

龔松仙編著

仙學集錦

殷啓唐題



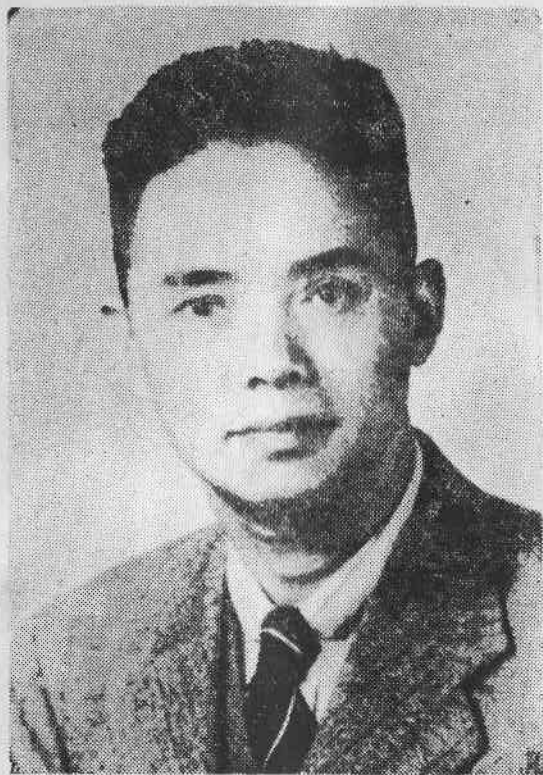
真善美出版社印行

龔松仙編著

儂學集錦

真善美出版社印行

龔松仙肖像



中華民國美國紐約道教會牧師

Rev. Sung - Hsien Kung

Minister of Taoism

Republic of China

趙避塵講授 性命法訣明指

精裝本 定價 新臺幣 十八元

本書爲千峯老人趙避塵夫子所傳千峯先天派金仙大道，對生理哲理，包羅無遺，其法訣實爲千古不傳之秘，古今不可多得之書。

本書與「五柳仙宗」同出一源，千峯老人係龍門派祖師邱長壽所傳第十一代祖師，第十代祖師爲了然、了空兩禪師，第九代祖師即係柳華陽，第八代祖師即伍冲虛也。

「性命法訣明指」完全用問答體，對於煉己、築基、大小周天、修仙學道等各項步驟，凡有所疑，均經千峯老人詳盡講授，明白答覆，尤以本書爲近代著作，用字造句，淺顯易讀。「性命法訣明指」偏重于具體而切實的口訣工法，「伍柳仙宗」則偏重于理論的與原則性的。兩書相得益彰，是以曾讀「伍柳仙宗」者，不可不讀本書。

眞善美出版社

臺北市上海路一段二十四號
郵政撥戶第一三五二號

趙序

道教丹鼎派工夫：一爲研究金石草木水火等各種物質之原素及變化，以及動植物之各種性能，由物理化學之成就，爲人類謀幸福，取不死之藥於身外，得長春之果於箇中；古言長生養壽，今言保健衛生，其義一也。一爲研求坎離鉛汞，由習靜服氣，至於胎息辟穀，導引成丹，出神入化，天地同春，由科學之方法，入於玄妙之境界；由淺入深，理粗爲精，由一般可證諸事實之理論法則，進而神通變化，更進而爲道無可道，名無可名，是所謂玄也。道教教派，可分之爲五。曰積善、曰經典、曰丹鼎、曰符籙、曰占驗。丹鼎其一也。佛教來中國已久，受中國文化思想之薰陶至深，故其流行之十宗，僅兩宗來自

印度，餘皆成自中國；尤其禪宗理論，率暗與道合。自宋宣和，詔改佛爲道後，道教中遂有仙佛合宗一派以容納之。由是仙佛合宗之說，倡行於中國，言仙則不離佛，言佛則不離仙矣。仙家之法，佛家用之；佛家之說，仙家採之；道佛之爭，從此戢息。吾友龔松仙道長，乃道教大居士也，僑居美國有年，於舊金山紐約等處佈道，成績斐然。昔日美國對道教教義教旨，原頗隔閡，經其一番努力，美政府始准立案，而承認本教之流傳。本教之能在國外建基礎，肆傳布，放異彩，實有賴其卓絕之毅力焉！近復在紐約成立道教分會，被推爲會長兼傳教牧師，並公推僑領余煥、陳國俊、羅仲山等爲董事，以贊襄其事。中華民國五十年年鑑資料稿，及中華民國開國五十年史論集，歷載綦詳。考其奉教也，師張三丰祖師，習丹鼎，而於仙佛合宗諸籍，亦嘗涉獵；以其曾留學國外，故對歐美物質文明，科學進步，具有深切之認識，每思使科學玄學，發生連繫關係，物質精神，併作綜合研究，集仙佛合宗之長，附於丹鼎，彙中西養生之例，冶爲一爐，志甚壯也！今循其志而著書已成，將爲有志於道者，闢丹鼎之新門徑，是亦吾道之一助歟！爰樂爲之序。

中華民國五十一年八月十五日趙家焯序於臺北市

太庵洪萬馨著 呼吸健康法

新臺幣六元

呼吸與肺臟及生命之關係

①深呼吸法
鼻吸口呼

呼吸之坐法與時間

②外呼吸法
一名鼻息

呼吸之改良與調整

呼吸之圖樣與說明

③內呼吸法
一名臍息

呼吸之方法與次序

呼吸與丹田及重心力之關係

④靜呼吸法
一名踵息

呼吸與動植物互相裨益之關係

附錄：全體導引法

靜坐導引圖

⑤無呼吸法
一名胎息

臺北市上海路一段二十四號
真善美出版社印行

郵局劃撥戶第一二五二號

自序

夫人身難得，光陰易逝，百年壽命，三萬餘日耳，人在人間，日失一日，正如牽牛羊而詣屠所，每進一步，去死益近。而世人以榮華勢利惑其意，美顏玉膚悅其目，清商流徵亂其耳，愛惡利害擾其神，背覺合塵，淪墜六道，實屬可憫，不知此乃身外之物，金馬玉堂，不過黃梁之幻夢焉！中國仙學，肇自黃老，言人之靈性，若經修養，可以超出三界，永久不滅；且能形神俱妙，與道合真，此乃中國至高無上之哲學，具有四千餘年之文化歷史也。仙學與道教不同；仙者，按說文爲永久不壞之意，乃庸凡之對稱，非尋常所能及者謂之仙，道家以長生不老謂之仙。考道教創於東漢張道陵，至晉時稱爲天師道。其

宗教中奉元始天尊，太上老君爲教祖，後遂名之爲道教，此乃宗教，非仙學也。或問曰：神仙不死，信可得乎？余曰，然，此即物理學上之物質不滅，能力不滅之原理也。夫存亡終始，萬彙不齊，本均末乖，未可一也，夫言始必有終者多矣，混而齊之，非通理矣，謂夏必長，而齊菱枯焉，謂冬必凋，而竹柏茂焉，謂始必終，而天地無窮焉，謂生必死，而龜鶴長存焉，盛陽宜暑，而夏天未必無涼日也，極陰宜寒，而嚴冬未必無暫溫也，百川東注，而有北流之浩浩，坤道至靜，或震動而崩弛，水主純冷，而有溫谷之湯泉，火體宜熾，而有蕭丘之寒焰，重類應沉，而南海有浮石之山，輕物當浮，而牂牁有沉羽之流，宇宙萬殊，不可一概斷之，殆爲此也。夫仙學者，即精神不死，精神不滅之學也。宇宙間有形者，有人類及萬物，無形者有鬼神及靈魂。仙學爲人間至高無上之學問，然有真有僞。外道衆多，非明師不能指正也，非俗士可得而測度也。張紫陽真人云：「井蛙應謂無龍窟，籬鷄怎知有鳳巢」，「饒君智慧過顏閔，不遇明師莫強猜」，「要是金丹無口訣，教君何處結靈胎」，若自作聰明，胡亂猜想，不異認他財爲己物，呼別姓作親兒！加以後世迷徒，恣其臆說，自己未成仙真，將先聖經典，妄加註釋，以訛傳訛；不惟紊亂真學，抑亦眩惑後世，良可嘆也！余志在全真平生曾參閱仙經，約計數千卷，拜訪名師，不下數十人，大多知性而不知命，知命而不知性。乃不揣謏陋，發願將丹經中之菁華，集成是書，俾尋流知源，舉一悟百，以供修士之參考。苟世無神仙，道藏全書，豈古人之虛言？若有仙真，則當苦志力求，此乃功成、名遂、而身退之事業，非常流所能詣極，必須具有英雄堅苦卓絕之精神，庶乎可以幾之。昔張子房之從赤松子遊，蓋學仙也。本人雖名「松仙」，然尙未成仙，不過雅好仙學而已。是爲序。

中華民國五十年八月中秋日龔松仙序於美國紐約市華僑道教會

中國大道之起源

明心子高越天

在世界上有人類生存的地方，無論已進步到文明或尙滯留於野蠻，都各有其一套生活的方式，而在各種的不同生活方式中，莫不有其自然的理智與信仰。如果此種理智與信仰，能够符合進化的原則，可以爲大眾所共信、共守、共行，而不悖於人性本善及人格尊嚴者，那就是「道」。

「道」的意義，在基督教聖經約翰福音中的解釋，是「太始有道，道與上帝同在，道就是上帝」。In the beginning was the word, the word was with God, and the word was God. 而在中國，則謂「大道無形，生育天地，大道無名，長養萬物，吾不知其名，強名曰道」。（老子清靜經）又謂「道可道，非常道，名可名，非常名，有名天地之始，

無名萬物之母」。(老子道德經)彼此之意，頗有相同，因西方謂上帝不可見，上帝之大能不可名，而東方所謂「道」者，在中國哲學的觀念中，却是冥冥中一種無形的力量，經常在那裡推動運行，永恆不息，使宇宙中萬事萬物，生生無窮。因此，人類若能悟解此種自然的原理，即爲「明道」。若能適應此種自然的力量，即爲「行道」。而宇宙萬物及人類，能由蒙昧野蠻進入開化文明，則端由於古來聖哲能闡明「道」之原理，歷代先民能遵循「道」之規律。前者爲知，後者爲行，知行交融，使經驗與知識不斷增進，進化遂無止境。

中國在全世界中，爲一具有悠久歷史之國家。中華民族的開始，若從地質化石上來探索考證，則始於六十萬年前之更新統初期。惟遠古時間荒邈難知，六十萬年中之人類演進，捨「北京人」化石，可作考古之徵信外，因無文字圖跡可尋，只好姑且闕疑。因此，中國古史

，是始於有古文可徵，年代可考的黃帝時代，(西曆紀元前一六九八年)距今已達四千六百五十七年之久。然在黃帝以前，中國已有卦象之作，類似楔形文字，可以代表事物，由此可徵中國文化開始之早，與古埃及相並，而實先於希臘與印度。惟中國因一開始，即知有道，故其發展，遂與埃及、希臘、印度、波斯等古國，發生下列四大區別：

一、中國政治思想之中心爲「王道」，講仁德而主寬大。故當統一強盛之時，不侵略鄰近小國，而對於國內諸民族則力謀同化。因此，中國過去在東亞，鄰邦尊爲「天朝上國」。即有時內部群雄並起，疆土分裂；但因「王道」思想，煦育甚深，其能愛護人民者，最後必能獲得大衆之擁護，使分裂復歸於統一。此與古埃及、古希臘、古印度滅而不能復興，以及羅馬帝國、拜占庭帝國、大食帝國、蒙古帝國

等，以武力興起，煊赫一時，一經瓦解，即不能復歸統一者，完全不同。

二、中國文化思想之中心爲「聖道」，言禮義而重人文。其闡釋最明確者，爲孔子之學說，因「立己立人」、「有教無類」，故中國之文化，同文廣被，不僅限於中國，且爲鄰近日、韓、越、緬、泰諸國之所取則。此與埃印等文化限於一隅者，亦不相同。

三、中國宗教思想之中心爲「神道」，崇功德而近自然。凡在歷史上對生民有功德者，或祀於廟，或祭於社，皆尊之爲神。而天地日月，名山大川等大自然現象，冥冥中各自有其主宰，則亦尊爲神。此與猶太教、基督教、天主教、回教之尊奉上帝真主一神之名者不同；而與埃及神教、印度教、佛教等尊奉多神者頗爲類似。然而中國史上無宗教戰爭，亦無宗教迫害，其原因則爲中國視神乃淨化之出世代表

，不宜涉及世俗，在玄學觀念上境界甚高，故不致如西方藉上帝之名而興十字軍，更不致新舊教視若水火。同時中國之尊神亦有範圍（古代僅帝王可祭天地，諸侯可祭其境內山川及宗廟，大夫士庶人則祭於家，蓋皆尊而不瀆之義。）凡牛鬼蛇神離奇怪誕之宗教，雖時亦有之；（如義和團）但瞬即消滅，此與印度之多神，迄今聖牛、聖猴且橫行充斥者，完全不同。

四、中國社會思想之中心爲「人道」。先哲所謂「天道遠，人道邇」之原理，即茫茫者不可遽知，而社會現象，則無一不可以解釋。因而中國近百年雖迭受帝國主義之侵略，近且遭共產主義之毒害，然在中國人心目中，皆認爲不合人道，不久必定沒落。馬列思想在中國人頭腦思想中，即使苦洗硬灌，也仍不會生根。此與東歐鐵幕中之諸國，亦大有區別。

以上四者，皆係源於中國之大道。而大道之原理，則最早之著作爲易經。此書言天人之理，窮名物之變，由八卦之奇偶，推天道而明人事。有此一書，故中國人之觀察與思維非常深邃，確信世局雖變，而天人相應之大道，則可應萬劫而不變，其堅強之意志與遠大之智慧，絕非其他民族所能企及。目前自由中國之能以一隅之地，成堅強之反共前驅，且能創造奇蹟，并確信可以反攻光復大陸者，其理由亦即在此。

或問中國大道之內容究竟如何？始於何時？則因題目太大，範圍太廣，非片言所能詳。茲以最淺近者言：史載黃帝平蚩尤而有天下，「順天地之紀，幽明之占，死生之說，存亡之難，」封禪山川，祭祀鬼神，而問道於崆峒山之廣成子，諮以治身之要。廣成子曰：「無勞爾形，無搖爾精，無俾爾思慮營營，乃可以長生。」其說表面上似僅

爲養生之論，然黃帝用其說，廣其義，以自然和平教化百姓，使民清靜寧一。嘗自言曰：「一者階於道，機於神。」猶復精進不已，以宏其道。故曰：「形動不生形而生影，聲動不生聲而生響，無動不生無而生有。」「道若川谷之水，其出無已，其行無止。」遂乃大啓文明，疆土愈廣，黎民愈衆，奠定中國永久立國之基礎，後人懷其惠，慕其德，稱其治道爲黃道。（後老子出，闡明自然生息安定之義，始合稱爲黃老之道。）後此繼黃帝之聖君，所傳者爲堯、舜、禹、湯、文王、武王、周公，史皆稱之爲有道。而文王周公之演述易經，制禮作樂，更使王道政治成爲中國傳統之原則。所有齊民俗之好惡，遂人之性，愛人以德，持戒思戒，持盈保泰，自強不息等，實皆源於自然動靜之理，消長之道，吉凶之成。世以爲黃老之道，僅言無爲，猶淺見也。

當周朝春秋時，（西元前六八九—三六八）中國有二大哲人，一即孔子。創導倫理道德，闡揚忠孝仁愛信義和平，更以人本哲學爲中心，主由正心、誠意、修身、齊家、治國、平天下，而臻於世界大同。其思想則亦源於易，而具體說明於中國古籍中之禮記，其言曰：

「大道之行也，天下爲公，選賢與能，講信修睦，故人不獨親其親，不獨子其子；使老有所終，壯有所用，幼有所長，矜寡孤獨廢疾者皆有所養。貨惡其棄於地也，不必藏於己，力惡其不出於身也，不必爲己，是故謀閉而不興，盜竊亂賊而不作，故外戶而不閉，是謂大同。」

孔子抱持此一思想，教授子弟，時稱爲「儒」。而同時之另一大哲人老子，則通曉王家學術，理解易之基本大道，爲始於無，故崇尚自然，（在上者無治，在下者歸耕。」反對矯飾，（反尙智，反好動

。〕力主化育萬物，首使人之思慮安定而清明，續使人之行爲依其好惡而發展。故孔子向老子問禮，老子謂：「子所言者，其人與骨皆已朽矣，獨其言在耳。且君子得其時則駕，不得其時則蓬蒿而行，吾聞之，良賈深藏若虛，君子盛德容貌若愚。」蓋老子不主張以劃一之道德理論教化人民，更不主張以炫耀方法鼓舞人民，瑣碎之禮節拘束人民，充分適應本性及群的需要；若人能人格淨化，寧靜致遠，即可順符道德規律，發抒智慧，與天合體。此一思想非常超脫與自由。故孔子之道，與老子之道，在本質上崇善反暴之思想相同，要求致治進化的目的亦相同；而在哲學、政治學、倫理學、玄學各方面之見解則彼此不同。逮孔子之後有孟子，老子之後有莊子，一更趨於入世，一更趨於出世，雙方之學說與思想，彼此相距更遠。至漢而學老子者則黜儒學，儒學亦黜黃老，認爲「道不同不相爲謀」。魏晉以降，以迄明

清，儒道更分。然通儒仍多信道，悟道之士仍多崇儒，因二家對於天道人道之關係及觀念，實多相同，且儒生用捨行藏，與道家之修行積善，入世出世之意態，亦復無異。惟儒言用世，道言濟世，一以進爲進，一以退爲進，則其別也。世人咸知當漢之時，因天子重儒，表章六經，儒家思想，遂成爲中國學術思想之主流；不知道家之學說、思想，始終爲宮廷及民間所信奉。至於東漢時，（西元一六二—二三〇）道家之徒，構成宗教組織，稱爲道教，與儒對立。益以外來之佛教，三者並列，敷政化俗，歷時達一千八百年之久。其間對於思想文化之相互啓發，尤備極輝煌。至清季而外來之天主教基督教等始盛，思想之領域更廣。所惜中國之大道在清二百餘年之專制統治下，頗多錮蔽，所有以靜制動，以智應變，以恭儉待人，以和順育物，一切無爲而實有爲，不爲天下先。而知幾其神等黃老之道，且多知其然而不知

其所以然。蓋晉人習老莊而陷於虛誕，宋人學孔孟而陷於迂腐，末流至清，竟道類晉而儒類宋，此則非儒道學說之誤，乃後人曲學之失也。

時至今日，一般思想普遍解放，研究黃老之道者日衆，中國之大道，漸由晦而明，而中國人於歷經魔刼之餘，更信中國之「王道」「聖道」「神道」「人道」皆爲大道之內涵；乃吾人自信、自立、自勉、自強之本。有志之士，更欲以內聖外王，神人合一爲旨，於洞明本源中啓發前途，以人宏道，以道作人。往昔兵刑縱橫術數各家，源皆出於道家。又如張良、李泌、諸葛亮、王陽明等至人奇士，多由能明道，方能建勳。今雖時異於昔，物質科學之發明，日新月異，遠逾於哲學及玄學；然如馬克思粗淺浮薄之學說，且足以影響威脅及於此一世紀之全球人民；則中國固有之大道至理，苟能哲人挺出，加以闡揚

，使大同之理想，由種種具體之方策而逐漸實現，則天降大任，固不僅中國人所應努力，抑亦全世界愛好自由民主人士所應共負之天責也。

HONG KONG
MADE IN

仙學集錦目錄

編著者龔松仙肖像

趙家焯序

龔松仙自序

中國大道之起源

〇〇一 天地有不老素故能萬古長存

〇〇二 一 玄

〇〇三 三 寶

〇〇四 五行

〇〇五 五 眼

〇〇六 六 通

〇〇七 楊大師六通論

〇〇八 楊三丰玄機直講

〇〇九 呂祖百字碑

〇一〇 論太虛

○一一	先後天論	二二	二七
○一二	後天中之先天	二七	二七
○一三	元神識神	二七	二八
○一四	天心	二八	二九
○一五	真種	二九	三〇
○一六	真意	三〇	三〇
○一七	斗柄	三一	三一
○一八	谷神	三一	三一
○一九	活子時，活午時	三一	三二
○二〇	虛室生白	三二	三三
○二一	玄關	三三	三五
○二二	己土、戊土	三五	三六
○二三	文火、武火	三七	四一
○二四	溫養沐浴	四一	四二
○二五	卯酉沐浴	四二	四三
○二六	論元精	四三	四六
○二七	水源清濁真丹幻丹論	四六	四七

○二八	清水源法	四七	四八
○二九	大道在眼前	四八	四九
○三〇	正念	四九	五〇
○三一	止念法	五〇	五一
○三二	治瞋怒法	五一	五二
○三三	勿動念	五二	五三
○三四	煉己	五三	五五
○三五	觀心	五五	五六
○三六	力敵睡魔	五六	五六
○三七	還虛	五六	五七
○三八	養性須重鍊虛	五七	六〇
○三九	只修性不修命者之誤	六〇	六一
○四〇	出神收神法	六一	六二
○四一	胎息	六二	六七
○四二	栽接	六七	六八
○四三	奇經八脈	六八	七〇
○四四	論性命雙修	七〇	七一

○四五	三車秘旨	七一	七三
○四六	李涵虛後天串述	七三	七五
○四七	若要不老還精補腦	七六	七六
○四八	法財侶地	七八	七七
○四九	名詞略釋	八二	八二
○五〇	三元兩派總論	八六	八六
○五一	集說	八九	八九
○五二	觀心法、修法	九三	九三
○五三	性功要言	九六	九六
○五四	陽氣一足即不畏寒	九六	九六
○五五	緣對論	九六	九六
○五六	真心修行一年立基	九七	九七
○五七	參同契節要	一〇三	一〇三
○五八	馬丹陽直言	一一〇	一一〇
○五九	譚長真語錄	一一〇	一一〇
○六〇	劉長生真言	一一一	一一一
○六一	邱長春直言	一一一	一一五

○六二	尹清和語錄	一一五	一一七
○六三	劉赤脚語錄	一一七	一一八
○六四	鍊藥三法	一二〇	一二〇
○六五	陰符經序	一二〇	一二一
○六六	翠虛篇陳泥丸撰	一二一	一二二
○六七	煉精化氣歌	一二二	一二二
○六八	論性光	一二二	一二二
○六九	指玄篇白玉蟾作	一二二	一二四
○七〇	規中指南	一二四	一三七
○七一	關尹子文始經	一三七	一四二
○七二	譚景昇化書	一四二	一四五
○七三	黃元吉要言	一四六	一九四
○七四	修真辯難	一九四	二〇三
○七五	絕言歌	二〇三	二〇三
○七六	劉悟元答問	二〇三	二一三
○七七	先天真一之氣	二一四	二一五
○七八	真假身心	二一五	二一五

○七九	真假性命	二一五	二一六
○八〇	先後天陰陽	二一六	二一七
○八一	內外藥物	二一七	二一七
○八二	大小還丹	二一七	二一八
○八三	前後爐鼎	二一八	二一八
○八四	彼家我家	二一八	二一八
○八五	元關一竅	二一九	二一九
○八六	天罡消息	二一九	二二〇
○八七	生殺刑德	二二〇	二二一
○八八	有爲無爲	二二一	二二一
○八九	子午卯酉	二二一	二二二
○九〇	生死有無	二二二	二二三
○九一	先後坎離	二二三	二二三
○九二	內外侶伴	二三四	二三五
○九三	盡心窮理	二三五	二三五
○九四	煉己築基	二三五	二五六
○九五	離家靜養	二五六	二二七

○九六	陰陽	二二七	二二七
○九七	劉止唐夫子之理論與秘訣	二二七	二二八
○九八	吃素原理	二二八	二二八
○九九	駐顏法	二二九	二二九
一〇〇	劉止唐坐功部位名稱	二二九	二三〇
一〇一	守一法	二三一	二三一
附錄之一			
之二	仙學參證資料	二三三	二五七
之三	佛家名詞釋義	二五八	二七九
之四	龔松仙經驗良方	二八〇	三〇一
之五	訪道語錄 李樂倅	三〇二	三一五
	美國紐約中華民國道教會組織章程	三一六	三一八

古本
伍柳仙宗全集

本書爲丹道書中最切實最顯明而易行有效者。健康、延壽、了道、長生之秘訣，盡在於斯。諸如靜坐、氣功、導引、吐納、服氣等等，均從此中出。

本集爲伍冲虛、柳華陽、兩祖師之全部著作及註釋，包括天仙正理、仙佛合宗、慧命經、金仙證論四部。

清光緒二十二年丙申歲木刻版，經鑑定係最完整無誤之珍本，字大清晰，用影印方法，保持原來大小。廿四開本，七百廿頁，裝訂異常美觀。精裝本新臺幣一百元，平裝本八十元。

歡迎惠購寶藏，潛心參研，終成大道，至却病延年，健康長壽，乃其餘事耳。

臺北市上海路一段二十四號

真善美出版社謹啓

郵政劃撥戶第一三二五二號

仙學集錦

龔松仙編著

〇〇一 天地有不老素，故能萬古常存

宇宙空間之大無窮，人類不得而測之，吾人在太空中常見者，爲二十八宿之恆星；即：角亢氐房心尾箕。斗牛女虛危室壁。奎婁胃昂畢觜參。井鬼柳星張翌軫。及北斗星等。常見之行星爲金、木、水、火、土五星，地球、天王星、海王星及冥王星等，皆繞日而行，以冥王星離地球爲最遠，月球爲地球之衛星，繞地球而行，數學家測算，計離地球二十四萬五千英里，地球繞日而行，其自轉向日爲晝，背日爲夜，公轉三百六十五日又五小時爲一年，地球上之生物，皆賴太陽之熱與光而生長。苟無太陽，則地球成爲死球，亦無春夏秋冬之四季，不能生萬物也。太陽距地球八十四萬六千英哩，朝起之太陽，其熱

傳於地球上，需時四十八分又四十八秒，此乃科學家之測算，其數大致相差不遠，各星球離地球之遠近，天文學上，言之頗詳，太陽爲在宇宙間不動之恆星；發生熱與光，其熱量約在攝氏表一萬四千度左右，地球上所得之熱量，約二十萬分之一，人類所知之恆星與行星，不過數十個星，可謂渺乎其小，在天河上之大小星球，至少有億萬以上。天文學家亦無法計算其數字，宇宙空間之大，數學家亦不能推測其距離，恆星與行星，離地球之遠近，科學家皆已測知其概數。或問各星球皆浮游於空間？地球重六垓噸，浮於大氣之中，爲何不墮於空間？余曰：地球外面包以氣圈，氣圈高二百英里，氣圈之外，乃是真空，在真空中，重物與輕物之墜重性相等，正如物理學上之真空試驗，以一枚銅錢，一片雞毛，置於玻璃瓶中，在未抽出空氣以前，倒置之際，錢先落下，而毛後落下，再用抽氣機將空氣抽出，使成真空，則

倒置之際，錢毛齊落，并無先後。因宇宙之空間無窮，無處可落，地球被太陽之熱力所吸引，故繞日而行，因地球旋轉時，發生離心力，故不被太陽吸引到本體，以致焚滅也。空間之大，即易經上所說之無極，無極者，無極端也，無窮也，所謂其大無外者也。任何有形無形之物，無不寄存於宇宙空間之內，即仙佛不滅之靈性，亦存於宇宙之空間，所謂打破虛空，超出三界，只能說超出地球之氣圈以外，與真空同體，不能說超過宇宙之真空以外也。科學家言，天地有不老素，（天乃指地球之氣圈）永久存在不滅，人類有歷史以來，只數千年耳，但地球之成，已有億萬年矣。常人言地球將來要毀滅，此乃指地殼某處局部發生變化而言。換言之，即忽然山崩地裂，人物化爲烏有是已；地球之本體，則仍然存在；而能重生萬物。考地質學上，每億萬年，地球之某部分，皆有此種之變化焉，無足異者。於是余亦深信天

地有「不老素」，故能永不毀滅而萬古常存也。

〇〇二 一 玄

一者，數之始也，凡物單簡，皆稱曰一，一字之來源爲零，試將〇拆開，則成爲一，一分之則爲二，再分則爲三，此卽一生二，二生三，三生萬物，數起於一而終於九，此卽老子所說，萬物生於有，有生於無也。易曰，得其一，萬事畢，天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，人得一以生，一者大道之根源也；在宇宙間爲清空一氣，包羅萬象，在天地爲元始祖炁，生長萬物者也。在人爲元氣，人若無元氣，則生命斷絕。老子曰：「道之爲物，惟恍惟惚……恍兮惚兮，其中有物，杳兮冥兮，其中有精。」抱朴子曰：「服丹守一，與天相畢，返精胎息，延壽無極」。守一至飢，一與之糧，守一至渴，一與之漿，思身神，守真一，則諸惡不敢近。」劉止唐曰：「天此道也，

地此道也，上下古今，皆此道也。」松仙曰：在一世紀中，人類生滅，不知凡幾，滄海變桑田，桑田變滄海，帝王將相，英雄豪傑，其人之骨，皆以朽矣！上下古今相同者惟一氣而已。考地球爲金木火水土五行所構成，五行均有二，如金有五金八石，木爲植物，種類繁多，水有海洋之水，江河之水，火有太陽之火，燃燒之火，土有山岳之土，田園之土，皆非一也，在大自然中，惟氣則一，所以道卽是氣，人在氣中，如魚在水，天地萬物，無不須此氣以生，魚無水則死，人無氣則亡，道卽氣，氣卽道，老君曰：大道無形，生育天地，（卽清濁未分之氣）大道無情，運行日月（卽地球氣圈外之清空一氣）大道無名，長養萬物（卽天地之陽氣、冬藏、春生、夏長、秋收）吾不知其名，強名曰道。在人爲元炁，在天地爲靈陽之氣。劉止唐曰：「晦蒙否塞，月受日光，乾坤精氣由茲胎孕。」悟真云：「道自虛無生一炁

「內經云：『怒則氣上，喜則氣散，悲則氣消，恐則氣下，勞則氣耗，思則氣結，惟『恬淡虛無』，則真炁從之。』」（即元氣）醫家云：「人無元氣則命絕」，朱雲陽云：「性乃萬劫不壞之元神，命則虛無祖炁，元始至精也，此炁藏祖竅內爲人生命之根，故學道之士，宜使此氣不散，則命可長存」。時珍曰：「神爲氣主，神動則氣隨，氣爲水母，氣聚則水生」，李涵虛云：「先天一炁，升於泥丸，凝爲甘露神水，至月窟陰生，由天谷至華池，經過重樓及絳宮，一點落於黃庭，液復化爲氣，氣復化爲液，一動一靜，則五臟百骸之垢，賴以消除，返老還少，日還一日，蓋神爲氣主，養氣者必先養神」，松仙曰：「吾人必須神炁合一，方得形神俱妙，與道合真，其要首在忘形」。內經云：「粗守形，上守神」，呂祖云：「首要在忘形，忘形則萬物皆僞，物我無分。惟神炁合一。守一者，守此一氣也」。潛龍曰：「

先天一炁，乃金丹之母，道就是氣，因天地造化，全是氣的功用。氣的功用，在於人物，極其廣大，比如煮飯；必先入米將火煮水出氣，俟火候足然後成熟，這便是道。倘有水無火，有火無水，或火候太過與不足，則不能成飯，這種研究的方法就是理，凡是學道之初，必須明理，先窮理，然後可以問道問道」。黃元吉曰：「若能神入炁中炁包神外，則壽由我而不由天」，故予曰道即氣也。夫道者何？清空一氣是也。

〇〇三 三 寶

內三寶者，元精、元氣、元神也。外三寶者，耳、目、口也，欲得內三寶還真，全在外三寶不漏，下手之初，必須屏聰黜明，謹閉兌口，真元方不外漏，外竅不漏，元神內守，真人潛藏深淵之中，深淵乃北極太淵。天心之所居，即元關一竅也。又名規中，中有主宰，謂

之真人，守而勿失，謂之抱一，然其妙訣，全在不勤不怠，勿助勿忘，此乃養性之要功。兌爲口，內應方寸，學人入室之時，當收視返聽，轉順爲逆。玄竅中先天祖炁，本來鴻濛未判，惜乎前發乎離，以泄其明，後發乎坎，以泄其聰，中發乎兌，以開其門，三者俱散而不收，先天之炁，所存者幾何哉？必也默默垂簾，頻頻逆聽，則坎離之氣不泄矣。括囊內守，混沌忘言，則兌口之炁不泄矣。此中秘密，全在口字。此口是玄關一竅，吞吐乾坤，因天機不可盡泄，姑取兌象，非世人飲食之口也。兌非專指口，兌爲口，係一身出入之門戶，凡元氣漏洩處，悉謂之兌，故必須時刻收視返聽，則一點靈明，自然隱而不露矣。

〇〇四 五行

五行於天爲五星，水、火、木、金、土；爲五氣，雨、暘、燠、

寒、風（見書經洪範註）；爲五運，春夏秋冬季；於地爲五方，東南西北中；爲五洲，亞、歐、美、澳、非；爲五材，金、木、水、火、土；於人爲五種，黃、白、黑、紅、櫻；爲五德，仁、義、禮、智、信；爲五臟，肝、心、脾、肺、腎；爲五竅，耳、目、口、鼻、心（見內經）；爲五氣，喜、怒、悲、憂、恐（見素問）；爲五性，暴、淫、奢、酷、賊（見漢武內傳註）；爲五事，貌、言、視、聽、思（見書經）；爲五蘊，色、受、想、行、識（見金剛經註）；爲五病，風、熱、燥、濕、寒（見素問）；爲五苦，生、老、病、死、別（見觀无量壽經）；於律爲五音，宮、商、角、徵、羽（見律呂正義）；於物爲五色，青、赤、黃、白、黑（見書經）；爲五味，酸、鹹、甘、苦、辛（見素問）。凡此種種，皆由五行所發生之現象也。

〇〇五 五眼

有肉眼（假父母氣血所成，即人中能見之眼，見近不見遠，見前不見後，見內不見外，見晝不見夜，見上不見下，因有色質障礙故也。）有天眼（諸天因修禪定而得此眼，遠近、前後、內外、晝夜、上下、皆能洞見，以無色質障礙故也。）有慧眼（二乘之人，以所得慧眼，觀一切法皆空。不見有衆生相，及滅一切異相，捨離諸著，不受一切法也。）有法眼（菩薩爲度衆生，以清淨法眼，徧觀一切諸法，能知能行，亦知一切衆生種種方便門，令修令證也。）仙佛眼（仙佛具前四眼之用，無不見知，如人見極遠處，仙佛見則爲至近，人見幽暗處，仙佛見則爲顯明。乃至無事不見，無事不知，無事不聞，聞見互用，無所思維，一切皆見也。）此名五眼。

〇〇六 六 通

天眼通（能見六道衆生，死此生彼苦樂之相，及見一切世間種種

形色，無有障礙。）天耳通（能聞六道衆生苦樂憂喜語言，及世間種種音聲。）他心通（能知六道衆生心中所念之事。）宿命通（能知自身，一世二世三世乃至百千萬世宿命，及所作之事，亦知六道衆生，各各宿命，及所作之事。）神境通（身能飛行，山海無礙，於此界沒，從彼界出，於彼界沒，從此界出，大能作小，小能作大，隨意變現，神通自在。）漏盡通（漏即三界，見思惑也，不受三界生死，是名漏盡。）

〇〇七 楊大師六通論

一、「心境通」。二、「神境通」。三、「天界通」。四、「天耳通」。五、「宿命通」。六、「他心通」。若六通臨時，萬萬不可着他。學道之人，當屏除萬緣，調息縣綿，念不可起，念起宜忘，神不可昏，神昏宜照，不放不昏，一心如如，明如皓月，清似冰壺，或

晝或夜，白光恍目，不可着念，任其有無，乃性光一時之透露也。靜坐之間，忽覺一靈跳出形軀之外，却嫌四大臭穢，名「心境通」。又或退居一室，不出戶庭，而知未來之事，名「神境通」。又或混混沌沌，無心之際，忽見山河大地，如觀掌紋或見諸天神聖，名「天界通」。又或忽聽天人之語，名「天耳通」。又或忽知自身前世因果，名「宿命通」。又或能知他人之事，名「他心通」。雖不必境界皆見，然總因靜極生明，定要以慧性覺之，任其有無來去，切不可着念，苟自以爲得道向人前誇顯，則墮入魔境矣。努力學道之人，往往反得狂魔之疾者，一因見境着念，心喜意散，心動而得，一因把持其心鬱結爲痰，心迷而得。至於性命渾合之後，用功不已，改換形軀，亦有二證，或外表，或內瀉。外表者，滿身瘡出，臭穢不堪。內瀉者，大小二便，五色陰滓，若到此時，切莫恐怖，如龍換骨，如蛇脫皮，如蟬脫殼，蓋必純陰剝盡，方能形神俱妙，與道合真。以上諸効，在乎各

人夙根，久暫不能預定，不可有心去存想；但只要能立大志，一心一直做去，不怕天心不同，夙孽不消也。眼耳鼻舌身意爲六根，眼爲視根，耳爲聽根，鼻爲嗅根，舌爲味根，身爲觸根，意爲念慮之根。八識以六根爲六識，第七識爲染污之意識，第八識即含藏識，乃記憶識也。色聲香味觸法爲六塵。天地四方謂之六合。

〇〇八 張三丰玄機直講

（此祖師刪改前人之作以示修丹之士者）

（1）煉丹火候說一

夫功夫下手，不可執於有爲，有爲都是後天，今之道門多流此弊，故世罕全真；亦不可着於無爲，無爲便落頑空，今之釋門，多中此弊。故天下少佛子，此道之不行由於道之不明也。初功在寂滅情緣，掃除雜念是第一着，築基煉己之功也，有雜念乃是人心，人心既除，則天心來復，人欲既淨，則天理常存，每日先靜一時，待身心都安

定了，氣息都和平了，始將雙目微閉，垂簾觀照，心下腎上，一寸三分之間，不即不離，勿忘忽助，萬念俱泯，一靈獨存，謂之正念，斯時也，於此念中活活潑潑（必尋有活動氣處相依方不落空方不執着）於彼氣中悠悠揚揚，呼之至上，上不衝心，吸之至下，下不衝腎，一闔一關，一來一往，行之一七二七，自然漸漸兩腎火蒸，丹田氣煖，氣息不用調而自調，氣不用煉而自煉，氣息既和，自然於上中下，出不入，無來無去，是爲胎息，是爲神息，是爲眞橐籥，眞鼎爐，是爲歸根復命，是爲玄牡之門，天地之根，氣到此時，如花方蕊，如胎方胞，自然眞氣薰蒸營衛，由尾闕穿夾脊，升上泥丸，下鵲橋，過重樓，至絳宮而落於中丹田，是爲河車初動。但氣至而神未全，非眞動也，不可理他。我只微微凝照，守於中宮，自有無盡生機，所謂「養鄴鄂」者此也，行之一月二月，我神益靜，靜久則氣益生，此爲神生氣

