

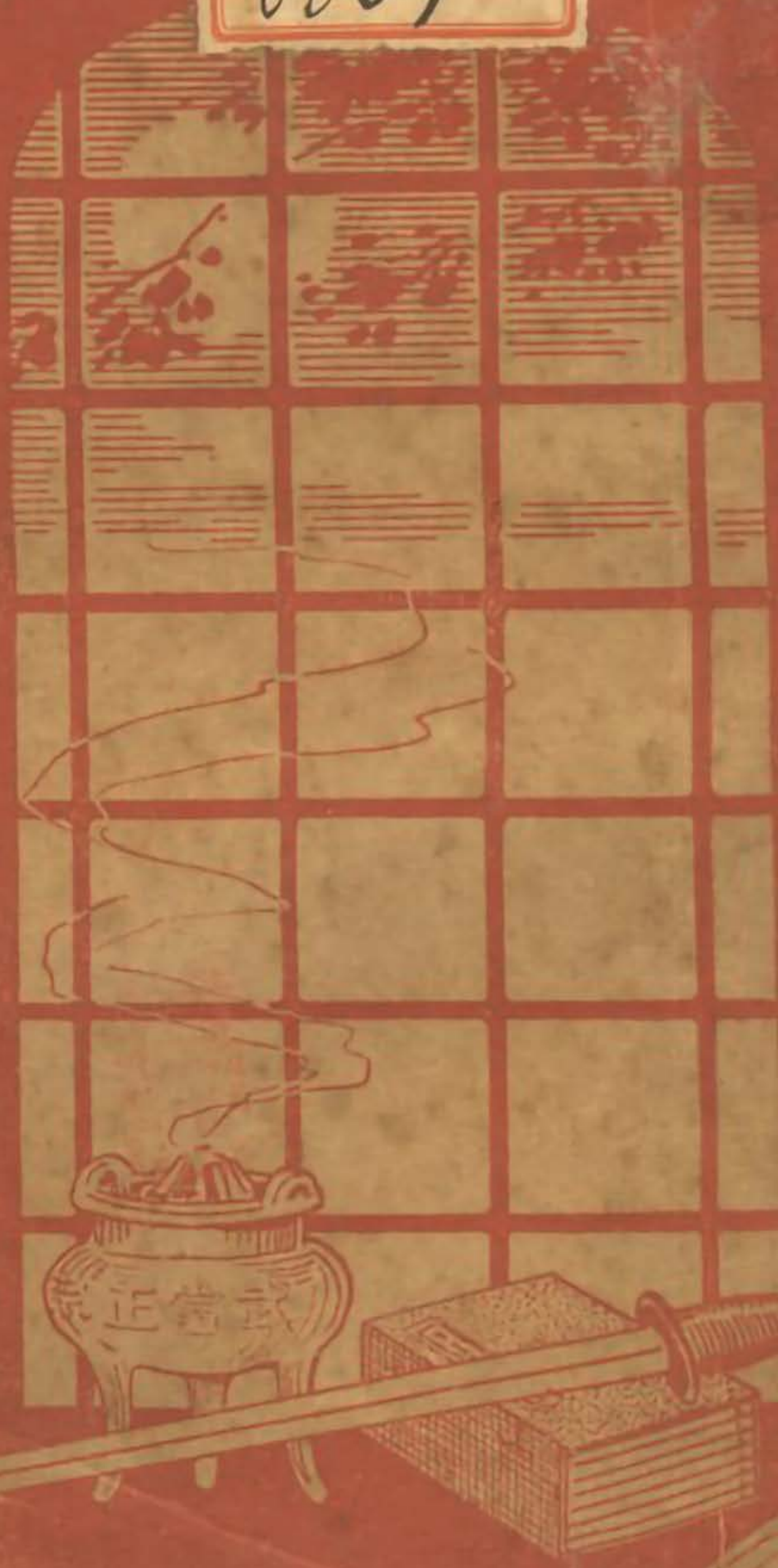
武當派仙俠真傳

0007

張三丰

道術
武術

匯宗



上集道術篇



武當派仙俠真傳

張三丰
武道術術
匯宗



上海中西書局印行



張三丰

道術
武術

匯宗

上集道術篇

目錄

卷一 傳記 緒言

列傳一

明史

列傳二

汪錫齡

列傳三

佚名

列傳四

祇園居士

列傳五

郎瑛

列傳六

陸西星

列傳七

圓嶠外史

隱鏡編年

劉元燁

顯蹟紀

▲沼交輝金

▲夢裏傳方

▲度汪夢九

▲泰安溷



▲蘆汀夜話

遺跡紀 十九則

卷二 丹經祕訣

第一章 添油接命

第二章 凝神入竅



第三章 神息相依

第四章 聚火開關

第五章 採藥歸鼎

第六章 卯酉周天

第七章 長養聖胎

第八章 乳哺嬰兒

第九章 移神內院

第十章 煉虛合道

卷三 玄譚

卷四 邇邇道人語錄 六十則

張三丰

道術
武術

匯宗(上)

(一名武當派仙俠真傳)

卷一 傳記

勾章徐 雍輯註

緒言

張三丰者。隱於道家。工導引服氣之術。明史嘗載其列傳。言金時人。元初與劉秉忠同師。明成祖遣給事中胡濙偕內侍朱祥齋璽書香幣往訪。遍歷荒徼。積數年不遇。甯波府志紀張三峯。宋之技擊家。本武當丹士。徽宗召之。道梗不前。夜夢神授拳法。厥明以單丁殺賊百餘。遂以絕技名於世。後傳其術于四明。明嘉靖時有張松溪。最著名。所謂內家拳也。其法主於禦敵。非遇困厄則不發。發則所當必靡。(按王漁洋云。拳勇之技。少林爲

外家武當張三丰爲內家三丰之後。有關中人王宗。宗傳溫州陳州同州同明嘉靖間人。故今兩家之傳盛于浙東。順治中王來成字征南。其最著者。靳人也。編者曰。今滬上致柔拳術社社長陳微明。靳人也。其太極拳傳自北平楊露禪。蓋出於三丰之嫡裔云。準是以觀。自徽宗以迄明初。凡二百數十年。先生猶存於世。仙家善于攝生。長生久視。安樂延年。初非怪事也。漢留侯世家。不疑嗣爲侯。生二子。曰典。曰高。典生默。默生大司馬金。金生陽陵侯千秋。千秋生子嵩。嵩生壯。讚。彭。睦。述。其後多以功烈著。高生通。通生無妄。無妄生里仁。里仁生浩浩。浩浩生剛。剛生翳。翳客于吳之天目山。妻林氏。生道陵。復回沛郡。後寓信州龍虎山。故先生嘗自言曰。吾之名號。多與古今人同。知之卽改。於心乃安。以故渺渺無定也。一名通。與本支遠。

祖高公之子同一名金與別支遠祖漢大司馬同。均見留侯世家。一名思祿。與元玉筍生字同。一名玄素。與唐太宗時言官同。一名玄化。與葛玄弟子同。因就兩名中各取上一字爲玄玄子。又與太上聖號同。乃更爲山峯。又與樸陽子同。復易爲三峯。又與採戰者同。殊可笑矣。但此三峯之字。傳呼已久。不欲再行更改。因憶乾爻之連而有坤爻之斷。不足以還純乾也。乃從坤土之中植一根浩然之氣。補其斷而全其一也。自今以往當更名全一字三丰。名號於是乎大定。他若額容疎野。不修邊幅。世人之呼我爲張邈邈者。乃千古獨得之奇。有一無二之作也。洞天記載先生自言如此。則先生之系出留侯。從可知矣。史稱三丰遼東懿州人。故先生答劉晦仲詩云。『長白幹龍數千里。我從小幹藏之矣。』蓋長白山一支小幹龍。至

遼陽積翠山先生之祖墓在焉。然滇黔紀遊云。三丰閩人。洪武間以軍籍戍平越郡蓬頭赤脚丐於市。人呼爲邈邈翁。此實荒謬之譚。以先生爲閩人。或因曾寓閩中之故。至謂以軍籍戍平越郡。殊不可解。豈沈萬三徙邊之日。先生亦有貴陽之戍耶。然洪武間太祖訪之。則又何也。明都穆遊王屋山記。道士陳性常。舊住武當之自然菴。今年七十有八。而神氣清茂。似有道者。移居茲山。已二十年。其學乃仙人張三丰之正傳。爲予言三丰名玄玄。遼陽人。自號三丰遜叟。世人鮮知其名。正統間猶在。不知所之。予曰。人傳爲陝右之寶雞人。何也。性常曰。寶雞常寓。非彼產也。又俗傳爲冀州義州易州人。皆誤也。四川通志謂天目人。先生雲水集中載有天目山歌。蓋其嘗寓天目耳。夫揮道之徒。如野鶴閒雲。行蹤靡定。安能以鶴棲卓錫。

之地而視爲鄉井耶。宋濂有言。『天地爲棺槨。日月爲含燧。』儒家猶如斯。而況以塵世爲火宅之佛道家乎。道家之言曰。外藥了命。內藥了性。命者肉體也。性者精神也。道家兼治性命。服氣煉丹。所以了性也。導引伎擊。所以了命也。故佛道二家。靡不從事內外之功也。先生居鄂之武當山。修真之餘。發明太極拳等。以柔制剛。號武當派內家拳。其拳矯捷似猿。委婉如龍。可以却病。可以禦敵。蓋實古仙導引之類也。清初歙人汪錫齡編先生全集。其序曰。其爲儒道也。身可進。亦可退。其爲仙道也。身能飛。亦能潛。進退飛潛之間。卽猶龍之大道也。讚美甚當。獨於先生之爲內家拳鼻祖。闕焉不叙。而集中所載顯蹟事實。授秦淮漁戶沈萬三。汞點銅鐵。悉成黃白。（見本局出版張三丰太極煉丹秘訣）蓋鼎鑪藥物鉛汞採取之說。實

道家指自身修煉而言。黃白採戰云者。皆方士之嚮言。旁門邪說而已。嗟夫。方今文明競進之世。人事繁蹟。物競甚烈。青年之士。苟不知攝生之道。所謂『文化病』。『都市症』者。輒易發生。小則暈眩虛怯。怔忡夢遺。諸病叢生。重則癆瘵癰癩。自殺等相繼以起。可不懼哉。矧天世亂頻。仍浩劫瀰至。唯有佛老之學。羣起提倡。則大可以輓世界之劫運。小可以全性命。於亂世此編輯本書之區區微意也。東隣日本。非所謂世界之文明國乎。士大夫近方。寧究佛老之學。以西方之科學。解決東方之哲學。發明甚夥。世亦未嘗以迷信詆之。莊生有言。『吾生也有涯。而知也無涯。』安能以有涯之見。而詆無涯之知耶。本書輒本斯旨。編輯成書。其玄微妙旨。並以科學之說。註詮之。其亦有饒于世乎。

列傳一

明史

張三丰。遼東懿州人。名全一。一名君實。三丰其號也。以其不飾邊幅。又號張邈。邊頤而偉。龜形鶴骨。大耳圓目。鬚髯如戟。寒暑惟一衲一蓑。所啖升斗輒盡。或數日一食。或數月不食。書經日不忘。游處無恆。或云能一日千里。善嬉諧。旁若無人。嘗遊武當諸巖壑。語人曰。此山異日必大興。時五龍南巖紫霄。俱燬於兵。三丰與徒去。荆榛闢瓦礫。創草廬居之。已而舍去。太祖故聞其名。洪武二十四年。遣使覓之。不得。後居寶雞之金臺觀。一日自言當死。留頌而逝。縣人具棺殮之。及葬。聞棺內有聲。啓視則復活。乃游四川。見蜀獻王。復入武當。歷襄漢。踪跡益奇幻。永樂中。成祖遣給事中胡濙偕內侍朱祥齎璽書香幣往訪。遍歷荒徼。積數年不遇。乃命工部侍郎郭

璉隆平侯張信等督丁夫三十餘萬人。大營武當宮觀。費以百萬計。既成。賜名太和太岳山。設官鑄印以守。竟符三丰言。或言三丰金時人。元初與劉秉忠同師。後學道於鹿邑之太清宮。然皆不可攷。天順三年。英宗賜誥。贈爲通微顯化真人。終莫測其存亡也。

列傳二

汪錫齡

三丰先生姓張名通。字君實。先世爲江西龍虎山人。故嘗自稱爲天師後裔。祖父裕賢公。學精星算。南宋末。知天下王氣將從北起。遂携本支眷屬徙遼陽懿州。有子名居仁。亦名昌。字子安。一字仲安。號白山。卽先生父也。壯負奇氣。元太宗收召人才。分三科取士。子安赴試。策論科入選。然性素恬淡。無仕宦情。終其身於林下。定宗丁未夏。先生母林太夫人夢元鶴。

自海天飛來而誕先生時四月初九日子時也。丰神奇異。龜形鶴骨。大耳圓睛。五歲日染異疾。積久漸昏。其時有張雲庵者。方外異人也。住持碧落宮。自號白雲禪老。見先生奇之。曰。此子仙風道骨。自非凡器。但日遭魔障。須拜貧道爲弟子。了脫塵翳。慧珠再朗。卽送還。太夫人許之。遂投雲庵爲徒。靜居半載。而目漸明。教習道經。過日便曉。有暇兼讀儒釋兩家之書。隨手披覽。會通其大意。卽止。忽忽七載。太夫人念之。雲庵亦不留。遂拜辭歸家。專究儒業。申統元年舉茂才異等。二年稱文學才識。列名上聞。以備擢用。然非先生素志也。因顯揚之故。欲效毛廬江捧檄意耳。至元甲子秋。游燕京時。方定鼎於燕。詔令舊列文學才識者待用。栖遲燕市。聞望日隆。始與平章政事廉公希憲識。公異其才。奏補中山博陵令。遂之官。政暇訪葛

洪山相傳爲稚川修煉處。因念一官蕭散。頗同勾漏。子豈不能似稚川。越明年而丁艱矣。又數月而報憂矣。先生遂絕仕進意。奉諱歸遼陽。終日哀毀。覓山之高潔者。營厝甫畢。制居數載。日誦洞經。倏有邱道人者。叩門相訪。劇談玄理。滿座風清。洒然有方外之想。道人旣去。因束裝出游。田產悉付族人。囑代掃墓。挈二行童相隨。北燕趙。東齊魯。南韓魏。往來名山古剎。吟咏閒觀。且行且住。如是者幾三十年。均無所遇。乃西之秦隴。挹太華之氣。納太白之奇。走褒斜。度陳倉。見寶雞山澤。幽邃而清。乃就居焉。中有三尖山。三峯挺秀。蒼潤可喜。因自號爲三丰居士。廷佑元年。年六十七。始入終南。得遇火龍真人。傳以大道。更名玄素。一名玄化。合號玄玄子。別號昆陽山居。四載。功效寂然。聞近斯道者。必須法財兩用。平生游訪。兼頗好善。

囊篋殆空。不覺淚下。火龍怪之。進告以故。乃傳丹砂點化之訣。命出山修煉。立辭恩師。和光混俗者數年。泰定甲子春。南至武當。調神九載。而道始成。於是湘雲巴雨之間。隱顯遨遊。又十餘歲。乃於至正初。由楚還遼陽省。募訖。復之燕市。公卿故交。死亡已盡矣。遂之西山。遇前邱道人。談心話道。促膝參同。方知爲長老先生符陽子也。別後。復至秦蜀。由荆楚之吳越。僑寓金陵。遇沈萬三。傳以丹道。事在至正十九年。臨別。先生預知萬三有徙邊之禍。囑曰。東南王氣正盛。當晤子於西南也。仍還秦。居寶雞金台觀。九月二十日。陽神出遊。土人楊軌山以先生辭世。買棺收殮。臨窆之際。柩有聲如雷。啓視復生。蓋其陽神出游。樸厚者見之。以爲宛其死矣。後乃携軌山遜去。又二年。滄桑頓改。海水重清。元紀忽終。明運又啓。先生乃結庵於

太和故爲瘋漢。人目爲邈邈道人。道士邱元靖安靜可喜。秘收爲徒。他日入城都。說蜀王椿入道不聽。退還襄鄧間。更莫測其蹤跡矣。洪武十七年甲子。太祖以華夷賓服。詔求先生不赴。十八年。又強沈萬三敦請。亦不赴。蓋帝王自有道。不可以金丹金液分人主勵精圖治之思。古來方士釀禍。皆因游仙入朝。爲厲之階。登聖真者。決不爲唐之葉法善。宋之林靈素也。前車可鑒矣。二十五年。乃遜入雲南。適太祖徙萬三於海上。緣此踐約來會。同煉天元服食大藥。明年成。始之貴州平越福泉山。朝眞禮斗。候詔飛昇。建文元年。完璞子訪先生於武當。適從平越歸來。相得其歡。永樂四年。侍讀學士胡廣奏言。先生深有道法。廣具神通。五年丁亥。卽命胡濙等遍游天下。訪之十年。壬辰。又命孫碧雲於武當建宮拜候。並致書相請。直達

十四年並不間有蹤跡。帝乃怒。謂胡廣曰。卿言張三丰蘊抱玄機。胡弗敢來見朕也。斥廣尋覓之。廣大懼。星夜抵武當。焚香泣禱。是年五月朔。爲南極萬壽。老君命諸仙及朝大會。時先生亦在詔中。遂與玄天官屬御氣同行。適見胡廣情切。乃按雲車。許以陞見入朝。後卽赴上清之命。飄然而去。明年胡濙等還朝。終未得見先生也。吾師乎。吾師乎。其隱中之仙乎。其仙中之神乎。其神仙而天仙者乎。繼荷玉詔。高會羣真。位列兌宮。身成乾體。故能神通變化。濟世度人。四圍上下虛空。處處皆鸞驂所至。將所謂深藏宏願。廣大法門者。呂祖之後。惟先生一身而已。錫齡風塵俗吏。幾忘本原。觀察劍南。又鮮仁政。濫叨厚祿。辜負皇恩。兩年來。曦天少見。水潦頻增。齡乃跣足剪甲。恭禱眉山之靈。拈香七日。晴光普照。晝景遙開。奇峯異水間。

幸遇先生鑒齡微忱。招齡入道。並示丹經秘訣一章。及捷要篇二卷。照法修煉。始識立功。因此悔入宦途。游情山水。邈乃自出清俸。結廬凌雲。未知何年何日。蟬脫塵網。採瑤花。奉桃實。敬獻先生也。齡侍先生甚久。得悉先生原本又甚詳。爰洗濁懷。恭爲紀傳。以付吾門嗣起者。

列傳三

神仙張三丰。一名君實。一名仲猷。字玄玄。道號昆陽。又稱斗蓬。又呼張邈。遼東懿州人。甫七歲。能棋。隨手應局。人莫能敵。十歲習儒業。早失怙恃。後學道。遇鄭思遠祖師。授以至道。生於紹興辛卯八月十五日。丰姿魁偉。龜形鶴骨。大耳圓眼。鬚如戟頂。中作一髻。身被一衲。負巨蓬。手中常持方尺。在武當山結庵展旗峯下。先入華山洞。棲真數十年。後鄭思遠祖師命。

了俗緣。乃混俗歸閩。補刑曹吏。因羣囚劫獄。連坐戍邊。夜郎之平。越遂住高貞觀。今有禮斗亭。浴仙池。長生桂。皆其仙跡也。丹成後。時元年丙申。太上詔曰。王方平。五十三仙。掌華林洞。於三月十五日。冊封爲華林洞妙應真人。賜以玄冠雙旒。霓羽碧履。時年六十六歲。因崑崙谷萬尊師。亦在受詔。五十三仙之列。曾著方壺勝會圖。然後知三丰真人之始末也。大明天順年。勅封通微顯化真人。於元末。居寶鷄縣金堂觀。至正丙午九月二十日。自言辭世。留頌而逝。士民楊軌山。置棺殮訖。臨窆發之。復生。乃入蜀。洪武初。至太和山。冷坐結庵。玉虛宮庵前古木五株。常棲其下。猛獸不噬。鷲鳥不搏。人益異之。衲不垢弊。皆號爲邈邈張。有問其仙術。竟不一答。問經書。則涎津不絕口。登山輕捷如飛。隆冬臥雪中。鼯麝如雷。常語武當鄉人曰。

