

戴源長編著
李樂保參校

道學辭典

王鳳喈題



真善美出版社印行



戴源長編著
李樂侏叅校

道學辭典

真善美出版社印行

行政院新聞局出版事業登記證局政台業字第九六二號
中華民國六十六年五月三十日再版

道學辭典

精裝一冊

版權所有
翻印必究

編著者
參校者
發行人
出版者

印刷者
經銷者
定價

戴源長
李樂偉
宋今人
真善美出版社
中華民國台灣省
台北市林森南路四十六巷五號
電話 321-0013 郵撥 13252
金隆印刷廠
陳湘記書局
香港灣仔道克街十六號
台幣 台幣 一百五十元

李序

民國五十一年壬寅之秋，浙江溫嶺戴源長先生編著「仙學辭典」一書，余校訂之餘，且爲之序。今忽忽且十年，戴先生應巴西及美國諸道友之請，復編纂「道學辭典」，仍辱屬校訂，並促爲序。而所欲言者，前序已盡，余繞室徬徨，不知所以爲辭。

戴先生既僑居巴西，比來又常觀光美國。一日，參觀史丹福大學中文圖書館，見錦緞裝璜之「仙學辭典」一書，赫然在目，霎時深以爲異。及揭而視之，乃知卽其本人所手著之「仙學辭典」也，不覺莞爾而笑。是其書價重雞林，見賞異國，無怪海內不脛而走，刻日卽須與續集合訂再版矣。

戴先生今續著之「道學辭典」，內容饒贍，見解精闢，衡之前著，殆有過之。夫仙與道一也，但大抵「仙」側重「命功」，「道」側重「性功」。然則「仙學辭典」與「道學辭典」，固宜等量齊觀，同參互證，庶幾「性命

雙修」，功圓果滿，不致偏頗，而無成也。況踵事增華，益加美備，凡深愛「仙學辭典」者，「道學辭典」，余知亦必一編在手而後快也。則戴先生殫心著述，功不唐捐，顧不足以自慰歟！

無論古今中外，任何學術，皆有其特殊之術語，故「辭典」尙焉。凡普通辭典及專科辭典，各大書局，所在多有；惟仙道一類之辭典，民國以來，迄未之見也。戴先生以一企業家，奮袂興起，孜孜矻矻，十年之間，前後成此二書，莫不嘖嘖稱道，有口皆碑。不寧惟是，戴先生蒐羅丹經既富，道中先進沈霖生先生臨化時，遺囑又將其生平弄藏之絕版道書，悉贈與之。是以其手著之仙、道二辭典中，徵引所及者，類多著名出版家近刊道書之所無也。琅函瓊札，端賴葆存，隻義單辭，珍俾星鳳。此等絕詣，豈獨玄門擊節歎賞，抑研究中國文化者，所尤欽重者也。

憶戴先生未出國前，與殷啟唐、葛中和、朱士箴、范氣平、徐伯英、凌逸梅、許進忠諸道友，常相過從。星期休沐，便相約入山訪道。如閒雲野鶴

，行止無心，彷彿塵世仙侶，俗流羨之。自戴、殷、葛三道友先後喬遷巴西，不勝惆悵！欲尋舊遊不復果矣。所幸戴先生志道不退，初著之「仙學辭典」，又在台灣出版。東西遙望，莫逆於心，詩云：「天涯若比鄰」，信然！近數年來，眞善美出版社主人宋今人先生，續與吾輩過從，每週週末，商討服食、靜坐、及超生了死工夫。宋先生經營有方，且銳意弘道，頃創辦「仙學雜誌」，源源印行，廣贈有緣。嗣以美國、泰國、馬來西亞、新加坡、香港及日本，海內外同道，皆翕然響應，一時函請附印者，不下千份有奇。而長期訂閱之第一人，即爲巴黎大學東方語言研究中心荷蘭籍之施博爾先生。異國學者竟生愛慕，如此其至，亦令人奮發、快慰，不能自己也！

至若堪稱民國以來之丹經「中華仙學集」皇皇鉅著，整理就緒，即將問世。今戴先生「仙學辭典」之再版，及「道學辭典」之初刊，俱荷宋先生鐵肩獨任，因屬余爲序，乃不揣譾陋，信筆所之，率據胸臆，俾明吾輩今昔之勝緣，與夫修仙、弘道之旨趣云。

時

中華民國五十九年庚戌九月江西瑞金仲恭李樂倅敬序於國立台灣大學宿舍。
五十七年十月一日退休，今年六十有七也。

弁言

一、本書以道學爲名者，因道字通天達地，包括一切，則書中言論，可以無限。現在單以軌道來說，宇宙間一切行動之物，無不循軌道而行，人類當然不能例外。人之軌道，就是三綱五常，五倫八德，這是本身應行之軌道。其他國有國法，行號公司有行規，處處皆須奉行；但一般志士，未讀聖賢經書，對於做人軌道，雖知其名而不知其義，欲知其詳，一時翻書，不易找得到答案，故本書擇其要旨採辭典方式，使人容易查考。

二、本書動機，以吾人現實生活，既進化到原子時代，甚至月球都能登陸成功，獨人生之心靈，生從何來，死從何去，科學家仍未能研究出來，本書專論這一問題，據理闡述，來有所自，去有所由，則修爲不致茫然。

三、對心靈研究不得不從宗教著手。而世界宗教林立，東西教義有點不同，如東方教着重因果輪迴，戒殺茹素，西方教不承認輪迴，動物是神賜給

人食的，但因果報應，輪迴之事，新聞報紙上時常刊載，有照片名字地址，均實地可查，事實證明，不能否認，故本書採用東方教爲主旨。

四、東方教以儒釋道三教，歷史最久，教義相同，道德並重，故本書以道德辭句集成居多。

五、本書人生心靈，生滅說法，以理釋義，不尙強詞空言，是有證有據，不是完全迷信之談。

六、本書所說，吾人要脫離生死之苦，要本人自己改造心靈，由自己度自己，聖賢仙佛，只能指引自度方法，不能代吾人改造心靈，譬如讀書求學，無論學那一種技藝，教師祇能指教，任你億萬黃金，買不到不學自會，必須自己下苦功，貴如王子，求學亦須自讀。

七、本書所輯辭句，有性學、道德、修身、養生、延年、却病。

八、本書以性功爲重，命功從略，而仙學辭典則命功爲重，性功從略，修道從先修性功，而再後修命功，則流弊少而成道易也。

道學辭典辭義目錄

一畫

一理……………一

一六……………一

二畫

二六……………二

二元……………二

二四……………二

七門……………三

七星……………三

七神……………三

七液……………五

七曜……………五

八德……………四

八妄……………四

八忌……………五

八邪……………六

八多……………六

八損……………六

八脈……………七

八卦……………八

八道……………一〇

八法……………一〇

八識……………一〇

八石……………一一

八風……………一一

九天……………七

九淵……………七

九流……………八

九蟲……………一一

九仙……………一二

九德……………一二

九州……………一三

九序……………一三

九信·····	一四
九隅·····	一四
九要·····	一四
九患·····	一五
十多·····	一五
十思·····	一六
十益·····	一六
十六·····	一六
十惡·····	一七
十善·····	一七
十養·····	一八
十干名·····	一八
十二支名·····	一九

十二月卦名·····	一九
十二月正名·····	二〇
十二月別號·····	二〇
十二難道·····	二一
十二魔障·····	二一
十三迷徒·····	二二
人胎·····	二三
人道·····	二三
人壽·····	二四
人身初生·····	二二
人身之初·····	二四
人身三變·····	二五
人身五雷·····	二五

人身神名·····	二六
人身萬物·····	二九
人定勝天·····	二九
人身造化·····	三〇
人身四海·····	三〇
人身五形·····	三一
人身道路·····	三一
人身關竅·····	三一
人物成道·····	三二
人生規程·····	三二
人生過程·····	三三
人生三進·····	三四

三府	三焦	三室	三池	三女	三男	三君	三教	三聖	三官	三尼	三文	三皇
.....
三八	三八	三八	三七	三七	三七	三六	三五	三五	三五	三四	三四	三四

三伏	三發	三著	三塗	三害	三忌	三愼	三畏	三合	三朝	三幽	三源	三有
.....
四二	四二	四二	四一	四一	四一	四〇	四〇	四〇	四〇	三九	三九	三九

三境	三忘	三安	三和	三順	三超	三空	三善	三念	三息	三志	三五	三厭
.....
四六	四六	四六	四六	四五	四五	四五	四四	四四	四四	四三	四三	四三

三等……………	四七
三劍……………	四七
三觀……………	四八
三德……………	四八
三齋……………	四八
三食……………	四九
三患……………	四九
三難……………	五〇
三靈……………	五〇
三綱……………	五〇
三從……………	五一
三三寶……………	五一
三五賊……………	五一

三界……………	五二
三書六禮……………	五二
三家融合……………	五三
三田空谷……………	五四
三關九竅……………	五五
三籟要靜……………	五五
三蟲所生……………	五五
三家和合……………	五六
三心四相……………	五六
大衍二數……………	五六
大小天地……………	五七
凡火凡息……………	五七

四 畫

心田所種……………	五八
五全……………	五八
五行……………	五九
五元……………	五九
五善……………	六〇
五池……………	六〇
五芽……………	六〇
五光……………	六一
五星……………	六一
五欲……………	六一
五空……………	六二
五常……………	六二
五心……………	六五

五損	五勞	五定	五宜	五祀	五時	五戒	五根	五倫	五族	五帝	五喜	五毒
.....
七〇	七〇	七〇	六九	六九	六九	六八	六八	六七	六七	六六	六六	六六

五不可	五水	五君	五嶽	五養	五嗜	五運	五雷	五輦	五陽	五賊	五陰	五累
.....
七四	七七	七六	七四	七三	七三	七三	七二	七二	七二	七一	七一	七一

六丁	六一	五臟却病	五臟性情	五臟人倫	五氣循環	五氣治病	五氣所司	五氣主事	五味養生	五行還元	五行生旺	五行生成
.....
七九	七九	七八	七八	七八	七七	七七	七六	七六	七五	七五	七五	七四

六神	七九
六夢	八〇
六甲	八〇
六妄	八〇
六府	八一
六要	八一
六害	八一
六息	八二
六氣	八二
六極	八三
六損	八三
六道	八三
六賊	八四

六愼	八四
六塵	八四
六陰靈	八五
元始	八六
元皇	八六
元炁度量	八七
天目	八七
天門	八八
天真皇人	八八
天圓地方	八八
天外之天	八八
天高地厚	八九
天生萬物	九〇

中一	九一
中和	九一
中池	九二
中陰	九二
中華	九二
孔道	九三
仁義	九三
五 畫	
四大	九三
四成	九四
四心	九四
四非	九五
四果	九五

四相	……	九五
四能	……	九六
四欲	……	九六
四莫	……	九六
四蓋	……	九七
四報	……	九七
四維	……	九八
四養	……	九八
四生	……	九八
四德	……	九九
世法	……	九九
世界	……	九九
生死	……	一〇〇

生成	……	一〇一
玉泉	……	一〇二
六 畫		
至善	……	一〇二
至誠	……	一〇三
如願	……	一〇三
全真	……	一〇三
地球	……	一〇四
存虛	……	一〇五
存養	……	一〇五
存心養神	……	一〇六
存心養性	……	一〇六
存理遏欲	……	一〇六

死心滅魄	……	一〇七
吉祥坐	……	一〇七
舌抵上腭	……	一〇七
扣齒集神	……	一〇八
吐故納新	……	一〇八
行住寢食	……	一〇八
吞嚥	……	一〇九
見性	……	一〇九
妙道	……	一〇九
形神	……	一一〇
收心	……	一一〇
忍辱	……	一一〇
七 畫		

扶乩	……	一一一
孝順	……	一一三
投胎	……	一一四
坐化	……	一一五
坐馳	……	一一五
坐功	……	一一五
坐靜	……	一二〇
坐忘銘	……	一二三
牡籥	……	一二三
吸氣	……	一二四
忌食	……	一二四
良心	……	一二五
良知良能	……	一二五

八 畫

男女氣血	……	一二五
身性	……	一二六
身心如一	……	一二六
身心混融	……	一二七
身世一體	……	一二七
身目體用	……	一二七
邪念	……	一二八
邪火	……	一二八
邪心	……	一二九
明德	……	一二八
明心	……	一二九
明目	……	一二九

明心見性	……	一三〇
定慧	……	一三〇
定印	……	一三一
念頭	……	一三一
宗教	……	一三二
宗派	……	一三二
表裡	……	一三三
固濟	……	一三三
固精	……	一三三
果報	……	一三四
知止	……	一三五
事親	……	一三五
空而不空	……	一三六

空身明心	一三六
性學	一三七
性命同源	一三八
奇偶	一四〇
劫數	一四〇
狐仙	一四〇
門戶	一四二
却病	一四三
臥寐	一四四
洞府	一四四
長生不老	一四五
和光混俗	一四六

九 畫

修身	一四六
修煉	一四六
苦海	一四七
皈依	一四七
貞淑	一四七
負心	一四八
怠惰	一四八
屍解	一四九
度衆生	一四九
制三尸	一五〇
洗心退藏	一五一
保精存命	一五一

十 畫

氣秉	一五二
氣數	一五二
氣天	一五二
原靈	一五三
神祇	一五三
神廟	一五四
神魂	一五四
神識	一五五
神宅	一五五
神靈	一五五
神秘主義	一五六
神不守舍	一五六
神洲赤縣	一五七

鬼神……………	一五七
鬼魂……………	一五八
鬼魔……………	一五九
疾病……………	一五九
格物……………	一六〇
格言……………	一六一
悟迷……………	一六〇
悟得……………	一六一
家範……………	一六四
流浪生死……………	一六五
真我……………	一六五
真樂……………	一六六
真經……………	一六七

真靈……………	一六七
真教……………	一六八
真理……………	一六九
真性……………	一七〇
真空煉形……………	一七一
真參實悟……………	一七二
真常應物……………	一七二
真常妙道……………	一七三
消內魔法……………	一七三
消外魔法……………	一七三
降魔坐法……………	一七四
降心爲不爲……………	一七四
退藏於密……………	一七四

致中和萬物……………	一七五
俯就和高致……………	一七五
素食與肉食……………	一七六
十一畫	
得一……………	一七九
理氣……………	一八一
理障……………	一八一
理化……………	一八二
理氣形……………	一八二
理氣質……………	一八二
淨念……………	一八四
清福……………	一八四
清淨……………	一八四

十二畫

清濁動靜……………	一八七
執中……………	一八五
規矩……………	一八五
宿根……………	一八六
惟精惟一……………	一八六
處世三寶……………	一八六
陰陽主客……………	一八七
閉息養生……………	一八七
婦女四行……………	一八八
智識……………	一八八
智愚……………	一八九
智慧……………	一九〇

復命……………	一九〇
著漏……………	一九一
著相……………	一九六
著覺……………	一九六
無漏……………	一九一
無爲……………	一九一
無相……………	一九二
無畏……………	一九二
無極……………	一九二
無生……………	一九三
無盡……………	一九三
無明……………	一九四
無私……………	一九四

極樂……………	一九五
視聽……………	一九五
須臾……………	一九五
散髮……………	一九五
華蓋……………	一九七
華胥……………	一九八
黃鐘……………	一九七
結璘……………	一九七
腔子裡……………	一九八
博厚高明……………	一九九
虛靈和靜……………	一九九
善惡仁殘……………	二〇〇
超生了死……………	二〇二

統化天人……………二〇三

十三畫

聖人……………二〇三

聖道……………二〇四

道心……………二〇五

道派……………二〇五

道書……………二〇五

道教……………二〇六

道義……………二〇九

道根……………二一〇

道心惟微……………二一一

道陽德陰……………二一一

道德規律……………二一二

圓明……………二一二

圓覺……………二一三

愼獨……………二一三

愚迷……………二一三

塞責……………二一四

與化……………二一四

睡覺……………二一五

煩惱……………二一五

夢幻……………二一六

腦海……………二一六

解脫……………二一七

搖光……………二一七

雷電……………二一八

愛物……………二一八

十四畫

魁柄……………二一八

瑤池……………二一九

節候……………二一九

歲序……………二二〇

鼻息……………二二〇

鼻識……………二二一

鼻祖……………二二一

漸法……………二二二

慈悲……………二二二

盡性……………二二二

精一……………二二四

精光	二二四
精魁	二二四
精神府舍	二二三
精生來源	二二三
聚精	二二五
漏盡通	二二五
壽數	二二六

十五畫

敵對	二二六
養生	二二七
養命	二二八
養形	二二九
養心	二二九

養育	二二九
養氣	二三〇
養息	二三〇
劍俠	二三一
德行	二三一
慈教	二三二
睿智	二三二
輪廻	二三三

十六畫

橫天	二三四
厲鬼	二三五
緣分	二三五
靜坐	二三六

靜守	二三九
導引	二三九
積陽消陰	二四一
儒釋道仙	二四二

十七畫

鍊心	二四三
鍊魂制魄	二四四
龍門心法	二四四
應物不著	二四五
齋戒	二四六

十八畫

禮智	二四六
歸西	二四七

十九畫

識神……………二四八

廿一畫

蠡靈……………二四九

廿二畫

鑄鏡……………二四七

攝心……………二四八

廿三畫

體息……………二五〇

廿四畫

靈蘭……………二五〇

靈泉……………二五一

靈根……………二五一

靈台……………二五一

靈關……………二五二

靈鬼……………二五二

靈魂……………二五四

靈性……………二五六

道學辭典

戴源長 編著

辭義真詮

一 理

一者天理也，理失其一則埋沒其理矣。得理則通，失理則塞。當理則直，棄理則曲。從理治天下平，去理治天下亂。理卽良心，人人具備，存良心處世，則身安體泰，昧良心做事，則肉跳心驚。

一 六

言呼吸之氣也，一爲進氣曰吸，六爲出氣曰呼。呼去其風，噓其散滯，呵下其氣，呬解其極，唏除其煩，吹消其熱。蓋呼者洩其五臟之毒

氣，吸者吸地之清氣以補其身也。

二六

言其時也，子丑寅卯辰巳，爲六陽時；午未申酉戌亥，爲六陰時。卯辰巳午申酉，爲日間三陽三陰六時；酉戌亥子丑寅，爲夜間三陰三陽六時。

二元

是一點靈光也，以其靜時虛空，是爲元性，以其動時妙用，則曰元神，故曰二元。其實同一神也，以其動靜而區分耳。

二四

二乃，「心猿、意馬」；四則「眼、耳、鼻、舌」。二加四是爲六根，六

根生六賊，六賊化六塵，是之謂輪迴，心猿意馬則不失人道，眼耳鼻口則墮畜道，修道者，可不懼哉！

七門

一曰天門，在泥丸。二曰地門，在尾閭。三曰中門，在夾脊。四曰前門，在明堂。五曰後門，在玉枕。六曰樓門，在重樓。七曰房門，在絳宮。

七星

在天曰：樞星、璇星、璣星、權星、衡星、開陽星、搖光星。在人曰：二目、二耳、二鼻孔、一口、共七個竅，以象天之七星，又名七元、七孔、七竅。

七神

一曰髮神，名蒼華，字太元。二曰腦神，名精根，字泥丸。三曰眼神，名明上，字英系。四曰鼻神，名玉壘，字靈堅。五曰耳神，名空閒，字幽田。六曰舌神，名通命，字正倫。七曰齒神，名鐸鋒，字羅千。

八 德

一曰孝，對父母要孝敬。二曰悌，對兄弟姊妹要親愛。三曰忠，對服務要忠心。四曰信，對萬事言行要一致。五曰禮，對上要有禮貌，對下要規矩，對平輩要謙遜。六曰義，對朋友要重義輕財。七曰廉，持躬要清白。八曰耻，羞惡人人有，知耻要勇於改過。

八 妄

一曰妄視，二曰妄思，三曰妄念，四曰妄定，五曰妄語，六曰妄業，七曰妄命，八曰妄行方便。

七 液

一曰心液，二曰肝液，三曰脾液，四曰肺液，五曰腎液，六曰氣液，七曰血液。以今語釋之，即人體內之內分泌也。

七 曜

人之性情也。一曰水星，性流動而優柔。二曰金星，性剛毅而堅強。三曰火星，性暴烈而乖戾。四曰木星，性仁愛而祥和。五曰碧星，性情冷淡。六曰土星，性情枯燥，七曰石星，性情懊惱。

八 忌

一忌久行，二忌久立，三忌久坐，四忌久臥，五忌久言，六忌久視，七忌久聽，八忌久思。

八邪

一邪爲眼喜色，二邪爲耳喜聲，三邪爲鼻喜香，四邪爲心喜妄想，五邪爲意喜憶舊，六邪爲舌喜味，七邪爲手喜觸非理之事，八邪爲足喜踐非義之地。

八多

一曰多飲酒則氣升，二曰多飲茶則氣降，三曰多食肉則氣滯，四曰多食辛味則氣散，五曰多食鹹則氣墜，六曰多食甜則氣積，七曰多食苦則氣抑，八曰多食酸則氣結。

八損

大聲損肌，卒呼驚魂，太熱損骨髓，太寒損皮膚，悲泣蹙神，恚怒

損氣，多念損志，多慾損命。

八脈

一曰衝脉，起自會陰。二曰任脉，起自中極。三曰督脉，起自下極。四曰帶脉，起自神闕，周圍廻繞季脇間。五曰陰維，起自諸陰交會之所。六曰陽維，起自諸陽交會之所。七曰陰蹻，起自足內踝。八曰陽蹻，起自足跟內。

九天

謂天之中，以四方四隅，八方加一中，曰九天之中也。在人最高爲頭頂，八方加一中，亦曰九天，其中是泥丸穴，故泥丸總稱爲九天。

九淵

最深最低爲淵，九爲數之極，故曰九淵，在人身爲足底湧泉穴，故湧泉穴，亦稱九淵。

九 流

一曰醫，江湖郎中也。二曰卜，賣卜筮卦也。三曰星，尋龍擇穴，爲陰陽宅地也。四曰相，看相算命也。五曰術，畫符唸咒，驅妖除邪者是也。六曰流，雲遊天下，朝山禮像，募化十方，修建寺院，造塔塑佛，以謀生也。七曰動，搬運吐納，摩掌擦背。八曰靜，隱庵入洞，靜坐觀空。九曰僞，自命得道，傳法授徒。

八 卦

先天八卦，對待之理，乾南坤北，離東坎西，四正之位。震東北，巽西南，艮西北，兌東南，四隅之位。此謂卦之相對也。乾之三爻陽，

而對坤之三爻陰，名曰天地定位。震之下一陽，中上二陰，而對巽之下
一陰，中上二陽，名曰雷風相搏也。坎之內一陽外二陰，而對離之內一
陰外二陽，名曰水火不相射也。艮之上一陽，中下二陰，而對兌之上一
陰，中下二陽，名曰山澤通氣也。此謂卦爻之相對也。卦爻相對，乃先
天而弗違，成聖人之道。從鴻濛分判之後，乾之中爻陽，去交坤之中爻
陰，變坤爲坎。坤之中爻陰，來交乾之中爻陽，變坤爲離。坎之上爻陰
，去交離之上爻陽，變離爲震。離之下爻陽，來交坎之下爻陰，變坎爲
兌。震之中上二陰，去交巽之中上二陽，變巽爲坤。巽之上爻陽，下爻
陰，來交震之上爻陰，下爻陽，變震爲艮。艮之上爻陽，下爻陰，去交
兌之上爻陰，下爻陽，變兌爲巽。兌之中下二陽，來交艮之中下二陰，
變艮爲乾。故離南坎北，震東兌西，乾居西北，巽居東南，艮居東北，
坤居西南，先天變爲後天。後天者，流行之氣，故後天而奉天時，延命
之術也。所以不知先天，無爲之道僅後天有爲之術，則不能成仙也。

八道

一曰訪道，二曰求道，三曰悟道，四曰得道，五曰修道，六曰守道，七曰成道，八曰了道。有此八道，大丈夫能事畢矣。

八法

一曰專意，二曰堅志，三曰淨慮，四曰靜念，五曰澄慾，六曰忘思，七曰心空，八曰神定。爲深入三昧眞如之門矣。

八識

一曰眼識，二曰耳識，三曰鼻識，四曰舌識，五曰身識，六曰意識，七曰傳送識，八曰阿賴耶識。但唯識所論，煩瑣無當。

九蟲

一曰伏蟲，住玉枕竅。二曰龍蟲，住天柱竅。三曰白蟲，住陶道竅。四曰閔蟲，住神道竅。五曰赤蟲，住夾脊竅。六曰隔蟲，住玄樞竅。七曰肺蟲，住命門竅。八曰胃蟲，住龍虎竅。九曰蜚蟲，住尾閭竅。三尸住三關，九蟲住九竅，變化多端，隱顯莫測，化美色夢遺陽精，化幻景睡多惡夢。故丹經云：「三尸九蟲在人身，阻塞黃河毒氣深，行者打開三洞府，九蟲消滅自長生。」

八石

道家煉丹服食之原料，一曰朱砂，二曰雲母，三曰雄黃，四曰雌黃，五曰硫黃，六曰空青，七曰硝石，八曰戎鹽。

八風

東方曰明庶風，南方曰景風，西方曰闐闐風，北方曰廣莫風，東南曰清明風，東北曰融風，西南曰涼風，西北曰不周風。呂氏春秋言，東方曰滔風，南方曰巨風，西方曰飂風，北方曰寒風，東南曰熏風，東北曰炎風，西南曰淒風，西北曰厲風。

九仙

太清境有九仙，一上仙，二高仙，三大仙，四玄仙，五天仙，六真仙，七神仙，八靈仙，九至仙。

九行

一曰孝，二曰慈，三曰文，四曰信，五曰言，六曰忠，七曰恭，八曰勇，九曰義。

九德

一曰孝，二曰悌，三曰慈惠，四曰忠恕，五曰中正，六曰恭遜，七曰寬弘，八曰溫直，九曰兼武。

九州

一豫州社姓范名施，二雍州社姓修名理，三梁州社姓黃名宗，四荊州社姓張名豫，五揚州社姓鄒名昆，六徐州社姓韓名季，七青州社姓殷名育，八兗州社姓費名明，九冀州社姓馮名遷，稷又姓戴名高。九州上應九天九皇之根，九宮所在。堯時大水，分爲十二，夏禹復爲九州。漢武帝分豫立司十有三州，多歷年所。後漢以來，分立稍多，神明所領，九州爲常。能憶九州之社一天之稷，呼其姓名，問其是非，皆白吉兆凶，可役而使之，賞善罰惡，救濟蒼生也。

九序

取眞一，察二儀，列三才，分四象，別五運，定六氣，聚七寶，序八卦，行九州。

九 信

天有信，日月星。地有信，水火風。日有信，十二時辰。月有信，朔望分明。時有信，八刻不亂。年有信，溫涼寒熱。卦有信，乾坤坎離方位有定。土有信，種植苗生。萬物有信，生生化化。

九 隅

眼、耳、鼻、舌、爲外四隅。心、肝、肺、腎、爲內四隅。脾居中極，爲另一隅。共計九隅，八隅屬於八識，爲修道漸法之用，惟另一隅，第九識用作頓法，以其獨居於中，能控制八識也。

九 要

養生有九要，一要食毋太飽，二要飲毋太肥濃，三要睡毋太久，四要勞毋太竭，五要節酸鹹，六要減思慮，七要除喜怒，八要走毋馳逐，九要慎節房事。

九患

修道有九患，一患有志無時，二患有時無境，三患有境無力，四患有力無師，五患遇師不覺，六患既覺不誠，七患誠不耐久，八患守而不固，九患固不久長。

十多

一思多則神怠，二念多則志散，三慾多則智損，四事多則形疲，五語多則氣傷，六笑多則臟損，七愁多則心懾，八樂多則意溢，九喜多則志昏，十怒多則百脈弗定。

十思

修道能除此十思，則雜念自消。一曰不思衣。二曰不思食。三曰不思聲。四曰不思色。五曰不思勝。六曰不思財。七曰不思失。八曰不思得。九曰不思榮。十曰不思辱。

十益

一曰常默一元，則氣不傷。二曰少思慮，則慧燭內照。三曰不動怒，則百神和暢。四曰不煩惱，則心地清涼。五曰不求人，則無諂無媚。六曰不執著，則可圓可方。七曰不貪，便是富貴。八曰不苟，何懼君王。九曰不厚味，靈泉自降。十曰不動氣，其息自定。