，氣生神之功也。或百日或百餘日，精神益長，眞氣漸充，溫溫火候，血氣有餘，自然坎離交媾，乾坤會合，神融氣暢，一霎時間，眞氣混合，自有一陣回風，上衝百脈，是爲河車眞動，中間若有一點靈光，覺在丹田，是爲水底玄珠，土內黃芽，爾時一陽來復，恍如紅日初升，照於滄海之內，如霧如煙，若隱若見，則鉛火生焉。方其乾坤坎離未交，虛無寂滅，神凝於中，功無間斷，打成一團，是爲五行配合；至若水火相交，二候採取，河車逆轉，四候得藥，神居於內，丹光不離，謂之大周天，謂之行九轉大還也。此時一點至陽之精，凝結於中，隱藏於欲淨情寂之時，而有象有形，到此地位，息住於胎內外溫養，頃刻無差，又謂之十月功夫也。

（2）煉丹火候說二

夫靜功在一刻，一刻之中，亦有煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛

之功夫在內，不獨十月然也。即一時一日一月一年皆然，坐下閉目存神，使心靜息調，即是練精化氣之功也。迴光返照，凝神丹穴，使真息往來，內中靜極而動，動極而靜，無限天機，即是練氣化神之功也。如此真氣朝元，陰陽反覆，交媾一番，自然風恬浪靜。我於此時將正念止於丹田，即是封固火候，年月日時，久久行此，三部功夫，不但入圓十月也。故曰運之一刻，有一刻之周天，運之一時一日一月一年，即有一時一日一月一年之周天也。然一刻中，上半刻爲溫，爲進火，爲望，爲上弦，爲朝屯，爲春夏。下半刻爲涼，爲退符，爲晦，爲下弦，爲暮蒙，爲秋冬。一時則有上四刻下四刻之分，即一日一月一年皆同，此之謂攢簇陰陽五行，一刻之功夫，奪一年之氣候也。到此乃是眞空眞靜，或一二年，至十年百年，打破虛空，與太虛同體，此爲練神還虛之功也。前功十月既滿，須時時照顧嬰兒，十步百步，

千里萬里，以漸而出，偷或放縱不禁，必致迷而不返，仙經曰：「神入氣成胎，氣歸神結丹」，所謂一點落黃庭是也。但人雜念少者，得丹早，雜念多者得丹遲，此法簡易，奈人不肯勇猛耳！若能恆久行持，必然透金貫石，入水蹈火，通天達地，再行積功累行，服練神丹大藥，必然形神俱妙，白晝飛昇，全家拔宅，此又在功德之淺深何如耳，設或不服神丹，只顧陽神冲舉，回視舊骸，如一堆塵土，夫亦白日羽翰，萬劫長存，可與宇宙同泰者矣。

〇〇九

呂祖百字碑

（張三丰祖師註）

「養氣忘言守」：凡修行者，先須養氣，養氣之法，在乎忘言守一，忘言則氣不散，守一則神不出，訣曰：「緘舌靜。抱神定」。「降心爲不爲」：凡人心，動盪不已，修行人欲入靜，貴乎制伏兩眼，眼者心之門戶，須要垂簾塞兌，一切事體以心爲劍，想

世事無益於我，火烈頓除，莫去貪着，訣云：「以眼視鼻，以鼻視臍，上下相顧，心息相依」，着意玄關，便可降伏思慮。

「動靜知宗祖」：動靜者一陰一陽也，宗祖者生身之處也。修行人當知父母未生之前，卽玄牝也，一身上下，乾坤八卦，五行四象聚會之處，乃天地未判之先，一點靈光而成，卽太極也。心之下腎之上，彷彿念頭之內，無息所起之處，卽是宗祖。所謂動靜者，調和真氣，安理真元也。蓋呼接天根，吸接地根，卽闔戶之謂坤，闢戶之謂乾；呼則龍吟雲起，吸則虎嘯風生，一闔一闢，一動一靜，貴乎心意不動，任其真息往來，綿綿若存，調息至無息之息，打成一片，斯神可凝，而丹可結矣。

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

「眞常須應物，應物要不迷」：此道乃眞常之道，以應事易於昏迷，故接物不可迷於塵事，若不應接，則空寂虛無，須要事來則應，事去不留，光明正大，乃是不迷，眞性清靜，元神凝結。訣曰：「着意頭頭錯，無爲又落空。」

「不迷性自住，性住氣自回」：凡人性：烈如火，喜怒哀樂愛惡欲，變幻無常，但有觸動，便生妄想，難以靜性，必要有眞懲忿則火降，眞寡欲則水昇，身不動名曰煉精，煉精則虎嘯，元神凝固。心不動名曰煉氣，煉氣則龍吟，元氣存守。意不動名曰煉神，煉神則二氣交，三元混，元氣自回矣。三元者，精氣神也。二氣者，陰陽也。修行人應物不迷，則元神自歸，本性自住矣。性住則身中先天之氣自

回，復命歸根，有何難哉。訣曰：「回光返照，一心中存，內想不出，外想不入。」

「氣回丹自結，壺中配坎離」；修行人性不迷塵事，則氣自回，將見二炁升降於中宮，陰陽配合於丹鼎，忽腎中一縷熱炁，上冲心府，情來歸性，如夫婦配合，如癡如醉，二氣網緼，結成丹質，而炁穴中水火相交，循環不已，則神馭炁，炁留形，不必雜術，自可長生。訣曰：「耳目口三寶，閉塞勿發通，真人潛深淵，浮游守規中。」直至丹田氣滿，結成刀圭也。

「陰陽生反覆，普化一聲雷」：功夫到此，神不外馳，氣不外洩，神歸炁穴，則坎離已交，愈加猛烈精進，致虛之極，守靜之篤，身靜於杳冥之中，心澄於無何有之鄉；則真息自住，百脈自停，日月停景，璇璣不行。太極靜而生動，陽產於西南之坤位，坤卽腹也，又

名曲江，忽然一點靈光，如黍米之大，卽藥生之消息也，赫然光透，兩腎如湯煎，膀胱如火炙，腹中如烈風之吼，腹內如震雷之聲，卽復卦天根現也。天根現，卽固心王以神助之，則其炁如火逼金上行，穿過尾閭，輕輕運，默默舉，一團和氣，如雷之震，上升泥丸，周身踴躍，卽天風姤卦也。由月窟至印堂，眉中漏出玄光，卽太極動而生陰，化成神水甘露，內有黍米之珠，落在黃庭之中，點我離中靈汞，結成聖相之體，行周天火候一度，烹之煉之，丹自結矣。

「白雲朝頂上，甘露洒須彌」：到此地位，藥即得矣，二氣結刀圭，關竅開通，火降水升，一炁周流，從太極中動天根，過玄谷關，升二十四椎骨節，至天谷關，月窟陰生，香甜美味，降下重樓，無休無息，名曰：「甘露洒須彌」。訣曰：「甘露滿口，以目送之，以意迎之，送下丹釜，凝結元氣以養之。」

「自飲長生酒，逍遙誰得知」：養氣到此，骨節已開，神水不住，上下周流，往來不息，時時吞咽，謂之長生酒。訣曰：「流珠灌養靈根性，修行之人知不知。」

「坐聽無弦曲，明通造化機」：功夫到此，耳聽仙樂之音，又有鐘鼓之韻，五氣朝元，三花聚頂，如晚鴉來棲之狀，心田開朗，智慧自生，明通三教經書，默悟前生根本，豫知未來休咎，大地山河，如在掌中，目視萬里，已得六通之妙，此乃實有也。吾行實到此際，若有虛言，以誤後學，天必誅之，遇之不行，罪遭天譴，非與師遇，此事難知。

「都來二十句，端的上天梯」：自養炁忘言，至此二十句，皆是呂祖真正口訣，工夫無半點虛偽，乃修行上天之階梯，得悟此訣與註者，可急行之勿妄漏洩，勿示匪人，以遭天譴，珍重奉行，克登天闕。

呂純陽祖師抱度人洪願，而傳此百字碑，三丰祖師抱度人大願，而註此百字碑，張祖之心，即呂祖之心也，故曰「純陽三丰，乃神仙中耳目。」

〇一〇 論太虛

未有天地日月以前，渾然只一太虛。此太虛中本無一物，圓明廓徹，是爲先天之乾。即此太虛中，有物混成，網緼充塞，是爲先天之坤。虛中生炁，是爲至陽之炁。在未有天地之先，宇宙間只此一太虛而已。

〇一一 先後天論

道也者，渾於杳茫之際，懸於清空之中，流通於天地人物之內，無時不有，無物不然，取之無盡，用之不窮者也。夫先天者，元神，體也；後天者，識神，用也。無先天元神，大道無主；無後天識神，

大道無用。必要於混沌沌沌，無知無識時，養得先天元神，以爲主宰，然後一驚而醒，一覺而動，發爲後天識神，此個識神，非「朋從爾思，憧憧往來」之私識，乃是正等正覺之元神。因其發動而有知覺，故曰識神，只怕此識一起，即紛紛擾擾，惡、妄、雜念，紛至沓來，便墮於私，流於欲，而不可以煉丹也。惟有一心了照，「矢志靡他」，如此則用志不紛，乃凝於神。神凝而息可調，息調則丹可結，雖曰識神，其實即元神也。總要於天心發動之後，常常穩蓄，不許一念游移，一息雜妄，度幾天心常在，道心常凝，雖有識而亦無識也。學者修真下手之際，貴乎一心制服兩眼，並口耳身意之識妄，於是集神於丹田，調息於丹田，務使凡息斷滅，然後元氣始來歸命，既得元氣來歸，氤氲活潑，如活龍動轉，十分爽健，此元氣之充壯，可以運河車矣。苟氣機萌動，不行河車化精爲氣、化氣爲神之工，仍然凝聚丹鼎，

奈未經火化，陰精難固，不能長留於後天鼎中；一霎時凡火一起，必動淫根，生淫事而傾矣。即或強制死守，不使之動，奈後天精氣，皆屬純陰，未經煅煉，不強制之必洩，即強制之亦洩也。夫以此訣一行，即可以奪天地鬼神之權，參造化陰陽之法，而自主自奪，我命由我，而不由天矣。實爲長生不老之仙，所謂閻王老子亦無奈我何者此也。所以不許匪人得門而入，使天神無善惡報應之權，切須穩口閉舌，莫妄洩天機秘鑰可也。既有元氣於丹田，而行河車工法，尤須假後天凡氣，爲陽火陰符，逼迫而催促之，使之後升前降，來往無窮，鼓舞而煅煉之，使之化凡成眞，變化莫測。苟徒有元氣之發生，活子之現象，而無後天凡氣，則先天元氣，豈能自上自下，自煅自化！此金丹雖以先天之元氣爲本，然亦必以後天氣之識神爲用也。至於金丹始終，全仗火候，古人臨爐，十分慎重，恐一息偶乖，有干陰陽造化，故曰

進火行符，猶之煮飯，火緩則生，故貴惺惺常存，火急則焦，故貴綿綿不絕。到達地下鳴雷，火逼金行，此時若非武火，金氣安能上升？然必善於用武，任他烈焰，萬丈光芒四射，我則以一滴清涼水，遍灑十方足矣。此即氣壯而心亨之道，亦即清淨恬淡爲本之妙術也。既明此旨，永無傾洩之患焉。雖云此行河車之法，當如是耳。若一概施之於守中，氣機未暢，心神未寧，一以純任自然之法行之，則神氣安能打成一片，有何藥物可採哉？此必於玄關初現之時，腎氣上升，心液下降，用起數息之武火，不許一念走作，一息紛馳，如此緊催，鼓動橐籥機關，然後凡息方停，真息始見，人心既死，道心乃生；否則，雖說自然，必無自然也。故曰有生知之聖人，亦必下手方知，勉行工夫始得。此種武火，施之於龍虎不交，水火不濟之時則可，若行河車，則已龍吟虎嘯；夫唱婦隨，於此仍用此個法則，又恐迫逐真氣散亂，吾將全功畢露，學者須努力修持，以慰元吉祖師之殷望焉，切勿妄洩，自干罪咎。

〇一二 後天中之先天

下手之時，凝神於虛，合氣於漠，此虛此漠，方是後天之先，要以彼一點虛而無，靈而秀者方是。欲成大道，必認取虛靈不昧者爲丹，切不可死執丹田，凝目而睹，用心而炤，惟虛之又虛似有似無，不急不緩行將去，斯得真正之藥矣。總之；渾淪忘象，尙屬不難，惟一覺之後，要立地護持，毫無別念，斯則難矣。

〇一三 元神識神

元神即本性，即本來面目，即真性，元神無知無識，能主宰生身之造化，元神喜靜，識神好動，識神乃耗散元神者，人之元神被識神耗盡則死。欲保元神，須物我兩忘，即首要忘形，忘形則無我，無我

則煩惱妄想，七情六慾皆無。次要忘物，視天地之萬物皆空，惟一靈獨存於太虛，此即保存元神，制伏識神之法。凡人視物，任眼一照去，不及分別，此爲元神，如鏡之無心而照物也，如水之無心而鑑形也。譬喻走馬看花，不分辨不生識爲元神，用意看花，辨別爲何種花，即謂之識神。凡真性之洩漏，皆在眼、耳、鼻、舌、身、意所謂六根門頭。最要者則「去識存元」是已。學者其善體之。

○一四 天心

天心即本性，即元神。杳冥之內，但覺太虛之中，一靈獨存，是爲造化之主宰，此即天心也。在混沌中，無念慮，無知識，忽焉一覺，即是我生不滅之本來人。見天心之法，即佛家所謂「見性」。黃元吉曰：「學人坐時，於混混沌沌，無知無識時，忽而一驚而醒，一覺而動，發爲後天識神，此個識神，非「朋從爾思，憧憧往來」之私

識，乃無上正等正覺之元神，此即天心也」。三丰曰：神要真神，方算先天，真神者，真念是他，真意是他，如何辨得真？訣曰：「玄關火發，杳冥冲醒，一靈獨覺者是也。丹家所云：「一念規中起」，此即真神，亦即真念也。

○一五 真種

真種即乾元祖炁，內藥乃坎中一陽，即乾元之祖炁也。此乃後天中之先天，得之者，延年益壽，其證驗則爲丹田甚煖，膀胱如火炙，兩腎如湯煎。外藥爲先天一炁，此藥一得永得，可證仙學矣。陸子野（名墅）云：「藥出西南是坤位，欲尋坤位豈離人，分明說破君須記，只恐相逢認不真」。伍冲虛曰：「大修行人，能採取腎中真精陽炁，配合心中本性元神，宰運呼吸，而爲小周天之火候，薰蒸補養，補得元炁充盈，如十六歲純陽之體者，此則煉精已化爲炁矣。炁足於下

田，如不用超脫，離下而居中，但能守住下田，即可得長生不死之果，而名曰人仙，人仙者不離於人者也，此不過初機小成之果耳。守之則永保長生，若不守真炁，復滅其精，則與常人生死無異，爲其不離於人，猶不異於人也。所以神馳則炁散。精竭則人亡。古人云：『留得陽精，決定長生』，人仙者已有焉。真種，即真炁，世間腐朽之物，我以真炁呵之立生，其效有如此者。」

○一六 真意

天以斗柄爲中心，人以真意爲主宰。故仙真之行功，全仗真意之妙用。丹經云：「意行則神行」，吾師云：「目之所至，意亦至焉」。尙須用一聽字，如雞之孵卵，常側耳靜聽。伍冲虛曰：元神真意，本一物也。故真意即虛無中之正覺，蓋元神不動爲體，真意感通爲用，所謂回光返照，即返回馳外之真意，以觀照於內，庶免真性之走洩也。

○一七

斗

柄

（宇宙之中，皆賴日光爲主宰，在人爲兩目，走漏元神，莫此爲甚，回光返照，真炁自回。）

二目者，斗柄也，天心以斗柄爲中心，樞機全在二目，如龜之成胎，隔河常視其卵，螭蟬轉丸，而丸中生白，精神聚注之功也。丹道亦然，真意凝定，而聖胎可結，陰符經曰：「機在目」是也。

○一八

谷神

谷神不死，是爲玄牝。谷者喻虛，神者喻靈，虛靈不昧，即靈性永久存在之意。悟真云：「要得谷神長不死，須從玄牝立根基。」呂祖曰：「坐時神入谷中，聞人說話，如隔里許，一一明了。」而聲入皆如谷中答響，未嘗不聞，此則爲神在谷中，隨時可以自驗。

○一九

活子時，活午時

黃元吉曰：修煉之道，人只知兩重天地，四個陰陽，豈知尙離不得真靈之知，此方爲天地之根，造化之本也。

活子時到，所謂「恍恍惚惚，其中有物，杳杳冥冥，其中有精」。此乃先天陰陽比象，尚非太極之體。太極之體，彼感此應，一動即覺，所謂「時至神知」，即先天之真知。學道人須於此認得清，方可得先天一氣。活午時到，離中雖有至陰之精，兆而爲象，如圓陀陀，光灼灼，猶非先天真精，太極立基之本也。要知此時惺惺不昧，天然一念現前，能爲萬變主宰，此即古人所謂心中之靈知，先天至真之精發見也。斯時也，在無知之學人，或欲其長存不去，因欲一心了炤之，留念之，則又添一重障礙。於是先天頓變爲後天矣。學者於此天然真宰現前，惟有不即不離，勿忘勿助，斯得之矣。諸子打坐，未得藥生之時，可數息以調息，至於藥已歸爐，切不可再用刻漏武火，須任其天然，自然元神始不被識神打散，今日所傳，自古丹經不肯輕洩者，吾已一口吐出，學者珍之。蓋人身之活子時，靜極則現也。

〇二〇 虛室生白

呂祖曰：學人在靜中，目光騰騰，滿前皆白，如在雲中，開眼覓身，無從覓視，此爲虛室生白，內外通明，吉祥之象也。又在靜中，肉身網縊，如綿如玉，坐中若留不住，而騰騰上浮，此爲神歸頂天，久之上昇，可以立待。（此言回光靜極，使神火凝入炁竅，竅中真氣，被火薰蒸，自然上朝乾鼎之象。）

〇二一 玄關

黃元吉曰：夫玄關一竅，是吾人鍊道丹頭，勿拘拘於大定大靜中求。學人修養之時，忽然靜定，一無所知所覺，突起知覺之心，前無所思，後無所憶，乾乾淨淨，即乾元一氣之本來面目也。從此一念修持，採取烹鍊，封固溫養，久久自成不測之仙。然而小定小靜，亦見天心之來復，若人事匆匆，思慮萬端，事爲煩擾，如葛之緣蔓，樹之

引藤，愈起愈紛，愈紛愈亂，無有止息，爲之奈何，但能一念同光，一心了炤，如酒醉之夫，迷睡路傍，忽地一盃涼水，從頭面噴去，猛然一驚而醒，始知昏昏迷迷，一場空夢，此即玄關竅也。昔南極仙翁示鶴臞子，眞元心體，實自玄關一竅尋來。動靜與俱，隨時皆有；但非感動，無以覺耳。試有人呼子之名，子必應之曰有，此一應是誰？雖曰是口，然主宰其應者，是眞元心體也。是一應間，直將眞元心體，憑空提出與人看，眞善於指點者也。是知知覺不起時，萬境皆滅，即呼即應，眞元顯露，方知此心，不與境俱滅，知覺紛起時，萬境皆生，一呼一應，眞元剖露，方知此心不與境俱生，以此思之，知覺不起時，心自若也，知覺紛起時，心亦自若也，以其爲虛而靈也，虛則有何生滅哉，只怕雜妄縈擾恩愛牽纏，看之不空，割之不斷，斯無以爲造道之本耳。總之此竅，只此息之頃，以前不是，以後不是，如人

當闌寂之時，忽然有人呼其名，猛然一應，即玄關矣，一應之後，陰陽判爲兩儀，又非玄關也。玄關者，太極將分，兩儀將判之時也。動不是，靜亦不是，其在靜極而動，動極而靜之間乎？所謂動靜無端，玄關亦無端，學者須善會之。

〇二二 己土、戊土

動極而靜之際，忽來眞意以主持之。此意屬陰，謂之己土。少焉恍恍惚惚，似夢非夢，似醒非醒，於此定靜中，忽覺一縷熱氣，混混續續，兀兀騰騰，此即神融氣暢，兩兩交會於黃庭之中，不由感觸，自然發生，此即玄關兆象。太極開基也。

惟用一點眞心發眞意。以之收攝。此意屬陽爲戊土。其實一意。不過以動靜之機。分爲戊己二土而已。

蓋以玄牝未開，混沌之中，有此眞意爲主，即無欲觀妙之意。及

玄牝開而真機現，即有欲以觀竅。一爲無名天地之始，一爲有名萬物之母，生天、生地、生人、生物，皆此一點真意爲之機括。

我於此即以真意運行，庶不至有感而妄思動，而又他馳，所謂天關在我，地軸由心，宇宙在身，萬物生心，皆此時之靈覺，爲之運用，而主持之也。

故曰：略先一意，則真機未現，採之無益，略後一意，則凡念已起，採之多難，學人須於此間，認得清楚，純以真意主持，毫不分散，久之氣機大有力量，一任隨其所至，我不加一意，不參一見，惟了炤而主持之得矣。

但生等纔初有象，必在靜處修持，到得氣機壯旺，一靜即天機發動，迅速如雷，雖一切喧嘩之地，鬧攘之鄉，其機亦不能禁止，總要有靈覺之心，庶無差忒。

〇二三 文火、武火

黃元吉曰：「打坐之初，神未凝，息未調，神息二者不交，此當稍着意念，即是武火也。故武火又名野戰，迨至神稍凝，氣稍調，神氣二者略略相交；但未至於純熟，此當以文火以固濟之，意念略放輕；放不似前此之死死執着數息，是即文火也。」

朱雲陽曰：「火候之秘，只在真意，大約一念不可起，念起則火燥；意不可散，意散則火冷，只要一念不起，一意不散，待其動靜，察其寒溫，此修持行火之功，所以倍難於得藥也。倘毫髮有差，則一剎那間鉛飛汞走，大藥喪在頃刻矣，可不戒哉！究竟火候二字，何所着落？真火者，我之神；真候者，我之息。以火煉藥而成丹，即是以神馭炁而成道，此火候之真種子也。真藥既產，須假真火以煉之，所謂真火者，豈有他哉？只是息息歸根，一念不起，一意不散，以俟真

種之自化自育而已。於意中忘意，便是溫養功夫。」

陳虛白曰：「採時謂之藥，藥中有火焉；煉時謂之火，火中有藥焉。能知藥而取火，則定裏之丹成，自有不待而知者也。後人惑於丹經，開有二十四炁，七十二候，日月合璧，海潮升降，必欲窮究何者爲火，何者爲候，極心一生，種種著相。雖得藥物之真，懵然不敢烹煉，殊不知「眞火本無候。大藥不計斤。」玉蟾云：「火本南方離卦屬心。心者神也，神即火也，炁即藥也，以火煉藥而成丹，即是以神馭炁而成道；然火候口訣之要，當於眞息中求之，蓋息從心起，心靜息調，息息歸根，金丹之母，心印經曰：「回風混合，百日功靈」者此也。入藥鏡所謂「起巽風，運坤火，入黃房成至寶」者此也。念不可起，念起則火炎；意不可散，意散則火冷；但使其無過不及，操舍得中，神抱於炁，炁抱於神，一意冲和，包裹混沌，斯謂火種相續，

丹鼎常溫，無一息之間斷，無毫髮之差殊，如是煉之一刻，有一刻之周天，煉之百日，謂之立基。煉之十月，謂之胎仙。以至元海陽生，水中火起，天地循環，乾坤反復，亦皆不離一息。況所謂沐浴溫養，進退抽添，其中密合天機，潛符造化，而不容吾力焉。無子午卯酉之法；無晦明弦朔之節，無冬至夏至之分，無陰火陽符之別。若言其時，則十二辰，「意所到，皆可爲，」若言其妙，則一刻工夫，自有一年之節候，「但安神息任天然」。此先師之的旨也。若謂藥自藥而火自火，則吾不知矣。」劉悟元曰：「大丹之功，全仗火候，火候之秘先聖不得已，寓之易象，復姤之妙，又不可以言宣，姑以年月日時寓其法象，只是陽動陰靜兩端而已。」

以一年計之，十一月冬至，一陽初動爲復。每月增一陽爻，十二月二陽臨，正月三陽泰三三。二月四陽大壯三三。三月五陽三三夬。

直到四月，六陽成乾，陽極而陰生矣。五月一陰初靜爲姤三三。

每月增陰一爻，六月二陰遯，七月三陰否，八月四陰觀，九月五陰剝，直到十月，六陽成坤，陰極而陽又生矣。

古聖恐世人着在年上，乃移一年之火候於一月。

以月朔當復卦三三，一陽初生，上弦適當二陽之兌，至望而成乾，三陽足矣。

月望當姤卦三三，一陰始生，下弦適當二陰之艮，至晦而成坤，三陰足矣。

又恐世人着在月上，乃移一月之火候於一日。

以子時一陽當復卦，到巳時而爲六陽之乾。

午時一陰當姤卦，到亥時而爲六陰之坤。

而金丹之火候，視此以爲進退而已。

一陽初動，朝晨之象，即年中之冬至，月中之朔日也，當準之而進陽火。

一陰初靜，黃昏之象，即年中之夏至，月中之望日也，當準之而退陰符。」

〇二四 溫養沐浴

黃元吉曰：「沐浴者，溫養之火也，沐浴有二：卯沐浴與酉沐浴是也。卯沐浴是進火，進之至極，恐其升而再升，爲害不小，因之停符不用，稍爲溫養足矣。此時雖然停工，而氣機之上行者，猶然如故，上至泥丸，煅煉泥丸之陰氣，此其時也。況陽氣上升，正生氣之盛，故卯爲生之門也。酉沐浴是退符，退之至極，恐其着意於退。反將陰氣收於中宮，使陽丹不就。學人至此，又當停工不用，專氣致柔，溫文養之，以俟其自然而然，此即爲酉沐浴也，又謂之死門。是即吾

所謂收斂神光，落於絳宮，不似卯門之斂神於泥丸也。

然此不過言其象耳，學者切勿泥象執文，徒爲兀坐死守之工夫，至歸爐封固。此時用火無火，採藥無藥，全然出於無心無意，其實心意無不在也。此即玄牝之門，現其真象。

照此勤修，不過一月之久，可以凡息停而胎息見。生等宜勤而修之，勿謂吾師之訣，得易聞也。」

朱雲陽曰：「於意中忘意，便是溫養工夫。」

〇二五 卯酉沐浴

卯門沐浴，即陽氣上進於中正之位，是陰中陽生其半也。酉沐浴者，即陰氣不退於中正之地，是陽中陰生其半也。苟陽氣大升，則陰氣必虧，陰氣太降，則陽氣必陷，惟進火而不過進，且於中行卯沐浴之法。退符而不過退，更於中行酉沐浴之方。自然陰陽燮理，性命雙

完，而道成矣。

諸子每日行工，到陽氣一生，務要順其上升之常，若稍有壯旺，即行卯沐浴法。

到陰氣一起，即行下降之工，恐陰氣太盛，更行酉沐浴法。定靜片晌，不行火，不退符，如此暫休，到得純任自然，斯道得矣。

朱雲陽曰：「兩弦真氣交會，只在一時間，此乃大藥入爐，金丹凝結之候也。刑德並臨，生殺未定，此時大有危險！行功到此，必須洗心滌慮，放下萬緣，一念不起，一意不散，如此沐浴，大藥自然圓成；倘或絲毫念起，天良便喪，而有傾危之患，沐浴之法，不過『委志虛無』而已，其功只在一刻中。」（依按「委志歸虛無」見參同契。）

〇二六 論元精（二候採牟尼法）

黃元吉曰：「元精非交感之精。元精無形，即寓於神氣之中，貫

乎耳目百體而無所指。夫精者，粗之對也。如日者，陽之精；月者，陰之精。先天之神，爲離中之空陰，則元神即陰之精也。先天之氣，爲坎中之空陽，則元氣即陽之精也。

所謂元精者，即元神元氣醞釀流行之精華也。所謂二五之精是五官百骸，皆元神，元氣之所統，亦即元精之所貫。則但言神氣，而不必言精也。即如交媾之精，則神與氣感化，通體無形之精，徐而成形以出者也。

故養神於寂，養氣於靜，精無由洩矣。然在初學之士，若不得先天元精以涵孕之，又安得元氣之生，以深根而固蒂。精如何養？必淡泊以明志，寧靜以致遠，一日十二時中，不動一躁性，不生一妄心，庶凡火不起；而凡精從此而有形，元精亦從此而有象矣。

凡精者何，即口中之甘露也。元精即甘露中一點白泡，如珠如玉，精緻瑩潔者是。生等日夜之際，如有津液微生，即是微陽初動，總貴勤勤收斂（即劉止唐夫子之照功，即閉目視丹田，嚥津一口，名曰長照是也？）採而撮之於玄宮，不久自有氣機大動之時；但人不知養之千日，敗之一朝者多矣！廣成子曰：「毋搖爾精」，精即汞，汞即心中之靈液，元神之所依託者也。浦乾燈息，精竭人亡，此又不可不慎也。所望諸子於無知無覺時，或忽焉心地清涼，或時而甘津滿口，皆產元精之真驗也。能於此覺之即收，收之即煉，鼓橐籥之風，一上一下，聽其往來，即煉精，即前行短，二候採牟尼之法也。吾道最重者，在此一刻間。呼吸之息，不失其機，即玄竅開，水源至清之時也。從此一生一採，毛竅疏通，適有晶瑩如玉之狀，此即精化氣時也。急忙採取，運行河車，切勿失其機焉。從混沌沌沌中，無知無覺時，忽焉而有知覺，是元精化生也。又謂真知靈知也。總之：元精無形，

惟此萬念齊捐，一靈獨運，炯然朗抱，渾然而知，即爲精生，即爲水源至清；從此一念不紛，即以此個真意主宰真精而爲丹頭焉。

人自生身而後，百憂感其心，萬事勞其形，有動於中，必搖其精。精不足則氣不足，神亦因此不靈。古人喻人身之精如油，氣如火，神之靈者，即其燈光之四射，不可捉摸也。況此心一虛，此神即靈，此精一足，此氣即旺。

諸子須於平時收攝眼中神光，返照於丹田氣海之中，久之虛無窟子內，自然慧光發現，應刻刻有慧劍（即覺性）在手，斬斷情絲雜慮，不許外緣一絲，擾我靈府，即頃刻間亦見心靈手敏之効焉。

〇二七 水源清濁真丹幻丹論

凡無念無慮，不識不知，虛極靜篤時，即屬先天，所謂清源也。凡有念慮存想，知見睹聞，皆屬後天，所謂濁源也。陽精從此濁中生

，縱合玄妙天機，終成幻丹，以其水源不清也。陽精從此清源中生，兼合玄妙天機，遂成真丹，以其水源清也。誠能最初還虛，則採煉陽精，悉成真丹，自無幻丹之謬矣。

大修行人，能採取腎中真精陽炁，配合心中本性元神，宰運呼吸而爲小周天火候，補得元炁充滿，如十六歲煉純陽之體者，此煉精已成炁者也。炁足於下田，但能守在下田，即是長生不死之果；若不守真炁，復洩其精，則與常人生死無異，所以神馳則炁散，精竭則人亡。古人云：「留得陽精，決定長生」也。予於是知所以能長生者乃炁。炁者先天元炁，即腎中真陽之精也。人有此炁乃有生命；亦修此炁而後能長生也。故亦稱修命。

〇二八 清水源法（性功）

日夜觀照乳房之中，出入之息，一上一下，任其天然自在，一聽

緩緩而行，悠揚自得，或百或千，不可記憶；惟是凝神於乳房，調息於乳房，順其一出一入之常得矣。久之自然陽氣發生，一身健旺非常。

○二九 大道在眼前

黃元吉曰：蓋人一身，盡是昏沉魄氣，惟有雙眸之光，始露一點真陽，此陽即真性真命無極太極之蒂也。

我能回光返照，一無所知所覺，所思所慮。即採回陽以爲生生之本矣。蓋人一回光，即有生氣凝蓄丹田，可以長存不壞，猶物之逢陽則生也。

學人只要心無染著，混沌沌沌，自然與道合真，此即採取也。亦即烹煉也。

心要在腔子裏，念不出總持門，必以心光目光了照丹田，是千真

萬聖，返本還原，復命歸根，滴滴歸原之正宗也。

本來人所居之地，即調養久久，丹田中覺有一團氤氲沖和活潑之機在內，即本來人現象也。太上曰：「恍恍惚惚，其中有物。」物即氣，氣即陽也，「杳杳冥冥，其中有精。」精即精明不昏，惺惺不昧也。

○三〇 正念

一靈獨存，謂之正念。「先天一氣，從虛無中來」，必委致其志，虛以待之，至于六根大定，一念不生，方得相應；然所謂無念，只是常應常靜，不出規中，非同木石之蠢然也。無念之念，是爲正念。正念時時現前，方可致先天一炁，而有得藥之時。十二時中，行住坐臥，不離規中，即到就寢之時，向晦宴息，一點元神，自然與元炁相抱。如爐中種火相似，猶恐或致昏沉，必須常覺常悟。蓋冥心內照，

察規中之消息，候真種之存亡，如此用心，何慮金丹之不結？凡人之形神，本不相離，真種一得，表裏俱應，自然顏色潤澤，骨節堅強；蓋一身內外，莫非陰邪，先天陽氣一到，陰邪自然存留不住，更能行之不輟，其効如神。天地間山川土石，俱窒塞不通，惟有洞天虛谷，竅竅相通，人身亦然。肌肉筋骨，俱窒礙而不通，惟有元竅虛谷，脈脈相通，與造化之洞天相似，元炁往來，洞然無極，正往來於虛谷之中也。人之元精元炁元神，上應天之日月斗樞，「一」是先天一炁，即指真種也。

六祖曰：「般若三昧，即是無念。」何謂無念？若見天地間事物，心不染着，是爲無念。於六塵中無染無離，來去自由，通用無滯，即是般若三昧也。

〇三一 止念法

惟以神入於丹田，納氣會於規中，使神不飛揚，氣不動亂，到有事應酬，不使外邊客氣，奪吾身之主氣；其功不過些些微微，以一點神光覺炤之，不使氣離神，神離氣，即止念矣。蓋神氣一交，渾然在抱，即得本來真面目，真面目現前，即是正念現前，一切邪思、雜妄、想像自不能干擾；果能止念，則心神自寧，慧光日生，因念頭是打散我神氣之主力。松仙曰：學道之要旨，在乎凝煉神氣，所謂「教人煉汞鉛，神要不散亂。」即當戒胡思亂想，氣要不動搖，即當戒嗔怒，以養其先天淳樸之元氣也。

〇三二 治嗔怒法

人之嗔怒，最爲真氣之累，嗔怒，何以治之？治怒之法，不外「覺心」。未嗔怒時，我惟定靜爲宗，既已嗔怒，我惟以覺炤之，務令隨起隨滅，庶無傷丹之患。大凡身心一動，則須慎以察之，古人慎獨

之功，職是故也。煩惱嗔怒，思慮糾纏，皆屬凡火，最易傷丹，故爲道家之大忌。遇煩惱時，我惟從容鎮靜，思一過即置之，起一念即忘之，如此因應，雖日夜千頭萬緒，亦無傷矣。三丰曰：「養得一分氣，便得一分寶，養得十分氣，便得十分寶」是也。

〇三三 勿動念

元吉曰：念不動，名曰鍊神，鍊神則元精溶溶，元氣浩浩，元神躍躍矣。必先寡慾以養精，寡言以養氣，少思以養神，迨至還精補腦，則精（精非交感之精，乃指本性）自不洩矣。心息相依，忘言守中，則炁自不散矣。形神俱妙，與道合真，則神自不馳矣。得到七日過關之功，庶可還玉液之丹，而成不死之身矣。仙經云：「若要人不死，除非死過來。」苟不先保凡身，則先天元炁，從何而見？「若是身體不健，體質有虧，不先從命功下手，縱能造到極處，亦是一點「陰炁」，無有陽光。此外，累神之事，亦不可不知。如久睡昏神，好動亂神，多言損神，多思撓神，多慾耗神，皆當去之。蓋人之凡心死，而道心乃生，凡機息而真機始見焉。

〇三四 煉己

（重在降伏其心）

煉己即煉心，黃元吉曰：「煉心」二字，是千真萬聖，總總一個法門，除此以外，皆非大道。須知生生死死，輪迴種子，皆由一念之不自持，妄情幻想，做出百般怪誕出來，所以古人用功，必先牢拴意馬，緊鎖心猿。何也？蓋一念之動，即一念之生死所關。一念之息，即一念之涅槃所在。是則道之成也，豈在多乎？只須一念把持，自可造於渾渾淪淪，無思無慮之天；縱有時念起心動，亦是物感而動。非無故自動，如此動心，心無其心，雖日應萬端，亦真心也。否則心有其心，雖靜坐寂照，亦妄心也。學人造到此境，夫豈易易？要不過由

一念之操，以至於如如自如，了了自了，神通造化，德配乾坤而已矣。只怕玄關一動，而漫不經心耳！果能常操常存，毋稍放逸，遇魔不退，受辱不辭，惟一心一德，將此虛靈妙體，涵養久久，自然日充月盛，而玄關現矣。潛龍曰：「境在眼前心莫着，內不着心，外不着境，不着物欲，隨處無心，只存一性。」三丰曰：「初功在寂靜情緣，掃除雜念，築基煉己之功也。」抱朴子曰：「勿以外物，迫其至精，勿以利害，污其神器，煉己之功也。」松仙曰：「煉己者，煉本性也，修養己德也。呂祖云：『修仙有程，煉己無限，』去七情六慾，煉己也；忍怒不動氣，煉己也；忘情絕念，煉己也；掃除妄念私欲，煉己也；不着人我相，煉己也；不登名利場，不管成和敗，煉己也；物我皆忘，一靈獨存，煉己也；八風（衰、利、毀、譽、稱、譏、苦、樂）吹不動，煉己也；凡應物不隨萬緣而轉移，皆謂之煉己。在醫學上研究腦波之活動，吾人之腦細胞，不但在醒覺時周流不停，即入眠時，亦異常活動，精神乃支配身體者，消耗腦力，即消耗體力，煉己乃鎮靜腦力之消耗，而保持身體之健康也。

〇三五 觀心

張紫陽曰：「心者，道之樞也。人能時時觀心，則妄念自消，圓明自見，不假施功，頓超彼岸，乃至尊無上妙覺之道也。」松仙曰：「悟真篇之篇末歌頌。專談見性，即所謂無上至尊妙覺之道也。」觀心有兩種方法：「一爲觀有形之心，即時時觀照於臆中（即兩乳中間）；一爲觀無形之心，即觀念頭起處，即自己時時省察，爲何有此欲念？其目的在除妄念也。觀心即是煉己。常煉本性清淨，則泰山崩於前而色不變，迅雷震於後而心不驚。如武經上之將略所云：夫爲將之道，當先治心，泰山崩於前而色不變，麋鹿興於左而目不瞬。亦如道

