覺時，即須打坐，否則反而感覺不適之狀。必須坐二三小時，始覺氣足神舒。上列二種現象，不知是好是歹？是何種理由？仰祈師尊有以教之。

圓頓按：此乃自己身上生理內部所起一種變化，並不是壞事，再做下去，更有妙境。請參看本刊前數期，安徽師範學生李朝瑞君各封信函，及本刊本期廣東中山縣劉裕良君八問。雖男女生理不同，其逆行造化則同。

原函：女丹十則云：「女子將赤龍斬去，須要煉之以眞火，應之以眞符。倘火符差失，不獨金丹難結，將有血崩之患。」此言眞實不虛，弟子業已經過一次。隨後用月餘之功夫，方始平復。乃過去事也。至於最短期內，又將赤龍斬去，更加以煉，應之以符，是否可以？

圓頓答曰：學佛的人，常常被名詞弄昏了。學仙的人，也有這個毛病。將來我可以代你打破這許多疑團，請你不要著急。

原函：承下問十條，謹照答如左：

一、斬去，迄今已半年有餘，不但氣去而又復返，此殆不知眞火眞符之過耳。竊思較男子工夫容易數倍。其所以斷而復來者，必定有箇原因。男子做小周天工夫，常有將陽關閉住至一年半年不漏精者，後來亦復有漏洩之時。若詳細研究，皆因其工夫有不合拍處，太過或不及，皆能出毛病。須要識得一箇中字。飲食小節，也有關係。吃素的人們，常常喜歡吃蘑菇、竹筍、味精，等鮮味之品，極不相宜。應該吃淡而無味之菜飯，醬油鹽類，胡椒辣椒，亦不宜多食。其他小節目甚多，未暇悉舉。

原函：蹤踏之頃，得聞師尊大名，特於日前，不揣冒昧，具楮備陳，深荷不棄鄙陋，大札下頒，捧讀再三，欣感莫名！

圓頓按：我此刻是現外道身，專弘仙學，與佛家宗旨不同。女士既創辦佛門，若再從我學道、不怕同門見怪嗎？

前幾年常有佛門居士，從我學道。偶有一二位居士，運氣不好，被他們同社中人曉得，大起交涉，該得他不敢出頭。後來又與我商量，要我代守秘密，不必公開。我以爲學道是正大光明之事，何必瞞人？若像這樣鬼鬼祟祟，成何體面？豈非把仙道的名譽弄壞了嗎？他雖有他的苦衷，我却不便允許，只得作爲罷論。不知女士亦有此障礙否？所以我暫時不將女士姓名登出，就是這個意思。

原函：茲特備呈始末，聊瀆聽聞。倘不以鄙劣爲嫌，敬乞師尊大發慈悲，將進火、退符、沐浴、溫養、大小周天、文武火候、採取封固、活子時等，種種秘密口訣，詳加開示，以便修持。倘蒙俯如所請，則將來之成就，皆屬師尊大人之所賜矣。感激鴻恩，豈有涯哉！

圓頓答曰：學佛的人，常常被名詞弄昏了。學仙的人，也有這個毛病。將來我可以代你打破這許多疑團，請你不要著急。

原函：承下問十條，謹照答如左：

一、足出家人。
二、未曾出嫁。
三、現年四十六歲。
四、現境可免凍餒。
五、俗家距此五十里，父早去世，母還在堂。雖有弟妹，亦不來往。
六、儒釋二教書大略看過。道書如：「十二種」、「參同契」、「悟眞篇」、「性命圭旨」、「修道全指」、「仙佛合宗」、「天仙正理」、「仙佛眞傳」、「呂祖全書」、「玄關經」、「玄妙經」、「三丰全集」等書，俱已看過。
七、翼化堂道學小叢書，殆已齊備。至於女子道學小叢書，如「女丹十則」、「女工正法」、「孫不二女丹詩註」、「男女丹工異同辨」四書，亦已購備。
八、閉關期限，先擬三月。因在關中得益，故又改爲三年。
九、現在工夫，上座時先守海底，待海底氣機發動，卽守乳房。
十、志願，欲做到「白日飛昇」的地步，給大衆看看。

又裏者：寫親女丹書云：女命有三：當係指「海底」、「中宮」、「乳房」、而言。究不卜女子修煉初下手時，應當守何部爲宜。

圓頓答曰：守中最宜。這個中字，是「神氣合一」之中，不是中宮之中；是內外感應之中，不是執着一處死守之，則不合大道。可守，但執着一處死守之，則不合大道。

原函：至於弟子，現在須用何工夫，方能得着造化。陽生之景，人人皆知，但用之當與否？未必盡能了解。古云：「差之毫釐，失之千里。」誠至言也。

圓頓答曰：守中最宜。這個中字，是「神氣合一」之中，不是中宮之中；是內外感應之中，不是執着一身之中。至於海底、中宮、乳房，非不可守，但執着一處死守之，則不合大道。

原函：至於弟子，現在須用何工夫，方能得着造化。陽生之景，人人皆知，但用之當與否？未必盡能了解。古云：「差之毫釐，失之千里。」誠至言也。將來我可以抄一份送與你。

圓頓按：有三種緣故：一種因爲男女之界限，不能竭所欲言。二種因爲男子，只懂得乾道工夫。關於女子身上生理，不能透徹了解。說出來，似乎隔靴搔癢。三種伊等當日從師學道時，不問女功，所以後來別人問他，他就不能回答。以上三種，是男導師之缺點。若女導師，雖可免除這三種缺點，又因爲他們的程度，尚不及你。你問他，他當然回答不出。

原函：伏維師尊大人，內外兼全，功果齊備，言論迥異常人，志願獨超往哲。弟子欣忭之餘，竊謂三生有幸，難膺鄭函往來，何異親聆慶教；但恐天機口訣，嚴守秘密，必須當面開示，不肯紙上輕傳。是則無可奈何之事矣。竊念師尊大人，心存弘道，志切度生，可否爲方便故，破格相授，不勝翹香禱祝，拱俟瑤音，謹此拜白。

圓頓答曰：函授亦可，但請勿著急。此事有時節因緣，不能勉強。將來得便，撿抄幾種女丹口訣，從郵寄奉。不過此事，也要看學者智慧福德如何？完全依順口訣，亦難保必定成功。

答上海某女士十三問

圓頓子

問一：初步入手行功，男女是否相同？

答：照我平日所認爲最穩妥最超妙的法子而論，初步下手，男女是一樣的工夫。做到後來，漸漸發生鼓具之狀態，這是因爲男女主理上不同的緣故，乃出於天然，非由於人爲。

問二：如做「斬赤龍」工夫，每日應該行功幾小時？需要幾許時間，始能斬絕？赤龍斬絕之後，應該再做何種工夫，其間是否有段落？

答：若要正式做此等工夫，每日應該做四次。每次應該做兩個鐘頭。共計八個鐘頭，卽是四個時辰。快者半年可以斬絕，慢者一年可以斬絕，斬絕之後，自然另有進一步的工夫。初學之人，尚談不到此。惟月經煉斷之後工夫可以告一段落。若不續續做下去，隨意休息幾年，亦無妨害；但要保守得好。否

則月經仍斷，尚能復來，又要多費工夫。

問三：每日行功時間，是否有所限定，抑時間愈多愈好？並每日於何時行功，最爲相宜；或不拘時間，俱能行功？

答：有幾種小法子，是要按準時辰做工夫。若上等法子，可以不拘定時間。每日十二時，做四個時辰工夫已足，太多恐感覺厭倦，反生障礙。何時行功最宜，亦無一定。惟吃飽之後，及身體疲乏思睡之際，皆不相宜。

問四：煉丹應素食，抑應肉食？或葷素不拘？或各種食物中，亦有宜忌之別？至於空氣陽光，是否與普通人同樣需要？

答：素食雖然潔淨，但不宜過於清淡；肉食雖然滋養，但不宜多食腥羶。素食中如蕈菇、竹筍、鮮菌之類，味雖適口，但易於發病，宜戒絕之。味精、調味粉、醬油精之類，皆不宜食。肉食亦只可稽食雞鴨魚並蛋類。其他肉類，宜少食爲妙。空氣要十分清潔，不可有灰塵煤煙，穢濁臭味。房內空氣要流通，不可把門窗緊閉。陽光自然是好，但靜室中陽光不宜過大，要稍帶陰暗，方能使精神易於安定。如需要充分陽光者，跑到屋外空處攝受可也。

問五：女子年齡，至多到幾歲，即不能修煉？男子年齡，至多到幾歲，即不能修煉？或者只要得訣，不拘年歲皆可？

答：照普通道理講，男子六十四歲，女子五十歲左右，天癸將絕，即難再做命功。然這樣說法，是死板的道理，不能作爲定論。仙家妙術，貴在返老還童，無中生有，以人力奪造化之權。若爲年齡所拘，束手待斃，則仙術亦不足貴矣。

問六：閱半月刊，有謂「男子修成不漏精，女子修成不漏經。」所謂「不漏經」者，是否指「斬赤龍」一段工夫而言。又如男子之「不漏精」，究竟作何解釋？

答：「女子修成不漏經」，的確是指「斬赤龍」工夫而言。「男子修成不漏精」，蓋謂永遠沒有手淫出精，睡夢遺精，小便滑精，交媾洩精，各種現象。

問七：修煉有性功命功之分，如「煉精化氣」、「煉氣化神」、「煉神還虛」一全是性功。「煉精化氣」一半是命功，一半是性功。「煉氣化神」是命功與性功各半，「煉神還虛」一全是性功。

問八：「祇修性不修命」，能否長生？若不能長生，其結果與普通人區別在什麼地方？又「長生不死」與「白日飛昇」，有無區別？

答：長生之效果，本是從修命工夫得來。若不做命功，決定不能長生。專修性功者，其人結果，與普通人當然有別。或有無疾而終者，或有預知死期者，或有頃刻坐化者，或有投胎奪舍者，皆是普通人所難辦到的。「長生不死」是初步效驗，「白日飛昇」是最後結果。其程度，大有淺深之不同。

問九：閱丹經謂「法財侶地」，乃四大要素。在丹財方面，若求其完美，至多應需要若干，最低應需要若干？

答：此條所問，乃實行方面之事，不是空洞的理論。簡單幾句話，很難說得清楚，須當分析言之：

(1)按上海生活程度而論，房租每月四十元，伙食每月三十元，零用每月三十元，共計每月一百元開銷已足。最低限度，亦需每月五十元，再少恐不可能。

(2)若離去上海，住到外埠生活程度較低之都市，則五十元一月開銷足抵上海之一百元。蓋房租十五元，伙食十五元，零用二十元，在外埠已算優等生活矣。

(3)若離去都市，住到山林出家人之顯宇中，房租飲食，一概託廟中出家人包辦，則每月三十元已足。

(4)以上皆是指個人而言，若團體計劃開銷當可節省，人愈多開銷愈小，人愈少開銷愈大。這是反比例。

(5)我平日主張團體組織，就是爲同志們節省開銷起見，但機緣尚未成熟，猶有待耳。

(6)有種人能吃苦的，開銷可以減少。有種人圖舒適的，開銷尚須增多。以上所估計之數，乃不苦不樂之中等生活費用。至於醫藥費、應酬費，旅行費、皆不在內。又如本人家庭父母妻子等一切費用，更談不到。

問十：如環境許可，放棄一切，意志堅決，無意外阻礙者，應需若干年始能修煉成功。

答：調養身體，回復健康無病之地步，約需三年。「斬赤龍」工夫二年。

以後臨時再看情形，不能預先記定。再者，此專指作本人而言，若換第二個人又當別論。

問十一：丹士每多兼練拳術，請問練拳一事，對於丹道有損耶？或有益耶？

答：練得自然合拍，也許有點益處。若蠻幹死練，則不免受損傷矣。但各人身體不同，不能一概而論，若論貴體現在之病態，恐怕練拳不甚相宜，似乎要專門靜養爲妙。

問十二：丹道有孤修雙修之別，究竟孰利孰弊？孰優孰劣？孰緩孰速？

答：這個大問題，自從漢朝以後，一直鬧到現在，尚沒有解決。蓋因環境、家庭、年齡、時代、習俗、禮教、法律、道德、宗教信仰、學問志趣、性別、根器、傳授，種種不同，遂開兩大歧路，是乃自然之趨勢。我不便於其間有所偏袒。專講雙修，與專講孤修的書籍，我看過幾百部，專做雙修工夫，與專做孤修工夫的人們，我三十七年以來，耳之所聞，目之所見，已不計其數。孰利孰弊，雙修有雙修之利弊優劣，叫我如何判斷？如何批評？今日若設出譬喻雙修，鄙視孤修之論調，彼財力充足之人，或在家有眷屬之人，方可從事於此。請問一般經濟困難，以及出家修行者，如何辦法？此中未嘗沒有人才。若曰無錢不能修煉，非先籌鉅款不可。出家不能修煉，非先還俗不可。此語一出，大足以灰志士之心，而短英雄之氣，非我所忍言也。倘有未盡之意，請參看揚善刊第七十四期第六頁，答蘇州張道初君第三第四第六各問，再請參看揚善刊第七十六期第八頁，與國醫某君論丹道函。

我們不談丹道，先講人道。請問一個人生在世上數十年光陰中，究竟是結婚好？還是不結婚好？這個問題，也不易於回答。結婚有利有弊，不結婚亦有利有弊，而且各人有各人的利弊，情形甚爲複雜。決不能用專制的眼光，與獨裁的心理去武斷，令人心中不服。彼等偏重孤修，或偏重雙修，是己而非人者，皆專制獨裁之類也。

問十三：煉丹是否應絕慾，抑節慾即可？或房事與丹道無關？

答：無論男女，若平日抱「獨身主義」者，此條就不成問題。若有配偶者，方許研究。所謂絕慾者，即完全斷絕之意。此事要男女雙方悄願，若有一方不願者，即難辦到。所謂節慾者，即是有節制而不太過之意。此事實行較易，稍覺近乎人情。然對於專門練丹上，頗有妨害。世間男女房事，祖爺三種，與下等動物無異。比較仙道，眞有霄壤之殊。若不於其間別求玄妙之法，以逆行造化，惟知稟承我們人類老祖宗所遺傳之劣根性，輕舉妄動，如何能跳出輪迴，而打破生老病死之定律乎？

因未嘗徵詢君之同意，故不將姓名宣布。若君意認爲無妨礙者，下次再有問答，即將眞姓名登出。如寶籙陳悟玄女士一樣。蓋已得其本人之許可也。

圖頓附白

答寶籙陳悟玄女士十問

圖頓子

問一：尊云遍國中女丹書，祇有廿餘種。能處能有買化堂之女子道學小叢書，及尊著女丹詩註，其餘不得而知。如有處可買，請示地址。若係寶籙，賜借兩種一抄可乎？

答：此等書在外面不流通，無處可買，將來得便，在本刊上披露可也。

問二：弟子白天坐功，妄念易止，定靜較易，惟夜眠醒時，便覺神旺氣足，雜念紛馳，不能定神，殊有妨害。敢乞妙法以糾正之。

答：細閱「坐忘論」，煞讀「坤寧經」，當能覺得「止念」之妙法。我的見解，以爲「雜念」這個東西，對於初步工夫，並無大害。只要你的身體坐著不動，「雜念」忽起忽落，聽其自然可也。「止水無波」，談何容易！

問三：吾道中緣慧雙全之女子，將來可期成就者，師尊訪道多年，心目中當有實識。乞指示數位，聊悅心懷。

答：世上人福慧俱無者，佔大多數。其少數者，或有福而無慧，或有慧而無福。至於福慧雙全者，乃居極少數。若福慧雙全而又好道者，並且可期成就者，今日女界中誠不易得見。現正在留意訪求，若有所知，當以相告。

問四：有節婦某，十九歲出嫁，念四歲喪夫，身體強壯，心性聰明，所可怪者，月經始終未至。今發立志修煉，不卜其將來可有得衆選丹之希望否？敬乞指示。

答：女子終身無月經者，世上不乏其人。若非身有暗疾，便是前生帶來的夙根。當眞做起道門工夫來，比較有月經的女子，更加便利。因爲可以省却斬赤龍一番手續。從前有一位老牌電影明星，她就是生來沒有月經的。人甚聰明，年齡雖大，副容貌不衰，但是她不懂得修煉工夫，飄流放浪，甚可惜也。

問五：「丹經」皆謂女子用功與男子不同，又云：「言汞不言鉛。」弟

子恩蒙，敬祈開示。

答：道是因爲男女身上生理之不同，是天然的分別，不是故意的造作。所謂「言未不言鉛」者，不是說女子身上只有未沒有鉛，因爲當時代的女子，被舊禮教論道德所拘束，每每害羞，而不肯明言之故耳。

問六：女丹書云：「風欲來，即須擒虎；雨將降，乃可斬龍。」不先不後，及時斬取，方可煅煉也。此中玄妙，未敢強猜，叩乞吾師詳示。

答：及時斬取的「斬」字，恐是「採」字之誤。詳細情形，可參看「採不二女丹詩註」「斬龍」一首。若再不明白，則筆墨頗難宣達，將來只好口傳矣。

問七：「陽火」、「陰符」果係前降後昇歟？究竟如何轉運，及何時應用？叩乞開示：

答：此種運用，玄妙精微，紙上說不明白，非當面問答不可。並且不是短時期所能領悟，必須學道者，與傳道者，常在一處，隨時用功，隨時指導。若有錯誤，隨時糾正。若有弊端，隨時祛除，庶幾可以達到圓滿之階段。

問八：丹經云：「安爐運鼎立周天」，不知爐鼎究竟安在何處？有謂安在中宮是否？

答：爐是坤爐，在下部；鼎是乾鼎，在上部。中宮非安爐立鼎之處。

問九：「丹熟不須行火候，更行火候必傷丹。」究竟丹如何謂之熟乎？

答：丹熟者，謂已經結丹也。此時注重在文火溫養，不可用武火烹煉。若仍舊像從前一樣的匡烹急煉，則已結之丹，不能安於其位，不免有飛走散失之虞。非徒前功盡棄，尚要弄出大病。

問十：冲虛眞人云：「丹熟過關服食，而入神室之中，乃行大周天溫養火候。」是論確否？

答：甚確。

再答陳悟玄女士問斬赤龍以後應如何保守法？　圓頓

上月接到來函，無暇作覆，今特撮凡作此數行，聊慰遠望。

此等工夫，是活法，不是死法。要看各人之身體與環境，而有所變通。世之傳道者，常以死法教人，每每做出怪病，皆因不知變通之過也。無論何種口訣，有一利必有一弊。頑固的導師，又遇著愚笨的弟子，於是乎未蒙其利，而先受其弊矣。

醫生開方治病，總須當面細細診察病人。若問病發棄，雖保不出危險。何況此等與造化爭權之大事，並鬼神莫測之玄機，豈可一面不見，僅憑幾封問答信函，就能解決？設若做出病來，誰任其咎？故今日在紙上所能告君者，只有「抱一守中」四箇字。所謂「抱一守中」者，即心息相依、神氣合一而不分離也。所謂「守中」者，即「神氣合一」之後，渾然大定於中宮，復還未有天地以前混沌之狀態也。

此乃最上乘丹法，有利而無弊，赤龍既已斬絕，正好繼續做此等工夫。果能做到極玄極妙之處，簡直可以脫輪迴而超劫運，與聖賢仙佛並駕齊肩，俯視人天，游戲生死，區區幻身肉體上少許變化，可謂不成問題矣。「道之出口，淡乎其無味。」君若是上根利器，必能深信斯言。

附陳悟玄女士原函

敬稟者：前月既蒙開示於本刊，又承鈔寄「靈源大道歌」、茅塞之心，日漸開矣。此恩此德，感何可言！本不當再瀆聽聞，只宜靜待時機，恭候明命。奈弟子因感火符之緊要，走失之危險，不能不一再要求。弟子最近數月，可告慰者，赤龍斬去而未見來，但以火符未能明其底蘊，窃恐將來難免得而復失，去而復返，是以急於懇求吾師，大發慈悲，俯賜矜憐，天機略洩，眞訣一傳，俾得煉丹之究竟，而上眞正之程途，庶不致於虛延歲月，更不致於空挂修煉之名也。

前者所答之志願，以今視之，難免大言不慚之譏。近閱七十四期本刊尊論飛昇事實，尚無一人可能。以弟子愚笨之資，而妄發此超群之志，實惹大方之笑矣。伏維師尊大人，學通各派，志切度生，古今中外，無可比倫，弟子以一念之愚忱，閉關習靜，妄事修眞，未能投前恭聆法音，欲仄奚似！茲者錄呈疑問數則，叩乞吾師大發鴻恩，詳加開示。秘密天機，尤懇面論。弟子如有經訓輕傳，智以滅身。非敢冒昧要求，深恐復陷前轍。倘蒙俯俾下悃，曲諒愚衷，則幸甚矣。

所列十條統乞詳示，加蒙俯允，感激無涯，肅此叩稟，伏維慈察

寶應湖西仓河鎮女弟子陳悟玄稽首百叩

藏外道書

答賈愚玄河鎮陳悟玄女士　　圖領子

前接來函，介紹張志德女士，學斬龍以後的工夫，上月張女士已親自尋到鄙間，停留兩日。凡陽火陰符之進退，呼吸升降之循環，已大概與她說明。她讀書識字雖不多，而工夫確做得不壞。現年四十一歲，月經已煉斷三年矣。所有身中隱秘之情形，我不便細問者。皆由拙荊舞珠女士代我轉問，她以前身中之經驗，與我所得之口訣，若合符節。可知她不是敷編我者，因爲她是箇實行家，工夫已有根柢。所以我一說，她就能領會。比較有學問的女子，要高明得多多，亦可喜也。

她現在已滿意而去，可惜我不知她的通信處。聽說在上海楊樹浦，租一箇亭子間，自炊自食，不住在唐公館，君已有所聞否？君歸期未滿，自然不便出詢。

陽火陰符之運用，是有爲法，重在一箇煉字；抱一守中之玄妙，是無爲法，重在一箇養字。「有爲法」不可以包括無爲；「無爲法」則可以包括有爲。我對張女士所言者，是中等丹法。前次在本刊上對君所言者，乃上乘工夫。切勿生輕視之心，而有所不滿也。

答河南安陽某女士　　圖領子

來函誦悉。君以廿餘歲之人，又是學校出身，居然能篤信此道，誓下決心，誠屬不易。雖一時爲環境所困，未能如願。然有志者事竟成，不過遲早問題而已。請勿著急！善此等事，須要機緣輻合，福慧兼全，方可希望達到目的。愈著急則愈無功效。君試想以普通肉體之凡夫，而欲做驚天動地之事業，應如何沉潛剛毅！應如何活潑圓融！應如何險阻備嘗！應如何達觀窮變！豈是急得來的。若一著急。恐要患神經病。反而前功盡棄，豈不可惜！

論及雙修工夫，必須在斬龍以後，方爲穩妥。否則對方工夫一時難保，失却堅忍之力，就像張三丰眞人所說：「急水灘頭挽不住船。」是則仙胎未成而凡胎已結，又添一重魔障矣。生過子女之後，自然可以再行修煉，回復原狀。但比較未曾生育以前，不免要添許多麻煩，沒有以前便利。

至於年齡大小，固有關係。若果對方內功很深，則年齡雖大一倍，亦無妨害。譬如他以勞力所獲，賺到一百元，他就是幫助你五十元，他自己尚儲蓄五十元。你以勞力所獲，賺到二百元，縱使你幫助他一百元。於是乎雙方都有一百五十元存款。下次再做仍是如此。數十次，數百次，亦復如此。等到幾年之後，你倆都變成財主了。所怕的就是用老本錢，而不會賺錢。用了幾年，本錢精光，貧窮立待，那可眞不行了。道就是雙修的原理。古人書上不肯明言，我今日略爲洩漏一二。已經算是破天荒的論調，千祈注意。

安陽某女士原函

圖領夫子大人鈞鑒：後學自從河南一女師畢業後，感覺世事無常，人生莫測，故對於紅塵無緣，時懷修道之志。凡「呂祖全書」、「天仙正理」、「仙佛合宗」、「道統大成」、「老子道德經」及女子修道諸書，皆曾閱過。但未有眞口訣，徒喚負負耳。

距料日前接到所訂揚善半月刊，見吾師學說豐富，道高德眞，實令後學欽佩異常，五體投地。近數日來，慕道尤切，終日如痴如癡，廢寢忘食，極欲親詣台前，聽傳眞道。奈爲環境所困，未克如願，誠憾事也。

後學猴於「斬斷赤龍」後，不惜任何犧牲，任何困難，決心親詣北京，請吾師大發慈悲，矜憐女弟。（因女子難於修煉之故，多係受家庭之累，而且學識淺薄，不遇明師。）將口訣密傳。日後倘有成就，皆吾師之所賜也。感恩之處，筆墨難宣。肅此，敬請　道安

再將後學之詳情開列於次

(1)我係在家修煉。

(2)已出嫁數年，但對方亦修道，早斷俗情。

(3)我現年廿四歲，對方四十八歲；但身體頗健，能否做雙修工夫？請示。

(4)家庭環境，還可維持。

(5)僅有生身母在堂，姐弟各一，我無子女，且決定不要子女，以免礙道。

(6)儒釋道三教之書，也看過一些。

(7)女子修煉書，大概都看過；但可惜此等書籍，在外面流通者甚少，供不敷求。

(6)五之志願，希望將來一日飛昇」。所懼者，世事變遷，恐遭意外之危，身體一受拘，則目的達不到矣。苟非如此，我堅決之心，可勝過男子百倍。

回頓附白：君既是女子師範畢業，國文必定很好，我平日所以不收女弟子的緣故，都因爲他們程度太淺，難得入門。君立志學仙，閱書亦不爲少，此較普通女子當然兩樣。今有一題目於此，對於仙學頗有關係。請你做一篇文章，以便同志諸君欣賞何如？題目如後：「儒釋道仙四家宗旨異同說。」

河南省安陽口口口女士來函並答問

原函：回頓夫子大人均鑒：前呈一稟，幸蒙在揚善刊中賜覆，跪讀之下，欣慰無似！所云：「愈急則愈無效，應待機緣轉合」以及「福慧雙全，始能了道。」諸言，誠爲千眞萬確百世不移之定律也。末段論及雙修之方法，吾師雖未將口訣說明，然其中意義，亦頗能領悟。忽覺如夢初醒，茅塞頓開，感恩之處，無時或釋。至吾師所出之「儒釋道仙四家宗旨異同說」一題，命口作文，以供好道同志之觀賞，口自覺才力不克勝任，雖對於四家書籍，稍閱一二，但均未詳細研究。蓋儒之忠恕，釋之慈悲，道之感應，仙之性情，非學識淵博，經驗豐富者，焉敢妄論？故不敢獻醜，貽笑大方，有負厚望！（後略）

回頓子

附問題一則

前讀「孫不二女丹詩註」凡例第六項內云：「女子修仙，除天元服食，竅竅雖行，」弟子對此天元服食一節，不甚明了，敬乞示知。

答：天元服食之說，可先看本期學理研究欄內，「與朱昌亞醫師論仙學書」中之丹陽道綱派一段記述。再看揚善刊第七十四期第六頁，「答蘇州張道初君十五問」中之第三問，即可知其大概。

上海某女士來函（並答問）

回頓子

原函：（前略）六月廿六日早晨三時，盤坐少頃，便覺海底溫煖。移時臍輪及乳房亦溫煖，同時頭腦頂門及腳部，均發熱而蠕動。再靜到極處，便入混沌狀態，但爲時極短。如此者有六次之多。至第七次，頓覺全身緊縮，似乎麻醉，甚至呼吸亦不自然。其時頭部胸部均極熱，幾欲出汗；且尾閭背脊，重垂難忍。至是即用三不動法以應之，歷廿分鐘之久，始漸漸輕鬆，呼吸亦回復原狀。以上情形，乃月經後第三天，與前次相同。惟前次有汗，此次尚未到出汗程度，而時間較長。

附問題五則

問一：每在經期前後，常覺血海陰部有煖氣，漲而蠕動，並連兩腿均覺酥麻之狀。此係眞陰發動乎？其時雖用意攝回，然有時竟不能攝回。懇請指示採取之口訣，以免走失，而眞能挽救。

答一：此種景象，頗似眞陰發動，但其氣尚綿不旺。若要收回，並不困難，只須用三不動方法，應付之已足。

問二：意運周天，巳尾閭升頂門，由頂門下降至何處而停？升降快慢有關係否？經期內亦可運行否？

答二：由頂門下降至子宮部位，即可停矣。初步練習升降宜慢，不宜快，經期內以不運行爲妥，但靜坐無妨。

問三：女丹十則中，九轉煉形法，可照做否？

答三：若要照書上所說的動作試做亦可，務必小心謹愼，不可勉強行事。如能自然合拍最好，否則寧可不及，切勿太過。

問四：凡遇口生津液，應嚥至何處？

答四：當然是同吃茶水一樣，吞到胃中。若有人說，尚有別路可去。此乃不懂人身生理之言，不可信也。

問五：現在弱體漸覺痊復，可否賜傳正式「斬赤龍」口訣，以便遵循修煉，而使工夫進步？

答五：可先研究女功正法，並女丹十則二書中斷龍工夫，得便不妨試做，須安和緩行之，切勿勉強從事，恐怕不合軌道，反而做出病來。試做三個月之後，再看情形如何？假使中間有什麼變化，可寫信來報告，或面談亦可。若有錯誤，要隨時改正。

答襄天台赤城山張慧坤女士

回頓子

前次由仙道月報社轉來華翰，所言各節，不能謂其無理由，惜對於揚善刊全部未能仔細研究。如果當日將該刊從第一期至第九十九期，依次序先後逐漸看過一遍，閣下心中必能了然明白該刊編輯之宗旨，及其逐漸改變作風之過程，而無所疑慮矣。

藏外道書

凡提善半月刊中一切仙佛降筆之文章，皆是依表揣之地位，重不得已而爲之。否則誰有無緣無故，浪費筆墨？紫化君語士，乃偏釋迦三教之信徒，本非偏重於仙道輕視於佛者。故化君君所作之文章，都是注意於講明仙佛。無奈彼等有意襲迎時一色之教徒，不容化聲君之調和，必欲將佛教之地位抬高於儒道兩教之上。化聲君迫不得已，起而抗之，遂至多生枝節，其實化聲君本意原不欲如此。嗚呼！是誰之過歟？

古今中外，無論何種學說，有贊成的，必有反對的。有反對的，必定有調和的。皆如仙道學說，我本人及我同志諸君，是屬於贊成派一方面者。彼毀謗仙道之流，其人甚多，皆屬於反對派一方面者。又如化聲、空谷、逸先諸君，皆屬於調和派一方面者。世間萬事萬理，都不免有這三派參預其間，誰也不能把誰消滅，只有自己方能消滅自己。假使受人毀謗而不與之辯論，即同自己消滅自己一樣。我等本無意攻擊他人，但亦不肯消滅自己。仙佛異同之辯論，遂由此而生。此乃自然之趨勢，無足怪也。

古人所作道書，大半屬於調和派的性質。所以書中每每雜用儒釋二教之名詞。儒釋二教之名詞，蓋早已默許矣。反對派因爲要製造清一色的局面，以便抬高彼教之地位，故不歡迎這種調和派的著作，遂極力排斥之。我等因爲要保存仙學獨立之資格，免其被反對派之輕視，故亦不願雜用佛教之名詞。所最感困難者：就是宋、元、明、清、四個朝代所流傳的各種仙道書籍，都是調和派的手筆。三教名詞隨便引用，很少有清一色的著作。因此我所校訂出版之道書，雖已曾經刪改，尚未能完全去盡。倘若將其去盡，又恐怕失了原書的眞相，只有等待將來我自作道書，則可以完全不用佛教名詞矣。又古道書如老子道德經、莊子南華經、周易參同契、抱朴子內篇、黃庭內景外景之類，書中皆無佛教名詞，所以道書越古越好。惟古書文理太深，恐難了解耳。

「琴火重光」，乃專門講外丹之書。若非於外丹爐火一門得有眞傳實驗者，決定看不懂。此書由丹道刻經會出版，我不過稍效微勞，代爲校訂而已。此書出版之後，刻經會辦事人送我幾部，作爲酬勞，我早已將此書分給平日研究外丹諸君。（陽按：「琴火重光」，乃海內外絕少流傳之孤本。丹道刻經會因惟恐日久失傳，遂爲刊印，以存國粹。荷蒙圓師寵錫玄篇，衷心遑恐，無敢或忘。愧余不才，靦未獲窺精究於前，值此亂離，更遑論試煉於後？檢閱至此

，無任低徊！）此時手邊沒有此書，故不能細與研究，凡做內功的人，不必看外丹書。因爲這種書，另是一件事，對於吾人身體並無關係，徒費腦力耳。（中略）

汕擊流自一九二十七年陽歷五月閉辦至今，已兩年有餘，所以未曾正式訂立章程，更沒有道友住院，將來是否續辦？亦無把握。外埠道友常有來函相問者，故於此作一總答。

答呂碧城女士三十六問

圓頓子

此稿作於民國五年，距今已二十年矣。當日呂女士從余學道，先爲之作「係不二女丹詩注一、並將手打「女丹十則」，與伊閱讀，乃有此問答之作。今以整理書箱，發現舊稿。因念「女丹十則」原書，已早付翼化堂出版流通，閱讀之人，當復不少。與呂女士疑懼相同者，諒必大有人在。余安得一一而告之？遂決計將此稿由本刊（指揚善半月刊）公布，不啻若「女丹十則」之註腳，亦等此可以釋讀者之疑團，或不無小補爾。

第一問：「女丹十則」云：「女子之陽從上升」。請問：何謂女子之陽？如何升法？

圓頓答：所謂女子之陽者，指女人身內一種生發之氣而言。上升者，即上升於兩乳。蓋童女無乳之形狀，因其陽氣內斂也。至十餘歲後，兩乳始漸漸長大。其所以有此變化者，乃陽氣上升之作用。

第二問：火符二字，如何解說？如何作用？

圓頓答：道家有「逆陽火」「退陰符」之名詞，火符二字乃簡言之也。譬如鐵匠煉鐵，先用猛火燒令內外通紅，此即是「陽火」。然後又將此紅鐵淬於冷水之中，使其堅結，此即是「陰符」。又如寒暑表熱則上升，即是「進陽火」；冷則下降，即是「退陰符」。人身亦同此理。至於如何作用？則非片言所能解釋。

第三問：何謂形質？何謂本元？何謂先後？

圓頓答：形指兩乳，質指月經，本元指「先天炁」。男子做工夫，首從採取先天炁下手，然後再將精竅閉住，永不洩漏。此謂先凍本元，後凍形質。女子做工夫，首要「斬赤龍」，使身上月經煉斷不來，兩乳漸縮如處女一樣。然後再採取「先天炁」以結內丹。此謂先凍形質，後凍本元。

第四問：一套眞之工夫，如何做法？

圖頓答：這眞之法，本書上已經言明，就是下文所言：「平日坐煉之時，必須從丹田血海之中運動氣機」一大段工夫。

第五問：丹田血海，在人身屬於何部？

圖頓答：黃帝內經云：臍爲氣海，臍下爲血海，臍中爲氣海，欲知血海屬何部分？必先知臍是何物件？臍居直腸之上，膀胱之後，在女子名爲子宮，卽受孕懷胎之所也。

第六問：何謂運動氣機？是否像做柔軟體操一樣？

圖頓答：氣機不是說人的氣力，乃是身中生氣發動之機關。運動二字，是由眞意元神做主，不是動手動脚的樣子，此時正在靜坐不動。

第七問：何謂心內神室？

圖頓答：此處是指「膻中」而言。卽胸中膈膜之際，乃心包絡之部位也。

第八問：何謂定久？

圖頓答：心靜息調，神氣接合，是名爲定。照此情形，一直做下去，儘量延長若干時刻，既不散亂又不昏迷，是名爲「定久」。

第九問：何謂泥丸？何謂重樓？

圖頓答：「泥丸」在人之頭頂，卽腦髓是也。「重樓」在胸前正中一條直下之路。大概屬於醫家體任脈之部。

第十問：兩乳間空穴何在？是何名稱？

圖頓答：兩乳空穴，在醫書上名爲膻中。黃帝內經云：「膻中」爲「氣海」。又云「膻中者，臣使之官，喜樂出焉。」又云「膻中者，心主之宮城也。」此處有橫膈膜，前連鳩尾，後連背脊，左右連肋骨，膈上有心有肺，心藏神，肺藏氣，心跳一停，人立刻死。肺之呼吸一斷，人亦立刻死。所以「膻中」部位，在人身最關重要。

第十一問：何謂五藏山頭？

圖頓答：五藏二字，出於佛典，非道家語。五藏又名五陰，卽所謂「色、受、想、行、識」也。但此處重字，當作和字解。蓋謂五行之氣和合而成。山頭卽指體中之部位。比血海部位爲高，故曰「山巔」。

第十二問：書云「血液變爲渣滓之物，去而不用。」如何能去而不用？

圖頓答：去而不用者，指每月行經而言。是天然的、非人爲的。

第十三問：二百四十刻漏，三十時辰，其合錢點鐘？

圖頓答：二百四十刻漏，卽是三十時辰，蓋一趟時辰分爲八刻也，三十時辰卽是六十點鐘。

第十四問：書云「銘華復蹴」，何謂銘華？

圖頓答：銘華二字，古道書本無此名，其意蓋指每月行經完畢以後，經過三十時辰，子宮中生氣充足。若行人道，可以受胎生子，若行仙道，可以築就丹基。銘是銘解，華是精華。

第十五問：先天二字，作何解說？

圖頓答：「先天」之說，須研究易卦圖象，方能得正確之解釋。孔子云：「先天而天弗違。」老子云：「有物混成，先天地生。」又云：「惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。杳兮冥兮，其中有精。其精甚眞，其中有信。」此數句已將「先天」之眞，活搬出來。張紫陽眞人悟眞篇云：「恍惚之中尋有象，杳冥之內覓眞精；有無從此交相入，未見如何想得成？」此詩蓋言先天之景，須要親自做工夫證驗，方能領悟。若未曾親自見過，僅憑空想，仍舊糊塗耳。

第十六問：何者爲清？何者爲濁？如何認定？

圖頓答：氣爲清，血爲濁。清者上升，濁者下降。清者可用，濁者無用。但學者勿疑會濁者無用之說，違離其去而不留，不加愛惜。不欲矯揉，須知濁血，亦是清氣所變化。每月身中濁血，強得太多，清氣亦缺乏矣。上等的工夫，不使清氣變化濁血，而月經自然斷絕。中等的工夫，要在濁血中提煉出清氣，而月經漸漸的減少，終至於斷絕。不但是紅的永遠乾淨，就是白的也點滴毫無，如此方有成功的希望。否則只好修來生罷？今生不必夢想了。

第十七問：書云：用「神機運氣，俾口中液滿。」吾人但覺其舌片時，口中液滿卽滿。卽所謂用神機運動乎？又云：「用鼻引清氣。」所謂清氣者，卽外界之空氣乎？

圖頓答：丹家有金津玉液之說。此殼工夫，似乎古人所謂玉液河車，先端身正坐，次平心靜氣，次調息候神，此時眼觀鼻端，耳聽呼吸，舌抵上腭，（專門名詞叫作搭天橋）以俟口中津液生，稍滿卽嚥之。然後再照書上運轉河車之法做去，能做得順利最好。若有疑難之處，不能照書行事，則須要用心研究矣。

中品在臍高之下，氣海之上，既非針灸，不宜何穴？

第十八問：「七寸」、「中極」、「關元」在臍下二寸四分，在人身任脈上，界於二者之間，何謂最佳？

回頓答：一衝動一書，言自己眞氣滿足，一時發動，因下竅閉緊，不能外洩，即口中甘液清涼之津液。

第十九問：「尾閭」、「夾脊」、「頂門」之部位何在？

回頓答：「尾閭」乃背骨之末尾一小段，四塊骨頭合成一塊。正當肛門之上。「夾脊」乃背骨第十一節之下，針灸家名爲脊中穴。「頂門」即頭上止中，針灸家名百會穴。

第二十問：如何升降，是聽其自然升降乎，抑用力強迫使之行乎？

回頓答：玉液河車，近於古人導引之術。既非聽其自然，亦不是以力致之。但以意引，以神行而已。人之神意無處不到，故能瘳轉如是。

第二十一問：「津」何以能化爲「氣」？並從何而知津已化氣？

回頓答：正當行功之時，自覺周身通暢，頭目爽快，腹中煖氣如火、臍臍而上，口中液清如水，源源而生。是即津化爲氣之候也。初學做工夫，不能到此種地步，但請勿著急，慢慢地就會有此效驗。

第二十二問：「用兩手運兩乳，迴轉三十六，轉畢，以兩手捧至中極，用意引之，令氣凝聚」者，何謂？

回頓答：「玉液歸根」，用氣凝之，方無走失。

第二十三問：何謂「玉液歸根」，是指血海中化出之氣，歸到乳房一段工夫。所謂「用氣凝之」者，即前凝氣混合之說，實則心息相依也。

第二十四問：何謂「還丹」？

回頓答：還者，還其本來之狀況，即是將虛損之身體，培補充實，喪失之元氣，重復還原地。

第二十五問：何謂「後天」？

回頓答：凡有形質，都叫作「後天」。謂其產生於既有天地之後也。此乃廣義。若丹經所言「先天」、「後天」，多屬於狹義的。如胎兒在母腹中時，則叫作「先天」；生產下地之後，則叫作「後天」。

第二十六問：何謂「中宮」內運之呼吸？

回頓答：曹文逸仙姑「靈源大道歌」云：「元和內運即成眞，呼吸外求終未了」。莊子云：「衆人之息以喉，眞人之息以踵。」其中頗有玄妙。工夫未曾做到此等地步者，無論如何解說，總難得明了，須要實修實證方知。

第二十七問：何謂「息息歸根」，「根」在何處？

回頓答：一呼一吸，是名「一息」。息之根，則在肚臍之內。嬰兒處胎中

第二十八問：何謂「先天」、「後天」？

回頓答：「先天」、「後天」，多屬於狹義的。如胎兒在母腹中時，則叫作「先天」；生產下地之後，則叫作「後天」。

第二十九問：何謂「中宮」內運之呼吸？

回頓答：曹文逸仙姑「靈源大道歌」云：「元和內運即成眞，呼吸外求終未了」。莊子云：「衆人之息以喉，眞人之息以踵。」其中頗有玄妙。工夫未曾做到此等地步者，無論如何解說，總難得明了，須要實修實證方知。

第三十問：何謂「息息歸根」，「根」在何處？

回頓答：一呼一吸，是名「一息」。息之根，則在肚臍之內。嬰兒處胎中

第三十一問：何謂「中宮」內運之呼吸？

回頓答：曹文逸仙姑「靈源大道歌」云：「元和內運即成眞，呼吸外求終未了」。莊子云：「衆人之息以喉，眞人之息以踵。」其中頗有玄妙。工夫未曾做到此等地步者，無論如何解說，總難得明了，須要實修實證方知。

第三十二問：何謂中宮？

回頓答：丹元乃修丹之基本，有壞丹元者，謂其氣散血奔，丹基不固也。

時，鼻不能出吸，全憑臍帶通於胞衣，胞衣附於母之子宮。血氣之流暢，與母相連，故嬰兒能在胎中生長。今欲返本還原，須要尋着來時舊路，此乃古仙智貝之卓識，由生身之處，下死工夫，重立胞胎，復歸混沌，然後方敢自信「我命由我不由天」也。

第三十三問：可曾「斬赤龍一」，始即停止月經乎？

圓頓答：是煉斷月經，不是停止月經。普通婦女，亦偶有月經停止之時，此是病態。若煉斷月經，乃是工夫，與病態大不相同。少年童女，可免此「斬龍一」段工夫。至於老年婦女，月經已乾枯者，必先調養身體，然後工夫，使月經復行。然後再煉之使無，則更費周折也。

第三十四問：「內呼吸」，是何形狀？

圓頓答：「內呼吸」之作用，有「先天氣」與「後天氣」之分。後天氣下降，同時先天氣上升，同時先天氣下降。易經云：「闔戶謂之坤，闢戶謂之乾。」一闔一闢謂之變，往來不窮謂之通。其理與內呼吸之法，頗有關係。但工夫未到者，縱千言萬語，亦不能明白。初學之人，對於起手工夫，尚未做好，則內呼吸更談不到。傳道之人，工夫淺者，言及內呼吸之形狀，等於隔靴搔癢，達令學人更無問津處。

第三十五問：入定之際，不言不動，如死人者，應如何做法？

圓頓答：此乃自然的現象，不是勉強的做作。若論及姿勢，或盤坐或垂腿，端身正坐，或將上半身靠於高處睡臥皆可。普通平臥法，似乎不甚相宜。煉陽神者，兩眼全閉。

第三十六問：出定之後，飲食衣服，隨心所欲。是否隨自己所愛悅者，取而服御之？又謂著著防危險者，是否防備意外之驚擾？

圓頓答：隨心所欲者，謂可以隨意吃飯穿衣耳，此時無所謂愛悅。若有愛悅，則有貪戀之情，不能入定矣。防危險不是一種，而驚擾之危險，亦是其中之一，亦應該防備。此時須要人日夜輪流看守，所以修道者必結伴侶，職是故也。

仙道男女平等論

澄虛

吾國陋習，凡百事務，莫不重男輕女。對于宗教家及迷信家，則尤甚，而"Y3P0一40"訣親女子爲穢物。其稱男子曰：「八寶之體」，稱女子則曰：「五漏之軀」。此之第六函中。

沈永良真人事略

沈永良真人，浙江省黃巖縣人也。幼孤貧，母命習工匠業。性豪不得志，世歿，遂棄本業。投身行伍中，亦非所願。亡何，復棄去，竟至天台桐柏宮，受道於金教善師。後遍遊名區，得傳南嶽高士內丹心法。從此佯狂玩世，飲必醉，語必顛，因自號醉顛。衆則以沈魔頭呼之，彼未嘗稍慍也。終歲一衲，不知寒暑，城市深山，隨緣棲止。又好與群兒戲，人問之，曰：吾以全吾天耳。

初不說書，而談言微中，縉紳先生以是樂接之。蔣逾古稀，無老態。清同治五年，丙寅秋，七月七日，尸解於洪家場水邊，翹一足作鶴立狀而逝。

有舊交池達庵者，時暑江蘇太倉州知州，中秋節偶赴錢塘觀潮，路逢數童子作劇，用稻草繩牽眞人過橋，邀返達庵，歡然敍契闊如平日。是年冬，達庵返里省妹，眞人忽造訪，未及通報而去。事後遍覓不見，詢知其羽化實在七月間，方悟八月武林橋畔所遇，及冬季所降臨者，乃陽神而非肉體也。池君慨歎久之。遂遵其遺悅歸葬於羽山之陰，俾勝蹟與仙蹤共垂不朽焉。

圓頓子曰：黃巖沈眞人奇聞軼事，見於記載者甚夥。其詳情自有縣志山志等書以闡揚之，非余拙筆所能爲役。茲篇止以應府君之命耳。惟同治丙寅，距今歲庚辰（民國廿九年），不過七十餘年，故老猶有存者，尚能追憶兒時與沈魔頭共嬉戲事。然則近代無仙之說，殆不足信也。或疑沈固仙矣，而以顛著，何耶？抑知品格超凡謂之仙，舉動異常謂之顛，既已超凡，欲不異常，奚可乎？且世以俗眼觀仙，無有不顛者。酒中仙如唐之張顛佛中仙如宋之酒顛，巧中仙如明之周顛，皆顛也，又何怪沈氏之號群顛哉！

沈永良真人軼事

伍止澗道人

眞人姓沈。道號永良。本城黃道街人也。體幹豐偉。秉性冲淡。少孤貧。母命習污業。成年而喪母。弱冠從軍。然非所願也。故無幾時。輒棄去。委身爲道士。遍游閩越。後至南徼。遇雞足道者。授以一九谷神金液淪景之旨。從此佯狂自晦。終日或趨拳閉目。或枯坐。或酣睡。或獨立。或哭或笑

藏外道書

上海閘北會審公廨分會，以私售外國煙土，案不欲涉外國人，行政當局之命，加害同胞者已屢見不鮮矣。安得如文天祥詩所謂「普天率土皆王臣」或孫中山先生所謂「博愛」者，以泯海內好道之同志。

本文內括弧中之按語，均爲圖頓子所述，乃用以補助說明者。

民國二十八年己卯大中節圖頓識

崑陽案：瑜珈術之肯達立尼一作算茶利尼Candali，又名施火，謂起於淫慾中，此略似黃人八脈經所謂「陰陽氣，催垂絕將死」：乃逢日生孩之類，產鉛之能也。」當非三元大法之太虛先天一炁耳。

靖「化聲自殺」的感想（論動植物生理變化）　圖頓子

前月崇武縣佛學院養化聲先生寄贈我「化聲敘」一小册，拜讀一過，言言中肯。皆足今時一般佛教太居士所不敢言，不能言，不屑言，不願言者。而張先生居然大膽的痛快言之，科學的條理言之，忠實的懇切言之。誰化聲本人，及化聲本書，皆未得見。即此自敘一篇，已足知其大概矣。張先生謂在所持案皆，與僕等案皆相同，有互相切磋之必要。茲特將化聲敘原文逐條披露於本刊，並附以「按語」，還以質之張先生，並與當代賢豪共商榷焉。（編者按：與仙道無關者已刪除。）

原文一：酒後茶餘，呼盧排悶，花前月下，攜妓消愁。偏心趣之放蕩，亦極人間之業事。同人既以此自遣，化聲何妨即以此自殺。

圖頓按：花酒二字，神仙家另有別解。讀呂純陽敲爻歌云：「色是業，酒是祿，酒色之中無拘束。只因花酒借長生，飲酒戴花神鬼哭。」又云：「酒是良朋花是伴，花街柳巷覓眞人。」又云：「時人不達花中理，一訣天機值萬金。」張三丰無根樹云：「無根樹，花正清，花酒神仙古到今。煙花寨，酒肉林，不斷葷腥不犯淫。犯淫喪失長生寶，酒肉穿腸道在心。打開門，說與君。無酒無花道不成。」張紫陽「悟眞篇」云「須將死戶爲生戶，莫執生門號死門；若會殺機明反覆，始知害裏却生恩。」又云：「若能轉此生殺機，反掌之間災變福。」安知昔日化聲所認爲自殺之途，不是今日化聲求長生所必由之路耶？

原文二：牽牛入屠場，道逢青草，咀嚼若有餘味，旁觀者代爲流淚。雖然，吾人之靈魂，終不離分段生死輪迴之苦海，只願從此外國牛，永不欲涉外國人行政當局之命，加害同胞者已屢見不鮮矣。安得如文天祥詩所謂「普天率土皆王臣」或孫中山先生所謂「博愛」者，以泯海內好道之同志。

本文內括弧中之按語，均爲圖頓子所述，乃用以補助說明者。

民國二十八年己卯大中節圖頓識

崑陽案：瑜珈術之肯達立尼一作算茶利尼Candali，又名施火，謂起於淫慾中，此略似黃人八脈經所謂「陰陽氣，催垂絕將死」：乃逢日生孩之類，產鉛之能也。」當非三元大法之太虛先天一炁耳。

靖「化聲自殺」的感想（論動植物生理變化）　圖頓子

前月崇武縣佛學院養化聲先生寄贈我「化聲敘」一小册，拜讀一過，言言中肯。皆足今時一般佛教太居士所不敢言，不能言，不屑言，不願言者。而張先生居然大膽的痛快言之，科學的條理言之，忠實的懇切言之。誰化聲本人，及化聲本書，皆未得見。即此自敘一篇，已足知其大概矣。張先生謂在所持案皆，與僕等案皆相同，有互相切磋之必要。茲特將化聲敘原文逐條披露於本刊，並附以「按語」，還以質之張先生，並與當代賢豪共商榷焉。（編者按：與仙道無關者已刪除。）

原文一：酒後茶餘，呼盧排悶，花前月下，攜妓消愁。偏心趣之放蕩，亦極人間之業事。同人既以此自遣，化聲何妨即以此自殺。

圖頓按：花酒二字，神仙家另有別解。讀呂純陽敲爻歌云：「色是業，酒是祿，酒色之中無拘束。只因花酒借長生，飲酒戴花神鬼哭。」又云：「酒是良朋花是伴，花街柳巷覓眞人。」又云：「時人不達花中理，一訣天機值萬金。」張三丰無根樹云：「無根樹，花正清，花酒神仙古到今。煙花寨，酒肉林，不斷葷腥不犯淫。犯淫喪失長生寶，酒肉穿腸道在心。打開門，說與君。無酒無花道不成。」張紫陽「悟眞篇」云「須將死戶爲生戶，莫執生門號死門；若會殺機明反覆，始知害裏却生恩。」又云：「若能轉此生殺機，反掌之間災變福。」安知昔日化聲所認爲自殺之途，不是今日化聲求長生所必由之路耶？

"Pulo-Up之訣"

功亦不可沒。後人依時曰：「神仙不作參同契，火候工夫那得知？千載暗窮鉆一竅，可憐無及悟眞時。」此詩深惜朱子不能親受伯陽之傳，故難通悟眞篇旨。然當時正大有人在，奈朱子無緣，未與相值。

考宋神宗熙寧乙卯歲，張平叔作「悟眞篇」，閱明金丹大道，爲羅「參同契」而後第一部偉著。前於朱子時不過數十年，再傳至翁葆光，宋孝宗乾道癸巳歲作「悟眞篇註」，正與朱子同時。平叔張眞人歷於宋神宗元豐五年化去，而徽宗最和間，復出現於世，尚書黃冕仲曾親見之。高宗紹興戊午歲，劉長古林、薛道光二人，皆與朱子同時，亦不能遇合。或者因爲儒家面目，理學門牆，是以拒人於千里之外乎！此等問題，暫且擱置。

現在有一箇問題，須當研究。「參同契」書中所有對象，原出於易經，故名爲「周易參同契」。朱子既有本領解釋易經，何故對於「參同契」不敢作註？豈易經所表現者，不外乎象數理。凡是聰慧之人，又肯用功多讀書者，總可以就自己所悟入之途徑，發揮幾句奧義，撥弄幾句玄言，說得對，固然是好，說得不對，亦無甚關係。

若彼「參同契」者，乃千古丹經之王，重實事不重空論。註得不錯，自可利己利人；註若差謬，不僅誤人，而且誤己。朱子當日既未選明師得傳口訣，當然不悟「參同契」是什麼作用，豈可「望文生義」強爲解釋？此正是朱子誠篤不欺之美德，爲吾輩乘乘應該效法者。設如後世淺識之徒，強不知以爲知，武斷前賢，文飾己陋，賭猜鬼註，七扯八拉，弄得一部書中非驢非馬，欺人適以自欺，未免有愧於朱子矣。

佛家心性之理，可以自悟；仙家修煉之術，決不能自悟。縱然得遇明師傳授口訣，尚要刻苦試驗，方可有幾分希望；縱然本人有志潛苦，尚要外緣具足，方可許你試驗；縱然外緣具足，尚要自己道力堅定，方可不被外緣所誘惑；縱然道力堅定，尚要學識精深，方可不致弄巧成拙。世上若有專講自悟之人，請他一心皈依佛門，好去參禪打坐，念佛往生，不必踏進神仙的門檻。因爲這種人沒有資格學神仙。

原文四：塵垢粃穢，猶將陶鑄堯舜，漆園老吏，斷不欺人。神仙學所有成績之最低限度，已足解決此問題而無餘。（按本敍之上段原有「人類生存，必賴資生之具，有資必有求，有求必有爭。」此段已略去，此處所謂「已足解決此問題」即指略去之爭食一段而言）其道維何？即「辟穀」是。

圓頓按：「辟穀」之法雖佳，但非人人能用。故只可爲上智說法，中材以下，難知難行。若倘「辟穀」足以解決普通人類爭食之問題，仍是一種理想。惟少數修仙學道之士，隱居深山窮谷，食物運輸，深感不便，備蓄乾糧，常憂匱乏。辟穀之方，正爲此輩而設。

原文五：心色連持，剎那無住，新陳代謝，奚須火食？固體之物，牙齒咀嚼，研成細末，唾液酸化，由喉入胃，胃有酸汁，脾體蠕動，合成乳糜，是謂液化。或由滲透，或由揮發，穿腸胃壁，和合肺氣，分布全體。過低熱度，凝成精血，以是變化，必須飲水。鼻孔呼吸，一息不停。可知資生，非穀一物。取其精華，酸化成液，由液而氣，經過三態，已非故物。其餘沉澱，成爲老廢，大便排出，液中雜質，則出小便。生理學中，儘可研尋。

圓頓按：以上二段，首言食物資生之變化，繼言食物有固體液體氣體三種之不同。已足證遠西通生理學者，皆能了解。

惟首段原文有「心色連持，剎那無住」二句，乃佛典中專門術語。化聲先生研究佛學有年，此等話頭，自然搖筆即來。吾恐一般修道的人，乃專習科學的人，對於此二句，難免要發生疑問。今特淺而言之，此二句就是說精神與物質，在相續不斷的運用中，無一刻停止。所以下面就接上新陳代謝等句，以證明其說有因。

原文六：然則三種物質，辟去一種，或辟兩種，吾人生命，能否保存？此一問題，極有價

圓頓按：所謂三種物質，就是指固體、液體、氣體、三種而言。所謂辟去一種，就是說不吃米飯麵包肉食蔬菜果實等類，這些東西，都可以算是固體。所謂辟去兩種，就是說既不吃固體，又不吃液體，（液體如乳汁湯水之類）只要有空氣呼吸，就能維持吾人之生命。因爲空氣到處都有，用不着花錢去買。

原文七：彼植物者，自其根鬚並與根瘤，吸收溶液，由纖維質生長管中，提升枝幹。葉中毛孔，吸取炭酸，由葉綠素化學作用，叶裏納炭。以是因緣，植物食料，僅氣與液，已廢固體。

其在動物，例如蜩蟬，吸風飲露，天然高潔。節足一類，吸食血液。蜜蜂蝴蝶僅飲花汁。寄生蛔蟲，消耗養液。凡此等類，其於器官亦有變更。因爲所食無固體物，不須咀嚼，故其口舌牙齒，或針狀形，中通以管，以便吸收，或由皮膚通過溶液。

原始動物阿米巴類，手足頭目，一切皆無，僅有圓形，表似水母，中有一核，屈伸凸凹，以營活動。此核非他，即氣體之總瓢上述，自植而動，辟去固食，僅液與氣，以營生活。然而原始動物，實無死理。松柏梓楠，不死千年，昆蟲變態，死裏求生。寄生分裂，生殖無窮。何以吾人而不如物？

圓頓按：以上四段，首言植物營養，不需固體，繼言動物營養，亦不需固體。何以人類一定要吃固體的食物？愚意認爲習慣使然，實無理由可講。假使人類專食液體，不食固體，亦未嘗不可生存。有許多病人，不能

藏外道書

[illegible]化[illegible]，[illegible]，[illegible]，

曰忌食，謂於瞋境而生希望，意思貪潤，諸思增長者，四曰譏食，謂地獄衆生及無色界諸天，皆無「段食」「觸食」「思食」等三種，僅以識持體，故名識食。

以上四種，因其皆能持有情身命全不壞斷，故名爲食。如此理論，是否精確不移，今亦無暇置辯。然其對於食字之本旨，可謂愈說愈遠。「地獄」及「無色天」有與沒有？尚是一箇問題。食與不食，我們更無從證明。

今姑就人類所居之世界加以研究，凡是動植物之長養，必須攝取其本身以外的物質，加入本身之內而組合之。雖有固體液體氣體之不同，其爲物質則一也。若廢去各種物質，專恃外界之感觸，或自己之思想，而謂即此遂足以維持其本身之生命，恐無此事。只有禁絕感觸，停止思想，專心在食氣上做工夫，方能神明而永壽也。

原文十一：道家由生理入手，一段一層，皆有印證。如人飲水，冷暖自知。如此妙法，顧登彤壽，稽首受持。雖然，口口相傳，不依文字，老莊「參同」而外，理論太少。加以道藏全約，方內難窺。坊間丹經，不及一年，讀壞無餘。文詞結習，眞理要求，以是因緣，得窺佛學。

有豁然貫通之一日。今世學者，對於老莊及秦時子，皆未能窺其門徑，動輒拾他人之餘唾，而我佛道之優劣，非但不知道，並不知佛，可笑可嘆。

「參同契」一稱爲漢古丹經之王，歷代修煉家對於此書，極其重視。而「參同契」之難解，實百倍於老莊，東漢的文章，流傳到現在，約有一千八百年左右，本不易明了，況且滿紙都是隱語？就讓你費盡心力，把他的文章解釋清楚，仍舊絲毫摸不著頭腦。因爲他所講的是實事，不是空理。所用的又是許多代名詞，其學術直接黃帝之事，更旁通於周易陰陽之說，亦有合於老氏玄牝之機，而與莊子之「齊生死」「一彭殤」者，其宗旨極端相反。學者不可不知。

坊間丹經，雖其太少，而道藏全部，復嫌其太雜。太少不足以供研究，太雜亦不便於學人。倏而鮮通，博而寡要，益增失之也。

唐宗以來，學道的人大半兼學佛。因爲他們都是虛懷若谷，並且希望得一箇眞的比較，化聲先生亦不能例外。

學佛的人則多數不肯兼學道，因爲他們看不懂道書，同時在佛門中得著一知半解，遂自滿自足，又沾染些宗教的習氣，故不敢研究教外的學術。

原文十二：楊仁山先生刻經金陵，曹鏡初先生桴臨星沙，長江流域，請經甚易。民國建元，三湘維新，譚長公特開省議，化聲承乏會員，此行得經論百餘種，閱三四年。月霞法師？講華嚴於哈同花園，化聲與二三同志，買輪東下，至則法會已經解散。遂由有正書局運回經典又百餘種。法海無邊，邇鼠得以滿腹。

圖頓按：道家雖是由生理入手，但是要用方法改變常人之生理，所以他的目的是超人的，而非平凡的，他的學術是實驗的，而非空談的。此處所謂道家，卽是神僊家，與普通之道家有別。

神僊家口訣不肯輕傳，又不肯在書上發表。就是因爲他是超人的，凡人聽了，定要驚駭。又因爲他是實驗的，你只要依他的法子去做，就可以得到同樣的效果。用不着許多理論，尙有其餘種種原因，已見拙著「口訣鉤玄錄」中，茲不贅說。

老莊是道家，「參同契」是神仙家，本截然兩事。卽專就老莊學說而論，莊子之見解，亦大異於老子。試觀莊子天下篇，可以知其概矣。並老子所講的是敎相，莊子所揭的是宗風。於是同一道家，而有老子之道與莊子之道，譬如同一禪法，而有如來禪與祖師禪也。

老莊的道理雖極其玄妙，老莊的文字雖極其古奧。假使學者，費十餘年光陰，專研究道兩部書。第一步校其版本之異同，第二步考其訓詁之定列，第三步析其名言之領刂，第四步會其義理之旨歸。如此研究下去，必

圖頓按：楊仁山居士，當初本是學僊者，因無人傳授，雖將坊間所有之道書丹經閱過不少，仍未得其解，後來遂改而學佛。於是讚歎佛門之廣大，極力提倡淨土宗，並將「陰符」「道德」「冲虛」「南華」等書一概拿佛家的義理去融會貫通，當然不免有牽強處。但大部份尙能折中於至當。其見識比較尋常佛教徒，高低實有霄壤之別。

楊老先生曾對我談一個故事。他說：北魏蠡發，初本學佛，後因有病，欲藉長生之術，延其壽命，以便於研究佛學之精蘊，遂從梁之陶弘景處得仙經十卷，擬往名山，依法修鍊，行至洛下，遇天竺三藏菩提留支，蠡遂問佛經中長生不死之法，可有勝過此仙經者？菩提留支曰：是何言耶

藏外道書

？佛教中既有長生，移轉近於三有。即以觀無量壽經與梵
曰：「此是大仙方！」當拜而受之，遂焚仙經，專修淨業。

我當時對楊老先生言：其實這個人，有四大過患：第一錯處：把仙道有得太低，他心中認爲神仙家只曉得長生，凡長生以外的道理，仍舊要在佛法中探討。他所以要學長生者，就是恐怕自己的壽命太短促，一朝大限臨頭，不能滿足他學佛之志願，故要兼學長生，他對於神仙家並無眞確之見地。其實佛家所具的理論，中國易經並老莊書上早就說過，惟名詞不同而已。當時何曾領會到此？

第二錯處：不應該問及菩提留支。因爲長生不死之法，是中國神仙家所發明的，印度佛教徒如何能懂得？假使佛教中果有長生之法，釋迦牟尼何以只能活到八十歲左右？他們的始祖尚且不懂得道簡法子，何況後來的一般佛教徒？其程度去釋迦牟尼蓋遠之又遠，豈非是「問道於盲」麼？

第三錯處：衆貧求廉，心無主宰。長生是實，有目共覩；往生是虛，拿不出憑據。衆貧忽而要學長生，忽而要學往生；忽而要受仙經，忽而又棄仙經。在迷倒家看來，必定說他勇於改過，從善如流，一遇菩提留支，便爾大徹大悟。在我看來，可以說他本人毫無定力，完全隨他人之意思爲轉移，所謂近朱者赤，近墨者黑是也。

今試問當日衆貧既稱有病，不能讓研究佛經，料想其病，必非輕微。是否須延醫服藥？若一方面延醫服藥？求病速愈，一方面又鄙視長生，豈非自相矛盾乎？若謂當日身體雖有病，並未醫治，乃是聽其自然，那麼就應該老早就往生西方去了，如何尚能延長到六十七歲乎？若謂世間有一種病，本非死症，儘可帶病延年，用不着醫治，則是手邊原有却病之方，免死之術，只因菩提留支一語，遂棄之如遺，而對此衰朽多病之軀，偏又捨不得拋棄，既不屑從事長生之術，爲什麼尚要帶病延年？其將何以自解乎？

若謂衆貧所以不學長生，因爲怕墮入輪廻，衆貧所以帶病延年，因爲要精修淨業，我們姑且不論長生是否必定墮入輪廻，以及淨業是否必定免除輪廻？這些都是空談，無從取證。就算是淨業成熟，即可以免除輪廻，設若不幸，蓮胎尚未結於西方，肉體早已埋於穢土，豈非又墮入輪廻乎？

若謂臨終一念，即可往生，不必費許多歲月，則衆貧初見菩提留支之時，何不立刻往生極樂，尚要進至六十七歲方能取彼，有甚麼歷史進化觀？然而化衆生平治學，最不同情於入主出奴門戶見深之輩，忽儒忽佛，忽科學，忽神仙，似乎東扯西拉，調和三教之流。然而化衆自問，其前後思想，實有一貫之處。諸君少閑，請談一二。

「朝聞道，夕死可矣」，孔子何嘗不了達生死？「夫子之文章可得而聞也，夫子之言性與天道，不可得而聞也。」性與天道，誰其如深，僅以詩書六藝中所啓的草藥，與家所種的五穀，都與延長壽命有關，衆貧何不悉舉而焚之乎？

楊生先生聽我暢論一頓歸論，默不作聲。半晌方曰：仙佛各有獨到處，是非本不易說。學者亦各有因緣，難以勉強，只好各行其志而已。余曰：「先生此言甚善。」遂興辭告別。

今日思之，楊老先生之度量，確與其他佛教徒不同。雖然受着我許多嘮嘮，仍是平心靜氣。若換個別人，恐怕就要「怒髮衝冠」「面紅耳赤」了。楊老先生的宗旨，雖與我極端相反，但是對於他人格上，亦有相當的敬仰。

原文十三：由家庭教育而科學，由科學而神仙，由神仙而佛學，似乎捨此取彼，有甚麼歷史進化觀？然而化衆生平治學，最不同情於入主出奴門戶見深之輩，忽儒忽佛，忽科學，忽神仙，似乎東扯西拉，調和三教之流。然而化衆自問，其前後思想，實有一貫之處。諸君少閑，請談一二。

「朝聞道，夕死可矣」，孔子何嘗不了達生死？「夫子之文章可得而聞也，夫子之言性與天道，不可得而聞也。」性與天道，誰其如深，僅以詩書六藝

圓頓按：孔子不但能了達生死，孔子並且能預知死期，觀「泰山其頹」之歌，可以想見孔聖人悲憫之懷，溢於言表。唉！有什麼用處呢！度世有心，把天無術，天命既已告終，雖大聖人亦無法挽回。於是七十三歲的孔老夫子，遂與世長辭了。

不論古今什麼大宗教家，大哲學家，大豪傑，大聖賢，到了結果，也是同愚夫愚婦一樣，埋在土裏拉倒。總沒有法子能敵對付他們的肉體，就讓你心性工夫，登峯造極，亦不過預知死期，坐脫立亡之類，總沒有法子能敵打破生滅之定律，總沒有法子能敵使肉體長存。於是乎把肉體與精神分作兩橛，遂高唱肉體雖毀精神不滅之論調。肉體是虛幻的，精神是眞實的，肉體是污濁的，精神是深淨的；肉體是罪惡的，精神是善良的。這些理論，若認爲一時之權巧方便，聊以解嘲則可！若認爲宇宙間之眞理，就是如此，則未免爲古人所誤。

儒門淡薄之語，是張方平對王安石說的。王安石云：「孔子去世百餘年而有孟子，其後絕而無人。」張方平：「豈無人耶？亦有過於孔孟者矣。。儒門淡薄，收拾不住，皆歸於釋氏矣。」

若以我國人歷程而論，初以儒門狹隘，收拾不住，則入於老莊；復以老莊玄虛，收拾不住，則入於釋氏；更以釋氏夸誕，收拾不住，遂入於神仙。吾將以此爲歸宿矣！

又按：張方平所謂勝過孔孟之人，蓋指馬祖道一，汾陽無業，雪峯義存巖頭全豁，丹霞天然，雲門文偃諸禪師與言。道幾位古德，在佛教禪宗一宗自有相當的聲望；但不足以代表中國全部的佛教。如何能與代表全民族的孔孟相比擬？何況硬要說他們過於孔孟，未免言大而誇？當時王安石張商英輩，皆爲斯言所折服，可謂淺識。

乃爾！高深科學，雖不能望其項背，即其研究神仙術所應用之物理學，化學，動物學，植物學，生理學，衛生學，生態學，胎生學，解剖學等等，無一而非現代科學生之最要之註，無可疑何，然而已是應用，博普通科學？對於討論佛學，尤有兩條定律：一、科學證明佛學，只能學淨化科學。

圓頓按：將科學與佛學溝通，固是一種美談；但於科學本身，未必有何等利益。因爲每個科學都有其獨立的資格，決不倚賴佛學而增品其聲價。至於佛學雖可用科學證明，亦只限於極少數的部份，而佛學中大部份，仍舊不能與科學發生關係。譬如佛經中最喜講前世與來世之事，又喜言天堂與地獄之現象，又喜言西方極樂世界之莊嚴。這類的話，在佛書上充滿家常便飯，毫不希奇。若要拿科學去證明，使大衆共見，眞可謂難之又難。

神仙之術，首貴長生。惟講現實，極與科學相接近。有科學思想科學知識之人，學仙最易入門。若普通之宗教家，以及哲學家，皆不足以學神仙。因爲宗教家不離迷信，哲學家專務空談，對於肉體之生老病死各問題，無法可以解決，亦只好棄而不管，就算是他們高明的手段。

原文十五：佛道兩家之教主，無非應化神聖，凡外何能測其高深？即其門

庭設施之粗跡，化聲亦不願多談。就一時所認識的而言，仙學簡而要，佛學博而精。仙學以生理變化心理，佛學以心理改革生理；仙學以色身冥通法界，佛學以法界融化色心；仙學在打破虛空，佛學在顯現眞如；仙學在白日飛昇，佛學在超出三界；仙學應用眞一之炁，是唯生的；佛學建立阿賴耶識，是唯心的。

圓頓按：化聲先生此論甚公平，毫無偏袒。可謂一語破的，片言扼要。當代一般宗教家哲學家能認識到此者，誠不易多得。但余對於化聲先生之論，尚有補充，今條舉於後：

一、仙學簡而要，乃化聲先生已經入門之語。若彼門外漢涉獵道書者，亦正如文獻通考上所說：「道家之術，雜而多端」，何嘗認爲簡要乎？

二、仙學以生理變化心理：淺而言之，如吃麻醉藥者，則知覺全無；吃安眠藥者，則昏迷不醒。此西藥之效也。吃黃連龍膽草，則怒氣立平；吃人參枸杞子，則精神愉快。此中藥之效也。肉體感受痛苦，則意志不寧；四大時刻調和，則心神安定。斯皆生理變化心理之實據。

三、仙學以色身冥通法界：依眞理而論，法界與色身，本無分別，法

界[illegible]
論，先[illegible]
中之水，具[illegible]
無邊之作用，
則桶中之水即等於海中之水矣。桶水譬如色身，海水譬如法界。木桶譬如
障礙物，但不可誤會色身是法界，離色身而覓法界，即與眞理不合。

四、仙學在打破虛空；打破虛空，或又曰粉碎虛空，皆是後來道書中
的詞句。古代仙經，不見有此。因爲古仙大半是從外丹入手，完全是物質
方面事，對於虛空，不起交涉，對於肉體，亦無所作爲。後代修煉家，長
外丹之繁難，肯內煉之簡易，改山肉體之納氣神下手，遂有「煉精化氣」
「煉氣化神」「煉神還虛」之說。後又以爲不足，再加上「煉虛合道」一
層，於是乎丹道與虛空遂發生關係。瑩蟾子「煉虛歌」云：「爲仙爲佛
與爲儒，三教單傳一個虛；直古直今超越者，悉由虛裏做工夫。學仙虛靜
爲丹旨，學佛潛虛禪已矣。扣予學聖事如何？虛中無我明天理。道體虛空
妙莫窮，乾坤虛運氣圓融。陰陽造化虛推運，人若潛虛變更通。和陽子「
虛中歌」云：「我身自向虛中來，我身愿向虛中去；來來去去在虛中，可於
虛中種業樹。」以上皆主張以虛空爲歸宿者。其他讚美虛空之論調甚多，
未及詳述。至於人名用虛字者，如張虛靖、陳虛白、伍沖虛、陸洁虛、李
涵虛之類，數不勝數。同時復覺執著虛空，亦非玄妙，遂用「打破虛空」
「粉碎虛空」之說，以調劑之。既不著相，亦不著空，伊等自以爲「法圓融
。揉我儒人的參證，這些都是虛偽空談，毫無實際。盈天地間，充滿了物
質，何管有一處是虛空的？不過因爲人類的眼睛看不見許多微細的物質，
假名之爲虛空耳。冰一變爲水，水再變爲氣，氣再散則爲虛空。雖名爲虛
空，而實非虛空。因爲冰水之質體仍在也，若認爲眞是虛空無物，豈非大
錯？

五、仙學在白日飛昇：白日飛昇這個名詞，由來已久。不必說知識階級
普通傳聞，就是那些村夫野老市儈流氓，雖學問全無，而對於白日飛昇之
說，絕能領會其意了。決不至於誤解。當然不是從書本上得來的知識，必是
古代神仙有此等事實表現，衆目共覩，方能流傳於民間如是久遠耳。觀書

釋老志，已經有「白日昇天」及「長生住世」之說。可知古代神仙家起[illegible]
此二者爲目的，若不達到此種目的，則不足以言成就。後世一般學道人
士，長生苟安，不求深造。上等的成就，不過坐脫立亡；中等的成就，不
過預言死期；下等的成就，不是無疾而終。能出陽神者，就算是「眞毛鳳
角」，「白日飛昇」四個字，簡直可以不必談了。

或問：陽神出現與白日飛昇，究竟有什麼分別？答曰：古人所謂「白
日飛昇」者，就是連自己的肉體現出這個地球之外。「神形俱妙」，後人
所謂出陽神者，因爲沒有法子擺佈這個肉體，只好把自己肉體當作房屋看
待，把自己靈魂當作房屋中的主人翁看待。靈魂暫時住在肉體之中，用工
夫修煉，一朝瓜熟蒂落，則靈魂可以獨立自由行動，與肉體脫離關係。靈
魂輕清，飄然飛出此地球之外；肉體重濁，塊然拋棄於山谷之間。此即出
陽神之說；在仙道中也算是大成。但可惜神離炒而形不炒，比較古仙，則
有愧色矣。

六、仙學應用眞一之炁是唯生的：通虛空界，都是物質。物質精微，
到了極處，本不可用言語形容，我們隨便替他取個名字，皆無不可。橫豎
只有這件東西，把世界人類所造的千千萬萬抽象的名詞，加到這一件東西
上面，他都不會拒絕。「眞一之炁」，不過是千萬名詞中間之一個名詞，
是假造的，不是固定的。所以老子說「有物混成，先天地生。吾不知其名
，強名之曰道。」「道」尚且是強名，其餘的名字，就可想而知。說對都
對，說不對都不對。所以我們今日修仙學道，要從方法上研究，從事實上
認識，不要被那些玄言弄糊塗了。

歷代以來，學佛的人們，都被名詞所誤。尤其唯識宗，花頭經格外來
得多。以畢生數十年最短之光陰，鑽在這許多名詞中間，永無出頭的日子
。到了結果，佛仍舊是佛，我仍舊是我。倒不如老老實實，念幾句阿彌陀
，尚有往生極樂的希望。

可是話又說回來了，我們若要做工夫，是名詞越少越好。我們若要做
文章，是名詞越多越好。果能「若網在綱，有條不紊」，名詞雖多，亦無
妨礙。

「是唯生的」這四個字批評，甚爲切當。設若世上有人不贊成仙家唯
生的宗旨，我敢說這個人必定是唯死的。蓋生之反面就是死，不能生，唯

有先耳。

原文十六：佛學全系，本有五乘。稱量而談，常在菩薩。焦芽敗種，乃大乘菩薩厭二乘之語，謂其如焦芽敗種，不能發無上道心也。卑劣：卽輕視人天之意。乃佛教中一種誇大之習慣，實不足爲訓。做人的道理，尙未會明白，做人的品格，尙未會具足，他們就要看不起「人」，昇天的階徑，尙未會認識，昇天的力量，絲毫都沒有，他們就要看不起「天」，幼稚得可笑又可憐，無論做人或學道學佛，皆須有實在的力量，不是徒騁高調就算完事。

圓頓按：此條我不敢贊同，今且略釋名詞，然後再發議論。

五乘之義，各種佛書上所列，頗有異同。今據天台宗說：一人乘，二天乘，三聲聞緣覺乘，四菩薩乘，五佛乘。

焦芽敗種，乃大乘菩薩厭二乘之語，謂其如焦芽敗種，不能發無上道心也。卑劣：卽輕視人天之意。乃佛教中一種誇大之習慣，實不足爲訓。做人的道理，尙未會明白，做人的品格，尙未會具足，他們就要看不起「人」，昇天的階徑，尙未會認識，昇天的力量，絲毫都沒有，他們就要看不起「天」，幼稚得可笑又可憐，無論做人或學道學佛，皆須有實在的力量，不是徒騁高調就算完事。

一般看不起「人」看不起「天」的朋友，遇到天災人禍交迫而來，他們想逃避，又逃避不了，想抵抗，又抵抗不住，性命交關之時候，急得無可奈何，大家就念阿彌陀佛，束手待斃。幸而全中國像這一類的人，或不滿百分之一。若箇箇都如此樣，請問世界上尙有中華民族生存之餘地麼？

五戒是不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。十善是不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不貪欲、不瞋恚、不邪見。四禪四定：謂用四禪定工夫，卽可生於色界四禪天也。初禪三天，二禪三天，三禪三天，四禪九天。是爲色界十八天。

佛家教義，謂人類若能守十善戒，再能修四禪定。則死後必生於四禪天。

老子是道家代表，研究道家學說，先要看老子道德經，道德經說到天字甚多。試列舉如後：

一、無名天地之始。

二、天地不仁，以萬物爲芻狗。

三、天地之間，其猶橐籥乎。

四、玄牝之門，是謂天地根。

五、天長地久，天地所以能長久者，以其不自生，故能長生。

六、飄風不終朝，驟雨不終日，孰爲此者？天地。天地尙不能久，而況於人乎！

七、有物混成，先天地生。

八、天地相合，以降甘露。

九、天得一以淸，地得一以寧。

十、道大，天大、地大、王亦大。

十一、人法地，地法天，天法道，道法自然。

十二、不殆，沒身，見天道。

十三、王乃天，天乃道。

十四、治人事天，莫若嗇。

十五、是謂用人之力，是謂配天，古之極。

十六、天之所惡，孰知其故？

十七、天之道，不爭而善勝，不言而善應，不召而自來，繟然而善謀。天網恢恢，疏而不失。

十八、天之道，損有餘而補不足；人之道，則不然，損不足以奉有餘。

十九、天道無親，常與善人。

二十、天之道，利而不害；聖人之道，爲而不爭。

以上所列舉者，約二十條。其中天與地並言者，約有九條。皆是指自然界的現象，乃吾人肉體所可見者。天是虛空，而地是實體；天無範圍，而地有界限。除地球及日月星而外，皆名爲天。其他各條，皆指循環之定律，善惡之感應，盈虧之公理而言。儒家所謂天人相與之際也。甚道家與儒家，同是以人爲本位。言天者必兼言人，離人而談天，賢者不爲也。

佛家所謂天者，如欲界六天，色界十八天，有方所，有國土，有人民，有宮殿，有飲食，有衣服，雖名爲天，仍是像我們所居的地球一樣。實在是地，而不是天。自從前代梵文翻譯家，將華文天字用到佛書上去。於是儒道附家之天，與釋家之天，遂糾纏不淸。佛教徒原來看不起印度的天，因此連帶着看不起中國的天。他們不知中國人思想所造成的中國天，與印度人思想所造成的印度天，名詞雖然一樣，義理却迥不相同。

化聲先生研究老莊之學有年，當然能認識道德不同之點。如何可以把

三家掛一佛教天乘中三，恐怕是言不由衷吧？若當眞如此，豈非令老子悲，
暗笑勒笑麼？全於把儒家雜入佛教人乘的話，只要他們孔教徒甘心願意，
我也犯不著管閒事了。
原文十七：河……學術，光怪陸離；大放異彩，實足自豪。科學倏興，橫絕
宇宙，儒術精深，遠過漢宋。尤其佛化，突飛猛進，方興未艾。唯有道家，噤
若寒蟬，黃老有靈，同聲一哭。
某書館者，編一文摘，古今中外，搜羅殆徧，於道家言，有兩三部。以其
量論，二三十頁。若論其質，牛頭馬嘴，眞僞不對。此類鴻寶，謄抄書手，一
二十人，略加指示，一月之內，可成百冊。奈何嗜痂，成此癖性，牛溲馬勃，
鼻息島國，梨棗何辜，受此奇辱。毀我黃籙，跨人瓦缶，國際文化，體面何存
，中華道術，自有師承；內聖外王，實無多讓。化聲再來，或者在此；然須條
件，且待五年。（中華民國廿三年甲戌仲夏武昌佛學院世界圖書館化聲自述）

圓頓按：儒道兩家，同出一源，本無異議；佛教雖是外來的，但已逐
被中國人改造過了，比較印度原始佛教，大有分別，未嘗不可以說是中國
自己發明的，儘儘借重「釋迦牟尼」一塊招牌而已。三教各有所長，誰也
不能把誰打倒，久已成爲鼎足之勢。
道家宗旨，向來是抱定「利而不害，爲而不爭」，決沒有打倒別教的
意思。我敢說別教要想把道教打倒，亦是徒勞而無功。所憂者，道教中人
材太少，難以維持，慢慢的煙鎖火滅，不打而自倒。若沒有整個的學術，
作爲骨幹，沒有超拔的天材，繼承紹學，儘儘靠幾處乩壇，在那裏製造迷
倘，幾處道觀，在那裏拜懺唸經，又何濟於事？現在全靠中眞心實力皆道
教搖旗吶喊的，就只有我一個人。化聲先生，你想可憐不可憐。
某書館本是營業性質，只求出版物能銷賣錢，就算達到目的。書之好
壞，何必過問？況且國人素有崇拜洋貨之劣習，豈敢批評他的錯誤？日本
是商佛教國，做道教的書，當然做不好，道也難怪，獨惜吾國人之盲從耳
。我勸化聲先生不必待到五年之後，現在就可以動筆，否則那班似是而非
的道教書籍，越弄越多，道教名譽將「一敗塗地」，更不可收拾矣。

現在希望只有從道家入手，合精神與物質，同歸一爐而冶之，將來或可以
達到自救救他之目的。但是功業艱鉅，成就非朝夕可期，學理固應提倡，實證
尤爲急務。道家工夫，首重效驗。若能說而不能行，雖行而不能證，其弊亦與
今世僞教徒相等耳。弟等愚拙，願欲力矯此弊，先生明哲，諒有同情。倘望常
錫嘉言，以匡不逮。肅覆並候　道安

常遵先　同頓首
圓頓子

附錄張化聲君原函

圓頓　遵先兩先生道席：弟曾謂世界文化，可分三派：㈠物本主義，即現在當行
之歐化也。㈡心本主義，即天竺之佛化也。㈢生本主義，即我國道家之文化也。
物本太粗，心本太細，深能得環中以應無窮唯有生本。蓋粗之可以融洽物
質，深之可以啓發心靈也。奈何舉國若狂，拾他人瓦礫，而喪失自家珠寶，眞
堪痛哭！得兩先生登高一呼，庶有豸乎！
弟久有同心，奈自證未深，不便以空言炫人。今因門人聲編舊存文稿付

化聲先生慧鑒：接奉來函，敬聆宏論，並蒙惠贈自述小册六份，拜讀之餘
，至深欽佩，承示二種主義之不同，結果皆成道家之生本主義，精粗皮備，心
物俱融，最合實用，今當舉國若狂之際，乃有人具此卓識，發此大願，不可謂
非豪傑之士也。
弟等愚見，儒謂道體本一，而其用萬殊；從流溯源，則萬殊復歸於一。無
所謂心物之差別，釋老之異同。若因時制宜，隨機應變，非但道家與佛家二者
之間，有所取捨；即在道家範圍以內，法門甚多，亦豈能漫無別擇？由博返約
，先知後行，乃弟等之素志也。
歐美偏重物質科學，中毒已深，無可救藥。殺人利器，層出不窮，飛機炸
彈，可以使都市頃刻成爲坵墟，毒氣死光，可以令全球人類立變灰燼。彼等自
作自受，猶有可說；獨憐吾華夏良善之民族，與此等國家同居一世界內。受害
豈能倖免？中日衝突，已小試其端；百倍殘忍，將繼續而至。佛教慈悲，徒喚
奈何！若借助於物質科學，殺以止殺，更滋荒謬。

常遵先　同頓首
圓頓子

附錄張化聲君原函

圓頓　遵先兩先生道席：弟曾謂世界文化，可分三派：㈠物本主義，即現在當行
之歐化也。㈡心本主義，即天竺之佛化也。㈢生本主義，即我國道家之文化也。
物本太粗，心本太細，深能得環中以應無窮唯有生本。蓋粗之可以融洽物
質，深之可以啓發心靈也。奈何舉國若狂，拾他人瓦礫，而喪失自家珠寶，眞
堪痛哭！得兩先生登高一呼，庶有豸乎！
弟久有同心，奈自證未深，不便以空言炫人。今因門人聲編舊存文稿付

悟眞篇西江月詞第三首云：「白虎首經至寶，華池神水眞金。」知幾子悟眞集註謂：「首經卽五千四十八日之期，此期初至，先升白氣，降爲神水，水中有眞金之氣，故曰神水眞金。」其意蓋指二七天癸爲白虎首經，但悟眞三註其說與知幾子不同，今考陸子野註云：「男子二八眞經通，女子二七而天癸降，當其初降之時，是首經耶？不是首經耶？」觀此數語，乃疑惑之辭，而非決定之論。下文又云：「神水卽白虎首經也。老子曰：「上善若水，善利萬物。」眞人以首經神水爲喻，甘其利生之功，非其他丸散外藥可比。」此一段蓋謂神水卽是首經，而神水與首經又皆是喻言，並未指明何物。

再考薛道光註云：「首者初也，首經卽白虎初弦之氣。若煉在華池，名曰神水。此。眞一之炁，在天曰眞一之水，在虎曰初弦之氣。若煉在華池，名曰神水。此乃眞經之至寶，皆不離眞一之綸。流脗諸處，故有種種之異名。以其能成就造化。經曰「上善若水」。蓋眞一之水，生於天地之先，故曰上善。其利源甚爲深遠，却不比尋常後天地淖質之物。」詳觀此段中連用四個「眞一」字樣，學者初也，首經卽白虎初弦之氣，却非採戰閹丹之術。

余根據四十年之閱歷，耳聞目見，各省學道諸君，用五千四八採大藥者，結果總歸失敗。北京二人，南京一人，蘇州一人，上海一人，成都一人，武昌一人，前後共計七人，沒有一人達到目的。其間困難多端，未暇細說。而方法不是二七初降之天癸，卽可以動首者。

學道諸君，若不將此種緊要關頭先弄清楚，仍迷信非五千四八之期不足爲金丹大藥之用，則前途荊棘多矣。此尙指自己有力能設備完全依法試做者而言，其無力照辦者，終身在望梅止渴之中，永無實行之日，尤爲可憐。

余根據四十年之閱歷，耳聞目見，各省學道諸君，用五千四八採大藥者，結果總歸失敗。北京二人，南京一人，蘇州一人，上海一人，成都一人，武昌一人，前後共計七人，沒有一人達到目的。其間困難多端，未暇細說。而方法不可泥年月日期而論。蓋先天癸降，雖可名爲首經，試問與「眞一」二字何涉？再考上陽子註云：「白虎爲難制之物，倘用之不得其道，豈無傷人之理？首經爲難得之物，倘求之不失其時，必有天仙之分。只此白虎首經，強名先天一炁。仙師太式漏盤，薛陸註之太詳。世之愚人，若指爲採戰之說，或謂閹丹之術者，則諷及於身。學者若知三日月出庚之旨，方許求華池神水之丹。」據此一段而細察之，雖有「求之不失其時」及「三日月出庚」之說，安知不是指每月而言，若竟斷定爲二七天癸初降之時，亦未必然。

統觀道光、子野、上陽三註，皆未言白虎首經卽是二七天癸，惟三註皆以首經與神水相提並論，可知首經與神水，乃一物二名。果能明了神水是何物，則首經問題亦可以解決矣。悟眞篇後序云：「修命之要在乎金丹，金丹之要在乎神水華池。」此意人多不能了解。

再考石杏林還源篇後序云：「先師悟眞篇所謂金丹之要，在乎神水華池者，卽鉛汞也。人能知鉛之出處，則知汞之所產。既知鉛與汞，則知神水華池。既知神水華池，則可以煉金丹。金丹之功，成於片時，不可執九載三年之日程者應當特別注意。

至於二七天癸，雖可名爲首經，試問與「眞一」二字何涉？再考上陽子註云：「白虎爲難制之物，倘用之不得其道，豈無傷人之理？首經爲難得之物，倘求之不失其時，必有天仙之分。只此白虎首經，強名先天一炁。仙師太式漏盤，薛陸註之太詳。世之愚人，若指爲採戰之說，或謂閹丹之術者，則諷及於身。學者若知三日月出庚之旨，方許求華池神水之丹。」據此一段而細察之，雖有「求之不失其時」及「三日月出庚」之說，安知不是指每月而言，若竟斷定爲二七天癸初降之時，亦未必然。

統觀道光、子野、上陽三註，皆未言白虎首經卽是二七天癸，惟三註皆以首經與神水相提並論，可知首經與神水，乃一物二名。果能明了神水是何物，則首經問題亦可以解決矣。悟眞篇後序云：「修命之要在乎金丹，金丹之要在乎神水華池。」此意人多不能了解。

再考石杏林還源篇後序云：「先師悟眞篇所謂金丹之要，在乎神水華池者，卽鉛汞也。人能知鉛之出處，則知汞之所產。既知鉛與汞，則知神水華池。既知神水華池，則可以煉金丹。金丹之功，成於片時，不可執九載三年之日程之不善，確爲失敗之主因。閒道中人，談及此事，每歸咎於築基煉己工夫未會做好，而急求速效，輕舉妄動，故不免失敗。

愚謂此種弊病固亦有之，但非徹底之論。蓋彼等最大的錯處有二：一則誤會先天大藥出產於鼎器身中，其來源已經認識不清。二則誤會兌卦最初一次首經爲無上至寶。下次來者卽不堪作大藥之用，其理由亦欠充分。語云：「前車覆轍，後車之鑒。」深願世間學道諸君，勿再執迷不悟，奉五千四八爲神聖規條，以致自誤誤人，則仙學庶幾有正軌可循，而不至於鏡裡看花，結果終無所得也！

讀知幾子悟眞篇注隨筆

圖頓子

集註卷首第五頁張眞人傳道源流篇末云：「此非有巨室外護，則易生誘毀，可直往通邑大都，依有德有力者圖之。」愚謂訪「外護」一事，在古人行之，甚爲便利。但在今之學道者，若依此行，恐未必相宜。其理由如左：

第一種理由：江湖方士，一知半解，動輒冒古人訪外護之美名，而別有作用。歷年以來，已緒名聲弄壞，雖有眞傳實學之士，人亦不敢相信，視爲與彼江

談外道書

湖朋友無異。蓋普通學道者流，閱歷太淺，沒有認清之能力，遂致如此，亦不足怪也。

第二種理由：今人心地，不及古人忠厚，而計算却比古人精明。古人做外護，等於做功德；今人做外護，等於做買賣。古人做外護的意思，乃自問有餘力時，即發願幫助他人修道。倘能因此造就一位神仙出來，即算自己做了一件大功德事，不必希望什麼報酬。今人做外護，要現錢買現貨。假使世間有已經修煉成功之人，讓他們親眼看見，他們必定爭先搶着要做外護。其實此種見識，未免愚笨。蓋修煉所以需要外護者，正因其尚未成功耳。若已經成功，何必再求外護？十年前×××君並其他數人，被江湖方士號爲開神仙者所愚弄，其事亦甚可笑，大有堕子吃黃蓮之滋味。×××君之爲人，未嘗不精明，但是此等事比較世間事不同，人愈精明，吃虧愈大。

第三種理由：外埠某君來函說，已得人元之訣多年，奈訪不着外護，所以個下手。現在年齡已老，恐又要虛度云云。此事亦甚可惜。雖然，如果眞有人做彼外護，余敢料其結果雙方皆不免失望。蓋其法夾雜旁門，而非南宗正傳心印，如何能成仙了道？幸而無人做彼外護，自己尚可藏拙，否則人又以江湖方士目之矣。某君固非江湖，而其所得口訣之無效，則與江湖訣相等。此種人各省皆有，若某君者，不過其中之一而已。

基於上三種理由，所以我不贊成「訪外護之事」。

或問訪「外護」既不許，在家中修煉，其勢又絕對不可能。然則如何辦法方足以應用？

答曰：此事要看自己環境之優劣，及年齡之大小，於各種丹法中選擇一種而用之。總以有緻密之組織爲第一著，改良之訓練爲第二著，綿長之道統爲第三著。從此而東方絕學，永留天壤之間。將來總有幾人由此道而成仙，也忍過分宣傳及擴大範圍，庶免後患。因爲仙學性質，與各種宗教不同。宗教是要普渡，所以注重宣傳，只求人人信仰，來者不拒；仙學難以普渡，不是人人所能行的。

世間做××工夫者，無論靠「外護」之力，或靠自己之力，都不過費去一筆錢財，弄得幾只××，開起大門，在家中就做起來，各種條件，都不完備，草率從事，如何能有成功的希望？反而惹出許多煩惱。所以傳授口訣與人，須要仔細審察其人家庭、環境、學識、年齡、性情、身體、看何種法門適宜，則傳授何種法門；勿走錯一步以致入歧，則流弊可免。

一二六—一二三八

康熙年間，知幾子曾經一再刻印，名爲奚集註一「悟眞篇集註」，全注無一系字，此二書已精究明瞭，一字不收藏。兵燹之後，不知遺失否？廣東翻版亦不易得矣。再者道光年間刻本舛誤迭見，遠不及聚版之精美。然今香雖翻版，亦不易得矣。再者道光年間刻本三註悟眞，字大而清晰，今坊間通行有光紙小字石印本最壞，閱之令人生厭。

卷首第十五頁，論養己築基一段有云：「所未詳者，玩三丰眞人節要篇，及孫汝忠金丹眞傳，自可得其分曉也」。今按三丰全集中，止有「玄要篇」是自作。若世間抄本三丰節要篇，既未收入全集，又別無刻本。是否三丰手筆，頗有疑問。潘一子所刋布之「金丹節要」，此較抄本節要篇又不相同。想是經過江湖傳道者之刪改，遂致愈傳愈劣，失其眞相耳。至於「金丹眞傳」亦不合「悟眞篇」本旨。知幾子學問雖博，奈其徒富於記誦，而未曾實驗，竟使渾淆不分。今世學道者，無不以「金丹眞傳」代替「悟眞篇」，余前在揭善半月刊上已指其謬，今再補述於此：

卷首第十六頁後半頁第三行，引李嘯翁之說，與事實不合。凡李嘯翁所作之書，無論講黃白術或講陰陽法，皆是杜撰捏造，自欺欺人。知幾子對於丹道雖閱書甚多，惜未得南派端傳，竟爲旁門所誤。做「道言五種」之陶存存子，有時亦被李嘯翁矇混過去。

卷首二十一頁後半頁第二行，所謂「玉京洞」，在天台縣赤城山上，今已爲尼僧居之，非復仙家氣象矣。

卷首二十二頁前半頁所云：「金液之術，不可亂傳人，必逢積德善人，方可指授，否則難逃天譴。」此語誠然，學者宜知警惕。故凡以最上乘口訣傳人，必須訪察其人之前輩，是否積德，其自己是否眞爲善人？此乃第一要注意。

卷首廿七頁，所謂「閉關須三七，煉劍用百天，築基在期歲，還丹只片時，溫養經十月，抱元歷九年。」此說不可拘泥。要看學者年齡之大小，身體之強弱，性情之躁靜而異。大概年老身弱性躁者，每需要甚多之歲月。年壯身強性靜者，則日數比較可以減少。更要得其眞傳口訣，方能希望成功。若世間江湖朋友所傳授者，不免夾雜旁門，方外人所傳授者，又不能適合於家人之環境。徒抱定幾句呆板的口訣教人，每每窒礙難行，須知道件事是活潑圓通的。於學者本身之環境有絕大關係，世間常有抱道而終，永無實行之機會者，皆因拘泥雙修之說，不識清淨陰陽一貫之玄妙，以爲非用鼎器則必無所成，而其人之

解，擬夢足以動人。且世間可以傷悲之事甚多，不限定專爲死人而傷悲，如何能代替「棺內眠屍」之意乎？

七律第三首：「遂使夫妻鎖合歡」一句：凡各家註解，都非悟眞篇本意。學者必先能解釋參同契「老翁復丁壯，耆媼成姹女」二句之義，然後方能解釋悟眞篇此句之義。但各家註參同契者，鮮能解釋「老翁復丁壯」一句，而對於下句「耆媼成姹女」，則棄而不論。是則止許男人成仙，而女人決無成仙之望矣，豈得謂事理之平？知幾子參同契補註中，雖說「女功先守乳房，斬除赤龍之關，有大人，一釣而連六鰲」。

「海石之上莊嶽蒼」：「海石之上」四字，暗藏「滄柱」二字，即仇先生之大號也。「滄海」及「柱石」二語，乃文辭中所習見者。海字之上，暗藏滄字，石字之上，暗藏柱字。

七律詩第一首末句「無常買得不來無」：下一個「無」字，當作「否」字解，及問語口氣。意謂世人雖有多金，可能買通無常叫祂不來否？

七律第二首：「昨日街頭猶走馬，今朝棺內已眠屍」二句：最能驚醒世人之夢。知幾子改爲「昨日庭前方宴樂，今朝室內已傷悲」，殊覺意味平淡，不足以動人。且世間可以傷悲之事甚多，不限定專爲死人而傷悲，如何能代替「棺內眠屍」之意乎？

七律第三首：「遂使夫妻鎖合歡」一句：凡各家註解，都非悟眞篇本意。學者必先能解釋參同契「老翁復丁壯，耆媼成姹女」二句之義，然後方能解釋悟眞篇此句之義。但各家註參同契者，鮮能解釋「老翁復丁壯」一句，而對於下句「耆媼成姹女」，則棄而不論。是則止許男人成仙，而女人決無成仙之望矣，豈得謂事理之平？知幾子參同契補註中，雖說「女功先守乳房，斬除赤龍

血求大藥」，然未曾言明大藥是何物，以致不知何求？又引李暉卿之說，謂「男子作丹，先須血後求；女子作丹，先求血後鍊。」復自加以說明，謂一是言鉛者，皆指金水一，此說不通之極。考古今各種丹經，凡是言汞者，皆指木火一方面而言。從未有以水爲汞者。今既謂鉛是求後之金，汞是暉前之水，試問木火一方面，又將用何種名稱？

七律第六首末句云：「何須中草學燒茅」，所謂燒茅者，蓋指江蘇省句容縣之茅山。宋朝以前，茅山素以奇怪法術著名，故點金術中，有一派做手，叫做茅法，燒茅者，謂依茅山所傳之法燒煉外丹也。若認爲茅草之茅，則大誤也。

律詩第十二首陳莊云：「順則爲凡父凡母，逆則爲靈父聖母」：可知靈父聖母與凡父凡母，其不同處就在一個「逆」字別無奇怪之現象。凡父凡母是二人，靈父聖母亦是二人，決不至於拉第三人加入合作。若果如此辦法，是謂傳辱大道。

又律詩第十五首陳莊云：「眞鉛乃靈父聖母之氣。何謂靈？常應常靜之謂靈，逆施造化之謂靈。何謂聖？太極初分之謂聖，虎不傷人之謂聖」：可知所謂靈父者，因其有「常應常靜」之能力，與「逆施造化」之手段也。請問丹陽中第三人有此種能力與手段否？世間做工夫多年之老修煉家，尚且難以到此地步，而謂初出茅廬之童男子有此種資格乎？若不然者，如何能配稱靈父乎？

又七絕詩第一首子野註云：「我爲乾鼎，彼爲坤鼎」：可知所謂乾鼎者，即指修煉家本身而言，非另有一童男子也。又陳註云：「鼎、器者何？乾男坤女，靈父聖母也。」可知乾男即是靈父，坤女即是聖母。凡父母是那兩個人，靈父聖母仍舊是那兩個人。他們兩個人，當初作凡父凡母順行人道的時候，未曾聽說要請第三人幫忙。爲什麼到了做靈父聖母逆行仙道的時候，就要請第三人相幫。天下最滑稽之事，沒有過於此者。近世江湖傳道者流，除彼我兩方面而外，又復畫蛇添足。丹房中弄出一個童男子，算是乾鼎，眞可謂以大道爲兒戲矣。或問：丹經中言三人之處甚多，如所謂「須用同心三個人」「三人同志謀防危」「三人一志互相持」「三人同志互相守」等語，皆說煉丹要用三人。今言不要三人，豈不與古說相左乎？

答曰：古說要用三人者，指同心同志的道友而言，不是指十幾歲乳臭未乾

之童男子前言　論性之書三部半兒，他懂得球丹是怎麼一回事。他配
稱爲同心同志之人乎？三部可以活畫鳥，白猿對人，無盡天下後世之學仙者？
請知修子陸典名謹識於隨筆所載

隨筆所載，集註中之頁數行數，因版本之不同而各異。今作此表，以便不同版本者之對照參閱也。廣陽附註。

原版	今版
集註卷首第五頁	集註序記第五頁
卷首第十五頁	例言第三頁第五行
卷首第十六頁後半頁第三行	例言第四頁第九行
卷首二十一頁後半頁第二行	例言第九頁第七行
卷首二十二頁前半頁	例言第十頁第二行
卷首二十七頁	提要第五頁第十一行
卷首第二十九頁後半頁	集註姓氏第一頁第十三行
題語見卷首二十九頁後半頁第一行小字	集註姓氏第一頁第十一行
七律詩第一首	上卷第一頁第十行
七律詩第二首	上卷第二頁第七行
七律詩第三首	上卷第三頁第六行
七律詩第六首	上卷第十一頁第八行
律詩第十二首	上卷第二十六頁第十一行
律詩第十五首	上卷第三十三頁第三行
七絕詩第一首	中卷第一頁第十二行 第二頁第三行

大凡學道，宜先從清淨入手，方不誤墮旁門。蓋清淨之功，無論南宗北派，均不能外此。若在專行北派功夫者，固不待言。即在南宗陰陽派者言之，其起手之初，若無清淨基礎，河車之路未通，而欲妄行其一時半刻之功，能免「鉛飛汞走」之危險乎？

缺 Ch43-657

，輕視儒道兩教，不肯平等相待，說儒道是人天小乘，因爲這種共慢，更得稱和者難以開口。於是轉入各人本心，平心而論，儒道釋三教，各有所長，這是我們公認的。若一定要說世界上只有佛教是至尊無上，別教都是小對，都不配與佛教抗衡，未免眼孔太小，器量太狹，不能容人，結果使自己煩惱耳。

素妙居問答（高克夫問　圖頓子答）

問：本刊第八十八期「答化弊先生」一篇中，有仙學之說，請問於古有徵否？

答：所謂仙學，即指鍊丹術而言。有外丹內丹二種分別。自古學仙之人無不鍊丹者。此種人當隱藏於儒釋道三教牌名之下，不肯出頭露面大膽的承擔。試看「參同契」冠以「周易」之名，並引伏羲文王孔子以自重，「悟眞篇」又乘涉老子「道德經」，如「大小無傷、慮心實腹、左右軍、休輕敵、他主我賓，谷融玄北、與名同出、恍惚杳冥、有無相入、歸根復命、禍福倚伏」各等語，皆從「道德經」原文脫化而出。後來如「仙佛同源」「仙佛合宗」「性命圭旨」「慧命經」等書，又將佛教拉入仙學之內。而佛教徒絕對不肯承認，常罵爲邪說，斥爲魔民，請看印光法師文鈔，即可略見一斑。故自漢朝至現代，此二千年間，遂成爲有仙無學之局面。非眞是無學，因這班學仙的人，將儒釋道三教之名辭與義理，混合組織，做成遮天蓋地一箇大圈套。彼等躲在此圈套中，秘密工作，永不公開。務其實而辭其名，如此圓滑行藏，常常招惹儒教之拒絕，釋教之毀謗。甚至於道教徒亦根據老莊「清靜無爲」之旨，而不信有神仙。彼仙學者流，竟弄得東家不收，西家不納，進退失措，左右爲難。余今日迫不得已，將仙學從三教圈套中單提出來，扶助其自由獨立，擺脫三教教義之束縛，然後方有具體的仙學之可言。

問：仙學對於理學、佛學、玄學、有何不同？

答：理學乃儒家之學、如周、邵、程、朱、陸、王等所講之學是也。彼等皆偏重世間做人的道理，充乎其量，亦不過希聖希賢而已。假使我等嫌普通人類之能力薄弱，不肯自滿自足，而必欲求一超人之學術，彼等理學家就瞠目結舌，不知所對。這是理學家的缺點，若仙學則可以補足此缺點而有餘。

佛學乃釋家之學，既不免與世間做人的道理相衝突，又同仙道立在反對的地位。佛之宗旨要「無我」，仙之宗旨要「有我」，佛不敢和宇宙定律相抵抗，眼見世間生老病死，成住壞空，一切現象，難以避免，故說「諸法無常」，仙要打破宇宙之定律，不肯受造化小兒之戲弄，不肯聽閻王老子之命令，故說「長生不死」。佛最後之結果是入涅槃，涅槃之表示就是死，涅槃之意思就是寂滅，仙最後之結果是白日飛昇，飛昇之表示就是不死，飛昇之意思就是脫離凡界而昇到仙界，永遠不會寂滅，但亦非如佛教行十善道死後生天，念阿彌陀死後生西之說。此皆仙學與佛學大不同處。

玄學乃道家之學，唐朝書列之於學官，凡留老子、莊子、文子、列子各書者，在當時皆稱爲玄學。此等書中雖亦偶有關於修養之旨，然總不能稱之爲丹經，不能認其爲仙學。又如玄旨、玄妙、玄悟、玄談、玄機、玄覽等，凡帶上一箇玄字的，都有點令人難以捉摸。仙學乃實人實物、實情、實事、實修實證，與彼專講玄理之事不同。故只能名之爲「仙學」，而不能名之爲「玄學」。

高堯夫問　圖頓子

讀高鶴年居士名山遊訪記

我與高居士一別，有幾十年不見面了。前幾天蒙高居士的盛意，惠贈我「名山遊訪記」兩部，不勝感謝！當時轉送一部與同好者，留一部自己閱看。

未曾細讀，先把這兩本書從頭到尾，大略翻一遍，就覺得很奇怪，有許多話不像是高居士自己說的，似乎別人家在那裏畫蛇添足，塞了不少的葛藤進去，未必完全合於高居士的本意，我看者要替居士叫一聲冤屈，但不知居士自己作何感想？

「名山遊訪記」卷首，有四幅照片。每一幅照片上有四句「偈語一，是高居士自己做的，是我在二十年前代他寫的。還有草帽子上偈語二字，也是我寫的。我深知高居士是箇宗門健將，最講究眞參實悟，雖然不喜歡賣弄「口頭禪」，然而也不像普通一般的居士們，開口就是阿彌陀佛。因爲他到底是箇禪宗，不是專門修淨土的。現在我打開名山遊訪記一看，差不多變成專門淨土宗的著作。處處倡念佛，並且揚淨而抑禪，如原書卷四第十九頁，引眞歇禪師語云：「宗門大匠，已悟不空不有之法，乘志孜孜於淨業者，得非淨業見佛尤簡易於宗門乎？」這是一箇看不起宗門的。又如原書卷五第四十二頁，引永明壽禪師語云：「有禪無淨土，十人九差路；陰境若現前，曾爾隨他去。無禪有淨土，萬修萬人去；但得見彌陀，何愁不開悟？」這又是一箇看不起宗門的，其餘文

中華仙學

藏外道書

句，本徒悉舉。

高居士自己就是宗門，究竟對此有無異議？尚係不要緊的小節端，不妥當之處，要從宗門上透出一隻眼睛來，由皮上的毛到骨髓裏去方好。

據我的愚見，這兩位禪師，說話都有毛病，都不徹底。修淨業是希望見佛，參禪的是不許著佛相。如何可以說「淨業見佛尤固易於宗門？雖追古來許多宗門祖師，表面上假裝作「聖諦亦不爲」，而他們心目中猶求見彌陀而不可得事？

「禪」與「陰境」，勢不兩立。有「禪」就無「陰境」，有「陰境」就無「禪」。既說有「禪」，又說「陰境若現前，聲色隨他去」。我不懂這是什麼「老婆禪」麼？一部六祖壇經，都是有禪無淨土。請問六祖亦隨陰境而去否？

若依這兩位禪師的判斷，凡是修淨業的，無須再去參禪，而參禪的必定要歸到淨土一門，方有著落。如此說來，禪宗簡直沒有獨立一宗之資格，把他取消了拉倒，何必留在世上害人？

續卷三第二頁有云：「源溪開宋儒程朱道學之門，而實得之於東林、壽涯二禪師，故宋儒之學，多本於禪。迨後門戶見深，反加詆毀。則諸儒數典忘祖，不像高居士的口氣，恐怕是那位先生增添進去的。今用他老調子調改數字，以就正於學識淵博之士。其文如下：禪宗開釋氏頓法之門，而實獸契於柱下漆園兩部書。故釋氏之學，多本於老莊。迨後門戶見深，反加詆毀，則佛徒奪己卑人之過也。

卷首四幅行脚圖下面，都是一首五言絕句詩。不知是何人手筆，文詞雖好，但非高居士本旨。試爲比較排列於後，以備學者參詳。

高居士原作之一

踏遍鉛山問所圖，　探玄擇要事何如？
長安大道當歸去，　慚愧而今尚半途。
　某君和作

長空何耿耿，　而今之道場；
淨土眼前是，　無處不西方。
　高居士原作之二

抖擻精神學坐禪，　陰冬樹下一蒲團；
慚愧此心如不了，　甘作空費草鞋錢。
　某君和作

一髮乾坤窄，　無處不西方。
安心能打坐，
　高居士原作之四

百重雲水萬重烟，　隨地安身到處眠；
漫說有家歸未得，　雙舒白眼望青天。
　某君和作

大夢誰曾醒，　惟看佛眼開；
此身原不垢，　何礙沾塵埃。

今按原作第二首說「長安大道當歸去」，不是說西方淨土當歸去。某君和作，把「淨土」兩箇字搬出來，恐怕不合高居士的本旨吧？若說「長安大道」就是指「淨土」而言。我倒要請問高居士，爲何不老老實實提明「淨土」，偏要弄些狡獪名詞，說什麼「長安大道」，朦混學人？

原作第二首說「雲水不沾塵」，某君和作，有「悟境在前途」一句，此句有點不合高居士身分。果如某君所說，高居士全身都是拖泥帶水，如何能「不沾塵」乎？

原作第三首說「抖擻精神學坐禪」，可以見得高居士本意是要學坐禪，不是要生西方，雖說禪無坐相，然而坐不妨禪，本是活潑潑地。若如某君所言「安心能打坐，無處不西方」，是一面在打坐參禪，一面又念念不忘西方，尚成其爲禪乎？雖道達摩當日傳來的心印就是「阿彌陀佛」四個字麼？

原作第四首說「雙舒白眼望青天，」某君和作云「惟看佛眼開」。我不懂「佛眼」二字，是何所指？若說指高居士，料定高居士不敢承當。因爲他自己明明說是「白眼」，不是「佛眼」。若是指別人，請問誰有佛眼？若是指佛，遍歷名山訪至人，竹杖挑起海上春，
則爲白鷗遊；
信境在前途，
甘作空費草鞋錢。
陰冬樹下一蒲團；
而今之道場；
無處不西方。
隨地安身到處眠；
雙舒白眼望青天。
惟看佛眼開；
何礙沾塵埃。

請問佛在何處？若說佛在西方，請問西方在何處？若說西方就在心中，請問心在何處？

禪宗名爲「教外別傳」，本有他的真格，用不著倚靠文人家門戶。後來一般佛教徒，個個數騎牆見解，大背其禪淨雙修。於是淨土宗的教義，遂侵佔禪宗坐席，幾幾乎有取而代之之勢。而參禪的居士和尚們，亦心甘情願投降於淨土。豈因淨土宗之教義柔和遷就，婆婆媽媽，較勝於威猛之棒喝乎？或因極樂世界之七寶莊嚴，九品蓮臺，能令窮苦禪和子們動欣羨之意乎？或當眞的像印光法師所說，現在衆生，都是劣根，沒有一人堪承受「正法眠藏」乎？

若果如此，只須關起門來，躲在家中，朝朝暮暮，念幾句「阿彌陀佛」，等死而已，何必經年累月，涉海登山，擇友尋師，參求向上？到了結果，還無把握，反不如他們念佛老太婆，千千萬萬，沒有一個不往生西方。然則行腳參訪，所爲何事？奉勸淨土宗，不必再拿什麼「上品上生，上品下生」一類的話，來誘惑禪宗中人。在淨宗是佛說的，在禪宗都認爲是魔說的。

如自己既不修淨，亦不參禪，何必說這許多廢話。因爲祖見當今時代，禪宗太冷落了，淨宗太昌盛了。所以立在旁觀者地位，打一個抱不平，未免萬一道家之術，亦有片長，請居士以後，莫駡外道，莫焚道經，祈切禱切。此詢少病、少惱、衆生易度，爲荷。

答覆南通佛學研究社問龍樹菩薩學長生事　　化聲進言

啓者：僕僻處山中，信札往還，頗多周折。凡週各省市寄來之問題，已經答覆者，雖不在少數；而未曾答覆之個函，尚堆積盈筐。縱願盡心竭力，以副好道諸君之雅望；奈問者前後相續，勢無了期，只得請發問諸君稍寬假以時日爲幸！

今又接揚善刊社轉到一個，僕認爲關係重要，不能不提前作答。特將原函先爲登出，與衆共覽。

（原函如下）前于友人處，見貴刊問答專刊一函，說龍樹菩薩當初亦欲學長生法云云。此說不悉究竟可否屬實乎？請該團體君指出此事，載於佛家大藏內何部何卷何頁何行？方知言之不謬也。此致揚善刊社編輯部。

幽谷敝人

附示謝即於貴刊上發表，不須另寄可也。南通東郷佛學研究社寄。

是乾矢橛，只要有一種確實的原理與保證，能夠使我了却這分段生死，縱令全世界人，笑罵之，譏毀之，化聲決定明目張胆，信受奉行。掬誠語君，道教滿足化聲的生理，尚未滿足化聲的心理，佛教滿足化聲的心理，尚未滿足化聲的生理。五十三參，未離本座，說甚麼「齊趣并獲」，說甚麼「進入退入」？精細檢擇，豈唯佛道有別，同一宗派，共一方法，又豈慢無巧拙應用？

居士所記，餐石、餐果諸法，不過聊移替代作用，未離段食，充其量，不能證到二地口鼻不行之果，何況長生服氣之法？則已住於觸食，可以神明而壽，尚非不食者不死之境界。蓋所須之氣，一旦緣絕，則生機無據也。唯服氣一門，降伏這一口氣，能使鼻無呼吸，六脈斷絕，色身實證無生，尚有若何死理。雖然，猶是閻宮列仙一派，未能免於水火刀兵劫之尸解。若夫「大浸稽天而不溺，大旱金石流，土山焦而不熱」，神人之本領，夫豈易言哉！夫豈易言哉！

南方氣候，較北地頗煖，武漢爲居士桑梓之地，可否暫賦歸來，共修一回百日餐石閉關法，互相檢查心理生理兩方面之狀態，而研究其原理與應用？人之欲善，誰不如我，化聲若能領會箴密之法要，自當頂禮足下，乞次弟子之列。萬一道家之術，亦有片長，請居士以後，莫駡外道，莫焚道經，祈切禱切。此詢少病、少惱、衆生易度，爲荷。

答覆南通佛學研究社問龍樹菩薩學長生事　　化聲進言

啓者：僕僻處山中，信札往還，頗多周折。凡週各省市寄來之問題，已經答覆者，雖不在少數；而未曾答覆之個函，尚堆積盈筐。縱願盡心竭力，以副好道諸君之雅望；奈問者前後相續，勢無了期，只得請發問諸君稍寬假以時日爲幸！

今又接揚善刊社轉到一個，僕認爲關係重要，不能不提前作答。特將原函先爲登出，與衆共覽。

（原函如下）前于友人處，見貴刊問答專刊一期內，有圓頓子答海門蔡君一函，說龍樹菩薩當初亦欲學長生法云云。此說不悉究竟可否屬實乎？請該團體君指出此事，載於佛家大藏內何部何卷何頁何行？方知言之不謬也。此致揚善刊社編輯部。

幽谷敝人

附示謝即於貴刊上發表，不須另寄可也。南通東郷佛學研究社寄。

敬啓者：前崇貴社贈寄揚善半月刊，其中善書目錄，有「慧命經」與「仙佛合宗」二書，以邪害正，誤人不淺。茲錄印光法師復鄧隱雙書一段云：「慧命經係清初閩民柳華陽所著，彼出家爲僧，而種性邪謬，故引佛經中文，一一欲人以己意妄會，以作煉丹之證，有不便者，則改其字句，而且又自爲注。其惡人不知之，則殃禍不淺。凡看此種書者，皆邪正不分之流。若具眼者見之，必付之烈火，以免貽害天下後世人之正眼。仙佛合宗，其誣謗佛法，比慧命經尤甚。夫欲煉丹，即以煉丹家之言論喝導即已，何得挽正作邪，作掩耳盜鈴之計，而反惡其實。豈非喪心病狂求升反墮其名，而不依人之義，既

圓頓按：幽谷散人，當然是個別號。此君與姓名，我不知道。今觀來函上而鄉局所蓋之圖章，有海門二字，或者此君與蔡德淨君是同鄉，亦未可知。蔡君之爲人，太傲慢了。兩位都是佛教中人，其性格不同如此。

原函云：請「該圓頓君」指出此事。試看這個「該」字，儻有上級長官命令下級屬員的口氣，又像是地方官出告示的口氣。可惜學得不甚完全，最好改爲「仰該圓頓子迅速切實指出此事，毋得違抗，致干未便」，那就神氣活現多了！來函又云：「此說不悉究竟可否屬實」。這句話是疑心我僞造故事。來函又云：「方知言之不謬也。」似乎我從前所說許多話，早已失了信用，不足以取信於人。今日說話，必須要有證據。若舉不出證據，就算是謬言，毫無價值了。來函又要叫我指出載於大藏內何部經中，不但指出何部，並且要指出何卷，不但要指出何頁，並且要指出何行。此君還算是代我留點餘地，筆下容情，否則更要叫我指出第幾行中第幾個字，豈不難死我麼？

僕閱道藏全書時，是在民國元二三年間，閱佛教大藏經時，是在民國三四五年間，距今已相隔二十年。所閱過的書，十分之九都不能記憶，萬萬料不到今日竟在窮谷之中，尚有人來考我大藏經的卷數頁數行數。此刻我身邊所攜帶的，除却行李而外，別無長物，文房四寶，尚不齊備，如何能把幾千卷大藏經整箇兒搬到山裏來？主試官出的題目，又刻毒不過；論理是要交白卷子了。像清朝的科舉考試，中央的文官考試，交白卷子朋友，那一屆沒有，至多不過榜上無名而已。對於他們本人，未必發生何等妨礙，下次仍舊可以應試。假使我今日也同他們一樣交白卷子，我想也沒有什麼要緊。

但是仔細研究起來，行爲雖然一樣，結果大不相同。他們下次仍舊可以應試，我下次就不能再開口說話了。這次失掉信用，拿不出眞憑實據，下次縱有老著面皮，勉強說幾句話，其感化人心之程度，決不會有今日這樣普遍。如此一來，我多年煞個道學與仙學的精神，豈非白白的犧牲了麼？我箇人犧牲尚不要緊，甚至於連帶我們老祖宗軒轅黃帝所遺傳於後世子孫的少許超人之學術亦同歸於盡，豈非更加添我的罪過麼？在佛教徒一方面看，我是箇妄語者；在道家與仙家一方面看，我是箇不肖子孫。請問如何是好！

天下事常常會絕處逢生，正在着急得無可奈何時，跑到樹林外來幾個騷子，坐在山坡大石頭上，默想從前所看過的各種佛書，如「付法藏因緣傳」、「龍樹菩薩傳」如「景德傳灯錄」「指月錄」等書，雖然記載龍樹菩薩用影身法，跑到王宮裏，同宮女紀媽發生關係，以及他種奇怪事蹟頗多；但無從證明他是學長生術者。忽然間心血來潮，想起佛典中幾段文章，足以證明此事眞實不虛。足以證明吾言的確不謬。特把他默寫出來，寄與揚善刊社公開發表，閱者諸君應幾相信「該圓頓君」不是箇妄語者。佛典中原文如後：

原文：「龍猛菩薩，善閑樂術，餐餌養生，壽年數百，志貌不衰。

圓頓按：龍猛就是龍樹，幽谷散人既是一位佛學研究家，當然早已曉得，用不着「該某某」再來饒舌。若有懷疑，可請教於別位佛學大家，他們必能有滿意之答覆。

原文：引正王既得妙樂，壽亦數百。王有稚子，謂其母曰：「如我何時，得嗣王位？」母曰：「以今觀之，未有期也。父王年壽，已數百歲。子孫老耄者，蓋亦多矣。斯皆龍猛福力所加，樂術所致，菩薩寂滅，王必徂落。夫龍猛菩薩，智慧弘遠，慈悲深厚，周給群有，身命若遺。汝宜往彼，試從乞願。若遂此志，當果所願。

圓頓按：引正王跟龍樹菩薩學長生法，所以他也能活到幾百歲，他的王子王孫都已老死了，只留得最後的最小的一箇兒子尚存在世間。但這箇稚子的母親，必定是引正王幾百歲以後續弦之妻，決非原配。若不預先聲明，恐又要發生問題。因爲這箇母親是不會長生術的，如何也能活幾百歲老而不死呢？

於是王子聽了他母親的話，跑到龍猛所住的地方，乞取龍猛之頭，其言如後：

原文：今龍猛菩薩，篤斯高志，我有所求，人頭爲用，招募果就，未之有捨。欲行暴劫殺，則罪累尤多，虐害無事，穢德彰顯。惟菩薩修習聖道，遠期佛果，慈悲有濟，惠及無邊，輕生若浮，視身如朽，不違本願，垂允所求。

圓頓按：此段乃王子正式乞頭之文

原文：龍猛曰：「俞，誠哉是言也！我求佛聖果，我學佛能捨，是身如

寒，足身鉅泡，流轉四生，往來六趣，宿契未擇，不遑捨求。然王子位一不可者，其特在何？我身既捨，汝父亦爾，豁斯爲意，誰能貪之？

圓頓按：此段乃龍猛允許給頭與王子之文。

原文：龍猛徘徊顧視，求所絕命，以乾茅葉，自刎其頸。若利劍割斷，身首異處。王子見已，驚奔而去。門者上白，具陳始末，王聞哀感，果亦命終

與蘇州木瀆法雲寺住持暈（同默）庵法師討論佛學書

江伯英

憩庵法師慈鑒：在閒莊皈光旅社，深蒙不棄，辱承指示，曷勝感激！而因時間倉促，未能作終日談爲憾。記得當時與諸君子（指製繆慕諸居士）共論心病身病之說。竊以爲空談不如服實，目見勝於耳聞。蓋有治心病者而不能治身病，亦有治身病者而不能治心病。夫以今日之佛學家，類多注重心病，而略於身病。雖云心病既愈，身於何有！然此乃大徹大悟，當下克證涅槃者，方足語此。

下焉者，恐知之而未必能行，悟之而未必即證。故每多大通宗教之法師居士，已悟一切唯心，三界唯識，三途六道，九品五乘，皆在自性之中，心包太虛，法身無際。然而他生老病死，同於常人，衣食住行，不異俗子。若有疾苦，亦須延醫服藥，未必眞能解脫。

圓頓按：伊等有時尚要吃補品，如西洋參、白木耳、桂圓蓮子等。心外有物，物外有心。心物二者，不能渾融，而有差別。此蓋醉心於空談，而不注意於實踐。知上達之理，而忽下學之功。故庶必濟之以黃老之學，不棄色身，亦不戀色身；不即說空，亦不離說空。合之則雙美，相得乃益彰。此道學所以爲吾國無上之國寶也。

而今法師視道家長生之術爲畏葸，不知何所見而云然。夫道家之以色身證長生，乃初步工夫也；繼則由色身透出法身，再則由法身融化色身，一步有一步工夫，一層有一層效驗。如人飲水，冷暖自知，不尚空談，皆重實證。苟明其理，而信受奉行，即生可以成佛，非如淨土宗之必須往生西方，經若干劫後而始有成就也。

法師又云：「學佛可以成佛，學道祇能生天，佛則超出三界，天在六道之中」，請問學佛者應學何事？豈非學其空三心、泯四相、破法執、除我慢、使無明盡淨，惑業全消。然後乃能超出三界，而不入輪迴。若今之學佛者，有幾人能脫離生老病死之苦，超出衣食住行之外？若此諸問題，都未能解決。則無未免太簡單了。現在世上人都抱着短命思想，所以世事越弄越糟，只有用長生

中華仙學

語，出於何書。

以上所默寫的五段原文，足以證明：「該某某」在揭善半月刊第四十二期問答專刊上面答覆海門佛教淨業社蔡德淨先生之問，是沒有錯誤，不是隨自己意思揑造的。若定要問我究竟出於佛家大藏經內何部何卷何頁何行，那分明是考我，只好拼着交白卷子。我身邊沒有全部大藏經，此事須得請求幽谷散人並讀者諸君的諒解。

再者龍樹號稱千部論師，這箇名字，學佛的人們都知道的。我現在要問一句，一箇人做一千部書，要多少年方做得完。平均算一年做二部，一百年做二百部，一千部書也要費五百年光陰。況且他不是出娘胎，就會動筆，總要先學幾十年。又如「大智度論」這部書，亦是龍樹所造，旭摩羅什以秦人好簡，故裁而略之，已有百卷。若備譯其文，將近千有餘卷。試思僅此「大智度論」一部，就非幾十年工夫做不成。倘有九百九十九部書，請問要多少年方能竣事。龍樹的壽命，起碼也得五百年，或許超過此數。他若不學長生之術，如何能到此年齡？這是顯而易見的事，用不著什麼證據。若再要求證據，這位先生腦筋未免太簡單了。現在世上人都抱着短命思想，所以世事越弄越糟，只有用長生

藏外道書

明惑業。安能止淨，即身既未能成就。往生之後，再經幾時爲佛，亦無從證明

今學道者，以法攝先天之氣，總化一身之濁精，使生男育女之物，變爲成仙作佛之基。當下逐根斬斷，慈念潭忘，所謂精化爲氣也。此氣與神常（氣不同，能充實臟腑，調和營衛，摩頂放踵，辭面盡背。再靜以攝之，大而化之，則氣滿不思食，（見道經）食氣者神明而壽矣。（見孔子家語）然後復煉氣化神，用「靜定」「止觀」之法，效釋迦之結坐雪山，學達摩之面壁禪寺，久而久之，則所謂，靜極光通達，明極即如來，不食者不死而神，無相則妙相自現，佛法乎？道法乎？成佛歟，生天歟，豈一切名相所能範圍之哉？

孔子云：「先天而天弗違」；老子云：「無名天地之始，」若何能必其祇可生天，而不得超出三界之外哉？

四領按：到了此等程度，三界即在法身之中，等於全體一毛孔耳。若尚自出三界，便成笑話。

且云佛云仙，實已落於名相，爲萬物之母，而非天地之始矣。故禪宗每有「將三世諸佛一掌打倒餵狗子吃」等口號，佛道根本原理，孰能歧視之！

法師即繼問「精氣神」爲何物？夫人在世間，誰能離「精氣神」而生存？惟以後天者精爲渾精，氣爲粗氣，神爲識神。必以湛然靜定至誠專一之法，依次煉之。於是精爲「元精」即化氣，氣爲「元氣」即化神，神爲「元神」即返虛。其最後一步，是謂「煉虛合道」若以佛法名之。亦可謂煉虛合佛。即所謂「虛空粉碎，大地平沉」之境界也。

且夫道之所謂「元神」者，即佛之所謂「法身」，而儒之所謂「道心」者，即佛之所謂「菩提心」。至其證果，在釋則謂之「佛祖」，謂之「菩薩」，在道則謂之「金仙」，謂之「眞人」。在儒則謂之「聖人」，謂之「神人」。有時亦偶互稱。如孔子以佛爲西方聖人，而以堯舜禹湯爲東方聖人。夫西方之佛，既可稱聖，而東方之聖，自亦可云佛。況佛視衆生皆是佛，無法執、無我執，禪宗「不立文字，直指人心，見性成佛。」豈肯因名詞之不同，而據判斷謂不能出三界脫輪廻哉？

孟子云：「君子亦仁而已矣，何必同？」蓋聖人智慧圓通，無偏無黨，佛

士宜可刻舟求劍，膠柱鼓瑟哉？小子前者，本擬披沥法陳，奈限於篇幅，不能盡其所欲言，況有許多教典中，研究教外之文字及道家學識，以定本旨，更大，更有許多教典中，

或問如今印光法師、范老居士、（指古德）山居閒、丁福保諸先生等，皆能學之士，佛道之優劣，彼豈不知？何待閣區區小子，舞文弄墨，效豐干之饒舌乎？

余曰：智愚千慮，各有得失。諸君研求佛學，詳究教海，遂覺得博大精深，無以復加，而不知一人之見識有限，世間之眞理無窮。諸君子長於佛典，而忽於道學，智者之失，亦容或有之。譬昌黎歐，在儒家中，文望尊隆，學者仰之，如泰山北斗，而於釋氏則大加排斥。彼豈有憾於釋氏哉？蓋於釋氏之學，未徹深研幾也。諸公之於道家，殆亦然乎！

小子才疏學淺，於不知者，不敢以爲知，既知者，不敢以藏拙。蓋愚者之所得無幾，自不能韜光養晦，且急欲求教於諸先覺前，冀得一公平判斷。區區之志，所以不得不鳴，而不容默爾者也。諸君子倘不拘守門庭，而能破除法執，明以賜教，則幸甚矣。

再者：淨土法門，小子亦頗贊成。行住坐臥念佛以束心，臨終設「助念團」以利亡者。以閒雜意識，以耳根攝心根，是誠增上之法，有益無弊。惟與即身成道者相較，則一實一虛，一速一遲，一成就於生前，一有待於身後，自不能無所差別也。

或謂學道貴乎「一門深入」，今吾子忽儒忽佛忽道，誠恐其一事無成也。

余曰：「一門深入」，固爲美談，入主出奴，亦傷雅量。三教之學，各有至理。苟循其道，皆可超凡入聖。強分是非，徒生門戶之爭，恐三教教主，均不直是舉也。余之亦儒亦佛道者，蓋以儒佛道三教爲一理，不存歧視也。惟其中間有取捨者，在儒則教其倫常，於道則取其修鍊之術，在佛則遵其戒律。或有可以相須而互用者，則用之而不敢滯，取其緣之增上耳。

以上一篇文字，讀者諸君如有不贊成處，務請來函指教，或反對，或辯難，只要有充分理由，一概歡迎。鄙人決不自以爲是，而存一種我見也。賜示請即直寄實化堂書局轉交可耳。

（原文見佛學畫話中）

圖 頓 子

原文：法師，現在有幾句話請問你，我學佛以來，年代也不少了，自己覺得對於佛法認識得很明白了，法師得很明白了，請問你，我學佛以來，年代也不少了，自己覺

愚按：機華居士，我同他相處多年，可以證明他這幾句話決非妄語，眞實不虛。

原文：我曾經試用唯識家的五重唯識觀，把世界加以精密的觀察，又曾經試用般若家的一切皆空觀，勘破世界，似乎可以萬象皆空，一塵不染了。

愚按：唯識家的法相，分析得過於精細，反而把學人的腦筋弄糊塗了。若仰仗他做箇出世間的大法船，要他渡我們脫離苦海，設若中途遇到風浪，一定會迷失方向，那眞不是兒戲的事。譬如「許氏說文」，在漢學中何嘗不是一部傑作，然而孔夫子的眞實本領，未必就在說文上顯。讓你把說文說得爛熟，祇可稱得起精於訓詁之學，不能說就是入聖之階梯。佛教的唯識宗，亦如此而已。

愚按：不必說比一般人淺薄些，只不過五十步百步之間，高明有限。

原文：固然也許比一般人淺薄些，只不過五十步百步之間，高明有限。

愚按：不要說比一般人更加濃厚，就是說比一般人淺薄，就是法網重重，動輒得咎。豈不聞中庸說：「喜怒哀樂，發而皆中節，謂之和」乎？豈不聞佛經說煩惱即是菩提，淫怒癡即是梵行乎？水不能無波，波何礙於水乎？鏡不能無塵，塵何礙於鏡乎？止水無波，案頭杯中之水耳，明鏡無塵，女子懷中之鏡耳！豈能藏垢納污之巨艦，鑑森羅之宇宙乎？

原文：而且一般人不明佛理，雖然犯了這些毛病，還可以推託誤觸法網。

愚按：沒有力量打破法網，偏偏喜在法網旁邊走來走去，終久總要被他套上，任你百般推託，也不會得到司法官的寬宥。這些衆生，眞可謂愚癡極了。

原文：至於我們這箇人却不能不說是明知故犯了。

愚按：明知故犯，這纔是大聖賢大豪傑大智慧大法力人的行爲。大禹不推翻堯舜禪讓之成規，如何能家天下乎？劉邦不撕毀秦皇製造之法律，如何能取而代之乎？中山先生不打倒千古傳統之帝制，如何能創造民國乎？孔子不誅殺魯國聞人少正卯，如何能行政治之威權乎？釋迦牟尼不摧折當教婆羅門，如何能做廣大之教主乎？學佛的人們，若專在佛法圈套中，鑽來鑽去，沒有本領突破佛法之樊籬，如何能爲釋迦第二乎？

機華居士，你若勘透世間法，自然就悟徹出世法。不敢破法執者，在世間不過做一箇刷如綿羊的老百姓，如何能做名聞世界的偉人乎？在佛國不過做一箇可憐可憫的小衆生，如何能證驚天動地之佛果乎？試重宣此義身是病；已渡者，遍地是衆。衆即是病，病即是衆。

當年大聖人周文王所犯的毛病，比數機華居士，實不相上下。詩經云：「窈窕淑女，寤寐求之；求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉；輾轉反側。」如何之纏綿乎？如何之顚倒乎？如何之迷戀乎？嗚呼！此其所以成爲大聖人乎？

曲或偽曰：

你若不知法，如何敢犯法？若知一切法，何必死守法。

要做大偉人，先須破人法，要成後世佛，須破前佛法。

能破並能立，方見眞法力；無法又無力，破不可收拾。

原文：道究竟是甚麼原因？

愚按：道就是衆生到佛果中間必由之歷程，也就是佛法組成中一部份必要之線索，用不著問他的原因。

原文：有甚麼方法可以對治？

愚按：既然是必由之歷程，必要之原素，更用不著甚麼對治，就認定這條路，一直走去，登選佛場，參加海會，競爭投票可也。若用石頭壓草，必定枝節橫生。若要斬草除根，未免大煞風景。就算你做得好，亦不過像古人說的話，「拈木倚寒巖，三多無緩氣」而已。這也未必就是佛法。

原文：法師慈悲，請加以教誨。

不破。且易犯滯綿狀泣，顚倒夢想，流滿執著，迷戀諸病。考其病源，由于先天不足，後天失調。先天不足，故身中道力欠充；後天失調，故理事不能無礙。道力欠充，故關頭難於打破；理事既礙，故諸病遂致叢生。雖亦自知病狀，各處求醫，奈大醫王久已謝世，時醫所開方藥，未必適合病情。僕與居士，相知有素，認症較清。今特不辭毛遂自薦之嫌，敢獻愚者一得之技，統方備用，應起沉痾，就正高明，尚希裁酌。

佛即覺一錢、覺即迷一錢、迷即理一錢、理即法一錢、法即事一錢、事即病一錢、病即悟三修、悟即修四錢、修即證五錢、證即盜六錢、盜即歪七錢、歪即邪八錢、邪即道九錢、道即力一兩、力即魔一兩、魔即佛一兩。

右藥十六味，不可加減，依前後次序，陸續放入金剛罐中，用無根水煎湯，常常服之，則諸症自愈，百無禁忌。

附記：此方乃對症發藥，只許機辈居士本人能用，其他一切人等，不可嘗試。若誤用者，小病變大，大病無救，開方者不負責任。

另有藥解一篇，暫緩登出。好在前六卡藥，早已服過，所有炎涼之性，甘苦之情，諒必深悉。此刻應該研究者，從第七味「病即悟」入手可耳。

請注意：此方不是台教下所說的「六即佛」，亦不是宗門下的機鋒語錄，簡直是打倒上帝，推翻祖師，一種會天換日的手段，鈍根小器，決難承當，讓他法華會上五千退席而已。

呂祖參黃龍事質疑

玄一子

俗傳呂祖師曾參黃龍一段公案，不佞聞之，不能無疑也。嘗讀呂祖書中，略謂「呂祖道成之後，雲游經黃龍山。值黃龍晦堂禪師升座。禪師問座下何人？呂祖曰雲水道人。禪師曰雲水絕如何？呂祖曰舉發和尚。禪師曰黃龍出現，呂祖曰乘劍斬之。禪師曰此固不可以言語辯論也。遂問呂曰，爾有何道？呂祖答曰，一粒黍中藏世界，半升鐺內煮山江。禪師曰爭奈蓬萊不死藥，安知與佛有參差，禪師指鐵禪杖云，饒經百萬劫，總是落空亡。呂祖悟面吟詩曰，棄却龍蓑降却琴，大丹非獨水中金，自從得見黃龍後，觸

…道仙冲虛眞人手著之原教仙佛合宗，第九十八良中，久是一…，今…

…無佛合宗曰「佛家人見呂翁言仙佛同一覺照。遂誣言曾參黃龍禪師。然我
…元此，而見爲謗仙之惡口，自知仙佛決可兩從，亦欲與衆論之，令知可兩
…按呂翁以唐德宗貞元十二年四月十四日生，於唐文宗開成二年丁巳舉進
…時年四十二歲也，爲德化縣令。出城游廬山，遇異人，自言是鍾離權，共
…矣，呂遂棄職，隨之七八年，後修成道。於六十四歲五月二十日，在黃鶴
…，飛升盧境，超出天地五行之外，世人皆知，不可味者。
…若黃龍者，乃像章南昌府，寧州東鄉，黃龍山寺僧晦堂和尚，一語言俗
…與黃庭堅居鄂，爲言語文字友。并其徒號死心者，皆宋季人也。豈有已證
…出陽神，而神通能歷過五百餘年不死之呂，反問五百餘年後之不能大定出
…而有死之僧以擧死耶。呂翁至今，纔纔顯聖度人，由已得定出定，不落生死
…者，而後能之。若黃龍則死後以至於今，獨不能顯聖如呂翁之度人。反誣
…顯聖之仙，曾不能顯聖之凡僧。雖則毀謗上眞，然黃何足榮？呂何足辱？
…黃在未死前，不能神通如呂。已死後，又不能復出現於世如呂。此乃死後
…墮入輪廻久矣。所謂「終是落空亡」，正指此輩言也」云云。

以上二條，各有一說。吾人議洩，固不得而判決。爰爲錄出。以待高明者考而正之。

呂祖參黃龍事考證

圓頓子

揚善半月刊第六十一期有玄一子投稿，標題爲「呂祖參黃龍事實疑」。蓋因坊間呂祖全書中載有此事。而「仙佛合宗」中又說此事是僞造的，不可信以爲眞，故疑莫能決。吾人生在千年以後，而欲判斷千年以前事迹之是非眞僞，談何容易！姑就余力所能及者，勉成此篇，以供衆覽。茲先搜集材料如左：

指月錄第二十二卷云：呂巖眞人，字洞賓，京川人也。唐末三擧不第，偶於長安酒肆遇鍾離權，授以延命術。自爾人莫之究，嘗遊廬山歸宗寺，書鍾樓壁曰：「一日清閒自在身，六神和合報平安；丹田有寶休尋道，對境無心莫問禪。」（頓按：此詩首二句與別本不同，想亦有傳聞之誤）。未幾道經黃龍山，親衆雲成蓋，疑有異人，乃入謁。值龍擊鼓陞堂，龍見，意必呂公也。欲誘

而進。龍聲曰：「座旁有癩法者。」呂毅然出，問：「一粒粟中藏世界，半升鐺內煮山川，」且道意旨如何？龍指曰：「這守屍鬼！」呂曰：「爭奈衆有長生不死業」。龍曰：「饒經八萬劫，終是落空亡！」呂神許，乘劍斬之，頓不能八，遂再拜，求指歸。龍詰曰：「半升鐺內煮山川即不問，如何是一粒粟中藏世界？」呂於言下頓契。作偈曰：「棄却黃巢破碎琴，如今不戀采中金；自從一見黃龍後，始覺從前錯用心！」龍囑令加護。（本篇全錄，一字不遺。）

呂祖年譜引五灯會云：「呂眞人嘗遊廬山歸宗寺，未幾，道經黃龍山，值黃龍禪師升座。呂問：「一粒粟中藏世界，半升鐺內煮山川，且道此意如何？」龍指曰：「這守屍鬼！呂曰：「爭奈衆有長生不死業，安知與佛有參差。」龍曰：「饒經八萬劫，終是落空亡。」呂恍然大悟，再拜求指歸，言下頓契。

呂祖年譜引道緣匯錄云：「咸通七年，呂祖金丹已成，不覺洋洋自喜：（呵呵頓按：呂祖心中事，微妙的人如何能知道？）乃復繼遊廬阜，至黃龍山，值海機禪師，升座，呂祖登擂鼓堂聽講。師詰座下何人？呂祖曰：「蚩水道人。」師曰：「蚩蚩水乾何如？」呂祖曰：「曠殺和尚！」師曰：「黃龍出現。」呂祖曰：「衆劍斬之！」師大笑曰：「咄！此固不可以口舌爭也。因問汝功夫如何？（圓頓按：機鋒已畢，何必又問功夫，未免畫蛇添足。）呂祖曰：「一粒粟中藏世界，半升鐺內煮山川。」且道此意旨如何？龍指曰：「這守屍鬼耳。呂祖曰：「爭奈衆有長生不死業，安知與佛有參差。」師曰：「這守屍鬼！」呂祖豁然大悟。乃留一偈云：「棄却黃巢破碎琴，大丹非獨水中金；自從一見黃龍後，嘯咐凡流着意尋！」遂拜禮辭去。

呂祖年譜引仙佛同源云：「黃龍誨機者，乃商山四皓之一，夏黃公所化也。初引領離祖師見東華帝君王玄甫，繼託跡於廬山黃龍寺，架筋張弓以俟呂眞人。（圓頓按：一派神話，皆無稽之談！）其慈悲可謂至矣。其所啓發者，正復不少。則呂祖之受益於黃龍，黃龍之傳燈於呂祖，使其集大成歸神化者，豈淺鮮也哉！（圓頓按：趙綠雪仙佛同源論中，無此說，不知其何所據而云然。

呂祖年譜引章堂自記云「咸通中，予感黃龍之示，更窮萬仞之功，北登醫吾閭山，了却歸空大道。自此則神滿太虛，法周沙界，度人心事，無岸無邊。」（圓頓按：呂祖自己讚美自己，眞大笑話。）

呂祖全書云：呂祖至武昌黃龍山，值海機禪師升座，祖登擂鼓台聽講。師

藏外道書

品座下何人？答曰一雲水道人。師曰：一雲盡水竭何如？祖曰：曉我和尚！師曰：一雲水道人。師曰：一雲盡水竭何如？祖曰：曉我和尚！師曰：一雲盡水竭何如？祖曰：曉我和尚，有飛劍斬黃龍之事。（原註云：世因此盡作馬祖命師曰：一雲盡水竭何如？祖曰：曉我和尚，有飛劍斬黃龍之事。）自從淨土法門盛行後，打機鋒就無人重視了。）師大笑曰：咄！固不可以口舌爭也。遂與指明大道。祖因呈偈曰：「棄却瞋恚憍慢碎琴，大丹非獨「」一粒粟中藏世界，半升鐺裡煮山川。且道此意如何？」龍曰：「

作點南邊中，其間變來，七百老和尚識了多少，惟有死心道人不肯，乃是第一相逢也。（圓頓按：此設公案與呂祖黃龍皆無干涉，此名喚堂，彼名喝機，此是宋朝人，彼是唐朝人，惟佛合宗認爲喝棒，即是黃龍禪機，恐不免有誤。）

呂祖參黃龍事疑問

圓頓子

余所搜集呂祖參黃龍這件公案的材料，雖不能說完全，大概可以十得八九。若再有出此範圍之外者，那是些齊東野語，可以不論。

余等生於千載之下，而欲判斷千載以上之事，本極困難。況且又是方外的事，歷代以來士大夫都不加注意。縱有所聞，亦一笑置之。誰肯浪費筆墨，加以考證。故俗人異其說，說異其辭。佛教徒則烘雲托月，推波助瀾，惟恐呂祖不做和尚，惟恐呂祖不跪倒在黃龍面前，道教徒則咬定牙關，一概否認。說是佛教徒僞造出來的。惟恐呂祖名聲弄壞了，惟恐道教被佛教壓倒了。另外更有一種在家人，非道非僧，亦仙亦佛，調和三教之流，他們雖承認有這麼一回事，却又不承認呂祖是祖。他們說呂祖慈悲，爲度衆生故，所以示現如此。亦等於維摩居士，本來無病，爲度衆生故，示現有病。文殊菩薩，久已成佛，爲度衆生故，示現作佛座下求法。並非呂祖眞有錯誤，後學不可執著迹相，致礙圓通。總括起來，全國中人，對於呂祖參黃龍公案，有三種派別：

第一種、肯定派：認爲這件事是鐵案，絲毫不可移動，如佛教徒是。

第二種、反對派：認爲這件事是佛教徒僞造的，後來以耳爲目，弄假成眞，全不足信。如道教徒是。

第三種、調和派：認爲這件事雖不能說子虛烏有，但是呂祖故意示現如此，不可誤會呂祖眞不悟性，不可誤會呂祖眞被黃龍所折服。或又謂呂祖經過一番悔悟，因此證了佛果。如在家居士們佔盡了。現在叫我歸入那一派呢？若入肯定派，是爲武斷。若入反對派，是爲武斷。若入調和派，是爲騎牆。盲從與武斷，固然不是學者的態度，而騎牆派之模稜兩可，亦失却研究家的精神。我只得自成一派也。

所謂懷疑者，因爲這件事有許多可疑之點，難以令人相信。若仔細推敲，便要露出馬脚。今試舉種種疑問如下：

第一問、指月錄：「飛劍青之，劍不能入。」請問呂祖用的是什麼劍？桃木劍、鐵寶劍，還是一條白光劍呢？

第二問、劍如何能飛，用手中之力拋出去呢？用丹田之氣吹出去呢？還是口中念念有詞祭出去呢？

第三問、劍何故不能入？黃龍有金鐘罩鐵布衫工夫麼？身上穿了盔甲麼？他的劍術勝過呂祖麼？或者還是像現代紅槍會大刀會之類，槍子打不入麼？

第四問、黃龍之師嚴頭和尚，遇到亂賊，不肯逃避，被賊殺死，大叫一聲而終。雖然他有視死如歸的定力，到底沒有刀槍不入的工夫，何故黃龍忽然有這樣大本領。

第五問、普通人在世俗上辯論是非，遇到意見不合時，結果只有拂袖而去。若無切膚利害，決不至於動武。呂祖是個得道的人，自然比普通人更加心平氣和。豈可因一言不合，就要飛劍傷人？幸而劍不能入，未曾闖禍。假使當日劍入黃龍之身，後事何堪設想。請問呂祖何以變不講理如此？

第六問、呂祖參黃龍詩，一共不過四句，歷代相傳，已經有許多不同的式樣。即如第二句，「指月錄」作「如今不變來中金」。呂祖全書作「大丹非獨水中金」又如末句，指月錄作「始覺從前錯用心」「呂祖年譜」「呂祖全書」「神仙鑑」皆作「歸附凡流着意尋」。「呂帝聖蹟紀要」作「消盡平生種種心」，請問那一句是眞？那一句是假？或是全眞？或是全假？

第七問、「一粒粟中藏世界，半升鍋內煮山川」，此意比較「於一毛端，現寶王刹，坐微塵裡，轉大法輪」之意，是異是同？若說是異，異在何處？若說是同，爲什麼出在呂祖口裡就是「守屍鬼」，出在釋氏口裡，就是「佛菩薩」？

第八問、「指月錄」所載呂祖參黃龍詩末句云：「始覺從前錯用心。」請問錯在何處？是否從前學長生術就算大大錯誤？呂祖當日既然痛悔前非，何不就把斬黃龍的那口劍回過來，斬了自己，以表示從今而後不再做守屍鬼，倒也乾淨。何故仍舊要活在世上？仍舊要著書立說？將這些長生法術一代一代流轉到現在。自己已經誤了，又要貽誤後人，未卜呂祖是何心理。

第九問、若依據「呂祖年譜」及「呂祖全書」所載，似乎飛劍之說，不是實有其事，仍是答機鋒的。既然講到機鋒，當然不能離開口舌言語。爲何黃龍又說「此固不可以口舌爭也」這句話？請問答機鋒不用口舌用什麼？是否要舉

不開口的緣故？如此新經上帝下，踱步三進三退，盡苗頭頭，點點指頭，拍兩拍，扭幾扭，種種怪怪，這些機鋒是怎講？

第十問：「呂祖年譜」引「仙佛同源」一，調黃龍海機者，乃商山四皓夏黃公所化云云，這些神秘奇怪之歷史，向來沒有見過記載。請問引仙佛同源的人，從何處得到這個消息？是否能免杜撰之嫌？

第十一問：「呂祖年譜」引「草堂自記」云云：呂祖是唐朝人，草堂自記，現消聲匿迹出現於世。請問此書是否呂祖親筆所作？若說眞是呂祖自己做的，請問呂祖內體是否尚在人間？若說是呂祖陽神所作，請問呂祖何故不肯把陽神消滅？倘要保留一千多年，是什麼意思？豈非由守「屍一鬼一變而爲守「神一鬼麼？豈非仍舊不能免貪戀長生之罪過麼？

第十二問：俗傳呂洞賓三戲白牡丹是否可信？「多夜箋記」說，此乃宋人顧洞賓事，誤加於呂祖身上。然則飛劍斬黃龍故事，是否亦爲宋人顧洞賓事？宋朝亦有黃龍道開件事，久已被小說家寫作傳奇，弄得全國皆知，說假都是假；說眞都是眞。你們若說戲牡丹故事是誤，則斬黃龍故事安知不誤？請問呂洞賓與顧洞賓是一是二？