十六

男子至十六歲，始精滿氣足。老年人要返老還童，必須性命雙修，蓋性命二字各八筆，雙修即得十六精滿氣足之數，衡量十六兩爲一斤，十六盎司爲一磅，月亮至十六日爲圓滿，煉丹須得鉛半斤，汞八兩，合十六、一斤之數。

十惡

修道先要去惡，口有四惡，一曰：綺語。二曰：妄語。三曰：惡語。四曰：兩舌語。心有三惡，一曰：貪。二曰：嗔。三曰：痴。身有三惡，一曰殺，二曰盜。三曰淫。共爲十惡。常存十善念二戒，驚恐急難之時，亟思之則可轉危爲安，化險爲夷。

十善

修道者，能做到十善，則十惡自消。一曰：孝順父母。二曰：忠事

上師。三曰：慈心萬物。四曰：忍性容人。五曰：諫諍蠲惡。六曰：損己救人。七曰：放生養物。八曰：種樹造橋。九曰：爲人興利，與衆除害，教化未悟。十曰：恆奉香花，常誦聖賢規律。受五戒，行十善，則時有天人善神衛護，永免災禍，長獲福佑。

十 養

自然自在，以養道。無用無爲，以養性。清淨恬淡，以養心。虛極靜篤，以養神。蹈仁履義，以養德。無伎無求，以養品。知足知止，以養身。守中抱一，以養氣。無思無慮，以養精。清心寡慾，以養生。

十 干 名

一曰甲，名闕逢。二曰乙，名旃蒙。三曰丙，名柔兆。四曰丁，名疆圉。五曰戊，名著雍。六曰己，名屠維。七曰庚，名上章。八曰辛，

名重光。九曰壬，名玄默。十曰癸，名昭陽。

十二支名

一曰子，名困敦。二曰丑，名赤奮。三曰寅，名攝提格。四曰卯，名單闕，字亶安。五曰辰，名執徐。六曰巳，名大荒落，字大芒落。七曰午，名敦牂。八曰未，名協洽，字汁洽。九曰申，名涒灘，字芮漢。十曰酉，名作噩，字作鄂。十一曰戌，名闔茂，字淹茂。十二亥，名大淵獻。

十二月卦名

正月泰卦爲三陽，二月大壯爲四陽，三月夬卦爲五陽，四月乾卦爲六陽，五月姤卦爲一陰，六月遯卦爲二陰，七月否卦爲三陰，八月觀卦爲四陰，九月剝卦爲五陰，十月坤卦爲六陰，十一月復卦爲一陽，十二

月臨卦爲二陽。

十二月正名

正月，名太族。二月，名夾鍾。三月，名姑洗。四月，名仲呂。五月，名蕤賓。六月，名林鍾。七月，名夷則。八月，名南呂。九月，名無射。十月，名應鍾。十一月，名黃鍾。十二月，名大呂。

十二月別號

正月曰：始、元、梅、陬、上元、孟陽、青陽、三陽、春王。二月曰：如、花、杏、蘭、中和、花朝。三月曰：桃、楔、上巳、寒食。四月曰：桐、槐、余、花王、牡丹、清和、麥秋。五月曰：蒲、榴、滿、端、臬、天中。六月曰：伏、荷、且、天貺。七月曰：瓜、巧、相、中元。八月曰：桂、壯、中秋。九月曰：菊、玄、重陽。十月曰：陽、芙

、陽春、少陽。十一月日：葭、冬辜、仲冬、長至。十二月日：臘、涂、清祀、嘉平。

十二難道

一難，有衆生見，不能入道。二難，畏漸喜頓，不能修道。三難，枯坐冥想，不能見道。四難，泥文執義，不能悟道。五難，有始無終，不能成道。六難，一曝十寒，不能爲道。七難，保守亂命，不能語道。八難，守鉛執汞，不能緣道。九難，心迷性亂，不能證道。十難，不離生死，不能得道。十一難，執一偏見，不能談道。十二難，依賴於神，不能學道。

十二魔障

一爲，富魔。二爲，貴魔。三爲，情魔。四爲，寵魔。五爲，愛魔。

。六爲，淫魔。七爲，色魔。八爲，樂魔。九爲，患難魔。十爲，刀兵魔。十一爲，水火魔。十二爲，六欲魔。此十二魔，認則染，著則執矣。

人身初生

先秉父母之元炁，而結一顆明珠，名曰無極。後得父母精血，名曰太極。天一生壬水，在上爲左瞳人，在下爲膀胱。地二生丁火，在上爲眼角，在下爲心。天三生甲木，在上爲眼珠，在下爲肝。地四生辛金，在上爲眼白，在下爲肺。天五生戊土，在上爲左眼皮，在下爲胃。地六成癸水，在上爲右瞳人，在下爲腎。天七成丙火，在上爲左眼角，在下爲小腸。地八成乙木，在上爲左眼珠，在下爲胆。天九成庚金，在上爲左眼白，在下爲大腸。地十成己土，在上爲右眼皮，在下爲脾。三百六十五骨節，八萬四千毛孔，莫不由河圖而生。

十三迷徒

是七情六欲之總名，人生一世，被此十三狂徒所迷，故不能超生脫死。因此十三爲不祥之數，世界人民均異口同聲，認爲不吉，自非偶然也。

人胎

自結合至一月爲胞，二月爲胎，三月生頭，四月分四肢，五月定五臟，六月列六腑，七月明七竅，八月具八景，九月氣血全，十月諸相完備，嬰孩出胎，呱的一聲，其魂隨聲入竅，魄則借血氣之靈，受金氣而凝結，生後四十九日始全，死後四十九日始滅，所以世俗，祭七七四十九日爲期。

人道

順生爲人道，生身成人之道，卽一切入世之道，如治國平天下之道

，治家和睦四鄰之道，成家立業之道。

人 壽

上等等人有定，而中等人無定，以中等人少善少惡，天欲延之不可，天欲迫之亦不能，於是由他自生自滅而已，善保養者，生也久而終天年，不善保養者，則死也促，是爲夭壽，故修身者尙焉。若下等人，卽修身亦不得長生，以其多惡多過，天已定其壽數，如世間犯法之人，法庭早已定罪，難逃法網也。上等人則不然，其有功於世，天府留名，衆神衛護，長生定可證也。卽不愿修長生之道，然其有正氣撐空，亦得聯班神道，否則轉投人世，必生仁善富貴之家，天理若此也。

人身之初

天氣下降，地氣上升，陰陽相結，是爲人身之始，神乃稟天空之性

爲元神，本來無思無慮，不識不知，無聲無臭，名曰道心，而主造化，不生不滅而最靈，乃心之主人翁。儒曰良知，釋曰金剛，道曰鐵漢。然稟父母之性，受地上之靈，爲識神，貪嗔痴愛，妄想不休，與元神同居於心，識神爲主，而元神隱藏，人心用事，在身爲魄，離身爲鬼。

人身三變

父母初交，二氣結合，始成一胎，是爲初變。十月胎圓，有神有氣，而生出世，是爲二變。至十六歲，精滿氣足成人，是爲三變。

人身五雷

含羞逞憤，耳熱面紅，爲天雷。行爲不正，不前欲前，爲地雷。越禮犯分，心惶胆驚，爲陽雷。陰謀暗算，坐臥不安，爲陰雷。越法犯規，心神混亂，爲法雷。此五雷殺身最凶，如能去邪改正，敬畏天雷，以

開我天門。警惕地雷，以閉我地戶。息陽雷以保元炁。戒陰雷以固元精。拳拳守法，以補元精。

人身神名

夫人身之神，共有六十四位，以應六十四卦之數。蓋人在受胎之初，先結無極，從無極而生太極，從太極而生兩儀，從兩儀而生四象，從四象而生八卦，從八卦而化爲六十四卦，周身百體，由一本而散爲萬殊，順生凡之道也。若從萬殊，復歸六十四卦，從六十四卦，總歸十六官，由十六官總歸八卦，由八卦總歸四象，由四象總歸兩儀，由兩儀而歸太極，由太極返還無極，由萬殊復歸一本，逆生聖之道也。人身中十六官者，一曰心，爲君主之官，神名出焉。二曰眼，爲鑒察之官，諸色視焉。三曰口，爲出納之官，言語出焉。四曰耳，爲採聽之官，衆音聞焉。五曰鼻，爲審辨之官，香臭識焉。六曰肝，爲將軍之官，謀慮出焉。

七曰肺，爲相傳之官，治節出焉。八曰肚，爲諫議之官，周知出焉。九曰腎，爲作強之官，伎巧出焉。十曰胆，爲中正之官，決斷出焉。十一曰胃，爲倉廩之官，五味出焉。十二曰脾，爲使神之官，喜樂出焉。十三曰小腸，爲受盛之官，化物出焉。十四曰大腸，爲傳道之官，變化出焉。十五曰膀胱，爲州都之官，津液出焉。十六曰三焦，爲決瀆之官，水道出焉。此十六官，爲人身中統師之神，其中惟心神，爲神中之王，諸神皆聽命於心君也。身內六十四卦神名：「一曰：八卦神。二曰：九宮神。三曰：三魂神。四曰：七魄神。五曰：元始神。六曰：元炁神。七曰：元精神。八曰：上尸神。九曰：中尸神。十曰：下尸神。十一曰：太陽神。十二曰：太陰神。十三曰：老陽神。十四曰：老陰神。十五曰：少陽神。十六曰：少陰神。十七曰：朱雀神。十八曰：玄武神。十九曰：青龍神。二十曰：白虎神。二十一曰：勾陳神。二十二曰：滕蛇神。二十三曰：上焦神。二十四曰：中焦神。二十五曰：下焦神。二十

六曰：左眼神。二十七曰：右眼神。二十八曰：左耳神。二十九曰：右耳神。三十曰：左手神。三十一曰：右手神。三十二曰：左足神。三十三曰：右足神。三十四曰：口唇神。三十五曰：舌頭神。三十六曰：牙齒神。三十七曰：喉嚨神。三十八曰：鼻頭神。三十九曰：鬚髮神。四十曰：頭腦神。四十一曰：肝經神。四十二曰：心經神。四十三曰：脾經神。四十四曰：肺經神。四十五曰：腎經神。四十六曰：包絡神。四十七曰：膽經神。四十八曰：小腸神。四十九曰：胃經神。五十曰：大腸神。五十一曰：膀胱神。五十二曰：臍輪神。五十三曰：骨骼神。五十四曰：脊髓神。五十五曰：筋絡神。五十六曰：脈絡神。五十七曰：肌肉神。五十八曰：津液神。五十九曰：血液神。六十曰：內腎神。六十一曰：外腎神。六十二曰：皮膚神。六十三曰：毛竅神。六十四曰：爪甲神。」每日守定一本，不使元氣神移萬殊，則神不驚，神不驚，而六十四位人神，混合元神，元神得衆神之混合，其光必大，其神更旺，

神旺則性靈，而聖道畢矣。

人身萬物

萬者，包羅萬象也。物者，一切有體物質也。夫人有妄心，則元神隨識神而牽引，不是想天上萬物，便是想地上萬物，不是想地上萬物，便是想人身萬物。天上萬物，不過日月星辰，風雷雲雨，以包其餘。地上萬物，不過山川草木，五行四生，以包其餘。世上萬物，不過名利恩愛，酒色財氣，以包其餘。人身萬物，不過毫毛孔竅，精血骨肉，以包其餘。天之萬物，地之萬物，世之萬物，人之萬物，總歸先天八卦之所生化者也。

人定勝天

天定亦勝人，大抵有勢力者，不爲造物所欺，然所以有勢力者，亦

造物所使然也。

人身造化

生身時先由父母精血結合，中含一點元炁，是爲造化之根蒂，然後始生左腎，次生右腎，由腎生心，心生肝，肝生肺，肺生脾，脾生胃，胃生胆，胆生小腸，小腸生大腸，大腸生膀胱，膀胱生骨，骨生血，血生皮毛，皮毛生肉，肉生筋絡，五行化形，三百日胎圓出世，五千四八日炁足。頭圓足方，以象天地，二目有光，以象日月，一呼一吸，以象陰陽，五臟卽五行，喜怒哀樂，風雷雲雨，仁義禮智，本元亨利貞，固與天地同體也。

人身四海

心爲血海，腎爲氣海，腦爲髓海，脾爲水穀之海。四海均有分泌液

體，故以海名也。

人身五形

玄竅爲無極，丹田爲太極，內腎爲兩儀，眼耳鼻口爲四象，軀幹手足爲五行。

人身道路

有赤黑兩條大路，赤道爲任脈，黑道爲督脈，精氣所由出之道路，乃內煉金丹，必經之路也。

人身關竅

有三關九竅。尾閭、夾脊、玉枕爲後三關。印堂、重樓、絳宮爲前三關。眼、耳、鼻左右各二有六竅，口一竅，大小便各一竅，共九竅。

人物成道

修道都知人易物難，以人氣純，物氣駁也。但其成道，則物易而人難，蓋物心耑一，而人心渙散而雜亂也。故煉氣者，須先煉其心，以心爲氣之帥，心定則氣聚，氣聚則形固，心搖則氣渙，氣渙則形萎，所以難也。物在深巖幽谷，可居宿能生活，與世隔離，無聞無見，無染無著，專心一志，凝神導引服氣，與天地陰陽往來，通其消息，閱百年如一日，而人能之乎？人物之不同者如此，可不勉哉！

人生規程

一曰正心，三省四勿，近賢遠佞，窒慾屏私，知至意誠。二曰成人，己立立人，己達達人，惟德斯馨，合理同情。三曰修持，百困忍制，百動靜定，造次不怨，顛沛無恨。四曰生產，事業之母，人生之徑，歷

苦所得，雖勞何損。五曰責任，凡天賦性，卽有責任，博愛平等，天下己任。

人生過程

十歲曰：幼學，是求學時期。二十歲曰：弱冠，應行冠禮。三十歲曰：壯年，因爲己有自立之能，應婚娶成家。四十歲曰：強，應開始向社會服務。五十歲曰：艾、頭髮蒼白，經驗豐富，應領導青年。六十歲曰：耆，專任指示別人，萬事不必親自執行。七十曰：老，完全可交給下一代了。八十歲曰：耄，可不問世事，坐觀花木，以度餘年。九十歲曰：耄，神智不清，無人親近。一百歲曰：期頤，必須要人供養，寸步勿自離。孔子曰：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不踰矩。」不再說下去，可知他預知其壽，爲七十三歲也。

人生三進

滋養從口而進，氧氣從鼻而進，元炁從毛孔而進。三者，會萃於中，散布一身，維持筋力，不可一日或缺也。

三皇

天開於子，而出天皇氏。地闢於丑，而出地皇氏。人生於寅，而出人皇氏。有金闕玉華仙書，得之者可真參實悟以成道也。

三文

伏羲氏，神農氏，軒轅氏，各有文章，皆言大道之理，名曰：三皇內文，簡稱曰三文。

三尼

青尼爲太上道祖，仲尼爲至聖孔子，牟尼爲釋迦如來，西方佛祖。
三教至尊也。

三官

天官賜福，爲唐帝堯。地官赦罪，爲虞帝舜。水官解厄，爲夏禹王。
。三官有經文誦之，能爲世解厄消災。

三聖

伏羲立卦，取諸造化，曰前聖。文王之易，取諸伏聖，曰步聖。孔子禮儀，取諸義文，曰後聖。

三教

儒教孔子之道，腳踏實地，爲人道。行道濟世，以止善爲教，修己

爲體，治人爲用，順性命以還化，其道正直公平。道教太上之道，超乎一切爲天道。諸惡莫作，衆善奉行爲藏道。以靜爲體，以柔爲用，修性命而得長生，其道真切。釋教釋迦之道，空諸一切爲性道，悟道覺世，以明心見性爲教，以定爲體，以慈爲用，幻性命以超大覺，其義高超。洞冥記，許元陽真君曰：「若舍此三教，別求他教，卽爲異端曲學，焉能證果天仙。吾已登真一千餘年，三十三天，足跡已徧，從未見有三教之外仙真，能登紫府珠宮，瑤台貝闕者，此可爲憑證也。」

三 君

一曰上元老君，爲元老，居上黃庭，與蒼華君，青城君，天庭真人，明堂中君臣，洞房中父母爲朋。二曰中元老君，爲玄老，居中黃庭，與赤城童子，丹田君，皓華君，含明君，玄英君，丹元真人爲朋。三曰下元老君，爲黃老，居下黃庭，與太乙君，魂停君，靈光君，太倉君，

丹田真人爲朋。常存三元老君，則百神和合，營養調和，營衛流通，各得其宜，部位不失，爲養生之要旨也。

三男

乾道索坤，一索曰震，爲長男。二索曰坎，爲中男。三索曰艮，爲少男。是爲乾道四卦。

三女

坤道索乾，一索曰巽，爲長女。二索曰離，爲中女。三索曰兌，爲少女。是爲坤道四卦。

三池

一曰胆，爲中池。二曰玄膺，爲金池。三曰膀胱，爲玉池。三池均

是聚液藏水之處，故名爲池。

三 室

一曰：精室。二曰：氣室。三曰：神室。被三尸蟲所佔居。故精室起淫慾，氣室起嗔怒，神室起妄想而不息。

三 焦

一曰上焦，在人身兩乳中間。二曰中焦，在人身鳩尾下，臍之上中間。三曰下焦，在人身下腹中間。

三 府

腦爲上府，名泥丸君，在人頭中。心爲中府，名絳宮君，在人心中心。臍爲下府，名丹田君，在人臍下。神存之則煒燁於三府，忽之則幽寂。

於一身。好生者，存之爲樂。忘身者，廢之爲歡。

三有

一曰：口有甘露，如天之雨露。二曰：腹有煖氣，如地心之藏火。
三曰：目有陽光，如日月之照臨。

三源

一曰：玉源，在上府。二曰：靈源，在中府。三曰：桃源，在下府。
人能守此三源，則靈根自然不衰。

三幽

一曰：幽關，在外腎中間。二曰：幽闕，在臍輪之中。三曰：幽室，
在內腎之中間。常守三幽，則精固而不妄洩。

三朝

一曰：五陽朝於上元。二曰：五氣朝於中元。三曰：五液朝於下元。三五能朝元，便是長生不老仙。

三合

一要與天地合其德，二要與日月合其明，三要與四時合其序。人能做到此三合，則道自然成。

三畏

一畏天命而知足，二畏上司而慎獨，三畏聖賢之言，而不敢欺暗室。行此三畏工夫，卽入聖道矣。

三慎

一日之中有三愼，一愼，食時勿吃過飽。二愼，行時勿走邪徑。三愼，臥時勿以被覆首。

三 忌

一日之忌，暮母大醉。一年之忌，暮母遠行。終身之忌，暮母燈下行房。

三 害

一曰：淫害最烈，孽亦最大。二曰：貪害最酷，禍亦最大。三曰：讒言爲害，咎生而不覺。

三 塗

一曰：天塗，爲色欲。二曰：地塗，爲貪欲。三曰：人塗，爲愛欲。

。人能去此三塗，便是天人。

三 著

一曰：喜著，聲色富貴。二曰：懼著，刀兵水火，盜劫打罵。三曰：念著，欲望與妄想。

三 發

上發於離，而泄其明。中發於兌，而開其門。下發於坎，而洩其精。日常所發，而人不自知，可不畏乎。

三 伏

一伏：有欲之心，要斷絕。二伏：有形之精，要火化。三伏：有形之具，要深藏。（所謂「馬陰藏相」，淫具自然深藏。）

三 厭

一曰：天厭，橫飛其身者。二曰：地厭，橫走其身者。三曰：水厭，橫游其身者。戒食三厭，卽不轉生三厭。

三 五

儒曰：三綱五常。釋曰：三皈五戒。道曰：三花五氣。人生至三十五歲成丁，猶月亮至三十五日，爲圓滿。又儒有五常，釋有五戒，道有五行，爲三五合，如不戒殺，則無仁而缺木。若不戒盜，則無義而缺金。不戒邪淫，則無禮而缺火。不戒酒肉，則無智而缺水。不戒妄語，則無信而缺土。所以儒家教人行五常，以合忠恕之道。釋家教人守五戒，以符慈悲之懷。道家教人修五行，以明感應之靈。

三 志

一曰：苦志，能勤儉耐勞。二曰：誠志，能虔心真意。三曰：堅志，能恆久不怠。

三 息

一曰：息緣，能達本定之機。二曰：息心，能明儒之極。三曰：息氣，能凝神於玄道。

三 念

一曰：過去念，不可再想。二曰：現在念，不可執著。三曰：未來念，不可預期。

三 善

一善曰：終身不殺。二善曰：終身不盜。三善曰：終身不淫。持此

三善，終身不犯，便可生天。

三 空

一曰：先空其心，則四相皆空。二曰：繼空其身，則六根俱淨。三曰：終空其世，則萬緣都絕。

三 超

一曰：心無念慮，即超欲界。二曰：心無諸境，即超色界。三曰：心不著相，即超無色界。

三 順

一曰：天順，以真一真元，鑄有形。二曰：地順，以真一真元，培有形。三曰：人順，以真一真元，耗有形。

三和

一曰：在天爲陽和。二曰：在地爲陰和。三曰：在人爲泰和。人能對事物而泰然，便得人和之道矣。

三安

一曰：毋勞其形，則身安。二曰：毋搖其精，則氣安。三曰：毋勞其心，則神安。

三忘

一曰：忘形，以養其氣。二曰：忘氣，以養其神。三曰：忘神，以養其虛。

三境

一曰：住境，專心注意一處。二曰：覺境，同時兩目亦觀住處，久久發現光亮，則覺到另一境界，故名覺境。三曰：定境，見諸境相，而不染著，毫無分別心，則已大定。故名定境。

三 等

道有三等修法，上等修法，一塵不染，一絲不掛，如皓月當空，萬里無雲，只有一點靈根，能奪天地之造化，位居最高一層天。中等修法，虔誠齋戒，禮拜聖真，誦天尊之聖號，諷太上之秘文，一念純真，萬慮俱清，上格穹蒼，萬靈洞鑒，靈光不滅，一點真性，直達中天。下等修法，積功累行，廣行方便，濟人利物，多作善事，常檢過失，真性亦可不昧，靈明亦能顯著，位居下天。

三 劍

一曰：慧劍，能斬斷貪嗔之害。二曰：鋼劍：能斬斷愛慾之累。三曰：利劍，能斬斷煩惱之絲。

三 觀

一曰：內觀其心，心無其心。二曰：外觀其形，形無其形。三曰：遠觀其物，物無其物。

三 德

一曰：心德，存心慈悲，處世公平，敬天地，孝父母，待人無怒、無嗔、無驕、無妒。二曰：口德，開口利人，談果報以警世，解經典而勸人。三曰：身德，品行端正，修持謹慎，以身作則，樸實勤儉，對上以敬，待下以慈，事事和平，言行兼顧。

三 齋

三 食

一曰：法供齋，設齋壇，供養諸神，誠心敬禮，懺悔解愆。二曰：節食齋，擇定齋期，節制食物，調和精神，延年益壽。二曰：淨心齋，疏濬其心，屏除嗜慾，澡雪精神，洗滌穢累，培植智識，絕其思慮。

一曰：食肉者，勇敢而悍。二曰：食穀者，智慧而天。三曰：食氣者，神明而壽。

三 患

一曰：患貪，修道者，必須自奉儉約，以去其貪。二曰：患瞋，修身者，必要退抑好勝，以去其瞋。三曰：患癡，養生者，必須遠離色慾，以去其癡。孔子曰：「君子有三戒，戒之在得，除貪也。戒之在鬪，除瞋也。戒之在色，除癡也。」

三 難

一曰：根器難，無宿根者，難聞其道，雖聞其道，亦笑而不信。二曰：功行難，雖信其道，名利爲重，兒女爲累。三曰：德行難，雖有志修道，若無德行，明師難遇。雖遇明師，而真僞難別，當面錯過，爲恨終身。

三 靈

卽三尸神，上尸名靈台，字彭踞，日住腦海，夜住玉枕關，管人上焦善惡。中尸名靈爽，字彭躡，日住絳宮，夜住夾脊關，管人中焦善惡。下尸名靈精，字彭蹻，日住腹下，夜宿尾閭關，管人下焦善惡。

三 綱

一曰：君綱正於朝，則君聖臣良，君臣有忠恕之義。二曰：父綱正於家，則父慈子孝，父子有天性之親。三曰：夫綱正於室，則夫和妻順，夫妻有恩愛之情。

三從

爲婦女之道。一曰：在家從父母，以盡孝道。二曰：出嫁從翁姑，以盡婦道。三曰：從夫內助，以盡妻道。

三三寶

一曰：天三寶，爲日月星，能生萬物。二曰：地三寶，爲水火風，能長養萬物。三曰：人三寶，爲精氣神，能創造萬物。

三五賊

一曰：天五賊，爲眼、耳、鼻、舌、意。二曰：世五賊，爲色、聲、香、味、觸。三曰：內五賊，爲貪、嗔、癡、愛、慾。若天之五賊不禁，則內之五賊蜂起。世之五賊不禁，則天之五賊熾生。蓋目爲役神之舍，見色則愛起，肝氣爲之暗耗。耳爲送神之地，聞聲而慾起，腎氣爲之外搖。鼻爲耗神之戶，嗅香則貪起，肺氣爲之自傷。舌爲心苗，嘗味而癡念起，心氣爲之自耗。肌肉皮膚，爲意土之藏，逢觸而嗔起，脾氣爲之內損。

三世界

一曰：國土世界，「非有情物」。二曰：衆生世界，「爲有情物」。三曰：五蘊世界，「卽，色、受、相、行、識」。

三書六禮

是中國合法婚姻，廣東省，高等法院，院長盧興源，爲中國人在香港婚姻糾紛，特在香港出庭，辯護中國法律而發表，所謂三書者，一曰：文定書，「即現行的，訂婚書」。二曰：聘書，「即禮書」。三曰：迎親書，「即迎親的書簡」。所謂六禮者，一曰：問名，「即雙方交換，年庚八字」。二曰：納采，「送利市」。三曰：請期，「即向女方，請求佳期」。四曰：納吉，「即送日子」。五曰：納徵，「即過大禮」。六曰：迎親，「即以花轎，禮樂迎親」。盧氏執此證明，中國婚姻法，若缺一不全，婚姻就不生效力。

三家融合

一曰：儒家以倫理作基。二曰：佛家以慈悲爲懷。三曰：道家以無而後有，有復歸無，乃腳踏實地之真功夫。對於治世，各有所長。儒家學理，以治世爲目的，傳統理論是：「格物、致知、正意、

誠心、修身、齊家、治國、平天下」。千言萬語，並未離開人的本位。此是儒家學理之卓絕處。是爲人立身處世之基礎，基礎既固，然後可以向上發展。釋家慈悲心腸，是出世的，非有慈悲之心，是不能容物，有容德乃大，無欲性自剛。道家無爲有爲，有爲無爲，是出世入世，入世出世，先有爲，後無爲。寧靜致遠，對世事看得極清，理論少，而智術多，若無道家腦筋，實在制不了那些混世魔王，所謂開國以道，治國用儒。蓋開國創業，是可以逆取，逆取便須運用智術，正如行詐是不可的，而用兵便不厭其詐了。如周以姜尚開國，漢以張良開國，蜀漢以諸葛開國，唐以徐懋公開國，明以劉基開國。所以世有儒家理論，佛家居心，道家智術，方不致誤入偏激一途。