家之煉己也。垂簾觀照，須以眼視鼻，以眼視臍，眼不可大開，大開則視遠而神外走，易於散亂。眼太閉則眼合，失之內馳，易於昏沉，惟垂簾得中，恰好望見鼻端，鼻準對臍，則神凝而息調矣。」

〇三六

力敵睡魔

（所謂煉睡魔，張三丰作）

戰魔須戰睡魔先，此是修行第一鞭；立志辛勤熬一夜，壺中日月換千年。

氣昏嗜臥害非輕，纔到初更困倦生，必有事焉常恐恐，只教心要常惺惺。縱當意思形如醉，打起精神坐到明；著此一鞭須猛省，做何事業不能成！

〇三七

還虛

伍冲虛曰：「還虛勝於煉己。欲成載道之器，必須先盡還虛之功。『虛也者，鴻濛未判之前，無極之初。斯時也，無天也，無地也，無山也，無川也，亦無人我與昆蟲草木也。萬象空空，杳無朕兆，此即本來之性體也』，還虛者，復歸無極之初，以完本來之性體也。或曰：然則何所修持，始盡還虛之功也？答曰：還虛之功，惟在對境無心而已。於是見天地，無天地之形也。見山川無山川之迹也。見人我無人我之相也。見昆蟲草木，無昆蟲草木之影也。萬象空空，一念不起，六根大定，一塵不染，此即本來之性體完全也。如是還虛，則過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得，頓證最上一乘，又何必修煉己之漸法也哉？」

〇三八

養性須重鍊虛

黃元吉曰：「易有太極，是生兩儀，太極者性也，兩儀者命也。雖有二，實則性爲之主，性無生滅，而命有生滅，性無始終，而命有始終，夫意一至焉，炁則隨之，炁一動焉，神則因之，於是內竅外擾

，神馳氣散，而性命不保矣。性爲一身之主宰，命是一身之運用，若不保精裕氣，從事妙覺圓明，則生命不存，性將焉寄？凡人欲見真性，必於靜定中尋出端倪。夫性者何？即太虛中虛無湛寂之妙覺。蓋性中原來包括天地，亙古今，統人物，而無有內外者。應物不迷，有如明鏡當空，美者自美，惡者自惡，而已毫無容心於其際，是以心普萬物而無心，情順萬物而無情；如此拓開心胸，獨高眼界，一任天下是非善惡賢愚，總無有人而亂我之真。養性須注重鍊虛，昔人所謂離宮修性（臆中，即中丹田）坎宮（下丹田炁穴中）修命是也。吾人未生之初，性地本是圓明清空，原無一物，及至身生人世，皆是一念爲之。人在世間，富貴榮華，名利苦樂，皆是緣之外起，等於夢幻泡影，不能長存；不但視物爲外物，即身亦視爲幻身，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，

常覺我清淨了靈，則虛無妙覺之性眞，自與天地同其終始，至此已造純熟之域，而高明廣大之炁，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，方可遊行自如，逍遙物外。若從前本無性功，單從命宮修起，而煉成陽神者，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，一見可懼必心怖，七情六欲，無不可以動其心，不速收回，吾恐一念之差，遂爲魔魅奪其魂魄而不復返，即使不遭其害，須知一念之起，墜入馬腹牛胎，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。夫人功修臻此境界，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。將本來一點圓明之性，務認得的，把得牢，不可私自歡喜，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。慎之慎之。至此再安神鑑，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，以鍊還虛一著；尤必將先所鍊之元神，化爲烏有，渾不知神之爲虛，虛之爲神；莊子所謂蝶化周，周化蝶，不知蝶爲周，周爲蝶，是二是一，渾渾淪淪，無可破其際者。此方是與虛空同體，萬劫常存者也。若猶未知吾神即太虛之虛，太虛之虛，亦即吾神之虛，神與虛尙不能合而爲一，則不可輕於放出也。須知萬物皆有象，惟虛無象；萬物皆有名，惟虛無名。而實天地之大，四海之遙，一民一物，一草一木，無不包於虛中，此其所以不可思議者也。」

〇三九 只修性不修命者之誤

呂祖曰：「只修性，不修命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖。」張紫陽云：「饒君了悟真如性，未免拋身却入

身；何似更兼修大藥，頓超無漏作真人」。

〇四〇 出神收神法

伍冲虛曰：「夫存養之功，不着意於上丹田；惟一陽神寂照於上丹田，相與混合融化，或一虛空之大境，斯爲存養之全體，乃爲乳哺之首務也。存養功純，自有出神之景焉。出神景現，神可出矣。當出而不出，則不脫不超，難入聖階，故出神之景，在所當知也。當其存養功純，忽於定中。見空中六出（雪也）紛紛，即出神之景也。斯時也，即當調神出殼，一出天門，而旋即收焉。則以太虛爲超脫之境，收則以上丹田爲存養之所。須知出收之時少，而存養之時多；又出宜暫而不宜久，宜近而不宜遠；始則出一步，而旋收焉；或出多步而旋收焉；久之或出一里而旋收焉。或出多里。而旋收焉；乃至百千里，以漸次而至，不可躡等而幾也。所以然者，以嬰兒幼小，迷失難歸。

或有天魔來試，亂我心君，故須出入謹慎，方能全虛空之全體，於往來之中，以完成乳哺之大用也。」

○四一 胎息

（欲除昏沉散亂，惟寄心於息，心息相依，息之出入，不可使耳聞，惟聽其無聲是也。）

胎息經曰：「胎自伏氣中結，氣從有胎中息，氣入身來謂之生，神去離形謂之死。知神氣可以長生，固守虛無，以養神氣，神行則氣行，神住則氣住；若欲長生，神氣相注，心不動念，無來無去，不出不入，自然常在。勤而行之，是真道路。」曹文逸女真人云：「我今向君說端的，命蒂從來在真息。」「神是性兮氣是命，神不外馳氣自定。」胎息一分未得，則壽命不能由我。蓋胎息乃把握壽命者也。葛洪云：「人在氣中，如魚之在水中，天地萬物，無不須氣以生，故善行氣者，可以避飢渴，可以延年命，可以行水上，可以居水中；以氣噓水，則水逆流數丈，噓火則火遙滅，噓沸湯則手可探物；吳越有禁

咒行氣之法，遇有大疫，可與同床，不相傳染，遇有精魅，或聞聲，或現形，以氣禁之皆自絕，氣之功用大矣哉！夫行氣當以生氣之時，每日從子至午，爲生氣之時。從午至亥，爲死氣之時。常以生氣時，鼻中引氣入，閉而數之，從九九八八七七六六五五而止，乃微吐之勿令耳聞其出入之聲，常令入多出少，以鴻毛著鼻口之上，吐氣而鴻毛不動者爲候也。久可以至千，至千則老者更少，日還一日矣。吾師鄭思遠，每當盛夏，入深潭中，三四日許乃出，蓋有此胎息也。」三丰曰：「凝神調息，調息凝神，八個字就是下手工夫，凝神者，收已清之心而入內也。心未清時，眼勿亂閉，須心清涼恬淡，始行收入氣穴，乃曰凝神。所謂凝神於虛者此也。調息不難，心神一靜，隨息自然，我只守其自然，加以神光下照，即調息也。調息者，調度陰陽之息，與吾心中之氣，相會於氣穴中也。心止於臍下曰凝神，氣歸於臍下

曰調息；神息相依，守其清靜自然曰勿忘，順其清淨自然曰勿助，以虛空爲藏心之所，以昏默爲息神之鄉，忽然神息相忘，神炁融合，恍然陽生，而眞息得矣。」黃元吉曰：「聖人之學，惟洗心退藏於密，以外之善惡好醜，是非從違，一概不計。所以汰慮沉思，凝神默炤，以致於心明性見，欲淨理明。其功始於守中，其成由於胎息。學人勿將胎息，作爲是外氣的，是凡息停時，丹田中之眞陰眞陽，元神元氣，融會一團，混成一氣，氤氲氤氲，蓬蓬勃勃，若開若闔，似有似無，視不見，聽不聞，想像之而有迹，恍惚之而有形者，此殆人生之始氣。心得之而有體，性得之而有用；人非此氣不能生，欲成上品之仙，亦離不得此氣爲之主。總之此個胎息，即返到父母媾精一團氣血之候，人能養此胎息，日夜以無爲有爲，無思有思之眞意保守之，團聚之，即結成靈胎，而爲元神。迨至十月形全，脫殼而出，上透頂門，

上雲霄而遨遊天外。胎息經云：「胎從伏氣中結，氣從有胎中息」。是知欲結神丹，成就不老之軀，非養胎息不能。欲得胎息凝聚於虛無的丹田中，非結得有胎，他亦不肯來歸，而純純乎動靜與俱。若有一點凡氣夾雜，凡神外馳，則神必外遊，氣必外洩，不能如子母夫婦而不散也。」松仙曰：吾人學道，應如在母腹未生時，無思無欲無知無識，渾渾沌沌，無口鼻呼吸之氣，只有胎息，則道基成矣。黃元吉曰：「何謂眞息？即丹田中悠悠揚揚，旋轉不已者是。何謂眞神？即無思無慮之中，忽焉而有知覺，此爲眞神。」袁了凡曰：「初學調息，須想其氣，出從臍出，入從臍入，調得極細，然後不用口鼻，但以臍呼吸，如在胞胎之中，故曰胎息。初閉氣一口，以臍呼吸，數至八十一或一百二十，乃以口吐氣出之，當令極細；以鴻毛著於口鼻之上，吐氣而鴻毛不動爲度。漸習漸增，數至久可以至千，則老者更少，日

還一日矣；蓋神之於氣，猶母之於子也。故神凝則氣聚，神消則氣消。胎息者，凝神注氣之工也。」松仙曰：學胎息以袁了凡之法，簡而易行，余亦師之。胎息者，如胎兒之在母腹，母呼亦呼，母吸亦吸，在醫學上稱之爲體呼吸。夫胎息之所能返老還少，延年益壽者，此乃科學之原理。一不受空氣中之養化作用，如食物裝入鐵皮罐內，將內面之空氣抽出，使成真空，則久置不腐壞；若食物以碗貯之，則數天即腐壞矣。又如銅鐵，置之年久，亦生銹，此乃受空氣中之養化作用而壞也。若外面塗以防銹油漆一層，則能持久不壞。二爲真空隔絕空氣，如熱水瓶之不傳熱，能將沸水之溫度，保持二十四小時以上，若沸水用杯盛之，一二小時即冷。熱水瓶又名馬爾氏雙壁瓶，乃馬爾氏所發明。其原理乃用兩層玻璃製成之瓶，瓶壁之中間是空的，做時，將瓶之雙壁內中間之空氣抽出，使成真空，即不傳熱，故能保溫。在

生物中，龜能伏氣胎息，故能水陸兩棲，能耐飢耐渴，可見中國之仙學，固具科學之原理，乃爲吾國四千餘年以來之文化、最高無上之哲學也。（依按陳櫻寧曰「神仙口訣重在胎息」。）

〇四二 栽 接

三丰曰：「無根樹。花正微。樹老重新接嫩枝。桃寄柳。桑接梨。傳與修真作樣兒。自古神仙栽接法。人老原來有藥醫。訪明師。問方兒。下手速修猶太遲。」

註：微衰微也，人老則元炁衰微，不可不急急栽補。觀之桃寄柳，桑接梨，則可知矣。寄者比丹法居兌戶，寄體西鄰之意，接比丹法以性接命，以我接彼之意。故桃寄柳，桑接梨，正是今人修真典範，古仙栽接方兒。栽接者，醫老之方也。接樹有良方，而言桃柳桑梨者，同類也。夫以老枝劈開，而以嫩枝插入，夾之捆之，好土合之，牝牡

相銜，此接樹法也。醫老之方，亦必以同類覓同類，妙土打合，而後返老還元。是法也，明師知之，在人訪求耳。速修猶遲者，恐其時不待人，無常忽至，性未明而命未立，卒入渺茫之鬼域矣。

又曰：「竹破用竹補，衣破用布爲，人破何以補，陰陽造化機。」

參同契曰：「同類易施工，非種難爲巧。」張紫陽曰：「竹破須將竹補宜，抱雞常用卵爲之，萬般非類徒勞力，爭似真鉛合聖機。」

〇四三 奇經八脈

衝脈在腦後，任脈在臍前，衝脈在臍後，帶脈在腹，陰蹻在囊下，陽蹻在尾閭上三節。陰維在頂前一寸三分。陽維在頂後一寸三分。人有八脈，俱屬陰神，閉而不開；惟神仙以陽氣沖開，故能得道，採陽氣惟以陰蹻爲先，陰蹻一脈，散在丹經，其名頗多，曰：「牝門死

戶」，曰：「歸根竅，復命關」，曰：「鄮都野，死生根」，有神主之名曰「桃康」，上通「泥丸」，下透「湧泉」，真氣聚散，皆從此關竅，尻脈周流一身，貫通和炁上朝。陽長陰消，水中火發，雪裏花開。「天根月窟閒來往，三十六宮都是春。」得之者，身體康強，容顏返壯，在坤地尾閭之前，膀胱之後，小腸之下，靈龜之下，此乃天地逐日生炁之根，產鉛之地也，醫家不知有此。（松仙曰：此即會陰穴，又名攝護腺，乃睪丸產生精液，經過輸精管，入於精囊，乃精囊前之前列腺也。）

潛虛翁又論調息法云：「凡調息以引息者。只要凝神入氣穴，神在氣穴中，默注陰蹻，不交而自交，不接而自接，所謂『隔體神交理最詳』古仙已言之確矣。」張三丰真人云：「調息不難，心神一靜，隨息自然，我只守其自然，加以神光下照，即調息也。調息者，調度

陰蹻之息，與吾心中之氣，相會於神凝氣穴之中也。」

○四四 論性命雙修

（選錄黃元吉先生雜著，不在語錄之內。）

性是命之根，命是性之蒂，無命則性無依，無性則命無主，二者是二而一也。人能明性命之源，則一切情僞之私，知覺之運，皆命中之障，於以修後天氣息之命，而還乎先天元炁之命，不墮於實有，亦不落於虛無，而於真仙之道得矣。夫天地之氣，必氤氲於其中，而後生人生物於無窮；若但云升上降下而已，則是天地之氣雖交，而仍分爲二也。人身之炁，亦必氤蘊於其中，而後生男育女於不息；若只云呼出吸入而已，則是人生之氣雖交，而仍不能合而爲一也。此亦何由成萬古不壞之身哉？學者必由呼吸之息，以復太和之元炁，念不動名曰鍊神，必先寡慾以養精，寡言以養氣，少思以養神；迨至還精補腦，則精自不洩矣。心息相依，忘言守中，則氣自不散矣。形神俱妙，

與道合真，則神自不擾矣。學人用守中之工夫，以調養乎丹田，久之精生藥產，神完氣足，得到玉液還丹，而成不死之身，再用鍊虛一著，必至如如不動，惺惺長明，渾無半點作爲之迹，無非凡心死而道心生，凡機息而真機現也。詎知父母未生以前，此氣在於空中，杳無形色可擬；及夫既生以後，此炁在於身中，實有端倪可據。而況既得人身，則渾然元氣，陷入氣質之中，苟不先保凡身，則先天元炁從何而現？若色身不健，體質多虧，不先從命功下手，縱能造到極處，亦是一點陰炁，無有陽光；雖能調神出殼，遊行四表，究屬陰神而已。

○四五 三車秘旨

李涵虛著

運先天精氣。丹家名汞迎鉛入，情來歸性，七還九還之事也。前此煉已純熟，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，於是入室坐圓，

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。其象如乾精播於坤母，坤乃實腹而爲坎，坤精感自乾父，乾乃虛心而爲離，乾坤既列，名爲鼎器，（即有無妙竅也）坎離二用，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，化爲驚人愛人之物；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，我即吐乾宮一陰以迎之，名曰以汞迎鉛，（腎氣上升，心液下降，本乎自然。）又曰大坎離交，又曰內外陰陽消息，清息既通，於是命太乙神女儔邱蘭者，捧出雌劍，摘而取之，立爲丹本，此即七返還丹也。丹本既立，神氣融和，由是一陽漸長而爲兌，坎男變爲兌女矣。（此即庚方月、西江月、娥眉月諸喻時也）

因此兌女二子，故丹家名曰首經，又曰女鼎，又曰天癸。丹士採

此首經，名曰攝情歸性。首經來時，有如十四女子潮信初到，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，稍焉有美液墜入腭中，大如雀卵葡萄，非麝非蜜，異樣甘香，此乃九還金液大丹也。道人服此金液，然後名曰鉛投汞，金并木，後天返先天，嬰兒會姤女，嬰姤相逢，朝夕涵養，久之洞見臟腑，內外光明，中有一真，宛然似我，此嬰姤復生嬰兒矣。得此嬰兒者，必然默默調養，刻刻溫存，由靈谷移上天谷，然後出神入化，高會群仙矣。

○四六 李涵虛後天串述

一收心，二尋氣，三凝神，四展竅，五開關，六築基，七得藥，八結丹，九煉己。

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，經所謂下而取也。培養丹基，純以精氣爲寶。其行功法也，先要收心入內，以中爲極，以和爲則，以神爲體，以意爲用，尋氣以陰陽爲先。「中」是活活潑潑，不見不聞之處；和是專氣致柔，抱神以靜之功，定中生慧，坐照如如，媾元神而生元炁。展竅開關不難也，元精者陰陽一脈，逐日生人之元炁也。學人採取元精。必尋炁之活動處，而以靜合之，此謂之神氣交。則男女媾精，眞種化生。眞種者，後天鼎之眞氣。後天鼎者，即元神元炁交合之所也。一名靈父靈母。此氣從鼎中煉出。即宜凝其神，柔其意，以柔制剛，自然入我內鼎。和之調之，煨之煉之，潛伏於丹田之中，呼吸乎虛無之內，是名命蒂，又號胎息。忽然而內鼎之閒，冲出一物。跳跳躍躍，噓噓噴噴，直由衝脈上至心府，即展竅時，俟其冲突有力時，乃變神爲意也。引出尾闕，一撞三關，飛上泥丸，即開關也。

。關竅既開，乃行養己之功，而談築基之道，築基者，採彼炁血，補我精神，精神雖壯，又恐動搖，於是以壬鉛制之，壬鉛者二炁媾而生者也。原夫坎宮之氣，地氣也；離宮之氣，天氣也；天地交合之時，混混沌沌，氤氲縕縕，結爲虛無窟子，虛無窟子旋產一氣，即以此炁爲壬鉛，此得藥時也。鉛之體有炁無質，以故清而上浮，至崑崙（腦也）時，要以目光上視，神炁相息于頂中，凝住一時，陽極陰生，始以舌倒抵上腭，鼻息要勻，抵腭久之，乃有美津降下，寒泉滴滴，雖不甚多，然一點下重樓，以意送回黃庭，却又奇怪，發聲如澎湃一般，始知大士甘露，原不可多得也，降入黃庭結爲內丹，以後則在慾無慾、居塵出塵，對境忘情，煉鉛伏汞，逐退三尸五賊。消除六慾七情，骨氣俱是金精，肌膚皆成玉質，蓋又是煉己功純，方有此效，未可越等而得也。

○四七 若要不老，還精補腦

大藥初生，產在坤爐，及時至機動，却須升上乾鼎，所謂「產在坤、種在乾」是也。乾鼎在天谷腦海中，爲百脈總會之竅，丹經所謂「若要不老，還精補腦」是也。藥生之時，須用真意採之，徘徊上視，送之以神，令其直升天谷，眞種既升天谷，旋降黃庭，其初只一黍之珠，溫養既足，漸漸從微至著，情返爲性矣。

○四八 法財侶地

柳華陽云：「彼施我財，以濟其事，我授彼法，以成其道」，財法互助，等無差別，法者，方法也，財者，維持生活及費用也，石杏林授薛道光云：「可往通都大邑，依賴有力者爲之。」侶者，道侶也，必須同心合意，方敢用功修真，稍有不眞或意見差別，有誤大事，所謂「道不同，不相爲謀」者也，因混沌七日死而後生，全憑伴侶以

資護衛。地宜擇名山大川清淨之處，不近人往來之地，山以古人曾經成道之處，所謂「洞天福地」，則無外魔，而有正神護佑，不可近墳墓之地，有陰氣侵害，牆壁宜堅厚，以避毒蟲，明暗須適宜，過明則傷魄，過暗則傷魂，飲食宜清潔，葷素可隨緣，若眞炁已得，胎息已定，則宜專食素飯素菜，戒諸香五辛，因辛香散炁之故也。床下置雄黃一斤，以避蛇蟲，室內懸古鏡一方，魔來時鏡中即現原形。初用功時，宜拋棄家務，以便專心勤修。若不謝絕人事，以避俗務之擾，必至朝勤夕惰，何能成其大功？馬丹陽曰：「道侶勿過三人，居庵勿過三間」。陳泥丸曰：「山林靜處最爲良，或在城中或在鄉，土得厚時丹得厚，胡爲亂作必遭殃」。抱朴子曰：長生定可任意矣。張三丰曰：「志士丹基已立，壽命由我，留形住世，可下山養親，普渡衆生，廣行善事，此乃大丈夫功名遂身退之偉大事業也」。

○四九 名詞略釋

採藥：收拾身心，斂藏神氣。
結丹：凝氣聚神，念念不動。
固濟：忘形絕念，謂之固濟。
武火：奮迅精神，驅除雜念。
文火：專氣致柔，含光默照，溫溫不絕，綿綿若存。
沐浴：洗心滌慮，謂之沐浴。
防危：一念外馳，火候差失。
交媾：念念相續，打成一片。
大還：對景無心，晝夜如一。
聖胎：蟄其神於中，藏其氣於內。
一：是先天一炁，指真種也。

巽風：巽者順也，順調其心。

入魔：每靜坐時，輒見異物異相來眩惑，如美色、美味、怪聲、巨金、異寶、神怪、離奇等物，或極可怖之事，使人神魂飛越，而丹不成，此之謂入魔，故修道之士，必淨六根，必居深山，殆此意也。靜坐之際，目中所見，不可畏懼也。學道之士：不可有患得患失之心，首須能忘名忘利，忘骨肉，忘生死，且繼忘己之有身，忘身之有心。要有大無畏之精神，然後可以超生死，出輪迴，而無所罣礙。
走火：嬰兒雖成，尙未長成，平時煉心不純，嬰兒方出竅，被外物驚惶，還竅後人成瘋癲，精神遂散，真氣遂失，以後不能成道，謂之走火，蓋險事也。

無極與太極：劉止唐曰：無極與太極，即是一團炁，靜則爲陰，

動則爲陽，不可以○爲無極，●爲太極也：

松仙曰：仙學之重要學說，至此已囊括無遺，以後各論，不過係參考資料而已。

殷啓唐道友筆錄：

烹鍊：降伏身心，便是烹鉛鍊汞，汞爲神，鉛爲炁。

以性攝情：忘情養性，虛心養神，萬緣頓息，百慮俱澄，身心不動，神凝氣結，是謂丹基。

固濟：外境勿令入，內境勿令出，謂之固濟。

養火：寂然（絕念）不動，謂之養火。

運用：虛無自然，謂之運用。

守城：存誠篤志，謂之守城。

野戰：降伏內魔，謂之野戰。

九還：九乃金之成數，還者還元之義，只是以性攝情而已，情屬金，情來歸性，故曰九還，參同契云：「金來歸性初，乃得稱還丹。」

七返：七乃火之成數，返者返本之義，神屬火，鍊神返虛，故曰七返，又名玉液返丹。

敲竹喚龜：「敲竹喚龜吞玉芝」，敲竹者，息氣也，喚龜者，攝精也，鍊精化氣，以氣攝精，精氣混融，結成玉枝，採而吞之，能保命也。

五氣朝元：身不動，精固，水朝元；心不動，氣固，火朝元；性寂則魂藏，木朝元；情忘則魄伏，金朝元；四大安和則意定，土朝元。是之謂：五氣朝元。

黃婆：黃者土之色，婆者母之稱，萬物生於土，土乃萬物之母，

故曰黃婆，即人之真意，有媒介撮合之妙用也。

既濟：水深火降曰既濟，懲忿則火降，窒慾則水升。

未濟：不能懲忿則火上炎，不能窒慾則水下濕，無明火熾，苦

海波翻，水火不交，謂之未濟。

無漏：佛家語，對於有漏而言，漏爲煩惱之異名，無漏：謂能以真智拔除煩惱惑根之義也。

元氣：大化之氣也，白虎通曰：地者，元氣所生，萬物之祖，

唐柳公度善攝生，嘗曰：「吾初無他術，惟不以元氣佐喜怒耳。」

元精：謂天地之精氣也，道家謂人身固有之精氣爲元精。

○五〇 三元兩派總論

凡修真之法，不外三元，何爲三元，天元、地元、人元是也，天

元神丹，雞犬服之，可立地飛昇，非大根大器，仙佛應世者，匪易遇也，地元靈丹，可以點化黃白，仙人秘重，世無真傳，又必德足配天者，煉之始成。然世之講爐火者，半皆騙局。人元大丹，則分兩派，南北是也，丹有以清淨爲天元。服食爲地元。陰陽爲人元者非也，此說本陸潛虛金丹就正篇。了却生死，莫切於此，凡修真者，只要立志堅定，隨時培德煉性，下氣虛心，徧訪名師，力求指引，久之自有感應，然必先明南北二宗，參訪丹經玄理，始有把握，否則易入歧途，一落旁門，徒荒歲月，且入淫污，必墮惡道，以求仙好道之心，獲畜生地獄之報，殊可慘也，僕好斯事已三十餘載，虛擲居諸，自慚望道未見，幸尙識徑途，未蒙誑惑，因偶錄道派，願爲修行君子，指一門路，免受迷惑焉，蓋北宗專主清淨，龍門一派是也，內中藥物、火符、過關、服食、結胎、脫胎、了當、虛無之旨，步步皆有秘密天機，

至簡至易，自證自修，如天仙正理，仙佛合宗，道書十二種，金仙證論，慧命經等書，皆是性命雙修的傳，其中口訣，非師不明，既非矯揉造作，亦非寂滅枯修，必須一一明透，乃可成就，但年至衰朽，鉛汞已枯，則非南派不爲功。曷爲南派？紫陽真人所授，及馬丹陽所傳一派者是也，專借陰陽栽接，必須備鼎爐琴劍，器皿丹房，方可下手興工，雖年逾百二，亦可接命，其法立竿見影，効神功速，然非巨室大護，易生謗毀，且名師難遇，不動法財，不肯輕說，如三註悟真，道書五種，指元元要。金丹真傳等書，皆仙家真傳，學人先須熟讀，始可尋師，惟近日人心不古，稍展數葉丹經，略拜一二盲師便動以師道自任，在外哄騙，或以丹經作口訣，或以僞法爲仙傳，邪說異端，比比皆是，深可歎也，不但自誤，反以誤人，如紅鉛服食，入爐鑄劍，或反經而作蟠桃，或食棗而飲甘露，甚至閨丹採戰，無所不至，類

皆地獄種子，切不可信，最宜疎遠，不知陰陽二品大丹，專取先天虛無之氣，見之不用，用之不見，體隔神交，敬之如母，畏之如虎，雖用陰陽，仍然清淨，絕無沾染之事。夫道有邪正，事有真僞，素非法眼，將何自而辨之？學人欲究玄功，可熟參三丰祖師之玄機直講、悟真一二載，乃可出而延訪，又須廣積陰德，方可感格天心，獲至人指引，再玩丹經，則一一迎刃而解矣。二派皆難遇，而南派尤然。因此道非丹財不行，最易生人貪妄之想。學者宜輕財重道，始克有濟。鄙人因訪此派，備歷艱辛，竭盡資斧，深知此中甘苦。又栽接家多斥清淨爲難成，此是各家分門別戶之見，不可不知，然不必深辨，自知自悟可也。前代仙人，專得一家傳授者，著書立說，往往如此，雖賢如三丰，猶不免此，況時師乎？抑知成者不一而足，而講栽接家，則謂上德純乾之體，始可從清淨修成，餘則必借陰陽乃就，豈識清淨中藥

物、火候，亦是下士以術延命之法，即自身栽接也。三丰真人玄要篇，以及濟一子所著諸書，多中此弊，宜節取之。余非敢妄詆諸賢，輕議諸祖，不過於兩家確識宗旨，竊欲後學勿執一偏，而集厥大成，乃遂余之願望耳。

〇五一 集說

張紫陽曰：「人能時時觀心，則妄念自消，圓明自見，不假施功，頓超彼岸，此乃至尊無上妙覺之道也」。松仙曰：此乃天台宗觀心法，即大止觀心法門，分「打坐與去念」「應事接物」兩種行法：

（1）打坐去念法：

最初坐的時候，妄想直起，像海裏的波浪一樣，前浪逐後浪，後浪逐前浪的不斷，抑制也抑制不住，心裏很着急，後來我不抑制它，反而用觀照力去觀照它，「觀看妄念究竟從何處起？」這樣一觀，妄想就沒有了，沒了又起，起來再觀，時間長久，慢慢的妄念就不起了

，心裏也很恬靜，很自然了，至此萬念皆空了，就是「觀念念即住，覺妄妄皆真。」

（2）應事接物法：

呂祖曰：「眞常須應物，應物要不迷，不迷性自住，性住氣自回」。邱長春曰：「七分性學，三分命功，則道可成」，蓋性功廓澈，命功乃圓也。黃元吉曰：大道在倫常日用間，凡聽視言動，行住坐臥，無處莫不有道，夫道者，不可須臾而離也。

六祖曰：「凡未見性，一切皆是枉費功夫。凡打坐無念者不好，名曰無記空，（正言三性之無記性，三性者，善性、惡性，不善不惡，名曰無記性，即無記空，又名斷滅空。）須以智慧觀照，妄念自然消滅，眞性即現，若起眞正般若觀照，一剎那間妄念俱滅，若見一切法，（即天地間事物法界即宇宙）心不染着，凡念即是妄，無念爲正

念，正念即不着，不離、不染、即般若。不動之心爲本性。絕念并不好，絕念爲頑空，等於木石。」三丰曰：「一靈獨存，謂之正念。應事接物，如鏡照物，事來則應之，事去則不留，謂之正念，對境無心，無分別取捨，謂之正念。去一切幻（鏡物）與妄（意識）則眞性常存。」

釋迦曰：「繫心於一境，無事不成，」（此即制心於一處，即佛家之參禪法，任參一物，皆可見性，總在於心對一事，無其他情緒之意）。達摩曰：外屏諸緣，（視天地萬物之外景皆空）內息諸喘，（去掉一切妄想）心如牆壁（不動念）可以入道。凡山河大地，森羅萬象，一切如幻，知幻即離，離幻即覺。

龐居士曰：汝等觀自心，念念常起滅，但看起滅處，此個是眞如。

虛雲曰：青山原不動，白雲自往來，我自無心於萬物，何妨萬物常圍繞。於事無心風過樹，於心無事月臨空。

○五二 觀心法、修法

修此法時分二：一趺坐，二觀心，茲說明於下：

（一）趺坐 擇清淨處，結跏趺坐。（先以左趾押右股，後以右趾押左股，令二足掌仰於二股之上。手亦右押左，安仰跏趺上，此爲全跏，名吉祥坐。或但半跏，右押左上亦可，又有降魔坐：先以右趾押左股，後以左趾押右股，手亦左押右。禪宗多傳此坐，任人自擇，年老者端坐亦可。）身體端正，不動不搖。手結定印，（二手仰掌，右安左上，二大指頭相拄，安於臍下跏趺上。此名法界定印，能除一切狂亂妄想。）合眼斷光，閉口合齒，舌抵上顎，鼻對肚臍。背脊筆直，兩肩齊平，不偏不倚，如是而坐。

(2) 觀心 觀心之法，先要收心息念。須將六塵萬緣，一概放下；善事惡事都不思量；過去未來，一概不想。直觀當下念頭，憧憧往來，起滅不停，勿執著他，勿隨逐他，勿斷除他，只管細細靜看。妄念起時，一看不知去向；旋又復起，仍如是看；念若不起，只是看著。久久純熟，看到一念不生，即與般若相應。發菩提心論云：『妄心若起，知而勿隨，妄若息時，心源空寂，妙用無窮。』心性之妙如是。吾人平日之不相應，是爲妄念所遮，是「無明」心。無明何所依？依眞如而起。觀無明心即是觀眞如心，觀心性即是觀「無明」心。何以故？「眞如」即是念之體，念即是「眞如」之用故。觀而得定，即是「眞如」三昧，爲三昧之王，故名上定。

問：此種發心，有異名否？曰：有。心上不念外境，故名無念行。一心不動，故名不動行。心無所緣，故名無相行。心不住境，故名無住行。用般若觀照（觀時不起分別心）故名般若行。總之，常修此行，則離分別，離能所，即是離意識，心意識離，眞心自現。發心之能事，如是如是。

一、事忙人，每日必須坐一次，每次至少半小時。若能坐二三次，每次一二小時者方妙。愈多愈久則愈妙。坐時須要寬衣鬆帶，從容安詳，不宜當風，不宜飽腹。坐畢緩動其身，徐開口眼，兩手搓熱，撫摩面目腰腹腿足，休息片時，然後下坐。

二、平時須將唯心之理，自心是佛，二空之義，諸法無性，常常思維，以作預備，涵養省察，尤不可忽。當知世事如夢幻，人生若朝露，剎那無常，都是空忙。如能發起冷淡想，厭離想，最爲合拍。以「一念萬年」修去，即是。勉之勉之！

三、「欲除煩惱須無我，天地人緣萬物空」，人之有煩惱，因有

後天幻形之我，常人以幻爲眞，以見物聞聲，處世應物，性迷不悟，執妄爲眞，而煩惱起焉，若知五行四大皆假合，無形中自有主人翁，則妄念消而煩惱除矣。

依諸聖教者，先佛相傳之教，爲聖教。所傳何法？廣則本經所明。其下手處，即達摩『外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，』三句之義，（此偈共四句，第四句『可以入道』是果，用功只在上三句。）可知此言，是仙佛所傳，非達摩杜撰，故應深信受持。皈依者，言謹守此法，不得一絲出入，以期徹悟。

無有分別（宋譯作：妄想無性。）此句是修行正軌，最要最要。何爲分別心？即第六識。根塵相對，或憶念過去未來，枉造輪回，經中呼爲六賊。今欲入法，應先停止此心，莫起分別。今作三段解：一初，二中，三後。初入觀時，先將根塵過來事，一齊放下，始爲外息

諸緣，教門謂之修止，宗門謂之休心息慮。妄念一息，心便寂靜，心若寂靜，般若乃生，先得喻之如珠吐光，還照珠體。珠喻涅槃心（涅槃即寂靜）光喻智慧。（智慧即般若。）光從珠生，喻般若從涅槃生，還照珠體，喻般若光明，還照法身。顯宗論云：『涅槃不生，能生般若。』故息緣爲入手最要。中時，外緣已息，般若漸生。此刻應一心不動，故云內心無喘。（喘者，動也。）此不動時，即是無念，無住，無相。相雖有四，（不動，無念，無住，無相）其行則一。後時，心如牆壁。此句狀無分別不動之相，最爲吃緊，即是離識功夫，禪宗所謂如大死人，永絕餘想。又謂絕後再甦，欺君不得，即是此境，珍重珍重，枯木生花，於是乎在。

○五三 性功要言

（一）見天地及萬事萬物。心不染着。是爲無念。不動之心即本

性。即元神。華嚴境界，心不自心，因色故心，色不自色，因心故色，故觀色即是觀心，心即是佛，故觀色即是觀佛，此言色，乃色聲香味觸，此乃大乘法，不怕見色，不怕聞聲，利用見色聞聲而悟道。

(2) 對景無心，無分別取捨。謂之正念。去一切境物與意識。則眞性常存。

(3) 視天地及萬物萬緣皆空。去一切妄想。心如牆壁不動念。可以入道。

(4) 凡山河大地，森羅萬象。一切如幻。知幻即離。離幻即覺。

(5) 漏落於三界，即性走洩於慾界，色界，無色界，(即鬼神界，墮入邪僻)漏者，乃指有念，有念即是漏。

(6) 性智識見解

性 (即靈知) 智 (無分別者乃智)

識 (有分別者乃識) 見 (分能見與所見，皆非本性)

(7) 有爲法，無爲法：有爲法，乃從眼、耳、鼻、舌、身、意，所謂六根門頭上下手用功者。無爲法，從「眞空」而「妙有」以入門者也，如鏡之照物，有物則有相，無物則清明。

(8) 神不可馳(黃元吉道德經註)君喻神也，民喻精也，順行常道，以神爲主，而精隨之以行，故神一馳，精即洩。精之消耗，由神之飛揚。

(9) 正等正覺(黃元吉道德經註)夫先天者，元神，體也，後天，識神，用也，無先天元神，大道無主，無後天識神，大道無用，必要於混沌混沌，無知無識時，養得先天元神，以爲主宰，然後一驚而醒，一覺而動，發爲後天識神，此個識神，非「朋從爾思，憧憧往來」之私識，乃是正等正覺之元神也。

(10) 人生煩惱，乃回憶過去，不滿現在，希望將來，解脫之法，即忘懷過去，把握現在，聽命將來。

○五四 陽氣一足即不畏寒

松仙曰：夫人之所以衰老者；由元氣之逐漸消耗也。能使元氣充滿百骸，則老者可以復少。肌膚可以溫潤如玉。胎息一得，則元氣不發洩，不受養化作用，可以長生矣。仙人能將赤血變爲白血者，因血內含有元陽之氣，如紅色之顏料水，受日光照射後，即變成白水也。

○五五 緣對論

離塵子曰：妄念起處，即是生滅，妄念息處，即是真元，故玄門以止念爲本，釋教以無念爲宗。

○五六 真心修行一年立基

修行必須真心實意，兼要慈悲忍辱，貪嗔癡愛，萬緣頓除。離塵

之曰，只要一年，晨昏時刻看火候，纔可胎神保得全，守到食氣已絕，二氣全無，百脈俱定，方可陽神出現，變化通神，任他天地有壞，這個不壞也。築基百日勤打坐，行住寢食總如如，惟恐火冷丹無效。

○五七 參同契節要

(朱雲陽註)

(1) 晦朔弦望

夫日月爲易，乃一部參同契之關鍵。……日秉太陽火精，本體光明洞達，中間一點黑處，即是太陰真水，陽中藏陰，外白內黑，故取離象，月秉太陰水精，本體純黑無光，中間一點白處，即是太陽真火，陰中藏陽，外黑內白，故取坎象。陽精爲火，火則有光，陰精爲水，水唯會影，故月本無光，受日映處則有光，光生於日之所照，魄生於日之所不照，晦朔之交，日月同宮，月在日下，日居月上，月體爲日所包，其半邊之光，全向於天；半邊之黑，全向於地，故謂之晦。

