藏外道書

26

巴蜀書社

藏外道书

第二十六册

李一氓

巴蜀书社

藏外道書第二十六册攝養類目錄

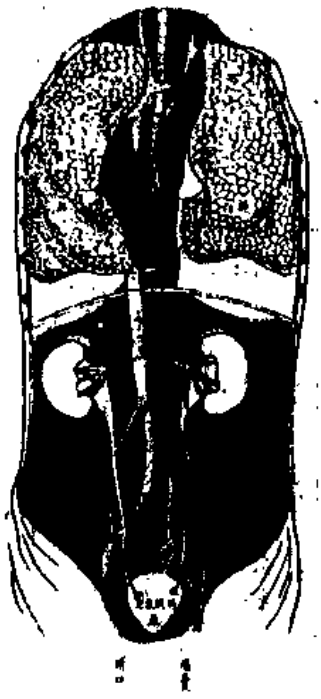
性命法訣明指	一
三字法訣經	一三四
黃庭經講義	一四五
中華仙學	一五九
祝由醫學十三科	三三七
玄妙鏡	三八五
女金丹	四一八
樵陽經女工修煉	四二八
女工煉已還丹圖說	四二八
女丹彙解	四三三
男女丹工異同辨	四四八
女丹十則	四五五

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

余北京人也　因世界傳僞道者衆　外訪弟子數年　後至光緒廿一年三月十三日　在金山寺　遇趙避塵　收爲外度弟子　至民國九年　受與天命　傳人用白話　以彼明白爲目的　夫道者長生之學也　世人身體軟弱　由練性命烹　煉至强壯　性者眞炁　在心爲離　被爲火龍也　命者眞炁在腎爲坎　被爲水虎也　法訣能伏水虎　龍虎二炁歸一　上升於泥丸宮　下降於生死竅　人仙得也　由此精神煉足　金光三現　止火　採大藥過後三關　慧光發現　神仙得也　慧光者即玄關也　又爲三花聚於頂　光內有陰陽二炁烹　雌雄炁烹合一　內裏作胎　用三千升絳宮　眞炁養足胎四　性命二光合一　用念動而向太空口訣　由中現出眞像　與我一樣　此是身外有身　天仙得也

千峯老人趙避塵　道號順一子　平北昌平縣陽坊鎮人也　自幼年好玄學　遍訪明師數十年　所遇眞僞師　不下三十餘位　個個口言明　死已得昏　求師之難　可謂極矣　然無昔年之苦　爲能今日山頭得見道眞高尚之人乎　凡求眞道者　找一位師不成　非得多師互相印證　不知眞僞　余找三十餘師　知性命雙修者　只五六位耳　無怪乎金仙大道　知之者少也　今將所得於師及自己所行經驗者　盡情宣布　希望依法修煉者　證位仙班或同登聖域　於願足矣

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



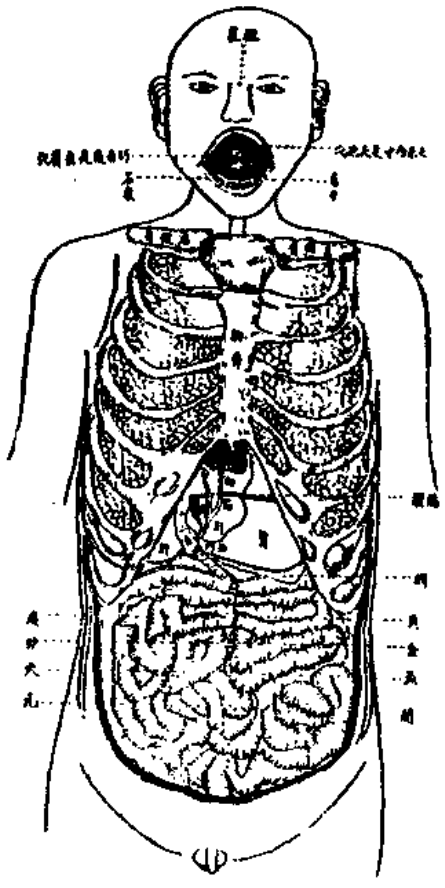
左右兩肺　是換後天吸呼氣者　中間是心　左右是動靜二脈
中通兩腰子是生尿之處　左右有輸尿管　下通膀胱曰上入內
尿胞滿　尿出馬道上中口　不走馬道下精口　中間有一隔皮
此下精口爲陽關　童子破身破的是此精口　故說話不宏亮　唯
破的爲倒倉　因此陽關口破下漏泄　佛祖留下出陽關　返回童
身　中間動靜二脈　各出一管　下通外腎　睾丸宮　即是卵子
能生精　動靜二脈通於週身　血發於左心耳

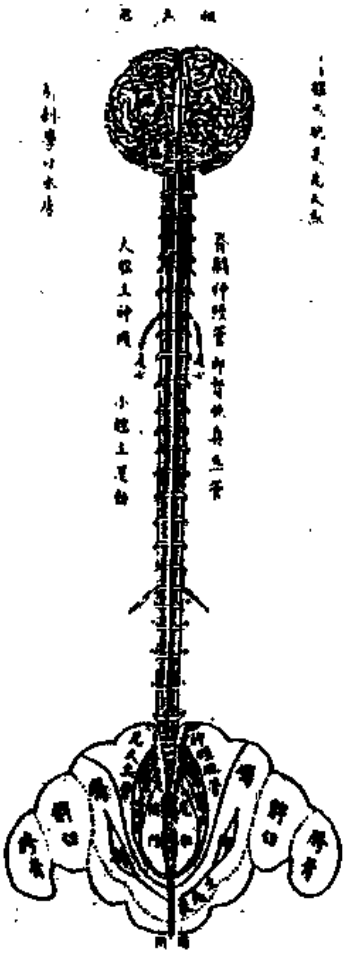
妙頂子果文德著



左邊動脈是發血之管　右邊靜脈　解剖學曰回血管　余師埠曰
是行氣之管　走通肺分兩葉　正中是心　心正中有一小管
曰三尖瓣　管理發血循心臟　週流全身　靜脈膜下肝根
即是睾宮　動靜二脈中心　各出一管下通外腎　臍下一寸三分
是命門　中有一管　入小腸下心　參與腸網枝油　入外腎
外腎即是卵子　又名睾丸宮　內能作陽精　內有精蟲　出輸精
管　上至尿胞口兩邊爲精漿　下通陽關　即是通精之路　順川
生人　逆回生仙　就在中間顛倒顛　速求師訪問　下手口訣

妙頂子果文德著





頭頁兩眼中心是祖竅　內通腦泡胞　是人的眞性　上丹即是天池穴　在上丹竹後　內有一小管通腦髓　中通玄府穴　舌頂上膊是　閉天池穴　開玄府穴　舌下有兩管　左爲川井　右爲石泉　是生津液之管　日內吃的飲食　入胃化爲糜粥　進幽門到十二直腸　內有括約筋移動　收縮而開　緩張而閉　飯食後有一共同管　即經脈管　入靜脈循還週身　由口內金井石泉生出津液　潤食下喉　過大小腸出肛門　小腸中間有四脂網支油　頭脂網油中管　爲黃庭　二脂網油中管爲金幢　三脂爲氣穴　四脂爲關元　昔我師受我時曰　氣發則成竅　貫則生命之管竅也

妙頓子果文德著

腦髓分大腦主神精　中間有一胞　是先天氣胞　即是眞性　修者修的是此性氣　解剖學曰水房　下是小腦主運動　內有神經系管　下通延髓　即是脊髓　又名脊脈管　由上至下七節爲頂骨　由頂骨下至十二骨爲脊骨　由脊骨下至五節爲腰骨　此中間是脊髓　即是先天眞氣　二十四骨節　上是玉枕關　中是夾脊關　下是尾閭關　尾閭關下　還有三節四節尾底骨　前是肛門　即是谷道再前寸於是生死竅　後是外腎　外腎後是陽關　其先天精氣行至生死竅　求明師指點逆回之法訣　若是不合　非是眞道

妙頓子果文德著

性命法訣序　弟子玄朕子趙潛盧恭撰

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

莊之學　期多會心　但覺其高妙玄遠　如行空之天馬　徵變幽杳　若在淵之潛龍　奠乎邈矣　其如無階而升何　力學三十年　殆如航行乎斷港絕港　路路不通　安所得安身立命之學　而終身受用之哉　民國十八年己巳　得遇趙師頤一子於北平　一言之下　頓悟平生　拜受至道　豁然通貫　乃就書市搜買道家言丹鼎之書近百種　又借友人秘本　鈔錄一二十種　旁採中西醫書生理書又數十種　正偏淨染　雜然並陳　參伍鈎稽　疑比印證　雖其作法各家不同　然與　夫子所授丹訣　一一皆合　且猶不敢自信　又拜師數處　勤勤博訪　探諸　夫子之道　亦莫能出其圍也　夫子之道　語其淺　則言近而指遠　簡易而效著　語其深　殆如六鷁退飛　迎之不見其首　若大鵬變化　倏之莫知其端　妙用一身　三寶凝定　充塞兩大　六合歸靈　神乎至矣　簡而易焉　吾未遇夫子吾之所學　一一皆滯　既遇夫子吾之所學　件件復活　非所謂一竅通靈九竅復實者耶　夫子所著性命法訣一書　處處須諸生理學　謂之物質科學可也　有也而妙有　其言出神入化　粉碎虛空　毘盧性海　通攝有無　謂之佛學可也　空也則靈空　夫子之道　不離人間　不廢五倫　謂之宋儒之倫理哲學可也　入世也而即出世矣　夫子之

道　天人合發　性命渾凝　宇宙在手　造化應心　謂之周易學　無不可也　入道也亦即天心矣　夫子之道　以養生爲始　以證道爲歸　謂之老莊之學　則愈無不可也　然而語語天機　字字心傳　實發老莊之覆　春光畢露矣　惟夫子書中　偶或折字說義　別附新解　如折道字　如解南無字等　或則忤於許慎說文　或則戾乎天竺梵語　然不過借字湊趣　意在喻俗　勿以辭害意可耳　不得以漢學家嚴正之例例之也　夫丹鼎神仙之學　儒家往往厠諸方術之列　甚或摈諸道家門牆之外　而斥爲異端　彼以爲丹鼎符火　起自東漢　魏伯陽參同契　老莊書中

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

千峯老人趙避塵著



門生玄湘子梁仲連刻板
門生玄素姑余素霞印刷
門生玄鼎子戴文宣參訂
門生玄仁子孫駿昌校正

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

乾坤合成靈祖竅　玄牝妙竅不可言
包羅天地空不空　細入微塵大包天
若能知此妙竅　大若能知此妙竅
通竅正位神歸中　萬年不壞一金仙

大指　進入左手內　捏子訣　右手在外　爲陰抱陽　此名子午入卦連環訣　經云　手脚相合扣連環　四門緊閉守正中是也

慕善堂　玄壺子　吳彩臣　問曰　弟子閱看丹經道書皆言先鍊道舍　道舍內之光　不知有何益處　各門指爲性功　名目不一　而又不肯說明　其性光由何處發生　乞師明白示知

千峯老人答曰　吾人腦中之仁　左右有小管各一　左曰太極　右曰神室　上接天谷　下達湧泉　中通於心　丹經云　性者心也　發於二目　命者腎也　發於祖根　眞

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

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

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

虛空　爲眞空　眞空不空　頑空乃空　不空卽是靈光　爲神炁　由於黃庭所發者　昔我師了空曰　全機攜竅　虛室生白　關關牝牡玄關生　有玄關者爲不空　而人之生死　全賴眞虛無神炁　以爲之主宰　炁聚神來則人活　炁散神去則人死　故曰有神無炁　不能生　有炁無神不能死　心中元神爲性　腎中元炁爲命　神炁相合　方爲正功

修善堂　玄拳子戴文宣　問曰　祖竅能通　眞人息息之根　求師訓示

千峯老人答曰　祖竅眞處　舉世罕知　正在天之下　地

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

普善堂　玄法子徐忠山問曰　祖竅果在何處　求師指明

千峯老人答曰　二目之中心　內卽是祖竅　老子曰　玄牝之門　是爲守中抱一　內裡有顆黍米珠　爲人身天地

之正中　藏元始祖炁之竅也　是知竅而不知妙　妙者性光也　就是這箇○而已　儒謂之仁　易曰無極　釋謂之珠　亦曰圓明　道謂之丹　亦曰靈光　皆指先天眞一之炁　知此一竅　則金丹大道之能事盡矣　所謂得其一萬事畢　此也　是以用功之時　兩眼歸中守一　養於祖竅之內　勿勤勿怠　謂之安神祖竅　爲鍊性之所　立命之根　昔我師了然曰　不鍊祖竅　則眞息不住　而神化無基　衆物不全　而金丹亦不結　蓋此竅　爲總持之門　萬法之都　無內無外　不可以有心守　不可以無心求　以有心守之　則着相　以無心求之　則落空　然則如

何鍊之而後可　曰　晝夜明心守祖竅　見著性光是功夫　閉口藏舌頂上顎　五行之中神炁凝　吾之念正　則天地之心亦正　吾之神清　則太極之理自明　倘能一念不起　久久澄清　虛極靜篤之時　則虛室生白　金機飛電　復見天地之心　而自明矣

樂善堂　玄關子劉鳳璋　問曰　閉口藏舌　舌頂上顎　各門全有此法　又有將氣一升　舌尖一頂　氣一降　舌放下　而名此舌曰鑰匙　此理可眞否　千峯老人曰　此是人道之法　使世人先明如何作人　積功累行　以求其眞道　與人性命生死無干　彼以舌爲蓮台

氣爲祥雲　舌頂上顎　一升氣　謂之元神出頂而出　即佛生蓮台　慈雲上天爲離三　氣又一降　舌尖放下　謂元神回至世界　爲坎三　氣升舌頂　名爲元神填離而成乾三　坎遂成坤三　此彼等　取坎填離之命義也　舌頂上顎　眞道有斯功　而非此種解釋　即如取坎填離　乃是退精補腦之別名　因人年齡日長　知識日增　而七情六慾　處處削年剪命　雖知損生危命之源　仍不肯加以限制　迨至腰僂目短　形容枯槁　記憶退則思路不張　根蒂無由滋榮　精神衰　則職責難盡　是故修道人　首先保精固腎　實則留陽鎖命耳　昔吾師

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

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

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

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

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

千峯老人答曰　全真燒香拜佛　念經受戒　僅修未來福德而已　欲求長生　不得明師指點　萬無成功之理　平居暇日　閱看幾種丹書　記憶許多詞句　竟在人前顛倒是非　買弄我是正道　究其實際　真實口訣　未曾前問而初學者　極易受其欺騙　且又深信不疑　我之身體髮膚　皆受之父母　而能得孝於其親　即所以報本也奉養無虧　不違教訓　顯揚繼述　慎終追遠　此為孝也誰之父母　莫不欲其子續宗嗣　接香煙　代代相傳

詎料汝之知識薄弱　同竟別父母　拋妻子　未曾留後孫意而行　在彼時胡不反躬自問　與我有何冤仇　令我斷子絕孫　偶一念及　能不發愧　殆亦不思之甚也　慧命經曰　昔日如來佛　往山修道之時　夫人曰　你去我日後何靠　如來回頭指之曰　日後你生一子　後果生一子　又鳩羅摩　乃西天十九祖　中華國王　請至此那說法　後對王曰　臣僧欲生子　王果與他宮女　衆僧皆不悅　鳩羅摩知其情　謂化王曰　以針供衆僧　衆僧不敢食　鳩羅摩獨食一鉢　此時說法曰　食得針　要得親　食不得針　要不得親　次日其針從諸毛孔而出　後果

生子　此為性命雙修之真道　太上老君之子　名宗　為魏國宰相　是佛老二教主　不斷絕後嗣之明徵　清光緒二十一年　三月十三日　余在金山寺　幸遇了然了空禪師　致心苦求　傳我玉道　決破周身關竅　三日夜　授余全訣　拜別之際　師曰　子年三十五歲　無有後裔留下子孫　再用大功不遲　不可將精氣受傷　精氣神足如用大功　立可成也　乃知此是性命雙修　金丹大道並非絕嗣斷後之道　須知太上釋迦　皆有子耳　有志修道者　宜審自己所處之　境遇若何　如果境遇佳善心內雜念有限　不致被俗務羈身　無須棄家修道　苟能

內外兩忘　洗心滌慮　則三年九載　可以立證金仙　何
妨在市居朝　在家出家之人　或多因感受刺激　或因事
勢所趨　遂致逃入修行　一時心安　殊不知　恩怨各有
前因　欠債仍須還債　斷非一逃一修　可以了事　不如
不慌不忙　將各債務　逐漸清還　世網許許解脫　俟父
母百年之後　再覓靜處修煉身心　不被事物沾染　此意
不被情欲牽動　心意常定　然後在世混俗和光　同塵尤
覺盡美盡善　俟家內各事料理停當　再入山修煉　過大

關撒手之法　未嘗不可　現今世態變遷　人心難測　傍
門邪說流行　若出家　如在家　迫於生活困難　假道欺
人者甚眾　幸勿為其所欺

從善堂　玄從子　李從賢　問曰　弟子初學道　不
曉道之真偽　乞師明白示知

千峯老人答曰　真偽不可不辨　真道無他　只是先天真
一神炁耳　神者性也　炁者命也　即元精也　而此炁亦
在元精之內　柳祖師云　守竅靈慧自然生　生出真慧
下與炁穴真命相接　即為金丹　祖師恐慧命發生之時
學者不知下手之訣　慧命順出陽關能生人　其元精正行
半路之際　得真師口訣　一下手　便使元精逆回　能作
丹　非是元精不動　陽物自舉　吸空氣為採藥　余胞兄

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

守善堂玄朕子　趙潛盧問曰　師傳初功　弟子每日應如

何煉　應如何養　乞師示知

千峯老人答曰　凡點完祖竅　再點　陰陽和合　三花聚
頂　四門緊閉　五氣朝元完畢　再細細開通周身關竅
非是先言所能說明　惟有這箇祖竅　真實口訣　細悟各
祖師所說自知

了然禪師曰　一念不生全體獻
了空禪師曰　心中元神能放光　腎中元精能化炁
彭茂昌仙師曰　神火注於爐中煉　四相和合歸正中
吟蟾子敲蹻老師　劉名瑞曰　虛靈乃先天獨存
諒苑明　道號來生老師曰　玄關是鍊性　下手是鍊命

家兄趙魁一　予元真人曰　一意不生　祖竅點燈　無人無我　性歸烹穴

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

柳華陽曰　本性靈光　不得慧命　不能了道

伍冲虛　守陽真人曰　無相光中常自在

伍真陽　守虛真人曰　如遇至靜至虛　不思不索　見聞覺知

曹還陽曰　廻光返照　爲和合聚集

李虛庵曰　性者空空　發於正中

虎皮座張真人曰　此竅非凡竅　乾坤共和成　名爲神烹

次　內有坎離精

張紫陽曰　虛心實腹義俱深　只爲虛心要識心

劉海蟾曰　中央神室本虛閒　自有先天真炁到

呂純陽曰　守中絕學方知奧　抱一無言始見佳

正陽翁曰　要識金丹端的處　未生身處下工夫

李清庵中和集云　兩儀肇判分三極　乾以直專坤闢翕

天地中間玄牝門其動愈出靜愈入

呂祖純陽文集云　陰陽二物混中徵　只爲愚徒自不知

實實認爲男女是　眞眞說作坎離非

丘祖長春曰　當時一句師遺得　默默香燒仔細看

馬祖丹陽曰　若能常守淸淸寂　神自靈明炁自充

張三丰祖師曰　眞心浩浩無窮極　無限神仙從裡出

趙避塵曰　天下地上安祖竅　日西月東聚先天

憶余幼時　在光緒初年　曾得便血之病　祖母帶余至千

華山　桃園觀　又名谷兒巷　其廟距陽坊鎭十里　求廟

內劉名瑞老師看病　因病痊愈　認爲道師　賜名趙大悟

師是南無派　行輩列第二十代　劉名瑞著有敲蹻洞章

道源精微　盤烯易致　傳留於世　此山距北平六十里

正西北方　菇將南無派　根派列後

二十代師劉眞人　上名下瑞　字秀峯　號聆嶠子　又號

敲蹻道人　生於道光已亥年　戊戌月　丙午日　順天

宛平縣　齊家司　桑峪社　鹽水村人

十九代祖師　甄眞人　上有下虛　字智本　號凝陽子

生於嘉慶　己卯二十四年　四月十三日　山東濟南府

宿遷縣　新家集人

十八代曾祖　曾眞人　上必下先字靜垣　號希精子　生

於乾隆　辛亥五十六年　六月　初六日　直隸河間府

阜城香河屯人

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

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

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

年後　師命外出度道
五代祖師　張靜虛　奉師命　在外度道　因常代虎皮爲
座　故世人　皆稱虎皮座　張眞人　遊過數省　看世
人全無福德　因此未度一人　後叫嘉靖皇帝　知張靜
虛有道　皇帝强請之　張靜虛　看不是求性命眞道之
理　故辭退不去　嘉靖帝加罪　發邳州　三年後　至
六安州　廬江縣　馬神廟　謹度寒儒　李虛菴一人
因李是儒家　師賜　法名明無教開　是六代眞字派
六代祖師　李虛菴　安徽省　六安州　廬江縣　馬神廟
人也　是儒門秀士　於萬歷已卯年　遇師虎皮座張靜

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

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

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

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

廣四會真理

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

又於民國九年　三月　在北京文昌閣　受譚玉明老師訣法　傳金山派　賜名趙一子

又是年五月　丁空師　法駕至京北　平西府鎮鹽店　賜天命　使余普度　訣破關寨　火速行道　余深知胞兄度人之艱難　故在家不出度　身受天譴　以作口保　致出人命　受獄刑　九位問官會審　余遂九日不食　因此得釋　及至民國十七年　仍不出度　復受獄刑　在獄始行

誓願　出獄之期　即我度道結緣之期　四月初間出獄　十七日出度　北京　度弟子八百餘人　傳千峯先天派

金仙大道　留傳四十字如下

玄妙先天道　自然性體空　悟真圓光獻　聽命上昆崙

金丹乾坤大　禮義善養功　虛靈清靜意　留名萬古春

初度　涿縣慈善堂　開荒師　吳文煥　玄陽子　度師　幫襯　謝玉順　玄升子

二度　北平西直門外　本善堂　開荒師　徐秀峯　玄正子　度師李顯　玄逢子　幫襯

三度　北平西單牌樓　樂善坤堂　開荒師　劉葛仲芳

玄莉姑

四度　北平平則門　普善堂　開荒師　徐忠山　玄法子

五度　昌平縣城東南二十五里留芳卷村修善堂開荒師　戴文宣　玄舉子

六度　北平北新橋　至善堂　開荒師　馬元良　玄誠子

七度　河北省　大名府南樂縣　城南樓家營村　從善堂　開荒師　李從賢　玄從子

八度　北平南橫街　路善堂　開荒師　萬慶華　玄路子

九度　北平後門外　守善堂　開荒師　趙潛虛　玄朕子

十度　北平香廠　悟善堂　開荒師　李國昇　玄先子　度師徐慶森　玄今子

十一度　天津河北三馬路　東興里　宏善堂　開荒師　朱錫堂　玄宏子　度師　孫駿昌　玄仁子　幫襯　樊氏玄清姑　金氏玄靜姑

十二度　天津德國界　牛莊路　門牌　乾善堂　胡志忠　玄乾子

十三度 平南長辛店街 積善堂 開荒師 梁珍 玄拂子 度師
十四度 豐台 孫家庄 一善堂 孫照元 玄請子
十五度 北平西城 中沈篤子胡同 普善堂 開荒師 張執中 玄寄子
十六度 季輔臣 玄信子 住河北涿城縣 雨漁村 開荒師
此十六位開荒師 皆得全缺 全法 與丹經道書 無不相符 余受諸位老師全缺 通傳十六位 大弟子接度性命法訣

使天下人人 得有性命雙修之分 有所皈依 不致再誤入歧途 自此十六位以下 有得天命全缺者 逐一列後 但未得天命者 不許其傳 庶免有悞 後學

十七度 博善堂 玄道子汪維振 外度師玄禪子劉子元
玄妙子孫金昆 玄通子肖鳳連 玄清子 阿山
十八度 心善堂 玄極子 王玉琮 住平谷縣後羅莊人
十九度 法善堂 玄盛子 許其和 住平谷縣城內人
二十度 資善堂 玄法子 閑月亭 通門領衆
二十一度 同善堂 玄德子 謝德新 理門領衆
二十二度 忠善堂 玄璣子 高永春 天津陳家溝人
二十三度 明善堂 玄功子 龍古熬
二十四度 孝善堂 玄虛子 李文龍 住阡兒湖同廟內
二十五度 慕善堂 玄致子 扈大中 住鐵匠胡同
性命法訣

二十六度 提善堂 玄寞子 謝福仙 住通縣馬駒橋鎮
二十七度 武善堂 玄禮子 孫錫堃 玄敬子 曲禮和
玄徽子 楊濂蓀 妙靜子 田洪
二十八度 瑞善堂 玄瑞子 鄭瑞生 玄賢姑 王淑賢
二十九度 正善堂 玄一子 王克寬 四川城都人
三十度 潤善堂 玄培子 楊培蔭 住山西文水縣人
三十一度 思善堂 玄容子 郝容 住山西潞源縣人
玄洲子 果仲蓮 妙清姑 果蔡英
三十二度 童衆善堂 女 玄素姑 余素霞 妙筠姑 果文英
三十三度 玄浩子 雷振聲

九步是四個吸呼不用口鼻踵帶消息　若用口鼻非是真道
十步是閉龍虎二穴　精不夜漏法訣　六根震動夜能遣精
十一步是蟾光出現閉任開督閉天池開玄關閉六脉開天竅
十二步是舍利子出現　五氣朝元　六貼現　命光一現
十三步六根震動　大集過關　五龍捧盤　三車牽上口訣
十四步是得胎種　三千之法　温養道胎於中宮
十五步是　出胎口訣如何成的胎　念動而向太空口訣
十六步是撒手熱亂法虛空粉碎　後有一百四條問答
外有魁一子著　三字法訣　順一子批著　一本
千峯老人後著　衛生性命生理學　一本

千峯老人趙避塵著

第二口訣玉鼎金爐　門生玄湘子果仲達刻板



門生玄鼎子戴文宣參訂
門生玄仁子孫駿昌校正

玉鼎者正在兩耳尖上之中心方寸天杭之中心是元神宅也
金爐者正在臍前腎後兩脊上之中心此是真金爐也此爐是
真炁穴黃庭經云上有黃庭下關元後有幽關前命門是也此
竅是存神養炁之所妙處將祖炁藏在竅內若藏非藏若無非
無心意不可胡思亂想呼吸之氣隨意出入而爲正工

玉鼎　正在大腦中心　內藏一腮　爲先天真性所居之處
　　即元神室也　兩邊各有一管　聯於眼珠　復下通心
故曰　性者心也　發於二目　又曰鼎內存性　鼎原無鼎
　　真炁發時　與性合一　方爲玉鼎之名　又曰臍下一寸
三分　前七後三正中心處　曰　真炁穴　所指前對臍輪
　　後對腎　上有黃庭下關元　中空之一穴　又名金爐
爐內存命　故曰　命者精也　發於淫根　爐原無爐　精
生炁發則爲爐　血液至此脊　變化爲陰精　亦即生精之
所也　蓋人食五穀百味　先入食道　過橫隔膜　至胃之
賁門　始到胃中混合　胃之消化力　因胃壁感受脾之振

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

乞師示知

千峯老人答曰　得此吞法　乃是造精提徑路耳　以舌頂
上顎　舌根兩穴　較他時生出津液　速而且多　待至口
不能容　氣管正要噴出　斯時引頸而吞　必入任脈　下
至真炁　漸化爲陰精陽精　精足則氣足　氣足則神旺
身體焉有不强健之理　未經師傳　精液吞下　先入胃
中　再入左心房　方能化血　由心臟　經由大動大靜兩
脈　血液週流全身　始入任脈管　血色漸化灰白　而有
粘性　俗名痙水　若容其在此　時時作怪　擾亂心君
自古至今　男女受斯害者多矣　此管若發漲　婦女易

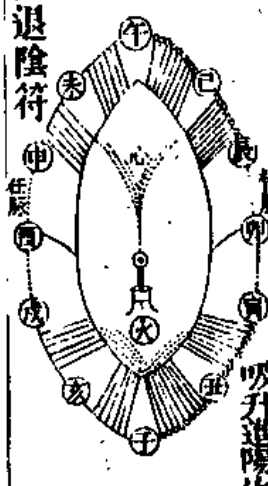
失貞節　男子荒淫縱慾　置生死於肚外者　比比皆然
外腎二寸　名爲活子時到　須要無念採取　而採取法
復有老年少年童真之別　以童真本元體　毫無虧損
如將其圓陀陀光灼灼之靈命　收歸中宮　時時惺悟　刻
刻觀照　護持十月　即可大奪還關　養成仙體再得出胎
口訣　將道胎引出　親爲佛子　謂之頓法　余受師傳後
若遇童真　非得留後再傳　無使人絕其後嗣也　中年
以下予法使其補足從前虧耗之精　精氣神充足　慧光自
現　馬陰藏相　即可大奪還關　謂之漸法　如遇年過之
人　已過六十四歲者　身中真陽不生　當以添油接命法

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

宏善堂朱錫堂問曰　如法而行　陽仍不回　當以何法補
之　求師示之

千峯老人答曰　既行前法陽不縮回　另用文武火　心意
注定生死竅　淫根一縮　然後吸呼氣從尾閭關一提　升
到頂心　一降落於丹田　急促謂之武火　微微謂之文火

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



鼻吸呼氣　乃人之元烝　而人之死生　實賴此祖烝　存亡以為斷
身內有此烝
呼降退陰符
即有精則得生　失此烝精源竭則必死　余看上列　煉接
先天真一之烝圖　尤覺明瞭　既喚起後　用意向上吸氣
送到爐下　九吸自子至丑　陽不縮回　再九吸自子至
寅　不縮如前　一點到卯　少停　下降歸爐　又九吸自
子至卯　少停　復升至辰　不縮如前　又九吸自子至卯

少停　復升至巳　下降歸爐　計吸四九　合成三十六
為進陽火　若吸至此　外腎仍不縮回　急速採奪接烝
以補其虧損　然後復一吸自子至卯少停　再升至午　先
升不川意　後降須川意　再少停一呼川意下降到未　六
降歸爐　如前一吸自子至午　一呼川意下降到申　六降
歸爐　復如前法　一吸自子至午　一呼下降至酉　少停
為沐浴　再降到戌　六降歸爐　仍如前一吸自子至午
一呼至酉再至子　六降為止　如此二十四降　為退陰符
淫根僅動爐內真火　盡此火善化五穀百味之精　變為
陰精　身體恃此以強壯　精神因之而倍增　延年保命

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

師明而洩之
千峯老人答曰　和者心中陰氣能和腎中陽氣　陰氣得陽氣　則有安心立命之所　命者腎中陽氣　承受心中陰氣
則自斂收堅固其體　凝者是凝神之法　二曰和合歸併
一處　集者下照坤腎中真命　自然集合一處　此伹
性命雙修　養神養氣之法　余昔年得衆位老師口訣　始
知各門只是吃齋念佛　印書放生　不過哄弄世界錢財
決無真法受人　使身體日漸康强　口傳道者　猶不知性
命爲何物　疾病叢生　自愿不暇　自誤之罪固能覓　而
誤人之罪實不能逃　丹經道書　種類實多　率皆藏頭露

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

膝曲　口鼻無有呼吸　全以母之呼吸爲呼吸　母之性命
爲性命　不吃食物　日漸生長　惟此臍帶聯於母腹　十
月氣滿胎圓　直與瓜熟蒂落無異　而降生之期至矣　既
落生後　身軟如綿　其斜屬坤　臍帶一剪　先天祖竅立
斷　迫不得已　因啼一聲　後天之氣　遂由口鼻進入
從茲兩眼分開　舌本不接任督二脈　性帶氣　上移於心
命帶氣　下入於腎　相距八寸四分　元神失位　識神
主事　自少而壯　壯而老　老而鳴呼　性命不能合一
每三十二箇月　生六十四銖元炁　自一歲起　至兩歲零
八箇月　生乎一陽　長元炁六十四銖　爲地雷復卦　三

三　至五歲零四箇月　生乎二陽　又長元炁六十四銖
爲地澤臨　三三　至八歲　生乎三陽　又長元炁六十四
銖　爲地天泰　三三　至十歲零八箇月　生乎四陽　又
長元炁六十四銖　爲雷天大壯　三三　至十三歲零四箇
月　生乎五陽　又長元炁六十四銖　爲澤天夬　三三
至十六歲　生乎六陽　又長元炁六十四銖　體變純陽爲
乾卦　三三　天地正氣　三百六十銖　連同父母祖炁
二十四銖　計共三百八十四銖　正合一斤之數　奪得三
百八十四銖元炁則生　及至十六歲　以識神主事　知識
漸開　而火上炎　性爲心役　腦內終日盤旋七情六慾

名利鎖　機詐日深　鈎心鬥角　屑出不窮　不知真僞　天真　內勞其心　外勞其力　心力已竭受傷　而其性逐　有來有去　其壽暗損　關竅假閉　天真已鑿　無有不泄　之理　而水下流　酒色博荒　復且且而伐之　精耗炁虛　故人生死之途　自此而後　陽炁漸消　陰炁漸長　以成人道　由十六歲起　每歷九十六箇月　則生一陰　至二十四歲　生乎一陰　不知葆真　耗元炁六十四銖　爲天風姤　三三　至三十二歲　生乎二陰　以妄爲常　無所避忌　又耗元炁六十四銖　爲天山遯　三三　至四十歲　生乎三陰　全不修省　任意而行　又耗元炁六十四銖　爲風地觀　三三　至五十六歲　生乎五陰　心迷色聲之場　身墮名利之境　肝氣漸衰　眼昏多忘　甚至於筋攣疲軟　仍不醒悟　又耗元炁六十四銖　爲山地剝　三三　至六十四歲　生乎六陰　斯時不悟真常　醉生夢死　髮白氣短　容槁形枯　又耗元炁六十四銖　復爲坤卦　三三　不能生精保身　將三百八十四銖元炁　正炁耗盡　而無常至矣　人十歲人尚多　何以不死　仰仗後天米穀之精　以培補後天之精氣　或因生平操持得法　身體强

弱之不同　故不能概而論之　年已老　精炁未竭　亦可享其天年　若有志修道　求明師指示　丹鼎還元法　次破布補　桌破木補　人之元體破　則以精補之　按照頭卷　守竅煉法　靜極而動　真情一到　即活子時　下手採取　以精補體　即得長生　採補百日　得元炁六十四銖　一陽返回身體　乾坤自復斯而來　陰極則陽生　由坤　三三　變爲地雷復　三三　一陽生也　此即添油接命之法　光明如來佛曰　老僧會接無根樹　能煉無油海底燈　加功進步　一意前追　又採補百日　又添元炁六十四銖　由復變爲地澤臨　三三　二陽生也　身體健壯　百病全消　再如前積極進功百日　又添元炁六十四銖　由臨變爲地天泰　三三　三陽生也　三陽開泰　萬效同春　功夫至此　步履輕快　目明耳聰　仍續積進功百日　又補元炁六十四銖　由泰變爲雷天大壯　三三　四陽生也　此時身體　如巨富之家　無處不有金玉　肌膚光潤　髮白返黑　再如前進功百日　又補元炁六十四銖　由大壯變爲澤天夬　三三　五陽生也　精神百倍　衝激聖生　愈加精勤　再進百日之功　又增元炁六十四銖　由夬變爲乾　三三　此六陽生也　奪得天地日月精華　週身如同童子純陽之元體　但這箇　○　復成爲太極

真陽之炁　與真性和而爲一　纔生出此漾光　○　才
即是中真性　纔中真命之光也　學者當細悟之
涿縣玄壑子吳月坡問曰　師言上性下命　和合歸一　纔
見漾光　今有煉一二年　不見此光　弟子蒙昧　不知何
故　乞師啟示
千皐老人答曰煉一二年之人　不見漾光　可謂此人不用
用工　毫無精勤之處　而又不肯積德　工勤德厚者　百
日內外　丹苗足可發現　仍有其人　每經月功　念慮叢
生　一切邪魔幻境　全入心頭　而熟境難忘　歷歷如在
目前　無德　德薄之過耳　煉道之人　亟應廣修己德

多行好事　猶恐躬之不逮　丹經云　放下屠刀　立地
成佛　由於心變善念　祠後每興一念　務要善心發動
悔過自新　以篤行其志　久則心定性靈　真漾光現矣
苟不肯立德　反生邪淫之念　便行採戰法　誤認煉丹無
上秘術　徒自損身喪德　安能久住於世　且天上絕無漏
身之仙佛　亦無無德之聖真　祖上既無餘蔭享受　而已
身復不自求造福　縱有訣法　而欲修證　豈可得乎
天津牛莊路乾善堂玄乾子胡志忠問曰　各丹經云　男女
行採戰之法　乾身可以長生　能成佛祖　弟子想坤身內
竟是後天有形髒血　如何有長生寶物　若果身內有此

寶物　天下坤生　皆成仙也　証肯使男子盜去　行採戰
真男子愚甚　未必能採去　自先受損　似此暗昧　不
看破　迷而不悟　終不醒悟　緣木求魚　恐性命有不保之處
懇乞恩師賜教
千皐老人答曰　從古至今　莫有好色之神仙　志士豈可
不細究查哉　智人不能識其真僞　立能辨其邪正　終日
去妄存誠　參悟大道　誦閱丹經　復行訪求明師　以印
證秘密真訣　愚夫則不然　單喜傍門小術　既不講求丹
書　又不明辨其僞　而專信方士愚弄　指爐鼎在女身
片面之談　初學後見　盲從暗煉　受害實深　欲明真道

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

知何爲真精眞精　乞師明白示知

子舉老人答曰　首步功夫　用真意守竅　靜極覺光自然發現　人之真陽自舉　乃是無念自舉　當以心空無我洗心滌慮　凝神入炁穴　是爲火入水中　腎水得神火之炁　化爲真炁　急速下手採取真精　若不知靜中無念陽生採取　想起邪淫之念　必變爲後天邪精　不可採取速起口鼻吸呼氣　將陽提回　此是採自己空氣　不可下手採取真陽之精　學者於此　當自留意　今之後　凡同志修道者　及我門諸弟子　若用有念採　絕不能結得金丹　非師之過也　爾其愼之

余胞兄魁一子曰　五穀化精性命分　上要人兩下半斤

譚玉明老師曰　頂正中是性　丹田中是命

劉雲普老師曰　真性生出於乾中　真命產發在坤位

劉名瑞敵晴老師曰　五穀之氣化衛榮　性命全由氣血生

彭茂昌老師曰　頂者曰鼎煉其性　田者曰爐生真命

了空禪師曰　皆升任降成鼎爐　煅煉五穀化精炁

了然禪師曰　火逼金行顛倒轉　化穀結丹養性命

柳華陽師祖曰　和合凝聚轉法輪　吸呼鼓煉性命存

伍冲虛祖師云　烹煉鉛汞於鼎爐　煉精煉神根本地

曹還陽祖師云　返觀凝神入炁穴　煉精百日黃芽生

李虛菴祖師云　爾知身中本有者　乾坤坎離在正中

虛皮張靜虛祖師云　先取白金爲鼎爐　煉炁化神是性功

王教道人云　未發之前心是性　已發之後性是心　此性源頭最不遠　空從往迹費搜尋

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

順一子曰　有人若問立竿地　八萬四千正中生　出離自前空中定　知者便是道中人

性命法訣明指卷三

千峰老人超塵著

第三口訣開通八脈

門生玄湘子吳仲遵訂板

珅生玄素趙全素覆印刷

門生玄孫子義文宣參訂

門生玄仁子張鼎昌校正



「吸由生死竅後督脈上頂與任脈接通二呼由前任脈降至生死竅二吸由生死竅上帶脈分開雙至後腰眼雙上兩肩尖定住兩呼由兩肩尖雙走兩肘外為陽驗走中指至兩手心定住五呼由兩手心陰驗脈雙回至兩胸前定住六呼由兩胸前雙降至帶脈歸一處回生死竅七吸由生死竅上升至心下丫定住為循脈不可過心八呼由心下降至生死竅雙走兩腰外為陽驗至膝乘穴定住九吸由膝乘穴回兩腰內為陰驗雙上至真烝穴十呼由真烝穴降至生死竅定住

初學之人 乍一參禪打坐 腰腿不能運動 四肢百脈易於壅塞 氣血不通 何處血脈不暢流 忽感麻木痛苦此訣專為血液流通 而平脚麻木 立即消失 然八脈有通精八脈 有通氣八脈 先論通精八脈 吾人身中八脈之總根為生死竅 後通尾閭 上夾脊到玉枕 進腦髓入泥丸宮為督脈 自大腦中心之總管 下行一管 名曰玄膺穴 穴內有一小管 通上顎竹 真烝易由此漏下對氣衝管 名曰十二重樓 通肺臟動脈管 下通右心血房 至隔膜下肝根之管 名為絳宮 在心下一寸二分周圍有碎膚油環繞 下至烝穴 再下至學九宮 回至

生死竅為任脈 又為督脈在脊外 而任脈止於上下唇者此是俗醫之妄論 安知仙家所言任督之理 金丹神烝之玄妙 余曾親自行過千有餘次 以為證驗 又在醫院以解剖方法 用愛克司光鏡 親自考證之 決非欺人之語 完全事真 且與各生理衛生書籍 無不附合 橫通帶脈上通心 下通腸關前通腎 上後通腎中通衝 此是生精化精走精煉精之八脈 此脈一結不能化精 人由此而老矣 比如燈內無油準滅 人身無精必死 遽訪明師指點 生精化精之法以求却病延年 任爾持齋印書修橋補路 齋僧修廟 固然做些福德 試問與汝性命有

何關係 不待問而自明矣 夫仙佛著書傳世 分明不能誤人 實有保命之口訣

玄法子問月亭問曰 師言生精化精走精煉精 求師分別指示

千峰老人答曰 生精之法 年過之人 已過六十四歲者通身麻醉 不能生精 可按第二卷生精接氣法煉之

化精者 由尾閭往上升 過夾脊 經玉枕 到泥丸 再降下 由玄膺過重樓 到絳宮 真烝穴 名為一周天如此數次可矣 倘是走精 按照第十卷法訣 夜內不能遺泄 煉精第六卷進陽火退陰符法 則陽精皆化為元烝

以上四法　須當格外注意　方能融會貫通　而性命之學　思過半矣

玄靖子採照元問曰　弟子參禪之時　腿脚麻木如前　則求速一賜教

千峰老人答曰　人身通氣　八脈總根在生死竅　上通泥丸　下通湧泉　眞氣聚散　皆以此竅爲轉移　血脈周流全身貫通　和氣上朝　陽長陰消　水中火發　雪裡花開　天根月窟開來往　三十六宮都是春　乃是生炁之根　百姓日用而不知者此也　男子若此管一斷　咽聲立顯其無底氣　言與女子聲音無稍差異　心內不能自立　做事

無准宗旨　與前清內宦相似　實吾人壯膽發威英雄之地　非作爲採藥之處　而人之膽量　尙武精神　思想準確　氣色潤澤　容顏返少　身體日益强壯　無不恃此發洩功能　氣血流暢　百病亦無由而生　爲全身通氣寶地　故每日清晨早起先行八脈之氣　閉口鼻氣　心意先由生死竅起　一吸由尾閭關升到頭中爲督脈　二呼由前任脈降至生死竅　三吸由生死竅上升至炁穴爲帶脈　雙分開至背後雙腰眼雙上雙膀寫定住　四呼由兩膀寫雙走兩肘外爲陽蹻脈走中指至手心定住　五吸由兩手心走陰蹻脈雙回至胸前定住　六呼由兩胸前雙降至帶脈合歸一處

回生死竅　七吸由生死竅直升至祥宮定住爲衝脈　不可通心　八呼由心下降至生死竅分開　雙走兩腿外　爲陽蹻脈　過脚指到足心爲湧泉穴定住　九吸由湧泉穴雙回兩腿內爲陰蹻脈　過生死竅上至眞炁穴定住　十呼由眞炁穴降至生死竅定住　此八部脈須以氣通之　以能驅逐一身百竅之陰邪　陰氣不除　爲結丹之障碍　以上法訣逐日行持　果覺脈中有氣蠕動　乃是暢通預兆　若不通此八脈　而邪氣卽不驅除　則無法採藥　縱採之亦無結丹希望　閱者其勿忽焉

玄靖子張執中問曰　師言走氣八脈　弟子打坐時間聊長

兩腿麻木不能持久　使用何法兩腿解除麻木乞師傳之

千峰老人答曰　初打坐時　腿脚麻木　平日不慣於久坐　靜坐時間每欲延長　輒痛楚難忍　是兩腿之內外氣血督　因受壓力而閉塞　氣血見阻不得暢流　麻木立生　斯時可開口鼻　脚尖向上一揚　脚跟向下一蹬　遂吸氣　心意由湧泉雙上陰蹻脈至炁穴　又呼氣　心意由氣穴雙走陽蹻脈至湧泉爲止　如此數回　麻木自無矣　勿使他人看出最佳

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

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

千峰老人答曰　氣由口鼻出入者　均是後天吸呼氣也　解剖學各書　率皆有形有像理論　語言之氣賴於口鼻出入　至於生死　莫不恃此口鼻吸呼氣　有之則生　無之則死　又云小孩在衣胞時肺小肝大　不能吸呼天地之氣其血運行通身骨肉生長　無有吸呼氣　此是有形有象真

理千百年後必有發明內裡無形之吸呼真理　以其肚裡自能後升前降　母呼隨母呼　母吸隨母吸　此小兒在母腹一呼一吸之真炁情狀　昔日我胞兄魁一子曰　小孩在母腹口鼻不開　吸呼氣不與母相通　因胎胞內之小孩口鼻不與母通　惟此臍帶　與小孩肚臍相連　臍下一寸三分　與赤血管相連　上通肝根　肝根通心下紫血管兩枝相連　向下通外腎　及降生後　臍帶剪斷　性命從此分開　性歸心竅於二目　命歸腎竅於淫根　我師了空曰　小孩在母腹時　兩眼和合歸併　舌接任督二脈　先天祖炁在任督二脈　後升前降　輪轉週流　一身氣血全通

此任脈往中心　與臍帶相連　臍帶又與衣胞相連　衣胞盤與母子宮內胚珠胞外絲毛粘連　子宮內膜絲毛漸變爲血管　半爲孕婦血管　半爲胎兒血管　滲洩精液以養之　臍帶通肚臍內　上通肝根　名爲絳宮　再向上通心　臍帶下通內腎之根　名爲真炁穴　降生之後　固的一炁呱呱哭啼　而天地之正氣　由口鼻入肺　未幾時剪斷臍帶　祖炁不能自轉　性命立即分開　任脈從此亦斷後天用事　性者心也　發於二目　每日兩眼瞧我酒色財氣　向上所耗　命者腎也　夜晚向下所耗　不肯清心寡慾　復又旦旦而伐之　人之真精　盡爲耗空　自己生命

不保　續命乏術　空來一世　銀錢百寶　換買不回　父母妻子　不能留住　回光集云　子年鐵樹開花易　一失人身再復難　趁此身在世　速訪明師　求指性命雙修真功　將剪斷任脈接上　性命和合歸一　返到父母未生前圓圓陀陀金光獻　方保性命長久住　如釋教迦葉　住世七百年後　遇世尊佛傳過關之法　而成二祖　如寶掌和尚　住世一千七百十二年　後遇達摩傳過關之法　方得超脫　此皆得舍利未明道胎　故住於世　且昔年大藏之教分權法實法　無爲法有爲法　而性命雙修之道　即在其中矣　現今佛教用的是權法　受戒念經禪坐爲修持

生前心想成佛作祖　死後實入地獄之門　實法無有傳者
佛教亦有修眞者　頓覺心地光明　豁然開悟　累劫長
修　證果一時　本佛門徒有教外別傳另通消息　須習性
命雙修之法　尋求當年佛祖有無保命之功　辨其眞僞
五祖不傳首座神秀　私傳侍者慧能　爲六祖留下六祖壇
經　性命雙修眞功　載在經文　有憑有據　又寶積經亦
有煉性命之法　其祖師密部下手斷淫之法　名爲慧命漏
盡馬陰眞口訣　能斷三淫　此爲眞法　不能斷之　卽是
傍門　學者於此不可不細察　勿重外觀　雖吐露言詞
盡合丹經道書　不肯求師指點　專喜強猜　自信之心過

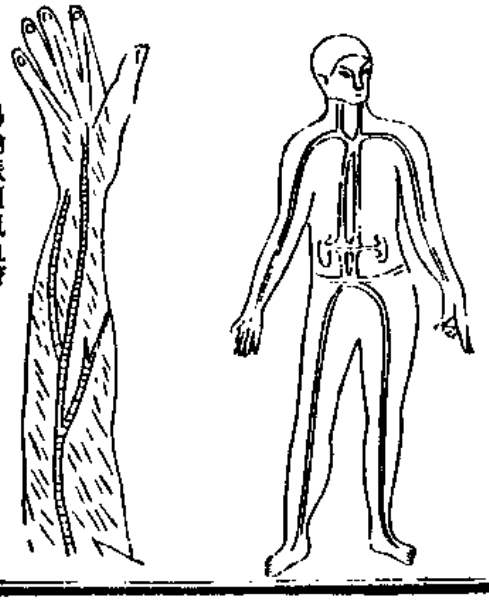
堅　鮮不爲至拙之人　如得眞師口訣　縱是之病俱去
再傳眞群書　明瞭如指掌　無不通曉　虛其與妙　故曰
得訣歸來好看書　千峰老人曰　余今會圖解明　願同
志者概而證之　庶可免墮入傍門外道　得病天死　今而
後　明眞缺者　方知此訣是開通入脈使身體氣血循環週
流　減除無限痛苦　災病亦無由發生　學者當按後列各
圖煉之　定能却病延生

人之靈性全在腦

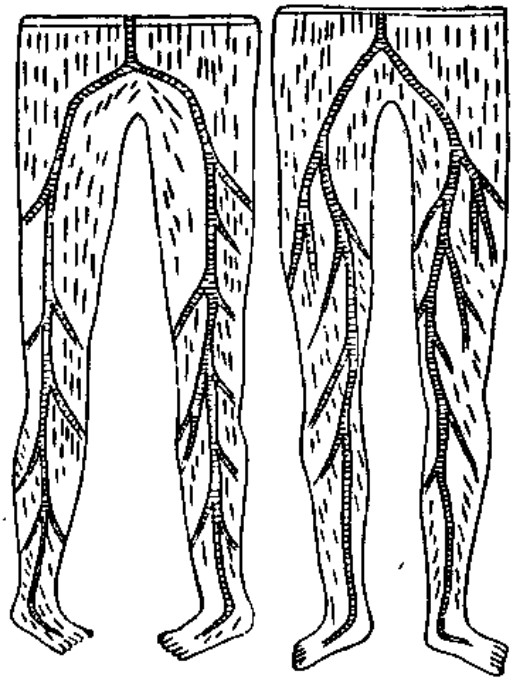
小腦主運動敏捷　大腦主精神



記憶　中腦主性命眞氣體髓　形如兩柱並立　而中相連　左右分派腦氣筋通周身　故手脚身有麻本　急用心意氣通之　氣血通　麻木自無矣



陰蹻脈回血管　陽蹻脈順血管



胞長兄趣一子曰　八脈開通却病無　全憑心意川功夫
劉雲普老師曰　保命立身是任督　却病延年通陰蹻
彭茂昌老師曰　任督二脈通周身　後升前降轉法輪
劉名瑞老師曰　凡督一開通陽陽　法輪長轉身體康
譚至明老師曰　通精氣神是任督　行氣血是氣血脈
了空老師曰　走精走氣入脈分　陰陽蹺蹻仔細行
了然老師曰　師授之後親自用　八脈一開陽氣升
柳華陽祖師云　親自在脈中行過　數百回方得成就
伍冲虛祖師云　用後天之真炁呼　尋找真人炁呼處

性命法訣明指卷四

上皇老人趙避塵著

第四口訣採外藥訣　採外藥有形無細　有形則易採任督　門生玄福子吳仲蓮刻板
異風坤火四圖說　六候發動特異諸　坤生玄素姑余素霞印刷
門生玄東子藏文宣參訂　門生玄仁子孫駿昌校正



此訣是各丹經都生過訖云是下手之法精順出者是元精能生人逆回者是元炁能生丹正在中間顛倒顛可不是採空氣採的是真陽之精將身補足可延年益壽說和真都生道理金仙証論曰人有其精則生人身無精則死精者即性命之根源余自得訣親自在任督二脈中行過數百回今身體強壯讀知此訣是實也然而此圖一出假道學則無容身之地

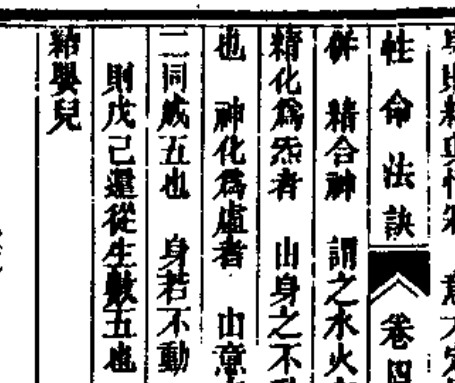
性命法訣　卷四　一

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

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

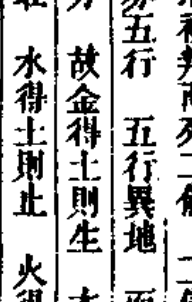
玄空子閱寶鏡問曰　何爲築基　何爲煉已　乞師示知　千峯老人答曰　在未築基之先　元神逐境外馳　元炁散失　而神即虛　虛百千萬劫　而不昏迷一睡　亦不散亂一馳　與天地同其壽量者基此　與仙聖齊其神通者基此　所謂陽神之有基　由於陽精之無漏　名曰漏盡通　金丹成矣　此爲築基之功大矣哉

三寶圖



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

妙合



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

圖 息 惟聖人知逆機之道 得還
（圖注） 元之理 於是攢五 簇四 會
三 合二 而歸一也 蓋身不動則精固而水朝元 心不
動則氣固而火朝元 眞性寂則魂藏而木朝元 妄情忘則
魄伏而金朝元 四大安和則意定而土朝元 此謂五氣朝
元皆至於頂也 即三寶合一爲煉己也
玄功子龍占敎問曰 弟子看慧命經 金仙証論 言勒陽
關調外藥 調到藥產神知 又師祖李虛菴曰 忙裡偷閒
調外藥 又漢鍾離云 勒陽關即此也 又冲虛子曰 調
到眞覺則得眞炁 弟子不知勒法調法 叩求老師傳我

千峯老人答曰 太上有言 貴 以賤爲本 高 以下爲
基 後天滋補 賤下之道也 賤也者師所謂說着醜也
下也者師所謂下而取也 又性命圭旨云 神仙不肯分明
說 說得分明笑殺人 又丹經云 性命根 生死竅 說
的醜 行的妙 惹的徒兒嘎嘎笑 夫勒陽關即是調外藥
如石匠勒碑刻銘 手使揸子將碑字來回刻深 碑之石
面漸漸磨下來 勒陽關與勒碑一理也 精若不調 則元
炁不生 何時能採小藥 補還我的虧欠之精 爾當細心
悟之 及至調到藥產神知 精炁要採出之時 身微斜卧

中指點住生死竅 精來多少度 收回多少度 該精正
在生死竅中分開 順出陽關是陽精 能生人 逆回打脫
是元炁 能作丹 金仙證論第二卷曰 精爲萬物之美
人身內有精則生 人身內無精則死 所以精者即是養性
命之根源 世人從前不知修煉 因其精已然耗枯 必得
煉補精法以補之 又名還精補腦 故漢鍾離祖師云 脫
年修持 先論救護命寶 光明加來佛曰 老僧會接無根
樹 能結無油海底燈 我胞兄魁一子曰 其精出死逆生
之寶 余著此書 雖皆白話 只要留心反覆推明此卷之
意 有大德者 加工進步 必能達到仙佛地位 志氣小
者 益壽延年 誠爲衛生眞寶 吾再詳論調藥工夫 藥

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

而後大淫耗之精　是爲已老　不得真精用也　若氣不足則爲嫩　不足以成丹　所以必須調也　緣人本有無淫念之慾而陽來　是陰精在內安動所致　均是不時火候工夫不到　仰巽風武火升降之法不動　故一調而陽即萎縮矣　此調之秘訣　貴在十知字　調法須按其年齡　酌其虧損程度　不能閉採亂煉　有虧損多者　有虧損少者　有先天足與不足者　有先後二天未受虧者　有先後二天大虧者　故不能一律傳之耳

支盤子許其和問曰　師言進陽三十六　合乾爻二百一十六　退陰二十四　坤爻一百四十四　總合三百六十週天

又不是數息三百六十回　皆譬喻之辭　然則應以何法煉之而後可

千峯老人答曰　此三百六十周天　乃是一吸一呼　前後一轉爲進陽退陰　鼻一吸氣　心神意由尾閭關起　子丑寅到卯一定爲沐浴　又上至午　此爲循督脈之六陽時上行　名爲進陽　午身子　此爲進陽火　鼻一呼氣　心神意　由泥丸宮下降　午　未　申　到酉一定爲沐浴　又下降至子　循任脈使元炁歸根　名爲退陰　午身子　此爲退陰符　進陽退陰　乃是呼吸升降之消息　其精炁一動　鼻內一吸爲圈　同時眼睛由下往上一看　午身子　一呼爲圈　眼睛要緊隨

復又由上往下一看　午身子　一呼爲圈　眼睛要緊隨精炁心意轉一圈　如午身子　統名謂進陽火退陰符　圈既升則呼降　皆一時之工法也　素衲者　內裡消息也　下手採藥時　先天真炁係由乾處所發　而補爲收真炁之地　心腎相交之處　若精炁不動不爲素衲　內裡坎離巽風進陽退陰爐鼎　全在精炁機動之後　而有其名　六候又有定位　若無定位不能作丹　亦由生死竅起子到卯至午爲一二三日進　再由午酉子一二三日退　此爲六候法訣曰　採藥下手　精炁如動時　用中指點住生死竅　精炁機動　鼻內一吸一呼氣　爲巽風　引動先天真精炁

後升前降轉一回　此時手足頭目　上下左右照顧接送　初學此法最難　然煉習純熟　臨機之時　不知不覺而手足頭目上下左右照顧適當　亦不知從何而主持　法輪轉動　自然催逼真精炁搖歸氣穴　大有不期然而然之消息　有何難哉　切勿採空氣　爾平日虧耗真陽之精以空氣假補身體耗損之精　焉有補足之理　至於左手降龍　右手伏虎　十八羅漢座法壇　寶劍又在三江口　管使黃河水逆流　種種名詞　與事實無關　速求名師指點　何爲巽風　何爲素衲　何爲圈圈　何爲六候　何爲進陽　何爲退陰　何爲卯酉沐浴　丹經道書所載實有之法　與各

佛所著經書無不附合　今將最正確之小周天法訣　精
列後　如所遇明師　須先觀看人體生理衛生　及解剖
各書　教授明白　實與人生有莫大利益

小周天坎離交媾圖

採藥小周天訣歌　沖虛子語錄

靜極而動兮一陽來復　藥產神知兮妙訣逼真
欲陽初生兮嫩而勿採　藥物堅實兮十五光盈

時當急採兮莫教錯過　久而望運兮採之無成
氣歸於外兮神存歸內　神返于根兮氣亦歸根
氣曰將壺兮採封候足　子時起火兮須要分明
如何云火兮後天呼吸　如何用火兮呼降吸升
用火玄妙兮如無似有　行火鼎內兮息息真人
火須有候兮數息出入　各爲刻漏兮用定時辰
白子至巳兮六陽用九　卅十六息兮採取進升
自午至亥兮六陰用六　二十四息兮退降煉烹
卯陽沐浴兮陽火宜進　酉陰沐浴兮陰符宜停
不降不升兮沐浴景象　較之大周兮畧有微形

周天三百兮除卯酉數　三百六十兮連卯酉名
再加五度兮四分之一　以象閏餘兮周天一週
數歸于靜兮依然沐浴　神凝炁定兮再候陽生
行之既久兮精運爲炁　超凡宜止兮百日功靈

六根皆動兮七日口訣　大周功起兮再問迷津

玄曼子論論仙門曰　師言異風囊籥　圓圖六候　進陽退
陰　則百休浴　全在小周天功法　今弟子雖明聰　深恐
後來學者　仍不免有明白不透徹之憾　擬請弟子請問
求師明指於前　使千百年後之學人　未曾經師　先得於
志　庶免偽僞師所候

千羊老人答曰　異風即後天鼻內吸呼之氣也　鼻內一吸
氣爲進　先天真陽之炁一升　鼻內一呼氣爲退　先天真
陽之炁一降　如此一升　山根開升到泥丸　如此一降
由泥丸降至生死竅　此爲異風　橐籥乃內裡之消息　無
稽炁時沖莊難尋所在　待真炁機發動　而橐籥之消息現
矣　橐在上而籥在下　相距八寸四分　上性下命之處
當吸進後天氣之際　則先天炁升　所謂外氣從外入而降
先天炁從內出而升謂之關　斯時百脈俱開　下之命與
上之性相合矣　是謂橐　當呼氣之際　鼻吸之氣呼　則
先天之炁降　所謂外面之氣呼而升　則內裡真炁降謂之

閉 百脈俱開 上之性與下之命相合矣 是謂之鴻 盡
看前圖小周天圖 九爲詳明 二目要用子卯午酉轉眼
如 此爲內外圓圈 如同風箱一般 箱同而風不同
內風由子箱發出 外達眼循子卯午酉轉 內裡性命一
圈一圈抽動真精 自然而然化爲真炁 手足頭目上下循
還 以及呼吸 不知出何處主持 一吸一圈 一呼一圈
不假勉强 完全出於自然 又以行住起止卯酉 爲六
候分位 子卯午酉一吸一呼一升一降爲六候 自子到卯
至午爲一二三 自午到酉復至子亦爲一二三 丹經云
前三三後三三 收拾起 一處攝 鼻內一吸氣 由子卯

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

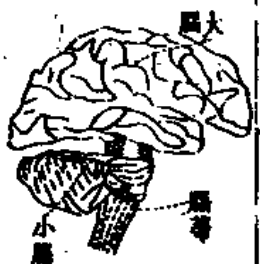
皆譬喻之辭也 昔我師了空曰 每日早晚用此功 以
防夜內危險 古云 運龍河車君再睡 來朝依舊接天根
即謂此也
玄活子郭繼平問曰 弟子每日轉河車 夜內還有精漏
是何病
千峯老人答曰 按經所言名爲空轉 毫無裨益 絕無聽
人之口訣 實汝不細心悟耳 前問巽風橐籥圖內六候進
陽退陰卯酉沐浴 乃是一吸一呼之功法 其訣從陽生時
起 速勤陽關凝神入炁穴 如鐵匠手中抽動風箱一般
風生則火焰 火焰則精化炁矣 採此生炁 升降往還前

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

得孕婦受傷　將來所生之子女　必腦靈而體健　亦必比人優勝　非是爲有多數見女之用　若不自飾德　其害腦體二也　妻妾之外　又養外宅　其害腦體三也　外宅仍不滿足慾望　復去尋花問柳　其害腦體四也　相效而外　復加敢逞手淫之劣行　其害腦體五也　有此五害　日夜所耗一空　百病趁虛而入　身體疲倦　飲食少進　日胃不開　津液不能化爲陰精　虛火因之上升　鎖研邪思　夜以繼日　漫不經心　處無檢點　則精愈虧而身愈弱　將欲保身立命　服些後天滋補藥品　豈可得乎　孟子曰　烝能動志　而欲火發動受此戕賊　由於自己心意不

定所致　竟有有用之身　置於無常之地　其不甚可惜哉　立致子屋大中問曰　然人若腦髓枯竭　將以何法補之　予乘老人答曰　餘用此卷採葯之法　別無良策　吾今先將腦體各部作用說明　逐細解釋補法　腦髓可分三箇緊要部分　一曰大腦　二小腦　三曰腦帶　大腦在頭蓋骨之下　小腦在大腦後部之下　腦帶在腦脊連接中間　此三者　各部作用不同　且其功用亦不同　今更分別論之　繪圖於後

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



種動物大腦毀傷　後經過種種研究而知其雖不死亡　然其種種知覺已失　呈癡愚之狀　又考小腦之功用　與大腦迥然不同　蓋小腦在節制多種運動時之筋肉　使其得宜以成有秩序之運動　故吾人小腦若損傷者　他種動物亦然　不能隨意指揮各筋肉動作　人之站立或行走其他繁複之動作　必需多種筋肉之同時運動得宜

(註)學者當知動物之小腦若受傷　並不覺有痛苦　吾人一切之知識在大腦　而不在小腦　因無知識　故自

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

今身體輭弱　急宜設法救補　先習生精生炁法

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

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

年益壽　若真靈思想奸盜邪淫之事　遍身腦氣筋全恩奸盜邪淫　因此不能長生　真靈果在何處　師答曰　真靈性在大腦中仁　發生腦炁筋　遍於周身　安排如繩如線又如絲　纏繞遍身　筋骨皮肉　四肢百骸　內外臟腑無處不到　故全體聽腦部之驅使　無不如意　以此推想

喪無腦炁筋不能視　耳無腦炁筋不能聽　鼻無腦炁筋不分香臭　舌無腦炁筋不知甘苦　肺之呼吸氣　心之行細血　胃之消化食　肉腎生尿　外腎生精　俱受腦炁筋所使　而關於人生實屬重要　衛生家以解剖方法　精密研究腦炁筋　是何所生　及其組織　研究結果　謂由腦

髓中所發　能補腦髓保持充足　則真靈炁　遍身無處無之　且能延年益壽　何以使其為炁　因其還精炁以補腦髓　漸復本來面目　故能發生腦力　腦力充足　遍身皆靈　訣和舒暢　虧損之破身　還漸補足　無異當年童身　神圓炁圓　馬陰藏相　陽光三現　然後可採大藥　服食還圓　此大周天之法訣也　馬陰藏相　無精漏之患也　精氣變化為舍利子　故得長生　有一等年過花甲之人　及久病精炁大虧者　真陽不舉　認為舍利子已成　則模矣

玄靈子王棠華問曰　師前言腦髓遍周身膂炁筋　若腦髓一空　不用談修道　而自己性命堪成　請問老師還精補

腦　應用異風棄篇　圓圓六候等等功法　能補腦炁筋否

弟子一時不明　請師再細細講明　示知

千峰老人答曰　仙道由無念時真陽升　速下手　勤陽關調外藥　調到聚産神知　精炁要攝出時　下手黑任生死竅　精炁多少度　鼻內吸呼氣用六候異風棄篇圓開收圓多少度　此法完畢　立接封固呼吸氣將精炁封住　再煉周天卯酉火候　將採取真精　皆使之化炁　再分派腦炁筋足用　助我腦體充滿　豈不美哉　有德有志者　仙佛可期　下士志氣薄弱者　亦得却病延年　如斯而已

性命法訣全書序

自古及今天下之治亂　皆由心造　心亂則天下亂　心平則天下治　夫心之所以治者　以道治之也　天君常泰官賊莫侵孟子謂五官敬畏我生固有之主人翁　領攝於家鄉淨土　使性可復命可接　皆不外此最上乘法　恢自天地未闢之際　不過混沌一氣爾　孕育陰陽　含有質點量點　宇宙萬物　孰包羅此二點作合其中　迨有天地即有人物　惟人最靈　秉天地自然之造化　亦可致中和而位育焉　今日東西洲科學進化　物質文明日啟　而我國精神文明　實開化於五千年之上　羲皇以來　道系如線

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

經驗　以白話淺言明顯理解　恐人誤解打破迷謂　取儒道釋耶回各教經典之精華　及不輕傳口授秘訣　筆述心傳　閱過一遍　立即悅然得以明解　其他經典立時冰釋　均可融通一貫　尤對於生理哲理心理醫藥各種學理　皆能包羅無遺　以之證道尤爲特要　然則此法訣實千古不傳之秘　真爲古今世間不可多得之書　誠開悟數千年來之迷夢　打破一切亘古不傳之秘語及各假名詞或不經之談　完全改革合盤托出　以供養生修煉成道之用　所謂煉已築基者　以煉爲築以築爲煉　二者合一　明性命雙修之眞諦也　其旨守三田者　不守之守　三田都純神

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

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

民國二十二年正月一日玄致子愚大中於北平宣內西鐵匠胡同二十號雙善堂謹序

千峰老人趙避塵著

門生玄湘子果仲蓮刻板
門生玄坤生玄素姑余若霞印刷
門生玄舉子戴文宣參訂
門生玄仁子孫駿昌校正

第五口訣
一柱擎香本自然 黃庭壇內起香烟
空中結就浮雲蓋 上柱本身游兩年



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

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

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

土而有上下脣胎通脾　故五臟精華皆聚於目　而人之眞靈神在腦　亦發之於目也　人之一身皆屬陰　惟有兩眼屬陽　仰仗這點眞陽　方能不被羣陰所剝　必須由此入手修煉　故立此訣　將平日積累之病　使之由此提出外武火者　是將神火注於爐中　爲火中火引也　古名移火　移者移動身內病菅開懷　即是移動內裏眞火　二火相磨相激　陽火必勝乎陰精　精融化流通身　而渣滓亦出淨　病從何來　功課經曰　一柱眞香本自然　黃庭爐內起香煙　空中結就浮雲蓋　上柱木身捱萬年　按新法用借眼凝視球　又名丹球　如○——每日早晚各鍊一次

先行打坐　徐心氣沉靜　再用丹球一枝　擺在兩眼正中前面　以親丹球　高矮遠近　務要適宜　久之由淚菅流出淚液　其味與兩觸酸　名曰渣滓　即人因悲傷哭出之淚是也　該火前經煉學　立即煉外文火之功　以防眼睛受傷　外文火者　合并已開攢內菅將通身氣息周歸原位之法也　又名以火　以者以然不動之意也　斯時二目緊閉意在正中　氣降眞烝穴　坐到無人無我之時　身空意空始爲正功　舌頂天池穴　久之甘露必降　味甜如蜜　吞下入我十二重樓　再降至烝穴　化爲陰精　由脊柱入擧丸宮　用四十倍　顯微鏡考察　皆化爲小棒形　名

曰精蟲　出輸精管　上至膀胱頂　分兩邊至尿道口　長約一寸五分　爲內腎菅　此即陽精也　津液者　乃是助身之寶　須要格外愛惜　津液常足　則腎水足　而目光灼灼　而且黑白分明　若內裏有病　黑眼珠不清　白眼珠呈露紅黃綠　必煉至如童年眼睛　黑中有光　白似青白之色　始可言內臟無病　生理學云　人之二目　由父母初結胎時　細胞內先生二目　至十二日後　用顯微鏡看　內有黑睛　又解剖學云　人之淚管　在眼之上部爲平葡萄狀　淚管內有　排泄管十四條　此是潤眼珠之淚管　又鼻腔中下口　爲鼻涕淚管　下通五臟　內部有

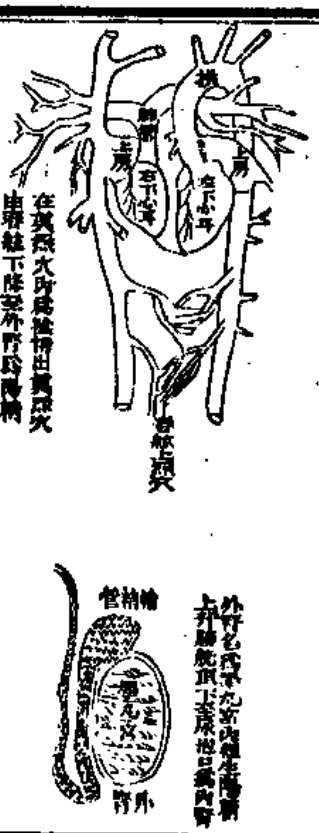
病　除非由鼻孔管提出　其他方法　皆不能出　每次
如煉外武火需時三成　則外丈火至少需時七成　方保無
漏　昔年我師了然子曰　道箇移火以火　最能强壯精
神　消除五臟百病　如老人已逾周甲之年　久用此功
則精神爽鍊　好似二十餘歲　少年得此法訣　則精神倍
增　雖性頓開　眼似電光　黑白分明　直與小孩眼睛無
異　余得師傳後　將外武火　原用香火　今改用丹球
外丈火　閉目正觀　心氣下降　存神定意　耳不聞聲
一心內守　調息綿綿　似有似無　直至一念不生　萬慮
皆空　自然心火下降　腎水上升　舌頂上腭　舌下二穴

生出津液　在舌後存之　候其要嚥出時再吞　咕嚕一聲
下降丹田　不僅味甜如蜜　而且腹響如雷　恍惚之間
心空意定　先由兩腿兩肘空起　杳杳冥冥　不知身在
何處　追物極必反　靜極動生　忽然元炁自動　外陽勃
舉　此爲定久眞火自動　後之學者　其可不盡心而悟之
玄具子　趙青斌問曰　丹經道書皆云　仙佛傳衆不傳
火　弟子叩求　將火候明傳　以接後學
千峰老人答曰　火候是一總名　火是火　候是六候也
火有十八般名稱　各有丈第節序　故其功用亦皆不同
非得眞師　不能了然　火候之眞相　且衆物與火候　均

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

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

二氣之妙用　陳自岡也　一起一伏者　又名小周圍　無孔笛　順倒兩頭吹　因無念　而眞陽自舉　鼻內心意氣由生死竅一吸　氣升到眞烝穴　又一呼　氣由絳宮降到眞烝穴　如此數次　外陽自回　頓覺身內異常舒暢故一起一伏　吹動眞烝穴　內有一小管　名爲莽筒　下通外腎　名曰畢丸宮　陰精下降　至外腎　內有無數小管　合成一大管　名爲輸精管　上至膀胱頂　分開至膀胱口兩邊　長約一寸五分　名爲內腎　內裏精虫養足　順出能生人　逆回能作丹　就在中間顚倒顚　原非聰明人所能自悟也　速訪眞師　免誤前程可也



玄陽子任逵動問曰　何謂引火

千峰老人答曰　鼻內吸呼氣　一升一降　心意一上一下微微轉動法輪　以數記之　由一記十　由十記百　攝心在數　務令意念不散不亂　心息相依而同行　此是氣心訣　栓意賜之法　丹經云　眞意往來無間斷　知而不守是眞工　着意頭頭錯　無爲又落空　從有心化爲無心使心內空空洞洞　虛虛靈靈　無生滅心　欲要除妄念先持正覺　自然無念可生　如浩月當空　潔白無滓積習純熟　永無夢幻之境　則心死神活　蓋神不定　則性光不獻　意不定　則情不死　虛極靜篤　然後命根自動　因其自動　可以採小藥　此之謂引火　又問曰　吸呼一升一降　神氣一上一下　前謂之封固呼吸　今又言引火　弟子實在不明　叩求指示　千峰老人曰　子知不詳　一升一降轉法輪　乃是將念住於法輪之內　實止念耳　鼻內呼吸一升一降　神氣亦隨吸呼一升一降　活根一線　神氣轉一回　是謂之封固呼吸　採完藥後　始用封固　爾再細悟之　兩種吸呼之法　是勾引內裏起火之意　念動轉法輪　否則意念不升耳

涿縣　玄華子　吳月坡　問曰何爲止火

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

藥 服食過關 止火候者 是金光一現之時 採藥不行
吸呼 正在西南路上月華明 若等金光三現 再行止火
真乃失去之時 大丹有傷 止火在採大藥過關之前
金光一現之後 精添神裏足未足之時 採約補到十足
採時若用吸呼之氣 夜內補失大丹 固吸呼之氣 有損
動精添之患 故採藥不行吸呼之氣 為止火 又問曰
採藥不行吸呼之氣 精添如何有升降 答曰 雖是不行
鼻內吸呼之氣 內裏神意氣 裏行升降 微微一升一降
神氣隨真意轉動法輪 總是止火 採小藥之工 後之學
者 速訪明師 開明二至三至止火候到 三至後 再採

大藥過關
玄元子 謂眾和問曰 何為火還行火
千峰老人答曰 此是採藥吸呼之名 為巽風 將精添入
鼎爐內 是為搏精吸呼 搏精呼吸 為火還行火 精添
神之火 由子至卯 到午止住 為還關火 由午起至酉
到子 為還陰符 此行住起止 為四正 卯酉沐浴全
在內 學者細心悟之 子卯午酉時一周 還關退陰 周
周 要備 六候 採取 玄黃 全在其內 是一刻之工
法 學者就在得師 不得師耳 若未曾經師道破 看丹
經子書 自悟玄明 還關火三十六 還陰符二十周 經

升五箇三十六 合一百八十數 前降五箇二十四 合一
百二十數 不知周關 六候 全是一刻工法 此火還行
火工法大矣 無師者 全部火候無用矣 丹經云 任爾
聰明過飢關 不遇明師莫強猜 其法至簡至易 此四個
呼吸之火 能化五穀百味飲食之精 而助元精 還有六
根振動口訣 非得耳提面命不可 筆用紙筆難以寫明
非是不傳 實無其字 焉能寫出 此還大關口訣 無師
決不能明白 只可久住人世 長生不死 如欲超凡入聖
而速求明師授之
玄浩子 面振升周曰 老祖金仙證論 風火經上 倘有

七種神火 叩求明白示知 及何為凝火
千峰老人答曰 凝火者 是凝神入於炁穴也 丹經云
眷日蓬師傳口訣 只教凝神入炁穴 凝神者 是兩眼歸
并一處 二目如一 此為凝神 又為反觀 又為日月合
併 還關父母未生前 人在母腹中 兩眼和合性命合一
降生後 性命分開 凝火者 將兩眼歸並一處 下照
炁穴 炁穴者 即命門也 正在眷骨第七節之下 腎後
臍前 前七後三 兩腎中間 空懸一穴 上通泥丸 下
貫湧泉 為先天大道之祖 故曰 此竅非凡竅 乾坤共
合成 名為神炁穴 內有坎離精 中國醫家曰 命門



人身藏官事事於心發出是皆通於週身下行任脈化錢性精要外實玲瓏精

學者 要知凝神入炁穴 必須靜室端坐 返觀內照 知而不守 先存後忘 虛心凝神 不著色相 不落空亡 存養寂照 虛靈不昧 但覺吸呼 上下和緩 空洞暢快

彷彿二目 忽由頭部 下落丹田 便覺自身無有 眞炁在鼻內 容納不下 經云 正法眼藏是也

玄童子曹柄華問曰 何爲入火

千峰老人答曰 入者進也陽火也 在第六卷中收內藥之法也 第四卷採外藥 是採藥歸爐 然未經火候溶化 終有滯精之處 比如茶水滿盛一碗 若再加添 逾溢容積限度 勢必溢出 此陽火專能使爐內之藥 皆化爲炁 較之節四卷尤爲重要 前言採外藥封固畢 閉目端坐 兩眼由左向右轉一九 稍停向前觀光 光無開闔 少待片時 再閉目如前轉第二個九 稍停看光 光無再開 如此轉四個九同 爲入火 卽進陽火也

玄眞子南承恩問曰 何爲降火

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

功 以者以然不動之意 無他無我 身空意空 忽然靜開 無覺 看見本來面目 始爲完功

玄中子王源問曰 何爲離火

千峰老人答曰 心爲離也 心神一動 眞陽無念自舉 此爲離中眞火 發生淫根 雖云無念 仍不是活子時動也 若在此時下手採藥名藥嫩 因其炁不足 易於渙散 故不能採取 來到眞正活子時不可採之 如眞陽氣動發濕之時 急速採之 最爲妥當 已過二候氣動時名藥老 因其炁已散故也 此離火一動之後事也

玄全子姬鳳翔問曰 何爲心火

千峰老人曰　人眼一動　心亦一動　爲君火　又名心火　實爲動念邪火　修者最戒　眼無色而念動　心亦隨動　外動物舉　行下手採藥者　完全後天鉛精　必成刻丹　吾今借物使開明其真理　真丹比作皮球　耐於人之踢　踢　幻丹如內氣球　一經精里壓力　氣散天空　不能恢復原狀　有念則長邪火　邪火逢嫌　外動舉之必動　謂爲衆生　遂行採取之工　非徒無益　而易得其害　乃是身體假壯　身體逾虛　外陽逾舉　如人發麻救火　自害自身　不但修道不成　反將個人壽命領陷於危境　如斯此書　速改前非　即得挽救之法　是爲不負明辨之過

要曉得師傳皆真　而自訣也　萬不可因心火一起　或念一動　而行採藥之功也

此炭火　入火　降火　移火　以火　離火　心火　道七種火　統爲神火　能化元精而助元炁　此神火者　是眼內之神力也　此眼內神力　加後天鼻內異風之力　能化元精而助元氣　昔我師了空曰　百日內將精煉足　是煉的內腎足滿　非是補腎虛欠之精　如補虛欠之精　非得以精補精　斷不能使精炁補到足滿　還到十六歲童身內真元炁滿足　可以馬陰藏相爲證　將精炁補足之法　須煉還火　取火　提火　坎火　坤火　水中火　離中火

此七火是先天炁之火　能化外呼吸之氣而助元神　元神者不神之神也

玄通子唐鳳連問曰　何爲還火

千峰老人答曰　具精炁動時　川異風鼓蕩　開闔六候進陽退陰　運動真火　山凡開關經夾脊馬至玉枕關　此是十數之功　三關都開　又一呼山祖竅內經絳宮至真炁穴　此是一呼之功　即是一升一降　運動具火　此爲還火　非吸空氣　總得具精炁發動　精要出來之時　外面有形無相　內裏精炁自然上升下降　若無真神　不能用此法　即不得還精補腦之功也

玄虛子劉玉巖問曰　何爲取火

千峰老人答曰　取者是自己取也　仙佛傳藥不傳火　就在此也　夫火者　真精炁也　火即是藥　藥即是火　故真火一動　必得自己取之　余於光緒二十一年未得天命時曾曰　神仙不傳真火　說破分明笑殺人　動物時時有火候　無火身體不能生　又曰　半夜子時真火到　急速下手採大藥　大候調息接天根　此是火候妙中妙　伓今笑我後笑你　不遇明師指胡關　吾今設一比喻　使汝聽之　某處有井一座　每日取水百桶　另設一池　積至十日　可得千桶　不見其乾　如一時完全放回井內　大有

容納不下　致使溢出之狀　若十日內一桶不取　井水亦不見其多　倘許久日期不取該井之水　必生出一種氣味　飲之易於受病　據上理由　證明流水不腐　又如屋門每日開關一次　門軸因摩擦而發生熱力　故不生蠹所以不朽　故有一人假設活六十歲死　今已學道有年　亦六十歲死　何必修道　又有一人永不漏精　關此書者　必云可享長生之福　余則不然　無漏固屬極好　若不思一處置法　等於無有源頭水坑　久之臭味難聞與久日不用之井水　又有何異　只知修性而不修命　乃是修行第一病　蓋修性者　陽炁知其下降　下氣永不覺上升　性命

即不能合一　非接其命　則下氣不能盡量上升　此所以必用取火之法也

玄靈子王榮華問曰　何爲提火

千峰老人答曰　取火之後　火要發生　將真火提升後三關至泥丸　復下降經絳宮到炁穴　內用無念之眞意　提升下降一周天　混然子曰　時至炁發　機動雷鳴　火從臍下發　此是當用提火　補我身虧耗之精　行持既久　耗精補足　方可謂延年益壽

玄悟子李哀白問曰　何爲坎火

千峰老人答曰　坎離者心腎也　神與炁即坎離之用　離

中藏神是性　坎中滅炁是命　坎火喻其炁一動　出心下一寸二分爲臍管即是肝根　其炁衝至臍下一寸三分　即是春紘爲脩管　下通陽關　炁發則爲精脩　不發即爲坎離　此是發生送精其炁　由肝根經過脩管至陽關　下至生死竅　爲坎火

玄致子扈大中問曰　何爲坤火

千峰老人答曰　坤者丹田也　又名曰爐　火是元炁　運用坎火　往下行以通督脉　用巽風吸呼之氣　催逼元精使其成漿　即是載精上升　蓋陽不得陰則不聚　必須使真炁而駛腎中之精爲火　此爲陰陽和合　由坤位升到乾

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

路 詳細繪圖列左



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

內腎皆曰龍宮 其精屬水 水性沈重 朝朝下流 其神即火 火性輕浮 刻刻上炤 個人時時走眞炁而竟不知 故有生老病死苦之患 眞炁自走不知 非口鼻吸呼之氣 乃是送精眞炁 人之生死 全以此炁之有無以爲證驗 人之死去 即是斷的此炁 試思人身 與生前之筋骨皮毛血五臟六腑 絲毫不差 所少者即此眞炁耳 玄宣子又問曰 師言時時刻刻走眞炁 應使何法 方保眞炁永不外漏 千峰老人答曰 僅是閉陽關一法訣 准可保其不死長生 金仙證論曰 陽關一閉個個長生 學者速訪明師 求受眞訣 修煉水火同宮 水在下火在上

火入水中 心空火不炤上 水得火煎 水不下流 此水火既濟之功 久則自然化而成炁 眞陽之自舉 由於精炁在內發生 曰水中火發 我師曰 丹田精炁動外出曰水 逆回曰元炁 喻其名爲潤澤水 又曰海水 又曰洞水逆流 又曰西江水灌太子頂 每遇水中火發 急速逆回煉之 及見六塵現前 乃是舍利子已足之現象也
玄法子郭繼平問曰 何爲爐中火
千峰老人答曰 以形言之 神炁動在丹田曰爐 神炁上升於頂曰鼎 無神炁即無爐鼎之可言 故老祖仲虛子曰鼎鼎原無鼎 又曰祖曰 眞爐鼎 眞橐籥 知之眞者

而後用之眞 煉眞爐火者 須得師之下手眞傳 採外藥是也 今再細論 以便後學 可知下手途塊 夫採外藥者 外腎舉時 認清是否身中活子時到 速勒陽關調外藥 及至調到藥產神知 精炁攝出之時 身體斜卧中指點住生死竅 趕快用巽風六候橐籥團團收回 採畢恐其有漏 故用封固呼吸 攝住精炁 然後再用週天沐浴火候 元精皆化爲元炁 此即謂煉精化氣之漸法也 精炁補足 乃與童身無別 翠虛篇云 西南路上月華明 大道還從此處生 此是丹田內藥足 陽氣上達應於目 行住坐卧 眼前不離白光 久之由白光變爲金光 此

爲金光一現　若至二現　當可止火　稍不謹愼　危險立至　則前功盡棄　此其難也

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

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

千峰老人逍遯廬者

第六口訣　行動日月轉法輪　左旋右轉炁歸中　四生玄湘子鼎仲遞刻板　三十六轉進陽火　二十四旋退陰符　坤生玄秉始余秉禮印刷　門生玄鼎子戴文宣參訂　門生玄仁子孫駿昌校正



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

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

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

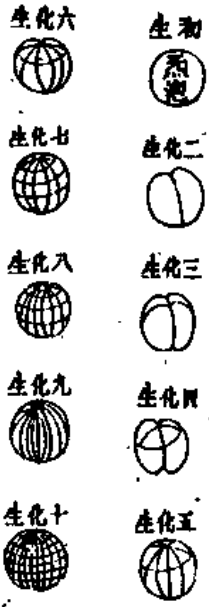
一枚爲爐　精炁爲水　若不加火　水不化炁而上升　反
而加水　滿盛茶盅　如再加水　超過最高部位　不能容
納　勢必溢出無疑　故精滿足遲早仍復自洩之鉄証　非
從師學　未易悟入　不求明師　任汝千修萬煉　難免夜
內走失之患　詎不大可惜哉
玄金子牛金寶問曰　師言採外藥畢　不學陽火陰符則精
不化炁　夜內失丹　弟子已煉採藥多次　無有陽火陰符
之功　夜內未曾走失　此何故也
千峰老人答曰　善哉汝之所問　按汝初得其法　每次所
補者　不過昔日精囊虛空之處　待至積累既久　精囊滿

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

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

中有一胞 爲左右水房 惜該衛生家再未深究 胞內是水是炁 我師了然 了空 接我時曰 性命雙修眞性是炁胞 解剖生理諸書曰 將腦體烹熱 用刀解剖 見正中胞內有水 故曰水房 千峰老人曰 此水純是烹的熱氣之水 人死之後 只是空胞無炁 經此一烹 熱氣入內 溫度低減 遂化成水 此爲死後解剖 決非其人在世說法 故人魂精必先有送精眞炁 係由髓體上炁胞發動 經夾脊至尾底骨神經系而出 有此眞性炁 精蟲立即活動 無之 雖有精蟲 亦無生機 該炁胞上通腦下通尾底骨 中通各神經 爲生命總炁根 名曰髓體

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



炁泡生時 由於飲食穀炁之精 最初發生 僅一炁泡

次第繁殖其膜 剎那之時 裂分兩球 如此變化無窮 漸成無數小球 營養全體 偶覺春心一動 便無法訣收回 順由脊髓下尾底骨神經系泄出 滿能獲獲保年 泄出者非他 乃先天眞炁也 雖未實行其事 而骨髓內之炁泡 順出關關逃散矣

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

千峰老人答曰 此炁非是口鼻之氣 口鼻之氣 均由肺管出入 或因急症 驟然口鼻氣絕 眞炁尚存 設法救

治 立可甦生 若云以相當手術 吹進多量溫氣 而亦不能使之復活 此眞炁是內裡眞炁 該炁不存 外面口鼻吸呼立斷 汝見彌月小孩 頭蓋骨內眞炁 一呫一呫跳動 如口鼻吸呼氣閉住 內裡眞炁自動 成年之人口鼻吸呼氣閉住 自己內裡脈動 如手腕寸口脈頭部發現 昔我師云 人學長生不老 總得還精補腦 聚虛篇云 天有七星 地有七寶 人有七竅 機歸隋法寶道珠 云 識得本來眞面目 始知生死在泥丸 此處即釋迦摩頂受戒之處 乃是玄中之玄 天中之中處 下是玄膺穴 正對氣管 聲音發就是開口 看肉緣之後 兩邊有溝

肉如線　爲口之氣界　用以遮掩與底兩孔　免物錯入與





中　該帛中之際　有七路相通　其前　爲口　其上爲兩鼻孔　鼻孔後有左右兩氣管　通於耳舌根之下　前爲氣喉　後爲食喉　共成七路　食物至此　由食管而下　直入胃脘　氣帶在前　下通肺臟　吸呼作用　吸養吐炭　養我身血液　若用撒手口訣　先天氣斷立死矣　學道無成　不願在世者　先言我某日某時某刻死　即用此撒手法　自死也　青年老比丘　死不是死　生不是生　無所用也

此是採集無火之道也

玄晏子謝禍仙問曰　請師傳我閉氣撒手口訣

千峰老人答曰　汝應學性命雙修金仙大道　就是學而未成　准能延年益壽　即今時衛生生理真學　可以强壯身體　壽至二三百歲死　閉息法是死的法訣　我不敢傳　目後可傳一人　又問師言採集氣火　容易出險　能將真火傳我　千峰老人答曰　真火者即進陽退陰也　前已言之詳矣　汝再細思可矣

玄晏子許其和問曰　弟子前用進陽火退陰符舉　頭目腦應發暈　心經亂跳　口中嘔吐　以法實煉　因何故有此

現　乞師示知

千峰老人答曰　莫採外集　空煉真火　定得頭暈目眩之症　必須體內有果　方敢動用真火　使精化炁　聚力發漲　舒我筋骨　壯我骨體　周身漸次聚氣輕快　無異昔日童年狀況　我師傳來生金山派有下手法　而無火候以濟其功　故積精不化　神快停日極聰時　神火下降後力難禁其得長生之妙寶也

玄空子促實難問曰　弟子前入一門　據說是真道　命我念若干經　持齋不殺生　敬惜字紙　捐助鉅數銀錢　謂印書放生　始能與我天榜掛名　塡府抽丁　人皆有畏

多念經多印書多放生　方可罪孽減輕　等候幾年　花錢無數　燒香多拜　傳授兩眉中間爲玄關　可稱真道否　千峰老人答曰　不是真道是正道　教人持齋念佛念經燒香參禪打坐問話頭　此乃黃葉止小兒啼之法　與我性命毫無關係　捐資印書放生　就能免罪　須得交與彼輩任其分配　纔算功德無量　恐交千元　九百收歸己有　爲避免指摘計　略事敷衍　餘百元印書　鯉魚數尾　放在河內　實爲大有可觀之舉動　汝若質問天榜掛的何名　地府抽的何丁　彼之師早經死去　只可詐騙　個人性命　尚且不保　曉不知聊　而欲與人掛名抽丁　豈不甚

可羞歟　除有敬惜字紙　賣救聖賢　可以效法　尤有教人戒色斷後傳道　實是世界人類中大害　若果人皆戒色斷後　世界早無人烟　即三教聖人料理佳山時留下後老子代代有後　孔子至今有後　奉請傳道為人師者　一言之下　世界少生幾許有用人材　仍不悔改　執迷不悟　即是滅國滅種之道　徒損人不利己　以吾所言　修道不戒色實在戒色　與後嗣無干　丹經云　用鉛不用鉛即向鉛上作　及到用鉛時　用鉛還是鉛　然既要戒色又要留後　莫過明師　真理難明　大智士學道　真偽自知　若是偽道　可速訪真道　休誤此生　或曰本擬入正

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

說話照像　殊不知乃是靈鬼操縱　又如同善社略有性命真功　竟令學者捐資貢功　發大誓願　祖止再入他道　早經國家禁止　故受解怠　彼無全訣　禁人入正道　其罪大矣　其餘悟善社　慈善社　聖賢道　聖人道　天地門　太上門　混元門　東西華堂　三聖教　道德學社　先後天道　學好門　一柱香　歸一道　中央道　白陽道　虧香道　五仙頂香門　煉氣功　轉換門　大倒門　秘密運卵道　南海門　打七門　念經門　念咒門　拜北斗門　看月光門　看日光門　吸氣門　八段錦　六字法　九字道　黃帝採戰　老彭採戰　三峰採戰　普渡會　五

合道　十佛祖　五佛祖　催眠術　靈子術　真武門　天師門　道法術　六丁六甲門　天地會　八卦教　閉氣法　納氣噀津內視存想門　忍寒食穀摩腸輪門　長坐不臥門　大同會已精為還元門　提尾閭為閉關門　採女經為紅鉛門　有在理戒煙酒門　該門有五字真經　煉性命真功　凡夫不知　余將五字經逐字解釋著書　使人皆知有保命真功　以上等等道門道社　內中亦有性命雙修無全訣者　亦有修性的　亦有修命的　亦有心想磕頭上天的亦有心想求來世轉生公伯王侯者　亦有好色想身壯成仙者　亦有與人治病念咒者　亦有持齋念佛　心想我是

佛者　以上各門各社　統是教人學好　少作惡事　就是
不得性命全訣　然而亦是學好人　以上皆可學　但內有
害人之道　教人用女子採煉者　亦有食自溺爲還精補腦
已玉食白屎爲難穀者　亦有打七參禪袍後開之各道
皆不可學　有害身家　學者細心辯之　惟有個　釋道
傳留一訣一法　即是神炁而已　從首至尾　並無難行之
事　奈何世人一入傍門　被其誓願定住　跳不出網羅
三教念誦佛經傳道　未嘗教人發誓　且余入過三十餘門
全發大誓願　惟我了然　了空　師尊　不教人發誓願
傳畢曰子留後脈後　自有天命可結命脈　昔年世尊不

傳堂弟阿難　私傳邊葉爲二祖　又如五祖不傳首座神秀
私傳侍者惠能爲六祖　亦無發誓願　自古至今　異道
不教人發誓願　假道本無眞功傳人　故用誓願戒律以收
人心耳　考其本心　不教人再訪正道　深怕訪出正道
顯出彼輩漏點　損破彼爲衣食計　終久不能駐足存身
傳眞道者　自知性命雙修口訣　自尊自貴　不敢輕傳於
人　佛祖願天下人人皆得眞道　度靈衆生　此是仙佛之
心願　余奉勸學道者　入道之後　多問道番　能得相當
鑒別力　道之眞傳迎刃而解　是道則進　非道則退　即
如近來修道之士　率由感情迷信而來　大半僅屬一時熱

潮　難以永續　一遇挫折　即歸散滅　比比然也　蓋人
根性有利鈍　修習有巧拙　故悟有遲速之殊　書曰　或
安而行之　或力而行之　或勉強而行之　及其成功則一
天下決無一蹴可致之事　未有不勞而獲者　初覺難避
漸脫幼稚　則佳境大來　然若依本經法訣　按次實習
登峰造極　亦並非難　而亦不可忽爲太易　步步進行
不厭不倦　方可漸臻妙境耳　倘久修無效　不可中道
退沮　當更精勵　勉爲其難　實驗親証　不可以小效而
自滿　尤不可以未效而中輟　若遇明師傳授口訣　考與
丹書　絲毫無舛　死心修鍊　勇猛精進　死而後已　周

子云　天地間至貴者道　至貴者德　至難成者人　而人
至難得者道德有於身　世人不明此身虛幻　四大假合之
物　壽雖曰百年　迫七十歲固亦稀矣　速如水上之漚
瞬若石中之火　一息不來　眞靈已投於刖殼　惟有罪孽
隨身　趁此身在世　務爲性命拜師　非是小可等閒之事
孔子師項橐　釋迦師燃燈　老子師元始　三教大聖人
無不有師　自古以來　證佛成眞　莫不賴口口相傳
如傳下手時　有和合眞種之功　如傳轉手時　有修煉含
利之功　如傳了手時　有温養道胎之功　如撒手時　有
出胎面壁等等功法　吾勸苦志修身者　未遇明師　自己

看書　萬不可要不知以爲知　自作聰明　有損金身　吕純陽云　萬劫千生得箇人　須知先世種來因　急速覺悟　出迷津　莫使輪廻受苦辛　千峰老人曰　懷抱金訣　豈知　音　日月神火轉法輪　吸升呼降精化炁　陽火陰符保命　根　此功雖曰有步驟　實則一貫而下　首步調攝　由靜　煉性　第二煉性命相合　第三八脈却病永壯性命　第四　煉精補性　實是性命　同修之法訣　第五煉性和命　五　行攢簇之功　第六陽火陰符煉火化精之功　以上乃是修　性煉命　性命合一成爲異陽之精　異精化炁成爲這箇○　即先天真一之性光也　若非陰陽和合　不能保命　只

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

有血脈總管　爲未血總路　血入上房　則下房稍閉　血　落下房　則上房稍閉　互相舒縮　以輪還流行　用手按　心　便覺肋裏跳動　心右上耳房　一支向下通厥陰　我　師曰　此是任脈管　一支向上繞肺及兩手頭腑散佈小支　下通任脈至臍下一寸三分　血化爲陰精　內含精胞如　山葡萄管深居肉內行曰微絲管　目力不及見　以　綫繫之　肉結如絲　增長骨肉　運體皆然　臍下一寸三　分一下通舉丸宮　爲生陽精之府　延嗣之經　如前消內　臣制去之後　育容頓改　鬚鬢不生　內無英雄之氣　而　生育之權絕矣　查舉凡內十餘眉　彷似蒺藜之狀　每眉

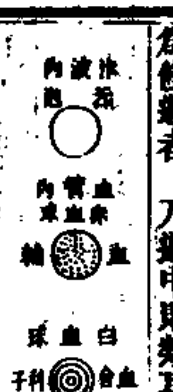
有精管數十　狀若行蛇　管上有細絲血管　繞之精管漸　行漸大復合爲直管約二十餘行　出舉丸又合爲一總管　與血脈管相血管並行而上　附於膀胱外頂　下行至膀胱　尿口　另成一精囊　約一寸五長　大如小指　由囊口入　膀胱帶內七分許　左右兩精管併入溺管底口　與溺管同　路不同體　中有薄皮隔之　出精走下溺走上　實一團管　而人之生死　全賴於此　管內是走精炁要路　縱無交　合　亦照常漏真炁　故有生死　戒色者則精不生　不能　長生　不戒色者精不化炁旋有旋耗亦不能長生　任汝千　千道門　閙看經管萬卷　不會精化炁法訣　決難保其長

生　前頁謂陰精入外腎化爲陽精如⑨　不知修煉順生人之理即不能與眞炁合一　內裏行如？　爲精蟲逆回有形不動陽精　化爲無形先天眞炁　七返而成還丹經云　順成人逆回仙　就在中間顚倒顚　若回光返照之　將此眞炁煉成舍利子如○　舍利子足　六根損動　可採大藥　温養眞火九轉滿足　成爲有形牟尼寶珠內照温養九轉成爲道胎如還個金光　温養和合已久空中法身與我身獻金光　二光和一　現我先天有形眞身則金仙大道成矣　由有形化爲無形　復由無形化爲有形　此性命雙修金仙大道畢矣

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

千峰老人答曰　汝見春種禾苗子粒　種在地內　殆至天地之氣一合　然後禾苗發芽　歷經若干時日　花開結果此華是地內土所生　果內無土　實爲天地眞陽之炁化生　此禾苗無有天上眞陽炁不生　無有地內眞陰氣不長眞陰眞陽之炁　機能結果耳　故果內有形之物　皆天地陰陽炁化生　則所食的物品　全是陰陽炁之變相　當然食物　仍可化爲先天陰陽眞炁　故津液內有眞炁泡

修道以此煉之可得眞種　眞種即似禾苗之種　要種在自己身上　用自己眞陰眞陽　經過火候次序　而眞陰陽一合　即成道胎　出胎即現自己之身　與禾苗結果之正相同　打成不離砧　講道不離身　若以男女爲陰陽　和合爲修道者　乃道中敗類耳



玄神子關治源問曰　卯酉周天火候　以悉用法　但子午卯酉沐浴之眞理不明　請師詳細示知

千峰老人答曰　(子)爲生死窠　(午)爲泥丸官　(卯)爲夾脊　(酉)爲絳宮　此四位適當五行生死之位　且有系養以通五臟六腑　必停其息　以意熏蒸之　臟腑方得滋潤　否則易生病患　是以丹經以沐浴爲火候之秘機　爲煉精煉炁之要法　五行於世道中　爲生死之理　即長生沐浴　冠帶　臨官　帝旺　衰　病　死　墓　絕　胎養　十二位　屬於子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二支　辰火生於寅　金生於巳　水土二者生於申　木生於亥

五行干支之陽者　即生於此四位　陽之死位　即陰支之生位　陰之死位　即陽干之生位　所以喻彼處死而此處生　死於此而即生於彼處之義　丹訣以人生死大事之機在沐浴　故引以爲喻也　天地陰陽與人同　未有生而不死　死而不生者也　是以生必有死　死盡則生　子午卯酉爲五行四正之位　子在正北　午在正南　卯在正東　酉在正西　入藥鏡所謂看四正是也　火生於寅　沐浴在卯　死在酉　水生於申　沐浴在酉　死在卯　金生於巳　沐浴在午　死在子　木生於亥　沐浴在子　死在午　是沐浴爲死而不動之位　當洗心滌慮　以眞烝蒸烝使二烝不動　以陰符合其火候之機　以臻其蒸蒸之效　故沐浴之用　惟在綿密寂照　使元精速於化烝而已

千峯老人趙避塵著

門生玄洲子梁仲蓮刻板
坤生玄素姑余素質刷印
門生玄舉子熊文宣參訂
門生玄仁子孫駿昌校正



守中抱一日月合並之功也離已是日光坎戊是月精此謂既二烝也天地之交精日月之交光聖胎於祖竅之前爲混元眞一之精爲大藥也此即是精烝神聚在一處三家相見四相和合歸一心空意空無他無我祖竅之前眞烝似這個曰太極曰金丹曰元覺三者一理先天乾坤後天坎離豈不是四個陰陽也

本書一卷至四卷　爲下手法　至第八卷　爲轉手法　因要堅固命蒂　先須還精補腦　功夫逐節詳明　了然於心方可從事　縱有眞正天機　不可舉辦　總要日期延長始能奪得天地造化之機　而眞種可得矣　上陽子曰　來師固由我　而來藥不由我　若平素演習不純熟　則臨機茫然　無所措手　此强不知以爲知之過也　若不待天機　而動行之　反以苦爲樂　非徒無益　而有大害　學者愼之　及至滿面紅光　此後再行採取藥物　當用過天火候煆煉　務使靈化爲烝　精烝備足　而我性命和合靈一　蓋因每次加過天眞火　則先天精烝神歸一　頓覺發

生這箇○ 彷似白日當空 在我目前 此是前六步功法
皆自身之精氣 以法煆煉而得 名曰玄關 玄關者至
玄至妙之機關也 即人身中太極是也 經云 此竅正在
乾之上 坤之下 震之西 兌之東 八脈九竅空懸一穴
即我身中天地之正中也 正祖云 但著在形體上摸索
皆不是 亦不可離形體 而向外尋求 因其機發始成竅
機息復歸花 性命主宰云 空洞無涯是玄竅 知而不
守是工夫 靜極玄關出現 若有一念 便落後天 倏然
不見 一無所有 如此苦求 了不可得 因著色相故也
我師了然 了空 傳我時曰 此玄關是前六步 採的

精炁神和合歸祖竅一處 纔現出這玄關 乃是先天真一
之炁 成爲這箇○ 我胞兄魁一子曰 精炁神足則上升
而發現真性光 即真一之意也 余曰 常見明星或電
光 皆爲得玄關之預兆 玄關在虛空之中 發現於祖竅
之前 爲真一之炁 即我本來面目 一片虛空也 故曰
先天真一之炁 自虛無中來 但見玄關忽動離遠 而後
我方可會聚此祖炁 收我腹中炁穴 眞炁往來跳動 口
中清香無比爲証 不可一見立收 致使腦部感受激烈痛
苦 自舉苦惱 虛空乃鴻濛已判 易之乾一也 儒曰一
貫 道曰守一 釋曰歸一 此本和合之理 一貫者以其
一而貫乎其中 守一者以其一而守乎其中 歸一者以其
一而歸乎其中 故祖炁吞入腹內 丹經謂之得一而萬事
畢者此也

玄元子劉希元問曰 師言玄關即是這箇○ 而萬法三教
歸一亦是這箇○ 敢問二者理由安在 既煉之後 有何
功效 及與我身中有何益處
千峰老人答曰 此○是前六步大功 煉成這箇先天祖炁
是精炁神上升之光也 現於祖竅之前 無的可說 强
名曰道 不知祖竅之功 不生此祖炁 不知爐道路
不生此炁 不知下手採藥 精氣不化眞祖炁 不能升於

腦部 不知問通人脈 而眞炁不能運行 不知四相和合
眞祖炁不聚 不知進陽火退陰符 眞祖炁不能發光
此先天眞一之祖炁 和合歸並一處 强名圓曰○ 此爲
先天眞性 是精炁神所聚眞性光 會聚於祖竅之前 有
之則生 無之則死 因人身包炁 而炁包靈 故氣離靈
則人死 炁散則靈無所憑依 成爲聾耳 又三教歸一者
圓象這箇○ 正是第七步之祖炁會聚之法 守中抱一之
工夫 會聚者見性光發散 得日月合並口訣 從前煉就
精炁神之炁 則上升於祖竅之前 久之性光發散 不知
所之 復次又見性光 仍與前同 潔白無悋 不得會聚

之法　任其飛散　當面錯過　坐失造化真機　而使前功盡棄　未免可惜　若得金丞木母和合　日月歸並一處　兩眼似這個○　此爲回光返照　照見真炁之光　盤旋於祖竅之前　自然翕聚此炁不散　翕聚光聚圓　翕聚此光　目閉陀陀時　是戊已二土龍虎二氣合併　而刀圭成矣　伏降交媾天地泰　龍虎交而戊已合　戊己合爲一體　則內外合合中宮　大藥生矣　易曰天地絪縕　萬物化生　男女媾精　化爲人道　天地以陰陽交媾　而生萬物　丹道以陰陽交媾　而產大藥　大藥生出　藥嫩准飛走　無法制止　得師眞訣者　收歸我有　化成金液大丹　送歸土釜

玄元子劉希元問曰　何爲大藥　如何化爲金液　如何送歸土釜

千峰老人答曰　大藥者是內外二藥　而生眞一之光也　非得四象和合　日月合並　久之而甘露下降　會採藥者爲金液　不會採藥者爲玉液　送歸土釜者　即翕聚之法訣也　汝煉之前六步合而爲一　纔得先天眞一之性光出現　眞炁發於外爲光　光嫩則恍恍惚惚不定於中宮　靜極則光現　由小漸大　復歸於無　或自大化小　又變爲三光　及見眉月者　均可謂爲精炁不甚充足之驗　總光

要向上或向下走　眼不可隨光去看　趕緊翕聚收回　錯我存舊　將心意定住　按眼之部位轉　下爲子　左爲卯　上爲午　右爲酉　復落於子　如前轉完將眼一閉　此時口內金液滿足　心神意將轉的先天眞一之炁　向下一送　金液隨其炁　送在眞炁穴　此謂之送歸土釜　守封固　此後每在定靜中　兩前日之不見　並非用錯　當再思之　必得要領　如金液送下丹田　腹內如雷　即將兩眼合並　久視其炁穴　而前日已失之光復來　此爲翕聚祖炁之法　張紫陽云　既驅二物歸黃道　爭得金丹不解生　即此意也　呂祖云　二物會時爲道本　五行全

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

自　所稱寄者　即此先天一點眞陽耳也　要知這一點眞陽之炁　生於天地之前　長於萬物之先　圓圓陀陀　光灼灼　淨倮倮　赤洒洒　絲毫不掛　一塵不染　就是目前這箇○　是我出性命雙修煉出來的眞性　非是枯坐空修性也

玄樓子王安長問曰　師言此○　是否父母未生前眞面目　其形相若何

千峰老人答曰　此圈信受簡行性命雙修眞功　而又勘行勿怠　加緊煉習　莫有不得此點光者　紅色爲血玄圈及現白光　方爲正玄關　因其無首無尾　不變不更　非無非有　非圓非方　無餘無欠　不減不增　無來無去　不減不生　無內無外　不黃不赤　無將無迎　不白不青　無聲無臭　似有似無　若亡若存　用之則行　卷之則藏　出入無時　莫知其鄉　由古至今　獨立而長存於天地之間　而爲萬物之中心　生生之本　化化之根　天地人物　莫不賴之以生成　能知此圈　便是認識父母未生我身之前　本來眞面目矣　此圈係煉本身精氣神　補足則上升　目見三星　謂之三花聚頂　再一進步　立現慧命眞性光　謂之五氣朝元　此光即我眞性　由此階而升之　殊堪造化　然後循序漸進　再煉眞命　二物不難會

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

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

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

玄錄子宋清錄問曰　師言目前真炁光　敢問是有爲之法

是無爲之法乎

千峰老人答曰　前聖有云　無爲之中無不爲　有爲之中
有以爲　譬如天空日月照臨　養氣下降　地回泥土發出
生氣　而此無形之氣名無爲　春生夏長秋收冬藏　四時
運行不窮　得天地之炁　而能造出有形有象之物　皆名
有爲　試思春生夏長　是何物生長　立知天地氣生長
萬物皆自泥土生出　及至破開內面　毫無泥土沾染　因
得天地炁長成　不問可知　所以一切飲食物品　盡由虛
空炁體變化而成　學道人亦是如此　我身未生之時　父
母種下靈種　待十箇月胎足　圓的一聲　與母之先天養

炁不接　落生以後　口鼻與後天地虛空炁接　僅仗後天
呼吸氣養生　養至十六歲　先天真種炁足　人道以此下
種可生人　由無入有　仙佛以此種逆回可成仙　由有入
無

玄極子王玉琮問曰　此種炁出何物所生　有形象否

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

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

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

情　備人印證　足徵古仙慈悲度人之心　無有邊際　無
時或已　而恩惠及後人　著書傳世　類知大道端倪　遇師
眞傳　迎刃而解　又何敢言丹書之作　爲多事乎　再進
一步言之　旣著書使人知之　爲何不著口訣　使人由之
是妝不來　又焉能得　故孟子曰　求則得之　不求則
不得　是求在我者也　假若不著丹經　任人愉快苦海
斷定世界無有學道之人　亦失仙佛之本心也
玄動子于富源問曰　前第四步有子卯午酉轉四正之法
第六步進陽火退陰符　復有子卯午酉轉四正之法　第七
步亦有子卯午酉轉四正之法　弟子分辨不清　乞師示下

千峯老人答曰　此三種轉眼之法　各有不同　有大週天
煉精之法　小週天煉炁之法　週天收炁補神之法　三者
皆煉精炁神之法也　大週天煉精　卽採藥火候　因藥生
之時　運動日月轉輪　卽二目轉也　假以太陽軌度言之
轉運三百六十五度四分之一　故爲大週天　起初精炁
動時　眼由子轉卯至已　爲進陽火三十六　合陽爻二百
十六　又由午降酉至亥　爲退陰符二十四　合陰爻一百
四十四　如此一升一降　爲三百六十度　卯酉沐浴在內
尙少五度四分之一　分佈於子卯午酉四正不動之位
天上日月無有停止之時　丹道四正則有停止之異　適足

周天度數　轉眼採藥兵風　神炁俱動之意也　詞之黃河水逆流　清摸水逆轉　銅庭水逆流　皆此意也　各丹經曰　神者眼轉也　炁者巽風也　催逼相炁轉動　此煉精大週天　若無沐浴則精炁混合而不分解　小週天煉炁法即第六步功法　進陽火閉關眼轉四箇九回　爲進陽三十六　又閉關眼轉四箇六回　爲退陰符二十四　仍以子卯午酉四正法轉之　已將採回眞精　再煉精化爲炁　若無沐浴精不能悉化眞炁　轉眼煉炁　即孟子善養浩然正炁即此炁也　又第七步翕聚週天祖炁　補神之法　四象和合　而產大藥　以慧光凝聚謂之藥　以其妙用謂之神

將此神炁聚於祖竅之前　三家相見合爲一體　先則凝神於混沌　次則寂照虛空　守中抱一是爲返本還原之妙道也　然守中抱一其光嫩　神光要走要化時　用眼轉子卯午酉子　心意送歸丹田即炁穴　炁歸元海壽無窮　是煉祖炁助神之法也　此神者即我不神之神也　故我師了空曰　龍虎日月歸並合　恍惚正中產玄珠　我胞兄魁一子曰　陰陽合並歸正中　氣嫩要走轉日輪　金仙證論危險說　此處不知正念相就相翕之法　失其交合之機　又後危險說　人心之翕聚　則元炁聚而不散　爲孕嬰之工即爲雙修性命之苗也

千峯老人曰　此第七步即心印經云　上藥三品　神與炁精　即由此精炁投神助神之法　故柳華陽師爺云　久煉精老則成炁　炁嫩即是精　又云精炁本不可分　精在神內則名精神　神在炁內則名神炁　總而言之　要得知且月合並爲一　方是全功　周子太極圖云二五之精　妙合而凝　二者坤之六二爻三三也　五者乾之九五爻三三也　此乾坤兩卦已和合　水火既濟　在第八步內有自然凝集之功法也

玄黓子李緘問曰　師言前六步　煉的陽神足滿　發現慧光　名爲玄關　又爲陽神　又爲本來面目　名目繁多

就是這箇光圈　弟子初煉性功　頭一步亦有此白光圈　此是玄關眞性否

千峰老人答曰　汝煉初步　本是陰神出現　每一閉目白光現目前　此是陰神不能用　若是由頭步至六步　由採補內外二藥　還精補腦煉出陽神　因不閉目　所煉陽神慧光　名爲玄關　此是性命雙修煉的眞性　重要關鍵若煉陰神　閉目爲觀空而空　有生有死　終爲識神管轄老死無成　若由前六步採藥　性命雙修之法　煉出陽神　爲觀空不空　無生無死　爲不神之神　此性光由無極而來　汝自身元精足則有　元精不足則無　此性光有

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

所以人不知虛空內　有天地生真氣　養我之性命　譬如
魚在水內　而不知爲水　人在氣中　而不知其爲氣　學
者務要知先天真一之炁　由外而入內　送歸丹田牢封固
人之生存　全仗先天虛無神炁主宰　炁聚神來則人活
炁散神去則人死　故曰有神無炁不能生　有炁無神不
能死　若是不會採藥　竟煉陰神者　是濁精炁也　每因
在生時貪嗔痴造孽　至臨命終時　濁氣下墮　由生死竅
而出　入於地府　甘受冥罰　因汝陽神靈光滅少　不得
圓明　愈不圓明　而炁愈少　下出生死竅　墮入畜牲之
類　若煉陽光靈炁滿足　清氣上升　出祖竅升於天宮