三田空谷

上中下三田，各有空腔，有一寸二分大，名曰：空谷。神居一谷，

便能三谷互相呼應，如山中石洞，空谷傳聲然。

三關九竅

第一關，爲印堂，在眉心。第二關，爲重樓，在喉下。第三關，爲絳宮，在心下。三關各有左右中三竅。印堂外通鼻竅，重樓中通食氣兩管，絳宮內通五臟六腑。

三籟要靜

一曰：精籟清靜，色慾自滅。二曰：氣籟清靜，呼吸自和。三曰：神籟清靜，三尸自遁。

三蟲所生

心有竅是合虛，哀恚發卽生蟲。精室髓腦是合實，施瀉過度卽生蟲。

。腦髓卽上田，心房卽中田，精室卽下田。皆被三蟲佔居。

三家和合

一曰：父家之精，二曰：母家之血，三曰：老家之炁。人身開始在父母精血結合時，卽有一點靈炁入於其中，所謂三家和合有其身。

三心四相

學道先要：掃三心去四相。一曰：現在心，不可存。二曰：過去心，不可追。三曰：未來心，不可求。去四相者，儒曰：非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。釋曰：無我相，無人相，無衆生相，無壽者相。道曰：視之不見，聽之不聞，食之無味，觸之不覺。

大衍二數

一曰：天數，又名陽數，爲一三五七九，共二十五。二曰：地數，又名陰數，共三十。兩共合計，爲五十五，大衍之數也。

大小天地

大天地爲太陽系，他範圍內有九顆星，連我們地球在內，如水星、金星、地球、火星、木星、土星、冥王星、天王星、海王星。亦可稱九個小世界。但每一小世界不同。其他不談，現在談地球範圍之內吧，地之上大氣層，在五百哩高之中，有冷熱空氣不斷流動着，如雲、雨、雪、霧、風、水蒸氣、塵埃、雷、電、都發生在這裡面。此外再上五百哩，名平流層，又名同溫層，其中空氣稀薄，已很寧靜，連雲雨都沒有了。更上五百哩，名電離層，空氣更少溫度已高。再上就無物可說，只有地心吸力了。

凡火凡息

呼出之氣熱曰凡火，一呼一吸曰息，喻爲太極之外圍◎，不呼不吸亦謂之息，喻太極內中一點之外曰無極，無極是○圈內虛空，一動中現一點曰太極。故不呼不吸，無象無名，極靜之際，曰無極也。人能洞悉調息呼吸之理，則百病不生，延年益壽。

心田所種

心乃萬物之中心，故萬事皆由心所造，田字四面看起來，有四個土字，隨心所種，種惡種善，其得禍福休咎，自種自收，隨心所欲也。又看田字有四個口字，排列四方，有胎卵濕化，四生之別，卽眼、耳、鼻、口、四門，臨終出口之處，失禮從眼出，爲卵生。失仁從耳出，爲胎生。失義從鼻出，爲化生，失智從口出，爲濕生。

五 全

肝氣全則仁生，肺氣全則義生，心氣全則禮生，腎氣全則智生，脾氣全則信生。

五行

在天爲春夏秋冬季，在地爲東西南北中，在人種爲黃白黑紅櫻，在人身爲肝心肺腎脾，在氣爲風熱燥寒濕，在德爲仁義禮智信，在音爲宮商角徵羽，在味爲鹹甜苦辣酸，在苦爲生老病死別，在戒爲色盜淫妄酒，在物爲金木水火土，在色爲青黃赤白黑，在畜爲羊鷄牛馬猪。

五元

肝氣化而魂朝元，肺氣化而魄朝元，脾氣化而意朝元，心火旺而神朝元，腎水壯而精朝元。五氣朝元，而法身自凝。又曰：去喜情，化爲元性。去怒情，化爲元情。去樂情，化爲元神。去哀情，化爲元精。去

慾情，化爲元氣。

五善

目常視善，則魂肝安。耳常聽善，則腎精固。口常言善，則心神寧。鼻常嗅善，則肺魄泰。手作善事，足行善地，則脾土安。身體永健矣。

五池

一曰：華池，在黃庭。二曰：鳳池，在心肺之間。三曰：甘池，在唇齒之內。四曰：瑤池，在心胃之間。五曰：崑崙池，上接天池，正冲內院。

五芽

卽五氣，在天地間，爲東南西北中，五方之氣。在人身上，爲心肝脾肺腎，五臟之氣。

五光

一曰：電光，在天。二曰：水光，在地。三曰：陽光，在日。四曰：金光，在月。五曰：神光，在人。

五星

一曰：木星，爲仁屬東。二曰：火星，爲禮屬南。三曰：金星，爲義屬西。四曰：水星，爲智屬北。五曰：土星，爲信，屬中央。

五欲

一曰：名欲，發於心。二曰：財欲，發於肺。三曰：睡欲，發於肝

。四曰：食欲，發於脾。五曰：淫欲，發於腎。

五 空

一空喜則魂定，而東方青帝之氣朝元。二空怒則魄定，而西方白帝之氣朝元。三空樂則神定，而南方赤帝之氣朝元。四空哀則精定，而北方黑帝之氣朝元。五空慾則意定，而中央黃帝之氣朝元。

五 常

卽，仁、義、禮、智、信，茲將五字個分別詳解於後，仁字是二個人合成，一個真人，一個假人，如桃核中之桃仁，爲真人，外壳是假人，爲人則天性爲真人，人身凡軀爲假人。仁爲木德，屬東方甲乙木，木德主生，生生不已，故大德曰生，天有好生之德，慈愛萬物，故不殺生謂之仁，仁者人心也，人之惻隱之心，仁之端也，存仁德之心，行仁德

之事，則吉星佑之，災厄免之，百老歸天，卽登聖域，而成聖人。如是反之，則爲不仁，作麻木之事，有不道德行爲，貪圖口腹，恣意殺生，喜聽讒言，爲惡多端，死時靈性從耳而出，投胎生圓毛畜生，爲猪羊牛馬狗之類。詩曰：天堂地獄在人間，善惡途中兩分班，行善立功成聖佛，爲非作惡變畜牲。義字上從八，爲八德，中從王，爲王道，下從我，就是說，我要行八德之王道也。義爲金德，屬西方庚辛金，義者宜也，和義足以爲利，義氣相投，以義爲利，羞惡之心，義之端也。爲人只要以德服人，而行王道者，百老歸空，便成聖也。如反之，貪不義之財，行不義之事，奸盜邪淫，搶劫欺詐，強取強求，行爲不正，平生喜嗅奇香者，臨死之時，靈性由鼻而出，投化生，爲蚊蠅蛆蚋之類。詩曰：天堂地獄在心頭，一念之差永下流；失却人身難再得，修成正果返瀛洲。禮字左從示，以事告人，舉止行動，必須有禮，右從曲，曲能有誠，誠則行，行則委曲求全，下從豆，爲俎豆千秋。禮爲火德，屬南方丙丁

火，火德主敬，敬而有禮，辭讓之心，禮之端也。人若履禮週全，即合天理，超凡入聖，享受俎豆千秋，而成聖矣。反之，則舉動無禮，非禮而視，非禮而聽，非禮而言，非禮而動，與禽無異，至死亡時，靈性從眼出，投卵生，爲禽鳥鷄鴨羽毛之類。詩曰：天堂地獄兩分明，何處容人非禮行；凡事時時懷忱惕，良心天理要公平。智字上從矢，爲永矢不忘，右從口，從口中說出之言，下從日，日日皆不改變，凡口說出之話，永久不忘，日久亦不改變其詞，所謂片言九鼎，一諾千金是也。智爲水德，屬北方壬癸水，智者舉動，動靜咸宜，辨別是非，聰明睿智，是非之心，智之端也。有如此者，百歲善終，昇登極樂天堂，而成仙佛也。反之，即爲不智，如貪吃懶做，任意殺生害命，是非莫辨，曲直不判，至臨死時，靈性由口而出，投濕生，爲鱗甲魚蝦之類。詩曰：天堂地獄在心頭，一念之差入下流；失却人身難再得，速修正果莫蹉跎。信字左從人，右從言，就是說，一個人要言而有信。信爲土德，屬中央

戊己土，土寄旺於四季，信主誠，誠則靈，種豆得豆，種瓜得瓜，孔子曰：「民無信不立」。「人而無信，不知其可也，大車無輓，小車無軌，其何以行之哉？」人爲萬物之靈，得天獨厚，是有是也，信爲第二生命，言行相顧，信用卓著，修道更須斷疑生信，信心堅定，即登覺路，得到彼岸，而成佛也。如若失信，則言行不顧，背信，則忘恩負義，人若無信，則如牛馬豬，蛇蠍蛆蠅之類何異，故信之一字，與人生大有關係也。詩曰：仁義禮智信居中，東南西北四端通；玄牝門內如來在，上乘大法煉此功。

五 心

一曰：好勝心。二曰：好名心。三曰：矜誇心。四曰：狂熱心。五曰：人我心。皆慾念也，欲去此五心，自念慮之萌，務須納乎天理，無一毫夾雜，方始不愧於天，則行不愧影，寢不愧衾，內不愧妻子，外不

愧親朋，前不愧往聖，後不愧來哲，如斯則正大光明，徹上徹下，魚躍鸞飛，活潑潑地！

五 毒

卽酒、色、財、氣、煙是也。酒亂性，色傷身，財傷德，氣傷肝，煙傷神。此乃天地間之五毒，所謂五濁惡毒世界者，由此而得名。

五 喜

一喜，五色之染。二喜，五聲之聞。三喜，五香之嗅。四喜，五味之美。五喜，五觸之爽。此五喜卽五毒之端。

五 帝

東方青帝，姓產名並字慎遷。南方赤帝，姓溫名業字使卿。西方白

帝，姓趙名鐘字元照。北方黑帝，姓葛名賢字秋都。中央黃帝，姓陽名次字元都。能知五帝，姓名字者，百鬼爲却走，在家者，持名置堂中央，亦可書素符之禁前大吉。

五族

一曰：毛族，秉東方木氣而生，木尅土，故喜地上行。二曰：羽族，秉南方火氣而生，火上炎，故喜高飛。三曰：甲族，秉西方金氣而生，金藏於土，故喜穴居。四曰：鱗族，秉北方水氣而生，水下流，故喜低潛。五曰：裸族，秉中央土氣而生，得五方之全氣，聚三界之精華，披以衣冠，居以宮室，兼備四德，以四靈爲畜，所以人爲萬物之靈，高於衆生，統治世界。

五倫

在卦：乾坤爲父母，坎離爲夫婦，震艮爲子，巽兌爲女，中央爲祖宗。在人：君臣有義，父子有親，夫妻有別，長幼有序，朋友有信。

五 根

一曰：天根，存好生之心，物我同源。二曰：地根，慈悲納污，忍辱受物。三曰：日月根，逢不明正義，以正言開示，不明真理，以聖賢垂訓，而使明之。四曰：君師根，守清規，導教典，傳諸後人，昌明正道，發揚真理。五曰：父母根，敬他人父母，如己之父母，愛人子如己子，除人我之私，不觸穢污。守五倫，遵八德，便是孝父母之根。勤耕讀，得功名，即是順父母之心。積陰功，存德行，方能報父母之恩。

五 戒

戒殺以成仁而歲星安，肝胆不傷。戒偷盜以成義而太白安，肺腸不

傷。戒邪淫以成禮而熒惑安，心腸不傷。戒酒肉以成智而辰星安，腎胱不傷。戒妄語以成信而鎮星安，脾胃不傷。

五時

一時，動多靜少。二時，動靜相半。三時，靜多動少。四時，無事而靜，有觸才動。五時，心與道合，觸亦不動。

五祀

春祀戶神屬木，夏祀灶神屬火，秋祀門神屬金，冬祀行神屬水，四季祀中霤神屬土。一家之中，有五神留守也。

五宜

甲宜長卽剪，以去指垢。津宜常嚥，以潤五臟。氣宜常調，而漑經

絡。齒宜數扣，以固精神。髮宜多櫛，以清頭目。

五 定

一數息，能繫心而定。二慈悲，則斂心而定。三絕緣，無累心而定。四默念，專注一心而定。五慎始，無繼續心而定。

五 勞

多想心勞，多怒肝勞，多思脾勞，多悲肺勞，多憂腎勞。欲補勞，要五養，方能恢復五臟之勞。

五 損

久視傷心損血，久坐傷肝損肉，久臥傷肺損氣，久行傷脾損精，久立傷腎損骨。

五 累

心不定而被愛累，神不寧而被貪累，形不修而被病累，目不正而被色累，精不固而被慾累。

五 陰

河圖六書中，有五陰數，在人身中，二陰爲識神，屬丁火，貪而好樂。四陰爲鬼魄，屬辛金，惡而主怒。六陰爲精靈，屬癸水，淫而生哀。八陰爲遊魂，屬乙木，善而主喜。十陰爲妄意，屬己土，好動生慾。

五 賊

一賊爲喜，二賊爲怒，三賊爲哀，四賊爲樂，五賊爲欲。此五賊在人心用事，所發皆害。在道心用事，則變仁義禮智信爲五德，所發均昌。

五陽

河圖六書中，有五陽數，在人身中，一陽爲元精，屬壬水，發而爲智。三陽爲元性，發而爲仁。五陽爲元炁，屬戊土，發而爲信。七陽爲元神，屬丙火，發而爲禮。九陽爲元情，屬庚金，發而爲義。

五葷

一曰蒜，多食傷心。二曰韭，多食傷肝。三曰薤，多食傷脾。四曰葱，多食傷肺。五曰藁，多食傷腎（卽俗名香菜。）

五雷

一曰：天雷發而陰霾頓消。二曰：地雷發而萬物萌動。三曰：陽雷

發而邪氣殄滅。四曰：陰雷發而群類斂形。五曰：法雷發而大道昌明。

五 運

一曰甲己歲，爲土運。二曰乙庚歲，爲金運。三曰丙辛歲，爲水運。四曰丁壬歲，爲木運。五曰戊癸歲，爲火運。

五 嗜

金嗜火化財，木嗜金化色，土嗜木化煙，水嗜土化酒，火嗜水化氣。五行受尅而起變化，物受尅而成器。

五 養

春養脾，夏養肺，秋養肝，冬養心，四季養腎。五臟得養，百病不生，可以長生。

五嶽

東嶽泰山，南嶽衡山，西嶽華山，北嶽恆山，中嶽嵩山。人身頭上四方中央，亦曰五嶽。

五不可

一曰：自見爲足，不可學道。二曰：自大自足，不可向道。三曰：自好高傲，不可求道。四曰：自信自恃，不可問道。五曰：自暴自棄，不可談道。

五行生成

一水，二火，三木，四金，五土。有二陰三陽，爲生數。六水，七火，八木，九金，十土。有二陽三陰，爲成數。

五行生旺

木生於水，旺於東。火生於木，旺於南。金生於土，旺於西。水生於金。旺於北。土生於火，旺於四季。

五行還元

念止則意還元，懲忿則氣還元，窒慾則精還元，目不妄覩則魂還元，鼻不妄嗅則魄還元。

五味養生

春宜省酸加甘，夏宜省苦加辛，秋宜省辛加酸，冬宜省鹹加苦，四季宜省甘加鹹。行而不間，却病延年。蔬酸，麥苦，黃黍辛，大豆鹹，杭米甘。

五氣主事

木爲生發條達之氣，主散。火爲太陽射出之氣，主炎。金爲肅殺之氣，主收。水爲月光射出之氣，主陰涼而潤。土爲造化中和之氣，氤氲而生萬物。

五氣所司

肝氣司溫以養血，心氣司熱以行血，肺氣司燥以和寒，腎氣司寒以制熱，脾氣司濕以緩燥。

五君

東方句芒君，南方祝融君，西方蓐收君，北方玄冥君，中央軒轅君。常呼五君令不病，病者呼之保不死，死者呼之會暫復生。

五水

東海姓何名歸居君，南海姓劉名躡君，西海姓裏名漱君，北海姓吳名禺強君，河伯姓馮名夷字君平。五水神知者，長生久視，周旋八極，往還十方不畏風波，不憂飢渴，過度三災九厄，常保元亨利貞，教化廣被一切，歡樂無極。

五氣治病

肝病目疼痛，治以噓氣。心病發冷熱，治以呵氣。肺病胸膈脹，治以呬氣。腎病體重節痛，治以吹氣。脾病遊風癢痛，治以呼氣。

五氣循環

日間，木氣在目，火氣在口，金氣在鼻，水氣在耳，土氣在皮。夜

間，木氣在肝，火氣在心，金氣在肺，水氣在腎，土氣在脾。

五臟人倫

肝木爲父親，肺金爲母親，腎水爲子，心火爲女，脾土爲祖宗。

五臟性情

一曰肝性靜，靜行仁，甲己主之。二曰心性躁，躁行禮，丙辛主之。三曰肺性堅，堅行義，乙庚主之。四曰腎性智，智行敬，丁壬主之。五曰脾性力，力行信，戊癸主之。

五臟却病

冷熱爲心病，以呼吸二氣却之。眼痛爲肝病，以呵氣却之。麻癢遊風，爲脾病，以唏氣却之。胸膈脹悶，爲肺病，以噓氣却之。足腫爲腎病

，以咽嚥二氣却之。其法，呼以口，吸以鼻，吸時須閉口。

六一

天得一以清，地得一以寧，人得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以天下貞。

六丁

丁丑神，趙子玉，玉女順氣。丁卯神，司馬卿，玉女足曰之。丁巳神，崔巨卿，玉女開心之。丁未神，石叔通，玉女寄防。丁酉神，臧文公，玉女得喜。丁亥神，張文通，玉女曹漂之。

六神

一曰肝神，名龍煙，字含明。二曰心神，名丹元，字守靈。三曰脾

神，名嘗在，字魂停。四曰肺神，名皓華，字虛成。五曰腎神，名玄冥，字育嬰。六曰胆神，名龍曜，字威名。俗謂，張皇失措曰：六神無主也。

六 夢

一曰正夢，二曰噩夢，三曰思夢，四曰寤夢，五曰喜夢，六曰懼夢。此六夢者，肝神與肺神所合使然也。

六 甲

甲子神，王文卿。甲寅神，明文章。甲辰神，孟非卿。甲午神，衛上卿。甲申神，扈文長。甲戌神，展子江。養生家，常存甲神之名，則七竅通靈，百疾普消。

六 妄

六府

一曰：妄念，起自心。二曰：妄語，起自口。三曰：妄視，起自目。四曰：妄聽，起自耳。五曰：妄取，起自手。六曰：妄行，起自足。

心爲絳宮，元陽府。肝爲清涼宮，蘭府。胆爲紫微宮，無極府。脾爲中黃府，太素府。肺爲玉堂宮，尙書府。腎爲幽昌宮，太和府。

六要

一要，少思寡慾。二要，絕念忘機。三要，飲食有節。四要，勞逸有度。五要，絕慾戒色。六要，入清出濁。守此六要，入道得道，學仙成仙，不遠矣。

六害

一曰：名利害。二曰：聲色害。三曰：貨財害。四曰：滋味害。五曰：佞妄害。六曰：沮嫉害。

六 息

炁穴爲先天虛無之息，鼻竅爲後天呼吸之息，泥丸爲子午交合之息，出入有知者，爲知覺之息。生動若有，運化若無，爲無息之息。夜半一陽來復，爲生情之息。

六 氣

一曰呼，可去溫氣。二曰吹，可去風寒。三曰嘻，可去煩惱。四曰呵，可以下氣。五曰噓，可以散滯。六曰呬，可以解極。六氣行功歌訣，肝噓睜目力，心呵頂上叉，脾呼把口撮，肺呬雙手托，腎吹抱膝骨，三焦仰臥嘻。

六極

養生者，最怕六極。一曰：氣極。二曰：血極。三曰：筋極。四曰：骨極。五曰：精極。六曰：髓極。

六損

一曰：遠唾，損氣。二曰：疾步，損筋。三曰：極視，損神。四曰：極聽，損腎。五曰：久立，損骨。六曰：久臥，損肉。

六道

一曰天道，在高層氣天，正神所居。二曰魔道，在低層氣天，邪神妖魔所居。三曰人道，在地球上，人物所居。四曰：地道，在地之幽冥中，神祇所居。五曰餓鬼道，也在地之幽冥中，乃五傷鬼魂所居。六曰

畜生道，亦在地上居。六道輪迴，在投胎條。

六 賊

內六賊爲：貪嗔痴愛惡欲。中六賊爲：眼耳鼻舌心意。外六賊爲：色聲香味觸法。

六 愼

一愼，多睡則濁神。二愼，頻醉則散氣。三愼，常汗要損血。四愼，奔騎要亂氣。五愼，困力要傷形。六愼，發高則散魂驚魄。

六 塵

一曰：眼塵，喜觀癖而不忘，將墮卵生。二曰：耳塵，喜聽癖而不忘，將墮胎生。三曰：鼻塵，喜香癖而不忘，將墮化生。四曰：舌塵，

喜味癖而不忘，將墮濕生。五曰：心塵，喜欲癖而不忘，將墮畜道。六曰：意塵，喜念癖而不忘，惹出六塵，一片重濁之氣，愈凝愈重，必轉入畜道，而生生死死，輪迴不停，永無超脫。

六陰靈

一曰：內初陰，在男女交合時，見到頓起淫念，不由自主而投入成胎。二曰：內中陰，已成之胎，尙未圓滿而空虛者投入胎中以等出胎。三曰：外老陰，在胎圓出胎時，投入者，嬰兒顙門未合，在攝動時，尙能記到前生之事，及顙門合能言語已全忘矣。在未出胎投入者，雖顙門未合亦不能記憶矣。四曰：外中陰，死後未過七七四十九日，陰靈自由飄蕩，逢胎產而入竅，則能記一半事物，能認識前生自己所愛之物，只能見物生情，不能全記一切。五曰：外新陰，五傷新死之靈，或者生靈，剛離軀壳，適值胎產之地，嬰兒因地一聲，被吸入竅者，則能全記前

生之事，不過這樣湊巧很少，全世界一年中只一二可以聞到。六曰：外遊陰，是出陰神，在外遊歷者，偶然與胎產相值，不及趨避而被攝入嬰中，則前生之事更清楚。亦有能出陰者，以陽炁已盡，肉身不能維持，而急於要找胎轉身，一時沒有，只好在懷孕未滿胎中投入，自知一入腹胎，便昧了本性，故託同心道友，或弟子，等其成人携其前心愛之物爲引，去點破其前因，以便重修，因其能出陰神，雖入腹胎尙能憶及前生一半，與外中陰差不多。此等經常聽到，可以證明也。

元始

是太空之靈，天地之祖，三才真一之精，三才所生之上聖，乘時流演聖訓。

元皇

無極之眞，通天地，貫宇宙，巍然而獨尊，超然而獨運，在天爲元皇，在人爲元神。明道先生曰：「天人本無二，只緣有此形體，便與天隔一層，除却形體，卽與天同，但能去有我之私，便與天體合矣。」

元炁度量

人生出五千日，炁足五尺五寸，以應大衍之數。一日一夜，炁盈三百六十度。故元炁隨呼吸而出入，既出營衛皆通，既入經絡皆闢。天地之正氣，應時順節，或交或離，丈尺無量，故養生之士，以呼吸調得有度，能奪天地之正氣，則能長生。

天目

在眉心稍上一穴，日月合璧之處，三光會合之門戶，用之能明心，照之能破邪魔。所謂：「不移一步到西天，端坐諸方在眼目也。」

天門

在兩眉中間一穴。進入一寸，爲明堂。進入二寸，爲洞房。進入三寸爲天宮。

天真皇人

爲先天之眞，乃朕兆未現之前之靈覺，卽元神先覺之靈，無極至尊之神。

天圓地方

天爲空虛之體，無象無名，以○代象，故以圓名。地有東南西北，四方之名，以□代象，故以方名。天不動曰無爲，地在轉曰有爲。

天外之天

是地球之外的天，地球是太陽系的行星，太陽比地球大一百三十萬倍，大角星比太陽大二萬五千六百倍，獵戶甲星直徑有二億一千五百哩，天蠍甲星直徑有四萬萬哩，御夫戊星直徑有廿一萬萬哩，銀河系中有一千萬萬顆恒星，一顆恒星即一個太陽，銀河中星距離地球，自四十光年至幾萬光年，銀河直徑十萬光年，宇宙中可能有十萬萬個銀河系。

天高地厚

天高八萬四千里，「地至真空間，在地心吸力範圍之內」。地厚七千九百三十六里。太玄云：「天有九天，一曰：中天。二曰：羨天。三曰：從天。四曰：更天。五曰：卒天。六曰：廊天。七曰：威天。八曰：沈天。九曰：成天。」呂氏春秋云：「天有九野天，一曰：中央鈞天。二曰：東方蒼天。三曰：東北變天。四曰：北方玄天。五曰：西北幽天。六曰：西方皓天。七曰：西南朱天。八曰：南方炎天。九曰：東南

陽天。」天地者，陰陽之府也。神者，天之陽精也。鬼者，地之陰氣也。天向左旋，地向右轉，所謂天旋地轉也。

天生萬物

最初從太陽分出一團火，在空中旋轉開始，旋轉生出吸力，從四面八方隕石灰塵，都被吸入，包裹在火塊之外，久而久之，塵石被火煅煉，變成肥沃土壤，所謂火生土而變為地球。既有土則土生金，金生水，水生木，木生火，故地心熱力能保持不滅。五行既備，水得太陽光一照，為水火相交而生動物，水土相合而生植物。最早先生動物于水中，繼而生植物于地上，于是久而久之，水族中有兩棲動物登陸，漸變昆蟲禽獸，禽獸中最大為雷龍，身長數十丈，重為數萬斤，會飛者曰飛龍，在水中曰水龍，戰鬥力最大曰三角龍，那時是龍世界，沒有人類，因為龍體大食量也大，所有動植物不夠它們吃，以致互相殘殺而絕種。以後由

小動物不斷繁殖，變化久而又久，漸變人形之猿類。因植物靜而無情之物爲性，動物是有情之物爲命。猿屬動物既有命而食植物，又得植物之性，久而久之而通靈漸變爲人，人爲萬物之靈，在出生時，又得先天之靈，山川秀氣，附入體內，聰明智慧與日俱增。代龍統治世界，故我國古代稱君主曰龍。

中一

中者不偏不倚，一者惟一無二，中一卽道之體也。中者我也，以一城比喻，我在東城就在西，我到南城就在北，其實並非城動，忽東忽南者，是我動也，我身屬中，天上地下，一切萬物，皆自我一身所指，到處皆中，如到太空，卽無上下四方，卽自我爲中矣。一者自性也，在天爲理，在人爲性，性惟一，氣爲二，身爲三，故動爲一，靜爲中也。

中和

養生之道，動靜以中和爲主。靜則守中以養性，動則致和以處事，譬如靜中本無事，忽有事發生，務須將此事，詳細研究。純以公正和平處理，方能服衆。

中池

在人身胸內，胃之上管處，爲氣息往來之路，飲食出入之門，又名正室，此池不可乾燥，若稍有津液不足，口腔咽喉便感不適。

中陰

人死之後，陰氣未滅，爲陰靈也。有前身陰靈，後身陰靈。簡稱曰：前陰，後陰。前陰已捨，而無形象，後身尙無著落，將要投胎之時，前因已漫不可記，後因尙未發生，此時名曰中陰。

中華

運河北全世界最長，喜馬拉雅山比全世界最高，人比全世界最多，河爲天，山爲地，天地人三才精華，都集中於中國，故中國稱爲中華。

孔道

男子有，三綱五常，行之合八卦之數，而得八德，八德備，能見本來之性。女子有，三從四德，行之合七政之道，而得七珠，七珠齊，能見本來之性。

仁義

仁者屬木，木中藏火，是化育光明之用也。義者屬金，金中生水，是裁制流通之用也。

四大

在天爲日月雲雨，在地爲山河湖海，在人爲功名富貴，在世界爲地水風火，所謂四大皆空者此也。

四 成

一曰：忘形而成，置鏡一架，六呎高三呎濶，常以神入鏡內，本身之中，久之忘形。二曰：離形而成，常閉目，觀己形狀，在前動作，久之離形。三曰：脫形而成，常住崑崙，久久脫形。四曰：化形而成，常觀息住，漸漸似無，至鴻毛於鼻端而不動，久之形化。以此修成，爲陰神之類耳。

四 心

一曰：惻隱之心，爲仁德。二曰：羞惡之心，爲義德。三曰：辭讓之心，爲禮德。四曰：是非之心，爲智德。此乃男子之四德，永存四德

便是推己及人工夫。

四非

一曰：非禮勿聽。二曰：非禮勿視。三曰：非禮勿言。四曰：非禮勿動。能永絕四非，便是克己復禮工夫。

四果

道家曰：投胎、奪舍、移居、棄舊。釋門曰：須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢。凡世間，帝王大臣，皆四果降生，得富貴而忘前因也。