茲山異日當大顯。道士邱玄靖請爲弟子。遂教以道妙。帝於乙丑遣沈萬三敦請。了不可得。乃召玄靖至。與語悅之。拜監察御史。賜之室。不受。超擢太常卿。金陵沈萬三。又名萬山。秦淮大魚戶。心慈好施。其初僅飽煖。遇三丰真人。見其生有異質。龜形鶴骨。大耳圓口。身長七尺餘。修髯如戟。頂作一髻。或戴偃月冠。手持方尺。一笠一衲。寒暑御之。不飾邊幅。日行千里。所啖升斗輒盡。或辟穀數月。自若。萬三心知其異。常烹鮮魚煖酒。邀飲于蘆洲。苟有所需。卽極力供奉。偶於月下對酌。三丰謂曰。子欲聞余之出處乎。萬三啓請。三丰曰。予當生時。一鶴自海天飛來。咸謂令威降世。後知丁公仍在靈墟。予思舜亦人也。予豈不得似丁公。每嗟光陰倏忽。富貴如風燈草塵。是以日夕希慕大道。棄功名薄勢利。雲游湖海。拜訪明師。所授雖多。



皆傍門小法。與真道乖違。徒勞勤苦。延祐年間。已六十七歲。此心惶惶。幸天憐憫。初入終南。卽遇火龍先生。乃圖南老祖高弟。物外風儀。予跪而問道。蒙師鑒我精誠。初指煉己工夫。次言得藥口訣。再示火候細微。溫養脫胎了當虛空之旨。一一備悉。於是知進斯道。必須法財兩用。予素遊訪。兼頗好善。傾囊倒篋。殆盡。安能以償夙願。不覺憂形於色。師怪而問之。予揮淚促膝以告。重蒙授以丹砂點化之藥。命出山脩之。立辭恩師。和光混俗。將覓真鉛八兩。真汞半斤。同入造化爐中。煅煉轉制分接。九還已畢。藉此貲財。以了大事。由是起造丹房。端坐虛心養氣。虛氣養神。氣慧神清。廣覓藥材。時飲蟠桃酒。朝飡玉池液。如醉如痴。補氣養血。但得汞有半斤。可待他鉛八兩。月數將圓。金花自顯。一手捉虎擒龍。採得先天一氣。徐行火候。

烹煎。自合周天度數。明復垢進火退符。識卯酉防危慮險。十月功完。聖胎顯象。九年面壁。與道合真。所謂跨鶴青霄如大路。任教滄海變桑田也。言訖。呵呵大笑。萬三聞言。五體投地曰。塵愚願以救濟。非有望于富壽也。三丰曰。雖不敢妄洩輕傳。亦不敢緘默閉道。予已審知子之肺腑。當爲作之。於是置辦藥材。擇日起煉。七七啓視。鉛汞各遜。三丰嗟咄不已。萬三自謂機緣未至。後盡所蓄。并賣船網以補數。下功及半。忽汞走焚茅蓋。皆燬。萬三深嘆福薄。三丰勸其勿爲。夫婦毫無怨意。苦留再煉。奈乏貲財。議鬻幼女。三丰若爲不知。竊喜志堅。一任所爲。令備朱裏之汞。招其夫至前。出少許藥。指甲挑微芒。乘汞熱投下。立凝如土。復以死汞點銅鐵。悉成黃白。相接長生。三丰略收丹頭。臨行謂曰。東南王氣大盛。他日將晤子于西南也。

遂入巴中。萬三以之起立家業。安爐大煉。不一載。富中天下。凡遇貧乏。患難。廣爲周給。商賈貸其資。以貿易者。遍海內。其丹室有一聯云。『八百火牛耕夜月。三千美女笑春風。』世謂其得聚寶盆。故財源特沛。斯時世亂兵荒。萬三懼有禍患。乃燬棄丹爐器皿。歛跡欲隱。京城自洪武門至水西門。坍塌。下有水怪潛窟。築之復崩。帝素忌沈萬三。年命相同而大富。召謂曰。汝家有盆。能聚寶。亦能聚土。築門乎。萬三不敢辨。承命起築立基。卽傾者再三。無奈以丹金數斤。暗投築之始成。費盡巨萬。因名曰聚寶門。帝嘗犒軍。召萬三。貸之曰。吾軍百萬。得一軍一兩足矣。萬三如數輸之。帝矚其無困苦狀。由是急欲除之。馬后苦諫。乃議流南嶺。株連其婿。余十舍。亦流潮州。萬三遂輕身挈妻奴而去。委其家資。未幾。命再徙十舍於雲南。旣至。

滇沐春撫慰之。欲妻余氏女。士舍允之。及過府。沐侯見薄其嫁資。曰：「不豐。不爲禮。」女曰：「公所利者財耳。措之亦易。」教備汞鉛。脫耳環投之。聲如蟬鳴。其汞已乾。環仍如故。以汞開銅鐵。成寶無算。沐侯大喜。是秋三丰踐約來會。同萬三煉人元服。食大藥。明年始成。初萬三有長女。三歲忽失去。迄今三十餘年。一日歸家。曰：「兒少遇祖薛真陽。卽中條玄母。改名化度。呼女爲玉霞。號線陽。掌玉匣諸秘法。爲師擊神劍。得授靈通大道。命回就服成藥。當以拯濟立功。」萬三卽出藥。全家共服。皆能冲舉。玉霞聲洪體碩。無女子相。慨然有普救生靈之志。遂與父散遊於世。隨時救度。永樂時尙書胡廣言：「張三丰實有道法。廣具神通錄其節要篇。並無根樹二十四首。金液還丹歌。大道歌。煉鉛歌。地元真仙了道歌。題麗春院二闋。瓊花詩。青羊宮留。」

題諸作上呈。帝覽之。雖不測其涯底。知其有合大道。遣使訪之。有言初入成都見蜀王操。（太祖第十一子）王不喜道。退遊襄鄧間。居武當二十三年。一旦拂袖遊方而去。帝于壬辰春。勅正一孫碧雲于武當建宮拜候。三月初六日。帝賜手書曰。皇帝敬奉書真仙張三丰先生足下。朕久仰真仙。渴思親承儀範。嘗遣使奉香致書。遍詣名山。虔請真仙。伏惟道德崇高。超乎萬有。體合自然。神妙莫測。朕才質疎庸。德行菲薄。而至誠願見之心。夙夜不忘。敬再遣使。謹致香奉書虔請。拱候雷車鳳駕。惠然而來。以副朕拳拳仰慕之懷。敬奉書。越三載。飄然而至。碧雲呈御書。三丰覽而笑答書曰。聖師真口訣。明言萬古遺傳。與世間人能有幾人知。衣破用布補。樹衰以土培。人損將何補。陰陽造化機。取將坎中丹。金花露一枝。慶雲開天際。

祥光塞死基。歸已昏昏默。如醉亦如痴。大丹如黍米。脫壳真無爲。優遊天地廓。萬象掌中珠。人能服此藥。壽與天地齊。如若不延壽。吾言都是非。天機未可輕輕洩。猶恐當今欠猛烈。千磨萬難費辛勤。吾今傳與天地脉。皇帝尋我問金丹。祖師留下神仙訣。金丹重一斤。閉目靜存神。只在家中取。何勞向外尋。煉成離女汞。吞盡坎男精。金丹並火候。口口是玄音。碧雲勸駕不聽。留居一室。出則伴遊。令人馳報于帝。丙申春正。帝又命安車迎接。復又他適。帝怒謂胡廣曰。斯人徒負虛名。能說不能行。故不敢來見耳。卿往招致。不得亦難見朕也。廣懼。星夜奔至武當。立宮庭哀泣。佑聖帝君嘗奏三丰道行于崇玉帝。是夏五月。駕臨南極宣召至會所。三丰將隨。玄天官屬同行。適見胡廣情切。乃出許其詣闕。先自飛身而去。帝正在朝。見一

縑縷道士。肩披鹿裘。立于階前。稽首。帝問。知是三丰。笑而命坐。問道。三丰曰。聞遷北平。時金水河冰凝。龍鳳之狀。卽此是道。於是從容步下階。陛一時卿雲瑞彩。彌滿殿庭。良久始散。三丰去矣。君臣嘆異。始信真仙。及胡廣還。帝賜勞之。尋拜爲相。

列傳四

祇園居士

張邈。名君實。字鉞一。別字立立。遼東懿州人。張仲安第五子也。丰姿魁偉。龜形鶴骨。大耳圓目。鬚髯如戟。頂作一髻。自號保和。容忍三丰子。手執刀尺。寒暑惟衣一衲。或處窮寂。或游市口。浩浩自如。旁若無人。有問之者。終日不答一語。及與論三教經書。則吐辭滾滾。皆本道德忠孝。每遇事輒先知。或三五日。或兩月始一食。然登山如飛。或隆冬臥雪中。勦斂如雷。時

人咸異之。因呼爲張邈。邈元末居寶雞金台觀。嘗一日辭世而逝。從者爲棺殮。及窆。發視之復生。乃入蜀抵秦。游襄鄧。往來長安。歷隴岷甘肅。洪武初入武當。登天柱峯。徧歷名勝。使弟子邱元靖住五龍。盧秋雲住南岩。劉古泉。楊善登住紫霄。乃自結草廬於展旗峯北。曰遇真宮。草庵於土城。曰會仙館。令弟子周真符守之。洪武庚午拂袖長往。不知所之。明年太祖遣三山道士詣造朝。了不可見。或云住青州雲門洞。永樂初遣給事中胡濙指揮楊永吉等物色之。不得。十年二月成祖爲書詔道士元虛子往武當。於玄玄舊遊處建道場焚書。冀有聞焉。不獲。仍御製詩賜之。有若遇真仙。張有道。爲言踰蹊長相思之句。天順末或隱或現。上聞之。封通微顯化真人。後往來鳴鶴山半年。不知所終。

列傳五

明郎瑛

張仙名君實。字全一。遼東懿州人。別號立立。又號保和。容忍三丰子。時人又稱張邈邈。天順三年。曾來謁帝。予見其像。鬚鬢豎上。一髻背垂。面紫大腹而携笠者。上爲錫誥之文。封爲通微顯化大真人。

列傳六

明陸西星

三丰老仙。龍虎裔孫也。其祖裕賢公。學能兼占象。移家於金之懿州。與子昌隱於民間。及懿爲元人所拔。始稍稍以名字聞。然昌公固優游世外者也。夫人林氏。先以二乳生四子。曰遨曰遊曰逍曰遙。皆早歿。旣更與二子。曰通曰達。通卽老仙也。降誕之夕。林夢斗母元君。手招元鶴止屋。長嘯三聲而驚寤。遂就褥焉。幼有異質。長負才藝。遊燕京。故交劉秉忠見而奇之。

曰。眞仙才也。默挈之久。乃得一宰於中山。苦寒之地。以丁憂歸。遂不復出。嘗言富貴如風燈草露。光陰似雨電浮漚。乃決志求道。訪師終南。得聞火龍妙諦。漸乃徜徉垢汚。人不能識。生於詩文。每起稿於樹皮。茗肉茶湯。七箸間。積數十年。猶能記誦。然未嘗錄以示人也。故元朝文藝中。無有知者。子道意。孫鳴鸞。鳴鶴。鸞入明初。遷淮揚。六世孫花谷道人。卽鸞嫡孫。與余爲方外友。其家有林園之勝。老仙嘗至其家。叩以當年軼事。則書雲遊詩若干篇。寶誥數章。丹訣一函。命藏之。花谷每爲余言。不勝使人遐想也。

列傳七

圓嶠外史

先生遼陽懿州人也。名號屢更。游行無定。人多不測其踪。劉秉忠同師於前。廉希憲薦剡於後。至元間。以宰官致仕。洪武初年。太祖屢詔不出。蓋其

托仙遠遜。以全仕元之節者也。故嘗自稱曰。大元遺老。又嘗自贊曰。大元逸民。君子深慨其神仙名重。遂至掩其孤忠耳。平生訪道。歷盡艱辛。終南遇師之後。覓侶求鉛者。足遍天涯。乃於武當山修成大道。所可異者。先生未降世。而武當一市。早爲安排。昔希夷先生游太華。遇異人孫君。仿曰。武當九室巖。深靜可居。君後有徒孫。更能發跡此山。君光大張。若已知名山有主人。大道有法嗣也。豈不異乎。嘗聞苦竹真君傳記於鍾離雲房。謂他日有兩口者。爲汝弟子。而其後竟遇呂祖。夫豈至人降靈。必先有年月日時。里居姓氏。預定於太羅天上耶。不然。何言之驗也。圓通真人爲先生弟子。亦不能請究其故。本傳一篇。記叙精詳。仙鑑明紀。考政皆合。然後知先生之籍貫生成。修真得道。有如是其全備者。

●隱鏡編年

(劉元煒)

夢九汪氏曰。先生之爲眞仙也。聞之者多也。其爲隱士也。知之者少矣。公餘心靜。適金使君式訓過訪。焚香話先生奇蹤。使君曰。公胡不書隱爲鏡。發明先生大節乎。錫齡曰。諾。爰倣綱目體紀之名。曰隱鏡編年。崇徵實也。自是而先生隱跡。與先生年譜。均在茲矣。後有萬年同志者。共續之。

【綱】洪武十七年甲子夏。詔求故元退老。一百三十七歲老人。武當山隱士張三丰不見。【目】三丰懿州人。元定宗二年生。至元間。以博陵令致仕。訪道於終南太白之間。得希夷正傳。其學以忠孝慈恭爲體。河洛易象爲用。至正二十七年丁未。三丰已百二十歲矣。戊申閏七月。元數已終。明太祖承天受命。三丰遂遯跡深山。十七年大封功臣。華夷賓服。詔求德高

壽尊之士聞元張三丰隱武當山一百餘歲。至是詔之不見也。

【綱】十八年春。以沈萬三、邱元靖再求武當山隱士張三丰。不見。【目】萬三、南京人。元靖、武當人。均係三丰弟子。太祖詔二人求之。以弟子必能勸駕也。仍不可致。

【綱】二十四年夏。又以張宇初求武當山隱士張三丰。終不見。【目】宇初、龍虎山人。天師後裔。襲劍印。號真人。三丰同宗也。至是以宇初求之。終不見。

【綱】永樂五年丁亥。命胡濙訪求隱士張三丰。十年不見。【目】戶科給事中胡濙。舊與三丰相識。成祖慕三丰高風。至是命胡濙求之。遍巡天下。兼察建文帝所在。去十年始還。

【綱】十年三月。命孫元虛字碧雲於武當山預候隱士張三丰不至。【目】胡濙等去訪三丰。已及五年。成祖欲見之心。刻刻不忘。意其必至武當。故命元虛齋書幣於武當。預爲候之。

【綱】十四年正月。命安車迎請武當山隱士張三丰不至。【目】前年孫元虛奉命在武當山建宮拜候。至去年冬。三丰始回武當。虛大悅。令人馳報於帝。今年春。帝命安車迎請。忽又他適。帝頗悵然。

【綱】十四年五月。武當山一百六十八歲老隱士張三丰入朝。【目】帝以願見之心。切切難得。乃命胡廣至武當山祈禱。三丰聞之。卽藏其身於洞中。引出陽神。化爲隱士。戴竹冠。披鹿裘。飛入金殿。稽首階前。時帝正御朝。望而異之。詢知爲三丰。卽欽問長生之道。三丰曰。寡欲澄心。澹神汰慮。

此陛下長生之道也。帝曰：先生數不見朕，今何輕身至此？三丰曰：臣本野夫，於時無用，故能修辟穀，出泥丸。今見陛下，乃臣陽神耳。昔太祖高皇帝不能溺周顛於江上，制冷謙於磨前，皆法身非色身也。臣今一見，特酬苦索之心，言訖隱去。帝封爲飛龍先生。及胡濙、胡廣諸臣還朝，聞三丰已來謁帝去矣。

【綱】天順三年春，隱仙張三丰來朝。【目】帝素敬道德之士，三丰鑑其誠，乃現全神，晉謁。紫面凝硃，修髯如戟，髻垂腦後，若玄武然。腹大肩厚，腰絛手笠而來。稽首言曰：臣三丰願陛下修己安人，黜邪崇正，忽隱去。帝親製誥文褒之，封爲通微顯化大真人。

【綱】成化二十二年春，詔特封前太和山隱士張三丰爲翺光尚志真仙。

【目】時僧道兩徒濫竊封誥貪縱不法帝厭之因科道官進奏遂削僧道兩徒國師真人之號特封三丰爲韜光尙志真仙周顥爲宣猷輔化真仙【綱】嘉靖四十二年秋封張三丰爲清虛元妙真君【目】帝晚年頗好元祕聞三丰顯化南京遍索其書得玄要篇閱之嘆曰我朝真仙也遂封爲清虛元妙真君並勅於三丰舊栖處建清虛觀祀之

【綱】天啓三年秋張三丰神現宮廷晉封飛龍顯化宏仁濟世真君【目】帝因時事多故宮廷中設具求仙忽見紅光復座光中現三丰真容帝叩曰真仙教我真仙教我降語甚密移時隱去帝感之照前飛龍先生顯化真人晉封爲飛龍顯化宏仁濟世真君夢九氏曰先生濟皎之光照耀明朝也至矣

●顯蹟紀

三丰真人神通廣大。歷代顯蹟。不勝枚舉。若度沈萬三。寄常遇春。大鬧魏祠。道逢呂祖。七戲方士。玄光表異。明殿飛昇。異蹟靈舉。詳載本局出版張三丰太極煉丹秘訣中。茲復補述數則如左。

金箔交輝

洪武初。平陽真仙張金箔。世造金箔紙。故以金箔自名。深藏道術。游戲人間。嘗以金箔爲藥。與人治疾。無不奇效。忽又有張金點者。身著淡藍袍。滿袍皆貼金點。遂以金點爲號。見者粲然。金點曰。人有疾而服吾一點。其疾必瘳。時有求試者。效驗如神。亦不索價。是時南省多疫症。金點一身。日爲衆人擁取。直至點盡而止。明日來市中。其點如故。咸拜爲神師。越月後。疫

症稍止。金點曰。吾今事盡。將歸雲山矣。遂脫其金點道袍於地。人競奪取。張化爲金光。冲天而去。他日劉誠意聞之曰。此必張三丰。詭爲金點。與張金箔相輝映也。

夢裏傳方

明有朱生者。兗州人也。性慈孝。忽得眼疾。對面不見物。朝夕拜天。遂夢一金色神人。長髯如戟。道貌飄然。招朱至前曰。子心誠恪。吾有妙方。賜汝一點必明。但用好焰硝一兩。銅器鎔化。入飛過黃丹二分。片腦二分。銅匙急炒。入罐內收之。每點少許。其靈效有未可具述者。朱醒而異之。卽照神傳調治。越日復明。朱感其神驗。向空焚香。竭誠禮拜。他日到兗城。路經張仙觀。入內瞻仰。忽見仙容。與夢中神人儀裝無二。不覺竦然。發願傳刊其方。

於世。今其方尙載本草綱目中。

度汪夢九

汪公錫齡。字夢九。徽州歙縣人。明嘉靖進士。按察忠愍公後裔。家素豐餘。能好禮義。繼客揚州江都。遂僑寓焉。公生而神異。少有夙慧。壯有治才。娶劉氏。性極恬靜。嘗夢女仙。何一陽頗愛立學。與公俱二十餘年。頌惕而逝。公亦不復娶。平生出處。由別駕官至四川劍南觀察。輯兵愛民。人皆德之。到任二載。劍南多雨。公乃自斷指甲。徒步往禱於眉山。拈香七日而天晴。咸以爲仁慈所感。歸經娑羅坪。忽遇至人張三丰先生來遊峨眉。一見如舊。先生覺之曰。方今聖天子在上。又有賢宰輔名公卿相與佐治。君無忘蓬萊共處時也。公乃大悟。本來爲沈萬三分神寄世。並知三丰爲恩師。再

求指度。師乃授以金丹要旨。公暇卽靜坐於高標。凌雲兩山。建修屋舍。丹房。並於就日峯。自創一櫛。號藏蛻居。夜與仙師往來。爾時民物恬熙。轅門滿草矣。所未決去者。因尙有老親在耳。繼陞雲南水北。卽請終養。恐長滯於軟紅也。乃以次丁在。不合定例。遂阻。尋又授河南道省河道副使。因便道抵揚州。過楚江。復遇三丰先生。傳以秘訣。遽抱奇病歸。時元配劉恭人。去世多年。命其子思敏。扶柩入蜀。葬之就日峯。而公病益劇。絕粒月餘。面轉紅暢。一日。謂弟曰。汝善事父。吾將往矣。薰沐正襟。空中隱隱有彩雲下覆。突見一氣從頂門出。乃終時。雍正甲辰二月初七日丑時。仙昇。舉屍入棺。輕如蟬蛻。方知成真得道人也。其子奉遺命。合劉恭人柩同扶入川。瘞於就日峯上。後有巴南樵夫。見公於峨山。從一奇偉道人。飛行峭壁。仍如