即神仙也　至下者轉世爲人　必多富貴　或爲智人　而
前生之事　自己皆知　學者至七步　能將先天真一之性
光會聚　隨津液送歸土釜　與我真命和合歸一　此是第
八步黏藏之法　纔能延年益壽
玄慶子張慶雲問曰　師言無有四正沐浴　則精不分解而
化炁　敢問其故
千峰老人答曰　周天三百六十五度　四分度之一爲火候
日月進退往來　不外乎二至二分之界限　二至爲子午
乃一寒一暑　又名子午抽添　子爲冬至一陽生法當進
火　地氣上升　吸氣時先天炁上也　午爲夏至陰初降

法當退火　天氣下降　呼氣時先天炁下也　二分爲卯酉
乃一生一殺　又名刑德臨門　卯爲春分　酉爲秋分
陰陽各半　晝夜平均　無寒無暑　不增不減　故行氣至
此　便當息火停符　亦無進退之象　方合妙用　陰陽在
乎世　遂其順逆生成　故有寒暑生殺之氣　日月運乎天
循其軌道　恒有朔望對合之象　故有盈虛消長之機
進陽火三十六　合得卦爻二百一十六　退陰符二十四
合得卦爻一百四十四　除卯沐浴三十六　乾策實一百八
十　酉沐浴二十四　坤策虛一百二十　適得三百息　非
實有此三百　比喻之辭也　五度四分之一　閏餘之數

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

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

千峰老人趙避塵著

門生玄湘子果仲遵刻板
坤生玄素姑余素霞印刷
門生玄畢子戴文宣參訂
門生玄仁子孫駿昌校正



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

前第七步功法　係無情女子　得我之涕唾津精氣血液七寶　換來眞種　實由於平素懼忽道慾默坐澄心功純　達到人心死而道心活時期　蓋心死則性月現明　心生則慾塵遮蔽　使修士醒悟收攝放心　歸爲一處　注意集中務令清靜　勿使雜掛萬慮　心不散亂　自然識神鎔化五蘊皆空　不爲物誘於外　全體神炁　悉聚於內　方無渙散而不統一之廣　且身爲氣之宅　心是神之舍　故炁一斷而我之元神因之失護　不能一朝居也　身體强健者　靜定良久　眞炁由內生動　復見本來面目　即我性光也　彼時舒適異常　以神聚之　而顧命之旨　盡在於斯

矣　候色紅或移動時　然後急用倒提先天炁法訣　收歸
我有　然不得蓋藏炁穴之法　終屬得必復失　其口訣無
他　將祖竅中煉出先天陽神之炁光　已經收入腹中　立
覺咕嚕之聲　即係已到海底之證　再以目光久視丹田
有股熱力　漸漸動盪　只是用意運之於心位　及至心位
復用意運之於臍位　如此往來不已　忽落炁穴內　名
曰人竅中竅　是爲重入胞胎　再造乾坤之起始　實乃心
腎相交真功　常人每日以眼熟睡時　得神火下降　腎水
感受熱力蒸蒸　化氣而上升　則得心腎相交　得其覺醒
開目時　而神奔入於二目　心腎遂不相交矣　若七日不

食　則亦不交　何也以其先天真炁耗盡無餘　莫有來源
接濟　而人即失生命存在能力　如同火車　無有煤水
莫由燃燒蒸汽　表針不指百二十鎊汽　汽缸不能推動車
輪　不管大塊笨重廢鐵　此乃重陽祖師責七真用凡火
放棄自身內三昧真火而不用之秘旨也　吾人每日飲食
能生血液　藉心臟循環器運行周身　無一停息　新陳代
謝作用　全身無惡血　脈訣難經曰　人一吸脈行三寸
人一呼脈行三寸　呼吸動息　脈行六寸　一晝夜間　脈
行八十一丈　爲不病常人之脈理　西法謂血液之循環
約二十四秒時　全體一周　一晝夜三千六百周　每遇阻

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

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

之中心　四層剝脂油　皆連絡小腸　首層名曰黃庭　二層名曰金闕　三層名曰丞穴　四層名曰關元是也　廖蟾蟬云前對臍輪後對腎　中間有個真金蛆　人之血液　至此聚化爲白色　名曰陰精　前已言之矣　由靜脈中心分出一小管名爲任脈　又名養蒙　直入外腎　又名學丸　陰精經過睾丸　即含有精蟲　精蟲內含之蝌　名曰先天祖炁　復入膀胱下口而傍精囊　雖曰待機而動　辨其清濁　實秘生死竅內三昧火促入陽關名曰火還金行　生仙全以此時之順逆而定　若不知修煉祖炁　皆順行褻散於外　已至晚年　身體衰朽　老而無情　方思天地

有我也　而不常常有我也　父母生我也　而忽忽遺我也　是生非我常也　而遂曰天地不仁　以萬物爲芻狗　究其眞理　非造物之息才　實由於不求法之過耳　風燭之年　血氣既衰　身體遲鈍　不若少年修煉　易行易效　故曰悔之晚矣

玄勝子莊虛盛問曰　弟子愚蠢　乞師慈憫　詳爲指示此藏炁丞穴之理

千峰老人答曰　此爲深根固蒂法　乃由收視返聽　行持積累功純則心虛　心虛則神凝　神凝則炁聚　欲其炁之常聚而不散　獨賴每日抱元守一　持久　方得靜中無時不

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

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

無常屢至　不禁毛髮爲之慄然　皎肯訪求眞師　再三懇
祈啟示　如何修性立命　盡性了命　僅需一世得證金仙
此所以薛道光棄佛修道之明證也　悟眞篇曰　有爲之
功以了命　無爲之道以了性　性命俱了　道逼其虛　即
佛門虛空粉碎之理也　若妄自揣測　認種種法相　爲無
上修煉　實與先天性命合一之眞道違矣　試就汝身而論
上邊曰內天池穴藏眞氣　幸舌抵上腭　使其不泄　下
邊陽關洩炁　多於天池穴數倍　無有辨理　雖童體仍有

死之一大原因也　故破體人所虧欠元炁　必用有爲之法
煉到有爲之中無爲　自然歸根復命　命長在而載命之
軀亦長在也　故曰壽命無窮　若不守眞炁　復洩眞精
則與未修者生死無異　蓋神馳則炁散　炁散而爲精　精
竭則人亡矣　凡人因色而生　復因色而死　人身之生
由於父母之生死竅內　神炁交合　而始受孕　臍帶未斷
以前　正是性命合一之時　名曰先天　人身之死　因我
之性命　落於後天　分而爲二　自此以往　性不見命
命不見性　復又結合異性　作不正當色慾衝動　將先天
陽中之陽　全行耗枯　則此後懼悔每日飲食內　所存陰
中之陽　以補其缺　仍不知生命之寶　任情施爲　則飲
食內陰中之陽　供不應求　欲其不死　豈可得焉　是故

應知無發生必有死　今既明不死之人　即我性神　必定
重入胞胎　再造我之性命　初川翁聚以神入乎炁穴　後
則炁包乎其神　忽然眞意寂靜　即是神炁炁聚　合而爲
一　落於炁穴內　則入定矣　名之曰胎　非實有胎　亦
非有形有相之物　乃是氣質變化　即我之神炁合一耳
非是凡胎因情愛而生　若有其人　欲想肉體成仙成佛
如同磨磚爲鏡　而終不得鏡何也　本非鏡類故也
玄品子白鳳岩問曰　何爲三昧眞火　願乞指示妙理
千峰老人答曰　心意一動　而心之神火　由藥而出　下
降則腎承受之　故曰君火　命門之火　因受壓力　由龜

而出　永在跋動地位　故曰相火　蓋人恐則氣下呼吸不
甚勻停　今心腎陽氣皆下陷　身家無主　而週身之氣
如水之就下　咸皆會集膀胱之左右　膀胱之火　亦在聽
命任其指揮之例　故曰民火　因其地位暗昧　難以直言
因而名之三昧眞火　炁即火　火即炁　眞炁發動則竅開
必由靜極而動者　辨至二候　稚係三昧火發　神炁同
動　正是炁一動志之時　方可用意息採藥法訣　逆行志
一動炁之法　則神返身中炁自回　使炁不外洩　伏虎秘
旨得矣
玄山子張紫增問曰　人心惟危　道心惟微　敢請道心與

人心分別

千峰老人答曰　人心者意氣也　在五行屬火　遇土而熾　遇水而耗　遇金而化　遇木而炎　處處皆緣其害　所以喪吾身中元炁　人之所以云亡者　元炁不存故也道心者　神氣也　在五行屬土　木遇土則生　水遇土則聚　金遇土則凝　火遇土則斂　由於西相已空　心爲不生不滅之心　身爲不生不滅之身　所以五行相生　修士必先積精累炁以成其道　試觀西遊記　孫悟空上啟大鬧天宮　下攪龍宮海藏　毫無忌憚　此即心猿意馬　喜動不喜靜　刻刻遷移　進出無時　莫知其鄉　人已作古　猶不知心

不勝浩歎　此人心也　其後被壓五行山下　唐玄奘收爲門徒　始有西天取經之議　忠心耿耿　到處降妖捉怪　聽命於師　此道心也　又重陽祖受鍾呂之命　東渡七真人之難渡　古今皆然　遂入地穴而居　後鍾呂至其穴　始行離地穴前往接渡　按悟空壓在五行山下　乃指心猿則五炁朝元景現　元與猿同音　觀其名爲悟空　必先得我心之空空然後則五炁朝元矣　到此便常寶膜　必要西天取經　既見性光　急行翁梁祖炁功法也　學者修煉至此　方得修性立命之門　亦爲取經起首也　重陽入地穴喻人心用事　地穴者即我之祖竅也　復由地穴出　始

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

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

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

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

七次　如其自發　仍守祖竅　復覺其舉　則在心胃地位　目守臍輪　吸氣使意在心位　呼氣使意在腎位　自用法輪無孔笛兩種異意取之不得　外形不倒　再辨二候　施用採藥法訣　實爲集命之方　名爲集法　如置之不理　則元關內裏之物　曉然兩出　元炁出關化爲後天有形之精　縱汝靜坐有年　直與未修煉者同　良由不知性命秘旨還耳　若修士本此爲標準　則集命之訣得矣　再細尋求炁歸元海　精克內葆妙法　是必賴於猶八戒之嘴與釗耙器具之功能矣

玄明子李伯明問曰　嘗聞道家專注重煉命　而忽略修性命法訣　卷八　一

據弟子管見所及　僅此守祖竅一卷性功而已　敢問煉命之法　何其多於修性　願聞其詳　乞師示知

千峰老人答曰　余傳汝時　有條不紊　係汝腦力不佳早經遺忘矣　蓋性無命不立　而命無性不存　先天性命渾一　不假修證　後天性成命立　道在兼修　性無來去命有修短　若不早爲接命添油之法　而四大假合　終歸變滅　炁盡則死　而體命喪矣　是以丹經皆云性命雙修　率多巧喻外物　無從得聞　遂引起好自用之心　縱能千百改易　屢經反正試驗　終歸不能各正性命　夫欲理性　必先保精　欲永其命　必先淳氣　倘終日順行人

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

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

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

精化氣　若久坐不得一陽初動之機　必定魔關染病　復取卷五法訣　以却內病　假如一陽來復　已經精化炁未得卷六法訣　防危慮險不周　仍炁化精之虞　必用進陽退陰　使炁化神　以補其缺憾　乃至性光出現　則汝之築基　始克告成　若念慮不忌　心未澄清　神馳氣散即火燥原　則已成之基　復毀壞矣　故汲汲然力謀萬緣悉泯　恢恢原基　急求卷七法訣　以神遣慮　方無神返其炁之危矣　本卷與卷七　大有密切關係　形同脣亡齒寒　修士到此得入門徑矣　道寶養性　本經首卷　使修者先守祖竅　即此意也　亦不背參同契將欲養性　延命却期之旨也　各種功效之產出　莫不由每日靜坐爲本隨其所見不同耳象　施川適當功法　沿與醫士因病下藥之理暗合　自茲以往　萬不可令朝守祖竅　明朝轉法輪　舉一隅而反三可也

玄富子邢富瑞問曰　何爲金公木母交併

千峰老人答曰　金公者日也　木母者月也　人在後天無此真意以主宰　則日月無以合其明日月和合　廻光返照龍宮　加以回光返照　二圭合一　則真炁自然而生矣龍宮即腎也　腎屬水內藏元炁　心屬火內藏元神　初則真意下降坤腹　而神火下照北海　腎水因被蒸蒸　化炁

上馬　以火入水中　爲水火交媾取象既濟　若外日月不交光　而內水火必不交合　則先天眞炁莫由而生　若順其自然　火就燥水流濕　則火常在上　水常就下　任其交背馳驟　水不得熱力　難望變炁騰空　取象未濟　始舉內經例　以證吾說　火之炎上也如繅女之紡車　工作不舍晝夜　喻人心無常　少頃就舍生滅無窮　且無休止之期　一息尚存　不肯輒捨一切　水之流濕也　如牛耶之耕地　辛苦不計旦夕　喻眞炁易耗　移時只生銷鑠有限　更有年齡之刖　一炁將盡　不知覺悟回頭　然仙道本法天之象　以作煉丹規程　處處喻物精巧　莫不曲盡

其妙　決非欺人之語　以誤後世　若說仙道即是天道則誤矣　別有妙用故也　許旌陽云　大丹若不以日月交光　乾坤合體　更假何物爲之乎　此金木交併關係本卷功用甚大

玄禮子杜仲三問曰　敢問小周天運師工法

千峰老人答曰　小周天又名法輪　即施用風火之工　漸使眞炁徘徊於任督二脈也　初行呼吸之際　須臾不間斷則外緣頓息　而神炁自不相離　時覺丹田融暖　甚至終日和暖　復覺陽炁逆上尾閭　復經久日煆煉　而陽炁始逆上夾脊　心趣有恆　不難過玉枕而直搏乾宮矣　若

得三車口訣　立時即還三關　蓋陽炁生而下行　神雖宰炁　只可使陽炁暫伏無息之招攝　陽炁回無息　則炁不隨任督道路而行　必由陽關以其炁之行　無呼吸迫促故也　如欲行煉　閉口捲舌　每吸氣時　後天氣自鼻入喉漸至丹田　同時眞意從生死竅起　循脊髓之路　立達頂心　每呼氣時　後天氣自喉經鼻而出　同時眞意從頂心起　向眉間入舌後而下行於絳宮炁穴　至生死竅而止　周而復始　往來不窮　性命兩竅皆得跳動之景　此爲炁方生孕兆　回視前日之工　似乎空轉法輪　若不如法鈞引陽炁　則眞炁無由所生　縱能生之　亦必散於周身刖

絡　有時法輪自停　忽然靜定　任其自然　不可強轉則眞炁自覺向上而升　美在其中　或得外陽舉時　此小周天之工當止　另用無孔笛吹之　以辨其炁來眞假　假即姿矣　眞則絲毫不縮　再施用其他工法可也　柳華陽祖師謂道之妙用　莫如法輪　運行之蹊　莫如道路　法輪者眞炁也　道路者任督脈也　修士進余所言　萬卑萬當

玄正子汪堯民問曰何者是眞種子　何者是眞藥物

千峰老人答曰　人本先天一炁生成　天覆地載之間　一氣流行　逆運其機　則性貴順　故守靜視變　所以知天

也　命貴逆故守時觀物　所以知地也　不知性無以得火
離火本虛也　物感實之　第一要時時空心之境　克己
去私　幾毫務盡　念止固可宰烝　念動當損　則氣少耗
正合爲道日損之理　復行損之又損　以至於無　即是
空無所空　寂無所寂　人常清淨　心君泰然　煉己純熟
雖然人未純陽　而心純陽　身真未返　天真已返　暫
借後天　以延歲月　留得此舟　料能渡海　借假修真之
理既明　超始先親有形之物　以悟無形之道　奉行日久
體驗功深　每於靜觀自得之時　便覺培土生金要訣

但見祖烝盤瑣於祖竅之前　以翕聚法訣　而真種子得矣
命貴逆接命須聚　而聚忌老嫩　不知命無以得聚　坎
水本實也　作强技巧虛之　第一要常常耗腎之慾　邪之
所襲　正氣必虛　平其喜怒憂思之情　自必能與陰陽風
雨晦明六淫之氣　素禀雖弱而善調護　夜間輾眠　得心
腎相交　姑且不計爲時久暫　至寅時外物必舉　故曰人
生於寅　若習靜良久　心腎一交外陽必舉　正是物舉潮
來時也　以此爲有無真烝之憑證　如不娶婦　方擒烝來
之真　可作知之真然後得之亦真把握　此機一萌　丹書
曰時至神知　此時香元烝欲化元精之時　是爲活子時到
外物後一舉　烝雖潛來　而神不見　名曰一候得聚

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

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

千峰老人答曰　祖師作書傳世　誠恐後來修士深入歧途
那裡　最初時期　個人非得熟讀佛道經書　好作過師眞
僞憑證　不可取宗妄人之口　引經證典　顚倒是非　一
時腦筋錯亂　自己無有鑑別力　認假爲眞　事後加以細
審考查　如果對於身心方面　延年保壽智識　絲毫不談
身體力行眞功　在我者雖受欺弄亦輕微　不過此番精神
與金錢　有所犧牲　倘不致久假不歸正道之害也　在彼
者希冀爲人之師　從中漁利　爲得衣食計耳　我胞兄魁
一子曰　得師眞訣後　貫通萬卷書　否則自高自大　縱
有開悟理會　好似鏡裏觀花　水中撈月　從何處着眼

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

發心腹者　不明修道之終始先後　及修辦之要目　勇猛
精進熱度　在佛爾無以上　意謂非入深山　道不能修
竟投叢林古剎　方且揚眉吐氣　追至皈依而後　空門清
規　色身屬於本劇　性命交與上天　念經倘可勉強　飯
食經行之後　必定打坐　止靜鉢盂三跧　聲息俱無　閉
靜鉢盂三跧　始能動轉　百有餘歲之人　不過如斯功課
除此之外　無所事事　乍離紅塵　終日寂寞之苦　不
堪忍耐　厭煩心生　退志已萌　遂自認與道無緣　私自
逃禪　實未聞眞道有爲功法　若始終不離人情　固是世
俗人情道　如脫却人情　又不是猶入戒正道　丹書曰道

用人情　又曰情來　皆證無情則無道　斷非世俗一切有
情　乃指身中元炁一陽來復眞情　催動元關消息　本屬
人人日用不知之事　卽是天然眞火候　不被一切順逆境
界爲轉移　外形與至二候　急行下手　接我任督二脈
彷似猶入戒之嘗　以運用意念候法訣　徘徊子午卯酉
外形倒　當便封固呼吸　以防漏洩　然採取外藥內中
引火　火運行火　取火　坤火　封固呼吸　則有恒貫通
弱老少之分　內藥却無身軀盛衰長幼之別　祖師書書
千喻萬譬　名詞不勝枚舉　說此難信難行之旨　實爲甚
難　是以學者無從深悉　不遇眞師絕不能知　既蒙眞師

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

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

玄宗子陳寶宗問曰　弟子愚蒙　丹經皆云三五合一結成
形　敢問其理　乞師開示

千峰老人答曰　此本陽變陰合　所生五行　實爲五行攢
湊之秘訣　試說結凡胎理由　然後容易悟解　父之陽五

母之陰五　因情愛感召　結成凡胎　易曰二五媾精男
女化生　大地凡夫　男見女色　必生愛心　因坎中陽原
是離家之物故也　女見男色　則反之　中庸曰夫婦造端
臨產生時　天若不賦其靈性　定必草木無疑　乃爲三
五合一結形原理　各丹書云　東三南二同成五　北一西
方四共之　中央自爲一五　故曰三五　頭頂心爲南方午
火　夾脊爲東方卯木　臀閉會陰穴爲北方子水　絳宮爲
西方酉金　萬變不離乎中　中宮之五　即我之眞意　實
際去行　每於靜坐時　眞意先在絳宮　靜後漸由絳宮經
祖竅　而至乾宮　意復由頂心移至夾脊　經曰東三南二
同成五　木遇火則旺　故火能去燒北海水　復移意至丹

田　經曰北一西方四共之　元關機動則火從臍下發　而
此一味水中金　常經風火煅煉之工　不可執着　務要得
象忘言　而丹無不結矣　求丹不由我　可牛由我矣
玄湘子果仲蓮問曰　性命實在何處　按道書名詞　皆相
契合　今改取解剖學書　便覺茫然　不得深刻印象　願
乞師按人體解剖方式解之　俾弟子等省却一番困難
千峰老人答曰　性者心也　非是肉團之心　乃是虛靈之
炁也　肉心爲運行眾血之府　心體內有左右耳房　因其
間有橫肉隔之　故有上下耳房之號　四房大小相若　容
血一兩有餘　上房肉薄　下房肉厚　左下耳房因其肉厚

排血力大　右下耳房　有動血管　入肺血管四支　左右各二　血液流入肺部　因有吸養呼炭功能　因肺一呼　血內炭氣　透散於外　因肺一吸　血收養氣　復變鮮紅　再入左下耳房　是發血週流一身總管　爲動脈總路　左上下耳房　正中有門　其門向下有筋絲數條　牽連凸壁　自有界而開閉　血由右耳房　落於左下耳房　先天界而一啟　血由下耳房射入上耳房總管　週流脈絡　滋養全身　天然生成機巧　富有伸縮力　血入上房則下房　縮閉　血落下房則上房縮閉　互相舒縮　輸運流行　用手按左肋氣服　便覺肋裏跳動　用聽診器　附耳靜聽

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

用藥復分天時地理　人之老幼　藥之寒熱溫涼　以制伏其病　例如江南人感受實症　湯劑處方　大黃只二三分足矣　黃河南北之人　面食太硬　消化力弱　動輒過兩　張家口北衆人　因肉食不熟　非得三四兩重不能濟其功　此爲我國醫界基本實學　西醫以血動聲音診病　謂我國醫生專診手脈　血液在管內鼓動　乃心經過發血熱　百管湧應　不獨手足頸內處有動脈　遍體皆然　心經一跳　即脈一至　並無專屬某經之理　不過西醫附耳靜聽心之二聲　一緩一急　緩者其音散以長　急者其音利而速　依此二聲緩急而定病　中醫由寸口脈辨其浮沉遲數　以定寒熱虛實之症　但此心內血動音聲　手腕脈跳動　誰使其有聲音　誰使其跳動　至今未聞有確切解答　實我先天炁催動力造成之耳　榮行脈中　衛行脈外　血因氣動　氣因血開　先天炁本生於腦氣胞內　週流全身之內　而血液得養我筋骨體膚　生理家因頭顱腦汁恐其流散　用鐵質成圓的　水氣透入氣胞內　然後以刀解之　熱度低減　氣化爲水　生理家名爲左右水房　人之死後　既有水之可盲　亦莫炁之可存　不過一空胞耳　下通心內左右耳房正中之炁管　故能向外排擠血液　手腕脈傳通於心之正中　乃是行先天炁管　非是血管

我國醫學皆出佛祖傳來　奧妙深矣　豈心上通腎氣廻下通內腎　腎氣復歸於二目　二目和合　再下觀臍穴小內真炁　必下降於丹田　則心中真炁　與丹田精炁自然和合為一　靜久必動　二炁合一上升至絳宮　以意引之下降臍穴　實以意引之上升　或運心位　或運腎位皆易象病　不能速愈　氣象真實大定　該炁精入小腸中　則入大定矣、丹書曰意大定謂之五行全是也玄素翁果余聚醫問曰　嗽中痰在何處　乞師按解剖圖示知

千峰老人答曰　汝看小孩初生時　臍帶一端與肚臍連

一端與胎盤連　胎盤後絲毛與母之子宮結合　炁血由子宮絲毛輸入胎盤　眾血管逐集成一大臍帶　自胎盤經臍帶而至肚臍計長一尺三寸　炁血入臍內　滋血入上管上升至心內　臍下兩管　一通動脈一通靜脈　肚臍至動靜二脈　長一寸三分　二脈離一之處　即是嗽中痰也又名真炁穴　在小腸內正中間有一細管　為我命門　學者要練中至陰真炁　以日月合並　復還回光返照　下降入坎中至腎之炁　和合為一　纔是先天真命之炁　此為初煉真命之法　重將列位老師昔年傳我時風文錄後以資參看

我應兄應一子曰　外日月合並之時　內坎離自然能會合　先天真一之炁纔能漸漸生出　坎離顛倒用法　上親下愛　久而大定可得　再煉向上工夫　若不知修煉真命之功　而竅凌心開目　六門常開閉　前後則陽縱　上下亦不通　則先天真一之炁　從何而生　學者應須法重　昔真僧曰　未煉還丹莫入山　山中內外盡非鉛　此般至寶家家有　自是時人識不全　家家有者是人人身中自有　非是家內妻子　為彼家之邪說　命功煉法　決非歸居山林專守靜定　而能成功　不容分辨自明矣

了痴老師傳我時曰　乾坤日月要和合　坎離戊己交媾升若無黃婆為媒介　難合四象不成丹　乾坤者頭腹也日月者金烏玉兔也　和合者回光返照也　坎離者心腎之體也、戊己者心腎之用　此自真意也　戊土屬陽　己土屬陰　其理則一　其用則二　體在中央官　用寄坎離處　蓋坎中納戊　離中納己　若非統戊就己　則金木水火各散　而不能成丹　交媾者得黃婆勾引也　黃婆即真意也　戊己二土歸一　四象合並　無他無我之時　返本還源　只在剎那間　大藥升矣

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

歸我腹內　用回光返照法　常常照丹田　久靜而真炁從
動一動　一點一點上升到絳宮　用真意一定　真炁又下
降　一點一點降至丹田　久動而後靜　悠然之間　真炁
入我真炁穴內不動　此入大定矣　此爲心腎相交　又爲
坎離交媾　又爲四象和合　又爲水火既濟　既送歸土釜
中封固　即是祖竅煉出真炁　送在下丹田內不動　刹那
之時　即一日夜　以此不動之入定　可七日不食　由淺
入深　可煉至七七四十九日不食　方爲真入大定矣

吾師彭茂昌曰　坎離顛倒之妙用法　先天真鉛自出也
金丹之妙　只在真鉛　真鉛妙用　不出坎離二物　離爲
日　日乃太陽真火　坎爲月　月乃太陰真水　陰陽和合
先天轉作後天　後天轉作先天　離中真陰復歸於坤
坎中一陽復升於乾　乾上親下　各安其位　日久牽行
後天真氣一斷　先天真炁自出　此爲坎離交媾　水火既
濟丶再煉大周天可也　不明此中顛倒上下妙用之法　雖
加苦功　終無成就　此是真師口訣　非書所載　切宜
謹記

習煉　不計日期　真中呼吸綿綿不絕　心內靈靈覺覺　恍
惚杳冥　不知身之所在　即入大定　我輩用過多次入定　然
每天仍得吃飯　有說四十九日不食　亦須另有妙法　即
是真鉛　真鉛可傳人　不可妄說　無遠師命　三年而起立
不能　乃可傳人　不可妄說　無遠師命　三年而起立
煉成真鉛　真鉛可傳人　不可妄說　無遠師命　三年而起立
劉雪菴老師曰　取坎填離　復還乾體　乾坤顛倒而爲坎離
後天水離　坎北離南　即是先天乾坤　後天心腎內真
真炁　即是先天坎離也　水火坎離之體　金木坎離之用
坎中純戊　離中純己　是爲真土　即真意也　調水火
既濟金木　金木喻爲龍虎　水火喻爲鉛汞　鉛喻名爲金
公　汞喻名爲姹女　真土喻名爲黃婆　丹經道書　千名
萬號　其實只是一坎一離　坎中一陽　離中一陰　能取坎中
之陽　益離中之陰　即是顛倒上下之妙也　即此結本
起下　久久用之　陰陽二炁合一　入於氣中竅內　大定
得矣

蓮塢派敬菴老師劉名瑞珍蓮孚曰　前煉性命雙修　下手
煉命訣法　至今無師丹經云用鉛不用鉛　須向鉛上作
此是簡八步功法　後八步進及至用鉛時　用鉛還是錯
現在正用須向鉛上作　前曰缺　前採小藥是用鉛不用鉛
今坎離交媾　水火既濟　心腎交合之時　必得用須向
內鉛中作　起初用鉛　雖似用鉛　實不用鉛　乃從有

爲漸入無爲　大道非師傳不能明白　正見其用而不用
不用而用　順倒顚之玄法　順倒者是坎離顚倒也　坎者
外陰而內陽　其中一陽　乃太陰之眞精也　離者外陽而
內陰　乃太陽之眞精也　日月合和歸一　原是一物　是
兩家合成　回光運照　以離中眞火下降坎宮　坎中眞水
見火　先天眞炁自升白降　靜久而必動　動者是先天眞
一之炁自動也　上至絳宮　下至眞炁穴　動久而復靜
乃是自然之理　靜者內觀其心　心無其心　外觀其形
形無其形　遠觀其物　物無其物　三者爲回光返照之法
久照而定　發現眞空　無形無象無物無他無我亦無山河

大地之時　先天眞炁入於竅中穀內　大定得矣　能定一
七二七　久之可能定四十九日不食　再煉大還天功法

夫天仙金仙大道　由古至今　秘密不傳久矣　自參同契
道德經　發起秘要以來　著書者接踵而起　累千萬言
纍至汗牛充棟　惟因所著之書　詞多影射　一切法訣
均不明指　以至智者笑而不信　愚者又不及　大道不行
其以此乎　余自民國廿一年九月初七日　幸遇于祭師尊
得授全訣全法　一旨之下　余纔明白　煉精爲下手　煉
炁爲轉手　煉神爲了手　煉虛空爲撒手　纔明白千經萬
卷道書之指趣　古云得訣歸來好看書　信非虛語　師尊
又將性命法訣明指直稿出示　書內對於一切訣法　均以
白話說明　由初步性功煉起　至二步命功合一　由此一

步一步　望上修煉　至十六步爲止　實將古之各種丹經
裏負發洩無遺　言淺理深　詞簡意賅　誠渡世之寶筏
修道之津梁也　因此余出資將書刻成木板　余要余素體
出資刷印　以廣流傳　而資普渡　尤有盲者　凡吾學道
之人　自宜訪求眞道　真學假道　學眞道不成　倘能身
體强壯　却病延年　所謂刻鵠不成　尚類鶩　如學假道
非徒無益　反有害於身體　則畫虎不成反似犬矣　世之
學道者　如得此書　實爲三生有幸　熟讀精思　而勤煉
之再加以三千功　八百行　作神仙有何難哉

民國廿二年正月　門生果仲蓮　序於泉善佛堂靜室內

性命法訣明指第九步口訣法輪自轉

千峯老人趙避塵著　門生玄潮子吳仲謹刻板

踵呼吸帝圖



坤生玄素姑余素霞卿刷

門生玄華子鮑文宣桑訂

門生玄寶子張執中校正

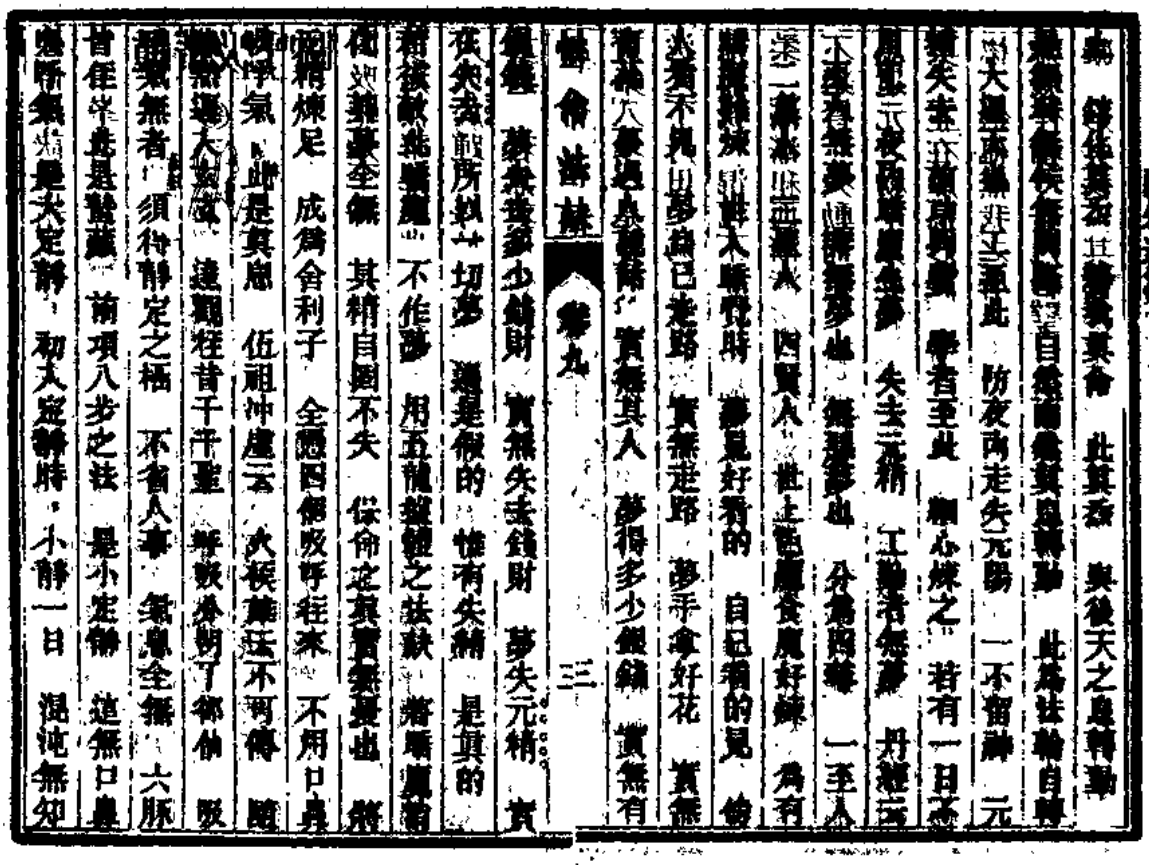
門生玄信子李拂塵校正

圖吸雖是下坤　坤腹元炁踵升上乾　開呼雖是上乾　乾頂元炁帝降下坤　此吸呼之氣　非是口鼻吸呼氣　是真人吸於踵　呼於帝　之消息也　若用口鼻吸呼氣　非是真道　若無真師傳受　法輪不自轉　非是四個吸呼往來

前第八步　是暫藏之法訣　將祖炁收入　安神祖竅內　送入下丹田　爲蟄藏之法　此時二目下照丹田　心意無他無我　混沌不分　出息微微　入息綿綿漸漸入而漸漸柔　漸漸和而漸漸定　久則竅中發動息　上不過心　下不過臍　久動而定　自然內氣不出　外氣返還　此是胎息還元之初　竅妙歸根之始也　入我竅中之竅　太定得矣　正在胎息妙凝之時　入無積聚　出無分散　恍恍惚惚　無他無我之時　入定定久　內外合一　動靜俱無　璇璣停輪　日月合璧　萬里陰沉昏氣合　九竅清徹露華凝　妙矣哉　其陰陽交感之真景象　得矣　元精吐華

而乾金出鎖矣　此係重開混沌　再入胎胎　開我後天胎息之氣　非是著於口鼻　亦非閉氣於丹田　若用口鼻吸呼氣　即是傍門外道　非是性命雙修金丹大道　後天吸呼氣者　吸於踵　呼於帝　以爲吹噓　還還真炁動也　後天吸於踵　呼於帝　是消息也　一吸踵　由後督脈上升至囟　一呼帝　由任脈下降至亥　久久升降　此是後天吸呼　一上一下　引動先天炁穴內真炁　發動　自然而然　先天真炁　由後督脈　一度一度上升　至泥丸宮　後天一呼帝氣　由任脈下降至生死竅　先天真炁由泥丸宮　一度一度　下降生死竅　後天吸踵氣　由後

督脈　上升至泥丸　此是內外先天後天炁氣　四個往來　不用口鼻吸呼氣　若用口鼻　非是真道　四個吸呼者　是先天炁升　後天氣降　後天氣升　先天炁降　是此上彼下　彼下此上之炁氣　是自然而然之工　非是用意也　還真炁轉動　是煉舍利子之法　是借後天之息以爲吹噓　還還炁穴內　候生機發動　因此而調息　既調動炁穴內真息　而後天之息　自然至於炁穴　相兼相連同動　是此升彼降之息息　故先天後天原有兼連之消息　凡論後天之息時　二目專視先天炁穴內　好錄化原炁地舍舍利子　行住起止　是轉法輪之四正　借行住起



動　時候其若至其命　此真炁　與後天之息轉動
息機時候先後相同　自然調息真息轉動　此為性命自轉
大周天運轉　非主事此　防夜內走失元陽　一不留神　元
炁失主　立散而亡　學者至此　細心煉之　若有一日不
用功夫　元炁自然走漏　失主三精　工夫若怠慢　丹難三
不煉自然　與陰魔夢中　無異分為兩路　一至人
悉一真滿性無缺　四賢人　世上色慾貪愛好歹　為有
緣無緣煉　所以大聖時　夢見好看的　自己稱的見　他
大笑不凡　出夢自己走路　實無走路　夢手拿好花　實無
實物　大聖過去夢境　實為其人　夢得多少銀錢　實無有

銀錢　醒來並無少錢財　實無失去錢財　夢失元精　實
在失去　醒所以一切夢　總是假的　惟有失精　是真的
看後煉起　點點不失　不作夢　用五龍捧體之法訣　落點真前
面　如意珠　全備　其精自回不失　保命定真實要也　煉
精煉足　成為舍利子　全憑內外收呼往來　不用口鼻
吸呼氣　此是真息　伍祖沖虛云　大抵真炁不可傳　隨
人呼吸入　達觀莊昔千千里　呼吸分明了命仙　吸
呼無者　須待靜定之極　不為人事　氣息全無　六脈
皆住　此是胎藏　前項八步之法　是小定法　這無口鼻
呼氣　此是大定靜　初入定靜時　小靜一日　混沌無知

知氣絕身死一般　中靜三日　大靜七日　不聞氣息
化　是神室胎根　復命之時　是為舍利子成珠之景像
正要保養持　千萬不可驚動入定之勝訣　修士亦不
可輕視而動　須自己靜　更當由而靜　煉神入於大定
時見先天一炁　自虛無中來　結為元丹　四
有口鼻微呼氣　諸無口鼻微呼氣　自無生死　無有口鼻
微呼氣　便為入定　由慧住而胎穩如山　用工久之　不
定大定得矣　萬象全憑虛無感化　晝夜凝神入於其中
而命利子　全憑虛靜定養成　若不能入定　縱於虛無
亦無結舍利子之理　入定時　知何命將絕　然絕後復

生是正工　知何絕後有復生　此是煉舍利子之正工　當
性命入於混沌裏面　一不小心護守　神離氣中　夜內真
炁遺失　此正是　接命在此　傷命亦在此　要死心入定
凝神於氣中　而為緊要之法訣　古仙云　當初一念轉
動　墜入苦海　我今一念主靜　渡過彼岸　生死輪迴
皆在一念耳　知有身命出陰氣之時　無何緣之過耳　此
皆因自然之炁變陽陰　元神不守舍內　內養不到　而丹
田火冷　丹元不現　故有此陰景　然而陰景之變化　非
是指一而言之　變化多端　皆是丹田孫命之故　若何為
之　法訣曰　柔我三昧真火　而煅煉之　凝神入於中宮

注意於肺患處　以二目合並　為幹光射定黍穴內　武火吹噓　存心結想　一團真火　烈焰騰騰　情態神光　照耀周身　蕩蕩四大　剎塵塵境界自然消滅　而中宮之丹光復明矣　這修性煉命之真工　實則細心煆煉　若有一點祖心　丹矣光無　豈不徒勞哉　亦有靜坐生邪火者　是肝腎兩處生出　先是兩眼雲騰昏花　視物成成二體　久視則光不收　瞳人散大　白眼珠發紅　而不能使之消滅　欲防邪火夜內走失真寶　此患因多啃飲食　內有坐邪火之物　或因心想邪火之事　或因熱水浴身　引動丹火　到處流光　火焰焚自身者有之　其幻景亦有多端

皆是自已不戒於火象　或覺心煩　煩燥發渴　飲食不休　倘不知制伏　夜內亦是走失真寶　工夫至此　學者　應在意然而以何法滅之　若是肝腎之火　可用第五步　於靜坐時　存心結想　面前一團黑毬　其大如拳　黑雲亦可　即以真氣吸聚　用第七步金槃法　將黑光收歸我有　用口意吸清涼氣　送入丹田內　再一呼氣　微微噴出　邪火慢慢被引出　自然消滅　心地自然清涼　其想　面前黑雲聚球　吸入丹田　呼出毒火　不拘次數　總以　吸氣邪火退盡為止　從此安樂太平　神清氣爽　方保

矣矣

玄宗子曰　師傳內外吸呼　四個往來　不用口鼻　若用口鼻吸呼氣　非是真道　這吸呼氣　不由口鼻出入　是由何處出入　這得四個吸呼　乞師細細點明指出

千峰老人答曰　此後天吸呼消息　攝之丹田內真炁發動　是先天炁升　後天氣降　後天氣升　先天炁降　是此升彼降　彼升此降　是四個往來　非是用口鼻吸呼氣　是內裏後天一吸一呼　是後天呼吸消息往來　而催動呼吸　引動先天真炁發動　由後督脈上升泥丸宮　復

由前泥丸宮經任脈　下降生死竅　此是先天任督真炁升降　兩個往來　先天後天　是四個往來　不用口鼻吸呼氣　然而後天吸噓呼納　若無師傳　不敢自用　若是用口鼻　吸呼氣　亂提亂煉　將先天真炁　提衝心竅胞絡油衝開　不能包守心竅　坐得這魔　或是自歌自舞　口發狂言　胡詩亂賦　說妙談玄　自言自得無上妙道　實在是迷　神動心竅　神不守舍　顛顛錯亂　若是稍有喜怒憂思　悲傷情形　即是搖動膽氣崩　神經錯亂　哭了又笑　喜樂復悲　若是心竅之病　衝動邪神　性亂不能修養　此皆是錯用後天吸呼氣之過也　工至此　要細細詳明

師　這真人吸呼於踵蒂處　由何處吸　由何處呼　不用口鼻　請問明白之後　再用四個吸呼　大週天之工　是無時無候無間斷也　非是不傳　實在有險　我吸於踵你看看　是由祖竅內　至延髓梗　下通於踵　即脚後根之管　祖竅內一吸氣　心意由祖竅至延髓梗　此爲消後天真氣　由踵管上升至尾閭　過夾脊玉枕至泥丸宮　此爲根生於踵　又呼於萃　是由延髓壁外至祖竅　下通任脈督根　即是生死竅　延髓至祖竅一呼氣　心意由延髓至祖竅　此爲息　後天真氣　由蒂管下降至祖竅通十二重樓絳宮臍穴至生死竅　此爲發於蒂　此是後天兩個

吸呼　踵蒂消息　不用口鼻吸呼氣　此踵蒂消息氣久煉自然先天真炁　被後天氣引動　先天真炁生　後天真氣降　後天真氣升　先天真炁降　此是四個吸呼　不用口鼻之氣　爲大週天　無時無候無間斷也　我師曰　吸呼分明了却仙

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

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

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

香叩頭　萬古千秋　爲一個好人　若是淨作惡事　死後受民眾唾罵　遺臭萬年　請看民眾　崇拜岳夫子　燒香叩頭　轉臉就罵秦檜　因岳武穆是好人　秦檜是壞人　我民國大偉人　可不戒哉　黎總統　與民眾同樂　吳大帥　家無私財　一心向善　此二位　真我民國之仙佛也　世人作好事壞事　就在心耳　這作夢與人作事　就在一念　至人無夢　好善人不作惡事　然而無夢　夜內走失元精　是何道理　世人不知真理　人的識神　晝寄於目　夜寐而安藏於腎　睡熟時打呼嚕　震動六根　其元精自出　故而失之　戒失之法　吾人於睡時　舌頂上腭

收神下藏丹田　心空無念　閉口氣由鼻孔入　下降丹田　與炁交合　木火合一　氣息綿綿　神氣相抱　似睡熟　非睡熟　自然之睡　其元精如何還矣　還有五龍鎖體之法　訣曰　東首而寢　側身而卧　如龍之蟠　如犬之曲　一手曲肱枕頭　一手直摩臍腹　一隻脚伸　一隻脚縮　未睡心先睡目　一致虛極　守靜篤　神氣自然歸根　吸呼自然舍有　不調息而息自調　不伏氣而氣自伏　照此睡法　自然無夢　保守元精不失　昔華山祖師　陳希夷留形於廟內　道睡禪工　總得會宴息法工　若是混睡　濁氣念慮未斷　一覺睡熟　陽氣盡爲陰氣所壓　如

死人一般　是因不知宴息法訣之過耳

玄轄子盧有德問曰　道睡覺　還得用宴息禪工　不能混睡乞師傳出

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

覺明而靈　其氣自覺氣充　面炁清　其神自覺圓通而神明　如此便入長生路　此是宴息之法訣　與胎息法訣還矣

玄牝子曰萬年問曰　師前所言　法輪自轉　無師傳不能自轉　乞師示下

千峯老人答曰　還法輪自轉　是真陽之炁　不能自出　出來不能自轉　總得用後天吸呼之踵息氣　吹動炁穴內真炁　橐籥之消息　還逐其炁還任督　達乾坤轉運　用法　借後天之氣　催動先天之炁　法輪自轉　關戶即是吸機者　往下也　故曰爲坤　關戶即是呼機者　往上也　故曰乾矣　此是後天之吸呼　兩個往來　引動先天真陽之炁生出　由炁穴發動　下還尾閭督脉　陽炁由脊督一點一點上升至乾　後天吸機下降至坤　陽炁由橐籥任脉一點一點下降至坤　後天呼機上升至乾　是彼上此下　此上彼下　若以口鼻一呼一吸　謂之往來不窮者　則去先天大道遠矣　燃燈佛曰　常轉法輪　世尊曰　常轉如是妙法輪　余在民國十一年二月十年六十歲用功　還日卯時　余還身如蟻行　不知不覺　忽然丹田發熱　還身蘇麻　快樂難當　忽然心內莫知所知　陽物勃然而興　忧惚之中　橐籥先天真炁發動　余注根往回一縮　心

中不肯捨其炁　炁被淫根動住　合成一團　其中緊緊
似失似泄　而實無失泄　真陽之炁　自下往後　一點一
點上升　此時任督二脈自開　余連川後天圖之呼踵氣
相連似連真炁上升　復又用先天陽炁　由前一點一點
下降　後天開之呼吸氣　相連似連真炁下降　此為大轉
法輪　乃是乾坤中之主宰　即是我的真意　使先天炁
後天氣轉運　此上彼下　彼上此下　其內裡奧妙　不可
以言語形容　雖然若不明言　後學又從何悟入　此四個
呼吸　不用口鼻　就在這師不這師耳　大道最秘　誰敢
全泄　余訪道　至七十三歲　今將訣法全泄　願有志者

不出數日　訣法全看明白　由古至今　秘而不泄　佛
佛秘授　祖祖口傳　任爾各門　千訣萬法　若離此四個
呼吸　舍利子無所成也　爾要知到　身中精蟲　無有先
天真炁助養　不能成舍利子　舍利子養足　發出慧光
未到之事　無所不知　如同無線電力一般　精蟲　是後
天之中先天之炁所養　舍利子　是先天之中先天之炁所
養　所以煉精化炁為藥　煉炁化神為丹　藥是治病之方
人自幼至老　其不有病　但不自覺耳　必先採補其精
化炁　將五臟六腑四肢百骸補足　身體無病　筋骨強壯
精神百倍　再煉四個呼吸往來　補助精蟲化為舍利子

再使後天中之先天炁　將舍利牙養足　發出先天中之
先天炁　此為慧光　此炁乃是元始祖炁　先天至精至真
至聖之炁　有此先天炁之慧光　是不死之藥也　此藥不
在海上　不在世界藥鋪　是在自己身內求之　指公入藥
鋪云　先天炁　後天炁　得之者　常似醉　學者知會用
此炁　便得真長生　就在行祖上有德無德　有德者　一
傳便知　無德者　莫明其妙　明說明傳　明學樣子教他
看　祖上無德　自己不作善事　還是不會　百年我師
了然了空傳我時曰　四個呼吸分先後　若用口鼻道不真
呼踵呼蒂這真炁　這個消息引轉輪　又曰　後天呼吸

在山根　先天真炁丹田升　二炁一合這上下　欲之毫厘
不轉輪　這踵之頭　在後腦海　即是延髓　下這腳後根
一呼踵處至山根　即是蒂處　其後天氣　由腳後根上
升　至尾閭關　過夾脊玉枕至泥丸宮　此是後天一呼踵
之處　這蒂之頭　在山根　即是祖竅內　下通生死竅
一呼蒂處　至後腦海　其後天氣　由泥丸宮　下降通上
鵲橋　玄關穴　十二重樓　至絳宮　下降真炁穴　至生
死竅　此為後天一呼蒂之處　此是後天兩個呼吸　我呼
呼一回爾看　是這個吸法　是這個呼法　是引動先天真
炁發生　由炁穴內生出　下過尾閭關　一度一度上升至

乾頂　後天氣　一點一點下降至生死竅　先天炁　由乾頂　一度一度下降坤處　後天氣　由生死竅　進尾閭關　一點一點上升至乾頂　此為先後天呼吸呼　四個往來　不用口鼻　昔年仰師爺　在北京仁壽寺　受傳時曰　凡稍後天之息　以為吹噓　運運真炁穴內　真炁發動　而後天之息　過先天真息　相兼相連同動矣　是此上後下　後上此下　全在消息之機　則先天後天之息　不待辨而能自明矣　仰師爺呼呼一回　我當時就會呼呼　此法總在乎　祖上有德無德　又在自己心地如何　若是學人心地不好　無作過善事　淨作壞事　先天真炁　上一衝

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

余庵兄趙魁一曰　這四個呼轉動時　非是用心意轉動　十是自然而然之轉動　內裡先天炁升　呼吸氣一降　內裡先天炁降　呼吸氣一升　是此升彼降　彼升此降　非是難學之事　就在平日用工不用工耳　我在外訪道　有江動工恨之時　有不能用工之時　三年後　將舍利子養足　過大關　是劉子華道侶　待候過的大關　若無四

個呼往來　舍利子不能成也

敲蹄道人　劉名瑞老師曰　呼呼這乎時運機　動靜同乎造化引

來生真人　譚玉明老師曰　呼機關後是腰氣　呼機起是督氣

天津堤頭　劉雲普老師曰　明明非是呼呼氣　引動真炁轉性輪

小平島　彭茂昌老師曰　非是這氣行上下　內裡真息引轉輪

北平調亭　張然德師叔曰　呼呼真氣這任督　相兼相連

引炁行

淮安小會經堂　悟禪師曰　念經傷氣費太和　無他抓我轉法輪

龍門沖虛伍守陽祖師云　川後天之真呼呼　尋這真人呼呼處

南昌貫勝伍守虛祖師云　達觀往昔千千聖　呼呼分明了了仙

六安庵江李虛庵祖師云　只就真人呼呼處　放教龍女往來飛

王重陽祖師云　神不離氣　氣不離神　呼呼往來　這乎

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

性命法訣明指第拾步口訣收炁法訣

千峯老人趙避塵著

門生玄寧子張執中校正
門生玄信子季拂塵校正
門生玄舉子戴文寶參訂
門生玄悟子果仲蓮刻板
坤生玄素姑余素霞刷印

閉住龍虎關訣穴
目守泥丸舌接督
吸提呼降氣歸竅
陽升氣發急回中
陽舉氣發之時　兩手點住龍虎二穴定住　以舌接督脉中
心　二目由左上視　以巽風真意吸提呼降　升者升泥丸
宮也　降者降生死竅也　數度後其陽升即縮回也　此是

收炁收精之法訣也　收炁者接炁也　收精者添油也　由
此保住可長生　精要足預防夜漏眞寶
左手在上　右手在下　兩手中指
點住龍虎二穴　舌接督脉　頂住



人中吸升呼降保精不失是閉精炁法
前第九步　是精炁成舍利子之法　其舍利子要成未成之
時　夜內作怪　無夢無念自已洩出　修至此慎重習煉
然而以何訣法戒之　必得用第十步口訣　可以保護夜內
不失眞寶　這眞精足時　或是採取有念的幻精　或是眼
視色慾而心動　或是耳聞淫聲而念動　不論有何動　總

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

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

時　內裡作怪　發動淫根騷動　不定時間有此現象　睡
曙時平心靜坐　將左手中指一回　點任之處　即是龍穴
此穴是活的　內炁通心　故爲龍穴　再用右手中指
點任龍穴處　左中指仲關有圓列後
此兩手心之脈　通手腕之脈　手腕
之脈能通心腎　將手心點任　能閉
心腎之炁不動　將炁管閉任　用神
氣即口鼻之氣　神者眼轉也　將內
裡眞炁收閉之　如何有遺失之患也



腎精炁管　用左手中指　點任右手心　右手中指點任左
手心　即是龍虎二穴　盤腿靜坐　將龍虎二穴點任　用
意將淫根望回一縮　閉口舌頂督脈絃　由鼻內望回一吸
氣　眼要由下左邊　望上一看　又鼻內往外一呼氣　眼
要由上右邊　向下一看　此爲神氣一吸一呼一轉　如此
轉九回一定　稍定一刻　照前將淫根望回一縮　神氣目
照前再轉九回　又一定　如此共轉四個九回　神氣轉時
舌尖倒頂　內牙齒外　正中是督脈絃　接我任督二脈
轉完三十六回再曙曉　精炁管閉任　如何有夜失之患
精炁由前不能洩漏　逼得用小週天採補之法補之　越

補趾足　自有真炁出肛門洩出　即是漏出虛恭　此虛恭若是飲食內虛氣　也許着寒涼　肛門內不好受　可以聞得出虛恭　不必禁止　若是真炁足出虛恭　禁止不可令他出來　法訣曰　照前點住龍虎二穴　舌接督脉　肛門一縮　用神氣一吸一呼　如此上下七回　虛恭內真炁就於遍身　助我身體强壯　自然虛恭無有　若有大小二便不住　又離厠所遠　速用手點住龍虎二穴　舌接督脉紋　用意將肛門一縮　用神氣吸提呼降　將大小二便活動筋縮住　如何有大小二便　以上所說　全是怕走真炁　無有真炁　不能成舍利子　舍利子不足　如何止火

之景到　止不了火　過不了大關　過不了大關　成不了　漏盡通　馬陰不能藏相　如何養的了牟泥珠　牟泥珠不成　道胎由何所生　成不了道胎不能出頂爲天仙　修道者　你修的是甚麼　成道者　成的是甚麼　果是真師　必有所說　古時人修工至此　往往有走丹者　皆因訣法不明不全　而心不專　古年師受法訣　看弟子品行也　也有受二三訣者　後來看弟子品行不端　不能傳受由此弟子添枝添葉　由道書看幾句虛文　教人燒香叩頭　老佛爺傳道　借佛傳假道　毀壞佛祖名譽　罪過不小　其實借佛所傳的道　全是由道書上看來的　古年道

書　有理不言訣　若是遇遇明師　看道書全懂　因自己懂的訣法　一看道書全明白　再會一二訣法　指佛傳道是仔騙人　是佛騙人　要兩接心口問　昔日我師了然了空傳我時曰　昔年我同仔師爺　佛說有五等十等神　師爺云　此事是金仙大道場　其道者是神炁而已　無有屬陰　煉神屬陽　陰陽二炁一合　故能生勝神　勝神者能現身　衆人有所見也　陰神者不能現身　衆人無所見也　再所煉道十步　是神炁環合養舍利子也　若是將先天炁夜內遺失　如何養舍利子　往根不動炁不失一候往根自發動　夜內準走失精炁　兩睡眠前　用兩

手中指　點住龍虎二穴　就是兩手心　左手中指一回轉　點住龍穴　再用右手中指接點龍穴　左手中指一仲點住右手心　即是虎穴　舌要倒用吸唇內齒外正中督脉點　用其意將往根向回一縮　閉口由鼻內向回一吸氣心意由督脉望上一升　兩眼由左望右一轉　此是心神炁一吸之工　又一呼　兩眼由上望下右邊一轉　其意由任脉望下一降　降到生死關　此是心神炁一呼之工　如此轉動九回一停　要轉四個九回　此爲閉精炁之法訣　夜內不能遺失其精炁　此你師爺所傳　名曰固根　若不固根　失於造化之機　夜內被有夢寐者失之患矣　將精炁

練足．自有止火之景到　止火煉丹煉熟　再運大關　此
不周天工法　無所用矣　昔日白玉蟾師祖曾還陽　是初
採丹熟　已到止火之候　未及採集　夜內走失前陽　此
是丹足炁滿　無止火之道　今淫根搖動　是丹不足炁不
調　虧欠邪火搖動　若不收炁閉精管　準失元陽　學者
細心悟之　精足丹熟淫根不搖動　如陽陰藏相　不止火
有漏失元陽　此二要分清楚　以上所說　收精炁　養
舍利子之法　這精炁足　前邊固住不漏　後谷道有世真
炁之管　非是出虛恭　如有泄真炁時　連照前熟住龍虎
二穴　舌接督脉　神炁吸呼　一升一降　如此後升前降

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

胞兄趙魁一曰　淫根搖動炁要行　用法收回養我身
古今多少修性法　除此神炁却無真

拍拍精儀都是春　謹防危險害我身
酸蹄道師劉名瑞曰　閉住龍虎固穴　炁足舍利過大關

小本島彭茂昌師曰　炁動還回上真宮　環環運轉神氣凝
心無其訣怕人問　聽夜無兒養舍利　種在乾家放光明
有意授師又恐差　有意授師又恐差
天津堤頭劉善師曰　炁足變動而外施　事多工少缺不真
若無明師真口訣　夜內還失怨何人

玄道子汪精鍊問曰　師傳練十步　弟子淫根搖動時　當
日晚睡覺前　弟子用收閉精炁法　神氣轉運　四個九回
至夜內還是走失元陽　是何理　乞師示知

千峯老人答曰　前所採的外藥　是有念的幻丹　故有走
失之患　這有念的幻丹　為淫精　內裡有邪火　精中炁

一足　邪火發生　淫根搖動　是內裡精炁活動　精中真
炁邪火　一燒精炁口　括約筋一煖而開　故有夜內走失
元陽之患　前煉收閉精炁法　神氣轉運四個九回　夜內
還有走失之患　是前採的有念淫精　邪火力大　終久不
能成舍利子　這有念淫精　內裡有邪火　不能作大丹
誠可保守後天身體強壯　百病不生　前學的是採先天
中先天炁　是無念之中先天精炁　能成舍利子　能過大
關　誰教你採有念之淫精乎　你正理不明　根源不透之
過也

玄石子吳守誠問曰　師傳用雨中指點住龍虎二穴　舌接

督脉　用意望回一縮淫根　口鼻一吸一呼　神氣一轉運
可將精竅管口閉住　弟子想　兩手心　與吸呼氣　不
通精竅口　因何將精竅口閉住　不遺失眞精　乞師明白
剖解傳出
千峯老人答曰　人的兩手心系血管　由心藏發出　左手
心系穴管　是動脉　爲龍脉　眞系由心中間一管發出
通人手腕脉窩　催動血液流通至左手心　爲龍穴　右手
心系血管　亦是由心右耳房　發生出來的　卽是靜脉
下通春氣絃管　連接內精竅管口　括約筋　故右手心爲
虎穴　兩個中指點住龍虎二穴　是閉住心腎二脉　卽是

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

太監腔音一樣　與女子腔音一樣　故川舌尖倒頂上嘴唇
內　牙齒外　正中督脉絃　所謂氣腔上　克嗓管縮回
與童子腔管一樣　鼻內一吸氣　克嗓管神經望上一提
腎囊內精細管一縮　將精竅管口禁住　如何有夜內遺失
眞精之患　此法是仙佛所留　丹經道書不敢泄漏　余今
全泄　罪作我一人　獻我中國　三教大聖人　當初實有
保命全訣全法　我師傳我之後　我到各處醫院　解剖
室調查　始知氣嗓與胃管連合　有若大的關係　敢請解
剖學者講生理學的　衛生學的　與修道學的　研究

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

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

玄德子楊德麟問曰　這淫根漲動　有時心一動　下身忽然而起　陽性發現　此是淫根動否

千峯老人答曰　這淫根漲動　非是陽物而舉　是無念不知不覺之時　陽物根發漲動　是根一漲一漲　此是淫根漲動也　是內裡精囊生精炁也　眞炁催動精囊內陽精活動

故此代動淫根漲動　將精囊內口微開　精囊內精是足的　口是鬆的　睡覺時吸呼氣　振動精囊內精炁發動　無作夢精自流出　是兩精動口鬆之過也　若不煉第十步工　將精囊口縮住　其精不知不覺流出　前功罔費　是爾不細心之過耳　若是無念下身自舉　陽性發現　此爲活子時到　煉至二候　當下手採藥　這淫根漲動　與陽物自舉　是兩樣工法　不可看作一樣　要兩細心悟之

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

千峯老人答曰　參禪能到眞靜之時　內裡有一機頻發至漲動　非是因有邪念搖動淫心　淫根漲動　乃是無念丹田炁動也　五祖曰　情來、六祖曰　淫心卽是道心　修者若不知此炁動　無所修也　此炁漲動　用十步法訣收回　助養舍利子起凡入聖由此炁動而成　比如男女交合　炁動則生人道　萬物亦因此炁動而生萬物　修道者亦因此炁動　而修養舍利子也　我師曰　修道若無好色炁動　修不了道　其道者　亦卽是好色　假道實不知炁動之法訣也　佛祖專候此炁才動　不等轉動念頭　當時先用二步　吸呼雙吹收回　助養我舍利子成　此夜防其

遺失　此是修道生長之機也　有何好色之心乎　若以好色心煉道　大錯大錯　是你錯悟也　非是我門弟子也　若是炁動　不知自愛　淫慾心一起　而速催之死也

玄致子高致和問曰　弟子看年老之人　與幼年有病之人　不知自愛自身　由此喪去性命　可有何法訣　免去此患　乞師示知

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

我尚年幼　身體強壯　雖死還遠呢　好比泉水　幼年十個泉眼出水　傷耗點不要緊　年歲老了　十個泉眼出水　教泥土將泉眼迷住八個　不能出水　祇有兩個泉眼出水　若是再淘他　泉水準乾　老人也是如此　生精養精　神精耗　細管閉了多一半　真精炁由此少生　再不知自愛　竟自作樂失去　人無精準死　我見的老人多了　每言我雖年老　身體還可以　再等幾年　我再修道　不過幾日　就有人說他死了　我一回想　他有一位要命鬼跟着呢　幾五六十歲就死了　幼年有病者　也是此理　身內有病　飲食減少　無欲食精不能生　邪火一

發　不會自收　後天陰陽一交合　竟自將保命却病真寶失去　如何不死　年老者有病者　單等情動炁纔動之時　不等轉動邪念時　用真意由生死竅　望上一吸提氣提到臍下一寸三分定住　再由絳宮望下一呼　降到真炁穴　炁散於週身　如此數回　真陽之炁散於週身　色慾心消滅　陽物縮回為止　如何有後天交合之心　老年者千萬將家務放下　急早回頭修道　有病者　萬念皆空養病　將病養好　多積善德之事　苦藥水　即是銀子水藥水雖吃　銀子水是熱的　若是將苦藥水錢　作善德之事　免除多少災病　豈不樂哉

千峯老人趙避塵著

一胎因火球煉得圓　門生玄舉子戴文宣參訂

虛室生白照萬千　門生玄揩子果仲進刻板

圓圓陀陀金光現　坤生玄索姑余素寶刷印

百脉通合大藥成　門生玄寄子強執中校正

二流珠燦燦照崑崙　門生玄信子季拂塵校正

九轉丹成只自然

一粒自從吞入腹

始知世有活神仙

前段將精炁神煉足　聚於頂內　總得以真炁真神煉之催逼既久　靈丹脫落　吞入口中　化為津液　腹响如雷



進養舍利子　後由炁穴生出舍利之光　能虛室生白　圓圓陀陀此即是舍利成也　百脉皆呼氣長停　這段工夫　全以至靜為主　如靜心養之　舍利子方足也

一子趙避塵曰　欲修大道者　理無別訣　抓井神炁而已　神即是性　炁即是命　神從炁化　炁從精生　欲望成

其道者　先當保守煉其精　精滿然後炁生　以炁養精
精足成爲舍利子　丹經道書　千名萬喻　不能出性命
除此性命之外　都是誑哄愚迷之進門耳　任爾千變萬化
說法　不知煉精化炁　炁化養神　神足還虛　還是傍門
外道　要學者細悟耳　固想仙佛　莫不由此性命　而爲
修煉　由此神炁而成仙佛　這神是前六步　煉的性命雙
修其性光　即是神也　這炁光是後六步　煉的性命雙修
真命光　即是精中真炁也　神炁合一　滋養舍利子　虛
室生白　金機飛電　耳現龍吟虎嘯之聲　丹光不圓而不
明　無師傳不能圓明　以取火提火提出神火　纔得螢光

發現　丹光自圓明也　然取火提火不可久用　久用頭暈
若舍利足　而螢光現　舍利不足　還得加工細煉　每日
參禪打坐時　兩眼歸並合一　神炁下照丹田　是助養舍
利子發生足滿　其頂有顛轉之狀　耳發龍吟虎嘯之聲
其身如在雲端　遍身酥麻發癢　如噓虛御風　快樂無邊
滿面如蛛網罩面　又如蟻行　痒痒欲搔　散之即盡
次到鼻柱眼眶　兩顴兩腮牙關口中　津液升滿　咽納不
盡　此時口開懶開　身沉懶動　入於混沌　化爲無有
並不知身在何處　自然息住脉停　其炁充滿　滋養舍利
子也　故曰炁滿不思食　至此穀不絕　而陰氣難消　陰

氣不消　則陽氣不純　而猶思食　猶是舍利子　還是不
足　真炁還是欠少　不得謂之炁滿　直至寂照功勤　自
然神滿不思睡　炁足不思食　功夫至此常寂常照　息無
出入　不來不往　只覺一團螢光　在不有不無之中　此
乃是　要入定未入定之時　如在母腹相似　雖有鴻鑼響
鼓　並不知耳　用功到此而印堂自有月光長明　只用死
心　守中抱一　此光自然常明　兩眉中間　似電光閃灼
此時舍利自長矣　從此謹防走失元炁　元炁不走洩
方能培養舍利子足也　培養舍利時　要謹戒十損　久行
損筋　久立損骨　久坐損血　久睡損脉　久聽損精　久

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

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

如何知道　有法可知　法曰　置一油燈至面前　二目直看燈火苗　兩眼由左向右轉　如此轉九回　一閉目看正中有個大月光　圓滿如電光一般　不增不減　此是舍利充足之兆　若是眼對燈轉九回　有個虛光圈　圈邊光亮　圈內黑暗　此是舍利子不足　還得加工煉　此以上即是取火提火　提出神火　纔得螢光發現　千萬不可常用此法　若是常用　頭昏眼花　是耗你內裡真光之炁　修者修的是此炁　煉者煉的是此光　光者即神也　神者即在二目也　千修萬煉　不出神炁而矣　了然了空禪師　傳我時曰　將十步閉精炁　煉的精囊內

精足　再煉精囊內元精　圈成舍利子　每日參禪打坐時　兩眼合並歸一　下照坤腑　煉的面上蟲食作癢　又如蛛網罩面　又如螞蟻行走　此是通身真炁通　耳內猛聽龍吟虎嘯之聲　口生津液　吞納不迭　忽然入於混沌不識不知　此身如在雲端　自然真炁養舍利子也　有陰氣舍利不足　無陰氣舍利實足　舍利足不思睡　炁足不思食　口鼻吸呼氣不出不入　眼前有一月光常照　不知身在何處　此是初入定矣　謹防夜內夢寐之患　遺失元精　白天身不可受勞　若是勞動身體　夜內準失元陽　以靜坐滋養舍利爲本　凡事不可過問　耳內少聽諸事

心中不存一事　忽有思念生出　速用意念轉法輪　閉目而內睜看舍利之光　其念自無　無念之中目視丹田　內裡氣微微吹噓炁穴　炁穴發熱　現出丹光　由臍至目一路皆虛白　淫根內裡之根發動　心想許是舍利千足了　不是　就此動機　可採小藥補足舍利　這舍利足不足可按上法置一油燈試之　兩眼看燈頭苗　眼要由左向右轉九回　一閉眼內看有一大月光　華如電光　即舍利子足也　若無有電光　有一個黑圈　外有電光　內是黑的　此是舍利不足　還得採小藥　補煉光足　再煉十二步工夫　此名曰　取火提火提出神火　纔知舍利足不足

此法不可常煉　若是常轉煉　頭暈眼花發暈　是耗內裡
精氣神　精氣神耗虛　如何養得舍利子　要爾耐心悟煉
不可大意
前光緒二十一年　受過了忽了空譚師傳受　後遇彭茂昌
老師用藏頭兩面語傳人　教你想　道箇也對　那個也對
實在無傳口訣　我師曰　非是不傳　近來傳人之師
並未受過明師點傳　不會訣法　故用書上　摘下兩句文
話傳人　教你似明白不明白　實在無有訣法　連傳你的
師父　不會訣法　以何傳你　只可傳你兩句書上文話
又顯文明　又顯好聽　真訣真道不懂　學問實有　教你

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

相兮　元炁本虛然　陽來微微兮　陽舉外形旋　恍惚杳
冥兮　神移入丹田　鼓動巽風兮　調藥未採先　無中生
有兮　天機現目前　虎吸龍魂兮　時至本自然　身心恍
惚兮　四肢酥如綿　藥產神知兮　正是候清源　火逼金
行兮　爽籟潮異轉　河車轉運兮　進火提真鉛　周天息
數兮　四候逢時遷　沐浴卯酉兮　子午歸中潛　歸根復
命兮　閏餘周天　數足三百兮　景兆眉前　止火機來兮

光候三產　雙聆秘密兮　專視中田　大藥難採兮　七
日綿綿　蹊路防危兮　機關最元　深求哀哀兮　早覓真
傳　擇人而授兮　海誓相言　過關服食兮　全仗德先
寂照十月兮　不昧覺禪　二炁休休兮　性定胎圓　陽純
陰盡兮　雪花飄遷　超出三界兮　乳補在上田　無去無
來兮　坦蕩逍遙仙　夙緣偶逢兮　早修莫換年　休待老
來臨頭兮　枯骨無資空熬煎　余師將道功說完　問余曰
你懂不懂　余曰　這是我師爺柳華陽妙訣歌　內裡又明
白　又不明白　實在是有道歌　無訣法　以書上歌文法
傳人　實在臘人之語　學多少年　還是不會　下手等訣
法　學他有何用　余胞兄趙魁一曰　這十一步工夫無別
訣　每日盤禪打坐時　兩眼和合歸並　下照丹田　舌尖
頂住上腭天池穴　不教性抱內真炁漏出　即住天池穴

開通玄膚穴　眞炁由玄膚穴下降　過十二重樓　即是氣
嗓管　下降丹田　養我舍利子　久久用工　眼生電光
虛室生白　遍身發癢　四肢酥麻　快樂難當　自覺舍利
子足了　可置一油灯面前　二目看燈苗　由左相右轉九
周　如舍利子足　閉目看見樂華月光　玄於空中不動
如舍利子不足　有一黑圈　周圍有電光不明　還得採補
加工細煉　此是神炁合煉之工　即是性命雙修之法

聆蛻子劉名瑞道師曰　恢心聖火養眞元　恢心之功　乃
心寒如死恢　毫無掛碍　若有掛碍　則舍利光不足　若
金動舍利子寒火性上炎　若念不動是養舍利子也　大抵

致靜爲要　將舍利養足有千變萬化之景到　防危慮險
保守元陽　將舍利養足　用眞火無候之天機　其舍利之
光自出　師云　有火無候勿抽添　忘機忘時有妙玄　若
忘原是無忘妙　不忘之中是忘神　忘到純陽盈月現　不
可以忘睡昏神　此我師慈悲　言用功時不可睡覺　若有
昏睡　走失元陽　前功罔費　學者戒之

小平島彭茂昌師曰　煉舍利子無他訣　心目合並下照坤
臍　若有動機　速速運煉　一不留神　丹必出爐走失
而前功廢矣　以玉陽物初結胞　非是馬陰藏相　丹放毫
光　此是舍利不足也　後動煉龜頭縮入腹裡　不可認爲

丹足　縱有外光發現　雲中掣電　虛室生白之狀　初發
現於眉前　久則自下丹田　上達於目　此是舍利之光足
也　功煉久若無此光　可點一香火　二目合並看香火
由左向右轉九周　其舍利之光足也　再加功細煉　煉得
丹田之內　丹光上湧　外達於目而生輝　兩眼光耀閃灼
一連二三次而後已　丹光湧出　明如金鏡　亦如火珠
從兩眼發出　是舍利子足耳

天津堤頭劉雲普老師曰　要知養足舍利子之法　神不入
定　則舍利不生　而丹不結　息不藏丹田炁穴　則舍利
光不現　心息俱要斂藏丹田之內　縱息有時出　而心則

無時離　心力眸光　守定丹田　直守至後天吸呼之氣
歸於丹田之內　隱伏不動　則光天眞一之炁　滋養舍利
自然凝結成丹光　狀如火球　大如彈子　發生於丹田
之中　丹田發熱　淫根之根發動眞炁　用意由後督脈上
升泥丸宮　下降於淫根　用眞意將炁散於週身　其炁遍
於四肢　炁血流通　養我身體　滋生舍利子也

金山派　譚至明真人曰　大道由煉精化炁　炁足滋養舍
利子　舍利子之光　是眞陽之精　此是性命雙修　其陽
之炁足也　若不留神　夜內走失眞寶　其光無有　失去
眞陽之精　學者至要細細悟煉　內裡養足舍利　保守外

要真陽之精　性命之光也　南華經云　至道之精　窈窈冥冥　道德經云　窈兮冥兮其中有精　其精甚真　惟此真精　乃吾身中之真種子是也　以其入於混沌　故名曰太極　以其爲一身造化之始　故名曰先天　以其陰陽未分　故名曰一炁　又名黃芽　又名玄珠　又名腎精　此精若凝結於天地之間　卽是舍利之光也　邱祖長春云　腎精雖是房中得之　而非御女之術、內非父母所生之軀外非山林所產之寶　但着在形體上摸索　皆不是　亦不可離形體　而向外覓求　此各位祖師隱語　如同水中撈月　鏡裏攀花　真正智過顏閔　實難强猜　其實是舍利子足　其光發於目前　其光窈窈冥冥　內裡有先天眞一之精　無此眞精　發不出來眞光　外有眞光　內裏舍利子足也　此二　卽是上性下命合一　之慧光也

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

千峯老人答曰　這光又名曰慧光　養足曰蟾光　精不足不能生慧光　舍利子不足　不能生蟾光　慧光如月光　蟾光如金光　這舍利子　是腎精蟲生的　眞精足　用二目下照丹田　二目之陽光氣屬火　下照丹田屬水　火下

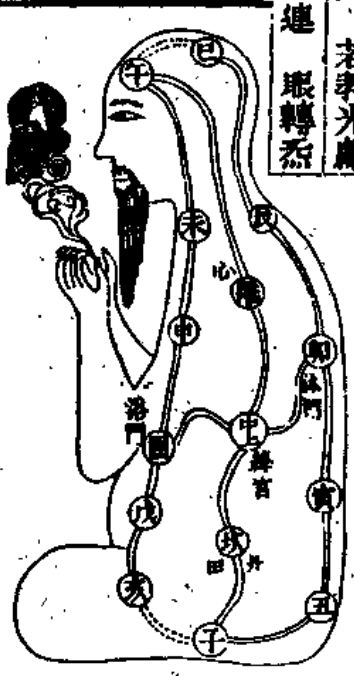
水上蒸發出腎炁　發現放目前　精蟲足是慧光　舍利足是蟾光　其光乃是精中陰炁　又用二目之光　合並下照腎腸　二光陰陽一合　發出寶光　如同現在電燈　電氣一樣　陰陽二線一合　電燈發亮　電力不足　電燈不亮　如同精足　未煉到童身　還是破身　發的光不亮爲慧光　其色如月光　若是電力足　電燈光亮　如同精蟲養成舍利子　補還到童身　下身爲陰藏相　陰陽二炁一合　發的光明亮　爲蟾光　其光色　金黃之色　慧光者　身不足　內有陰氣　發現一切魔障景相　蟾光者是佛祖借蟾名三足之意　是精炁神三品合一之理　三足金蟾是活動物　世界少有之物　精炁神三品合一　爲舍利子　亦是活物　發現蟾光　世界人　亦是少有之人總有大丈夫之志　纔能發現蟾光　世界平常人鮮知之矣

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

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

已真炁　因何用此法　會耗自己真炁　乞師示知
千峯老人答曰　這性之根　與命之竅相連　上下是一条
脊　修者因精虧欠　以精補精　將虧欠補足　即是精虧
足　上通性海　即腦子正中有個泡　是性海外通二目
如命竅精足　上通性竅　發不出來寶光　是初煉性功時
關竅未開　下手煉補精之法訣　煉至此　性竅不開
如何見的着寶光　如教性竅開關　非用油燈一盞　兩眼
合並看燈苗　由左向右轉九周　兩眼內絃　歸並合一
轉動性海真炁　下通命竅炁足　二炁陰陽一合　將祖竅
衝開　即是開關　由祖竅發出寶光　其光似月光之亮

是精足也　爲慧光　其光金黃色圓而亮　是舍利子足也
爲嬭光　若教光獻
己午不接連　眼轉炁
動能接連
亥子不接
連　沐浴
降氣能接
連



用提火者　千萬不可多用　若是多用　頭暈眼花　是傷
耗真炁　眼一轉動　提升命竅真炁上升　散於口眼耳鼻

此上七孔　全是耗真炁之所　惟有天池穴　耗的真炁
多　說話出氣歌唱　比七孔耗的炁多　所以修道者　行
立坐卧　不離這箇　即是舌倒頂上腭　是天池穴　不教
真炁洩出　舌尖一頂　即是閉住天池穴　開巧舌後玄膚
穴　下通氣嗓管　即十二重樓　通心竅　至絳宮　到丹
田　降至生死竅　養我舍利　學者要明白　上竅不閉天
池穴　玄膚穴不開　下竅不閉任脉　督脉不開　中竅六
脉不閉　天璽竅不開　胎炁出不來　余註此不覺淚下
我受千辛萬苦　遇真僞師　三十餘位　受師之苦　不敢
明說　今明註於書　學者若細心看過　不過幾日　金丹

大道之訣法得矣
玄黎子孫榮甲問曰　師傅我用工時　面上如蟻行走　又
好似蛛網罩面　左耳內有風聲　右耳內有嗽嗽之聲　口
內津液生的多　嚥納不進　此理難明　乞師示知
千峯老人答曰　人用功時　用到面如蟻行　是煉的真炁
穿通週身面部　這面上毛系管　教真炁開通　這真炁
刺發閉管開通　故而如蟲食作癢　又如蟻行　這真炁由
延髓中發出　到神經系管出毛系管是汗　吸收養氣是寒
毛　這真炁在神經系管　穿過面上　如小蟲行走　又面
上　好似蛛網罩面　是真炁足　過毛系管此管是吸收發

氣的　不能出其丞　故二丞氣一合　固歸神經系管　故
如蛛網單面　此是用工的好景相　又耳內鳴聲　更是好
景相　是真丞行走神經管　在左耳內聽見　如同風聲
此是虎嘯之聲　右耳聽見　嗽嗽之聲　此是龍吟之聲
龍吟者稍足也　虎嘯者丞足也　口內津液上升　此是降
經真丞足　望上發生津液　出屑井石泉者　要吞嚥下降
丹田　滋養精丞　此是用工真景相　還有一個好景相
爾也許忘問　也許未見着　因道功師傳不肯先說景相
若是先說景相　恐爾心生景相念起　此念起生景魔隨
余今說出　爾後得人不可說景相　爾前有多少景相　眼

有光無光　是何樣的光　回答曰是白光　內暗而不明
爾還是加工細煉　見着陽光好景　再來乞問

千峯老人趙避塵著



門生玄湘子果仲蓮刻板
門生玄仁子孫駿昌校正
門生玄舉子戴文宣參訂

聖以不空是温養舍利子　四相合者是收歸舍利也
舍利子不足　温得文烹武煉神的實足　淫根自縮　光射
回前　龍吟虎嘯於頂　虛室生白　自知舍利子足　有止
火之法止至　止火者　不行吸呼也　止火採大藥過大關

前第十一卷煉到六景現前　金機飛電　淫根縮如童子
忽然正子時至而不能採取　因精與丞合爲舍利　當再以
温養之功使舍利孕育長大　用二目合並真意雙瞬　而下
照丹田　將氣質之性　化爲天命之性　則無時而非太和
之丞　將通身混元之氣丞　合而爲一　胸中一片太和之
氣　現放目前　色似月光　內外一體　天地同春　真息
綿綿若存　元神得見　則丞源源而生矣　切忌意動丞不
生　而神亦不續　極須謹守勿忘勿助之戒　若稍存念處
即失去虛靈之體　這便是忘　一心不二　須臾不離　就
是不忘　又稍有固執　即滯其活潑之機　這便是助

活活潑潑毫不執滯　就是勿助　忘必神皆　助必散亂
皆爲學道人之大忌　凡氣之散漫於形骸之間　皆尸氣也
操則存　舍則亡　道與不道　一轉關耳　功到此時　築
基已成　關竅俱以洞開　周身毫無阻滯　倘心志不堅
見色而情生　還境而神離　一著失足　縱使備積多時
難逃片刻之間　頓盡倒篋而出　精本無形無質之物　在
內是炁　出外是精　內被七情牽心之傷　外受十損九氣
之害　此身爲一本　散於萬珠之周身脈絡　逆而行之
聚萬珠而歸一本　仙道可期矣　將七情受傷處列後

喜多傷精　能多傷脾　又有十損修道者謹戒
久行損筋　久立損骨　久坐損血　久臥損肺　久戀損精
久看損神　久言損氣　久思損脾　貪飽損心　久淫損命
九氣列後　恐則氣上　恐則氣下　喜則氣緩　悲則氣消
驚則氣亂　思則氣結　勞則氣耗　寒則氣收　熱則氣泄
修功至此　若用採大藥還關　謹飛七情　抬撥　九氣
之害　若不採大藥不還關　在十二歲以下嬰　淫能延年
益壽　也有會下手採藥者　多不知修煉　不知火候　採
藥白採　被被七情六慾耗去　誰去成不了道　也是大術
生學　會用火候者雖能長生不死　運火候　此却冬天養

花蕊佛手香開一理　火大了　花枝葉燒干了　火小了
不開花結果　難得看發生花　用火大火小的時候　花樹
得當　纔能開的了花　結的了果　修道的火候亦是此理
修者火候用的對　無有七情　抬撥　九氣之害　準得舍
利子也

玄膝子聞思聖問曰何爲舍利乎　如何養法　舍利足不足
如何知道　乞賜示知

千華老人答曰　精升與炁交　即得慧光　色似月光　光
照足滿爲八兩　炁降與命交　即得金光　色似紅黃　光
照足滿爲半斤　二光合一　煉成一斤　而爲舍利子　真

慧寶財根後　回光返照人之　必由眉間白光內　發現
金光　此是舍利子苗　即我精炁神合而爲一　充滿於內
發現於外之光　此曰金光　此曰金光比爲雷煙陰陽二綫　用戶撥
電局總綫　精炁神此同發電所之電氣　電局不發電　縱
有綫接連　任用戶開閉　燈內決不放光明　此是陰陽二
綫不合之故　若是二光不合發不出光來　若合者還得有
身內五炁氣合一　比爲電氣有無　無電氣燈不明　無五
炁氣朝不了關　五炁氣者是養舍利子原料也　爾養舍利
得二目含並下照坤臍　此是聚五炁歸一養舍利子也　即
是電燈周聚電之法　無電無光　無五炁無金光

玄一子王克寬問曰　養舍利用五五炁朝元之功　如何考察　乞師示知

千峯老人答曰　五炁者五臟之炁也　氣在炁穴之中　而流通於五臟之間　於肺則爲金炁　於心則爲火炁　於肝則爲木炁　於脾則爲土炁　於腎則爲水炁　是爲五行之炁　平日間行於五臟各有衰旺　過衰則病　過旺則病　五炁閉塞不通　則有癡瘋癱瘓之病　功到息息歸元之後　炁穴中之炁　蓬蓬勃勃　從尾閭上透泥丸　與腦中之髓　銀燈相映　下至重樓　逼蒸諸臟　如一輪烱月照耀瀟湘　洞庭之間　心中噴血之炁屬陽中陰氣　又爲無根樹　心

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

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

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

至目而爲淚　至口而爲涎　至鼻而爲涕　至皮而爲汗
名稱雖異　皆腰子氣分化之力　下餘渴水由輸尿管下通
膀胱口上　而入尿胞　滲入內太多則漲　無溺則縮　出
溺於陽關上口　隔膜皮下口是山精的　是一個管同路不
同體　夫老人冷人溺多　因氣化少　而水質多　壯年溺
少　化氣多而水質少故也　人秉天地陰陽中和之養氣
供養通身　歸於內腎　故爲內裡是眞陰　膀胱氣分水
故爲屬陽　腎與膀胱相爲表裡　二氣合而爲一炁　以其

朝元之用　此心肝脾肺腎之炁　統名爲五炁　實則五陰
五陽十炁氣而成　設問凝神聚五炁在何處　丹經云　生
身受炁初　你可明白　不單不明白　而且反到恍忽　不
看書說一箇五炁朝元　就彷彿知道是的　看了各丹經道
書　不知這箇五炁是生身受炁初　是箇甚麼　此是丹經
書上隱語　投過明師你準明白　余著書明指　這凝神五
炁　指你全身眞炁發動　其炁升　五臟之炁皆升　其炁
降　五臟之炁皆降　既降之後　五炁合而爲一　又爲攢
簇五形　丹經所謂金木交並性情合一　即是二目合並歸
一　此其時矣　丹田五炁發生金光　現於目前性光之內
全身萬脉歸宗　而陰陽之炁氣　化成純陽之光　似這箇
○　幾爲五炁朝元之功　無有三花聚頂　發不出五炁朝

元之景　蓋用此功眞意動爲火　眞意定爲土　土能生金
金能生水　水能生木　木能生火　火能生土　眞意大定
謂之五行全　生生之機不休　則靈根得孕育源流　不難
出矣　若妄以意動爲是　意念知識　俱是魔將魔兵　肝
脾肺腎　俱是魔巢魔窟　若心地靈明　何懼舍利子光不
獻而　舍利光獻　即是五炁朝元

玄培子楊培蘭問曰　醫書云　五臟六腑俱通氣　此是五
朝元之氣否

千峯老人答曰　五臟六腑之氣　是養後天之身之氣　非

是五炁朝元之先天炁　先天炁能養命　後天氣能養身
爾看醫書生理書　是解剖學　實有之物　就是無眞炁
若看中國老醫書　我國是禮義之國　人死之後　不忍尸
解其體　故由羊猪內臟之生理想來　數千年用藥重經驗
人身與猪羊內臟不同　用藥不錯　此中外醫書　不講先
天眞炁　道書專講先天眞炁　這五炁朝元之炁　心臟有
動靜二脉　各另有一小管　入於小腸中爲腑　肝臟之根
胆爲腑　脾臟內胃液內之氣　供五穀腐化糟粕故胃爲腑
肺臟葉之週圍無管　下通大腸　因肺內管　與右心耳部
脉相連　下通眞炁穴　故伶人唱聲洪朗　故以大腸爲腑
腎臟內之精　生於睾丸宮　上行至膀胱口兩邊　膀胱氣

温養眞精　故膀胱爲腑　五炁足温養舍利子　舍利之光
射於目　爲五炁朝元　此五炁聚是五臟六腑之聚炁　後
學者不可以道聽途言　口說三花聚頂　五炁朝元　總得
實功修煉　非是金花銀花紅花爲三花　實則是精炁神聚
於頂內　惺惺惚惚　金光發獻　爲三花聚於頂內　自已
未入道之先　須博覽道藏各種丹經　最好廠東門一尺大
街龍華齋讀命經　說的明白　將各種書誦讀再四　異日
訪師　雖不一見便識其眞僞　而身中常帶識金石　無常
迅速免受人欺　所覓出售各道書　要仙佛祖師遺留　萬
不可買迷信抄本鉛印小說道書　欲求眞師　先問師何人

所傳　師言無師夢中所得　又云壇上神傳　不可學他
爲有修道眞口訣　無師傳不會　非是聰明所知

玄[redacted]子[redacted]問曰何爲六景　乞師示知

千峯老人答曰　六景現前　眼有金光　腦後鷄鳴　右耳
龍吟　左耳虎嘯　丹田火熾　身汗鼻搐　馬陰藏相　此
是身中六景出現　乃是舍利子足之象　眼有金光　乃有
性光　下照丹田　久則性光內發現金光　是精炁神光足
之力　龍吟者精中眞炁足　因神經系絲毛管炁足　故作
隱隱之聲　虎嘯者眞炁發生之聲　腦後鷄鳴者　精炁神
內之眞火力也　非是邪火耳鳴　丹田火熾兩腎湯煎者

皆由精炁滿足　內裡發生眞火　偶一不愼不免夜內走失
眞寶　如同柴禾與火相距正近　易生危險　初聞道者
莫不以修行爲苦　修煉至此則不知懈怠九苦　勤勞暫時
安閒久樂　馬陰藏相者　陽物自縮回　如同小孩在母腹
中　外形有一點皮　因的一聲降生後　一哭腹一使筋
眞陽物內出內生出　小孩陽物不過毋親下身　在內爲馬
陰藏相　腎囊如核桃皮紋　若淫根略有微動　功尚缺欠
不可止火　故六景爲止火之首步　有位弟子自云　小衆
未採　居然馬陰藏相　千峯老人曰　此爲年老精髓枯
陽物常不舉　舉丸下墜　證明精不資生　若無口訣　其

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

年人之好處

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

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

採小藥住世延年　等待時機　以了大事可也

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

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

池蟠苑　又現地獄惡像　神頭鬼面　或真或幻　念出念斬　任他千變萬化　總以收心爲主　內外明瞭　陰魔及一切婦女現象來擾　而不能驅除　法曰　見如不見　聽若未聞　一心內守　目視正中　用第七步　子卯午酉法訣　一切魔障　立即全消　要知魔障源頭　乃是臍腑餘陰所致　既明陽氣微小　陰氣壯大　故將眼一轉　陽氣入內　而魔障化爲烏有　究其原因　若真心邪念一動　陽氣立化陰氣　陽光無三現之希望　大藥仍不足　不爲純陽之體　即不能過關　昔年我師了空白　陽光一現　預備法財侶地　陽光二現　急止火採藥　陽光三現　採

大藥服食過關　煉炁化神　超凡入聖　由定千百億化身皆以過大關服食爲起首

玄[redacted]子[redacted]問曰何爲陽光三現　乞師傳之

千峯老人答曰　止火之後　若不知前採藥法訣　陽光絕不三現　得真傳者　知採法止火景到後　丹田內真陽之炁發生舍利之光　祖竅內之性光　因凝神集於臍下炁穴內之陽光　上達屬於目前　故祖竅性光與臍下命光二光合一　終日常覺　由目至臍一路皆是電光　金光舍色紅黃　二光比如花內雌雄二蕊　二蕊一合花即作胎結果　有圖列後　即是採大藥景現

二目中心



每日將此二光溫養於內 二炁光足 自然合一 永定不散 有華光而無形 懸於太空中 學者至此 口鼻無氣六脈皆停 方爲眞命實足 萬株歸子一本妙法 五炁朝元之訣 卽是採藥過關之時 懸命經集說云 或放白光或放金光 本性有所見 當求明師指點收光之法 如若不收其光 則馳散矣 錯過其機 其光再無有也 收光法曰 二目子丑午酉一轉 將光收回 速用採大藥 六根震動口訣 舍利子不能升動 大藥過不了關 學者已到破而補圓 百尺竿頭 再進一步可矣

390 389

天地位 萬物育 自無而有曰造 自有而無曰化 生生不已 化化無窮 不生不滅 永存天地者 道而已矣 決道窮於無窮 始於無始 亦惡得測其根宗 究其原始 儒曰天命謂性 釋曰見性成佛 道曰盜性了命 雖重無爲 而稚有作 每覽丹經 談理而外 盡言作用 其下手與工 不著於文 雖知精靚無欲 白虎有情 順則生人 逆則成仙 爲玄妙之機 惟不得訣 從何修起 近今 勞門惑世 異端蠭起 魚目混珠 所在皆是 孰是眞師 無從印證 徒歲 求師之難也 然 天地雖大 賢士鑒覓 必有相遇就之人 陰陽雖妙 造化雖微 不終秘有志之士 果肯篤志勤求 自獲天人感應 煉修長生久視之道 端在立德修心 多行陰隲 神仙之道一言以蔽之曰 忠孝而已矣 神仙之法 只有爲之心行無爲之事而已矣 兩間之發者 無非一炁神融 人物之著形 無非一炁凝結 丹法效天地之升降 法日月之運旋 天地者 乾坤之二體 人身者 陰陽之二用 日月者 天地之二炁 二炁者 人身之日月 日月運行於天地之內 所以悠久不息 萬古常新 看懂抄之進退 知金水之浮沉 訓突與之往來 識補瀉之妙用 元和內

392 391

運 無不成真 余自得訣歸來 如披雲見日 豁然開朗
乃知世間法 是出世間法 藥生遍地 道在眼前 最簡
最易 惟世人昧不知修 非看破空山 即閉息煉氣 種
種造作 殊爲可憐 雖聰穎文人 亦謂清靜是道 養心
是修 即欲告以玉眞之理 其入主出奴之見 橫據胸中
甚矣 非道之難明 明道之難得其人也 現逢末刼
玄風大敞 吾師統緝龍門 派衍千系 救世慈航 普渡
有緣 所著性命法訣明指 以洩顯之文 洩千古之秘
字字眞詮 言言秘訣 印證仙經 若合符節 雲路天梯
別無旁徑 挽刼救世 其在斯乎 其在斯乎 是爲序

性命法訣 卷十三 李子欣序 二

中華民國二十二年癸酉 北平玄士子 子欣李士榮 序
於世善堂 夢羅盦

世善堂 玄士子 李子欣 北平東四二條

性命法訣明指第十三步口訣採大藥過關

千峯老人超塵著 門生玄淵子梁仲遵刻板

座定木底烝上升 坤生震姑余葉霞川刷

五龍捧聖過三關 門生玄泉子戴文宜參訂

三車拉上崑崙頂 門生玄寧子張執中校正

塞鼻牽牛木來年 門生玄信子季佛塵校正

尾閭界地四路通 一吸祖撮閉過三關 六根寂動真寶升

岐路危險三竅開 二五龍捧聖得師傳 五龍捧聖過三關

謹防穀道一虛竅 三若無眞意三車上 四相和合歸黃道

若無木座前工傾 四眞寶失去怨何人 三花聚頂三車牽

性命法訣 卷十三 一

採大藥過大關之法者 靜坐參禪 神烝歸丹田 以木底
座抵住生死竅 下竅不漏 上竅用木來牟 將鼻緊住
以防舍利子走失 以靜而照 以柔而用 待動而托升

過大關圖



氣釀而行 以雙忘而定 靜則大藥升 動者眞意托 不可用意引 用五龍捧聖 三車牽上 吸祖撮閉 眞口訣大藥得矣 採大藥者 名曰七日寶在得之六日 非得景現 不能採也 無法財侶地不能採也 此圖是度八百位弟子 寶的圓詞也

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

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

意不真之人　下功之人　豈不損壞耶　地者　名山靜地
不近人之往來　亦不近坟塲　坟塲陰氣侵害　由要古
人成道之所　則無外魔　自有正神護佑　此四者　爲有
財不易得也　我門弟子　可將閉陽關一法訣　留作護道
之資　彼施我財　我施彼全訣法　同登彼岸　成爲正覺
訣法是我千峯弟子　養道之資用　無財養不了道　我
門弟子細心傳之　舍利子在精囊內　總得陽炁助養　陽
炁盡歸於炁根　方得金光二現　金光二現　則陽炁之可
定於氣　氣又微小　陽炁足滿　縱有動機　當採足滿之
藥　補還我幼年　初破身之精　採這一回　可還到童身

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

利子震動　好過後三關　六根者　鼻根淫根喉根耳根舌根意根　此六根震動　是鼻根舌根用意根　望回吸空氣抽送動　耳根目根喉動　淫根自發動　舍利子活動六根緊震　舍利子在精房內　流動活潑　下關開關　竅關已開　自能轉上衝心位　心位衝脈不開　忽望下降自然向下後衝動督脈　尾閭關　無有五龍捧聖　收斂攝閉　神提羊車之法訣　過不去　自轉動　由尾閭　而下奔走谷道　谷道易開　大漿洩去　前工廢矣　此是下轉樁之危險也　昔曹丘二真人走丹之處　預用木座　狀如饅首　覆綿取軟　座抵谷道　其勢上聳　不使大漿下奔

既為外圍之法器也　大漿內升督脈者　用道侶輕撮尾閭　尾閭過阻　而真寶不動　若用意望上引導　則是傍門外道　不能過關　心內一用真意關自閉　故有五龍捧聖之法　善引之正工　真寶過阻不動　既一意不動　凝神不動　侶撮尾閭　熱而融解　手抵生死竅　真寶之烝　自撞尾閭關　候自動而後引　不可引而使動　忽有自動衝關　隨其動機　手抵生死竅望上一捧　兩眼輕輕慢慢的一轉　如同羊拉車　力大筋小　輕徐上引　舌舐上膊　隨其真寶自動之機　鼻內望回一吸氣　腰眼一直站起一聲自然過入尾閭關　道侶向上急撮　真寶一度一度上升　夾脊開　過阻而真寶不動　道侶輕撮夾脊　若用意望上引導　則是傍門外道　不能過夾脊關　心內一用真意　關自閉　故有五龍捧聖之法　善引之正工　真寶過阻不動　既一意不動　凝神不動　侶撮夾脊　熱而融解　手抵生死竅　真寶之烝　自撞夾脊關　候等自動衝關關竅隨其動機　手抵生死竅　望上一捧　兩眼快快的一轉　如同鹿拉車輕而快　將真寶快撮之意　舌舐上膊　隨其真意自動之機　鼻內向回一吸氣　腰眼一挺站起一聲　自然撞過夾脊關　道侶向上急撮　真寶一度一度上升

升至玉枕關　過阻而真寶不動　道侶急撮玉枕關　一意不動　凝神不動　侶撮玉枕　熱而融解　手抵生死竅　真寶之烝　自撞玉枕關　後等自撞過時　而後引托　不可先引而後托　忽然自動　衝閉玉枕關竅　隨其動機　手抵生死竅　朝上一捧　此為五龍捧聖上升　兩眼用力望上一轉　如同牛拉車　眼非得用力　望上一代轉　舌抵上膊　隨其真寶自動之機　鼻內望回一吸氣　腰眼一挺站起一聲　自然衝過玉枕關　道侶望上急撮風府　將風府關竅撮熱　融解　真寶一度一度進入風府　過延髓結合　內通小腦　過腦橋　至大腦中心　即是真性神

炁　此真命炁之實　還真性神之寶　二寶神炁合一
爲性命同宮　倚用木來年　塞住鼻竅　是鼻根不漏　連
將二目先合閉　由左望右轉　九回一定　看正中慧光
再由左向右轉九回一定　如此轉四個九回一定　眼轉是
道橫轉　三此爲總攝　再睜開眼　由右向左轉六回　閉
眼看慧光　再睜開眼　由右向左轉六回　再閉眼看慧光
如此轉四個六回　是道橫轉　二三此爲退陰　腦中神炁
合一　總得用眼轉動　內裏神炁合一之真寶　凝聚一處
名曰先天真種　二目下照　真種脫落下降　由祖竅之
根　玄膺穴管下降　向前引下至印堂內　炁氣阻不通
望前行於鼻根下　便道之虛竅　若無木來年塞封　真種
由鼻竅洩出　則前工廢矣　此是上鵲橋大危險也　故木
來年木底座之用　不可不預爲防也　真種不致下馳於鼻
竅　在印堂內遏阻而不動　惟是一意不生　凝神下照不
動　以待其真種自動　忽又自動沖炁　隨其動機　而行
兩相知之　微意輕輕引下玄膺穴　過十二重樓接合　即
是通肺氣臉管　真種至此有大危險　學者至此　若無過
明師指受　准將真種噴出　就在過師不過師耳　若過明
師親傳　一調吞　進入十二重樓　兩邊是肺　中間是心
心中右邊一管　下通肝根　名爲絳宮　又爲中宮　真

種至此　還肝氣和合　其氣屬陰　二目還是下照　真種
脫落　過大腸　入小腸正中有一任脈管　紅血至此管化
爲白色　正在臍下一寸三分是下丹田　真種至此不動
名曰　前是過三關　此是服食正工
金丹中上幹天罡　何患阻橋又阻關
龍門派丘祖曰　一意不生神運動　六根震動引循還
一意不動真種生　二炁和合神運工
了然了空禪師曰　三車牽上泥丸頂　四相合一收攝閉
五龍捧聖朝天賀　六根震動真寶升
南無派敲蹺道師劉名瑞曰
五六七日兩腎煎　外景耳後風聲响
眼底金光圓足滿　收取舍利得師傳
千峰先天派趙避一曰
大藥生時金光現　六根震動真種生
吸祖攝閉五龍捧　三車牽上轉下坤
理門儒道師彭茂昌曰
金光三現過大關　六根震動三車牽
吸祖攝閉五龍捧　鵲橋法語得師傳
金山派老師禪至明曰
大藥小藥一班同　足滿不足自己分

常行足滿我意上　此是仙家第一功

彌宗門老師劉雲普曰

本性發光我精足　自然過關在祖德

吸升呼降五龍捧　夾鼻牽牛要過關

淮城小會經堂悟禪師曰

本性靈光我不知　空體而空無我時

天地全空我以空　大聚小聚我全無

潤亭師叔張懋德曰

大聚小聚教外傳　師受我時秘密訣

五龍三車六根動　吸攝攝閉性命堅

千峯老人趙避塵曰　七日採太聚　過關服食口訣　無明師傳授　不能過關也　非是聰明能悟之法訣　由小週天將精補足　補到金光二現　止火採聚　金光三現　是採大聚過關之景到　速用六根震動　將舍利子震落　用木底座　抵住穀道　吾舌上膀　用吸攝攝閉　五龍擡聖三車上牽之法　將舍利子　升到泥丸宮　用陽火陰符搜動　祖竅內性烝　真烝穴內命烝　二烝一陰一陽合一名爲先天真種脫落　走鼻根玄膚穴　下降十二重樓　過絳宮　入下丹田　養於中

玄牝子郭繼平問曰　淫根不動　精如童子　爲馬陰藏相

因何淫根不動乞師示知

千峯老人答曰　由下手採聚修起　修到淫根不動　如同十四五歲小孩　外陽一樣　再加功細煉　煉的如同四五歲小孩外陽一樣　過婦女同眠不動心　還得細煉　煉得返回父母未生前　外陽不出來　爲馬陰藏相　世人初生下的一聲之時　外陽在內不出來　外有一層皮　降生後一哭　小肚子一使筋　外陽纔出　小孩外陽不能過母親下身　道是天地准理　道教作返回父母未生前　爲馬陰藏相　陽關自閉矣　此是真長生得矣

玄紹子李紹炯問曰李虛庵眞人曰　得一閉　即得長生

人人得閉　人人長生　後又伍守虛曰　必由一閉　得一閉　如此便得真長生　不能閉　便不得長生　今師傅我時　十數日過身發個　丹田過身發熱　淫根有動作　每日有精神　道閉陽關　是何理　長精神　乞師示下

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

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

玄玉子張玉燭問曰　弟子年高　父母在堂　又無子女　接有六果現前　忽然眉間金光如電　弟子採藥可否當止火

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

玄演子張玉通問曰　師前著法財兩施　又有傳閉陽關

有助養道之資　與後輩弟子恩德大矣

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

若能虛心懇切　執弟子之禮　行弟子之事　以人換心　護師成道　豈有不得全訣全法者乎　彼施我財　助師道成　我施彼法訣　以成正果　同登彼岸　此為法財兩施

世人由破身後　下身漏丕　無閉陽關　其丕養不足　不能修道　以不能長生　彼施養道之資　我施閉陽關訣　法　好延年益壽　我千峯弟子有佛堂者全會

玄承子戴全合問曰　這六根震動　如何震法　乞師示知

千峯老人答曰　這六根震動口訣實在難言也　是鼻根吸氣根　舌回吸呼空氣　抽震動　耳根曰根土視　咽動　淫根自發動　舍利子在內要出　六根緊震　舍利子在精囊內　流動活潑下觸陽關　師言六根震動　弟子還是不明白　元精如何能自出來　懇求至理指我

千峯老人曰　但只是泄漏　有過於言者　此乃千聖不肯輒言　萬祖不肯拍破　妙中更妙　微中又微　非凡夫俗子可聞　非夙有善根者　不能得也　我今說一箇事　爾要細悟之　世人晒覺　打呼嚕　自己不知　夜內無做夢將元精泄漏遺失　這元精在精囊內　是甚麼教他動的

是甚麼教他出來的　靜則夜內遺元精　爾要細悟　這六根震動法訣　自此起　千佛萬祖　至今不肯明說　我今說破　罪坐我一人身上　天譴於我　獻我中國　三教大聖人　當初實有　保命過關口訣

玄宣子戴全真問曰　前頁言過大關　有五龍捧聖之秘機　乞師詳剖傳出　移接後學

千峯老人答曰　前派仙師　欲明過關秘旨　故借玄帝捨身得道　比喻言之　五者土數　真宰屬土　龍者乃元神　故云五龍捧聖　大藥過關之秘機　此五龍捧聖之法　弟子還不明白　乞師實理詳剖傳出　千峯老人曰採大藥

通關　用六根震動　將舍利子發動之時　谷道有木床座
抵住　生死緊自閉　退得用手指點住　其意屬土爲五穀
元神乃能也　玄帝捨身得道　其實順行　爲捨身　死
也　逆行是得道仙也　逆逆行　用手捧住生死竅　其實
一升　其意同手　望上一捧吸　此爲捧也　聖者　是其
實上升也　此五龍捧聖　請訣祖師　喻言之詞　不言法
訣　余奉師天命　明著於書　罪坐我一人　後學無有不
沾我師了然了空之恩　皆是我師之賜也
玄通子王丹林問曰　七日採大藥過關　內有吸舌撮閉
請師詳細傳道

子華老人答曰　通吸舌撮閉　是七日採大藥過關全功
吸者　是後天鼻內吸氣　其實望上一升　吸氣與其意在
後　望上一吸托　舌者舌尖倒頂上腭　其實一升　鼻氣
望上一吸托　舌頂上腭　眼要由左望右一轉　眼轉時
要分羊車鹿車牛車　力量轉動　學者細心悟之　撮者道
俗撮督脈也　其實發動時　穀道有木底座抵住　生死竅
有手點住　其實不能泄出　道俗連撮尾閭關　體熱而解
其實咕嘈一聲　進入尾閭關　道俗連接上撮　過夾脊
玉枕至泥丸宮不撮　閉者　是木底座抵住穀道　木來年
塞住鼻竅　手指閉住生死竅　此三處閉法　通是怕其實

失出泄漏

玄靜子李寶貞問曰　採大藥　過三關　其實上升至泥丸
宮　合爲其實　因何又用進陽火　退陰符　乞師示知
子華老人答曰　採大藥過三關　其實上升泥丸宮　道其
實是何物　即是舍利子的命系　採此命系　後過三關
上升泥丸宮　過性系合爲一系　二系合一　爲先天真種
用陽火陰符轉動　將性中陽系屬陰　命中陰系屬陽
將真陰陽二系轉動　提合爲一　名曰真種　化爲金液降
下　非是口中津液　若無木來年塞住鼻竅　金液失矣
由通竅根　下降玄關穴　下結十二重樓　即是通肺氣管

金液真種一落氣管　若無其師口傳心授　將真種噴出
前功枉廢　豈不惜哉法曰金液真種未落之前　先用非
液將氣管潤之　容金液一落氣管　一潤吞　咕嘈一聲
落下重樓　過右心耳房　至絳宮即是肝根　於肝氣和合
北我金液真種之力　過大腸　入小腸網枝油中心　有
一任脈管　血液至此　化爲白色　名曰陰精　金液真種
內裏有元榮系　即是陽系　如同五穀種子一理　內裏
有元榮系　屬陽　種在系穴　好開花結果
玄先子李國昇問曰　師言這金液真種　種在系穴內好開
花結果　弟子實在不明白　是何理生的　乞師示下

千峯老人答曰　這金液眞種　不易得之　種在眞炁穴內　發生黃芽　能開花結果　這開花　卽是目前見的慧光　爲開花　花中　有雌蕊雄蕊　雌雄蕊一合　卽能結果　若不令雌雄和合　結不了果　開說花　卽是幻丹　雌蕊者　卽是性炁發生慧光　雄蕊者　卽是命炁發生金光　二光一合　由中生出有形之胎　名爲結果　爾看院內　紅石榴樹上花　白石榴樹上花　與朶枝桃樹上花　石榴花能結石榴果　因由樹心中　發生出雌雄炁蕊一合　准能結石榴　朶枝桃花　不結果　因樹心中　無有陰陽炁生蕊　實有蕊　心內無陰陽炁　不能結果　修道者亦是此理　無有修道眞心　結不了果　就在你心如何耳　若是眞心修道　准能開花結果　身外有身　卽是大羅金仙　天地發生萬物　也是此理　男女生育　也是此理　得道胎成形　也是此理　張執中曰　余自衆　千峯老人　傳授閉陽關法之後　神采煥發　體力增進　似不知老之將至也者　一日欣然謂余子曰　我之後事　爾不須預備矣　將來可將出殯資財　移做善舉　在爾可多做功德　在我可常爲一住世之壽者　不亦美乎

玄寧子附識

千峯老人趙避塵著



門生玄淵子果仲蓮刻板
門生玄素姑余素馥印刷
門生玄寧子戴文宣參訂
門生玄寧子張執中校正

脫離苦海登彼岸　撒手逍遙是閒漢
作近三千大功德　度盡世界成羅漢

此十六步圖　是余初度道時　在世界傳寶　收弟子八百

所印的圖數萬張　其印圖資財　通是玄空子倪寶麟親助

圖上所說

火候是養聖胎圖　心意身在光內　如蝸翁蟲傳情之意　調養乳補要口訣　養者空也　補者金也　十月以足不可出胎　以眞空煉之　眞空者　慧光生也　見慧不用者　實在難也　不用者不言事也　老成以三年　再慢慢意領出竟　急收回　此是自神目意煉之　煉入眞靈者神也　以上是寶圖時聽瓊語　你一看又明白　又不明白　心想是這箇也對　又想那箇也對　將書放下全不會　此是著書的與傳人的師傳　不會法訣　所會的是　所傳的

是仙佛著的書上隱語　訣法連他也不會　須那學問轉滑
語騙人　若是真明師　能講火候聖胎傳情乳補真空盡光
真靈　一一說明　纔是明師　若是學文傳人　非是修性
命之師也　學文是學文　修性命是修性命　文是文　武
是武　不可拿學文當道　騙人錢財　老來連性命則不住
學者要細心考察　不可大意
前拾叁步大關已過　服食結二炁助神結胎　忘二炁運行
是煉胎神　終歸大定　故爲真胎息
師弟姚一中　問曰　二炁助神結胎　又忘二炁運行助養
之　是煉胎神　終歸大定爲真胎息　這二炁　何二炁

如何結二炁　如何又忘二炁運行　如何歸大定　爲真胎
息　乞兄示知
千峯老人答曰　採大藥　過三關　服食之後　關竅俱已
開通　此後二炁氣勤生　自能運轉三關已通之路　一升
一降　循還不已　自然而然轉動　是爲二炁助神結胎
久久煉之　將二炁運行　忘却自轉　此爲煉胎神　久久
忘形轉之　用雙目內照丹田　十月之後　二炁氣轉機甚
微　但微動膂輪之內　虛境而已　煉之一年後　膂輪真
炁不動　飲食不能吃鹽　猶存一寂照之元神　此爲真胎
息　至此鼻無出氣　手無六脉　則大定得矣　真胎息在

內　久靜　而心神意又動　胎息內如蝸翁蠢　停情之意
即是心神意內　有一靈胎之意　停於真炁穴內　由過
大關至此　總得二年之久　纔有真胎息　將真胎息　用
三千之法　千升到中宮　中宮即是肝的根　爲絳宮　胎
息升到絳宮　纔能養的了靈胎　下丹田是　煉精化炁之
所　中丹田是　煉炁化神之所　上丹田是　煉神飛昇之
所　靈胎現形　當用千行中宮之法訣　法訣者　初禪念
住　二禪息住　胎息住者　是由下丹田胎炁　用兩眼交
並　合一內照　自然胎息　一點一點　上升中宮　此爲
神久炁中　待升中宮　然後炁包乎其神　是絳宮之炁

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

現　是何理由　乞師示下

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

縛　自已心內有修道的心　歡喜修道　魔已入於心矣　是識神用事　慧光內長現世人過福　見着人愛說人的過福　又說未來之事　顯我修道之能功　其不知　爾被識神所縛　由此邪魔生出　種種之事發現　修功至此　成一癡人　不如不修道好　學者若見識神用事　速求明師指點退魔之法訣　用子卯午酉子天機　其魔當時不見內裡陰氣　化爲陽烝　此爲識死性活　如不會退魔法訣　我千峯門弟子通會　一問便知　古佛云　三千刻中無閒斷　行行坐坐轉分明　此發明退魔口訣　要爾晝夜黑白轉運　此是真火　將魔磨化爲元神　謂之神鏡通

玄士子李士榮問曰　這道胎在中宮　用先天烝養足　千升上丹田　可有景無景　若無景　何時上升　乞師示下

千峯老人答曰　有景　若無景到　何時知上千泥丸宮　其見者　目前之白月光　內有金光　此是上千之景到　速當移念　將此金光入於性內　合璧陰陽神養之　陽神未非　比如嬰幼小　必用乳哺之法哺之　其法曰　空而不空　內實有金光　爲不空　又由祖竅內　生出月華之光　二光合一　惟陽神寂照於上丹田　相與混融　化成一塊空之大境　斯爲存養之全體　乃爲乳哺之首務也　存養功　自有出神之景到　此以上爲上千之法也　而三

千者　是精烝神三寶合一　化成這箇月華之光　非得見霊花紛飛　天花亂墜　纔能出胎　親爲佛子

玄[redacted]子[redacted]問曰　師言三千之法　是上中下　爲三千下丹田　是煉精成舍利子　又爲真種　又千升到中宮是煉烝成道胎之所　又千升到上丹田　爲泥丸宮　爲煉神出胎之所　弟子實在不明白　精能成舍利子　又能成道胎　又能出泥丸宮爲仙佛　此三千之法　弟子半信半疑　乞師明白剖解示下

千峯老人答曰　爾長見　耳聞的是　人與人交能生人　此世界常理　父母之交　父精屬陽先進　母血黃屬陰後

行　血包乎精而生女　女者外陰而內陽　母血黃卵屬陰
先生　父精蟲屬陽後進　是精包乎血而生男　男者外陽
而內陰　此是世界形與形交能生形　我千峯門　是一人
身內　神與炁交　能生舍利子　是精蟲化生　因神炁同
宮合一　將精蟲團聚歸一　成爲舍利子　舍利子養足
光華射目　神炁猶如磁石吸鉄　兩不相離　一得永得
無所妄馳　安閑自在　識性漸漸消磨　真性漸漸靈覺
妄事無想　正念自存　久而久照　神炁合一　此爲識性
死　真性活　心意無內無外　渾然一團禪定　久靜而動
動者舍利子真種自動也　由下丹田　一點一點上升中

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

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

無　鼻息滅盡　故曰寂滅　道胎佛性融融　如果曰當空
故曰爲樂　又爲真空而不空　若是到此時　雪花飄空
天花亂墜　此是出胎景到　有景到　而不出胎　謂之
守尸鬼

玄[redacted]子問曰　師言雪花飄空　天花亂墜　是由何
處發生　因何天花亂墜　乞師傳之
千峯老人答曰　神與神交合　能生神　此神是性之真神
與命之真神　二光合一　如同這箇[redacted]　此胎圓炁養
足　纔有天花亂墜　此是出胎景到　速當出胎　天花亂
墜者　是爾眼內見　雪花飄飛　是胎足滿之故　寂無禪

師曰　胎圓節至雪花飛　念動飄空上頂機　莫問如來枯寂道　法身出寂又歸依　華嚴祖著悲命經集說云　此乃出定之時　當出而不出　則滯于法身　爲定之所縛　不能神通　千百億化身　胎圓節至者　道胎圓之極也　見雪花　雖凡體　而念動向太空　不知此機　是未得師傳也