月去日廿五度，人間乃見微光，謂之哉生明；月去日九十餘度，人間乃見光一半，謂之上弦。及至日月躔度相對，月在天上，日在地下，對照發光，半邊之黑，全向天上，半邊之光，全向人間，其光相望，而圓滿徧照，故謂之望，望後相對漸側，月距日廿五度，人間始見微黑，謂之哉生魄。月距日九十餘度，人間只見光一半，謂之下弦。從此其光漸斂漸微，至於體伏光盡而稱晦矣」。……「五日爲一候，六候爲一氣，以五乘六，恰成三十，適合日月相交之度，晦朔弦望，如環無端，度既終則更始矣」。幼學云：初一謂之朔，十五謂之望，三十日謂之晦，上弦謂月圓其半，係初八九，下弦謂月缺其半。係念二三日，又云：初一是死魄，初二旁死魄，初三哉生明，十六始生魄。「吾身日光月精，互相滋化，而總歸於中宮不動，元神一能兼兩，悉與造化同其功用」。此節言日月交會而產一陽。自「日月停輪，復返

混沌，從此混沌中，產出一點真種，丹基從此立矣」。「坤中既得此一點真種，是爲鄴鄂，須要經營保養，不可令其散失，久之漸漸凝聚，元神始成胎胚，震之一陽，乃出而受符矣，故曰：經營養鄴鄂，凝神以成驅」。夫此一點真種，乃大地衆生命根。……造化順之以生物者，吾人當逆之以自生，所謂順則成人，逆則成丹也。晦朔之交，即是活子時，鄴鄂即是元神，要覓先天真種子，須從混沌立根基」。「自朔而望，爲進陽火之候。自望而晦，爲退陰符之候」。「所謂一陽之復，在一日爲亥子，在一歲爲冬至，在一月爲晦朔。晦朔之交，日月合符，乾坤未判，玄黃未分，陽光爲陰魄所包，隱藏不露，此即吾身歸根復命之時也」。晦朔中間是活子時，若冬至一陽初動，則屬正子時。「坎離會合，中間有一點元精，即是先天真種，所謂；杳兮冥兮，其中有精者也，此物至靈至妙，不可覩聞。難以臆度」。月當晦

時，與日媾精，日在上，月在下，日精入在月中，在造化爲日月合璧，璇璣停輪，在吾身爲神歸炁穴，大藥入爐之時也。地中既受乾炁，還以此點眞陽而歸根復命，自是先天神室中，產出一點鄴鄂，是爲萬劫不壞之元神。

(2) 中黃神室

中黃神室之中，方圓徑一寸，內藏元始祖炁，即玄關一竅，眞人既安居神室，必須時時相顧，刻刻相守，若一刻不守，便恐致亡失之患，守禦固密，遏絕奸邪者，收視返聽，屏除一切，令外者不入也。

(3) 念頭順逆

丹道作用，全在眞意，念頭起處，係人生死之根，順之則流轉不窮，逆之則輪迴頓息，於此起手，即於此歸根，不可不知。

(4) 天心

丹道以身爲輿，以意爲馬，御之者心君也，總之是一個主宰，在車則爲御者，在政則爲明君，在天者爲斗柄，在丹道則爲天心，皆言把柄在手也。

(5) 養性先須從命宗始

何謂性？一靈廓徹，圓同太虛，即始資元乾元也。何謂命？一炁蘊，主持萬化，即資生之坤元也。然性本無去無來，命却有修有短，若接命不住，則一靈倏然長往矣，修道之士，要做養性工夫，必須從命宗下手，主張由我，不受造化陶冶，命既立住，眞性在其中矣。蓋命之在人，既屬後天之造化，便夾帶情識在內，識之幽微者爲想，想之流浪者爲情，情生智隔，想變體殊，顛倒眞性，枉入輪迴矣，所以學人欲了性者，當先了命。

(6) 結丹現象

至於金丹始結，念住息停，復進混沌，重入胞胎，似乎昏而且濁

，此吾身大死之時也，久之絕後再甦，親證本來面目，自然純清絕點，慧性圓通，大地乾坤，俱作水晶宮闕矣。（松仙曰：此時須要丹侶照顧。）

（7）禁閉地戶

兩弦之炁，相交只在一時，時不可失，當以真意迫促之，兩物相交，正當虛危中間，此時宜禁閉地戶，翕聚真炁，不可一毫泄漏，真種既歸土釜，全賴中宮坤母爲之溫養哺育，外面最要嚴謹提防，不可一毫放鬆。

（8）虛危穴

天一生水，北方坎位，正值虛危之度，爲造化之根源。虛危二宿，在天當亥子中間，日月合璧之地，在人當任督之交，水火合發之處，蓋虛屬日，危屬月，即是真水真火，互藏其精。白紫清云：造化無

聲，水中火起。妙在虛危穴是也。

（9）河車工法

坎離交姤，真種已生，爐中溫養已足，一陽初動，正子時到，急發火以應之，必須猛烹極鍊，加以吸舐撮閉之功，逼出爐中金液，令之上升，趁之火力，駕動河中，自尾闕穴逆流上崑崙頂，有升熬甑上之象。

〇五八

馬丹陽直言

（按：「丹陽直言」，精簡絕倫，可見其造詣之深，「邱祖直言」，猶嫌膚泛，似不得與丹陽分庭抗禮也。）

（1）立志學道，須要斷情、除慾、降心、行住坐臥，乃至搬柴運水，或上茅廁去，也要「心定念止，湛然不動。」

（2）要處靜，心閑，少語，住好伴，莫生念，念是孽根，常少語，自然心定氣調。

（3）要心不逐一切物去，「心猿牢捉丹無漏，意馬常拴性自明」。

(4) 坐圖先生，身動者，心起有念，要物我俱忘，澄澄湛湛，只顯一性應物。

(5) 凡是見物，要不昧一性，若見物不見性，即有輪迴，墮入萬緣，便是昧了。

(6) 平時要覺一切塵念，皆是孽根，須要見性，照破萬緣一切虛假。(即着意頭頭錯，無爲又落空否？)

(7) 如何是應物不昧？答曰，耳目雖是見聞，口內雖是言說，只要心不着他。

(8) 何謂鬼神不測處？只那一切虛寂便是也。

(9) 何謂「歸根復命」？只要心不逐一切物去，不染不着，念不起，炁不散，便是歸根。

(10) 問如何是「見性」？曰：只那無心無念，不着一物，澄澄

湛湛，內外無物，孤然只顯一性，此乃是「見性」也。

(11) 天關地軸，乃神炁二字，只要不染不着，心定則氣聚，心動則氣散，若心不動，自然相守團聚，若十二時中，無個時靜，怎得相守。

(12) 調息者，乃自然定息也，若得心中無事，其息自然調，調息者，只要不知，不得着於口鼻。

(13) 如何得念不起，昏睡少？曰：只是裏頭神氣怯細，若裏頭實，不着物，自然無念，昏睡少也。

(14) 年老氣血衰，如何補法？曰：只要頭頭無事，萬緣都放下，六門不入，少語，不着一物，十二時中，常要不昧，減省睡眠，雖是六門只是一個主人，常常無物，便是補也。

(15) 行住坐臥，只要心定皆是道，休起心動念，疾修性命，但

能澄心遣欲便是。

(16) 惟常清靜難行，但悟萬緣虛假，心自澄，慾自遣，性自停，命自住，丹自結，仙自做，休太急，常逍遙自在，若不是師父說破，不敢認此爲妙法，今則得効，傳與他人，請休疑心，常處無爲清靜之理，不發煙火，便爲得道人也。

(17) 凡行道之人，須象天道，亦要十二時中，無暫息停，幹旋自己身中造化，要常清常靜，不起纖毫塵念，如此行持，做神仙有日矣？再丁寧汝等，如何是道？但澄心遣欲，萬緣不染，神氣冲和，便是道也。因「清靜無爲」，最爲上乘、最爲省力。

(18) 道人要訣：不過養炁，夫人汨沒於名利，往往消耗其炁，只要至清至靜，頤養神炁，心液下降，腎炁上騰，至於脾元，氤氲不散，則丹聚矣。故習靜，無念，絕想，神自靈，丹自結，力行即得，

非同「挾泰山超北海」之難也。

(19) 澄心之理，只要一念不生，性體真空，杳然湛然，似天澄虛，即是眞澄心也，無心可澄，是名澄心。

(20) 塵心難住，迅若奔馬，惟靜可以御之，雖在五都之市，如在深山窮谷，方是道人。

(21) 行則指促於坦途，住則凝神於太虛，坐則調息於綿綿，臥則神沉於幽谷，久久無有間斷，終日如愚也。

(22) 俗事不挂心，專心致志如嬰兒，始終如一，已往之事不可思，未來之事不可念。

(23) 清靜者：清謂清其心源，靜謂靜其氣海，心源清；則外物不能撓，性定而神明。氣海靜，則邪欲不能作，精全而腹實。

(24) 酒爲亂性之漿，肉爲斷命之物，女色尤重，罪不容誅，蓋

色之害人，甚於狼虎，敗人美行，損人善事，亡精滅神，至於殞軀，故爲道人之孽也。

(25) 心者，思慮之總稱也，大道以無心爲體，忘言爲用，心不馳則性定，形不勞則精全，神不擾則丹結。

(26) 內外俱寂，色空雙泯，目視其色，不着於色，耳聽其聲，非聞其聲，故聲色不能入者，自然攝情歸性，混合杳冥，化爲一點靈光，內外圓融，到此處方契自然體空之道也。

(27) 「人能常清靜，天地悉皆歸」，乃指人之膈以上爲天，膈以下爲地，若天氣降，地脈通，上下沖和，眞炁自固矣。

(28) 無心者，非同貓狗蠢然無心也，務在存心於清靜之域，而無邪心也，故俗人無清淨之心，道人無塵垢之心，非所謂俱無心，而與木石貓狗一般也。

(29) 學道者，不須廣看經書，亂人心思，妨人道業，若河上公註道德經，金陵子註陰符經，却看亦不妨，不如一切不讀，嘴盧都地養氣，最爲上乘。

(30) 問何由得身中之炁不散？師曰：身無爲。何由得神不昧？師曰：心無事。

(31) 欲要養炁全神，須常屏盡萬緣，表裏清靜，綿綿固守，用之不勤。三年不漏下丹結，六年不漏中丹結，九年不漏上丹結，是九轉丹成，亦名三千功滿。

(32) 勸斷酒色財氣，是非人我，勸除憂愁思慮，攀緣愛念，如有一念纔起，當速撥之。

(33) 居庵不過三間，道伴不過三人。

(34) 心清無爲，是眞清靜，無惡大善，養氣全神，常起慈悲，

時積功行，不求人知，惟望天察。

(35) 心之牽於事，火動於中，无火則真氣常存。

〇五九 譚長真語錄

(1) 凡人輪迴生死不停，只爲有心，「心生則種種法生，心滅則種種法滅」，若一念不生，則脫生死。何爲有心？蓋緣衆生有貪嗔癡，三毒孽三無明，學道之人，割情拼愛，要見父母未生時真性，即本來面目是也。

(2) 如何名見自性？十二時中，念念清靜，不被一切舊愛境界，矇昧真源，常如處虛空，逍遙自在，自然神氣交媾，一意冲和，如稍生一念，不爲清靜，即是窒礙，不名自在。「心清意靜天堂路，意亂心慌地獄門。」

〇六〇 劉長生真言

(1) 心定則邪欲不生，而生慧。常照不滅，元神自現。

(2) 一分塵心盡，則明一分道，如塵心絕盡，則可全於性。色心絕盡，則可全於命。

〇六一 邱長春直言

(1) 于清風曰：一意不離方寸如何？師曰：此真空也。

(2) 悟道之人，如農家積粟，自一合至萬斛；如世人積財，自一文至萬貫，如此惜炁不損，則積炁成神矣。

(3) 性體真空，方爲正念。清風言：若不到真空，陽神難出。清風曰：靜處做好。師曰：鬧處做更好。

(4) 問：漏如何？師曰：若體到真空，自然不漏。

(5) 問：修行內腎熱而心涼，滿身發熱如何？師曰：聖賢提挈過也，後來眼裏見者，耳裏聞者，不得執着。

(6) 十二時中，時時覺悟，性上不昧，心定氣和。

(7) 師曰：耳裏聞的，眼裏見的，心上知的，皆不得執着，在意修道人，聖賢暗中提挈，若人每到神定氣和之間，覺內腎熱薰蒸四大，一兩時方散，有山水月日之象，不可着他，切記。

(8) 性體虛空，豁達靈明，乃是大道。

(9) 問：調息如何？師曰：但令如龜喘息，乃是道人活計，不可着他。

(10) 丹陽曰：學道之士，若無陰功夙契，只清靜二字，消受不得。須要三全：戒思慮神全；戒言語氣全；戒色慾精全。須要三圓：神圓不思睡；氣圓不思食；精圓不思淫。

又語錄

(1) 宮中有妖物，百法不靈，天師束手，請問於長春，時長春

在山中；靜中微作念，彼物已攝道光法鏡中，初不用雷神符印也。邪不勝正，理也，吾存其理而已。

(2) 吾宗前三節，皆有爲功夫（命功也）；後六節乃無爲妙道，性學也。三分命功，七分性學，以後只稱性學，不得稱功，命方稱功，有爲之事也。功者，工也。有階有級，性何功哉？佛祖也只得性學而已。

(3) 世法用實，大道用虛，惟虛故明，明即慧也，慧非外生，心定而凝，心凝神現，性見道成。百計以養身，即百計以昧心，心昧則性迷，性迷則神役九幽矣。

(4) 學者須急止念，念止則心定，心定則慧光自生，慧既生矣，尤須自涵養於不覩不聞無聲無臭之中，久之方返於虛無真境。今學人皆理解，非心解也；皆識光，非智光也；眼光一落，全體皆陰，墮

入鄮都矣。學者現有外光，機在目也。「太陽流珠，常欲去人」，順也。逆而內之，金華苞涵矣。有內光而失之，迷於六欲牽也。妄想驚其神也。不能片刻清靜，而爲有無顛倒耳。

(5) 學人但能迴光，即了生死。此光超日月，透三界，若無此光，天地亦冥頑不靈矣。衆生輪迴者，因此光順出，作種種妄想，故幻出。

(6) 人身兩目外，皆死物也。一目中，元精、元氣、元神皆在，顧不重歟？眼光落地，萬古長夜，人在胎中，先生兩目，其死也先化兩目。所以瞎子不能修道，聾子可以。

(7) 回光每日極少三時。華池即方寸也；蓮苞即性光也。

(8) 息心凝神爲初機，以性明見空爲實地，以忘識化障爲作用；回視龍虎鉛汞皆法相，而不可拘執，反此便是外道。

(9) 學人既有入路，即宜退藏於密，直從念頭上洗剔，天理愈微，益見人心之難克，人欲將淨，反見天心之杳渺。

(10) 口能辯論，不如默然以守中，精神外用，不如抱元而守一，多才多能，不如絕學以守拙，靜處養炁，鬧處煉神，行住坐臥，皆是道也。晝夜現前，須要不昧，若睡了一時，死了一時，日日有功無睡，千日功夫了也。修真之士，若不降心，雖出家百年，無有用處。

(11) 學道之士，先要修心，心不外遊，自然神定，神定則炁和三田自結，芝草自生。

(12) 邱真人於山上往來，搬石煉睡魔。

〇六二 尹清和語錄

(1) 聚神一炁撞三關

(2) 萬物中惟人最靈最貴，却有千生萬死。如眼中見物，不知

覺照，心着於物，是物上生心，謂之生。又耳內聞聲，心却逐聲，聲上生，物上却滅。又鼻聞香，心着香氣，香上生，聲上却滅。又舌嘗味，心着甘味，味上生，聞香處却滅。但舉一念處爲生，絕一念處爲滅，一日十二時中，無功夫人，心上千頭萬緒繫其心，便是千生萬死也。若要絕生滅，但舉一念，先用覺照，照破萬緣，盡是虛假，方可物境不能染住。久久行持，覺照亦忘，心上自清靜，清靜即是無爲，無爲自合大道矣。

(3) 圖中的境界，若下功，但眼裏見的，都不可認，見仙也不是，見佛也不是，見神鬼也不是，見人也不是，見龍虎禽獸也不是，見一切天上星辰都不是。

(4) 若修行人，有的境界，但愛着他便是邪，一切境界中物，只要不染不着。

(5) 常教性兒敦厚朴實，遇事煉魔，便是妙，若一起念，先要知覺，念念覺回，一念不生是妙。

人愛處，要不愛是妙。人聞處，要不聞是妙。

不言是非長短及古今興衰是妙，不爭人我是妙，不競名利是妙，不犯酒色財氣是妙，忘了憂愁思慮是妙，不起攀緣愛戀心是妙，永絕生煙發火是妙。如此便於通天達地，感動神聖點化；若煉磨得自己一性不昧，時時休於眞常，自得神炁冲和，便是達道之人。

(6) 三毒者，貪嗔癡也。三慾者，食慾、睡慾、色慾是也。

〇六三 劉赤脚語錄

(1) 遇大難大魔，須要衝撞得過，不得見境留心，不得遇緣繫絆，不得於大都市乍見景物新奇，留身且住，須要無晝無夜，不得住程。須要情識兩忘，始漸歸於道。

心殺境則仙，境殺心則凡。

(2) 人身外物，盡是虛幻；自己幻身，尙不屬我，有何否泰順逆之可言哉？

(3) 凡事須善惡兩忘，不存善惡兩忘之見，是謂真覺。

(4) 學道要在忘形，忘形則無我，煩惱即不生。

○六四 鍊藥三法

甲、鍊精

(1) 生精：精生於情，情和悅則精生。

(2) 藏精：欲由自見而生，目有見而返觀之。

(3) 運精：精久不泄則盈，盈者易傾，故當有以運之。運法乃平其心而調其息，因調息以嚥液，氣液相鼓盪，而精自隨清氣而化爲精華矣。俟氣和脈融，復廣步於庭百步，却坐凝定魄力片時，兩手握

固，舌舐上腭，鼻微內吸，前提後撮，俱微以意定之，勿太着力，如此片刻，勿令氣亂，即委體安和而臥。此法每於精生時爲之，少壯者三日，覺勃勃情生，是癸動之候也。

乙：煉氣

(1) 調氣：綿綿若存，洋洋悠悠，如蟬曳風是也。平時勿多言及生喜怒，勿多睡。

(2) 伏氣：伏者，平時氣散亂時伏以收攝。氣昏沉燥，伏以振作。氣悶着時，伏以流動。皆逆其機而制之。潛伏者即胎息也。

(3) 接氣：接氣之法，要在陰陽，陰陽布氣，由於日月，日月吐彩，端在平旦初昏，觀天地清爽網緼之氣象，可見其氣之充盈也。此法于寅申二時，虛心一志，內忘一己，外忘人物，朝則迎向東光，夕則廣步月下；觀其陽和曦光，我志洋洋，則神感氣接，內外和暢，

能接日之陽，而陽氣生矣。觀其月朗金淒，我忘依依，如歛如隨，則感精氣接，而陰氣生矣。

松仙曰：人早起有益心身。科學家云：太陽之潛伏勢力，乃自晨曦至正午，爲人身生活之機能，一到下午，則其氣已消。吾國所謂朝氣，抱朴子所謂「六陽時」，皆此義也。

丙：煉神

寧神：神本自寧，云何不寧？不寧者，物累之也，氣擾之也。

〇六五 陰符經序

蓋天地以氣交而無情，故造化常存不老。人物以情交耗氣，故性命生滅無休。

緣造化至靜，人苦不靜。造化自然，人心便不自然。總歸至靜，自然不涉一毫矯強造作焉。

性定者：言性定而不爲情牽物引也。煩惱是非之場，乃聖賢煉心之地。大道至簡至易，不過養氣降心四字。

老君曰：「大道無形，生育天地。大道無情，運行日月。大道無名，長養萬物。吾不知其名，強名曰道」。松仙註曰：大道即天地之陽氣，故能生長萬物，天地有此氣，故萬古常存。人亦小天地也；身具此種元炁，即人身之生氣，醫家謂之元炁，人有此氣則生，無則死，所以道家重在養炁。蓋神爲氣主，神動則氣隨，此炁藏在元始祖竅內，故抱一者，即凝神也，神凝則炁不散。三丰曰：忘言則炁不散，守一則神不出。」職是故也。

〇六六 翠虛篇陳泥丸撰

(1) 首宜擇地

(2) 要有恆心

(3) 要遇明師

(4) 要擇道侶

○六七 煉精化氣歌

同行同坐又同眠，終日相隨在目前，認得這些須急採，見之便是水鄉鉛。

○六八 論性光

虛室生白，性光透露，聽其有無，不可起念。詩云：「垂簾久視光明處，藥靈自有異常明。」

○六九 指玄篇白玉蟾作

至道在心，心即是道。是故形以心爲君，心者神之舍，心寧則神靈，心荒則神狂；虛其心則正氣凝，淡其心則陽氣集，志意無爲，萬緣自息。

心悲則陰氣凝，心喜則陽氣散；念起則神奔，念住則神逸。夫人之一身，其心之神，發於目而能視，視久則心神離，不在乎貪而喪心也。腎之精發於耳而能聽，聽久則腎精枯，不在乎淫而敗腎也。至道之要：至靜以凝其神，精思以徹其感。

心無雜念，可不外走。

心常歸一，意自如如。

心不在耳，孰爲之聲。

心不在目，孰爲之色。

心不在鼻，孰爲之香。

心不在口，孰爲之言。

心靜則氣正，氣正則氣全，氣全則神和，神和則神凝，神凝則萬寶結矣。蓋道心者，氣之主也。

但去淨心田，終日無思慮，便是活神仙。

〇七〇

規中指南

（元陳虛白著）

內丹三要：

（按「三要」者：玄牝、藥物、火候也。陳氏將歷來丹經設譬，較其異同，言簡意賅，最爲精當。爰鈔錄其「三要」於此，俾供修士之「眞參實悟」云。）

（一）玄 牝

悟眞篇云：「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。」夫身中一竅，名曰：「玄牝」。受炁以生，實爲神府三元所聚，更無分別。精神魂魄，會於此穴，乃金丹返還之根，神仙凝結聖胎之地也。古人謂之：太極之蒂、先天之柄、虛無之宗、混沌之根、太虛之谷、造化之源、歸根竅、復命關、戊己門、庚

辛室、甲乙戶、西南鄉、眞一處、中黃房、丹元府、守一壇、偃月爐、硃砂鼎、龍虎穴、黃婆舍、鉛爐土釜、神水華池、帝一神室、靈台絳宮，皆一處也。然在身中求之：非口、非鼻、非心、非腎、非肝、非肺、非脾、非胃、非臍輪、非尾闕、非膀胱、非谷道、非兩腎中間一穴、非臍下一寸三分、非明堂泥丸、非關元氣海。然則何處？曰：吾之妙訣，名曰：「規中。」一意不散，結成胎仙。契云：「眞人潛深淵，浮游守規中。」此其所也。老子曰：「多言數窮，不如守中。」正在乾之下，坤之上，震之西，兌之東。坎離水火交媾之鄉，人身天地之正中，八脈九竅，經絡聯轡，虛閑一穴，空懸黍珠，不依形而立，惟體道以生，似有似無，若亡若存，無內無外，中有乾坤，黃中通理，正位居體。書曰：「惟精惟一，允執厥中。」度人經曰：「中理五炁，混合百神。」崔公謂之：「貫尾闕，通泥丸。」純陽謂之

：「窮取生身受炁初。」平叔曰：「勸君窮取生身處。」此元炁之所由生，眞息之所由起。故玉蟾又謂之念頭動處。修丹之士，不明此竅，則眞息不住，神化無基。且此一竅，先天而生，後天而接，先後二炁，總爲混沌，「杳杳冥冥，其中有精，恍恍惚惚，其中有物」，物非常物，精非常精也。「天得之以清，地得之以寧，人得之以靈」。譚眞人曰：「得灝炁之門，所以歸其根，知元神之囊，所以韜其光，若蚌內守，若石中藏，所以爲珠玉之房。」皆直旨也。然此一竅，亦無邊傍，更無內外，若以形體色象求之，則又成大錯謬矣。故曰：不可執於無爲，不可形於有作，不可泥於存想，不可著於持守。聖人法象，見於丹經，或謂之玄中高起，狀似蓬壺，關閉微密，神運其中。或謂之狀如雞子，黑白相扶，縱廣一寸，以爲始初，彌歷十月，脫出其胞。或謂之其白如練，其連如環，方廣一寸二分，包一身之精粹，

此明示玄關之要，顯露造化之機。學者不探其玄，不蹟其奧，用工之時，使守之以爲蓬壺，存之以爲雞子，想之以爲連環，模樣如此，形狀如此，執有爲有，存神入妄，豈不大謬耶？要知玄關一竅，玄牝之門，乃神仙聊指造化之基爾。玉蟾曰：似有而非，除却自身，安頓何處去？然其中體用權衡，本自不殊，如以乾坤法天地，離坎體日月是也。契云：「混沌處相接，權與樹根基，經營養鄴鄂，凝神以成軀。」則神炁有所取，魂魄不致散亂，「迴光返照便歸來，造次弗離常在此。」詩曰：「經營鄴鄂體虛无，便把元神裏面居，息往息來無間斷，全胎成就合元初。」玄牝之旨，備於斯矣。抑又論之，杏林云：「一孔玄關竅，三關要頭路，忽然輕運動，神水自然流。」又曰：「心下腎上處，肝西肺左中，非腸非胃府，一炁自流通。」今日玄關一竅，玄牝之門，在人一身天地之正中，造化固腴合乎此。愚嘗審思其說

，大略精明，猶未的爲直指，天不愛道，流傳人間。

太上慈悲，必不固恪，愚敢淨盡漏泄天機，指出玄關的大意，冒禁相付，使骨肉相合。修仙之士，一見豁然，心領神會，密而行之，句句相應。是書在處，神物護持。若業重福薄，與道無緣，自然邂逅斯訣，雖及見之，忽而不信，亦不過瞽之文章，聾之鐘鼓耳。玄之又玄，彼烏知之？其密語曰：「徑寸之質，以混三才，在腎之上，心之下，彷彿其內，謂之玄關。不可以有心守，不可以無心求，以有心守之，終莫之有，以無心求之，終見其無。若何可也？蓋用志不分，乃凝於神，但澄心絕慮，調息令勻，寂然常照，勿使昏散，候氣安和，真人入定，於此定中，觀照內景，纔若意到，其兆即萌。便覺一息，從規中起，混混續續，兀兀騰騰。存之以誠，聽之以心，六根安定，胎息凝凝。不閉不數，任其自如。靜極而嘯，如春治魚，動極而噏

，如百蟲蟄。氤氲開闔，其妙無窮。如此少時，便須忘炁合神，一歸混沌，致虛之極，守靜之篤，心不動念，無來無去，不出不入，湛然常住。是謂真人之息以踵。踵者，其息深深之義，神炁之感，此其候也。前所謂元炁之所由生，真息之所由起，此意到處，便見造化，此息起處，便是玄關。非高非下，非左非右，不前不後，不偏不倚，人一身天地之正中，正此處也。採取在此，交媾在此，烹鍊在此，沐浴在此。溫養在此，結胎在此，脫胎神化，無不在此。今若不明說破，學者必妄意猜度，非太過，則不及矣。紫陽真人曰：「饒君聰慧過顏閔，不遇明師莫強猜，只爲丹經無口訣，教君何處結靈胎。」然此竅陽舒陰慘，本無正形，意到即開，開合有時，百日立基，養成炁母，虛室生白，自然見之。昔黃帝一月內觀，蓋此道也。自臍以下，腸胃之間，謂之鄭都地獄，九幽都司，陰穢積結，眞陽不居。故靈寶煉度

，諸法存想，此謂幽關，豈修煉之所哉？學者試思之。

(2) 藥物

古歌曰：「借問因何是我身，不離精炁與元神，我今說破生身理，一粒玄珠是的親。」夫神與炁精，三品上藥，煉精化炁，煉炁化神，煉神合道，此七返九還之要訣也。紅鉛黑汞，木液金精，朱砂水銀，白金黑錫，金翁黃婆，離女坎男，蒼龜赤蛇，火龍水虎，白雪黃芽，交梨火棗，金烏玉兔，乾馬坤牛，日精月華，天魂地魄，水鄉鉛，金鼎汞，水中金，火中木，陰中陽，陽中陰，黑中白，雄裏雌，異名衆多，皆譬喻也。然則何謂之藥物？曰：修丹之要，在乎玄牝，欲立玄牝，先固本根，本根之本，元精是也。精即元炁所化，故精炁一也，以元神居之，則三者聚於一矣。杏林曰：「萬物生復死，元神死復生，以神歸炁內，丹道自然成。」施肩吾曰：「氣是添年藥，心爲使

炁神，若知行炁主，便是得仙人。」若精虛則炁竭，炁竭則神遊。易曰：「精炁爲物，遊魂爲變，」欲復歸根，不亦難乎？玉溪子曰：「以元精未化之元炁而點化之，至神則神，有光明而變化莫測矣。」名曰神，是皆明身中之藥物，非假外物而言之也。然而產藥有川源，採藥有時節，製藥有法度，入藥有造化，煉藥有火功。吾曩聞之師曰：「西南鄉」，土名黃庭，恍惚有物，杳冥有精。「分明一味水中金，但向華池著意尋。」此產藥之川源也。垂簾塞兌，窒韻調息，離形去智，幾於坐忘。「勸君終日默如愚，鍊成一顆如意珠。」此採藥之時節也。天地之先，無根靈草，一意製度，產成至寶。「大道不離方寸地，工夫細密有行持。」此製藥之法度也。心中無心，念中無念，注意規中，混融一炁。又云：「息息綿綿無間斷，行行坐坐轉分明」，此入藥之造化也。清靜藥材，密意爲丸，十二時中，無念火煎，「金

鼎常令湯用煖，玉爐不要火教寒。」此煉藥之火功也。大抵玄牝爲陰陽之原，神炁之宅，神炁爲性命之藥，胎息之根，呼吸之祖，深根固蒂之道。胎者，藏神之府，息者，化胎之元。胎因息生，息因胎住，胎不得息不成，息不得神無主。若夫人之未生，漠然太虛，父母媾精，其兆始見，一點初凝，純是性命。混沌三月，玄牝立焉。玄牝既立，繫如瓜蒂，嬰兒在胎，暗注母炁，母呼亦呼，母吸亦吸，凡百動盪，內外相感，何識何知，何明何曉。天之炁混混，地之炁沌沌，但有一息存焉。及期而育，天地翻覆，人驚胞破，如行太山巔失足之狀，頭懸足撐而出之，大叫一聲，其息卽忘，故隨情形，不可俱也。沉亂以沃其心，巧以翫其目，愛以率其情，欲以化其性，渾然天真，散之而爲萬物者，皆是矣。胎之一息，無復再守，神仙教人煉精，必欲返其本，復其初，重生五臟，再立形骸，無質生質，結成聖胎。其訣曰

：「專炁致柔，能如嬰兒乎？除垢止念，靜心守一，外想不入，內想不出，終日混沌，如在母腹；神定以會乎炁，炁和以合乎神，神即炁而凝，炁即神而住，於寂然休歇之場，恍兮無何有之鄉，天心冥冥，注意一竅，如雞抱卵，似魚在水，呼至於根，吸至於蒂，綿綿若存，再守胎中之一息也。守無所守，眞息自住，泯然若無，雖心無心，無所存住，杳冥之內，但覺太虛之中，一靈爲造化之主宰，時節若至，妙理自彰，輕輕然運，默默然舉，微以意而定炁，應造化之樞機，則金木自然混融，水火自然升降。忽然一點，大如黍珠，落於黃庭之中。此乃採鉛招汞之機，爲一日之內，結一日之丹。復命篇曰：「夜來混沌灔落地，萬象森羅總不知。」當此之時，身中混融，與虛空等，亦不知神之爲炁，亦不知炁之爲神。似此造化，亦非存想，是皆自然之道，吾亦不知其所以然而然。藥既生矣，火斯出焉。大抵藥之生也

，小則可以配坎離之造化，大則可以同乾坤之運用。金丹之旨，又於此泄，無餘蘊矣，豈旁門小法所可同語哉？若不吾信，舍玄牝而立根基，外神炁而求藥物，不知自然之胎息，而妄行火候。棄本趨末，遂妄迷真，天奪其算，吾末如之何也已矣。

(3) 火候

古歌云：「聖人傳藥不傳火，從來火候少人知。」夫何謂不傳，非秘不傳也？蓋採時謂之藥，藥之中有火焉；煉時謂之火，火之中有藥焉。能知藥而取火，則定裏之丹成，自有不待傳而知者已。詩曰：「藥物陽內陰，火候陰內陽，會得陰陽旨，火候一處詳。」此其義也。後人惑於丹書，不能頓悟。聞有二十四炁，七十二候，二十八宿，六十四卦，十二分野，日月合璧，海潮升降，長生三昧，陽文陰武等說，必欲窮究何者爲火？何者爲候？極心一生，種種著相，雖得藥物

之真，懔然不敢烹煉，殊不知「真火本無候，大藥不計斤。」玉蟾云：「火本南方，離卦屬心，心者，神也，神，即火也，炁即藥也。以火煉藥而成丹者，即是以神馭炁而成道也。其說如此分明，如此真實，夙無仙骨，諷爲虛言，當面錯過，深可歎惜。然火候口訣之要，尤當於真息中求之。蓋息從心起，心靜息調，息息歸根，金丹之母。心印經曰：「回風混合，百日功靈」者此也。入藥鏡所謂「起巽風，運坤火，入黃房，成至寶」者此也。海蟾翁所謂「開闔乾坤造化權，煅煉一爐真日月」者此也。何謂「真人潛深淵，浮遊守規中，」必以神馭炁，以炁定息，橐籥之開闔，陰陽之升降，呼吸出入，任其自然，專炁致柔，含光默默，行住坐臥，綿綿若存，如婦人之懷孕，如小龍之養珠，漸採漸煉，漸凝漸結，功夫純粹，打成一片，動靜之間，更宜消息。念不可起，念起則火炎，意不可散，意散則火冷，但使其無

過不及，操舍得中，神抱於炁，炁抱於神，一意冲和，包裹混沌，斯所謂火種相續，丹鼎常溫，無一息之間斷，無毫髮之差殊。如是煉之一刻，有一刻之周天也，如是煉之一時，有一時之周天也，如是煉之一日，有一日之周天也。煉之百日，謂之立基。煉之十月，謂之胎仙。以至元海陽生，水中火起，天地循環，乾坤反復，亦皆不離一息。沉所謂沐浴、溫養、進退、抽添、其中密合天機，潛符造化，而不容吾力焉。故曰：「火雖有候不須持，些子機關我自知。」無子午卯酉之法，無晦明弦朔之節，無冬至夏至之分，無陰火陽符之別，無十二時中只一時之說，無三百日內在半日之訣，亦不在攢簇年月日時之說。若言其時，則十二辰，「意所到，皆可爲」，若言其妙，則一刻之工夫，自有一年之節候。「謾守藥爐看火候，但安神息任天然」，此先師之說也，「晝夜屯蒙法自然，何用孜孜看火候」，此先師之

確論也。噫，聖人傳藥不傳火之旨，盡於此矣。詩曰：「學人何必苦求師，泄漏天機只此書，踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫！」

○七一 關尹子文始經

(1) 譬如手不觸刃，刃不傷人。

(2) 聖人不去天地，去識。

(3) 魚欲異群魚，捨水躍岸即死。虎欲異群虎，捨山入市即擒

。聖人不異衆人，特物不能不拘爾。

(4) 事物皆由心，善琴者，有悲心，則聲悽悽然，有思心，則心遲遲然；然所以悲思怨慕者，非手非竹，非絲非桐，得之心符之手也。

(5) 利害心愈明，則親不睦。賢愚心愈明，則友不交。是以聖人渾之。

(6) 聖人時愚時明，時拙時巧。

(7) 魂晝寓目，魄夜舍肝，寓目能見，舍肝能夢。

(8) 土生金：故意生魄。神之所動，不名神名意。意之所動，不名意名魄；惟聖人知我無我，知物無物，皆因思慮計之而有。是以萬物之來，我皆對之以性，而不對之以心。性者，心未萌也。無心則無意矣。蓋無火則無土，無意則無魄矣。蓋無土則無金，一者不存，五者皆廢，則無有一物能役我者。(細悟此節，則性照神識之理方明。)

(9) 吾識不萌，吾生何有。

(10) 神不外馳，可以集神。精不外移，可以攝精。

(11) 螻蛄轉丸，丸成而精思之，而有螻蛄者存丸中，彼螻不思，彼螻奚白。

(12) 庖人羹蟹，遺一足几上，蟹已羹而遺足尙動，乃知生者一氣之聚，死者一氣之散爾。

(13) 物交心生識，思者心也，所以思之者，是念非心。

(14) 物我交心生，兩木摩火生。

(15) 天下之理，是或化爲非，非或化爲是，恩或化爲讐，讐或化爲恩，是以聖人居常慮變。

(16) 心感物，不生心生情，物交心不生物生識。物尙非眞，何況於識？識尙非眞，何況於情。而彼妄人，於至無中，執以爲有，於至變中執以爲常。(二執字即是貪瞋癡愛) 一情認之，積爲萬情，一識認之，積爲萬物。物來無窮，我心有際，故我之良心，受制於情，我之本情，受制於物，可使之去，可使之來，而彼去來，初不在我，造化役之，固無休息。殊不知天地雖大，能役有形，不能役無形。陰陽雖妙，能役有氣，不能役無氣。心之所之，則氣從之，氣之所之，

則形應之。猶如太虛於一氣中，變成萬物，而彼一氣不名太虛。我之一心，能變爲氣，能變爲形；而我之心無氣無形，知失我之一心無氣無形，則天地陰陽不能役之。

(17) 人之平日，目忽見非常之物者，皆心有所結而使之然。人之病日，目忽見非常之物者，皆心有所歉而使之然。

(18) 捕蛇師心不怖蛇，彼雖夢蛇，而不畏怖。

(19) 昔有人居山習定，而山精現怪異之形，變化百種魔撓其人，其人瞑目不視曰：汝之伎倆有盡，我之不聞不見無窮。山精退不復見，此即有中示無。惟不信之，自然不神也。

(20) 物之眞僞生於識，聖人遇物眞者亦僞之，去識也，眞者且僞之，則舉天下之物皆僞矣。學道之士，對景之時，能如是乎？故知物之僞者，不必去物，去識可矣。

(21) 勿輕小事，小隙沉舟；勿輕小物，小蟲毒身；勿輕小人，小人賊國；能周小事，然後能成大事。

(22) 二幼相好，及其壯也，相遇不相識。二壯相好，及其老也，相遇則不相識。如雀鵲鷹鳩之化，無昔無今。

(23) 少言者，不爲人所忌，少行者，不爲人所短，少智者，不爲人所勞，少能者，不爲人所役。

(24) 人不明於急務，而從事於他務，他務奇務者，窮困災厄及之，不可捨此就彼。

(25) 天下之理，捨親就疎，捨本就末，捨賢就愚，捨近就遠，可暫而已，久則害生。

(26) 言道者如言夢，夫言夢者曰：如此金石，如此器物，如此禽獸，言者能言之，不能取而與之。聽者能聞之，不能受而得之。惟

善聽者，不泥不辯。

(27) 今之學道者，便不應事，管事者便不學道，皆因不知道之所以爲道也。

〇七十二 譚景昇化書

(1) 道之委也，虛化神，神化氣，氣化形，形生而萬物所以塞也；道之用也，形化氣，氣化神，神化虛，虛明而萬物所以通也。是以古聖人窮通塞之端，得造化之源，忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛，虛實相通，是謂大同。故藏之爲元精，用之爲萬靈，含之爲太乙，放之爲太清，是以坎離消長於一身，風雲發泄於七竅，真氣薰蒸，而時無寒暑，純陽流注，而民無死生，是謂神化之道也。