當日容貌。髭鬚飄飄然。

長乙子曰。題係度汪夢九。而此作乃如夢九先生小傳何也。蓋先生觀察劍南。流風善政。至今猶稱頌之。兼以善根道器。忠孝兩全。故祖師亟來指度。以衛吾道。茲作蒐軼事。擷遺聞。並照其壽藏碑跋著之。仍以著祖師度世之勤。而代寫夢九出處也。

附夢九先生自題藏蛻居記。道人姓汪。名錫齡。字夢九。號圓通。江南徽州府歙縣水界山人。僑寓揚州府江都縣。歷官別駕州牧。戶工二部。任四川劍南觀察。受修養秘法於張三丰先生之門。愛凌雲山水清幽。自營葬地於就日峯內。穴得雲中仙座之形。扞巳山亥向。爲將來藏骨之所。留題七律一詩。錄之於後。自扞吉穴埋仙骨。水繞山環倍有情。

就日清泉垂德澤。丹霞靜室守住城。道人久脫塵凡累。孝子無勞風木驚。莫訝老夫原未死。何妨標掛見分明。 雍正元年歲次癸卯四月初三日圓通道人建榔自記。

泰安溷跡

泰安縣有張蓬頭。自云中州人。又稱天外人。頂挽單髻。寒夏着一破衲。游行市上。狀類瘋癲。好事者畀以酒食。不問精麤多寡。噉輒盡。初未見其醉飽也。時或數日。或數十日。不飲食。亦無飢渴態。晚宿寺觀平地。上恆經旬不起。羣以爲死。足蹴之。乃欠伸張目曰。寐未熟。何溷乃公爲也。縣人蔡生。有別墅。在城西石佛寺。花木明秀。廊檻迴環。欲奉之往。蓬頭殊不辭。生恆喜交游。以墅爲外宅。日與品竹彈絲者。相爲徵逐。蓬頭了不爲意。日方落。

卽僵臥如尸。終夜不聞息聲。偶叩其術。曰。聖經次節。乃儒釋道三教入門。初基。由定而至。得其途。乃分。踏實一切者。孔門也。空諸一切者。牟尼也。超乎一切者。太上也。君稱茂才。當自領之耳。生妻最悍妒。詬罵翁姑。生畏之若虎。探知生與道者並。諸交在別墅爲戲。怒甚。卽往斥逐。生懼以告。蓬頭曰。無傷。俟其來。我自當之。比至。見蓬頭當門坐。怒聲雷動。肆口傑傲。直前以左右手力批兩頰。蓬頭怡然不動。妻覺兩手痛不可忍。急歸而十指腫若懸槌。已發疔毒。嚎呼半夜。天曉死矣。迨乾隆四十九年四月。蓬頭忽勸蔡歸家。蔡心迷游戲難之。強而後可。至正月望。逆徊馬心明。携其黨自伏羌竄歸石峯堡。道經石佛寺。蹂躪殆盡。而蔡獨免。後有陳野仙者。亦來游泰安。野仙平涼人。冠服作道裝。而飲酒食肉。起居作息如常人。結廬龍門。

山危峯峭壁。殆飛鳥所不能到。不知何以上下也。其蹤跡頗不遠人。欲覓之。峯下呼陳爺卽至。或叩以休咎不答。但云由他由他。又嘗與鄉人移石上崖。又嘗與友人喫水滅火。一切靈異。未可俱述。茲聞野仙來游。蔡卽延至其家。令與蓬頭相見。而野仙若甚自慚者。留三日。野仙辭去。蔡因問蓬頭。野仙何如。曰。修仙有二。其上乘自靜功入門。首戒妄念。次學胎息。再演降龍伏虎之法。此皆易事。惟金丹難煉耳。丹成便可飛昇。來往自如矣。今野仙乃符籙一派。靜則雲霞。動則霹靂。然必傳授正蘊秘深。真師來度。亦成南宮列仙。否則五百年後。難免雷劫矣。幸野仙存心仁厚。每以其法救人困苦。雖係別道。吾將以大道傳之。居無何。蓬頭亦飄然去。野仙貌肥黑。禮儀甚恭。蓬頭面奇古。而神極清。去來倏忽。如游龍然。

虛舟子曰。海亭言張真人。每嘗往來城市。佯狂散髮。自稱蓬頭神也哉。眞人之住世也。不示異。不見爲仙。徒示異。又恐似野仙。夫惟掃除旁門。獨標正道。而以誅悍婦。救蔡家。略露其以道兼法之妙。則眞人之神通大矣。惜夫蔡生不悟。

蘆汀夜話

長江月白。霜露滿汀。萬山先生。子欲問予之出處乎。予當生時。一鶴自海天飛來。咸謂令威降世。後知丁公仍在靈墟。予思彼人也。我亦人也。予豈不得似丁公。每嗟光陰之倏忽存沒。富貴如風燈草塵。以是日夕希大道。棄功名。撇勢利。雲游湖海。拜訪名師。所授雖多。皆旁門小法。與眞道乖違。徒勞勤苦。延佑初年。已六十七。心命惶惶。幸天憐憫。初入終南。卽遇火龍。

先生乃圖南老祖高弟。物外風儀。予跪而問道。蒙師鑒我精誠。初指煉己功夫。次言得藥口訣。再示火候細微。溫養脫胎了當空虛之旨。一一備悉。於是知欲進道者。必須法財兩用。予素游訪。兼頗好善。傾囊倒篋。殆盡。安能以償夙願。不覺憂形於色。師怪問之。予揮淚促膝以告。重蒙授以丹砂點化之藥。命出山修之。立辭恩師。和光混俗。將覓真鉛八兩。真汞半斤。同入造化爐中煅煉。轉制分接。九還已周。借此貲財。以了大事。由是起蓋丹房。一身端坐。虛心養氣。虛氣養神。氣慧神清。廣覓藥材。時飲蟠桃酒。朝餐玉池液。如醉如痴。補氣補血。但得汞有半斤。可待他鉛八兩。月數將圓。金光自現。十手提虎擒龍。採得先天一氣。徐行火候。抽添自合。周天度數。知復姤。進火退符。識卯酉。防危慮險。十月功完。聖胎顯象。九年面壁。與道合。

眞。所謂跨鶴青霄如大路。任教滄海變桑田也。吾之出處大概如此。請與子鼓枹而歌。以盡今宵之樂。

●遺跡紀

福泉山在府城南數里。通志。仙人張三丰修真處。前爲高眞觀。後爲禮斗亭。亭前有浴仙池。夏不溢。冬不涸。可以療病。

對奕石。在府城南。福泉山後。世傳張三丰與隆平侯張信對奕處。

禮斗亭。在府城南高眞觀內。世傳明初仙人張三丰常禮斗於此。

打坐歌碑文。在福泉山高眞觀內。仙人張三丰所作。言道家之用。以上平

越府志

平越府南門度石梁。過南街。道旁有高眞觀。爲張三丰仙師道場。從北向

西南行。曰卓筆山。稍西上高坡。曰倒馬坡。坡半見。隔山石壁如屏。懸崖千仞。而壁上有仙師影。首載華陽冠。側身杖策而行。分明可見。其旁刻神留宇宙四大字。云是仙師留記。爲海內靈跡。三丰祠在平越府。城內有禮斗亭。亭前石池名浴仙。深四五尺許。冬夏不涸。池旁有桂樹已久枯。有道人來浴池中。以破衲挂樹上。樹復活。天啓元年夏。註鎮新添司理李若楠請鸞降壇。書一詞曰。禮斗亭。張仙借此作修真。日月懸頭上。風雲過眼塵。茉莉元君諸天聖人。當年曾格我精誠。今朝列仙班。顯化通靈敢忘。了託跡玄津。偶聞父母索吾名。聊借俚言爲鏡。今有石碑存祠中。遵義府烏江有張三丰觀潮處。青山隔岸。白水寅門。至今石像猶在。貴州

寶雞縣東二里。有泉散流山麓。曰婆羅泉。泉出山巔金碧觀。仙人張三丰所居也。土窟猶存。雲棧紀程。

三丰仙翁。每喜書唐詩作龍蛇體。得者多刻石。以爲世寶。池州舊志云。青牛宮石刻一律。字體異常。人稱仙筆。其詩云。仙境閒尋採藥翁。草堂留話此宵同。試看山下雲深處。信有人間路不通。泉引藕花來洞口。月將松影過溪東。求名心在閒難遣。明日馬蹄塵土中。此書唐人詩也。嘉靖間都御史劉大謨跋云。石刻如雷電鬼神。變幻莫測。却又不失六書矩度。信非異人不能。九龍主人宜加呵護。若爲颶軍羽輪輦去。豈不可惜哉。洞天記。丰仙書仙境閑尋碑。款落玉皇道丈。太和子書。按張仙曾隱元嶽太和山。故自號爲太和子。俗稱陳希夷筆蹟非也。卽草橋謂此書乃好奇未仕者。

所爲有曰仙境閑尋。未曰求名心在仙。尙有此言耶。而不知太和子者。蓋喜唐人名作。借以傳仙筆耳。今四川成都府二仙庵。亦有此碑。蓋榻本移刊者也。又嘗見峨眉石刻。有春風倚杞闔閭城。帝子遠辭丹鳳闕。二本字字作龍蛇倒縮之勢。筆法更爲奇妙。款落張仙手題。然亦落唐人句也。若以詩論。又必曰青袍。今已誤儒生。非神仙語也。同上。

祥符寺壁上。有張三丰墨書。翔符禪院四字。以祥作翔。極蟠掣飛五之妙。童山詩所謂旁有四字大如斗。壁窠云自三丰手者也。綿州雜志。

巴川縣南五十里。巴岳山。有張三丰所留扇硯竹杖各一。至今寺僧以爲寶焉。四川通志。

三丰仙翁有手書六言墨絹。在成都卓氏家。其詩云。浩氣冲乎宇宙。巍巍

湛湛無他。白玉毛頭獅子。原來只在我家。字挾天風海波之勢。蓋明末筆跡也。桐君尺牘。

高標山大殿外。左壁書孟浩然詩。春眠不覺曉。處處聞啼鳥。夜來風雨聲。花落知多少。二十字。筆勢伸縮。飛舞盡致。殿壁多敝改。惟此壁不墜。墨色如新。入以爲三丰仙筆云。樂山縣志。

嘉州城東九頂山。瞻雲峯。有三丰仙翁手書說法台三字。刻於崖上。其上爲清暉閣。卽仙翁與汪觀察講道處也。同上。

凌雲寺。在棲林集鳳雨峯之間。中有古碑。刻丰仙坐石觀書像。上題勅封飛龍濟世真人。通微顯化天尊。三丰張先生聖像。二十一字。皆隸書。凌雲志。

嘉州東南數里有孤嶼枕於江上。與烏尤馬鞍相近。舊志名青衣別島。張三丰先生顯跡其間。士民創亭台祀之。中有詩仙院。純陽宮。軒然台。聽潮軒。竹抱齋。印月涵日二小池。先生皆有留詠。亦勝事也。洞天記。

大邑縣鶴鳴山中。迎仙閣下有張三丰手植柏樹。大有五十圍。今已老矣。只存枯椿。椿內復生子柏。亦近十圍之大。四川雜志。

鶴鳴山。迎仙閣外有胡潑訪張三丰詩碑。爲苔蘚所蝕。只剩磊落精神。如蘊玉之句。前後模糊。然已可寶重矣。款落給事口潑三字。猶在。邛州舊志。鶴鳴山中有八卦亭。相傳爲張三丰先生看易處。其圖以太極居其中。伏羲卦位包其外。蓋言陰陽消長之義。以明大丹之進退耳。洞天記。

太祖命真人張字初訪求三丰。今有真人表。載在武當碑誌。成祖命給事

相。潑。天。下。物。色。有。手。書。並。詩。載。雙。槐。歲。抄。七。修。小。注。

明。胡。忠。端。尚。書。成。祖。朝。屢。奉。命。訪。張。三。丰。真。人。故。吾。鄉。口。號。有。胡。老。尚。書。趕。張。邈。邈。之。語。毗。陵。見。聞。錄。

舊。志。載。鬼。谷。子。嚴。君。平。白。玉。蟾。張。三。丰。俱。在。峨。眉。曾。見。神。仙。真。誥。云。鬼。谷。爲。太。玄。師。治。青。城。山。嚴。君。平。向。在。峨。眉。未。著。何。秩。三。丰。在。明。初。與。夔。府。開。元。寺。僧。廣。海。善。臨。別。留。詩。一。首。草。鞋。一。雙。沉。香。三。片。而。去。味。此。則。三。丰。遊。蜀。必。來。峨。眉。無。疑。也。峨。眉。縣。南。三。十。里。有。玉。蟾。灣。緣。崖。躡。蹬。上。有。玉。蟾。洞。可。容。千。人。洞。壁。石。色。如。雲。母。彷彿。見。肩。絲。背。綠。相。傳。爲。玉。蟾。戶。解。處。蔣。虎。臣。峨。眉。志。餘。

平。越。郡。城。內。有。張。邈。邈。修。真。故。蹟。在。高。真。後。洪。武。間。雲。遊。至。此。結。茅。爲。亭。

閉戶靜坐。於指揮張某善。嘗與飲。特指城南月山寺地曰。葬此可封侯。張從之。後果以戰功封隆平。今亭前一池。冬夏不涸。旁有一桂。亦其手植。府南五里。卽武勝關。隔溪絕壁。有三丰遺照。戴華陽巾。側身執杖而行。儼然圖畫。旁有明撫軍郭青螺書神留字。宙四大字。下有夜滴金橋。雖晴夜亦雨洒數點。又有晚霞落照。不計晴雨。俱有斜暉。江陰陳鼎紀遊。

黃公望。字子久。年九十餘。碧瞳丹頰。一日於武陵虎跑寺。方同四客立石上。忽四山雲霧湧溢。片時遂不見子久。以爲仙去。予向疑就畫者飾之。今繙道成玉文金笈經。公望編錄者非一。其師則金蓬頭。其友則莫月鼎。冷起敬。張三丰。乃知此原從從十洲來。繪事特其狡獪之一耳。紫桃軒雜綴。按公望畫擅一時。張祖冷謙亦皆以畫家北派馳名於世。特其墨跡不

多觀耳。

張三丰武術匯宗

傳記

張三丰

道術
武術

匯宗

（一名武當派仙俠真傳）

卷二 丹經秘訣

第一章 添油接命

原人生受氣之初。在胞胎內。隨母呼吸。受氣而成。此縷與母相連。漸推漸開。中空如管。氣通往來。前通于臍。後通于腎。上通夾脊。由明堂至山根。而生雙竅。由雙竅下至準頭。而成鼻之兩孔。是以名鼻祖。斯時我之氣通母之氣。母之氣通天地之氣。天地之氣通太虛之氣。竅竅相通。無有閼隔。及乎數足。裂胞而出。剪斷臍帶。因地一聲一點。元陽落於臍輪之後。號曰天心。虛靈一點是也。自此後天用事。雖有呼吸往來。不得與元始祖炁相通。

人生自幼至老。斷未有一息注于其中。塵生塵滅。萬死萬生。皆爲尋不着舊路耳。故太上立法。教人修煉。由其能奪先天之正氣。所以能奪者。由其有兩孔之呼吸也。所呼者。自己之元氣。從中而出。所吸者。天地之正氣。從外而入。人若使根源牢固。呼之吸間。亦可奪天地之正氣。而壽命延長。若根源不固。所吸天地之正氣。恆隨呼吸而出。元氣不爲己有。反爲天地所得。則不得其門而入耳。蓋常人呼吸。皆從咽喉而下。不能與祖氣相通。所謂衆人之息。以喉也。若至人呼吸。直貫明堂而上。蓋切切然以意守夾脊雙關。自然通于天心一竅。得與元始祖氣相連。如磁吸鐵。而同類相親。此卽莊生所謂至人之息。以踵也。踵者深也。卽真人潛深淵。浮游守規中之義。旣潛深淵。則我命在我。而不爲大冶所陶矣。此竅初凝。卽生兩腎。次而

生心。其腎如藕。其心如蓮。其梗中空外直。拄地撐天。心腎相去八寸四分。中餘一寸二分。謂之腔子裏。乃心腎往來之路。水火既濟之鄉。欲通此竅。先要窮想山根。則呼吸之氣。方漸次而通夾脊。透泥丸。以達于天心祖竅。而子母會合。破鏡重圓。漸漸擴充。則根本完固。救住命寶。始可言修煉工夫。行之既久。一呼一吸。入於氣穴。乃自然而然之妙也。了真子曰。『欲點長明燈。須用添油法。』一息尙存。皆可復命。人若知添油之法。續盡燈而復明。卽如返魂香。點枯菱而重茂也。油乾燈絕。氣盡身亡。若非此竅。則必不能添油。必不能接命。無常到來。懵懵而去矣。可不哀哉。呂祖曰。『塞精宜急。早接命莫教遲。』接則長生。不接則天死也。人生氣數有限。而盛不知保。衰不知救。劉海蟾曰。『朝傷暮損。迷不知喪。亂精神無所據。』細細

消磨漸漸衰耗。元陽斯去。闔闔之機一停。呼吸之氣立斷。噫。生死機關。迅何如也。而世人不肯回心向道者。將謂繁耶。抑畏難耶。然於此著功法。最是簡易。但行住坐臥。常操此心。藏於夾脊之竅。則天地真氣。隨鼻呼吸。以扯而進。自與己之混元真精。凝結丹田。而爲吾養生之益。蓋此竅之氣。上通天谷下達尾閭。周流百節之處。以天地無涯之元氣。續我有限之形軀。自是容易。學者誠能凝神夾脊之竅。守而不離。久久純熟。則裏面皎皎明明。如月在水。自然散其邪火。消其雜慮。降其動心。止其妄念。妄念止。則真息自現。真息現。而真念無念。真息無息。息無則命根永固。念無則性體常存。性存。命固。息念俱消。卽性命雙修之第一步功也。張崇烈云。一先天氣從兩竅中來。西江水要一口吸盡。卽此義也。嗟。夫人生如無根之樹。全

憑氣息以爲根株。一息不來卽命非我。有故修長生者。首節專以保固真精爲本。精旺自然精化爲氣。氣旺自然充滿四肢。四肢充滿則身中之元氣不隨呼而出。天地之正氣恆隨吸而入。久之胎息安。鄴鄂固斯長生有路矣。

按道家言性命性乃精神。命卽肉體。必先肉體堅彊始可修煉。此章言添油接命。注重固精調息。實爲煉己築基之要道。而行住坐臥常操此心。藏于夾脊之竅。尤爲道家真髓。至云人生如無根之樹。全憑氣息以爲根株。一息不來卽命非我。有實具至理。不知人身之根卽在丹田。煅煉丹田。猶植物之灌溉其根也。丹田之重要如此。

真人嘗撰無根樹道情二十四首。其序曰。無根樹者。指人身之沿氣。

也。丹家於虛無境內。養出根株。先天後天。都自無中生有。故曰說到無根。却有根也。煉後天者。須要入無求有。然後以有投無。煉先天者。又要以有入無。然後自無返有。修煉根蒂如是而已。二十四首。皆勸人無根樹下。細玩仙花。其藥物氣候。栽接採取之妙。備載其中。此道情之不朽者也。

無根樹。花正幽。貪戀紅塵誰肯修。浮生事。苦海舟。蕩去飄來不自由。無邊無岸難泊繫。長在魚龍險處游。肯回首。是岸頭。莫待風波壞了舟。

無根樹。花正微。樹老將新接嫩枝。桃寄柳。桑接臬。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。

無根樹。花正青。花酒神仙古到今。煙花寨。酒肉林。不犯葷腥不犯淫。犯淫

喪失長生寶。酒肉穿腸道在心。打開門說與君。無酒無花道不成。
無根樹。花正孤。借問陰陽得類無。雌雞卵。難抱雛。背了陰陽造化爐。女子
無夫爲怨女。男子無妻是曠夫。嘆迷徒。太模糊。靜坐孤修氣轉枯。
無根樹。花正偏。離了陰陽道不全。金隔木。汞隔鉛。陽寡陰孤各一邊。世上
陰陽男配女。子子孫孫代代傳。順爲凡。逆爲仙。只在中間顛倒顛。
無根樹。花正新。產在坤方坤是人。摘花戴。採花心。花蕊層層艷麗春。時人
不達花中理。一訣天機值萬金。借花名。作花身。句句敲爻說得真。
無根樹。花正繁。美貌嬌容似粉團。防猿馬。劣更頑。掛起娘生鐵面顏。提出
青龍眞寶劍。摘盡牆頭朵朵鮮。趁風帆。滿載還。怎肯空行到寶山。
無根樹。花正飛。卸了重開有定期。鉛花現。癸盡時。依舊西園花滿枝。對月