趙魁一子曰

雪花飄空是胎圓　若不出胎無師傳　念動六字真訣法　五炁朝元出昆崙

千峯老人曰

懷抱全訣貧知因　念動口訣能護身　五炁朝元法身現　三花聚頂献我身

詢問爲人師者　會出胎不會　不必自高自大　哄弄後學

自悞悞人　不教後學入旁的門　悞了多少善男信女　其罪大矣　古來成道仙佛　非是一位師父　丘祖入道六七十個門　後遇王重陽成的道　爲人師按心自問　你的師父會不會　若不會全訣全法　速教你弟子投旁的門　免悞一生空修也

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

千峯老人答曰　爾將靈光上千泥丸宮　出泥丸宮　煉出靈光　靈光內發現雪花飄飛　此是真空煉形　雖曰有作其實無爲　雖曰煉形　其實煉神　是修外而兼修內也　古仙云　形以蔽全　命以衛延　此術是積無涯之元炁　續有限之形軀　無涯之元炁　是天地陰陽所生真精　煉成有形之道胎　此是神與神交能生道胎　是一人身內靈父靈母之炁　成的道胎　即是真陰真陽和合成的道胎　後天凡父凡母生有形之胎　得十個月胎足　降生有形之小孩　此孩也是凡父凡母炁所成　道胎是一人身內陰陽炁合一　成爲道胎　也得彌曆十個月胎足　天花亂墜　通用念動向太空口訣　可出胎　性命二光命一　胎可現有形之我　此我也是本身靈父靈母　真陰陽炁所成　此

是神與神交能生神　此神者能化有形之我　散則是氣　聚則成形　此是先天中先天炁　實則是純陽之正炁　即是陽神　是五眼六通所成　衆人有所見　可與衆人談話　亦能取物　與本身相貌一樣　陰神者　閉眼五通所成　是一股陰靈氣　能見衆人　衆人看不見他　不能與人談話　亦不能取物　終久有生死　惟陽神永無生死也　若廟門不開　陽神出不來　又是一個愚夫耳　因循不遇明師之過也　學者遍訪明師　口傳心授　出胎念動廟門開　向太空法訣　我千峯先天觀佛堂弟子通會　遠當訪之　求取真訣

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

千峯老人趙避塵著　門生玄湖子巢仲蓮刻板
神妙莫測內眼開　神生玄素姑余素假印刷
慧光照徹宇宙間　門生玄鄰子戴文宜參訂
萬法歸一壓不壞　門生玄真子張執中校正
作個法身不死人　門生玄宿子季拂塵校正

出神圖



煉陽神陰神在師點傳耳　陽神者人能見　陰神者能見人若修至此　無眞師傳授　準煉陰神爲鬼仙也　煉陽神者廟門開也　若閉廟門陰神出也　廟門開是六通　心性常明　烱烱不昧出慧光　此是六通現也　六通者　漏盡通　天眼通　天耳通　宿信通　他心通　神鏡通
此圖是度八百位弟子　寶的圖詞也　前助印圖資人等

玄空子倪寶麟
玄童子曹炯華
玄瑞子鄭瑞生
玄賢姑王淑賢

前著十四步　是三千之法訣　精炁神養胎之法　即是空而又空　虛而又虛　性如虛空　不著虛空相　故曰眞虛空　若著虛空相　即有箇虛空在　而爲虛空所礙　則不爲眞虛空　眞虛空者　乃自然而然　非有然而然　此門是頓法內性命合一之法也　非是破身頓法　閉目枯坐爲禪機　夫胎中定力　在乎一念之誠　懷胎十月之胎　要念念在胎　非是口心之念　念住息定之定念　而後胎圓足滿　自有雪花飄飛之景到　速當出胎　急用念動向太空　日月廟門開　推情合性轉　二光相遇獻　此出胎口訣　古人隱而不露　或是怕泄漏天機　也許未得此口訣有之　故而不傳

玄極子周極生發愚作禮　四叩長跪問曰　此出胎口訣乞師明白詳剖傳出

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

得訣之後　撫掌大笑而胎出　此是仙佛合宗伍祖之旨　接慧命經柳華陽師翁云　見雪花　離凡體　而念動向太空　不知此機　是未得師也　余師了然了空　授我時云　攢簇五形炁歸元　二炁合一胎身顯　余胞兄　魁一子曰　三花聚頂月華榮　五炁朝元金光顯　二炁和合歸元體　正中現出我法身　千峯老人曰　以上口訣　通是出胎口訣　言語不一機　理是一也　法訣曰　胎圓雪花紛飛　是眼見也　以心肝脾肺腎　五炁氣聚於頂上　衝出祖竅　上頂門而向太空　其理是　攢五　簇四　會三合二　而歸一也　眞理者　身不動則精固　而水潮元

心不動則氣固　而火潮元　眞性寂　則魂藏　而木潮元　妄情忘　則魄伏　而金潮元　四大安和　則意定　而土潮元　此謂五氣潮元　皆聚於頂也　其訣法曰　唵嘛呢叭彌吽　是以念動向太空　即是本身　即性命圭　損大明呢　是五炁聚於頂　現出金光　與三花聚頂　慧光合一　是眞陰眞陽一合　胎形出現　男子身中本無胎　今而欲結一胎　必要有因　則因伏氣於丹田炁穴中　而結胎也　用念攢簇五炁　衝開祖竅　上出天門　頂門一開　二光聚於祖竅　衝出天谷　出頂門　開出一孔　現出一團金光　大如車輪　而陽神端坐金光之中　其本

到丹光陰氣　化爲天魔外道　百般變象引誘陽神　若是稍有一點塵色動心　陽神即一去而不返　入於魔境　正謂此也及至轉生六道　世人以爲坐化　小成之果　而前功廢矣　其可畏哉　此皆因煉已未純　心無眞死之過也

玄關子劉眞童問曰　這魔障以何法消化我不死眞身　是何煉的　眞身可長生世否　乞師示下

千年老人答曰　必須一意守定金光　死心不動　陰魔一生　即用第七步功　翻案法　將魔磨化爲陽氣　助我陽神　將一切魔境化盡　金光縮小　用法將金光　一轉一吸　收歸性海本宮　混而爲一　靜定之久　七日以後而復出之　此陰皆化爲眞神　現我面前　與我色身一樣　此是我的不死眞我　我的眞神出顯　然而初出陽神之日　總得看天晴氣清　乃可調神出殼　如護小兒一般　大霧大雨大風大雷電光之下　萬不可出胎　凡調陽神出殼　急速旋回　七日一出殼　煉至三月後　知覺稍開　宜防驚恐　或出或入　俱按常期　調出旋入　不可任意　按時出入　清習純熟　晴天可出陽神　夜內不可出胎　半載以後　三日可出一次　一年之後　一日可出一次　只在色身遠遠運動　不可離開色身　若有驚動　急速收旋　回殼　不可大意　二年以後　不拘日夜次數　洞內洞外

可以離開色身　還得乳哺　三年以後可以調神出門　若見人見物　速可旋回　色身出門自看　與法身見的一樣　是乳哺之功不快　此是調養之功勤　由此半里一里可出　速可收旋而閉　總而言之　煉陽神出胎之法　調出旋入　純習純熟　聖體老練　總以在內者多　在外者少爲準　煉至三年乳哺功成　名曰神仙　後當行一定九年還虛之功　面壁大成　名曰代肉身金仙是也

了空禪師云　神既還到頂門之上　由祖竅出天門　且勿驚怖　只管放心大胆　一志凝神　存想法身　一念思出天門之外　隨閉目往下輕輕一跳　如夢初醒　而身外有身矣　陽神初出之時　屑於色身之旁　三四尺許　凡身外所有一切　萬不可起視聽之心　無論三親六故　祖父妻子　諸天佛來參　天書下詔　王母來請　或眞或幻　一切境界　皆當置之度外　一切莫認　一切莫染　切不可着他　只死心不動　絕慮忘情　一味入定　不視不聞　靜以待之　頃刻之間　而自己身中　即透出一道金光　大如車輪　由下而上　現於面前　急川眞意　將法身性光　移到光前　合一凝聚留戀　眞意一定　存想金光　漸漸收斂　金光即縮小如寸許　狀似金鏡　即將此光　用意一轉一收一吸　收入法身之中　而法身即入於凡

竅　祖竅之內　收入本宮　仍依誡書定　而收誡之　保
入大定　古云金光只爲化形之妙藥　千萬不可錯過　此
時金光散去　再無有矣　縱有留形之說　不能化爲無形
者也

了然禪師曰　陽神初出凡身　得靜極之後　用五氣朝元
口訣　念動而向太空　化爲一團金光　大如車輪　與性
光合一　二光之中心　陽神端坐其內　其光之陰氣　化
爲天魔外道　百般醜象　引誘陽神　若初着色於開見
陽神即一去而不返　正謂此也　入於魔境　轉生六道
世人以爲坐化　小成之果　而前功磨矣　眞可悲哉　此

皆因煉已未純　心無眞死之過也　法曰　必須眞意守定
金光　死心不動　將魔光磨去　一切魔境　不若自退
待魔境退盡　將金光縮小　轉運照定金光一吸　連法身
收回祖竅本宮　混合爲一　靜定之久　以後而復出之
此陰魔皆化爲陽神　現我面前　與色身一樣　方保無
矣矣

悟禪老師曰　但陽神由祖竅出來　念出旋回純熟　須擇
黃道良辰之日　乃可調陽神出殼　如護小兒一般　大雖
莫出門　大雨莫行路　時刻調理　不可一時有懈怠　恐
陽神一出　而不回也　入於輪廻　而前功磨矣

劉名瑞　聆蟾子　就跪道師曰　胎從祖竅且出之初　防
備外魔侵擾　若有諸佛聖仙言語　切不可答誤　只提正
念　遂出遂入　不可退避　離几案二三尺　見一輪金光
本我所有之靈物　取而歸之　亦爲化形之妙藥　且出
之初　萬物不可著也　只候自身中　一輪金光現于空中
將法身近于光前　以法乘光　乘于法身之內　遂急法身
入於凡身　久久乳汁　則凡身立化爲氣矣　恐不得金光
者　則凡身不能化爲氣矣故有留身之說　亦在已之德行
與否圓滿

劉蟾老師曰　我雖無煉到陽神出現　我師劉川陽昔年

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

負我師傳我之心

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

採藥採的腎囊熱　杳冥目前金光得

老師曰　身如小孩陽縮回　忽然光內現出我

柳華陽師爺云　予觀漢唐宋元明清　諸仙無不從此處

而超脫也　後世學人　佛子仙種　得遇斯書　細閱數遍　即能得訣達竅　而欲成仙作佛　不須登山涉水　拜師訪道　只用有財有侶　真心修煉　即能超凡而入聖矣

胞兄趙魁一兄師曰　將陽神還於上丹田　即是頂門內　此時靜中內觀　煉頂中三昧真火　頂上有太陽神火　須用真意　寂照凝聚　使上火下射　下火上炎　內外夾攻　五炁朝元　乾頂　由祖竅撞出　升至百會而出現　此時頭頂內　如一池銀浪　滿頂金汁　五炁攻的頭頂　雷聲震震　識開紫府內院　一霎時間　覺得紅光遍界　紫焰彌空　迅雷霹靂　吶喊一聲　祖竅開　頂門上献出我身

即是陽神　速而疾　收歸於內　一七一出　煉至三年　陽神足矣　再煉還虛面壁等功　此我一生　四十餘年之功祖

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

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

千峯老人答曰　用閉目養神打坐　以念將性光提到目前　二目和合歸一　正中有一月光　其色如月光　久而久之　見月光內有雪花分飛　此速用　念動向太空口訣　即是五炁朝元之法　用五炁歸一法　是唵嘛呢叭彌　吽　此即是心肺肝腎　將內裡五炁轉動合一　由後尾閭關　通夾脊玉枕至泥丸宮　出祖竅　上撞百會穴　是一吽字　急崩門一開　望上一視　崩門開　即是將二目一睜　望上一看　吽字念撞出頂　是心意念動　不可用口念出氣　五炁若足　自有一金光　由下而升上　遇性光一合　二光合一　即是天上真陽之光　遇地下真陰之光　

合一　由中生山道胎　二目慢慢望下一閉　心意輕輕望下一跳　如夢初醒　而身外有身矣　此爲出陽神訣法若是無念動向太空　五氐朝元之法　其胎出不來　五氐念動上朝元者有圖列後

唵字是聚心中正氐　嘛字是聚脾中養氐　呢字是聚肺中金氐　叭字是聚肝中青氐　咪字是聚腎生氐

出胎口訣



此五氐聚合一處　由尾閭　上升出祖竅　開百會　吽出真陰之金光　過真陽之月光合一　由二光之中心生出神胎　目望下一視　而献我之法身　我的父母色身　還是坐在於傍　我的法身　與我色身一樣　然而我的法身內裡有一分陰氐　必有一分魔障　百般景象　引誘陽神心不能動　速用真意　眼要子卯午酉一轉　照定魔光一收　收入色身內　其魔光　化爲陽光　久久煉之　陰魔之光　化爲陽神之光　助我胎足　再煉面壁還虛等功此出胎五氐向空口訣　由古至今　各丹書經卷　通不敢洩　余今用白話剖開　明洩於後　後學有緣遇之　自

能明白全訣法矣　不爲誑徒所惑　吾願知心同志　至玄實參　細心參悟同登彼岸

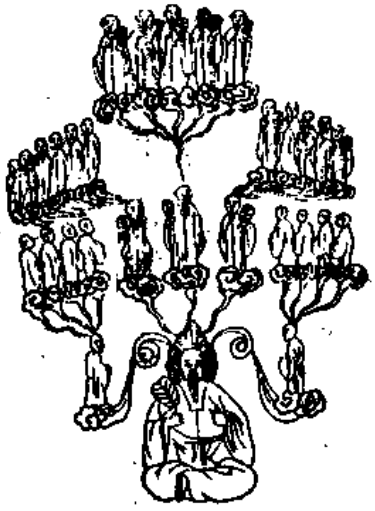
玄賢結玉淑賢問曰　師言陰陽二氐合一　由中可出胎弟子實在不知　白　道二氐會成人形　由何處而成創　乞師示知

千歲老人白　桃樹　杏樹　果子樹　香圓樹　佛手樹楊柳　柳樹　樹上能結桃杏果子香圓佛手　也是天地氣所成　二氣合一　能開花結果　此果是陰陽二氣所成此道胎成人形　也是陰陽二氐所成　然而楊柳樹不結果　比作人無修道心　發献不出來道胎　樹心無結果心無因果不生　若生盜心　準行强盜事　若生邪心　準行邪事　爾悟天地氐　能發生萬物　吾人也是父母陰陽二氐所成　道胎成人形　是一人乾坤二氐成的陽神　其理通是陰陽二氐所成　理誠確也

不能結果　不在根　在心　故陽柳不能結生果　心是根種　心無有仙佛心　如何能生仙佛種　有因就有果

性命法訣男旨卷十六步虛空顯形
千峯老人趙避塵著　門生玄壽子張執中校正
打破虛空消息路　門生玄信子李拂塵校正
我登彼岸不用舟　門生玄測子梁仲璉刻板
煉神還虛千變化　坤生玄素始余素覆印刷
撒手虛空是金身　門生玄巢子歐文宣參訂
煉就這個不壞體　身外有身未為奇
十方世界顯化身　虛空粉碎方歸全真
撒手拍過是這個　撒手虛空回歸空空
這個虛空是不空　聚者顯形空而不空

天書降詔玉女來迎



合利化光出超頂
一切神仙無數時
這個作是真體
九天之上任君行

我今生子子生孫
這個我個在其中
胎化七代功夫
明明朗朗一天地

通玄觀化陽神出
超脫輪迴不墜機
照徹大界地獄部

還虛面壁之功　古云抱得九年　我功未至此　我師傳授口訣　今傳於後　我師了空禪師曰　還虛一着　是將從前十魔百煉　不動心　過天達地之陽神　分形散影　顯化於世　救緣消災　與人治病　復將陽神　收入祖竅　歸於性海之內　勿另出色身　復將色身閉住煉化　渾入法身之中　此是先天之中先天性命　復將陽神　提藏法身祖竅之內　要將色身煉得　不有不無　非色非空　無內無外　不出不入　無始無終　如龍養珠　於滿而不動　如鷄抱卵　寤寐而不起　況之又況　靜之又靜　從前所修所證　百千萬億化身　乘龍騎鶴　步日玩月　千變萬化　一齊收入祖竅之內　依滅盡定　而寂滅之　此是養龍之法必須大死一場　謹謹護持　毋終陽神再出

盡陽神百煉而百靈　千煉而愈精　煉煉不已　則陽神之慧光內神火　隱而收之愈密　斯放之愈普　隱之無可隱　斯顯之無可顯　將陽神收藏祖竅之內　定極滅盡之餘　久而久之　將陽神真火養足　而一爐神光　元元朦朧　滿是真火　炎炎烈烈　自內竅　透出外竅　由大竅門　入小竅　無內無外　無大無小　遍體徹底　光光相燭　竅竅相映　而天地萬物　莫不照耀於神光之中矣　煉至三年九載百年千年　千劫萬劫　直待四大崩散　虛空粉

砰　無形無跡　此乃是　帶肉大覺金仙　萬劫不壞金剛
之體　法訣至此　永無秘訣也
順一子問曰　師傳後將色身閉住煉化　性命復歸法身混
凝之內　此為發龍之法　後有勝神真火養足　真人竅中
直待四大崩散　虛空粉碎　是如何閉住煉化色身　是
何是結胎之法如何將四大一身崩散即乞老師示知
了空祖師答曰丹經萬卷　俱藏玄露尾　非得口口相傳
心心相印　何句可考　細究此理　無不成矣　丹經云
陽進丹經萬萬篇　末後一着無人言　陽關一閉準長生
千佛萬祖皆單傳　訣云　百尺竿頭取進步　把鈎疑團打

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

○　聚者能成元身　散者能成空氣　恐不得此炁　後天
色身　不能化為炁　故有留身之說　皆謂此也　又在自
己作祖祖上有德無德　若無德　有留身在世　故有尸解
之訣　為撒手之法也　凡撒手者　訣云　口內上腭是
天谷穴　通腦證中炁海　吾人說話　出先天真炁　故云
口出千言不損自身　爾不知　上腭後　有個玄關穴　上
通真炁海　下通十二重樓　即是通肺氣管　爾將舌通過
吊中　即是巧舌為緣機　是玄關穴　用舌尖頂住玄關穴
人不能自主矣　說話不是活人　舌尖閉住真炁不通
故身不能自動　如死人一樣　昔年老比丘　用的是此法

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

恰似赫赫日輪　從太虛玄國窮內　一湧而出　光明分散
燦爛洞滿　無邊無量　爲萬道毫光　透徹於九天之上
貫通於九地之下　若千萬果日　放大光明　普照三千
大千世界　而罪也　賢也　仙也　佛也　及森羅萬象
莫不齊現於玄國之中　然至則至矣　而到未盡其妙也
余胞兄趙魁一　由民國七年二月　遇大國煉至三年後
胎可出　頭於平西府鋪內　正月出胎當時可買賣瓜一對
衆目所觀　由此大家興起　修煉性命眞功　余當時問
曰　兄玄功至此　可爲仙佛否　望後可有功作　余兄答
曰　古仙云　身外有身未爲奇　虛空粉碎　方露全眞

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

劉名瑞　紱畧老師　在昌平州　西山桃園觀　又名旨兒
巷　寓在光緒初年　在廟內遇大國後　曰　道成之後
須要積德累功　却來塵世　普濟利人利物　開壇演說
廣度有緣　著丹經接引後學　辟除左道旁門　誅一切邪
教妖言　勸迷人　棄僞歸正　化貧民覺知魔事　功行以
畢、駕部飛昇　以登天仙之位　超死拔宅　免墮魔輪之
苦　何必煩勞後世　再投父母胎胞　而紅塵之道　皆之
鑒矣　吾願大丈夫　大孝子　精心細悟　性命眞理　教
余廣看緣命經　金仙證論　天仙證理　仙佛合宗等書
余幼年初看此書不明白　後得訣　纔明白一半　得了空

師天命全訣　纔明白全旨知伍柳仙宗　是萬古寶書　無
明師者　廣看經書　不能明白全旨　余後得全訣　知我
劉老師　無得著　撒手之法訣　故在次渠村醫人　不能
飛昇　至可脫殼解尸而去　與七祖一樣解尸而昇　余胞
兄趙魁一　以會虛空口訣　至今在三省地面　十二年面
壁無一信　可見煉虛空粉碎一着之難矣
千辛老人趙避塵曰　道煉虛空粉碎　由七眞祖師後　煉
此者解矣　余功未至此　師受口訣在焉　非是不傳　亦
非怕受天譴　蹇在不易得之粉碎　故空摩祖　有九年雪
山之功　古仙云饒經八萬劫　終是落空亡　亦不知　蹇

命有限　而不能修　亦不知得此法　煉不到粉碎　解尸而昇　余前著煉精化炁　是下手之法　煉炁化神　是轉手之法　煉神還虛　是了手之法　又煉虛合道爲粉碎是撒手之法也　是由漸法而入頓法　由有爲而入無爲由不空而入真空　無上師云　煉得金丹似月圓　未免有圓還有缺　丹經云　閉盡丹經萬萬篇　末後一着無人言　陽關一閉準長生　千佛萬祖皆單傳　千峯老人曰　百尺竿頭取進步　把箇疑團打破時　撒手不通玄竅穴　大羅金仙我靈座　若無得訣者　速訪明師　問撒手之法煉至神光滿穴　自內竅達於外竅　外九個　九竅之中

竅竅皆有神　小竅八萬四千之中　竅竅皆有靈光　徹內徹外　透底透頂　在在皆有神光　如百千燈光　照耀一室　燈燈互照光也　散去則無數　收之而爲一　煉到此時　超出三千大千世界　又於三千大千之中　復放無量寶光　直充塞於極樂世界　我身猶如摩尼寶珠　諸佛法身入我身體　我身常入諸佛體　一佛二佛千萬佛　總是自心無別物　昔年自修善根基　今日依然得渠力　荷蒙神師云　本來面目是眞如　舍利光中認得渠　萬劫迷頭今始悟　方知自性是文珠　自性清靜便是無垢佛　自性如如便是自在佛　自性不昧便是光明佛　自性堅固便是

不壞佛　位位諸佛　自身俱有　說亦不盡　惟一性爾性卽是心　心卽是佛　新佛舊成旨無二體　金身也是道箇○　法身也是道箇○　本來面目也是道箇○　虛空也是道箇○　上乎天下乎地全是道箇○　天地有壞　道箇○不壞　請問道箇○　是箇甚麼　是天地人身萬物　眞陰陽之炁　煉至純陽眞炁　成爲道箇○　機是眞我　機是眞性命　機是金仙不壞眞體　機是不生不滅之元神機是一切無有如來佛　十六步口訣終

玄棚子呆仲道問曰　弟子看丹經道箇　每言道在眼前人不知

馬丹陽祖師曰　玄微妙訣無多言　只在眼前人不顧又曰道在眼前甚容易　得服之人妙難比

陳泥丸曰　眼前有路不知處　造空伏死徒冥冥

又曰大道分明在眼前　又曰終日相隨在目前張三丰祖師曰　今日方知道在眼前

薛道光祖師曰　思量只是眼睛前　自是時人不見

劉海蟾祖師曰　眼前覿着不識眞

羣聚虛曰　金液還丹在眼前　迷者多而悟者少

上陽子曰　此竅分明在目前

呂祖曰　目前咫尺長生路　多少愚人不細悟

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

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

張紫陽曰 知者惟傳惟易 昧者億煩億難
又曰 雖愚昧小人 行之立躋聖地
薛紫賢曰 其道至簡 其事匪遙 但非豐功偉行 不能
遇真師請問老師 如何傳易 是實事 是請理 乞師
示知
千峯老人答曰 此是乾生下手 擒白虎之法訣 坤生斬
赤龍之訣也 由古至今 祖祖親傳 不作文字 若遇真
師 最簡最易 若是采空氣 為下手採鉛 採小肚子
提而乳 吸空氣 為斬赤龍 奪丹經 猜度之見 悞

已悞人 罪惡不小
玉瑞子趙瑞生問曰 弟子看丹經道書 每到真口訣地方
盲可笑
慚真曰 工夫容易業非遙 說破世人須失笑
薛道光曰 神仙不自分明說 說與分明笑殺人
呂祖曰 性命機 生死竅 說着醜 行着妙 人人憎
個個笑
葫蘆歌曰 行着妙 說着醜 惹得過人笑破口
上陽子曰 偶獲一人兩人知之 即來千人萬人之謗
石杏林曰 此道易生毀謗
老子曰 下士聞道大笑之

請問老師　又不是　用川食氣食穢之法　又不是　房中採補之法　有何可笑　所笑者何事　蓋的世人篤疑　乞師示知

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

余聽兄趙魁一日　調外藥　真可笑　爾不笑　不知道了然　了空　禪師曰　到二侯正子時　可講藥採取　先天真炁

敲蹻道師著道源精微曰　調藥一着　乃上天之秘寶　非敢妄洩矣

張悟德　號潤亭師叔曰　調外藥　即勅陽關　所以精炁生也

柳華陽師爺云　勅陽關　調外藥　調到藥產神知

冲虛子師祖云　調動其機　精生炁動　採取之謂也

曹還陽祖師云　藥不先調　精無所生也

李虛庵曰　忙裏偷閒調外藥

玄賢姑　王淑賢　問曰　丹經世人皆言　性命雙修　而人又蹙身蹙　不指性命　只知獨坐孤修　不知離宮入室

坎府求玄之處理　始則以性而修命　終則以命而全性

初關煉精化炁　爲築基之事　中關煉炁化神　是結胎之事　上關煉神還虛　是了手之事　初關爲人仙　中關爲神仙　上關爲天仙　師傳出色界　而升無色界　是性命雙修之真理　請問老師　這雙修　是兩人同修　是心腎合一處　爲雙修　乞師示知

千峯老人答曰　非是兩人同修　心腎合一爲雙修　還不是雙修法訣　這性命雙修　是一人身上神炁而矣　神與炁交　能生舍利子　是初關之法訣　中關炁與炁交　能生先天真一之炁　能結胎　上關神與神交　能出陽神

此爲性命雙修真功　非是閉目枯坐暗修　無所成也

妙禪姑宋雲芳　問曰　師爺　前所著十六步大功　細而又細　可有簡易口訣傳出　我以好記

千峯老人答曰　初步　蕃蕉冥心守祖竅　手脚和合扣連環　二步　氣安爐鼎前後轉　無孔雙吹收元精　三步　開通八脉炁血走　手脚麻木氣通行　四步　下手採藥六候轉　巽風冀精沐浴中　五步　日月合璧澄清出　文火溫養要七成　六步　邁陽三六出左轉　退符二四性光生　七步　翕聚祖炁收光法　送歸土府神炁凝　八步　心腎相交真炁動　坎離交媾丹田温　九步　四個吸呼法輪轉

若用口鼻道不真　拾步　龍虎二穴收精氣　舌接任督
轉法輪　拾壹步　鑪丹人是吞人腹　虛室生白百脈停
拾貳步　龍吟虎嘯溫養丹　先時黃芽白雪生　拾叁步
止火採藥過大關　五龍捧聖收攝閉　拾四步　提到中宮
養聖胎　虛空煉形聚先生　拾五步　胎足念動神法
二光合一中顯形　拾六步　身外有身不爲奇　虛空粉碎
歸這箇　此拾六步口訣記在心內　用功時而不忘也

訪道真偽歌

堪笑世人學僞道　不遇明師暗胡纏
精氣三寶耗散了　金木水火不能交

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

舍利若成怎知道　還丹成就怎收功
龍吟虎嘯在何處　止火見到怎用功
金光三現怎過關　牛羊鹿車怎上行
令利成珠怎牢上　溫養中宮胎怎成
牟尼成胎是甚麼　三年乳哺怎補功
道胎圓滿怎出胎　此法不明胎失坑
速訪明師求真訣　一失人身再復難
若問此篇何人著　千年老人趙避塵
廣度弟子徒孫問答

一步功如何煉法　非能明心守祖竅　手腳和合抱還閉
一心學道　答學道人心堅實　廣看丹經道書　遇明師知

其問

一心禪定　答人山面壁　撒手老比丘之法　問
乙陽之工　答周天時候　上升的事情　問

二禮部

二步功如何煉法　答氣安爐鼎後升轉　無孔簫吹收元精

問

二候之時　答陽生　陳虛爲二候　活子時　烝動爲二候

問

十字街中　答兩眼中心　內有一管　爲祖竅　發生先天
真炁　問
七返還丹　答七是金的成數　使鉛汞返入炁穴　運升泥
丸　總若這樣可以成丹　所以這種名稱　問
八脉之路　答以生死竅爲樞軸　生死竅後是督脉　前是
任脉　中是衝脉　橫是帶脉　上通心　下通
陽關　上前通脉　上後通脊　此是通納八脉
問
二十四退陰符　答用六爻策數　周天百時沐浴度數　問
二諦之工　答初禪覺觀　二禪炁絕　問

人道如何　答學是生入之道　和仙佛之道相反　問
入火之法　答使神火入於炁穴內　問
三關部
三步功如何煉法　答開通八脉炁穴走　拳脚麻木氣通行
問
三十六進陽火　答由子至巳爲進陽　督脉上升之路　問
天罡時沐浴度數　問
三事之調和　答　前三三　後三三　合之煉　問
下手法訣　答下手採藥　在生死竅　使精還回補腦　之
訣法　問

下降之路　答由午至亥爲退陰符　任脉下降之路　周天
酉時沐浴度數　問
子炁發生　答精炁發生時候　爲子炁　問
子後午前　答是進陽火　退陰符　任督二脉之路　問
子箱之路　答送精炁走路　爲子箱　川良氣輸送精炁
門路耐不問證　採藥內裡消息　問
小周天法　答後升前降轉輪之法　將精炁收歸爐內　問
小藥發生　答精炁不足爲小藥　淫根動時爲發生　問
大周天法　答築基之工　終了之後　採大藥　無時無候
無問斷　問

大力白牛　答精炁發生　活動之力　佛比作大力白牛問
凡鉛凡汞　答元炁爲真鉛　元神爲真汞　鉛汞在內爲真
外見爲凡　問
四書
四步法訣　答下手採藥六候轉　巽風橐籥沐浴中　問
火候工法　答火是火　候是候　是用樣工法　問
火化婬淫　答淫身淫心好斷　爲有淫根　無師傳　不能
斷　問
火逼金行　答用火催促的事情　用心息運炁　後升前降
問

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

元精元炁　答發動外見者爲元精　能生育　採回逆升爲
元炁　能作丹　問
幻丹幻藥　答有念採的藥　爲幻丹幻藥　有夜內走漏之
患　問
五通之鬼　答煉的天眼天耳他心宿命神境　爲五通之鬼
問

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

心中元神　答是心中本體　神精炁精粹　爲元神　問
心中神火　答心者性也　發於二目　入火降火凝火以火
移火離火心火　皆是心目轉動　不動之火
能化元精　而助元炁　問
水火交媾　答二目之神火　與心意　入於炁穴內久之
水上火下　具炁自生　問

藥中火發　答關是精炁　火是運火取火提火坎火坤火水
中火爐中火　皆是先天真炁　能化吸呼　而
助元神　問
丹田內丹　答關是炁穴內能作丹　丹是精化成的爲丹關
中正中宮　答關是陰事合於中正　中者　心下一寸二
分　卽臍宮　亥子生真黃之地　生炁之總根
卽肝的根也　問
天罡天機　答北辰醫喻神在炁穴內　而爲主宰天機　藥
產之時　問
天地氣氳　答是神炁融合的事情　神爲天　炁爲地　萬

物由此而生　問
天炁交合　答神與炁交　自然而然　全身皆空　爲自然
交媾　問
斗柄回寅　答譬喻具炁後升前降行周天之事　問
內外吸呼　答內吸呼於踵　非是用口鼻　外是真風吸呼
真息口鼻吸呼之氣　問
內景自生　答是自身用功　用的陽生時候　自覺臍下湧
曖　是內景自生　問
內藥外藥　答內藥是精炁合一之元　外藥是採精化炁
能成合利子　問

火之候呼　答有起火弄火火運行火止火　用口與鼻呼氣
能化五穀百味之精而助元精　問
火候運用　答鼻呼之火　能化飲食之穀精　而助元精
心目神火　能化元精　而助元炁　元炁之火
能化鼻呼　而助元神　元神之火　能化形
而運虛助道成　問
文煉武煉　答用文火蒸煮　武火煅煉　是坐定心不動
後升前降　問
六度其功　答布施　持齋　忍辱　精進　禪定　智慧
還六種　是度人之舟　問
生死竅處　答從丹田　到精道的道路　下通陽關　採藥
時　將要走泄的精　使他逆回之處　問
未化之精　答採藥時異風小　精無化炁　在炁穴內　引
精自流出來　問
外藥外丹　答採取的有形藥　將要走到外邊的精　不令
走出　下手採回爲丹　問
外念淫精　答採取時有念　爲淫精　成爲幻丹　准走泄
問
四採成章　答是易經之卦數　陽火陰符定位　爲四採問

北斗北海　答斗是炁行週天北是炁穴地位　海是　納水
之處　問
用九乾數　答六爻全動　稱爲用九　四九三十六　週天
度數　問
用六坤數　答六爻全動　稱爲用六　四六二十四　週天
度數　問

六畫部

有箱下種　答無念陽生　生到二候正子時　可下其種
即是採藥　問
因地果生　答生果之地　即是丹田　生其種　結果之地
基　問
迴光返照　答用二目合一　下照丹田　久之其炁自生問
玄關發現　答丹田精炁神足　發現目前之光　爲玄關發
現　問
行住起止　答週天運行之數　爲四正　卯酉不在內　問
先天真精　答無念採的真精　化成爲炁　有念不爲先天
真精　問
先天真炁　答就是無念元炁　是無念元精所生　問
先天真神　答是元炁所助　無念身中元神　非是燒香磕
頭之神　問

西南榮華　答坤位卽是丹田　至二目一路虛白　爲西南
路上月華榮　問

七竅部

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

坎水變炁　答採藥時　順出是精　逆回是炁　問
吸機之關　答吸是鼻內往下一吸氣　內裡先天眞炁上升
是吸機之關外氣下降　內炁上升　問

丹藥走失　答丹要結成時候　因爲有念在內　夜內走失
元精　問

吹噓工法　答身內有幻丹　用不加神的吸呼吹噓　幻丹
化眞丹　問

收丹工法　答身內吹噓　不用口鼻吸呼氣　丹成採取
不用吸呼氣　爲止火　問

身中璇璣　答卽是轉法輪路脉　問

尾閭底骨　答二十四骨下爲尾閭　底骨　小孩骨　二十
四下　還有七個尾底骨　大人七個內　上三
骨　連成一個　下四小骨通神經系　問

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

八竅部

金丹金鼎　答神炁交足　是金丹　爐鼎　炁發動爲爐鼎
問

呼機之關　答呼是鼻內往外上升出氣　內裏先天眞炁下
降　爲呼機之關　關關總得二目隨之轉動
爲吸升呼降之關關問

空運轉氣　答鼎內若無眞種子　不可水火煮空鐺　問

周天築基　答是下手補精之法　幼年中年老人　不是一
概傳法　問

性中之眞　答性者心也　發於二目　心靜教作眞性　命
足發現靈光　問

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

盲修瞎煉　答不知下手煉精轉手煉炁　了手煉神　撒手
面壁　爲瞎煉　是無明師之過耳　問

九竅部

活子時到　答陽生物舉　爲活子時　不可急採藥　正子
時再採　問

炁虧精工　答世人將炁耗虧　當用採法補之　問

炁穴子母　答炁穴是丹田　母是精　煉成化炁而神安
是子　問

後天之精　答生育者　元精也　逆回者　元炁也　問

後天之氣　答口鼻吸呼之氣　用巽風採藥即此也　問

後天之神　答散動之心　情慾之神氣　耗散無神則虛問

法吞津液　答吞津液而養身　補助陰精多生　吞法在前
問

法輪常轉　答本是佛語　實則行過天　作督二脉轉法輪
之事　問

封固真寶　答採完藥後　先用武封　後用文封　問

十甦部

陽關實閉　答陽關是走精炁管　中有一皮　皮上便溺
皮下走精炁　閉住真炁不走　個個長生　問

陰痿不舉　答是伴幼年虧欠　陽萎不舉　非是採藥煉的
不舉　問

救護命寶　答中年老年人　將精耗散　先得採藥　爲救
護命寶　問

黃芽復生　答是時來　內裏生精　藥嫩不可採取　轉法
輪　可生育　問

採取藥物　答下手之法訣　補前虧欠之精　補足　可
到馬陰藏相　問

真鉛真汞　答真鉛是元炁　真汞是元神　問

真性真命　答性是心中靈氣　發於二目　命是胃中元炁
發於淫根　問

真人吸呼　答真人吸呼於踵　於喏　非是用口鼻吸呼氣
問

雪山白牛　答雪峯成山　如岡念經枯坐　白牛是先天真

炁　問

造化二機　答男女合生子女之機　神炁合生丹藥之機問

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

十甦部

虛危穴地　答即丹田　是北方的星名　北斗也是他　問

虛無之庭　答也是丹田　待炁發生之時　有這種名稱問

混採混煉　答活子時初到　就採藥　嫩爲混採　無藥行
火煉藥　爲混煉　問

巽風升降　答鼻內吸呼氣　伴着神炁　後升前降　爲巽

風升降　問

無漏真炁　答陽關一閉　個個長生　由一閉再得一閉返成重身　問

拾叁節部

温養之功　答以文火養之　身心意助之　非是沐浴温養

問

聖胎顯形　答神的性光　炁的命光　二光合一　由中生出聖胎與我一樣　問

微風吹動　答用吸呼氣微微吹噓　就是温養的文火　問

頓法漸法　答頓法是直身用工　漸法是破身用工　問

亂提生火　答是煉炁未動　亂行週天之功　生邪火　問

煉精化炁　答是下手採藥的功法　還精補腦之訣　問

十四壹部

經傳口訣　答由古至今　祖師口口親傳　不可輕傳於人

問

對斗明星　答對是返觀　斗是丹田　明星是丹田炁發生也　問

聚精之炁　答聚是發先天真炁之前　精是過先天真炁之息　用鼻鼻翼風吸呼　送聚精處　悄息之炁

問

聚爐位置　答是烹藥的器具　丹田炁發爲爐　炁升上爲鼎　問

調養聖胎　答精炁不下耗　陽關自閉　內裏有精化爲炁　名聖胎　問

十五壹部

御外藥法　答動陽關　前到藥產神知　精炁動時爲訣　問

較精火道　答較精是陰精　無生精氣　最攪亂人心　生邪念　得風吹化　爲陽精　煉足採回成丹　問

慧命之根　答元精足生慧　慧光即是精炁補神足　發現目前爲根　問

溯來之生　答陽炁精足　物自舉　用回光返照　綿綿若存之功　自回　問

十六壹部

辨時之時　答煉丹陽生採藥藥產周天止火　全要依着相當時候　問

靜中炁動　答是精聚不足之故　用週天轉動之工　存養元精　問

築基之工　答是採藥運週天工

十七壹部

還虛不空　答心身意空　而入忘我之境　目前慧光爲不

空　問

龍宮一聲　答龍宮是炁穴　一聲是炁動向外　有訣逆到

問

暖炁內景　答丹田發暖　是內裏生精之景

十八九畫部

竅中之竅　答就是炁穴　下通生死竅　八脉幹成一竅

爲竅中竅　問

漿產神知　答精炁出來之時　自知下手採取　問

漿之老嫩　答活子時將到是嫩　正子時已過是者　在二

候採之　問

二十畫以上之部

爐中火種　答微小的陽生　要温養　微微吹動　能生元

精　問

攝精吸呼　答卽神氣同用　轉小週天之法　收回將要走

泄之精　問

觀慧不空　答是精炁神足　觀空有慧而不空　是眞



昌平圖坊鐫

魁兄字子元　名魁一自幼好道　父永寬　母孟生貢　二老曰子好道　是我趙門祖德也　於是魁一拾歲喪父　有兄弟二人長曰興一次曰順一　將三弟順一承繼叔父永陞爲子　孟母督教兄曰　汝好道　不如先讀書　書理既理通達後　再出外訪道亦不爲遲　至十八歲完婚妻苑清一　亦好道學　由此出外訪道有時二三年　回家探母一次　有時四五年回家一次　孟母曰你在外訪道三十餘年　所學何道　魁一跪稟曰　金山派譚至明老師　龍門派彭茂昌師　臨濟派眞元老師　理門派四篆老師其餘三十餘位　亦有燒香磕頭指望西天來接者　亦有印書放生念經者　亦有心念一字上天磕頭者　其餘眞訣眞法不會、兒按慧命經　眞元老師　受我的用工　現今舍利子足矣　母親在堂兒不敢過大關　撇乎逍遙去耳　後孟母無疾而終　余兄侯煦葬後迄今十三年之謂尚未踏里一次

證因果



三字法訣經　卷一　實證　二

證　民國五年二月上旬魁兄趙魁一　身居靜室、勤習禪定　忽有村人丨韓某造訪　且曰　僧人洞天　擬售北廟　索價甚廉　不過六十元　請君代爲署券　可因乎　兄曰　尙購廟何用　韓曰　拆而變賣　一轉移間　即可獲利　兄曰　尙不拆廟　亦不愁吃飯　尙向未受乘餘　奈何因一時小利　落終身拆廟惡名果

述　韓曰廟無人買　僧將絕食　兄曰余願出價六十元買此廟而不拆可乎　於是約集村衆三十二人　將僧人洞天寶廟之事說知　公同議決　將此廟買歸大官記　庶出眞立券　並由大衆　各憑緣法　向外募化　指

日動工　從新修理　詎料開工未久　即因無款而中止
是時余方經營商業　國家介兄　聞知停工之事　遂修書
至潮應兄持赴天津　謁見李善人　述明來意　李即慨允
命應兄持六十元先回　工程事歸李一人擔負　則省卻
場工選材　大興土木　村衆見應兄成此大功　未免內嫉
生恨揚言汝一人募來之款　我大官家不用　應兄即將募
來六十元　修理東西龍殿兩座　以備引眷立案之用　村
衆謗言四起　疑應兄有私扇生財之意　內中有糾某者
約來村正副　加入團體　發動村衆　投縣控告　且曰
路費及城內食宿　可由村中公款項下開支　大家進城

隨走一遭　何樂而不爲　衆欣然允諾　遂舉擁至縣　而
義國居　呼酒點菜　與衙彩烈　斯時忽有一巨紳　亦來
雅座用餐　村衆起立讓座　巨紳慢不爲禮　稍領其首而
已　紳餐畢即向櫃署而去　村衆曰　此人與趙氏弟兄交
好　必能與署諸託　吾等當謂恐不能得好　盍歸休　俟
布置妥協　再來控告　衆贊成　此舉共用去十八元有餘
由本村公項開支　余應兄　述說此事　氣得頭大如斗
相大顎翹　乃於夜半子時　焚香出口念五字經且日

我弟子修廟　若有一毫利己私心　請神明降罰　若村衆
執迷不悟　亦請神明默爲佑導　免來欺我　跪念不起

斯時一陳昏迷　恍惚之間　猛見大士現身　稍應兄匯報
一把　教向水中撈取　取出證因果三字　當此之際
忽由身後來一猛虎　怒顧一口　兄痛極而呼曰　虎咬我
矣奔命而逃　衆嫂聞兄夢魘驚呼　取燈來視　見兄周身
血迹殷然　細視之　由鼻孔流出　次日頭疾全消　與常
人無異　蓋全愈矣　居無何　村衆起訟　由是出外訪道
一得遇小平翁　彭茂昌老師　授以天命　雲遊四方度劫
子今在東三省開度　迄今　民國二十二年八
月中被扇仍在　亦無人修理　當時阻撓此事之人　皆得
顯報天道無親　實證慈　信非虛矣　千舉老人趙避塵謹

記

人生於世　莫不好生而惡死　樂康強而憎夭　於是術生之道　尙焉　然考諸世人　究不免身形羸劣慘悴　多難之人　何也　蓋徒知口唱術生之歌　而不知其所以修持之道　能有壽乎　夫萬物之生　秉乎陰陽　其知道者　修持練養一本陰陽　是以延年而益壽　否則縱欲所好　無稍節制　年未半百　而衰弱是首不少　爲修持耐天折　自取者也　趙君魁一　京兆昌平勝坊人也　先生自幼好道　嘗思世人不能久享康強之樂　且多畢年夭折　於是遨遊四方　訪友求師　苦不得其真傳　迨至大寶灣　小平島　名常仙　姓彭名茂昌　字韜五　道號合中　又號

渡陽子　口傳心授　深得持身秘術　並非旁門　亦非左道　眞爲人生再造之至寶　試嘗習之　有百益而無一損　先生年七十餘　其身體之堅强　狀貌之雄偉　宛如童年　先生既得此道之益　尤欲廣諸世人　恐慕斯道者　不得其門而入　於是先生手作三字法訣經　俾閱者了然其旨趣　先生之用意　可謂大矣　作既成　屬　余　爲序　余自愧不文　又未深得先生意旨　妄贅數語於簡端　見哂於君子　所不計也

中華民國七年六月望日燕平西府師範學堂范新圖謹序

此序是余胞兄魁一在平西府鋪內作三字法訣經後隨序註

再生延年錄三字法訣經

子元趙魁一著　　胞弟千弟老人趙順一批註

打開神炁路　後學妙清姑果葵英刻板

能採得底燈　後學妙筠姑果文英刻板

得看靈明眼　後學妙禪姑朱雲芳參訂

永固神炁精

曰鉛曰汞曰龍虎

一種性命在師傳

若知火候會採藥

註曰

了却黃婆丹經篇



要學道　余胞兄魁一子曰　要學道總得眞心好道　世界一切之事　全不掛心　只知有道耳

憑指教　無明師指教　丹經道書摘兩句話頭　朝之得道　按心自問　道可成否　怀還要傳人

性命根　卽是祖竅　正在一目之中心　內裡有一管　通膂髓正中　有個祖炁胞　是性命根

生死竅　卽是命門　正在肛門前外腎後　正中是也　又爲陰蹻脈　八脈之總根　採藥之處也

用手指　用手指點住生死竅　是精生炁竅之時　身體歪斜卧之　名爲採藥　不教精炁攛出來

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

在中間　命者腎也發於經模　余爲兄慧志　明指會
門在肛門前外腎後　正中間　是命門也

朝上跑　是精中鼎爐　逆回朝上跑　由督脈尾閭關
上升　過夾脊關　至玉枕關　到泥丸宮內

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

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

返還精　精不能自還　總得下手調取　調到藥產神
知　精氣要攙出之時　逆回返還補腦也

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

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

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

初煉丹　謂煉明心守祖竅　手腳和合扣連環　閉口
藏舌頂膚　神氣不空玄關生　是煉神氣

廻光照　二目合連爲廻光照　還觀其物物無其物
日月歸並陰陽合一　閉還視竅　開五藏竅

用水火　此非是水火既濟　是外文武二火　用神火
提出五藏邪火　此是病　化爲清淨流出

相對照　修者身上有病知何修道　先將病提出　神
火相對照　病可出　再用文火養收五藏竅

嬰兒姹　左陽右陰是嬰兒姹女　是陰陽和合內裡造
淨出汙　嬰姹合並養黍和　是文火七成煉

兩相抱　陰陽合一爲兩相抱　吾人在母腹中是陰陽
合一相抱故無病　出母腹陰陽分開纔生病

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

玄關竅　玄關無定位黃庭一路爲玄關　不在裸山不
在身內　精氣神足　發現二目前○爲玄關

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

老母教　老母卽是瑤池金母　乃是先天氣化生　仙
佛彌篮云諸佛祖之母也　吾人也是他子女

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

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

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

人難找 性命二竅之門 人難找 無明師不知此竅 採藥在生死竅 煉態先在祖竅 仍是神炁

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

口難學 除此神炁之外無的可說 其他全是騙混世人進門耳 好拜他爲師 眞功無有先持齋

暗揣摸 無受過師傳 由道書摘下幾句話 要傳人 暗揣摸說 會性命雙修訣 眞訣法實無有

找不着 嘴會說道話 訣法不懂 弟子要學下手訣 書內找訣法又無有 故此教弟子吸轉空氣

逞機伶 拿錢找人拜門偷道 得訣回裏改頭換面再傳人 請問您師是那位 留的何書爲證據

紙上找 傳小周天我偷來的傳人 後過太關六關震動五龍捧聖我全不會 又在紙上找找不着

要求師 求師是正理 孔子如來老君全有師 無師傳人是賤人 佛祖眞訣法 不是旁代來的

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

小攢風 修道師越多愈好 攢風想偷道不求師自會 這門問兩句法語 那門問兩句偈語算會道

偷着學 大道非是偷學的 投明師門下 若輕師慢法 得不着眞訣 全訣全法 非是偷學的

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

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

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

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

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

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

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

滅正道　行邪法為滅正道　你死不要緊　恐後學悪
你行　男女和合為採緊　正道是一人採緊

不畏天　自已心邪不行正道　還怨天不傳真　又修
祖德小　不想你自已行的是邪法　你怨誰

說無效　自古至今無有好色的神仙　也無代病神仙
你不行正道　就無效　你又怨師傅道不真

大限来　胖人肉不能補你身上　採女陰者得病準死
如同吃蜜餞砒霜　甚好吃砒霜毒一般準死

跑不了　淨想採女陰　壯你身　作這樣傷天害理事
女身也弱了　你也快死了　大限到跑不了

眼前邊　真道者神炁而矣　假道內有多少難處　返
說真道不真　因家將他嫁来的財收歸囙有

劫數到　自已還是不知悔過　眼前邊劫數要到了
將你騙人財產　連你的性命　大家分散了

我看你　我看你報不報　由古至今無有二三十位姨
太太神仙　也無有吃自精炁的神仙　騙人

報不報　拿人施助財　養姨太太　還說神交淨生女
眾位不明白與他叩頭　吃精炁門學他何用

多伶俐　非是我伶俐　因他要作囙師　又要成神仙
我是他弟子　大小有個差事　我能養家小

也難逃　我騙來的財幾十萬　現在我就是神仙　如
盤臺上神仙一樣　死後財誰花　也難逃罪

半邊鍋　半邊鍋內貢玄黃　是煉性功　四相和合五
行搶攘　金木合華之工　是外文武二火鬼

白漿漿　紅血化為白血　內裡有渣質　在內裡如附
附外武火　將病提出　通身暢快為白漿漿

渣質病　渣質是五臟內生的病　喜傷心。怒傷肝。哀傷
肺。懼傷胆。憂傷神。惡傷情。欲傷脾。此七全是病

往下掉　用外文武火工　將病提出　由兩眼往下掉
非是眼淚　是渣質病　連見明師　煉出來

精神長　武火煉完　渣質出淨　分外精神　長百部
內病提出　元竅展開　開通氣血　精神長

展元竅　囙元一竅展開　上通大眼角　囙元其系
將五臟之病衝出　不是眼淚　是零碎的病

玉柱流　是鼻孔內上有玄膚穴　玉柱下流　舌閉天
池穴　開通玄膚穴　化為甘露過十二重樓

玄中妙　上玄中妙　是甘露下降口訣　如何下降
閉天池　開玄膚　玄膚在口內巧舌後邊是

靜水瓶　開玄膚靜水瓶下倒　將甘露吞下過十二重
樓　這吞甘露法　見師傳　無師嚥下食噪

鵝下倒 運采法 精甘露存在舌根後 正要噴出時 用舌壓下一吞 咕嘟一聲 吞過十二重樓

似蚕鳴 吞下甘露 似蚕鳴 當時腹响如雷 由脊通心竅過經宮至丹田 化為陰精壯我身

延年藥 甘露化成陰精 即是延年藥 由丹田降到外腎內 化為陽精 逆升尿泡口外為精竅

澆枯樹 精養足 再採外藥 調到藥產神知逆回流 枯骨樹 以精補精 還我童身 為澆枯樹

立見效 此下手之訣法 立見效驗 補腦補足 聖明智慧全有 遠訪明師 求指下手採藥訣

接靈明 初煉性 下手煉命 性命合一為性命雙修 由採藥煉出聖光 接我靈明竅 開我祖竅

玉磬報 祖竅一開 上眼耳鼻雙竅全開 下口肛門陽關單竅全閉 真炁上升 耳聽玉磬報聲

金門炸 耳內猛聽嘭的一聲 是金門炸也 這响動是真炁衝開氣管之聲 內裡聲小耳聽聲大

風雷到 開關展竅 先風雷到 二目合並下照丹田心神意氣 下降坤腹 久而久之真炁發動

龍又吟 精足自有龍吟 精在管內發生動 耳聽嗡嗡之聲 即是精動 走精管內之聲是龍吟

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

無絃曲 前龍吟虎嘯聲 後耳聽聲細小 是精炁不足走的慢 聲音細小好聽 故為無絃神曲

開七竅 口上人中望上 眼耳鼻 是雙竅 與祖竅共七竅 膀胱人中下口肛門膀胱是單竅 屬陰

仙樂鳴 通身竅開通 仙樂齊鳴 在耳內 好似笙吹細樂 百班好聽 身體如在雲端空不空

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

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

養根苗 通七成文火 是養根苗 養我靈根 時刻生長黃芽 微微恒閒精炁管 此為外文火

武火三 兩黑眼珠合並為恒光照 眼不能自合 得用外武火 猿龍合並 煉出渣質 合三成

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

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

快採漿 漿不足不能採 到二候正子時能採漿 連下手 動陽關。調外漿。調到漿產神知。精出時

急下手 下手點住生死竅 不教精攛出來 連用猴風。猴猻關。六候 將精收回 逆升乾頂上

海底摸 漿採回逆升乾頂 手還在海底點住生死竅 用封固吸呼 將精管口封住 精烝不能泄

見明師 速見明師 訪求真道 師不懂煉精煉烝煉神 是假道 與丹經道書不合 也是假道

訪求教 真道口訣與道書一樣 得訣後好看書 師傳師祖所留何書 訪真了 再叩頭求教

戊己門 戊己者二土也 戊土屬陽 己土屬陰 陰陽合一刀圭成就 戊字丿己字フ合一成刀

陰陽竅 性者心也發於二目 命者腎也發於淫根 此心腎爲陰陽二竅 相隔八寸四分遠

生死關 生死就在陰陽和不合者 陰陽合一能長生 不合者身枯速死 合是心腎相交。坎離交媾

長生道 若會心腎相交 即是長生道 非是肉團心 過屢子相交 乃是神烝交 是真道能長生

不好說 不好說是火候也 丹經云神仙不肯分明說 說得分明笑殺人千峯老人曰即調取外漿也

行的妙 是心中性烝 與腎中命烝 神合歸一爲心腎交合 非是心想入腎爲交合 要真交合

慧劍斬 慧劍者神光手指也 又爲擒白虎 寶劍扶在三江口 皆作貫河水逆流 我聞師口訣

虎一跳 初採漿虎一跳 就在此處要師傳 無師傳受 準得病 自知我會採漿 不知火候

用手指 是白採漿 不能作丹 用手指 點住生死竅 不教精出來 又無火候 日久恐得遊

回頭跑 精烝上升爲回頭跑 無異風六候沐浴 不能長生 採的精化不了烝 得病治不了

要長生 上竅降甘露。閉天池穴。開玄膺穴 中竅出胎 閉六脈。開天靈 下竅採漿。閉任開督。你懂麼

在此竅 在生死竅採漿 下手點住生死竅 閉任脈 開督脈 精來多少度 用巽風收回多少度

下地獄 是貪色多之故 每日苦奔養家小 財不夠一人發的 夜晚還得應酬婆娘 又想納妾

不用教 貪色人不用拜老師自會 有錢又想長生 心想念經燒香可長生 經是佛作的。他不聽

順行來 速如來佛。是印度太子 本國不能保。還保你上西天 你不知真道 就知順行 不用教

生人道 精氣神順行生人道　逆回是仙道　就在順逆之分別　由你自作　有財色心修不了道

三件事 順行能生人　逆回能成仙　燒香念佛想上西天　三件事由你自挑　貪財色修不了道

由你挑 天上無有好色神仙　修道亦是好色　實不知其法　佛祖專候此機動　不等念轉收回

口對口 閉住天池穴　開通玄膚穴口　譬對重樓口　爲口對口　非是人的口對口　你慌想那法

竅對竅 閉住任脉　開通督脉　督脉根爲生死竅　爲竅對竅　對尾閭關竅　用手點住生死竅　譬

搭上碴 非是人見人用手口搭碴對號　此是玄膚穴與氣喉管連合上　爲搭上碴真寶由此下降

對上號 是督脉結與尾閭骨神精系連合　爲對上號　精中真炁由此上升於泥丸宮　爲採取外號

安身命 若會此訣法　安住身命　其精足　用炁養成舍利子　金光二現　止火採大衆過大關

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

金烏生 金烏是眞陽中之光　玉兎是眞陰之光　用法陽二光合一　下照坤田　養我舍利子足

玉兎我 金烏玉兎發出慧光　見慧不用訂在難　久靜性根搖動　謹防夜內走失　速用閉精法

得着他 正在煉執時　無念無夢　猛然之間真寶現　得着他　下手取回　若是移失　千功妄廢

別教跑 無念真經要出來　是你精要足不足精要走　別教他跑了　若是遺失　使何築基煉已也

近海底 養丹以精炁爲寶　失去豈不惜哉　近海底　下手捨住　用子卯午酉四正六候收回木宮

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

頑抄內 此寶如同在頑抄內　若是得着他　恨費事　此寶是何物　是舍利足　發出金光是眞種

把金找 金者西方也　丹經云西南路上月華榮　大道還從此處生　若得金光一現　速傳法歸

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

天上寶 得金光三現　採大衆過關　結得祖上有緣　本身有大功德　纔能得着天上寶過後三關

種稻田 種地得有眞種子　若無眞種　不能種田地　春前不下種　秋後無收成　眞種是舍利子

用殼粟 使種子皮殼種地 出不來苗 如同採藥喪空氣一樣 下手採藥採出真種 是真採藥

如無粟 種地無有種子 種熟種子皮 出不來田苗 地白種 暗費力氣 採藥無真種 是一理

暗胡鬧 念個咒在打坐 與先天老爺磕頭 吸呼氣 爲採藥 這裡是玄關 那邊是性竅 暗胡鬧

要煉丹 真道無的說 就是神炁而矣 神者性也 炁者命也 是一陰一陽 和合歸一 是真道

還得寶 得寶者真種也 真種是和合歸一煉出來的 若不下手 得不着真種 修道修的是真種

暗搜尋 這書上找兩句 那書上找兩句 你暗搜經 無師傳不知道 你瞎人說會道 長膘不行

精神耗 黑夜白天想 我無受道師傳 又想爲人師 本來真得財 學兩句道皮話 先教他空坐

若頑空 打坐不知作何用 淨教閉目諸事不思不想 心空身空萬事空 此空坐幹甚麽的有何用

枉老耄 耗你的時日 空坐一天不見效 又坐一月 一年十年老不成 將你耗老 你師早死了

轉空氣 轉空氣說是採藥 不是真道 真道真精動 用法輪自轉採回 真精逆回 上升泥丸宮

煉枯槁 佛門是童身無爲法 煉有爲不是道 其理最真 和尚可是童身 若破身煉無爲白煉

磕响頭 身亦破先煉畸怪 將身補足 後再煉無爲 磕响頭燒高香 大聲念佛 又謂和尚師父

空禱告 教師父禱告你 上西天成佛 教你每日念幾千聲佛 死後有佛來接你上西天 這等

佛祖爺 婆婆媽媽言語 唉弄愚夫愚婦 是衣食禪 經是佛作的 念他聽 就來接你上西天成

豈肯保 佛 你師父作的事 你念他聽 就會成佛 你師無訣法傳你 訣教你念經念佛朦眼前

要延年 真道先講延年益壽 即今大衛生之法也 修道修不成 得身體強壯 無有色瘁神仙

快受傳 既明白修道 是強壯身體 快求明師傳受 欲往山下路 且同去來人 你師身不強壯

非容易 你還去學他 真訣法者 下手和合其種升 轉手修合利 了手養退胎 撒手出胎面壁

不算難 這明師不算難 即是煉精化炁 炁化養神 神足還虛 除此之外都無其 學者細心相

煉長生 長生者人仙也 會下手訣法 即是長生道 實丈和尚在世一千七百十二年 此是長生道

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

下手法 補精訣法　是下手也　其機不動是無情也　老年人無情機不動　五祖求四祖道日作年

太玄關 老無情料修　六祖曰有情來下種　又曰淫性即佛性　人無貞潔不能修　祖師留歌

半邊鍋 竹鼈龜　女川敲琴引鳳　引起貞潔在太玄關　由此以精補精可長生　半邊鍋是性功

白漿煉 白漿煉是川功　前用法歸　此不用法歸二目自然合並　當時渣滓出來　爲白漿煉

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

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

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

三七遍 如有錯言　身入拔舌地獄　眞情到時速用內文武火三七遍　將眞情收歸我有好修身

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

暴熬煎 二目合並下照坤田　是暴熬煎出陽烝　虛室生白　與坤田陰烝和合　二六時中長明

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

志要堅 修性命　立志要堅　真烝發動　心難主持　任他三教英雄惠祿　不得其傳　被他所爽

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

坎離填 不過心　又下降不過臍　久動久靜惚然入於竅中竅　此大定得矣　此爲坎離交媾

黃庭經講義王序

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

辛酉孟夏潛道人王聘三識

黃庭經講義 仙道叢書之一 單行本

弁言 中華民國九年作於滬上 陳攖寧

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

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

之言。遂滋疑義。蓋未知此經原有先後之分。內外之別也。兩篇文字。不必出於一手。而精理貫通。體用相備。眞知簡中消息者。嘗不復存歧視。故呂純陽眞人題宿州天慶觀詩云。肘傳丹竅千年術。口誦黃庭兩卷經。鶴覩古壇槐影裏。悄無人跡戶常扃。又陸放翁道室雜興詩云。身是秋風一斷蓬。何曾住處限西東。棋枰閱下時閒看。丹竈崖間夜吐虹。采藥不辭千里去。釣魚曾破十年功。白頭始悟頤生妙。盡在黃庭兩卷中。又書懷詩云。早佩黃庭兩卷經。不應靈府雜荊

榛。眾君爲買金鴉背。歸去秋山剔茯苓。所稱兩卷經者。非卽內景與外景乎。東坡居士嘗書黃庭內景。復仿其文體而爲之。贊備極推崇。世儒狃於晉帖。漫謂內景非眞。其識解詎出蘇陸二公上耶。又從來著丹經者多言男子之乳。女丹訣自有別傳。而黃庭經則兼代女與以之得道者。如舊妙典。崔少玄薛玄同之流。具見載籍。頗不乏人。是尤闡丹家之要旨。爲玄門之總持矣。第是經文義曼衍。多立名詞。設譬語。雖無與曉曉之談。然學者讀之。罕能知味。余承同志之

勗說兩篇義蘊。沈潛探索。撮其樞要。分類詮釋。務使辭皆能解。理盡可通。庶幾玄關丹竈。資爲先路云爾。

第一章　黃庭

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

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

引證黃庭經本文

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

解釋　魂靈卽心神關元在臍下三寸左陽右陰言其理耳若必求藏府經絡部位以實之恐近於穿鑿審戶在身後腰部生門卽腎膀胱虛子云合上下前後左右暗藏一箇中字此中乃虛無竅也外日月一往一來內日月一顯一倒綿綿呼吸均在此虛無竅中今按呼爲出吸爲入出爲闢入爲闔闔爲陽闔爲陰陽爲日陰爲月故曰出日入月呼吸存黃庭之下卽是關元關元之上卽是黃庭故曰上有黃庭下關元內景經云上有魂靈下關元則謂黃庭之上有心神黃庭之下有關元互辭雖異而義同幽關卽生門生門卽腎針灸家名爲神闕又名氣舍命門卽審戶在背脊骨第十四椎下卽第二腰椎骨之部修鍊家以心神注守黃庭名曰黃庭眞人心色本赤故曰衣朱衣神人氣中氣包神外加牝牡之相徼故曰牡牝闔兩扉者喻陰陽相紐高巍巍者卽參同契所云先天地生巍巍尊高之意丹田者乃結丹之所如播種子於田中

自然生苗結實成熟可期故名曰田精氣微之微字最宜領會必如易教之潔淨精微老氏之微妙玄通方盡其用蓋丹道雖不外乎積精累氣而成然徒知執著精氣之纖毫何以臻神化哉（附註　後世丹書所言黃庭之部位與本經微有不同然大體無乖可不具論）

第二章　泥丸

泥丸卽上丹田在頭頂中針灸家名百會穴乃腦也爲修鍊家最重要之關鍵當行功時運周天火候必後升前降升到泥丸終降自泥丸始所謂還精補腦是也夫腦體之體極精腦髓之用至靈其成也乃間接由元氣化生其虧也非物質直接所能補足人當中年以後每患腦力薄弱常欲求助於藥然藥無補腦之效惟有仙家妙術借陰陽升降之機化生靈質日積月累乃可使腦髓漸充回復原狀或更覺超勝於是性有所寄命有所歸雖不仙不遁矣

引證黃庭經本文

至道不煩訣存眞泥丸百節皆有神（一部之神宗泥丸泥丸九眞皆有房方圓一寸處此中

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

解釋　道法以簡要爲貴口訣雖多重在存眞存卽存想眞卽眞人言存想吾身眞人之所在也眞人卽神雖周身百衛皆有神惟泥丸之神爲諸神之宗泥丸一部有四方四隅並中央共九位皆神之所寄而當中央方圓一寸處乃百神總會修煉家不必他求但存思一部之神已可享無窮之壽因此一部之神非散居別處而總居腦中腦爲人身主宰得其主宰則易爲功也瓊室卽腦室八素卽四方四隅之神泥丸夫人卽腦室中央之神名爲夫人者謂腦屬陰性宜靜不宜動靜則安動則傷本於老子守雌之義也三奇卽三元三元卽元精元氣元神恬淡謂節嗜欲少謀慮閉觀謂閉目返觀此言保

養腦中精氣神之法惟在返觀內照也誰家子乃內丹之喻各內丹既結於下田是不可不還還將何處卽上入泥丸盡返觀內照乃靜以養性之功丹成上還乃動以凝命之術作用雖異道理則同

第三章　魂魄

自來言魂魄者理論至晦不可畢陳擧其大綱約有十說

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

二　以五行論魂魄者　朱子全書曰魂屬木魄屬金所以說三魂七魄是金木之數也

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

四　以鬼神論魂魄者　禮祭義曰氣也者神之盛

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

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

六　以升降論魂魄者　朱子全書曰人將死時熱氣上出所謂魂升也下體漸冷所謂魄降也

七　以志氣論魂魄者　朱子全書引蘇氏易解曰

衆人氣勝志而爲魄志勝氣而爲魂

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

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

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

胎中略成形時人初間纔受得氣便結成個胚胎模樣是魄既成魄便漸漸會動屬陽曰魂

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

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

相拘之道。從知鍊魂不知鍊魄。死爲鬼仙。從知鍊魄不知鍊魂。則尸居餘氣耳。

引證黃庭經本文

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

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

念神死復生。攝魂還魄永無傾。內景經第十一章○和制魂魄津液平。內景經第十一章○高世無爲魂魄安。內景經第二十三章

解釋　人賴百穀以養身。調五味以悅口。而大患即由此而生。嘗腥臭氣足以穢亂吾人之神明。致使胎中所受之先天元氣。零落盡如何能得返老還童之效。魂飄魄喪。後悔何追。若能漸絕俗食。專心食氣。保養太和。則可長生久視。修鍊之道。至爲玄妙。陰陽不可偏勝。魂魄必宜合煉。魂魄合煉者。即是山後天之陰陽。復歸於先天之一氣。但此一氣最不易得。有眞有僞。眞者純是清靈生氣可用。僞者中含穢濁。死氣乃大患也。道家所以貴乎魂魄相拘者。因魂之性每戀魄。魄之性每戀魂。不忍分離。不幸以人事之逼迫。使魂不能不升。魄不能不降。魂魄分離。則人死矣。返還之道。亦是順其魂魄自然相戀之性而已。夫人當生命垂絕之時。苟一念至誠存想吾人身中元神。尚可多延殘喘。況知魂魄

相拘之道者。豈有傾危之患乎。夫攝魂還魄雖有作用。惟貴在和平。而不可偏激。偏則不和。激則不平。苟魂魄能和。則氣可化津。津亦化氣。周身津氣。潤澤流通。自無不平之患矣。修煉之術。先有爲而後無爲。和平之極歸於靜定。魂魄自然安寧。

第四章　呼吸

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

氣存則人生氣竭則人死呼吸所關顧不重歟普通之人徒知以口食穀不知以鼻食氣雖終日呼吸不斷然此等呼吸大都出多入少粗而短不能細而長急而淺不能緩而深乃修鍊家之大忌也仙道貴在以神馭氣使神入氣中氣包神外打成一片結成一團紐成一條凝成一點則呼吸歸根不至於散漫亂動而漸有軌轍可循如是者久之卽可成胎息何謂胎息卽呼吸之息氣徧布滿於身中一開一闔徧身毛竅與之相應而鼻中反不覺氣之出入直到呼吸

全止開闔俱停則入定出神之期不遠矣今黃庭經所論之呼吸乃胎息以前之初步學者習之既久可以却病延年若仙道全部工夫尚未論及

引證黃庭經本文

仙人道士非有神積精累氣以成眞人皆食穀與五味獨食太和陰陽氣（外景經第十八章）○鹽吸靡間以自償保守完堅身受慶方寸之中謹蓋藏精神還歸老復壯（外景經第四章）○肺部之宮似華蓋下有童子坐玉闕七元之子主調氣外應中嶽

鼻齊位素錦衣裳黃雲帶喘息呼吸體不快急存白元和六氣神仙久視無災害用之不已形不壞（內景經第九章）○呼吸虛無入丹田玉池淸水灌靈根（外景經第一章）

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

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

心屬火其數七故曰七元之子肺藏氣心藏神
道家貴在以神馭氣故曰七元之子主調氣肺
開竅於鼻人面分五嶽鼻爲中嶽故曰外應中
嶽鼻齊位黃者黃潔之義黃者中和之義心要
純潔氣要中和故曰素錦衣寔黃雲罩身體偶
有小恙則呼吸不能調勻而喘息此時急宜存
神以調和病氣六氣者風寒暑濕燥火之氣偶
有偏勝則足以致病苟能和之則病愈矣道書
凡一身頭面臟腑骨節皆有神名白元者肺神

也存白元者即是凝神以合於氣也道家工夫
視不用目聽不用耳久視者非謂眼向外看乃
神向內視內視又名返觀人能常用返觀內照
之功自然災害不侵用此工夫永久不已則形
可常存矣但調呼吸之最要口訣即不可滯於
有象又不可浮泛無根能令虛無則不著相能
入丹田則非無根不色不空勿忘勿助是眞口
訣學者當呼吸調和之候口中必有甘涼之津
液發生順而吞之以意直送下降復以神火煉

之使津化爲氣潤澤周身而後歸納於下田以
培植命蒂故曰玉池清水灌靈根

第五章　嚥津

人口中之津液譬如山中之泉水水性本就下而泉
水能至山頂者傅也地下水氣循土脈透石隙而上
蒸也水氣何以上蒸則以地中含蓄之熱力使然吾
人靜坐工夫已久口中自然發出一種甘津清涼爽
淡異乎常時此亦因身中團聚之熱力蒸動下集之
水氣循經絡之路而上升至口中遂化爲津此津由

鍊氣而生與常津不同吞入腹中大有補益果能勤
加修鍊勿稍間斷則第一次吞入腹中之津又爲熱
力蒸動化氣上升仍至口中復還爲津此爲第二次
所化此第一次更覺甘美其補力亦更大如是循環
不休直至百千萬次功同乳轉醍醐而古人所謂玉
液還丹不外是矣

引證黃庭經本文

口爲玉池太和嚥咽靈液災不干體生光華
氣香蘭却滅百邪玉煉顏（內景經第二章○舌下玄膺

生死崖出清入玄二氣煥（內景經第六章）○存嗽五芽不飢渴（內景經第二十一章）○閉口屈舌食胎津（內景經第二十七章）○取津玄膺入明堂下漑喉嚨神明通（內景經第三十三章）○三十六咽玉池裏（內景經第三十四章）○玉池清水上生肥靈根堅固者不衰（外景經第二章）

解釋　常人口中儲滿濁氣皆由不知升降吐納之法以致上下失其輕重之機故下焦之清氣不能升而上焦之濁氣不能降茲謂曰爲玉池言其清潔宜爲太和言其調適果能時刻

用功吐濁納清降濁升清往復循環釀造靈液則百病不侵而肌膚光澤氣如蘭香顏如玉潤矣舌下有生津之竅名曰玄膺所關於人者至要試觀病人若舌卷齒槁津涸液乾者必死可知其故也且津液從氣化氣有出入其上出於口鼻無不清其下入於丹田無不深玄即深遠存者存神竅者竅津五芽者東西南北中五方之生氣雖曰存竅實兼吐納工夫道藏另有食五芽氣之法煩瑣無當今不具論又凡呵濁時必開口吞津時必閉口屈舌者舌抵上腭胎津者言自身丹田中胎息薰蒸所化生之津液上溢於口取而咽之下喉嚨過明堂復化爲氣氣足則神旺故曰神明通也三十六咽之數乃舊習今可不拘靈根乃人身臍下之命根也常人此根不固易爲情欲疾病所搖動日衰一日而人死矣修鍊家運用升降吐納之功使口中津液源源而來汩汩而吞如草木得肥料之培養則根自固矣

第六章　存神

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

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

引證黃庭經本文

六府五藏神。體輕皆在心內運天經。晝夜存之可長生。（內景經第八章）○心部之宮蓮舍花。調血理命身不枯。外應口舌吐五華。臨絕呼之亦登蘇。久久行之飛太霞。（內景經第十章）○腎部之宮玄闕圓。主諸六府九液源。百病千災當愈存。兩部水王對生門。使人長生昇九天。（內景經第一章）○鎭研恬淡道

之圓。內視密眄盪視異。眞人在己莫問隣。何處遠索求因緣。（內景經第二十三章）○三光煥照入子室。能存玄冥萬事畢。一身綿神不可失。（內景經第二十五章）

解釋　人身藏府。所以能有功用者。皆神爲之宰也。心與神共爲一物。其動謂之心。其靜謂之神。五藏六府。自具天然運動之能力。而無絲毫差忒。故曰心內運天經。常人藏府之運動。晝夜不休。終有疲勞之日。虧損之時。修道者。先守靜以制動。復存神以安心。再虛心以鍊神。互相爲用。則藏府氣血之循環。可以緩和而得養。免致外强中乾。衰促失調。浮躁不寧之弊。自可長生。吾人腔內。肺藏之下。有心藏。其形如未開之蓮花。其功用主調血。血調則命理。而身體光潤。無枯槁之容。口中有舌。爲心之苗。心動則氣湧於舌。若人老病垂危。魂欲離體。一意存神於心。不驚不恐。不亂不搖。則必能延命於俄頃。況當少壯之時。習此定心存神之法。久久行之。有不飛騰雲路者乎。腎屬水。故爲六府九竅津液之

源。腎氣衰則百病叢生。修煉家常以心火下交腎水。使火不上炎。水不下竄。水火既濟而結丹。腎有二枚。故曰兩部。腎爲水之主。故曰水王對生門者。前對臍也。人能常以不動之神藏於臍腎二者之間。以立命基。則長生不難致矣。玄門功法雖云奇妙。若盡力研究。仍歸於恬淡無爲之域。大道本如是也。內視密眄。自見其眞。方知眞人近在身中。何必他求遠索哉。三光在天爲日月。是在人乃耳目口。亦同契云。耳目口三竅。

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

第七章　致虛

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

非一切不作也，乃心依於息，息依於心，渾然而定，寂然而照也。醫家用參朮補氣，而懼其滯，必佐陳皮以疏之；用地黃補血，而嫌其膩，必佐砂仁以行之。修練家以風火之力，煆出飲食之精華，以培補吾身之虧損，必順乎自然之理，合乎虛無之妙，以調和其太過而制限其有餘，方可歸於純和之域。是猶醫家陳皮砂仁之作用也。不則執著成法，不知變通，刻意猛進，返使陰陽有偏勝之疾，乃悍然謂世無神仙，嘗肯誣罔，何其偾耶。

引證黃庭經本文

協有自然事不煩，垂拱無爲體自安，體虛無物身自閑，寂寞曠然口不言。（外景經第十一章）○眉號華蓋覆明珠，九幽日月洞虛無。（內景經第六章）○呼吸虛無入丹田。（外景經第一章）○虛中恬淡自致神。（內景經第二十九章）○正室之中神所居，洗心自治無敢污，歷觀五藏視節度，六府修持潔如素，虛無自然道之故。（外景經第十章）○作道優游身獨處，扶養性命守虛無，恬淡無爲何思慮，羽翼已成正扶疏，長生久視乃飛去。（外景經第十二章）

解釋　天下事物皆有自然之理，順自然之理而行，則事不煩，若逆之則生荆棘矣。身無爲而身自安，心無物而心自閑，寂寞者靜曠然者虛，與同契云，內以養已安靜虛無，又云，象時順節令，閉口不用談，又云，兌合不以談，希言順溟濛，正是口不言之意。眉加華蓋，下覆明珠，明珠者目也，目之光最易外耀，如日月然，日月淪於九幽者，即二目神光下藏於氣海之中，於是呼

吸亦隨之而入丹田呼吸者氣也氣既歸根神亦恬淡曾不離乎虛無作用然亦非枯坐頑空也李涵虛曰正坐者中央神室不偏不倚洗心退藏自動修鍊無取垢污由是而內觀五藏靈如燭照一身節度皆可審視由是而內觀六府一一修治潔然如素並無濁穢虛無自然之道本如是也修道之士或在人間或入山林須優游自適守吾身而獨居先修玉鍊以明性後修金鍊以立命其秘要只是內守虛無耳仙家

以鍊氣爲鍊形爲神定氣足則羽翼已成扶疏者神氣條茂也從此內全性命外周形軀隱顯人間長生久視厭居塵寰乃脫殼飛去

第八章　斷欲

仙家初步工夫貴在返老還童若身中精氣虧損肌骨不充必用功修鍊培補使其回復原狀培補之道路有三一飲食滋養從口入二空氣呼吸從鼻入三元氣關竅老子入三者曾甚積蓄蘊釀於一身斷棄聲色貨利內養骨髓外華肌膚渾然神清

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

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

引證黃庭經本文

長生至愼房中急何爲死作令神泣忽之禍鄉三靈滅但當吸氣練子精寸田尺宅可治生若當海決百瀆傾葉落樹枯失青再氣亡液漏非已行專閉御景乃長寧保我泥丸三奇靈（內景經第二十一章）○急守精室勿妄泄閉而寶之可長活（內景經第二十二章）○長生要妙房中接（外景經第七章此句含有深意）

解釋　欲修長生之術最宜戒愼者房中之事也奈何世人冒死而作致令精枯氣竭神無所依能勿泣乎精氣神乃人身三靈物彼此有連帶之關係試以油燈爲喻人身所藏之精譬如盞中所貯之油油量充足則火燄熾盛火燄熾盛則光亮倍明反之則油乾火息而光滅矣火譬如人之氣光譬如人之神精滿則氣旺氣旺則神全今因貪慾之故使精枯竭精枯則氣散氣散則神亡而禍不旋踵矣然人苟能痛改前非斷絕淫慾加以吸氣練精之術則事尙可爲雖曰寸田尺宅其關已甚而保守之而擴充之盡力圖謀未嘗不可立百世之基業若夫房中之事氣亡液漏其趨勢如海決瀆傾其現象如樹枯葉落大非吾儕所宜行也必使專閉交接之路乃可長享康寧之福泥丸得養則腦髓盈精氣常凝則神魂定故修煉家所最急者在於閉精勿泄如是則生命可長存矣

按永久閉精勿泄雖是修仙者第一要義然在已破體之人實行此事每感受極端之困難服藥無效運動無效獨身禁慾無效正心誠意無效參禪打坐無效信仰各種宗教無效甚至於六字氣八段錦易筋經開三關轉河車小周天大周天種種工法用盡仍屬無效有時遺精或反加劇若聽其自然不加遏止一月洩漏數次或數月洩漏一次固無妨於身體之健康所惜者修仙之志願付諸流水矣當知此事要量體裁衣因人說法不可執一以概其餘傳道者須有天賦之聰明然後有超羣之學識受道者須有天賦之聰明然後循循善誘由淺而深歷盡旁門終歸正路不廖

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

是神仙。這個不算，還要把印度的婆迦老尼弄到中國來，大出風頭，這要成個混雜，仙佛不分的一個局面，可笑可歎！

生意守中抱一，心不外馳，其後也，精髓自可不漏，與尸解何異，至用靜功發生種種之景象，則反本還原復其本體之說，先天一者後天，一身百脈，周有閉塞，今用靜功以復其初，開通百脈，神氣氣缺，遂生諸象，無足怪者。

承示「天應星，地應潮」之說，生乃於靜坐時見之，開開點點有光，若螢火之閃爍，腹中澎湃，如風捲江濤，其聲甚大，此或是氣能鼓動腹中水分之故，但不必每次如是，亦有靜坐時無此現象者。（後略）

明女之合，又用法閉精竅之門，待真永無漏洩而後已」。此閉精竅之法，請示其詳。

二、第十四期，「黃庭經真義」後一按語，中大意說：「已破體之人，欲閉精勿洩，任用何法，終恐困難無效，有時遺精或反而加劇，雖無妨身體之健康，惟修仙志願，付諸流水」云云。後段文說：「當知此事要是體強衣，因人說法，不可執一以概其餘，修道者，須有超群之學識，受道者，須有天賦之聰明，然後隨機指導，由表面觀，應參方門，彩勝正陰，不廢夫妻，偶少見採之果，不雖交合，能事造化之權。」

觀以上所言，既非彭老之法，又不雖男女之事，玄妙極矣。但敝人雖非利根上智，已久欲超出外尋師訪友，歷盡旁門，終覓覓路，得悟大道，超出樊籠，惜限於經濟，乏於學識，薄於機緣，以致坐待渴乾火息，墮落輪迴，苦不勝言。前接佳書，蒙惠許解答一切，不勝欣幸，故特草上瑣辭，懇祈高明慈悲教苦，指示其中妙訣，則銘感不忘也。

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

後學孫德禪謹上

答覆江蘇海門蔡德禪君

國 楨 子

第一答：此三句，乃排印者稍有錯誤，今特爲改正如下：「且不值男女之合」一句，「值」字下當添一「無」字，「待真永無漏洩而後已」一句，「真」字當改爲「其」字，原文之意，並謂男女之慾，應該禁止，以免漏洩，若徒然禁止男女交合，不用其他方法修煉，仍不能免漏洩，必要待其永無漏洩，而後方爲成道之器。從此用功，成仙成佛，始有希望，否則終日調息說教，都屬空中樓閣，毫無實際，結果仍是「老病死」而已。

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

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

記李朝瑞君工夫得效之原因

國 楨 子

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

頓平素所主張，乃狹義的神仙學派，何足以知老莊，惟老莊書中，頗有一部份合於修養之旨，乃約其精義以語胡先生，胡歡爲空前之發明，且頓亦有所受，非能自僞者。胡先生認爲不可公開者秘之，可以公開者，滴灣之，青年學子，性多好奇，群相約試驗其法，實行者共十二人，除李君而外，其他十一人，大多見效，惟多以無恆間中輟，故成績遠不如李君之卓著也。

江蘇海門蔡德禪君來函問道

敬啓者，前接大札，敬悉一是，今特舉上問題三則，尚祈 指正指示爲幸：

一、貴刊第十三期一頁末經講義一與八章一節欲　第十九行曰：「且不值

本敢負然介紹。惟愚見而論，惟有一竹命半后　一書，最爲適用。

閣下所急需解決之問題，書中早已代爲解決，自始至終，有條不紊，凡聖皆能佛，一切大道，一切口訣，無不包羅在內，誤熟讀深思，必有豁然貫通之日。所惜者，普坊流行之本，大半是洋紙石印，字小模糊，且有錯誤，須訪求本版大字本爲要。（現鳳凰美出版社有精印本，擬收入仙學文庫內。）

再者，眞化堂出版之道書，現在有一百幾十種，鄙人雖以爲不數應用，曾勸該堂主人勿悟工本，竭力搜求古版道書，刊印流通，以餉學道之士。並擬編出總目，將該書局所有已經發售之道書，分門別類，編成一部書目提要，將其內容大概，以及諸家派別之不同，下手方法之各異，略爲分析，並某一部書中，其宗旨如何？其特長何在？亦不惜和盤托出，以便學者之參求。將來按期登入半月刊中，請閣下自己選擇性之所好者，購而讀之，無須鄙人之代庖矣。（按該半月刊，後因時局不靖而停刊。）

至於鄙人所以不辭煩勞，艱心竭力以提倡道學爲己任者，非欲於此中求何利益，實因昔日從師學道時，即感此願，奈人事蹉跎，遲延歲月，未能實行，今幸遇機緣，眞化堂主人，堪稱同志，或可償我宿願，並希望能報吾師傳授之恩於萬一耳。

閣下若喜研究道學者，鄙人固甚歡迎也，先此奉復，餘容續談。

河北唐山張鏡軒君來函問道

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

末學業深慧淺，庭訓障道，口雖念佛，身雖靜坐，但心不在道，自覺慚愧，不堪數數。自拜聽圓音，（採不二女丹詩註）不啻醍醐灌口，甘露潤心，感拜求指教；又恐根基淺陋，有所訛誤，今蒙賞刊不棄，示命師益先生左右，實有幸三生，天賜善緣也。瞻以拜問數則，實望先生座下，不棄非材是誨。

幹幼時即有修行心，因入學堂，志氣所奪，身體太弱，二十八歲，始求得問道十事靜坐，但不得法，祈作慈悲。

三十三歲，得「因是子靜坐法」一書，遂仿行，年內書中之效，似已得之。三十五歲，在北平受楊仙宇先生，道號蛀陵正元先生，指點修道，有一日晨課，自尾閭第二節內骨開起，似一串珠，直衝頂上，少停即降入丹田。

藏外道書

昔如此古所流行之太極拳兩，不過練十個架子，若按照書本上陰陽行事，一天學一個架子，不到兩個月，皆學完了。然實際上並不如此容易，能人皆見，能者從鮮，三年五載，尚沒有學好者甚多，學道亦如是也。

第二答：佛家有顯教有密教，顯教是吐納導引，煉氣辟穀，服食藥草，精思存想，清淨坐忘等煉法門，能不勝數；凡關於此種問題，鄙人知無不言。

至於來函第二條所問者，乃仙家之密教，自古以來，不許寫在紙上，不許妄傳與人，若不遵例，犯此戒律，必遭雷責，昔者張紫陽眞人，已親身歷驗之矣。劉說悟眞篇後序有云：「三傳匪人，三遇天雷，自今以往，當鉗口結舌，慎罪錢財前，刀鋸加項，亦無復敢言矣。」鄙人初不相信，十年以前，曾犯此戒，禍三分之一，已招引極大之魔難，有五年之久，其困苦，非言語所能形容。今實無此大膽，敢犯第二次，被對於閣下所問，不能回答，請恕諒是幸。

若問仙家密訣，既不能公開，又何必講論傳世，豈非多事，請觀魏伯陽眞人參同契書中云：「若遂結舌瘖，絕道使弗談，寫情者竹帛，又恐泄天符。」此四句論，已將必須秘密傳世，而又不敢明言之意，絕盡說出，後學更無疑惑矣。

譬如我們有一把刀，善用之者，可以切菜，可以削紙，可以削木製器，可以兼衛防身，有益於人處甚多。若被小孩玩弄，則斷指流血矣；若被強盜拿去，則被人殺物矣；將刀舍於刀乎？刀不任咎也。其過乃在有刀之人，不能隨便收藏，致招意外之禍，仙家密教亦如是也。

第三答：「男子章中無蒙精，婦人產下不結嬰。」此二句出於道藏全書中，外丹採有形精之本，又「男子修成不漏精，女子修成不漏經。」此二句乃普通道書注解所常引證者，相傳爲許旌陽眞人之言，其原本亦無處可購。

第四答：閣下所疑決之問題，總而言之，要得悟大道，超出樊籠，庶免坐待油乾火息，再墮輪迴，志誠宏深，可敬可佩。

訪問流行之道書，雖有多種，或修證輪太高，恐無人講演，不能領會，或傳口訣隱晦，非明師傳授，不能自悟，或修煉繁瑣艱難，師之不免生厭，或修煉紙空談，到底無下手處，或傳宗派不同，對於閣下個人之環境，未必相宜，故

現年四十八歲，功夫未有進步，現相亦惟丹田甚熱，心中寧靜，正頂卻不痒，有時身忽如無，恐總不敢坐，亦有全身如酥如醉時。

春夏有時閉目則香沉，開眼景況則清亮，現所守竅，在臍臂之中，心中一清，立現黃風拂面，所悟無師，胎息不見，每數十日內，尚有遺漏。

紅螺山（平北敏訊道場）西方丈，教常念一字二字佛號之法，提氣上行，爲止漏妙法，未知是否？望先生與無緣衆，道同體悲，指示迷津，出離苦厄，則世世生生，感德無涯矣。敬請　道安

末學張純軒稽首

答覆張純軒書。

圓頓子

讀悉者：前由眞化堂書局轉到惠函，時承過譽，慚悚奚似，候值可稱爲好道而已，不敢自命爲得道也。

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

一、「丹田甚熱，心中寧靜。」此種景象甚好，乃坎離已交，水火既濟之效驗。

二、「全身如酥如醉。」此象亦佳，乃身心安靜，筋脈融和之效驗。

三、「有時身忽如無，恐總不敢坐。」此種景象，凡習靜坐工夫者，常常遇到，不必驚疑，不過領到之同，即又回復原狀。

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

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

六、「胎息不見。」胎息之成功有二種：一由於自然者，二由於勉強者。何謂自然成功？即是大周天入定以後，自然能到此地步，何謂勉強成功？即是專從提氣呼吸下手，工夫由淺而深，亦可漸漸做到「胎息」地步。今閣下所以不見「胎息」者，一由於尚未到大周天入定之程度，二由於下手未曾專做「胎息」之工夫也。

七、「每數十日尚有遺漏一次。」此種現象，若在普通人不能算病，乃精滿自溢耳，在修煉家聽以長年不漏爲妙。來函所云「提氣上行之法」，亦不妨試做，看其有效驗否？若有效驗，即可一直做下去，若無效驗，可以作罷，若

非從氣益，反生他患，則第宜暫停止。閣下與僕相隔太遠，其中詳細情形，一言難盡，不能斷定此法是否相宜也。

八、「自臍圍第二節內背間起，似一串珠，直衝頂上，少停即降入丹田。」此種景象，若不是因於幻想所造成，乃是由於靜坐時無思無慮自然發動者，可以說工夫大有進步，然不是大集衝關之象，萬勿誤會。

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

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

答覆南通楊風子君

圓頓子

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

據他對我說，人頭上氣有高低，意高意好，雖高而中間有折斷處，亦不好。氣之顏色，黃白紫都好，皆是與仙佛有緣者，紅色乃世間富貴中人，但不宜於修道，青色灰色都屬凶惡之氣，須防災禍臨身。

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

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

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

又覆程風子君。

靈覺者：來函言，貴地某女士，修道多年，最近忽患瘋病，問有何挽救之方，今特依愚見，答覆如左：

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

二、因爲打坐煉工夫，而生各種奇怪病症者，時有所聞，試列舉如下：或哭或笑，見神見鬼，自言自語，歌唱不休，手舞足蹈，全體搖動，胸腹脇肋之中，結成病塊，即臍山根之內，如多一物，肝火太旺，常常動怒，終日莫悶，愁眉不展，眼中常見各種幻相，夢中現出各種異境，諸如此類，不可勝數。有終身不癒者，有服特別方藥而痊癒者，有用精神治療法而痊癒者，有停止坐功，從事游戲散心而痊癒者，有因做此種工夫受病，改做他種工夫而痊癒者。病之情狀，各不相同，故治法亦不能一概而論。

三、某女士瘋境如何？程度如何？倘皆不知其詳，故對于其致病之由，不敢妄發議論。果如來函所言，的確是因修道做工夫而得此病，則必須改變其舊日之習慣，停止一切坐功，最好令人陪伴他出門，到山林清幽之處游玩，每一點鐘起，使其心境開暢，或可望有轉機。至於繩縛禁錮，禁止自由，大約是出於無可奈何之事勉，不得已而爲之耳。

四、修道雖是美事，但非人人能做的，必須上根利器，方可成就，普通人走這條路，常常走不通，世間上智少而中材多，與其勸人修道，不如勸人修德，果能福慧雙全，修道自然易易。若有福無慧者，雖其人處境甚佳，而不能辨別是非邪正，難免走修時煉。若有慧無福者，雖其人能開一知十，徹悟玄機，而爲環境所困，不能實行修證。此二種皆有缺憾，若福慧兩門俱不足者，今生更無希望，只好守戒持齋，積功累德，消心寡慾，隨緣安理，以待來生之機緣而已。故俟平日能見個道學，亦勸人自己發願，自己研求，決不勉強勸人修道，蓋深知此事之不易也。先此奉覆，餘容續談。

二、一性命二字，若[illegible]，來說不盡，今特簡而言之，性一部[illegible]，[illegible]。

三、一性命二字不可分離，所以要「雙修」，但此義頗難明白，今姑作一譬喻，以解釋之。譬如我們有一玻璃鏡子，上面沾染了許多灰塵，把鏡中的光明完全埋沒，變成廢物，我們要想鏡子常放光明，必須先將上面歷年沾染的灰塵，設法清除去。除去一分灰塵，卽現一分光明，除去十分灰塵，卽現十分光明，此所謂「修性」也。

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

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

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

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

附錄楊風子君原函

圖頓先覺有道：敬啓者，鳳子自習靜坐數年後，因遭兵燹，奔竄流亡，於晉乩期間，常以吾之心神，似與虛空中無數諸神相往來，忽一日，有人見吾頂上有紅紫黃之氣，蒸而告我，我亦自覺其氣白氣，由鼻（普俗，頂門也）門進出，若呼吸然，於出氣時，似香烟之噴射，恍惚身登太虛。有人能見此氣，有人不能見之，吾誠不知斯氣也？何氣也？是佳境歟？是幻相歟？務乞先覺破吾疑團爲禱。

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

答駿辭州張道初君來函問道。

圓楓子

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

問一：可否請將却病攝壽之眞功，詳爲指授？

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

問二：初學之人，須先守何戒？

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

問三：編纂期內，必須茹素否？初乃有職務之人，茹素頗感不便，尚有通融之法否？

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

問四：讀書有明理之益，但不知何書爲最佳？最完備？最明瞭？最有裨於初學？

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

候當年學道之時，就與閣下心理相同，想覓得一部完備明瞭而又便於初學之道書，視可作爲入門之一助，直到今日，已經過三十五年矣，尚未覓得，只好不辭憊賚，親自動手，編輯幾部道書，以慰世間好道之士。

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

問五：呂祖詩解，是常遵先君所作，故我不能回答。

問六：「道藏百種精華錄」一書，內容詳情若何？有裨於初學否？又「金筒貫錄」一書，現有出售否？

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

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

「金筒貫錄」，外面沒有出售，聽說眞化堂正在預備發行此書，大約不久可以出版。

問七：「太乙金華宗旨」一，下手工夫，與他書稍異，何故？

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

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

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

答覆無錫汪伯英君來函問道

圓楓子

夫子大人慈鑒：久失音候，馳戀殊深！此次接奉來論，辭旨懇切，振意周到，感荷君之厚，無以逾此，敬不啻拜嘏銘，五中敬佩。弟子前次想到上海暫居之意者，並一方面得親近左右，一方面可入室行功，費數載辛勤，煉到不食不睡地步，然後再在社會做事，家中衣食，暫賴先君增益，其實自不重力，與

心妄想而已。

先君於八月中忽然棄養，抱恨終天，年僅知命，雖謂委化，壹修短有數，然安知非小子無狀積墜所致耶？茲謂家中惟老母弟，仰事俯畜，不可復辭，遠游之念，從此消滅，學道名山，祇待期頤異日，苟或薄天不測，惟有聽天由命，修身以俟之耳。

再者半月刊上關係文字，雖皆爲仁者之言，琳瑯滿目，無美不臻，其中或含玄義，或係密言，固能兼備共賞，智慧或明者，厥惟夫子之文章。昔人稱白香山詩，老嫗都解，對此豈有環色矣。

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

茲有幾個問題，關於道學前途有甚鉅，懇恩夫子在半月刊上，不吝賜教是禱。

圖領子答：古語云「人之忘，在好爲人師。」余雖學道有年，實未嘗敢以師資自命，因爲自己還得功修欠缺，不免內心慚愧，縱然偶爾拜幾本書，寫幾篇稿子，也不過是提倡的意思。眼見得中華民族自古相傳之道術，快要沒落盡了，都市中人，一天到晚，酒色財氣，妻子衣食，忙得筋骨酸麻，無暇顧及此事，鄉壁中幾位先進老前輩，又絕塵逃世，不肯出來負荷此等責任，把這個千斤重的擔子，壓在我最弱的身上，如何能承受得起？

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

來函情呼，太客氣了，下次請改口爲要，所有各種問題，限於篇幅，不能作答，留待次期可也。

答覆無錫汪伯英君關道尊十三問　圖領子

第一問：佛道兩家，都有顯教密教，儒家是否有顯教密教？再者，顯教密

教，判然來是否可以融通？

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

第二問：「黃庭」「參同」「悟眞」，都是關於密教一類，何種書籍，是完全屬於顯教？

圖領答：參同、悟眞、完全是密，天仙正理、金仙證論、大半是顯，而小半是密，參同、悟眞之密，是故意不肯明說，正理證論之密，是文義確不能用語言文字形容。另有隱語與、彼此都一派，非顯非密，亦顯亦密，程度高者見爲顯，程度低者見爲密。若悟完全是顯者，可謂絕無，因爲人的程度有高低不同，此人見爲顯者，他人或又以爲密耳。

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

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

始終抱定這個主意，積之又積，從微而著，由色身透出法身，養剛大充塞宇宙，乃是道體的自然，極淺顯易明，何以總說當日孔門弟子除顯言而外，性天之道，絕有得聞？

但是弟子都此種亦是顯教，悟則可以頓悟，證則非積久不可。至於顯言所聞者，或亦是密教，但是此種密教，與「黃庭、參同、悟眞」的理，是否相同？

圖領答：君所說的一貫心法，「直養無害」「惟精惟一」「致中致和」，「天地位」「萬物育」「精神寧」「魂魄安」，這些都是理論，不是口訣。謂

問：「其如何實行？而養如何養法？其中秘訣如何說法？　惟得惟一　一尤緊緊中，如何執法？這些實行的法子，總可以稱得起　口訣　二字。

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

第四問：「黃庭」「參同」，是古人修養的秘籍，其中詞多譬喻，未不易明，經註家註解，便能懂得許多，至夫子的講義，是完全已成了顯教，壹一毫不懵的，看了亦能懂得。

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

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

口訣不肯輕傳的理由，有許多關係，並非懵洩天機，請看拙作「口訣鈎玄錄」，就明白了。

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

再者，既是如此，佛道兩家，何以或山中面壁，或寺內參禪，多是一己孤修，「致虛守靜」，「靜待時」，靜後而動，「一陽來復」，以後天鍊先天，借先天御後天，恍惚之中雖有象，杳冥之內覓眞精。

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

久而久之，一身渾陰，並無絲毫走失，但悉爲清陽所化，變爲純陽，而不是亢陽。因爲陽中有陰，剛中含柔，純粹以精，的是陰化於陽，不是陽埋於陰，弟子始初悉「悟眞篇」，也是這個道理，其他一切丹經，多是他是這個道理，便是夫子的詩莊講義，弟子也多能是這個道理。

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

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

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

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

此派最優秀的，就是「玄關一竅」，既不是「參同、悟眞」之法，亦不是仲景華陽之法，乃是陳希夷、邵康節他們傳流下來的。你將來看拙作「口訣鈎玄錄」，就可知其大概矣。

這三種不同的法子，他們用的名詞，彼此都是一樣的，我當年初學道時，弄得頭昏腦發昏，衆食俱廢，幸遇名師，始能打破疑團。今特公開發表，以度有緣，免得作書的人，看書的人，傳道的人，學道的人，都在葫蘆中打滾，胖脫見「口訣鈎玄錄」中，今不贅述。

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

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

亦無不合，若謂此言有理否？實在說起來，可以說根本不成問題，無庸細加研究。

第十問：敝處的同者社，他的內容，不能深悉，只是他的書籍，還覺得不錯，事情也很爲合理。有一部書叫「毅一子」，是宿儒楊某所作，書中的道理，與夫子之言很爲合拍，所講的完全是孔門一貫心傳。惜乎此人聞道之後，已與道合體了，現在又非常稀有，甚少傑出人才，得不到他們的眞消息，所以此時難聞，感覺知音甚少，孤掌難鳴。

圖領答：同者社不過是一種組織，若有人材，他就會興旺，若無人材，他就要衰敗，並非同者社本身有什麼深究，當日同者社極盛的時代，有許多社員，拉我進去，我笑而不答，蓋意在言外矣。

第十一問：凡靈經咒，有說其中可當錢用，有說可以超度亡靈，如今且休論他誰是誰非，總之消心懺罪，消孽去愆，默和陰陽於無形，也是情理之當然。不過經義易明，咒語難懂，然而誦咒念病等事，每有靈驗，弟子也曾經試過，果然有效。照此看來，當誦咒時，暗中神靈，究竟得到什麼好處？又有誦此咒則夢，誦彼咒則不靈者，豈亦「靈而不可知之之謂神」乎？是即所謂「不可思議」者乎？

圖領答：誦咒這件事，常有體驗，其中有箇所以然的道理，並非不可思議，因爲這箇道理最深奧，最難解說與普通人聽聞，只得以「不可思議」四字搪塞而已。

第十二問：書上口訣，很多很多，苟悟其理，可隨便拈來作自己修養的方法，或印證自己的經驗，如此則人人可以自悟，人人可以修持，不假外求，本來自有，道是弟子一向的觀念。

但既是如此，何以又有不能公開的密訣？幡視通鑑的天機，面道德經密天籟，是否都是「一見黃龍後，始悔錯用心」與「瞎煞過顧閎，不過名師真強辨」的呢？若是則以西圖顧閎之天資，尚不免錯用強猜，況其下者乎？

或者黃龍明師，眼是恍惚查冥中的一物，仙師作此寓言乎？倘若是則至簡便是至密，至密便是至繁，煩劇就容易解散了。

夫子說「參悟」「悟眞」，非得人傳授，自己決不能了解，照如此說，一定另有一種密傳，自己決難自悟，但弟子亦不求急悟，能否請夫子將不能自悟之理由，略示一二？

藏外道書

圖領可以普度，這句話也不能一概而論，佛家圖教，只有淨土可以普度，其餘各宗，就不能普度，儒家圖教，只有論語可以普度，別種經書，就不能普度。

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

至於悟然自悟，不要傳，恐怕自古至今，沒有此例，只有聽得眞傳，而不能全悟者，雖能全悟，而不能實行者，雖能實行，而不能成功者，今世尚不乏其人也。

第七問：學仙者，仙道已成，則遺棄人間，和光混俗，施行咒水，濟困扶貧，度脫衆生，積累功德，甚爲易易。如昔日傳記所載，許眞君、呂祖師等，斬妖除邪，則爲人所畏，神通變化，則爲人所敬，憑因說果，則爲人所信，依法勸惡，則爲人所尊。

而今乃不此之圖，憧憧占測，鴻祚尊根者，何能相信？未免不爲其易，而爲其難，不知神仙何故如此？令人疑惑不明。

圖領答：若有是個聰明人，就用不著問此問，若有是個蠢貨，我就回答你，仍舊不能圖悟，所以此事，只好作爲疑案而已。

第八問：現在有許多道門，如問事、先天、金丹、無爲、道德學社等，出來的乩訓，都說關聖現任玉帝，彌勒業已降生，但徵之職員，未免矛盾。故佛教徒一概斥此種爲外道，或云靈鬼惑亂，但不知雙方孰是孰非？然無論眞假，總有一方免不了誑惑之過。

圖領答：這些要緊的問題，都我不能回答，佛教徒斥他們爲外道，還是一句客氣話，靈鬼之說，亦不徹底。總而言之，人的知識程度，高低不同，斥者自斥，樂者自樂，個者自個。

第九問：北平乩訓，內有阿彌陀佛，向釋迦佛叩頭，弟子曾以此質問，據施君來信，稱係釋教使然。但照佛經上說，釋迦在娑婆成佛，係此土佛祖，彌陀係西方佛祖，先釋迦而成佛，爲觀世音菩薩本師，今以世間理解，何以先佛向後佛叩拜？譬如三皇五帝向孔子叩拜，似乎不順。

圖領答：俗語有云，行客拜坐客，阿彌陀是西方極樂世界的佛，釋迦牟尼是此土娑婆世界的佛，阿彌陀由西方世界到此土來，可算是行客，釋迦原在此土不動，可算是坐客，不是先佛拜後佛，乃是行佛拜坐佛耳。按之世間俗例，

圓頓答：秘訣的確是有的，道理的事，也不是欺騙人的，但是否因爲沒遇大機而授泄露，則無從證明；聰慧人，只能自悟其理，然而究竟如何做法，則難以自悟。

岩觀參黃龍一段公案，所以表示既完命功之後，尚要續做性功，不可自滿自足，半途停止，「黃龍」二字是否寓言，尚待研究。

則師是指人而言，不是警語，性功可以自悟，命功不能自悟，而且性功定要自悟，言語文字，都不相干，如何可以傳授？命功是有作有爲的事，豈得傳授，尚未必能實行，況無傳授乎！

請看世上一切學業，如工程師、電機師、化驗師、藥劑師、攝影師、汽車夫等等，若無人傳授，能自悟否？

第十三問：寧遇顏閔，不能強狷，如以天縱之聖人，生而知者，若不得傳授，是否可以自悟？

圓頓答：假使聖人可以「生而知之」，則黃帝何必求道於崆峒？仲尼亦不起老子過關之歎矣。黃帝孔子，且不能自悟，況不如黃帝孔子者乎，所以說「寧遇顏閔，不能強狷」，並實語也。

釋迦牟尼，在這個世上，可算是絕頂聰明的人，尚且非師不能自悟，他的師父就是外道仙人，佛經上說得很明白。

他初次出家，就跑到跋渠仙人苦行林中，一心求道，再至阿羅邏大仙處，學習禪定，復以爲未足，又至迦蘭大仙處，更求深造。反覆論難，得傳以後，遂獨在雪山六年苦行，日食一麻一麥，身形消瘦，有若枯木，不得已方受牧女乳糜之供，坐菩提座，降伏魔軍，入四禪定，斷除業種，然後方能廓然大悟，親明是而成正覺。

普通一切凡夫，他們的資格，比較釋迦牟尼如何？若要無師自悟，豈不成爲笑談，有師尚且未必就能自悟，況無師乎！

答楓石志和君十問

楓　楓　子

問一：俗云「男爲八寶之軀，女係五漏之體」。究竟何爲八寶？何爲五漏？敬祈開示。

答曰：「八寶」者，乃金、銀、珠、玉、珊瑚、瑪瑙、水晶、琥珀之類，皆是珍重的東西，比喻男子身體之可貴。「五漏」者，乃眼、耳、鼻、舌、身、五根。一遇色、聲、香、味、觸、五塵，即不免有漏。又中國醫書謂女子有五種帶下病，亦可以說是五漏，此等俗語，乃藉口重男輕女之習俗所造成，不合男女平等之原則。老實說一句，女子有漏，男子何嘗不漏。

問二：永明禪師之四料簡，可否借從研究？

答曰：此乃「淨土」與「參禪」二者之比較，是佛教內部之問題，閣下若爲佛教之信徒，自然應當研究，否則可以不必注意。

問三：庵廟皆爲圓門，設方門者，則非僧尼之所居，此俚俗論，不知出自何典？

答曰：佛典中常有圓融、圓成、圓明、圓覺、圓頓、圓滿、圓寂等名詞，故僧所居之房屋，皆做圓門，一者所以顯揚佛教之義旨，二者所以表示不同於在家之俗士也。

問四：佛教興旺，道教反而暗暗，不知何故？

答曰：閣下所謂興旺與暗暗，皆指其外表而言，與根本問題，毫無關係。至其表面上所以有盛衰之別者，則因二教信徒，一專於宣傳，一不善於宣傳之故耳。

問五：無家業之人，發心學佛，即入寺廟，發心學道，不知可有地方安排？

答曰：發心學佛之人，若不願做和尚，僅以居士身，入寺廟中自住，恐怕出家人未必能容，只可充當寺廟中燒公香火雜役之類而已。若是有資格真正信之大居士，暫時借寺廟靜養，和尚們當然十分歡迎，至於普通學佛之人，不能援以爲例。

學道之居士，門路更窄，除了出家做道士而外，不能久住道觀中，只有三種資格之人可住。一者是某道觀的大施主大護法，二者能按月津貼膳宿費，三者與方丈當家有特別交情，或密切之關係者。

在家修道之團體，各埠雖不在少數，大半是經濟困難，無力安排閑人，因爲這個年頭，比較往日太平時代，眞有天地之別。

問六：六通中有「漏盡通」者，物調若將精漏盡，其人已死，乃說得道，不知怎解？

答曰：「漏盡通」這個名詞，出於佛教經典中，凡是說過佛書的人，皆能了解，不是說將精漏盡，若如來面所言，眞是要變成笑話，茲特解釋如下：

藏外道書

六通者，一「如意通」，二「天眼通」，三「天耳通」，四「他心通」，五「宿命通」，六「漏盡通」，又名「無漏通」。何謂「漏」，一者「欲漏」，二者「有漏」，三者「見漏」，四者「無明漏」。以不取彼四種漏故，乃名漏盡無漏，所以叫做「無漏通」，「無漏」者，即煩惱已盡也，故又名「漏盡通」。

現在一般學道的人，不懂佛經，偏喜歡用佛經中名詞，望文生義，強爲解釋，笑話百出。曾見有一經書上，解釋「阿彌陀佛」，謂「阿彌」是一個人的名字，如阿寶、阿福、阿金、阿根之意，陀佛者，是把佛馱在背上，眞可謂破天荒的大笑話。

問七：現今道門林立，有所謂東正、西乾、中州、無極、天眞、玄修等門，不知何那何正？

答曰：這些名目，都是在家修行人們結合的團體，無所謂邪正，全視乎各人信仰與不信仰而已。

問八：八十歲可還丹，道書每有載錄，小子童中，曾遇老者，模倣其修得土，不知可否？

答曰：可謂癡想，亦無不可。

問九：佛教中之弘化社，實爲佛教中之一大組織，不知道教中可有此等團體？

答曰：道教中，秘密團體，雖亦不少，但公開組織的，尚無所聞。

問十：佛教雜誌，信目俱低，銷路升漲價，不知何故？

答曰：俱只管撰稿之事，並無理財究，通信問答等煩，至於漲價與否，由發行部負責，他們或有一種理由，俄概不過問。

答覆湧門弟佛教淨業會蔡德淨君問四問

雷頌子

一、敎荒本草，上海各家書店皆無此書，俄於三十年前，見過一部農政全書，內有敎荒本草。

二、肺癆經驗良方，另外抄錄附寄。

三、拜師之舉，俄不敢當，俄自審沒有爲人師之資格，還是隨便談談爲妙，敎寓地址，想不事告。

四、入道門是否與信佛條件有礙，道儒同歸，若以宗教家狹隘之眼光看來，一定說是有礙，實則天主不信耶穌，耶穌不信回敎，回敎不信佛敎，依此類推，自然佛敎不信道敎，亦無足怪。

若依照修善積行，當學盡世間一切法的大悲大願看來，又可說是無礙，此事全在閣下自決而已，他人不能阻止，亦不能強制也。

俄幼讀書，二十歲學道，三十歲學佛，四十歲又學道，今年過五十矣。回憶四十年間，於三教中，出入自由，不見其有窒也。假使個個人，不可以入道，則個個道者，亦不可以入佛矣，何其見之小哉！

要知三教不外一心，儒曰仁心，釋曰菩提心，名雖異而實則同。紅蓮白藕青荷葉，三教原來共一根，佛與道，有何界限可分別乎？閣下的眼光，要放開遠大，看他們和尚道士，彼此早已化除界限，視同一家，我們在家人，反而強爲分別，豈非多事乎？

釋迦牟尼的師父，豈不是外道仙人麼？彌勒菩薩，豈不是住在天宮麼？龍樹菩薩，豈不是專修長生之術麼？楞嚴二十五聖，位位圓通，普賢五十三參，人人解脫，敎訓世出世間，有一法而非佛法乎？釋迦說法四十九年，都無一字，達摩東來，傳佛心印，不立經文，敎訓三藏十二部中，有一法道是佛法乎？是法非法，尚不能言，有礙無礙，又何必問。雖然，以上所論，亦僅設喪我個人之意見，敎學者之執著而已，不是引誘閣下來佛學道，幸勿誤會。

答覆上海南京路強素界王君學道四問

雷頌子

第一問：「金仙證論」及「天仙正理」之作用，是否專煉自己身中之神炁，不假身外之物質助，即可成天仙之果？

雷頌答：未破頑之實身，修鍊道功，見效甚速，不到百日，已得到大圓天之景象，此人乃昔日安徽編範學堂畢業生，名字叫李朝瑞，我與自同他談過話，工夫的確很好，他是從佛法門靜坐調息入手，並不需外物質助。若已破體之人，就能一概而論，年老者更見效事，用採返還工夫，見效雖捷，但未必就是閣下第一次來函所說的歸法，北派中雖重清淨，但亦不是專靠打坐就能成功，外界資助，當然不可少，即是從虛空中尋求，不是在人身上討便宜。「證論」、「正理」兩書，不能說其完全，然而必須要看。

第二問：有工業之人，不能每日限定時刻煉習，亦能有效否？

雷頌答：先看是何種工業？對於道功上有無妨礙？再看每日工業完畢後，

到自己家中，能否得一間靜室？足爲安神養氣之用。有無閒雜人等煩擾？有無聲色之事累心？設若永遠無聲色惡，不親婦女，自己要室能否同意？以上種種，皆是應有之問題，否則實行試驗，尚且不能，有效無效，更談不到。

第三問：先生是邱祖門下第幾字派？

回頓答：陳正式之導師，前後共有五位，北派二位，南派一位，鍾仙派一位，儒家一位，現在我自己竟不能說是專屬那一派。

若論到龍門派，候算是第十九代國字派，以上各派，都是在家人傳授，只重工夫，不重儀式，故與出家人不同。另外尚有乩壇傳授，未免類乎神話，江湖傳授，又雜落於旁門，故皆不願奉告。

第四問：可否收爲先生門下？

回頓答：孟子說：「人之患，在好爲人師」，我最佩服這句話。歷年以來，實不敢妄自尊大，嚴然以師資自命，所以常在揚善刊上，發表幾篇文字者，有三種原因：

一則看見少數學道的人們，急懶者大半無所成就，用功者甚或做出毛病，恐怕他們半路上灰心，並使反對者有所藉口，故本我的經驗，鼓勵他們前進。

二則看見今時修行的人們，除了念阿彌陀佛而外，竟不懂道是何物，故本我的膚淺，來試爲提倡。

三則揚善刊宗旨，是貫通三教的，儒教佛教的材料，非常之多，而且流行的出版物，到處可以購得。但是道學仙術的材料，最感缺乏，書籍亦寥寥無幾，相形之下，未免偏枯。故自告奮勇，幫助編輯人盡一份義務，不是想於此中得何種利益。

至於收門弟子這件事，候恐怕自己沒有資格做人家師表，只得請閣下原諒，勿生誤會。雖然有幾位好道的同志，如汪君伯英之輩，他們稱呼我過於客氣，反而令我難受，閣下不必學他們的樣子。

總而言之，候既蒙顧提倡道學，凡有人肯研究者，都可引爲同志，揚善半月刊社，可作爲學道的同志們互通聲氣的一種機關，下次若有問題，請直接寄與該社轉交於候可也。敝寓地址不是固定的，隨時可以遷移。

再者，傳道這件事，要看人的總性品格，是否夠得起載道之器？不管他貧賤不貧賤，越是富貴人，越難得入門，因爲他的習氣太深，有道之士，都會望望而去，況且道不是貨物，不是拿錢可以買得來的。