(2) 作環舞者，宮室皆轉，瞰迴流者，頭目皆旋，非宮室之幻惑也，而人自惑之，非迴流之改變也，而人自變之，圖臉畫眉，甘言巧笑，而人不知，唯清靜者，物不能欺。

(3) 物有善於蟄藏者：或可以禦大寒，或可以去大饑，或可以萬歲不死。以其心冥冥兮無所知，神怡怡兮無所之，氣熙熙兮無所爲，萬慮不能惑，求死不可得。

(4) 知喜怒非我作，哀樂非我動；我爲形所昧，形爲我所愛，能忘形者，可以出生死之外。

(5) 耳小竅也，谷大竅也，山澤小谷也，天地大谷也，一竅鳴，萬竅皆鳴，一谷聞，萬谷皆聞。

(6) 以形用神則亡，以神用形則康。

(7) 大人無慮，而元精自歸。能師於無者，無所不之。

(8) 至姪者化爲婦人，至暴者化爲猛虎，心之所變，不得不變。是故樂者其形和，喜者其形逸，怒者其形剛，憂者其形感。

(9) 礪松所以能凌霜者，藏正氣也。美玉所以能犯火者，蓄至精也。故君子藏正氣者，可以遠鬼神。

(10) 鏡非求鑒於物，而物自投之，耳以虛受聲，目以虛受色，心同幽冥，則物無不受，神同虛無，則事無不知。

(11) 非兔狡，獵狡也，非民詐，吏詐也。慎勿怨盜賊，盜賊惟我召。慎勿怨叛亂，叛亂稟我教。

(12) 夫智者多屈，辯者多辱，明者多蔽，勇者多死。

(13) 譽人者人譽之，謗人者人謗之。

(14) 行惠而求報者，人不報之。

(15) 觀其文章，則知其人之貴賤焉；觀其書篆，則知其人之情性焉；聞其琴瑟，則知其人之道德焉；聞其教會，則知其人之吉凶焉。

(16) 善博奕者智不遠。

(17) 夫君子不肯告人以饑，恥之甚也。又不肯矜人以飽，愧之甚也。既起人之恥愧，必激人之怨咎。

(18) 牛可使之駕，馬可使之召，犬可使之守，鷹可使之擊。蓋食之所惑，即受生活之所支配也。

(19) 君無食必不仁，臣無食必不義，士無食必不禮，民無食必不智，可見食爲人民之天。

(20) 禮過則經，儉過則朴，自古至今，未有已於儉者也。

(21) 道在天地間不可見，可見者化而已。化在天地間不可見，可見者形而已。蓋道者無物不有，無時不然，所以不可須臾離也。若其可離則爲外物，而非道矣。是道也，未有太極，先天而生，本自無名，不得已而強名曰道，道尙強名，何天地萬物之有哉？名尙非有，而形形色色者，亦安有所寓哉？

〇七三 黃元吉要言

(1) 日常功夫

道出玄入牝，實在臍下丹田，離肉一寸三分之間，氤氲氤氲，凝成一片者是。學道之人，無論茶時飯時，言語應酬時，微微用一點意思，凝神於虛無一穴之中，自然合氣於漠，直見真氣調動，有不可名言之妙；然於此調息，則知覺不入於內，而坎水自然澄清，此歷代仙聖不傳之秘，吾今一口吐出，後之學者，勿視爲具文而忽視之也。（見黃元吉註道德經五十七章）

(2) 大道初基

學道初功，必自煉性始，煉性即是煉心，「若心有不煉，則昏昏罔罔，冥然無覺，」「蓋人欲天理，混雜多年，欲成清淨之法身，必先有清淨之神，欲成清淨之神，必先有浩蕩之氣，所謂鑄雌雄劍用以掃除魔障者即此。」鑄劍無他，即由平坦之氣，直養無害，以至於浩然剛大，斯神劍成而鋒芒利，可以斬妖斷邪。斯時也，莫說淫聲色相入目，而心不動，即有美女同眠，亦不知也；莫說凶魔惡曜到身邊而神自如，即有泰山崩前而亦不畏也。（黃註：道德經六十五章）

「煉丹之學，始於神火下入丹田，然後火蒸水沸，水底金生，長生之藥，始得而有。」打坐之初，「必萬緣放下，一私不起，垂簾塞兌，以目視鼻，由鼻對臍。降心火於丹田，不過片晌工夫，即見玄關竅開，一陽來復，周身之氣，自然齊集丹田，融融洩洩，樂不可名；但觀炤之初，火不緊則金不出鑛，火太猛則又燒灼精血，窒塞靈機；惟有不黏不脫，若有若無，而下田之氣，自躍躍欲動矣。」（黃註道德經六十六章）

試思混沌中，無念慮，無知識，忽焉一覺，即是我不生不滅之本

來人，莫說把持此覺，修成無上正等正覺，方能免却輪迴……，即此混沌沌中，忽然一覺，我以真意守而不散，此一覺已到般若波羅密，我能拳拳服膺，常常把持，而輪迴種子，即從此斷矣。（黃註道德經六十五章）

「真意」者何？必從虛極靜篤，無知無覺時，忽焉氣機偶觸而動，始有知覺之性，此即真意之意，非等凡心凡性也。（黃註道德經六十二章）

「古人謂火入水鄉，神入氣裏，猶冰凝之遇火，如炭火之熱釜，自然溫煖，生出陰陽一脈動氣來；雖然，火入水中，猶釜底加炭，熱氣薰蒸，蓬勃上騰，即真鉛生也。自此以神運之，而上升泥丸，（主宰之而已）猶烤酒甌中，熱氣被火而升於天鍋，則成露珠滴入甕中，此即吾教曰真汞，其實即氣化液而已。復行歸爐溫養，液又化氣，循環不已，一升一降，直將氣血之軀，陰氣剝盡，凡身化爲金身，濁體變成純體，變還我太極虛無，不生不滅之法身焉。」（黃註道德經六十三章）

神，一也，有欲則爲二矣。二意三心，即是雜妄根塵，所以有生死之路，惟有一心無二心，有正念無邪念，道在是矣。（黃註道德經六十五章）

性定而身克正矣。至於靜養既久，天機自動，他如藥足止火，丹熟溫爐，超陽神於虛境，養仙胎於不壞，又當靜養神室，毫無一事於心，而後仙可成，丹可就焉。

（3）先要空心然後下炤

大凡打坐，必先從離宮修定做一晌，而後自考自證，果然空空無物，於是始向水府求玄。夫離宮修定，是修性也（空心？）（心空無物

，即明心見性矣。所以吾嘗云：靜坐之初，此心懸之太虛，待身心安定，意氣和平，然後徐徐以意收攝，回炤本宮，到得了無一物介於胸間，從此一覺一炤，即十方三界，無在而不入我覺炤之中；然而覺性不生，覺性不滅，不過了了自了，如如自如而已。以此求玄，則求源至清，自可爲我結丹之本，一霎時間，自然性光發現。何以見之？即吾前日所示，恍恍惚惚中，忽然一覺而動，是修道之要。始而以性攝情，若不先討出性真本來，突地下水府求玄，不知既無性矣，何以攝得起情來？（即金來歸性，即情來歸性？）夫既有虛靈之性，能招實有之情；由此一陽萌動，自然腎間微癢，有氤氲蓬勃之機，要知離非屬心也，凡凝耳韻，含眼光，戒香味觸法，皆是神火主事，故曰屬離。坎非在腎也，一身血肉團子，無非是精？凡精所有，無非是氣，精氣所在，即是屬坎。即以神入血中，火熱水裏，未必即有氣機發動，

務在左提右挈，攝起海底之波。上入丹田，久久烹煉，火功既是，忽然天機發動，周身踴躍，從十指以至一身，跳動不止。（松仙曰：即語云，此中有真信，信至君必驚。）身如壁立，意若寒灰，丹田氣暖。此即藥之不老不嫩，合「中」之時。若非有此效驗，尙是微嫩，不可行火，若久見此景，而不起火，氣已散矣！始行用火，是爲藥老無用。學者審之辨之。

然微陽初動，未必即有此盛氣，只要心安意適，氣息融和，亦可行子午河車。蓋人身有形有質之血，不經火煅，尙是汚污濁濁，一團死血，惟用神火焰之，血中自生出一點真氣出來。氣既動，陽即生，又當知子進陽火，午退陰符，卯酉沐浴諸法，方能採得此真陽，運行流通，內以驅除臟腑之陰私，外以招攝天地靈陽之真氣。

久久用功，氣質亦變，此河車一法，有無窮妙義也。古有云：氣

明子午抽添，抽即抽取水府之鉛，添即添離宮之汞，汞即心中靈液，後天中先天，從色中濁精敗血中，以神火煨出而成甘露者是。鉛即血中之氣，氣即古人謂水中之金，此爲後天之先天，只可以固凡體，不可以生法身，此是坎離交而生出來之藥物，猶不可以作神丹，必要以性攝情，以情歸性，性情和合，同煨於坤爐之中，忽地真陽發動，此爲乾坤交而結丹，始可煉神丹爲真仙子。總之，修煉別無他法，只是一箇河車，運轉初關，河車猶須勉強，中關河車，天人合發，到得上關河車，純乎自然之天，不失其時而已。至於卯酉沐浴諸法，不過恐初學人心煩火起，行工不得不然，若到純熟，不須法矣。總在學人神而明之可也。（黃註道德經七十一章）

修煉之道，最重玄關一竅，是爲天地人物，生生之始氣。此氣至柔而剛，至弱而強，且剛柔強弱，俱無所見，惟恍惚杳冥中，忽焉陰

裏含陽，殺裏寓生，似有似無，若虛若實，此真無聲無臭，「上天之載」之始機也。人能盜此虛無元始之氣，則先天生生之本已得，而位證天仙不難矣！既盜得元關始氣，以爲金丹之寶，然「二候」採藥，亦當專氣致柔，如稚子骨柔體弱而握固，始得初氣以爲丹本。「四候」行火，要知一身蘇軟如綿，美快無比，方是先天網蘊蓬勃之機，沖和活潑之象，有此陽氣，可煉金丹。再於退符之候，歸爐封固，入鼎溫烹，猶當綿綿密密，了了如如。無意無荒，如癡如醉，神懶於思，口懶於言，所謂「天上春雲如我懶，誰知我更懶於春。」如此之柔之弱，方是先天陽氣，可以長存而不敝。總之，十月懷胎，三年乳哺，九年面壁，無非先天柔弱之氣，爲之丹成而仙就耳。（黃註道德經七十六章）

（4）論神不可馳

君，喻神也，民，喻精也。順行常道，以神爲主，而精隨之以行。故神一馳，精即洩，精之消耗，由神之飛揚，喻民之饑，由上食稅之多，其事不同，其理則一，心爲身主，天君泰然，百體從令，天君不寧，則一身精氣耗矣。（黃註道德經七十五章）

（5）人年衰老亦可學道

人到老來，精氣耗散，鉛汞減少，欲修金丹大道，亦似難乎其難。不知金丹一事，非屬後天精氣，乃是先天鉛汞，苟得其至一之道，採而取之，餌而服之，不論年老年少，皆可得藥於一時半刻，成功於十月三年，特患不聞先天眞一之氣，徒取服於後天有形之精，不惟老大無成，即少壯之士，亦終無所得也。

惟下手之初，勉強支持，使手不妄動，足不輕行，目不外視，耳不他聽，口絕閒言，心無妄想，自朝至暮，滌慮洗心，制外養中，退藏於密，不使一絲之牽，不令半毫之累，積至久久，誠至明生，自然目光內炤，耳靈內凝，吾神內蘊，心靈內存，四肢舒徐，頭頭合道。惟謹慎幽獨，時時內觀，刻刻返炤，不離方寸之中，久則致中致和，此立玄牝養谷神，綿綿若存，用之不勤，惺惺常在，守之不敗，寂而常炤，炤而常寂，即常應常靜，無文無武，所謂動觀自在，靜養中和者此也。

固不事河車運轉，斗柄推遷，此清淨而修之法，非陰陽補益之工；不但老人行持，可以得藥還丹，即少年照此修持，亦可綿綿密密，不二不息，上合乎「於穆之天」。第躁進無近功，急成非大器，惟優游饜飫，如水之浸潤，火之薰蒸，久則義精仁熟，而道有成矣。

若能靜養爲功，不施烹煎之術，惟守虛靜之中，則不知不覺，無爲無思，自然渾渾淪淪，純乎以正，默然合天；不待言思擬議，而與

天地流行無間，此即使民復結繩而用之，不立文字，不假言詮，而善記不用籌策也。修煉至此，了了常明，如如自在，對境可以無心，遇物何能相染，雖有所見所聞，亦若無見無聞，絕不因色聲而生其心。此無上上乘，無下下乘，玄之又玄，妙而又妙之功，嗚呼！學至於此，與大道適矣。（黃註道德經八十章）

（6）清淨修法

若論修道，古人有兩等修法，有清淨而修者，有陰陽而補者，清淨而修，即煉虛一著，不必煉精、煉氣爲也；然非上等根器，不能語此。若果根器不凡，從此一步做去，亦是順天地自然之道……，蓋人身之中，原有陰陽坎離，乾坤闔闢，日月水火，升降進退之機，猶天地之運行，皆自然而然，無須爲之推遷。只一正其元神，使之不知不覺，無思無慮，那清空一氣，浩浩蕩蕩，自然一呼一吸，上下往來，

如乾坤之闔闢，日月之往來，水火之升降，雖有火候，不過清心寡欲，主靜內觀，使真氣運行不息而已。雖有進退升降，不過以真水常升，真火常降而已。縱云沐浴，亦不過懲忿窒慾，滌慮洗心，令太和在抱而已。雖有得藥成丹，亦不過以神爲父，以氣爲母，兩兩扭結一團，融通無間，產出天地生我之最初一點真靈。即所謂離宮之真精，又謂人身之真汞。以我神氣煉此一個真汞，結胎成嬰，日後生出陽神，百骸血脈，五臟六腑，毛髮肌膚，靈明知覺，無一件不與人肖；分之可化爲萬身，合之仍歸於一氣，蓋心爲五臟之中氣，中氣一升，五臟之氣，隨之而升，中氣一降，五臟之氣，亦隨之而降，此法見效最遲，不若陰陽而補爲較易也。（黃註道德經八十章）

（7）陰陽而補法

陰陽而補，必先識得太極開基，先天一陽發生，然後將我一點真

陽之氣，投入丹田之中，猶父母交媾精血，合做一團，入於胞胎之內；此爲先天真種，種在乾家交感宮，日運鉛汞，漸生漸長，他日出胎，方成脫殼神仙，若無此個真種，是空煉也，雖有所得，亦不過保固色身，不能生出法象也。有此一點真陽之氣，入於胞胎，然後加以神光下照，久之真陽有動機，不妨將坎宮之水，引之上升，離宮之火，導之下降，直將色身所有陰渣尸氣煉化，只取得一味真氣，配我靈陽，合而爲丹，養之爲神，可以飛昇變化，然此亦自然之道也。

凡人落在後天，神氣多耗，年華又老，猶走路之人，離家已遠，不得不從遠處回來，所以必要費力也。

夫以神氣兩分，不能合而爲一，日間打坐，必用一點意意，幾分氣力，將我神氣，兩兩入於丹田之中，不許一絲外走。一息出，一息入，我惟順其呼吸之息，自一至十，自十而百而千而萬，在所不拘；

如此緊閉六門，存神丹扁，作一陣，然後外息暫停，真息始動，我於此又溫養一陣，然後真陽之氣，蓬蓬勃勃，真如風湧雲騰一般，我急忙開關，引之上升。其升也，以神不以氣，但須凝神了炤尾闕一路之上足矣。得到真氣冲冲，溫養片刻，然後下降，總之真陽初動，必須用點氣力，然後可升可降，蓋以凡身濁氣太重，必十分鼓盪，乃能祛其塵垢，而後有清清白白之神氣，爲我煉成丹本。所以古人有云，始而採藥，非用武火猛烹急煉，則真金不能出鑛，此武火所以名野戰也，至於升降已畢，丹田氣滿，心神安泰，然後以煉虛之法，順其氣機而爲之足矣。（黃註道德經八十章）

（8）內藥、外藥、順生人、逆生丹總論：

內藥外藥，內丹外丹，取坎填離，抽鉛煉汞，種種喻象比名，要無非以身中稟受於天地之精氣神，以其生來素具，只因陷於血肉軀殼

之中；故曰：陰精、陰氣、陰神，以其與生俱來，故曰：「內藥」。修士興工之始，必垂簾塞兌，凝其神，調其息，將三元混合一鼎，一鼎烹煉夫三元，名曰煉精，實則神氣俱歸一竅。

直待神融氣暢，和合爲一，於是氣機發動，蒸蒸浮浮，是曰「氣化」；又曰水底金生，又曰凡父凡母交而產藥，此是人世男女順以生人之道。若不知逆修之法，頃刻化爲後天有形之精，從腎管而洩。

故固氣留精，決定長生，人欲長生，此精之化氣，即是長生妙藥。如有冲突之狀，急需內伏天罡，外推斗柄，進退河車，收回中宮再造，「此法吾師張乾陽夫子全知」此爲煉內藥也，精氣神亦混合而爲一者也。豈僅氣化云乎哉？

一外一內，一坎一離，始而以身之所具，交會黃房，溫養片刻，則氣生焉。此以神入氣，以身中之精，煉出天地外靈陽之氣。即煉精化氣，繼以此氣採之上升，導之而降，送歸土釜，再烹再煉，即是以鉛制汞，以陽氣伏陰精，蓋精原已身素具，故曰離已陰精，氣由精化而產，故曰坎戊陽氣，非精屬心中，氣生腎內也。

自湧泉以至氣海皆屬陽，陽則爲坎，自泥丸以至玄關皆屬陰，陰則爲離，是水火之氣爲坎離，非以心腎爲坎離也明矣。又曰坎中有氣曰地魄，在外藥白虎是也。在內藥金丹是也。此丹從抽鉛鍊汞，合一而生者也。均屬水府玄珠，內外之說，一層剝一層，非真有內外也。離宮有精曰天魂，在外藥青龍是也，在內藥已之眞精是也。

水中精生，即精中氣化，在外藥白虎初弦之氣是也。在內藥鉛中之銀是也。

又曰金丹長生大藥，只此乾元一氣，陷入人身，非以神火下煨，則沉而不起，且欲動而傾。此如燈之油，燈無油則熄，人無氣則滅，

（觀此以知乾元一氣，爲人生命之本）人之生，生於此，故爲長生大藥，以其自乾而失於坎，今復由坎還乾，金丹之說所由來矣。夫人欲長生，除此水鄉鉛一味，別無他物；但此金丹，雖曰人人自有，然非神火烹煎，別無由生，及真金一生，再將白虎擒龍，自使青龍伏虎，龍虎二氣，復會黃房，二氣相吞相啗，而結金丹，運回土釜，會己真精，再以神火溫養而結聖胎，胎既結，內用天然真火，綿綿於神房之中，外加抽添凡火，流轉於一身之際，即日運己汞，包固真精，久則脫胎而出，升上泥丸，煉諸虛空，務歸本來自然之地，不是精氣神三寶攸分，亦不是內外二藥各別，苟非坐破蒲團，磨穿膝蓋，自苦自煉，安能了悟底蘊？吾今聊註大概，不過爲後學指條大路耳；且道本平常，非有奇異，愈精深愈平常，他如變化莫測，在世人視之，以爲高不可望，妙無從窺，而以太上道德一經思之，即如三清太上，亦只是一个凡人造成。

天地之生人，如父母之對子孫，未有不希望其良善者，道德經註畢，呼群弟子而告之曰：目今大道，危如累卵，所賴爾學道諸人，以撐天地，救正乾坤，縱說匪奸之徒，將有兵戈之動，然天有安排，總不至令爾等有不測之虞也。只怕爾等執德不宏，信道不篤，二意三心，或作或輟，斯亦自絕於天，不能上與天通。天縱有十分仁愛，欲生爾等於休養安恬之天，而無如不能承接天休，何也？生等近已見道，明體道力，自家確有把握，惟有一言一動，息息與天相流通，天自愛之重之保持之不置也。

夫以道在即天在，重道即重天，愛道即愛天，如此默契潛孚，自臻休祥，天道原與人道通也。

試觀古今來，只有悖道而爲天厭者，未有遵道而不獲天休也。生

等可恍然而悟矣。

總之各行其是，各盡其誠，那意外之是非禍福，概有天作主張，生等切勿作越俎代庖之憂可也。

夫天道之要，不過神氣二者而已。但有先後天之別，前論已詳，爲修道之要，茲不復贅。

(9) 年老可以學道

有云年老氣衰，鉛汞欠少。又豈知先天元氣，無虛無實，只怕煉心養性之無功耳。蓋神一凝而氣自壯，神一清而精自盈，神聚則氣聚，神清則氣清，氣清則精清，學人果能萬緣放下，一空所有，則神清矣。果能凝神於虛，回光元竅，則神聚矣。凡人在年青時，發揚太過，滲漏太多，令人短壽。

夫性也，心也；情也，欲也，皆人所不能無者也。仙聖借情欲以煉心性，凡夫以心性逐情欲，一係閉固，一係外洩也。如一年四季，春夏發揚也，秋冬收斂也，倘發散而不收斂，則天地亦有窮盡之時焉。

(10) 一年之造化關乎大道根源

天地一年間之造化，即大道之根源，皆由冬至一陽之生而充之。春則萌，夏則茂盛，秋則收，冬則藏，皆從微而至著也。夫微陽之生，乃大道之始機，不可以其微而忽視之；但此微陽初動，在人多有漠不關心，任其喪失，不知一涓之水，可以成渠，總在日積月累，處處提防，在在保護，不許滲漏一絲一毫，則未有不成道者也。

(11) 日常要語

一空所有，片念不存，譬地回光，超然物外，一無染著，一無束縛，此心不走作，不昏迷，不爲外物所奪去，此爲本性見矣。又要有個覺心，炤而不炤，不炤而炤，此即主宰常存，即主人翁是也。

日間得閒，即打坐參玄，是爲至要。所謂靜則煉命（打坐）動則養性（應事接物，藉以煉心）是也。未到金液還丹之時，不必去到深山。悟真云：「未煉還丹莫入山，山中內外盡非鉛。」修道之要，必須從聽視言動下手，以操持涵養爲要。

人聲沸騰，事物繁擾，鬧時煩惱，神氣已爲之動，故鬧時能習定，煩惱不起火，勝過打坐百次。

嗔怒煩惱乃邪火，有傷身心元氣，故宜戒嗔怒與煩惱也。又思慮不息，智謀日多，在人謂之智慧，道家則目爲邪火。蓋思慮才智，有傷先天淳樸也。

凡事前無所思，後無所憶，如心而出，此即所謂「真心」。

（12）虛極靜篤

吾示玄關一竅，有形可指，是爲中下二乘說法。爾等須從混沌又混沌，方有丹本，起初打坐，必浩浩蕩蕩，了了靈靈，遊心於廣漠之鄉，運息於虛空之所，然亦不可專在外也。須似內非內，似外非外，庶吾心之氣，與天地靈陽之氣通矣。到得凝神調息，忽然恍恍惚惚，入於混沌之際，若無著落者，此即虛極靜篤時也。我於此一覺而醒，即我未生前一點真面目，即以先天一點元陽主宰其間，運起胎息，招攝歸來，不許一絲一毫滲漏，頃刻氣機蓬勃，真覺天地內外，一氣流通貫注。以後天言，則爲性光見，以先天大道言，此爲陽精生，若到周身踴躍，酥軟快樂，急運河車，則大丹在指顧間矣。

（13）河車工法

伍仙示河車工法，吸舐撮閉是也。吸者：行工時聚氣凝神於丹田，瀝蓄謹密，不許一絲外露。

舐者：舌抵上腭，赤龍絞海，而真津始生，化爲甘露神水，以伏

離中之火。撮者：齒牙上下，緊緊相黏，口唇上下，緊緊相抱，務使內想不出，外想不入，神依於息，息依於神，神氣打成一片，兩兩不分也。

閉者：下閉穀道，上閉口鼻，六門緊閉存神，却教真主坐黃庭，俗云丹田有寶是矣。

古云：「上不閉，則火不凝，而丹不結，下不閉則火不聚，而金不生焉。是以金丹之道，凝神要矣。」真陽始生之初，只宜輕輕微微，採取升提，古云：二分新嫩之水，以二分火配之，到得升而至於腰脊，斯時氣機蓬勃，略有冲突之狀，又不妨意思著緊。總之；河車一路，象天地一年造化，從冬至群陰凝閉，一陽初動起火，到得三陽開泰，至於六陽已到，天氣大暑，從此陽盛之時，忽生一陰，漸漸秋涼，至於隆冬嚴寒，退而歸爐，俱要觀天道，以執天行，庶合法度；否，以神不以氣。

（14）七情來時，勿爲所動

夫玄竅雖開，未經神火烹煉，猶不能隨遇而安，往往一見可欲則愛生，一見可怖則懼生。夫以元氣未壯，元神未老，尙不能隨圓就圓，隨方就方。惟有調息綿綿，養氣深深，一任可驚可怒可樂可哀之事前來，我心自有主宰，毫不能入，而亂我神明。

學者於靜定之時，忽然覺得我心光明，不沾不脫，無量無邊，此即明心見性也，實實得先天面目也。切不可自驚自喜，生一後天凡心，而先天渾淪之元神，却又因此凡心打散。不妨再定再靜，縱有念

起，我總一個不理他，那知覺心，驚訝心，喜幸心，一概自無，如此久煉，始能返本還原焉。

(15) 論性情

性有氣性，有真性，氣性不除，則真性不見，仍不免事物之應酬，一時煩惱起，化爲凡火，燒灼一身，而真性爲之消滅焉。故煉丹者，第一在凝神，凝神無他，只是除却凡火，純是一團無思無慮，安然自在之火，方可化凡氣爲真氣也。

此氣穴一處，所以爲歸根復命之竅也。其間一開一闔，順其自然，我之神，只有主宰之而已，絕不隨其長短消息，此即凝神之法也。情有妄情真情二種，苟妄情不除，則水經濫行，勢必流蕩而爲淫慾。學者欲制妄情，離不得元神返觀內照，時時檢點，自然淫心邪念，一絲不起，始是真情；倘有動時，即爲真氣之累，我於攝念歸真，

採取而上升下降，收回中宮土釜，煅煉一番，則大藥易得，此近時急務也。學人下手，所以貴凝神調息，蓋神不凝則散，散則遊思妄想迭出，安能團聚一處，以爲煉丹之主帥焉。

(16) 進火法，採藥法

夫進火者，凝神一志，不散也，

採藥於用外呼吸之氣，一升一降，一出入，順其自然是也。

若陽動藥生之時。即將內之精神，一意凝於丹鼎，即是進火。將外之呼吸，出入升降，以包裹之，即是採藥。

吾教生等，用數息之法，以收斂其心志，平居無陽之時，有此工法，可以把持自家之心，不至亂走。一到陽生藥產，須採之歸爐，神火溫養，尤須要用火無火，採藥無藥，方合天地絪縕之氣，可以生生不已，化化無窮，至於一陽初動，又須用提掇之法。

(17) 論進火退符

天根者，是純陰之下，如混沌世界，黑暗無光，忽然有一陽生，即「活子時」也，如地雷復是☳☳，到陽已極，重陽之下，忽有一陰生，此即乾遇巽☰☳，天風姤是也，邵子所謂「月窟」。

學人行工而至於陽升已極，蓬蓬勃勃，充周於頭面之上，其勢有不可遏者，我即靜定片刻，停火不行，不知不覺，即有一陰生來，夫以上行之氣機，至此而轉爲下降，即陰生於巽也，到得陰生之時，即真正活午時。我即行退符之法，以目下觀丹局，不似進火之凝神於泥丸，即順陰生之常矣，是謂之觀月窟。

(18) 論內想不出，外想不入

生等欲「歸根復命」，只是凝神令靜，調息令勻，勿忘勿助，不疾不徐，使心神氣息，皆入「虛極靜篤」而已。但非造作之虛，乃自然之虛，故天地鬼神人物同一源也。然亦非虛而無實也。惟我神既虛，則天地清和之炁，自然相投，人之所以參天地，贊化育，變化無窮，神妙莫測者即此。如此見性，方是真性發見，心何以明？惟虛則靈，靈則明，明則衆理俱備，未動則浩浩蕩蕩，無識無知，所謂「內想不出，外想不入」。又云，靜則爲元神，動則爲真意，神與意一也。

(19) 太極開基及真種

修煉一事，別無他妙，只是一個太極，若能於「虛極靜篤」之際，實實有一段太和氣象，完完全全，在我方寸，即得真一之氣，可煉天元神丹，何況玉液小果之修哉。

況此「虛極靜篤」，渾無物事存於胸臆之間，即吾人未生時，此個真元心體，在於虛空者是也。

得到虛無之極，忽然一驚而醒，一覺而動，太極開基矣，天地始

判矣，而人物之生，遂於此無窮矣。

「真種者」何？即虛無中一點元氣，亦即太和一氣，爾等如有不明，不妨求之冥漠無朕間，有一番中和趣味，有一點恬淡意思，身心爽健，臟腑安和，即真一之氣在矣。

學道人須知此個真一之氣，是天地人物之至寶，有之則生，無之則死，必於此真一之氣發動，不許他洩，務運子午河車，配我後天虛無之性，合爲一體，返還身中，而長生可得矣。

尤要知此個元氣，無在無不在，處處提防，外不許言語應酬而洩氣，內不令夢遺交媾而漏精，（此非學素女經之工夫，恐不易易。）始得積聚而成仙真，否則未有能成者也。

（20）論不落有爲與頑空

學人從「杳杳冥冥」，「虛極靜篤」之後，忽焉氣機偶感而動，而有知覺之靈，即是天地人物之真主宰也。以此靈覺之神爲主宰，方不落後天之有爲，及無爲之頑空，所謂無知無識之真覺是也。若稍有意想知識而夾雜後天之神，則非真覺。故曰靜時固非，動時亦非，其機在靜極，動之初，其間只一息耳。學者須有拿雲捉霧手段，方能乘得此機，於採歸爐內，以真意守之，須知覺與意，皆二而一者也。不過無心無意，偶爾有知，謂之真覺。迨一覺而後，我必加意用心，調停蘊蓄其間，則爲真意。然意發而心仍無有物，始爲真意，與我先天一點真覺，不甚相遠。所以無心忽覺爲真覺，一心內守爲真意。其實皆一覺而已，一意而已。

學人欲採藥煉丹，除此一覺則無本，除此一意則無用。古人云：遊思雜念非真意也。真意實從一覺之後，只一心無兩念，如從一條大路而行，不旁趨別徑，即真意也。

(21) 採取與烹煉

學人打坐守中，總要將我血肉之身心，看得空空洞洞，惟有凝神於虛，合氣於漠已耳。夫虛也漠也，即神氣混合而爲一，返還於先天渾淪一氣時也。即此是真藥，即此是靈丹，別無他物以爲藥爲丹也。故曰：人必外其身而身存，虛其心而心在，學人只要無染著，混混沌沌，自然與道合真，此即採取也，亦即烹煉也。

所謂不採之採勝於採，不煉之煉勝於煉者此也；果能如此一空，萬緣自放，全體自存，此身自淨，此心自靈，生等未行河車，不妨出之以虛，不著色，不著空得矣。雲陽曰：水中生精，一陽初動，所謂金精壯盛之時，即身中「活子時」也。此時藥苗新嫩，急須採取而烹煉之。

(22) 溫養

雲陽曰：溫養之功，別無巧妙，只在自家方寸地上，刻刻護持，便是乳哺真種之方法。其功全在真息，必須優游自在，「勿忘勿助」，「如鷄抱卵」，「如龍養珠」，此即天然真火也。「綿綿若存」，何須着力？火力既到，自然脫胎神化矣。

(23) 論杳杳冥冥，恍恍惚惚

太上曰：「杳杳冥冥，其中有精。」此即陰氣凝閉時，萬物焦枯已極。正是精生之候，若起一明覺心，則減一分杳冥，而真精不能完全，無以爲生育之地矣。及杳冥已久，陽氣於此而胚胎，忽一覺而動，則恍惚生焉。而後真一（抱朴子所謂守真抱一即此否？）元陽。於此見其端倪矣。此所謂「恍恍惚惚，其中有物」，物即一陽之氣。天地人物發生之祖氣也。天地之心，即此可以見矣。

雲陽曰：恍惚中有物，是謂無中有，指離中真陰也。杳冥中有精

，是謂有中無，指坎中真陽也。此乃實地，非虛景也。學人須親見親證一番，大藥才得成就。

(24) 返觀內照與收斂

人之本來元性，自破鴻濛之後，識神出而用事，不知返觀內照，收斂於無何有之鄉。於是心爲情遷，情爲物役，不知返本還原，天理滅矣。夫心性情欲，皆人所不能無者，何以聖人借情欲以煉心性，而成爲聖，凡人以心性逐情欲，以致器蔽神逝，亦因不知返還之故耳，夫返還亦非難事也，要不過洗心退藏於密而已矣。

(25) 注意陽消陰長

夫真陽大現，可以運行河車，若未到此景，猶恐鼎無真種，妄行水火，反將陰氣追逐陽氣，而日見陽消陰長，到得後來，全是一派陰邪之私用事，或知未來時，或見虛室光，不知者以爲得丹成聖，又誰

知人身不陰即陽，非陽即陰，陰氣滋長，還不是烹煉陽氣一般，到得陽逐日退，陰逐日進，還不是與陽神生發一樣，俱由積累而成。何也？夫人未經修煉，陰陽兩相均平，及日積月累，陰氣亦成其門戶，還不是大有氣機，令人不可測度者。今將此陰氣，積成一個陰鬼，說出使知陰陽之分，只一間耳，下手不可不慎也。此語千古聖真，未有道及，吾今不惜洩漏之咎，特爲指出，生等注意。

(26) 厭世者不可學道

有等愚人，全不講內德外功，或因事不遂心，或爲身家難言，即要拋却人倫，入山修道，如此之人，滿腔污濁，一片邪火，其爲害於身心也實大矣。

(27) 專修性功者之誤 五通皆屬陰神

夫煉心伏氣，爲大道之本，始焉心無生滅，則性可長存矣；繼焉

息無出入，則命可長保矣。古云：「心在丹田身有主，氣歸元海壽無窮。」須知立命乃可了性，無奈今之修士，彼徒存心不能立命，每見氣動而神隨，究不能斷夫情欲，神遊而氣散，更不能逃乎生死，由此言之，修性大矣，而煉命尤急焉。雖法今之煉命者，但閉目靜坐，冥心寂照，徒守離中陰神，不採坎中陽氣，偷念動而神馳，長生且不可得，安望不入輪迴？又況徒事空靜，死守陰神，全無一點陽氣，眼前即無生機，安望死後爲神？雖有神境通，宿命通，他心通，天眼通，天耳通之五靈，究皆陰神。而神未入氣，氣未歸神，陰陽未合，神氣不交，息有出入，神亦變遷，心雖有入定之時，只是強定之陰神，終未煉成不動之陽神，而生死難保，輪迴種子尚在，如此修煉，又與凡夫何異哉。

（28）論不要理他 補腦還精在此

古云：藏神於心（神莫外馳。）藏氣於身，常常不釋，即復命而歸根，長生不死之丹得矣……此爲守中一法，果從神火下水鄉，是爲坎離交而藥產，亦是微陽初動，亦要勤勤採取，運動河車，棲神泥丸，所謂補腦還精，長生之道在是矣。人欲長生，除此守中河車二法，行持不輟，別無積精累氣之法焉。

爾諸子總要於行住坐臥，無論有事無事，有想無想，與夫茶裏飯時，在在收神於心，斂氣於身，久則神氣渾化，前不知有古，後不知有今，上不知有天，下不知有地，內不知有己，外不知有人，如此者非神仙而何？生等工夫到此，將有異狀顯露：吾今道破，凡有異彩奇香，或見於目，或聞於鼻，或來於耳，總不要理他。抑或心花偶發，能知過去未來，一切吉凶禍福，總要收攝元神，坐鎮中庭，雖偶然發露天然一念現前，不待思索，而能預知休咎，亦是識神用事，切不可

生一喜心，喜心一生，即不入魔道，亦恐自恃聰明，反爲外事紛馳，而修煉從此止步矣。至於景象現前，多是自家宿根習氣，被識神牽引而動，我總置之不理，庶我無心而景自滅矣，此爲近時要緊之務，非元神元氣，不可信爲道焉。

(29) 論陽生之道非止一端

諸子談及陽生之道，已非一端，總不外無思無慮而來。如忠臣烈士，惟義是從，願捐軀殉難，此真正陽生也。或矜孤寡困窮，一切善事義舉，做到恰好至當，不無歡欣鼓舞之情，此皆陽生之候，不知自收自斂，視有如無，因被氣習牽引而散矣。又或朋友聚談忽然陽氣飛騰，眞機勃發，或讀書誦詩，忽焉私欲盡去，一靈獨存，此皆陽生之象也。

總之一動即覺，一覺即收，庶幾神無外慕，氣有餘妍，而丹藥不

難於生長。能持守不失，神常返於穴中，氣時歸於爐內，久久眞陽自發，要知人有陽則生，無陽則死，諸子從此悟得陽即道，道即虛無自然。子思子曰：道也者，不可須臾離也。此即收斂陽光，不許一毫滲漏之說歟？吾今將亘古歷今之眞正元陽，無時無處而不有者示之。

(30) 久坐必有禪

某生行工多年，河車運轉，已非一日，何以不見基成者？良由下手之初，不得眞清藥物，是以夾雜欲妄，一任日積月累，不啻鑿頭之磁器，夾有渣滓在內，終勞而無成也。

今爲生示，日夜行工，須要先靜定一時，滅却知識之神，泯乎思慮之念，身坐如山，心靜如水，如此澄清一番，果然心身安泰，氣息和平。（即所謂還虛）於是將双目微閉，凝其心神，調其氣息，任其自然，自自然然，一往一來，呼而出不令之粗，吸而入不使之躁，久久自無

出無入，安然自在，住於中宮，此真凡息停也。

凡息一停，胎息自見，如此慢慢涵養，自然真氣冲冲，上達心府，此展竅也。

若但氣機微動，或僅冲心府，不見七竅大開，又不見一身毛眼皆開，此非真展竅時；切不可驟運河車，況無水行火，必燒灼一身。

吾再示生前行久，前路已熟，一時不能丟脫，不妨將我元神，收羅於玄玄一竅之中，宛然無知無覺，似一個愚人一般，其實心死而神不死也。此即古人築基已成，只因起手夾渣滓在內，到後還玉液丹，不能堅固耐久，所以又將從前工夫，一概拋却，歸渾穆之天，以淘汰乎滓質之私，即此法也。