纔經收拾去。又向朝陽補衲衣。這玄微。世罕知。須共神仙仔細推。

無根樹。花正開。偃月爐中摘下來。延年壽。滅病災。好給良朋備法財。從茲可成天上寶。一任辟迷笑我獃。勸賢才。休賣乖。不遇明師莫強猜。

無根樹。花正圓。結果收成滋味全。姑朱橘。似彈丸。護守隄防莫放閑。學些草本收頭法。復命歸根返本元。選靈地。結道庵。會合先天了大還。

無根樹。花正亨。說到無根却有根。三才竅。二五精。天地交時萬物生。日月交時寒暑順。男女交時姪始成。甚分明。說與君。只恐相逢認不真。

無根樹。花正佳。對景忘情玩月華。金精旺。耀眼花。莫在園中錯揀瓜。五金八石皆爲假。萬草千方總是差。金蝦蟆。玉老鴉。認得真鉛是作家。

無根樹。花正多。遍地開時隔愛河。難攀折。怎奈何。步步行行龍虎窩。採得

黃花歸洞去。紫府題名永不磨。笑呵呵。白雲阿。準備天梯上大羅。

無根樹。花正香。鉛鼎溫溫現寶光。金橋上。望曲江。月裏分明見太陽。吞服
烏肝並兔髓。換盡塵埃舊肚腸。名利場。恩愛鄉。再不同頭空自忙。

無根樹。花正鮮。符火相煎汞與鉛。臨爐際。景現前。採取全憑渡法船。匠手
高強牢把舵。一任洪波海底翻。過三關。透泥丸。早把通身九竅穿。

無根樹。花正濃。認取真鉛正祖宗。精炁神。一鼎烹。女轉成男老變童。欲向
西方擒百虎。先往東家伏了龍。類相同。好用功。外藥通時內藥通。

無根樹。花正嬌。天應星兮地應潮。屠龍劍。縛虎絛。運轉天罡斡斗梢。煅煉
一爐真日月。掃盡三千六百條。步雲霄。任逍遙。罪垢凡塵一筆消。

無根樹。花正高。海浪滔天月弄潮。銀河路。透九霄。槎影橫空泊斗梢。摸著

織女支機石。踏遍牛郎駕鵲橋。遇仙曹胆氣豪。盜得瑤池王母桃。

無根樹。花正雙。龍虎登場戰一場。鉛投汞陰配陽。法象玄珠無價償。此是

家園真種子。返老還童壽命長。上天堂。極樂方。免得輪迴見閻王。

無根樹。花正奇。月裏栽培片晌時。拏雲手。步雲梯。採取先天第一枝。飲酒

帶花神氣爽。笑煞仙翁醉似泥。託心知。謹護持。惟恐爐中火候飛。

無根樹。花正黃。產在中央戊己鄉。東家女。西家郎。配合夫妻入洞房。黃婆

勸飲醒醐酒。每日醺蒸醉一場。這仙方。返魂漿。起死回生是藥王。

無根樹。花正明。月魄天心逼日魂。金烏髓。玉兔精。二物擒來一處烹。陽火

陰符分子午。沐浴加臨卯酉門。守黃庭。養谷神。男子懷胎笑煞人。

無根樹。花正紅。摘盡紅花一樹空。空卽色。色卽空。識透真空在色中。了了

真空色相滅。法相長存不落空。號圓通。稱大雄。九祖超昇上九重。
無根樹。花正無。無影無形難畫圖。無名姓。却聽呼。擒入中間造化爐。運起
周天三昧火。煅煉真空返太無。謁仙都。受天符。纔是男兒大丈夫。

第二章 凝神入竅

太上曰。吾從無量劫來。觀心得道。乃至虛無。夫觀心者。非觀肉團血心。若
觀此心。則有血熱火旺之患。不可不慎也。夫人有三心。曰人心。道心。天心。
人心者。妄心也。道心者。照心也。天心者。元關祖竅氣穴是也。太上觀心者。
以道心而普照天心也。太上又曰。入竅觀心之法。凝神定息。清虛自然。六
根大定。百脈平和。將向來夾脊雙關所凝潛入命府。謂送歸大冶。牢封固。
命門一竅。卽臍後一寸二分。天心是也。一名神爐。又名坤爐。息之起止在

此一穴。蓋自氣穴起息。狀如爐煜。隨吾呼吸。仍不外乎黃庭爲之主張者。有元神在故也。調處之法。乃以道心而照天心。則此靈谷之中。氣機雖繁。有神以主。亦仍如如不動。本體常存。神與氣合。緊緊不離。是名外煉而不失。夫胎息。蓋如凝神于炁穴。時時收視返聽。照顧不已。則此氣穴亦自寐寐惺惺。永無昏沉而睡。魔自遣。且能應抽應添。運用自如矣。楞嚴經云。『一根既返元。六根自能脫。』蓋無六根。則無六識。無六識。則無輪迴種子。既無種子。則我一點真心。獨立無倚。空空蕩蕩。光光淨淨。斯萬劫而常存也。每見專務頂門之性爲宗者。是不知命也。專務坤爐。修命爲宗者。是不知性也。純陽曰。修命不修性。此是修行第一病。只修祖性不修丹。萬劫陰靈難入聖。若此凝神入竅之法。乃性命雙修之訣。蓋得中央黃暈所結之

神以宰之耳。人若識於此處。而迎吾一點元神入於元始祖竅。天心氣穴之中。綿綿續續。勿助勿忘。引而親之。一若升於無何有之鄉。則少焉呼吸相含。神氣相抱。結爲丹母。鎮在下田。待時至時。則攝吾身先天靈物。上引三才真一。油然下入。合我身中鉛汞。卽成無上英華。融而化之。有如北辰居所。衆星皆拱之驗。是皆元神潛入氣穴所致。故諸氣歸根。萬神聽令。然而古哲謂是黃葉。非真金也。必須久久行之。先天性命真正合一。如汞投鉛。而相制伏。而大丹真孕其中矣。蓋以此段工夫。神旣入竅。則呼吸亦在竅內。而吾鼻中呼吸。只有一點。而微若無。方爲入竅之驗。驗而不失。乃得真金焉。

按此章所論。皆丹經所未泄了道成眞秘旨。備焉。夫所謂太上觀心。

蓋卽內觀、外觀、遠觀是也。人心雖妄，當于此心之後而退藏之，妙用無窮，皆基于此。佛家天台宗之觀止，卽此道耳。其法蓋以觀虛觀無，且觀靜寂也。如是觀若勿觀，玄竅始開。若一雜有意念，其弊便莫測耳。又凡修持者，每日以子、午、卯、酉四時爲則，每時或坐一香、三香、運雙關所凝之神，藏於氣穴，守而不離，則天地之始祖氣得以相通而入。斯時毛竅已開，必須再坐一二香，將神斂下，方可出戶。否則恐干外邪，不可不慎。

第三章 神息相依

天谷之神，湛然寂然，真性也。神爐之中，真氣氤氲而不息者，真命也。之二者，卽真水火，真烏兔，真夫婦，使二者紐結一團，混合一處，煉在一爐，二六

時中神不離氣。氣不離神。性不離命。命不離性。二者則二而一。一而二者也。其功與前章之功一貫而下。每日子前午後。定息靜坐。開天門以採先天。閉地戶以守胎息。納四時之正氣以歸正室。以養胎真。漸採漸煉以完乾體。以全親之所生。天之所賦。真汞八兩。真鉛半斤。氣若嬰兒。陰陽昭合。混沌不分。出息微微入息綿綿。內氣不出外氣反入。久之神爐藥生。丹田火熾。兩腎湯煎。此胎息還元之初。衆妙歸根之始也。則一刻工夫可奪天地一年之節候。璇璣停輪。日月合璧。真是萬里陰沉。春氣到。九霄清徹。露華凝妙矣哉。真陽交感之候歟。蓋神入氣中。猶天氣之降于地。氣與神合。猶地道之承于天。易曰。大哉乾元。萬物資始也。蓋一陽不生于復。而生于坤。坤雖至陰。然陰裏藏陽。大藥之生。實根于此。藥將產時。譬如孕婦保胎。

一般。一切飲食起居。俱應小心謹慎。詩云。『潮來水面侵堤岸。風定江心絕浪波。性寂情空心不動。坐無昏憤睡無魔。』此惟凝神氣穴。定心覺悔。元神與真氣相依相戀。自然神滿不思睡。而真精自凝鉛汞自投。胎嬰自棲。二尸自滅。九蟲自出。其身自覺安而輕。其神自覺圓而明。若此便是長生路。修真之士。果能將來脊雙關所凝之神。藏于氣穴。守而不離。則一呼一吸。奪先天元始祖氣。盡入氣穴之中。久而真氣充滿。暢于四肢。散于百骸。無有阻礙。則自然神爐藥生。而腎湯煎。丹田火熾。則關自開焉。

按此一段工夫。妙在照之一字。照者慧日也。慧日照破昏衢。能見本來面目。心經云。照見五蘊皆空。空者。先明之象也。五蘊皆空。則六識無倚。九竅玲瓏。百關透徹。空空蕩蕩。光光淨淨。惟到此地方。爲復我。

本來之天。真還我無極之造化。明心見性。汞去金存。再行添油入竅。之功。神息永不相離。只待嬰兒成形。移居內院。（卽泥丸。又曰玉清宮。）以待飛昇之日也。

第四章 聚火開關

開關乃修真首務。胎息卽證道根基。未有不守胎息而望開關。不待開關而能得長生住世者。許真人曰：「關未開。休打坐。如無麥子空挨磨。開得關。透得鎖。六道輪迴可躲過。」此不刊之論也。開關之法。擇黃道吉日。入室靜定。開天門。以採先天。閉地戶。以守胎息。謹候神爐藥生。丹田火熾。兩腎湯煎。見此功效。上閉巽竅。塞兌垂簾。神息歸根。以意引氣。沉於尾閭。自與水中真火紐作一股。直撞三關。當此之時。切勿散漫。倒提金鎖。以心役

神以神馭氣以氣沖火火熾金鎔默默相沖自一息至數百息必要撞開尾閭火逼金過太元關而閭口內覺刺痛此乃尾閭關開之驗一意後沖緊撮穀道以鼻息在閭抽吸內提上去如推車上高坡陡處似撐船到急水灘頭不得停篙住手猛烹急煉直逼上升再經夾脊雙關仍然刺痛此又二關開通之驗以神合氣以氣凝神舌拄上腭目視頂門運過玉枕直達泥丸頂上融融溫煖息數週天數足以自左旋三十六轉鉛與汞合真氣入腦而化爲髓再候藥生仍行前功每日晝夜或行五七九次行之百日任督自然交會一元上下旋轉如輪前降後升絡繹不絕內有一股氤氲之氣如雲如霧騰騰上升沖透三關直達紫府漸採漸凝久則金氣布滿九宮補腦之餘化而爲甘露異香異美降入口中以意送入黃庭土府

散於百絡。否則送爐。如是三關透徹。百脈調和。一身快暢。上下流通。所謂『醍醐灌頂。得清涼。同入混爐。大道場』者。此也。百日之功。無間時刻。關竅大開。方可行採藥歸壺之事。不然。縱遇大藥。而關竅不開。徒費神機。採亦全無應驗。故余嘗曰。『不煉還丹。先煉性。未修大道。且修心。修心自然丹性至。性至然後藥材生』。還虛子曰。『開關之法。妙在神守。雙關一竅』。蓋此竅能通十二經絡。善透八萬四千毛竅。神凝于此。閉息行持。久之精滿氣化。氣滿自然。沖開三關。流通百脈。暢于四肢。竅竅光明。此爲上根利器也。然于中下之士。行功怠緩。則關竅難開。一旦丹田火熾。兩腎湯煎。依法運行。方能開通。故經云。『神行則氣行。神住則氣住』。開關功夫。不外乎此。

按呂純陽醫世功法入手。亦以開關爲第一要義。蓋人身最重要之器管。卽爲脊柱。自尾閭以至泥丸。滿蓄精髓。外有交感神經分達全身。近代歐美盛行之按脊術。善治百病。脊柱之重要。概可想見。道家修煉。重在開關。以通精氣。甚有深意在也。此章功夫。始而妙在神氣紐作一股。默默透後上冲。次則直如推車上半山。渡江臨急流。必欲登峯達岸而後已。學者專心致志。努力行持。自有此效。

第五章 採藥歸壺

採藥必用夜半子時。其時一陽初動。太陽止在北方。而人身之氣在尾閭。正與天地相應。乃可以盜天地之機。奪陰陽之妙。煉魂魄而爲一。合性命以雙修。蓋此時乃坤復之際。天地開闢于此時。日月合璧于此時。草木萌



藥于此時。人身陰陽交會于此時。至人于此時。而採藥。則內徵外應。若合符節。乃天人合發之機。至元而至妙者也。經云。『食其時。百骸理。盜其機。萬化安。』又云。『每當天地交合時。盜取陰陽造化機。』于亥末子初之時。清心靜坐。凝神定息。收視返聽。一念不生。萬緣盡息。渾淪如太極之未分。溟滓如兩儀之未兆。湛然如秋江之映月。寂然如止水之無波。內不知乎吾身。外則忘乎宇宙。虛極靜篤。心與天通。先天大藥。隨我呼吸而入于黃庭。周天數足。鉛汞交結。天然真火。薰蒸百脈。周流六虛。冲和八表。一霎時。雷轟巽戶。電發坤門。五蘊空明。九宮透徹。玉鼎湯煎。金鑪火熾。黃芽遍地。白雪漫天。鉛汞隨凝結。如黍珠。三十六宮。花如錦。乾坤無處不春風。訣曰。『存神惟在腎。水火養潛龍。含光須脈脈。調息順鴻蒙。』此乃封閉之要。

訣也。

按金丹大藥。孕於先天。產於後天。其妙在乎太極將判未判之間。靜已極。而未至於動。陽將復。而未離乎陰。斯時也。冥冥兮如煙嵐之罩山。濛濛兮如霧氣之籠水。霏霏兮如冬雪之漸凝。漸聚。沉沉兮如漿水之漸澱。漸清。俄頃癢生。毫竅肢體如綿。心覺恍惚。而陽物勃舉矣。此時陽氣通天。信至則瓊鐘一扣。玉洞雙開。時至氣化。藥產神知。地雷震動。巽門開。龍向東潭踴躍來。此是玄關透露。精金出鑛之時矣。邵堯夫云。『恍惚陰陽初變化。絪縕天地乍回旋。中間些子好光景。安得工夫入語言。』白玉蟾云。『因看斗柄運周天。頓悟神仙妙訣。一些真陽生坎位。補却離宮之缺。自古乾坤。這些離坎。日月無休歇。』

今年冬至。梅花依舊凝雪。先聖此日。閉關不通來往。皆爲羣生設。物
物總含生育意。正在子初亥末。造物無聲。水中火起。妙在虛危穴。如
今識破金烏。飛入蟾窟。『所謂虛危穴者。卽地戶禁門也。其穴在于
任督二脈中間。上通天谷。下達湧泉。故先聖有言。『天門常開。地戶
永閉。』蓋精氣聚散。常在此處。水火發端。亦在此處。陰陽變化。亦在
此處。有無交入。亦在此處。子母分胎。亦在此處。故仙家名爲生死窟。
參同契云。築固靈株者。此也。拘畜禁門者。此也。黃庭經云。閉塞命門
保玉都者。此也。閉子精路可長活者。此也。蓋眞陽初生之時。形如烈
火。狀似炎風。斬關透路而出。必由此穴。經過因閉塞緊密。攻擊不開。
只得驅回尾閭。連空炤趕入天衢。望上犇一撞。三關直透頂門。得與

眞汞配合結成大丹。非拘束禁門。安能採藥入壺耶。

一陽動處衆陽來。立竅開時竅竅開。收拾蟾光歸月窟。從茲有路到蓬萊。

第六章 卯酉周天

夫先天大藥入於黃庭者。採藥也。卯酉週天。左右旋轉者。收功也。余撰鉛火秘訣云。『大藥之生有時節。亥末子初正二刻。精神交姤。含光華恍恍惚惚。生明月姤畢。流下噴泡然。一陽來復。休輕泄。急須閉住。太立關火逼金過尾閭穴。採時用目守泥丸。垂于左上。且凝歇。謂之專理。腦生立右邊放下。復旋折六爻數畢。藥升乾陽極陰。生往右遷。須開關門以退火。目光下矚守坤山。右上左下方凝住。三八數了。一周天。此是天然眞火候。自然升降。自抽添也。無弦望與晦朔也。無沐浴達長篇異名。翦除譬喻掃只斯。

數語是真詮。』此於採藥歸壺後行之。則所結金丹不致耗散。大藥採來歸鼎。若不行卯酉週天之功。如有車無輪。有舟無舵。欲求遠載。其可得乎。其法先以法器頂住太玄關口。次以行氣主宰下照坤臍良久。徐徐從左上照乾頂少停。從右下降坤臍爲一度。如此三十六轉爲進陽火。三十六度畢。去了法器。開關退火。亦用行氣主宰下照坤臍良久。徐徐從右上照乾頂少停。從左下降坤臍爲一度。如此二十四爲退陰符。呂祖云。『有人問我修行法。遙指天邊月一輪。』此卽行氣主宰之義也。此功與採藥歸壺之功共是一連。採取藥物於曲江之下。聚火載金於乾頂之上。乾坤交媾於九宮。週天運轉而凝結。故清者凝結於乾頂。濁者流歸於坤爐。逐日如此抽添。如此交媾。汞漸多而鉛漸少。久而鉛枯汞乾。陰剝陽純。結成牟尼。

尼寶珠是爲金液大還丹也。蓋坎中之鉛原是九天之真精。離中之汞原是九天之真氣。始因乾體一破。二物遂分兩弦。常人日離日分。分盡而死。而至人法乾坤之體。效坎離之用。奪神功。改天命。而求坎中之鉛。制離中之汞。取坎中之陽。制離中之陰。蓋陽純而復成乾元之體也。紫陽曰『取將坎位中心實。點化離宮腹內陰。自此變成乾健體。潛藏飛躍盡由心。』丹經云『移來北斗過南辰。兩手雙擎日月輪。飛趁崑崙山頂上。須臾化作紫霄雲。』皆言周天之道也。

按乾坤交媾。後升前降。採外藥也。左旋三十六。以進陽火。右轉二十四。以退陰符。皆收內藥。而使來歸壺。不致耗散也。日積月久。煉成一黍米之珠。以成真人者。卽此也。世人只知有乾坤交姤。而不知卯酉

周天是猶有車而無輪有舟而無舵欲望遠載其可得乎書中謂用
目守泥丸云云蓋目者陽竅也人之一身皆屬陰唯有這點陽耳我
以這一點之陽從下至上從左至右轉而又轉戰退羣陰則陽道日
長陰道日消使真炁上下循環如天河之流轉眼之功用大矣哉夫
婦人小產牛馬落胎併抱雞之卵俱雙目已全而臟腑未成形乃知
目乃先天之靈元神所遊之宅也皇極經世書曰「天之神棲于日
人之神發于目」豈非目爲吾身中之大寶也歟

第七章 長養聖胎

三丰真人曰始初那點金精渾然在鑛因火相逼遂上乾宮漸採漸積日
烹日鎔損之又損煉之又煉直至烟消火滅方成一粒龍虎金丹圓陀陀

活潑潑輝煌閃灼。光耀崑崙。放則迸開天地竅。歸復隱于翠微宮。此時藥也不生。輪也不轉。液也不降。火也不炎。五氣俱朝於上。陽三花皆聚於乾。頂陽純陰。剝丹熟。珠靈此其候也。然鼎中有寶。非真寶。欲重結靈胎。而此珠尚在崑崙。何由得下而結耶。必假我靈。申透真陽之氣。以催之。太陽真火。以逼之。催逼久。則靈丹自應時而脫落。降入口中。化爲金液。而直射於丹局之內。霎時雲騰雨施。雷轟電掣。鑾戰片晌之間。而消盡一身陰滓。則百靈遂如車之轉。轂七寶直如水之朝宗矣。許宣平曰。『神居竅而千智生。丹入鼎而萬種化。』然我既得靈丹入鼎。內外交修煉之又煉。至與天地合德。則太虛中自有一點真陽。從鼻竅而入於中宮。與我之靈丹合而爲一。蓋吾身之靈。盛天地之靈。內徵外應。渾然混合。老子云。『人能常清。