第十三問：學仙的人叫做守屍鬼。「守屍鬼」不是好東西，我們已經領教了。請問學佛的人叫做什麼鬼？拋屍鬼？棄屍鬼？燜屍鬼？滅屍鬼？無屍鬼？這些名字能用麼？守屍的是壞鬼，不守屍的是好鬼麼？

第十四問，學仙的人經八萬劫，終落空亡，我們已經領教了。釋迦牟尼，活到八十歲，就入涅槃，這種現象，是否不落空亡？若說是落，他的程度，比修仙人的差得遠了。一箇能經八萬劫，一個不過八十年而已。若說不落，請問拿什麼作證據。設若沒有證據，難道不怕修仙的人反唇相譏麼？

第十五問：指月錄載，黃龍擊鼓陞堂，呂祖入調，龍見，厲聲曰：座旁有寫法者！請問「寫法」二字作如何解釋？黃龍當日既然是擊鼓陞堂，必定是公開演講，決不是嚴守秘密。而呂祖既稱入調，必定是經過號房通報，或是先到客堂，由知客師引導，再至講堂聽講，決不是私自溜進去的。如何輕易把一個「寫」字加於呂祖身上！以寫賊視來賓，未免太不合禮。就算是呂祖沒有正式通報姓名，直接進去，也不能說他是寫。因爲和尚們講經說法，向來是公開的。無論何人，不管認識與不認識，都可以進去聽講。自古及今，已成慣例，爲什麼黃龍獨要改變這個例子。

再者：提起「寫」字，必須要有方法可以教人。並且這種方法，只有黃龍曉得，普通人皆不曉得，纔配稱得起一個「法」字。請問黃龍所說之法，是什麼法？若說是佛法，其法能出三藏教典範圍之外乎？佛家藏經，既已公開，何故黃龍依經說法偏要守秘密？

金剛經云：「若人言如來有所說法，即爲謗佛。」「無法可說，是名說法。」「法尚應捨，何況非法？」照金剛經的意思看來，釋家是以無法立教，不是以有法爭奇。既是無法，如何能寫？可知「寫法」二字簡直不通，若非妄語，便爲戲論。

第十六問：「呂祖全書」云：呂祖呈黃龍偈末句，全唐詩作「始悔從前錯用心」。祖師證四通佛果，蓋本於此。請問呂祖證佛果，有什麼恥辱？呂祖何必定要證佛果，何必定要把神仙資格取消？纔到釋門中去，何故情願降低自己身份，何故學世間凡夫一般的見識？

第十七問：呂祖全書云：「逢與指明大道」。請問這個「道」字，是就道家而言呢？還是就釋家而言？若謂就道家而言，無論什麼大道小道，乃自己本分事。呂祖豈有不知，何必要和尚們指明？若謂就釋家而言，普通和尚們都叫做說法傳法，不叫做說道傳道。假使和尚能證「道」，豈不變成道士麼？若謂「大道」二字本是借用，以代替佛法二字，請問呂祖既修仙學道，又要佛法做什麼！若謂佛法勝過仙道，所以呂祖要改變方針。此等言語，出於和尚口裡，並不奇怪。若出於修仙學道人口裡，眞有點頭腦不清，自相矛盾。做呂祖全書的人，亦犯了這個毛病。

呂祖參黃龍事評說

圓頓子

孟子曰：「盡信書則不如無書。」千載以前的事，誰也不能判斷他是眞是假。若是假的，徒費脣舌；若是眞的，乃等於一幕電影，早已一閃過去，不留痕迹了。我們今日爲這件事，居然大開辯論。呂祖黃龍有知，豈不笑煞！這都是玄一子惹出來的是非，令我欲罷不能！

現在與將來，是科學實驗時代，空談的哲學與玄學，已經惑覺根本動搖，何況再夾雜許多神話！如何能令人心悅誠服？仙佛兩家，立場不同，各人有各人的志願，雖不必強人就己，更不可貢高我慢，輕視外教。

論到究竟地步，長生就是不死，不死就是不滅，不滅自然不生，不生就是

不顧講三教一貫，更不顧講仙佛同源，當年印度釋迦牟尼，他就不懂中國神仙家的法門，何況後世佛教徒？呂祖參黃龍事，設若是假，固不足論，就算是眞，亦只可說偶然遊戲而已，何必大驚小怪！

結論這件公案，是眞是假，殊無研究之價值。勸諸君留點有用精神，做實修實證事業，將來到了相當程度，自然就能徹底明白，犯不着因爲這些類似小說家的古典，爭論是非，敷衍我最後的忠告！

呂祖參黃龍事考證續說　　咸陽

自前刊登載一篇玄一子的「呂祖參黃龍事實疑」，就陸續在該刊上發表過「考證」「疑問」「平議」諸篇，已將其相見時之內容荒謬，逐條指出，分析明，本無再作續論之必要。但究竟有無此事，千古疑團，依然未加斷語，終覺尚未達水落石出的地步。所以後來化整先生似乎還以爲這宗公案，可能亦等財南詢之例。

我們知道仙佛兩家開始發生齟齬，是在三武一周之故。在隋唐以前，佛教正在中土培養根基時期，祇須一閱當時佛門中的著作，如廣論等，都是借重道家的法門，何況後世佛教徒？呂祖參黃龍事，設若是假，固不足論，就算是眞，亦只可說偶然遊戲而已，何必大驚小怪！

結論這件公案，是眞是假，殊無研究之價值。勸諸君留點有用精神，做實修實證事業，將來到了相當程度，自然就能徹底明白，犯不着因爲這些類似小說家的古典，爭論是非，敷衍我最後的忠告！

呂祖參黃龍事考證續說　　咸陽

自前刊登載一篇玄一子的「呂祖參黃龍事實疑」，就陸續在該刊上發表過「考證」「疑問」「平議」諸篇，已將其相見時之內容荒謬，逐條指出，分析明，本無再作續論之必要。但究竟有無此事，千古疑團，依然未加斷語，終覺尚未達水落石出的地步。所以後來化整先生似乎還以爲這宗公案，可能亦等財南詢之例。

我們知道仙佛兩家開始發生齟齬，是在三武一周之故。在隋唐以前，佛教正在中土培養根基時期，祇須一閱當時佛門中的著作，如廣論等，都是借重道

六祖下三世盧山歸宗智常（盧山在今九江之南）

四世江州廬山棲（唐江州即今九江）

九世洪州湧泉寶峰（唐洪州即今南昌）

六世鄂州岩頭全豁（黃龍誨機師祖）（唐鄂州今之武昌）

六世洪州雲居道膺

七世江州廬山訥

七世南康軍雲居道簡（宋南康軍今之星子縣）

十二世江州歸宗可宣

十四世龍興府渤潭草堂善清（元龍興府即隆興）

（亦即洪州今之南昌）

十七世江州東林道顏

廿一世廬山東林指南直（從右可知廬山屬江州）

廿一世南康雲居小聰師大（此處南康即元代南康路）

從右列前後二表，「黃龍」有鄂州、眉州、隆興、洪州、建昌等五種不同之州府名稱，「歸宗」有廬山、江州二種地名，「渤潭」有洪州、龍興府二種地名，而地則非一。唐代之鄂州，大致爲後來湖北省武昌府範圍，而唐代之廬山，乃在江州境內，即後來之江西省九江府範圍，沿江而下，兩者相距，不下六七百里，蓋唐宋時洪州，即元明之隆興，大致即後來之南昌府轄境。元代擴大合併前朝江州與洪州之一部，將洪澤湖西北兩部，今星子、永修、都昌三縣，劃歸南康路，故如能明瞭上述變遷情形，則同寺異名，自無混淆矛盾之處。

黃龍寺也。近人劉傑佛著「憶祖國河山」中載有「廬山北路風景，由牯嶺至圖書館，在擲筆峰南，西行過西人公墓，至交蘆橋，沿大道西行，至黃龍寺，爲明僧了堂所建，因附近之黃龍潭而名，有林場，由寺下降龍石約半里，即達黃龍潭，再下左行即烏龍潭」云。

可見廬山之黃龍寺，乃因潭得名，非因山得名，而建寺恐尚在萬歷之後也。且廬山數十大小峰巒中，並無黃龍作山名者，考其病原，乃在五燈會元與指月錄中，均載有「呂眞人嘗游廬山歸宗寺，未幾道經黃龍山」一字樣。把游廬山與黃龍連接在一起，使人迷誤，陷入聯想歧途，認作一事。這種揑造此故事而動筆的人，覺得眞是十分聰明，他寫得極隱約而模稜，他只說「呂眞人」無有名字，如有人以毀謗相質，他可以不承認指的是呂祖。又爲什麼將游廬山一句，寫在遇見黃龍的前面，所謂「未幾」，究竟是一天兩天？一月兩月？還是一年兩年？「道經黃龍山」，亦無確切的地點，究竟是那一州那一縣的黃龍山？「值黃龍禪師升座」，究竟禪師的法名是誰？是那一個黃龍禪師？

這位作者，他稱呼呂祖曰呂眞人，不直書呂洞賓，這樣纔顯出黃龍之更高地位，其用心亦良苦矣。這部五燈會元的作者，他是六祖下十九世臨濟宗的雲

心大里昔酒禪師（或作其明）……約在唐朝末年至宋初（一……八年）頃作，主……丁明神宗萬曆二十年（一六〇二），幻寄智沈稽集要指月錄的時期，就添頭……尾，有了來劾斬黃龍的謬傳了。至如道門名籍所載，皆屬後代之人官抄前人，以誤傳誤之作。而呂祖年譜附註之「全書作武昌黃龍山，誤。」字樣，更是誤中再誤，因爲黃龍海機並不在江西之廬山，而是在湖北武昌之鄂州黃龍山也。

乙　時間問題

仙佛合宗所言，晦堂之黃龍山，在南昌府寧州東鄉（縣名），是不錯的。但誤認海機爲晦堂，並誤計呂祖已經歷過五百餘年，因爲晦堂年齡雖無可考，但其衣鉢弟子黃龍死心，是歿于宋徽宗政和五年，壽七十二歲（一〇四四—一一一五）。則晦堂約生于眞宗天禧年間（一〇二〇約），則晦堂與呂祖之年齡，約小二百二十年左右，如相差五百餘歲，當在明朝矣。

欲查證時間，首先將呂祖之生年一談。此雖有四種不同說法，姑以李涵虛考定之唐德宗貞元十四年戊寅，最少之年齡爲準（七九八），（括弧中數字爲西元，俾便計算）其他尚有貞元十二年丙子（七九六），天寶十四年乙未（七五五），貞觀二十年丙午（六四六）等三種。除貞元十二年與十四年，祇早兩年，與本問題之黃龍不發生影響外，天寶十四年，係早四十三年，至如貞觀二十年，乃神仙通鑑所採力主張者，係早一百五十二年，則年歲更高，差距懸殊，與黃龍年齡，尤不相符合。

在此須順便一提者，即呂祖年譜中，缺大中十三年己卯，多一咸通十五年癸巳，應修正爲懿宗咸通元年庚辰，咸通十四年爲癸巳。因此事牽年份相差一年，蓋各典籍中，都以庚辰爲咸通元年，而非己卯。原因大中十三年八月宣宗崩，懿宗即位，次年方改元咸通，而誤以即位之當年爲咸通元年也。

又年譜三十頁中，指呂祖「在機緣中」馬祖見之曰：「此子骨相不凡，自是風塵表物，他時遇廬則居，見鐘即叩，留心記取」一節，在眉批上及附加括弧中註有「馬祖授記非四祖」七字。此註所稱之非四祖，當係指非禪宗四祖司馬道信大師，因爲道門中無姓馬之仙眞而有四祖的稱呼，則上面「馬祖授記」之馬祖，豈不變了南嶽一世之道一禪師了。因道一俗姓馬，人皆呼之曰馬祖，大概這個加註的人，也是佛門中人，把仙道門中之事，又攪進佛門中人物出來了。年譜此段亦有附註，據稱係採取「史纂及編年考」，本來毫無問題，世如授記者爲禪宗道一馬祖，則又牛頭不對馬嘴了。蓋因馬祖道一是在貞元四年逝世的（七八八），呂祖誕生時，馬祖道一已五歲……年矣，如何授記。……（一六八年）頃作，主……，幻寄智沈稽集要指月錄的時期，就添頭……尾，有了來劾斬黃龍的謬傳了。至如道門名籍所載，皆屬後代之人官抄前人，以誤傳誤之作。而呂祖年譜附註之「全書作武昌黃龍山，誤。」字樣，更是誤中再誤，因爲黃龍海機並不在江西之廬山，而是在湖北武昌之鄂州黃龍山也。

乙　時間問題

仙佛合宗所言，晦堂之黃龍山，在南昌府寧州東鄉（縣名），是不錯的。但誤認海機爲晦堂，並誤計呂祖已經歷過五百餘年，因爲晦堂年齡雖無可考，但其衣鉢弟子黃龍死心，是歿于宋徽宗政和五年，壽七十二歲（一〇四四—一一一五）。則晦堂約生于眞宗天禧年間（一〇二〇約），則晦堂與呂祖之年齡，約小二百二十年左右，如相差五百餘歲，當在明朝矣。

欲查證時間，首先將呂祖之生年一談。此雖有四種不同說法，姑以李涵虛考定之唐德宗貞元十四年戊寅，最少之年齡爲準（七九八），（括弧中數字爲西元，俾便計算）其他尚有貞元十二年丙子（七九六），天寶十四年乙未（七五五），貞觀二十年丙午（六四六）等三種。除貞元十二年與十四年，祇早兩年，與本問題之黃龍不發生影響外，天寶十四年，係早四十三年，至如貞觀二十年，乃神仙通鑑所採力主張者，係早一百五十二年，則年歲更高，差距懸殊，與黃龍年齡，尤不相符合。

在此須順便一提者，即呂祖年譜中，缺大中十三年己卯，多一咸通十五年癸巳，應修正爲懿宗咸通元年庚辰，咸通十四年爲癸巳。因此事牽年份相差一年，蓋各典籍中，都以庚辰爲咸通元年，而非己卯。原因大中十三年八月宣宗崩，懿宗即位，次年方改元咸通，而誤以即位之當年爲咸通元年也。

又年譜三十頁中，指呂祖「在機緣中」馬祖見之曰：「此子骨相不凡，自是風塵表物，他時遇廬則居，見鐘即叩，留心記取」一節，在眉批上及附加括弧中註有「馬祖授記非四祖」七字。此註所稱之非四祖，當係指非禪宗四祖司馬道信大師，因爲道門中無姓馬之仙眞而有四祖的稱呼，則上面「馬祖授記」之馬祖，豈不變了南嶽一世之道一禪師了。因道一俗姓馬，人皆呼之曰馬祖，大概這個加註的人，也是佛門中人，把仙道門中之事，又攪進佛門中人物出來了。年譜此段亦有附註，據稱係採取「史纂及編年考」，本來毫無問題，世如授記者爲禪宗道一馬祖，則又牛頭不對馬嘴了。蓋因馬祖道一是在貞元四年逝世的（七八八），呂祖誕生時，馬祖道一已五歲……

庭制度中，三十歲前較密，而三十歲後較稀故也。但和尚兒孫因非親生，每世平均統計，六祖至三十五世，不過二十六年弱）所以岩頭與海機年齡之差，應在一世以上，可能尚不及一世又半，大胆的估計，約差三十幾歲。當然如玄泉彥，並非承嗣岩頭之人，或黃龍將來另師他人，不在岩頭一系者，自不適合如此推論。

茲擬定岩頭黃龍年齡相差在三十年與四十年之間，此項擬定，亦有其理由。一，如少于三十年，則相差接近一世，不必再師玄泉而成第二代之孫輩。二，如超過四十年以上，將牽涉參見岩頭訪問時之黃龍年齡，將在二十歲以內，殊不合理。詳細情形須細閱另繪之「年齡詳細分析綫路圖」，因海機初至黃龍山，爲西元九〇五年，即可依擬定二人之年齡差額範圍，算出初入黃龍山之確切年齡，當初約估，宜入山在三十六歲之後，及五十歲之前。今按圖表，可縮爲三十八歲至四十八歲之間，此項年歲，亦極適當。此際須翻閱前節(甲)地點問題之第四點，說「海機在唐天祐中遊化至鄂州黃龍山，節帥施偉錢建法宇……大張法席……師曰：我住山得十五年」云云，可見他募得節度使庫銀，拿來才大興土木，起造寺院，可以說他就是黃龍山的開山祖師，因爲在他之前，尚

[illegible]，以其十二世之思高爲最早），出生大概年數，共祇三年，大概[illegible]爲西元九〇五年，假使引[illegible]太師，在三十七八以下，則其名字，均不是以[illegible]動大事人之心，爲之大施庫銀，大建法宇，如年齡太大，殷方已老，有不合各[illegible]方遊化，開基立業之時期（當然此指一般而言亦有例外），且如若計入山年[illegible]齡，大十四十八歲以上時，又將參連岩龍二人年差將在三十以下之不相符合（[illegible]參閱附表），今推定爲三十八與四十八之間，僅爲委合。然後再研究的機初參[illegible]岩頭時之年齡，那段禪機問答，後來還引得玄泉嗣嗣大笑，究竟初見岩頭是在[illegible]何時？初時估計當不會小于十八歲，或大至三十歲以上。如太小，則尚未成年[illegible]，年幼無知，而且他並非鄂州地方附近的人，他是很遙遠的河北省滄和縣人，[illegible]如何憑得參禪？已在遊歷到鄂州去參訪。如太大，在三十以外，則不必再師問[illegible]門之玄泉，而運嗣岩頭，且禪機問答亦甚幼稚，而與岩頭逝世年齡，亦有來連[illegible]發生不符之處（詳見附表）。因岩頭壽命，祇值六十，而必須將年齡減少至三[illegible]十年以內之不合邏輯。從龍參岩年份，即可知其在岩頭逝世前若干年；或從岩[illegible]年前幾年，即可知其初參岩頭時，黃龍之年齡，又從圖表發現，龍初參岩頭後[illegible]不足一年（圖示中處），岩頭即被盜飲刃而亡，此亦爲黃龍不得不從嗣法玄[illegible]泉學習，並以爲師之最大原因。

附算式表及圖法

算式表

1.龍生年份＝岩生年份 888+岩龍年差。

2.龍初入黃龍山年齡＝龍入山年份 905－（龍生年份 1

3.龍參岩在岩卒前幾年＝岩逝世年齡 60－(龍參岩時龍齡＋岩龍年差）

4.龍參岩在岩卒前幾年＝岩逝世年份 887.5－龍參岩年份

5.龍參岩年份＝岩逝年份 887.5－(龍參岩在岩卒前之年數）

6.龍參岩年份＝岩逝年份 887.5－(岩卒時龍齡－參岩時龍齡）

7.參岩時龍齡＝（龍參岩年份＋岩逝年齡 60）－(岩逝年份 887.5＋岩龍年差）

8.參岩時龍齡＝岩逝年齡 60－岩龍年差－參岩卒前年數

9.岩卒時龍齡＝岩逝年齡 60－岩龍年差

圖法

1.從左年差橫讀交「入山，卒年綫」沿上，得龍入山年齡。

2.從左年差綫橫向右，交「入山卒年綫」沿下底部，即是岩頭逝世時之龍齡。

3.「入山卒年綫」其左下方，爲參岩卒前之年份，右上方，爲卒前年數。

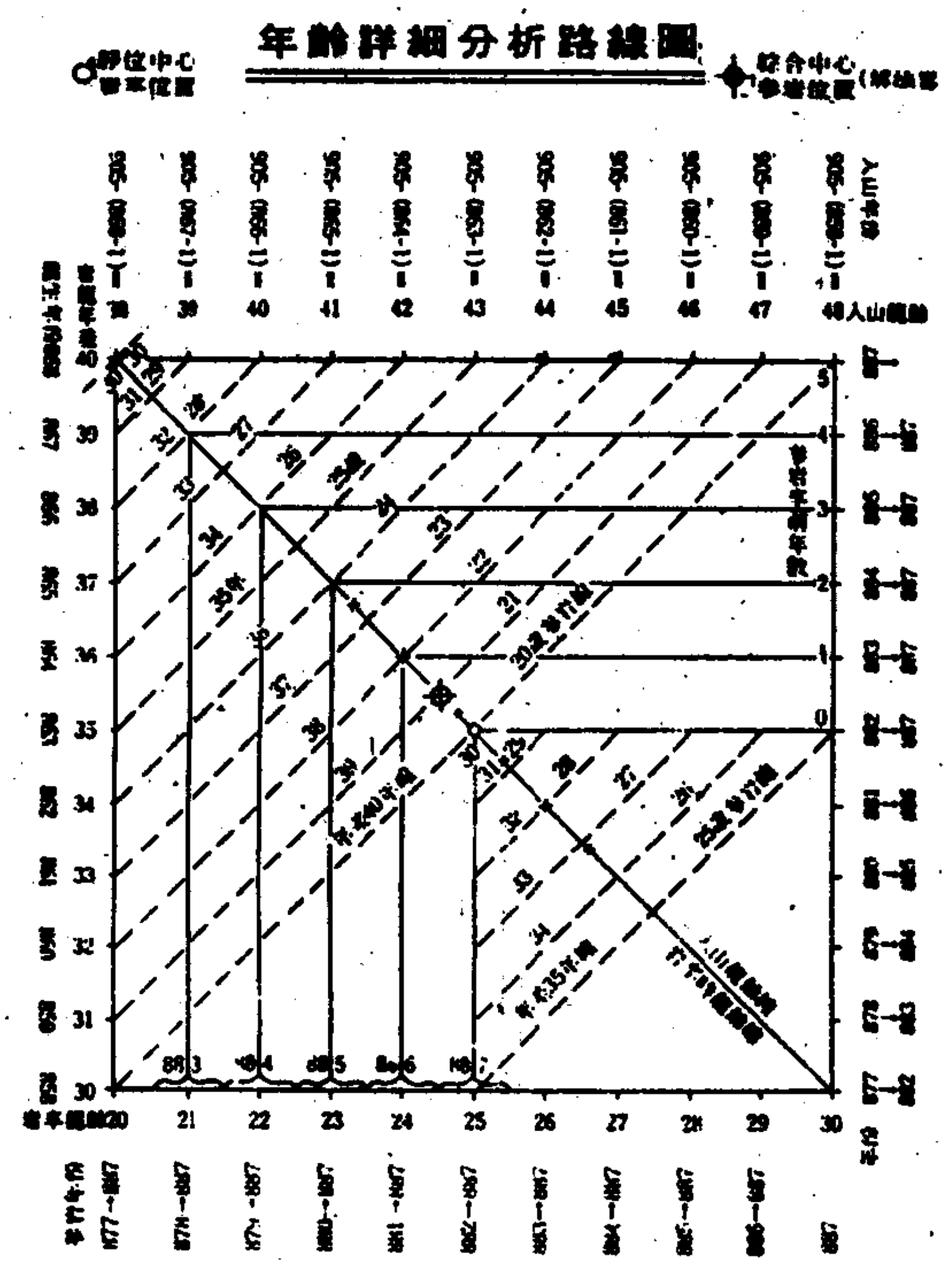
4.初參岩時，在岩卒前幾年，及參岩龍齡之查法。

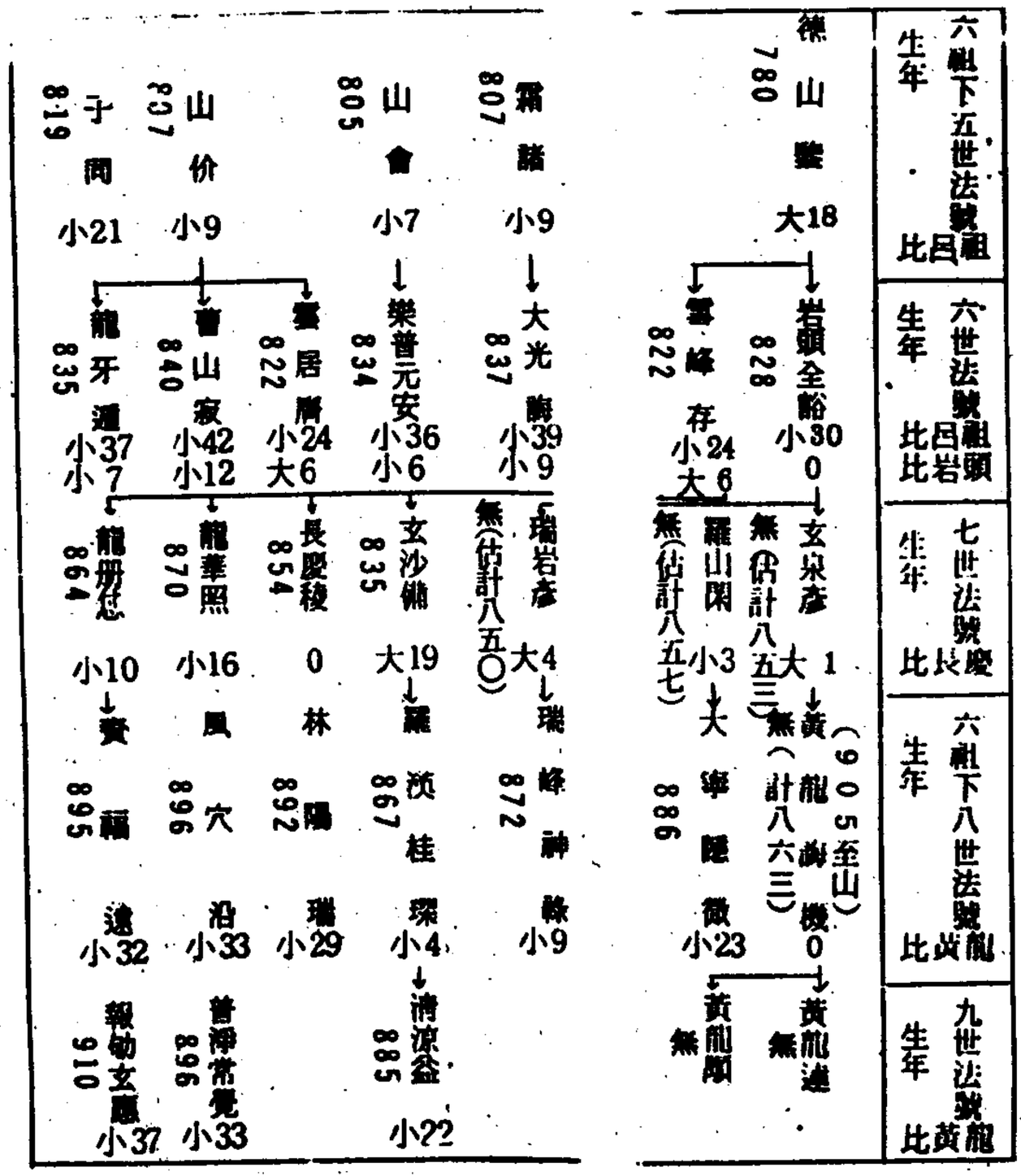
5.從圖上，參岩時位置，☆。向下引伸，其下底部。即是初參岩時之龍齡，從該點☆，橫向右邊所指，即岩頭逝世前之年數。

推論結果：

岩龍年差	參岩龍齡	參岩卒前年數	入山劫數
35年 (龍生863年)	24.583 (作25歲)	(不足1年) 0.417年 (5個月)	43次 (905年)

岩卒龍齡
25歲
(887.5年)





現在再看黃龍本身一號，他的情形就不同了，他曾與師父玄泉同參在岩頭座下，所以他的年齡必與玄泉相差不大。照上述的估計結果，祇相差約十年，所以黃龍在開堂中，他一定又是一位老大哥無疑。回頭來查勘一下，上列年代表，是否如此？同門的大寧，小他（八六三）二十三歲，瑞峰小他九歲。別一派中，祇有羅漢桂琛生于西元八六七年，小他四歲，至如林陽瑞、風穴沿、黃龍遠，都要小至二十九至三十三歲之譜。

再看黃龍的下一號；大寧與瑞峰，其嗣無可考；誨機的嗣法二人，黃龍遠、黃龍顯，他們的年代亦無記載；其他列系的如清涼益，生于西元八八五年，小於誨機二十二歲；普淨常覺、新劬玄應，則小黃龍三十三歲及三十七歲不等，適符一世半之譜；是故前段的推斷，諒無錯式。

丙　結　論

既如上述，地點先已混淆，並不在于廬山，而年代相距達六十五年，爲黃龍上三代高祖號時代之人，他是六祖下第五世一號和尚時代之人，而指月錄把呂祖列在第九世和尚之中，誨機初至之黃龍山，是與他師祖之岩頭在同一鄂州之內，黃龍當時年約四十三歲，而呂祖已達百零八歲。得當時有權勢者之助，

從右圖附表，並推定岩頭、黃龍、年齡相差爲三十五年，初入黃龍山之誨機爲四十三歲，初參岩頭時誨機爲二十五歲，但不足一年，岩頭即逝。照此判斷，其出入範圍，相差不會大于五年，龍生年份，應爲西元八六三年，唐懿宗咸通四年，當無大差距離。

現在再製一「黃龍誨機一系及前後同號年代表」，以助參考。

（呂祖誕生于西元798年）黃龍誨機一系及前後同號年代表

從上列「同名年代表」中，我們可知黃龍的前三世，高師祖號的年齡，除德山鑒生于西元七八七年，較呂祖生于西元七九八年，大十八歲外，其餘同號的如石霜諸，較呂祖小九歲，洞山价小九歲，投子同小二十一歲，所以德山鑒在同祖內是特出的大年齡。再看黃龍前二世師祖岩頭豁，生于西元八二八年，他比呂祖逝三十年，比師父德山小四十八歲，雖然相距甚大，但在同號中，除雪峰存，雲居膺比他大六歲外，其餘如大光誨、樂普（一作洛浦）安、曹山寂、龍牙遁多要比他小六歲至十二歲。

再看黃龍的前一世師父玄泉彥，師叔羅山閑，及瑞岩彥，可是這三位年代，都無可考，不過羅山閑的嗣法第子大寧聰徵，生于西元八八六年，小于他祖師五十八歲，又瑞岩彥的嗣法弟子瑞峰神祿，生于西元八七二年，小于他祖師四十四歲，我們可以約略估計羅山閑的生年在西元八五七年，瑞岩彥的生年約在西元八五〇年左右，所以玄泉彥的生年，照一般每世約爲二十五年計，應在西元八五三年左右，他的年齡，適在二位同門師兄弟之間。這一號其他派系人除玄沙備，他雖比師父雪峰存小十三歲而特高外，餘如長慶稜之西元八五四年與玄泉彥相仿，其他龍華照、龍冊也等，又皆小十餘歲矣。

藏外道書

而大事興建院宇，追興建完成，所請登座擊鼓，大張法席，當在呂十三歲之後（九〇七年之後），即是當在呂祖一百十歲之後。按照黃龍他自己指出的年歲，計說一我住山得十五年」，這話雖是帶着機鋒性質，但是在禪宗公案中，很多以這種記錄方式來隱約表示他能推知死亡時期之方法。如果確作如言的話，那末為機緣命與他師祖岩頭，本相上下，應為六十左右了。

然則呂祖與黃龍遇見的年份，應當就在這十五年之中了，因為如在此際之前，黃龍山尚未建造，何來大張法席的地盤？那末呂祖遇龍時，年齡是一百十至一百二十五歲之間矣。就是因為五燈會元，指月錄等都將呂祖曰呂真人，於是追緣體錄等，就有日的推想到應該在金丹已成之後，還歲之前，暗偷偷機年份，謂是咸通七年（丙戌西元八六六年），呂祖為六十九歲，謂機尚在牙牙學語後，常在懷抱不足四歲之嬰孩階段，真是荒謬無比。現在不知其他各種經譜中，有無此種情事？但比較翔實之景德傳燈錄黃龍公案中，即無呂祖之記載。

我懷疑這場是非之罪魁禍首是五燈會元，也是有原因的。因為他不是就製造了這件不實的黃龍故事，更在自己佛門內編造了兩個天皇道悟，天王道悟的雙包案件，據說就是欲想把後來發揚的雲門法眼兩宗，脫離石頭希遷一系，而轉移到馬祖道一門下去的關係。這件雙包案，弄得譚宗中烏煙瘴氣，聚訟千年（欲知內情，請參閱指月錄716—720頁及民國三十三年會慧版景德傳燈錄十四卷72—74頁），將祖燈大統中，就駁斥他捏造事實，應引偽證，而雪峰廣錄澄清了事實，證明其謬誤。

天皇悟生于西元七四八年，世壽亦六十，傳法於龍潭宗信，即德山之師。呂祖如真有謝谷，亦應向龍潭酌教（約大于呂祖三十歲左右），時代上方為合理，編造者未暇細察，致釀此笑話。五燈會元尚經客氣些，遇見時由呂祖先開口的，舉一粒粟，生升鎗，芥子須彌之義，問此意如何？到了指月錄裡，有所謂「栗雲成盖疑有異人」「意必呂公」「欲騎而進」等，加油添醬的把寫作者自己，變成了一位有他心通神通的人物了。

試思假使是呂祖先開口的話，不說他是一個有道的人，也不說他是唐武宗朝傳時人，怎樣會到五代後梁時期去與黃龍覿面？爭長論短，就是一個百二十歲相近的凡人，他還會向他後代數碟的人來這機鋒麼？又什麼「呂薄餅，來細骨之，剛不能人」。不但作口舌之事，而竟動武起來，寧有是理？這個直是呂

附楞嚴經十種仙

附告：楞嚴十種仙說，自唐至今，約一千二百三十年。歷代以來，仙學中人讀楞而灰心變志者，當不可勝計。凡夫俗子更因此輕視仙道，而偏謗佛法之無邊。其對於仙佛二門略有所得者，亦能認仙道為學佛的一種方便之過渡，最後仍當以歸佛為究竟。如「性命圭旨」等書，即其代表之作。目下全國居士界，嗜仙學者頗不乏人，應被淺識的佛教徒所訶斥，每藉楞嚴經為泰山壓頂之神威，而居士輩遂噤若寒蟬，不敢抗辯矣。

余納悶已久，亟欲一吐為快。因作此篇，聊伸己見。既脫稿後，思之又思，改之又改，理論雖不妨駁詰，辭氣則傾向和平。蓋已預留仙佛兩家將來妥協之餘地，故未忍出全力以相搏，免致佛教學理上基礎之動搖。世倘有得「他心通」或「宿命通」之大善知識乎？長前因而泯後果，必能深諒於愚衷。

楞嚴正脈云：夫仙道起於衆生厭懼無常，想身常住，妄設多途，無非志於長生不死。不知此身乃虛心中顛倒錯認。（略）今因怖死而又妄修長生，是錯

圓頓子

圓頓按：世上人都是醉生夢死，很少有志於長生不死之人。吾國四萬萬同胞，心中眞正希望達到長生之地步者，全國至多不滿一千人。就算他們是妄想，但故普通人連這點妄想也沒有？難道除却一千人而外，其餘三萬九千九百九十九萬九千人，都成了正覺嗎？都把妄想消除淨盡嗎？老實說一句，這般無志氣無魄力可憐的群衆，他們認爲有生必有死，是天經地義，非人力所能反抗，老早就服服帖帖，心甘情願，聽宇宙定律所支配。問到他們的結局，若不是追隨釋迦牟尼同入大涅槃，使是被阿彌陀佛把他們企數接引到西方極樂世界，用不着大和尚爲他們超度。

再按：釋迦牟尼當年出家修行之動機，何嘗不是因爲厭憎無常而起？出東門在路上遇着一個老朽，出西門在路上遇着一個病夫，出南門在路上遇着一個死屍，然後才發心入山，勤修苦行。可惜他老人家鴻運欠佳，不投生於中國，而投生於印度。所遇到的諸位導師，學問不見得怎樣高明，故對於免除老病死三苦實修實證的工夫，尚未能十分徹底。他老人家一的拿手好戲，搖旗吶喊，鳴鑼擊鼓，整整唱了四十九年，就是一個「覺」字。我並非說人生不應該有「覺」，所引爲遺憾的，就是除了一個「覺」以外，沒有絲毫免除老病死的方法。參禪吧？修觀吧？誦經吧？持咒吧？都不能達到這個目的。徒然一覺，又有什麼用處呢？現在的人們，更來得乾脆，索性連「覺」也不要了。一聲阿彌陀佛，就立刻把你送上西天。楞嚴正脈云：西竺上古外道宗，摩醯首羅天爲主。及佛出世，號一切智人隨機權立，尚列人乘，豈無仙道？亦聞觀音爲仙乘教主也。

圓頓按：摩醯首羅天，即所謂大自在天，乃印度民族所崇拜之神，與中國人不相干涉。佛雖然號一切智人，亦只能了解印度事情，而不能了解中國事情。佛教人乘，比較儒教，欠缺實多。而且佛並不知道有仙道，觀其結局，生老病死四件事，亦無異於常人，豈不與當年出家修行之初心相違悖嗎？若說這些現象都是示現，而非眞實，請問世間事那一件不是示現，只許佛教示現無生，不許仙教示現長生？吾人說到長生，就要受佛教徒種種批評。守屍鬼、未出三界、終墮輪廻、這些惡語，未免太不公平。

觀音在這個世界，無歷史可考。民間傳說是妙莊王第三女，名曰妙善。在汝州龍樹縣白雀寺爲尼，死而復活。又到惠州澄心縣香山證身修煉等語，盡屬無稽。非但我們不信，連佛教自己人也不信此說。觀音只可以爲一般念佛善女人的教主，不可以爲仙乘教主。因仙乘教主要有歷史可考，又要有仙學著作流傳，我們方能承認，不是隨便就能做的。楞嚴正脈云：順此方大乘機純，小乘猶不傳習，豈務雜乘？故藏教未聞其至也。

圓頓按：吾國人性習，喜空言而畏實踐，故特別歡迎大乘而厭惡小乘。因爲小乘佛教難不敢說決定能免除老病死諸苦，即也要做一番工夫。懶惰的人們，只曉得高調，而不肯下苦功。所以到今日樣樣事都落了後塵。試觀魏晉之間，何晏、王弼、王衍諸公，放棄世務，專談玄理，釀成風氣，遂以清談誤國。此即大乘佛教之前驅。

宋儒雖極力排佛，但說到心性二字，總與佛教糾纏不清，甚至墮入佛教大乘經義圈套中而不自覺。明排之，適以暗助之。而大乘佛教遂儼然把握着吾國人心性界無上之權威。所最不可解者，秦漢以前，佛教未入中國，唐虞三代之政治淳良，民情敦厚，這非後世所能及；而且版圖一統，無河山破碎之羞。自佛教東來以後，將如此大乘高深之哲理，薰陶全國億兆之人心，更應該功邁唐虞，德超三代，何故國步日益艱難，民俗日益澆薄，民生日益憔悴，民氣日益衰頹？而有五胡十六國之亂華，有南北朝之分裂，有後五代之割據，有遼金辱國之恥，有元滅漢之痛，有列強侵略之虞？所謂此方大乘機純者，亦不過如此而已。

楞嚴正脈云：此方仙道與儒同源，而老莊皆儒之太上清淨者也。學仙者附會及之。

圓頓按：吾國仙道，始於黃帝，乃是一種獨立的專門學術，對於儒教無甚關係，而比較老莊之道，亦有不同。後來仙學書籍，固不免有附會老莊之處，但祇採取老莊一部份修養方法，而非全部接受他們的教義。老子大患有身絕學無憂之旨，莊子膠柱鼓瑟之辭，（見莊子天下篇）對於後世製造佛經的工作，其助力實非淺鮮。本是舶來，偏稱土產。於是

釋迦文佛遂成爲老子之化身。本是贋貨，以列洋裝，於是起信楞嚴送高踏森林之講座。（大成起信論、楞嚴經，二書，在今日佛學研究家多數人眼光中，認爲二書都是中國人自己製造的。）

楞嚴經本文云：阿難，復有從人不依正覺修三摩地，別修妄念，存想固形，遊於山林人不及處，有十種仙。

正脈云：從人者，但從人身修，即人身證，非局前十類之人，正覺即本覺眞心，三摩地即首楞正定，不如是正覺正修，而邪悟五蘊身中有性命可修妄之使長生不死，所謂存想固形，十類修法不同，而存想固形乃總妄念也。

圓頓按：世上人們，不想佛自己力量，實修實證，而妄念西方有個極樂世界，妄念死後阿彌陀佛來接引我去，妄念往生淨土求免輪廻，把自己死後杳無憑據之妄念認作實事，把別人生前實修實證之功行當作妄念，何其顚倒是非乃爾！

楞嚴經本文云：阿難，彼諸衆生，堅固服餌而不休息，食道圓成，名地行仙。

正脈云：此言餌者，蓋炮煉和合爲丸作餌之意，於此服食而得功效。故曰食道圓成。地行仙者，但百體康壯，壽年延永，而未得輕飛，止於地上行者也。

圓頓按：果如正脈所言，有此功效，亦不過像世上人吃幾料膏丹丸散大補藥，使身體強健，多活幾年而已。充乎其量，不過到百歲左右，名之爲仙，未免過分。此種人只能安居於城市山林，不能如後文所言休止深山或大海島，絕於人境，亦不能有千萬歲之壽命，做楞嚴經的人，是門外漢，途致理想與事實不合。

楞嚴經本文云：堅固草木而不休息，藥道圓成，名飛行仙。

正脈云：草木如紫芝、黃精、菖蒲、松柏之類，久服身輕，行步如飛。

圓頓按：道一類是吃生藥而不吃煙火食的人，幾百歲壽命，不成問題。若如後文壽千萬歲之說，却非事實。

楞嚴經本文云：堅固金石而不休息，化道圓成，名遊行仙。

正脈云：堅固金石，如烹煉鉛汞，婷成丹砂，號九轉大還者是也。化道遊行者，化消見情而成純妙之身　寂息萬事，而行於自在

楞嚴經本文云：阿難，復有從人不依正覺修三摩地，別修妄念，存想固形，遊於山林人不及處，有十種仙。

正脈云：從人者，但從人身修，即人身證，非局前十類之人，正覺即本覺眞心，三摩地即首楞正定，不如是正覺正修，而邪悟五蘊身中有性命可修妄之使長生不死，所謂存想固形，十類修法不同，而存想固形乃總妄念也。

圓頓按：世上人們，不想佛自己力量，實修實證，而妄念西方有個極樂世界，妄念死後阿彌陀佛來接引我去，妄念往生淨土求免輪廻，把自己死後杳無憑據之妄念認作實事，把別人生前實修實證之功行當作妄念，何其顚倒是非乃爾！

楞嚴經本文云：阿難，彼諸衆生，堅固服餌而不休息，食道圓成，名地行仙。

正脈云：此言餌者，蓋炮煉和合爲丸作餌之意，於此服食而得功效。故曰食道圓成。地行仙者，但百體康壯，壽年延永，而未得輕飛，止於地上行者也。

圓頓按：果如正脈所言，有此功效，亦不過像世上人吃幾料膏丹丸散大補藥，使身體強健，多活幾年而已。充乎其量，不過到百歲左右，名之爲仙，未免過分。此種人只能安居於城市山林，不能如後文所言休止深山或大海島，絕於人境，亦不能有千萬歲之壽命，做楞嚴經的人，是門外漢，途致理想與事實不合。

楞嚴經本文云：堅固草木而不休息，藥道圓成，名飛行仙。

正脈云：草木如紫芝、黃精、菖蒲、松柏之類，久服身輕，行步如飛。

圓頓按：道一類是吃生藥而不吃煙火食的人，幾百歲壽命，不成問題。若如後文壽千萬歲之說，却非事實。

楞嚴經本文云：堅固金石而不休息，化道圓成，名遊行仙。

正脈云：堅固金石，如烹煉鉛汞，婷成丹砂，號九轉大還者是也。化道遊行者，化消見情而成純妙之身　寂息萬事，而行於自在

楞嚴經本文云：阿難，復有從人不依正覺修三摩地，別修妄念，存想固形，遊於山林人不及處，有十種仙。

正脈云：從人者，但從人身修，即人身證，非局前十類之人，正覺即本覺眞心，三摩地即首楞正定，不如是正覺正修，而邪悟五蘊身中有性命可修妄之使長生不死，所謂存想固形，十類修法不同，而存想固形乃總妄念也。

圓頓按：世上人們，不想佛自己力量，實修實證，而妄念西方有個極樂世界，妄念死後阿彌陀佛來接引我去，妄念往生淨土求免輪廻，把自己死後杳無憑據之妄念認作實事，把別人生前實修實證之功行當作妄念，何其顚倒是非乃爾！

楞嚴經本文云：阿難，彼諸衆生，堅固服餌而不休息，食道圓成，名地行仙。

正脈云：此言餌者，蓋炮煉和合爲丸作餌之意，於此服食而得功效。故曰食道圓成。地行仙者，但百體康壯，壽年延永，而未得輕飛，止於地上行者也。

圓頓按：果如正脈所言，有此功效，亦不過像世上人吃幾料膏丹丸散大補藥，使身體強健，多活幾年而已。充乎其量，不過到百歲左右，名之爲仙，未免過分。此種人只能安居於城市山林，不能如後文所言休止深山或大海島，絕於人境，亦不能有千萬歲之壽命，做楞嚴經的人，是門外漢，途致理想與事實不合。

楞嚴經本文云：堅固草木而不休息，藥道圓成，名飛行仙。

正脈云：草木如紫芝、黃精、菖蒲、松柏之類，久服身輕，行步如飛。

圓頓按：道一類是吃生藥而不吃煙火食的人，幾百歲壽命，不成問題。若如後文壽千萬歲之說，却非事實。

楞嚴經本文云：堅固金石而不休息，化道圓成，名遊行仙。

止觀云：朝聞日食向東方面百日長食之，夜拜日華，乃至服五星等，是謂結色，而言通行者，亦以精神流注周圓造化之通也。

楞嚴經本文云：堅固思念而不休息，感應圓成，名通行仙。

正脈云：此專持一白成仙道，內教持準提等亦可成仙道是也，兼以配此書符以療病，禁毒驅魅以利群生等，有濟世道心，故名通行仙也。

圓頓按：持呪之功效，只能愈病或禁毒驅魅。然亦是偶中，難保必驗。對於自己肉體亦不起變化，老病死三箇字，仍不能避免。持呪若能成仙，則仙人滿街走矣。諸君若不信余言，何妨祕牲幾年光陰，自己試一試看。

楞嚴經本文云：堅固思念而不休息，思憶圓成，名照行仙。

正脈云：環師所謂凝精思，久而照應，或存想頂門而出神，或繫心臍輪而煉丹。皆思憶圓成也。（略）予又見仙書，初繫心臍下，透尾閭，升夾脊，乃至達泥洹。方以衡頂出神，皆思憶所謂也。

圓頓按：徒恃精思存想等工夫，在仙道中亦不能有大成的希望。至於衝頂出神，就像一粒種子放在土中，經過相當的時期，自然會破土而出芽，自然會開花而結果，並不是由思憶上得來的。又像女人十月懷胎，自然就會生出小兒，也用不着什麼思憶。若徒恃思憶工夫，將自己的神搬弄出來，那箇神沒有同物質在一處煅煉過，是箇無影無形的東西。仙家名之爲陰神，毫無用處，亦不能衝頂而出。

楞嚴經本文云：堅固交遘而不休息，感應圓成，名精行仙。

正脈云：環師謂內以坎男離女匹配夫妻是也。所謂嬰兒姹女，即坎離交遘，而取坎填離以結仙胎之謂也。（略）道教末流順人之欲，故人易從。內教本來奪人之欲，故人難奉。今夫財色長壽，人之大欲也。道者以鉛汞泥水二種金丹，使人貪財色之欲，又以精氣內丹順其戀生之心，雖不染從，至於內教檀度梵行逆其財色之心而又令觀身如毒蛇，棄身如涕唾，苟不達其深故，雖不難之。

圓頓按：正脈所言道教順人之欲，故人易從；佛教奪人之欲，故人難奉，其言與事實不符。即以現代而論，全國信佛教者如此之多，所謂順人之欲故人難奉之佛教，信仰者如此之少，是什麼緣故？莫非這幾百萬人都是離欲同羅漢嗎？否則近何肯倒仰奉人欲之佛教，而不肯倒仰順人欲之金丹呢？或者西方極樂世界之可欲，更甚於神仙世界嗎？

楞嚴經本文云：堅固變化而不休息，覺悟圓成，名絕行仙。

正脈云：此悟通化理，能大幻化，如劉根左慈之類，甚至移山倒水，妙通神通，並不是憑空覺悟出來的。學仙的人們，只講工夫，不講覺悟，決不是工夫到了那種程度，自然就會運用那種變化。

圓頓按：劉根左慈之變化，是工夫到了那種程度，自然就會運用那種覺悟則離開物質境界太遠。就讓你覺悟到極頂，而身外之物質仍舊一絲一毫不能改變，移山倒水，談何容易。據余所知，只有大地震的威力可以移山，只有月球的吸力可以倒海，古今修煉成功的仙人，未必有這樣大的法力。縱然有之，亦等於魔術或催眠術一類的障眼法而已，非眞能使「器世間」改變其位置。

會單由覺悟上就能得到神通變化。因爲神通變化是與物質有密切關係，而覺悟兩個字，已是捕風捉影之談，水月鏡花之比。何況於其中尚有正覺、非正覺，眞悟、非眞悟。還許多綢繆印像，仙家只講工夫，不講覺悟。作者把佛家帽子戴在仙家頭上，可謂克哉往也！

楞嚴經本文云：阿難，是等皆於人中煉心，不修正覺，別得生理，壽千萬歲，休止深山，或大海島，絕於人境，斯亦輪廻妄想流轉，不修三昧，報盡還來，故入諸趣。

圓頓按：此段乃楞嚴經十種仙之結論。學佛的人往往根據此等見解而輕視仙道，學仙的人亦常有聽講楞嚴或閱誦楞嚴而受其蒙弄，遂至自己不

敢相信自己，是真佛菩薩之學說大有[illegible]

第一辨：煉心與修止觀二者，其中界限，非常重要。如何是心？如何是止？如何可以離走十種仙只會煉心而不會修止觀？或者只肯定煉心這條路？而不肯走止觀這條路，是不是一修止觀就把仙人的資格喪失了。一方面修正觀，同時一方面做仙人，又有什麼衝突？這些問題，表面上看來很容易回答，實際上並不怎樣容易。

第二辨：謂千萬歲之說，意義亦不明顯。究竟是千歲呢？是萬歲呢，還是一千個萬歲呢？這三種高下之長短相差太遠，須要分析清楚，不可含糊其辭。

第三辨：十種仙中如第一種堅固服餌，是吃熟藥的。第二種堅固草木，是吃生藥的。第四種在動止上施功，第五種在津液上運用。第六種堅固交遘，他們都是有肉體留存於世，並且都是在肉體上做工夫。那些工夫的效力，僅能延長壽命，未必就能得到什麼神通。假使能夠活到千萬歲，總不能躲過世間人的耳目。他們決不會隱身術障眼法一類的把戲，何以世間人絲毫沒有聞見？現今環球交通，極其便利。倘若深山海島之間，有這許多拖着死屍走路的仙人，老早就被那班探險家拍出照片，傳播全球了。何以除却生番、人猿、猩猩、狒狒，這些人不像人獸不像獸的動物而外，沒有一個半個千萬歲仙人出現呢？

第四辨：佛經中常喜用「輪廻」二字，概括六道衆生，如天上、人間、修羅、畜生、餓鬼、地獄、名爲六道，又叫作六凡。以爲這些衆生都不免輪廻之苦，都是凡夫境界。只有聲聞、緣覺、菩薩、佛，這四種聖界，方能永遠脫離輪廻。彼等製造佛經的諸位沙門不認識「有世界即有輪廻、無輪廻即無世界」這個根本原理，逕以私意安排，把六凡界放在輪廻之中，把四聖界放在輪廻之外。假如秦楚交兵，諸侯皆作壁上觀的態度。又若蘇俄與共產，歐洲各國閉關自守的政策。又若中國各省起革命，租界居民置身事外的心理。請問結果能倖免否？亦不過暫時苟安而已。終久是要波及的。無論他們入涅槃也罷，生淨土也罷，都不能迷這個輪廻公例。

第五辨：假使成仙是妄想，我們也可以說成佛是妄想。假使休止深山海島是妄想流轉，我們也可以說往生西方淨土是妄想流轉。大家都是一樣的妄想，請免開尊口！

第六辨：「三昧」之義，即是禪定。不修三昧，即是不能禪定的工夫，而做別種工夫，逕把息慮教徒的批評。其實此等批評也是一偏之見，就等於拿外國法律來裁判中國人民，那是永遠行不通的。

第七辨：「報盡還來散入諸趣」二句，只可以說六道衆生，不可以說十種仙，彼十種仙所用十種不同樣的方法，是否就能夠成仙？這是專門仙學上的問題，暫置不論。今姑且依楞嚴經之說，二乘承認他們都有仙人資格。但這種資格是由工夫上得來的，不是由福報上得來的，比較佛書所說生前修十善業，死後投生天界，報得天福者，大大不同。譬如甲乙二人，名有財產萬圓，甲之財產自父母遺傳，不勞而獲。乙之財產得自本人儲蓄，積少成多，經過數年之後，甲必定貧窮，而乙必定鉅富。因爲不勞而獲者，由於前生修善之福報；積少成多者，由於今生勤儉之工夫。福報有盡時，何況加之以揮霍，故貧窮立待。工夫無止境，何況用之於勤儉，故鉅富可期。所以五戒十善，死後生天，報盡則墮，即甲之類也。堅固不息，生死二非，願乃怖死留生。長生爲號，豈覺言長僅以劈短，說生終以待滅。詎識無生之至理，本常之妙體哉？故云不修正覺也。別得生理者，謂於正覺外別得延生妄理，壽千萬歲者，妄修功滿，妄理相應也。

講福報者，是門外漢。「報」之一字，尚不欲聞；「報盡」之說，更無著落矣。生天與成仙，本是截然兩事，未容混作一談。

楞嚴正脈云：上之十種，乃修門各別。此種煉心，乃操行總同。如持戒積德、救濟累功，而實不修正覺者，以不達本心眞常萬形自證。又不了死因生妄生死二非，願乃怖死留生。長生爲號，豈覺言長僅以劈短，說生終以待滅。詎識無生之至理，本常之妙體哉？故云不修正覺也。別得生理者，謂於正覺外別得延生妄理，壽千萬歲者，妄修功滿，妄理相應也。

圓頓按：「煉心」二字之義，若朱如正脈所謂持戒積德救濟累功，是不僅圖一己之長生，而且兼能利人濟物，豈不甚善？何必故意鄙視長生，而別唱無生之高調？壽千萬歲之說，亦不過一種希望而已，未必眞能辦到。就讓他們眞能達到這個地步，也不能算是犯罪的行爲。宇宙之大，何所不容。短命衆生，數且已非微塵所能計算，僅此區區十種仙人號稱長壽，然比較無量衆生，已如滄海之一粟，聽其隱藏在深山海島中自生自滅可矣，而必欲一網打盡，使這班長壽仙人都變成短命而後快。天下敢不近情理

之事，尚有其於此者乎？

文光大師既不達萬化從心我命由我，又不了生因滅起生滅在緣，誰生誰滅，短命爲榮，豈覺日短已不敵長，說滅終以待生，識長生之理，神仙之妙說哉！

楞嚴正脈云：問：世無不貪生爲業，惡死爲苦，今羅漢苦薩動經累劫方入不曉得尚有金丹換骨轉移定業之仙，畢竟不能脫離佛教的窠臼。學仙者若縱一生得歸淨土者，亦不免於現死。忽聞仙道現世壽千萬歲，志見不堅者多興苟就之心，何以示之？

圓頓按：世上人都是醉生夢死，並無眞正貪生惡死之人。若果貪生惡死，決不肯縱戕生之嗜慾。若果惡死，決不敢停自殺之戰爭。然而人類事實表現者，每每與此相反。他們無所謂志見，更無所謂苟就，只認定生老病死是人之常理，做一日和尚撞一日鐘，幾時死，幾時算了。不管什麼羅漢菩薩淨土仙道，他們眼光中看來差沒有分別，像這樣人在世上佔絕對的多數，楞嚴正脈云：答：妙哉問也，誰不爲斯言所誤哉！蓋彼冒現世長生者，亦約多生功滿，至末後一生，方見其現得也。若推彼前身，其苦修不得而死者不知其幾世也，豈人人初修而即現得哉？若但覩其果之現成，而不推其因之久積，則像惟六年成道，而佛會聞法者，立談之間，證果入位，不可勝數，豈獨神仙現世可成哉？

圓頓按：仙道之方法，就是今生現得。學仙者之志願，亦希望今生現得。以現得之希望，行現得之方法，縱不能說他們是錯誤。至於前身究竟修過幾世，似無討論之必要。今生能否一定成功，亦看各人努力與否以爲斷。徒有希望而不實行，或雖實行而不努力，亦屬無濟。譬如我們有一處目的地，相隔百里之遙，走得快，一日可到。走得慢，二三日或四五日可到。修仙原不限定一世成功，所怕的就是南轅北轍。仙佛兩家之爭論，蓋爲彼此因的之背馳，非因成功時間之快慢。

楞嚴正脈云：初修可知必不現得？

圓頓按：修行法門，千差萬別，豈但仙佛兩家法門不同。就以佛教本身而論，亦復分裂十宗，各執一說。自己教內尚且不能統一，如何能統一教外之思想？不曾住楞嚴定，未必就犯了什麼罪過。請問全國佛教徒有幾個住楞嚴定的，不去警告自己，偏要警告別人，可謂多管閒事。論及仙劣

天之說解釋仙道，故有命終轉生之笑話。果眞是命終轉生者，與凡夫何異，尚配稱爲仙人乎？雖然，交大師亦紙能識得長壽定業生成仙性之仙，而不曉得尚有金丹換骨轉移定業之仙，畢竟不能脫離佛教的窠臼。學仙者若果爲定業所拘，仙亦不足貴矣。

楞嚴正脈云：休止下，明其不雜人居，亦非天上，宛然自爲同分耳：斯亦下，方是正判輪迴。是知神仙千萬歲滿，但是後死，非眞不死。譬如松柏，但是後彫。非眞不彫。第以過人之壽，人不見其死而已矣。

圓頓按：人生壽命，有長有短，平均計算，不滿五十歲。在一千年中，可容納五十歲的二十倍。在一萬年中，可容納五十歲的二百倍，如此看來，仙人的一世，足抵凡人的二十世或二百世。我們自然願意做仙人不願意做凡人。無論將來後死與否，但求在這個一千年或一萬年中，免却許多投胎轉世的辛酸。生老病死的痛苦，於願已足。世有不厭麻煩不畏痛苦的人，儘管睡着大造化輪轉去。我們決不來強道你們定要走仙道這條路，彼此各行其志可矣。

楞嚴正脈云：妄想流轉者，以身中本無性命主宰，而迷執爲有，生死俱如夢幻，而妄生愛憎。非妄想而何？

圓頓按：妄想流轉者，以西方本無極樂世界，而迷執爲有。淨穢二土俱如夢幻，而妄生愛憎，非妄想而何？

楞嚴正脈云：不修三昧者，不曾住楞嚴定也，報盡受輪者，以仙劣於天。大尚不出輪廻，況於仙乎？

圓頓按：修行法門，千差萬別，豈但仙佛兩家法門不同。就以佛教本身而論，亦復分裂十宗，各執一說。自己教內尚且不能統一，如何能統一教外之思想？不曾住楞嚴定，未必就犯了什麼罪過。請問全國佛教徒有幾個住楞嚴定的，不去警告自己，偏要警告別人，可謂多管閒事。論及仙劣

[illegible]，不[illegible]，[illegible]，[illegible]，

又不合與教天道出動世救生之大志，非佛教天道所能統攝，而得超越中道的位股是宗教進步之象徵。但不能將佛道與人道，又不能將仙道與歸天道。設若佛天道之外，別立仙道，則六道變成七道，顯然有破壞自己教義之嫌。若將仙道納入白聖道內，則不免認凡作聖。佛教徒又不甘心，他們素來以「出世」自命，而以「凡」視人。如何肯與人平等？況仙佛兩家，宗旨相反，根難覓得調和之機會。到此地步，伎倆已窮，無可奈何。只有將仙道納為一類，稍洩氣憤而已。所以歷代佛教徒批評仙道，總是隔靴搔癢並無學理可言。蓋在印度民族腦筋中根本就沒有中華民族的神仙思想。釋迦當年創教，只有六道輪迴，而無七道輪迴之說。於是中國神仙遂享有治外法權，而不受佛教法律之裁判矣。這個缺點，只能怪彼自己的教義組織頗欠完密，致中國一般漏網的神仙，逍遙法外，不能怪我輩仙學家手段太滑，野性難馴也。余觀歷代謗仙之舉，嘗推楞嚴經為巨壁。因其不動聲色，淡淡而敘，款款而談。能使學者於無形中改變其思想，而不覺察經文理論之錯誤。加之法師們到處演講，全國從風，而仙家實將因此墜地。修出世法者，遠離棄仙道，視為畏途，不敢涉足，除却保持宗教迷信。卿以安慰自心而外，毫無他策。追原禍始，楞嚴十種仙之流毒最深。則知余今日之辨實非得已，賢哲君子，尚其鑒諒！

論四庫提要不識道家學術之全體

圖頓子

讀馬端臨文獻通考，見其於道藏書目條下，作一按語曰：「道家之術，雜而多端，先儒論之備矣」云云，後人遂執此昔以為道家病。凡道藏所收各種書籍，除對於道教有直接關係者而外，皆認為不應列入道藏中。四庫全書提要批評白雲霽之道藏目錄云：「所列諸書，多拉拾以足卷帙。」意謂諸書多與道家無關，因編者欲賸滿卷數，故爾隨便拾取幾種，以壯觀道教門庭而已。其由道藏目錄中剔出各書名如左：

易數鉤隱圖：　遺論九事　易象圖說內外篇　易筮通變　易圖通變　易外別傳　（四庫提要謂舊皆入易類）

素問　靈樞經　千金方　肘後備急方　急救仙方　仙傳外科秘方　本草衍義　（四庫提要謂舊皆入醫家類）

黃帝宅經　龍首經　金匱玉衡經　玄女經　通占大象歷　星經

中華仙學

並論，謂「二氏之書往往假借附會，以自尊其教，不足深詰。」伊等不知當日編輯道藏之人，具有特別眼光。一面既欲抵禦外教之侵略，不能不利用本國整齊的文化以相對抗，一面又高瞻遠矚秦漢以前諸子百家之學術，皆起源於道家，故將各家著作擇其要者，錄取數種於道藏中，亦無不合之處。

時賢囂於文獻通考為九通之一，夙負盛名。通考既謂道家雜而多端，而四庫提要一書，又是治目錄學者之金科玉律，其言更可與通考互相印證。於是道家學術益遭世人厭棄，每每數典而忘其祖，甚至據釋氏之理論以攻擊道家，尤覺荒謬。其無識亦與今日欲持全盤歐化以改造中國者相同。本篇非宗教論文，故亦未遑置辯。

漢書藝文志謂：「道家者流，蓋出於史官，歷記成敗存亡禍福古今之道，然後知秉要執本，清虛以自守，卑弱以自持，此人君南面之術也。」據此則知道家學術，即是治國平天下之學術，含義甚廣，不可執一端而概其全體。尚書春秋所記載，固不外乎成敗存亡禍福古今之道，即全部易經所記載，又何嘗不是此道，何嘗不是人君南面之術？

古代藝文皆掌於史官，民間頗難得見。當日老子實任斯職，孔子若非得老

藏外道書

子許可，恐未必能全讀六藝之文。昔道重老子，許傳易經，今道藏注書，亦許收易經一類著作，亦許怪矣。果易經民道家無關，魏伯陽何以作周易參同契，陳希夷何以傳先天八卦圖乎？

既道與仙道，關係至爲密切。凡學仙者，皆當知醫。故將醫書收入道藏，自是分內應有之事。況千金方作者孫思邈，及肘後方作者葛洪，皆道門中之鉅擘者，更不容輕視。素問靈樞爲醫家之祖，黃帝爲道家之祖，素靈二書，豈非道家故事，人皆知之。淮南鴻烈書中，形容道之玄妙處，亦可謂淋漓盡致。講道家之文章，除老莊而外，當無勝過淮南子者。雜家之中，久存一「惟有道之士方精於此」之感想。可見陰陽術數，乃道家之副業，亦猶農家種植五穀而外，必兼理蠶桑耳。就令將所有術數書籍，一概收入道藏，亦不爲過。

陰陽家爲九流之一，其源亦出於道家。所以陰陽術數之學，不外乎陰陽。陰陽家有黃帝泰素二十篇，又有南公三十一篇，項羽本紀載楚南公之語曰：「楚雖三戶，亡秦必楚」。注謂南公者道士，識廢興之數。試觀後世太乙奇門六壬諸書，皆託始於黃帝。而種種剛鑿碑記預言，非諸葛亮，即劉伯溫。蓋常人心目中，久存一「惟有道之士方精於此」之感想。可見陰陽術數，乃道家之副業，亦猶農家種植五穀而外，必兼理蠶桑耳。就令將所有術數書籍，一概收入道藏，亦不爲過。

醫家有黃帝素問靈樞傳之學術。道藏中關於黃帝一派之書，本嫌其過少，收入幾部醫家典籍，又有何妨。

術數之學，不外乎陰陽。陰陽家爲九流之一，其源亦出於道家。所以陰陽家有黃帝泰素二十篇，又有南公三十一篇，項羽本紀載楚南公之語曰：「楚雖三戶，亡秦必楚」。注謂南公者道士，識廢興之數。試觀後世太乙奇門六壬諸書，皆託始於黃帝。而種種剛鑿碑記預言，非諸葛亮，即劉伯溫。蓋常人心目中，久存一「惟有道之士方精於此」之感想。可見陰陽術數，乃道家之副業，亦猶農家種植五穀而外，必兼理蠶桑耳。就令將所有術數書籍，一概收入道藏，亦不爲過。

醫道與仙道，關係至爲密切。凡學仙者，皆當知醫。故將醫書收入道藏，自是分內應有之事。況千金方作者孫思邈，及肘後方作者葛洪，皆道門中之鉅擘者，更不容輕視。素問靈樞爲醫家之祖，黃帝爲道家之祖，素靈二書，豈非道家故事，人皆知之。淮南鴻烈書中，形容道之玄妙處，亦可謂淋漓盡致。講道家之文章，除老莊而外，當無勝過淮南子者。雜家之中，久存一「惟有道之士方精於此」之感想。可見陰陽術數，乃道家之副業，亦猶農家種植五穀而外，必兼理蠶桑耳。就令將所有術數書籍，一概收入道藏，亦不爲過。

公孫龍之徒，雖爲莊子所不滿，然其立論，頗近於道家之玄談。昔牧齋公孫龍傳明王之不興，疾名器之乖實，乃假指物以況是非，高自馬而齊彼我，其時君之有悟焉。可知其書自具深意，非祇以詭辯爲能事者。漢志云：「道家之於史官」，「名家出於禮官」而掌禮乃史之專職，禮官史官，二而一者也。是名家與道家，亦同出一源。道藏之有名家，殆如釋藏之有因明乎？

老子三寶：「一曰慈、二曰儉、三曰不敢爲天下先。」墨子皆得之。兼愛、非攻、慈旨也；節用、節葬、儉旨也；備城門、備高臨、備梯、備水、備穴等篇，皆極盡守備之能事，自處於被動地位，而對於先發制人之戰法，則絕口不談，是眞能篤實奉行不敢爲天下先之古訓者。莊子書中，除關尹老聃而外，獨讚墨子，或亦因墨子之學近於道家故耳。墨家素爲儒家所排斥，而墨子亦有非儒之篇，儒墨根本難以調和，只有請其加入道藏而已。

韓非子有解老喻老諸篇，對於老氏之說，可謂別有會心。太史公以老莊申韓合傳，言申韓慘覈少恩，皆原於道德之意。又謂韓子引刑名法術，而歸本於黃老。夫韓非之書，雖爲人所詬病，然其學實由道家而出，精要處頗多，不可以其爲目，一概抹殺之。編集道藏者，已見及於此矣。

自古道家，無不知兵者。所謂有文事必有武備也。若專尚清靜無爲，其何以綏內愛而攘外患乎？如黃帝、力牧、風后、封胡、伊尹、太公、管子、鶡冠子、文種、范蠡、諸人，在兵家皆有著作。雖其書不傳，然班氏藝文志、及劉氏七略，皆載其書名。蓋道家最善於沉幾觀變，不輕舉，不妄動，老謀深算，施於戰陣，常操必勝之權。故兵學遂爲道家之特長，非此不足以定大業。漢志道家，亦有孫子之名。故道藏收孫子，未爲創例。

鬼谷子，漢志不錄。隋志入縱橫家，其書有捭闔、反應、內揵、抵巇、飛箝、忤合、揣、摩、權、謀、決、符言、十二篇，又有本經陰符七篇。戰國策云：蘇秦發書陳篋，得太公陰符，簡練以爲揣摩，可知縱橫之學出於太公。而太公當然是道家人物。鬼谷子既服膺太公之學，而自隱其姓名，不欲表現於當世。史記又言鬼谷子長於養性治身，是必有味於道家之精意者。蘇秦張儀得其皮毛，已足以玩侯王於股掌，取卿相如探囊，而鬼谷子反敝屣功利，遁跡山林，恬淡自守。觀其書中有云「盛神法五龍，養氣法靈龜，諸奧語，非深於道者孰能之乎？將其書列入道藏，可謂名實相副。

淮南王劉安從八公學道故事，人皆知之。淮南鴻烈書中，形容道之玄妙處，亦可謂淋漓盡致。講道家之文章，除老莊而外，當無勝過淮南子者。雜家之中，學，不過本道家眞義而推闡之耳。豈可謂雜家駁而不純，遂擯於道家門牆之外乎？又如鶡冠子，在漢志原列入道家，其書雖涉及刑名，而大旨本於黃老。韓昌黎頗喜讀之。作者不詳姓氏，相傳爲楚人，居深山，以鶡羽爲冠，故名。蓋亦道家之流也。意林，唐馬總編，書中鈔集老莊管列諸家言，多與今本不同。可視爲道藏中之參考書。以上三種，收入道藏，未見有何鉅錯處。

華陽隱居集，陶弘景作。擊壤集，邵康節作。宗玄集，吳筠作。弘景本道家知名之士，不必論。邵子之學，出於陳希夷，與程朱之篤守儒教門庭者迥異。希夷先生，既經世人公認是道家，則康節先生著作，亦未嘗不可列入道藏。吳筠文章，多半趨重仙道方面。對於道家，不爲無功。況吳本人在唐天寶時，自請隸道士籍，則宗玄集之收入道藏，亦固其所。

尹文子雖爲名家，其學亦本黃老。故其書以大道二字名篇，雖亦泛論治理，而重在正名核實。莊子稱其「不累於俗，不飾於物，不苟於人，不忮於衆，以聚攻戾爲外，以情欲寡淺爲內」，頗有合於老氏之旨。是蓋自道以至名，

揭子太玄經，邵子皇極經世，皆易之支流。易經哲理，既與道家相通，此二書之收入道藏，自無問題。

江淮異人錄，所紀多道流俠客術士之事。山海經語涉神怪。穆天子傳跡涉荒。諸如此類，皆儒家所不敢言。道家思想，本是遊乎方之外者，故不妨接受耳。

總而言之：道家學術，包羅萬象，貫徹九流，本不限於「消靜無爲」消極之偏見，亦不限於「煉養」「服食」「符籙」「經典」「科教」狹隘之範圍。道藏三洞十二部之分類，誠不免蔽舛；但此或因受佛教之影響，出於不得已。

吾人今日談及道教，必須遡溯黃老，兼綜百家，確認道教爲中華民族精神之所寄託，切不可妄自菲薄，毀我珠玉，而誇人瓦礫。須知信仰道教，即所以保身；弘揚道教，即所以救國。勿抱消極態度以苟活，宜用積極手段以圖存，庶幾民族尚有復興之望。武力侵略，不過殺人土地，毀人肉體，其害淺；文化宗教侵略，直可以奪人思想，劫人靈魂，其害深。武力侵略我者，我尚能用武力對付之；文化宗教侵略我者，則我之武力無所施其技矣。若不利用本國固有之文化宗教以相抵抗，將見數千年傳統之思想，一朝喪其根基，四百兆民族之中心，終至失去信仰，禍患豈可勝言哉！

胡適近著陶弘景真誥考之批評

（本文見民國廿五年十一月揚善半月刊第八十一期）

張化聲

胡適之博士，不僅文通萬國，並能學超三教。看他最初鼓吹打倒孔家店，被儒門子弟所攻；中間排擊佛教，不遺餘力，不料宿墨未乾，轉面投在袈裟底下，到處談禪說宗，可是費力不討好，受了人家幾多的揶揄；最近，又要整理道藏了。第一次的嘗試，就是一篇七八千字的陶弘景眞誥考。

他那全篇，分作三段；第一段至第二段前半，都是些照例的考據，我們且不要管他；第二段的後半，卻有幾句很恭維的誤辭如左：

「這是何等謹嚴的校勘記。

這樣詳細的記載材料性質，使人不能不感覺編書的科學精神。

這都是最嚴的校勘方法。」

我正在懷疑胡博士，既然發心讀道藏，何苦把全幅精神，用在這些工作上面，入掙山而拾瓦礫，未免有點不值。誰知他又掉轉筆杆來了。

「用這樣精密嚴謹的方法，來編一部記天神仙女降授的語言。這是最矛盾的現象，大傻子、大騙子、鬼話、存心欺詐、做出一大套架子等等。」

這樣的寫出一大堆，好似那王婆賣街的口吻。嘻，忠實的研究學術家，原來如是。

我十二分敬仰胡博士頭腦的手段；我十二分佩服胡博士抑揚頓挫的筆墨；我十二分相信胡博士，不是那些大傻子，大騙子，鬼話，存心欺詐，做出一大套架子等等。但是胡博士既然不肯承認天神仙女等，爲甚麼又肯損失那北京大學授課的時間，與消耗那講演的精力，却來整理道藏與考校眞誥呢？請問天下明眼人，這是不是矛盾的現象？

第三段的破題兒，有幾句如下：

「眞誥爲傳經而作，其著作動機，即有詐欺性質，已述於上。今舉一組最無可疑的證據，使人更明白此書的編撰者，確是有意作僞。」

眞誥既爲傳經而作，爲甚麼其動機即有欺詐的性質？這樣有創造性的白話文，我實在有點不懂。他既說今舉一組最無可疑的證據，我請與讀者諸君，仝心注意來看他這一組最無可疑的證據。

眞誥

（1）方諸青童君告曰：視諸侯之位如過客，視金玉之寶如礫石，視紈綺如敝帛者，始可爲能向道耳。

（2）西城王君告曰：夫人難三惡道，得爲人難；既得爲人，去女爲男難也；既得爲男，六情四體完具難也；既得六情既具，得生中國難也；既處中國，值有道父母國君難也；既得值有道之君，生學道之家，有慈仁善心難也；既值有道父母國君難也；既得值有道之君，生學道之家，有慈仁善心難也；善心既發，值道德長生，值太平壬辰之運難也；既值道德長生，值太平壬辰之運難也。

（3）太上問道人曰：人命在幾日間？或對曰：在數日之間，太上曰：子未能爲道，或對曰：人命在飯食之間，太上曰：子去矣，未謂爲道。或對曰：在呼吸之間，太上曰：善哉！可謂爲道者矣。吾昔聞此言，今以告子，子善學道，庶可免此呼吸。

(4) 衆元夫人告曰：天下有五難：貧窮中富難也，得見洞經難也，生值壬辰後聖世難也。

(5) 方諸青童君曰：人之爲道，喻牛負重行泥中，疲極不敢左右顧，趣欲離泥以蘇息。道士覩情欲，甚於泥中，直心念道，可免衆苦，亦得道矣。

(6) 弟子雖去吾數千萬里，心存吾戒，必得道矣，研玉經寶書，必得仙也。處吾左右側者意在邪行，終不得道也。

(7) 人之爲道，讀道經、行道事者，喻如食蜜，遍口皆甜，六腑皆美，而有餘味，能行如此者，得道矣。

(8) 太上曰：道德無形，知之無益，要當守志行道，喻如磨鏡，垢去明存，即自見形，斷六情，守空淨，亦見道之眞。

(9) 紫微夫人告曰：爲道者譬彼持火，入冥室中，其冥即滅，而明獨存，學道存正，愚疑即滅，而正常存也。

(10) 貪慾恚怒愚疑之毒，處人身中，不早以道除斯禍者，必有危殆。

四十二章經

(1) 佛言：吾視諸侯之位如過客，視金玉之寶如礫石，視　寐之好如敝帚。

(2) 佛言：人離三惡道，得爲人難；既得爲人，去女即男難；既得爲男，六情完具難；六根已具，生中國難；既處中國，值奉佛道難；既奉佛道，值有道之君難；既值有道之君，生菩薩家難；既生菩薩家，以心信三寶值佛世難。

(3) 佛問諸沙門：人命在幾間？對曰：在數日間，佛言：子未能爲道。復問一沙門：人命在幾間？對曰：在飯食間，佛言：子未能爲道。復問一沙門：人命在幾間？對曰：呼吸之間，佛言：善哉！子可謂爲道者矣。

(4) 佛言：天下有五難：貧窮布施難、豪富學道難、制命不死難、得覩佛經難、生值佛世難。

(5) 佛言：諸沙門行道，當如牛負重，行深泥中，疲極不敢左右顧，趣欲離泥以自蘇息。沙門觀情欲，甚於彼泥，直心念道，可免衆苦。

(6) 佛言：弟子去吾數千里，意念吾戒必得道。在吾左側，意在邪，終不得道。

(7) 佛言：人爲道，猶若食蜜，中邊皆甜，吾經亦爾，其義皆快，行者得道矣。

(8) 佛言：道無形，知之無益，要當守志行道，喻如磨鏡，垢去明存，即見道眞；斷愚癡都滅，得無不見。

(9) 佛言：夫爲道者，譬如持火入冥室中，其冥即滅，而明獨在，學道見諦，愚癡都滅，得無不見。

(10) 貪淫恚怒愚癡之毒，處在人身，不早以道除斯禍者，必有危殃。

這一大組，兩相對照，各二十條。今爲便利起見，抄了一半，即胡博士所謂最無可疑的證據；亦即胡博士所謂經過一千四百年，沒有被人偵查出來的盜案。大傻子的我，看來看去，終究看不出這盜案所在，並且有時得到反證的地點，我很希望作審官少卿其容嚴，把陳列一大組的盜贓，逐條加以說明，某種證明，某種證據，是規定某條贓物的原理；某條破贓，以某種條件而成立。如此，庶可使盜犯甘心認罪，免了要起上訴的麻煩；也可使參觀者得到一箇深刻的認識。余實駑下庸的胡博士，思想有訓練的胡博士，總是輕描淡寫，或破口惡罵，始終不說出一箇所以然的道理來；如何會使人更明白此書的編撰者，確是有意作僞呢？更以何種理由，判明這一大組的盜贓，不是四十二章經抄襲眞諦的贓文，而是眞諦盜竊四十二章經的贓物呢？

我把胡博士七八千字的長篇佳作，翻來覆去，想尋出這判決書的主文，余空費心力，不得要領。權且拈出幾條，以便討論。

胡博士云「眞諦全書，多是半通半不通的鬼話，很少可讀的部份；但其中第二篇的第二卷裏，忽然有十幾條很有趣味的文字，我讀了這十幾條，覺得文字怪順口，好像是我曾經念熟的，可是我一時想不起在那裏見過，後來重讀『惡人害賢，猶仰天而唾』一條，忽然大悟這是全抄四十二章經的」。

這可算是胡博士由眞諦聯想到四十二章經的動機，而非判斷眞諦抄襲四十二章經的論證。眞諦全書，在博士以爲是半通半不通的鬼話，在別人或以爲是很可寶貴的靈文；在博士賞識那有趣味的十幾條，在別人或以爲是全部中無關重要，而等於勸世文一類的作品呢。仁者見仁，智者見智，各人有各人的主觀認識，本來不能強同，何況據之以判全書的眞僞呢。且陶弘景編纂眞誥的方法，是很可以嚇倒人，也是胡博士說的。爲甚麼貴人健忘，忽然地又罵他很少可讀的部分呢？難道全部眞誥，只有這十幾條，是陶某用嚇人的方法，編纂出來的嗎？若謂曾經念熟的書，便是新書的粉本；這是先入爲主之見，用不着甚麼忽然大悟。

父云：「陶弘景的母親孕他時，就是一個虔誠的佛教徒子，生出家庭，父是博學的人，受了馬鳴的引誘，所以一口氣念了二十卷。

想編一部書，余自己教卜絕無祖遺的材料，要偷偷摸摸，向他教中拾睡餘，這父何苦呢！陶弘景既生於佛教的家庭，信教可以自由，適值佛法傳來未久，有多大的工作可做，他的天子朋友梁武帝，又酷信佛教，以他那樣博學的人，脫朝服掛神虎門，披上一件袈裟，或者抬出大居士的架子，請問那個大胆的，敢在他左右哼出一聲？爲甚麼轉一個大灣，去做那無廉恥的勾當呢？況四十二章經，是普遍流通的佛書，不是甚麼抄本與祕集，一出盜案，不怕家庭中的佛教弟子告發嗎？不怕朝廷上的佛教大護法究辦嗎？世界上那有這樣的大傻子呢？

父云「他有心要把一大堆鬼話，編成一部道教傳經始末的要典，所以特別的炫他材料如何眞實，方法如何謹嚴，道就是存心欺詐，他的博學高明，他的謹嚴的校訂方法，都使人不疑心他作僞，所以這二十條，居然經過一千四百年，沒有被人偵查出來」。

不錯，陶弘景的博學高名呢，謹嚴的校訂方法呢，能教使胡博士，都傾倒賞鑑起來，大約也算得簡出色的人物。南北朝上下三四百年間，本來缺乏第一流的作家，以陶某的資格，去潛心著述，或編集遺書，未嘗不可升作者之庭，何必有心要把一大堆鬼話編成一部道人睡罵的道書呢？當時並無甚麼書局，甚麼印書館，肯出幾塊洋錢，收買稿子；陶某犯不着東抄西寫，貶損自己現成的高名。依胡博士這樣深文周納，豈不是凡著書之材料眞實者，方法謹嚴者，都要防他是存心欺詐！何以一千四百年？只有一箇人生出這樣的疑心。

從文字方面，去尋胡博士對於此案有力的論證，是絕對失望的。或者在他無文字的紘外餘音中，透露一點甚麼消息！我記得胡博士常常喜用歷史的眼光，莫非他也是用這套花樣，來判眞語與四十二章經的盜贓嗎？試考證如左。

四十二章經　（1）竺法蘭譯　漢永平間（東漢明帝）……西歷第一世紀。

（2）支謙譯　吳黃武間（吳大帝）……西歷第三世紀。

眞語的編纂者陶弘景　（1）生於宋孝建三年（劉宋孝武帝）：西歷四五六年。

（2）沒於梁武大同二年（梁武帝）：西歷五三五年。

四十二章經的吳譯，比陶某先出二百多年，其漢譯比陶某先出四百年。我之，顯徹楊許輩，何曾掛得這箇頭銜，這是十條或二十條之發習者、太上、青童君、西城王君、紫微夫人等的特別拿號呢！要判明這件案子，只有請胡博士耐心的上天入地，提前考出這一班鬼頭鬼腦人們的鬼混甲子來。

本案至此，且把這一大組盜贓，逐條逐件，與當代有心人，一商榷之。請看究竟是誰盜抄了誰？

第一條：「諸侯」這箇名詞，恐怕除康熙字典外，別國的大辭典中，是翻不出的。八股文，紅繡鞋，是我們國裏的土產，五等爵位，也怕是秦漢以前所有的特別階級。近年打倒封建制度，它便海天萬里，跑到印度寄籍去了。況青童君向問道者提出一箇人格的標準，算是本地風光。爲什麼四十二章經，開口便吐出一箇「吾」字，難道我佛如來，也學軍閥通電表明態度嗎？縱然現身說法，也要恰合身分，他老人家原是一國的太子，最低限度，不好說吾覩國王之位如過客嗎？爲甚麼自貶丰采，遠隔重洋，借重我們小小的諸侯，前來表他的大大志願呢？這是破題兒所當注意的一點。

第二條：「「中國」，究竟是甚麼地方呢？佛弟子以爲印度居南北極之中，故名「中國」，但是一兩千年前，航海術尚未發明，地球是方是圓，尚無定

論，虛能取南北的概要，表出一個中心點，以資指南其實際，以爲理地。然則中華民國之四周，還有甚麼不明瞭的考核，無須委曲調詁，用直覺心可以得解，他就是五千餘年歷史中所載之「中國」，也就是九大洲人類所共稱之「中國」，二十五年前，又加入新字，叫做「中華民國」，他在寒熱溫帶之中，氣候和平，物產豐富，稱得起修道者所須法財俱地四緣中之地緣，犯不着把大好山河之「中國」，雙手送給英國作領民地，自己舒敷亡國奴的苦頭呢！

第三條：「人命在呼吸間」，這條定律，一般出來，似乎是很平凡的現象。但未曾在道前籌字上用過苦功者，必不能領悟。在佛典中實在叫作「阿那阿波那」，雖算一種修行的門路，但不知道敬山調息至於胎息，完全在這真打勘斗。最要緊的，還是打破人生定律的「免呼吸」，用何方法去「免」，中間經過若何的程度，「免」後是甚麼狀態，恐怕四十二章經之譯者，非但不是內行，並且未必心有道件事實，只舒把太上最後殷勤告人的一點口訣，大胆抹煞，不覺得留下由己一個抄襲的惡蹟來呢。

第四條：「修性不修命」，是佛教；「修命不修性」，是道教。雖未足據爲定論，然亦大體不錯。佛言不相關行法中，雖解釋道命，並未論及如何「調」法；龍樹與西藏密教，雖有長壽法，鍊中陰法，這是另外一種門徑，非佛教正統派所許可。打開窗門說亮話，什麼鈐魂，守魄，取炊，塡離，降龍，伏虎，抽鉛，添汞，却病，延年等，都是「制命」箱中一大套的法寶——也許是一大堆的鬼話——道便叫做，道教門中，五千年來，歷代祖師，一脈相承，口口聲聲，的的切切，有一無二的看家本領！別人的家數，尚未弄清，敢談誰人做盜賊？請問四十二章經的高明律師，三藏十二部，那一句是「制命不死」的切實工夫呢？

第五條：「有物混成，先天地生，吾不知其名，字之曰道，」這是道教最高的概念與原理；「佛者覺也，自覺覺他，覺行圓滿，」這是佛教最高的概念與原理。各自分疆，乃成教派。若稍涉混雜，非唯有侵犯他教之嫌疑，亦以損失自教之尊嚴。我國自伏羲神農黃帝以來，群衆心理，最高之概念在「道」，本此以發育整個的文化，奉其教者，名曰「道」教。周秦諸子，競自分化，雖雖萬派之形，實寓朝宗之義。所以無論何人，無論何書於不知不覺中，每每流露這箇「道」字，以表現其祖先之遺傳性。例如「道德」，「道理」，自然之

「道」，人倫之「道」等等，皆是。即佛教徒同者，本領的「爲道」，「念道」，「得道」，「道」，「道」字，俱各有所表示：「爲道」，「念道」，即是修因；「得道」，即是「果」；「道士」，乃「修道」者果人說家裏話，無容他人置喙。四十二章經：「念道」，同於眞諦：「爲道」，故作「行道」；請問和尚們，「念佛修行」，却披件八卦袍，拿起太極圖，斬去「念道」，「行道」，又子呢？「得道」兩字，比條繩去。非然，弄得瓢瓜得豆，悠是好看。「道」換作沙門，還算安分。我曾讀日人所著佛學大辭典，對於「道士」註云：「本釋氏之美稱，後爲道冠道服，則又僞四十二章經所笑呢！其餘各條之一道」字，皆當作如是觀。道是化幹衛人一時的淺見，胡博士若有絕當的反駁，盡祖代陶弘景等認罪；宏將胡博士全文，斷納起來，而指明其錯誤之點如下：

胡博士亦料全部道藏，必多古集，故發心整理；又契於陶弘景紹俗出塵之

眞諦考之歸納
（1）一大堆惡蹟……新案
（2）一大組織鍊……論證
（3）全部道教是盜賊……推理

風標，博學高名之人格，故第一次嘗試，即是眞話。余道書之所謂法象，其雖僅之程度，十百倍於科學之術語與實驗，非數員之口授手試可比，何能心領神會；加以高眞降授之歷史，與普通的現實主義，大有間隔。博士至此，事與願違，由煩悶而厭惡，由厭惡而怒罵，由半懂不懂之靈文，變爲半通不通之鬼話，亦無足怪。此卽第一點的錯誤。

其後讀到勸世文一類的二十章，從前的障礙物，盡行排去，文章始覺順口，與全部眞話，如出兩手，恰好與自己讀過的四十二章經巧合無間；遂不暇審查，不經研究，由直覺心之衝動，一手抓住，作主觀上判斷之證據。此爲第二點之錯誤。

前兩點既錯，自然推理一着，跑入羅刹鬼國，永久不見天日。以杜威之高足，難道好說他的思想未經訓練嗎？規定斷案之證據，自身尚未經過種種手續，確實成立，就順手提出。以肯定其斷案；是何異以斷案說明斷案，而論證一層，徒擁虛號。這種邏輯，未卜是那國發明的呢？怡紅公子，認琴譜爲天書，適之博士，判眞話爲鬼話，同是藝林韻語。茲特指明其錯誤之第三點於後。

五千餘年長壽的道藏，卽拋棄一半，其中之柱下漆園兩位，較釋迦牟尼，

恐怕西屋諸事從今近來編竹的考據家，極力和佛陀出世等事並
降生的前期，要在數千時中為其證據，就在這種情形出世的前。我寧肯相
兩書，以供討論。

（1）文句異義同者，例如：

「三界」　老—慈儉不敢爲天下先　佛—佛法僧

「無爲」　老—無爲而無不爲　佛—三無爲　六無爲

「止」　老—知止不殆　佛—三止

「觀」　老—觀徼觀妙　佛—三觀

「有情」　莊—有情而無形　佛—有情衆生

（2）文異義同者，不勝枚舉。

（3）文雖俱同者，例如後：

「無心」　莊—無心無耳　「無我」　莊—非彼無我

「無始」　莊—與日無始　「無生」　莊—察其始而本無生

「方外」　莊—彼遊方之外　「非人」　莊—而未始出於非人

以上各項，在佛書爲普通術語，故不標其出處。

（4）文義俱異者，　少數。

西天靈光，飛錫東渡，自不能不求相當之寄託。環顧海內，儒門淡薄，諸子百家，瑣碎而寡要，都非息胎蓌神之質。唯老莊派學者，爲能出彼玄義靈文，以寫此生態，擬此小影。所以由漢及唐，五六百年，爲道教接引佛教之時代。

北地七眞，南方五祖，取西來妙意，返哺人天；而大乘根性之天台賢首，與一花五葉之教外別傳，又復棧道明修，陳倉暗渡。此數百年，爲佛道兩教同化之時代。

宋明理學鉅子，自朱陸周程，以及誠意陽明，陽奉儒術，陰崇二氏，推衍擺盪，致成儒釋道三教混流之怒潮。歷史告訴我們，此實先民學術之大源，亦即文化演進自然的途徑。犯不着小家子氣派，今日助甲攻乙，明日助乙罵甲，自己宣告自己的器量褊小呢！

化聲疏懶成性，硯田久蕪，尤不高興與人家多事嚕囌。自讀了胡博士這篇鴻文，耿耿中心，迄今半載，也許是因爲認識這件事乃中華民族五千餘年一箇最大的問題。每欲有所討論，祭觀筆者再三，提筆者再三，始能寫出這點草稿。

中華仙學

中南華老仙云：「萬世之後，而一遇大聖，知其解者，是旦暮遇之，一若同堂合席之人共同之關心語也，悲夫！

北平孳院胡同錢道極君

致圓橋子函並答

圓頓老師賜鑒：不聆教誨，又是一年。光陰如箭，世事日非。救國無方，徒深歎息。頃閱揚善半月刊總號第六十三期所載敝同宗錢心君之仙佛判決書，編輯先生之會議錄，及吾師之覆函，始悉該刊近來之經過。

前以該刊材料日少，精神日頹，尚疑創辦人無恒心，非眞能立志宏道者。今誦吾師之函，始知其中眞相，又不禁爲編者諸公惜，更歎其太無勇猛之氣。凡世間創業，尚須要有堅忍不拔之恒心，況欲作砥柱而挽狂瀾？更非有絕大之毅力不可。當年各教主創教時，誰不是在艱難困苦遭人極端反對中過來者。

編輯諸公當創行半月刊時，曾未慮到當此他教盛興道學衰微時。而作此大聲急呼之先導，定意起他教反對，而必有一應付之方乎！何今一週小波折，而即逐漸退步，甚至凡關於道功道學之一文一字亦不敢登刊耶？況揚善刊所提倡者，乃我中華民族固有之實踐實證眞功夫眞學識。吾以爲刊中若登載虛僞之學理，欺人之功夫口訣，則可怕他人指責。若果皆是眞實功夫，遇到反對者，則正是發揚之好機會。計不出此，而反畏縮，使人得機以乘，吾甚爲刊中諸公所不取。俗所謂道高一尺，魔高一丈，更所謂道由魔中成。諸公學理宏深，豈不知此乃必經之階級耶？

吾以爲編輯諸公，今既得宏揚之好機會，更應犧牲一切，廣搜古聖先賢及當代有道高士之眞學識功夫，提起精神而奮鬥，終有功行圓滿之一日。若如前數期刊物，而故意敷衍，不但爲揚善之遺羞，且恐爲大道之障礙。切望編輯諸先生提起眞精神，拿出眞學問，打破一切虛僞空談，以慰閱者之望，定可博得多數讀者之同情。但不知揚善主人及編輯諸公有此勇氣否？

道極並非反對他教者，乃係尚實踐實證不尚空談者，乃係有志自立，而不作依賴者，更是欲長生而濟世，不欲早死而作自了漢者，故而歡迎實在的功夫，絕非有門戶之見而盲從者。吾特爲揚善刊掬此熱血，不知該社諸公以爲然否？依弟子愚見，尚望吾師作一與奮劑，與揚善刊諸公注射一下，以慰衆讀者之望，是所切叩，專請道安。

弟子錢道極頓首拜

圓頓曰：錢道極君，我未嘗見過面，此係稱呼太客氣了。雖然稱呼一層，

是久人的自由，不過學佛的人，不應該專以藏外道書為研究的對象，而忘卻了佛教徒應該研究佛教經典的本分。佛教徒而不研究佛教經典，那就不成其為佛教徒了。

一方面學仙，一方面講教，到了結果，仙也學不成功，教也講不圓滿。自北七眞祖師王重陽以後，皆是如此。非自今日始。因為那個時候沒有乩壇替他們宣傳，所以三教一貫之勢力，尚不十分發達。今日一般壇弟子們，還要五教一貫，將儒釋道耶回五個教主，列於平等地位，又弄出一個老祖，鼎於五個教主之上。自以為這種法子很高明，其實是：出了大門，一步行不通。若關起門來，在房間裡，開開沙，寺寺然闊，混混無聊的光陰，却也未嘗不可。錢君既是一位研究家，對於神仙與宗教的分別，宗教與乩壇的分別，當然看得很清楚。我不過順筆的說幾句，好讓大衆心裏明白而已。

本刊編輯諸公，雖有時採納我一部分意見，然亦不能完全犧牲他們自己的意見。錢君叫我作一與奮劑與編輯諸公，恕我難以應命。我不知與奮劑如何作法，只有將錢君原函轉寄與本刊編輯部，我的義務就算盡到了。編輯諸公若有高見，尚望隨機發表，以釋群疑。　圓頓附白

編輯按：錢君函中之意見，我們可以完全接受，用不着再注射什麼與奮劑，然而意見是理想，辦事是實行。理想最容易，實行頂困難。本刊因種種關係，不能充分發表我們的意見。這是毋庸諱言！但比較別人家千篇一律的勸善文章，滿紙空談的心性文章，五教混雜的乩壇文章，總覺得切實一點。除却本刊而外，遍國中定期刊物，不下數千份。若要像本刊這樣切實論調，極力提倡道教與仙術，為黃帝老子並歷代神仙揚眉吐氣者，恐怕沒有第二份吧？

外面來稿雖多，都是些消極的勸善文章，已為山西襄垣崔寓琪君所不滿。（見第六十六期本刊第一頁）調和派一類的文章，今又為錢道極君所厭觀。我們做編輯的人，既不能自己杜撰幾篇聊以塞責，更不能把抬高佛教壓倒道教的文章胡亂登出，因為怕閱者罵我們無識。圓頓先生不常在上海，他目的重在實修實證，不歡喜做文章，被我們催逼再三，方有稿子送來，中間難免有斷絕的時候。此事須得請錢君並閱者諸君的諒解。

再者：圓頓先生雖言，若有人能寫代替他盡這份義務，豈但[illegible]七[illegible]

[illegible]佛教徒[illegible]一[illegible]人[illegible]他，

[illegible]人[illegible]他[illegible]白[illegible]的[illegible]，都沒有這種習氣。假使有這種習氣，也不是說沒有人能做道教與仙術的文章，乃是說沒有人能做抬高道教地位的文章，更加沒有人能做把仙術立於宗教之外，與科學相接近的文章。齒腦筋的人，只曉得三教一貫，新腦筋的人，無論什麼教都不相信。頃弟子們，只講迷信，不辦眞傷。佛教徒，耶教徒，更不必談了。所以專門講道教與仙術的稿子，十分缺乏。呂祖參黃龍的事，若非圓頓先生極力挽救一下，幾幾乎弄得不能下台。

各省各縣呂祖乩壇中的弟子不下數十萬人，全眞派的道士，亦不下數萬人。二百年來試問可有一箇人像圓頓先生這樣出力為呂祖作辯護。僅此伍冲虛仙佛合宗上說了幾句，尚且牛頭不對馬嘴，其餘的都是默認呂祖眞有此事。道教徒這樣沒出息，佛教徒自然得意洋洋。請問錢君，假使圓頓先生那幾篇稿子不來，我們做編輯的，有什麼辦法？並非是我們沒有勇氣，因為這種文章，不是尋常人所能做得來。假使人人會做，則呂祖參黃龍公案老早就推翻了，何必等到今日，纔覺得根本動搖？

再者：唐朝以前，道教與佛教之爭論最盛。宋朝以後，道教勢力，漸漸衰微。明清以來，只看佛教徒搖唇鼓舌，道教徒一聲不響，噤若寒蟬。實因人才缺乏，並無其他原因。今日道教已不成其為教了。若再不提倡，恐怕就要消滅。做社同人，心雄力張，孤掌難鳴，素仰錢君熱心為道，品學兼優，參訪多年，必有所得。務祈根據來函之宗旨，發揮護教之精神，闡揚仙道之眞詮，恢復仙道之名譽。若蒙每期惠撰稿件，投登敝刊，豈但敝社同人之幸，實亦千百讀者之幸。請勿珍惜，至盼至禱！

編者寓至此處，適值本刊創辦人張竹銘醫師到來。知錢君要注射我們與奮劑，可是興奮劑的性質各有不同。要因病而施，不能隨便亂用。醫家興奮劑，有強心臟的，有強神精的，有強肌肉的，有強生殖器的。用之得當，固然是好，用之不當，反而害人。世上辦事，亦復如此。過於頹喪，固然不足以有為；過於興奮，也不能持長久。揭善刊社，就是興奮劑製造廠，但其性質是和平的，而非激烈的。因為有時要容納讀者的意見，並須顧及大衆心理，雖不能面面俱到，然範圍總須放寬廣些。範圍一寬廣，態度自然就和平了。於是乎讀儒釋

道三教的文章，我們都歡迎。惟獨對於推崇佛教排斥道教的文章，不合我們的胃口。若果有此種稿子寄來，本刊也只好照登。倘若不登出，反而見得我們器量太小。是非公理，全靠大家平心靜氣研究出來的，不是靠筆掃掌開寫出來的。

時至今日，道教本身，衰弱到了極處。揚善刊鼓吹了三年，用盡心力，大家纔曉得我們中國尚有個最古的道教，稍稍有人注意，稍稍有人研究。現在也有幾處道教會，稍稍舉辦，未嘗不是本刊一點微勞。所以本刊就是閱者諸君的興奮劑，用不著諸君再拿什麼興奮劑注射我們。

雖然，錢君須知，興奮劑要有好材料，方能製造。揚善刊要有好文章，方能動人。好文章不能保每期必有，中間偶然缺乏，閙着稿荒，也是常是。譬如第六十五期呂祖參黃龍那幾篇，和本期中華全國道教會緣起一篇，都是最有效力的興奮劑，都是最難下筆的大文章。請別人做，料定他們做不出。即使圓頓先生照樣再做一篇，料定圓頓先生也做不出。因為應該說的話，已經說盡，再說就嫌重複無價值。若要將原文全部推翻，另做一篇，又尋不到材料。所以做興劑容易，收集材料眞不容易。錢君若能按期供給本刊最有價值的材料。可保我們的興奮劑要有好材料呢？錢君能助我們一臂之力麼？

答南京立法院黃帆華先生書

帆華先生：接讀六月十八日惠函，辱承雅意，示買山偕隱之方，強我著書，以開尹老聃相比。竊思合作同參，本是當年之定議。今日重提，理應踐諾。然而事有艱難退命者，敢爲君約略言之：當日除君與我堪稱健步而外，崔女士與彝珠，皆習於都市生活，向不徒行，乃亦鼓其勇氣，竭力追攀。從蓮花洞直上小天地，陟絕逾十五里，羣路崎嶇，幾經喘息，居然樂而忘疲。次日復相攜跳洞爬嶺，捫松滑石，而達三疊泉。日當午，衆都飢渴。一罐波蘿，爭食賽瓊漿甘露。歸途已居深夜，雖手足胼胝，而樂且未央。此景此情，恍惚如夢。記得君等下山時，我送至巖畔，相去數十武。崔女士掉頭仰視而呼曰：買山計畫，勿忘勿忘！我亦因風報以回響曰：不敢忘！不敢忘！日後又接彝珠自滬寄數封書，無非促成此事。故我注盧山，為時最久。自秋徂多，結果竟無所獲。僅做得一卷山居同樂會章程，並幾幅造屋圖

句憑，決非敷衍。庶幾不致被一般空談心性賤視物質之假道學先生所迷惑，是則萬分不幸中之一大幸耳。從此改變方針，另起爐竈，將最日外煉精神轉而對內，同時並發三大願，以為自己長劫修持之準備。第一大願，擬以三十年完成之；第二大願，擬以三百年完成之；第三大願，擬以無限量時間完成之。

溯自民國創造以來，轉瞬已二十四年矣。有何功績可見？今限三十年短促光陰，完成偉業。若不廣遣魔難，誓作犧牲，豈得有些微之挽悍乎？孟子曰：「故天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身；行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」故每當百無聊賴之時，撫膺痛泣，未嘗不慷慨遐瞻此章書以自慰也。

昔者孔無點突，墨無煖席。（見淮南子）釋迦雪山枯坐，老子西走流沙。彼四聖哲，雖身世出處不同，而志行堅苦則一。我雖不敏，何敢後之！將來縱使入山，亦不過崖洞棲身，蒲團永夕，飢餐柏葉，渴飲寒泉而已。若夫購地卜居，烟霞嘯傲，水邊林下，歲月優游。此則達官名士之清標，非所論於我之今後矣。來函謂當年既為呂碧城作女丹詩註，復為王聘老作黃庭講義，故今亦援例要求將鈎玄錄再作鈎玄，以玄之又玄之道相授。

夫道乃宇宙公物，本無所私，然非遇其人，不可妄授。當田邑女士對於道學，實無所得。若果有得者，後來必不至改而學佛。王鵬老雖或聞知；亦恐十之一二，又爲逆境所困，礙教所拘，既未曾超脫於凡塵，豈能逃大化之共冶？君之爲人，我所素稔，才情雙茂，嶺密圓通。閱世不爲不深，而本來面目，始終未變。品格如斯，可謂無憾矣。道不傳君，將誰授乎？惟是默察機緣，猶有所待耳。

我今希望於君者，即從速尋得一名山勝地，作爲君等他年修道之根據。更於近處築石室數方，供我藏書之用，並須能經久遠，足避三災。書雖不多，要皆仙學之精華，人間之孤本。緩轉傳授，而及於我。歷年以來，因無法保存，已嘵零落。今欲急於整理，重行校勘，親任抄胥，俾成一部有系統的大府奇觀，邓姬秘典，然後藏之石室，以俟有緣。且爲名山生色不少，果能助我了此志願，則平生所學，當與君共之矣。

夫以道而言，愈融和則範圍愈廣，儒釋道仙，四者原可互攝。以術而言，愈分析則畛域愈嚴。我既專弘仙學，則凡儒釋道三教教義有不能苟同者，皆在其列。然對於三教聖賢，固未嘗失其敬仰也。彼禪宗之祖佛陀祖，亦猶此

答上海錢心君七問

山狂妄哉？君本達人，必能領悟。區佈區區，未罄衷曲。

圓頓子

第一問：世界上究竟什麼是絕對的眞理？

答：有口不說話有心不起念，這個就是絕對的眞理。你若一開口，一動念，就落到兩邊了，就是變成相對而非絕對了。所以在語言文字上求眞理，都是白費精神。君是研究哲學的，大概因爲在哲學中尋不出眞理，故發此問。老實說世界上本來沒有眞理，犯不著再去研究。縱然被你把眞理研究出來，請問有什麼用處，遇到生老病死，衣食住行，感受痛苦時，眞理能代你解除麼？

第二問：儒釋道三教書上，都不注重長生，何以貴刊上專要講長生之術？

答：因爲他們不講，所以我們要講。假使他們肯講，我們就不必再講了。儒教是講普通做人的法則，生老病死，乃人之常理，故不講長生。釋教偏於唯心。若講肉體長生，即與他自己所標榜的宗旨衝突，難以自圓其說，故極力反對長生，這是印度人一種習氣，傳染到中國來，實不足爲訓。

若考吾國道家歷史，則與彼等不同。黃帝騎龍上昇，群臣葬其衣冠於橋山

。老子騎牛出函谷關，西走流沙，不知所終。這兩位祖祖宗，皆不現衰老病死等相。雖不注重長生，却是實證長生。孔子只有七十三歲，釋迦牟尼也不過活到八十歲左右，都與普通人無異。比較黃老，却差得遠了。

況且我等今日是研究仙學，不是弘揚宗教，如何可以混爲一談？我們注重長生的意思，不是貪戀這個地球上有何等快樂，要永久享受。實在因爲將來全地球人類，都不免恐怖與痛苦，想救拔他們，非有神通不可；想感化他們，亦非有神通不可。空口說白話，是無濟於事。但是修煉神通，必定先經過長生這個階段。倘若不能長生，決沒有眞實的神通發現。辰州符、喇嘛咒、催眠術、紅槍會，那些小玩意兒，也不能說全無效驗。遇到大事，他們就抵當不住，結果定遭失敗。只有仙學這一門，是腳踏實地，一步一步做下去的。果能把自己肉體上普通生理改變過來，神通自然就易於成就了。

現在這個時代，你縱有法子免除老病死，仍舊是保不住。因爲殺人的利器，層出不窮，一個人沒有特別的本領，請問以後如何能整理這個世界？任便是大宗教家、大科學家、大政治家、大慈善家、大實業家、大軍事家，更有像筆管長一支手鎗，黃豆大幾粒子彈，就可以把他們一齊送上西天去，何必要勞動外國人再搬弄什麼炸彈、毒氣、電柱、死光，這些法寶？若把這一點的眞吾東西全套表演出來，豈但肉體要成灰燼，就連靈魂都要粉碎，不能脫結，豈但送上西天，並且還要請他們入大涅槃呢！假使一個人沒有神通，還是早點死了罷，免得將來身歷其境。

第三問：長生不老，變化莫測，神通廣大，法力無邊，唯物唯心，皆能解決。度人度我，盡可如願。若果眞如此，我敢說無論富貴貧賤男女老幼，全球上的人類，沒有不歡迎，不贊成的。所慮者，就是神仙事業，也是虛空而渺茫，也同生西方生天堂一樣，不能給人看見。於是乎人們就不願注意到這一點了。然乎否乎？

答：所慮者亦近乎情理，然只能代表一部份人意思。即是受過新教育一類的人，至於普通人非是不相信，乃是不敢承當。他們以爲自己沒有這種要格踏進神仙門檻，所以就懶於問津了。另外尚有一種人，本來是想學仙的。無奈看丹經既看不懂，學口訣又學不著，雖然學到些小法子，等到做起來，若不是無效驗，更要出毛病。弄得他們滿頭灰心，結果鑽到釋氏門中去，看看經，念念佛，了此殘年罷。可見神仙法門不是普渡的東西，請你勿在普渡上著想。

第四問：若要引起人家注意，必見以為現在世界有兩條路：

㈠將世界上的事，暫時丟開不管。比如我已經死了，再隱看二三年的乾禮，當作喪葬之費。於是尋一處清淨地方，實行修煉，成功之後，再出現於世。自然能引起全球人類的注意，大家來爭相倣效。若此無幾可以解決唯物唯心問題，達到度人實我的志願。

㈡假使現在沒有這個機緣自己去實行，只有極力宣傳神仙家學說，使社會上大人不論智愚賢不肖，一聽此說，多少要明白些此中的意義。上智者聞之，立刻研究實行；下愚者聞之，亦手舞足蹈，非常欣羨；富貴人聞之，自然不愛榮華，捨財提倡；貧賤人聞之，亦能認清門路，協力維持。由此推廣出去，可以使全國的人，彼此互助，各得其欲。再慢慢擴充到使全球人亦復如是，世界大同理想，或可由此實現。不知實刊藏公，高見以為如何？

答：你所說第一條路，嫌其過於簡單。起手下工夫時候，不能適用。等到做後半段工夫時，或可如此辦法。第二條路，活像佛教耶穌教傳教的樣式，神仙學術不是宗教，只能接上智，不能渡中材，何況是下愚？請問要這般愚夫愚婦有什麼用處？倒不如讓他們歸入別種宗教門中去罷。至於將神仙學術傳到外國的話，此事須要慎重，外國的人力財力，勝過我們百倍，所缺少的就是這個法子。假使一旦被他們知道，他們立刻就能實行，不比我們中國人能知而不能行，豈非是老虎添了兩隻翅膀麼？

我贊成仙術保守秘密，先把佛教傳到外國去，讓他們鑽這個圈套，或可以減少他們一點威風。話雖如此，然而效果也很微薄。像意國的墨索里尼，德國的希特勒，無論你拿什麼宗教去，都降伏不住。又如俄國的共產主義，根本就要剷除宗教，你想借宗教力量收拾他們，簡直是夢話。日本雖可稱為佛教國，但是利用佛教，不是迷信佛教。所以他們國家也是很強橫，絲毫不受佛教影響。

現在只有我們中國，和其餘的幾個衰弱小國，是眞能信仰佛教者。這件事太不公平，最好是把佛教宣傳到幾個強霸國裏去，使他們信了佛教之後，也漸漸的衰弱起來，中國方不至於單獨吃虧，大同之夢，或可實現。

第五問：照理論上講，吾人的確可以形壽長生不死，肉體自日飛昇，但以現在論，為什麼一個活神仙都看不見？

答：古代的神仙，是解的已經尸解了，飛昇的已經飛昇了，都是離開這個

地球，跑到別的世界上去了。你如何能看見？尚有一兩位未曾做到尸解地步的半仙，他又躲在深山古洞之中，人跡罕到之處，永遠不肯出來，在那裏等候尸解。所以世上人也不能看見他們。我們的志願與他們不同。假使將來僊俸成功，必定要長住在地球上面，讓世人都可以看見，並且還要管管閒事。別人家沒出息，總說今人不及古人。我的見解，認為今人勝過古人，後人還要勝過今人。古人做不到的事。或許今後人能做到，只問我們肯做不肯做。請參看本刊第六十九期「答江陰汪潤君」一篇，大意略同。

再者：君前次所作仙佛判決書中有云：「難說仙與佛都是滲茫無憑」這句話，我認為理路不清，觀念錯誤。佛教之生西方，同耶教之生大衛一樣。都是死後的事，說他生西也罷，說他覲貪獸也罷，說他覲地獄也罷。好在死人總是不能開口。都由道班活人在那裏胡說，眞可謂死無對證。不過死人雖不能開口，他家裏尚有活人存在。你若說死者靈魂投胎變貪獸，或墮地獄，他的父母夫妻兄弟兒孫等，都要恨你恨你。你若說他生西方，上天堂，他家裏人心中雖然有點懷疑，表面上都很願意承認這句話說得不錯，你樂得恭維他幾句，博他們活人一個歡心，所以佛教徒死後總是生西，耶教徒死後總是上天，已經成為公例。你說這件事是渺茫，他們心中又何嘗相信是眞實呢？也等於過新年時，大家見面，總說恭喜發財，誰能保證必定發財呢？不過一句客氣話而已。

神仙要有憑有據，萬目共覩，並且還要能經過科學家的試驗，成功就說成功，不成功就說不成功，其中界限，儼如銅牆鐵壁，沒有絲毫躲閃的餘地。如何可以同宗教徒一樣看待，也說他是渺茫無憑呢？

譬如我自己是個學仙的人，設若僊俸將來修煉成功，必有特異之處，可以顯示給大衆看見。倘仍舊不免老病而死，又無絲毫神通，你們切切不要烘熏托月，製造謠言，說我已經得道，免得欺騙後人。像這一類的事，前人書中常有，我看了甚為厭惡。所以我自己不願蹈這種陋習，今世修煉神仙之術，能完全成功的，我未嘗見過。但一半成功却是有的，然也不足為奇。這全靠我們後起之秀，發憤有為方可登峰造極，超過前人。自古神仙成功，都是留得肉體在世，如何能說他渺茫無憑？

第二等的神仙是尸解，他的肉體雖不能長存，但他的陽神却能與大衆共見

藏外道書

、可以在世上安心入道，而不能成仙的事；是何能說他渺茫無憑？假使他不能做到這個地步，無疑不能稱為仙。因為他和凡夫沒有分別。我最厭惡人家自稱神仙，所以把這個例子去時很嚴，免得一般效尚之徒在那裏影射，把神仙名氣弄壞了。你說渺茫無憑，我是不能承認。只可以說成功的很少，每一個朝代，不過幾人而已。

第六問：一個普通人，要學神仙，請問須經過多少時間，纔可以畢業？

答：這件事永遠沒有畢業的日子。不過為學者方便計，在全部歷程中，勉強劃分幾個段落而已。丹經上常言第一步工夫要一百大，第二步工夫要十個月，第三步工夫要三年，第四步工夫要九年。這些期限，說得太死板了，與實際上不相符合。此事要看學人年齡之老少，資質之愚智，境遇之順逆，財力之厚薄，障礙之有無，故難一概而論。

你們在學堂中做學生時代，是有畢業的期限。等到出了學堂以後，擔負國家社會重大責任時，就永遠沒有畢業日子。你就學到死也學不完，到了將來進棺材的時候，你尚且要歎息說，今生是虛度了，錯誤了，來世再學着做人罷？你想，做人既如此之難，做神仙豈是容易麼？

現在這個時代，是動與刀兵相的時代，不是弄筆桿子時代。說得好聽，沒有用處，必須要做出一點實在工夫，方足以使人相信。你若要救國，請你先研究仙學，等到門徑了然之後，再去實行修煉。等到修煉成功之後，再出來做救國的工作。那個時候，你有神通，什麼飛機炸彈毒氣死光，你都可以不怕。此刻專在宗教上辯論，把精神白費了，未免可惜。

宗教這個東西，在以後為世界上，若不改頭換面，他本身就立不住。無論大地，掀起絕大風潮。因此很注意佛教刊物，但至今尚未見有何舉動，仙局外人亦沒有評論。就是這樣無聲無臭的過去，吾國人心麻木，總算到極點了。不知孟位編輯先生可曾看見有對於批作批評的文章，祈指示為荷。

答：仙儒鄉僻村，不知外面定期刊物之消息。依愚見而論，縱有人批評，亦未必能切中肯綮。佛教徒自然是抱着書本子打滾，說來說去，都是些老僧常談。吾等聞之已熟：道教徒只曉得清靜無為，閉關自守，別人家寫他，他固然不曉得。就是你費盡心力，代他們作論說，他們也不曉得。至於普通人對於仙佛二者，又是不分家的。說好，二者全是好；說壞，二者全是壞。所以我認為縱有人批評，亦屬無關輕重，可以不必理他。

普通知識階級中人，若要求神仙全部學術，恐他們自己力量去鑽研，大約須費三十年光陰，尚未必能弄得清楚。因為有些書看不懂，有些書又買不著，傳口訣的先生，多是一知半解，罕有全部貫通者。若由我們指導看書，快則三年，就走小路，要大就走大路。又要審察自己的環境，宜人元就用人元，宜地元就用地元，宜天元就用天元。神而明之，存乎其人。

你若問，專求口訣，立刻實行，免得費工夫看書。豈不省事麼？我有個譬喻說給你聽，現在學西醫的，必須進學校，聽講課本。畢業後，再出洋，求深造；學國醫的，雖不必進學校，但是也要從師先讀三五年醫書，然後方可臨證實習，尚不敢說不誤人性命。走江湖的郎中，牽駱駝，賣膏藥，學會幾個草頭方子，就是一字不識，也能替人醫病。比較進學校讀醫書，豈不省事麼？然究竟不能登大雅之堂，憑他那副本領，只能應付鄉愚市儈而已。

學仙的人，若專求口訣，不肯讀書，就等於走方郎中一樣。自古沒有不讀書的神仙，幸勿貪捷徑，免誤大事。

第七問：描作仙佛判決書，前崇實刊登載後，料這篇文章出世，必定是驚道教佛教耶教天主教，以及其他的鬼神教乩壞教。一概都要被科學打倒。豈但宗教如此，連空談的哲學也無存在之價值。我勸君還是走神仙家實修實證這一條路罷？將來或者尚有戰勝科學的希望。

編者附告：自錢君仙佛判決書發表以後，有王隱君投稿一篇，名為仙佛判決書的平心論，已登於本刊第六十六期。別家刊物上，很少論及此事，惟北平佛化月刊上隨便說了幾句，不知錢君曾經看過否？但亦無甚緊要，不必辯論。最近佛海燈月刊第七期，始有圓成居士一篇文章，專對錢君所作仙佛判決書加以批評，請錢君注意。

復浙江金華洞天孫抱慈山人

圓頓子

原函：圓頓先生玄鑒：敬啓者：天台一別，瞻月數圓，每懷高雅，企念殊深！辰維道炁常存，德音廣播為頌。山人寄住赤城二月餘，至秋始返金華。前閱貴刊，暨道學叢書，思想新穎，議論透闢，別出心裁，獨具卓見。大哉聖人之道，待其人而後行。夫天不欲宏道濟衆則已，如欲宏道濟衆，當今之世，舍

迫之興發，不能已止，遂運發中，略抒有感，一氣呵成，亦殺之愈光。惟之化樹，爲春寒所催，一日怒開，倍促鮮華，以衆中反數一年來富有種族歷史憤創之道學，至今奄奄不振，式微已極。幸得先生具最深苦思，抱徹此悲心，起而挽回之，補救之，發揚而光大之。中興國教，普渡蒼生，欣瞻前途，伴頌無量！

山人疎懶鄙陋，愧無一得貢獻，勞勞塵水，煩身世之無常；僕僕風塵，恨知音之有幾！倘蒙賜教裁成，無任感禱之至。專此敬請　撰安

山人旭慈謹啓

敬複者：頓去夏偕馬張二君，各處遊山，實非流連風景，蓋有兩種目的：一則尋覓修煉之勝地，一則訪求絕俗之高賢。結果他無所遇，僅於赤城紫蓋洞遇先生一人耳。惜爲時間所限，未獲暢聆教誨，別後思慕不置，雖白蜜在望，而山鳥無聊，徒深慨歎！去秋展轉奉到瑤章，厥旨淵弘，懷想交集！理應早日裁答，又以塵勞挫志，急此彫年，半載蹉跎，未遑安處，迨至於今，方能抽暇與先生通問，幸有以諒之。

頓塾伏農村，朝夕共編氓爲伍，蛙鳴閣淵，犬吠狺狺，遙想先生以不食人間煙火之身，倘在於碧巖蒼松之下，仙凡路隔，未卜何日再接清輝？曷勝！翹企！尚希不時將山中消息示我爲盼。敬候道安。

附告閱者諸君：孫抱慈山人乃辟穀術專家，能一月半月不食，而行動自如，不過十百中之一耳，又何足怪！印光文鈔可以批駁之處極多，頓雖陋其學識，但亦佩其專誠，故不爲已甚。又以道家常喜用佛家之名辭，亦屬咎由自取，故不願迴護。設若盡力反擊者，恐淨土家根本動搖矣。

今有一問題，須費考慮，即楞嚴十種仙是也。仙道每爲知識階級所鄙視者十分之九受此影響。愚意擬加以糾正，惟尚未覓得所以措辭之方。和平乎？激烈乎？僅限於十種仙乎？抑攻及全部楞嚴經乎？或竟置之不理乎？幸高見爲我一決擇之。海內修仙學道人士，車載斗量，不可勝數。惟開於楞嚴經十種仙所處地位之卑劣，從來無一人敢爲援手，且多有不知其名者。噫乎！頓安能借助於彼輩哉。

先生對於佛道兩教，研究甚深，爲學術計，似宜秉「當仁不讓」之風，破拘守門庭之習，發揮大無畏精神，直抒胸臆，倒挽江河，是所切盼。專肅奉達，並候　道安。

若蒙賜覆，請郵寄揚言善半月刊社轉

再者：本刊第六十一期汪伯英君與蘇州木瀆法雲寺嘿庵法師討論佛學書，

藏外道書

的確是汪君自己手筆無疑。汪君之意，無非借此以表示其未嘗與聞其事，以免其未

無怪乎急於投疑於土匪，即非自己手筆之外者，此

類是也。

假使此篇書信經過手寫出，決不會如此圓融。因爲描作口氣，皆是錄可吹

毛，剛能殺鐵，一動筆就開罪於人，不能學汪君之謙恭有禮，委婉陳詞，三教

調和，無偏無黨。雖然，愚意亦不願與人輕啓是非之爭，只求得仙術拔出於三

教範圍之外，庶可不受彼等教義之束縛，而能自由發展，並希望由此多造就幾

位超凡的神仙，對於世界上物質的科學，加以制裁，使好戰之魔王所持爲殺人

之利器，不生效力。然後人類方有幸福可言，否則二次大戰，三次大戰，以至

不計數次大戰，地球衆生，將無噍類矣。宗教云乎哉！道德云乎哉！心性云乎

哉！

圓頓再白

覆南京歐陽德三先生書

德三先生慧鑒：奉到瑞章，聆承盛譽，悚不敢當！前者湘濱旅次匆匆，疾

二六一二七八

覆之常 相觀而笑莫逆於心百一報

此復即頌 [illegible]

弟 圓頓

復圓頓先生惠函

圓頓先生道席：前揚善刊七十九期所載瑞函，語重心長，令人感愧無似！

阿記十餘年前，據武昌佛學院爲大本營，作佛化新運動。法師則有太虛、仲仙、善因、大敏等，居士則有熊大醒、陳維東、程璧功等。最有趣是大醒，長不滿三尺，而心腸萬丈，恰似瓦崗寨混世魔王程咬金，任你天神臨陣，他都要大憨三板斧，時意氣之發，抗孔顏而薄湯武，屑天演而破進化，南征北討，粗告太平。乃遇其鋒於同勢之支那內學院。課誦之餘，開最高軍事會議，如何發揮？如何應敵？興高彩烈，手舞足蹈，化聲則乘機抽身，溜烟跑到黃鶴樓底戰或看電影去矣。先生豈我，豈臨陣脫逃者哉？又豈唱息事寧人之高調者哉？夫亦曰同人已足了之耳。

先生提倡仙學，而以前途障礙，不慊於佛教。化聲蟄居深山，近來情形，未大洞悉。然以揚善刊卜之，竊以爲神經亦太敏矣。蘇州法鼓寺嘿庵和尚，乃月霞法師之弟子，復受業於武昌佛學院，而爲三江頤具資格之僧伽也。經汪伯英君圖讖之學理，委婉之文辭，調伏其心，已無罔象。印光乃一狹義的念佛僧耳，佛教兩雄，太虛與歐陽竟無之言論，彼尚罵爲魔說，況他教哉？不如是，不成爲印光也。某居士拾其唾餘，妄貢謬見，寢函關之，有何不了。貴社更以慧命經與仙佛合宗兩書，招人批評，自損尊嚴，是亦不可以已乎！

吕祖參黃龍一案，亦善財南詢之例耳。在古人當時，不失其大。吾輩居千年後，反引爲奇恥大辱。此豈佛教徒之過哉？錢心君之仙佛判決，豈儘哀的美敦書，實對佛門下總攻擊令也。相手方頭二三等之正角，何曾出脚？儘一二未知名之客串，搖旗吶喊，嘵嘵不已。此亦大可憐矣！而先生者，從指甲中放出一線光，向普天下和尚精光的頭上，飛舞盤旋，化聲不敢扯功。萬一煽動客氣，釀成混亂的狀態，則戎首之罪，化聲百口難辭。蓋化聲自敍，乃導火線，而上妙觀居士一書，則正式宣戰也。其時化聲激於義憤，不顧一切，匹馬單刀

神傷地位計，將來難免有詞佛屬祖之論調。彼佛祖在天之靈，或且認爲契理契

·從佛教大本營之武昌佛學院發出[illegible]
振譽，知難而退。致瑞典攝威之分鑣[illegible]，以一紙書速還。[illegible]革命流亡之夢
，而並世佛化大運動家，如劉慧華、黃慧華、虛大師、馬一浮、范古農、歐陽
竟、王一亭、歐陽德三諸先生，非唯不以難益相譏，且有　滿意分美人：獨與
余兮日成」之概。此豈口舌所能爭，又豈門戶所能限哉？其意若曰：佛教爲面
，現已粗定。中華民族五千年之始祖軒轅黃帝，所留遺之一片錦繡江山，荒蕪
已久，偶得老同志再出身手，前去開墾也。　四十年間，於三教中，自由出入
，不見其礙。」此乃先生答海門蔡君語，化解願頂祕訣！

楞嚴之屬辭函義，在佛藏中，獨開生面。眞僞之辯，聚訟千年。化盤以此
乃譯學問題耳，譯者以所譯爲本質，而變現能譯之影像，所謂展轉增上力，二
識成決定，古今中外，僅有意譯。所稱直譯者，不過意譯之程度較淺耳，是以
三藏十二部，不當執爲佛說，亦印度中華兩大民族思想之結晶品耳。

楞嚴之譯者，帶老莊色彩極濃，謂其貶損仙術，何以解於眞仙童子與大覺
金仙之尊號？其位置在人天之間者，六道俱報得，七趣之仙趣獨證得，下接書
生上齊佛果，而以人天爲中心也。是以白日飛昇乘龍跨鳳者固仙，千年沉淪食
花餐果者，獨非仙歟？同一教派，有旁門，有左道，有千百門中得一法，有千
百法中得一訣，散見諸書，而爲前人之所批評所訶斥者，不勝枚舉，豈僅楞嚴
哉？是以不修正覺，即修命不修性也。人中燻心，即一具臭骨頭，如何立功過
也？別得生理，即失其本眞，更守異氣也。壽千萬歲，依止山林，即壽同天地
一愚夫之毛女桂父也。

仙不可識，十種仙而帶有病態則可議。吾人提倡斯道，固然不可貶低，然
亦不必抬高。高者自高，低者自低，亦如其量而判斷其程度，說明其派別，指
出其途徑，詳察其病業，發揮其原理，斯亦可矣。何必鰓鰓焉慮及楞嚴哉？

祠佛鳳祖，固宗門之大機大用。元始天尊，太上老君等，何嘗不當祠當屬
？道家之鬱鬱千年，不絕如線，半由繼起無人，半由貽謀未善。五千年之高眞
與全藏，人自爲教，家自成書，姓名鮮眞，朝代失攷，無根本的組織，無連屬
的系統。三洞四輔之奇文，以何標準別類？五祖七眞之門戶，以何原理分支？
影響其說，閃爍其辭，白雲骨之道藏，既以湊足卷數，見棄於四庫提要。而神
仙列仙傳，人稱萬劉傑作，亦不過矜奇炫異，何嘗一毫留心於學術之淵，與
傳受之派別？宜夫近人目全藏爲盜藏，而神仙胥鬼怪也。

太虛法師之化聲敘云：自德行文學政教以及卜醫拳劍之術，皆此本源所被
之枝流，此言而出諸佛教領袖之口，可驚亦可痛矣。今欲提倡仙學，必先整理
道藏，尤當以先生之中華全國道教會緣起，及四庫提要不識道學之全體兩文爲
南針，而編輯一部有系統的道藏目錄，有源流的道家歷史，使人按圖索驥，自
由選擇，自由研究，此爲吾輩工作之第一步。

長生久視之術，重口訣而輕筆述。漢唐作者，或詩詞，或歌曲，自寫意象
，殊難卒讀。散行文體，頗稱詳明。但滿紙乾坤坎離龍虎鼎火鉛汞黃婆姹女等
法像，致令讀者，眼花繚亂。得訣者雖可印證，無師者不能獨修。宋明之書，
似鑑斯弊，趨於樸實。但方法雖明，原理尚略，人亦無從曉暢。致山澤之癯，
據爲專賣之品，且老尚無爲，何以談政治？莊主逍遙，何以應帝王？陰符韜略
，何以演爲兵？五行八卦，何以流於術？當茲生物學、生理學、生殖學、生態
學、發生學、化學、物理學等，大明之時，似宜適應新潮，將仙術建築在科學
之地平線上，俾唯心唯物之粗暴威權，消融翔洽於唯生的大化爐中，造成昇平
和樂的世界。此爲吾人工作之第二步。

人生三大問題，乃儒家尊天者所發耳。問題已不徹底，何況答案？蓋大地
山河，舉歲世界，皆吾人妙明眞心中物。此爲佛教之唯心論，萬物與我爲一。
天地與我並生，此爲道教之唯生論。唯心者不失英雄本色，唯生者極自由平等
之致。尊天者唯天，如置作繭，永無出頭之日矣。藤田氏以此自戕其身，島國
人之生死，夫亦太無價值矣。誼屬心交，敢布肺腑，芻蕘之言，聖人擇焉。未
卜先生以爲何如？此復，並請　著安。

附稿聲明、化聲、湖南祁陽籍，住寶慶界。

竹銘、伯英、兩先生鑒，燕函祈登貴刊學理研究欄，以勉答陳先生美意，
或能興起研究者之精神。請與陳先生來函合刊，以便閱者。化聲上。

答張化聲先生

圓頓子

承教甚感！尊意欲將世界上唯心與唯物兩大敵派，皆歸納於唯生論中，以
造成和樂昇平之世界，善哉善哉！雖然，愚見認爲唯物之科學，將來再進一步
，或可與仙合作。而唯心之佛法，對於仙術，常覺格格不入，頗難覓得妥協之
機會。世上果眞有人要求仙佛合作，第一個條件，必須使仙佛兩方，都立於平
等地位。像英國之對待美國，切勿從中顯分階級，像英國之統籌印度，如此始

讀外道書

太虛法師之尊著也。

文字般若之雄是一件煩重的工作。倘若我輩亦如胡博士那樣大膽，輕於嘗試，（胡著之南宗頓教研究，起首就云：這是我整理道教的第一次嘗試。）自然不幸而失敗，恐重累及道教之全體。故將純錢範圍縮小，跳出三教之外，以佛學爲立足點，而抵抗彼等之進攻。苟受挫折，亦不過損我一人之名譽，與中華民族之道教固無傷也。並且不至於惹起儒釋道三教之爭鬨，愚見認此爲較妥善的辦法，故改變以前之論調耳。

再者：南方習俗，與北方不同，故對於辭氣之間，彼此見解，頗難一致。常有南人視爲無關輕重之語言，在北人則認爲含有侮辱之意味。僕居滬之日最久，已將平津魯豫之方言遺忘殆盡。一切皆從蘇浙之習俗，而未曾顧及北方之忌諱。即如××××四字，在僕實出於無心，在諸君或疑爲有意，此乃南北習俗不同之誤會也。又如×××三字，上面亦無道觀道院道教等字樣，理合一併聲明。來函未標住址，覆書無從寄遞，謹借本刊奉答，尊此並候道安。

圓頓頓首

答林屋洞天柳道人

柳道人聚鑒：前蒙投贈大著「論仙道之不可分」一篇，已揭載於本刊第九十五期，諒邀青及。今又接到來函，實問仙家與道家究竟有何畛域，並溯源上之不同，宗旨上之異點，文化上之區別。仙學始於何時？道家始於何年？何書屬於仙家？何書屬於道家？何仙屬於仙學？何訣屬於道家？何仙屬於道教？倘希慧示！

答拙道士
柴道人二君

敬覆者：頃接惠書，備聆慶教，厚蒙獎飾，愧不可言！承囑加強仙學之機構，團結仙道之精神，團開道眼之宣傳，勿使仙道之分裂。鄙志本來如此，請觀拙作「中華道教會宣言書」一篇，即是將道教、孔教、諸子、百家、正一、全眞、南宗、北派、宗教思想，神仙學說，民族精神，三民主義，新生活運動，混合團結而不可分也。

又一篇，名「四庫提要不談道家學術之全體」，連登海潮音刊第六十八期、六十九期、七十期。該篇最後結論有云：「吾人今日談及道教，必須連湧黃老，兼綜百家，確認道教爲中華民族精神之所寄托，俾仰道教卽所以保身，弘揚道教卽所以救國」，各句，更可見僕弘道護教之微意矣。無奈當今之世，輕視道

教者，實繁有徒。諸有商務、中華、商家出版書籍，凡關於道教者，皆無好書。而且道教史中，居然有佛教輔翼道教之語。道教概說、道教源流等書，亦復偏袒佛教。

僕自愧才疎學淺，又苦於輔助之乏人。若就道教立場，與彼等作論戰，設不幸而失敗，恐重累及道教之全體。故將純錢範圍縮小，跳出三教之外，以仙學爲立足點，而抵抗彼等之進攻。苟受挫折，亦不過損我一人之名譽，與中華民族之道教固無傷也。並且不至於惹起儒釋道三教之爭鬨，愚見認此爲較妥善的辦法，故改變以前之論調耳。

再者：南方習俗，與北方不同，故對於辭氣之間，彼此見解，頗難一致。常有南人視爲無關輕重之語言，在北人則認爲含有侮辱之意味。僕居滬之日最久，已將平津魯豫之方言遺忘殆盡。一切皆從蘇浙之習俗，而未曾顧及北方之忌諱。即如××××四字，在僕實出於無心，在諸君或疑爲有意，此乃南北習俗不同之誤會也。又如×××三字，上面亦無道觀道院道教等字樣，理合一併聲明。來函未標住址，覆書無從寄遞，謹借本刊奉答，尊此並候道安。

圓頓頓首

編者

初道人惠鑒：前蒙投贈大著「論仙道之不可分」一篇，已揭載於本刊第九十五期，諒邀青及。今又接到來函，實問仙家與道家究竟有何畛域，並溯源上之不同，宗旨上之異點，文化上之區別。仙學始於何時？道家始於何年？何書屬於仙家？何訣屬於道家？何仙屬於仙學？何訣屬於道家？何仙屬於道教？倘希慧示！

敝社同人初意本不願將仙道分而爲二。因爲受外界之影響太深，不得已，將仙學獨樹一幟，以便和外界之壓力相抵抗。否則無法可以措辭。如佛教刊物中亦常有涉及道教之言，皆屬勿論。請看中華書局出版「道教源流」一種，商務書館出版之「道教概說」「道教史概論」「道教史」三種。以上各書，對於道教，究竟如何批評，敝社同人，雖極欲和彼等辯駁，苦於才力二者皆不能勝任。且復缺乏後盾之人。若棄之不管，聽其自然，又與我輩宗旨大有妨礙。再三籌思，只得專講仙學，不談道教，庶免因宗教問題而激起是非之爭，恐全國道教中人反怪我輩多生枝節，不合老子清靜無爲之道耳。

諸位道長若不嫌煩，何妨將以上所列各書購來，詳細一閱。敝對於該書有

不滿之處，請裝揮宏論，投稿於敝刊，自當另闢專欄，代爲發揮，以盤此間同護道之苦心。惟來稿請用眞實姓名，並注明仙居修真地址。不然者，恐外界人士疑爲我輩自作之稿，而冒託道人之名也。敬候　道安。

再者：來函所列各問題，各書上皆可尋得答案，毋須貴言矣。

致盧山某先生書

圖　頓　子

××先生閣下：迭奉鴻箋，備聆麈論。更荷惠贈玉照一幀，尤覺丰姿俊拔，儀卜無量前程。修道學仙，誠爲美事；但值國家多難，正乃志士救力之秋。若令遠祖子房公辟穀從赤松子遊，並在功成名遂之後，深可忍也。愚爲閣下計，洞天福地，自可怡情，不必念念於歸隱；道術仙經，儘堪博覽，不必急急於實行。獨善其身，已非今日大局所容許。似宜暫置世務，靜待良時，只求不昧夙因，定可遄登上界。廬山景象，迥異當年。游客恐無揮足處，殊荷寵招，誰有心感。專覆，並候暑安。

再者：××　法師所謂以悲願幻合之身，生死流轉，全爲業識所牽。道家修命之說，曰墮滯者相，縱其長生可企，終是人天小乘云云。卻是佛教門面語。當然能駁倫此意。頓素日雖提倡仙學，却不一定崇拜老莊，因老莊亦難免有引人趨向消極之流弊耳。

向「出入三教」的活神仙說幾句話

某　某

「羽扇綸巾儒服道冠」的張化聲先生，從離開武昌佛學院之後，與二三羽士把臂入林，日夕談道，不問世事。近來忽道興遄飛，致書圓頓先生，出其久藏之筆，大放厥詞。行墨之間，大有一振「數千年」的道學之概。拜讀之後，覺得字裏行間，仙氣森然。道術絕妙好文，不可不介紹出來，以資共賞。節錄太貫神，還是一字不易的照錄一兩段罷：

「佛道兩家之說，能入於慈悲爭意進步之途徑，化聲不敢扯功。萬一煽動客氣，釀成混亂的狀態，則戎首之罪，化聲百口難辭。並化聲自殺，乃增火線，而上炒親居士一書，則正式宣戰也。其時化聲滋於義憤，不顧一切，匹馬單刀，從佛教大本營之武昌佛學院殺出。幸而妙諦居士爲民族混沌與科學精神所振盪，知難而退，致瑞典挪威之分離獨立，以一紙書通過，無取革命流血之慘，而並世佛化大運動家，如錫蘭華、黃檗華、唐大圓、馬一浮、范古農、劉謙亮、王一亭、歐陽竟無先生，非唯不以鞭策相談，且有「滿堂兮美人，獨與余兮目成」之概。此豈口舌所能爭，又

。以××法師之立場，當然作如此說，否則亦不成其爲佛教徒矣。

但有幾句話須請問者，假使現在吾國被強鄰侵略，是不是應該抵抗？抵抗之目的，是不是要爭取中華民族之生存？抵抗行爲，是不是有人我相？生存就是不是墮滯者相？若果無墮滯者相，則敵人殺我，聽其殺死可矣？何必抵抗？沒有飯吃，聽其餓死可矣，何必賑災？疾病損傷，聽其夭折可矣，何必醫藥？推而言之，凡國家之政治設施，社會之慈善救濟，學術之生理衛生，皆屬多事。以其種種作用，皆不外扶助人類之生存，皆不免墮滯者相耳。若謂此非墮者相，然則執爲墮者相，人類生活將絕，究竟以幾般爲最高限度？過此限度，即爲墮者相，而爲佛教法律所不容，吾人誠莫明其妙。閣下智慧勝常，能代彼等加以解釋否？

總而言之：佛教學說，譬如涼蕈之劑，根本不適宜於衰弱之中國。昔日中國服涼蕈之劑，已千餘年矣，結果衰弱到如此地步。今日中國須服溫補之劑，若再灌以涼蕈藥，斷其一線之生機，是自速其亡也。最好是將佛教傳播於法西斯主義的國家，使其狂躁火性稍爲平靜，則於人類未嘗無益。願之學說大半散見於場善刊中。偶重複而反對消極，並以此故。××法師，乃佛教革命派，

藏外道書

僕之所弗若；炫白璧尚有微瑕，鉛刀寧無一割，替辦者每苦於辦，無才者或全其才。此中消息，不可得而知。僕之前面，上半節完全就正討論之意，後半節雖有兩段引證吾師及抱朴子文章，然亦不外乎討論之意。何關與尊見相左，大雖譏評，層層批駁，不留餘地，只得再奉此面，表明鄙見，其辭氣較前面，稍爲率直。然之與阿，相去幾何，語言文字，皆爲過而不留者。倘能鑒察愚衷，彼此均弗介懷，是爲至幸。

清洪太庵先生五大健康修煉法

圖頌子．

歷年以來，許多學仙之士，或通面，或面胸，最不容易解決者，有一個問題。即是初學入門應當看何書是也。余常被此問題所困，竟無法可以回答。茲丹經道籍雖多，而接引初學之書實在難得。今既有洪君此作，庶幾足以供給一般之需要矣。

本書第一篇長筋術，操作者所畢之功效如下：固腎，節慾，抗寒，安眠，通鼻，健足，舒筋，愈風寒頭痛，治腰夢遺精，治糖尿病氣，預防中風，永免氣血不調所生諸病。固有充分之理由。而余最贊成者，則以此術能預防男子走丹，（醫家名爲遺精，即是用工夫將月經煉斷之後，或數月，或年餘，又復行經。因其去而復來，故曰回龍。）衆能治女子白帶症。蓋長筋術運動，全身最得力之部分，在腰椎、命門、卵巢、子宮、睾腺，帶脈、及男女生殖器等處故耳。學者果能將此術與靜坐法相輔而行，必有不可思議之神效。

長筋術雖起源於「十二段錦」中之低頭扳足一式，然普通國術煉工夫，亦有此種動作。其應用甚廣。蓋不僅爲修養而設。當年上海某君以此術救人，目的仍注重在武功。某君對於國術頗有研究，而仙道則未得門徑。一方面想長壽，一方面講採戰，適以自促其生也。近來有人煉易筋經工夫，欲從事於健身者，恐不免又陷某君之覆轍，結果可以預料。

長筋術動作方法，原書分列十條。但依愚見而論，宜再補充幾條。其動作更爲周密，其功效更爲顯著。貫之洪先生高見以爲何如？

第五條後補一條：兩手握拳，曲肘，將肘尖角盡量向後方伸出，兩拳從兩耳旁直上頭頂，將拳放開，手掌朝天，然後換行第六條術首曲腰式。

第六條後補一條：正在術首曲腰，仲手換指之動作時，下部肛門海底前陰

等部肌肉，要同時緊縮，如忍大小便之狀。

第七條後補一條：一度動作已畢，週身筋肉，須全部放鬆，休息幾秒鐘。再可一度動作做完，馬上就接二連三的，前俯後仰的，做個不休。學此術者，當知宜慢不宜快。宜每度之動作，皆合乎規範。不宜貪度數之多，而草草了事。其他如原理，方法，姿勢、圖樣、效果、禁忌等等，俱見原書，茲不贅述。

再者，凡人做長筋術工夫，若覺腰背等處，有疲痛者，此乃暗疾，伏藏之象。切勿畏怯停功。宜稍爲忍耐，照常做去，日久其病若失。

（長筋術，治夢遺滑精，有奇效。實驗證明者。中和子，上海曹昌祺。）

人生唯一積極大問題

昔聞日人篠田操氏，以下列(一)(二)(三)三種問題，反復研究，未能解決，遂自戕死。孔子云「思而不學則殆」，豈不信哉。今予於該問題下，增入子目數條，以爲解決之導線。聖人云，「試則明矣」，有志者深思之。

(一)大爲何要生我？ (甲)大是何物？何以能生我、生人、生萬物？

(乙)我爲何要做人？ (丙)今此身中，何者是我？ (丁)我生爲何者是我？

人，是自己作得主否？

(戊)人應該如何做？ (己)死後靈性滅否？ (子)靈性若滅，則善惡忠姦，同屬夢幻，辛苦一生，所爲何事？ (丑)靈性若不滅，則最後應得何種結果？究竟應享何受用？

右列問題，若不能解決，則靈感而生，夢夢而死，與草木蟲獸同腐，豈不哀哉。且泰西物質之進化，一日千里，我國實有望塵莫及之歎。所恃以救國而勝他人者，端在精神文明。解決右列問題，即是眞正最高哲學，愛國者，當專心壹志從事研究之矣。

圖頌答案：

(一)問天爲何要生我？ 答曰：老天爺正在那裡做夢；我們不要驚動他。

(二)問我爲何要做人？ 答曰：因爲偶然高興，乘老天爺做夢未醒的時候，不妨到世界上來遊戲一番。

(三)問人應該如何做？ 答曰：黑臉是忠臣，白臉是奸臣；戴起平天冠，就是皇帝，拿着討飯碗，就是乞兒，披英雄鎧的是草寇，穿八卦袍的是算命，搖旗吶

（原書第840～875頁）

云。

天仙碧城女史降壇紀錄：時爲癸亥年（民國十二年）正月十七夜間九句鐘，扶乩者，園頌子及吳舜珠，問事者，蕉湖婦嬰醫院女醫生吳愛芝，上海人和醫院女醫生朱昌亞，筆錄者陳大樹，參觀者諸慶博女士。壇址在上海民國路吳舜珠女醫生寓內。以前屢次請仙，皆因人多口雜，語無倫次，宣唯吳常，每致臨壇語仙默倦而去。此次得知碧城女史有本日惠臨之預報。（元宵夜九點鐘，請碧城女史未至，其從者斐然仙子降乩，余等即請碧城女史消息，乩云：「請君即刻從頭數，到此猶還廿四時。」故推知本晚當至。）逢筆備靜室，關防嚴密，不爲外人見，茨香焚茗，虔誠默俟，至亥初乩果動，所有問答之辭，並五言排律一首敬錄如後，世有好道之士，讀此當益堅其信仰矣。

斐然仙子先至，報告碧城女史降。

問：各種宗教結果有別否？

乩云：開教譬別，勞久弦，有何疑問，當詳言之。

問：何教結果最好？

乩云：專就此世間而論，當推佛教爲最。

（請讀者注意「專就此世間而論」數字之意義，即門庭設施佛教爲最，若專講出世間之功修，則又當別論矣。）

問：各教程度有高低否？

乩云：佛教如山中老僧，道教如世間高士，耶教如商賈，孔教如農夫。其大較也。

問：各教主及各教信徒之成就者，是否同居一地？

乩云：各有所在，不同居一處。

問：彼此有往來否？

乩云：甚少往來。

問：世間各教信徒，常有反對外教之習氣，彼此不能調和，不知天上亦如此否？

乩云：皆是以教世爲本旨，因人說法，深淺間機，何反對之有？

問：偶像有靈否？

乩云：有別，造因既異，結果自殊。

問：耶教與佛教孰優？

乩云：專就此世間而論，當推佛教爲最。

問：此其大較也。

問：各教程度有高低否？

乩云：各教主及各教信徒之成就者，是否同居一地？

問：彼此有往來否？

乩云：甚少往來。

問：世間各教信徒，常有反對外教之習氣，彼此不能調和，不知天上亦如此否？

乩云：皆是以教世爲本旨，因人說法，深淺間機，何反對之有？

問：偶像有靈否？

乩云：有別，造因既異，結果自殊。

問：何教結果最好？

乩云：專就此世間而論，當推佛教爲最。

（請讀者注意「專就此世間而論」數字之意義，即門庭設施佛教爲最，若專講出世間之功修，則又當別論矣。）

問：各教程度有高低否？

乩云：佛教如山中老僧，道教如世間高士，耶教如商賈，孔教如農夫。其大較也。

問：各教主及各教信徒之成就者，是否同居一地？

乩云：各有所在，不同居一處。

問：彼此有往來否？

乩云：甚少往來。

問：世間各教信徒，常有反對外教之習氣，彼此不能調和，不知天上亦如此否？

乩云：皆是以教世爲本旨，因人說法，深淺間機，何反對之有？

問：偶像有靈否？

乩云：無靈魂。

問：植物有靈氣？無靈魂。

問：耶教言上帝造萬物，然否？

乩云：上帝雖有，亦如人間帝王，爲權力之最高者，但不能造萬物。

問：此上帝爲耶教獨有，或各教所共有？

乩云：各有宗主，不能一尊，吾等亦有吾等之上帝。

問：女史有何職務，所居之地，情景如何？弁珠又問：可否賜詩一首，以形容仙境之妙，如前年所作者，甚爲盼禱？

乩云：令斐然代作，又云：汝等今日所問，皆不得要領。衆皆謂我等程度太淺，所問各節，誠不中肯，惟望仙人方便開導，不拘一格，或以文言，或以詩詞，或以白話，皆甚願聞。

乩云：斐然侍者，奉命作詩，勉成數韻：

詩曰

帝命玄都史，天生女導師；慈悲行本願，談笑破群疑。

園頌按：此四句已將碧城女史身分寫盡，莊雅之極。

頃刻辭辰陛，中途暫曙曦；

按碧城女史每年當正月十五，必到某處赴朝會，十七、十八兩日之內，乃其散會時，屆時當仍返故居，其路程經過吾等所住之世界，故偶爲便道往晤，「頃刻辭辰陛」之意，乃謂教會未久，至「中途暫曙曦」一句更奇，其降臨時正值亥時之初，若吾等見朝日，乃在寅卯二時，似乎伊等已於寅卯時起程，亥時方到此間，然細玩「頃刻」二

"P880—885缺"

字，則知起程未久，距表初當甚近，此時還得有「曙曦」可見？惟身在此地球之外，無所障蔽，方能見太陽耳。然既與地球無關，自不分早晚，則「曙」字亦無著落，必是日行近地球之西半球，正逢着朝日，因地球向東轉，伊等同西行，其速加電，故利那間而東西易位，遂由西半球之晨，變爲東半球之夜矣。此等曲記，可謂以管窺天，是否有當？還以質之讀此詩者。

輪奔電走，一瞬萬里多；

按地上行走之快如火車，空中之快如飛機，雖見兩旁或脚底之景物移動極速，而天上之星，總不見其移動，此云「一瞬萬里多」，則其速率之限量，已不可數學計算矣。

力翅雲馭，駭羣降羽儀；

前年正月十八夜，碧城女史曾言：伊等在空中，視此世界如轉丸，非有大力者不能至，其侍者後去，幾乎迷路。

然黃海上，快睹碧雲低；

此乃其書日路程，前年碧城女史詩中有句云：「紫星萬點黃海

，圓月三更落影寒，」今又云：「曙然黃海上，」可知伊等必是由東向西，先落於東海，再向西而至上海也。

屋氣迴旋轉，鯨波倒底騰；

此正在海上行，雖甚速，然比較在空中路程，已慢極矣。

鐵鷹勞羈絏，貼地卓難放。

上句言已行到陸地，下句言停止不動。

此句言時命無量，下句天可壞，道不可壞。

孜孜提後學，切切守前規；上述皆由已，還望同志。

此勉勵余等也。

精誠通妙悟，心洗即修持。

此教人用功之要，勝於丹經萬萬。黃丹經大都支離其說，不能扼要，而女子尤不適用，故及此二句之簡括了當。

此數別情。

通篇以此爲句　最有力量。

附　天仙的世界

甲戌年（民國廿三年）正月十五日夜　圓頓子敘錄

若線虛紅感昔遊　不知人世幾春秋
蜉蝣生滅輪何急　蠻觸干戈戰未休
大地已成劫火窟　誰天方結玉華樓
慢云樂者悲青鏡　一念能超萬劫頭

此言災劫，第二句人不能解，隨謂仙開示，乩云：此言世界之變遷，按即佛家所謂「成住壞空」四劫是也。

灰飛終墮翅，冰膜敢忘危；

此言世界終有劫灰發現之一日，甚危險也。

下國誠千慝，吾鄉擅百宜；

東上起下之句。

花城頭擁赤，泉體玉流脂；物物氛穢殺，晶衢路坦夷；和鳴丹翠雀，清淺白蓮池。

以上六句言其景。

香護今王座，斜銘古聖碑；神君如鶴立，仙子盡蛾眉；冷艷光環頂，溫馨露染肌。

以上六句言其人。

有身無二相，何處覓三尸？

此言無兩性情欲之累。

月滿容長駐，天荒道自支。

又　玉華宮侍書仙子降壇詩

乙亥年（民國廿四年）正月十四日　圖領子敬錄

開階王母駕鸞鑒　鎖向空明落彩輪
塵緣久拋雲雨夢　瑤臺不見霧霜姿
超經情重分飛燕　天上人間異苦歌
留戀波度爽殘　早留餘地好後晃

又　雙鉤仙子降壇詩　和前韻

乙亥年正月十五夜　圖領子敬錄

悅我掌文翰　換他傳抄語
清歌動廣寒　高會朝神契
景註漫爲歌　星高眼有路
花開永不殘　仍後還重逢

編者按：天仙碧城女史降乩時，在民國十二年（癸亥年）及民國二十三年（甲戌年）征月十五日。

呂碧城女士（文學家）安徽旌德人。圖領子曾爲註解「孫不二女丹詩」。

呂碧城女士、民國三十一年尚健在人間，住九龍某處。（見中國近代學人像傳）。

當民國十二年（癸亥年）及民國二十三年（甲戌年）征月，天仙碧城女史降乩時，而呂女士此時仍是凡人。她不可能化身降乩，事理甚明。惟仙凡同名「碧城」，讀者易生誤會。如不指出呂女士生存年代，則難免李鬼張冠。