四相

一曰：有我相，貪生而怕死。二曰：有人相，心存憎愛，意不公平。三曰：有衆生相，念念不停，心隨世轉，不求解脫。四曰：有壽者相。

，業種常萌，沉淪苦海，不悟無生。人死四相，面如生，皮不聚，足不青，目不變，有此四相，爲尸解。

四能

一曰：心能常默，則元炁不傷。二曰：心能少思，則慧燭常照。三曰：心能不怒，則百神和暢。四曰：心能不煩惱，則心地清涼。

四欲

一曰：行步，欲徐而穩。二曰：住立，欲定而恭。三曰：坐下，欲端而直。四曰：臥眠，欲側而曲。

四莫

一莫，強飲強食。二莫，強飲酒至醉。三莫，過分憂愁。四莫，過

分哀悼。守此四莫，便得長生。

四 恩

一曰：天地覆載之恩。二曰：日月照臨之恩。三曰：父母養育之恩。
。四曰：君師管教之恩。

四 蓋

一蓋，爲貪慾。二蓋，爲嗔怒。三蓋，爲疑惑。四蓋，爲悔懊。養生能去四蓋，便可延年益壽。

四 報

一曰：以信報友。二曰：以直報怨。三曰：以恩報恩。四曰：以德報德。有此四報，是爲威德。

四維

一曰禮，有禮則人人敬愛，鬼神欽佩。二曰義，守義則正氣充盈，萬神擁護。三曰廉，行廉則於心無虧，知足常樂。四曰恥，知恥則非禮不爲，心清體健。

四養

一曰養氣，宜薄滋味。二曰養性，當去嗔怒。三曰養道，常守恬淡。四曰養德，處污辱低。

四生

一曰胎生，耳聽邪言過甚成癖，臨終靈從耳出，轉生牛馬羊犬等，供人使喚。二曰卵生，眼貪色過甚成癖，臨終靈從目出，轉生飛禽，供

人玩賞。三曰濕生，口喜談人是非，喪人過甚，臨終靈從口出，轉生鱗類。四曰化生，鼻喜異香成癖，臨終靈從鼻出，轉生蚊蠅蛆蚋。

四德

爲婦應守之道，一曰婦容，從夫後卽不艷裝抹粉，舉動端莊。二曰婦工，內助夫整理家務，外和睦親鄰。三曰婦言，涵默少語，言必有據，不談是非，不說人過，言出有禮。四曰婦德，孝翁姑，敬丈夫，尊伯叔，訓子女，隱惡揚善，動靜貞潔。有此四德，歿後亦入聖域。

世法

孔子入世之法，一曰功名，二曰富貴，三曰妻子，四曰天倫之樂。爲人朝思暮想者，皆爲此慾望也。

世界

世爲洪荒，大同之世，過去之世，未來之世，現在之世。界是境界，立體空間，無時間之境。萬象萬物，有時間之界。

生死

人生時及死時，皆有痛苦，在生時，因地一聲哭叫，可知其爲痛而哭也。至長大成人，已忘生時之痛苦矣。死時痛苦，已不能言語，據說死時，有善終，有惡果，其痛苦各有不同，善終者，如樹菓成熟之時果蒂自然脫落，則毫無痛苦。含笑而逝，所謂無疾而終也。惡果死者，則不同，在未死之前，已呼痛不止，其死之痛苦，便可想而知矣。古云：「無痛不生，無痛不死，可知多數死者必痛苦，無疾而終者極少也。」蓋人生時臍帶與母相連，母在產時痛不可忍，兒自然亦同樣痛不可忍。大凡人死時，先在臍下一寸三分痛起，如螃蟹落湯一般，然後由湧泉穴先冷，痛如刀割，此爲地根將斷，接連天根一斷，此點陰靈，從湧泉穴

出竅而逝，是以生從南極來，死從北極去。但亦有善惡不同者，驗臨終時最後煖氣，在足心者，入地獄爲畜道，在胸臍者，轉入人道，在頭頂者，升天爲神。嘉祥吉藏中有，不應怖死論云，略舉其事，以爲自慰。「夫含齒戴髮，莫不愛生而畏死，不體會之生故也。」蓋死由生而來，宜畏生，不宜畏死，如若不生，何由有死，見其初生，即知終死，應宜泣生，不應怖死。衆生淫慾未斷，即生死不能免，如見淫事，即起慾念，便墜入胎中，轉入輪迴。這淫念不絕，則生死相續，永不能了。生死皆由於淫心所致，若心克見淫色淫事，而不動心，聞淫聲而不起慾念，雖死亦不再生，未死已證天人。如聊齋誌異載，樂仲與瓊華，便未死已證天人也。

生 成

天地生物，皆由五行變化，陰陽相交而成，故先有五行，後有萬物

。五行者先由，天一生水，地六成之。地二生火，天七成之。天三生木，地八成之。地四生金，天九成之。天五生土，地十成之。天奇爲陽，地偶爲陰。一生一成，一奇一偶，必陰陽相合，二氣相交，五行朕兆，萬物乃生。

玉泉

由坎水而生，坎爲一坤爲二，一爲水二爲火，水火相交而化玉泉。蓋人身中腎氣上升，心腎一交，至口則化爲甘津，變爲玉泉，卽口內之津液，又名玉津、玉漿、玉液、醴泉，常嚥不間，灌溉五臟，潤澤六腑，則百病不生。所謂「玉液還丹」，其勝境不外是矣。

至善

善而知止，止而能定，定而能靜，靜而能安，安而能慮，慮而能得

。能永遠停在至善之地，不管人對我惡也好善也好，吾不起怒忿歡喜，處之泰然，方爲真善。

至誠

誠而知行，行而能著，著而能明，明而能動，動而能變，變而能化，化而能消，消而能散，散則歸於無。

如願

水府有女神，名曰如願，以其事事皆能，給人要求，如願以償，故有是名，水府在在皆有，其神能遇，不能遇，則繫於人之祿命耳。

全真

卽純真，人誰無真心，一轉念便不真了。人誰無真意，一雜便妄了。

。人誰無真情，一偏便差了。或者，初心爲真，變幻卽爲假心。始意爲真，計較便爲假意。至情爲真，乖戾卽爲假情。所謂，初心者，卽固有之心也。始意者，卽朕兆之意也。至情者，本情之情也。人心中自有，真意真情，由真心發，是爲真意，由真意發，是爲真情。真情爲自然景象，時有天機呈露。若心不真，則意不誠，意不誠，卽情不真，念在私卽心不真處，念在慾卽情不真處，私欲不絕，則真意全無。在半真半假之際，正天人相乘之時，情所不能掩也。驗道先驗情，驗情真否，而知心真與不真，並知意真與未真。故修真必以意始，意誠心亦誠，卽所發之情亦誠矣。誠可見之於言，若言不由衷，卽非誠也。修真者，修去心外之心，意外之意，情外之情，當於舉念發念時，提起天良，放下人心，不二其心混雜其意中，方爲真心真意真情。一毫不假，卽是真道，真道遍行，謂之全真。

地球

公轉是繞太陽走，每秒鐘走三十公里，角度爲○·九八五。自轉在赤道上，計算速度，每小時一千六百七十四公里。在南北緯，三十度計算，每小時一千四百五十一公里。角度小時，到處都是十五度。公轉一周爲一年，自轉一周爲一日。直徑約爲八千哩。上面大氣層，約有一千哩左右。地球上估計在四十億年前，尙未有生物。地球亦在長大，每小時有八十四噸宇宙塵降落到地上。

存 虛

以去妄想，其法先存其意，後虛其心，次忘其情，則隨時隨地，無礙無著，即得存虛之道矣。

存 養

平旦應事接物，存天理而爲，則雖動亦靜。夜間專務養氣，則雖臥

而神亦清。

存心養神

存其心而不起妄念，則忘其神矣。忘其神，即養其神也。

存理遏欲

修道最難除欲念，只要常以天理存心，其欲自去。理泯則欲勝，欲勝則理泯。去欲心也，存理亦心也，理欲不能並存也。然則一乘一除，誰爲之主耶？是主之者，不在欲不在理，而在心也。存心養性，欲不遏而自遏矣。

存心養性

心存於善則致福，心存於惡則招禍，心存於靜則保壽。以仁存心則愛人，以禮存心則敬人，以智存心則利人。

死心滅魄

死其妄心，則元神復活。滅盡七魄，然後三魂昌明。存真而妄自死，去欲則魄自滅。

吉祥坐

先以左足壓右足上，再以右足壓上左足。「又名雙盤坐，靜坐此法最佳。」然後以右掌疊於左掌之上。

舌抵上腭

舌尖爲心之苗，神爲氣之帥，舌尖向上，則心神亦隨之上注，神爲

炁子，炁亦上升，子母不相離也。神有所歸則不散，炁即上升則不泄。

扣齒集神

靜坐時須先扣齒，三十六次，使心神畢集，而易入靜。常行不間，又能使牙齒堅固，久久行之不斷，身心光明，鬼魅不敢近身。

吐故納新

由鼻中吸入氣，爲生氣。由口中呼出氣，爲死氣。但令鼻吸多口吐少，徐而行之，常存意其中，久而不怠，亦可延年。

行住寢食

行則措足於坦途，住則凝神於太虛，坐則勻鼻端之息，寢則抱臍下

之珠，食則細嚼而緩嚥。此爲養生之要則，學者不可忽也。

吞嚥

常於五更鷄鳴時，仰臥去枕，扣齒三十六，先吞津，後嚥氣，二十四次，久行不間，却病延年。

見性

無心無念，則不著一物。若內外俱無，而獨顯一物，已返本性爲無名。無名爲天地之始，天地萬物，莫非吾性之固有，如此，則我已握其柄矣。是以宇宙在乎手，萬化生乎身，不知而能知，不見而能見，蓋我性光已合太虛矣。

妙道

不見有我，不聞有我，則無我累。有我則種種羈身，無我則一切皆離，而無染著也。

形 神

神乃生身之本，形乃生神之具。神不可大用，如大用則竭。形不可大動，若大動則憊。

收 心

心向外思是順，心向內思則逆，順行爲鬼，逆行爲道。如肯收心，一念常存於中，便即離苦得道。

忍 辱

是人隨身之寶，能忍辱受辱，立志始終到底，時刻牢記，曲在我處

當即改之，曲在彼處，則微諷之，先正己方能化人也，如此便是陰功積德。能忍辱，到處都有好處，請看已往豪傑，韓信受辱於胯下，張良晉履於圯橋，名振當時，卒成大業。

扶乩

又名扶鸞，方法有五種，一曰：天壇，空懸鐵筆，下放砂盤，仙佛臨壇，鐵筆自動下降砂盤，縱橫寫出字來。二曰：法壇，須童貞體之男或女，要長齋不葷者，祇須一人雙手扶木筆，仙佛臨壇，即能不由自主，而寫出字來。三曰：仙壇，不須童貞，只要食長素者，便可，但須二人，共扶乩筆。四曰：神壇，不避葷辛，祇要誠心，亦能請神臨壇。五曰：鬼壇，任何人皆可以扶動，如抗戰時之碟仙，鄉下正月男女喜玩之筭箕姑娘，以上三、四、五均須二人，扶乩者能自動，此術不信者多，信者亦不乏其人，亦有疑信參半者。張三丰真人，解釋得最詳細，

茲錄如下：𠂔者稽也，稽以考信也，說文曰：卜以問疑也，故偏從占，正旁從乙，乙古稽字也，爾雅釋言，隱占也，註曰：隱度也，疏曰：占者，視兆以言吉凶，必先隱度也。吾謂占語成，而猶待隱度，則與不占者同，何必占，然亦有義焉在其中也。天仙神仙，不喜與人言禍福，只勸人修身俟命，故𠂔言訓詞則無隱，言丹道亦不全隱，他若救人開方亦無隱，以外一切，如問吉凶成敗，則無不隱，其隱之意者，仍是推托，他不與言之也。否則明指其禍福，將應獲福者，以爲可喜而自狂，或轉福爲禍矣，又應受禍者，以爲可畏而自迫，反懼禍而邀福矣。夫福者，豈可邀哉，惟作善，可降祥耳，其隱語也，猶言不待語，而易明也，抑其隱之義，猶不止此耳。仙家有道成後，步日月無影，透金石無聲，凡人不能見，故於𠂔沙中，草寫龍蛇，千言萬態，以示其不滅。然𠂔以度人覺世爲功，故仙佛借其𠂔以默相天下人。但學𠂔沙者，有二等，一勝一敗，上等以德行勝，誠感勝，因緣勝，即不善𠂔，仙佛猶欲往度之，

況其知乩乎，即以其乩引誘，不用符章，自然高真降至也。下等以險惡敗，虛誑敗，貪欲敗，彼雖善乩，仙佛不近也，況其冒瀆乎，隨其乩而簸弄，妄用符咒，反教引鬼入室也。吾輩自跳出五行以來，雖天地猶不能約束，陰陽猶不能陶鑄，即欲請，亦必禮之，於符咒乎何用，此術士之所以欺愚人，仙佛之所以惡術士也。世之求神而驗者有故，善人問福而福至，惡人畏禍而禍臨，若有與之相合者，然非鸞與乩之靈也。其求神而不驗者，亦有故，善人問禍，無禍可加，惡人問福，無福可賜，若有與之相左者，然亦非乩之不靈也。神仙有度人之願，假乩筆而講道者有之。仙佛有愛人之量，假乩筆而勸善懲惡者有之。仙佛有救人之心，假乩筆而開方調治者有之。若云判斷禍福，求名利，求地理，皆方士所爲，上界正神，察其奸計，未有逃天罰者。

孝 順

潮人之生，胡自而來，二氣胚胎，妊娠數月，母苦難言，兒在腹中，耗盡心血，兒形完備，母顏悴憊，待到臨盆，痛苦無既，呱呱泣聲，尺五孩嬰，一塊血肉，豈易長成，三年乳哺，茹苦吐甘，就濕推乾，母氏酸楚，望兒岐嶷，襁褓提携，關煞重要，防害於微，倘撓疾病，尤加謹慎，延醫求神，心血費盡，行年舞勺，送塾攻書，束脩膏火，在在躊躇，兒女婚娶，遣嫁擇配，耗費殊多，籌辦不易，兒女成人，父母衰老，相彼慈烏，盡孝宜早，父母恩德，地厚天高，趁親老耄，竭力盡孝，風木興悲，難把恩報，報恩維何，承歡順意，親所願欲，切莫稍拂，問飢問寒，總望親安，怡怡色笑，菽水承歡，年老多病，晨昏省定，藥物旨甘，切莫慳吝。

投胎

有六道，第一道，投生官宦。第二道，是商賈，廣積金錢。第三道

，平等人，衣食不缺。第四道，受盡貧賤，困苦顛連。第五道，是畜生，披毛帶角。第六道，是羽族，昆蟲飛潛。

坐化

老道高僧，或善士信女，功行圓滿，跏趺端坐而屍解，雖斷氣而面色如生，無疾而終者，俗謂之坐化。

坐馳

苟若形同槁木，心若死灰，則雖容儀端拱，而精神馳騖，是謂形坐而心馳者也。莊子養生主云：「瞻彼閭者，虛室生白，吉祥止止，夫且不止，是謂坐馳。」

坐功

要靜而忘情，須止念則心死神活，外須厚鋪坐褥，寬衣解帶，至夜半子時起坐，向東微微盤膝而坐，握固端身，叩齒三十六，嚥津三口，舌抵上腭，耳作反聽，微開其目，以垂眼簾，以神光反照於臍下，玄關之處。此功第一要點；止住妄念，若有一毫妄念，即神不純陽，而功不成，更要忘情，情不忘則心緒不寧，道亦難進。所謂厚鋪坐褥者，使身心舒服，可耐坐而不倦也。寬衣鬆帶者，使氣血易於流通也。夜半子時者，乃陽氣發生之時也。盤膝而坐者，收心養神之姿勢也。握固者，即拳手以兩拇指掬中指，爲忘形也。端身直脊者，使上下通達，而氣不壅塞也。唇齒相叩者，使重樓無耗氣之患，口乃氣竅，口開則氣散，故閉勿使洩。反聽者，耳通精竅逐於音聲，故使返聽而不聞。微開其目者，使不坐於黑暗之中，蓋目爲神竅，目傷於色，神從色散，全開則神露，全閉則神暗，故半垂簾也。目光自玄宮返照於臍下者，猶天之日月光明而生萬物也。故平時須寡言語以聚氣，使氣不漏於口，純聲音以養精，

使精氣不漏於耳也。空色相以凝其神，使神不漏於目也。坐爲靜行爲動，動靜兼修，自有效驗。重陽老祖云：「坐久則身勞，既不合理，反而成病。但心不著物，又得不動，此是眞定正基，用此爲定，心氣調和，久益輕爽，以此爲念，則邪正可知，若能心起皆滅，永斷覺知，入於忘定。倘任心所起，一無收制，則與凡夫原來不別。若惟斷善惡，心無指歸，肆意浮游，待自定者，徒自誤耳。若遍行諸事，言心無所染，於言甚善，於行極非，眞學之流，特宜戒此。今則息忘而不滅照，守靜而不著空，行之有常，自得眞見，事或有疑，且任思量，令事得濟，所疑復悟，此亦生慧正根，悟已則止，必莫有思，思則以智害性，爲子傷本，雖騁一時之俊，終虧萬代之業。一切煩邪亂想，隨覺即除，若聞毀譽善惡等事，皆即撥去，莫將心受，受之則心滿，心滿則道無所居。所有見聞，如不見聞，即是非善惡不入於心，心不受外，名曰虛心，心不逐外，名曰安心，心安而虛，道自來居。」大凡坐功，須將神抱住氣，意系

住息，在丹田中宛轉悠揚，聚而不散，則內藏之氣，與外來之氣，交結與丹田，日充月盈，達乎四肢，流乎百脈，撞開夾脊雙關，而上游泥丸，旋復下降絳宮，而下達丹田，神氣相守，息息相依，河車之路通矣，功夫到此，築基之效，已得一半了。坐功最要緊，凝神調息，以暇以整，勿忘勿助，未有不長功夫者。凝神調息，只要心平氣和，心平則神凝，氣和則息調。心平之平字最妙，心不起波之謂平，心執其中亦謂之平，如此即平在其中也。心在此中，乃不起波，此中即丹經所謂玄關一竅也。凡下手坐功，須要心神兩靜，空空寂寂，鬼神不得而知，其功夫只宜心存自信，以求自得，所謂誠其意者，毋自欺也。誠於中自形於外，是以君子必慎其獨也。初學坐功，必從內呼吸下手，此箇呼吸，乃是離父母，重立胞胎之地，人能從此處立功，便如母呼亦呼，母吸亦吸之時，好像重立胞胎一般。坐功不知玄關，無論其他，只此便如入暗室一般，從何而下手乎，氣穴者，產玄關，開玄竅之地，神入氣中，如在深

穴之中，神氣相戀，則玄關之體已立。三丰祖打坐歌，「初打坐，學參禪，這箇消息在玄關，密密綿綿調呼吸，一陰一陽鼎內煎。性要悟，命要傳，休將火候當等閑，閉目觀心守本命，清淨無爲是根源。百日內，見應驗，坎中一點往上翻，黃婆其間爲媒妁，嬰兒姖女兩團圓。美不盡，對誰言，渾身上下氣冲天，這個消息誰知道，啞子做夢不能言。急下手，採先天，靈藥一點透三關，丹田直上泥丸頂，降下重樓入中元，水火既濟真鉛汞，若非戊己不成丹。心要死，命要堅，神光照耀遍三千，無影樹下金鷄叫，半夜三更現紅蓮，冬至一陽來復始，霹靂一聲驚動天。龍又叫，虎又喚，仙藥齊鳴等非閑，恍恍惚惚存有無，無窮造化在其間。玄中玄，妙中妙，河車搬運過三關，天地交泰萬物生，日飲甘露似蜜甜。仙是佛，佛是仙，一性圓明不二般，三教原來是一家，飢則吃飯困則眠。假燒香，拜參禪，豈知大道在目前，昏迷吃齋錯過了，一失人身萬劫難，愚迷妄想西天路，瞎漢夜走入深山。天機妙，非等閑，洩漏

天機罪如山。四正理，着意參，打破玄關妙通玄，子午卯酉不斷夜，早拜明師結成丹，有人識得真鉛汞，便是長生不老仙。行一日，一日堅，莫把修行眼下觀，三年九載功成就，煉成一粒紫金丹，要知此歌何人作，清虛道人三丰仙。」

坐 靜

年邁吉祥坐式不便，任何坐法都可以，只要姿勢正直，便無損害。所難者心不易靜，茲有導致心靜之法，一以手結無極印，十指尖相接作圓形狀中空，按於臍前，心目注中空處，一切雜念自消。二手結太極印，右手大指向左手虎口入，與左大指相貼合，（有動脈相應，以耳聽心數），其餘右四指抱左四指，漸次忘念忘數而鎮定。三水火既濟印，右手大指入虎口插左手子位，左手大指與左中指指尖午位相接合，其餘各四指，右抱左四指，安於臍下，心存子位，夜半子時坐用此印，陽炁自然

上昇。

坐忘

一曰敬信，二曰斷緣，三曰收心，四曰簡事，五曰真觀，六曰泰定，七曰玄通。王重陽祖師曰：「夫欲修道成真，先去邪僻之行，外事都絕，無以干心，然後內觀正覺，覺一念起，即須除滅，隨起隨滅，務令安靜。其次雖非的有，貪着浮游亂想，亦盡滅除，晝夜勤行，須臾不替，惟滅動心，不滅照心，但凝空心，不凝住心，不依一法，而心常住，此法玄妙，利益甚深，自非宿有道緣，信心無二者不能也。若有心傾至道，信堅心切，先受三戒，依戒修行，敬終如始，乃得真道。其三戒者，一曰簡緣，三曰除欲，三曰靜心，勤行此三戒，而無懈怠者，則無心求道，道即自來。經曰：人能常清淨，天地悉皆歸。由此言之，簡要之法，可不信哉。然則凡心躁競，其來固久，依戒息心，其事甚難，或息

之而不得，或暫停而旋失，去留交戰，百體流汗，久久行持，乃得調熟，莫以暫收不得，遂廢千生之業，少得靜己，則於行住坐臥之時，涉事喧鬧之所，皆須作意安之，有事無事，常若無心，處靜處喧，其志惟一，若束心太急，則又成疾，氣發狂痴，是其候也。心若不動，又須放任寬急得中，常自調適，制而無着，放而不逸，處喧無惡，涉事無惱，此真定也。不以涉事無惱，故求多事，不以處喧無動，故來就喧，以無事爲真宅，以有事爲應跡，若水與鏡，遇物見形，善巧方便，惟能入定，發慧遲速，則不由人，勿於定中急急求慧，求慧則傷性，傷性則無慧，不求慧而慧自生，此真慧也。慧而不用，大智若愚，益資定慧，雙美無極。若定中念想，則多感衆邪百魅，隨心應現，惟令定心之上，豁然無覆，定心之下，曠然無基，舊孽日消，新業不造，無所纏礙，迴脫塵網，行而久之，自然得道。心忘念慮，即超欲界。心忘緣境，即超色界。心空不着，即超無色界，離此三界，神居仙聖之鄉，性在清虛之境矣。

坐忘銘

常默元氣不傷，少思慧燭內光，不怒百神和暢，不惱心地清涼，不求無諂無媚，不執可圓可方，不貪便是富貴，不苟何懼國法，味絕露泉自降，氣定眞息日長，觸則形斃神遊，想則夢離尺殭，氣漏形歸壠上，念漏神趨死鄉，心死方得神活，魄滅然後魂強，博物難窮妙理，應化不離眞常，至精潛於恍惚，大象混於渺茫，道化有如物化，鬼神莫測行藏，不飲不食不寐，是謂眞人坐忘。然忘要忘到無可忘處，是與太虛同體，是爲眞忘，乃爲至人。

牡籥

神入氣中爲牡，氣包神外爲籥，牡籥相銜，曰牡籥。神炁和合，曰混融。

吸 氣

人生在一歲至二十歲，吸入多呼出少。在二十一歲至四十一歲，呼吸出入平衡。四十一歲至六十歲，則呼出多吸入少。以後逐漸呼出增加，吸入減少。故到臨死時，只見出氣，不見入吸，氣盡而亡。蓋吸爲生命所繫，得其法而調之，使多入少出，或出入平衡，亦可增年壽，祛除百病。氣有清濁，得其清者，百病不生。處身社會，日常生活住宿，必擇空氣清淨之處，養生者不可忽也。呼向上爲陽升，吸向下爲陰屈，此爲屈伸，而定陰陽。呼出爲濁，是碳氣爲陰，吸入爲清，是氧氣爲陽，此爲本質，而定陰陽。

忌 食

養生之道，忌食爲先，如五葷菜，刺激性食物，化學性味精醬油，

陳舊過性食物，性相反食物，勿同時進。絕對禁食者，如無鱗魚，不新鮮腥膾肉類魚類等。罐頭食品，過六個月，便不能食。

良心

先天之心，本來之靈性也，人人具備，個個圓成。儒曰：思無邪，乃受良心責備也。釋曰：離一切妄想，即見如來，如來即良心也。道曰：去一切煩惱，使得清淨之身。

良知良能

良知者，天所賦，而人借之以靈，是性也。良能者，人所稟，而人借之以生，是命也。性無命不立，命無性不存。兩者無一不根道，道者一也，一之在神曰性，寓於心。一之在氣曰命，寄於臍。

男女氣血

男子炁足，有八十一丈，九九純陽之數，炁之本也。女子血盈，有三石六斗，六六純陰之數，血之本也。

身性

身藉此性以生，性藉此身以存，藉此身以超此性，苟無此身，此性何以得超，故太上曰：吾愛此身者此也。又曰：吾患此身者，身有六賊，即眼、耳、鼻、舌、身、意，以其眼欲色，耳欲聲，鼻欲嗅，舌欲味，身欲觸，意欲貪妄。如財色誘於外，情識開於內，內外交感爲善之心不能自主，爲惡之心不能自遏，造成無底地獄，此身實堪患矣。

身心如一

妄念起即守其一，便能制伏，制伏之後，則不見其身，更不見其心，而身心已合爲一矣。身心合一，本性自現，本性現便是元神。

身心混融

要知身非四大之身，乃真空妙有之身。心非肉團之心，乃妙有中真空之心。著妄心者，病在身外覓心，而不知真空卽心也，並其所守之身亦非也。著幻心者，堅執坐禪入定，而偏於無爲，病在內外無心，而不知妙有卽心也。

身世一體

一身廻旋，天地萬物，悉與之廻旋，方寸極小而又極大，卽心卽世，合內外之道也。

身目體用

道在一身，其機在目。身爲體，目爲用。心爲體，神爲用。乾坤爲

體，坎離爲用。

邪念

利欲薰心，貪圖富貴，萬事爲己打算，不顧損人，只顧利己，思慮不歇，皆爲陰邪之念也。如見美色而傾慕不忘，見富貴享受而思慕不止，聞捷徑發財之法，不怕犯法而爲，聞採陰補陽有益身體，便欲效法施行，種種欲念不顧一切，祇要可爲便爲，只顧眼前，不想後果者是也。

邪火

思慮智謀，日夜不忘，所爲甚巧，常人以爲智慧。但對養生論，是爲邪火，最損身體，人不自覺也。

明德

德就是吾人之良心，有了良心，德才會明，因良心被物欲所蔽，所以不明。苟能去其物欲，則良心自現。不但自己要本良心做事，還要以身作則，教人人都須憑良心做事，才是在明明德也。

明心

內不緣外，外不涉內，萬緣放下，其心自明，心明便能分別是非，是道則進，非道則退。

邪心

陽奉陰違，近佞遠良，花言巧語，道短銜長。暗室放蕩，三心四相，藐視前人，欺下瞞上。聞過不改，驕傲慢狂，罔念悖理。

明目

靜坐後，未起坐前，先作閉息，塞兌垂簾，以雙目左右各轉七次，然後緊閉，三至五分鐘，忽然睜開，久久行之不間斷，目光到老不衰。如不靜坐，在早晨起床時，先起坐行之，然後下床，其效一也。