淨。天。地。悉。皆。歸。』當此兩陽乍合。聖胎初凝。必須時常照覺。謹慎護持。如小龍之初養珠。如幼女之初懷孕。牢關聖室。不可使之滲漏。更於一切時中。四威儀內。時時照顧。念念在茲。混混沌沌。如子在抱。終日如愚。不可須臾間斷也。葛仙翁曰。『息息歸中。無間斷。天真胎裏自堅凝。』陳虛白曰。『一念不可起。念起則火炎。意不可散。意散則火冷。惟要不起不散。含光默。默。真息綿綿。此長養聖胎之火候也。』

按道家之言聖胎也。與三丰真人相發明者。綦夥。呂純陽云。『天生一物。變三才。交感陰陽。結聖胎。』白玉蟾云。『雞能抱卵。心常聽蟬。到成形殼始分。』鐘離翁云。『胎內嬰兒就。勤加溫養功。時時照丹。肩。刻。刻。守。黃。中。』陳泥丸云。『男兒懷孕是胎仙。只爲蟾光亮。亮。圓。』

奪得天機真造化。身中自有玉清天。『龍眉子云。』形如雀卵團團大。間似驪珠顆顆圓。龍子脫胎吞入口。此身已證陸神仙。『白真人云。』怪事教人笑幾回。男兒今也會懷胎。自家精血自交媾。身裏夫妻是妙哉。『王重陽云。』閑中偶爾到天台。忽見霞光五色開。想是金丹初變化。取歸鼎內結嬰孩。『薛紫賢云。』四象包含歸戊土。辛勤十月產嬰孩。『張紫陽云。』嬰兒是一含真炁。十月胎圓入聖基。『陳致虛云。』饑餐渴飲困來眠。大道分明身自然。十月聖胎完就了。一聲霹靂出丹田。『此皆道家言聖胎之道也。然佛家亦有言之。楞嚴經云。如胎已成。人相不缺。名方便具足。住。容貌如佛。心相亦同。名正心住。身心合成。日益增長。名不退住。十身靈相。一時具足。名童。

眞住形出成胎。親爲佛子。名法王子。住表以成人。如國大王。以諸國事分委太子。彼刹利王世子長成。陳列灌頂。名灌頂住。夫人如來種子。以種性而爲如來之種子。以自造化如來也。故曰道胎。又曰覺胤。其與婦人之嬰兒立門之胎仙亦何異哉。及至形成出胎。親爲佛子。豈不是眞人出現。大神通從此天仙可相賀耶。蓋丹書梵典皆蘊妙諦。但人不知而驚。直看過。猶如遺珠路旁而不拾。豈不惜哉。竊謂人身中之至要者曰電。卽道家之所謂精氣神也。修煉至于長養聖胎。此電已煉成純熟。故名曰胎。一旦嬰兒現形。出神脫殼。則此電已能運用自如。故獲不可思議之效也。丹書稱喻繁晦。識淺之徒。遂從而誣之。病在不肯虔心研究耳。

第八章 乳哺嬰兒

修真之士。一旦火候已足。聖胎已圓。猶果之必熟。兒之必生。彌歷十月。脫胎釋氏。以此謂之法身。老氏以此謂之嬰兒。蓋炁穴原是神仙長胎住息之鄉。赤子安身立命之處。嬰兒既宴坐靜室。安處道場。須藏之以玄。玄守之以默默。始假坤母黃芽以育之。繼聚天地生氣以哺之。此感彼應。其中自呼自吸。自關自闢。自動自靜。自由自在。若神仙逍遙于無何有之鄉。縱到此大安樂處。仍須關元。勿令外緣六塵魔賊所侵。內結煩惱奸回所亂。若坐若臥。常施瑩淨之功。時行時止。廣運維持之力。方得六門不漏。一道常存。真體如如。丹基永固。朝夕如此護持。如此保固。如龍之養珠。如鶴之抱卵。而不敢頃刻之偶忘。方謂真人潛深淵。浮游守規中也。其法以眼觀。

內竅以耳聽。內竅潛藏飛躍。總是一心。則外無聲色臭味之牽。內無意必。固我之累。方寸虛明。萬緣澄寂。而我本來之赤子。遂怡怡然安處其中矣。老子云。『外其身而身修。忘其形而形存。』如心空無碍。則神愈鍊而愈靈。身空無碍。則神愈鍊而愈精。鍊到形與神而相涵。身與心而爲一。纔是形神俱妙。與道合真者。古仙云。此際嬰兒漸露其形。與人無異。愈要含華隱耀。鎮靜心田者。若起懽心。卽爲着魔。嬰兒旣長。自然脫竅。時而上升。乾頂時而出。升虛際時而頓超三界外。不在五行中。出沒隱現。人莫能測。修道必經之境。古哲處之。惟循清虛湛寂焉。是爲潛養聖嬰之至道。偈曰。『含養胞胎須十月。嬰兒乳哺要千朝。胎離欲界升內院。乘時直上紫雲霄。』

按火候已定。聖胎已完。全賴靈父聖母。陰陽凝結以成之。雖然嬰兒。顯象尙未老成。須六根大定。萬慮全消。而同太虛之至靜。則嬰兒宴居靜室。安處道場。始能得靈父聖母虛無之祖。炁以養育之。養育之法。神歸大定。一毫不染。開天門以採先天。閉地戶以守坤室。無晝無夜。刻刻提防。勿令外緣六塵所侵。內賊五陰瞋魔擾亂。心心謹篤。三年嬰兒老成。自得超昇天谷。直與太虛不二矣。

第九章 移神內院

三丰真人曰。始而有作。有爲者。採藥結丹。以了命也。終而無作。無爲者。抱一冥心。以了性也。昔達摩面壁九年。方超內院。世尊冥心六載。始脫藩籠。夫冥心者。深居靜室。端拱默默。一塵不染。萬慮潛消。無思無爲。任運自如。

無視無聽。抱神以靜。體含虛極。常覺常明。此心常明。則萬法歸一。嬰兒常居于清淨之境。棲止于不動之場。則色不得而礙之。有爲功就。又無爲無爲也。有功夫在。所請居上界者。蓋卽嬰兒之棲天谷也。空寂明心者。蓋卽呂祖向晦宴息。冥心合道之法也。無爲也有功夫在者。蓋卽太上卽身卽世。卽世卽心。遙相固濟之宗旨。其次蓋卽譚長真所云『嬰兒移居上丹田。端拱冥心合自然。修道三千功行滿。憑他作佛與升仙』也。謂必移居天谷者。非必以地峻極于天。實以其純一不雜。嬰兒居此。自無一毫情念得起。但起希仙作佛之心。便墮生死窟中。不能得出。夫此清淨體中。空空蕩蕩。晃晃朗朗。一無所有。一無所住。心體能知。知卽是心。心本虛寂。至虛至靈。由空寂虛靈而知者。先知也。由空寂虛靈而覺者。先覺也。不慮而覺。

者謂之正覺。不思而知者謂之真知。雖修空不以空爲證。不作空想。卽是真空。雖修定不以定爲證。不作定想。卽爲真定。空定真極。通達無礙。一旦天機透露。慧性靈通。乍似蓮花開。恍如睡夢覺。忽然現乾元之境。充滿于上天下地。而無盡藏。此正心性常明。炯炯不昧。晃朗宇宙。照徹古今。變化莫測。神妙無方。雖具肉眼。而開慧眼之光明。匪易凡心。而同佛心之覺照。此由見性。見到徹處。修行修到密處。故得一性圓明。六根頓定。何謂六通。玉陽太師曰。坐到靜時。陡然心光發現。內則自見肺腑。外則自見鬚眉。知神踴躍。日賦萬言。說法談玄。無窮無極。此是心境通也。不出廬舍。豫知未來。身處室中。隔牆見物。此是神境通也。正坐之間。霎時迷悶。混沌不分。少頃心竅豁然。大開天地山河。猶如掌上觀紋。此是天眼通也。能聞十方之

語如耳邊音能憶前生之事。如眼前境。此是天耳通也。或晝或夜能入大定。上見天堂。下見地獄。觀透無數來劫及宿命所根。此是宿性通也。神通變化出入自如。洞見衆生心內隱微之事。意念未起了然。先知此是他心通也。若是者何也。子思曰。『心之精神謂之聖。』故心定而能慧。心寂而能感。心靜而能知。心空而能靈。心誠而能明。心虛而能覺。功夫至此。凡一切善惡境界。樓臺殿閣。諸佛衆仙。不可染着。此時須用虛空之道而擴充之。則我天谷之神。升入太虛。合而爲一也。再加精進。將天谷元神煉到至極至妙之地。證成道果。太上曰。將此身世身心融歸入竅。外則混俗和光。出處塵凡。而同流俗。往來行藏。不露圭角。而暗積陰功。開誠普度。以修以證。是正性命雙修之妙用。究其旨歸。不外皇極闔闢之立功。易曰。先天而

天弗違者。蓋言機發于心。兩大之氣機。合發而弗違也。此卽人能宏道之旨。而功法不外神棲天谷。行夫不識不知。惟深惟寂。陽光不漏。故能愈擴愈大。彌遠彌光。自然變化生神。生之又生。生之無盡。化之又化。化之無窮。東華帝君曰。法身剛大。通天地。心性圓明。貫古今。不識三才原一箇。空教心性獨圓明。是言當以普濟爲事。是卽行滿三千。功圓八百之旨也。又曰。『世間也有修元者。先後渾凝。類聖嬰。若未頂門開巨眼。莫教散影與分形。』是言雜有後天。後天有形。一紙能隔。況骨肉乎。若夫先天金玉能透。何勞生開巨眼哉。惟其雜有後天。開眼而出。雖可變化無窮。未能與天合德。故須加以九年面壁之功。淘洗淨盡。乃與天合。自然跳出五行之外。返于無極之鄉。證實相立之。又立得真功全之。又全成金剛不壞之體。作萬

年。不。死。之。人。自。覺。覺。他。紹。隆。道。種。三。千。功。滿。而。白。鶴。來。迎。八。百。行。圓。而。丹。書。來。詔。飛。昇。金。闕。拱。揖。帝。鄉。中。和。集。云。『。成。就。頂。門。開。一。竅。箇。中。別。有。一。乾。坤。』。然。此。頂。門。豈。易。開。哉。先。發。三。昧。火。以。透。不。通。次。聚。太。陽。火。以。衝。之。二。火。騰。騰。攻。擊。不。已。霎。時。紅。光。遍。界。紫。焰。彌。天。霹。靂。一。聲。天。門。開。也。呂。祖。亦。云。『。九。年。火。候。真。經。過。忽。而。天。門。頂。中。破。真。神。出。現。大。神。通。從。此。天。仙。可。稱。賀。』。此。言。後。天。未。淨。破。頂。而。出。也。至。於。積。功。累。行。全。在。神。棲。內。院。之。時。余。〔。三。丰。眞。人。自。稱。〕。昔。有。句。云。『。功。圓。纔。許。上。瑤。京。無。限。神。通。在。色。身。行。滿。便。成。超。脫。法。飄。然。跨。鶴。觀。三。清。見。今。金。闕。正。需。材。邱。氏。功。高。爲。救。災。止。殺。何。如。消。殺。劫。三。千。世。界。盡。春。臺。』。卽。言。此。事。也。

按諸仙脫殼各有不同。有從寶塔出者。有從紅樓出者。有看月而出。

者有對鏡而出者未必皆由于衝頂門而出也。一旦功滿道成乘雲氣御飛龍升玉京遊帝闕劫火洞燒我則優遊于真如之境桑田變海我則逍遙于極樂之天聚則成形散則成氣隱顯莫測變化無窮入水火而不溺不焚步日月而無形無影刀兵不能害虎兇不能傷閻羅不能止其死帝釋不能宰其生縱橫自在出入自由信乎紫陽之言曰『一粒靈丹吞入腹始信我命不由天此大丈夫得意之秋功成名遂之日也人生到此寧不快哉寧不快哉』

第十章 煉虛合道

水邱子曰『打破虛空萬億劫既登彼岸捨舟楫閱盡丹書萬萬篇末後一句無人說』李真人曰『欲說未說今將說卽外卽內還虛寂氣穴爲』

爐理自然。行滿功圓。返無極。』高真人曰。『此秘藏心印。皆佛佛相授。祖祖相承。迄今六祖衣鉢。止而不傳。世傳煉神還虛而止者。猶落第二義。非無上至真之道也。』

禪關一竅。息心體之一旦。參透。打開三家寶藏。銷釋萬法千門。還丹至理。豁然貫通。而千佛之秘藏。復開於今世。蓋釋曰。禪關道曰。玄竅。儒曰。黃中。事之事之。方能練虛合道。乃爲聖諦第一義。卽釋氏最上一乘之法也。此法無他。只是複煉陽神。以還我毗盧性海。以烹以煉。濁盡清純。送歸天谷。又將天谷之神。退藏於密。如龍養頷下之珠。似鶴抱巢中之卵。卽內卽外。卽氣卽心。凝成一粒。謹謹護持。無出無入。眼前卽是無量壽國。而此三千大千世界。咸各默受其益。無有主角可露。虛寂之極。變化之至。則其所謂。

造化者。自然而復性命。自然而復空虛。到此則已五變矣。變不盡變化。不盡化。此通靈變化之至神者也。故神百煉而愈靈。金百鍊而愈精。煉之又煉。則爐火。焰消。虛空現。若微塵。塵。塵。蘊具。萬頃冰壺。世界少焉。神光滿穴。陽焰騰空。自內竅達於外竅。外大竅九。以應九州。大竅之中。竅竅皆大神光也。小竅八萬四千。以應郡邑。小竅之中。竅竅皆大神光也。澈內澈外。透頂透足。在二。皆大神光。再攝歸祖竅之中。一塵不染。寂滅而靜定。靜定之久。則紅光如奔雲。發電從中竅而貫於上竅。則更無論大小之竅。而神光動耀。照徹十方。上天下地。中人無處不照耀矣。如是更加斂攝。消歸祖竅之中。一塵不染。寂滅而靜定。靜定之久。則六龍之變化已全。而神更變爲舍利之光。如赫赫日輪。從祖竅之內。一湧而出。化爲萬萬毫光。直上于九

霄之上。普照大千世界。一如大覺禪師所說偈言。『一顆舍利光烈烈。照盡億萬無窮劫。大千世界總皈依。三十三天咸統攝。』故太上有云。天地有壞。這個不壞。這個纔是先天主人翁。這個纔是真性本體。這個纔是金剛不變不換之全真。這個是無始以來不生不滅之元神。這個大神通大性光覺照。闍浮提普度一切。纔是不可稱不可思議之功德也。

一顆舍利光烈烈。

照盡億萬無窮劫。

大千世界總皈依。

三十三天咸統攝。

張三丰武術隨宗

丹經秘訣

九六



張三丰

道術

匯宗

(一名武當派仙俠真傳)

卷三 玄譚

三丰真人自序

僕自幼酷好爐火。百無一成。又以軒轅鑄九鼎而成道。以爲用鼎器九人。僕也曾進過五七鼎。並無成就。且人念頭一動。先天純樸卽散。先天旣喪。後天雖存。何益於身心。不過健其四大而已。這樣無知下愚之徒。豈知天不言而四時行。百物生之妙哉。人身造化同天地。但不知天之清。地之寧也。且不知主宰造化是何物。若能知此清淨爲體。以定爲基。天心爲主。元神爲用。三盜相宜。還返天真。復命歸根。何患不至聖人地位哉。如鼎之一

事縱有所得。還不過却病延年而已。否則有害無益。仙佛所爲。萬萬無此事。斷斷無此理也。何以故。喪其無象。散其無體。是以不出于萬物有形之事也。今人多言七七白虎雙雙養。以爲用十四之鼎器。噫。豈知兩七聚輔翼人。卽經云。履踐天光。呼吸育清之妙。又言花酒悟長生。俱執以爲鼎器。又豈知月圓時玉蕊生。月缺時金花謝之喻。坤復之間。得先後天。常似醉之語哉。仙又言家家有之。何男女鼎器之用。此乃知和光同塵。積鉛于市塵。法財兩用。方得大用。現前之說也。不遇真師。皆錯認男女相之爲鼎器。可勝嘆哉。有緣之士。得遇真師。潛心默煉。則金丹可坐而致。同志之士。宜三復是書。而毋爲盲人所惑也。

玄譚

張三丰曰。夫道中而已矣。故儒曰致中。道曰守中。釋曰空中。而內丹之所謂中。竅中之竅也。竅中之竅。乃真中也。余獨慨夫世人之不識中也。或求之九宮之中。曰泥丸而不得也。或求之臍下一寸三分。曰丹田而不得也。或求之心臍相去八寸四分。而以中一寸二分爲中。與夫兩腎之間。前對臍輪而不得也。夫以有形求之。而皆不能得也。乃復逆而度之。則關曰玄。關牝曰玄牝。豈虛無之谷。而不可以有形求歟。夫以無形求之。而又不能得也。乃復逆而度之。則曰無。而不著於無。有而不著於有。豈非有非無。而不著於有無間歟。智過顏閔。真難強猜。予今冒禁言之。非得已也。蓋以神仙降生。於此時者衆。以救世也。或官矣。或士矣。農工商賈矣。道矣。釋矣。故

作此篇。以籲徠之。俾知救世。復返天上。而不墜落於塵寰者。此余之心也。圖說如左。

釋氏

外景也者。外

外景

其身而虛空
之。先了性也。

圖



張三丰曰。釋氏了性。須要持齋。故太虛是我。先空其身。既空其身。天地亦空。天地既空。太空亦空。空無所空。乃是真空。

又曰。無無。乃出天地。外虛空。以體無無。

道家

內景也者。內

內景

其身而胎息
之。先了命也。

圖



張三丰曰。胎因息長。息因胎住。而竅中之竅。乃神仙長胎住息之真去處也。天地雖大。亦一胎也。而日月之往來。斗柄之旋轉者。真息也。又不觀三氏之書乎。易經曰。『成性存存。道義之門。』道德經曰。『玄之又玄。衆妙之門。』遺教經曰。『制之一處。無事不辦。』皆直指也。我之看書無滯。纔如舉凡一悉。不爲盲人迷惑。掃盡旁門。重發志氣。低心下意。歷魔歷難。苦求明師。窮取受點之初。初者。先天始祖之悉。含著一點真陰真陽。產於天地之先。混元之始。這箇靈明黍米寶珠。懸在至空至正之中。明明洒洒。但有未明旨的人。若醉相似。離此一著。都是旁門。這箇靈明寶珠。於空懸之中。包含萬象。發生萬物。都是此。○者。此物在道。喻爲真鉛真汞。一得永得。不可執乾坤日月男女相上去。只於己身內外安爐立鼎。煉已持心明理。

見性之時。攢簇發火。不出乎一箇時辰。立得一黍玄珠。現於曲江之上。刀圭入口。頃刻之間。一竅開。百竅齊開。火發。四肢渾身。筋骨血肉。都化成炁。與外水銀相似。到此時候。用百日火力。方有靈妙。一得永得。勿使返還。住世留形。煉神還虛。與道爲一矣。

○此物在釋門。說是真空。眞如覺性。若知下手端的。煉魔見性。片晌工夫。發起三昧眞火。返本還元。一體同觀。天地咸空。霞光萬道。五眼六通。鍊成金剛不壞之身。了鬼神窺不破之機。

○此物在儒。是無極而太極。依外天地而論。無極是天地周圍。日月未判之前。四維上下不辨。一混沌沌。如陰霧水。及氣至時到。氣滿相激。纔生太極。太極是日月。只要體法天地日月。不是要採天地之日月也。日月既

生天地自分。清氣在上爲天。虛無一派神祇。都是清炁精明之光曜也。濁氣在下。大地山河人民俱在地下。五穀一切萬物。雖在地發生。都倚天氣。方得有生。天之清氣爲純陽。地之濁氣爲純陰。而露從天降。是陽能生陰。萬物從地生。是陰能生陽。天地是箇虛無包藏無窮盡無邊際。天之星宿神祇。其動轉各有方位。地下萬物按四時八節發生。總自虛無。夫日月是天之精。上照三十三天。下照九泉黃極。東西運轉。上下升降。寒暑往來。日是純陽之體。內含一點真陰之精。屬青龍。姪女甲木。水銀。金烏。三魂卽是外。彼月是純陰之體。內含一點真陽之炁。屬白虎。嬰兒。庚金。硃砂。玉兔。七魄。卽是內。我人身造化同天地。故人身亦有真日月。道本在邇。而人反求諸遠也。三魂屬性。性在天邊。七魄屬命。命在海底。內外通來。性命兩箇字。