案下不必自誤無益，不應學道，你要知得泰始皇、漢武帝、宋太子、富有四海，果生求神仙，尚不得遇，惟能求到幾個方士而已。

所以呂純陽祖師曰：堆金積玉滿山田，神仙看笑而不賢；直饒帝子共王孫，須把緊華挫銳分。」可知這件事，是品德優劣的問題，不是富貴貧賤的問題，凡世間好道的人，千萬注意及此。

附王君原函　（本人不願宣佈名字）

回頓先生均鑒：前次各問，講案析解，恭讀之下，敬佩五中。現又久未候教，時切依駿，卻思光陰之速，如弓發矢，人生斯世，轉瞬即逝，所有一切情境，皆應滅人生之利器。

如貧者，謀衣覓食，扶老哺幼，東奔西走，勞如牛馬，晨昏設想，心若亂絲，直待至精疲氣竭，一命嗚呼，究竟未見，惟罪披身，眞乃空勞一生。

即如富者，暖衣足食，居處華堂，廣僕侍奉，但身雖逸樂，而心則爭名奪利，思被慮此，富欲再富，貴欲再貴，一事尚未告結，一事又涉胸中，千方百計，日夜謀謀，一口氣在，誰肯放下？必待至死方休！且所積成萬貫家財，死後分文不能携帶。惟平日所積之罪，纖纖本人，毫無折扣，如數償當。敝人每思及此，不勝心寒膽裂！

但敝人學識全無，福德俱乏，故雖時刻留意，各處採訪，欲求明師，終難得遇。參閱道書，竟至頭腦脹痛，目光花黑，仍茫茫無緒。且每看書至一二小時，必發現上述之病，更復毫無記憶，故雖苦心研究，終無所得。

前閱揚善刊，二卷十三期，有劉海蟾祖之像，以下並有張紫陽、石杏林、薛道光等，各位祖師之傳及傳略，均係先生刊登，敝人一見，正如兒女見父母之像，親戚之情，不能自已。

按仙派源流，自正陽子鍾離祖，得東華帝君之傳，鍾離祖傳呂祖，呂祖傳王重陽，劉海蟾二祖師，海蟾祖傳張紫陽，張傳石杏林，石傳薛道光，薛傳陳翠虛，陳傳白玉蟾，是爲南宗五祖。

王重陽傳邱長春、劉長生、譚長眞、馬丹陽、王玉陽、郝太古、孫清靜等各祖師，是爲北宗七眞。

邱祖師爲北宗第一祖，但未知先生是邱祖門下第幾字派？敝人願求一聞。

敝人久抱慕道之心，無處尋訪正門大路，雖時欲叩謁先生門下，自問分功

丹外道書

末法，佳賢之士，妄投邪門，非但有時靠教，且貽識者之譏，每自慚愧，未敢發論。茲因人生在世，猶如旅空之鳥，風臨即墜，故不得已而上此函，冀以商酌，免使人知。

伏祈先生大發慈悲，廣施救度，尤敝人之求，而收敝人爲先生門下，救敝人出離苦海，則不勝二天之感，敝人必遵守戒律，恭聆道訓，決不敢違。敬此上呈，伏祈勿以鄙棄，是爲至幸。附列問題數則，即求指示，並候玉音。

答覆湖南常德電報局某君北派丹訣八問　　衛禮子

問一：退符到第六規後，尚須吹噓之火，方算煉根否？

答曰：吹噓之火，此時雖未全停，但不可着意，因爲此時乃休數之時也。

問二：子時當爲活子時矣，但不知卯酉午三時，沐浴之久暫，有一定之度數乎？或待時而動，亦如活子時，聽其自然之謂乎？飲食之候，豈不大有妨礙乎？

答曰：子時既活，則其餘各時俱活，故不能拘泥一定之度數。

問三：小周天以十二時爲火矣，大周天以十月爲火矣，十月之內，時刻不能離開，而三四月內，尚須飲食，豈不大有妨礙乎？

答曰：此等見解，不免有誤，君既知小周天子時當活用，則其餘十一箇時辰皆活用矣。小周天十二時，既可活用，則大周天十箇月，何故不能活用乎？須知丹經所謂「十月」，其意即等於「十二時」，不是從初一到十五，從十五到三十的算法，所以飲食行動休息，沒有什麼妨礙。

問四：採大藥時，呼吸之火，自能內運，此時豈不損傷已成之丹乎？或者此時之火，已無時無位乎？

答曰：火之作用，有種種不同，未可一概而論，大周天火候，與小周天火候，頗有分別，決無損傷之患，若有損傷者，必是他種原因，非火之咎也。

問五：丹熟止火，（雖不行升降，時刻不可離火，離則丹走。）此不可離火，是否指陽光二現之前，及陽光三現之前乎？或三現後，仍須如此乎？或三現後，即可不如此乎？

答曰：丹熟止火之說，是止小周天升降之火，時刻不可離火之說，乃不可離開溫養之火，若要速成，自然一刻不能間斷，若不要速成，雖偶有間斷，亦無大害。走丹別有原因，非必關於離火之咎，陽光二現三現之景象，乃伍眞人自已之經驗，不是人人一定都有這箇樣子，可不必拘泥。

問六：外丹成後，每日不用吹噓溫火，可保不頓走否？

答曰：你若採取純潔的先天炁，煅煉成功，保你不會頓走，你若夾雜後天的濁氣在內，雖然勉強保持，難免得而復失，火之用與不用，尚是第二箇問題。

問七：「總脫胎，看四正」，這種於上田，僅以一陽寂照於上田即可乎？

答曰：寂照二字不錯，「一陽二字，未免曠上安頭，文辭欠妥。

問八：五箇採藥，退關屢食，除動面後引外，尚有別法否？

答曰：別法都是擾面助長之類，所謂「非徒無益，而又害之」，以不用爲妙。

又問：家母患水腫病，年餘未愈，三日即需西醫打針一次，晝夜無睡，咳嗽氣喘，痛苦幾逾地獄，某某每日泣求諸佛諸大菩薩，稽顙懺悔，毫無效果。某某探求老師發大慈悲，定中作念，令其全愈，則感德無涯矣。

答曰：「定中作念」，是否就能愈一切危險之病症，此事亦無保證。現在有所謂精神療病，心靈療病，據他們自己誇張，可以遠隔千里萬里，都能使病者痊愈，我想近在咫尺，尚不見功效，何況遠在天邊。這些都是營業的性質，姑聽其說而已。我是一箇腳踏實地不說假話的人，定中作念這箇事，我做不到，因爲我的環境，我的職務，不能容我入定。今憶念君是一個孝子，又是一箇修道之人，願爲君犧牲若干時間，每日代作解劃消災之法一句鐘，共計二七日，從陰曆二月初六日起，到二月十九日止。靈與不靈，難以預料，有效我不居功，乃君之孝思所感應，無效也是意中事，用不着懊惱，因爲本人之定業，照生論上說，他人不能強爲改變，此事只好聽爲子者之心而已。

再者收門弟子這件事，我現在不能承認，因爲君與我，乃第一次通信，彼此未曾謀面，君既不知我的程度如何？我亦不知君之履歷如何？此事宜慎重爲要，況且我數十年來，就沒有收過弟子，蓋自審資格不足以爲人師也。特此答復。

附錄常德某君原函　（本人不願宣佈姓名）

圖頓老師尊前：敬稟者，年來遍閱全國各家修行言論，無一當意者，心窃疑，豈出世眞傳，天竟閉而不宣乎？前見揚善半月刊廣告，心甚喜之，八箇朔已至，必有眞人主持其間者，登壇而敬觀之。一展之下，即知天仙正傳，

伏思生死事大，無常迅速，百藝小流，尚賴師傳，況乎天地之大道，佛仙之偉業乎。然出世之法，尋師最難，非無師也，非師之吝教也，察其膜教而不生效驗何？瑕瑾匿內名人，可以師事者，竟不能得。盖彼等或枯坐冥修，或專堅覺色，不著於無，即著於有，既屆知性命雙修之妙旨，遑論執一己之成見，不知改悔，深可哀憫，於是更見尋師之難也。

今者欣逢老師駐蹕而興，指導群迷，賜我良機，曷勝慶幸，特誠齋心沐浴焚香，專書率懇，拜爲門下，不敢老師不以爲愚頑肯賜收錄否？倘承允可，乞即賜知，俾某某一心歸依師訓，務求不負大恩大慈也。專此敬請　道安。

附陳數問於後，焚香恭候開示：

答覆上海公興堂許如生君學佛五問　　圖　顯　子

問一：敝人性眼好道，而我的朋友，多數是信佛念佛的，他們常常勸我一心念佛，不要學什麼外道，恐怕將來要墮落，敝人疑惑莫定，左右爲難，請高明有以教之。

答曰：念佛的居士們，我也不說他們是壞，但可惜他們眼光太淺，竟不識何物，不以說出話來，祇是小家氣象。

我實能把先生三十年讀書歲月工夫，然後再學仙道，或者事半於大諸。何以要三十年的光陰讀書呢？因爲儒釋道三教的書籍，合起來計算，差不多有兩萬卷，起碼要讀一半，每日讀一卷，須一萬日方可讀畢一萬卷，所以說要三十年。

假使他們沒有這許多工夫，就以十年的光陰，專讀佛教大藏經亦可。將佛教的三藏讀完，雖然不認識道的全體，也可以認識一部份，並且可以曉得印度的外道，與中國的道學，絕對不同。又可以曉得道這樣東西，是其大無外，其小無內，沒有界限的。儒釋道三教，不過是道中的一部份，耶穌、天主、回回，也是道中間的一部份，宇宙萬物以及我們人類，也不過是道中間的一部份。

他們果能到這個程度，自然就不敢開口，曉得一開口就錯了。他們若不能到這樣的程度，最好是自己念念佛拉倒，犯不着管別人的閒事，免得說錯了話，種錯了因，自己將來不免墮落，那裏顧得及別人墮落不墮落。

問二：設若敝人勸朋友的勸賊，來道學佛，先生以爲如何？贊成乎？反對乎？

答曰：這句話的意思很難解，中庸上說：一道也者，不可須臾離也，可離非道也。」天地人物，生於道中，滅於道中，何嘗一時一刻離開此道，道既不可離，如何能棄？究竟閣下所指的「道」是什麼東西？我不明白，贊成反對如何說起？

問三：設若敝人專心學佛，當從何入手？念佛好？還是參禪好？翻經好？還是持咒好？

答曰：這些問題，都是枝葉，不是根本。佛教根本緊要，在於先發菩提心，你若不肯發菩提心，學道學佛，皆無著落。你若眞發菩提心，學佛亦可，學道亦可，聽憑自由。至於念佛、參禪、誦經、持咒，更不成問題，隨緣可也。

若問佛教所說的「菩提心」，如何解釋？道箇名字，是印度的梵音，中國無適合的譯語。只有拿儒教中仁、義、禮、智、信五字，並忠、恕二字，一總去解釋，大約相差不遠。蓋道之極者，稱曰菩提，華語不能翻譯，若定要翻譯，只有一個「道」字可用，所以前代諸師，皆稱菩提爲大道。

雖然，以體而言，菩提心即是道心，以用而言，菩提心又可說是大慈悲心。華嚴經云：「發菩提心者，所謂發大悲心，普救一切衆生故。發大慈心，等

同衆生無異。迄今臨末及請誦尊著，然於師所取舍編訂者，則眞正之判，斷如指掌矣。

窃某生性慕道，幼年以來，非關衆生，痛哭失聲，一歲一歲，愛逾己身，發深誓願，普爲救度。不料災難橫生，宿志難酬，嗜欲潮湧，然恨重見深，而心固未舊汨沒也。

始究佛經，粗通大義，然其結果，理明而事暗，仍無下手處。讀考道書，亦乏貫徹，自數載前，先父去世，偶閱諸籍，忽爾會通。

始知內丹外丹之同異，大藥小藥之別名，外丹雖從外至，却從內生，內丹雖從內有，却從外來。乾坤爲體，坎離爲用，黃婆爲土，性淨玄關始生。火候不離六十四卦，太極立，然後水中金生，凡念靜，火內始有木興，運行分子午，節序合時令，沐浴爲閏餘，四者混沌爲內丹，六候分布是有爲。似此倍之無疑，考之祥明者。

竊先父在日，曾行其略，惡合符節，某某數載淨心求玄關而不得者，先父曾於半月中即得眞現。乃不料家計艱困，時作時輟，功業未成，竟爾去世，至今思之，心如刀割也。

缺，越不敢杜撰講義，所有開講及討論各節，都是一切如來之意，不何必計較，聽之而已。

答覆浦南張慧嚴君問復修　　圓頓子二十四年五月

慧嚴先生賢鑒：反照後，展讀大札，內附郵票一元，定閱揚善刊，已轉交發行部照算矣。據云：始而學道，略有所得，繼而學佛，神密兼修。現在專修性體用功，庶不致誤入歧途，此等見解，甚爲正確，果能動行不懈，必能悟證圓通。

至於陰陽感應之理，取捨增減之方，雖屬玄妙，然必外緣具足，方能實行，否則終等於望梅止渴而已。幸有陳郡一派工夫口訣，可以代替，免使學者失望，將來編在「鈎玄錄」上，公開發表，接引同志。

此書至今尚未脫稿，僅編完四章，第一章學說之根據，第二章書名之意義，第三章應具之常識。（第一節道家與道教之異同，第二節道家與儒家之異同，第三節道家與佛家之異同，第四節道家與神仙家之異同。）第四章口訣之來源。（第一節傳授口訣之慎重，第二節口訣不肯輕傳之理由。）以上四章，已按期在揚善刊上登過，惜排印者校對不精，偶有錯字耳。

自揚善刊總號第三十二期起，即已登載「口訣鈎玄錄」，將來仍須續登，尊處此次訂閱揚善刊，不知從第幾期算起？最近已出至總號第四十七期矣。自第三十二期以後，每期中，除「鈎玄錄」外，尚有別種關於道學之材料甚多，如要閱者，請直接向揚善刊社發行部補購可也。

僕對於揚善刊只任撰稿之義務，至於編輯發行等等，概不過問。今夏暫赴浙省天台山暫住數月，此山乃佛教天台宗之發源地，亦即仙家南宗張紫陽眞人之故鄉也。拙作「口訣鈎玄錄」一，擬於山中完成之，秋季携到上海付印，今冬即可出版，知關遠念，特此奉告。

再者，來函問清淨禪修及運用琴劍二法優劣之比較，若詳細說明，非片書可盡，今姑作簡單之答覆如下：

一身之陰陽，見效甚緩而力厚，但易於實行。

彼我之陰陽，見效甚捷而力薄，但難於實行。

況且雙修法中，復有種種不同。

一、有人已兩利者。

絕一切世間。」若問已登一善提心」之後，又作麼生？那就要你自己去參學，我那裏說得出呢！

總而言之，氣量要放大一點，不可入土出蚊，不可是此非彼，不可妄發嚴論，不可執著門庭，請觀華嚴經善財童子「五十三參」，天上人間，何處不到？神仙外道，何法不求？結果是「百城煙水，彈指開消勒之權，行願無邊，一毫現普賢之德」。豈目下鈍根凡夫所可思議耶？

問四：揚善刊標明宗旨，是儒釋道三教平等一貫，先生需要提倡道教，豈不與宗旨相違實乎？

答曰：並無違實，請看我本期答覆上海王君第四問，就明白了。況且我所提倡的，是道學，不是道教。請細看揚善刊上面所登的，道學小書書，以及女子道學小叢書編輯大意，內中是否有宗教的氣味？閣下看書，須要細心纔好。

問五：現在世界潮流，似乎是趨向佛教一方面，所以佛教居士林上海亦冠以世界二字。中央政府，現在也提倡佛教，先生獨要提倡道教，豈不違反現代之潮流乎？豈不與佛教徒群起而攻之乎？

答曰：我提倡道學的意思，是一種補偏救弊的作用，就是你們佛教中所說的行菩薩道，現在運我的悲心毅力，逆潮流而向前進，將來自然有一種結果。他們順潮流而行的，難免附帶幾分投機的性質，我不願教這種人。

民國二三年間，月霞法師在上海哈同花園，辦華嚴大學，他所作的「維摩經講義」一部，是我一手替他抄寫，關於整理上事，像我這種外道，當然不能贊一辭。

關於文字上事，區區未嘗不稍效微勞，又如高鶴年居士之「名山遊訪記」，黎端甫居士之「法性宗明綱論」，中間也許有一二句屬於我外道的手筆，因爲大家天天見面，不能不互相參酌也。

哈同印行的一部「佛教大藏經」，我雖然沒有在上面用過苦功，却是從頭至尾翻了一遍。月霞法師，以禪門之宗匠，關賢首之玄風，在當代法師中間，總算是第一流角色，我在他面前，自認爲外道，而法師亦未嘗輕視我，明眼人舉竟不問。

現在若想弄幾部佛家的著作，取材既易，銷路又廣，豈不大妙，何故不爲其易，而爲其難，定要逆世界潮流行事，難道是個傻子麼？我原來是拼着犧牲的，那麼管得到別人攻我不攻我，這許多閒忌。越是學問大的人，越曉得自己的

二、有大利於己，而絲毫無害於人者。（此二種口訣，乃歷代神仙家秘密傳授，永不公開。）

三、有人己利害互相調和者。（此乃古代知識階級男女養生之和。）

四、有損人利己者。（此乃江湖術士不顧道德之行爲，亦是妖魔精怪等類之修鍊法。）

五、有損己利人者。（此乃對方程度比自己高強，我暫欲借助於彼，無形中反被彼所利用。）

六、有人己俱損者。（此乃學術不足，性情不純，未得眞訣，錯走旁門之故。）

世人徒聞雙修之名，罕能了徹其內容與實際，故讀美者等於補氣攝精，而毀謗者亦是李鬼張冠，都緣蹈於捕風捉影之病。必得上智之士，方許問津，非普通人所能勝任。僕平日勸人總以清靜修爲本，久矣不談此調，今承垂詢，故略言之。

又寶化堂新出版各種道書，茲爲介紹如後：

黃庭經講義　採不二女丹詩註　旁門小術錄　黃龍賦　天隱子

坐忘論　五息直指　金火丹訣　坤寧經

答覆石志和君八問　　圃頓子

問一：七眞傳之孫不二勸夫一節，閱之足打破無子觀念，然世俗每以不孝有三，無後爲大相責，在學道未眞之人，每爲此所惑，遂致衰老病死。小子雖有志於道，尙恨未能決烈，敢祈夫子一指示之，俾得把握。

答曰：有後無後，不是自己可以做主，世上人不生兒子，就硬派他一個不孝的罪名，未免不近情理。蓋因中國古時人口太少，所以造出這種議論，使大衆努力製造小國民，希望能達到強國強種之目的，並非是什麼天經地義。歷代以來，從沒有把這個罪名定在國家法律條文上，可知此說是行不通的。

現在國內一般人民，飽受災禍，家家破產，處處逃荒，弄得自身都要餓死，那裏再有餘力養育兒女？若再迷信無後不孝之說，眞可謂自尋煩惱。

問二：學道者，是必脫却情慾愛纏，方許進步，若以掌上喬老，房中弱小所留戀，是否違反割愛學道乎？

答曰：割愛果能保證成道，則不妨暫時割愛，俟將來自己道成之後，再來救度他們，未嘗不可。（此種口訣，乃歷代神仙家秘密傳授，永不公開。）

九中，亦有所不安，還是在靜坐中來，然有效否？靜坐中來，若日有休息，若於臨寢時坐一二小時，不知可否生效？即照子午卯酉四時以坐乎？敬乞示知。

答曰：普通在世上混俗之人，若要按照子午卯酉四個時辰，每做工夫，恐難如願，只得於臨睡坐一二小時，晨起坐一二小時，雖無大進步，然比較不坐總好些。

問四：禪教坐關者，可惜多陷拜懺之事，甚有一學道廿載，年逾四旬之貧姑，客歲爲衰親所迫而削髮，今年擬作求戒坐關之事，不知有無損益？祈乞詳示。

答曰：求戒坐關之事，雖不敢說一定有益，但亦不能說一定有害，聽其自然可也。至於將來結果如何，則視乎本人之福慧而已。

問五：多少條中之「多梳頭，少洗浴」二句，嘗常誦之，蓋因沿後每患遺精，然在衛生家則非沐浴不可。剛說似皆有理，致未能決擇，幸祈釋之。

答曰：浴後患遺精，這是因爲自己身體太虛弱，不是人人都如此。假使本來身體健康，則愈洗浴而精神愈旺矣。衛生家贊成冰水浴，此法頗有效，可惜虛弱者不能用此法，但水太熱亦不相宜，浴後常患遺滑者，水太熱之香也。

問六：體質薄弱，學道難驗，劍俠事跡，令人神往。曾聞古代係先授術而後學道，近代係以學道得證而法自通，此論可確否？體弱可醫否？

答曰：體弱之人，最要做適當之運動，切不可整日的枯坐室中，最好是學太極拳，身體將來可望轉弱爲強。要學劍俠之工夫，以醫身體之虛弱，未免小題大做。劍俠門中，決不肯收這樣徒弟，他們皆是師尋弟子，不許弟子尋師，練劍與學道，太是兩條路，不可混爲一談。

問七：氣足不思食，的爲至論，然有所謂辟穀者，不知功夫到何地步？方可以行？史載張良圯橋，卻辟穀學道，殊屬不解，此眞非是神仙親傳乎？

答曰：氣足不思食，是自然的辟穀，張良之辟穀，是人爲的辟穀，即是專做一種辟穀的工夫，或是不吃烟火食，而吃別的藥草果實等類，這也叫做辟穀，蓋謂不食五穀也，非謂一概絕食。至於氣足不思食者，乃眞能斷絕一切食物，而無須用他種食品代替，此則非修道功有成就者不能。

問八：閉息戲論，得悉江神童希張其人。竊謂在儒則謂之聖，在道則謂之

仙，在佛則謂之佛，然而五教行異，將來超證時，係何種名稱乎？

答曰：五教調和，在事實上辦不到，僅成爲理想而已。世間篤信一教者，尚且難以成功，何況五教混雜？故超證後，如何稱呼，可毋庸問也。

上海南車站某君來函

圓頓先生賜鑒：敬啓者（上略）鄙人雖有慕道之心，無奈經濟力弱，學識太無，一期不能參究仙經，二期未能尋訪師友，惟有浩歎而已。現幸得恭讀琢仙姑女丹詩註，得悉先生洞達道妙，深通玄理，鄙人聞欲即問，自付孽重德乏，未敢啓教。但光陰如箭，時不待人，若再遲遲，恐一旦油乾火熄，悔恨何及，故今冒昧上帝，伏祈不棄愚材，有以教之，幸甚，幸甚。

鄙人參閱仙經聖典，所著靜坐修養法，各式不同，難以盡述，現將鄙人所習華北哲學會「還陽修法」，略述初節工夫於下：趺坐身直，口目微啓，存想丹田，調息勻細，以心覺察「眞息」。所謂「眞息」者，卽凡息吸入，丹田息升，凡息呼出，田內息降，日久則丹田覺熱，漸有美快發生，卽注意口中津液，漱而咽之。此爲第一節證驗及練法，鄙人照法行之，數年無效，且有時努力用功，竟覺昏昏目眩，神志不清，未知何故？祈先生指導，而賜一靜坐修養妙訣，不勝感激。

圓頓按：某君之病，在於勉強造作，不合自然之法度，此後應當改良，勿求速效，每天抽出閒工夫，早晚靜坐各一次，只要靜坐時，身體端正，不搖動就對。不必在靜坐中，又要搬弄什麼呼吸，以致畫蛇添足，須知道家所謂「眞息」者，另有景象，另有玄機，決不是日本岡田氏逆呼吸的做法，岡田氏自己尚且沒有做成功，老早得病而死，何況中國人販賣洋貨，如何能得好結果？

河南安陽縣周緝光君來函

圓頓道長先生賜鑒：承賜惠示，莊誦之餘，豁開聾聵，如見天光，多蒙提挈，感激無似。窃以向道之士，苦無門徑，徘徊歧路，終老無成，可爲太息。後學既蒙指示，知所適從，不敢自秘，率負鴻慈，擬請將上次函稟連公惠示，一併登載揚善刊，以供學者參考，藉爲鈞長所樂許也。

昔年後學在河北時，陸機林君子貞，調伊勉道宗派號三復子再傳弟子。依他所說，分性命爲兩途，先由性功下手，非漸造至八九分，不能談命功，自云：前在漢口遇一徐先生，係鄂北人，結爲忘年之交，授以黃白之術，已煉至三周天，而徐強壯時，忽然尸解，草草成殮，倘然若失。調徐係唐人李道寶弟子，現李尚住世，昔年曾在黃鶴樓煉丹，功成九轉云云。

今按三復子，係蜀人，著有聖賢實學一書，所云專重中和工夫，似乎儒家一派，理論尚屬正大光明，不過學聖賢則可，求保形軀，恐未足恃也。

林子貞君又謂三復子有十二大弟子，均已大成，先後上昇，其住世立功者，尚有一位陳先生，現在南洋，有時亦來上海。三復子著作，鈞長曾否寓目？其人之成就如何？林君所謂黃白之術，有無其事？李道寶有無其人？是否尚在世間？頗滋疑惑，伏求鈞長明白指示，不勝感禱之至。專肅奉陳，敬叩道安

周緝光拜上民國二十四年十月八日

茲抄呈前次所上無函，並先生惠示，共二紙，請轉付揚善刊編輯部，照登爲感。

上圓頓子書（周緝光前次函）

圓頓道長先生賜鑒：敬啓者，初後學最近於揚善半月刊中，獲讀問答專刊數則，仰見鈞長學通三教，道貫人天，乘如椽之大筆，闡揚道要玄微，翻蓮花之妙舌，力闢旁門曲徑，正義昭然，玄風丕振，厥功之偉，莫以加矣。

後學奔走衣食，逾二十年，雖身在名場利藪之中，而心無日不求了達性命之學，尋師訪友，十有七載，迄今一無所成，歲月蹉跎，逝水與歎。今者幸逢鈞長宏宣玄旨，誘掖後進，俾不揣冒昧，謹將所學經過情形，掬誠奉陳，就正有道，伏祈垂鑒愚忱，不吝教誨，感且不朽。

後學係浙東黃岩人，歷代僊仰呂祖，後學幼年具有向道出世思想，因人事未盡，不獲如願，嗣以沾染破除迷僊之說，隨波逐流，造孽不少，幸根性未昧，尚知自反。於民國八年，遂入雙流劉止唐先生之門，（係再傳門人，同里鄭文易先生代授。）恪守門規條戒，不敢踰越，當時以求道急於謀食，閉坐，足不出戶者，三載有餘。嗣爲飢驅，仍廁身警界，雖在繁劇之中，而靜功未敢少曠，如是者續續五六年，鄭師謂後學功進三步，但終不敢自僊。後遇伍師子淵

，（黃岩人，法名誠鼐，係龍門派下，幼年出家，蒙呂祖乩筆傳授，於民十六秋間，初入大定，閱二十一日，蒙呂祖牖引，躬參上清，勤勉有加。嗣後元神出現，俗眼親覩，亦有數次，伍師言語繙慎，教世度人之願，無異鈞長，此爲後學所深悉。）以後學向道情殷，親爲傳授，點破一竅，即覺法輪自轉，與前之枯坐導引，迥乎不同，於七日內，既不思食，又不思眠，具見六通妙用，落髮重生，私心竊喜，以爲道在是矣。

伍師曰：「未也，道本由後天返先天，應從築基下手，未可躐等，吾傳諸者，係開關展竅，先天制伏後天之法，今根基未立，所見無非心光透露，變化之妙用耳，毋以此爲道也。」叮囑後學，先須培養元氣，待來復時，自有採取烹煉一段大功夫，且云學有所得，肉體變化，自然神妙不可測度，長年駐顏，亦爲尋常之事。

按諸先哲丹經，與鈞長闡發妙旨，若合符節，但劉門同參諸友，以伍師採取之說，未免涉及後天，而乩筆傳授，尤爲悃恍無憑，聚訟盈庭，莫衷一是。惟事關性命玄微，自應辨別邪正，神人降筆傳道，古來有無其事？非鈞鈞長大發慈悲，垂量指示，不能了此公案，如蒙賜教，請逕寄河南安陽留寨專員公署爲禱。專上敬叩　道安。

後學周維光頓首　乙亥年八月（民國廿四年）

圓頓子前次覆函

周維光抄寄

（上略）前接八月二十一日惠函，所詢各節，因僕之行蹤不定，久稽作答，尚祈原諒。來函中所謂雙流劉止唐先生，僕深知其爲人，他在四川頗有大名，可惜早已化去，聽說此刻是他的孫子繼續傳道，比較前輩的工夫，不知何如？

所謂伍師子淵，是否即黃岩玄都觀之伍止淵道人？我也聽人說過，他是龍門派第二十四代，在當今玄門中，亦是不可多得之人才。劉止唐一派，是儒家工夫，專講究正心誠意，他目的重在先天。伍止淵一派，是仙家工夫，專講究採取烹煉，他下手是從後天漸漸的返還到先天，若講理論，劉派較高，若講效驗，伍派較快。

閣下立志若要學聖賢，躬親伍從劉可也，若立志要學神仙，請以伍傳爲主，以劉傳爲輔，先求堅固色身，然後再說明心見性，否則心性工夫，尚未透徹，而這箇肉體，早已朽壞，今生休矣！來世又無把握，將奈何？至於大徹大悟

之人，當然不在此例，但非可以教而學也。

蒙垂問，敢伸一得之愚，其餘各種理論，具見於每期揭善刊中，茲不贅述。再者，閣下不必問神人降乩傳道之事是眞是假，只須自問他傳你的口訣，行起來有效無效？對於你身體有益無益？道就是實在的證據。若問古來有無其事？這些話太長，非數語所能盡其意，留待他日討論可耳。此覆，並頌道安

圓頓子

答蘇州張君道初問道函

七夕張化羣復

道初先生如晤：聲於古曆三月間，已經由漢返湘，承寄惠函，輾轉傳來，得悉向道之忱。聲雖蒙師指，得聞奧義，但以身世夢幻，光陰荏苒，僅能尋光捉影，未克自身作證，外慚內愧，感想何如，先生私而眚之，置身無地矣。所詢最之五條，隨具管見於左：

答第一第五問：修道而欲乞靈於書籍，無異海底撈月，蓋萬部丹經，悉是月影，非眞月也。漢唐宋之作者，滿紙乾坤龍虎等詞，讀之眼花繚展，明清之書，頗趨樸實，然詳法而略理，亦令人無從通曉。是則全部道藏，非爲普通人談玄，實爲已得訣者作證明耳。故未得口訣之前，非唯不能修道，且不能讀道書，然則豈非挹浮邱袖，拍洪崖肩，始於道有望歟，是又不然。

仙學爲中華無上瑰寶，據載籍所稱，前後成功者，盈千累萬，各以傳人爲志，度世爲心，雖遼陽化鶴，而口口相傳之密訣，流布人間者，比得吉光，彼羽片羽，有心人，學無常師，不恥下問，自能集腋成裘，窺見全豹。於是本其心得，印之典籍，兩兩相印，一絲不漏，始可下手，此亦無可奈何之因緣也。是以人世一切，唯英雄爲能，至修道則非僅英雄所能矣。人世一切，唯讀書人爲能，至修道則非僅讀書人所能矣。必不獲已，伍沖虛、柳華陽等之作品，性命圭旨，唱道眞言等書，及現在圓頓子之著述，尚可研究。

答第二三四問：道家之術，雜而多端，尚不僅南北兩派，三元丹法，唯人元乃有彼我，故亦有種種利害之不同。刻實而論，邪人用正法，正法亦是邪，正人用邪法，邪法悉歸正。是以法無絕對之利害，在用之者何如耳。

例如飲食所以養人，不潔亦足以致疾，普通男女性交，操理而論，自可調和氣血，然而蒙其利者，千萬中之一，蒙其害者，比比皆是，此又不可不知也

藏外道書

[illegible]，[illegible]，[illegible]，

，似乎切貼一點，千祈注意。

圓頓答來函第四條：伍仲卿、柳華陽二位所做的工夫，下手者重在調息，而不在乎守山根，心息相依，神氣合一，是他們最要緊的下手訣。

圓頓答來函第五條：「性命圭旨」的特長，在他每篇的理論，頗有透闢很之處，至於書中所附載煉鶴圖丈　者是由各處採集而來，無足重輕。那些行氣導引小法子，利少害多，毋須研究，秘訣畢當於普通讀「性命圭旨」之人所般易忽略處求之。

圓頓答來函第一條：令堂大人病有轉機，乃是偶然的懸應，不足以爲典要。總而言之，遙隔數千里，精神療病，頗難有把握。

江蘇揚港楊達啓君來函並答問

圓頓先覺有道：敬肅者：後學曾於四月二十三日，奉上問道函一件，係由揚善刊社轉交，未知收到否？又未見示答於揚善刊中，殊懸懸也。遙想先覺消暑於天台山，著作「口訣鉤玄錄」，今長夏已過，諒早返滬矣，亦甚念念。

先覺所說江西豐城黃元吉先生所撰「道德經講義」二册，並「樂育堂語錄」，敝處（即江蘇掘港大成書社）現有出售，全部洋壹元貳角，請便於揚善刊中一介紹之爲禱。再前讀先覺答覆北平錢道徑先生函內有云：「我定要永久長住在這個世界上，改造此世界。」斯語深契後學之心，自然欽佩非常，眞是有心人也。

茲將問道之意，寫在後面，敬懇提前答復是幸。

一、後學前肄業蘇州工業專門時，曾入某社學靜坐法，得閉初步上守玄關，二步下守丹田，三步小周天功夫。自己動行無間，覺得心腸間有涼風，丹田內有暖氣，氣由三叉路而至尾閭、夾脊、玉枕、三關皆開，惟至任脈，則無感覺，不識此種景況對否？祈示。

二、有一次在讀書時，忽覺腹內暖氣四散上炎，心中恍惚，不知如何是好，惟覺週身愉快，不知何故？

三、後忽患遺精，停坐可不遺，常坐則常遺，詢諸某社之開師，只云少坐，不言理由。又求常州某社之功深者解釋，則曰去淫留清。後學奇之，蓋因凡精乃元精之變相，凡精調而元精清，此淫既去，則清從何留得住耶？

後因常熟同學裘允中之介紹，至蘇州閶門外旅舍中，訪晤黃選之道士，（

，不投心力徒勞也。

五、劍術之事，雖爲絕技，然其人品德優良，志念堅決，欲借術以學道者，師亦未嘗不可尋，蓋道本通天衢，而術亦可進乎道，且至誠者，金石爲開，亦視其本人之志向爲何如耳。

六、尊所云：消極方面，即修身積德行善，若積極方法，隨處留意者，仍只算是師尋弟子，不可謂弟子尋師，夫隨處留意者，須待機緣湊合，方能會遇。

若弟子尋師者，必要捨去一切，或登山涉水，或跨縣跨州，始可謂之尋。然此必有非常學識，抱堅苦卓絕之志者，方足當之。故云不許弟子尋師者，爲普通人言也，非謂上智之君子言也，尊意云何？

七、操己持心，雖是性功，然性功全憑於悟，本無所謂訣，即有訣亦可以公開，其得與不得，視各人之知見。若命功則必須傳授，所謂慧過顏閔，不能強猜。呂祖云：「性要悟，命要傳。」此之謂乎？

採命功亦有兩說，如儒家之精一道理，禪門之清淨功夫，下手修持，亦稱命功，而聰明者尚能領略得到，至若黃庭、參同、悟眞等法子，以乾坤爲鼎器，用坎離爲藥物，細細運用，借假修眞，於一時辰內，奪天地之造化，祇片晷工夫，結玄妙之豪珠。如此精微之理，若無師指，其誰能猜？

"P102－107缺"

答晨某居士　　圓頓子

今接戴化堂轉來手書一紙，承詢却病延年當先學何功，愚見以爲從「易筋經」「八段錦」「太極拳」等類入手，比較有效，或者像學校中普通柔軟體操亦可。至於坐板瘡，宜求外科醫生用藥治之，自愈，未愈時不可打坐，恐有妨礙，即愈後，雖可續行坐功，然坐處宜用軟厚之墊子，方免復發。

並答去歲九月廿一日各問題如左：

一、出家人自幼至老，不犯女色，亦不能長生者，其原因在只知守戒律，而不懂修煉的功夫。譬如一枝蠟燭，點在風中，則消滅得快，點在室中，則消滅得慢，然其結果，總歸消滅而已。「俗家人」與中之燭也，「出家人」室中之燭也。況且年幼者多犯手淫，年長者不免遺精，雖不犯女色，而其害更甚於女色，此等出家人與俗家人又何異乎？

二、古代養生家，一方面不斷絕塵俗之事，一方面仍可維持其身體之健康

8，孟氏伊等善於運用其精力，曾於經濟人家，將祖遺財產謹慎保存，而不敢浪費，僅用自己在外面所賺得之金錢，故無憂貧乏。今之徒生家，則盡情揮霍，途本借利，一概用光，故不免破產耳。

二、「守屍鬼」之說，乃佛家驅仙家的一種醜名詞，我已經將他痛駁，請看揚善刊第六十五期呂祖拿黃龍公案，就可明白。這件公案，從唐朝以來，直到如今，沒有人敢去搖動，現在總算是把他全部推翻，爲修仙學道的人出口悶氣。

四、黃白點金術，我雖曾試驗過，但手續太麻煩，紅銅變白銀，雖是可能，而不免虧本，故勸閣下不必學此術。

五、硃砂丹訣，當此時代，極不相宜。我現在與司志諸君所討論者，皆北派清淨之法，將來擬在揚善刊上公開研究，請注意可也。

六、去歲秋間，曾三上黃山，本想覓一修煉之勝地，然事與願違，徒勞跋涉。在黃山時，曾轉接到大函，彼時曾作覆書，由山中郵政代辦所寄奉，未知此函達到否？我今歲不住上海，已遷移到鄉村，此處未通郵政，信札往還，甚爲不便，雖可由翼化堂轉交，但日期耽擱多矣，亦無可奈何之事也。

七、「養生術」自然是很重要，然欲精於此，必須先有醫學知識，自古修道人，無不兼學醫，葛洪孫思邈其尤著者也。

答農江蘇如東如南屋　圓頓子

原函：圓頓道長先生慈鑒：敬肅者，前寄上王並眞老師雙影題詞，諒已達左右，王老師現居天津，不知鈞長亦有所聞否？

答：頓爲避囂故，僻處鄉村，尊函若直寄揚善刊編輯部者，頓未必定能得見，若寫明由揚善刊社轉交與頓個人者，當可收到。王先生之名，眞亦略有所聞，但不知其詳。

原函：諸同學道者，不可不有神通，有此方足以衛道，「道高一尺，魔高一丈」，非神通何以禦之，而古今學道者，又多以神通爲累，視之無足重輕，或斥之曰小道。鄙意惟在利用之者得其權宜耳，又謂道書皆云斬三尸，其說似是而實非，道成之後，三尸即變爲護法神，又何須斬乎？以上二說，實之鈞長，高見以爲如何？

答：尊師之言是也，愚見亦同。

原函：前閱揚善半月刊曾云，日後可將借殼教案之方法，大略在內，希待用此，幸不吝示，是日披露報章，爲集案之資早，一生民之大幸

答：頓久有此意，奈搜集此等案方，頗費手續，非有閒工夫不可，惜今日尚未有機會，只好俟之將來耳。

原函：世亂日亟，鈞長提倡仙學，救時良藥，仁人用心，大德可感。如某某志於此道，亦已久矣，徒以受塵俗之束縛，環境之支配，雖得略知一二，不能力行，夙夜自思，能不愧赧。緩俟將來，學有小成，再當請益，諒蒙慨允，勿以菲才見棄，幸甚禱甚。

答：頓自審資格，不足以爲人師，惟樂於代人決疑破惑，同志諸君，若有問難，固甚爲歡迎也。

原函：民廿秋，與上海靈學會楊眞如先生通信，（楊先生著有精神新論，及革命的周易。）即有志於此道，楊先生來信云：「今世水火深矣，使有爲之士，盡透二氏，將誰出而任艱鉅哉！願執事努力學術，毋作出世間想也。「道藏精華錄」眞會佐關點之役，故熟覽之，非究竟法也。」楊先生此說，恐不盡然，豈佛老絕對出世，不與世人謀耶？而今之世，水火深矣，舍二氏之說，何能救此浩劫哉！

答：尊意與楊先生之意，雖不能強同，然以救世爲目的則同，其不同者，在於手段而已，正不妨各行其志。

原函：楊先生所謂究竟法者，提倡人人學易，此卻極是，學易所以寡過，所謂爲道日損，此之謂乎？近年以來，無暇與楊先生通訊，不知其尚在靈學會否？眞考鈞長亦曾閱「道藏精華錄」，或亦知其人。

答：楊君所作精神新論一書，曾經見過，其本人不知現在何處？余僅知「道藏精華錄」爲守一子所編輯，實不知楊先生亦與聞此事。

原函：海上有「人學會」，在北浙江路龍吉里，林品三先生講周易論語，對於此道甚覺純正，某亦致函請益，皆蒙訓示一二，不知鈞長亦知之否？

答：林先生乃江西人，年六十餘歲，寓哈同路民厚北里，頓曾與其晤談二次，並蒙一飯之惠，後即無緣再見，至今思之不置。「人學會」我未去過，地址久已知之，伊逸我周易講義多份，苦於塵勞擾攘，不能靜心一讀爲憾。林君的確可稱忠厚長者，閣下若再致書與林君時，請代道愚忱是荷。

原函：竺洞道人精易學，恐是應上另一高明之士矣，諸賢聚集，不知何日得聞法語？以開茅塞，渴望殊切，思之神往。

答：竺洞道人，研究易理，已數十年矣，其學派或與林先生異趣，惟亦不吝於接引同志，閣下若欲從事於易，函件可託揚善刊社轉交與竺洞道人，必有詳答，伊另有真姓名，不願宣布，料其用意亦與閣下相等耳。頓對於易學，算是門外漢，但因易中一部分，關係於仙道者，至爲重要，故甚願同志諸君，致力於此。

復清南財政局楊少臣君　　圖頓子

圖頓先生尊鑒：讀揚善半月刊，對於先生著作，反覆誦習，鼓舞歡欣，不可言喻。平素每以爲當今學道之人士雖多，而求一徹始徹終，深明陰陽造化之理者，實寡不幾一。

黃元吉先生「樂育堂語錄」有云：「第以此事關乎天命，非無緣無福無根之人，可以消受得，以故丹道不輕傳，惟結有仙緣，種有道根者，方能遇而能知，能知而能行也。」上陽子陳致虛先生註悟眞篇亦云：「非種根夙世，難得信心，非夙世情行，鮮得聞道。」足證大道至尊且貴，不但行之維艱，即知之亦談何容易。

璞不自揣量，雅慕玄宗，奈慧淺福薄，德業罣，夠光虛度，年已五旬。記得老殘遊記有云：「棋殘一局，吾人將老，能勿哭焉得乎？」彼亦有心人，東西奔走，亦係欲救老殘而訪道者。

太陽流珠，常欲去人，人生難得，無常迅速，稍有知識與思想者，焉能坐以待斃？而不汲汲然，求跳出迷津，超登彼岸乎？所憂慮者，明師難遇，口訣難聞耳。

頓按：以上二段，見解甚是，凡我同志，皆宜借鏡。

原函：讀揚善半月刊，民國二十三年，第一卷第十九期，先生答裘德淨君函，有云：「仙家亦有訓教有密教，訓教可以公開，密教是不能公開的。」末後云：「譬如我們有一把刀，善用之者，可以切菜，可以裁紙，可以削木製器，可以禦防身，有益於人處甚多。若被小孩玩弄，則斷指流血矣，若被強盜拿去，則殺人劫財矣。」此種譬喻，極措淡寫，不知者不明先生用意所在，若稍知道者閱之，知先生立言深具苦心，暗中已將不傳之秘，春光洩漏矣。

頓按：楊先生眞能知我者，能於衆人不經意處，施具隻眼。

原函：道德經太上有言曰：玄牝之門，是謂天地根。孔子作繫易繫辭曰：一陰一陽之謂道。孟子得孔子眞傳，亦有言曰：仁也者，人也，合而言之，道也。仁之爲字從二人，推其立言本旨，亦即孔子所謂一陰一陽是也。先生近解「口訣鉤玄錄」有云：「雖倫常日用之間，何嘗非道之所在，所恐者，人不能參透陰陽之消息耳。」黃元吉先生亦云：「非學問優，見識到，不足以語此。」世人習焉不察，如果有人眞能參透陰陽消息，則大道即在目前，豈難知乎？

頓按：悟眞篇註云：「路逢俠士須呈劍，不遇知音不鼓琴。」其楊君之謂乎？

原函：璞私心嘗讀易繫辭有云：「二人同心，其利斷金。」此金字，不應依世俗見，作金銀解，果作金銀解，即云二人同心有利可也。一利字即足以包括，何必多加斷金二字之贅文，並此二語，即暗藏道機，此係下走揣測之詞，未悉先生以爲然否？

答：孔老夫子，自己已經說過：「仁者見之，謂之仁，智者見之，謂之智，百姓日用而不知，故君子之道鮮矣。」中庸曰：「君子之道，造端乎夫婦，及其至也，察乎天地。」又曰：「君子之道，費而隱，夫婦之愚，可以與知焉，及其至也，雖聖人亦有所不知焉。」讀引此數語，以答楊君之所問。

原函：再者古人造字，多具有深意，例如申時之「申」字，拆開講，係中有一貫，所貫爲何，即申金也。呂祖詩云：「祖師親有訓，一味水中金。」此類文字，理應俟將來有緣，敬謁先生時，隨門請教，不應拉雜妄陳，不過因景仰先生之心，誠懇迫切，先佈區區，藉茲代表耳。

頓按：「申」字之解釋，僅據楷書，恐不合造字之本意，篆書申字，可以參考。

原函：揚善刊內，先生摘述之「黃庭經講義」暨「孫不二女丹詩註」。璞皆繕寫手抄，上下反覆，思之務令熟爛，不僅千回萬遍，祖環翻讀已也。惟「口訣鉤玄錄」，因刊中僅有至本年五月份止，以未獲即時全讀爲憾。

頓按：揚善刊內所登「黃庭講義」及「不二詩註」，皆頓十幾年以前舊作，遇有機會，遂與發表，惜排印時誤字太多，幸寓化堂有木刻版出售，尚可據以正誤耳。「口訣鉤玄錄」乃臨時所作，投登於揚善刊者，後因行止無定，頓

力面有利，一方面有害，利害本是對待的，年幼者難得敎快捷，而難於保守，年長者難見功速緩，而易於保守，蓋因其閱歷已深，不致於被外境所誘惑也。

一口訣鉤玄錄一是一部正式的修煉專書，不可草率從事，而頓目前之環境，不適宜於著書。故在編至今尚未付脫稿，請台端注意本刊，每期總有幾篇與仙道有關之作品，但須要連續不斷看下去，方有趣味。因爲每期材料不同，前後又有聯帶之關係，凡前期已經說過後，後期卽不再說，必須前後統觀，始能貫串。

淸淨工夫，做得好，能出陽神，做不好，只可出陰神，能出陰神，卽能投胎寄舍，不必另外做專門投胎寄舍的工夫。古人雖有專從閉息、靜形、存想、等法下手者，其法亦未必就勝過淸靜工夫。

昔日黃蓬之君所做的工夫，皆與以上所說不同，他是先從無夢做起，果能做到無夢地步，可關一半成功。然後再從無夢煉到有夢，並且夢由自己作主，白晝起一念，決定今夜作什麼夢，果然如願以償，今夜所做之夢，就是白晝想做之夢，常常如此不錯誤者，則投胎寄舍一層，自然易於達到目的。黃君做此等工夫已十餘年，前五年已自言後五年要死，到期遂無疾而終。

投胎是否眞有把握，頓苦於不能以事實證明，僅相信其異乎常人而已，至於我自己則不敢做此等工夫，亦不願以此敎人。

答廣東中山縣裕興鄉益壽堂劉蔭良君八問　　圓頓子

原函：揭幕半月刊道長諸先生均鑒：敬啓者：去秋得閱貴刊第十九至二十二期數册，喜甚，雖未卽購閱，但因此得知世間尙有眞人以道，而不望報酬，不煩煩瀆，如貴刊諸先生者，何其幸耶！

修養一道，鄙人自幼好此，惜未遇機緣，又識量淺，不識購書研究，直至年逾四十，未聞道學之言，後得「因是子書」，遂晝靜坐，於茲已十餘載，困難雖多，未嘗懈怠，惟以不識首尾次序，遂至工夫紊亂，疑惑莫明。茲特拜問數則，冀爲指示，本應先函請准，庶免唐突，今欲急於求道，故冒昧瀆陳，伏所原諒。

鄙人現年六十一歲，未審尙可修煉否？然年高不免火息之衰，與急於派油之務，伏望大啓慈悲，指示覺路，俾得悟大道，則永感大德於無涯矣，敬請道安。

藏外道書

境不宜於玄談，故未能繼續下去，幸自己亦以爲憾也。

原函：頃昔日讀黃元吉先生「樂育堂語錄」，深恨于生也晚，緣慳福薄，未能於其講道時，請益當立，親聆訓誨。今讀先生撰述，始元吉先生復見於今世，何幸如之。

頓按：道家南北兩派，各走極端，而實行皆有困難，其勢不能普及，惟有陳希夷、邵康節一派，最便於學者，黃元吉先生所講，卽是此派，亦卽所謂「私淑」，而且樂爲介紹者。

原函：一切人身，能有幾何？轉眼光陰，就是運界，倘不能脫離輪廻，則生生世世，皆在愁城苦海之中。方今運際下元，人心陷溺，世道沉淪，大道晦塞，不知底止，誠如先生所云「君主政體改革而後，倫敎早已同歸於盡，道敎又不成其爲敎」也。

頓按：末尾兩句，乃抽作孫不二詩註凡例中語，此書成於民國十三年以前，今日情形，則微有不同。

原函：今得先生出，以闡揚大道，流傳高深之學術爲己任，則負擔之重，關係之大，又豈僅僅私人之欣幸已哉。謹年已五旬，雖身體尙無疾病，但因業重而有家累，只得抱關聊析，以維持現狀，不能運行己志。外之「法、財、侶、地」條件，均不備具，大有日暮途遠，束手待斃之勢，奈何奈何？敬懇先生憐而敎之，指示道路，幸甚幸甚。

答：實行修道之人，最怕有家累，必須設法將家累了脫以後，方好下手用工，年齡雖大，尙無妨礙，法、財、侶、地，四項，以前兩項爲重要，至於「侶地」二項，尙不十分困難。古今來好道者雖衆，每每無所成就，皆因有法者患無財，有財者應無法故耳。既有法而復有財，當可成就矣，又因缺乏一種嚴密之組織，僅憑個人的理想，隨便行動，或作或輟，意志不堅，無團體的力量爲之策勸，無群衆的精神爲之督促，故亦不能有所成也。

原函：年歲漸大，返還難難，古人故常謂「下手速修過太速」也。但既力不從心，不能卽行兩派雙修之法，祇得用北派清淨之法。先生著「口訣鉤玄錄」中，亦有云「我所提倡的就是這一派」。「鉤玄錄」尙未全讀，懇求先生提前詳爲指示，除此又有所謂學一種投胎寄舍者，此種工夫，未悉如何做法？

答：「下手速修過太速」，這句話是勉勵學人之語，但亦不可過於執著。在生理一方面說，自然年幼者爲優，在閱歷一方面說，却又要年長者爲優，一

附言者，餘人幼年失學，廿三歲往美國，廿八歲回里，當時頗欲入君壘補習中國舊學，以求一聞古聖賢之道，奈塾師云：新學制不重四書五經，送飯恩住能，越兩年復至美國，前二十年這里，在今並無著狀，乃廣東中山縣黃角鄉人，字潤彭，名裕芬，近年在外亦用裕良之名，倘有疑教，照此地點交盆蒲堂轉於鄙人便妥。

末學劉裕良拜上

附問八則　（劉君六十一歲）

一、十八個月前，初通督任脈，兩月後，覺丹田有氣如卵，旋轉如意。

答：這種現象，在別人做工夫時亦有之，是好效驗，不是毛病。

二、越數日，午後入坐，見丹田左右兩氣相旋相逐，漸漸捲成圓直形，其大於卵四倍，中有心，如篷桿，心外透明，自向左旋時，試使向右轉以翻緩之其緊抵之力甚勁，不能移動。

答：凡打坐習靜功之人，彼等亦有時覺得丹田中兩氣旋逐，但不能像閣下說得如此活現，中有心如篷桿，而且心外透明，彷彿是個實質在在的東西，又像一個水晶球，中間穿通一條孔眼相似，他們沒有這種樣子。

三、又越半月，下午入坐，見此氣化開，初似微風滿腹，數分時風開，如另有天地。

答：化開正好，否則長久下去，此水晶球在腹內，恐怕不大妙受。

四、夏間，當月下坐，靜寂時，見氣光滿腹，皎皎如月，自此以後，常見下丹出氣色如溶鉛，若流質，常常在臍下湧現。

答：在別人工夫做得好時，亦有此景象，不能說是壞。

五、心之下，腰臀之上，時覺如輪自轉，但無氣形可見，只覺有此動作耳。

答：無形可見是對的。

六、久坐靜寂時，有條捷如電飛馳者，細如線，不知從何而來？從何而去？不可以意主之。

答：所謂如電如線之狀，是在身內發現？還是在身外閃過？兩中未曾言明，別人大概都是在眼面前看見，雖一閃如電光，但不是細如線，閣下效驗，比較他人不同。

七、有時呼吸停止，氣則漲滿心腹，當氣至心部時，立可寧靜，迨心放下

時，覺下部有物如流質，進入丹田，其狀能彈震，在丹田中如蟲集蠢，氣則沖心部，一上一下，如呼吸焉，此未知是胎息否？

答：此種動作，在丹經名為內呼吸，必須鼻中呼吸停止以後，方能出現，普通人難於做到，閣下以六十餘歲老翁，居然能達到此等地步，可喜可賀。「胎息」形狀，比較此為細靜，由此再求進步，將來自能達到「胎息」。

此物久之，則結成氣團，如核狀，其勢甚勁，但不震彈，或以神馭之，使沖腦背，到枕骨則進過，此物則脫氣團出，又復能彈震，惟失其勁力矣。此氣團雖亦有勢滑如捲後，一捲則過頂而落下丹田，至此其勁狀或如輪自轉，或縱橫而動，散走於腰於胸下，與心部亦均有之。

答：此種動作，是大藥沖關之狀，但不合正式規則，弄得七零八落，可惜可惜！

八、審究此物之形狀，初如蟲，或遊或止，未結氣時，則能彈震，細如花針，請勾先話，與生理學上所繪之精蟲，形狀極似。

答：人身上本無精蟲，所以有精蟲者，就是此物所變，雌者生凡胎，逆則結仙胎。「凡胎」種在女人身上，「仙胎」結在自己身上，胎雖有仙凡之不同，其氣則一也。

余昔日所得秘傳口訣，有數句云：「以瘦似癯猿似火，如蟲如蟻又如蛆，萬馬奔騰攻兩耳，流星閃電灼雙眉，若遇到此休驚懼，牢把元神莫動移。」此數句所言，乃大藥沖關之景象。

閣下所做工夫，以前都對，痛惜此處不合正式規則，遂致體內火寒，鼎中丹散，然而到此境界，也不容易，務要精研玄妙，努力前程，僕等於君有厚望焉。

但廣東人習慣，歡喜食各種惡劣的動物，如蛤蚧、三蛇、山瑞、貓、鼠等類，修道的人，切切不可沾染此種嗜好。凡做仙道工夫，身中總要多積清靈之氣，少存穢濁之氣為妙，最好是吃淨素，若有不便之處，隨緣稍食小葷亦無妨。但不可誤認多食動物之肉，即可以補自己之身體，世上人個個都是吃肉食，結果能能不死？只有辟穀服氣，或食仙草靈藥者，方能益壽延年耳。

僕等不知閣下是否吃素？若按照工夫程度而論，此時應該戒閉血肉腥羶之氣，倘若勉強吃下去，胃中決不能容納，定要嘔出，方保平安。僕等見過數人，皆是如此，不知閣下亦如此否？若歡喜肉食者，其工夫程度尚未到家，必須

如緊用功方好。

農濤南條慧農君　圓頓子

原函：前於秋末冬上一函，諒蒙垂察，迄今未蒙訓復，不勝悶悶。

頓復：歉處積存各埠來函，有四十封之多，尊函未曾看見，抱歉之至。

原函：後學幼年曾買善書，命運坎坷，十四歲失學，以後即無機緣讀書。雖天性好道，苦無明師，至三十歲，始略明口訣，奈世變滄桑，師友離散，嗣後不但明師未能訪得，即儕正同志，亦未覓到，以致閉口不談命學者數年，非不談也，實無可談之人，徒招閒談耳。

頓復：儕正同志，國內不乏其人，惜散處各方，不通聲氣，本刊即是訪求儕正同志的唯一介紹物。

原函：在此有限光陰俗務百忙中，不敢輕易直度，因是而舉佛，由五戒再進而菩薩戒，而淨、而禪、而藏密，欲探討密教即身成佛之眞諦，然訪求明師之索隱，未敢須臾忘懷。

頓復：莊諦達觀之輩，都是恬佛，密教即身成佛，到了極處，也不過像他們一樣，請問你願意不願意？

原函：今春在揚尊刊中拜識先生，自慶明師已得，差慕悲示一切，尤爲欽慕。

頓復：此言愧不敢當，我僅可以幫助同志諸君研究而已，自己尚未成功，難爲人師。

原函：奈後學所處之環境困難，工作忙迫，非遇機不能告假，然不蒙我公首肯，又不敢冒昧進謁。懇乞先生垂憐後學環境限制之苦，多年求道之殷，賜予面聆之緣，尤乞勿以時機有待，見拒門牆之外，則感且不朽矣。

頓復：學道而爲環境之困者，豈止閣下一人，海國中皆是也。若不設法解決此種困難，雖得傳口訣，有何用處？無非抱道終身而已，此事須用團體辦法，方能有濟，現正在籌劃此事，請勿著急。

湖南湘陰神童常煥來函並答問（常煥年十一歲）

圓頓先生道席：運啓者，去秋家嚴由滬返湘，每逢星期日，便以大學中庸教煥，至「知止而后能定，定而后能靜」一章，始知坐功可以開智慧，通神明

於是每日黃昏，及亥子之交將睡時，照家嚴教我之秘法靜坐，諸事不想，行之不間。

又嘗讀「坐忘論」「收心」第三云：「守根不離，名曰靜定。」二段云：「心不著物，又得不動，此是眞定正基。」我知道即是不想事靜坐之意也。再讀三段云：「息氣而不滅照，守靜而不著空。」心內生疑，既云不著物，便是心空，又謂守靜不著空，那就還是有所，當時以此問家嚴，應該如何處心？家嚴說：「制心住空即有所，收心離境即合道。」即大學所云：「心不在焉，視之不見，聽之不聞，食而不知其味。」又孟子所云：「求其放心而已矣。」

煥方知就是安心守神，故每日必坐兩時，至前二月中，忽小腹熱漲，即問家嚴，此時告我是丹田氣動，囑留意海底及尾閭。到閏月中，忽若有物至尾閭，欲上不能過，一沖一停，又問家嚴，又告我不要留意，聽其自然。由是每坐則一沖，復退還小腹，但是在高小校中上課時，背脊骨背心中，時有熱氣在內作祟，再問家嚴，則笑而不答。煥更心疑，祇聞家嚴對家慈言，吾兒本有靈根，但惜祇十一歲，我有多少大道眞傳，不能告他，只好聽他自己去求師耳。

煥想現在我國中，誰是眞人？不得而知，每聞家嚴對人云：「訪道四十餘年，惟有圓頓子是當今唯一無二道學家。」故特將此情形記錄，上陳慧眼，如蒙不棄，肯賜教誨，則感荷無量矣。特具恭叩道安，佇盼覆示。

世愚晚常煥百拜民國二十五年六月一日

圓頓子答：來函所言靜坐之效驗，若在大人，不足爲奇，所奇者，十一齡小童耳，必是夙種靈根，方能領悟及此。觀本期所載廣東中山縣劉君，以六旬老翁，其效驗如彼，賢侄不過十一歲，試做初步靜功，效驗又如立竿見影，可見仙道工夫，不問老少，皆能有成，就怕人不肯做。參同契云：「上德無爲，不以索求。」常煥賢侄現在就具足上德之資格，用不著頭上安頭，再學什麼口訣，只要能每日靜坐，不使間斷，即足以了却大事，勝過余等百倍，身內一切變化，你莫管他，奇奇怪怪的現象，將來尚層出不窮呢！

令尊大人笑而不答，含有禪意，因此我想起古人一首詩云：「問余何事棲碧山，笑而不答心自閑，桃花流水杳然去，別有天地非人間。」你能悟會此詩旨外之意，工夫包有長進。

尊大人前，望代我問候，南嶽衡山，不知已尋得修煉之勝地否？我去歲偏游浙皖三省名山，結果仍無所獲，蓋以時節因緣，未能輳合，只得再增機遇

再覆北平楊少臣書

圓頓子

原函：圓頓先生道鑒：上年隆在西南時，曾上書兩封，諒早邀鑒察。（中略）。

頓按：能感通得見尊函一封，連此次來函算，併通兩封耳。

原函：五斗米折腰，原非得已，今則免去案牘之勞，俾得一心向上，可謂如願以償。（中略）能感之間，心心在道，昔年所懷抱者，同志無人，大道將絕，自讀揚善列，得聞座提倡道學，衆有衰化堂先生、純一子、竺清道人、常遠先緒先生，皆係清明陰騭造化之理，並以道爲己任者，吾國數千年之絕學，至此其將復興乎？欽欣鼓舞，不可言宣。

現現在北平，稍緩時日，即擬收拾行李，買車南下，蒼蒼者天，倘能許我得與師座一晤，并商此得從明道諸先生之後，勵精法益，殆所謂爲之執鞭，亦忻慕焉。」

善都市面蕭條，景象全非，值此時局，倘無二三明德達道之人士，救正人心，挽回氣數，吾恐却餘衆民，靡有孑遺矣。先生有言：今之時欲救國，非從仙學入手，迎頭趕上不可。嗚呼！能明先生之意者，有幾人乎？願諸教前道友。

後學楊璇華上

圓頓子覆：少臣先生道鑒：頃由衰化堂轉到惠書，並致濟南市長論道信稿，皆已快讀一過，欽服奚似。敝處積存各埠同志來函，近日抽暇稍爲清理，竟有四十封之多，擬趁陰曆一月光陰，於本刊上答復之。從七月一日出版第七十三期起，每期通函問答門，必有十頁左右，請略注意，去歲尊函，亦在其中。

張化堂君，現居湖南寶慶，常遠先君，現居湖南湘陰，純一子，住來蘇圖附地，竺清君，常住上海，頓自己現伏處鄉村，（地點介於松江上海之間）暫時託足而已。

愚意欲辦本刊聯絡全國好道同志，組織一實行修道之團體，但此刻機緣尚未成熟，當國下稍安毋躁，只求中國大局粗告和平，頓之目的必能達到，使團體成立，負責有人，頓即披髮入山，刻苦修煉去矣。

現代國家社會，無論辦何種事業，皆非有嚴密之組織不可，孤立獨行，斷難成事，蓋不徒修道爲然也。惟組織一種團體，必須經過許多實際文章，手續

瞞拍已畢，愚意候中國道教會正式成立之後，將我們修道團體，附設于道教會之內，名正言順，免得另起爐灶。此事能否成爲事實，要看時局如何，閣下當然贊成此舉，並望多邀幾位志同道合之同志，群策群力以赴之，必有濟矣。

中華全國道教會緣起，登在本刊，想早已邀覽，故不再寄。北平王禮賢書生亦好道，自云參訪多年，尚未得訣，此君相貌一金丹眞傳一。又北平錢道極君，亦會郵名處亂撞，尚未立定團體，伊曾有來上海之意，可惜敝處團體組織辦法沒有眉緒，望來亦無濟于事，徒勞跋涉耳。骨董如得暇，不妨就便與王錢二君一晤，彼輩雖喜現狀如何？願以奮念。

再者張化堂君精於佛家唯識宗及三論宗，竺清道人精於禪宗，常君遠先主張圓滿道三教一貫，純一子專倡雙修接命之說，不承認祖宗別派。頓之志願，被被諸君略有不同，因欲集仙學之大成，不使偏守一家言論，且不肯裏仙術爲宗教人所獨佔，以致平民無分，故不提倡教派說，所以異於純一。因欲維持仙學地位，不解借用佛典中之名詞與理解，以免受佛教徒之輕視，故異於竺清。因欲專弘道教，不願受佛教家教義所支配，將道教歸入佛教大乘，故異於化堂。因希望內體證得之神通，納諸科學軌學之利器，不得不注重實驗，謝絕空談，只講物質變化，不重心性玄言，故異於三教一貫。

因欲聯絡全國趣等天才，同修同證，共以偉大神通力，挽此世界末日之厄運，非但不贊成生西方，並且不許昇天，不許作自了漢，不許厭棄此世界之苦而求脫離，不許欣慕彼世界之樂而思趨附，故異於往昔前輩神仙之宗旨。張鳳知音，用敢物質相告，此覆並候　進安。

答蘇州張道初君十五問

圓頓子

張君原函，乃去歲三月廿一日到社，本欲提前作答，所以遲至今日者，實因頓之行止無定，且居處時甚短促，故對於各埠來函，大半未能詳細答覆。前次又承開敎得君種種，親來鄉間，約我同遊廬滿，余思社中積存問道函件頗多，若再出遊，不知何日返滬，是開此等函件，永無清理之機會，故決意在鄉間作長期休息，並藉此一了文字之緣耳。　圓頓

原函：敬啓者：頃接揚善刊社寄下三月十六日出版半月刊一卷，欣悉社中爲滿足海內好道同志之渴望起見，特商請先生襄助修養之精神，創作問答專刊一期，初開誦一過，欽敬不已。蓋其間非祇字字金玉，句句精言，且有感天動

伸之見解，如「讀黃慎菴居士給太虛法師一封信」是，有革古開今之開示，如「答無錫汪伯英君及常德電報局某君之問道」是。

小子好奇，倘於各種怪異書籍，實流覽多多矣。然如先生之奇文，猶未之見也，拜讀之下，萬分欽服，久蓄拜師之念，如怒潮猝至，幾莫能遏，但素知先生虛懷若谷，對於拜師之請，概行拒絕，故雖潮湧胸膛，猶未敢貿然啓齒，惟先生慈悲，亦將有以度我乎？

茲再附上問道十五則，乞指示迷津是禱。

第一問：讀先生答無錫汪伯英君第五問，始知道家亦有上中下等品級，參同、悟眞，尙非人己兩利之上上等法門。初曾讀孫汝忠所著「金丹眞傳」一書，其書既斥孤坐調修之愚，又深戒三峰採戰之妄，似有合於先生所謂神仙眷屬之說，未審此法係何種法門？

圓頓答：金丹眞傳，紫琦無當，不如悟眞篇之簡易，後人穿鑿作一談，雖以知幾子之聰明，且不免爲其所誤，何況餘子？金丹眞傳之法，比較悟眞篇又下一等，絕對不是我們所謂神仙眷屬之說，請勿誤會。

第二問：讀先生所著「黃庭經講義」第四章，知道家修養方法雖多，但起手法門，總在調息，初亦曾聞按調息口訣「不急不滯，勿忘勿助」之法，而實地試驗，不料不調猶可，一調則反感嗜息，屢試屢然，此乃不得其法乎？抑另有不可輕傳之調息秘訣乎？務祈示知。

圓頓答：調息之法，由粗而精，自始而至終，皆不可離，其法甚簡易，並不煩難，閣下不得其法，所以發起來頗覺吃力，是爲太過之弊，以後須要順其自然，不可過於執着。

第三問：先生所著「孫不二女丹詩註」凡例第六條有云：「女子修仙，除天元服食，皆謂難行，人元雙修，皆不著錄而外，古今來僅此一門，堪稱大道。」請問何謂天元服食？何謂人元雙修？並因何故皆謂難行，與不可著錄。

圓頓答：外丹黃白術，煉到一二年後，九轉功成，只能點化，而不能服食，此種名爲地元。由地元再求進步，煉滿九年或十二年，此種名爲天元神丹，可以服食，因其手續繁頃之故，令人不敢嘗試，故曰皆謂難行。

人元雙修，即夫婦同修同證之法，因俗人少所見而多所怪，且非生有厥根者，未能行，非夫婦二人程度相等者，則必適對方之掣肘，而亦不能實行。故必選上上根器，而且夫婦二人一心一德者，方許傳授，又須經過一種規定之儀式

，非經過之儀節，否則不准授與此種法門，決不輕傳。

第四問：上上等法門，既皆不輕傳其訣，但其理可得而聞乎？

圓頓答：以世俗言，男子偏於陽，女子偏於陰，以丹道言，男子外陽而內陰，女子外陰而內陽。總而言之，不管他們是陰是陽，都嫌其偏枯而不完全，此乃人類有身以來最大的缺憾，亦即生死流轉唯一的動機。

但後天陰陽，雖分爲二，而先天一氣，却是整個的，其本性實不欲分離。修道者，貴在利用後天之陰陽，以還還先天之一氣，換言之，即是使個枯不自然之變態上，逆行造化，以求回復中和自然之本性而已。

第五問：得「參同」「悟眞」「天仙正理」「金仙證論」等法門而修成者，是否亦稱「天仙」「金仙」？抑如人類然，雖總名爲人，其間亦有賢愚階級之分，而未能一致耶？

圓頓答：在別種動物眼光中，看人類全體，幾乎沒有一個人不是神通廣大的，而在人類眼光中，看自己同類，其間實有優劣之分，階級等差，多至不可勝數，依此例推測仙界，其間亦當有階級之分，程度恐不能一律。

第六問：昔年那幾位仙人，係以上上等法修煉成道者，可得聞其姓名乎？

圓頓答：中華古昔無出家之說，凡修仙學道之人，都是有眷屬同居，自從佛教傳到中國以後，才有出家制度，於是男子出家叫做「和尙」，女子出家叫做「尼姑」，其本意原想脫離家庭之苦惱，而求得身心之清靜，孰料「一著袈裟重更多」，其苦惱依舊不能減少。

道教全眞派，即是模仿佛教而作，是後起的，不是古法，古法修煉，皆是夫婦二人同心合意，斷絕俗情，雙修雙証，與孤陰寡陽的制度大相懸殊，劉綱、樊夏二位，乃夫婦雙修中最著名者。至於北七眞中，如馬丹陽、孫不二兩位，未免沾染佛教的習氣，要講求捨棄離家，各走一邊，已失却古神仙的眞意了。

第七問：閉陰關法，以初所知者，有下列數法：

甲、用諸丹經所傳風火鼎用之功，而將陰精煉化，則陽關自閉矣。

乙　用龍虎衣固濟外腎，使不漏洩。（此法由先祖父所鈔「還丹直指」中摘出，但未審「龍虎衣」究係何物？

丙、根據古語「用之則度陰，不用則孝慈之爽」之理論以閉之。

法門上二法外，是否另有不可筆錄之玄訣？

圓頓答：風火同甘之煉法，可以將精煉神，而要爲堅固，不可使其稀薄而性氣，此法有流弊，難以完全信託。「龍虎衣」定是俗語，必須觀上下文義與前句，方可揣測而知，否則不便臆斷。至於不用則茅塞遺句話，亦不合於事實，人身稟賦，地位甚小，裏面長滿了，自然就要發出來，不管你用與不用，此外法門尚多，未能悉數，惟在因人說法。

第八問：辟穀諸法，是否依服氣而成？

圓頓答：服氣是辟穀法中之一種，另外尚有用藥物代食法，或入定不食法，

第九問：心靈學家余幸客，所著「精神統一法」及「修養二十派」兩書，先生閱過否？有裨於修養之一助否？

圓頓答：此二書我未曾見過，余君本人，我却會過一面，但未談及修養之事。此二書並非國家藏書本「還丹直指」，如得便，望從郵局寄到真化堂轉交與我，以便研究，但須掛號爲要。

第十問：先生答汪伯英君第五問中有云「三種法門，其用語彼此相同，以致無從辨別」。可否請先生將辨別之法詳示？俾可跳出陷阱。

圓頓答：外丹與內丹，一箇是在鼎中燒煉的，一箇是在人身內變化的，學者先要把這兩條門路認識清楚。鉛汞二物，在外丹中是實體的東西，在內丹中却是比喻，精氣神三項，在內丹中是正式的名詞，在外丹中卻是借用，此爲第一步辦法。

第二步，又要曉得鉛汞二物，在外丹中，亦有眞凡之別，凡鉛，是初次從鉛礦中燒煉出來的，凡汞，是初次從朱砂中燒煉出來的，眞鉛眞汞，是凡鉛凡汞經過種種艱難的手續變化出來的。但眞鉛眞汞，雖只有二箇名詞，而代表的物件，卻不止兩樣，此乃專門學術，非實驗不能明白，不比宗教迷信，哲學空想，可以隨便亂談。

第三步，又要曉得內丹書上也常有外藥字樣，也常用鼎爐名稱，但與黃白術之作用毫不相干。因爲這是從外面來的，所以叫做外藥。「鼎爐」二字，有時完全指此處而言，有時完全指他處而言，有時鼎在此處，有時爐在他處，鼎在此處，爐合交鍋，不可究詰，通其法者，頭頭是道，若執着一端以求其解，則滿紙皆網線矣。

須煉牛，又要曉得煉伍沖虛，魏華陽一類底造作，只要清淨爲修，不說陰陽栽接，他們也有內藥外藥之分，意思是指自己身中本有的名爲「內藥」，從外來受到自己身上的名爲「外藥」，雖也說藥從外來，而來源却不相同，這點學者要辨別清楚。

第五步，又要曉得潮州金蓋山閔小艮一派，是調和派，他因爲歷來修道的「陰陽栽接」與「清淨孤修」，常立於反對地位，還另外開一條門徑，將二者冶而爲一。雖講清淨，而不是孤修，雖說陰陽，而不是栽接，既非參同，悟眞之法，亦非沖虛羣陽之法，更非悟元子道書十二種之法，學者當知辨別。

第六步：又要曉得悟元子各種著述，在道書中，可以稱他是儒家愚蠢讀者，他把別人家所用的舊名詞概行排斥，換上他自己所造的新名詞，實際亦不過如此。

第十一問：先生言三教書籍，約有二萬卷，讀完一半，也需三十年，但以時間關係，初實未能勝此久遠之程途，可否懇先生將關於修養最要緊的書籍，指示若干種，俾可循序參讀，而又不多費光陰，即得知其概略。

圓頓答：若專爲自己箇人修養起見，用不着讀許多書，儒家只讀四書，易經，道家只讀老子、莊子、淮南子，仙家只讀參同契、抱朴子、黃庭經、黃帝陰符經、列仙傳、晉葛洪神仙傳、丹家只讀晉許眞君石函記、吳猛鋼符籙劈文、宋張紫陽悟眞篇、翁葆光注參同契、范文正公所傳淘汰錄、白紫清地元眞訣，以上各種書籍，已足供研究之用，且與佛教不生關係，界限甚覺分明，比較普通流行底道書，高得多了。

坊間通行底道書，每每夾雜佛教名詞在內，把神仙眞面具反而掩藏起來，於是乎「神仙」二字，在世俗人眼光中，也等於佛教之生西方，耶教之生天國，一樣看待，弄得恍惚無憑，吾等應當力矯此弊。

第十二問：「唱道眞言」一書，是否爲北派？

圓頓答：此書是乩壇筆錄，無所謂派，書中道理講得不錯，自成一家言，比較現在的乩壇文章，眞有霄壤之別。

第十三問：人身關竅，以何書所載者最詳？

圓頓答：關竅等類的名詞與地位，須要看醫家書，如黃帝內經、黃帝甲乙經、針灸家所用之銅人圖等，皆醫家常用醫道通於仙道，故學仙的人應當知醫。

第十四問：相傳「白日飛昇」「拔宅飛昇」這類故事確否？

圓頓答：「白日飛昇」的意思，就是表明不在黑夜而在白晝，可以給大衆我眼看見，自然是實有其事，不然，如何安得上「白日」二字呢？「拔宅飛昇」的意思，就是說全家的人都成仙，不是說把住宅弄到天上去。此事非服食天元神丹不可。尋常修煉「金液」「玉液」「結胎」「出神」等作用，僅僅了脫個人，而不能超拔全家也。

第十五問：丹經中所用之「琴瑟」及「鼓竹喚龍」「鼓琴招鳳」等語，究竟作何解釋？敬乞詳示。

圓頓答：「琴」可以彈，是調和的意思，「劍」可以斬，是鋒利的意思。「竹」體中空虛心面皆清，是象對一方面事，「龍」屬北方「玄武」，是扶對一方面事。丹經只言「鼓琴招鳳」，沒有招鶴之說，「鳳」屬南方「朱雀」，與北方「玄武」是相對的，就同青龍和白虎一樣，也是相對的。鼓琴可以養性，劍能所以誅妖。清心調息，息調神凝。日久於斯，自然神氣皆和，心息皆忘，丹道所以貫於世法者在此。

噫！知之固難，行之尤難，全國四萬萬同胞中，能明此理者，大約不滿四百人，即不及百萬分之一也。能略得比訣者，大約不滿一百人，即不及四百萬分之一也。能全得此訣者，大約不滿二十人，即不及二千萬分之一也。能實修此道者，大約不滿十人，即不及四千萬分之一也。能實修又能實證者，大約不滿四人，即不及萬萬分之一也。能實修實證，而且能達到成功之地步，如古人所謂「白日飛昇」，大衆可以用肉眼共見者，今時全國中尚無一人也。以上所言，僅限於參同、悟眞一派的學者，不是說其他宗派都在此內，幸勿誤會。

雲冠七載中仙籍旨　於都道生旨　晏　嵩　琰

圓頓先生道鑒：啟稟者，嵩琰於今歲三月間，曾上呈先生一函，並懇賜仙道入門口訣，當蒙於揭諦第六十六期答覆，捧讀之餘，且感且媿，所感者，先生雖未即時予以口訣，而懇切之言辭，足使嵩琰五體投地，所媿者，雖云學道有年，毫無效果可言，以致遲遲未敢報命，再四思維，惟有將嵩琰歷年學道之情形，稟先生一陳之。

嵩琰幼時，每與家嚴出遊，凡遇名山勝境，即覺心中有所感觸，留連不忍歸去，究竟因何事增感，自己亦莫名其妙。及至弱冠之年，遂萌學仙之想，凡遇羽流僧道，以及一般教門人士，輒欲與之談論，當時主觀之力尚弱，往往被

其蠱誘，竟至加入其教者，如此等事，不一而足。大凡教者，皆有功法傳授，其功法之正與不正，固不敢妄加評論，但總覺與嵩琰之志願不合，加之各教門之傳授，又聽一知半解者居多，傳授既不合法，用功恐難見效，故未敢貿然嘗試，如此者數年，故決然捨去。專於丹經典籍上用力，有達研究所得，亦曾小試，雖未見多大效驗，但深信神仙之事，世所實有，專心致志，必能有成，曾記呂祖有云：「七返還丹在人，先須煉己待時。」遂服膺此語，於倫常日用間，實行煉心功夫，以待機緣會合，或有眞師之遇，如此者又數年，迄今四十有三，尚在歧路徘徊，總無通人，徒深浩歎！

嵩琰學道廿餘年，所識名師益友，尚未一遇其人，生平最欽仰者，呂祖、三豐兩仙師之實行。及去年讀揭諦半月刊，暨先生所著之「黃庭經講義」，更佩服先生之言論卓絕，傾慕之忱，無時或息，倘蒙俯賜慈悲，不以蠢駑見棄，而賜賜教益，則感恩無涯矣。

再嵩琰近年，躬耕田園，心純手拙，措辭用筆，諸多草率，不敬之處，尚祈原諒。另有問題二則，能便中一答否？肅此恭請　靜安。

一、雲笈七籤，內有道生旨一篇，其所論性命之原理，是否正確？

一、讀錄家氣缺，有名「仙家十六字訣」者，又名「十六錠金」，此訣可用否？（尹眞人問答篇，亦有此說。）

民國二十五年十月三十一日後學崔嵩琰頓首

解「道生旨」（摘要）以答崔嵩琰君　谷神子景徽著　圓頓解

於戲！目營萬象，心德具端，神被靈臺，身無管攝，則室家無主，國邑傾頹，固其宜矣。主人不修舍宇，而外經營，則舍宇日有危墜矣。夫人若知神之所主，子母運行，則情身了道之門可見矣。若無所主，但任呼吸喉中，主運理藏府，消化穀氣而已，終不能還陰返補，填補血腦。

圓頓按：此段大意：蓋言人之心與目，常用於外，則神亦馳於外，身無所主，不免傾危之患，若但聽任喉中之呼吸，不以神觀照之，其功效甚微薄也。

又衆人之呼吸，與眞人之呼吸殊矣。南華眞經云：「衆人之息以喉，眞人之息以踵。」注云：「從根本中來。」又云：「其息深深。」此其義也。蓋容

易氣。若但信其自呼吸，未有得道者，夫二氣一呼吸，不得神宰，則不全其呼吸耳，若神能御氣，則鼻不失息，斯旨至矣。

圓頓按：此段重在「神能御氣」四字。

氣不得形，無因而立，形不得氣，無因而成，二物相資，乃能混合。聖人知外用之無益，所以還元返本，鍛鍊胎息，洞明於內，調理於中。夫神和則可以煦徧於五藏，氣和則可以使用於四肢。道經云：三月內觀，注一心，守一神，則神光化生，編編五藏。凡人勞神役役，無一息住於形中，而希長生，不亦遠乎？

圓頓按：此段大意，言氣與形，形與神，要相依附而不可離，其法注重內觀。

若能胎息道成，精氣有主，則使男子莖中無統精，婦人臍下不結嬰。

圓頓按：古仙皆夫婦雙修，所以有婦人不結嬰之說，「不結嬰」者，即不懷胎也，所以能達到不懷胎之地步者，因爲婦人之月經已煉斷而不來，男子之精門已閉塞而不漏，無論男女，只須一方面能做到，即可不懷胎矣。若是抱獨身主義之婦女，當然是不懷胎，何必待到胎息道成以後，方敢保證永不懷胎乎？由此可知在家人修道之方法，與出家人絕不相同。

萬化之用，莫先乎氣，至人之用，莫妙乎神，虛無之中有物謂之神，窈冥之中有精謂之氣。

圓頓按：末句謂精與氣是一非二，此精非交媾之精，而氣亦非呼吸之氣。

吁！其神與氣，來既恍惚，去無蹤兆，其來也則難，其去也甚易，是以聖人悲痛而惜之，於戲！世人何容易而離其氣也。不知形者，不可與言氣，不知氣者，不可與言神，知神者所以知道矣。所以王母有金堂玉佩之道，軒轅行內親返本之術，不可不信之。吁！萬物有終，而天地長久，人民有死，而眞人長生，乃供陰陽交感之氣矣，人能守其陰陽，則陰陽亦能守人矣。

圓頓按：此段要在「陰陽交感之氣」一句。

人間醫學，主能知之，至末異果，以校拙之，蔽車塡轂，未能補之，折肱穿穴，鑿能開之，人遇衰老，返神活之，皆上仙成說之言，不可不知也。

圓頓按：此段大意，蓋即「參同契」所謂「同類易施功，非種難爲巧」。

大陽丹可以上昇，陰丹可以輕舉，陽丹即大還之丹，陰丹即內修返本之理。黃帝問道於廣成子，廣成子曰：「無勞爾形，無搖爾精，少思寡欲，可得長生。」夫道之最要，以精爲根，以氣爲蒂，合眞之道，御養之術，訣之在口，不傳於脣吻也。但能一寂然不動，感而遂通。」眞誠萬應，久久自熟，由暗而明，必得道矣。

圓頓按：此段工夫，重在「寂然不動，感而遂通」兩句，「含眞」即悟眞篇之「太乙含眞氣」，「御養」即參同契之帝王御政，黃老教性。「陰丹」即玉液還丹，「陽丹」即金液還丹。又按：道生留全篇，共計三千三百餘字，其要旨僅此而已，餘者都是些浮詞，且理論亦不甚圓滿，可以不必注意。

答復廣東瓊州王寒松君　　圓頓子

兩封來函均悉，函中凡關於揚善刊編輯之分類，及內容之增加等事，頓無間過問，乃本刊發行人及編輯人之責任。敝寓僻處鄉村，不通郵政，各埠來函到社，積累已多，方由編輯部專差將個件送到敝寓，頓若在舍，自然擇要作答，但有時遠出未歸，則不免延擱矣。

頓對於撰稿選材，乃純粹義務性質，無絲毫利益可言，所以樂此不疲，數年來如一日者，因欲普及仙學之故耳。若以「自了漢」測我，非我之知音也，果眞是「自了漢」，早已投筆而去矣，舞文弄墨何爲哉？爲名乎？虛名何益？爲利乎？利將安在？

中和子即曹昌祺君，年齡不過二十幾歲，服務於商界，月薪所入，亦甚微薄，仰事俯畜，在在需資，他居然能將坊間所有之道書丹經購買殆盡，此等專心一志之行爲，殊非常人所能及。他在本刊第七十八期性命汲修論中說：「世

載外道書

一五

有堅道經身，只願自了，不肯度人，不肯登壇說法，爲衆生一大災星者，始亦空有所得，而卒負皇天后土者亦多矣。」云云，此值論調，未免牢騷之意，誠如朱衣所言，然他自與我晤談而後，已不復作此感想矣。

普常說自己沒有資格做人師表，這是眞實話，却非過謙，亦非推託，因爲我心中時時拿住昔成功的人作爲模範，總覺得我的資格欠缺，但不是與時下人相比較，若就時下一般人而論，我亦不必過於客氣，以免矯枉過正。修道的人，總以眞實爲第一要義，聽其自然是大病，若過於客氣，則不免虛僞，也有點違背眞實之義。今將不必過於客氣之理由說明如後。

以學理論，像道揆「破天荒」提倡仙學的定期刊物，全國中只有一份，沒有第二份，優劣無從比較，何必過於客氣。

以口訣論，本刊雖未曾將南北派口訣和盤托出，然每一期中，總有幾處流露出來，聰明而細心的人，自能體會，比較別人家專尚空談，滿紙心性玄言，以及五行八卦龍虎鉛汞等等謎語，猶覺此勝於彼，又何必過於客氣。

以普及論，凡全國各埠許多不認識之人來函問道，無論相錢採季，有問必答，凡好道諸君，以爲通函問答，尙有所未盡，必欲親自面談者，只須其人具足誠意，我亦未嘗拒絕。不管當貴貧賤，男女老少，一律平等相待，並不要他們報酬，事過之後，甚至於把來人之姓名住址一概忘記者。如此之熱心弘道，全國中能得幾人？又何必過於客氣。

以工夫論，現在工夫程度超過於我者，自有其人，然道幾位前輩先生，老早就隱藏起來，不肯把道圈重擔子挑在肩上，正對著來函所謂「自了漢」三個字的批評，就讓他們今日肯出而度人，也不能適合社會大衆的心理。因爲工夫好的未必會做文章，會做古文的未必會寫白話，飽讀道德的未必喜歡新思潮，懂五行八卦的未必懂科學，財得孤修的，難保不圓覺修，雙修雙修的，又看不起孤修，由法術下手的，未免帶點江湖氣，由宗教入門的，又脫不了迷信，注重口訣的，不能談學理，縱能勉強說幾句門面話，又不敢與別教抗衡，被人家幾聲「外道」一罵，就啞口無言。如此兩者，工夫雖好，但可利己，而難以利人，我只得「當仁不讓於師」，亦無所用其客氣了，倘再客氣，則仙學要絕種矣。

閣下須知，我不是宗教家，不像基督教的牧師，猶人個佛耶蘇，不像佛教的法師，勸人往生淨土，他們以傳教爲職業，其事易辦，我不是以傳道爲職業

二六—一八八

事[illegible]，是在[illegible]，是在叢林大寺，大現時候[illegible]，[illegible]，但住茅村中蝸[illegible]而已，而工作[illegible]比較他們[illegible]，[illegible]，[illegible]，自了一，不肯公[illegible]度世者，未免太覺[illegible]。以我[illegible]，[illegible]，[illegible]，

第八問：調息法之呼吸，如平常之聽其自然乎？抑係深呼深吸？直至下丹田乎？

答：聽其自然，就是調息最好之法，不可用深呼吸，若常行深呼吸，非但息不能調，恐怕要吐出毛病。

第九問：氣調字看來，必有調之之法，不知如何調法？而其息乃調？

答：週身正坐，不動不搖，聽其自然，不加勉強，這就是調息之法，除此而外，另覓調息之法，未免蛇添足。

附啓：來問，正如來函所言，故不實述，閣下困於羅賓，不能出外參學，這也是普通人所常有之境況，好在年力正富，來日方長，先解決生活問題，然後再求出世法可也，承惠玉照二張，已收到。

答江蘇海門□□君　　圓頓子

接八月十二日來函，內有問題十則，本想早日作答，苦於沒有機會，今已不能再遲延矣。特將可以公開各問答，由本刊發表如左：

第一問：南派栽接法，較北派清淨法見效爲速，已聞命矣。但不知非南非北之夫婦雙修法，比南派見效爲何如？

答：見效之遲速，不能專就派別與方法而論，凡年齡之老少，家境之貧富，用功之動情，天資之愚智，魔障之輕重，俗累之多寡，皆有關係。

第二問：（從略）

答：早洩症屬於醫藥範圍，因爲神經衰弱，感覺過敏，筋絡鬆弛，收縮無力，故有此等現象。世上的男子，百分之九十九，都犯了這個毛病，此事可以訓教於醫生，他們自然有治法，若要用神仙家修煉之術來對付早洩症，未免小題大做，割雞而用牛刀矣。如果因爲經濟困難，無力就醫，只好借助於古人之導引術，亦甚有效，八段錦中之低頭彎腰兩手到地之姿勢，可以治此症。

第三問：（從略）

答：女子做到不漏經地步，約須一二年，男子做到不漏精地步，約須二三年，此亦只就大概而論，非硬板數如此。據我所知者，男子不漏精工夫做成的，前有李朝瑞君，現有張慧巖君，但張之程度不及李。女子不漏經工夫做成的，北平有曾道姑，實聽有陳悟玄女士，上海有張志德女士。李朝瑞君本來就未曾漏過，及至結婚以後，仍舊不漏，聽說張慧巖君不漏已有三年了，可惜當日

未曾多談，詳細情形，我不明白。北平曾道姑，我在民國十年以前曾過他，陳悟玄現在閉關，尚未滿期，張志德上海月刊我還訪過，住過一夜，據云頓赤龍工夫，在三十八歲時，已成好了，今年四十二歲，陳悟玄是自幼修行，未曾出嫁，張志德已嫁過，尚有一女兒已十七歲。

以上五人，做工夫時間之長短，各人不同，可知日數月數年數之說，皆無一定，故不滿之期限，難以預言。

張慧巖君曾受菩薩戒，是正式佛教居士，陳悟玄女士早已削髮出家，是正式佛教比丘尼，李朝瑞君雖信孔子之學說，是正式儒教中人，曾道姑乃龍門派傳人，是正式道教女黃冠，張志德乃西藏黃派，屬於三教一貫之先天門。以上五人，皆能自由修煉此術，而無絲毫之功效。

可知仙學是在三教範圍以外獨立的一種科學，無論那一教信徒，皆可自由求學，對於其本教無絲毫之妨害，而且一般不信仰人們，學此術，更覺適宜，因彼等腦筋中不沾染迷信之色彩，用純粹的科學精神，從事於此，其進步更快也。

第四問：「參周」「悟眞」之法，與夫婦雙修法，其進行步驟不同之點，與見效遲速難易關鍵，請指示一種詳細比較大綱？

答：這些都是學理研究問題，雖數千言亦說不完，留待他日再討論可也。

第五問：當年彭祖所修之法，與「攝生種子秘訣」一書，屬於何派？

答：彭祖所修者，可稱爲「房中養生術」，乃人己利害調和法，「攝生種子秘訣」，其書粗劣異常，結果兩敗俱傷，不成其爲派也。

第六問：道書常言，子時至巳時屬陽，坐功有益，午時至亥時屬陰，坐功無益，此說如何？

答：其說理由不充足，不必拘泥。

第七問：（從略）

答：預備之工夫，必需之手續，自然是有的，但歐緊君之環境，宜用靜坐調息，抱一守中之工夫，不宜從事於別法，以免徒勞而無功也。

答吳明工業學校李忽淵君七問　　圓頓子

第一問：「因是子靜坐法」中言，靜坐時眼可輕閉，但同善社之坐法，則曰初步當以平視爲宜，其他各種書籍，則曰當半開半閉，以見鼻尖爲度，調之

藏外道書

[illegible]

答：此指普通之遺精病，宜常用河車逆轉之法，以閉固精竅。

第六問：在校中每日早晚靜坐半小時，要需多少時日，方有陽生之景？

答：二十歲以前之青年，不到兩星期，已可見陽生之景。

第七問：用小周天之功法已畢，即成漏盡通，現今修成者，實有其人乎？

答：「漏盡通」乃佛教之名詞，本不作如此解釋，元明清以來，修仙道的人，最喜借用佛書之語，以附會仙道，常常惹得佛教徒之厭惡，罵他們是「外道」。所以我不願再借用這類名詞，須知仙道是三教以外獨立的一種科學，並須倚靠別人家門戶，不漏之功，修成的人甚多，並不稀奇。

答上海民孚實業社某君四問　　圓頓子

第一問：生已三年餘精不洩，何故常有腰痛或腹漲等病？

答：若是煉精化氣工夫已到家者，決無腰痛腹漲之病，來函所謂三年不洩者，是永久獨宿乎？抑或偶有男女之事乎？是勉強忍耐使其不洩乎？抑或出於自然毫無勉強乎？是僅記外表無放射之形狀，即名爲不洩乎？抑或既妻之後，

[illegible]

？

答：此說不錯。

第四問：非在靜坐之時，如睡眠、工作、行走時，亦有陽生之景象否？若有之，能作調藥之功法乎？

答：非靜坐時，雖亦有陽生之景，但不使用調藥之法。

第五問：睡眠時，陽事而不自覺，元氣因化淫精而洩去，有何法以救濟之

[illegible]

去判斷，應當分別觀之，如果會君，不執著一偏之見，自然可以獲益。

答直隸冰水趙伯高君　　圓頓子

原函：（前略）謂先生貴神示以仙道之宗派，入道之門徑，起首宜讀何種丹書？曾何種道法？方可循序而入？至修養服氣煉神，當從何書入手？道書有云：「道無法不顯，法無道不靈。學道者宜曾何法？又有所謂「六甲靈文」者，是否道中之法？又有火龍真人傳呂祖之「天遁劍」，或謂即道中之法，世有其傳否？又聞道家能踏罡步斗，有無其書？是否爲道中旁派？（後略）

答一：仙道之宗派：仙道有南北兩大派，另有非南非北諸派，名目繁多，數不勝數。

答二：入道之門徑，先要博覽道書，後要尋師訪友，並須常年訂閱揚善半月刊，因爲本刊乃全國仙道門中唯一無二之介紹物也。請勿誤會本刊是營業性質，若有人認爲本刊是謀利者，則負謗稿人及發行人之苦心矣。

答三：宜讀何種丹書？首讀伍沖虛之　天仙正理　，黃元吉之　道德經講義一，並　樂育堂語錄　，伍書是北派，黃書是非南非北派。

答：宜問何種通法？通成以後，是否能彈，用不著再先學法，通若不成，法亦無靈，豈學法何用？

答五：六甲靈文，此類之法，皆屬正道門中之南宗派，比三元大丹正法要

答六：大道劍法，我所聞者，有三男一女，是此道中人，但未曾親眼看見他們通過本領，故不敢爲君介紹。

答七：踏罡步斗，此類書在道藏中最多，坊間沒有單行本，惟四川成都二仙庵道觀中，有兩部刻本。此種道法，屬於道教之茅山派與正一派，不過作法時一種儀式而已，兼不關又當別論。

答上海華德路楊名學君　　圓頓子

原函：（前略）晚夢想欲學佛教徒所謂的「守尸鬼」之法，但年已半百，精力其衰，血脈難調，始悔前數蒙光臨處度，未曾專心用功，今雖略做工夫，得有下列各種現象，未知是效驗或病態？請先生在編輯半月刊中指示，感恩非淺。（後略）　　通信處華德路二八五號

答：來函所述各種現象，總括之有五種。

一、玄關似動非動，似麻非麻。

二、背脊筋從下熱至泥丸，不靜坐不熱。

三、腹中略覺轉動，不靜坐不動。

四、下丹田常覺發熱。

五、四肢及周身常覺肉跳。

以上五種現象，皆是初步工夫所應該經過者，可以說是效驗，不能說是病態，請仍舊向前做去，當更有進步也。

楊君之信，是二十五年三月二十五日到社，今日方能作答，亦非我始料所及，此實無可奈何之事，附記於此，以表歉忱。

答蘇州西律橋任香基君四問　　圓頓子

問一：玄關一竅，是否在兩目中間不內不外之處？

答一：這個是他們的玄關，不是我的玄關，我平日教人的玄關一竅，簡直可以和上帝爭權，與仙爺並駕，宇宙在乎手，萬化生乎身，做得好時，眞能自

[illegible] 長 [illegible] 由 [illegible] 本 [illegible] 法 [illegible] 大 [illegible] 。 [illegible] 。 [illegible] 。

藏外道書

後凡練入，而右　陽黃　之弊，誰不明者，何以並未用色指導，而此蒸居然自由關人黃道，益將即問各點列後，乞夫子垂慈開示。

問一：外陽不舉，丹田不熱，祇覺頭脹，此蒸亦有可沖之理否？

答一：有可沖之理，毫不奇怪。

問二：此蒸發動時，並無機兆，故不及防護，亦未攻尾閭，但由腦頂上心位，直沖胸部，如任督未通，則此舉有害否？

答二：此時果能端身正坐，鎮定如泰山之不搖，萬慮皆空，清淨似虛澹之徹底，任其自然發動，自然蒸蒸，自然融化，自然凝結，則非但無害，而且有益。若靜定工夫未到家者，則其害甚大。

問三：上沖後，以驚惶而停止坐功，此蒸未及還歸本位，其弊如何？

答三：驚惶切不可有，此刻所幸者，是自己內部驚惶，尚未發生危險。設若當時不幸，受外界人事之干擾，或巨聲疾雷之震駭，必至氣散神飛，一身冷汗，小則得癲狂之疾，大則有生命之虞，非同兒戲。以後若不度安全地點，並未有道伴作護法者，切勿輕於嘗試。此等超凡入聖，成仙了道初步下手重要的工夫，不在名山洞府中做，僅能在塵俗都市中或普通鄉村中做，已經算是委屈了，何況像貴寓所部棲地點，我老早就說不合做工夫之用。

問四：此時腦部大脹，是否不循黑道之故，抑或循黑道亦須脹，又凡氣粗、心急、汗出、種種現象，是否應該有的？

答四：別人做得好的，並無腦脹、氣粗、心急、汗出之象，我想這些現象，是不應該有的。

問五：次日病疲，是否未行全功之故？

答五：病疲是因爲工夫不合法度之故，僅此病疲，尚屬萬幸。

問六：近日陰蹻常跳動，可否置之不理？

答六：宜暫時將坐功停止，俟「財侶地」三字完備時再做。若坐功不停則跳動亦不停，跳動力大氣足時，又要往上沖，沖起來你又招架不了，徒然不理，也無濟於事。

總答：接第一次來函之後，余卽仔細審查，認爲此種效驗，既非伍柳一派，又非黃元吉一派，疑是從閻小良方法入門者，但不敢決定，故致書相詢。及接第二次來函，觀所敍下手工夫次序，方知確屬金蓋山一派無疑，此派有一種專門術語，叫作「中黃直透」，就與來函所說的現象相同。求仁得仁，亦是與

事，日無法指其覺境，惟此事工夫，最忌緊急，緊急　字，卽問工夫進度到此境界者，儘可放寬做去，俾或未能，卽不免　後天緊張　之弊。

你現在有公務繁心，自當奔波勞碌，夜間伏處小房中，靜坐調神，地點又不適宜，「虛極　靜篤」兩個字，當然談不到，於是乎不得其利，而先受其害矣。再者，此蒸發動，多半是由中間直沖上來，並不須你用神意去引導，你若要他改變道路，由脊脈上升，卽非引導不可。有種人雖引導亦不聽命令，仍舊由中間直上，竟有欲開不能之勢，我見過數人。余認爲君在此間，尚有事業可做，此時若專心修道，拋棄一切，似乎違背定數，未必能得良好之結果。

故師君今日對於世法，宜採進取主義，對於出世法，宜採保守主義，只求使不沾染一切惡習，不使精氣神作無謂之消耗，不使墮入室家之累而難以自拔，一方面爲社會盡相當之職責，一方面乘時儘量充分之財力，預備四十歲以後，實行修道之經費，將來若有餘力，尚可幫助同志之人，豈不甚善，望三思之

答雲台山趙醒華君　　閻楨子

醒華先生慧鑒：敝處收到尊函，僅此一封，據上海本刊編輯部云，前次尚有尊函一封，內附問題數則，由上海轉寄來鄉，但未曾得見，蓋敝寓所在，不通郵政，凡有各埠來函，皆由揚善刊發行部代收，再送到編輯部，復由編輯部將來函寄到鄉間小鎮上一家店舖代收，再看機會，託農夫村婦或收藍等和敝寓接近之人帶交與領，輾折太多，遂不免貽誤，此亦無可奈何之事也。

頓之志願，對於菩賢，固不敢多置，然求其志願之滿足，則非短時期所能奏功。前自本刊出版以來，已閱四載，經敝道友張竹銘醫師努力維持，再加之以頓個人犧牲一切之精神，逐步改觀，始有今日。試問我輩將何所圖？卽引古語一句答之曰：「君子謀道不謀食」而已。

集團一事，正在計劃，能成與否，殊未可必，蓋謀事在人，成事則不能盡由人意也。頓答張道初君所問，說得太覺明顯，違背古仙成律，既承明教，下次當格外謹愼矣。

答第一問：常遵先君現在湘陰，楊少岳君現在北平，中和子現在上海，純一子或在上海，或在蘇州。瀟湘漁父乃常遵先君之別號，以上四位的住址門牌，我不記得，最妥的辦法，是由閣下作函，託揚善刊編輯部轉交，必可達到，

基本功負有聯絡全國修道同志之使命也　柚二子是商界，中和子是商界，楊少臣是政界，濘湘漁父乃隱逸之士，除純一子流外，其他三人，皆與顧相識，知顧錦注，並以奉告。

答第一問：三元丹法中之天元，有兩種意義，一種是由地元再進一步，煉到白雪神符之程度，即名爲天元。一種是感受　先天一炁從虛無中來」之工夫，亦名爲天元。無論天元地元人元，其藥皆是從身外來的，皆可名爲外藥。南派與北派，其中界限，頗難分清，若依普通習慣之論調，即呼之爲北派，亦未嘗不可。

答第二問：閻小艮一派之學說，完全見於古書曉樓藏書」中，請細細研究此書，即知他所持之宗旨。若問成功以後，是否與「悟眞」一派結果相同，依愚見而論，到究竟地，是相同的，惟其間之歷程則不同。

答第四問：琴劍二物，施用於何時？我想如閣下現在之程度，一定早已明了，無須願之實言矣。

答第五問：吉亮工、陳翠虛二位，聞名已久，惜未曾見過。惟吉先生與上海黃勝白醫師，有姻孳之親，而本刊創辦人張竹銘醫師，又與黃勝白醫師有同學之誼，故關於吉亮工先生之事跡，張竹銘君知之頗詳。

答第六問：本問所云：「採藥之先，是否先將己汞鍊好？」此語頗難索解，參閱契云：「太陽流珠，常欲去人，卒得金華，轉而相因。」據「參同契」之意，乃因己汞鍊不好，所以要採藥，採藥之作用，就爲的是要鍊己汞，不是先將己汞鍊好，而後再去採藥。譬如地元丹法，因爲生珠砂見火容易飛走，所以要得鉛氣制伏珠砂，並非俟珠砂已死之後，再去採鉛氣也。果珠砂眞死，已不必再用鉛矣，先後輕重之間，大有研究。「鍾呂傳道集」理明而法不備，難以照做，「天仙正理」是孤修法，「金丹眞傳」是栽接法，宗旨不同，難以比較優劣。

答第七問：本問所云：「何以鉛汞難合，魂魄未互入，丁公門外喊死，而三家聚相聞，童子現全身，過後又無驗。」據按此種弊病，凡實行栽接之術者，多不能免。三十年間，見過失敗之人，已非少數，失敗之原因，各人不同，難以悉舉。而其最普通之原因，一種由於缺乏種種預備之手續而輕於嘗試。二則由於徒知看死書，守死訣，而不知變體救法，隨機應變。雖清淨工夫，亦難免失敗，何況用鼎器哉！雖然　失敗者成功之母，失敗之次數愈多，則將來之

[illegible]

附錄趙蕃君原函

關於先生有道：目前尚有一無所一道，未審已否妥達文席？所列詢各項，務希賜覆，以釋懸懸。

先生之志，已在陽善刊拜影，深知用心苦矣，而願宏矣。先生自云與於諸賢之主張，努力說出三教異流之梅來，並求實驗而驗科學，且具大慈悲心，不願生西方，不願作自了漢，更欲度盡衆生方成道，偉哉斯願！

先生學通南北，道貫三元，決欲集天下之眞修，薈萃一處，聚各修者之實驗，以証前人之是非，同時有社集刷，則能產出莫大之力量，莫大之貢獻，利弊遲速，歧路錯之，作爲研究之資料。鄙人不敏，極端贊成和擁護，而盼望諸同志，「法財侶地」四項，漸能解決，以求進步，亦衆生之大幸。關於此集團之事，已有數言舉上，未卜刻下收到否？

七十四期揚善刊中，先生致蘇州張道初君函，已將大道蘊却端倪，復再三

[illegible]

解釋，愚爲先生懼慮。敝人今有數疑問，請求詳示：

一、請將常漫先、中和子、純一子、濘湘漁父、楊少臣，五位詳細門牌地址賜下爲感。

二、先生致蘇州張道初函第四步答文中云：「從虛空感受到自己身上的，名爲外藥。」此虛空感受是否指天地間之靈氣？三元丹法中，能否將他列入天元？其派是否列入北派？

三、閻小艮一派，先生指爲調和派，難講清淨，而不是孤修，難說陰陽而不是栽接，到底他是不是用丹法修成？並請賜釋調和之理，成功達到是否與「悟眞」相同？

四、答張道初第十五問中，先生所說「琴劍」二物，用於何時？古人比喻，愚覺得不明顯而不相入，請用較明之白話隱語，載出卽期。

五、前答第十五問末云：「能略得此訣者，不滿百人，全得者不滿二十人，能實修又能實證者，不滿四人，以至於達到成功之地步，今中國尚無一人也。」此一人是指大家未見，但先生個人曾見之乎？鄙人已見之矣，已證金身超脫入聖，姓吉名亮工。尚有已得六通者一人，姓陳名翠虛，已在人間行末後一

名，中道無數；斯二編已申，禁語，忠實信依和實行者，應請補載貨利爲感，世有不名其人知之者，一舉止能解一者一

六、採藥之先，是否先將己未練好？其法取何者爲善？以「體呂傳道集」之法，「天仙正理之法」或「金丹真傳」呢？

七、歸人施行實驗多時矣，藥之眞僞老嫩及團缺，均採取最上善者。（中略）復將敝先師之經歷稍稍述，並無差誤，詢問其中是否有疏漏處？抑時間關係耶？或合法之參差耶？務祈詳細示知，先生係「還來人」，詢勞一臂之力，歸人「法財俱施」已具緣，將來或有一得之時，也可以幫助先生之使命於萬一。專誠致意，匆匆草草，伏乞原諒，並盼早日賜覆，此請　道安。

後學趙聰拳　通信處：開海路連雲港郵局轉交

答福州洪太庵君　　圖頓子

太庵先生閣下：久慕高風，未親道範，海天在望，引企爲勞，前閱尊處致張竹銘醫師長函，列舉修養法門，頗中肯綮，後蒙寄贈大著一册，讀竟，深感此書選材之精要，理論之圓融，次序之分明，工夫之切實，所有後天作用，幾全備於此小册中，歎觀止矣

惟關於先天一層，尚未見渾淪，是知之而不言乎？抑或對此無上玄機猶有疑慮乎？吻念閣下春秋快邁花甲，德持後天工夫如體操式之修養，雖康却病則有餘，續命延齡則不足，似宜及時用功，採取先天一炁，以立丹基，方能萬化生身，我命由我，而前途始可見曙光，博雅仁賢，謹不以斯言爲河漢也。長筋術最切實用，容得便當代爲宣傳，以期普及。（洪太庵即洪萬鎣先生，著有「五大健康修煉法」及「呼吸健康法」。眞善美出版社均有出版）

答第一問：「悟眞集註」所論聚氣開關之法，夾雜旁門，不足深究，其他部分，皆大有可觀，材料備富，在三註悟眞之上。

答第二問：劍不能用時，當用悟眞篇××××之法，清淨工夫與服食兼行，亦有效驗。

答第三問：用乾鼎不合「參同」「悟眞」之本旨，乃後人錫上添花，穿鑿附會者。伊等謂純乾方是眞青龍，純坤方是眞白虎，乾坤一交，乾之中爻，走入坤宮，坤遂實而成坎，坎離一交，坎之中爻，填入離宮，離遂復而還乾。乍聞其說，似乎有理，及正式教起工夫來，竟毫不相干，閣下幸勿爲其所誤。

內者，相見民國五年，住址在北平西四牌樓大坊衛胡同路呂祖殿中，有一道士，年已五十幾歲，當彼三十歲時，即患陽痿症，閱二十餘年不愈，常感歲於心，頗望之曰：「若是出家人，對此可不必注意。」彼曰：「不管出家在家，良病病歷，總不相宜。」彼在呂祖殿做靜功一年之後，有一日笑而告我曰：「十餘年之　痼疾，今已愈矣，可惜我是個道士，若是俗家人，尚可望生子也。」

由此觀之，年長而身弱者，清淨工夫亦足以補其虧損，不必定要做我接之術。世間修煉同志，常認爲年老之人，非用我接不可者，未免固執偏見，不識清淨工夫中有先天一炁之玄妙也。

愚意非不贊成我接之術，但默察世間好道之徒，大半爲經濟所困，生活問題，尚難解決，豈有餘力，實行此術。若固執偏見，竟謂非由此途不能成佛了道，請問除却極少數幾個富貴人而外，一般財力微薄的人都該死嗎？出世法那有這樣不公平呢？（此段補答第二問）尚有未盡之言，請俟下次詳答，週有必要，當以郵函相告，先此略覆，以釋遠念。

附錄洪太庵君原函四封

頓公道長先生尊鑒：敬啓者，日昨得眞化堂主人覆函，承先生不棄，忻慰曷極，蓋自拜讀大著以來，不惟物喜師賁有自，且以先生之持論，如「口訣鉤玄錄」第三章應員之常識，與「孫不二女丹詩註」之凡例第八，尤愜鄙懷。

道之不明也久矣，今得先生發揚而光大之，豈但好道者沐其光，即凡有疑於道者，亦將以是而沾其化。某頻年碌碌，一事無成，而信道之心，則始終不懈，生平道書收閱不少，然欲求如先生之見解，能抉道家之奧妙，而又適合人世間之環境者，實不可得，此某之所以五體投地也。今以行將返臨，所有問題，當俟到家後請益，茲特先具略歷一紙，伏維垂鑒，順請　道安。

民國廿四年一月七日信徒洪太庵拜上

洪太庵原函

竹銘道長先生大鑒：日昨接廿五日賜函，昨晚又接到付下之「悟眞集註」三卷，「神仙服食法」一册。「神仙服食法」弟意是欲求一種簡便無毛病之助

道金丹，俾得生慧福智兩全，日常飲食之食品，盖弟自今年四月間已實行素食，深恐缺乏滋養，勉力不輟，轉爲求道阻礙，今觀該書中所載各方，誠如書末按語所云：「世俗大抵均有人事煩擾，室家累贅，有知其法鮮有能實行者。」先生隱法海中，所與遊者，又多先知先覺，當有其他不傳之秘方，未審可示一二否？

弟以問道太晚，年紀已大，而又未能即拋俗務，非先添油接命，使所失之眞鉛復來，逆漸恢復，將何以達求道之目的？今何幸得先生不以鄙陋見棄，而許以函納請益，弟何人斯，實不五體投地。茲唯望密勿得雜，天緣有分，決當趨赴仙階，一聆教誨。至弟現在自修方法，一長筋以運氣，一調息以養神，一固腎以保精。（中略）綜上三節，未知有合於維持肉體之條件否？

惟弟深信精氣神確爲修仙之三寶，「精」猶電子也，「氣」猶電力也，「神」猶電光也。無電子，則電力電光何從發生？而吾人得此電子，雖賦先天賦予，亦由父母陰陽二電磨盪而來，故由體壯而死，則謂生門，由腎虛而死，則謂死戶。唯能知顧倒運用之理，則死戶可變爲生門，亦即陰陽二電和合變化，而演出必然之新生命，此弟所以深信南宗爲合於醫學之原理，其能與天地長存者，即因復此陰陽二電之電子是也。

特在今日，如國頓公所言，南派丹訣，當此時代，確不相宜，一則年齡問題，二表人格問題，三則外護問題，四者經濟問題。設若有一項弄得不穩妥，就要變成法律問題。細思此言，確屬至理，然而破體之人，欲於清淨法中，求一點眞陽，如閔小艮先生所談之無遮佛會，恐更難之尤難矣。愚狂妄之言，是否有當？願先生有以教之。

廿五年十月三十日弟洪太庵上

竹銘道長先生大鑒：日昨接讀二十二日覆示，得悉前書荷蒙頓公不以鄙陋見棄，已蒙由揚華中月刊發表代答，具見先生格外垂青，獎勵之言，始克達到頓公座次。盖弟自沾頓公法雨而後，即以私淑弟子自居，徒以修業無恒，尚乏心得，而又不學無文，恐難講聽，是以未敢修函請益，今承先生指導，遂使拘深啟材，得近大匠斧斤，甚爲愉快，何可勝言。

用是不揣謬妄，再將前年所編之「五大健康修練法」郵呈兩本，敬請察收。其中一本，乞爲轉呈頓公前正，弟於此書，自以靜坐一門，求師未得，所有東拾西掇，雖敢稍自珍，而屬稿多年，不敢付印。乃因友人欲學長筋前者，無

[illegible]，[illegible]，於[illegible]，[illegible]，[illegible]，

不同，可參看本刊第八十九期第七頁，答殷羽君一篇問答，此篇對於初學最有關係，切不可忽略過去。

三、令師所傳者，的確是清淨無爲之法，非我授有爲之術。然依愚見而論，凡世間學道者，如果對於最簡單之清淨工夫尚且做不好，竟欲學彼複雜繁難之我慢術，恐亦徒勞夢想而已。

四、「金仙證論」所言陽生時候，呼吸烹煉等等作用，亦不妨算是有爲法，其法可以奉行，口訣都在書中。但有兩種困難，一則必須有過來人講解傳授，方可試做，做不得法時，須要逐漸改良。若完全照書上行事，未必就能事利。二則此法年青人容易見效驗，年過五十者，身中陽氣衰微，在短時期中，前產之景，恐不易得見，必須有恒心與毅力方可。

附錄馮煥九君來函

圓頓先生：讀啓者，晚學曾購閱揚善半月刊，內載先生所答問道各師，及發揮論道諸文，稔知先生對於修仙派別，無所不知，且抱救世熱忱，開示後學，循循周至，曷勝敬佩，用敢奉書前席，請垂訓誨。

晚學於十數年前，得師指示「玄關一竅」，師曰：「眼橫鼻直，十字街頭，形如雞子之初，皆似中黃之義，即此竅也。善用此竅者，虛懷若谷，知而不守，若存若亡。」師言如此，晚學問學做人，屢受奉行。

中有林姓者，靜坐月餘，腦間光現，丹田景湧，俄而相吞相吸，盡聚中田，快樂無比。俄而又降於下田，地當震動，此後則別無影響矣。又有劉姓者，靜坐數月，忽見滿室生光，眼見電閃，下田雷大震，振動耳鼓，陽關似有交媾洩精之象，其實未至於泄，第二夜亦有此景象，而陽精遂從而泄出，乃問之於師。師曰：「汝二人皆得轉手地步，惜哉不知轉手工夫也。」然二人雖旋得旋失，而身軀即此肥胖，不過二人後來求此工夫，皆不可得，而師亦遂歸道山矣。