又按：當民國十二年，其時中國及亞洲各國，大致尚稱平靜，而乩詩中竟有「昌期啓運遠，亞土遍瘡瘢。」之句。是天仙已預示中國及亞洲各國將有動亂，而且久遠之意。在此時十四年之後，民國二十六年，即有日軍侵華，中國起而抗戰八年。日軍同時並掀起太平洋大戰，而攻佔亞洲各國，使「亞土遍瘡瘢。」迨大戰結束後，接着共黨又謀亂中國，至民國三十八

年，中國大陸夢魘淪陷。乩詩有「大地已成魔火窟。」之句。自民國二十六年起講亂至今已達四十年之久，是爲「昌期啓運遠。」而亞洲各國，如越南、高棉等亦同樣淪陷於共黨之手，而遭苦難。足見天仙之詩句意興詩奇而正確。

題鶴年居士玉照

圖領子

圖信號笠著展佇倒山石間

返照湖光一現身，飄然鷺外隔風塵；相看是我還非我，可笑知津又問津；
夢裏河山老行腳，鏡中笠展倍精神；本來面目今何在，流水無情草自春。

送道友胡允昌由海道之滬

圖領子

風雨如聞惜別聲，天涯淚眼爲君橫；十年採藥山中夢，五月乘槎海上情；
此去魚龍幻變化，將來猿鶴笑浮名；匡廬有願攜眞共，待關煙蘿遊蓬萊。

癸酉歲（民廿二年）中秋節風雨有感　湘潚漁父（即常道先）

揮灑落雨覓青天，秋色平分又一年；悄悵瓊樓授筆吏，曉寒鼎殿舞輝娟；
庾郎有客添詩酒，宴浩無人泛管絃；今夜遙知湘浦月，蟾清桂馥十分圓。

謹步李眞人虛庵七律詩原韻三章　常道先

其一

四封陰陽顚倒顚，玄機悟透是金仙；木公烝汽元陽後，金母胎成太極前；
日月運行臨北斗，乾坤扭轉返先天；靜中生動參同契，此是靈犀一貫傳。

天地原理，是由無極而太極。先天乾坤，即後天坎離。此四卦之顚倒，即是先後天之玄機。能將此理悟透，便算金仙。金仙者，天仙也。木公得先天陽炁，偶然發動，元陽流溢，與金母太陰之氣相交媾，而生天地人物也。修養家即按一陽來復之機，奪斗柄之所指，而得眞子午，以扭轉後天乾坤，而返先天原位。其機實取於靜極中自然發動之理，以降伏龍虎，如參同契所云者，此方是一貫心傳之眞旨耳。

詐取。余笠閒其開口即知其心，而亦常以正道引之。但直要坐參之術，何嘗教經露一言，不知仙佛全成於一心。此孔子所以曰「正心」、老子曰「虛心」、禪氏曰「明心」，因心不偏倚無所私欲，則性自見也。性見則實相自生，皆從無欲中來也。「眞三寶」即「精氣神」，但人常以見知者爲寶，是眞緣著泥神作佛拜，見佛又加惡逛毀。達摩之言，信非誣也，嗟夫！

中秋有感

常道先

十萬豐狐史乘傳，食前方丈榮華年；維新顚倒爲途昧，革命方知暗巷賢；
靚破個中纏鎖地，逍遙世外水雲天；無端明月掠人夢，兒女牽衣繞膝前！

和圓頓子夜宿丹房詩原韻二首

常道先

休嫌琵鬢半銀絲，老子函開未出時；何事虛心牽羽客，風荒道路感流離？
道心和氣細如絲，眞子誼當進火時；大隱難知圓頓子，乘珠秋老滿衣離。

又和圓頓子晴劍客果先生詩原韻二首

常道先

遊戲人間寄此身，胸羅星斗布奇文；黃庭點破玄關竅，引動純陽拜老君。
我本琳瑤筆更勤，謫來人世主修文；半生海上逢知己，茶竹虛心是此君。

夜宿湘濱父丹房

圓頓子

黃海秋風拂鬢絲，壯心深悔誤年時；天涯共有飄零感，挑被燈前話鳳雛。

晴劍客果道濟先生

圓頓子

廿載羈留自在身，緣承頤旨閱靈文；依眞一卷勞三顧，曠代知音擬選君。

送高鶴年居士朝五臺

圓頓子舊作

海陸衆程達上方，（喻譬淨覺修）；暑時炎熱化清涼；（五臺別名清涼山）；會於試樹參經座，（指哈岡花園而言），又向靈峯證法王。（五臺有靈鷲勝境）
飲水自知冷煖味，（六祖壇經語），進僧應問木犀香；（禪宗機鋒語），金剛應無所住而生其心（金剛經語）。

宿程傳消息，（五臺有金剛窟）

晴湘湘濱父

雨載交遊識素風，家情蠅不與人同；陰陽反掌翻誠意，理氣尊心時大鴻；
起死靈方懸肘後，長生妙術壓壺中；勸君進步求金液，他日爭看老返童。

隱居樂道

石丸中

林密山深不計年，自甘淡泊繫塵緣；一灣泉水臨流飲，萬壑松風枕石眠；
誠正養吾眞浩氣，孤修笑彼坐枯禪；中庸即是心傳旨，蠹木難聞此性天。

池上病痊近湘過漢皐道達中秋有感

湘濱漁父

魚腹初痊愁晴長，賈帆歌浦泛瀟湘；晴川迷雨過秋節，桂苑香風撲酒觴；
季子弊裘何足怪，沛公衣錦也尋常；男兒自有凌雲志，舞月團圓照武昌。

答街雲生問金丹秘法詩十二首

湘濱漁父未定稿五月二十九日

老友衛靈生，清季被廷人也。隱衡嶽，年九十六歲，猶能日行百里。
紅顏盟鷗，食量驚人。去秋握手岳岸，談心竟日。昨來函問金丹秘法，
因成十二絕以答之。

大道眞傳先煉身，正心誠意保元神；三關勢破乾坤定，總算修仙初問津。
從來煉道老成人，不怕年高衰弱身；能向金盤承玉露，祇須半載足精神。
先將慧劍煉成功，方許升堂金母宮；不是瑤池有蓮採，金蓮開在烈峰中。
擺得龍頭下珠，如擒猛虎持能製；泉能歌浦還珠後。自是還童不老軀。
煉精化氣氣化神，總在泥丸養玉瞬；露滴重樓無別故，聊分些液養斯身。
無身何處結仙胎，試問人胎何處來？輕命失他眞煉性，魂隨風露聽徘徊。
會註三家六部經，三家同一養元形；木先修命專修性，無命何能修性靈。
煉仙須要煉天仙，白日飛昇黃帝傳；不比地仙容易煉，要尋道侶覓金銀。
天仙煉要結天緣，點石成金玄更玄；若問金丹何處覓，五千四八美瓊涓。
金液還丹萬法宗，陰陽天地一鎔鎔；先天炁降靈陰化，頃刻飛昇上九重。

修仙何必入深山，大道眞傳說與君，花天酒地是青雲；不須守戒琴孤苦，功到尤能食五葷。

杭縣馬一浮居士洞青宮詩　　圓頓子紗叠

宋家陵闕久蕭條，封諱神鼎湧九坡；窃許李沉耕聖相，誰言漢武是仙才？

黃冠度世俠山話，戎服授林被鳥猜；（自註，時見運卒入山，編練丁壯。）

却憶七眞方佐理，遺民空望紫霞臺。

自註：丘長春爲北七眞之首，元世祖頗見禮異。郎牧心，元之高士，

洞霄唐大滌，溪伯牙琴，持論乃與鮑敬言爲近，超然有惠施去魯之悵。同

爲道士，而南北異趣如此。訪白鹿山房故址不得，爲之悵然！因念此山嘗

經，加邦文學、許遠遊之倫，益翩絕矣！丙子（民廿五年）四月。

圓頓補註：洞霄宮，乃宋道觀，在浙江省餘杭縣大滌山中。是處殿堅

深秀，泉石清幽，大可洗滌塵襟，故名大滌。爲道家七十二福地中之第五

十三福地。上有許萬修道遺址，並蔚雲、鳴鳳、龍光、栖眞諸石室。十載

以前，曾偕馬君遊此，憾未窮其勝也。李冗宋相，在位日取四方水旱盜賊

此日空不空，昔時顚倒顯；水中落黃菊，火裏產白蓮。

牟尼寶珠曜；黍米玄珠妍；九曲明珠現，三教一貫焉。

無心闖大道，有意還先天；慵節眞息息，功夫纏綿綿。

有爲歸無爲，勉強規自然；內含眞樂趣，外不受人憐。

長言復永歎，距欲作書傳；大道人共遊，覺不無後先。

先事不著明，後起志其堅；眞古懸日月，一刻起雲煙。

大學眞問斷，明新商世賢；逼舟雖中流，彼岸望在前。

顯身心性命，絕要患煞煎；萬事皆求己，從不芸人田。

自按：斯時行至此地，外玄關忽自活動，頓覺神明內蘊，有洪濛一氣

景況。前時未經點破，待點破後，原不足奇。所謂「有物混成先天地生，

」「從虛無中來」是也。

贈別道友黃道之

其一

海宇春殘鳥亂啼，　落紅飛白絮愁思；

覺語四言

其一

神氣相抱，心息相依；五行四相，花團錦簇。

其二

人心道心，自在其中；勿忘勿助，大雅從容。

其三

無念生念，無心有心；是假非假，非眞是眞。

其四

內聖外王，內仙外人；治世出世，萬古長春。

覺語五言

共和七年春，三月六日初；元陽燦山根，湧泉啣坦途。

地當洗馬池，翻然識眞吾；大虛忽授記，向誰言有無？

泚筆自錄實，到底愚不愚？理性至於命，聖賢即佛仙。

湘外道書

季潤曰死生天運，忍復聽君話別離！

黃君 若嗣君季雲，自湘歸天，始識季雲與外舟之同志。

其二

十載交遊世俗，
先生去後得誰；
更與故人論交好，

其三

學道原非必入山，於今城市隱居難；
洞天但有棲真地，何日胡麻飯熟。

其四

財侶由來不問金，年年空說買山錢；
君平賣卜雖廉業，孟起餘生願比肩。

林沈真人永良

其一

紙帳衣衫自在身，
高風長仰沈眞人；

周 烽 光

一二六—二八八

黃城華

寄懷周頌先生於梅隴

故人息影水雲村，黃葉蕭蕭晝閉門，
竟使丹鉛弘絕業，經年爐火煅寒根；
富春山色榮心目，明聖湖光挽夢魂；
我愛嚴陵君故友，何須何日更重溫！

追懷寄周頌子

其一

一別秋風秩復多，人仙事業兩玄空；
（去春舞別，今復離多，一無所成。）
銘揮筆陣千軍北，能却丹爐一點紅；
（各承師訓，宣揚大道，能貫慈悲，終能自修。）
守我關策時雨化，愚他來為野雲奉；
（謂司直化，不理別法。）

常 遵 先

每思分地開山約，重訪梅君古柏宮。
（因重蓄約，重訪梅園。）

其二

大道都從艱澀探，君編北遊我編南；
（大道不出虛無縹渺中，故揚善升分編兩派，同歸一路。）
到頭妙用物無一，入手工夫琴坐三；
（散文秋云：朗朗圓成一物無。黃庭經云：琴心三疊舞胎仙。）
觀察有緣名侶月，採花無業笑蟲蟲；
（無根樹云：侶月緣中摘下來。散文秋云：花花結就長生業。長生業，採花心，花落層層證聖。）
當年柱下除尼父，世上何人識老聃。
（老子為柱下史，除孔子問禮外，當時天下能人知為道宗。）

長沙依劉城仙

常 遵 先

為慕陂仙能拐鐵，春風秋月懸潭州；

P814—P15 缺

（人呼蒙難拐自號瀟湘子）

瀟湘聽去瀟湘子，雲水長懷雲水情。

每煉靈龜吞吐法，谷思仙翁再重遊

（跋仙遺傳）

歸公從去今何在，清泰門前碧浪悠。

（昔歸思遠於清泰門外遇跋仙，從之去。）

附常君致圓頓子函

圓頓子足常君函

（前略）弟遷湘兩訪衡岳，經年調別，雲樹空思，忽奉瑤章，如聞家政尚須調處。一俟安定，擬再訪衡雲於硃砂洞，另築茅庵，以備精朮依古柏爲棲眞之所，地址頗廣。居時容再奉告，附詩酬政，順頌道祺！

圓頓子足常君函

遠先道兄先生慧鑒：經年調別，雲樹空思，忽奉瑤章，如聞謦欬。緬悉衡雲仙友，候眞南嶽，安享洞天，徒殷仰止！弟以負有使命在身，目下未容高蹈。論及實際工夫，早棄却衡君一着矣。倘他年吾兄茅廬築成，與衡君比鄰而居，朝夕奎履服膺，習靜談玄，此樂雖帝王不易。屆時可能分我一角荒園之地否？凡關於南派學說，弟不欲越俎代庖，努力弘揚，惟兄是賴。再者：愚見對於前人「三教一貫」之旨趣，固未嘗厚非，奈彼教徒等法執不破，我見太深，每多輕視仙道之論調，是爲道憾耳。果伊等肯稍事圓融，弟亦何必浪費筆墨乎？此層須求吾兄諒解是幸。

弟圓頓　頓首

和圓頓子贈黃道友詩原韻　　清淑法父

丁丑（民國二十六年）歲元旦，坐案頭檢揚善刊，見兄贈黃道友詩第三首云：「學道原非必入山，於今塵市隱居難；洞天僊有棲眞地，何日胡麻結勝緣。」又第四首云：「財侶由來不兩全，年年空說買山錢，君平賣卜韓康業，憂患餘生願比肩。」讀後，不禁拍案浩歎！世上人心，弟早已看透。富貴者貪戀多端，誰肯入道？貧賤者爲勢所迫，走入此途。若一旦得志，不免又生貪戀矣。此呂祖所以不起了度

微內輪。受人元旨於呼張洞主，受天仙心法於金蓋先生。於龍門爲第十二輩。著三教圓融，人元秘旨，法苑巵言，青鄂內經，西泠五集，華胥七編。全家奉道，受籙者九人。懶仙閣，在西湖翠綠園。或云此其前世姓名，或云託名，若李北海之伏靈芝黃仙鶴，月泉吟社之連文鳳也。

圓頓按：此首詩並小序，乃作者自道。

前世應爲無是公，今生且作個天翁，家居東榮西愈地，人在南花北夢中，山翠破雲浮枕簟，月華澄水漾簾櫳，全家道氣濃加許，各有靈光炳太空。

圓頓眞逸，陳姓，字頤道，浙江錢塘籍。清道光時人，當時頗有才名，會受知於阮芸臺。年近六十始學道，爲閭小艮之弟子。生平著作甚富，不下百卷。本刊選登各詩，都於仙道有歷史關係，其泛泛人物者，或非仙而附會爲仙者，皆不錄。

最上一乘性命雙修二十四首丹訣串述　　圓頓子識

圓頓選錄

第一

光明寂照遍河沙，凡聖原來共一家，一念不生全體現，六根雖動被雲遮。

第二

有爲化化幻無極，仙佛聖賢從裏出，世人執着小形骸，一顆玄珠迷不識。

第三

兩儀肇分於太極，乾以直專坤闢翕，惟賴中間玄牝門，其動愈出靜愈入。

第四

天地之間猶橐籥，橐籥須知致者誰，動靜根宗由此得，君看放手有風無。

第五

性之根兮命之蒂，同出異名分兩類，合歸一處結成丹，還爲元始先天氣。

第六

先天至理奧難窮，鉛產西方汞產東，水火二途分上下，玄關一竅在當中。

第七

一竅虛空玄牝門，調停節候要常溫，仙人鼎內無他藥，惟鍊鉛成百鍊金。

第八

天機秘密難俱吐，顛氏加愚曾子魯，問渠何處用工夫，只在不聞與不視。

第九

"P820—1025"缺

聞於不聞好溫存，見於不見休驚怕，尤貴勿忘勿助間，優游之使自化。

第十

自冥機覺露端倪，恍惚未曾分彼此，中間主宰這些兒，便是世界眞種子。

十一

恍惚之中有有象，杳冥之內覺眞精，有緣從此交相入，未見如何想得成。

十二

天心復處是無心，心到無時無處尋，若謂無心便無事，水中何故却生金。

十三

忽然夜半一聲雷，萬戶千門次第開，若識無中含有象，許君親見伏羲來。

十四

西南路上月華明，大業還從此處生，記得古人詩一句，曲江之上錦橫橫。

十五

塞兌垂簾默默玄，滿空白雲亂參差，殷勤收拾無令失，佇看孤輪月上時。

十六

妙運三田覆上下，團成一氣合西東，愚君遍指幌崙頂，次脊分明有路通。

十七

子時氣到尾閭關，逆轉河車透祖山，要在入門牢閉鎖，火符一退任循環。

十八

只求一味水中金，鎮壓壺無造化窟，促將百脈盡歸根，念住丹爐丹乃結。

十九

怪事教人笑幾回，男兒今日也懷胎，自家精血自交媾，身裏夫妻眞妙哉。

二十

從此仙苗漸現形，隨時灌溉守黃庭，養胎八九功將熟，忽覺凡軀已有靈。

二一

飢餐渴飲困來眠，大道希言順自然，十月聖胎超脫出，奔雷震裂上丹田。

二二

空不頑兮色不碍，世界能壞他不壞，有爲事畢又無爲，無爲也有工夫在。

二三

法身圓大包天地，眞性圓明貫古今，若未頂門開具眼，休誇散影與分神。

二四

打破虛空消健劫，既登彼岸捨舟楫，閑盡丹經萬萬篇，末後一句無人說。

右二十四段詩歌，出於各家之手筆，余將其集合一處，先後排列，頗具深心，學者果能全部貫通，即身就可成仙作佛，不必待到他生後世矣。若是妄語，甘墮拔舌地獄。

或問：既登彼岸捨舟楫，末後一句，究竟如何，是不能說乎，抑不肯說乎。　答曰：古人不肯說耳。　或問：何故不肯說。　答曰：恐根器淺薄之人閱而貴眼，遂致失其信仰心耳，　或曰：先生之學，案以徹底見稱，今日何妨相告，　余曰：君勿驚駭，　或對曰：決不驚駭，　余曰：有十二分信仰，　余曰：可矣，既登彼岸捨舟楫，再入輪迴救衆生，　問者默然含笑而退。

丙子（民國二十五年）孟多　圖頓識

(乙)　下集雜鈔

常陽宮講道語錄

圖頓子答、承書錄

鐵海問：如我等出家修道，是先度人好呢，或是先度自己好呢？

圖頓答：這件事眞是一個大問題，不容易解決。依愚見而論：可以不必拘泥，須要圓通一點方好。看目前環境應該走那條路？宜於度人者，即先度人；宜於度己者，即先度己；宜於人己同時並度者，即不妨兼而行之。

鐵海問：何種環境，宜於度人？

圖頓答：假使信仰你的人很多，一言一動　別人家都承認你不錯。在許多信徒之中，有錢的出錢，無錢的出力，都能幫助你做佛山弘道之事業。凡有舉辦，無不順利。這種環境，宜於先度人，不宜急於作「自了漢」。等到應該做的事業立定根基，付託有人，然後拋棄一切，專做自己工夫。這叫做「先度人，後度己。」

鐵海問：何種環境，宜於度己？

圖頓答：假使信徒不多，護法太少，自己經濟力量，又就薄弱，做起事來

·無人幫助。一切情形，皆不順利。在此種環境之下，就應該閉關靜坐，斷絕塵緣。或入山隱居，苦修苦煉。等到自己有所成就，然後再出面行道。這叫做「先度己後度人。」

鐵海問：聽所談前種辦法，無論度人度己，總不免有先後之分，請問人己同時並度之法？

圓頓答：此種辦法，即是一方面隨緣順化，但不必積極進行；一方面會閒用功，亦不必刻期見效。雖做利生事業，也要經過許多困難；縱說勸善語言，也未免有許多煩惱。困難與煩惱，既可以增長你的智慧，又可以磨練你的心性。利生勸善，固然有益於世人；困難煩惱，未嘗無益於自己。等到若干年後，度人事業，當有成績可觀；同時自己智慧，日如澄潭秋月之明，自己心性，亦到爐火純青之候。此時若求了脫自己，不必多費工夫，只須「一念回光」即足以破塵網而超劫運。這就是人己同時並度。古代祖師，常有如此做法。以上三種路線，願君審察環境，擇而行之。

鐵海曰：今日幸蒙開示，路路皆通。我髮出家人，若眞有志於道者，按照這個路線走去，可謂進退咸宜，甚妙甚妙！

論淸一子傳金鉢先生批註各書

方內散人著作

淸一先生，博學也，非絕學也，奇才也，非逸才也。其議論雄卓，學問淵深。參求至道，靡術不通，歷述三教，無書不讀。余閱其「九皇經註」、「一貫眞機」、「上天梯」、「天仙正理點睛」、「頂批參同契及三註悟眞」等書，宏深博大，夫何問然。所可惜者，值晚南宗，未明北派。凡遇淸淨，悉指爲頑空。不知淸淨門中有頑空、有正法、有景象次第、有火候細微，作用不同，而成功則一。北七祖除馬丹陽外，俱從淸淨成就，歷歷可考，非余一人之私言也，如「點睛」一書，強將伍祖扯入栽接中去，直是點金成鐵，豈不寃哉！又謂孔子釋迦，亦須栽接，是何言歟！

（中略）悟眞篇外集，專言調理，不說丹法。其「採珠歌」起首四句云：「貧子衣中珠，本自圓明好，不會自尋求，却敎他人寶。」乃引用楞嚴。譬如有人，於自衣中，緊加意珠。不自覺知，窮露他方，乞食馳走，忽有智者指示其珠，所願從心，致大饒富，方悔神珠非從外得。」陽明示學者詩，有「拋却自家無盡藏，沿門持鉢效貧兒。」意亦本此。蓋謂自身有珠，不必外求也。

劉海蟾仙纔略傳

"P1034—1067 缺"

師姓劉名操，字宗成，號海蟾子，燕山人也。仕燕爲宰相，平昔嗜性命之學，然未窺玄奧。一日，有道者來訪，自稱正陽子。師以賓禮待之，問姓名不答。惟索雞卵十枚，金錢一文，置錢於几，而以十卵累其上，如浮圖狀。師歎曰：「危哉！」道人曰：「居榮祿，懷憂患，相公身命之危，更甚於此。」言訖，拂袖而去。師驚起大悟。既日解相印，易布衣，遨泛秦川，遍歷終南太華之間。韜光匿暐，衆莫能測。民間流傳所謂「劉海戲金蟾等俗語，蓋由於此。歷代所顯蹤跡，見於記載者甚多，不及備述。南北兩派，皆發源於海蟾師。其功固不在呂祖下也。

後人有詩贊之曰：「擊碎珊瑚不相燕，身同野鶴伴蒼煙；攜琴直上崑崙頂，冷笑浮生盡小年。」擊碎珊瑚，與攜琴上崑崙等語，見於海蟾師自作詩歌中

圓頓按：「陝西通志」載：劉哲，字元英，號海蟾子。以明經仕燕主劉守光爲相，雅好性命之學。解印後，隱終南山下，丹成尸解。白氣自頂門出，化鶴沖天云云。與道藏所記劉操，僅名字稍有不同，而事跡則無差別。考其出世因緣，亦由於十雞卵。嘻！今之擾擾其危甚於海蟾師者多矣！蓋果百卵千卵，又安能台其璽悟哉？何古今人之不相及如此！

張紫陽仙師略傳　（仙家南宗第一祖）

師姓張名伯端，字平叔，浙江省臨海縣人。宋時，曾爲府吏。一日，因事有感，乃賦詩云：「萬事皆空百世功，名百世垂；山月在天。」賦畢，遂棄火焚其案卷，得罪遁成，師能之要如也。

後當宋神宗熙寧間，遊蜀，遇劉海蟾仙人，授以「金液還丹」口訣。乃改名用誠，號紫陽山人。宋英宗治平中，訪扶風馬處厚於河東，以所著「悟眞篇」授之曰：「學生所學，盡在是矣。願公流布此書，當有因書而會意者」。

元豐五年夏，扶坐而化，住世凡九十六歲。（成陽案：仙籍與道藏，作九十九歲，誤。）弟子用火燒之，得大如芡實者千百粒，色皆紺碧。所著有「悟眞篇」、「悟眞篇外集」、「金丹四百字」。贈白龍洞劉道人歌等作，行於世。是爲南宗第一祖。

（此篇參考「臨海縣志」及「山西通志」並各種道書編成。）

石杏林仙師略傳　（張紫陽眞人之弟子，爲仙家南宗第二祖）

師姓石，名泰，字得之，常州人。性仁慈，喜以醫藥濟人，不受謝報。惟願植一杏樹，歲久，樹竟成林。人因號之曰石杏林。

後遇紫陽張師，得傳金丹之道。初紫陽得受口訣於劉海蟾，海蟾誡之曰：「吳日有爲汝說破頑解鎖者，當以此道授之，餘皆不許。」其後紫陽三傳非人，三遭謂誰，乃自誓不敢妄傳，遂以隱語作「悟眞篇」，並自序曰：「使宿有仙骨者，觀之自悟。則是天之所賜，非余之能傳也。」中稚圭州太守郤，按以事坐謫嶺表。路過邠州，會天大雪，紫陽與談道者，俱飲酒肆。遇杏林，遂與同席，訊知其屈。杏林曰：「邠守吾故人也。」紫陽因懇石爲先容，並謂護送者曰：能迂玉趾，有因緣可免此行。」乃同之邠，見太守，陳訴衷曲，竟獲免。紫陽德之，遂傳其道。

考吾國醫學，上承岐黃，與仙道本同出一源。杏林師既精於醫，復得受「金液還丹」口訣，於是潛修密煉，較之他人，自然事半而功倍。後當宋高宗紹興二十八年秋，道成尸解。壽一百三十七歲。越二年，有人復見師於羅浮山。會作「還源篇」，行於世。是爲南宗第二祖。

圖頓按：自古授道有三等：一曰神授。如祇夫人之感降眞靈，傳「黃庭經」是也。一曰仙授：如琪姆之傳許旌陽，毓離之試呂純陽是也。一曰師授：如王重陽之傳七眞，張紫陽之傳杏林是也。

考當日紫陽雖得傳海蟾之道，祇以功修尚淺，未能具足神通。以其有身，故每爲災難，邠州之役，直頻囚徒。若非杏林師，夙植慧根，別具隻眼，孰能識明師於鐵鎖之下哉？尊師求師，談何容易！

群道光仙師略傳　（石杏林眞人之弟子，爲仙家南宗第三祖）

師姓蔣，名式，字道光，又號道源。陝府華足山人，嘗爲僧，法名紫賢，人稱之爲毗陵禪師。曾雲遊長安，留開福寺，參長老修嚴，又參高僧如環。因覩桔槔有省，呈頌曰：「机机相從等發時，不從他得恰然知；桔槔說盡無生曲，非與泥蛇弄桔枝。」二老然之。自此頓悟無上圓明眞實法要，機鋒迅捷，宗

說兼通・能於六祖既已悟性・猶必求黃梅傳法・意金丹修命之術必有秘妙・斷非一己之智慧所能測度・遂盡力尋訪。

時當宋徽宗崇寧五年丙戌多・寓鄧縣青鎮・（即今陝西省之鄧縣）聽講佛寺・遇一道者・年八十有五・黑髮朱顏・夜事經訓・領異之・審知爲石杏林。試詢玄門中有得平叔其人乎？石曰：「張紫陽卽吾師也。」薛疑不能決・遂舉「悟眞篇」詩句請益。石察其誠・略爲之宣解大要。

薛昔日所蓄清修疑團・已如桶之脫底。於是始信石爲眞得紫陽之傳者・遂拘守門庭・事非自誤？」石曾青者再。並低調自紫陽先師授道以來・垂三十載・今方遇鍾承之人・因悉以金丹口訣相授。臨別・誡之曰：此事非有巨室外護・則易生謗毀・可疾往通都大邑・依有力者圖之。吾從茲隱矣！

薛遂棄僧伽黎・幅巾襆被・泥俗和光・以了大事。道成・壽一百十四歲。有「語眞篇注」一「還丹復命篇」「丹髓歌」等・行於世。是爲南宗第三祖。

圖嶺按：道釋之爭久矣！佛教徒每譏修仙者・曰「外道」曰「守屍鬼」曰「未出欲界」・曰「銷經八萬劫・終是落空亡。」等語・雖不欲置辯・但試問今世佛教徒・除念阿彌陀求生西方而外・尚有第二條路乎？較昔日科舉時代・賽天下英才　壹束縛於八股圈套之中者・又何異耶？嗚呼！道光師非凡品矣。

又按：薛石遇合・在宋徽宗崇寧五年・卽西元一一〇六年・民國紀元前八百零六年。考張紫陽傳道於石杏林・乃宋神宗時代・距徽宗時代・將近三十年。杏林未能道光・終日混跡市塵・既幸授受得人・遂急脫身歸隱。方知前此所以不卽入山者・正欲求一可傳大道之人耳。近三十年中・竟無遇合・最後始得毗陵禪師・以佛教之信徒・繼玄門之道脈・可見師尋弟子・亦非易事。今之傳道者・動輒曰：「普度衆生！」若非滑稽　卽妄語耳。

陳泥丸仙師略傳　（薛道光真人之弟子・爲仙家南宗第四祖）

師姓陳・名楠・字南木・號翠巖。祖州博羅縣白水鎖人。以設檣換桶爲業・俗無知者。（檣字亦可寫作牆・以堅木作齒・資土於其中・有上下二層。下層或用石作底・取其重而不搖。此物專作磨穀去殼之用・內地農家所必需者。）

師嘗作盤桶之偶曰：「終日盤桓圍又圍・中間一位土爲尊。磨來磨去知多少・箇裏全無斧鑿痕。」又箍桶偶曰：「有漏教無漏・如何水泄通；既能圓密了・內外一眞空。」其造詣如此。然當時師匠已悟性・仍復訪求金丹立命之術、誓以一身證性命之全功・有志者事竟成・遂獲親受太乙刀圭火符秘訣於毗陵禪師。又得最嘗大藏聚於黎峒山具人・遇疾苦者・輒士與之・隨手而愈。故人皆呼之爲泥丸先生。

政和中・（按政和乃宋徽宗年號・在民國紀元前八百年。）任道院錄事。後隨羅浮・潛修密煉・道成法備・驅狐治病・驅蝗救旱・浮笠西流・含汞成金・頭蓋雪眞・不可殫述。嘉定四年四月（虞陽按：年份問題・詳某之白眞人年譜・此乃陳與行之言。）赴鶴會於朝陽・執事者惡其垢穢・坐之戶外。師起至危牖・溺水而逝。時萬尉往湖南省親・又遇師於舞鄉・乃四月十四日也。說者謂是仙家之水解云。

今考嘉定乃宋寧宗年號・在民國紀元前約七百年・距政和時約百年・因知師壽當有一百數十歲。又考「翠虛吟」云：「嘉定壬申八月秋・翠虛道人在羅浮；眼前萬事去如水・天地何異一浮漚。吾將脫形歸玉闕・遂以金丹火候訣・說與瓊山白玉蟾・使知深識造化骨。道光禪師薛紫賢・付我歸根復命篇；辛苦都來只十月・勸衆採取漸疲結・而今通身是白血・已覺四季無寒熱。」等語・此時分明尚有肉體存在。所謂壬申者・卽嘉定五年也。可知嘉定四年・相傳在朝陽盟橋溺水而死者・蓋遊戲神通耳。尸解之說・殆不足信也。有「翠虛吟一」「紫庭經」「丹基陰一論」並金丹歌訣、行世・是爲南宗第四祖。

圖嶺按：盤桓箍桶・賤業也。金丹雷訣・奇術也。棄龍漢武・挾天子之尊・畢世求神仙・尚不可得・而盤桓箍桶之匠・反優爲之。始佔超凡入聖之事功・非富貴中人所能勝此大任・必也物色於風塵之外乎！

白玉蟾山帥略傳　（仙家南宗第五祖）

師姓葛・名長庚・字如晦。南宋人・原籍閩清。因生於瓊州・故又字瓊管

。生時有夢一白物如[illegible]，故別號白玉蟾。幼聰慧，過目委秀拔。爲詩文，有[illegible]氣，接達立成。年[illegible]冠，即棄家訪道，雲遊西方，備嘗艱阻。（神仙通鑑而）後遇陳泥丸師於甬東海濱，遂相從之羅浮山，參究金丹玄妙，九年不得其旨。

宋徽宗嘉定五年壬申八月，泥丸師方作「翠虛吟」長篇歌訣一首授之。大義豁明，面徹旨未悉。後復於月夜侍泥丸師於巖阿松陰之下，乘機叩問，方了然於天水地三等仙訣，上中下三成鍊法，退而作「修仙辨惑論」以述其問答之辭。乃癸酉秋間事也。然猶未能精其旨，更歷二載，始畢剛之。故壇垣眞人集中謝仙師寄示詞有云：「三代感師恩，十年侍眞駕，說刀圭於癸酉秋月之夕，盡吐露於乙亥春雨之天。」蓋自壬申至此，已四年矣。

金丹口訣而外，復得傳「洞元雷法」，世有木郎祈雨咒，七言三十八句。每噀大旱祈雨時，道士雷霆群誦之，輒驗。但咒語奧賾，索解無從。而玉蟾師能相字爲之註釋，可見其授受有自來矣。生平尋仙海嶽，浪跡江湖，到處留詩題詠，人皆寶之。蓄家錄若干卷，工混樹竹。性喜蓮頭跣足，衣敝衲，飲酒未嘗醉。博洽經史，話陋諧機，非走以道術鳥也。

王重陽真人事略

王重陽眞人，始名中孚，字允卿，世家咸陽。生於[illegible]月二日，神力拔俗，矢心報國，早通經史，晚習弓刀。因易名世雄，字德威。初試武舉，獲中甲科。乃獻賦春官，寓言其非，因忤旨而黜，時年四十七也。乃喟然嘆曰：孔子四十而不惑，孟子四十不動心，已過之矣，尚吞膠冢病，紆紫綬金，不亦愚頑矯狂之放蕩乎！

至甘河隱遇二道者，各被白毡，倏然而坐。姻沒態度，得漢精神，超揖與言，皆出世語，滌塵庇河，獨行劉醜，如醉而醒，如暗而明。因再拜求道，密授口訣。有詩曰：「四十八上姓連師」之句。明年復遇於「磻泉觀」，又授金丹眞旨，爲更名嚞（喆），字知明。既而指東方曰：「汝何不觀之？」知明回首而望，見七朵金蓮結子。二師笑曰：「豈止如是，將有萬朵玉蓮厉也。」

知明拜求姓氏，曰正陽、純陽。又曰：時值九陽過我，當號重陽。

功累德，度世超凡。」二師去。乃穴居以修，名活死人墓。既而得心增[illegible]性光朗然。因更求二師指示虛空了當之旨，師曰：「小則獨善其身，大則兼善天下。」重陽感悟。聞朝廷乘川陝，乃出關東遊，接引度世，以雖金蓮之[illegible]後又得鍾離之祕曰：「九轉成，入南京；得知友，赴蓬瀛。」

重陽遂立全眞教化三語，[illegible]

此山石洞中入定，等候彌勒降生。

大戒書：覺雲道統薪傳云：閔祖之大戒書，得之於第八代譚心月祖師，派名守誠。自雲南太和宮寄與冠山陶某者。乾隆四十八年，閔祖遊冠山，時見證祖之戒律三册，且託頁另署四十字云：「眞人有命，青律傳孫；乃交黑兒，爰托文門；金菓一得，龍樹蔽魂；黃中通律，懷之好音。守誠恭承師命敬題。」閔祖遂悟曰：黑兒者，今年癸卯也。文門，閔字也。金菓者，金波洞有金菓泉，我師派上承杭州金鼓洞也。一得者，我名也。因告山衆，拜而受之。及閔祖攜大戒書至雲南奉授雞足道者黃守中，則後三句亦悉應，可知事在百三十年前預定也。

大梵先天梵音斗法：覺雲道統薪傳云：自閔祖以大戒書易得西竺斗法，歸纂大梵先天梵音斗法，傳之寶撥雲師，寶傳閻抑凡、凌曉湖、陳牧齋、三師。陳傳卞將三師，卞傳陸淇園師。師師相承，淵源一貫。迄今斗法，諸之禱應，靈異紀焉。

口訣鉤玄錄（初集）

圓頓子

第一編　讀者須知

第一章　學說之根據

本集內容，概依清朝光緒時代江西豐城黃元吉先生所撰道德經講義並樂育堂語錄二書爲根據，不揣罣別家學說，以免混淆。此二書雖曾經好道之士捐貲刊印，惜流傳不廣，甚難購覓。至於坊通行之道書，名目雖多，然言理者不言訣，言訣者不言理。學者覩之，或感覺空泛無入手處。或執著死法而不知變化，以致皓首無成。故黃先生昔日教人，理與訣並重。學者先明其理，而後知其訣乃無上妙訣，與旁門小術不同。既知其訣，更能悟其理乃一貫眞理，與空談泛論不同，余所以亟爲介紹於今世好道之士。

第二章　書名之意義

中華仙學

此書原擬名黃元吉先生學說義玄津，因嫌其太長，故省去五字。又因學說迷陰陽於掌上？功成證果，可與三清元始並駕齊驅，豈區區玉液金液長生尸解之說所能盡其量哉？此鉤玄錄所由作也。

第三章　應具之常識

第一節　道家與道教之異同

提及儒釋道三教，凡是中國讀書人都能領會。在昔明清之際，曾有倡爲三教一家之說者。蓋以道的本體而論，三教原無分別。若依事實而論，則不可混爲一談。中國自軒轅黃帝而後，經過許多朝代，直到周朝李老子，皆屬於道家一派。其學說是有系統的。用於外，可以治國齊家；用於內，可以修身養性。古時讀書人，皆能運用此學說以處世。在位則帝王將相不以爲榮，在野則陋巷布衣不以爲辱，所謂達則兼善天下，窮則獨善其身，無往而不自在，無時而不安樂。這個就叫做道學。漢時的張良，三國時的孔明，亦是此道中人物。

至於寇謙之之科誡符籙，張天師之正一派五雷法，邱長春之全眞派經懺清醮等類，這些都叫做道教。雖各派之中，也有修養的方法，但其宗旨與作用，比較古代的道家，完全不同。學者須要認識清楚，不可張冠李戴。

第三師　道家與佛家之異同

儒家學說，出於孔子，孔子以前，止有道家而無儒家。孔子當時曾受教於老聃，又曾稱述而不作，信而好古，可知儒家亦發源於道家。至於儒道二家學說異同，前人議論甚多，茲不詳盡，今日不必贅言。讀者須知：儒家缺點，就是把人事看得太重，畢世講究做人的方法，沒有了期。設若一旦我們感覺人生若夢，人壽短促，人之能力薄弱，人之範圍窄狹，生不願意做人，死不願意做鬼。既不欲爲肉體所拘，又不甘俯肉體同歸於盡。是必求超人之學術，然後才能達到我們之目的。此等超人學術求之儒家，頗不易得，當年孔子贊易，亦深悉此中玄妙。但是他對於門弟子不肯細言，除顏曾而外，傳者甚少。因此後來儒家僅知世間法，而不知出世法。止有山林隱逸之士，如陳希夷邵康節輩，尚私相授受耳，黃元占先生所傳之道，就是此一派。

第三師　道家與佛家之異同

道家是中國古來所獨有的，佛教是漢朝由印度傳到中國來的。在歷史上根本就不相同。魏晉六期時代，士大夫崇尚清談，翻譯佛書者，不覺將老莊一部份之玄義，混雜於佛教經典之內。故佛說與道家言偶有可以相通處，唐特佛學家，皆以八卦之理，解釋佛教奧旨，因此可知道通於佛。

近代學者，又以內典之理，解釋莊子齊物論，因此可知佛即是道。愚見認爲佛家與道家，在理論源頭上，本無不同；其所以不同者，乃在下手修煉的方法不注意肉體上之變化，遂令人無從提撕。

印度本有小乘坐禪法，亦頗注意身內之景象，並不限定日期，證某種果位，獲某種神通。無奈中國佛教徒專喜空談，不肯拼苦用功實行修煉，故大乘之說最爲投機，而小乘工夫無人過問矣。

第四師　道家與神仙家之異同

出家人光頭無髮者，名爲和尚，頭上蓄髮挽髻者，名爲道士。凡有眼者，皆能分別。若一問及彼等修行方法其不同之處何在？非但普通人不能回答，即彼和尚道士自己，亦莫明其妙。吾嘗見和尚菴中供呂祖像，道士觀中供如來像，又嘗見某老僧精神矍鑠，問其坐功，乃邱祖小周天口訣。某老道化緣，口中整整唸的乃是無量佛。出家人尚且如此，何怪一般在家人認識不清？遇見吃齋誦經拜偶像者，不管他是佛是道，是出家，是居俗，總而言之，沒他一個修行的雅號，至於修些什麼，行些什麼，現在的效驗如何？將來的成就如何？都不願去研究。

當今之世，論及佛道之異同，已屬多事。若再提起學道與學仙之分別，更覺曲高和寡，知音者稀。雖然吾人求學，當以眞理爲依歸，不可隨世俗相浮沉。況且此等學問，本是對上智之人說法，不是拿來普渡一般庸愚之士？因爲此事非普通人所能勝任，試觀歷史傳記，每一箇時代　數百年間，修行人何止千萬？結果僅有少數人成就，可以想見此事之困苦艱難，談何容易。讀者諸君若有大志者，不妨先下一番研究工夫。把道條路認識清楚，然後再講實行的方法，幸勿河漢斯言。

古時道家與神仙家，本截然兩事。在漢書中，道家列爲九流之一，神仙列爲方技之一。何謂九流？曰道家、曰儒家、曰陰陽家、曰法家、曰名家、曰墨家、曰縱橫家、曰雜家、曰農家，共爲九家。後世俗語，有謂九流三教者。三教人人皆知，九流則知者甚少，其實即發源於此。何謂方技？曰醫經、曰經方、曰房中、曰神仙，共分四種。考其類別之意，九流大都關於治術，方技則專重於養生。治術是對人的，養生是爲己的。其宗旨自不同也。

老子爲道家之祖。凡講道無有過於老子者。一部道德經中，有講天道的，有講人道的，有講王道的，皆是雜記古聖哲之精義微言，並非專指某事某物而作此說。至其最上一層，乃是講道之本體。其言曰：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以爲天下母。吾不知其名，字之曰道。」其意蓋謂道是宇宙眞物之根源，無名無形，絕對不二，圓滿普遍，萬古常存。所謂修道者，就是修這個道，讀者須要認識清楚。

今再論仙字的解釋。仙字又可以寫作僊，字書謂人年老而不死者曰仙。仙者遷也，謂遷入山中也。古代傳記，凡紀載神仙歷史者，其末後一句，大半是入山不知所終，決不似普通人老死於牖下。至於學道者則不然，論語曰：「朝聞道，夕死可矣。」中庸曰：「道也者，不可須臾離也，可離非道也。」又曰：「君子之道，造端乎夫婦。及其至也，察乎天地。」易經曰：「一陰一陽之謂道。」據此可知學道不必定要長生不死，止求能聞道悟道證道，雖死無妨，不必一定要入山苦煉。雖倫常日用之間，何處非道之所在，所愚者人不能參透陰陽之消息耳。故凡種種奇怪駭俗之事，皆學仙者所必有，而爲學道者所厭聞。其不同如此。

再者：學道與學仙，前人意見，常有衝突處。唐白居易詩云：「皇皇道祖，五千言，不言藥，不言仙，不言白日昇青天。」此蓋譏老子之說以誘仙也。又抱朴子云：「五千言雖出老子，然忤泛論梗略耳。其中了不肯首尾全舉其事。至於文子莊子關令尹喜之徒，雖述師意，但未能至言。或復以存活爲修養，以殖視爲休息，其去神仙已千億里矣，豈足耽玩哉？」此又譏神仙之說，以誘道也。

歷代以來，雖此異者，雖不勝舉，皆是已而非人，黨同而伐異，其實皆指不着處，亦猶之乎佛教中性宗與相宗對立，淨土與參禪互訐，徒費唇舌而已。至於後世之性相雙修等法門。若可以調和於二者之間矣。然不免騎驢之譏。道之與仙，亦猶是也。

人生斯世，實實本至不齊，境遇又不一律。能學佛者，未必能學道，能學道者，未必能學仙。此言其人之才力有靜任與不勝任之分。凡好學佛者，未必好道；好道者，未必好仙。此言其人之性情有相近與不相近之別，既不能捨己以從人，又何能強人以就我？只要大旨無差，不妨各行其是，毋庸彼此互相攻擊，徒見其器量之小耳。

第四章　口訣之來源

上古時代，沒有紙筆墨硯。若想傳述事情，流傳於世，供大衆閱看，是一件最困難的事。故凡有玄微的理論，博奧的工夫，以及普通處世的格言，都是口口以口訣，靠以耳聽。雖遇語句太多，不便記憶，遂將其中最緊要者，撮取幾句，編成簡括有韻的文辭，便於記憶：既記憶後，不便忘記，臨時即可應用。其傳述後人的道理，也是如此。

曲禮曰：「坐如尸，立如齊，頭必下。堂上接恭，堂下接遬，堂上不趨，室中不翔，入門不問，出門不辭，毋踐履，毋踖席，毋跨坐，毋立中門，毋行中道，執虛如執盈，入虛如入有人，不窺人之私，不入人之室，不探人之情，不好狎人所敬，不好狎人所愛，不好狎人所狎，不好狎人所好，不好狎人所玩，不好狎人所習，不好狎人所能，不好狎人所善，不好狎人所有，不好狎人所保，不好狎人所藏，不好狎人所惡，不好狎人所親，不好狎人所畏

古曰師受者盟，宣銘鼎銘；以代髽髮明信，携手登山歃液丹；金書玉
乘乃可宣。」據此可知黃庭一派傳授，亦極端慎重，口訣亦不易得聞。

參同黃庭，皆如此其隱秘矣。試再求了於抱朴子，一則曰「不得明師口訣
，不可輕作。」（黃白篇第十六）再則曰：「此法乃眞人口口相傳，本不書也
。」（釋滯篇第八）三則曰：「至要之言，又多不書，登壇歃血，乃傳口訣。
苟非其人，雖裂地連城，金璧滿堂，不妄以示之。」（明本篇第十一）諸如此
類，不可勝數。考抱朴子內篇，本專讚神仙之術者，其重視口訣也，較之參同
黃庭，若出一轍。

以上三種古籍，如參同契，如黃庭經，如抱朴子，皆仙道門中最有價值之
書。其作書時代，距今已在一千五百年以上。後來所出各種內外丹法，以及符
咒禁術等類，大半是由此三部書脫化而出，縱偶有軼出範圍之外者，其宗教仍
復相同。所以歷代以來，凡傳授丹經法術，莫不以口訣爲重。蓋千載如一日也
。

第二節　口訣不肯輕傳之理由

余昔年訪道，執定一箇見解，就是虛懷若谷。不管所遇之人，是正道、是
旁門、是邪術，是大乘、是小乘，總以得到口訣爲最後之目的。故凡開於口訣
一層，耳中所聞者，實在多得無以復加。雖不能說白費光陰，徒勞心力，然在
我所得的口訣中，百分之五十，都是怪誕鄙陋，不能作用的。又有百分之二十
，雖然能用，而無大效驗。其可以稱爲眞正口訣者，僅百分之三十而已。

僅此百分之三十，尙有上中下三等之不同，難以一概而論。現在我對於口
訣二字，齊實有點厭聞。但因多年閱歷，刻苦研求，途發明口訣不肯輕傳之理
由如後：

一、造化弄人，要人有生有死，有死有生。而修道者，偏要長生不死，或
永死不生，以與造化相反抗。設若你沒有超群的毅力，絕頂的聰明，深宏的德
量，結果定歸失敗，到了失敗以後，不咎自己資格欠缺，却怪爲師者妄語。口
訣不靈，是多收一箇徒弟，就多一層煩惱。因此非遇載道之器，不肯輕傳。此
爲第一種理由。

二、凡事若得來容易，在自己心目中，看得就不十分貴重。一旦實行，必
以遊戲之態度處之。世上人情，大都如此。修道是一種最高尙之事業，若視同
遊戲，請問能有好結果否？因此傳道者，常故意使學道者受過相當之困難，以

觀察其人是否有誠懇之心志，所以不肯輕傳　此爲第二種理由。

三、道是宇宙萬物所共有的，法是人類智慧所發明的，術是依法證道或護
法行道之種種手段。道只有一，法則有上中下三等之差別，術更有古今邪正巧
拙利害之不同。道可以公開宣講，與千萬人聽聞；著書立說，與全世界相見。
法當按三等之階級，選擇上中下三等根器而授之，不可以一法教多人，免致扞
格不通。術更須擇時擇地擇人擇社會環境，而酌量其可傳與不可傳。有幾種秘
術，雖能速獲神效，而未免駭世駭俗，易招毀謗。若一顯揚，必生反動，對於
實行上大有障礙。寧可秘而祕之，免致門外漢亂加批評。因此不肯輕傳。此爲
第三種理由。

四、爲傳道之師者，亦有三等資格。第一等是已經完全修煉成功的人，或
是古代聖賢之化身。第二等是一半修煉成功的人，其肉體上之生理，與凡夫絕
不相同。這兩等人，傳道即傳道而已，沒有什麼交換條件，亦無須要凡人去幫
助他。第三等的是已經千辛萬苦，得受口訣，但因環境不佳，經濟困難，未能
實行用功修煉，只得恨於人類互助之原則，尋覓一箇有財力可以幫助自己修道
的人，而後傳之；但其人雖有財力可以助我，而品德欠優，不足爲載道之器者
，照例亦不許傳授。此爲第四種理由。

附告：讀者至此，不要誤會，以爲作書者心中想人幫助，故意造出許
多謊言。老實說一句，我現在的程度，雖然不敢與第二等資格並肩；但可
以借助人的力量，趕上前去，尙不十分困難，毋須要人幫助。我現在所
做的事，都是爲人，不是爲己。若欲獨善其身，自然有我分內應該進行之
事，何必在此鬧市倫墨，惹許多麻煩？讀者須要把市儈的習氣除脫，然後
看我的書，方沒有障礙。

五、爲師者當日學得口訣時，必定要發一種誓詞。如「不許妄傳匪人，若
妄傳者，必遭災禍。」等語，此乃最平常之誓詞。尙有比這箇更厲害的。如「
生受人天之誅，死受地獄之苦。」等語。既然發過這許多誓，自己總不免忐忑
於心。因此爲師者，日後傳人，都是戰戰兢兢，恐怕自己偶不小心，犯了誓語
，所以不肯輕傳。此爲第五種理由。

六、爲師者自己當日得傳口訣，很不容易。或經過許多歲月，或歷過許多
艱辛，或受過許多磨折，最後方能得訣歸來。從此他就認定了自己生平所經歷
之過程，就是普通一般初學人的榜樣。設若你所經歷者，不合於他自己當日之

過程，他以爲太便宜於你，非吾道學人之本分，因此不肯輕傳。此爲第六種理由。

七、地元丹訣，黃白點金術，自古至今，皆守秘密，不肯公開。但每一箇朝代，總有幾人承受此法。

從前生活程度，比較現代是很低。他們修道的人，本不想發財，只要一箇月煉出幾兩銀子，就可過生活，不是總於山林，就是混於城市。彼既無求於人，人亦不能識他。像這一類的口訣，也是不易得聞。設若公開宣佈，大家都會煉，銀子生產過剩，必要擾亂全國金融，又恐匪人得之藉此作賊作福所以不肯輕傳。此爲第七種理由。

八、劍術，也是極端秘密之一種。上等的名爲劍仙，次等的叫做劍客。他們的戒律，不許管國家大事。現在常聽人說，彼等爲何不替國家出力？這都是門外話，決不可拿看小說的眼光去猜想。究竟他們費二十年光陰，犧牲一切，專煉此術，作什麼用處呢？

因爲中國自古以來，就有這一派，乃地仙門中之旁支。他們修煉，是要跑到懸巖絕壑，採取靈藥，服食拼穀，吐納呼吸，喻受日精月華。各種工夫與金丹法門躲居城市修煉者不同。假使在深山中，遇到毒蛇猛獸，肉體無力抵抗之時，就用劍氣去降伏。待到二三百年以後，道成尸解。肉體既不要保存，劍術遂歸於無用。

他們若有不甘於小成者，半途上再求進一步的工夫，參透造化陰陽之消息，拿出旋乾轉坤之手段，將後天金氣，變而爲先天金氣。於是又走回金丹大道正路上來了。這種人性情甚爲固執而冷僻。若是你的資格不合於他的條件，無論如何，他決不肯相傳。此爲第八種理由。

前幾年在四川重慶一帶，傳授劍術的那位先生，難免帶點江湖上的習氣。他收了許多徒弟，弄了不少金錢，在他自己，甚爲得計；可惜劍仙名譽，被他喪盡。西北幾省，也有人在製造劍仙的神話，完全與眞實劍仙事跡不同。吾恐又是一種欺詐手段，好道諸君，切切不可入其圈套。

九、符咒祭煉，遣神役鬼，降妖捉怪，搬運變化，三踏五通，陣腦定身，拘蛇捕狐，種種奇怪法術，十分之九都是假的。然而眞假是對待的名詞。有假必有眞，其眞者若誤傳匪人，則國家社會皆受其影響。傳者受者同遭災害。如昔日白蓮教之類皆是。所以不肯輕傳。此爲第九種理由。

十、……

……資……你若……自性高……，共不能得到他們的口訣。其中也有專以教清爲業，不第此謀生者，蓋十有九傳人；由學者亦不許營業。若私自收人家報酬，又違背他們的戒律，違累師父，所以不肯輕傳。此爲第十種理由。

十一、內家外家兩派武術入門的架子，以及普通的拳腳，雖可以公開傳人，稱爲深一點的，就要正式拜師父，纔肯指示其中奧妙，不能隨便亂說。倘有家傳絕藝，只傳兒子不傳徒弟者，亦常有之。一者恐怕徒弟學會了要打師父，二者徒弟不能盡負養活師父一家的重大責任。若拜方外人做師父，就沒有第二箇問題。你若是運氣好，非但師父不要你養活，並且師父還可供給你的川度。然第一箇問題仍不能免，總要稍爲留點秘密本領，防備徒弟倒戈。所以中國武術，愈傳愈劣，一代不如一代。此爲第十一種理由。

十二、佛教耶教，是世界性，道學仙術，是種族性。凡含有世界性的宗教，無論你們是什麼種族，總普遍歡迎你們加入他們的教團。你不信，悔你信；你既信，拉你進。

至於道學仙術，恰好立在反對的地位。設若你不是中華民族黃帝子孫，你就莫想得他絲毫眞訣。我當日學道時，曾經照例發過誓語，永不公開。就是怕讓外國人得著，去拼命死煉。假使他們一旦煉成功，眞似虎之添翼。我們中華民族，更要望塵莫及了。不如保留這點老祖宗的遺傳，尚有幾分希望。將來或可以拿肉體煉出的神通，打倒科學戰爭的利器，降伏一般嗜殺的魔王。因此不肯輕傳。此爲第十二種理由。

或問佛教重慈悲，耶教講博愛，就算老氏之教，與佛耶二教不同。然觀道德經所云，清淨無爲，退讓不爭，柔弱者生之徒，強梁者不得其死等語，皆是老子的本旨。外國人果眞信仰道教，決不至於恃強凌弱，以侵略爲能事。此條所言不敢公開之理由，未免過慮。答曰：請觀東方之佛教國，慈悲何在？歐洲各國，大半信仰耶穌教，博愛又何在？

這些都是空談。在實際上行爲，極端相反。況且我等今日所研究者，乃中華民族自古相傳之仙術，不是宗教，不是道德，更不是專講心性的工夫。聖賢君子學此術，固不失爲聖賢君子，強盜小人學此術，仍舊是一箇強盜小人，甚至於增加其作惡之能力。歷代仙師所以嚴守秘密，不肯輕傳，確是理由充足，非過慮也。

徵外道書

十二、神仙家的思想理論與方術，綜合而觀，可以稱爲超人哲學。雖其中法門，種種不同，程度有深淺之殊，成功有遲速之異。然其本旨，總在乎改變現實之人生，不在乎創立迷信之宗教。後世一般宗教家，常愿意自己教義之空疏，每每利用神仙之學說，混合於其教義內，以裝飾自己之門庭。

試看各處秘密小教，以及某會某壇某社某院等等，遍布全國。你若加入彼等團體之內，卽可以窺見一鱗半爪，若隱若現，似乎眞有神仙降世，暗作主持。及考察彼等全部之理論，對於古代神仙家之學說，太都關係而不能貫通，並且將把貧仙佛菩薩鬼神，夾雜一處，七扯八拉，於是乎神仙本來面目遂無人認識。

幸前教等未廢堂奧，猶值涉及皮毛，故關於神仙家根本學說，尚不至被彼等搖動。假使使今日悉無疑慮，將天元神丹，地元黃白，並參同悟眞之秘訣，完全公開，讓彼等得知，其合意者　則作爲彼等貢以號召之材料，其不合意者，則假借仙佛名義，胡亂批評，貽誤後學，是未見公開之利，而先受公開之害。因此不肯輕傳。此爲第十三種理由。

十四、上條所言，乃過去與現在之流弊，尚有將來之隱患，亦不可不防。普通式教徒，志在保守，故對於非彼教所有者，概目爲外道。神仙亦在彼等排斥之列，雖據其氣量狹隘，不能容人，亦喜其界限分明，各存眞相。所患者就是新式教徒，志在侵略，每欲將他教之特長，以及神仙家之秘術，盡收攝於己教範圍之內，以造成他們的新教義。順宗能容納者，卽入於順宗，順宗不能容納者，概歸於密宗。其手段譬如商家之盤店，把我們店面的招牌取下，又把我們店中存貨搬到他們店中，改換他們的招牌，出售於市，並且大登廣告，說是他們本廠製造的。假使此計一朝實行，中華民族自古相傳之道術，就要被他們銷滅乾淨。吾愛黍爲黃帝子孫，不能不努力保存先代之遺澤。因此不肯輕傳。此爲第十四種理由。

編者按：本編後因時局不靖，刋物停版，未獲續竟；但其內容，爲修學之士所不可不知，故采列之。

此編乃某君所作，民國二十七年冬季出版，非賣品，無版權，乃印成專書以贈人者。余細閱一過，深稱某君自弱冠求道至今，年齡已逾花甲，四十餘年訪求「玄關一竅」而不可得，愈求愈勞，最後竟至誤認旁門爲眞之法以爲大道，並勸人人照做。學者沒有經驗，難免不被其所惑。故將其關繫於本報，而加以「按語」，俾世間有志之士，觀察於是非之間，不至虛耗目力而已。

李長（民國二十九年）重閱後附記子識於滬上

余年十九，在寧被調查。忽患病，熱不退，咳嗽見血，食減大減，夢寐失眠，肝火盛旺。一開學生演習會，卽生頻慪。當時痛苦尚無所謂，雖不知爲肺病第幾期，然病已成，則無疑也。

一日，偶至舊書海綢廚房訪友，遇X姓某友，自云蜀人，年五十餘，見余形容憔悴，卽曰：「君已染沉痾，非藥石所能愈。與子有緣，贈君一册，按此行之，可不藥而愈。」書名「導養忠書」，分上下兩卷。上卷言靜坐之法：卽閉目塞耳，舌抵上齶，牙齒口中，徐徐咽下。同時收心凝神，調和氣息，使呼吸由粗而細，由細而無。外息既停，內息自生。綿綿不絕，如嬰兒。內息者，卽「胎息」，亦名「元氣」。所謂「運氣存神」者。此也。下手工夫，首在一念不動。初坐之時，雜念紛起，一分鐘念頭十數。心不能定，氣不能勻，口苦舌乾，何津能生？越日乃訪X師，告以念頭雜來，不能定心之故。師曰：「初坐之時，何能無念？尋常人坐五分鐘，多者可起三百念。

愚按：（卽關頻子按，下同）：一分鐘有六十秒，五分鐘共計三百秒。此處云五分鐘可起三百念，則一秒鐘卽起一念，過一秒鐘又換一念，急如閃電，狀若旋轉。按之實際，未必盡然，不免形容太過。少者六十念。

愚按：五分鐘共起六十念，一分鐘平均起十二念，卽是五秒鐘換

論亦頗有可取。惜其方法太不高明。學者若照樣做去，必多流弊。本不擬將此書，公開研究。然世間知此法者不少，常有人寫信到敝處，問此法能照做否？實令我難以回答。今見此書所主張之方法，與彼等所問者相同。特將其轉載於仙道月報，以便學此法者，自己試驗，自己判斷。恕我不負責任。但有一語應該聲明者，凡人肉體上出精之竅，決非丹經上所說的玄關一竅。幸勿被此書所誤。至於吾人慾念，是否用此種方法，即可以化除，請勿問我等，問諸君自己可也。

附吉光片羽錄

按：「規善」「仙道」二月刊，琳瑯滿目，美不勝收。然綜而論之，足以爲玄門之寶筏而引渡迷津者，惟「圓頓」大師一人而已。當年山林隱逸，勘觀煉師，舉國養眞之士，紛叩道要，而大師顯密圓通，因才施化。除其「寫神知化」之長篇外，即如「評語」「玄談」，雖片言隻義，亦無不「致廣大而盡精微，極高明而道中庸」，是誠所謂「大而化之謂聖」者矣。全大師以外，並世時賢著作，未免尚有「遺珠」，因輯存之，命曰：「吉光片羽篇」乃採前篇所未予選入，而其言精奄者，節錄於次焉。

異化堂善書局八十週年紀念辭　　圓頓子

按：圓頓子紀念辭，係用七言十二句排律，以祝頌之。其中第七句「八仙齋會玄關竅」有如下之說明，雖僅數語，然玄機透露，故寶而珍之，以公同好云。

一玄關一竅一者，既不在印堂眉間，亦不在心之下臍之上，更非在下一寸三分。執著肉體在內覓求，不過腦髓、筋骨、血脈、五臟、六腑、穢濁渣滓之物，固屬非是；離開肉體在外摸索，又等於捕風捉影，水月鏡花，結果亦是無效驗。總之：著相著空，皆非道器。學者苟能於「內外相感」、「天人合發處求之，則庶幾矣。此乃實語，非輕言也。

摘「女功正法」序中語　　圓頓子

此係專論女子功法之書，作者隱名。圓頓子在本序文中指明下列四點，極爲扼要，故輯存之。

神仙之學，有四大原則：第一務實不務虛，第二論事不論理，第三貴逆不貴順，第四重訣不重文。

與因是子討論先後天「神水」　　圓頓子

（因）函之一段：靈泉神水，似指先天。雖後天之津液，從此而出，今即以津液釋「靈泉」，先後天不分，恐易致學者誤會。

（圓）覆函之一段：「神水」二字，原是一種代名詞，說「後天」可，說「先天」亦可。但在各家道書丹經上，雖其所用名詞，往往雜亂無章，而先天與後天的界限，却謂分得很嚴，不便通融假借。凡所謂「先天」，都是「無形」的；凡所謂「後天」，都是「有形」的。如涕唾精血汗淚等物，當然屬於「後天」；即「大道歌」所云「神水」，亦不合先天定義。惟比較涕唾精血汗淚等物，其程度則超過一級耳。蓋因「大道歌」原文「縱橫流轉潤一身」這七字，已將「神水」的界限劃定了，儼然如有形物質，而非「無形的先天」。

至於所謂「神水難言識者稀，資生一節由眞氣。」這個「眞氣」，似指「先天」而言。假使說「神水」是先天，則「神水」，恐不合理。愚謂，自先天無形的眞氣，是「先天」。於是乎有兩個「先天」，恐一變爲有形的神水。自有形的神水，再變爲不值有形而且重濁的涕唾精血淚汗等物，其中顯分階級。可知本篇所謂「神水」，乃先天無形眞氣變爲後天有形物質時中間過渡之物。今世醫學家所謂「內分泌」者，或不無關係。

據汪先生云：「靈源者，泉窟也；泉窟，卽神水之根也。」汪意蓋謂靈源如山中石隙之泉眼，其水至清潔，而且靜止。「神水」如尚未出山之流泉，其

水因流動所經過路程太多，已不免灰沙混入。惟幸其尚未出山，究與江河湖沼渾濁之水不同。故汪不曰「靈源」，即是「神水」，而曰是「神水之根」，可知「神水之根」乃先天，而「神水」，則非「先天」矣。

拙註引閉然子詩：「華池神水頻吞咽」句，的確是指口中津液而言。然較之常人口中延津液，則有清濁之別。黃庭內景經第三章：「口爲玉池太和官，嗽咽靈液災不干。」內景經第三十三章：「取津玄膺入明堂，下漱喉嚨神明通。」外景第一章：「玉池清水灌靈根。」外景第二章：「玉池清水上生肥，靈根堅固老不衰。」各等語，皆同閉然子之意。昔日拙作「黃庭經講義」，略有發明。

總而言之：靈源大道，是指先天；涕唾精血，是指後天。而靈泉神水，則是先天變後天時中間過渡之物。若按返還效驗，亦可說是由後天返還到先天時中間過渡之物。是否有當？敬請指教。

如何修道（節要）

道家之坐功，要能專氣致柔，清靜坐忘耳。

江　注伯　共

黃庭經講義

圓頓子

題辭

丹經之古者，參同契而外，其黃庭乎？人人讀黃庭，覩黃庭與參同契不相符者，此不足以讀黃庭也，道無不一貫也。覩黃庭與參同契即一事者，亦不足以讀黃庭也，立言有專屬也。是說也，余向者微窺之，今讀圓頓子講義而信乃堅矣。又黃庭有內外篇。余幼習吾家右軍黃庭帖，玩其辭而愛之，久之乃知有內景篇焉。顧疑其文之不類，或出於僞託，今讀圓頓子講義而疑乃釋矣。圓頓子於丹經無不讀也，無不解也，其講黃庭，蓋有得於黃庭之先者，而黃庭經則歷代女眞早有隸字寫本秘藏，至興寧二年，方傳於世耳。

黃庭舊有內景外景二篇，「眞誥」所指，殆內景篇也。晉王右軍有黃庭經帖書，歷代傳刻，以爲珍寶，即外景篇也。當右軍時代，內景尚未行世，自無所謂外景之名，故右軍所寫，祇稱黃庭，後人據「眞誥」之言，遂滋疑義。蓋未知此經原有先後之分，內外之別也。

兩篇文字，不必出於一手，而精理貫通，體用相備，眞知個中消息者，當不復存歧視。故呂純陽眞人題宿州天慶觀詩云：「肘傳丹篆千年術，口誦黃庭兩卷經；曾覩古壇槐影裏，悄無人跡戶常扃。」又陸放翁道室雜興詩云：「身是秋風一斷蓬，何曾住處限西東；棋枰窗下時聞雹，丹竈崖間夜吐虹；采藥不辭千里去，釣魚曾破十年功；白頭始悟頤生妙，壽在黃庭兩卷中。」又書懷詩云：「早佩黃庭兩卷經，不應靈府雜羶腥；憑君爲買金鵝觜，歸去秋山刷茯苓。」所稱「兩卷經」者，非即「內景」與「外景」乎？東坡居士嘗書黃庭內景，復仿其文體，而爲之贊，備極推崇。世儒狃於晉帖，漫謂內景非眞，其識解詎出蘇陸二公上耶？

又從來著丹經者，多言男子之事，女丹款自有別傳，而黃庭經則歷代女眞皆爲之註腳，必如是以讀黃庭，而後黃庭之義了然以晰也。昔知是編出，人之有志丹經者，皆將奉若秘玩，知所從事焉，無俟余之贅述也。

辛酉孟夏潛道人王沸三識

序言

黃庭經，不著撰人名氏及時代，惟抱朴子內篇金丹篇引眞語云：「上清眞經，晉哀帝興寧二年，南嶽魏夫人授其弟子，使作隸字寫出。數傳而後，爲某某竊之，因潛浙江，遍風淪漪，惟黃庭一篇得存。」然考魏夫人爲晉之任城人，司徒掾舒之女，名華存，字賢安，幼而好道，勗心夷靜，年二十四，適太保掾劉文，字幼森，生二子，長曰璞，次曰瑕。其後幼森物故，夫人携二子渡江，璞爲溫太眞司馬，至安成太守。瑕爲陶太尉從事，至中郎將。夫人在世八十三年，晉成帝咸和九年化去。以時代推之，興寧二年，較此尚後三十年，則魏夫人辭世久矣，「眞誥」所謂授其弟子者，或是夫人生時諸弟子得其口授，後始筆錄。否則

"P1163—1180缺"

以之得道者，如魯妙典、崔少玄、薛玄同之流，具見載籍，頗不乏人。是七篇，爲玄門之總持矣。

第是經文義曼衍，多立名詞，設譬喻，雖無奧朗隱密之談，然學者讀之，苟能知味。余承同志之勗，就前篇義蘊，沉潛尋索，擷其精要，分類詮釋，務使辭皆能解，理皆可通，庶幾玄關丹竅，賾爲先路云爾。

第一章　緒　言

欲讀「黃庭經」，必先知「黃庭」二字作何解說。黃乃土色，土立中央，庭乃皆前空地，名爲「黃庭」，卽表中空之處。吾人一身，自臍以上，爲上半段，加植物之幹，生機向上；自臍以下，爲下半段，加植物之根，生機向下。其生理之總機關，具足上下之原動力者，植物則在根幹分界處，人身則在臍。臍兒處胎，鼻無呼吸，以臍帶代行呼吸之功用。及出胎後，臍之功用立止，而鼻竅開矣。神仙口訣，重在胎息。胎息者何？息息歸根之謂。根者何？臍內空處是也。臍內空處，卽「黃庭」也。

第二章　泥　丸

泥丸卽上丹田，在頭頂中，針灸家名百會穴，一開竅。當行功時，運周天火候，必後升前降，升到泥丸絡，卽自泥丸始，所謂還精補腦是也。

夫腦髓之體極精，腦髓之用至靈。其成也，乃間接由元氣化生，其虧也，非物質直接所能補足。人當中年以後，每患腦力衰竭，常欲求助於藥，然藥無補腦之效。惟有仙家妙術，借陰陽升降之機，化生靈質，日積月累，方可使腦髓漸充，回復原狀，或更覺超勝，於是性有所寄，命有所歸，雖不仙，不遠矣。

引證黃庭經本文

至道不煩訣存眞，泥丸百節皆有神。一部之神宗泥丸，泥丸九鳳皆有房，方圓一寸處其中。但思一部尊無雷，非各別位居腦中。（內景經第七章）靈室之中八素集，泥丸夫人當中立。（內景經第二十一章）保我泥丸三奇靈，恬淡閉視內自明。（內景經第二十一章）問誰家子在我身，此人何去入泥丸。（內景經第十九章）

解　釋

調法以簡要爲貴，口訣雖多，重在存眞。存卽存想，眞卽眞人，言存想吾

黃庭之下有神元。（靜蟄異而不閉。）

幽闕卽生門，生門卽腎，針灸家名爲神闕，又名氣舍。命門卽密戶，在背介骨第十四椎下，卽第二腰椎骨之部。修煉家以心神注守黃庭，名曰「黃庭眞人」。心色本赤，故曰「衣朱衣。」神入氣中，氣包神外，加化牡之相銜，故曰：「牡藏。」閉兩扉者，喻陰陽相紐。高魏魏者，卽參同契所云：先天地生，巍巍尊高之意。丹田者，乃結丹之所，加播種子於田中，自然生苗結實，故熟可期，故名曰「田」。「綿綿若存。」之「綿」字，越宜緩會。必加易數之深靜綿綿，老氏之微妙玄通，方能其用。蓋丹道雖不外乎數精炁神而成，然徒知執著精氣之量數，將何以變神化哉？（駢莊：後世丹書所言黃庭之部位，與本經微有不同。）

第二章　泥　丸

泥丸卽上丹田，在頭頂中，針灸家名百會穴，一開竅。當行功時，運周天火候，必後升前降，升到泥丸絡，卽自泥丸始，所謂還精補腦是也。

夫腦髓之體極精，腦髓之用至靈。其成也，乃間接由元氣化生，其虧也，非物質直接所能補足。人當中年以後，每患腦力衰竭，常欲求助於藥，然藥無補腦之效。惟有仙家妙術，借陰陽升降之機，化生靈質，日積月累，方可使腦髓漸充，回復原狀，或更覺超勝，於是性有所寄，命有所歸，雖不仙，不遠矣。

引證黃庭經本文

至道不煩訣存眞，泥丸百節皆有神。一部之神宗泥丸，泥丸九鳳皆有房，方圓一寸處其中。但思一部尊無雷，非各別位居腦中。（內景經第七章）靈室之中八素集，泥丸夫人當中立。（內景經第二十一章）保我泥丸三奇靈，恬淡閉視內自明。（內景經第二十一章）問誰家子在我身，此人何去入泥丸。（內景經第十九章）

解　釋

調法以簡要爲貴，口訣雖多，重在存眞。存卽存想，眞卽眞人，言存想吾

身與人之所在也。與人，臣民。靈魂身自都皆有神，惟泥丸之神爲結神之宗。泥丸一部，有四方四隅，共中央共九位，所神之所寄，四寓中乃腦一寸許，乃白神總會。修煉家不必他求，但存思一部之神，已可享無窮之壽。因此一部之神，非散居別處，而總居腦中。腦爲人身主宰，得其主宰，則易爲功也。

複室洞通室，八紫劍四方四維之神，泥丸夫人，劍圖室中央之神。名曰夫人者，劍總攝諸性，宜靜不宜動，靜則安，動則傷。本於老子守雌之義也。三奇，劍三元。三元，劍元氣元神。結聚，劍凝聚。少氣處。劍觀，劍閉目返觀。此言保養腦中精氣神之法，推在返觀內照也。雖眾子，乃內丹之總名，內丹既結於下田，是不可不還，還將何去，卽上入泥丸。蓋返觀內照，乃靜以養性之功，丹成上還，乃動以養命之術。作用雖異，道理則同。

自來言魂魄者，理論至精，不可舉論，舉其大象，約有十說：

㈠　以陰陽論魂魄者：陳氏禮記註曰：「魂者陽之氣而氣之英，魄者陰之質而體之精。不可舉論，舉其大象，約有十說：

㈡　以五行論魂魄者：朱子全書曰：「魂者陽之神，魄者陰之神。」

魄，是金木之數也。

㈢　以五臟論魂魄者：內經云：心藏神，肝藏魂，腎藏精，肺藏魄。又曰隨神往來者謂之魂，並精出入者謂之魄。此言魂與神爲一家，魄與精爲一家。正合丹道東三南二，木火爲侶，西四北一，金水同宮之說。

㈣　以鬼神論魂魄者：禮祭義曰：氣也者，神之盛也；魄也者，鬼之盛也。氣卽魂意，魂與氣，古人常合爲一談。如延陵季子骨肉歸於土，魂氣無不知之語可見。

㈤　以動靜論魂魄者：性理大全引宋儒說云：動者，魂也；靜者，魄也。動靜二字，括盡魂魄。凡能運用作爲，皆魂使之爾，魄則不能也。

㈥　以升降論魂魄者：朱子全書曰：人將死時，熱氣上出，所謂魂升也；下體漸冷，所謂魄降也。

㈦　以志氣論魂魄者：朱子全書引蘇氏易解曰：衆人氣勝志而爲魄，志勝氣而爲魂。

然記得莊子說，卽言莊老養形煉魂者：嗜慾使氏莊曰：人之知覺屬魂，形體屬魄。卽口鼻呼吸是氣，耶運運使動是魂，卽明處使動魂。

㈧　以生成之先後論魂魄者：春秋左氏傳云：人生始化曰魄，既生魄，陽曰魂。蓋魂之所由生，魄爲之始，人初開始受得氣，便結成個胚胎，氣而爲魂。

以上諸說，各有說著。內經曰：魂魄兼具，乃成爲人。蓋生白莊曰：氣形相互之關係，則論有說著。內經曰：魂魄兼具，乃成爲人。蓋生白莊曰：氣形盛則魂盛，氣形衰則魂衰。魂是魂之光焰，魄是魂之根柢。魄陰主藏受，故魄能記憶在內。魂陽主運用，故魂能動作發揮。二物本不相離，精氣則魄聚，氣散則魂游，而無所知矣。

又朱子曰：無魂，則魄不能以自存，今人多思慮役役，魂都與魄相離。老氏便只要相守得相合。老子云：載營魄，是以魂而有生意。魂之熱而生涼，魄靜。能以魂守魄，則魂以所守而益靜，魄以魂而之冷而生涼；惟二者不相離，故其陽不燥，其陰不滯，而得其和矣。不然，則魂怠動而魄怠靜，魂怠熱而魄怠冷。二者相離，則不得其和而死矣。

水，一也，火，二也。以魄載魂，以二守一，則水火固濟而不相離，所以永年也。愚按朱說頗有合於丹家魂魄相拘之旨，徒知鍊魂，不知鍊魄，則尸居餘氣耳。

引證黃庭經本文

百穀之實土地精，五味外美邪魔臨，臭亂神明胎氣零，那從返老得還嬰？（內景經第三十章）玄元上一魂魄鍊，一之爲物最罕見。須得至眞乃顧盼，至忌死氣諧穢賤。（內景經第二十七章）魂欲上天魄入淵，還魂返魄道自然。（外景經第十五章）垂絕念神死復生，攝魂還魄永無傾。（內景經第十一章）和制魂魄津夜平（內景經第十一章）高拱無爲魂魄安。（內景經第二十三章）

人初出殼以養身，調五味以悅口，而大患即由此而生。葷腥臭氣足以穢吾人之神明，致使胎中所受之先天元氣彫零殆盡。如何能得返老還童之效？魂魄喪，後悔何及？若能補絕谷食，聚心食氣，保養太和，則可長生。然修煉之道，全爲玄妙，陰陽不可偏勝，魂魄必宜合煉。魂魄合煉者，即是由後天之陰陽，復歸於先天之一氣。但此一氣，最不易得，有眞有僞。眞者，純是清靈生氣可用，僞者，中含穢濁死氣，乃大忌也。

道家所以貴乎魂魄相拘者，因魂之性每戀魄，魄之性每戀魂，不忍分離。不幸以人事之過迫，使魂不能不升，魄不能不降，魂魄分離，則人死矣。返還之道，亦是順其魂魄自然相戀之性而已。

夫人當生命垂絕之時，苟一念至誠，存想吾人身中元神，尚可多延殘喘，況知魂魄相拘之道者，豈有傾危之患乎？夫攝魂還魄，雖有作用，惟貴在和平，而不可偏激。偏則不和，激則不平。苟魂魄能和，則氣可化津，津亦可化氣。周身津氣，潤澤流通，自無不平之患矣。修煉之術，先有爲而後無爲。和平之極，歸於靜定，魂魄自然安寧矣。

第四章　呼吸

前三節雖略具理論，尚未言明學者致功之方。丹訣數十家，深淺各別。而其下手之訣，皆不外呼吸作用。氣存則人生，氣竭則人死，呼吸所關，顯不重歟？普通之人，徒知以口食穀，不知以鼻食氣，雖終日呼吸不斷，然此等呼吸，大都出多入少。粗而短，不能細而長；急而淺，不能緩而深。乃修煉家之大忌也。

仙道貴在以神馭氣，使神入氣中，氣包神外，打成一片，結成一團，繼成一條，凝成一點，則呼吸歸根，不至於散漫亂動，而漸有軌轍可循。如是者久之，即可成胎息。

何謂胎息？即呼吸之息，氣纖布滿於身中，一開一闔，遍身毛竅，與之相應，而鼻中反不覺氣之出入，直到呼吸全止，開闔俱停，則入定出神之期，不遠矣。今黃庭經所論之呼吸，乃胎息以前之初步，學者習之既久，可以却病延年。若仙道全部工夫，尚未論及。

引證黃庭經本文

仙人道士非有神，積精累氣以成眞。人皆食穀與五味，獨食太和陰陽氣。（外景經第二十皋）噓吸廬間以自偉，保守完堅身受福；方寸之中謐蓋藏，精神還歸老復壯。（外景經第四章）肺部之宮似華蓋，下有童子坐玉闕。七元之子主調氣，外應中樞鼻齊位。素錦衣裳黃蜜帶，喘息呼吸體不快。急存白元和六氣，神仙久衣無災害，用之不已形不壞。（內景經第九章）呼吸廬無入丹田，玉池清水灌靈根。（外景經第一章）

解釋

修仙學道之人，非有別種神奇手段，不過積精累氣而已。常人皆食五穀與五味，道人獨食陰陽之氣。黃帝內經云：「食穀者，智慧而夭；食氣者，神明而壽。」亦此意也。

夫人在世俗，無論如何安閒，總不免有勞心勞力之事。一有所勞，其精神即不免損失，是必用方法以補償其損失。其法如何？即呼吸也。但呼吸往來，必有定所。其扼要乃在廬間。廬間亦名規中，即黃庭也。如能常用調呼吸之功，而又能保守身內精神，不使外漏，則身有餘暇矣。日積月累，週環於方寸之中，以立命根。借身內之元氣，以招攝虛空之精神，則自有生以來，歷年損失之精神，皆可還歸於我身，何慮老乎？

人身藏腑，肺部最高，形如華蓋。肺屬金，其色白，故曰玉闕。肺之下有心，心屬火，其數七，故曰「七元之子」。肺藏氣，心藏神，道家貴在以神馭氣，故曰，「七元之子」主調氣，肺開竅於鼻，人面分五嶽，鼻爲中嶽，故曰：「外應中樞鼻齊位。」素者，純潔之義，黃者，中和之義。心要純潔，氣要中和，故曰：「素錦衣裳黃蜜帶。」身體偶有小恙，則呼吸不能調勻而喘息，此時急宜存神以調和病氣。六氣者，風寒暑濕燥火之氣。偶有偏勝，則足以致病。苟能和之，則病愈矣。道書凡一身諸面臟腑骨節，皆有神名。白元者，肺神也。存白元者，即是凝神以合於氣也。

道家工夫，視不用目，聽不用耳。久視者，非謂眼向外看，乃神向內視，內視又名返觀。人能常用返觀內照之功，自然災害不侵。用此工夫，永久不已

，則形可常存矣。但調呼吸之最要口訣，即不可滯於有象，又不可浮泛無根。能合虛無，則不著相；能入丹田，則非無根。不色不空，勿忘勿助，是眞口訣。學者當呼吸調和之候，口中必有甘涼之津液發生，順而吞之，以意直送下降，復得神火煉之，使津化爲氣，潤澤周身，而後歸納於下田，以培植命蒂，故曰：「玉池清水灌靈根。」

第五章　津

人口中之津液，譬如山中之泉水。水性本就下，而泉水能至山頂者，何也？地下水氣循土脈透石隙而上蒸也。水氣何以上蒸？則以地中含蓄之熱力使然。吾人靜坐工夫已久，口中自然發生一種甘津，清涼爽淡，異乎常時。此亦因身中腦聚之熱力，蒸動下焦之水氣，循經絡之路而上升，至口中遂化爲津。此津由鍊氣而生，與常津不同。吞入腹中，大有補益。果能勤加修煉，勿稍間斷，則第一次吞入腹中之津，又爲熱力蒸動，化氣上升，仍至口中。復還爲津，此爲第二次所化。比第一次更覺甘美。其補力亦更大。如是循環不休，直至百千萬次，功同乳轉酥酬，而古人所謂「玉液還丹」，不外是矣。

引證黃庭經本文

口爲玉池太和官，嗽咽靈液災不干。體生光輝氣香蘭，却滅百邪玉煙韻。（內景經第三章）舌下玄膺生死岸，出清入玄二氣煥。（內景經第六章）存嗽五芽不飢渴。（內景經第二十二章）閉口屈舌食胎津。（內景經第二十七章）取津玄膺入明堂，下漑喉嚨神明通。（內景經第三十三章）三十六咽玉池裏。（內景經第三十四章）玉池清水上生肥，靈根堅固老不衰。（外景經第二章）

解釋

常人口中儘滿濁氣，皆由不知升降吐納之法，以致上下失其輕重之機，故下焦之清氣不能升，而上焦之濁氣不能降。茲謂口爲玉池，言其清潔；官爲太和，言其調適。果能時刻用功。吐濁納清，降濁升清。往復循環，釀造靈液，則百病不侵。而肌膚光澤，氣如蘭香，顏如玉潤矣。

舌下有生津之竅，名曰「玄膺」。所關於人者至要。試觀病人，若舌卷

，齒燥、津涸、液竭者，必死，可知其故也。且津液從氣化，氣有出入，其上出於口鼻無不清，其下入於丹田無不深。玄圃深意，存者存神。嗽者嗽津。五芽者，東西南北中五方之生氣，雖曰存嗽，實兼吐納工夫。道藏另有食五芽氣之法，頗瑣無當，今不具論。

又凡呵調時，必閉口；吞津時，必閉口。細舌者，舌抵上腭。胎津者，自生丹田中胎息蒸蒸所化生之津液，上益於口，取而咽之，下喉嚨，過明堂，復化爲氣。氣足則神靈，故曰：「神明通」也。三十六咽之教乃舊留，今可不拘。靈根，乃人身腭下之命根也。常入此根不固，易爲情欲疾病所搖動。日長一日，而人死矣。修鍊家運用升降吐納之功，使口中津液源源而來，汩汩而吞，如草木得肥料之培養，而根自固矣。

第六章　存　神

神者，乃最不可思議之物，變幻無方，出入無時，誰得而拘之？所謂「存神」者，豈非徒託空言乎？然苟知其法，亦不難爲。存神之義，即神自存耳，非依他力而後存也。存神與存想不同。存想者，如大洞經存想百神之衣裳、冠帶、形容、動作。又如龍虎九仙經，存想黃雲撞頂。中黃經，存想五方五色之氣，出於身中等法皆是。

若夫存神，則無所想，不過將神光凝聚於一點，不使散漫之謂也。存神，不限於身中一點，亦不限在身內，有時亦存神於身外。丹道步步皆以存神爲用。黃庭經所云，尚未盡其量，惟示學者以梗概而已。

引證黃庭經本文

六府五藏神體經，皆在心內運天經，晝夜存之可長生。（內景經第八章）心部之宮蓮含花，調血理命身不枯。外應口舌吐五華，臨絕呼之亦登蘇，久久行之飛太霞。（內景經第十章）腎部之宮玄膚間，主諸六府九液源，百病千災當急存，兩部水主對生門，使人長生昇九天。（內景經第十二章）竅研恬淡道之園，內視密門盤視眞，眞人在己莫問鄰，何須遠索求因緣。（內景經第二十三章）三光煥照入子室，能存玄冥萬事畢，一身精神不可失。（內景經第二十五章）

人身藏府以能有功用者，皆神爲之宰也。心與神共爲一物，其靜謂之心，其動謂之神。九藏六府，自具天然運動之能力，而無絲毫差忒，故曰：「心內運大經。」常人藏府之運動，晝夜不休，終有疲勞之日，動損之時。

修道者，先守靜以御動，復存神以安心，再屢心以鍊神，互相爲用，則藏府氣血之消耗，可以緩和而得養，免被外強中乾，急促失調猝斃不寧之弊，自可長生。台人腔內，肺藏之下有心藏。其形如未開之蓮花，其功用主調血。血調則命脾，血身的光潤，無枯槁之容。口中有舌，爲心之苗，心動則氣液於舌。若人老病垂危，魂欲離體，一意存神於心，不亂不恐，不搖不擺，則必能延命於俄頃。況當少壯之時，皆此定心存神之法，久久行之，有不來謝護臨者乎？

腎屬水，故爲六府九竅津液之源，腎氣衰則百病叢生。修煉家常以心火下交腎水，使火不上炎，水不下漏，水火既濟而結丹。腎有二枚，故曰兩部，腎爲水之主，故曰「水主。」對生門者，前對臍也。人能常以不動之神，鎮於臍腎之間，以立命基，則是生不盡教兵。

玄門功法，雖云奇妙。若盡力研究，仍離於佶淡無爲之域，大道本如是也。內觀密訣，自見其廬，方知廣人近在身中，何必他求遠索哉？

三光者天與日月，在人乃耳目口。參同契云：「耳目口三寶，閉塞勿泄通。」又云：「三光陸沉，溫養子珠。」並謂耳不外聽，目不外視，口不開言，則此五竅之神光，閉而不用，潛入湯池之源，返照黃庭之室。玄冥屬水，象腎故，象徵不散矣。

第七章　致虛

前言呼吸吹煦作用，法良應美，效驗計日可期。然恐學者不察，執著太過，非徒無益，且有損害，故述之以致虛。致虛者，非枯坐頑空也，乃動中之靜也，非一切不依也，乃心依於息，意依於心，澤然而定，寂然而照也。醫家用參耆補氣，而懼其滯，必佐陳皮以疏之；用地黃補血，而懼其膩，

[illegible]以行之，醫家以風火之力，使出飲食之精華，益培養吾身之動機，必期于自然之妙，台乎虛無之妙，以調和其太過，而抑限其有餘，方可歸於純和之域，是知醫家陳皮當歸之作用也。台則，執著成法，不知變通，刻意猛進，反使陰陽有偏勝之處，乃悍然謂世無神仙，豈皆誣罔，豈其眞耶？

引證黃庭經本文

物有自然事不煩，垂拱無爲體自安。體虛無物身自閑，寂寞曠然口不言。（外景經第十一章）眉號華蓋覆明珠，九幽日月洞虛無。（內景經第六章）呼吸廬無入丹田，（外景經第一章）虛中恬淡自致神，（內景經第二十九章）正室之中神所居，洗心自治無敢污，歷觀五藏視節度，六府修持深如素，虛無自然道之故。（外景經第十章）作道優游身獨居，扶養性命守虛無，恬淡無爲何思慮，形骸已成正扶疎，長生久視乃飛去。（外景經第十二章）

解釋

天下事物，皆有自然之理。眞自然之理而行，則事不煩；若逆之，則生刑[illegible]矣。身無爲而身自安，心無物而心自閑，寂寞者靜，曠然者虛。參同契云：「內外俱空，安靜虛無。」又云：「兌時順節令，閉口不而談。」又云：「兌合不以談，希言順德源。」正是口不言之義。

眉間華蓋，下藏明珠。明珠者，目也。目之光輝易外馳，如日月然。日月論於九陽者，即二目神光下攝於無極之海之中，故是呼吸神炁，無他。氣能歸根，神亦恬淡，皆不離乎虛無作用，故亦非枯坐頑空也。李涵虛曰：正坐者，中央神室，不偏不倚，洗心退藏，自然修證，無歉垢污。由是而內觀五藏，歷歷如指掌，一身節度，皆可審視。由是而觀六府，一一修治，深然如素，並無渾濁，虛無自然之道，本如是也。

修道之士，或在人間，或入山林，須優游自適，守吾身而獨居，先修玉液以明性，後修金液以立命，其秘要只是內守虛無耳。仙家以鍊氣爲鍊形要，詳人間，長生久視，脈居靈寶，乃脫殼飛去。

仙經謂修工夫，貴在返老還童。若身中精氣飽滿，肌體不充，必須用功修煉培補，使其由衰原狀。培補之道略有三：㈠飲食須養從口入。㈡空氣呼吸從鼻入。㈢光線自皮膚入。三者基本皆屬於一身，須扶養煉，漸煉漸結，內質骨髓，外華肌膚，靠附神將，升出氣海，至此方證長生之果，這離老病之鄉。然雖得如是功效者，非許經歷多劫，必使氣絕，力盡全功。且不值紫男女之合，又永無漏洩而後已。

然人苟能痛改前非，斷絕淫慾，加以煉氣鍊精之術，則事倘可爲。雖曰「寸田尺宅，」其論已甚。能保守之，亦能長享康寧之福。況丸得丹，則體質非昔，堪與天地同其悠久，豈僅壽命而已哉！

按永久閉精勿泄，雖是修仙者第一要義，然在已破體之人，實行此事，每感受強烈之困難。服藥無效，還勝無效，即身體無效，正心誠意無效，參禪打坐無效，借佛菩薩宗教無效。甚至於六字箴、八段錦、易筋經、開三關、降河車、小周天、大周天、種種工夫用盡，仍勝無效。有時這精或反而加劇。若於他處者少，無論何事，總以成就，堂堂修煉爲緊要！

或又問佛道雙修與否？」此問頗有關係之處，是否需要？曰：吾所謂雙修者，指世俗男女婚姻之事而言。爲普通說法，爲初學立基，必不可無此一戒。若悟道所修，乃全憑大還丹之妙運。清靜無爲，證出聖凡，非常情所能測也。

社經者爲修本文

長生至樂防中症，仰臥丹田可治生。若當海決百關停，瑞澤榮枯失常青。氣亡液滅非己行，專閉精室勿妄泄，閉光內視自相成。（內景經第二十一章）修中精室勿妄泄，固而寶之可長活。（內景經第二十二章）長生要妙房中操。（外景經第七章，此句含有深意）

解　釋

欲修長生之術，最宜戒慎者，房中之爭也。奈何世人冒死而作，致令精枯

氣衰，神無所依，匪勿注乎？精氣神乃人身三寶物，假託有連帶之關係。試以燈油爲喻，人身所藏之精，譬如盞中所貯之油，油量充足則火燄熾盛，火燄熾盛則光亮倍明，反之，則油乾火息，則光滅矣。火譬如人之氣，光譬如人之神，精滿則氣足，氣盈則神全。今因貪慾之故，使精枯竭，精枯則氣散，氣散則神亡，由是不長壽矣。

然人苟能痛改前非，斷絕淫慾，加以煉氣鍊精之術，則事尚可爲。雖曰「寸田尺宅，」其論已甚。能保守之，亦能長享康寧之福。況丸得丹，則體質非昔，堪與天地同其悠久，豈僅壽命而已哉！

按永久閉精勿泄，雖是修仙者第一要義，然在已破體之人，實行此事，每感受強烈之困難。服藥無效，還勝無效，即身體無效，正心誠意無效，參禪打坐無效，借佛菩薩宗教無效。甚至於六字箴、八段錦、易筋經、開三關、降河車、小周天、大周天、種種工夫用盡，仍勝無效。有時這精或反而加劇。若於他處者少，無論何事，總以成就，堂堂修煉爲緊要！

或又問佛道雙修與否？」此問頗有關係之處，是否需要？曰：吾所謂雙修者，指世俗男女婚姻之事而言。爲普通說法，爲初學立基，必不可無此一戒。若悟道所修，乃全憑大還丹之妙運。清靜無爲，證出聖凡，非常情所能測也。

社經者爲修本文

長生至樂防中症，仰臥丹田可治生。若當海決百關停，瑞澤榮枯失常青。氣亡液滅非己行，專閉精室勿妄泄，閉光內視自相成。（內景經第二十一章）修中精室勿妄泄，固而寶之可長活。（內景經第二十二章）長生要妙房中操。（外景經第七章，此句含有深意）

解　釋

欲修長生之術，最宜戒慎者，房中之爭也。奈何世人冒死而作，致令精枯

氣衰，神無所依，匪勿注乎？精氣神乃人身三寶物，假託有連帶之關係。試以燈油爲喻，人身所藏之精，譬如盞中所貯之油，油量充足則火燄熾盛，火燄熾盛則光亮倍明，反之，則油乾火息，則光滅矣。火譬如人之氣，光譬如人之神，精滿則氣足，氣盈則神全。今因貪慾之故，使精枯竭，精枯則氣散，氣散則神亡，由是不長壽矣。

然人苟能痛改前非，斷絕淫慾，加以煉氣鍊精之術，則事尚可爲。雖曰「寸田尺宅，」其論已甚。能保守之，亦能長享康寧之福。況丸得丹，則體質非昔，堪與天地同其悠久，豈僅壽命而已哉！

按永久閉精勿泄，雖是修仙者第一要義，然在已破體之人，實行此事，每感受強烈之困難。服藥無效，還勝無效，即身體無效，正心誠意無效，參禪打坐無效，借佛菩薩宗教無效。甚至於六字箴、八段錦、易筋經、開三關、降河車、小周天、大周天、種種工夫用盡，仍勝無效。有時這精或反而加劇。若於他處者少，無論何事，總以成就，堂堂修煉爲緊要！

或又問佛道雙修與否？」此問頗有關係之處，是否需要？曰：吾所謂雙修者，指世俗男女婚姻之事而言。爲普通說法，爲初學立基，必不可無此一戒。若悟道所修，乃全憑大還丹之妙運。清靜無爲，證出聖凡，非常情所能測也。

社經者爲修本文

長生至樂防中症，仰臥丹田可治生。若當海決百關停，瑞澤榮枯失常青。氣亡液滅非己行，專閉精室勿妄泄，閉光內視自相成。（內景經第二十一章）修中精室勿妄泄，固而寶之可長活。（內景經第二十二章）長生要妙房中操。（外景經第七章，此句含有深意）

解　釋

欲修長生之術，最宜戒慎者，房中之爭也。奈何世人冒死而作，致令精枯

二〇八

孫不二女功內丹次第詩註

閻桐子

黃序一篇
凡例十條
事略一篇
原詩十四首首
第一首　收心
第二首　養氣
第三首　行功
第四首　斬龍
第五首　養丹
第六首　胎息
第七首　符火
第八首　接藥
第九首　煉神
第十首　服食
第十一首　辟穀
第十二首　面壁
第十三首　出神
第十四首　沖擧

珠不二女丹訣詩黃序

余自東發受書而後，讀葛洪神仙傳，慨然景慕其高風，遂有志於道術。壯歲遊四方，足跡所至，閱異人必盡力訪求，見秘籍必潛心快讀，旁門無論矣。歷四十年來，遇修鍊正宗，每多探討。品格最純謹者，當推鄒君鼎丞，學精博者，當推陳君攖寧。二君對於三元丹法，都得眞傳，而地元一項，又能成段說明者，則因爲原文所限，不得不簡。又註中多引古語者，皆當日倡手拈來，適合妙諦，比自作爲優，且免杜撰之嫌。

四、註中文字，雖非白話體裁，然已掃除晉喻，都爲實語，淺顯易明，凡國文通順者，閱之自易了解，若對此猶有難色者，其人恐於仙道無緣。蓋此等無上道妙，必須擇根器而授。作詩者意在發揮自己之性情，本不求他人之了解，作註者志欲流傳高深之學術，亦不欲俾庸俗之歡迎，故普渡之說，非本篇範圍內事。

五、仙家上乘工夫，簡易圓融，本無先後次第，此詩所謂次第者，就效驗深淺言之耳。若言工夫，則自第一首至第十四首，皆是一氣呵成，不可劃分爲十四段落，故須前後統觀，方能得其綱要，幸勿枝枝節節而議之。

六、女子修仙，除天元服食，壁觀難行，人无雙修，皆不錄錄而外，古今來證此一門，堪稱大道。其餘諸家所說，種類各別，不一而足，名目繁多，徒增大衆之迷惑，故概從刪削，僅錄其與本篇有關者，以備學者，流弊百出，縱能普學，亦僅可能身延壽，無疾而終，其去仙道，

知南北二家丹法，男女兩性工夫，所不同者，在其下手之玄機，所必同者，在其一貫之妙道。

孫詩盡善，陳註尤詳，余何容贅費？惟曾記當日陳君所誦孫不二仙姑七言絕句一首，似含微旨，細審五言律詩中，尚未言及，特補錄於此。詩曰：「蓬島還須結伴遊，一身難上碧巖頭；若將枯寂爲修鍊，弱水盈盈少便舟。」學者果能悟徹十四首律詩之作用，然後將此七言絕句，熟讀而深思之，則弦外餘音，當可耐人尋味矣。

中華民國十五年清江黃邊

孫不二女功內丹次第詩註凡例

一、原詩十四首，辭句雅馴，意義渾涵，乃丹訣中之上乘，故全錄於篇端，以便學者誦習。另有七言絕句數首，已收入拙著女丹訣集成中，故不重錄。（按：七言絕句七首，今補附於「孫不二仙姑事略」之後。）

二、原詩雖標題爲女功內丹，然就男女丹訣全部而論，其異者十之一二，而同者則有十之八九。故男子修仙者，亦可於此詩得多少參悟。

三、詩中採用仙家專門術語，博學之士，尚不易窺其玄奧，普通婦女無論已。註中此註，極力闡揚，洩盡隱秘，眞口訣已躍躍紙上。至其工夫首尾，不能成段說明者，則因爲原文所限，不得不簡。又註中多引古語者，皆當日倡手拈來，適合妙諦，比自作爲優，且免杜撰之嫌。

四、註中文字，雖非白話體裁，然已掃除晉喻，都爲實語，淺顯易明，凡國文通順者，閱之自易了解，若對此猶有難色者，其人恐於仙道無緣。蓋此等無上道妙，必須擇根器而授。作詩者意在發揮自己之性情，本不求他人之了解，作註者志欲流傳高深之學術，亦不欲俾庸俗之歡迎，故普渡之說，非本篇範圍內事。

五、仙家上乘工夫，簡易圓融，本無先後次第，此詩所謂次第者，就效驗深淺言之耳。若言工夫，則自第一首至第十四首，皆是一氣呵成，不可劃分爲十四段落，故須前後統觀，方能得其綱要，幸勿枝枝節節而議之。

六、女子修仙，除天元服食，壁觀難行，人无雙修，皆不錄錄而外，古今來證此一門，堪稱大道。其餘諸家所說，種類各別，不一而足，名目繁多，徒增大衆之迷惑，故概從刪削，僅錄其與本篇有關者，以備學者，流弊百出，縱能普學，亦僅可能身延壽，無疾而終，其去仙道，

蓋遠其實，有大志者，於此確宜三致意焉。

七、古人學道，有從師二十餘年，或十餘年者，如陰長生、白玉蟾、伍沖虛之流，皆是師與弟子同居一處，實地練習，隨時啓導，逐漸正誤，然後能收全功。今人志氣浮薄，作事無恒，所以難於成就，其狡詐者，每喜用市儈手段，旁敲反激，竊取口訣，以爲一得口訣，立刻登仙，不知所得者乃死法耳。而眞正神仙口訣，皆從艱苦實驗中來，彼輩何曾夢見。敬告讀者，若有所得，務要小心磨鍊，努力修持，否則得與不得等。（此種弊病，男子最多，女子尚少。）

八、儒釋道三教，自漢以來，至於清季，彼此互相詆譭，優劣迄無定評。君主政體改革而後，儒教早已同歸於盡，道教又不成其爲教，祇餘佛教爲碩果之僅存，其中僧徒雖多，而眞實用功者蓋鮮，僧尼無論矣。即一般在家居士，所稱爲大善知識者，除教人念阿彌陀佛而外，別無法門。至於參禪坐香，打機鋒，看話頭等等，因淨土宗盛行，已漸歸淘汰，天台止觀，雖有入手之法門，僅作講經之材料而已，從未有人注意於實行修證者。近來又有所謂內觀者，授自東洋，傳於中國，學者甚衆，每因持誦急迫，致令身心不調。總上四端，已淨土，曰參禪，曰眞言，曰止觀，近代佛教之精華，盡於此矣。然皆屬唯心的片面工夫，而對於唯物的生老病死各問題，殊無解決之希望，其所謂一切了脫者，都有待於身後，而生前衣食之需，男女之欲，老病之虞，皆與常人無異，至其死後如何，惟彼死者知之耳，吾輩未死者，仍難測其究竟也。況佛教徒之習氣，每謂惟佛獨尊，餘皆鄙視，教外諸書，概行排斥，雖爲宗教家對於教主應有之態度，所惜靈界自封，因此遂無進步。吾人今日著書，乃爲研究學理，預備將來同志諸人，實地試驗，解決人生一切問題，與彼閉揚宗教者，用意固有別也。故對於道教之元始天尊、太上老君、玉皇大帝、毫無關係可言。至若儒釋二教經典，及諸子百家，選有可採者，亦隨時羅致，以爲我用，不必頭分門戶。書中於仙佛異同，偶依昔賢見解，略加論斷，雖曰掛一漏萬，所幸不亢不卑，庶免隨聲附和，自誤誤人，蓋學者之態度，本應如是也。總之：不問是何教派，須以刻期見效爲憑據，以今生成就爲旨歸，苟欲達此志願，除卻金液還丹，別無他術矣。謹掬微衷，敢告同志。

九、世間各種宗教，其中威儀制度，理論工修，殊少男女平等之機會，獨有神仙家不然。常謂女子修煉，其成就比男子更快，男子須三年做完者，女子一年即可趕到，因其身上生理之特殊，故能享此優先之利益。至其成功以後之地位，則視本人努力與否爲斷，並無男女高下之差，此乃神仙家特具之卓識，與別教大不同者。可知神仙一派，極端自由，已超出宗教範圍，純爲學術方面之事。讀者幸勿以宗教眼光，強爲評判，女子有大志者，宜入此門。

十、我非女身，何故研究女丹訣？又未嘗預備作世間女子授道之師，何故註解女丹訣？蓋深恐數千年以來相傳之道術，由茲中絕，若再秘而不宣，此後將無人能曉，雖有智慧，從何入門？世固不乏讀書明理之女士，發大願，具毅力，不以現代人生環境爲滿足，不以宗教死後迷信爲皈依，務免衣食住行之困難，誓破生老病死之定律，非學神仙，安能滿願，是則區區作註之苦心也。（男子修仙，有太陽煉氣術，今世尚有知者。女子修仙之太陰煉形術，幾於絕傳，因男子做工夫，能盡其本分已足，不必再問女子之事。故世之傳道者，說到女功，總不免模糊影響，而女界中又少傑出之材，更難選堪傳此術者。從今而後，深望繼起之有人也。）

琴不二仙姑事略

琴仙姑名不二，號清靜散人，寧海縣忠翊幼女。（寧海屬今山東登州府，非浙江省之寧海。）金太祖天輔二年生，稟性聰慧柔淑，父以配馬宜甫，生三子，宜甫即北七眞中所稱馬丹陽眞人是也。丹陽既師事王重陽，故仙姑亦因重陽祖師之種種方便勸化，遂遠離三子，屏絕萬緣，誓金蓮堂祈度，密受道要。數年後，師挽丹陽西遊，居崑崙煙霞洞，姑獨留於家，勤修不倦。金世宗大定十五年，往洛陽，依風仙姑，居其下洞，後六年道成。時當大定二十二年十二月十九日，忽沐浴更衣，問弟子天氣卓午，援筆書頌云：「三千功滿超三界，跳出陰陽包裹外；隨頭縱橫得自由，醉魂不復歸寧海。」書畢，趺坐而化，香風瑞氣，竟日不散。元至元己巳，賜號清靜淵眞順德眞人，道派名清靜派。

（以上採自續文獻通考，及登州府志，並他種記錄，若欲知其詳，須閱道藏中關於北七眞一派之記傳專籍，年譜諸書，）

藏外道書

孫不二女功內丹次第詩　十四首

收心（男女同）
一氣曰先存；　似玉磨逾潤，　如金煉豈昏？
攝空生滅海，　半黍虛靈處，　融融火候溫。

養氣（男女同）
何期落後天；　一竅機出口，　三寸曰司權。
那堪疾病纏；　子肥能益母，　休道不迴旋。
行功（末二句女子獨用）
東方生氣來；　萬緣都不著，　一氣復歸臺。
陶光許後栽；　山頭並海底，　雨過一聲雷。
斬龍（女子獨用）
陰陽相與媾；　風中搶玉虎，　月裏捉金烏。
留心順逆途；　錦橋置過處，　丹熟復歸爐。
養丹（首二句女子獨用）
大冶成山澤，　中含造化情；　朝迎日烏氣，　夜吸月蟾精；
時候丹能採，　年華駐自輕；　元神來往處，　萬竅發光明。

脾殺（男女同）
既得炁靈氣，　清冷肺腑奇，　忘神無相著，　合極有空離；
那堪疾病纏；　子肥能益母，　休道不迴旋。
朝食華山芋，　香飢採澤芝；　若將煙火混，　體不朊瑤池。

面壁（男女同）
萬事皆云畢，　蒸然坐小龕；　輕身乘紫氣，　靜性禪清潭。
烝混陰陽一，　神同天地三；　功完朝玉闕，　長嘯出烟嵐。

出神（男女同）
身外復有身，　非關幻術成；　圓通此靈氣，　活潑一元神；
皓月滿全液，　奇蓬煉玉眞；　烹來烏兎髓，　珠皎不愁貧。

冲舉（男女同）
佳期方出谷，　咫尺上神霄；　玉女驂青鳳，　金童獻絳桃，
花前彈錦瑟，　月下弄瓊簫；　一旦仙凡隔，　泠然度海潮。

孫不二女功內丹次第詩註

圓頓子述

按女丹訣傳世者，現止數種，較之男丹經，未及百分之一，已嫌其少，且大半是男子手筆，雖談言微中，終非親歷之境，欲求女眞自作者，除曹文逸之靈源大道歌而外，其惟此詩乎。原詩行世既久，無人作註。余往歲與某女士談道之餘，隨時解釋，鄉寄贈之，距今已閱廿稔。舊稿零亂，難於故紙堆中，檢以卒讀，爰爲檢出，重校一過，幸無大謬，遂錄存之，固不敢自信盡得採仙姑之玄義，但爲後之讀此詩者，開一門徑而已。註中容有未臻圓滿處，因欲啓時初機，故卑之毋高論耳。

收心第一

吾身未有日，　一氣已先存。

吾人未有此身，先有此氣。譬子化雞云：虛化神，神化氣，氣化血，血化形，形化嬰，嬰化童，童化少，少化壯，壯化老，老化死。此言順則成人，若逆道之士，能逆而行之，使血化氣，氣化神，神化虛，則成仙矣

一氣者，即先天陰陽未判之氣，至於分陰分陽，兩儀既立，則不得名爲一氣。儒家云：其爲物不二，則其生物不測。亦指先天一氣而言。老氏之得一，即得此一氣也。此中有實在工夫，非空談可以了事。

似玉磨逾潤，如金煉豈昏。

丹家常有玉池金醪，玉兎金烏，玉液金液，種種名目。大凡言陰、言神、言文火者，則以玉養之；言陽、言氣、言武火者，則以金採之。意謂玉有溫和之德，金有堅剛之象也，然亦偶有例外。

掃空生滅海，固守總持門。

生滅海，即吾人之念頭，刹那之間，雜念無端而至，忽起忽滅，莫能定止。念起爲生，念滅爲死，一日之內，萬死萬生，輪迴即在目前，何須待置於身後。然欲掃空此念，談何容易，惟有用法使念頭歸一耳，其法如何，即固守總持門也。

總持門者，老子名爲玄牝之門，即後世道家所謂玄關一竅。張紫陽云：「此竅非凡竅，乾坤共合成，名爲神氣穴，內有玄關精。」實而言之，不過一陰一陽二神一氣而已，能使陰陽相合，神氣相搏，則玄關之體已立既已有身，而大患隨之矣。

一聲纔出口，三寸已司權。

嬰兒在胎，僅有胎息，鼻不呼吸，及至初出胎時，大哭一聲，而外界之空氣乘隙自鼻而入，於是後天呼吸遂操吾人生命之權。

其始也，吸入之氣長，呼出之氣短，而身體日壯。其繼也，呼吸長短平均，身體之發育，及此而止。到中年以後，呼出之氣漸長，吸入之氣漸短，而身體日衰。臨終時，僅有呼出之機，而無吸入之機，鼻息一停，命根遂斷。三寸者，指呼吸而言。

況被塵勞耗，那堪疾病纏？

上言人身生死之常理，此言人之自賊其身也。色、聲、香、味、觸、法，是名六塵。勞心勞力，皆謂之勞。吾人自然之壽命，本爲甚短，縱不加以戕賊，在今世亦甚少能過百歲者。況塵勞與疾病，皆足以傷竭人之元氣，使不得盡其天年，故多有壽命未終而中途夭折者。

（或問：六塵之說，乃釋氏語，何故引以註丹經？答曰：非我之咎，原詩已喜用佛家名詞，如生滅、如眞如、如舍利子等，皆非道家所本有者，不引佛典，何能作註？）休道不退旋。

子肥能益母，休道不退旋。

子者後天氣，母者先天氣，後天氣丹道喻之爲水，先天氣丹道喻之爲金，按五行之說，金能生水，是先天變爲後天也。丹道重在逆轉造化，使水反生金，是由後天返還先天也。

昔人謂爲九轉還丹，九乃陽數之極，又爲金之成數，故曰九還，非限定轉九次也。先天難於捉摸，必從後天工夫下手，方可返到先天。後天氣培養充足，則先天氣自然發生，故曰子肥能益母。退旋者，即返還逆轉之謂。

行功第三

飲息養神處，東方生氣來。

飲息者，呼吸之氣，蓋藏而不動也。養神者，虛靈之神，寂定而不散也。東方者，日出之位。生氣者，對於死氣而言。古之修煉家行吐納之功者。大概於寅卯二時，面對東方，招攝空中生氣入於吾身，借其勢力，而匯出身內停蓄之死氣。上乘丹法，雖不限定時間與方所，然總宜在山林清

靜之區，日暖風和之候，則身中效驗隨候隨來，如立竿見影。果能常常凝神斂息，醞釀蒸蒸，不久即可由造化竅中，採取先天一氣，孔子云：「先天而天弗違。天且弗違，而況人乎？況於鬼神乎？」

此段作用，乃眞實工夫，非空談，亦非理想，惟證方知。若問息如何斂？神如何凝？處在何處？來從何來？既非片語能明，且筆墨亦難宣達，須經多次辯論，多次實驗，又要學者夙具慧根，苦心孤詣，方可入門。若一一寫在紙上，反令活法變成死法，世人性情不同，體質各異，學此死法，眞緣都不著，一氣復歸臺。而又害之，將何取參？

昔人云：修道者須斷絕萬緣，堅持一念，使此心寂寂如死，而後可以不死，使此氣綿綿不停，而後可以長停。臺者何？靈臺也，靈臺者，性也。一氣者，命也。命來歸性，即是還丹。

張紫陽眞人云：「修煉至此，泥丸風生，絳宮月明，丹田火熾，谷海波澄，夾脊如車輪，四肢如山石，毛竅如浴之方起，骨脈如睡之正酣，精神如夫婦之歡合。魂魄如子母之留戀。」此乃眞境界，非譬喻也。以上所說，眞緣都不著，一氣復歸臺。

斬龍第四

靜極能生動，　陰陽相與模。

龍者，女子之月經也。斬龍者，用法煉斷月經，使永遠不復再行也。若問月經何以名爲龍？則自唐朝以後，至於今日，凡丹書所寓，及口訣所傳，皆同此說，當有一種意義存於其間，暫可不必詳解。

若問女子修道，何故要先斷月經？此則神仙家獨得之傳授，無上之玄機，非世界各種宗教各種哲學各種生理衛生學所能比擬。女子修煉與男子不同者，即在於此，女子成功較男子更速者，亦在於此，若離開此道，別尋門路，決無成仙之希望。倘今生不能修成仙體，來手待斃，強謂死後如何證果，如何解脫，此乃自欺欺人之談，切不可信。

或者謂既是月經爲修道之累，必須煉斷，則老年婦人月經天然斷絕者，豈不省却許多工夫，其成就當比少年者更易。不知若彼童女月經未行者，果生有夙慧，悟徹玄功，成就自然更易，一到老年，月經乾枯，生機缺乏，與童女有霄壤之殊，何能一概而論。

法要無中生有，使老年天癸已絕者，復有通行之象，然後再以有還無，按照少年女子修煉成規，漸漸依次而斬之，斯爲更難，豈云更易。所以古德勸人添油宜及早，接命莫教遲。」

靜極則動，動極則靜，陽極則陰，陰極則陽，乃理氣自然之循環，無足怪者。道德經第十五章云：「孰能濁以靜之徐清，孰能安以久動之徐生。」上句言人能靜，則身中渾氣，漸化爲清氣，下句言靜之既久，則身中又漸生動機矣。

道德經第十六章云：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀其復。」上二句言靜極，下二句言生動，復卽復卦之復。陰象靜，陽象動，五陰之下，一陽來復，亦言靜極生動也。模者模範，所以成物，相與模者，蓋言陰陽互根，彼此互相成就，而不可離之意。

陰象宜前降，　陽光許後栽。

陽火，陰符之運用，雖出於自然，但人工亦有獻化潛移之力，不可不知。自尾閭升上泥丸，乃在背脊一路，名爲進陽火。自泥丸降下氣海，乃在胸前一路，名爲退陰符。以升爲進，以降爲退。

又凡後升之時，身中自覺熱氣蒸騰，及至前降之時，則熱氣已漸歸冷靜。此以熱氣盛爲進陽火，熱氣平爲退陰符。二解雖義有不同，理則一貫。此中有許多奧妙，應當研究。

山頭並海底，　雨過一聲雷。

呂純陽眞人步虛宮詞云：「地雷震動山頭雨。」百字碑云：「陰陽生反覆，普化一聲雷。」邵康節先生詩云：「忽然夜半一聲雷，萬戶千門次第開。」鍾離眞人云：「達人採得先天炁，一夜雷聲不暫停。」彭鶴林先生云：「九轉天上人知得，一夜風雷撼萬山。」丹經言雷者甚多，不可殫述，其源皆出於周易地雷復一卦，其實則喻先天一氣潛藏既久，勢力雄厚，應機發動之現象耳。其氣之來也，周身開竅齊開，耳聞風聲，腦後震動，眼中閃光，鼻中抽搐，種種景象，宜預知之，方免臨時驚慌失措。

然女工修煉，欲求到此地步，必在月經斷絕之後。而孫詩所云，乃在斬龍之前，恐難得此效。大約此處所謂雷者，不過言行功之時，血海中有氣上衝於兩乳耳。此氣發生，丹家名曰活子時，山頭喻兩乳及膻中部位，血海底喻子宮血海部位，雨喻陰氣，雷喻陽氣。

風中擒玉虎，月裏捉金烏。

風者，人之呼吸也。如丹經云：「後天呼吸起微風。」又云：「吹噓嘘呿吸，都屬一物，不過比喻人身中靜極而動之先天陽炁而已。

豬巽風。」皆是此意。道書常以虎配西方金，龍配東方木，凡言鉛言金言虎，都屬一物，不過比喻人身中靜極而動之先天陽炁而已。

月有二義，若言性功者，則當一念不生時，謂之月，謂其清淨無瑕，孤明獨照也。若言命功，則當先天陽氣發動時，亦謂之月，譬如晦朔弦望，輪轉不忒也。

金烏，即日之代名詞，日即離，離即火，火即汞，汞即神也。當採取先天氣之時，須借後天氣以爲樞紐，故曰風中擒玉虎，玉字表其溫和之狀。石杏林眞人曰：「萬籟風初起，千山月乍圓。」正是此景。

丹道有風必有火，氣動神必應，故呂純陽眞人云：「鉛亦生，汞亦生，生汞生鉛一處烹。」鉛與月，喻陽氣，汞與金烏，喻陰神，陽氣發生，陰神必同時而應，故曰月裏捉金烏。

著眼綢繆候，留心顧逆途。

易曰：「天地絪縕，萬物化醇。」蓋絪縕者，天氣下交於地，地氣上交於天，溫和醞釀，欲雨未雨，將雪未雪，所謂「萬里陰沉春氣合」者是也，若雪雨既施，則非絪縕矣。

人身絪縕之候，亦同此理，但究竟是如何現象，則因有難言之隱，不便寫在紙上。聰明女子，若得眞傳，則可及時下功，否則恐當面錯過，雖說有自造機會之可能，總不若天然機會之巧妙。此時如順其機而行人道，則可受胎生子；逆其機而行仙道，則可採藥還丹。然順逆之意，尚不止此，生機外發爲順，生機內斂爲逆；生氣下行，變爲月經爲順，生氣上行，不便化經爲逆。故道書云：「男子修成不漏精，女子修成不漏經。」

鵲橋重過處，丹烝復歸爐。

入藥鏡云：「上鵲橋，下鵲橋，天應星，地應潮。」後世丹經言鵲橋者，皆本於此。凡鍊丹之運用，必先由下鵲橋轉上背脊，撞通玉枕，直達泥丸，再由上鵲橋轉下胸前十二重樓，還歸元海。上鵲橋在印堂山根之裏，下鵲橋在尾閭會陰之間，丹烝轉到上鵲橋時，自覺兩眉之間有圓光閃灼，故曰天應星。丹烝由下鵲橋上升時，自覺血海之中，有熱氣蒸騰，故曰地應潮。此言鵲橋重過者，象上下言之也。歸爐者，歸到黃庭而止，黃庭

一名坤爐。（按上下鵲橋，另有別解，此處不具論。）

養丹第五

縛虎歸眞穴，牽龍漸益丹。

虎即氣，龍即神，眞穴大約在兩乳之間。縛虎歸眞穴，即上陽子陳致虛所云：「女子修仙，必先積氣於乳房也。」氣有先天後天之分，煉後天氣，即用調息凝神之法，採先天氣，則俟身中有生氣發動時下手。

牽龍者，不過凝神以合於氣而已。神氣合一，魂魄相拘，則丹結矣。張虛靖天師云：「元神一出便收來，神返身中氣自回；如此朝朝並暮暮，自然赤子結靈胎。」此即牽龍漸益丹之意，此處所謂龍與斬龍之龍字不同性須激似水，心欲靜如山。

張三丰眞人云：「凝神調息，調息凝神。」八箇字須一片做去，分層次而不斷乃可。凝神者，收已清之心而入其內也。心未清時，眼勿亂閉，先要自勘自勉，勘得回來，清涼恬淡，始行收入氣穴，乃曰凝神。然後如坐高山而觀衆山衆水，如燃天燈而照九幽九昧，所謂凝神於虛者此也。調息不難，心神一靜，隨息自然，我只守其自然而已。

調息收金鼎，安神守玉關。

張三丰眞人云：「大凡打坐，須要將神抱住氣，意係住息，在丹田中，宛轉悠揚，聚而不散，則內藏之氣，與外來之氣，交結於丹田，日充月盛，達乎四肢，流乎百脈，撞開夾脊雙關，而上游於泥丸，旋復降下絳宮，而下入於丹田，神氣相守，息息相依，河車之路通矣，功夫至此，築基之效已得一半。」又云：「調息須以後天呼吸，尋眞人呼吸處，然調後天呼吸，須任他自調，方能調得起先天呼吸，我惟致虛守靜而已，眞息一動，玄關即不遠矣，照此進功，築基可翹足而至。」

廣成子云：「抱神以靜，形將自正，無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生。目無所見，耳無所聞，心無所知，汝神將守形，形乃長生。愼汝內，閉汝外，多知爲敗，我守其一，以處其和，故我修身千二百歲而形未嘗衰。」

按調息之法，三丰最詳，安神之論，廣成最精，故引以爲註。本詩上句言武火，故曰金鼎。下句言文火，故曰玉關。

曰託胎黍米，　謂髮復朱顏。

金丹四百字云：「混沌包虛空，虛空括三界；及尋其根歸，一粒如黍大。」又云：「一粒復一粒，從微而至著。」此即曰能增黍米之意。貫而言之，不過漸採漸煉，漸漸結而已，非有黍米之象可尋也。

參同契云：「金砂入五內，驟散若風雨，漸蒸達四肢，顏色悅澤好，髮白皆變黑，齒落生舊所，老翁復丁壯，首尾成蛇女，改形免世厄，歌之曰眞人。」即此詩末句之意。

或謂頭有白髮，面似嬰兒，是爲鶴髮復朱顏。此言誤矣，修煉家若行先天工夫，雖白髮亦必變成黑髮。苟髮白不變，僅面容紅潤，此乃後天之功，或行採補之術耳，神仙不如是也。世俗所謂仙人鶴髮童顏，乃門外語。

胎息第六

要得丹成速，　先將幻境除。

幻境，即世間一切困人之環境。窘迫萬狀，牽纏不休，至死末由自拔，待到來生，仍復如此，或尚不及今生。故修道者，必須設法斷絕纏繫，然後方收速效。世有學道數十年，毫無進步者，皆未脫俗累之故。

今按前解雖是，然非幻境本義，因對初學說法，故淺言之耳。其實所謂幻境者，乃身中陰魔乘機窺發之種種景象，或動人愛戀，或使人恐怖，或起嗔恨，或感悲傷，或令人誤認爲神通，或引人錯走入邪路，甚至神識昏迷，自殘肢體，偶有見聞，妄稱遇聖，凡此等類、皆是幻境，必宜摒除，不墮法眼，終難辨別，所以學者要從師也。世有學道數十年，毫無魔障者，皆未曾實行之故。

心心守靈藥，　息息返乾初。

靈藥即是妙有，妙有即是眞息，心心守靈藥者，心依於息也。乾初即是眞空，眞空即是道心，息息返乾初者，息依於心也。

初學修煉，雖能心息相依，然爲時不久，又復分離，至於胎息時，則心心息息長相依也。乾初者，指乾卦未畫之初，非謂乾之初爻。明道篇云：「覩乾未畫是何形，一畫機成萬象生。」然則乾初者，豈非太極陰陽未判之象乎？

烝復通三島，　神忘合太虛。

三島者，比喻人身上中下三丹田。老子曰：「歸根曰靜，靜曰復命。」即烝復之義。人身本自太虛中來，一落色相，則有障礙，而不能與太虛相合，惟有道者，能忘一切色相，則與太虛相合矣。

天隱子者，道家之流也，其言曰：「人之多眞，不能頓悟，必須漸而行之。一曰齋戒，保身虛心。二曰安處，深居靜室。三曰存想，收心復性。四曰坐忘，遺形忘我。五曰神解，萬法通神。」全篇約千餘言，未能畢錄，此其綱領也。又司馬子微坐忘論亦可讀，此等工夫甚難，非朝夕可至，然有志者事竟成，惟視人之毅力如何耳。

若來與若去，　無處不眞如。

眞如者，佛家之名詞。佛典云：「如來藏含有二義：一爲生滅門，一爲眞如門。心無生滅，即眞如矣。若背眞如，即生滅矣。」又云：「眞謂眞實非虛妄。如謂如常無變易。」

符火第七

胎息綿綿處，　須分動靜機。

陰符陽火，氣機動靜，前數段工夫已有之，不必定在胎息後也。但未到結丹地步，其氣之動，常有上衝乳頭之時。（男子則下衝於生殖器）既結丹，則兩乳已累縮如童女，身內雖有動機，不能再向外發，祇內動而已。動亦有時，或數日一動，或一日數動，視其用功之動情以爲衡。凡未動之先，及既動之後，皆靜也。

陽光當益進，　陰魄要防飛。

動者屬陽，靜者屬陰，陽氣發動時，則元神亦隨之而動，氣到人身某處，神亦同到某處。陽氣發動曰進，而暗中以神助之，愈進愈旺。故曰益進。

陽極則陰生，動極必歸靜，人之魂屬陽，主上升，魄屬陰，主下降。當升之時不可降，當降之時不可升。陰魄要防飛者，意謂氣若有靜定之態，則神必助之靜定，以防其飛躁不寧。

潭裏珠含景，　山頭月吐輝。

潭在下，喻血海子宮之部位。山在上，喻腦中兩乳之部位。珠之光隱而斂，月之光躍而明，曰潭裏，曰含景，言其靜而深藏之象。曰山頭，曰吐輝，言其動而顯出之機。

六時休少緩，灌溉藥苗即

六時者，非謂晝之六時，亦非夜之六時，乃人身虛靈默運之六時。古人又有名爲六候者，切不可拘泥天時，免致活法變成死法。若問人身六時何似？仍不外乎神氣動靜陰陽升降之消氣而已。

休少緩者，即謂念不可起，意不可散，一接到底，勿使中間斷續不貫，方可自由動作。

接藥第八

一半玄機悟，丹頭加露漿。

神仙全部工夫，到此已得一半，因內丹已結也。露乃地面之水因熱化氣，瞻散於空中，至夜遇冷，遂附著於最易散熱之物體，而漿結成露。丹道亦同此理，可以神悟，難以言傳。

雖云能固命，安得煉成形。

既已結丹，則一身精氣神皆完全堅固，決定可以長生；但未能羽化耳。此時可稱爲人仙，仙有五等：有鬼仙、有人仙、有地仙、有神仙、有天仙。

鬼仙者，不離乎鬼也，能通靈而久存，與常鬼不同。人仙者，不離乎人也，飲食衣服，雖與人無殊，而能免老病死之厄。地仙者，不離乎地也，寒暑不侵，飢渴無害，雖或未能出神，而能免衣食住之累。神仙者，能有神通變化，進退自如，脫棄軀殼，飄然獨立，散則成氣，聚則成形。天仙者，由神仙之資格，再求向上之工夫，超出吾人所居之世界以外，別有世界，殆不可以凡情測也。

鼻觀純陽接，神鉛透體靈。

此二句乃言超凡入聖之實功，不由此道，不能出陽神。當今之世，除一二修煉專家而外，非但無人能行此功，即能悟此理者，亦罕遇之。余若自出心裁，勉爲註釋，恐人不能解，反嗤爲妄，故引自古相傳之眞空煉形丹法，以釋其玄奧之義。

眞空煉形法云：夫人未生之先，一呼一吸，氣通於母；既生之後，一呼一吸，氣通於天。天人一氣，聯屬流通，相吞相吐，如扯鋸焉。天與之，我能取之，得其氣，氣盛而生也。天與之，天復取之，失其氣，氣絕而死也。故聖人觀天之道，執天之行，每於卯取未升陽谷之時，默神靜坐，

腹以待之，內含意念，外合萬緣，頓忘天地，粉碎形骸。（道家常有粉碎虛空，粉碎形骸等語，不過忘物忘形之意耳，不可拘泥粉碎二字。）自然太虛中有一點如露如電之陽，勃勃然入於玄門，透長谷而上泥丸，化爲甘霖而降於五內。我即鼓動巽風以應之，使其驅逐三關九竅之邪，蕩滌五藏六腑之垢，焚身煉質，煅淬銷鑪，抽鉛種洞之鼎，變換純陽之體，累積長久，化形而仙。

破迷正道歌曰：「果然百日防危險，血化爲膏體似銀，果然百日無虧失，玉膏流潤生光明。」罕虛篇曰：「透體金光骨體香，全筋玉骨整純陽，煉教赤血流爲白，陰氣消磨身自康。」邱長春曰：「但能息息長相顧，換盡形骸玉液流。」張紫瓊：「天人一氣本來同，爲有形骸礙不通；煉到形神冥合處，方知色相即眞空。」

煉形之法，總有六門：其一曰玉液煉形，其二曰金液煉形，其三曰太陰煉形，其四曰太陽煉形，其五曰內觀煉形。若此者，總非虛無大道，終不能與太虛同體，惟此一訣，乃曰眞空煉形，雖曰有作，其實無爲，雖曰煉形，其實煉神，是修外而象修內也。依法煉之百日，則七魄亡形，三尸絕跡，六賊潛藏，十魔遠遁。煉之千日，則四大一身，儼如水晶塔子，表裡玲瓏，內外洞徹，心華燦然，靈光顯現。故生神經曰：「身神並一，則爲眞身，身與神合，形隨道通，體則形固於神，調則神合於氣，所以蹈水火而無害，對日月而無影，存亡在己，出入無間，或留形住世，或脫質昇仙。」

按眞空煉形一段工夫，所包甚廣，不僅爲此首詩作註腳，雖以後煉神、服食、辟穀、面壁、出神等法，亦不出此理用之外，不過依功程之淺深而分階級耳。

哺含須愼重，完滿即飛騰。

哺含即溫養之意。完滿者，氣已足，藥已靈也。飛騰者，似指大藥神飄之象。若有言飛昇騰空，則尚未到時。

煉神第九

生前舍利子，一旦入吾懷。

舍利子，乃佛家之名詞。此處比喻元神。生前者，即未有此身之前，吾人元神歷劫不變、變者識神也。用眞空煉形之功，將識神漸漸煉去，則

元神漸漸顯出，譬如磨鏡，塵垢既銷，光明斯現，乃知一切神通，皆吾人本性中所固有者，非從外來。

此詩云一旦入吾懷，似指氣之一方面而言，然此時氣與神已不可分離，言神而氣在其中，言氣而神在其中。呂祖敲爻歌云：「鉛池迸出金光現，汞水流珠入帝京。」曰鉛池、曰金光、言氣也，曰汞火、曰流珠、言神也。帝京卽中丹田，又名絳宮神室，乃心之部位，心爲一身君主故曰帝京。此詩所謂入吾懷者，亦同此意。

老子云：「持而盈之，不如其已。」又云：「保此道者不欲盈。」又云：「專氣致柔，能如嬰兒乎？」又云：「我獨泊兮其未兆，如嬰兒之未孩。」又云：「人之生也柔弱，其死也堅強。」卽此可知此聯上句之義。

凡言地者，皆在人身之下部。凡言天者，皆在人身之上部。修煉家最忌上衝於腦部。斯時耳聞風聲，目覩光華，腦後震動，臍下潮湧，異景甚多。

地門須固閉，天關要先開。

龍門派第十七代，廣西洪教鵬君，傳有金丹歌一首，尙未行世，曾記其中有句云：「萬馬奔騰攻兩耳，流星閃電灼雙眉；若還到此休聲懼，牢把心神莫動移。」卽言閉地門開天關時之現象。

山頭震地雷。

呂祖度張仙姑有步蟾宮詞云：「地雷震動山頭雨，要洗濯黃芽出土。」黃芽者，大還丹之別名也。此處言山頭，大約是指上泥丸宮。前詩第三句云：「山頭並海底，雨過一聲雷。」據字面觀之，似無差別，以實際論，則效驗大異。

洗濯之作用，不外乎靜定，凡丹道小靜之後，必有小動；大靜之後，必有大動。其靜定之力愈深，則震動之效愈大，充其震動之量，直可衝開頂門而出，然非大靜之後不克至此。

今按靜定之力，吾人能自作主，可以由晝而久，由淺而深。若夫震動之效，乃是順其自然，非人力可以勉強造作，似乎不能由人做主。但小靜必小動，大靜必大動，其反應百不爽一。常人所以無此效驗者，因未能靜定故。修煉家所以不能得大效驗者，因其雖知靜定，而靜定之力猶錄薄故。釋門學禪者，亦能靜定數日，而終久無此效驗者，因其徒知打坐不知煉氣故。

附註：　舍利子在此處爲內丹之代名詞，然非佛家所謂舍利之本意。究境舍利子與金丹，是同是異？修佛與修仙，其結果有何分別？皆吾人所急欲知者，而各家經書咸未論及，難楞嚴證有十種仙之說，是乃佛家一面之辭。除佛經外，凡中國古今一切書籍記載，皆未見有十種仙之名目，似未可據爲定論。吾國人性習，素尙調和，非但儒道同源，本無衝突，卽對於外來之佛教，亦復不存歧視，彼此融通，較他教教義之惟我獨尊者，其容量之廣狹，實大不同。而清華老人之論舍利，尤爲公允，意謂佛家以見性爲宗，精氣非其所貴。萬物有生有滅，而性無生滅，涅槃之後，本性圓明，超出三界，永免輪迴，遺骸火化之後，所餘精氣，結爲舍利，譬如珠之出蚌，與蚌性別矣，而能光華照耀者，由其精氣聚於是也。人身精氣神，原不可分，佛家獨要明心見性，洗發智慧，將神光單提出來，遺下精氣，交結成形，棄而不管。然因諸漏已盡，禪定功深，故其身中之精氣，亦非凡物，所以舍利子能變化隱顯，光色各別，由此推之，佛家所謂不生不滅者，神也，卽性也。其舍利子者，精氣也，卽命也。彼滅度後，神已超於象外，而精氣尙留滯於寰中也。若道家則性命雙修，將精氣神混合爲一，周天火候，煉成身外之身，神在是，精在是，氣在是，分之無可分也。故其羽化而後，不論是肉體化烟，或是尸解出神，皆無舍利之留存，偶偶有坐化而遺下舍利者，其平日工夫，必是偏重於佛教方面，群於性而略於命也。性命雙修之士，將此身精氣神團結得晶瑩活潑，骨肉俱化，毛竅都融，血似銀膏，體如流火，暢貫於四肢百節之間，照耀於清靜虛無之域，故能升沉莫測，變現無端，專道之不同如此。佛家重煉性，一靈獨耀，迥脫根塵，此之謂性長生。仙家重煉炁，得體純陽，金光透露，此之謂炁長生。究竟到了無上根源，性就是炁，炁就是性，同者其實，異者其名耳。

大冶成山澤，中含造化情。

大冶本意爲鎔鑄五金，今以之喻造化之偉功。乾坤爲鑪冶，陰陽爲水火，萬象從茲而鎔成，是萬物共有一太極也。山與澤乃萬物中之一物，而山澤中又有造化，是一物各得一太極也。山澤通氣，艮兌相交，而造化之情見矣。

修仙者，貴在收斂虛空中清靈之氣於身中，然後將吾人之神與此氣配合而煉養之，爲時既久，則神氣打成一片，而大丹始成。

後半部工夫所以宜居山者，因山中清靈之氣較城市爲優耳。但入山亦須稍擇地勢，或結茅，或住洞，要在背陰面陽，還風聚氣之所，山後有來脈，左右有屏障，中有結穴，前有明堂，此乃乾坤生氣蘊蓄之鄉。日月升沉，造化輪轉，道人打坐於其間，得此無限清靈之氣，以培養元神，有不脫胎換骨者乎？

朝迎日烏氣，夜吸月精輝。

餌受月華而結珠胎，土得日精而產金玉，人知採取日月精華，則可以萬事皆云畢，澟然坐小龕。

忘神無相著，合極有空離。

忘神者，此時雖有智慧而不用，若貫弄聰明，則易生魔障。無相者，謂無色相之可著也。合極者，合乎太極也。合乎太極者，即神氣合一，陰陽相紐也。如是則不落頑空，故曰有空離，謂遇空即遠離也。第三句言不著於色，第四句言不著於空，色空兩忘，澟然大定。

朝食碧山芋，香飢採澗之。

芋爲普通食品，人皆知之。芝形如菌，上有蓋下有柄，其質堅硬而光滑。本草載有青赤黃白黑紫六種，服之皆能輕身、延年。若仙經所標舉芝名目，多至數十百種，不可舉陳，然非常人所能得也。

若將烟火混，體不服瑤池。

仙體貴乎清靈，若不絕煙火食，則凡濁之氣混入體中，安有超脫之望。瑤池者，女仙所居之地，集仙傳云：「西王母宮闕，左帶瑤池，右環翠水。」

面壁第十二

萬事皆云畢，澟然坐小龕。

結就仙丹，變化凡體。至其所以採取之法，到此地步，自能領悟，不必執著諸象，致礙圓通。若易筋經所言日精月華法，乃武術鍊養之上乘，非仙家之玄妙也。

時候丹能採，年華體自輕。

採天地之靈氣以結丹，須識陰陽盛衰之候，奪造化之玄機而換體，必經三年九載之功。

元神來往處，其竅發光明。

此言周身毛竅皆有光明發現，丹經云：「一朝功滿人不知，四面皆成夜光關。」亦同此意，其所以有光者，或者因身中電力充足之故。世上實驗家，能自發光，經過長久時期，而本體不滅毫釐。彼無知之物質，且豈異若此，又何疑乎仙體。

既得餐霞氣，清泠肺腑奇。

此實行斷絕烟火食也。所以能如此者，因靈氣充滿於吾身，自然不思食，非捐腹忍飢之謂也。

面壁之說，始於達磨。當梁武帝時，達磨止於嵩山少林寺，終日面壁而坐，九年如一日。故後世道家之修靜功者，皆曰面壁，今之佛家反無此說，徒知念阿彌陀佛而已。

辟穀一關，既已經過，不但煙火食可以斷絕，即芝芋之類亦可不食矣。古仙修煉到此程度時，大半擇深山石洞而居之，令人用巨石將洞口封沒，以免野獸之侵害，及人事之煩擾，且不須守護者。但此法在今日，未必相宜。

普通辦法，即於山林清靜之處，結茅屋數椽，以備同道棲止，然後用木做一小龕，其中僅容一人坐位，地位宜軟厚，前開一門，餘三面須透空氣而不進風，最好用竹絲編簾遮蔽如橱上所用者。人坐其中，不計日月，直至陽神出殼，始慶功成，惟晝夜須有人守護，隨防意外之危險。中間若不願久坐，暫時出來亦可，此時身內已氣滿不思食，神全不思睡。其外狀則鼻無呼吸，脈不跳動，偏體溫煖，眼有神光。其身體內部之作用，自與凡夫不同，不可以常人之生理學強加判斷。此等現象，今世尚不乏其人，余昔者固親見之矣。然皆未知其有何等神通，是或丹經所謂慧而不用者

乎？

今按自本首第三句以後，直至第十四首末句止，概屬不可思議之境界，故未作註。當日某女士尚疑余故守秘密，致書相詰，余自訪道至今已三十年矣，實未曾目覩陽神是何形狀？如何出法？即當日師傳，亦不及此，僅云時至自知。故對於出神以後種種作用，因無實驗，不敢妄談，且學者果能行面壁之功，何患不知出神之事，謝稍安毋躁，以待他年親證可乎？

出神第十三

身外復有身，非關幻術成。

今按此首若完全不註，未免令讀者意有缺憾，若每句作註，又苦於不能落筆，只得將前賢語錄摘抄數條，以見出神之後，尚有工夫，欲知其詳，請博覽丹經，俱參實悟，非此編所能限也。

青華老人語錄曰：「陽神脫胎之先兆，有光自臍輪外注，有香自鼻口中出。既脫之後，則全光四射，毛竅晶瑩，如日之初升於海，如珠之初出於淵，香氣氤氳滿室，一整肅靈，全火交流圍陽神已出於泥丸矣。出神以後，全憑平日工夫。若陽神純是先天靈氣結成，則還境不染，見物不遷，收緣在我，去來自如，一進泥丸，此身便如火煅，金光復從毛竅間出，香氣亦復氤氳，頃刻反到黃庭，雖有如無，不知不覺，此眞境也。若平日心地未純，而胎神已出，爲之奈何？」師曰「必二得已，再放出去，則眞光法界，任意逍遙，大而化之矣。煉虛全要胸懷浩蕩　無我無人，何天何地，覺情空一氣，還虛混沌中，是我非我，是虛非虛，造化運旋，分之無可分，合之無可合，是曰煉虛。蓋以陽神之虛，合太虛之虛，而融洽無間，所謂形神俱妙，與道合眞，此乃出胎以後之功，分身以前之事也。」

問：「陽神陰神之別如何？」師曰：「陰未盡而出神太早，謂之陰神，則不必不見有身。予之此言，但只爲我輩日王邱李曹諸祖眞人門下得道成仙者而說，是謂家裏人說家常話，非爲旁門凡夫惡少言也。彼雖聞之，亦無所用，後世凡出我長春邱祖門下的派受道者，必須記知，庶免當機篤信之誤。

問：「陽神既出之後，全憑平日工夫。若陽神純是先天靈氣結成，則還境不染，見物不遷，收緣在我，去來自如，一進泥丸，此身便如火煅，金光復從毛竅間出，香氣亦復氤氳，頃刻反到黃庭，雖有如無，不知不覺，此眞境也。若平日心地未純，而胎神已出，爲之奈何？」師曰「必二得已，再放出去，則眞光法界，任意逍遙，大而化之矣。煉虛全要胸懷浩蕩　無我無人，何天何地，覺情空一氣，還虛混沌中，是我非我，是虛非虛，造化運旋，分之無可分，合之無可合，是曰煉虛。蓋以陽神之虛，合太虛之虛，而融洽無間，所謂形神俱妙，與道合眞，此乃出胎以後之功，分身以前之事也。」

問：「陽神陰神之別如何？」師曰：「陰未盡而出神太早，謂之陰神，則不必不見有身。予之此言，但只爲我輩日王邱李曹諸祖眞人門下得道成仙者而說，是謂家裏人說家常話，非爲旁門凡夫惡少言也。彼雖聞之，亦無所用，後世凡出我長春邱祖門下的派受道者，必須記知，庶免當機篤信之誤。

問：「陽神既出之後，全憑平日工夫。若陽神純是先天靈氣結成，則還境不染，見物不遷，收緣在我，去來自如，一進泥丸，此身便如火煅，金光復從毛竅間出，香氣亦復氤氳，頃刻反到黃庭，雖有如無，不知不覺，此眞境也。若平日心地未純，而胎神已出，爲之奈何？」師曰「必二得已，再放出去，則眞光法界，任意逍遙，大而化之矣。煉虛全要胸懷浩蕩　無我無人，何天何地，覺情空一氣，還虛混沌中，是我非我，是虛非虛，造化運旋，分之無可分，合之無可合，是曰煉虛。蓋以陽神之虛，合太虛之虛，而融洽無間，所謂形神俱妙，與道合眞，此乃出胎以後之功，分身以前之事也。」

問：「陽神陰神之別如何？」師曰：「陰未盡而出神太早，謂之陰神，則不必不見有身。予之此言，但只爲我輩日王邱李曹諸祖眞人門下得道成仙者而說，是謂家裏人說家常話，非爲旁門凡夫惡少言也。彼雖聞之，亦無所用，後世凡出我長春邱祖門下的派受道者，必須記知，庶免當機篤信之誤。

沖舉第十四

佳期方出谷，　咫尺上神霄。

沖舉者，即世俗所謂白日飛昇是也。參同契曰：「制而行之，夙夜不休，伏食三載，輕舉遠遊，跨火不焦，入水不濡，能存能亡，長樂無憂，功滿上昇，騰簫受關。」從古即有是說，但在今時，既未嘗見聞，理論上苦無證據，若以歷代神仙傳記爲憑，自然如數家珍，聽者或樂而忘倦，願又疑其僞造事實，提倡迷信，必須求得一平衆而不信仙道之人，在伊口中或筆下得一反證，而後方能無疑。試觀唐韓退之先生所作謝自然詩云：

果州南充縣，寡女謝自然；貧賤無所識，但聞有神仙。
輕生學其術，乃在金泉山，繁華榮慕絕，父母慈愛捐。
一朝坐空室，鬱鬱生其間，如聆笙竽韻，來自冥冥天。
簷楹要明滅，五色光屬聯，觀者徒傾駭，鄰隣詎敢前。
須臾自輕舉，飄若風中煙，入門無所見，冠履同蛻蟬，
里胥上其事，郡守驚且歎，臨軒偵官吏，叱俗爭相先。
入門無所見，冠履同蛻蟬，皆云神仙事，灼灼信可傳。

（後半從略，案州，在今四川順慶府。）此詩通篇三百三十字，前半敘事，後半議論，凡惡劣名詞，幾全數加於其身，如寡女貧賤、鬼魅、恍惚、孤魂、探竄、異物、感傷等字句，極盡詆毀之能事。可知韓先生絕不信世有神仙，雖然韓先生末後之主張亦不過曰，人生有常理，男女各有倫，寡衣及饑食，在紡績耕耘，下以保子孫，上以奉君親，苟異於此道，皆爲棄其身云云。嗚呼！此等見解，何異於井底之蛙，裨中之蝨，安足以窺吾人之望乎？

夫神仙所以可貴者，在其成就超過庸俗萬倍，能脫離塵世一切苦難，解除凡夫一切束縛耳，非徒震於神仙之名也。名之曰神仙可，名之曰妖魔鬼怪亦可，所爭者事實之眞僞而已。謝自然上昇事，在當時有目共見，雖韓先生之倔強，亦不能不予承認。奈其素以儒教自居，闢佛闢老，道貌儼然，一朝改節，其何能堪！視茲靈跡，被以惡名，亦無足怪。吾人讀塲城集錄一書，紀謝自然女眞生平神奇事蹟，至爲詳悉，惟不敢遽信爲眞實。今讀此詩所云：「須臾自輕舉，飄若風中烟，入門無所見，冠履同蛻蟬。」語語，然後知沖舉之說信不誣也。後之學者，可不勉哉！

附：採仙姑七言絕句七首　（民國六十四年庚陽補錄）

㈠不染白鷗愛素誠，二十餘幅左右盤，偶入舊壚等一笑，降眞香繞君闌干。
㈡小春天氣暖風除，日照江南處士家，催得臘梅先迸蕊，素心人對素心花。
㈢貧生貧始能險陽，無後能開太極光，心說勤磨明似月，大千一粟任昂藏。
㈣神氣須加夜氣清，從來至樂在無聲，幻中眞處眞中幻，且向鹹盆弄化生。
㈤瀛島還須結伴遊，一身雖上碧岩頭，若將枯寂爲修煉，弱水盈盈少便舟。
㈥棄神惜氣似持盈，喜墜陽兮怒損陰，兩目內明調虎尾，雙聾雙耳聽黃庭。
㈦荊棘須教刻盡芽，性中自有妙蓮花，一朝忽現光明象，識得渠時便是他。

圓頓子

靈源大道歌白話註解

吳竹園先生題詞
李嘉玄先生題詞
蔣竹莊先生序
張任父先生序
洪太庵先生序
高克恭先生序
趙慧昭女士序
朱昌亞女士序
讀者須知七條
靈源大道歌本文
靈源大道歌白話註解
附錄
曹文逸女眞人贈羅浮道士鄒葆光詩
古今圖書集成神異典引羅浮山志
汪東亭先生對於靈源大道歌之意見
揚善半月刊第七十七期靈源大道歌之按語
與蔣竹莊先生討論先後天神水
吳彝珠女士跋
汪伯英先生跋

許竹莊先生序

老子道德經說「谷神不死」。莊子南華經言之更詳。曰「神淸。」曰「官止神行。」至達生篇中，更言「復精」「守氣」「養神。」等精氣神三者具述之。而最後工夫，即在養神。是可知養神者，乃修道之上乘也。譚淵大道歌，宋徽宗時曹文逸女真人所作。明白說理。注重神氣。無鉛汞龍虎等代名詞。極便初學。願自宋至今，八百餘年，無人注意及此。深爲惋惜。皖江圓頓子先生，特表而出之。且用白話註解。條分縷析。詳略得宜。讀者得此。可以循序進修。便莫便於此。且可由神氣混合而直造無爲之大道。不本易簡而理得哉。讀君以此書將付剞劂。囑余一言弁其首。余學道數十年。老而無成。實不足以敍此書。重以陳君之命。勉爲敷語以塞責云爾。戊寅多日將維喬敍於因是菴

張任父先生

雲譚大道歌，不見於道藏。向來行本絕少。清貧龍劉入道隱要奎字帙中。題曰至眞歌。淺陋眞人注東華之。可謂淺識矣。溯自洪元既判。物進化公例。固無足異。乃世人恆以怪誕目之。可謂淺識矣。溯自洪元既判。物進化公例。固無足異。乃世人恆以怪誕目之。可謂淺識矣。又不知經幾千萬年之變化，始演成今日之人。人之智慧雖日增。人之技術雖日巧。而於衰老病死，終不能避免。豈畢竟無法以抗此定律乎。毋亦人類之進化有未至歟。然而好生惡死，人之常情也。既同具此情。乃不用其智慧與死神爭。徒知憑藉技術之巧，以相殺相能事。嗚呼，何其悖謬一至於此耶。我古昔聖眞早有所見矣。故史家謂黃帝且戰且學仙。而老子則有利而不害，爲而不爭，雖規復命，長生久視之道。夫唯不相害，故不相爭。不相爭，故不相殺。然後人類之精神方能超脫。試觀四千六百年前，能復命，則能長生。然後人類之肉體得以苟全。能全形，則能復命，則能長生。然後人類之精神方能超脫。試觀四千六百年前，廣成訓黃帝之語。豈不深切而著明乎。黃老既遠。歷代羣起之仙人，成道後，即高擧遠騖。或並其訣亦秘而不宣。即有著述流傳。亦復辭多隱約。八卦五行，龍虎鉛汞，使後之讀者，如墮五里霧中，無從得其出路。彼輩爲一身一時計，則得矣。如衆生何。如天下後世何。今夫衰老病死，固常情所同惡也。慨自戰禍蔓延以來。海宇鼎沸。中原沸騰。伏尸百萬。流血千里。破產亡家轉於溝壑者，其數何止億兆。人生斯世。雖欲求其衰老病死，而不可得。悲哉。　國領吾師，乘再來之願。本濟世之心，不惜貴四十載之精神，鳥研仙學。並改革古仙自了之觀念。隨機方便。接引緣人。其所著書，未公諸世者，吾不得而言。已行世者，則有黃庭經講義，採不二女丹詩註，與夫揚善半月刊之宏篇鉅製。微妙玄通。獨具手眼。學者多能識之。茲值國難期間。又有靈源大道歌白話