了却。萬卷書性屬神。是陰。命屬炁。是陽。故曰一陰一陽之謂道也。那箇真陰與真陽相對。這箇真陰之精。既不知。又烏知這一點真陽之精乎。今之學者。不惟不知真陽。亦且不知真陰。若知真陰。則真陽亦自知之矣。不遇真師。枉用猜疑。是道在天地。天地亦不知也。學者窮究身中天地人三才之妙竅。一身內外陰陽真消息。如不得旨。一見諸書之異名。必無定見。執諸旁門。無能辨理。既不能窮理。則心不明。心既不明。則性天不能如朗月。既不能見性。焉能知命。噫。只爲丹經無口訣。教君何處結靈胎。

（外）先天真陽。此圖是一身內外之造化。名通天竅。煉丹爐。躲生死路。生身處。父母未生前。五行不到處。一點真陽。明明在四大形山秘密處。此箇消息。立之又玄。此箇靈明寶珠。在人身與外天地日月同體。是一身之

祖炁。今日說彼眞父母。明朝不怕死和生。卽太上慈悲所言。黃庭經外景之旨也。

(中)身中。○此圖是產地之造化。劍鑄雌雄。藥看老嫩。全在此中。安天立地。不離此中。萬劫因緣。要正傳。是天炁下降。不到地。地炁上昇。不到天。空裏常懸理。最難明。故曰中開一竅。少人知。須要明師親口傳。然乾坤交姤。在此。坎離交姤。亦在此也。

(內)海底命主。●此一圖。是海底金精之靈龜。吾身彼家之兌金。戊土之命主。渾身百脉。五臟六腑。全憑此物執掌。且成仙成佛。超生出死。亦憑此穴安排。實是箇固命之地。養命之方。却諸病不生。爲萬炁之根蒂。乃一身中之太極。卽太上慈悲所言。黃庭內景之旨也。

天地人三才。實在自己一身而言。以後天論之。則於身中有象有方。若以先天究之。則生天生地。生人生物。無象無方之物也。仙云。『先天不得後天。無以招攝。後天不得先天。無以變化。』此是天地人在己身內外上中下三箇真消息。三箇真爐鼎。又屬三乘妙法。體外天地人三才。廓外三教經書。此箇五行中人之五行。皆在性命中。豈求之他人哉。悟真篇云。『三五。一都三箇字。古今明者實然稀。』僕說的不是大言。且不論火候攢簇。細微。只三箇五行。百萬人中無一知者。若知三才相盜。返此之本。還此之元。傳精送神。偷精換氣。顛倒採取。若人敢承當。要作仙佛也不難。凡學修煉者。先窮取一身內外真爐鼎。若不識內外真爐鼎。則無處下手。既知安爐立鼎之在內外。及陰陽往來之旨。便窮取真鉛。真汞。及內外藥生的時。

候。方。可。進。火。修。煉。若。不。知。吾。身。內。外。藥。材。則。爐。鼎。中。煅。煉。何。物。

（外）真鉛、真汞。○此箇竅。已身內外真爐鼎。安九陽之鼎。鑄慧劍以定時。候。開。闢。採。藥。硃。裏。回。汞。攢。簇。沐。浴。水。火。既。濟。持。空。養。虛。只。在。此。竅。含。着。一。點。真。硃。砂。水。銀。明。明。在。身。不。內。不。外。之。地。萬。人。不。識。離。此。一。着。都。是。盲。修。瞎。煉。此。就。是。已。身。外。五。行。外。爐。鼎。外。造。化。卽。軒。轅。所。鑄。九。陽。之。鼎。是。也。

（中）坤土釜。○此箇竅。正是攢簇結胎。生天地人物。及風雲雷雨。都在此。中。宮。正。位。此。是。神。室。寶。鼎。產。內。外。二。藥。鑄。雌。雄。二。劍。抽。鉛。添。汞。候。取。點。化。丹。藥。故。曰。中。間。一。竅。少。人。知。

（內）臍下命主。○此箇竅。乃興功之根本。成道之梯航。安爐立鼎在內。水。火。煅。煉。法。財。俱。足。神。氣。完。全。上。七。竅。生。光。纔。是。真。正。時。候。方。可。採。吾。身。外。

爐鼎之藥。以配身中之雌雄。又全憑此穴。調神純熟。萬神受使。星廻斗轉。方可奪外機也。

夫上一竅。乃純陽之體。內含一點真陰之精。是我身彼家之物。屬外在內。卽兩腎中間一點明發之於外。故喻他也。下一竅。乃純陰之體。內藏着一點真陽之氣。是吾身我家之物。屬內。卽乾宮泄入坤位之物。故喻我也。上竅內是女體。外是男子。下竅內是男體。外是女身。故仙翁多以男女彼我喻也。然中間一竅。爲中宮黃婆媒舍。若會此處顛倒配合。方可成聖。夫命寶從己身之外來。還是自己坤位之物。却在吾法身中。色身內之他家也。故仙云。採取不離自己元神是也。世之學者。不得正傳。無處下手。執己又不是。離己也不是。誰知點元陽。明明洒洒。在己身玄中高處。隱藏於不內。

不外之密處。內外一氣牽連。千古不傳之秘。然人身已成。放着兩箇真消息。與外天地日月同體。不差毫髮。是天地乃萬物之最大者。人爲萬物中之最靈者。天地不過是箇大人。人不過是箇小天地。所以人身造化同天地也。誰能省悟。人人有箇通天竅。人人有一味長生不死藥。人人有箇煉丹爐。人人有箇上天梯。人人有箇人不識。人人不信有長生不死方。人人不信有白日昇天路。情愿受死哀哉。痛哉。

凡煉大還丹。先要補虛。只補得骨髓盈滿。方可煉金液大還丹。夫下手工夫。先採上竅陽裏真陰。入內金鼎氣海之中。與腎經配合。夫陽裏真陰。卽是自己元神真形。在外屬三魂。下竅陰裏真陽。卽是身中元炁。屬七魄。其先後二炁一會。則坎離自交。魂魄混合。神凝氣結。胎息自定。每日如夫婦。

交情美快無比。切不可著意。水火既濟。發運四肢。如外火活焰相似。只要水火均平。此是小週天火候。調和薰蒸。喉中真息。倒迴元海。則下腎自入內。真火自然沖入四肢。渾身軟美快無窮。腹內如活龍迴轉升降。有數十樣變化。嬰兒姙女。自然交合。此是採陽補陰。築基煉己一節事。夫修煉金液大還丹。廣積內外法財。終日逍遙。晝夜常明。則長生久視之道也。世人全賴五穀養命。若數日不食。則氣脫而死也。若人老則下元虛損。骨髓俱空。不能勝五穀之氣。是五穀能養人。亦能殺人。若會內水火既濟。氣血逆流。則五臟氣和脾胃開暢。食入腹中。亦能化氣生精。生神果得天機下手工夫。直候骨髓盈滿。腹臍如滿。胎婦人一般。却不是果有胎塊之形象也。不過氣滿。精滿。神滿而已。如果三全。則真火煅煉。調神煉氣。大丈夫自有。

功成名遂之時也。僕今奉勸世人參訪苦求工夫。決破一身內外天機。下手速修煉。已待時。時候一至。擇地入室。煉此龍虎大丹。必要僻靜。雞犬不聞之處。外邊只要知。曾道侶不許一箇閒雜人來到。恐防驚神。仙言和光同塵。僕言僻靜處。何也。蓋煉已於塵俗。養氣於山林也。

金液還丹。乃超凡入聖之道。非他事之可比。必須一塵不染。萬慮俱忘。一刀兩段。絲毫無罣。永作他鄉之客。終無退悔之心。如此立志。乃是出家人室時。持空煉神。守虛養氣。直養得精血充盈。筋骨柔和。身無縞紋。如蜘蛛相似。上七竅生光。晝夜長明。心如太虛。纔正是時候。方可求仙。又專氣致志。演神純熟。成形受使。星迴斗轉。隨意所變。直到這麼時候。纔是氣滿神全。法財廣大。方可煉大丹。方作得一箇丹客也。

工夫既行。七竅生光。三陽開泰。神劍成形。趁水推船。因風發火。一陽內生。方可奪外天機。下手開關。採吾身外金丹。以龍嫁虎。而作夫婦也。若會攢簇湛然。攝起海底之金郎。後開來脊通泥丸。落入水晶宮內。與木汞配合。不過半箇時辰。攢簇已定。真火沖入四肢。渾身骨肉。火燒刀割相似。最難禁受。就是十分好漢。到此無分主張。須要防危慮險。沐浴身心。水火既濟。頃刻渾身如炒豆子一般相似。百竅一齊爆開。渾身氣血都會成形。都會說話。就在身上。吵成一堆。舌根下又有兩穴。左爲丹井。右爲甘泉。名正湧穴。隨骨脉一齊開。下腎水湧到口。既時嚥納不及。滋味甚異。比沙糖大不相同。直至三十時辰兩日半。狂水已盡。專候天癸降。此正是時候。忽然一點真鉛下降。涼如冰片。卽時下一點真汞迎之。攢簇之後。渾身湛然。如千

百面鼓之聲。又如百萬顆雷霆之吼。此卽一身百脉氣血變化所致。休要驚怕。只要踏罡步斗。執劍掌印。這裏正是凶惡處。三回九轉。降師召將。如此防顧於虛空中。或見龍虎相交。天地交泰。日月合宮。諸仙諸境發現。切不可認以爲眞。恐着外邪。旣得眞鉛投汞。三日之後。纔生大藥。當此兩家爭戰之時。僕若不親口說破。十箇九箇都嚇殺了也。心有恐怖。卽遭魔障。旣煉先天元陽。遍體都化成神。返來害己。雖化成形。却是陰神。陰神最靈化。能千變萬化。諸境爲害。未肯善善降伏。常人有言。你會六通神。方纔說死生。不會六通神。休思伏鬼神。旣伏不得鬼神。休想成道。若使鬼神不能相見。焉能爲害。混混又至三十時辰兩日半。氣氣相通。氣滿至極。忽然活潑潑。捧出太陽流珠。脫殼入口。百萬龍神盡皆驚失。此是元神眞丹藥入。

口始知我命由我。不由天也。仙云。『這回大死。今方活。』又云。『一戰而天下平。』到此地位。纔是真正天地交泰。日月交宮。真陽之藥到。頃刻周天火發。骨胎化作一堆肉泥。陽神脫體。撒手無礙。專心致志。持空守虛。隨神變化。夫萬物皆地所發生。則萬神皆朝禮而賓服。厭居塵世。逍遙蓬萊。有三千玉女侍奉。終日蟠桃會上。飲仙酒。戴仙花。四大醺醺。渾身徹底玲瓏。海底龜蛇。自然蟠繞。到此纔是真五龍大蟄法也。煉之百日。玄關自開。嬰兒現相。龜蛇出現。萬神受使。纔是真鉛真汞顛倒。渾身紫霧毫光。瑞氣千條。紅光罩體。學者到此地位。口中纔得乾汞。煉之六個月。體似銀膏。血化白漿。渾身香氣襲人。口中出氣成雲。此是靈丹成就。人服之。永不死。亦能治死人返活。



煉之十箇月。陽神脫體。一身能化爲十萬身。只候十二箇月。奪盡天地全數。陽神已就。渾身脫去。八萬四千陰神。步日月無影。入金石無礙。入水不溺。入火不焚。刀兵無所容其刃。鬼神莫能測其機。變化無窮。乃成真人矣。渾身氣候。都是真藥。雞餐成鳳。馬食成龍。人服成仙。此理鬼神亦難明。若不見過。做過。這等言語。誰人肯信。夫人藥金丹。造化工夫。三迴九轉。火候細微。攢簇口訣。只在五七之間。把天地都顛倒過。都是自然而然。雖是自然。却要知體法。天地造化。方可成就。却不是要在天地日月上。然後成道也。

夫大藥人口事。從做過。從見過。從試過。應到自然處。工夫雖一年。火候細微。只在百日之內。動靜凶惡。只在九十日。以裏。得內外而攢簇。頃刻湛然。

聖胎成就。產箇黍米之珠。吞入腹中。周天火發。脫胎換骨。只要持空養虛。餘皆自然。而然。今人果得真師明示。先去煉己於塵俗。積鉛於市塵。攢年簇月。攢日簇時。簇刻大定之中。只在一剎那間。不出半箇時辰。把天機都顛倒過。運火十月之工。體天地自然之法。若不能死中求活。焉能逃出三災八難之外哉。大學之士。聰敏智慧。聞一知十。三教經書。能講能說。不過明性理字義而已。而於金丹造化。大道天機。內外兩箇真消息。焉能省悟。若果遇至人真傳實授。便主窮理盡性開悟。如水歸大海。省諸丹書。橫豎無不是道。諸子丹書。前人不肯妄言。一句句字字不空。只是人不能省悟。譬如說金丹吞入腹之言。不能得旨之人。就錯認在口腹上說話。豈知竅妙。吸盡西江之玄哉。譬如說天地日月男女上去了。都是胡猜胡說。執着

旁門。聲音顏色。拒人於千里之外。不肯謙恭下士。終無了悟。反吹毛求疵。誹謗高人。焉能得其法術哉。反爲天人所共惡。是皆地獄種子。誠可哀也。奉勸世人。如遇至人。切不可執着己見。當虛心參訪。苦求明師。方不致自誤也。

●此督脉也。督者總也。總領一身之氣脉也。正是天地未判。父母未生前。先天元陽祖炁。浩劫長存。亘古至今。而不壞者也。

○此任脉也。任者仁也。乃生生不息之元氣也。淨羅羅。圓陀陀。赤洒洒。精喇喇。明麗麗。光灼灼。活潑潑。此物是象帝之先。萬神之祖。包含萬象。發生萬物。釋云。摩尼珠。道云。黍米玄珠。醫云。活滾滾。一丸眞靈丹妙藥。實千古不傳之秘。今人不明此理。亦無傳授。又不醒悟。焉知內外二字之妙。任督

二脉。實先後天之立。誠哉百姓日用而不知也。

督脉。○此竅是生身之源。未有此身。先有此竅。非凡孔竅之竅也。乃玄機之妙竅也。此消息正是父母未生前一點元陽祖炁。

任脉。○此竅是一身五藏之主。內外執掌全在此竅。若知顛倒攢簇。是生五藏之根。未有五藏。先有此竅。未生此身。先生此竅也。此箇消息是養命之方。留命不死之根蒂。

這上中下三箇真消息。若得真傳。能歸根復命。使四炁歸入下元。魂魄不散。水火既濟。有何病症。這元陽得傳授明白。或遇法網不能脫。不能成道。不得已。然後將海底命主。爲四炁不散。用一着撒手無礙。捨此消息。亦可再出頭而學道也。此是鬼神不測之玄機。這先天元炁黍米玄珠。真心傳。

得明白。勤而行之。忽然大悟。則三教經書。瞭然在吾目前。不待思索。自然解悟。以大理論。則渾身上下。內外血氣。俱後天渣滓之濁陰。唯秘密處一點元陽。是箇純陽。此真形屬心。此心是真空心。非這箇血肉心。此真心。萬人。不識。其中。別有。箇。乾坤。世界。僕。把。內外。三心。述之。於。後。

外心。天心。○此心是真空心。曰玄關。通天竅。正是內外五行真爐鼎。凡開關發火。踏罡步斗。執劍掌印。了鬼神。窺不破之機。全在此心。要知法度可也。

中心。人心。○此心是中心一竅也。爲黃婆舍。內外攢簇。看時定候。全憑黃婆。是也。安爐立鼎。爲煉內外二藥。老嫩要辨。真僞亦然。出自此心也。內心。地心。○此心正海底命主。萬神之蒂。凡修大乘。先修小乘。築基煉

已聚積法財。保養汞氣。全在此穴。要識剛柔可也。

此三箇心。在一身內外。三箇消息。若會把天地顛倒過。打開無縫鎖。一句了卻古彌陀。此三心萬古不傳之秘。除了這血肉心。還有三箇真心。這三心貫通虛無真空。若明這箇真心。則天地萬象。包含在這空心裏。這箇空心。含着真陰真陽。然真空消息。是捫無縫鎖。終不能開。生死何處躲。仙云。『金鍼容易得。玉線最難穿。要知生死路。如滾芥投鍼。』噲言陰陽。陰陽是性命。誰人識得麼。然人覺三日五日。一七二七三七口。回首要留命。不死當提住。水火風不散。歸我身中。彼家兒之命主。不要動心。是不死之方。若人年老。不能行持了道。要回首去。如瓜兒一熟。蒂兒一落。全在這些消息。一知時候。發海底命主。歸上虛無元性。自然魂魄不散。任從自己。方不



迷矣。

正道歌

我有一口訣。長嘆無處說。天下訪不着。人人不可說。順凡逆是仙。此是真。
口訣萬般枉費心。都是胡扭捏。記悟真篇。求師仔細別。自然些子妙。玄機
神莫測。融融乾坤髓。揀時用意啜。須要地下寶。須明天上月。浮沉看老嫩。
水源別清潔。若逢野戰時。猿馬休顛劣。賓來先作主。主來後作客。黃婆媒
姘女。交姘方自結。外面黑如漆。裏面白如雪。中間黃紫爛。肉青皮似血。結
就五炁丹。三尸陰鬼滅。玲瓏剔透人。痴聾暗啞拙。心也無得思。口也沒得
說。用文須用武。採取按時節。金鼎常令煖。玉爐毋令熱。交姘頃刻間。溫養
十箇月。男子會生產。產箇三島客。活吞一粒丹。天仙來迎接。九年功行滿。

穩步朝金闕。

又

道情不是等閒情。既識玄機不可輕。先把世情都放下。後將妙理自研明。
未煉還丹先煉性。未修大藥且修心。心定自然丹性至。性清然後藥材生。
雷聲隱隱震虛空。黃庭紫霧罩千尋。若還到此休驚怕。只把元神守洞門。
守洞門是貓捕鼠。兔逢鷹萬般景象都非正。一箇紅光是至真。此箇紅光
生異象。其中猶若明窗塵。中含一點先天氣。遠似葡萄近似金。到手全憑
要謹慎。絲毫念起喪天真。待他一陽歸洞府。身中化作四時春。一片白雲
香。一陣一番雨。過一番新。終日綿綿如醉漢。悠悠只守洞中春。遍體陰精
都剝盡。化作純陽一塊金。此時氣絕如小死。打成一片是全真。到此工夫。

爲了當。卻來塵世。積功勳。功成行滿。天命詔陽神。出現了真靈。此言休與。非人說。輕泄天機。霹靂轟轟。囑咐仙朋。與道侶。不逢達者。莫輕論。其中句句。通玄妙。此真之外。更無真。收拾錦囊。牢閉固。他日修行。可印心。可印心。五十二句要。君聽。若有虛言。遭橫死。誤爾靈官。鞭碎身。

三丰張真人破疑直指全卷

世有一等少根盲人。見先仙所言。外陰陽。外爐鼎。外藥物。便執迷以女人爲鼎器。誠可哀也。這樣無知之徒。豈知清靜大道。有三身四智。內外鼎爐。內外藥物。內外火候之玄哉。豈知萬物皆備於我。天地造化皆同我之大哉。

假如有緣之士。得遇真師。先行玉液內還丹。煉已和光。操持涵養。迴光返

照此明心見性之事。若夫金液還丹。乃情歸性。直到真空地位。大用現前。龍女現一寶珠。發現至此。方爲一得永得。亥子之交。坤腹之間。於一陽初動興功之時。手探月窟。足躡天根。迴風混合。從此方有百日功靈之驗。金液還丹。乃全此五行之大事也。除此性命雙修清靜之道。餘皆旁門小術耳。

吾於一身內外。安爐立鼎之妙。攢簇五行口訣。藥物火候細微已得。不知虛空法度。便去入室。行外藥入腹大事。發火興功。行到秘密處。有虛空萬神朝禮。仙音戲頂。此事鬼神難明。只因自己不能煉已於塵俗。未得積鉛於市塵。氣脉又未大定。基址亦未三全。理雖融而性未見。故萬神發現。凶險百出。心神恍惚。不能作主。又因外邊無知音道侶。護看防守。着其聲色。