明心見性

萬事豁開，過去之事勿憶，未來之事勿想，現在有念放棄，做到其心，清清朗朗，渾渾淪淪，無一毫念慮，無一絲知覺，則空寂之中，恍惚之間，似見五蘊皆空，四大皆虛，只有一輪明月，懸照於內，至此便是明心見性矣。

定 慧

心本無心，意本無意，因為從來熟境難忘，以致心浮意動，却把本來真性蒙昧，不能顯煥，故不得逃輪迴脫生死。如能澄其心定其意，內

觀其心湛然不動者，謂之定，定中靈覺，謂之慧，定是體，慧是用，定慧兩全，日用不虧，便超三界。

定印

初修定慧，規定子午卯酉四時，跏趺而坐，兩手仰掌，右安左上，兩拇指指尖相抵，安於臍下足跟上，名曰定印，結此印能除一切狂妄亂想，久而勤行，漸入定境。

念頭

初起之念，無中生有，細中有細，先要察其起念之頭，爲公爲私，爲公易除，爲私難除。有一念之私，即有一毫渣滓在心。有一念之欲，即有魔障在擾。蓋私欲起即火動，火動便氣散，而已失先天之真炁矣。私心重則氣敝，氣敝便無復有靈機。欲念甚則氣枯，氣枯那得有

奧妙。總要將心養得寂然不動，然後念頭自滅，私欲可淨，欲淨則陽純，而陰霾消盡，本性自現，本性卽上帝的能力，這能力在眞常叫做道。

宗教

宗字宇宙兩字，去掉于由兩字，加上一示字，乃由宇宙來表示，宇宙者天也，卽代天宣化。教是孝字文章，教人先要孝順父母，所謂萬惡淫爲首，百行孝爲先。其次則教人，遵守三綱五常，四維八德，修身養性，以及返本還原之道。

宗派

宗字解說如上，亦可作尊崇解，派者派別也，各人尊崇不同，故分出派別，一宗之分開，各立門戶，曰派別，其實宗旨相同，取徑不同，大體相同，惟細節稍異而已。

表裡

修道起首，先要做到，表裡無虧，成爲正直無私。無私則暗室不欺，雖身死而神猶生，乃名垂萬世矣。法以柔弱謙下爲表，以清虛恭上爲裡。

固濟

無他做作，只要能忘一切形象，則其念自絕，其念既絕，則無物不濟，既能濟物，便達固濟境界。

固精

養生以固精爲最要緊，精生如不固，則必自下流，精氣神三寶，精居首位，精完則氣斷，氣斷則神去，神去命便亡，可知精比世界上任何

都寶貴。這理由懂得醫學常識者，都明瞭，毋須多言。現在談固精之法，先要節慾戒淫爲首務，次則塞聰藏明，忘聞忘見，念不起妄自不生，妄不生則精自固，堅持密守，由勉而安，是曰內固。次要者，冬毋過暖，夏毋過涼，春勿觀花，秋勿翫月，走如微風，臥側若弓，端坐如鐘，直立若松，是爲外固，外固而助內固，內固則源清，源清則精化，精化以筋骨有聲爲驗。李仙翁曰：「湛然靈濤浪已平，澄懷對境渾無情；自然截斷橫流水，靜看春潮日日生。」

果報

世人不能諸惡莫作，衆善奉行者，不明因果報應也。邵康節夫子曰：「有人來問卜，如何是禍福，我虧人是禍，人虧我是福，大廈千間，夜臥八尺，良田萬頃，日食升合，算甚麼命，問甚麼卜，欺人是禍，饒人是福，天網恢恢，報應甚速。」太上曰：「禍福無門，惟人自招，種

瓜得瓜，種豆得豆，種時不失，根生果結，是豆是瓜，依樣還債。」佛經云：「欲知前世因，今生受者是，欲知來世果，今生作者是。」

知止

此聖門功夫，內而知止爲守性，外而知止爲不妄行。由知止而定，定而後能靜，靜則心神安，心神安而慮。此慮非他，猶之悟也，慮其何爲天理，何爲私慾，慮我所行之是非曲直，與理合否，合於理者即守之，違乎理者即去之。

事親

孝經載，夫孝者，始於事親，中於事君，終於立身。事親盡孝，所以報父母之恩，事君盡忠，所以報君王之恩，立身行道，即行大易之道以希天，使此身萬劫長存，分司造化，撐持天地，所以報天地之恩，而

顯父母之德也。

空而不空

不空者，寂而常照也，心雖寂而似空，但空中常有正覺在，是爲不空，若寂而完全虛無，則正覺亦墜頑空，變成幻覺矣。如心住於定，似在不空，空之定相者，妙在不拘定相，洞虛太空，不著一所，是爲不空而空。若絕相爲定，是爲法所繫縛，而不能脫，墜於二乘知見，非真空妙有也。

空身明心

身體由父母所生，亦具父母氣息，九竅長流，四大假合，終須敗壞，既知此身是幻空，在未死之前，當死一般看待，不過借此幻身，以了生死大事耳。復觀自心，非生非滅，最神最靈，遇境似有，境滅即無，

能悟真心，則常覺而不昧，不隨妄想流轉，復觀自性，寂然不動，感而遂通，變化無窮，神妙莫測，明明了了，自覺自知，靈靈寂寂，無爲而無不爲也。

性學

有五種，第一種，因果學，要知道，種瓜得瓜，種豆得豆，爲人在世，所作所爲，必有報應，善有善報，惡有惡報，時期一到，禍福必報。第二種，理學，爲人在世，要知道，綱常倫理，循規蹈矩，如航空航海，汽車火車，都有一定軌道，若不循軌，便易闖禍。人生在世，若不照軌道行事，豈有不闖禍者耶？人之軌道，爲天理良心，三綱五常，此外則有國法家法及一切公私等規則。第三種，聖學，爲人在世，以治國平天下爲己責，以忠孝節義爲自守，遇難不屈不撓，正氣撐空，任他刀鋸鼎鑊油鍋，毫不動搖我志，只留至正至剛之氣，聚而不散，凝而至堅，

亘萬古而不滅。第四種，玄學，博覽古聖經典，參考其中真正玄理，正己化人，代天行道。第五種，妙學，研究老莊妙理，生死根源，要知生從何來，死從何去，參透其中奧妙，不滯不澀，脫離生滅，自度度人，永證妙道。

性命同源

性即命，命即性，所謂不同者，太極既判，後天用事，才分出性命兩字。故道家有性命雙修之功，由太極返於無極也。儒家言天命之謂性，是言天之主宰性也，天既有主宰，其主宰者，稱為上帝也，故易經上說：薦之上帝，以享上帝，虞朝書云：肆類於上帝，夏朝書上說：籲俊尊上帝，商朝書云：丕釐上帝，周朝書上云：以敬事上帝，大學書上說：克配上帝，中庸書中說：所以祀上帝，孟子亦說：所以事上帝，小雅上說：明明上帝，大雅上說：蕩蕩上帝，湯誥上說：維皇上帝，召公上

說：皇天上帝。故上帝無中外，無古今，無人物，統今古中外人物，皆上帝總持，是故性乃天地萬物，公共所有，只有一個，並無二者。而魂則人人各有一個，其數無量。性爲先天，不生不滅，不垢不淨，不增不減。魂爲後天，有生有滅，有垢有淨，有增有減。人物骨肉之身，乃死物耳，所以能知覺者魂也，魂不能自爲知覺運動，而使魂能知覺運者性也。性卽天命，天命卽上帝，上帝不在人身軀體之外，而在人身軀體之中，人與上帝非離而爲二，乃合而爲一也，人離上帝，便一死物耳。上帝在人身中不現者，被物欲蒙蔽所致，有時所謂良心發現者，卽上帝也。魂賴性而能知覺運動者，猶月藉日而發光也。人所以生者以性非魂，故性字從心從生，魂字從云從鬼，魂附性則生爲人，魂離性則死爲鬼，性譬天空，魂譬空中之風花，遇至則有風花，緣去則風花滅，而天空仍在也。故人死非上帝絕人，乃人自絕上帝也，猶如電影，電比上帝，影片比魂，影片絕緣，其影卽滅。

奇 偶

奇數爲陽，是一三五七九，合天數二十五。偶數爲陰，是二四六八十，合地數三十。圓徑爲奇，口唇爲偶，陽奇陰偶，即二生三，性也，陰偶受奇，即三生萬物，命也。

劫 數

超凡軀入聖品者，以三萬六千日爲一歲，以三萬六千歲爲一劫，三萬六千劫爲浩劫，浩浩之劫，則與天地同其壽，而上列性學，五種神聖，亦在此劫數之中，未跳出天地之外也。惟性命雙修至大羅金仙，才能跳出劫數，天地之外也。

狐 仙

在仙妖之間，幽明之中，另有一類，非別種精怪可比。蓋天生萬物，各命其名，如人名人類，狐則名狐類。狐類之中，亦有好歪，如人類之良莠不齊。惟狐類之中，最靈者爲狍狐，能修至人道者亦衆，然必修至一二百年，始能化爲人形，而成人道，其飲食男女，生老病死，與人無異，若飛昇霞舉，是又一事，如人民之求士宦，千百人中，只有一二得到者。其煉形服氣，如人類積學以成名也。其採補媚惑者，如捷徑以求售也。然亦有遊仙島，登天曹者，必須煉形服氣而成，才能到達目的。若媚惑採補，傷害衆多者，致干天律，而中途遭劫滅亡也。其修至人道者，喜居通都大邑，利於近人之地，非城市則生活不便。若道行比較高者，則山林城市皆可，如人類富貴之家，用人多財力足，百物易致，雖在荒村僻壤，與通都大邑無異，隨心所欲，皆無不可也。凡狐之靈者，均喜修煉求仙，其最上者，爲調息煉神，然其法亦要仙授，更須有仙才者，次則餌日月之精華，再次爲剽竊獵取，其法乘人酣睡之時，仰鼻

息以收人之餘氣，如蜂之採蕊而無損於花者，湊合漸多，融結爲一，亦可元神不散，歲久通靈漸達變化。嘗聞狐仙自言，狐初修先煉幻形，道力漸深則煉蛻形，蛻形之後，則可換形。凡見人無故發痴，忽點忽好，服食如常，忽喜導引，人以爲性情變常，而不知其魂已離，爲狐附身所致。或人暴亡忽甦，性情異常，喜獨居靜室，亦爲靈狐附身復生也。但狐既歸人形，便入人道，不復能幻形變化，由是精進用功，則同人修成無二，其證果較易。然聲色貨利，嗜慾牽纏，亦與人感染同，其墮落輪迴亦易，若非道力堅定者，都不敢輕涉世緣，恐浸淫而不自覺也。

門 戶

雙開爲門，單開爲戶，在人身鼻爲門，口爲戶，耳爲牖，眼爲窓，凡行氣養生，必以門進戶出，其法氣從鼻緩緩而入，以意同行至兩手指尖，回轉從腹循兩腿至足趾尖，復向背脊至頭頂，再向前下明堂，然後

氣微微吐出，久行不怠，百病不生，長生不老。故龜善鼻息，蛇會伏氣，鶴能抱胎，鹿能運尾，皆長壽動物也。

却病

養生以却病爲首務，有病如遇庸醫，藥石亂投罕有不被其所害者，世上良醫難遇，平時研究醫理，自利利人，比任何副業有益，古云：人生在世不能爲良相治國，當爲良醫利民，有志者良相難得，良醫易爲也。凡遇熱病宜吐納，口出鼻入以涼之。寒症宜存氣，閉息用意生火以溫之。虛病宜存想收斂，固秘心志，內守以補之。實症宜按摩，導引外發以散之。此爲治病捷徑，勝服草木金石之藥。這是自療之法，但也略知醫理可爲，否則冷熱虛實，不能辯明，何可妄爲。中國醫學，針灸科發明最早，次爲藥物，然餌藥有真僞難別，成份新陳有異，配合輕重失當，致難見效，甚至病情加劇，不若針灸，隨身可備緩急，隨處救人，以

行方便，學易用廣，往往逢中西不能治之症，而針灸施治竟獲全愈也。

臥 寐

臥宜側身向右，右掌按右耳，伸右足曲左足，首東向，左手按臍腹，然後收神入於丹田，與氣互相鉤鈐，則神不外馳，氣自安定。魄與尸合則寐，寐爲小死，亡爲大死，小死不能了，何能了大死，寐者死之根，覺者生之兆。魂與神併則覺，魂喜清虛，魄好騁馳，魄日接於物，夜形於夢。若煉心未純寐多覺少，一合眼即惡夢顛倒，無所不至。故必須側身向右臥，未睡身先睡心，致虛極守靜篤，神氣自然歸根，呼吸自然含育。何以要右臥，蓋胃下口在右，向右則胃中食物輸入腸中較易也。

洞 府

山面東者謂之洞，山面南者謂之府，山面東南者謂之岩，山面西南者

謂之穴。此四山居之，自然有高真上仙，達人逸士時來祐護，能得玄妙。山面北者謂之窟，山面東北者謂之坎，山面西者謂之壑，山面西北者謂之均。此四山居之，則有毒蟲猛獸，老魅山精迫促侵犯也。蓋皆逆天地正氣之故。

長生不老

世上壽數百歲，就稱長生不老，但不是永遠不死，肉體總是要壞，不過較普通爲長耳。其延長壽命方法有多種，有服食草木靈藥者，有導引煉氣者，有精不妄洩者。如老人方猗，在七十歲起，服枸杞葉，至百歲面如童子，行如奔馬。道士梁須氏，七十歲起，服楮實至百四十歲，猶如少年。杜紫微服天門冬，至百四十歲，日行三百里不倦，貌如壯年不衰。楊建始王叔牙于世彥，皆服五茄皮及地榆，壽三百餘歲，房事不絕。彭祖，服麋角壽八百歲。夏姬，服杏金丹，毛女，服松葉，皆壽數

百歲，以上長生雖恃藥物，還兼寶精愛氣而成。

和光混俗

欲學道先要學却病延年，因為尙未參透性命之來龍去脈，要假此軀體作工具，煅煉性命出塵埃，在此期間處世，要和光混俗。一要不驚俗不駭衆，二要不固執不偏僻，三要隨方就圓，四要內剛外柔，五要大智若愚，大巧若拙。暗行陰功積德，密煉性命功夫，等到功行圓滿，到岸棄筏，去留方能從心所欲。

修身

以身爲國，以神爲君，以精爲臣，以氣爲民，固其本，則邦國寧。君臣和合，則天下治。人民富裕，則國家強。精神調和，則身康體泰。

修煉

平治謂之修。撥陰取陽，謂之煉。人自有身以後，私欲漸生，私心日增，私即陰也。天性爲陽，屏去私欲，性光返照，便是撥陰取陽，內化陰氣也。內外兼修，煉盡陰氣，即成純陽之體，爲修道之法身也。

苦海

眼耳鼻口，爲人身之四大門，自從娘胎脫離後，四門即開，此四門常有得不到之苦，故曰苦海，又名四海。

貞淑

爲婦女者，以禮防閑，恪遵內則，守身如玉，清白無瑕，是爲貞。而又能孝父母，孝翁姑，敬丈夫，和妯娌，篤宗族，睦鄉鄰，三從悉備，四德無虧，是爲淑。貞淑兼全，歿後上升月宮。

皈依

販字反白合成，白屬金位西方，白爲諸色之本，人能去脫一切諸色之相，返還原來無瑕之白，一塵不染，即明心見性，便達到西方極樂世界，道家曰取坎填離，返還乾坤本體，意義相同也。依字教人不得離去衣服，人無衣等於畜類，便不能見人，見上輩衣冠不整齊，即沒禮貌，可知爲人衣冠之重要，不可忽略也。

負 心

負心之人，理智糊塗，心不認真，力行不篤，失言不稽。血心考人，太過不及，威德不兼，情理不分。偏慮親愛，看輕貧賤，不宜眞理，禮義不尊。犯此不改，沉淪孽海，永無出期。

怠 惰

辦事不勤，恣其荒蕪。不思造極，不勞求獲。不識天時，甘自墮落。

屍解

。虎頭蛇尾，虛度光陰。犯此不改，一事無成，鰥寡孤獨，必臨其身。

與普通死去不同，臨終時毫無痛苦，有時含笑而逝，甚至有異香可嗅，其屍面色如生，其屍亦經久不壞。足不青，皮不皺，目光不毀，髮不脫，鬚不落，形不失，皆尸解也。若普通人死後，其屍必變相脫形，甚至臨終痛苦萬狀。

度衆生

養生家度衆生，與佛法度衆生不同。蓋衆者，身心之塵妄雜念也。生者身內發生之機也。雜念與生機，便是輪迴種子，必度化無存，則無欲而了生死，生爲生機，欲爲死機。佛家是度一切有情衆生，然度人先須度己之身內衆生，然後再度身外衆生，自身尙未能度，豈能度人耶

制三尸

去尸就是度己，身內之衆生也。因塵妄雜念，貪嗔痴愛，皆身內三尸所爲，若除去三尸，則自平靖，所爲必成。其法很簡單：一曰呼名，每夜臥時，先扣齒三七次，以左手撫心，呼三尸之名，然後側身而臥。二曰去爪，每逢甲寅日，剪去指甲，甲午日，剪去趾甲。三曰守庚申，每逢甲子庚申日，日夜勿睡，（從前夜半子時起，至次日夜半亥時止），陶宏景真誥云，守到七個庚申甲子，則三尸長絕，夜無夢，精不漏，神不妄馳。但內中尚有細則，有志者須要訪師求示。筆者，鄉間有一私立學校教師做此工夫，名張國瑞，初無人知者，後鄉間演戲，有寄宿生夜出看戲，師已睡囑生等，門外鎖去可也。至戲場，師早已到，於是名大噪，求醫拜師者，無虛夕矣。

洗心退藏

如雜念不起，即是洗心，神不妄馳，便可將心退藏於夾脊一竅，如行住坐臥二六時中不忘此竅，七天見效，覺有熱氣發動，直灌丹田，天地間正氣亦同時來歸，與此發動之氣會合，是超生還原之本，以天地無涯之正氣，續我有限元炁，豈有不長生者乎？所難即妄念擾亂，致正氣不歸，故三尸除去，則妄念自絕。

保精存命

人身之精，如燈之油，油盡燈滅，精竭人亡。但俗人以爲，如井不汲不溢，汲則益之，精滿身中，損而充之。而不知汲井不見其損，汲頻則地元竭，用精不見其耗，用頻則真元涸。故壯年嗜慾，一時不見甚倦，久之漸至怯弱。譬如富家，妄用其費，一時雖不見其窘，久久漸漸貧

窶，此自然之理，人所不悟耳。

氣 秉

人身受氣濁者，愚痴凶虐。受氣剛者，莊嚴強健。受氣柔者，仁慈敦篤。所以君子行正氣，小人行邪氣。人身秉正靈之氣，爲聖賢之士。秉陰邪之氣，爲奸邪之輩。秉姦邪之氣，則荒淫無度。秉雜氣者，爲禽獸。秉煩氣者，爲蟲豸。

氣 數

人生品質不同者，出生之地，風土境遇各異之故也。夫風土不同，稟受自殊，故謂之氣。智愚不同，清濁自異，故謂之數。氣繫乎天，數繫乎命，氣數所困，天命居焉。

氣 天

是神人所居，是最高一層，其次皆正神所居，以現代名之曰，大氣層，分三層，下爲對流層，厚約十幾里，中爲平流層，厚約百里，上爲游離層，厚約千里。

原靈

天地初生動物時，人畜不分，茹毛飲血，巢居穴宿，無治世之道，雖有人類，猶如無人。上帝見此世界，必須有整理之必要，乃潑原靈降入於人類，號曰原子。於是聖人出現，有巢氏造宮室，燧人氏興火作熟食，后稷氏教民種稼穡，神農氏嘗百草作藥治病，軒轅氏製衣冠，倉頡氏造文字，伶倫造律呂，從此制禮作樂，世界文化齊備，揆厥由來，皆性靈之所爲也。

神祇

夫元黃剖判，融結萬形，形成聚氣，氣聚藏精，精凝孕質，質立含靈，故神祇與天地並生，列在鬼之外也。神與祇地位不同，神居氣天，祇居地上。

神廟

其神於世有功，歿後受帝王勅封，爲後世立廟祭祀者。或爲公救人。或忠孝節義，貞憤而歿。爲後世所景仰者。爲後人奉祀紀念爲神。其神得享後代血肉之生氣，助其威靈，而能求之響應靈驗，歷數百年而不衰者，然浸久亦散也。大抵鬼神，用生物祭者，皆借此生氣爲靈耳。古人繫鐘繫龜，皆此意也。

神魂

神與魂不同，神能遊九天九地，剎那間能遍歷世界，無微不入，水

火無礙，金石能透。魂則晝寓於目而能視，夜舍於肝而爲夢。

神識

爲陰神，爲魄，乃識之體，陰神依識爲用，故名識神。識依魄而生，故識不斷，則生生世世，其魄不滅，而爲鬼，識去魄亦散也。

神宅

目爲役神之舍，耳爲送神之地，鼻爲勞神之位，心爲藏神之處，口爲耗神之門，腦爲神辦公之室，氣穴爲聚神之窟，神駐氣穴，則身康體泰。

神靈

黃帝生而神靈，陽之精氣曰神，陰之精氣曰靈，神靈者。物品之本

也，漢書郊祀志，神靈之休，佑福兆祥。

神秘主義

哲學上及宗教上之神秘主義，欲超越現實，捨棄常有之感覺，而以心觀心使自己沒於絕對境，與大自然合體也。

神不守舍

世人只愛其形，而不惜其神，凡喜聲色，愛作文章，一切動靜運用，日夜無停，無不先由神去幹，而後精氣形去動。人之致思發慮，致一思而出一神，注一念而出一神，猶如分火焉，火愈分油愈乾，油愈乾火愈小，神愈分精愈竭，精愈竭神愈少，及其既絕，形亦不動，與之俱亡，則悲之晚矣。詩云：「元神一出便收回，神返身中氣自回，如此朝朝并暮暮，自然翁媼返童顏。」

神州赤縣

在天爲太空中之無極，在地爲世界中心之中華，在人爲全身精華之炁穴。又以神州爲心臟，赤縣爲離宮。古仙曰：「故土終難離赤縣，中門常啓後門局。」

鬼神

雖屬渺茫，然古今時有所載，豈皆無據耶，昔有秦生云，嘗親見一鬼，問鬼之究竟，鬼曰：人脫出形骸，即便爲鬼，如繭之成蝶，亦不自知爲蝶耳。又問，世傳人死後，魂即歸還太空，魄則入地而爲鬼，果如是乎。鬼曰：我自爲鬼，即全身在此對君面前，未嘗隨氤氲之氣升降飛揚，但能聚散自由耳，惟逢子孫祭祀時，始一聚而成形，待祭畢即散也。又問，神果有否？鬼曰：鬼既不虛，神自不妄，惟神爲鬼之高級者，

往來二氣之間，譬如世間有百姓，必有官吏，百神奉職，如陽世之建官府然。故阮瞻著無鬼論，而鬼顯形，實有其事也。

鬼 魂

人老陽炁逐漸衰竭而死，則魂消魄散，無復有陰靈矣。若僧道之參禪打坐，養神聚氣而未成道者，雖死其魂不散，憑其道行高深，而處留空際之高低，其仍能遊行於世爲乩仙，勸人爲善。或投胎重修正果。或不願投胎，作太陰煉形，繼其素志耳。世有論鬼者謂：釋氏之鬼，常存地下潛藏者，儒者之鬼，常於空中旋轉，臨時湊合者。此誠非末學能道其究竟也。然有生爲陽官，兼判陰律者云：人死其餘氣爲鬼，氣久則漸消散，其不消散者有三種，一曰：忠孝節義，正氣不消。二曰：猛將勁卒，剛氣不消。三曰：鴻才碩學，靈氣不消。此外，有暫不遽消者，如怨魂恨魄，茹痛黃泉，以其怨結氣固，亦能聚而不散。若大富大貴，取

鬼 魘

多用宏，其志精壯，而其氣亦盛也。有兒女纏綿，埋憂賁恨，其情專一，則其氣亦凝也。至於凶殘狠戾者，其氣亦不遽消。然墜泥犁者，十之八九，又不在其數中矣。

鬼乃人之餘氣，漸消漸滅，以至於無，若得人生魂之氣以益之，則可再延其壽。故年輕人，時在熟睡，鬼來魘透不過氣來，是鬼來吸人之魂氣也，年老氣衰之人，便無其事矣。甚至夜夢與鬼狎，乃惡鬼採陽補陰也，與狐之迷人相同。

疾 病

疾病人人難免，不過大小多寡不同耳，但大病由於報應，小疾由於不自愛惜所致。報應者，天宮有降災之神，陰司有散病之鬼。且人

之疾病，不止溫涼失慎，七情六慾，皆能成疾。不止飲食色慾所傷，一切貪求不足，所謀不遂，爲害更甚。俗云：「心安茅屋穩，性定菜羹香。」經云：「富潤屋，德潤身，心廣則體泰。」是以君子處世，出言思理，作事防過，半盡人力，半聽天命。須知命之所有，天不能奪，天之所予，人不能強也。

格物

格物之道不難，如疾病防其內傷，只要薄滋味，節飲食，便無內傷之患。治心只要外格其物，卽外不入內，不觸於心，而心不被物染，知若不知，見若不見，如雲行天空，鏡照及物，來去無礙，而不爲物所蔽，卽格物之道得矣。

悟迷

悟者覺也，能二六時中，常覺自心所爲不邪，處事合理，處處爲公著想，漸至無我，卽爲悟人。迷者昏也，糊塗不明，迷戀酒色，盡情取樂，只顧眼前受用，不顧身後遭殃，迷真逐妄，長沉苦海，永失真性，一入輪迴，萬劫不復，此之謂迷人。

悟得

悟者，窮究也。得者，領受也。人能窮究性命，拜訪至人，指示修性煉命之大道，得到返本還原之秘訣，方能了此人生大事。

格言

律己者，當於無過中求有過，非徒進德，亦且以免愆。待人者，當於有過中求無過，非獨存仁，亦且以免怨。門內有君子，門外君子至，門內有小人，門外小人至，君子擇而後交，故寡過。小人交而後擇，故

多怨。君子固當親，亦不可曲爲附和。小人固當遠，亦不可顯爲仇敵。待小人宜寬，防小人要嚴。施恩時，不望人報。受怨時，不與人較。無恩無怨，寬却多少懷抱。忍不過着力便好，受不過耐心便了，能忍受，省却多少煩惱。凡人當親密時，不可以私語告之，恐一朝失歡，則前言難藏。而人當失歡時，不可以過頭語加之，恐一朝復好，則前言可愧。一語能傷忠厚，雖閑談戲謔，切勿輕言。不談人過，便是厚道。能辨己非，卽是高見。人皆言，人心難測，不知己心更難測。人皆言，人心不平，不知己心更不平。故君子必反省。不交財，看不見人心好歹，不遇患難，顯不出人品高低。小心忙裡錯，謹防順口言。存心要公平，作事要忠厚。居必擇鄰，交要擇友。常思已往愆，時防未來咎。自謙則人愈服，自誇則人愈憎。我恭可以平人之怒氣，我貪必致啓人之爭端。富時不儉貧時悔，小時不學老時悔，閑時不做忙時悔，醉時失言醒時悔。居貧不節省，則貧無了期，處富好奢華，則富難永保。勤而不儉，譬如漏