洪太庵先生序

仙學者，乃人類進化之學。而成仙則爲人類進化之結果。衡以世界事物進化公例。固無足異。乃世人恆以怪誕目之。可謂淺識矣。溯自洪元既判。物始初開。不知經幾千萬年之蛻變。始有人類。又不知經幾千萬年之變化，始演成今日之人。人之智慧雖日增。人之技術雖日巧。而於衰老病死，終不能避免。豈畢竟無法以抗此定律乎。毋亦人類之進化有未至歟。然而好生惡死，人之常情也。既同具此情。乃不用其智慧與死神爭。徒知憑藉技術之巧，以相殺相能事。嗚呼，何其悖謬一至於此耶。我古昔聖眞早有所見矣。故史家謂黃帝且戰且學仙。而老子則有利而不害，爲而不爭，雖規復命，長生久視之道。夫唯不相害，故不相爭。不相爭，故不相殺。然後人類之精神方能超脫。試觀四千六百年前，廣成訓黃帝之語。豈不深切而著明乎。黃老既遠。歷代羣起之仙人，成道後，即高擧遠騖。或並其訣亦秘而不宣。即有著述流傳。亦復辭多隱約。八卦五行，龍虎鉛汞，使後之讀者，如墮五里霧中，無從得其出路。彼輩爲一身一時計，則得矣。如衆生何。如天下後世何。今夫衰老病死，固常情所同惡也。慨自戰禍蔓延以來。海宇鼎沸。中原沸騰。伏尸百萬。流血千里。破產亡家轉於溝壑者，其數何止億兆。人生斯世。雖欲求其衰老病死，而不可得。悲哉。　國領吾師，乘再來之願。本濟世之心，不惜貴四十載之精神，鳥研仙學。並改革古仙自了之觀念。隨機方便。接引緣人。其所著書，未公諸世者，吾不得而言。已行世者，則有黃庭經講義，採不二女丹詩註，與夫揚善半月刊之宏篇鉅製。微妙玄通。獨具手眼。學者多能識之。茲值國難期間。又有靈源大道歌白話

許竹莊先生序

老子道德經說「谷神不死」。莊子南華經言之更詳。曰「神淸。」曰「官止神行。」至達生篇中，更言「復精」「守氣」「養神。」等精氣神三者具述之。而最後工夫，即在養神。是可知養神者，乃修道之上乘也。譚淵大道歌，宋徽宗時曹文逸女真人所作。明白說理。注重神氣。無鉛汞龍虎等代名詞。極便初學。願自宋至今，八百餘年，無人注意及此。深爲惋惜。皖江圓頓子先生，特表而出之。且用白話註解。條分縷析。詳略得宜。讀者得此。可以循序進修。便莫便於此。且可由神氣混合而直造無爲之大道。不本易簡而理得哉。讀君以此書將付剞劂。囑余一言弁其首。余學道數十年。老而無成。實不足以敍此書。重以陳君之命。勉爲敷語以塞責云爾。戊寅多日將維喬敍於因是菴

洪太庵先生序

仙學者，乃人類進化之學。而成仙則爲人類進化之結果。衡以世界事物進化公例。固無足異。乃世人恆以怪誕目之。可謂淺識矣。溯自洪元既判。物始初開。不知經幾千萬年之蛻變。始有人類。又不知經幾千萬年之變化，始演成今日之人。人之智慧雖日增。人之技術雖日巧。而於衰老病死，終不能避免。豈畢竟無法以抗此定律乎。毋亦人類之進化有未至歟。然而好生惡死，人之常情也。既同具此情。乃不用其智慧與死神爭。徒知憑藉技術之巧，以相殺相能事。嗚呼，何其悖謬一至於此耶。我古昔聖眞早有所見矣。故史家謂黃帝且戰且學仙。而老子則有利而不害，爲而不爭，雖規復命，長生久視之道。夫唯不相害，故不相爭。不相爭，故不相殺。然後人類之精神方能超脫。試觀四千六百年前，廣成訓黃帝之語。豈不深切而著明乎。黃老既遠。歷代羣起之仙人，成道後，即高擧遠騖。或並其訣亦秘而不宣。即有著述流傳。亦復辭多隱約。八卦五行，龍虎鉛汞，使後之讀者，如墮五里霧中，無從得其出路。彼輩爲一身一時計，則得矣。如衆生何。如天下後世何。今夫衰老病死，固常情所同惡也。慨自戰禍蔓延以來。海宇鼎沸。中原沸騰。伏尸百萬。流血千里。破產亡家轉於溝壑者，其數何止億兆。人生斯世。雖欲求其衰老病死，而不可得。悲哉。　國領吾師，乘再來之願。本濟世之心，不惜貴四十載之精神，鳥研仙學。並改革古仙自了之觀念。隨機方便。接引緣人。其所著書，未公諸世者，吾不得而言。已行世者，則有黃庭經講義，採不二女丹詩註，與夫揚善半月刊之宏篇鉅製。微妙玄通。獨具手眼。學者多能識之。茲值國難期間。又有靈源大道歌白話

莊解之作。此書明白簡要。易知易行。復經我　師拈出神氣二字。爲一篇之主腦。夫神氣者。乃吾身中所固有。不求於人。不假於物。但受而奉行之。可以躋聖域。可以避災老。可以却死病。若修到極致者。或將來能以肉體證得之神通。打倒科學戰爭之利器。不覩夫電乎。人一觸即死。物一觸即毀。其潛在之能力。誠高於一切。而其破壞範圍。却至有限。自十九世紀後。經自種人發明而利用之。於是科學世界。乃日新而月有已。人謂世界進化。歸功於蒸汽。然以視電力。則猶小巫之見大巫矣。夫電即天地之元氣也。人即天地之元神也。故天地人。稱爲三才。假使有天地而無人。不過一混沌世界而已。電力何由而見。既有人焉。復能取電力而支配之。譬如修煉家元神與元氣合一。其能力乃倘不可思議。科學新發明。有所謂死光者。毀滅力無可限量。其實即以極大電力爲之。而此電力者。豈非出自人工製造乎。死光今雖未用於戰爭。但遲早有實現之一日。試問尚有何物能抵禦此乎。設歷飛機。坦克大炮。能避之而不撞乎。圓頓公所謂以肉體證得之神通。打倒科學戰爭之利器。信非徒託空言矣。蓋肉體即是人身。而一人之身。即是一小天地。電即人身之元氣。倘意即人身之元神。以元神馭元氣。而使神氣合一。則小而固一身之邦國。大而極變化之能事。譬如製造死光。不出於科學家之試驗室。而出於仙學家之丹田。有何不可乎。若夫人類之衰老病死。皆由元氣散漫。無眞意以主宰之。故日脫月削。而消磨於不知不覺之中。是以程子雖致疑於飛昇。而猶信長生有道。意謂如以燭火當風。則油易枯而火易滅。若置之密室。則其然燒時間。可以長久。是知當風而燭火易滅者。即元氣散漫無主宰之謂也。密室而燭火不易滅者。即元氣統攝。有主宰之謂也。噫。人類所以自戕其壽命者。豈非胥出於身中之毫無主宰乎。且今之醫學家有言。人類疾病。皆由於微菌。必用藥力消滅之。而疾病始瘳。道家又有守庚申之說。謂必殺盡三尸五虫。始能成道。夫三尸五虫。即人身潛伏之微菌也。人之元氣旺盛。則微菌伏而不動。元氣一衰。微菌出而肆虐。設醫藥不得其道。雖有賁育之勇。亦祇束手待斃而已。道家有見及此。於是刻苦修持。無問晝夜。統攝身心。以神馭氣。眞火內煉。殺盡尸虫。益三尸五虫之害道。等於微菌之害身。果一掃而空之。則疾病可以不生。人身可以不死。故醫學家言。雖確實有據。其功效只能愈疾病。而不能致長生。道家之說。固不能由證微鏡中而證明。但其統攝身心。運動元氣。蒸醍開脈。變換筋骨。則眞不死之道也。雖然。老子謂大患在於有身。無身復有何患。此則

道祖垂教之深心。欲令世人於既得長生之後。進一步再求超脫。蓋所謂無身者。即是神神已離軀殼。而跳出陰陽五行之外。純然烝體用事。與造化大氣同流。水火烏能侵。刀兵烏能害。此乃上士修煉之極功。非下士所敢望其項背。唯是上士人少。而下士人多。則又不得不爲有身之下士說法。故有三千八百之功行。五等仙階之級數。毋亦勸人爲善。使先立根基。而後授之以道。及至功行圓滿。無人非。無鬼責。雖有身亦復何患乎。此又古仙接引後學之微意也。昔張紫陽仙師。三傳匪人。三遭天譴。夫天亦何與其事。是必所傳之人。不爲善而爲惡。惡由妄念而生。匪由妄念而作。既有妄念。則靈台不能清淨。而所得之口訣。亦不生效驗。由是而謗道誣師。致陷其師於官刑。遂乃引爲大戒耳。然後知世間學道之人。善念不生功行不積。固無由得師。妄念不除。靈台不淨。亦無由成道。故講求人類進化學者。其必以仙學之道德爲依歸。內外兼修。而達到成仙之階段。則今日大地之劫火窟。安知不能一變而爲諸天之玉華樓乎。

中華民國廿七年戊寅仲秋門人太庵洪其德拜序於香江旅次

高克拳先生序

史稱道家爲君人南面之學。乘要執本。清虛自守。雖柔制剛。退讓爲進。治化於無爲。操勝於未戰。又復緬然玄覽。拔乎塵寰。以至於無爲而無不爲。所謂善度世之道。其之能外也。嗟夫，當今之世。四海沸騰，舉外交陰。人皆水火。有大心者，固未容飄然遐外，悠然高蹈，作自了漢，超涅槃城也。然而時會風雲，遇合有數。動靜出處，自有其機。則是玄門性命之功。神仙煉養之術。正可爲哲士修身，濟器待時。聖賢治平，博施濟衆之用。照徹香衡，引登覺路，莊嚴穢土，安定狂瀾，豈具人任哉。吾師　圓頓先生。學通內外。道擅南北。高度遠識。殷殷誨人。余自丁丑之夏。得遇　先生。備蒙指示。粗窺玄妙。眼以時值喪亂。四方奔走。未獲留侍講席。窃自憤憾。所幸　先生講授之餘。猶有撰述。受讀裒益。良非淺鮮。今日過遞。　先生復以仙學院講義第一種。暨三尸五虫之害道，等於微菌之害身。果一掃而空之，則疾病可以不生，人身可以不死。故醫學家言，雖確實有據。其功效只能愈疾病，而不能致長生。道家之說，固不能由證微鏡中而證明。但其統攝身心。運動元氣。蒸醍開脈。變換筋骨。則眞不死之道也。雖然，老子謂大患在於有身，無身復有何患。此則

其未用於世者時也。雖治世之願未償。而度世之道以宏。寧非吾人之大快歟。

戊寅孟冬高克恭敬題。

趙慧昭女士序

去歲春正，由實化堂善書局，購閱孫不二女丹詩註，及女子道學小叢書。知各書皆出自皖江圓頓子先生手筆。景慕之餘，亟思訪覓化堂主人張竹銘君，冀爲先容。遂致中阻。今以機緣成熟。幸得陳肅亮沈霖生劉君之介紹。覩見圓頓先生，伏聆高論。並觀其揚善刊中諸作尤深傾倒。始悉先生研究玄學已四十年。讀破道書萬卷。平日對於女丹，特別注重。註解各書，簡要詳明，使讀者易窺門徑。誠我女界學道者之良導師也。邇來諸同志創設仙學院，公請先生演講道要。列席旁聽者，坤道居多。最令人滿意者，即是先生善於因人說法。隨程度之高低，定課程之深淺。雖其權巧方便，不執於一法，不偏於一門。而尤推重源大道歌白話註解爲上中下三根普渡焉，慈昭修道有心。自慚不學。前讀青華老人唱道眞言，始終以煉心二字貫澈到底，並無秘訣可傳。後讀曹文逸女眞人警源大道歌，亦不提龍虎鉛汞等事。通篇除闡明玄理而外，

一二六四

一二六—三二四

如金丹，尚何男女之足辭哉。今夫文章之妙，固不限字數之多寡。眞言累三萬餘字，而不厭其詳。大道歌僅九百字，而不嫌其略。但爲學者易於念誦計。則大道歌尤屬切要。況乃歷代女眞著作之祖乎。此篇文字，有幾處每覺其聱牙難明。自圓頓先生白話註解出。而後見地豁消。疑天日朗。其嘉惠後學之功爲何如耶。本書原是講義體裁。乃先生主講仙學院時，按期口授四衆錄者。慧昭亦爲席前聽講之一員。茲喜出版在即。特追敘其顚末如此。

戊寅圓頓七月七日趙慧昭謹序

朱昌亞女士序

佛與仙之別，昔者吾不得而知也。知之自讀揚善半月刊中圓頓先生各種著作始。仙與道之別，吾更不得而知也。知之自讀靈源大道歌中圓頓先生白話註解始。揚善刊出至九十九期後，正值非常時局，遂停止發行。讀者數千人，每引以爲憾。今幸有大道歌註解出版，庶稍慰學道諸君渴望之情矣。夫仙學與道學，其不同果安在乎。蓋聞古今學仙者，必從煉丹下手。不煉丹，不足以成仙也。學道者，則無煉丹之必要，只須後天神氣合一，返還到先天之性命。再

不過勘人斷絕俗情而已。竟未見口訣藏在何處。茲此編乃古代女眞第一部作品，行世垂八百餘年，學道者輩相推許。寫料其中或有奧妙，未必概屬空談。因此疑慮莫釋。今得圓頓先生白話註解。始恍然大悟矣。蓋眞言所謂煉心者，本象有動靜二義。動煉者，即此篇所謂齋戒寧心節言語，閉閉只要養元神之類是也。又如唱道眞言上卷十段，所謂先天一意，太極一個。十一段，所謂玄關一竅。十三段，所謂一元常見。二十七段，所謂忽然一覺。二十九段。所謂蹤然一動。種種形容，皆不離乎一。此篇所謂太極布炒人得一。得一普持謹勿失。又謂混合爲一復忘一。可與元化同出沒，云云。亦單提直指一字上之工夫。較眞言玄旨，絲毫無間。誠哉，古聖昔賢，其揆一也。圓頓先生讀者須知第四條，開示兩件要義。第一要悟通玄理。第二要斷絕俗情。否則，縱得口訣，亦無用處。而唱道眞言上卷五段，亦謂心源未澈。情欲纏繞。則築基必傾。築材多缺。下卷五十八段，又謂七情六欲之身，不能作大丹之爐鼎，六十九段，又謂俗情未除，胎仙豈結。二書互相印證。始信圓頓先生之語，爲確有可憑。世間學道者，俗情果能去盡，而後玄理愈明。玄理既明，則知道在目前。世務遠棄。人人有分。個

使先天之性命合一，歸本於清靜自然。而道可成矣。試問二者執爲優劣乎。曰：此則視學者立志如何，無所謂優劣也。立志於返老還童，長生住世，陽神脫殼，白日飛昇者，則學仙。立志於德配天地，功參化育，神隨氣變，體合虛無者，則學道。是故仙有五種等級之分。而道止有一。仙固不能離道而獨存。道則以有仙而愈顯其妙用。仙乃大道全體中一部分之結晶，而道則宇宙萬物共同之實相。明乎此，則仙道之辨，判然矣。所謂「成仙」者，即是將此玄妙無形之道，在陰陽鼎中　密集煆煉，提出精華。使其團結不散。而成爲靈感有形之仙。所謂「成道」者，即是將此大愚有形之身，在動靜修持中，陶冶銷融，去盡重濁。使其輕清超脫之元神，返本還原。和宇宙本體無形之道合而爲一。如「參同契」、「抱樸子」、「呂祖詩集」、「三丰玄要篇」等書，邱山學之代表也。如邵康節、黃元吉、諸前輩著作，以及「悟道眞言」等書。即道學之代表也。雖仙學書中，亦偶爾談道。然其宗旨，則偏重於仙也。道學書中，亦雜用仙學名詞。然其宗旨，則偏重於道也，正派仙學，必不走旁門邪徑。先天大道，更不是孤寡頑空。以上所述仙道辨別，至爲明晰。或可以補充白話註解中未曾洩漏之玄機。學者果能會而通之。當勝過讀通丹經道書萬卷。並此寥寥

數語，乃古昌黎賢所未嘗聞者。昌亞不敏，曷足以知此。近常聽講於仙學院。倘聞閻頓先生之緒論。遂筆以記之耳。嗟乎，學者荒昧久矣。今得先生一言。非但千百年來，仙道兩家，互相譭毀，互相輕視之心理，可以除。即彼三教混同，仙道不分，強人就已，張冠李戴，隔靴搔癢、借題發揮諸流弊，亦頓然頓絕。其有功於學術界者，不亦顯達而流長耶。豈僅吾黨同門之幸歟。（仙與道之界說，前人未言。後人雖言，亦不能有加於此。昌亞云云。實非私譽。）若夫白話註解鶴稿之因緣，已詳於趙序。仙學與人類進化之關係，以及科學與仙學之比較，洪序已言闡盡致，洋洋大觀。吾何容贅。

中華民國二十七年戊寅中秋上海朱昌亞拜識於仙學院

雲源大道歌讀者須知

圓頓子作

呂純陽祖師之道歌，雖是女眞著作，但不是專講女丹口訣。凡是學道的人，無論男女老少，用這個工夫，都很有效驗，絕無流弊。可以算得仙道中最穩妥最普渡的法門。以前學人，對於本篇不大注意。埋沒多年，甚爲可惜。久已想用白話註解，出版流通。無奈得不着機會。今以仙學研究院需要講義，從來不注意到此。因爲中國以前社會情狀，和現在大大兩樣。今人所感受的痛苦，古人或許夢想不到。人生今世要想修道，必須注意自己環境，並社會情狀是否適宜。切勿徒知貴備工夫無效。

六、本篇雲源大道開示靈祕，直指性命專講神氣。所以不用鉛汞等類代名詞。汪東亭先生討論，此歌通篇無一字及鉛，所說無非眞汞一物。愚按，本篇所云神水，雖可以說是眞汞一物。但又云：「神水難言識者稀。實生一節由眞氣，却是指鉛，不是指汞，況且修道比較煉丹，究竟有點分別假使我們把他顚倒過來說修丹煉道，在旁人聽了未免要笑我們文理欠通。因此可以明白兩者不同之點。修道的人，果能夠從後天神氣返還到先天性命，就算是功德圓滿。不必再去討論什麼鉛汞問題。只有三元丹法，才須注重鉛汞。世上道書，往往把修道和煉丹混而爲一，籠統批評，貽誤後學非淺。

再者，汪又云：「歷代女眞著作，皆是言汞不言鉛，言水不言火。蓋女眞身屬坤體，故不便言陽火，而只說陰符也。」愚按，採不二元君所作女丹工夫次第詩，有「神鉛透體雪」一句明明說出鉛字。又採詩第七首標題「符火」二字，明明指陰符與陽火而言，可知汪說亦不足爲定論。

道篇歌訣傳於後世。並非是不懂斬龍與煉精的工夫。更不是保守秘密弗肯對人說。

四、或問：本篇中三分之二，是高談玄理。三分之一，是勸人斷絕俗情。做工夫的口訣，究竟在何處呢？答曰：學道的人最難悟通的就是玄理，最難擺脫的就是俗情。道術件事果能做到，雖說目前尚未能導心修煉，但已經具足修煉的資格了。等到一天實行用功，就很容易見效。谷則，縱讓你把口訣唸得爛熟也無用處。倘若你一定要曉得口訣隱藏在什麼地方，我可以指與你看。本篇中有四句最要緊的口訣。第一句，「神不外馳氣自定」。第二句，「專氣致柔神久留」。第三句，「混合爲一復忘一」。第四句，「元和內運即成眞」。工夫到此，大事已畢。以後的口訣不必再問了。

五、本篇未嘗沒有缺點。但道個缺點，是各家道書千篇一律的，不是本篇所獨有的。試看古今道書所講，大概不外三件事。一師張玄妙，二勸口訣，三勸勉修行。若問及學人的生活環境，飲食起居，要合於那幾個條件，纔能正式做煉養工夫。倘與某種條件不合，對於做工夫是否有妨礙。各家道書從來不注意到此。因爲中國以前社會情狀，和現在大大兩樣。今人所感受

七、古人學道，必須從師口授。所以各家道書皆沒有初步下手的規程。今世學人每視爲憾事。往歲見福州洪太庵君所著五大健康修煉法，條理詳明，可作爲初學入門參考書之用。

中華民國二十七年戊寅中秋節皖江圖頓子識於上海仙學院

靈源大道歌

宋朝曾文遜女真人作

我爲諸君說端的。命蒂從來在眞息。照體長生空不空。寶籃含天容萬物。太極布妙人得一，得一善持謹勿失。宮室虛閑神自居，蓋屋煎熬枯血液。一悲一喜一思慮，一縱一勞形蓋弊，朝傷暮損迷不知，爭覓精神無所據。抽鉛消磨滓穢衰，耗竭元和神乃去。只道行禪坐亦禪，聖可如斯凡不然。萌芽脫塊須含蓄，根識昏迷易變遷。睡陀不解去荊棘，未聞美稼出荒田，九年功滿火候足，聽物無心神化速。無心心即是眞心，動靜常忘爲離欲。神是性兮氣是命，神不外馳氣自定。本來二物更誰親，失却將何爲本柄。混合爲一復忘一，可與元化同出沒。透金寶石不爲難，坐脫立亡猶餘怠。此道易知不易行，行忘所行道乃畢。其將閉思爲眞務，數息按圖俱未是。比來放下外塵勞，內有棗心閑何異。但看嬰兒處胎時，豈解有心潛算計。專氣致柔神久留，往來眞息自悠悠。納綿蓮運臍元命，不汲靈泉常自流。三萬六千爲大功，陰陽節候在其中。蒸融開脈變筋骨，處處光明無不通。三彭走出陰尸宅，萬國來朝赤帝宮。借問眞人何處來，從前元只在靈臺。昔年霧霧深蔽蔽，今日相逢道眼開。此非一朝與一夕，是我本眞不是術。歲寒堅確如金石，戰退陰魔加惡力。皆由虛淡復精專。便是華胥清淨國。初將何事立根基，到無爲處無不爲。念中境象須除滅，夢裏精神牢執持。不動不靜爲大要，不方不圓爲至道。元和內運即成眞，呼吸外求終未了。元氣不住神不安，靈木無根枝葉乾。休論涕唾與精血。達本窮源總一般。此物何曾有定位，隨時變化因心意。在體感熱即爲汗，在眼感悲即爲淚。在腎感念即爲精，在鼻感眞即爲涕。縱橫流轉洞一身，到頭不出於神水。神水雖言識者稀，賣生一節由眞氣。但知恬淡無思慮，清戒寧心節言語。一味醍醐甘露漿，業識渦消除見眞素。他時功滿自逍遙，初日燻蒸實勤苦。勤苦之中又不勤，閒閒只要養元神。汞何心使閑不得，到此縱擒全在人。我昔苦中苦更苦，木食草衣孤又靜。心知大道不能行，名逃與身爲大病。比如開處用功夫，爭似泰然修大定。形神雖曰兩難全，了命未能先了性。不去奔名與逐利，絕了人情總無事。決然在人何住滯，在我更教誰制御。採天壁價又何加，倚馬文章非足貴。榮華衣食總無心，積玉堆金復何潤。工巧文章與詞賦，多能喪却修行路。恰如薄霧與輕煙，閒傍落花隨柳絮。縹緲浮游天地間，到了不能成雨露。名與身兮竟孰親，半生歲月大因循。比來修煉頓神氣，神氣不安空苦辛。可憐一個好基址，金殿玉堂無主人。縱得主人長久住，體在虛閉無用處。無中妙有執持難，解整嬰兒須藕母。絨蘊使歸聰明，收卷精神作恩眷。堅心一志任前程，大道於人終不負。

靈源大道歌白話註解

純江陳撰事作

宋朝徽宗皇帝宣和年間，有一位曾女士，在當時頗有女才子之名。徽宗皇帝生性好道，又歡喜會做詩文的人。曾女士道學既可以配得第一流。而且詩文確也做得不壞。所以宋徽宗很看得起他，召他到京城居住，（宋徽宋時首都在汴梁、即是現在的河南省開封縣）特別優待。又勅封他爲文逸眞人。這篇靈源大道歌，就是這位曾文逸眞人，在那個時候，做給一般學道人看的。流傳到現在，差不多經過八百二十年。（從宣和初年算起）孫不二女丹工夫次第詩，比較此歌後出幾十年。其餘各種女丹經，更在孫不二之後。大概都是明清兩朝的作品。黃庭經雖由晉朝魏夫人傳出，然不能算是魏夫人自己的著作。謝自然，何仙姑等，雖在唐朝成道，也沒有著作流傳。（乩壇上沙盤中扶出來的詩文、不能算本人著作。）我們可以說，歷代女眞，自己肉體在世間，親筆所寫正式丹經，當以此篇爲最古了。全篇共計一百二十八句。所講的道理，所論的功夫，不限定女子方面，男子亦可通用。現在特把本文依次序分開，每句每字，用白話註解如後。

我爲諸君說端的　命蒂從來在眞息（第一句　第二句）

我，曾文逸自稱。諸君指當時並後世修仙學道的人。端的，即是眞正而又的確。命蒂，即是吾人生命最關緊要的地方。凡花菓瓜果，和枝莖相連處，都叫作蒂。此處一斷，花菓就立刻枯槁，瓜果就不能生長。眞息與凡息不同。凡息粗，眞息細。凡息淺，眞息深。凡息快，眞息慢。眞息是凡息的根源。凡息是眞息的發洩。眞息可以化爲凡息。凡息也可以化爲眞息。譬如山中石頭縫裏流出的泉水，就是眞息。江河中風翻浪湧的長流水，就是凡息。

照體長生空不空　寶籃含天容萬物（第三句　第四句）

照般，是遍光返照自己性體。長生，即是性體永久存在。空，是說性體本空。但因爲道個性體無所不包，與空與妙有同時顯露，所以又說不空。譬，是鏡子。譬鑑，就是指性體而言。含天容萬物，就是把天地萬物都包含容納在這個譬鑑之中。第二句，說的是命。第三第四句說的是性。

太極布妙人得一　得一善持謹勿失　第五句　第六句

易經上說，「易有太極。是生兩儀。」道德經上說：「此兩者同出而異名。同謂之玄。玄之又玄。衆妙之門。」這就是太極布妙的意思。一就是道。得一就是得道。老子說：道生一。周子就說：無極而太極。老子說：一生二。孔子就說：太極生兩儀。因此我們可以明白，道就是無極，一就是太極，二就是兩儀，兩儀就是陰陽，陰陽就是性命，性命就是神氣。道不可說，一不可見。凡可以說可以見的，不是二，便是三。譬如上下，左右、前後、大小、長短、厚薄、多少、輕重、冷熱、剛柔、吉凶，利害、善惡、是非、虛實、有無、性命、神氣、陰陽、這些相對的都是二。在這些二的當中那個就是三。有了三以後，就能演變而成千成萬。所以老子說：「三生萬物。」萬物既然是從道中生出來的，我們人類號稱萬物之靈，自然也是從道中生出來的。離開道就沒有世界，也就沒有人類。人得一，是說每個人都得着大道全體中極小一部分。但可惜微末得很。倘若我們把這點微末東西再弄失掉，恐怕第二世還人也做不成。漸漸要變成下劣的動物。所以作者勸大衆們，幸而生成一個人身，就應該時時刻刻，小心謹愼，護持此道，切勿令他喪失。

宮室虛閑神自居　靈府煎熬枯血液　第八句　第九句

宮室虛閑，比喻人身沒有惡習和各種不良的嗜好，以及心中沒有妄想和雜念。果能如此，我們的元神自然安安穩穩住在裏面，不至於流離失所，飄蕩忘歸。然而世上人們，心中常常被七情六欲攪擾，沒有片刻清涼。情欲一動，陰火跟着就動。陰火一動，周身氣血津液都要受傷。弄得面黃肌瘦，形容枯憔。這個病根，就在於人人心中看不破，放不下。所以說靈府煎熬枯血液。人的意識與思想發源之處，叫作靈府。

一悲一喜一思慮　一縱一勞形氣弊　第九句　第十句

凡人當失意的時候，就要悲哀。當得意的時候就要歡喜。遇到困難，不能解決，就要思慮。未得患得，既得患失，更不免時時用盡心思，我們平時所經過的境界，十分之九都是失意，很少有得意的時候。幾十年有限光陰，就在憂患中消磨乾淨。身心放縱是縱。身心緊張是勞。一時放縱，一時緊張，就是一縱一勞。我們的肉體受不住這許多刺激，自然要變成衰朽不可救藥了。形氣弊，是說身體裏面腐壞，等於木頭被蟲蛀一樣。

朝傷暮損迷不知　喪亂精神無所據　第十一句　第十二句

早也吃虧。晚也吃虧。自己糊糊塗塗不曉得厲害。精神耗喪而昏亂。若問他們，在世做人怎樣可以做得好，出世修道怎樣可以修得成。他們絲毫沒有把握。

細細消磨漸漸衰　耗竭元和神乃去　第十三句　第十四句

因爲是細細消磨，所以吾人身體有虧損，尚不至於感受劇烈之痛苦。因爲是漸漸衰老，所以人生數十年中，每容易忽略過去。不知不覺的頭髮白了，面皮皺了。不知不覺的血液枯了，筋骨硬了。元和，就是元始中和之氣。又名爲先天炁。實在講起來，就是生天生地生人生物的一種生氣。宇宙間生氣，本是無窮。但每個人身體上由娘肚子裏帶來的那點生氣，可憐太少。從小到老，幾十年中，身體裏面所儲蓄的生氣，消耗已盡。我們的靈魂就要和我們的肉體告別了。形神分離，人豈能不死。

只道行尸坐亦譚　聖可如斯凡不然　第十五句　第十六句

神字可以作定字解。一般喝高調的人，都曉得說：行也在定，坐也在定，甚至於睡臥也在定，不必要做什麼工夫。倘若早早晚晚，刻苦用功，反嫌他是於執着，缺乏活潑天機。或者笑他是磨磚作鏡。然而這種話只能對程度很高的人說，不能對普通人說。聖人可以這樣做。凡夫萬萬辦不到。

芬馥嫩須含蓄　根識香迷易變遷　第十七句　第十八句

草木最初從土裏長出的小體，叫作萌芽。因爲他的體質脆弱而嫩嫩，經不起損傷。須要培養有法，保護得宜，他日方有成材的希望。這就是比喻人身中一點生氣，根基不牢，最容易喪失。須要設法把他含蓄在身內，不讓他常常向外面發洩。然後吾人壽命方可延長。眼耳鼻舌身意，叫作六根。六根所起的作用，就是六識。根與識被塵境所役亂，陷入香迷狀態。容易由昏變暴，由正變邪。若不徹底下一番苦功，恐怕沒有什麼好結果。

蹉跎不解去荊棘　未聞笑啄出荒田　第十九句　第二十句

荒田之中，多生荊棘。倘若懶惰懈怠，游手好閑，不把田中荊棘斬除乾淨

好的稻殺決不會生長出來。這兩句話，比喻人心中妄想，以及惡劣的習慣，若不去盡，工夫很難有進步，好的效驗不易於發現。

九年功滿火候足　靈物無心神化速　第二十一句　第二十二句

九是陽數中的極數。九年，表示純陽之意。不是必定要九個年頭。功滿，是說工夫圓滿。火候足，是說用功到了這個時候，可以告一段落。靈物，就是在世間做利物濟人的事業。無心，就是隨緣去做，不是有心要做功德。神化速，就是用自己全神來行教化，功效自然很快。孟子書上說：「所過者化。所存者神。」與此處意思相同。

無心心即是眞心　動靜兩忘爲離欲　第二十三句　第二十四句

無心心，就是無念頭的心體。普通人心中沒有一分鐘不起念頭。他們認爲這個念頭是心的本體，其實錯了。諸君要曉得，那個無念的心方是眞心，有念的心却是假心。人能認識眞心，自然一動一靜全是天機，可以做到忘物忘形的境界，這個就叫做離欲。

神是性兮氣是命　神不外馳氣自定　第二十五句　第二十六句

古丹經常說：「是性命。非神氣。」是對工夫深程度高的人說法。此處說：「神是性。氣是命。」是對普通人說法。各有用意，並非矛盾。因爲普通人只認得他們自己肉體。除了肉體以外，從來不注意到神氣上去。如果教他們認得神氣兩個字的作用，比較普通人，已算是大有進步。性命二字，不掉神氣兩個字，他們自己去參悟了。修煉家初等工夫，必須把自己肉體裏面，然後氣方能定得下。

本來二物更誰親　失却將何爲本柄　第二十七句　第二十八句

二物，就是神與氣。這兩樣東西，本來最親密不過。神離開氣，神無所養。氣離開神，氣無所馭。沒有氣來養神，神就要逃亡。沒有神來馭氣，氣就要死散。失掉一項，即等於失掉兩項。請問還有什麼東西作我們身體的根本。作我們自己的把柄呢。

混合爲一復忘一　可與元化同出沒　第二十九句　第三十句

混合爲一，就是做心息相依神氣合一的工夫。復忘一，就是工夫做到神氣合一之後，不要死死的執着捨不得放鬆。須要把這個合一的景象忘記方好。既能合一，復能忘一。那時身中氣候，自然與元始造化機關同出同沒。化機應該顯露時就顯露。化機應該隱藏時就隱藏。沒有隱藏。化機應該顯露時就顯露。沒有絲毫不作主張。

透金寶石不爲難　坐脫立亡猶俄忽　第三十一句　第三十二句

尋常人精神被肉體限制住了，不能直接的達到身外物質上去。修煉成功的人，精神可以離開肉體，而能支配肉體以外的別種物質。所以說透金寶石不爲難。俄忽，是頃刻之間。坐脫立亡，是坐着或是立着的時候，我們的神倘若要離開肉體，頃刻就可以離開，不至於被肉體所拘束。

此道易知不易行　行忘所行道乃畢　第三十三句　第三十四句

這個道理，雖容易明白，却不易於實行。縱能勉強去行持，也難以畢業。必須由勉強而進於自然。由自然而至於渾然，由渾然而至於霧然，總是行忘所行道乃畢。

其將閉息爲眞務　數息按圖俱未是　第三十五句　第三十六句

息是鼻中呼吸。閉息，是把呼吸暫時閉住。數息，是數自己的呼吸。從一二三四，數到幾十幾百。按圖，是按照圖樣做工夫，或用全副精神死守身中某一竅，或動手動脚做各種姿式。這些法子：都不是大道。因爲閉息病在勉強，數息未免勞心，按圖又係執着。對於自然大道相差太遠。

自己錙毫不作主張。

透金寶石不爲難　坐脫立亡猶俄忽　第三十一句　第三十二句

尋常人精神被肉體限制住了，不能直接的達到身外物質上去。修煉成功的人，精神可以離開肉體，而能支配肉體以外的別種物質。所以說透金寶石不爲難。俄忽，是頃刻之間。坐脫立亡，是坐着或是立着的時候，我們的神倘若要離開肉體，頃刻就可以離開，不至於被肉體所拘束。

此道易知不易行　行忘所行道乃畢　第三十三句　第三十四句

這個道理，雖容易明白，却不易於實行。縱能勉強去行持，也難以畢業。必須由勉強而進於自然。由自然而至於渾然，由渾然而至於霧然，總是行忘所行道乃畢。

其將閉息爲眞務　數息按圖俱未是　第三十五句　第三十六句

息是鼻中呼吸。閉息，是把呼吸暫時閉住。數息，是數自己的呼吸。從一二三四，數到幾十幾百。按圖，是按照圖樣做工夫，或用全副精神死守身中某一竅，或動手動脚做各種姿式。這些法子：都不是大道。因爲閉息病在勉強，數息未免勞心，按圖又係執着。對於自然大道相差太遠。

比來放下外塵勞　內有縈心兩何異　第三十七句　第三十八句

比來，等於近來。眞人意思說：修道的人們，在近來這個時候，既然能把身外的一切塵勞都放下了。爲什麼身內的塵勞却放不下，仍舊有許多東西掛在心頭。請問身內百事縈心，比較身外一切塵勞，有何分別呢。

但看嬰兒處胎時　豈解有心滔算計　第三十九句　第四十句

諸君請看嬰兒尚未出胎在　娘肚子裏那十個月的時候，嬰兒心中可曾經在暗地裏算計什麼。諸君既要學道，何不先學嬰兒。

專氣致柔神久留　往來眞息自悠悠　第四十一句　第四十二句

老子道德經第十章說：「專氣致柔能如嬰兒乎。」專氣，就是專心一志在氣上面做工夫。致柔，就是十二分柔和到了極處，沒有絲毫剛強急迫的樣子。果能如此，神就可以久留於身中，而不向外馳。神不外馳氣自定。氣定之後，眞息自有發動之時。悠悠二字，是形容眞息的樣子，深長而久遠，和緩而閒閑。

綿綿逆運歸元命　不汲靈泉常自流　第四十三句　第四十四句

綿綿，微細不絕之意。逆運，旁行連延之意。元命即人身生命根源。這句

是形容眞息在身內行動的狀態。雖說四肢百骸無處不到，然自有他的歸根復命之處。譬泉，在後文又叫作神水。地面上泉水總是往下流，不會往上流。人要用水，非拿器物汲取不可。人身上的譬泉，却無須汲取，自然會在身中周身循環。眞息所到之處，卽是靈泉所到之處。因爲津能化氣，氣能化津，充滿一身，所以有如此妙用。

三萬六千爲大功　陰陽節候在其中　第四十二句　第四十三句

今勝法一書夜共九十六刻。古曆法一晝夜共百刻。張紫陽金丹四百字序上說：「夫一年十有二月，一月三十日，一日百刻，一月總計三千刻，十月總計三萬刻。行住坐臥，緜緜若存。胎氣旣養，嬰兒顧相。玄珠成象，太乙含眞。三萬刻之中，可以奪天上三萬年之數，何也。一刻之工夫，自有一年之節候。所以三萬刻能奪三萬年之數也，故一年十二月，總有三萬六千之數。雖愚昧小人，行之立躋聖地。奈何百姓日用而不知。」此段文章，說得很明白，可以作此處註解。曹文逸是宋徽宗宣和年間人，在民國紀元前約七百九十年。張紫陽是宋神宗熙寧年間人，在民國紀元前約八百四十年。兩人前後距離不過五十年。所以他們的論調頗有幾分相近。

國來朝，比喻五臟六腑四肢百骸的精氣神，都聚會在絳宮一處。絳宮屬於心的部位，心屬火，其色赤，醫家稱爲君主之官，所以叫作赤帝宮。

借問眞人何處來　從前原只在靈臺　第五十句　第五十二句

眞人，卽是眞我。吾人肉體有生有死，不能算是眞我，只可以叫作假我。除掉有形質的肉體，尚剩下那個無形質的念頭。是否可以叫作眞我。然而也不是眞我。因爲那個念頭，也是忽起忽滅，不能由自己做主的。再除掉忽起忽滅的念頭，另外尋出一個無生無死萬劫長存的實體，這個方是眞我，又名爲眞人。這個眞人，從前未曾見過面，此刻第一次認識他。究竟他由何處而來呢。其實他從前就住在我們靈臺之中，未嘗瞬息離開，並非由外面進來的。

昔年雲霧深遮蔽　今日相逢道眼開　第五十三句　第五十四句

因爲歷年以來，被雲霧遮蔽，把眞人的面目隱藏。雖說他從前就住在靈臺之中，我們却認識不出。今日工夫做到相當的程度，道眼逢開。道眼旣開，如撥雲霧而見青天，眞人因此露面。雲霧二字，比喻我們的七情六欲妄想雜念。

此非一朝與一夕　是我本眞不是術　第五十五句　第五十六句

這個工夫，不是一朝一夕做得成。須要經過若干歲月。並且不是用什麼取巧的法術，討什麼意外的便宜，僅此尋得吾人本來眞面目而已。

歲寒堅確加金石　戰退陰魔加慧力　第五十七句　第五十八句

論語上有一句話：「歲寒然後知松柏之後彫也。」歲寒，是每年天氣最寒冷的時候。彫，是樹木落葉子。松柏後彫，是說別種樹木到這個時候，都已枯槁零落。獨有松柏仍舊青翠不彫比喻修道的人有堅忍的力量，可以耐得困苦，受得磨折，而不至於改變初心。確字，同堅字一樣解釋。松柏不彫已經稱得起堅確。所以此處拿金石比喻修道人的志氣。有金石般的志氣，自然能夠戰退陰魔。陰魔旣已去盡，慧力卽同時增加。慧是智慧，力是毅力。只有智慧而無毅力，雖可以見道，而不能成道。只有毅力，而無智慧，又恐怕認不清大道，誤入旁門。必須智慧與毅力二者俱足，方免遺憾。

皆由虛淡復精專　便是華胥清淨國　第五十九句　第六十句

心中沒有妄想和欲念就是虛。不染一切嗜好並惡習，就是淡。仔細研究，

蒸融關脈變筋骨　處處光明無不通　第四十七句　第四十八句

此二句是說工夫的效驗。蒸是蒸發。融是融化。關是關節。脈是血脈。變是變換。先蒸發而後方能融化。常常融化，不要讓他堅硬，而後方能慢慢地變換。這個工夫，就叫做金丹換骨。處處光明，卽是孫不二女丹經中所說，「元神來往處，萬竅發光明」的意思。無不通，卽是周身全部通暢，沒有一處閉塞。

三彭走出陰尸宅　萬國來朝赤帝宮　第四十九句　第五十句

三彭，卽是三尸。道書常說，上尸名彭倨，在人眼中，令人愚蠢沒有智慧。中尸名彭質，在人胸中，令人煩惱不能清靜。下尸名彭矯，在人腹中，令人貪飲食男女之欲。或名三尸神。又名三尸蟲。太清中黃眞經上有兩句，「可惜玄宮十二樓，那知反作三蟲宅」。這個意思，就是說吾人潔淨美好的身體被許多三尸蟲盤據在裏面，弄得穢惡不堪，是很可惜的。道家斬三尸法子，有用符咒的，有守庚申的，有服丹藥的，都不算徹底解決。此處用內煉工夫，運元和之氣，充滿臟腑，蒸融關脈，變換筋骨，逼令三尸無處藏身，非拋棄他們的老窠子逃走不可。壞東西一去，好東西就來了。萬

徹底明白，就是精。信受奉行，始終如一，就是專。列子書上說：「黃帝
晝寢，而夢遊於華胥氏之國。其國無師長。其民無嗜欲。不知親己，不知
疏物，故無愛憎。不知背逆，不知向順，故無利害。」其實是一種寓言，
等於今人所謂烏託邦之類。人們心中果能十分清淨，也同到了華胥國一樣
私將何事立根基　到無爲處無不爲　第六十一句　第六十二句

世間無論做什麼事，起初總要立一個根基，以後方能有所成就。修道是大
事業，更要把根基立穩，方能步步前進。等到工夫純熟，程度高深，自然
頭頭是道。表面上很像無所作爲。實際上已是精全氣全神全，沒有絲
毫缺陷。老子道德經第三章說：「爲無爲則無不治矣。」又第三十七章說
：「道常無爲而無不爲。」此篇「到無爲處無不爲」句，也是根據老子的
意思。

念中境象須除淨　夢裏精神牢執持　第六十三句　第六十四句

這兩句，就是立根基的辦法。吾人當靜坐的時候，須要把心中雜念打掃乾
淨。等到坐功純熟之後，雜念可以完全消滅。然後在睡夢之中，也不忘記
修道之事，也同平常靜坐的時候一樣，自己很有主宰。

不動不靜爲大要　不方不圓爲至道　第六十五句　第六十六句

工夫偏於動，緣太浮躁。工夫偏於靜，緣太枯寂。性情偏於方，緣太板滯
。性情偏於圓，緣太巧滑。能不落於兩邊，而得其中和，纔是大道。

元和內運即成眞　呼吸外求終未了　第六十七句　第六十八句

吾人果能在身內運用元始中和之氣，流行不息，就可以成道，倘若在外面
呼吸上永久執着，不肯放鬆，到底未有了脫之日。

元氣不住神不安　靈木無根枝葉乾　第六十九句　第七十句

元氣，即是上文所說元始中和之氣。不住，即是不能長住於身內，而向外
面發洩。發洩太多，身體裏面的元氣，漸漸虧損。元神因爲沒有元氣來培
養，遂不能在身中安居，而要逃亡，譬如樹木被蟲蟻所蝕，根本受傷，枝
葉自然就乾枯。人身中元氣，被七情六欲飢飽寒暑勞心苦力所傷。身體自
然也不能長久。

休論弟輩與精血　逆本窮源總一般　第七十一句　第七十二句

異中生出的流質叫作弟。口中生出的流質叫作唾。心中生出的流質叫作血
。外腎生出的流質叫作精。雖有四種名稱不同，但是這些東西本源却是一

樣。達本，是看透他們的根本。窮源，是追究他們的來源。

此物何曾有定位　隨時變化因心意　第七十三句　第七十四句

人身上各種流質，不是分畫劃界固定在一處而不許移動的。都是臨時因外
界的感觸，和內心的激刺，而後生的。

在體感熱即氣汗　在眼感悲即爲淚　第七十五句　第七十六句

皮膚裏面的流質，外感於天氣溫度太高，就變化爲汗，從毛孔中出來。眼
睛裏面的流質，內感於情意過分悲哀，就變化爲淚，從淚腺中出來。

在腎感念即爲精　在鼻感風即爲涕　第七十七句　第七十八句

外腎裏面的流質，內感於心中淫慾之念，就變化爲精，從尿管中出來。鼻
黏膜裏面的流質，外感於空氣寒冷之風，就變化爲涕，從鼻孔中出來。

縱橫流轉潤一身　到頭不出於神水　第七十九句　第八十句

縱，指人身上下。橫，指人身前後左右。流轉，是說在身體裏面周流循環
。潤一身，是說身中無一處不走到，無一處不滋潤。所以能有這種變化和
這種功效，總不離乎神水的作用。

神水雖言識者稀　資生一節由眞氣　第八十一句　第八十二句

神水這件寶物，他本身的道理太玄妙，頗難以言語形容。而且世間有學問
的人雖多，識得神水的人却很少。須知汗淚涕唾精血等等，都是神水所生
，神水又是眞氣所生。人身若沒有眞氣，神水就不免要乾枯。神水既然乾
枯，於是乎有眼不能視，有耳不能聽，有鼻不能嗅，有舌不能嘗，有生殖
器不能生育，有四肢百節不能活動。到了這個地步，去死也不遠了。

按，學者讀丹經最感困難的，就是同樣的一個名詞，無論在什麼方法上都
可以混用。即如神水二字，在此處是如此解釋。若在別種丹經上，雖有同
樣的名詞，却不能作同樣的解釋。請看張紫陽悟眞篇後序云：「金丹之要
，在乎神水華池。」又張紫陽金丹四百字序云：「以鉛見汞，名曰華池。
以汞入鉛，名曰神水。」這是人元丹法的神水。又張紫陽金華秘訣序云，
「金水者乃得金氣之玄水，又號神水。煉丹之訣，但能引神水入華池，萬
事畢矣。」許眞君石函記中記石指玄篇云：「鉛砂搏成如土塊，六一固濟
相護愛。用火煅煉一晝夜。火滅煙消土化灰。開鉛倒裝入灰池。火發鉛熔
化神水。」這是天元丹法的神水。又明鏡匣云：「若人識眞汞。黃金內神
火。若人識眞鉛。白金內神水。」白紫清地元眞訣云：「華池神水。神水

眞金。閃灼先天。發港乾金。」這是地元丹法的神水。又靈陽子洞天秘典云：「陰陽鉛汞爲神水。神水施爲不離鉛。誰識丹頭神水，乃爲月魄金蟾。」伍冲虛修仙歌中自註云：「鴨進者，鴨進神水，鴨進神火，屬烹煉之工。明進者，明進神水，明進神火，屬超脫之工。」朱熹伯金火證云：「生鉛但有壬水癸水。既成白金其中方有神水。」這是黃白術的神水。以上所列各種丹經中神水名詞，比較靈源大道歌中神水，確有霄壤之別。又朗然子詩云：「夾脊河車透頂門。倶修提徑此爲尊。華池神水頻吞咽。紫府元君畫上奔。常使氣節關節透。自然精滿谷神存。一朝得到長生路。須感當初指教人。」此詩所用神水名詞，專指口中津液而言，乃狹義的神水。靈源大道歌中神水，包括人身一切粗細流質而言，乃廣義的神水。義意雖同，而不完全相同。倘若學者止知其一，不知其二，依先入爲主，看見名詞相同，就說方法是一樣，那眞是誤人而又自誤。　天元丹法，重在服食，不重點化。地元丹法，既能點化，又可以進一步煉成服食，而上接天元。黃白術，僅能到點化程度而止，不能再往前進。人元丹法，要用同類陰陽。雖有鉛銀砂汞等名詞，其實與五金八石毫無關係。這是四種丹法不同之處。至於靈源大道歌的宗旨，乃是修道，不是煉丹，也不是參詳止觀。其中作用，學者應當辨別清楚，不可稍涉含糊。世上流傳的各種丹經道書，都病在體統，理路不清，閱之往往令人厭倦。我深悉其中弊病，所以專重分析題把科學精神用在仙學上面，以接引後來的同志。因爲這個緣故，凡是拙作論調，每不肯附和前人之說，亦自有苦衷，讀者能諒解爲幸。

再按，揚善半月刊，第四十一期第六頁，所載玉華宮侍書仙子降壇詩，末二句云：「爲惜前緣開後覺。早留眞液養殘。」眞液二字，正合靈源大道歌神水二字的本意。留得住眞液，纔可以澆灌殘。即是留得住神水，纔可以維持生命。這種理論，已成爲鐵案如山，不能搖動。既然當年曾文逸眞人不惜苦口婆心。把第一等修煉的方法宣布流傳諸君總算有緣，雖然在八百年以後出世，（從宋徽宋宣和時代算到今日）但是能讓他這篇歌訣，也就如閱其牒，如見其人了。因此奉勸諸君，務必努力奉行，不可虛度歲月。否則，轉世投胎，未必再有今日的機會。

但知恬淡無思慮　齊戒寧心節言語　第八十三句　第八十四句

「但知」二字的意思，就是只曉得照以下所說的方法做去，其他一切都不

去管。恬，是心中安靜。淡，是把世間虛榮看得很淡。思，是思想。慮，是憂慮精戒，是古人在將要祭祀天地鬼神之前一種預備的行爲。如沐浴，更衣，不飲酒，不茹葷，不作樂之類。寧心，是心不妄想。節言語，是口不亂說。

一味醍醐甘露漿　纔渴消除見眞漿　第八十五句　第八十六句

一味醍醐可以算得牛奶中精華所結成的。一味，是有露水，味甚甘，就是甘露漿。可以算得芭蕉中精華所結成的。一味，是說沒有第二樣。因爲上面所做的工夫，純潔而安靜。所以身中發生的效驗，也是甜美而清涼。纔則思食，渴則思飲，都是表示吾人身體裏面有所欠缺，需要補足，方好維持。假使身體內部無所欠缺，自然就不纔不渴，能入大定。自然就能看見本來面目。凡絲類沒有染顏色的叫作素。吾人眞面目，本是白淨無疵，一塵不染，所以叫作眞素。

他時功滿自逍遙　初日煉烹實勤苦　第八十七句　第八十八句

到了將來工夫圓滿之後，自然逍遙快樂。但在當初下功的時候，實未免勞而辛苦。用武火時叫作煉。用文火時叫作烹。如何是武火，打起精神，摒除雜念，端身正坐，心息相依。如何是文火，全體放鬆，含光內守，綿綿似有，默默如無。

勤苦之中又不勤　閉閉只要養元神　第八十九句　第九十句

勤苦之中又不勤，是勞心勞力動手動脚的事。所以老子雖說下手做工夫要耐得勤苦，然又不是勞心勞力。「既說要勤，又說要不勤，豈非道德經上有一句口訣，教人「用之不勤。」既說要勤，又說要不勤，豈非自相矛盾嗎。須知所說「不勤」的意思，就是不勞動，不執着。不揠苗助長。所說「勤」的意思，就是不虛度，不懈怠，不一暴十寒。閉閉，就是表示不勤。能閉閉，方能保得住元氣，能保元氣，方能養得住元神。

奈何心使閉不得　到此縱擒全在人　第九十一句　第九十二句

奈何世上的人心，總是要休息而不可得。難說因爲環境所困，不能完全放下。然而有一半也是歷劫以來的習慣，難以改變。做工夫的人，常常被這個念頭所累。到了此種地步，或任他放縱，或收斂拿，全在各人自己做主。

我昔苦中苦更苦　木食草衣孤又靜　第一百零七句　第一百零八句

曹貞人言他自己當日做工夫時期，很受過許多困苦。吃的穿的，都是別人家不要的東西。所謂的境遇，既孤寂而又冷靜。

心知大道不能行　名迹與身爲大病　第九十五句　第九十六句

心中分明認得大道是舒，無奈不能實行。所以不能實行的緣故，因爲受三種之累。一種虛名，二種事迹，三種身體。虛名之累，就是能者多勞。事迹之累，就是權利義務。身體之累，就是衣食住行。

爭似豪然修大定　第九十七句　第九十八句

比如閉關用功夫，爭似豪然修大定。幸而得閒，又被許多有作爲的旁門小法所累。比如我們身心，已經得到了清閒境界。與其再要用各種旁門小法工夫，倒不如一切放下，專修大定的工夫爲妙。「爭」字與「怎」相同，「爭似」猶言「怎若。」

按張紫陽眞人悟眞篇七言律詩第二首云：大藥不求爭得遇。第十三首云：爭如火裏好栽蓮。七言絕句第一首云：爭得金丹不解生。第八首云：爭似鉛合聖機。第四十首云：爭得金烏搦兎見。第六十四首云：教人爭得見

行藏。凡所有的「爭」字，都作「怎」字解。宋朝人文章上面所習用的字眼，和現在人所用的兩樣。爲諸君讀道書便利計，特附註於此。

形神雖曰兩難全　了命未能先了性　第九十九句　第一百句

大道之要，在全神而又全形。全神，普通叫作性功。全形，普通叫作命功。修道的人，能得形神兩全最上。如其不能，先做性功以全神。等到有機會時，再做命功以全形，亦無不可。下文所說：就是了性全神的辦法。

不去奔名與逐利　絕了人情總無事　第一百零一句　第一百零二句

不去同人家爭名奪利。謝絕人情上的往來應酬。就能夠達到清閑無事的境界。

決烈在人何住滯　在我更教誰制御　第一百零三句　第一百零四句

不貪名利，與謝絕應酬，這兩件事，看起來很不容易做到。但是事在人爲。倘若眞肯下決烈的心，未必一定就有什麼障礙。在我自己本身，更是要做就做，教誰來干涉我呢。住滯，即障礙之意。制御，即干涉之意。

掀天聲價又何如　倘馬文章非足貴　第一百零五句　第一百零六句

掀天，形容其人聲價之高。倘馬，形容文章下筆之快。但是對於修道上都無用處。

榮華衣食總無心　松下焦金復何濟　第一百零七句　第一百零八句

上句說：心向道，不注意於榮華衣食。下句說：有錢的人，若不肯修道，等到老病死的時候，雖有錢又何濟於事呢。

工巧文章與詞賦　多能騙却修行路　第一百零九句　第一百一十句

此言成功一個文學家，也無大用，反而爲修行的障礙。

恰如薄霧與輕煙　閑傍落花隨柳絮　第一百十一句　第一百十二句

此言文人不能成大事業。就像那些薄霧輕煙，和落花飛絮爲伴。總覺得飄渺無根，虛而不實。

縹渺浮游大地間　到了不能成雨露　第一百十三句　第一百十四句

上句說：薄霧輕煙，比較雨露不同，雨露有益於人世，煙霧無益於人世，而煙霧終久是煙霧，不能變成雨露。縹渺，形容其飄蕩無根。浮游，形容其虛而不實。

名與身兮竟執親　半生歲月大因循　第一百十五句　第一百十六句

世上沒有一個人不喜歡名譽。更沒有一個人不愛惜身體，名譽和身體比較起來，那一樣同我最親切呢。自然是身體最親切了。可惜世上人半生歲月，就此因循過去。因循二字的意思，就是遵守舊章。我們抱定人類始祖，所遺傳的飲食男女習慣，永遠不肯改變。服從造化小兒所支配的生老病死定律，絕對不敢違抗。這些，都叫作因循。

比來修煉賴神氣　神氣不安空苦辛　第一百十七句　第一百十八句

比來，就是近來，大概指中年以後而言。因爲凡人到了這個時候，身體已漸漸衰朽，全靠在神氣上面用工夫，才能有少許補救。神氣若不能安居在身內，所做的工夫都是白吃辛苦。

可憐一個好基址　金殿玉堂無主人　第一百十九句　第一百二十句

好基址，金殿玉堂，皆指人的身體而言。主人，指人的元神而言。身體譬如一所房屋。元神譬如這房屋的主人。倘若時時刻刻讓他在外面游蕩，不肯回到腔子裏。就像一所好房屋，無人居住，無人打掃，無人修理，漸漸的這個房子要變壞了。

勸得主人長久住　置在虛閑無用處　第一百廿一句　第一百廿二句

我們應該用種種方法，把房屋的主人勸回來，長久住在家中，不要野心勃

緘藏後辦聰明　收卷精神作愚魯　第一百廿五句　第一百廿六句

精神發於耳目，叫作聰明。發於言論文章，叫作俊辯。緘，是封閉。藏，收藏。聰，是廢棄。收卷，等於收捲。這兩句大意，是勸人把自己精神收藏在身體裏面，不要發洩在身體外面，要學老子道德經上所說：「大辯若訥，大巧若拙」的樣子。是爲修道初步下手的辦法。

堅心一志任前程　大道於人終不負　第一百廿七句　第一百廿八句

心要堅定。志要專一。任我們向前途走去。終可以達到目的。那時才曉得大道不負於人。所怕的就是人們自己不肯走這條大道，偏喜歡走邪路旁門。非但今生落一場空。並且來生尚要招得種種惡報。何苦乃爾。

附錄

曾文遠女真人贈羅浮道士鄒綠光詩

羅浮道士眞仙子。躍出樊籠求不死。冰壺皎潔水鑑清。洞然表裏無塵滓。叱咤雷霆發指揮。鼓邪役鬼驀飛丹。朝吞霞氣松窗暖。夜禮星辰玉簡寒。琴心和雅胎仙舞。屏翳在時追太古。

然後他的舊習慣始能慢慢的改變。

無中妙有執持難　所要兒須慈母

我們的元神，當其寂然不動的時候，不可以說他是有。當其感而遂通的時候，又不可以說他是無。只好說是無中妙有。凡世間道理，不可拿言語形容，不可用心思推測的，都叫作妙。妙有也是這種道理。既不偏於無，亦不偏於有，因此就難於執持。所謂難於執持，就是說把握不牢，捉摸不定。照這樣看來，工夫究竟如何下手呢。但諸君要懂得，世人養育嬰兒，全靠母親力量。我們元神胎嬰兒。試問元神之母是什麼。老子道德經第一章云：「無名天地之始。有名萬物之母。」第二十章云：「我獨異於人。而貴求食於母。」第二十五章云：「有物混成。先天地生。寂兮寥兮。獨立而不改。周行而不殆。可以爲天下母。吾不知其名。字之曰道。」因此我們可以斷定母就是道。若要養育元神，必須憑藉道力。道就是陰陽。陰陽就是性命。性命就是神氣。神氣合一，就是修道。

古今圖書集成神異典引羅浮山志

羅浮山志云：宋徽宗宣和中，有曹仙姑居京城，作詩贈道士鄭葆光。時徽宗廣求學仙之徒，與工詩賦奇女。仙姑，與吳妙明，皆徵至京師。仙姑明於丹勅，嘗作大道歌，深得要旨，道流競傳誦之，勅封文逸眞人。每遇道流，輒謂無人。獨與葆光語，甚見稱許，故有此贈。

汪東亭先生對於靈源大道歌之意見

體眞山人汪東亭曰：大道歌，又有人謂是劉祖海蟾著，名至眞歌。余觀歷代丹書，凡有女眞著作，皆是言汞不言鉛，言水不言火。蓋女眞身屬坤體，故不便言陽火，而只說陰符也。惟獨此歌更洗刷淨盡，通篇無一字及鉛，所說非眞汞一物。且靈源者泉窟也。泉窟卽神水之根也。本歌云：神水難言識者稀。又云：縱橫流轉潤一身，到頭不出於神水。此皆祖述悟眞所言：「本是水銀一味。周流遍歷諸辰。陰陽數足自通神。出入不離玄牝。」蓋玄牝卽靈源泉窟也。又至眞之義，丹經皆指眞陽。此歌一味眞陰，與至眞二字何涉。況劉祖著還金篇，還丹歌，皆是鉛汞對待。何獨於此歌只言汞而不言鉛耶。余謂文逸仙姑所作，確無疵也。（汪說見於道統大成女丹訣中）

櫻寧按：靈源大道歌，在各家道書中，常名爲全眞家，謂是劉海蟾眞人所作。與此篇對勘，僅題目及作者姓字不同而已，本文未見有何特異處。至眞，壺歌，劉作，曹作，紛紛聚訟，迄無解決之方。余觀此篇體制，殊不類劉眞人手筆。然欲判歸曹仙姑名下，又苦於搜不出證據。雖光緒年間，體眞山人汪東亭，曾有論斷，理由亦不充足。余後偶閱古今圖書集成神異典，見其中引羅浮山志一段云云：方知大道歌確屬曹作。曹爲宋徽宗時人，其名不傳，文逸二字乃其封號，曾在當時並有謁羅浮道士鄒葆光七言長歌一首傳世，格局氣味，與靈源大道歌極相似。於是數百年疑案遂以大白。

與蔣竹莊先生討論先後天神水

吳舜珠女士跋

仙道之學，玄妙難知。乃吾中華獨有之國粹。亦惟吾漢族古往聖哲特別之智慧，始能發明到此。余何幸生爲中國之人，而得聞此道耶。幼讀小說家言。頗羨神仙有超人之能力。常於靜夜，柱香禱天，以求仙度，長者每斥我爲妄。點者竊笑我爲愚。雖然，妄與愚，且置勿論。而其一念之誠，或不無可取也。後以夙世因緣，得識吾櫻寧夫子。花晨月夕。對坐清談。方知世間眞有神仙之學。決非小說家空中樓閣之言。惜彼時事攻醫術，嗣又服務社會。致令三十載大好光陰，盡消磨於塵勞苦海之中。詎堪回首。丙子春，櫻寧夫子爲編輯揚善半月刊故，謀隱居僻處。余復以困於痼疾，不能任繁劇。遂同意遷居滬西梅隴鎮之鄉村。既便於呼吸新鮮空氣。且欲代其料理衣食住之瑣事。有暇，輒爰老吟詩以爲樂。一日偶讀圓嶠眞逸詩「太息平生晚聞道，雙修偕隱剛蹉跎。」之句。不無觸動愁懷，泫然流涕。夫子見而謂曰：爾欲聞道，此其時矣。惟不能以私情而廢古制。余乃照例具表立誓行禮如儀。遂於歷代道祖仙師位下，敬恭承受超生死脫輪迴歷劫不變千聖相傳天人合一之絕學。此丙子冬月事也。嗚呼大道無私，豈不信哉。靈源大道歌者，余三十年前，已能背誦。但未明其奧義。值喜玩其詞章。而今則幸矣。一者幸萬方多難之秋，尚有此仙學勝緣之集會。二者文化銷沉之際，尚有此白話註解之流通。三者幸諸位道友序文，皆各擅眞知灼見，逸想遐思，足以補充註解未盡之意。四者幸天下後世有緣的士女，得讀此書，於最短時期，即能洞明最上乘之玄妙，並預賀彼等將由此而獲修身立命之方，識返本還源之路。則作者，註者，序者，捐資刊印者，設法流通者，種種願力，皆不致虛拋耳。噫，余老矣且苦病。今生能完其素志與否，固不敢存奢望。惟大道無私，成功亦何必自我乎。

中華民國二十七年戊寅季秋內弟子吳舜珠謹跋

靈源大道歌，向無單行本應世。至於白話註解，更未之前聞。今觀此歌，通篇既無龍虎鉛汞五行八卦等類代名詞。而其宣傳大道。開示靈源，且直指性命，專講神氣，又全爲親切。若能依法行持，可保絕無流弊。不論男女老少，士農工商。只須有一時一刻之工夫。便可調一開一闔之眞息。補救已損之精神。繼收漸耗之元氣。勉維現狀。庶渡衰殘。倘再能斷絕塵緣，專心致志。將見混一忘一，得大自在。倏忽之間，眞可以坐脫而立亡矣。雖然，本篇因是文言，初學猶難領會。茲幸吾　師陳公，復用淺顯流暢之白話文以註解之。使粗通文理之人，亦能展卷了然。無師自悟。庶免歧路徬徨，空抱向隅之歎。惟學者既得此書，即當徹底研究。切勿如走馬看花，或竟束之高閣。若徒遇斯盛緣，而不得其益。結果仍與醉生夢死之庸俗人無異。終不免爲敲狐猾骸頑皮之造化小兒所玩弄，豈不甚可惜哉。原夫曹眞人之啓發於前，與吾　師之細釋於後也。蓋欲普渡衆生，願人人成道耳。則世之讀此書者，又安忍辜負作者及註者之一片苦心，而不力求上進耶。

中華民國二十七年戊寅季秋弟子汪伯英謹跋

心印妙經通俗註解

汪伯英

上藥三品　神與氣精

上藥者，上等之妙藥也。三品即三種，上藥三品，謂上等之妙藥，祇有三種。三種是什麼？就是我身中的神與氣精耳。神與氣精，爲什麼稱爲上等妙藥？因爲人身的生存在世，所以能夠康強清健，有聰明智慧者，完全靠這三種東西的營養維持，流行不息。今姑再將這三件東西，略爲分辨：精者，是人身的液體，而含有膏粘性的物質在內者，如稀薄的漿糊然。氣是由膏粘性的液體，爲火性蒸蒸熔化而成者。此氣蓋尙爲吾人目光所能夠看得見者。如口中呼吸的汽水。以及沸水的蒸汽之類。神則卽由此蒸汽類的東西，再化而爲目光所不能看見之物。然雖不能看見，而東西則依舊如故，不過因其微妙而隱於虛空，並非沒有也。但此三件東西，常在循環施化，流行於周身。或精化氣而氣化神，或神化氣而氣化精。只要有此三物運行於身，則人便可以不死。而人之康強活潑，亦惟靠此三物之充足于吾身。若此三物減少，則衰老病死，亦卽隨之而來

三、董守一氏雖自言所學無成，尙賴尋師訪友，然能辨眞僞，識瑜瑕，其眼力畢竟不凡。余常見世人讀外丹書不終篇早已昏昏欲睡，或廢書而歎，或怨詈作者故弄狡獪，以愚後學，或批評作書者自私自利，不肯公開，或直斥爲迷信而非科學，凡此種種態度，皆於丹道無緣。求一似董君所云，「捧讀再三，不忍釋手」者，殆罕有其人。甚矣，仙風寥落，殊可歎也！

第十三篇　讀古文龍虎上經書後

圓頓子

此經舊與參同契並稱，未審何代人所作。宋王道有註疏三卷，收入道藏太玄部。明一壑居士彭好古道言外編中，則標爲軒轅黃帝著，並謂黃帝不敢自處，記言於金闕碧落之古文，遂名爲金碧古文龍虎上經，不知何據。道藏輯要斗集所採，卽屬此種。龍虎者蓋指陰陽二氣，上經者卽最上一乘之意。清初朱元育作參同契闡幽，力斥龍虎經爲僞，不許與參同契等觀，務欲貶而下之。今考龍虎經之文，類似參同契處正多。然其作用，迥不相同，未可顯分優劣。

參同契云：乾坤者易之門戶，衆卦之父母。龍虎經云：神室者丹之根紐，衆石之父母。參同契云：天地設位，而易行乎其中矣。天地者乾坤之象也，設位者列陰陽配合之位也。易謂坎離。坎離者乾坤二用，龍虎經云：神室設位，變化在乎其中矣。神室者上下釜也，設位者列雌雄相合之密也。變化爲砂汞。砂汞者金火二用。參同契云：易者象也，懸相著明，莫大乎日月。龍虎經云：金火者鉛也，丹砂著明，莫大乎金火。參同契云：天地媾其精，日月相揜持。龍虎經云：神室煉其精，金火相逐推。參同契云：知白守黑，神明自來。龍虎經云：鍊銀於鉛，神物自生，參同契云：坱圠太淵，乍沉乍浮。龍虎經云：灰池炎灼，鉛沉銀浮。

據以上所列，比類而觀，則知參同契借易象以明丹道，其義賅而隱。龍虎經則專求神室，直指銀鉛，其辭簡而明。故參同契所敷陳者，乃三道由一之玄理，而龍虎經所撮演者，則天元神丹之實事。難亟。所以參同契之異說日多，龍虎經之知音愈少。至是經之稱黃帝，亦猶黃帝內經，黃帝陰符經，黃帝宅經，黃帝龍首經之類，只求其書之能應用而已。不必問其眞出於黃帝否也。

許眞經石函記引金碧經云：殼爲金精，水還黃液。此二句見於今本龍虎經

中，是此經出世，尚在晉以前無疑；但未知較參同契孰爲先後耳。

藏外道書

第十四篇　讀浮黎鼻祖金華秘訣書後　圖頓子

此書道藏未收，道藏輯要列入斗集，標名爲浮黎金華秘訣眞經。此外尚有彭好古道言外編、傅金銓外金丹、李保乾金火大成中，皆已收入。伍冲虛仙佛合宗語錄，嘗推重廣成子此書，謂爲外丹眞傳。冲虛子於爐火一門，素有研究，言當可信。張紫陽序亦稱廣成子於崆峒煉丹，度黃帝上昇，授以金丹秘訣金，藥十二篇，則知此書傳世已久。其文雖非廣成之文，其法或是黃帝之法。張序首尾共計千餘字，括盡神丹法象。世徒知紫陽悟眞專講人元，然而爐火之事，在參同契已見明文。紫陽得丹道之全，豈有不知外事者？即如悟眞所云：「鉛遇癸生，金逢望遠，送歸土釜，斷配流珠，以及潭底日紅，山頭月白，地魄搶汞，天魂制金各等語，皆屬爐火之事。

悟眞雖借地元名詞，以喻人元作用：然必先明其法，方能借用其名，不待智者而後知也。葛仙翁一註，殊不類昏人手筆。考葛仙翁名玄，字孝先。即葛洪之從祖，得受仙術於左元放，再傳至鄭思遠，稚川復從鄭學，盡得其秘。

今觀抱朴子遐覽篇，歷數其師所藏古道經目錄，不下二百種，未曾見此書名。抱朴子最喜表揚祖德，果當日葛仙翁有註，何忍聽其湮沒無聞耶？

又凡自古仙家所傳拔宅飛昇之說，蓋言神丹成就，全家眷屬服之，皆羽化而登仙耳，非謂住宅眞可拔起也。葛註乃謂「若欲拔宅，只以消泉研洒三粒，不時門牆屋宇盡皆昇舉於巫山襲雨之程。」

無論其屋宇能昇舉與否，試問仙體清虛，不居貝闕珠宮，而戀此人間敝宅何用？再者「浮黎鼻祖」四字，人多不識其義。蓋浮離者，乃先天眞土之名。浮者虛浮，黎者黎黑。當劫初混沌未開之際，浮黎眞土，遍滿太空。歷幾何時，方能凝結而成世界。以其虛而不實，故曰浮。闇然無光，故曰黎。天地萬物莫不由此而生，故曰鼻祖。

軒轅黃帝祝由科敘

太古先賢治傳醫家十三科內列祝由科乃軒轅氏秘製符章以治男女大小諸般疾病凡醫藥鍼灸所不及者以此佐治無不投之立效並能驅邪縛魅有疾病者對天祝告其由故名曰祝由科醫術流傳世多習見惟此科罕見罕聞不知者或目為妖妄之說異端之教豈知上古聖人之一脈遺流也哉宋淳熙戊申冬上月節度使雄奇晟命修理黃河堰上掘出一石碑上勒符章莫之能辨宣諭民間招能識之者以辨其故因有脞內雲外道人張一搓獨識此符辨之曰此軒轅氏之製作也其應言曰蘊雄公遂得其傳凡療人疾病其應如神治之即愈至明景太中臨清徐景輝得受而行之奇驗如神百發百中廣行濟世又輯神驗諸符於內識善道也若有利己私心則毫無驗矣

軒轅黃帝祝由科序

昔神農嘗百草以治病岐伯因病以制方黃帝深原五行詳察五臟內因外因之感人邪已邪之觸慮病者一時不得其藥醫者又未能詳乎脈理以致病因藥深又或貧不能辦參苓更慮學道者不能廣修藥品以救沉疴因仰觀天文俯究人理告於義農立為此法以尚字為將食字為兵名字為先鋒施之百病無不應手立愈此咒治百病之所由起也故曰祝由科後之學者承奉行持濟世仍體大聖好生之誓憫衆生病患之苦不需財帛廣溥博施誠大道之梯航仙籙之捷路云耳

涵谷山人體真子拜題

祝由科天醫十三科目錄

太上誡語

大方脈　諸風科　胎產科
眼目科　小兒科　口齒科
瘡疹科　傷折科　耳鼻科
瘡腫科　金鏃科　書禁科
砭鍼科

不誡不敬者不治　毀謗天醫者不治
疑信不決者不治　重財輕命者不治
符咒不合不全者不治

祝由神咒文

㊀祝水咒

天以一生地以六成一六既合活潑潑清在天為雨露利萬物而不窮在地為江湖會一元而統宗請為法水道氣歸中咒濕壇室邪穢滅踪滋研翰墨書符建功

㊁祝墨咒

松鈐動質惠蘭凝香磨書黃素獲納禎祥

㊂祝紙咒

取玉之英天地生成龍章鳳篆資之以陳書就神符萬應萬靈

㊃祝筆咒

兎毫象笏烈日飛霜請神筆下道氣滋洋書符療病立如神響

㊄祝文

爐焚寶香直透穹蒼至靈至聖感應顯揚

伏以

上古大聖軒轅黃帝制作祝由科神術符章療疾治病世間
男婦小兒諸般內外疾病又能驅邪縛魅其功甚妙驗于藥
餌凡夫俗子視為異端誣妄切為弟子某偶遇度師張道陵
傳受秘術欽承黃帝符章廣行方便濟弱扶傾今有某府某
縣某人居住某處身患某病謹於某年某月某日特此虔誠
焚香精祝病由日出東方照定西方叩請
上古聖帝諸位藥王老祖聖師後述素公權先師後學素輝
徐公先師部下捧水磨墨使者持紙執筆童郎普同降臨弟
子代為祝告在前懇乞
聖帝祖師天賜昭靈神功速應保全患人　如曰不棄所禱

㈣書符咒祝三遍

天圓地方律令九章急急如律令敕

太上老君急急如律令敕筆在手萬病除殃吾奉

㈤送文　適成弟子迎請冒增神聖敢焚寶香令當奉請
送　有所求還當叩謝啟首歸宮太上無極大道三遍叩齒
三通

凡書符先唸祝水咒次唸祝墨咒三唸祝紙咒四唸祝筆
咒五唸將祝文讀完後唸書符咒三遍書符一道再寫勅
令二字益之左右各三圖用水噀之神效後焚香請文送
故

治風寒　嘗饑　嘗餧　嘗飢　嘗飴　嘗餬

去尸三　嘗饉　嘗餓　嘗餒　嘗餕　嘗餬

用紫蘇湯服　嘗餘

治中風　嘗饘　嘗餷　嘗餟　嘗餔　嘗餬

用乳香湯下

治虛損 嘗餌 嘗飢 嘗飧 嘗飥

嘗鮮 嘗鉒 嘗餧 看本日辰午字即從此字寫起週而復始當歸人參湯下

治中著 嘗餗 嘗餧 嘗餛 扁豆湯下

治濕氣 嘗鱗 嘗鱖 茵陳湯下

治虛癆 嘗飢 嘗餉 嘗餽 嘗鉛

嘗鬊 嘗速 用乳香湯下

治疼蟲 嘗餐 嘗餘 嘗飲 嘗飪

嘗鬊 嘗飪 嘗鑰 乳香桃仁湯下

治脹膨 嘗霹 嘗餌 嘗餽 嘗餌 嘗餕

嘗餕 嘗餅 厚朴湯下

治諸氣 嘗鑢 香附湯下

治頭痛 嘗椋 嘗餐 嘗鑪 川芎湯下

治喉痛 嘗飢 嘗饖 嘗餕 薄荷湯下

治咳嗽 嘗鶵 嘗飪 石膏湯下

治諸痰 嘗餾 嘗餜 生薑半夏湯下

治胃痛 嘗鑕 嘗餕 木香湯下

治肚痛 嘗蝕 嘗飧 嘗鐫 吳茱萸湯下

治婦人諸疾 嘗訂 嘗衍 嘗餤 嘗餅 嘗鑐 嘗鬲

嘗篇 嘗簿 補遺 隨症用引下

催生 嘗飢 嘗飪 嘗餤 嘗餕 嘗餘 嘗飣

保產 嘗餧 嘗饉 嘗餤 嘗餡 嘗飣 嘗餉

嘗餕 用砂仁湯下

嘗餲 嘗餅 嘗餕 嘗餚 嘗餚

嘗餕 用羊乳汁下

小兒疳疾 嘗飯 嘗糢

嘗餅 嘗餼 用茯苓湯下

小兒驚 嘗餘 嘗飲 嘗飪 嘗餘 嘗餘

諸畜傷 嘗飾 書患處泥塗

諸獸傷 嘗餗 全上

蛇傷 嘗餫 全上

諸蟲傷 嘗饞 嘗饉 全上

諸禽傷 嘗餉 全上

竹木刺 嘗餕 嘗餿 嘗飥 全上

湯火傷 嘗餛 嘗餖 嘗餚 全上

治吐嘗餲嘗饐嘗飪生薑湯下

治瀉痢嘗鶡嘗飥嘗鞭木香湯下

治腸鳴嘗艮嘗飴嘗餚陳皮湯下

治吐血嘗餇嘗鰺嘗餔嘗鑩當歸湯下

治大便不通嘗餲嘗餕嘗飥嘗飯當歸湯下

治小便不通嘗飽嘗餚嘗餛車前子湯下

治大熱嘗錬嘗餗嘗鋒嘗艮嘗旣柴胡薄荷湯下

治顛癇嘗鈕嘗餓嘗鱚嘗餇嘗歙東壁土煎湯下

治腸癰症嘗饋嘗餘嘗餔嘗餅嘗餘生薑湯下

治脚痛嘗鐮嘗餧嘗飥嘗飥木瓜湯下

治背痛嘗鏤嘗飲嘗餡嘗餚羌活湯下

治臂痛嘗餌嘗餵嘗餃嘗餽桂枝湯下

治疔腫大毒燒酒磨黑書于毒上唸咒七遍塗已成者一夜消

治瘡癖嘗鱚嘗餼嘗鱔嘗錬嘗餗照上書法塗

嶵灘訶諦離舉輔
原畢餭詘異隆倉
治不思飲食化灰滾水服

嶵齠 治人貪酒狂醉葛根湯下

嶵訐 治人不思飲食傷力氣悶蘿蔔湯下

嶵憩 治人思想成癆化灰甘草湯下
或佩帶亦可

嶵㟃 治人飽食傷胃山查湯下

嶵錠 治一切邪氣鬼魅夜行佩帶

嶵鬺 治凍瘡化灰獨蒜煎湯洗

嶵欽 治一切天瘟時氣或貼或佩

嶵節 治痞塊化灰當歸湯下

嶵憩 治橫生逆產用秤錠燒紅焠酒下

嶵鑶 治一時頭暈樸地不着人事不化灰薑湯下

嶵選 治冒風傷寒食化灰酒下

嶵㟃 治鬪毆傷化灰酒下

嶵齠 治酒醉化灰葛根湯下

嶵鬫 治飽脹氣鬱化灰陳皮酒下

嶵龐 治骨硬化灰冷水下

嶵鉗 治不思飲食或減于老薑米泔化下灰

癚 治迷劳細茶下

癡 治小兒好食土炭衣調化好湯下使吐

癡 治心驚神思恍惚化灰酒下

癡 治好睡化灰茶下

癡 治水淹將死化灰吹入耳內活即

癡 治刀斧傷痛化好墨研水敷和

癡 治湯火傷化灰泉水或濃搽調敷

癡 治水濕腸鳴桃仁湯或老朱下湯

癡 治夜夢遺精燈心湯下

癡 治木打傷損化灰敷痛處

癡 治牆壁壓傷化灰好酒調搽

癡 治耳聾塞耳出濃吹耳鳴化灰酒下

癡 治遍身痲木手足疼痛好酒下

癡 治火毒墨筆書患處

癡 治水蠱因蠱化灰酒下

癡 左手雷訣右手劍訣虛書後七字于鞋邊上

癡 行路不倦法

癡 收腫毒火丹龍

癡 用墨筆寫患處七遍即消

癡 蝕餘餉飣餘陰陽火帝消除

以上十一字墨筆寫腫上即愈

㪷 一圍天地動二圍主病動三圍不求
血四圍不求臟五圍不生疽六圍不
生癤七圍大神咒急急隨咒滅

嘗龍 嘗虨 嘗飫 嘗餘 嘗餚 嘗饘 嘗飢 嘗餇

左手又虎口右手用劍訣取中些些搽上立止痛

日月星斗真 風霜雨露神 隨吾收疾
病 即滅不留停 吐山山崩 吐地地
裂 一收不出膿 二收不出血

吾奉
太上老君急急如律令勅

㪷書秘字必用此字蓋之

崇恩真君聖誥

派流西地跡顯龍興施財合藥以濟羣生
積行累功修至道授鐵師之教旨掌玉府
之雷書身披百納伏魔衣手執五明降鬼
扇代天宣化咒棗書符運風雷于咫尺之
間剪妖魔于斗罡之下道參太極位列先
天松鶴野鶴任縱橫遐遍孤雲常自在方
方闡教為萬法之宗師處處開壇作後人
之模範都天宗主一元午上薩真君風火
律令勅
光天南派五雷天心正法祝由科
合氣治病真符訣法

斗印喔呼吸斗諱 魑魁魅魊魈魑魑魑

吸南方氣入筆病在外自中
出病在內自外入吸病炁擱
筆放吹去

用法

如陽症用好米醋或用井水陰症用薑汁或酒或水風疾用竹瀝薑汁外科症用符灰加水或醋磨墨數于患處破口者留口只塗口外口上畧洒些墨如乾用猪膽汁點潤之遇病施治妙辨陰陽貧乏者送藥以為濟世凡書字必先想來人求符處誠否須淨身淨手淨心焚香定神氣方可執筆在手默唸口訣曰

天光延年　凡心神咒　吾見吾心
通光神咒　天之靈光　風火律令
唸完方禱告道意某年某月某日某姓某人患症今在

左手心中呵出炁一口于秘字上以右手大指揑子紋四指回護名五顯靈印一名五雷訣以小指着紙按一按狀如打印一般完再用口默唸秘字速應唸咒曰隨符咒而行隨口唸再寫勅令二字蓋於秘字上完畢將符再用紙包封看視臨用之際或命莫移動換手並偷封看視臨用之際或酒或湯信手拈米幾粒于湯盞內用筯取符在燈火上燒灰下湯內不許動手恐符灰散亂米湯并符灭一併吞下莫使有存米數粒如湯或醋或酒薑陳皮香附蘿蔔燈心等諸湯用時隨症而審行之書秘字用硃砂研細寫在黃紙上如遇急劇之際以右手執劍訣書秘字於土上取土吞之只要虔誠至意也秘字書在竹木瓦石上聖母娘娘馬足之下乞賜字一道响唠祝由完方動筆蘸硃砂寫秘字日默唸秘咒秘字與咒對病用之書完即將符紙放在

用以煎湯亦可或書在米食糕餅菓品之上亦可食治病驅邪救急備用保命衛生秘字靈章

嘗瞻 此字乃諸字之綱領治病之將印衛生之要字宜尊重之凡諸般病症縈急之際亦可用此治男婦小兒痢疾泄瀉並腸胃中病及血氣等症男用米湯或薑或酒或陳皮等湯服之女用香附湯服之月事不調赤白帶下之症俱此湯服之

嘗[鬼鬼]鬼 此二字治瘧疫驅邪要佩帶護身有赫赫之光不可輕視又治寒熱傷寒等症或寫貼門上或服之有變化用鎮邪符書以硃砂寫口默唸

嘗[鬼鬼]鬼 凡寒熱病焚符和面朝東南水服

嘗雞嘗雧 治女吹乳乳癰燒灰酒服

嘗[鬼鬼]鬼 治蛇咬書貼患處并燒灰雄黃酒服

嘗[豺豺]豺 治傷風咳嗽痰火蘿蔔湯服傷風用貼

嘗[豺豺]豺 治虎咬過山帶

嘗[豺豺]豺 治犬咬書貼或服小兒佩帶說寫并用

以上八個字總用一呪默唸寫呪曰

天圓地方 律令九章 捻筆在手 萬病除殃

太上老君急急如律令勅

拔倒山嶽 聞風膽落 書貼帶驅邪

一說惟六鬼的秘字用前咒外俱用後面
天火繞太陽咒令當令用
嘗掩 治精神不爽夢寐遺精水服亦可
嘗餘 治蛇咬雄黃酒服及蟲積痞氣血積
食積塊痛等症男用陳皮女用香附
陳皮湯下
嘗饟 治心氣痛噎食番胃隔氣及嘔吐用
陳皮湯下
嘗齷齪 治外科諸瘡毒已潰未潰焚灰貼患
處或煎湯洗
嘗慲慲湯下 治咽喉腫痛如雙單喉鵝燒灰燈心
嘗飴 治虎咬書紙上菜油煎服亦可
嘗攂 治癆火熱瘡或貼或服
以上九字總用一咒默唸寫之咒曰
天火燒太陽 雷火執常法 地火燒五方
太上老君急急如律令勅 燒殺諸不祥
以上五字治惡瘡每字書六遍化灰磨墨
塗瘡上再燒灰服
嘗劚 嘗餅 嘗齷 嘗龘 嘗餚
以上三字治男女心氣痛
嘗飴嘗餘 以上二字治男婦潮熱吐紅癆疾者當
化灰服 歸身湯下
嘗爵嘗餜嘗餅嘗餬嘗餔
嘗飯嘗餘 以上九字夜行書於手掌上能
避邪祛鬼

嘗餌 治小兒夜啼男左女右貼足心

嘗嚀 每日 身帶能避邪安心神有趨吉避凶之妙

嘗勦 治鬼魅傳害疾病纏身或卒急之症及夜魔燒灰服之

嘗膂 治偏身疼痛四肢不遂手足肩脇膝濕風氣腰痛傷墜疝氣等症俱用酒服薑湯亦可

嘗餚 治男女腸痛及飽悶化灰酒服

嘗餚 治病全上

嘗餚 治婦女乳疾痛用香附湯或水下

嘗餚 治女人肚痛酒服內傷降真香磨桃仁酒服

嘗餉 治小兒肚痛陳皮煎酒服貼足心

嘗餺 嘗糷 治婦人難產焚灰香附湯下

嘗鐵 嘗鑼 嘗雚 嘗鬠 嘗鬲 嘗鬳 嘗鬳 嘗鬳

以上十字用勅令符蓋之用水噴之治一切外科無名腫毒等症或用硃砂窩紙土燒灰研墨塗患處或墨筆寫患處

嘗餉 與小兒肚痛同 嘗餺 書此符呵炁七口佩帶身上治邪氣瘧疾

嘗鱷蟲 此三字治一切病化灰煅過桃仁灰酒服又傷寒以陳皮湯柴胡亦可隔氣薑湯痢疾黃連白朮湯心

痛石榴皮老酒煮服吐血茜草當歸湯頭痛川芎陳皮湯盡服人參天冬湯瘡怯亦用氣傷砂仁陳皮湯冬月肚痛陳皮薑湯夏月熱痛甘草藿香湯咳嗽柴胡紫蘇湯內傷當歸紅花湯瘧疾常山草菓湯吐紅傷力一切病症並治之

嘗飽　嘗朗　嘗餬　治諸眼症化灰湯洗

嘗拾　治瘡病并四肢無方書紙服　嘗財　治發背書貼

嘗鈴　同上蝎　嘗踉　治一切惡瘡書貼　嘗徹　治蝎螫書貼

嘗衰　早嘗餐　中嘗用晚　治腫疙疸日書三遍

嘗拾　治發背腫痛　嘗娘　治遍身流毒痰注化灰米湯服

嘗噴　治面臉腫疼無根水服　嘗尋　治婦人產病化灰服

嘗鼬　治腰腿脚患處化紙服　嘗蝕　治指惡瘡書貼患處

嘗餉　嘗餚　治臉上虛腫疼無根水下瘡亦可治

嘗餛　治一切惡瘡書患處并貼之　嘗餐　治破傷風

嘗餘　嘗館　嘗餚　治此三字治無名惡瘡書患處

嘗嚨　治犬咬書貼之　咒曰赫赫陽陽斷絕惡瘡　日出東方孽除不祥

嘗瘰痛處 治蝎螫書

嘗餳 書心上 治心病氣病服

嘗瘧 書貼避邪

嘗餚 腸痛吞服

嘗神 三次消 一切惡瘡書

嘗衽 心內有瘡焚服

嘗銀 病處再化灰服 治瘡痛發熱書

嘗劑 次化灰酒服 治小兒痢書七

嘗餡 治癰瘡

嘗奸 治瘡流水

嘗餅 治火燒瘡 治瘡毒不平用

嘗醇 患處再化灰服 治無頭瘡毒書

嘗鎮 治毒瘡

嘗鏟 灰洗並服 治小便處瘡化

嘗飥 治腫

嘗鐸 治虎咬

嘗餒 治難產

嘗飾 治蟲咬心痛

嘗餱 治眸痛

嘗餘 催生

嘗飥 治吐血

嘗勰 治小兒不語

嘗簿 治行人心痛

嘗餘 催生

太極左宮仙翁治萬病符訣

凡遇病人請符審其病症即起大慈救人心硃砂書符以濟之其功甚大書時虔誠禮拜寶誥三遍至心皈命禮

天臺得道閭造成真昔受東華復傳西蜀詔命玉京金闕兩位登太極仙班慈憐拯援于沉淪思念普資于苦爽葛天氏遺風顯著勾漏令册砂俱存括蒼任遊羅浮乃上修藏玉笥修理金書大慈大願大聖大悲太上玉京東吳太極左宮仙翁玄省雷霆天機內相玉虛紫靈普化玄靜虛沖孚佑真君垂恩廣救慈悲大帝度人無量天尊

又向東稱念

太乙救苦天尊聖號百遍然後通白請符人姓名病症

勅筆書符勅筆紙咒

結空成梵真炁自生赤書玉字八威龍文保制劫運使天長存治病斬邪萬生安寧急急如

高上神霄玉清真王律令

辰文巽宮吁炁佈紙上方下筆書

治上部病符

下圖祖炁人唐宏 靈

念咒白意塗再加運金光咒

篆塗蓋

咒曰 上丹明臺白帝除凶六宮明淨道化長生百病速去使汝長年上元赤子守于黃房捍神吸命保子永昌

恰印文吁炁九日入

治中部病符

下圖祖炁入葛雍 靈

念咒塗運照入照前

咒曰　中丹赤子黃帝元仙預曉吉咎淨蕭
心元丹晶一液保命延生中元太乙
生鎮玉堂招魂衛生得見真王
怡午字文吁炁五口入
治下部病符

①下圍祖炁入周斌　霈
念咒塗運照前

咒曰　下元玄元黑帝除災靈海浩湧濤並
三台尸神滅爽鬼妖止骸下元生炁
守其玄闕七元三一萬病速痊
怡子文吹炁五口入

一身有病三部真長總書一符作用照前
齊加　用總咒

咒曰　東華元君韓君降臨王府真命保佑
生靈真炁到處永保長存急急如

高上神霄玉清真王律令

昔
薩祖真人用此符咒兼濟人或書竹葉桑
葉上煎湯吞服或書符普濟世人廣積
功行

上部治頭目口鼻耳面喉閉等症
中部治胸膈痰火膨脹咳嗽喘急手肘等症
下部治臍淋濁大小便閉泄瀉遺精女人
經水不調產難風濕痰瘧痺腳疾等症
凡發符男左女右手虔誠請去不可換手
供養家堂聖前臨服仍是原人左右手將
符焚化淨碗內病人向東至誠唸

太乙救苦天尊聖號百聲然後將符桑湯
即念
吞服每日服三道大病不過一七其病

天醫神書序

陶公真人修煉終南道成昇天為主雷尚書掌天醫百藥事思以符篆代藥餌博施濟衆午夜徘徊焚香步虛默朝上帝心章數字乘風而御天頃間青雲繚繞統白鶴飛鳴有素女駕丹鳳啣書而下乃太玄仙翁所使賜以太上靈文元始秘字真人受荷而行沈疴痼疾無不立痊痴聾盲啞悉得如初此書傳至長虛君藏亘初山石室累老張真人得之救億萬命邦留心至道切志玄宗欲參太古之靈傳廣索之無有不立修太人授以天醫道尊師行持如式積功累行廣救施仁立心正大勿受錢銀按圖治病其應如神稍不誠切則罔效驗其勉旃

致和元年正月上澣後學陳治邦敬識

天醫神書符篆

治法符篆俱用白紙墨書啟

師祝意君藥一道臟藥一道主藥一道三道同焚男不犯女手女不犯男手清晨朝東淨湯吞服於

師前拜求報應三日內當有神賜丹或藥或菓菜草木之類即病者服之無不立愈務要虔誠哀懇且而行切不可苟

上部靈篆

靈鬱

靈鬱

靈鬱

五行五道為臟藥

金 靈魄

靈魄

靈魄

水 靈魄

火 靈魄

土 靈魄

隨症符為藥

小腹症 靈魄　臍症 靈魄　腰症 靈魄　背症 靈魄　腳症 靈魄

脹症 靈魄　瀉症 靈魄　痞癖 靈魄　吐症 靈魄　小便 靈魄

淋症 靈魄　風症 靈魄　寒症 靈魄　大便 靈魄

暑症 靈魄　濕症 靈魄　諸氣症 靈魄

熱症 靈魄　喘症 靈魄　火症 靈魄

瘡症 靈魄　痢症 靈魄　諸風 靈魄

癰
足症
癰疽
中毒症
癰
頭狂症
癰
骨刺硬症
癰
腫脛症
癰
諸毒症
癰
酒醉症
癰
下血症
癰
吞酸症
癰
噯氣症
癰
呃症
癰
不眠
癰
疲倦
癰
驚悸
癰
盜汗
癰
遺精
癰
怔忡
癰
善忘
癰
眩暈
癰
諸瘡
癰
邪祟
癰
婦人諸症
癰
血氣
癰
頭症
癰
眉痛
癰
鼻症
癰
口症
癰
目症
癰
齒症
癰
耳症
癰
項症
癰
背症
癰
舌症
癰
肘症
癰
臂症
癰
喉症
癰
指症
癰
咳症
癰
乳症
癰
疾症
癰
虛症
癰
血症
癰
嘔症
癰
胸症
癰
腹症
癰

胎前 產後 安胎 催生 種子 調經 朱白帶 通癸 小兒諸症 驚風 太吊症 變蒸 痘症 客忤 疳疾 倒陰症 下疳症 疥症 痘不起 痘出不快 痘漿遲 麻症 疹症

取肅殺炁訣 鬼無殺不滅

左手掐魁卯 魁辰 魈巳 魅午 魍未 魑申 魆酉 魃戌 魂亥 魄子 魁丑 大指上表裡文 大指根文 魑炁

文在中指五文左側傍是也掐文定足

踦丁字罡閉合道左腦夾謹按棹以塞

艮戶吸右足跟湧泉穴炁入口齒覺冷

閉口猛噴破咽音炁入符三口或咽音

或搥音亦可用

取生旺炁訣病無生不起度七便用

左手掐玄文因水生在亥合子明丑帝卯日

水旺到卯乃木發生之方吸左手肘並

囟傍肝宮混合出噓音三口入符

取金炁訣

將無光難行符完用一口存面前巽戶金

樓玉寶如日方昇金光灼灼吸入喉下肺

宮混合目三閃口出呵咽音炁一口入符

存金光一片
取火炁訣水鬼退熱用
左手掐雷火生在寅赤寅陽丑三丑文五卯
罡辰爾午下文捏午出火旺火以口吸從左肘
後吸起至面前目閃光口出呵音炁入
符或入水
取水炁訣水鬼退熱用
左手先掐申水旺申方唵申結酉坎戌亨
亥捏子水旺子以口從右手前再吸炁
入我腰腎中混合提起口出吹音入符
用炁三口完元

祝由科卷一

地祇家傳親機法卷二
凡書符察人誠敬方可書之淨手焚香向
東叩齒三通澄志一念歸中運取祖炁
加號上閉口鼻下閉大小竅
右手緊執筆以目光隨筆尖一炁書之祖
師云五炁不聚于符不靈又云一點靈
光即是符又云不問靈不靈莫問驗不
驗閉炁掃城符莫起纖毫念若不固炁
存神以為泛常放開心邪思妄想于符
不靈智者思之
左手變神訣即斗訣掐玉文念
比帝欽輪速變吾神似帝身三遍又默念
元始即我我即元始想自己即玄帝代天
宣化左手剔
上臺一黃祛却不祥炁中臺二白護身鎮

宅午文下臺三晝治病除精未文

急急如律令左手別貪斗於左肩上右手別

魁斗右肩上磨墨念想硯為拷垃墨為

磨勘大使棹為昇天臺念

玉樞神罡奉命真王破地召雷誅斬凶殃

敢有不順捍赴魁罡急急如律令左手

恰殺文右肩大玄肅殺炁三口吹音佈

入硯中

執筆香上薰念咒

敕三臺流佈遇神所遵乾坤定位萬神畏

之急急如左陽右陰北斗神罡誅邪殺鬼

滅却禍殃神筆一下萬鬼潛亡急急如律

令取天炁一口佈紙將無不行任意書

帥符天目向香上書

此符用降真香焚爐內

信香符

唵靈南靈南吒南急急捍

唵宗唎南宗唎吒急急捍

咒曰

太極肇判二氣文並日月光照五星降臨

三光下降眾神咸臻天筆天醫疾速應靈

思神煉液口舌正倫炁神引津心神丹元

常清常靜天醫某科承香降臨天醫通典

進道合真請降今日某科天醫某人急急

降臨唵茲吒唎捍

召風科

唵部帝靈喃茲吒禋

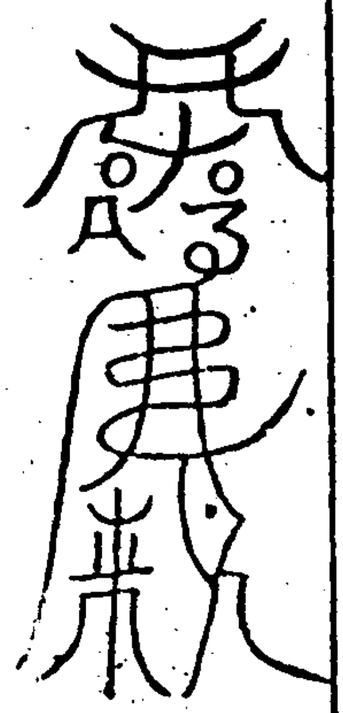
唵吁于兒俱輪達捍

禁炁清靈朗朗大炁元炁召降感應俱虛揖

孫康中　盧元　陳安道
鄭廸功　何部

唵部靈洗烏吒靈揖

召大方腦

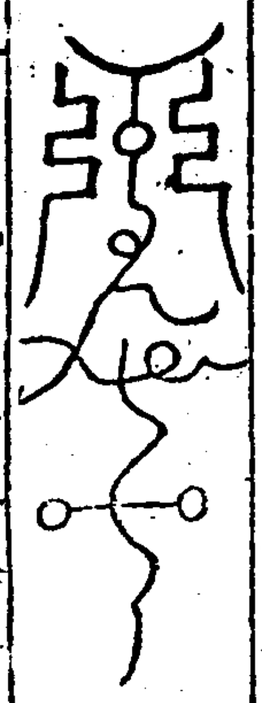


陽光降炁日月合形符至應降內外通靈揖

黃先卿　蘭守道　張梓　周范卿
楊志學　孟光宗　江仲元　董臣廷
孫長道　何德卿

唵陳吒那監光母真利揖

砭鍼科



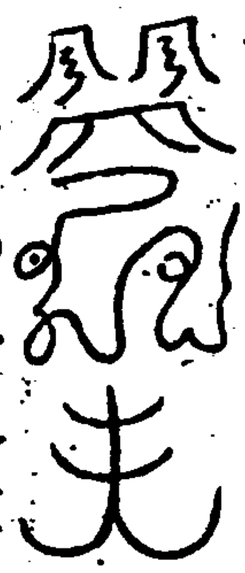
唵部吒那敕敕應揖

元明真訣與應合明大炁從法一應急靈揖

張鑄

心脾痛

唵帝摩羅尊揖



脾積元應通變化揖

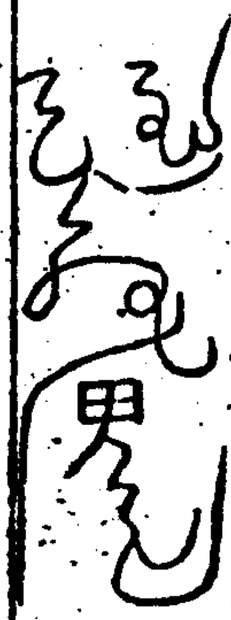
蛤粉少許
調湯下

氣塊痛

唵烏尊靈摩光揖

紫蘇木香
湯下

癆疾



唵母吒奴靈急急揖

桃柳條七根
煎湯下

喘滿

唵經烏羅咳帝揖
尊帝南化病源揖
奪赤那咳變吒揖

欵花湯下

病疾

烏部光明真揖
五悉靈平復揖

禁口石榴皮湯下

腰腎痛

天調烏尊拔婆揖
提婆結羅猷猷揖

赤甘草白薑湯
赤白烏梅湯下

寒溫氣

亦吒利婆那那光揖

並治腳氣腫痛

頭腦痛

唵吒靈陁鎮光揖
結羅奴光寶揖

白芷磨調灰茶湯下

霍亂吐瀉

九江真悉灌注安使揖
俱輪陀正光宗急揖

棗湯或酒或鹽湯下

虛損

唵部吒阿部九真揖
和安通理應病元光揖

丁香藿香湯下

傷寒雜症

澄通元明安康急急揖

極救歪傷寒通應大明揮

唵帝都吒靈應焉揮

利益元通發汗醫揮

唵摩尼理揮

奉帝救降醫科發汗揮

通應大靈揮

不明真正

通神法揮

通科元大傑妄急急揮

一切神正

妙應通靈天降靈急急揮

治諸風

唵帝恩无量婆那揮

唵摩靈婆吒那急急揮

風顛異症

唵帝真靈那通真揮

唵嗄吒那虛靈婆揮

風癇

唵赤利南定正光揮

唵法降靈慧光慧急揮

頭瘟

俱給院帝顛提鳥揮

用白乳香加下每日三服或久服甚靈

菩提靈伽波婆那揖

五瘤 用酸棗仁湯下

嗜慈母靈結羅阿揖

毗陀尼應病婆帝吃揖

心邪 棗湯大風症

靈陛尊利降野盤揖 用雷丸湯

口眼 羅真盧顫那婆光揖

歪斜 遠志門冬

半身 風毛孔主 湯下

風王凡凡

不遂 斗光吒永狂惡揖

提吒靈喃恩光利揖

風搐 歌哭夜不 乳香湯下

驚跳 睡卧

烏靈吱帝沙尊利揖

白屑科

嗜咳嚂喃咳靈吒揖

嗜羯吒利泊耶參帝召揖

九天監生注生應靈禱之急應普告真尊捧

趙　凱　王　鎮　房息光
范仲夷　康和伯

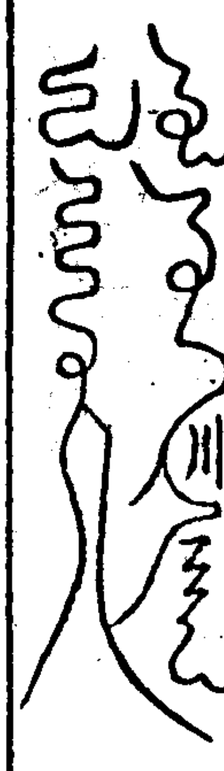
胎前產後

唵茲細靈吒婆野捧

唵帝婆明靈應光利捧

尼陀賓嬖尊光捧

又符



姊人一切異症

尊母陀靈喃部吒捧

唵明真噓達哩捧

唵薩靈應摩捧

久胎無脈子息不安

唵迷那光氷塗尼理捧

元明妙降謹利猷捧

產中不宜惡症

唵帝救明瓦茲利捧

唵計誒尼定光法捧

經水不調諸般異症

唵提茲靈喃恩帝捧

唵都盧南護唅那捧

唵醫達陀明痊息息捧

名眼科

靈光菩降九天清靈斗罡應極萬象

偈遠揭

孟起安

晉福

趙康中

葉天恭

唵都摩羅定真揭

唵赤達都摩耶定揭

唵吒吒利都南應真揭

唵利塗乾光應化揭

唵哆吒那靈南揭

赤達都摩耶定揭

荊芥防風湯洗

蔓荊子湯下

眼痛痒痛疼

唵玆靈玆靈婆揭

唵毗靈重婆定令揭

唵帝婆唵吒揭

一切眼疾

唵提菩吒南應揭

唵帝利明先尊揭

內障不明眼散等症

唵吒盤靈尊吒啊揭

唵提明婆應吒啊揭

鬼捍睛光

唵玆利盤光應救揭

鼻淵鼻痔鼻瘜瘡痛

唵咳嘆羅婆利應南揖

唵烏蘇尼赤吒南揖

唵摩羅尼尊吒揖

眼內障黑花

唵毋吒毗吒尼光揖

唵吒驒靈僧伽那揖

枸杞子湯下

淚眼不明

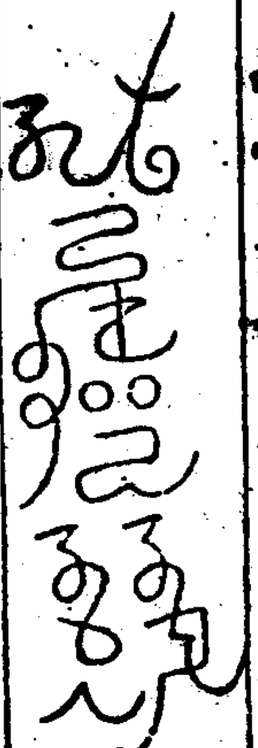
唵真那靈咳騰帝揖

唵靈光嚂達定光揖

熟地湯下

眼青盲

唵嚕吒噓呼唅揖



川芎湯下

惡眼症

烏雲尼陀宣摩揖

唵薩陀利猷猷急揖

唵喃唎帝伽吒耶揖

名小兒科

乾元法象一炁流明合真應感嗔元

降臨揖

賀從輝

何明

治驚吊癇

戴同心

晦廸

唵尊利南並從尼揖

唵提光尊裡吽吽揖

治驚

唵嚩但吒烏跋揭

唵通吒噜驚搦揭

唵尊唎赦南真光部揭

用棗湯服
夜啼塗頂

小兒嗽腸疼之症

唵尊吒唎赦應吒揭

調安南藥發施養焉揭

小兒雜症

唵帝咬吒靈母陀光揭

唵吒婆噜噎尊光揭

吐乳胸中痞塞

唵魯帝迷靈揭

白朮引

小兒泄瘌

唵尊部靈婆帝吒揭

唵提尊南定正利揭

唵嚩婆靈喃尊揭

棗引

潮熱驚症

唵吒利南啼尊揭

唵尊母陁盌利赤揭

棗引

小兒雜症

唵烏光靈部急急揭

唵婆尼俱婆尼急急揭

隨症用引下

口齒科

唵提利姑提利急降揭

朝元真靈元真命靈動光合真急降

急臨捍

周達

徐光孟

林和

孫靈

一切齒病

唵尊吒那噫急急捍

唵定鎮靈達陁捍

唵提南部南光捍

治喉切咳吗一惡能

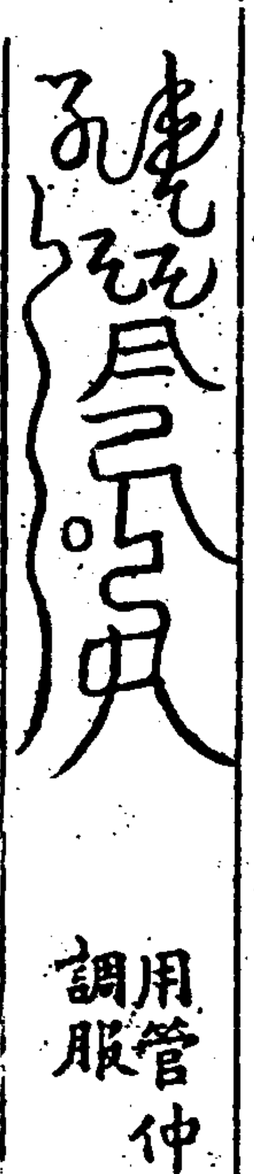
唵尊茶醯那應捍

唵茲吒那應咳吒捍

治口齒喉一吗切注

唵烏塗應猷猷捍

治風蟲牙



唵吸那塗賓光捍

唵茲吒猛普化捍

用管仲湯調服

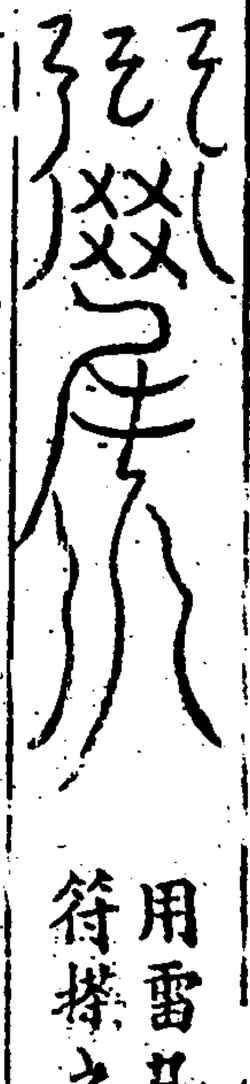
治牙腫潰爛

唵爛真光母陀噎捍

唵窒利南烏光窒捍

用荊界防風湯救或以擦患處

治牙根作濃臭



唵震光攞靈捍

唵窒那婆利定捍

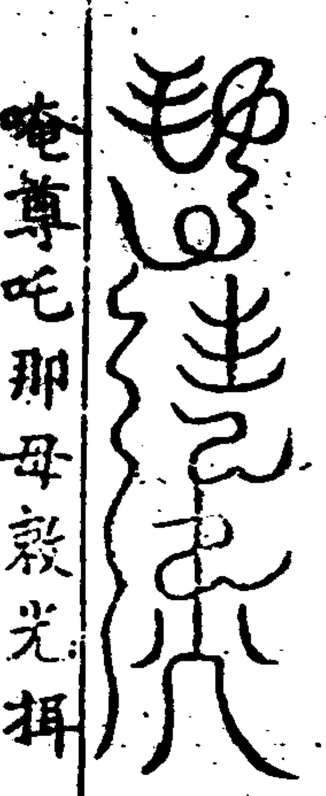
用雷丸和符搽之

治喉閉

唵蘇那光母利達哩捍

唵狄靈那姑尊明揖

治木舌



蛇床子和燒薰之

唵尊吒那母毅光揖

唵達嗔毋應吒吒揖

口舌生瘡

用棗仁同灰敷之

唵僧塗窒光揖

唵風宗唎嘴揖

治喉風

唵烏喃光尊利急急揖

唵啼毅提明尊揖

治夾腦風

烏梅湯調服

唵藥光普提喃揖

台外科

唵計流金花摩尼揖

唵提婆靈尊母拖揖

九天上帝垂光真靈一呼急至天然合真揖

高應和

張忠

唵喘嘆羅烏毋陀揖

張天威

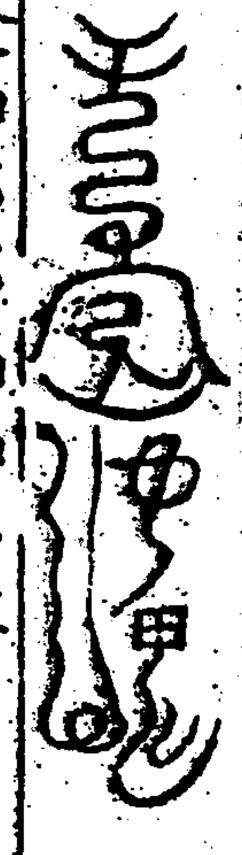
江光先

治切惡症

唵唄吒陵南光尊急急揖

唵吡婆帝南光急急揖

治一身切不之症測



唵伽那那伽伽哆揖

治一切頭痛惡症

唵善帝喃恩噠婆吐那耶捍

唵毒光噓烏摩部南捍

唵帝唳嚟喃哆婆捍

治小腸疝氣

唵烏部南噠嗒噠哆捍

唵吐陵南婆羅叶捍

用石灰調貼或用菜豆湯調符服

治腎瘕腎漏

唵赤部南塗吒捍

唵烏摩羅哆施耶捍

用黑豆搗服數

治下部漏

唵烏部靈光哆捍

用茴香調服

治淋疾

唵善陀真利靈急急捍

唵噠明婆帝敕急急捍

唵突赤靈南真光捍

治五痔

唵婆羅利舷光捍

唵魯盧尊盧南捍

用枳椇湯調洗

治蛇犬傷

唵唄婆尼靈尊捍

唄它利明光捍

仍用膏藥貼患處

治虎咬

用乳香湯服

名耳鼻科

唵嚩啰利奴利真吒唎揲

唵吒唎觗烏那靈揲

天帝運靈日月合形天道敕降急速

為靈揲

曹　迪

孫應之

治耳內惡疾

唵帝能伽頻那揲

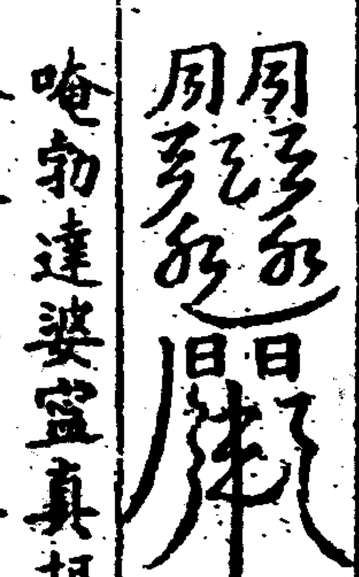
治鼻惡

唵尊唎南唅吒那揲

唵毗帝南敕揲

唵茲利南定尊夢揲

治瞎鼻



唵帝奴光尊毋陀揲

唵勃達婆宣真揲

唵提靈帝宣揲

麝香少許吹入

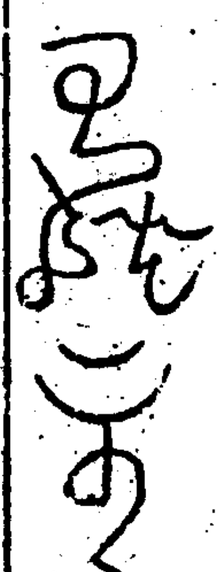
治齆鼻

唵真利南烏光宣揲

唵提吒那娑應光揲

以符灰吹入鼻內

治瘡腫科



唵帝利南光尊敕揲

茲科應靈火德合成真光大德化應尊行揲

傀　道

張光卿

曹仲茂

治惡瘡

唵光恩科應大明拑

唵救嘘舟哩光尊拑

唵毗金靈光尊那拑

又

用劉寄奴和

唵提嘘頻那急急利拑

唵帝南明光非吒拑

一切毒物腫瘡

唵帝明光應吒拑

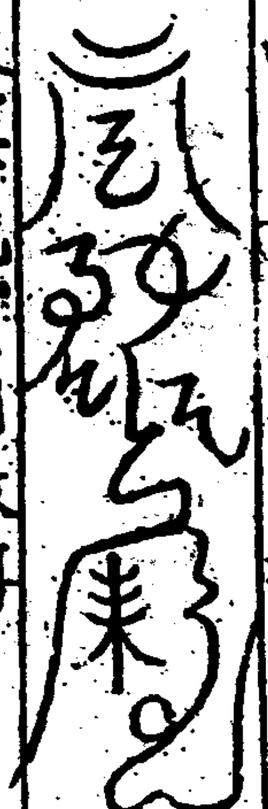
唵咳兜永赤耶應赤拑

又

用護花根萃搗灰敷

唵帝頻那烏光唎拑

治瘡毒結未成

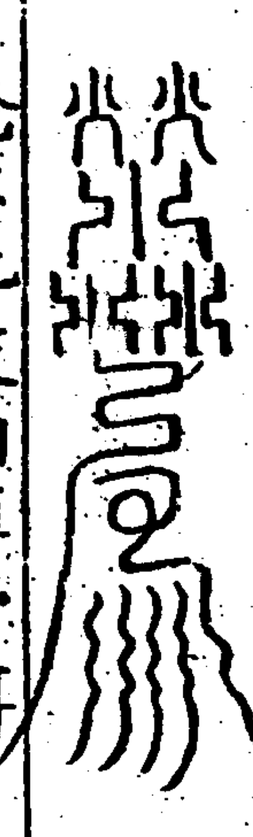


唵茲毋南尊光利拑

唵母光賓利敕拑

唵吒南吒南應光拑

治湯火傷

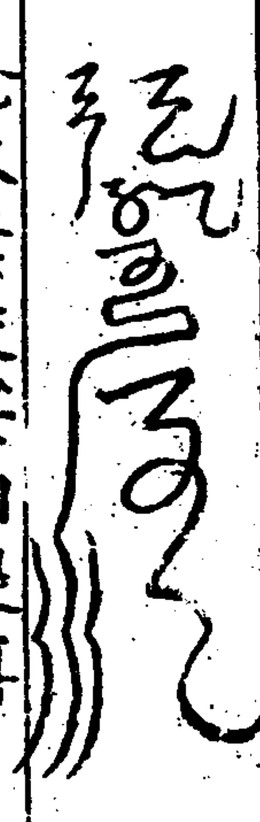


用無名異水調塗並秋葵和麻油敷

唵赤毗陵南尊帝拑

唵烏林陀塗光拑

治瘡瘍潰爛



唵敕毋陵娑南提拑

唵吒靈吒婆帝拑

治風瘡濕癩

蒼耳草磨搽調服鉛粉和灰搽

唵空毒那利利拑

治小兒寒癇

唵帝瓢隆通利揲

用輕粉和灰塗

唵帝明婆吒那牟揲

唵尊達毋光靈揲

治破傷風毒

用魚膠調敷和酒服

唵達靈塗曼光揲

唵噠嗢吒嗢吒喃揲

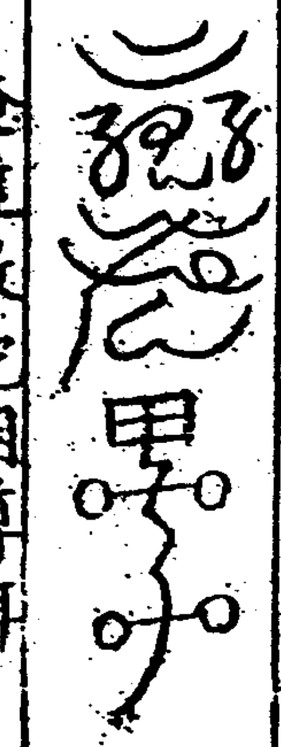
治金瘡科

都天思光菩提慈恩南北二斗羅列真光揲

唵姑毋靈吒吒揲

鍾仁暴　鋤安道

治刀傷骨損及箭鏃二病



唵帝應光尊陀揲

唵噠救陀明尊揲

唵奇利南唅兒耶揲

治鎗刀箭傷

唵茲吒牟急急利揲

唵烏部靈噠吒揲

治諸漏瘡

用貝母磨調符灰服

唵帝靈陀烏吒揲

唵茲唅邪烏光利揲

治瘧疽

貝母磨調符

唵帝瓢靈摩揲

又

唵婆明尊刊光南捍

唵尊盧吒摩帝捍

唵唆帝靈南光捍

唵婆羅靈南捍

唵伽那吒毗尼猷捍

一切損傷共療得

用膏藥和符貼

名傷折科

唵吒茲部靈喃光捍

唵應合應天真助吾道法元合元真

天真元應

捍

趙通

柯中

繆道

一切損傷

唵毅利南光寘捍

唵唆頭寘吒那捍

唵尊利婆那靈捍

治傷損刃硬物傷

唵利帝南靈光捍

唵敵吒師那尊曦捍

用松香白礬和符梗

又

唵皮達母階光尊捍

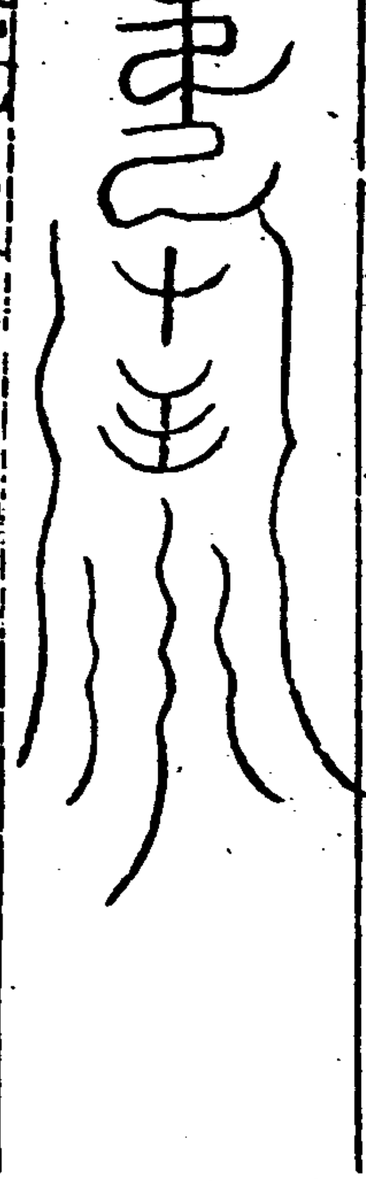
唵應茲那毗陵達捍

血竭草搗和灰合搽

一切硬物傷光

唵茲哩靈陁毅帝捍

召禁科



唵啼喇㗚降應南捍

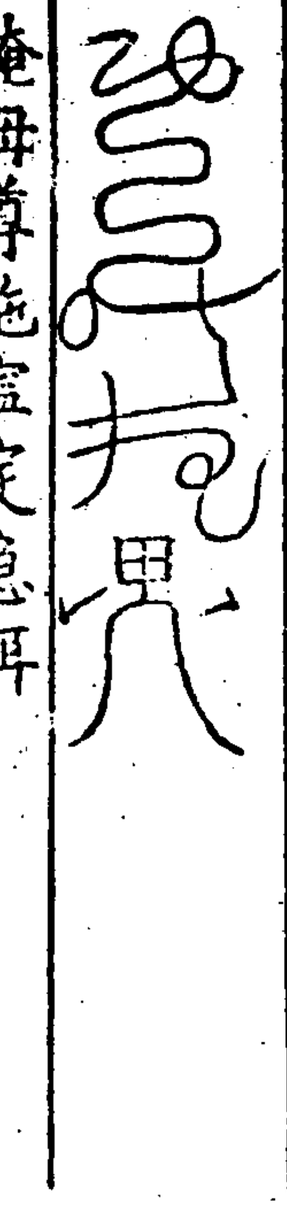
唵吒那毋靈南喇捍

天宗真火發降成行書禁應化大敕急尊捍

應道用　袁智元

唵毗靈耶光靈急捍

禁一切惡毒



唵毋尊陁盒定急捍

唵帝毗南婆急急捍

諸獸蛇虎傷毒

唵婆吒那尊靈利急捍

凡書符默存

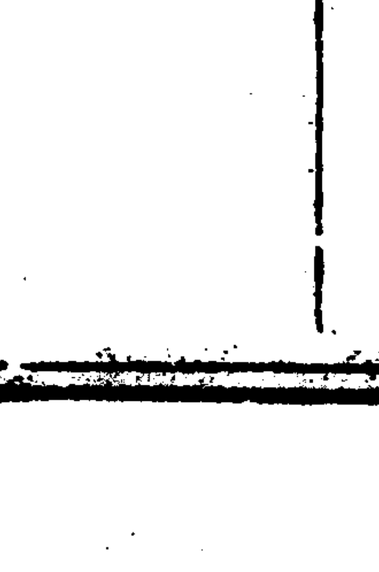
天尊寶相口誦天皇神咒書之常時仍用黃紙貼護篆文用則展啟以後符文一體如之

天皇神咒

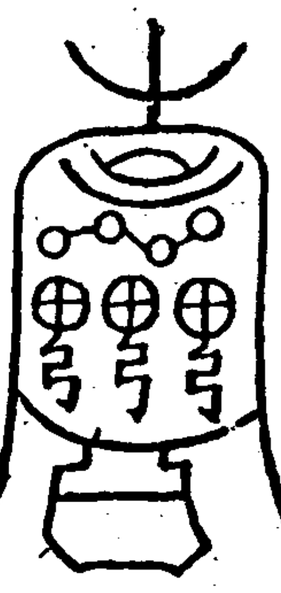
天皇天皇普化十方無禱不應無求不祥讓陽醞陰萬古垂光順吾者亨逆吾者亡並文寶篆誦之吉昌司命守護不得隱藏急急如

九天普化玉清真王律令

學道希仙第一章

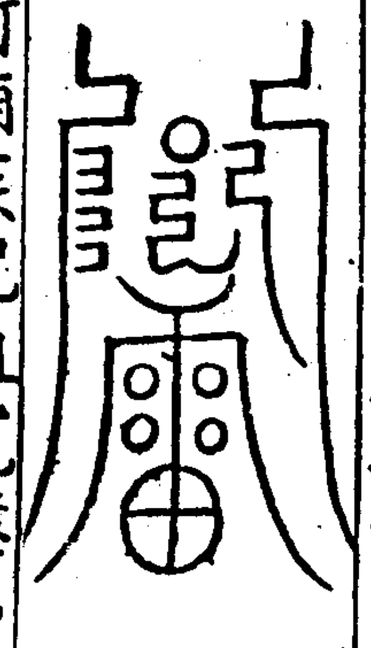


召九靈三精第二章

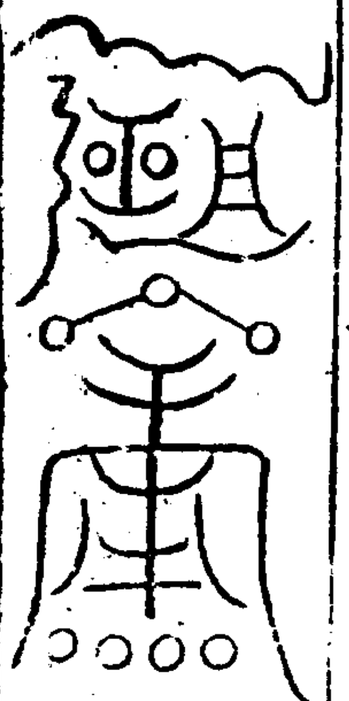


本命日誦玉樞寶經一遍及寶號百遍用硃砂書符吞服佩帶亦然須宜齋戒沐浴、

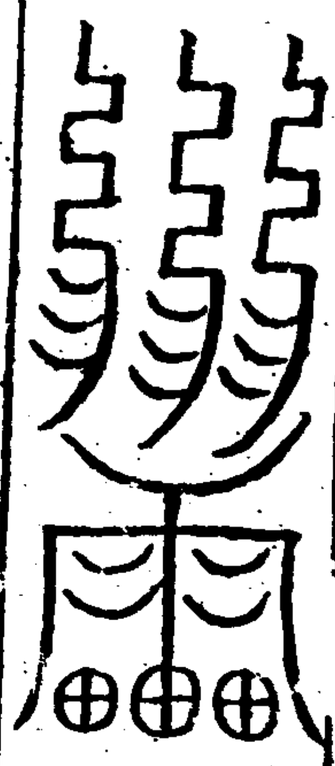
解五行九曜魁戰刑衝第三章



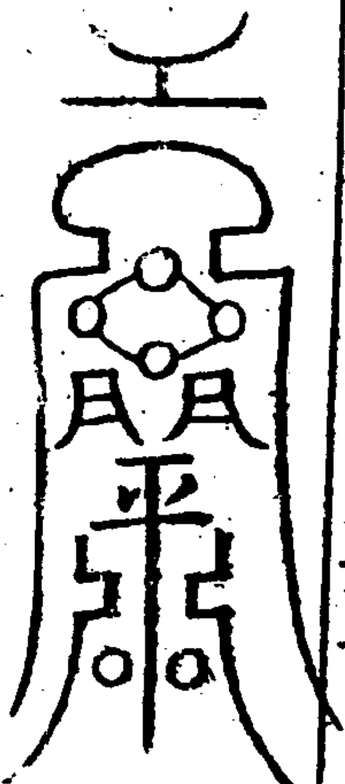
沉疴痼疾咒詛冤愆第四章



消口舌唇吻第五章



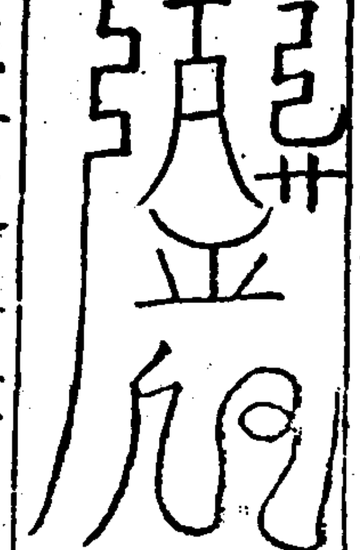
禳者生神煞禁忌第六章



求嗣息衛產難保嬰孩第七章

滅鳥妖蛇孽第八章

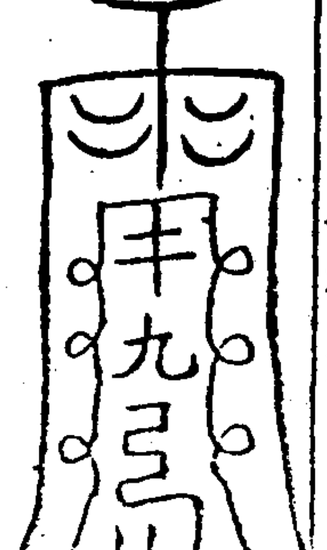
遣祟除妖滅邪巫厭禱第九章



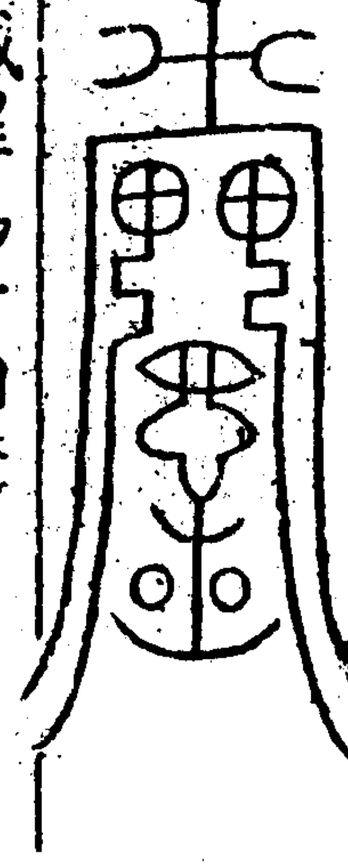
消陰蠱瘵超度祖玄第十章

水陸行藏第十一章

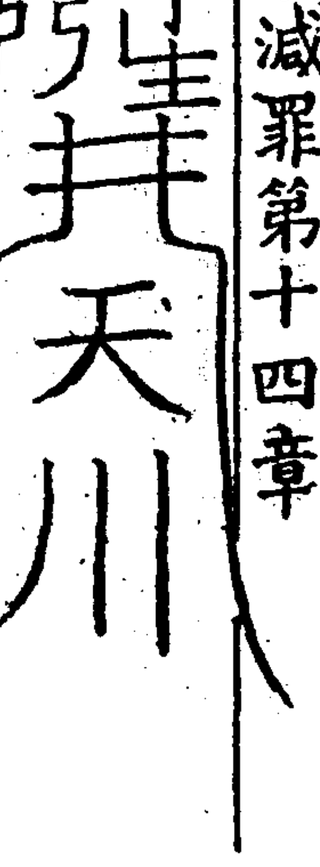
禱雨祈晴止禳水火第十二章



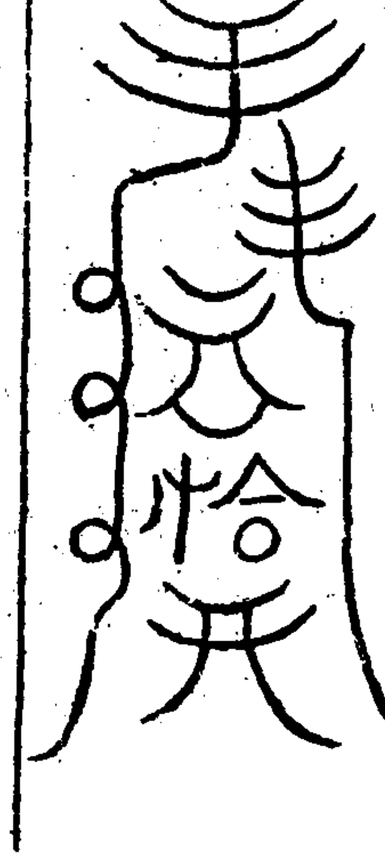
瞻星禮斗第十三章



聞經滅罪第十四章



佩奉萃福人欽鬼畏第十五章



咒棗秘訣

修行者當澄心寂靜端坐叩齒三通存

變法身是天仙想元辰默朝金闕

上帝九天玄女儼賜金丹將棗七枚列於

案上噓呵吸呼吸呼吸呼吸五炁于棗上以小指

引水書符於上每一枚八字然後默誦

咒語務宜靜心虔誠至意潔誦

咒曰

天道清明地道安寧人道虛靈三才一體

混合乾坤百神歸命萬將隨行陰陽涵

育水火流通歸根復命龍虎奔行心神

火帝運轉無停煉精煉液一氣成真萬魔

拱服百脉調勻仙傳仙秉仙化仙丹胖

成仙最温飽仙靈長生不死果滿飛昇

急急如

太上老君律令

長生大帝律令

王林二真人法旨令我長生飛昇蓬島

名列上仙或誦七遍或誦七七四十九

遍誦完吞棗一枚病愈矣

治百病五雷符

去 上

雷

入 平

五雷符頭加

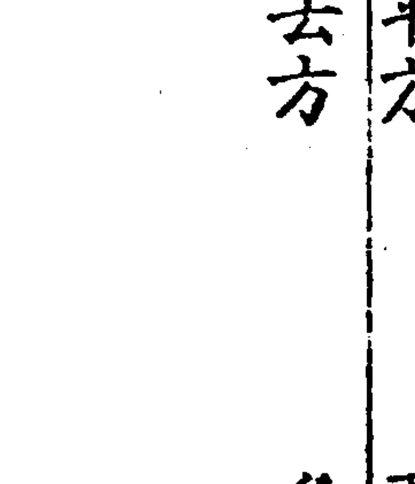
七字書畢則書平上去入四方出筆

春季出筆平方　夏季出筆上方

秋季出筆去方　冬季出筆入方

祝由科集方

此七字退熱符用之



凡小兒好吃泥灰將此符化灰用六君子湯送下

凡有心慌驚怖者將此符燒灰用酒送下　又說蚩

凡人鼻孔流血化灰井水送下

嵩 凡人好眠不醒者用細茶將符化灰下

嵩 凡有心速者用石菖蒲湯化灰下

嵩 凡有吐唆木令哮用火酒化灰下

嵩 凡飲食有不下咽者化灰用香附湯下

嵩 凡有魚骨鯁入喉者化灰用冷水下

嵩 凡不思飲食者化灰用米湯下

嵩 凡有感冒風寒者化灰用山查湯送下

嵩 凡有水盡咽虫化灰用酒送下 一說癮

嵩 凡有飽脹氣鬱者用陳皮湯送下

嵩 凡有閃跌被傷者化灰用酒送下

嵩 凡因房事被傷者將此符化灰服之

嵩 凡耳聾耳鳴將此符塞入耳中或化灰酒服

癲先　凡夜夢遺精用燈草湯下

癲寒　凡人遍身麻木手足疼痛用好酒送下

癲亂　凡人水瀉腸滑用桃仁湯送下

癲　凡人耳出膿血者化灰吹入鼻內

癲急　凡婦人難產以秤它淬酒內下之即生

癲風　凡火眼及種人作疼化灰黃連湯下

癲口　凡人害想思癆症化灰服之

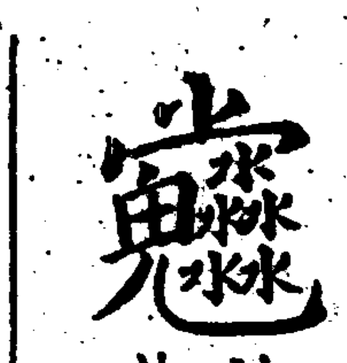
癲風　凡頭暈不省人事化灰用生薑湯下

癲　凡有痞塊結食化灰用酒洗當歸湯下

癲癩　凡有溺于水中淹將死者用此化灰吹鼻中即安

癲　凡畏懼夜行者佩此即安及染邪氣者佩之亦宜

癲　天行瘟疫佩此可免

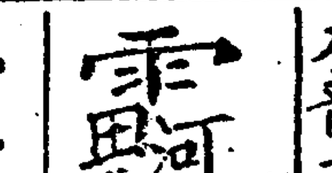

凡被竹木傷割燒灰敷患處

被墻壓傷此符化灰醋調敷患處

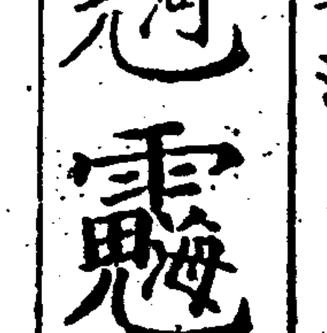
被火燒傷或湯傷此符化灰調敷患處

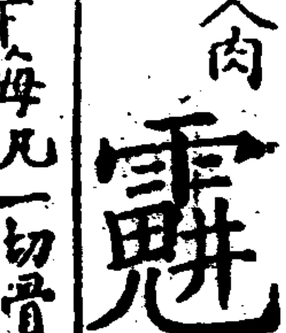
有刀斧傷者此符化灰用墨水數之

金針入肉


滿天白鶴形令敕下凡泥神仙來下界仙女來放針

九龍下海凡一切骨硬

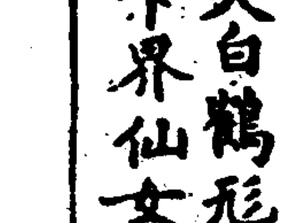

兇曰


此碗化為東洋大海咽喉化為萬丈龍潭九龍歸洞吾奉太上老君急急如律令勅

治蝎子咬方

此法有人來請醫者先脉師是何人所傳然後將符用劍決畫于處即止如神畫符之時將無字分作十二筆寫其字一筆念子念到亥十二筆就于亥上起一圓圈

符式畫于傷處


治狗咬方

二三四五　金木水火土
日值狗咬　虎口來取生

治諸瘡腫痛秘訣

天牙五更時持受此法或端端持受

咒曰日出東方蒼蒼皎皎杳杳茫茫金童玉女委我收瘡一收不要疼與痛二收不成膿與血三收不成瘡與節急急散急消莫待來朝急消急散莫待來直神筆到處萬病消除吾奉太上老君急急如律令勅

癲鉤鏈蝕餌鋪飯鰷餳

將此凡秘字書在瘡上自消退也

下八字可當自訴

嘗鑞　嘗讙　嘗讙　嘗譁　嘗譁　嘗譁

大聖大慈太上五京吳東太極左公仙仙公雷霆玉
省天機內相玉虛紫靈音化玄靜常道沖燋孚佑真
君垂恩廣救慈悲大帝度人無量天尊

救紙榮咒

結空成羣真炁自生赤言王字八威就文保制刼運
天使長天存治病斬邪萬類安寧急急如
高王神霄王清真上律令

須就辰丈吳宮噓炁唸紙筆上方可下筆書符

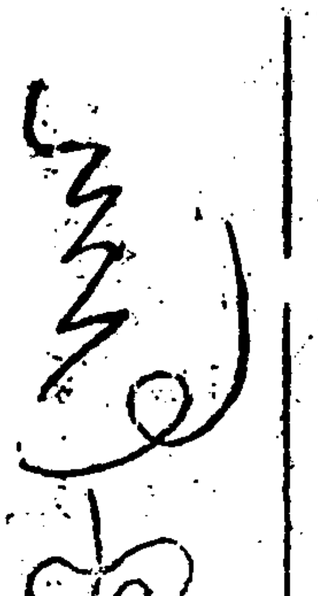
治上部諸病靈符

下匿入神炁寫唐冗靈咒曰上丹明堂
白帝除凶六宮明淨道化常存百病速
去使汝長生上元赤子守於黃房棋神
歸命保子永昌急急如律令噓神三
口下圖入袖炁寫葛雍澄咒曰丹赤子

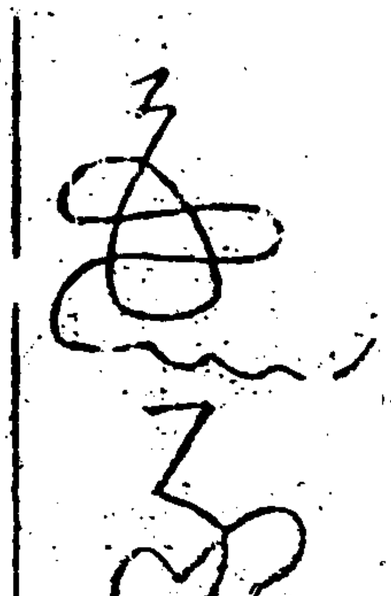
治中部諸病靈符

黃帝元仙預曉苦處口淨肅心丹晶一
液永命元年中元太乙坐鎮玉堂招魂
衛身得見真王急急如律令呼氣三口

下部諸病靈符



下圖入祖炁寫周斌霸咒曰下府神君
赤帝黑足六府流液百病不傷金律保
命未符吉昌曰下元元主列在神度制魂成
身面生文堂急急如律令呼氣三口



一身有病三符總用書咒前同

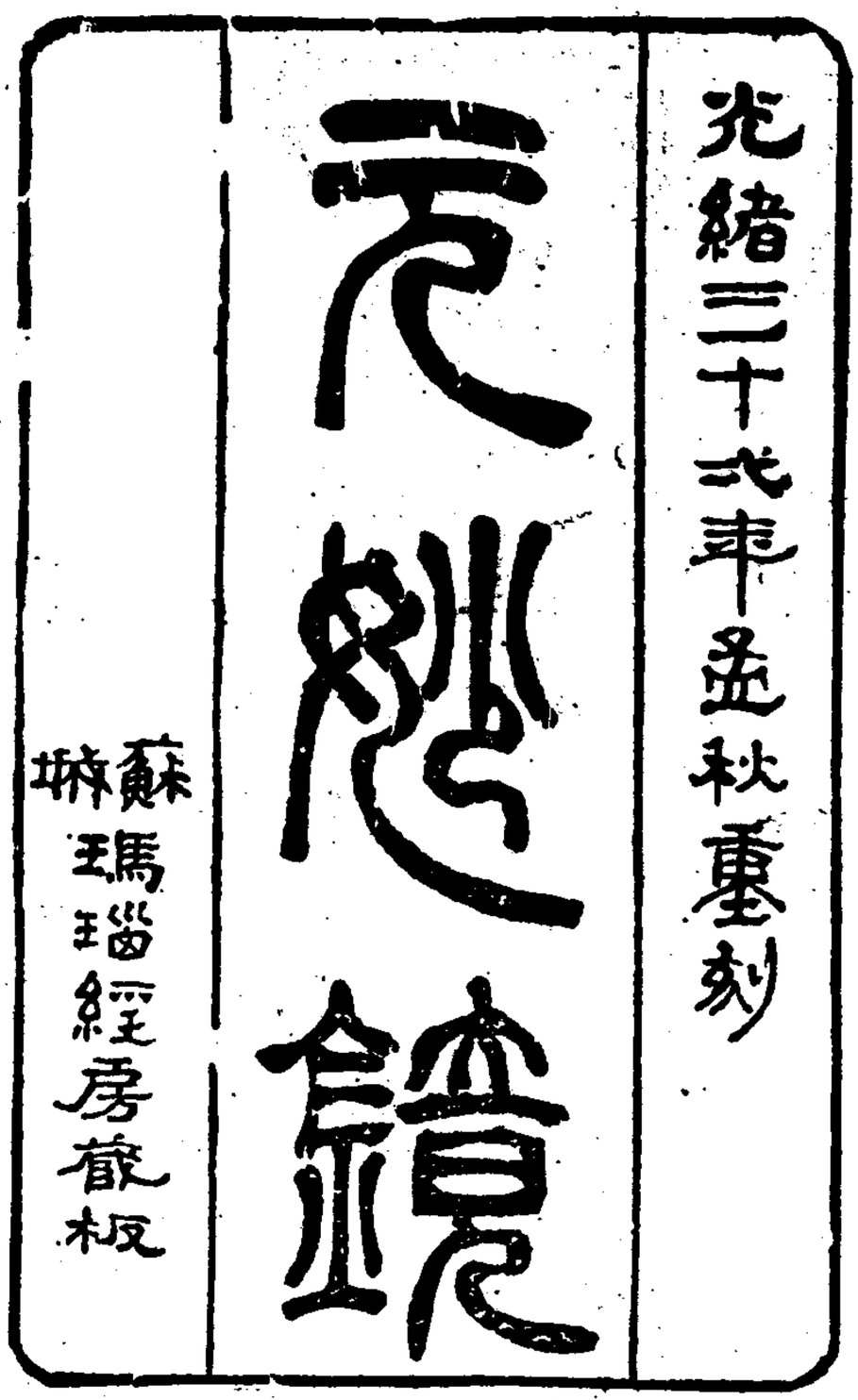
咒言或七或七七　或二十一遍或三七隨意行用

天道清明地道安寧人道虛寧三才一體混合乾坤百病歸命萬將隨形陰陽猶青水火流通歸根復命就國巷行持火帝速等無停練精液一氣成真萬魔拱服百脉調榮仙呼仙泰仙化仙丹那成仙鼎温飽仙靈長生不老果滿飛昇急來如太上老君律令王皇上帝律令長生大帝律令王林王林真人法旨令我神仙飛昇速搗名列工仙　念完吞長生得道無不美矣

當飴當飴當飴當飴

以上四字盡瘡癤用每逢此症用部筆墨法淨視向太陽盡之每字四次無不神效

玄妙鏡



玄妙鏡序

夫道者出於天地之先　瑤池金母是爲大道之根天地之宗仙佛之母萬佛之祖也自天地之中皓然之氣陰陽凝聚有溫熱之氣蒸而後生人也蓋四大部洲先生水火木金四老後產中央黃老上天大星之中化道金光陸地翼抱黃老俯撫而呼　即玄玄聖母是也共成五老而谷五

玄妙鏡　序

行化育之根由水火土三老在于山頂照助金木二老安爐立鼎煅煉七七之日嬰兒姹女方能產育木公金母各抱撫養成人嬰姹婚配產生二男二女撫養長大各配婚姻以後嬰姹退位依父母修煉而後人根興旺遍生天下以至盤古首君開路來之始後出三皇無非得道搭橋以通往來修眞伏羲軒轅堯舜禹湯亦得眞傳至周初出　老聃三教宗師周中誕生悉達釋教根由周末產生孔丘儒家聖祖以及顏曾思孟皆授心傳故漢唐大道將興成仙無數及至梁朝大道　袁達磨纔下東林道傳神光二祖以至六祖惠能釋家大道以閉直待宋元大道復興仕民得道成眞者十萬餘人拔宅者八千餘家明清大道又衰佈見得道成眞余偶遇異人指點性

百日十月乳哺面壁之別一概雜言混語後賢如何參得明白何能湊合配用此悞後世高賢錯用心機何以了生死大事余見不忍恐後世聖眞墜落旁門故述此書眞實口訣直言直筆眞訣全露古聖未洩今已洩盡前聖未露吾已露盡然此書實爲天下之至寶凡夫所罕聞上天之靈梯成聖之寶筏破盡三千六百旁門九十六

種外道一筆掃除按圖設像指明下手工夫使後學不被旁門邪術所迷有憑有証不落肯師所惑自古迄今以來仙佛聖眞心傳秘語不載於書噫至尊至貴之道今已洩盡後賢得遇此書三世有幸也至誠恭透經中之玄妙求師指示修煉之法則成仙成佛有何難哉余願諸公各得此書一部共體吾之慈悲救世深哀是爲序

大清同治五年杏月望日

吳興弁山離塵子李昌仁謹序

玄妙鏡目錄

上卷

生人生仙說第一　　入道說第二
天道論第三　　三花五氣論第四
玄妙論第五　　聖賢仙論第六
孝師篇第七　　訪師修眞論第八
稼穡論第九　　眞心修行說第十
辨道論十一　　火候周天說十二
內外法財侶地十三　　煉丹之所說十四
清靜無熱論第十五　　三搖論十六

三盜五賊論十七　　婦女修行論十八
男女有別論十九　　考魔篇二十

中卷

決疑說第一　　關竅圖第二
干支入卦圖第三　　天干變化圖第四
地支變化圖第五　　八卦變化圖第六
煉已圖第七　　煉已論第八
調息論第九　　藥火論第十
築基圖十一　　百日築基論十二
溫養沐浴十三　　小周天圖第十四
調外藥論第十五　　採小藥論十六
採藥歸爐論十七　　封固論十八
水源清眞論十九　　火候論二十
活子時論二十一　　爐鼎論廿二
小周天歌說廿三　　大周天圖二十四
採大藥論二十五　　十月懷胎論廿六
乳哺圖二十七　　化身圖二十八
乳哺論二十九　　面壁圖三十
飛昇圖三十一　　面壁論三十二
妙訣歌三十三　　關竅論三十四

立關論三十五

下卷

訪賢助道論第一　　河洛八卦論第二
眞口訣歌說第三　　門人問答第四
破迷勸世歌第五　　後跋第六

玄妙鏡入道眞詮卷上

跨塘橋離塵子李昌仁著

生人生仙說第一

離塵曰天地能生人人能返天京無中生有相有中生無形輕清上浮曰天重濁下凝曰地天地浩然之氣而能生人人有浩然之氣可能產仙先育人而後有仙此乃天地自然之理也先天虛元浩然之氣能生天地曰月人身萬物之類雖皆一氣化育天有浩然之氣入出以不息須臾不離也所以天地能盜人身之中浩氣盜訣則死若遇明師指示反奪天地之玄氣入於身內玄氣充足而不死也此　修仙學道別無他術惟聚凝神聚氣之功積養時然之氣長生不死之道矣故氣旺則生氣衰則亡人能奪此天地之造化載運神功之妙用盜虛無之玄氣煉入寶之金丹即聖胎圓成陽神超出乎虛空之中而道成聖有何難哉所謂先天大道至簡至易至貴至尊若不眞誠難免易得易失錯過奇緣只怕萬劫難逢也

人道說第二

離塵曰欲求天道長生先盡人道爲務人道者何爲人君止於仁爲人臣止於忠爲人子止於孝與朋友交止於信古來忠良不少誅叙你們知聞但凡忠臣良將爲國亡身固若干般忍辱無爭死超天堂勝境又有節孝之人沒後引入仙班上天絲毫不漏善惡賞罰分明已祖云欲修天道人道合仙參而行之仙聖同局　蓋天豈有不忠不孝之神仙乎