驚散元陽。激鼎燄爐。劣了心猿。走了意馬。神不守舍。氣不歸元。遭其陰魔。何爲陰魔。我不細說。後學不知。皆因真陽一散。陰氣用事。晝夜身中鬼神爲害。不論睜眼合眼。耳中只聽鬼神噪鬧。白日間猶可。到晚最爲難過。不敢定靜一時。我身彼家海底。命主兌金之戊土。沖翻五臟百脉。血氣皆隨上騰。連身提起。不着地。殺身喪命。鬼家活計。僕暫棄前功。遵師訓指。大隱市塵。積鉛塵俗。攝情歸性。殺機返心。自幼至老。被天地人物盜去天真。今於虛無中塵色內。卻要盜奪返還於我天性之中。方得元精。元炁。元神。欲還三全。全憑虛極靜篤。造致萬物芸芸。乃得各復歸根。根歸理融。理融見性。身心大定。五行攢簇。纔去行向上事。而了道也。

想先代賢哲。多有中道而廢者。皆因未會煉己持心。金來歸性。以至二候

得藥。於四候進火之時。不知虛空法度。粗心大意。是以白公有再斫松筠節之嘆。誰知虛空消息。至細至微。至凶至惡。若是擒捉不住。定不饒人。學人能知一身內外兩箇消息。了然無礙。從此操持涵養。克去己私。復還天理。則還丹之功。至簡至易。終日操吾身外之黃花。以候先後二天之瓊漿。此正是飲酒戴花。悟長生之妙也。然混元一事。則毋意毋必。毋固毋我。任死任生。忘人忘我。終日穿街過市。玩景怡情。於淫房酒肆。兀坐妄言。豈不動人之驚疑笑謗哉。攝境積鉛。法財兩用。豈不致俗子之欺弄禍身哉。是以藉通都大邑。有力之家。以爲外護。目擊道存。韜光晦迹。仙云。若貪天下寶。須用世間財。乃吾身天上九陽鼎之大寶也。

凡寄生於宇宙之間。男女所賴以生而死者。唯此一點陽精而已。豈有

學仙之人。男子學道。必用女人。女人學道。必用男子。是敗壞天下之風化。皆無知禽獸之所爲也。噫。言語不通。執迷不悟。豈仙佛之眷屬乎。學者果能操持涵養。於造次顛沛流離之際。不失方寸。然後求向上外藥入腹事。頃刻湛然。脫胎換鼎。渾身化一道金光。大地成空。身外有身。陽神脫體。持空養虛。此是五龍大蟄法。仙云。內丹不成。外丹不就。言人得正傳。且先積精累氣。並積內外法財。養得氣滿神全。金光出現。晝夜常明。則此時內丹成。而吾身外丹法象現矣。凡看書。不可按圖索驥。學者於晝夜常明之時。藥苗一生。方可採吾身外藥。配吾身中之雌雄。一得金光入口。周天火發。頃刻湛然。撒手無礙。纔是金蟬大脫殼也。學者未遇人時。當小心低意。積功累行。遇魔勿退。遇謗勿瞋。重道輕財。一遇至人。篤志苦求。決破一身內。

外兩箇眞消息。忽然醒悟眞去處。所謂吾身一天地也。然此眞去處。雖曰不依形而立。而竅中之竅。夫豈無形哉。今乃借物以明之。譬之人口。然實其中。則張虛其中。則弛。而竅之能張能弛。亦復如是。

起手時。先須凝神入於竅中之竅。息息歸根。而中實矣。中實而胎長矣。然神本生於竅中之竅。而寄體於心宮。余嘗謂之。原是我家之物。而復返於我也。

竅中之竅者。神室也。神室卽氣穴。卽中黃。蓋黃卽土之正色。而土意也。故坎之土戊。其意常在於離。離之土己。其意常在於坎。此其性情然也。而自有相投合之機矣。若能識其投合之機。而以意送之神。凝氣住。則自然結成一點金丹。至簡至易。而非有穿鑿也。此蓋以母之氣。伏子之氣。而子母

之氣相眷戀於竅中之竅丹豈有不成者乎。

張三丰武術匯宗
玄譚

張三丰

道術
武術

匯宗

(一名武當派仙俠真傳)

卷四 邈邈道人語錄

一切男女。從無始以來。爲有種種恩愛貪慾。不出輪迴世界。一切胎卵濕化種種性相。皆因愛慾而生。性命性因愛而生命。因慾而有。皆因愛慾而起。逆順生嫉妒。從此輪迴綿綿不斷。法言：『欲淨其土。當淨其心。若心清淨。輪迴自息。』

按輪迴以科學言之。亦確可通。蓋人死者物質。不死者靈魂。靈魂者其即電乎。視其人之善惡而異。其電之性質。善氣相感。戾氣相應。猶如電性有相驅相吸之理。此所以有六道之輪迴乎。佛言愛不生不

生婆婆念不一。不生極樂。張真人之言。卽此意也。

人壽一事。上人有定。下人有定。中人無定。中人少善少惡。天欲延之不可。天欲迫之不可。於是任他自生自死於其中。保則生。不保則死。故修身尙焉。修身而兼以積功累行。以企於長生久視者尙焉。若下等人多過多惡。卽修身亦不得長生。如其身上之精氣。而削之。剝之。死之。罰之而已矣。上等則不然。以上等而修長生。長生可證也。卽不願修長生。然其正氣撐空。亦卽聯班神道。否則轉投人世。亦必生入仁善之家。天理若此。有何難曉哉。

按張真人之所謂天理。實卽人事。可不勉哉。

張子嘗謂病癥者曰。夫人治病。要心靜。要和平。要心緩。不可希圖速效。服

藥不加病。卽是速效。然後一日微好。二日微好。三日漸好。雖屬遲緩。比那逐日添病。轉眼卽亡者。又不啻有天淵之隔。

按張真人發明太極拳。仙家八段錦等。實爲治病唯一之藥物。若煎藥服餌。殊落下乘也。

保身之道。以安心養腎爲主。心能安。則離火不外熒。腎能養。則坎水不外瀦。火不外熒。必無神搖之病。而心愈安。水不外瀦。必無精洩之患。而腎愈澄。腎澄則命火不上冲。心安則神火能下照。精神交凝。結爲胎息。可以却病。可以延年。

儒生多得洩精症者。雖緣心火不純。亦因徹夜談笑。永夜讀書。引丹田之氣。盡縱于口角之間。致使精失其伴。遂有此洩精症耳。善保身者。談笑宜

少讀書宜和。

按心火也。火性上炎。腎水也。水性下流。故不知胎息靜坐之人。心腎不交。水火不濟。易患頭暈目眩。氣喘耳鳴。精洩諸症。必也。心氣向下。腎氣向上。兩者交結。鎮於丹田。則百病遂治。道家坐功之精義。不過如此。

天地以氣生人。故人一日一時。未嘗能離乎氣。魚之在水。兩鰓翕動。無有停時。人在宇宙間。兩鼻翕張。亦無有停時。所以統轄造化之氣。人賴之以生也。故曰。食其時。百骸理。動其機。萬化安。爲此也。人生犇馳勞頓。氣因之驟矣。驟則出多入少。外者不入。內者愈虛。所以死期將至。唯至人觀天道。執天行。抱神以靜。氣歸臍。壽齊天地矣。故知人生天地間。雖可見者。形。

所以長久者氣。

俗謂人之雄健者曰有氣力。以見力與氣元自相通。力從氣而出也。凡叫喊跳躍歌嘯狂舞奔走超逸之類。凡以力從事者。皆能損氣。古之善養生者。呼不出聲。行不颺塵。不恆舞而能經鳥申。不長嘯而呼吸元神。殆皆息力以生氣乎。〔按內家拳家必須調息。卽是此理。〕

上品上藥。神與氣精。精能生氣。氣能生神。則精氣又生神之本也。保精以裕氣。裕氣以養神。此長生之要方。但心爲精主。意爲氣馬。心馳意動。則精氣隨之行。故泯其心。所以存其心。忘其神。所以養其神。氣盛神全。自然底于神化。

按道家之精髓全在一『氣』字。古仙云『氣是添年藥。心爲使氣。』

神若能神氣旺。便是得仙人。『黃帝內傳曰。』食風者靈而延壽。食穀者多智而勞神。食草者愚癡而多力。食肉者都勇而多嗔。服氣者長存而得道。『氣之於人。洵有密切之關繫哉。』

却病之術。有行功一法。虛病宜存想收斂。固秘心志。內守之工夫。以補之。實病宜按摩導引。外發之工夫。以散之。凡熱病宜吐。故納新。口出鼻入。以涼之。冷病宜存氣閉息。用意生火。以溫之。此四法可爲治病捷徑。勝服草木金石之藥遠矣。

按精神治病。莫詳於隋天台智者大師小止觀。亦妙法門。而吹以去熱。呼以去風。唏以去煩。呵以下氣。噓以散滯。呬以解極。此則道家服氣療病法中。又常言也。

人始死。耳、目、口、鼻、手、足、形體具足。而父母兄弟妻子莫之愛者。謂其神之去也。然則人之所愛者在神。不在形矣。而今人所養。顧在形。不在神。何耶。今人作文神去。作事神去。好聲神去。好色神去。凡動靜運用紛紜。神無不去。人莫之惜。顧神絕。乃獨悲之深焉。是何見之晚也。人之致思發慮。致一思。出一神。注一念。出一神。如分火焉。火愈分。油愈乾。火愈小。神愈分。精愈竭。神愈少。及其絕而悲之深焉。是何見之晚也。古仙云。『神一出。便收回。神返身中。氣自回。』如此朝朝并暮暮。自然翁媼返童孩。』保神之要。蓋可知焉。

續仙傳有賣藥翁嘗呼曰。『有錢不買藥。喫盡作土饅頭去。』此言最警。悟人之不爲土饅頭寡矣。不悟奈何。但藥有數種。苦不能辨。有靈藥可以

益壽延年。有至藥可以起死回生。有神藥可以回陽換骨。若夫金石草木。但可治病。雖有遲速。末後一堆土饅頭如故。

按本局出版導引術、按摩術、胎息術、益壽延年之靈藥也。金丹術、煉丹秘訣、回陽換骨之神藥也。苟能勤苦修煉。未有不獲效者。

心動則神疲。凡諸伎藝營營與人角勝者。未有不減年算者也。伎藝之中。作詩奕棋。勞神獨甚。孫李泉五更作詩。以勞成疾而卒。王同墟與客奕。忽瞑目。呼之不應。則死矣。噫。傷生之事。豈獨在酒色之間哉。

按輓近文明進步。人事日繁。都市之人。多患神經衰弱之文化病。卽原於心動神疲之故也。故佛老思想之提倡。實爲當今唯一之急務。此余編行道書之區區微意耳。

內養祕訣。得之未真。未可輕試。屢有因之而召禍者。曾見有人試內觀之法。行火太急。乃痢下五色而死。有一蘇友。從方外學閉氣訣于某寺。僅半載。亦病痢下而亡。某士夫聞。一同年病疽發而殂。云此必曾學坐功也。詢之果然。以是知遇訣未真。欲益反損。可不懼哉。

按坐功流弊極大。非得明師指授。往往有害。誠如張真人所言。夫欲住世超凡。談何容易。必也絕慮塵世。誠心問道。庶或有得。凡念未釋。得失心切。欲求神仙。安可得耶。不如煉習導引。技擊以彊體魄。履和適順。以養精神。則延年益壽。不難獲也。

陰陽本不相對待。造化之生物也。陽入于陰。陰留陽而不得飛。則生。陽出於陰。陽不顧陰而不能留。則死。是生死俱係於陽。固與陰不相關也。仙家

謂一分陽氣不盡不死。一分陰氣不盡不仙。然則陰陽豈可對待言哉。雖然陽之所在。不獨生死以之。卽諸物之靈蠢亦以之。人陽氣在上。故耳目聰明于物最靈。鳥獸陽氣與陰氣混淆。故蠢草木氣在根。故尤蠢。以此爲言。則人之陽氣。安可不寶耳。聾目瞶。陽將散矣。是以君子先時兢兢。惟陽是守。有以也夫。

按人能謙和冲澹。所以保陽也。陰毒姦險。所以失陽也。王守仁自號陽明。鍾離權號曰正陽。呂嵒號曰純陽。蓋仙家莫不守陽也。

壯年嗜慾。一時不見。久之漸至怯薄。譬如富家妄費。一時不見。久之漸至貧窶。自然之理。人所見在旦暮。故不悟耳。

井不汲。不溢。精不用。不盈。何則。以水由地中。汲則益之。精充身中。損則充。

之本非有溢而盈也。世人不解斯理。謂汲井不見其損。不知汲頻則地元竭。用精不見其耗。不知用頻則真元涸。是以明於汲井之理者。井養而不窮。明于用精之道者。神用而不竭。

按此兩則。可爲嗜慾者之當頭棒喝。

讀書立品。儒者急務。而保身之道。包立品于其中。保身者。必去驕奢淫佚。掃蕩邪行。故保身可包立品也。夫保身之道。自曾子傳之。至孟子而光大其說。養心寡欲。持志守氣。此保身之圭臬也。而修真之道。卽以此爲正法門。但人心蒙蔽。聞保身而以爲常談。聞修真而以爲奇異。欲求知修真悟悟道者。已難之矣。張子曰。一日無孔孟之學。天下無好人。一日無莊老之學。英雄無退步。

張子謂老年道士曰。汝輩到今日年紀。須要死心蹋地。做功夫。俗事以「莫管他」三字爲主。則萬念冰消。凡人身上皆有竅。竅中皆有生氣。若無生氣。安能保護形軀。只是有氣發生。而人不知靜察耳。今爲汝說八句閑話。以當暮鼓晨鐘。人要懂點竅。知點幾。留點神。下點氣。你便想得穿。看得破。做得事。成得人。汝等當用心學問。定爲心靜爲神。雖有竅。而心不定。于其中。何從知幾乎。

接近世生理學家。以肌膚列入呼吸系統。蓋汗孔兼司呼吸作用也。張子謂凡人身上皆有竅。竅中皆有生氣。此說頗爲吻合。蓋人能「體呼吸」則全身數萬毛孔。皆能使空氣自由出入。不亦可輔助肺呼吸乎。以養生上言。已獲莫大之益。張子云云。則又進於道矣。

修真有難易。成人破漏之軀。與童真修煉自別。蓋童真原是乾體。不破不漏。非破乾而成離者比。故欲修純乾。止用得一段純陽工夫耳。若成人必補離成乾。然後更著工夫。所以難也。

張全山官學職年八十有六。有少容。張子曰。官雖小。若以爲貴家。雖貧。若以爲富。年老生一子且幼。若以爲衆且壯也。欣然無憂戚之色。且不形之議論。眞實作自家事。宜其壽也。

顧豫齋好靜修。築館余山。彌歲不歸。談內養一訣。止是專氣致柔。如嬰兒作。不生計。則長生可冀。若分別爾汝高下。有敬慢有愛憎。皆是有生後事。非未生前工夫也。此可謂得修養之奧。

陸筠臺少病寒證。瘥而不慎。遂病亡陽。稍聞人聲。輒悸欲死。服藥累年無

效。陸乃盡除藥餌。日事睡臥。待斃而已。如是者五年。病似少瘥。性頗通靈。門有隸人至。呼曰。隸人至矣。有友人至。呼曰。有友某君至。已而數里外之事。率能前知。更年餘。乃起。如少壯時。數月。少汨人事。靈知遂昧。不復如其病臥時矣。

按此精神病也。以唸佛法治之。輒效。服藥初無益也。蓋唸經爲如來之方便法門。能統一人之精神。獲催眠治療之效。不能以迷信詆之也。至於能知數里外之事。此卽佛老兩家所謂六通是也。人心如鏡。人慾如塵。鏡不蔽塵。故能獨見纖毫之物。少汨人事。靈知遂昧。卽鏡爲塵埃所蔽之理也。

蔣道林抱羸疾。歲乙亥。病益甚。噦血幾不起。蔣乃謝卻醫藥。借寓道林寺。

祇以一力自隨。閉目趺足。默然澄心。常達晝夜。一日。忽香津滿頰。一片虛白。炯炯見前。冷然有省。而沈疴已去矣。蔣嘗曰。初讀論語及關洛諸書。頗見得萬物一體。是聖學立根處。未敢自信。直到三十二三歲。因病往寺中靜坐。將怕死念頭一齊斷却。如此者半年。一旦忽覺此心洞然。宇宙渾屬一身。呼吸痛癢。全無間隔。乃信明道所謂廓然大公。無內外。是如此。自身與萬物平等。是如此。

按蔣所言。猶爲修真之初步。而卻病延年。已有餘矣。明成鶯法師曰。偶從東家席上。遇一異人。來自燕京。衆皆稱爲張仙者。多默少語。是夜同宿室中。對榻滅燭就寢。異人兀坐面壁。不交言。坐至子半。榻中耿耿有火。未幾。光洞屋極。急起視之。異人徧體毫髮放光。四射。予固

知其非常。坐以待旦。鷄初唱。光復攝入。如平時。晨起。就榻拜請其術。異人笑而不答。少頃。乃云。幸汝勿予驚也。驚則予與汝皆死矣。予聞而悚然云。朱文正公（珪）曰。吾三十九歲夜坐。忽腹間自暖。由脊上貫于頂。甘液自顎下注。由是流轉至老不絕。然則蔣道林之香津滿頰。一片虛白。皆爲靜坐必至之境。初無可異。然之三人者。猶在下中二乘。以言證果。負乎遠矣。

薄滋味。所以養氣。去嗔怒。所以養性。處污辱低下。所以養德。守一清淨恬澹。所以養道。名不著於簿籍。心不繫於勢利。此所以脫人之殼。與天爲徒也。

心定則情忘。體虛則炁運。心死則神活。陽盛則陰消。自然之理。昧者不知。

但以爲子孫之計。反以學道者爲無益。何不思之甚也。

予年四十餘。方遇師入道。所以鬢皤然。腹中別有一紺髮者。何由知之。向往蜀中十餘年。所養神炁耳。譬如空谷有呼之者。隨呼而應之。豈別物哉。但其中沖虛故也。吾友不信。誠靜處之。當自知之。

清淨之道。人能辨之。則盡善盡美矣。丹經云。『人能常清淨。天地悉皆歸。』言天地者。非外指覆載之天地也。蓋指身中之天地也。人之腦以上爲天。腦以下爲地。若天氣降。地脈通。上下沖和。精炁自固矣。

按天欲其清。輕地欲其重。濁乃可無病。故昔人有『虛心實腹』之言。所謂天氣降。地脈通。卽心腎相交。坎離交姤之說也。

張子謂圓陽子曰。子能割恩愛。撇紅塵。今日可定汝終身矣。以後平平蕩

蕩。永無危險。人生至此樂哉。好天氣。好山水。好亭臺。好朋友。好風景。從今日起。從今日受。從今日領悟可也。

張子曰。山靜恰宜談至道。心清雅愛爇名香。此當前妙景也。吾偶拈此二語。圓陽爲我續之。

按宋章子厚嘗言神仙昇舉事云。形滯難脫。臨行必須假名香百餘斤。焚以佐之。坐客或疑而未和。章舉近歲廬山有崔道人者。積香數斛。一日盡發。置至老峯下。徐焚之。默坐其旁。烟盛不相辨。忽躍起。已在峯頂上。蓋仙佛家之焚香。不僅清心已也。

人要尋內快活。勿尋外快活。孔子之樂在其中。內快活也。若徒顧夫外。是欲求外快活。而反生其煩惱也。

有一後生得慵輒之病。張子曰。汝宜趁此冬晴。運小石。砌小塢。携山鋤。刪枯草。未餒則止。日日如此。悠悠運動。若園丁然。則通身氣血活而不滯也。按都市之人。往往勞心多而勞力少。嗜慾戕其身。聲色搖其精。俾晝作夜。晨昏顛倒。此所以多疾病而夭殂也。曷學老農園丁。勤勤終日。而享其天年乎。

專精養神。不爲物雜。謂之清。反神服氣。安而不動。謂之靜。制念以定志。靜身以安神。保氣以存精。思慮兼忘。冥想內視。則身神並一。身神並一。則近真矣。

神者魂也。降之於天。鬼者魄也。經之於地。是以神能服氣。形能食味。氣清則神爽。形勞則魄濁。服氣者綿綿而不死。身飛于天。食味者混混而殂。形

歸于地理之自然也。

奕秋。通國之善奕也。當奕之時。有吹笙過者。乍而聽之。則奕敗矣。非奕道暴敗。情有暫闕。笙滑之也。隸首。天下之善算也。有鳴鴻過者。彎弧掇之。將發未發之間。問以三五。則不知也。非三五難算。意有暴昧。鴻亂之也。奕秋之奕。隸首之算。窮微盡數。非有差也。然而心在笙鴻。而奕敗算撓者。是心不專一。遊情外務也。瞽無目。而耳亦可以察。專於聽也。鼈無耳。而目亦可以聞。專於視也。瞽鼈之微。而聽察聰明審者。用心一也。