卮，雖漏積將一無所存。儉而不勤，譬如石田，雖謹守將一無所獲。能勤能儉必興家，不勤不儉必敗家。精神爲業之基，不荒於色，則精神固。志氣功名之本，不湏於酒，則志氣清。小忍受小益，大忍受大益。刻薄事不可行，便宜話不可說。世路崎嶇，只宜省言省事。人心反覆，還須慎始慎終。謙退是保身要訣，安詳是處事良方。聰明人宜學寬，富貴家宜學厚。莫作心上過不去之事，莫萌世上行不去之心，莫爲無用之身，耗衣耗食，莫聽無稽之語，弄是弄非。勿以己之長，而形人之短，勿以己之拙，而忌人之能，勿毀衆人之名，以成一己之善，勿役天下之理，以護一己之愆。禮無不報，不可開多事之端，怨無不仇，不可種難言之恨。惡莫甚於縱己之愆，禍莫大於談人之非，事易敗而難成，切勿任氣，境多逆而少順，總要隨緣。貧不足羞，可羞在貧而無志，賤不足耻，可耻在賤而無能。心氣和平，能令仇家忘其怨。非分內之利，切莫妄想，好便宜者，不可與交財，多狐疑者，不可與謀事。圖未就之事，

不如守已成之業，悔既往之失，不如防將來之非。事到放心得下，再愼何妨，話若來到口邊，三思更好。惜衣惜食，非爲惜財，緣爲惜福，求名求利，但須求己，莫求於人。與世無爭，難乎其忍，覺人之詐，妙在不言。榮與辱，不過片時，何須介意，是與非，只爭一間，最宜留心。處事讓一著爲高，退步只進步之本，待人寬一分爲福，利人卽利己之基。休怨境遇不如人，不如我者甚衆，休誇德業能勝人，能勝我者尤多。常回頭認自己非，化却多少驕態，肯當面稱人家好，息了無限爭端。勤儉兩端，造就多少好人，體面二字，誤了無數能人。

家範

顯親揚名，卽是敬宗尊祖，安分守己，便爲孝子順孫。子弟須知禮法，冠婚喪祭，無失其儀，兒孫要習事業，士農工商，各循其職。人當爲子孫造福，不當爲子孫求福，積金以遺子孫，子孫未必能守，積書以

遺子孫，子孫未必能讀，不如積德以遺子孫，必能使子孫受福。養而不教，是不愛其子也，教而不嚴，亦未能盡父母之責，學則庶人之子，能爲公卿，不學則公卿之子，成爲庶人。人莫不愛子，要以愛子之心事其父，人莫不愛妻，要以愛妻之心事其母。今日爲孝子，他日必爲良吏清官，未有不孝者，而能標名竹帛，流芳百世者也。

流浪生死

流者，向下也。浪者，放誕也。生者，河圖也。死者，洛書也。流浪生死者，言人在世，迷於酒色財氣，而不知生從何來，死從何去。夫生人生仙之道者，河圖之道同，人死之由，洛書而已，書中五行相剋，不死何待，此死彼生，如波浪常沉苦海也。

眞我

人之色體是二五之精，妙合成，單以此體，尙不足爲人，復有眞五之性，和合而成，故古聖曰：二五成形，三五成性。性是眞我，身是假我，身死後，葬於黃土百日內，卽腐爛，人常言曰：我冷，我熱，我痛，我癢，我餓，我渴，實皆假我也。惟有天性，才是眞我，然眞我在人身中，作主爲善爲惡，爲忠孝，爲節義，受千萬人敬仰，爲惡者，受千萬人唾罵，皆眞我使然也，但眞中有假，假中有眞。眞中之假者，欲心識神，所爲者惡。假中之眞者，天性眞神，所爲皆善。

眞樂

有眞必有假，若無假，則無以見其眞也。眞者長，假者短，但世人都喜短樂，不喜長樂者也。假樂何，曰：吃、喝、嫖、賭、看戲、聽音樂。若此等短暫之樂，而快然自足，及其所之既倦，情隨事遷，則感慨係之，向之所欣，俯仰之間，已爲陳跡，傷神敗節，悔不當初，豈不爲

假樂乎。試觀秦皇併吞六國，築阿房宮爲樂，當時誰不畏其威，一旦人亡國敗，不過歷史之陳迹耳，固一世之雄也，而今安在哉！故曰：富貴功名，不足爲樂，妻朋子伴，不足爲樂，吃喝貪歡，不足爲樂，然則何事足樂哉，要是未得其真，皆是假樂也。真樂者何，道義之樂也，不論處貧賤之所，富貴之家，夷狄之難，患難之時，皆可得之。故孔子厄於陳蔡，猶鼓而歌也。

真經

道經中有莊子稱爲「南華真經」。列子稱爲「冲虛真經」。文子稱爲「通玄真經」。亢桑稱爲「洞靈真經」。

真靈

真靈者，一點靈光，浩浩蕩蕩，活活潑潑，如如不動，惺惺不昧，

卽其本體也。此靈爲一身之主，故儒曰天君，釋曰眞主人，道曰主人翁。以其極清淨自在，故儒曰泰然自得，釋曰自在菩薩，道曰無掛無礙。此靈極其光明，故儒曰明德神明，釋曰舍利子，定光王寶光王，道曰圓陀陀光灼灼，如鏡只有光，如珠只有彩。

眞教

皆言成道歸天，如孔孟四書五經，動輒言天，所以孔孟道證天府，名留塵世，萬世奉爲師表。老子亦云：「此天之眞意，而昭昭乎，爲大化玄玄之妙。」至今世稱道祖。釋迦如來，敬奉此天之所以得，而爲天人師，爲萬世所崇拜。孔子以三綱五常，執中貫一，而立教，忠恕二字，來化人，存心養性，爲修煉，正心修身，克己復禮，爲工夫，功果圓滿，而成聖，起居於無極聖境。釋迦以三皈五戒，萬法歸一，而立教，慈悲二字，來化人，明心見性，爲修煉，六度萬行，爲工夫，功果圓

滿，而成佛，證果於極樂世界。老子以三才五行，抱元守一，而立教，感應二字，來化人，修心煉性，爲修煉，煉氣化神，煉神還虛，煉虛合道，爲工夫，功果圓滿，而成仙，飛昇於虛無之天。此三教聖人，得道、修道、了道之正法，皆有真理，惟一大道，愚者不悟，輒以迷信目之，乃無宿根，仙緣淺薄之故耳。古詩曰：「籬燕豈知鴻鵠志，夏蟲焉可語冬冰，井蛙不識天廣大，迷人那知有天宮。」從前人只知，天地最大，而不知，太陽要比地球大，一百三十萬倍，其他星球，如阿爾法星之直徑，比太陽大，二十萬倍，其體積，要超過太陽，八萬億倍，其光照到地球，要一千二百年，與地球比起來，它是一座高山，地球是一粒黍米，若無現代，科學儀器，來推算證明，誰會相信耶。

眞理

就是規定的道理，人照眞理做而成聖，輪船照海道行駛，火車照鐵

軌開，飛機照空道行，海陸空交通，都有一定軌道，照鐵道不偏不斜，才能安全到達目的地，若不照軌道，就險象環生，要造成慘劇，這軌道等於人格，若人格不照眞理，就是不及格的，甚至禽獸不如，則亦險象環生，禍起蕭牆矣。所謂眞理，便是爲人要照天理良心做事，三教之眞理也。

眞性

與眞心不同，性字從生從直小，心字橫勾，故朱子云：心比性微有迹。欲得眞性，要去其雜，存其正念，去其動心，存其照心，去其住心，存其空心，則眞性自現。

眞身

人生若幻，天下無一件是實在，連此肉身也不是自己之物，遑論其

他。至大限來臨，一口氣斷，此身便成廢物，分文不值。惟有一點靈光，才是真身，可是這點靈光，不經煅煉，來自太空，還歸太空。譬如泥塑佛像，莊嚴華麗，受人敬仰，一旦風雨毀壞，仍歸於泥土，與衆土一般。若將泥土塑成佛像後，經火煅煉變成磁器，則經風雨亦不壞，再入泥土中，亦不會與泥合而不分，已成另一物矣。然則鬼者何？譬如草木，受天地生氣而長，一旦被風雨或人物摧殘，生氣一斷，即不能再活，但尚有餘氣存在（在人死之餘氣，便爲鬼）尚有數百年而不滅，逢火尙能燃燒，經火煨了灰，則餘氣已盡，仍歸於土，草木從土生，復還於土而不分矣。

真空煉形

其法至簡至易，先須將世事放下，注意於不內不外之玄竅，動而不怠，指日可成。蓋吾人一呼一吸，氣通於天，與天之氣連屬相通，吐納

進出如拉鋸，天有無形先天之氣，充滿太空，我若得法取之無盡也。故聖人觀天之道，執天之行，凝神靜坐，虛以待之，外舍萬緣，內含眞意，頓忘天地人我，粉碎虛空，到此地步，自然太虛中，有一點如露如電之陽炁，勃然入於我玄門之中，直透長谷上達泥丸，化爲甘露而降於五中，我即驅動巽風以應之，使其逐透三關九竅之邪，掃蕩五臟六腑之垢污，焚身煅質，消霾渣滓，抽盡穢濁之軀，變換純陽之體，便成不壞之眞身。其法雖簡易，若未參透其中秘奧，還須明師指示。仙經云：「但能息息長相顧，換盡形骸玉液流。」

眞參實悟

從力行中來參，始得其眞。從篤行中去悟，方得其實。古仙云：「莫執此身便是道，此身之外有眞身。」

眞常應物

先天五德發現，名曰眞常，眞常卽良知也。先天五元發現，名曰應物，應物卽良能也。良知良能，乃名眞性，人心死，道心生名眞常。知覺斂曰應，先天炁生曰物。

眞常妙道

動則正而不縱，靜則體安，猶如泰山。不拘晝夜，常應常靜，平穩無私，便是無爲妙道。倘嗜慾掃不開，雖坐破蒲團有何益。惡念除不盡，縱長茹齋素有何功。

消內魔法

靜坐之時，若身不安定者，內魔擾亂也，卽以舌攪上下齒內外，嗽津咽液數次，然後反舌抵上顎，一念規中，忘諸一切，則身自寧靜矣。

消外魔法

靜坐恐有外魔來擾，先閉氣凝神，兩手大指**招**子位，餘指捻包大指作拳狀，名曰握固，能祛百邪。扣齒三十六次，以却鬼魅。若目見邪魔現形，即存日於額，存月於臍，則諸邪遠遜，如或不退，即唸金光咒，一口氣唸畢，則萬魔斂跡，精怪亡形。

降魔坐法

起坐時先以右足壓左股上，次以左足疊右股上，左手靈官印，右手玄天印，各貼胸前，默唸靈官誥，則一切邪魔遠遁。

退藏於密

誠之至而心已藏於密，誠至極則心便歸於虛，心虛則性明，性明已做到洗心滌慮之功，即是明心見性功夫。

降心爲不爲

人心習性好動，欲其靜定，先制兩目，必垂簾塞兌，阻其外緣。然後注意內緣，以心爲劍，念起卽斬，如斬不斷，卽起正念想，世事皆無益於我，何必想它，看其念從何起，則念自無。

致中和萬物

致者推而極之也，中者性之體也，和者性之用也。修道以靜心爲宗旨，喜怒哀樂，有不如無，明德之後，要勸人修真，慈心無量，憐人如此，憐物亦如此。孟子曰：「能盡己之性，則能盡人之性，能盡人之性，則能盡萬物之性。」

俯就和高致

孔子常教人俯就，不俯就，則門人不親。孟子教人常高致，不高致，則門人不尊，又曰：孟子常自尊其道，人反不尊，孔子常自卑，而人

益尊之。

素食與肉食

普通人，以肉食爲口福，素食是不會享受，而不知肉食，與人壽命已證明有連帶關係，現科學飲食專家，研究過肉食青年的結論，不少人專以肉類主要食物，必然多病減壽。考人類根本是素食動物，人類雖可以吃肉，但是人的消化機能，却不能應付大量肉食的，調查結果，不少人便由此，吃不消肉食，而致病死去。專家又再進一步研究，發現凡吃肉的動物，都有些像有力的鋸齒牙，以便撕肉來食，例如虎、豹、豺、狼、貓、狗、而人類却沒有這種牙。人類是和一般專吃素的動物相同，祇有磨齒，專吃植物的磨牙，這和吃素的動物如，牛、馬、羊、鹿、象、兔，一樣。同時我們人的腸胃，也不準備吃肉的機構，因爲不需要吃肉之故，但我們人的大腸十分發達，是以便吸收植物的液汁也。吃肉的動

物，可以大量地吃肉，不出毛病，是它的腸胃構造不同。如果給吃素的動物，大量肉食，必立出毛病，試以兔子作試驗，讓牠大量地吃肉，很快牠的血管和心臟出事，吃素的動物，吃肉一多，血液裡脂肪，就堆積不化，即形成血管硬化，人是吃素的動物，一如兔子，如我們大量吃肉，也必形成，血管硬化，心臟出事。西人以牛扒豬扒，鷄羊等肉，爲主要食物，是靠經常飲咖啡來化解，東方不嗜咖啡，就不能以肉爲主要食物也。欲求長壽之方，必須在食物上研究，素食比肉食尤爲重要，如果偏於肉食，日常大魚大肉，更加上應酬頻繁，飽飫肥濃，便會陷於肉食中毒的弊害，亦即吸收蛋白質過多，患上酸性過多症，足以危害嚴重健康。有些環境富裕之家，以爲肉食是營養最豐富，根本不了解素食珍貴，致常患酸性過多症。以往和現在，許多醫學家都證明，偏嗜肉食的人，其體力與精神，遠比側重素食者爲遜，且壽命亦較短，另一方面，肉食好尚者，患病頻率較高，而且比較嚴重，素食則病痛較少，就偶然患

病亦極輕微，容易治愈。試看牛、馬、鹿、象、羊、兔、許多獸類，在大自然環境下，都是以植物、果類和青草，作為食料，為何牠們這樣強健，可知植物中有很高營養，如維他命，碳水化合物，纖維質，蛋白質，脂肪和糖鹽，樣樣都有，而且不塞不滯，不若動物中的脂肪蛋白質，有滯膩性，呆澀凝滯之弊。故吾人到中年以上，體內蛋白質已達飽和點，不能再以動物蛋白質來補充，應以植物蛋白質補給，否則便會發生便秘，體力疲乏，胃酸過多，關節炎，風濕痛，腎臟炎，神經痛，甚至胃潰瘍，眼底充血，胆石病，膀胱結石，血壓高，動脈硬化，腦溢血，癱瘓等症，這些都是酸性過多引起。預防上列病症，要戒除酸性食物，多食鹼性食物，就是素食，如豆類、葉菜、根莖菜、果類、瓜類，大都屬於鹼性質素，雖然有些果類，其味是酸，但吃下後，經過分解，都變成鹼性，是最能適應我們血管的需要。如果我們血液，酸性過多，便要體力衰弱，焦慮恐懼，憂愁不樂，渾身不舒服，百病叢生矣。血液能經常

保持，弱鹼性，則心情愉快，常感滿足，身爽體安，不易生病，輕身耐老。查大動物中素食如，駝、象、最高年齡，能至一百五十歲，至二百歲，牛、馬、能達五十歲，至六十歲。食肉大動物中如，獅、虎、最高年齡，不過二十歲，至四十歲，貓、狗、最高年齡，只有十五歲。植物方面，樹木最高壽命達八千歲，動物最高壽命，至多五百歲，雖然古人傳龜鶴千年一壽，究屬虛妄，現代博物館陳列，只有檜木有八千年，沒有動物上千年之遺物。因爲動物頭朝下，或橫向，所受陰氣多而屬陰，植物頭皆向上，所受陽氣多而屬陽，故素食所得陽氣清，肉食所得陰氣濁，清者利，濁者滯，自然之理也。

得 一

天得一以變四，爲太陽太陰，少陽少陰。則有寒暑日月，晝夜辰星，以一無體，統有體之四，合而爲五。地得一以變四，爲太剛太柔，少

剛少柔。則有春夏秋冬，雨露霜雪，水火土石，飛潛動物，以一無體，統有體之四，合而爲五。人得一以變四，爲太初太始，太素太極。則有君臣主僕，父母夫妻，親戚朋友，以一無體，統有體之四，合而爲五。天地人三五一爲始，惟人得天地之理以成性，得天地之一以成形，故在先天，一性圓明，渾然天理，不飲不食，無思無慮，隨母呼吸，一氣流行。迨至降生，因的一聲，陰陽二氣，從口鼻而入，則此天地之一，分而爲二矣。蓋先天只一性，今後天又加一命，則爲性命二者，同居一體。先天之乾性失一，變爲離，離者散也，一點靈性，散於眼而知辯色，散於耳而知聽聲，散於鼻而知嗅香臭，散於舌而知味，散於四肢而知動作，散於皮膚而知痛癢，散於毛竅而知冷熱，散於臟腑而知飢渴飽餒，散於心而知六慾，散於意而知七情，東飄西蕩，醉生夢死，危殆不安，則命又失其一，先天之坤變爲坎，坎者坎圯也，坎圯卽陷，這點元炁，喪於七情六慾，汨沒於酒色，而不能返本還原，天失一則星辰亂度，

地失一則山崩海潰，人失一則陷入輪迴。性者理也，理失一則埋。古云：「有理走遍天下，無理寸步難行。」

理氣

天地以陰陽五行，氣化而成萬物之形，惟人獨得天地正氣，而爲萬物之靈，具有此氣，卽有其理，理者性也，氣者命也，始由天地與我之性命，終則仍由天地奪我之性命，勢所必然也。若以後天幻身，與天地爭其權，總不能爭天地之造化。故至人用先天地之氣，無形無象，以天地之外秘機，方能超出天地造化之中。此秘機卽，金丹大道，必要眞師口授，如無德行者，眞師難遇也。

理障

聖人之學，原是動則和，靜則中，理不明當思，思通當止。理障者

，是日夜常將道理橫梗於心，廢了致中工夫也。

理化

治理教化也，夫理以導賢，法以整俗，理化之本事實由之也。又以人多變詐，稱其不能以理化。

理氣形

理爲無極，萬靈之主宰，在天爲太空，在地爲文章，在人爲元性。氣爲陰陽，在天爲風雲，在地爲水火，在人爲心腎。形爲五行，在天爲日月星辰，在人爲身體，在地爲萬物。

理氣質

人秉三五而生，以真五成性，二五成形，性含五常，與生俱有。降

生之後，因的一聲，太極之氣由口而入，本性爲之一變。及其漸長，爲環境所繞，物欲所蔽，而本性又爲之一變。因氣象之變化，故性有理氣質之別。得於天者爲理性，得於氣者爲氣性，得於象者爲質性。因爲各人氣稟不同，物引有異，而理性之發展不一樣。如氣稟淺而物引少，則理性發展強，立志效法古聖先賢者，就是聖人賢人。若氣稟深，而物引多，則理性發展弱，貪戀鏡花假景者，就是愚人凡夫。人心之善惡，是由理氣質三性而定，理性本來靈明，純善無惡的。氣性清濁不一，可善可惡。質性純係物慾，有惡無善。所以理性用事，五常發展，均能合中。氣性用事，或清或濁。質性用事，物慾衝動，氣質變化，惡多善少。孟子言性善，就是理性，告子言性有善有不善，就是氣性，荀子言性惡，就是質性。說理性是重理不重氣，所以孟子稱爲聖人，說氣性是明氣不明理，所以告子稱爲賢人，說質性只論物慾，不明理氣，所以荀子不得稱爲聖賢。三子論性之善惡，因道之深淺有別，故其所言不同也。

淨 念

要不住於塵妄，亦不住於法網，即念淨而復起，念不起，即成不生不滅中之智念，便是先天理性。念一起已落後天，但其念尙清，後天中猶存先天，即是氣性。若其念不清，則後天中全無先天存在，則完全後天之質性也。

清 福

清閒無煩惱便是福，明朝胡九韶曰：清福有三，一幸生太平之世，無兵災。二幸一家骨肉溫飽，無飢寒。三幸楊無病人。

清 淨

清者澄清無滓也，淨者純淨無瑕也，即得清淨，便無煩惱。道法以

無爲自化，則清淨自正，遠離一切惡行煩惱污垢，名爲清淨，黃老之學，言治道貴清淨，而民自定。

執中

萬事能執其中則和，人心能執其至中，則諸緣自解，雜念妄想自滅，以中爲虛空之性體，真空妙有，前無始後無終，豎窮三界，橫遍十方，三界之正道，宇宙之眞理。蓋允執厥中，儒家之心法也。

規矩

規圓象天，矩方象地，世界各國規則法律不同，惟天地規矩不變，俗語常言照規矩做，最公正，規矩卽天理，爲萬世不變之法律，卽人心之天良，先天之理性也。不照規矩不憑天理良心，卽後天氣質之性用事，任性亂爲，如船無舵，險象環生，遇風傾覆，逢礁必毀。

宿根

人生先天之性，受自上天，固無大小高低，富貴貧賤之別。惟宿根識神，來自地上，爲前生之鬼神，世俗所謂來根者，則有深淺厚薄之分也。

惟精惟一

精者明之也，一者誠之也，惟精以治昏沉，惟一以治散亂。精而明之，一而誠之，惺惺寂寂，定慧相資，攝情歸性，轉識成智，危者自安，微者自著矣。所謂明則誠，誠則明，卽去妄存真，明善復初也。

處世三寶

一曰慈，惟慈必果於仁，故能勇。二曰儉，能儉必善於積，故能廣。

。三日不敢爲天下先，不先則大器晚成，故能成。若捨慈爲勇，必有忍心。捨儉爲廣，必有貪心。捨後爲先，必有爭心。故慈儉後爲三寶。

清濁動靜

清者天氣也，濁者地氣也，動者陽氣也，靜者陰氣也，天清純陽，地濁純陰，天動乾圓，地靜坤方，清濁動靜，在天顯象於日月，在地顯象於春秋，在人顯象於聖凡，聖爲陽脫殼昇仙，凡爲陰壽終爲鬼。

陰陽主客

男女修道不同，男子修煉，以陽爲主，以陰爲客。女子修煉，以陰爲主，以陽爲客。以客助主，主自安，而主客俱獲暢達矣。此羽化上昇之旨，仙階之正法也。

閉息養生

其法至簡至易，先調勻呼吸，逐漸延長，照脈息快慢默數，能一息數至五百，則妄念絕，而達長生之境矣，然行功時，不可強閉，必出於自然，不可求速效，只要有恆，功夫不間，久久妙境自現。昔任子明，得丐道人傳，日夕行持，數月息長數刻，年餘息長一枝香，三年長至三香，入水不溺，夏擁火不熱，冬入水不冷。

婦女四行

一曰：清閒貞靜，守時整齊，行已有耻，動靜有法，是謂婦德。二曰：擇辭而說，不道惡言，不厭於人，思而後言，是謂婦言。三曰：盥塵纖，服飾修潔，沐浴以時，身不垢辱，是謂婦容。四曰：專心紡織，不好戲笑，範齊酒食，以奉賓客，是謂婦功。

智 識

智字告人，日常不失口，便是福，失口便是禍，因智字左邊失字不出頭，爲矢口不言，下曰字作言解，若矢字出頭，便變失口，失口禍多吉少，凡與人言語，可不慎乎。識者知也，見物有分別心曰識，無分別心曰智。

智 愚

智人心明，智有聖賢可學，知有明師可求，知有善可作，知有罪可懺，知有入世出世可爲，如天有日，如夜有燈，能知能見，善惡報應，因果輪迴，信而不疑，非理不說，非道不行，非義不取，積德成名，流傳後世，以期人人達到聖域。愚人心暗，不識高低，不信有因果報應，但知貪花戀酒，殺生害命，結下命債，輪迴相遇，遞相噉食，無有了期，一失人身，萬劫不復。人當以聖賢自待，不可小視自己，則自然上達矣。

智 慧

就是性命，照見謂之智，能具衆理，了解一切謂之慧，能應萬事，知行合一，體用兼賅爲智慧。蓋人在先天時，是乾性坤命，乾金坤土是相生，一落後天變爲離性坎命，離火坎水相尅，此身豈能永久，必須以離火下降，坎水上升，取坎填離，返還乾坤本體，智慧合一，法身永存，乃成道也。夫道本屬先天，非由後天修不可。故易曰：「一陰一陽謂之道」分天卷上說：「八卦周流運呼吸，古今能有幾人知；愚人紙上尋大道，誰知大道在坎離。」

復 命

心不隨物牽，見物而不染不著，則復命不難矣。蓋心不起念，則眞炁不散，眞炁不散，用歸根復命之法，而易如反掌也。

著漏

著想則念漏，夢離尸易，漸趨死鄉。著觸則氣漏，神遊骸易，導致殭斃。世人只知防財寶走漏，而不知本身養命之寶，逐日在洩漏，而不自知，深可嘆也。欲其不著，必時刻要提防，內提防六賊，外提防六門。

無漏

三年無漏，下元固，六年無漏，中元固，九年無漏，上元固。其法心常平爲本，心平則神定，神定則精凝，精凝則氣和，睟然見於面，發於四肢，無非出乎自然之妙。

無爲

大道本無爲，能無爲則無所不爲，是爲先天大道。天本無爲，而四時自行。地本無爲，而萬物自生。人能無爲則大道自成。

無相

儒曰：無極、太乙、太虛、太空。釋曰：威音，無我相，無人相，無衆生相，無壽者相。道曰：無爲，無名、無形、無象。三教義同而名異。

無畏

心常泰然，則無所畏也。若能斷盡一切煩惱，而無所畏，遇一切障道，而無所畏，感業等諸障，而無所畏，卽是大無畏精神也。

無極

在太極之前，一炁至極，而無可再極，絕對之稱，即先天後天，先天之絕對也。太極既判，便有陰陽相對，故蒼聖造字，亦有兼賅絕對，先天後天之別，如人我兩字是相對的，吾字是絕對的，是真我之先天。諸如氣象二字，是相對的，炁字是絕對的，爲先天之氣。有無二字，是相對的，无字是絕對的，爲先天之無。性情二字，是相對的，神字是絕對的，爲先天之性。易經言道，言至太極，而不知太極之上，還有無極，無極之真，即天賦與人之真理。

無生

無生自然不滅，功夫要做到，至空至寂，至無至極之處，而窮盡空無可空之地，冲和而無極，則自無生滅之苦。「如世事未能極底解決，還有後患無窮。」功夫到極處，方爲了當。

無盡

天之氣根於地之土中，草木之根，亦生於地之土中，土生金，金生水，水化氣，故其氣取之無盡也。人之氣根於人身中之土釜，人身猶如一小天地，應當亦取之無盡，可是地藉日光常照，水能化氣上升，水火既濟之道，故能長存。人之目光不能返照，日向上散，致水不能化氣，常向下流，水火未濟，故不得永存。人若能法天法地修爲，即與天地同壽也。

無明

即無智之人，疑是疑非，忽作忽輟，遇難思退，怨尤百出，洪願不遵，知行不一，生死不悟，貪妄不息，嗔痴不除，色相不滅，外功失修，內德不積，越規踰則，自甘墮落。

無私

便是聖道，處處爲大衆着想，不作一己打算，若一生大公無私，雖死其神不滅，而入聖域。

極樂

人之原性本如明鏡，空無所存，無物不照，照而不留，是能常保持光潔晶瑩，便是返本還原功夫，是爲極樂，可是人人都被諸色所染，因形從地生，一經成人便被諸相所迷。既有諸相，便執現實，不肯認空，而不知諸相皆由空來，不久自滅。

視聽

常存內視而無形，外視而無身，內聽無聲而無息，外聞無音而無響，漸漸內外空虛，色相自滅，色相既無，便返極樂。

須臾

爲最短時間，人生口鼻有氣進出之時，在一呼一吸之中，便有一百二十之頃臾，如能內視頃臾不離，則外緣不累，自然靜定矣。

散 髮

古人言散髮，非真將頭髮散開，以人心塵念如髮之多，無法消滅，只有散却不去理它，則正念自現。

著 相

靈光是真相，若見到靈光，便執著而不忘，是謂著相，蓋真性有相，但不可著之也。

著 覺

覺照之心，雖不可滅，欲又執著不得，蓋著覺者，因其照心當存而

不忘，遂執著也。

華蓋

在人身外爲眉睫，身內爲肺，五臟最高之臟，一名玉關，其守關之神，名曰白元。人能心返身中，內視返聽，則關神不敢使真氣外洩，而精華內蘊，鄞鄂自立，長生久視之道不遠矣。

黃鐘

黃屬土，土能生金，因初生之金，故加一童字，黃鐘爲十一月，冬至一陽初動，一年之中陰極陽生之時，在月爲晦朔之交，在日爲夜半亥子之交。故修煉以此起首，功夫最易見效。

結璘

每月逢月亮，向月吞食月華，初見眉月吞服時間一刻，月漸盈漸加，至月滿足加至八刻，月缺漸減，至月光盡爲止，久而久之，便成奔月仙人，名爲結璘。

華 胥

是寓言，昔黃帝晝寢，夢遊至華胥氏之國，其國無師長，其民無嗜欲，不知親己，不知疏物，故無憎愛。不知背逆，不知向順，故無利害。意義是人能，心中做到十分清淨，則等於華胥國民矣。