或謂我師所指示是清淨無爲之術，不是栽接有爲功夫，晚學如今對於此道，雖常靜坐，但毫無進步。自維年逾五十，漸就衰老，如非得有爲功夫，安能延命以求漸臻於至道？敢學前聞「金仙證論」一書，謂陽生時候，須借呼吸烹煉之功，此功是有爲否？其法可奉行否？事行尚須口訣否？此三者請先生約略言之。引領求教，如渴思飲，尚祈大發慈心，早垂鐸鍾，或登之半月刊，或專函賜教，不勝翹企之至。

民國二十五年古曆六月廿三日　曉學馮煥九敬啓

圓頓子

（前略）近數月來，偶有所悟，此間無可與語之人，敬聖吾師分別指示：讀周易一書，分上經與下經二卷，上經以乾坤爲首卦，下經以咸恒爲首卦，六十四卦之中，不取他卦，而獨取咸恒者，其中益有深義存焉。但就咸恒而論，象曰：咸，感也，柔上而剛下，二氣感應以相與，止而悅，男下女，是以亨利貞，取女吉也。

咸，既釋爲感，何以不直接用感而用咸？殆以感則有心，咸則無心也。有心之感，即順則生人，無心之感，即逆則成仙，譬如天地以生氣相感暢，人類萬物，皆緣此而生，本是自然而然，何嘗有心。吾人如能「觀天之道，執天之行。」則恍惚陰陽初變化，氤氳天地布嫗旋，本二氣之良能，奪造化之玄機，有何難哉！象曰：山上有澤，咸，君子以虛受人，虛謂以虛，即虛其心也，受人則實腹矣。此古聖人所以獨取咸卦爲周易下經之首，亦即用咸而不用感之理由也。

然無心之感，決非短少時間所能奏效，必須立不易方，珠積寸累，行之既久，而後有成，所以咸卦之後，而又繼之以恒卦也，此其一。再則天本在上，地本在下，心火本居上，腎水本居下，此順行也。周易對於順行方位之卦，一則曰：大地否。再則曰：火水未濟。反之則地天泰，水火既濟，大概皆係用逆不用順之象以示人也。三則陽生於坎，上善若水，周易上經，除乾坤兩首卦外，即繼之以屯、蒙、需、訟、師、比、六卦，此六卦中，皆有坎卦，坎陽伏陰，取坎塡離，坎之爲用大矣哉！

由此可知古聖人設卦命名，先後次序，均包藏大道，隱寓玄機，非潛心研究，不能得其用意與旨趣。以上係口口讀易所悟，不敢自信，除此而外，尚有尋常通用幾字，一如「成」字，乃係戊己相合，與道書內乃圭二字之旨相同。更有「存在」二字，存字係人得一氣用子時，在字須用土，所所謂「四象五行全藉土，三元八卦豈離壬」也。蓋吾人不欲存在則已，如欲常存在，則必須明白用土與水之理，不欲有成則已，倘欲有成，非研究戊己合一不可。更有靜坐

之一坐」字，乃係二人守一土也，日前子口閱某詩品詩云：「一二三四五，二人守一土，若解其中意，便是西天祖。」窃支斯旨與口口平日所言相吻合也。

（中略）

茲有口口久積於中，不能釋然者，敢懇吾師開恩指教。窃聞大道不外乎三元大丹，然各道書所記載，以及近人略有談者，均不外乎人元大丹之作用。若天元神丹，地元靈丹，皆未有言及之者，倘祈細開示，恐非片言所能盡，只求略指大概，俾口口粗知一二，即係莫大幸福。再口口近讀道書，其莊解內有××××四字，並云××××非師莫傳，意見相歧，絲難下手，口口亦擬聽一併開示。

口口楊屋謹具

圓頓子答曰：來函所論易卦之理，皆甚爲中肯，至於所說，「成存在坐，」四字之義，亦皆暗合道妙，惟不免被人笑爲折字先生耳。若要研究天元神丹，可須許施陽之「石函記」，及吳猛之「銅符鐵券」。至於地元丹法，其書甚多，未能悉舉，可先看道言五種內之「承志錄」，及楊慕平月刊「金丹祕訣」一門。所謂金丹者，本指黃白術而言，後來人元丹經，常藉借用地元之名詞，以致眞喧賓主，而地元反無人過問矣。××××四字，其作用不便在本刊上公開，他日遇有機緣，當相告也。三月十二日曾寄上掛號信一封，關係重要，不知收到否？

附錄丈丹十則中一段按語以補答楊君所問

圓頓按：黃芽白雪，本是外丹之專名，今用作內丹之比喻，於此吾有不能已與言者。考浮黎鼻祖「金藥祕訣」第七章云：「紫粉如霜，黃芽滿室」，許眞君，「石函記」「藥祖論」云：「一鼎丹砂可服食，久服仙陽能換骨，陰陽換骨作眞仙，須是神符並白雪，大哉神符眞白雪，返魂再活生徐甲。」又「石函記」神室圖明論云：「陽鼎煎煎眞珠紅，紅英紫脈生金公，金公本土相並合，煉就黃芽成白雪，紫砂紅粉亂團團。亂團團兮青龍青，紅粉少，白虎老，煉就黃芽成白雪，紫砂紅粉亂團團。亂團團兮青龍青，紅粉少，白虎老，煉就黃芽並虎龍，長生殿上如意寶，點金萬兩何足道，能點長生永不老。」

試觀以上所言，紅英、紫脈、黃芽、白雪、紅粉、紫砂、這些名詞都是外丹爐火中所煉出來的實質實物，實有這種形狀，可以看在眼裏，可以拿在手中，可以吞入腹內，故叫做金丹。

按世俗煉家不得眞傳，或者雖得眞傳，又守祕密，不敢公開。逢一要將吾人肉體上之精氣神團結不散者，名爲金丹，已是不合古神仙之法度。然而尚有迹象可求。再後第二變又將佛教所用之名詞如「眞如圓覺」「涅槃妙心」，儒家所用的名詞如「無極太極」「天理良知」等類，一概附會上去，都名爲「金丹」。於是後世學仙者，墮陷入五里霧中，弄得腦筋昏漲，思想糊塗，理解且不可通，況實行乎？可謂意趣愈下矣。

點汞成金之術，中國人不肯研究，反而被外國人發明出來。（威陽案：非相十二世紀西方之哲人石，而指近代人工核子蛻變也。）長生不老之藥，中國人自己不敢承認，將來又讓外國人捷足先登。以五千年開化最古之國家，四百兆優秀文明之種族，竟至數典忘祖，道失而求諸異邦，可勝慨哉！

清南徐芝屋君來函並答　圓頓子

（前略）清淨之法，簡便穩妥，收效迅速，絕無流弊，誠爲無上妙道。口口自慚駑愚，俗障未絕，不能專一潛修，僅在百忙中抽閒爲之，已覺裨益非淺。窃以我國悠久歷史，四萬萬黃帝子孫，佔領世界最大部份民族和土地，所遺家傳聖賢之神仙學術，行將斷絕，即所有坊間流通之道書，前選一如夫子之著述確切簡要者，實所未見，數典忘祖，能無慚懼！

丁茲大道衰微之際，夫子應運而生，誠可謂先夫子而仙者，非夫子無以明，後夫子而仙者，非夫子無以法，倘不妄矣。口口抱定百折不回之宗旨，仍須極解脫俗務，俾早日實現追隨之願也。祈訓誨常領，以啓愚蒙，至禱。

口口張慧嚴

圓頓子答：三月十二日，曾有信一封掛號寄上，想已達覽矣。該信對於莊子南華經上一段下手重要工夫，解釋得很透徹，自古至今，凡註莊子者，皆未見有像我所解釋的那樣明白。他們大多數是看不懂莊子，所有註解，都是隔靴搔癢，其中極少數人，得有眞傳者，雖能懂得莊子之妙義，却又不敢洩漏玄機，草草敷衍過去，於是乎註與不註無異，惟獨我今日方大膽的把他說破。

參同契云：「天道無適莫兮，常傳於賢者。」我認定君與楊君，不愧爲賢者，方敢冒禁相傳，君等他日傳人，亦必須愼之又愼，若是普通朋友關係，或

叢外道書

是親屬關係，切不可將此道當人情送於他們。昔賢詩云：「一言半句便通玄，何用丹爐千萬遍。」即指此道而言也。若後世所傳指訣我等之術，麻煩極矣，豈是一言半句就能領會，前則無師，而道即關易，此乃「萬」與「道一」之所以分也。未盡之言，下期續佈。

答江蘇如皋知有感（十七卷六期）

顧頡剛

一、敝處收到外埠來函多起，答不勝答，故偶有遺漏或遲延者，實亦無可奈何之事，請閣下原諒。

二、現時之工作有二：一則古代道書丹經，道汗牛充棟，其論調大半虛言，而不能適合現代人之眼光，故容爲知識階級所鄙視，長此以往，不加改革，則仙道恐無立足之地，頓只得勉竭其能。

二則仙學乃一種獨立的學術，毋須借重他教之門面。試觀歷史所記載，孔子生於東周，而周朝以前之神仙，確確可考，是仙學對於儒教毫無關係。佛法自漢明帝時方從印度流入中國，而漢朝以前之神仙，亦大有人在，是仙學對於佛教毫無關係。道教正一派，始於漢之張道陵。道教全體派，始於元之[illegible]。

。堂邱以前之神仙，雖偶有名者，屈指難數，是仙學對於道教尚屬簡單，不能因爲儒釋道三教中人偶有從事於仙學者，遂謂仙學是三教之附屬品。

請問像目下基督教、天主教、回回教等，人才亦復不少，設若將來其中偶有一二人性喜研究仙學，居然僊俾成功，吾等肯承認仙學是耶回兩教之附屬品乎？肯承認耶穌與穆罕默德二位爲仙教之發起人乎？有以知其必不然矣。

中國仙學相傳至今，將近六千年，史稱黃帝且戰且學仙，黃帝之師有數位，而其最著者，群推廣成子。黃帝至今，計四千六百三十餘年。而廣成子當黃帝時代，已有一千二百歲矣。廣成子未必是生而知之者，自然也有傳授，廣成之師，更不知是何代人物，復不知有幾千歲之壽齡？

後人將仙學附會於儒釋道三教之內，徒每受儒釋兩教信徒之白眼，僧斥仙爲異端邪說，釋罵仙爲外道魔民。道教徒雖極力歌頌仙學，引爲同調，奈彼等人數太少，不敵儒釋兩教勢力之膨大，又被歷朝所困，亦難以有爲。

故愚見非將仙學從儒釋道三教束縛中提拔出來，使其獨立自成一教，則不足以繩祖黃帝以來相傳之經緯。懷顧海內，尚無他人肯負此責，只得自告奮勇，盡心竭力而爲之耳。

三、本書所謂一作者，或指一之語，朝白愧無此注力，不敢承當。況且書成衆手，乃宗教家之美名，絕非宗教家，亦不過提起之意，至於來函所謂教爭之現象，在今日與將來，誠難避免，只求仙學能自由獨立，不再踏前車覆轍，陷入宗教漩渦，固無妨矣。若因宗教迷信在一日被自學打倒之後，而仙學亦隨之而倒，被人一律嘆爲迷信，正應着兩句古語：「城門失火，殃及池魚。」豈不冤枉？

頓覺全世界所有各種宗教，已成強弩之末，勢不改頭換面，適應環境，必將銷滅。所謂與教爭者，亦不過最後五分鐘之掙扎而已。

四、章太炎王壬秋兩先生，頓聞名已久，如雷貫耳，甚爲歡迎。

五、林語堂先生，不知仍在上海哈同路慕爾堂北里否？惜不知其門牌號數，且時之足跡，罕至上海，故難覓再見之機緣也。

六、前輩之先生，頓昔日亦曾相識，前年在西湖某醫院中尚晤談一次。

七、玉照一張已收到，姑妄作兩語判斷：「聰明中委，福恐不足。」正宜一面用功研究，漸漸化中氣爲上智，一面借醫業修福，以補其不足，則於仙道庶幾其有望乎？

八、人元丹法，世間所傳授者，亦有幾派。其中作用，[illegible]風，揚善刊中所發表者，此僅理論，而非口訣。傳授口訣之師，各省皆有，無須頓之越俎代庖。故以後凡各埠來函，有問及人元丹法者，恕不答覆，若有人要研究此道者，請問其本師可也。

九、玄關一竅，世間傳授者，也有幾派，其下手作用，亦至不一律。請看本刊第九十期第八頁答瑞安馮煉九君各問，至於本刊第八十七期第十一頁答蘇州西津橋任杏孫君第一問玄關之說，乃是因人說法，所以與衆不同。若另換他人發問，雖同是一個問題，而答語恐又兩矣。

十、北派清淨之法，雖未曾和盤托出，然亦有問必答。請雅庭與著書，其性質兩樣，自不能責補苴罅漏先後層次段落之齊全，則東鱗西爪，亦勢所難免。但如七十七期之「重讀大道歌」，八十三期之「二十四家丹訣串述」，清淨工夫已包括無餘。只須將其讀熟，到後來自可豁然頓悟，一旦貫通，方知大道就在目前，丹訣皆成廢話。

十一、本刊上之材料，有時偏重於此，有時又偏重於彼，乃視讀者多數人之需要而酌量其緩急輕重，細者亦無成見。

則月經復斷，尚能復來，又要多費工夫。

問三：每日行功時間，是否有所限定，卽時間愈多愈好？並每日於何時行功，最爲相宜；或不拘時間，俱能行功？

答：有婦極小孩子，是要按準時辰做工夫。若上等法子，可以不拘定時間。每日十二時，做四個時辰工夫已足，太多恐感覺厭倦，反生障礙。何時行功最宜，亦無一定。惟吃飽之後，及身體疲乏思睡之際，皆不相宜。

問四：煉丹應素食，卽連肉食？或葷素不拘？或各種食物中，亦有宜忌之別？至於空氣陽光，是否與普通人同樣需要？

答：素食雖然潔淨，但不宜過於清淡；肉食雖然滋養，但不宜多食腥羶。素食中如蘑菇、竹筍、鮮菌之類，味雖適口，但易於發病，宜戒絕之。味精、調味粉、醬油精之類，皆不宜食。肉食亦只可稍食雞鴨魚並蛋類。其他肉類，宜少食爲妙。空氣要十分清潔，不可有灰塵煤煙，穢濁臭味。房內空氣要流通，不可把門窗緊閉。陽光自然是好，但靜室中陽光不宜過大，要稍帶陰暗，方能使精神易於安定。如能要充分陽光者，跑到屋外空處攝受可也。

問五：女子年齡，至多到幾歲，卽不能修煉？男子年齡，至多到幾歲，卽不能修煉？或者只要得訣，不拘年歲皆可？

答：照普通道理講，男子六十四歲，女子五十歲左右，天癸將絕，卽難再做命功。然這樣說法，是死板的道理，不能作爲定論。仙家妙術，貴在返老還童，無中生有，以人力奪造化之權。若爲年齡所拘，束手待斃，則仙術亦不足貴矣。

問六：閱半月刊，有謂「男子修成不漏精，女子修成不漏經。」所謂「不漏經」者，是否指「斬赤龍」一段工夫而言。又如男子之「不漏精」，究竟作何解釋？

答：「女子修成不漏經」，的確是指「斬赤龍」工夫而言。「男子修成不漏精」，蓋謂永遠沒有手淫出精，睡夢遺精，小便滑精，交媾洩精，各種現象。

問七：修煉有性功命功之分，如「煉精化氣」、「煉氣化神」、「煉神還虛」。這三步工夫，那一種是性功？那一種是命功？或者這三種全是命功？性功乃另有一種辦法？

答：上乘工夫，性命原不可分。所謂那一種是性功？那一種是命功？乃方

便說法耳。如爲修煉初機，暫定「煉精化氣」一段命功，「煉氣化神」一段性功各半，「煉神還虛」一全是性功。

問八：「或修性不修命」，能否長生？若不能長生，其結果與普通人區別在什麼地方？又「長生不死」與「白日飛昇」，有無區別？

答：長生之效果，本是從修命工夫得來。若不做命功，決定不能長生。專修性功者，其人結果，與普通人當然有別。或有無疾而終者，或有預知死期者，或有坐化者，或有投胎轉舍者，皆是普通人所難辦到的。「長生不死」是初步效驗，「白日飛昇」是最後結果。其程度，大有淺深之不同。

問九：閱丹經謂「法財侶地」，乃四大要素。在丹財方面，若求其完美，至多應備要若干，最低應需要若干？

答：此條所問，乃實行方面之事，不是空洞的理論。簡單幾句話，很難說得清楚，須當分析言之：

(1)按上海生活程度而論，房租每月四十元，伙食每月三十元，零用每月三十元，共計每月一百元開銷已足。最低限度，亦需每月五十元，再少恐不可能。

(2)若離去上海，住到外埠生活程度較低之都市，則五十元一月開銷足抵上海之一百元。蓋房租十五元，伙食十五元，零用二十元，在外埠已算優等生活矣。

(3)若離去都市，住到山林出家人之廟宇中，房租飲食，一概託廟中出家人包辦，則每月三十元已足。

(4)以上皆是指個人而言，若團體計劃開銷當可節省，人愈多開銷愈小，人愈少開銷愈大。這是反比例。

(5)我平日主張團體組織，就是爲同志們節省開銷起見，但機緣尚未成熟，猶有待耳。

(6)有種人能吃苦的，開銷可以減少。有種人圖舒適的，開銷尚須增多。以上所估計之數，乃不苦不樂之中等生活費用。至於醫藥費、應酬費，旅行費，皆不在內。又如本人家庭父母妻子等一切費用，更談不到。

問十：如環境許可，放棄一切，意志堅決，無意外阻礙者，應需若干年始能修煉成功。

答：調養身體，回復健康無病之地步，約需三年。「斬赤龍」工夫二年。

答海上白雲觀道侶數人

圓頓子

來函誠悉，帖因事事太忙，本無暇再作答函，但恐閣下不久或去遊他方，若錯過機會，則此後本月上衖有各答語，未必能入閣下之目，故特提前作答，俾以慰閣下之望，亦驅盡我一片愚忱而已。

一、小周天工夫，做到陽光三現，即溢止火採大藥。閣下當初已經有過陽光一現之景，是距三現之程度相差不遠，雖說不幸而失敗，但退後路徑大概總不至於忘記，候身體調養回復原狀之後，仍當照天仙正理之法，再做小周天工夫，不必急求速效，宜用和緩之手段，慢慢前進，自然就能水到渠成，毋須別尋門路。

二、無論何種斷食辟穀之法，僅可以解決吃飯的問題，而不可以達到成仙的目的。如果仍判生活困難時候，不妨借重此術，逍遙物外，免役俗事求人。若欲專修辟穀術作修道之梯航，非古仙之本意也。做命功能結內丹，做性功能入大定，則不必求辟穀而自然辟穀矣。中年人身體上總有多少虧損，倘不從根結果築下手，如何能結丹？既不能結丹，如何能出陽神？然補精築氣之作用，須要從食物滋養中煉出精華，譬如從幾十斤穀中練出一斤鋼來。若下手就斷食，是徹徹未有，徹從何來？豈非永遠無結丹之希望乎？

三、「地元丹法」普通人看不懂，「人元丹法」一出家人不能做。閣下皆可不必留意，免得白費心力。「天元丹法」可看黃元吉先生所著「道德經講義」，並「樂育堂語錄」二書，已足應用，不必他求矣。「天仙正理」一派，也可以算是天元，但據其太著跡相耳。

杭州某君函述工夫進步並因租住凶宅致遭祟來情形

圓頓先生賜鑒：自去年拜讀手教後，遂專心致力於「參同」，「悟真」之研究，始則無門可入，乃先讀易經，再仔細思維，並參證其他書籍，方稍有所見，然不敢遽以爲是也。今夏先生渡杭，某適因事赴台，未能趨前請益，心甚悵悵。自惟加緊努力，以冀稍有進步，再待將來會晤之機緣耳。

近數月來，靜中景象，又呈變異。蓋前此混沌若干時後，即陡然一覺，覺後即醒不再混沌，目下則覺後又混沌，混沌後又覺，覺後再混沌，全身發熱，心神愉快，此或爲玄關透露之一景象歟？是否亦未敢自信也。

之稿，無能與之比肩者，且多發人所不敢發。我人學道之初，未能得缺，且求之書，留爲他日印證，故爲同志普告，希究心焉，則幸甚矣。

瑞安某君來函述工夫效驗

睡熟者，荷蒙吾師指示××一法，自覺山根有孔開機樣，一呼則山根與下丹田兩相對動，一吸則下丹田與上山根相對而動亦然，兩向自然兩相對，此後就睡，睡熟不覺身中陽生，比較壯年時候，關竅散佈，因此致令身心不安。一至沈睡，則有夢魂，當下驚醒即坐，不意醒坐時又復沒去，沒後仍舉，乃加意存神，注於動處，息息歸根，頃刻陽氣自回，而下丹田與上山根又兩相應動，一呼一吸，候有四五分鐘許沉睡，即要爲心神爽快，口津如蜜之甜，四肢指尖，似有微麻及抽縮迹象，兩足亦自然發跳動力非常。以上所得之效驗，不知合法否？至若××××××天人合發之景象，則尚未得見，祈夫子指示一切，並請勿宜。

圓頓子答：某君來函所述工夫效驗，又與他人不同，可知效驗還有事，是與人體質有密切關係，未可一概而論。余前次在滬時，見某君之體質，乃陽有餘而陰不足，陽氣固是修煉家所必需者，但如身中眞陰不足，不能收攝眞陽，則此陽遂兀而爲亢陽，若無法對付，第二變則爲浮陽，再不設法挽回，第三變則爲孤陽，至此則大事已壞矣。

孤陽且不能生人，如何能成仙乎？須知仙家所謂純陽者，與孤陽絕不相同，純陽的陽字，是指輕清微妙之體質而言，並謂重濁粗笨之體質皆屬陰，非仙家之所貴也。然此輕清微妙之體質，仍是先天之眞陰眞陽配合而成，絕非孤陽之所謂。

先天眞陰眞陽，是如何形狀，即靜而生陰，動而生陽，動靜互相爲用也，此理須復眞君參之最透，不妨常與張君討論之。

答復某君問道函

圓頓子

××先生道鑒，敬覆者，日前由張竹銘君轉來惠書，厚承錯愛，推獎過恒，實深慚愧。收差少數何志，祖減一仙學院，頓被迫在此，情確現狀，因軍墜工作太忙，故空閒時間極少，俟至陰曆明春，或許有休息之機會，目下對於來函所詢各節，不能詳細解釋，僅能作簡單之答覆如後：

一：先生志大才高，見地透徹，又能實行用功修煉，乃今日道門中不可多得之人材，將來成就，定必遠大，可爲預賀。

二：三年閉關期內，雖自稱無甚進步，以愚見論之，效驗亦頗有可觀，明春出關以後，只須常常用文火溫養，自然身中會見無窮變化，請勿務近功，勿求速效。須知道三年關中，乃下種入土之時，非開花結果之時，今者種子既已入土中矣，陽有日光，陰有雨露，月計不足，歲計有餘，只須保護得宜，不遲斧斤之砍伐，何患無生長之望，此時只守其自然，聽其自然斯可矣。

三：精關非不可開，然亦不必急急求開，即以世俗而論，富厚之家，重在保守，貧窮之人，要能賺錢，徒知保守，而不善於賺錢，雖一錢不用，仍舊是個貧人，又何濟於事。假使一人每月能有百元進益，縱每月用去十元廿元，尚有八九十元可以儲蓄，因於大段無傷，年歲久遠，亦可以變爲富人。若每月有千元收入者，即使每月用去百元，不過損其十分之一，若每月沒有收入者，則非用自己老本錢不可，甚且欠負債務，終至破產。所以理財家，以開源爲第一義，節流爲第二義，能開源又能節流，更好，能開源不能節流，亦無妨，不能開源，僅能節流，雖可進益，細條微末，既不能開源，又不能節流，只有坐以待斃耳。此中有消息在，大堪研究，揚善半月刊第九十四期第三頁，精解編修道家工法平論，請注意。

四：候往日頭楊清虛君信，解莊子口訣，與尊函所說者，無二無別，今日若向君饒舌，不免河邊賣水之誚，暫借用六祖壇經上答永嘉玄覺禪師語，「如是如是」。再借用六祖答南嶽懷讓禪師語，「汝既如是，吾亦如是」。

五：玄關一竅，喻如尊論，較普通修煉家執著上中下三丹田固定之處爲玄關者，高過百倍，若非有夙根者，不能悟到此境，可謂再來人也。

六：「靈源大道歌」白話註解，志在普度，不久即當出版，由丹道刻經會發行，若有人附印，每部大約在二三角之間，雖強恕錢寒者各處附印之數，已一二千部，此書對於先生自己雖無甚關要，若以之教初學，比較他種道書似乎易於入門，拿來若有人附印者，請與張君接洽。

七：「樂育堂語錄」「道德經講義」二書，乃當年黃元吉前輩之門弟子所記錄，文字尤繁重複，在所不免，昔日愚見與尊見相同，頗欲加一番整理功夫，使其醒豁動人。但道門中之卓識者，多不贊成此舉，謂爲洩漏天機，於道有損無益，僕認爲彼等未嘗無理由，故不能輕率從事於此，今日謂先生對該二書亦取愼重之態度。

八：孔子曰：「不得中行而與之，必也狂狷乎？」「狷」「狷」亦似「狂狷」，在孔門原是美德，不能以貶論。老子所謂「和光同塵」之眞人，若行之不得其道，將變爲孟子所謂同流合污之「鄉愿」，其實「同流合污」與「和光同塵」二者，表面上頗難區別，所異者，在有道無道之分而已。若能以「孤峭」爲骨格，以「圓通」爲運用，則盡美盡善矣。專此奉達，並候潭安。

答直河北省香縣王明春君　　圓頓子

去歲陽曆七月下旬，由翼化堂書局轉來惠函，內云：「求道心切，廢食俱廢，一日不明正道，一日心中難安。」各等語，眞可謂生有夢根篤志好學之人矣。所詢各節，（一）「出世法」以何教爲最準確。（二）道教名稱及派別。（三）丹經以何種爲最有益。此等問題，若詳細討論，雖數萬言亦不能盡，今姑作簡單之說明如下：

一：就主觀而論，「出世法」當然以仙道爲最準確，若就客觀而論，各教有各教的好處，全在乎學人自己之信仰，他人不便代作主張。

二：道教之派別，就出家人一方面說，有正一派與全眞派，全眞派中又分數十派，最通行者曰龍門派。就在家人一方面說，道門亦有數十種，名稱各別，頗難一一缺明，惟習學者之因緣適合而已。

三：自古傳世之丹經，有益於人者甚多，可惜貴縣偏僻之區，未必能得見此種書籍，不無遺憾，然縱使得見幾部，恐亦不能完全領會，因丹經本文及註解，都用隱語，而不肯顯言之故耳，宋朝曹文逸眞人所作「靈源大道歌」，不用隱語，淺實說理，而拙作「靈源大道歌白話註解」，更是和盤托出，一目了然。愚見以爲此書對於普通學道諸君最爲有益，擬作此舉，原爲弘道起見，脫稿以後，即交丹道刻經會設法流通，非藉位道友綢繆附印，方能出版，此書非營業性質，請勿誤會。

答直福建福清縣林道民來函　　志眞（即江伯英）

仙道月報社執事諸賢師台鑒，逕啓者，頃誦貴報，不覺令人滿意之至。蓋道學之由來，吾國在數千年前早有流傳，惟其訣甚祕，非常人所能聞，今者幸矣，貴報發所未發，洩露天機，公開度世，何幸如之。唯尚有未瞭數點列下，

結爲詳示指歧，刊登貴報，惠賜寄下，開築壇建德，深感五中矣。

一、展閱吾疆十六年前，北京有同善社設社，分社頗行各省，專教人修道爲善，如此辦者，全國可有幾派？若一出世必要」一書，內云有道門統門大乘門道士清淨門和尚三寶門等，唯是要合眞實修道之統者；全歸共有幾門？又執爲最優？想諸先覺道學精深，見聞宏博，敢請詳爲剖示，將全國各派內容之性質若何？宗旨若何？明以賜教，不勝感禱。

答：十六年前同善社，當時因人才名多，竭力從事宣傳，又立出十六層口訣，故能盛極一時，但因不分好歹，派別傳徒，遂致當局注目，疑其行爲不軌，聚衆惑衆，假善爲名，另有作用，故經通令禁止，沒收財產，後來即不准公開宣傳矣。

至於「道門」、「統門」者，乃指導道的先生姓講性命，如四川方面崇尚道教門，唐道宗派爲統門是也。其他尚有全丹門、天仙門、無爲門、落地門、大乘門、理門、道德會社、先天門、道德會、洞生會、紅十字會、紅卍字會等等，不計其數，內容雖好雖壞，誰是誰非，亦不便於紙上臚爲分別。就中惟先天一門，對於戒律方面，最爲嚴格，不肯濫收信徒，而普通人亦因皆依太多，不敢擅入其門。

至於清淨門、三寶門，乃道釋兩教之總名，若論他們支分派別，亦是多得不可勝數，而方法、宗旨、儀式，亦是各有不同，但非三兩語所能說得盡，茲結將道釋兩家的大略說一說。

道家的特長是在說明人生修煉的方法，能將現實的身體改變，如何煉精化氣，如何易筋換骨，能依法修煉，即生有成仙的希望。但是在證緣未了之前，上有老，下有小，衣食住問題，不能不爲調理，處此地位，只好先盡人事，隨緣積功累德，日常則「寡欲清心」「煉己養性」，若到能脫離家累斬斷塵緣之時，方可入室行功，專心猛進，走向上一著落。倘時機未到，則不可心急，且即心急，亦無濟於事也。

至於宗派，現在最流行者，即是「全眞」「正一」，而「全眞」「正一」之中，又分出各宗派，一時實不勝枚舉也。

佛家的宗派亦甚多，其缺點，是只修性遷而不管肉體，以爲肉體是幻質，可無須注意，不知幻者是眞之所化，修煉家倘能化幻爲眞，煉形歸無，方是「返本還原」「形神俱妙」之道，今若棄而不管，則眞歸眞而幻仍幻，善者難往

而惡者難留，不克化惡爲善，「神」妙而「形」不妙，其在道理豈能圓滿？

所以淨土宗則念佛往生西方，律宗則以持律爲師，眞言宗則結缺念咒，天台宗則止觀修性，禪宗則參究話頭，均偏於心性片面功夫，而不以性命雙修之說爲然也。其實亦因性命雙修，行持上比較困難，逸安於固陋，不敢革虛，反反唇相譏，以自解嘲耳，惟是公理自在人間，有卓識者亦必能鑒別而不爲所惑也。

二、想貴報既刊行問世，必有度我度他之宏願，爲衛世救急之南針，今若欲入貴道，有若何之手續？圖乃可得道中之三昧，至關貴報，有佛學院名額，未知院中院長貴道師何人？院址何處？受業願爲學徒，有何章程？冀歇「人生若夢，爲歡幾何」？先哲有一首詩云：「人身難得今已得，大道難明今已明，此身不向今生度，更向何生度此身？」可謂警切之至矣。故後學求道之殷，迥異常人，未知肯否賜教？臨楮神馳，不勝盼禱之至。

答：本社同人，發行月報，乃是恐仙道學術，漸次湮沒，故設法將此種學理，合現代化的宣布出來，希望將我們不滿意的人生學改進，使漸變爲仙道生活，即就五濁世界之中，造成神仙世界，使一般青年人的腦海中，都種下道一個根子，明白道仙道的學術，確有研究的價值，的爲最高等之人生學。而若能親身試驗，則有眞憑實據，發生於自己身中，將來功之深者，形神俱妙，變化無窮，功之淺者，亦能坐脫立亡，生死自主。

但本社同人，祇能將此種學理，於紙上闡明，尚有玄微之處，不能筆墨形容，及三元中向來口口相傳之妙訣，決不能公開宣布者，本社同人亦何能例外仙學院有否章程，已由圖領師於第五期報上奉告。

閣下遠在福建，若有疑惑處，祇可紙上往復問答，雖不能將口訣明言，然常常研究，亦能得到相當的悟解。再者在貴省連城縣席湖營晉善堂內，有個先天門的機關，其中種多先覺之士，不妨就近前往，若能嚴守戒律，亦可投入其門，則將來庶不致誤入歧途也。揣此奉答。

答廣山吳福堂君十問

圖領子

問一：「性命圭旨」「三乘秘密口訣」二冊，屬於何派？

答一：「性命圭旨」內容法門極寬放，包羅亦宏富，於每節下所引各家詩偈訣等，對於性命玄機，確亦直闡奧旨，雖尚有許多小法子，不免瑕疵，貽

或大物，皆讀書者，正不妨去蕪存菁，至云屬於那一派，則因書中方法甚爲複雜，故不能斷定。「三乘秘密口訣」，完全是清淨派，與伍柳一派，亦彷彿相近。

問二：初學之人，着手功夫，以研究何書爲得當？守何竅可免危險？

答二：初學之人，學問見解，有程度深淺之不同，研究之書，本不易於抉擇，茲姑以個人的目光而論，如「樂育堂語錄」「道德經勝義」「清淨經」「定觀經」「心印妙經」「黃庭經勝義」「孫不二女丹詩註」「龍道眞言」「」「重陽大師玄門直指」「伍柳仙宗」「坐忘論」「性命圭旨」等書，最好都要看過，但皆知所採擇，而悟性命之要旨。若云守竅，當以「規中一竅」爲最適宜，但不可死守，當順氣息之自然，從容不迫，若存若亡，要如參問契所謂「眞人潛深淵，浮游守規中」之象，若不知浮游之旨，便是死守，不論守在何處，總不免要出毛病。

問三：有某會之坐法，教人平坐守眉間一竅爲玄關竅，彼等稱爲先天之工法，未知此法究屬如何？

答三：平坐守眉間，「太乙金華宗旨」中有此法，倣得好，當亦有效驗，倣得不好，要出毛病，如虛火上升，頭昏腦脹，山根劇痛，鼻流腦漏等等。或問用回光法，如何有倣得好倣不好之分別？曰此中有種種問題，如性情、地點、職業、環境、思想、飲食等，均有關係，倘能得性情平和、地點幽靜、職業閒散、境界舒適、思想純潔、飲食淡泊，如此之人，倣功夫必定容易有效。又雖說不守眉間，亦不可以死守，死守便執而不化，必定出毛病，然不死守則何如？曰須要「守而不守，不守而守」，庶幾得靜觀寂照之妙諦，則無流弊矣。

問四：中清淨丹法，可否能加煉導引吐納之法？以助先天一炁。

答四：導引吐納，足以流通血脈，乃是強身却病之方，雖可以兼行，而不能助「先天一炁」，因「先天一炁」，乃靜中自然之動機，非動功所能得也。

問五：伍柳派初下手時，是否守下丹田？

答五：初守下丹田，但不是着意死守，妙在有意無意之間。

問六：陰生之時，是否即做運河車升降之功法？

答六：是倣伍柳一派工夫，遇到陰生之時，照例是要運河車的，但其他各派工夫，順其自然而升降者，亦有專以靜定爲要務，而鄙棄運轉爲多事者矣。

。法門不同，難以概論，總以合乎自然之運用者，比較無流弊耳。

問七：「金仙證論」中之小藥大藥如何分別？

答七：「小藥」者，在陽關未閉之前，行小周天工夫，靜極生動，活子時來，即謂之小藥。大藥則由採小藥築基之功已畢，陽關已閉，此時丹於「天人合發」「靜極生動」時採取「先天一炁」，即爲「大藥」。從此之後，便是大周天之功夫，照丹經上之向例，再過十個月之後，即能脫胎，而可行三年乳哺之功矣。

問八：清淨派中之外丹內丹，外藥內藥，是否均在人身中而得？

答八：外丹即爲外藥，內丹即是內藥，丹則狀其圓明，藥則喻其功效，丹則言其已成，藥則言其施主。內者即上藥三品「精氣神」，因其在於身內，及其團結之時，即爲內丹。外者即先天一炁，由虛無中來者，始爲外藥。總爲外丹，又名還丹，然先天炁雖自虛無中來，若非身中之精氣神開和團結，開關自然，則虛無中之氣，亦未由致之，所謂內眞外應，「寂然不動」，則「感而遂通」，「內藥運同外藥，內通外亦須通」，均是此理。

問九：天元丹法中之書籍，除「樂育堂語錄」外，以何書爲最合者？

答九：古之所謂天元丹法，乃指神丹而論，由「地元」而上接「天元」者，可以點化服食，可以拔宅飛昇，與樂育堂語錄無關，至普通所稱天元丹法者，即清淨派也。清淨派所須之各種書籍，已於第二節問題中奉告，恕不贅述。

問十：俞玉吾曰：「在先天則攢神入坤腹而生藥，在後天則移神入乾鼎而成丹。」此二語何意？

答十：攢神入坤腹而生藥，即是攢神入氣穴，心腎相交，水火既濟，等到活子時來，即是生藥，蓋藥者即是先天一炁從虛無中來也。移神入乾鼎而成丹，即是得藥之後，由河車運藥上升於泥丸。乾鼎者，泥丸之異名也，其不曰移藥而曰移神者，因得藥之後，神與藥合在一處，不可分別，神之所至，即藥之所至，藥之所至，即神之所至也。又攢入坤腹，即以後天招攝先天，故曰在先天，移入乾鼎，則以先天運化後天，故曰在後天。

答覆和平仙省屋君四問

仙道月報編者

問一：上年秋間，靜坐片刻，即現我身如金剛，此時之身心至爲暢適，歷

半小時乃止。其後即不見此象，及至多後，偶有數次，覺身體之上，似纏非纏，似痛非痛，致難再坐，以上兩現象，請示其故？

答一：自己的本性靈光，在先天本來與太虛同體，太虛之中無所不有，一炁後天，爲形所包，氣質之性用事，七情六慾擾亂其真，光明遂隱而不現。今能常常靜坐，坐中得溟然澄寂，寂中得朗然覺照，氣質之性暫時退舍，先天靈光依然顯現，此時亦即「玄關一竅」露出端倪也。

玄關之中，即是先天本性，先天在易，本爲乾金，乾金至剛，偶現金剛之相，亦學者靜中證心體現，或有之景象，然不可有心急求其再現，亦不可著相而生喜悅之心。只須仍如前操守，照舊用功，處有如無，境實若虛，則此後身心上當更有不可思議之變化，自然而然，不用安排，時至氣化，妙用現前，但無論如何景象，均不可以爲喜，亦不可以爲奇也。蓋一喜一奇，即爲魔奇魔亦隨機應現，將影響於心身矣。

至於所謂似麻非麻，似癢非癢，此種感覺，是好是壞，頗難判斷。因爲做工夫人身體之稟賦，各有不同，在此人感覺又是這樣，在彼人感覺又是那樣，總須看身體上有無眞實受用，以決定其合法與否，不能專以一時之感覺爲憑也。

問二：靜坐中呼吸，純任自然爲妙，抑如五大能量法所云之逆呼吸爲佳？如有患咯血症者，例不能行深呼吸，若習靜功，當取何種呼吸法？

答二：五大能量長能術第二章方法之四云：「閉目緘口，一念清專，呼吸由鼻，任其自然。」蓋靜坐而呼吸任其自然，乃是中正和平的王道，雖一時無煖緣之功，却是坦率簡易，有利無弊，但行此功時，要根據於一念清專上，若不一念清專，而徒靜自然，便與普通人之呼吸無異。逆呼吸與深呼吸，都是吐納工夫，容易把人練傷，若虛弱多火之輩，幸勿勉強行持，至有患咯血症者，肺部不宜過於激動，似宜取法於自然之呼吸，較爲穩妥。

問三：初步單守上玄關者，與三車秘會後附錄之敬心法所載之法，有優劣否？初學之士以何爲準？

答三：學道者最緊要的問題，是先須弄明白他的根源，根源既已明瞭，方法亦容易解決，「三車秘會」中敬心法，講得其明白，其吃緊處在調氣息，能調得氣息勻，即可以有把握。守上玄關，大約是指調心一竅，此法野處在能免除昏沉，然勉強死守，即有虛火上升頭腦脹痛或昏暈等毛病，此全在學道者神而明之，臨時斟酌，善於運用可耳，優劣則不能評定也。

問四：祕密之關明訣法，近乎中黃直透之訣，何以用關明訣法而成佛，得中黃直透者而成仙，中黃直透爲最上一乘工夫，即通三關，運河車，又其次爲。何以古仙又云：「夾脊雙關透頂門，修行經路此爲尊。」令人不解矣？

答四：祕密是要唸咒和觀想，唸咒和唸經一樣，不過咒是未譯的經，經是已譯的咒。但在未譯之前，因爲不懂他們的讀法及解釋，即覺得有點神妙的作用，若一經譯出及解釋之後，則又覺得不過如此而已，所以密宗的咒，最好以不翻譯不解釋爲妙。金剛經四句偈云：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」據此而論，則觀想之法，未必是佛教本旨。

道家中黃直透，完全是一條工夫，即是一旋通時旋旋通，得其環中以應無窮之意，所謂仙家「頓法」是也。工夫到這極靜篤時，精自然化炁，炁自然還虛，始終如此做法，不必再分小周天與大周天小通丹許多名目，至於通三關運河車種種作用，乃是仙家的「漸法」，一步一步走去，由小而大，由淺入深，結果是一樣的。譬如一個先生教學生的書，漸法是先教淺近的，（如白話文之類）後教深奧的，（如經史子集之類）一步一步的教去，頓法是起首即將深奧的教他，若深奧的能夠明白，則淺近的可以不教自會，不過由淺入深，先易後難，由深入淺，先難後易，及其結果，則是相同。學仙的「透中黃」與「通三關」，其理由亦復如此。

再者「透中黃」是性功的放驗，「通三關」是命功的放驗，學仙的人，本來有先了性而後了命，亦有先了命而後了性，亦有性命同時並了，願不必十分拘泥，只要認清根本源頭，則「頓」亦可以，「漸」亦可以。若是墮落旁門邪道，則性也不對，命也不對，古仙詩「夾脊雙關透頂門，修行經路此爲尊」云云，乃是對一切旁門邪道，不值眞性命者而言，並非對「守中黃」與「中黃直透」之工夫而言，且「中黃直透」之後，其結果夾脊雙關亦未嘗不通，所謂先了性而後了命也。然則這兩種方法，與佛家的唸咒觀想，似乎難以比較而論，善仙佛兩家立足點有不同也。

答復北平某君來函　　圓頓子

甲、年老不足慮，惟身弱多病爲可慮，身弱多病亦不足慮，惟徒知其方法，而被環境所困，不能實行，爲眞可慮，或環境尚能實行，而自己歷年以

子，在世俗所沾染各種酒氣，未能掃淨盡，故爲工夫上之障礙，此則更可慮耳。

(乙)、論及修道經費，原無多何，亦甚難言，蓋因各人各地生活程度有高低之不同，則費用自然有多寡之別，須要自己作一精密預算。總而言之，凡有家累者，必須先籌劃一筆女家費，另外自己個人衣食住三項，須可以維持而不患缺乏，（並且要清閒無事）此乃爲最低限度，省無可省者也。再能留存數者不必問津，故我從來不主張此說。

(丙)、往年北平某君，雖從我學道，奈以時間短促，來去匆匆，未必能完全領會我意，又以許久沒有通信，不知某君，是否仍在北平？欲彼代傳，恐難如願；又凡有一定職業之人，或勞心或勞力，雖可以維持生活，然不能維持身體，欲學長生，須要不勞心，不勞力，無啥好。

四、學長生術，貴在明白原理，口訣乃其次也。我教人初步工夫，口訣很簡單，只有八個字，「神氣合一，動靜自然」。果能做到如此地步，延長壽命，定有把握，若要明白原理，則「靈源大道歌白話註解」「黃庭經講義」，不可不看。

(丁)、人的行蹤，有時不能由自己做主，即如丁丑年多，我想到天台山去，走了四次，仍未能離開上海。因此戊寅年，遂有仙學院星期講道之盛會，而「靈源大道歌白話註解」，亦於彼時出版，這也是因緣有定，不由人意安排。上海租界勢難久居，（因爲消費太鉅）將來因緣在於何處，此刻亦未能逆料，惟以目前情形而論，來北京之動機，似尚未發現也。專此奉覆，順頌健安。

1937

答覆某君七問：　　圓頓子

問一：靜坐時雜念紛擾，難以制止，有何辦法？

答一：凡靜坐遇有雜念紛擾，最好是不去管他，只要身體端坐不動，任他雜念起起落落，思前想後，等到坐過半個鐘頭或一個鐘頭以後，雜念自然就慢慢的平下去了。中間偶然一停，雜念全消，這也是靜坐時常有的現象，用不着勉強制止。

做工夫的時候，雜念紛擾，已經令人厭煩，再加之去雜念這個念頭，又是一個雜念。譬如兩個人在打架吵嘴，已經在那裡難分難解，旁邊又添上一個強

迫勸和之人，三個人鬧成一團，如何能了？仍好？能和睦是美德，總要等他們兩人火氣漸平，用勸的方便之手段，一點自然思爭，若要用強力，強迫勸和，手段太免太惡。

問二：以前山尾閭上升之氣，至泥丸下降，頭覺輕利，近來突有一股粗氣，由尾閭上升，行走頗爲滯澀，至夾脊上，覺動搖斜衝左右。

答二：這種氣如何發生，來源未曾言明，究竟因爲是做工夫而發生呢？或是不做工夫自然發生？我不知其來歷，故難以回答。

問三：有時尾閭上升之氣，至玉枕下，聚成疙瘩，少停再上，覺背脊泥丸均疼，精神疲憊。

答三：此種現象不好。

問四：輔續不能斷絕，每漏後一二日，體及小腹氣冷。

答四：漏精乃普通人所不免，若一月漏一次，或數月漏一次，於身體健康亦無妨害。若專門修煉家，自以不漏爲貴，但要其人有特別之環境，能做特別之工夫，方可使其永遠不漏，普通人難以照辦。

問五：坐靜念止後，似覺丹田上呼之氣，由左脅上沖，至喉下，轉右脅下降，然否？

答五：此種升降之道路，在工夫上不關重要，能免除最好。

問六：尾閭上升之氣，過重關，覺有多數水珠，降至鼻樑中間即無。

答六：工夫做得好時，泥丸之氣，化爲甘露下降，至口中，乃是常有之事，未聞有降至鼻樑中間之說。此種現象，是否合法，不敢斷言。

問七：由尾閭上升之氣，至泥丸後，每覺泥丸疼痛，俟降至承漿，再下便不大感覺，此是否合法？

答七：泥丸疼痛，恐有不宜，若是自然上升者，不致於疼痛，或者由於勉強用力運氣之故。人身神經總機關，聚於背脊骨，所以由後背上升之氣，最容易使人發生特別之感覺，及至由前面下降時，則感覺已經極微，凡做工夫者，大概皆如此。

統觀以上各節，似乎由於做工夫太熟者不化，或者由於用力運氣，過於行發生障礙。假使工夫做得合法，身體必定舒暢，若感覺身體上某一部有不適之狀，如所謂泥丸疼痛者，可知工夫不甚得法，須拋棄一切有爲法，而以無爲法對治之，可望痊愈。

藏外道書

為止火問題答覆諸道友

圓頓子

八月一日，本報所載「起火與止火一篇」，惹起讀者許多疑惑，紛紛來函請求解釋「西派三部止火秘訣」。但此篇文章，乃海印山人所作，照理須得作者本人自己解釋，方爲確切，海印先生既不在上海，而來函設問者，又不肯直寄本報編輯部，偏要投遞於僕個人之名下，倘一概擱置不答，讀者諸君或不免失望，若依來函先後次序，用郵件回覆，筆墨工作實嫌太忙，而雖以應付，無可奈何，只得在本報上作一次公開的答覆，亦僅僅發表我個人之意見而已。讀者不可遽認爲「西派三部止火口訣」即在於此，諸君若問口訣，須直接請教於海印先生爲妥。

欲明白止火之理，先須認識「火」在人身中是何形狀，倘對於火的形狀尚認識不清，則止火的作用更談不到。吾人當修工夫時候，須自己覺心神注重在身中某一部份，這就是「火」。

世間所傳初步下手工夫，有守丹堂者，有守絳宮者，有守臍下一寸三分者，有守頂門者，有守夾脊者，有守兩掌中間者，有守海底者，凡是心神專注之處，都是火力所到之處。（各種守竅之法，雖不怎樣高明，若用之得當，亦頗具功效。）心神何故稱之爲「火」？因中國醫書以五藏配五行，心藏屬，在五行屬火，無論人身上何處，若自己用心神在該處緊緊守定，勿使移動，亦不放鬆，日日如此，經過相當時間，必覺該部發熱發癢，或覺硬麻，或覺膨漲，甚至於有跳躍之狀態，此皆神火集中之力所表現。

世人做工夫到如此地步，每每私喜獲寶，以爲道在是矣，更加死守不捨，拼命用功，長久下去，遂成不治怪症，此皆不事於用「火」之弊也。譬如煮飯，火太少則飯不熟，火太多則飯變焦，飯不熟尚可添火，飯變焦則無可救藥。此時縱想止火，已嫌其遲，故初做工夫者，慎可不及，切勿太過。

火的性質，既已明白，然後可以論及止火，及煉精化氣一段工夫。所謂止火者，乃停止武火而不用，僅用文火微微照顧，照顧者，乃照顧鼻中出入之息，不使照顧下丹田，若照顧下丹田，則周身氣神都聚會在這個小塊地方，漸漸潮多，不能容納，必至衝開而出。（按火太過，水消而盡，亦能如此。）上乘工夫，直截了當，簡易圓融，本不分段落，昔人爲初學方便說法，始強分作三段。

第一段雖名爲煉精，但不可著在精上，若執著後天有形之精，當作一件寶貝，拼命的死煉，用火愈多，則消精愈不能化。遺精尚是小事，就怕關在與而精不得他出去，又無法使之化氣上昇，遇精邪火混作一團，攪擾得身心極不安靜，其害更甚於遺精。

第二段雖名爲煉氣，亦不可著在氣上，若執著後天呼吸之氣，在身中搬運升降，工夫愈動，則粗氣愈不能化。濁氣尚是小事，若關在與而不放他出去，又不能神氣合一，心思雜亂，不入大定，粗氣沒有出路，鬱結在身中集一部份，成爲痞塊，或生無名腫毒，其害百倍於濁氣。

第三段雖名爲煉神，其實就是止火，神即是火，火即是神，煉即是止，止即是煉。學者能懂得煉神工夫，就不必再問止火的方法，煉神與止火，其名爲二，其實則一。

煉精化氣者，以元神煉元精也。煉氣化神者，以元神煉元氣也。煉神還虛者，以元神自煉也。若問如何謂之自煉，即是以不神之神，作不煉之煉也，到此地步，非但武火要完全停止，即文火亦無所用之，只有渾然一個元神，不見一點火性，如此豈非止火乎？若不肯止火，則煉神工夫即無下手處。

有人疑惑僕自己的工夫尚未到此地步，如何能懂得這許多道理，恐不免揣風捉影之嫌，未必就能準爲標準。請看張三豐眞人「玄機直講」上說：「一刻之中，亦有煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛之工夫在內，不獨十月然也。」若以三年之語爲可信，則僕今日所說亦未嘗不可信，蓋上乘工夫，本不分段落，一刻之中如此做法，一日一月一年，亦是如此做法，所以稱爲直截了當，簡易圓融也。

「冲道、柳華陽之書，硬要明白的劃分段落，所謂「百日築基」「七日過關」「十月結胎」「三年乳哺」「九年面壁」，按之實驗，皆不相符合。既然與事實不符，何必定要說出一個死板的數目？想是當時遇到一般學道的人，生性愚笨，苦苦追究成功的期限，所以傳道者不能不方便說法，以安愚夫愚婦不及待之心理，後學若執爲定論，則反被古人所誤矣。

附告：僕既非本報編輯人，亦不負何種責任，設諸君對於本報有問題，可直寄本報編輯部，不必寫姓名，自可酌情辦法，能回答者就回答，不能回答者，或走代爲請教於原作者。若來函問僕，除僕自己動筆而外，別無辦法，縱勉強越俎代庖，未必就合於原作者的本意，因爲各人的意見不盡相同也。

"P 250 — 255"

「古之人，樂其天倫，兩人偶從之。」皆此意也。然此尚是指孔門仁厚之道而言。若修仙學道之人，倘爲衣食所困，家累所迫，則對於功夫方面，的確大有問題。

王先生學仙之心甚熱，但不知於奔走衣食之外，一天之中有若干時候可資休息。倘能逐晨夕鮮暇，竟日忙碌，則難能抓住「玄關」，領得「眞氣」，亦猶杯水車薪，難以濟事。再若不得「玄關」，不通「眞氣」，則更爲使晴天。雖然，有志者，事竟成，「皇天不負苦心人」，王先生幸勿因此而灰心也

答義通友某君書

圓頓子

（前略）人生所以要修道者，貴在能改命耳。若一切聽之於命，則道亦可以不必修矣。世上常有百歲不死之人，書中時有延年不死之命，故修道者不貴命也。若欲明心見性，當由禪宗下手，法門最貴圓捷。密宗又是一件事，即加持咒，觀想等等，初頗頗有興趣，日久便不免使人厭煩。至其騎來或就卸問，程度未能超過彌勒之上。

藏傳佛教眞人之與旨門派，固由於自己願力宏深，但亦緣元朝皇帝崇之甚，故得以獨霸一時。今日藏有班禪，今日藏有班禪，今日藏有班禪，

胸起常受刺激，修道人恐不相宜。

所謂穢業者，不一定要穢穀，凡雜糧、菜樹、茶葉、藥材、森林、竹木等類，皆穢業也。總說中國今日出口土貨，以桐油佔第一位。即油桐樹所產。

至於西人避暑式之山居，如江西省九江縣之「牯牛嶺」，浙江省武康縣之「莫干山」，一切設備，皆極其舒適。該兩處亦已成華人都市，一旦都市有大變，彼等在山中將難存身。此種辦法，非吾輩所宜仿行者。

答覆浦東李道基問修仙　　圓頓子

道善先生慧鑒：昨由西湖山中返滬，得讀惠書，深悉閣下好學之誠，易勝欽佩。

今人見解，大都不甚高明，每將儒釋道仙四者混爲一談。僕無可奈何，亦祇得隨聲附合。其實所謂神仙者，必有確鑿之證據。要似來函所云，許旌陽拔宅飛昇，王子喬跨鶴而去，方可稱爲眞正神仙。但今世未能一見者何耶？蓋今之修法已非古之修法，自然今之神仙不及古之神仙矣。

數日前在杭州與友論道，伊等竟稱我爲神仙復古派，或稱我爲科學化唯物派的神仙信仰者，我均笑而受之。今敢謂苟欲拔宅飛昇，非全家服食天元神丹不可，僧寺自己一身煉就陽神，無濟也。苟欲跨鶴而去，非身外有身歸而比現不可，儒學老莊之清靜無爲，樂天安命，無濟也。再學孔孟之誠意、正心、修身、養氣，亦無濟也。更進而學霧氏之參禪、打坐、念佛作觀，仍無濟於事。區區爲道些工夫都偏重於心性方面，對於肉體上不起變化。且容易令人固執貴心性而賤肉體之謬見。到了結果，肉體老病而死，心性亦無作爲。故以上所說些工夫，只可以修佛修道，爲聖爲賢，斷斷乎無有做神仙的資格。

藏神仙者，乃精神與物質混合團結煅煉而成者。彼偏重心性如儒釋道三教，偏重肉體如醫藥衛生體操運動，皆不足以達到「長生不死」、「白日飛昇」之目的。充其量，則心性工夫僅能「坐脫立亡」，肉體工夫僅能「延年却病」而已。至於「拔宅飛昇」、「陽神沖舉」之眞事，於古則有徵，於今則無據。

[illegible]釋道經典中的名詞術理，湊合到神仙書上，致使天下後世學仙者，一誤再誤。「指鹿爲馬」、「歧路亡羊」，甚可歎也。在附會者之意，以爲非如此不足以表示玄妙，非如此不足以令人尊崇，豈知理論愈玄妙，則去實際愈遠，地位愈

[illegible]，此道由自愈明，[illegible]昔之一[illegible]飛昇一者，今則爲一死後生天一矣；古之口傳面授者，今[illegible]已廢除殆盡矣。昔之仙「採礦煉丹」者，今之仙「靜坐息念」矣。昔之仙「出神尸解」者，今之仙「無疾而終」矣。

種種考證，種種比較，皆是今不如古。假古人自甘棄棄則已，設有上智之士，懷抱大願，不惑於清靜之空談，不墮於寂滅之幻海，而欲抗追往哲，開示來葉，捨三元大丹而外，豈有他道哉？

現因急須赴山，故不及約期相晤。異日若遇機緣，再圖良覿。手此奉復，言不盡意。

答覆北平學院胡同錢道極先生　　圓頓子

道極先生慧覽：接六月八日來函，備悉種切。所言注重實行，不尚空談，此意正合下懷。又言及某某社傳道，以金錢之多寡，而定階級之高下。非但貧者如此，該社之在他省者，並不能免除此等陋規。請問：道若可以拿金錢購買得來，尚成其爲道乎？大題目已經弄錯，小關節毋須再辦究了。

死後成就這句話，在世界各宗教中皆如此說，我偏不肯附和他們。若果一般修道的人們，對於自己的肉體，尚且無法安排，仍舊與普通人同樣的結果，妄說死後上天堂，死後生西方，死後免除輪迴，豈非天下死尸傀儡都成了道果麼？將誰欺，欺人乎？欺己乎？

從前有許多人常常勸我念佛求生西方，我說西方雖好，我不願去。他們問是什麼意思？我說道就是吳子玉先生不住租界不出洋的意思。你們若能懂得吳先生的意思，就懂得我的意思，無奈他們仍舊不能明白我的苦心。

今試設一譬喻以明之：我們所居之世界，等於中國；西方極樂世界，等於歐美。我們既生爲中國人，沒有本領將中國改造完善，徒然羨慕外人，個個都想拋棄本國，往外國跑。試問成何體面？我們已經生在這個世界，總算與此界有緣。若棄此界不好，何不拿出眞力來再改造一下？個個人搖頭歎息，束手無策，個個人希望死後往生西方極樂世界。不必說他是一種夢想，就算成爲事實，亦是表示我們自己毫無能力，完全要仰仗他力（指阿彌陀佛而言）來救拔我們，較之仰仗國聯，仰仗歐美，來幫助中國，同是一種幼稚的思想，可笑又可憐也。

試其效驗，決不求生天帝，定要永久長生在這個世界上，改造世界，方見得道家濟世的力量比任何宗教偉大。

來函又云：得純陽祖師合地訣，係「借殼還神，陰神出殼」之法，此言恐誤。純陽祖決不教人出陰神，若果教人出陰神者，亦不得稱為呂純陽矣。非但祖師如此，即紫陽亦不贊成此法。請觀「悟眞篇」云：「鑑形閉氣思神法，初學數修後出途；候忽縱能遊萬國，奈何屋舍却移居。」此詩所謂鑑形，即是來函所云「借殼還神、陰神出殼」之法也。

證殼之方甚多，將來擬在揚善刊上陸續發表，以便同志之研究。

修行人為實行簡單生活之故，常有不論四季只穿一件衲衣者，取其便也。若來函所云「夏衣棉，而冬衣紗」似乎是有心眞養，非出於自然。高見以為如何？此覆，餘容後敘，若有疑問，請儘量的發揮出來，當本我素願，一一答覆，決不嫌煩。至於來邇面談，刻下尚非必要，俟將來機緣成熟，再議可耳。

與國醫某君論丹道函

圓頓子

××大醫士道鑒：多日未晤，想念良殷！前承垂詢人元丹法，悄以時間短促，未能暢所欲言，今補述如後：

考呂祖、紫陽、三丰諸位，皆依此法而修成。末學如僕，何敢有所誹議。

清靜派專講單修，硬將「悟眞」玄要之秘旨，在自己一身之精氣神上摸索，勉強易以曲解，不免厚誣古人。但如陰陽派誇談妙用，鑰說彼家，將先哲所傳之「調息凝神」、「守中抱一」工夫，概視為修性不修命。照伊等之見識而論，幾乎吾輩自己身中，只有性而沒有命，命全在別人身內，請問此理可通否？

須知天空中霹靂打閃之電，電燈廠機器磨擦之電，乾電池藥物變化之電，蓄電池關時儲蓄之電，此四種電之來源雖不同，而電之性質却是一樣。普通靜功，譬如蓄電池之電。人元丹法，譬如乾電池之電。地元丹法，譬如電燈廠之電。天元丹法，譬如天空中之電。事固有異，而理實無異。果能研究至此，則丹道問題，亦不難解決矣。

天元之道有二：一為天元神丹，乃地元再進一步之作用。一為「先天一炁，從虛無中來一之天元，乃清淨獨修眞憑實據之工夫。彼鑼講陰陽栽接之術者，自己工夫未曾做到此種地步，而且見識不廣，囿於一家之言。所以不知人身

內有此極平易而又極神奇之現象，每每繞人走一種很艱險的路程，以致把道經身，永無實行之希望。

全國中好道人士，大都是經濟力量薄弱，室家累重，生活困難，豈有餘力依法設備，勢不能不訪求外護。流弊甚多，未能悉舉。因而人格降低，聲名狼藉者，往往有之。何況現代法律條文，比較昔日加倍嚴密，可謂動輒得咎。與其臨事嘗試，陷他日失敗之憂，不如慎之於始之為愈也。專此奉答　並候　著安

圓頓上言

答廈門周子秀君

圓頓子

子秀先生閣下：薇歲奉到手教，辱承過譽。愧甚！大著「仙佛判決書之平心論」，已在本刊第八十二期第十一頁登出，諒早邀慧覽矣。「有益身心之大補藥」一卷，亦擬擇要抄寄本刊編輯部，知念並聞，「平心論」毫無左右袒，不愧平心，「大補藥」適合大衆生機，眞能療病。

世常謂學佛之士，不應再學仙；愚則謂學仙之士，儘可兼學佛。蓋伊等所既學佛不應再學仙者，乃宗教家淺陋之眼光，防彼叛徒等為仙學所動搖而叛其本教也。頓所謂已學仙不妨兼學佛者，乃使學者有所比較，揚彼抑茲，擇善而從也。二者用心之廣狹，大有殊矣。錢君年少氣盛，缺點每不肯讓人，惟獨對於閣下之平心論，竟無反響，其故可思。鄙志已屢見於本刊各期，而第八十八期「答化聲先生」一篇，尤覺顯露。不識高見以為何如？得暇尚希擲教。

親老家貧，昔賢不免，米鹽瑣屑，豪傑難支。修道者不幸而遇此等關頭，祇得盡人力以邀天命，別無良策可圖。但求留得筏子在，不怕將來不能渡河，請勿以為慮。

周子秀君原函

圓頓老夫子法座：久欽山斗，盼切雲霓。自去歲於揚善月刊中得讀大著，浣薇莊論，慶幸何如。渴慕之忱，與時俱積。恭維老夫子以掀天蓋地之才，抱濟世渡人之願，為仙學中大放光明，興滅繼絕，厥功尤偉。

晚學渴慕高風，未獲門牆，祇以家貧親老，斤斤米鹽細事，未遂遠帆崇階，親聆教益。他日有緣，願執弟子禮。妖聞道妙，庶幾不負此生。茲附呈說錄君「仙佛判決書之平心論」一篇，及「有益身心之大補藥」一卷，是否有

藏外道書

爲？望速教我！務乞不吝賜示，而解救之，實爲厚幸。專此敬請
道安！

二十五年九月初一日弟子秀橋首

煙台楊白華君來函

揚善刊諸位道長慈鑒：新歷年往，欲拜賀而未能，舊歷年來，幸蒙祝之及時。值茲天地交泰，萬象回春之際，正修人揚善振聾發聵日新之候，爰就半年來定閱貴刊之感想，聊述數十句，草草不雅之俚語，明知初識之無，難免見哂於高賢。深幸諸公洞鑑，必不一笑而鄰之。

竊自物質進步，唯心派日形衰頹，科學發達，道學說多受排斥。雖宗教家力求迎合潮流，然能托空談，亦不過苟延喘息，安保不遭顧後。雖乩壇時常開沙降論，然事終渺茫，亦不過暫受利用，安能長戴於世？

惟吾仙學，一附有一層之口訣，層層口訣悉實，一步有一步之工夫，步步工夫皆眞。既不若乩壇之渺茫，亦不似宗教之空談。藉以目空一切之物質科學，較之仙道，猶大地上之一木耳。將來何堪匠者斧斤之一伐乎？

然仙學混於他學之中，未免魚目混珠。仙道屬於釋道之下，有如明珠投暗。茲何幸有鍾頓夫子出，撥雲霧而見青天，言前聖之所不能言，茲何幸有揚善寶刊出，開鐵鐘而示寶門。載他刊之所不能載，將儒釋道仙四家界限，劃得清清楚楚，將南北東西各派工夫，分得明明白白。逢使千百年若存若亡之絕學，頓放異彩，阻伏宗教中不得出路之學術，別開生面，啓蒼思想之迷夢，開新人物之疑團。

惟揚善刊堪當此任，集仙學之大成，息派別之紛歧。惟願頓子才識卓犖，將見不數載而仙道團體，風行林立。定卜未數代而仙家能力，可安定世界。昕夕思之，樂何如乎！嗚呼，必至非常之時世，而始出非常之人才。驗之今日仙學，而益信矣。小子不才，無以爲祝。謹引成語二句，用彰語位殊功。

「鍾頓夫子，絕空前而絕後；綱禮諸公，能繼往而開來。」肅此拜詢各位道長新春道祺。

不才楊向榮啓民國二十六年二月十三日

答覆劉易純先生

頃頓

易純先生大鑒：惠教敬悉，所論至堪欽佩。本應詳細作答，奈爲時間所限，故祇能用簡單語句，略表寸衷，祈垂察之。

一、揚善刊中，提倡精力寶貴「一心學」，但止注重經訓，與原載本刊諸有因此可得悉仙學之派別源流，而非以傳授口訣爲事。益仙道明師當世尚不乏人，學者有緣，自然遇合，固毋須頓之越俎代庖也。

二、原首長函，原屬同志諸君一種希望，實行頗多困難，頓不反對此事，然亦未嘗贊助七事。蓋已自處於旁觀之地立矣。

三、請求本刊公開傳道，乃門外人之意見。彼等以爲佛教耶教無不公開演講，爲何仙道一定要慎重其事，致違普渡之旨，而招自了之譏？但已經入門者，皆知此道不能公開。愚見亦不主張公開，因仙學與宗教性質不同，難以普渡之故也。

四、各處來函問道諸君，彼等早已得師，仍欲與敝社通函研究者，在彼方自騐慮心求益，而敝社却不負函授之義務。雖偶或於派別源流上加以指導，亦不外予援引緣人之意，與正式傳授口訣大不相同。

五、揚善刊中材料，雖以拙稿爲最多。然非如尊論所謂公開示世，僉領爲仙道爭回一點立足之地而已。此亦有定數存乎其間，不是個人私意作用，將來自有適可而止之時。

六、倫常道德，未嘗不好。可惜僅能安內，而不能禦外。外强凌逼早已打到我們家裏來了，讀四書五經給他們聽，是沒有用的。再拿太上感應篇及文昌陰騭文等類善書勸化人民，亦不過製造出一種極良極柔弱的老百姓，毫無抵外侮之能力，只有聽他們宰割而已。

本刊上凡關於消極的勸善文章，概不登載，即以此故。現在吾人所需要者，乃民族精神與國家思想，團結一致，竭力禦侮。否則國破家亡，生命且不保，倫常道德從何說起？須知中華民族所以敵不過他種民族者，其最大原因，並非倫常道德不及他人，乃國家思想不能充分發達，而民族精神亦未能團結一致也。

劉易純先生原函

頃頓道長大鑒：敬啓者：在揚善刊中，披讀教言，知先生欲以神仙眞傳公開濟世，慈悲救度，良堪欽佩。惟是三期劫運，人民之懂於雙修雙證中者，方興未艾。豈能遽得遽就神仙資格？況歷代仙佛口訣，絕對不能輕易傳授。先生獨能撮要開示，非住世天尊而何？

祖師修道集團，非意其者。如是天律不能通過，亦付之無可奈何而已。昔使公開傳道，派別門戶，何能治爲一爐？與其因競爭而陽成意見，相持不下，倒何如聽其隨緣救度之爲愈也。加以生命緊要，无路政府查禁之嫌，弟竊期期以爲不可也。至修道自由與，自應從性命及修入手。然非犯倫常道德以樹之根基，亦非修道貨品。我輩生期覺世，一方面了脫自己，一方面指示衆人，而其求免落劫，挽救無限同胞陷溺於惡濁罪網中，想要開一條生路，其本意固應與先生共之也。

合上列而論，非以仙佛眞傳爲戲，以聖賢道學爲用，不足以合及管齊下之作用也。先生以爲然否？再讀先生出世法幾種教訓，確合眞正修道人原理，是先生又當是正派弟子，非旁門外道中人也。意者公開示世一節，個中別有會心耶？尚希指陳意見，仲開疑塞爲幸。（後略）

敎弟劉砫純 一 囘示寄湖南湘鄉縣城玉生堂藥店內。

圓頓子

復函省新東鄉雨若先生書

敬復者：昨接端午前三日寄來惠書，並佳作多首，均已拜披一過。憶自滬瀆修道集團，非意其者。如是天律不能通過，亦付之無可奈何而已。昔使公開傳道，派別門戶，何能治爲一爐？與其因競爭而陽成意見，相持不下，倒何如聽其隨緣救度之爲愈也。加以生命緊要，无路政府查禁之嫌，弟竊期期以爲不可也。至修道自由與，自應從性命及修入手。然非犯倫常道德以樹之根基，亦非修道貨品。我輩生期覺世，一方面了脫自己，一方面指示衆人，而其求免落劫，挽救無限同胞陷溺於惡濁罪網中，想要開一條生路，其本意固應與先生共之也。

合上列而論，非以仙佛眞傳爲戲，以聖賢道學爲用，不足以合及管齊下之作用也。先生以爲然否？再讀先生出世法幾種教訓，確合眞正修道人原理，是先生又當是正派弟子，非旁門外道中人也。意者公開示世一節，個中別有會心耶？尚希指陳意見，仲開疑塞爲幸。（後略）

敎弟劉砫純 一 囘示寄湖南湘鄉縣城玉生堂藥店內。

圓頓子

復函省新東鄉雨若先生書

敬復者：昨接端午前三日寄來惠書，並佳作多首，均已拜披一過。憶自滬瀆修道集團，非意其者。如是天律不能通過，亦付之無可奈何而已。昔使公開傳道，派別門戶，何能治爲一爐？與其因競爭而陽成意見，相持不下，倒何如聽其隨緣救度之爲愈也。加以生命緊要，无路政府查禁之嫌，弟竊期期以爲不可也。至修道自由與，自應從性命及修入手。然非犯倫常道德以樹之根基，亦非修道貨品。我輩生期覺世，一方面了脫自己，一方面指示衆人，而其求免落劫，挽救無限同胞陷溺於惡濁罪網中，想要開一條生路，其本意固應與先生共之也。

合上列而論，非以仙佛眞傳爲戲，以聖賢道學爲用，不足以合及管齊下之作用也。先生以爲然否？再讀先生出世法幾種教訓，確合眞正修道人原理，是先生又當是正派弟子，非旁門外道中人也。意者公開示世一節，個中別有會心耶？尚希指陳意見，仲開疑塞爲幸。（後略）

敎弟劉砫純 一 囘示寄湖南湘鄉縣城玉生堂藥店內。

圓頓子

敬復者：昨接端午前三日寄來惠書，並佳作多首，均已拜披一過。憶自滬瀆

艱苦別後，轉瞬而時局萬變，景物全非，有如隔世。不料今日彼此雖難得再圖良晤，尚能借郵件以通消息，是猶不幸中之幸也。

近聞台從習靜山庵，幽居樂道。此固爲吾輩本分上事；然在今日能實行達到此種志願，已可稱爲大有幸福之人矣。

新泉地點，僻處閩西，無關重要，當能長保安全。細味大作五言律，及竹園先生五言律，閒情逸趣，音調頗似唐賢。涵咏再三，令我神往。因思幼年所通唐人山居詩一首，其詞云：「不求朝野知，臥見歲華移；採藥歸慢夜，賣松飯過時。荷竿尋水釣，背局上殘棋；桑喇人來說，中原正亂離。」愚最喜此詩末二句。意謂若非期中晚春人來說起，竟不知國內有戰爭之事。此種境界，眞可稱世外桃源矣。貴園山中亦有幾分相似否？

功課餘暇，甚盼以清況見示，藉慰遠懷。更歡迎如本報第七期「溫州樂清縣楊八洞略述」一類的記載，能詳言之尤妙。蓋「法財侶地」四字，在今日「地」最難得。（近日內地情形，人心惡劣，較各處山中其生活付價之高低，與有霄壤之別。強國家於焚燼，徒勞夢想，倫理掃地留仙招隱之文章，亦堪以望梅而止渴也。專此奉達，並候道安。

圓頓子頓首

致四川溫縣青城山易道人書

圓頓子

心垚大妹師玄鑒：丁丑臘月間曾收到航空信一封，係閣下並成都二仙庵退居方丈王君，青城山天師洞監院彭君，內江縣李君，親筆簽名，婦承不棄，遠贈速住青城避亂，且蒙指示水陸程途，雖感隆情，久銘肺腑。惟以彼時揚子江已經封鎖，交通既感困難，沿途復多危險，遂致未能赴約，抱歉良深！此後大局日益危迫，海上居民，直似釜底遊魚矣。

今歲春閒適逢張夢禪君由滬返川，因託其帶交閣下並論師一函，略伸謝悃，不知已達左右否？今忽由仙道月報社轉到大著「道教三字經妙本」一冊，（未見信函）拜讀之下，具見宗派源流，朗若列眉，在道門中尚屬創作。愚見倘能再經閣下自己手筆，加以簡明之註解，則益美善矣。

此書傳世，將來必有他人代爲作註；然終不及原作者自註之確切。高見以爲如何？今借本報郵遞之便，附刊數語，以代箋柬，諸希鑒察，並候王、李、彭各位大德師道安。（民國二十八年九月）圓頓子頓首

答覆浙省天台山國明宮感靜道人

圓頓子

兩次來函，均已收到。閣下慕道之忱，至堪欽佩。惟上海今非昔比，許多在上海避難之人，此刻又設法逃往內地各處去了。故勸閣下切勿急於到上海來，目前過國中無一塊安樂土。閣下今日尚能住於名山勝地，未受兵火之災；幸福已不淺矣。

來函內所附河南省舞陽縣明善局各種問題，可寫信轉請敎原寄信人劉先生，當知其詳。僕自愧無才，不敢回答，但依愚見而論，那些法門，恐非方外人所能做到。閣下宜先「天仙正理」、「金仙證論」等書入手，方不失全眞派家風也。蒙贈玉照，謝謝！專此奉告，並頌 道安。

又與某道友論陰陽工夫

圓頓子

如此世界，如此人生，自然以修道學仙爲最高尚。惟此等事談何容易！各種條件，必須完備；有一不合，即白費精神。所以學者雖多，而成者極少。現代之人，福德不足，若做陰陽工夫，必至魔障重重，結果無不失敗。譬如貧

藏外道書

人家弟子，（貧窮二字意思，不一定指財產而言。人的福德不足，即是身內貧窮，財產不足，乃身外貧窮耳。）不肯吃苦耐勞，以事預蓄，偏想藥發橫財，欲於短時期中，立成鉅富，不啻望梅止渴，畫餅充飢，故愚見認爲凡屬我輩同志，都應該潛心修德，專心走清淨一門。丹經上陰陽值歸之說，存而不論可也。

所謂現代之人福德不足，乃指普通人類而言，不是專指少數修道之人。假使吾輩生當民族物阜承平富庶時代，全國人民，一生不經兵革之禍，在位的多者祿厚算之臣，在野的多三教明通之士，家家安居樂業，人人心境怡怡，當此時期，修仙學道，善緣具足，魔障少而成功易。今日者何時耶？請試一回思，則知現代之人福德不足之說非妄語矣。

答晨星宋岳先生　　江伯英

宗岳仁兄足下：連接敬悉。前聞足下言，日誦皇經甚虔誠，而今者祇求靜坐之樂，是由登堂而入室矣。足下福慧雙全，諸緣俱具，則一門深入，精進行功，即有無窮妙義顯現眼前，大地悉似琉璃，此固足下之志行堅卓，方得此心地光明，玄機透露之象。然諸緣俱具，安心行功，亦爲有力之援。能如是者，雖不可以自足，亦頗可以自慰。蓋淺嘗即能得此，則向後歷程，自無限量。由是而造化中之神妙，虛空界之生機，取之無禁，用之不竭，惟足下能善取之而善用之耳。餘之願否，咒之持未，固無關宏旨也。

所謂妄想者，因心意之不能相依耳。若能相依，則妄想無從可生，自性勢必清淨。譬如物腐而後蟲生，蟲生而物更腐。倘能善保物體，則蟲無從生。蟲既不生，物亦難腐。又如奸邪之生，因君臣之不睦，上下之乖違。倘君臣親睦，上下協和，一心一德，則雖有奸邪，將無容私之地。久之爲所同化。且不知不覺，失其所以爲奸。妄之妄想因心意之相依，不能自存，悉歸正念，失其所以爲妄，陶一現也。「性光」「靈光」，二者本爲一物，難以劃分。足下所言「性光」，想指自身而言，「靈光」想指法界而言，故云「性光」與「靈光」合一。然乎否乎？

弟之於道，雖不敢妄自尊大，然於根本原理，確是早已識透。在昔未遇明師前，因受丹經奇詞奧語，模糊迷離，人各異說，說各異辭之影響，猶不敢自信。既遇之後，推誠開示，剖奇析疑，方知其原來如是，而自信之心益堅。若

(乙) 坤道之部

與朱吾亞醫師論仙學書　　圓頓子

昌亞醫師惠覽：日前接奉我室人舜珠書，並詩四首，得悉尊志超凡脫俗，較彼厭棄之狃於近習，而忽於遠傳者，迥不相同，至可欽佩！大作第四首云：「人間自有奇兒女，立志乘昇上九天。」愚意最贊成此二句，以爲此等事，雖萬分艱難，不易實現。惟歷閱列仙傳記，每一朝代，總有幾人成功，足以推知其非絕無希望者。縱令書籍所載，都屬虛偽，即由吾輩創始，亦未爲不可。何況前人尚留下遺軌，便於遵行乎？

滿清二百數十年間，全國中男子之優秀者，概爲八股文所牢籠；女子之聰明者，又被纏禮教所束縛。神仙學術，非但不敢驗之於身，甚且不敢出之於口；非但不許尊師訪友，並且不許閱讀其書。（愚十歲左右，喜看演義書中葛洪神仙傳，但不敢讓大人得知，若知之，必痛責也。）於是乎讀經之徒，群歸於儒，超脫之士，即屬於釋。儒教雖近乎常情，而其流弊則不免頑固而迂腐；

佛教雖似尸位妙，但其弱點在不認識現實之人生。（釋教謂爲人生是幻妄的，遂起厭惡肉體之觀念，而對於肉體有密切關係之「衣食住行」四字，竟無法可以免除。一方面認爲幻妄，一方面尚要營求，此乃絕大矛盾。）

道教有兩派：一爲正一派，一爲全眞派。正一派最早，全眞派自元朝以後才有。目下兩派皆已式微，不必深論。頓研究仙學已三十餘年，知我者，固毛完全諒解；不知者，或疑我當此科學時代，尚倏提倡迷信。其實我絲毫沒有迷信，惟認定仙學可以補救人生之缺憾，其能力高出世間一切科學之上。凡普通科學所不能解決之問題，仙學皆足以解決之，而且是腳踏實地，步步行去。既不像佛教除了做人以外無出路，又不像釋教除了念佛而外無法門；更不像道教正一派之畫符唸咒，亦不像道教全眞派之拜懺誦經。可知神仙學術，乃獨立的性質，不在三教範圍以內，而三教中人皆不妨自由從事於此也。

自古儒教之學仙者：如漢朝大儒劉子政（向），宋朝大儒鄧紫夫（牧節），釋教之學仙者，如宋之薛道光禪師，清之柳華陽禪師。道教之學仙者，更不可勝數。此外若王子喬乃周靈王之太子，東方朔乃漢武帝之侍臣，馬鳴生齊國之吏胥，陰長生漢室之貴族，魏伯陽魏逸之流，左元放方術之士，呂純陽唐之進士，劉海蟾燕之宰相，鍾離權位列將軍，張三丰身爲縣宰。以上所舉諸位，世俗相傳，皆承認其爲神仙。然都是在家人而非出家人。豈但不是和尚，而且不是道士，亦復不是孔老夫子之個徒。後人將神仙學說，與儒釋道三教義理，混合爲一，而神仙眞面目遂失。譬如白淨皮膚上塗了許多顏色，自以爲美觀，適足以貽譏於大雅耳。

君留學美國亦已多年，科學腦筋，自不待言；新舊知識，當然豐富。在他人或不免存滿足之心，在君反益見謙虛之量。既確知生死大事，徒恃醫學不足以解決，遂進一步而求神仙之學術，發超人之思想，若非夙根深厚，天賦聰明，其孰能與於此？

寶鑑陳悟玄女士，曾問我「福慧雙全之女子，將來可期成就者，現有何人？」我答曰：「世人福慧雙全者，居極少數。若福慧雙全，而又好道，並且可期成就者，今日女界中，誠不易得見。正在留意訪求。」云云，今既得君，將來或有合格之希望乎！

君目前爲醫務所累，尚未到實行修煉時期，故宜先從事於學理之研究。今將女子修煉須知各節，略述於左，以供清覽。同時將此稿登揚善刊公布，俾全

閨好道諸君之參考，亦所以從尊珠之願也。

仙學道重長生，長生之說，自古有之。老子曰「深根固蒂」。莊子曰「守一處和。」素問曰「眞人壽蔽天地，至人積精全神，聖人形體不敝。」然理論雖著於篇章，而法則不詳於記載，學者懵焉。自「參同契」、「黃庭經」出世，而後仙學煉養，始有專書。唐宋以來，丹經博矣；而隱語異名，迷離其辭，旁支曲徑，分裂忘歸。既不明男子用功之方，遑論女修秘要乎？

上陽子云：「女子修仙，以乳房爲生氣之所。必先積氣於乳房，然後女體立脫，行太陰煉形之法。」又丹經常言「男子修成不漏精，女子修成不漏經。」至問及氣如何能積？經如何不漏？皆未嘗顯言。黃庭經云：「授者曰師受者盟，携手登山歃飛丹，金書玉簡乃可宣。」參同契云：「寫情著竹帛，又恐泄天符。」又云：「三五與一，天地至精，可以口訣，難以書傳。」足知修煉家隱秘之旨，不自今日始矣。

口訣不肯經傳之理由，祥言之，有十五種，已見於楊善刊月報歷次所登之「口訣鉤玄錄」中，不復贅述。今特簡而言之，大端有六：

一、有生有死，造化之常；而仙學首重長生不死，與造化爭權。若輕泄妄談，則恐致殃咎。（現代人觀之，或指爲迷信；然前人確有此種心理。）

二、邪正之判，間不容髮。「邪人行正法，正法悉歸邪。」口訣不載於書者，恐爲邪人所得。

三、其得之不易，欲其傳之亦不易。百藝皆然，丹訣尤甚。

四、道可宣明，使世間知有此事，術宜矜慎；俾師位永保尊嚴。

五、世鮮法眼，誰識陰陽；若不深藏，易於毀謗。

六、在傳授者本意，是欲接濟有緣；若偶一失察，則得傳授者，或不免視口訣爲奇貨可居，當作商品交易，與傳授者本意相違，故不敢輕傳。

以上所列祕秘不傳之理由，概指正法而言。若夫江湖方士，假傳道之名，爲斂財之具者，不在此例。圓頓既深悲夫群騖於形而下者而忘返也，亟欲抉破古人之藩籬以顯露其隱秘。俾卓犖不羈之士，富於高尚之思想者，不至誤用其聰明，而陷於危域。然事與心違，徒存虛願。今亦僅能擇其可言者言之而已。

請先論女子修煉之派別。從來丹訣，重在口傳，不載於書，而女丹訣尤甚。今欲爲原竟委，俾成爲有系統之研究，非易事也。考以前道家分派之法：有以人分者：如邱長春之「龍門派」，郝太古之「華山派」，孫不二之「清淨派」

再論女子修煉與年齡之關係，素問上古天眞論云：「黃帝曰：六七老而無子者，材力盡耶？將天數然也。」岐伯曰：「女子七歲腎氣盛，齒更髮長，二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。三七腎氣平均，故眞牙生而長極。四七筋骨堅，髮長極，身體盛壯。五七陽明脈衰，面始焦，髮始墮。六七三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭。地道不通，故形壞而無子也。」（以上言人身之常理）帝曰：「有其年已老而有子者何也？」岐伯曰：「此其天壽過度，氣脈常通，而腎氣有餘也。」（此言生理之變例）帝曰：「夫道者年皆百數，能有子乎？」岐伯曰：「夫道者能却老而全形，身年雖壽，能生子也。」（此言修道之人能挽回造化）據「素問」之論，似專指生子而言。然順則成人，逆則成仙，本無二理。惟親其作用何如耳。故女子修仙，亦因年齡之老少而大有差別：

一、童女修煉：此指十餘歲女子尚未行經者而言。此時身中元氣充滿，渾渾無間，精神專一，嗜欲未開。若其生有夙慧，能從事於道，其成就甚易，較之年長者快捷數倍。蓋童女修煉，可免去築基一段工夫，直截從辟穀服氣入手，或從清靜無爲安神靜坐入手，如謝自然之類是也。

二、少女修煉：此指十四五歲至二十餘歲，已有月經，尚未破體之女子而言。此時宜用法先將月經煉斷，復還童女之狀，再做以後之工夫。

三、中女修煉：此指二十二歲至三十五歲，未曾婚配之女子而言。人身生理已達盛極將衰之候。此時經期有調者，有不調者，有按時者，有不按時者。有帶者，有崩者。有難以他種病症，懊惱難言者。必先用醫家與佛生家之法，去其鬱悶，和其氣血，暢其精神，而後工夫方有效驗，較之少女，則又難矣。

四、長女修煉：此指三十五歲至四十九歲，守貞未嫁之女子而言。此時天癸將絕，身中生氣，日見衰弱，雖終身未出嫁，然其形體之虧損，較之已出嫁者無異。亦猶男子終身不娶妻，而仍不免於衰老者，其理正復相同。故修煉下手第一要務，當培補身中之虧損，不必急急於「斬赤龍」也。

五、老女修煉：此指四十九歲以後，直至六七十歲之女子而言。此時月經已絕，必須日日做工夫，採取造化之生氣，以培補自己身中之生氣，使月經漸漸復行，如中年人一樣。然後再默運玄功，漸漸煉之使無，如童女一樣。此時肯綮堅實，氣血調和，顏色紅潤，聲音柔脆，白髮變黑，落齒重生，名曰返老還童。此種工夫，有時需二三十年，方能做得完畢。（八卦中　兌爲少女，離

藏外道書

等等。有以地分者：如北七眞派，南五祖派，陸西星之東派，李涵虛之西派等等。然此種分派，對於女丹訣，頗不適用。且爲教相之分派，而非科學之分派。吾意認爲女丹訣之派別，不以人分，不以地分，當以法分，庶有研究之興味，而使學者之參求。今試列如左：

一、中篠老母派：此派下手，先煉劍術。有「法劍」與「道劍」二種作用。其派流略見於「呂祖全書」。現代道門中，傳有劍術內煉歌訣兩首：尙可窺見一斑。因其煉法甚不易，故今世很少有人能得成就者。但此種法門，在仙道中可以自成一派。吾等研究派別者，不能不承認之。（中篠山在山西、永濟縣）

二、丹鼎謎姆派：此派重在天元神丹之修煉與服食，並符咒勅召等事。丹陽乃地名，謎姆乃人名。昔吳猛本爲許遜之師，後許遜盡得謎姆之傳，吳遂姆命，復師許。許眞君著「石函記」，吳眞君作「銅符鐵券文」，二書皆言天元神丹之事，即謎姆所遺傳也。此二劑乃丹法中之上乘。世間學道者，群畏其難，不敢嘗試。自明朝張三丰，沈萬三兩君而後，殊乏知音。

三、南嶽魏夫人派：此派重在「精思」、「存想」，奉黃庭經爲正宗。黃庭經自魏夫人傳出以後，歷代女眞依之修煉者頗多。如魯妙典、崔少玄、薛玄同等皆是。（事詳「黃庭經講義」，稍具一鱗半爪，得覩諸稍稍寓目。

四、謝自然仙姑派：此派從「辟穀」、「服氣」入手，當以「中黃經」爲必讀，而再參考諸家氣訣，並各種辟穀休糧之方。年青體健者，可以適用。年長體弱者，專習此法，恐不相宜。謝自然以十餘歲童女身，即已學道，古今能有幾人哉！

五、曹文逸眞人派：此派從「清心寡欲」、「神不外馳」、「專氣致柔」、「元和內運」下手，自始至終，不用別法，至簡至易。詳見陽春半月刊第七十七期之「羅浮大道狀」。

六、採不二元君派：此派倒太陰煉形法。先從「斬赤龍」下手，乃正式的女子修煉工夫。詳見拙著「採不二女丹詩註」。

以上六派，將自魏晉以來一千七百年間，女功修煉法門，概括已盡。其各派本身之利弊得失，並彼派與此派難易優劣之比較，雖爲學者所應知，而非今日之急務，暫從緩說。此外如「調和巽艮」、夏姬有「養陰」之方；「肌肉充盈」，飛燕有「內視」之術。以及「房中秘訣」、「素女遺經」，此皆「言不雅馴」、「事多鄙曲」，未便公開討論矣。

爲中女，巽爲長女，坤爲老陰。）

六、少婦修煉：此指十六七歲至二十六七歲已出嫁之女子而言。此時情竇正開，戀念方盛，夫妻之恩愛纏綿，家庭之束縛尤甚。對於修煉一事，極不相宜。縱女子方面有志修煉，而男子方面必生阻力。貧家婦不必言矣。若彼上無翁姑，下無兒女，而又家富身閒者，雖其夫不願斷絕人事，苟其妻有堅忍之力，又得眞傳者，亦可於順行之時，暗施逆行之術。既不妨於人事，又有濟於仙道。一時縱不能超塵脫俗，亦必能永駐華顏矣。但「斬龍工夫」未做好者，不足以語此。

七、中婦修煉：此指二十六七歲至四十六七歲，已出嫁之中年女子而言。此時有室家之勞心，兒女之繫念，更談不到修煉二字。其夫若再反對者，則絕無希望。若夫與妻同志者，則可互約免除人事，各做工夫，有小兒須哺乳者，必須另覓乳母，或用代乳粉及牛乳等餵之，不可以己乳飼兒，以致妨害工夫之進步。

八、老婦修煉：已嫁而寡，無子女，或有子女已能自立者，此時正好踏入修煉之途，以消遣後半生寂寂之歲月。舊禮教時代，寡婦爲名譽攸關，必須守節。民國以來，守節之風，雖已被打倒，然再醮之婦，終不免爲人所輕視。何如專門研究仙學，使精神有寄託之鄉，肉體有健康之樂。能成固美，縱不能成，亦可獲良好之結果，決不至於心力虛拋。入手工夫，與未出嫁者大同小異。

以上所述，凡女子修煉之途徑，大概粗具。是皆前人所未嘗輕言者。圓頓今日爲君言之。蓋與二十年前，爲呂碧城女士作女丹詩註，同一用意。呂女士後來不知何故，又歸入佛門，來世未卜如何？竊恐彼身已不欲向今生度矣。

雖然「孫不二女丹詩註」一書，若當年無此一段因緣，至今未必遂能脫稿。目前海內外得見此書者，不下兩千數百人。（女丹詩註，先登揚善刊，每期發出二千份。後刻木版，印單行本，又銷出數百部。）於中總有幾人；因此書而得度者。追根究底，則當年請求作註之人，不爲無功；何況三十六間一出，對於女子修煉法門，又進一步。閱者獲益當更多矣。未能度己，已先度人，呂女士聞之，諒必引爲快慰也！

圓頓所期待於君者，尤甚於呂。呂之功，僅能利人。君今日宜求人己兩利，更爲圓滿。上乘修煉法門，總以今生成就爲要務，切不可因循懈惰，放棄現實，而懸想未世之空花，是則愚衷所切望者也。

前次奔珠回鄉，竊悉君意急欲下手實行，豈不甚善？然而埋法之精微，端形於筆墨，他日機緣輳合，容俟劇分段落。當面領談。先此奉答，並頌診安。

圓頓叢上

江蘇寶應陳悟玄女士來函

圓頓夫子大人慧鑒：敬稟者：後學溯自聞道以來，業經二十餘載，汨汨茫茫，依然故我。言念及此，慚恨實如！竊在過去年中，亦曾遊遍許多門頭，會過不少修士，大半是照底抄號，其能實證者，殊不多見。自恨命薄業深，雖遇眞師。於是乃將仙佛眞傳「天仙正理」等書，靜試其思，略生解悟。而后，訪得一位李老道長，壽屆古稀，精神尚健，道名號曰中州。言論尚合經典，因乞傳以「斬赤龍」等口訣，依之做去，曾見效驗。詎料李師未數年而賦天，每念及之，輒深太息。

民國廿年，洪水爲災，致受挫折。經年冬月下旬，曾有一次，在入定之際，真自忘形。忽覩精室光明，皎白皚爲消晰。開眼視之，即無所見。隨後乃因修理上所，以致荒疎。爰於客歲一度思維，念人生似夢，覺幻實非堅，生死未了，終在輪迴。因之立願坐關，以希整理而下靜功，迄今將屆一年，敢稍略有效驗。所恨對於天樞口訣，尚未得明師親傳，常有履險之憂，更切歧途之慮。

日昨石志和君過訪前來，敬悉夫子大人，道高德重，願力弘深，所悅身在開房，未能親詣台前，欣慰交加，真名欽仰！茲特不揣冒昧，具稽懇求吾師，大發慈悲，宏施普惠，將子進陽火，午退陰符，卯酉沐浴，七日採取大藥，過關服食，結成聖胎，以及大周天等種種重要口訣，詳加開示。庶幾後學不致坐誤時機，虛延歲月。倘將來僥倖告成，則皆吾師之所賜矣。鴻恩當銘於五內，紀念碑實以華生。伏禱尊著，提倡道德，尤其住重坤流，調度情股。所以後學雖未列門牆，具此妄瀆圖求，諒亦弗見却也。餘不盡言，千祈示復。肅此瑣瀆，恭頌　鼎安。

後學陳悟玄百叩

答覆江蘇寶應陳悟玄女士　　圓頓　手

悟玄女士大鑒：接讀來書，足見好道之誠，曷勝欽佩！圓頓對於仙道，僅可稱爲研究家而已。深愧自己尚未成功，實不堪作人師表。但感於閣下誠意訪求，若杳無消息，未免失望而灰心，故又不便置之度外。惟因初次通函，身況

藏外道書

如何？難以臆測。請將下列各問題，逐一詳答，然後再作第二步之研究可也。

(一) 是出家人，還是在家人？
(二) 已經出嫁，還是未許出嫁？
(三) 尊庚幾何？
(四) 家庭境況好否？
(五) 父母有無，兄弟子女有無？
(六) 儒釋道三教經書，看過幾種？
(七) 女子修煉各書看過幾種？
(八) 閉關期限，到何時爲止？
(九) 現在關房中做何工夫？
(十) 自己志願希望將來做到什麼地步？

圓頓子稽上

江蘇寶應陳悟玄女士第二次來函並答問

圓頓子

圓頓師尊台前：敬稟者：弟子以宿業深重，身墮女流。幼時未多讀書，祇於弟輩書案之旁，窺效誦習而已。所幸家藏善書多種，暇即瀏覽，尤喜閱何仙姑寶卷，因此遂有修行之志。

圓頓按：在神仙家眼光看起來，男女資格是平等的。若論做工夫效驗，女子比男子快。若論將來成就，亦無高下之分。至於普通重男輕女之陋習，乃是人爲的，不是天然的。世界各大宗教，如佛教、如天主教，中國內地各種秘密教，如某某門、某某堂、某某社，皆是男女不能平等。獨有仙道門中，無此階級。因爲別種宗教，所接引的，大半是普通人材。眞正仙道所接引的，概屬上智之士。故能不爲陋習所拘。有志者，切勿因爲自己是女子身，遂覺氣餒。

原函：隨後又得「仙佛眞傳」、「仙佛合宗」、「天仙正理」諸書閱之，乃覺仙道係最修實證之事。

圓頓按：「仙佛合宗」「天仙正理」二書，女子看了，只可以明理，

仙不能照做。「仙佛眞傳」，又係雜亂無次序，尚不及前兩種好。

原函：爰守敝戒，誓出紅塵。斯時已屆十六七齡，寡母即託媒約，以定終身。弟子乃將志願，具以稟告。家母非但不聽不聽，反從而破壞之，破壞不得，使肆意凌虐。

圓頓按：俗人都是如此。我記得十歲左右，在家中覓到晉朝葛洪所作「神仙傳」兩本，不敢明明白白閱看，只得把此書放在大腿上偷看。書捧上面，仍舊擺擺着一本論語，以爲掩飾。蓋恐怕父親曉得我看異端之書，要打駡也。十三歲時，溜到街上學辰州符，回家來被痛笞一頓。十四歲眞了一部「萬法歸宗」，又被家中人搜去，投在火中燒掉。直到十六歲以後，方能自由，他們亦懶得再干涉我了。不過像雷劈棗木印，掉柳神、桃木劍這一類東西，還是不敢公開展覽。

原函：乃蒙母舅大人，見弟子受百般魔考，並未改初心，遂與儕倡，設計誑母，方得領來此處，係一帶髮修行之所。原有道姑數位，於是稍慰初衷，但屬荒廟窮庵，並無一毫產業。然既至此，亦祇有茹苦含辛，自謀生活。觀察狀況，暫竹難書。民國十年與廿年，兩次水災，復受許多挫折。

圓頓按：在家既不免塵事牽纏，出家又感謀生之不易，究竟修道是在家好呢？是出家好呢？的確是一件大問題。不但女子爲然，男子修道之因緣，亦復如此。頓久欲聯絡全國同志諸君，妥籌善策，解決這個問題。現在機緣尚未成熟，不知何日方能如願。

原函：溯自弱冠至今二十餘載，雖常在憂患之中，而「法財侶地」是求，未嘗一日去念。近數年中，又有節婦貞女數人，來庵修行。竊念本身尚未獲眞傳，難期超證，而彼等又將何以結果？爰於前年，親往首都，以事參訪。奈高人隱跡，訊問無由。於是遂入佛教團體，參訪多時，所遇皆屬偏流，理解難期超脫。

圓頓按：現在這個年頭，出門訪道參學，本不容易。曾見有許多出家道士，並在家好道之人，參訪一生，足跡遍全國，結果尚無所得。何況地點不出都城，時間又嫌短促，豈能達到目的？佛教團體，除教人念佛而外

，別無法門。我想一定不能滿足君之願望。余前在「旁門小術錄」中，有幾句批評，可以補充此段未盡之意。其言如下：「早尋眞師，這句話實在可笑。眞師一不登廣告，二不散傳單，三不掛招牌，四不吹牛皮，五面上又沒有特別記號。天下如此之大，一般學道者，從何而知某人就是眞師？某眞師住在某省某縣某山某洞某街某巷？請問如何尋法？我老實說一句：「眞師是可遇而不可尋」。

原函：但認爲該教戒儀規律，可以約束後學，兼爲替代之責，於是返里創設，妄作佛門之標榜，雖略收勸化之微效，深愧自度未能。

圓頓按：其情可憫，其志可嘉！

原函：故於去歲三月初九日，實行閉關。意欲下三載靜功，爲究竟之作用。

圓頓按：此舉甚好，我極端贊成！

原函：溯自入關以來，日三夜三，晝夜共坐六次。最近數月，耳內常聞有風聲呼呼，眼中時見有電光灼灼，偶而似有絲竹之音，鳩鳥之鳴，當時使人探之屋外，並無形迹。

圓頓按：此種現象，凡眞做道家工夫的人，皆要經過，不足爲怪，切勿疑懼！

原函：至於內呼吸一發覺時，即須打坐，否則反而感覺不適之狀。必須坐二三小時，始覺氣足神舒。上列二種現象，不知是好是歹？是何種理由？仰祈師尊有以教之。

圓頓按：此乃自己身上生理內部所起一種變化，並不是壞事，再做下去，更有妙境。請參看本刊前數期，安徽師範學生李朝瑞君各封信函，及本刊本期廣東中山縣劉裕良君八問。雖男女生理不同，其道亦無二致。

原函：女丹十則云：「女子將赤龍斬去，須要煉之以眞火，聽之以眞符。倘火符差失，不獨金丹難結，將有血崩之患。」此言眞實不虛，弟子業已經過一次。隨後用月餘之功夫，方始平復。乃過去事也。至於最短期內，又將赤龍

斬去，迄今已半百餘，不得已去而又復返，此始不知眞火眞符之過耳。竊思女子修道，超凡脫俗，全在乎此。若不將此過透頭，未免徒勞而無功，結果仍是老死而已，與凡夫何異乎？

圓頓按：高見甚是，愚見亦同！「斬赤龍」工夫，並不十分困難，比較男子工夫容易數倍。其所以斷而復來者，必定有過原因。男子做小周天工夫，常有將陽關閉住至一年半年不漏精者，後來亦復有漏洩之時。若詳細研究，皆因其工夫有不合拍處，太過或不及，皆能出毛病。須要識得一箇中字。飲食小節，也有關係。吃素的人們，常常喜歡吃蘑菇、竹筍、味精、等鮮味之品，極不相宜。應該吃淡而無味之菜飯，醬油醋類，胡椒辣椒，亦不宜多食。其他小節目甚多，未暇悉舉。

原函：蹤躇之頃，得聞師尊大名，特於日前，不揣固昧，具柬備陳，深荷不棄頑陋，大札下頒，捧讀再三，欣感莫名！

圓頓按：我此刻是現外道身，專弘仙學，與佛家宗旨不同。女士既削髮皈依佛門，若再從我學道，不怕同門見怪嗎？

前幾年常有佛門居士，從我學道。偶有一二位居士，運氣不好，被他們同社中人曉得，大起交涉，駁得他不敢出頭。後來又與我商量，要我代守秘密，不必公開。我以爲學道是正大光明之事，何必瞞人？若像這樣鬼鬼祟祟，成何體面？豈非把仙道的名譽弄壞了嗎？他雖有他的苦衷，我却不便允許，只得作爲羅論。不知女士亦有此障礙否？所以我暫時不將女士姓名登出，就是這個意思。

原函：我特備星始末，聊資聽聞。倘不以鄙劣爲棄，敬乞師尊大發慈悲，將進火、退符、沐浴、溫養、大小周天、文武火候、採取封固、活子時等，種種秘密口訣，詳加開示，以便修持。倘蒙俯如所請，則將來之成就，皆屬師尊大人之所賜矣。感激鴻恩，豈有涯哉！

圓頓答曰：學佛的人，常常被名詞弄昏了。學仙的人，也有這個毛病。將來我可以代你打破道許多疑團，請你不要着急。

原函：承下問十條，謹照答如左：

一、足出家人。
二、未曾出嫁。
三、現年四十六歲。
四、現境可免凍餒。
五、俗家距此五十里，父早去世，母還在堂。雖有弟妹，亦不來往。
六、儒釋二教書大略看過。道書如：「十二樓」、「參同契」、「悟眞篇」、「性命圭旨」、「修道全指」、「仙佛合宗」、「天仙正理」、「仙佛眞傳」、「呂祖全書」、「玄關竅」、「玄妙歌」、「三丰全集」等書，俱已看過。
七、翼化堂道學小叢書，皆已看過。至於女子道學小叢書，如「女丹十則」、「女工正法」、「孫不二女丹詩註」、「男女丹工異同辨」四書，亦已購備。
八、閉關期限，先擬三月。因在關中得益，故又改爲三年。
九、現在工夫，上壓時先守海底，待海底氣機發動，即守乳房。
十、志願，欲做到「白日飛昇」的地步，給大衆看看。

又事者：窺觀女丹書云：女命有三：當保指「海底」、「中宮」、「乳房」、而言。究不下女子修煉初下手時，應當守何部爲宜。

圖頓答曰：守中最宜。這個中字，是「神氣合一」之中，不是中宮之中；是內外感應之中，不是執著一身之中。至於海底、中宮、乳房，非不可守，但執著一處死守之，則不合大道。

原函：至於弟子，現在須用何工夫，方能得着造化。陽生之景，人人皆知，但用之當與否？未必盡能了解。古云：「差之毫釐，失之千里。」誠至言也。

將來我可以抄一份送與你。

原函：弟子初調道中長者，概以女妙相問，皆含糊答應，是不肯明言耶？抑不知耶？

圖頓按：有三種緣故：一種因爲男女之界限，不能將所欲言。二種因爲男子，只懂得乾道工夫。關於女子身上生理，不能透徹了解。說出來，似乎隔靴搔癢。三種伊等當日從師學道時，不問女功，所以後來別人問他，他就不能回答。以上三種，是男導師之缺點。若女導師，雖可免除這三種缺點，又因爲他們的程度，尚不及你。你問他，他當然回答不出。

原函：伏維圖南大人，內外兼全，功業齊備，言論迥異常人，志願獨超往哲。弟子欣忭之餘，敢請三生有幸，能賜鄭函往來，何異親聆謦欬；但恐天機口訣，祕守秘密，必須當面開示，不肯紙上輕傳。是則無可奈何之事矣。竊念師尊大人，心存弘道，志切度生，可否爲方便故，破格相授，不勝懇香瞻祝，拱俟瑤音，謹此拜白。

弟子陳悟玄頓首

圖頓答曰：函授亦可；但請勿著急。此事有時節因緣，不能勉強。將來得便，摘抄幾種女丹口訣，從郵寄奉。不過此事，也要看學者智慧福緣如何？完全依順口訣，亦難保必定成功。

答上海某女士十三問　　圖頓子

問一：初步入手行功，男女是否相同？

答：照我平日所說爲最穩妥最超妙的法子而論，初步下手，男女是一樣的工夫。做到後來，漸漸發生歧異之狀態，這是因爲男女生理上不同的緣故，乃出於天然，非由於人爲。

問二：如做「斬赤龍」工夫，每日應該行功幾小時？需要幾許時間，始能斬絕？赤龍斬絕之後，應該再做何種工夫，其間是否有段落？

答：若要正式做此等工夫，每日應該做四次。每次應該做兩個鐘頭。共計八個鐘頭，即是四個時辰。快者半年可以斬絕，慢者一年可以斬絕，斬絕之後，自然另有進一步的工夫。初學之人，尚談不到此。惟月經煉斷之後工夫可以告一段落。若不繼續做下去，隨意休息幾年，亦無妨害；但要保守得好。否

周月經圓滿，尚能復來，又要多費工夫。

問三：每日行功時間，是否有所限定，卽時間愈多愈好？並每日於何時行功，最爲相宜；或不拘時間，俱能行功？

答：有幾種小法子，是要按準時辰做工夫。若上等法子，可以不拘定時間。每日十二時，做四個時辰工夫已足，太多恐感覺厭倦，反生障礙。何時行功最宜，亦無一定。惟吃飽之後，及身體疲乏思睡之際，皆不相宜。

問四：煉丹應素食，抑葷肉食？或葷素不拘？或各種食物中，亦有宜忌之別？至於空氣陽光，是否與普通人同樣需要？

答：素食雖然潔淨，但不宜過於清淡；肉食雖然滋養，但不宜多食腥羶。素食中如蘑菇、竹筍、鮮菌之類，味雖適口，但易於發病，宜戒絕之。味精、調味粉、醬油精之類，皆不宜食。肉食亦只可補食雞鴨魚並蛋類。其他肉類，宜少食爲妙。空氣要十分清潔，不可有灰塵煤煙，穢濁臭味。房內空氣要流通，不可把門窗緊閉。陽光自然是好，但靜室中陽光不宜過大，要稍帶陰暗，方能使精神易於安定。如需要充分曬光者，跑到屋外空處曬受可也。

問五：女子年齡，至多到幾歲，卽不能修煉？男子年齡，至多到幾歲，卽不能修煉？或者只要得趺，不拘年歲皆可？

答：照普通道理講，男子六十四歲，女子五十歲左右，天癸將絕，卽難再做命功。然這樣說法，是死板的道理，不能作爲定論。仙家妙術，貴在返老還童，無中生有，以人力奪造化之權。若爲年齡所拘，束手待斃，則仙術亦不足貴矣。

問六：閱半月刊，有謂「男子修成不漏精，女子修成不漏經。」所謂「不漏經」者，是否指「斬赤龍」一段工夫而言。又如男子之「不漏精」，究竟作何解釋？

答：「女子修成不漏經」，的確是指「斬赤龍」工夫而言。「男子修成不漏精」，蓋謂永遠沒有手淫出精，睡夢遺精，小便滑精，交媾洩精，各種現象。

問七：修煉有性功命功之分，如「煉精化氣」、「煉氣化神」、「煉神還虛」。這三步工夫，那一種是性功？那一種是命功？或者這三種全是命功？性功乃另有一種辦法？

答：上乘工夫，性命原不可分。所謂那一種是性功？那一種是命功？乃方

便說法耳。姑爲啓發初機，暫定「煉精化氣」一是命功，「煉氣化神」是命功與性功各半，「煉神還虛」一全是性功。

問八：「祇修性不修命」，能否長生？若不能長生，其結果與普通人無別，在什麼地方？又「長生不死」與「白日飛昇」，有無區別？

答：長生之效果，本是從修命工夫得來。若不做命功，決定不能長生。專修性功者，其人結果，與普通人當然有別。或有無疾而終者，或有預知死期者，或有端坐化者，或有投胎尊舍者，皆是普通人所難辦到的。「長生不死」，是初步效驗，「白日飛昇」，是最後結果。其程度，大有淺深之不同。

問九：閱丹經謂「法財侶地」，乃四大要素。在丹財方面，若求其完美，至多應備要若干，最低應備要若干？

答：此條所問，乃實行方面之事，不是空洞的理論。簡單幾句話，很難說得清楚，須當分析言之：

(1)按上海生活程度而論，房租每月四十元，伙食每月三十元，零用每月三十元，共計每月一百元開銷已足。最低限度，亦需每月五十元，再少恐不可能。

(2)若離去上海，住到外埠生活程度較低之都市，則五十元一月開銷足抵上海之一百元。蓋房租十五元，伙食十五元，零用二十元，在外埠已算優等生活矣。

(3)若離去都市，住到山林出家人之廟宇中，房租飲食，一概託廟中出家人包辦，則每月三十元已足。

(4)以上皆是指個人而言；若團體計劃開銷當可節省，人愈多開銷愈小，人愈少開銷愈大。這是反比例。

(5)我平日主張團體組織，就是爲同志們節省開銷起見，但機緣尚未成熟，猶有待耳。

(6)有種人能吃苦的，開銷可以減少。有種人圖舒適的，開銷尚須增多。以上所估計之數，乃不苦不樂之中等生活費用。至於醫藥費、應酬費，旅行費，皆不在內。又如本人家庭父母妻子等一切費用，更談不到。

問十：如環境許可，放棄一切，意志堅決，無意外阻礙者，應需若干年始能修煉成功。

答：調養身體，回復健康無病之地步，約需三年。「斬赤龍」工夫二年。

下卓動物無異。比較仙道，頗有霄壤之殊。若不於其間別求玄妙之法，以逆行造化，惟知順承我們人類老祖宗所遺傳之劣根性，輕舉妄動，如何能跳出輪迴，而打破生老病死之定律乎？

因未曾徵詢君之同意，故不將姓名宣布。若君意謂為無妨礙者，下次再有問答，即將眞姓名登出。如實應陳悟玄女士一樣。若已得其本人之許可也。

圖頓附白

答臺灣陳悟玄女士十問

圖頓子

問一：尊云過關中女丹書，訛有廿餘種。敝處僅有翼化堂之女子道學小最書，及尊著女丹詩註，其餘不得而知。如有處可買，請示地址。若係實錄，願借閱鈔一抄可乎？

答：此等書在外面不流通，無處可買，將來得便，在本刊上披露可也。

問二：弟子白天坐功，妄念易止，定靜較易，惟夜眠醒時，便覺神旺氣足，雜念紛馳，不能定神，殊有妨害。敬乞妙法以糾正之。

答：細閱「坐忘論」，熟讀「坤寧經」，當能覺得「止念」之妙法。我的見解，以為「雜念」這個東西，對於初步工夫，並無大害。只要你的身體坐得不動，「雜念」忽起忽落，聽其自然可也。「止水無波」，談何容易！

問三：吾道中關聯衆全之女子，將來可期成就者，師尊訪道多年，心目中當有實數。乞指示徑位，期悅心懷。

答：世上人福慧俱無者，佔大多數。其少數者，或有福而無慧，或有慧而無福。至於福慧雙全者，乃居極少數。若福慧雙全而又好道者，並且可期成就者，今日女界中誠不易得見。現正在留意訪求，若有所知，當以相告。

問四：有個婦某，十九歲出嫁，念四歲喪夫，身體強壯，心性聰明，所可怪者，月經始終未至。今年立志修煉，不卜其將來可有得乘遇丹之希望否？敬乞指示。

答：女子終身無月經者，世上不乏其人。若非身有暗疾，便是前生帶來的夙根。當眞做起道門工夫來，比較有月經的女子，更加便利。因為可以省却斬赤龍一番手續。從前有一位老醫電影明星，她就是生來沒有月經的。人甚聰明，年齡雖大，副容貌不衰，但是她不能得修煉工夫，龍流放浪，甚可惜也。

問五：「丹經」皆謂女子用功與男子不同，又云：「雷汞不言鉛。」弟

以彼臨時再看情形，不能預先設定。再者，此專指作本人而言，若換第二個人又當別論。

問十一：丹士每多兼練拳術，請問練拳一事，對於丹道有損耶？或有益耶？

答：練得自然合拍，也許有點益處。若做粹死練，則不免受損傷矣。但各人身體不同，不能一概而論，若論貴體現在之病態，恐怕練拳不甚相宜，似乎要專門靜坐為妙。

問十二：丹道有孤修雙修之別，究竟孰利孰弊？孰優孰劣？孰緩孰速？

答：這個大問題，自從漢朝以後，一直鬧到現在，尚沒有解決。蓋因環境、家庭、年齡、時代、習俗、職教、法律、道德、宗教信仰、學問志趣、性別、根器、傳授、緣值不同，遂開兩大歧路，是乃自然之趨勢。我不便於其間有所偏袒。專講雙修，與專講孤修的書籍，我看過幾百部，專做雙修工夫，與專做孤修工夫的人們，我三十七年以來，耳之所聞，目之所見，已不計其數。孤修有孤修之利弊優劣，雙修有雙修之利弊優劣，叫我如何判斷？如何批評？今日若說出贊美雙修，譏諷孤修之論調，彼財力充足之人，或在家有管束之人，方可從事於此。請問一般是很困難，以及出家修行者，如何辦法？此中未嘗沒有人才。若曰無緣不能修煉，非先籌鉅款不可。出家不能修煉，非先遇俗不可。此關一出，大足以灰志士之心，而阻英雄之氣，非我所忍言也。倘有未盡之意，請參看揚善刊第七十四期第六頁，答蘇州張道初君第三第四第六各問，再請參看揚善刊第七十六期第八頁，與閩省某君論丹道書。

我們不談丹道，先講人道。請問一個人生在世上數十年光陰中，究竟是結婚好？還是不結婚好？這個問題，也不易於回答。結婚有利有弊，不結婚亦有利有弊，而且各人有各人的利弊，情形甚為複雜。決不能用專制的做光，與獨裁的心理去武斷，令人心中不服。彼等個重孤修，或個重雙修，是已而非人者，皆專個執己就之弊也。

問十三：煉丹是否應絕慾，抑節慾即可？或房事與丹道無關？

答：無論男女，若平日抱「獨身主義」者，此條就不成問題。若有配偶者，方許研究。所謂絕慾者，即完全斷絕之意。此事要男女雙方情願，若有一方不願者，即難辦到。所謂節慾者，即是有節制而不太過之意。此事實行較易，倘覺近乎人情。然對於專門練丹上，頗有妨害。男女房事，祖爺已經，與

子恩蒙，敬祈開示。

答：道是因爲男女身上生理之不同，是天然的分別，不是故意的造作。所謂「言未不言鉛」者，不是說女子身上只有未沒有鉛，因爲當時代的女子，被舊禮教繩道德所拘束，每每害羞，而不肯明言之故耳。