道成四生。廣育萬物。性入萬類。因人成器。明行者器。貪餌者絕。是以道生一。德生二。人生三。故大生萬物。以人爲貴。人能知貴。可以成器。成器者大。通無極。返於一也。

按太極者一也。太極生二儀。陰陽是也。陰陽生萬物。天地人三才以生萬物。而人爲最貴。故當變理陰陽。還于太極。以成道也。

靈氣謂之神。陰氣謂之鬼。煩氣謂之蟲豸。雜氣謂之禽獸。姦氣謂之精邪。氣之濁者。愚癡凶虐。氣之剛者。高嚴壯健。氣之柔者。仁慈敦篤。所以君子行正氣。小人行邪氣。

按吳草廬先生曰。仁者壽。聖人之言也。予嘗執此以觀天下之人。凡氣之溫和者。壽。良慈者。壽。寬洪者。壽。厚重者。壽。簡默者。壽。蓋溫和也。慈良也。寬洪也。厚重也。簡默也。皆仁之一端。其壽之長。決非猛厲殘忍。褊狹。輕薄。淺躁者之所能及也。此猶以言攝生之道耳。

入山僻靜。絕人往來。每日塊坐一榻。更不展卷。當極靜時。恍然覺吾此心。

中虛無物。旁通無窮。有如長空。雲氣流行。無有止極。有如大海。魚龍變化。無有間隔。無內外可指。無動靜可分。上下四方。往古來今。渾成一片。所謂無在而無不在。吾之一身。乃其發竅。固非形質所能限也。故仁者渾然與物同體。

按此似宋儒理學家之說。可與常人言之。若佛老家之修真。則又有無窮之妙矣。

晴空之中有蠓蚋者。因雨而生。見陽而死。朽壤之上有菌芝者。生于朝。死于夜。則知生者死之根。死者生之根。

按人皆由婦人牝戶而生。故又曰生門。然蠓蚋蜉蝣莫不交尾之後而死。人亦有好色而亡身者。故牝戶亦得名之曰死門。于此亦可明。

生死之根。

張子戴涼葉斗蓬。逍遙雲外。一日聞踏歌之聲。自煙中來。諸生聽之。蓋傷大道之難傳。黃冠之徒。混日月也。歌曰。『光陰快快。學道遲遲。流水空山。獨步尋思。只怕眼前光景。霎時間。喉中氣斷。夢夢無知。縱生前夢夢無知。醒來後。尚有那走肉行尸。怕只怕無常到了。骨冷堪悲。那會兒。劫劫輪迴。全然不曉得。雨打花枝。』

張子出清微天界。入淡遠山中。弟子數人。烹泉款洽。先生曰。吾今以混元仙曲。戲贈圓陽諸生。爲我歌之。添作林泉佳話也。是時李山樵敲喚龜之竹。楊居士推招鳳之琴。劉野人按行雲之板。遂爲先生唱曰。『圓陽道士。真遊戲。訪道拋官。如敝屣。八年失耦。夢孤栖。夜涼鐵枕寒鴛被。看容顏白。

了。髭鬚。論。年。華。猶。餘。生。意。我。勸。您。早。覓。黃。婆。娶。箇。姣。妻。男。下。女。顛。倒。坎。離。
雄。做。雌。調。和。神。氣。天。台。仙。子。的。溫。柔。鄉。張。果。老。兒。底。美。麗。妻。美。麗。妻。溫。柔。
鄉。洞。房。中。不。知。天。地。性。情。交。感。命。共。眉。齊。渾。渾。淪。淪。那。時。纔。見。你。真。心。恍。
恍。惚。惚。那。時。才。見。你。真。意。這。道。情。是。你。初。步。仙。梯。笑。呵。呵。傳。與。你。三。丰。道。
人。走。筆。題。曲。終。見。亭。前。月。白。樓。外。天。青。環。坐。石。壇。相。視。而。笑。

按。真。人。所。著。詩。歌。甚。多。若。金。丹。詩。大。丹。詩。示。武。當。弟。子。無。根。樹。道。情。
等。洋。洋。灑。灑。亡。慮。數。萬。言。皆。所。以。昌。明。大。道。者。也。上。詩。所。云。黃。婆。乃。
指。中。央。之。土。黃。庭。是。也。姣。妻。則。指。胎。息。大。丹。故。下。有。顛。倒。坎。離。之。說。
蓋。言。心。腎。相。交。水。火。既。濟。之。理。而。以。男。女。之。辭。出。之。實。寓。金。丹。大。道。
之。理。耳。

上帝原無福善禍惡之心。則降祥降殃。人自召之。上帝有福善禍惡之心。則降祥降殃。人自知之。素行善而獲福。此必然之理也。卽有禍焉。亦暫矣。素行惡而得禍。此必然之事也。卽有福焉。亦暫矣。何必舍己外問哉。乃吾見蚩蚩者。氓祈於神。則求籤問卦。禱于仙。則扶鸞請乩。若以神與仙爲必知禍福者。迨其後驗。則信之。不驗。則疑之。其疑與信者。仍一愚人之故態也。夫善人問福而福至。惡人畏禍而禍臨。非籤卦扶乩之靈也。善人問禍。無禍可加。惡人問福。無福可賜。亦非籤卦扶乩之不靈也。天下之龜筮算數。皆如是耳。曷若人自修德。時時內省。以積善乎。

按卜筮術數。時有小驗。然迷信之。足以阻人進取之志。六一居士曰。『雖曰天命。豈非人事。』禮云。『積善之家。必有餘慶。積惡之家。必

有餘殃』此兩語堪爲迷信術數之人戒焉。

心止於臍下曰凝神。氣歸于臍下曰調息。神息相依。守其清淨自然曰勿忘。順其清淨自然曰勿助。勿忘勿助。以默以柔。息活潑而心自在。卽用鑽字訣。以虛空爲藏心之所以。昏默爲息神之鄉。三番兩次澄之。又澄。忽然神息相忘。神氣融合。不覺恍然。陽生而人如醉矣。

潛心於淵。神不外遊。心牽於事。火動於中。火動於中。必搖其精。心靜則息自調。靜久則心自定。死心以養氣息。機以純心。精氣神爲內三寶。耳目口爲外三寶。常使內三寶不逐物而游。外三寶不透中而擾。呼吸綿綿深入丹田。使呼吸爲夫婦。神氣爲子母。子母夫婦聚而不離。故心不外馳。意不外想。神不外游。精不妄動。常薰蒸于四肢。此金丹大道之正宗也。

大道從中字入門。所謂中字者。一在身中。一不在身中。功夫須兩層做。第一尋身中之中。朱子云。『守中制外。』夫守中者。須要回光返照。注意規中。於臍下一寸三分處。不卽不離。此尋身中之中也。第二求不在身中之中。中庸云。『喜怒哀樂之未發。』此未發時。不見不聞。戒慎幽獨。自然性定神清。神清氣慧。到此方見本來面目。此求不在身中之中也。以在身中之中。求不在身中之中。然後人欲易淨。天理復明。千古聖賢仙佛。皆以此爲第一步功夫。

大凡打坐。須將神抱住氣。意係住息。在丹田中。宛轉悠揚。聚而不散。則內藏之氣。與外來之氣。交結於丹田。日充月盛。達乎四肢。流乎百脈。撞開夾脊雙關。而上游於泥丸。旋復降下絳宮。而下丹田。神氣相守。息息相依。河

車之路通矣。功夫到此。築基之效。已得一半。總是要勤謹虛煉耳。

人心有二。一真。一妄。故覓真心者。不生妄念。卽是真心。真心之性格最寬大。真心之所居最安然。最自在。以真心理事。千條一貫。以真心尋道。萬殊一本。然人要用他應事。就要養得他壯大。就要守得他要閒。然後勞而不勞。靜而能應。丹訣云。『心走卽收回。收回又放下。用後復求安。求安卽生悟』也。誰云鬧中不可取靜耶。

遊方枯坐。固非道也。然不遊行于城市雲山。當以氣遊行于通身關節內。乃可。不打坐于枯木寒堂。須以神打坐于此身妙竅中。乃可。

凡人養神養氣之際。神卽爲收氣主宰。收得一分氣。便得一分寶。收得十分氣。便得十分寶。氣之貴重。世上凡金凡玉。雖百兩不換一分。道人何必。

與世人爭利息。平利多生忿恚。忿恚屬火。氣亦火種。忿恚一生。氣隨之走。欲留而不能留。又其甚者。連母帶子。一齊飛散。故養氣以戒忿恚。爲切。欲戒忿恚。仍以養心養神爲切。

功名多出於意外。不可存干祿之心。孔子曰。學也祿在其中矣。修道亦然。不可預貪効驗。每逢打坐。必要心靜神凝。一毫不起。忖度希冀之心。只要抱住內呼吸。做工夫。

張子曰。有物焉。一粒黍米。在道家中。喻真鉛真汞。一得真得。不可着於乾。坤日月男女上。只於己身內外。安鑪立鼎。煉已持心。明理見性之時。攢簇發火。不出半個時辰。立得黍米玄珠。現于曲江之上。刀圭入口。頃刻一竅。開百脈齊開。渾身筋骨。五臟血肉。都化成氣。與外水銀相似。到此時候。用

百日火功。方有靈妙。一得永得。無有返還。住世留形。煉神還虛。與道爲一矣。

張子曰。有物焉。一粒黍米。在佛門中。是真空真妙覺性。下手端的。煉魔見性。片晌工夫。發起三昧真火。返本還元。一體同觀。大地成寶。霞光萬道。五眼六通。煉金剛不懷之身。了鬼神不測之妙也。

按張真人所云一粒黍米。卽道家之大丹。佛家之舍利子。在儒家言。之所謂無極太極是也。無極是天地日月未判之前。四維上下。混沌沌。如陰霧水氣。真至時到。氣滿相涵。才是太極。是時也。日月既分。在上爲天。在下爲地。天之清氣爲純陽。地之濁氣爲純陰。雨露從天降。是陽能生陰。萬物從地生。是陰能生陽。天地是箇虛無。包藏無窮。

盡無邊際。天之星辰。動靜轉輪。各有方位。地下萬物。按四時八節。自然發生。立宗所謂道生一。一生二。二生萬物是也。此我國道家之宇宙論。進化論。實較近代西詰學說爲有價值也。

道家胎息之法。以立牝爲鼻。鼻者氣之所由出入。以爲息也。佛藏中有安般守意經云。其法始于調身簡息。以爲凡出入鼻中而有聲者。風也。雖無聲而結滯猶粗悍而不細者。氣也。去是二者。乃謂之息。然後自鼻端至臍下。一二數之。至於十周而復始。則有所繫而趨於定。則又數以心。隨息聽其出入。如是反復調和。一定而不可亂。則生滅道斷。一切三昧。無不現前。宋道士陳彥真常教人。令常寄其心。納之臍中。想心火烈烈下注。丹田如是坐臥起居。不廢行之。既久。覺臍腹間如火。則舊疾盡除矣。

東坡云。嶺南天氣卑陋。濕氣蒸溽。而海南尤甚。秋夏之交。物無不腐壞者。人非金石。其何以能久。然儋耳頗有老人。百有餘歲者。往往皆是。八九十歲者。不論也。乃知壽夭。無定習而安之。則冰蠶火鼠。皆可以生。吾當湛然。無思。寓此。覺於物表。使折膠之寒。無所施。其洌流金之暑。無所措。其毒。百餘歲。何足道哉。彼愚老人。初不知此。特如蠶鼠。生於其中。兀然受之而已。一呼之溫。一吸之涼。繼續亡有間斷。雖長生可也。莊子曰。天之穿之。日夜無間。人則固塞其竇。豈不然哉。

孟子曰。養心莫善於寡欲。老子曰。不見可欲。使心不動。聖賢拳拳然以欲爲害道。可不慎乎。劉元城南遷口。嘗求教於涑水翁曰。聞南地多瘴。設有疾。以貽親憂。奈何。翁教以絕欲少疾。元城時盛年。乃毅然持戒。惟謹。趙清

獻張乖崖至撫劍自誓。甚至以父母影像設之帳中。蓋遣欲之難如此。坡翁亦云。服氣養生。難在去欲。蘇子卿嚙雪啖氈。蹈背出血。無一語少屈。可謂了然生死之際。然不免與胡婦生子。窮海之上。且如此。况洞房綺紈之下乎。乃知此事未易消除。香山翁佛地位人。晚年病風。放妓猶賦不能忘情吟。王處仲兇悖小人。知體敵於色。乃能一旦感悟。開閣放妓。蓋天下事。勇決爲之。乃可進道。

李博宣和間仕大府卿。因職事陞對。徽宗問曰。知卿年彌高。而色不衰。中外稱卿有內丹之術。可具術以進。博曰。陛下盛德廣淵。睿智日新。學有緝熙於光明。臣雖不學。敢以誠對。謹領聖訓。容臣具術以進。明日乃進曰。臣聞內觀所以存其心也。外觀所以養其氣也。存其心。養其氣。則眞火爐鼎。

日○炎○神○水○華○池○日○盛○矣○長○生○久○視○上○下○與○天○地○同○流○夫○人○之○所○恃○以○生○者○
氣○也○氣○住○則○神○住○神○住○則○形○住○形○住○則○長○生○久○視○自○此○始○矣○蓋○日○月○運○轉○
寒○暑○往○來○天○地○所○以○長○久○吹○噓○呼○吸○吐○故○納○新○眞○人○所○以○治○世○故○丹○元○子○
曰○形○以○神○住○神○以○氣○集○氣○體○之○充○也○形○神○之○舍○也○氣○實○則○成○氣○虛○則○斂○氣○
住○則○生○氣○耗○則○滅○此○廣○成○子○所○以○保○氣○而○煙○蘿○子○所○以○煉○氣○也○然○則○一○言○
而○盡○保○煉○之○妙○者○其○惟○噓○納○乎○故○曰○一○噓○二○噓○雲○蒸○雨○至○三○噓○四○噓○內○景○
充○實○七○噓○九○噓○心○火○下○降○腎○水○上○升○水○火○既○濟○則○內○丹○成○可○以○已○疾○可○以○
保○生○可○以○延○年○可○以○超○昇○臣○謹○刪○其○繁○索○撮○其○樞○要○直○書○其○妙○以○著○於○篇○
上○篇○曰○進○火○候○每○日○子○後○午○前○若○於○五○更○初○陽○盛○時○尤○佳○就○坐○榻○上○面○東○
或○南○握○固○盤○足○合○目○主○腰○而○坐○澄○心○靜○慮○內○藏○五○藏○仰○面○合○口○鼻○中○引○出○

清氣。氣極則生。要而嚥之。每一嚥。縮穀道一縮。再引則再如之。至再至三。若氣極不能任。則低頭微開口以吹。寧出勿令耳聞出氣之聲。如此凡三次。是爲進火一周天。俟氣調勻。然後行水。下篇曰。行水候。進火鼻中取鼻涕。口中取液。聚爲一處。多多益辦。俟甘而熱。既閉口。仰面亞腰。左顧一嚥。正中一嚥。分三嚥而下。內想一直下丹田。每一嚥。亦縮穀道一縮。如此一遍。是爲行火一周天。每進火行水畢。然後下榻行履自如。後敍曰。五行水火爲初。人生水火爲急。此是極易之要法。上奪天地造化。學道修真之士。初行頓覺臍下如火。飲食添進。四肢輕快。是其驗也。行而久之。則髮白再黑。齒落重生。精神全具。復歸嬰兒。寒暑不能侵。鬼神不能寇。千二百歲壽。比彭老。漸爲真人矣。徽宗見而嘉納之。梁師成錄其說以示人。乃簡易之

道第行之者不能悠久耳。

導引家云。心不離田。手不離宅。此語極有理。又云。眞人之心。如珠在淵。衆人之心。如泡在水。此善譬喻者。

葉石林曰。天下眞理。目見於前。未嘗不昭然與人相接。但人役於外。與之俱馳。自不見耳。惟靜者乃能得之。余少嘗與方士論養生。因及子午氣升降。累數百言。猶有祕而不肯與衆共者。有道人守榮在傍笑曰。此何難。吾嘗坐禪。至靜定之極。每子午覺氣之升降。往來於腹中。如飢飽有常節。吾豈知許事乎。惟心內外無一物耳。非止氣也。凡寒暑燥濕有犯於外。而欲爲疾者。亦未嘗悠然不逆知其萌。余長而驗之。知言不誣也。在山居久。見老農候雨暘。十中七八問之。無他。曰。所更多耳。問市人則不知也。余無事。

常早起。每日必步戶外。往往僮僕皆未興。其中旣洞然無事。仰觀雲物。景象與山川草木之秀。而志其一日爲陰。爲晴。爲風。爲霜。爲寒。爲溫。亦未嘗不十中七八。老農以所更。吾以所見。其理一也。乃知惟一靜大。可以察天地。近可以候一身。而况理之至者乎。

豐城李仲武嘗言。丹徒令以捕寇徙官。令初尉臨海。得寇魁。年八十。筋力絕人。盛寒臥地。飲冰了不畏。人皆妖妄疑之。旣就捕。令訊無他。自言年三十許時。有道人告云。凡物經火。乃能壽。土赴水。卽潰。爲瓦礫。乃至千年木。仆地卽朽。炭之埋沒。更堅。繳人之灼艾。猶是也。用其語。歲炙丹田百炷。行之蓋四十餘年矣。盜旣坐棄市。令密使人決其腹。視之有白膜。總於臍臍。若芙蕖狀。披之凡數十重。豈一歲一膜耶。

夫日月是天地之精。上照三十三天。下照九極萬泰。東西運轉。上下升降。寒暑往來。日是純陽之體。內含一點真陰之精。屬青龍姤女。甲木水銀金。烏三魂。卽是外。月是純陰之體。內含一點真陽之氣。屬白虎嬰兒。庚金硃砂。玉兔七魄。卽是內。人身造化同天地。故人身亦有真日月。道在邇。人何求之遠也。三魂屬性。性在天邊。七魄屬命。命在海底。性命兩個字。了却萬卷書。修真之道。從可知焉。

按性在天邊。指眉心也。命在海底。指丹田也。

註呂祖百字碑

呂祖抱度人洪願。傳百字碑。張祖抱度人大願。註此百字碑。張祖之心。卽呂祖之心也。故曰純陽三丰。乃神仙耳目。

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。

凡人之心。動盪不已。修行人心欲入靜。貴乎制伏兩眼。眼者心之門。戶。須垂簾塞兌。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

前卽立牝也。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。彷彿之內。念頭無息。所起之處。卽是宗祖。所謂動靜者。調和真氣。安理元也。蓋呼接天根。吸接地根。卽闔戶之謂。坤闔戶之謂。乾呼則龍吟。雲起。吸則虎嘯。風生。一闔一闢。一動一靜。貫乎心意。不動任其真息。往來綿綿。若存調息。至無息之息。打成一片。斯神可凝。丹可就矣。

無事更尋誰。

若能養氣忘言守。降伏身心。神歸炁穴。意注規中。混融一炁。如雞抱卵。如龍養珠。念茲在茲。須臾不離。日久工深。自然現出黍米之珠。光耀如日。默化元神。靈明莫測。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。須要來則應之。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。愛惡欲憎。變態無常。但有觸動。便生妄想。難以靜性。必要有眞。懲忿則火降。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。自回復性歸根。有何難哉。訣曰。回光返照。一心中存。內想不出。外想不入。

氣回丹自結。壺中配坎離。

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

陰陽生。反覆普化一聲雷。

功夫到此。神不外馳。氣不外洩。神歸炁穴。坎離已交。愈加猛烈精進。

致虛之極。守靜之篤。身靜於杳冥之中。心澄於無何有之鄉。則真息自住。百脈自停。璇璣不行。太極靜而生動。陽產于西南之坤。坤卽腹也。又名曲江。忽然一點靈光。如黍米之大。卽藥生消息也。赫然光透。兩腎如湯煎。膀胱如火炙。腹中如烈風之吼。腹內如震雷之聲。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。甘露灑須彌。

到此地位。藥卽得矣。二氣結刀圭。關竅開通。火降水升。一炁周流。從太極中動。天根遇玄谷關。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。灑須彌。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。預

知未來休咎。大地山河。如在掌中。目視萬里。已得六通之妙。此乃實有也。吾行實到此際。若有虛言。以誤後學。天必誅之。過之不行。罪遭天譴。非與師遇。此事難知。

都來二十句。端的上天梯。

自養烝忘言。至此二十句。皆是呂祖真正口訣。工夫無半點虛僞。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。



Handwritten signature or initials in black ink.



600719