腔子裡

腔字從肉從空，爲肉之空處，脾胃夾中，虛懸空穴，心虛則有，不虛則無，故儒曰腔子裏，又曰心地，此穴廣約一寸餘，又曰方寸，寸衷，其形似田，又曰心田，謂真心居此穴也。

博厚高明

乾爲天，坤爲地，在先天之時，天位在上，地位在下，人身一離母腹之後，臍帶一斷，一聲啼哭，四相打開，乾坤顛倒，乾失中爻之陽，而爲離，離者離也，離去先天之家鄉，返無日矣。坤得乾中之陽，而爲坎，坎者陷也，一點眞陽，陷於後天丹田之中，不得還原也。博厚者，重濁之氣也，如能將離火中之眞陰，運送於坎，換出眞陽，使眞陰並凝於坤地，變重濁爲輕清，將坎水之眞陽，吸升於離，換出眞陰，使眞陽並結，於而爲乾天，則極其高明矣。既至高明，而能配天配地，使天地定位，返本還原也。天是性之王，地是命之賓，人能常清淨，天地悉皆歸，煉得陰陽合爲一，不爲天地造化奪，有人識得造化理，便是靈山會上人。

虛靈和靜

虛者，空寬也，無形無色。先虛外，以身爲桎梏，以形爲贅疣，以四大爲灰土，以情慾爲寇仇，以富貴爲浮雲，以名利如霜露，以世事如夢幻。然後內虛，以虛中爲主，雜念盡泯，心如太虛，則靈明自生。靈者，活潑也，順逆並用，機活神圓，調和心情，追攝先天，心死神活。和者，心平氣和，謙恭禮下，暴躁不起，忿怒不生，化氣質之性，消妬嫉之心。靜者，靜定也，須常應常靜，事來卽應，事去卽靜，一念不起，事前不想，事後不計，人短不知，己長不覺，時時返照，則妄念去，而眞性生，道心現，而凡心滅，是之謂「眞靜。」

善惡仁殘

天地生人，除大仁大善，大殘大惡，有特殊作用外，餘皆無大異也。運生世治，則大仁者，應運而生，如堯、舜、禹、湯、文、武、諸聖是也。劫生世危，則大惡者，應劫而生，如蚩尤、共工、桀、紂、始皇

、王莽、黃巢、張獻忠等是也。大仁大善，修治天下，大惡大殘，擾亂天下，一定之理。天地之正氣，清明靈秀，是仁善所秉。天地之邪氣，殘忍乖僻，乃凶惡所秉。清秀之氣所秉者，上自朝廷，下至草野，不乏其人，然所餘秀氣，漫無所歸者，遂爲甘露，或爲和風，泠然溉及四海。乖厲之氣所秉者，上下亦不乏其人，其餘邪氣，不能蕩溢於光天化日之下，遂凝結充塞於深溝大壑之中，偶被風蕩，或被雲摧，略有動搖，遂有感發之意，一絲半縷，偶而逸出者，值靈秀之氣適過，正不容邪，邪亦妬正，兩不相容，如風水雷電，地中相遇，既不能消，又不克讓，必致搏擊掀發，既然發洩，湊機賦於人，或男或女，偶秉此氣而生者，上則不能爲仁人君子，下亦不爲大凶大惡，置之千萬之中，其聰慧俊秀，則在千萬人之上，其乖僻邪謬，不近人情之態，又在千萬人之下。若生於公侯將相，或富貴之家，則爲情痴情種。如生於詩書清貧之家，亦爲逸士高人，縱然生於薄祚寒門，仍然爲奇優名娼，斷不至於走卒健僕。

，甘遭庸夫驅使也。蓋人之性念於善，則性光清明，昇入輕清之境。若念於惡，則其性重濁，沉入粗重之地。

超生了死

人都怕死，能不死乎，如果不死，則世界無立足之地矣。鬼亦怕生，能不生乎，若果不生，則地下無容身之處矣。可知生死是必然之理，人生在流浪生死之中，苦海無邊，是最難解決之大事也。欲求了死，先要了生，若欲了生，必先超生，欲要超生，必須去欲，去欲便無我，無我即無生。我者爲常一主體之義，有人我法我兩種，凡夫不了，人身爲五蘊之假和合，固執爲有常一之我體，是爲人我，若無此固執，曰人無我，能了一切諸法，不從因緣生，不固執爲常一之我體，是爲無我，即超生也。莊周曰：「我本不願生，忽然生於世。我本不願死，忽然死期至。」

統化天人

天是一大宇宙，人是一小宇宙，天有理氣象，人也有理氣象，主宰人身的性是理，呼吸週身的是氣，骨肉和形體是象，人之性和天之理相感，人之氣和天之氣相通，人之象和天之象相接。如果天之氣勝於理，宇宙便失其中和，則四時不正，風雨不調。人之理蔽於氣，便身失其中和，迷真逐妄，縱情墮落，險象叢生。

聖人

中華爲地球之陽面，太陽先照，而照著最多，地向東傾，水皆東流，故出最大聖人，最多聖人。其中單以孔聖來說，其言質實，不尙玄虛，爲治國平天下之道，得全世界各國所推崇，而萬教不歧視。西域爲地球之陰面，日光後照，地皆西傾，水均西流，而出聖人，爲釋迦如來，

其言性，以忘爲空，故人死曰歸空。蓋儒得性之形以明人，佛得性之影以明鬼也。

聖道

聖賢之道能聞，聖賢之心難學，蓋聖賢之心，養得不動、不搖，不知有人我天地之相，不偏不斜，剛直無私，而處處爲大衆著想，沒有一點爲自己打算，以其堅持中正，故其身雖死，而神猶生也，人能做到大公無私，則其神便不滅，故曰：「朝聞道夕死可矣」。

聖凡

聖人之心，大公無私。凡人之心，貪嗔痴愛，欲望無窮。人身有聖凡之火，聖火發於自然，不假有爲，存之即成聖。凡火發於有爲，乃情慾引動之火，用之成爲凡人。

道心

儒曰：內省其心，啓發良知良能之善。釋曰：置心一處，不念外境，爲無念行。道曰：內觀其心，心無其心，外觀其形，形無其形，是名得道。

道派

太上一脈傳流者，名爲道家，身棲岩壑，清淨虔修者，名爲道人，在家帶俗，有妻室兒女而修者，名曰道士，有勢力而作法師者，名爲道官。

道書

大洞玉經以化凡，唱道真言以煉心，參同悟真青華黃庭以了命，三

皇內文以度人。

道 教

道者，以語非常之人，其法一得永得，由人而達於天，其源出自河圖。教者，治世救人之教，如一日無孔孟之學，天下無好人，一日無老莊之道，英雄無退步餘地。故建宮立觀，塑像立壇，出家收徒，說法講經，闡揚道法，是爲道教。自東華帝君，鍾祖、呂祖、海蟾祖、重陽祖，爲全真道教之五祖也。太上曰：「上古之時，道一而已，無所謂教，逮至中古，列爲三教，而道始立爲專門。嗚呼，何自外乎道也，殊不知三教之理，名雖殊而源則同，知其理先尋其源，不以流之分派而歧視之也。然則同源者安在，亦曰此心與性命而已，故吾道門之修心鍊性，猶儒者之存心養性，釋家之明心見性也。蓋聖賢仙佛，不外此心，皆以修性爲指歸，未有舍身心性命之理者也。夫人有生之初，天賦我以靈根，

先天太極，本自渾然，如穀之有種，如桃李之有仁，生意中含，萬善俱備，是所謂性也。逮有生以後，卽落後天，自非上聖高真，鮮有不被嗜慾所擾矣。修道者，知本性已染塵垢，而急加修煉，始能以後天而復於先天。然則修道者，其先修性乎修命乎，抑先由心致力乎，則固有先後緩急之辨乎，何也？蓋汲汲於修命者，曰長壽也。曰坎離交媾，水火升降，鉛汞調勻，黃河倒流，火候溫養，陽神出竅，造其極者，曰三還七返，九轉還丹，嬰姤和合，脫殼飛昇，修命之法也。夫豈知第知修命，而不注重心性，欲求長生，奚足待乎，是以上聖高真，入道之始，必先致力於性功，而修性之要，又必自修心起，修心之訣，必將三尸盡斬，六賊消除，刀兵水火，不足以搖其中，六慾七情，不足以紛其念，務使此心如鐵石，如枯木，如出水之蓮，不染污泥，如水晶之瑩，內外皎潔，心地既澈，益煉吾性，令向之頑性劣性，一化爲虛靈之性，向之惡性暴性，悉化爲仁性善性，先天之眞性既復，然後講求命功，自然左右

逢源，迎刃而解，而精氣神，乃可保固，此時性命雙修，內外合一，金丹大道，自我操之，再加以濟人利物，積善累功，可以證大羅天仙之位，煉成金剛不壞之身，有何難哉。胡今之求道者，不知修心之法，更不知先性後命之理，故雖持齋茹素，而倫常弗盡，善事弗爲，貪嗔癡愛弗除，三尸六賊弗去，而作惡如故，叛道如故，以云求道，而道遠矣，方墜落之不暇，尙妄希登真哉，又有求道者，觀其表面，似亦孳孳於道，而私欲憧擾，障礙橫生，至道未明，旁正未辨，偶得一知半解，便自以爲得道，盲修瞎煉，逐妄迷真，於是內魔先擾，外魔乘之，而種種怪象發現矣，如是求道，不惟無益，害且隨之，雖坐破蒲團何益哉？下至採補養生之術，服食紅丸陰棗之流，男女交接之邪，假持符念咒之誕，旁門誤投，左道惑衆，此輩行爲，適造大孽，必生凶災，歿投三途，受盡冥罰，直鬼道而已，烏足言仙道哉。」釋迦如來曰：「設教之意何取，世界亦何須分教，聖人之心，未嘗照白於天下也。溯自上古之世，鴻

濛甫闢，聖哲疊生，開物成務，大道漸以發明，逮老子，一炁化三清，以道獨任，教人修性命之學，研清淨之理，當是時，天下皆以道教，而無儒無釋。西域一國，政治煩苛，人民愁苦，老子不忍，從兜率宮降神，運玄元之炁，跨青牛，出函谷，而吾遂降生於迦葉國中焉，吾自生於西域，時以悲憫爲念，惻隱爲懷，見國中虐政，人民之愁苦，生老病死，痛心疾首，屢諫父王，革除弊政，而不允行。吾因立下誓願，救度衆生，舍國王之尊，出家修行，幾經磨折，九死一生，修成大覺，於是設教度民，以釋爲事，創輪迴之說，演性命之理，談因果，講報應，一時西域向化，澤及中華，中國佛教，所由來也。」然三教聖人，何故降生中國二教，而降生印度一教，而不降生他國耶？曰教以度人爲宗，世界人民中國最多，印度第二多，故三聖從多處降生而立教也。

道義

道字上兩點，爲一陰一陽，在天爲日月，在地爲烏兔，在人爲兩目，次一畫爲無極一○，從鴻濛一破，○拆爲一，故修道從自己抱元守一爲首，下一走字，行持也，要自己行持，不可須臾離也，可離非道也，此道字之義也。義字上兩點，下一畫，加一土字，卽陰陽合一於土中，土爲中央黃庭，修道起首便以兩目合一觀注黃庭，下一我字，我卽自己，自己爲誰，我之心也，要觀注我心，常住黃庭，不可須臾離開此黃庭，方能得道。

道 根

道爲一之根柢，道本無形，而生有形有數之一，是爲太極，一生二是爲陰陽，二生三是爲精氣神，三生萬物，則其數無窮矣。集仙錄云：「性發乎天，而成乎人，立之者天，行之者道，道來則有，道去則非。道者，無物不可存，非修不可致，致虛極守靜篤，萬物將自復。道之用

變化萬端，是故天參玄玄，地參混黃，人參道德，有欲觀覈，無欲觀妙，去此之外，非道也。

道心惟微

道爲天地之始，包羅萬象，衆生之祖也。道者智性也，清淨妙明之真心，所謂先天本然之理性，無善無不善也。蓋智體圓明，性本虛靜，不生不滅，不增不減，微妙莫測，故曰道心惟微也。人心惟危者，人爲三才之一，理性俱備，萬物之靈，心者萬物之中心，萬事之主宰也。人心之識神，爲染污之妄心，所謂後天氣質之心，有善有不善也。蓋識神用事，情慾叢生，人心半陰半陽，可善可惡，非偏則倚，偏於陽則散亂，偏於陰則昏沉，昏沉散亂，危殆不安，故曰人心惟危也。

道陽德陰

道爲無極，爲陽爲情，爲始爲乾。德爲太極，爲陰爲性，爲行屬坤。道爲己德爲人，修道有盡，積德無窮。道分三，爲人道、公道、世道。德分三，爲明德、陰德、功德。人道者，慈儉不爭爲行，以感人。公道者，平心公正，天理明現，以服人。世道者，寬廉寡慾，誠意不擾，以治人。明德者，養心修身，良心用事，以伏心。陽德者，真而不妄，損己利人，以伏人。陰德者，爲善不揚，施恩不求報，以伏魔。

道德規律

人類行爲之規律，善惡之標準也，其發生，由於社會公共之要求，故常因時因地而殊。但亦有人主張，道德之根本規律，爲永久不變者，人本具有特殊一種天賦，能辨別邪正善惡之能力，即良知良能也。

圓明

遇欲存理，時時省察，刻刻防閑，務使私欲淨盡，天理流行，洞見本來面目，是曰圓明。

圓覺

功夫做到，真性虛極之處，則無晝無夜，亦無聖凡之分，惟一性太空，無染無著，惺惺不昧，了了常明之妙，則覺而圓矣。

慎獨

見物不睹不聞，莫見莫顯，退藏而不露，靜則自明，明則自照，照而不著，則居暗猶明矣。

愚迷

愚者心暗，不識高低，不信因果，不知六道輪迴，但知貪花戀酒，

殺生害命，結下性命之債，輪迴相遇，互相食噉，無有了期，不慮一失人身，萬劫難復，此謂愚人。迷者糊塗，貪酒愛色，盡情快樂，邪偽顛倒，但圖眼前受用，不顧身後遭殃，迷真逐妄，縱遇聖賢，不能救渡，長沉苦海，永失真性，此謂迷人也。

塞責

顛倒錯亂，職責不負，推托依賴，敷衍若浮，上情不達，下情不週，誤時誤信，畏首畏尾，因循苟安，自暴自棄，沽名釣譽，使命不守之輩，是謂塞責也。

與化

與是曰德，與父言慈，與子言孝，與兄言友，與弟言恭，與夫妻言和睦，與朋友言信實，與官吏言忠正。化是勸化，化惡爲善，化愚爲賢

，化怒爲謙，化貪爲知足，化嗔爲恕，化妄爲眞，化盜賊爲俠義，化邪爲貞節。

睡覺

魄與尸合則昏，昏卽睡也。魂與神合則覺，覺卽醒也，魂陽而魄陰，尸者死也，神者生也，昏者死之根，覺者生之兆。魄者鬼也，魂者神也，神能日接於物，夜形於夢，間去一夢而不返，則生死之路隔絕矣，由是觀之，因覺知生，因夢知死，知此二者，可以入道。

煩惱

煩爲事繁，惱是嗔恨，貪求榮貴者，不得榮貴，而生煩惱。貪求財利者，不得財利，而生煩惱，貪求美色者，不得美色，而生煩惱。已得美色，必有恩愛，又從恩愛中，生出許多煩惱。鬪氣不忍，又從是非

生出許多煩惱。至聖曰：「血氣方剛，戒之在門。」孟子曰：「持其志，毋暴其氣。」至於一切不如意處，便生煩惱，我以一空字，以虛其心，則煩惱何由而生？

夢 幻

人秉陽氣以生，陽氣上昇，恆發越於頂，睡則神聚於心，靈光與陽氣相映，如鏡取影，夢生於心，其影皆現於陽氣之中，往來生滅，倏忽變形，如一二寸小人，如畫圖，如戲劇，如蟲之蠕動，即不可告人之事，亦無不百態畢露，鬼神亦皆得而見之，若通靈妖精，亦能見之，但不能聞其語耳。

腦 海

腦爲叡智之府，脊髓是煩惱之源，因脊髓之液，流入腦中，即煩惱

侵入叡智，而致本性晦暗，若存心規中，則腦中之液，灌溉心田，本性自然靈明。

解脫

解惑業之繫縛，脫三界之苦果。惟有頓悟一門，不執著一切相，以斷疑生信爲主，以離相爲宗，以無住爲體，則自性解脫，換句話說，就是看破一切，將世情酸甜蜜辣覺出，一無所取，事來即應，事去不留，要知萬里山河，非我所有，妻子兒女，不能常聚，金銀百萬，還得操心看守，只有天命之性，修則爲神，棄則落空。

搖光

北斗之標星也，曰天罡，曰破軍，其義同。所坐者凶，所指者吉，如月建子，則坐午指子，水旺而火衰，餘類此推。北斗第六星，爲衡星

，罡星在前，衡星在後，運四時而行造化，行一歲，是爲一周天。

雷 電

天空雷聲閃電，爲陰陽二氣，凝集奮擊而然，其原出於天地自然，所以渾然者也。朱子云：「未發之前，氣不用事，有如誅擊，世間惡物，不孝之類，則實有雷神奉之而行。」黃元吉祖曰：「渾然者先天之道，粲然者後天之道，雷霆天將，後天之道也。」

愛 物

害人者當死則死之，當驅者則驅之。不害人者，則聽之，不傷其胎，不破其卵，不發其蟄，不驚其棲，不填其穴，不覆其巢。

魁 柄

爲北斗第七星，北極執法之臣，爲造化之權柄，爲衆星之綱領，能運諸天之星宿，此星動止得正，則五緯衆星各守其位，二十八宿，皆應時而轉，不告節候。

瑤池

在三十三天之上，爲無極天尊所居，玄玄上人所住，生天地之母，化生三才之宗。非世俗所說，周穆王西征崑崙，見西王母於瑤池之上。集仙傳載，西王母所居宮闕，在龜山崑崙之圃，閨風之苑，左帶瑤池，右環翠水，皆非也。蓋天有像，地借天而形容其名也。

節候

五日爲一候，六候爲一節，五六得三十爲一月。如立春之節，五日而鷄鳴，又五日而征鳥疾厲，又五日而水澤，雨水之中氣，又五日而東

風解凍，又五日而蟄蟲始振，又五日而魚陟負冰。然後交二月之節氣，此爲月節，五六之定候也。

歲 序

四時八節，二十四氣，七十二候，三百六十日，四千三百二十辰。十二辰爲一日，五日爲一候，三候爲一氣，三氣爲一節，二節爲一季，四季爲一歲。一歲冬至，陽升於地中，十五日上升，達七千里爲一氣，三氣爲一節，已升至二萬一千里，二節能升至四萬二千里，則至天地之中，陰中陽半，其氣溫和，當春分之節。過此陽升入陽位，至四十五日立夏，再四十五日夏至，陽氣已升達，八萬四千里，爲陽中陽，極而生陰，返降而下，與前次序相同。

鼻 息

人身一小天地，其氣通於天地，苟能法天法地，便能壽與天齊，但人不自知用其氣，日損一日，耗盡而亡。蓋陽時息從左鼻孔出，陰時從右鼻孔出，陰陽交界時，兩鼻孔一齊出，子午兩時，所出較多，在少年入多出少，中年出入平衡，老年則出多入少，至臨終時只出不入。故養生家用伏氣之法，能長生也。

鼻識

心法之一，鼻根對香塵時，所生之識也。識者明了分別之義，此識因其專以了別香塵，爲其作業，故八識中，列於第三識。

鼻祖

人生受氣之初，在胞胎之內，隨母呼吸，受氣而成，此縷氣與母相連，漸推開中空如管，氣通往來，前通臍後通腎，上通夾脊，由明堂至

山根，而生雙竅，下至準頭，鼻竅而出氣，故鼻稱鼻祖，以其天地之氣，始入人身之處也。

漸 法

易有漸卦，修道有漸門，蓋修行不得頓悟，必須漸次領悟。其法分五種，一曰五戒，二曰安靜，三曰存想，四曰坐忘，五曰神解。外加慈悲，內兼返照，有志必成。

慈 悲

與衆生同苦爲慈，與衆生同哀爲悲，衆生苦卽我苦，衆生悲卽我悲。佛以慈悲爲懷，以拔苦爲慈，以衆生沉溺苦海爲悲，佛卽衆生，衆生卽佛，故佛立願普渡。

盡 性

盡者，誠心至極點，是爲眞誠。性字心直生，要將心正直起來，然能生而變性，蓋心是陰性是陽，心正直卽去陰爲陽，始能見性，見性卽心死神活也。

精神府舍

丹田爲精之舍，兩腎爲精之府。絳宮爲神之舍，泥丸爲神之府，任督二脈，爲精神之道路，尾閭、夾脊、玉枕、印堂、重樓、絳宮，爲精之關。

精生來源

精字米旁屬草，右青東方屬木，以其從草木飲食而生之精華，爲人身之寶，草木生於水，故其發生時間，大都在子時，子屬水也。來自腎中，腎屬水爲水府，位北方爲子，故其出生亦在子位。其補充是由食物

，逐日補給，每七口食物，化一點血，七點血化一點精，七點精化一點氣，七點氣化一點神。若耗一點精，即少一點氣，則神氣亦無由補充矣。故遺精失精耗精者，神氣頹喪，精神不振也。

精 一

虛明安靜，乃能純一而無間，是曰精一。當精心一意信執其中正之道，是曰：惟精惟一，允執厥中。

精 光

掃除淨盡全露其物之真，磨擦這心極其精細，如一物剝了一層皮，又剝一重皮，剝到極無可剝處，才磨得此心精光，便見其性矣。

精 魁

千年老樹，精華內聚，積久變化成形，是爲樹精。妖邪依形像，附草木附人體爲祟者，謂之魃。魃必害人，精則不害人。精爲陽氣所聚而成，魃爲陰氣結合而成。

聚精

樹能英華內聚而成形爲精。人若聚精會神，積久變成仙人，那比樹精要高得多，可是人有，酒、色、怒、勞、欲，以耗精損神，樹無此耗散之弊，故人比樹木難聚其精。若要聚精，人先要息怒以養氣，寡慾以養精，戒酒以養性，節勞以養形，慎味以養生，則精聚神會，長生之道不難也。

漏盡通

這是佛家名詞，初學道人不易瞭解，漏盡二字爲損命之病名，通作

愈字解，換言之，漏盡之病愈，便可以得到長生之效果。

壽數

一紀十二年，一算三百年。上古人，下壽一百二十歲，中壽一千二百歲，上壽一萬二千歲。下壽爲人，中壽爲神，上壽爲聖。今世人生，十歲，五臟始定，二十歲，血氣始盛，三十歲，血脈滿盛，肌肉堅固，四十歲，腠理漸疏，榮華頹落，五十歲，肝氣始衰，胆汁漸少，六十歲，心氣始衰，七十歲，脾氣虛，皮膚枯，八十歲，肺氣衰，魂魄離，九十歲，腎氣焦，經脈虛，一百歲，五臟皆虛，神氣皆去矣。

敵對

應付敵人，不可用對敵防敵，以作永遠仇敵相視，最好方法，是用化敵爲友辦法，不但省却防敵對敵之煩，而且能多得一個人幫助。人生

在世，少不了互助，所謂守望相助，疾病扶持，多些親睦朋友，互助力
量也同時增加。唐朝，婁師德，人唾其面不怒，而由其自乾，敵即感化
爲友。狄仁傑，遇事婁排斥婁師德，但婁師德却不以爲敵，相反的上奏
十餘篇，力薦仁傑才能，而狄仁傑不知也。孟子說，仁人無敵於天下，
耶蘇亦視敵爲友。

養生

聽流水之聲，可以養耳。觀青木綠草，可以養目。看書繹理，可以
養心。彈琴學字，可以養指。逍遙杖履，可以養足。靜心打坐，可以養
性。調和氣息，可以養筋。逢寒卽衣，覺熱便解。毋多睡，毋多汗。冬
勿太溫，夏勿太涼。大風、大寒、大熱、大霧，不可冒。五味不可偏多
，傷不自覺也。冬起遲，夏起早，春睡足，午睡少，寢後勿語，二至禁
慾。大便閉口勿言，小便閉目咬牙。耳不極聽，目不久視，坐不致疲。

勿深憂重怨，勿極悲狂喜，勿飽食即臥，勿寢息失時。口中言少，心中事少，肚中食少，睡多昏少，依此四少，長生不老。忍怒以全陰，抑喜以養陽，服草木以救虧缺，煉金丹以了生死。調和筋骨，有偃臥之方，祛除諸邪，有吞吐之術，流動營衛，有補瀉之法，節宣勞逸，有興突之要。風寒須謹防，嗜慾要淡薄，飲食要有節，起居務舒適。覓高明，訪知友，開懷暢敘，談論出世之舉，爲養生之要務也。

養命

以五臟爲根，以食物爲培，以起居爲用，以服氣爲法，以戒殺放生爲本，以成人之美爲行。薄滋味，慎飲食，除色慾，戒嗔怒。欲養命，培五臟，培養五臟，先培其主，五臟之主爲脾，補脾以甘物爲主，穀中以粳米，果中以棗肉，菜中以葵菜，豆中以扁豆，酒中以米酒，製品中以蒸餅。補五臟，扁豆，胡蘿蔔，魚翅。潤五臟，松子，枇杷，乳腐。

養形

以五氣爲源，其氧氣要清新，其住處要有瑞氣，其元炁小運隨日，其眞炁大運隨天，其源深，則流自長，流長則形自固。

養心

常將不如我者，勿作貢高之心，我不如人者，勿作自卑之念，如逢逆境，自命爲宿孽遭逢，歡喜領受，以了宿債，家室使和睦，使無交謫之語。

養育

嘗聞有鱸魚，活煮時以腹挺起水上而死，臨死尙護肚子也。又獵人射傷母猴，忍痛先哺其子，再以餘乳榨放樹葉上，置其子旁而死。又

一人，射傷一隻鳥，牠強飛自巢，喂了小鳥死去，可知養育之偉大，人畜不分。

養氣

不語以保氣，入清出濁以換氣，上咽下嚥以聚氣，綿綿若存以和氣，順其自然以調氣，存想四散爲布氣，導引攻疾爲行氣。道人養自然之氣，可以長生。儒家養浩然之氣，可生可死，如古來志士仁人，見危授命，殺身成仁者是也。養時純係養其理義之心，充乎宇宙之間，至大至剛而不滅，蓋神氣一合，便長存乎天地之間。

養息

凡出入鼻中之氣，有聲者爲風，無聲而結滯者，猶粗悍而不細者爲氣，去此二者，謂之息。養息之法：自鼻端至臍，從一數至十，周而復

劍俠

始，則心依息所繫，而漸趨於定。則又神凝於息，隨息聽其出入，如此反覆調和，必定而不亂，則生滅之道漸斷，一切三昧無不現前矣。丹元子曰：「形以神住，神以氣集，氣體之充者，形神之舍也。氣實則成，氣虛則敗，氣住則生，氣耗則死。此廣成所以保氣，煙蘿所以煉氣也。」

最高曰劍仙，能出神入化，飛行太空，人劍合一，不知人，不知劍，只有至大至剛之氣，彌漫於天地之間，奇詭變化，不能揣測，實與神仙無異也。次曰劍俠，亦能人劍合一於一時，劍光所指，人已隨光而來，人影所至，劍亦驟然而到，不論深宮寶窟，高山大川，噓氣即到，瞬息而逝，如疾雷駭電，不可捉摸，已與地仙相等。再次爲劍術，聚精蘊力，求得奧妙，揮劍縱橫，上下四極，疾若飄風，逝同飛鳥，駭人耳目，可藏形光中，雖不能稱仙，可稱爲俠客。乃武術中之魁首也。