天道論第三

離塵曰天道者天理也虛無浩然之氣曰道道存則生道散則亡乃是救生之主也人能窮究性理天道近矣中庸云天命之謂性率性之謂道曾子云知止而后有定定而后能靜靜而后能安安而后能慮慮而后能得知止者止住名利思愛一切妄想對影無心萬緣皆空足爲知止知止而後心可定矣定者不染以爲定也能定而後可靜靜者內無其心外無其形杳杳冥冥虛極靜篤之時是爲靜也能靜而後定妙鏡發光神氣冲和薰蒸一身視之不見聽之不聞可安安者神氣聚百病全消是爲安也能安而後萬法歸一神凝氣聚百病全消是爲安也能安而後可慮慮者知覺不昧一陽初動藥產神知此時必要慮也不慮眞氣聚而復散枉費前功矣心意恍惚藥產外馳用意採藥歸爐倘然心不慮則神馳氣散藥苗不能歸根故曰慮而後能得得者得藥也得藥歸爐封固溫養候時採取運行周天升降之法度候者藥苗老嫩之時候動用不取當面錯過久煉氣足金丹有成矣

三花聚鼎五氣朝元論第四

離塵曰學道不得玄妙大道難成玄妙者機關也凡事都有機關萬物亦有玄妙天文不知玄妙星宿難曉地理不明玄妙正穴難逢旁門不知玄妙無人信心外道不得玄妙陰神難出修行不識玄妙正旁難分訪道不明玄妙明師難曉求道不知玄妙口訣難眞參丹經不識玄妙眞爲難辨煉已不得玄妙萬緣難了築基不得玄妙一陽難生外藥不知玄妙小藥不產採藥不得玄妙藥不歸爐口訣不傳玄妙老嫩難分採取不得玄妙藥不同行運用不得玄妙藥苗不轉溫養不得玄妙時候難分武火不得玄妙神氣離分進火不得玄妙空運周天退符不得玄妙藥不

歸根沐浴不得玄妙神不沖和用功不得玄妙金丹不結小周天不得玄妙藥火不止採大藥不知玄妙大藥不生大周天不得玄妙藥不過關過關不知玄妙藥聚復散歸中不知玄妙藥物難牢養胎不得玄妙食氣難絕定胎不得玄妙聖胎難圓超脫不得玄妙難遷上田孔竅不得玄妙天仙無分面壁不得玄妙金仙難成問曰玄妙如何得法答曰心法玄妙必要師傳口訣玄妙藏在丹經故必覓訪明師指示玄妙法則大道可成金丹可結聖胎可圓陽神可出天仙可成矣余於丹經二十餘載遍未參透玄妙並無效驗後遇至人指示又參數載悟透玄微果然與丹經同理方曉修煉法則上古聖人口口相傳玄理不載於經中古聖人口訣載經不敢明露現在聖人不但口訣載經又畫圖像使修丹之士參明丹經求師指示玄妙撥清入室下功必先戒除淫身淫心淫念倘若除之不淨焉能煉得精煉得氣金丹不能結聖胎不能圓故必煉得淫念盡淨方可下手修煉成眞有望矣

賢聖仙論第六

離塵曰人已得遇明師指示眞訣紅塵世事難了名利恩愛難捨雖有慧劍不能斬斷不惜銀錢救濟貧寒行功立德崇善奉行始終不移有功於世慕玄妙不得是爲賢人也或者得遇至人口訣又明工夫勤參藥妙自得常有效驗度醒群迷行功立德凡聖兩全惜未勤修苦煉未免金丹不結是爲聖人也再者得遇明師指示眞訣離家割愛大隱市廛或隱名山結緣了卻苦志堅心晝夜勤功至死不變久久功成藥苗以得金丹以成長生不死是爲仙人也

孝師篇第七

離塵曰凡學道修仙者務必敬師如神慇懃伏侍日夕不離低心受教事事遵依逆來順受順考莫貪苦志堅心自然　明師眞訣肯傳不然者枉遇良辰余故曰今世若不修成道萬劫苦海不能超昇學道心好高不肯抵心下氣拋願往地獄受煎熬勸賢良要改好親師近友學道高敬師尊孝順好求師指示上天橋勤謹道辦事好苦行限滿方成道金丹結聖胎完陽神透出九雲霄到此時哈哈笑孝順師尊天來報

訪師修眞論第八

離塵曰修仙必要仙傳方能悟得立妙藥物成得金丹聖胎若投盲師是他自已不知焉能教人凡修仙學道者必得前世有功今生有德遇要訣喜不昧德感天心方可得遇明師指點修煉法則自立冲天大志鐵石心堅萬緣了卻又必財侶雙備兒一淨處方可安身若然志弱性劣心貪幸連難捨難離況祖人無德自已無功不能感天至人難遇眞訣不聞不能眞修實煉祗得修持旁門來生鴻福與仙道遠矣倘若亟道已得死心定意言不相交身若泰山再訪二個伴侶諸法出入有時手不妄動心不亂思口不言立妙鏡卷上 七

談耳不妄聽是爲保精養氣存神之道也

緣對論第九

離塵曰世之因緣不可對也我一緣二對三乘緣倘有我在不能了道無我方能道成切不可緣對緣者障道也又曰無名火從因緣而起萬緣不着空空無心無名火就可滅矣蓋妄念起處卽是生滅妄念息處卽是眞元故立門以止念爲本釋教以無念爲宗無念者掃除邪念念有念無念善念惡乃至苦樂生滅卽名邪念一切掃除無心無念謂之正念上古仙佛聖眞皆因冥心息念而得玄妙也古聖云玄妙眞訣無多語識破原來笑殺人凡精氣神三寶皆從眼耳鼻舌身心意散失 外不能堅固以致未老先衰不能長生也若人訪求明師指示脗爐丹劍四象和合又將精氣元神收歸於內安爐立鼎煆煉可能精滿生氣氣足生神神全神仙成矣光照大千與佛齊肩逍遙天外也又曰修仙一事別無他術初用龜蛇盤旋龍虎爭鬪竹喚龜鼓琴招鳳之權法次用龜蛇同房黃婆伴侶靜養龍珠不失時候運行抽添坎成比火溫養聖胎鉛乾汞黃盡胎囘出神調神出陰變化無窮天仙成矣

立妙鏡卷上 八

眞心修行說第十

離塵曰修行必得眞心實意還要慈悲忍辱貪嗔癡愛萬緣頓除古人云不離方寸無間斷何愁淨土不圓成離塵曰欲想神通顯現只要一年晝夜無休息行住坐臥轉分明晨昏時刻看火候綿可胎神保得全守到食氣已絕二氣全無百脉俱定方可陽神出現變化神通任他天地有壞這個不壞也

辨道論十一

離塵曰修煉金丹許多難處築基築得立妙藥物是眞不見立妙藥物是假採之無成也又水源清澄藥

物生清水源不清產藥亦不清溪採之無用矣採藥之時採至不老不嫩金丹易成倘藥老太過亦無用太嫩藥微亦不能成又為四牒又曰一時分為六候二候採牟尼四候別神功二候採牟尼者採藥眞傳大道難成又曰得了一萬事畢豈不是無心歸爐為一候採取運行為一候四候別神功于午卯事無事累心既無心無事心空朗耀對鏡無心萬緣不墾可以入室下功不然者枉費財力故曰得道者酉四候別有妙用也

內外法財侶地論十三

如牛毫成道者如兎角果有明師傳授眞訣學人心誠意切勤行不怠苦志堅心立功立德如是之人那有不成之理乎

離塵曰大修行之人法財侶地缺一難成也在內者法是眞訣妙法鼎爐琴劍財者金烏玉兎黃金白銀侶者黃婆眞意地者丹田至善之地也在于外法者修行之所家伙什物財者金銀財帛古人云欲求天

玄妙鏡卷上　十

上寶須借世間財侶者伴侶護法地者清靜之地言不相交事不相涉檢密行之和光混俗隨機應變不論市廛深山密修至道為要歸金策曰我欲復歸於世力綿事大難為葛仙翁云吾已得訣三十年來嘆無法財難了至道張三豐云欲訪外護未遇高賢把天機懷抱數十年又曰無錢雖修煉不敢對人言恨只恨我無錢盡夜告蒼天無根樹云好結良朋備法財上陽子曰得訣無錢事不全法財兩足便成仙金匱藏曰非數十金不能治矣離塵曰欲想成仙之事必要低心化氣忍辱慈悲不可心焦性急耐煩尊前

良朋助你　方好下功以了大事如既訪侶下功不可遲悞故曰財侶已得入室下功苦志堅心勇猛精進不可懈怠何愁天仙不成

煉丹之所說十四

離塵曰初聞道者不可離入山林逐日穿鑿用費又不辦種如何度日雖屬積蓄銀錢傍人覩者爲異官吏逼官爲匪身心不能安穩倘遇盜賊侵害失財傷身直待乳哺面壁方可名山洞府靜養不然者和光混俗大隱市廛獨居靜室之中不可二人同房同房者閑談不帶金丹不結胎息能六祖隱于獵戶人家

避兇而求佛果道光禪師大隱海濱修成太虛眞人往武夷七月成功長生眞人往洛陽三年道成飛昇士合家冲舉古云大隱朝市閙中取靜又無風考最好藏身覓訪一二件侶或裝疾養病或借念佛或閉關拜經道可成矣

清靜閙熱論十五

離塵曰淸靜者萬緣割斷打破羅網跳出世外又曰心如水閙似風風起則顚人心如日月淸如冥雲起則日色無光熱者名利恩愛或從心起苦惱哀樂或由意生故曰心煩意惱爲熱也人能常淸常靜長生

久視煉已淸部萬緣可了築基淸靜精華可聚調外藥淸靜精能化炁小藥淸靜玄氣可足大藥淸靜神炁可定乳哺能靜陽神可出面壁常靜神通無窮

三搖論十六

離塵曰三搖不除金丹難成三搖者形搖心搖精搖一者意動形搖傷氣二者目動心搖傷神三者邪思橫搖損精下流腐成于曰切勢尔形毋搖尔精毋俾思慮形將自正西王母曰聲色不除則心不寧心不寧則神不凝神不凝則道不成又曰目不妄視靜定其心腳不妄走靜定其身心不妄思靜定其意耳不

聞保精口不言保氣目不視保神神凝氣聚精固神全

三盜五賊論十七

離塵曰眼觀美豔之色盜神耳聽淫樂之聲盜精口食諸香美味盜氣夫修煉者必先煉已使精神氣旺七情六慾不動五賊者貪嗔癡愛慾爲內之五賊眼耳鼻舌意爲天之五賊色聲香味觸爲世之五賊五賊不亂六根淸淨精不搖動此爲賊不打貧家天之五賊不除則天之五賊生是以眼見色則愛起而傷精耳聽聲則慾

起而搖精鼻臭香則貪起而舉精口嗜於味漠起而走精身意遇觸則擬起而損精比五賊證夜成賊於身共精能有幾乎精以去則神氣隨之凡修丹之士以身爲國精氣爲民精不動爲之民安神氣足謂之國富以求丹爲戰敵以先天一炁爲聖君煉已者去五賊之害而保精養氣存神然後可以戰勝而得先天眞一之炁金丹有望矣

婦女修行論十八

離塵曰婦女修行不可入山遠離只可近處靜室安身或枯廟閉關假裝拜經或富貴之家總有深房靜玄妙鏡卷上 十三

室或用一二人護法不可彰揚宜乎檢密修煉一人所居不可兩人同房兩人同房者閑談不靜不靜則血不化氣氣不化神又曰婦人修煉必要先守乳房乳房乃生氣之所男子煉精化氣以斬白虎女子煉血化氣以斬赤龍宋時呂祖度妓女黃觜曰教他積氣於乳以汞爲主以鉛爲彼又度妓女珍奴教他穴脊雙關崑崙過任時使氣力思量吾也然後坎離分于午太陰煉形之法與男同矣

男女有別論十九

離塵曰女色盜精竊氣偶神人若見了美色自然玄

炁化爲元精再淫念一起元精化爲濁精從陽關而出矣故男不近女女不近男古人云防色如防虎防慾如防賊故必男女有別昔有道池三到家中夫人三不相會如若男女不別則金丹難成

考魔篇二十

離塵曰有道必有魔魔來時心性大定不貪不染不驚不怖不畏不懼見魔不魔魔自滅焉見怪不怪怪自了焉道無魔不成魔非道不興凡眼看打黑搶奪又顯法女諸佛菩薩曰外魔無空而來者曰天魔美淫事曰妖魔內觀不見其心曰內魔夢見婦女動心

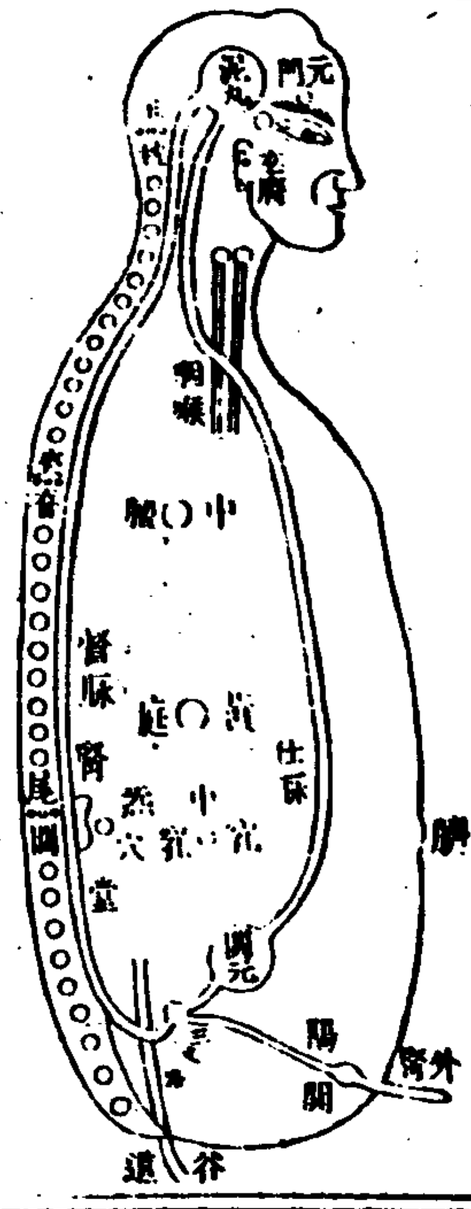
者曰陰魔諸親攪擾曰陽魔飢寒貧病患怨仇及萬緣不了一切皆爲魔矣這些盡都阻道之由也汝欲跳出沉淪任他千魔不改萬魔不退方可成矣

立妙鏡心法直指卷中

決疑說第一

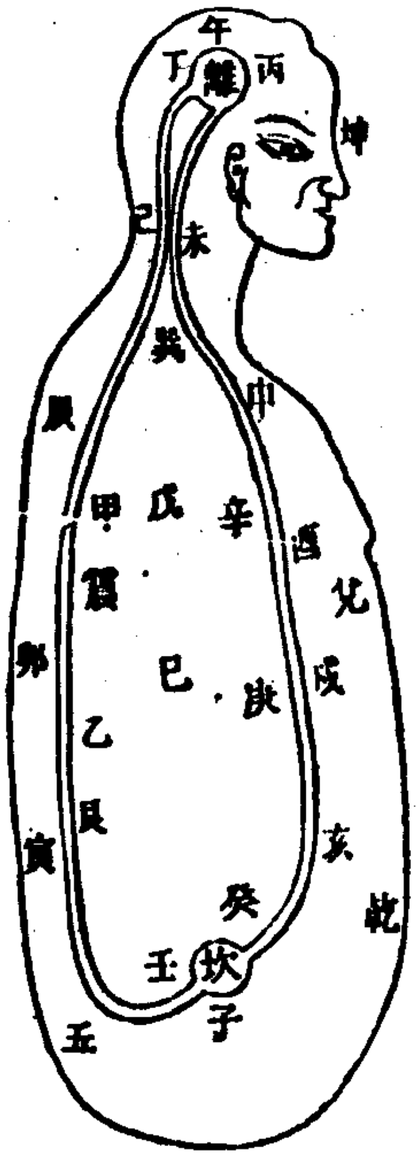
離塵曰修行之人始終着無總成空始終着有亦是空外道枯坐存思杳冥大定心空境界乃是始終着無修悟一世頂好出個陰神不能超出塵外仍入輪迴沒後投胎旁門修持始終着有修行一世不能了卻生死輪迴如欲了卻須求明師指示眞訣有中化無之法則無中化有之妙用若為者未修以前心內萬有眞師指示煉已心中必要萬無然後築基百日小周天安爐立鼎煅煉金丹設立一切假名非是有定豈不是無三年乳哺九年面壁陽神出現變化無窮豈不是有也又曰鼎爐不載於圖此是變化妙用之法一切譬喻俱是假名不立假名學人亦無處下手古聖千譬萬諭借假修眞成其大道也後三關九竅煉丹之徑路前三田九竅煉丹之聚處氣穴發出竅中之竅原是活佛成仙作聖皆由此成若無明師指示到老無成矣

關竅圖



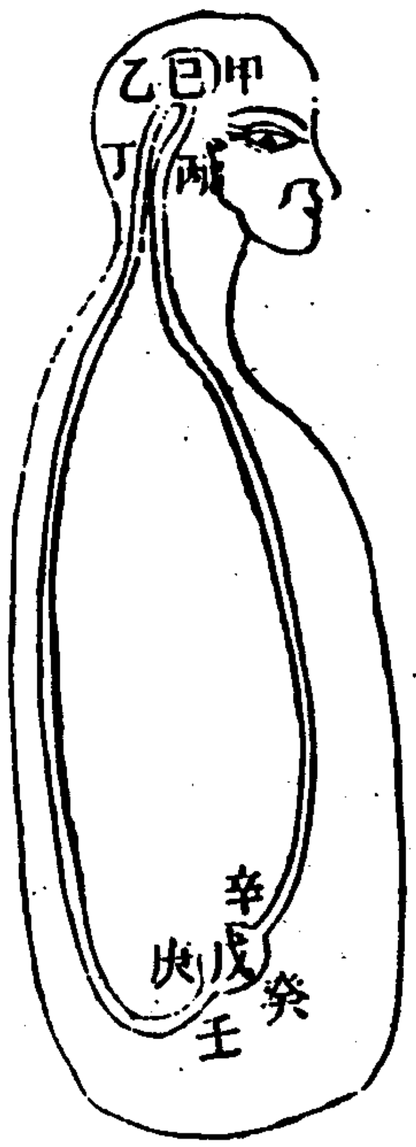
世無一物可留懷　萬般有相皆有壞
惟有存心煉金丹　我性常留不壞身

干支八卦圖



盜竊天地造化　修煉入寶金丹
身心意是誰分作三家　精氣神由我合成一箇

天干變化圖

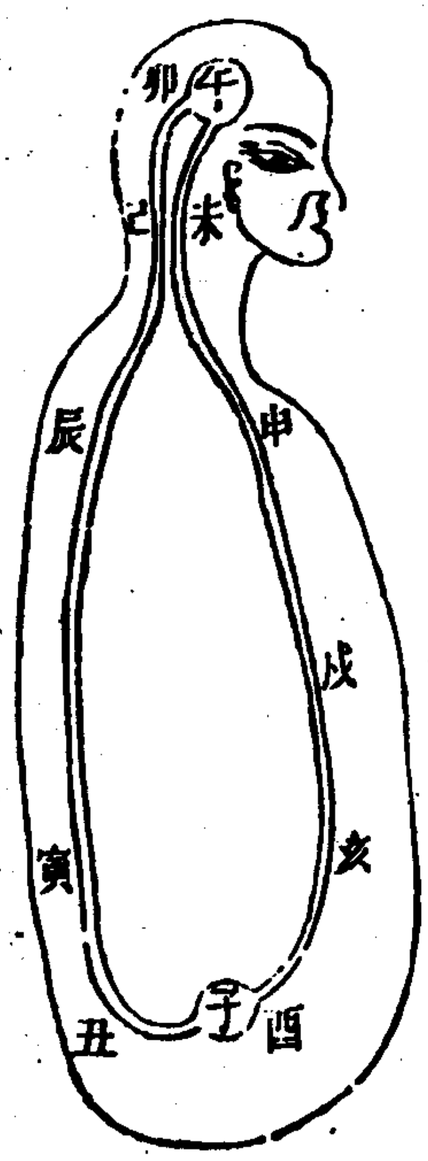


日中烏烏乃神神是火火屬心心爲汞汞在離

月中兎兎乃氣氣是藥藥屬身身爲鉛鉛在坎

三

地支變化圖



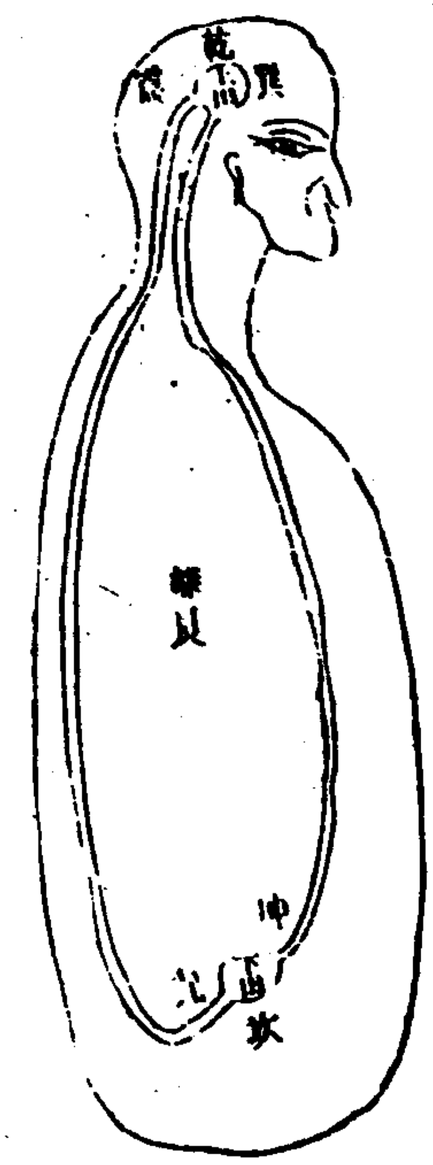
煆煉金烏結聖胎

參透祖機關竅理

隨緣源頭佛祖機

拆開隱閉天仙訣

八卦變化圖



昔伏羲上聖畫八卦以示人

使萬世仙賢有養生之道因

四

煉已圖

若活七十年便是百四十

無事此靜座一日如兩日

煉已論第八

離塵曰修煉金丹必先煉已行住坐臥不離第一淫念不起以及舊習能幹之事一旦頓除要煉盡貪嗔癡愛富貴名利煉得萬緣皆空恍若太虛一念不起一塵不染念起是病不續是藥不怕念起只怕覺遲故云修身要做長生客煉性當作活死人

調息論第九

離塵曰調息之義難言學人精進自悟而後可知也調息者心息不離離則孤偏矣時至神知不知則離之故矣調其進火退符沐浴溫養之義也一呼一吸重步鏡卷中　五　為一息心息相依神不離氣氣不離神不偏不倚不疾不速不遲神氣並用陰陽合一行之太速則近易蕩不自調行之太遲則隨有相之氣亦不自調且必成大病速而不蕩緩而不滯乃得真息之道不見其有而勿助不見其無而勿忘非有非無合乎自然之理不呼不吸為一息者天然真火候自然靜定靜定不已百尺竿頭猶進一步至於久久而安安者和也冲和之理得矣然真息在內本無實相如若空空無息非無息實有出也如來藏云悟得真空是性者方能調此夜則同住不離如此了悟矣

藥火論第十

離塵曰築基採藥運行進火溫養沐浴元神之火起火降下退符烹煉之火調息之火引火呼吸之火坤火坎火陽生產藥外藥小藥大藥玄氣之火火中有藥藥中有火採煉是火運行是藥火藥一理借名火藥原是神氣神為火氣為藥火藥后節工法必要師傳火藥不明大道難成務必訪求至人指示火藥譬喻假名方可下手

玄妙鏡卷中　六

築基圖

孤陰寡陽難成道

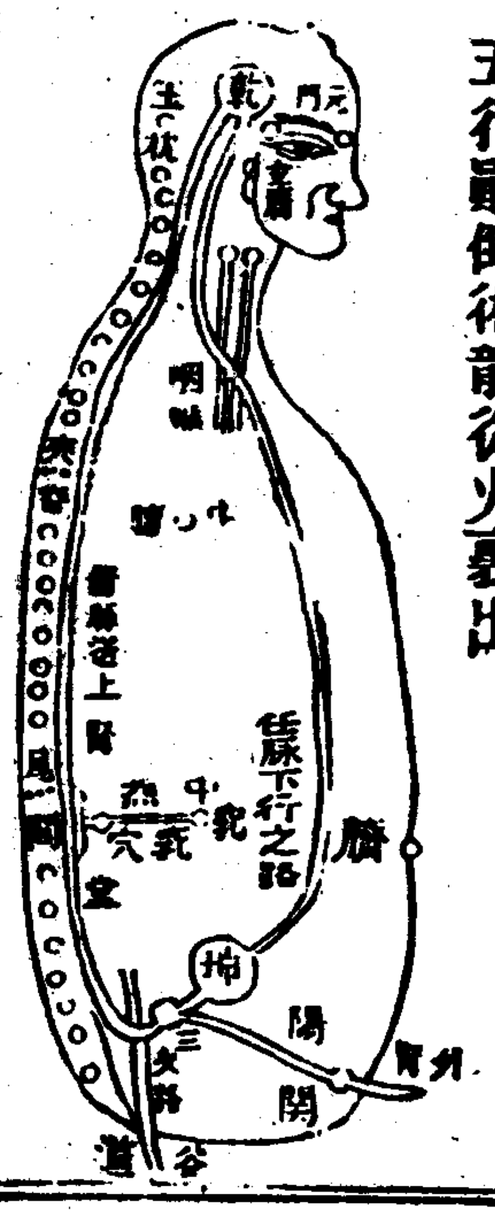
性命雙修出苦輪

雜塵曰築基者止念爲要入定之時要用漸漸伏氣之功口鼻之氣只可輕輕進出不可着意着意者心意着於口鼻則氣不能定不定則築無效驗閉而不閉不閉而閉自然輕輕運用築基者築固靈根將三寶收歸於爐中返觀照內不令外馳名爲凝神入於不染定在坎位若亡若存外不知天地人我之形內無身心之迹毛於久久而安安者和也冲和之理得矣百尺竿頭猶進一步火養鍋底水暖氣騰是爲火玄妙鏡卷中 七

過金行又曰築基者外除耳目內絕思慮不知不識恍若太虛自己身體俱無杳杳冥冥恍恍惚惚久久靜定天地合璧日月停輪虛極靜篤靜候陽生卽採烹煉運行周天程途周而復始者動炁不往外馳收歸丹田靜候陽生運一周天動而復動靜而復靜周而復周煉得元精不動外腎不舉金丹成矣或年老之人或柔弱不舉此乃精枯未證有成也或曰外腎微萌須未能成必要絕無舉動方可成矣

雜塵曰神氣大定爲沐浴五行各有生長沐浴寅甲已亥四生之位辰戌丑未四墓之位子午卯酉四死之位死而不動爲之沐浴蒸蒸温養以是沐浴沐浴者洗心滌慮二炁薰薰蒸温養不寒不燥神氣冲和又曰文火爲沐浴武火爲烹煉又曰先築基無藥非爲沐浴乃是蒸蒸冲虛了曰升降周天卽沐浴之正工下進陽火息火爲沐浴午退陰符停符爲沐浴昔世尊見明星入二池中沐浴卽下田蓮池上丹瑤池又曰大周天養胎乳哺面壁都爲沐浴温養鍾離曰一年沐浴防危險也

小周天圖



離塵曰外藥產神知不知者當面錯過小藥產時兩目
也淫根舉動即身中之活子時外腎者即淫根
施功靜則眠倘有念舉者不可煆煉煉則結成幻丹
無念舉者即可採煉雖一時之功奪天地之造化或
遇行住坐臥動者速即迴光返照綿綿若存呂祖云舉即
息歸根陰精者五穀飲食之精若非巽風煆煉思慮
淫慾不止疑神之時忽是走漏一般必用鼓動竅箭
之巽風息息歸根向明江吹噓煆煉穀精調調降下
呼吸戊土待氣穴之源自然行至陽關山是走漏

玄妙鏡卷中 九

之象即採真炁煉運一周天周而復始調到藥產神知
即止再調恐有耗藥之危險藥者即腎之玄氣發出
元精即眞種子曰藥靜爲玄氣動爲元精夫外藥者
猶如霧露若不煆煉順從陽關而出化爲濁精倘元
精到外腎泥念若起化爲淫精而出又曰久視關元
之中一陽初動之時微意入於動氣之中意在眞一
用後天呼吸尋眞人之呼呼鼓動巽風出入不離息
息向坤中吹噓猛烹極煉是爲調外藥調到動極陽
關猶如走過順行之時候即逆行之時候即採運行
外藥不調小藥不產調到藥產神知再用採小藥之

不能速止大藥不生古云運罷河車君再睡來朝依
舊接天根煉至元精不動淫根如龜之縮外丹成矣
止住後天武火文火仍舊溫養靜候陽光二現吹到
門前刹杆金丹成矣又曰防危慮險藥生不知時亡
危險採取太過不及之危險採運失度之危險運行
不見循環之危險進火不知止地之危險退符不知
歸根之危險火足不知止火之危險得藥不升三關
之危險沖關不眞通之危險過關聚而倏散之危險
關過鵲橋之危險服食黃庭虛空着一腳大有危險
不出陽神之危險入定出定之危險道成千變萬化

危險無矣運行周天之時意守丹田發意起巽風吹轉乾坤採取之時丹田用意謹守方可運轉矣

採藥歸爐論十七

離塵曰採藥歸爐者凝神入於氣穴必借後天呼吸尋眞人呼吸息息歸根則氣自鼓自嗚自呼自吸自逆回矣曰神呼氣氣歸竅吹吾身中無孔竅常覺在此氣自歸根又曰其息深深後天呼吸之氣綿綿不絕歸根眞氣既得神氣之氣後天呼吸之氣綿綿不絕歸根眞氣既得神氣之力氣自回矣曰熾則坤火畧裏藏冷則巽風爲吹噓又曰微意入以動氣之中招攝動氣歸根又曰氣馳

外神亦在外神歸根氣亦回宮神反身中氣自回矣又曰此時心意不可昏沉散亂必要專心意誠一念不起一塵不染收藥歸爐後用封固之義

封固論十八

離塵曰藥已歸爐必要封固不令外馳停息巽風凝神入定了心了意心定坤位候藥當時發意起火運行周天心息相依不可太速不可太遲冲和運上乾宮交媾既罷復下坤宮歸根薰蒸靜候陽生周而復始也又曰築基查冥爲妙一陽初動心覺爲妙調外藥產凝神招攝爲妙封固息念省

冥爲妙採取老嫩當時爲妙運行無氣接自爲妙歸根大定神自爲妙採藥口訣

離塵曰採藥歸爐者凝神入於氣穴必借後天呼吸尋眞人呼吸息息歸根則氣自鼓自嗚自呼自吸自滅爲妙聖胎圓成不出爲妙

妙調神出竅謹慎照顧爲妙

水源清眞論十九

離塵曰水源清眞者水卽是藥源卽丹田也採藥者靜候氣動之時必要查冥大定思慮妄想全無不知不覺一念不起此時水動是眞採之藥苗亦眞若然靜定藥產之時思慮妄想塵緣習染知覺見聞卽名水源不清藥亦不清採之無成矣藥苗者從清源而

生卽採取可成倘在濁源而生者卽棄之無用又如注念頓起不可採取採者結成幻丹總無成矣

火候論二十

離塵曰火候火者薰煉候者時候也然火候不明難成道矣築基薰蒸是火一陽初動爲候陽生是火採藥爲候沐浴是火起火採取爲候藥過三關是火停息温養陽極生陰爲候呼吸武火是火退符歸根爲候温養文火是火老嫩分辨爲候氣足止火是候大藥發生爲火採大藥是候眞氣通關爲火服食中田是候黃庭温養爲火胎圓出神是候神念澈出上田

泥九温養爲火調神出殼爲候也

活子時論二十

靜塵曰活子時築基時身上眞氣蹺動爲活子時一陽初動産眞種爲活子時元精出關是活子時小藥産生之活子時眞氣不轉自動之活子時胎圓雪花飄之活子時調神出殼之活子時曰玄關者卽活子時矣節節工法有玄妙機關都有活子時也修丹之士不明活子時者總難成就又曰行住坐臥外腎舉動卽身中之活子時呂祖云舉則施功靜則眠始動始伏倘動極卽猛烹極煉活子時者乃玄關之別名玄關透露動靜曰活子時活子時者亦非易得之事必要仙傳眞訣後學誠心靜候虛極靜篤之時自然玄關透露

爐鼎論二十二

離塵曰鼎爐者神氣也凝神入於氣穴神爲鼎氣爲鼎丹田爲爐採藥歸爐氣爲鼎神爲爐採取運時神爲鼎氣爲爐運止乾宮乾爲鼎坤爲爐降下歸根時離爲鼎坎爲爐大周天時氣爲鼎神爲爐孔喃出入時氣爲鼎神爲爐總歸在內上爲鼎在外下是爐干譬萬喻總是神氣已　又修煉金丹先要立起三田下田百日成丹之所中田十月養胎之處上田乳哺出神之居任督二脉神氣往來之徑路

小周天歌訣二十三

成仙作聖兮別無他術凝神入氣兮在其大定萬緣不挂兮一念不生一塵不染兮淫念除盡久視炁穴兮神氣歸根水火旣濟兮金木交併龍虎爭鬬兮日

月同宮嬰姹交媾兮冲和藥蒸火燒鍋底兮暖氣融融一陽初動兮猶如走洩陰極陽生兮外藥始生猛烹極煉兮精化氣成藥產神胎兮息息歸根意守關元兮常覺常定採藥歸爐兮温養煮蒸如浴初起兮暖氣騰騰發意起火兮不敢留停意守中宮兮周天轉運不速不遲兮冲和而行陽火昇進兮神氣同行不前不後兮竝肩而跟運到泥丸兮温養照定夫婦交媾兮息效眞人陽極陰生兮陰符降退息數出入兮呼吸歸根後天武火兮順時而行採到丹田兮依舊蒸再候陽生兮照前施功子時起火兮逆上崑

大周天圖

白虎張威待赤龍　送上崑崙頂　金烏飛入廣寒宮　丹從海底發

嵩三十六爻兮四時降藥兮順時同行二十四爻兮四候路經午時降藥兮順時同行
天兮金丹聚氣足止水兮陽光一現淫根龜縮兮歸根卵漏不算兮潤餘周天三百周
再問後音

離塵曰火足必要止火若不止住後天之武火未免傷丹止火效驗淫根如龜之縮絕無舉動丹田常常溫暖日至以驗一路虛白元精不動止住周天靜候陽光二現如若氣動不可採取以宜入定候陽光三現足為火足丹成丹田之中而有大藥可能採取再用大周天之工法抽鉛添汞漸漸陽長陰消自然純陽無陰陽神成就然後神定倘然不定陽神不能出現

神虛眞人曰止火者藥物煉之不動文陽光二現止火之候止住武火文火仍然溫養不可離也陽光發現在眉目之間宛如閃電陽光一現此時火候未足淫根未縮一遇陽生即當採煉運一周天以至多翻靜而復靜周而復周務其圓滿惟宜入定以培養眞陽候陽光二現二現者倘有氣動不可採取更宜入定靜候陽光三現即可採矣三現者丹田自有大藥可亦採取大藥初起形如火珠大藥生時必有效驗二目金光兩耳風聲腦後京叫兩腎熱如滾水丹田猶如火熾有此景象大藥將生即運入中田先用河車超脫綫得六根不漏下用木座抵住谷道上用木

夾牢封鼻竅大藥將生上騰心位心位不貯下冲尾閭尾閭不透下透谷道此時卽微微輕撮谷道恐其走洩倘尾閭過阻不通　念不起　慮不染靜候而動不可強引候眞氣復卻輕輕用意引過尾閭由夾脊至玉枕到明堂下重樓過澗如有阻碍待候眞氣復動輕輕運用可也下重樓者猶如服食入於中田神室之中蓋通中下二田合而爲一然藥在中田元神寂照中下二田大藥勤勤發生元神雖居中田卻運中下二田二氣之妙用化成虛空一大境此時用火若有若無方合元妙之文火二氣升降不用意引自然而然矣

十月懷胎論二十六

離塵曰十月養胎不用河車鶴胎龜息之綿綿鐘離眞人云一年沐浴防危險防其心不定常常用温温氣候之火不有不無常定常覺若不知覺尤恐火冷丹遲又曰初入定時必用火候煉氣成胎而化嬰兒之神神微胎成之後則可無用火候倘若安意行火不免傷胎只要微有微存無無眞無二氣俱定便成虛無之妙境故曰十月胎神神全則出由中下二田遷以上田

千百億化身

乳哺圖

白毫端裏露出實相之金身

舍利光中普現大千之世界

人曰初入定時守定三月二氣微動以瞬
翰之處境守至四五月二氣俱定食性已絕獨存元
神寂照爲胎仙之主矣到六七月心不生滅昏睡全
無至八九月百脉已住至十月胎已純全神歸大定
定能生慧自有六通之驗矣漏盡通天眼通天耳通
宿命通他心神境通惟神境一通喜言人間禍福未
來之事惟慧而不用轉識成智又曰抽鉛添汞添二
分陽消一分陰添十分陽十分陰消盡純陽無陰謂
之陽神初禪念定二禪息定三禪脉定四禪滅盡定

有一毫之意餘陰尚在有一毫散亂之念神未純陽
有一分飲食有一分陰在有一分口鼻之氣在有一
分陰分陽不盡不死分陰不盡亦不仙必要食氣全
無神仙不遠矣

乳哺論二十九

離塵曰還神上田出天門而顯現者條出條入當十
月之內出者不宜出恐六根之爲魔妄出神失而着
魔境倘息一着口鼻者恐神隨息出故而隨即入內
將息氣而歸胎至十月之外由上田而出入者不宜
遠行尤恐迷失于外又曰初入上田定在泥丸入定
以久天花亂墜之際欲出天門速去速回不令久出
不分兒聞于遠境漸出漸熟漸哺漸足三年神圓可
以千變萬化又能通天徹地濟世誅邪任其所爲若
如三年乳哺止住不煉只有神仙之果無天仙之分
必再加九年面壁之功天仙在手眾昇冲舉之道也

面壁圖

神火化形空色相
性光返照復元眞

受詔飛昇圖

面壁論三十之內無功可煉神不是神火非其火心離塵曰九年之內無其意恍若太虛混混沌沌鴻濛未判之無其心意無其意恍若太虛混混沌沌鴻濛未判之先嬰兒如在腹中不知天地人我煉虛無之純陽師於昆盧性海寂照上田須臾不離煉之又煉久久陽神以老法力廣大然寂滅大定亦非九年或千萬年亦可又曰九年之內杳冥定在泥丸不可遠遊遠離者神窮不則久久煉得形神俱妙是爲功成汝欲住世接引後學必要前輩師傳謝過天恩方可開示未謝天恩不敢傳泰

離塵曰凡修丹之士訪求至人指示口訣眞傳實踐之工夫不然者至死無成矣歌曰無上甚深兮微妙法旨百千萬劫兮難逢難遇吾今見聞兮得遇受持願解如來兮眞實妙義兜自總敢分顧閃二乘不過明師兮莫想猜疑長生大道兮金丹之理不得情通兮莫放狂語後天呼吸兮必師指安用勞神兮枉費心機左牝之門兮務必師授安猶徒然兮空費神思棄物老嫩兮必要師諭不求高人兮自悞眞機眞實口訣兮要師指示強解強辨兮自暴自棄千經萬

典兮對準不移丹經不對兮工夫枉費聖人著經兮流傳後世細參根蒂兮顚倒是非男子下手兮泰悟根蒂父母未生兮在胎胞裏此地下功兮煅煉嬰兒火燒鍋底兮眞氣騰矣週身發癢兮肉跳動行採取烹煉兮外丹成功女子修煉兮先守乳根久久用功兮血旺氣生夾脊雙關兮直上崑崙任時使氣兮力恩吾形氣旺換功兮安爐立鼎然後照男兮一樣功行太陰煉形兮若有若無久久圓滿兮換出天門若問些兒兮端的是何元關玄內兮細打斗金千門萬戶兮都是無成旁門外道兮不能成眞正門修身兮

別無他名長生久視分博氏神疑黃金康得分復變
白金黑鉛休得分甚如丹砂陰陽分大道難成
性命雙修分方出門輸日前大道分凡夫不識大道
原來分現在日前出玄入牝分眞訣妙用還出還進
分必用巽風後天呼吸分原在鼻孔眞人呼吸分規
在山根踵破鐵鞋分無處覓詩識破不值分龜鱉分
文城健作此分別無他術伏氣原來分不能長生伏
氣元來分必定長生伏氣不伏分後天之氣伏氣要
伏分先天玄氣伏氣之法分必要師傳安伏閉氣分
恐傷殘身閉而不閉分眞訣妙用仙佛源頭分天機

玄妙鏡卷中

立妙鏡卷中 三十三

洩盡訪求明師分傳授眞訣志財侶地分方好下功
吾勸賢良分訪師修煉不可迷失分名利恩牽古今
多少分英雄豪傑南北山頭分埋藏土內古今多少
分上志高賢直上無生分不下東林

關竅論三十四

離塵曰三關者尾閭夾脊玉枕是也九竅者每關左
右兩条白脉三關共成九竅三田者上田中田下田
是也九竅者上前曰玄牝之門曰不二法門曰道義
之門曰上鵲橋上中曰元膺竅曰津液之海上後曰
泥丸曰上丹田曰元都中上曰中膸曰氣海曰乳房
中中曰黃庭曰正位曰遑箇中下曰祖氣穴曰戊已
門曰淨土下上曰關元曰生門曰死戶下後曰三叉
路曰尾閭穴曰毋丁分胎之所曰下鵲橋下前曰陽
關曰腎曾曰陽精出入之所再有竅中之竅元之又
元妙之又妙分能鼎爐種子元精玄關一竅學人專心
訪求指示可能有此妙景修丹不得玄關一竅到老
無成矣後三關九竅者周天經路昔世尊曰九種鐵
鼓一箭射穿前三田九竅各有妙用煉已時玄關不
得見者築基百日之功初用玄膺竅之津液玉液煉
形之法通關開竅之先峯實用關元竅凝神聚氣之

三開三用喻六部宰輔前後二九關竅喻文武官將
週身竅穴喻住同萬民若無立關猶國中無主國中
無主天下荒亂萬民受苦人身不得立關身中無主
以致勞神傷氣酒色荒迷不得長生然不得立關者
總屬旁門不免投胎故必求領眞訣還要眞心實意
煉至虛極靜篤之時百尺竿頭猶進一步立關自現
矣立關之色如霧露潮濕之氣煉成金丹硃砂之紅
氣放現光明水銀之白氣無足可行無形可動聚則
有散則無隱顯莫測之機也故曰天得一以清地得
一以寧人得一以聖金剛經云一合相不可說大學
玄妙鏡卷中

訪賢助道論第一

離塵曰訪賢外護者必要擇選高賢上士之人來
心性所爲輕財重德仁義無虧果能信道無疑過事
始終不二汝等有緣者方可立關護助道成然一
人養脈必用兩人護法至常年用費必須預備果能
財侶一得市廛靜處和光同塵隨機應變密修至道
功成面壁之後再訪名山洞府寂滅大定待詔飛昇
矣倘若高賢未遇外護未得則可保精養氣存神古
云有緣千里來相會無緣對面不相迎又曰人有善
念天必從之偶遇中正賢士之輩可能護助者速即
入室下手不可錯悞遲延

河洛入卦論第二

離塵曰先天河圖乾坤正體乾爲天坤爲地後天洛
書變化坎離離爲女坎爲男也水一火二木三金四
土五乃是先天五行也天一生水地六成之陽施陰
受地二生火天七成之陰生陽交也天三生木地八
成之天降地包地四生金天九成之地生天含矣天
五生土地十成之天生地成也河圖○乾交坤媾洛
書◎坎施離受陰陽顚倒五行錯宗先後混雜陰陽

冲和水火既濟金木相併二土包含結成刀圭神凝
氣聚聖胎成就矣河圖○水六木金土先天五行欲
交未交曰河圖○交媾以後陰陽錯宗曰洛書◎後
天五行金木水火土也乾爲老陽戊土成五數坤中
老陰己土亦成五數凡父凡母交媾欲交未交之時
曰河圖○男女交龍河圖變化曰洛書◎夫婦初交
時乾男淫念一起生出壬水入於坤女腹中坤女淫
心一動生出陰火包含陽水而成胎孕是爲乾失中
爻之陽變成離故離中虛也坤得乾中一陽轉變爲
坎曰坎中滿矣是河圖○變成洛書◎陰陽錯宗精

血包含女人有孕矣夫婦交合精旺氣足則易成精
神衰敗則難成凡聖亦然聖人用功將河圖○變化
身中自有聖父聖母交媾三寶凝結而成聖胎初用
神功凝神入於氣穴之中久久神氣冲和薰蒸一身
坤中老陰透出與乾中老陽一交卽乾中生出壬水
曰天一生水壬水降下於坤陽施陰受曰地六成之
是爲水火既濟壬水與丁火一交生出丙火曰地二
生火一陽初動調外藥也丙火昇上於乾與乙木相
交曰天七成之丙火與乙木一交生出甲木曰天三
生木甲木降下於坤曰地八成之甲木與辛金相交

生山庚金曰地四生金產神知小藥成矣庚金昇
上於乾宮曰採取運行庚金與巳土一交曰天九成
之庚金與巳土一交生出戊土老陰相陽降下於坤曰烹煉之旨戊土與坤中己土老陰相
交曰地十成之二五之精妙合而凝結成刀圭聖胎
初結外丹成就曰河圖○交媾以龍反成洛書◎乾
坤變成坎離先天轉變後天也古聖人重立天地再
造爐鼎再將洛書◎初變坎離用功也指玄篇云尋
天掘地見大光須得金花果自强女媧氏曰煉石補
天者卽取坎填離之功後天五行金木水火土金一

木二水三火四土五是也聖人重立爐煅煉金丹
者自祝中田久久專視坎中產出庚金之鉛曰大藥
將大藥運上於離宮曰抽鉛採大藥也庚金與乙木
一交曰添汞庚金與乙木一交生出甲木降下於坎
曰剝陰甲木與癸水交媾曰龜蛇蟠結甲木與癸水
一交生出壬水上昇離宮曰取坎壬水與丁火相交
曰嬰姹同房壬水與丁火一交生出丙火曰填離內
火降下於坎曰消陰丙火與己土一交生出戊土曰
丙火與己土一交生出戊土曰產牟尼坎中戊土生

求盡鉛乾純陽無陰聖胎圓成洛書⑨功畢返成河圖⑩後天復以先天又曰乾天一三五數曰陽九之說坤地二四之數曰六陰六九合成十五即圓滿之數也又曰聖人用功設立鼎爐般煉金丹運行周天之限數譬喻之妙用子時起火升到於乾午時退符降下於坤乃一日之喻初八上弦升到於離廿三下弦降下於坎乃一月之喻冬至一陽升上於天夏至一陰降下於地乃一年之喻也

眞口訣歌說第三

離塵曰煉已止念萬緣了萬緣放下莫心焦無心於玄妙鏡卷下 四

事無事心視聽言動不相交無天無地無日月世事紅塵不知曉築基百日勤打坐二六時中不差忘行住寢食總如如惟恐火冷丹無救薰蒸工夫要堅牢用力定心不思焦神氣相投龍虎交嬰兒姹女抱得牢五行趙簇關元內日月同宮念要拋萬緣放下心不跑用意做謀神氣交牛郎織女時相會同房花燭胎孕包神氣冲和精神爽溫養沐浴嬰姹交火煅煉意要調金木相併永堅牢水火既濟添土燒火養鍋底水熱了五氣朝元心安定三花聚鼎性要牢龍虎鬪來龜蛇交金烏玉兎要烹調混混沌沌猶是夢

玄妙境卷下 五

鳳飲圭刀猶如鐵匠風箱扯火焰精化藥勿逃外藥來時龜頭稍縮如走拽一般效降龍伏虎手段高用力伏定神氣交徧虎回宮就要跑老嫩分別均勻好急用武火過鵲橋搬運柯車上天曹神氣冲和過關去失意分離藥要逃溫養文火在靈臺陽極陰生下鵲橋急用武火順時到靈山依舊文火照燻蒸煅煉安排好嬰兒方得坤母抱夫婦交給不離散精神日增有功勞嬰兒若然出外跑照前施功要烹調調到精滿有驗到二目金光耳聾了雷鳴一聲嬰兒跳丹田猶似滾水澆到此外藥不可調再調嬰兒損壞了

小藥用功分久久內照藥重一斤兮採取就跑立之
又立兮立妙竟到竅中之竅兮究裏又高黑龍打滾
分黃龍來到白龍吐氣兮不可遲跑黑金煉黃分黃
芽來到白金採收兮運到崑崙白龍咖珠兮天機露
了週身遭到兮鵝卵樣高回到丹田兮猶如脹飽雨
刖疼痛分苦楚難熬採藥歸爐兮用心照料母子相
會兮神氣相交來到中宮兮安然坐好溫養沐浴兮
不可心焦嬰兒姹女兮相和合好老嫩分別兮採取
就跑金烏半斤兮不多不少玉兎八兩兮不減不瀉
初八上弦兮陽火宜進廿三下弦兮陰符降退

玄妙鏡卷下
採大藥用幾日再視中田七日間藥苗發生下丹田自然
行到尾閭關身中運前後轉不採眞氣枉徒然移爐
換鼎到離宮清清靜靜心莫散捧玄聖要師傳妄用
心機也徒然雙目連珠勤再視黃芽白雪發根苗日
視中夜守留嬰兒自然到中田夫婦和睦中房鬪太
藥發生在下田溫和養謹愼照煆煉嬰兒不用焦不
昏不沉着力照嬰兒機得笑遨遨念不起萬事拋大
藥煉得海底跑腦後雷鳴耳後風丹田猶如滾水燒
紅如日軟如綿雷鳴一聲到中田回到尾閭卽速調
不調大藥淺漏拋大藥生到中宮六門緊閉不放鬆

卽用河車就超脫方得大藥不廢還大藥冲尾閭關
不可急領就過關謹謹愼愼來靜守候他復動引過
關用本座抵谷道好用河車運過關再用木夾牢封
鼻方保大藥不外瀉用五龍捧玄帝嬰妃大河上靈
胥火龍勇躍來出現降伏虎不得離清輕靜看守
好嬰兒騎虎上靈山眞氣復動領過關小心謹愼到
中丹嬰兒停不肯跑不可扯他強過關慌忽守住黃
河內杳杳冥冥藥不散穿牛鼻不安走牽過鵲橋到
中丹三關九竅開通過不用意引自循環

玄妙鏡卷下
養聖胎要調和陰蘊陽純結內丹十月工夫溫和守
晝夜不離看中丹三萬刻又六千行住坐臥不離丹
先用若存併若亡然後存亡兩不關有徵有無徵無
眞教文火妙內藏若無徵無原不無空不空來如來
藏若着有聖胎傷若如無了嬰兒亡煆得絕食嬰兒
爽煉得氣死姹女稍百脈定內丹足火候不用虛空
藏聖胎圓滿嬰兒現不可妄走在外方六神通都來
到過去未來也知曉嬰兒不可出外跑坤母收來懷
中抱自幼小恐迷失坤母謹愼來顧照六大神通不
可用謹藏養成爭尼寶養珍寶妙裏藏嬰兒姹女在
中載久久胎足有驗到雪花飄飄出黃房久守中不

超脫尤恐正氣要回還有他口鼻尸解畢神不獨立
要轉凡胎守中不超脫萬載總夫住塵勢神念湧出
天門去此名守中不超脫萬載總夫住塵勢神念湧出
孔哺功泥丸養不可妄出走外鄉溫養沐浴虛空照
不着不離嬰兒笑守泥丸謹慎照尤恐嬰兒出外跑
有不有來虛空照無亦無嬰兒笑久久自效驗到
六出紛紛出關跑初出元門自幼小一步二步要娘
照初出關即刻收恐怕嬰兒失路回一里二里即速
轉坤母細心好照料百千里要走好萬里天崖遍行
到六大神通都顯妙再煉九斗面壁照到此時止住

了陽神不老神通小天仙從此現成好不煉元神不
堅牢
九年內無可煉名山洞府訪仙迹鼻端有白須常煉
杳杳冥冥不記秋千萬年常一定無年無月無知曉
常覺守在虛空照元神久久養成老眞氣足元神壯
返老還童嬰兒笑白髮童顏桃花色嬰兒跳出元門
跑呂祖云要飛昇玉皇無詔不敢跑留住凡間立功
勞接引後學上天曹功成滿丹書詔引到極樂朝母
笑或在天宮或遊遨則奉請來不受謝千萬載永堅
牢超出三界樂陶陶天地有終我不曉一性常明在

天曹九玄祖封贈詔父子團圓夫婦笑男兒方得稱
大孝女子丈夫名聲高

門人問答第四

眞中一問曰如何陽神五等仙請先生指示
李子答曰陽神五等者人仙地仙神仙天仙金仙是
也百日功行氣足於下田封是爲人仙矣證果於下田
人仙亦不離人也守之者行益壽延年不守者神馳氣
散與凡人無異人仙加工再採大藥過關服食於中
田是爲地仙矣證果於中田然地仙不離於地也難
免尸解之果糟是神氣爲二汲後元神不能獨立不

免投胎故地仙與人仙同理地仙再加養胎十月食
氣俱無百脉以定胎圓出神陽神超在於上田是爲
神仙矣證果於上田神仙不離於神也陽神微嫩不
能超出天外亦無神通不過壽與天齊神仙再加調
神出殼復煉虛無之陽神煉神還虛三年乳哺之後
神氣漸老通天徹地千變萬化是爲天仙矣證果於
上田天仙不離於天也天仙再加面壁九年用煉虛
還無之神功常定常靜久養陽神堅固法力廣大遊
遊八極超出天外永固常存逍遙極樂是爲金仙矣
貫中二問陽神五等陰神若何請先生明示

李子答曰酉時沐浴有五等一曰試世上之凡稱見鬼見神二曰見天宮與地府三曰遊天堂與地獄四曰成神五曰成仙一曰言人禍福又見鬼神者乃是先功此是魔道興人也四曰成神者乃是天上神仙做三曰遊天堂與地獄者乃是外道打坐存思妄想之是旁門用功六門緊閉過出陰神此是左道害人也世俗根此為假道惑人也二曰見天宮與地府者乃了錯事降下凡塵又或鬼仙地仙奪舍而來又神仙戲遊人間不味靈根自幼曉得過去未來之事亦有神通不用修持而得沒後為神五曰鬼仙者乃是不玄妙鏡卷下　十

得正道枯坐旁門雖在功勤陰神出現是為上等鬼仙中等鬼仙沒後地府為王下等鬼仙者沒後搶胎奪舍而生也

問曰如何子午卯酉溫養沐浴請先生指示

答曰修行打坐盤膝如何樣好請先生開示

李子答曰下功起初神氣入定為酉時沐浴靜候陽生動而復靜為子時沐浴進陽火息火息效為卯時沐浴眞息微動為午時沐浴故子午卯酉都有沐浴溫養之義乃是修仙之妙用又曰進者進陽氣之火退者退陰氣之符採者武火取者取腎中之元精烹煉者煅煉陰精火中有符符中有火也又問

如何老嫩答曰酉時沐浴之後陽動採取藥物初生是為嫩也不能成丹劫而復靜子時溫養靜而復動不採桑苗太過老也亦不能成丹未純熟退符太早午時溫養不退太過亦不能成丹又曰如何老嫩當時答曰陰極陽生陽旺即採進上乾宮陽極陰生陰旺即退結根此時不老不嫩之時也進陽火者火是氣退陰符者符是神火中有符符中有火符合煉而成丹矣進者進眞氣之陽火退者退陰神之陰符進退都在泥丸採收者採眞陽之元精烹煉者烹煉陰氣之獨精採取烹煉者全在氣穴又曰進者坎進上田退者離退下田又曰天干地支入卦鼎爐盡是煉丹之妙喻世人執着有相之方位任他修煉至死無成夫關竅者煉丹之徑路世人執着實相亦是徒然凡一切譬喻乃修丹之妙用其實總是神氣二物合而為一也

李子答曰修煉金丹長坐短坐隨自力量而行不可強用也不論長坐短坐總要有仙傳眞訣若無眞訣那怕長坐不臥亦是無用矣六祖云長坐多愆勉菩提怎么長睡臥不思量菩提曰曰長活時常坐不臥

死後常臥不坐一語何作兩樣行年少之人
長坐亦好年老之人長坐不臥卻疲氣弱怎麼結得
金丹須保養精神爲妙不可長坐不臥也十月養
胎方可長坐矣又問曰前三三後三三兩箇三三
担担如何講究答曰前三三乃三田也後三三是三
關也前三田九竅一担後三關九竅一担皆不是担
箇三三一担担都要玄關去挑也歷年苦功無人曉
一紀飛昇天下聞矣

明性一問曰旁門外道亦可成道吾請先生指示
事子答曰不能成道也三千六百旁門九十六種外
玄妙鏡卷下 十三
道皆是洪爐吹打唱念極好聽失棄魂魄精氣神子
午卯酉定時辰納陰補陽是廢根枯坐旁門存思想
精神傷氣命難存步罡拜斗空費力畫符劃卦枉勞
神蹈卦念咒弄鬼神空勞一世無得功閉氣內思損
玄氣面黃皮瘦像鬼形受戒燒身是愚人忤逆爹娘
喪殘身外道邪法呼風雨騰雲駕霧是妖精未來過
去他知曉一靈陰性亦無用採戰房術傷陰德天眼
竟竟不容情打七煉魔吐血病悞信邪師傷性命一
切旁門併外道諸公心內自評論

明性二問曰今僧自稱大和尚得道眞吾請先生指
教
李子答曰非也他口所大和尚傳法紙上傳他几句
字也是假名猶是設戲在臺上君臣父子相稱下臺
原是坑子他知過夫未來弥出陰神猶似夢中涉
不明

明性三問曰訪師可有遇吾請先生指明
李子答曰訪師必要堅久之心不可性急登山涉水
勞苦身心遍訪天下感動天心苦功限滿明師可遇
矣昔黃帝訪道八十一年方遇廣成子先生授道修
眞白玉蟾祖師十四歲出門訪道至五十九歲遇劉
玄妙鏡卷下 十四
海蟾祖師授道修成

休凡一問曰古云地湧金蓮眞吾請先生指示
李子答曰觀音出商末時打坐普陀洛茄山潮音洞
名青蓮女未知何處人神通廣大普救萬民世人取
觀世音後復取名慈航潮音洞如何湧得出金蓮人
腹爲地一陽初動元精透露色如黃金妙喻金蓮也

休凡二問曰蘆芽穿膝是否請先生指示
李子答曰釋迦出周中打坐雪山槃陀石上如何透
得出蘆芽是藥產外道過膝元精色白妙喻蘆芽也
休凡三問曰蹈蘆過江是眞吾請先生開示

李子答曰建齊出梁時南天笁人仰仗梁不契後復歸魏助齊修成時適來成身重泰山如何蹈蘆度過江去下回爲曲江縣梅妙喻過江也

休凡四問曰白雀現瑞是眞否請先生指教

李子答曰如來先到雪山後歸羅山凡體打坐如何頭頂聚得牢白雀是藥歸乾頂色如白雀妙喻者也

修元一問曰師姑可成道否請先生指示

李子答曰不能成也自古以來那有無髮女仙佛演戲亦無光頭女仙天下稀觀寺院亦無無髮女仙佛神像千經萬典之中亦無光頭女人成道祇有帶髮道姑成仙師姑若想成道總要蓄髮隱身方可成仙也

修元二問曰女子如何方可修得成正果請先生指示

李子答曰女子成仙必要異志方可成道或裝癲裝狂花容變醜錦衣變縷智慧能幹萬有拋離隱身藏體方可修成男子七寶金身女子五陋之體防男如同防虎若不謹愼老虎即刻陀跑

修元三問曰自古迄今人人說道得了玄關方可成仙作聖他在何方人氏何姓請先生指明爲

父坤母交媾玄關心歡踴躍急忙起身趨入坤母腹中變化嬰兒時混沌君三年丁巳歲五月三十夏至日亥時借母投胎住在坤母腹中靜候百日至伏虛皇五年丙午歲十一月初一冬至日子時產生露父坤母老邁得子歡天喜地猶如得箇夜明珠一般取箇乳名玄關玄關曰都虧父母育我面有出世若無父母交媾我要墜落苦海轉投四生永無出期父母之恩粉骨粹身實難酬報也玄關答父姓靈名元宗寄母姓坤名月貞玄關師父正一子眞人傳他天地造化之功玄關晝夜功勤習成神通而有移山倒海

之決千萬萬化無窮矣他父母心中思憶尤恐他操
出禍來故而時刻照應須臾不敢離他玄關常常打
動斗上天太開天宮內織女以他招親做新郎
時轉法輪入地海內大開龍宮龍宮內龍女以他配
婚家中黃金滿室寶滿前有時宿天宮有時宿龍
宮父母愛如珍寶玄關長大成人仍前遶移老家昆
崙山復取大名眞人玄關出門遊玩卅母時刻照應
不敢離也時明帝七年戊子歲人月中秋望日子時
出門坤母叮囑他速出速入不可久住於外玄關時
刻吃奶不離坤母遠行久久乳哺大人一般父母亦

放心得落方可離母遠遊父母又以他婚配月府常
娥爲偶產生一男名金童又產一女名玉女玄關出
外遊玩朋友以他取個號名陽神子如來地藏親兄
弟斗母觀音嫡姐妹元始玉皇爲道友諸佛菩薩親
眷屬玄關祖父木公祖母金母太公無上太婆無生
玄關住在天宮佛國做仙郎快樂無窮也玄關切行
圓滿寂王九年正月元旦子時脫殼飛昇騎龍上天
矣

修元四問曰有這樣好處可有會期請先生指示
李子答曰那有會不着必要你誠心自然相會也玄

關初做新仙住靈霄宮受職功成圓滿久成老仙遊
遊天下逍遙物外矣名山洞府安身玄關受職斗柄
之主推運周天日月星辰隨之戴運若然錯悞時刻
上天諫降凡塵當行卯行當止則止不可絕強也勞
心費力三十日睡去初一子時醒初二起身初入起
程行到十五日到老家崑崙山又睡到二十三日動
身回到恋山家裏三十又睡到初三起身料理五天
初八日又要起程周而復始不能停當也你若要去
會着玄關三十就要去眞心候他他若起身料理龍
下好與你相會開談待到初六七方可相會講理談

玄你若不誠意尸他睡不醒不能與你相會你
若去遲了他初八又要起程不能與你會也不得正
道一觀渺茫不知若得正道之人觀見句句玄理字
字有妙乃是一部全功眞經人若解不出玄妙乃是
旁門外道若人剖得出玄理乃是高賢聖人矣天是
天天人是小天可盜萬物之精華可奪天地之造化
可竊仙佛之神功可修八寶之金丹可以長年可以
不朽可以超過天地劫運之外永劫常存矣不論富
貴貧賤祇在有志無志而分有志者成仙作聖無志
者墮落四生雖愚昧小人得了玄關修煉亦齊聖域

未有不能克成者也

破迷勸世歌第五

紅塵白浪雨茫茫忽忍耐謙和是妙方到處隨緣延歲
月安分守己度時光休將自己心田昧莫把他人過失揚
誰憤應酬狼仔細耐煩作事好商量多藏則厚他人爭
氣忿勞後澤長罪業難逃奸婦女鬼神敢重孝爹娘從
來使警弦先斷每見鋼刀口易傷悲鵬万何須論短長
爭產爭錢狹早伏行善修德福無量吃點虧時無大害
學些眾處有何妨榮華總是虛花夢一場老病死亡誰
可代變愁苦惱自玄妙鏡卷下　八

事富貴猶如夢一場老病死亡誰可代變愁苦惱自
承當人雅奸巧誇伶俐天自高狼作主張曲徑斜行
員地獄公平正道即天堂奸雄欺世神難恕刻薄人
家後不昌一服保安和氣散雨端勤儉訓兒方休闘
勝來莫爭強白年一夢醒黃粱恃強欺弱朝朝鬧人
禍天災日日忙轉眼白頭人易老荒邱墳墓是家鄉
勸君及早回頭悟積善修福策最良善氣充時諸惡
戒消災延壽姓名香

俊學艇帆于雲水道人敬錄

玄妙鏡

後跋

從來學道之書前聖所著參同悟眞一切丹經玄理
明露一二隱藏八九後學難以剖明無處下手余昔
立妙鏡一部可謂詳且盡矣使後學得遇此書庶心
中有柄繩此參訪明師指點首尾中間火候老嫩金
丹奧妙始末備陳彼入道者益加精進余自幼看破
紅塵不思榮華不求婚配釋道二門覓玄尋理不得
泰明後又出外三年尋師訪道不惜財力登山涉水
萬苦千辛偶遇公平學道眞師指示眞訣大略隨棄
家業護師行道五載勞苦不辭方得道閒勤參苦悟
立妙鏡卷下　一

密修至道入載功成故述此書拔上中下三篇傳留
後世余願信道賢良誠心參究指日可明不落肯師
旁門外道所迷不枉吾苦志度世之願矣

同治丁卯二月朔日護幕山讓塵子李昌仁謹跋

女金丹　口訣

收心

金丹道理最幽深逐節功夫着意尋若問入門初下手
掃除妄念以收心
金丹大道至聖至神至玄至妙有內有外有始有終其
中細微節目須知之清方行得到若不着意行之則知
內不知外終落空亡知始不知終僅成小果而其下手
用功以收放心爲首孟子曰學問之道無他求其放心
而已倘此心日放於外如野馬山猿刻不宓息此心日
與情私爲緣眞性卽日爲物欲所蔽棄夷旣牿則夜氣
不存欲望結成胎仙不亦難乎故入門先把萬緣放下
一絲不挂一塵不染放心於無何有鄉中清清靜靜空
空寂寂久久純熟其心自死心死則神自靈雖不得仙去
仙不遠矣

養性

一顆牟尼似水晶何期塵垢蔽精英但能靜坐回光照

依舊天心夜月明
眞性本自靈明但爲氣稟物欲所拘蔽則有時而昏然
其本體之明未嘗息也如能勤加拂拭用力涵養依稽
如天心之月明照萬國滴發之法每日靜坐先將萬緣
放下回光返照如月到天心風來水面一樣情景悠悠
揚揚活活潑潑似有似無勿忘勿助寧空物來雖如如
不動卻又了了常知不知則流於木石之墮返照時總
要安舒自在不昏不在則未會法不可再照恐成氣鬱古

云先時照後要收自後漸來不放亦不收收放得宜
久久調養忽見一天火靈光此眞性初現景象也由此用
功自有明明時候但返照之功不可久用古人云未得
大藥不可久照恐出陰神入於魔道故十二時中以一
時返照餘時則瀟灑自在其功夫總要不可間斷純熟
之候自有天然靈光發現明照九州幷鬲六宗又要知
而忘其所知忘到忘無可忘自臻化境

雖能念住特初禪息到沖和始見天機方兒無別巧
同行同坐夜同眠
佛云初禪念住心無出入也息無生滅也二禪息住息無出入也息
無出入則息住而氣得所養矣此息非口鼻呼吸之息
喜人生之初隨母呼吸之息以成胎及裂胞而出此息
藏於祖竅穴中雖與口鼻之息相通常人之息由口鼻
出入不能入祖竅以歸根眞人則息歸根故莊子謂
衆人之息以喉眞人之息以踵是也欲尋眞人之息須

調後天呼吸之息以尋之眞息歸根於祖竅其氣卽藏
於祖竅故息調則氣和息住氣不散古仙所謂氣歸元
海壽無窮者此也然息必調到沖和時候乃可採藥乃
可養胎故云沖和始見天劉長生曰沖和結炁雖又曰
沖和養神氣何謂沖和伍子曰不偏不倚不疾不徐非
有非無如何作用方能沖和伍子又曰夫婦並肩陰陽
合一晝則同行不前不後夜則同住不遠不離如斯了
悟方是沖和三昧總之伍子之言不過愉心息相依朝

夕不離之謂也鉛離曰人能心息長相依摶盡形骸玉
液流故心息相依調到沖和結氣之能事畢矣

凝神

神是夫兮息是妻休教異路隔雲泥兩相匹配歸根處
便與同登步月梯
神者火也息者風也煉丹全憑風以扇火火以煉精風
火同用神息相依兩不相離猶如夫婦一般故曰凝神
於氣穴中神抱住氣息係住息不卽不離勿忘勿助方

是眞匹偶眞交媾朱元育曰要覓先天眞種子須從混
沌立根基混沌卽歸根復命之處也海蟾祖曰先賢明
露丹台旨幾度靈烏宿桂柯旌陽祖曰與君說破我家
風太陽移在明月中無非喻凝神入氣穴之旨也三丰
祖曰大凡打坐須將神抱住氣息住丹田中宛
轉悠揚聚而不散則內藏之氣與外來之氣交結於丹
田口元月倏達乎四肢流乎百脈撞開夾脊雙關上泥

功夫到此築基之數已得一半觀此則知凝神之功無論剛人柔人皆不可少也

三命

女子原來命有三紫白黃光不似男少上衰中成在下關頭一路要深諳

女命有三紫白黃是也光之黃者丹田生丹之處也白者胎元結胎之地也紫者血光生血之海也其在上者爲陽穴在中者爲黃房在下者爲丹田當其少也天癸未至陰化濁經而流形於外故少則從上及其衰也天癸耗盡氣不能上升以生血而膚乾血涸則經無矣故衰則從中若欲修成乾體須從下田運上陽穴神火薰蒸便經變黃黃變白白化無形自隱矣故曰成則從下與男子不同不識此關頭則丹不成

女金丹

滿一斤之數丹田眞元之氣足上升血元生血陽極變

氣穴

氣穴無他即乳房休將膻下妄猜量人知不識陰生處

安使毒龍自伏藏

氣穴即血元也即乳房也在中一寸三分非兩乳也兩乳命在丹田故以下田爲氣穴女命在乳房故以乳房爲氣穴陽極變陰從氣穴化陰血而流形於外故斷赤龍須從陰生之處用功久久行持形自脫矣若以男子膻下一寸三分中之氣穴當之則誤也

卵巢

伸到花開對月時猶言玉欲倒流落鏡初圓之數丹田眞元之氣足上升血元生血陽極變陰從氣穴化陰血而流形於外故少則從上及其衰也天癸耗盡氣不能上升以生血而膚乾血涸則經無矣故衰則從中若欲修成乾體須從下田運上陽穴神火薰蒸便經變黃黃變白白化無形自隱矣故曰成則從下與男子不同不識此關頭則丹不成

女金丹

莫待亦龍出水源

先天炁微曰女子未生以前父精母血後行血氣和而成女形女子受生之時先稟父精之鉄炁一兩先生右腎單一條絲於上而生雙瞳一條絲於下而生金丹自茲以往十二日生癸水一鉄一百八十日生癸水一兩自是而後十五日生癸水一鉄一年生癸水一兩至十四歲生癸水十四兩於血海中同前胎內帶來一兩共成全一斤之數三百八十四鉄合

周天三百八十四度一年得三百八十四日易卦三百八十四爻天地之數陰極陽生癸盡鉛現二七而天癸降至十四歲而天癸降後至廿六個月零七日半耗盡女子自二七經行一月一度運行不息與月之晦朔同度不差時節若差時刻病作矣故月月花開時時經行其所以行此經者陽既變陰則不可逆若亂行妄逆殺人不少

須在抵羊未觸藩之先信至時用工上藥靈鏡三命篇

曰月信者非以經至爲月信者也信之一字如人在外倘未回家而信先至爲信至之日彼自知之或腰腿痠痛頭目不安不思飲食此信至而成血也乃氣也當在兩日半之前專心行工若經行則赤龍陰精不可把持亂行妄運殺人不少須待其經後兩日半以白綾試之其色黃金乃經龍時也照前工運上以斬之凡此之言正示人當知時行功也

斬龍

陽欲化陰是信至猶未經行之時急忙鼓動巽風驚起火輪從丹田運上紅元府以斬之太陰煉形法曰初下手時閉目存神大休歇一場使心靜息調而後凝神入炁穴將兩手交父捧乳輕輕採摩三百六十遍將氣自下丹田微微吸起二十四口仍用手捧乳返照調息久久自然眞息往來一開一合養成鄧鄧神氣充足眞陽自旺其經水自絕乳縮如男子是謂斬赤龍如此久久行持後不必捧乳吸炁只凝神於炁穴回光返照是謂立化之門也眞息悠悠虛極靜篤陽氣薰蒸河車逆轉萬朵紫雲朝玉宇千條百脈種泥丸斬赤龍之功有如此效驗故女子修煉以斬赤龍爲要也

形隱

殺人無過此妖精七七數週命遂傾煉到太陰形隱後安排紫府慶長生

許祖云男子修煉不漏精女子修煉不漏經水之經爲生人之始信返經成孤則乳縮如男子而經自不漏若男子則煉精化炁陰根縮如童子而精自不漏不漏而後命可延若不斬此妖精到七七四十九歲血枯經盡無生機矣生機絕則命傾上藥靈丸三命篇曰女子以血爲胥乃空殼焉過四十九歲腰乾血涸無生機也見雨有之一斬即化而命生矣如何養之使復生血元似處子焉此又無中生有之妙

女金丹

元亦不過收心養性養氣凝神而已不二元若曰本是無爲始何期落後天一群總由口三寸已司權九投胎屋勞屋那堪疾病纏子肥能益母休道不通旋別有補功未改輕視自孫不二所謂縛虎擒眞穴掌龍斬蓋丹之訣也女子修到經不漏其後性命功夫與男子之功夫同小異慧無人以訣破其奧妙耳

求丹

煉形化氣築基工上品天仙事不同若問金丹端的處

日來映月照鴻濛
日來映月方能發光萬古能開此理丹道不違

煉已

生龍活虎戰蓮房最怕心猿意馬狂煉已不到純熟候
安能過海把帆揚

呂祖步蟾宮詞曰煉庚甲要生龍虎須知龍虎不是身外之物方是生的行道時驅活虎以就生龍最怕心猿發狂意馬揚威不知馴伏安能過得海去取得經回故

女金丹

必煉已純熟使神全氣盛七情不動五賊不亂六根大定色相兩忘乃可入蓮房以求丹天仙正理曰煉已者所謂苦行其當行之事曰煉熟行其當行之事曰煉熟絕其不當爲之事曰煉精進勵志而求必成曰煉割絕貪愛而不留餘愛曰煉禁止舊習而全不染曰煉已者即我靜中之眞性動中之眞意爲元神之別名也古云未煉還丹先煉性未修大藥且修心煉已之謂也

順逆

順則生人逆則仙坤乾爲舍是眞詮臨爐妙訣在顚
倒搜羣草自見天
不二元君曰着眼細縗後留心順逆途無根樹曰順爲
凡逆爲仙只在中間顚倒顚丹道用逆故泰之卦象坤
居上而乾居下乃能天地交而萬物通不知倒挽羊車
則羣陰阻塞安能去濁陰以見天心故修仙不問男合
女只要於中知順逆耳

丹生

恍惚窈冥情似痴融和正是藥生時丹田有信機緣至
速整火工採玉芝
此丹稟於父母藏於炁穴年少壯時卻有向外拱關變
化之機取此變化之機逆入黃中故謂之丹但丹生之
時有象可觀道德經曰恍恍惚惚其中有物渺渺冥冥
其中有精泥丸曰精神冥合炁歸時骨肉融合都不知
尹眞人曰俄頃變生羣竅脫體如綿心覺恍惚丹生景
象也且有信可聞邵子曰忽然夜半一聲雷千門萬戶

採藥

猛覩先天一粒丹其光灼灼似金丸巽風不把橐籥鼓
縱欲過關卻也難
金丹一粒圓陀陀光灼灼明亮似金丸若不吹巽風鼓
橐籥安能過尾閭上夾脊雙關泥丸以入丹田乎入藥

鏡曰起巽風運坤火讀紫虛曰乾坤橐籥者消息也有呼吸之氣方能鼓
風喻呼吸之氣也橐籥者消息也有呼吸之氣方能鼓
動此消息使藥升降往還以成一周天柳華陽曰金丹
之道從陽生時凝神入炁穴鼓起橐籥之巽風息息向
爐中吹噓猶鐵匠手中抽動一般風生則火焰火焰則
精化精化炁生採此生炁升降往還謂之周天也

升元

日出扶桑大海東火輪飛渡萬里空功應玉鼎金丹就

亦汞自歸神室中
扶桑紅日自西而東正藥如紅日燦燦自東而來西方
也斯時也忙駕火輪飛渡洪濤大海由尾閭上夾脊雙
關純陽曰子後午前定息坐夾脊雙關崑崙過又曰憑
君子後午前看一服天津在脊端蕭然虛曰幾回笑指
崑山路夾脊分明有路通但逆行道左非鹿車不能推
挽鹿車眞意也有這點眞意方能踰越險阻過得雙關
上得崑崙下得鵲橋使活汞入於金鼎神室而永爲身
寶

女金丹

合丹

艮男初歸混沌窩夫妻從此結絲羅六門緊閉勤添火
帳裏春光瑩太和

艮男吟藥從艮而來也混沌窩祖炁穴也艮男之藥
自東北而入祖炁與眞鉛配合猶夫婦結絲羅一般
然初歸時不相識凝結須緊閉六門調息綿綿神火薰蒸
使合爲一但合丹之火須文火溫溫非若採取之時武
火急急火須知火候原不相離火必應候

火候

火記雖垂六百篇未將眞候寓綸編最明玄通神虛訣
呼吸分明了卻仙

紫賢曰聖人傳藥不傳火從來火候少人知丹金萬卷
不筆於書而沖虛獨曰火候誰云不可傳隨機默運入
玄玄雖觀往哲千千聖呼吸分明了卻仙可見火候之
要當於息息中求之蓋息從心起心靜息調息息歸根

女金丹

金丹之母然火候不一古人以內外別之外火候有作
有爲鍛鍊之事也內火候則丹已得任其自然無爲之
事也總不離呼吸二字不調外火候之呼吸則不能溫養此丹故柳華
行此丹不調內火候之呼吸則不能溫養此丹故柳華
陽曰凡呼吸之火能化飲食之穢精而助元精凡神火
能化元精而助元氣凡元氣之火能化呼吸而助元神
元神之火又能化形而還虛助道成始成經曰採火之
力以登大羅之仙又須知火眞候原不相離火必應候

候至火亦至故火候二字有透節靠慮不住歸於心須修德盟天以求師授終難了徹於心須修德盟天以求師授

温養

已看白雪種青砂塞煨謂停温養青砂白雪種砂金鍋得本汞配合必須塞煨謂停温養青砂白紙有路泛舶槎丹結之後神御氣而凝氣歸於神神息往來綿綿不絕似有謂之胎息胎息者依胎之源胎因息生息因胎住胎不得息不成息息不得胎不住胎息相依是眞胎息功夫到此切莫粗疎丹易爍故取其温養者從容涵育任其自化如天澤物雨暘以時如母孕子寢興有節如龍養珠鱗伏不動如雞抱卵變炁不絕子前進火午後退符節時調惠綿綿似有似無屏除妄念如愚如訥古云採藥只一時合汞須十月又云十月胎完入聖基若非温養安能胎圓乎三十六宮春周天三百六十也每一周天休息一番周天有程温養有數必須養足方成聖胎其中侍旨庭數未致讀於竹帛懼浪天機也噫仙道非淺學士有路人不修德盟天虛心請求耳

胎息

功夫到此真粗疎神息綿綿合太虛借問養胎何所似恍如父母未生初

丹結之後神御炁而凝炁歸於神神息往來綿綿不絕似有謂之胎息胎息者依胎之源胎因息生息因胎住胎不得息不成息息不得胎不住胎息相依是眞胎息功夫到此切莫粗疎謂之胎息非謂有胎也神息住於此也蓋胎者藏神之府必要忘相忘形體同太虛而眞息往來綿綿不絕似有似無若忘若存如春沼魚如百蟲蟄呼至於根吸至於時經日混混如在母腹未生之初一般不二元君曰息息返歸初者此也到息住胎停則神定矣神定方能出定而聖胎始完

度數

採藥燒丹有後先坎離易位巽倒遷顛功完九九周天數那怕不成物外仙

乘人行道與剛人不同而其成功比剛人亦易剛人伏

氣三年采入一年可伏以丹在身中故也然氣雖陽伏
而赤脈最能害道果是女中丈夫能斬赤脈則經不滯
陽消扶外二陰變成乾懽然坎離功足乾體雖成而其
氣未化其神未靈又當用煉氣化神之功以艮上一陽
化巽下一陰將盡外陰之氣以成純陽之神到運行週
天數終九九神復純陽又當用煉神還虛之功方成物

安全丹

脫胎

外神仙

七十六宮應數週陽神忽到上田遊一聲霹天門吼
頂上宇看白氣浮
周天之功至七十六度聖胎已完陽神由中田遷上田
破頂而出是謂脫胎鍾離云雷震天門鬼神驚掀翻宇
宙飛白雲金丹頂傳云頂門忽然雷聲懷中抱嬰兒
特三周天耳

而獨立乃能離定捨身而出定者不到大定神亦要依
靠不能離氣雖能離身形故心息相依神定方能出定
而其出定景象各有不同有以天花亂墜出者有以七
層寶塔出者有以身外有身出者有以風雲雷震出者
馬丹陽眞人是也有以香風瑞氣出者如不二元君是

女全丹

乳哺

也總之神之出也由定靜中一念故變化顯象亦由一
念即千百億萬身亦由一念未可以所出不同遂疑其
有異也曰白氣浮者特舉一端以爲證耳
初產嬰孩氣未純仍吞水汞復元質仍吞乳養經三載
變化通靈聚是神
古云嬰兒初產未成人須藉乳哺三載方
能變化通靈故須仍吞水汞以復元質非質要三載也

打破虛空纔算空

面壁之功無爲之事也不二元君曰爲事皆云墨凝然坐小龕輕身乘紫氣靜性澄清潭炁渾陰陽一神同天地三功完朝玉闕長獻出烟嵐故乳哺功滿必須擇名山洞府冥心靜坐面壁調神出則以太虛爲超脫之境入則以上田爲棲栖之所忘形入定以煉眞空煉到空無可空打破虛空神方還虛此達摩所爲必面壁九年也

冲舉

煉到眞空道愈高丹書下詔步雲霄從今永住瑤池苑隨着靈妃去早朝

不二元君曰佳期方出谷咫尺上神霄又曰一旦仙凡隔冷然度海潮神旣還虛昇退有期天書下詔雲鶴來迎赴瑤池以賜宴朝金母以受圖瓊檯玉闕爲我家湘妃瑤姬爲我同儕何樂如之特愚守宮砂決烈女子斯不能與麻姑爲伍果是女中丈夫修德盟天虛心誠求得行此道比男子尤易成耳人其立志自勉可也

純陽經女工傾煉

純陽巨祖傳

濟一子傳金銓述

太陰煉形與男子修煉之法大同小異初功下手閉目存神太体欠一場使心靜息調而後凝神入於氣穴在兩乳間心辭兩手交义捧乳輕輕採摩二十遍將氣自下窩上兩乳開心辭兩手交义捧乳輕輕採摩二十遍將氣自下再田微微吸起三十六口仍用手捧乳返照調息久久自然真氣往來一開一閉變成鄧鄂神氣充足最陽自

旺其經水自絕乳如男子是謂斬赤龍如此久久行持從不必捧乳吸氣只凝神於炁穴週光返照是謂乎牝之門也真息悠悠極靜篤陽炁蓄泰河車運轉黃朶紫雲籠玉宇二條脈實泥丸自覺一點靈光不內不外自下田上昇絳宮泥丸下重樓歸於金胎神室週光聖論云女子太陰先煉形初行功卽要請乳房行住唯風靜宜如是行至四十九日行住坐臥常守中極神者卽心之下血海之上當中虛懸一穴是也行住則宜無邊無際則宜寬守中極血海如雞抱卵一念不起百想俱無但行此功卓爾未動脈絡未通必多倦睡須行指腦下垂之功指腦下垂者何也卽週光返照以眼觀鼻搭定雀橋下玄牙至重樓歸中極入血海以水會火片刻倦睡卽醒此卽調氣如綿入息深深守中極少年女子煉至百日胎仙卽一點落黃庭鬼哭後十月功夫陽神出現粉碎虛空一路倫輿與昇天同無彼此之別也

不爲外物所擾血海自潮氣陰自動動者非心動是
可忽之景象其藥也融融難以言語形容是由無念而
自動此時切不可動念念動則散推宜把定元神用法
採取此卽小藥發生須行採取之法兩三度以機息仍守
中極採取之法以眼觀鼻過雀橋下玄膺到重樓入乳
房遊中極歸血海行分水透玉枕升百會下泥丸入明
堂仍降下中極而歸血海將眞意守定中極血海入靜
入定如其陰生再行採取之法機息仍守中極血海凡
行此功須戒暴怒風寒暑濕以及生冷瓜菓火煎之物

女功煉已還丹圖說 23

此時定要撿點倘風寒入竅藥難醫治總要萬緣放下
一塵不染如果照法行持一日之間眞陰之氣能動二
三次此動要分眞僞有氣機之動有念慮之動須無念無慮而自動方算眞陰發動只要旨
零七日血盡化炁赤龍自斬變成乾體基已成矣還丹
有何難哉註云女丹經多言女子行功每逢月信一到
便要停功此說謬矣皆由未分清晰悞也凡
女功所重者氣機也但其中有壬癸之分如工水初來
癸未來此卽信到彼自知之或頭昏腰疼信
至而潮猶未至此時正宜迴光返照默守乳下血海用
採取之法以補腦築基則所採者壬水非癸水也如癸
水一到自應停功必至三十時辰兩日半癸盡之時仍
用採取之法採至何日而止其中大有天機口訣須求
眞師口傳心授不可妄猜如果行功到此自有考驗赤
龍自斬乳頭自縮如男子一般而眞陰之氣化爲眞陽
矣此時須要道侶同心扶持候眞景到時採小藥過關
小藥過關之時亦有景象果到基成藥產丹田有火珠
馳驟血海如湯煎鼻搐身震切勿驚懼此處亦有口訣
要待師方免危險不然恐眞火變成凡火一防焚身二防顚狂如有得眞師傳授若藥
既入鼎便要知煉藥之法符火有候火候小周天火候
丹得者必失此藥既名小藥自宜用小周天火候
亦有口訣進陽火退陰符而煅煉之符火有候煉三一月小

女功煉已還丹圖說

周數足或藥之眞僞丹之結否自有考驗如小丹果結
每逢入室靜坐遍體火發如蒸籠之氣一般只宜默守
中宮吶言不語聽其變化雲時之間見一火珠如豆大
從明堂射出一丈多高如閃電一樣此乃基成得藥之
眞境界也斯時雖有煉藥祕法總要一念不起五蘊皆
空任他天翻地覆雷電霹靂驚我只將元神穩坐中宮毫
無畏懼如鷄抱卵如龍護珠時當進火則進時當退待
則退進火退符有候有數必煉至大定炁足神完火珠不現

小兵煉結丹後已無此係第基得藥結丹三層口訣後
尤有四層天機不能一口道盡歷來仙師授受皆係如
此果然功行至此八仙之果證矣以後用功與男子無
異但女屬靜體後四層雖與男丹同其運用而其建功
更速矣

眞師總批 凡孀婦眞女烈婦能立定眞正志節始終如一受
魔不退至死不變貧富不移堅眞不二乃可授此
三層玅法循序漸進暗有仙眞護持一切內外妖

魔不敢擾害終期大成至於有夫之婦入尊未了
切勿妄傳只宜勸伊養性寡慾孝姑敬夫待時而
傳倘恫情輕授確有可據無一毫妄誕之語倘恍
之論罪是天機不可輕洩得其傳者俱係前緣愼
之珍之

午是陰之極子乃陽之苗男子外陽而內陰女子外陰
而內陽男子奪外陽而點內丹女子奪內陰而點外丹
也女子行功第一要明採身中之陰補身中之陽陽者

精與炁也陰者神與血也採於何時須知月信與潮之
時與月信潮盡之候夫信者何如人出外未歸而信先
至也信至潮未至之時急忙用功或盤膝大坐或觀音
半坐侯身中神炁發動週光返照乳房穴及血海鼻息
調勻將所動之神炁用眞意(即黃婆也)從血海升入胃口一
路直達頭門由上降下到乳房而仍歸於中極但此法
不可妄用信來而潮未來之時可用在兩日之半後潮盡可用若潮信未淨妄行
採取必至殺身謹記此法少年血氣旺者心地靜者三

月之久便可斬赤龍而復還童體面如桃花如巢功到
此時與醉漢相似昏昏默默晝夜光明不散行持一年
甚可築固而人仙之功程驗矣

中年婦女修煉須用太陰煉形之法夫行此法者須除
思去慾忘情絕慮方行此道算定某日某時月信至未
至前二三日即宜靜養待至信到於靜室內調息端坐
兩手放膝前用食指捫子午上如拳閉目存神調息內
視由乳房照血海候至眞陰之炁發動乃行煅煉之功

若此段工夫要分頂假時淘如煉假陰濁氣必成疾藥
醫藥罔效果然頂陰發動周身如綿醉遊相似此時血
海中如魚吸水一般其樂共有不可以言語形容者斯
爲眞陰發現之眞境也此景一到卽用眞意引過來脊
上玉枕透泥丸過雀橋下重樓入乳房而仍歸於中極
血海也倘或體衰氣弱二三月之久眞陰毫無動機無
可如何方用作爲之功先將右乳揉轉十二次後揉左
乳十二次摩臍腹三十六次口中嚥津液三次嚥畢仍

照前週光返照虛極靜篤以守之如此每日子午二時
行持不怠不上一月自有動機卽可採煉至眞陰盡化
爲陽炁乳頭縮而赤龍斬變成男體則眞陰煉形之功
畢矣詩曰面如桃花膚似雪到此赤龍永斷絕清靜法
身本無塵功滿飛昇朝玉闕
丹基旣成而還丹可與赤龍一斬陰血盡化陽氣在丹
田血海之中不能久住必要過關方成法身此時身熱
如火熙鷹如珠方用還丹之功與男子之功無異也若

遲至丹田祖竅方用周天煉藥之功夫玄關一竅萬神
萬炁之祖也內有先天之祖炁會合凝結宣呼吸綿綿
一意守之不散二炁自然交合八脈自然流通仙胎自
然結成再往向上之功三年煉已成大還而結聖胎
仙胎結成十月火候煉足嬰兒自現或聞絃歌絲竹之
聲或暗室生白未來之事他人之心毫無隔滯觸景便
知到此可以造就身外之身任他諸般境界不可着他
不可懼他我只一心守中面壁九年候陰盡陽純形神
俱妙與道合眞待詔飛昇永爲王母之眷屬脫卻塵世
之輪迴矣算來不過數年辛苦竟成億萬年之快樂斯
世之婦女思之又何憚而不爲哉

曰祖曰可笑世間學道人論天論地講修行天機妙訣
都不曉三家藥物未分明不煉爐中眞造化難免苦海
墮沈淪我今傳你三教理說段修行妙訣功先講天文
地理天地三才要精通男子脩行伏白虎女子脩行
斬赤龍天地周流分度數日月循還還化工三千四八

歸黃金木水火轉相逢女子原是太陰體須知太陰
妙化工每日右旋十三度二日半後行一宮一月運行
周天畢女子氣候亦相同要知金丹眞口訣天人造化
本相通會得其中眞妙竅晦朔弦望仔細窮一月運周
機先動兩日半後即下功若人識得天機妙何愁女功
不玲瓏再有一段眞金訣須共神仙仔細論七星寶劍
西南掛雙林樹下運轉輪盤中寶珠影影現一隻白牛
透崑崙百尺竿頭忙撒手騎牛趕月伴老僧又撞金鐘

無影寺六月滴水化成冰沒絃琴音奏三疊無孔笛吹
出八首木母伴作木馬走金公又隨金烏行二人翻江
併倒海看看要到高空亭瀝了一點甘露忽然七孔
放光明到此一步緊一步切莫採亂血因循待他一點
來歸壺二五凝結始圓明若問此歌何人作兩口停來
度女眞其中妙理悉包盡莫負我今苦叮嚀

女丹彙解

無量劫佛編輯　廣東月西老人述

玄天上帝曰易曰乾父坤母陰陽之義昭昭可考有天地然後有男女則陰陽之道又不言而喻則是有天地之不可無男女也明矣男受乾坤之變化而成其象女亦秉乾坤之交泰而有其形凡具茲形象者皆具乾坤之炁而同列於宇宙之間耳今當慈航普渡之際實衷共擘之時男則教亦多術竟捨坤維而不顧哉指男之玄精奧妙不啻汗牛充棟度女之法範典型殊成窘窘無幾也吾切發悲而徧論之是舉之中言雖廣而少統論以約束其妙焉女子體屬陰炁則陽又歸於何所體陰也氣陽也氣以形擬則陰陽難以名狀氣以血言則陰陽始有善落血本汗也非氣而血不運動氣中含炁而清濁以分血又陰也非陰中所蓄之陽炁而氣不涼通吾辨至此不得不一口而破其眞矣氣海屬陽陽中含陰血海屬陰陰中藏陽此穴此竅中分牖膜即十二時辰皆無停滯之候也陽極而陰長陰極而陽生兩兩旋轉交會足於三十而信自動矣所交者陰陽其實炁爲之交耳此一竅也一分爲二信停而炁則沖信露而炁則洩故月信動宜止其功若炁洩而功仍不止則引濁氣而沖些子之玄炁可不戒哉男體以精中之炁而實些子女子以血中之炁而薰些子些子足而遭竅足遮竅足而拍湊始運抽添運而始有甘露下降之說也

不知男子之精其炁充足女子之血其炁甚微故名之曰男陽而女陰也餘吾道者絕七情爲本斷六欲爲先論以約束其妙焉女子體屬陰炁則陽又歸於何所體陰也氣陽也氣以形擬則陰陽難以名狀氣以血言則陰陽始有善落血本汗也非氣而血不運動氣中含炁而清濁以分血又陰也非陰中所蓄之陽炁而氣不涼通吾辨至此不得不一口而破其眞矣氣海屬陽陽中含陰血海屬陰陰中藏陽此穴此竅中分牖膜即十二時辰皆無停滯之候也陽極而陰長陰極而陽生兩兩旋轉交會足於三十而信自動矣所交者陰陽其實炁爲之交耳此一竅也一分爲二信停而炁則沖信露而炁則洩故月信動宜止其功若炁洩而功仍不止則引濁氣而沖些子之玄炁可不戒哉男體以精中之炁而實些子女子以血中之炁而薰些子些子足而遭竅足遮竅足而拍湊始運抽添運而始有甘露下降之說也

不知男子之精其炁充足女子之血其炁甚微故名之曰男陽而女陰也餘吾道者絕七情爲本斷六欲爲先則微微之炁又較勝於男子者多矣何也男子之心易動女子之念略靜動則炁洩靜則炁易長一則易洩何啻千里之謬歟男子之七還易收難放女子之七還易收苟能眞心不懈不待三五之歲而甘露常降七竅常開開之易豈有採取之不易哉男女之辨於此明矣若集中之言虛言空言玄言妙言

神言化又男女之大同也吾丹分明而世莫言焉果何辨乎男子則以胎名女子則不言胎而單以鼎名者恐後世之人錯認胎宇卒受誣名烏乎可女子之息不結則已一結而封固再結而自守三結而穩根强此三者故所易放而易收眞女節志可不急急以悟其妙耶更追而論之女子之氣息原體本柔所不柔者後起害之也有志超塵者只戒一箇剛字常切一箇柔字苟常柔溫不息則虛也妙也空也玄也盡備柔字包括於萬萬世俗雜於後先後乃六欲先乃靈元先後並用靈炁不

也細談多犯拘泥又是那端多犯執舊又是何意皆由也再者發慈悲下細指穿以便防患莫怪上仙以法慳

翻先天之炁一線牽連三關九竅竅竅皆然一雜後起便隔玄關先天炁阻九竅不安一坐之後節節辛酸遍體拘强炁未通關一竅未到患即相纏爾等脩煉誰知此番吾發慈悲下細指穿以便防患莫怪上仙以法慳兩箇箇膽寒先後有氣只分寸念念本難淨須聽自然切勿拘念拘即阻關中田一炁全體聚焉仙云採取採取先天後天念絕先天自然合而為一三關充滿配合陰陽兩兩相連陰消陽長周結一圈丹從此長生從此

確確至他法他訣本同男子其不同者此也

庵元佛批曰結丹神化脫胎原本虛無自然何有功

金沙古佛曰大呼同緣細聽吾言歷年脩煉卻也心虔功難上身豈無弊端有法無法常常點穿有念無念卻

用之可說乎

沾今察眾生病患病細皆屬先後未分界限吾與點出箇箇思勉未上坐時先須散淡勿拘勿束活潑自然然後上坐更無拘羣隨其念來隨自出焉隨其自化只將神全念若堆積毫不沾絆閉目思睡身化形完無人無我死尸一團如此用功病自安然更不惹病全體舒安拘念煎阻火即焚原著意煎散邪更燎然病從此起燒乾眞元女子血海氣化出焉邪火一動蒸逐命原血漸枯槁醫治難痊血動之時更宜舒展躁性勿發怒氣勿

觸犯中田朝夕心熱口苦舌乾皆由此起誰辨此端倘煉之人絲毫勿犯稍著魔迹大壞眞元爾不自覺患即來前身冷身熱皆由有偏莫詷倘煉卻病延年倘不知檢患莫大焉一時一刻念念檢點勿犯勿錯易長靈丹不須期望玄而自玄不必苦功丹結九轉不必言坐無時不禪閒居行住皆長妙丹爾等倘煉心悲不專後起參入先天隔斷鮮不受病何怪諸仙吾今點出細心相

參一切妙法利刃割完毫髮勿差絲臺勿沾朝夕優游灑灑安閒有食無食莫罣心間有作無作更勿局旋如是百日妙景自添能倘一載萬象自然莫拘倘字煉字更兼一字不泥化如水泉始算眞倘始算眞煉倘本鋤惡煉本渾全有形加煉病自入焉無形自煉煉乃眞玄今日吾臨萬象概刪先防六賊亦聽自然有心而防難中之難無心而防勢必自堅牢不可破何用防閑大眾

婦女同心勉旃身居何等念立何願專本尊常切莫看難易何如之只分塵緣念盡卽佛欲盡卽仙仙佛無異度毫塵寰爾本有心煉成金仙不煉自成不玄自玄念與妄想打掃勿沾朝朝快樂便是神仙常常如此何愁西天吾來度爾金身換全爾等自量自貫自專言言雖淺妙更深採自始至終大法備全

與浩浩皆由此處發根竅以大處而論百脉皆由先極分形造以細密而言又屬無形無象却原萬化豈包到男女俱同此至寶只分血精兩條男精逆行而成仙女血直騰歸心竅故而各有各法各有各照女功雖用凝字法訣將心地緊相抱如果意馬難拴住稍著片念血海潮回海與氣海兩下有分曉血海以前只七分此處即是氣海竅竅在那不上不下不左不右一妙竅血化氣凝化炁妙後天之氣先天化一雜人欲便隔到有後

無先成凡種仙凡各異須知道道在此處不算道炁必歸根元極竅方能凝成此靈苗方能結丹火候到此點朝夕活潑樂好太緊精神散太緊閉炁竅必須不緊不緊不遲不早不住爲住不好之好不凝爲凝不照自照此點火候甚微微眾女雖當仔細料不識此點不算修脩煉二字須忘了多以煉字太著逐一著便謂病根擾此病一染著藥物難達到世人動云元根在臟腑此

病根藏在髓道藥何以能除全仗純陽一點貫內竅方將此病除得了好好好吾真示一則再將火候撥綫層不與層撥終歸含糊於不明必定受病更深沈炁之冲激須歸竅動時不能靜始生使爾不知不覺不見不聞歸根後一動性命陰陽會水火既濟分元極而太極有靜機便莫揀聽其自然而靜不可妄參一識神一切齊放下睡也由他昏沈也由他一毫莫錯驚此點火候少人識多係將靜妄動身一動炁散成魔障千千萬萬意紛紜到此時即便下捐來散步等候一刻上捐炁再行去養靜靜自易歸根若是强打坐疾病內栽根再有心多妄先睡而後用凝神無妄切莫用有妄便煉心煉字須活看微凝恍惚而杳冥方是凝煉法方是入靜第一乘此點上坐火候法動時火候要分清動候必覺覺時莫雜塵天人此分界仙凡此處分儼像示子體未覺先天體已覺後天生此界當細審覺時初刻細恍恍覺

初再轉萬念樂初字再字義電光一閃頃若無紛紜象
正念靈系分倘有妄想抽添煉進一層亦是還系還陰
陽兩下復元再遊行用此功夫當具悔合此一法非上
乘言今點此眞妙訣堪與男女一齊記在心不是眞種眞心
煉輕浪天機祕雷霆法雖甚淺淡細思絕妙始見精此
卽未得金丹時朝不離此法門

白遵眞人曰立志貴堅眞總勿染塵氣法本平而易運
行勿留停有時法當用須知勿太矜有時法當捨默守
本來眞動靜兩相發刻刻會天心眞女原無住不過聊
點時血氣有衰旺涵養功宜深久則血化炁白膏質周
身自然陰尽陽紅塵不動心方能成乾體方能證上眞

稍有欺僞念慾忘墮深坑

白遵眞人曰師爲脩行之階紙貴靜無靜卽初禪更加
脩煉養眞炁陰降陽升露玄關玄關不在身外求卽在
寸斑覓大丹心果靜神果閑活活潑潑遍周天系也歸
源血也歸源經細烹煉燈中問暑也不熱冬也不寒溫

温養此眞嬰娟十月丹完全三載乳哺聽自然自然飛
昇大羅天自然飛昇大羅天

金沙古佛曰女丹從何得來男與女兩不相侔女與男
大相懸殊男丹由精化炁炁化神神化虛虛極靜篤而
丹自結矣女丹由血化氣氣化神神化虛虛無自然而
丹自成矣但氣雖由血所化卻有兩解如心不定念不
潔身不宣氣不平則血亦不能化氣而血自爲血氣不
炁氣則血盡成濁而信皆露矣夫信本污濁之物何以
化氣蓋化氣者血中之元炁也元炁
者何血爲通身之精氣有此血而精氣以藏無此血而
氣無歸宿血如海水水凝而炁升露玄關玄關不在身外求卽在
身有血如海則血自化氣而上達遍體炁然後流通百脈
百脈貫而一點不墜由此而丹望結矣不然滿腹俗情
日經外事性氣躁妄紛華牽連憂思鬱結妄念打攪終
日無一宣靜則濁氣隔斷眞炁天地不交陰陽不調寒
暑不節週天不合而病有不成者百無一二此非道之

咎實人之咎也吾今指點眾生各宜細心體會莫謂道不眞特患爾心不眞耳爾心果眞掃盡浮念去盡紛華和緩性情暴戾不存解脫憂患而神恬怡樂斬絕外務則天氣下降地氣上騰先天眞炁自然流露充滿海水氣亦自與神炁相接不坐則已一坐而自然然其中有無端妙趣較之人間一切別有一重天地方知道不虛而仙不假訣不悞人但要自性自悟可也言今再下一丹有謂赤龍不斬而丹不得結道不得成者不知血盡而氣亦盡矣如男子之精敗而丹亦難成其理一也盡男精女血多不可絕氣離血而氣無由生血化氣而精始流通如謂血盡而乃言煉丹何苦乎血枯而病反起此終不離血之一考證也又言煉之數年而毫無影響非無訣也實心無靜時之故也雖在朝夕打坐十二時辰無一二時靜定即或有定不過數刻而已氣何時化神何時凝丹何時結經年累月終成一頑人耳勸云某某俗眞某某守節不管人間一事吾察其實卻與裕

人不相遠矣又云某某既得眞訣某某俗煉多年而毫無一成殊不知得眞妙訣者始勤終怠多年修煉者姑待苟安如此脩道其誣道也實甚吾今勸爾眾生論爾之貴貴不敵吾論爾之衣服飲食更難比美夫吾吾且宜當下割盡爾等有何難捨了割不下眞癡而又癡迷而又迷恐終成無緣之人也可痛也乎謹山僊以慈悲度世世人切勿自棄其仙佛可也吾本以普濟爲心爾等幸勿自絕於吾可也

普賢菩薩曰朝夕脩煉望結金丹有丹之汞不煉之丹丹在身中無形無端有端非妙無端絕玄玄處丹就無玄不言有心而煉枉費心猿不煉自煉方名大丹丹本空降天地一元有形之氣不算妙詮無形之祖萬象包涵一得汞得空空盤旋物之生也此處兆端物之榮也此點鼓焉物之藏也此妙爲娚有形有象乃曰後天無象無影先天之天後天生成先天兆元人之生也理本一元無象無著內藏一玄後天遮蔽玄者不玄今開妙

法點化有年人誰不知後起難言一朝識神念未清渾
多參人欲少見道玄七日一復卻也甚難心多塵垢神
多迷涎不皎不潔不淨不乾神氣兩傷焉能通關關旦
難通竅何發端竅既不發何運抽添抽添不運枉坐蒲
團言且重說收斂神全收乃自收卻有玄言一念偶動
即便自轉出須有時考驗中田前點妙法如如動玄如
如有動又如無關此如如動天地兩捐忽發如如姹女
交關此點絕妙從未有言吾今細點勿輕忘傳丹經典

籍每部唱言俱說如如姹女配鬱此乃全詮未分界限
亦未分時又未分先吾今言者再與細研如如一動先
後兩沾知如如動胎有鍵關渾渾而動如如自然方明
考驗神出之端知動而動猶兼後天不知忽動如如快
然妙不可指樂不盡歡方曰如動大丹成焉見此妙境
自無塵緣相不待掃諸念悉捐蘊不著空空自然不

著空相萬境空渾天地之運我渾一團天地之靜我與
一玄天地之生我與相兼天地收藏我與一元造到此
處大覺始言未到此境仙成猶難何悟大覺豈輕易言
吾今點化如如一翻機盡泄漏妙法無邊
瑤池王母曰眞女本童體只在清濁分鉛汞雖全備奈
已變成形一入胞胎後不得以眞名既已落後天豈能
便飛騰元炁縱圓足亦宜煉渾淪自有而返無方可言
歸根若論返還理女子未知音常常執著守兩眼照乳
庭清濁難分辨混淆炁怎凝清升而濁降一定理常聞
過孰炁不運濁氣反上騰清炁卽下墜如何識命靈女

子無他訣活潑是要經心活炁自旺神活炁自靈意活
炁自固性活炁自升活潑非在外心中不著痕心定方
上坐上坐息調勻息勻身體化眞樂此中生樂而忘其
樂週身炁渾渝自然歸祖竅關鍵臺不存能靜一刻久
一刻歸中庭能靜一時久一時炁迴榮朝朝能靜定一
月功有靈百日卽有驗一紀定飛昇何以能此遠元炁
未漏崩可惜太東縛氣血兩不分時而氣化血時而血

靈反轉成枯槁病疾惹上身不念大道閑豈能辨明朗
香遇古姆曰吾今談玄理專言女法玉女本靜體陰
中亦含陽守靜終難靜機關蘊中黃靜雖是本體御柔
猶賴剛剛爲陽之主柔乃陰之藏識得柔中剛可致弱
中強氣血屬後起祖竅自發陽一炁通四體百脈皆獲
漿赤龍何用斬濁盡乃流光此原有分別婦女兩分張
婦體非全體元炁已受傷欲復坤陰炁發動在乳房微
微用眞意引火用黃梁稍爲太著迹血滯病暗藏有意

抵意運勿助亦勿忘久久炁歸源陰氣自消亡陰伏陽
乃升煉成乾元剛處女不必用眞靜始終方氣靜血自
化神淸炁自揚不知亦不識變化概包藏週天分度數
不滯合陰陽始由血化氣終乃柔變剛一月炁交會去
濁留元陽濁盡淸上升自然滌穢腸光明眞皎潔骨髓
露瑩光倘不淸本源念慮必暗戕火熾周身熱反道現
眞陽若知止火法無意默而忘邪火頓消滅眞元尙無
傷此點真口訣婦女當提防果能眞如是道成會法王

自運入巳出炁有志立意無偏尤宜勿兵加於氣
然不動是本原安靜久坐卽散神者拘束炁困頓
本圖靜靜中煉眞炁躍躍自騰翻忘意忘言守至誠不
還不移合玄關炁行切勿滯炁住勿稍添烹煉未咸宜
窒煞皆層偏果能照此行功圓見先天先天從何見只
取心頭無望聲不聲不聽神自活神活性命兩相施旋
轉不良陰陽會交媾眞炁自滿圓圓滿滿通眞丸白

此下降滴七遭遭得甘露花心活七日七朝便開繁蒂
心一繫眞心現自在如來遍大千大千世界任遊轉看
盡紅塵苦海邊方知聖仙點妙訣眞不悞人窮慈船世
上輿論急急煉定許果結遊西天

慶慧古佛曰吾今統指一火候是眞節女共參觀不拘
相前强打坐優游散淡不拘拴任其自放自收束一時
念靜自參禪一時不靜休上坐强坐炁反隔祖原此點
元炁靜中來優游漸長雨纏綿經綿亦有考驗訣神若
昏昧想貪眠然後輕身榻上坐一坐眞炁會自然不用

此法神難合此功日久頂上圓但要化識神身累易去
後天接先天若非良節兩等辭休用此功妄去貪若貪
此小成睡魔反使神炁隔窮關再撥良女脩行訣子時
陽動下梢前默唸佛號三五十再行用功照點前子時
活不與移動天人交戰在此間能移身法化屬異佛號
一聲澈地天辰刻不宜輕移動妄動神機敗本原此乃
脩眞上訣良女 同共參觀何分兩等撥火候良女
神原在兩間節嬉志向虛空定卻多傷耗未脩前內藥

元炁俱傷敗另起爐竈始還原辰刻昇坐神炁足不足
不動更傷丹母丹何以名脩有形丹本炁凝號曰玄玄即
丹之剛名號神圓炁自兩復還此良節女眞火候脩到
百日再點丹女本眞陰藏眞陽故點辰刻用功參子時
一陽初發動遊行活潑還周天一陽動時眞陰旺上坐
必便自抱還所指中藏天機妙留心揣摩勿妄談口中
說訣皆是假眞修還在念靜捐能除萬緣清似水明珠
掌上放光圖

瑤池王母曰吾又題醒女子金丹由漸而進由勉而安
由下而上由後而先漫漫烹煉漸漸熬煎不緊不緊火
候自然期至水湧北海沼天如河泛深急籠爾船若是
溯洄定許失船養靜女子海水甚堅一到期滿如火燎
原倘不停功禍起眉前停一七日二七無嫌勿謂懈怠
功夫難深必待露消再言參玄若不待盡穢氣相參水
泛海潮時至周徧竅竅聚會周天已滿同流而下故曰
滔天如河水潮百澗流泉山溪小谷共聚一團方曰泛

漲此理明言養靜不停逗期參禪眞火一發惡穢燒乾
即成痼疾藥苗難痊不但北海穢枯燥乾百脈阻滯膏
肓成堅力難破血乾入髓間壽今指破下細與談勉受
奇禍個個畏難此即妙法必不輕傳吾今點出竅廟女
娥多停期至自不病連期至之日活潑爲先勿憂勿悶
七情悉捐六欲掃盡悠悠然然澹澹自如冷飲莫貪太
辛辣物亦莫咽沾自然去病一生安閒此緣之中又分
幾端今世造道前生累寃相報亦難身安多受病

染綠難結全牟遂慶者昭有周旋生雖不樂發卽證仙
生能造成金仙手拈由仙而上直歸西天生死兩途何
掛心間吾今道出眾位女賢苦中受苦勿貪旨甘略略
放過掃盡俗緣揩盡眞神自全全此一點飄蕩仙
山欲登寶塔任爾高攀欲到靑陀隨爾足採欲遊京
任爾開玩欲至西土佛引過關欲步靈鷲由爾進前吾
所言者並無誑談女子功夫與男相兼只分地步地本
非玄一切妙化俱不異男爾等切悟書中載全毫不差

錯會自脩潛切記切記吾甚心歡

譬月文通古佛註禍起眉前者血潮如火蒸也如不
停功以火攻火則血熱而成枯焦之患矣海潮者卽
月信流露之時應宜停功靜坐苟不停功數日如舟
行河內明知波浪洶湧而故將船放必失大事謹記
勿忽

譬月文通古佛曰道雖分層次不過爲脩煉者把心拴
發自然靈炁自發現血化爲金丹陰氣消融盡眞火蒸
懵開何有凝滯病何有斬龍言不化而自化坤位轉成
乾

譬月文通古佛曰淸靜眞誠是妙玄莫用後起擾先天
念定卽宜長長坐神昏不必死死採朗如皓月眞性體
明若秋水大玄關活潑不沾亦不滯者冥如有更如閒
一靈運動渣滓化樂境層層如魚鳖莫將假身囿眞我
方能返本而還原

譬月文通古佛曰蓮臺寶塔候斯人眞眞不昧本來因
先將淸濁分明晰久坐靈臺漸漸生元炁蒸騰休驚恐
任他升降自調勻勿忘勿助眞火候有意無意莫留停
煩悶卽忙遊散步拘泥便覺神不寧念動是火非眞藥
性靜無塵卽眞金煅煉原無分層次淘盡渣滓自澄淸
不須別求眞口訣今宵言語須謹遵

金沙古佛曰點醒緣中脩眞女貞節兩端聽根生知指
妙訣非無法法本訣出自有箴常洗凡身歸靜地勤養

個心垢化冰多貴仙根少擾俗割斷凡骨換仙身明明
常照前身映星輝七斗放光明兩目靈光常生內兩耳
靈照常開門兩鼻不爲凡香引眞香發動貫七星一口
能杜俗粗氣行住坐臥號佛聲兩手不沾人情態多翻
貝葉唸諸經兩足穩住天台上丹室禪宮漫舉行步履
輕搖心便蕩妄動耳目即擾神神擾心即隨機出散漫
無歸炁何勻肉吸不勻外氣擾內外一吸自歸根內主
不搖神自穩搖動不甯炁難盈即或有動眞機轉困頓

無歸攝歸庭呼吸一勻先天動後天自調先天行若能
念死後天絕先天自從左右生此機本是自然來並無
功用訣點明吾今指盡無上妙望爾凡胎照去行同守
眞志休貪訣點爾關竅堅爾心爾志能對吾之志爾心
雖似吾心滑能比吾心海如水三戒以後吾親臨現身
度爾室眞證空形飛走如雲吾形常在爾心內爾心
即是吾想吾觀音菩薩常往功成果結伴吾身七還
能化三萬朵千葩遶花履雨身此種種修徑都不去遶在

何處拜世尊
金沙古佛曰吾今無他法將收心之上品捕念之絕妙
一一與爾指的端心意走不是別一件未將大道細嚼
參試想這身居紅塵如在苦海一般今生落人道來生
失落苦不堪俗言一失人身萬劫難幸爾等今有緣得
聞大道身坐蒲團心也不須收意也不須觀念也不須
持猿也不須拴有身如無身心似無關也不必觀爾
的心也不必記爾的法言略取一意在乳間一刻心不

定一刻莫拋散二三心不純二三莫放開卻又不可緊
緊拴也只在有意無意之間太緊氣必滯不注意念偏
吾再有一法亦是收心上妙丹常在誦經與念雜默念
經一遍只得二刻覺恍惚念自捐自然功滿百
日見先天一坐過睡魔醒時即參禪志清不用收念起
再用此法收安念實在難實在難將爾等辜經
斬斷不盡紅紅綠綠花花衣衫斬不絕南田北地兒媳
情腸一大串縱是仙佛手段也難度爾上仙施出難揚

爾上吾船勸爾等莫在退卻 自將金丹拋入那茫海裏
邊生時不知悔死後方了然 再醒童貞女各自細打算
前生之根本非淺今生遇奇緣並無人牽引一聽大道
關妙玄一個個自己心願看 破了紅塵世界了脫這七
情不沾眞乃是千古希罕果算得女中奇男但只是眼
爲六賊主見不得紅紅綠綠花花朵朵披好看一念便
打轉事事變體面虛假人情費眞念吾今勸爾休沾染
莫愛這事難結果莫墨這大緣難滿願又莫慮普陀無

人喚爾能了脫人間諸掛絆自自然然有金童和玉女
邊即宝功滿日寶蓋和幢幡護法音馱前引路十八羅
漢把駕參花仙彩女千千萬四面擁護到西天爾眞女
試看好也不好眞是前根不亞緣法寶天仙苦口眞
言切戒汝惟願個個記心間

圓明道姆曰圓明忘本圓忘原藏一穴一穴分九竅頁

西並南北星象列宿位以一爲轉折不睹亦不聞似有
似無別有無歸中候煌煌輝四廓此穴不多大萬象蓋
包括大如天邊外小配形難測高而三天上卑又海底
澈穴道分明點人皆聽清白令非重重點精微難透澈
不陰亦不陽陽精媾陰血陰氣歸血海陽精此發洩發
動人不覺恍惚心甚悅飄飄而蕩蕩清澈分皂白不樂
心緣隨陰陽兩不接一得神飄涉忘包無阻隔子午遘
方吐陰陽兩交叶陰合陽祖忘遘惡遍池列陽配陰祖

忘花開茂枝葉此處一花放七朵盡行洩血海通祖忘
祖忘又歸血血枯忘必阻忘阻血自竭阻竭病何起皆
因忘鬱結鬱結又何來拘滯不遷悅因心不脫落先後
氣關閉閉是下阻上塞是憑空說閉閉血不動不動乃
阻塞忘阻關自閉一線不通坼血氣有清濁清濁何分
別心清無私妄呼吸亦皎潔合眞陰眞陽自交迫
清濁自然分信不失一月輕清而上浮濁自下淪洩心
雜氣必燥呼吸亦猛烈燥與陽相交郭火發如鐵便燒

眞陽烝乾枯病易得世醫如盲瞽診脈藥妄投先將氣血補通關毫不涉一旦濁氣凝經絡更閉變成三心病起煩燥又發熱口乾並舌焦食冷暫救烈燄滿更恍惚問症再分別一問熱症起涼藥用知栢先補而後冷痼疾了不得服盡百草物形容漸瘦白及三黃奈何參苷加歸鱉滋陰又培陽頭緒更亂撰脩眞受害累个个怕悟得不脩猶快暢脩來反受折吾今明告戒血停有規額血如山谷水浸流督不得一督亂竄發反觸正脈穴

不得不偏流甚至冲過格人身血海內只有三條脈氣海與血海任督總一穴精從此處過濁自此處洩若非塞冷滯必不至阻塞塞而不順流通路把藥切須溫休太燥分清濁自別如是治此病妙手稱上客吾今與點破以免受寃孽分配陰陽路男女指一節男有此祖炁分配在精穴女之祖炁合陰從血海說男有此陽關順逆不須惑女有北海地波搖似水迫大週天大動小週天亦隔十二時辰候子午二極接此點有分解有脩未

坐宅脩者子午合眞炁眞精結未脩仍交會眞祖炁難洩此處眞命的勿輕妄與說北海有清濁濁者氣淡泊濁乃形質露是日念掃絕念淨清浮上與祖炁相接念雜氣入質清反歸濁淚月信多差錯卽是念太城念城神自昏神昏莫分別清濁兩混雜眞炁不上拍果常如是樣如是病發脈必得是日到不想妄自滅優游無稍滯灑灑而瞥瞥不慮亦不愁不驚亦不嚇不張亦不大皎皎而潔潔行住無罣礙惺惺而悅悅不識亦不知聞

聽念不涉形骸似飄蕩天光而地白手足如輕撓浮動不沾摶最忌心太猛念恐功有缺此念是大病快快治宜切三七露未盡牀褥莫拘節聽其露盡時上牀方合格此乃一定法非人休傳訣天地之精英此處一旦洩再望爾婦女心中莫記訣無訣道難明執訣炁有隔平居心與口多把佛號默有念方默著無念不必默只將人事了手莫採花蝶不過衣鞋制常採內功烈手作人間事念冷如氷鐵眼爲搖心賊莫著花影色此乃俗骨

累爾願立脩德脩德與脩眞修性脩心惡脩德自新
一朝忽蒸耶超身雲霄外瓶飄臥極北言福愚風聾金
花仙女接引爾遊上界攝爾到佛國仙塔登淩層眼觀
大千陌紅塵勞苦聾俗胎甚慘烈南天一觀望代爲淚
垂帛縱是大慈悲難將無緣懶卽是大願船莫渡自作
孽西天大佛祖萬法總難絜吾本圓明祖降臨於此宅
分分明明點望爾心甚切莫忘諄諄告朝夕靜是訣欲
多來纏擾由於眼招賊眼見如未見反觀思內穴不輕

亦不重不急又不歇不燥亦不妄千般亦不迫不沾亦
不脫百感概消滅不樂自然樂不絕自然絕上坐休用
煮死尸恍默默天崩爾不崩地裂爾不裂人言休動氣
自取自明白清福與紅福觀紅如視黑青白分眞僞人
雜類各別我無金剛體妄遊極樂國長短莫計較不聽
自除耶高超世幾等不與俗同格志大言勿大心眞念
莫怯常常體仙佛在此談玄訣婦女書少讓性理更難
得只守一念淨絲毫內莫塞如光天化日如皇又似月

如北極之亮七星掛天間明明而明明而明明無黑爾
心明似斗內七星燦燦皃雲雖遮蔽本體仍不絕雲過
星猶明爾心如星炤心中無一塵有塵心起別心本原
無妄因見妄入宅心本無他想耳聽便遷陋心本無沾
滯因身不便捷身口不合意便動怒不悅有此一怒態
五臟火發越此根不除盡枉把道脩也吾今下細點食
宇宜割破衣食固莫貪自然有湊者善念亦莫貪仙凡
念上刖妙法亦莫貪守靜妙莫測功夫亦莫貪隨時快

坐攝妙境亦莫貪境象無形色安安而樂樂歡歡而悅
愷瀟瀟而灑灑悠悠而閑閑卽是妙其象此象眞不得
由他自來去由他自然結由他自變化由他自交接念
靜神不擾二三載必得吾今大慈悲逐一告知者爾婦
女等謹莫拘是妙訣一拘卽成病莫怪道誑惑內外皆
莫拘神活炁超越遊行念清朗心自皎而潔來往又何
拘天高月有缺人生難滿願到頭知紅黑此時風氣薄
人言聽不得脩脩各性體仙凡有分別仙原仙根來凡

本前生孽今生雖富貴可怯不帶有功善罪過
註黑册一生無善折銀錢空手撇只帶一身罪塵埃膝
血罰入大地獄來生作乾瞎仙凡此分界脩煉又有
說縱難成上品仙佛代解厄從性圖中脩功滿朝上殿
脩眞丹滿足佛旨下仙帖金童執寶幡玉簫天地激迎
爾時極樂永享千萬劫不入輪迴道不生亦不滅不死
亦不老長生逍遙上客時而烟霞伴時而鳳鸞歌時而天
汪轉時而海島閱視不完金剛美景看不盡琉璃彩色
這纔是功行圓滿大快樂道就是脩道歸根的大妙訣

旁門錄一卷 點中人述 顏澤袞集

男女丹工異同辨一卷 顏澤袞集

按此編皆女子金煉也若玉煉之要詳西王母寶神起居經道藏輯已刻編中女修程途卽孫元君法語之坤道工夫次第也考法語尙有女工內丹一卷丹道秘書三卷內列玉淸胎元內養眞經玉淸無上內景眞經大道守一寶章附范陽盧陲眞始傳崔少玄守一詩但皆上乘大道於初工訣竅未露故未選刻然女到出神之後亦宜參看方可超脫也編中附錄恐女初入門誤入其中也附九品蓮華經恐女斬龍後不知前程也女能多購善者眼界大法力亦大否則專習此編亦足證果 井研譚龍驤文跋

男女丹工異同辨序

澤袞少孤母守節之嗣撫未遂膝下惟姊妹三人未幾二妹殤三妹亦字人待嫁澤袞不忍母之孀居寂苦也立志守貞奉母晝不出閨年十二卽隨母持齋互以勸語歌文自娛每讀善書中言修行之美仙佛之貴戀無明師指點訣竅復無丹經印證身心默叩天緣幾歷十載忽值庚子夏京都之變奉母預避戎山始知佛門中言女修者有摩耶夫人經摩登伽女經寄孤長者女經比丘尼傳善女人傳海南一勺編闢又得摩尼炯珈集一部約七十餘種係如山之夫人名諱一偈選嫗者所集也但釋藏深邃詳性罕命非初機所能應手若夫玄門中言女丹者往往附諸道藏中無次序無專書望海汪洋無任於邑不揣陋劣割裂聖經彙集女丹約百餘紙與母演說一消寂悶一勵潛修承歡之餘又尊母命於所集女丹中提出男女異同之處另抄一冊約五千餘言顏曰男女丹工異同辨置諸座右以免工法混淆身羅奇疾牙噬之前知不免焉若工同好則吾豈敢時光絡發卯春竹陽女史顏澤袞清自記

集說

竹陽女史顏澤簑異清　錄述

仙井女史賀爲烈全貞　參校

孫元君坤訣註曰象曰至哉坤元萬物資生坤屬老陰陰極陽生順承乎天則生人生物順承乎己則成道成眞

清烈古佛曰凡男子修行皆從初工運煉第基起手若是女子修行與男子不同男子陽從下湧女子陽從上升男子體剛女子體柔男子用丹田陽精常常保守不致外洩積之既久用火煆煉使精化爲氣氣化爲神神化爲虛由漸而進工完了道飛昇若女子則不同女子乃是陰體陰之體質血液之軀用乳房暨脂纔化氣煆不久還嫌自帶赤反後了超歸虛女子初工先煉形質後煉亦能氣反純陽了超歸虛女子初工先煉本元後煉形質其體各殊其

工自異若不分門立教何以能造化陰陽男女共濟也然形既爲我有何必用煉女子之體質秉陽剛苟不鍛煉不能使血化爲氣如何孕得出先天產得出異氣若不煉不得眞氣仍然一片純陰又焉能復得了還丹成得了大道故女子之形必先煉而後可

女眞之道原與男子之工大不相同男子之道貴在煉精是以前段工夫逐一講明果能旦夕行之虔心進步純身中五藏之血皆返爲氣自然化生若眞氣滑生將陰洞之軀變爲純陽工夫至此方能用火行符縱與男子同等若不分門別類其工焉能有驗故男子先煉形女子先煉形後煉藥因其體相似分故前後工夫差別吾今立法教人不得不分明指示方使學者無

女丹修法其理原本不繁雷其理煉亦自不難諸丹經內不傳女子修煉者多何以不傳女流蓋因其未能男

女雙渡故也吾今垂法教人實願男女雙渡若此於丹訣後編接列女道十則以渡有緣之士何以女丹之道至簡不繁女子之性純全女子之身安靖但得一點工夫便能徹底造就不似男子之念頗多偏僻故其勞心所向不同其工亦當淺顯發明

女子之工比男子便捷些女丹從養眞至胎息其工已得三分之二不若男子之工便有許多作用方能到得調神地步所以女道丹書從養胎直至胎息工畢便接

集說

錄外行工修俟其外行有餘方可煉調神一段事體女眞修成何以必用待度因其血弱之軀假肉工修煉以成陽體體雖成陽而陰凝之性尚未煉盡故女子工夫少還虛一段運用未能盡天地之妙化所以不得超昇世外若悉由體相之不堅故也不若男子之體已煉成金剛不壞之身還虛之工竟成神光充滿天地故不用待度而可下道成眞親朝上帝遊戲蓬萊若女子則不然女丹修成務必廣行功德倘功德行滿上聖見面懷之保養上帝方得勅旨下頒金書還詔證得人天無上道果否則就成一箇散仙而已

集說

呂祖曰太陰煉形與男子修煉之法大同小異初工下手是謂逆流其後十月工夫陽神出現粉碎虛空一路修眞與男子同無彼此之別也

綠山道士曰赤龍自斬乳頭自縮如男子一般而眞陰之乳化爲眞陽云云以後用工與男子無異但女屬靜體後四屬雖與男丹同其運用而其建功更速矣

呂祖曰男子修行降白虎女子修行斬赤龍

三命篇曰男子之命在丹田丹田者生丹之眞土也女命在乳房乳房者母氣之木精也又云女子以血爲腎乃宝竅焉過四十九歲腰乾血涸無生機矣養而久之又生血元似處子焉此又無中生有之妙也見其有之一斬即化而命生矣此時則用性命工夫與男子同也

懶道人曰女命何以有三訣上中下也上者陽穴中者陰穴下者丹田少則從上中則從中成方從下耳又女

子內陽外陰。先須斬赤龍以全其體。則於化爲赤龍。旁然後用男子之工。修之一年。即得以金丹在其中矣也

修眞辨難曰或問曰男女下手處分別如何。答曰男子下手以煉氣爲要。煉氣者伏其氣也。伏氣務期其氣回。氣回則虛極靜篤。歸根復命。而白虎降。煉形者隱其形也。隱形務期其滅形。形滅則四大入空。劍爍肢體。而赤脈斬。男子白虎降則變爲童體。而後天之精自不滅漏。可以結丹。可以延年。女子赤龍斬則變爲童體。而陰濁之血自不下行。可以出死。可以入生。故男子修煉曰太陽煉氣。女子修煉曰太陰煉形。又問女子煉形不伏氣乎。答曰女子性陰其氣易伏。而赤脈最能害道。其所重者在此。故下手則在蓄意處用力赤脈一斬。氣自馴順。非若男子性陽其氣難伏。雙如男子伏氣三年。女子一年可伏。果是女中丈夫。得師口訣。行太陰煉形法。三五年間即可成道。比男子倍力但女中丈夫最不易得。普則烈須遜於男子。百倍之力者方能濟事。若男子等力者萬萬不能。又撰七

道不分男女何以男女有分別。答曰其道則同其用則異。蓋以秉性不同形體有別故同一性命之道而行持大有不同也

玄天上帝曰易曰乾父坤母陰陽之義昭昭可考有天地然後有男女則陰陽之道又不言而喻則是天地之不可無男女明矣男受乾坤之變化而成其象女亦秉乾坤之交泰而有其形凡具茲形象者皆具乾坤之炁而同列於宇宙之間耳今當慈航普渡之際寶筏共撐之時男則教亦多術竟搥坤維而不顧哉指男之玄精與妙不宣汗牛充棟度女之法範典型殊成寥寥無幾也吾切發悲而獨論之男體以精中之炁而員當子女子以血中之炁而攝運。故男子些子足而運致定。運致定而抽添始運。抽添運而始有甘露下降之說也。不知男子之精其炁充足女子之血其炁甚微故名之曰男陽而

集說

孫又峻勝於男子者多矣何也男子之心易動女子之念皆靜動則而丞易洩靜則而丞易真一則局長一則易洩何啻千里之謬歟男子之七進易收難放女子之七進易放難收何龍興心不懈不待三五之歲而甘露常降七進常關睡之易豈有提取之不易哉男女之殊於此明矣若集中之言虛謬丞言玄言妙言神言化又男女之大同也吾再分明而辨其旨焉果何辨乎男子則以胎名女子則不言胎而單以崽名豈恐後世之人錯認胎字卒受誣名烏乎可再者男子之神出必至純至陽而始有脫殼之機陽中含陰也女子之神出異不同於男子之神也又何也女子造到三陽之時即可脫化百里之遥造至純老二陽之會則一出元出斷無殀折之患也識男子陽中含陰女子陰中含陽男子陰在內而陽在外女子陰在外而陽在內陽勝則諸陰易遁又批曰可知女子之的丹乎吾所分者的的確確玉旨金沙古佛日以大處而論百脈皆由无極分形造以細密而言又屈無形無象總原萬化盡包到男女皆同此玉寶只分血精兩條男精運行而成做女血直膽臨心寔改而各有各法各有各照

集說

女共從何得來男與女兩不相伴女血男大相懸殊男丹由精化丞丞化虛虛極靜篤而丹自結矣女丹由血化丞丞化神神化虛虛無自然而丹自成矣有謂赤龍不斬而丹不得結道不得成者不知血盡而氣亦盡矣如男子之精敗而丹亦難成其理一也蓋男精女血多不可絕氣離血而氣無由生血化氣而精始流通如謂血盡而乃言煉丹何青年血枯而病反起此終不離血之一證也

瑤池王母曰女子工夫與男相兼只分地步地本非玄一切妙化俱不異男爾等切悟書中誠全毫不差錯各自修潛

圓明道婦曰吾今與點破以免受冤孽分配陰陽陰里女指一飯。男有此祖。分配在精血。女之祖。乃陰從血海說。男有此陽關。順逆不須惑。女有北海地。波播似水追。

白蓮眞人曰男女金丹拙不同。陰陽一理。當相通。清心寡慾爲根本。築基先要斬赤龍。

無心子曰男子精液陽中陰女子精液陰中陽快尋明師求指破返老還童在故鄉

集說

七日天心如可復此是上乘一妙書以後復言男子丹幾幾口訣要師說

呂祖曰婦人修煉如男子一樣難得者是皮漏須知婦人之慾過於男子或到經水已過之後其心如遊之初放乘天之雨灑繩結其實婦人若無男子則孤陰矣

貞一子曰大道不問男女皆能有成故男子道成爲眞人女子道成爲元君自來丹經言男子修煉之功至詳且恐女子修煉之道多不論及間有論及此者不過曇露一般非薄女修也推其意以爲人同此性命即同一功夫言男修而女子之功不煩言解矣不知男子外陽內陰女子外陰內陽秉性不同形骸各別雖同一性命其行持大有不同者修眞辨難曰男子下手以煉氣爲要女子下手以煉形爲要許祖曰男子修成不漏精女子修成不漏經其初關迥然各別至煉已得藥還丹温養結胎出神諸事雖與男子同而細微節次未嘗不無大同小異之殊王辰春適有坤女問道僕以多看古書證其所授而丹經言女修者獨少難以考證與同爰不憚浪漏天機之罪因將其所以同者何如所以異者何如並逐節次第形於楮墨以爲問津程途俾得尋文繹義不致魚目以混珠深知力行應幾金鼎可熹汞以成無上至道而方諸瑤池之會不難與男仙同謁木公共朝金母矣

天陽地陰乾剛坤順陰無陽不長陽無陰不生剛柔得其中和水火始能既濟陰陽必有匹偶人物由茲孕生

是乾坤皆秉眞元之氣男女各具不死之身乾曰大生可以遵成正覺坤曰廣生亦能果證元君如謂坤陰難入仙道何以王母長處崑崙蟠桃梁間之丹永作月宮皇后逍遙瀛園之會自號瑤池諭仙洛神巫女自古維昭紫姑湘妃於今爲烈跡載史篇固可考也身秉坤德豈不能乎

女子原來命有三紫白黃光不似男少上衰中成在下關頭一錯理深諳

集說

烝穴卽血元也卽乳房也在中一寸三分非兩乳也男命在丹田故以下田爲烝穴女命在乳房故以乳房爲烝穴陰極變陽從烝穴化陰血而流形於外故斬赤龍須從陰生之處用工久久行持形自隱矣若以男子臍下一寸三分中之烝穴指之則誤也

其竟內視色導空綠毫無沾滯伏土爲坤基一陽本自夫乾道動坤道靜欲修性命務須從靜汝今原靜又何以修坤道濁乾道清欲修性命務須求清惟能以濁修清是以入道證果

長生胎元神用經曰成功之後男子關元烝聚精女人胎澤不結嬰雖動於慾不能與神爭此是成胎之中眞

女丹十則

華藏山清烈古佛著

第一則養眞化氣

凡男子修行皆從初工煉築基起手若是女子修行與男子不同男子陽從下溯女子陽從上升男子體剛女子體柔男子用丹田陽精常常保守不致外洩積之既久用火煅煉使精化爲氣氣化爲神神化爲虛由漸而進工完了道飛昇若女子則不同女子乃是陰濁之體血液之軀用乳房壁脂變化氣質久久運煉自然赤反爲白血化爲氣血既化氣仍用大符煅煉亦能氣反純陽了道歸眞女子初工先煉形質後煉本元不似男子之工先煉本元後煉形質其體各殊其工自異若不分門立教何以能造化陰陽男女共濟也吾於往昔諸師前問道時靦請女子行修工課師言至矣哉汝之心有濟世之心也吾當與汝言明後日好度世上男女因此榮師逐一講明女道口訣吾今業已了脫塵凡救世

之心未嘗拋置故將師授口訣錄之編次以開後世讀
念女子了俗道姑同登彼岸共出迷津上可以報師尊
之遺意下可以救孽海之女流耳何以謂之養眞六凡
女子之性必剛女子之性必柔剛女子之情易滿女子之
氣易動種種塵心難於制伏其體烏可長存其工焉能
有濟故起手之工貴在養眞這眞者不是虛實之眞不
是眞僞之眞女子之心原是易動易滋若是教他長守
於內便生煩厭煩厭一生諸念皆起似此何能進道故

起手先教他一箇養眞之法自然煩厭少釋四體安和
方能進步這眞字之義乃是有形有象之法凡女子
修持定要教他念念歸眞方爲了當如何又是有形有
象之法女子之工先煉形質形質工完赤龍變化那時
方纔是陰返爲陽血化爲氣從此逆修方可還丹這有
形有象之法者上丹坐煉之時或平日行持之際用氣
機運動從丹田血海之中運動氣機照着小腹神室之
地覺有青氣一縷自血海而出定久之際其氣必動隨

其氣機鼓舞自然向上飛騰衝上泥丸復轉下降斯時
微以意引之隨着氣機從泥丸降下重樓此時切不可
用意恐傷形體即隨氣機自重樓下至雨乳間內有空
穴凝聚良久若有動機照前行持之不過四五十日
之間其氣已透血化爲氣赤反爲白斯時丹元已露道
心已誠若能堅持靜守再求上進苟能朝夕不懈時刻
用工何患大丹不結女仙不成者哉此乃女子第一步
工課錄之編首以教後世女子若能將此段工夫行到

那極玄極妙的地位以後工夫皆從此有進也女修之
子士宜加勉焉

第二則九轉煉形

夫形者天地之所生父母之所養稟五行之氣而成感
陰陽之變而產未受此身先具此形是形之與性命相
生相感而有得爲然形既爲我有何必用煉女子之體
原屬陰濁不若男子之體質剛陽剛苟不陶煉不能使
純全爲氣如何可得出先天產得出眞氣若不得眞氣

仍然一片純陰又焉能復得了還丹成得了大道故女子之形。是必先煉而後可。然煉形者。是調攝之義也。血液屬陰實重濁凝居於下藏於血海胞裏化於五穀山頭灌溉一身。榮養百脈循環不已遊溢諸經變爲渣滓之物去而不用直待二百四十刻漏三十時辰已週那時鉛華復露先天化形留爲生人之用。此卽所謂氣之清者上升於乳氣之濁者下流爲瘀生人生仙之機實分於此故女子之修煉預先認定清濁方能煉得眞形

夫形何以煉。當其坐時。用神機運動。候口中津滿微漱數遍俟其清澄。然後用鼻引清氣。隨同玉液嚥然咽下重樓入於心舍下降黃房至關元血海而止。略凝一凝從血海還至尾閭。升上夾脊透頂門。運入泥丸。仍從泥丸復行下降至兩乳間而止。停聚良久使津化爲氣是爲一轉。如是者三轉既畢。方用兩手運兩乳迴轉三十六轉畢。以兩手捧至中間。輕輕運至血海而止。仍又依前運煉一番。三轉三番。共得九轉煉形。倘女子沈潛莊

可根深器厚者行之不過百日而形已煉成長生有望矣從此往上再進大丹可期。獨惜閨閫女子孽海佳人不得親覩正傳以修無上眞正之道勤論後世女子早求師授其證菩提可耳

第三則運用火符

女眞之形原與男子之工大不相同男子之道貴在養精女子之道貴在煉形身是陰形段工夫逐一講明纔能旦夕行之盡心進步便身中五臟之血皆返爲氣。自然化生若眞氣潛生將陰濁之體變爲純陽工夫至此方能用火行符繼與男子同等若不分門別類其工焉能有準故男子先煉形後煉氣因其體相似分敘前後工夫差別。昔令立法教人不得不分明指示方使學者無虛擲女子照依前段口訣用心行持若行到丹田血海之中氣機溫煖。自然有滴。氣一縷上沖心舍。直至兩乳此時切不可動念。仍前依法行工運轉。他自然復行下降。仍舊歸於血海。斯時氣機已動。眞氣已生。赤血之

陰變爲白氣之隔若不用火行從其氣仍然化爲赤血
白者復變爲紅壯實工夫到此時當用眞火以燥之又
用眞符以應之符到火足其氣必凝當此氣凝之候刖
有景亂倘不分明講出悉用火逼當用符誰知必定有
還丹元修果至此宜細心驗記毋自恣失若此刻工夫
有悞不惟前工枉費後工雖修而旦有傷身命防有血
崩之患經難治療者當記清楚然其景象何等相似
當其氣歸血海時此氣是血化成血非是血故血海不

相應如人出外變相歸家即家人婦子皆不能識認安
能如前日之相投血既化氣與血不相類仍是不相投
故其下降血海時血海之中必如魚吸水一般斯時四
肢若醉身體難容如夫婦交媾相似莫能禁止到此地
位必須一定主宰切息不可放縱一念凝守中宮俾聚
中田以爲超生之本玉乳者是身中呼吸之氣也呼吸
畏人似自然向上沖開升入泥丸化爲玉液以意引下
重樓過至兩乳間而止用凝氣之法以混合之使其聚
而不散久久行之自能還本還元以過胎息若胎息一

還則仙道可計日而至女眞修煉之者當共勉之

第四則 還胎息

女丹修法其理原不繁當其還爐亦自不難諸丹經
內不傳女字修煉者多何以不傳女流蓋因其未能男
女雙修故也吾今秉法教人實願男女雙修故此於丹
書後編接列女道十則以渡有緣之輩何以女丹之道
玉箇不繁女子之性純全女子之身安靖但得一點工
夫便能徹底造就不似男子之念頗多偏僻故其身心

所向不同其工亦當從顯發明行持之際原有順逆之
分女眞修士果能照前口訣盡心行持自然眞氣日生
眞氣既生血化爲液其液自兩乳中開流通百脈潤澤
周身此液是血化成常用身中玉乳以養之始能鎮靜
中田以爲超生之本玉乳者是身中呼吸之氣也呼吸
由中而生亦由中而定倘得玉液歸根故用此氣以凝
之其液方無走失可倚此而結成還丹呼吸者爲還爐
之呼吸非口鼻之呼吸也還爐之時其勢不善於口鼻

而實不離於口鼻雖有呼吸之名實無呼吸之用何也是借呼吸以爲呼吸之根也何以云是借用呼吸口鼻之呼吸由先天之呼吸而生此時是用先天不用後天故先天之呼吸有名無形隨後天口鼻之呼吸一出一入自然升降若女工運煉亦只用中宮內運呼吸隨着口鼻之呼吸而行出入自由無礙無滯久久行之自然息息歸根呼吸之氣覺得不由於口鼻一般行持一月胎息已成胎息若成女仙不難造就女子修此宜當盡心

此段工夫極細極微女子修行至此步工夫必待前工養純性情煉熟方可行此若不純熟必得奇病爲害不小女子修此當自謹省

第五則廣立功行

女子修行原本屬至靜之理靜而生陽方謂之動一動一靜皆由內之所養非屬外面事也雖然靜從一身尚能靜而無外行幫扶靜何能久皆女子果能潛修至道已經產得先天復行煉得玉液又兼保得住胎息初工至此已過半矣雖然工夫業已小成必假外行以培養之方纔內無所虧外有所補內外兼成仙道可期當其外行如何行法女子之身常居內室終日閉門未嘗出外如何行得了功行道等看來是外行寔不能立了然亦有不須出外而可立功立行者譬如翁姑嘗朝夕孝敬視膳問寢事翁姑此便是第一大功第一大行果能盡心竭力而爲之則仙女便可立地成就凡與人應接當存忠厚之心切勿瞞心昧已若見

孤老當存憐憫矜恤之心必須損己待人纔前毋厭藏厨下勿高聲供俸神明尊敬師長謙恭長幼和恤鄉鄰動勿輕浮言語勿暴慢與夫一切舉動行爲在在皆歸理法之中久久行之自然氣質沖和行動歛理不求功而功修不思行而行立平心處事常在道中行那極則的地位雖天上之仙聖人間之雅婦都能若此行何及焉凡屬女流常宜內守切不可出外迎神

拜佛假托行修似此所行終屬鬼眷如何超得過生死了得脫性命成聖眞於高上者耶女眞修士宜自勉旃此則雖屬外行實爲女子修行莫先於此一着苦先行得此則工夫前進不難至矣

第六則志墜行持

女眞之士若能覓得明師求得口訣又能立得品行虔心進道立志潛修恒久不忘可謂得訣之眞修身之要誠如是也然女子之性易滿易變間有不如意之事或有不投心之行定然自失其性必爲歧途所引終不能立志前行以期了道倘存偏僻之見此道遂不能行了辜負一生前工枉費可憐九泉之下沒盡許多紅粉骷髏枉死城中藏卻無邊閨閣雅秀那時始知身不自由造物每多遭憾孽海翻騰輪迴無盡要想出頭怕莫日子了嘗每至冥司視見此等男女無不悲愧盡因世上遇道者尋求道者雖往往有眞心之女而不得眞傳實授以致昧死昧生無有出期良可嘆矣吾今立法教人故於女丹口訣顯明指示願彼有緣之輩苟能照此頓悟迷津得登彼岸使那夜台無叫苦之聲閨房得逞魂之自長守不失享樂無窮雖然此舉口訣易得人心難齊若是眞心女流得授至眞妙道便能長一而修終無悔念志向純一不爲歧途所惑更兼道心永久自可造就出塵之相若彼奇哉之婦口是而心非前行而後悖不恒言語旨與女友而示奇悅不守庸規輒以天口而泄妙道言符相違焉心苟且假借修行而望長生德

寧行微而期體健如此之人是墜海中之物耳生受五苦之厄死遭陰律之刑吾門不度此聖耳吾後有續慶度之時定宜詳審方可示授若是眞修女流一心守吾門清規行吾門口訣日夕不懈旦暮施工自始至終總要廣務行持工夫行滿那時言清行實身强體健正氣充溢返老還童從此進修成仙可躋切不可有乖道念自將本體喪失了吾有規戒女眞記之

戒規列后

第一戒要孝養翁姑若無翁姑凡族親尊長於我
者皆宜謙恭盡道敬奉尊長之命
第二戒要端方正直凡行動舉止以及服飾衣物宜從
樸實莊重毋致奢華
第三戒要謹慎言語凡應接上下宜小心說話以及他
人是非彼此議論並師授妙諦皆宜忍口恐生嫌言致
禍
第四戒要小心行持凡坐煉工夫宜居淨處倘在穢側
路傍以及浸濕喧嘩之地大宜避忌
第五戒要尊師重道凡遇高明講教必當謙受毋致謗
語崇興矢口相對自高自恃不能受益
第六戒要立志存心凡進道修行必誓以終身或期以
數世毋失堅心苦志有悞前程
以上六戒誠爲女子修行要道着實工夫倘不從此
規戒當逐出門外任他自棄可矣姑錄於此立鑑
觀

女子之工比男子便捷些女丹從養眞至胎息其工已
得三分之二不若男子之工便有許多作用方能到得
調神地步所以女道丹書從養眞直至胎息工畢便接
錄外行工修俟其外行有餘方可煉調神一段事體夫
神何以調因其前日運煉氣血時已將血化爲氣氣因
血住其氣便化神了到此時候若不陶冶性情輔立外
行恐將來凝之不住反失丹道有悞前工故行修到此
必須使他照依戒規嚴遵法度將他心性磨煉成一塊
頑石相似必須煉而復煉磨而復磨直至養道心花開
發本體光明到此時候性已養純神已入定內外眞白
表裏玲瓏此誠所謂萬傾冰壺光射目一輪明月映潭
渾纖塵不染體相皆空行到此地若還煉之時自有一
番清靈善化之機照映在腔子裡定久之際渾然若死
人一般不動亦不言不食亦不飢此時必須用人扶養
不可因其入定便妄驚叫喊若妄驚動恐傷神體必走

入魔營爲害不淺也女修至此當留心謹慎毋致差失
當其入定之後只見他氣息不存顏色不改任其自聚
自散或一二日或五七日或十餘日皆不可動須當用
人日夜護持待等他鼻息微微神光半露方可低聲呼
之倘彼出定之後即凡飲食衣服隨心所適以後必須
着着防危慮免丹元有失此後工夫直至養到出神之
後方無危險學者記之愼之勿忽

第八則移神出殼

女子之道原從陰返爲陽陽極而神全丹工至此長守
不懈使那神體煉而復煉存而復存直煉至身若冰壺
神如秋水然亦不可使之久留身中如瓜熟自落神圖
則遷若不遷神移出身外終爲守屍之鬼何足爲異此
時當用出神之法將神移出身外倘出之速恐神迷無
所歸復將所出之神復聘身內一出一入由近及遠切
記不可放縱調教老成方可任其去來純熟之後自無
畏避雖然出法故爾如是而出之神工又當分別若未出

神之前此神屬至靜其工仍同養眞規矩直待至神圖
方可止步若神既出之後此神屬動便不似前面工修
當用逆神之法使神靈通圓融並無隔礙直至煉到神
通廣顯方可休息從此以後務宜逸養元神或遊山而
玩水或靜以操琴常從樂事快爽無邊遇有功處且行
功當立行時便立行神功運用道妙無窮苟能八百行
滿三千功圓那時金書選詔龍女降臨眞仙保舉待度
飛昇九重天上果逍遙蓬洞天眞快樂誠所謂脫下

胎州襖作箇女神仙豈不美哉豈不快哉信女何憚而
不行哉

第九則待度飛昇

女丹之工業已修成養就純陽之體出沒自自無拘無
束此時廣行功德多種善根切不可因其神出逍遙自
得便將道果置之度外或固心用意而妄洩天機或扭
轉乾坤而復從世俗多言泄造物之奇行乖負天理之
正種種妄爲罪該天譴工夫行到此地只宜代天宣化

護國滅邪功行滿日自有上聖高眞度脫悉登時上
朝金闕廣受勅封從茲永住天宮快樂無邊云眞修成
何以必用待度因其血肉之軀假內工修煉以成陽體
體雖成陽而陰凝之性尚未煉盡故女子工夫少還虛
一段混元不能盡天地之妙化所以不得超昇世外者
飛昇體相之不堅故也不若男子之體已煉成金剛不
壞之身遨遊虛空之工養成神光充滿天地故不局待度而

可了道成眞親朝上帝遊晏蓬萊若女子則不然女丹
修成務必廣行功德倘功德行滿上聖見而保奏
上帝方得勅旨下頒金書鐵詔證得人天無上道果否
則就成一箇散仙而已不能與天地齊壽綿綿導化女
眞修此若到出神之後直待上聖見而方了手
倘功行完滿永受人間享祀上可以代天宣化之
下可以救世人疾苦之厄功德圓融與天地齊壽日月
並明駕乘風超拔運無生無滅至此方證聞中雅
務謂內高人倡願世間有志女子安心讀焉

第十則了道成眞
女子修行所貴者在於成眞了道若修行未能成眞了
道猶如田中之蛙未出泥途一般終歸是那孽海之物
焉能躲得脫輪迴超得過劫運復還爲先天之體雖然
此等道理只怕人行不到若能立志堅心道念不改終
身由之而不失其正理勤勤弗懈亦不過三五載功修
但能證上乘果位逃蓬洞天逍遙自在那時生由我生
滅由我滅天地造化皆在我掌握之中誠所謂一人成

眞九玄皆度斯時德敷宇宙功及九泉上帝眷之天仙
喜之神明畏之人民賴之萬劫長存千秋享祀極人間
之快樂享天上之逍遙朝遊海外蓬宿寰瀛挾持天地
遍寰宇任爾凡夫說長道短總莫能及修行這一件事
若舍此而向別求是人行邪道豈能了脫生死證道果
於將來後世女子當明鑒之　偈曰