（31）論所以要打坐之故

人若不肯耐心靜坐，以除凡思凡慮，凡息凡氣，縱說我心能靜，

我神亦寧，亦是粗粗之神，不足以成道。

惟能靜坐掃得乾乾淨淨，呼吸之息，若有若無，思慮之神，無出無入，我於此一任寂然杳然，惟以主人翁坐鎮中庭，不動不搖，如此溫養，自有真陽從虛無竅一出，若不由他自動，却以心去推移斗柄，皆由我之造作存想而來，一任搬運不停，終年竟月，祇是後天識神，引起後天凡氣，不可以成丹也，諸子注意。

（32）論不可再向陰躡問津

當元神勾起乾宮落下一點元氣同時，即是以精煉而爲氣也。若竅初開，即下水府去煉，則爲藥嫩不可採，若到蓬勃之氣，充週已久，氣機又散，則爲藥老不可採，學者多於此少體認，往往空燒空運也。從此精入氣中，火降水裏，再運天然神息，自陰躡而攝入中宮，與離中之精配合，自然水火既濟，神氣紐結一團，此須知「謾守藥爐看火

候，但安神息任天然，「切不可再向陰躋問津可也，此爲要緊之囑。當其神氣初交，但覺細縷之氣，自湧泉穴一路直上，久久溫養，便覺渾身上下，氣欲冲天，此正當運河車時也。我於是以意引導，凝而不散，猶如筒車之中，有箇定心木，而車自旋轉不息矣。」

（33）立命之功，先於了性。

道德經云：「虛其心，實其腹，」蓋實腹是有爲之功，所以了命，虛心是無爲之妙，所以了性。心體本同太虛，一物不著，此乃高上之士，先了性而後了命者，所謂修上一關蓋下二關也。若中下之流，應先做鍊鉛工夫，以實其腹，命根既固，方可徐徐了性。

凡夫心擾慾牽，刻刻向外馳求，耗散本來。如金玉滿堂，莫之能守。何以守之？只索收視反聽絕利一源，以招致先天一炁而已。

六根大定，反乎先天，是爲眞鉛，眞鉛既得，命基永固，而腹先實矣。

火生於木，禍發必尅論。木體喻人生而靜之性。木中生火，喻感息而動之情。情藏於性，本自寂然，只因六根門頭，觸境逢緣，處處黏着，忿慾一起，即能焚却太和元氣，若六根門頭處處勒轉，纔得轉識成智，返情爲性。從此定水湛若，慧火長明，而「寂然不動」矣。學道之士，必須以離中眞火，返照坎宮，坎中之金華，自出而應之。「收視返聽」，乃「安爐立鼎」之初功。「有物渾成」，物者；渾成之物，即眞種子也，即「中黃」「眞意」也。

（34）天樞不動

三三一陽動而爲復，法當進火，進至六陽，動極而復靜矣。如三三一陰而爲姤，法當退火，退至六陰，靜極而復動矣。一進一退，循環無端，悉聽命於天樞，蓋周天之行度，無所不動；只「有天樞」兀

然不動，在人爲天谷，（百會穴之下，上腭骨之上）「元神」「常應常靜」者也。一切火候進退，無非合此不動之樞而已，喻還丹之作用也。各人有一無位真人，隱在六根門頭，時時發用，時時退藏，終日坐「千峰頂上」，不離「十字街頭」，終日「遊十字街頭」，不出一千峰頂上」。正如天行常轉，而樞兀然不動，「須知大隱居塵市，何必深山守靜孤」者即此。

（35）論黃芽白雪

「坎中眞陽」，是名「黃芽」，「離中眞陰」，是名「白雪」，即此二物，金丹之眞藥也。

（36）眞鉛

「眞鉛」乃「先天一炁，從虛無中來」，即「金丹大藥」也。此藥至靈至妙，不在四大一身中，却又不可身外摸索，須用「眞意」以擒之。「眞意」一到，頓入「杳冥」，則「眞鉛」自生，從之則命由

我立。「眞鉛」雖是一炁，其初却因兩物結成，并兩爲一，須用顛倒工夫，而「眞鉛」得矣。

（37）乾 坤

大道總括言之，只是「產藥於坤爐，結胎於乾鼎」，兩言可盡。以金丹言之：坎離始交，而產大藥，坎宮事也。至於依時採取，升入天谷，引歸黃庭，則屬之乾家矣。以還丹言之，採藥入爐，而用文火溫養，坤宮事也。至於聚火載金，交媾煅煉於崑崙頂上，則又屬乾家矣。崔公入藥鏡，所謂「產在坤，種在乾」是也。

（38）三清太上

三清太上，即我本來「法身」。三清者：「玉清」，「上清」，「太清」，三境眞人也。「太上」者，以巍巍尊高，先天眞宰也。「元精」即「玉清真人」。「元炁」即「上清真人」。「元神」即「太清真人」。會三歸一，是名「太上」。

(39) 大道平常

倘能從日用常道，顛倒求之，即此六根門頭，塵根相對時，當下斬斷意識，意識不行，六用皆息，所謂一根既返源，六根成解脫也。「歸根曰靜」，「靜曰復命」是也。世人往往當面蹉過者，只爲不知常耳。此道本自平常而無奇，至澹而無味，不離日用，直造先天，是爲大道？人能「一念回機」，當下「便同本得」，纔知常即返本矣。奈人往往厭常喜新，向外馳求，做出許多捏怪伎兩，即太上所謂「不知常，妄作凶也」。

(40) 玄牝

若要逆而返之，以爲殺機妙用，須從玄牝立基。「坎中眞陽」爲玄，是名無中有，命之寄於身者也。「離中眞陰」爲牝，是名無中有，性之寄於心者也。兩者合一，丹基乃立，谷神自然長存，玄牝二物，不過眞陰眞陽，「離中眞陰」，象日中「金鳥」，「坎中眞陽」，

象月中「玉兔」，兩者會合，主賓顛倒，自然相擒相制，而結金丹。

(41) 主賓

世人但知以離爲性，不知離中之陰，乃後天識神，逐境流轉者也。未免以賓爲主，應疏而反親矣。但知以坎爲命，不知坎中之陽，即先天乾性，萬劫不壞者也。未免以主爲賓，應親而反疏矣。學者以見性爲主，離光是也，奈何中藏陰氣，識神尙存，實未得爲見性，一點乾家眞性，寄體坤中，坎中元氣是也，故謂之他。「讓他爲主我爲賓」者，是也。主賓互換顛倒之妙，其初先用「離中眞陰」，迴光反照，既而取出「坎中眞陽」，反本還源，識神死盡，眞性纔得現前，全仗調停火候，倘臨爐靜坐之時，一念妄動，則「坎中眞陽」不可得而取焉。

蓋「眞鉛」是「先天一炁，從虛無中來」，則離中至陰之精，坎中至陽之炁，又屬凡鉛矣。直到二物會合，產生一點「眞種」，纔算得「眞鉛」，「眞鉛」即「金丹」也。

(42) 鑄劍

慧劍者，意即是劍，劍即是意，近在目前，遠在萬里。當大藥入爐之時，倘有陰魔，只要用慧劍，劈頭一揮，當下即掃踪滅影矣。言慧劍之用，非真有劍之可用也，仍是先天一點靈光耳。亦非真有妖之可誅也，不過念起即覺（由此觀之，慧劍即覺性也）。「閑邪存誠」之別名耳。

呂祖云：吾有三劍，說與世人，一斷愛慾，二斷煩惱，三斷愚癡，其即此劍也夫。

(43) 論內藥、外藥

內藥屬先天，外藥却從後天返先天。蓋無修無證，天然具足者，謂之內藥。有作有爲，返本還源者，謂之外藥。內藥了性，體具中黃，即元神而攝精氣者也。外藥了命，用寄坎離，即身心而合真意者也。

高上之士，識此丹頭，只消真意不散，元神內凝，身心兩家，自然沖和而交感矣。

中下之流，必須煉己立基，築完城郭，處於中以制其外，制於外以養其內，先要和合身心，元神纔凝。

爐鼎亦分內外兩處，大抵內爐端在中黃。外爐兼攝六根。內火候專主無爲。外火候兼於有作。

學道之士，須令元神坐鎮中黃，「常應常靜」，自然真息綿綿，「用之時勤」，與元神相依相抱，一似爐中火種，晝夜不斷。中黃便是內爐，元神便是內藥。真息綿綿，便是內火候。凡人洩漏真性，多在「六根門頭」。故二六時中，必須「回光返照」，時時收拾身心，其功可不勤乎？

(44) 修道不必入山

未到「金液還丹」，不必入山，奈世人往往勞形苦己，離妻入山

，以爲修煉。殊不知修煉之功，全在心地，但使心地潔淨圓明，一切不染不昧，雖處市朝，何異深山窮谷耶？

○七四

修真需難

劉悟元著

(1) 祖氣

殊不知修真大道，所修者先天真一之祖氣，此氣恍惚杳冥，曰希曰夷曰微。視之不見，聽之不聞，搏之不得，雖不見不聞不得，其實至無而含至有，至虛而含至實，生天地，含陰陽，包五行，萬理俱備，萬象皆該，非可於身內求，非可於身外尋，乃在虛無中來者。性命於此寓，生死於此寄，仙佛於此成，爐鼎於此安，藥物於此採，火候於此運，四象於此和，五行於此攢，金丹於此成，聖胎於此結。至於元牝門，元關竅，黃庭土釜，無不在此，所謂得其一，而萬事畢者即此。這一些天機秘密，天地鬼神不可得而測度，豈是等閒而知，容易

而曉？

(2) 返老

返老還童，非是易形變像，容顏如童之說；乃是歸根復命，返還於神全氣足，無虧無欠，娘生本來面目也。

(3) 幻景

「項後有光猶是幻。雲生足下未爲仙。」世間糊塗學人，聞金丹之說，疑其必有丹之景象，聞蟾光之說，疑其必有光之景象，聞偃月之說，疑其必有月之景象，聞霞光之說，疑其必有霞之景象，聞紅光之說，疑其必有紅之景象，聞結胎之說，疑其必有胎之景象，聞元關一竅之說，疑其必有關之景象，聞元牝之門之說，疑其必有門之景象；更有旁門外道之徒，行內觀之功，而見五臟，自謂見了景象；或坐心之功，耳聞仙樂，目見華光，自謂坐出景象；或行住想之功，神遊

仙境洞天，見有龍鳳樓台，自謂有真景象；或眼視一處，久而眼光外散，忽明忽暗，自謂有了景象；或默朝上帝，久而神不守室，雲來霧去，覺在空中，自謂道成景象；或運氣逆升，覺得上下輪轉，骨節衝透，自謂開關景象；或服氣餐霞，覺腹中響動，丹田有物，自謂結丹景象。如此等類皆是錯認幻景，以假爲真，輕則受其病患，重則傷其性命，殊不知真常之道，非色非空，無形無象，豈有奇奇怪怪景象乎？至於大道完成，身外有身，形神俱妙，與道合真，無形生出真形，無象生出實象，聚則成形，散則化氣，有仍是無，無而實有，有無不立，與虛空同體。有何景象？不特旁門外道幻景不是道，即修持正道，功深日久，識神作殃，亦現出奇怪幻景來敗吾道，或報吉凶，或化鬼怪，或化美女仙童，或化虎豹狼蛇等等異形，若稍着意，鉛飛汞走，大事壞矣！大抵正道並無幻景，幻景必非正道。總而言之，不認幻景爲妙。吾勸真心學道者，速將幻景關口打通，把一切執象空寂等事掃去，從自然真常處留心窮究，自有箇無象之象，空而不空之實理，可以了性，可以了命；否則以幻景爲真，不但旁門固壞事，即正道亦大壞事，而欲成道難矣。

(4) 果

「要知前世事，今生受者是，要知後世事，今生作者是。」此言真實不虛，不信來世，試觀現世。現世少年作善者，老年受福，少年作惡者，老年受罪，此人人共知共見者也。

(5) 書 魔

但其言幽隱，其理深奧，以有形比無形，以有象喻無象，非可以粗閱而知，亦非可以私猜而曉。況性命之學，不比世間有形有象之物能以顯言明書。至於性命之所以然，大道之所以妙，議之則非，言之

則失，丹經子書雖極力形容，有言之而言不及，書之而書不出，其能言能書，亦大略耳。若經書以意猜度，依己偏見，自謂即在是，再不就證於有道，誤之甚矣；故棄經書全不理論固是大錯，若執經書再不求人更是大錯，棄書執書皆非也；世間糊塗學人看過幾卷丹書，見清淨無爲之說，不疑爲空寂便猜爲存想，見泥丸黃庭元闕衆妙門，崑崙頂等說，便疑爲色身有方有所之穴竅。

（6）着空

緣督子曰：今人學道者，不得正傳。不悟平叔「未煉還丹莫入山」之語；惟欲避喧求靜遯世遠人，出妻屏子，離塵絕俗，窮谷深山，獨居孤處以爲自高，如此則棄世間法也。三丰子曰：「再休誇清淨爲無，也得還丹」。此皆言大道真空不空，而非頑空寂滅之學也。世間糊塗學人，不究道之源流，不辯理之是非，或灰心止念，忘物忘形，

或空谷守靜，一塵不染，或守定一竅，養氣存神。或目注頂上，一意不散，或對鏡定視，冀望出神，或念存明堂，想像赤珠，如此等類，皆是頑空斷滅之事，非是修道，實是昧道，如何能復命歸根，了性命，「形神俱妙，與道合真」，超出乎陰陽造化之外哉？若無點化群陰之大法，扭轉造化之本領，只以空空無爲畢其事，怎能返陰爲陽，拔去歷却孽苦種子乎？

（7）執相

或以腎前臍後爲黃庭，或以天谷爲性地，或吸氣過臍輪至丹田爲胎息，皆是在肉皮囊上做事業，破插袋內弄虛頭，與先天性命之道，天地懸隔！吾勸真心學道者，速將執相關口打通，把性命二字着實下箇工夫，追究出箇下落。如何是性命二字，辨的分明，認的眞確，即知性命不在眼耳鼻舌身，不在心肝脾肺腎，不在三百六十骨節，不在

四肢百脈血液，別有箇無方無所，無形無象的秘密物事。不在內不在外，正在虛無寂寥之境。從此進步，便有着落，不至在認假成真，爲旁門所誤；否則不知性命是何物，在一身上下亂揣摩，有形有質處亂做作，妄想成道難矣。

(8) 閨丹

夫所謂金丹者，原本也，此丹此本人人具足，箇箇圓成，處聖不增，處凡不減。本來性命一家，陰陽混合，五行同氣，亦無可修，亦無可證，返還之道，即返還性命一家。蓋道法與世間男女生人之道無異，其所異者，借凡父凡母而生色身，借靈父聖母而生法身，聖凡之間，一逆一順，天地懸隔。三丰所謂「順爲凡逆爲仙，只在中間顛倒顛」者是也。然其事雖與世間男女生人之道同，並不着於世間男女幻想。丹書所謂陰陽者，即靈父聖母也，即吾身中之真陰真陽也。真陰

真陽亦非身中後天有形有質之陰陽，乃無形無質之陰陽。一身後天之陰陽，且用不得，而況身外男女陰陽乎？世間糊塗學人，不思性命乃無形無象無方無所之物事，誤聽盲師邪說淫辭，於世間男女肉皮囊上作事務，或弄三峰採戰或行九淺一深或度九女爲九鼎九轉，或神交而體不交，或隔簾而口吸氣，或御少女爲煉劍，如此等類不可勝數，出醜百端，穢污不堪，寡廉鮮恥，行同禽獸。道至如此，尙忍言哉？豈不可懼可怕。噫，性命之道，乃至清至潔，至尊至貴，真陰真陽，二氣交感，在虛空無中凝結成象，名曰聖胎。又謂男兒有孕。雖曰胎孕，非血氣有形之物，乃精粹清陽之氣凝聚而成，若取少女之濁血濁氣而凝結成胎，不但不是上天堂之聖胎，適以成人地獄之鬼胎，求其爲人而不可得，何敢望仙乎！

(9) 爐火

即本來先天真一之靈寶，一名「先天真一之氣」，一名生物之祖氣，一名先天靈根，一名元始寶珠。總而言之，曰真靈至精之氣，此氣在儒則曰太極。在釋則曰圓覺。不生不滅，但人認不得這箇根本種子，所以當面錯過，若欲認的，非可妄猜私議，必求明師口傳心授。方能見真。但認其象，不窮其理，僅記其言。「可惜九江張尙書，服藥失明神氣枯，不知還丹本無質，翻餌金石何太愚。」後果失明，可知金石之藥不能濟事，反而壞事。借祖師「欲求天上寶，須要世間財」之語。

昔正陽祖師傳與呂祖黃白之術，利人濟物。呂祖因三千年以後還元恐害後人不願爲之，其居心爲何如。

速將爐火關口打通，把一切燒煉丹藥烹煎茅法等等不善事務掃去，在身心性命上，細心鑽研。尋出箇乾坤爐鼎。

夫性命之道，天下第一件大事，天下第一件難事，非大力量大功德之大丈夫，載不起，作不成；果能打通諸般關口，便是大力量大功德大丈夫，若遇明師一點，大道在望，直登彼岸。

〇七五 絕言歌

「眼裏多見獅駝怪。耳邊止聞狐狸辭。盡說神仙容易遇，誰曉正道最難知，否極泰來神明告，指我金城求大道，龕谷老人非等閒，出言吐語俱深奧，附耳說破元牝門，當時陰陽能顛倒。臨別吩咐謹收藏，先盡人事再商量。吾今老矣不耐煩，願心已了欲絕言，塞兌閉門毀智慮，斂華就實顧本原，眼內不觀塵世事，心中長掛混元幡，如愚如訥無知識，陰陽造化一手掀。」

〇七六 劉悟元答問

大清乾隆壬寅中秋之夜，月朗星稀。悟元默坐棲雲峰頂，神入恍惚杳冥之鄉，形歸虛無寂寥之境，衆弟子侍側，候至中宵，一弟子啓

而問曰：「師不動搖，無聲無息，其悟道乎，其坐忘乎？」三問而三不答，弟子復請曰：「師不發一言，毋乃朽木不可雕，糞土之牆不可圯，不足與語乎？」悟元熟視良久，從容而告曰：「此非爾所知也。」弟子問曰：「敢請其故。」悟元曰：「吾將以天地爲逆旅，以日月爲過客，以萬物爲游絲，以世事爲夢幻，以人情爲寇讐，以富貴爲浮雲，以形骸爲桎梏。」

悟元曰：「道爲天地所秘，鬼神所忌。」問曰：「何爲道？」答曰：「道者，先天生物之祖氣，視之不見，聽之不聞，搏之不得。包羅天地，生育萬物，其大無外，其小無內，在儒則名曰「太極」，在道則名曰「金丹」，在釋則名曰「圓覺」，本無名字，無形無象，不色不空，不有不無，若着色空有無之象，則非道矣。」

大道不離此身，亦不執此身，在外求之，非我同類，便是入于邪道；在我求之，一已純陰，便是着於後天。是特有法在，能使無者而復有，去者而仍來，所以謂還元返本。

問曰：「既不在身內，又不在身外，先天之物，果在何處？」答曰：「在玄關一竅，夫所謂玄關者，乃四大不着之處，非有非無，非色非空。」

曰：「恍惚鄉，曰杳冥地，要知此竅，在六根不着之地，五行不到之處，恍兮惚兮，其中有竅，杳兮冥兮，其內有門，自開自闔，呼之則應，敲之則靈，明明朗朗，現現成成，述之則遠隔千里，悟之則近在當前。噫，「神而明之，存乎其人」：人自有生之初，性命一家，陰陽一氣，漸生漸長，年至二八，陽氣已足，一陰潛生，於是乾與坤交，乾虛而成離，坤實而成坎，若執此身而修，不過修此後天之精氣已耳，焉能到的純陽完成之體？故必須他家不死之方，不死之方，即坎

中所陷一點陽精。因其坎陷非我所有，故謂他家，非身外一切他家之說，若着身外，便是毀謗聖道，當入拔舌地獄。緣督子曰：「一點陽精，隱在形山，不在心腎，而在乎「玄關一竅」者此也。」

以丹道始終而論，則延命之術爲「外藥」，了性之道爲「內藥」，非「外藥」不能脫幻身。非「內藥」不能脫法身，外藥所以結胎，內藥所以脫胎。

服丹之後，混沌七日，死而復生，換過後天卦爻，露出先天根苗，從有爲而入無爲矣。

當眞鉛投汞，鉛汞相融，百脈皆息，萬慮俱寂，人於混沌之竅，一不小心，大丹即漏，蓋以比時爲緊要之關口，接命在此，傷命亦在此。所以古人云：「混沌七日死復生，全憑侶伴調水火也。」

嬰兒有象，若非侶伴之功，安能到此？但此侶伴，最不易得，噫，「凡俗要求天上事，尋時須用世間財，若是慳財并惜寶，千萬神仙

不肯來。」

易取人之懽心，易買天之眞寶，而天人無不在其術中，倘無財而欲得眞寶，是強取強求，不但天不我從，而人亦不我順，便是少行慳吝。但此世財，有世間之善財，有世間之凡財，不可不辨。問曰：財足取人之懽心，財是買天之眞寶，此說不近於閨丹爐火之事乎？答曰：人乃坤方之人，非世間之女子，寶爲天上之寶，非世間之金石，坤方之人乃不死之人，即世間財所招之神仙也；倘以女子金石猜之，便是毀謗聖道。

所謂九年者，即九還之義。面壁者，不是定坐，如壁立萬仞於前，一無所見，萬法歸空之義，乃靜養嬰兒，脫化陽神之一着，非傍門靜坐止念，面壁存神，以九年爲九轉也。

若夫中下二乘，不知先天，祇在一己下工夫，靜守識神，稍開狂

慧，自爲得道，豈知四大歸空之後，陰靈無依，祇得別尋房屋安身，火候不謹，則鉛至而汞失迎，坎來而離不受，彼到而我不接待，必至當面錯過，得而復失。

問曰：黃庭土釜即中宮黃庭穴乎？答曰：此乃攢簇五行，和合四象，無形無象之眞土，而非身內有象之黃庭可比。特丹道所言黃庭，不落於有無，不逐於方所，以採藥而論，則謂黃婆，以煉藥而論，則謂土釜，以結胎而論，則謂黃庭，黃婆者，調和陰陽者也；土釜者，烹煉鉛汞者也；黃庭者，靜養谷神者也；若以後天幻身黃庭穴爲眞，如何和陰陽、煉鉛汞、養谷神乎。陸子野云：「眞土無位，眞意無形。」即黃庭土釜之謂歟。「古仙云：若要人是不死，須尋不死人」，這不死人名曰金公（即本性），金公原是我家之物，因走失於他家，迷而不返，我家所有，一己純陰，若執一己而修，何能濟事？故必喚回金公，與我木母配合，方能生藥結丹。

蓋金公之去，因我遠疏而去之，今知其爲救命之物，親之愛之，當時還家，絕不費力。（松仙曰：即去識存元。識神乃耗元神者也。）

天與人以氣數，不過暫爲借貸耳。借久必討，於是天地乘人之不覺，暗盜其氣，盜盡則死。至人善知造化者也，不待氣盡，而乘天地之不覺，反盜天地之氣，延年益壽，若不盜而明取，已爲天地所覺，縱能逆而制之，倖而得之，已失眞而獲假，所謂見之不可用，用之不可見。惟其先乎天，則天地在我術中，無不爲我所用矣。

聖人之所以能勝於天者，以其有包羅天地之道也。包羅天地，在天地之外逆運，故能我命由我，不由天也。道者，先天虛無之一氣，爲生天地生物之本，聖功在虛無中着腳，故能天不我違。試觀世人

，有命犯孤寡夭折窮困者，或行一大德，立一大行，孤寡者反而多子，夭折者反而長壽，窮困者反而富貴。德足勝天如是，道之勝天，亦何足怪？

明心見性者，乃欲全其道也。是用心性修其道，而非修心性即是道，況云存養修煉明見，則非空空無爲矣。果其一空其心爲道，則心即是道，修心即可長生，養心即可不死，又何必尋師訪友。求問真訣乎？道心者，天地之心，是心非心，空空洞洞，無一理不具，無一物能着，乃五行精一之神，曰真陽，曰真鉛，曰真種，曰真精，曰神明，曰水中金，曰坎中陽，曰他家不死方。

總而言之曰道心，此心無形無象，無聲無臭，世人罕得而遇，即或一遇，亦不認真，當面放去，聖人以法追攝，從虛空中結就九還七返，超凡入聖。

「得一善，則拳拳服膺而弗失之」，是已得先天真一之氣，歸根復命，不爲陰陽所拘，到達聖人地位，金丹大道，是取坎填離，打破虛空。上德者，本原未虧，靈窟未閉。下德者，先天已虧，百病俱發，縱得師訣，不得直下純一，必須由漸而頓，由勉而安。

至於道之極處，有無俱不立，天地悉歸空，不但有爲用不着，即無爲亦用不着。

男子下手之著，以煉氣爲要；女子下手之著，以煉形爲要。煉氣者，伏其氣也。伏氣務期氣回，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，剝爛肢體，而赤脈斬。男子白虎降，則變爲童體，而後天之精，自不泄漏，可以結丹，可以延年；女子赤脈斬，則變爲男體，而陰濁之血，自不下行，可以出死，可以入生。

赤脈如何斬？答曰赤脈，本身後天之陰氣所化，陰氣動而濁血流，欲化其血，先煨其氣，氣化而血返於上，入於乳房，以赤變白，週流一身，自無慾火炎躁之患。慾火消，而真火出，從此穩穩當當，平平順順，保命全形，自不難耳。

「酒色財氣」，一無所累，「貪嗔癡愛」，一概拋却，除道之外，別無所計。再加苦志立德，努力積行，不到明理之後，勢不休歇。上等法乃自在法，自在法者，頓悟圓通，一了百當，淨倮倮，赤洒洒，圓陀陀，光灼灼，行住坐臥，不離這箇。如「明鏡止水」，無物不照。

在市居朝，正是奮大用，發大機處，乃上等作法。蓋金丹在人類中而有，在市朝中而求，古人所謂往通邑大都依有力者爲之，正在此耳。煉睡是初學之事，凡人睡臥，神入陰窟，氣散四肢，夢寐顛倒，日所積者，不如夜所耗。故必打煉睡魔，使心神居神室，清氣上升，濁氣下降，庶得行道無阻。古仙云：「睡了一時，死了一時，睡了一日，死了一日。」

一年不睡下丹結。二年不睡中丹結，三年不睡上丹結，此爲的言。若虛室生白，神明常照，雖寐猶寤，不妨去睡。

故大修行人，煉先天元精，而交感之精，自不泄漏；煉先天元氣，而呼吸之氣，自然調和；煉先天元神，而思慮之神，自然靜定。有出陰神者，人之靜極神出，頃刻千里，極往知來，但鬼仙耳。世之投胎奪舍，移居舊住，即此陰神乎？答曰不是，真如之陰神，即是元神，以不能了命爲陰耳。至於投胎奪舍之流，乃專弄識神，守輪迴種子，與大道絕不相關。故出此入彼，生死不息，其異於常人者，不過能擇住處，不入異類耳。至於明心見性，入定出神，彼安能之？

〇七七 先天真一之氣

「先天一氣，自虛無中來。」無形而能生形，無象而能生象，以言其神，爲不神之神，以言其精，爲真一之精，又名真種，又名金丹，又名「他家不死方」。

乃至陽之物，天上之寶，人罕識之。蓋此物不在內，不在外，不落五蘊八識，不在五臟六腑，不在六根門頭，而在「元關一竅」，有意尋之則着相，無意守之則着空。

人不知此先天真一之氣，是生物之祖氣，是鴻濛未判之始氣，是混沌初分之靈根。

或以元氣爲先天真一之氣。或以爲是丹田呼吸之氣，或以抱一守中，或以觀空止念，爲先天真一之氣。夫先天真一之氣，是混元祖氣，生天生地生人物，「其大無外，其小無內」，動靜如一，陰陽混成

。不於我有，不從他得，不可言象，不可畫圖，以意契之，以神會之，「放之則彌六合，卷之則退藏於密。」

〇七八 真假身心

幻化之身，肉身也；幻化之心，人心也。眼耳鼻舌身意，俱幻身之所出，喜怒哀樂愛惡慾，皆人心之所出。六根門頭，樣樣足以喪生，七情妄念，件件能以致死。至於真正之身，「法身」也。真正之心，「天心」也。五性因緣，俱皆成道之種。五般至寶，盡係煉丹之財。採之修之，起死回生，返老還童。但此身「天心」，人多不識，所以「法身」埋沒，幻身用事，「天心」退位，人心當權。此天心不垢不淨，至虛至靈，「寂然不動，感而遂通」。是性之所寄也。

〇七九 真假性命

且性者，心之所生，心爲神舍，心明則神清，神清則性定，所以

道性之造化係乎心，命者，人之一叩，叩則必應，應則氣活，氣活爲命蒂，人即身也，所以道命之造化係乎身，命屬「他家」。性屬「我家」，先求他家不死之方以「立命」，後求我家原有之物以「了性」，身心不二。傍門外道，不知何者是命，不知何者是性，或以靈明知覺爲性，或以頑空寂滅爲性。何爲性？「不識不知，順帝之則」，即是性。「圓陀陀，光灼灼，淨倮倮，赤灑灑」，即是性，「乾遇巽時觀月窟」，即是性，「無欲以觀其妙」，妙即是性。何爲命？男女構精，萬物化生，即是命。恍惚中物，杳冥內精，即是命。「地逢雷處見天根。」天根即是命，「有欲以觀其竅」，竅即是命。

〇八〇 先後天陰陽

人自先天埋藏，後天用事，思慮過度以傷神。淫慾取樂而耗精，精神衰敗，暗消其氣，氣盡則死矣。至於先天陰陽，運於虛空，逆其

造化，當活子時到，坎中一陽來復，即近陽火，而生育法身；當活午時到，離中，一陰來姤，即退陰符，而溫養法身，乃至法身成就，十月氣足，脫出聖胎則仙矣。

〇八一 內外藥物

「內藥」者，一己所有，「外藥」者，「他家」所出，一己所有者，「靈汞」是也。他家所出者，「真鉛」是也。蓋「靈汞」者，「姤女」也，爲妻主內；「真鉛」者，「嬰兒」也，爲夫主外。「靈汞」雖爲天寶，其性好動，見火則飛，不得「真鉛」制之，則必遊行無踪。如世間女子無夫，久必失節。故用「真鉛」制「真汞」。以其鉛屬他，汞屬我，故有內外之名，人我之別，丹經所謂七返者，即返此真汞之本性。所謂九還者，即還此真鉛之本性；至於他家之稱，非人我他家之說。

〇八二 大小還丹

○八 以至虛極靜篤，自下起元，自無而有，自微而著，十月胎全，瓜熟蒂落，脫出法身，是曰大丹。

○八三 前後爐鼎

「先天一氣，自虛無中來」，自然結爲至寶。此寶一結，復入於虛無鼎爐，運動天然真火，無質生質，無形生形，神全體就，脫出聖胎，並虛無爐鼎亦無用矣。

○八四 彼家我家

「此般至寶家家有，自是愚人識不全。」後人不知古人秘諦。或猜爲女子，流於閨丹之術，忍心污行。夫丹經凡言彼我者，以陰陽言。凡言顛倒者，以招攝言。凡言龍虎者，以性情言。彼世間孽根罪人，未明聖賢大道，以女子爲他家。噫，家家有之，而非自家所有者，蓋其「用之不可見」也。

○八五 元關一竅

經云：「道法三千六百門，人人各執一苗根，要知些子元關竅，不在三千六百門。」後世學人，不遇真師，或認黃庭，或認丹田、關元、氣海，凡此等類，皆非「元關一竅」。

夫元關者，無形無象，豈有定位？不色不空，焉有方所？若以方所，定位目之，則爲有象有形之物，即不得名爲元關矣。蓋此竅不着於幻身，亦不離乎幻身，不着幻身者，非一切有形之物，不離乎幻身者，非可於身外求也。

今爲抉破，恍兮惚兮，杳兮冥兮，其中有眞人居焉，名曰谷神。安爐之鼎在此，採藥煉烹在此，結丹在此，脫丹在此，無爲在此，始終用功在此，但此竅在四大不着之處，在寂寥虛無之境。

○八六 天罡消息

天罡者，乃北斗第七星，一名搖光，推四時，生萬物，運氣之樞紐，爲列宿之領袖。罡星所坐者凶，所指者吉。因其不指於我，而指於他，指於他則生氣在他，殺氣在我，殺之不已，則我之性命傾矣。欲求他家不死方者，乃求取罡星所指之生氣耳。取氣之法，罡星坐他家，則生氣在我家。移罡之法，只要將他脚根一扭，即便翻身回顧，歸家認祖，不着於聲色，不落於空寂，不是自己有，不是身外求，世人遇而不識，每每當面錯過，此事爲天下希有之事，得之者生死自主，性命自由，「君子得之固窮，小人得之輕命」，悟之者立躋聖地。

〇八七 生殺刑德

「四大一身皆屬陰，不知何物是陽精」者是也。但一身雖陰，若未交後天，猶是先天用事時，不能爲害。大智者於此防危慮險，固濟真陽，使不爲後天陰氣所侵，則直超彼岸。至於先天潛藏，後天用事，陰氣俱發，則通身是病。

〇八八 有爲無爲

後人不知有作是何說，或運轉河車，或調呼吸之氣，或煉交感之精，不知無爲是何說，或守黃庭，或守臍下，或止念，或忘形，雖用心不一，而着空則同。

夫着空執相，皆是在臭皮囊上作活計。殊不知大道，不着於空，不執其相，有不空不色者在乎？所謂有作者，非強作強爲。蓋人自先天埋藏，性命不固。

有爲者，欲還其所已去，返其所本有，此係竊陰陽，奪造化，轉生殺之道，所謂無爲者，非枯木寒灰之謂。

〇八九 子午卯酉

「不必天邊尋子午，身中自有一陽生。」蓋一陽生爲子，一陰生

爲午，陽與陰合爲卯，陰與陽合爲酉，故當陽氣方生，急須進陽，不可使陽消耗，故曰子時進陽火。

當陰氣方生，急須退陰，不可縱陰氣增長，故曰午時退陰符。後天有形象之陰陽，不能復我先天至陽之氣。

蓋陽生者：非腎之動，陰生者，非神之昏，非精之發，亦非色香聲味觸法，乃乾下藏巽，先天中忽來後天之謂。

○九〇 生死有無

人自有生以來，內藏先天精氣神以養法身，外得後天精氣以長幻身；及至二八之年，後天用事，先天退位，順行造化，陽氣漸消，陰氣漸長，而生死之根於此立矣。自後陰氣旺而陽氣衰，正不勝邪，一日之間，千生萬死，忽而陽氣盡矣。（松仙曰：千生萬死，即千念萬念。）

至於嬰兒孩提，猶未交於後天而夭者，是先天不足，陽氣不生，日久自散耳。這個生死門，不在百脈三田，而在四大不着太虛空谷之中，明明朗朗，現現成成；但人不肯下心，爲世事所擾，爲恩愛所牽，爲財色所迷。以故當面不識，遇寶空過。（松仙曰：「識神」將「元神」耗盡則死）

○九一 先後坎離

先天造化，無形無象，不着於有，不落於無。因先天乾坤，變爲後天坎離。離者，離也，離去其陽也；坎者，坎陷其真也。或以男女爲坎離，大錯大錯；但人自交後天，順行造化，假者用事，真者潛藏，先天爲後天所蔽，不能自出，以故有生有死，不能長生而不死；惟大修行人，於後天中返先天，於常道中行仙道。古仙云：『一點陽精，秘在形山不在心腎，而在乎「元關一竅」。』

○九二 內外侶伴

或無侶伴，一己孤陰，動必有凶。修真者，始終不可或離者也；但侶伴不一，有內侶伴，有外侶伴。外伴者，知音道友，乃生死相託，患難相扶，彼此資益，共修大道也。

內侶伴者，乃西南坤方不死之人，負剛烈之氣，具正直之體，抱果斷之才，掌生殺之權，內魔不得生，外魔不得侵，所以護性命運造化者。在神爲靈官，在宿爲天罡。故外之侶伴，或可以無，內之侶伴，決不可少。倘內伴侶一失，則性亂命搖，心迷神昏，但同心伴侶，人最難識，其本體無形無象，無聲無色，惡化則爲夜叉，善化則爲菩提，變化無端，隱顯不測，人皆當面錯過；因此日遠日疏，與我隔絕，若有知音者，忽然尋着，結爲同心，行住坐臥，須臾不離，更得外之侶伴，其相勸勉，還丹大丹，俱可成就，內侶伴所以成「法身」，

外侶伴所以護幻身也。（依：內伴侶者即所謂真意、黃婆、真土也）

○九三 盡心窮理

最要緊處，總在一氣，一氣總不外乎虛無。這個樞紐子，非色非空，非有非無，不可有心求，又不可無心得，難描難畫，難思難議。順之則生人物，逆之則成仙，性命於此寄，生死於此出，悟之者立躋聖地。窮透此理，方能行得此理。但此理有火候、有工程、有收放、道法兩用，性命雙修，方是無上一乘之道。世上學人，未盡人事，便想仙道，夫聖賢之學，其理精微，占卜難測，鬼神莫知，非一語半言，可以了悟。試觀世之一技一藝，亦必細心久學而後成，況此生死大事，豈能容易而知乎？

○九四 煉己築基

煉己築基，不是兩事，乃是一理。築基不在煉己之外，非煉己之

外再築基，築基已畢又煉已也。所謂煉已者，以用功言，（煉心也）所謂築基者，以固氣言，煉已純熟，還丹可望。

何謂煉已築基？已者，私欲也，有我也，有己也。基者實地也，根本也。夫人自有生以來，藏歷劫識神之陰，一點陽精，隱而不現，正不勝邪，邪蔽其正。（松仙曰：陽精即本性。即虛靈不昧之元神。）

懲忿窒慾，煉已也。心灰意冷，煉已也。忘情絕念，煉已也。不貪名利，不貪聲色，煉已也。

全身放下，物我皆空，築基也。虎兇不怕，威武不屈，築基也。

（松仙曰：劉悟元持論甚高，雖未直指真訣，然金丹之秘，固豁然在人心目中矣。縱不能尊爲仙經，亦修真之重要參考也。）

○九五 離家靜養

呂祖曰：尋常日用間，能刻刻隨事返照，不著一毫人我相，便是

隨地回光，此乃第一妙用。清晨能遣盡諸緣，靜坐一二時最妙，凡應事接物，只用返照法，工夫便不致一刻間斷，如此行之，三月兩月，天上諸真，必來印證矣。初坐工時，神氣散亂，若不謝絕人事，尋覓靜處，以避俗務之縈擾，必至朝勤夕惰，何時能得其玄奧乎？故曰：初用功之時，宜拋棄家務，以便專心勤修，若工夫造到玄微，則不妨兼理正務，以了俗願，是之謂回光活法。