問六：女丹書云：「風欲來，即須擒虎；雨將降，乃可斬龍。」不先不後，及時斬取，方可煆煉也。此中玄妙，未敢強猜，即乞吾師詳示。

答：及時斬取的「斬」字，恐是「採」字之誤。詳細情形，可參看「採不二女丹詩註」「斬龍」一首。若再不明白，則筆墨頗難宣達，將來只好口傳矣。

問七：「關火」、「陰符」果係前降後昇歟？究竟如何轉運，及何時應用？即乞開示：

答：此種運用，玄妙精微，紙上說不明白，非當面問答不可。並且不是短時期所能領悟，必須學道者，與傳道者，常在一處，隨時用功，隨時指導。若有錯誤，隨時糾正。若有弊端，隨時祛除，庶幾可以進到圓滿之階段。

問八：丹經云：「安爐運鼎立鼎天」，不知爐鼎究竟安在何處？有謂安在中宮是否？

答：爐是坤爐，在下部；鼎是乾鼎，在上部。中宮非安爐立鼎之處。

問九：「丹熟不須行火候，更行火候必傷丹。」究竟丹如何謂之熟乎？

答：丹熟者，關已經結丹也。此時注重在文火溫養，不可用武火烹煉。若仍舊像從前一樣的猛烹急煉，則已結之丹，不能安於其位，不免有飛走散失之虞。非從前功虧一簣，倘要弄出大病。

問十：神虛眞人云：「丹熟過關服食，而入神室之中，乃行大周天溫養火候。」是說這否？

答：甚確。

再答陳悟玄女士問斬赤龍以後應如何保守法？　圓頓

上月接到來函，無暇作覆，今特撮凡作此數行，聊慰遠望。

此等工夫，是活法，不是死法。要看各人之身體與環境，而有所變通。世之傳道者，常以死法教人，每每做出怪病，皆因不知變通之過也。無論何種口訣，有一利必有一弊。頑固的導師，又遇著愚笨的弟子，於是乎未蒙其利，而

先受其弊矣。

醫生開方治病，總須當面細細診察病人。若問病發乘，雖保不出危險。何況此等與造化爭權之大事，並鬼神莫測之玄機，豈可一面不見，僅憑幾封問答信函，就能解決？設若做出病來，誰任其咎？故今日在紙上所能告君者，只有「抱一守中」四箇字。所謂「抱一」者，即心息相依、神氣合一而不分離也。所謂「守中」者，即「神氣合一」之後，渾然大定於中宮，復還未有天地以前混沌之狀態也。

此乃最上乘丹法，有利而無弊，赤龍既已斬絕，正好繼續做此等工夫。果能做到極玄極妙之處，簡直可以脫輪迴而超劫運，與聖賢仙佛並駕齊肩，俯視人天，游戲生死，區區幻身肉體上少許變化，可謂不成問題矣。「道之出口，淡乎其無味。」君若是上根利器，必能深信斯言。

附陳悟玄女士原函

敬稟者：前月既蒙開示於本刊，又承鈔寄「靈源大道歌」、茅蓬之心，已漸開矣。此恩此德，感何可言！本不當再瀆聰聞，只宜靜待時機，恭候明命。

弟子因感火符之緊要，走失之危險，不能不一再要求。弟子最近數月，可告慰者，赤龍斬去頭未見來，但以火符未能明其底蘊，恐將來難免得而復失，去而復返，是以急於懇求吾師，大發慈悲，俯賜矜憐，天機略洩，眞訣一傳，俾得煉丹之究竟，而上眞正之程途，庶不致於虛延歲月，更不致於空挂修煉之名也。

前者所答之疑團，以今觀之，雖免大言不慚之譏。近閱七十四期本刊尊論飛昇事實，尙無一人可能。以弟子愚笨之資，而妄發此超群之志，實蓋大方之笑矣。伏維師尊大人，學通各派，志切度生，古今中外，無可比倫，弟子以一念之愚忱，閉關習靜，妄事修眞，未能投前恭聆法音，敎仄奚似！茲者錄呈疑問數則，即乞吾師大發鴻恩，詳加開示。秘密天機，尤懇函論。弟子如有絲毫領悟，皆以誠身。非敢冒昧要求，深恐復蹈前轍。倘蒙俯俾下懷，曲賜愚賁，則幸甚矣。

所列十條統乞詳示，如蒙俯允，感激無涯，肅此叩禀，伏維鈞察

寶應湖西岔河鎭女弟子陳悟玄稽首百叩

十元。你以勞力所賺，賺到二百元，縱使你幫助他一百元，你自己亦可儲蓄一百元。於是乎雙方都有一百五十元存款。下次再做仍是如此。做十次，做百次，亦復如此。等到幾年之後，你倆都變成財主了。所怕的就是用老本錢，而不會賺錢。用了幾年，本錢精光，貧窮立待，那可眞不行了。道就是雙修的原理。古人書上不肯明言，我今日略爲洩漏一二。已經算是破天荒的論調，千祈注意。

安陽某女士原函

圓頓夫子大人鈞鑒：後學自從河南一女師畢業後，感覺世事無常，人生眞渺，故對於紅塵無緣，時懷修道之志。凡「呂祖全書」、「天仙正理」、「仙佛合宗」、「道統大成」、「老子道德經」及女子修道諸書，皆曾閱過。但未有眞口訣，徒喚奈何。

距科日前接到所訂揚書半月刊，見吾師學識豐富，道高德重，實令後學欽佩異常，五體投地。近數日來，痛道尤切，終日如痴如醉，廢寢忘食，極欲親詣台前，聽師眞道。奈爲環境所困，未克如願，誠憾事也。

後學擬於「斬盡赤龍」後，不惜任何犧牲，任何困難，決心飄然出離，前吾師大發慈悲，矜憐女輩。（因女子難於修煉之故，多係受家庭之累，而且學識淺薄，不通明師。）將口訣密傳。日後倘有成就，皆吾師之所賜也。感恩之處，筆墨難宣。肅此，敬請　道安

再將後學之詳情開列於次

(1)我係在家修煉。

(2)已出線數年，但對方亦修道，早斷俗情。

(3)我現年廿四歲，對方四十八歲；但身體眞健，能否做雙修工夫？請示。

(4)家庭環境，還可維持。

(5)僅有生身母在堂，姐弟各一，我無子女，且決定不要子女，以免礙道。

(6)儒佛道三教之書，也看過一些。

(7)女子修煉書，大概都看過；但可惜此等書稀，在外面流通者甚少，供不應求。

藏外道書

答賈慶雲河南陝縣女士

圓頓子

前接來函，介紹張志德女士，學靜坐以後的工夫，上月張女士已親自尋到舍間，停留兩日。凡關火候符之進退，呼吸升降之循環，已大概與她說明。她說書識字雖不多，而工夫確做得不壞。現年四十一歲，月經已煉斷三年矣。所有身中靈秘之情形，我不便細問者。皆由拙荊舞陽女士代我轉問，她以前身中之經驗，與我所得之口訣，若合符節。可知她不是欺騙我者，因爲她是篤實行家，工夫已有根柢。所以我一說，她就領會。比較有學問的女子，要高明得多多，亦可喜也。

能現在已滿意而去；可惜我不知她的通信處。聽說在上海楊樹浦，組一個孝子閒，自炊自食，不住在慈公館，君已有所聞否？君關期未滿，自然不便出門，免得俗人瞧納。

陽火陰符之運用，是有爲法，重在一箇靜字；抱一守中之玄妙，是無爲法，重在一箇默字。「有爲法」不可以包括無爲；「無爲法」則可以包括有爲。我對張女士所言者，是中等丹法。前次在本刊上對君所言者，乃上乘工夫。切勿生輕視之心，而有所不滿也。

答河南安陽某女士

圓頓子

來函悄悉。君以廿餘歲之人，又是學校出身，居然能篤信此道，誓下決心，誠屬不易。雖一時爲環境所困，未能如願。然有志者事竟成，不過遲早問題而已。請勿着急！並此等事，須要機緣湊合，萬緣俱全，方可希望達到目的。急着急則愈無功效。君試想以普通肉體之凡夫，而欲做驚天動地之事業，應如何沉潛剛毅！應如何活潑圓融！應如何排除障礙！應如何遊觀寫變！豈是急得來的。若一着急，恐要患神經病。反而前功盡棄，豈不可惜！

論及雙修工夫，必須在斬龍以後，方爲穩妥。否則對方工夫一時難佛，失却堅忍之力，就像張三丰眞人所說：「牽水難領挽不住船。」是則仙胎未成前凡胎已結，又添一重魔障矣。生過子女之後，自然可以再行修煉，回復原狀。但比較未曾生育以前，不免要添許多麻煩，沒有以前便利。

至於年齡大小，固有關係。若果對方內功很深，則年齡雖大一倍，亦無妨害。譬如他以勞力所賺，賺到一百元，他就是幫助你五十元，他自己尚儲蓄五

[illegible]執之志願，希望將來一日飛昇」。所懼者，世事變遷，恐遭意外之危，身體一受損，則目的達不到矣。苟非如此，我堅決之心，可勝過男子百倍。

關頓附白：君既是女子師範畢業，國文必定很好，我平日所以不收女弟子的緣故，都因爲他們程度太淺，難得入門。君立志學仙，閱書亦不爲少，此較普通女子當然兩樣。今有一題目於此，對於仙學頗有關係。請你做一篇文章，以便同志諸君欣賞何如？題目如後：「儒釋道仙四家宗旨異同說。」

、河南省安陽口口口女士來函並答問

原函：關頓夫子大人均鑒：前呈一稟，幸察在揚善刊中賜覆，跪候之下，欣慰無似！所云：「急急則急無效，應待機緣輔合」以及「福慧雙全，始能了道。」諸言，誠爲千真萬確百世不移之定律也。末段論及雙修之方法，吾師雖未將口訣說明，然其中意義，亦頗能領悟。忽覺如夢初醒，茅塞頓開，感恩之處，無時或釋。至吾師所出之「儒釋道仙四家宗旨異同說」一題，命口作文，以供好道同志之觀賞，口自覺才力不克勝任，雖對於四家書籍，稍閱一二，但均未詳細研究。蓋儒之忠恕，釋之慈悲，道之慈儉，仙之性情，非學識淵博，經驗豐富者，焉敢妄論？故不敢獻醜，貽笑大方，有負厚望！（後略）

附問題一則

前讀「採不二女丹詩註」凡例第六項內云：「女子修仙，除天元服食，寖寖進行，」弟子對此天元服食一節，不甚明了，敬乞示知。

答：天元服食之說，可先看本期學理研究欄內，「與朱昌琚醫師論仙學書」中之丹爐蘊鍋派一段記述。再看揚善刊第七十四期第六頁，「答蘇州張道初君十五問」中之第三問，即可知其大概。

上海某女士來函（並答問）

關頓子

原函：（前略）六月廿六日早晨三時，盤坐少頃，便覺海底溫煖。移時臍輪及乳房亦溫煖，同時頭腦頂門及腳部，均發熱而蠕動。再靜到極處，便入混沌狀態，但爲時極短。如此者有六次之多。至第七次，頓覺全身緊縮，似乎麻醉，甚至呼吸亦不自然。其時頭部胸部均極熱，幾欲出汗；且覺面青脊，重垂難忍。至是即用三不動法以鎮之，歷廿分鐘之久，始漸漸鬆弛，呼吸亦回復原

狀。以上情形，乃月經後第三天，與前次進步之情形略同。彼時亦在月經後第二天，惟前次有汗，此次尚未到出汗程度，而時間較長。

附問題五則

問一：每在經期前後，常覺血海穴部有煖氣，漲而蠕動，並連附near均覺酸麻之狀。此係眞陰發動乎？其時雖用意鎮回，然有時竟不能鎮回。懇請指示採取之口訣，以免走失，而真能挽救。

答一：此種景象，係似眞陰發動，但其氣尚纔不旺。若要收回，並不困難，只須用三不動方法，應付之已足。

問二：意運周天，自尾閭升頂門，由頂門下降至何處而停？升降快慢有關係否？經期內亦可運行否？

答二：由頂門下降至子宮部位，即可停矣。初步練習升降宜慢，不宜快，經期內以不運行爲要，但靜坐無妨。

問三：女丹十則中，九轉煉形法，可照做否？

答三：若要照書上所說的動作試做亦可，務必小心謹愼，不可勉強行事。如能自然合拍最好，否則寧可不及，切勿太過。

問四：凡遇口生津液，應嚥至何處？

答四：當然是同吃茶水一樣，吞到胃中。若有人說，尚有別路可去。此乃不懂人身生理之言，不可信也。

問五：現在弱體漸覺痊復，可否賜傳正式「斬赤龍」口訣，以便遵循修煉，而使工夫進步？

答五：可先研究女功正法，並女丹十則二書中斷龍工夫，得便不妨試做，須安和緩行之，切勿勉強從事，恐怕不合軌道，反而做出病來。試做三個月之後，再看情形如何？假使中間有什麼變化，可寫信來報告，或面談亦可。若有錯誤，要隨時改正。

答復天台赤城山張慧坤女士

關頓子

前次由仙道月報社轉來華翰，所言各節，不能謂其無理由，惜對於揚善刊全部未能仔細研究。如果當日將該刊從第一期至第九十九期，依次序先後逐漸看過一遍，胸下心中必能了然明白該刊編輯之宗旨，及其逐漸改變作風之過程，而無所疑慮矣。

凡揭著半月刊中一切仙佛道話之文章，皆是宗教界之絕作，無不傾已而馬之。否則謂有緣無緣，沒福無福？若化雖語上，乃偏釋迦三教之語錄，本非偏重於仙道者。故化雖君所作之文章，亦是主張調和仙佛。無奈被等有意攪亂清一色之教徒，不容化雖君之調和，必欲將佛教之地位指為於儒道兩教之上。化雖君迫不得已，起而抗之，遂至多生枝節，其實化雖君本意原不欲如此。嗚呼！是誰之過歟？

古今中外，無論何種學說，有贊成的，必有反對的。有反對的，必定有調和的。譬如仙道學說，我本人及我同志諸君，是屬於贊成派一方面者。彼毀謗仙道之流，其人甚多，皆屬於反對派一方面者。又如化雖、竺沿、逸先諸君，皆屬於調和派一方面者。世間萬事萬理，都不免有這三派參預其間，誰也不能把讓消滅，只有自己方能消滅自己。假使受人毀謗而不與之辯論，即同自己消滅自己一樣。我等本無意攻擊他人，但亦不肯消滅自己。仙佛異同之辯論，遂由此而生。此乃自然之趨勢，無足怪也。

古人所作道書，大半屬於調和派的性質。所以書中每每雜用儒釋二教之名詞。論教中人置之不問，善早已默許矣。反對派因為要統道清一色的局面，以便抬高彼教之地位，故不歡迎這種調和派的著作，遂極力排斥之。我等因為要保存仙學獨立之資格，免其被反對派之經覆，故亦不願雜用佛教之名詞。所最感困難者：就是宋、元、明、清、四個朝代所流傳的各種仙道書籍，都是調和派的手筆。三教名詞隨便引用，很少有清一色的著作。因此我所校訂出版之道書，其中所引用佛教名詞，雖已屢經刪改，尚未能完全去盡。倘若將其去盡，又恐怕失了原書的眞相，只有等待將來我自作道書，則可以完全不用佛教名詞矣。又古道書如老子道德經、莊子南華經、周易參同契、抱朴子內篇、黃庭內景外景之類，書中皆無佛教名詞，所以道書越古越好。惟古書文理太深，恐難了解耳。

「琴火重光」，乃專門講外丹之書。若非於外丹爐火一門得有眞傳實驗者，決定看不懂。此書由丹道刻經會出版，我不過稍效微勞，代為校訂而已。此書出版之後，刻經會辦事人催我幾部，作為酬勞，我早已將此書分給平日研究外丹諸君。（虞陽按：「琴火重光」，乃海內外絕少流傳之孤本。丹道刻經會因惟恐日久失傳，遂為刊印，以存國粹。荷蒙圓師龍錫玄編，費心搜尋，無敢或忘。愧余不才，能未窺精究於前，值此風雨，更遭試煉於後？檢閱至此

，無任感謝！）此時手邊沒有此書，故不能細與君下，和衷商是幸。依愚見而論，凡做內功的人，不必看外丹書。因為這種書，另是一件事，對於吾人身體是無關係，徒費腦力耳。（中略）

仙事究自二十七年端陽五月開辦至今，已兩年半，時時在風搖不定之中。所以未曾正式訂立章程，更沒有道友住院，將來是否辦得？亦無把握。外埠道友常有來函相問者，故於此作一總答。

答呂碧城女士三十六問　　圓頓子

此稿作於民國五年，距今已二十年矣。當日呂女士從余學道，先為之作「係不二女丹詩註」，並將手打「女丹十則」，與伊閱讀，乃有此問答之作。今以整理書箱，發現舊稿。因念「女丹十則」原書，已早付翼化堂出版流通，閱讀之人，當復不少。與呂女士疑慮相同者，諒必大有人在。余安得一一而告之？遂決計將此稿由本刊（指揚善半月刊）公布，不啻若「女丹十則」之註腳，亦藉此可以釋讀者之疑團，或不無小補歟。

第一問：「女丹十則」云：「女子之陽從上升」。請問：何謂女子之陽？如何升法？

圓頓答：所謂女子之陽者，指女人身內一種生發之氣而言。上升者，即上升於兩乳。蓋童女無乳之形狀，因其陽氣內斂也。至十餘歲後，兩乳始漸漸長大。其所以有此變化者，乃陽氣上升之作用。

第二問：火符二字，如何解說？如何作用？

圓頓答：道家有「逆煽火」「退陰符」之名詞，火符二字乃簡言之也。譬如鐵匠煅鐵，先用猛火燒令內外通紅，此即是「陽火」。然後又將此紅鐵淬於冷水之中，使其堅結，此即是「陰符」。又如寒暑表熱則上升，即是「逆煽火」；冷則下降，即是「退陰符」。人身亦同此理。至於如何作用？則非片言所能解釋。

第三問：何謂形質？何謂本元？何謂先後？

圓頓答：形指兩乳，實指月經，本元指「先天炁」。男子教工夫，首從採取先天炁下手，然後再將精竅閉住，永不洩漏。此謂先凍本元，後凍形質。女子教工夫，首要「斬赤龍」，使身上月經斷絕不來，兩乳脹起如處女一樣。然後再採取「先天炁」以結內丹。此謂先凍形質，後凍本元。

第四問：「養眞之工夫」如何下法？

圖頓答：養眞之法，本書上已經言明，就是下文所言：「平日坐煉之時，必須從丹田血海之中運動氣機」一大段工夫。

第五問：丹田血海，在人身屬於何部？

圖頓答：黃帝內經云：「膻爲氣海，腦中爲氣海，髓中爲血海，欲知血海屬何部分？必先知腦是何物件？腦能主腸之上，勝蔵之後，在女子名爲子宮，即受孕懷胎之所也。

第六問：何謂運動氣機？是否像做柔軟體操一樣？

圖頓答：氣機不是說人的氣力，乃是身中生氣發動之機關。運動二字，是由眞元神做主，不是動手動脚的樣子，此時正在靜坐不動。

第七問：何謂心內神室？

圖頓答：此處是指「膻中」而言。即胸中膜膈之間，乃心包絡之部位也。

第八問：何謂定久？

圖頓答：心靜息調，神氣凝合，是名爲定。照此情形，一直做下去，做量經過若干時刻，既不散亂又不昏迷，是名爲「定久」。

第九問：何謂泥丸？何謂黃楨？

圖頓答：「泥丸」在人之腦內，即黃楨是也。「黃楨」在胸前正中一條運下之路。大概屬於管家管任脈之部。

第十問：兩乳間空穴何在？是何名稱？

圖頓答：兩乳空穴，在醫書上名爲膻中。黃帝內經云：「膻中」爲「氣海」。又云「膻中者，臣使之官，喜樂出焉。」又云「膻中者，心主之宮城也。」此處有橫膜，前連鳩尾，後連背脊，左右連肋骨，屬上有心有肺，心藏神，肺藏氣，心跳一停，人立刻死。肺之呼吸一斷，人亦立刻死。所以「膻中」部位，在人身最關重要。

第十一問：何謂五氣出頴？

圖頓答：五氣二字，出於佛典，非道家語。五氣又名五陰，即所謂「色、受、想、行、識」也。但此處氣字，當作和字解。蓋謂五行之氣和合而成。山頴即指膻中之部位。地血海部位爲高，故曰「山頴」。

第十二問：書云「血液變爲渣滓之物，去而不用。」如何能去而不用？

圖頓答：去而不用者，指每月行經而言。是天然的，非人爲的。

第十三問：二百四十刻滿，三十時辰，其合幾點鐘？

圖頓答：二百四十刻滿，色是三十時辰，蓋一週時辰分爲八刻也，三十時辰即是六十點鐘。

第十四問：書云「鉛華復結」，何謂鉛華？

圖頓答：鉛華二字，古道書本無此名，其意蓋指每月行經完畢以後，經過三十時辰，子宮中生氣充足。若行人道，可以受胎生子，若行仙道，可以築就丹基。鉛是鉛解，華是翻華。

第十五問：「先天」二字，作何解釋？

圖頓答：「先天」之說，須研究易經圖象，方能得正確之解釋。孔子云：「先天而天弗違。」老子云：「有物混成，先天地生。」又云：「惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。杳兮冥兮，其中有精。其精甚眞，其中有信。」此數句已將「先天」之狀，活潑出來。張紫陽眞人悟眞篇云：「恍惚之中尋有象，杳冥之內覓眞精；有無從此交相入，未見如何想得成？」此詩蓋言先天之景，須要氣自做工夫經驗，方能領悟。若未曾親自見過，憑憑空想，仍舊糊塗耳。

第十六問：何者爲清？何者爲濁？如何鑑定？

圖頓答：氣爲清，血爲濁。清者上升，濁者下降。清者可用，濁者無用。但學者勿誤會濁者爲廢之義，濁者其去而不留，不加壅塞，須知濁血，亦是清氣所變化。每月身中濁血，蓄得太多，清氣亦缺乏矣。上等的工夫，不使清氣變化濁血，而月經自然斷絕。中等的工夫，要在濁血中提煉出清氣，而月經漸漸的減少，甚至於斷絕。不但是紅的永遠乾淨，就是白的也點滴毫無，如此方有成功的希望。否則只好等來生罷？今生不必夢想了。

第十七問：書云：用「神機運動，使口中液滿。」吾人但知其舌片時，口中液滿而已。即所謂用神機運動乎？又云：「用鼻引清氣。」所謂清氣者，即外界之空氣乎？

圖頓答：丹家有金津玉液之說。此做工夫，似乎古人所謂玉膺河車，先端身正坐，次平心靜氣，次調息綿綿，此時眼觀鼻端，耳聽呼吸，舌抵上腭，（專門名詞叫作搭天橋）以候口中津液生，待滿即嚥之。然後再照書上運轉河車之法做去，能做得順利最好。若有疑難之處，不能照書行事，則須要用心研究矣。

中是在臍為之下，[illegible]之上，既非[illegible]，亦[illegible]。

第十九問：何謂[illegible]？

[illegible]答：[illegible]表，言自己[illegible]氣[illegible]定，一時發動，因下緩閉緊，不[illegible]外泄，逢衝入「尾閭關」，透過「夾脊關」，直上「玉枕關」。乃是氣足自衝，身中真實在在有一股熱氣，力氣頓大，並非用意思空想空運。古詩云：「夾脊河車通泥丸，修行徑路此爲尊；華池玉液頻吞咽，紫府元君直上奔；常使氣衝關竅過，自然精滿結神存；一朝認得長生路，須聽當初指教人。」此種作法，無出奇之異，亦無男女之殊，乃成仙了道，返本還原的一個公式，除此而外，別無他途。

第二十六問：何謂漆氣混合？

[illegible]答：即是[illegible]神入氣穴，心息相依之旨。

第二十七問：何謂「胎息」？何謂「中田」？

[illegible]答：「胎息」者，鼻中不出氣，如嬰兒處於母腹之時，鼻無呼吸也。中田即中丹田，又名絳宮，即臍中是也。

第二十八問：何謂玉液歸樓，用氣煉之，方無走失。

圖頓答：「玉液歸樓」，是指血海中化出之氣，歸到乳房一段工夫。所謂「用氣煉之」者，即前氣氣混合之說，實則心息相依也。

第二十九問：何謂「還丹」？

圖頓答：還者，還其本來之狀況，即是將虛損之身體，培補充實，喪失之元氣，重復還原也。

第三十問：何謂「後天」？

圖頓答：凡有形質，都叫作「後天」。謂其產生於既有天地之後也。此乃廣義。若丹經所言「先天」、「後天」，多屬於狹義的。如胎兒在母腹中時，則叫作「先天」；生產下地之後，則叫作「後天」。

第三十一問：何謂「中宮」內運之呼吸？

圖頓答：曹文逸仙姑「靈源大道歌」云：「元和內運即成眞，呼吸外求終未了」。莊子云：「衆人之息以喉，眞人之息以踵。」其中頗有玄妙。工夫未曾做到此等地步者，無論如何解說，總難得明了，須要實修實證方知。

第三十二問：何謂「息息歸根」，「根」在何處？

圖頓答：一呼一吸，是名「一息」。息之根，則在肚臍之內。嬰兒處胎中

漱外道書

第十八問：[illegible]，在人身何處？[illegible]何謂？

圖頓答：[illegible]，即[illegible]，在心之下臍之上，界於二者之間[illegible]「關元」在臍下一寸[illegible]，即口中甘液清淡之津液。

第十九問：尾閭、夾脊、[illegible]之部位何在？

圖頓答：尾閭，乃背骨骨之末尾一小段，四塊骨頭合成一塊。正當肛門之上。「夾脊」乃背脊骨第十一節之下，針灸家名爲肝中穴。「頂門」即頭上止中，針灸家名百會穴。

第二十問：如何升降，是聽其自然升降乎，抑用力強迫使之行乎？

圖頓答：玉液河車，近於古人導引之術。既非聽其自然，亦不是以力強之。但以意引，以神行而已。人之神意無處不到，故能獲轉如是。

第二十一問：[illegible]，何以能化爲「氣」？並從何面知津已化氣？

圖頓答：正當行功之時，自覺周身通暢，頭目爽快，腹中煖氣如火、臨臨而上，口中液津如水，漱嚥而生。是即津化爲氣之候也。初學做工夫，不能到此種地步，但請勿著急，慢慢地就會有此效驗。

第二十二問：經云：「用兩手運兩乳，迴轉三十六，轉畢，以兩手捧至中間。」夫兩乳爲固定之位，何能轉移？縱能轉移，又如何轉法？如何能捧到中間來？

圖頓答：捧至中間的意思，是將兩手捧兩乳，使其緊縮如球，不使下垂如袋，兩且捧右乳使之向左，捧左乳使之向右，不使其偏向兩邊。此時自己之神意，當默存於兩乳中間之「膻中」部位。迴轉三十六，是謂用手將乳頭、乳暈經緯畫成三十六次，不是說將底盤轉移。蓋底盤是固定的，不能改變其方位也。童貞女不用此法。

第二十三問：何謂煉藥，煉形，眞火，眞符？

圖頓答：先煉形，後煉藥，即前面所說，先煉形質，後煉本元之意。「眞火眞符」，即運陽火，退陰符之妙用。惟陰陽之循環，理本至奧，而作用亦變化多端。不但筆墨難以描寫，舌口談亦未易了徹。必須多閱道書，勤做工夫，真息調暢，有所參悟，方有正確之知見。及至一旦豁然貫通之後，又只可以自樂，而不可以告人。蓋陰陽之理，固玄妙難言也。

第二十四問：何謂有壞丹元，何謂中宮？

圖頓答：丹元乃修丹之基本，有壞丹元者，謂其氣散血奔，丹基不固也。

時，卻不能可吸，全持賢帶通於制衣，脫衣開於浴之子者，應氣之循環，自得仙連，故宜兒能在胎中生長，今欲返本還原，須要時常來時舊路，北乃古仙日月之中識，由生身之處，下死工夫，重立胞胎，復歸混沌，然後方敢自信其命由我不由天」也。

第三十二問：「何謂『斬赤龍一』，始即停止月經乎？

圓頓答：是煉斷月經，不是停止月經。普通婦女，亦偶有月經停止之時，此是病態。若煉斷月經，乃是工夫，與病態大不相同。少年童女，可免此「斬龍」一段工夫。至於老年婦女，月經已乾枯者，必先調養身體，兼做工夫，使月經復行。然後再煉之使無，則更費周折也。

第三十四問：「內呼吸」，是何形狀？

圓頓答：「內呼吸」之作用，有「先天氣」與「後天氣」之分。後天氣下降，同時先天氣上升，同時先天氣下降。易經云：「闔戶謂之坤，闢戶謂之乾。」一闔一闢謂之變，往來不窮謂之通。其理與內呼吸之法，頗有關係。但工夫未到者，縱千言萬語，亦不能明白。初學之人，對於起手工夫，尚未做好，則內呼吸更談不到。傳道之人，工夫淺者，言及內呼吸之形狀，等於隔靴搔癢，徒令學人更無問津處。

第三十五問：入定之際，不言不動，如死人者，應如何做法？

圓頓答：此乃自然的現象，不是勉強的做作。若騎及姿勢，或盤坐或垂腿，端身正坐，或將上半身俯於高處睡臥皆可。普通平臥法，似乎不甚相宜。煉陽神者，兩眼半睜；煉陰神者，兩眼全閉。

第三十六問：出定之後，飲食衣服，隨心所欲。是否隨自己所愛悅者，取而服御之？又關著著防危險者，是否防備意外之驚擾？

圓頓答：隨心所欲者，論可以隨意吃飯穿衣耳，此時無所謂愛悅。若有愛悅，則有貪戀之情，不能入定矣。防危險不是一種，而驚擾之危險，亦是其中之一，亦應設防備。此時須要人日夜輪流看守，所以修道者必結伴侶，誠是故也。

仙道男女平等論

澄虛

吾國陋習，凡百事務，莫不重男輕女。對於宗教家及迷信家，則尤甚，而視女子為穢物。其稱男子曰：「八寶之軀」，稱女子則曰：「五濁之軀」。此之第六函中。

沈永良真人事略

圓頓子

沈永良真人，浙江省黃巖縣人也。幼孤貧，母命習工匠業。志雖不得志，世規，遂棄本業，投身行伍中，亦非所願。亡何，復棄去，竟至天台桐柏宮，受道於金碧蕭師。後遁避名區，得傳南嶽高士內丹心法。從此佯狂玩世，飲必醉，醉必臥，因自號醉臥。衆則以沈癲呼之，彼未嘗稍慍也。終歲一衲，不知寒暑，城市深山，隨緣棲止。又好與群兒戲，人間之，曰：吾以全吾天耳。

初不識僧，而談言微中，稱神先生以是樂接之。將逾古稀，無老態。清閒治五年，丙寅秋，七月七日，尸解於洪家塘水邊，翹一足作鶴立狀而逝。

有蕭交池達庵者，時署江蘇太倉州知州，中秋節偶赴錢塘觀潮，路逢數童子作劇，用稻草龍率眞人過橋，遷延達庵，歎然敍契闊如平日。是年冬，達庵返里省妹，眞人忽過訪，未及通報而去。事後遍覓不見，詢知其羽化實在七月間，方悟八月武林橋畔所遇，及冬季所降箕者，乃陽神而非肉體也。池君儀敘之詳，而沈真人之事略，始得大白於世。

久之。遂遇其遺蛻歸葬於羽山之陰，禪勝曠與仙緣共垂不朽焉。

圓頓子曰：黃巖沈眞人奇聞軼事，見於記載者甚夥。其詳情自有縣志山志等書以闡揚之，非余拙筆所能爲役。茲僅止以酬將君之命耳。惟同治丙寅，距今歲庚辰（民國廿九年），不過七十餘年，故老猶有存者，尚能追憶兒時與沈癲頭共嬉戲事。然則近代無仙之說，殆不足信也。或疑沈固仙矣，而以顛著，何耶？抑知品格超凡謂之仙，舉動異常謂之顛，既已超凡，欲不異常，奚可乎？且世以俗眼觀仙，鮮有不顛者。酒中仙如唐之張顛，佛中仙如宋之酒顛，吃中仙如明之周顛，皆顛也，又何怪沈氏之狀醉顛哉！

沈永良真人軼事

伍止淵道人

眞人姓沈。道號永良。本城黃道街人也。體幹豐偉。秉性沖淡。少孤貧。母命習汚業。成年而喪母。弱冠從軍。然非所願也。故無幾時。毓棄去。委身爲道士。遍游閩越。後至南嶽。遇鶴足道者。授以一九谷神金液淪養之旨。從此佯狂自晦。終日或握拳閉目。或蹙走。或枯坐。或酣睡。或獨立。或哭或笑

，吾人之本魂，與本萬分無異。輪迴之時，一生一死，人形見滅，振引之入於別一種界，以再展新生命。

圓頓按：古今來仙佛種子所以能相續不斷者，胥有此一轉變。

原文三：「王旦聽經過顏閔，不過明神莫強猶。」道家之言，千百門中，壯觀一二門。千百段中，變表一二段，或師旨易其程序，或字句變其先後，或語易其語氣等法門，或說須先修某事，或說須先修某事等法門，或說通能，或說通悅。博加朱點，得評二參同」，不得其解，遍檢諸子，雖然，一得口訣，便開鎖鑰，諸庶實義，任人取攝。萬卷丹經，悉我注腳。輪快生平，莫此為甚！逸先不成，得開長生，仙師之恩，刻骨難忘。

圓頓按：朱文公集宋儒理學之大成，曾著「周易本義」並「啓蒙」二書，對於易經，其有心得。猶不能歸禪親伯陽之「參同契」，然又酷嗜此書，窮年累月，研研不已，費盡心力，作成「參同契考異」一卷。今世所存「參同契」諸書，除五代時彭曉註解外，當以考異本為最古。故朱子之功亦不可沒。後人依許曰：「神仙不作參同契，火候工夫那得知？千載暗斜結一線，可憐無及魏伯時。」此詩深惜朱子不能親受伯陽之傳，故難通秘旨。然當時正丈有人在，豈朱子無緣，未與相見。

考宋神宗熙寧乙卯歲，張平叔作「悟眞篇」，闡明金丹大道，為續「參同契」而後第一部偉著。前於朱子時不過數十年，再傳至翁葆光，宋孝宗乾道癸巳歲作「悟眞篇註」，正與朱子同時。平叔張眞人雖於宋神宗元豐五年化去，而遺訓又能之，前朱子無未之聞也。

又若吉林、紫霄光二人，皆與朱子同時，亦不能通合。或者因為儒家面目，避學門牆，是以相去於千里之外乎！此等問題，暫且擱置。

現在有一個問題，須當研究。「參同契」書中所有對象，原出於易經，故名為「周易參同契」。朱子既有本領解釋易經，何故對於「參同契」不敢作註？豈易經所表現者，不外乎象數理。凡是聰慧之人，又肯用功多讀書者，總可以就自己所悟入之途徑，發揮幾句奧義，掀弄幾句玄言，說得對，固然是好，說得不對，亦無甚關係。

叢外叢書

上海商務印書館出版分會，只賣銀幣，外國郵票，不收銅元。本會欲與外國人有交換刊物之舉，而苦無銀幣，又須郵票，不便購買，故特聲明，以免誤會。

本文內括弧中之按語，均為圓頓子所述，乃用以補助說明者。

民國二十八年己卯大中節圓頓識

嵐陰叢：參加編之首建立尼一作拿森利尼大ニヨヨ一ニヨ」或譯靈能，又名猫火，編輯旅館臨時中，此昭和電機職人凡脫離猫猫「猫製藥，惟在被隔為先：：乃達日本第之領，建國之施也。」書舉三元大悲之大願光天一語耳。

靖，化學自殺，的感想（動物植物生理變化）　圓頓子

前月東京帝國學院農化學先生鈴木梅太郎發「化學統」一小冊，拜讀一過，目睹中肯。皆是今時一般佛教大國士所不敢言，不能言，不屑言，不願言者。而鈴木先生居然大聲的疾呼之，科學的根據言之，痛快的公平論之，忠實的懇切言之。雖化學本人，及化學本書，皆未得見。即此自序一讀，已足知其大概矣。覺先生說在所持來言，與佛學家皆相同，有互相切磋之必要。茲特將化學統原文述統被載於本刊，並附以「按語」，增以實之張先生，並與當代賢豪共商維新。（編者按：與仙道無關者已刪除。）

原文一：酒後茶餘，呼盧排悶，花前月下，挑逗消遣，亂心趣之放蕩，亦極人間之樂事。同人概以此自遣，化學何妨即以此自救。

圓頓按：花酒二字，神仙家另有別解。純陽祖師戒文歌云：「色是藥，酒是鴆，酒色之中無拘束。只因花酒悟長生，飲酒戴花神鬼哭。」又云：「酒是良朋花是伴，花街柳巷覓眞人。」又云：「仙花仙酒是仙鄉。」又云：「時人不達花中理，一訣天機值萬金。」張三丰無根樹云：「無根樹，花正開，花酒神仙古到今。攢花聚，酒肉林，不斷葷腥不犯淫。視淫褻失長生寶，浪肉穿腸道在心。打開門，說與君。無酒無花道不成。」張紫陽「悟眞篇」云「須將死戶為生戶，莫執生門就死門：若會殺機明反覆，始知雷裏救生恩。」又云：「若能轉此生殺機，反掌之間災變福。」安知昔日化壁所說為自殺之途，不是今日化壁求長生所必由之路耶？

原文二：牽牛入羶場，逍遙青草，咀嚼若有餘味，旁觀者代為流涙。雖然

"Pull-up"訣

若彼「參同契」者，乃千古丹經之王，重實事不重空論。註得不錯，自可稱己利人；註若差謬，不僅誤人，而且誤己。朱子當日既未遇明師得傳口訣，當然不懂「參同契」是什麼作用，豈可「望文生義」強爲解事？此正足朱子誠爲不能之美德，爲吾儕所應該效法者。設如後世後識之徒，強不知以爲知，武斷師賢，文飾己陋，硬猜亂註，七拉八拉，弄得一部書中弄雖非馬，欺人適以自欺，未免有愧於朱子矣。

佛家心性之理，可以自悟；仙家修煉之術，決不能自悟。縱然得遇明師傳授口訣，尚要刻苦試驗，方可有幾分希望；縱然本人有志潛苦，尚要外緣具足，方可許你試驗；縱然外緣具足，尚要自己識力堅定，方可不被外緣所誘惑；縱然道力堅定，尚要學識精深，方可不致弄巧成拙。世上若有專調自悟之人，請他一心皈依佛門，好去參禪打坐，念佛往生，不必隨進神仙的門檻。因爲這種人沒有資格學神仙。

原文四：塵垢粃糠，猶將陶鑄堯舜，造化老吏，斷不欺人。神仙學所有成就之最低限度，已足解決此問題而無餘。（按本敘之上段原有「人類生存，必賴資生之具，有資必有求，有求必有爭。」此段已略去，此處所謂「已足解決此問題」即指略去之爭食一段而言）其道維何？即「辟穀」是。

圓頓按：「辟穀」之法難佳，但非人人能用。故只可爲上智脫法，中材以下，難知難行。若僅「辟穀」足以解決普通人類爭食之問題，仍是一種理想。惟少數修仙學道之士，隱居深山窮谷，食物運輸，深感不便，僅蓄乾糧，常憂匱乏。辟穀之方，正爲此輩而設。

原文五：心色連持，剎那無住，新陳代謝，奚須火食？固體之物，牙齒咀嚼，研成細末，唾液酸化，由喉入胃，胃有酸汁，脾胃蠕動，合成乳糜，是謂液化。或由滲透，或由揮發，穿腸胃壁，和合肺氣，分布全體。過低熱度，糜成精血，以是變化，資養生命。

試觀穀食，必須飲水。鼻孔呼吸，一息不停。可知資生，非穀一物。取其精華，酸化成液，由液而氣，經過三態，已非故物。其餘沉澱，成爲老廢，大便排出，液中雜質，則出小便。生理學中，確可研尋。

圓頓按：以上二段，首言食物資生之變化，繼言食物有固體液體氣體三種之不同。已見諸普通生理學者，皆能了解。

惟首段原文有「心色連持，剎那無住」二句，乃佛典中專門術語。化聲先生研究佛學有年，此等話頭，自然搖筆即來。吾恐一般修道的人，及專門科學的人，對於此二句，難免要發生疑問。今特淺而言之，此二句就是說精神與物質，在相續不斷的運用中，無一刻停止。所以下面就接上新陳代謝等句，以證明其說有因。

原文六：然則三種物質，辟去一種，或辟兩種，吾人生命，能否保存？此一問題，確有傳

圓頓按：所謂三種物質，就是指固體、液體、氣體、三種而言。所謂辟去一種，就是說不吃米飯麵包肉食蔬菜果實等類，這些東西，都可以算是固體。所謂辟去兩種，就是說既不吃固體，又不吃液體，（液體如乳汁湯水之類）只要有空氣呼吸，就能維持吾人之生命。因爲空氣到處都有，用不着花錢去買。

原文七：彼植物者，自其根纖莖與根瘤，吸收溶液，由纖維質生長管中，提升枝幹。葉中毛孔，吸取炭酸，由葉綠素化學作用，叶蕃納景。以是因緣，植物食料，僅氣與液，已廢固體。

其在動物，例如蜘蛛，吸風飲露，天然高潔。節足一類，吸食血液。蜜蜂蝴蝶飲花汁。寄生蛔蟲，消耗養液。凡此等類，其於器官亦有變更。因爲所食無固體物，不須咀嚼，故其口舌牙齒，或針狀形，中通以管，以便吸收，或由皮膚通過溶液。

原始動物阿米巴類，手足頭目，一切皆無，僅有圓形，表似水母，中有一核，屈伸凸凹，以營活動。此核非他，即氣神矣。

總觀上述，自植而動辟去固食，僅液與氣，以營生活。然而原始動物，實無死理。松柏梓楠，千年，民蟲變態，死裏求生。寄生分裂，生殖無窮。何以吾人而不如物？

圓頓按：以上四段，首言植物營養，不需固體，繼言動物營養，亦不需固體。何以人類一定要吃固體的食物？愚意認爲習慣使然，實無理由可講。假使人類專食液體，不食固體，亦未嘗不可生存。有許多病人，不能

[illegible]，[illegible]，[illegible]，

曰思食，謂於境而生希望，意思貪潤，緣緣增長者，四曰識食，謂地獄衆生及無色界諸天，皆無「段食」「觸食」「思食」等三種，僅以識持體，故名識食。

以上四種，因其皆能持有情身命全不壞斷，故名爲食。如此理論，是否精確不移，今亦無暇置辯。然其對於食字之本旨，可謂愈說愈遠。「地獄」及「無色天」有與沒有？尙是一箇問題。食與不食，我們更無從證明。

今姑就人類所居之世界加以研究，凡是動植物之長養，必須攝取其本身以外的物質，加入本身之內而組合之。雖有固體液體氣體之不同，其爲物質則一也。若離去各種物質，專恃外界之感觸，或自己之思想，而謂即此遂足以維持其本身之生命，恐無此事。只有禁絕感觸，停止思想，專心在食氣上做工夫，方能神明而永壽也。

原文十一：道家由生理入手，一段一層，皆有印證。如人飲水，冷暖自知。如此妙法，豈要形骸，豈容受持。雖然，口口相傳，不依文字，老莊「參同」而外，理論太少。加以道藏全約，方內難窺。坊間丹經，不及一年，讀盡無餘。文詞結晶，異理要求，以是因緣，得窺佛學。

圓頓按：道家雖是由生理入手，但是要用方法改變常人之生理，所以他的目的是超人的，而非平凡的，他的學術是實驗的，而非空談的。此處所謂道家，卽是神僊家，與普通之道家有別。

神僊家口訣不肯輕傳，又不肯在書上發表，就是因爲他是超人的，凡人聽了，定要駭笑。又因爲他是實驗的，你只要依他的法子去做，就可以得到同樣的效果。用不着許多理論，尙有其餘種種原因，已見拙著「口訣鉤玄錄」中，茲不贅說。

老莊是道家，「參同契」是神仙家，本截然兩事。卽專就老莊學說而論，莊子之見解，亦大異於老子。試觀莊子天下篇，可以知其概矣。並老子所講的是敝相，莊子所揭的是宗眞。於是同一道家，而有老子之道與莊子之道，譬如同一禪法，尙有如來禪與祖師禪也。

老莊的道理雖極其玄妙，老莊的文字雖極其古奧。假使學者，費十餘年光陰，專研究這兩部書。第一步校其版本之異同，第二步考其訓詁之定義，第三步析其名言之張弛，第四步會其義理之旨歸。如此研究下去，必

有豁然貫通之一日。今世學者，對於老莊，不下參同契，皆未能窮其用功，動輒給他人之嗤笑，由我佛通之優劣，非非不知道，並不知佛，可笑可嘆。

「參同契」一稱爲萬古丹經之王，歷代修真家對於此書，極其重視。而「參同契」之難解，實百倍於老莊，東漢的文章，流傳到現在，約有一千八百年左右，本不易明了，況且滿紙都是隱語？就讓你費盡心力，把他的文章解釋清楚，仍舊絲毫摸不着頭腦。因爲他所講的是實事，不是空理。所用的又是許多代名詞，其學術直接黃帝之學，更旁通於周易陰陽之說，亦有合於老氏玄牝之義，而與莊子之「齊生死」「一彭殤」者，其宗旨極端相反。學者不可不知。

坊間丹經，嫌其太少；而道藏全部，復嫌其太雜。太少不足以供研究，太雜亦不便於學人。後面詳述，博而寡要，孟附失之也。

唐宗以來，學道的人大半參學佛。因爲他們都是虛懷若谷，並且希望得一箇印實的比較，化聲先生亦不能例外。

學佛的人卽多數不肯參學道，因爲他們看不懂道書，同時在佛門中得着一知半解，遂自滿自足，又沾染些宗教的習氣，故不敢研究教外的學術。

原文十二：楊仁山先生對經金陵，曾就初先生得鳳星沙，長江流域，請經甚易。民國肇元，三湘維新，譚長公特開省議，化聲承之會員，此行得經論百餘種，閱三四年。月霞法師？請華嚴於峪同花園，化聲與二三同志，買輪東下，至則法會已經解散。遂由有正書局運回經典又百餘種。法海無邊，慧鳳得以滿腹。

圓頓按：楊仁山居士，當初本是學佛者，因無人傳授，雖將坊間所有之道書丹經閱過不少，仍未得其解，後來遂改而學佛。於是對於佛門之廣大，極力提倡淨土宗，並將「陰符」「道德」「冲虛」「南華」等書一概拿佛家的義理去融會貫通，當然不免有牽強處。但大部份尙能折中於至當。其見於比較尋常佛教徒，高低實有霄壤之別。

楊老先生曾對我談一個故事。他說：北魏盛號，初本學佛，後因有病，欲藉長生之術，延其壽命，以便於研究佛學之精蘊，遂從梁之陶弘景處得仙經十卷，攜往名山，依法修練，行至洛下，遇天竺三藏菩提留支，發覺內閣佛經中長生不死之法，可有勝過此仙經者？菩提留支曰：是何言耶

？佛教中也有長生法門，修得長生，移轉生於三有井。即以觀無量壽經與會賢曰：「此是人間方！」智坪而受之，遂裝而經，專修淨業。

我那時對楊老先生說：「曇鸞這個人，有四大過誤：第一錯處：把仙道看得太低，他心中認為神仙家只曉得長生，凡長生以外的道理，仍舊要在佛法中探討。他所以要學長生者，就是恐怕自己的壽命太短促，一朝大限臨頭，不能滿足他學佛之志願，故要兼學長生，他對於神仙家並不真確了見地。其實佛家所具的理論，中國易經並老莊書上早就說過，惟名詞不同而已。曇鸞何嘗創會到此？

第二錯處：不應該問及菩提留支。因為長生不死之法，是中國神仙家所發明的，印度佛教徒如何能懂得？設使佛教中果有長生之法，釋迦牟尼何以只能活到八十歲左右？他們的始祖尚且不懂得這個法子，何況後來的一般佛教徒？其程度去釋迦牟尼豈遠之又遠，豈非是「問道於盲」麼？

第三錯處：東實求虛，心無主宰。長生是實，有目共睹；往生是虛，拿不出憑據。曇鸞忽而要學長生，忽而又學往生；忽而要受仙經，忽而又焚仙經。在迷信家看來，必定說他有於改過，從善如流，一遇菩提留支，便論大徹大悟。在我看來，可以說他本人毫無定力，完全隨他人之意思為轉移，所謂近朱者赤，近墨者黑是也。

今試問當日曇鸞既稱有病，不能繼續研究神經，對想其病，必非輕微。是否須延醫服藥？若一方面延醫服藥，求病之速愈，一方面又歸親長生，豈非自相矛盾乎？若謂當日身體雖有病，並未醫治，乃是聽其自然，那麼就應該老早就往生西方去了，如何尚能延長到六十七歲乎？若謂世間有一種病，本非死症，雖可帶病延年，用不着醫治，則是手邊原有却病之方，免死之術，只因菩提留支一語，遂棄之如遺，而對此衰朽多病之軀，偏又捨不得拋棄，既不肯從事長生之術，為什麼尚要帶病延年？其將何以自解乎？

若謂曇鸞所以不學長生，因為怕墮入輪迴，曇鸞所以帶病延年，因為要精修淨業，我們姑且不論長生是否必定墮入輪迴，以及淨業是否必定免除輪迴？這些都是空談，無從取證。就算是淨業成熟，即可以免除輪迴，設若不幸，蓮胎尚未結於西方，肉體早已壞於祖土，豈非又墮入輪迴乎？

若謂臨終一念，即可往生，不必費許多歲月，則曇鸞初見菦提留支之

[illegible]，即可往生，不必費許多歲月，則曇鸞初見菦提留支之時，何不立刻往生極樂，尚要遠至六十七歲方能取證，其愚昧甚乎？

若謂肉體生死，本有定數，不能自由作主，只要靈魂能般往生淨土，也算達到目的，不必計較肉體壽命之長短，則是把肉體與靈魂分作兩截，心之外有物，物之外有心，理論亦欠圓滿。

第四錯處：恒景仙經，行為乖謬，甚於秦始皇。當日始皇雖說是盡收天下書而焚之，然對於醫藥種植之書，尚要保留。因為在二種書關係吾人之生命甚重。曇鸞從陶弘景學長生術，所得十卷仙經，姑不論其依法修煉的能長生與否，起碼的效驗，也可以達到却病延年之地步。此書之價值，至少也與秦始皇所保留的醫藥書相等，或者竟駕於其上。曇鸞自己不看，何不送把別人看。

現在普通的善書，封面常有「自己不看，轉送他人」字樣，仙經雖不好，比較善書還高一級。若說所得的仙經方法難免誤人，故當焚之，請問曇鸞得書到手，尚未依法試驗，如何能判其方法之優劣？若說凡是延長壽命的書籍，都是不好，毋須分別優劣，則世間所有的醫藥書籍，以及藥店中所售的草藥，農家所種的五穀，都與延長壽命有關，曇鸞何不悉舉而焚之乎？

楊生先生聽我這番一頓辯論，默不作聲。半晌方曰：仙佛各有獨到處，是非本不易說。學者亦各有因緣，難以勉強，只好各行其志而已。余曰：「先生此言甚善。」遂興辭告別。

今日思之，楊老先生之度量，確與其他佛教徒不同。雖然受着我許多嘮嘮，仍是平心靜氣。若換個別人，恐怕就要「怒髮衝冠」「面紅耳赤」了。楊老先生的宗旨，雖與我極端相反，但是對於他人格上，亦有相當的敬仰。

原文十三：由家庭教育而科學，由科學而神仙，由神仙而佛學，似乎捨此取彼，有甚麼歷史進化觀？然而化壑生平治學，最不同情於入主出奴門戶見深之輩，忽儒忽佛，忽科學，忽神仙，似乎東扯西拉，調和三教之流。然而化壑自問，其前後思想，實有一貫之處。諸君少閑，請談一二。

「朝聞道，夕死可矣」，孔子何嘗不了達生死？「夫子之文章可得而聞也，夫子之言性與天道，不可得而聞也。」性與天道，雖莫如深，雖以詩書六藝

[illegible]，物之其大，[illegible]學生之重要文獻，無可疑何，然而已是舊聞，惟近[illegible]，科技[illegible]，[illegible]，[illegible]，

界[illegible]，[illegible]，[illegible]之[illegible]，[illegible]不可以大小[illegible]，又不可以精粗論。[illegible]說[illegible]，[illegible]，[illegible]製一桶水，放在大海裏，桶中之水，與海中之水，其分之作[illegible]，與水之能力，則彼此大異。海水有無量無邊之作用，而桶水則絲毫不起作用。何以故？爲桶所限耳。將桶打破，則桶中之水即等於海中之水矣。桶水譬如色身，海水譬如法界。本桶譬如障礙物，但不可誤會色身是障礙，而起厭惡色身之見解。須知打破障礙之後，色身即是法界，離色身而覓法界，即與眞理不合。

四、仙學在打破虛空：打破虛空，或又曰粉碎虛空，皆是後來道書中的詞句。古代仙經，不見有此。因爲古仙大半是從外丹入手，完全是物質方面事，對於虛空，不起交涉，對於肉體，亦無所作爲。後代修煉家，長外丹之無能，專內煉之簡易，故山肉體之特氣神下手，遂有「煉精化氣」「煉氣化神」「煉神還虛」之說。後又以爲不足，再加上「煉虛合道」一層，於是乎丹道與虛空遂發生關係。壺蟲子「煉虛歌」云：「爲仙爲佛與爲儒，三教單傳一個訣；直古直今超越者，悉由虛裏做工夫。學仙虛靜爲丹旨，學佛淨虛譯曰矣。扣予學聖事如何？虛中無我明天理。道體虛空妙莫窮，乾坤虛運氣圓融。陰陽造化虛推蕩，人若潛虛總變通。和陽子「虛中歌」云：「我身自向虛中來，我身歸向虛中去；來來去去在虛中，可於虛中植業綱。」以上皆主張以虛空爲歸宿者。其他讚美虛空之論，尚甚多，未及詳述。至於人名用虛字者，如張虛靖、陳虛白、伍沖虛、陸洛虛、李涵虛之類，數不勝數。同時復覺執著虛空，亦非玄妙，遂用「打破虛空」「粉碎虛空」之說，以調劑之。既不著相，亦不著空，伊等自以爲「破執圓融」。據我個人的參觀，這些都是虛偽空談，毫無實際。盈天地間，亦祇了物質，何嘗有一處是虛空的？不過因爲人類的眼睛看不見許多微細的物質，假名之爲虛空耳。冰一變爲水，水再變爲氣，氣再散則爲虛空。雖名爲虛空，而實非虛空。因爲水水之質體仍在也，若謂爲眞是虛空無物，豈非大錯？

五、仙學在白日飛昇：白日飛昇這個新語，由來已久。不必說知識階級普通傳聞，就是那些村夫野老市儈流氓，壁壘問全無，面對於白日飛昇之說，總能領會其意，決不至於誤解。當然不是從書本上得來的知識，必是古代神仙有此等事實表現，衆目共覩，方能流傳於民間如是久遠耳。劉書

釋老志，已經有「白日昇天」及「長生住世」之說。可知古代神仙家起首二者爲目的，若不達到此種目的，則不足以言成就。後世一般學道人士，貪戀苟安，不求深造。上等的成就，不過坐脫立亡；中等的成就，不過須眉死期；下等的成就，不過無疾而終。能出陽神者，就算是「鳳毛麟角」，「白日飛昇」四個字，簡直可以不必談了。

或問：陽神出現與白日飛昇，究竟有什麼分別？答曰：古人所謂「白日飛昇」者，就是連自己的肉體脫出這個地球之外。「神形俱妙」，後人所謂出陽神者，因爲沒有法子擺佈這個肉體，只好把自己肉體當作房屋看待，把自己靈魂當作房屋中的主人翁看待。靈魂暫時住在肉體之中，用工夫修煉，一朝瓜熟蒂落，則靈魂可以獨立自由行動，與肉體脫離關係。靈魂輕清，翩然飛出此地球之外，肉體重濁，塊然拋棄於山谷之間。此即出陽神之說，在仙道中也算是大成。但可惜神離妙而形不妙，比較古仙，則有愧色矣。

六、仙學應用眞一之說是唯生的：凡虛空界，都是物質。物質雖微，到了極處，本不可用言語形容，我們隨便替他取個名字，皆無不可。故經只有這件東西，把世界人類所造的千千萬萬抽象的名詞，加到這一件東西上面，他都不會拒絕。「眞一之炁」，不過是千萬名詞中間之一個名詞，是假造的，不是固定的。所以老子說「有物混成，先天地生。吾不知其名，強名之曰道。」「道」尚且是強名，其餘的名字，就可想而知。說對都對，說不對都不對。所以我們今日修仙學道，與從方法上研究，從事實上認識，不要被那些玄言幻物迷了。

歷代以來，學佛的人們，都被名詞所誤。尤其唯識宗，花頭經格外來得多。以畢生數十年最短之光陰，纏在這許多名詞中間，永無出頭的日子。到了結果，佛仍舊是佛，我仍舊是我。倒不如老老實實，念幾句阿彌陀，尚有往生極樂的希望。

可是話又說回來了，我們若要做工夫，是名詞越少越好。我們若要做文章，是名詞越多越好。果能「若網在綱，有條不紊」，名詞雖多，亦無妨礙。

「是唯生的」這四個字批評，甚爲切當。設若世上有人不贊成仙家唯生的宗旨，我敢說這個人必定是唯死的。養生之反面就是死，不能生，唯

有先耳。

原文十六：佛學全系，本有五乘。論量而談，常在苦勝。無芽敗種，信願長久，何況卑劣乃在人天？所以五戒十善，四禪四定，具說而發，似宜以人乘攝之佛乘，天乘攝受道家。科學居人天之間，以超人而享天福，門戶打破，廣收眾緣，世界有情，同登彼岸。

圓頓按：此條我不敢贊同，今且略釋名詞，然後再發議論。

五乘之義，各種佛書上所列，頗有異同。今據天台宗說：一人乘，二天乘，三聲聞緣覺乘，四菩薩乘，五佛乘。

無芽敗種，乃大乘菩薩罵二乘之語，謂其如無芽敗種，不能發無上道心也。人天卑劣：即輕視人天之意。乃佛教中一種誇大之習慣，實不足為訓。做人的道理，尚未曾明白，做人的品格，尚未曾具足，他們就要看不起「人」。昇天的證據，尚未曾認識，昇天的力量，絲毫都沒有，他們就要看不起「天」，幼稚得可笑又可憐，無論做人或學道學佛，皆須有實在的力量，不是徒嘵嘵爭辯就算完事。

一般看不起「人」看不起「天」的朋友，遇到天災人禍交迫而來，他們想逃避，又逃避不了，想抵抗，又抵抗不住，性命交關之時候，急得無可奈何，大家就念阿彌陀佛，束手待斃。幸而全中國像這一類的人，或不滿百分之一。若個個都如此樣，請問世界上尚有中華民族生存之餘地麼？

五戒是不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。十善是不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不貪欲、不瞋恚、不邪見。

四禪四定：請用四禪定工夫，即可生於色界四禪天也。初禪三天，二禪三天，三禪三天，四禪九天。是為色界十八天。

佛家教義，謂人類若能守十善戒，再能修四禪定。則死後必生於四禪天。

老子是道家代表，研究道家學說，先要看老子道德經，道德經說到天字甚多。試列舉如後：

一、無名天地之始。

二、天地不仁，以萬物為芻狗。

三、天地之間，其猶橐籥乎。

四、玄牝之門，是謂天地根。

五、天長地久，天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。

六、飄風不終朝，驟雨不終日，孰為此者？天地。天地尚不能久，而況於人乎！

七、有物混成，先天地生。

八、天地相合，以降甘露。

九、天得一以清，地得一以寧。

十、道大，天大，地大，王亦大。

十一、人法地，地法天，天法道，道法自然。

十二、不殆無咎，見天道。

十三、王乃天，天乃道。

十四、治人事天，莫若嗇。

十五、是謂用人之力，是謂配天，古之極。

十六、天之所惡，孰知其故？

十七、天之道，不爭而善勝，不言而善應，不召而自來，繟然而善謀。天網恢恢，疏而不失。

十八、天之道，損有餘而補不足；人之道，則不然，損不足以奉有餘。

十九、天道無親，常與善人。

二十、天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。

以上所列舉者，約二十條。其中天與地並言者，約有九條。皆是指自然界的現象，乃吾人肉體所可見者。天是虛空，而地是實體。天無範圍，而地有界限。除地球及日月星而外，皆名為天。其他各條，皆指循環之定律，善惡之感應，盈虛之公理而言。儒家所謂天人相與之際也，是道家與儒家，同是以人為本位。言天者必兼言人，離人而談天，實者不為也。

佛家所謂天者，如欲界六天，色界十八天，有方所，有國土，有人民，有宮殿，有飲食，有衣服，雖名為天，仍是像我們所居的地球一樣。實在是地，而不是天。自從前代梵文翻譯家，將華文天字用到佛書上去，於是儒道耶家之天，與釋家之天，邏輯總不清。佛教徒原來看不起印度的天，因此連帶看不起中國的天。他們不知中國人思想所造成的中國天，與印度人思想所造成的印度天，名詞雖然一樣，義理却迥不相同。

化聲先生研究老莊之學有年，當然能認識道德不同之點。如何可以把

家娜：佛教天乘中云：恐亡是言不由衷吧？若當眞如此，豈非令老子悲啼痛勸笑辰？至於把儒家娜入佛教人乘的話，只要他們孔教徒甘心願意，我也犯不着管閒事了。

原文十七：沉：學術，光生論集，大放異彩，眞是自豪。科學倫與，橫絕宇宙，儒術精深，通過諸宋。尤其佛化，突飛猛進，方興未艾。唯有道家，嗟若寒蟬，黃老有知，同聲一哭。

某書館者，編一文章，古今中外，搜羅殆編，於道家言，有兩三部。以其量論，二三十頁。若論其質，牛頭馬嘴，眞偽不對。此類鴻寶，謝抄書手，一二十人，略加指示，一月之內，可成百冊。奈何嗜痂，成此癖性，牛溲馬勃，棄惡爲圖，棄藥何事，受此奇辱。毀我眞僞，陷人瓦缶，國粹文化，體面何存，中華道術，自有師承，內聖外王，實無多讓。化聖再來，或者在此；然須條件，且待五年。（中華民國廿三年甲戌仲夏武昌佛學院世界圖書館化聖自述）

圓頓按：儒道兩家，同出一祖，本無異議；佛教確是外來的，但已經被中國人改造過了，比較印度原始佛教，大有分別，未嘗不可以說是中國自己發明的，儒道固有「導而弗尼」一塊招牌面已。三教各有所長，誰也不能把誰打倒，久已成爲鼎足之勢。

道家宗旨，向來是祕定「利而不害，爲而不爭」，決沒有打倒別教的意思。我敢說別教要想把道教打倒，亦是徒勞而無功。所憂者，道教中人材太少，難以維持，慢慢的煙銷火滅，不打而自倒。若沒有整個的學術，作爲骨幹，沒有超拔的天材，繼承絕學，儘儘靠幾處乩壇，在那裏製造迷信，幾處道觀，在那裏拜懺唸經，又何濟於事？現在全靠中流一柱力昌道教搖旗吶喊的，就只有我一個人。化聖先生，你想可做不可做。

某書館本是營業性質，只求出版物能銷賣錢，就算達到目的。書之好壞，何必過問？況且國人素有崇拜洋貨之劣習，豈敢批評他的錯誤？日本是崇佛教國，做道教的書，當然做不好，這也難怪，獨惜吾國人之盲從耳。我勸化聖先生不必待到五年之後，現在就可以動筆，否則那班似是而非的道教書籍，越弄越多，道教名譽將「一敗塗地」，更不可收拾矣。

復武昌佛學院張化聖先生函

圓頓子

化聖先生慧鑒：接奉來函，敬聆玄論，並蒙惠贈自述小冊六份，拜讀之餘，至深欽佩，承示二種主義之不同，結果實成道家之生本主義，精粗咸備，心物俱融，最合實用，今當舉國若狂之際，乃有人具此卓識，發此大願，不可謂非豪傑之士也。

弟等愚見，常謂道體本一，而其用萬殊，從流溯源，則萬殊復歸於一。無所謂心物之差別，釋老之異同。若因時制宜，隨機應變，非但道家與佛家二者之間，有所取捨；即在道家範圍以內，法門甚多，亦豈能漫無別擇？由博返約，先知後行，乃弟等之素志也。

歐美偏重物質科學，中毒已深，無可救藥。殺人利器，層出不窮，飛機炸彈，可以使都市頃刻成爲瓦墟，毒氣死光，可以令全球人類立變灰燼。彼等自作自受，猶有可說；獨惜吾華夏良善之民族，與此等國家同居一世界內，受害豈能倖免？中日衝突，已小試其端，百倍殘忍，將繼續而至。佛教慈悲，徒喚奈何！若借助於物質科學，殺以止殺，更滋荒謬。

現在若望只有從道家入手，合精神與物質，同歸一體而治之，將來或可以達到自救救他之目的。但是功業鉅鉅，成就非朝夕可期，學理固應提倡，實證尤爲急務。道家工夫，首重效驗。若能說而不能行，雖行而不能證，其弊亦與今世偽教徒相等耳。弟等愚拙，願欲力矯此弊，先生明哲，諒有同情。尚望常錫嘉言，以匡不逮。肅復並候　道安

常遵先　同頓首
圓頓子

附錄張化聖君原函

張化聖

圓頓　遵先兩先生道席：弟曾謂世界文化，可分三派：㈠物本主義，即現在當行之歐化也。㈡心本主義，即天竺之佛化也。㈢生本主義，即我國道家之文化也。物本太粗，心本太細，深能得道中以應無窮，唯有生本。蓋粗之可以融洽物質，深之可以啓發心靈也。奈何舉國若狂，拾他人瓦礫，而喪失自家珠寶，眞堪痛哭！得兩先生登高一呼，庶有多乎！

弟久有同心，奈自證未深，不便以空言炫人。今因門人整編講義存文稿付

悟眞篇西江月詞第三首云：「白虎首經至寶，華池神水眞金。」知幾子悟眞篇註謂：「首經卽五千四十八日之期，此期初至，先升白氣，降爲神水，水中白眞金之氣，故曰神水眞金。」其意蓋指二七天癸爲白虎首經，但悟眞三註其說與知幾子不同，今考陸子野註云：「男子二八眞陰通，女子二七而天癸降，當其初降之時，是首經耶？不是首經耶？」觀此數語，乃疑惑之辭，而非決定之論。下文又云：「神水卽首經也。老子曰：『上善若水，善利萬物。』眞人以首經神水爲喻，言其利生之功，非其他丸散外藥可比。」此一段蓋謂神水卽是首經，而神水與首經又皆是喻言，並未指明何物。

再考薛道光註云：「首者初也，首經卽白虎初弦之氣，卻非採戰閨丹之術。眞一之炁，在天曰眞一之水，在虎曰初弦之氣。若煉在華池，名曰神水。此乃眞經之至寶，皆不離眞一之精。流離路處，故有種種之異名。以其能成就造化。經曰『上善若水』，蓋眞一之水，生於天地之先，故曰上善。其利澤甚爲深遠，卻不比尋常後天地淖質之物。」觀此段中連用四個「眞一」字樣，學者應當特別注意。

至於二七天癸，雖可名爲首經，試問與「眞一」二字何涉？再考上陽子註云：「白虎爲難制之物，倘用之不得其道，豈無傷人之理？首經爲難得之物，倘求之不失其時，必有天仙之分。只此白虎首經，強名先天一炁。仙師太忒漏盡，薛陸註之太詳。世之愚人，若指爲採戰之說，或謂閨丹之術者，則禍及於身。學者若知三日月出庚之旨，方許求華池神水之丹。」據此一段而細察之，雖有「求之不失其時」及「三日月出庚」之說，安知不是指每月而言，若竟斷定爲二七天癸初降之時，亦未必然。

統觀道光、子野、上陽三註，皆未言白虎首經卽是二七天癸，惟三註皆以首經與神水相提並論，可知首經與神水，乃一物二名。果能明了神水是何物，則首經問題亦可以解決矣。悟眞篇後序云：「修命之要在乎金丹，金丹之要在乎神水華池。」此意人多不能了解。

再考石杏林遺稿翻後序云：「先師悟眞篇所謂金丹之要，在乎神水華池者，卽鉛汞也。人能知鉛之出處，則知汞之所產。既知鉛與汞，則知神水華池。既知神水華池，則可以煉金丹。金丹之功，成於片時，不可執九載三年之日程，不可泥年月日時之說。……卽是卽辭在乎一竅，常久不可得而發洩也。以此一竅，則是之謂之門，……卽神水華池也。」

按石杏林仙師乃遠宗第二祖，親受紫陽之傳，其言當比後來各家雜說爲可信。所謂「神水華池」，小恐知此。對於二七天癸，毫無關係。學者可以醒悟矣。更參考紫陽仙師金丹四百字自序云：「以鉛見汞，名曰華池；以汞入鉛，名曰神水。」此意與杏林仙師所謂「神水華池者卽鉛汞也」一句，正相符合。因此可知鉛汞相交，卽是華池神水。華池神水卽是白虎首經。而白虎首經，決不是二七初降之天癸，明可以斷言者。

學道諸君，若不將此關緊要關頭先弄清楚，仍迷信非五千四八之期不足爲金丹大藥之用，則前途荊棘多矣。此倘指自己有力能設備完全依法試做者而言，其無力照辦者，終身在煉情止慾之中，永無實行之日，尤爲可憐。

余根據四十年之閱歷，耳聞目見，各省學道諸君，用五千四八採大藥者，結果鎩羽失敗。北京二人，南京一人，蘇州一人，上海一人，成都一人，武昌一人，前後共計七人，沒有一人達到目的。其間困難多端，未暇細說。而方法之不善，確爲失敗之主因。同道中人，談及此事，每歸咎於築基煉己工夫未曾做好，而急求速效，輕舉妄動，故不免失敗。

愚謂此種弊病固亦有之，但非徹底之論。蓋彼等最大的錯處有二：一則誤會先天大藥出產於腎器身中，其來源已經認識不清。二則誤會兒封最初一次首經爲無上至寶。下文來者卽不堪作大藥之用，其理由亦欠充分。語云：「前車覆轍，後車之鑒。」深願世間學道諸君，勿再執迷不悟，舉五千四八爲神聖規條，以致自誤誤人，則仙學庶幾有正軌可循，而不至於鏡裡看花，結果終無所得也！

讀知幾子悟眞篇註雜筆

閻傾子

紫註悟首篇第五則云：「眞人傳道源流篇末云：『此非有巨室外護，則易生誘毀，可直往通邑大都，當有德有力者護之。』愚謂訪『外護』一事，在古人行之，甚爲便利。但在今之學道者，若依此實踐，恐未必相宜。其理由如左：

第一種理由：江湖方士，一知半解，動輒冒古人訪外護之美名，而別有作用。歷年以來，日積月累，雖有眞傳實學之士，人亦不敢相信，視爲與彼江

傳授何種法門，勿宜與一般人，輕洩弄可免。

康熙年間，知幾子有劉一明集註一「悟眞篇集註」，至惜無一部字，此二書已輯究出版一學生收藏。兵燹之後，不知遺失否？廣東翻版拓眞集註，外誤送見，遠不及原版之精美。然今香難翻版亦不易得矣。再看道光年間刻本三註悟眞，字大而清晰，今坊間通行有光紙小字石印本最壞，閱之令人生厭。

卷首第十五頁，編書已築基一段有云：「所未詳者，玩三丰眞人節要篇，及孫汝忠金丹眞傳，自可得其分曉也」。今按三丰全集中，止有「玄要篇」是自作。若世間抄本三丰節要編，既未收入全集，又別無刻本。是否三丰手筆，頗有疑問。洞一子所刊布之「金丹節要」，此較抄本節要篇又不相同。想是經過江湖傳道者之删改，遂致意傳愈劣，失其眞相耳。至於「金丹眞傳」亦不合「悟眞篇」本旨。知幾子學問難博，奈其徒富於記篇，而未曾實驗，竟使渾淆不分。今世學道者，無不以「金丹眞傳」「悟眞篇」，余前在拙著半月刊上已指其謬，今再補述於此：

卷首第十六頁後半頁第三行，引李嘯仙之說，與事實不合。凡李嘯仙所作之書，無論譯黃白術或講陰陽法，皆是杜撰揑造，自欺欺人。知幾子對於丹道雖閱書甚多，惜未得南派師傳，竟爲旁門所誤。故「道書五種」之編存存子，有時亦被李嘯仙混過去。

卷首二十一頁後半頁第二行，所謂「玉京洞」，在天台縣赤城山上，今已爲尼僧居之，非復仙家氣象矣。

卷首二十二頁前半頁所云：「金液之術，不可亂傳人，必逢積德善人，方可指授，否則難逃天譴。」此語誠然，學者宜知警惕。故凡以最上乘口訣傳人，必須訪察其人之前輩，是否積德，其自己是否眞爲善人？此乃第一要注意。

卷首廿七頁，所謂「附關須三七，煉劍用百天，築基在期歲，還丹只片時，溫養經十月，抱元歷九年。」此說不可拘泥。要看學者年齡之大小，身體之強弱，性情之動靜而異。大概年老身弱性躁者，每需要甚多之歲月。年壯身強性靜者，則日數比較可以減少。更要得其眞傳口訣，方能希望成功。若世間江湖朋友所傳授者，不免夾雜旁門，方外人所傳授者，又不能適合於家人之環境。徒拘定幾句呆板的口訣教人，每每窒礙難行，須知道件事是活潑圓通的。於學者本身之環境有絕大關係，世間常有抱道而終，永無實行之機會者，皆因拘泥雙修之說，不能潛修陰騭一貫之玄妙，以爲非用雙修則必無所成，而其人之

藏外道書

胡海牙

胡非友無異。蓋普通學道者流，閱歷太淺，沒有認清之能力，達致如此，亦不足怪也。

第二個理由：今人心地，不及古人忠厚，而計算却比古人精明。古人做外功，等於做功德；今人做外功，等於做買賣。古人做外功的意思，乃自問有餘力時，即發願幫助他人修道。倘能因此過就一位神仙出來，即算自己做了一件大功德事，不必希望什麼報酬。今人做外功，要現錢買現貨。假使世間有已經修煉成功之人，讓他們親眼看見，他們必定爭先搶着要做外護。其實此種見識，未免愚笨。蓋修煉所以需要外護者，正因其尚未成功耳。若已經成功，何必再求外護？十年前××君等其他數人，被江湖方士號爲飛神仙者所愚弄，其事亦甚可笑，大有堅子吃黃連之滋味。×××君之爲人，未嘗不精明，但是此等事比較世間事不同，人愈精明，吃虧愈大。

第三個理由：外埠某君來函說，已得人元之訣多年，察訪不着外護，所以不能下手。現在年齡已老，恐又要虛度云云。此事亦甚可歎。雖然，如果眞有人做彼外護，余敢料其結果雙方皆不免失望。蓋其法亦難勞門，而弄兩宗正傳心印，如何能成仙了道？幸而無人做彼外護，自己尚可藏拙，否則人又以江湖方士目之矣。某君固非江湖，而其所得口訣之無效，則與江湖訣相等。此個人各省皆有，若某君者，不過其中之一而已。

基於上三個理由，所以我不贊成「訪外護之事」。

或問訪「外護」既不許，在家中修煉，其勢又絕對不可能。然則如何辦法方足以應用？

答曰：此事要看自己環境之優劣，及年齡之大小，於各種丹法中選擇一種而用之。總以有嚴密之組織爲第一着，改良之訓練爲第二着，綿長之道統爲第三着。從此而東方起舉，永留天壤之間。將來總有幾人由此道而成仙，也不過分宣傳及擴大範圍，庶免後患。因爲仙學性質，與各種宗教不同。宗教是要普渡，所以注重宣傳，只求人人信仰，來者不拒；仙學難以普渡，不是人人所能行的。

世間做××工夫者，無論靠「外護」之力，或靠自己之力，都不過費去一筆錢財，弄得幾只××，開起大門，在家中就做起來，各種條件，都不完備，草率從事，如何能有成功的希望？反而惹出許多煩惱。所以傳授口訣與人，須要仔細審察其人家庭、環境、學識、年齡、性情、身體、看何種法門適宜，則

[illegible] 之說，[illegible] 今[illegible]

血求大藥」，然未曾言明人爭[illegible]何處，以及如何求法？又引李時珍之說，謂「男子作丹，先須血液未衰；三十[illegible]，先未而後結。」復自加以說明，謂「李莊所云鉛汞，卽指劑後嗎啡之汞水一，此說不通之極。考古今各種丹經，凡是言鉛者，皆指金水一方面而言。凡是言汞者，皆指木火一方面而言。從未有以水爲汞者。今既謂鉛是源液之金，汞是嗎啡之水，試問木火一方面，又將用何種名稱？

七律第六首末句云：「何須尋學燒茅」，所謂燒茅者，卽燒草也。所謂茅者，蓋指江蘇省句容縣之茅山。宋朝以前，茅山素以奇怪法術著名，故點金術中，有一派煉手，叫做茅道，燒草者，謂依茅山所傳之法燒煉外丹也。若說爲茅草之茅，則大誤也。

律詩第十二首陳莊云：「順則爲凡父凡母，逆則爲靈父聖母」；可知靈父聖母與凡父凡母，其不同處就在一個「逆」字別無奇怪之現象。凡父凡母是二人，靈父聖母亦是二人，決不至於拉第三人加入合作。若果如此辦法，是謂辱[illegible]大道。

又律詩第十五首陳莊云：「異鉛乃靈父聖母之氣。何謂靈？常應常靜之謂靈，逆施造化之謂靈。何謂聖？太極初分之謂聖，虎不傷人之謂聖」；可知所謂靈父者，因其有「常應常靜」之能力，與「逆施造化」之手段也。猜問丹房中第三人有此種能力與手段否？也問做工夫多年之老修煉家，尙且離以到此地步，而謂初出茅廬之童男子有此種資格乎？若不然者，如何能配稱靈父乎？

又七絕詩第一首子野莊云：「我爲乾鼎，彼爲坤鼎」；可知所謂乾鼎者，卽指修煉家本身而言，非另有一童男子也。又陳莊云：「鼎，器者何？乾男坤女，靈父聖母也。」可知乾男卽是靈父，坤女卽是聖母。凡父母是那兩個人，靈父聖母仍舊是那兩個人。他們兩個人，當初作凡父凡母順行人道的時候，未曾聽說要請第三人幫忙。爲什麼到了做靈父聖母逆行仙道的時候，就要請第三人相幫。天下最滑稽之事，沒有過於此者。近世江湖傳道者流，除彼我兩方面而外，又復喜歡添足。丹房中再出一個童男子，算是乾鼎，眞可謂以大道爲兒戲矣，或問：丹經中言三人之處甚多，如所謂「須用同心三個人」「三人同志莫防危」「三人一志互相扶」「同志三人互相守」等語，皆說煉丹要用三人。今言不要三人，豈不與古說相左乎？

答曰：古說要用三人者，指同心同志的道友而言，不是指十幾歲乳臭未乾

之輩，有大人，一的面連六葉」。

「海石之上」「柱杖龜」：「海石之上」四字，暗藏「滄柱」二字，卽仇先先生之大號也。「滄海」及「柱石」二語，乃文辭中所習見者。滄字之上，暗藏滄字。石字之上，暗藏柱字。

七律詩第一首末句「無窮買得不來無」：下一個「無」字，當作「否」字解，及問語口氣。意謂世人能有多金，可能買通無常叫他不來否？

七律第二首：「昨日衙頭猶走馬，今朝棺內已眠屍」二句：最能驚醒世人迷夢。知幾子改爲「昨日庭前方宴樂，今朝室內已傷悲」，殊覺意味平淡，不足以動人。且世間可以傷悲之事甚多，不限定專爲死人而傷悲，如何能代替「棺內眠屍」之意乎？

七律第三首：「遂使夫妻樂合歡」一句：凡各家註解，都非悟眞篇本意。學者必先能解釋參同契「老翁復丁壯，還嫗成純女」二句之義，然後方能解釋悟眞篇此句之義。但各家註參同契者，皆能解釋「老翁復丁壯」一句，而對於下句「還嫗成純女」，則棄而不論。是則止許男人成仙，而女人決無成仙之望矣，豈得謂事理之平？知幾子參同契精註中，雖說「女功先守乳房，斬除赤龍

之童男子初日　[illegible]　惟修[illegible]丹是急整一回事。他配偶與否心[illegible]之[illegible]以[illegible]，自歎[illegible]人，與整天下後世之學仙者？

請知後子陸集[illegible]　戚陽訂

隨筆所載，集註中之頁數行數，因版本之不同而各異。今作此表，以便不同版本者之對照參閱也。與陽附註。

原　載	今　版
集註卷首第五頁	集註序記第五頁
卷首第十五頁	例言第三頁第五行
卷首第十六頁後半頁第三行	例言第四頁第九行
卷首二十一頁後半頁第二行	例言第九頁第七行
卷首二十二頁前半頁	例言第十頁第二行
卷首二十七頁	提要第五頁第十一行
卷首第二十九頁後半頁	集註註氏第一頁第十三行
題語見卷首二十九頁後半頁第一行小字	集註註氏第一頁第十一行
七律詩第一首	上卷第一頁第十行
七律詩第二首	上卷第二頁第七行
七律詩第三首	上卷第三頁第六行
七律詩第六首	上卷第十一頁第八行
律詩第十二首	上卷第二十六頁第十一行
律詩第十五首	上卷第三十三頁第三行
七絕詩第一首	中卷第一頁第十二行 第二頁第三行

[illegible]

季道宜從清淨說

中和子

大凡學道，宜先從清淨入手，方不誤墮旁門。蓋清淨之功，無論南宗北派，均不能外此。若在專行北派功夫者，固不待言。即在南宗陰陽派者言之，其起手之初，若無清淨基礎，河車之路未通，而欲卖行其一時半刻之功，能免「鉛飛汞走」之危險乎？

，眼見世間生老病死，成住壞空，一切現象，難以避免，故說「諸法無常」，仙要打破宇宙之定律，不肯受造化小兒之戲弄，不肯聽閻王老子之命令，故說「長生不死」。佛最後之結果是入涅槃，涅槃之表示就是死，涅槃之意思就是寂滅，仙最後之結果是白日飛昇，飛昇之表示就是不死，飛昇之意思就是脫離凡界而昇到仙界，永遠不會寂滅，但亦非如佛教行十善道死後生天，念阿彌陀死後生西之說。此皆仙學與佛學大不同處。

玄學乃道家之學，魏朝當列之於學官，凡指老子、莊子、文子、列子各書者，在當時皆稱爲玄學。此等書中雖亦偶有關於修養之言，然絕不能稱之爲丹經，不能認其爲仙學。又如玄旨、玄妙、玄悟、玄言、玄談、玄機、玄覽等，凡帶上一個玄字的，都有點令人難以捉摸。仙學乃實人實物、實情、實事、實修實證，與彼專講玄理之事不同。故只能名之爲「仙學」，而不能名之爲「玄學」。

高堯夫問

圓頓子

我與高居士一別，有幾十年未見面了。前幾天蒙高居士的盛意，惠贈我「名山遊訪記」兩部，不勝感謝！當時轉送一部與同好者，留一部自己閱看。未曾細讀，先把這兩本書從頭到尾，大略翻一遍，就覺得很奇怪，有許多話不像是高居士自己說的，似乎別人家在那裏靈蛇添足，塞了不少的蔴藤進去，未必完全合於高居士的本意，我看者要替居士叫一聲冤屈，但不知居士自己作何感想？

「名山遊訪記」卷首，有四幅照片。每一幅照片上有四句「偈語」，是高居士自己做的，是我在二十年前代他寫的。還有草帽子上「憤慨」二字，也是我寫的。我深知高居士是簡宗門徑將，最講究眞參實悟，雖然不喜歡黃茅「口頭禪」，然而也不像普通一般的居士們，開口就是阿彌陀佛。因爲他到底是簡禪宗，不是專門修淨土的。現在我打開名山遊訪記一看，差不多變成專門淨土宗的著作。處處個念佛，並且揚淨而抑禪，如原書卷四第十九頁，引眞歇禪師語云：「宗門大匠，已悟不空不有之法，乘志孜孜於淨業者，得非淨業見佛尤簡易於宗門乎？」這是一個看不起宗門的。又如原書卷五第四十二頁，引永明壽禪師語云：「有禪無淨土，十人九差路；險境若現前，誰爾隨他去。無禪有淨土，萬修萬人去；但得見彌陀，何愁不開悟？」這又是一個看不起宗門的，其餘文

，經祕論道術數，不肯半等相待，說他道是大夫小乘，因爲這種見慢，實得彌和者難以開口。於是輕大善小，輕之矣，半心向道，偏道學三教，各有所長，都是我們公認的。若一定要說世界上只有佛教是全尊無上，別教都是小對，都不配與佛教抗衡，未免眼孔太小，器量太狹，不能容大，結果便自對自悔耳。

衆妙居問答（高堯夫問　圓頓子）

問：本刊第八十八期「答化弊先生」一篇中，有仙學之說，請問於古有徵否？

答：所謂仙學，即指煉丹術而言。有外丹內丹二種分別。自古學仙之人無不煉丹者。此種人當隱藏於儒釋道三教牌名之下，不肯出頭露面大體的承認。試看「參同契」冠以「周易」之名，兼引伏羲文王孔子以自重，「清淨篇」又乘託老子「道德經」，如「人小無爲、虛心實腹、左右軍、休輕敵、他主我賓，谷神玄牝、與名同出、玩徼眞異、有無相入、歸根復命、禍福倚伏」各等語，皆從「道德經」原文脫化而出。後來如「仙佛同源」「仙佛合宗」「性命圭旨」「悟眞篇」「慧命經」等書，又將佛教拉入仙學之內。而佛教徒絕對不肯承認，常罵爲邪說，斥爲魔民，請看印光法師文鈔，即可略見一斑。故自漢朝至現代，此二千年間，遂成爲有仙無學之局面。非但是無學，因這班學仙的人，將儒釋道三教之名辭與義理，混合組織，做成萬天蓋地一個大圈套。彼等躲在此圈套中，秘密工作，永不公開。務其實而諱其名，如此圓滑行藏，常常招惹儒教之拒絕，釋教之毀謗。甚至於道教徒亦恨據老莊「清靜無爲」之旨，而不信有神仙。彼仙學者流，竟弄得東家不收，西家不納，進退失措，左右爲難。余今日迫不得已，將仙學從三教圈套中單提出來，扶助其自由獨立，擺脫三教教義之束縛，然後方有具體的仙學之可言。

問：仙學對於理學、佛學、玄學，有何不同？

答：理學乃儒家之學，如周、邵、程、朱、陸、王等所講之學是也。彼等皆偏重世間做人的道理，充乎其量，亦不過希聖希賢而已。假使我等嫌普通人類之能力薄弱，不肯自滿自足，而必欲求一超人之學術，彼等理學家就瞠目結舌，不知所對。這是理學家的缺點，若仙學則可以補足此缺點而有餘。

佛學乃釋家之學，既不免與世間做人的道理相衝突，又同仙道立在反對的地位。佛之宗旨要「無我」，仙之宗旨要「有我」，佛不敬和宇宙定律相抵抗

句，未能悉舉。

藏外道書

高居士自己曾走宗門，走竟對此有無異議？尚係不要馬古人所說，不安馬今人所說，要從原門上透出一隻眼睛來，由皮上而右到骨髓裏去方好。

據我的愚見，這兩位禪師，說話都有毛病，都不徹底。修淨業是希望見佛，參禪的是不許著佛相。如何可以說「淨業見佛尤勝於宗門？」難道古來許多宗門祖師，表面上假裝作「聖道亦不爲」，而他們心目中獨求見彌陀而不可得事？

「禪」與「境」，勢不兩立。有「禪」就無「境」，有「境」就無「禪」。既說有「禪」，又說「境界若現前，皆當隨他去」。我不懂這是什麼禪，莫非是「野狐禪」「老婆禪」麼？一部六祖壇經，都是有禪無淨土。請問六祖亦隨境而去否？

若依這兩位禪師的判斷，凡是修淨業的，無須再去參禪，而參禪的必定要歸到淨土一門，方有著落。如此說來，禪宗簡直沒有獨立一宗之資格，把他取消了拉倒，何必留在世上害人？

續卷三第二頁有云：「濂溪開宋儒程朱道學之門，而實得之於東林、壽涯二禪師，故宋儒之學，多本於禪。迨後門戶見深，反加詆毀。則緒論數典忘祖之過也」這幾句話，不像高居士的口氣，恐怕是那位先生增添進去的。今用他老調子重改數字，以就正於學識淵博之士。其文如下：禪宗開釋氏頓法之門，而實獻契於柱下後圃兩部書。故釋氏之學，多本於老莊。迨後門戶見深，反加詆毀，則佛徒拿己卑人之過也。

卷首四幅行脚圖下面，都是一首五言絕句詩。不知是何人手筆，文詞雖好，但非高居士本旨。試爲比較排列於後，以供學者參詳。

高居士原作之一

踏遍名山問所圖，　探玄擇要事何如？
長安大道當歸去，　慚愧而今尚半途。

某君和作

長空何耿耿，　踏顛亦恢恢；
淨土眼前是，　偶然立一回。

高居士原作之二

遍歷名山訪至人，　無無要水不沾塵；
老軒語破天荒月，　竹杖挑回海上春。

某君和作

楊柳搖搖搖，　期爲自識遊；
風雲隨緣健，　指境在前途。

高居士原作之三

抖擻精神學坐禪，　陡多倒下一蒲團；
慚愧此心却不了，　甘年空費草鞋錢。

某君和作

一襄乾坤窄，　而今之道場；
安心能打坐，　無處不西方。

高居士原作之四

百重紫水萬重烟，　隨地安身到處眠；
漫說有家歸未得，　要舒白眼望青天。

某君和作

大夢雖曾醒，　惟看佛眼開；
此身原不垢，　何處沾塵埃。

今按原作第一首說「長安大道當歸去」，不是說西方淨土當歸去。某君和作，把「淨土」兩個字搬出來，恐怕不合高居士的本旨吧？若說「長安大道」就是指「淨土」而言。我倒要請問高居士，爲何不老老實實提明「淨土」，偏要弄些狡獪名詞，說什麼「長安大道」，膠泥學人？

原作第二首說「無無要水不沾塵」，某君和作，有「悟境在前途」一句，此句有點不合高居士身分。果如某君所說，高居士全身都是拖泥帶水，如何能「不沾塵」乎？

原作第三首說「抖擻精神學坐禪」，可以見得高居士本意是要學坐禪，不是要生西方，雖說禪無坐相，然而坐不妨禪，本是活潑潑地。若如某君所言「安心能打坐，無處不西方」，是一面在打坐參禪，一面又念念不忘西方，尚成其爲禪乎？難道達摩當日傳來的心印就是「阿彌陀佛」四個字麼？

原作第四首說「要舒白眼望青天，」某君和作云「惟看佛眼開」。我不懂「佛眼」二字，是何所指？若說指高居士，料定高居士未敢承當。因爲他自己明明說是「白眼」，不是「佛眼」。若是指別人，請問誰有佛眼？若是指佛，

請問佛在何處？若說佛在西方，請問西方在何處？若說西方就在心中，請問心在何處？

禪宗名爲「教外別傳」，本有他宗的資格，用不著檢點家人家門戶。後來一般佛教徒，個個歡騎瞎見解，大言其禪淨雙修。於是淨土宗的教衣，遂被禪宗坐斷，幾幾乎有取而代之之勢。而參禪的話士和尚們，亦心甘情願投降佔禪宗坐斷，幾幾乎有取而代之之勢。而參禪的話士和尚們，亦心甘情願投降於淨土。豈因淨土宗之教義柔和通融，委婉婉轉，較勝於祖之棒喝乎？或因於淨土。豈因淨土宗之教義柔和通融，委婉婉轉，較勝於祖之棒喝乎？或因極樂世界之七寶莊嚴，九品蓮臺，能令羈苦禪和子們動欣慕之意乎？或當風的極樂世界之七寶莊嚴，九品蓮臺，能令羈苦禪和子們動欣慕之意乎？或當風的像印光法師所說，現在衆生，都是劣根，沒有一人堪承受「正法眠藏」乎？

若果如此，只須喊起阿來，躲在家中，朝朝暮暮，念幾句「阿彌陀佛」，等死而已，何必經年累月，涉海登山，擇友尋師，參求向上？到了結果，還無把握，反不如他們念佛老太婆，千千萬萬，沒有一個不往生西方。然則行腳參禪，所爲何事？參動淨土宗，不必再拿什麼「上品上生，上品下生」一類的話訪，所爲何事？參動淨土宗，不必再拿什麼「上品上生，上品下生」一類的話訪，來誘惑禪宗中人。在禪宗是佛說的，在禪宗都認爲是魔說的。

如果自己既不修淨，亦不參禪，何必說這許多廢話。因爲偶見當今時代，禪宗太冷落了，淨宗太興盛了。所以立在旁觀者地位，打一個抱不平，未免萬藤之上又添些葛藤。爲居士，你弗要笑我在魯班門前弄斧頭，孔夫子家裏賣書箱，你只把我這些話當作「乾屎橛」看，就完了。

封面上九搏歌：做得很好，可以稱得高居士知音，可以值得我們敬佩。

吳幼齋居士來函勸其化雪梵頌「仙佛合宗」「慈命經」二書

吳幼齋

敬啓者：前承貴社贈寄煙霞半月刊，其中華書目錄，有「慈命經」與「仙佛合宗」二書，以邪害正，誤人不淺。茲錄印光法師復鄙雖雙書一段云：「慈命經係清初歷民柳華編所著，被出家爲僧，而種性邪鄙，故引佛經中文，一皆以己意妄會，以作煉丹之證，有不便者，則改其字句，而且又自爲註。其意欲人以己爲千古第一高人，而一班無知無識者，爲之刻板，私相授受，恐暗眼人知之，則殃禍不淺。凡看此種書者，皆邪正不分之流。若具眼者見之，付之烈火，以免貽天下後世人之正眼。仙佛合宗，其經勝佛法，比慈命經尤甚。夫欲煉丹，即以煉丹家之言論喝導即曰，何得挽正作邪，作掩耳盜鈴之舉。引人之盲，而不欲人之發，既慕其名，而反惡其實。豈非寒心病狂求升反

是乾矢橛，只要有一種確實的原理與保證，能夠使我丁却這分段生死，縱令全世界人，笑罵之，譴責之，化聲決定明目張胆，僞受奉行。擁護居士，道教滿足化聲的生理，尚未滿足化聲的心理，佛教滿足化聲的心理，尚未滿足化聲的生理。五十三參，未離本座，說甚麼「齊趣并奏」，說甚麼「進入退入」？結跏趺坐，豈唯佛道有別，同一宗派，共一方法，又豈僅無巧拙應用？

居士所記，餐石、餐果諸法，不過聊爲替代作用，未離段食，充其量，不能證到二地口鼻不行之果，何況長生服氣之法？則已住於觸食，可以神明而壽，尚非不食者不死之境界。並所須之氣，一旦絕絕，則生機無據也。唯服氣一門，時伏這一口氣，能使鼻無呼吸，六識斷絕，色身實證無生，尚有若何死理。雖然，猶是南宮列仙一派，未能免於水火刀兵劫之戶解。若夫「大浸稽天而不溺，大旱金石流，土山焦而不熱」，神人之本領，夫豈易言哉！夫豈易言哉！

南方氣候，較北地頗緩，武漢爲居士棄梓之地，可否暫賦歸來，共修一回百日餐石閉關法，互相檢查心理生理兩方面之狀態，而研究其原理與應用？人之欲善，雖不如我，化聲若能領會叢密之法要，自當頂禮足下，乞次弟子之列。萬一道家之術，亦有片長，請居士以後，莫篤外道，莫焚道經，祈切祈切。此詢少病、少惱、衆生易度，爲荷。

答農南通佛學研究社問龍樹菩薩學長生事　圓頓子

啓者：僕僻處山中，書札往還，頗多周折。凡遇各省市寄來之問題，已經答覆者，雖不在少數；而未曾答覆之信函，尚堆積盈篋。緣顧慮心煙力，以圖好道諸君之推崇；索問者前後相繼，勢無了期，只得請發問諸君稍寬假以時日爲幸！

今又接揚善刊社轉到一信，僕認爲關係重要，不能不提前作答。特將原函先爲登出，與衆共覽。

（原函如下）前于友人處，見貴刊問答專刊一期內，有圓頓子答海門蔡君一函，說龍樹菩薩當初亦欲學長生法云云。此說不悉究竟可否屬實乎？倘該圓頓君指出此事，載於佛家大藏內何部何卷何頁何行？方知言之不謬也。此致揚善半月刊社編輯部。

幽谷敎人

四示請即於貴刊上發表，不須另寄可也。南通東郊佛學研究社啓。

圓頓按：幽谷散人，當然是個別號。此君眞姓名，我不知道。今觀來函，而郵局所蓋之圖章，有海門二字，或者此君與蔡德淨君是同鄉，亦未可知。蔡君之爲人，太過恭了。而此君之口氣，又太傲慢了。兩位都是佛教中人，其性格不同如此。

原函云：請「族圓頓君」指出此事。試看道簡「族」字，僅有上級長官命令下級屬員的口氣，又像是地方官出告示的口氣。可惜學得不甚完全，最好改爲「仰族圓頓子迅速切實指出此事，毋得違抗，致干未便」，那就神氣活現多了！來函又云：「此誠不患究竟可否屬實」。這句話是誤心我僞造故事。來函又云：「方知言之不謬也。」似乎我從前所說許多話，早已失了信用，不足以取信於人。今日說話，必須要有證據。若尋不出證據，就算是謬言，亦痛須領教了。來函又要叫我指出載於大藏內何部經中，不但指出何部，並且要指出何卷，不但指出何卷，並且要指出何頁，不但要指出何頁，並且要指出何行。此君還算是代我留點餘地，筆下容情，否則更要叫我指出第幾行中第幾箇字，豈不難死我麼？

候閱道藏全書時，是在民國元二三年間，閱佛教大藏經時，是在民國三四五年間，距今日相隔二十年。所閱過的書，十分之九都不能記憶，萬萬料不到今日般在窮谷之中，尚有人來考我大藏經的卷數頁數行數。此則我身邊所攜帶的，除却行李而外，別無長物，文房四寶，尚不齊備，如何能把幾千卷大藏經經箇見搬到山裏來？主試官出的題目，又刻意不過，論理是要交白卷子了。像清朝的科舉考試，民國的學校考試，中央的文官考試，交白卷子朋友，那一屆沒有，至多不過榜上無名而已。對於他們本人，未必發生何等妨礙，下次仍舊可以應試。假使我今日也向他們一樣交白卷子，我想也沒有什麼要緊。

但是仔細研究起來，行爲雖然一樣，結果大不相同。他們下次仍舊可以應試，我下次就不能再開口說話了。這次失掉信用，拿不出眞憑實據，下次縱有老着面皮，勉強說幾句話，其感化人心之程度，決不會有今日這樣普通。如此一來，我多年學習道學與仙學的精神，豈非白白的犧牲了麼？我箇人雖性尚不要緊，甚至於連帶我們老祖宗軒轅黃帝所遺傳於後世子孫的少許超人之學術亦同歸於盡，豈非更加添我的罪過麼？在佛教徒一方面看，我是箇妄語者；在道家與仙家一方面看，我是箇不肖子孫。請問如何是好！

天下事常常會絕處逢生，正在着急得無可奈何時，跑到樹林外頭幾個月，

坐在山坡大石頭上，默想從前所看過的各種佛書，如「付法藏因緣傳」、「龍樹菩薩傳」如「景德傳灯錄」「指月錄」等書，雖然記載龍樹菩薩用影身法，跑到王宮裏，同宮女妃嬪發生關係，以及他種奇怪事蹟頗多；但無從證明他是學長生術者。忽然間心血來潮，想起佛典中幾段文章，足以證明此事眞實不虛。足以證明吾言的確不謬。特把他默寫出來，寄與揭菴判社公開發表，閱者諸君盡幾相信「族圓頓君」不是箇妄語者。佛典中原文如後：

原文：「龍猛菩薩，善閑樂術，愛念衆生，壽年數百，志貌不衰。

圓頓按：龍猛就是龍樹，幽谷散人既是一位佛學研究家，當然早已曉得，用不着「族某某」再來饒舌。若有懷疑，可請教於別位佛學大家，他們必能有滿意之答覆。

原文：　引正王既得妙藥，壽亦數百。王有稚子，問其母曰：「如我何時，得嗣王位？」母曰：「以今觀之，未有期也。父王年壽，已數百歲。子孫老終者，蓋亦多矣。斯皆龍猛福力所加，樂術所致，善蓋寂滅，王必很壽。夫龍猛菩薩，智慧弘遠，慈悲深厚，周給罷有，身命若遺。汝宜往候，試從乞頭。若遂此志，當果所願。

圓頓按：引正王服龍樹菩薩學長生法，所以他也能活到幾百歲，他的王子王孫都已老死了，只留得最後的最小的一箇兒子尚存在世間。但這箇稚子的母親，必定是引正王幾百歲以後續弦之妻，決非原配。若不預先聲明，恐又要發生問題。因爲這箇母親是不會長生術的，如何也能活幾百歲老而不死呢？

於是王子聽了他母親的話，跑到龍猛所住的地方，乞取龍猛之頭，其言如後：

原文：　今龍猛菩薩，篤斯高志，我有所求，人頭爲用，招募衆歲，未之有拾。欲行暴劫殺，則罪累尤多，虛害無事，積德彰顯。惟菩薩修習聖道，遠期佛果，慈悲有餘，惠及無邊，輕生苦浮，親身如朽，不違本願，垂允所求。

圓頓按：此段乃王子正式乞頭之文

原文：　龍猛曰：「俞，誠哉是言也！我求佛聖果，我學佛能捨，是身如

答，是身都泡，流轉四生，往來六趣，宿緣已滿，不遑捨命，然王子有一不可者，其特在何？我身既捨，汝父亦爾。勸斯爲意，誰能喻之？

圓頓按：此段乃龍猛允許給頭與王子之文。

原文：龍猛菩薩顧眄，求所絕命，以乾茅葉，自刺其頸。若利劍割斷，身首異處。王子見已，驚奔而去。門者上白，具陳始末，王聞哀惋，果亦命終。

圓頓按：乾茅葉就能把頭割下來，說得好，是善巧之神通；說得不好，就是魔術家的障眼法。還在乎學人自己用智慧去參悟，我不過照原文寫下來，恕我不能解釋是什麼理由。至於龍樹不死，引正王亦不死，龍樹一死，王即命終。這也是莫名其妙的一件事實。但其中有緣故。民國二年，月霞法師與我閒談，偶及此事。他說這位國王在龍樹門下學長生術，會祥發過願，要與龍樹同時死。所以龍樹不死他亦不死。因此王子永遠不能嗣王位，遂預出向龍樹乞頭這段公案。可惜我未問月霞法師引正王被殺之

語，出於何書。

以上所默寫的五段原文，足以證明：「謀某某」在揚善半月刊第四十二期問答專刊上面答覆海門佛教孫葉社裁德淨先生之問，是沒有錯誤，不是隨自己意思揑造的。若定要問我究竟出於佛家大藏經內何部何卷何頁何行，那分明是考我，只好俟著交白卷子。我身邊沒有全部大藏經，此事須得請求幽谷散人並讀者諸君的賜解。

再者龍樹號稱千部論師，這個名字，學佛的人們都知道的。我現在要問一句，一個人做一千部書，要多少年方做得完。平均算一年做二部，一百年做二百部，一千部書也要費五百年光陰。況且他不是出娘胎，就會動筆，總要先學幾十年。又如「大智度論」這部書，亦是龍樹所造，鳩摩羅什以秦人好簡，故裁而略之，已有百卷。若備譯其文，將近千有餘卷。試思僅此「大智度論」一部，就非幾十年工夫做不成。倘有九百九十九部書，請問要多少年方能竣事。龍樹的壽命，起碼也得五百年，或許超過此數。他若不學長生之術，如何能到此年齡？這是顯而易見的事，用不著什麼證據。若再要求證據，這位先生腦筋未免太簡單了。現在世上人都抱著短命思想，所以世事越弄越糟，只有用長生

之學說，可以相爲補救補救。這也是一種善意，並非是惡意。我不管一般佛教徒專門反對長生，硬要走短命這條路，先竟是何用意！

與蘇州木瀆法雲寺住持僧（同歐一居法師討論佛學書

汪伯英

頓塵法師慈鑒：在閒莊皈光旅社，深蒙不棄，辱承指示，爲勝感禱！而因時間倉促，未能作終日談爲憾。記得當時與孺君子（指鴛鴦蝴蝶派小說家）共論心病身病之說。竊以爲空談不如履實，目見勝於耳聞。設有治心病者而不能治身病，亦有治身病者而不能治心病。夫以今日之佛學家，類多注重心病，而略於身病。雖云心病既愈，身於何有！然此乃大徹大悟，當下克證涅槃者，方足語此。

下焉者，恐知之而未必能行，悟之而未必即證。故每多大通宗教之法師居士，已悟一切唯心，三界唯識，三途六道，九品五乘，皆在自性之中，心包太虛，法身無漏。然而他生老病死，同於常人，衣食住行，不異俗子。若有疾者，亦須延醫服藥，未必真能解脫。

圓頓按：伊等有時尚要吃補品，如西洋參、白木耳、桂圓蓮子等。心外有物，物外有心。心物二者，不能渾融，而有差別。此蓋醉心於空談，而不注意於實踐。知上達之理，而忽下學之功。故應必須之以黃老之學，不棄色身，亦不戀色身；不即脫空，亦不離脫空。合之則雙美，相得乃益彰。此道學所以爲吾國無上之寶貴也。

而今法師親道家長生之術爲非業，不知何所見而云然。夫道家之以色身證長生，乃初步工夫也；能則由色身透出法身，再則由法身融化色身，一步有一步工夫，一層有一層效驗。如人飲水，冷暖自知，不尚空談，皆重實證。苟明其理，而信受奉行，即生可以成佛，非如淨土宗之必須往生西方，經若干劫後而始有成就也。

法師又云：「學佛可以成佛，學道祇能生天，佛則超出三界，天在六道之中」，請問學佛者應學何事？豈非學其空三心、泯四相、破法執、除我慢、使無明盡淨，惑業全消。然後乃能超出三界，而不入輪迴。若今之學佛者，有幾人能脫離生老病死之苦，超出衣食住行之外？若此諸問題，都未能解決。則無

明惑業。安養上淨，即身既不能成就。往生之後，再經幾時爲佛，亦無從證明。

今學道者，以法攝先天之氣，變化一身之濁精，使生男育女之物，變爲成仙作佛之基。當下淫根斷斷，整念潭忘，所謂精化爲氣也。此氣與尋常氣不同，能充實臟腑，調和營衛，摩頂放踵，遍面發背。再靜以攝之，大而化之，謂氣滿不思食，（見道經）食氣者神明而壽矣。（見孔子家語）然後煅煉氣化神，用「靜定」「止觀」之法，放釋迦之結坐雪山，學達摩之面壁禪寺，久而久之，則所謂，靜極光通達，明徹即如來，不食者不死而神，無相現妙相自現，佛法乎？道法乎？成佛歟，生天歟，豈一切名相所能範圍之哉？

孔子云：「先天而天弗違」；老子云：「無名天地之始，」若何能必其或可生天，而不得超出三界之外哉？

圓頓按：到了此等程度，三界即在法身之中，等於全體一毫毛耳。若再言出三界，便成笑話。

且云佛云仙，實日落於名相，爲萬物之母，而非天地之始矣。故禪宗每有「佛之一字，吾不喜聞，」與「將三世諸佛一掌打倒餵狗子吃」等口號，佛道根本原理，執能收攝之？

法師即舉「精氣神」，敢御前問「精氣神」爲何物？夫人在世間，能離「精氣神」而生存？惟以後天者精爲調精，氣爲粗氣，神爲識神。必以湛然靜定至誠專一之法，使次煉之。於是精爲「元精」即化氣，氣爲「元氣」即化神，神爲「元神」即返虛。其最後一步，是謂「煉虛合道」若以佛法名之。亦可謂煉虛合佛。即所謂「虛空粉碎，大地平沉」之境界也。

且夫道之所謂「元神」者，即佛之所謂「法身」，而儒之所謂「道心」者，即佛之所謂「菩提心」。至其證果，在釋則謂之「佛祖」，謂之「菩薩」，在道則謂之「金仙」，謂之「眞人」。在儒則謂之「聖人」，謂之「神人」。有時亦偶互稱。如孔子以佛爲西方聖人，而以堯舜禹湯爲東方聖人。夫西方之佛，既可稱聖，而東方之聖，自亦可云佛。況佛視衆生皆是佛，無法執、無我執，禪宗「不立文字，直指人心，見性成佛。」豈肯因名詞之不同，而誠判斷謂不能出三界脫輪迴哉？

孟子云：「君子亦仁而已矣，何必同？」蓋聖人智慧圓通，無偏無黨，佛

云可到舟求劍，膠柱鼓瑟哉？小子淺見，本疑寂法師，余既依之後，即不准研究救外文字及道家理論，以足本師之志，豈有違於典耳。

或問卽今印光法師，范老居士，（指古農）山長梅，丁編保諸先生等，皆能學之士，佛道之優劣，彼豈不知？何待愚區區小子，舞文弄墨，效豐干之饒舌乎？

余曰：禪愚子癡，各有得失。諸君研求佛學，詳究教海，逢覺博大精深，無以復加，而不知一人之見識有限，世間之眞理無窮。諸君子長於佛典，而忽於道學，智者之失，亦容或有之。譬喻歸歟，在儒家中，文筆尊隆，學者仰之，如泰山北斗，而於釋氏則大加排斥。彼豈有憾於釋氏哉？蓋於釋氏之學，未能深研幾也。論公之於道家，弟亦然乎！

小子才疏學淺，於不知者，不敢以爲知，既知者，不敢以藏拙。蓋恐著之所得無幾，自不能絕光養晦，且急欲求教於諸先覺前，冀得一公平判斷。區區之志，所以不得不鳴，而不容默爾者也。諸君子倘不拘守門庭，而能破除法執，明以賜教，則幸甚矣。

再者：淨土法門，小子亦頗贊成。行住坐臥念佛以求心，臨終殷「助念團」以利亡者。以閉塞靜意識，以耳根攝心根，是謂增上之法，有益無弊。惟與卽身成道者相較，則一實一虛，一速一遲，一成就於生前，一有待於身後，自不能無所差別也。

或謂學道貴乎「一門深入」，今吾子忽講忽佛忽道，誠恐其一事無成也。

余曰：「一門深入」，固爲美談，入主出奴，亦傷雅量。三教之學，各有至理。苟循其道，皆可超凡入聖。強分是非，徒生門戶之爭，恐三教教主，均不直是舉也。余之亦儒亦佛亦道者，蓋以儒佛道三教爲一理，不存歧視也。惟其中間有取捨者，在儒則敎其倫常，於道則取其方法，皈佛則遵其戒律。或有可以相須而互用者，則用之而不敢滯，取其緣之增上耳。

以上一篇文字，讀者諸君如有不贊成處，務請來函指教，或反對，或辯難，只要有充分理由，一概歡迎。鄙人決不自以爲是，而存一種我見也。賜示請卽直寄翼化堂書局轉交可耳。

請黃慧居士給太虛法師一封信（原文見佛學叢話中）

圓頓子

原文：法師，現在有幾句話講問你，我學佛以來，年代也不少了，自己覺得對於佛法認識得很切實，並無得很真實不虛。

愚按：儒華居士，我同他相處多年，可以證明他這幾句話決非妄語，

原文：我曾經試用唯識家的五重唯識觀，把世界加以精密的觀察，又曾經試用般若家的一切皆空觀，勘破世界，似乎可以萬緣皆空，一塵不染了。

愚按：唯識家的法相，分析得過於精細，反而把學人的腦筋弄糊塗了。不必說他字句艱澀，名目紛繁，最難應付的就是法網重重，動輒得咎。若拿他當作科學一類的東西研究，也未嘗不可。若仰仗他做個出世間的大法船，要他渡我們脫離苦海，般若中途遇到風浪，一定會迷失方向，那真不是見鹹的事。譬如「許氏說文」，在文學中何嘗不是一部傑作，然而孔夫子的眞實本領，未必就在說文上顯。逼你把說文讀得爛熟，或可稱得起精於訓詁之學，不能說就是入聖之階梯。佛教的唯識宗，亦如此而已。

般若眞空觀，下手比較切近點，唯識等於漢儒之訓詁，般若等於宋儒之性理。學佛的人們，乘般若船，到了大海中間，或者不至於因風浪而迷失方向；但是方向算你認識清楚，也要看這隻船本身的力量，是否能敵逆風破浪而行？假使本身力量不足，你想把他開到南邊，狂風巨浪會把他捲到北邊來。船上骨架木料再不堅固時，難免被風浪打成粉碎，沉在大海中拉倒，如何有到彼岸之一日？所以宋儒性理雖然高明，畢竟不能做孔夫子第二，就是他們力量不足的原故。

原文：然而到了生死關頭，名利關頭，雖然看得清，依然打不破。

愚按：看得清，是理；打不破，是事。看得清，是智慧勝常；打不破，是道力薄弱。（道力是實在的東西，不是僞靠觀察可以得來的。）

原文：而一般人所犯的纏綿歎泣，顚倒夢想，以及滯滯執著迷戀等毛病，也還有些有。

愚按：這一類的習氣，在衆生叫做病，在佛法叫做業。未開悟者，謂身是病；已開悟者，遍地是業。業卽是病，病卽是業。

當年大學入周之生病的毛病，比較儒華居士，實不相上下。詩經詩經云：「窈窕淑女，寤寐求之；求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉；輾轉反側。」如何之纏綿乎？如何之顚倒乎？如何之迷戀乎？嗚呼！此其所以成爲大聖人乎？

原文：固然也許比一般人淡薄些，只不過五十步百步之間，高明有限。

愚按：不要說比一般人淡薄，就是說比一般人更加濃厚，又有何妨？豈不聞中庸說：「喜怒哀樂，發而皆中節，謂之和」乎？豈不聞佛經說煩惱卽是菩提，淫怒癡卽是梵行乎？水不能無波，波何礙於水乎？鏡不能無塵，塵何礙於鏡乎？止水無波，案頭杯中之水耳，明鏡無塵，女子懷中之鏡耳！貴能藏萬噸之巨艦，經森羅之宇宙乎？

原文：而且一般人不明佛理，雖然犯了這些毛病，還可以推託誤觸法網。

愚按：沒有力量打破法網，偏偏喜在法網旁邊走來走去，終久總要被他套上，任你百般推託，也不會得到司法官的寬宥。這些衆生，眞可謂愚癡極了。

原文：至於我們這種人却不能說是明知故犯了。

愚按：明知故犯，這纔是大聖賢大豪傑大智慧大法力人的行爲。

大禹不推翻堯舜禪讓之成規，如何能家天下乎？

劉邦不摧毀秦皇製造之法律，如何能取而代之乎？

中山先生不打倒千古傳統之帝制，如何能創造民國乎、

孔子不跌跌魯國國人少正卯，如何能行政治之威權乎？

釋迦牟尼不摧折舊教邊疆門，如何能領導大之教主乎？

學佛的人們，若專在佛法圈套中，鑽來鑽去，沒有本領突破佛法之樊籬，如何能爲釋迦第二乎？

儒華居士，你若勘透世間法，自然就悟徹出世法。不敢破法執者，在世間不過做一箇聰如綿羊的老百姓，如何能做名聞世界的偉人乎？在佛國不過做一箇可憐可憫的小衆生，如何能震撼天動地之佛果乎？試重宣此義

曲泉偈曰：

你若不知法，如何敢犯法？若知一切法，何必死守法。
要做大偉人，先須破人法，要成後世佛，須破前佛法。
能破並能立，方見錢法力；無法又無力，破不可收拾。

原文：這究竟是甚麼原因？

愚按：這就是自衆生到佛果中間必由之歷程，也就是佛法組成中一部份必要之原素，用不著問他的原因。

原文：有甚麼方法可以對治？

愚按：既然是必由之歷程，必要之原素，更用不著甚麼對治，就認定這條路，一直走去，登選佛場，參加海會，競爭投票可也。若用石頭壓草，必定枝節橫生。若要斬草除根，未免大煞風景。就算你做得好，亦不過像古人說的話，「枯木倚寒巖，三冬無暖氣」而已。這也未必就是佛法。

原文：法師慈悲，請加以教誨。

愚按：此等問題，若是普通法師居士們回答，必定是說：歷劫以來習染太深，一時不易解脫靜盡。必須皈依三寶，發心懺悔，謹守戒律，誦經持咒，仗佛力加被，然後種種業障，方能逐漸消除。