丹工雖已錄簡編　其中道理妙而玄
十進步中操得詣　九還丹內覓的端

不是知音休顯示　倘無緣遇莫陳觀

普救群迷多勸力　遺留後世待高賢

女丹十則　閻

總叙養生之要
夫人生二儀之氣成四大之形別於羣類貴在靈神然生不異貴在形神形神不離則長生不死形神不守則速朽而亡智者或先於利名理識或昧於理識而貪於利名利名既至喜怒攻其內憂患攻其外外內相攻而形神不守形神不守而欲長生不死者未之有也是以達人知富貴之驅傲故所法而行之認性行於不妨時利而為之貪利而忘身故割情而不欲知閑而守之此非棄美是以達人知富貴之驅傲故所法而行之認性行於不妨時利而為之貪利而忘身故割情而不欲知閑而守之此非棄美而不為捨知善而不行也蓋以情欲之損性識情之害神故損情而內守知行炁之侵氣故閉口而忘言知傷神之有知情欲之害神不為若加之業溫須時起居有節飲食有宜勿使太過太過則傷脾脾主肉納穀味過則傷胃胃主腐熟水穀二臟相合以成榮衛榮衛流行以營生矣洞息有方精神內守凡見視聽言動之間皆宜愛惜不可輕用使精氣內虛邪氣外入則病生矣上兵伐謀不戰而屈人之兵故有不延年益壽之術焉

形者氣之原也氣虛則形虧神者精之母也精虛則神悴形虧則神悴精虧則神悴形神俱病而欲不死者未之有也故曰人之生也是天地之大德最靈於萬物之首夫稟天地之宇宙而化育而先天地以清淨

絕不使絕則人死法則人生故當運用調理愛惜
保重使學術圓活神氣不竭而與天地同壽矣
樹養法土陽養陰補合育元氣慎莫失度使之
無病莫若水本至寒朽腐土性至柔朽腐土性而得再學
之見以媚枝接練老樹心得長生卻老之妙補是宜養陽以陰補
書推理陽養陰補是宜養陽以陰補雲卻老之妙補
敬養元氣津液引於我身即漱漱童矢童之
士石氣未散元和統一遇七傷性命利欲一所眼眩
自己元氣流布人之情性如利欲一所眼眩

雷之曝日草木之治病皆不移時而消除矣況
學以不消為體而成暑移甚真草木以不消為
貨而大矣庸甚性人有大視之命而嗜欲深
壽若修導引於我理則長固極

神者視也降之於天鬼者視也經之於地是以神
服氣形能食味氣清則神爽形勞則竭清則
者魂一而不死身滅於天百味皆限一而歸形
歸於地理之自然
寄物養神不為物牽神為物牽

而不動習之靜到念不起心安志靜身心安神休氣
保重使學術圓活神氣不竭而與天地同壽矣
樹養法土陽養陰補合育元氣慎莫失度使之
無病莫若水本至寒朽腐土性至柔朽腐土性而得再學
之見以媚枝接練老樹心得長生卻老之妙補是宜養陽以陰補
書推理陽養陰補是宜養陽以陰補雲卻老之妙補
敬養元氣津液引於我身即漱漱童矢童之
士石氣未散元和統一遇七傷性命利欲一所眼眩
自己元氣流布人之情性如利欲一所眼眩

雷之曝日草木之治病皆不移時而消除矣況
學以不消為體而成暑移甚真草木以不消為
貨而大矣庸甚性人有大視之命而嗜欲深
壽若修導引於我理則長固極

神者視也降之於天鬼者視也經之於地是以神
服氣形能食味氣清則神爽形勞則竭清則
者魂一而不死身滅於天百味皆限一而歸形
歸於地理之自然
寄物養神不為物牽神為物牽

而不動習之靜到念不起心安志靜身心安神休氣
同存精已虛慕志宜想內視則身神并一則壽
真矣
有書固無形著須神取空起有形無之實
明者神之宅質不全宅必生傷身必若
若氣散歸空滋視內觀火於燭燭則火不屬
水之於提提漏則不存視勞神散氣純全得矣
矣
我命在我不在於天但愚人不能知此道以至命
情故虛損也生也壽如枯朽之木遇風即折為物之
岸值水先顛若石能服藥但知當物情者
得一二百年壽也
夫子氣含空性人所共也善養能生
者神之本形者神之具神大用則強形大勞則弱
若能降心虛物忘慮無為侯元氣於子侯時
引於閑室攝著無動著餌三黃等則百年
者壽是學子也如法養之清反神歸氣安
意以映輝色役智

而尚富貴得喪學於慷抱躁擾不能自
達不拘禮度飲食無節以成得疾之
端也

人生而容有長短者非自然也皆由將養
之失致陰陽視聽不百病萌動而終其壽

詳論命藥不能醫體而不能盡壽百歲疾延
年而不能甘口充飢甘口者俗人之所以喜
延年者道士之所以憂百病橫夭多由飲
食飲食之害甚於刀斧刀斧猶可避飲
食不可廢一日不治為害多端

食飲食之害也能謹而補之內虛已微猶
可本真諸書攝生者對計起有四時之早晚興廢
有至和之常創節骨有徑行之方閉卻有去
吐之術流行營衛有補瀉之法節宣勞逸
與奪之要思慮以養精陰以養陽氣抑喜怒以
益後天將養本以和順訣服金丹以定不易
性之道思於此矣

食能調和而安臟腑神自爽悅以資血氣攝
生者之則味順則神氣清神氣

清則合真一能干也故曰不病不死者不可得也故曰不病不死者不可得也神也
地
食穀者智思聰明食石者肥澤不老韶鍾乳延年不死食元氣者與天地相配日月并列
而實欲閉心勞形養生之方也或疑者云
始同起於無外淳淳受於陰陽載形覩於天地
生長水食自然而有愚有智有強有弱有壽有夭耶人卵胎者曰夫前生惡報天也強
弱者天人卵胎者曰夫前生惡報天也強弱者天也夫道自然人道自己始而胎氣
元窅生而乳食有節長而滋味有節壯而聲色自放
乳食不足長而滋味不足壯而聲色自放
者弱而夭生長全足加之導養年不可夢
夫神者生之本形者生之具也神大用則竭形小煩則斃神形早衰欲与天地長久非所聞

也故人所以生者神也神之所託者形也神
形離則死形死者不可復生神者不可復還
故曰哀人重之夫養生之道有都領大略
木能其餘但思每與俗反則閉塞
腸鳴藏過半之功矣有能之往而不廢
欤
世人不納者壽減多沒皆由不自愛惜
爭書無益勞形損精利聚毒攻神內傷骨髓
外竭肉血氣將危無益於事如此之類悉宜斷之
惟救眾疾正氣日減矣不異擊流以灶爨火熱華岳而斷涓流語其易也甚於華
書無事竝夜不寐學仙道人年百數十其翹
也云若性之自然人道自己始而胎氣
食飲莫大酸苦莫大於夜思此二所
能中和能中和者壽也
人生大期百年為限御護之者可至千歲矣
三用小煩与天耳眾人大言而我不經不以人事留意不

所履臣之義陰生無為神氣自滿以為不存之夢天下莫我知也寧無神氣自滿以為不存之夢天下莫我知也寧無神氣自滿以為不存之夢天下莫我知也寧無

乱在口舌動手相加得失之間
應道此我有真心不善道不行損衆不用
聊說事之味主元極神統
内觀廣博方圓落飛他念乃能反真門
耳若真廣多知人事來省視復歸空
洞靜心性治疏湖三帝記
人以先動車輪者摩循
行不休也是那人以此喻
居与年功堅耳若今
則立論矣的其不守則
并論耶
裡年七十歲學車歲車
的日之夫雖氣能損神
形能於風塵往去寸許
大學道性欲無喜怒
徧不得言陽大呼嗚令
此以學皆如美生也
夫學生之道当先治病
兵山行不稱虎兕此之謂
棄年休藏多功風寒陰
陰事之味主元極神統
内觀廣博方圓落飛他念乃能反真門
耳若真廣多知人事來省視復歸空
洞靜心性治疏湖三帝記
人以先動車輪者摩循
行不休也是那人以此喻
居与年功堅耳若今
則立論矣的其不守則
并論耶
裡年七十歲學車歲車
的日之夫雖氣能損神
形能於風塵往去寸許
大學道性欲無喜怒
徧不得言陽大呼嗚令
此以學皆如美生也
夫學生之道当先治病

及血之脈減津液枯燥煩悶情而損精故云養
服食行氣以養其身無益於身
心安靜慮泯欲清遠心安靜則神氣生慮
深遠則計謀成心不欲強慮不欲遠心
強則神滑慮遠則百事退
滑則神清慮遠則百事通
全形抱神以養其身無使形神相離
緒或不收及此意也全
形抱生不離思慮虛心寡欲道自居之
出入門戶之間云營衛運動不息緒泄也全
若此年可及此言也（以上原在趙工段落下今移此）

水之性情喜和而不得清人之性喜物而
和之故不得壽也人性喜外物而
記憶不停天年物也者所以養性也今代之
盛好多以性養物則不知輕重也是故養
人之於群也色濃味也利於性則聖之養
性則損之此人性之道也

疾形勞理脂齒悅情而損精故云養
養生去奉身乃無害
水之性欲清河石穢之人性欲平嗜慾
害之唯聖人能道物反之也夫喜怒者道
之宅也憂悲者德之失也好惡者心之困
也嗜慾者心之累也人大好破陰大喜
陰陽蕩氣發精物有所怖其心疾乃成疾人能除此
心神明者得其內得其內者五臟常思慮
平耳目聰明筋骨勁強
學道之人聊耳均調喜怒不形於色
勿令過動使性怒布氣也人性喜者好布氣
述之氣違妄情忘乃之伐樹先一斧之倒
真理如食之充腸初一口之飽
修道積功大率如此

精氣神九轉還丹秘訣

太上煉金方甲乙水是靈證祖師老君著未傳之
于衆大士著未軸其卷三十六部靈寶道門下
煉九轉還丹蓮芽寶訣之法祝告圓滿釋迦
甲未年四月八日至中教寫三車行時羅漢
中心地軸過天關至玉枕關路有穴是腰脊心骨是
大將至如甲骨是也附脊上華蓋四方候一名天堂
二名肩甲女子過寶穴前行安乳乳中頻過真人
行此功者一年內童子男子意想鉛汞二得寶丸
[illegible]

[illegible]
射過某胜次開大門關過紅霞真氣入能自煖令人
頭自再黑髮日名為附後飛雪精二法此本師是精
玉井無人見不用經兒後捧有神丸還丹二法
神水真氣黑於丹田大用功之好子午起結跏趺
座捉名為大轉把中取髓腦真氣金行休安至度天機只至子
午上下真氣兩下流使太陽穴中流入腦
入驻顏牙落重生左口角吹右口角液名為天
津甘露用去祝八覺得均停收為寶花白有

目時也口是心苗琉璃源一下中有八味水水
中升生識含藏真炁一了炁中名生氣
炁內主肩宮為肩雜為夏主
仲內主秋炁為秋立手炁為手主
一下卦中者主陽陽主生氣為
未訣曰咽津為後隨行炁乃陽須事降下水
火停分一口津入三咽常三停為本陌樹枯水
沼水借水榮流不得江河斷海門閉七返若何也訣曰
咽神水到五藏神液養沼詩吟漸生於視
[illegible]

津到於心令人心悟加之是名佛心神水洗心若方
解見性修日心花豆華開步行是為附後飛雪精
如真液長仙胎咽神水到肝上為青就假者
得水心如著一切病痛真氣化為津咽神水
下至脾土得水熟生黃芽脾有小腸者有
肾腸下一寸四分方圓四寸左者名白虎
以為珠宿日月無光依靠腎主恵
滿之身為地獄須證無漏之果共成道果之
日白牛去時為孫相訣曰白牛奔時留

玄関宇鎖四門急用仙人釣奥之法み用三尺
易之持金印黄河逆流掩上圭門開合玉戸
上圭関納之鎖外斬邪白牛自然不去西望
出聲徒岸之法み有十船圭性命之法一年
圭関訣之者玉鎖三名三島空四名掩
今之名刀圭空六名斬滅空七名収神空
名回生換死空九名黄河逆流空十名無限
果圓空此十般法決空成道若通法者体
滞了脳脚時了眼目此是空門之法若人
得三寸般圭何害云先用苧茸穿膝之而
圭煉中寸三里切骨圭死真人湧泉穴補放
二里迎従七百里丹之法み五滞空脳脚時
便行鉄車中寸里半功如開成玉門外得下
元寸駐行一部真空倚下射九重城之法世
功先行肘後飛金晶之法今人未行
角此功者不行世尊穿膝之法み行皇高
人行功厳上不厭下み祝建諾不空堅

何法寸財宮内有寸人行功者
三車船運注山運寸財請同十和割山打勞
見風皇於石現上空仙知石中有寸財
道上皇帝大経脚了十和之訣旨下
消滅別之者頑石消圭骨真気城者是身之
是心玉者是骨中精髄川屋者是両足石行路之
膝之法入日若人清行多日下元成寸多日月相
便用三車搬運上二宮篇此山頂今人能面不能
説得仮寸行得心者不今人造不作陸海第一
要心如通暁此何是車之体用神性是大半之車
青牛機車車中載寸財是鹿車白牛機車
中載寸財南方内丁火月相五火霊如
度三千年之比丘便十二部真空倚下射九重
城之法世尊穿膝之法今人未行
言仙神西方便立千生請三千白衣悟士留下
語并寸九曲明珠世尊穿膝之法三教者
是寸三足三身同歸一心無二無三無
不離真道唱一根大樹生根是初一也又聞車之

中出那等神仙若曰修道修中說有如是種仙
第一不持齋戒不斷酒肉報生不善者為是
仙之類第二善惡真足長命者為地仙第三但
爭戰者是為劍仙第四生功修行者為神仙
第五有人持戒清淨慈愍善惡行方便救度眾生隨
毋行六度萬事具足乃得其圓普無師訣須使
生飲酒食肉邪心不直一無如是意念天心正直一無
日夫仙也當日初發善心雷便是吉祥之端
座善法重復有無量之若得如是人大慶
月六月損精二月損血極多為
八十月十二月是賊天災之月婦人損血極多為
得之劣七傷四勞子損性女人損卵是精血先損
全人在癥石患未自帶下行損先為五勞損無
七傷等病若有求實問曰病從何者生請
等病皆因八邪不正之起問曰何為八邪對曰
陰陽不順是八邪者飢飽勞役風寒暑濕飲食不節腦未長心未定未極熟極

醉強未要不行功要成大病只宜清淨行
功之時舌上取玉液丹鼻取陽井腎常出
金液丹以補精髓若滿骨脈死筋骨不解
連屋須臾骨誦曰二十四品真丹者是一年二十四
得其圓普無師訣須使復心意自守指之
布施第二將花獻師若得如是人大慶
曰第一指身布施者見師長苦以布
將之第二將花獻師形若師長喜迎得如是人大慶
喜迎得如是第三念善供養師若得如是人大慶
喫先供養師此名三布施
仙人曰心歡者為道教善者為緣若不求師
道在家獨能自悟學不因師指山事非
又云學而知之不學而不知學不須師
道以此法門中之然也

補内

九天林鐘四三法三太三太三内有二儀二儀既判而列之帝五帝既生而同一區此天地之内上下有陰陽升降東西有日月往來周而復始運而不已代謝循環無窮失性人也稱為母以生五臟中各有精神欲壽無窮長生住世五臟中各有先生是也神者真仙之神真仙上聖仙真補内不補外也内不外求成自足而入聖也

趙文度撰

西三記曰男子先生右腎以肝精而内血陰之宗也女子先生肺肺生心心生脾脾生肝肝生腸十腸大腸大腸生膀胱膀胱生三元三元生三焦三焦生脈八脈生十二經十二經生十二絡十二絡生一百八十絡絡生一百八十經經生三萬六千絡絡三萬六千後絡生三百六十五骨三百六十五骨生萬四千毛竅腎完全望先入都與母分離而為人也從内外言之經絡之内為内肌膚之外為外養骨之内為内肌膚之外為外養骨之内為内肌膚之外為外養骨

中半肉清心安記悸則傷心日用閒忘怕以待十還目
生元氣倚以保存氣血情志皆以養腎向日見功并
明自腹去力則使若升降下功不出以管四季脾胃
腎氣調納五谷中營未已事立言中樞
損脾延壽脫若以元陽耗散而升量空虛解
肺開竅沖肝保膽朴秉神以真火燒之藥鑵升提
加茯仲与元參一世一氣弱百世一神去千世一體
風志宏宙通過勝脫素易精神真炁素而火上衰
月陽昇到天甚陽不過手天者陽月陰中生元炁後加
損心至枯過四大無主乃曰死矣故真仙上聖有還精
二道若志在立元財色志心血榜五生液外趨陰重
溶駭還精井田火候垂美角然源結形若鉢九色回
未補先中自生鉢九成形身外有身超凡入聖者
采病不生千歲之期

補精

太上玄領司統陽上昇左謂之炁純陰下降者謂之液炁
液相交注於骨結之間者謂之能是以能炁升者謂之精肉物心腎肝脾
之炁者謂之精肉物心腎肝脾三藏也大腸小腸膀
胱三焦胞胃七府也外別皮膚毛髮耳鼻

至首不違只在己身用心精微命自延久古書
曰欲得長生當修所生所生之本始乎精氣
結而為形形之受命之本亦皇有形之那故生者
為行是以煉神亦自貴中生自子時為始午時
煉乾午修煉神亦自貴中生自子時為始午時
煉坤者開目冥心欲身忘生以內守精煉神
通和精自守中生自午時為始子時為終陰陽
成也所以煉神者欲令形神俱妙形神俱妙
目冥心勿動使五滿四大皆空耶其形骸
若神益神補益於神則形亦永安古今達士
設益神之道不為之者不見功者非特
至誠也神為立如年甘利細真人子甲子
申生日本命時吉良辰入於靜室朝神出
千萬里降見形於前形神俱妙長生不死
已教之重五益見在之死之永隔神之真也
絕念忘思動靜不失時修煉其法并教
而免自真五真而神自益矣

補損

十洲記曰純陰無陽鬼也純陽無陰仙也陰陽和
人也鬼則陰重之生凝雨形仙則陽和之生

陳而為鬼人以陽盡而為鬼也人之歸心人從陰
鬼而為仙者人之遊也哥長の年陽多陰の之時
不皆何煉而去光明氣散神哀之後安得無
投高人上士真勤采補之前病補已損之
後未投若保養不至于投已損者那益而
至於敷非大道高士不可講此
一千日人受炁賦形三百日胎完与母分體
日先足女子十四歲天癸降而真陰數男
子十六歲真精而陽炁泄男子炁八百一十六女
子二百六斗九九十一純陽之數五之本數
也古云三十六純陽之味人不可無也成之偏多脏
投脾甘投肺辛投腎鹹投心苦投肝大棗未就尚有
渴一日三次每食十人所以從而食之不掌握
恐污口腹也脏秩陽用六字先治之即黃
庭為之法也次注以此明住世主悟真旨
此治病延年進恩益以此修身治人亡如
春不呼夏石何之不阿秋不呼冬龜胡有啼

趙大成製

虛空不足即不得吹射府敕得成凡有知
則引其子不足則教其母此之謂也哥長の年陽多陰の之時
西山上聖修真時也不須禁忌此の古今無知
虛而暮不宜上山素無師授無掌次也
何處西歸之不先悅子乃去子五有知引
子不足教鬼者肝本吁也鬼則用吁吁之不觸
引肝炁若引其子則用吁吁生焉心之炁
既行肝炁自停也若肝炁不足則教其鬼肺
心肺金赫來為吾所金為夫乃鬼也助肝炁
弱安足肺之有知安教其鬼用四字焉之隨
明之主當達五行生剋制化其炁無過不及
而陰陽自正依時計節下手行功默契天機
混合玄理安有長生之不得神仙之不成耶

趙大成製

金丹訣卷貳

玄翰九君解金虎論采連異文

夫金液還丹者石也生行萬物之靈之錬陽不解化之母或問其理者曰一氣判二儀行混沌分陰陽相待合而生萬物陰陽大一水土往陽歸陰水二大一前者象徴

身內修道之真海童玄素曰閉氣內視見真相玄喻訣永之陰水之二也大性安方自守大之一也在天地之間亦皇行石

[illegible]

身田中心內兒藏在腑下其數一對內水藏形隱命門其數

二里即大一九二內道之秘真相玄喻訣永之陰水

赤水中懷結成胎還丹二生於玄一因陽數騰內流得里即

三四五一六地之五行物象位須男具內修得一者陰丹要也

氣既存生神得一有陽丹丹成服餌功能內固性命丹仙

五十乃知何行不二三變者即天人合道理契玄張

陰不生孤陽不成是丹之媒不出於水大金本土稟即

行石候丹日成矣丹基在一但期得真鉛真汞二物

真陰真陽大以道也故記易象不須行立三可

八十四餅者月兩弦上下對應二八十六故立二了

玄兩利之即不合其象都分開事心於路為主天地

內煙執坤宮要內運對生成但以符住注氣中之內田

牙陽主要內金砂金砂入五內審救內風雨邪元外

一施如用玄極此路長生出世之方里丹主五元屋

三里主八每至元日會諸仙得道之有分者感天

曲赤帝尼物以金簡朱書乃為此訣若內行不真心道師

傳授口里心外元修理內外行不二之心道師

當自至成仙未者也

古歌五行內用訣

訣曰雖要并火候法象上清真經中但述五行不出點內水一火二木三金四土五主二住腑

於四季五行生於土土生於金金生於水水生於木木生

火中之物結婚媾形生死歸於后土土主黃金主內

但看鄉方內黃外白二氣相感不判自然金假外物

情內真也一北方里子水金實位五行之始連基黑

鉛朱砂中自生者牙也日月出沒二南方赤午火之位朱丹砂者南方主

天生鉛也

異名未知孰是母親仰月也三東方青卯木道三本實陽以母易也右手名氣時同此祖所授負陰抱陽甲三數日火三本父母日良也　四東方白兩金神水三實位稱白或西卯酉相對三金木相起水次土運以成大造陰三精月魄也　五中央黃氏土華也三多位黃於四方陰不孤陽奇不流自死土是罡丹父母也生死在於母父弟妹土不流行入畑合銷煉取其精汞入丹象也制伏等如不起名位本於母故曰土金收元氣黃輕黃濁也

三五与一不差也

訣曰日為精陽三為精其數有九在天成象在地成形合而為一三五相乘之而十五是謂太陰玄精之母也

太陰玄精之母

訣曰一者丹基水也鉛在內三者火基木也符在內之者土基母也金在內俟丹不悟真一三五相乘之而十五是謂太陰玄精之母也

訣曰火丹井九金釜銅鉄鉛鍚皆青帥昔之攀誅新金石等基名而委備詳制伏居匡而治疾守無延駐三功

訣曰朱砂得信門制伏治世疾驅鉄無長生三分何也指而得本以母其文象其長元氣初也

訣曰汞者水精三名以合符信曰汞飛起為流珠以成形質也

云丹砂流汞以成已黃金母也

訣曰凝流珠以白雪以白雪從一中成形質也

云當時人不知金石之理金者太白之名公者水
之黃呼之曰鉛
訣曰金入中宮太一大庚成爭鳥守黃裁伏茅白
虎制服本類相親
訣曰黑鉛入行月配合始夫婦陰魂兩情自和
世人不悟色立金八石若降之招配合運動丹者
石若八卦立生者行尖住也
訣曰不窮之本是甲之父母非汞制於金乃水
汞水若生本為尖制尖住本
訣曰玄井守運三年氣足以本家為九轉之仗
分兩服食至萬號生向多向食天真銀之其丹之
斜方陰本色成實
訣曰金水會合其性大合其形二物在月中祖真符制
永水不離走經多相臨存錄要化得稱大匡
訣曰井初本精得金而并冬錄不偏至聖至靈世不
悟見金視之以土黃曰春立陰符道生陰陽陰陽之五
行合為還丹相名號虎就者陽象本心虎者陰之
金也

訣曰雪井二本淅收永即得伏本是大丹且要服食
云茅呼之曰鉛
訣曰金入中宮太一大庚成爭鳥守黃裁伏茅白
虎制服本類相親
訣曰黑鉛入行月配合始夫婦陰魂兩情自和
世人不悟色立金八石若降之招配合運動丹者
石若八卦立生者行尖住也
訣曰不窮之本是甲之父母非汞制於金乃水
汞水若生本為尖制尖住本
訣曰玄井守運三年氣足以本家為九轉之仗
分兩服食至萬號生向多向食天真銀之其丹之
斜方陰本色成實
訣曰金水會合其性大合其形二物在月中祖真符制
永水不離走經多相臨存錄要化得稱大匡
訣曰井初本精得金而并冬錄不偏至聖至靈世不
悟見金視之以土黃曰春立陰符道生陰陽陰陽之五
行合為還丹相名號虎就者陽象本心虎者陰之
金也

并同葬の字九年取出鉢和黄土一斤水煮三日
成黄土用之不道殊罰七祖身如下鬼天道秘法
若易得世見也若招仙官誰論程式称量神圖
勢順使之
云陰甲法象天符用天書合金造具時依方下篇
経曰甲者木之祖其教九転生於東方
三丙丁為火之師火之母日之精真陽施
行符合天符法象
訣曰天符合丹合符法象大演易道行符初修崇起
建子月陽未動脩生於在初九潜龍勿用陽氣混沌
分判冬至一陽復温甲子以工元炁之時起第一
陽生見於在甲

一至十五求春夏水用事往之入武十六日起於
晝夜俱陽天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入
申六日起於夜陰天漸生陽至陽盛月盡沐用事
往之入酉六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡
沐用事往之入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽
盛月盡沐用事往之入亥六日起於晝陰天漸生
陰至陰盛月盡沐用事往之入子六日起於夜陽
天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入丑六日起
於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅
六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往
之入卯六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐
用事往之入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛
月盡沐用事往之入巳六日起於晝陰天漸生陰
至陰盛月盡沐用事往之入午六日起於夜陽天
漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入未六日起於
晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入申六
日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之
入酉六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用
事往之入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月
盡沐用事往之入亥六日起於晝陰天漸生陰至
陰盛月盡沐用事往之入子六日起於夜陽天漸
生陽至陽盛月盡沐用事往之入丑六日起於晝
陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六日
起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入
卯六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事
往之入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡
沐用事往之入巳六日起於晝陰天漸生陰至陰
盛月盡沐用事往之入午六日起於夜陽天漸生
陽至陽盛月盡沐用事往之入未六日起於晝陰
天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入申六日起
於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入酉
六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往
之入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐
用事往之入亥六日起於晝陰天漸生陰至陰盛
月盡沐用事往之入子六日起於夜陽天漸生陽
至陽盛月盡沐用事往之入丑六日起於晝陰天
漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六日起於
夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入卯六
日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之
入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用
事往之入巳六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月
盡沐用事往之入午六日起於夜陽天漸生陽至
陽盛月盡沐用事往之入未六日起於晝陰天漸
生陰至陰盛月盡沐用事往之入申六日起於夜
陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入酉六日
起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入
戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事
往之入亥六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡
沐用事往之入子六日起於夜陽天漸生陽至陽
盛月盡沐用事往之入丑六日起於晝陰天漸生
陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六日起於夜陽
天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入卯六日起
於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入辰
六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往
之入巳六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐
用事往之入午六日起於夜陽天漸生陽至陽盛
月盡沐用事往之入未六日起於晝陰天漸生陰
至陰盛月盡沐用事往之入申六日起於夜陽天
漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入酉六日起於
晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入戌六
日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之
入亥六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用
事往之入子六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月
盡沐用事往之入丑六日起於晝陰天漸生陰至
陰盛月盡沐用事往之入寅六日起於夜陽天漸
生陽至陽盛月盡沐用事往之入卯六日起於晝
陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入辰六日
起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入
巳六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事
往之入午六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡
沐用事往之入未六日起於晝陰天漸生陰至陰
盛月盡沐用事往之入申六日起於夜陽天漸生
陽至陽盛月盡沐用事往之入酉六日起於晝陰
天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入戌六日起
於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入亥
六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往
之入子六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐
用事往之入丑六日起於晝陰天漸生陰至陰盛
月盡沐用事往之入寅六日起於夜陽天漸生陽
至陽盛月盡沐用事往之入卯六日起於晝陰天
漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入辰六日起於
夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入巳六
日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之
入午六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用
事往之入未六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月
盡沐用事往之入申六日起於夜陽天漸生陽至
陽盛月盡沐用事往之入酉六日起於晝陰天漸
生陰至陰盛月盡沐用事往之入戌六日起於夜
陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入亥六日
起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入
子六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事
往之入丑六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡
沐用事往之入寅六日起於夜陽天漸生陽至陽
盛月盡沐用事往之入卯六日起於晝陰天漸生
陰至陰盛月盡沐用事往之入辰六日起於夜陽
天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入巳六日起
於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入午
六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往
之入未六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐
用事往之入申六日起於夜陽天漸生陽至陽盛
月盡沐用事往之入酉六日起於晝陰天漸生陰
至陰盛月盡沐用事往之入戌六日起於夜陽天
漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入亥六日起於
晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入子六
日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之
入丑六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用
事往之入寅六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月
盡沐用事往之入卯六日起於晝陰天漸生陰至
陰盛月盡沐用事往之入辰六日起於夜陽天漸
生陽至陽盛月盡沐用事往之入巳六日起於晝
陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入午六日
起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入
未六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事
往之入申六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡
沐用事往之入酉六日起於晝陰天漸生陰至陰
盛月盡沐用事往之入戌六日起於夜陽天漸生
陽至陽盛月盡沐用事往之入亥六日起於晝陰
天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入子六日起
於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入丑
六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往
之入寅六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐
用事往之入卯六日起於晝陰天漸生陰至陰盛
月盡沐用事往之入辰六日起於夜陽天漸生陽
至陽盛月盡沐用事往之入巳六日起於晝陰天
漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入午六日起於
夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入未六
日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之
入申六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用
事往之入酉六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月
盡沐用事往之入戌六日起於夜陽天漸生陽至
陽盛月盡沐用事往之入亥六日起於晝陰天漸
生陰至陰盛月盡沐用事往之入子六日起於夜
陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入丑六日
起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入
寅六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事
往之入卯六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡
沐用事往之入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽
盛月盡沐用事往之入巳六日起於晝陰天漸生
陰至陰盛月盡沐用事往之入午六日起於夜陽
天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入未六日起
於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入申
六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往
之入酉六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐
用事往之入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛
月盡沐用事往之入亥六日起於晝陰天漸生陰
至陰盛月盡沐用事往之入子六日起於夜陽天
漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入丑六日起於
晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六
日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之
入卯六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用
事往之入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月
盡沐用事往之入巳六日起於晝陰天漸生陰至
陰盛月盡沐用事往之入午六日起於夜陽天漸
生陽至陽盛月盡沐用事往之入未六日起於晝
陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入申六日
起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入
酉六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事
往之入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡
沐用事往之入亥六日起於晝陰天漸生陰至陰
盛月盡沐用事往之入子六日起於夜陽天漸生
陽至陽盛月盡沐用事往之入丑六日起於晝陰
天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六日起
於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入卯
六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往
之入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐
用事往之入巳六日起於晝陰天漸生陰至陰盛
月盡沐用事往之入午六日起於夜陽天漸生陽
至陽盛月盡沐用事往之入未六日起於晝陰天
漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入申六日起於
夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入酉六
日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之
入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用
事往之入亥六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月
盡沐用事往之入子六日起於夜陽天漸生陽至
陽盛月盡沐用事往之入丑六日起於晝陰天漸
生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六日起於夜
陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入卯六日
起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入
辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事
往之入巳六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡
沐用事往之入午六日起於夜陽天漸生陽至陽
盛月盡沐用事往之入未六日起於晝陰天漸生
陰至陰盛月盡沐用事往之入申六日起於夜陽
天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入酉六日起
於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入戌
六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往
之入亥六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐
用事往之入子六日起於夜陽天漸生陽至陽盛
月盡沐用事往之入丑六日起於晝陰天漸生陰
至陰盛月盡沐用事往之入寅六日起於夜陽天
漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入卯六日起於
晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入辰六
日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之
入巳六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用
事往之入午六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月
盡沐用事往之入未六日起於晝陰天漸生陰至
陰盛月盡沐用事往之入申六日起於夜陽天漸
生陽至陽盛月盡沐用事往之入酉六日起於晝
陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入戌六日
起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入
亥六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事
往之入子六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡
沐用事往之入丑六日起於晝陰天漸生陰至陰
盛月盡沐用事往之入寅六日起於夜陽天漸生
陽至陽盛月盡沐用事往之入卯六日起於晝陰
天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入辰六日起
於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入巳
六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往
之入午六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐
用事往之入未六日起於晝陰天漸生陰至陰盛
月盡沐用事往之入申六日起於夜陽天漸生陽
至陽盛月盡沐用事往之入酉六日起於晝陰天
漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入戌六日起於
夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入亥六
日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之
入子六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用
事往之入丑六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月
盡沐用事往之入寅六日起於夜陽天漸生陽至
陽盛月盡沐用事往之入卯六日起於晝陰天漸
生陰至陰盛月盡沐用事往之入辰六日起於夜
陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入巳六日
起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入
午六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事
往之入未六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡
沐用事往之入申六日起於夜陽天漸生陽至陽
盛月盡沐用事往之入酉六日起於晝陰天漸生
陰至陰盛月盡沐用事往之入戌六日起於夜陽
天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入亥六日起
於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入子
六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往
之入丑六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐
用事往之入寅六日起於夜陽天漸生陽至陽盛
月盡沐用事往之入卯六日起於晝陰天漸生陰
至陰盛月盡沐用事往之入辰六日起於夜陽天
漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入巳六日起於
晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入午六
日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之
入未六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用
事往之入申六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月
盡沐用事往之入酉六日起於晝陰天漸生陰至
陰盛月盡沐用事往之入戌六日起於夜陽天漸
生陽至陽盛月盡沐用事往之入亥六日起於晝
陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入子六日
起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入
丑六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事
往之入寅六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡
沐用事往之入卯六日起於晝陰天漸生陰至陰
盛月盡沐用事往之入辰六日起於夜陽天漸生
陽至陽盛月盡沐用事往之入巳六日起於晝陰
天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入午六日起
於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入未
六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往
之入申六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐
用事往之入酉六日起於晝陰天漸生陰至陰盛
月盡沐用事往之入戌六日起於夜陽天漸生陽
至陽盛月盡沐用事往之入亥六日起於晝陰天
漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入子六日起於
夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入丑六
日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之
入寅六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用
事往之入卯六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月
盡沐用事往之入辰六日起於夜陽天漸生陽至
陽盛月盡沐用事往之入巳六日起於晝陰天漸
生陰至陰盛月盡沐用事往之入午六日起於夜
陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入未六日
起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入
申六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事
往之入酉六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡
沐用事往之入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽
盛月盡沐用事往之入亥六日起於晝陰天漸生
陰至陰盛月盡沐用事往之入子六日起於夜陽
天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入丑六日起
於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅
六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往
之入卯六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐
用事往之入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛
月盡沐用事往之入巳六日起於晝陰天漸生陰
至陰盛月盡沐用事往之入午六日起於夜陽天
漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入未六日起於
晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入申六
日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之
入酉六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用
事往之入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月
盡沐用事往之入亥六日起於晝陰天漸生陰至
陰盛月盡沐用事往之入子六日起於夜陽天漸
生陽至陽盛月盡沐用事往之入丑六日起於晝
陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六日
起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入
卯六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事
往之入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡
沐用事往之入巳六日起於晝陰天漸生陰至陰
盛月盡沐用事往之入午六日起於夜陽天漸生
陽至陽盛月盡沐用事往之入未六日起於晝陰
天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入申六日起
於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入酉
六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往
之入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐
用事往之入亥六日起於晝陰天漸生陰至陰盛
月盡沐用事往之入子六日起於夜陽天漸生陽
至陽盛月盡沐用事往之入丑六日起於晝陰天
漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六日起於
夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入卯六
日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之
入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用
事往之入巳六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月
盡沐用事往之入午六日起於夜陽天漸生陽至
陽盛月盡沐用事往之入未六日起於晝陰天漸
生陰至陰盛月盡沐用事往之入申六日起於夜
陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入酉六日
起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入
戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事
往之入亥六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡
沐用事往之入子六日起於夜陽天漸生陽至陽
盛月盡沐用事往之入丑六日起於晝陰天漸生
陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六日起於夜陽
天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入卯六日起
於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入辰
六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往
之入巳六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐
用事往之入午六日起於夜陽天漸生陽至陽盛
月盡沐用事往之入未六日起於晝陰天漸生陰
至陰盛月盡沐用事往之入申六日起於夜陽天
漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入酉六日起於
晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入戌六
日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之
入亥六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用
事往之入子六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月
盡沐用事往之入丑六日起於晝陰天漸生陰至
陰盛月盡沐用事往之入寅六日起於夜陽天漸
生陽至陽盛月盡沐用事往之入卯六日起於晝
陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入辰六日
起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入
巳六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事
往之入午六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡
沐用事往之入未六日起於晝陰天漸生陰至陰
盛月盡沐用事往之入申六日起於夜陽天漸生
陽至陽盛月盡沐用事往之入酉六日起於晝陰
天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入戌六日起
於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入亥
六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往
之入子六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐
用事往之入丑六日起於晝陰天漸生陰至陰盛
月盡沐用事往之入寅六日起於夜陽天漸生陽
至陽盛月盡沐用事往之入卯六日起於晝陰天
漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入辰六日起於
夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入巳六
日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之
入午六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用
事往之入未六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月
盡沐用事往之入申六日起於夜陽天漸生陽至
陽盛月盡沐用事往之入酉六日起於晝陰天漸
生陰至陰盛月盡沐用事往之入戌六日起於夜
陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入亥六日
起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入
子六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事
往之入丑六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡
沐用事往之入寅六日起於夜陽天漸生陽至陽
盛月盡沐用事往之入卯六日起於晝陰天漸生
陰至陰盛月盡沐用事往之入辰六日起於夜陽
天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入巳六日起
於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入午
六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往
之入未六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐
用事往之入申六日起於夜陽天漸生陽至陽盛
月盡沐用事往之入酉六日起於晝陰天漸生陰
至陰盛月盡沐用事往之入戌六日起於夜陽天
漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入亥六日起於
晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入子六
日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之
入丑六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用
事往之入寅六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月
盡沐用事往之入卯六日起於晝陰天漸生陰至
陰盛月盡沐用事往之入辰六日起於夜陽天漸
生陽至陽盛月盡沐用事往之入巳六日起於晝
陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入午六日
起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入
未六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事
往之入申六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡
沐用事往之入酉六日起於晝陰天漸生陰至陰
盛月盡沐用事往之入戌六日起於夜陽天漸生
陽至陽盛月盡沐用事往之入亥六日起於晝陰
天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入子六日起
於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入丑
六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往
之入寅六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐
用事往之入卯六日起於晝陰天漸生陰至陰盛
月盡沐用事往之入辰六日起於夜陽天漸生陽
至陽盛月盡沐用事往之入巳六日起於晝陰天
漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入午六日起於
夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入未六
日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之
入申六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用
事往之入酉六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月
盡沐用事往之入戌六日起於夜陽天漸生陽至
陽盛月盡沐用事往之入亥六日起於晝陰天漸
生陰至陰盛月盡沐用事往之入子六日起於夜
陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入丑六日
起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入
寅六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事
往之入卯六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡
沐用事往之入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽
盛月盡沐用事往之入巳六日起於晝陰天漸生
陰至陰盛月盡沐用事往之入午六日起於夜陽
天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入未六日起
於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入申
六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往
之入酉六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐
用事往之入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛
月盡沐用事往之入亥六日起於晝陰天漸生陰
至陰盛月盡沐用事往之入子六日起於夜陽天
漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入丑六日起於
晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六
日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之
入卯六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用
事往之入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月
盡沐用事往之入巳六日起於晝陰天漸生陰至
陰盛月盡沐用事往之入午六日起於夜陽天漸
生陽至陽盛月盡沐用事往之入未六日起於晝
陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入申六日
起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入
酉六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事
往之入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡
沐用事往之入亥六日起於晝陰天漸生陰至陰
盛月盡沐用事往之入子六日起於夜陽天漸生
陽至陽盛月盡沐用事往之入丑六日起於晝陰
天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六日起
於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入卯
六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往
之入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐
用事往之入巳六日起於晝陰天漸生陰至陰盛
月盡沐用事往之入午六日起於夜陽天漸生陽
至陽盛月盡沐用事往之入未六日起於晝陰天
漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入申六日起於
夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入酉六
日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之
入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用
事往之入亥六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月
盡沐用事往之入子六日起於夜陽天漸生陽至
陽盛月盡沐用事往之入丑六日起於晝陰天漸
生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六日起於夜
陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入卯六日
起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入
辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事
往之入巳六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡
沐用事往之入午六日起於夜陽天漸生陽至陽
盛月盡沐用事往之入未六日起於晝陰天漸生
陰至陰盛月盡沐用事往之入申六日起於夜陽
天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入酉六日起
於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入戌
六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往
之入亥六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐
用事往之入子六日起於夜陽天漸生陽至陽盛
月盡沐用事往之入丑六日起於晝陰天漸生陰
至陰盛月盡沐用事往之入寅六日起於夜陽天
漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入卯六日起於
晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入辰六
日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之
入巳六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用
事往之入午六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月
盡沐用事往之入未六日起於晝陰天漸生陰至
陰盛月盡沐用事往之入申六日起於夜陽天漸
生陽至陽盛月盡沐用事往之入酉六日起於晝
陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入戌六日
起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入
亥六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事
往之入子六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡
沐用事往之入丑六日起於晝陰天漸生陰至陰
盛月盡沐用事往之入寅六日起於夜陽天漸生
陽至陽盛月盡沐用事往之入卯六日起於晝陰
天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入辰六日起
於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入巳
六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往
之入午六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐
用事往之入未六日起於晝陰天漸生陰至陰盛
月盡沐用事往之入申六日起於夜陽天漸生陽
至陽盛月盡沐用事往之入酉六日起於晝陰天
漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入戌六日起於
夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入亥六
日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之
入子六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用
事往之入丑六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月
盡沐用事往之入寅六日起於夜陽天漸生陽至
陽盛月盡沐用事往之入卯六日起於晝陰天漸
生陰至陰盛月盡沐用事往之入辰六日起於夜
陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入巳六日
起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入
午六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事
往之入未六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡
沐用事往之入申六日起於夜陽天漸生陽至陽
盛月盡沐用事往之入酉六日起於晝陰天漸生
陰至陰盛月盡沐用事往之入戌六日起於夜陽
天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入亥六日起
於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入子
六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往
之入丑六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐
用事往之入寅六日起於夜陽天漸生陽至陽盛
月盡沐用事往之入卯六日起於晝陰天漸生陰
至陰盛月盡沐用事往之入辰六日起於夜陽天
漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入巳六日起於
晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入午六
日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之
入未六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用
事往之入申六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月
盡沐用事往之入酉六日起於晝陰天漸生陰至
陰盛月盡沐用事往之入戌六日起於夜陽天漸
生陽至陽盛月盡沐用事往之入亥六日起於晝
陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入子六日
起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入
丑六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事
往之入寅六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡
沐用事往之入卯六日起於晝陰天漸生陰至陰
盛月盡沐用事往之入辰六日起於夜陽天漸生
陽至陽盛月盡沐用事往之入巳六日起於晝陰
天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入午六日起
於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入未
六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往
之入申六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐
用事往之入酉六日起於晝陰天漸生陰至陰盛
月盡沐用事往之入戌六日起於夜陽天漸生陽
至陽盛月盡沐用事往之入亥六日起於晝陰天
漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入子六日起於
夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入丑六
日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之
入寅六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用
事往之入卯六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月
盡沐用事往之入辰六日起於夜陽天漸生陽至
陽盛月盡沐用事往之入巳六日起於晝陰天漸
生陰至陰盛月盡沐用事往之入午六日起於夜
陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入未六日
起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入
申六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事
往之入酉六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡
沐用事往之入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽
盛月盡沐用事往之入亥六日起於晝陰天漸生
陰至陰盛月盡沐用事往之入子六日起於夜陽
天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入丑六日起
於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅
六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往
之入卯六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐
用事往之入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛
月盡沐用事往之入巳六日起於晝陰天漸生陰
至陰盛月盡沐用事往之入午六日起於夜陽天
漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入未六日起於
晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入申六
日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之
入酉六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用
事往之入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月
盡沐用事往之入亥六日起於晝陰天漸生陰至
陰盛月盡沐用事往之入子六日起於夜陽天漸
生陽至陽盛月盡沐用事往之入丑六日起於晝
陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六日
起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入
卯六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事
往之入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡
沐用事往之入巳六日起於晝陰天漸生陰至陰
盛月盡沐用事往之入午六日起於夜陽天漸生
陽至陽盛月盡沐用事往之入未六日起於晝陰
天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入申六日起
於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入酉
六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往
之入戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐
用事往之入亥六日起於晝陰天漸生陰至陰盛
月盡沐用事往之入子六日起於夜陽天漸生陽
至陽盛月盡沐用事往之入丑六日起於晝陰天
漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六日起於
夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入卯六
日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之
入辰六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用
事往之入巳六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月
盡沐用事往之入午六日起於夜陽天漸生陽至
陽盛月盡沐用事往之入未六日起於晝陰天漸
生陰至陰盛月盡沐用事往之入申六日起於夜
陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入酉六日
起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入
戌六日起於夜陽天漸生陽至陽盛月盡沐用事
往之入亥六日起於晝陰天漸生陰至陰盛月盡
沐用事往之入子六日起於夜陽天漸生陽至陽
盛月盡沐用事往之入丑六日起於晝陰天漸生
陰至陰盛月盡沐用事往之入寅六日起於夜陽
天漸生陽至陽盛月盡沐用事往之入卯六日起
於晝陰天漸生陰至陰盛月盡沐用事往之入辰
六日起於

母分二氣陽道上元始初行符安福用事候
春初九得用事候以啼聲春每行符巡歷十二周
半納已三十時二日半起午分氣之二周半納交
計六十時次春仲春二九專法神兒氣生初候至
日至二候陰陽起伏天地初交陰陽春序陽上
九事後還子氣計交符用如譯但從子至巳午當
還福起第三候至初九分氣陽道上元陰生
退符要護用事候每五秋漸退候歸三十五行始
已來起伏志在用火矢在柏活即氣候錯合若

休王春老候神聖自契一氣不生与瓦礫無殊道退
明守期候還丹自成夫仙至萬須用真鉛汞五
母混沌白相扶炁煙石氣候全水相并歸成已
父合赤嬰兒受氣母母隱子胎子藏於金土金
乃自然金稱石液相互一稱一伏陽相陰謀像鄭
黃精在母而隱伏外白裏黃肉車匿特使脫胎
象萌芽神屈萬歸名定一氣內三形始末有功
能生化神以作用抱立著育處動天并明喻始開
法象方合聖意記易道五生八石六交生成乾坤

五用運轉日辰而立周而復正加以藏伏時節乃合天道每周自然保保
更添用事候合符不差但候方夜得用符每
十二辰還子初氣行符一月候氣四時歲九月來
三年武守畢法九和而治消九周天一屈
居人民合周之數并白蜜矣秋內固性命舒之
金物美顏色肥令多力及要世要說在勤事

龍虎胎後古

金丹秘訣合前說 ○百字金液還丹

金丹四百字者金液還丹也火行心中一炁正陽之象是本還元取倒陰陽使心中一炁反陽之汞煉身中一炁真一之精液化如乳而上氣化為液自上而下煉成一身之陰氣結而成丹歸於中宮即返本還元故曰還丹古往今來千真萬聖在真法不

露此天機予今不避天譴故注四百字丹書分為兩式將五行生剋之理直指水根元牡之實也一炁之包含之理直指水根元牡之實也一炁之包含作有次使一事不泄天機不造化乃超凡入聖之階梯未敢經他學之而知其不可學之而知其不可學之是修道用行於乾加九六之中橫擔蒸家訣書十卦大候於爐鼎之間百六十陽爻若日字春色百六十陰爻大小月周秋光五十三度若如是者

趙文成製

周爆桂卦若偏將不親神明盛衰人事視聖而自悟天道無面莫令當位與否貴者悟之者至簡至易迷者惑者之危難性斯之如術令案詩不在話別無無若斯之翊教

真土搖真鉛　真鉛乘真汞　鉛汞歸基坐　守住不動

金液還丹

陰水　坎　真汞　中丹　中　真鉛　金流　東卯　木

土性金金旺在

本生火　火旺金

金生水　水旺火

火生土　土旺水

趙文成製

虛無飛白雪　容物蓋蒼穹　玉爐火溫養　昇上飛紫

霞　六月山砂飛白雪

甘露降時白雪金鼎　書　汞　鉛坎　玉爐　黃芽

天地合　三千海底長黃芽　交

華池蓮花開　神水金霧　夜深月正明

天地一軸鏡

天地合其德

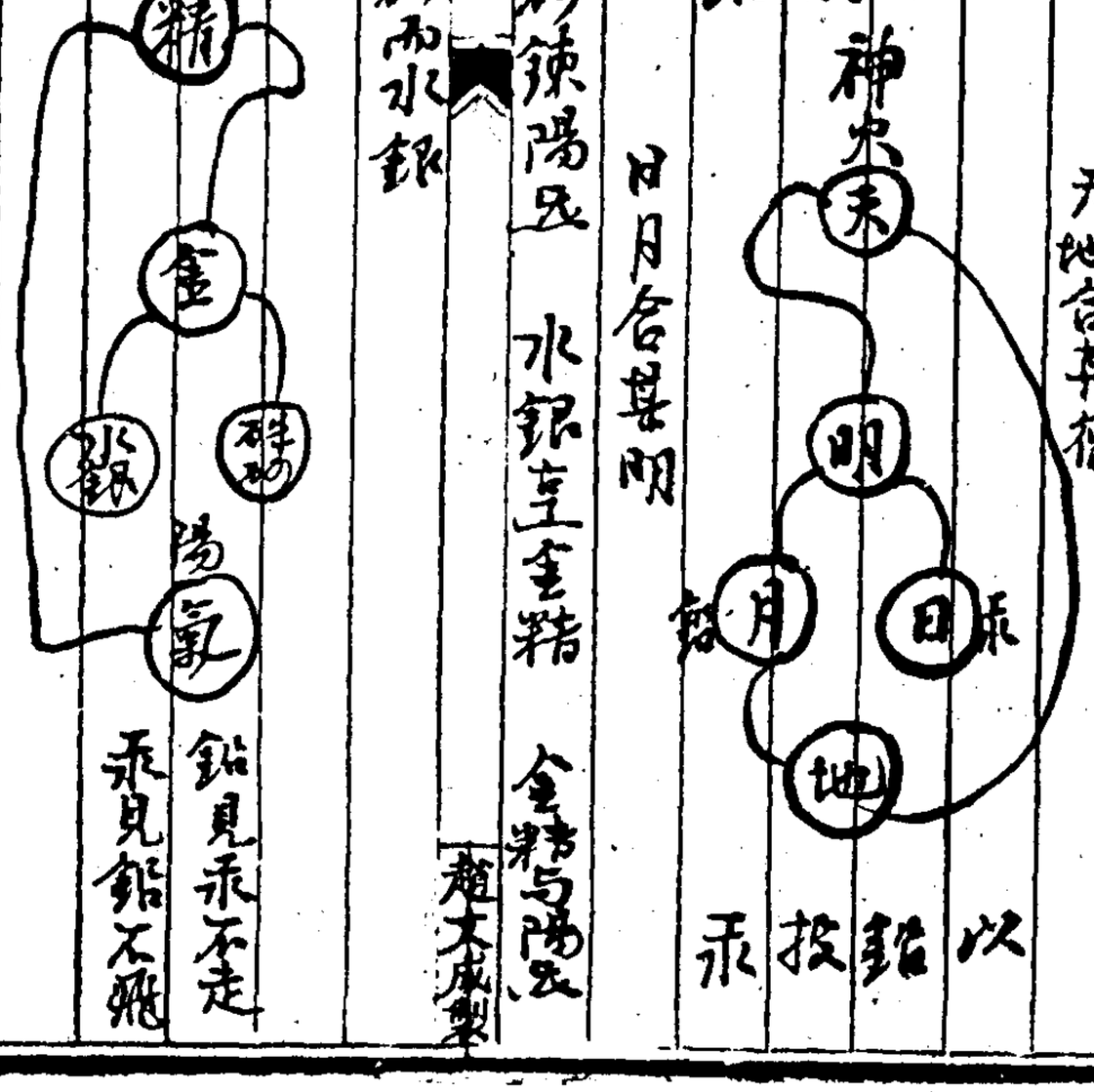
以　汞　投　鉛　汞

日月合其明

砷砂鍊陽氕　水銀主金精　金精与陽氕

砷砂の雨水銀

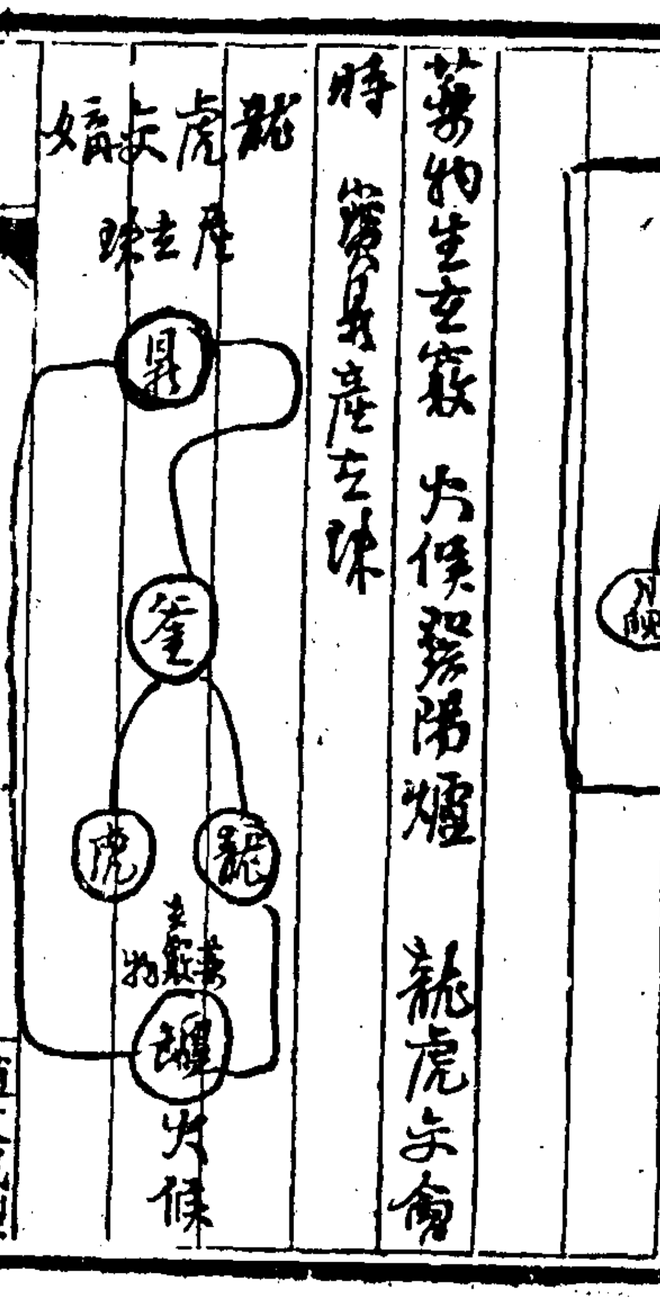
趙太成製



萬物生玄窟　大候翌陽燈　龍虎宇宙

時　簧景產玄珠

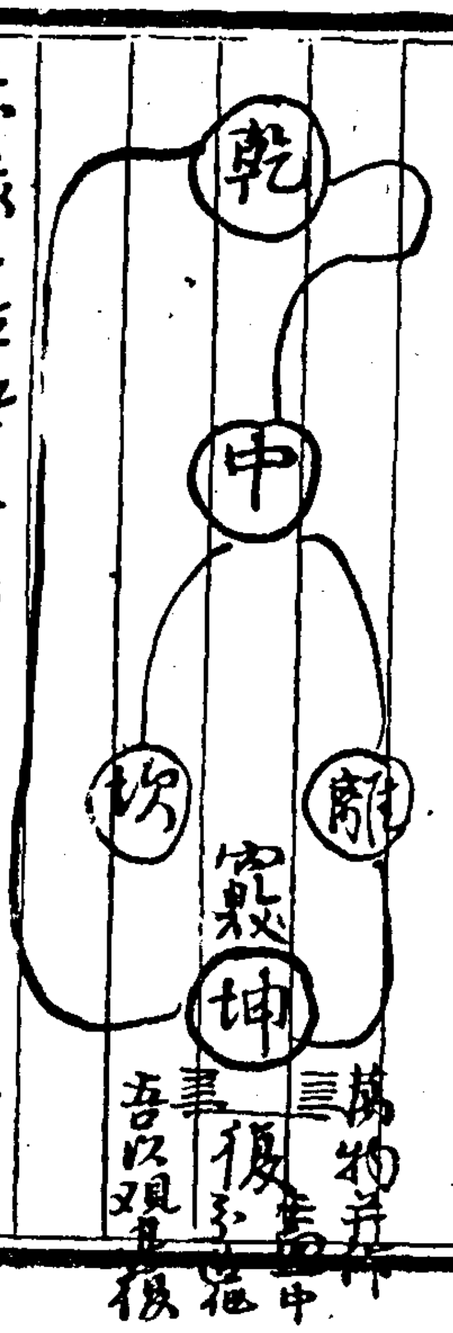
龍　虎　產　女　嬉　姹　珠　主　景

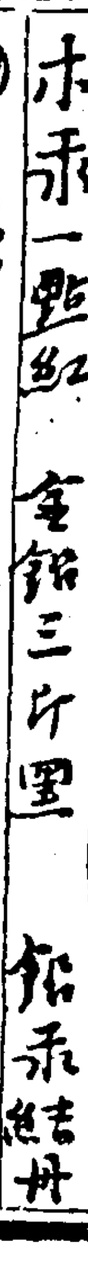


此窟非凡物　乾坤共合成　名爲神氣穴

內有坎離精

趙太成製





水銀有真一之水能制砷砂

日魂金烏髓　月魄玉兎腦　攝來歸玄中

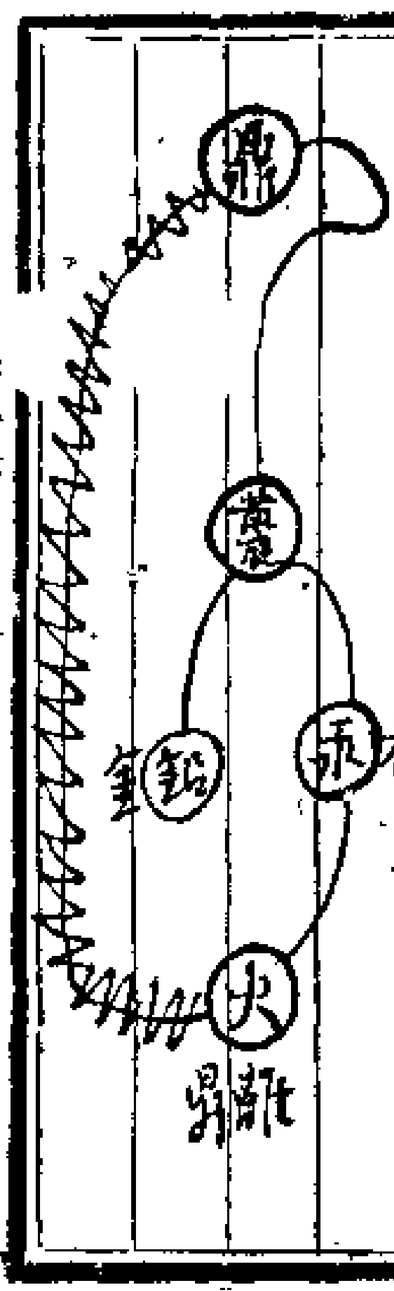
化作一點水

赤汞一點紅　金鉛三斤里　鉛汞結丹砂　時人紫金色

大衍之數五十有五其用四十有九分而爲二以象兩掛一以象三揲之以四以象四時歸奇於扐以象閏五歲再閏故再扐而後掛

大衍之數四十有九分四十以皆屬陰仙翁喻蓍鈔三斤半四十以兩也中間一五加入四十五一年皆屬陽太極動之至精也仙翁喻本乘一五加入四十五一年皆屬陽惟一五真陽也蓍莖先用蓍草陽也蓍莖先用蓍草則四十九皆陽只是一五陽神作爭物無窮矣

趙文成製

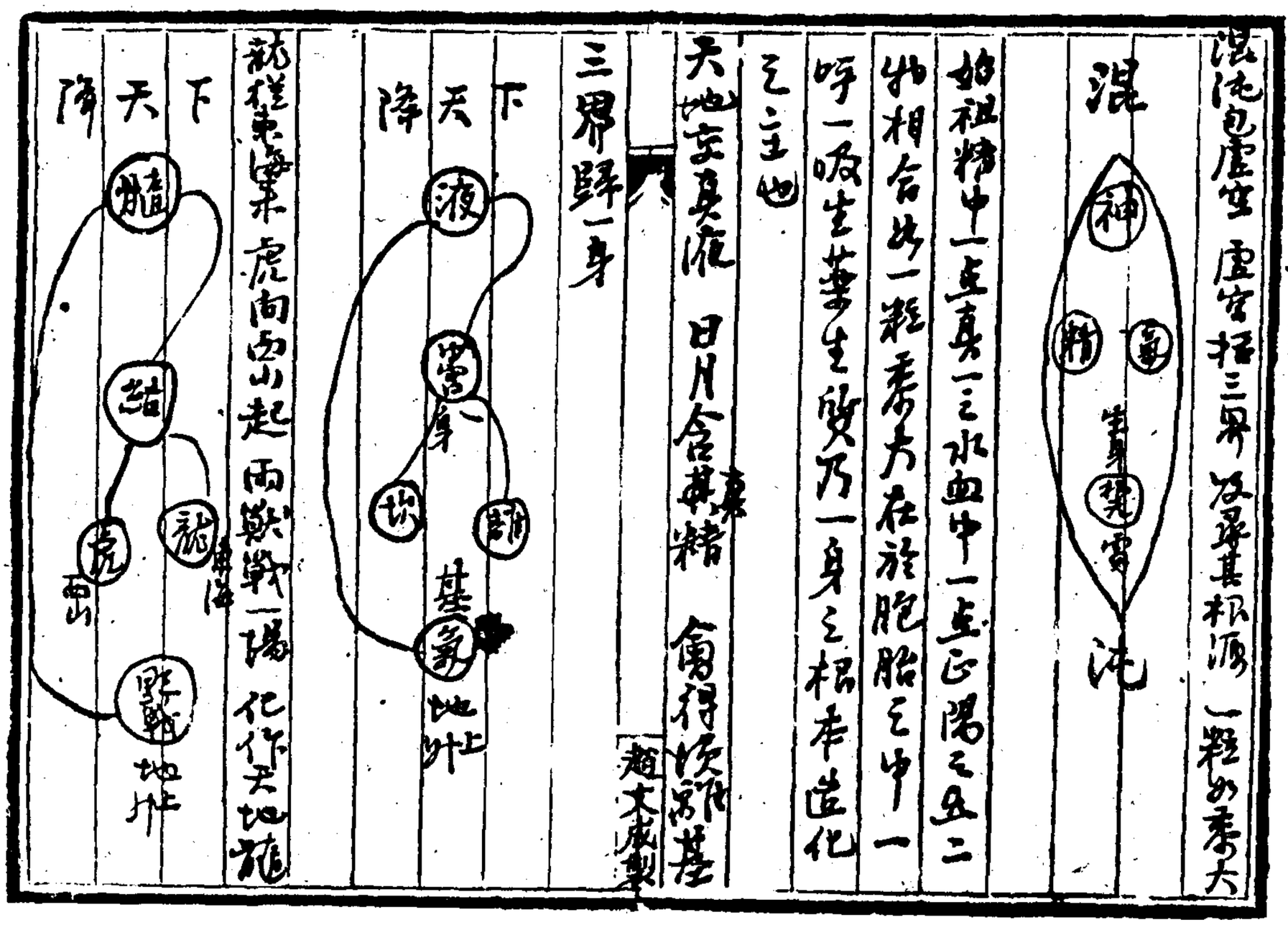


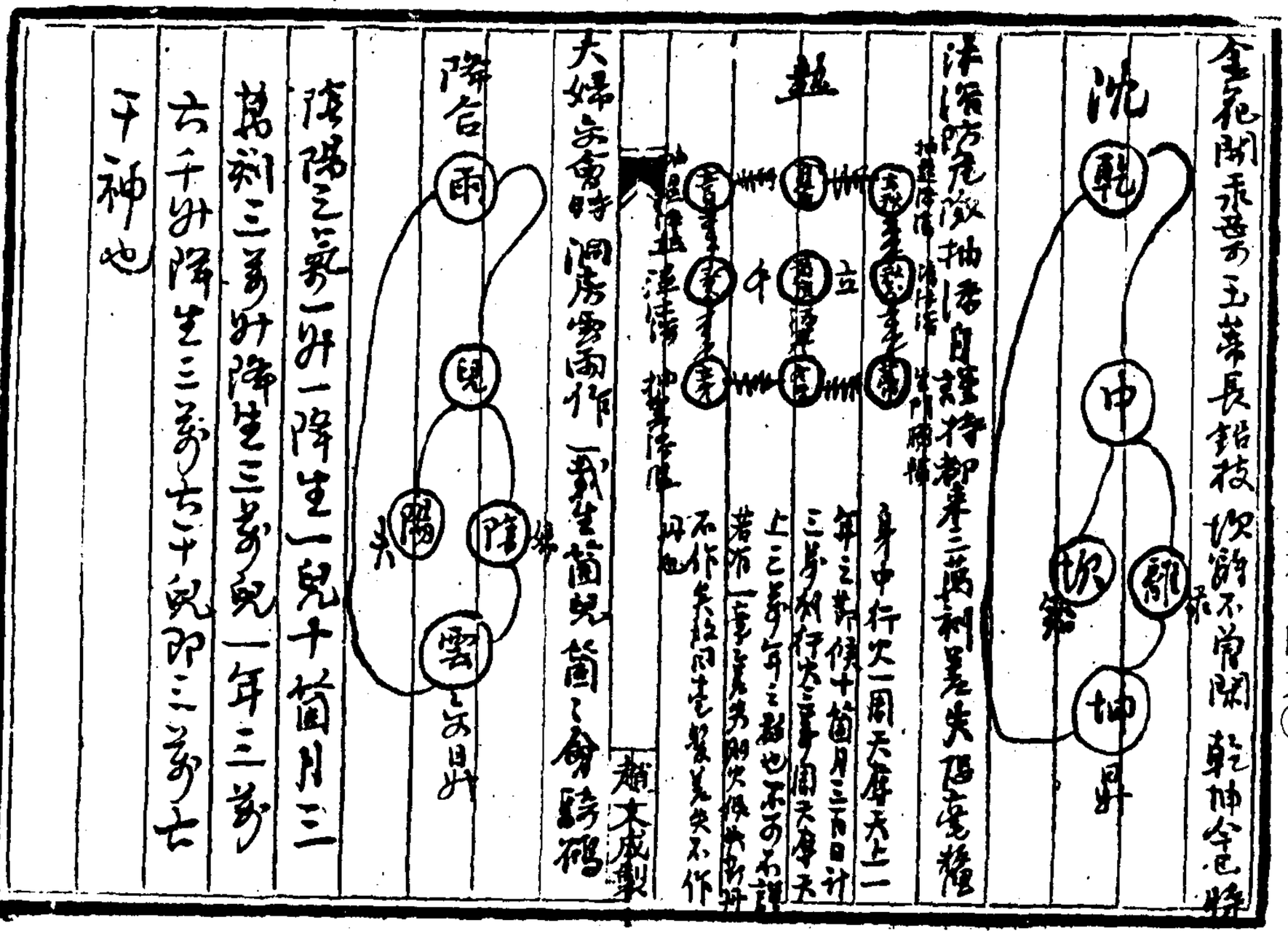
乾南坎北艮東北震東巽東南離南坤西南兌西中天一地二天三地四天五地六天七地八天九地十

乾坎艮震巽離坤兌中天地風雷水火山澤

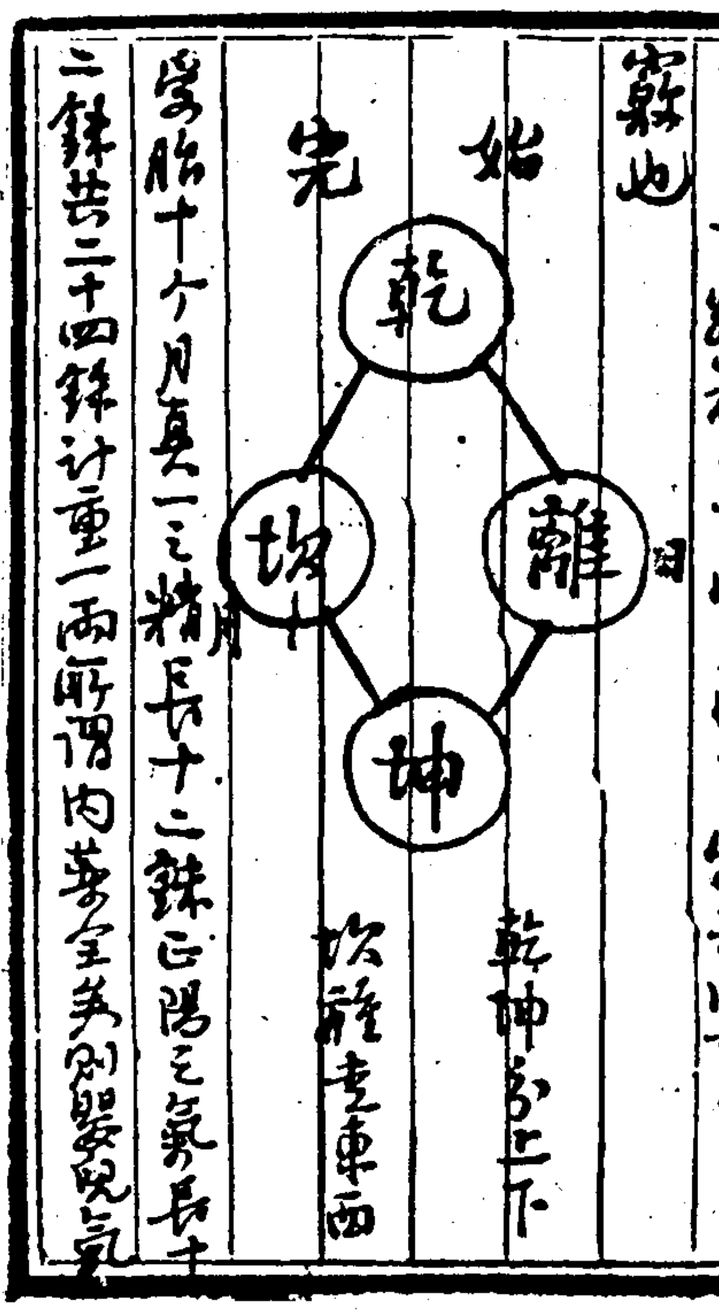
北中兌震東離南

坎艮坤巽天地雷風山澤水火


混沌包虛空 虛空括三界 吞畫其根源 一粒如黍大
混
神
氣
精
生男生女
沌
始祖粹中一点真一三水血中一点正陽三五二
物相合為一粒黍大在於胞胎三中一
呼一吸生萬事變乃一身之根本造化
之主也
天地玄真流 日月合其精 禽得次第基
三界歸一身
趙大成製
下
天
液
當臍
坎
腎
基象
地外
下
天
脈
結
虎
西山
就
堅韌
地外
就從東海東虎南山起 兩獸戰一場 化作大地龍

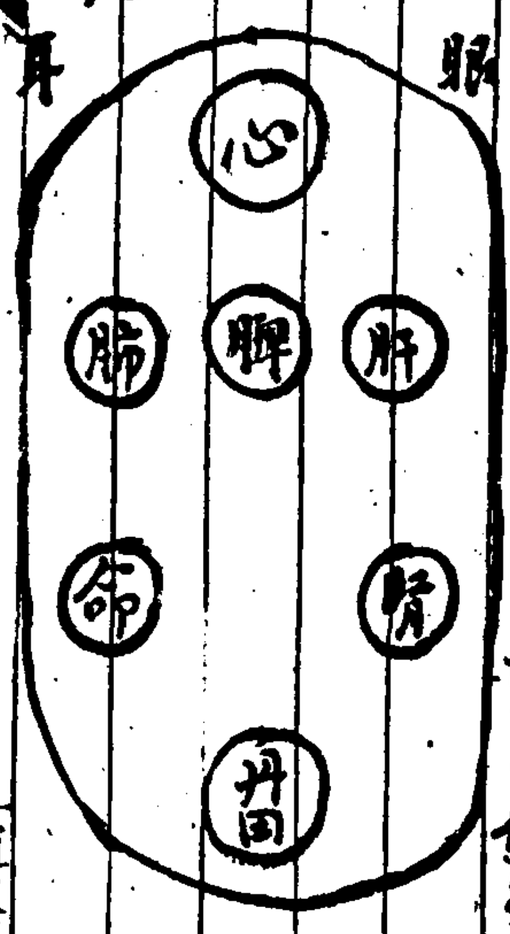

金花開未要玉蕊長鉛枝 次第不常閉 乾神令已降
沈
乾
中
乳
次第
坤
卦
洋洋防危險 抽者自謹持 都來三萬利 莫失陷宅權
抽提陽精
立
午
趙
夏
離
冬
坎
夫婦交會時 洞房雲雨作 一氣生兩兒 兩兒會精 禽得次第基
趙大成製
降台
雨
現
陽
陰
男
女
陰陽二氣一判一降生一兒十箇月三
萬刻三萬外降生三萬兒一年三萬
六千外降生三萬兒即三萬七
千神也

天一生水是父精中一点真一之精地二生火是母
血中一点元陽之氣精血結為胞胎其水火之精
二物相合如未有未之太極平其中者曰玄牝
呼吸裏血引入胞中生蓡生形乃人身之根
本也加同此數則凡物乾坤共合成名如神氣穴
內有坎離未有此身先有此竅所謂先天一
竅也

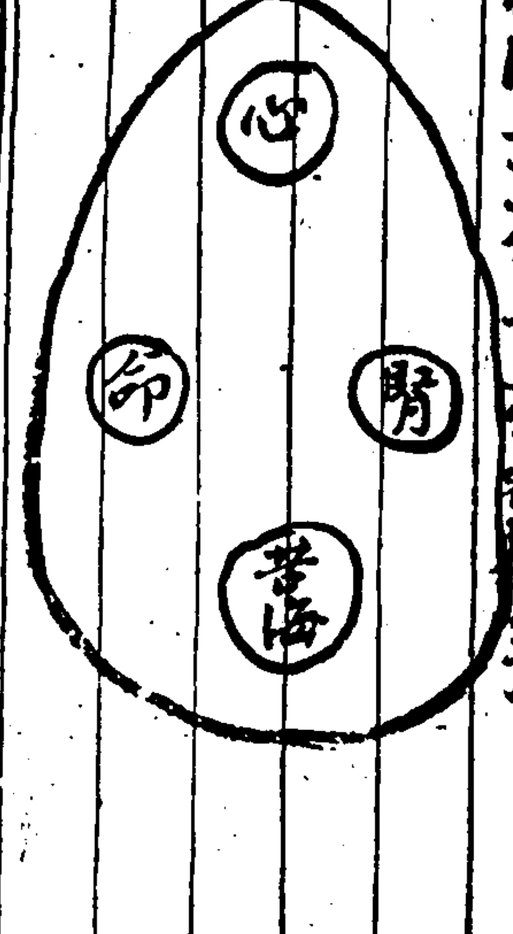


趙大成製

形俱空足則分天地內蓡分精六錄于腎為日六錄
田為地六錄于腎為日六錄于命為月大蓡分
精分精記乃陰生陽天地陰陽之氣精血結為胞胎其水火之精
行而陶鑄也自此身中日月陰天地之氣陰升陽也

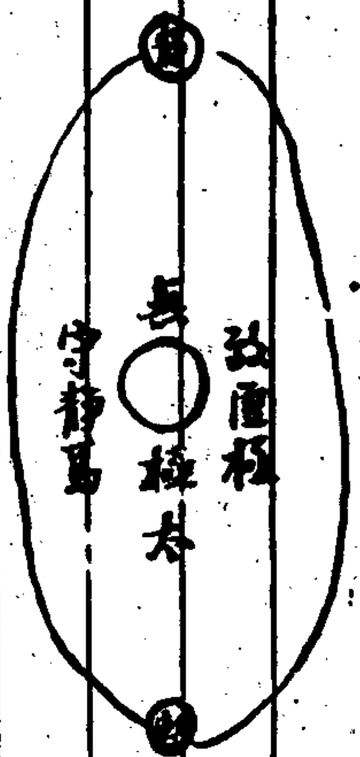


自陰生每盈長天真元氣二十四錄計十六兩而重一斤
百六十錄內分二蓡共三百三十二錄至十四歲長陰之
自此蓡星分日之盈也到此真心已動矣
感之精世矣天真元氣耗矣



趙大成製

真一之精神入虛無而千化萬神不測
命門流於背上附心腹下降入於
元氣七十餘年海內十七歲至七十四歲每八年栽散
外藥當生一錄至七十四歲栽書元氣三百七十錄則
無極而太極動極復靜一往一來無中生有天地合其德
而活動動極復靜一往一來無中生有天地合其德
日月合其明四時合其序鬼神合其吉凶無極之
三真二五之精妙合而凝造化之備結成嬰兒其
一舍真乃氣十月胎完入聖機大道無形生育天
地大道無情運行日月大道無形長養萬物無
不知其名經云道可道非常道名可名非常
無無有相生而成造化無全丹之道道祖曰強
虛極守靜萬物並作吾以觀其復夫物芸芸各
復歸其根歸根曰靜是謂復命復命曰常知常
曰明不知常妄作凶知常容容乃公公乃全全
乃天天乃道道乃久沒身不殆



此神者身入無形入虛無而千化萬神不測
之神非鬼神之鬼也乃人神之神而以得之神者
斯之謂歟

玄牝一竅歌

身中神妙最其中一竅乾元精之門其中
一竅神元產物之邱上下開出是生身造化常道祖名
日牝與玄會者無來歸一雷飛上泥丸化白鶴降歸
氣海如來雖全丹大藥即是施炁候沐浴在九是炁
幕脫胎與結胎看裏秋冬二至至佑神位鬼名

[illegible]

道德陰符伏虎降由是好別風雷活生倒指江
河降甘澍喜則山嶽氣藏雲萬里青天無上聖武
之一竅不通九不通真師即度誰知此得此得
就人能得此登仙位子今一訣付君知靜中一動
動即修分明也是一點陽鍊作乾健本天地古今
先聖一向不傳未之知斯傳多言豈為泄是
不外學中為要訣

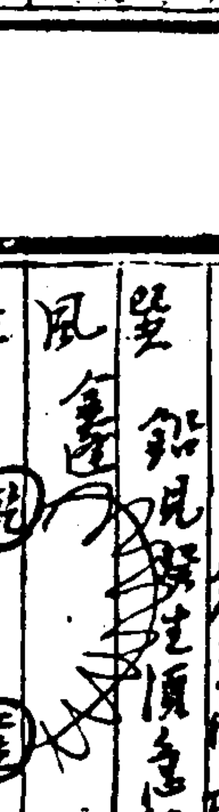
萬物歌

三百六十錄升藥都在身中經與絡錄又藏

身受十二爻九十六百數周天地之始經陰陽
田內葬內葬一兩四寸分乾昇神爐坎離廊
外葬六十封統六卦屯蒙訟師比小畜履泰否
昌開於離水火既濟終於未濟婦
十二爻中爻一外一陣起屯蒙三十外陣卯未巳
必斯次候一周天一百八十二日巳一年辛卯就一
丸丹藏穴地之淳此葬三丸神氣精華
丸精与天癸丹成陰虛變純陽金筋玉骨
永不死

正本還元工夫有十

一曰陰伏其心二曰安其神不動三曰流戊就己四曰
真水上昇五曰鉛見賢生順急採六曰只在當中是
風箱搧起七曰採上泥丸送歸八曰玉堂落造化
葬送歸止黃庭中九曰收入氣穴神凝耳聽
伏　艮　乾　坤　震　巽　離　兌



心緘古氣凝耳聽
鑪膊端坐兩手護園　意若持盈
絲毫一動　陰伏其心
但見虛假　收入氣穴神凝

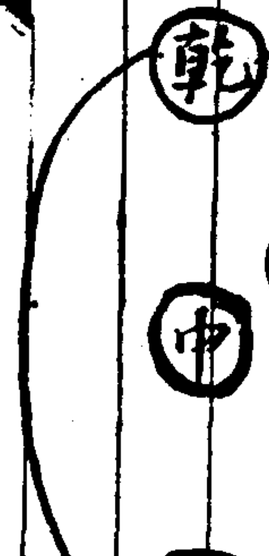
寂然不動是住　內想不出　外想不入
流戊就己　真水上昇　要知產藥川源處
只在當中是主持　鉛見賢生順急採　風箱搧起
葬送歸止黃庭中

內一用一日初第
也蒙

周天火候圖

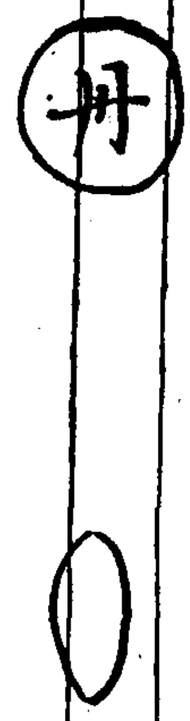
夫此火候者從乾坤而起為萬物用也當既未六十卦
為周天火候一周用兩卦余子一日三十周用卦也當既未
六十卦余子一月三十也沐浴始於一年十有二月沐浴
而不行火候則染乾水而宜沐浴沐浴不行火候十箇月火候計用六百卦而終一歲
也故曰火計六百箇十月火候朝屯名一卦也當相因而
運於既濟而於乾坤九六中一卦一陰謂之一周初九九
三陰爻火九三但大九四沐浴九五加武火上九持盈
初六文姤六二微六三退符六四沐浴六五再退上六
脫胎此一卦也故曰每退一陽來起復工夫煉至六
純乾之日丹將陽大二百一十六所謂自復進於
六乾也若行一陰文始封地符退於地之六十八箇卦所謂自始退符於地之六十八箇卦所謂自始退符於神古也坐仙至
但知先天卦象既未濟始抽添之法別周天火候自姤
卦矣殊不知古仙採陰不倚今參世論於此矣

沐浴



三二將深神
不用工夫運斗
行火之工加臨卯酉月是謂未液旺在卯金精旺在
酉不行火候則染乾水而宜沐浴沐浴不行火候
制火之炀也

脫胎



十月脫胎吞入腹
始知我命不由天
一年十有二月計三百六十日每日陽初而

二時沐浴三百六十日利陽外面七百二十時陰
次面前月六十箇月心鉗十箇月三百俟行火
候自然丹成形質後身外有身嬰兒出現超脫
凡胎

抱一 丹 本性元神 復歸丹鼎

能鉗汞已乾萱遠丹已延陰炁純陽龍
歌曰履玉階日圓寶月後仍成脫凡軀 無去無來 永斷生死

凝神歸如道抱一守丹田去住渾無碍叶 趙文成製
任自然九年工滿日秋步大羅天

與道合真 聚則成形 功成八百

散則無元 行滿三千

虛空粉碎 徹露全身

形神俱妙 與道合真

若說著道也道中玄的玄帶人私加陰生
面真鉛真汞兩相交不過卯酉時不老長
道何斛假長生不老
若說著真鉛真鉛不何實枝中間半物心相宜要採置鼎爐裏時
的是真鉛真鉛中物 無去無來 永斷生死
若說著何行何行不易把真鉛真汞心保守鼎爐裏
何行何行之理 趙文成製
若說第全丹全丹實有不是掌腥不成面
箇中妙理要參求說第全人笑破口這些
兒勿論人非下手

太清玉碑序

葛稚川撰

陽林觀主陳國符道士採輿注精陽林觀主陳精觀成兩精相薄而生神於時神以形用形以神生神之生既形本斯觀和則兩全形以術延之間道術之有何形之在宇宙神以養形形以養神兩道之成兩神自全術行兩形自延法曰道一生一陽之謂道一全一石之謂丹石則來陽而業其服食則表陽而伏陰其極先則求陽而棄陰數求陽而棄陰則枯而腐殫數求陰而伏陰則壽而存夫術者所以伸陰伸陽息消陰陽之術也開命在身之法今欲崇

[illegible]

[illegible]

[illegible]

湯自上以淋下注之壺中兩見雲日用法五
什伺候雲蓋疾却
而入急火以煽之如
點急解凝而全融
意氣反復喜抃全
文詳之在口

瑠瓶歌

瑠瓶圓圓貴蓋全先上下相得犬牙相當三分之
一天地之常經寸間狹一升之強非論而測
厚勿事純元升陰量急若藤攪和納全相入
圓至再三每次內須臾堅鉢而銷鉢相得不脫
作黃或自出黑糜和泥不離南北天地之常理八
之則立剝性大物稱性全體宰不出之二隱金
欲圓在須引氣在驗倚法消息在五息始守玄關
何莞武陽先也玉勅後倚古神上下騰躍和氣
形體清化仍安靈真雲真情双逆往不易失存
修世學不死先人須秘金倚天師峰
石記從古屬午學
陰長生歌

賀安須往三花渾混合里霧散烟雲收
得雲通七返乃知危存電紅輝光回旋移角
採生徼雲全殖者須祕倚神仙之安寧泉安
驅出太陽江飢飛騰陣陽陣陽研之作細華之
非常丸如菜苗不合之強每旦三粒甲子如
至於千日通雲徼視容色紅白新分重千出神
室息于祕永祀

太上訣付天師二首

黃之北方自相教
五符三花共軸轄
與伯陽傳口訣

太清經口訣第

水火二八成斤日視月華漸自相因不失
保財莫遺小忘須臾忘之不成皇天急親術
變世學不死先人須秘金倚天師峰
陰長生歌

天生牙白丹砂合其雲同一家語不錯智無
華道在此生食固里白丹得我食立行此起雲家此死緣我命我死緣此
此訣若多生移福方值此訣深宜秘之若他非道
之人七祖受罰殃及子孫未有長生之理若不得大道決要訪名師

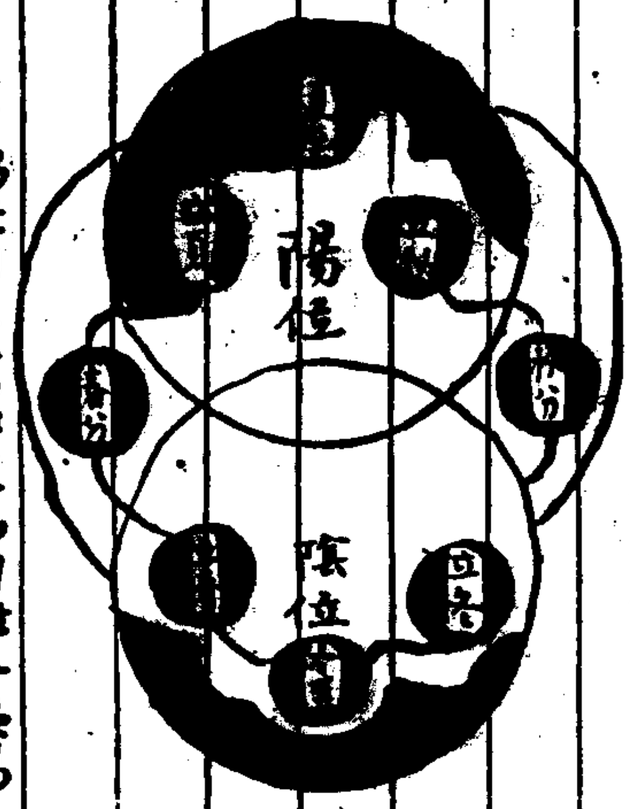
五金歌

五金之事元無華芳葉芽不具
鉛不都鉛中作胡粉已子之間黃芽不都鉛
作是仍物制之云不用鉛之主八石苗芽從何而
生現公若曰種未當用鉛栗孤兒不乳焉苗異
生曜異類不和種名解若本居立之須用金
之鉛須用鉛若也世人盡用之金用不重
不成矣

大還丹歌

鉛者是真不失常居鉛不若真其汞難親
青腰但為赤血將軍白虎為腦黃芽為根

一陰一陽合為天地候蓋以斜水銀內含赤金硫黃一斤成丹砂為先從水銀
卻反丹砂為主九轉綠是後硫黃是太陽之精不得狀次將陽制陽陽乃漸衰
力即旺得硫黃制之候成丹砂性祖剛丹元手制伏次事須易過九轉並可伏
次者是水銀也每一轉用硫黃至九轉用水銀不見形影何以水銀長在是水銀是陰硫黃是陽乃至九轉褫陰伏
鬼陽既衰則其金汞乃伏矣一名九轉丹
砂二名是不死丹此丹出自黃帝錄成金丘銀成玉布告地脈今之不
堪世用



天地陰陽升降之圖

若天也重濁而下者地也天有九重地有九泉以中為度帝下自
上風雷雲雪烟雹霜露五雷之上有名而無形蓋純陽也青雲雷雨之
也青雲雷雨并雪雪雹雷石之下有名而無形蓋純陰也以為在自而下歷泉而第
泥泉石泉海泉泉中有產物無形蓋純陰也黃泉黑泉赤泉白泉
乃地之也天地之陰之中風雨晦明之候成丹砂性祖剛
丹元手制伏次事須易過九轉並可伏
九轉褫回乃至真之道不真之丹
大者是水銀也每一轉用硫
硫之而不見形影何以水銀長
存之是水銀是陽硫黃是陰乃至九轉褫陰伏
是陰伏心賢安食三五年長生不死上仙之道之簡也
據經明真五而結內丹月乃長生不死上仙之道之簡也

若也世人道下用鉛鉾世不識汞及青腳使者
此云是雪青空青又云赤血粉軍者真丹也
俗世人盡迷方書悉皆軍用此黃丹
楔逢有得成曰夫大還丹本源真牙是一汞是二汞
水弄血粉軍是六白虎為腦是汞真牙為
朴是鉛若汞還丹本源真牙是一汞是二汞
而是二水是四金是五行其位陰陽
十八備足胞胎承屬為方能同位方水屬
北方火屬南方黃牙屬中方此象全木火

土黃白名雖一處能作此法多不失一訣悟
訣者秘出所以竹帛上陷浅方機下陷沈祕深
世人不會開之道不著須師生始有前苗
可施傳若世俗不著卯辛分升還用時立有
祖生受道不著墓主生祖生夫大丹而物
共成不入敎著墓主生祖生夫大丹而物
芳不入大還丹修世人豈不留錄用名燿延
墓の心支生化山皇の術不得為大丹名方所
以長硫黃是左陽之精水銀是左陰之精

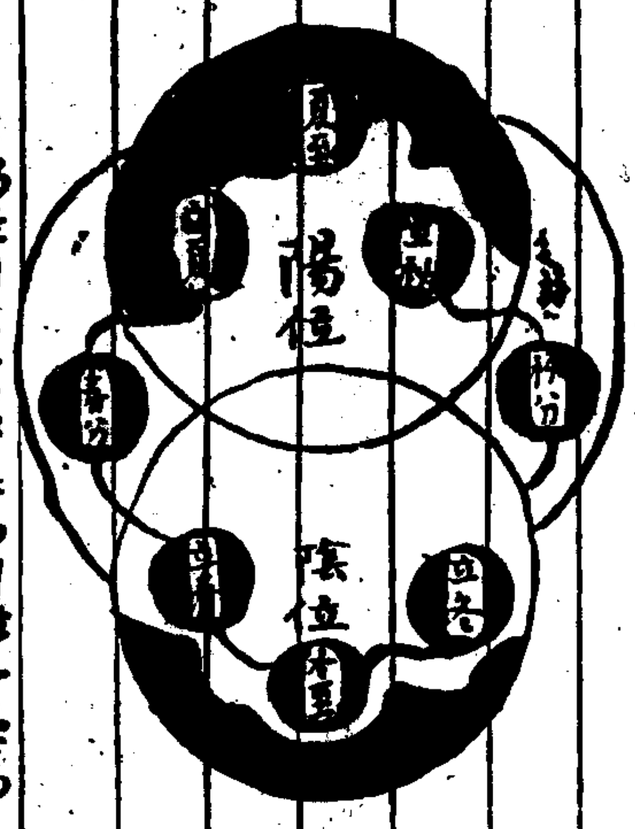
證道指玄秘訣

性非生玄學道無濟於功
機者不曲於明之藏隱機意
化物情而正形於外象以象見意意無異理
呂言說道道有同源而十二真玄相望旨
指玄誰道編相知意有為同二十五式同名
篇首以為後道同作莫某之作業在中之
易空端月上元日姑蘇沔山野人陽守心包

福正書

大道初生混沌為一

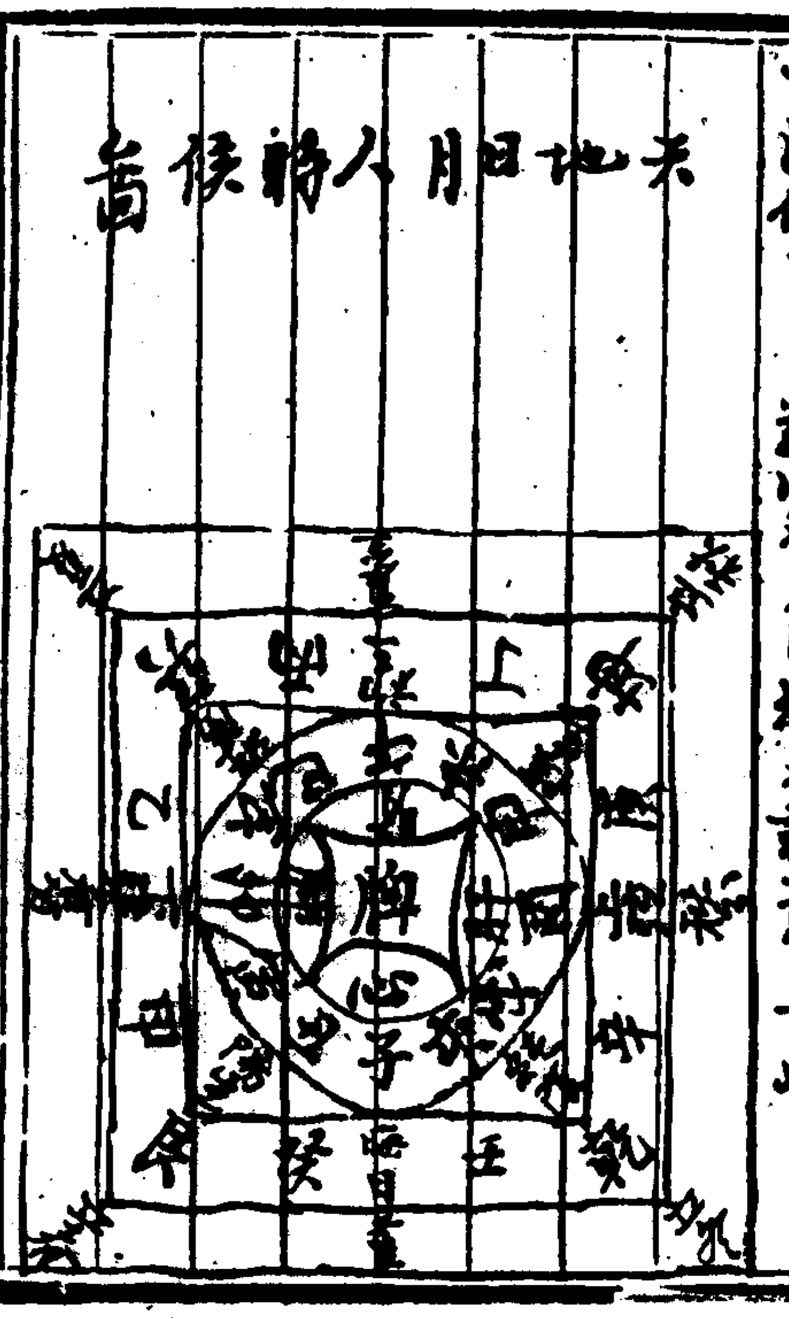
現天經曰大道初生列三清下分五本玉清屬
境元始[illegible]居之下上清真靈元皇道君所治之下太
清仙境太上老君所治三境之下而有太始之界太始
內有太無之界太無界內有太虛之界太虛界內
有太空之界太空界內而有太賢者迴天地混沌之形內容
元黃之色狀如雞卵在太空之中一如雞卵凡品南宮靈
日道士焉仰守思存自大地之外洞見太空若以
玄真行道煉形化景神真人之法
若不遵延年以三日行持自有昇仙限滿仍內升之法
飛仙真免言訓非外見內以假認真
三方清閟空住篇

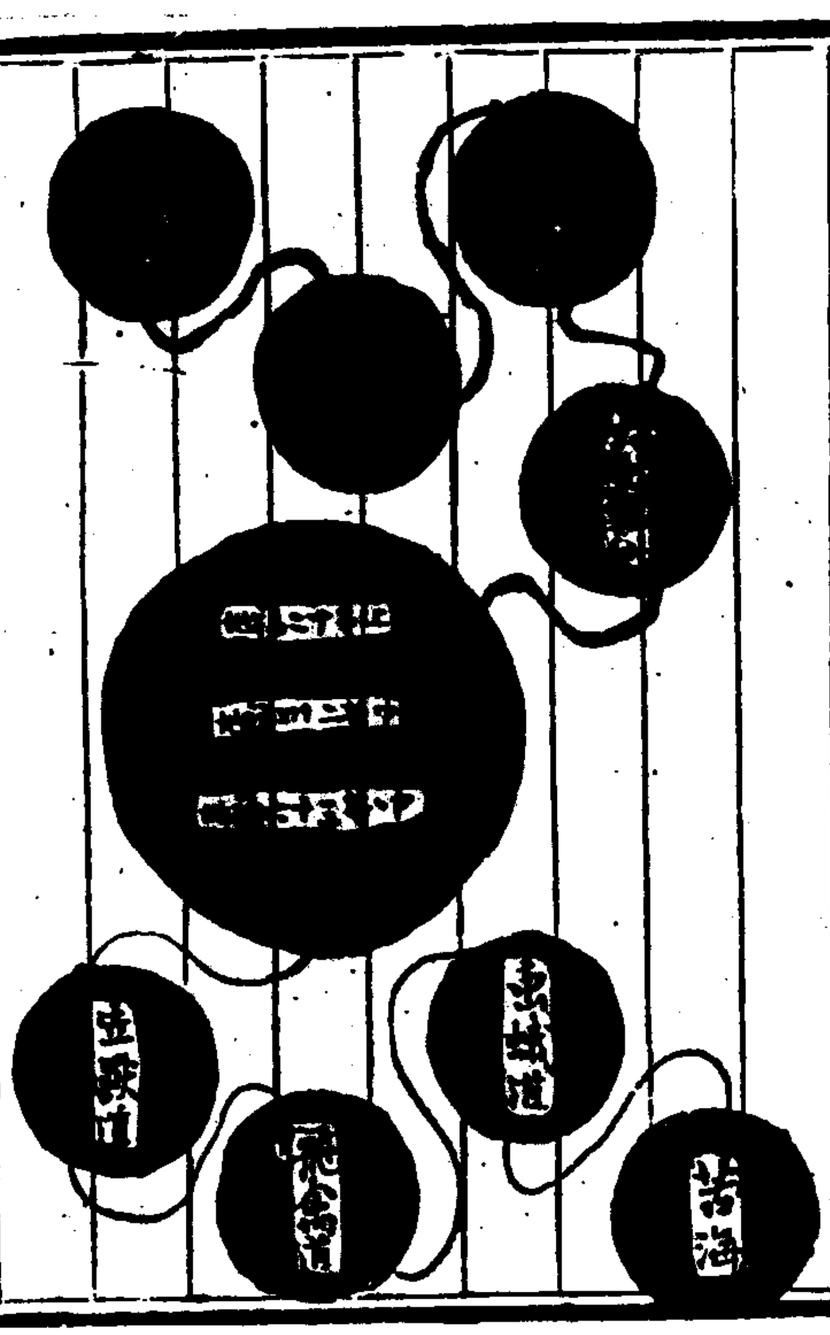


玉華經曰一五既分而列二象既定而布三才輕清而上
若天也重濁而下者地也天有九霄地有九泉以中央度帝王自
上風雷雲霄烟雷霞霄五雷之上有名而無形並純陽
也青霄碧霄丹霄黃霄紫霄五霄之下而有太始之界太始
混氣不泉混泉之中有太無無形並純陰也黃泉黑泉泉泉
冥泉乃地之五泉天地之中風雨之泉乃人世積福積善者出
九泉輪回乃至道不真之鬼九泉
西山經曰內有五霄之人忘恩上負君親下虐萬民
旦地使心腸奸貪三五無真結內丹自有昇仙限滿
採陽真五和結內丹自有昇仙限滿仍內升之法
天地陰陽升降篇

日月精華之合論

趙大成製





趙大成製

清靜經曰大道無情運行日月大道無形生育大地大道無情運行日月大道無形生育大地

眾多物而不能夫地之長久日月之時間

以其不自生故能長久是以聖人後其身而身先外其身而身存非以其無私耶故能成其私

百二十六九六六六六百三十六三百七十六二百七十六一百八十六九十六三百六十六

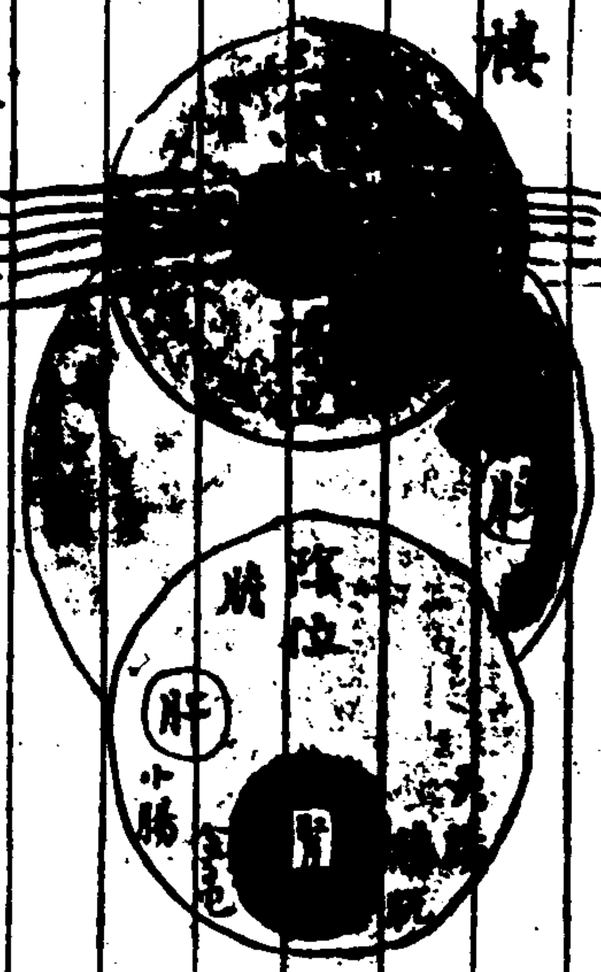
修之於己其德乃真修之於家其德有餘修之於鄉其德乃長修之於國其德乃豐修之於天下其德乃普

病生自有胡亂吃食神仙亦莫救

法至道而死七三自有集神返視五內全而死

內丹訣曰死後全而好仙

趙大成製



趙大成製

不知　明耳鼻舌身心

修除　重樓

耗精　走失

昏神

事隨東來經營

福地記曰福不在地二不在天而在塵世三中一上中下分三等而天

來大德大智不在其中而在人天飛禽走獸共物不在其中

而曰修道福上等一十二分富貴福地下

等二十六分富貴福地中等二十四分

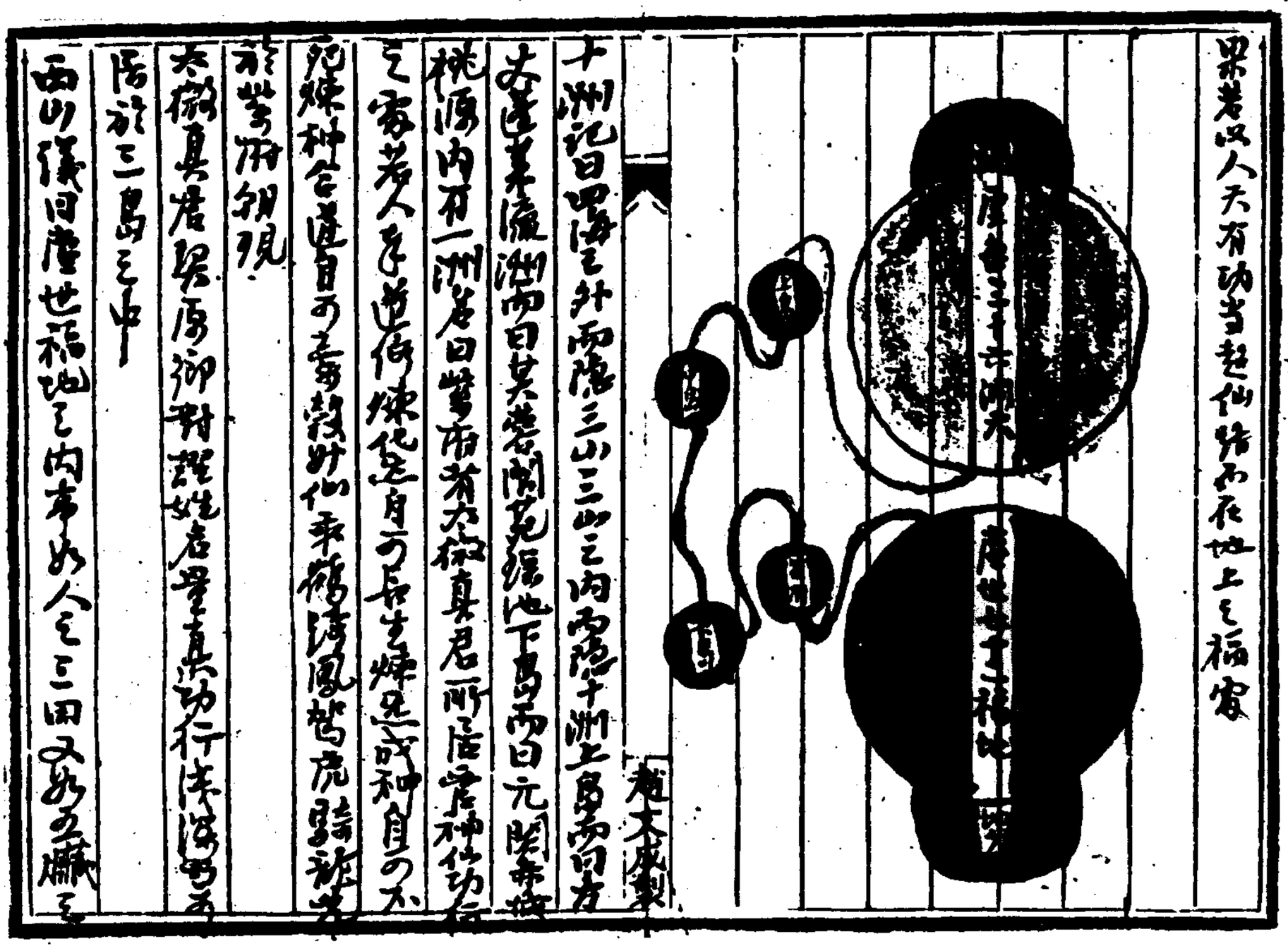
其壽不常貧窮孤苦若作福德當生而好鬼共物

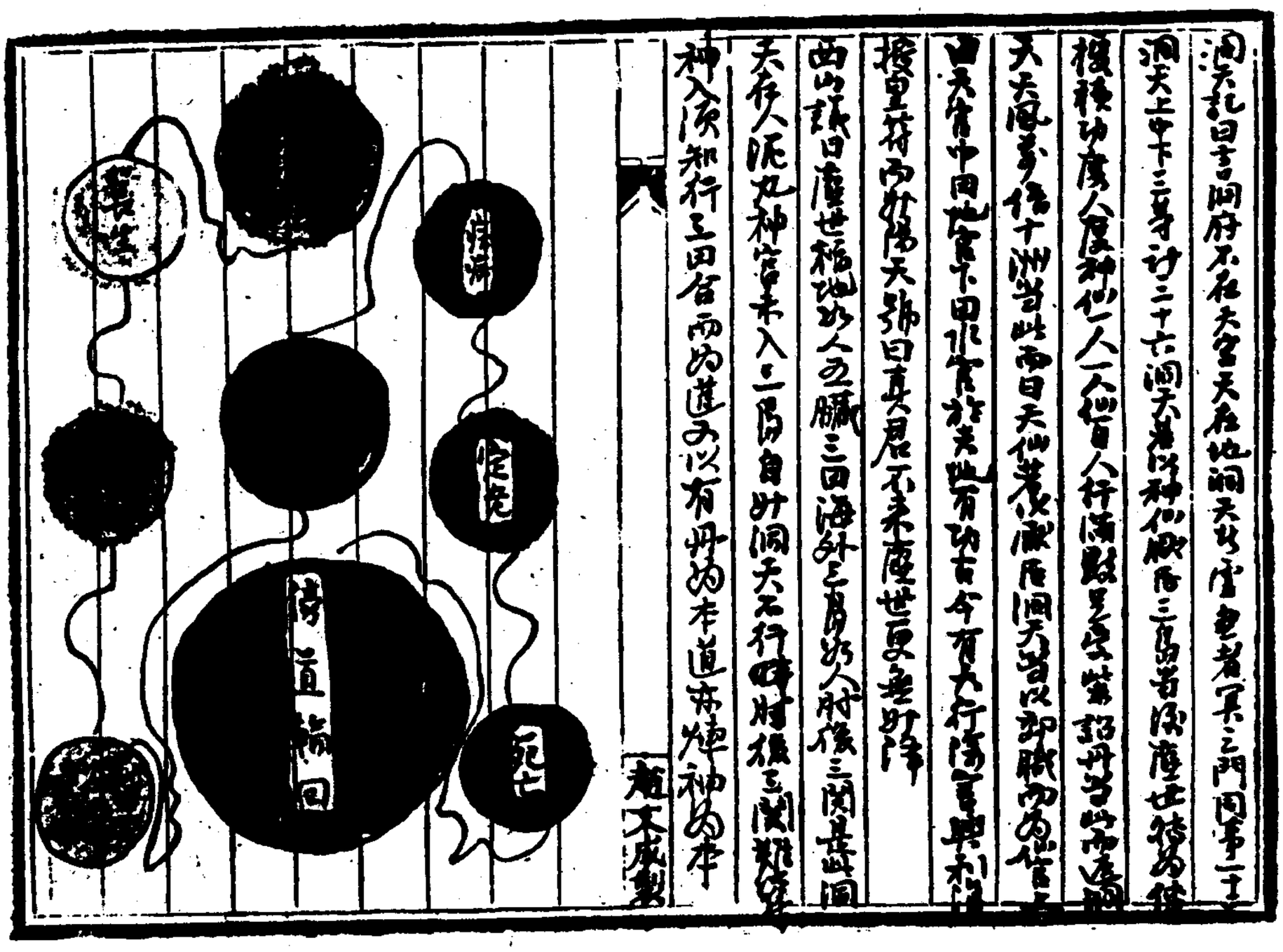
而無壽夭窮貧孤苦若作福德當生而好鬼共物

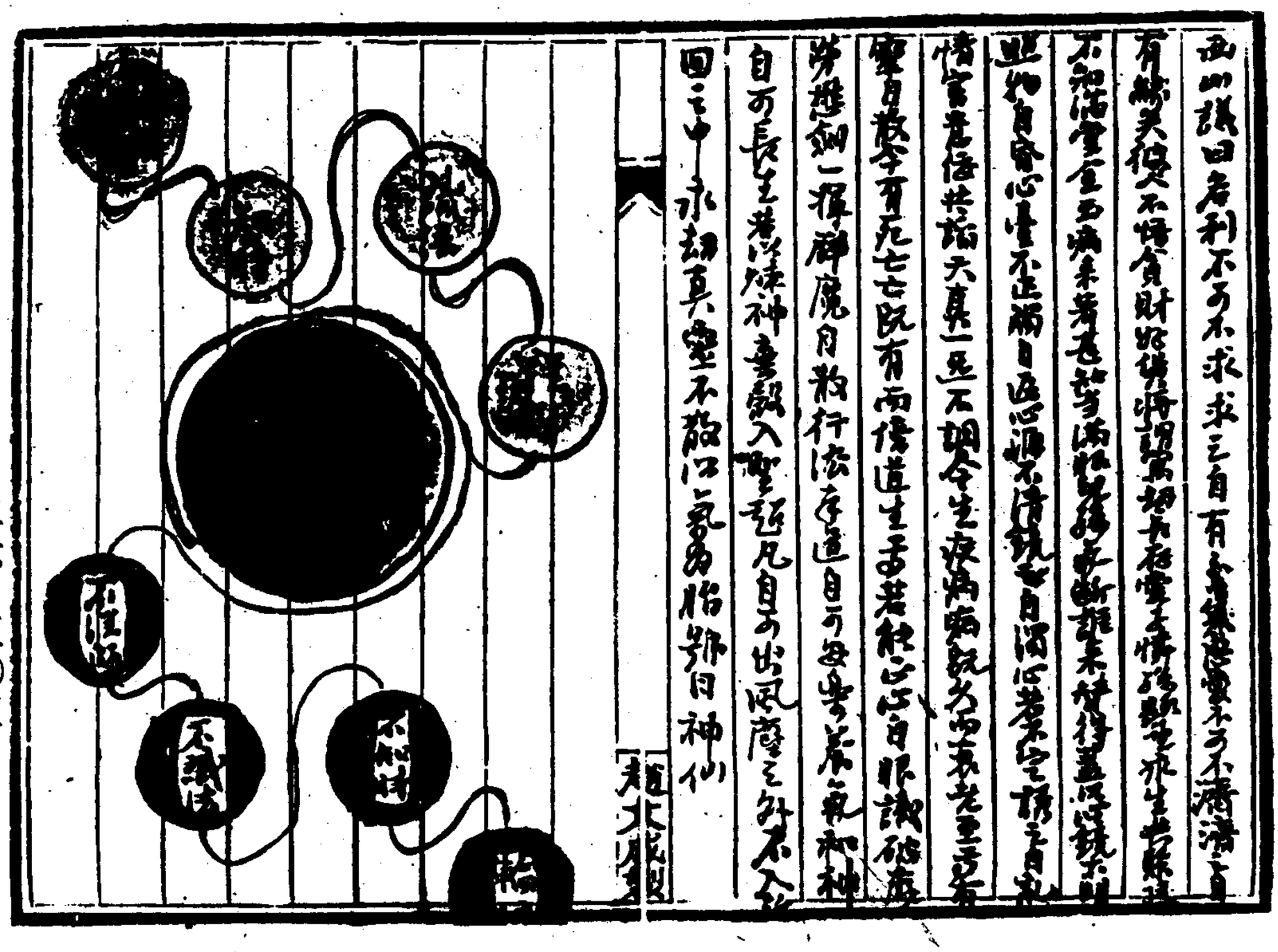
富貴而壽康若作福德當生而好鬼共物

西以後日吃三內再修三生為三等人天三福前三減三

因福地上者分三上品中者分三中品下者分三下品不廢宜修福

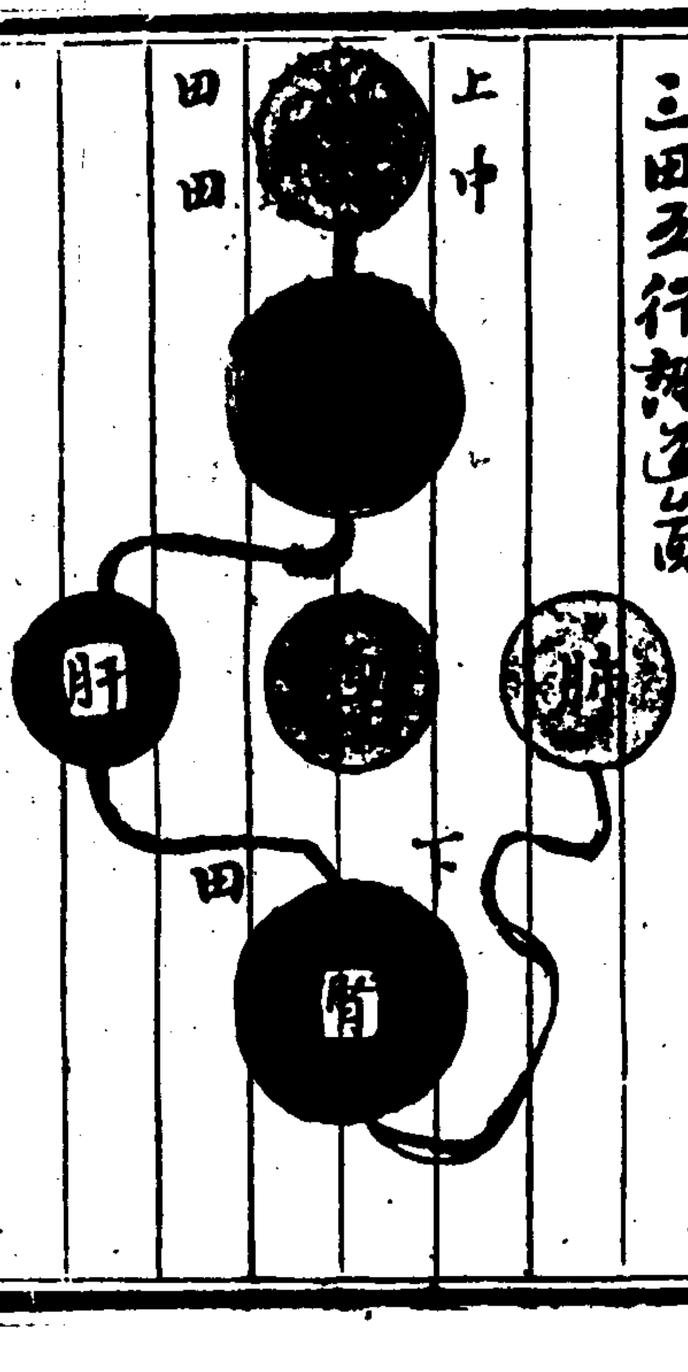

梁者以人天有功當超仙階而在地上之福宮
十洲記曰海上外兩隔三山三山之內兩隔十洲上島兩曰方
丈蓬萊瀛洲曰其巷閣苑編池下島兩曰元閬苑桃源內有一洲名曰鬱州有大叔真君所居宮神仙功行
之家若久不修煉化定月之長生煙足或神自飛
於紫府列現
太微真君居焉御對謀姓名是真功行淺薄者
居於三島之中
西山傳曰塵世福地之內事於人之田入於之藏
中途修道不出四中於人天有功當超仙階而在地上之福宮
年邛內壽教內過三島其次三島他內之事於人往
於三關先從胎生為一種三關不出胎胞元墨
受拘下大半仍丹成聖神
海外三島十洲
南海
東海
北海
福地
蓬萊


張陵
清淨
定定
清靜道德
元七


不淨法
不動地
不動法
地

西山謀曰学而不思者以之信不堅固而不得有以知識不明
而不武者以福行不厚祖其幸道一向至信不擇人之賢愚幸
師道就不勝武師之行度若假使武師於辨詞利口武師於行為
乱魔術之事能幸神識師之真偽宰先告幸之事為行道之
武師淫為行道化衆中原之丹為行博留指肝為脾為
脾為虎為行為右証就為永以為胎為指為銷月為月為
将不知心行脈何為於三田反長而成脈例銷記宿先為為
亡共色先告其言有理治行功為有效不以財物為心常
以幸勤為念而表師法不出表行道不出三田合而外假
而長生調和安身是善法也

三田五行配五面



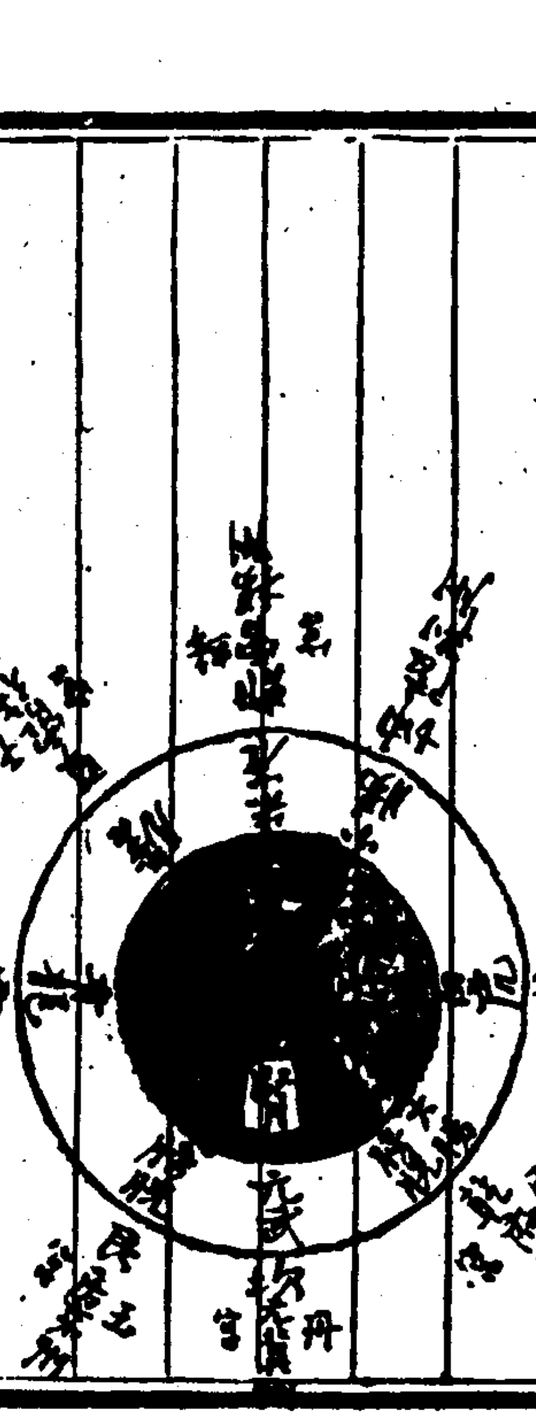
趙文成製

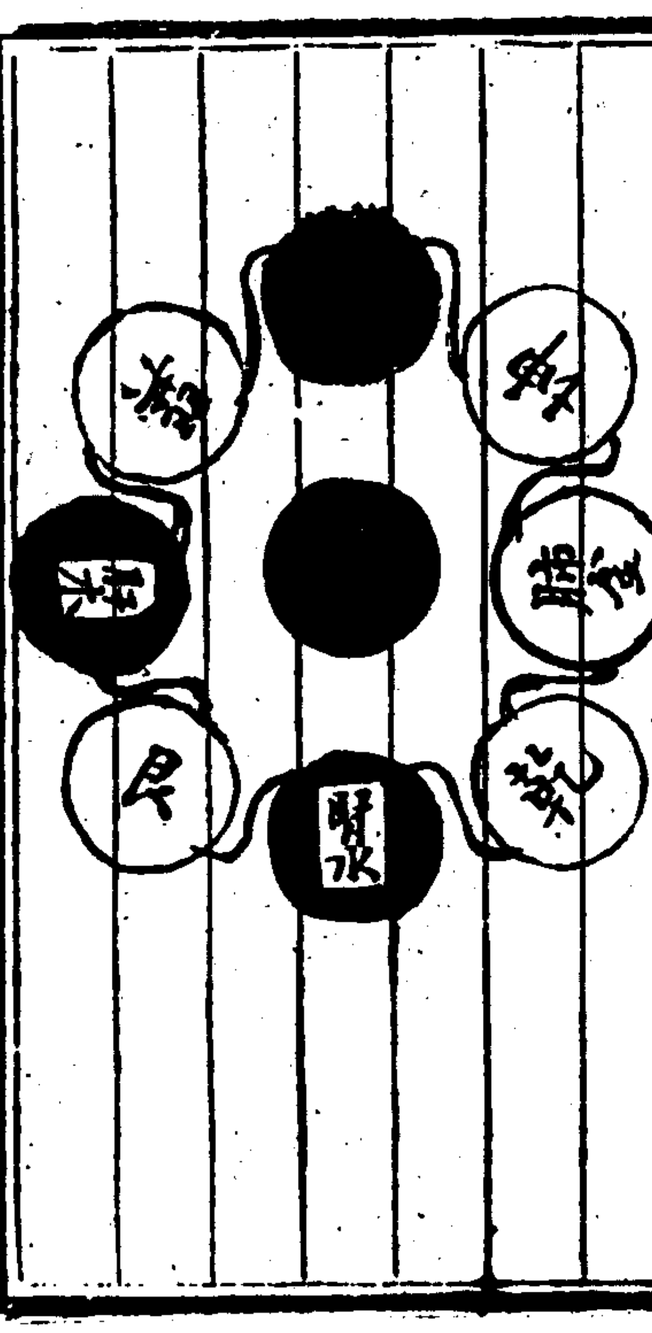
金訣玉書曰一五既分天中下不列三才之儀記判東西
北中為仲之行之住三常相住一五三才之五同生乎大道曰
是天地未當其事而幸為之石勝
西山謀曰陰陽內事脾宰是三百日要母子新之法四肢百脈
形既情上中下而有三田為行博留指肝為脾為
脈為虎為行為市心為肺為生脾為
主天五臓之五合命而心為成道道成自為入聖超凡大上者
訓玄中有玄是我合精中精是我五中有五是我
神神中有神是自然

此不合玄微往勞用心

真先五行配聚分圖

趙文成製

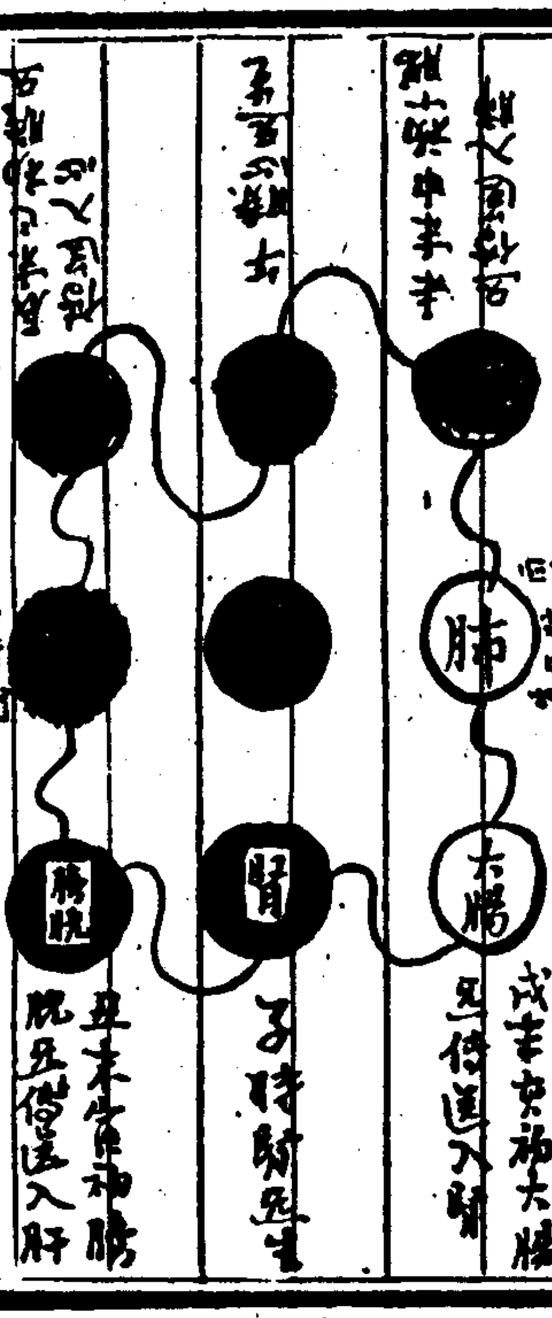




用顛倒言畫

真五行顛倒圖

趙大成製



趙大成製

大工夫行論曰五行相生為母相剋為夫婦生我者母我生者子我剋者為夫剋我者為婦子母夜行夫婦晝行子母夜行夫婦晝行之理也修道者以五行為主而用之五行之中又以真五為主而用之真五者元五也真五(運陰陽一年)循環周在肺內如在肺內之在肺如在肝內之在肝如在脾內之在脾如在腎內之在腎如在心內之在心而

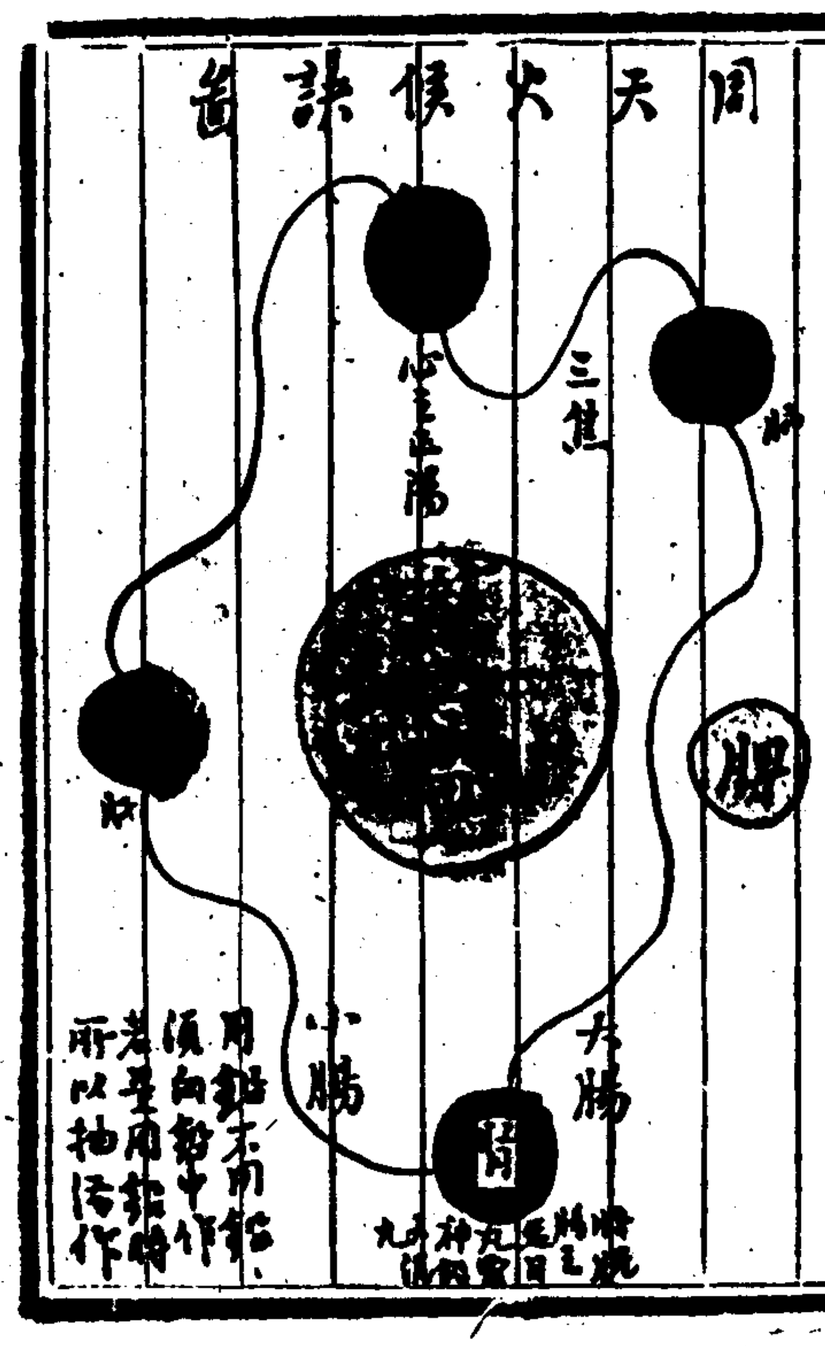
自古聖口訣自胎息
玉皇神用秘玄元太真胎息達磨記神
功訣大胎息
廣嗣靈樞訣嵩仙書閒秘訣元胎息
鍾呂靈寶秘訣胎息
超生子訣真不在想再不導引
人不吐納人不呼吸空循日見壽百日功
龍虎內丹面

真龍虎云曰玄珠
後見止精抱元歸一臣
曰真人於心液曰蛇雀液
為臭不分能曰赤黃真虎
指真真一云外曰真虎
脾
大腸
膀胱
龍木成象

肺入和云曰
全部

古今工真秘傳內丹訣有七門
嬰金丹訣一
以龍虎二氣成丹丹中純陽五行俱全
水下降而自就清就清之內而日坐丹臺設
金丹訣二
以金液還丹內加火煉精成丹初成玉液
金金就而自不死若加功煉神超生子訣并不在想再不導引
龍虎丹訣三
以心腎之中真陰真陽結成嬰兒自己入聖
丹三百日大候無差自己長生不死
龍木成象
太玄丹訣四
採腎真元獨龍成丹
嬰金丹訣之
採肝精元獨龍成丹
紅液丹訣六
採心真元獨龍成丹
捉華丹訣七
採脾真元獨龍成丹

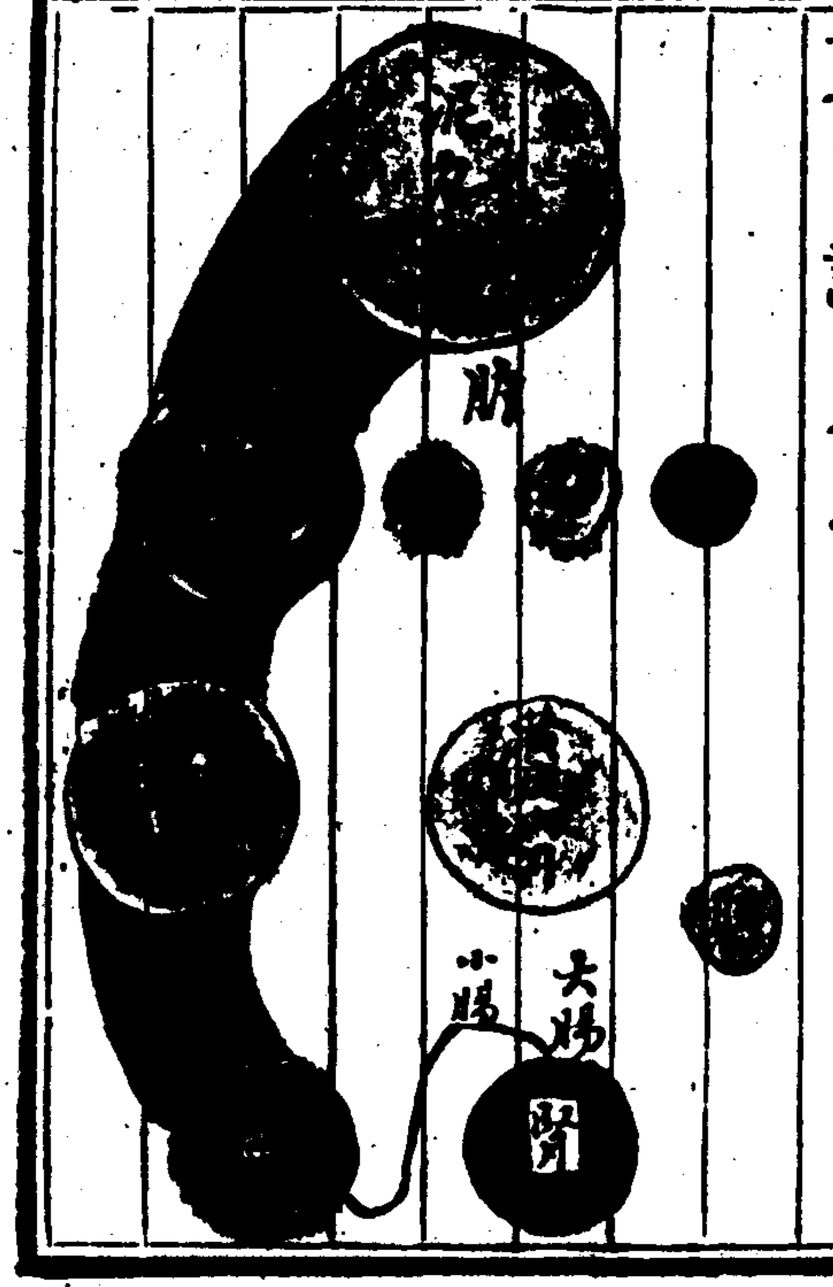
右件丹訣大小候法不傳大小候蓋大候之法有七門即陰大小
鄭重主微自有古今訣學之士丹訣全
丹訣虎丹之訣海膽鍾乳元肪黃
大上大玄丹青金汞液丹砂華丹四訣
依次入等大銃大上老庚秘訣之不
難之不可自然男女行房咽有時候宜
百日丹成三百日大候證矣



右件大候自古及今不下百訣惟呂太上老君玄
曲十二真人秘虎丹內秘訣開陽古一百篇大候
計用二百日足大抽船三百篇左大錄丹三百篇

古今上真修法不傳大候蓋大候之法有七門即陰大小
今不用大候之數使用不一秘傳如訣自有古今訣學之士丹訣全
之門
用天時大候訣以一時奪一年數
用大日大候訣以一息奪一年數
用天乞大候訣以一年奪一年數

肘後悉全最高



書矣口訣見別本

吉今上真秘傳時候術訣有三門

時候飛金晶訣

以身爲主中一時藏腑之要五兩日金晶訣法

尾閭風下關一種通玄五下正補老還童法

百心補虛元玉液還丹訣右黃庭方仙翁

火三百雲陽訣法附五上侍以陽中之陽而汗出

不得絕陽須臾神明後過三關炎子還元

數四丹自知無

時候術訣

施大象

又曰活車之訣曰龍虎經 合九一指三關

泥丸不許日補腦訣

運精補腦訣

吉定之人對境來和多心而濟師訣

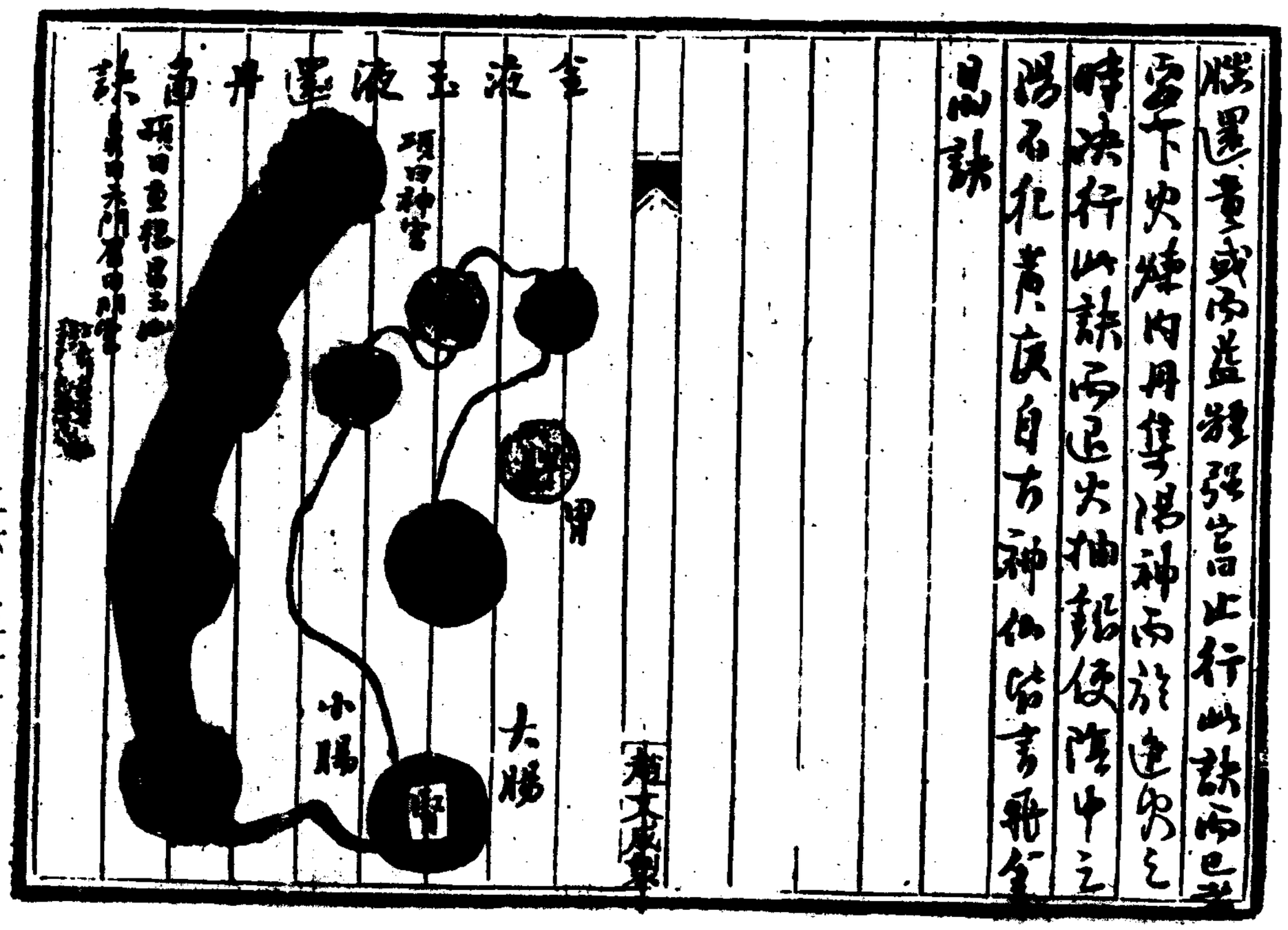
兩晴自然之陽全野足食真足不老真

是入於泥丸

右仙傳候天有三門一前清陽不一兩行

用之法二不易矣

自古上聖欲住塵世以陸地神仙或而補



頭暈集

四時調攝

內經曰春三月此謂發陳夜卧早起廣步於庭
逆之則傷肝夏為寒變奉長者少
傷於風夏生飧泄奉收者少
成痎瘧秋為風瘧冬為泄注奉藏者少
內經曰夏三月此謂蕃秀夜卧早起使志無怒
使華英成秀逆之則傷心秋為痎瘧奉收者少
冬為飧泄奉藏者少
內經曰秋三月此謂容平早卧早起與雞俱興
使志安寧以緩秋刑收氣清急天氣以明地氣
以急逆之則傷肺冬為飧泄奉藏者少
春為痿厥奉生者少
內經曰冬三月此謂閉藏水冰地坼無擾乎陽
早卧晚起必待日光去寒欲溫毋泄皮膚使氣
大泄奉藏者少
夏為寒熱奉長者少
病不作書曰夏氷止之降映飢飽食不可打破食
之後即相搏成痰書曰夏至以後立秋之前
飽飢勿食生冷瓜果極損脾胃
妨飢以多病故曰酒漿瓜果極損脾胃
勿暴忤秋冷慎勿洗浴大損人目書曰夏不宜
洗浴生瘡書曰冬時天地閉血氣藏作勞不宜汗
出冷汗背書曰冬時寒冰凍不宜洗浴

須於火上煨令香熟則已不也損血令
立心甚多且於心也書曰大雨中統日不
可以甚陽洗或飽飲甚而已陰陰之所
未著未加勿使飲湯食亟也

四氣調神

論曰大四時陰陽者萬物之根本也所以聖人春夏
養陽秋冬養陰以從其根故與萬物沈浮於生長之門逆其
根則伐其本則壞其真矣故陰陽四時者萬物之
終始也逆之則災害生從之則苛疾不
作此謂得道趙天真論曰有聖人處世
和於陰陽調於四時起居有常不妄作
故能形與神俱而盡終其天年度百歲
而去

趙文度藏

黃帝問曰余不好恬憺之事欲從余所樂
務以自得幸而有功形神不散亦終其天
數願聞其道岐伯曰陰陽四時者萬物之
終始生死之本也逆之則災害生從之則
苛疾不從是謂內格夫道者年數有度
而形有壞無知其情猶以有盡之形而
望無窮之壽此與天地終始同意不知
道者之患也

趙文度藏

不治已病治未病不治已亂治未亂此之謂也
夫病已成而後藥之亂已成而後治之譬猶渴而穿井
鬬而鑄錐不亦晚乎

上古天真論

上古之人其知道者法於陰陽和於術數
食飲有節起居有常不妄作也故能形與
神俱而盡終其天年度百歲而乃去
今時之人不然以酒為漿以妄為常醉以
入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿
不時御神務快其心逆於生樂起居無節故
半百而衰也

老子曰人生大期百年必有死亡之事至于歲四
時之小短乌天耳畢人大言而我不語眾今
炊爨乃記眾人悟暴而我不知不死之事
書復無益的種事自滅以為不死之事
若婦不以利里鄰有疾不問不視不憂不
治事矣
書曰未聞道方欲免其心迷於生事以精
神徇智巧以形逐異徇得失以勞苦徇元
藏府審知名患兒向王氣隆心意勿輕
傳真氣令咽使納數連并作念令真損
損脉違患情鬼神自逃匿病得加癒
六氣
一吸泊其靈應須秋外屬鼻根內關肺寒熱
勞悶及膚瘡以斯吐納無不濟
二呵以屬心王主其舌口中乾燥身煩熱量疾
澤漢以呼主焦腑自消無不滅
三吟呼屬脾神主其土煩熱氣脹腹如鼓四肢
空悶氣鄣通呼而理之漠如鼓

閉氣
息經身染疾非理有損傷劍意歸閑室
脫衣卧本牀仰眠手脚耶兼據固叩齒与舌着
三十六咽豆并田氣越常隨心連引到
摸容長壽良汗出以為度省求廣利功

四喉 喉扁肝神主其目赤鼻塞口瘡咽痛
肝熱氣上衝喉咽痛二便秘澁
五味 味屬肝腎脾主其鼻耳腰膝淫多陰道止極
辛能走竅以味之不在外達求著餌
六毒 味屬三焦有疾起三焦所有不和毒不加
之五損三焦但使味調而自理
調液
人因食五味 穀滿胃三焦 熱極苦澁咸
淫多液水銳 但使將元氣痿 休更問壺飧
液自注宜吹始消 口中物激咽 煮木瓜
液隨呵自出 注宜熱罌貯
津液自泄調 若得如斯類 淫甚熱罌貯
飲食所宜
脩道初得見真鈞 庖鼎三中堪煮 淫粥翻飛
湯白餌 油潤喉是津流 就中豚朱儒
宜 淫飯得乾飢 如而飲時勤氣
清 生梨服之百病息 食前盡四六七
咽 以食為主是理則 飯了須呵三五吹
免教毒氣作胸膈

常宜經口潤 高牀免鬼吹 藏精自有道
保氣行無礙 華髮情須駁 利名心勿痴
真身華本尚 禽獸不能支 此等血肉氣
皆能致命危 掌若既收斂 飢飽也勿斯
生硬注須慎 酸鹹幸不宜 雨雪風寒作
雷電晚休為 落葩莫吞咽 白湯麵勿期
更兼過熱食 瓜果急須推 陽亮物有損
死生機無神 須防液入腹 以氣勿多疑

千日功夫如石轂 心中斬得尸蟲滅
重教充實三升田 轉得堅牢百骨和
尺欲思惟斷食因 嫩物品味以居喉
腹屋卻咽下膳輪 元氣假物為休糧
飽卻胃心動守中 飢來閉咽無生計
如斯勵力久成功 方信長生在秘訣
堂三升凡常服法人 注朝修鍊無休歇
營二等力書空成 死飢守不徹

爭恨常服本和料　便能清淨生光悅
如貪外美氣正元　百疾瞑身自低伏

惟守

精氣七門須堅慎守　益身保命得長久
人多喘急形體成軀　非青清陰全不壽
采病療病病非成　已失去哭哭憧否
院神始加惜危身　不及噬臍身已朽
脫急縱血加力修　欲情不斷也殊苟
陰丹強得色方全　如此之人還勤有

泰大處

九戒功德

氣并血脈共肉體　筋骨髮形俱須起
欲遣哀老守童華　一年當復九載矣
先端坐澄空閉目息氣鼻鳴天鼓曰八通以古梳
上唇引九徧次梳下唇外九徧又梳上唇外為南方下唇外為北方上
梳下唇裏九徧即上唇內為西方即以舌柱內中方待
唇裏為東方下唇內為西方即以舌柱內中方待
津滿口即數兩歐內氣二十一徧微漱吳漬
咽之時須候中鳴即溫之也兼津
咽之候咽之時須候中鳴即溫之也兼津

乳入下丹田如此三徧又咽時須候氣出
候咽也

神仙面白吾道心為陰陽二神在於泥丸宮
兆命存思如天狀若道則神自天和住子下
与人居存守身形候神不失五藏無子視
視雲在雍於游行不停輔室室吉不歸或
逆天軀死命絕日閒哭聲血脈腐敗骸骨除
若初治病所向危坐起跏行廚營如大宮府
千里不持糧又治侍左右治師道天思如如力矣

泰大處

山居

龍門峽水淨滔滔　南澗朱花雪浪高
萬壑泉源爭湧湊　千岩碧嶂競呼號
周流截斷紅塵境　宛轉翻開白玉濤
勝境無窮言不盡　臨風時酌一杯毫

又

不趁浮山自擇杜　山中別有好清標
幽居石室仙翁近　不假環佩世事遙
鈞雲高呼天外鶴　慶雲仰看峽中飄

修真蘊奧論 卷二十二

調和鉛汞要訣并大小無陽兩圖金光閃真鉛基物

如婦光十日並西川金井田玉千兩強金水結成號曰

真鉛婦光金水之精結日並若乌月安光之音也安閉

陽爻居三畫而者金方西川者水也聖人取八月十五仑

金水之氣結真一之精故曰並西川

不識陽精及主賓和合如何是陽精是真一之精至陽之氣錦曰陽并也

閉穴共栽閉深多少人鍾號四大一身都屬陰不知

何物是陽精並陽精是真一之精至陽之氣錦曰陽并也

趙大成撰

身內真氣屬陰為一身之主以養百骸五陽并自并來近

制己之真汞即是陽并陰為主已汞陰為賓也二物相感結

成金砂自然不要不走結成一團和光煉成生液混并也陰陽并在

并謂之陰已之真并在內謂之親近以親疎以主賓即是

成丹運火不住以調和行度停御也行住閉結要日煉金并鉛

秘訣明明說與修行人只在鉛汞不相離

用鉛不得用凡鉛用了真鉛即無物

訣用鉛不用是真鉛凡鉛即天地生濁質之類也真

鉛是真一之氣也夫人真氣日漸散失由淫慾之
壞腦漏人煉真鉛之服之凝結成砂日積大滿漸添
永漸之而鉛氣減鉛氣如此十月大至十二百
斛行鉛氣飛浮如此中村日庵先生飛深公九
氣抱一兒鉛氣飛盡已留一味乾水銀也鉛盡永
乾化如金液大還丹煙陽大藥都皆用鉛之說豈虛誑哉問道至此苦以
鉛即男精用之說豈虛誑哉問道至此苦以
鉛即男精用之說豈虛誑哉問道至此苦以
鉛即男精用

負陰而抱陽沖氣以為和方其未形沖和之氣不
可見也及其形生則陰陽之氣已具而情實始
天地絪縕萬物化醇男女媾精萬物化生聖人
斯之睽而初得乌兔合真微如圖畫玄化無窮莫測
謂之真人

趙太虛

雪山一味妙醒酬倾入壺陽生化爐中黑龍若隠
崑崙面北去性舊妙得見麻姑雪山白色西方金
三泉印金舟迎至舟一粒味若醍醐酬以餌之駐衣舟田
造化爐中也乾為在海之中我身之氣為在
下元海中生出狀若蛇為龍實為龍矣
源也崑為頂有玄門即天門也云命在西方乾位為云
種在乾宮乾宮是位西北去則性為見麻姑實狀
宗在乾卦為陽又為赤也麻姑宗在坤卦為陰
又為真鉛此言若冥為玄門而入則見其內真鉛

如得見真汞而有密也陽沖氣以為和方其未形沖和之氣
仙之虛根本於此性為住根之真為陽重陰之氣為陰
相會之義而言之耳
姹女游往自有方是前行須短後行須長歸來卻入黃婆
舍媒菌室公作老郎鉛是汞大海洋有方
者前行是外萬作用後行是內爭作用有此兩用故
云游往有方也圭人下功鍊金丹之初匡乘火不出半箇
時辰立得真一之精而吞服之故曰前行須短也及乎服丹
之後匡已乘火卻有十月之功故曰後須長也黃婆在內