○九六 陰陽

日月者，陰陽之氣也；水火者，陰陽之象也；男女者，陰陽之形也；無極而太極，無極○也。太極⊙也。兩儀☯陰陽分也。無名天地之始，○也。有名萬物之母，⊙也。

○九七 劉止庵夫子之理論與秘訣

無極與太極，即是一團炁。靜則爲陰，動則爲陽，不可以○爲無

極，◎爲太極也。人心向善，天牖其衷。（糊塗可變爲聰明）人心向惡，天奪其魄，（縱聰明一世，亦愚蠢一時。）心放任太過（過樂）宜收之，如天晴宜斂其光；心收之太過（愁悶）宜放之，如天陰宜放光明。

澄心者，洗心退藏也。心如止水，其神自清。

太上以虛無爲本，上下前後之間，其中有一虛無圈子，人能守此，呼吸自能深入丹田。

○九八 吃素原理

好食五味者，一腔邪魔，滿腹腥膻。夫神明好清，而臭味淆亂之；胎氣宜養，而臭味零落之；脾土傷則飲食難化，頽然老矣。何從返老還童乎？美五味之食，酒沒性靈多矣，何不食氣養神，食氣養胎乎？凡人多食肉類，使人患心臟病。多食油脂，易患肝臟病及胆石症。

在營養學上，油脂佔十分之一，肉類只宜佔十分之二，蔬菜與穀類，應佔十分之七，如此則身體健康無病。

○九九 駐顏法

神凝丹穴，意注規中，則周身之精神氣血，不向外走洩，此即所謂「守中」之法也。神逐於物，則精神外漏，言語多而損其氣，欲保命全形，則澄心寡慾，寧神靜慮，將精氣神凝結於丹田，使不外洩，自然可以駐顏。神聚則五行真氣，結成刀圭，自然身外有身。

一〇〇 劉止唐坐功

修金丹以立命，其秘要只是內守虛無耳？神室即虛無也。人能守虛無一炁，待其來而擒之，則性命在我，萬事畢矣。

一之爲物，子自有之，但要堅持勿失。子欲不死，必將此「一」藏歸於黃金室內，永遠不離，則大丹成矣。劉止唐先生之坐式：先跌

坐，兩手握固，放兩臍旁，口輕閉不緊，舌尖抵上腭。

坐功次序：一、空心（空心坎堂）要以目視心坎堂。二、輕叩齒三十六。三、又空心。四、漱津嚥津（經過四穴道至丹田）。五、空心。六、守中（即丹田）。要虛、定、靜，若有念頭，嚥津一口，坐時若有念頭，則棄之或置之不理宜靜極而微微用意，不可過於著意，所謂「著意頭頭錯，無爲又落空」。

部位名稱：一、硬喉管（即結喉）二、心坎堂（兩乳中間，即臍中穴）三、化食子（胸肋叉間，即鳩尾穴）四、氣罈子，五、「丹田」（即臍輪）從一部功夫至四部功夫，皆在此地。

照功：有長照短照。長照即開目視丹田，嚥津一口。短照即閉目視「丹田」，（不可分內外，分內外，便是著意）或「垂簾」視「丹田」亦可，行住坐臥，不離這個，即時時「守中」（丹田）遇事，無

事，常若無心（與凡人相反）

老子曰：「常有欲，以觀其竅」（丹田），「常無欲，以觀其妙」（妙境即靜極）目之所至，意亦至焉。

一〇一

守一法

仙家云：服丹守一，與天相畢，返精胎息，延壽無極。許多學道之士，不知守一之法，所謂守一者，乃守一事，或守一物，此名之曰守一。如此則精神集中，不致散失。道藏云：意行則神行，神行則炁散，神聚則可長生。此與佛家之禪宗，參一事或參一物也。

真善美出版社

CHEN SHAN MEI PUBLISHING CO.,

24 SHANGHAI ROAD, SEC. 1
TAIPEI, TAIWAN (FORMOSA)
REPUBLIC OF CHINA

中華民國台灣省
台北市上海路一段二十四號
郵政劃撥戶第一三二五二號

書名	新台幣	港幣	美金
全圖點穴秘訣（附治傷秘方）	六元	八角	一角五分
全圖易筋經（附八段錦）	六元	八角	一角五分
練氣行功秘訣內外篇	六元	八角	一角五分
呼吸健康法	六元	八角	一角五分
岡田式靜坐法	六元	八角	一角五分
全圖練軟硬功秘訣大全	十元	一元四角	二角五分
五遁隱身術（附人心觀破術）	十元	一元四角	二角五分
五大健康修練法	十元	一元四角	二角五分
張三丰武術匯宗	十四元	二元	三角五分
張三丰道術匯宗	十四元	二元	三角五分
靜坐三年	二十元	二元五角	五角
催眠術全書（內有療病催眠法）	二十四元	三元	六角
仙學集錦（附錄龔松仙百病驗方）	四十元	五元	一元
性命法訣明指（精裝）	八十元	十元	二元
古本伍柳仙宗全集（平裝）	八十元	十元	二元
古本伍柳仙宗全集（精裝）	一百元	十二元	二元五角

※備有詳細目錄，函索即寄，歡迎選購，並請介紹親友※

仙學集錦附錄之一

仙學參證資料

立法委員衛 生專程拜訪一百四十四歲的陳飛龍

彭祖八百歲，是自古以來人壽中的佳話，但後來人民不講究延年益壽之道；不要說八百歲的沒有，即一百歲的也不多；而「人生七十古來稀」更成為中國人對於人壽的標準尺度。我們很難聽到有一百歲的「上壽」者。可是，據重慶的回來者談說，在四川省境內竟有一位年達一百四十四歲的壽翁，現在還活生生地在地，真是中國的「人瑞」！

這位一百四十四歲的壽翁，還是一個非等閒人物，他的名字叫做陳元，後來投入軍界時，改名陳飛龍，很做過一番轟轟烈烈的事業。他是四川瀘縣人。生於前清嘉慶八年，到今年恰恰是一百四十四歲，這並不是虛構的。立法委員衛挺生先生，聽見中國有這樣一個「人瑞」，特地趕到瀘縣去拜訪他，見他雖已一百四十四歲的高壽，但身體還很健康，精神煥發，棕色的頭皮上發着亮光，眉鬚雪白，活像壁畫上的壽星老兒，待人接物之間，充滿了一種「和藹可親」的態度。

他有四個兒子，上面三個都先死了；（但也是六七十歲方撒手西歸的，不過在這位一百四十四歲的老人眼中看起來，算得是天亡。）現在僅第四子存在，今年也已八十六歲了。他幼年曾練習拳術內功，所以身體很結實，加之不吸煙，不喝酒，他頂恨吸煙喝酒的人，他雖

然這麼驚人的高齡，但他的眼力，耳朵，牙齒，都還很好。他壯年從軍，曾經過平苗蠻及中法等戰役，位至統帥，民國成立後，便解除兵柄，歸隱故鄉，一直至今。

衛挺生請問他的養生秘訣，他笑道：「並沒有特別的秘訣，我一生不吸煙，不喝酒，不嫖女人，不起壞心眼，作事完全本着我的良心，這就是我的秘訣。我壯年時曾經從軍多年，作官由統領到掛帥，在軍營中時，我練出的兵，使他們每個人都能明瞭自身的責任，要讀書，要寫字，要懂得節制，要愛護百姓，自身要積蓄；一旦不當兵了，還可歸家耕田經商，切不可流為盜賊。辭職以後，本着良心對人，我相信與我有同樣良心的人，天地神靈也必暗暗佑護他的。」他這一席話，不但是養生長壽的秘訣，並且也是一個軍官的典則啊！最近我聽

說蘇聯人發明長壽藥可使人活到一百至一百五十歲，在科學進步的今天，似乎長壽又不算什麼「奇蹟」了。

二百六十歲老人李雲間

民國廿九年，當中日抗戰時，松仙逃難至四川重慶，聞開縣有一老人，年二百六十歲，爲好奇心所驅使，約友人郭本道先生（中央大學哲學教授）前去拜訪，老人名李雲間，乃清朝中葉間人，曾參加洪楊戰役，老人年雖二百六十歲，但精神矍鑠，望之如七十歲許人，冬夏只穿一件夾衣服，據云李亦修道之士也。

活了一百六十九歲的人

冷靜、自制、恬淡、是長壽之主因。

根據麥錫菲路男爵女兒所寫之某傳記中所載：在大不列顛帝國之愛靈頓城曾住過一位壽星——亨利積健士（Henry Jenkins）其壽命竟達一百六十九歲，爲世界上罕有之奇蹟也。

定力之重要

本性能定，則物欲不染，精神不耗。昔張紫陽訪道二十年，面部毫無衰老之象。人問其故？答曰：吾能定心而已。定則靜，靜則安，金丹可待而致也。蓋定則精神不散，定則能靜，靜則生慧，而真氣乃存也。

吾人常見所繪之一切神像，如太上三清像，基督像，佛像，其頭部上皆繪有一光圈，道家名曰性光，乃指神聖之腦部，具有性體光明，普照大千；諸惡不能侵，諸魔不能犯，如太陽之普照世界，陰魔皆

潛形也。守一之士，精神常聚於上丹田，久之慧力大增，諸惡亦不敢近也。

精神爲生命之主宰——精神支配肉體

現在歐美心靈衛生學家稱：mind over body，說精神是支配身體的，身體容易休息，思想不容易休息。身體疲勞，只須睡眠即可休息，吾人每日之念頭不息，即精神整天整晚皆未休息也，在睡眠中做夢，即表示精神未休息也。因吾人之腦細胞，不但平時在運用，即睡眠時亦非常活動。美國名醫台維斯氏，致力於腦波之研究，置通電極之銀絲於人之額前腦後，機前有紀錄器，發現人之腦波活動，在初睡時腦波呈輕緩波動，在睡熟時呈高度之波動，因在做夢也。在醒時則呈最高速而緊張之波動。又稱精神集中，能恢復疲勞，道家與佛家之打坐

，皆使精神集中、精神空鬆也。精神不可消失，精神散失則死亡，所以要時時保持一個正念，不使心中發生雜念，因雜念容易耗散精神也。

道家云：「服丹守一，與天相畢，還精胎息，延壽無極」。守一者，乃守一事，或守一物，守一，即具精神集中，精神空鬆之妙用也。

老子曰：「不失其所者久，死而不亡者壽」。精神要有棲息之所；所以道家又示人身中有上、中、下三丹田。乃棲神之所，上丹田爲泥丸宮，在人之腦腔中間；中丹田名曰膻中，在胸部兩乳之中間，醫學上稱爲氣聚之海；下丹田在臍內一寸三分；臍下一寸三分，乃醫學上針灸圖穴之丹田，非道家棲神之丹田也。丹者乃神氣融合，圓滿之

意，神氣交合，則精神不外馳，不走洩。所以仙經云：「神馳精即洩」。又云：「太乙含真氣」，「太乙」者，指靈性也。神不走，則氣不散，氣不散；則長生。自致矣。

凡人每日忙於事物，精神耗散而不自知，因不知棲神之所也。

黃元吉仙師云：「動處煉性，靜處煉命」。動處煉性者，教人日應萬事，不著一切苦樂相，凝神於上丹田之腦部中，常應常靜。靜處煉命者，在打坐凝神時，注意於下丹田之臍輪中，使神息相依，則散亂昏沉自除。人之生命不外神與氣二者之維持，守一則神不散，學胎息則氣不走，壽命由我，可計日而待。悟真篇序云：「人能時時觀心，則妄念自消，圓明自見，不假功施，頓超彼岸，此乃至尊無上妙覺之道也」。觀心者，觀自在之本性也，妄念者，雜念也，本性寂靜，則物欲不能擾而真性常存也。陳泥丸真人說：「仙法無多旨，教人煉念頭，一毫如未淨，何處立根由」？柳華陽曰：「任他世事紛紛擾，堂上家尊鎮日安」。

佛家之禪宗，教人參話頭，或參任何一事物，使人精神集合於一念。因人完全無念，又落於頑空，不能悟性了道。釋迦云：不可蔽覺合塵；蔽覺者，朦蔽其本來之覺性，而被塵俗之事所合住也。

呂祖仙師云：「養氣忘言守，降心爲不爲」，乃降雜念之心，變爲清淨之心。又云：「真常須應物，應物要不迷，不迷性自住，性住氣自回」。黃帝經云：「道基於一」，一即不二之謂。所以要人「守一」也。

人生都在憂愁、煩惱、窮困、魔鬼地獄中過生活

在生老病死、求不得、愛別離、怨憎會、貧窮苦，八種中，任何人至少有五種。所以修士要具大無畏之精神，做一個決烈丈夫，乃能成仙作祖也。

黃帝子孫，應保衛倫理道德

中華民族，爲炎皇子孫，素以道德立國，考四千餘年來之歷史，在每一朝代，社會上道德觀念濃厚時，則國家興旺；道德觀念衰落時，則國家衰弱。在此世界大亂時期，吾人應保衛倫理道德，復興道德，爲人處世，應注重道義，勿存驕傲之心，勿以富貴而輕視平民，要合作互助，要救災濟貧，勿以強暴待人，常存同情之心，憐憫之念，民胞物與，胸無町畦。則道德自能復興，國家自能強盛，此予朝夕所馨香祈禱者也。

有道之士容貌若愚

老子曰：「良賈深藏若虛，聖人盛德，容貌若愚」。崔真人入藥鏡云：「先天炁，後天氣，得之者，常似醉」。白玉蟾曰：『藏教慵覽，道不在書，丹經懶讀，道之皮膚。至道之要，在乎清虛，何謂清虛？終日如愚，海枯石爛，我常如如』。蓋修禪宗，以心性之定力爲主，。對萬事萬物之一切苦樂相，皆湛然不著也。

釋迦云：「吾心如空，無所分別，捨離苦樂，吾心寂定」。以內心眞定，外表如痴，凡夫認爲有神經病者，誤也。

駐顏確有術，明星勝常人。

卅一日合衆社荷李活電：電影明星展者律查斯，雖年屆四十五，但望之竟如廿許女郎。據彼今日透露，其長保青春秘訣，乃爲寄宿戶外，約於一九四〇年開始，彼與其夫常在後園或露台宿，彼謂世界絕無其他美容品勝於新鮮空氣，此外彼不吸煙，不飲酒，最低限度每週玩網球兩次，選擇簡單食品，使用肥皂與清水洗面，彼於不攝影片時，絕不塗脂抹粉，僅用些少唇膏，及眉睫銳筆而已，且彼絕不喜悅美容所；抑尤有進者，婦女如欲長保青春，則勿使神經過敏而致忤怩不安，婦女須要注意養成對人施捨之天性。

動力不停，乃能長久

地球旋轉不停，故能長久。精神元炁不散，乃能長生，宇宙間之生物皆然。太虛是靜的，等於人之性靈。地球是動的，等於人之身體，戶樞之不蠹也。

煩惱恚怒憂愁之害

癌症、血壓高、胃病、神經衰弱，皆起於煩惱恚怒與憂愁。所以應事接物，不可迷於塵事，不可著一切事物之苦樂相。不可生煩惱心，蓋煩惱即漏之別名也。憂愁之害，等於發怒，故宜愉快、樂觀。悟真篇云：「煩惱無由更上心，」此之謂也。

每日精神最高峰，體溫升，精神好，道家「真陽」之說，極是！據研究了睡眠三十五年的芝加哥大學的加利文博士指出，早起和遲眠的人，與心理無關，只是每一個人的精神週期有異而已。我們入

睡時，體溫是較爲低落的，醒來後，如體溫很快地升回正常，你便是個早上精神旺盛的人；否則，要下午才能升回正常時，你便是個下午精神旺盛的人了！我們體溫升回正常，精神也升到高峰，任何人在這個時候，也可以支持高峰兩小時，這兩小時裏，工作效率最高，一般人以爲早睡的一定早起，這也是錯的，早起遲起，全是我們的生理上的分別。（節譯自世界讀物）一九六〇年十一月廿日。

道家言：「下丹田火熱，則能長壽可見」。與科學之原理並不牴牾也。

一九六一年五月十二日，茄加林在太空所見：宇宙天空爲深藍色，可見各物。地球稍呈藍色。當入軌道脫離地心之吸力時，呈無重量狀態，座椅及物件皆懸空浮起。人體手足，毫無重量，隨意飄動。此與道家飛昇之理，亦可互相參證。

雜市聲是無形殺人武器，根據一般醫學界人士稱：雜的市聲，是人類精神和健康的天字第一號敵人！它可能令人產生神經衰弱，失眠，易倦，精力減退，血壓高等，更可能使人類底性機能衰退。

假如你想神經健全，首先是要避免聲音的騷擾，遷到較寧靜的地區居住。中國道家之清靜無爲，打坐習靜，爲養生之妙訣。此與科學原理，又不謀而合也。

睡眠療病新法

睡眠能治百病，這是目前醫學界的最新發現。目前德國畢撒特斯葛敦附近已設立了一間睡眠醫院，這是世界上的第一間睡眠療養院。

這間醫院的窗門，不分晝夜的，全部關上，凡屬留醫的病人，一

律獲得安睡，故此它可以稱爲全世界最寧靜的醫院。

自從這所醫院開業以來，營業蒸蒸日上，現在已登記等候進院的病人，絡繹不絕，這些病人中，以患神經緊張和各種心理病者爲最多，這些病有人稱之爲「經理病」。

病人在院裡所接受的「睡眠」，和我們普通所指的睡眠不同，他們從進院日起，一直睡至出院日止，中間完全沒有睡醒的機會。因爲每一病人，如吃菜一般，醫生按時給他們分別注射輕微而溫和的睡眠促進劑，每次注射，可令他們酣睡六、七小時之久，大部份病人的睡眠期爲十天，如果症狀輕微，祇睡三天便足。

睡眠治病的原理：乃讓身體獲得充分休息，使各部器官，能自動增加對疾病的抵抗力。所以凡進院留醫的病人，除他的呼吸以外，一切皆由醫院服務，病人連吃東西也告停止，由護士把營養素按日注射

到體內，以爲支持。這種治療對病人的心理，也有幫助，因爲當病人出院的時候，祇當是睡醒一覺一般，根本沒有進過醫院的感覺。

關於睡眠治療的成功報告，紐約的醫生已予注視，有一部份用該法試驗治病成功的美國醫生，正計劃在美國設立一所同樣的醫院。

據說德國的斐爾醫生，最初發明睡眠治病之時，當地的醫生，對他攻擊得體無完膚，認爲他的學說膚淺不足置信。可是後來由於事實證明，經他用睡眠法治好的疾病日多，反對他的醫生，也漸漸改變初衷，承認睡眠的確具有治病價值，開始把自己認爲束手的病人，介紹到斐爾醫生的醫院去。

睡眠治療最成功的例證，爲一個德國少婦，她患了胃潰瘍，醫生們認爲除了割治之外，便沒有治愈的希望。但是那少婦怕開刀，乃向斐爾醫生求診。

經過診斷之後，斐爾認為「睡眠」能治好她的胃潰瘍，她在醫院施行了十天睡眠治療之後，跟着再接受十一天飲食調養和普通藥物治療之後，果然把她的胃潰瘍治好，無恙出院。據斐爾醫生報告說，因為連睡十天的結果，胃部獲得充份休息，從而產生多量的抗病能力，終於戰勝了她的頑疾。

到目前為止，使用睡眠治療方法，對於神經幹撕裂症，支氣管呼吸緊促、胃潰瘍、體力衰竭、失眠、神經衰弱及肥胖症等均奏奇效。但對老年人則例外，因為老人身體機能，經已衰退，不能希望藉睡眠休息，把它們重新培育，使之發生抗病能力了。

據斐爾醫生及他的助手表示：睡眠治療對於那些每晚非吃安眠藥不能入睡的失眠者，相信有絕大的幫助，可以希望減少他們少吃安眠藥的次數。

睡眠治療的方法，現已獲得迅速推廣，世界醫學界均承認其功能，不特對治療神經系統毛病有奇效，而且在有等國家，已發展到利用睡眠，幫助開刀後或火傷後，傷口的加速癒合方面去。

由此可見道家佛家之打坐入定，確能祛除許多的疾病，所以修道之士，應常常打坐習靜，堅信有先天性的治病效能。

一個有雷達腦子的人

（四十二年三月廿六日中央日報刊載）

一九四三年，荷蘭有個繪畫師彼得·赫各斯，因為腦筋突然發生故障，在垂死中昏昏迷迷地過了幾個星期，醒來之後，却發現他有了一種「奇異的能力」，一直到今天，他還不知道那是什麼緣故。

赫各斯已經像一架電報機那樣了，他的腦袋是一部心靈的X光機器；而他整個身體的組織，無異於一架「人體」的雷達設備。

他看過許多人的疾病，他的診斷在許多醫師看來，都認為「不可思議」地準確。他能偵查許多「不能解決的犯罪案件」，因此在整個歐洲出了名，他曾幫助蘇格蘭警場找回了失竊的最珍貴的英皇冕上的寶石。

在我見到赫各斯之前，我對他還是百分之一百地懷疑的。當我第一次見到他，我對這位瘦長而有點神經質的四十一歲的荷蘭人，他那種憐憫懂懂的态度，却能動搖任何人對他的見疑，却實在有些不解。

我即刻就試驗他，幾個星期後，我發現赫各斯不是巫師，也不是神仙，更不是魔術師。他工作時不用特別的工具，而他的精神也是有限的；跟常人一樣，他在經過幾個鐘頭的工作後，也會疲倦的。

他的技術很簡單，他只要得到一點屬於某人的東西——譬如一絡頭

髮，一張相片，甚至一個空的信封——就可以說出許多關於那個人的事情。

他摸到車的鑰匙就會說：「你的車子的駕駛盤歪了，弄緊它，不然你會出事的。」

去年冬天，巴黎的警察廳要求他解決一樁謀殺案子；那已經傷了那兒最高明的專家兩個月的腦筋了。赫各斯叫警察帶他到出事地點的暗淡的店屋裏去，他同時要了一張被害人的相片。

幾分鐘後，他站起來說：「你們不知道，但是這裏確實是謀殺案發生的地方。」接着他毫不猶豫地衝過幾個門，進了一個地窖，指出發現屍首的地方，在那兒他喊出兩個男人和一個女人的名字。

警察們大驚不已。「我們查對過，你說的完全是對的。」他們說，「我們可以來證明你說的其他的話，我們已經知道其中的一個男子

了。」

法國醫學院的專家把許多試驗的藥品給赫各斯看，他把粉末在手中研了一下，「這個吃了會死，這是有毒的……：……這沒有……：……你們知道你們已經用了這種藥殺死了許多老鼠了嗎？藥性太強烈了，用不到這麼強烈；但是現在你們是慢慢找到特別的方法了，你們最後的試驗並沒有使老鼠毒死，是嗎？」

專家們大大地驚奇了，他們說：「完全不錯。」

他還幫了工廠的忙：有一天，他被請到巴黎郊區的一家煤氣廠裏，他在那廠裏巡視了一週，突然停了下來，把手按在一架新裝好的機器上面，他說：「這架機器出了毛病……：……它根本就不能工作。」

經理和機械師嘲笑他說：「怪事！這是一架全新的機器，你怎麼這樣說？」

幾天之後，赫各斯接到了一個電話說：「我們已經試出來了，赫各斯先生，你是對的。」

在一九五一年初，赫各斯接受了蘇格蘭警場的拜訪。

「皇冠上的寶石被竊了，你能幫我們嗎？」

赫各斯就被飛機送到倫敦，他走到西教堂，有一個偵探跟了他同去。

他先蹲下來看加冕用的椅子，幾分鐘後，他喃喃地說：「五個人偷的……：……有幾個進來，另外的等在外面。」接着他寫下了兩組字和號碼，一個是他們用的車子的執照號碼，而那組字是「下湯姆斯街」，他還畫出那個地方的略圖。

他承認他以前不會來過英國，但是他的圖却由蘇格蘭警場對過沒有錯誤。他接着坐了汽車帶他們到一家店，「就是這家店，他們把寶

石賣給這兒，但是現在已經運到格拉斯哥了。」

在很短的時間內，這個疑案解決了，那犯人——四個蘇格蘭的國民黨員——被捕了，而第五個人被證明是一個與本案件無關的人，只是曾經停在門口與賊講了幾句話。

這些事究竟是怎麼解釋的呢？

赫各斯的很好的朋友威林斯，一個比利時的物理學家說：「這些事不完全是科學能解釋的，我們不妨這樣看，每個生物都有某種電流——或稱能量，我叫它是生物的磁性。事實上已經證明了人能夠將能量改變為電磁力，是的，赫各斯總先要觸到你或者你的東西之後，才能說出你的事。

「可能是這樣的，屬於某人的東西都會受過某人的能量，而從赫各斯的手指傳到他的意識裏，於是就發現了事實。

「有時也會弄錯了，因為那不是一個很清楚或連續的印象，而有時他說出奇怪的語言，連他自己也不懂……但是我們還不知道為什麼這種能力能出現，以及它是從那裏來的。」

不相信的話，你們可以問問蘇格蘭警場和法國、比利時、荷蘭和德國的警察，他們會告訴你的。

（松青譯自「雜誌文摘」三月號）

人死後須過七日才能火葬

根據醫學家及生物學家之研究，人死後其全身各部分器官，有的先死，有的後死，其程序和速度各不相同。腦十分鐘，耳朵一小時，心臟的肌肉二十分鐘，眼三十分鐘。手臂的肌肉四小時。血的成份十八小時後。骨的全部，需時三日，皮膚表裏皮膚須時五日。所以凡人死後，須過七日後，才能火葬，則其靈性及器官，才不受痛苦。

仙學集錦附錄之二

佛學名詞釋義

- 1 三界：（即宇宙）
- 2 一法：（即事物）
- 3 萬法：（即萬事萬物）
- 4 心性：或稱常住真心，真如覺性，法身、實相等。真心清淨本然，離諸名相，無有所方，體自覺、體自明，是自己本有之性靈。
- 5 能：（即主觀、主動）能者：乃表示本性之能見。
- 6 所：（即客觀、被動）所者：乃表示本性所見之物。

- 7 十方：（即東南西北、東南、東北、西南、西北、與上下是也。）（即宇宙之空間。）
- 8 三世：（即時間之過去、現在、將來。）
- 9 有爲法：（即宇宙間之萬事萬物。）
- 10 異見成憎，同想成愛。流愛爲種，納想爲胎。卵因想生；胎因情有。
- 11 菩薩：求大道大覺之人，又名大覺有情。
- 12 涅槃：又名滅。滅生死、滅煩惱。乃不生念，即無念無爲之意，又名圓寂。
- 13 解脫：離一切煩惱、苦惱之縛束，而得自在之義。又涅槃之別稱。禪定之別稱。
- 14 菩提：（即覺悟之義。乃覺煩惱之性爲空，不爲煩惱所轉者也。）

15 正覺：對一切事理之正確了解也。菩提心：爲求正覺之心。
16 不昧因果：（即了解因果，不爲因果所迷。）

17 煩惱：貪、欲、瞋、恚、愚、痴之諸惑，煩擾心身也。

18 照見：用智慧觀察。即了解明白之意。

19 般若：（即智慧）分三種：

一、凡以文字表現之事物理論，如大地山河，宇宙人物，名曰文字智慧。

二、凡能明白了解而知者，乃智慧之用也。名觀照智慧。

三、凡忘情絕慮，無分無別，無能無所，無是無非，即智慧之體。即人人本有真心之妙體。名實相智慧。

20 介爾之心：介爾者，謂剎那心無間相續，未曾斷絕，纔一剎那，三千具足？此即介爾之心也。（出佛學辭典，予不懂此意

。）

21 波羅密多：（即到彼岸，或到究竟之意。以吾人輪迴於生死苦海中
之此岸，到達不生不死之彼岸也。）

22 五蘊：（即色、受、想、行、識。）

色：即色相。凡山河大地，虛空萬有，種種形色之謂也。

受：即接受，心中接受之一切事物也。

想：即思想，因接受色相後而起種種之思想也。

行：即行爲，因思想後，而有種種之行爲也。

識：即分別，因起行後，而有種種之分別也。

23 八苦：乃人生之生、老、病、死、窮困苦、求不得、愛別離、怨憎會之八種苦也。

生活需要，錢財衣食缺乏，是窮困苦也。

功名富貴，聲色貨利，不遂所願，心起憂愁，是求不得苦也。
冤家聚會，逆境臨身，不如意事，偏現眼前，是怨憎會苦也。

與所愛人，或所愛物，遠別分離，心生憂惱，是愛別離苦也。

24 六根：（即眼、耳、鼻、舌、身、意。）又名六門，又名六入。又名六識。（六根發生作用名曰六識。）

25 六塵：色、聲、香、味、觸、法也。

26 六道輪迴：天上、人間、阿修羅。地獄、餓鬼、畜生。

27 四諦：（即苦寂滅道，諦即實也，）苦即生死苦果。寂是惑業苦因，滅即涅槃樂果，道即道品樂因。

28 六通：天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神足通、無漏通、此謂六通。凡得六通者，以道眼觀世間，可見六道中之一切苦厄及親人。

29 無明：痴暗也，因痴暗不明諸事物之原理，而起造作之行爲。無了解事理之明，即痴之異名也。

30 三千大千世界：即無數宇宙系也。

31 法界：（即一切衆生生行之本體也。）即萬事萬物之本體也。

32 色界：此指有形之物質也，眼看得見的，如身體、宮殿、國土等。

33 無色界：此界無一色，無一物質，眼所看不見者，即鬼神之界也。

34 欲界：指食欲，性欲，即物欲之心也。

35 十二因緣：（一）無明（即痴迷）（二）行（即妄動）（三）識（最初之一念）（四）名識（胎）（五）六入（眼、耳、

鼻、舌、身、意）（六）觸（與六塵相接）（七）受（感覺）（八）愛（即染）（九）取（即執着）（十）有（再種因）（十一）生（未來輪轉）（十二）死（完了）

36 坐禪：虛雲曰：平常日用皆在道行中。（黃元吉曰：大道在倫常日用間，聽視言動，行住坐臥皆是道）到處皆是道場，本來用不着禪堂，也不是坐才是禪的。坐禪即靜坐，跏趺坐時（雙盤或單盤）宜順其自然正坐，不可將腰作意挺直，否則火氣上升，過後會口臭，不思飲食。又不可縮腰垂頭，否則容易昏沉。

37 三身：法身，人之靈性也。報身，人之身體也。應身，千百億化身，有感斯應。

38 娑婆世界：即地球上之世界。

39 五濁惡世：劫濁、見濁、煩惱濁、衆生濁、命濁是也。

40 佛：問如何是佛？答即心是佛。心即是佛。諸佛與一切衆生，唯是一心，更無別法。無形無相，不屬有無，猶如虛空不可測度。

41 業：業爲造作之義。爲身、口、意、善、惡，無記之所作也。其善性、惡性必感苦樂之果，故謂之業因。在過去者爲宿業，現在者爲現業。

42 入定：凡打坐者，神志入定，不飲不食，無知無識，外貌已死，其實非死。虛雲和尚，普通入定之時，爲坐九日，大定之時，昔陳希夷祖師能坐四十九日不飲不食，其徒弟度輪禪師，能坐廿一日始醒。凡入定之人，不可擾醒之，自能復甦。若欲

其甦，但用小引磬向其耳際輕敲即醒。

昔鐵拐李仙入定一月餘未甦醒還陽，家人以爲死去，將其火葬，等到李仙之靈魂回家時，已無身體寄活，其魂見路旁有一拐脚教化子，病將要死去，乃投入該教化子之體中，甦後已爲一教化子矣。

43 眞死假死之別：凡人眞死，其肢體堅硬，假死者其肢體柔軟，可以屈伸。仙家之「屍解」，多假死也。

44 釋迦言：必須捨除「我」與「我相」方爲眞正解脫，我心如空，無所分別。跌坐目不瞬動，心不恐怖。坐到四十八日，當十二月七日間，諸惡魔衆，橫來侵擾，現大威力，降伏魔軍，世界震動，放大光明，而成大道。（三丰祖師云，金液大返之時，識神作祟，鬼哭神號之境）棄捨苦樂，內心寂

定，離於生老、病、死、之患，得成正覺。

45 達摩九年面壁，聽床下蟻鬥如雷。此乃聽覺已返虛極靜篤之境界，眞性清寧已至極點之故也。

46 永嘉禪師語錄：寂寂惺惺是，寂寂昏沉非。惺惺寂寂是，惺惺散亂非。因爲「寂寂」是定，「惺惺」是慧。「惺惺」是指定中不昏沉。昏沉即斷滅，比散亂更壞，散亂不過妄念紛起而已，所以昏沉時不可打坐。

47 惺惺：音星，悟也、靜也、不昧也。靜中不昧曰惺。惺星夜明，故從星。呂祖曰：「神息相依，則散亂昏沉自除。」

48 除煩惱障：釋迦曰：是故至人，先除我相，我相若空，彼何從障？老子曰：「後其身而身先，外其身而身存，非以其無私耶？故能成其私。」此乃不着有我之相，則自然性體眞空矣。

地藏菩薩新偈語

凡人要明白三世佛是什麼？應觀宇宙之萬事萬物，一切都由心造。明瞭了，則孽障本來是空的，明白了則還須還宿債，（了即孽障本來空，未了還須還宿債）凡處心做善事，想圖謀福報者，雖善不賞，凡無心爲惡，乃過失之誤，雖惡不罰。

大慈大悲之解釋

大慈乃無緣之慈，無布施之我（無我相）無布施之物（無法相）無受布施之人（無人相）。

大悲乃同體之悲，即同情心，如人墮水，而極力救之。

識之解釋

眼、耳、鼻、舌、身、意，稱爲六識。意識爲分別名相。

第七識名阿陀那識，又名末那識，即著我之意。如我見、我聞、我知、我覺、凡事均存着有一個我，此與意識不同之點也。第八識爲阿賴耶識，含藏一切諸法之種子，一切有爲法之根本，與藏意同。又雖在生死亦不失沒，故名無沒。直言之，即人之記憶也。

第九識名菴摩羅識，又名無垢識，或清靜識，或所謂「眞如」，即眞心也。道家名之曰「天心」，凡人虛極靜篤，乃能見「天心」。即人之本性，或人之靈性，常人稱之曰心。心者，思慮了解謂之心，視之不見，聽之不聞，主宰身體一切生活之動作，及應付一切事物之主人翁也。非肉體維持血液循環之心臟也。老子云：「後其身而身先，外其身而身存，非以其無私耶，故能成其私」。此乃除七識不著「我相」之妙法也。

釋迦云：欲解脫苦惱，（指精神上之一切煩惱，七情及事物上之牽纏）必須除去「我」與「我相」，方爲眞解脫。

老子生於紀元前五百三十一年。釋迦生於紀元前四百八十三年，老子大釋迦四十八歲。

佛教咒語譯意

邢肅芝教授譯

淨口咒：修利（指業）修利（業）摩訶修利（大業）修修利（淨業）
娑婆訶（加持）（乃消除身、口、意之三種業，示人修行打坐時，須平心靜氣）

淨身咒：修哆利（身業）修哆利，修摩利（清靜）娑婆訶。

往生淨土神咒：南無阿彌多婆夜，（皈依阿彌陀佛）

哆他伽多夜，（光明）哆地夜他，（蓮花座）

阿彌利都婆毘，（阿彌陀佛坐在上面）

阿彌利哆，（阿彌陀佛手印）悉耽婆毘（壇場）

阿彌利哆，（阿彌陀佛手印）毘迦蘭帝，（蓮花開）

阿彌利多，毘迦蘭多（蓮花）伽彌膩，（接引）

伽伽那，（往生）枳多迦逮，（極樂）娑婆訶，（加持）

夢授眞經：南無觀世音菩薩，南無佛（皈依佛）南無法，南無僧，與佛有因，與佛有緣，佛法相因，常樂我淨，朝念觀世音，暮念觀世音，念念從心起，念佛不離心，天羅神，地羅神，人離難，難離身，一切災殃化爲塵，南無（皈依）摩訶（大）般若（智慧）波羅密。（到彼岸）

摩訶（大）般若（智慧）波羅蜜多（到彼岸）心經

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，（即觀察到空性，空性即眞如，亦即本性，凡一切能見着，或不能見着的事物，皆有空性。）

照見五蘊皆空，（五蘊即色受想行識）度一切苦厄。

舍利子（釋迦之徒弟）色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。

受想行識，亦復如是。舍利子，是諸法空相，（諸法，爲宇宙與宇宙之外者，指萬事萬物之空相，）不生不滅，不垢不淨，不增不減（指本性之不生不滅，「在聖不增，在凡不減」）是故空中無色，無受想行識。

無眼、耳、鼻、舌、身、意，（此指精神上的）無色、聲、香、味、觸法（物質上的。）

無眼界。（指無執着，因凡夫對萬事萬物，皆有執着，執着者，認真也）

乃至無意識界，無無明（無明即煩惱）亦無無明盡，（斷盡煩惱，乃能成佛）。

乃至無老死，（因不生不滅，故無老死）亦無老死盡。

無苦集滅道，無智亦無得，以無得故，菩提薩埵。（即菩薩）

依般若波羅蜜多故，（依智慧澈底的究竟）心無罣礙。

無罣礙，故無有恐怖，遠離顛倒夢想（離開大妄想及雜念）。

究竟涅槃，（涅槃者，無念也）三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提，（得到無上正等正覺）故若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等（不可比擬的）咒，能除一切苦厄，眞實不虛，故說般若波羅蜜多咒；即說咒曰：揭諦（空呀）揭

諦（空呀）波羅揭諦（大空呀，究竟空呀）

波羅僧揭諦，（無可比之空）菩提薩婆訶。（證到菩提，即佛之涅槃，涅槃者，無念也。）

準提咒：南無薩哆喃。（皈依薩多喃菩薩）

三藐三菩陀。（無上菩提，菩提者，正覺也。）

俱胝喃。（百千萬億）

恒姪他。（讀如“TAR YA DA”乃加持之意，即請保護。

）唵。（召請之聲）

折隸主隸。（多種變化神）

準提娑婆訶。（準提菩薩保佑）

六字大明：唵。（即總持）嘛呢（白色）叭迷（蓮花）吽（種子、吽

、咩、同音）

綠度母咒：（一）亦稱之爲救度母，乃觀世音菩薩之化身）

唵，（召請）打咧，（度母之名）堆打咧，（度母救）

都咧，（消一切災難）梳吁。（加持，即保佑）

綠度母咒：（廿一）此乃二十一度母咒。

唵打咧，堆打咧，都咧，沙你娃，（供養度母，讀如 Sa li
wa）

阿你他。（壇場，讀如 A li tar）

舌地舌地。（成就，讀音如 Sa ti Sa ti）

姑勞。（皈依，讀如姑魯）梳吁（保佑，讀如沙 Har）

秘宗咒：唵、哪、吽、（唵者，身也。哪者，口也。吽者，意也。即身、口、意、三業）

註：唵，即總持。乃解脫六道輪迴之聲。

唵、嘛、呢、叭、咪、吽，此六字乃消除六道輪迴之罪孽。

白衣觀世音咒：南無（皈依）大慈大悲，廣大靈感，白衣觀世音菩薩，南無佛，南無法，南無僧，南無大慈大悲，救苦救難，觀世音菩薩，怛姪他，（保佑，讀如 DA, YA

TAR）

唵，（召請之聲）伽伽（白色，讀如 GAR NAR）法多（聖尊）伽伽法多，伽荷（道場）法多（聖尊）伽迦（諸天）法多（神聖）伽伽法多。

娑訶。（總護持，即所有神聖保佑）

大悲咒陀羅尼（即總持之意）

南無喝囉怛那多囉夜耶，（皈依千手千眼觀世音菩薩）。南無阿唎耶，（皈依大悲壇場）。婆盧羯帝，（壇場中心蓮花座）。爍鉢囉耶，（壇場兩邊門）。菩提薩埵婆耶，（守大門兩邊的菩薩）。摩訶薩埵婆耶，（大菩薩）。摩訶迦盧尼迦耶，（大鵬金翅鳥菩薩）。