或者又說：五濁惡世，修行不易，必須念佛往生，到了西方淨土，見佛聞法，方好修行。諸如此類的老調常談，旁人聽了，也許有點用處，惟華居士聽了，都是隔靴搔癢，毫不相干。

太虛法師，我知道他是一個佛教革命派，或者不至於弄出這些婆婆媽媽的話來，然而究竟是如何回答，我沒有看見他的原信，不便評論，但據我的理想，他雖然是佛革命派，到底還是個佛教徒，總不敢離開佛教的立場，大體的說幾句話。

要知道惟華居士已經讀到這許多圈圈中間，重重束縛，跳不出來，若再加上幾層圈套，豈不是要他的命麼？到了這緊要關頭，非得我們外道來醫他一下，是不會起死回生的，試擬醫案如後：

黃惟華居士，本性智慧頗深，據其自言，生死名利關頭，看得清，打不破。且易犯海綿狀渣，頭腦夢想，諸論執著，連慧誘物，參其物象，山于先天不足，後天失調。先天不足，故身中道力欠充；後天失調，故塵事不能無礙。道力欠充，故關頭難於打破；理事既礙，故諸病遂我最生。雖亦自知病狀，各處求醫，奈大醫王久已謝世，時醫所開方藥，未必適合病情。僕與居士，相知有素，都症候溝。今特不辭毛遂自薦之嫌，敢獻愚者一得之技，疏方備用，庶能瓦病，就正高明，倘希裁酌。

右藥十六味，不可加減，依前後次序，陸續放入金剛罐中，用無根水煎湯，常常服之，則諸症自愈，百無禁忌。

附記：此方乃對症發藥，只許惟華居士本人能用，其他一切人等，不可嘗試。若誤用者，小病變大，大病無救，開方者不負責任。

另有藥錄一篇，當續登出。好在前六味，每服皆上，早已服過，有有炎涼之性，甘苦之情，餘必深悉。此刻應該研究者，從第七味「病即悟」入手可耳。

請注意：此方不是台教下所說的「六即佛」，亦不是宗門下的機緣語錄，簡直是打倒上帝，推翻祖師，一個會天換日的手段，鈍根小器，決難承當，還他法華會上五千退席而已。

呂祖參黃龍事實錄　王一子

俗傳呂祖師曾參黃龍一段公案，不佞聞之，不能無疑也。嘗閱呂祖書中，略謂「呂祖道成之後，飄游經黃龍山。值黃龍晦堂禪師升座。禪師問衆下何人？呂祖曰飄水道人。禪師曰飄水絕如何？呂祖曰早發和尚。禪師曰黃龍出現，呂祖曰飛劍斬之。禪師曰此固不可以言語辯論也。逆問呂曰，師有何道？呂祖答曰，一粒粟中藏世界，半升鐺內煮山江。禪師曰，還守屍鬼耳，呂祖曰爭奈醜陋不死藥，安知與佛有參差。禪師指藏禪杖云，幾經百萬劫，總是落空亡。呂祖悟面吟詩曰，乘鸞騎鶴陣却琴，大丹非獨本中金，自從得見黃龍後，喝付凡流信意尋」云云。

[illegible]仙沖虛四大手書之緣故仙佛合宗，第九十八頁中，又見一記，今錄[illegible]

如下。

仙佛合宗曰「佛家人見呂翁書仙佛同一覺照。遂超昔皆參黃龍禪師。然我先此，而見爲誘仙之惡口，自知仙佛決可相從，亦欲與衆論之，令知可所從。按呂翁以唐德宗貞元十二年四月十四日生，於憲文宗開成二年丁巳舉進士年四十二歲也，爲德化縣令。出城遊廬山，遇異人，自言是鍾離權，共坐，呂遂棄職，隨之七八年，後修成道。於六十四歲五月二十日，在黃鶴樓，飛升虛境，超出天地五行之外，世人皆知，不可昧者。

石黃龍者，乃像季南昌府，豫州東鄉，黃龍山寺饒喆堂和尚，一語言俗姓黃庭堅居錦，爲官爲文字友。并其徒號死心者，皆宋季人也。豈有已經出陽神，而神通能歷過五百餘年不死之呂，反問五百餘年後之不能大定出而有死之僧以學死耶。呂翁至今顯聖顯聖度人，由已得定出定，不落生死者，而後能之。若黃龍則死後以至於今，獨不能顯聖如呂翁之度人。反顯聖之仙，豈不能顯聖之凡僧。難測難窮上真，然實何足榮？呂何足辱？黃在未死前，不能神通如呂。已死後，又不能復出現於世如呂。此乃死後墮入輪廻久矣。所謂「終是落空亡」，正指此破書也」云云。

以上二條，各有一說。吾人識淺，固不得而判決。爰爲錄出。以待高明者考而正之。

呂祖參黃龍事考證

圖頓子

揚善半月刊第六十一期有玄一子投稿，標題爲「呂祖參黃龍事質疑」。蓋因坊間呂祖全書中載有此事。而「仙佛合宗」中又說此事是僞造的，不可信以爲眞，故疑莫能決。遂投稿於本刊，希望大家公開研究，得一結論，意甚善也。吾人生在千年以後，而欲判斷千年以前事迹之是非眞僞，談何容易！姑就余力所能及者，勉成此篇，以供衆覽。茲先搜集材料如左：

指月錄第二十二卷云：呂巖眞人，字洞賓，京川人也。唐末三舉不第，偶於長安酒肆遇鍾離權，授以延命術。自爾人莫之究，嘗遊廬山歸宗寺，書輒偈題曰：「一日清閒自在身，六神和暢平安；丹田有寶休尋道，對境無心莫問禪。」（頓按：此詩首二句與別本不同，想亦有傳聞之異）未幾道經黃龍山，觀紫雲成蓋，疑有異人，乃入謁。值龍擊鼓隱堂，龍見，意必呂公也。欲

而進。龍聲曰：「塵勞有漏法者。」呂毅然出，問：「一粒粟中藏世界，半升鍋內煮山川，」且道珠意如何？龍指曰：「這守屍鬼！」呂曰：「學奈識有長生不死業」。龍曰：「饒經八萬劫，終是落空亡！」呂再請，乘劍斧之，龍不能入，遂再拜，求指誨。龍語曰：「半升鍋內煮山川即不問，如何是一粒粟中藏世界？」呂於言下頓契。作偈曰：「棄却鐵簫破琴瑟，如今不戀采中金；自從一見黃龍後，始覺從前錯用心！」龍嘱令加歲。（本傳全錄，一字不遺。）

呂祖年譜引五灯會云：「呂眞人嘗遊廬山歸宗寺，未悟，道經黃龍山，值黃龍禪師升座。呂問：「一粒粟中藏世界，半升鍋內煮山川。且道此意如何？」龍指曰：「這守屍鬼！」呂曰：「學奈識情不死業，安知與佛有參差。」龍曰：「饒經八萬劫，終是落空亡。」呂恍然大悟，再拜求指誨，言下頓契。

呂祖年譜引道緣匯錄云：「咸通七年，呂祖金丹已成，不覺洋洋自喜，（圖頓按：呂祖心中事，除書的人如何能知道？）乃復遨遊廬阜，至黃龍山，值龍機禪師，升座，呂祖登擂鼓臺聽講。師詰座下何人？呂祖曰：「雪水道人。」師曰：「雪盡水乾何如？」呂祖曰：「曠劫和尚！」師曰：「黃龍出現。」呂祖曰：「飛劍斬之！」師大笑曰：「咄！此固不可以口舌爭也。因問汝功夫如何？（圖頓按：機鋒已畢，何必又問功夫，未免畫蛇添足。）呂祖曰：「一粒粟中藏世界，半升鍋內煮山川。」師曰：「這守屍鬼耳。呂祖曰：「學奈識不死業，安知與佛有參差。」師指鐵禪杖云：「饒經千萬劫，終是落空亡。」呂祖豁然大悟。乃留一偈云：「棄却鐵簫與破琴，大丹非獨水中金；自從一見黃龍後，鸚鵡凡流著意尋！」遂拜謝辭去。

呂祖年譜引仙佛同源云：「黃龍禪機者，乃商山四皓之一，夏黃公所化也。初引鍾離祖師見東華帝君王玄甫，龍託跡於廬山黃龍寺，梁朝張弓以候呂眞人。（圖頓按：一派神話，皆無稽之談！）其蔡北可謂至矣。其所啓發者，正復不少。則呂祖之受益於黃龍，黃龍之傳德於呂祖，使其集大成羅神化者，豈淺鮮也哉！（圖頓按：超越諸仙佛同源論中，無此說，不知其何所據而云然。

呂祖年譜引章嘉自記云「咸通中，予感黃龍之示，更覓萬仞之功，北登醫吾閭山，了却歸空大道。自此則神遊太虛，法同沙界，度人心事，無岸無邊。」（圖頓按：呂祖自己讚美自己，眞大笑話。）

呂祖全書云：呂祖至武昌黃龍山，值擂機禪師升座，祖登擂鼓台聽講。師

品歷下何人？答曰：一雲水道人。」師曰：「雲盡水乾何如？」祖曰：「瞎驢和尚！」師曰：「黃龍出現！」祖曰：「飛過虛空之下！」原註云：世間此語作為物奇！

作點滴滴中，時時警惕，不敢有絲毫和尚騙了多少，惟有死心道人不肯，乃是第一相馬也。（相馬經：北設公案與呂祖黃龍特無干涉，此名毫釐，彼名千機，此是宋朝人，彼是唐朝人，惟佛合宗認爲寶章，即是黃龍禪機，恐不免有誤。）

呂祖參黃龍事疑問

劍頓子

余所搜集呂祖參黃龍這件公案的材料，雖不能說完全，大概可以十得八九。若再有出此範圍之外者，那是些齊東野語，可以不論。

余等生於千載之下，而欲判斷千載以上之事，本極困難。況且又是方外的事，歷代以來士大夫都不肯注意。縱有所聞，亦一笑置之。誰肯浪費筆墨，加以考證。故爾人異其說，說異其辭。佛教徒則供奉托月，推波助瀾，惟恐呂祖不做和尚，惟恐呂祖不跪伏在黃龍面前，道教徒則咬定牙關，一概否認。我是不做和尚，惟恐呂祖不跪伏在黃龍面前，道教徒則咬定牙關，一概否認。我是佛教徒偽造出來的。惟恐呂祖名聲弄壞了，惟恐道教被佛教壓倒了。另外更有一種在家人，非道非僧，亦仙亦佛，調和三教之流，他們雖承認有這麼一回事，却又不承認呂祖是錯。他們說呂祖慈悲，爲度衆生故，所以示現如此。亦幸於維摩居士，本來無病，爲度衆生故，示現有病。文殊菩薩，久已成佛，爲度衆生故，示現在佛座下求法。並非呂祖眞有錯誤，後學不可執著迹相，致礙圓通。總括起來，全國中人，對於呂祖參黃龍公案，有三種派別：

第一種、肯定派：認爲這件事是鐵案，絲毫不可移動，如佛教徒是。

第二種、反對派：認爲這件事是佛教徒僞造的，後來以訛傳訛，弄假成眞，全不足信。如道教徒是。

第三種、調和派：認爲這件事雖不能說子虛烏有，但是呂祖故意示現如此，不可誤會呂祖眞不悟性，不可誤會呂祖眞被黃龍所折服。或又謂呂祖經過一番悔悟，因此證了佛果。如在家居士們乩壇弟子們皆是。

以上三派，都被他們佔盡了。現在叫我歸入那一派呢？若入肯定派，是爲盲從。若入反對派，是爲武斷。若入調和派，是爲騎牆。盲從與武斷，固然不是學者的態度，而騎牆派之模稜兩可，亦失却研究家的精神。我只得自成一派，其派如何？即懷疑派是也。

所謂懷疑者，因爲這件事有許多可疑之點，難以令人相信。若仔細推敲，便要露出馬脚。今試舉懷疑問如下：

第一問、指月錄：「飛劍斬之，劍不能入。」請問呂祖用的是什麼劍？桃木劍、鐵寶劍，還是一條白光劍呢？

第二問、劍如何能飛，用手中之力抛出去呢？用肩田之氣吹出去呢？還是口中念念有詞祭出去呢？

第三問、劍何故不能入？黃龍有金鐘罩鐵布衫工夫麼？身上穿了盔甲麼？他的劍術勝過呂祖麼？或者還是像現代紅槍會大刀會之類，槍子打不入麼？

第四問、黃龍之師巖頭和尚，遇到亂賊，不肯逃避，被賊殺死，大叫一聲而終。雖然他有視死如歸的定力，到底沒有刀槍不入的工夫，何故黃龍忽然有這樣大本領。

第五問、普通人在世俗上辯論是非，遇到意見不合時，結果只有拂袖而去。若無切膚利害，決不至於動武。呂祖是個得道的人，自然比普通人更加心平氣和。豈可因一言不合，就要飛劍傷人？幸而劍不能入，未曾闖禍。假使當日劍入黃龍之身，後事何堪設想。請問呂祖何以要不講理如此？

第六問、呂祖參黃龍詩，一共不過四句，歷代相傳，已經有許多不同的式樣。即如第二句，「指月錄」作「如今不變求中金」。呂祖全書作「大丹非獨水中金」，又如末句，指月錄作「始覺從前錯用心」，「呂祖年譜」，「呂祖全書」「神仙鑑」皆作「贅附凡流着意尋」。「呂帝聖蹟紀要」作「消盡平生種種心」，請問那一句是眞？那一句是假？或是全眞？或是全假？

第七問、「一粒粟中藏世界，半升鍋內煮山川」，此意比較「於一毛端，現寶王刹，坐微塵裡，轉大法輪」之意，是異是同？若說是異，異在何處？若說是同，爲什麼出在呂祖口裡就是「守屍鬼」，出在釋氏口裡，就是「佛菩薩」？

第八問、「指月錄」所載呂祖參黃龍詩末句云：「始覺從前錯用心。」請問錯在何處？是否從前學長生術就算大大錯誤？呂祖當日既然痛悔前非，何不就把斬黃龍的那口劍尼過來，斬了自己，以表示從今而後不再做守屍鬼，倒也乾淨。何故仍舊要活在世上？仍舊要著書立說？將道些長生法術一代一代流轉到現在。自己已經誤了，又要貽誤後人，未卜呂祖是何心理。

第九問、若依據「呂祖年譜」及「呂祖全書」所載，似乎飛劍之說，不是實有其事，仍是答機鋒的。既然講到機鋒，當然不能離開口舌言語。爲何黃龍又說「此固不可以口舌爭也」這句話？請問答機鋒不用口舌用什麼？是否要學

藏外道書

不開口的機緣？如眼睛瞬上瞬下，腳步三進三退，盡管四圍，暗商指頭，拍兩拍，拙機拙，種種怪怪，這些機緣是誰發明的？

第十問：「呂祖年譜」引「仙佛同源」，謂黃龍禪機者，乃商山四皓夏黃公所化云云，這些神秘奇怪之歷史，向來沒有見過記載。請問引仙佛同源的人，從何處得到這個消息？是否能免杜撰之嫌？

第十一問：「呂祖年譜」引「草堂自記」云云：呂祖是唐輔人，草堂自記，現在呂祖出現於世。請問此書是否呂祖親筆所作？若說是呂祖自己做的，請問呂祖肉體是否尚在人間？若說是呂祖借神所作，請問呂祖何故不肯把那神消滅？偏要保留一千多年，是什麼意思？豈非由守「屍」鬼一變而爲守「神」鬼麼？豈非仍舊不能免貪戀長生之罪過麼？

第十二問：俗傳呂洞賓三戲白牡丹是否可信？「多夜燕記」說，此乃宋人編洞賓事，誤加於呂祖身上。然則煮鹽斬黃龍故事，是否亦爲宋人編洞賓事？宋朝亦有黃龍道南件事，久已被小說家寫作傳奇，弄得全國皆知，說假都是假；說眞都是眞。你們若說戲牡丹故事是假，則斬黃龍故事安知不假？請問呂洞賓與黃龍禪師是一是二？

第十三問：學仙的人叫做守屍鬼。「守屍鬼」不是好東西，我們已經領教了。請問學佛的人叫做什麼鬼？拋屍鬼？棄屍鬼？塡屍鬼？滅屍鬼？無屍鬼？這些名字能用麼？守屍的是壞鬼，不守屍的是好鬼麼？

第十四問，學仙的人經八萬劫，終落空亡，我們已經領教了。釋迦牟尼，活到八十歲，就入涅槃，這種現象，是否不落空亡？若說是落，他的程度，比修仙人的差得遠了。一般能經八萬劫，一個不過八十年而已。若說不落，請問拿什麼作證據。設若沒有證據，難道不怕修仙的人反唇相譏麼？

第十五問：指月錄載，黃龍掌教隱堂，呂祖入謁，龍見，厲聲曰：座旁有寫法者！請問「寫法」二字作如何解釋？黃龍當日既然是掌教隱堂，必定是公開演講，決不是祕守祕密。而呂祖既納入謁，必定是經過號房通報，或是先到客堂，由知客師引導，再至講堂聽講，決不是私自溜進去的。如何輕易把一個「寫」字加於呂祖身上，以寫賊視來寫，未免太不合理。就算是呂祖沒有正式通報姓名，直溜進去，也不能說他是寫。因爲和尚們講經說法，向來是公開的。無論何人，不管認識與不認識，都可以進去聽講。自古及今，已成慣例，爲什麼黃龍獨要說聽道個例子。

再者：揑訣一語，必須要有方法可以教人。並且這種方法，只有黃龍聽得，普通人沒不聽得，纔能傳得起一個「法」字。請問黃龍所說之法，是什麼法？若說是佛法，其法產出三藏教典範圍之外乎？佛家藏經，既已公開，何故黃龍依經說法偏要守祕密？

金剛經云：「若人言如來有所說法，即爲謗佛。」「無法可說，是名說法。」「法尚應捨，何況非法？」照金剛經的意思看來，釋家是以無法立教，不是以有法爭奇。既是無法，如何能寫？可知「寫法」二字講不通，若非妄語，便爲癡論。

第十六問：「呂祖全書」云：呂祖呈黃龍偈末句，全出時作「始悔從前錯用心」。祖師證四道佛果，並本於此。請問呂祖證佛果，有什麼光輝，不證佛果，有什麼恥辱？呂祖何必定要證佛果，何必定要把神仙資格取消？續到禪門中去，何故情願降低自己身份，何故學世間凡夫一般的見識？

第十七問：呂祖全書云：「遵與指明大道」。請問這個「道」字，是就道家而言呢？還是就釋家而言？若講就道家而言，無論什麼大道小道，乃自己本分事。呂祖豈有不知，何必要和尚們指明？若講就釋家而言，普通和尚們都叫做說法傳法，不叫做說道傳道。假使和尚認識「道」，豈不變成道士麼？若講「大道」二字本是借用，以代替佛法二字，請問呂祖既修仙學道，又要佛法做什麼！若講佛法勝過仙道，所以呂祖要改變方針。此等言語，出於和尚口裡，並不奇怪。若出於修仙學道人口裡，眞有點瞧不起，自相矛盾。做呂祖全書的人，亦犯了這個毛病。

呂祖參黃龍事評議

圓頓子

孟子曰：「盡信書則不如無書。」千載以前的事，誰也不能判斷他是眞是假。若是假的，徒費脣舌；若是眞的，乃等於一幕電影，早已一閃過去，不留痕迹了。我們今日爲這件事，居然大開辯論。呂祖黃龍有知，豈不笑煞！這都是玄一子惹出來的是非，令我做難不能！

現在與時俱進，是科學實驗時代，空談的哲學與玄學，已經感覺根本動搖，何況再夾雜許多神話！如何能令人心悅誠服？仙佛兩家，立場不同，各人有各人的志願，雖不必捨己從人，亦不必強人就己，更不可貢高我慢，輕視外教。論到究竟地步，長生就是不死，不死就是不滅，不滅自然不生，不生就是

[illegible]永祚寺等處之事，作出證之者，[illegible]在唐朝末期，有唐武宗毀寺，[illegible]
門尼證佛之後，[illegible]誘之，[illegible]事，[illegible]自漢代文景之[illegible]
爭[illegible]通救[illegible]教，[illegible]時，可見道教隆盛時期。

我們在職掌考證之前，必須認識此種行腳參訪，及壁觀機緣，必定在參學未竟，宿習未清之本體肉身階段。（佛家稱之爲報身）決無有神滿太清，應化度世時，（佛家稱之爲化身）再有此類幼稚行爲。認清此點後，再作下列之剖析，揚善抑中，列舉了十二疑問，揭發其不合邏輯，荒謬不經，祇就其會見時，言語行爲之情況上予以論列，本人現在再從空間與時間上加以查勘。

甲　地點問題

一、援引五燈會元云：「呂洞人許游廬山歸宗寺，未幾道經黃龍山，值黃龍禪師升座，呂問：……」

二、又引揚州府志二十二卷云：「呂岩號人字洞賓，京兆人也，……嘗游廬山歸宗寺，書鍾樓壁曰：『日清閒自在仙，（仙誤作身）六神和合報平安，升丹有寶休對道，對境無心莫問禪。』未幾道經黃龍山，觀紫雲成蓋，疑有異人，乃入謁，值龍擊鼓陞堂，呂見，意必呂公也，欲移而進，厲聲曰：座旁有窺法者，呂毅然出問……」

三、又呂祖年譜引道緣匯錄云：「咸通七年，呂祖金丹已成，不覺洋洋自喜，乃復緣（「緣」誤作「緣」）游廬阜，至黃龍山，（此下年譜原有附註「全書作武昌黃龍山，誤。」字樣，前列略去未載）值海機禪師升座，呂祖登擂鼓堂聽講，師結座下何人，呂祖曰：「雲水道人……」

四、我現在再舉一段揭普列所未錄者，景德傳燈錄廿三卷云：「鄂州黃龍山晦（晦宋碩玉元作海）機禪師，湘河人也，姓張氏，唐天祐中，游化至此山，師誦施佛偈，建法宇，奏賜紫衣，號超慧大師，大張法席，僧問：不問祖師邊事，如何是平常之事？師曰：我住山得十五年，問如何是和尚家風……」這段甚屬緊要，以後再談，且將與黃龍有關之地名及僧名略摘如左：

六祖八世鄂州黃龍山海機（鄂州玄泉彥嗣）（天皇悟一支派）

九世鄂州黃龍智顒（鄂州黃龍機嗣）（天皇悟一支派）

九世福州黃龍慧遠（鄂州黃龍機嗣）（天皇悟一支派）

十世鄂州黃龍仁（金陵清涼文益嗣）（法眼宗）

十二世隆興黃龍慧南（潭州石霜慈明嗣）（臨濟宗）

不願講三教一貫，更不願講仙佛同源，當年印度釋迦牟尼，他就不懂中國神仙家的法門，何況後世佛教徒？呂祖參黃龍事，設若是假，固不足論，就算是真，亦只可說偶然遊戲而已，何必大驚小怪！

結論這件公案，是眞是假，殊無研究之價值。勸請君留點有用精神，做實修實證事業，將來到了相當程度，自然就能徹底明白，犯不着因爲這些類似小說家的古典，爭論是非，敷衍我最後的忠告！

呂祖參黃龍事考證補說　　成陽

自前刊登載一雛玄二子的「呂祖參黃龍事質疑」，就陸續在該刊上發表過「考證」「疑問」「平議」諸篇，已將其相見時之內容荒謬，逐條指出，分析極明，本無再作說明之必要。但究竟有無此事，千古疑團，依然未加斷語，終覺尚未達水落石出的地步。所以後來化整先生似乎還以爲這宗公案，可能亦等財南餘之例。

我們知道仙佛兩家開始發生齟齬，是在三武一周之故。在隋唐以前，佛教正在中土培養根基時期，祇須一聞當時佛門中的著作，如僧肇論等，都是借重道

藏外道書

[illegible]

十四世龍興府衡潭草堂善清（元龍興府圖隆興）
（亦即洪州今之南昌）

十七世江州東林道顒
廿一世廬山東林指南道（從右可知廬山屬江州）
廿一世南康雲居小聰卽大（此處南康卽元代南康路）

從右列前後二表，「黃龍」有鄂州、眉州、隆興、洪州、建昌等五種不同之州府名稱，「歸宗」有廬山、江州二種地名，「衡潭」有洪州、龍興府二種地名，而龍興府又卽是隆興，「東林」有江州、廬山二種地名，「雲居」有洪州、南康軍、南康三地名，還要知道這裡的南康，不是贛州的南康縣，同省同名，而地卽非一。此係歷經唐、宋、元、明各朝，將名稱更換，轄地變遷所致。唐代之鄂州，大致爲後來湖北省武昌府範圍，而唐代之廬山，乃在江州境內，卽後來之江西省九江府範圍，沿江而下，兩者相距，不下六七百里，蓋唐宋時洪州，卽元明之隆興，大致卽後來之南昌府轄境。元代擴大合併前朝江州與洪州之一部，將洪澤湖西北兩部，今星子、永修、都昌三縣，劃歸南康路，故如能明瞭上述變遷情形，卽同寺異名，自無混淆矛盾之處。

[illegible]

黃龍寺也。近人劉繹佛書「廬山國河山」中載有「廬山北路風景，由牯嶺至棚雲館，在擲筆峰南，西行過西人公墓，至交廣橋，沿大道西行，至黃龍寺，爲明僧了堂所建，因附近之黃龍潭而名，有林場，由寺下降龍石約半里，卽達黃龍潭，再下左行卽爲龍潭」云。

可見廬山之黃龍寺，乃因潭得名，非因山得名，而建寺恐尚在萬歷之後也。且廬山數十大小峰巒中，並無黃龍作山名者，考其病源，乃在五燈會元與指月錄中，均載有「呂眞人客游廬山歸宗寺，未幾道經黃龍山」一字樣。把游廬山與黃龍連接在一起，使人迷誤，陷入聯想歧途，認作一事。這種捏造此故事而動筆的人，覺得眞是十分聰明，他寫得極簡約而模稜，他只說「呂眞人」無有名字，如有人以質詢相質，他可以不承認指的是呂祖。又爲什麼將游廬山一句，寫在遇見黃龍的前面，所謂「未幾」，究竟是一天兩天？一月兩月？還是一年兩年？「道經黃龍山」，亦無確切的地點，究竟是那一州那一縣的黃龍山？「值黃龍禪師升座」，究竟禪師的法名是誰？是那一個黃龍禪師？

這位作者，他稱呼呂祖曰呂眞人，不直書呂洞賓，這樣機巧出黃龍之更高地位，其用心亦良苦矣。這部五燈會元的作者，他是六祖下十九世臨濟宗的靈

[illegible]大中[illegible]（或作馬明二，約在[illegible]六年）所作，[illegible]子朝神宗為歷二十年（一六〇二），幻寄翁汝騏集[illegible]指月錄的時期，就[illegible]頭二[illegible]起，有了飛劍頓黃龍的謬傳了，至如道門各派[illegible]藏，皆屬後代之人[illegible]抄前人[illegible]，以訛傳訛之作。而呂祖年譜附註之「全書作武昌黃龍山，誤。」字樣，更是誤中再誤，因為黃龍祖師並不在江西之廬山，而是在湖北武昌之鄂州黃龍山也。

乙　時間問題

仙佛合宗所言，晦堂之黃龍山，在南昌原豫州東鄉（縣名），是不錯的。但誤認海機為晦堂，並誤計呂祖已經歷過五百餘年，因為晦堂年齡雖無可考，但其衣鉢弟子黃龍死心，是殁于宋徽宗政和五年，壽七十二歲（一〇四四—一一一五）。則晦堂約生于真宗天禧年間（一〇二〇約），則晦堂與呂祖之年齡，約小二百二十年左右，如相差五百餘歲，當在明朝矣。

欲查證時間，首先將呂祖之生年一談。此雖有四種不同說法，姑以李涵虛[illegible]定之[illegible]德宗貞元十四年戊寅，最少之年齡為準（七九八），（括弧中數字為西元，餘倣此）其他尚有貞元十二年丙子（七九六），天寶十四年乙未（七五五），貞觀二十年丙午（六四六）等三種。除貞元十二年與十四年，紙早兩年，與本問題之黃龍不發生影響外，天寶十四年，係早四十三年，至如貞觀二十年，乃神仙通鑑所[illegible]力主張者，係早一百五十二年，則年歲更高，差距懸殊，與黃龍年齡，尤不相符合。

在此須順便一提者，即呂祖年譜中，缺大中十三年己卯，多一咸通十五年癸巳，總修正為懿宗咸通元年庚辰，咸通十四年為癸巳。因此事牽年份相差一年，蓋各典籍中，都以庚辰為咸通元年，而非己卯。原因大中十三年八月宣宗崩，懿宗即位，次年方改元咸通，而誤以即位之當年為咸通元年也。

又年譜三十頁中，指呂祖「在槐樹中」馬祖見之曰：「此子骨相不凡，自是風塵表物，他時過[illegible]則居，見鐘即叩，留心記取」一節，在原批上及附加括弧中註有「馬祖授記非四祖」七字。此註所稱之非四祖，當係指非禪宗四祖司馬道信大師，因為道門中無姓馬之仙眞而有四祖的稱呼，則上面「馬祖授記」之馬祖，豈不變了南嶽一世之道一禪師了。因道一俗姓馬，人皆呼之曰馬祖，大概道個加註的人，也是佛門中人，把仙道門中之事，又援進佛門中人物出來了。年譜此段亦有附註，謂稱係採取「史纂及編年考」，本來毫無問題，但如授記者為禪宗道一馬祖，則又牛頭不對馬嘴了。蓋因馬祖道一是在貞元四年逝世的（七八四），呂祖為貞元十四年降生的，呂祖誕生時，馬祖道一已去世十年矣，如何授記，豈不[illegible]，而[illegible]藏[illegible]馬祖授記，馬祖是誰呢？這位馬祖是[illegible]指日然，乃魏祖伯陽老子，十大中十一年，在梓潼白日飛昇的；也不是劉海蟾弟子馬（名）自然，此際[illegible]便別以授正。

前刊中，亦曾推算海機年齡，因缺本記載，雖以曾經參過之岩頭全豁，在光啓三年丁未（八八七）逝世，較呂祖誕生之年，遲後八十九年，即該時呂祖為九十歲（揭香藏二即是光啓三年前八十八年」誤，應作八十九年），但前刊以後，並未深入推敲。

前刊引指月錄勸藏岩頭全豁（即全豁），祇有逝世年份為光啓三年，而傳燈錄尚載明其壽為六十歲，于是可知其生年為文宗太和二年（八二八）。黃龍的海機之師父為撫州玄泉彥，年代亦無可考，而岩頭全豁乃黃龍海機之師祖，海機雖曾參岩頭，但一因二人年齡差距較大，二或參學不及，一已在晚年，一尚在初學，故祇可向岩頭之直系嗣法人玄泉彥，繼續修學。故玄泉彥與海機間之年齡差距，當屬較小，可能不及一世，（普通一世作三十年計，是不太適當的，大概從統計數字上看來，約為二十七八年較為實在，因人們生育在過去大家庭制度中，三十歲前較密，而三十歲後較稀故也。但和尚兒孫因非親生，每世平均統計，六祖至三十五世，不過二十六年強）所以岩頭與海機年齡之差，應在一世以上，可能尚不及一世又半，大胆的估計，約差三十幾歲。當然如玄泉彥，並非承嗣岩頭之人，或黃龍將來另師他人，不在岩頭一系者，自不適合如此推論。

茲擬定岩頭黃龍年齡相差在三十年與四十年之間，此項擬定，亦有其理由。一，如少于三十年，則相差接近一世，不必再師玄泉而成第二代之孫輩。二，如超過四十年以上，將牽涉參見岩頭訪問時之黃龍年齡，將在二十歲以內，殊不合理。詳細情形須細閱另檢之「年齡詳細分析錢路圖」，因海機初至黃龍山，為西元九〇五年，即可依擬定二人之年齡差額範圍，算出初入黃龍山之確切年齡，當初約估，宜入山在三十六歲之後，及五十歲之前。今按圖表，可縮為三十八歲至四十八歲之間，此項年歲，亦極適當。此點須翻閱前節明地點問題之第四點，說「海機在唐天祐中遊化至鄂州黃龍山，節師施佛錢建法宇……大張法席……師曰：我住山得十五年」云云，可見他事得節度使犒銀，拿來才大興土木，起造寺院，可以說他就是黃龍山的開山祖師，因為在他之前，尚

[illegible]，以其十二世之壽爲最長者。[illegible]西元九）九年，假使生年太早，在三十七八以下，則其貢獻名望，皆不是以動人軍人之心，爲之大施佈施，大建法宇，創年齡太大，勢力已盡，亦不合名方遊化，開基立業之時期（當然此指一般而言亦有例外）。且如若計入山年齡，大十四十八歲以上時，又將來逢岩龍二人年差將在三十以下之不相符合（參閱附表），今推定爲三十八與四十八之間，極爲妥合。然後再研究前機初參岩頭時之年齡，那段禪機問答，後來還引得玄泉阿嗣大笑，究竟初見岩頭是在何時？初時估計當不會小于十八歲，或大至三十歲以上。如太小，則尚未成年，年幼無知，而且他並非鄂州地方附近的人，他是很遙遠的河北省滄州縣人，如何憑得參禪？已在遊歷到鄂州去參訪。如太大，在三十以外，則不必再師周門之玄泉，而逕謁岩頭，且禪機問答亦甚幼稚，而與岩頭逝世年齡，亦有來逢發生不符之處（詳見圖表）。因岩頭壽命，祇值六十，尚必須將年差壓少至三十年以內之不合邏輯。從龍參岩年份，即可知其在岩頭逝世前若干年；或從岩年推算，即可知其初參岩頭時，黃龍之年齡，又從圖表發現，龍初參岩頭後

不足一年（圖示半歲），岩頭即被盜欵殺而亡，此亦爲黃龍不得不從嗣法玄泉處學習，並以爲師之最大原因。

附算式表及圖圖法

算式表

1.龍生年份＝岩生年份-828+岩龍年差。
2.龍初入黃龍山年齡＝龍入山年份-905-（龍生年份）
3.龍參岩在岩卒前幾年＝岩逝世年齡-60-（龍參岩時龍齡+岩龍年差）
4.龍參岩在岩卒前幾年＝岩逝世年份-887.5-龍參岩年份
5.龍參岩年份＝岩逝年份-887.5-（龍參岩在岩卒前之年數）
6.龍參岩年份＝岩逝年份-887.5-岩卒時龍齡+參岩時龍齡）
7.參岩時龍齡＝（龍參岩年份+岩逝年齡-60）-（岩逝年份-887.5+岩龍年差）
8.參岩時龍齡＝岩逝年齡-60-岩龍年差-參岩卒前年數。
9.岩卒時龍齡＝岩逝年齡-60-岩龍年差

圖圖法

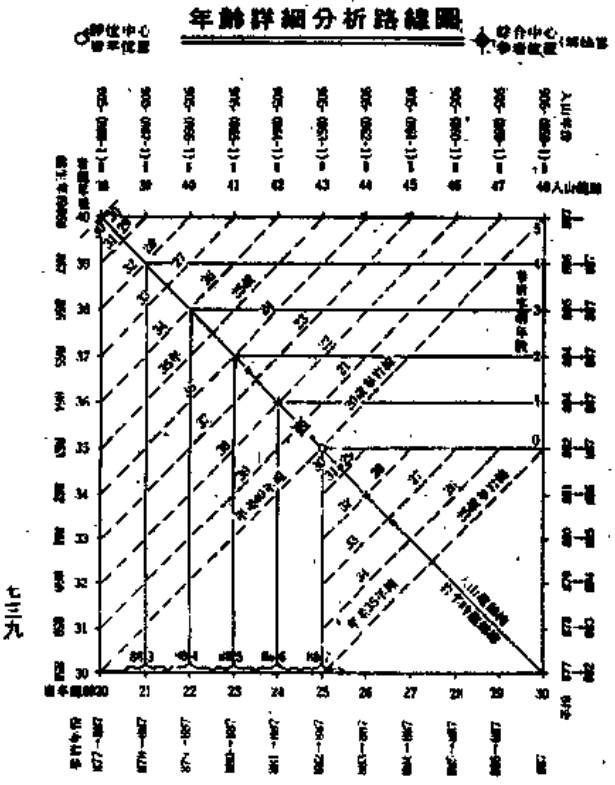
1.從左年差橫線交「入山，卒年綫」沿上，得龍入山年齡。
2.從左年差綫橫向右，交「入山卒年綫」沿下底部，即是岩頭逝世時之龍齡。
3.「入山卒年綫」其左下方，爲參岩卒前之年份，右上方，爲卒前年數。
4.初參岩時，在岩卒前幾年，及參岩龍齡之查法。
5.從圖上，每岩時位置，令。向下引伸，其下底部。即是初參岩時之龍齡，從該點令，橫向右邊所指，即岩頭逝世前之年齡。

推論結果：

岩龍年差	參岩龍齡	參岩卒前年數	入山龍齡
35年（龍生863年）	24.583（作25歲）	0.417年（不足1年）（5個月）	43歲（905年）

岩卒龍齡 25歲（887.5年）

年齡詳細分析路線圖


中心年位置
綜合中心參岩位置
入山龍齡
入山年齡
岩卒龍齡
岩卒年齡
入山卒年綫
參岩時龍齡
參岩卒前年數
岩逝年齡
岩逝年份
岩龍年差
龍生年份
龍參岩年份
龍參岩在岩卒前幾年
龍初入黃龍山年齡
龍參岩在岩卒前之年數
龍參岩年份
龍參岩在岩卒前之年數
岩逝年份
岩逝年齡
岩龍年差
龍生年份
龍初入黃龍山年齡
龍參岩在岩卒前幾年
龍參岩年份
參岩時龍齡
參岩卒前年數
岩卒時龍齡
岩逝年齡
岩龍年差

從右圖附表，並推定岩頭、黃龍、年齡相差爲三十五年，初入黃龍山之師機爲四十三歲，初參岩頭時師機爲二十五歲，但不足一年，岩頭卽逝。照此判斷，其出入範圍，相差不會大于五年，龍生年份，應爲西元八六三年，唐懿宗咸通四年，當無大差距離。

現在再製一「黃龍師機一系及前後同輩年代表」，以助參考。

（呂祖篤生于西元798年）黃龍師機一系及前後同輩年代表

六祖下五世法號祖	六世法號祖	七世法號慶	六祖下八世法號龍	九世法號龍
呂岩	呂岩	長	黃	黃
生年 比	生年 比	生年 比	生年 比	生年 比

- 樂山 聖 大18 → 岩頭 全豁 小30 0 → 玄泉彥 1 → 黃龍 師機 0 → 黃龍 慧南
  780 828 無（估計八五三） 無（計八六三） 無
- 雪峰 存 小24 6 大
  822 羅山閑 小3 → 大 智 禪 師 小23 → 黃龍 顧
  無（估計八五七） 886 無

- 霜 瞎 小9 → 大光 勝 小39 9 小
  807 837 無（估計八五〇） ← 瑞岩彥 大4 → 瑞 峰 神 鼎 小9
  872
- 山 會 小7 → 樂普元安 小36 6 小 ← 玄沙 師 備 大19 → 羅 漢 桂 琛 小4 → 清涼 益 小22
  805 834 835 867 885
- 雪 居 膺 小24 6 大 ← 長慶 稜 0 ← 林 陽 瑞 小29
  822 854 892
- 山 价 小9 → 曹山 寂 小42 小12 ← 龍華 照 小16 ← 風 穴 沿 小33 ← 普滿 常覺 小33
  807 840 870 896 896
- 子 同 小21 → 龍 牙 遁 小37 7 小 小 ← 龍 册 忠 小10 → 黃 龍 慧 遠 小32 ← 報 恩 玄 蘭 小37
  819 835 864 895 910

從上列「同輩年代表」中，我們可知黃龍的前三世，高師祖輩的年齡，除德山鑒生于西元七九八年，較呂祖生于西元七九八年，大十八歲外，其餘同輩的知名氣燄，較呂祖小九歲，如山會小七歲，洞山价小九歲，投子同小二十一歲，所以德山鑒在同輩內是特出的大年齡。再看黃龍前二世師祖岩頭豁，生于西元八二八年，他比呂祖逝三十年，比師父德山小四十八歲，雖然相距甚大，但在同輩中，除雪峰存，雪居膺比他大六歲外，其餘如大光勝、樂普（一作洛浦）安、曹山寂、龍牙遁多要比他小六歲至十二歲。

再看黃龍的前一世師父玄泉彥，師叔羅山閑，及瑞岩彥，可是這三位年代，都無可考，不過羅山閑的嗣法弟子大智禪師，生于西元八八六年，小于他師師五十八歲，又瑞岩彥的嗣法弟子瑞峰神鼎，生于西元八七二年，小于他祖師四十四歲，我們可以約略估計羅山閑的生年在西元八五七年，瑞岩彥的生年約在西元八五〇年左右，所以玄泉彥的生年，照一般每世約爲二十五年計，應在西元八五三年左右，他的年齡，適在二位同門師兄弟之間。這一輩其他派系人除玄沙備，他雖比師父雪峰存小十三歲而特高外，餘如長慶稜之西元八五四年與玄泉彥相彷，其他龍華照、龍册忠等，又皆小十餘歲矣。

現在再看黃龍本身一輩，他的情形就不同了，他曾與師父玄泉同參在岩頭座下，所以他的年齡必與玄泉相差不大。照上述的估計結果，祇相差約十年，所以黃龍在同輩中，他一定又是一位老大哥無疑。回頭來查勘一下，上列年代表，是否如此？同門的大寧，小他（八六三）二十三歲，瑞峰小他九歲。別一派中，祇有羅漢桂琛生于西元八六七年，小他四歲，至如林陽瑫、風穴沿、黃龍遠，都要小至二十九至三十三歲之譜。

再看黃龍的下一輩：大寧與瑞峰，其嗣無可考；師機的嗣法二人，黃龍遠、黃龍顯，他們的年代亦無記載；其他列系的如清涼益，生于西元八八五年，小於師機二十二歲；普滿常覺、新恩玄蘭，卽小黃龍三十三歲及三十七歲不等，適符一世半之譜；是故前段的推斷，誠無錯誤。

丙 結 論

既如上述，地點先已混淆，並不在于廬山，而年代相距達六十五年，爲黃龍上三代高祖輩時代之人，他是六祖下第五世一輩和尚時代之人，面指月錄把呂祖列在第九世和尚之中，師機初至之黃龍山，是與他師祖之岩頭在同一鄂州之內，黃龍當時年約四十三歲，而呂祖已達百零八歲。得當時有權勢者之助，

祖去上門禮拜了。假使說是黃龍先開口的話，一見面就「風雪日，座旁有個法名」，把呂祖當作小偷看待，重要之佛經如華嚴、涅槃、楞嚴等經中，皆以世俗寓比於大仙以自重，雖然禪宗以後風行海內，標道禪竭是這樣用法的嗎？離道黃龍一人禪宗，就可以如意所欲，自無尊長的，可對前輩祖師，不必再講禮貌了麼？宗門曉木佛，踏足毘盧頂上行，那是佛教自己門內事，他人不便過問，但豈可曉到門外他人騎上頭來？

以上乃據以呂祖的最少年齡，與黃龍相差六十五歲推論的。倘以庚寅丙午為準，則呂祖比南禪師還大三十一歲，與六祖豈能為同時人，將大於五代初年弘法之黃龍禪機二百十七歲，那就更不用說了。

從上述諸分析，黃龍公案之是否事實，已可不言而喻，宗門素以「如何是本來面目」作話頭參究，今予豈好辯哉！亦祇為眼示事實面目（此處借用與面目三字意義），而不得已也。希諸見者，除我慢，法偏執，勿染前塵，勿事謂言，障蔽元明，自棄靈根，殺予罪之。

楞嚴經中十種仙

圓頓子

附告：楞嚴十種仙說，自唐至今，約一千二百三十年。歷代以來，仙學中人被楞嚴而灰心與志者，當不可勝計。凡夫俗子更因此輕視仙道，而偏謗佛法之無邊。其對於仙佛二門略有所得者，亦能起仙道為學佛的一種方便之邪說，最後仍當以謗佛為究竟。如「性命圭旨」等書，即其代表之作。目下全國居士界，喜仙學者頗不乏人，屢被誤導的佛教徒所訶斥，每倩楞嚴經為泰山壓頂之神威，而居士輩遂噤若寒蟬，不敢抗辯矣。

余納悶已久，亟欲一吐為快。因作此篇，聊伸己見。既脫稿後，頗之又改，改之又改，理論雖不妨嚴詰，辭氣則願向和平。並已預留仙佛兩家將來受益之餘地，故未忍出全力以相搏，免致佛教學理上基礎之動搖。世倘有得「他心通」或「宿命通」之大善知識乎？長前因而泯後果，必能深諒於愚衷。

楞嚴正脈云：夫仙道起於衆生厭惜無常，想身常住，妄殺多途，無非志於長生不死。不知此身乃虛心中頑固結習。（略）今因怖死而又妄修長生，是結

教外道書

而大事與建院宇，造興建完成，所謂登座擊鼓，大張法席，當在呂十二歲之後（九〇七年之後），即是當在呂祖一百十歲之後。按照黃龍他自己所講出壽經的年歲，自說「我住山得十五年」，這話雖是帶有機鋒性質，而在禪家公案中，很多以這種記錄方式來隱約表示他能預知死亡時期之方法。這等雖作預言的話，那末壽終命與他師祖岩頭，不相上下，應為六十左右了。

然則呂祖與黃龍遇見的年份，應當就在這十五年之中了，因為那在此際之前，黃龍山尚未建造，何來大發法席的地盤？那末呂祖遇龍時，年齡是一百十至一百二十五歲之間矣。就是因為五燈會元，指月錄等都將呂祖目為古人，於是道緣總等，就自己的推想到總在金丹已成之後，還嫌之前，時代與機年份，祖是咸通七年（丙戌西元八六六年），殊不知咸通七年，呂祖為六十九歲，與機尚在牙牙學語後，常在懷抱不足四歲之嬰孩階段，真是荒謬無比。現在不知其他各種證據中，有無此種情事？但比較翔實之景德傳燈錄黃龍公案中，即無呂祖之記載。

我懷疑這場是非之罪魁禍首是五燈會元，也是有原因的。因為他不是就製造了這件不實的黃龍故事，更在自己佛門內編造了兩個天童道悟，天王道悟的雙包案件，據說就是欲想把後來發揚的臨門法眼兩宗，以雖石頭希遷一系，而轉移到馬祖道一門下去的關係。這件雙包案，弄得禪宗中烏煙瘴氣，聚訟千年（欲知內情，請參閱指月錄716—720頁及民國三十三年普慧版景德傳燈錄十四冊73—74頁），請祖發大悲中，就駁斥他捏造事實，應引為誡，而雪峰崇錄證明了事實，證明其謬誤。

天童悟生于西元七四八年，世壽亦六十，傳法於龍潭崇信，即龍山之師。呂祖如真有請益，亦應向龍潭信討教（約大于呂祖三十歲左右），時代上方為合理，細造者未暇細察，致露此笑話。五燈會元倘題答氣此，遇見時由呂祖先附白的，拳一粒栗，半升鐺，芥子須彌之義，問此意如何？到了指月錄裡，有所謂「紫霞成道莫有與人」「意必呂公」「欲將而道」等，加油添醬的把寫作者自己，變成了一位有他心通神通的人物了。

試思偶使是呂祖先開口的話，不說他是一個有道的人，也不說他是應武宗會昌時人，怎樣會到五代後梁時期去與黃龍面？學長論短，就是一個百二十歲相近的凡人，他還會向他後代數裔的人來這樣錄麼？又什麼「呂洞賓，來觀會之，劍不能入」。不但作口舌之事，而竟動武起來，率有是理？這個真是呂

觀音在這個世界，無歷史可考。民間傳說是妙莊王第三女，名曰妙善。在汝州龍樹縣白雀寺爲尼，死而復活。又到惠州潛心縣香山縣身修煉等語，毫無根據。非但我們不信，連佛教自己人也不信此說。觀音只可以爲一般念佛善女人的教主，不可以爲仙乘教主。因仙乘教主要有歷史可考，又要有創建者作流傳，我們方能承認，不是隨便就能做的。

楞嚴正脈云：顯此方大乘機純，小乘雜不傳留，豈務雜乘？故藏教未聞其至也。

圓頓按：吾國人性習，喜空言而畏實踐，故特別歡迎大乘而厭惡小乘。因爲小乘佛教雖不敢說決定能免除老病死苦惱，却也要做一番工夫。懶惰的人們，只聽得高調，而不肯下苦功。所以到今日樣樣事都落了後塵。試觀魏晉之間，何晏、王弼、王衍諸公，放棄世務，專談玄理，養成風氣，遂以清談誤國。此即大乘佛教之前驅。

宋儒雖極力排佛，但說到心性二字，總與佛教糾纏不清，甚至墮入佛教大乘經義圈套中而不自覺。明排之，適以暗助之。而大乘佛教遂儼然把握着吾國人心性界無上之權威。所最不可解者，秦漢以前，佛教未入中國，唐虞三代之政治淳良，民情敦厚，遠非後世所能及；而且版圖一統，無河山破碎之羞。自佛教東來以後，將如此大乘高深之哲理，薰陶全國億兆之人心，更應該功過唐虞，德超三代，何故國步日益艱難，民俗日益澆瀉，民生日益憔悴，民氣日益衰頹？而有五胡十六國之亂華，有南北朝之分裂，有後五代之割據，有遼金辱國之恥，有元清滅漢之痛，有列強侵略之禍？所謂此方大乘機純者，亦不過如此而已。

楞嚴正脈云：此方仙道與儒同源，而老莊皆儒之太上清淨者也。學仙者附會及之。

圓頓按：吾國仙道，始於黃帝，乃是一種獨立的專門學術，對於儒教無甚關係，而比較老莊之道，亦有不同。後來仙學書籍，固不免有附會老莊之處，但祇採取老莊一部份修養方法，而非全部接受他們的教義。老子大惠有身起學無憂之旨，莊子膠慾曼衍荒唐跛詭之辭，（見莊子天下篇）對於後世製造佛經的工作，其助力實非淺鮮。本是舶來，偏稱土產。於是

之文證。輾轉支離，迷不知返，可勝惜哉！

圓頓按：世上人都是醉生夢死，很少有志於長生不死之人。吾國四萬萬同胞，心中眞正希望達到長生之地步者，全國至多不滿一千人。就算他們是妄想，也故普通人連這點妄想也沒有？難道除却一千人而外，其餘三萬九千九百九十九萬九千人，都成了正覺嗎？都把妄想消除淨盡嗎？老實說一句，這般無志氣無魄力可憐的群衆，他們認爲有生必有死，是天經地義，非人力所能反抗，老早就服服帖帖，心甘情願，聽宇宙定律所支配。問到他們的結局，若不是追隨彌邊牟尼阿入大涅槃，便是被阿彌陀佛把他們全數接引到西方極樂世界，用不着大和尚爲他們擔憂。

再按：彌邊牟尼當年出家修行之動機，何嘗不是因爲厭憎無常而起？出東門在路上遇着一個老的，出西門在路上遇着一個病夫，出南門在路上遇着一個死屍，然後才發心入山，勤修苦行。可惜他老人家鴻運欠佳，不投生於中國，而投生於印度。所遇到的兩位導師，學問不見得怎樣高明，故對於免除老病死三苦實修實證的工夫，尚未能十分徹底。他老人家一拍拿手好戲，搖旗吶喊，鳴鑼擊鼓，整整唱了四十九年，就是一個「覺」字。我並非說人生不應該有「覺」，所引爲遺憾的，就是除了一「覺」以外，沒有絲毫免除老病死的方法。參禪吧？修觀吧？誦經吧？持咒吧？都不能達到這個目的。徒然一覺，又有什麼用處呢？現在的人們，更來得乾脆，索性連「覺」也不要了。一聲阿彌陀佛，就立刻把你送上西天。

楞嚴正脈云：西竺上古外道宗，摩醯首羅天爲主。及佛出世，號一切智人隨機僧立，尚列人乘，豈無仙道？亦聞觀音爲仙乘教主也。

圓頓按：摩醯首羅天，即所謂大自在天，乃印度民族所崇拜之神，與中國人不相干涉。佛雖然號一切智人，亦只能了解印度事情，而不能了解中國事情。佛教人乘，比較簡略，欠缺實多。而且佛並不知道有仙道，觀其結局，生老病死四件事，亦無異於常人，豈不與當年出家修行之初心相違悖嗎？若說這些現象都是示現，而非眞實，請問世間事那一件不是示現？只許佛教示現無生，不許仙教示現長生？吾人說到長生，就要受佛教徒種種批評。守屍鬼、未出三界、墮輪迴、這些惡語，未免太不公平。

釋迦文佛遂成爲老子之化身。本是謊言，但列洋裝，於是起倒楞嚴逐爲叢林之講席。（大成起信論、楞嚴經，二書，在今日佛學研究家多數人眼光中，認爲二書都是中國人自己僞造的。）

楞嚴經本文云：阿難，復有從人不依正覺修三摩地，別修妄念，存想固形，遊於山林人不及處，有十種仙。

正脈云：從人者，但從人身修，卽人身證，非局前十類之人，正覺卽本覺眞心，三摩地卽自楞正定，不如是正覺正修，而邪悟五蘊身中有性命可修長之使長生不死，所謂存想固形，十類修法不同，而存想固形乃總妄念也。

圓頓按：世上人們，不想修自己力量，實修實證，而妄念西方有極樂世界，妄念死後阿彌陀佛來接引我去，妄念往生淨土求免輪廻，把自己死後杳無憑據之妄念認作實事，把別人生前實修實證之功行當作妄念，何其顚倒是非乃爾！

楞嚴經本文云：阿難，彼諸衆生，堅固服餌而不休息，食道圓成，名地行仙。

正脈云：此皆餌者，蓋炮煉和合爲丸作餌之意，於此服食而得功效。故曰食道圓成。地行仙者，但百體肥壯，壽年延永，而未得輕飛，止於地上行者也。

圓頓按：果如正脈所言，有此功效，亦不過像世上人吃幾料膏丹丸散大補藥，使身體强健，多活幾年而已。充乎其量，不過到百歲左右，名之爲仙，未免過分。此種人只能安居於城市山林，不能如後文所言休止深山或大海島，絕於人境，亦不能有千萬歲之壽命，做楞嚴經的人，是門外漢，途致理想與事實不合。

楞嚴經本文云：堅固草木而不休息，藥道圓成，名飛行仙。

正脈云：草木如紫芝、黃精、菖蒲、松柏之類，久服身輕，行步如飛。

圓頓按：道一類是吃生藥而不吃煙火食的人，幾百歲壽命，不成問題。若如後文壽千萬歲之說，却非事實。

楞嚴經本文云：堅固金石而不休息，化道圓成，名遊行仙。

正脈云：堅固金石，如烹煉鉛汞，鍊丹砂，號九轉大還者是也。化道遊行者，化道是肯面城輕妙之身，到處無罣，而行於虛空。

圓頓按：這一種可以算是眞正地仙，今世很少得見。而佛教淨土宗光後生西者，則多至不可勝數。

楞嚴經本文云：堅固動止而不休息，氣精圓成，名空行仙。

正脈云：堅固動止者，如世呼氣弄，運氣與身，動靜以時，起居必愼者也。氣精圓成者，所謂煉精還氣，煉氣還神，煉神還虛也。空行者，方是羽化飛昇，虛空遊行也。

圓頓按：果如正脈所云，亦不過按摩導引煉運之類，僅能達到卻生却病之程度，缺不到煉精還氣煉氣還神。若根據此等方法，希望羽化飛昇虛空遊行，何異於癡人說夢！此等工夫果能成仙，空中早有仙滿之患，可見楞嚴經作者對於仙道完全不懂。

楞嚴經本文云：堅固津液而不休息，藥總圓成，名天行仙。

正脈云：此是吐故納新，如環師所謂飲天池嚥玉液是也。能令水升火降而結內丹，故曰藥總圓成。此復超空行而至天上，故號天行仙也。

圓頓按：經文僅有津液二字，莊文又添出吐故納新四字，未免蛇足。須知吐故納新是指呼吸而言，不是指津液而言。而且徒恃飲天池嚥玉液，沒有別種工夫幫助，亦不能結內丹，更不能超空行而至天上。作者把道件事看得太容易，的確是門外行。

又按：正脈在此處已經承認仙能上天，故云「超空行而至天上」，而在後文又說：「天趣與仙趣迥然不同，世人仙天不分，而學仙者濫附於天，且謂諸天皆被祖仙。今略辨之：仙以人身而戀長生，最怕捨身受身，諸天皆結前身而受天身，豈其類哉！又仙處海山，如蓬萊崑崙，皆非天上。四王忉利尚無下居，況上界乎？況色界乎？是知天趣最爲界內尊勝之流，迥非仙與鬼神之類也。」據此一段議論，仙又不能上天矣，前後見解，自相矛盾，可笑之至！

楞嚴經本文云：堅固精色而不休息，發終圓成，名通行仙。

正脈云：朝禮日月，向東方能得日星氣之，夜行華，乃至服五星等，是謂精思，而亦通行者，亦以精神感世間與通化之通也。

楞嚴經本文云：堅固，禁而不休息，名道行仙。

正脈云：此專指三百成仙道，內教持齋捉等，亦可成仙道是也，兼以呪書符以禁病，禁毒蟲獸以利眾生等，有濟世道心，故名通行仙也。

圓頓按：持呪之功效，只能愈病或禁毒蟲獸。然亦是偶中，難保必驗。對於自己肉體亦不起變化，若病死三個字，仍不能避免。持呪者能成仙，則仙人滿街走矣。諸君若不信余言，何妨犧牲幾年光陰，自己試一試看。

楞嚴經本文云：堅固思念而不休息，思憶圓成，名照行仙。

正脈云：環師所謂凝精思，久而照應，或存想頂門而出神，或繫心臍輪而煉丹。皆思憶圓成也。（略）予又見仙書，初繫心臍下，透尾閭，丹炎脊，乃至達泥丸。方以頂頂出神，皆思憶所謂也。

圓頓按：徒恃精思存想等工夫，在仙道中亦不能有大成的希望。至於頂頂出神，就像一粒種子放在土中，經過相當的時期，自然會破土而出芽，自然會開花而結果，並不是由思憶上得來的。又像女人十月懷胎，自然就會生出小兒，也用不着什麼思憶。若徒恃思憶工夫，將自己的神識弄出來，那個神沒有同物質在一處煅煉過，是個無影無形的東西。仙家名之爲陰神，毫無用處，亦不能頂頂而出。

楞嚴經本文云：堅固交通而不休息，感應圓成，名精行仙。

正脈云：環師謂內以炁與雌女匹配夫妻是也。所謂變見姹女，即炁雌交通；而取炁壞雌以結仙胎之謂也。（略）道教末流順人之欲，故人易從。內教本來專人之欲，故人難事。今夫財色長壽，人之大欲也。道者以鉛汞泥水二種金丹投其財色之欲，又以精氣內丹順其戀生之心，雖不棄從，至於內教慳度梵行逆其財色之心而又令親身如蛇蠍，棄身如涕唾，苟不達其深故，雖不難之。

圓頓按：正脈所言道教順人之欲，故人易從；佛教奪人之欲，故人難

本，其言與事實不符。即以現代而論，全國約有七八十萬人，全憑呼教唱上約有三四百萬人，何能算少？若問真正煉丹的同志全國中有幾人？說出來諸君不要失笑，恐怕只點金術的，全國尋不出二千個人；遑論長生術的，全國尋不出一千人。比較佛教徒人數，相差太遠，所謂尊人之欲故人難奉之佛教，信仰者如此之多，所謂順人之欲故人易從之金丹，信仰者如此之少，是什麼緣故？莫非道幾百萬人都是離欲阿羅漢嗎？否則何皆個個尊人欲之佛教，而不肯信仰順人欲之金丹呢？或者西方極樂世界之可欲，更甚於神仙世界嗎？

楞嚴經本文云：堅固變化而不休息，覺悟圓成，名絕行仙。

正脈云：此悟通化理，能大幻化，如劉根左慈之類，甚至移山倒水，炒豆一世者，故稱絕行仙也。此中覺悟如莊子觀化，譚子達化之悟，非正覺中真悟。

圓頓按：劉根左慈之變化，是工夫到了那種程度，自然就會運用等種通，並不是憑空覺悟出來的。學仙的人們，只講工夫，不講覺悟，決不會單由覺悟上就能得到神通變化。因爲神通變化是與物質有密切關係，而覺悟則離開物質境界太遠。就讓你覺悟到極頂，而身外之物質仍舊一絲一毫不能改變，移山倒水，談何容易。據余所知，只有大地震的威力可以移山，只有月球的吸力可以倒海；古今修煉成功的仙人，未必有這樣大的法力。縱然有之，亦等於魔術或催眠術一類的障眼法而已，非真能使「器世間」改變其位置。

覺悟兩個字，已是捕風捉影之談，水月鏡花之比。何況於其中尚有正覺、非正覺、眞悟、非眞悟。這許多糊塗印像，仙家只講工夫，不講覺悟。作者把佛家帽子戴在仙家頭上，可謂寃哉枉也！

楞嚴經本文云：阿難，是等皆於人中煉心，不修正覺，別得生理，壽千萬歲，休止深山，或大海島，絕於人境，斯亦輪迴妄想流轉，不修三昧，報盡還來，歙入諸趣。

圓頓按：此段乃楞嚴經十種仙之結論。學佛的人往往根據此等見解而輕視仙道，學仙的人亦常有聽讀楞嚴或閱讀楞嚴而受其愚弄，遂至自己不

敢相信自己，是與若干佛菩薩之聖境大有差距，不敢自滿。

第一辨：煉心與修止觀一者，其中異點，到底在何？如何是心？如何是境？如何叫做煉？如何叫做修，心與境具不即不離在？煉與修具不同處又何在？如何可以說走上一種仙只會煉心而不會修止觀？或者只肯定煉心這條路？而不肯走止觀這條路，是不是一修止觀就把仙人的資格喪失了。一方面修止觀，同時一方面做仙人，又有什麼衝突？這些問題，表面上看來很容易回答，實際上並不怎樣容易。

第二辨：壽千萬歲之說，意義亦不明顯。究竟是千歲呢？是萬歲呢，還是一千個萬歲呢？這三種壽命之長短相差太遠，須要分析清楚，不可含糊其辭。

第三辨：十種仙中如第一種堅固服餌，是吃藥的。第二種堅固草木，是吃生藥的。第四種在動止上施功，第五種在津液上運用。第六種堅固精色，第九種堅固交通，他們都是有肉體留存於世，並且都是在肉體上做工夫。那些工夫的效力，僅能延長壽命，未必就能得到什麼神通。假使能夠活到千萬歲，總不免躲過世間人的耳目。他們決不會隱身術障眼法一類的把戲，何以世間人絲毫沒有聞見？現今環球交通，極其便利。倘若深山海島之間，有這許多抱着死屍走路的仙人，老早就被那班探險家拍出照片，傳播全球了。何以除却生番、人猿、猩猩、狒狒，這些人不像人獸不像獸的動物而外，沒有一個半個千萬歲仙人出現呢？

第四辨：佛經中常喜用「輪廻」二字，概括六道衆生，如天上、人間、傍羅、畜生、餓鬼、地獄，名爲六道，又叫作六凡。以爲這些衆生都不免輪廻之苦，都是凡夫境界。只有聲聞、緣覺、菩薩、佛，這四種聖界，方能永遠脫離輪廻。彼等製造佛經的諸位沙門不認識「有世界即有輪廻、無輪廻即無世界」這個根本原理，遂以私意安排，把六凡界放在輪廻之中，把四聖界放在輪廻之外。儼如秦楚交兵，諸侯皆作壁上觀的態度。又若蘇俄與共產，歐洲各國閉關自守的政策。又若中國各省起革命，租界居民置身事外的心理。請問結果能倖免否？亦不過暫時苟安而已。終久是要波及的。無論他們入涅槃也罷，生淨土也罷，都不能逃這個輪廻公例。

第五辨：假使成仙是妄想，我們也可以說成佛是妄想。假使休止深山海島是妄想流轉，我們也可以說往生西方淨土是妄想流轉。大家都是一樣的妄想，誰也別笑誰！

第六辨：「二乘」之名，即是禪定。不修三昧，即是不修禪定的工夫，而做別種工夫，遂把這條教徒的批評。其實此等批評也是一偏之見，就等於皋外國法律來批判中國人民，那是永遠行不通的。

第七辨：「報盡還來散入蘊趣」二句，只可以說六道衆生，不可以說十種仙，做十種仙所用十種不同樣的方法，是否就能夠成仙？還是專門仙學上的問題，暫擬不論。今結月依佛嚴經之說，二乘承認他們都有仙人資格。但這種資格是由工夫上得來的，不是由報上得來的，比較佛書所說生前修十善業，死後投生天界，報得天福者，大大不同。譬如甲乙二人，各有財產萬貫，甲之財產自父祖遺傳，不勞而獲。乙之財產得自本人儲蓄，積少成多，經過數年之後，甲必定貧窮，而乙必定鉅富。因爲不勞而獲者，由於前生修善之報；積少成多者，由於今生勤儉之工夫。報有盡時，何況加之以揮霍，故貧窮立待。工夫無止境，何況用之於勤儉，故鉅富可期。所以五戒十善，死後生天，報盡則墮，即甲之類也。堅固不息，仙道圓成，永不退轉，即乙之類也。須知仙道門中只講工夫，不講報，講報者，是門外漢。「報」之一字，尚不欲聞；「報盡」之說，更無著落矣。生天與成仙，本是截然兩事，未容混作一談。

楞嚴正脈云：上之十種，乃修門各別。此種煉心，乃操行總同。如持戒精進、救濟衆功，而實不修正覺者，以不達本心眞常萬形自體。又不了死因生妄生死二非，顚乃怖死留生。長生爲號，豈覺曾長僅以劫短，說生緣以待滅。詎識無生之至理，本常之妙體哉？故云不修正覺也。別得生理者，謂於正覺外別得延生妄理，壽千萬歲者，妄修功滿，妄理相應也。

圓頓按：「煉心」二字之義，若果如正脈所謂持戒精進救濟衆功，是不值圓一日之長生，而且兼能利人濟物，豈不甚善？何必故意鄙視長生，而別唱無生之高調？壽千萬歲之說，亦不過一種希望而已，未必眞能辦到。就讓他們眞能達到這個地步，也不能算是犯罪的行爲。宇宙之大，何所不容。短命衆生，數且已非微塵所能計算，僅此區區十種仙人號稱長壽，然比較無量衆生，已如滄海之一粟，聽其隱藏在深山海島中自生自滅可矣，而必欲一網打盡，使這班長壽仙人都變成短命而後快。天下豈不近情理

已解，亦是隱形而去，非眞死也。是與前其證轉生，非是！

圓頓按：交大師能見到此，其學識亦自不凡。普通佛教徒常將死後生天之說解釋仙道，故有命終轉生之笑話。果眞是命終轉生者，與凡夫何異，尚配稱爲仙人乎？雖然，交大師亦祇能識得長壽定業生成仙骨之仙，而不曉得尚有金丹換骨轉移定業之仙，畢竟不能脫離佛教的窠臼。學仙者若果爲定業所拘，仙亦不足貴矣。

楞嚴正脈云：休止下，明其不雜人居，亦非天上，宛然自爲同分耳：斯亦下，方是正判輪廻。是知神仙千萬歲滿，但是後死，非眞不死。譬如松柏，但是後彫。非眞不彫。歸以遍入之論，人不見其死而已矣。

圓頓按：人生壽命，有長有短，平均計算，不滿五十歲。在一千年中，可容納五十歲的二十倍。在一萬年中，可容納五十歲的二百倍。如此看來，仙人的一世，足抵凡人的二十世或二百世。我們自然願意做仙人不願意做凡人。無論將來後死與否，但求在這個一千年或一萬年中，免却許多投胎轉世的辛酸。生老病死的痛苦，於願已足。世有不厭麻煩不畏痛苦的人，儘管聽憑大造化輪轉去。我們決不來強道你們定要走仙道這條路，彼此各行其志可矣。

楞嚴正脈云：妄想流轉者，以身中本無性命主宰，而迷執爲有，生死俱如夢幻，而妄生愛憎。非妄想而何？

圓頓按：妄想流轉者，以西方本無輪迴世界，而迷執爲有。譬猶二土俱如夢幻，而妄生愛憎，非妄想而何？

楞嚴正脈云：不修三昧者，不曾住楞嚴定也，縱遂受轉者，以仙劣於天。大尚不出輪迴，況於仙乎？

圓頓按：修行法門，千差萬別，豈但仙佛與家法門不同。就以佛法本身而論，亦復分成十宗，各執一說。自己教內尚且不能統一，如何能統一教外之思想？不曾住楞嚴定，未必就犯了什麼罪過。請問全部佛教徒有幾個住楞嚴定的，不去曾告自己，偏要警告別人，可謂多管閒事。論及仙劣之事，尚有其於此者乎？

交光大師何不達萬化從心長命由我，又不了生因滅起生滅不生，種種，怖生趨滅，短命爲辜，忠覺日短已不識長，說滅終以待生，止識長生之理，神仙之妙說哉！

楞嚴正脈云：問：世無不貪生爲業，惡死爲苦，今羅漢等雖勉經累劫，修縱一生得歸淨土者，亦不免於現死。忽聞仙道現世壽千萬歲，志見不定者多，興荷就之心，何以示之？

圓頓按：世上人都是醉生夢死，並無眞正貪生惡死之人。若果貪生惡死之人，決不肯縱我生之嗜慾。若果惡死，決不敢終自毀之戰爭。然而人類事實所表現者，每每與此相反。他們無所謂志見，更無所謂荷就，只認定生老病死是人之常理，做一日和尚撞一日鐘，幾時死，幾時算了。不管什麼羅漢菩薩淨土仙道，他們眼光中看來並沒有分別，修道修人在世上佔絕對的多數。楞嚴正脈云：答：妙哉問也，誰不爲斯言所誤哉！若使言現世長生者，亦約多生功滿，至末後一生，方見其現得也。若推彼前身，其苦修不得而死者不知其幾世也，豈人人初修即現得哉？若但觀其果之現成，而不推其因之久積，即傳慧六年成道，睹佛參聞法者，立談之間，證果入位，不可勝數，豈獨神仙現世可成哉？

圓頓按：仙道之方法，就是令生現得。學仙者之志願，亦希望今生現得。以現得之希望，行現得之方法，總不能說他們是錯誤。至於前身究竟修過幾世，似無討論之必要。今生能合一定成功，亦君各人努力與否以爲斷。使有希望而不實行，或雖實行而不努力，亦屬無濟。譬如我們有一處目的地，相隔百里之遠，走得快，一日可到。走得慢，二三日或四五日可到。修仙原不限定一世成功，所怕的就是南轅北轍。仙佛兩家之爭論，差爲彼此目的之背馳，非因成功時間之快慢。

楞嚴正脈云：問：初修可知必不現得？

楞嚴正脈云：答：初修者，前生已成趨真定業因種，或歷世仙業未圓，則無生成仙骨，故不現得。必須世仙道染心，生生苦積功力，乃成長壽定業因種，方得生有仙骨，自然現求現得矣。是知末後成仙，必不易形方得長生。縱令

[illegible]，物質方面，不能無疑的，人類的意識世界以內，還有[illegible]到的領域，[illegible]以外，還有性命，把他們表示是說夢話。我們仙學家想爭這口氣，必定要下一番苦功，實實在在做到「形神俱妙」的地步，方能令科學家折服。須知仙學家的功效是科學家，而宗教的敵人也是科學家，但是將來世界上是以何科學家對抗的，竊許仙學家有這個希望。

楞嚴正脈云：安知佛所說性，是人人本有眞如性海，乃無量大地無量萬物之本體。證此性者，豈惟但能現無量妙身，兼能現無量大地萬物。其所現者，豈惟但能令住百千萬歲，雖恒沙劫劫亦可令住。且欲收即收，一塵不立，欲現即現，萬法全彰，得大自在，得大受用，方謂眞如佛性。斯義信不及者，請細閱前文圓性章，自然悟彼無知而妄誘矣。

固頓按：仙家所謂只修性，不修命，萬劫陰靈難入聖」是指做工夫的流弊而言，意欲調和於性命二者之間。不欲有所偏執，反惹起此處一大段嘮嘮。要曉得這是做工夫，不是做文章，何必賣弄聰尖見，把一個「性」字講得天花亂墜。我似乎看見老子、莊子淮南子書上講「道」字之全體妙用處，其廣大精微，勝過此段文章百倍。呂純陽是唐朝進士，未必沒有讀過老莊淮南等書。倘若他要做起文章來，恐怕比交大師更加玄妙。交大師除了把「道」字改作「性」字而外，尚有何新發明呢？佛教徒既可以改「道」爲「性」，仙學家自然不妨改「性」爲「命」。彼等安知仙所說「命」，是人人本有「長生命蒂」，乃無量天地無量萬物之本體。修此「命」者，豈但能現無量妙身，兼能現無量天地萬物。……方謂「長生仙命」，斯言倘不及者，請細閱仙經論「命」處，自然悟彼淺識之徒無知而妄誘矣。

神仙一派，極端自由，早已跳出佛教六道輪迴之外。楞嚴經正脈所謂「不雜人居，亦非天上，」却是實情。若將神仙與人道，一則生活狀況不同，二則壽命長短不同，三則明明說是「絕於人境」，如何能再以普通人類的眼光看待？若將神仙判歸天道，亦有困難之點。因佛教中所謂天道者，都是死後投生，命終轉世。而神仙家永遠不肯命終，絕對不說死後，並且不一定希望上天。雖偶有白日飛昇或陽神出竅之現象，似乎可以承認他們是上登天界，然而飛昇乃肉體騰空，神出是陽神脫殼。雖同爲昇天，

能得救，得救不能生天，何如信主耶穌，禱告上帝，求生天國！一生即得，永享快樂，不墮地獄，而愚迷不悟，痛哉痛哉！

楞嚴正脈云：問：修仙者妄謂釋教修性不修命，萬劫陰靈難入聖。」惑此言者甚多，請此附辯，以覺深迷。

固頓按：「只修性，不修命，此是修行第一病，只修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖。」這幾句是呂純陽眞人敲爻歌中之語。此歌是否呂祖所作，我們也不能判斷。但是這幾句話却未曾說錯。說者本非妄，聽者亦不惑，斥爲妄談爲惑者，彼等自己已不免妄且惑矣！

楞嚴正脈云：答：彼所說性命，二俱非眞。蓋指身中神魂爲性，身中氣結命根爲命，故說單修性者，但得陰魂鬼仙，無長生身形；兼修命者，方得[illegible]妙長生之身，而時形神俱妙。

固頓按：極端唯物派的科學家只承認我們一個肉體，至於人類的意識作用，不過肉體中一部份物質在那裡衝動，並無所謂靈魂。等到肉體毀壞

固頓按：[illegible]了九牛二虎之力，做出五百七十餘字的大文章，和仙道爭論不休。我起初認爲交大師當具有什麼高見，誰知仍舊是老調常談，到此處方纔露出馬脚，簡直像一般市儈投生意的口吻。其意若曰：你們仙道門中的貨色，初貨不能現得，得之又不耐用。何如我佛門西方老店，貨物美，一求即得，堅固耐用，永不變壞。但是你們無福消受。可痛呀！可痛呀。像這種論調，我們學仙的人要向他辯論，可謂浪費筆墨，只有請基督教徒對付他們，堆積半斤八兩。今試模仿基督教口吻如下：夫念佛不

父不合的奧教宗老出動世救生之宗旨，所主張之天地非佛教大道所能統攝，並得道超中之聖賢仙眞，皆不能騎乘道其同入道，又不能將仙道合歸天道。設若佛老之道之外，別立他道，則六道變成七道，顯然有破壞自己教義之嫌，若將他道納入四聖道內，則不免認凡作聖。佛教徒又不甘心，他們素來以一舉一動自命，而以一凡一親人。如何肯與人平等？況仙佛兩家，宗旨相反，很難覓得調和之機會。到此地步，佞補己闕，無可奈何。只有將仙道補寫一編，稍洩氣憤而已。所以歷代佛教徒批評仙道，總是隔靴搔癢並無學理可言。蓋在印度民族體質中根本就沒有中華民族的神仙思想。釋迦當年創教，只有六道輪迴，而無七道輪迴之說。於是中國神仙遂享有治外法權，而不受佛教法律之束縛矣。這個缺點，只能怪彼自己的教義組織頗欠完密，致中國一般浦綢的神仙，逍遙法外，不能怪我黃仙學等手段太滑，野性難馴也。余觀歷代謗仙之舉，當推楞嚴經爲巨魁。因其不動聲色，談淡而殺，敲詐而談。能使學者於無形中改變其思想，而不覺察經文理論之錯誤。加之法師們到處演講，全國從風，而仙家實不留北塗地。修出世法者，遂鄙棄仙道，視爲畏途，不敢涉足，除却保持宗教迷信。聊以安頓自心而外，毫無他策。追原禍始，楞嚴十種仙之流毒最深。則知余今日之辨實非得已，賢哲君子，尚其鑒諒！

論四庫提要不識道家學術之全體

圖　頓　子

讀馬端臨文獻通考，見其於道藏書目條下，作一按語曰：「道家之術，雜而多端，先儒論之備矣」云云，後人遂執此言以爲道家病。凡道藏所收各種書籍，除對於道教有直接關係者而外，皆認爲不應列入道藏中。四庫全書提要批評白雲霽之道藏目錄云：「所列諸書，多拉拾以足卷帙。」意謂諸書多與道家無關，因編者欲湊滿卷數，故隨便拾取幾種，以壯觀道教門庭而已。其由道藏目錄中刷出各書名如左：

易類　鉤隱圖　遺論九事　易象圖說內外篇　易通變　易圖通變　易外別傳　（四庫提要謂皆入易類）

素問　鈐樞經　八十一難經　千金方　肘後備急方　急救仙方　仙傳外科秘方　本草衍義　（四庫提要謂皆入醫家類）

黃帝宅經　龍首經　金鷹玉衡經　玄女經　通占大象歷　星經　五星經　（四庫提要謂皆入天文家類）

神農本草經　（四庫提要謂皆入醫家類）

莊子　鬻子　淮南子　子華子　列子　鶡冠子　（四庫提要謂皆入道家類）

古列女傳　（四庫提要謂皆入傳記類）

華陽國志　水經　宋元集　宗玄集　（四庫提要謂皆入別集類）

太玄經　皇極經世書　（四庫提要謂皆入儒家類）

公孫龍子　尹文子　（四庫提要謂皆入名家類）

墨子　（四庫提要謂皆入墨家類）

韓非子　（四庫提要謂皆入法家類）

孫子　（四庫提要謂皆入兵家類）

鬼谷子　（四庫提要謂皆入縱橫家類）

江淮異人傳　（四庫提要謂皆入小說家類）

穆天子傳　（四庫提要謂皆入起居注類）

山海經　（四庫提要謂皆入地理類）

編輯四庫提要諸君，又謂上列各書之分類，「雖配類或有未安，門目或有改易，然總無以爲道家言者，今一概收載，殊爲牽強」。且將道藏與佛藏相提並論，謂「二氏之書往往假借附會，以自尊其教，不足深詰。」伊等不知當日編輯道藏之人，具有特別眼光。一面既欲抵禦外教之侵略，不能不利用本國整飾的文化以相對抗，一面又高瞻遠矚秦漢以前諸子百家之學術，皆起源於道家，故將各家著作擇其要者，錄取數種於道藏中，亦無不合之處。

時賢囿於文獻通考爲九通之一，夙負盛名。通考既納道家雜而多端，而四庫提要一書，又是治目錄學者之金科玉律，其言更可與通考互相印證。於是道家學術益遭世人厭棄，每每數典而忘其祖，甚至據釋氏之理論以攻駁道家，尤覺荒謬。其無識亦與今日欲將全盤歐化以改造中國者相同。本篇非宗教論文，故亦未遑置辯。

讀書藝文志謂：「道家者流，蓋出於史官，歷記成敗存亡禍福古今之道，然後知秉要執本，清虛以自守，卑弱以自持，此人君南面之術也。」據此則知道家學術，即是治國平天下之學術，含義甚廣，不可執一端而概其全體。尚書春秋所記載，國不外乎成敗存亡禍福古今之道，即全部易經所記載，又何嘗不是此道，何嘗不是人君南面之術？

古代藝文皆掌於史官，民間頗難得見。當日老子實任斯職，孔子若非得老

子註可，恐未必能全藏六藝之文。普通指老子，註傳最多，今通稱它書，皆入[illegible]，除希夷何以作[illegible]

醫道與仙道，關係至爲密切。凡學仙者，皆當知醫。故將醫書收入道藏，自是分內應有之事。況千金方作者孫思邈，及肘後方作者葛洪，皆道門中之鉅擘者，更不容漠視。素問靈樞爲醫家之祖，黃帝爲道家之祖，素問非黃帝自作，亦是黃帝道傳之學術。道藏中關於黃帝一派之書，本嫌其過少，收幾部醫家典籍，又有何妨。

術數之學，不外乎陰陽。陰陽家爲九流之一，其源亦出於道家。所以陰陽家有黃帝泰素二十篇，又有南公三十一篇，項羽本紀載楚南公之語曰：「楚雖三戶，亡秦必楚」。注謂南公者道士，識歷興之數。試觀後世太乙奇門六壬諸書，皆託始於黃帝。而種種讖緯祕記預言，非諸葛亮，即劉伯溫。蓋常人心目中，久存一「惟有道之士方精於此」之感想。可見陰陽術數，乃道家之副業，亦猶農家禮經五穀而外，必兼理蠶桑耳。就令將所有術數書籍，一概收入道藏，亦不爲過。

淮南王劉安從八公學道故事，人皆知之。淮南鴻烈書中，形容道之玄妙處，亦可謂淋漓盡致。歸道家之文章，除老莊而外，當無勝過淮南子者。雖家之學，不過本道家而兼雜陰陽之耳。豈可謂雜家駁而不純，遂擯於道家門牆之外乎？又如鶡冠子，在漢志原列入道家，其書雖涉及刑名，而大旨本於黃老。韓昌黎頌揚之。作者不詳姓氏，相傳爲楚人，居深山，以鶡羽爲冠，故名。雖亦道家之流也。唐林，唐馬總編，書中鈔集老莊管列諸家言，多與今本不同。可視爲道藏中之參考書。以上三種，收入道藏，未見有何組織處。

華陽隱居集，陶弘景作。學海集，郭廉節作。宗玄集，吳筠作。弘景本道家知名之士，不必論。郭子之學，出於陳希夷，與程朱之篤守儒教門庭者迥異。希夷先生，既經世人公認是道家，則廉節先生著作，亦未嘗不可列入道藏。吳筠文章，多半趨重仙道方面。對於道家，不爲無功。況吳本人在唐天寶時，自稱錄道士蕭，則宗玄集之收入道藏，亦固其所。

尹文子雖爲名家，其學亦本黃老。故其書以大道二字名篇，雖亦泛論治理，而重在正名核實。莊子稱其「不累於俗，不飾於物，不苟於人，不忮於衆，以聚攻聚兵爲外，以情欲寡淺爲內」，頗有合於老氏之旨。是蓋自道以至名，

自名以至法者。

公孫龍之徒，雖爲莊子所不滿，然其立論，頗近於道家之玄遠。田駢慎到之學，亦與道家相近。公孫龍明王之不興，疾名器之乖實，乃假指物以混是非，高自馬前齊彼我，實時君之有悟焉。可知其書自具深意，非祇以詭辯爲能事者。漢志云：「道家之於史官」，「名家出於禮官」，而皆禮乃史之專職，禮官史官，二而一者也。是名家與道家，亦同出一源。道藏之有名家，猶如儒藏之有內明乎？

老子三寶：「一曰慈，二曰儉，三曰不敢爲天下先。」墨子皆得之。兼愛、非攻、慈智也；節用、節葬、儉智也；備城門、備高臨、備梯、備水、備突、備穴等篇，皆極重守備之術事，自魏於被動地位，而對於先發制人之戰略，則絕口不談，是墨翟篤實奉行不敢爲天下先之古訓者。莊子書中，除關尹老聃而外，獨尊墨子，或亦因墨子之學近於道家故耳。墨家素爲儒家所排斥，而墨子亦有非儒之篇，儒墨根本難以調和，只有調其加入道藏而已。

韓非子有解老喻老諸篇，對於老氏之說，可謂別有會心。太史公以老莊申韓合傳，言申韓慘礉少恩，皆原於道德之意。又謂韓子自刑名法術，而歸本於黃老。夫韓非之書，雖爲人所詆病，然其學實由道家而出，精要處頗多，不可以其爲目，一概抹殺之。編集道藏者，已見及於此矣。

自古道家，無不知兵者。所謂有文事必有武備也。若專尚清靜無爲，其何以靖內憂而攘外患乎？如黃帝、力牧、風后、封胡、伊尹、太公、管子、鶡冠子、文種、范蠡、諸人，在兵家皆有著作。雖其書不傳，然班氏藝文志、及劉氏七略，皆載其書名。若道家最善於沉機觀變，不輕舉，不妄動，老謀深算，施於戰陣，常操必勝之權。故兵學遂爲道家之特長，非此不足以定大業。漢志道家，亦有孫子之名。故道藏收孫子，未爲創例。

鬼谷子，漢志不錄。隋志入縱橫家，其實有捭闔、反應、內揵、抵巇、飛箝、忤合、揣、摩、權、謀、決、符言、十二篇，又有本經陰符七篇。戰國策云：蘇秦發憤陳篋，得太公陰符，簡練以爲揣摩，可知縱橫之學出於太公。而太公實然是道家人物。鬼谷子既服膺太公之學，而自隱其姓名，不欲表現於當世。史記又言鬼谷子長於養性治身，是必有味於道家之精意者。蘇秦張儀得其皮毛，已足以玩侯王於股掌，取卿相如探囊，而鬼谷子反敝屣功利，遁跡山林，恬淡自守。觀其書中有云「盛神法五龍，養氣法靈龜，踏奧語，非深於道者孰能之乎？將其書列入道藏，可謂名實相副。

揭子太玄經，郎子皇極經世，皆易之支流。易經哲理，既與道家相通；此二書之收入道藏，自無問題。

江淮異人錄，所紀多道流俠客術士之事。山海經語涉神怪。穆天子傳記瑤池觀光。諸如此類，皆儒家所不敢言。道家思想，本是遊乎方之外者，故不妨接受耳。

總而言之：道家學術，包羅萬象，貫數九流，本不限於「清靜無爲」消極之偏見，亦不限於「煉養」「服食」「符籙」「經典」「科敎」狹隘之範圍。道藏三洞十二部之分類，誠不免碎舛；但此或因受佛敎之影響，出於不得已。

吾人今日談及道敎，必須遡源黃老，兼綜百家，確認道敎爲中華民族精神之所寄託，切不可妄自菲薄，毀我珠玉，而拾人瓦礫。須知信仰道敎，卽所以保身；弘揚道敎，卽所以救國。勿抱消極態度以苟活，宜用積極手段以圖存，庶幾民族尚有復興之望。武力侵略，不過殺人土地，毀人肉體，其害淺；文化宗敎侵略，直可以奪人思想，劫人靈魂，其害深。武力侵略我者，我尚能用武力對付之；文化宗敎侵略我者，則我之武力無所施其技矣。若不利用本國固有之文化宗敎以相抵抗，將見數千年傳統之思想，一朝喪其根基，四百兆民族之中心，終至夫妻子女，請鬼豈可勝言哉！

胡適近著陶弘景眞誥考之批評

張化聲

（本文見民國廿五年十一月楊善半月刊第八十一期）

胡適之博士，不僅文通萬國，並能學超三敎。看他最初鼓吹打倒孔家店，被儒門子弟所攻；中間排擊佛敎，不遺餘力，不料宿墨未乾，轉面投在袈裟底下，到處講說宗，可是費力不討好，受了人家幾多的揶揄；最近，又要整理道藏了。第一次的嘗試，就是一篇七八千字的陶弘景眞誥考。

他那全篇，分作三段；第一段至第二段前半，都是些照例的考據，我們且不要管他；第二段的後半，却有幾句很恭維的讚辭如左：

「這是何等嚴厲的校勘記。

這樣詳細的記載材料性質，使人不能不感覺編書的科學精神。

這都是最嚴的校勘方法。」

我正在懷疑胡博士，既然發心讀道藏，何苦把全幅精神，用在這些工作上面，入寶山而給瓦礫，未免有點不值。誰知他又掉轉筆杆來了。

「用這樣精密嚴謹的方法，來編一部記天神仙女降授的語言。這是最矛盾的現象，大傻子、大騙子、鬼話、存心欺詐，做出一大套架子等等。」

這樣的寫出一大堆，好似那王婆罵街的口吻。嘻，忠實的研究學術家，原來如是。

我十二分敬仰胡博士頭銜的手段；我十二分佩服胡博士抑揚頓挫的筆墨；我十二分相信胡博士，不是那些大傻子，大騙子，鬼話，存心欺詐，做出一大套架子等等。但是胡博士既然不肯承認天神仙女等，爲甚麼又肯損失那北京大學教授課的時間，與消耗那講演的精力，却來整理道藏與考校眞誥呢？請問天下明眼人，這是不是矛盾的現象？

第三段的破題兒，有幾句如下：

「眞誥爲傳經而作，爲甚麼其動機卽有欺詐的性質？這樣有飾遮性的白話文，我實在有點不懂。他既說今事一組最無可疑的證據，我請與讀者諸君，全心注意來看他這一組最無可疑的證據。

眞誥

（1）方諸青童君告曰：視諸侯之位如過客，視金玉之寶如礫石，視紈綺如敝帛者，始可爲能向道耳。

（2）西城王君告曰：夫人能三惡道，得爲人難；既得爲人，去女爲男難也；既得爲男，六情四體完具難也；六情既具，得生中國難也；既處中國，值有道父母國君難也；既得值有道之君，生學道之家，有慈仁善心難也；善心既發，值道德長生者難也；既值道德長生，值太平壬辰之運難也。

（3）太上問道人曰：人命在幾日間？或對曰：在數日之間，太上曰：子未能爲道，或對曰：人命在飯食之間，太上曰：子去矣，未堪爲道。或對曰：在呼吸之間，太上曰：善哉！可謂爲道者矣。吾昔聞此言，今以告子，子善學道，庶可免此呼吸。

(4) 佛言：人命在幾間？對曰：在飯食間，佛言：子未能爲道。復問一沙門：人命在幾間？對曰：呼吸之間，佛言：善哉！子可謂爲道者矣。

(5) 佛言：天下有五難：貧窮布施難、豪富學道難、制命不死難、得覩佛經難、生值佛世難。

(6) 佛言：諸沙門行道，當如牛負重，行深泥中，疲極不敢左右顧，趣欲離泥以自蘇息。沙門覩情欲，甚於彼泥，直心念道，可免衆苦。

(7) 佛言：弟子去吾數千里，意念吾戒必得道。在吾左側，意在邪，終不得道。

(8) 佛言：人爲道，猶若食蜜，中邊皆甜，吾經亦爾，其義皆快，行者得道矣。

(9) 佛言：人爲道者，譬彼持火，入冥室中，其冥卽滅，而明獨存，學道存正，愚癡卽滅，而正常存也。

(10) 貪慾恚怒愚癡之毒，處人身中，不早以道除斯縛者，必有危殆。

四十二章經

(1) 佛言：吾視諸侯之位如過客，視金玉之寶如礫石，視妻之好如敝帚。

(2) 佛言：人離三惡道，得爲人難；既得爲人，去女卽男難；既得爲男，六情完具難；六根已具，生中國難；既處中國，值奉佛道難；既奉佛道，值有道之君難；既值有道之君，生菩薩家難；既生菩薩家，以心信三寶值佛世難。

(3) 佛問諸沙門：人命在幾間？對曰：在數日間，佛言：子未能爲道。復問一沙門：人命在幾間？對曰：在飯食間，佛言：子未能爲道。復問一沙門：人命在幾間？對曰：呼吸之間，佛言：善哉！子可謂爲道者矣。

(4) 佛言：天下有五難：貧窮布施難、豪富學道難、制命不死難、得覩佛經難、生值佛世難。

(5) 佛言：諸沙門行道，當如牛負重，行深泥中，疲極不敢左右顧，趣欲離泥以自蘇息。沙門覩情欲，甚於彼泥，直心念道，可免衆苦。

(6) 佛言：弟子去吾數千里，意念吾戒必得道。在吾左側，意在邪，終不得道。

(7) 佛言：人爲道，猶若食蜜，中邊皆甜，吾經亦爾，其義皆快，行者得道矣。

(8) 佛言：道無形，知之無益，要當守志行道，愉如磨鏡，垢去明存，卽自見形，斷六情，守空淨，亦見道之眞。

(9) 佛言：人爲道者，譬彼持火，入冥室中，其冥卽滅，而明獨在，學道存正，愚癡卽滅，得無不見。

(10) 貪慾恚怒愚癡之毒，處在人身，不早以道除斯縛者，必有危殃。

這一大組，兩相對照，各二十條。今爲便利起見，抄了一半，卽胡博士所謂枝無可疑的證據：亦卽胡博士所謂經過一千四百年，沒有被人偵查出來的盜案。大傻子的我，看來看去，終究看不出這盜案所在，並且有時得到反證的地點，我很希望有少數其餘版，把陳列一大組的盜贓，逐條加以說明，某種證明，某種證據，是規定某條贓物的原理；某條贓贓，以某種條件而成立。如此，纔可使盜犯甘心認罪，免了要起上訴的麻煩；也可使參觀者得到一種深刻的認識。桑寶貴主義的胡博士，思想有訓練的胡博士，總是輕描淡寫，或破口惡罵，始終不說出一箇所以然的道理來；如何會使人更明白此書的編撰者，確是有意作僞呢？更以何種理由，判明這一大組，不是四十二章經抄襲眞諦的贓文，而是眞諦盜竊四十二章經的贓物呢？

我把胡博士七八千字的長篇佳作，翻來覆去，想尋出這判決書的主文，枉費心力，不得要領。權且拈出幾條，以便討論。

胡博士云「眞諦全書，多是半通半不通的鬼話，很少可證的部份；但其中第二篇的第二卷裏，忽然有十幾條很有趣味的文字，我讀了這十幾條，覺得文字怪順口，好像是我曾經念熟的，可是我一時想不起在那裏見過，後來重讀『惡人害賢，猶仰天而唾』一條，忽然大悟這是全抄四十二章經的」。

這可算是胡博士由眞諦聯想到四十二章經的動機，而非判斷眞諦抄襲四十二章經的論證。眞諦全書，在博士以爲是半通半不通的鬼話，在別人或以爲是很可寶貴的靈文；在博士賞識那有趣味的十幾條，在別人或以爲是全部中無關重要，而等於勸世文一類的作品呢。仁者見仁，智者見智，各人有各人的主觀認識，本來不能強同，何況據之以判全書的眞僞呢。且陶弘景編纂眞誥的方法，是很可以嚇倒人，也是胡博士說的。爲甚麼要人鍵志，忽然地又贈他很少可識的部分呢？難道全部眞誥，只有這十幾條，是陶某用嚇人的方法，編纂出來的鴨？若謂曾經念熟的書，便是新舊的粉本；這是先入爲主之見，用不着甚麼忽然大悟。

又云：「陶弘景的博學，就是一部道教傳經始末的要典，所以特別珍貴起來，大約也算得篇出色的人物。南北朝上下三四百年間，本來缺乏第一流的作家，以陶某的資格，去潛心著述，或編集道書，未嘗不可升作者之庭，何必有心要把一大堆鬼話編成一部遺人睡罵的道書呢？當時並無甚麼書局，甚麼印書館，肯出機器洋錢，收買稿子；陶某犯不着東抄西寫，貶損自己現成的高名。欽胡博士這樣深文周納，豈不是凡著書之材料眞實者，方法謹嚴者，都要防他是存心欺詐！何以一千四百年？只有一個人生出這樣的疑心。

從文字方面，去尋胡博士對於此案有力的論證，是絕對失望的。或者在他無文字的絃外餘音中，透露一點甚麼消息！我記得胡博士常常喜用歷史的眼光，眞非他也是用這套花樣，來判眞誥與四十二章經的盜竊嗎？試考證如左。

四十二章經　（1）竺法蘭譯　漢永平間（東漢明帝）……西歷第一世紀。
　　（2）支謙譯　吳黃武間（吳大帝）……西歷第三世紀。

眞誥的編纂者陶弘景　（1）生於宋孝建三年（劉宋孝武帝）……西歷四五六年。
　　（2）沒於梁武大同二年（梁武帝）……西歷五三五年。

四十二章經的眞譯，比陶某先出二百多年，其漢譯比陶某先出四百年。我

不錯，陶弘景的博學高名呢，謹嚴的校訂方法呢，能假使胡博士，都領賞經起來，大約也算得篇出色的人物。南北朝上下三四百年間，本來缺乏第一流的作家，以陶某的資格，去潛心著述，或編集道書，未嘗不可升作者之庭，何必有心要把一大堆鬼話編成一部遺人睡罵的道書呢？當時並無甚麼書局，甚麼印書館，肯出機器洋錢，收買稿子；陶某犯不着東抄西寫，貶損自己現成的高名。欽胡博士這樣深文周納，豈不是凡著書之材料眞實者，方法謹嚴者，都要防他是存心欺詐！何以一千四百年？只有一個人生出這樣的疑心。

從文字方面，去尋胡博士對於此案有力的論證，是絕對失望的。或者在他無文字的絃外餘音中，透露一點甚麼消息！我記得胡博士常常喜用歷史的眼光，眞非他也是用這套花樣，來判眞誥與四十二章經的盜竊嗎？試考證如左。

四十二章經　（1）竺法蘭譯　漢永平間（東漢明帝）……西歷第一世紀。
　　（2）支謙譯　吳黃武間（吳大帝）……西歷第三世紀。

眞誥的編纂者陶弘景　（1）生於宋孝建三年（劉宋孝武帝）……西歷四五六年。
　　（2）沒於梁武大同二年（梁武帝）……西歷五三五年。

四十二章經的眞譯，比陶某先出二百多年，其漢譯比陶某先出四百年。我

想編一部書，奈自己數卜絕無祖道的材料，要偷偷摸摸，向他教中搭幫，這又何苦呢！陶弘景既生於佛教的家庭，信教可以自由，適逢佛法傳來未久，有多大的工作可做，他的夫子朋友梁武帝，又酷信佛教，以他那樣博學的人，脫朝服掛神虎門，披上一件袈裟，或者拾出大居士的架子，請問那篇大胆的，敢在他左右哼出一聲？爲甚麼轉一個大灣，去做那無廉恥的勾當呢？況四十二章經，是普遍流通的佛書，不是甚麼抄本與祕集，一出盜案，不怕家庭中的佛教弟子告發嗎？不怕朝廷上的佛教大護法究辦嗎？世界上那有這樣的大傻子呢？

又云「他有心要把一大堆鬼話，編成一部道教傳經始末的要典，所以特別珍貴起來，大約也算得篇出色的人物。南北朝上下三四百年間，本來缺乏第一流的作家，以陶某的資格，去潛心著述，或編集道書，未嘗不可升作者之庭，何必有心要把一大堆鬼話編成一部遺人睡罵的道書呢？當時並無甚麼書局，甚麼印書館，肯出機器洋錢，收買稿子；陶某犯不着東抄西寫，貶損自己現成的高名。欽胡博士這樣深文周納，豈不是凡著書之材料眞實者，方法謹嚴者，都要防他是存心欺詐！何以一千四百年？只有一個人生出這樣的疑心。

從文字方面，去尋胡博士對於此案有力的論證，是絕對失望的。或者在他無文字的絃外餘音中，透露一點甚麼消息！我記得胡博士常常喜用歷史的眼光，眞非他也是用這套花樣，來判眞誥與四十二章經的盜竊嗎？試考證如左。

四十二章經　（1）竺法蘭譯　漢永平間（東漢明帝）……西歷第一世紀。
　　（2）支謙譯　吳黃武間（吳大帝）……西歷第三世紀。

眞誥的編纂者陶弘景　（1）生於宋孝建三年（劉宋孝武帝）……西歷四五六年。
　　（2）沒於梁武大同二年（梁武帝）……西歷五三五年。

四十二章經的眞譯，比陶某先出二百多年，其漢譯比陶某先出四百年。我

論，這能取消此的概念，表出一個中心點，支配有生，勞生於這個羅盤之間，教指高其氣格，以爲聖地。然則中國之四圍，這個話的本體博士嗎？我以爲這個地名，不必調折考校，無須委曲調話，用直覺心可以得解，他就是五千餘年歷史中所載之「中國」，也就是九大洲人類所共稱之「中國」，二十五年前，又加入兩字，叫做「中華民國」，相在寒熱兩帶之中，氣候和平，物產豐富，稱得起修道者所須法財俱地四條中之地條，犯不着把大好山河之「中國」，雙手送給英國作殖民地，自己甘做亡國奴的道理呢！

第三條：「人命在呼吸間」，這條定律，一點出來，似乎是很平凡的現象。但未曾在道前稱字上用過苦功者，必不能與知覺會。在佛典中實在叫作「阿那阿波那」，是第一種修行的門路，但不知道敬山調息全於勘息，完全在這裏打勘斗。最要緊的，還是打破人生定律的「免呼吸」，用何方法去「免」，中間經過若何的程度，「免」後是其麼狀態，恐怕四十二章經之編者，非但不是內行，並且未必心信道件事實，只舒把太上最後股勤告人的一點口訣，大胆抹煞，不覺得留下自己一個抄襲的惡蹟來呢。

第四條：「修性不修命」，是佛教；「修命不修性」，是道教。雖未足據爲定論，然亦大體不錯。佛門不相信行法中，雖解釋道命，並未論及如何「調」法；就調與西藏密教，雖有長壽法，緣中險法，這是另外一種門徑，非佛教正統派所許可。打開這門說亮話，什麼鈐魂，守竅，取坎，填離，降龍，伏虎，抽鉛，添汞，却病，延年等，都是「調命」箱中一大套的法寶—也許是一大堆的鬼話—這便叫做，道教門中，五千年來，歷代祖師，一脈相承，口口聲聲，的的切切，有一無二的看家本領—別人的家數，尚未弄清，敢說雖人做盜嗎？請問四十二章經的高明律師，三藏十二部，那一句是「調命不死」的切實工夫呢？

第五條：「有物混成，先天地生，吾不知其名，字之曰道，」這是道教最高的概念與原理；「佛者覺也，自覺覺他，覺行圓滿，」這是佛教最高的概念與原理。各自分疆，乃成教派。若稍涉混雜，非唯有侵犯他教之嫌疑，亦以損失自教之尊嚴。我國自伏羲神農黃帝以來，群衆心理，最高之概念在「道」，本此以發育整個的文化，奉其教者，名曰「道」教。周秦諸子，說自分化，雖爲流派之形，實寓朝宗之義。所以無論何人，無論何書於不知不覺中，每每流露這個「道」字，以表現其祖先之遺傳性。例如「道德」，「道理」，自然之「道」，六藝之「道」等等，我五千年來中華民族之靈魂，幽非能[illegible]

慧海禪師曰者，本無的　乃道　，念道　，得道　，道　，道字，俱各有所表示：一爲道，一念道，即是修因；得道，即是果；道士，乃「修道」者果之人；余與人說家裏話，無容他人置喙，四字經：念道，同於佛語：「爲道」，故作「行道」；請問和尚們，行住坐不念佛修行，却被件八封袍，拿起木魚槌，剃去「念道」，「行道」二字子呢？「得道」兩字，社條繩去。非然，非得犍瓜得豆，然是好着。「道士」，作沙門，還算安分。我曾讀日人所著佛學大辭典，對於「道士」註云：「外道」之美稱，被髮折冠鹿裘，剛又編開十二章經所說呢！其餘各條之一道字，皆當作如是觀。道是化育萬人一時的淺見，胡博士若有適當的反駁，我新代陶弘景等證辨；宏將胡博士全文，編納起來，而指明其錯誤之點如下：

眞話考之歸納
（1）「大雅堅固……新案
（2）「大組織……論證
（3）全部道教是系統……推理

胡博士承認全部道藏，必多古集，故雙心整理；又說於陶弘景能從出數之風標，博學高名之人格，故第一次嘗試，即是眞話。案道書之所謂法象，其雖懂之程度，十百倍於科學之術語與實驗，非數員之口授手試可比，何能心領神會；加以高眞降授之歷史，與普通的現實主義，大有間隔。博士至此，事與願違，由煩悶而厭惡，由厭惡而怒罵，由半懂不懂之雷文，變爲半通不通之鬼話，亦無足怪。此即第一點的錯誤。

其後讀到勸世文一類的二十章，從前的障礙物，盡行排去，文章始覺順口，與全部眞話，如出兩手，恰好與自己讀過的四十二章經巧合無間；遂不暇審查，不經研究，由直覺心之衝動，一手抓住，作主觀上判斷之證據。此爲第二點之錯誤。

前兩點既錯，自然推理一着，跑入羅刹鬼國，永久不見天日。以杜威之高足，雖道好說他的思想未經訓練嗎？規定斷案之證據，自身尚未經過種種手續，確實成立，就順手提出。以肯定其斷案；是何異以斷案說明斷案，而論證一層，徒擾虛號。這種邏輯，未卜是那國發明的呢？恰紅公子，認琴瑟爲天籟，適之博士，判眞話爲鬼話，同是藝林韻語。我特指明其錯誤之第三點於後。

五千餘年長壽的道藏，即拋棄一半，其中之柱下漆園兩位，較釋迦牟尼，

恐怕再經數百年，終今近來編計劃者探索出梅刀相佛陀出世事者並非生命新現象依舊不時出現此等者。我等當據此兩點，以決討論道二字的涵意

（1）文句表異者，例如：

「三寶」　老—慈儉不敢爲天下先

佛—三寶爲　六無爲

「無爲」　老—無爲而無不爲

佛—三止

「止」　老—知止不殆

佛—三觀

「觀」　老—觀徼觀妙

佛—有情衆生

「有情」　莊—有情而無形

（2）文異義同者，不勝枚舉。

（3）文雖俱同者，例如後：

「無心」　莊—無心無耳　「無我」　莊—非彼無我

「無始」　莊—與日無始　「無生」　莊—察其始而本無生

「方外」　莊—彼遊方之外　「非人」　莊—而未始出於非人

以上各項，在佛書爲普通術語，故不標其出處。

（4）文義俱異者，　少數。

西天靈光，飛錫東渡，自不能不求相當之寄託。環顧海內，儒門淡薄，諸子百家，瑣碎而寡要，都非息舶載神之質。唯老莊派學者，爲能出被玄義靈文，以寫此生態，擇此小影。所以由漢及唐，五六百年，爲道教援引佛教之時代。

北地七眞，南方五祖，取西來妙意，返哺人天；而大乘根性之天台賢首，與一花五葉之教外別傳，又復棧道明修，陳倉暗渡。此數百年，爲佛道兩教同化之時代。

宋明理學鉅子，自朱陸周程，以及誠意陽明，陽奉陰違，陰崇二氏，推衍擺置，致成儒釋道三教混流之怒潮。歷史告訴我們，此實先民學術之大源，亦即文化演進自然的途徑。犯不着小家子氣派，今日助甲攻乙，明日助乙攻甲，自己宣告自己的器量褊小呢！

化聲疏懶成性，硯田久蕪，尤不高興與大家多事嗜嗜。自讀了胡博士這篇鴻文，耿耿中心，迄今半載，也許是因爲認識這件事乃中華民族五千餘年一個最大的問題。每欲有所討論，奈國筆者再三，提筆者再三，始能寫出這點草稿

。南華老仙云：萬世之後，而一遇大聖，知其解者，是旦暮遇之，一喜四古今人共同之點心語也，嘻夫！

北平華院胡同錢道極君　致圓頓子函並答

圓頓老師鑒：不覺數旬，又是一年。光陰如箭，世事日非。救國無方，徒深歉息。頃閱揚善半月刊慶祝第六十三期所載顧同宗錢心甘之仙佛判決書，編輯先生之會議錄，及吾師之覆函，始悉該刊近來之經過。

前以該刊材料日少，精神日細，尚疑創辦人無恒心，非眞能立志去道者。今讀吾師之函，始知其中眞相，又不禁爲編者諸公惜，更欽其太無勇氣之氣。凡世間創業，尚須要有堅忍不拔之恒心，況欲作砥柱而挽狂瀾？更非有絕大之毅力不可。當年各教主創教時，雖不是在艱難困苦遭人極端反對中過來者。

編輯諸公當創行半月刊時，曾未遑判當此他教盛興道學衰微時。而作此大聲急呼之先驅，定意起他教反對，而必有一應付之方乎！何今一遇小波折，而即逐漸退步，甚至凡關於道功道學之一文一字亦不敢登刊耶？況揚善刊所提倡者，乃我中華民族固有之實踐實證眞功夫眞學識。吾以爲刊中若登載虛爲之學理，欺人之功夫口訣，則可怕他人指責。若果皆是眞實功夫，遇到反對者，則正是發揚之好機會。計不出此，而反畏縮，使人得機以乘，吾甚爲刊中諸公所不取。俗所謂道高一尺，魔高一丈，更所謂道由魔中成。諸公學理宏深，豈不知此乃必經之階級耶？

吾以爲編輯諸公，今既得宏揚之好機會，更應犧牲一切，廣搜古聖先賢及當代有道高士之眞學識功夫，提起精神而奮鬥，終有功行圓滿之一日。若如前數期刊物，而故意敷衍，不但爲揚善之遺羞，且恐爲大道之障礙。切望編輯諸先生提起眞精神，拿出眞學問，打破一切虛僞空談，以慰閱者之望，定可博得多數讀者之同情。但不知揚善主人及編輯諸公有此勇氣否？

道極並非反對他教者，乃係尚實踐實證不尚空談者，乃係有志自立，而不作依賴者，更是欲長生而濟世，不欲早死而作自了漢者，故而歡迎實在的功夫，絕非有門戶之見而盲從者。吾特爲揚善刊掬此熱血，不知該社諸公以爲然否？依弟子愚見，尚望吾師作一興奮劑，與揚善刊諸公注射一下，以慰衆讀者之望，是所切叩，專請道安。

弟子錢道極頓首拜

圓頓曰：錢道極君，我未曾見過面，此僧稱呼太客氣了。雖然稱呼一層，

再者：民眾生活中，若有人能將代替迷信的科學，普及於民眾，使人人都有科學的頭腦，不但可以破除迷信，而且可以增加生產，這是何等偉大的事業！目前尚未見得可以代替圖頓先生的人，不是說沒有人能做佛教儒教的文章，乃是說沒有人能做道教與仙術的文章，也不是說絕對沒有人能做道教仙術的文章，乃是說沒有人能做抬高道教地位的文章，更加沒有人能做把仙術立於宗教之外，與科學相接近的文章。腦筋的人，只曉得三教一貫，新腦筋的人，無論什麼教都不相信。頑弟子們，只講迷信，不辨眞僞。佛教徒，耶教徒，更不必談了。所以專門講道教與仙術的稿子，十分缺乏。呂祖參黃龍的事，若非圖頓先生極力挽救一下，幾幾乎弄得不能下台。

各省各縣呂祖亂壇中的弟子不下數十萬人，全眞派的道士，亦不下數萬人。千百年來試問可有一個人像圖頓先生這樣出力爲呂祖作辯護。借此伍冲虛仙佛合宗上說了幾句，尚且牛頭不對馬嘴，其餘的都是默認呂祖眞有此事。道教徒這樣沒出息，佛教徒自然得意洋洋。請問錢君，假使圖頓先生那幾篇稿子不來，我們做編輯的，有什麼辦法？並非是我們沒有勇氣，因爲這種文章，不是尋常人所能做得來。假使人人會做，則呂祖參黃龍公案老早就推翻了，何必等到今日，纔覺得根本動搖？

再者：唐朝以前，道教與佛教之爭論最盛。宋朝以後，道教勢力，漸漸衰微。明清以來，只看佛教徒搖唇鼓舌，道教綻一聲不響，噤若寒蟬。實因人才缺乏，並無其他原因。今日道教已不成其爲教了。若再不提倡，恐怕就要消滅。敝社同人，心雖力薄，孤掌難鳴，素仰錢君熱心爲道，品學兼優，參訪多年，必有所得。務祈根據來函之宗旨，發揮護教之精神，闡揚仙道之眞詮，恢復仙道之名譽。若蒙每期惠撰稿件，投登敝刊，豈但敝社同人之幸，實亦千百讀者之幸。萬勿珍惜，至盼至禱！

編者寓至此處，適值本刊創辦人張竹銘醫師到來。知錢君要注射我們與書畫，可是與書畫的性質各有不同。要因病而施，不能隨便亂用。醫家與書畫，有強心臟的，有強神精的，有強肌肉的，有強生殖器的。用之得當，固然是好，用之不當，反而害人。世上辦事，亦復如此。過於興奮，固然不足以有爲；過於興書，也不能持長久。揚善刊社，就是興書劑製造廠，但其性質是和平的，而非激烈的。因爲有時要容納讀者的意見，並須顧及大衆心理，雖不能面面俱到，然範圍總須放寬廣些。範圍一寬廣，感度自然就和平了。於是乎錢君注射

藏外道書

是又人的由來，我是不贊成阻止，但我，實心中不安。[illegible]的人，不[illegible]，[illegible]，[illegible]，

已。對於崔吳二人，固不能無歉。乃曾幾何時，一則是金粉摧[illegible]，易白頭矣。能毋起丁令威化鶴之感乎！

[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，灰燼，常堆積盈庭。彝珠性復好客，逢星期日，大有座上常[illegible]。如黃遠之，如謝李寰、如高雅夫，皆此道中堅份子。鄭[illegible]逐，雖蟄伏京門，未及參加，而與有助焉。彼時君對於此道，固未遑討論，但每讀文字餘暇，亦觀從容下榻，袖手旁觀我等丹爐中所變化之景象以為快，然乎否乎？

試問聚六人之財力，（鄭黃謝高陳吳）費十載之鑽研，所為何事？豈不欲亟淘點金，輕清換骨，得三元之秘錄，吞九鼎之神符。（神符乃外丹專門名詞）學黃帝之騎龍，效旌陽之拔宅。當時豪氣，誠足以薄孔顏而抗老釋，超五祖而侔七眞。孰料兩次垂成，皆因兩次風厭而遺破壞，嗣至藥材散失，同志流亡。謝鄭黃三君，於數年間先後辭世。高君遠適他方，音書斷絕，五人僅剩一我，如何能勝此重任耶？

惟以多年苦心，並數百次之實驗，證明古神仙所遺留各種外丹口訣，確有可憑，決非欺罔。庶幾不致被一般空談心性瞭觀物質之假道學先生所迷惑，是則萬分不幸中之一大幸耳。從此改變方針，另起爐竈，將晨日外煉精神轉而對內，同時並發三大願，以為自己長劫修持之準備。第一大願，擬以三十年完成之；第二大願，擬以三百年完成之；第三大願，擬以無限量時間完成之。

溯自民國創造以來，轉瞬已二十四年矣。有何功績可見？今限三十年短促光陰，完成偉業。若不廣邀賢雄，誓作犧牲，豈得有些微之効驗乎？孟子曰：「故天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」故每當百無聊賴之時，無痛痛泣，未嘗不振儀勉勵此事業以自慰也。

昔者孔無點突，墨無煖席。（見淮南子）釋迦雪山枯坐，老子西走流沙。彼四聖哲，雖身世出處不同，而志行堅苦則一。我雖不敏，何敢後之！將來縱使入山，亦不過崖洞棲身，蒲團永夕，飢餐柏葉，渴飲寒泉而已。若夫購地卜居，烟霞嘯傲，水邊林下，歲月優游。此則達官名士之清標，非所論於我之今後矣。來函謂當年既為呂碧城作女丹詩註，復為王聘老作黃庭講義，故今亦援例要求將鈎玄錄再作鈎玄，以玄之又玄之道相授。

道三教的文章，我們都歡迎。惟需對於推崇佛教或祖述道教的文章，本合我們的胃口。若果有此種稿子寄來，本刊也只好照登。倘若不登出，反而見得我們器量太小。是非公理，全靠大家平心靜氣研究出來的，不是聽掌握掌與寫出來的。

時至今日，道教本身，衰弱到了極點。個人體質，對於道教，麻木也到了極點。揭善刊發吹了三年，用盡心力，大家纔曉得我們中國尚有這般古的道教，稍稍有人注意，稍稍有人研究。現在也有幾處道教會，稍稍舉辦，未嘗不是本刊一點微勞。所以本刊就是閱者諸君的興奮劑，用不著諸君再拿什麼興奮劑注射我們。