趙太虛

汞即生丹土室是也室公真鉛也老郎純陽之汞也真汞
稱斗匡火飛入神室之中合配真鉛相交變化為純陽
之軀故曰姹女婦室公作老郎也歸來者取其收功之意
云耳

胎息口訣

昔太上入靜之時身肩鼻口訣玄妙含三歸一煉
歸神之時常宜不動恒正觀無主
以前動、極為胎息出
住住含不生雲雨多歸河坎龍
卦之空配合男女用己丹母
制魄生化由是胎息從
老君說玄通妙玄有玄
孫為律鈴永不行滿於空中是何誰龍
一地萬慮之根自誓如入真常以
唐成陳陽神秘錄
道法玄妙章肯
老子玄通天地之母空大道之根在天地縱不在人身
中名元炁善元炁者人之性命也凡人一生一在共出一萬
三千五百息常於人口鼻而出真炁如聚人久煉
而無炁入內真空之道真炁如有內本源純相通
必成真仙遠本源守空大事終
心為歸法也

陰陽合真訣章

夫陰陽乃天地之真生一陰一陽生育萬物在身爲呼
吸無在天爲寒暑凡陰陽大道調和陰陽如是修
入息出息陰陽升降之間如純中一法入神室坎
卦陰內陽卦奉內卦內神凝神則心靜心靜則神
則心定心則神凝神外乾坤內坎離內陰陽外乾
則定室無室則覺用耳以推之乘
名字象以知來時學者不本用耳以推之乘
心而合一之時知來時無也身心寂然不動之
爲此意章

夫大道者真常法界本源清淨本無一物
[illegible]

[illegible]

[illegible]

一書次何得丹物乃先天至靈之化因動而有身中之至
精乃無陽也
採者採此精也曰之乾乃先天之至寶
於因一動便神而明以門至靈化元精之象也
於如水於之一書乾元全假名白水中書金乃水母
反歸水中於旧母陰子服採也
邵者皆息雅名直指觀而在地中復卦先見至
先王至日閉關商旅不行後不有方之詩思周半
矣

趙大成製

釋者雖言修金丹書曰真土御真鉛真鉛御真汞
鉛汞歸土金身心都不動斯古書矣既得真鉛
御真汞何慮不凝煙亞要果手運動一關一開
一来一往一吟一吸存一年之[illegible]
於甘用意後則自然一呼一吸為天地都卿之為天地都卿之者在用之不動
大上云玄牝之門是謂天地根綿綿若存用之不勤
正此象也書注者若於乾坤易之門与大復五三三
之內上留意煉丹及要領
煉神虛之工夫到此一節方也用不著三五指周流

紫陽真人悟真詩
詩云
三五一都三箇字　古今明者無幾人
奇三南二都成主　北一西方四共之
戊己星從生數五　三八家相見結嬰兒
嬰兒是一含真炁　十月胎成入聖基
炁此五十六字貫徹諸子百家丹經之書
若往往是實明旁出子而畢成此其例也
自商量旦古旦今知者鮮矣東三南二同成
五東三木也南二火也木生火水乃火之母兩性一家
故曰同成北一水也西四金也金生
水金乃水之母兩性一家故曰共之戊己屬土生
數五居中無偶自是一家所謂
三家相見者三元之行混而為一也故曰三家相
見結嬰兒也一是假名純一之象也故曰嬰兒是一
含真炁也十月胎成入聖基者三百日服六而
築真之鉢之成之熟之純之九入聖之大功故
曰入聖基也中以一身言之東三木也我之性也

而四金也戊己之命也南二火也我之神也北一水也
我之精也性為心之主心乃神之舍性与神同
位於東三南二同成之也精乃神之基身為性
之依精与情同像乎身北一而方共之也戊己中
土寄也
四象又各為之行各為之主事意無偶自有一宗也
並三元五行混而為一也
此書只以指身心為採藥正訣此也收指身心要
在于虛靜虛靜則心見性性合靜基身則精与
情寂意忘大定則三元混一此所謂三花聚五氣朝
胎凝水情金性謂之全木並情合神謂之水火交媾
雲謂之五行全丹書有煉精化炁為初關身不動也煉
炁化神為中關心不動也煉神化虛為下關意不動
也心系動東三南二同成五也身不動北一而方果
之主在不動戊己還注生數五也身心意合即三宗相
見始娶兒也作是見者全丹之旨事畢矣神
仙之大事至矣至於丹書種種法象種種名
目等不外乎身心意也收拾有方能造就

命意為公立名法象圖局于後具眼者流請著
眼看之丹經云
先天炁　後天炁　得之布　常似醉
日有名　月有名　箕戊己　宜庚申
土鵝橋　下鵝橋　天后里　地后潮
起坤風　匡帥火　入黃房　成至寶
水怕乾　火怕艮　美髭鬚　石佳丹
鉛就汞　汞虎降　驅二物　真鉛放
產在帥　種在乾　但至誠　依自然

盜天地　奪造化　攢五行　宜八卦
水真水　火真火　水火交　永不死
水能流　火能焰　在中身　自延壽
是性命　非神炁　水御鉛　只一味
歸根竅　復命關　貫尾閭　通泥丸
真空篇　真具爐　無中有　有中無
記黃婆　媒姹女　經一匝　默一時
一日內　十二時　意所至　皆可為
飲刀圭　窺天地　辨邪正　明得喪

諸佛如 以主宰 要聚衆 莫前佛
將其時 謂此 受家福 方成主
此候至 莫違 天堂 道教聖
和陀那 爲汝 我相貌 爲四正
衆亡行 白之元
[redacted]
時皇祖 [redacted]
夫修陳於皇候入於靜室焚華名香 [redacted]
若接先生存亡心淨虛若有主思息氣之時
頂中出狀如煙蓋其縹緲未亡去亡身引佛都
[redacted]
閉三門不出不入多時制亂分內三口細亡無亡不令
時間常其息口令鼻中不出不入漸至無息
念念永除煩入真道炊惱永息內是禪定大益
心即清門名之清淨道德入道區神通礙右
內神也亡道矣

許道歌

性真寄宅虛命 此是修行第一病
不修此性又修命 累劫隨塵難入聖
不達玄基無住 恰似雖居長安境
靜閉天地大氣 把握陰陽如井柄
性命俱全元又元 海底供成渡法船
生死往來脫者 始知道在不虛妙

[redacted]

雖有幽玄不說有兒 兩情交媾向瑤池
罪從在世無相識 太上元君為知
時人皆加性為體 到今方知使御身
識認金華下客 父母多應變化形
學取西行歸倒法 盡解深宮覓仙壇
水藏白虎大藏龍 白玉神仙何此中
室眾經典不須宿 垣城扶入水晶宮
垂心九玄坐多年 將為神仙已有緣
不加龍吟芳情 謂之枯生又修仙

有形如道非物
蓋洛不是自己
真鉛真汞雖是
形中不識真鉛
求仙不識真鉛
不如箇中藏玄
歸經異術治病
御陽鉛汞兩味
鉛汞頂上居 煉成金仙體 都來兩箇字
了得萬卷書

戴花劉先生天仙befall序

仙家修陰神人也自二千一百餘年傳授出家次後雲水天下四
海求師學長生不死之術累遇明師親傳口訣令精
將此天仙之befall流傳於世作未學之士聖固矣予竊
採取其中分配利害假性命真鉛汞假鉛汞真
古世俗之假戒己真水火假水火真訣誠能假物
捐棄聖胎法有證果論伏虎降龍金丹大旨

詩曰

用將須分左右軍能仁為主柔為賓勸君莫
陣休能識正兵奇家急便可
脫女即時自有方前行須趁順風長歸來卻
入貴與含珠簡金公作光新

朱野舍屏配將侯女作親情
維誠朱砂与黑鉛不知火候也如閉大都金
藉行持力虎髓髮亦作丹
西山白虎心得行東海青龍不可當兩女提來
舍龍里虎各西東四象和合戊己中復媾自
旋能運用金丹說道不成功
契論經歌詩至真石將火候著於安和口
訣通神妙須共神仙子細論
一陽復動仔坤時鉛見温、旦慌惶学氣之於宮
易得抽添運用切防危
神仙棄道詠
寒嵐依約認華陽運想高人卧草堂半日始聞青
飢飯移時空印白檀五鶴雛入夜歸雲屋乳管
眷落石牀誰道夫居無伴侶不雖寒下見義重
住在華陽第六天移居性欲結良緣堂前洞裏千秋
翠庵蓋崖根數斗泉壇上古松疑世林間幽鳥恐
成仙不知何事迴討歲鳥衲衆中一覺眠

五色香煙蓋内文石鼎初熟開微醺將開丹灶那
陳設欲集棋圍御座雲海氣半生當問見得水初
折隔山開外何世外無戈有一日金壇祇有君
一尾輕帆背夕陽神三峯拜七真當天寒夜深雪
芽淨學陳時橋石髮香自掃烟窗春松獨閉討
樵試石牀莫言洞府能招隱角蜾蠃見五旦
壺中行世可指天何況林間息萬緣組綬任事三
品石硯隙從落四公泉井臺已覆陰陽火碧閉須
雕次第仙想得俗不去春色動空烟裏入羊綿

良堂座不動移久全體從酸赤自醒柱心舊歌飛
終管桐孫斜鼓侍雲雷奔跳柳石管先覺煖動
華庭鴨共開妙旨如王倫脫書淫三昌當君
先生一肉事虛白天市壇西与世忘林脚支龜看氣
訣刀圭餌大試仙方靜探石腦衣褐潤閒鍊松精洗落
多閑道微駐須布詔不知何日到兵廬
寒心作事白莫君不問人間窮与勢林下酣眠先庶
見洞中閒訪隱士閉石林叶苦庫魚鼈藤筐閉布
隨雲記得玉皇敕詔梯青瑣班上綠為久

風骨輕未秋瘦宿華陽館主未成節數行玉
札存心舊一拍雲雅激齒堂白石煮多重屋里井
砌埋久染泉紅他年欲事先生古十賽須陪遠冲
幾時真宰啓後改書洛公曾到夢中無屑閒入靜
三辰景附後通重五兵前北洞拍形如曲蓋東四岩
似重爐金壇稱地敲岩石厭作周欽腊負夢
火景亮雅到洞宮萬閣堂陀仕天風設元塵尾拋
雲底服散祕胎入酒中有期還赤城接無泉不
共榮而西編早晚須侍授兜閒神仙內苗法

趙文成製

修日扶香礼洞雲更思眼樹符勞神為尋下泊雲
住月不到中半又星寿仙道最高青玉籙景大倫
和白編巾清齋若見甘肓司命記朱兒十二節
地肺洋來景福御塵之高坡要無双青糠飴越雲
得灶白和米成雪淵室映日外遠千芳字住冬
米前兩三紅顏與自是居宗咏菜苗松悟洛江
船仙作道到塵寡盖日清吟伴我閒不作沖天支
通想頗疑携箭佐御風安追雪架烟霞上青雷
雖群仙仲閒為語爾雲路看取他年我欲訪姥山

煉已養氣
子時至卯時蚯陽入爐行二百十六文未訣九
十文午時至酉時復子入爐行十六節以
卯一百四十四文本訣九十文共三百六十文
卯酉二時沐浴不動俱係庚辛壬癸五日
一候每轉前之日一次過庚卯行行畢就爐端
坐存想揣大小便十二下卯配十二時后言想
熟氣一百通冲入泥丸合還入丹田待一箇時后數
以畢調息一還每月行二次三个月滿三九還每

趙文成製

五日行畢就行甲乙丙丁四日入淨室打坐存想
液入丹田發煉次乘二日半係待時候是戊
已二時采藥取真鉛收曰三百一十五存下中
夾土之曰次候二百箇十月次轉數外采名二
卦毛掌科起巫子煉陽次二百一十六六千
時陰天十六个月玉鉛消采自乾薑蒸丹色
紅得采已死者便行淨功打坐志言存想采
氣升騰三關開路淨煉三个月玉液煉形是
還精補腦抽鉛添汞以養其神形外膜著

錬身雖無病の得長生也仕丸二時采
華を見青を時行工夫密丸已開門真鉛出現要
丹を在想錬永自禮之身時入爐採取先口三十六之
大不收御法行運三十六ヶ支畢訖爐打坐
丹を成此外金未相交許成情欲無四
支永ヶ鉛鉛未相交鉛付仙人已都来
形丘欲如仁上取鼻陽下取真陰若取
得方此身ヲ還元返本資益四肢五臓六腑滑
潤美顔色光澤重矣

問曰婦人神丹得其先真矣年及三百
者須得房中之術身安壽永方以長生
一陰一陽之謂道体精惜先其宗自成故
以生我命若教不在于大精精者五行神
房中之術延老還童矣有男不可無女有女
而無男孤男偶雷雖多則争事則与兄又士別
精泄一岩十矣昔素祖得此術而高壽根元
延命補脳諸仙相伝与世九人不可輕易伝
傳不敢用之死後先在帝之言之矣
夫男者主煉仙丹之主其身不修則丹亦
散今損陽而惜精矣凡學何身者先保命
全神而以御先延壽矣
凡若氣者有言語実也能若精先落
味若血聖飲食之思唇若神先去
精若之士諦帝存心母閑家自紅壮神堂住
道矣
益若以人補人神得其先真矣年及三百
者須得房中之術身安壽永而以長生
一陰一陽之謂道体精惜先其宗自成
以長生我命若教不在于大精精者五行神
房中之術延老還童矣有男不可無女有女
而無男孤男偶雷雖多則与兄又士別
精泄一岩十矣昔素祖得此術而高壽根元
延命補脳諸仙相伝与世九人不可輕易伝
傳不敢用之死後先在帝之言之矣
夫男者主煉仙丹之主其身不修則丹亦

美婦眉目清秀居溫虹白髮里鼻正肥
不寐因瘦不
垂口鼻垂恚
面如行鴨步
粗稠鞋音暗
婦人不可與
大仙童玉女
精今多有不
約自身玉女
乃自取衰敗
与女子必先
其陰火微有
休糧用功行
自圖矣

玉莖未舉知
破骨垂手至
筋之若一五
垂便已寒也
動筋垂手到掀弄玉莖於陰門中緩緩淺疾
乳田未到潛摩未至脾兒未到眉大聳
若脈粟到、到便全方已施
凡温存美心能留精自逆於心情御而不爲
相似摸空身心用玉莖於陰門中緩緩淺疾
往來行功至四十步次作
收令御依法攻至百步提住將心
之歎温存之使其先泄而也正好取自己欲泄
抽出玉莖而忍大便閉吸五存想一提上頂
並不泄還精補腦乃落輸陰勝也而九淺
一深之法攻之不可太深不可強忍忍傷月
已訣曰凡行功時鼻內微微吸出緩緩快出
但覺喘而息調停息出要心忍耐依
前再以數不厭緣采不厭數以此例矣
矣採陣不大和其以外調中
聲將向紅舌實沿鼻
悅悅液中脈動滑澤流走此其驗也男子當
此時摸空心神調勻出入年真

精中采蜻桃下采月華采而行之於屋
行功自尾閭穴兩道至衝上夾脊透過三
關直到泥丸宮流於口化作瓊漿咽下
以延年益壽作陸地仙歸兮住庵个嬰兒
抱元守一約月打坐不下卯一船意自生
神炁上下往來出入是戊己關門見神相会
长結聖胎十月滿足天地同盟

保生要法

恩仙開日當閉月宿所宜所忌每月宿下各有所宜
人日每月宿下各有所宜所忌衝上夾脊透過三
玄牝陰其疾疾矣今
命將未
養生論云正月卯日食韭令
瘟病
二月春分食雀使人不蛔多孫葉息
三月宿畢食鮪魚使人不隨美色多
趙大成劑
氣力送迎客二日
春三月食大肉又先酸棗葉無齒病因甲
乙以具
四月宿昴食鼠使人目明
五月夏至食鳴鳴送迎客二日食鳴
送迎十日
六月宿虛食野雞使人陽多孫矣
夏三月食鼈雞及苦菜令人瘡
病因丙丁以具

七月食盡後人宜少移近爭二
日露不燭也
八月初多食盡後人宜病漏眾人畏
三近四二日
九月宿建宜食雁後人不病瘴得食
長美於前冒寒近二日
秋三月宜馬後骨及幸食之無害病
因庚辛以畏
十月宿營宜食訓鳥後人煙心益寿
趙大成製
美色美近二日
十一月冬至食忠令人不蜎利生不僵
十二月臘夜令人持椒附井旁無句人
言內椒井中
冬三月宜飯及臟令之無病國主
賢以畏
常以其月不先三月多半食者無飢苦
蘇下氣除寒
薄有味苦之平却腎氣加勞之就痛

人不宜食
荊芥味苦溫解邪氣除勞不宜食
蘭香溫主消食去停水散毒氣
茼蒿味辛平主安心氣養脾胃消
飲食不可與
香菜味辛溫散水腫止霍亂去塞風
不可多食
苦菜味苦寒主腸邪氣久服安心
益氣聰明輕身不老耐肚飢
趙大成製
水芹寒養神益力令人肥健報百草毒
小薊根味甘溫主養精保守令人肥澤
菜菔屋平主補中下氣除利五臟
白黍米味甘辛溫主寒肺主補中益氣
薤蕎寒主利五臟通腸胃服丹石人令
之去良
生薑溫去痰下氣去胸中臭氣通
神明散煩開胃口

利不平胃氣長肌肉
食粳米主補中益氣堅筋骨通血脈
飴水浸令酸食之經久腦去腸冷
白黑黍味甘寒陽明胃中宿熱移易
黍藏六府緩筋骨利以長食之
粟米味鹹寒主腎氣去骨痺益中
益氣力陽也止利厚腸胃石毒
胡麻味甘主益氣長肌肉填骨髓堅
筋骨治金瘡止病久服輕身延年
釋米味甘平主益氣補中利腑胃氣
鄭玄寓主補中愈百病益子精強志
好月
芋平安中補腸令人不飢饑
菜豆味甘酸主虛羸補之肉虛之益
麥多精神行十二經脈令之脾厚肚
寬而長食之
白豆平補之腸益中助十二經脈而

飴糖味甘溫主補虛乏益心力止渴
治候咽痛胸痺血
脂性平補不宜合菌食之經久腦去腸冷
豬垂筋雞無骨龜藥食之損陽少人食之絕
羊肉羊中有角者是牡羊能相壓損
陰痿令不益人
鹿肉溫補中強之臟益氣力壺居士
云鹿性婬而多食良以此也
出澗澤故可變神故以其陽也
食良者有九草
鹿葱　鹿蕪
白蘘　水芹
菖蒲　菖根薄荷
鹿藿令山中脈令人不飢饑
菜豆味甘酸主虛羸補之肉虛之益
麥多精神行十二經脈令之脾厚肚
寬而長食之
白豆平補之腸益中助十二經脈而

飴糖味甘溫主補虛乏益心力止渴
治候咽痛胸痺血
脂性平補不宜合菌食之經久腦去腸冷
豬垂筋雞無骨龜藥食之損陽少人食之絕
羊肉羊中有角者是牡羊能相壓損
陰痿令不益人
鹿肉溫補中強之臟益氣力壺居士
云鹿性婬而多食良以此也
出澗澤故可變神故以其陽也
食良者有九草
鹿葱　鹿蕪
白蘘　水芹
菖蒲　菖根薄荷
鹿藿令山中脈令人不飢饑
井石腸治子多食鹿肉附子之力也之
月忌食之
鹿茸不可近鼻

摩由陷補亚臟八月至十一月令
勝羊由十二月以後動風發兒不
治令七
錢量與性温主亦教陷當補陽
亡令食三亚度腸胃開百病自愈
五色者單理婦人帶脈百病辟安
皆以五味調肉
羊腸中鬱之兩頓臭之候治迄後置
趙大成製

至言總要
卷上
王氏山人養生方論云病由口入節室方也世醫
貽靜養真性也醫藥具也補瀉從性華陀
明也性調平氣命全年充動之誠也若夢寐
遊揚無生榮損氣慈腸多神理生之消成也室
乎苦醫藥甘肴藉四物湯滑胃之助也退与不退
之於理應進与不進在志東之常志
凡一切亚辛諸害於華乃神氣
趙大成製
凡桃李芸薑蒜韭等不宜夫亦宜久食漸
斷
凡人年四十已下不宜全食補丸散如陰氣
未足湯劑處之物也物宜慎之就補中有疋緩
知通者可矣而冈不飲食若夏月夜長及
性之食温軟物食訖振動令消不爾成胸滿
入春宜脫脫添衣令人傷寒宜亂不治食
須病衛與汗出不宜洗身澈口令人五臟乾
勿津液臥不用著燈及被覆致面兼不開

口未夏不用枕冷物鐵石等令人眼睛抱
朴子曰或問所謂傷之者色欲之間乎若曰
六何獨斷哉蓋傷之者色欲之間乎若曰
士知之乃以延年陰病其次石以自伐若年
衛之壯而知慎房中之道上
者不能服藥補腦采七液於長生之要其在房中之道上
衛之壯而知慎房中之道上
不知其術者或人方之于冰凍之拒盛陽
和苞之中蓄大者也其才所以不遠而
恩之傷也力所以不勝而強壽之傷也深憂
也汲汲所欲傷也戚戚所憂傷也大說言笑
傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沈醉
嗢吐傷也飽食即臥傷也跳走喘息傷也欽
呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡之
盡則亡凡道也是以善性之方嗇不遠行不
疾步耳不極視坐不至疲臥不至
慢先寒而加不欲極飢而食不
欲極渴而飲食不過多凡食過多結滯

聚飲過多則成痰癖不欲右臥不欲左勞不欲古
逸不欲左流汗不欲多唾不欲奔車走馬
不欲極目遠重不欲多喘生冷不欲飲
酒當風臥不欲數沐浴不欲廣志遠求不
欲規造異巧冬不欲極温夏不欲極涼不
欲窺星下不欲臥中見大寒大風大
霧皆不欲冒之五味不欲偏多如酸多則
傷脾苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多
則傷心甘多則傷腎此之行自然之理凡

趙大成製

言傷者亦不便覽謂火則損壽耳目之類
損生有所起有四時之早晚興居尚有宜和
之常制筋骨有偃仰之方杜閉邪有吞吐
之術流行榮衛有補瀉之法節宣勞逸有
與奪之要忍怒以養陰忘氣抑喜以養陽氣
逆則先將草木以救厥決腠理毋以空不
窮養性之道要於此矣黃帝曰一日之忌
夜莫飽食一月之忌暮莫遠行終身之忌暮莫近燭行房

勿得起恨於常以息怨仇一切温食百
湏漱口看不見物影若勿食或再病
已食腸胃者急以葉下之諸熟食誠不
不得飲食冷水酢漿令大聲也酒亦以和
諸葉如服氣藥先有宿疾臣下葉
所湏飲之二盃通暢偏多則暢極酸
有腐腸燗脾潰滿胞甚節之毒傷損壽
五情昏亂特宜忌之勢極酸鹹苦辛味之至也亦能損
病者五穀華味之至也亦能損人亦能
人若服散葉過飽滿失飢虛飢風寒觸
露者勿與其物之勿飲之宣消邪氣飢風傷
寒葉之勿與過飽滿失飢虛飢風寒觸
慎也不湏令人假健醒時所以不飲不醉
也之病之外量過多湏熟湏不腸胃閉
體氣漸弱神昏亂言性表生之一階也
凡人不得北首內臥臥之勿留燈令視視亦神
不安多驚恐亦北向嘔食北向屙溺
大坐思惟不祥起勿北向唾罵化鬼罡

神勿北向冠帶勿怒目視日月令人失明
凡大汗勿脫衣得偏風半身不遂凡熱食
汗出勿盛風談笑風痙強痛令人目泄飢卧
臨勿語不得起卧勿大語損氣力卧時
鈕遠勿安燈火氣蒸人自吞鼻
臥月病亦日溫足凍腦看秋足腦俱凍
此乎人之常道且起勿嗔恚且下床勿
此呼勿惡言勿罵詈且向火對灶罵詈
勿洛足呼令何之聲此名請鬼物急之勿聽
膀坐而交脛膀下勿命婦露面皆不祥
清旦開諸美事閉惡事即於所來方唾
之吉惡事旦不開說以含水向東方噴
之云惡事者莫本好事或變玉即
之名矣

凡上床先脫左足履或遠行乘車馬不
用回顧則神去人凡一切物飛蟲勿石而
投若傷損至於乖宅宅神亦去凡人家有
蛇入室勿驚勿打勿殺勿逐勿近勿遠勿
他旅或疾教他有蛇入室若人家

宜慎之勿陰霧中遠行也
凡行來坐卧及大小便皆向北斗魁星在人頭上
所向皆吉
勿食六畜肉及自身本命等肉令
人視明飛揚家出不孝弟子息凡旦起
著衣誤物著者云吉利便著無苦也
衣有當三振之云殃去殃去則無害
勿著井及水邊演令人目盲午後陰氣
氣起不可沐髮令人髮脆枯落過膝碧石不生
服仙茅向本命服畢勿道死喪事當
修治神往服無忘之也服神藥勿向北向
日勿服葉洗義曰口訣云道士結珮環
及飲食施勿傷廢枕移宿勿令非道士見
蔣及石榴子猪肉犬肉黃石公口訣云桂不
與日中同食損骨傷筋空腹不用見臭
尸氣入脾令舌上生白膜起口常嗅穢
飲水兩見之祐不吸不見觸寒寒
采新食熟食成刺風飽食竟求索作欲
風
凡銅器盛食汙出入食中發惡痛肉
熟令出勿洗面失顏色及面無光

忌行飲水勿急恐久成氣病及水
癖癖者病在心胸氣不宣通心飽食勿臥久作氣
病令背痛傷肌卒飽久成心痛及癖
飽食走馬久成心癖飲水大走傷心必
成心疾飽食大走成患大渴急不行大
飽氣不藏勿食生由脈胃大食傷膀
胱及百脈閉塞注食傷熟腸令傷
脾胃

酸寒勿食多令人泄下向水漿不見
趙大盛製

影勿食

桃李味酸而多食令人熱李酸多食傷
筋骨損人壽命

梨味苦令人寒中疾重病及產婦勿
令食櫻桃

蒲桃味甘治腸閒水調中利十倍作酒長
飲之佳

茱萸一名水生利水道生梁作病著
其莖茱萸汁下降氣吐薤味辛病人

陽寒熱積之堅重病去水氣大一切
蕈如并傷氣不宣通多食至於薤菜
不同亦辛例甚溫中補腎宜久食令人
利中損陽氣傷筋

穬麥味甘陽熱

苦時辛陽腎卿氣久食令人寒中
大麥味酸令人多熱色夫味辛
陽卿火令調五臟熱多食作青精
小麥味甘令人多熱宜久食作青精
趙大盛製

飽飯食之延年長生而不死仙人青飯歌
云南山有木字侯叔常能服之玉女侍田
中有草名烏爛能令人口香益玉泉何
不為之日月出烏煙即稻烏來也可
作飽飯黑而潤色好
大豆令人身重多熱
苦菜一名荼苦時苦利五臟輕身
益氣久王山人養生方論云諸蔬清
食下痰癖甚宜人生血俱善

之花下脚気
葫芦花葉子白花酢醤茹已上共傷
筍下葉動風
萬苣令人黄中傷骨水部食人里
發疥白
蘭香胡荽葉芸臺芥投人斜苣萵苣青葙
食之不
葵夏不可食令人暴乾斑黧鼓脾蓄
菹之踈年欲食不可食一日為益毒
大為患且切害滞時百品成氣勢相代
月溢損人喫之傷成疳寒痞者殊甚痕急者
令人腹中食与丹石不相宜
甘菊温治食与丹石相宜
枸杞治喫果菜与丹石之人傷甚為患
常食中食之加目黒髪耳
凡菜不洗沾真油民月令曰三月是什
夏月也至日也陰陽爭血氣散先後日至
五日寒前内外陰気入腸胃中寒不能化
臧先後日至十日変溲味酒肥
醋並去秋無食及水渋飯
南陽姓衛字不平子曰冬至陽気潜内物入胃
難消化夏至陰気潜内物入脾
時傷性損年
新川陽汜家元方曰百病横生年行横
天多曲欲食之憑隔於賀毛声色之
池之踈年欲食不可食一日為益毒
大為患且切害滞時百品成氣勢相代
令人腹中食之傷成疳寒痞者殊甚痕急者
也高平王烈曰食不欲雑菜雑則有相
化有当時或無実患積久為人作疾之夏至
及秋冬節食肥臧餚饌之属此物与酒水果
相妨当時不必皆病入歳即変陽消陰実氣恐至
多詰暑卒病厲内外陰陽爭血氣散先後日至
五日寒前内外陰気入腸胃中寒不能化
臧先後日至十日変溲味酒肥

五童保真丸
此方能鎮三尸百精固涵通二十四道血脉鎮三十六骨和三
一身主意驅使五臟調和氣血榮養神氣益壽延年要旨戰三功壯陽固氣
名重區區三關下元堅固凡修真之人初入門之時
能存其正無心即在無修不常真陰不降真陽不
無心情欲重真氣不能升降自力自然運動而無停滯苟日益
不得外意心即注曰全歸性初乃得和暢若
服此藥則得氣血升降則三關自通漸入道矣

（空白）

不廢內志於心外借等力則三關自通漸入道矣

（空白）

老人服之夜無小便若陰虛去膏薑煎
三兩子連須搗爛其精不絕久倘之道非德行之人不
輕傳或不得其人經驗遠仙若有信方之
勝刻之真前盟誓而傳精心修者此傳外助之功
修外人禍及身宗宗松之今將開某次第開具
於後

黑南沈香　南木香　沒藥　乳香
血竭五錢　陽起石二兩　乳香

後孫貴

甘草去皮炙以上名一兩　真蟾酥三才　麝香二錢半
黃蠟一兩半　黃丹飛過二兩半
松香二兩　以上十四味要極佳者研極細末另包收用
赤石脂　天門冬　麥門冬　生薑
熟地黃　兎絲子　蛇床子　蛇牀子
紫荊花　肉蓯蓉　川續斷　川牛膝
五味子　骕蚕蛾　春茵蒸　拳蝎蛸
當歸　原杜　人參　地龍
元參　杜仲　遠志　肉桂
右仁　白芷　防風　磁石
以上二十一味共搗為麤末用真絹骨　鹿茸　穿山甲
真龍骨　虎骨　鹿骨　柳絲各一
黃蠟　枳殼　木鼈子
蓽麻去一粒　川附子
以上十味連前共十八味用香油二十四兩
入鍋內浸五日　煎三日　去渣七日　煎十日
後用棗瑩大慢火熬至紫色入甘草末

調勻再起三五沸用綿濾去粗渣將油
陸續傾入攪乾其鍋再將油收放鍋內仍
慢火煎
下黃丹再起至滿水成珠不走為
第一次下松香黃蠟用棍攪去沫水
三次將油鍋取下待溫氣尽方下松細
黃丹陽起石攪勻
蓖麻 次下乳香 木香 母丁香 冰片 研
末 甘草 血竭 沒藥
四次下 攪至溫和方下爐甘石再攪勻
倒入瓷罐封口歷代心印一言要訣
用油草紙密封磁口入於水中用浸一宿
次早撤時每斤膏藥重半兩用油收
紙袱上仍用綠綾帛一重攢之

師呂道人寄書伺

夫金丹者採二八兩之男結三百日之胎心上工
夫不在存津嚥先天生化須安聖人之事神
若專精行須得口訣至簡至易非色非空無
有執著妃內鍊成陰氣使生分生機活虎龍
独駕素龍乾夫坤婦而雄假黃婆離女坎男
結成赤子一爐大藥煉
照世界大如春米种歸四大只叫龜蛇交合
入四肢是鳥兎藥源
萬苗開成白玉之花已結風池月明時
水綠蓮聖師口口歷代心印一言要訣
但片餉工夫垂簾息慮先明三五二行九陽真火
之後至萬百千到聖胎
直下打開金領玉關總要兒童成就剋成矣銀山鉄壁一
無庵之境作千年永不死之人海棠田未存
還之境衣磨掛石同歸無何有之鄉玉蟾宿
初誠宿惰自嗟蒲柳之質幸而聞道之原
江湖有神仙之分嫩脩再里始歸道德之原

人六十四歲將得休務先聖八十一章末章用於
居深絕口捫心於未作用功勞捕風捉影此
重訣法監鉄成金旁注
聖師元旨玄理村人拓世英雄神天之感必
得雲南深山真取說刀圭於及而秋月三代唐
師學十年待真於乞天春雨之大注身像大寶於者冥冥知
玄洋之清靜先覺治世覺已鉅感於心得於時
靜德不忘於業鶴俟御雲霄勝成仙有
越王成製
於武夷方身被沮將捐軀於施虎垂迎之恩
行兩肘風冷奔歸得下是山明斗仰甚切慕
衣裾庫角廣泰牙嘗於行持之力撰於施
附鳳翼過若沖學雲先驗非詞の伸書垂
伊於誰感激仰言大雪兩三閏七月二十四日鶴奴白
玉蟾
許真君垂世人寶
忠則不貳　君則不侍　廉而固有
謹乃無失　何身以此　而以成德

寬則得衆　信則安物　捷人以此　恕若海陽
許真君醉思仙歌
玉皇有勅召仙輔　駕空風借力須臾立下
華表仙鶴來迎天宮上大羅現世界世界路
不覺大高時不是上外化一齊拂向滄洲過若
將此華作丹田烏兔加二年神水纔乾枝
爭大草已身已虧知幸未活歲月多時不跨
來詔洞天富風
越王成製
赤松軒雲思鳥鵲思天等物通生本自
述華池舍飲顏如玉飛躍空特脫似蓮神
恩主氣恩無量為造化不言玄珠閉上妙
白玉水晶宮裡拜和蓮鉛恩未思鉛危
得乾坤造化格性命都來兩箇字隱在仙經
筭篇天回地地包含萬象全新
抱卯時須日呈金中藏有戰人　水思陰
海恩源衝開牛斗要循環滋潤　衝陰
借詐人搬運入泥丸心思妙意思玄膠

元亮結成丹谷神不死固胎息展生門庶幾
神卻已去在呼吸自然生化通童旋常聖
真已見不見思仙悟行陰陽萬神多由
天尖林隱理法玄通靜思於面思幽
無功行望輕修純陽祖令明悅一法修
雲易難
感上帝訪神仙九編三清殿裡
活青火日有清風掃古塵梅田姚洞鸞鶴
半壁題詩上烟雲風法飛洞虛水藥湯
一步看晴青雲虛詞微玉京山秘訣
舞仙宿洗虛塵步虛詞微玉京山秘訣
閉信申放白虎西封尸青肩
歸吟送德村人情丹經沒口相伊貪名貪利
年少事似飯酒抱茅帳清宵夜日當午
閑歌訓立三書座座一日無一日過了一年
一年限滅打鈴長名不中送火坐為駐顏

旬玩味方脫骨曉固飲霞化為塊團未成
千條龜鉛汞他不計年錢張道就生大餘
長修妙書殊多物語井芭蕉雨打鶯鳴化
化仙爭世年陸限勝張大業化為實

治法

每用膏藥時先以九陽丹一丸生薑自然汁化開
先將臍間熱水洗淨拭乾以雨口磨無頭九陽
丹擦於臍間次手指如筆頭大研細末煉蜜為丸
手蘸住再用膏藥一張通身得力三日不得加去孕
婦方貼臍下一寸三分亦貼一箇候
九陽丹

此方係三手傳於永川王王過至雪山至趙大成
方和尚授傳於世真人成日世人迷惑不知
命特此慈悲恐以壞真偷有失細常卯行總能
大補理逸壽欲換不回先天一氣母元精一旦
輕世滿慈悲弟及其身福延九老壽大勿都何
等方壽力而不延永作代是為鑑者勿

肉桂 良薑 炮庚 烏頭

馬蘭花 急性 丁香 御腦 各二錢
研細末 水煉蜜為丸 如梧子大 每服十
五丸空心溫酒送日三服男子補益
趙大成傳

婦人腹宮

桃奴丸

此藥能活精神去冷氣除風逐助陰興陽
調順三焦滋潤六脈志心併合無石驚夫
母下矣二兩 肉蓯蓉一兩 蛇床子二兩
酸酒浸 川附子一兩 酒浸 龍骨一兩半 仙靈脾一兩半
菟絲子二兩 酒浸 蓮肉二兩 車前
茯苓二兩 煉蜜炒 白朮二兩 煉蜜炒 芡實二兩
馬蘭花一兩 酒浸 乾漆三分 燒存性
研細末 煉蜜丸 如梧子大 每服七十丸
空心溫酒送下

牡蠣粉 山茱萸 乾一升 蒲黃 乾一升
木香 一升 烏賊骨 一升 韮子 一升 木通 一升
烏梅肉 半升 細辛 去苗 一升 白茯苓 一升 角茴香 二升
遠志 二兩 去心
胡桃仁 二升 大蜘蛛 七介 去腳 杜仲 小升 炙 切
皂角 炙焦 去皮 子 羅勒 子 升 蔓椒 一升
空地 二升 巴戟天 二升 去心 地骨
晚蠶蛾 紅娘子 各二十
右為細末 空心溫酒下 乾物壓之 七日見効 大忌 羊肉
卯年七月休食 熟物 如初

正論集

重道章

重於人者人重之 輕於人者人輕之 物以聖人保民如赤子 私愛而安德於不私 故天下主之 人多私不重之 安

治道章

天下治道有之 王以仁布天下 則民安以樂 望下則民服 以私於天下 則民背 以智窮天下 則民守 以信親天下 則民去 此五者 開世而名異 以聖人理之 以聖人理之 則天下治 大蜘蛛 趙文風製

若虛用道有餘

觀道章

觀道觀觀 觀海海所以容 故聖人觀海 海其猶道也 大龍興焉 蛟鼉 魚鼈 悉守焉 人之心 亦猶海也 故能容萬國之垢 其在心也 無虛容 海其用事也 能出雲 能有王侯之庶 其以道在天下 故下者為上

虛無章

虛無生有 相有相而復 有虛無者 心也 神也

有相者形也氣也甚心底其神虛其形氣也有
卻其心昧其神止其形氣也自貽是以至人常
心虛而善養神也者

常心章

有常心者則有常道無常心者則老常道不形
不改常心不在常道不泰如居守常審心於清淨而自
內察也

忠恕章

善忠者吳忠於君善恕者吳恕於君善忠恕者吳善於心入則移忠於
於親而子之道盡矣出則移忠於君而臣之道盡
矣是故居乎親一而已忠於君亦一而已其善忠恕
者天之道也

趙文成製

忠性章

孔子渴不飲盜泉之水曾子回車於背母之鄉古人
名不正惰自進之況所行之道乎

執中章

堯之道執中而已矣居天下之任行天下之道無高
下皆平等審之益者損之損者益之益道於下則

低者上昇之極道於上則高者下兼之此所以探方知
益不足極上下和平天下萬事無不中矣

體用章

體道以誠道自安之用道以時道自利之故無於內有
神無不知利於外者神無不化以靜觀道道未嘗動也動靜合道唯誠而已矣

神虛章

人之神天地之虛室也神之所物不能入則移忠於
一之覺使心虛則不神御則不誠言則不純見則不真故
藏小身納乾坤兒大身偏倘塵不容不入天不借與
金連石出幽連冥明斯理者可以窮見神

通達章

心不可執事不可膠心執則性不達事膠則理不通雷
心合天性自達矣行道合義理自出矣是以君人隱心
於周衆如任事不膠

吉凶章

吉人事已以事天凶人棄行以諂舍事天之道作敵
儻善者必厚得天道者必厚失鬼

道常進曲人超食之化氣性之首也

知止章

與游陽江戰係高周物之知其所止防人心自失而不知其
卿是故心為身之主得之者昌失之者亡

務本章

道之動一分二用故造化相資善惡相依生死相隨
強弱相數恩害相修有不識其本而面末者此人之迷
是以善仁道者存其本而面末者此人之迷
性性虛合真寿終而善天知命

施大成撰

自然章

蜘蛛結網以捕蠅蚊蚋勿丸不待學師而能巧此天性之自然也
以聖人無能道自然常教民守善棄聖弃智而飲耕
田而食不假其知不使其識民至老死而無爭訟之事
死而無訟善終順之和邦有道令行之或

感化章

神出鬼滅道往之著能化元吉之運之通矣明
人順天時而作人心之感矣其故神化之變鬼魅之動就虛
造物獸石之測是人之事眾人石之測其神之測就

虛而神之測不為天下萬事
以活其大者常高其感常正其神以道化天下大
下歸手身

自特章

特富貴者世自驕特功名者世自強特人之病也是故自
輕物造化相資善惡相依生死相隨
不久踏則不長輕則不尊辱則不榮是以君子寧
榮不自大成功名不自居廣含而不自有得能安
不自欺防微杜漸居安慮危動靜合道

施大成撰

得泰章

天道矣本日月得於地道矣本山石於地人道矣本恭孝
報寧西時矣本事物不亡子仍以天得泰而廣清日月自
明也地得泰而廣信山石自真也人得泰而通聖賢等自
凝也四時得泰而運行事物自亡子仍以天得泰而廣清日月自
陽陽之化道性道明之以為虛空

造化章

天有晝夜一氣之往來人有生死一氣之聚散晝夜
生死同一氣之造化是以有晝必夜有生必死有

往業未有聚業散此理必然者也惟神之在天地
猶虛空不生不死不聚不散是以不言而知不行而
不思而得不動而成了悟此者可以超生死出天地

假言章

天假言以啟道言言方看人執言以論道言言
亦是粘無方之言若在書處
若有人能於形象智存神抱中居有無而不執空空
大也

無爭章

道無爭爭者非道道無執執者非道故聖人祖矩福而斂光憶不露
道失於德而是以德之分也見者意存
全中無爭無執保合太和之象而時與天地同符

道化章

道化氣氣化血血化形形化物物化其化不一無其
神一也氣化間甚神無象化清其神則無情無方
情有特靈無情同一氣之分化萬物異形而同
神現于大化之始無形無名

公心章

為人主以道治人主者當以公上不聞思則
君之聰下流天下不閉言則民之情正達矣上下相通
則家國之治舉泰矣苟有得寵於上帝權柄而
為威福者世自招禍矣豈可不慎書哉

正人章

正人君子担經其心用之則陰道朝廷不用則陰
於山林居富貴不驕霸富貴不諂進退合度
動靜合宜常順天命而心不歎可以為正人君子
也矣

金丹秘訣

性命

元始真易謂之性先天一炁謂之命

性本神也大　因身假不壞　以今全於下　仰答祖先眼

體用

法天象地謂之體負陰抱陽謂之用

天地之象　陰陽造化機　宜從何處　料得之人知

抽添

忘情絶慾謂之抽煉情養性謂之添

超大成劍

著性之法永　忘情是滅鉛　形神俱妙後　龜蛇吐玄泉

文武

柔和之心謂之文剛健之心謂之武

諸國交邦訣　順治武帝文　調和心宰相　野戰志將軍

休咎

指摩心地謂之休洗滌塵垢謂之咎

要得心搖伏　先將為馬猿　纖塵不染客　神色合乎天

復姤

陰極陽未復　陽純姤未復　以陰陽極陰生謂之姤

二物和合謂之玄三元輪轉謂之合

指掌鳥易　玄旨未不難　心法無一事　真火運三關

玄牝

虛無之谷謂之玄歸根之竅謂之牝

虛名歸根　斯為大地門　自從通關訣　金丹錬還

中正

允執厥中威儀逶迤謂之正

超大成劍

心靜才如止　神清始是中　情忘雲不動　天地盡空通

靈台

百神不散謂之靈一炁常存謂之台

自己身中山嶽　施為係有靈　誠能舍其舊　放出光明

清靜

靈源法息謂之清性地無塵謂之靜

神水中未清　流注不住　只今還不動　慧日自來昇

就虎

心中元之男謂之龍身中元精謂之虎

性定就歸水　悟志虎隊山　性悟和合了　名利動現
鉛汞
太乙雷泉訶之收火府謂之汞
欲煉南山汞　先抽北海鉛　身閑心不動　至寶便現前
燈影
乾宇真主訶之燈
易開乾金鍵　燈須抽坎爻　身心端已夜　燈未自點
有無
聖凡純未判何之有物水美月僧之無
會得御坎方　方知有即無　有無成一片　煉作夜明珠
葉大
以医狀情謂之葉心煉念謂之灰
姹女黃婆
金公姹石曲　黃婆捉奔命　延配作夫妻
温養
真息綿綿謂之温念无跡謂之養
胎內舉兒訣　無加温養功　性常住顧　脫殼現神通
還丹
五采合神謂之丹情未歸性謂之還

虛徹
欲見金歸性　先對太虛心　一悟超凡境　徹地掛黃金
收斂
入希夷門謂之收出那邊在謂之斂
虛室常生白　神通妙莫窮　先抽北海鉛　身閑心不動　至寶便現前　收斂用法界　收斂產佛嬰
虛徹
有無不立謂之虛內外皆空俱之徹
著有滯幻切　言無又不中　有無俱不立　內外悉皆空
靈通
悟本知源謂之靈廓然無碍謂之通
設破娘生面　都無佛與仙　廓然無一物　一任海成田
圓明
金歸太極謂之圓煉破真空俱之明
功到丹成果　功圓行滿足　性煉形化地　虛破妄無邊
覺照
根初幻相謂之覺依證真常謂之照
一五還元訣　元始天初　寥寥歸本地　脫殼現神通
全真
純一不雜謂之全太虛圓體謂之真

錬性指南

錬性指南序

天性原自然之謂也無欲無體無象無形不方不圓不建不雲亦無名無字無言說固說不得強名曰道邪如何是相違起念則如如燄燄徹則長生久視此生之使然也學道之人須是先明此大段調真息神仙之樞要於靈源起竭誉府烟飛神炁分離陰却輪轉此炁之往下如則陸祝空倒衲苗無字書也是教我即時下手無言說喻學者進身有路造楔此性本七竅三屍六賊中道生之後十有三死之徒十有二此之謂也

趙文成製

調和真息

所謂調息者寂然不動也安知動者是情起者是念忘情絕念真息自調方知調便知真息已得須臾真息常存自然不著於口鼻也信得及底事簡脫放下真息常存自然不著於口鼻也信得及底事簡靜室休得歌笑更有古人道不是息心海妄想都緣無事可思量又道清心靜心有何言說此之謂也

趙文成製

清靜無為

老君曰夫人神好清而心擾之人心好靜而欲牽之是知人之本來湛然清靜一祖情慾所役使不清靜一日十二時無一時常貼如何得靜一時刻無一刻安中如何得清不清所以身不靜所以散昏散相續綿

不絕此輪迴之報庶有一等修行人外境棒簡淨
靜道人來領不曾休歇身雖靜室之中坐把一爐
了一念未了未合心相續及三念之行雖旺及不
管清閑無事底人且如何了旺多念多只緣
主人無覺照若有覺照心中無事亦欲俱淨自
然清淨清則不昏靜則不散便是歸根復命也
注之人能常清靜天地悉皆歸此之謂也

圓明覺照

夫覺者未學先知照者未前先見覺則無昏照
則無念才有一毫欲心才有一塵欲染相接便要先照若不先覺
便是昏也才有一塵欲染相接便要先覺若不先照便
是散也須是心於思慮之先識意於感物之先
回光返照照破多緣塵境此謂之覺照也覺別特
特不昧照則利之常存神室三圓此之明也故中道
御塵而圓明覺照此之謂也

神生相守

所謂相守者不可須臾離也學道的
人只要正心誠意無著心空則神凝意定
五官無染則內境不出外境不入不出不
入名曰母相似神生自然相守也一年百十二月一
晝夜一日有十二時時時無雜一時不守便是間斷也才
有間斷心隨念起無明隨念生則內境出若則
外境入出入入神乃散也神既不相守之可
能保全性命哉若有覺照心中無事亦欲俱淨自
然清淨清則不昏靜則不散便是歸根復命也
注之人能常清靜天地悉皆歸此之謂也

轉物在機

欲物來機者須是下死工夫始得若不下工夫修證說將去如
登砂作飯相似有何益哉學者當於二六時中起居服食打疊
動靜作務之間只這箇便是工夫一切動靜休歇地一切靜者勿雜念起勿是相
應念是覺照未識真心旋則也向這裡看得破天地
一氣非乳神造化皆歸義天地既合乎義則安靜
鉢盂著溫著暖大小便利是釋氏謂之虛空劍此地住見神
不測造化難拘出有入無道通自在功深力到直造無為
境界如何是無為境

曉

世有入道三尺劍　長生不死一丸丹

原始要終

子路問死子曰未知生焉知死故中道有生則有死無死後生之道欲知生死者先須了悟生死自然知生死者是誰家生死自然知生死者是誰家生死自然知有生則知有死也不知有生死者安可知有生則知有死也不知有生死者安可知有生則知有死也不知有生死者安可

曉

夫日用者欲令則宜禁止諸生莫起一念其事便

春神也意都不現物事不動靜一心內守胡息神自

出其起閉斷絕有如無身起心大下清靜水上許口

真附精至長生也道十二時中常守虛清一念不起謂

清靜者也無視聽手無造為心無神也舍意行則神

行神行則氣隨氣行則形隨形行則血隨血行則身

和氣通雖隔萬項行住坐臥常覺身如風之行悟

於此之謂耳修仙者無經三曲不言何月辟不設而自

開不假人浮流而知源其如此一種法

神先天結男兒回衝得現向前自言語見虛空三昧

同居神自於入天地海壽脫生死其都有損十法

中常安清淨神母在五臟之內是神之母外莫抱即

為無都是都之為妙耳

禪宗　元初和尚別執有

參禪須透祖師關一切分別是疑團直須從初歸

所須及細把全經須切看個話頭工夫綿綿密密不

斷一切莫於此生輕便去放置

先儒入手用功極親切極多如向此中体之信得
此理全是著力處真著力處自然得盡性至命
直下一刀兩段試問此作爲是甚麼道理曰
加諸的一作字由此理而行身 錢同也反後同 ○臨川吳
欲曰慶源輔氏說作身錢同也反後同 ○臨川吳
此身不向外生底意 知何如 慶源輔
性理圖機

不過安排生意信今此事非是巧人安排
巨賢之楠物之不齊或由志氣之拘或由習染之信
於周子或入手加功自斟酌此下脫三字如前代本之今之意推
尋開闢一方作真著工夫著工夫著安靜處加之者安定人物親備
長幕主屋遠天地人家備稱在城內窮物理處應酬
北牧事關安危度機宜拒此物誘開機而嫌主
成主張此皆主行之事三教之理遠近真中靜處最
真之開場大抵此皆主行之事三教之理遠近真中靜處最
書院事務須要清閑能靜處之事書云惟靜惟
為是曰靜之事書云惟靜惟一後人集註
道中未嘗中外非中間之中上下之中一
中外之中我今分明指出以示初學開卷
性理之學本無次序或問性以至於命何如

中中大一身都是箇中魂寄在身中便是不中老下
工夫終身不見此中下工夫見此中下工夫不見中
如何喚做道的人先要存箇箇字時刻放捨時刻收
攝不要久久純熟自然箇箇字不見心不動到此地位
與道冥合不假言說動靜一如不分內外不知有身
只有箇心不知有心只有箇道不知有道只有箇
虛空不知虛空與我同體不知同體只有箇圓明
光不動喜一切也不惊字

到垢塵光

一箇中要見這箇中塵

嘯 東魯 南北二千

吉凶悔吝

易繫云憂悔吝者存乎介謂介者空假之細微
道之人常存中正之心若不令動是存乎介也經云不
自無危險無垢清淨心至如動而無機機者動而
見事之機凝神物也老君曰返虛極守靜篤是
其須空明洞徹無所染自然清淨六欲不生三毒
消滅是名佛而有種智故不經日食不飽日食

婦人便去回時日午第了也把做箇死底看承之
意子他也把他做親娘看承是做他心安与底
皆有著也須是見得著方是好伎俩若是見得著把他當
箇垂死相似自然無著也若見得上一切有相無
相都作幻是見性不住也若不見得不方得名為觀自在
為即成佛

見性成佛

為行是見性成佛只見得空現空亦空空亦空所空內外澄然
却無相作見於空現空亦空空亦空所空內外澄然
相作見於空現空亦空空亦空所空內外澄然

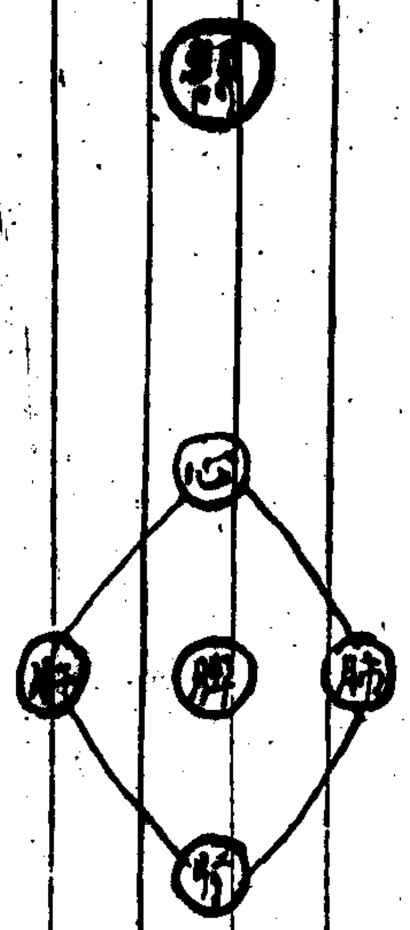
猶智慧是見性成佛見得本性抱本歸元与太虛同
體地方人道形神俱泯与道合真此之謂也

見天地之性有為之用是為聖人法天象地第四章
之理

[illegible]神仙之所作皆明理之所為
[illegible]
[illegible]
[illegible]

孔竅白血運流九炮出一團白血化成陽青
陰圍者在黃中位脾字作胃字作胃字
循環也一至此卯神入室洞外行持
身命為主一周動一身開動一身閉動
次以歸凝室中見肺字作肺字作肺字
常令長存此脚一至巳以鼻吸氣以口
吐字音如布然符仍以陽用作肺字音仍
摩利支天王經中更一寸三分名曰金井乃名神室
所行當腑穴直脊前情意所生皆元神不正之
地靜中有正則念不起心有主先之門心曰男子陽
而陰不空女子陰而其陽不主成而主牡之門開
此名在腎經中更為日月名曰命根其實夫子為日月名曰命根
三住十有三地色雖一都卽生無形為
陽氣所成地非先天之炁也若此時視成
神行住神行住神行住神行住神行住
不住係其大倫○誠此物欲長內為酥酪變大

地作黃金神室則氣清氣
正情亡則情不生情不生則心自死
真人自悉無名數杜絕月朔
如不爾中無病不以相視不以相視
無視神自原健
真人曰鼻先引無令無聲無臭之
先以漸以風起候方候無聲
頭中差物是腦一兩洞之中
結成青紅二色右前往未經雜其中
祖化身次見青紅氣中變為日月日月
得其炁重沼為地被地中黃先生
三五飛步三圖



心 九宮

新刊 心經附疑 合併

玉樞子微論

人之初生受父母真炁在臍中一寸三分即是臍腎之間臍之上是大腸之左是小腸之右屬壬之中混沌之炁若一炁生肺肺生右腎腎生左外腎須臾一呼一吸在中一呼一吸在中一呼一吸在中

一寸四分今言肺者是肝相對故也下云
三寸六分肺之上陽一寸六分經云天上三十六地
下三十六是也中間所陰一寸二分肝之上陽一寸六分經云天上三十六地
之一府大中至高至下至下三寸肝之下陰一寸二分
無言自然言自然人肉俗有俗計去
肉即肺俗此云肉即肺中俗第一之高下得於
心即有陰神字通高關得者秘之秘之
云庵大名屋有子神室人俗
中黃與肝肺有
淨心
日晨日運鍊玄秘
淨心
金光呪曰
淨坐中
訣曰要行持先以舌柱上膊凝神守思分明忘一音中常用
光運於我內外聖月坐蓮金座也其中常念祖師名稱
多為主也閉大白丹田又名生行又名玄津又
名黃庭又名洞房又名虛無穀又名保
法但呼常法又名常祖再呼
度又名小天再呼南極又名圓光再呼梵天又名洞
再呼谷神又名空元真一名守
一月天地之中故曰中宮心住經脈一寸三分物理行說秘玄此物正在今
上一寸三分挾腑挾入一寸三分肝之西肺之左乃至腑
腑維筋上為百脈總心真府之府之論左為肝肺
次宮卦甲乙初三神為木乃為青龍右為肺部為
西為卿為金又曰為庚為白虎已所門秘左
守中宮也肝肺不果此之常所御不為者相互行來
在真心下腑上肝也肺左以要悅悅在有一物大小細
物即是泰降其大無外其小無內之要在其內上下
必須先舒不可拘窄常有收神歸中宮
運一〇下精即射宮其名井多又名北帝宮乃
然為之名金府又名太陰又名坎平又曰玄
龍宮又名坎里龍物為乾坎卦外一〇到科自
腑中熱運下尾閭穴即是太玄關至肛門格事宮
名運又名玄泊即名北門井名虛無穀又名
前二府相去不遠但運下之時又
移要去往無得著名事逆從尾閭又名庚申即是
腑腑

中宮內外上部為黃河下尾閭陰陽下糞門指掌者
逆上三脘氣海石腎兒下尾閭逆上夫脊中為左生氣道
右逆五下尾閭逆上夫脊中為左生氣道逆上陰一〇
閉塞石為陰陽之背心外華蓋為上丹田領背
中為玄關次至欲項上弧骨為腦戶手足為
意上昇後枕骨即為外上里風池左右為左生氣道為
蓋一〇在上光明煉丹府下泥丸宮其名赤多子
太極之名玉鏡之名天津之名金闕之名頂門之名
清淨道之為三關之為三才之名元炁為精兒
入口即華池用舌柱上腭作金橋度下咽
入於中宮氣昇兒上頭頂程兩乳背於兩眼入左耶兒下
右腎右耶兒下左腎隨一〇周而復始再逆三循為
再多本之無拘逆一〇在中不動任兒逆自運行鍊
日之弱次呼吸之不鍊粉末之且以呼吸呼吸為設要
三關之理與男子先生左腎之日性門之日鄰卦乃變
先雄一兒前外陽為坎卦內陰為離卦左右為坤

自述修行法濟外收神之況不可論一日收回一次
每時收四五神若使侵收過百亦無害也其外若
外邪不入百病不治千真萬聖常守此心不退惰人身若能居之人之
上帝也每遇吉符之時淨坐意到中宮運錄
次單御用兩般到入口燒出依上存思神姓
上全光閃燿威猛其符無厭反而振動
御符若符之無見威猛其符無厭反而振動
秋要之論不過此字之此論動靜之奧妙矣凡修
之秋極先凡修行練之士須求明師指示玄中秘
如用短訣寫出訣方口訣方的監授方可下手運鍊
行持次不求明師妄意修度誤入邪徑非但無
最上之秘旨輕泄者有殃主律

主微

詩曰

圓內著一刀　時人皆不識

若人識此竅　凡人脫仙殼

心下臍之上　肝西肺左乘

非腸非胃腑　一兄自流通

崆峒古合道人傳

道門語要序

金不出維持門心要在脫子矣自古三教聖人訣懺此語已矣
修道者靜觀空自然止其所止
從來道本天然無有動靜然其於心必先無心其於
普度衆真恩是有甚人欲天理加之光無私永明之言曰
本來妙性圓明何有修已克己復其天地原自至虛何要亦何所為
勉强亦歸自然妙入無為之理道門經要刊成序其事如此

Da. Tank
Canon

(1) 元者善之長也凡為善者皆元也
(2) 亨行也通也萬物皆通而後行
(3) 利者和也義者利之和也

元吉貴 書

北京天華館印

(4) 亨作事無不通達
(5) 自然指揮使令之道

道門語要目錄

探性命之源
論精忍許之實
見性量之大
言立命之要
許守中採取之義
運小周天之法
行大周天之功
重保重之學
明修保之序
明保己之功
分火業之功用
論人及早修持
訓及門語錄
勗及門語

北京天華館印

道門語要

探性命之原

易有太極，是生兩儀。太極者性也，兩儀者命也，名雖有二，實則性爲之主，流行於陰陽之間者也，然性本無迹而命稽有迹，性無生滅而命有生滅，性無始終而命有始終，性無動靜而命有動靜，未有命時而性之理已具人身，大哉性乎，實以加矣，而要非命則性無由見，是性也命也，可合而不可分者也。

夫人自父母携精之始，一點靈光，藏於胞胎之內，先天元性，化爲坎之陽爻，先天元命，化爲坎之陽鉛，是謂元氣，自此一水一火，一升一降，精炁交而心腎具，溫養久而胎嬰成，由是脫離母腹，猶開乾地，雖有形質之拘，不如先天一炁，然而不識不知，無作無爲，其去天地也不遠，所以形體日長，智慧日開，有不知其然而然者。

迨至二八則完，一斤數足，不知返還之術，致令習俗之移，往往慾心生而貪戀夫聲色，佚心起而馳騁夫榮華，志一至焉，炁則隨之，炁一動焉，而神則因之，於是內榮外擾，神馳氣散，而性命不保矣。

學者欲還先天性命，非復後天神氣不可，欲固後天神氣，非復先天性命不能，試觀古今來成眞證聖，跨鶴登仙者，無非修性以立命而已，斷未有修性不修命，修命不修性，各執一偏而能有成者，蓋性爲命根，命爲性蒂，二者雖有先後之不同，而其功斷不容以偏廢也，胡爲末學編旒，每每偏於性，偏於命，竟至終身無成，而尚不知悔耶。

道門語要

炁者非徒煉呼吸之炁，煉神者非徒煉思慮之神，必於色身中尋出先天眞精於何而生，先天眞炁自何而動，先天眞神自何而存，以之煉丹不難矣，否亦幻丹而已，焉能長存不壞哉。

雖然，煉精者必先煉元精，而後天交感之精亦不可損，煉炁者必煉元炁，而後天呼吸之炁亦不可傷，煉神者必煉元神，而後天思慮之神亦不可滅，蓋先天者體之體也，後天者道之用也，人未生時則用在體中，人既生後則體藏用內，若不由用而復體，又將何以爲憑藉處，兄夫涇渭懸隔者，則身命難保矣，私欲不除者，則天理無存矣，趨赴不常者，則神炁多虧矣，欲完先天精炁神，非保後天之精炁神不得，其實精炁神三者，雖有先後之名，實無先後之別，不過有欲無欲之分而已，學者苟能打破區域，看空財關，不但身外之物，視爲非我固有，即身內之身，亦

等作幻化之觀。不甚經意。由此而煉神必成元神。由此而煉氣必成元氣。由此而煉精必成元精。以先天之大藥。成先天之大丹。不誠易易事哉。

然而下手真功。必先至虛極靜。默觀照臍下丹田一寸三分之間。而初生藥產。始用河車搬運。溫養丹田所養之物。運而至於周身。溫溫久久之。初產嬰兒。元周一身。此煉精化氣之功也。至於精盡化氣。由是而通關服食。溫養大藥。此煉氣化神之事也。自此已後。則為面壁之功。還虛之道。始由下田而煉。繼則中田而修。終由上田而養。所謂三田返復。真生涯者是。此修養之路。學道人不可不照其理。以為修養之基也。

見性量之大

凡人欲見真性。必先於靜定中尋出端倪。實實知得吾心之內。有一真

滿寂。光明不味者。然後靜而存之。動而察之。於以施之萬事萬物。無一時或遮乎至理。久之深造有得。自然昭昭靈靈。無時無處而不在焉。性者何。即太虛中虛無滿寂之妙。張子云。太和所謂道者是。其體則有仁義禮智之性。其用則有惻隱羞惡辭讓是非之情。其存之於內則為寂然不動之中。其發之於外則為感而遂通之和。無有乖戾而所存所發。俱見性量之宏。微而德慧智術。發謀出慮之初。顯而視聽言動。衣服飲食之表。其接人也。則有親親仁民之度。其處物也。則有愛惜草木感若之慎。線之無內無外。無動無靜。能知其性之真。自無一時一物之有礙。量性中原來包天地亙古今統人物。而無有或外者。特為人私欲間之。一身之內且為胡越。何況國家天下民物。烏有不隔絕者乎。是以君子之學。於事之未至也。廓然而大公。及事之已來也。隨機而順

應。前無所迎。後無所送。因物付物。隨緣就緣。物有萬面。己無萬心。有如明鏡常空。美者自美。惡者自惡。而己無容心於其間。是以心普真物而無心。情順真物而無情。有詩大天下真能說。話小天下莫能說。話

訂真理原之量

非從不動於一個之學。或務於靜以為修。或趨於動以為行。如此緣有所見。亦是旋得旋失。又安能合內外平物我。等動靜人己而一之者哉。此皇實存心養性之功。學者於無動無靜時。尋得出有動有靜之根本。於以參參服膺。格之道火順沛而不違。斯心與理融。理與心冰。打成一片。了無內外人己之分。

雖然。其指世易昔說。豈曾觀古今。閱歷人情。無一不外重而內輕。朝營己營私。只貪聲色貨利。以求一身一家之安。無有知性之最重。天下無有加乎其上者。即或知之。亦皆模仿依稀。或靜處有面動處無。或一念起而一念滅。無有的的確確。尋出一點真際。如孟子所謂居廣居而行大道。得志與民由之。不得志獨行其道。極之富貴貧賤威武。有不淫不移不屈之概。如此拓開心胸。獨高眼界。一任天下是非善惡賢愚。總無有入而亂我之真。此其人果安在耶。

惟望後學者。第一先尋得箇物事。無實亦無虛。無聲亦無臭。靜而存之。動而察之。隨事隨物而虛以待之。順以應之。未事而不先。已事而不後。佛氏所謂過去心未來心現在心。三心永滅。人我相。眾生相。壽者相。四相皆空。如此存其虛明廣大之體。涵養深純。於以措諸天下後世而皆宜矣。總之性無涯際。無可捉摸。若要知性之真。其靜也只是一箇空洞無邊。惺惺不昧之象。其動也即孟子所謂今人乍見孺子將入於井。

皆有怵惕惻隱之心是。
但人真不有性。性亦真不有發之時。往往一發之後。不復見矣。良以加心而出。無所計較。是爲眞性。一到轉念之間。則種種利害好惡之心生。遂爲汨沒而不見。所以孔子云再思可矣。末學者流。於靜中之養。不曾洞見本原。澄治無既。每於持身接物之時。不免打成兩橛。不能合動靜名曰無修。無修則虎嘯風生。身不動名曰無說。無說則元精溶溶。元氣浩浩。元神躍躍矣。若猶未也。必先實以養精。實以養氣。實以養神。以至運精補腦。則精自不洩矣。心息相依。忘言守中。則炁自不散矣。形神俱妙。與道合眞。則神自不撓矣。若非由後天之精炁神。以默會乎先天之元炁。未有不墮於一偏之學者。古云。後天呼吸超微風。引起眞人道化功。旨哉言乎。又云。眞鉛眞汞。一事一物不在初起。千山月乍圓。急須行政令。便可運周天。學人必守中之候。以調發

乎丹田。久之精生藥產。神完炁足。山此而行八百抽添之數。三百六十之爻。進陽火。退陰符。於中用卯酉沐浴之法。則丹鉛現象。有六種效驗。然後行五龍捧聖。七日過關之功。庶可還玉液之丹。而成不死之身矣。再用煉虛一著。必至如如不動。惺惺長明。淨無半點作爲之迹。而究無一物一事之不能作爲。到此境也。方算得大丈夫功成道立之候。古云。逼回大死今方活。又云。若要人不死。除非死過人。由此思之。無非凡心死而道心生。凡情息而眞情見也。吾觀世之學道者。多有鍊色身不鍊法身。鍊得長生。亦是偶然之事。又有鍊法身而不講色身。即知父母未生以前。此氣在於空中。杳無形色。可見可聞。及天地既生以後。此氣在於身中。實有端倪可據。而況既得人身。則渾然元氣。陷於氣質之中。苟不先保凡身。則先天元炁從何而見。此二者皆未窺全體大用之學矣。或曰。

世有清淨而修者。煉性不煉命。及其成功。則性復先天。而命亦隨夫太極。彼獨修命者。恐不能有此神效也。雖然。亦視乎各人之體質何如耳。如色身老氣。筋骨損。精系神三者俱足。此又何待於命功。若是色身不健。體質多病。不先從命功下手。縱能造到極處。亦是一點陰系。無有陽光。故古有修性不修命者。雖能調神出殼。遊行四表。究皆忧惚窈冥。一切虛而不實。皆由未能踏實。無以爲渡虛之境也。後有學者。其必由粗以及精。自有以返無。庶不爲孤修寡煉也。

詳守中採取之義。

煉丹之道。在身體素壯精神無虧之人。則不須守中一切工夫。若在四十五十。應酬世故已久。生男育女已多。此工斷不可少。夫以破體不完。精神短薄。不用守中工夫。則破漏之軀。神系消散。欲得精生藥產。難矣。

北京天華館印

之義。世學者必先於打坐時。聽神調息。調息凝神。將一切俗身俗慮。極力猛省。一齊掃卻。務必立起志向。整頓精神。我如今年事已老。到底想爲箇甚麼人。今日最做些甚麼事。於此桑榆晚景。還不知猛修急煉。快快回頭。吾恐日月逝矣。歲不我與。到頭退悔無及。豈何如哉。能如此自勉。以離火下照於丹田。或數息。或不數息。總要百無存想。真息潛流。順呼吸之來往。調和息之自然。不可過長過短。致令大藥不生。二者皆爲身之累也。其法豈過長則有水寒之患。過短則有火熱之弊。二者皆爲身之累也。其法惟以神光下燭。則先天一點乾金。自乾坤交媾之後。沈於水底。伏而不起。神火一過。則水蒸金洗。自然出現於祖竅之中。若不起而盤坐。則陽物一舉。活子時來。轉眼之間。必生淫慾。縱無其事。亦必出乎其位。而化成後天之精。其勢不可挽回矣。若未知陽未舉。而妄用升提之法。則藥

北京天華館印

法在以眼默鼻。以鼻對丹田。將神收攝於祖竅之中。久之眞炁沖足。其內也心神開泰。其外也氣息悠揚。或夜臥。或晝眠。不論何時何地。忽然陽物大舉。此即精生藥產之明效也。道德經云。未知牝牡之合而朘作。精之大至。總要不著慾念。才是水源之清。稍觸慾念則濁。學者審此陽物舉之候。果係無慾念計較。於是乃用收攝之法。上升於丹田土釜之中。以目上視。以意上提。稍稍用意。久之外陽縮盡。外竅收盡。然後溫溫徹徹。觀照而已。然此多在夜間眠之時。切不可貪眠不起。致使陽動而生淫心。起淫事。以傷損乎眞精。焉可矣。或謂予人自有眞精。這箇粗精。原是生生不已。又何必區區於外精之固哉。殊不知精無眞凡。必要有此凡精。而後眞精有基。苟無凡精。則炁息奄奄。朝不慮夕。雖以慮謂事故。亦且不能。而況成仙證聖乎。此不知精

此守中初步之功。爲學者之急務焉。若論吾道。始終只是一中。始也守有形之中。以煉精而化炁。終而守無形之中。以煉虛而合道。此時覺得鼻根如線。美快無比。有如春日融和。熙暉方麗。又如新沐者之體泰。新浴者之身安。飄飄然如鳥之沖霄。似魚之游泳。任天下萬事萬物。無一不置於其心。不罥於其意。實有何天何地。無人無我之境。覺一身之內外。無處非中。無時非中。斯可以語金丹大成之候焉。學者切勿視守中之法爲粗功。亦勿以數息之法爲難事。要之心無所係。神無所依。勢必泛泛然如野鳥之無歸。故必以數息爲初學之功。二字原脫。然較釋氏之數牟尼。若爲有所歸宿焉。夫釋氏之數牟尼。其神攝在於外。非也。外之間此雖拘於數息。然不出乎丹田之中。而兀以目光下炤。以心意下引。直將狂猿烈馬拴鎖。則炁息歸於土釜。而炁液不由此而生也耶。試觀金石之上。以口鼻之息嗅之。必生成水珠。蔣有將炁息返於虛無一竅之中。而不生精生炁者乎。故古云。其炁油然溢然。自許精生藥產。流通於一身之中。此可知煉精化炁之說。爲不虛矣。

運小周天之法

前言守中溫養一法。是爲鈍根漏體之初功。若能精氣神三寶無虧。有如童體。則又不必用守中工夫。直從河車搬運下手。然吾觀世之人。幼年塵情正熾。恩愛難割。難體無虧欠。而性又難純。迨至中晚之年。始因塵事一切磨煉。方知人生世上。終然榮華富貴。享福不了。亦無非苦惱之場。而兀乎貧賤憂戚。種種拂意之事。難除故。故開一心向道。獨修先天之性。無奈命已垂危。性將何依。吾道所以言守中之一法。只是救人之以逆乎後提之初焉。然不可不知子進陽火。午退陰符。卯酉沐浴之內之五靈。從前爲氣質所拘。物欲所蔽。故而昏者。從此而斂之於內。漸到精神純純乎混沌之中。以煉虛而合道。此時覺得鼻根如線。美快無比。有如春日融和。熙暉方麗。又如新沐者之體泰。新浴者之身安。飄飄然如鳥之沖霄。似魚之游泳。任天下萬事萬物。無一不置於其心。不罥於其意。實有何天何地。無人無我之境。覺一身之內外。無處非中。無時非中。斯可以語金丹大成之候焉。學者切勿視守中之法爲粗功。亦勿以數息之法爲難事。要之心無所係。神無所依。勢必泛泛然如野鳥之無歸。故必以數息爲初學之功。二字原脫。然較釋氏之數牟尼。若爲有所歸宿焉。夫釋氏之數牟尼。其神攝在於外。非也。外之間此雖拘於數息。然不出乎丹田之中。而兀以目光下炤。以心意下引。直將狂猿烈馬拴鎖。則炁息歸於土釜。而炁液不由此而生也耶。試觀金石之上。以口鼻之息嗅之。必生成水珠。蔣有將炁息返於虛無一竅之中。而不生精生炁者乎。故古云。其炁油然溢然。自許精生藥產。流通於一身之中。此可知煉精化炁之說。爲不虛矣。

運小周天之法

前言守中溫養一法。是爲鈍根漏體之初功。若能精氣神三寶無虧。有如童體。則又不必用守中工夫。直從河車搬運下手。然吾觀世之人。幼年塵情正熾。恩愛難割。難體無虧欠。而性又難純。迨至中晚之年。始因塵事一切磨煉。方知人生世上。終然榮華富貴。享福不了。亦無非苦惱之場。而兀乎貧賤憂戚。種種拂意之事。難除故。故開一心向道。獨修先天之性。無奈命已垂危。性將何依。吾道所以言守中之一法。只是救人之以逆乎後提之初焉。然不可不知子進陽火。午退陰符。卯酉沐浴之內之五靈。從前爲氣質所拘。物欲所蔽。故而昏者。從此而斂之於內。漸到精神純純乎混沌之中。以煉虛而合道。此時覺得鼻根如線。美快無比。有如春日融和。熙暉方麗。又如新沐者之體泰。新浴者之身安。飄飄然如鳥之沖霄。似魚之游泳。任天下萬事萬物。無一不置於其心。不罥於其意。實有何天何地。無人無我之境。覺一身之內外。無處非中。無時非中。斯可以語金丹大成之候焉。學者切勿視守中之法爲粗功。亦勿以數息之法爲難事。要之心無所係。神無所依。勢必泛泛然如野鳥之無歸。故必以數息爲初學之功。二字原脫。然較釋氏之數牟尼。若爲有所歸宿焉。夫釋氏之數牟尼。其神攝在於外。非也。外之間此雖拘於數息。然不出乎丹田之中。而兀以目光下炤。以心意下引。直將狂猿烈馬拴鎖。則炁息歸於土釜。而炁液不由此而生也耶。試觀金石之上。以口鼻之息嗅之。必生成水珠。蔣有將炁息返於虛無一竅之中。而不生精生炁者乎。故古云。其炁油然溢然。自許精生藥產。流通於一身之中。此可知煉精化炁之說。爲不虛矣。

運小周天之法

前言守中溫養一法。是爲鈍根漏體之初功。若能精氣神三寶無虧。有如童體。則又不必用守中工夫。直從河車搬運下手。然吾觀世之人。幼年塵情正熾。恩愛難割。難體無虧欠。而性又難純。迨至中晚之年。始因塵事一切磨煉。方知人生世上。終然榮華富貴。享福不了。亦無非苦惱之場。而兀乎貧賤憂戚。種種拂意之事。難除故。故開一心向道。獨修先天之性。無奈命已垂危。性將何依。吾道所以言守中之一法。只是救人之以逆乎後提之初焉。然不可不知子進陽火。午退陰符。卯酉沐浴之內之五靈。從前爲氣質所拘。物欲所蔽。故而昏者。從此而斂之於內。漸到精神純純乎混沌之中。以煉虛而合道。此時覺得鼻根如線。美快無比。有如春日融和。熙暉方麗。又如新沐者之體泰。新浴者之身安。飄飄然如鳥之沖霄。似魚之游泳。任天下萬事萬物。無一不置於其心。不罥於其意。實有何天何地。無人無我之境。覺一身之內外。無處非中。無時非中。斯可以語金丹大成之候焉。學者切勿視守中之法爲粗功。亦勿以數息之法爲難事。要之心無所係。神無所依。勢必泛泛然如野鳥之無歸。故必以數息爲初學之功。二字原脫。然較釋氏之數牟尼。若爲有所歸宿焉。夫釋氏之數牟尼。其神攝在於外。非也。外之間此雖拘於數息。然不出乎丹田之中。而兀以目光下炤。以心意下引。直將狂猿烈馬拴鎖。則炁息歸於土釜。而炁液不由此而生也耶。試觀金石之上。以口鼻之息嗅之。必生成水珠。蔣有將炁息返於虛無一竅之中。而不生精生炁者乎。故古云。其炁油然溢然。自許精生藥產。流通於一身之中。此可知煉精化炁之說。爲不虛矣。

運小周天之法

前言守中溫養一法。是爲鈍根漏體之初功。若能精氣神三寶無虧。有如童體。則又不必用守中工夫。直從河車搬運下手。然吾觀世之人。幼年塵情正熾。恩愛難割。難體無虧欠。而性又難純。迨至中晚之年。始因塵事一切磨煉。方知人生世上。終然榮華富貴。享福不了。亦無非苦惱之場。而兀乎貧賤憂戚。種種拂意之事。難除故。故開一心向道。獨修先天之性。無奈命已垂危。性將何依。吾道所以言守中之一法。只是救人之以逆乎後提之初焉。然不可不知子進陽火。午退陰符。卯酉沐浴之

法。自審眞陽發現。果係無慾。由規中少著一點意思。將此眞陽之氣。從內胃倫過下視。由尾閭夾脊雙關上玉枕。直至泥丸之宮。引至印堂下至重樓絳宮。然後送歸丹田。溫之養之。柔之煉之。丹自結矣。雖然。周天之數。亦豈漫無度哉。又豈死死執著乎度哉。總之一日之內。一年之內。皆有十二時辰。自子至巳爲太陽。自午至亥爲太陰時。亦必於每時數至三十六度。合得二百十六數。自午至亥爲太陰時。亦必於每時數至二十四度。合卯酉二時。是沐浴之時。除卻二時不數。還得周天三百之數。所以謂之小周天河車者此也。然始也。一夜或行一二週天。久之或行三五週天。再久之。或行十五週天。如此大藥將產。河車將停之候也。然亦必有六種效驗方可停工。目有金光。鼻有抽搐。耳有風生。腦後有聲鳴。丹田有火珠之爍。腹中有震雷之聲。如此方可停火。至行七日過關大周天之工夫。此

北京天華館印

所謂龍虎交而黃芽產。小河車之事也。又謂百日築基。以成不老之丹者此也。然果能心性工夫從前養得純粹。如曹還陽不五旬而大丹成。言百日者舉其大概也。即云河車者亦舉其大概如此。在智者神而明之。以行乎自然之度得矣。夫爲常人言。不能不拘其度數。恐其無知妄作。而亦不能成丹。故進陽火之時。其陽尙嫩。迨至寅位。已將一百之數。勢必陽氣勃勃不可已矣。於此又須以有意無意行之。此所謂卯沐浴也。退符之際。以陽添引歸土釜。純用眞意於午前午後之際。其陽不盛。迨至酉位。則陽之歸還必極。又必純任自然以運之。此所謂卯酉沐浴也。又火生於寅。不可不知火基戊。此中皆有微意。吾亦不敢一口盡洩。有志修士。自家揣度其眞歸可也。小河車之功如此。然亦鍊精化炁之候。順何以知其精盡化氣哉。外陽收縮盡淨。精竅知其已閉。若有一分

精未化。必其陽不收。其竅不閉。炁不團聚。不能變化而成六種之神效。此的的口傳心授。學者照此行持。勿忘勿助。斯道得矣。

行大周天之功

吾前言以精化炁。行小周天之功。本本人身之所有者。返而煉之於一身之內。使之純就範圍。合而爲一。久之精生炁化。足保形色之娠。丹經所謂水府求玄。二候得丹者。是也。當此百日築基。鍊精化炁。運用河車之時。其必外無所著。內無所染。身如槁木。意若寒灰。萬緣頓息。五蘊皆空。如此殷勤修煉。不差毫髮。水火停勻。鉛汞配合。龍虎不相爭鬬。龜蛇合爲一體。其始眞鉛現象。如月之出於庚方。只有一線微明。其炁尙柔。

北京天華館印

其質尙嫩。維時但於鉛陽發現時。運行進退符火之功。迨至積精累炁之日久。築基鍊己之功成。其炁油然沿然。融融似冰泮。浩浩似溯生。滔滔汩汩。迴周流乎一身之內。勢有不能遏者。於是乃用鍊炁化神之功。行七日半過關服食之天機。用五龍捧聖之眞訣。時在神知。妙用現前。陽光發動。大藥呈形。於是輕輕然舉。默默然運。微以意而動炁。運造化之樞機。自然水見火化爲一炁。訣云。依法度追魂攝魄。慧匠手捉霧拏雲。務使神沖氣。氣沖形。熏蒸百體。火鍊鉛。鉛鍊汞。會合三家。功到此時。如龍養珠。如雞抱卵。念念在茲。日夜不忘。自然見先天一炁。混合離宮之陰精。化成一體。有不知神之爲炁。炁之爲神者。然要非有存想有作也。又火生於寅。不可不知火基戊。此中皆有微意。吾亦不敢一口盡洩。有志修士。自家揣度其眞歸可也。小河車之功如此。然亦鍊精化炁之候。順何以知其精盡化氣哉。外陽收縮盡淨。精竅知其已閉。若有一分不知。此其候矣。而要之小周天之火候。有文有武。有爻象籠罩可計。而

大周天之火。固非著有。亦非頑無。始似不著於有無。久則定歸於大定。使汞性之好飛者不飛。鍊成一塊紫金霜之色。渾無動蕩。所謂肘後飛金精。入泥丸。抽鉛添汞而成大丹。此大周天之法象也。夫從前鍊精化氣。實在下田。鍊出此先天一點眞鉛。此時下田已滿。腹如孕婦之狀。於是重抽此鉛以添汞。迨至大周天功作。惟於身前親照。罷其氣息之左右。不但觀物爲外物。卽身亦觀爲幻身。惟有中間一點眞常湛寂。乃是我不生不滅萬古長存之身。果外不染一塵。內不雜一念。常覺我清淨之體。虛無妙覺之性。與天地同其終始。至此已道躰熟之域。而高明廣大之至。浩然充塞於古今。到此十月胎圓。一點陽神發現。上出於天壤之間。方可任其遊行自如。逍遙物外。若從前本無性功。單從命宮修起而鍊成陽神者。此時一出。則必速速收回。蓋以性地未明。塵情未斷。一見可欲必喜歡。一見可憎必心惱。七情六欲。無不可以動其心。不速

收回。吾恐一念之差。遂爲魔魅奪其魂神而不復返。卽使不遭其害。須知一念之起。墮入於馬腹牛胎。轉生人世。亦未可知。不知者以爲此人陽神已出。仙階必登。豈知因念而生。被魔而劫。其爲害非淺鮮也。夫人功修臻此。景界不知。受了幾多風霜。幾多磨鍊。而始得身外有身。只因未能鍊虛。不免爲患。豈不可惜。工夫至此。從前無性功者。尤必再修再鍊。內培心地。外積陰功。將本來一點圓明之性。務認得的。把得牢。不可遽自歡喜。時將陽神放出在外。縱一無所患。然亦馳逐於外。不能爲我有也。至此再安神鼎。復立神鼎。直將已成之陽神。送歸於泥丸八景之宮。時時溫養。若有若無。以鍊還虛一着。尤必將先所鍊之元神。化爲烏有。渾不知神之爲虛。虛之爲神。莊子所謂。蝡化周。化蝡周。周爲蝡。是二是一。渾渾沌沌。無可以破其際者。此方是還虛之說。若猶

北京天華館印

害世人不少。總之。欲還玉液之丹。必須明炁神之耳。如飽食悶神。飢餐傷神。久睡昏神。好動亂神。多言損神。多思挠神。多慾耗神。種種害神之舉動言語。依食。早宜切戒。惟有此心中存一靈獨運耳。一靈內藏。眼光內觀。鼻息內歛。舌華內煮。四肢運動而有常。一心返照而淸淨。始焉勉強以支持。久之自然而運度。動而不動。靜而不靜。至無而含至有。至虛而渾至實。斯還丹不難矣。

重鍊虛之學

前言鍊炁鍊神。是移鼎換鼎於中田。以鍊離中眞陰。普人所謂離宮修定是也。斯時也。稍已變化成鉛。由是以鉛鍊汞。周圍包裹。堅固不洩。鉛汞打成一片。融會一團。久之有陽神出現。由絳宮而上至泥丸。突然神光晃晃。寰時閃。遊行五湖四海。九州萬國。有莫知其所以妙。

未知吾神即太虛之虛。太虛之虛亦即吾神之虛。神與虛宜不能合而爲一。則不可輕於放出也。雖然。萬物皆有象。惟虛無象。萬物皆有名。惟虛無名。而實天地之大。四海之遙。無一民一物。一草一木之不包羅於虛中。此其所以不可思議也。學者修煉到此。即可與大覺如來同登法座矣。有此境界。了此因緣。即避神出舍。換形脫殼。面用金液大還之功。亦不受魔鬼侵滅。不然。人生曠劫以來。豈無前仇夙怨。未能消滅者。若未昭昭明明。超然於塵世之外。了然於生死之關。即不降魔爲巢。或化女人身。或化爲惡厲狀。或變成房廊屋宇。金玉綾羅。種種功名富貴。神仙兵馬。到此之時。性地未了悟者。鮮不爲他奪魄攝魂而去。此煉虛一著。所以爲修道人不可少者也。雖然。但每日閉靜坐。全不理人間事務。不管世上憂勞。則亦未能充其本然之性。以至於廣大無邊之境。而

北京天華館印

兄無功無德。漫道不成仙子。即或有成。亦參不得大覺仙。上不得大羅天。以其人孤修寂鍊。忍心害理。天上神仙。無有此種人材。又安肯許之同列而爲仙也耶。學道者務必敦倫紀。修陰騭。以廣性中之量。民同胞而物同與。以充性中之量。參天地。贊化育。以建性中之功。如此。庶可以配天地而立極。又何患仙之不成也哉。

明修鍊之序

前言修鍊之路徑。由粗及精。由有還無。工夫一層深一層。無漸次顛倒不倫之弊。且將古人一切譬喻。雖未盡行掃去。卻亦未似古人之多隱語。而不直言指陳也。學者雖未一時遽造其極。層層次次。親歷其境。亦有不可遽者。如人行路。既已離家日遠。必由其遠處一步一步踏實歸來。未有不由其遠而遂可以升堂入室也。若其人靈根夙種。生質

拙婦精之初。神炁凝成一團之象。渾渾淪淪。兀兀膠膠。雖有形色。究無思維。功夫到此。已造塔九層。然終屬後天之眞陽。迥非先天一炁。其大無外。其小無內。入無積聚。出無分散者可比也。故必再加精進之功。蒸蒸之力。將此有形有色之胎嬰。鍊而至於神化之妙。不知有炁。亦不知有神。以還未生以前一點虛無元炁。視之不見。聽之不聞。搏之不得。以爲非有。則機動神隨。直充塞乎宇宙而無間。以爲不無。則虛極靜篤。實無一絲半粒之可捉摸。操修至此。由太極之蒂。歸於無極之眞爻。不然。或但執後天之精炁。不知先天之神化。其究也。必成兀坐枯禪。若但言先天之神化。不修後天之精氣。其卒也。必至踏空頭無。既知先後合一之功。性命雙修之學。或躐等淩節。先者後而後者先。吾恐雜亂無倫。混淆失次。無論其不能入道。即入道也。不堕於此。即落於彼。不能中道而

立以許乎仙聖之門也吾今傳此要道並非倉卒興工造次妄肋實因目下旁門日熾左道愈多後以分門別戶各執一說以昏譏吾道不得已再三懇命乃勉吾著此道門語要以爲天下後世津梁有志斯道者其亦鑒予之苦衷也夫

明練己之功

性命二字名雖有二實則一也吾道故謂之雙修如守中一節雖說既散之炁約而歸之丹田以練先天一陽若非去游思除妄想摒卻一切塵緣亦安能息息歸根時時入定哉又如眞陽發生採此坎中之眞鉛以練離中之陰汞行子午升降之功運沐浴溫養之法以練己而築基若非澈底洗心忘情絕念懲慾窒慾去邪存誠又烏能水火停勻陰陽交會以成黍米玄珠而長胎育嬰也哉此修命也而修性亦在其中焉

至玄牝相孕丹先成象百日築基之候又必行大周天之功此時惟存神沃慮冥欲滑心以溫養蒸蒸煉成玄黃至寶倘非以無爲之神火有作之眞機升之降之烹之鍊之亦不能成陽神而沖破天門迨至陽神已出而大丹已還必用神鼎神鑪眞火眞藥陶鍊於泥丸之宮如但謂虛極靜篤無作無爲待其自然而沖於九霄之上吾恐生知上哲亦不能空空無爲而即能跨鶴登仙也此雖修性而修命亦在其中焉總之性是先天原神命是先天元炁其原皆出於天其實體備於己可分爲二者是爲初學言其大概而要之分之則二合之則一也學道人不明者箇中消息獨練一宗即非中庸之道而乃旁門左道之流也或謂守中之道先生已詳言之一在身中之中一不在身中之中堯舜禹相授徽言惟日允執厥中中是徹始徹終之學修道人終身由之而不能盡

者業已曉然於心目之間不待再教而明但先生所謂小周天大周天者到底從何分別歟予曰小周天是坎離交媾之火候是外藥產之時也一日十二時但有陽生皆可行之純陽訓曰一陽初動中宵漏永溫溫鉛鼎光透簾帷是即精生藥產宜行小周河車之事若猶未也即不可妄作以招凶也若大周天之道是內養生而胎嬰現所謂陰陽交媾一點落黃庭此時惟有不即不離勿忘勿助以綿綿密密之神行不二不息之功一日一夜無有間斷可也廣成子云丹竈河車休屹屹鶴胎龜息自綿綿張仙云終日昏昏如醉漢悠悠只守洞中春此小周大周之功用各有不同如此可知始於有作終於無爲迨至無爲而無不爲斯道得矣第學者必先於鍊己之學純熟然後行此無爲之功始無大危險若鍊未到十分其危險不可勝言矣第一要火候分別清楚

分火藥之功用

夫未得丹之前最難得者外火候也既得丹之後又難得者內火候也蓋外火候者何即人身呼吸之息內火候者何即由呼吸調停之時而

天然若有若無之元息。要之外呼吸者。雖見爲有。必歸於無。內元息者。雖似於無。不可著有。若强無著有。不惟內之元息無以見。即外之呼吸亦不調矣。入藥鏡云。天地星。地應潮。此明外火候也。紫陽云。自有天然眞火候。不須柴炭及吹噓。此明內火候也。要知火候雖有兩般。而其總歸一要。不過綿綿密密。開闔之氣而已。老子云。綿綿若存。用之不勤。蓋公云。先天炁。後天炁。得之者。渾似愚。由此思之。則知內外兩個呼吸。只是一般綿密而已矣。學者果得其中消息。運行於周身百節之間。其氣渾浩流轉。無有止息。無有閉斷。徧體蘇醒。如綿爽快無比。但見滔滔汩汩。溷溷沌沌。油然而上升。薰然而下降。一開一闔。一往一來。造如天運之不差其度。學人有此眞陽之火。任他外而肢體。內而藏府。多年頑痼宿疾。眞火一過。自然化爲汗液。從徧身毛竅而出。如有不能化者。只是

北京天華館印

他火力尚微。未得眞陽之炁。蓋陽者剛也。健也。其性原來至動。身中疾病多。陽弱陰强。積成沉痾痼疾。一得眞火之候。猶之冬雪堅凝。牢不可破。到春日載陽。其氣溫和。任他久凝而堅之冰霜。烏有不見呪曰消者。人身之疾。無非陰氣凝結而成。有此陽炁。亦焉有不化者哉。吾道所以能御病者。不是別有妙法。只是得天地眞陽之炁而已。至於藥物。亦有幾般。始而呼吸粗息。調回天地元炁。收於丹田之中。積累日久。自然有眞機發動。此以呼吸之火。鍊出先天一點元炁。昔人謂之兒產母。即水中生出一點眞金是也。須知天地之道。無非一箇自然。何況鍊丹純乎自然之道。而有作爲之事者哉。夫自乾坤交媾之後。一點乾金落於坤之中爻。變而成坎。坎水性寒。非有神光下炤。則陰氣不化。水不暖而金不起。一自陽火一過。自然火蒸水沸。而眞金浮而上升。先天眞金藏於水中。得眞火煅鍊。復還無極。意鍊金明。謂之眞之所以不得長生者。只是心神日發。全無眞水以剋之。所以發越盡而死矣。若此修鍊。始也以神火下炤。而鍊出坎中之金。繼而以金水同歸。降服離中之火。故外藥是坎離交媾而產者。內藥是陰陽交會而育者。實皆陽中求陰。陰中求陽。陰陽配合而成者也。至此而人仙之事備矣。由是再將此陽神重安鼎鼐。復立乾坤。以陰陽和合之神。再升於泥丸之宮。以鍊成不壞金身。亦非別有道也。只是陰陽交會之神。都從色身中鍊出。總不免於重濁夾雜。難以飛空走電。馭霧騰虛。以上升於虛空之界。久而不墮。故又必以將此有象陽神。復升於清虛之上。空洞一寂之中。由是以無息之息。不神之神。由有象而鍊至無象。有爲而鍊至無爲。此即金丹大藥。火化藥熟之候。其實皆以清空之一陽。而配合陰陽之一陰。及其大成。只是天然自有之元炁。究之何有何無。吾再申其說

北京天華館印

曰純任自然而已矣夫人爲學必先明修煉之原始不爲盲修瞎煉安作胡爲以招禍也此自來仙師未肯輕洩者吾今爲天下後世洩之尙其珍重毋忘

警人及早修持

古人築基先明築氣者蓋神聚氣之謂也蓋神不聚則氣不聚則氣不先聚則神浮遊在外不能凝聚於一處勢必日散日消而疾病死喪從此生矣又安能超諸內而成大丹也哉古云神歸者氣自伏此學人修煉之不可少者焉至於鼎爐無非此色身也琴劒無非明去欲存理玄牝無非明眞機自動也守城無非明藥就範圍而用火溫養也野戰無非明藥初生而用火採取也名目不一要皆借名比象以隱藏玄中之奧學者於此遵循不怠修煉無差雖不

能躋於金仙之列亦可卻病延年永享人間福壽焉總之始終離不得錄心一步工夫亦始終離不得積功一段因緣夫人得入此門幸叩眞訣不墮旁門不入外道不知幾生勤修陰騭廣積道緣而始有今日之迴也否則終不得迴迴之亦當面錯過且疑信相參不能出信心而有定力也人既遇此仙緣第一要莫看輕易勤勤修煉一火鍛成兒得另起爐竈若迴而不修修而不勤吾恐善緣消而孽緣來轉瞬即不能再逢矣而況乎時非大劫躉五百年名世挺生之數躉躉生修得有大善結得有道緣時候未至仙聖不臨則亦不能聞此大道今既生其時又聞其法幸處無事之秋其間之福澤天之所予者至矣於此不極力遊成又待何時哉況功善有大小故遊就有高卑不得一概而化形調根復命以成地仙煉神還虛調神出

設以成天仙仙有幾等要皆天神論功證實以爲最非徒修煉工夫可自主持者其次則生前一志凝神死爲蓮壇法主生前聰明正直慈悲死爲社稷神祇再次則大修功德廣種福田或捐貲赴難或爲國救民雖不得爲神轉世必生帝王身又有矜孤恤寡敬老憐貧轉世則爲富家翁排難解紛捐貲成美轉世或爲貴官矣如此良因不一無非自作自受天神不過因其所修而昇之非聞羅所能爲人遵命也吾勸學者不聞道則已一得聞道不遵其極則不已如或有怠心厭心轉而思我今幸遇仙傳此身不向今生度此身且良辰不再樂事不常恐過此以後無有好辰好會若不急急修持恐過此以往千劫難逢浪流於滔滔滾滾之世欲翻身跳出就難乎其難矣如此猛省自然神清而氣壯其用功也不患無精力焉務要自家時具一覺炤之心猛省

之力常常持守不失庶苦心人天不負有志者事竟成至於其中機密之處雖未盡傳實然所爭不過些子之間如果內修性命外積功善無有忘志自有天神指授蓋人間私訊天聞若雷暗室虧心神目如電焉有奉道勤修之士爲天神特加鍾愛起心動念能無聞乎人莫思道之不得眞傳特患得眞傳而不實用其力也後之學者其亦凜予言而知所奮哉

訓及門語錄

生等趨時打坐習靜升降之法還未到恰好處夫升降雖是粗功卻亦有法升之太上必不兒神忘多散降之太下又不兒昏沈欲睡若不知升久必降降極必升在上不兒火起病生在下不兒火過走洩其爲患有不可勝言者如一呼一吸亦有箇升降在內始而以意降入丹田繼

而以意由尾閭上至泥丸再由泥丸而降至土釜之中此一呼一吸之升降然而三百六十周天運用河車之法亦無不準諧此始也金沉水底陷而不起不得不用武火以逼之至逼之升又不可太爲用意其必輕輕舉微微運若有意若無意即孟子所謂勿忘勿助是也到得神炁上升斯時也眼空世界量並乾坤此即春夏發揚生育萬物者是也到此境地不可再爲升提升提則神炁散漫而無覺勢不至耗盡而不已故道家有降下之法降即藏也所謂藏心於淵合炁於淵將一切眼耳鼻舌身意盡入於玄玄一竅之中此即秋冬退藏歸根復命者是如此藏之久久或睡或醒不拘總要知得睡炁不睡心方能不昏沉放縱孔子所謂寢不尸者是世人每解孔子寢不尸但以爲捐足縮首不似死尸之象其實非也世人一睡如死每喚不醒至人睡體不睡神其炁息不粗其心神常覺如無聲想則已一有聲想無不昭昭靈靈此即吾道之睡法生等於睡時亦能到此境地否如未到此不須別處尋討若箇消息但將閒平日有急事時一想此時雖睡此心不能放下故一觸便覺如此一悟自知睡體不睡神之法矣總之只是打起精神提撕喚醒不令一念稍寬即是然此不過爲爾等未能具得一番驚覺者設一箇法子其實心造其微則又不必拘拘於此也至藏此心於冥漠之中虛無之窟久之自有一陽來復之機若是無歸宿則亦安能有陽生之候即或有之亦是幻象非眞陽生也又云藏之深深方能逆之靈靈生等此時眞陽未充不必專責乎陽炁之生必須先從事此靜養迨至精盈氣盛而後眞陽發生其勢有不可遏者否則無秋冬之藏又安能爲春夏之發耶要之升降之道觀諸一年春夏秋冬與天一晝一夜即悟其

北京天華館印

徵矣須知一息有升降一周天亦有升降在爾等善學者自己審定其中消息或當升或當降不差毫釐斯無火熱水寒之患矣及到藏時候自有三花聚頂五炁朝元和合五行損無四象之景苟未到其候則上離下坎左肝右肺各不相謀生等打坐則外之炁不調內之炁不調上之炁不降下之炁不升所謂坎離不交者是丹田兩邊之炁又如兩扇交關一搧而來又復一搧而去所謂龍虎不交者是生等務將外之炁與內之炁會成一團上下左右搧做一處此即是三花聚頂五炁歸元斯時離中眞精與坎中元炁中間用一點眞息以媒妁之是即三家合一渾成一團太和如此方算煉丹若一有不爽即不成丹有如夫婦交媾將一身四體五官百骸之神炁無不聚積於丹田由是而生男肯女胎能無一不具若一有不到即有所缺如缺耳缺鼻獨足獨手者皆由父母媾精時有一處不聚者也生等欲修煉大丹變出百千萬億化身其必先聚精會神將一身元炁盡包羅於玄玄一竅之中自然不求丹而丹自結矣尤要知得道有一定法無一定猶之士農工商各務一業皆可以養身保家不必區區於一定也惟天理良心是吾人生生之本固有之良無論何人皆少不得若不求諸內而責諸外務要爲農者同乎士爲士者同乎商則又萬緒千端生等既明得者箇消息則親三教聖人設法各有不同要皆歸於一道否則執此爲是斥彼爲非未有不互相抹摋而剗剗不休也果能如此見明即一切旁門小術亦無惡於志也但爾等破漏之軀不得不從事於修命造命之學以先固其精神然後方可大智慧以燭道大精神以任道大力量以扶道以下學上達之基須自家明明確確會得其眞方能不受他人之惑如今人心日

北京天華館印

損。世俗日卑。皆由大道不明。以至斯極也。若欲挽回世道。救正人心。非將大道明明道破。直直說出。真不能將澆漓之世界。變而成淳厚之風俗焉。但仙佛垂書僅多。究其指出本源。扶植性命之旨者。寥寥無幾。此豈諸仙眾聖之不務本而遜末哉。良由斯世斯人。痼蔽日深。沉溺日久。即語之以下學。猶覺不能親切有味。何況最上上乘之道說。惟生等諸公。從何而有哉。吾門弟子僅多。然能明得性源。又能知道命蒂。必從踏實下手。而不落於頑空者。惟生等差足語此。外此但知修命。不解修性。亦有但知修性。不解修命。此皆落於一邊。其於中道何有哉。

勵及門語

生等欲爲上等之人。必行上等之事。欲行上等之事。必先存上等之心。立上等之志。舉凡一切飲食衣服日用營爲。皆須出乎基眾之中。不與庸流爲伍。不然心欲仙聖。而所作所爲。究無異於凡夫。莫說不知道妄。即使知之。亦是口頭禪耳。又何益於身心也哉。兄夫學仙道者。是超凡入聖。請試思之。所謂超凡者。我何以超凡乎。所謂入聖者。我何以入聖乎。此可知學道之人。雖日不出夫天理人情之外。然而庸眾之所好。我必不好。庸眾之所惡。我必不惡。庸眾之所不爲。我必爲之。庸眾之所爲。我必不爲。如此事事自反。慨不倚於流俗。方可爲出類拔萃之大丈夫。如但心慕聖人之道。而不志聖人之志。行聖人之行。日徒與世往來。閒世隨逐。縱使得火得棗。亦任修得非非相。亦不過五通之靈鬼耳。而況

泅騾欲得藥。勞有不能。其必法行守中。守中既久。微陽初動。是爲精生。斯時不用周天之火。但一升提收回中宮。待至陽物收縮。有如童子之狀足矣。若起周天之火。則藥微火盛。藥反隨火而耗散。且用火不善。還有許多疾患在此。然精方初生。渾渾然一如童子。未知牡牝之道。忽而牝作。方是眞精。若稍雜慾念。則水源不清。不可用矣。況精之初生。其炁尚微。斯時僅有陽氣。其實無精。若任其外陽勃舉。久而不收。亦或知而不採。與不知而隨其所舉。轉眼之間。氣必化成精。而由熟路離走。向外而洩矣。此所以下手之初。欲其陽生智長。必先積精累氣。如生得一分炁。即採得一分炁。久之精盈氣滿。方有一陽來復之象。離坎。氣之長也。非長呼吸之氣。乃長先天元炁。元炁無形。呼吸有形。無形必假有形者而始生也。始生祇二字原本乃仙外眾仙生个從之呼吸似有似無。出入往來。微

徹而無聲臭若外之呼吸粗大了無調停之候則元炁必爲呼吸之氣所攝不能自主隨其升降而耗散於一身皇肉之間欲其凝聚而爲藥成丹不可得矣至於用火有呼吸之火有元神之火能化呼吸之息而生元神之火能化元炁之火而成大丹始而用火只是調其呼吸之息待呼吸一調元炁自見此間消息務要認得明白辨得的確切不可著一毫之僞毫釐則元炁渙散其所係古人所以教入下手與功必將盡境看空不要與之爭論盡勞看破不要動嗔伏才杖氣至於一切非禮非義之事更無論矣尤不可著一情慢之氣情慢則元炁無以團聚又安能有藥成丹此所以書云惟精惟一允執厥中也倘如元炁之火即是離中之陰火坎宮之陽火其始興工則以眼光下照丹田即是離中

北京天華館印

之陰火此際亦要不即不離勿忘勿助方合自然之道若過急過緩皆不能逼出水中之金到後水中之陽火出來行事然而坎中之陽火操急丹田自煖此時又是坎中之陽火出來行事然而坎中之陽火操急者切切提防早爲收攝不然一轉瞬間即化爲後天淫慾而隨熟路而走矣此中要不可忽也總之火有文武有沐浴溫養第一要用火無火不著一周之火有沐浴溫養之事者尤要以外息之調停靜觀內裏之消息方可得藥運凡然又何必觀內之眞息哉外之呼吸一呼而出則內之元炁自鼻面而外之呼吸一吸面入則內之元炁自呼而升鼻中消息非明師不能知非有道之士不能悟得此中玄妙也生等務於外息調停靜觀內裏之升降炁候辨認明白而丹藥不難成矣此爲修士第一

自解妙悟

有眼界是有意識有意識即有罣礙而恐怖顚倒夢想相因而生我心自解我不自解圖開他人能解乎公幻由人生老僧何以能解一語以是不解之解且是真解且是妙解此開色相皆空不生不滅不垢不淨依然復我先天所謂無智亦無得也昔五祖記金剛經至離無所住而生其心句大眾言下大悟乃言何期自性本自清淨何期自性本不生滅何期自性本自具足何期自性本不動搖何期自性能生萬法識得此心妙湛圓寂不泥方所本無所生云云於以知悟道不在多言惜凡夫之聞妙諦而不解也

丁丁子自記

學道何須要出家清心寡欲過年華一切營謀都不管誰知我在學瓜

北京天華館印

瓜學得瓜瓜卻也佳覓當頂上發三華和氣一團胎結就後來生個怪娃娃

題老漢不公道

題罷老漢不公道蓋得兒子學强盜羣仙會上獻蟠桃偷箇回來哈哈笑

我笑世人顚好道好道未必知其竅知其竅者少恆心祇言凡夫修不到

有感而作

古聖修眞修在裏瑛玉潭金同一體達者原多濟物心天涯歷盡無知己

異於人者在幾希世俗何能辨是非那些箇誰能問識得他時身已

飛。

我本平常苦勤人。勤人修業反道眠。寂心貪戀加春夢。欲問何時喚得
醒。

回心向善便回頭。稱身踐入渡人舟。猛力捍持登彼岸。大劫臨時我不
憂。

夜聞悟道偈笑作此以記之

悟道禪機我好笑。其間顛得玄中玄。誰知大道本尋常。可惜世人知不
到。

圖陽道士真遊戲。訪道拋官如敝屣。八年失偶夢孤栖。夜涼鐵枕寒露
被。看容顏白了髭鬚。論年華猶餘生意。我勸你早覓黃婆。娶箇婚姻。男
下女顛倒坎離。天台仙子溫柔塚。洞房不知天和地。性情交媾。命共齊
眉。渾渾淪淪。那時纔見你真心。恍恍惚惚纔見你真意。這道悟。是你們
初步仙梯。

李西月

毛藏六尺軀。範絡三千界。人號臭皮囊。我稱香口袋。假借好修真。浸把
色身壞。凝人欲棄之。跳出天地外。上士圓通之。自由還自在。

太虛子飛金華

長生術

洛紫霞真孚註

月壬戌

西南聯大圖書資料室

敘

夫物之盛者終有衰之日理之周者本有直之時人之生者必有死之期如有昔必有夜有陰必有陽有生必有滅此乃萬物不移之定理古今不易之常經也奈何世人樂生而畏死甚至有諱而不欲聞者何哉夫既諱死何不求養生之法以避之也或謂死生有命何能趨避不知世有長生之法而人多未悟及之耳俚俗語人曰凡人除被困難所迫窮困所逼之外未有不欲長生者然特患無長生之術藏夫世有長生之法多密而不肯宣之於人或假旁門左道貪白金石之術以誘人往往不能以長生至道授人者何哉蓋至道與左道相反左道以吐納採補種種利欲以誘人至道以修身養性處處克己以導人利欲乃人之所好故易於引人克己寡人之所難故不易於投人古今來修煉志士而不能功成圓滿者比比然也大抵人欲長生非先摒除私念靜養心氣不可然養心爲延齡階梯聖賢仙佛皆從養心入手但仙佛養心非只靜坐孤修入山入林之謂也果能立功於世立德於人順道之自然無人不可長生無人不可作聖要點在凝神入於兵窅然後煉精返炁造成長生不死之軀故仙佛恐世人不知入手門徑特

將玄訣與旨著於丹經社會中上志之士往往談於丹
鑒隱語因之盲修瞎鍊參煉終老歸去故紫陽眞人曰。儘君
聰慧過頭悶。不遇眞師莫强猜。知是丹經無口訣。致君
何處結靈胎。而中下之流。又多被名利所塞。不知丹經
之爲何物。殊不知丹經乃長生之梯筏也。即或有知者。
又苦於詞語深奧雜以了解義理精微無從下手。僅於
各門書之中往復閱之。見有淺顯易曉者。如太乙金華
宗旨及慧命經二書。知是書爲初學入門之捷徑。擬於
翻印以廣流傳。惟恐世人不明義旨。不欲入目。失其長
生之機。不知太乙金華宗旨一書。實爲養生入手之必

要也。故易其名曰長生術。至於慧命經亦指明世人添
油接命之秘法。故易其名曰續命方。蓋人無精氣則死。
如燈無油燭則即消滅。此無可諱言者。即中西各教博
士新舊妙法百計千方。能有遵通此術者。鮮矣。即或有
藉他法而能延生者。此爲旁門小術。教法窮塊肉軀即
須終非變化無窮金剛不壞之正道。惟太乙金華宗旨
一書。乃純陽祖師。脫略人欲求長生須先由靜坐諦
觀鼻端入手。然後心空性現。久之命宮眞炁自生。即當
中所謂一粒黍珠發現是也。然不過由回光養性起手。
至於周天法則爲止述說雖詳。未肯將煉精返炁之法

指明。是詳言其性兼言其命。未便將命宮秘法盡洩也。
而柳華陽眞人憫世人誤於丹經隱語。不知煉精返氣
之法。故著慧命經一書傳世。是書由小周天法則起手。
直至煉神還虛。至道秘法。盡行洩露。首云漏盡。即人之
元精。梵語名彙命。言人非精氣不能生活。故註言其命
備言其性。識以長生不死非彙命不可。今將太乙金華
宗旨。略爲註解。及慧命經二書。合訂爲一册。不賢爲性

命之指南。寔乃養生之寶筏也。昔呂祖有言曰。只知性
不知命。此是修行第一病。又云只修祖竅不修丹。萬劫
陰靈難入聖。天修祖竅者。即只知端視鼻端之謂。今人

誤以是法。以爲仙佛不傳之秘訣。不知此乃修性之與
旨也。夫秘訣之源。在於修丹。即釋氏所云之玄命。儒稱
元炁。道家謂之元精。總之而成金丹。又名爲眞土。窮理盡
性。釋曰明心見性。道曰修眞煉性。惟盡性見性煉性。乃
是三聖修眞之要點。因性屬離火即神也。命爲坎水即
氣也。用神與氣交合。應當行住坐臥。常要用此工夫。凝
神入於虛竅。即是取坎填離。交合日久。則任督脈通百
病漸消。是謂後天之小河車。養生延壽之法也。待至陽
元發生。若得眞師指點。行風火舟降小周天之法。斯時
則元精可化爲先天之炁。即見佛祖之明心見性也。人

若得此元炁則眞陽不洩可以長生不死乃爲成佛作
祖之根基卽佛經所謂之漏盡通是也然欲超此大乘
之法而又非由同光退照不可所慮者恐被言語引入
歧途不但不能延年而且患病嗚呼不是氣血不調就
是陰陽偏枯詎言調攝有損無益如此簿道來免執迷
津以行而世何從得見光華之路哉今喜友王君敬五
郝君思聖二公因訪道來平途中購得此書閱之始知
印刷者將下卷誤命經刪去想係因世間已刻有木版
流傳故不重鐫也因此普於民國十年僕曾印刷千卷
贈人原爲修煉正道者須知此二書爲煉丹入門之原
次故合訂爲一册以便工夫程序可以貫串俾閱者得
知其金仙大道由淺入深盡性至命之要倘今王郝二
君欲刷印送人惟恐閱者不知此書內註述之緣命方
卽僕印途時易名之慧命經也因略僕作序以述其原
尾僕頗喜二君熱心度世遂將原序刪削付於二公刋
刻以便欲閱續命方者可購慧命經閱之則知其添油
接命之法然須由坐工調息入手而又須當明以因時
改革之義現值後天進氣古之跏趺打坐不如今之先
天坐法爲適宜矣　浙紹誰知周爲奇序

中華民國二十二年卽夏曆癸酉孟冬上浣

太乙金華宗旨目錄
孝悌王原序
許旌陽眞君原序
孚佑帝君原序
張三丰眞人原序
邱長春眞人原序
譚長生眞人原序
王天君原序
屠宇庵太乙金華宗旨緣起
通宵子太乙金華宗旨識
一了山人序
孚佑帝君重序
太乙金華源流

孝悌王原序

昔奉綸音命上眞演化五陵之內波拔多人玉戊申歲于毘陵遴選七人具問天關每降乩白龍精舍與諸子所談無非盡性至命之學非若世人言性者不兼言命言命者或略於言性本體上加工夫有工夫莫識本體以致失之毫釐謬以千里蓋言性直達先天言命不離冲漠性命合一體用兼賅形色合天性以爲用天性超形色以還元六根六塵皆爲形色有形有色悉本天眞離六塵無見性之地舍六根無立命之基識得六塵皆是本根滴滴歸源矣見得六根皆光明藏則處處靈通矣是故有一物不歸性其舉處不闗命脈雖言立命之已至竟見性之未眞有一虛玉人本性命之學上達玉清下徹泉壤法身周遍大千曲成萬物廣大悉備言性而命無不賅言命而性無不具彼以龍虎法象煉形煉氣何爲乎是書也本爲七眞宏願流傳萬刼有具出世福肩荷法門者虔奉修持何患不立致九霄而飛昇紫府耶

許旌陽眞君原序

天地設立聖人成能聖人亦人也何以成能於天地蓋自日月垂象四時運行百卉蕃昌人物變化參錯不齊愚人見其自無而之有莫不執有而滯於形至人則見其自有而返於無故皆觀象而歸於化所以數往者順知來者逆順則爲人爲物爲山川崖谷爲草木禽魚爲風雨露雷爲龍蛇怪異凡事變不可名狀者不易悉數逆則爲佛爲仙爲威音爲元始爲賛化育之至聖爲知化育之至誠甚矣一順一逆之間爲人鬼異路聖凡分界本是同得之聖體而獨讓至人成能而與知與能之愚百姓日用之而不知返其本初亦甚可哀也已易曰乾坤毀則無以見易人身一天地也天地有日月萬象開明人身亦有日月故曰乾坤爲易之門戶人有日月精華發露其猶重門洞開從此直登丹闕而上玉清也抑何難哉要不外目前之利用出入愚百姓之易知簡能此至人普度心傳所以爲無量歟

孚佑帝君原序

易大傳曰神無方也無體也言神無方體則名言之而難盡矣來往不窮利用出入日用之而不知與天地合其德與日月合其明與鬼神同其變化至矣哉盛德大業言之不可終窮擬議之而無可形似靈文秘笈俱歸塵腐予之定是宗旨不落名言無從擬議其所以斡旋天地轉運陰陽者在握其寸機而已得其機則妙用在我而乾坤皆範圍之而不過矣機者何一而已矣一不可名歸之太虛而浩浩落落一片神行其間變化無端妙用不測吾何以名之名之曰

太乙噫至矣盡矣宇巻屑子聚編輯宗旨成書各授弟子俾為之闡發大意而著之簡端是為序

三

張三丰眞人原序

道也者時焉而已日月往來寒暑變遷草木生長禽鳥飛鳴以及吾人日用動靜其非運用一時之中變化無窮時至自見斯為天地之心不可以一名而況於他乎我來也睨陽氣於上剝換靈矣茲當一陽初復倏然而來莫窮其迹莫究其因大地陽和已無不滑行而默運以此為天地之轉運也而天地不得而自主以此為日月之進退也而日月亦聽其自然風雲交易乎上草木萌動於下大矣哉時之為用也是故言道者不離目前即一言一動一事一物無不可以見天地之心蓋此天地之心任陰陽剝換時令推遷而無思無為終古寂然不動令人拾目前而談玄說妙則違乎時也違時即與道背馳何時有見道之日乎天下之動貞乎一變動不居何可言盡觀乎時而萬變皆在目前矣從目前一一消歸於太虛謂之見天地之心可謂之大道之宗旨可時也化也要不離乎目前而得之矣何道之可名何太乙之可言乎故曰道也者時焉而已

四

邱長春眞人原序

昔隨侍呂祖與諸子標示宗旨如易從爻卦以前言太極也越數年許子深菴偕易菴滄菴翬又得大暢宗風如易言太極生兩儀兩儀生四象而四時行百物生天地日月山河鬼神同體合德無時無處而非宗旨之大全今何時乎大地冰堅草木黃落龍蛇蟄藏風日冥濛將以爲萬物退藏而歸於寧闕乎乃朔風何自而來凍雲何自而起霜清月落曉日迎暄鶴羽翩躚來尋法侶提起舊時公案一一如在目前往日舊遊又成故迹則當此立冬亦任草木之凋殘風霜之變易而已何容心哉其聚其散孰往孰來聚而來其猶朔風憑虛而忽至散而往其若凍雲飄然而西馳聚者不可以爲常散者豈終就於滅物情變化來往無端則自五行四時而太極而歸於無極也萬古一時寒暄一刻有此一刻之燭光日影霜花草露則爲宗旨之現前爲宗風之大暢爲作序之大成捨此而言五行四時太極無極恐未免失之千里矣

譚長生眞人原序

聖眞無日不在世度人究竟何會度得一人亦世人能自度耳若世人與聖眞性量有增減分毫便是度不去聖祖初發願度衆生已要度盡百千萬億劫無量衆生度此七人非七人也卽七如來毘盧遮那無量法身也諸子不離凡夫地何以卽與古佛同尊子輩原無信不及所以聖祖當下卽度得去若有一毫信不及千生難免輪迴也自古聖賢千言萬語無非要人識得性光通天徹地古今聖凡一齊透過無少等待無不完成所謂盡性者盡此所謂至命者至此

採藥者採此修證者修證此而已此宗旨所以爲萬法歸宗至尊法旨任爾爲仙佛爲天人爲山河爲六道爲鬼怪爲比蟲草木無不承受法旨皈命大宗荷有十分信得及者不難當下卽與度去有一毫信不及饒他千生萬劫永墮迷途向立嚴誓七人外不得妄傳豈聖祖普度之公心只慮世人障蔽甚深罪業頗重不能聞法信心而反生疑謗是益其罪也究竟聖祖度人之宏願與學人謹慤之畏心原無二無別知此不獨仰體祖訓先聖後聖殊途而一致矣

王天君原序

善承受法旨護持道教千百年於此矣不惟淑下賢
嗣潛修默證呼吸感通卽愚夫愚婦有能發一念向
道眞切者無不敬禮而左右維持之此固發願之初
心如是亦一體感召虛空上下自無隔礙本來如是
列祖諸眞法身徧滿大千心心相印法法歸宗往古
來今超凡入聖者不離自本自根當下一齊正覺何
果何因何修何證善也拔誠宣力追隨恐後亦如風
遇雷露隨時應化於殺戮之中栽培傾覆一任萬頻
各正性命而已而從造物者無心也自七賢之敬受宗

旨斯地遂爲選佛道場十方三世一時會集百靈呵
護日月開明有幡無情盡成法侶上天下地悉興證
盟道祖設教以來從未有若此廣大悉備易簡直截
如宗旨之盡洩立機者是日受命監證盟誓普敬酢
日無庸有此證也以七人得遇聖眞傳示無上妙道
卽傭夫豎媼牧豎樵童嘩非聾法之上器甚至魔神
蛟黨龍蛇異類亦無不在此證盟之內七人何藉於
于余余又何必爲七人證呂祖再三申命曰天不愛
道傳示七人將由此七人化度無量倘有誹謗法門
詆毀賢聖惟爾護法呵譴而默相之法子有不敬愼

崇道戒律或輕侮匪人爾護法亦嚴加譴罰善同七
人跪而受命哼予列祖普度慈悲原無分上下其奈
世人積孽如山無自仰承法雨七人果能體此化度
慈心隨地隨時多方接引無負自度度人之宏願則
盡法界衆生皆投誠歸命亦何待雷露風霆惟是廣
生大生以各正性命於兩間可耳

屠宇菴題太乙金華宗旨緣起曰憶昔余小子
元奉教於易菴先生之門先生授以淨明忠孝
錄一冊曰此旌陽眞君四字天經眞君從謁母
受斗中孝悌王之傳以儒證道以道振儒化度
弟子多儒流悖敘人倫服勤官政志節卓然聞
出而斬除妖魁拯救生靈無非本性地之光明
爲濟世之勳業卽錄所謂淨明道法忠孝雷霆
者也小子敬奉而讀之他日呂祖命易菴先生
以下七人傳示宗旨其鑒證者王天君也是日
萬靈萃止八樂淨空七人拜而受教直接斗中

孝悌王之眞傳卽太乙金華宗旨也其初授也
不落言詮絕無文字直指玄旨目前之易根於
無妙於有自一本而萬殊由萬殊而一本亘古
亘今貞恆不變者其金華之謂乎其後發揮宗
旨動靜無端陰陽無始其流行於日用則六位
時成卽今日影輝窗拈毫呵凍凝神定慮敬述
緣起無非由朝乾夕惕之本懷爲或潛或見之
面目盛德大業不離現前卽現前爲本體卽本
體是工夫神矣哉眞金華遞傳之嫡血也迄今
歷二十餘年孝悌王又重提舊時宗旨元卽授

同學張子爽菴訂輯書成復蒙列祖各序簡端
命元述緣起一大事因緣時節豈偶然哉元等
以七人受教於祖令派下諸同學又適符七人
之數益信道緣之不可思議也自今以往傳示
無窮化度無量卽邵子所謂我不得而知之卽
聖人亦不得而知之者耶金華嗣派弟子屠乾

通宵子太乙金華宗旨識曰陰符三百字道德五千言何嘗有一語在色身講論乃後世言長生之術者無不錯認乾坤坎離諸名色着相求之又執有爲屬命無爲屬性之說配合身心身爲外丹心爲內丹是將性命看成兩橛矣金華宗旨卽旌陽眞君所謂四字天經又所謂淨明道法忠孝雷霆也源流載之悉詳此教外別傳之旨言性而命在其中言命而性在其中斗中孝悌王序云離六塵無見性之地舍六根無立命之基知六塵皆是根本則滴滴歸源知六根

皆光明藏則處處靈通數語足證其妙倘何容贅一詞所憾者萬善于既補大全語又云出言似非正大字句涉於舛錯者悉皆刪易之審此恐非全璧通幸沾法乳授太乙金華秘奧又侍演金華闡幽修輯全書宗正同受者亦符七人之數因將宗旨一一請證畧加刪訂一燈復繼千室共明其賴此超凡入聖者將無所終極焉嗣派弟子通霄謹識

太乙金華宗旨一書乃純陽祖師憫念世人不明先天大道宗傳奧旨因將金丹要訣秘密天機盡行露洩其中立妙法則和盤托出瞭如指掌非具此大慈心大願力未敢輕示人間也蜀都周維新先生三教通才心切濟世業將此書於關東刊刻流佈丁亥夏航海攜是編以授余焚香展讀洵屬鄉嬡福地所未見者不勝欣幸如獲至寶擬刊印以廣其傳而未果茲乃商諸同志付之手民希世之珍不

容終秘仰托祖師度盡世人之洪願開發立宗修眞要旨以期有緣者得讀聖訓視爲金繩覺路詢訪高人指明丹訣參悟眞傳切實工夫自能修性了命返本還原俾人人共出迷津得登道岸依法修煉超證極樂仙鄉方不負祖師著書度世之苦心也已是敘

光緒甲午中秋節一丁山人拜撰

孚佑帝君重序

近世談玄理者大半擇焉不精語焉不詳皆不足爲道家法也天本空空故塵萬劫而不滅地原博大故載萬物而不隕要之不外空空博大者近是儒教有誠僞之分道家行內外之功誠則非虛無僞則近空談其中判然若揭至于道家求道之方千端萬緒要皆不離于內聖外王之兩途何以謂之內即渺渺冥冥聚我之精達我之形勿勞爾聽勿淆爾聲充我之精固我之形空空爾聽渺渺爾聲求一定之眞我去污濁之非我是是非非無人無我近乎道矣何以謂

之外爲有緣說法爲愚頑度迷昏口婆心以期大千世界共登彼岸且足以輔助內聖之無量功德故學道者亦不可忽也然行遠必自邇若內功不迴門徑雖有千百善行亦無大裨益謂于不信請看市井吃齋念佛者幾見其道成作佛也余不文弁言于首直謂之說法可不可以序文視之

天運丁巳年純陽道人重序

開宗闡教眞人日吾承旌陽眞君純陽聖祖保奏於天帝新任此職闡揚道法教育正人特傳宗旨爲大道津梁各宜一力擔當實心肩荷毋甘自棄

太乙金華源流

源是上清派以茅君爲第一代茅君十傳而授失其眞晉初茵公得之斗中孝悌王而傳譙毋譙毋傳許祖許祖傳十大弟子再七代有玉眞中黃兩先生繼之繼又失傳至康熙戊申呂祖傳授宗旨改名太乙金華其時受法弟子潘易巷屠宇巷莊惺巷誠巷周埜鶴劉度巷許深巷

七人至壬申歲孝悌王復提宗旨時有張爽巷李時巷馬近巷許凝巷潘眞巷潘卓巷亦符七人之數奉教掇取先後發明宗旨者輯定成帙乾隆乙未錢塘邵志琳得於蘇門吳氏抄本自加刪改因刊入全書焉

太乙金華宗旨

孚佈帝君著

天心第一

呂祖曰自然曰道道無名相一性而已一元神而已性命不可見寄之天光天光不可見寄之兩目古來仙眞口口相傳傳一得一自太上見化東華遞傳某以及南北兩宗全眞可爲極盛盛者盛其徒衆衰者衰於心傳以至今日濫泛極矣凌替極矣極則返故蒙淨明許祖垂慈普度特立教外別傳之旨接引上根間者千劫難逢受者一時法會皆當仰體許祖苦心必於人倫日用間立定脚根方可修眞悟性我今叨爲度師先以太乙金華宗旨發明然後細爲開說太乙者無上之謂丹訣總假有爲而參無爲非一超直入之旨所傳宗旨直提性功不落第二法門所以爲妙金華卽光也光是何色取象於金華亦秘一光字在內是先天太乙之眞炁同氣水鄉鉛只一味者此也夫天一生水卽太乙之眞炁八得一則生失一則死然人仗氣而生人不見炁魚仗水而活魚不見水人無氣則死魚無水則亡故前師教人抱元守一者卽閉光守中守此眞氣則可以延年也然後用法煅煉則造成不死之軀矣閉光之功全用逆法注想天心天心居日月中黃庭經云寸田尺宅可治生尺宅面也面上

寸田非天心而何方寸中具有參羅萬臺之勝玉京丹闕之奇乃至虛至靈之神所住儒曰虛中釋曰靈臺道曰祖土曰黃庭曰立閫曰先天竅蓋天心猶宅舍一般光乃主人翁也故一閉光周身之炁皆上朝如聖王定都立極執玉帛者萬國又如主人精明奴婢自然奉命各司其事諸子只去閉光便是無上妙諦光易動而難定閉之既久此光凝結卽是自然法身而凝神於九霄之上矣心印經所謂默朝兆昇者此也

宗旨行去別無求進之法只在純想於此楞嚴經云

純想卽飛必生天上天非蒼蒼之天卽生身於乾宮是也久之自然身外有身金華卽金丹神明變化各師於心此中妙訣雖不差毫末然而甚活全要聰明又須沉靜非極聰明人行不得非極沉靜人守不得

此章全旨首逃大道之根源天天心者卽大道之根苗也人能靜極則天心自現情動順出而生人爲元性也此性自父母未生此身受孕之時卽寓於眞炁自囚的一聲落生之後則性命分爲二矣由此而往非靜極性命不復相見故

太極圖曰太乙含眞炁精神魂魄意靜極見天
心自然神明至原此性雖居於眞竅而光華寄
於二目故祖師教人回光以求眞性夫眞性卽
元神元神卽性命究其實卽元炁也而大道卽
此物矣祖師復恐人不知至道之精微由有爲
而至於無爲故又曰丹訣總假有爲而臻無爲
蓋有爲者卽始而回光返照以求天機發現繼
而產生眞種用法煆煉造成金丹然後過關結
胎行溫養沐浴之功造入無爲之境一年火候
滿足方可移胎脫殼超凡入聖矣但此法至簡

至易然而此中千變萬化故曰非一超直入之
旨也欲求長生者矣可不覓此元性發源之處
哉 湛然慧眞子譜註

識神第二

呂祖曰天地視人如蜉蝣蜉蝣水虫也朝生而暮死大道視天地
亦泡影惟元神眞性則超元會而上之按一萬八百
所謂天開於子會而閉於亥會略言之十二會爲一
元卽十二萬九千六百年天地當合閉也此言惟煉
成眞性能超出天地輪迴之外其精氣則隨天地而敗壞矣然有元
神則超生在陰陽之外不在三界之中此爲見性

方可所謂本來面目也凡人投胎時元神居方寸而
識神則居下心下面血肉心形如大桃有肺以覆翼
之肝佐之大小腸承之假如一日不食心上便大不
自在以至閒騷而跳悶怒而悶見死亡則悲見美色
則眩頭上天心何嘗微微些動也悶天心不能動乎
方寸中之眞意如何能動到動時便不妙然亦最妙
凡人死時方動此爲不妙最妙者光已凝結爲法身
漸漸靈通欲動矣此千古不傳之秘也

下識心如强藩悍將欺天君閭弱便逞執紀綱久之
太阿倒置矣今凝守元宮如英明之主在上二目回
光如左右大臣盡心輔弼內政旣肅自然一切奸雄
無不倒戈乞命矣

丹道以精水神火意土三者爲無上之訣精水云何
乃先天眞一之炁神火卽光也意土卽中宮天心也
以神火爲用意土爲體精水爲基凡人以意生身身
不止七尺者爲身也蓋身中有魄焉魄附識而用識
依魄而生魄陰也識之體也識不斷則生生世世魄
之變形易質無已也惟有魂神之所藏也魂晝寓於
目夜舍於肝寓目而視舍肝而夢夢者神遊也九天
九地剎那歷遍覺則冥焉淵淵焉拘於形也卽拘

於魄也故回光所以鍊魂即所以鍊魄即所以制魄
即所以斷識古人出世法鍊盡陰滓以返純乾不過
消魄全魂耳回光者消陰制魄之訣也雖無返乾之
功止有回光之訣光即乾也回之即返之也只守此
法自然精水充足神火發生意土凝定而聖胎可結
矣蜣螂轉丸而丸中生白神注之純功也糞丸中尙
可生胎離殼而吾天心休息處注神於此安得不生
身乎

一靈眞性既落乾宮便分魂魄魂在天心陽也輕清
之炁也此自太虛得來與元始同形魄陰也沉濁之

氣也附於有形之凡心魂好生魄望死一切好色動
氣皆魄之所爲即識神也死後享血食活則大苦陰
返陰也物以類聚也學人鍊盡陰魄即爲純陽也

此章大義詳述元神識神爲主宰人身氣化之
權柄祖師曰人生如蜉蝣惟元神眞性能超出
天地輪廻劫運之外夫眞性者出於無極稟太
極之元炁而成受天地之性爲識神得父母之
性爲元神而元神無識無知能主生身之造化
識神最顯最靈能應變無停爲人心之主宰在
成聖胎可結宜行溫養道胎之功是爲了手之
身則爲魂出身則爲鬼唯元神隨身之有無從

受胎以得其身凝於無極之中自囚的一聲落
生之時這識神趁此吸氣隨吸而進以爲投胎
之舍而居於人心從此以心爲主而元神失位
識神當權然元神喜靜識神好動動則不離情
慾晝夜竭耗元精直至將元神之炁耗盡而識
神拾殼而出平素爲善者臨危神氣清明由上
竅口鼻而出所謂氣之清輕而上浮者昇天爲
五通之陰神陰仙然元神既被識神所使生平
因貪嗔嗜慾而造諸罪業致使臨危神氣昏迷
則識神由下竅肛門隨氣而出所謂神氣昏濁

而下墜者墮於地府爲鬼此時不但元神喪失
而眞性之靈慧亦因之減少故祖師謂之到動
時便不妙者此也今欲保存元神非先制伏識
神不可然制伏之法須由回光入手當回光之
時使身心兩忘心死神活神活則炁息運轉無
不玄妙此祖師所謂最妙者也然後使神潛於
腹中炁於神交則神與炁和合凝集是爲下手
之法久之命宮元神化成眞炁斯時月河車轉
運之法煉之而成金丹是爲轉手之法金丹既

法俟嬰兒烝體既全再用出胎還虛之功是爲
撒手之法此爲千古以來大道次第長生不死
成仙作聖之筌注非空說也然工夫圭此則群
陰剝盡體變純陽變識神爲元神方可稱爲變
化無窮跳出輪廻六道之金仙耶若不用此法
修煉何人能逃出生死之途也　湛然慧眞子
謹註

同光守中第三

呂祖曰同光之名何昉乎昉之自文始眞人也（即關尹子）同則天地陰陽之氣無不凝所謂精思者此也純烝者此也純想者此也初行此訣乃有中似無久之功成身外有身乃無中似有百日專功光纔眞方爲神火百日後光中自然一點眞陽忽生黍珠如夫婦交合有胎便當靜以待之光之同卽火候也

七

夫元牝之中有陽光爲主宰有形者爲日在人爲目走漏神識莫此甚順也故金華之道全用逆法（人心而火之光華上通二目眼觀萬物謂之順視今使之閉目反觀內視祖竅則謂之逆法胥氣屬水情動下流順生男女若機發時不令其順出川竟歸同而使之上昇乾鬼滋養身心亦謂之逆法故曰金丹之道全用逆法同光者非同一身之精華直同造化之眞烝非止一時之妄念直空干刼之輪廻故一息當一年人間時刻也一息當百年九途長夜也凡人自囚於輪音的一聲之後遂墮順生圭老未嘗逆視陽氣衰滅便是九幽之界故楞嚴經云純想卽飛純情卽墮學人想少情多況淪下道惟諦觀息靜便成正覺用逆法也陰符經云機在目黃帝素問云人身精華皆上注於竅竅是也得此一節長生者在茲超昇者亦在茲矣此是貫徹三教工夫

光不在身中亦不在身外山河大地日月照臨無非此光故不獨在身中聰明智慧一切運轉亦無非此光所以亦不在身外天地之光華布滿大千一身之

八

光華亦自漫天蓋地所以一同光天地山河一切皆同矣人之精華上注於目此人身之大關鍵也予嘗思之一日不靜坐此光流轉何所底止若一刻能靜坐萬刼千生從此了徹萬法歸於靜眞不可思議此妙諦也由此以下係初學入手之必要學者不可不知然工夫下手由淺入深由粗入細總以不間斷爲妙工夫始終則一但其間冷暖自知要歸於天空海濶萬法如如方爲得手

聖聖相傳不離反照孔云致知釋號觀心老云內觀皆此法也但反照二字人人能言不能得手未識二字之義耳反者自知覺之心反乎形神未兆之初卽

吾六尺之中反求個天地未生之體今人但一二時
中間靜坐反顧己私便云反照安得到頭
佛道二祖教人看鼻尖者非謂着念於鼻端也亦非
謂眼觀鼻端念又注中黃也照之所至心亦至焉何
能一上而一下也又何能忽上忽下也此皆誤指
而爲月舉竟如何曰鼻端二字最妙只是借鼻以爲
眼之準耳初不在鼻上論以大端點出觀道而不見
鼻矣太閉眼則眼合亦不見鼻矣大開眼則眼易
於散亂太閉失之內斂多於昏沉惟垂簾得中恰好
望見鼻端故取以爲準只是垂簾恰好任彼光自然

透入不勞你注射與不注射
看鼻端只於最初入靜處舉眼一覷定個準則便放
下如泥水匠人用線一般彼自起手一掛便依了做
上去不只管把線看也
正觀是佛法原不秘的祖師恐世人誤認止觀是個
此觀是佛法原不秘的不傳之秘點故首先道破
過爲初學入門之階耳以兩目諦觀鼻端正身安
坐繫心緣中道言中黃佛言中其實一也不必言頭中但於兩目
中間齊平處繫念便了學者注意宜從此處下手光是活潑潑的
東西繫念於兩目中間光自然透入不必着意於中
宮也此數語已括盡要旨其餘入靜出靜前後以下

緣中二字極妙中無不在遍大千皆在裏許聊指道
化之機緣此入門耳緣者緣此爲端倪非有定著也
此二字之義活甚妙甚
止觀二字原離不得即定慧也以後凡念起時不要
仍舊兀坐當究此念在何處從何起從何滅反覆推
窮了不可得即見此念起處也不要又討過起處覓
心了不可得吾與汝安心竟此是正觀反此者名爲
邪觀如是不可得已即仍舊綿綿去止而繼之以觀
觀而繼之以止是定慧雙修此爲同光同者止也光

者觀也止而不觀名爲有同而無光觀而不止名爲
有光而無同誌之
此章大義言同光宜守中爲要蓋前章既云八
身至寶以元神爲主因被識神所使致元神日
夜耗散耗盡則身亡今擬制伏識神保存元神
之法非先由同光入手不可譬如欲造華屋先
尋美基基址既定然後創槽走夯深固墻脚布
定柱礎若不由此立基屋宇豈能成立養生之
法亦復如是蓋同光即如造屋之立基也基址
既立豈可不迅速營造以神火守於中黃即營

造之謂也故祖師特將養生入門之法指明教
人以兩目諦觀鼻端垂簾內顧正身安坐繫心
緣中夫繫念於兩目中間原謂使光透入然後
凝神入於緣中緣中卽下丹田烝竅也祖師秘
語曰初下功之時慮於靜室坐則身如稿木心
似寒灰以兩目垂簾內顧澄心凝慮絕慾保精
每日跏趺大坐合眼光凝耳韻絨舌氣卽舌舐
上腭調鼻息意止玄關苟不先調息則恐有閉
塞喘急之患方合眼時當齊鼻梁間一所其
所去眼光相交處略下無半寸許卽鼻梁直上

按之有小骨處此乃超初收拾念頭耳調息身
心安和眼光須寂然長照毋使昏散眼不外視
垂簾內照照在此處口不談笑閉兌內息息在
此處鼻不聞香聞在此處耳不外聽聽在此處
一心內守守在此處意不外馳眞念自住念住
則精住精住則氣住氣住則神住神卽念念卽
初機病痛昏沉散亂二種盡之卻此有機竅無過寄
心於息息者自心也自心爲息心一動而卽有氣氣
本心之化也吾人念至速霎頃一妄念卽一呼吸應
之故內呼吸與外呼吸如聲響之相隨一日有幾萬
息卽有幾萬妄念神明漏盡如木槁灰死矣然則欲

夫間斷故又曰百日專功光纔眞方爲神火工
夫行之旣純則百日後光出一點眞陽自然發
現也學者宜悉心審察焉

四調息第四

呂祖曰宗旨只要純心行去不求驗而驗自至大約
初機病痛昏沉散亂二種盡之卻此有機竅無過寄
心於息息者自心也自心爲息心一動而卽有氣氣
本心之化也吾人念至速霎頃一妄念卽一呼吸應
之故內呼吸與外呼吸如聲響之相隨一日有幾萬
息卽有幾萬妄念神明漏盡如木槁灰死矣然則欲

無念乎不能無念也欲無息乎不能無息也竟若即其病而爲藥則心息相依是已故同光兼之以調息此法全用耳光一是目光一是耳光者外日月交光也耳光者內日月交精也然精即光之凝定處同出而異名也故聰明總一靈光而已坐時用目垂簾後定個準則便放下然竟放下又恐不能即存心於聽息息之出入不可使耳聞聽惟聽其無聲也一有聲便粗浮而不入細即耐心輕輕微微些念放念微念微念靜久之忽然微者遂斷此則眞息現前而心體可識矣蓋心細則息細心一則動焉也息細則心也定心必先之以養焉者亦以心無處入手故緣焉爲之端倪所謂純焉之守也

子聖不明動字動者以線索牽動言即制字之別名也即可以奔趨使之動獨不可以純靜使之寧乎此大聖人視心焉之交而善立方便以惠後人也丹書云雞能抱卵心常聽此要訣也蓋雞之所以能生卵者以暖氣也暖氣止能温其殼不能入其中則以心引焉入其聽也一心注焉心入則氣入得暖氣而生矣故母雞雖有時出外而常作側耳勢其神之所注未嘗少間也神之所注未嘗少間即暖氣亦嘗夜無

難痺痒之病焉有痛痒之病焉有瘡者藥之可也昏沉則麻木不仁之症也散者可以收之亂者可以整之若昏沉則猛蠢焉冥冥焉散亂尚有方所至昏沉全是魄用事也散亂尚有魂在至昏沉則純陰爲主矣靜坐時欲睡去便是昏沉卻昏沉只在調息息即口鼻出入之息雖非眞息而眞息之出入亦於此寄焉凡坐須要靜心純焉心何以靜用在息上息之出入惟心自知不可使耳聞不聞則細細則清聞則氣粗粗則濁濁則昏沉而欲睡自然之理也雖然心用在息上又善要會用亦是不用之用只要微微照聽可耳此句

有微義何謂照卽眼光自照目惟內視而不外視不外
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目
不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則旣
不外走又不內馳而中不昏沈矣此卽日月交精交
光也

昏沉欲睡卽起散步神淸再坐淸晨有暇坐一炷香
爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷
香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
步道理深一層學者當回光時使心息相依以
防昏沉散亂之思原祖師恐初學之人坐時綫
一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息
工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息
之不調皆由心淨法宜先使一呼一吸微微出
入不使耳聞心中默識數息若心忘其息之出
入數目卽是心外馳矣卽提住此心使耳不專
聽或是眼不顧鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

覺至也此卽爲境入昏沈卽當整理精神垂簾
照卽眼光自照目惟內視而不外視不
外視而惺然者卽內視也非實有內視何謂聽卽耳
光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者卽內
聽也非實有內聽聽者

眾緒忽至欲却之不能隨之反覺順適此名主爲奴役人之落於色欲界此即祖師所謂枯寂靜坐只知上者生天下者生狸奴中若狐仙是也彼在名山中性不知命未得機竅者之歸矣亦自受用風月花菓琪樹瑤草三五百年受用去多至多數千歲然報盡還生諸趣中此數者皆差路也差路既知然後可求徵驗

此章大義係祖師指示學者回光的工夫差謬之宜曉然前章既示以調息之爲要此章復恐學者回光時誤入於歧途故祖師示人曰此中消息身到方知蓋調息靜極若不知和合凝集將神入於炁穴非墮於頑空即入於魔境此即祖師所謂枯木巖前錯落多也緣垂簾坐久或見光華彩色發現或見菩薩神聖降臨種種幻景皆非佳鄉實乃魔境又或回光靜極過身氣見未得融和腎水不能上潮下元氣冷其息沉濁此所謂大地陽和氣少乃入於空頑之境也

抑或坐久雜念叢生止之不住隨之反覺順適切不可再坐再坐反足長火與身無益即須放下徑行片時俟氣和心適然後再坐坐靜總要有覺有知若得丹田氣息融和温暖眞陽之機

蠢蠢欲動方爲得竅眞竅既得則不致墮於色欲陰魔之界矣　湛然慧眞子謹註

回光徵驗第六

呂祖曰徵驗亦多不可以小根小器承當必思度盡衆生不可以輕心慢心承當必須請事斯語靜中緜緜無間神情悅豫如酔如浴此爲遍體陽和金華乍吐也既而萬籟俱寂皓月中天覺大地俱是光明境界此爲心體開明金華正放也既而遍體充實不異風霜人當之興味索然者我遇之精神更旺黃金起屋白玉爲臺世間腐朽之物我以糞壤視之立生紅

蓮爲乳七尺肉軀無非金寶此則金華大凝也第一段是應觀經云日落大水行樹法象日落者從混沌立基無極也上善若水清而無瑕此即太極主宰出震之帝也震爲木故以行樹象焉七重行樹七竅光明也西北乾方移一位爲坎日落大水乾坎之象坎爲子方冬至雷在地中隱隱隆隆至震而陽方出地上矣行樹之象也餘可類推矣第二段即舉基於此大地爲冰琉璃寶地光明漸漸凝矣所以有蓬臺而繼之有佛也金性即現非佛而何佛者大覺金仙也此大段徵驗耳

現在徵驗可考有三一則坐去神人谷中問人說話如隔里許一一明了而聲入皆如谷中答響未嘗不聞我則未嘗一聞此爲神在谷中隨時可以自驗一則靜中目光騰騰滿前皆白如在雲中閉眼覓身無從覓覩此爲虛室生白內外通明吉祥止止也一則靜中肉身綑縛如繫如玉坐中若窗不住而騰騰上浮此爲神歸頂天久之上昇可以立待（此言保固光凝入炁竅中炁被火薰蒸自然上昇之前非丹成陽神上昇之前）此三者皆現在可驗者也然亦是說不盡的隨人根器各現殊勝如止觀中所云善根發現是也此事如人飲水冷暖自知須自己信得過方眞

先天一炁即在現前證驗中自討一炁若得丹亦立成此一粒眞黍珠也一粒復一粒從微而至著有時時之先天一粒是也有統體之先天一粒乃至無量是也一粒有一粒力量此要自己胆大爲第一義

此章乃祖師指示同光工夫之效果蓋工夫行之既勤效驗自至夫同光如人飲水相似冷暖自知然工夫行之勤惰其中意味應曉原祖師恐學者誤於旁門之自不知正道有確實之證據工夫由淺入深逐節証驗一一指示露泄至此慈悲至矣然証驗雖多首以靜坐中氣息綿綿無間無斷身體如醉如浴爲驗工夫至此則遍體之氣陽和因神火入于腎水二氣凝集既久則腎內水中火發命機自動即祖師所謂金華乍吐也斯時儒家謂之盡性至命然陰神靜極陽氣必動故曰冬至雷在地中乃一陽來復之謂也又或坐久妄念潛踪神凝炁竅也工夫行之至此則丹田暖氣融和其氣由下元漸漸上騰遍滿周身故曰肉身綑縛如繫也斯時身心快樂眞種當產即一粒黍珠發現之時也然若不由調息工夫入手何能到此佳境唯其要總在於垂簾內顧時務須放下身心使身心兩忘意不外馳眞炁自住炁住則神住蓋神住於炁炁住則氣暢身舒眞種自產長生自易也炁竅在心下三寸六分之下　湛然慧眞子謹註

回光活法第七

呂祖曰回光循循然行去不要廢棄正業古人云事來要應過物來要識破子以正念治事即光不爲物轉光即自回此時時無相之回光也尚可行之而況有眞正善相回光乎

日用間能刻刻隨事返照不着一毫人我相便是隨地回光此第一妙用清晨能遣盡諸緣靜坐一二時最妙凡應事接物只用返照法便無一刻間斷如此行之三月兩月天上諸眞必來印證矣

前章言工夫既已造入佳鄉此章正應使學者工夫日漸精進以期丹藥早得而祖師此時反云不要廢棄正業何哉讀者至此必疑祖師不欲學者急早得乎識者曰非也蓋祖師恐學者俗願未了故作是語也然工夫既已造入佳境則心如水鏡相似物來則現物去則神氣自相翕欲不爲外物所牽即祖師所謂不着一毫人我之相矣學者苦能使眞意常得住於炁穴則不回光而光自回矣光回則藥物自產無妨兼顧人事非苦初坐工時神氣散亂若不掃除人事專靜處專功煆煉以避俗務之擾必至朝勤夕惰何時方能得其玄奧乎故曰初用工之時宜拋棄家務倘若不能亦須託人照理以便專意勤修若工夫造到玄微則不妨再行兼理正務以了俗願是謂回光活法昔紫陽眞人有言曰修行混俗且和光闇即圓兮方即方顯徵逆從人莫測教他怎能見行藏蓋回光活法即和光混俗之義也　湛然慧眞子謹註

逍遙訣第八

呂祖曰玉清留下逍遙訣四字凝神入炁穴六月俄看白雪飛三更又見日輪赫水中吹起耕巽風天上

遊歸食坤德更有一句玄中玄無何有鄉是眞宅律詩一首玄奧已盡大道之要不外無爲而爲四字惟無爲故不滯方所形象惟無爲而爲故不墮頑空死虛作用不外一中而樞機全在二目二目者斗柄也斡旋造化轉運陰陽其大要則始終一水中金即水鄉鉛而已前言回光乃指點初機從外以制內即輔以得主此爲中下之士修下二關以透上一關者也今頭緒漸明機括漸熟天不愛道直泄無上宗旨諸子秘之秘之勉之勉之

夫回光其總名耳工夫進一層則光華盛一番回法

更妙一番前者由外制內今則居中御外前者即轉
相主今則奉主宣猷面目一大顛倒矣法子欲入靜
先調攝身心自在安和放下萬緣一絲不掛天心正
位平中然後兩目垂簾如奉聖旨以召大臣孰敢不
遵次以二目內照坎宮光華所到與陽即出以應之
離外陽而內陰乾體也一陰入內而爲主隨物生心
順出流轉今回光內照不隨物生陰氣即住而光華
注照則純陽也同類必親故坎陽上騰非坎陽也仍
是乾陽應乾陽耳二物一遇便紐結不散網組活動
倏來倏去倏浮倏沈自己元宮中恍若太虛無量漏

壬

身輕妙欲騰所謂寰滿千山也次則來往無踪浮沈
無辨脈住炁停此則冥冥交媾矣所謂月滿萬水也俟
其冥冥中忽然天心一動此則一陽來復活子時也
此即慧命發現之時斯時不令其順出而逆之是謂添油接命成佛作祖在此下手然而此中
消息要細說非師傳口訣難以了悟凡人一視一聽耳目逐物
而動物去則己此之動靜全是民庶而天君反隨之
役是嘗與鬼居矣今則一動一靜皆與人居天君乃
眞人也彼動即與之俱動動則天根靜則與之俱靜
靜則月窟靜動無端亦與之爲靜動無端休息上下
亦與之爲休息上下所謂天根月窟閒來往也天心

癸

炁穴

夫一呵光也始而散者欲斂六門不行此爲涵養本
原添油接命也既而斂者自然優游不費絨毫之力
此爲安神祖竅翕聚先天也既而影響俱滅寂然大
定此爲蟄藏炁穴眾妙歸根也一節中具有三節一
節中具三節今以一節中具三節
言之當其涵養而初靜也翕聚亦爲涵養蟄藏亦爲
涵養至後而涵養而涵養皆蟄藏矣中一晷可類推不易處
而處分矣此爲無形之竅千處萬處一處也不易時
而時分焉此爲無候之時元會運世一刻也

凡心非靜極則不能動動亦動非本體之動也故曰感於物而動性之欲也若不感於物而動即天之動也不以天之動對天之性特句落下說個欲字欲在有物也此爲出位之思動而有動矣一念不起則正念乃生此爲眞意寂然大定中而天機忽動非無意之動乎無爲而爲即此意也詩首二句全括金華作用次二句是日月互體意六月即離火也白雪飛即離中眞陰將返乎坤也三更即坎水也日輪即坎中一陽將赫然而返乎乾也取坎填離即在中

中次二句說斗柄作用昇降全機水中非坎乎曰爲巽風目爲照入坎宮攝召大陽之精是也天上即乾宮遊歸食坤德即神入炁中天入地中養火也末二句是指出訣中之訣訣中之訣始終離不得所謂洗心滌慮爲沐浴也聖學以知止始以止至善終始乎無極歸乎無極佛以無住而生心爲一大藏教旨吾道以致虛二字完性命全功總之三教不過一句爲出死入生之神丹神丹爲何曰一切虛無心而已吾道最秘者沐浴如此一部全功不過心空二字足以了之今一言指破省卻數十年參訪矣