唵，（召請）薩皤囉罰曳，（請加持，加被，乃保佑之意）。南無悉吉嚩（菩薩之名）由下唵字起，爲八種供養。卽花、燭、燈、塗、（香料）菓、樂、及兩種甘露。以後爲諸菩薩之名稱。及講空心及自性、本性之理。因字體異常，咒詞太多，故不錄。

肅芝兄云：凡唵咒時：

○須觀十一面觀世音相，及聞咒聲。以無念無欲之心誦之

，方能靈驗。因無念無欲之心，卽真如本性也。

②唵咒之用，乃將散亂之心，使之歸一。

③觀相亦是使心歸一，使心定。

④心能禪定，唵咒始靈驗，方有神通，可見禪定之重要。因凡夫不能禪定也。

⑤凡得到上乘禪定者，能知過去未來事。身輕，有神通，能變化，來去無礙，此乃初步之境界，尙非解脫而成大道。

⑥涅槃，卽寂靜，卽無念，在涅槃之前，三業已均無。

邢肅芝教授，乃余之好友，在西藏十二年，得佛學博士學位，精通藏文及梵文，英文亦精通，中文很好，余在1958年，客居美國舊金山時，常與我談論佛學及道教問題，特譯此咒一篇，以永紀念。

松仙曰：佛家之咒語，與道家之請神咒語，及基督教之禱告，意義相同，均是以自己之誠心祈禱，所以能得到效果。因宇宙間之靈，與吾人心中靈性，有互相感應之力。如廣播電台發出電波，各電台均能收着也。若人之靈性，修養到與宇宙之靈相通，則能知宇宙之變化，及未來之事物。道家云：「目視萬里，耳聞九天，默悟生前根本，預知未來休咎。大地山河，如在掌中」。此與佛家六通之說，完全相同。

仙學集錦附錄之三

龔松仙經驗良方

(1) 喉蛾特效方：凡急性扁桃腺炎，（俗名單雙喉蛾）咽喉腫痛，水漿不下，呼吸不舒，急將兩手膊，以手勒四十五次，趕血於大姆指，取扎髮繩扎住，用針刺在少商穴。穴在兩手大指內外甲縫之中，不上不下即是處，刺破出血，立愈。男左手，女右手，重者兩手齊刺，此百發百中，救急第一方也。

針小商穴後，即用下列喉症散吹喉內，硼砂二錢，焰硝三錢，蟾酥五分，梅花冰片三分，牛黃三分，人指甲一錢，瓦上焙黃共研細末，收貯磁瓶內備用。

(2) 口瘡特效方：治口舌糜爛，各種口瘡，經時不愈。飛青黛三錢，玄明粉五錢，硼砂五錢，明硃砂一錢，梅花冰片五分共研細末，每日早晚漱口後，將此藥搽口腔之破潰處或舌上。

(3) 走馬牙疳奇效方：此症西醫名曰水癌，多患於小兒麻疹之後，俗名走馬疳，患處起初爲牙齦稍破，繼則穿腮蝕唇，臭爛難堪，此病非常危險。考中西醫藥學，皆無辦法，爲小兒科中之一重大症候，數日卽能斃命。余祖傳此方，屢治屢痊，方用生桐油一杯，用新毛筆一枝，蕉桐油頻搽牙根之潰爛處，搽時令小兒斜坐，將口張開，使毒涎之水頻頻流出，（切勿使所流之涎水吞入，務使流出，）早晨中午晚間，各搽二三小時，休息後仍再照上法搽之。內服下列方藥：蘆薈二錢，燕夷二錢，黃連三錢，胡黃連三錢，黃芩三錢，雄黃一錢，口臭者加煨石膏三錢，大黃二錢，水食前煎服。

(4) 湯火傷特效方：凡被湯火泡傷，皮膚灼熱疼痛，即用此方，能立刻止痛，數日可痊。胡椒爲辣性，搽上反清涼止痛，其理誠不可解。白胡椒研極細末五錢，黃丹一兩，右二味用麻油調和（橄欖油亦可）以毛筆搽患處，早晚一次。如湯火傷後，已過七日，即不用胡椒，只用黃丹調麻油搽。

(5) 背花特效方：此病發生於背部，臭爛腫痛，其患處有如大碗，西藥名曰蜂窩熾炎。方用日常所食之青辣椒，搗爛如泥，用冷水調和，用毛筆早晚搽患處，立見腫消，炎退痛止，數日即愈。如無青辣椒之時，則取乾者研成末，用水調搽亦効。

(6) 瘋癲病奇効方：松仙曰：癲與癇之病症不同，癲者即瘋癲之謂也，病者精神失常，不認親疏，喜笑怒罵，瘋癲亂爲，此即癲也。癇者，即俗名羊癇瘋，發則忽然倒地，抽筋不知人事，起痰延壅盛

；醒而則如常人，兩者之治法各異，方列後。

(7) 癇症特效方：熊膽二錢，牛黃二錢，甘草三錢，川烏五錢，全蝎五錢，皂角三錢，半夏五錢，僵蠶五錢，南星三錢，鐵銹六錢，九節菖蒲五錢，白礬二錢，蜈蚣一錢，雄精五錢，白附子三錢，各藥混和研末，薑汁爲丸，如梧桐子大，硃砂爲衣，飯後服十五粒日服三次。松仙曰：礬鬱丸治癇病有特效。方用白礬一兩，鬱金二兩，二味爲細末，米糊爲末，如菰豆大，每服一錢，飯前吞服，每日服之，服後吐痰涎而愈。

治療瘋癲秘方 李盈達

近閱新生報第四版右下角刊「人間何多不幸事，左營亦發現瘋婦」一文，對瘋婦陳青蓮所過之非人生活，實令人不忍卒讀。在無限同情之餘，偶憶及我在童年時，我家北隣有少女名吳妹者，亦係精神錯

亂，且瘋癲有年，後經其家人不知從何覓來丹方一服，使其食用後，竟一服全癒，永不再發。與病前無異，且花費不多，費事亦不大，實合乎經濟實惠之原則。

自民廿九年春，我應徵入伍後，即隨軍轉戰南北，過去在大陸，亦嘗遇瘋癲者多人，我乃將其醫治之法分別授其家人，凡經其如法泡製而使其服之者，亦均告全癒，我至今亦引爲快慰。所憾者，自來臺後，因尚未遇瘋人，致未克一試，寶島氣候與大陸不同，不知能効驗否？今姑以試試看之心情，並本「人飢已飢，人溺已溺」之旨，將其醫治之法，筆之於後，能否受益於瘋患同胞，雖未可逆料，亦聊盡我力，求心之安而已。

其醫治之法，即以漆匠所貼用之金葉子（亦即城隍菩薩裱貼金身之物，凡金箔或文具店內均有出售）十張，置於豬肚內，將肚子縫好

，加水兩碗，用文火（小火）煮熟，但忌放油鹽糖或他物，使瘋人連湯帶肚一齊食下，不遺餘瀝，則立效。凡病輕者一服，稍重者兩服，至重者三服爲度。（一日服一回）。誠有「不可思議」之妙；唯使瘋者服食時，則頗感棘手，蓋瘋者乃失去理智，不可理喻之人，目觀此物，十之七八，皆不喜就食，最後手段，唯有出諸威逼或飢餓。如威逼不就，則繼之以適當之飢餓，以提高其食慾，則必「飢不擇食」，俯首就範，然亦不可過份飢餓，因恐有傷陰陽矣。

（8）瘋狗咬傷方：治瘋狗咬傷，發作欲死，連服三劑即好，未發作亦可預防，此病西醫名狂犬病，又名恐水病，因其發作時，見水即恐懼也。中醫之診斷，凡被狗咬者用黃豆七粒，令患者嚼之，如不覺腥，即是已經中毒。又在病發作時，用蒲扇向病人扇之，病人畏風，即是已經發作。方用：台黨三錢，白茯苓三錢，薄荷葉三錢，川芎

二錢，甘草二錢，羌活二錢，獨活二錢，枳殼二錢，柴胡二錢，前胡二錢，生地榆一兩，鮮柴竹根一大握同煎服。

(9) 臟毒一煎散：臟毒生於大小便之間，或肛門兩旁，腫硬作痛，服之即愈。

當歸尾二錢，炮山甲打碎二錢，甘草二錢，桃仁泥二錢，天丁刺二錢，川黃連一錢，炒枳殼一錢，花檳榔一錢，天花粉一錢，烏藥一錢，赤芍一錢。白芷一錢，生地黃二錢，好大黃三錢，紅花五分，玄明粉三錢，水一碗，浸一夜，次早煎服。空心服之。

(10) 治小腸疝氣方：乃小腹部之小腸下墜，西藥名嚇尼亞。黃耆三錢，海藻三錢，廣木香一錢，木通三錢，升麻二錢，小茴香炒三錢，州棟子打碎炒三錢，昆布三錢，吳萸鹽水炒二錢五分，青皮一錢半，枳實二錢，桂元核五枚打碎，荔枝核五枚打碎，右藥十三味，水

煎服，連服三次。

(11) 治陰毛生虱方：百部一兩切片，酒四兩，浸一夜次日煎汁。用法：將陰毛剃去，將此藥汁塗上，又治頭虱方用白醋擦髮頭內。

(12) 治耳痔法：耳痔如菌，生於耳內，不須開刀割除，只用銅店銼銅剩餘之細末，撒耳內即好。

(13) 治瘡面膿血凝結：紗布不能揭下，撕之則痛，方用麻油，或橄欖油於頭天浸棉花敷患處，次日可自然揭去。毫無痛苦，此方能減少外科換藥之痛苦。

(14) 治蝨蟲特效方：一名帶蟲，長者丈餘，西藥用綿馬根，有中毒之虞，此方藥性平和，不論何種帶蟲，服之皆効。

沒藥一兩研末，和粥食之（或沒藥一兩，分二次服）則蝨蟲之頭身尾皆下，此藥性質和平，可連服二三次。

(15) 三七治胃病特效：凡患胃痛，諸藥不効，用三七研細末，每日早晚飯前，用溫開水吞服五分，旬日即好。又方：用三七壹錢，打碎，同猪肉四兩炖食，每日食一次甚効。

(16) 補內分泌方：凡人腎虛陽萎，皆由荷爾蒙之內分泌缺乏。用雄雞一隻約重二斤多，烏龜一個，同炖食，同湯飲之。常食之，補益甚大。

(17) 治黃疸病方：眼睛呈黃色，週身皮色黃者是。用蛤蜊（即河中之黑色蛤蜊）四十個，煎水當茶飲，連服五日即好，黃疸病乃膽囊發炎，此方能消其炎故也。

(18) 手臂疼痛發冷，不能擡舉，骨格縮小，左脈沉遲，右脈不見，友人謝滌庸大夫，令服陽和湯百劑而全愈。陽和湯方：

熟地黃壹兩，真鹿角膠三錢，上肉桂，甘草，各一錢，包薑，麻

黃各五分，水煎服，服後飲好酒一杯，謹戒房事，無論冬夏皆宜。

(19) 治乳癰方：乳房腫痛發炎，用蜈蚣拾條，金銀花二兩，水四飯碗，煎至二碗服之，連服三、四次，此方治肺癌亦効。

(20) 治哮喘方：即枝氣管喘息症，每於夜間發喘，呼吸迫促，一、蛤蚧一對，母雞一隻（約貳斤）同炖食，不可放鹽，連湯食之，三四次即好。二、桂圓肉二十粒，雞蛋二枚，同炖食亦効。

(21) 治晚間發熱，盜汗，失眠，面色黃瘦，此爲蛋白質缺乏症，每日用雞蛋一枚，連殼煮熟後，去殼食之，旬日即好。

(22) 治風疹方：皮膚發癢，抓之成塊者是，此爲消化不良之病，起時飲白蘭地酒一小杯即好。再服瀉鹽三錢，用溫開水一杯化服，食前服之。又一人患此病八年，諸藥無効，用下列藥方治好。金銀花三錢，連翹三錢，炒荊芥一錢，生莠子一錢五分，炒防風一錢五分，

地膚子一錢五分，白芷一錢，紫草茸二錢，茯苓皮四錢，以米四錢，通草一錢五分，甘草八分，水煎服連服三劑。又方，風疹初起，用蒲公英五錢，桂圓肉二十個，煎水飲之，二日即好。

(23) 歌唱良方：金釵石斛二錢，鳳凰衣（即雞蛋內之白皮）一錢，川貝母一錢，西洋米參二錢，水煎服，治唱歌唱戲，喉音不高爽，服之良効。

(24) 安眠寧神湯：治失眠症，生地黃五錢，麥冬（去心）五錢，五味子七粒，燈心一錢，水煎，於晚飯前服之。

(25) 伏苓治腳腫奇効：一婦人產後腿腳浮腫，中西醫罔効，用白伏苓二兩煎水服，連服三四次即好。凡產後食鷄，須兼飲糯米甜酒，以助消化，否則常有食鷄患腳腫者。

(26) 結核性睪丸炎：食乳白魚肝油有効。

(27) 臺灣瘧疾，爲潛伏性者多，患者多不發寒熱，醫家須注意之。

①一人患坐骨神經痛，左腿走路呈跛形，百藥罔効，後驗其血，爲瘧疾原蟲，注射治瘧針藥，數針而痊，拜耳撲瘧母星，兼注射〇、三洒爾佛散。

②一人患腰痛，腰不能伸，已成佝僂形，諸治不効，後驗其血，爲瘧疾原蟲，注射治瘧針，卅多針而好。

③一人背上生長一疱，諸醫不識爲何病，後驗血爲瘧疾原蟲，診斷其爲瘧原蟲聚於該處，故呈腫形，後注射瘧疾針而好。

因臺灣之瘧疾，每感染後，多不發寒熱，其瘧疾原蟲，多聚於身體各部，而成各種奇症，因瘧疾發寒熱，則其瘧蟲

已解散也。

(28) 治蛇咬方：用雞蛋破一孔，對傷口按住少刻，蛋色內即變黑，黑則又換，以蛋色不變爲止，（要雞蛋不要鴨蛋）有人被蛇咬傷，即刻腫大異常，當將腫處兩頭用頭髮捆緊，使毒氣不致散開，照此方治之立愈，至穩至便，百發百中之方也。

(29) 治薑片虫特效方：知母爾 *Thymol* 水溶化內服，份量依照小兒年齡酌用，服四五次即好。

(30) 治遺精方：靜脈注射溴化鈣有良効。(2% Calcium Bromide 20c.c.)

(31) 治久咳方：友人周君之令媛，年八歲，患咳嗽半年，中西醫藥罔効，後注射拜耳託拿福賜芬 *Tonophosphan* 一盒而全好。

(32) 某君視力減退，心怔忡，注射維他命B，三月而愈。

(33) 蛀齒疼痛發炎：應請牙醫師治療，若一時不能就醫，用嗎啡搽痛處即止，拔牙時搽之亦不疼痛。

(34) 每月注射美國出品之 *Prosidin* 一針能使白髮轉黑，視力強好。

(35) 背痛關節痛，服「加當」奇効：一人患背痛及左脇痛、脈緩、服羌活陽不効，服加當 *Gardon* 一片，出汗即好。

(36) 治疗瘡奇効方：查看患者背上，現有紅點處，用針挑破出血，再將豬肥肉切片，貼疔瘡上即好。以生黃豆令患者嚼食之，如無豆腥之味，即是疔瘡。

(37) 治油蟲（又名蟬螂）方：室內常發現油蟲，蛀衣爲害不淺，用硼酸粉 *Acid Boric* 一兩，拌白糖二兩，置盤中，待其食之即絕。

(38) 固齒明目方：每晨初起，解小便時，將齒咬緊，同時閉目

解小便，能保牙齒堅固，視力不減退。

(39) 治出汗方：醒時出汗名自汗，或服發汗藥過多出汗，用食醋四兩，和溫水一臉盆，用以洗澡即好，功能收斂而奏止汗之効也。睡着出汗名盜汗，此病屬陰虛，身體虛弱或患肺結核，除治療外，宜用下方以止汗，方用煨牡蠣四兩研末，小麥四兩，共煮水一盆，然後加醋四兩，用以洗澡，止汗良効。

(40) 注意經後排卵期。一週內爲受孕之時，人類之不能自由控制受孕或避孕，乃因人類排卵期之未曾確定，近年來美國學者湯卜肯，查出人類在排卵時體溫有顯著之變化，當排卵時，體溫由最低而驟昇；同時克賴富頓又以特製之體溫計，查出經期中子宮體溫度之改變尤爲顯著。經潮之第五天，子宮體之溫度最低，旋即上升至最高，待至第十二天，乃又漸次下降，此溫度急變之時間，即爲排卵而易受孕

之時期。最低爲攝氏三七、三度最高爲三八、一度。果爾，在正常情況下，經潮後一週內，最易受孕。

(41) 求子秘方，王漢先生傳

早年，家大人宦遊晉省，遇某巨公，某公大戶，家族繁盛，盡多男兒，一夕共話，家大人譽之曰：「公乃爲福人，兒孫繞膝，是誠積德之報也！」某公曰：「誠然，余生平不敢妄自菲薄，未有欺人之事！但添丁之喜，多賴祖傳秘方。」旋即於其書桌中取一秘方並爲家大人抄錄一紙，只見上面寫着：

○求子心得良方：「凡婦女懷孕在一個月左右，至遲不得超過兩月，在肚臍眼間，佩帶頂好雄黃一兩，白礬一兩，均研成粉，各別包好，再裝一紅布包內，將口縫固，貼身繫於腰間緊靠臍眼，晝夜不離，直至將近臨產，方可免佩，

準產男孩，百試百驗。」

②治婦女久不受孕良法：「歸身、川芎、吳茱萸各一錢，熟地，製香附，各錢五分，白芍、茯苓、丹皮各八分。陳皮、元故索各七分。若經水過期者，色必淡加官桂，乾姜、熟艾，各五分。若經水先期者，色必紫，加黃芩八分。不論先期落後，加生姜三片，水一碗煎至八分。俟經水至日，空心服起，以渣再煎臨臥服，一日一劑，服至經盡爲止，逾兩三日後，必可獲孕，設初用此法未效，俟經水至，仍照方服之，連服不出三月必定獲孕無疑。」當時，雖經某公歷述其用此方之驗證，惟家大人携回此方置日記本內，未予注意。事過經年，敝親李君（曾任西北軍師長，現在臺），久婚不育，遍尋求子之方，家大人聞訊後，即抄

錄此方以贈，逾年，即獲得子之報，始知此方之靈驗。故二十年來，廣印此方以贈親友，屢試不爽，不勝枚舉，即來臺後，贈送此方予各親友，而得男者亦有十人。

按此二方，以求子之方，使用簡便，尤爲奇驗，其中有三五親友，過去所獲，皆係千金，有的已是四個女兒的爸爸，仍無一個是男兒，自照方施用後，果一舉得男，故歡愉逾恆，並深致感謝之意。至于治婦女不受孕方，僅係用於因患月經不調之婦女；其因男女雙方生理之不孕症，此方亦無效也。

生男育女，乃人類之天職，而重男輕女之現象，雖已爲時代所捨棄，但人類之自私，對於兒女之觀念總願兼而有之，即是男兒衆多之家庭，亦盼有一女孩，何況盡是「女

兒國」的家庭，則其盼子心切，當可想見，苟能用此方一試，而如願以償，其歡愉之情當不啻中愛國獎券特獎也。現代科學雖已步入原子時代，科學家，並有所謂試管嬰兒之發明，對於不孕之婦女，已有解決辦法；但對於生男抑生女之問題，仍不能控制。據現代生理學家之理論，胎兒之性別，關係染色體之多寡，可見性別之問題，至爲微妙，且易於以變，（由於近年來之所謂陰陽人，及施用手術改變性別之事實，可以想見）而求子之方內，所列雄黃一物係礦物質，即化學物之三硫化砷（其方程式爲 As_2S_3 ）酸化力甚強，乃黃色顏料之最佳原素，是否因婦女懷孕時，佩帶此物於肚臍間，日久而影響胎兒之染色體，致使成爲雄性男胎，此點願提供給生理學家，科學家以參考及

研究。

（42）治外痔方：用馬前子磨水，外搽數日即好，每日早中晚搽痔瘡上一次。

（43）錫類散治乳蛾爛喉痧方：焙象牙屑三分，珍珠三分，飛青黛六分，梅花片三釐，西牛黃五釐，壁錢廿個，人指甲五釐。

右藥研極細末密裝瓷瓶內勿使洩氣

附註「壁錢」俗名喜蛛兒巢泥壁上者可用，板上者勿用，「指甲」，男病用女，女病用男。

（44）周公百歲酒方：飲之髮白轉黑，身體強健，補氣血，益精髓。黃耆二兩，肉桂六錢，全歸二兩二錢，生地壹兩二錢，茯神二兩，熟地一兩二錢，黨參壹兩，白朮壹兩，麥冬壹兩，茯苓壹兩，五味子八錢，陳皮壹兩，萸肉一兩，杞子一兩，川芎一兩，防風一兩，龜

板膠一兩，羌活八錢。

右藥共爲粗末，裝入夏布袋，浸高粱酒貳拾斤，浸半月後，每日早中晚飲一杯。

(45) 治眼中生翳方：黑睛之角膜上，生長雲翳，久則令目失明，治法用小母雞一隻，重約一斤左右，將雞之頸胸部毛，每次拔下三四根，扯下時，當時即將毛根之鮮血，滴入眼中，休息片刻，每日早中晚間，各點一次，半月卽好，一隻雞可用二三天。雞之頸胸部毛拔完後，則另買雞一隻再用。

(46) 治誤吞鐵針方：用生癩蝦蟆眼睛一對，用冷水整個吞下，其針兩頭穿眼珠由大便而出。

(47) 治誤吞金、銀、銅、鐵、錫、鉛方。

用韭菜一把，約四五兩，以水煮軟，不切斷，淡食之，次日卽從

大便而出。

(48) 治誤吞銅錢方：多食荸薺，自然消化，或食上列之韭菜方。

(49) 食物各方

甲：食豬肉過多不易消化者，飲酒則易消化。

乙：食整煮雞蛋過多，不易消化者，食糖則能助消化。

丙：炸油條發酵良方，用牙硝（又名火硝、亦名燄硝，）硫磺、等分研細末，做油條，投入麵中少許，則發酵之力非常強大，做饅頭亦可用。

丁：治火腿味澀法：火腿置久則味發澀，將火腿埋入黃泥地下，三日味卽轉好，或用水將黃泥調和，用以塗裹火腿上，數日味卽鮮。

仙學集錦附錄之四

李樂侔訪道語錄

龔松仙牧師

(1) 簡介

牧師龔松仙者，湖北武昌人也，卒業於國立武漢大學，肄習西醫，而其家世爲御醫，淵源所自，故於中醫氣化之理，西醫解剖之術，無不兼擅其長。抗戰軍興，供職西蜀，於敵機隆隆聲中，訪道青城，求師峨嵋，不遺餘力，險阻備嘗。來臺以後，懸壺濟世，並創設松柏藥廠於臺北，暇則與針石子、王先青、殷啓唐諸先生聚而談玄，蕭然塵外！且編著「僊學集錦」一書，印贈道友。

丙申之歲，卽西元一九五六年，牧師應友召赴美，懸壺之餘，同

時創立中華民國道教會於紐約。爲首創道教會於美國之第一人。經美國政府立案，榮膺爲美國紐約華僑所辦之中華民國道教會「牧師」，服道服，揮玉塵，登壇講道，甚受華僑及美國士女之歡迎。本年回國，擬留臺一稔，然後重返新大陸弘道。

於是臺北道友，敦請牧師指導，牧師果翩然蒞止，鬯論道妙，引古證今，滔滔不竭，座談三小時以上，興猶未闌。時道友參加者十有餘人，凝神諦聽，莫不欽服。爰綴所聞，以揭刊端，惟所紀未能盡其所講之什一，乃不免有「滄海遺珠」之媿耳！

(2) 語錄

「漏精」爲修道難題之一，但余前所監製，現由臺北市成都路民生中西藥行出售之松柏固精丸，約服六瓶，其漏自止。

美國人士，多推崇中國之道家，謂爲中國四千餘年中，最崇高之

文化，最精深之哲學。留美華僑，其信仰道家尤堅。

崇佛抑道，元、清皆然。意者異族入主中國，不無政治作用，但影響所及，佛雖得以弘揚，而道則從此衰落矣。

老子生於紀元前五三一年，釋迦生於紀元前四八三年，老子大於釋迦四十八歲。

釋迦誕生時之種種傳說，迹近神話，殆不可信。

釋迦出生印度屬國之尼泊尔，乃喜馬拉雅山麓之一小國，不足以括全印，中國及南洋一帶所奉之佛教，亦非印度之國教；印度之國教，係瑜珈教，非我國崇奉之佛教也。

釋迦修煉之成果，尙未躋於性命合一，形神俱妙之「金僊」，似不過爲吾國道藏所載「陽神冲舉」之「神僊」而已。

僊有五等：

- (一) 鬼僊：靈雖未泯，不脫鬼趣。
- (二) 人僊：一百二十歲以上。
- (三) 地僊：五百歲以上。
- (四) 神僊：陽神冲舉。
- (五) 金僊：或稱「天僊」：拔宅（身也）飛昇，形神俱妙。

呂祖參黃龍故事，純屬子虛，蓋詆毀道家之流所僞託者也。道中泰斗陳撊寧先生考證精審，參閱自詳。

佛家修持偏於「心理」，道家則「生理」、「心理」兼修並重，故能壽命由我，形神俱妙。而佛家則不能把握壽命，乃動輒以「守屍鬼」譏誚道家，隘矣！

大藏經，卷帙浩繁，汗牛充棟，然一言以蔽之曰：「一部大藏經

，無非求人精神上之解脫而已」。

瑜珈爲印度全國信仰之宗教，英國人在印度，常於地下鑿井，有得泉者，有不得泉者，若請瑜珈功深之教徒，打坐於該地區三日。得泉與否，即可測知。或以布蒙眼數十重，持本一書於其眼前，瑜珈師仍能誦讀無訛。此在美國，屢試屢驗，非烏有妄擬者也。

李唐以後，道家寢衰，明清二代，堪稱「金僊」而無愧者，惟冷謙一人而已耳。

誕生元末之黃元吉，張三丰之摯友也，二人同爲「金僊」之翹楚。清光緒丙戌間，黃元吉在西蜀自流井講道時，已八百餘歲矣，而望之若五十許人。其形神俱妙而不可思議如此！

二百五十七歲老人李青雲已至「地僊」階段，最後卒於四川萬縣，諒亦有託而遯世，卽所謂「屍解」，非眞死也。其弟子養鶴軒主人

輯錄之「長生不老秘訣」一書，蓋此老一生之「言行錄」也。自由出版社，已爲刊行，可購閱之。

守竅，容易著相，是後天工夫，非先天工夫也。

正道，至簡至易，性功，亦數語可了。

「命要傳，性要悟」，「命功」必假師傳，丹經所言者，「性功」居多也。

張三丰全集，眞僞雜糅，有論「陰陽」者，有論「清淨」者，非一人手筆，精參自知。

不著不離，道法自然。

不到「胎息」，「食住」，「息住」何由而致？「息住」以後，皮膚可以代替呼吸。此種代替作用，稱之爲體呼吸，經近代醫學家予以科學之證明，已信而有徵矣。

欲煉「胎息」，先須調息，由入多出少，進至大定寂滅。初雖勉強，終則自然。古有「胎息經」，請善體之。

打坐，或所謂靜功，一時有一時之效驗，一日有一日之成績也。子後午前謂之六陽時，午後子前謂之六陰時。六陽時爲「生氣」，六陰時爲「死氣」。生氣時靜坐，收效最宏，故修道者多於生氣時靜坐，死氣時則休憩或睡眠。

雜念難除，守一可除，念除心靜，修道則已入門矣。蓋吾人日常萬念遷流，無非促人日趨死途，在此萬死一生之際，只有一念是生途，卽所謂「守一」之法也。

修道必須有充分之閒暇，非離家出塵，恐不易卓卓奏效也。

「眞人之呼吸以踵」，踵者，根也，深也。所守者仍爲下丹田，非眞正之足踵也。

腹式呼吸，可以增進健康。佛家密宗，稱之爲寶瓶氣。初雖徐徐調息，終至息息俱忘。

西洋某醫學名家提示：人類每餐食品之調配，蔬菜約佔十分之九，肉類僅佔十分之一或十分之二，爲最合乎營養之理想。修道之士，食品調配之標準，似亦不妨借鏡也。

何謂三田？由兩耳上行，自頭頂中心向內至大小腦中間，卽所謂「泥丸宮」，是之謂「上丹田」，兩乳之中，所謂「臆中」，是之謂「中丹田」，臆眼向內一寸三分，所謂「黃庭」，是之謂「下丹田」。上、中、下三者，則謂之「三田」，乃吾人精神棲息之所，惜乎凡人多不知其妙用也。

靜坐之際，初宜頭部放鬆，以空其心，次則下炤「臆中」，終乃移神「黃庭」，如此三田遞嬗，則神自凝，氣自清，庶幾於身心有益

真正氣海，不在下田，而在中田。

尾閭，爲脊骨之尾部，玉枕，今謂之延髓，皆與生命有關，傷重則死。尾閭，乃精氣逆行之起點，玉枕一關，眞炁最不易通。

腰腎上有物一片，名曰「副腎」，中醫謂之「命門之火」，道家謂之「生命之源」，德國醫學家謂之「生命線」，乃人生「眞陽」發生之所，與體內各部分之機構，固息息相通也。

舌下有所謂「玄膺」一穴，靜坐功深，津液泉湧，味清而甘，是之謂「甘露」，修士終日不飲不渴者，職是故也。

人至暮年，腦力衰退，故「還精補腦」，亦修道之要著也。

德國研究返老還少之學者史坦那博士言：人類壽命，至少可至三百歲。然多爲七情耗損、不重衛生、或營養不良等因素，所以一至或

未至百年卽夭折矣。

道家除念，卽是使人精神獲得充分休息之意義。

精不洩，命根固。

古之修道者，亦名爲練氣士。

「胎息」：可由腹呼吸訓練而成，惟須縣縣不絕，似有而無，逐漸進行，庶不致著相生病耳。

無論南北二宗，不得「胎息」，壽命不能由我。

何謂「金丹」？金者卽永恒不壞之義也，丹者，神氣圓滿之意也。密宗與道家之因緣最深。

老子之師爲常樅，魏伯陽之師爲陰長生，道重淵源，古今皆然。

西蜀近代之道派，以劉門與唐門爲最著。劉門偏於性功，唐門則於偏命功。

南派先修性功，次修命功。

老子道德經闡明宇宙之原理，至爲精闢。注本甚多，然以黃元吉之「道德經精義」爲最優，蓋超絕古今，無以復加矣。是書已由自由出版社刊行，奉道之士，不可不人手一編。

白玉蟾真人云：「海枯石爛，我常如如！」藏教慵覽，道不在書。至道之要，在乎清虛，何謂清虛？終日如愚」。北派清靜獨修，卽宜在此「清虛」二字上痛下工夫。

性定，卽是「還虛」。

「神不漏」工夫，卽神不外馳，神不耗散之謂也，亦修道重要方法之一。

六根者，眼、耳、鼻、舌、心、意也。所謂從六根門頭用功者，卽是使精氣神凝聚不散之謂也。

性體真空，乃佛家之極詣，故堪稱性命雙修，形神俱妙者，在佛門中，殆罕其人。以余觀之，自有密宗以來，似僅蓮花生大師一人而已。豈非至道難遇，遇而難修乎？

有生之物，皆有覺性，無生之物，便無覺性，佛家言：「衆生皆有佛性」，佛性者，卽覺性也。

佛家因果之說，深湛、圓通，理論似較道家爲精詳。

性功，佛家卓越，命功，道家擅長。

服氣辟穀，養生之術也，並非僊道。

道家須至大定之時，始能自然辟穀，如生物之冬眠，不飲不食。神僊未了道以前，飲食與常人無異，不過精神上有所不同而已。凡修道而勉強辟穀者，無論採取何種方式，余皆不敢苟同。

生物冬眠，非特可以休糧，抑且可以祛病，道家與佛家之入定，

其作用亦然。

打坐，即精神集中之意，現代研究心靈衛生之學者，謂「精神集中，能恢復身體上之一切疲勞。」有習靜之心得者，必服膺此言。

悟真篇云：「頓超無漏作真人」，眼、耳、鼻、舌、心、意，六根皆漏之門戶也。六根不漏，則真性長存不洩，進而成真，何難之有？

法財侶地，福慧雙修，欲即身成道，缺一不可。

僊歸僊，教歸教，僊、教，切莫混爲一談。

食母過飽、至十分之八，即當適可而止。

入世法最難打破者，窮關也，最難突過者，死關也；出世法最難造詣者，則超出陰陽三界之「金僊」也。

「服丹守一，與天相畢，還精胎息，延壽無極」，僊經之言，請

細參之！

吾師張德成常言：「張三丰所輯之「玄機直講」，及其所註之「百字碑」，乃修道者之無上南鍼也。」

老子道德經，雖區區五千言，然所括之人生觀、宇宙觀、以及社會觀，莫不探原詣極，爲人類萬世之典型。無怪德國首先翻譯，英法相繼轉譯，會幾何時，翻譯遍乎全球。聞瑞士對於「小國寡民」之「烏託邦」，尤低回而嚮往之！所謂「真理不滅」，「真理無國界」，豈虛語哉！

仙學集錦附錄之五

美國紐約中華民國道教會組織章程

一九六〇年四月十日立於美國紐約

①名稱：本會定名為美國「中國道教會」。

英文名為 "Chinese Taoist Church"

②宗旨：發揚中國傳統的倫理道德，建立國家固有的宗教。

③地址：設在美國紐約 123 Allen Street Apt. 1 New York 2, N. Y.

④組織：本會設會長 Chairman 一人，董事 Director 二人，辦理會務，任期三年，期滿召集會員大會改選之，連選者得連任，本會董事各職，均為義務性質，不支薪給。

⑤經費：本會之一切費用，如基金及房屋之租銀、文具、雜用、書籍

等費，均由會長捐募之。

⑥會務：本會為宣傳道德，信仰元始天尊 The Lord Creator of the Universe 「卽上帝 God」，使人人具有忠孝仁愛信義和平之精神，宣揚正道，願世界人類永久和平。

⑦道範：本會性質絕對獨立，以修道為本，以勸善為主，不涉任何政治，每年於四月初九日（或中旬之星期日）舉行會員年會，誦經禮懺為人類祝福，祈禱世界和平，并徵求會員。

⑧聘任：本會於必要時，得聘請國內或國外具有道德聲望之人士為顧問，或聘請前來，為本會參加宏揚大道之職務。

⑨會規：本會以人類同源，四海一家，不分種族，互相扶助，泯除私見，作事公正，饒恕他人的錯過，幫助困苦的人，有己饑己溺之同情心，不說謊，不貪財，不賭博，不酗酒，不殘暴，

具仁慈博愛之心理，信仰上帝，孝敬父母，救濟災難，扶助老弱孤寡，宣揚正道，並力求世界和平。

⑩會員：凡同情本會之宗旨，信仰道教者，不分男女性別年齡，品行端正，有正當職業者，不分國籍，只須會員一人介紹，即可入會，每年繳會費一元，以爲敬神祀奉之用。

⑪本章程如有未盡事宜，得由年會會員大會修改之。

⑫本章程經會員大會通過，具呈主管當局核准施行。

year as the membership fee which will be used for offering sacrifice to deities.

10. The present Regulations may be supplemented or amended by the annual convention, if and when necessary.

11. The present Regulations which have been adopted by the plenary session of the Society will be effective upon approval of appropriate authorities.

or any other kind of pay from the Society because these jobs are of a voluntary nature. When necessary, Chinese or foreigners renowned for moral cultures may be engaged as advisers of the Society or requested to participate in preaching Taoism.

5. Financing: The Chairman of the Society will solicit donations from all possible sources for establishing a fund for the Society and for meeting such expenses as office rental, stationery, etc.
6. Function: The functions of the Society is to preach Taoist doctrines whereby people will believe in the Lord Creator of the Universe (namely, the God) and cultivate such virtues as loyalty, filial piety, benevolence, love, honesty, righteousness, friendliness and peace.
7. Activities: The Society is an absolutely independent and nonpolitical organization which aims at encouraging its own members to cultivate virtues and exhorting people in general to be kind-hearted and behave decently. On the ninth of April each year (Old Style) (or a Sunday in the middle of April), an annual convention will take place. All the members attended will hold Taoist rituals and chant liturgies to pray for human blessings and world peace. On that day, the Society will also can-

vass for new members.

8. Commendments: The commendments of the Society are:

- (1) Get rid of racial prejudice and promote fraternity.
- (2) Get rid of selfishness and handle matters fairly and justly.
- (3) Forgive others for their fault.
- (4) Help the aged, the weak, the poor and the sick. Assist those orphans and widows who suffer from poverty.
- (5) Never tell a lie.
- (6) Never be avaricious of money.
- (7) Never gamble.
- (8) Don't indulge yourself in drinking.
- (9) Never be cruel toward others.
- (10) Believe in the Almighty God.
- (11) Be filial to your parents.
- (12) Love peace and have the ideal of "One World."

9. Membership: Anybody who sympathizes with the objectives of the Society or believes in Taoism, regardless of nationality, sex, age is entitled to a membership of the Society so long as he or she is a person of good behavior and has a respectable occupation and can obtain recommendation by one of the old members of the Society. Each member should pay US\$ 5.00 per

Regulations Governing the Organization
of Chinese Taoism Society
in the United States of America

Effective on and after April 15, 1960

1. Title : This organization is named as the Chinese Taoism Society in the United States of America.
2. Purposes : The purposes of the Society are to promote traditional Chinese ethics and morality and to enlighten the inherent religion of the Chinese nation.
3. Address : The office of the Society is situated at Allen Street, Apt. No. 1, New York 2, N. Y., U. S. A.
4. Organization : The members of the Society will elect from among themselves a chairman and two directors to handle all kinds of matters relating to the Society. The incumbency of the Chairman and Directors will last three years. Upon expiration of their terms, a plenary session should be convened for re-election. Any member of the Society is qualified to hold chairmanship or directorship for successive terms, if he is elected for that position. The Chairman and Directors will receive no salary