德行

德者恤也，爲憐貧惜孤，憫寡扶危，輕財救困，重仁義而行方便於人。行者苦己利人也，施恩不求報，有怨不記，有仇不報，有功不驕，有難不懼，見義勇爲。

慈教

兒女有智愚賢否，爲父母者，俱要一體教之。直者教之溫，寬者教之栗，剛者教之無虐，簡者教之無傲。無姑息以養奸，無過嚴以傷恩。廣行陰鷺以培植之，多方開導以裁成之。中也養不中，才也養不才。循循善誘，克盡父道，而慈教止於至善也。

睿智

要去其欲盡其性，去欲必明其性，才能知人生之本，純乎天理，不雜人欲，是爲睿智。睿者明也，智者慧也。自明曰睿，知人曰智，常人不能自明，昏暗瞎摸，無所不爲，無惡不作，墮落而不自知。君子有自知之明，有光明大道，照正路而行，而能成聖成賢，上昇天闕。

輪迴

有三途，一曰：有福受報者，二曰：有罪受報者，三曰：有恩有怨受報者。不輪回者，亦有三途，一曰：聖賢正神，二曰：無間地獄，三曰：無罪無福之人，則聽其自由，遊行於墟墓之間，餘氣未盡，存而自由自在，餘氣將盡則漸消漸滅，如露珠水泡，倏有倏無，若野草閒花，自榮自落，欲求生爲人，亦由自主，然求生爲人者，如世之求官，惟神所命，不求生者，若逃名，惟己所爲，苟不欲求生，神亦不勉強。有靈鬼云：「真仙真佛之外，自古無不死之人，大聖大賢以外，自古無不消

之鬼。」有陽官兼冥官者云：「六道輪迴，不煩遣送，皆隨各人平生善惡，如水之流濕，若火之就燥，氣類相感，自得本途耳。」嘆曰：「殘照下空山，溟色蒼然合。」辛彤甫曰：「六道誰言事杳冥，人羊轉轂迅無停；三弦彈出邊關調，親見青驢側耳聽。」

橫天

如爲忿怒而死者，魂自心下降，其死較遲，其未絕之頃，百脈倒湧，肌膚皆寸寸欲裂，痛如攢割，胸膈腸胃中，如烈焰燐燒，不可忍受，如是十許時刻，形神乃離耳。倘爲節義而死者，神堅體重，魂輕體鬆，魂自頂門上升，其死較速，而不覺痛楚也。上帝好生，不欲人自戕其命，如忠臣孝子盡節，烈婦完貞而歿，是雖橫夭，與正命無異，不必代替。如其情迫勢窮，更無求生之路，憫其事不得已，亦付輪迴，而核其生平善惡，使其受報，亦不必代替。倘尙有一線可生，或小忿不忍，或借

以累人，逞其戾氣，率爾投環，則大拂天地生物之心，故必代替以示罰也。

厲鬼

人之陽氣未盡，而橫夭強死者，是非自殺，而交通失事，或水火之災者，以其魂魄未散，聚能現形爲祟，或憑藉爲妖作怪，直至氣盡亦散，猶鮮木燒成剛炭，一時掩滅其火力強而耐燒，若年老病死者，如朽木之炭，雖火未盡而掩滅，其火力微不久即盡，而爲灰塵，鬼之餘氣長短強弱，猶木炭然也。

緣分

緣是有夙根者，天性不昧，自知人身難得，中華難生，聖道難聞，一失人身，萬劫難復，豈可自暴自棄。一聞聖道，信而進修之。始終不

變，曰緣。有爵位者，曰分。有緣之人，時刻不忘道，只怕墮落人後，而積功累行，不敢稍懈，終必成道，是曰有分。如知而不學，是爲無緣，學而不切實研究，是曰無分。古云：「幼而不學，長無能也，壯而不學，老則憂也，勿謂今日不學，尙有來日，今年不學，尙有來年，殊不知日月易逝，歲不我與，當爲不爲，悔之晚矣。」所以聖道之妙，深者見深，淺者見淺，有根者明之，無根者疑之。佛云：「天雨雖大，不潤無根之草，佛法雖廣，不度無緣之人，佛果雖美，不與慳吝之子，仙佛雖慈，不許無志之人，得入其境也」總之有緣者，聞之不捨，無緣者，強之不行，若無夙根，仙緣無分，勢難入道也。

靜坐

初學坐，先要煉心，坐下時便覺四大，原從假合，一切皆空，惟有靈覺是真。若有煩惱來擾，則以此身已死譬之，煩惱自消。煉心自小及

大，如餓時一碗飯即可，再求飽不可也，一片涼即可，求大涼不可也，數隻蚊不足畏，必求無蚊不能也，自微及鉅，卽煉心之境遇也。有另外四種境遇，一曰風，萬竅洒洒生清風，令人毛骨悚然，少頃有虎豹圍噬，及懸厓欲墜之險。二曰喘，大氣充滿胸腹，旁及四肢百骸，及至自然發出深長呼吸，然後急促，而緩和愉快。三曰氣，坐中忽發喘急奇聲，隔街可聞，身軀跳動，手足起舞，猶如癲狂。四曰息，在長嘯中，忽覺氣息斷絕如死，至良久復續，轉爲和平，隨卽發現，七情六欲，哭笑喜怒，唱嘯擊掌，恐懼哀號，如發瘋然，過後平靜，經過此境界，則眞息眞神自露。這是抗戰時，有位記者，在香港自說，因日本佔領時他空無所事，學靜坐工夫，平時所閱道書丹經，自參同以下，直至最近因是子靜坐法，只覺得不是玄妙虛渺，便是固執滯板，實無著手之處，惟後讀到，三丰全集內，大道篇，朝夕把玩，頗有意義，忽然智慧倍加，心境開朗，竟似一旦豁然貫通，悟出以上靜坐，必要通過，風、喘、氣、息

，四個大關，才能進步也。靜坐法則，除煉心之外，還有三和五靜。何謂三和，即精動，以神和精，炁動，以神和炁，情動，以神和情。何謂五靜，一曰：靜身，如走路或工作，身覺疲倦，此時靜坐，即心靜體舒，若夜間睡醒，一時不得復睡，側臥仰臥，都不舒服，翻來覆去，不得安眠，此時靜坐，便得安穩，而且不傾斜，不昏沉。二曰：靜首，首若傾斜，必致頸項痠痛，須伸直即安靜而穩。三曰：靜眼，倘眼痠昏暗，即宜稍睡，立即安然神清，再行復坐。四曰：靜腰，坐時若腰曲，前傾後仰，或左右斜傾，必要伸直，左右各擺動，不致腰痠不安。五曰：靜足，不論單盤雙盤，覺足痠麻，必須伸直，待氣血流通，再換一姿勢坐，如果覺疲倦即臥，不可強坐，總之坐時，要渾身舒暢爲合適，只要勤而不怠，自然漸入佳境。另一坐法，每在子午卯酉，於靜室內厚鋪坐褥，盤膝而坐，微目視臍，以棉花塞耳，心絕念慮，以意隨呼吸，勿遲勿速，任其自然，坐三十分鐘，覺氣漸細，又三十分鐘，氣似有似無，然

後緩緩伸脚開目，去耳塞下座，緩行數步，側臥片時起來，啜粥湯半碗，不可作勞力，切勿惱怒，致損功傷氣也。

靜守

靜字左從青，青屬春，春天爲物生長之時，故其色青，言人之慾念生長之際也。右從爭，慾念動，即相爭不息矣。要其靜，必從守字下手，守是不動而方寸不亂，則慾念無從生長，念不生不靜自靜，靜極而守，兼目光返照，雖美女當前而不動，泰山崩前而不驚。故儒云：「窮理盡性，非靜不能窮與盡。」釋云：「明心見性，非靜不能明與見。」道云：「修心養性，非靜不能修與養。」

導引

從前通行者，爲八段錦，一曰：扣齒嚙津，二曰：浴面鳴鼓，三

曰：旋肩托天，四曰：左右開弓，五曰：摩擦丹田，六曰：搓熱內腎，七曰：推擦尾閭，八曰：扳足擦湧泉。其他如，易筋經，洗髓經，方法式樣甚多，學者寥寥。現最流行者，爲道家太極拳，遍及全世界，因其動作柔和，老小咸宜，既能却病延年，又能防身退敵，其主要功用，棚、履、擠、按、採、列、肘、靠。八字勁力，發展的效果。棚勁是彈簧力量，如水負舟，視水容積多寡來，決定負舟大小，所以這種拳勁，隨着拳齡而增加，凡練過太極拳者，其本身必有棚勁。履勁運用可長可短，順勢借力，不丟不頂，引導敵向前，使之落空，最要緊注意，自己重心，使不受敵撲前之勢所乘，方算履勁之妙用。擠勁有直接與間接之分，直接是單純用彈力攻敵，間接是反應彈力，像皮球踢向牆壁，便會反彈出來，又如投物鼓上，必會鏗然躍起。按勁是像水流，推擊崖岸的力量，水流勢急時，雖巨石也可推動，如遇位高地方，則波濤澎湃起伏，遇低窪地方，則急速下注，無孔不入，寓柔軟於剛強，所謂極柔軟，而

後極剛強。採勁是一種移動力，如天平稱之衡物，略把力點一移，便知輕重，這就是四兩撥千斤的道理。冽勁是旋轉力量，如物投擲在旋動飛輪上，其物即被甩出，又如水面漩渦，投下能浮之樹葉，而能被漩渦力量，沒入水裡。肘勁是以肘力打，如架式中的「肘底看捶」，表面雖然拳打，但變化中的，下一着就肘打了，肘的打法是要融會，以上六勁，方能運得起作用。靠勁要分，肩靠和背靠，統稱為靠打，如「斜飛勢」及「野馬分鬃」，就要用肩和背的靠勁，用此勁力時，最要緊注意，重心在規中，維持不偏不斜，方不致傾沉之弊。以上八勁，可以分爲三種類型，一曰：主攻，即擠，按兩勁。二曰：主守，即採，履兩勁。三曰：可攻可守，即棚，冽兩勁。肘、靠二勁是，配合上面六勁來運用的，因爲肘靠打法有別於雙手，故特別標出，以合乎通體運用，其實六勁貫通之後，便能領悟，肘靠打法矣。

積陽消陰

修道要去陰氣增陽氣，爲下手第一步功夫，先從日常外功做起，逢陽卽爲，遇陰卽除，如忠孝節義，尊師重道，克己復禮，隱惡揚善，救急扶危，成人之美，常談果報，常看仙佛聖賢經書，不取非義之財，不作無益之事，目不視邪淫惡事，耳不聽淫詞穢語，鼻不嗅異香，口不妄言綺語，舌不貪五葷三厭，以上所爲均增長陽氣，多爲多增，少爲少增。反之如喜看淫詞小說，鹹濕書報，常談邪淫之事，專講人家過短，兩舌挑撥，十惡八邪，奸盜邪淫，假公濟私，妄言亂語，嫖賭煙，貪嗔愛，妄作妄爲，皆增長陰氣，多作多增，少作少增。總之爲善增陽氣，爲惡增陰氣，積陽爲神，積陰爲鬼，陰長陽消爲鬼，陽長陰消爲神爲仙。

儒釋道仙

儒爲理學之教，周公、孔子、邵子、程、朱、陸、王，諸聖賢之學

，專重人道也。釋爲佛學，專重性宗，以無我無物，空諸一切，涅槃寂滅，是爲了却。道爲玄學如莊子，列子之學爲，玄旨、玄妙、玄悟、玄言、玄談、玄機、玄覺，使人難以捉摸，其理深奧，其論高超。與龍虎山茅山龍門之道教不同也。仙又另有一派，是實修實證，由本身自己做起，形神俱妙，白日冲舉，不欲揚名於後世，不留形體作聖跡，度人亦在成仙後，暗中密度有緣者。然仙有陰仙、陽仙，半陰半陽之仙，如天仙、地仙、人仙，皆陽仙也。神仙、鬼仙、皆陰仙也。惟狐仙乃半陰半陽之仙耳。

鍊心

必以覺爲用，若心動，即以覺止之，如心出向外，思想不息，覺卽以意收回，久而久之，如鳥初入籠中，暴跳不息，久而習慣，雖偶出亦自飛回籠中也。

鍊魂制魄

煉其魂而魄自制，人身魂魄，猶人家之夫婦，夫綱若振，婦自順從，夫若懦弱，婦必當權主事。故制魄必先煉魂，夫魂魄二氣之靈，呼吸往來，不斷出入，故魂動而難靜，然念起心動，神即知之，既知之則從而煉之，其鍊之法，以神馭氣，使氣歸根，心息相依，綿綿如無，神氣相投，不出不入，霎時則霧散雲消，杲日當空，魍魎滅跡，久久煅煉，則妄念不生，魂魄悉化元神，聖賢之能事畢矣。

龍門心法

性命雙修之法也，要內外俱備，缺外功則德行不全，缺內功則本源不清。夫外功者，要平生居心，須使無虧，一言必謹，一行必慎，一事不苟，一介必嚴，莫非功之所積，功之所推。夫內功者何，惺惺不致於

昏昧，防意如防城之險，空空不著一物，守心更比守身之嚴，時而天人介於幾希，天人即交戰之會也。內功重而言之，不可以色見，不可以相求，不可以僥倖，不可以苟安，掃去一毫之色相，即有一毫之陽生，掃去無端之色相，即有無端之陽生，將色相掃去，不留些子芥蒂，則成純陽之體也。

應物不著

修道初步工夫，要從耳、目、口、外三寶做起，耳所聞，目所見，口說過，不可再想念其過往之事，未來之事，亦不思及，要應事接物而不可染。做到對外功成，然後可以對內，採取吾身未生以前之物，鴻濛未判之炁，此炁不是生身所施，也不是呼吸之氣，乃是先天一炁，從虛無中，生出來，爲生天生地，生萬物之母，此炁一得永得，壽同天地。欲得此炁，要心無雜念，體若太虛，一塵不染，萬慮皆空，心死則神活。

，體虛則氣運，而此炁自現矣。

齋 戒

一般吃長素，稱爲齋戒，又曰淨口，而不知這個齋字，大道已包括在內，不單是吃齋也。心無雜念曰齋，齋字上一點，爲先天一點性光，在人頂上光明不滅，人人皆有，一點之下一畫，爲先天一炁，一畫下一了字，若得這先天一炁，就可了生死，了字左一把陽刀，右一把陰刀，欲要得先天一炁，先用陽刀，斬除三尸，用陰刀誅滅六賊，下面表示左右兩條路，左一條陽路，是上天堂，右一條是陰路，是入地府。戒是要戒除，貪嗔痴愛惡欲，色聲香味觸法，一切不良嗜好也。

禮 智

恭敬之心禮也，是非之心智也。人人對恭敬，是非之事都有，心同

此禮，禮屬火，火能生土，土是生萬物之本。智屬水，水能生木，木是取材造物之用，故萬物不離水火也。

歸西

西方色白，爲諸色之本，人之天性，本來潔白無瑕，如西方之本色，一落後天，爲一切情欲世俗習染，五光十色所迷，本來潔白不見，無法重見本來面目，故儒以存心養性，釋以明心見性，道以修心煉性，返本還原工夫，以復其潔白無瑕之性，是曰歸西，東方爲元爲春，能生養萬物，西方爲利爲秋，以收藏萬物，日從東起西落，人從東生死從西歸。

鑄鏡

要鑄光潔晶瑩之鏡，吾人先天性光，本來如鏡之光亮，世界萬物，

無微不照，無所不知，皆被後天識神蒙蔽，以致性光不發。鑄鏡就是祛除識神，如鏡面去掃塵垢，使其重復光明也。

攝心

將心攝住，藏於黃庭之中，久而久之，妄心自斷。蓋人之識神在外肆行無忌，見色便著於色，聞聲便著於聲，聞香便著於香，食味便著於味，見富貴而美，處貧賤而戚，見威武而懼，見美色而慾頓生，雖作仁義禮智之事，俱有私意雜在其中，應酬萬事萬物，雖有條有理，亦能變通化裁，到底有些詭計奸巧在內，識神即凡心，又曰人心，今將其攝入住於黃庭溶化而滅，則雲霧頓消，人心死而道心生，道心即元神，在黃庭不出不入，極活潑極昭明，見色而不著，聞聲而不聽，見富貴而不美，處貧賤而不戚，泰山崩前而不驚，至此再學命功，指日可成矣。

識神

爲人身精靈之鬼，乃歷劫輪迴種子，在嬰孩五官具備，百骸毓成時，將降生落地之際，然後其精靈，由口鼻而入，方能依附。此識神與元神，大有分別，但有生以來，元識兩神交合在一處，有時元神用事，識神退聽，後天之意氣雖動，皆要由仁義禮智而發，而爲喜怒哀樂，識神亦化爲元神者。有時識神用事，元神隱沒不見，雖仁義禮智之見端，亦皆變爲私恩私愛，私憎私嫌，元神亦有爲識神者。總之爲己一身起見者，皆屬「識神」。此識神晝居兩目，藏於泥丸，夜居胃腎，蓄於丹田，此神乃一生一死之靈光結成，因其有生有死，故曰輪迴種子。又名陰神，其性好動，動則不離於情慾，靜則思慮橫生，夢幻譎變，相繼而生，無一刻眞靜也。此神在熟睡時，才神火下降，腎水感受熱力而薰蒸，化氣上升，而得心腎相交，故失眠人，心腎不交，神昏顛倒也。

蠢靈

人有陽氣在上，陰氣在下，中藏靈氣，故聰明智慧，爲萬物之靈，鳥獸陽氣與陰氣混淆，雖有靈氣，故蠢而笨，草本氣在根而無靈，故尤爲蠢也。人能謙和，所以保陽，陰險奸毒，勢必損陽。

體 息

人之呼吸，一呼一吸曰息，呼吸至喉止曰喉息，呼吸至胸止曰胸息，呼吸至腹止曰腹息，呼吸至足跟止曰踵息，甚至呼吸能達到，全體毛竅，無處不至，則曰體息，由淺而深，達到體息，即萬病不生，長生不老矣。

靈 蘭

靈蘭之室，乃人心之宮也，擇其良善，而藏之於心，以傳保者，保於無窮，流於無極也，所謂靈臺蘭室者，又爲昔黃帝藏書之所也。

靈泉

與地上泉水不同，地上泉水向下流，人身靈泉向上湧，循環體內，周流不息，潤澤一身，吾身得以動靜活潑。曹仙姑曰：「綿綿迤邐歸元命，不汲靈泉常自流。」

靈根

坎屬於道心，道心實則有真知。離屬於人心，人心虛則具靈知。虛實相應者，以真知而制靈知，以靈知而順真知，則道心常存，而人心常靜，真而統靈，靈而歸真，真靈相合，能生靈根。

靈台

心靈所居，其台中空，通天達地，無所不到，人身自受氣之始，秉

天地一點元陽，而化生此竅，以藏其神，儒曰靈台，釋曰靈山，道曰靈關。故俗云：「人人有個靈山塔，好向靈山塔下修，佛在靈山莫遠求，靈山即在汝心頭。」

靈 關

在人心之下，有一奇竅，其中空空洞洞，至虛至明，杳冥中則見，恍惚中方現。乃人生之主宰，所謂有之則生，無之則死，生死盛衰，皆由此關也。

靈 鬼

爲人在世，不作惡事，無欲無求，經常知足，心常靜而常清，一生貞潔，則死後爲清靈之鬼，自由自在，逍遙於空氣之中，因厭世之煩，不想再投胎做人也。如忠臣烈士，死後其氣質之性尙存，亦能在空中自

由自在，無拘無束，逍遙物外。若有功於世者，則受天職享天福，是爲天神。靈江一秀才，死後復甦曰：世人都怕死，而不知死爲鬼，反比人自由，因死不飢渴，不用求食，鬼不寒不熱，不必愁衣著，足不用走，來去飄忽自由，無拘無束，誰說千日鬼，不如一日人也。有一人避雨於深山岩穴之中，聞內有人說，此處不許棲息，人曰汝何得居此，曰我鬼也，人曰鬼應居坟墓中，汝何獨居於此，又何以不許人棲息耶？鬼曰：我居坟墓，衆鬼噪雜，故避至此，比較靜寂，因人至則陰不勝陽，以致不安，故請別趨。人曰汝既爲鬼，而鬼之苦樂，可得聞乎？鬼曰：爲人生死雖殊，性靈不改，境界亦不改，如山川風月，人可見賞，鬼亦能見賞，登臨吟咏，人有之，鬼亦有之，惟幽勝險阻之勝，人所不能至者，而鬼得以游之，蕭寥清絕之景，人所不能睹者，鬼得以夜賞之，故有時人反不如鬼樂也。彼夫畏死而樂生者，由於嗜慾攪心，妻孥繫戀，一旦捨之而入冥漠，如高官之解職，息影林泉，勢不能不戚戚也，而不知本

住林泉，耕田鑿井，恬熙相安，原無所戚戚耳。昔有靈鬼自歌曰：「做鬼今已四十秋，無煩無惱亦無愁，閻王勸我爲人去，只恐爲人不到頭。」

靈 魂

每人都有，沒靈魂，就無知覺，雖科學發達，對靈魂還無法解答，現在英國，伊爾福地方，一女子死去，四十八分鐘後，經醫施術而復活，她說死後，當時覺得身在一片奇光之中，非常寧謐，這地方生前雖未到過，可是一切環境，似乎十分熟悉，處於此境界，覺得非常快樂，特別開心，好像久別家鄉，一旦返回故里似的，也可說如關在牢獄裡多年，而一旦獲自由，那種愉快相似，她又說假如下次，再有機會，到這種地方，就情願長留該處，而不再返回陽世了。同年澳洲，也有一男子，在米蘭醫院動手術，中途突然死去，一小時之後，經醫師按摩心臟而復

甦，他回憶說，當死後一刹那，很清楚地知道自己死了，而並非做夢，那時現象，是在一個山谷之中，但不是荒山，四週都有樓台，建築得非常優美，再加上曙光萬道，在人世實無可較量，最奇會遇到死了多年的妻子，常伴在我身旁，正在快樂之際，忽然甦醒。筆者中年時期，在寧波久豐紗廠有一位司賬者，名張時生，年已六十有六，閑時談起，生死之事，他說曾死去幾小時後，活轉來說，初死去魂離，好像乘電梯，漸漸下沉，聞家人哭聲甚嚎，其後逐漸遠離，哭聲也隨之低微，再後就聽不見了，已到達一處荒山，不見人煙，如秋天景像，風吹草動，不知向何處去好，呆立路旁，正在徬徨之際，忽來老人云，汝還不同去，立此何爲，不及回答，被老人一推而甦。

靈性

天地之間，雖物有萬殊，推其原本，不過動靜兩事。親乎天者，動

物而有靈性，神繫於天，其根在上，其大族有五，曰羽毛鱗甲倮。親乎地者，靜物而無知，氣通於地，根生於下，其大族亦有五，曰根穗角蔓懸，可供人食。動物之靈性皆與人同，因其爲人時，作孽太重，轉生爲禽獸魚蝦，被人殺食，所遭萬劫千生，何等痛苦，吾人既明動物之靈性，與人相同，豈忍殺害其性命，與其多結冤仇，冤怨相報，終無了期，故吾人應食無知靜物，根穗角蔓懸之植物。靈性中有三五全德，性字左三筆爲三綱，右五筆爲五常，故三字經云：人之初，性本善，人之肉身，是後天父母所生，十月胎圓，因的一聲，性來投命，即天命之性，到人身中，住於玄竅，爲人一身之主宰，所謂性是眞我，入火不焚，入水不淹，視之不見，聽之無聲。肉身是假我，因有形象着染，天性夾雜人心，三綱變爲三塗，五常變爲五賊，本性食植物，而兼食動物，作惡多爲善少，而不自知，然有形象者，終須消滅。經云：眞不離假，假不離眞，真假打成一片，眞賴假以存，假賴眞以生，靈性生不入腹，死不入

土，未生之前他不來，未死之先他已去，三教聖人，皆根據性字設教，
儒曰三綱五常，釋曰三皈五戒，道曰三清五行。

仙學·丹經·道書·靜坐

書	名	作	者
參同契闡幽（精裝）	魏	伯	陽
參同契直指	魏	伯	陽
樂育堂語錄（半精裝）	黃	元	吉
古本伍柳仙宗（精裝）	伍柳	冲華	虛陽
性命法訣明指（精裝）	趙	避	塵
心傳韻語全集（精裝）	何		謙
心傳韻語選鈔	何		謙
道源精微歌（精裝）	劉	名	瑞
敲躡洞章（精裝）	劉	名	瑞
黃鶴賦真本註解	常	達	先
天機秘文（性命雙修心印口訣）	崇	福	宮抄本
合宗明道集	冉	道	源
繪圖七真傳			
雙修漸法述記	平	常	居士
靈源大道歌白話註解	曹	文	逸作註
孫不二女丹詩註	孫	不	二著註
唱道真言	陳	櫻	寧
	青	華	老人

仙學·丹經·道書·靜坐

書	名	作	者
仙學辭典（精裝）		戴源	長
仙學辭典（平裝）		戴源	長
道學辭典（精裝）		戴源	長
訪道語錄（精裝）		李樂	球
仙學妙選（精裝）		李樂	球
禪道選要		李樂	球
仙學集錦		龔松	仙
築基參證		許進	忠
修真不死方		印	權
大成捷徑		楊青	葵
丹道漫談銅符鐵券合刊		汪化	真
仙家長生術		倪清	和
修仙秘典		倪清	和
現代道家修煉寶典		倪清	和
道家長生秘訣		倪清	和
玄宗內典（清靜經等六種）		張洪	陽
道德會元		李道	純
張三丰道術匯宗		徐	雍
金丹大成集（手抄本）		蕭廷	之

眞善美出版社

CHEN SHAN MEI PUBLISHING CO.,

中華民國臺灣省
臺北市林森南路46巷5號
電話：3210013 郵撥13252

5 LANE 46 LIN SHEN S. ROAD.
TAIPEI, TAIWAN
REPUBLIC OF CHINA

玄宗內典	天機秘文	仙道漫談	明道語錄	修仙秘典	大成捷徑	築基參證	仙學集錦	敲鑿洞章	道學辭典	仙學辭典	仙學妙選	訪道語錄
金丹大成集	參同契直指	仙家長生術	修真不死方	道源精微歌	參同契闡幽	養生縱橫談	生理養生	靜坐三年	道門語要	悟道錄	唱道真言	道德會元
岡田式靜坐法	道家長生秘訣	心傳韻語選鈔	心傳韻語全集	性命法訣明指	古本伍柳仙宗	合宗明道集	無爲靜坐法	靜坐健身法	呼吸健康法	科學靜坐法	金丹四百字	陰符經真詮
仙學合訂本(一—六輯)	因是子靜坐衛生實驗談	神經衰弱靜功療養法	靈源大道歌白話註解	聞道子講道精華錄	現代道家修煉寶典	五大健康修煉法	黃鶴賦真本註解	孫不二女丹詩註	張三丰道術匯宗	銅符鐵券	丹道漫談	新編衛生要旨

仙學・丹經・道書・靜坐

陰符經真詮	黃元炳箋釋	20.00
聞道子講道精華錄	西蜀聞道子	20.00
悟道錄	劉悟元	20.00
金丹四百字（五註）	宋張子陽	20.00
道門語要	黃元吉	20.00
明道語錄	洗心子	40.00
仙道漫談	張義上	30.00
神經衰弱靜功療養法	圓頓	20.00
因是子靜坐衛生實驗談	蔣維喬	20.00
科學靜坐法	林一民	30.00
養生縱橫談	施毅軒	30.00
健康長壽修行法	程家鼎	20.00
新編衛生要旨	連碧榕	30.00
五大健康修煉法	洪萬馨	40.00
呼吸健康法	洪萬馨	20.00
無爲靜坐法	徐眞如	15.00
靜坐健身法	胡嘉等	30.00
練氣行功秘訣內外篇	張慶霖	20.00
靜坐三年	岸本能太	60.00
岡田靜坐法	岡田虎次郎	15.00