子證不明一節中具三節我以佛家空假中三觀爲喻三觀先空看一切物皆空次假雖知其空然不毀萬物仍於空中建立一切事既不毀萬物而又不著萬物此爲中觀當其修空觀時亦卻萬物不可毀而又不著此兼三觀也然畢竟以看得空爲得力故修空觀則空固空假亦空中亦空修假觀是用上得力居多則假固假空亦假中亦假中道時亦作空想然不名爲空而名爲中矣亦作假觀然不名爲假而名爲中矣至於中則不必言矣吾雖有時單言離有時兼說坎究竟不合移動一句開口提云樞機全在二

目所謂樞機者用也用即幹旋造化非言造化止此也六根七竅悉是光明藏豈取二目而他似不問乎用坎陽仍用離光照攝即此便明朱子雲陽師諱元育北宋法派嘗云嗤子不好修道聖學以知止始以止至善終始乎暗合特表其主輔輕重耳日月原是一物其日中之暗處是眞月之精月窟不在月而在日所謂月之窟也不然自言月足矣月中之白處是眞日之光日光反在月中所謂天之根也不然自言天足矣一日一月分開止是半個合來方成一個全體如一夫一婦獨居不成室家有夫有婦方算得一家完全然而物

難喻道夫婦分開不失爲兩人日月分開不成全體
矣知此則耳目猶是也吾謂睛子已無目聲子已無
耳如此看來說甚七竅七竅一竅也吾言只透露其相通處
根也說甚一物說甚兩目說甚六根六根一
所以不見有兩子聾專執其隔處所以隨處換卻眼
睛此章首云玉清留下追遙訣四字疑神入炁穴
六月俄看白雪飛三更又見日輪赫水中吹起
何有鄉是眞宅蓋道之玄妙由無生有因神與
氣凝集既久則虛無之中生出一點眞火斯時

神會靜而火愈旺火旺之景則如六月炎昏之
象以旺火而煎坎水水氣熱極則沸點上騰似
雪飛相似即六月俄看白雪飛之義也然水因
被火蒸蒸則眞炁發動但陰靜而陽動正如夜
平之景故仙家謂之活子時斯時以意攝氣使
之逆升順降如日輪昇轉相似故曰三更又見
日輪赫惟運轉之法又須假呼吸吹動命門之
火方得將眞炁攝歸原處故詩中謂之水中吹
起藉巽風因先天一炁既得後天呼吸吹動之
力由是圍逆上乾頂徑乾宮下重樓順行腹內

而温養故曰天上遊歸食坤德矣眞炁既歸於
虛無之所久之氣體充足身心快樂然若非由
法輪運轉之功何能到得逍遙境域也蓋其要
總由於凝神返照神火靜極催動虛危穴內水
中火發之故即祖師所謂更有一句玄中玄無
何有鄉是眞宅耶蓋篇中此義因學者工夫至
此已造入玄奧之境第恐不知煅煉之法而金
丹難以成就故祖師將仙佛不傳之秘點揭破
原學者凝神住於炁穴之時靜極則杳冥之中
由無生有即太乙之金華發現矣斯時則有識

光性光之分故曰感於物而動以之順出而生
人謂之識光學者當眞炁充足之時若不令其
順出而逆之則謂之性光須假河車輪轉之法
輪轉不已則眞炁滴滴歸根而車住輪停身海
氣爽矣然輪轉一次則謂之一周天即邱祖所
謂之小周天也倘不俟氣足而採之則時尚嫩
而藥物不結若氣充而不採則失之老而金丹
難成不老不嫩用意攝取斯其時矣然斯時佛
祖謂之色即是空即煉精化氣之義也學者若
不明此理以之順出則氣化爲精是謂空即是

色矣但凡夫以形骸交合先樂而後苦精洩則體倦而神憊非若仙佛以神氣交合先清而後爽精化則體暢而身舒矣乃世傳彭祖壽活八百入係御女以養生斯言誤矣不知實乃用神氣鍛煉之法也因丹書之比喻喻離火爲姹女以坎水喻嬰兒故疑彭祖用男女採補之法以訛傳訛誤却後生矣然仙家取坎填離之術非眞意不能調和因眞意屬土土色黃故丹書喻爲黃芽因坎離交則金華現金色白故以白雪之術豈不謬哉古德云從來此寶家家有只是愚人識不全審此則知古人實係採取自身之精氣而得長生非由吞服藥物而能延年也奈何世人捨本而求末哉丹經又曰正人行邪道邪道悉歸正此卽煉精化氣之義也邪人行正道正道悉歸邪此卽男女交合生男育女之謂也蓋愚夫以人身至寶恣慾放蕩不知保守精氣耗盡則身體危亡聖賢養生之法並無別方不過節慾保精積精累氣氣足則造成乾健之軀矣其與凡夫不同者因有順逆之用耳唯此

坎離交則聖胎結聖胎結非大周天之功效而何故後篇大義到周天法則爲止此書論養生之術由諦觀眞諦爲入門下手之法至此爲轉手之法其了手與撒手之法盡載於後卷續命方內且是篇註解極詳勿庸僕贅述矣惟願學者互相參究不但可以了悟至道之精微而且長生之目的可達矣僕雖得師傳然未餐道味茲謬加註解第恐有豕亥之訛尚希個中君子善爲匡正俾人人一見此書卽曉其長生之法方不負祖師度盡衆生之婆心矣　湛然慧眞

篇要義祖師反覆引證逐節指示不過欲使學者曉以添油接命之法然其要總在於二日故始終言樞機全在二目夫二目者斗柄也蓋緣天以斗柄爲中心人以眞意爲主宰故金丹之成就全仗眞意調和是以下章有百日立基之說然仍宜覩學者工夫勤惰體質强弱爲標準若工勤體壯由得訣後河車運轉之日起意氣調和得法百日內卽可成丹倘體弱工惰雖百日以外大藥恐難成就然丹成則神氣清明心空性現變識光爲性光性光常存則坎離自交

子讓註

百日立基第九

呂祖曰心印經云迴風混合百日功靈總之立基百日方有眞光如子輩尙是目光非神火也非性光也非慧智炬煽也問之百日則精忝自足眞陽自生水中自有眞火以此持行自然交媾自然結胎吾方在不識不知之天而與見自成矣若略作意見便是外道百日立基非百日也一日立基非一日也一息立基非呼吸之謂也息者自心也自心爲息元神也元炁也光已爲識矣黃帝曰聲動不生聲而生響卽此義也楞嚴推勘入門曰不在塵不在識惟選根此則

中一息一生持何止百日然百日亦一息也

百日只在得力詎問得力夜中受用夜中得力詎問受用百日立基玉旨耳上眞言語無不與人身應眞師言語無不與學人應此是玄中之玄不可解者也見性乃知所以學人必求眞師授記任性發出一一皆驗

性光識光第十

呂祖曰同光之法原通行住坐卧只要自得機緣吾前開示云虛室生白光非白耶但有一說初未見光而有意着之卽落意識非性時此爲放驗若見爲光光也子不管他有光無光只要無念生念何爲無念千休千處得何爲生念一念一生持此念乃正念與平日念不同今心爲念念者現在心也此心卽光卽藥凡人視物任眼一照去不及分別此爲性光如鏡之無心而照也如水之無心而照也少刻卽爲識光以其分別也鏡有影已無鏡矣水有象已無水矣光有識尙何光哉

子輩初則性光轉念則識識起而光奇不可覓非無光也光已爲識矣黃帝曰聲動不生聲而生響卽此義也楞嚴推勘入門曰不在塵不在識惟選根此則

何意塵是外物所謂器界也與吾了不相涉逐之則認物爲己物必有選通選戶牖明選日月借他爲自終非吾有至於不汝遷者非汝而誰明選日月見日月之明無選也天有無日月之時人無有無見日月之性若然則分別日月者選可與爲吾有耶不知因明暗而分別者當明暗兩忘之時分別何在故亦有選此爲內塵也惟見性無選見之時見非是見則見性亦選矣選者選其識念流轉之見性卽阿難使汝流轉心自爲咎也初入選辨見時上七者皆明其一一有選故留見性以爲阿難挂杖究竟見性既需

八識（眼識耳識鼻識舌識身識）非眞不遷也最後併
此亦破則方爲眞見性眞不遷矣子輩回光正回其
最初不遷之光故一毫識念用不着使汝流轉者惟
此六根使汝成善提者亦惟此六根而塵與識皆不
用非用根也用其根中之性耳今不墮識回光則用
根中之元性落識而回光則用根中之識性毫釐之
辨在此也用心卽爲識光放下丐爲性光毫釐千里
不可不辨識不斷則神不生心不空則丹不結心淨
則丹心空卽藥不着一物是名心淨不留一物是名
心空空見爲空空猶未空空忘其空斯名眞空

坎離交媾第十一

呂祖曰凡漏泄精神動而交物者皆離也凡收轉神
識靜而內返者爲坎一陰主於逐色隨聲一陽主於返聞收
見坎離卽陰陽陰陽卽性命性命卽身心身心卽神
炁一自斂息精神不爲境緣流轉卽是眞交而沉默
趺坐時又無論矣

周天第十二

呂祖曰周天非以氣作主以心到爲妙訣若舉竟如
何周天是助長也無心而守無意而行仰觀乎天三
百六十五度刻刻變遷而斗柄終古不動吾心亦猶
是也心卽璇璣炁卽眾星吾身之炁四肢百體原是
貫通不要十分着力於此錙銖鍛鍊識神斷除妄見然後
藥生藥非有形之物乃性光也而卽先天之眞炁然
必於大定後方見並無採法言採者大謬矣（不過假
採補之名耳）見之既久心地光明自然心空漏盡解脫塵
海若今日龍虎明日水火終成妄想吾昔受火龍眞
人口訣如是不知丹書所說更何如也

河車

一日有一周天一刻有一周天坎離交處便是一周
我之交卽天之回轉也未能當下休歇所以有交之
時卽有不交之時凡人自有生以來被嗜欲所壞逐
靜養神氣難以交合非至夜間睡着則一陽復生此自然之活子時矣
然神氣交合已極則一陽不生日心火上炎腎水下耗書則若不
斯時假呼吸運轉使神氣歸根則謂之小周天矣否
則若川回光之法使神凝氣斂久之眞炁自生則謂
之金華乍吐依前法煅煉然天之迴旋也未嘗少息
非靜功之小周天而何

果能陰陽交泰大地陽和我之中宮正位萬物一時
暢遂卽丹經沐浴法也非大周天而何此中火候實
實有大小不同究竟無大小可別到得工夫自然不
知坎離爲何物天地爲何等孰爲交孰爲一周兩周
何處覓大小之別耶總之一身旋運雖見得極大亦
小若一迴旋天地萬物悉與之迴旋卽在方寸處亦

爲極大金丹火候要歸自然不自然天地自遐天地萬物各歸萬物欲強之使合終不能合即如天時亢旱陰陽不和乾坤未嘗一日不周然終見得有多少草木酬適山河流暢縱有乖戾亦覺頓釋此即大周天也

問活子時甚妙必認定正子時似着相不着相不指明正子時從何識活子時即識得活子時確然又有正子時是二是一非正非活總要人看得眞一眞則無不正無不活矣見得不眞何者爲正何者爲活耶

即如活子時是人所時時見得的畢竟到正子時志氣清明活子時愈覺發現人未識得活的明了只向正的時候驗取但人身之活子時靜極則現非專待夜間正子時纔發矣則正者現前活者無不神妙矣

勸世歌第十三

呂祖曰吾因度世丹中熱不惜婆心幷饒舌世尊亦駕大因緣直指生死眞可惜老君也患有吾身傳示谷神人不識吾今略說尋眞路黃中通理載大易正位居體是玄關子午中間堪定息光回祖竅萬神安乘盧川原一烝出透襖變化有金光一輪紅日嘗赫

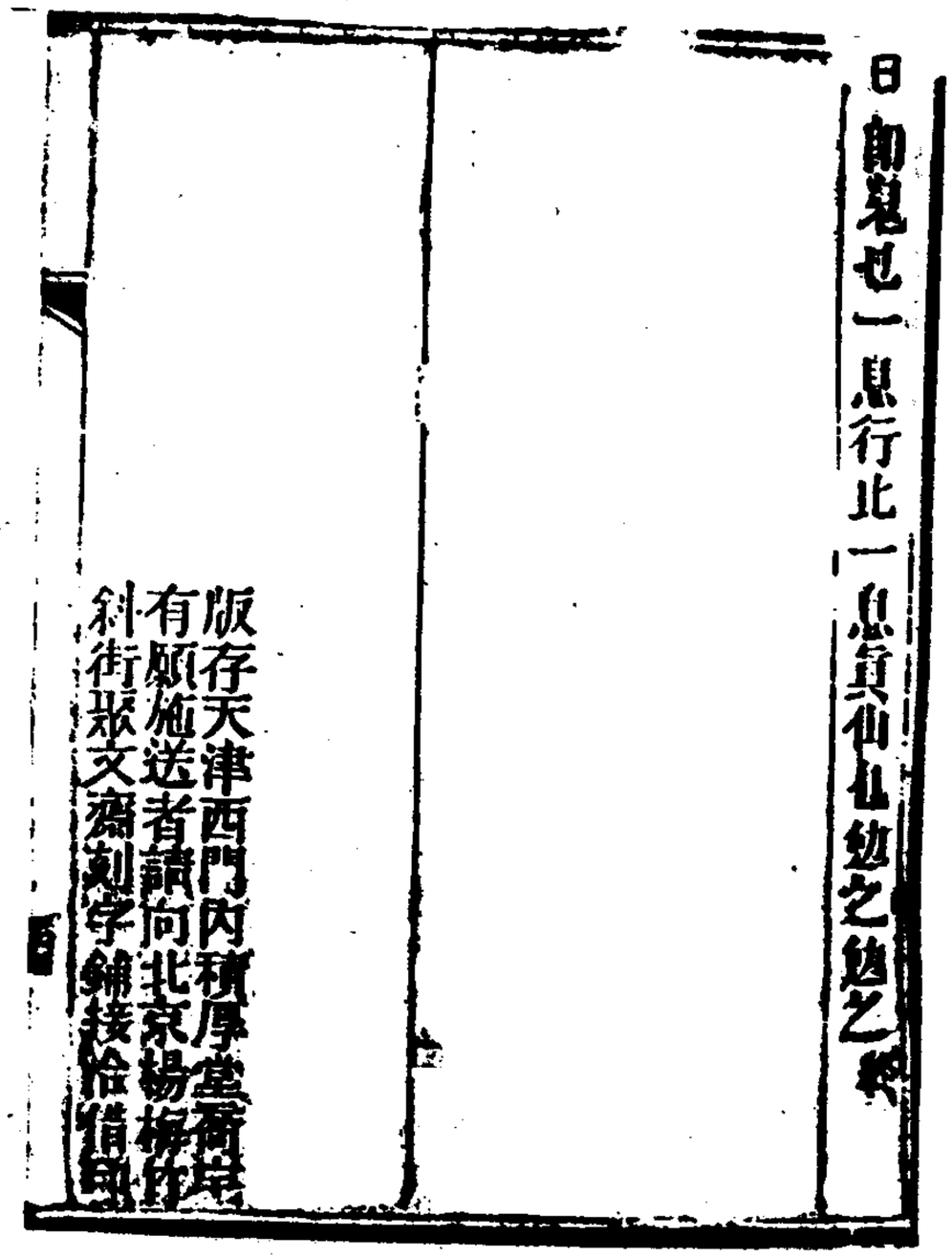
赫世人錯認坎離精搬運心腎成間隔如何人道合天心天若符兮道自合放下萬緣毫不起此是先天眞無極太虛穆穆朕兆捐性命關頭忘意識意識忘後見本眞水清珠現玄難測無始煩障一旦空玉京降下九龍舟步雲漢兮登天關掌雷霆兮驅霹靂凝神定息是初機退藏密地爲常寂

吾昔度張珍奴二詞皆有大道子後午前非時也坎離耳定息者息息歸根中黃也坐者心不動也夾脊者非背上輪子乃直透玉京大路也雙關者此處有難言者地雷震動山頭雨者眞氣生也黃芽出土者

總生也小小二段已盡修行大路明此可不惑人言

昔夫子與顏子登太山頂望吳門白馬顏子見爲疋綵夫子急掩其目恐其太用眼力神光走落回光可不勉哉二詞附道無巧妙與你方兒一個子後午前定息坐夾脊雙關眞消過您時得力思量我坎離坤兌分子午須認取自家宗祖地雷震動山頭雨要洗濯黃芽出土捉得金精牢固閉煉庚甲要生龍虎待他問汝甚人傳但說道先生姓呂人

同光在純心行去只將眞息凝照於中宮久之自然通靈達變也總是心靜炁定爲基心忘炁凝爲效炁渾一爲温養明心見性爲了道子誰各宜勉力行去錯過光陰可惜也一日不行一


日前起也一息行此一息貫仙丸効之効乞
版存天津西門內積厚堂商号
有願施送者請向北京楊梅竹
斜街聚文齋刻字鋪接洽備函

張序

先伯父鏡川公好丹砂術原亦期其養氣修性而已至道學稍進愈覺奮發有爲凡爲此道之書無不心愛而存之間有刻本者有手鈔者不一而足皆平日之娛情者也辛未季春忽臨大限特囑先兄伯純曰吾素所好者惟此數本道書吾死當爲吾惜之十年後當有人來取爾輩勿吝而不與未至其期勿輕而不修此卽吾之遺命也幸毋忘僕雖在童穉亦曾聞及斯言自先兄棄世之後弟仲寬曬書間有蟲蛀者尚未之覺適僕遇而見之意欲重鈔一過爲他日底本事始行友人劉君宣甫過訪見書而問曰足下亦爲理道耶僕告其始意渠曰佳哉斯舉也吾素亦喜此書惜無爲

吾指謬者今觀令伯舊本皆摘要去繁抽幽出顯之作誠令我心悅神怡於不能自禁時也願惠假一鈔且願多鈔一本分足下勞何如僕本欲祕而不宣因思伯父有言有人來取尚當如數奉交況僅假去一鈔且多鈔一本爲贈卽何靳而不與此卷乃其鈔者今而後長保此書謂非宣甫之助歟卽宣甫果成其學謂非十年後之驗歟我伯始之我友成之俾我坐而享之可謂太易矣爰筆其始末以識之枚皐張日章謹序

若有善男信女發善心將此道竅談三車祕旨二書刊刻行世自身今生不能修煉來世

祖師孚佑帝君　善敎真君務必多方點化委曲開導敎其棄俗入道出離苦海超證仙階若有人能讀二書究竟細微從是思維行持　二位祖師必定暗中提拔不待來生決定免其輪迴之苦矣有能印送此二書與學道人開明大路免遭傍門魔道者九祖生天子孫世世不生惡淫之嗣矣枚皐張日章再識

道藏談目錄

道藏談讀者須知
道藏談讀者須知續著作
歲序 張
諸友書第一
開關問答第二
後天集解第三
築基煉己第四
養己煉己第五
養己煉己第六
後天次序第七
內外二藥第八
藥物相類第九
三品互養第十
煉功五關第十一
產藥層次第十二
藥物層次第十三
丹砂二種第十四
神氣性命第十五
先天直指第十六
神氣精論第十七
精氣神論第十八
性命順逆第十九
玄關一竅第二十
玄關再說第二十一
兩孔穴法第二十二
玄牝根基第二十三
中字直指第二十四

藥物直陳第十五
鉛汞的辨第十六
鼎器直說第十七
乾坤離坎第十八
採煉妙用第十九
河車細旨第二十
真心 論第二十一
心神直說第二十二
神息妙用第二十三
神息再論第二十四
氣息妙用第二十五
神意妙用第二十六
神意再論第二十七
共爭不朽論第二十八
功成名遂身退論第二十九
仙佛同修論第四十

一 本書作者姓李名西月字涵虛又字圖陽乃四川省樂山縣長乙山人於清咸豐丙辰歲成道

二 吾國仙道舊有南北兩派南派始於浙江天台之張紫陽北派始於陝西終南之王重陽至明嘉靖時陸潛虛著方壺外史大闡玄風世稱爲東派而本書作者李涵虛則雇目之爲西派

西派傳代有九字 西道通 大江東 海天空

三 張紫陽得丹道於成都異人但未言爲誰氏同時有王沖熙者謂舉世道人無能達此者獨張平叔知之於是陸彥孚遂據此語而斷爲紫陽亦得海蟾之傳考海蟾乃正陽真人鍾離雲房之弟子與呂祖同門王重陽文集中亦稱正陽的祖純陽師父海蟾師叔由此可知南北兩派蓋同出一源又明之陸潛虛自云見呂祖於北海草堂親聞道妙清之李涵虛亦曾在峨眉山遇呂祖於禪院密付本音是則南北東西四派皆可認爲呂祖所傳也

四 北派工夫重在清淨而七真之劉祖則以在妓院脩煉著名未聞如長春真人之枯坐也南派口訣重在陰陽而五祖白玉蟾則自幼出家終身雲水未聞如道光禪師之還俗也同一講道文章陸作則精醇而李作則複雜同一人元丹法陸說則簡易而李說則繁難由此可知道本同而法或許有巧拙之珠法

雖同而訣未必無簡繁之異是在學者會而通之勿自限耳

五　張紫陽乃宋神宗熙寧間得道時在民國紀元以前約八百三十餘年王重陽乃金世宗大定間得道時在民國紀元以前約七百四十餘年陸潛虛乃明穆宗隆慶間得道時在民國紀元以前約三百四十餘年李涵虛乃清朝咸豐年間得道時在民國紀元前約六十餘年

六　李涵虛著作有太上十三經註解無根樹道情註解並編訂三種未曾刊版行世而囫圇內篇之鈔本亦未得見今特先出道竅談並三車秘旨二書以慰好道諸君之渴望

七　本書乃福建毛君復初家藏鈔本由福建連城鄧君雨蒼親攜至滬囑寧代爲校勘出版流通其排版印刷裝釘紙料等費則由鄧君雨蒼與張君竹銘向丹道刻經會商妥籌墊今後本書始能與讀者相見毛鄧張三君不爲無功

八　本書經寧手校正之處約有數十字皆屬當日輾轉傳鈔之誤其誤處僅在文句之通與不通不在理論之謬與不謬關係頗輕故無須另作校勘記以免多佔篇幅

九　鄧君當日曾囑寧將本書中要旨提出以便讀者懸意丹經中歷來所習用如離坎汞鉛等皆代名詞說心腎可說神氣亦可說男女亦無不可是在讀者探造而自得之若必定指出某名卽是某物則仁智之見各執一說而是非之爭將無了期編恐本書應用之範圍或因此反致狹隘有違流通之本願不如其已也

十　本書中畫龍點睛處就是彼家二字如第三章云欲養我己汞必用彼家真鉛又如第五章云內鍊己者將彼家之鉛養我家之汞也內養己者亦用彼家之鉛養我家之汞又如第八章云此鉛非還丹之鉛彼家之真火也又如第十章云本元走漏精氣神皆落於後天不能求之於我則必求之於彼又如第十七章云元精在我家真精在彼家又如第十八章云上德之體得於天者甚厚不必求之於彼家也故曰天元又如第二十五章云我運一點陰火之精種在彼家之內又如第二十九章云採煉者採彼家陽鉛煉我家子珠之氣也觀以上所列舉彼家之說可謂詳矣究竟彼家二字是如何解釋頗有研究之餘地如謂彼家是指腎中之氣而言則單煉心中之神者非矣如謂彼家是指身外之太虛而言則執著肉體在胜子裏摸索者非矣如謂彼家是指同類異性者而言則一己孤脩專事靜坐者非矣讀者須於此等玄之又玄處著眼方可謂頭頭是道

中華民國二十六年丁丑仲春百花生日

皖江陳櫻寧識於上海西鄉之衆妙居

道竅談

長乙山人李涵虛著　皖江陳櫻寧校訂

第一章　箴諸友書

深宵打坐清靜自然繩床竹榻閒五更盤膝坐已復起悠然自得乃卽所得者挑燈書之爲諸友言曰夜來氣清息調神住如其調而調之既不蹈夫頑空如其住而住之又不類夫執著斯時也不忘不助若忘若存寂寂惺惺圓圓明明水自然清火自然生神自然交氣自然會風自然正專自然行抽自然抽進自然進添自然添退自然退惟其神妙獨得故爾操縱如心昏沈自然去也散亂自然歸也能弗快活歟夫避燈而攢渴睡吾不得而見也在公等自然快活

之自持也搖几而作醒狀吾不敢與聞也在公等之自信也閉目而多思慮吾不得而知也在公等之自除也當清夜而昏沈者是不勤於此功當清夜而散亂者是不專於此功也不勤不專是負祖師之厚望矣吾道至妙玄犯此病者尙其改旃

第二章　開關問答

有友數人爲開於陽子曰足下談元可謂清真淺顯開入門之孔竅者也但不識孫陶一派有云開關展竅當在築基之前者而潛虛翁則以爲古仙垂語纔口不言而今乃有之又云蛇足不添駭骨無價大道之厄斯人爲之若以開關展竅爲可鄙者君與同師乞道其故也

於陽子曰吁潛虛所言者非鄙之也蓋歎斯人不幸而失其先天清靜致令添此小術也夫上德無爲不以察求童子先天未破可清養而得胎仙不假還返奚用通關故以此爲大道之厄卽太上所謂太道廢有仁義之喻數也然吾儕以度人爲功其所流傳者安得盡屬童真則展竅開關所以啓玄門而闢徑路還元返本所以資同類而補真身也中年學道者只要凝神有法調息有度陰蹻氣萌攝入鼎內勿忘勿助後天氣生再調再烹真機自動乘其動而引不必著力開而關自開不必著力展而竅自展真氣一升於泥丸於是而河車之路可通要皆自然而然乘乍動而又靜之際微微起火逼過尾閭逆流天谷自然煉精化氣灌注三宮以後復得外來妙藥擒制吾身之真氣令其交凝使不

散亂然後相親相戀如龍養珠如雞抱卵煅氣不絕同落於黃庭之間結爲朱楠乃曰內丹則初候之功成延年之妙得全形之道備矣友聞而喜曰微子言蓋幾迷於向往也吾儕雖不敏請退而修之

第三章　後天集解

從古後天法程只言築基煉己二層而陶存先生又言修道之士若不開關遽言築基煉己乃是隔靴搔癢無益於事於是以開關築基得藥煉己四層分爲後天次序吾恐人之多疑也因作此以明之曰古分二條者後天之大端今分四層者後天之節次以開關關築基之路以得藥助築基之需以煉己了築基之事四端

仍然兩端兩端仍然一端古人云細微節目非真師不能傳非善人不敢道築基煉己雖非上乘丹法而其中之節次且更有不止於陶翁所云者參同云下德爲之其用不休夫不休則見其節次之多也所聞異詞所見異詞要在人之會通而孫教鸞真人云修身之人必先用鼎器以開關竅又曰鼎器者靈父靈母也曷爲以鼎器稱靈父靈母蓋以生仙生佛之父母不同夫凡父凡母故以靈父靈母名此後天鼎器也靈父靈母逆來交媾凡父凡母順去資生逆來之法始終不離者也鼎器立則神氣交神氣交則積累厚積累厚則冲突健冲突健則關竅展關竅展則逆運之途開車之路通矣但運河車者不與開關之事同開關乃後天真氣河

車乃後天金水功夫到河車一步日日築基雨無分也潛虛曰循環灌注久久純熟氣滿三田上下交泰所謂常使氣冲關節透自然精滿谷神存也吾常以後天之學名爲養己人能細覽愚言究其包舉之節次則延年保身之道得也養己者何也參同契云內以養己安靜虛無此後天之要言也己性也即元神也內內境也即虛無也虛無之內常靜常安安而後能應靜而後能應然欲靜其神必須調息有度一呼一吸名曰一息須順其自然勿聽其自然莊子曰真人之息以踵踵也者相接不斷綿綿若存也氣微湧泉往來不絕吾師云以內息踵外息以外息踵內息以息息踵息息此即以踵之妙也內呼則外吸內吸則外呼內外兩息反正相生開闔有度即有自然妙趣不待強爲古人云若問築基下手先明橐籥玄關知內息即知橐籥也丹家云呼不出喉吸歸於蒂言內息也若言口鼻呼吸安能使之不出乎息既調矣又須凝神凝神者寂然不動內照形軀也但此凝神調息即非兩橛功夫調息則神歸神歸則覺照覺照則氣生氣生則靜攝於內金鼎日充元黃交媾真氣冲心引至尾閭一撞三關牛女路開銀河可挽然而養己之道即甚多矣養己包調息包凝神包聚氣包冲關而更包築基煉己之事上陽子曰精裕氣養己也對境忘情煉己也養己爲煉己之內助煉己除養己之外緣煉己而不養己則丹基難成養己而不煉己則汞性難固合而言之養己與煉己皆一道也

然欲養我己汞必用彼家真鉛乃後天中之先天後天中之金水有氣無質時也真鉛初生之始變蒸乎兩腎之間即起河車以煉循尾閭而上天谷傾廿露而歸黃庭灑灑三百將鉛制汞氣化液而退陰符則流珠之不走也液化氣而進陽火則河車之又起矣而且煉性修心外除塵擾大隱市廛和光混俗則身心兩定內汞堅凝然後求入兩之先天配我半斤之後天而還丹可問也已

築基煉己 第四章

築基煉己之道是二是一然有小築基大築基外鍊己內鍊己人亦不可不知也小築基者何攝元陽而入內鼎胎息綿綿然後生後天之藥而行玉煉之功此孫陶一派所謂築基既畢乃敢得藥

內藥既凝乃敢煉己者也大築基者煉基豐珠而生外鉛金水溶溶勤行周天之妙而完盡性立命是集歸一篇所謂以開關築基之路以得藥助築基之費以煉己了築基之事者也內煉己者河車之事玉液之功即參同契內以養己之論也外煉己者萬象皆空一塵不染即古人對境忘情之旨也要之內鍊是大築基大築基即是養己養己仍助內煉內煉仍須外煉一切丹經三五錯綜詞雖異而事則同吾故曰築基煉己是一是二也幸學者善爲會之

養己煉己 第五章

愚前有言養己爲煉己之內助煉己除養己之外概蓋姑分言之存丹基可固若夫內煉己則又與內養己有相同也丹經煉己者烹汞成砂也陶翁云煉己者非徒空煉也上陽云修丹容易煉己最難己者己汞真火必先煉此真火降此真龍從我驅用使無奔蹶然後可以制伏白虎而得至寶之真金是煉己原有功夫也夫有功夫之煉己即是內養己也內煉己者將彼家之鉛煉我家之汞也使其相尅相生也內養己者亦用彼家之鉛養我家之汞使其相資相守也故有相同之義云

養己煉己 第六章

先生乃西來心傳，改後非是。養己，名曰氣仙。實則。

養己與煉己功夫自是一串養己者寶精裕氣即築基也煉己者對境忘情即了性也煉己必先養己養己其煉己先資乎夫以精氣爲培養己土益增其堅厚基宇所以從其土也故築基即是養己夫以情境爲磨煉己心益明而不死性字所以從心也故了性必先煉己第養己雖要精氣而精從內守氣自外來堅其守者必用己候其來者必用己養己之道又須安靜爲功也吾爲養己者分出兩條自養一條相養一條相養者精氣也自養者安靜也煉己者雖在情境而情從內淡境從外空淡然自得者己必有所樂空然無累者己必有所持煉己之道又須動靜兼修也吾爲煉己者分出兩件內煉一件外煉一件外煉者和光混俗也內煉者烹汞成砂也偈曰欲識修真正路先行兩段功夫發明養己煉己使人好看仙書經云內心宜活外心宜死然欲活其內心必須內以養己然欲死其外心必須外以煉己此吾之所以發明內養己外煉己也

後天次序 第七章

初基以後天爲妙用然有可用之後天即有不可用之後天夫不可用之後天並不得以後天名之以其至陰至濁不足道也今悉從可用者依次言之第一曰後天第二曰後天中之先天第三曰先天第四曰先天中之先天後天者陰躋之氣生人之根乍動爲

元精者也學人敲竹喚來入於內鼎自然煉精化氣而開關竅此氣冲五臟薰百骸縈繞脈絡仍歸丹田凝神調息靜候動機機動籟鳴一線直上是爲後天中先天採之以劍調之以琴運之以河車封之於黃庭此卽玉液煉已之功也久久純熟身心牢固然後入室臨爐而求先天這先天乃是元始祖氣先把真陰真陽同類有情之物各重八兩立爲爐鼎假此爐鼎之真氣設爲法象運動周星誘彼先天出來卽刻擒之不越半刻時辰結成一粒附在鼎中中是爲鉛母號曰外丹先天中之先天者鉛中產陽簇幃光透採此至真之陽氣擒伏己身之精氣所謂金來歸性初乃得稱還丹也以後溫養固濟日運陰符陽火撫之育之乃化爲金液之質吞歸五內是名金液還丹服食之後結成聖胎十月功完陽神出現五行難管位號真仙矣再圖向上面壁九年謂之煉神還虛面壁者目中如萬仞當前紅塵不到並非面牆枯坐也九年者九轉也九轉功深千百億化也

內外二藥 第八章

內藥者了性之用外藥者了命之需學人盡性至命必先修內藥以及外藥這內藥是半斤汞這外藥是八兩鉛又必先採外藥以擒內藥這外藥是腎中氣這內藥是心中精後天事畢於此矣至於將性立命必先資內藥以種外藥這內藥是硃裏汞這外藥是水中鉛又必先修外藥以及內藥這外藥是丹母氣這內藥是聖人胎先天後天之學其藥物層次頗有相類者特大小之不同耳今舉相類者言之後天坎離所以築丹基先天坎離所以立丹基也後

人胎先天事畢於斯矣然要知內外兩用何者爲藥何者爲丹內丹者真汞也己土也歸於離之門久則烹之爲妙靈砂外丹者真鉛也戊土也藏於坎之戶久則現爲美金華欲結內丹者必先以鉛制汞此鉛非還丹之鉛彼家之真火也欲煉外丹者必先以汞迎鉛其鉛非結丹之鉛先天之一氣也故結丹與還丹不同結者凝也取他家之氣凝我家之氣造化在後天鼎中不離周天火候乃可成功還者復也採兌宮之金造化在先天鼎中須合同類陰陽始得成就結丹完內丹還丹用外丹內丹爲陰丹汞本陽中陰也外丹爲陽丹鉛則陰中陽也地元爲外丹濟施之功皆切於人也人元爲內丹性命之理皆切於己也更有當知者

內丹爲內藥而金液還丹亦名內藥因其造化在內也外丹爲外藥而金丹亦名外藥因其造化在外也此大丹之兼乎內外者也又有須知者外丹爲外藥乃有未成丹而稱爲外藥者大坎離交河車轉運化氣爲液下降黃房亦名外藥然未成丹也內丹爲內藥乃有未成丹而亦稱爲內藥者築先天基絳宮化液流歸元海液仍化氣亦名內藥然未成丹也此備靜功之兼乎內外者也丹藥分際備載於此爲學者告

藥物相類 第九章

先天後天之學其藥物層次頗有相類者特大小之不同耳今舉相類者言之後天坎離所以築丹基先天坎離所以立丹基也後

天鉛汞所以小結丹先天鉛汞所以大還丹三年煉已所以了其性九年面壁所以了其命後天坎離者元神元氣交媾而築丹基生小藥也先天坎離者真陰真陽交媾而立丹基生大藥也後天鉛汞者金鼎烹來生藥物藥物即外鉛也河車轉運制流珠流珠即內汞也鉛汞相拘而小結丹矣先天鉛汞者同類陰陽成戊土戊土即外鉛也調停火候合己土己土即內汞也鉛汞相見而大丹還矣小丹烹煉之時腹裏醺醺如醉復假周天子午漸採漸凝乃使鉛投汞伏而成陰砂大丹凝合之後爐中赫赫長紅復假外爐符火勤增勤減遂使鉛乾汞現而成陽砂煉已了性者養陰砂也內則實精裕氣外則對境忘情斯能身心兩固耳三年者三月不遽之意也面壁了命者養陽砂也要使形神俱妙真教粉碎虛空斯能變化無窮耳九年者九轉大還之意也

心印經曰上藥三品神與氣精此修煉之至寶也其間生生化化互相資養特爲學者發明之行逆修之道則精化爲氣氣化爲神也行順修之道則神生其氣氣生其精也問何以逆取蓋自本元走漏精氣神皆落於後天不能求之我則必求之於彼求之於彼斯逆矣精化氣者此精在陰蹻逆入紫府而煉之乃化爲氣氣化神者此氣在陽爐逆入黃庭而煉之乃化爲神夫此逆取之道雖從精始而其順修之道則從神始二者有相需之妙不相悖也逆修元精先要凝神神凝則氣聚氣聚則精生蓋其神氣交媾自然產出天精此精乃天一之水在坎爲壬一名毋氣又名外精學人以毋氣培子氣以外精補內精是爲同類施功子氣者心氣也內精者心精也後天培養之學自外入內故必先修外藥以反內藥也又有神化精精化氣之理所謂絳宮化液流歸元海液仍化氣後轉河車者是也更有氣生精精生神之理所謂白雲上朝甘露下降抽出坎陽去補離陰是也善夫陶仙之言曰知內不知外無以通關竅收外不收內無以固根源人能體此則知精氣神互相資養之妙也

丹法以煉精煉氣煉神分爲三關然窮其修煉實有不止於三者層次不全則有躐等之患也今試論之首關煉精必用鼎器合元黃以交媾化金烏而上飛則精化氣也次關煉氣必明子午抽出坎中之陽去補離中之陰則氣化神也化神築基與還丹皆有這樣法功特其藥物爐鼎大小不同耳至於煉神之道則有三關一則煉神了性一則煉神了命一則煉神還虛煉神了性者玉液煉已之道也鉛來伏汞結成丹基內有真火緜緜不絕外有子午抽添漸採漸凝則烹汞而成陰砂矣煉神了命者金液煉形之道也鉛歸制汞結就胎嬰內有真火赫赫長紅外有陰陽置用日增日減則乾汞而成陽砂矣煉神還虛者更上一層與道合真之

事移神上院端拱冥心直要與大虛同體普照大千世界如此則法身圓滿舍利交光分身應用充周不窮所謂子子孫孫百千萬化至此而應時立功則身歸三清道超九祖矣

產藥層次　第十二章

藥物有三層始則自無而出有繼則自有而入無終則由無而產有自無出有者後天鉛火也雖從外邊生來然却無形無質無形無質金氣初生之時也自有入無者送往西鄉也雖從內邊種出然却至空至虛坤家洞陽之境也由無產有者同吐兌方也先天一氣虛無中來無形生妙形無質生靈質二候求之四候合之則金丹成聖胎結溫養畢陽神現矣學人不識自無出有與由無產有相懸萬萬故爲串述以告之

藥物層次　第十三章

藥有三層始則取外藥以制內藥繼則由內藥以修外藥終則食外藥以合內藥取外藥以制內藥者築基煉己之事也此般外藥乃是煉小藥煉精化氣時也由內藥以修外藥者乾坤鼎器之事也此般內藥乃是真汞播精施種時也食外藥以合內藥者迎鉛制汞將毋見子之事也此之外藥乃是大藥驟得之而大醉永得之而長生調和固濟則爲聖胎溫養事畢則爲聖人大丈夫功成名遂時也或問圓陽曰上陽云內藥了性以結丹外藥了命以還丹是學人當先修內藥以及外藥也如何瑩蟾子又謂學道必須從外藥起然後及內藥乎圓陽曰汝蓋以後天外藥與先天外藥同以外藥視之豈知後天外藥乃在癸先先天外藥則在癸後雖同而實不同也執文泥象不得師訣者之通病耳故爲作三層串述以發明之

丹砂二種　第十四章

了後天之學將鉛制汞以成砂此砂乃七返之寶至清無瑕小還丹是也了先天之學抽鉛添汞以成砂此砂乃九轉之至寶金光罩體大還丹也

神氣性命　第十五章

後天之道神氣也先天之道性命也性命神氣相似而實相懸所以入藥鏡云是性命非神氣水鄉鉛只一味此言甚可玩也學人知此分際當以神氣了後天而以性命了先天是何也性所命者曰性命兩件原是一件此立命之心法也悟真云異名同出少人知兩者玄玄是要機蓋以命爲異名而以性爲同出以鉛爲異名而以汞爲同出故水鄉鉛只一味也只一味者一味鉛本於一味汞也道德經云無欲以觀其妙有欲以觀其竅觀妙觀竅玄玄之機人當至靜無欲以觀其妙是乃定性之功及乎時至機動元始真一之氣自虛無來者實有竅焉夫兩者雖有異名而皆本於太極是其同出者也於其無者以觀妙已得一玄於其有者而觀竅又得一玄玄之又玄性在是而命在是也夫性者本乎天命而命

也本乎盡性天以氣成物而理亦賦焉是由命以與人性故曰天命之謂性也人以理造物而氣始生焉是由性以立其命故曰盡性以至命也在天則理從氣出理從氣出者以氣爲重焉此氣乃細緼化醇之氣人得此氣而生身然後理有所寄故此氣爲可重也氣從理出者更以氣爲重焉此氣乃元始真一之氣陰受陽光而鉛種鉛中又見一陽生故此氣愈可重也金液還丹之道非一鉛氣不能生成識者寶之

先天直指　第十六章

先天者超乎後天之上最初最始爲本爲元蓋一炁之尊稱也但此先天之氣有三端先天之名有二義二義爲何先出於天者一也先原於天者二也先出於天者比天更早爲生天生地之先天也故曰先天此一端也先原於天者從天而起爲生人生物之先天此氣含緼緼之象潛形太虛人物未產先有此氣此其先原於天也亦曰先天此二端也至於生仙生佛之先天合前二義兼有之此氣從虛無中來稱太乙金丹假此而後成曰祖曰始曰含真可與先出乎天先原於天者爲三相類故亦號爲先天此三端也歷聖丹經或謂生天生地之先天生人生物之先天無非比喻之神神乎其神龍性是也至精之精精而又精虎情是也二也至於真一之氣乃是了命真鉛即合龍虎情性打成一片號爲丹母者也一也得此真一而餌之三尸五賊皆逃遁六六宮中盡是春

萬象之祖雨大之宗無體無形無聲無臭始則杳杳冥冥五行不到又復恍恍惚惚一炁自然至於清濁判玄黃別則乾坤定位天地分彰矣又有問生人生物者圖陽曰這箇先天天地主之一而三三而一一者无也三者精氣神也鼓鑄群生不離三一以言其精爲二五之精以言其神爲虛空之神虛空之神即與陰陽之氣相來往二五之精即與陰陽之氣共生成其氣靈靈故神其氣妙妙故精上蟠下際者氣也而天地之精神在其內矣人得此氣而受生即爲天元之氣但此氣有清有濁有剛有柔得其剛者爲男得其柔者爲女得其清者爲智得其濁者爲愚父母未交以前此氣存於於穆父母施受之際此氣降於厥初迨其精血混融胎元完具而此氣已渾然在胞矣此時無神以氣爲神此時無精以氣爲精氣肫而包固即精也然此乃元氣元精元神爲人受生之先天童子逢師得訣守此清修亦可希無爲天仙又有真氣真神真精爲我修丹之先天者學者不識真機無從下手何以覓其至寶今夫先天者見之不可用用之不可見乃丹士致虛守靜借假修真從無產有者也斯時也三二一之道分合自然神爲不神之神精爲至精之精氣爲真一之氣三也不神之神神乎其神龍性是也至精之精精而又精虎情是也二也至於真一之氣乃是了命真鉛即合龍虎情性打成一片號爲丹母者也一也得此真一而餌之三尸五賊皆逃遁六六宮中盡是春

夫豈受生之氣精神所可同哉又豈後天之氣精神所敢枝哉後天者呼吸之氣思慮之神交感之精三物可聞可見可測可推生身以後之用也故曰後天夫人在胞胎時只有一點元氣並無呼吸之氣及至十月胎全脫離母腹遂假口鼻之竅外納天地之和此呼吸氣之所由來也於是而思慮之神亦緣此氣而進借家焉寓舍而居此神乃歷劫輪迴種子生時先來死時先去棄舊圖新毫無休息者赤子下地而先哭蓋亦默著其輪迴之苦也迨其撫養漸成識神用事情欲纏擾元氣日亡並使呼吸之氣刻無停息亦何慘也更有後天之精者生不帶來死不帶去只因身中元氣漸充漸滿推而至於十五歲後陽極陰生陰長陽消遂令渾淪

之氣化爲交感之精交感者有交有感則有精無交無感亦無精此精乃慾念所逼氣血所化者也更有夢感夢交而遺其精者必是氣血不固腎竅難留也此交感之精也吾願學道之士只取先天不取後天則上藥可得矣即或築基煉己不敢驟尋極品亦必煉元精而化元氣煉元氣而產真鉛以爲後天之先天以足半斤之後天則亦可求此無上之先天也

神氣精論 第十七章

心印經曰上藥三品神與氣精此修丹之妙物也願其最上者元神元氣與元精真氣真神元者何先天也真者何亦先天也先天之元生於皇降童子之天元是也先天之真成於大道我輩之人元是也不得天元而修之必也人元乎或問天元如此其重請即天元而言之圖陽子曰天元者天地以陰陽五行化生人物氣以成形而理亦賦焉生人之氣元氣也父母未交以前此氣存於於穆父母施受之際此氣降於厥初儒所謂天生蒸民有物有則蓋指此也此氣甚靈靈則有神神即爲元神此氣甚清清則至精精即爲元精胚胎未生之前其中止有元氣而無後天呼吸之氣及至十月形全宛存口鼻乃隨阿母之呼吸外納天地之太和並使輸迴陰神緣此呼吸而進則後天之神氣兩全即時哇然墜地也幸而口不能言目不能笑無知無識元氣渾淪不慮不思陰神無用元氣以元神得以相資而養迨至二八之年神完氣足

陽極陰生遂變出後天交感之精而慾火蓬蓬陰神肆志矣故童真上德有緣遇師即將天元之體清靜修持可作無爲天仙若等後天用事則先天退位矣或者謂天元之易修如此何不舉童子而入山證果即童子而即神仙乎曰善哉問天地生人所以立天之道行天之德故當內守成真者不妨外出成人以廣大其造化否則仙道雖盛人道必微也故於順生人之後重與逆生仙之方此人元大道所以曲成萬物而不遺範圍天地而不過者也只要人識得這精氣神耳或問元神與真神若何曰元神者渾渾噩噩真神者朗朗明明一隱混沌而無光一經煅煉而有用儒以靜安能慮得釋以行深大般若道以泰定生智慧此真神之妙也以此

言之元神是無知無識識神是多知多識真神是圓知圓識故童子猶有清修凡夫必加靜煉乃克企乎至人之真神也或又問元精與真精若何曰元精在我家真精在彼家其在我家者鋒宮渾然之氣積久而生靈液者是也其在彼家者華池壯盛之氣悟真所稱首經者是也八月十五金氣足而水潮生正合二分真信學人識得此精一口吸來霎時天仙有分非凡物也或有問元氣與真氣如何曰元氣者童子得之於天所謂成形之氣隨年加長者也若夫真氣則不然先天元始之祖自虛無內生來要得真師口訣先設乾坤鼎器調和真龍真虎打合真陰真陽半箇時辰結爲鉛母鉛中產陽乃爲真氣故天以元氣生人物而道以真氣生仙佛人元煉氣之法有奪天地造化者非容易也或聞圓陽子人元煉氣奪天地造化之論遂起問天元與人元若何圓陽曰居吾語汝天命之謂性理從氣出天元也盡性以至命氣從理出人元也上德無爲不以察求清靜之功也曰天元下德爲之其用不休返還之道也曰人元上德之士得天甚厚然猶有清靜修持必將元氣元神煉爲至清至虛化爲正等正覺乃克盡乎天元之理是天元非上德現成之事也其以上德爲天元者以其故我無虧自與天元相近耳下德之士得人最多故先有還返妙諦必將陰丹陽丹打成一團一片煉入太無太虛乃克全乎人元之道是人元非下德現成之體也其以下德爲人元者以其自他有耀故號人元

之術耳上德本體性命雙賦下德妙用性命雙全而要以一氣爲陶鑄是故人得元始真一之氣以成仙即如天施陰陽五行之氣以成人丹道所以奪天地之造化者以天道同也

精氣神再論 第十八章

上德之體精氣神皆稱爲元蓋得於天者甚厚不必求之彼家也故曰天元下德之事精氣神皆名曰真蓋取於人者甚多不能求之我家也故曰人元然此人元下手亦有採元之妙諦求元之秘機是故以人還天者採元精而補元氣煉元氣而養元神煉元神以成真神則後天之事畢矣即真神以生真氣即真氣以求真精奪真精以成真鉛則先天之事畢矣到得返本還元抱元守一直與上德之事大相同也修下德而不造無爲之境抱上德而不究無爲之玄皆不能服食天元位證天仙也

性命順逆 第十九章

性命之理有順有逆順成之性命得之天以一兼二逆成之性命造乎人以一合二以一兼二者即氣以賦理氣理合而性命渾全以一合二者舉水以滅火水火交而性命長在天命之謂性有性焉順成也孟子以形色謂天性蓋其所命者有是形即有是性畏知畏能皆於所命之形體寄之盡性以至命性中造命焉逆成也至人以神火種命寶蓋其所性者有是神乃有是命於感於召皆於所性之神光爲之今而知上德清靜守其順成之道而結

仙胎卽天以全人也並可知下德返還修其逆成之道而結聖胎又盡人而合天也學道者其知之

玄關一竅　第二十章

玄關一竅自虛無中生不居於五臟六腑肢體間無論也今以其名而言此關爲玄妙機關故曰玄關此竅爲萬法歸一之地有獨無對故曰一竅一言以備之曰中是也中在上下之中亦不在上下之中有死有活故也何謂死以黃庭炁穴丹田爲此中就是死的何謂活以凝神聚炁現出此中就是活的以死的論就叫做黃庭炁穴丹田以活的論乃算做玄關一竅故曰自虛無中生真機直露得者祕之

玄關再說　第二十一章

玄關者神氣交媾之竅光初見玄關明滅無定初入玄關惝惚無憑以其神氣乍合未能固結也到得交抱純熟死心不離始識玄關之中人我皆忘鬼神莫測（此不能窺其堂奧）渾渾純純兀兀騰騰此中玄妙變化萬端不可名狀無怪其名之多也各人所見不同各因所見而宇各就所用而號古仙師祕而不言都要摩頂受戒乃有傳述卽有所論不過曰非心非腎而已吾謂其並非黃庭炁穴丹田也今再說破識者祕之

兩孔穴法　第二十二章

丹家有一穴一穴有兩孔空其中而竅其兩端故稱爲兩孔穴師所傳口對口竅對竅者卽此境界也爲任督交合之地陰陽交會之所爲兔往來之鄉一穴兩孔其中有作爲之法此法最玄玄也參同曰上閉則稱有下閉則稱無無者以奉上上有神德居此兩孔穴法金氣亦相須斯數語者卽虛爲之之法也上下者天地也開者冥合也有無者炁竅也稱者各狀也一上一下皆藏於此穴之間若有若無咸在乎此穴之內當其致虛守靜天地冥合之時有以觀其妙妙有之物不可各而可各故稱有所謂窈冥有精其中有信者也無以觀其竅虛無之竅可狀而不可狀故稱無所謂其中有物歸無物者也無者以奉上非是空空同復乃是先天真鉛老子所謂無狀之狀無象之象迎之不見其首隨之不見其後者也丹法以無奉上卽是將無還有其所謂奉者是誰敬奉是誰相奉神德恭居其氣自還還卽奉也只怕上無神德耳上卽黃庭之上德卽謙柔之德契所謂反者道之驗弱者德之柄也致虛用道求鉛用德德有爲而道無爲不可不知其法也兩孔者玄牝之門也爲金丹化生之所人於一穴兩孔中知行追攝之法則兩門皆開夫而後金來歸性可稱還丹也故曰金氣亦相須云相須者相須此攝法也

玄牝根基　第二十三章

修玄之士無論大丹小丹均宜靜養谷神立其根本谷神者先天虛靈之稱吾人元性是也養於何處玄牝尙焉上陽云玄牝乃二

物若無此二物又安有萬物哉蓋以玄天也牝地也已見易之首卦矣可知玄牝一竅實爲生生化化之源入道者可不尋此生化之源哉夫此生化之源卽是玄牝之竅也或引老君之言曰谷神不死是謂玄牝若又以谷神爲玄牝者何也答曰假虛無之玄牝養虛無之谷神故以谷神之名名玄牝此因用所名之義而且更有說者金丹四百字云此竅非凡竅乾坤共合成名爲神炁穴內有坎離精則玄牝不但養神而並以養氣也今夫神氣交而玄牝現故當凝神聚氣二物交融乃能結成乾坤圈子此其中有顚倒之用焉何則自上凝下者神也以其玄天之尊體而行牝地之卑躬則上下交泰氣神和合也道德經云天下之交天下之牝蓋此

竅當中故曰天下之牝言牝道而玄道亦在內故曰玄牝玄牝者一乾一坤一剛一柔也不如是則神健氣健反相離而反相離故謂以男下女以神下氣顚倒相俱陰陽相嬉斯神與氣會而根基立焉否則神自神而氣自氣氣自氣而神自神神不得氣則無補神之物也氣不歸神則無養神之用也欲令元神長在其可得乎而且神住絳宮則絳宮爲布政之明堂知識見聞皆擾之惟凝於黃庭而後聲籟絕念慮除此亦不無清養也故悟眞云要得谷神長不死須憑玄牝立根基眞精既返黃金室一顆明珠永不離谷神者至虛至靈之汞性眞精者至清至嬭之鉛情權基者以汞迎鉛遣就金丹之地也黃金室黃房也以

其爲黃金之地故曰黃金室也金鉛本汞交幷方成一顆明珠明珠者一顆金丹大如黍珠也金來歸性初乃得稱還丹一得永得故曰永不離也嘗謂紫陽此詩直明千古眞訣先天後天皆宜之愚所解者先天也卽以後天論亦須先求玄牝乃可築其丹基焉蓋谷神憑此而立則眞精亦憑此而返以玄牝養谷神以谷神養眞精神得精而培元精得神而化氣參同云內以養己安靜虛無又曰性主虛內立置郛郭可知修身之要必先以靜養谷神作根基矣

中宇直指 第二十四章

道德經云多言數窮不如守中識得這中卽是聖賢仙佛種子否則修道無地一舉足而卽落魔坑中者何玄關是也參同云運移不失中浮游守規中皆指此也陶仙云中非四維上下之中儒曰喜怒哀樂之未發道曰念頭不動處爲玄牝釋曰不思善不思惡正恁麼時那箇是本來面目乃是眞中也中境妙自養己凝神入室還丹以至脫胎神化無不在是故初入道者卽要識得這中乃有登進之路在昔文始天尊問道於太上曰修身至要載在何章太上曰在於深根固蒂守中抱一而已今卽其言試述之學人下手之初務要牢持筋骨力戰睡魔塞兌垂簾雜諸妄想迴光返照乎三穴三穴者黃庭泥海丹田也然雖返照三穴又要不執意於三穴亦不馳意於三穴夫而後神安其內息任天然渾乎俱忘杳

無朕兆經所謂無欲以觀其妙者正此時也致虛守靜之際神凝氣合之時不意有一境忽從規中化出其大無外其小無內則玄關現象矣經所謂有欲以觀其竅者又此時也再考之契云上閉則稱有下閉則稱無竅謂此上下二字都在中字之裏層藏陰陽來往於其內坎離升降於其間合上下而入乎其中矣是故上者也下者而上閉則隱藏未見然杳冥有精其中有信故稱有此亦觀竅之旨也上閉下閉皆歸於玄牝之內無欲有欲盡存乎玄微而下閉則管括微密太虛之中元氣獨運故稱無此亦觀妙之旨

師評曰學道學道先要得妙不得其妙難窺其竅欲窺其竅還須開道某與圖陽聞觀一笑。

藥物直陳 第二十五章

藥物者何上陽云此藥自物中來故也夫藥有小藥大藥道分先天後天後天則小藥結丹用之先天則大藥還丹用之後天則無形無質而實有先天則有體有用而實無後天真鉛棄癸取壬陰中藏陽以無生有也悟真曰三元八卦豈離壬三元者精氣神之三元也壬爲天一所生居子之先爲一陽之元蓋壬癸皆居坎北水屬陰壬水則陰中之陽癸水則陰中之陰又壬癸爲干亥子爲支欲求真鉛者必以天干爲準地支次之天先乎地也要之壬中之氣曰鉛精身中之精曰鉛華察鉛精於坎宮採鉛華於兌戶者只是箇最初之義無思無慮之始動而仍靜之先子則有知有覺之時靜而向動之際也癸陰不用而玄來脫陰亦不用也求小藥之法在此時也先天則不然產在坤種在乾以有生無以我求方爲鄰故寄居於兌名曰兌金欲求此金者不求於乾不求於坤直求於兌可也不求於乾者乾方播種也不求於坤者坤方含元也不求於坎者坎雖有陽尚藏於水未未露氣機也直求於兌者鉛中產陽已現其金喻初三日月出庚方也故以坎水爲川源兌金爲藥物非真有乾坤坎兌列吾身中也無非是以有生無以我求彼焉耳我運一點陰火之精種在彼家之內遂生鉛中之陽陽氣

一動採取歸來又種在我家胚胎宮裏而成真人悟真云依他坤位生成體種在乾家交感宮是也種在乾之種是初播種種在乾家之種是養育也崔張二翁復起當以愚解爲然也種鉛得鉛其機如此但其種鉛之法須要在丁壬先後之間然後得覆兌代行之效吾師口訣並識於此內外二藥之真機今已直露得吾言者三生有幸勿輕褻視之

鉛汞的辨 第二十六章

心中之神曰汞性心中之精曰汞液收汞性於黃庭凝汞液於紫府是爲龍汞是曰真汞是號內丹是名陰丹稱後天半斤子也身中之氣曰鉛精身中之精曰鉛華察鉛精於坎宮採鉛華於兌戶

是爲虎鉛是曰真鉛是號外丹是名陽丹是稱先天八兩母也

鼎器直說　第二十七章

丹法以乾坤爲鼎器以坎離爲藥物取坎填離金始還焉蓋坤形六段其體本虛地勢極陰之中有一陽來復乾形三連其體皆實天勢盛陽之內有一陰乍生天地間實者不能容物而虛者能受故假坤之虛以藏其實而以乾之實先投其虛法功如此又要知金之轉移乃能分藥之老嫩蓋自先天乾金隱居坤位此時陰中含陽雖似坎中有一而水底潛形秘而未露迨至水中金現有如兌西月出方爲可用之金而採以一符之頃此正有氣無質之時也取於兌猶之取於坎產於兌猶之產於坤然非乾父之精光不

能產此大藥也饒他爲主我反爲賓欲他上浮我却下沈賓主浮沈皆在鼎中作用然後知鼎器之設妙在乎空耳陶真人云鼎器之中本來無物二七之期感觸乾父精光而陽氣始動乾鼎中亦本來無物採取之時吸受坤母陽鉛而金丹始凝皆是勞空造作出來其曰鼎器者不過假此以作盛物之器也其言最妙故識於此

乾坤離坎　第二十八章

先天是乾坤後天是坎離然先天有乾坤兼有坎離後天有坎離復有乾坤其故何也先天是乾坤者直真元陽未破內具乾象而陽固外具坤象而陰固故名先天乾坤也後天是坎離者中畫元陽已走坤包乾陽而坎成乾包坤陰而離成故名後天坎離也先天有乾坤兼有坎離者蓋以乾坤爲鼎器坎離爲藥物也後天有坎離復有乾坤者蓋以得坎離爲妙用還乾坤之本體也更有當知者後天煉己之物又名先天坎離言其取坎填離得成玉液還丹也先天還元之物亦名先天坎離言其取坎化離得生金液還丹也先天後天之取坎皆名先天特有他家來我家種之別耳愚按先天乾坤卽是天元藥物猶後天坎離乃是人元藥物也童子得訣逢師坐守乾坤而成道至落於後天則乾坤更名鼎器也

採煉妙用　第二十九章

採煉者採彼家陽鉛煉我家子珠之氣也陽鉛卽地魄以其藏於

外邊至陰之中故曰地魄煉已時得之則可以制我汞性而使之成砂悟真云但將地魄擒砂汞只要人會採會煉耳云何採採以不採之採云何煉煉以不煉之煉何謂不採之採龍閑虎靜守雌不雄建子之月其氣始升神卽隨其升而逆入鼎內就便引來所謂不採之採也何謂不煉之煉彼在我家卽藥是火相融之久其陰自化陽卽因之而長積在爐中自然運化故曰不煉之煉也但其間須要凝神以待乃能採之調息以守乃能煉之精盡化氣腹內充實而內丹可結矣

河車細旨　第三十章

河車者得藥運行之要旨非存想搬運之法乃子午進退陰陽闔

開內外升降天地自然之火候也自築基以來金鼎充足以後訓
內息凝內神神息相依風火交合忽然而靈芽吐萌氣機生動吾
卽起河車以煉之使之自下往後由膂膺進逆流天谷而返中宮
此得藥當行之事也惜後人不得真傳多落存想搬運空空往來
有何益哉只緣妙悟少人故仙師難說耳今吾試言之其妙在意
守於內神馭於外然自有此說而疑者紛紛矣蓋以真神卽真意
如何兩處分身主內復主外安得調充二役此疑之必然者也神
知神守內庭只責凝而不責運運則必用乎意也周天之妙外運
逸而內掌勞故內掌必以意嘗之嘗之於人也身坐燈前影現壁
上身動而影亦動也語發室中聲流牆外語出而聲亦出也意也

者卽如神之身與語神也者卽如意之影與聲未有不相見不相
聞者也故以意尋其內而其神自運於外是二仍是一運內卽運
外不要嘗着他自然兩相知也何則真意居中調遣呼吸以內應
外此本知有內者也然而真意流行穿關過頂又有隱隱相知者
是神乎是意乎此神運卽此意乎伍真人云有兩相知之微意蓋
卽此也吾不知神與意之何以化體分身也又不知神與意之何
以裏應外合也卽以不知爲真知而已吾只伏吾意而調吾內遣
裏氣動那裏氣升這裏風行那裏風送這裏是意那裏是神是神
是意分而不分只覺守內者會理家事馭外者卽上天門不知其
何以有此兩相知之微意也玄乎玄乎泛仙槎遊銀漢朝碧落歸

黃庭機暢神流快活極矣日日循環朝朝來往氣沖百節灌注三
宮則所得之藥方不致閉散無用而真氣愈多矣吁世人昧卻河
車旨搬運勞勞枉費心不把真傳詳細說饒君到處去尋尋

真心論 第三十一章

金丹之道貴得真神真氣真精而後能成造化然不用其真心亦
不能得此真精真氣真神也真心者識念未起之前人欲未交之
會陰氣未染之萌也修身妙道全在定靜中下手學人煉己未純
惟有此着功夫稍能清事兵家所謂出其不意攻其無備時也當
心地偶清之際吾則閉塞三寶凝神調息內想不出外想不入此
時欲念未發有功卽效乘識神之未用而可以見其真神矣乘濁

氣之未授而可以養其真氣矣乘淫精之未播而可以待其真精
矣一心專向致虛極而守靜篤並可以認其玄關矣此性命雙修
之第一義也真心之用豈不妙哉如待有事物交接人我應酬笑
言飲食之念觸動心機而乃從而克制之則內心浮動雜念已生
吾止之而卽止幸也苟或止之而復起麾之而又來愈逐愈多如
逢勍敵閉目作天人之戰撫衷爲靡爛之場心敗矣可奈何大抵
初基之士比不得塵緣久淡對境忘情之人頓悟虛空者固稱上
智漸悟了性者亦非下流學人只覓真心下手雖煉已未到亦可
覓靜入門總要過而勿失耳其真心或在平旦或在晚間或散於

十二時中自領之而自取之可也是說也其名似創而實非創且

有便於初學之流亦與前古丹經融通不悖苟如此漸造之時時守其真日日抱其真無時無日不見其真由其漸而及其常久久純靜則並舉煉己之功而亦包之矣不更大默然則心地儆明時正是一派好功課好光陰好境界願人以一刻千金珍重視之也

心神直說　第二十二章　篇中兼言調息之法

心爲一身之主人神爲三品之上藥惟心與神是二是一不可不辨也老君曰夫人神好清而心擾之人心好靜而欲牽之故常道其欲而心自靜澄其心而神自清陸潛虛曰調息之法自調心始凝神之法自調息始此聖賢仙佛之梯航吾人入德之路也下手

學道者必須攝念歸靜行住坐臥皆在臍下裏則守靜始能篤也蓋有念爲妄心無念爲真心人能收念於平日而還其所止之地乃能專心於臨時而堅其入定之基聖人云知止而後有定定而後能靜是也心之靜者息亦易調心愈細而息愈微也息調則神歸於是而再安其神凝於氣穴之中夫心也而又曰神何也蓋心在絳宮動以務之則爲念靜以收之則爲心即靜心而返乎神室則爲神神也者無思無慮無爲之中無不爲無用之中藏大用此所謂三品之太藥也凝神之際務要與息相依毋以神運息毋以息則神搖只要息息動蕩任其天然隨其自然斯其神會氣凝然迨至靜極而動是神之得丹氣機是氣初

破鴻濛寂然不動感而遂通修道之士乃如是有爲也哉

神息妙用　第二十三章

神者火也息者風也欲識風火玄機須將神息安頓神貴含光默默息憑真氣綿綿但安其神不逐於息有如爐中聚火箱管抽風風自扇而火愈紅火愈紅而金自化可見是風來助火並不是火去追風矣但其中尚有機竅欲令風箱之氣專篤而吹必使風管逼爐使他從消息中度去乃能煽起爐滔火色重青學人凝神聚氣即是火鎔金息向坎中吹又即是引管逼爐助風追火之勢也爐中火發陽光騰騰此時神即是氣氣即是藥猶之火鍊鐵紅紅鐵亦火瓊瑤翁所謂火即藥藥即火者此也火藥交融金丹立就

若使息不內吹徒向喉鼻中播弄即是管不逼爐矣不可笑乎

神息再論　第二十四章

息靜則神歸凝神之法固賴調息神定則息住調息之法亦賴乎凝神也蓋其存神於虛則內息方有所以息戀神而住神依息而留神息兩平若存若亡不知神之爲息息之爲神也風得火而煽火得風而灼相雜相繫又不知風之爲火火之爲風也功夫純熟真有不可以文字形容者

氣息妙用　第二十五章

曹元君云我與諸君說端的命蒂從來在真息以真息爲命蒂何也蓋吾人以後天之呼吸配先天之呼吸而先天之呼吸乃是身

中真氣被息引動悠悠來往斯時也是息動耶是氣動耶息動氣亦動雨不分明息中有氣也故曰真息氣氣中有息也故曰真息纔答真息動而真氣生真氣來而命蒂生復命之根養命之源護命之寶誠在乎真息而已

神意妙用 第三十六章

神貴凝契所謂安靜虛無內照形軀是也神非意或謂內照玄關必用真意是也吾聞沖虛云真意者虛無中之正覺潛虛云攝往上下必以元神斡運乎其間元神之斡運卽元神之正覺不得謂元神卽真意也自有體用之殊耳蓋杳冥無爲靜中宰運者神從容大雅理事不亂者意故神爲丹君意爲丹使也神與意實有體

用之分既分體用則二也用因乎體故又可以一物視之但有進說者欲培真意須養元氣真意從靜極而生乃克成吾之妙用道所謂常應常靜儒所謂安而後能應釋所謂定中生慧也

神意再論 第三十七章

垂簾打坐之初神意有不必分者至於動靜交作則神意分爲有時當以神守中宮而或以意代之不可也如致虛守靜觀其復當其臨爐之會是也有時當以意守中宮而或以神將之不可也如擒鉛制汞掌天罡作媒合之際是也何者神則無爲而意則有爲有以爲神爲意之神意以神爲意則有爲而意則有爲有以爲神爲意之神意以神爲正覺意能動也欲養元神須以無念爲主而後能無爲無一不爲上陽註參同云真人潛深淵無念以應之浮游守規中無念以使之呼吸相含育無念以致之三姓既會合無念以入之無念之用尚不止此也欲運真意須以煉己爲先而後能有爲有以爲潛虛就正篇云煉己求鉛以己迎之收火入鼎以己送之烹煉沐浴以己守之溫養胞胎以己成之己土之妙亦不止此也神哉意哉真實金丹之端終須臾不可離也其他尙有妙用歧趨在學人自參吾特集諸說以啓其端焉

共爭不朽之論 第三十八章

古人有言太上立德次立功次立言三者俱不朽夫存不朽之神者道也而三者亦不朽以其爲道之助也仁慈之德爲道體謙柔

之德爲道用普濟之功爲道體備養之功爲道用至於言則功德之記而載道之文也故能共爭不朽云今夫朽則凡不朽則聖人之所以能爭不朽者以其無所爭亦以其有所爭無所爭則後其身而反先矣柔其志而克剛矣有所爭則男子之鬚眉丈夫之氣骨英雄之果敢豪傑之猛烈不與人爭一時直與人爭萬古孔子曰當仁不讓於師師正恐其不能爭空自顙於無勇也先儒云平旦之氣清夜之神直與聖賢無異人能卽此而充之雖孔顏不遜也釋乘云能仁寂默何異釋迦般若行深何殊自在道書云鼙鼓不從地湧鍾呂豈自天來此皆以道爲爭而不必讓於前者志士勉乎哉千真萬聖原不忌人之共爭夫道也

功成名遂身退論　第三十九章

道德經曰功成名遂身退天之道愚以爲天之道卽人之道亦卽修身之道也天以生成暢遂爲功名時行物育天道於焉退移藏身冬令此天道也人以盡忠爲功名功成勇退名遂身藏英雄所以從赤松子遊也又以全孝爲功名志體交養其功也宗族交稱其名也父母百年人子事畢退身保命此人道也丹士以致虛守靜爲無功之功杳冥恍惚爲無名之名至於返還功成聖胎名遂退身祖竅抱一還虛此修丹之道也通德類情識者思之

仙佛同修說　第四十章

性命雙修此本成仙作佛爲聖之大旨或謂佛修性仙修命儒佔

世分門別戶蓋不深究其宗旨也愚按佛重性而其中實有教外別傳非不有命也特祕言耳其重性功者蓋欲人從性立命能使性量恢宏照十方而無邊無際也仙重命而其中亦有教內真傳非不言性也特約言耳其重命學者蓋欲人卽命了性能使命根永固歷萬劫而無盡無窮也若使性功圓滿外無立命之修則真性難存終屬空寂又何能法周沙界乎若使命功周到內無盡性之修則真命雖守徒保色身又何能神通三界乎惟佛有教外別傳則從性立命極樂之地益見空明惟仙有教內真傳則盡命了性而大羅之天益見超脫是仙也佛也聖也此雙修而非單修者也故釋迦到禪定時而有貫頂穿膝之效迦葉談真實義而有倒卻剎竿之奇試思於意云何呂祖云單修性兮不修命此是修行第一病紫陽云饒君了悟真如性不免拋身卻入身何如更兼修大藥頓超無漏作真人略舉一隅可以類推也至於行深般若五蘊皆空丹熟大還十年面壁六十耳順七十從心夫而後性命雙了同登空超之境而仙佛聖皆成也故達摩初祖了道歌云三家法一般莫作兩樣看性命要雙修乾坤不朽爛人又何必是非哉且更有說者三教嗣續皆不能知知此必不互相牴牾只索各盡其道以歸於道也今設一大道主人於此爲三教說法曰夫三教者吾道之三柱分而爲三合而爲一者也道不能分無變化道不能合無統宗是故以三柱立其極釋道言性獸言命仙道傳命獸

傳性儒道則以擔荷世法爲切言性難聞言命又罕並性命而默修之遂使三家後裔各就祖派分爲專門掀天震地講起是非開出無邊境界佛攻道則有翻空出奇之妙想道攻佛則有踏實指陳的神思儒攻佛與道則有翻瀾不窮的文章流竅不休的要子而豈知皆道之分也道既分三其中豈無枝流之不同邪正之不類者奈何不思其本而談其末也夫以性兼命爲一脈以命兼性爲一脈渾乎性命爲一脈此三脈皆道脈也及其還無一也偈曰吹了明燈頑耍子誰知打着自家人吾言若有相攻者又是飛花點汝身

道竅談終

三車秘旨目錄
讀者須知　李涵虛真人小傳
第一件河車　第二件河車
第三件河車　收心法題詞
收心法下手工夫　收心法雜談
道情詩廿四首　收心法道情自遣一首
雜體詩十三首　蒲江紅詞三首
大江西派九字　呂祖題詞一首

一　丹道脩證會校版

三車秘旨讀者須知

一　本書作者李涵虛世稱之爲西派書中大旨雖不出參同悟真之範圍但既已自成一派必有其特異之處而爲他種丹經所未嘗言者學者應分別觀之

二　因學人工夫有先後程度有淺深故創爲三件河車之說第一件河車卽指第一段工夫第二件卽指第二段工夫第三件卽指第三段工夫至於運轉河車之路仍祇一條並無歧異勿誤會河車有三條路也

三　三件河車文中未免有形容太過及譬喻不當之處讀者幸勿拘泥於字面而曲爲之說

四　附錄中收心法下手工夫頗爲切要果能仔細參悟必可獲益

五　道情詩詞雜著中亦偶有妙義隱藏其間讀者如能觸類旁通固甚善也

六　此書乃舊鈔本流傳至今已八十餘年未曾刊版行世除河車三篇而外其他如收心法及道情詩詞等篇在原鈔本上既未另立專名又不應隸屬於三車秘旨名義之下而其排列次序亦欠妥帖今特標題附錄二種並重爲整理一過以便讀者

七　前人丹經之作或以訪外護或以示及門本非普渡性質亦

非爲傳世計故不必求人人了解並且預防人人皆能了解於是隱語異名層見迭出閱者茫然不知所謂甚至意在此而言在彼真相常常被其瞞過學道者無人不歎丹經之難讀即以此故

八　讀本書若不得其解當求之於道窾談中讀道窾談仍不能領悟者當參考三丰全集因其可以互相發明也

中華民國二十六年五月皖江陳攖寧作於滬上

李涵虛真人小傳

真人四川嘉定府樂山縣李家河長乙山人氏生於嘉慶丙寅年八月初四日寅時生時母夢一道人懷抱金書一函入門寤時則真人生焉伯仲三人師居其二幼而穎悟弱冠入邑庠生善琴嗜詩酒年二十四遇呂祖不識後病傷血之症舉毋命至峨眉縣養病遇鄭樸山先生先生康熙時人孫真人諱教鸞之高弟也同寓與之治病並云金石草木只可治標治本則宜用自身妙藥方能堅固闈之恍若夢覺即稽首皈依先生遂傳口訣囑云大劫將至子宜速修救世更有祖師上真爲師後至峨眉山遇呂祖丰祖於禪院師初名元植字平泉呂祖爲改名西月字涵虛一字圃陽密付本音潛修數載金丹成矣三師復至叮嚀速著書救世舉三真之命著有太上十三經註解大洞老仙經發明二註無根樹名曰道言十五種又曰守身切要將呂祖年譜聖蹟丹經救世等書刪訂名曰海山奇遇撰集丰祖全書名曰三丰全集自著另有九層煉心文終經後天串述俱刊行於世更有圓嶠內篇三車秘旨道竅談三書俱未刊行山於咸豐丙辰正月至長乙山房得瞻慈容如三十許人拜別後師於本年五月初八寅時昇舉異香滿空者七日本日卯時現仙容於自流井飛昇後顯蹟甚多不能盡述師生二子長業儒次務農大兄舉三子長十一歲聰明仁孝師每稱談門人甚衆而大丹成者江西周道昌一人得玉液還丹者數人

山德薄緣淺侍師未久略述其目擊大概云爾

福建建甯縣巧洋弟子李道山敬述

三車祕旨

長乙山人李涵虛著　皖江陳櫻寧校訂

三車者三件河車也第一件運氣即小周天子午運火也第二件運精即玉液河車運水温養也第三件精氣兼運即大周天運先天金汞七返還丹九還大丹也此三車者皆以真神真意斡乎其中人能知三車祕諦則精氣神三品圓全天地人三仙成就

第一件河車

運氣功夫所以開關築基得藥結丹也其中次敘從虛空中涵養真息爲始收心調息閉目存神靜之又靜清而又清一切放下全

體皆忘混混沌沌杳杳冥冥功夫到此如天之有冬萬物芸芸各返其根如日之有夜亥漏沈沈各息其心此無知無識時也誰曉得無知無識之際竅有一陽來復恰如冬之生春夜之向曙驀地一驚無烟似有烟無氣似有氣由下丹田薰至心關使人如夢初醒初醒之候名曰活子時急起第一河車採此運行遲則無形之氣變爲有形此氣也名壬鉛名後天又名陽火故曰子時進陽火何爲進陽火學人把初醒之心陡地撥轉移過下鵲橋即天罡前一位誓願不傳之真訣也此心名曰天地之心又名妙心又名元神又名真意又名玄關發見移至尾閭守而不亂霎時間真氣溫從尾閭骨尖兩孔中透過腰脊升至玉枕鑽入泥丸古仙云夾

脊雙關透頂門修行路徑此爲尊卽指此也愚人不知運氣便要舌舐上顎以承甘露吁可笑亦可憐也皆不得師之過也須知運氣一道只可引氣入喉黃庭經曰服食玄氣以長生因此陽火之氣紫黑色名曰玄氣耳服食之法須要口訣乃能送入氣管否則走入食喉從何處立得丹基須把這陽氣送下氣喉至於玄膺乃化爲甘露之水黃庭曰玄膺氣管受精符此之謂也玄膺名玄塵又名玄壅言人之氣到此壅塞也俗人不知玄妙氣至泥丸就想他化爲神水如吞茶湯一般吾恐氣管一滴便叫汝咳而不休矣蓋水者有形之物安能入得氣管故黃庭曰出清入玄二氣煥于若過之昇天漢猶言清氣出於丹田玄氣入於玄膺二氣轉換云

爾氣化爲水洒灌心宮仍落於虛無竅內寶之裕之是爲築基築基既久積累益深乃有一箇時候照常靜坐忽於丹田中突出一物有聲如風雷之擊有色如星電之光是爲後天中先天藥卽按第一車迎之至於泥丸始化爲液餌而服之方得玉液丹頭此得藥結丹之始也以後工夫須要綿綿不絕固蒂深根乃盡養丹之妙謂看下文分解

第二件河車

運精工夫所以抽坎鉛制離汞煉己性也前此運氣日久得了小藥結了丹頭以後綿綿內息天然自在固守丹田每早辰間清坐清臥其丹如一團軟綿升於心府仍要收回虛中杳然無影方不

古其鼻息忍而不播伊乃嗚了一聲流入氣管降下重樓十二階梯神水灌注華池矣這箇華池人多不知或言舌胎下或言下丹田皆非也此華池在人兩乳中間名曰上氣海與玄膺隔一層耳白玉蟾云華池正在氣海內是也水滿華池走而不守至於絳宮心地清涼落於黃庭心火泰定此之謂抽鉛制汞巽虎降龍既未兩卦周流不息卽玉液煉己之事也但此玉液不能日日常有須加前頭運氣工夫運之數次乃有一次若做到玉液長來之時則黃中通理皮膚潤澤心君閒逸性體光明對境忘情在慾出慾隨緣度日在塵離塵真意堅牢劍鋒犀利圓陀陀光灼灼赤洒洒亮錚錚此煉己純熟時也於是講三車功夫又聽下文分解

第三件河車

運先天精氣丹家名汞迎鉛入情來歸性七返九還之事也前此煉己純熟汞性通靈進退自如雌雄應變功夫至此乃可行返還大事七返還丹者先將已成之汞性呼爲內丹於是入室坐圖把內丹藏於空洞之中上邊如乾下邊如坤性邊屬有命邊屬無先要以有入無然後從無生有其象如乾精播於坤毋坤乃寶腹而爲坎坤精感自乾父乾乃盧心而爲離乾坤既列名爲鼎器（神有妙盧也）離坎二用借此現形原夫以有入無之時也寂寂靜靜心死神存稍焉有自己識神化爲蕩人愛人之物試爾內神又有諸天魔將化爲好人惡人之物試爾內神諸般不動元神湛然乃更一時

焉有一支陽氣發生譬如坤陰之下一陽來復我卽吐乾宮一陰以迎之（下脫據上升心復然本予自然）名曰以汞迎鉛又曰大坎離交又曰內外陰陽消息消息既通於是命太乙神女僊邱蘭者捧出雌劍摘而取之立爲丹本此卽七返還丹也丹本既立神氣融和由是一陽漸長而爲兌坎男變爲兌女矣（此卽庚方月西江月緣眉月諸喻時也）因此兌女二字故丹家名曰首經又曰天癸（因頭面言耳愚人不知盲修瞎煉未遇真師之故也）丹士採此首經名曰攝情歸性五千四十八日歸黃道之時有如十五明月金水圓滿在人身中總一先天精氣騰騰壯盛之時也學人到此急起大河車運上泥丸稍焉有美液墜於顎中大如雀卵葡萄非靡非蜜異樣甘香此乃九還金液大丹也道人服此金液然後

名之曰鉛投汞金井木後天返先天嬰兒會姹女嬰姹相逢朝夕涵養久之洞見臟腑內外光明中有一真宛然似我此嬰姹復生嬰兒矣得此嬰兒者必須默默調養刻刻溫存由靈谷移上天谷然後出神入化高會蓬仙

收心法附錄

收心法題詞

平鋪直敘收心法上天憨喜無譴責窮年吃吃駕河車心似勤勞實安逸昨夜飛神朝上真封爲普教大真人道我四百年來事三番游戲到紅塵懷抱金丹獨得意也共蓬仙說啞謎覺來始動慈悲心手中直寫瓊琚記不分善惡與賢愚總要收心坐虛無入得

杳冥方見道最初一著好工夫

收心法下手工夫

養生之道真息爲本曾文遼云我爲諸公說端的命蒂從來在真息誠要言也下手工夫先靜心次減口次調息（心靜則氣平不息之調爲上）息平和然後閉目內觀神注臍根之下陰蹻一脈（谷道前陰後）如此片時將心息提上虛無竅內（臍後腰前中間一寸許下臍上有物）停神安息以自然爲主心太嚴則炎務必順其自然卽文火也心太散則冷務必守其自然卽武火也文武烹煉始終妙用內息勻稱勿忘勿助是時也心如虛空有息相依則不虛有息相隨則不空不虛不空之間靜而又靜清而又清氣息綿綿心神默默至此要一切放下人我

皆忘。此之謂鑽杳冥。杳冥中有氣。一神獨覺。此乃真息也。真息發現。蕭心酥癢。還要按入腔子裏虛無窠內。積之累之。則命蒂生而陽氣自長。乃可以開關運氣矣。

凝神調息。是下手工夫。凝神者。是收已清之心而入其內也。心未清時。眼勿內閉。先要自勉自勉。收他回來。清涼恬淡。始行收入氣穴。乃曰凝神。坐虛無中。不偏不倚。即是凝神於虛。調息不難。心神一靜。隨息自然。我祇守之。順之加以神光下照。即是調。調度陰蹻之息。與吾心之息相會於氣穴中也。神在氣中。默注元海。不交而自交。不接而自接。所謂隔體神交也。守其性不散亂。存其神不昏沈。故能杳冥恍惚。

心止於臍下。曰凝神。氣歸於臍下。曰調息。神息相依。守其清淨自然。曰勿忘。順其清淨自然。曰勿助。勿忘勿助。以默以柔。息活潑而心自在。即用鑽字訣。以虛空爲藏心之所。以昏默爲息神之鄉。三番兩次。澄之又澄。忽然心息相忘。神氣融合。不覺恍然而陽生矣。

收心法雜談

門人問曰。三車秘諦。盡洩天機。能不懼天譴乎。涵虛曰。非敢故違天譴。實望人改過自新。凡作功課。必先去人心。求道心。屏凡息。尋真息。然後定神氣。鑽杳冥。如此諸境。皆不可少。入吾道者。安得復爲小人。

凡做功夫。鑽杳冥。是第一樁難事。但先天一氣。自虛無中來。必有真杳冥。乃有真虛無。噫。先難而後獲。全身要捨得。昔我在洞天中。學鑽杳冥。杳冥中有氣。一神獨覺。此乃真息也。真息發現。蕭心酥癢。還要按入腔子裏虛無窠內。積之累之。則命蒂生而陽氣自長。乃可以開關運氣矣。

弟子問曰。先生傳道。人言過濫。倘下士得之。行持無效。能不反脣相詆耶。涵虛曰。不遭下士之譏。不足以見吾道之大也。大道者。先要清淨身心。調理神氣。其甚者。要能一切放下。鑽入杳冥。必有此等真功夫。然後有真效驗。彼無功而妄想效驗者。亦終爲不得效驗之人也。反脣相詆。何足病之。

弟子問曰。如師所說。惡人皆可學道乎。涵虛曰。可。即誦格語曰。從前種種。譬如昨日死。從後種種。譬如今日生。諸惡莫作。衆善奉行。則能轉地獄爲天堂。變黑氣爲紅光。余有三字訣。修道之士。勤誠恆。缺一不可。但勤矣誠矣。而結果必歸於恆。孔子曰。人而無恆。不可以作巫醫。況道乎。儒生習文藝。尚以數年爲期。甚至有十年者。豈修心煉氣。反不如讀書作文。

誠乃至陰之象。在易爲太極。在佛爲如如。孟子曰。至誠而不動者。未之有也。不誠未有能動者也。動對靜言。則知誠爲陰象。孔門之道。推至誠如神。論至誠無息。皆靜中大體大用。故以誠入靜。靜心不亂。以誠入定。定心不移。以誠守中。中心不偏。以誠入杳冥。則通微無礙矣。

勤爲學業之本。其在於道。更有不勤之勤焉。養自然之息。定自然

之心無爲而爲爲而不爲所謂綿綿若存用之不勤者真乃勤之至也

煉睡魔必用勤字跑香打坐精神倒退此誤用其勤之過也善煉睡者睡而不睡不睡而睡功夫自然不斷神氣自然加增熬更守夜反惹睡魔參同契曰寢寐常相抱覺悟候存亡能用此訣自然惺惺不昧

門人問曰陸潛虛仙師云交媾乃太上閟秘之旨其訣可得聞乎曰交媾者至陰之本杳冥之根也人能鑽入杳冥方能得成交媾我勤人先在虛空中圈煉靜之又靜定之又定無人無我無無亦無自然入得杳冥不交媾而自能交媾從至陰中生出至陽矣

交媾之法先天與後天不同先天交媾以性立命後天交媾以神合氣故入藥鏡云是性命非神氣水鄉鉛只一味先天名目獨有一物後天名目則分精神意氣魂魄性情若在先天只煉出一箇都皆有了總要從交媾中取出真陽耳人身五臟原有部位不可移動道家云乾坤坎離顛倒豈心可移於下腎可移於上耶非也所謂顛倒者乃心腎中之神氣耳心神俯而下就腎氣仰而上升神氣顛倒則有形之心腎亦如顛倒無形之乾坤亦皆顛倒顛倒交施坤中生一陽爲離離女與坎男交施則如西方之兌女相接東方之震男又將南北移爲東西水火變爲金木金情木性稱爲白虎青龍龍交虎如姹投嬰虎交龍如嬰投姹

道家還丹亦是浩然之氣其氣得手亦能見危授命殺身成仁古來謂之刀解究竟有神奇莫測處變化莫解處異乎儒家或死之後他處見之鬚眉轉少仙客同遊此乃還丹成就身外有身者至人得道生亦仙死亦仙如留形住世尸解登真之類是也仁者能靜生亦壽死亦壽如曾子全身顏淵短命之類是也

道有五失有淺嘗而去者有浮慕其名者有始勤終怠者有心性偏執未入門牆妄詆高深者有資質下愚喚之不醒呼之不悟者道有三得有知之者可爲靈人有好之者可爲真人有樂之者可爲至人

道情詩詞雜著附錄

道情詩二十四首

人道爲人好我道爲人忙不了縱然富貴不關心也要朝思暮想
登仙島咱家涵虛道人是也出世不凡投生又錯從小兒呼唔幾
宇長大來葛藤一身也要想文名傳世又要想陸地飛仙想得我
一事無成算得他五行有準幸還有茅庵一座道伴三人逍逍遥
遥高出塵寰之外喜喜笑笑盤桓水石之中秋末冬初山中無事
貪一壺菊花酒兒賞過早梅細將道詩吟詠也

堪歎我生下世來啊

自記前身是冷生湖南湖北一舟輕爲何惹下西方願雲水烟山
浪蕩行

又歎他生下世的
撞入胞胎寄了魂一重父母一重恩容顏也肖爺娘貌保抱提攜
笑語溫

生成人身這箇就好但要曉得珍重
鴈劫千生得箇人須知浩劫種來因純陽老祖婆心甚勸汝當前
重此身

修真的人一點凡心生不得聽我誦來
出山泉濁在山清自悔當年賦遠征忽見繁華多少事方知對境
不忘情

修道的人道心發生却在何處
風泉韻繞松篁不及平湖十里鄉月在天心寒在水令人心地
忽清涼

修行人上等的要從無中生有下手
我家丹法出瀛洲提箇虛無便起頭不怕全然無影響要從無裏
問根由

第一要煉精化氣
陰蹻脈上氣濛濛多少真元在此中採入虛無煉成氣蓬萊萬里
路相通

第二要煉氣化神
神氣交加入杳冥忽聞空處誦真經五方五氣來環繞報道生神
出始青

第三要煉神了性
仙氣須從靜裏尋紅塵路上少知音中庭坐得香三月長得黃芽
一寸深

出家人煉精生氣之後便有幾分效驗
朝朝運氣上泥丸浸浸甘津長舌端灌溉三田生百脈自然精長
谷神安

每日甘津滿口便生仙心
碧島幽棲賦小山純陽高坐畫樓間焚香掃地渾無事只有花齋
一味閒

生了仙心便生靜心
煙山深處好盤桓從此文心想煉丹袖捲白雲歸洞府垂頭閉目
坐蒲團
生了靜心便生真心
有識有知皆是假無知無識始生真一翻勘斗鴻濛破要往東方
做道人
真心發見真種常生
金投木汞共徘徊嬰姹相逢真快哉昨夜麻姑傳好夢紅丸一粒
遂懷胎
爲何叫以有生無

結成玉液作丹財放入坤家真靜哉忽見一陽來地下丹資還我
不須猜

爲何叫無中生有
真鉛出在太無中種在離宮出坎宮我見黃芽開勃勃人言白雪
滿虛空
爲何叫相接長生
汞性輕浮日好飛鉛情沈重食無違修丹但得情歸性定跨青鸞
入太微
爲何叫殺中有生
鉛投汞窘害中恩汞受鉛拘死裏生妙寶若還無管束神仙事業
不圓成
如何與青娥相見生下聖胎
青娥年少好修行不是孤陰體不生自與洞房相見後同床十月
產胎嬰
如何換鼎移胎子又生孫
大道原來步步高還丹成就見仙曹年年火候添門戶放眼蓬山
意氣豪
聽山人道來養生妙理有許多快活不知平時心慕的衆係

何師何仙
純陽處士老陳摶五代逍遙世外仙簡板漁筒方外樂任他離亂

自然安
又師事那位仙師
大元遺叟號三丰元末逃亡不見蹤直待承平方出世行雲流水
樂喬松
談咱家
涵虛逸客道情詩二十四章盡表之長乙山中無別事一聲魚鼓
一篇詞
收心法道情自遣
欲造大羅仙須把心兒煉功名休亂想利慾莫牽纏縱有游絲來
打算烈火燒除顯性天一頭起一頭斷只見減不見添那怕他心

狻萬萬那怕他意馬千千行內功呼吸丹田守真息清淨自然鑽杳冥引出祥烟冲得我絳宮癢癢醉得我四體綿綿這是俺降龍真訣斬蛇手段在人間處處相傳洩天機不費銀錢發財的門生封贄見貧窮的門生盡隨緣他也率真我也清廉俺如今掘井三年要做些功果因緣誰知道命途乖舛時運艱難家業蕭條英雄氣短丹床中一概不管有朝一日風雲便撒手逍遙上海山

心神篇以下雜體詩十三首

其心明明其用紛紛其神冥冥其體安敦語無所作爲而衆自親是以古人直取不神之神爲神

養心吟

掃除怨欲不辭難心既安時身亦安月吐清光臨止水風將涼意繞迴欄佛書參透無煩惱仙語得來有定觀長自收心腔子裏獨行獨坐獨盤桓

虛空吟三首

行之容易得之難除了虛空不造丹舉世若求安鼎處箇中境界比天寬

好之容易樂之難除了虛空不造丹舉世若尋生藥處壺中原是列仙壇

得之容易守之難除了虛空不結丹舉世若尋立命處起頭煞尾一團圓

修丹吟

按摩導引術易遇而難成金丹大道法難遇而易行行之亦不易然可按長生模範於天地煆煉於性情性情兩交感空谷自傳聲效驗有變化功夫在靜清心清而氣靜地下有雷鳴雷鳴震天地二候合真精龍虎一場戰於野定太平三陽開萬竅採藥到中營從此十箇月文火養胎嬰劈破泥丸頂逍遙上玉京

與人談不死術

古有不死神並無不死身其神得不死即是得仙人人死神則亡仙死神則存存亡隔天壤仙凡非等倫世上期頤叟亦能歷多春究其老將至模糊失性真茫茫貪欲授奄奄志氣昏未死身先亂

未生昧前因並不待來世眼前早沈淪誰能抱奇術閒居煉元神縱難逃一死靈性獨超塵逍遙天地間吹蕭隨洞賓

歎色慾關

千古大癡人愛色如愛花千古下愚人貪欲無津涯慾縱色必損狂飇捲林葩國風止於色稍稍有風華蕩子酣於慾其類同豬豭色慾兼修者荒亡盡可嗟不如挈美姝絕慾煉丹砂奇哉張果老攜妻種園瓜幻哉伊用昌與妻唱雲霞兩賢皆豔色世外歎情賒至人無慾念淫根斷莫邪我愛古仙人仙女爲渾家

學道者宜絕慾

大丹用爐鼎乃煉藥溫養喻言俗人不察疑謗叢生此執泥

文字之過也余戲仿其詞與拘墟者明其意

兌金十四兩堪作神仙鼎取他癸中鉛補我身中損紅羅養性真丹房好器皿功成悉棄之選配同修省有一東家郎妙年剛修穎坎離顛倒顛性情兩相肯是吾靈父母同入洞天隱道成一家仙大羅來接引

和麻碧城先生衰中盛體韻

亥盡仍逢子冬初早見春一陽來復始萬物漸含新雪地山河亮霜天氣象真寒圍佳果熟橘酒露全神

曉起大悟

萬事不如意歸來復吟詩此身宜獨善吾道未盡差逮燕來早

夜寒雞唱遲曉星如碗大天象少人知

重九後招諸弟子遊墓頤觀

虛空結翠鬱蒼蒼拍手行歌到上方我願衆生登壽域仙泉端爲老人香

重九寓雷養正家

重陽天氣雨如絲養正堂中正舉巵醪酒醉人殊不覺荔言待客少相知惟君與我呼同調促膝談心出妙詞何日同騎雙白鶴青城山下覓靈芝

滿江紅第一體

拍掌高歌歎世人宛如燈燭笑虛生浪死成何收束名利場寬空

白戰詩書債滿尋丹訣問先生何日海天遊容吾說　親尚在家難出恩最重情難絕把名韁解下且歸茅屋黍豆承歡耕綠野山樽介壽栽黃菊要等我侍白頭人方纔決

滿江紅第二體

請問名公怎麼叫修仙修佛須要把儒書參透再同君說養性存心包妙道修身立命傳真訣浩然中養就還丹騎龍出　天運泰賢人育君道盛才臣作笑我儕疏嬾何須獻璞天下功名那個慧人間風浪無邊惡到不如奉養山林早抽足

滿江紅第三體

制藝文章盡都是六經糟粕況加了油腔滑調有何真實趨時醜

態真可笑出名心何大急靠詩文做箇大官兒興家業　初學念先差失權到手因貪得把錙銖重看罡民輕擲有箇清官明義利奈無錢奉上成仇敵看我輩出山難忙收拾

大江西派九字

西道通　大江東　海天空

呂祖題詞

大江初祖是純陽九轉丹成道氣昌今日傳心無別語願君個個駕慈航

補天髓摘抄

息於足踏水海底之中如此定刻自然不凝不跳止便自知
鼻中氣根重復漸漸舉我手氣息漸下降至足踏底起上升至臍輪即自止而
不上復由臍輪下降至足踏底即是升降降未出半寸十分
半之間住其流衍上下之際靜守天然不化之機萬不可指有
無深

邪魔惡鬼能作障礙亦後令阻之前老子所謂重爲輕根
靜爲躁君是也

氣者水非是水性不能得也

有裡在內故非常人之氣可比此名仙經中無上九得先天
氣者水非是水性不能得也

神心神也屬火法踏舌腎底水腎屬水水火須
爲水滅而火中燒無子氣存於水中非化氣爲何住此氣中
至要緊處推本舍歸本舍是即外數不味之體歸本法踏宋中而不出半寸十分
大抵最難收攝是心火令欲火去水欲火上
如調方爲口有調攝火火則氣自軟此藥方爲調攝內非謂用口吸
天地之氣爲己有如是無子無病無老無死

天也
水油有如燈油將盡而木見壬癸油乃吐木不熄也蓋損
一為人身中之腎真水真火一為人身中之肝真木真火
一真木此活一日哩漢而活水一日哩漢而活水一日哩漢而活水
丸圓活潤
外感真陰
後藏木之地多真
水所剋相木不能獨立使水而非壬癸水而作木助焉
全時土旺
土潤木疏
土燥木枯
土厚木折
土崩木陷
土多木埋
土重木浮
土虛木搖
土實木堅
土薄木達
土乾木燥
土濕木滯
土暖木榮
土寒木凋
土裂木斷
土焦木槁
土埋木折
土變木從
土化木相
土生木旺
土剋木休
土洩木囚
土盛木墓
土絕木死
土胎木病
土養木絕
土長木衰
土沖木敗
土合木生
土冲木傷
土刑木戰
土會木鬼
土方木庫
土局木墓
土會木局
土方木局
土會木庫
土局木庫
土方木墓
土會木墓
土局木鬼
土方木鬼
土會木絕
土局木絕
土方木絕
土會木死
土局木死
土方木死
土會木病
土局木病
土方木病
土會木養
土局木養
土方木養
土會木長
土局木長
土方木長
土會木衰
土局木衰
土方木衰
土會木沖
土局木沖
土方木沖
土會木敗
土局木敗
土方木敗
土會木合
土局木合
土方木合
土會木生
土局木生
土方木生
土會木旺
土局木旺
土方木旺
土會木剋
土局木剋
土方木剋
土會木休
土局木休
土方木休
土會木洩
土局木洩
土方木洩
土會木囚
土局木囚
土方木囚
土會木盛
土局木盛
土方木盛
土會木墓
土局木墓
土方木墓

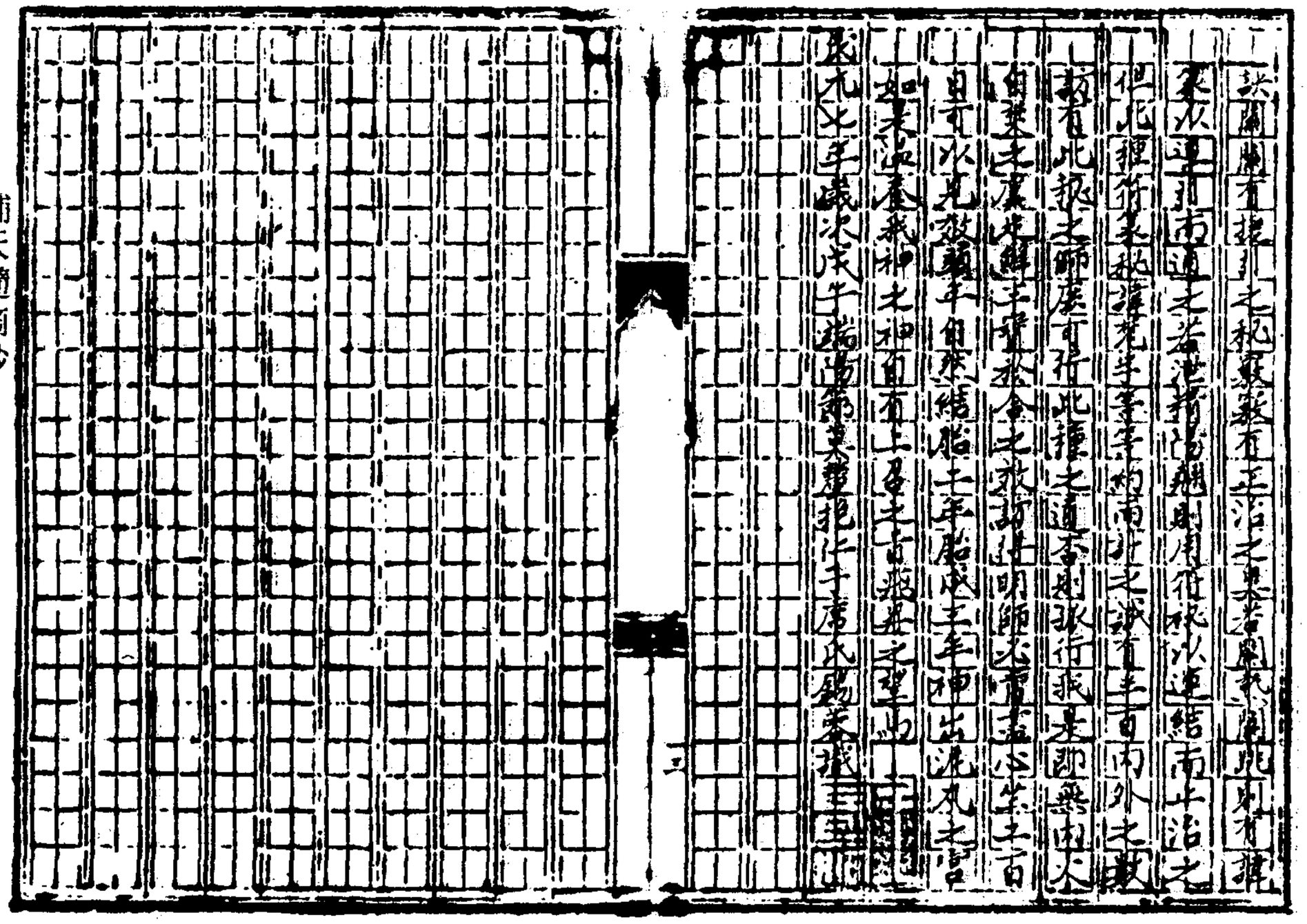
基財外泄非特成功之難即守亦不易矣
歸重未作干面未作干力一作推重土土喜火生火忌木洩火火忌水滅火
發源水木火非木火不知應之則此為水重水濁火重火熄
北乃干化癸之法未通歸倩萬木能知何謂至仲經留事未
發源干未雲重水干化癸之現事干是事癸是水干為南
張干山為即陰聚中生陽木有氣無質者也癸陰即所化之精則
從木陰所以滅者也火化精微如
稼也化干生由十後其精爲未通干指者水也陰也水所以
滋木木陰所以滅者也火化精微如
日也北俗言天氣則指生時指外清明干未乙致所謂煉乙
非但張干中藏真水通雨不留范師有木化火應事雷時如
快刀劈水刺鎖水物
水聚而不流不洩不看水洩不看水聚不流不留者水陷也
滿盤陰也木而不曲不直不生不長不留流水

向右辨二十四動右旋用左脈二十四動動主萬一俱敗動生
先時才起此動連來十次如未得暇仍生仙如前補前中萬
生時宜得不未見法來者不傳小腸未十動亦見兩手脈俱
陰陽陰氣勝動仍如前未取未仍如前逐不住遍數得
得玉莖龜頭縮退睾丸不出兩處此未補前是才時雖兩施
手場百數挂越未不足水動其情未大漏此以已越次中然後
入九連主功能錦節見效

北補前手法十書由後者先生手未玉要白通友系翼雲

北補前手法十書由後者先生手未玉要白通友系翼雲

北補前手法之盛書



十二段錦序

原夫人之生死病之輕重必先視元氣之存亡所謂元氣者何五臟之真精即元氣之分體也而究其本原道經所謂丹田難經所謂命門內經所謂七節之旁有小心陰陽開闢存乎此呼吸出入係乎此無火而能令百體皆温無水而能令五臟皆潤此中一綫未絶則生氣一綫未亡胥賴乎此人之臟腑經絡血氣肌肉一有不慎外邪干之則病古之人以鍼灸爲本繼之以砭石導引按摩酒醴等法所以利關節和血氣使速去邪邪去而正自復正復而病自愈平日尤重存想乎丹田欲使本身自有之水火得以相濟則神望氣足邪不敢侵與其待疾痛臨身呻吟求治莫若常習片刻之功以防後來之苦雖壽命各有定數而體氣常獲康强於平時矣

茲編取豐城徐鳴峰本參之醫經各集而畧爲增刪凡於五官四體各有所宜按摩導引者列之於分行外功內任人擇取行之仍取前人所定合行十二段法載於歌訣俾得照依次序遍及周身此皆盡人可行隨時可作功簡而效神而速不須倏談高遠而卻病延年實皆信而有徵即老子赤松子鍾離子所載節目亦不外此誠能日行一二次無不身輕體健百病皆除從此翔洽太和共登壽域不甚善乎爰泚筆而爲之記

咸豐八年孟冬古吳潘霨偉如前書於長蘆節署

閉目冥心坐　握固靜思神　叩齒三十六
兩手抱崑崙　左右鳴天鼓　二十四度聞
微擺撼天柱　赤龍攪水津　鼓漱三十六
神水滿口勻　一口分三嚥　龍行虎自奔
閉氣搓手熱　背摩後精門　盡此一口氣
想火燒臍輪　左右轆轤轉　兩脚放舒伸
又手雙虛托　低頭攀足頻　以候神水至
再漱再吞津　如此三度畢　神水九次吞
嚥下汩汩響　百脉自調勻　河車搬運畢
想發火燒身　舊名八段錦　子後午前行
勤行無間斷　萬病化爲塵

以上係通身合總行之要依次序不可缺不可亂

先要記熟此歌再詳看後圖及各圖詳註各訣自無差錯十二圖附後

十二段錦第一圖

閉目冥心坐握固靜思神

盤腿垂坐緊閉兩目冥心中雜念凡坐要坐起
精深腰不可軟弱身不可偏倚兩手牢握固者握手牢固
以開關却邪也靜思者靜息思慮而存神也

十二段錦第二圖

叩齒三十六兩手抱崑崙

上下牙齒相叩作響宜三十六聲叩齒以集身內
之神使不散也亮齒即頭以兩手十指相叉抱住
後頭即用兩手掌緊捺耳門瞞記鼻息九次微微
吁吸不宜有聲

十二段錦第三圖

左右鳴天鼓二十四度圖

記鼻息出入各九次畢即放所叉之手移兩手
掌緊捺耳以第二指壓於中指之上作力彈下第二指
重彈腦後更之聲共左右各二十四度兩手
同彈共四十八聲仍去手經圖

十二段錦第四圖

微擺撼天柱

天柱即後頭低頭如招撼各二十四次向左右側視肩水過之左

十二段錦第五圖

赤龍攪水津鼓漱三十六神水滿口勻一口分三嚥
龍行虎自奔

赤龍即舌以舌頂上腭又攪滿口內上下兩旁使
水自生鼓漱於中三十六次神水即津液分
作三次要汨汨有聲吞下心瞄想目瞄看所吞津
液之直送至臍下畢曰龍即津虎即氣津下去氣自

十二段錦第六圖

閉氣搓手熱背摩後精門

以鼻吸氣閉之用兩掌相搓擦極熱急分兩手摩
後腰上兩邊一面徐徐放氣從鼻出精門即後腰
兩邊骨處以兩手摩二十六遍仍收手握固

十二段錦第七圖

盡此一口氣想火燒臍輪

閉口鼻之氣以心瞄想運心頭之火下燒丹田臍
以有熱即放氣從鼻出屢畢即停丹田

十二段錦第八圖

左右轆轤轉

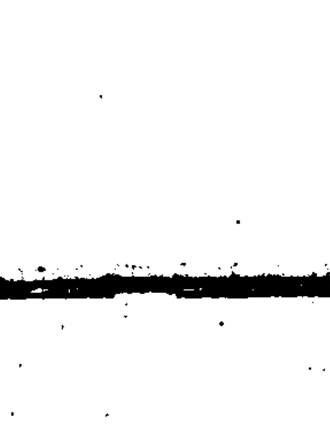
曲灣兩手先以左手過
一般右手亦如之此摩
說畢數數齒法

十二段錦第九圖

兩脚放舒伸义手雙虛托

放所舉兩手伸向前兩手指相义反掌向上先實所义手於頭頂作力上托要如重石在手托上殿身俱著力上資手托上一次又放下安手頭上共九次

十二段錦第十圖



低頭攀足頻

以兩手向所伸兩脚處作力扳之頭低如禮拜狀攻扳收足舉坐最手握固

十二段錦第十一圖

以候神水至再漱再吞津如此三度畢

神水九次吞嚥下汩汩鳴口內以候津生

再用舌攪口內以候津生兩度共三度作六次吞共九次畢前一度作三次吞此嚥津三度百脉自調勻

十二段錦第十二圖

河車搬運畢想發火燒身舊名八段錦

子午前後行勤行無間斷萬疾化爲塵

心想臍下丹田中有白氣如大圓氣如忽大便將熱氣運至教閉背脊後腦後頭頂止又閉氣如大便處升上腹前面頸頂至臍下丹田止想畢氣大落通身皆然

坐行外功訣

心功

一凡行功時先必冥心息思慮絶情欲以固守神氣

身功

一盤足坐時宜以一足跟抵住腎囊根下令精氣無漏

一垂足平坐膝不可低腎子不可著在所坐處手坐高則坐者膝上

一凡行功畢起身宜緩緩舒放手足不可急起

一凡坐宜平直其身豎起脊梁不可東倚西靠

首功

一兩手掩耳即以第二指壓中指上用第二指彈腦後兩骨作響聲謂之鳴天鼓扣風池氣

一兩手相叉抱項後面仰視使手與項爭力日各

手著向前力向後

面功

一用兩手相摩使熱隨向面上高低處揩之皆要週到再以口中津唾於掌中擦熱揩面多次凡用兩手摩熱時宜閉口鼻氣摩之能令不生顏色光潤

耳功

一耳宜按抑左右多數謂以兩手按兩耳輪一上一下摩擦之所謂營治陰陽使人聽氣

一平坐伸一足屈一足橫伸兩手直豎兩掌向前若推門狀扭頭項左右各顧七次除耳鳴

目功

一每睡醒且勿開目用兩大指背相合擦熱揩目十四次仍閉住暗輪轉眼珠左右七次緊閉少時忽大睜開能作此法者大益精光

一用大指背曲骨重按兩眉旁小穴三九二十七遍又以手又以手摩兩目額上及旋轉耳行三十遍又以手逆乘額從兩眉間始以入腦後髮際中二十七遍仍須嚥液無數能治耳目諸疾

一用手按目之近鼻兩眦角閉氣按之氣通即止

一跪坐以兩手據地回頭用力視後面五次謂之虎視能除項強不可轉側一作牀

口功

一凡行功時必須閉口

一口中焦乾口苦舌澁嚥下無津或吞唾唉痛不能進食乃熱也宜大張口呵氣十數次每天鼓九次以舌攪口內嚥津復呵復嚥候口中清水生即熱退臟涼又或口中津液冷淡無味心中汪汪乃冷也宜吹氣温之候口有味即冷退臟煖

一每早口中微微呵出濁氣隨以鼻吸清氣嚥之

一凡睡時宜閉口使真元不出邪氣不入

舌功

一舌抵上腭津液自生再攪滿口鼓漱三十六次作三口吞之要汩汩有聲在喉謂之崇嚥灌溉五臟可常行之

齒功

一叩齒三十六遍以集心神

一凡小便時閉口緊咬牙齒除齒痛

鼻功

一兩手大指背擦熱揩鼻三十六次能潤肺

一視鼻端默數出入息

一每晚覆身臥暫去枕從膝灣反豎兩足向上以鼻吸納清氣四次又以鼻出氣四次氣出極力後令微氣再入鼻中收納能除身熱背痛

手功

一兩手相叉虛空托天按頂二十四次除腦邪

一兩手一直伸向前一曲迴向後如挽五石弓狀除臂膊邪

一兩手相捉為拳搥臂肘及腰腿又反手搥背上各三十六次去四肢腦邪

一兩手握固曲肘向後頓掣七次頭隨手向左右扭治身肩疼痛上火

一兩手作拳用力左右虛築七次除心腦風邪

十二段錦 附功訣 十一 陳氏未學齋藏刊

足功

一正坐伸足低頭如禮拜狀以兩手用力攀足心十二次去心包絡邪

一高坐垂足將兩足跟相對扭向外復將兩足尖相對扭向內各二十四遍除兩膝風氣

一盤坐以一手捉脚指以一手揩脚心湧泉穴濕則皆發此至熱止後以脚指忍動轉數次除濕熱健步

一兩手向後據牀跪坐一足將一足用力伸縮各七次左右交換治腰膝

一臨睡時坐於牀垂足解衣閉息舌抵上腭目視頂門提縮穀道如忍大便狀兩手摩擦兩腎腧穴各一百二十次能生精固腰痛除小便頻數

陽不走

一臨睡時坐於牀垂足解衣閉息舌抵上腭目視頂門提縮穀道如忍大便狀兩手摩擦兩腎腧穴各八十一遍訣云一擦一興陽不走

肩功

一兩肩連手左右輪轉為摩轄轤各二十四次先右轉日單轄轤左右轉日雙轄轤

一調息神思以左手擦臍十四遍右手亦然復以兩手如數擦脇連肩擺搖七次嚥氣納於丹田握固兩手復屈足側臥能免夢遺

腹功

一兩手摩腹移行百步除食積

一閉息存想丹田火自下而上遍燒其體

腰功

一兩手握固拄兩脇肋擺搖兩肩二十四次除腰脇痛並去腹中積氣

背功

一兩手據牀縮身曲背拱眷向上十三舉除心肝邪

腎功

一用手兟裹外腎兩子一手擦下丹田左右換手各八十一遍訣云一擦一興陽不走

一臨睡時坐於牀垂足解衣閉息舌抵上腭目視頂門提縮穀道如忍大便狀兩手摩擦兩腎腧穴各

體氣衰備終不及行爲可惜也

十二支秘訣 門十一 陳氏志齋家藏刊

內功正面圖

十二支秘訣 門十一 陳氏志齋家藏刊

內功背面圖

前列按摩導引之既行之於外矣血脉俱已流暢肢體無不堅強再能調和氣息運而使之降於氣海升於泥丸則氣和而神靜水火有既濟之功方是全修真養其他玄門服氣之術非有真傳口授反無益而有損今擇其無損有益之調息及黃河逆流二訣隨時隨地可行以助內功附錄於右

此爲分行外功者指出內功知所選擇其實已備十二段中每日於暇時不必拘定子午擇一片刻之閒使心靜神閒盤足坐定寬解衣帶平直其身兩手握固閉目合口精專一念兩目內視卽齒三十六聲以舌抵上腭待津生時鼓漱滿口汩汩嚥下以目內視直送至臍下一寸二分丹田之中

再以心想目視丹田之中彷彿如有熱氣輕輕如忍大便之狀將熱氣運至尾閭從尾閭升至腎關從夾脊雙關透頂門修行徑路此爲尊以神庭降下鵲橋重樓降宮臍輪氣穴丹田

按古仙有言曰夾脊雙關透頂門修行徑路此爲尊以其上通天谷下達尾閭要識得此爲心腎來往之路水火既濟之鄉欲通此竅先要存想山根則呼吸之氣暫不由泥丸通夾脊透混元而直達於命門蓋謂常人呼吸皆從咽喉而下至中脘而回若至人呼吸由明堂而上至夾脊而流於命門此與前說稍異然嚥津爲自己之氣從中而出故存想從尾閭升至泥丸而古仙則吸天地之氣田山根而泥丸直達命門也

凡五臟受病之因辨病之悞免病之訣分類摘錄俾於未病之先知所做懼方病之際知所治療而脾胃爲養

肝實也

脾臟形如鸚鵡蓋附於胃運化水穀

脾屬土旺於四季月色主黃甘味入脾外通竅於口出汁液爲涎在七情主思慮在身主肌肉所藏者志所惡者濕面色黃者脾弱也好食甜者脾不足也脾有病口淡不思食多涎肌肉消瘦

肺臟形如懸磬六葉兩耳共八葉上有氣管通至鼻間位居極上附脊第三椎爲五臟華蓋

屬金旺於秋七八月色主白辛味入肺外通竅於鼻出汁液爲涕在七情主喜在身主皮毛所統者氣所藏者魄所惡者寒面色淡白無血色者肺枯也右頰赤者肺熱也氣短者肺虛也背心畏寒者肺有邪也肺有病咳嗽氣逆鼻塞不知香臭多流清涕皮膚躁癢

腎臟湯婦丁豆有雨收一左一右中爲命門尺是
厲

曷水旺於冬十十一月色主黑滅味入腎外通竅於
耳出汁液爲津唾在七情主慾在身主骨與齒所載
者精所惡者燥面色黑悴者腎竭也齒動而痛者腎
火也耳鳴者腎虛也目睛內壞子眷者腎病也
陽事衰而不舉者腎弱也腎有病厲中痛膝冷脚痛
足痒踡起發昏體重骨酸胯下動風牽痛厲低屈難
伸

坿神仙起居歌訣

行住坐卧處手摩腦與肚心腹痛伏時兩手腹下踞踞
之微脇腰背拳摩腎部總覺力倦來即使家人助行之
不厭頻晝夜無窮數歲久積功成漸入神仙路

坿易筋經十二圖

第一圖

韋馱獻杵

立身期正直　環拱手當胸
氣定神皆斂　心澄統亦恭

第二圖

韋馱獻杵

足指挂地　兩手平開
心平氣靜　目瞪口呆

第三圖

韋馱獻杵
掌托天門目上視
力周骸胸渾如植
舌可生津將膀挺
兩拳緩收回虛
足尖著地立身端
咬緊牙關不放寬
鼻能調息覺心安
用力還將挾重看

托星換斗勢
雙手擎天掌覆頭
鼻端吸氣頻調息
更從掌內注雙眸
用力收回左右脾

第五圖

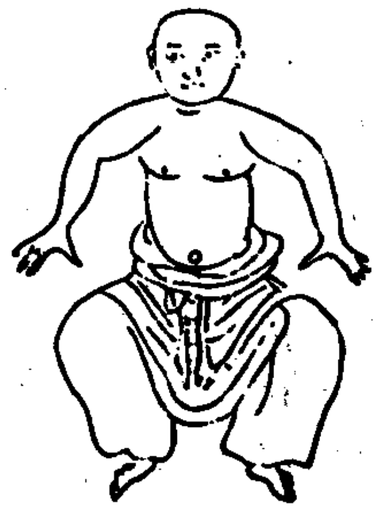
倒拽九牛尾勢
兩骸後伸前屈
用力在於兩膀
小腹運氣空鬆
意來須注雙瞳

出爪亮翅勢
挺身兼怒目
用力收回處
推手向當前
功須七次全

第七圖

九鬼拔馬刀勢
側首灣肱　抱頂及頸
弗嫌力猛　左右相輔　自頭收回　身直氣靜

十二段錦卷四
第八圖



三盤落地勢
上腭堅撐舌　張眸意注牙　足開蹲似踞
手按猛如拏　兩掌翻齊起　千觔重有加
瞪睛兼閉口　起立足無斜

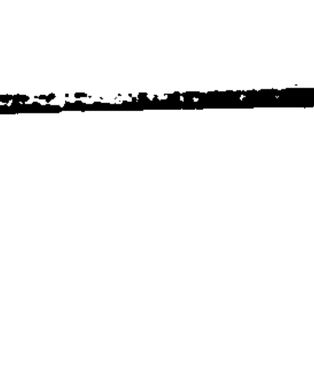
第九圖

青龍探爪勢
青龍探爪　左從右出
力周肩背　圍收過膝　修士效之　掌平氣實
兩目注平　息調心誼

十二段錦卷四
第十圖

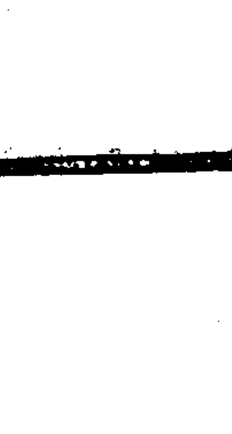
臥虎撲食勢
兩足分蹲身似傾　屈伸左右骸相更
昂頭胸作探前勢　傴背腰還似砥平
鼻息調元均出入　指尖著地賴支撐
降龍伏虎神仙事　學得真形也衛生

第十一圖



打躬勢

兩手齊持腦　垂腰至膝間　頭惟探胯下
口更齒牙關　掩耳聰教塞　調元氣自閑
舌尖還抵腭　力在肘雙彎



第十二圖

十二段錦圖

掉尾勢

膝直胯伸　推手自地　瞪目昂頭　凝神壹志
起而頓足　二十一次　左右伸肱　以七爲誌
更作坐功　盤膝垂眥　口注於心　息調於鼻
定靜乃起　厥功維備　總攷其法　圖成十二
誰實貽諸　五代之季　達摩西來　傳少林寺
有宋岳侯　更爲緊識　却病延年　功無與類

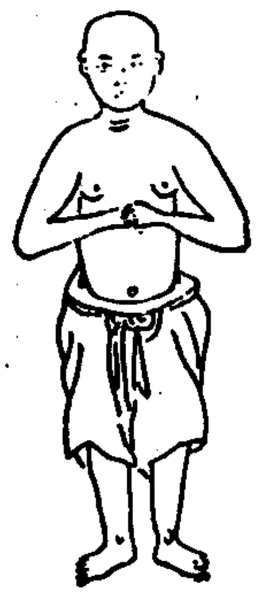
坿卻病延年法圖

第一圖

以兩手中三指按心窩由左順採圍轉二十一次

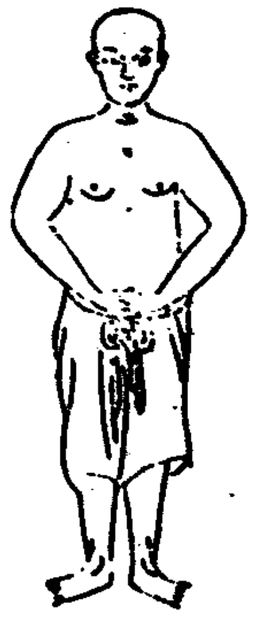
第二圖

十二段錦圖



以兩手中三指由心窩順採而下且採且走採至臍下高骨爲度

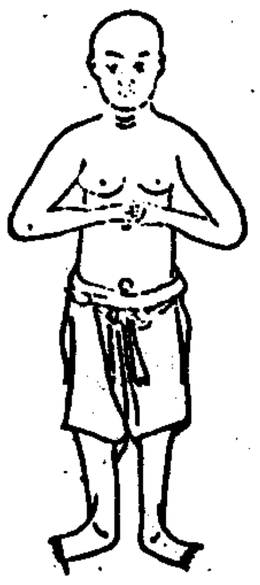
第三圖



以兩手中三指由高骨處向兩邊分揉而上且揉且走揉至心窩兩手交接爲度

十二段錦

第四圖



以兩手中三指由心窩向下直推至高骨二十一次

第五圖

以右手由左繞摩臍腹二十一次

十二段錦

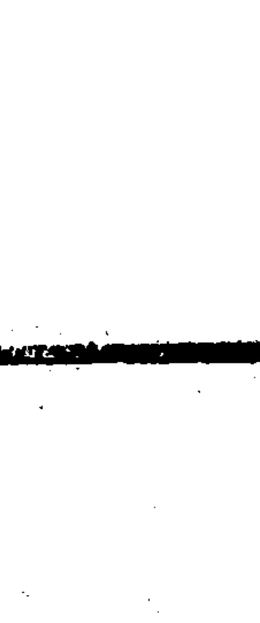
第六圖

以左手由右繞摩臍腹二十一次

第七圖

以左手將左邊軟脇下腰腎處大指向前四指托後輕担定用右手中三指自左乳下直推至腿夾二十一次

第八圖



以右手將右邊軟脇下腰腎處大指向前四指托後輕担定用左手中三指自右乳下直推至腿夾二十一次

第九圖

採摩畢遂跌坐以兩手大指押子紋四指拳屈分按兩膝上兩足十指亦稍鈎曲將肘自左轉前由右歸後搖轉二十一次畢又照前自右搖轉二十一次

前法如搖身向左即將肘肩搖出左膝前向即搖伏膝上向右即搖出右膝向後即弓腰後撤總不以採摩轉滿足爲妙不可急搖休使著力

凡採腹時須凝神淨慮於矮枕平席正身仰臥齊足屈指輕採緩動將八圖挨次做完爲一度每逢做時連做七度畢遂起坐搖轉二十一次照此清晨睡醒時做爲晚課日三課爲早課午申做爲午課晚間臨睡時做爲晚課日三課爲常倘遇有事早晚兩課必不可少初做時一課二度三日後一課五度再三日後一課七度無論男婦皆宜惟孕者忌之

全圖說

全圖則理備化生之機更易見也天地本乎陰陽陰陽主乎動靜人身一陰陽也陰陽一動靜也動靜合宜氣血和暢百病不生乃得盡其天年如爲情欲所牽永違動靜過動傷陰陽必偏勝過靜傷陰陽必偏勝且陰傷陽無所成陽亦傷也陽傷而陰無所生陰亦傷也既傷夫生生變化之根已塞非用法以導之則生化之源無由啟也採腹之法以動化靜以靜運動合乎陰陽順乎五行發其生機神其變化故能通和上下分理陰陽去舊生新充實五臟駈外感之諸邪消內生之百病補不足瀉有餘消長之道妙應無窮何須藉燒丹藥自有却病延年之實效耳

錦身挩要之書乃採真挩要之指旨也昔漢之正陽翁傳之於唐之純陽翁純陽公傳之於宋之希賢翁希賢翁先生聖聖相繼不過至人則不傳也稽古及今李道之士知採真而不知錦身者有焉知錦身而不知採真者有焉其於二事雙脩者其何幾哉人惟昆陵滇真者有焉其於二事雙脩者其何幾哉人惟昆陵滇沈子慕道精誠存心懇切是以希賢翁先生遂以金丹口訣作成採真挩要之書以授之則採真非錦身煉已之功不可得也故後以錦身之事作成紀句三十六首以按太乙周天之數次之為三卷上卷十二首以錦其龍中卷十二首以錦其虎下卷十二首以龍虎交會之錦以授之廼以採存煉已之功預準其之道故曰以錦其身也所後請予以為之註詳而不得未免忘僭踰之罪於每章之下釋以直指而註之以成書也其於築基之法養性之方龍虎交馳內外鍊已無不悉於其中矣俾夫學者觀之無不知知之無不行知之分明行之純熟以為採真挩要之指旨也有後學養至剛序

目錄 上卷

踏地龍　擺尾龍　磨頂龍
旋風龍　交足龍　撞關龍
閉息龍　登天龍　升騰龍
取水龍　降丹龍　拍火龍

中卷

躍山虎　出洞虎　飛虹虎
舒筋虎　趴心崖虎　鼎峙虎
獨立虎　翻身虎　叉腳虎
桃花虎　納泉虎　安神虎

下卷

虎吹龍笛　龍鼓虎琴　龍虎交加
龍虎彎拔　獻龍招虎　地龍天虎
虎動龍迎　龍歸虎窟　龍問虎信
虎躍龍潭　虎至龍笛　三虎朝龍

歸身梳要卷之上

掌金光禪真人參定 玄牝諦訂真人參至剛註

踏地龍

兩手牢拏兩肘中脚頭著地脚跟舂力行三八潮皆落大地江河一瀉空

至剛曰以兩手拿兩肘者所以斂其筋骨也以脚跟舂地者所以降其氣血也蓋筋骨斂則氣血不妄行而易降氣血降則筋骨不妄動亦可施也

擺尾龍

擺尾須龍令左右如藤頭向處莫容虛力行三八舒筋骨筋骨能舒動尾問

至剛曰以胯扭向左而實其左脇所以舒其左筋骨也以胯向右而實其右脇所以舒右筋骨也左右而行之者豈非所以動尾閭之筋骨乎

磨頂龍

左手拏龍做甚磨却將右手頂頭磨前輕后重無火但使心酸淚泰何

至剛曰左手拏龍之頭右手摩龍之項前輕前輕者為其畏也後重者使其頑劣也後重者使其頑劣多者以心酸方止既止使其頑劣無知見虎而不惧也

旋風龍

左手楊拳右陰隨右亦如之左亦回俯首力行因甚事毋令遍體骨筋束

至剛曰以左拳向左而右拳隨以右拳向右而左拳隨以右拳向左而右拳隨以左拳向右而左拳隨以左拳向右而右拳隨以右拳向左而左拳隨以左拳向左而右拳隨以右

至剛曰双手驚天砰力撞以一身鞠躬砰氣衝
氣既衝則泥丸透上則笛可吹笛既可吹則自
然有泥丸風生之驗也

閉息龍

閉息工夫不可無不能閉息盡成証若行九九功純
熟便是修真大丈夫

至剛曰閉息工夫不可無也苟不能息鍵能別
閃工夫甘為証矣若能行之純熟可謂修真叢
一件工夫第一件難事豈非人間大丈夫之能事乎

登天龍

將身卧地把心閑以脇齊胸兩手按一築一登連九
九自然轉過尾閭之閉

至剛曰身卧地砰一心忘身膝齊胸砰兩手按
膝用登按之數轉過尾閭之閉未有不用登按
砰能轉過尾閭之閉者也

昇騰龍

忍便吸鼻幷手乂腰磕脇舌唇舌抵橋九九三三重用
力雙閉夾脊湧如潮

至剛曰不忍便則有降砰無幷不吸鼻則無通
砰有塞不汐唇包其血薀則夾脊之筋不舒不
汐舌抵其橋則玉枕之閉難通惰膝乂腰通身著力
則黃河之水逆湧如潮矣

取水龍

夾脊双關路既通鼻中吸氣水随龍脊香水井騰后
玅驗馨香到口中

至剛曰龍降沱砰取水水随龍砰幷天全憑吸
鼻之工夫汐造通玄之玅馨香既到口方可承求
鉛玅驗能通宜下手

降丹龍

既至泥丸頂上来却將意管鼻中裁喉邊吸漸類催
墜頃刻無為自降臨

至剛曰裁意於鼻內閉孔竅之不通吸漸於喉
邊候霊丹之脫落無為自降臨吸重汐傷毋有作
相吞莫嗞輕砰失所仙翁快詩但言無為自降砰
不言有依相吞者固自然孔竅穴中行

、拍火龍

巍然靜坐意須存兩手更相拍顛門一百数中安悉
血遍身凉爽快如神

至剛曰不靜坐則意不存不拍頂則火不降故於身
勞動之後築血甚盛之時默然存意汐兩手更便相

拍頂則氣血有安逸之樂而無妄行之患矣

錦身拢要卷之上終

羅山虎

立在南山羅忙山西山住後莫令閣力行三八山門閣好使青龍扶虎還

至刖曰人不羅山則山門不閣龍不接虎則虎体不來然則龍復接虎尾泰何其門不閣則入頭不伸能得欲使閣其門必頼住来力躍自然振動其戶也

出洞虎

先把身如四足形前伸右屈力伸行右伸前屈如前法三八工夫各等停

至刖曰不循以足伸又以手為足故曰先把身如四足形前伸右屈者以身坐右伸其足也右伸前屈者以身向前伸其手也前右如三形如出山之虎則筋骨舒伸臟腑和血脉調通等停者即如前之謂也

飛虹虎

直身兩手悉飛東轉過西来也一同左右力行三八数自然舒暢快心胸

至刖曰以兩手飛向左伸轉向右阮向右伸復向左右之若長虹之状故筋骨舒伸心胸暢

兵疾病何由生我

舒筋虎

形躰須令四足蟠左前右后直如弦右前左后仍如此筋骨安舒疾病痊

至刖曰前左足伸后右足直之如弦前右足伸后左足亦當如是数週三八則筋骨安舒伸疾病自除

懸崖虎

手抱懸梁着力秣仍令左右各分明一升一降周三八疾病蠲除氣血行

至刖曰以兩手着力抱懸梁懸起身軀一力起於梁之左一力懸起於梁之右如是行之則疾病蠲除氣血調和四肢舒暢五臟安逸也

鼎峙虎

蹯脉仍令兩手撐肩前肩后力如爭頭昂臂直行三八搖失筋骸理大經

至刖曰蹯脉伸坐如一足也兩手伸撐共三足乎故曰鼎峙然后昂頭以左右兩肩力如相爭之

狀　狀擺其筋則經調悉順百病皆療鼻足工夫其
大如來
獨立虎
曲令一足在其髖兩手舒如舉動疫左右更行三八
就自然遍躰骨節安
至則曰足如在髖者由一足在股也舒手舉重
者兩手如提重物也兩足更行遍身舒暢則疾病
可除卻安樂可致也
鼷身虎
鼷首鼷身把脚飛却將兩手安扶持連行三八筋骸
活光使關門有倦疲
至則沁頭着地兩脚飛過以手護穹卻身不歪
如此行持則筋骸豈不活血脉豈不調和者也
反躬虎
反手已肩務到家力已不著處偏已昂頭鼷膝功當
久久行持事可誇
至則曰猪睡昂頭先把身軀坐定已肩反手自
然胸次寬舒抑且胸中調暢這般意思若肯安
排方知效驗
桃花虎
錦身機要中卷之終
虎吹龍笛
笛無孔竅不須橫就與輕吹氣自通直使箇中無一
物泥丸頂上覺風生　覺
至則曰笛不吹則氣不入氣不入則路不通路
捷身蜡膝手來呵呵十呵十呵首
熱自然皴火紅多
至則曰十呵十搓欲使如何晨昏摩面皴紅多
納泉虎
心火那堪盛一井一身氣血妄流行聚津嚥納惟三八
火降神安五臟寧
至則曰錦身之後心火上升納唾下降氣不妄行
故先師作此詩以通道路納泉之妙者无非所以
降火而安神也安神火降五臟安寧
安神虎
十無為歇足為安神既能安躰自淳萬事坦然皆莫預
一心惟守滿圓春
至則曰無為靜坐乃是安神既能安神躰自淳
朴事、惟守靜事、不干心但只見滿日春光
一身和氣耳
錦身機要中卷之終
虎吹龍笛
笛無孔竅不須橫就與輕吹氣自通直使箇中無一
物泥丸頂上覺風生　覺
至則曰笛不吹則氣不入氣不入則路不通路

不通則丹不行欲自吹之又不可得故必令彼吹之
笛既吹則氣自入氣自入則路自通路既通則
丹自行矣然得丹之前錬已之陰顛門氣透泥
丸風生此其所以為吹笛之効驗也
龍啟虎脈
貼胸交股動渠心輔翼勾肩與自臨此是鼓琴真口
訣不須徵指發清音
至刖曰胸交股者彼心情輔翼勾肩動他興趣
若心情則清音生動興趣則玅理來其道既曰
無玆深到底音何自暁但得琴中趣何勞絃上
聲
龍虎交加
龍先擒虎、擒龍、虎交加興却濃却用口傳心授
訣口傳心授要勤工
至刖曰此言安炉立鼎之象也他以兩翼而擒
我我以兩翼而擒他正所謂兩七竅輔翼也於
是詩之首雖不出前詩之意觀其交加之二字
乃安炉立鼎之道則又非上章之可比也口傳心
授詳見下章
龍虎傳授
口訣還須口傳只曰口訣路通玄既知火發靈光透
現出青龍若玆鉛
至刖曰人之一身莫不以心為主小腸與舌專
主乎心以舌抵舌則知心火盛火盛則知先天真
鉛至矣此口傳心授之玅訣也
獻龍招虎
獻出青龍若黑龜龜先閃爍透簾幃若非獻出青龍
首怎得天門發地雷
至刖曰天門者西北也地雷者復封也一陽将生
於西北便宜獻出青龍牽若黑龜正所謂一陽
初動於中霄漏咏温、鉛汞光透簾幃之意也
地龍天虎
獻龍招虎總拘連此際須當作地天欲得倒顛玄玅
理真機須向舌頭邊
至刖曰獻龍招虎乃牽若之方顛倒之顛乃布
求之法欲布真火龍頭上仍覓真機虎舌邊縱
有牽若布求之法而無仍向舌邊之玅也不濟事
虎動龍迎
仍從口訣討清音地上於天試舌心變火作氷宜下
手龍居虎窟虎来尋

至則曰舌如火則潮動舌如水則腸生入穴之功其重在此

龍居虎窟

龍居虎窟世情同此際須當下死功顛倒作為令彼動須臾一點過吾家

至則曰龍入虎門虎為龍室世文所同虎為龍賓道之所尚則我死心踏地由他活

主龍為虎窟道之所尚則我死心踏地由他活

子周天若非這樣工夫怎得那般造化

龍問虎信

彼既情濃我不知信言透露候其時低頭閉目真鉛至後息飛來似火馳

至則曰到他快樂我不知我問他才說彼他若低頭閉目我宜吸鼻通玄這等工夫誰知誰識此般如驗如火如珠

虎躍龍津

西方白虎接青龍起料東方道路通一吸盡令歸此室看來只此是奇功

至則曰虎接青龍龍迓接虎先將夾脊通更把鼻中吸那鉛既知之球砰來便周登天之鵬來

淺師指安歧謂為既得師傳心無不應

龍至虎留

東方西到疾登攀若不登扳復出關果是一時功足

修自然轉過尾閭湧

至則曰這樣工夫龍於龍歸至此砰又發明者可見前之所說皆已之功其用却在於此焉能用一身砰致吞服之妙一功學仙之道伴直過真師口訣切宜仔細安排

三虎朝龍

三虎朝龍流灌功常將二虎作此裝三卦行朝暮一虎須防月月紅

至則曰龍虎之功於斯至矣后之季者必須精察砰力行之朝斯夕斯未有不成者也若徒竊其名砰無實功訣或利祿引於外心志動於中砰欲起九入聖者是猶鄰戈求前劍拙求茂對斷乎不可得矣有志於斯者勗諸

歸身抱要下卷之終

立夏之前二日止亭書

張三丰祖師度脫一枝花

心如出水蓮意似雲中電非朝田小事恢入麗春院怕
甚麼浪滾風顛全憑着俺有主張青苑餅歌將他出
墻花朵鮮你便是翠紅粧好巧的儀容俺拈起鉄面皮半
星兒不轉只莫大是次彈歌舞美意科言引不動意高心俵俺
好是个鉄候頭下口難飡我好似个試金石高低便見我初年
間曾把身心琢善拘三尸排內慈道力綿我裏的是功不成
行不就空把時光戟我愁的是日月如投擲光年假若俺功
全騰空在半天受
玉皇的聖旨貧道於淡家風萬代顒

夫明真玄要之序書者乃敘明金丹之道也明者先明
其本性真者常保其三真玄者要識其玄玄要者須斯
要妙以定其方而顧此筌蹄以明其造化將真鍊藥入聖
超凡僕世之愚夫雅好學於仙道曾見遍群經多積業於九世
何忌諸涌雖是師傳誰分真偽故勤功者誤投邪徑懶忘
者有失真常執着无為隨禎空而拈生妄行有作階採戰
以傷神沉溺愛河飄流慾海如是落阬者万有十千成阬
者百无一二性、輪迴安迭業報衣怜此等故作是書破
群經之秘顧正道之源洩尽天機開揚玄教開提仙識逢入仙
都俠後之學者一覧而能知知而勇行不入旁門頓歸正路余
將先聖諸書中隱語異名傾心剖腹集成律詩一十六首定二
八之数絕句十二首表二六之時兩江月回首八回蒙又絕句三首
象三才鷓鴣天一首應太乙含真共成三十六首象周天卦足以
就共書勇知勇行若鑽去塵知雲離月周私已勿示非人俏
若輕揚風刀滅躰吾言虛誑亦復如斯同志覧之各宜蔡敬

大明太歲上章涒灘重暉月回當道人純陽謹序

明真玄要

人生百歲七旬稀誰識長生不死機日日恣貪名與利朝朝攪戀子和妻只圖目下英雄大忘顧身中氣血微早好閉工求活計免皦形質伴羌泥

訣曰世上萬般皆假物身中三件是真全及早扶留做箇降龍活計若還損失難求仗虎生涯未明前言且明鑄劍

其二敢問何為鑄劍

潛身密室孝無聲默坐行功要績連靜若寒潭秋夜月動如曉鏡早朝炤志情絶慾清心地伏念接身守性田掃得碧天雲散盡自然一劍伴君眠

訣曰性現殆為神劍就心明方是慧鋒成既明鑄劍之功乃識降魔之法三屍五賊要無跡六慾七情須滅跡若能到此方可築基未至如斯且降魔兕

降魔慧劍篇

其三敢問如何降魔

鍊魔心似大虛同內不迎而外不從視聽嗅言能斷絶色聲香味便歸空毋容劣馬隨情走莫縱頑猿逐念通七竅八門牢把定三屍六賊盡無踪

訣曰三兄豬就降魔劍六賊翻成護法神一靈不昧魔兕潛融萬物已忘邪妖絶跡安爐未興基址可營

太虛混沌之圖

其四敢問如何修基址

身心寧靜動機關胎息綿綿莫亂傳水火往來勤運用氣歸升降任循環華池玉液頻斟酌神室玄珠始守全盡夜放勤徑百日可安爐開基址堅牢可守爐基址之訣曰身心不動休臨鼎基址堅牢可守爐基址之法須提水火往來百日之功仍運氣精升降丹津滿口勤吞嚥晝夜無停瑞氣盈身意守持晨昏莫睡耶期正好守爐到此堪宜守鼎

五行攢簇圖

其五敢問如何守鼎

勅令三軍不許近五方圍守密堅牢腰懸誓劍休輕敵手執灵鎗莫亂捏常遣元神通信路切防淫賊過金猗直須提得安那將快活逍遥轉本朝

訣曰提兵出陣休輕意點將交鋒要用心內守三關外除六賊莫教着相生情務在忘情絶慾始得無危險方能有束西

陰陽交媾圖

其六歌問何為東西

守定東西兩物全西方可汞求鉛東爺有酒堪邀

客西子無金莫會賢已失門教空不得未傷堪殆好

晉連陰陽始氣非容易也要君家法與錢

訣曰東西即是陰陽物鉛汞原来離坎精陽鉛歌

兆東爺好去收晉陰鉛未盈西子不堪相會法鉛

難遇財物易求預識陰陽賬明鉛汞

其七歌問何為陰陽

陰陽微妙不堪明了深藏要至誠陽爲男身陰爲

女離為性躰坎為情坤牛乾馬皆為比汞虎鉛龍是

假名只此兩般無別物勸君勞秘莫相輕

訣曰要識陰陽真實事莫將男女假虛名借坤乾

為男女假坎離作情性苟能已悞宜加謹秘倘若

未明必要勤功莫弃陰陽如是鉛汞再求

其八歌問何為鉛汞

離中產汞坎中鉛虎氣龍精上下弦二躰合成和四

象五行攢簇應三元推排運用何抡力交媾收捻也

要厥暗裏採来明裡煅煅成金捐何誰言

訣曰龍虎兩弦分上下坎離二物判東西鉛從虎

產採須比癸初来汞逐龍生必用天壬始至癸是

始生之氣壬須初至之精和知是分明宜加秘審鉛

汞至此實主要知

其九歌問何為賓主

離坎虧殘有主賓乾坤全体沸沃昧親先因我主他賓

客今迈吾賓彼主人莫道水金常作用須知木火也

當勤收歸戊己同歡合兩處攢来併一戶

訣曰我去求他須制伏他来投我切休輕離中未

損那辨親疎乾内既虧當分賓主讓他推作主饒

我暫為賓主客已分未知時至

天地生成圖

共十歌問何為時至

時動經生象月精統交晦朔便分明弦前急採毋令

失望後休抿勿令往潮至火飛光焰爍浪生風吼氣

薰蒸那期夫婦双和暢何慮金毋結不成

訣曰天癸生時當晦朔真鉛產出在經初此物將

来意煞鉛炉火熾這些歌至心知毋寬風狂採必

弦前報休後望始知無價寶方識迈覩毋得斯旨

至更究尖排

盈虧朔望圖

其十一歌問何為安排

擒住陽精到我家我家安須萬參差參差九九無成就成就乾三三用勢又又住朕為勤幹運運搬氣力急求車來車一轉能擒住擒住陽精到我家

訣曰捉得陽精歸我体配其除汞去化身急用三三搬運配歸我躰仍調九九捉騰升騰已畢須端坐幹運歸宮要久朕如此行持莫教忘慢工夫未運動何車一轉通通鉛度過鵲橋求東園種就花間北北地載成子結中中產玉嬰兒守內內生金炫女藏空空藏五夫隨機運運動河車一轉通

其十二歌問何為作用

盡作用再求

訣曰氣度鵲橋勤運火鉛歸龍窟急乘車虎氣始回進火猛烹拯煉龍精既配河車急用勤撤先經夾脊過泥丸次下重樓安王釜生成黍米結就嬰兒懸五大之中出入三關之內如斯栽種更覓龍虎循環畜

其十五歌問何為短長

送入吾家路轉長長將呼吸養陰陽陽回攝運離休善善降還歸坎用良良夜不眠方有吉吉辰無忌始無殃殃消玉產時勤送送入吾家路轉長

訣曰送歸王釜須封固弃去金炉密鍊烹真息常調莫使往来羞感陰陽挺轉須教上下均勻前短者欵至云門運在一時過送後長者欵歸神室調

其十三歌問何為洗培

洗滙黃芽切忌傷防視聽嘆言嘗嘗時要辨酸酬味味至須閉丼露香香氣遍身無影色色光盈牀沃聲揚揚天已得勤洗滙洗滙黃芽切忌傷

訣曰洗滙十月休離最忻温養三年不用炉午進陰符切忌吾家五漏于行陽大仍防彼庚三傷酸胡到口勤吞香氣近聽莫語中間未尽何后再明其十四歌問次後更有如何

虎龍爭戰有来因固舍方能結至真真伏氣精交不假假将鉛汞練須勤勤調水火休輕慢慢運抽機要屈仲仲出青龍帥白虎虎龍爭戰有来因

訣曰水大浮沉人不識坎離升降意知通真伏氣精交而不假假将鉛汞練以空行抽機斡運集會中宮斗抪推旋自然消長如明生育更宛短長

龍虎循環畜

其十六 歌問何為做炒
天地玄機要克明 明當謹秘用戊誠誠心寒守毋令
忘息意輕揚又不成成就外丹仙可得得全內葬道
方天運變化存天地天地玄機要克明
歎曰蘇葉細微頭圓體惟丹玄妙只深明天地振
機知之非遠陳陽動靜機于何難若非勇猛衆誠
難成分藥須是敖慇作用得就內丹由外兩全种
仙可奚女排藥扉暈調癸火功 陳

歌問何為大功
聚斡對斡一升一降毫髮無差全丹可望

鉋句訣一十二首

其一 ☲ 子後 九一 冬至 ○

陽初發動後生鉛雷震先須扳月上弦傷長水盈金虎
伏火炉除至守稠蓮

其七 ☲ 午前 六一 夏至 ●

除絞矰合垢成砂異前仍謂日下花侵曜火炎朱雀
散水宮陽端布衆家

其二 ☲ 丑臨 九二 ○

陽性丑上氣舒乾君現庚光吐彩霞番味知關雖栝
摘忘休求實逆西家

其八 ☲ 未避 六二

除殘未下民潛元日隱庚明納素源全戰非通休死
取損將西玉送東園

其三 ☲ 寅泰 九三

除消泰則逆環輪日避免開呪長現逞城散失忘色
意氣指相恣顏逆昏

其九 ☲ 申否 六三

陽棄否則傾浮流月退空生水匪金香降遍通流口
族永鉛交併合收摘

其四 ☲ 卯大壯 九四 ○

雷裏頂壯通天開水湧龍蟠虎駕來隨後逆歸全我
配沐堪乘軌發亟載

其十 ☲ 酉觀 六四

風吹舜觀搏塵飛火暗井清馬馭駈從腹往復鉛秋
匹浴當刑泰保須挾

其五 ☲ 辰夬 九五 ○

蛇從月轄火乘天武合陽藏過上田斜度鵲橋臨夫
柢就將陰變復還乾

其十一 ☲ 戌剝 六五 ●

毫隨日辺水離崑點守堅亟入內門歸灌鵲橋防剝

金滿田陽化赤成坤

其六　三　巳乾　上九　〇

權運夷化後陰乾躰健乾成錬呪現泛水湧飛鉛過

午宇持盈滿退須溫

其十二　三　坤　上六

臟四改造亦流乾意念坤交絶語言玫火流全出于

栽堅中固進當硏

周天火候畢

吸外順內順由逆外天覆相違誰人可解

其絶句詩三首

其一　問

東海崑山大應潮應潮風勃亂飄孤浪飄西上傾來

海東海崑山大應潮

一　陽

西嶺岩泉水滴流滴流總至任浮游浮游來洞誰西

嶺西嶺岩泉水滴流

其三　交合

山海薰蒸雲氣濃氣濃西北嶺相通相通作雨旺山

海山海薰蒸雲氣濃

西江月四首

虎出西山藥坎坎中常產鉛金全生晦朔急求尋覓

莫教辺甚一光必當舉採毋令望遠狀搖時仍要用

此心心意不同須禁

其二　日兌

龍位東淇物寘乙言生出真精精從心寺始形盈乙滿切須放正乙則無

有益乙當堅固迎情乙來歸性急提升乙入泥丸清境

其三　收什

提得水金入体須將水火煮熬四門緊閉猛催行夾脊勢當饑硬趕

過泥丸方緩華池芽液馨香吞歸丹室寺中央十月胎完手行

其四　功足

四象會歸戊己五行成就三元六門牢把守心源滿

丁當初誓願飛舉也須德行休將妄淺輕傳但能動

用要精孛無去無來普濟

鵲鴝天一首

逆順行功尽在人順人逆順一般身逆来作聖真非

假順去成人假不真無去意有来因須搖他實配吾

銀忘形九載須調運功滿允躯作聖神

脫胎神化圖

明眞玄要石序

道妙雖書玄扼已顯奚知上下二德之義理安明內外雙脩之要抱朴者無爲妄行有作二者各偏故無成就執着無爲之正道不知乾內已虛而成離終失先天何由一氣再生若無命術曷覓眞鉛縱成眞性只可入定出神不得回陽換骨而昇天哉執着有者行有作之邪術何曉離中不顧而乾坎內走後天亦把餘精復損爲欠性明難降眞永故傷本命不能成仙作佛天致落陰欺躰而墮劫失然十二者上德不爲可行無爲之正道以全其形下德已虧可陰陽兩益尔我安寧若非龍虎之真金丹無執不得陰陽之氣大藥難成故作此詩分前詩之理顯明後段之功言：透露句：分明訣尽群經以貽後學無疑無惑有筌有蹄不入邪岐直行正道也哉

警衆詩一首

明眞玄要少人知書内箱：露尽揔無福未開斯道妙有緣得遇此天詩休将妄與非其視莫把軽揚外者說湎泄半言雷憲罰灵官鉄簡向君施明眞玄要卷之終

附詩

心不動乃神不驚神不驚精自溢夜遇百女精不流直上泥丸作胎息要知作用在手人玉作閘千金作室

又

澄心坐清久虛白生抖擻端夜深咲聲出月明松影寒絳霞封藥竈碧落現希堹玉樹幾週老先生某未残大雖有候不雖特告子工夫我自知春到自然光景別海棠枝上聽黄鸝

附對句

天地靜中見　致恭以思其道

人情淡裏長　和光而混其塵

歷代傳教師派

祖師洞真天師明真君水府納旧郭真君籍師八百
首英玉真劉真人東華紫府輔元主扯大帝正陽閭
悟傳道演教帝君純陽演正警化孚佑帝君海蟾明
悟弘道純佑帝君
重陽全真開化輔扯帝君
丘劉譚馬郝王孫七住師真
南宗啓教天台悟真紫陽張真人
妙道紫賢詳真人翠虛氾九陳真人
遠源杏林石真人瓊瑤紫清白真人
明悟陸子墅陸真人　紫霄上陽陳真人
紫全光輝郁真人
名揆全揆許真人
玄妙出身碧真人
隱顯莫測節真人
武當三子張真人
前傳衣授經籍度三師真人

[Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ]
书名＝藏外道书　　２６
作者＝
页数＝６７３
ＳＳ号＝１０４８２１９０
出版日期＝