雖然，錢君須知，興奮劑要有好材料，方能製造。揭善刊要有好文章，方能動人。好文章不能保每期必有，中間偶然缺乏，隔着稿荒，也是常是。譬如第六十五期呂祖參黃龍那幾篇，和本期中華全國道教會緣起一篇，都是最有效力的興奮劑，都是最難下筆的大文章。諸別人做，料定他們做不出。即陸園頓先生照樣再做一篇，料定園頓先生也做不出。因為應該說的話，已經說盡，再說就嫌重複無價值。若要將原文全部推翻，另做一篇，又尋不到材料。所以做興劑容易，收集材料眞不容易。錢君若能按期供給本刊最有價值的材料，可使我們的興奮劑層不出窮，豈但無須園頓先生替我們注射，我們正想諸閱者注射呢？錢君能助我們一臂之力麼？

答南京立法院黃懺華先生書

園頓二

懺華先生：接讀六月十八日惠函，厚承雅意，示貫山僧歸之方，強我著書，以關尹老聃相比。竊思合作同參，本是當年之定議。今日重提，理應踐諾。然而事有艱難，造命者，敢爲君約略言之：囘憶同遊盧山之日，距今已十有六年；當日除君與我堪稱健步而外，崔女士與彝珠，皆習於都市生活，向不能行，乃亦鼓其勇氣，竭力追隨。從蓮花洞直上小天地，陟絕逾十五里，羣路崎嶇，漫延喘息，居然樂而忘疲。次日復相攜跳澗爬巖，攜松滑石，而達三疊泉。日當午，衆都飢渴。一鳴波羅，爭食婁樓蔗甘露。歸途已屆深夜，雖手足胼胝，而樂且未央。此景此情，恍惚如夢。記得君等下山時，我送至巖畔，相去數十武。崔女士掉頭卻顧而呼曰：貫山許重，勿忘勿忘！我亦因風報以四字曰：不敢忘！不敢忘！日後又接彝珠自滬寄歌封書，無非促成此事。並我生盧山，為時最久。自秋徂冬，結果竟無所獲。儀欲得一卷山居同樂會章程，並幾幅造屋圖

夫道乃宇宙公物，本無所私，然非遇其人，不可妄授。當三昌女士對於道學，實無所得。若果有得者，後來必不至敢而學佛。王鵬老雖或聞知，亦恥十之一二，又爲逆境所困，雖教所拘，既未曾超脫於凡塵，豈能透大化之洪治？君之爲人，我所素稔，才情雙茂，襟懷圓通。閱世不爲不深，而本來面目，始終未變。品格如斯，可謂無憾矣。道不傳君，將誰授乎？惟是默泰機緣，猶有所待耳。

我今希望於君者，即從速尋得一名山勝地，作爲君等他年修道之根據。史於近處築石室數方，供我藏書之用，並須能經久遠，足避三災。書雖不多，要皆仙學之精華，人間之孤本。歲月傳授，而及於我。歷年以來，因無法保存，已嘯零落。今欲急於整理，重行校勘，親任抄胥，俾成一部有系統的大明奇觀，瑯嬛秘典，然後藏之石室，以俟有緣。且爲名山生色不少，果能助我了此志願，則平生所學，當與君共之矣。

夫以論而言，意融和則範圍愈廣，儒釋道仙，四者原可互通。以前而言，愈分析則畛域愈嚴。我既專弘仙學，則凡偏尊道已數數義有不能苟同者，皆在非予之列。然對於三教聖賢，固未嘗失其敬仰也。彼尊宗之祠佛陽祖，亦絕此瘋狂妄戰？君本達人，必能領悟。臨佈匪臣，未盡狹曲。

答上海錢心君七問　　圖頓子

第一問：世界上究竟什麼是絕對的眞理？

答：有口不說話有心不起念，這個就是絕對的眞理。你若一開口，一動念，就落到兩邊了，就是變成相對而非絕對了。所以在語言文字上求眞理，都是白費精神。君是研究哲學的，大概因爲在哲學中尋不出眞理，故發此問。老實說世界上本來沒有眞理，犯不著再去研究。縱然被你把眞理研究出來，請問有什麼用處，遇到生老病死，衣食住行，感受痛苦時，眞理能代你解除麼？

第二問：儒釋道三教書上，都不注重長生，何以貴刊上專要講長生之術？

答：因爲他們不講，所以我們要講。假使他們肯講，我們就不必再講了。儒教是講普通做人的法則，生老病死，乃人之常理，故不講長生。釋教偏於唯心。若講肉體長生，即與他自己所標榜的宗旨衝突，難以自圓其說，故極力反對長生，道是印度人一種習氣，傳染到中國來，實不足爲訓。

若考吾國道家歷史，則與彼等不同。黃帝騎龍上昇，群臣攀其衣冠於橋山

。老子騎牛出函谷關，西走流沙，不知所終。這兩位祖師，皆不現衰老病死等相。雖不注重長生，却是實證長生。孔子只有七十三歲，釋迦牟尼也不過活到八十歲左右，都與普通人無異。比較黃老，却差得遠了。

況且我等今日是研究仙學，不是弘揚宗教，如何可以混爲一談？我們注重長生的意思，不是貪戀這個地球上有何等快樂，要永久享受。實在因爲將來全地球人類，都不免恐怖與痛苦，想救拔他們，非有神通不可；想感化他們，亦非有神通不可。空口說白話，是無濟於事。但是修煉神通，必定先經過長生這個階段。倘若不能長生，決沒有眞實的神通發現。辰州符、禹步咒、催眠術、紅槍會，那些小玩意兒，也不能說全無效驗。遇到大事，他們就抵當不住，結果定遭失敗。只有仙學這一門，是腳踏實地，一步一步做下去的。果能把自己肉體上普通生理改變過來，神通自然就易於成就了。

現在這個時代，你縱有法子免除老病死，仍舊是保不住。因爲殺人的利器，層出不窮，一個人沒有特別的本領，請問以後如何能整理這個世界？任便是大宗教家，大科學家，大政治家，大教育家，大慈善家，大實業家，大軍事家，及僅有像筆管長一支手槍，黃豆大幾粒子彈，就可以把他們一齊送上西天去，何必費勞動外國人再搬弄什麼炸彈、毒氣、電柱、死光，這些法寶？若把這些的厲害東西全拿來演出來，豈但肉體要成灰燼，就連靈魂都要粉碎，不能輪結，豈但這七百天，並且還要請他們入大泥梨呢！假使一個人沒有神通，還是早點死了罷，免得將來身歷其境。

第三問：長生不老，變化莫測，神通廣大，法力無邊，唯物唯心，皆能解決。度人度我，盡可如願。若果眞如此，我敎說無論富貴貧賤男女老幼，全球上的人類，沒有不歡迎，不贊成的。所應者，就是神仙事業，也是虛空而渺茫，也同生西方生天堂一樣，不能給人看見。於是乎人們就不願注意到這一點了。然乎否乎？

答：所應者亦近乎情理，然只能代表一部份人意思。即是受過新教育一類的人，至於普通人非是不相信，乃是不敢承當。他們以爲自己沒有這種資格踏進神仙門檻，所以就願於問津了。另外尚有一種人，本來是想學仙的。無奈看丹經既看不懂，每口訣又聽不著，雖然學到些小法子，等到做起來，若不是無效驗，便要出毛病。弄得他們漸漸灰心，結果鑽到釋氏門中去，念念佛，了此殘年罷。可見神仙法門不是普渡的東西，請你勿在普渡上著想。

第四問：若要引起人家注意，起見以為現在還有兩條路：

㈠將世界上的事，看時丟開不管。比如我已經死了，再隔着二三年的乾隆，當作東漢之實。於是那一座清淨地方，實行修煉，成功之後，再出現於世。自然能引起全球人類的注意，大家來爭相倣效。若此點機可以解決唯物唯心問題，達到度人實我的志願。

㈡假使現在沒有這個機緣自己去實行，只有盡力宣傳神仙家學說，使社會上人不論其說不行，一聽此說，多少要明白些此中的意義。上智者聞之，立刻研究實行；下愚者聞之，亦手舞足蹈，非常欣慕；貧賤人聞之，自然不羨榮華，情願捨棄；貧賤人聞之，亦能退消門路，協力維持。由此推廣出去，可以使全國的人，彼此互助，各得其欲。再慢慢擴充到使全球人亦復如是，世界大同理想，或可由此實現。不知實行諸公，高見以為如何？

答：你所說第一條路，據其過於簡單。起手下工夫時候，不能適用。等到後半段工夫時，或可如此辦法。第二條路，活像佛教耶穌教傳教的樣式，神仙學術不是宗教，只能推上智，不能遍中材，何況是下愚？請問要這般愚夫愚婦有什麼用處？倒不如讓他們踏入別種宗教門中去罷。至於將神仙學術傳到外國的話，此事須要慎重，外國的人力財力，勝過我們百倍，所缺少的就是這個法子。假使一旦被他們知道，他們立刻就能實行，不比我們中國人能知而不能行，豈非是老虎添了兩隻翅膀麼？

我贊成仙術保守秘密，先把佛教傳到外國去，讓他們最一般道個圈套，或可以減少他們一點反風。話雖如此，然而效果也很微薄。像意國的墨索里尼，德國的希特勒，無論你拿什麼宗教去，都降伏不住。又如俄國的共產主義，根本就要剷除宗教，你想借宗教力量收拾他們，簡直是夢話。日本雖可稱為佛教國，但是利用佛教，不是迷信佛教。所以他們國家也是很強橫，絲毫不受佛教影響。

現在只有我們中國，和其餘的幾個衰弱小國，是眞能信仰佛教者。這件事太不公平，最好是把佛教宣傳到幾個強霸國裏去，使他們信了佛教之後，也漸漸的衰弱起來，中國方不至於單獨吃虧，大同之夢，或可實現。

第五問：照理論上講，吾人的軀可以形壽長生不死，肉體自日飛昇，但以現在論，為什麼一個活神仙都看不見？

答：古代的神仙，既解的已經尸解了，飛昇的已經飛昇了，都是離開這個

地球，跑到別的世界上去了。你如何能看見？尚有一兩位未曾做到尸解地步的半仙，他又躲在深山古洞之中，人緣孚到之處，永遠不肯出來，在那裏等候尸解。所以世上人也不能看見他們。我們的志願與他們不同。假使將來僥倖成功，必定要長住在地球上面，讓世人都可以看見，並且還要管閒事。別人家沒出息，總說今人不及古人。我的見解，認為今人勝過古人，後人還要勝過今人。古人做不到的事。或許今後人能做到，只問我們肯做不肯做。請參看本刊第六十九期「答江陰汪潤宮」一篇，大意略同。

再者：呂祖文所作仙佛判決書中有云：「雖說仙與佛都是渺茫無憑」這句話，我國倫理路不清，觀念錯誤。佛教之生西方，同耶教之生天國一樣。都是死後的事，說他生西也罷，說他上天也罷，說他變畜獸也罷，說他墮地獄也罷。死後的事，說他生西也罷，說他上天也罷，說他變畜獸也罷，說他墮地獄也罷。死後的事，說他是不能開口。都由道遞活人在那裏說，眞可謂死無對證。不過死人是不能開口，他家裏尚有活人存在。你若說死者靈魂沒拍變畜獸，或墮地獄，他的父母夫妻兄弟兒孫等，都要駁你恨你。你若說他生西方，上天堂，他家裏人心中雖然有點懷疑，表面上都很願意承認這句話說得不錯，你樂得恭維幾句，博他們活人一個歡心，所以佛教徒死後總是生西，耶教徒死後總是上天，已經成為公例。你說這件事是渺茫，他們心中又何嘗相信是眞實呢？也等於過新年時，大家見面，總說恭喜發財，誰能保證必定發財呢？不過一句客氣話而已。

神仙要有憑有據，萬目共視，並且還要能經過科學家的試驗，成功就說成功，不成功就說不成功，其中界限，儼如銅牆鐵壁，沒有絲毫模糊的餘地。如何可以同宗教徒一樣看待，也說他是渺茫無憑呢？

譬如我自己是個學仙的人，設若僥倖將來修煉成功，必有特異之處，可以顯示給大衆看見。倘仍舊不免老病而死，又無絲毫神通，你們切切不要烘雲托月，製造謠言，說我已經得道，免得欺騙後人。像這一類的事，前人書中常有：我看了甚為厭惡。所以我自己不願蹈這種陋習，今世修煉神仙之術，能完全成功的，我未嘗見過。但一半成功却是有的，然也不足為奇。這全靠我們後起之秀，發憤有為方可登峰造極，超過前人。自古神仙成功，都是留得肉體在世。就說白日飛昇罷，也是連肉體一同去的，況且又在青天白日之下，萬目共視，如何能說他渺茫無憑？

第二等的神仙是尸解，他的肉體雖不能長存，但他的陽神却能與大衆共見

大道理，掀起絕大風潮。因此很注意佛教刊物，但至今尚未見有何舉動，而局外人亦沒有評議。就是這樣無聲無臭的過去，吾國人心麻木，總算到極點了。不知諸位鑑輝先生可曾看見有對於揣作批評的文章，祈指示爲荷。

答：鉛印便覽寫村，不知外面定期刊物之消息。依愚見而論，縱有人批評，亦未必能切中肯綮。佛教徒自然是抱着舊本子打滾，說來說去，都是些老僧常談。吾等既之已熟，道教徒只曉得清靜無爲，閉關自守，別人家寫他，他固然不曉得。就是你費盡心力，代他們作辯護，他們也不曉得。至於普通人對於仙佛二者，又是不分家的。說好，二者全是好；說壞，二者全是壞。所以我認爲縱有人批評，亦屬無關輕重，可以不必理他。

現在這個時代，是動兵刀的時代，不是弄筆桿子時代。說得好點，沒有用處，必須要做出一點實在工夫，方足以使人相信。你若要救國，請你先研究仙學，等到門徑了然之後，再去實行修煉。等到修煉成功之後，再出來做救國的工作。那個時候，你有神通，什麼飛機炸彈毒氣死光，你都可以不怕。此刻專在宗教上辯論，把精神白費了，未免可惜。

宗教這個東西，在以後為世界上，若不改頭換面，他本身就立不住。無論道教佛教耶教天主教，以及其他的鬼神教乩壇教。一概都要被科學打倒。豈但宗教如此，連空談的哲學也無存在之價值。我勸君還是走神仙家實修實證這一條路罷？將來或者尚有耶穌科學的希望。

編者附告：自錢君仙佛判決書發表以後，有王隱君投稿一篇，名爲仙佛判決書的平心論，已登於本刊第六十六期。別家刊物上，很少論及此事，惟北平佛化月刊上隨便說了幾句，不知錢君曾經看過否？但亦無甚緊要，不必辯論。最近佛海慧月刊第七期，始有圓成居士一篇文章，專對錢君所作仙佛判決書加以批評，請錢君注意。

藏外道書

，則只可以在地上或山谷中修道，如何能說他滿花無漏？假使他不能做到這個地步，至少不能說他有分別。我最厭惡人家口先神仙，所以把這種話看得很嚴，免得一般發心之徒，在那裏影射，把神仙名氣弄壞了。你說是無漏，我是不能承認。只可以說成功的很少，每一個朝代，不過幾人而已。

第六問：一個普通人，要學神仙，請問須經過多少時間，纔可以畢業？

答：這件事永遠沒有畢業的日子。不過爲學者方便計，在全部歷程中，勉強劃分幾個段落而已。丹經上常言第一步工夫要一百天，第二步工夫要十個月，第三步工夫要三年，第四步工夫要九年。這些期限，說得太死板了，與實際上不相符合。此事要看學人年齡之老少，資質之聰鈍，境遇之順逆，財力之厚薄，經驗之有無，故難一概而論。

你們在學堂中做學生時代，是有畢業的期限。等到出了學堂以後，擔負國家社會重大責任時，就永遠沒有畢業日子。你就學到死也學不完，到了將來進棺材的時候，你尚且要歎息說，今生是虛度了，錯誤了，來世再學着做人罷？你想，做人既如此之難，做神仙豈是容易麼？

普通知識階級中人，若要求神仙全部學術，恐他們自己力量去鑽研，大約須費三十年光陰，尚未必能弄得清楚。因爲有些書看不懂，有些書又買不著，傳口訣的先生，多是一知半解，罕有全部貫通者。若由我們指導看書，快則三年，慢僅五年，就可以得到全部仙學的一個輪廓。然後再看自己的志願，要小就走小路，要大就走大路。又要審察自己的環境，宜人元就用人元，宜地元就用地元，宜天元就用天元。神而明之，存乎其人。

你若問，專求口訣，立刻實行，免得費工夫看書。豈不省事麼？我有個譬喻說給你聽，現在學西醫的，必須進學校，聽講課本。畢業後，再出洋，求深造；學國醫的，雖不必進學校，但是也要從師先讀三五年醫書，然後方可臨證實習，尚不敢說不誤人性命。走江湖的郎中，牽駱駝，賣膏藥，學會幾個草頭方子，就是一字不識，也能替人醫病。比較進學校讀書者，豈不省事麼？然究竟不能登大雅之堂，憑他那副本領，只能應付鄉愚市儈而已。

學仙的人，若專求口訣，不肯讀書，就等於走方郎中一樣。自古沒有不讀書的神仙，幸勿貪捷徑，免誤大事。

第七問：撰作仙佛判決書，前案費刊登載後，本這篇文章出世，必定是驚

浙江金華洞天琅玕慈山人　圓頓子

原函：圓頓先生玄鑒：敬啓者：天台一別，瞬月數圓，每懷高雅，企念殊深！辰維道履常存，德音廣播爲頌。山人寄住赤城二月餘，至秋始返金華。前閱貴刊，覺道學叢書，思想新穎，議論透闢，別出心裁，獨具卓見。大哉聖人之道，待其人而後行。夫天不欲宏道濟衆則已，如欲宏道濟衆，當今之世，舍先生其誰耶？

展從；田舍郎之酒，終不可免。先生將何以教我乎？

頓者曾奉尊函，勸我努力弘揚仙道，勿應孤掌難鳴，並允助我應機。後數年以後，付託有人，吾等卽可把臂入山林，尋衆山谷得之道緣，繼修靜福明之三昧，此意早銘肺腑，用是不辭窮寠，甘效前驅。雖則目無全牛，然已勢成騎虎。轉瞬四載，尚未有了期。所有贈稿諸君，立在一條戰線者甚少，亦可歎矣！北平劉鐵兜居士曾云：持論有攝法，有拒法。頓前所用者乃攝法。如答南通佛學社問龍樹菩薩學長生一篇，及問答專刊等皆是。後所用者則拒法，如呂祖經黃龍三篇，及其他各篇之抉謗皆是。

頓頓之本意，原不欲拒人，無奈自古迄今，佛教徒對於道家，都用拒法。雖亦偶有用攝法者，又不肯以平等相待。亦如現代時髦外交，口頭上講共存共榮，實際上却欲惟我獨尊者，如出一轍。

元明以來，主張三教平等一貫者，未嘗無人。然每每爲佛教徒所嗤，此意欲詆，彼意欲拒，此意欲親，彼意欲疎；此意謙和，彼意驕傲。同屋同文同種同國之人，何其不近人情如此。是非佛教徒之過，彼教義使然也。若不先折服其教義，而貿然與之談平等講一貫，焉能不受其排斥哉？印光法師之闢仙佛合宗，不過十百中之一耳，又何足怪！印光文鈔可以批駁之處極多，頓雖陋其學識，但亦佩其專誠，故不爲已甚。又以道家常喜用佛家之名辭，亦屬各由自取，故不願追責。設若盡力反擊者，恐淨土家根本動搖矣。

今有一問題，須費考慮，卽楞嚴十種仙是也。仙道每爲知識階級所鄙視者十分之九受此影響。愚意擬加以糾正，惟尚未覓得所以措辭之方。和平乎？斷然乎？僅限於十種仙乎？抑攻及全部楞嚴經乎？或竟置之不理乎？幸高見爲我一決擇之。海內修仙學道人士，車載斗量，不可勝數。惟關於楞嚴經十種仙所處地位之卑劣，從來無一人敢爲援手，且多有不知其名者。嗚呼！頓安能借助於彼輩哉。

先生對於佛道兩教，研究甚深，爲學術計，似宜秉「當仁不讓」之風，破拘守門庭之習，發揮大無畏精神，直抒胸臆，倒挽江河，是所切盼。專肅奉達，並候　道安。

圓頓頓首

谷蒙賜覆，請卽寄揚言善半月刊社轉。

再者：本刊第六十一期汪伯英君與蘇州木瀆法雲寺棲庵法師討論佛學書，

迅之興盛，大有眼看，惟運難中，事若有幸，恐亦無多，孟子之慈孔。昔之化樹，爲春寒所凋，一日怒開，倍覺鮮華，以度中夏數十年來當有佛教歷史偉績之道學，至今奄奄不振，式微已極。幸得先生具此深悲，抱撤此悲心，起而挽回之，補救之，發揚而光大之。中興國教，普濟蒼生，欽佩前途，伫領無量！

山人疎懶鄙陋，愧無一得貢獻，勞勞塵水，煩身世之無常；僕僕風塵，恨知音之有幾！銷暴戾教義成，無任感禱之至。專此敬請　慧安

山人超慈謹啓

敬稟者：觸去夏偕馬張二君，各處遊山，實非流連風景，蓋有兩種目的：一則對覓修煉之勝地，一則訪求絕俗之高賢。結果他無所遇，僅於赤城紫霄洞遇先生一人耳。惜爲時間所限，未獲暢聆尊教，別後悵慕不已，雖白蛇在望，而山鳥無聲，徒深慨歎！去秋展轉奉到瑤章，拜承謫舉，慚媿交集！理應早日裁答，又以叢務挫志，急思彫年，半載遲遲，未遑安處，遂至於今，方能抽暇與先生通問，幸有以諒之。

頓繁伏農村，朝夕共耦俱爲伍，蛙鳴閣閣，犬吠狺狺，遙想先生以不食人間煙火之身，綸衍於碧峰蒼松之下，仙凡路隔，未卜何日再接清輝？馬勝！翹企！尚希不時將山中消息示我爲盼。敬候道安。　圓頓頓首

附告閱者諸君：採抱慈山人乃辟穀術專家，能一月半月不食，而行動自如

致湖南實慶張化華先生書　　勵頓子

化華先生道鑒：兩蒙惠書，久未作答。一者文字債積欠甚多，酷暑執筆，揮汗成章，殊乏興趣，有如錐刺，實不勝其苦悶。二者總呈個陋，不足以答儀役，凡家庭瑣屑，皆賴與拙荊分任其勞。自旦至晡，幾無暇晷。兼之求診乞藥者踵相接，而村婦牧童，復時來喧擾。近之則不遜，遠之則怨，孔夫子眞不我欺。因此致疎箋候，原諒是幸。

日昨荷黃慵華居士招遊浙省富春江，登嚴子陵二釣臺，直上八百級，俯仰綠水蒼巖，悠然神往。惟一臨西裔，想及謝皋羽當年痛哭之情，又不禁爲民族前途懼也。古云：「大雅市朝，小雅林藪。」鄙志不敢求其大，僅慕其小。今小者且不可得，除每日雞鳴而起，伸紙磨墨，學寫與人作辯論外，很有幾者，瓜豆禾黍之離離，草所聞者，老圃老農之絮絮。長此以往，赤松子之遊，未必

護外道書

[illegible]

[illegible]

[illegible]

太虛法師之化聲敘云：自德行文學政教以及卜醫等劍之術，皆此本源所被之枝流，此言而出諸佛教領袖之口，可驚亦可痛矣。今欲提倡仙學，必先整理道藏，尤當以先生之中華全國道教會緣起，及四庫提要不載道學之全體兩文爲南針，而編輯一部有系統的道藏目錄，有源流的道家歷史，使人按圖索驥，自由選擇，自由研究，此爲吾輩工作之第一步。

長生久視之術，重口訣而輕筆述。漢唐作者，或詩詞，或歌曲，自寫意象，殊難卒讀。敷行文體，頗稱詳明。但滿紙乾坤坎離龍虎鼎火鉛汞黃婆姹女等法像，致令讀者，眼花繚亂。得訣者雖可印證，無師者不能調修。宋明之書，似嫌斯弊，趨於樸實。但方法雖明，原理尚略，人亦無從聽信。致山澤之癯，誤爲專賣之品，且老尚無爲，何以談政治？莊主逍遙，何以應帝王？陰符韜略，何以演爲兵？五行八卦，何以流於術？富於生物學、生理學、生態學、發生學、化學、物理學等，大明之時，似宜適應新潮，將仙術建築在科學之地平線上，俾唯心唯物之粗暴威權，消融翔洽於唯生的大化鑪中，造成昇平和樂的世界。此爲吾人工作之第二步。

人生三大問題，乃儒家尊天者所發耳。問題已不徹底，何況答案？蓋大地山河，華嚴世界，皆吾人妙明眞心中物。此爲佛教之唯心論，萬物與我爲一。天地與我並生，此爲道教之唯生論。唯心者不失英雄本色，唯生者極自由平等之致。尊天者唯天，如冀作商，永無出頭之日矣。藤田氏以此自況其身，爲國人之生死，夫亦太無價值矣。直屬心交，敢布肺腑，芻蕘之言，聖人擇焉。未卜先生以爲何如？此復，並頌　著安。

化聲謹稟

附帶聲明，化聲、湖南郴陽籍，住寶慶界。

竹銘、伯英、兩先生鑒，蕪函祈登貴刊學理研究欄，以便答陳先生美意，或能與起研究者之精神。請與陳先生來函合刊，以便閱者。化聲上。

答孫化學先生　　圓頓子

承教甚感！尊意欲將世界上唯心與唯物兩大敵派，皆歸納於唯生論中，以造成和樂昇平之世界，善哉善哉！雖然，愚見認爲唯物之科學，將來再進一步，或可與仙合作。而唯心之佛法，對於仙術，常覺格格不入，頗難覓得妥協之機會。世上果眞有人要求仙佛合作，第一個條件，必須使仙佛兩方，都立於平等地位。像英國之對待美國，切勿從中國分階級，像英國之統轄印度，如此始

花蜜果者，豈非仙歟？同一教派，有旁門，有左道，有千百門中得一法，有千百法中得一訣，散見諸書，而爲前人之所批評所詆斥者，不勝枚舉，故備列嚴栽？是以不修正覺，即修命不修性也。人中煉心，即一具臭骨頭，如何立功過也？別得生理，即失其本眞，更守異氣也。壽千萬歲，依止山林，即壽同天地一愚夫之毛女桂父也。

仙不可學，十種仙而得有病態則可論。吾人提倡斯道，固然不可貶低，然亦不必抬高。高者自高，低者自低，亦如其量而判斷其程度，說明其派別，指出其途徑，詳察其病藥，發揮其原理，斯亦可矣。何必鰓鰓焉慮及列嚴栽？

阿佛鳳祖，固宗門之大機大用。元始天尊，太上老君等，何嘗不當詞當屬？道家之鬱鬱千年，不絕如線，半由蹶起無人，半由貽謀未善。五千年之高眞與全藏，人自爲教，家自成書，姓名鮮眞，朝代失考，猶根本的組織，無連屬的系統。三洞四輔之奇文，以何標準別類？五祖七眞之門戶，以何原理分支？影響其說，因襲其辭，白雲霄之道藏，既以湊足卷數，見譏於四庫提要。而神仙列仙傳，人稱萬劫傑作，亦不過矜奇炫異，何嘗一毫留心於學術之淵，與傳受之派別？宜夫近人目全藏爲盜藏，而神仙爲鬼怪也。

教者，實繁有徒，諸有道術，中華、南海出版者，皆宜好之。而且道教史中，居然有佛教輔翼道教之語，道教源流等書，亦復偏袒佛教。

僕自懸才疎學淺，又苦於輔助之乏人。諸君道教立場，與彼等作區別，設不幸而失敗，恐亦累及道教之全體。故將陣綫範圍縮小，跳出三教之外，以仙學爲立足點，而抵抗彼等之進攻。苟受挫折，亦不過損我一人之名譽，與中華整個之道教固無傷也。並且不至於惹起儒釋道三教之爭厭，愚見認此爲較妥善的辦法，故敢貢以時之論劻耳。

再者：南方風俗，與北方不同，故對於辭氣之間，彼此見解，卽難一致。常有南人認爲無關輕重之語言，在北人則認爲含有侮辱之意味。僕居滬之日最久，已將平津各報之方言遺忘殆盡。一切皆從蘇浙之習俗，而未曾顧及北方之忌諱。卽如××××四字，在僕實出於無心，在諸君或疑爲有意，此乃南北習俗不同之誤會也。又如×××三字，上面亦無道觀道院道教等字樣，理合一併聲明。來函未錄住址，復書無從寄遞，藉借本刊專答，專此並候道安。

圖頓頓首

答林屋洞天柳道人　　編者

柳道人惠鑒：前歲投稿大著「論仙道之不可分」一篇，已揭載於本刊第九十五期，敬達青及。今又接到來函，質問仙家與道家究竟有何畛域，並溯源上之不同，宗旨上之異點，文化上之區別。仙學始於何時？道家始於何年？何書屬於仙學？何訣屬於道家？何仙屬於仙家？何眞屬於道家各等語。

敝社同人初意本不願將仙道分而爲二。因爲受外界之影響太深，不得已，將仙學獨闢一幟，以便和外界之壓力相抵抗。否則無法可以清辭。如佛教刊物中亦常有涉及道教之言，皆敝勿論。閣看中華書局出版「道教源流」一種，商務書館出版之「道教概說」「道教史」「道教史概論」三種。以上各書，對於道教，究竟如何批評，敝社同人，雖極欲和彼等辯駁，苦於才力二者皆不能勝任。且復缺乏該屆之人。若案之不管，聽其自然，又與我輩宗旨大有妨礙。再三籌思，只得專講仙學，不談道教，庶免因宗教問題而激起是非之爭，恐全國道教中人反怪我輩多生枝節，不合老子清靜無爲之道耳。

藉位道長若不嫌煩，何妨將以上所列各書購來，詳細一閱。敝對於該書有

藏外道書

太虛大師之事業，是一件很重的工作。倘若沒有亦卽罷了，有於佛法大益，有於衆生大益。

編輯這書之難，是一件很重的工作。倘若沒有亦卽罷了，有於佛法大益，有於衆生大益。

（卽如「藏外道書」之名稱，起自就云：這是我編理道藏的第一次嘗試之自然話。（卽如「藏外道書」之名稱，起自就云：這是我編理道藏的第一次嘗試之自然話。）

惠易照亦復請問世上能有幾個胡博士呢？所以我祇好敬謝不敏，況且此等事業，應該出國家文化機關或中華道教會擔任，方爲名實相符。我個人之精神財力，恐不足以語此。

楞嚴經眞僞，乃佛教內部之問題，非我輩所當過問。況且像佛經一類的著作，本無所謂眞僞？不能說印度有原本就算眞的，無原本就是僞的。也許當初有原本，而後來湮沒，也許這原本都靠不住。釋迦牟尼雖然說法四十九年，卻未曾親手寫成一部經，都是由後人整造出來的。「如是我聞」四字，就是靠不住的代表。雖面謂「三藏十二部，不當執爲佛說，乃中華印度兩大民族思想之結晶」，洵屬通論。雖恩師一流不變之物，卽人思想，不合於今人之思想者甚多。青睞於藍，冰寒於水，後來居上，非不可能也。

對於儒釋道三教，不欲偏其得失，免啓無謂之爭。今既將仙術從三教牖奎中單提出來，扶助其自由獨立，使世人得知儒教釋教道教而外，尚有仙教。理學佛學文學而外，尚有仙學，於願已足。教之中華民國，從列強條約層層束縛中，努力掙扎，以求自由獨立者，其用意正復相同。敢乎？友乎？惟在儒釋道三教信徒之自處，不容我預存成見於其間也。未盡之言，請俟他日寫出就正。匆佈區區，諸希垂察！

圖頓頓首

答仙道士　柴道人二君

敬覆者：頃接惠書，備聆悉教，厚意莫名，慚不可言！未敢加強仙學之機構，團結仙道之精神，團開道眼之宣傳，勿使仙道之分裂。鄙志本來如此，前載拙作「中華道教會宣言書」一篇，卽是解道教、孔教、諸子、百家、正一、全眞、龍家、北派、衆教思想，神仙學與民族精神，三民主義，新生活運動，混合團結而不可分也。

又一篇，名「四庫提要不識道家學術之全體」，連登海潮月刊第六十八期、六十九期、七十期。該篇最後結論有云：「吾人今日談及道教，必須連湯黃老，衆流百家，種種道教與中華民族精神之所寄託，信仰道教卽所以保衛，弘揚道教卽所以救國」各句，更可見擁弘道護教之微意矣。無奈當今之世，輕視道

不滿之處，請致陳宏論，我稿於航刊，自當另眼垂顧，代爲修正，以塞此屆出版道之苦心。惟來稿請用眞姓名，並注明仙居確實地址。不然者，恐外界人士疑爲我輩自作之稿，而冒託通人之名也。敬候　道安。

再者：來函所列各問題，各書上皆可尋得答案，毋須費言矣。

敬盧山某先生書　　圓頓子

××先生閣下：迭奉鴻箋，備聆盛論。更荷惠贈玉照一幀，尤覺韋妻使拔，當卜無量前程。修道學仙，誠爲美事；但建國事多端，正乃志士效力之秋。若令堂慕子房公辟穀從赤松子遊，蓋在功成名遂之後，深可忍也。愚意閣下計，洞天福地，自可怡情，不必念念於辟穀；道術仙經，儘堪博覽，不必急急於實行。珍重其身，已非今日大局所容許。似宜暫擱世務，靜待良時，只求不昧夙因，定可遨登上界。廬山景象，遊興當年。游客恐無捧足處，靜待簡招，誰有心感。專覆，並候　暑安。

再者：××　法師所謂以根塵幻合之身，生死流轉，全爲業識所纏。道家修命之說，已墮壽者相，縱其長生可企，終是人天下乘云云。卻是佛教門面話。以××法師之立場，當然作如此說，否則亦不成其爲佛教徒矣。

但有幾句話須請問者，縱使現在吾國被強鄰侵略，是不是應該抵抗？抵抗之目的，是不是要爭取中華民族之生存？抵抗行爲，是不是有人我相？生存競爭，是不是墮壽者相？若果無壽者相，則敵人殺我，聽其殺死可矣？何必抵抗？沒有飯吃，聽其餓死可矣，何必練習？疾病損傷，聽其夭折可矣，何必醫藥？推而言之，凡關家之政治設施，社會之慈善救濟，學術之生理衛生，皆屬多事。以其種種作用，皆不外扶助人類之生存，皆不免墮壽者相耳。若謂此非佛教最高限度？過此限度，者相，然則執爲壽者相；人類生活薄弱，究竟以幾歲爲最高限度？過此限度，即爲壽者相，而爲佛教法律所不容，吾人誠莫明其妙。閣下曾經勝常，能代被等加以解釋否？

總而言之：佛教學說，譬如涼藥之劑，根本不適宜於衰弱之中國。昔日中國服涼藥之劑，已千餘年矣，結果衰弱到如此地步。今日中國須服溫補之劑，若再服以涼藥，斷其一線之生機，是自速其亡也。最好是將佛教傳播於法西斯主義的國家，使其狂躁火性稍爲平靜，則於人類未嘗無益。個之學說大半敵見於場論刊中。個量淺薄而反對過極，蓋以此故。××法師，乃佛教革命派，當然能贊成此意。頃承日暫提倡仙學，却不一定崇拜老莊，因老莊亦難免有引人趨向消極之流弊耳。

向「出入三教」的活神仙說幾句話　　慕　郎

「羽扇綸巾儒服道冠」的張化墜先生，從雄開武昌佛學院之後，與二三羽士抱膝入林，日夕談道，不問世事。近來忽遨興遊飛，致書園根先生，出其久藏之篋，大放異彩。行篋之間，大有一振「聾聵千年」的道學之概。拜讀之後，覺得字裏行間，仙氣森然。道藏絕妙好文，不可不介紹出來，以資共賞。節錄太虛評，通是一字不易的照錄一兩段罷：

「佛道兩家之義，能入於意識學意進步之途徑，化墜不敢扯功。其一個動客氣，離成渾亂的狀態，即我輩之罪，化墜百口難辭。並化墜自殺，乃舉火燒，而上抄觀唐士二書，則正式宣戰也。其時化墜激於義憤，不顧一切，匹馬單刀，從佛教大本營之武昌佛學院殺出。幸而妙量居士爲民族潮流與科學精神所振盪，知難而退，致瑞與孤臥之分離獨立，以一紙書通過，無取革命流血之慘，而並世佛化大運動家，如歐陽竟、黃懺華、唐大圓、馬一浮、范古農、歐陽漸、王一亭、歐陽漸三諸先生，非唯不以狗血相噴，且有「滿堂兮美人，獨與余兮目成」之概，此豈口舌所能爭，又

藏外道書

侯之所弗若；然白壁尚有微瑕，鉛刀猶能一割，倘諸君每篇於論，集才者或全其才。此中消息，不可得而知。侯之前面，上半節完全就正討論之意，後半節雖有兩段引證吾聞及抱朴子文章，然亦不外乎討論之意。何關與尊見相左，大雅諸評，層層批駁，不留餘地，只得再舉此面，表明鄙見，其辭氣較前面，稍爲平直。然「氣」之與阿，相去幾何，盼盲文字，皆爲過而不留者。倘能鑒察愚衷，彼此均弗介懷，是爲至幸。

請林太摩先生五大健康保持法

圖頓子

歷年以來，許多學仙之士，或通函，或面詢，最不容易解決者，有一個問題。即是初學入門應當何管是也。余常被此問題所困，竟無法可以回答。致丹經道籍雖多，而採引初學之書實在難得。今既有洪君此作，雖無足以供給一般之需要矣。

本書第一篇長筋術，據作者所舉之功效如下：固胃，節慾，抗寒，安眠，通鼻，健足，舒筋，愈風寒頭痛，治腰腿疼痛，治痔屁肺氣，預防中風，永免氣血不調所生諸病。因有充分之理由。而余最贊成者，則以此術能預防男子走丹，（醫家名爲夢遺）並女子月經。（或名爲癸經，即是用工夫將月經煉之後，或數月，或年餘，又復行經。因其去而復來，故曰回經。）兼能治女子白帶症。蓋長筋術運動，全身最得力之部分，在腰椎、命門、腎俞、子宮、督脈，精腦、及男女生殖器等處故耳。學者果能將此術與靜坐法相輔而行，必有不可思議之神效。

長筋術發起源於「十二段錦」中之低頭攀足一式，然普通做術煉工夫，本有此種動作。其應用甚廣，實不僅爲修養而設。當年上海某君以此術教人，目的仍注重在武功。某君對於此術頗有研究，而仙道則未得門徑。一方面想長壽，一方面練技擊，總以自促其生也。近來有人煉易筋經工夫，欲從事於此種者，恐不免又蹈某君之覆轍，結果可以預料。

長筋術動作方法，原書分列十條。但依愚見而論，宜再補充幾條。其動作更爲周密，其功效更爲顯著。實之洪先生高見以爲何如？

第五條後補一條：兩手握拳，曲肘，將肘尖角盡量向後方伸出，兩拳從兩耳旁直上舉頂，將拳放開，手掌翻天，然後進行第六條將肩曲壓式。

第六條後補一條：正在將肘曲壓，伸手摸指之動作時，下部肛門海底前陰

宜運肌肉，要同時緊縮，如忍大小便之狀。

第七條後補一條：一度動作已畢，遍身筋肉，須全部放鬆，休息幾秒鐘。可一度兩度做完，馬上就接二連三的，前術後仰的，做無不休。學此術者，須知宜快不宜快。宜每度之動作，皆合乎規範。不宜貪度數之多，而草草了事。其他如原理，方法，姿勢，圖樣，效果，禁忌等等，俱見原書，茲不贅述。再者，凡人做長筋術工夫，若是脊骨等處，有疾病者，此乃醫疾，伏讓之。切勿長怯停功。宜稍爲忍耐，照常做去，日久其病若失。

（長筋術，治夢遺精，有奇效。實驗證明者。中和子，上海曹昌祺。）

人生唯一積極大問題

井誠盧主幹

昔倒日人廬田操氏，以下列（一）（二）（三）三個問題，反復研究，未能解決，遂自戕死。孔子云「思而不學則殆」，豈不信哉。今予於該問題下，增入子目數條，以爲解決之導線。記人云「誠則明矣」，有志者深思之。

（一）天爲何要生我？（二）今此身中，何者是我？（三）我生從何處來？（四）我生爲何要做人？（五）我生爲人，是自己作得主否？（六）死後靈性滅否？（七）靈性若滅，則善惡忠孤，同歸夢幻，辛苦一生，所爲何事？（八）靈性若不滅，則最後應得何種結果？究竟應事何受用？

右列問題，若不能解決，則靈機而生，夢夢而死，與草木鳥獸同腐，豈不哀哉。且泰西物質之進化，一日千里，我國實有望塵莫及之歎。所恃以救國而勝他人者，端在精神文明。解決右列問題，即是眞正最高哲學，愛國者，當專心童志從事研究之矣。

（圖頓答案）

（一）問天爲何要生我？答曰：老天爺正在那裡做夢，我們不要驚動他。

（二）問我爲何要做人？答曰：因爲偶然高興，乘老天爺做夢未醒的時候，不仿到世界上來遊戲一番。

（三）問人應該如何做？答曰：黑臉是忠臣，白臉是奸臣，戴起平天冠，就是皇帝，拿着討飯棒，就是乞兒，披英雄氅的是草寇，穿八卦袍的是算命，搖放鴨

（原書第840～875頁）

云。

天仙所住的美妙世界

鳳領子

天倫碧城女史降壇紀錄：時爲癸亥年（民國十二年）正月十七夜間九句鐘，扶乩者，圖領子及吳寄珠；問事者，蕪湖縣要醫院女醫生吳舜芝，上海人和醫院女醫生朱昌臣，筆錄者陳大綱，參觀者蕭慧博女士。壇址在上海民國路吳寄珠女醫生寓內。以前屢次請仙，皆因人多口雜，靈氣不大，壇機異常，每致壇運請仙獻禮而去。此次得知碧城女史有本日惠臨之預報。（元宵夜九點鐘，請碧城女史未至，其從者紫微仙子降乩，令等即速候女史消息，乩云：「請君即刻從頭數，到此猶還廿四時。」故推知本能當至。）途靜僻室，關防嚴密，不爲外人見，焚香禱告，使誠默俟，至亥初乩果動，所有問答之辭，並五言排律一首敬錄如後：世有好道之士，讀此當益堅其信仰矣。

問：各種宗教結果有別否？

乩云：有別，造因既異，結果自殊。

問：何教結果最好？

乩云：專就此世間而論，當推佛教爲最。

（閱讀者注意「專就此世間而論」數字之意義，即門路設施佛教爲最，若專講出世間之功修，則又當別論矣。）

問：各教程度有高低否？

乩云：佛教如山中老僧，道教如世間高士，耶教如商賈，孔教如農夫。此其大較也。

問：各教主及各教信徒之成就者，是否同居一地？

乩云：各有所在，不同居一處。

問：彼此有往來否？

乩云：甚少往來。

問：世間各教信徒，常有反對外教之習氣，彼此不能調和，不知天上亦如此否？

乩云：皆是以教世無本旨，因人說法，深淺關機，何反對之有？

問：偶像有靈否？

乩云：因若見心，神依形立，理可知矣。

問：世人所祈冥界，各有不同，神仙亦然乎？

乩云：吾之所居，即異物上，彼亦如是。

問：世間人爲各別，不知黃白二種之輪廻，亦有界限否？

乩云：投胎無分種族，人畜且互相循環，又何論乎黃白種族？

問：耶穌教說：「惟人有靈魂，畜類無靈魂。」此言確否？

乩云：若無靈魂，彼等身體何故能動？彼等意志，何故能表現？

問：植物如花草樹木，有靈魂否？

乩云：植物有靈氣？無靈魂。

問：耶教皆上帝造萬物，然否？

乩云：上帝雖有，亦如人間帝王，爲權力之最高者，但不能造萬物。

問：此上帝爲耶教獨有，或各教所共有？

乩云：各有宗主，不能一尊，吾等亦有吾等之上帝。

舜芝問：女史有何職務，所居之地，情景如何？舜珠又問：可否賜詩一首，以形容仙境之妙，如前年所作者，甚爲盼禱？

乩云：令柴然代作，又云：汝等今日所問，皆不得要領。

衆皆謂我等程度太淺，所問各節，誠不中肯，惟望仙人方便開導，不拘一格，或以文言，或以詩詞，或以白話，皆甚願聞。

乩云：柴然侍者，奉命作詩，勉成數韻：

詩曰

帝命玄都史，天生女導師，慈悲行本願，談笑破群疑。

圖領按：此四句已將碧城女史身分寫盡，莊雅之極。

頃刻辭辰陛，中途晉晴曦；

按碧城女史每年當正月十五，必到某處赴朝會，十七、十八兩日之內，乃其教會時，屆時當仍返故居，其路程經過香等所住之世界，故偶過便道往晤，「頃刻辭辰陛」之意，乃謂教會未久，至「中途晉晴曦」一句更奇，其降臨時正值亥時之初，若吾等見朝日，乃在寅卯二時，似乎伊等已於寅卯時起程，亥時方到此間，然細玩「頃刻」二

塵外遺書

字，則知起程未久，距美初當甚近，此時猶得有「暗暗」可見？惟身在此地球之外，無所障蔽，方能見太陽耳。然既與地球無關，自不分早晚，則「暗」字亦無著者，必是已行近地球之西半球，正逢當朝日，因地球向東轉，伊等向西行，其速如電，故判那間而東西易位，遂由西半球之晨，變爲東半球之夜矣。此等曲說，可謂以管窺天，是否有當？還以質之識此詩者。

駭輪奔電走，一瞬萬星參；

按地上行走之快如火車，空中之快如飛機，雖見兩旁疾馳庭之景物參錯循遞，而天上之星，絕不見其參動，此云「一瞬萬星參」，即其速率之限量，已不可數學計算矣。

大力翅雲殿，駛車時羽儀；

前年正月十八夜，滬城女史曾言：伊等在空中，謂此世界如轉丸，非有大力者不能至，其行者疾去，幾乎速路。

黑怒黃海上，快颺碧霄低；

此乃其當日路程，前年滬城女史詩中有句云：「黑是萬點烏黃海，西月三更光炒雪。」今又云：「黑然黃海上，」可知伊等必是由東向西，先落於東洲，再向西而至上海也。

星氣迴眼睫，旗旌倒旦暮；

此正在海上行，星氣速，疑比較在空中路程，已慢矣奈。

鐵馬勞驅馳，貼地卓重旅。

上句言已行到陸地，下句言停止不動。

宮雖何幼小，蓬萊有久離；兩年恨離隔，兩界感相思。

此紙別情。

弄鼎陳他老，乘槎乞仔詞；飛騎見就命，恍我未能詩。

此言吳參求詩之事，並嵌入其名字。

世不能飛舞，人終採石芝

此二句嵌入吳採芝之名。

區區塵邊遠，極土遍重寰；

此言太平無日，亞洲擾亂，並於不經意中嵌入朱鳥亞名字。

水火風刀日，空成住壞時；

此言災劫，第二句人不能解，請請仙開示，乃云：此言世界之變遷，按即佛家所謂「成住壞空」四劫是也。

灰飛並塵揚，旅屢敢忘危；

此言世界終有劫灰發現之一日，甚危險也。

下聞誡千愚，吾鄉擅百宜；

東上起下之句。

花城雲擁赤，泉鑑玉流錫；有樹氛祲殺，鼎鑄路祖爽；和鴻丹早餌，消洗白蘆池。

以上六句言其景。

香艘今王座，斜蜡古聖碑；神君如佛立，仙子盡蛾眉；冷艷光頭頂，溫馨薰染肌。

以上六句言其人。

有身無二相，何處覓三尸？

此言無所住情狀之果。

月滿容長駐，天荒道自支。

通篇以此爲句　最有力量。上句言壽命無量，下句天可憐，道不可通。

孜孜提後學，切切守前規；上述皆由曰，通家更問疑。

此結語余等也。

綿綿通妙悟，心洗即修持。

此教人用功之要，勝於丹經大都支離其說，不能扼要，而女子尤不適用，故及此二句之簡括了當。

附　天仙的世界

甲戌年（民國廿三年）正月十五日夜　圍碁子玄錦

若嫌塵紅惡曾避　不知人世幾春秋

卻貪生滅輪何急　會聞干戈厭未休

大地已成魔火宅　誰天方結玉皇修

便云樂香懸青蓮　一念能超萬劫讎

又　玉華吉仲書仙子降壇詩

乙亥年（民國廿四年）正月十四日　圖頓子敬錄

開府王母瑤池盛　徹向空明萬彩輪
塵跡久拋雲雨夢　瑤臺不見雪霜寒
遨遊物重分飛翼　天上人間異苦歡
爲惜前緣開秘覺　早留眞法度衰殘

又　受感仙子降壇詩　本前韻

乙亥年正月十五夜　圖頓子敬錄

挽他傳妙語　悅我筆文輪
高會羣神契　清歌鶴唳寒
星河飛有路　景駐漫爲歡
悟徹通靈理　花園永不殘

編者按：天仙聖誡女史降乩時，在民國廿二年（癸亥年）及民國二十三年（甲戌年）正月十五日。

呂碧城女士（文學家）安徽旌德人。圖頓子曾爲胜解「孫不二女丹詩」。

呂碧城女士、民國三十一年尚健在人間，年九前其歲。（見中國近代華人傳略）。

當民國十二年（癸亥年）及民國二十三年（甲戌年）正月，天仙聖誡女史降乩時，而呂女士此時仍是凡人。她不可能化身降乩，事理甚明。惟仙凡同名「碧城」，眼看易生誤會。如不指出呂女士生存年代，則難免爭執張冠。

又按：當民國十二年，其時中國及亞洲各國，大致尚稱平靜；而乩詩中竟有「星期聖誡連，至士通靈訣。」之句，是天仙已預示中國及亞洲各國將有動亂，而且久達之事。在此時十四年之後，民國二十六年，即有日軍侵華，中國起而抗戰八年，日軍同時並掀起太平洋大戰，而攻佔亞洲各國，使「至士通靈訣。」給大戰結束後，接着共黨又謀亂中國，至民國三十八

年，中國大陸夢個淪陷。乩詩有「大地已成陷火窟。」之句，自民國二十六年起講亂至今已達四十年之久，是爲「星期聖誡連。」而亞洲各處，如越南、高棉等亦同樣淪陷於共黨之手，而遭苦難。足見天仙之詩句寓意神奇而正確。

壇高鶴年居士乩題　　圖頓子

圖信禪笠滑脚倒山石間
返照迴光一現身，飄然蹟外隱眞廬；相看是我還非我，可笑知津又問津；
夢裏河山老行脚，鏡中笠履皆綉衲；本來面目今何在，流水無情草自春。

送道友胡元昌由海道之滬　　圖頓子

風雨如期惜別筵，天涯淚眼爲君懸；十年採藥山中夢，五月乘槎海上情；
此去魚龍變化，將來猿鶴笑浮名；倘逢有願棲眞共，待闢煙霞近蓬萊。

癸酉歲（民廿二年）中秋節風雨有感　湘潭張父（即雪道先）

擬盡落雨覓青天，秋色平分又一年；惆悵瓊樓接筆夏，憤懷晶殿舞翔鮮；
良朋有客添詩酒，宴飲無人泛管絃；今夜遙知湘浦月，瑤清桂魄十分圓。

雪道先真人座下七律詩原稿三章　　雪道先

其一

四對陰陽順倒顛，玄機悟透是金仙；木公系統元圖後，金母脩成太極前；
日月運行維北斗，乾坤扭轉返先天；靜中生動參同契，此是雪屋一貫傳。

天地原理，是由無極而太極，先天乾坤，即後天坎離。此四卦之顛倒，即是先後天之交機。能將此理悟透，便算金仙。金仙者，天仙也。木公得先天眞炁，偶然發動，元關流漏，與金母太陰之氣相交媾，而生天地人物也。修道家即按一陽來復之機，尋斗柄之所指，而得眞子午，以扭轉後天乾坤，而返先天原位。其機實取於靜極中自然發動之理，以降伏龍虎，即參同契所云者，此方是一貫心傳之眞旨耳。

許敬。余雖開其開口即知其心，而亦常以正道引之。但直要坐參之術，何嘗敢經露一言；不知仙佛全成於一心。此孔子所以曰「正心」、老子曰「虛心」，禪氏曰「明心」，因心不識倘無所私欲，則性自見也。性見則真相自生，皆從無欲中來也。「真三寶」即「精氣神」，但人常以見知者爲寶，是眞棒着泥神作佛拜，見佛又加恩誤毀。道原之言，但非誤也，嗟夫

中秋有感　　雷進先

十萬豐隄史乘傳，食前方丈樂華年；能新顏飽腐途味，革命方知貽巷賢；
銀破個中雖鎖地，逍遙世外水雲天；無端明月撩人夢，兒女寒衣挑燈前！

和圓頓子夜宿丹房詩原韻二首　　雷進先

休嫌茅舍半銀絲，老子函關未出時；何事應心乘羽客，鳳荒道路感流離？
道心和氣細如絲，眞子雖當濟火時；大願誰知圓頓子，乘珠依老滿衣維。

又和圓頓子題劍峯梁先生詩原韻二首　　雷進先

遊戲人間寄此身，閱盡星斗布奇文；黃庭點破玄關竅，引動純陽拜老君。
我本瑤池玉更身，臨來人世主修文；半生海上逢知己，茶竹廬心是此君。

夜宿湄湘法父丹房　　圓頓子

黃海秋風拂劍絲，壯心深愧鬢年時；天涯共有靈芝感，挑被盤前話氣雖。

題劍峯梁培濱先生　　圓頓子

廿載逍遙自在身，欲承頤旨開靈文；欲篇一卷勞三請，願代知音編遍君。

送高鶴年居士刻五雷　　圓頓子著作

海陸衆程遍七方，（喻譬神變等），當時炎熱化清涼；（五雷別名「清涼山」）皆於武樹參經座，（指哈同花園而言），又向雲華聽法王。（五雷有雲華勝境）
飲水自知冷煖味，（六祖壇經云），進修應問木床香；（讀來機錄語），金剛

窟裡尋消息，（五雷有金剛窟），話到三三真較量。（金剛窟一段公案）

題湄湘法父　　圓頓子

兩載交遊識素風，衣情端不與人同；陰陽反掌調試意，理氣歸心將大鴻；
起死回方肱肘後，長生妙術靈臺中；勸君港步求金液，勉日學看老返童。

題居來道　　石光中

林亭山深不計年，自甘淡泊樂靈緣；一潤泉水臨流飲，萬壑松風枕石眠；
誠正養吾眞浩氣，孤修矣彼坐枯禪；中庸即是心傳旨，端木應聞此性天。

滬上喜逢湄湘過滇車道逢中秋有感　　湄湘法父

魚腹初經感喟長，貫帆歌浦泛蘆湘；晴川送雨過秋節，桂苑香風撲酒觴；
季子歸裘何足怪，沛公衣錦也尋常；男兒自有凌霄志，莫月團圓照武昌。

答衡雲生問金丹秘法詩十二首　　湄湘法父來是稿五月二十九日

老友衡雲生，清奉被廷人也。壽衰矣，年九十六歲，猶能日行百里。
紅顏皤髮，食量驚人。去秋握手岳峯，談心竟日。昨來函問金丹秘法，
因成十二絕以答之。

大道眞傳先練身，正心誠意保元神；三關勞破乾坤定，總算修仙初問津。
從來練道老成人，不怕年高衰弱身；倘向金鰲承玉露，祇須牛載足精神。
先將氣關練成功，方許升堂金殿宮；不是瑤池有蟠桃，金蓮開在烈峰中。
摟得驪龍頷下珠，加搞猛虎持龜爐；來鉛歌汞遇珠後，自是還童不老軀。
煉精化氣氣化神，總在泥丸養玉嬰；露滴靈根無別故，朝分丞液養斯身。
煉身何處結仙胎，試問人間何處來？經命失他專練性，須圓眞竅聽佛裁。
曾註三家六部經，三家同一養元形；不先修命專修性，無命何能修性靈。
煉仙須要煉天仙，白日飛昇莫帝傳；不比地仙容易煉，要尋道侶覓金鉛。
天仙煉要結天嬰，點石成金玄更玄；若問金丹何處覓，五千四八美環洞。
金液還丹真法寶，陰陽天地一鉗錘；先天炁降重陰化，頃刻飛昇上九霄。

修仙何必入深山，大隱尤須都市間；祇要心堅如鐵石，何愁九轉不丹還？
大道眞傳說與君，花天酒地是青雲；不須守戒辭孤苦，功到尤能食五葷。

杭縣馬一浮居士洞青宮詩　　圓頓子步登

宋家陵闕久蕪荒，勁節神槐遍九坡；謁許李沈耕聖相，誰言嶽武是仙才？
黃冠底世依山谷，衣鉢傳林被鳥猜；（自註，時見遊卒入山，翦綠丁壯。）
却憶七眞方佐道，遺民空望紫雲臺。

自註：丘長春爲北七眞之首，元世祖顧見遇異。鄧牧心，元之高士，著三教平心論，持論乃與趙孟頫書爲近，超然有塵外去留之情。周爲道士，而南北異趨如此。訪白鹿山房故址不得，爲之嘯然！因念此山嶽，如郭文舉、許遜遊之倫，益聞絕矣！丙子（民廿五年）四月。

圓頓補註：洞青宮，乃宋道觀，在浙江省餘杭縣大雄山中。是處殿堅深邃，泉石清幽，大可洗滌塵襟，故名大滌。爲道家七十二福地中之第五十三福地。上有許真君遊道址，並銅鼓、鳴鳳、龍光、栖眞諸石室。十載以前，曾偕馬君遊此，惜未窮其勝也。李沈宋相，在位日取四方水旱盜賊奏之，王且以爲細事不足煩宸聽。沈曰：人主少年，當使知四方艱難。不然，血氣方剛，不留意於聲色犬馬，則士木甲兵雖興之事作矣。吾若不及見，此參政他日之憂也。其遠慮先識如此，時人稱聖相。鄧牧，字牧心，別號三教外人。宋亡不仕，隱居餘杭洞霄宮之超然館，常經月不出。沈介石爲著白鹿山房以居之。與謝翱周密等友善。大德中，無疾而逝。著有洞霄圖志六卷，其詩文集，名伯牙琴。

吳芙珠女士作於滬西狎南石橋之寒妙居

自別眞朋後，於今月已圓；疑君教厚誼，戀我與凡緣。
夢繞遊歌夢，同車擅勝遊；解衣偏强貰，推食饋乾糕。
日暮情無盡，憂深疾未瘳；蒼茫前路遠，悵望海天秋。
藉以管悽愴，因無管鮑儔；玄霜參白石，調水溉清流。
何地堪偕隱，名山尚可求；相期前九節，攜手最高樓。

自註：吳亞有，顧朱鳳亞女皆顧也，現在上海尚賢堂路福壽院任事。
性好道，與余同志。白石有，顧余等住歲在上海，請吳仙白石先生臨壇請

林四三先生主筆集

覺語四言

其一

神氣相維，心意相依；五行四相，花開錦旗。

其二

人心道心，自在其中；勿忘勿助，大雅從容。

其三

無念生念，無心有心；是假非假，非眞是眞。

其四

內聖外王，內仙外人；治世出世，萬古長春。

覺語五言

共和七年春，三月六日初；元陽樵山根，湧泉銷俎途。
地當洗馬池，剛然識眞吾；大虛忽授記，向誰言有無？
此筆自錄實，到底愚不愚？理性至於命，聖賢即佛仙。
此日空不空，昔時顯倒顯；水中落黃菊，火裏產白蓮。
牟尼寶珠圓，泰米玄珠研；九曲明珠現，三教一貫穿。
無心顯大道，有意違先天；智慧眞愚愚，功夫捷誦編。
有爲歸無爲，勉強歸自然；內含眞樂趣，外不受人憐。
長言復永嘆，即欲作書傳；大道人共遊，覺不無後先。
先事不著明，後起志其堅；萬古懸日月，一刻起雲煙。
大學眞問斷，明新商世賢；逢舟雖中流，彼岸望在前。
順步心性命，絕意愚無愆；萬事皆求己，從不丟人田。

自按：斯時行至此地，外玄關忽自活動，頓覺神明內蘊，有洪源一覽景況。前時未經點破，特點破後，原不足奇。所謂「有物混成先天地生，」「從虛無中來」是也。

贈別道友黃道之　　圓頓子

其一

海宇春殘鳥亂啼，落紅飛白絮愁思；

象外道書

李賀曰死學天遠，忍使騷君話別離！
黃君羨謝君學仙，而君竟天，故君亦棄外丹之向志。

其二

十載交遊皆仙客，
先生去後但孤松。

其三

學道原非必入山，
到天但有蓬萊地，

其四

財侶由來不用金，
君平賣卜終須賤，

妹沈真人永真

周鮮光

其一

塵視衣紗自在身，
高風長仰沈眞人；

浮名富貴形骸外，
臥雪吟風不染塵。

其二

一粒金丹法妙玄，
無生活計玄門幻，

其三

塵機勘見若無病，
佚事時耿帷字內，

其四

南嶽歸來幾寒暑，
從草不作封侯夢，

楊華升三相傳五期，映有仙止洞所作沈眞人事略一篇，因景因感所及，俚成四首，聊作紀念云爾。

作於湖北三峰行旅舍

黃龍洞長起有感

福基宜主

期黃龍，基黃龍，黃龍洞裏客游踪，步竹徑，攜青松，看黃花，上高峯，

二六—二八八

黃振華

千佛巖拜先生於梅蔵

故人息影水西村，
竟破丹爐弘絕業，
高卷山色禁心目，
我輩服膺君教誨，

常道先

道值寺前領子

其一

一別秋風秋復多，
（去者舊別，今復舊多，一無所感。）
餘卿塞陣千車北，
（各承師訓，宣揚大道，餘貴笠屋，終始自修。）
守我圖統時雨化，
（聽司宣化，不理別法。）

每思分地置山約，
（因置都約，置助講舍。）

其二

大道都從靜裏探，
（大道不出虛無靜中，故揚都分置兩派，同歸一路。）
到頭妙用物無一，
（般文秋云：朗朗圓成一物無。黃庭經云：寧心三魂鎮魄仙。）
眼底有情名佳月，
（無根樹云：佳月當中透下來。般文秋云：花花結就長生果。長生藥，採花心，花落層層結實者。）
當年柱下除尼父，
（老子爲柱下史，除孔子問禮外，當時天下無人知爲道家。）

長沙值劉越仙

常道先

爲振陝仙機拐杖，
春風秋月總相隨；

（人呼歌線拐自號瀟湘子）

瀟湘隱去瀟湘子，踏水長懷去水鄉，
每煉靈龜吞吐法，益思仙鶴再重遊。

（贈仙遺傳）

鄧公從去今何在，消寒門前碧浪悠。

（昔鄧思遠於消寒門外遇贈仙，從之去。）

附常君敬園頓子畫

（前略）弟遵湘南訪舊墓，歷無蓬壺。雖舊墅生連有洞天，苦留同住，奈家政尚須調處。一俟安定，擬再訪衡靈於袂砂洞，另築茅庵，以偕鶴爪依古柏為棲真之所，地址頗廣。屆時容再奉告。附詩謝政，順頌道祺！

圓頓子原常君畫

道先道兄先生道鑒：經年闊別，夢樹空思，忽奉瑤章，如聞謦欬。緬懷衡嶽仙友，健眞南嶽，安享期天，徒殷仰止！弟以負有使命在身，自下未暇高蹈。論及實踐工夫，早晚却衝羽一着矣。倘他年吾兄茅庵築成，與我昔此蓬園居，朝夕笑談服餌，習靜談玄，此樂雖帝王不易。屆時可給分我一角流園之地否？凡關於南嶽學說，弟不敢越俎代庖，努力弘揚，惟兄是賴。再者：屬見到於前人「三敬一貫」之旨極，固未嘗厚非，奈敬敬從等法執不破，我見太深，每多礙眞仙道之論調，是為遺憾耳。果伊等肯捐事圓融，弟本何必浪費筆墨乎？此層須求吾兄諒解是幸。

弟圓頓　頓首

和圓頓子贈黃道友詩原韻　　瀟湘漁父

丁丑（民國二十六年）歲元旦，坐案頭檢揚錄刊，見兄贈黃道友詩第三首云：「學道原非必入山，於今鬧市隱居難；洞天倘有棲眞地，何日胡麻結靜緣。」又第四首云：「財侶由來不用金，年年空說買山錢，雲平買卜雖眞樂，爭是餘生隱比肩。」讀後，不禁拍案驚絕！世上人心，總早已看透。富貴者貪戀多端，誰肯入道？貧賤者為勢所迫，走入此途。若一旦得志，不免又生貪戀矣。此吾祖所以不願了度

徹內輪。受人元旨於呼弘濟主，受天仙心法於金蓋先生。於龍門為第十二輩。著三教典錄，人元秘旨，法苑屑言，青鄉內經，西浮五集，華胥七編。全家事道，受籙者九人。續仙傳，在西湖翠線閣。或云此其前世姓名，或云託名，若李北海之伏羲芝贊仙輪，月泉吟社之逸文鳳也。

圓頓按：此首詩並小序，乃作者自道。

韵世隱為無是公，今生且作借天翁，家居東來西魚地，人在南花北夢中，山翠欲滴浮杖策，月華澄水濯纓瞳，全家道氣滿如許，各有靈光炳太空。

圓頓眞逸，陳姓，字頤道，浙江錢塘籍。清道光時人，當時頗有才名，曾受知於阮藝臺。年近六十始學道，為閻小艮之弟子。生平著作甚富，不下百卷。本刊選登各詩，都於仙道有歷史關係，其泛泛人物者，概非仙而附會為仙者，皆不錄。

圓頓子識

最上一乘性命雙修二十四首并訣　李道　　圓頓選錄

第一

光明寶照遍河沙，凡聖原來共一家，一念不生全體現，六根雖動被塵遮。

第二

玄奧元光殊妙無極，仙佛聖賢從裏出，世人執着小形軀，一顆玄珠迷不識。

第三

剛柔變分於太極，乾以直專坤闢翕，惟順中間玄牝門，其動息出靜息入。

第四

天地之間物萬端，萬端須知玄者難，動靜視宗由此得，若還放手有風煙。

第五

性之根兮命之蒂，同出異名分剛柔，合歸一處結成丹，還為元始先天氣。

第六

先天至理與誰窮，鉛產西方汞產東，水火二途分上下，玄關一竅在當中。

第七

一竅虛空玄牝門，調停節候要常溫，仙人鼎內無他藥，雜藥銷成百鍊金。

第八

天機秘密難領悟，顛氏如愚曾子魯，問渠何處用工夫，只在不聞與不視。

第九

閑於不閑好溫存，見於不見休驚怕，尤貴勿忘勿助間，後面游之使自化。

第十

台冥鏡覺鏡還俱，恍惚未曾分彼此，中間主宰通玄兒，便是世界眞種子。

十一

恍惚之中象有象，窅冥之內覺眞精，有採從此交相入，未見如何想得成。

十二

天心復處是無心，心到無時無境尋，若能無心便無事，水中何故却生金。

十三

忽然夜半一聲雷，真戶千門次第開，若識無中含有象，許君親見伏羲來。

十四

西南路上月華明，大藥通從此處生，記得古人詩一句，曲江之上種橫琴。

十五

戀兌逢旗獸獸旗，滿空白雪風參差，殷勤收拾無令失，佇看孤輪月上時。

十六

抄運三田觀上下，調成一氣合西東，還若攢指峰巔頂，夾脊分明有路通。

十七

子時氣到尾閭關，逆轉河車透昆山，要在入門牢閉鎖，火符一退任循環。

十八

只求一味水中金，錦括虛無造化窟，促將百脈靈歸根，念住神丹乃結。

十九

怪事教人笑煞囚，男兒今日也懷胎，自家精血自交媾，身裏夫妻眞妙哉。

二十

從此仙苗漸現形，隨時溫養守黃庭，養胎八九功將熟，忽覺凡軀已有靈。

二一

飢餐渴飲困來眠，大道若貪眼自然，十月聖胎超脫出，奔雷震裂上丹田。

二二

空不頑兮色不礙，世界能獨他不壞，有爲事事又無爲，無爲也有工夫在。

二三

法身廓大包天地，眞性圓明貫古今，若未頂門開具眼，休將敎影與分辨。

二四

打破虛空消鐵鞘，既登彼岸捨舟楫，閱盡丹經萬萬篇，末後一句無人說。

右二十四段詩歌，出於各家之手筆，余將其集合一處，先後排列，頗具深心，學者果能全部貫通，卽身就可成仙作佛，不必得到他生後世矣。若是妄語，甘墮拔舌地獄。

或問：既登彼岸捨舟楫，末後一句，究竟如何，是不能說乎，抑不肯說乎。答曰：古人不肯說耳。或問：何故不肯說。答曰：恐根器領悟之人聞而驚覺，迷致失其信仰心耳，或曰：先生之學，業以纔庇見稱，今日何妨相告。余曰：君勿驚駭，或謝曰：決不驚駭。余曰：有緣分信仰，或對曰：有十二分信仰，余曰：可矣，既登彼岸捨舟楫，再入輪迴救衆生，問者歡然含笑而退。

丙子（民國二十五年）孟多　圓頓識

(乙)　下集雜鈔

常陽宮講道語錄　　圓頓子答、承言錄

鐵海問：如我等出家修道，是先度人好呢，或是先度自己好呢？

圓頓答：這件事眞是一個大問題，不容易解決。依愚見而論：可以不必拘泥，須要圓通一點方好。看目前環境應該走那條路？宜於度人者，卽先度人；宜於度己者，卽先度己；宜於人己同時並度者，卽不妨兼而行之。

鐵海問：何種環境，宜於度人？

圓頓答：假使信仰你的人很多，一言一動，別人家都承認你不錯。在許多信徒之中，有錢的出錢，無錢的出力，都能幫助你做開山祖師之事業。凡有舉辦，無不順利。這種環境，宜於先度人，不宜急於作「自了漢」。等到應該做的事業立定根基，付託有人，然後拋棄一切，專做自己工夫。這叫做「先度人，後度己。」

鐵海問：何種環境，宜於度己？

圓頓答：假使信徒不多，護法太少，自己經濟力量，又無靠山，俄起事來

，無人幫助。一切情形，皆不順利。在此種環境之下，就應該閉關靜坐，斷絕塵緣。或入山靜居，苦修苦煉。等到自己有所成就，然後再出而行道。這叫做「先度己後度人。」

鐵海問：聽所說兩種辦法，無論度人度己，總不免有先後之分，請問人己同時並度之法？

圖頓答：此種辦法，即是一方面隨緣粗化，但不必預匯進行；一方面金剛用功，亦不必期期見效。雖做利生事業，也要經過許多困難；縱做勤善懺言，也未免有許多煩惱。困難與煩惱，既可以增長你的智慧，又可以磨練你的心性。利生勤善，固然有益於世人；困難煩惱，未嘗無益於自己。等到若干年後，度人事業，當有成績可觀；同時自己智慧，日如澄澈秋月之明，自己心性，亦到爐火純青之候。此時若求了脫自己，不必多費工夫，只須「一念回光」即足以破塵網而超超塵。這就是人己同時並度。古代祖師，常有如此做法。以上三種路線，願君審察環境，擇而行之。

鐵海曰：今日幸蒙開示，路路皆通。我擬出家人，若真有志於道者，按照這個路線走去，可謂進退咸宜，甚妙甚妙！

論神仙丹法金鉢先生批答書

方內散人舊作

濱一先生，博學也，非紹學也，奇才也，非通才也。其議論雄卓，學問淵深。參求至道，牌氣不通，歷述三教，無書不讀。余閱其「九皇經註」、「一貫眞機」、「上天梯」、「天仙正理點睛」、「頂批參同契及三註悟眞」等書，宏深博大，夫何間然。所可惜者，僅曉南宗，未明北派。凡遇清淨，悉指爲頑空。不知清淨門中有頑空，有正法，有最乘次第，有火候細微，作用不同，而成功則一。北七祖除馬丹陽外，俱從清淨成就，歷歷可考，非余一人之私言也。如「點睛」一書，強將伍祖扯入教接中去，直是點金成鐵，豈不冤哉！又謂孔子專迎，亦須教接，是何言歟！

（中略）悟眞篇外集，專言禪理，不說丹法。其「採珠歌」起首四句云：「貧子衣中珠，本自圓明好，不會自爭求，却教他人寶。」乃引用楞嚴。譬如有人，於自衣中，無知覺珠。不自覺知，竟露他方，乞食馳走，忽有智者指示其珠，所圓從心，致大饒富，方悟神珠非從外得。」明明示學者將，有「拋卻自家無盡藏，沿門持鉢效貧兒。」意亦本此。並謂自身有珠，不必外求也。

學，自謂古案可拾。今已四十，病魔不饒，非困而何？」言訖即臥，時旅店方飲衆，祖以青藏枕授之，夢與祖同。夢至被罪下獄，曰：「吾家有良田五頃，足禦饑寒，何苦求官，以至於此。今而後，再做穿蓑褐，乘青馬，行市曜道中，不可得也。」夢中少至老，歷盡窮達而醒。主人炊黍未熟。祖曰：「可適意否？」生瞿曰：「夢中之清，窮通之理，得喪之理，生死之情，盡知之矣。先生所以警吾欲也。」遂再拜求度。

今按呂祖之在神仙中，可謂最熱心度世者。考呂祖全書中，與祖所度之人，殊不可勝計。故今人若提及「呂純陽」三字，幾無人不知。唐宋以來之神仙，其願力之宏深，悲心之迫切者，殆不能出呂祖之右矣！

劉海蟾仙師略傳

師姓劉名操，字宗成，號海蟾子，燕山人也。仕燕爲宰相，平昔嗜性命之學，然未窺玄奧。一日，有道者來謁，自稱正陽子。師以賓禮待之，問姓名不答。惟索雞卵十枚，金錢一文，疊錢於几，而以十卵累其上，如浮圖狀。師笑曰：「遊戲！」道人曰：「居榮祿，慮憂患，祖公身命之危，更甚於此。」

"P1031—1067 缺"

師於是大悟。既日解相印，易布衣，遨遊終南太華之間。韜光匿耀，衆莫能識。民間流傳所謂「劉海戲金蟾」等俗語，蓋由於此。歷代所頌靈跡，見於記載者甚多，不及備述。南北兩派，皆發源於海蟾師。其功固不在呂祖下也。

後人有詩贊之曰：「擘碎珊瑚不相燕，身同野鶴伴蒼煙；撫琴直上蓬萊頂，冷笑浮生盡小年。」擘碎珊瑚，與撫琴上蓬萊等語，見於海蟾師自作詩歌中

編按：「陝西通志」載：劉哲，字元英，號海蟾子。以明經仕燕主劉守光爲相，雅好性命之學。傳印簽，隱終南山下，丹成尸解。白氣自頂門出，化鶴沖天云云。與道藏所記劉操，僅名字稍有不同，而事跡則無差別。考其出世因緣，亦由於十進師。噫！今之擇要津，其造其於海蟾師者多矣！蓋果百萬千劫，又安能令其證悟哉？何古今人之不相及如此！

張紫陽仙師傳略　（仙家南宗第一祖）

（此篇參考「臨海縣志」及「山西通志」並各種道書編成。）

師姓張名伯端，字平叔，浙江省臨海縣人。宋時，官爲府吏。一日，因事有感，乃賦詩云：「刀筆簿身四十年，是非非是閙遊眠；一家活餓千家怨，半世功名百世愆；紫綬金章今已矣，芒鞋竹杖任悠然；有人問我蓬萊路，就在青山月在天。」賦畢，遂棄火焚其案牘，得歸道成，歸處之憂如也。

後當宋神宗熙寧間，遊蜀，遇異僧授以「金液還丹」口訣，乃改名用誠，號紫陽山人。宋英宗治平中，訪扶風馬處厚於河東，以所著「悟眞篇」授之曰：「學生所學，盡在是矣。願公流布此書，當有因書而會意者」。

元豐五年夏，趺坐而化，住世凡九十六歲。（戴錫案：仙經與道經，作九十九歲，誤。）弟子用火燒之，得大如芡實者千百粒，色皆紺碧。所著有「悟眞篇」、「悟眞篇外集」、「金丹四百字」。嘯白祖洞劉道人歌等作，行於世。是爲南宗第一祖。

（張紫陽眞人之弟子，爲仙家南宗第二祖）

師姓石，名泰，字得之，常州人。性仁恕，喜以醫藥濟人，不受謝報。惟願植一杏樹，劍久，則亮成林，人因號之曰石杏林。

後遇紫陽張師，得傳金丹之道。初紫陽得受口訣於劉海蟾，海蟾誡之曰：「吳日有緣汝脫罐鎖鎖者，當以此道授之，餘皆不許。」其後紫陽三傳非人，三遇訓愚，乃自誓不敢妄傳，遂以隱語作「悟眞篇」，並自序曰：「使猶有仙骨者，讀之自悟。則是天之所賜，非余之能傳也。」中權州太守怒，按以事坐繫獄。路過邠州，會天大雪，紫陽與論道者，俱飲酒肆。遇杏林，道眞同席，訊知其屈。杏林曰：「邠守吾故人也。」紫陽因題石壁先容，並贈護道者曰：「能迂玉趾，有因緣可免此行。」乃問之邠，見太守，陳訴衷曲，竟獲免。紫陽德之，遂傳其道。

考晉國曹學，上承岐黃，與仙道本同出一源。杏林師既精於醫，復得受「金液還丹」口訣，於是活修密煉，較之他人，自然事半而功倍。受當宋高宗紹興二十八年秋，道成尸解。第一百三十七歲。越二年，有人復見師於羅浮山，會作「還源篇」，行於世。是爲南宗第二祖。

（石杏林眞人之弟子，爲仙家南宗第三祖）

師姓薛，名式，字道光，又號道源。陝府華足山人。嘗爲僧，法名紫賢，人稱之爲紫陽禪師。會雲遊長安，留開福寺。參長老修嚴，又參爲僧如環。因視桔槔有省，呈頌曰：「軋軋相從發時，不從他得悟然知；桔槔說盡無生曲，非汲泥瓶棄桔槔。」二老然之。白翁頓悟無上圓明眞實法要，機鋒迅捷，宗

圓頓按：紫陽師一刀筆吏耳。徹悟後，居然能用非常手段，斬絕塵緣，不可謂非大智大勇矣。悟眞篇序自言：「涉獵三教經書，以至刑法書算、醫卜戰陣、天文地理、吉凶生死之術，靡不辨究」。蓋古聖哲何以加茲，豈公門中人所能望其項背哉！除金丹女宣直接親祖心傳而外，尚有悟眞篇外集，深契達摩最上一乘之妙道。久已收入佛教禪宗藏經部內。性命雙修之學，至師始集大成。前無古人，後無來者。嗚呼！其初不過一刀筆吏耳。附錄「悟眞篇」七言絕句一首：「戴冶親傳鎖劍方，眞邪全水配夫陽；練成便會知人意，萬里妖狐一電光。」

（按吳越春秋云：干將莫邪，善鑄劍。莫邪乃干將之妻名。故鑄成雌劍名干將，雄劍名莫邪。隊冶子與干將同時，亦以善鑄劍聞。紫陽此詩，本是喻言。然封面題鑒中二劍，即根據於此，故不可不知。又按余藏藏五祖七眞遺像十幅，出於古名家手筆，畫工精妙絕倫。今雖用照相法縮小製成鋅版，然較之原樣，神采僅得十分之七八而已。

說秉通，能於六祖既已悟性，猶必求黃檗傳法，棄金丹修命之術必有秘妙，斷非一己之智慧所能測度，遂棄力尋訪。

時當宋徽宗崇寧五年丙戌冬，高麗縣青龍（即今陝西省之邠縣）聽講佛寺，遇一道者，年八十有五，黑髮朱顏，夜事維謹，師異之，奉如師石杏林。試問玄門中有衆平叔其人乎？石曰：「汝未識即吾師也。」師疑不能決，遂拜「悟眞篇」詩句請益。石察其誠，略爲之直解大要。

師昔日所作清虛觀圖，已如楮之說此，於是始信石爲眞得紫陽之傳者，遂師事焉。石笑曰：「豈不懼有叛教之嫌耶？」師曰：「生死大事，若拘守門庭，豈非自誤？」石皆首肯再，並傳以自紫陽先師授道以來，垂三十載，今方遇嫡承之人，因悉以金丹口訣相授。臨別，誡之曰：「此事非有巨室外護，則無生活路，可疾往通都大邑，依有力者圖之。吾從茲隱矣！」

師遂來偏咸寨，幅巾縫掖，混俗和光，以了大事。道成，得一百十四歲。有「悟眞篇注」「還丹復命篇」「丹體訣」等，行於世，是爲南宗第三祖。

編輯按：道統之爭久矣！佛教徒每譏修仙者，曰「外道」，曰「守屍鬼」，曰「未出欲界」，曰「墮入八萬劫，終是落空亡」等語，雅不欲置辯。但試問今世佛教徒，除念阿彌陀求生西方而外，尚有第二條路乎？較諸日科事時代，菁天下英才，盡束縛於八股圈套之中者，又何異耶？嗚呼！道光師非凡品矣。

又按：薛石逸合，在宋徽宗崇寧五年，即西元一一〇六年，民國紀元前八百零六年。考張紫陽得道於石杏林，乃宋神宗時代，距徽宗時代，將近三十年。杏林未能道光，終日混跡市廛，既幸授受得人，遂急脫身緣隱。方知前此所以不即入山者，正欲求一可傳大道之人耳。近三十年中，竟無遇合，最後始得毗陵禪師，以佛教之信徒，繼玄門之道脈，可見師尋弟子，亦非易事。今之傳道者，動輒曰：「普度衆生！」若非濫竽，即妄語耳。

陳泥丸仙師略傳　（薛道光眞人之弟子，爲仙家南宗第四祖）

師姓陳，名楠，字南木，號翠庵。恩州博羅縣白水鎭人。以祖隱，故楠爲業俗無知者。（楠字亦可寫作楩，以形木作楠，質土於其中，有上下二屏。下

屏或用石作底，取其重而不搖。此物專作磨墨去燥之用，內地農家所必需者。）。

師嘗作盤桓之偈曰：「終日盤桓圃又籬，中間一位土爲尊。磨來磨去知多少，箇箇全無骨髓痕。」又續桓偈曰：「有漏教無漏，如何水火通；既能圓密了，內外一俱空。」其造詣如此。然當時師年已屆性，仍復訪求金丹立命之術，苦以一身擔性命之全功，有志者事竟成，遂親受太乙刀圭火符秘訣於毗陵禪師。又得其舅大道哪吒於紫岡山異人，現俠者，毅土與之，隨手而應。故人皆呼之爲泥丸先生。

政和中，（按政和乃宋徽宗年號，在民國紀元前八百年。）任道院錄事。後歸羅浮，潛修煉養，道成法備，驅狐治病，懇認敎皐，浮空御流，含汞成金，回顏變質，不可殫述。嘉定四年四月（編輯按：年份問題，薛某之白眞人年譜，此乃陳興行之言。）赴鶴會於朝陽，執事者惡其垢穢，坐之戶外。師起至危橋，跳水而逝。時高尉往湖南省親，又遇師於寶鄉，乃四月十四日也。說者謂是仙家之永解云。

今考嘉定乃宋寧宗年號，在民國紀元前約七百年，距政和時約百年，因知師壽當有一百數十歲。又考「翠虛吟」云：「嘉定壬申八月秋，翠虛道人在羅浮；眼前萬事去如水，天地何異一浮漚。吾將脫形歸玉闕，逢以金丹火候訣，脫與羅山白玉蟾，使知保煉造化骨。道光禪師薛紫賢，付我歸根復命篇；辛苦都來只十月，神仙採取瀉緣結。而今道骨是白血，已覺四季無寒熱。」等語，此時分明尚有肉體存在。所謂壬申者，即嘉定五年也。可知嘉定四年，相傳在朝陽盥桶洞水面死者，蓋遊戲神通耳。尸解之說，殆不足信也。有「翠虛吟一「紫庭經」「丹基陽一論」並金丹歌訣、行世，是爲南宗第四祖。

編輯按：盥桶猶桶，盥洗也。金丹雪訣，奇術也。秦皇漢武，挾天子之尊，舉世求神仙，尚不可得，而盥桶猶桶之匠，反優爲之。始悟超凡入聖之事功，非富貴中人所能勝此大任，必也物色於風塵之外乎！

白玉蟾仙翁略傳　（仙家南宗第五祖）

師姓葛，名長庚，字如晦，南宋人，原籍閩清，因生於瓊州，故又字瓊瑞

。生緣行參一白物翻。二年。蓋劉讀白玉蟾。幼聰慧。豐姿秀拔。爲詩文。有令氣。後遂立成。年十二冠。卿奏蒙訪道。雲遊四方。師皆嚴肅。（神仙通鑑卷）歷遇陳泥丸陳於甬東海濱。遂相從之羅浮山。參究金丹玄妙。九年不得其旨。

宋寧宗嘉定五年壬申八月。泥丸師方作「三萃亭吟」長篇歌訣一首授之。大義略明。師猶未悉。後復於月夜侍泥丸師於蔽阿牡陰之下。乘機叩問。方了然於天水地三等仙訣。上中下三成鍊法。退而作「修仙傳感論。」以述其問答之辭。乃與西秋閒邪也。然猶未能精其旨。更歷二載。始單開之。故壞翊眞人集中稱仙師寄書詞有云：「三代感師恩。十年侍與駈。說刀圭於吳西秋月之夕。歲壬辰於乙亥作雨之天。」蓋自壬申至此。已四年矣。

金丹口訣師外。復得傳「調元指法」。世有本鄭新雨咒。七言三十八句。每頭大半新雨時。道士流群誦之。輒驗。但咒語奧澁。索解無從。而玉蟾師能每字爲之註釋。可見其授受有自來矣。生平遊海嶽。浪跡江湖。到處留詩題詠。人皆寶之。善篆籀草書。工於揮竹。性嗜蓮頭鉄足。衣敝衲。飲酒未嘗醉。博洽經史。經歷禪機。非徒以道術鳴也。

嘉定中。詔徵赴闕。對稱旨。命館太乙宮。封紫清眞人。別號海蟾。海蟾子。海南翁。雲外子。神霄散史。三清逸史。武夷散人。毅山道人。玉皇掌人。地仙。種種異名。不可勝數。古仙別號之多。以師爲最。住世年齡。無可稽信。後於武夷山尸解。詩文全集。現存道藏中。名賢紀蓮神異事。未及備錄。

嘉慶南宗第五祖。

按：志書有謂白紫清眞人生於宋淳熙甲辰三月十五日者。今考紹興甲寅在嘉定癸酉之前八十年。而白師自作「自幼師事陳泥丸。忽已九年。」又所作謝仙師寄詩詞有云：「二十年侍與駈。說刀圭於吳西秋月之夕。」各等語。參云：「人生十年曰幼」。可知其十歲時。即遇泥丸師。又相從十年。始得聞口訣。此時當不過二十歲左右。然則所謂甲寅者。恐非宋高宗紹興四年之甲寅。當是宋光宗紹熙五年之甲寅。因其距嘉定癸酉剛廿載耳。又說詳仲冬版。「若仙禪惠論」有云：「先生姓白。名玉蟾。自號海南翁。或號武夷翁。未詳何處人也。」此之。則當十九歲時（原作十歲。誤）師事陳泥丸年。後於乙亥作雨之天。遇泥丸師。授以金液神丹大法。[illegible]

淳熙初。年四十三。遊甬東海濱。遇翠虛陳師。事之九年。盡得其道」各等語。尙不能無疑。他書謂：「父亡。母他適。因改姓白。師事泥丸陳翠虛於羅浮」云云。科其出家還俗之始末。或因境遇所迫。幼年即失怙恃。不得已投於陳師門下爲一小道童耳。十九歲以前。閱居道觀中。所學皆世法。如詩文書畫吹彈歌唱之類。與近代有名道觀中所常習者。十九歲以後。棄其舊學可造。方得傳道妙。以純乾未破之身。學清淨無爲之法。較悟眞之作用。大不同矣。後有讀者。幸勿拘泥於一隅單傳。逢師棄俗丹訣。與紫清悟眞。相提並論也。

嘉慶案：羅浮山酥醪觀所編之玄門必讀。謂白祖因「祖父相繼面亡。母他適。遂寓志玄觀。離別家山。遍訪名師。苦志修煉。參游武夷龍虎江淮而閩。過惠州。得遇泥丸眞人攜歸羅浮」云。查白祖之仙蹤年份。前人入珠。最難可據。弄數百言可得而盡其概。

王重陽眞人事略

王重陽眞人。始名中孚。字允卿。世家咸陽。生於[illegible]

二日。神力拔俗。矢心報國。早通經史。晚習弓刀。因易名世雄。字德威。初試武舉。獲中甲科。乃獻賦晉京。冀晉其非。因忤宦而歸。時年四十七也。乃喟然嘆曰：孔子四十而不惑。孟子四十不動心。已過之矣。尙奔馳於祿金。不亦愚乎。遂棄狂之故態。

至甘河鎭遇二道者。皆被白毯。倏然而坐。烟霞態度。特異精神。超指與言。皆出世語。遂慮虎溪。頓脫剛腸。如醉而醒。如暗而明。因再拜求道。各授口訣。有詩曰：「四十八年迷道師」之句。明年復遇於「醴泉觀」。又投金丹眞旨。爲更名喆（哲）。字知明。既而指東方曰：「汝何不覲之？」知明回首而望。見七朵金蓮結子。二師笑曰：「豈止師是。時有萬朵玉蓮居也。」

知明拜求姓氏。曰正陽、純陽。又曰：時維九陽過我。當號重陽。功累德。度世超凡。」二師去。乃穴居以修。名活死人墓。既而得心境。性光朗然。因更求一師指示虛空了性之旨。師曰：「小則爲善其身。大則兼善天下。」重陽感悟。聞朝廷乘亂。乃出關東遊。接引愚迷。以應金蓮之數。後又得鍾離之訣曰：「九轉成。入南京。得知友。赴蓬萊。」

重陽遂立會於化[illegible]

此山石洞中入定，等候彌勒降生。

大戒書：覺靈道統新傳云：閻祖之大戒書，得之於第八代譚心月祖師，派名守誠。自號南太和居士與冠山陶某者。乾隆四十八年，閻祖遊冠山，見譚祖之戒律三冊，計尾頁另署四十字云：「眞人有命，青律傳孫；乃守誠祖之戒律三冊，計尾頁另署四十字云：「眞人有命，青律傳孫；乃交黑冤，爰托文門；金果一得，龍樹戒融；黃中通律，懷之好音。守誠恭承師命敬題。」閻祖讀畢曰：黑冤者，今年癸卯也。文門，閻字也。金果者，金就洞有金果泉，我師派上承杭州金就洞也。一得者，我名也。因告山衆，拜而受之。及閻祖攜大戒書至雲南奉授羅足道者於守中，即後三句亦悉應，可知事在百三十年前預定也。

大梵先天梵音斗法：覺靈道統新傳云：自閻祖以大戒書易得西竺斗法，留幕大梵先天梵音斗法，傳之我羅羅師，我傳周抑凡、凌曉湖、陳牧雷、三師。陳傳卞明三師，卞傳陸祺國師。師師相承，淵源一貫。迄今斗法，總之靈應，靈驗卓著。

口訣鉤玄錄（初集）

閻領子

第一編　讀者須知

第一章　學說之根據

本集內容，概依清朝光緒時代江西豐城黃元吉先生所撰道德經講義並樂育堂語錄二書爲根據，不攙雜別家學說，以免混淆。此二書雖曾經好道之士捐貲刊印，惜流傳不廣，甚難購置。至於坊通行之道書，名目雖多，然言理者不言訣，言訣者不言理。學者觀之，或感覺空泛無入手處。或執著死法而不知變化，以致終首無成。故黃先生昔日教人，理與訣並重。學者先明其理，而後知其訣乃無上妙訣，與旁門小術不同。既知其訣，更能悟其理乃一貫眞理，與空談泛論不同，余所以亟爲介紹於今世好道之士。

第二章　書名之意義

此書原擬名黃元吉先生學說黃玄珠，因嫌其太長，故去玄字。又因學說二字不足以包括此書之優點，且易於令人誤會爲學術之討論，非實行之方法，可以改名爲口訣。要使人明白此書中所述歷代聖哲口口相傳之秘訣。學者果能按其所說，見諸實行，則了道成眞，自當有幾分把握。從此以後，不必累月經年，搜神鬼怪，乃知正道本屬平淡無奇；不必千山萬水，訪友尋師，乃知眞訣即在人生日用，豈非一大幸事乎？

昔賢讀書治學，都有一種研究的功夫。唐韓昌黎先生文集有云：記事者必提其要，纂言者必鉤其玄。今按提要就是舉其綱領，鉤玄就是取其精華。余編纂黃元吉先生所傳講義語錄二冊，皆當時黃元生口授，而門弟子筆錄。其初意本不要著書傳世，故其書無次序先後，無綱領條目，東鱗西爪，不易貫串。而且文筆亦不整齊，煩冗瑣屑處甚多。雖有最上乘修煉口訣包含在內，但初學觀之，亦難領會。今爲學者便利計，故提要鉤玄之法不能不用。況本書全部精華，就在玄關一竅。二書論玄竅之文字，皆散見於各處，而不成系統。今爲之聚其類別，比其條文，題其繁篇，醒其眉目，當較原書爲易於入門矣。學者果能將玄竅之理論，一一貫通，玄竅之工夫，般般實驗，何患不能握天地於掌中，迷陰陽於掌上？功成證果，可與三清元始並駕齊肩，豈區區玉液金液長生尸解之說所能盡其址哉？此鉤玄錄所由作也。

第三章　應具之常識

第一節　道家與道教之異同

提及儒釋道三教，凡是中國讀書人都能領會。在昔明清之際，曾有倡爲三教一家之說者。若以道的本體而論，三教原無分別。若依事實而論，則不可混爲一談。中國自軒轅黃帝而後，經過許多朝代，直到周朝李老子，皆屬於道家一派。其學說是有系統的。用於外，可以治國齊家；用於內，可以修身養性。古時讀書人，皆能運用此學說以處世。在位則帝王將相不以爲榮，在野則陋巷布衣不以爲辱，所謂達則兼善天下，窮則獨善其身，無往而不自在，無時而不安樂。道個就叫做道學。漢時的張良，三國時的孔明，亦是此道中人物。

至於寇謙之之科誡符籙，張天師之正一派五雷法，邱長春之全眞派經懺等類，這些都叫做道教。雖各派之中，也有修養的方法，但其宗旨與作用，此較古代的道家，完全不同。學者須要認識清楚，不可張冠李戴。

第二節　道家與儒家之異同

儒家學說，出於孔子。孔子以前，止有道家而無儒家。孔子當時曾受教於老聃，又曾稱述而不作，信而好古，可知儒家亦發源於道家。至於儒道二家學說異同，前人議論，其爲詳盡，今日不必贅言。讀者須知：儒家缺點，就是把人事看得太重，出世觀完做人的方法，沒有了期。設若一旦我們感覺人生若夢，人壽短促，人之能力薄弱，人之範圍窄狹，生不願意做人，死不願意做鬼。既不欲爲肉體所拘，又不甘爲肉體所縛於盛。是必求超人之學術，然後才能達到我們之目的。此等超人學術求之儒家，頗不易得；當年孔子贊易，亦深悉此中玄妙。但是他對於門弟子不肯明言，除顏曾而外，得傳者甚少。因此後來儒家僅知世間法，而不知出世法。止有山林隱逸之士，如陳希夷邵康節，尚私相授受耳，黃元吉先生所傳之道，就是此一脈。

第三節　道家與佛家之異同

道家是中國古來所固有的，佛教是漢朝由印度傳到中國來的。在歷史上根本就不相同。觀晉六朝時代，士大夫崇尚清談，翻譯佛書者，不覺將老莊一部份之玄義，混雜於佛教經典之內。故佛說與道家言偶有可以相通處，唐特沸學家，皆以八針之理，解釋佛教華嚴經，因此可知道通於佛。

近代學者，又以內典之理，解釋莊子齊物論，因此可知佛即是道。愚見認，佛家與道家，在理論根源上，本無不同；其所以不同者，乃在下手修煉的方法，道家工夫，初下手時，與內體有密切之關係；佛家工夫，專重明心見性，不注意肉體上之變化，逢令人無從捉摸。

印度本有小乘坐禪法，亦頗注意身內之景象，並不限定日期，證某種果位，現某種神通。無奈中國佛教徒專喜空談，不肯拼苦用功實行修煉，故大乘之說盛行於世，而小乘工夫無人過問矣。

第四節　道家與神仙家之異同

出家人光頭無鬚者，名爲和尚，頭上蓄髮挽髻者，名爲道士。凡有眼者，皆能分別。若一問及彼等修行方法其不同之處何在？非但普通人不能回答，即彼和尚道士自己，亦莫明其妙。吾曾見和尚廟中供呂祖像，道士觀中供如來像，又曾見某老僧精神呆滯，問其坐功，乃邱祖小周天口訣。某老道化緣，口中經經唸的乃是無量佛。出家人尚且如此，何怪一般在家人認識不清？遇見吃齋誦經拜偶像者，不管他是佛是道，是出家，是居俗，總而言之，說他一輩修行

人的稱號，至於修些什麼，行些什麼，現在的成績如何？都不願去研究。

當今之世，論及佛道之異同，已屬多事。若再提起學道與學仙之分別，更覺曲高和寡，知音者稀。雖然吾人求學，當以眞理爲依歸，不可隨世俗相浮沉。況且此等學問，本是對上智之人說法，不是拿來普渡一般庸愚之士？因爲此事非普通人所能勝任，試觀歷史傳記，每一箇時代，數百年間，修行人何止千萬？結果僅有少數人成就，可以想見此事之困苦艱難，談何容易。讀者諸君若有大志者，不妨先下一番研究工夫。把道家脈絡認識清楚，然後再講實行的方法，幸勿河漢斯言。

古時道家與神仙家，本截然兩事。在漢書中，道家列爲九流之一，神仙列爲方技之一。何謂九流？曰道家、曰儒家、曰陰陽家、曰法家、曰名家、曰墨家、曰縱橫家、曰雜家、曰農家，共爲九家。後世俗語，有謂九流三教者。三教人人皆知，九流則知者甚少，其實即發源於此。何謂方技？曰醫經、曰經方、曰房中、曰神仙，共分四種。考其類別之意，九流大都關於治術，方技則專於養生。治術是對人的，養生是爲己的。其宗旨自不同也。

老子爲道家之祖。凡講道德統中，有講天道的，有講人道的，有講王道的，皆是雜記古聖賢之精義微言，並非專指某事某物而作此說。至其最上一層，乃是講道之本體。其言曰：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以爲天下母。吾不知其名，字之曰道。」其意蓋謂道是宇宙萬物之根源，無名無形，絕對不二，圓滿普遍，萬古常存。所謂修道者，就是修這箇道，讀者須要認識清楚。

今再論仙字的解釋。仙字又可以寫作僊，字書謂人年老而不死者曰仙。仙者遷也，謂遷入山中也。古代傳記，凡紀載神仙歷史者，其末後一句，大半是入山不知所終，決不似普通人老死於牖下。至於學道者則不然，論語曰：「朝聞道，夕死可矣。」中庸曰：「道也者，不可須臾離也，可離非道也。」又曰：「君子之道，造端乎夫婦。及其至也，察乎天地。」易經曰：「一陰一陽之謂道。」據此可知學道不必定要長生不死，止求能聞道悟道證道，雖死無妨，不必一定要入山苦煉。雖倫常日用之間，何處非道之所在，所患者人不能參透陰陽之消息耳。故凡種種奇怪駭俗之事，皆學仙者所必有，而爲學道者所厭聞。其不得如此。

再者：學道與學仙，前人意見，常有衝突處。唐白居易詩云：「重皇道稱五千言，不言仙，不言白日升青天。」此蓋總老子之語以辨仙也。又抱朴子云：「五千言雖出老子，然所述論候略耳。其中了不言言屬全事其事。至於文子莊子關令尹喜之徒，雖屬述師者，但乘離至言。或復以存活爲德貴，以殉榮爲休恩，其去神仙已千萬里矣，豈是聖玩幾？」此又總神仙之歸，以論道也。

歷代以來，樂此玩者，雖不勝數，皆是出家非人，篤信而佐其實皆揚不著處，亦猶之乎佛教中性宗與相宗對立，禪上與參禪互訐，使我居舌而已。至於後世之性相融通，禪教雙修等法門。若可以調和於二者之間矣。然不免騎牆之譏。道之興衰，亦猶是也。

「人生期世，寔實本至平等，境遇又不一律。能學佛者，未必能學道，能學道者，未必能學佛。此言其人之才力稟賦性與平時任之分。凡好學佛者，未必好道；好道者，未必好佛。此言其人之性情稟賦與不相近之別。既不能捨己以從人，又何能強人以就我？只要大智無礙，不妨各行其是，毋將此玉權皮爨，徒見其器量之小耳。

第四章　口訣之來源

上古時代，沒有紙筆墨硯。若想傳寫書，流傳於世，供大衆閱看，是一件最困難的事。舉凡有玄妙的理論，物質的工夫，以及普通處世做事，都是口說以口傳，非以筆動。縱使筆寫其事，不能盡意，縱然其中盡得其事者，讀者幾希，能領悟其中的玄妙，便難之又難，不能盡可能用。其傳述後：曲禮曰：「坐尸，立齊，容德，言道，禮從宜，使從俗。」鄭入聲，疏云：「坐如尸，立如齊，生是生，德是德，德不可長，從不可滿，貴不可極。」以上皆言做人的道理。

曲禮曰：「人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允執厥中。」此十六箴字，將修養的道理，已包括盡了。

易繫辭曰：「天地絪縕，萬物化醇；男女構精，萬物化生。」後世丹書所言陰陽的道理，不能外此。

老子道德曰：「惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。」此節後半引至有精，先天一炁之體。

莊子在宥篇曰：「至道之精，窈窈冥冥；至道之極，昏昏默默。無視無聽，抱神以靜，形將自正，必靜必清。無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生。目無所見，耳無所聞，心無所知，汝神將守形，形乃長生。愼汝內，閉汝外，多知爲敗。我遊於無窮之上矣，至於至陽之原也。爲汝入於窈冥之門矣，至於至陰之原也。天地有官，陰陽有藏，慎守汝身，物將自壯。我守其一，以處其和。故我修身千二百歲矣，吾形未嘗衰。」

閻按：這段文章，把長生不死的道理，和盤托出，玄妙無倫。凡後世丹經所言，煉己築基，周天火候之說，無不在此。黃帝爲道家之祖，而成玄子又是黃帝之師，其言如此明瞭，如此切實。奈何後世學道者，不於此句一論出路，反去東摸西憧，七扯八拉，與所謂盲人騎瞎馬，愈來愈錯，越弄越糊。

列子天瑞篇，引黃帝書曰：「谷神不死，是謂玄牝；玄牝之門，是謂天地之根。綿綿若存，用之不勤。」這六句古語，本在道德經內，讀者必認爲老子自己做的。今觀列子所引，明明說是黃帝之書，可見此語乃自黃帝以來歷代相傳的口訣，不是老子自造的。傳到於今，已經過四千六百餘年矣。

以上數條，雖是一路。論如此難，皆可名爲口訣。集漢以前的古書，常有此種口訣，雖在裡面。後人往往忽略過去，偽玄錄非考古之文章，亦不必辨僞引，僞僞事求心知其意而已。

第一節　傳口訣之摘要

道書丹經，所謂用口訣二字，其初意出於師弟間書中。其言曰：「三五與一，天地至精；可以口訣，難以書傳。」據此可知秘密隱晦之意，就是不願把口訣寫在紙上，所以流傳極難是確證。讀書時須看，其寫在書中露出一點法子來。他自己已經說過。其言曰：「禍爲書舌根，舌爲禍之門。」若遇緒舌病，絕道遭罪過；寫傳書竹帛，又恐泄天符。強強增曉意，偽僞滅精愚。陶冶有法度，安能惑衆人？」照他的意思看起來，若完全寫出，則恐泄天符；若開口不說，又恐絕道種。弄得他無也不好，不說也不好，眞是進退兩難。到了結果，下兩句解說：就是「天道無親疏分，常傳於賢者。」嗚呼！真祖之用心，亦良苦矣。

書中既如此隱秘，試再求之於真經觀。看其如何？真經經之言曰：「授

古曰仙受者盟，實證冥哥老宗雖；以代百姓頭痛全，携手登山築渡丹；金諸王乘乃可宜。」據此可知黃庭一旦傳授，亦極端嚴重，口訣亦不易得聞。

參同契，皆如此其隱秘矣。試再求了於抱朴子，一則曰「不得明師口訣，不可輕作。」（黃白篇第十六）再則曰：「此法乃眞人口口相傳，本不書也。」（雜篇第八）三則曰：「至要之言，又多不書，登壇歃血，乃傳口訣。苟非其人，雖裂地連城，金堅滿堂，不妄以示之。」（明本篇第十一）諸如此類，不可勝數。考抱朴子內篇，本專講神仙之術者，其重視口訣也，較之參同黃庭，若出一轍。

以上三種古籍，如參同契，如黃庭經，如抱朴子，皆仙道門中最有價值之書。其作書時代，距今已在一千五百年以上。後來所出各種內外丹法，以及符咒禁術等類，大半是由此三部書脫化而出，縱偶有跳出範圍之外者，其宗教仍復相同。所以歷代以來，凡傳授丹經法術，莫不以口訣爲重。幾千載如一日也。

第二節　口訣不肯輕傳之理由

余昔年訪道，執定一個見解，就是虛懷若谷。不管所遇之人，是正道、是旁門、是邪術，是大乘、是小乘，總以得到口訣爲最後之目的。故凡關於口訣一層，耳中所聞者，實在多得無以復加。雖不能說白費光陰，徒勞心力，然在我所得的口訣中，百分之五十，都是怪誕離譜，不能作用的。又有百分之二十，雖然能用，而無大效驗。其可以稱爲眞正口訣者，僅百分之三十而已。

僅此百分之三十，尚有上中下三等之不同，難以一概而論。現在我對於口訣二字，有點感聞。但因多年閱歷，刻苦研求，逐發明口訣不肯輕傳之理由如後：

一、造化弄人，要人有生有死，有死有生。而修道者，偏要長生不死，或永死不生，以與造化相反抗。設若你沒有超群的毅力，絕頂的聰明，深宏的德量，結果定歸失敗，到了失敗以後，不啻自己資格欠缺，却怪爲師者妄匿。口訣不靈，是多收一個徒弟，就多一層煩惱。因此非遇載道之器，不肯輕傳。此爲第一種理由。

二、凡事若得來容易，在自己心目中，看得就不十分貴重。一旦實行，必以遊戲之態度處之。世上人情，大都如此。修道是一種最高尚之事業，若視同遊戲，請問能有好結果否？因此傳道者，常故意使學道者受過相當之困難，以

觀察其人是否有誠懇之心志，所以不肯輕傳。此爲第二種理由。

三、道是宇宙萬物所共有的，法是人類智慧所發明的，術是依法證道或護法行道之種種手段。道只有一，法則有上中下三等之差別，術更有古今邪正巧拙利害之不同。道可以公開宣講，與千萬人聽聞；著書立說，與全世界相見。法當按三等之階級，選擇上中下三等根器而授之，不可以一法教多人，免致扞格不通。術更須擇時擇地擇人擇社會環境，而酌量其可傳與不可傳。有幾種秘術，雖能速獲神效，而未免違世駭俗，易招毀謗。若一經傳示，必生反動，對於實行上大有障礙。寧可秘而藏之，免致門外漢亂加批評。因此不肯輕傳。此爲第三種理由。

四、爲傳道之師者，本有三等資格。第一等是已經完全修煉成功的人，或是古代聖賢之化身。第二等是一半修煉成功的人，其肉體上之生理，與凡夫絕不相同。遇病等災，傳道師佛道而已，沒有什麼交換條件，亦無須要凡人去幫助他。第三等的是已經千辛萬苦，得受口訣，但因環境不佳，經濟困難，未能實行用功修煉，只得恨於人類互助之原則，尋覓一個有財力可以幫助自己修道的人，而後傳之；但其人雖有財力可以助我，而品德欠優，不足爲載道之器者，照例亦不許傳授。此爲第四種理由。

附告：讀者至此，不要誤會，以爲作書者心中想人幫助，故意造出許多謊言。老實說一句，我現在的程度，雖然不敢與第二等資格並肩；但可以與第三等人的力量，趕上前去，尚不十分困難，毋須要人幫助。我現在所缺的事，都是爲人，不是爲己。若欲獨善其身，自然有我分內應該進行之事，何必在此鄭重聲明，惹許多麻煩？讀者須要把市儈的習氣除脫，然後看我的書，方沒有障礙。

五、爲師者當日學得口訣時，必定要發一種誓詞。如「不許妄傳匪人，若妄傳者，必遭災禍。」等語，此乃最平常之誓詞。尚有比這個更厲害的。如「生受人天之誅，死受地獄之苦。」等語。既然發過這許多誓，自己總不免忘懷於心。因此爲師者，日後傳人，都是戰戰兢兢，恐怕自己偶不小心，犯了誓語，所以不肯輕傳。此爲第五種理由。

六、爲師者自己當日得傳口訣，很不容易。或經過許多歲月，或歷過許多艱辛，或受過許多磨折，最後方能得訣歸來。從此他就認定了自己生平所經歷之過程，就是普通一般初學人的榜樣。設若你所經歷者，不合於他自己當日之

趙薛，他以爲太便宜於你，非吾道學人之本分，因此不肯輕傳，此爲第六種理由。

七、地元抒訣，黃白點金術，自古至今，皆守秘密，不肯公開。但每一箇朝代，總有幾人承受此法。

從前生活程度，比較現代是很低。他們修道的人，本不想發財，只要一箇月煉出幾兩銀子，就可過生活，不是隱於山林，就是混於城市。彼既無求於人，人亦不能識他。像這一類的口訣，也是不易得聞。設若公開宣佈，大家都會煉，銀子生產過剩，必要擾亂全國金融，又恐匪人得之藉此作賊作亂，所以不肯輕傳。此爲第七種理由。

八、劍術，也是極端秘密之一種。上等的名爲劍仙，次等的叫做劍客。他們的戒律，不許管國家大事。現在常聽人說，彼等爲何不替國家出力？這都是門外話，決不可拿看小說的眼光去猜想。究竟他們費二十年光陰，犧牲一切，專煉此術，作什麼用處呢？

因爲中國自古以來，就有這一派，乃地仙門中之旁支。他們修煉，是要跑到懸巖絕壑，採取靈藥，服食餌霞，吐納呼吸，啥受日精月華。各種工夫與金丹法門，隱居城市修煉者不同。假使在深山中，遇到毒蛇猛獸，肉體無力抵抗之時，就用劍氣去降伏。待到二三百年以後，道成尸解。肉體既不要保存，劍術遂歸於無用。

他們若有不甘於小成者，半途上再求進一步的工夫，參透造化陰陽之消息，拿出旋乾轉坤之手段，將後天金氣，變而爲先天金氣。於是又走回金丹大道正路上來了。這種人性情甚爲固執而冷僻。若是你的資格不合於他的條件，無論如何，他決不肯相傳。此爲第八種理由。

前幾年在四川重慶一帶，傳授劍術的那位先生，雖免稍點江湖上的習氣。他收了許多徒弟，弄了不少金錢，在他自己，甚爲得計；可惜劍仙名譽，被他喪盡。西北幾省，也有人在製造劍仙的神話，完全與眞實劍仙事跡不同。吾恐又是一種欺詐手段，好道諸君，切切不可入其圈套。

九、符咒祭煉，遣神役鬼，降妖捉怪，搬運變化，三禽五遁，陳摶定身，拘蛇捕狐，種種奇怪法術，十分之九都是假的。然而眞假是對待的名詞。有假必有眞，其眞者若與傳匪人，則國家社會皆受其影響。傳者受者同遭災害。如昔日白蓮教之類皆是。所以不肯輕傳。此爲第九種理由。

十、[illegible]運氣按摩，針灸點穴，這都是治病一生衣食之資，你若[illegible]，不能與他們的口訣。其中也有專以教書爲業，不知此最生者，雖十倍於傳人；但學者亦不許營業，若私自收人家報酬，又違背他們的戒律，違案師父，所以不肯輕傳。此爲第十種理由。

十一、內家外家傳派武術入門的架子，以及普通的拳腳，雖可以公開傳人，稍爲深一點的，就要正式拜師父，纔肯指示其中奧妙，不能隨便亂說。倘有家傳絕藝，只傳兒子不傳徒弟者，亦常有之。一者恐怕徒弟學會了要打師父，二者徒弟不能負養活師父一家的重大責任。若拜方外人做師父，就沒有第二箇問題。你若是運氣好，非但師父不要你養活，並且師父還可供給你的用度。然第一箇問題仍不能免，總要稍爲留點秘密本領，防備徒弟倒戈。所以中國武術，愈傳愈劣，一代不如一代。此爲第十一種理由。

十二、佛教耶教，是世界性，道學仙術，是種族性。凡含有世界性的宗教，無論你們是什麼種族，總皆歡迎你們加入他們的教團。你不信，傳你信；你既信，拉你進。

至於道學仙術，恰好立在反對的地位。設若你不是中華民族黃帝子孫，你就莫想得他絲毫眞訣。我當日學道時，曾經照例發過誓語，永不公開。就是怕讓外國人得著，去拼命死煉。假使他們一旦煉成功，眞似虎之添翼。我們中華民族，更要望塵莫及了。不如保留這點老祖宗的遺傳，尚有幾分希望。將來或可以拿肉體煉出的神通，打倒科學戰爭的利器，降伏一般嗜殺的魔王。因此不肯輕傳。此爲第十二種理由。

或問佛教重慈悲，耶教講博愛，就算老氏之教，與佛耶二教不同。然觀道德經所云，清淨無爲，退讓不爭，柔弱者生之徒，強梁者不得其死等語，皆是老子的本旨。外國人果眞信仰道教，決不至於恃強凌弱，以侵略爲能事。此係所言不敢公開之理由，未免過慮。答曰：請觀東方之佛教國，想悲何在？歐洲各國，大半信仰耶穌教，博愛又何在？

這些都是空談。在實際上行爲，極端相反。況且我等今日所研究者，乃中華民族自古相傳之仙術，不是宗教，不是道德，更不是專講心性的工夫。聖賢君子學此術，固不失爲聖賢君子，強盜小人學此術，仍舊是一箇強盜小人，甚至於增加其作惡之能力。歷代仙師所以嚴守秘密，不肯輕傳，確是理由充足，非過慮也。

十二、神仙家的思想理論與方術，綜合而觀，可以稱爲神仙哲學。據其中法門，雖極不同，程度有深淺之殊，成功有遲速之異。然其本旨，總在乎改變現實之人生，不在乎創立迷茫之宗教。後世一般宗教家，常竊襲自己教義之空疏，不足貴以號召，每每利用神仙之學說，混合於其教義內，以裝飾自己之門庭。

試看各種邪教小教，以及某會某壇某社某院等等，遍布全國。你若加入彼等團體之內，卽可以看見一個半瓜，若隱若現，似乎總有神仙降世，暗作主持。及考究彼等全部之理論，對於古代神仙家之學說，太都隔膜而不徹頭徹尾，並且將整套仙佛混雜進去，夾雜一點，七拉八拉，於是乎神仙本來面目遂無人認識。

幸而彼等未能堂奧，皮毛，故關於神仙家根本學說，絕不至被彼等傷動。縱使彼今日老無緣慈，將天元神丹，地元黃白，並參同契四之秘訣，完全公開，盡被等得知，其合意者　則作爲彼等實以號召之材料，其不合意者，則假借仙佛名義，胡亂批評，貽誤後學，是未見公開之利，而先受公開之害。因此不肯輕傳。此爲第十三重理由。

十四、上條所言，乃過去與現在之流弊，尙有將來之隱患，亦不可不防。若邪教小教徒，志在保守，故對於非彼教所有者，概目爲外道。神仙亦在彼等排斥之列，雖得其氣量狹隘，不能容人，亦喜其界限分明，各存眞相。所患者就是新式教徒，志在優勝，每欲將他教之特長，以及神仙家之秘術，盡收羅於己教範圍之內，以造成他們的新教義。舊宗能容納者，卽入於舊宗，舊宗不能容納者，概歸於密宗。其手段譬如商家之盤店，把我們店面的招牌取下，又把我們店中存貨盜到他們店中，改換他們的招牌，出售於市，並且大登廣告，說是他們本帳製造的。假使此計一朝實行，中華民族自古相傳之道術，就要被他們銷滅乾淨。吾輩豈爲黃帝子孫，不能不努力保存先代之遺產。因此不肯輕傳。此爲第十四重理由。

編者按：本編僅因時局不靖，刊物停版，未遑續寫；但其內容，爲修學之士所不可不知，故采列之。

余之求道經過

此篇乃某君所作，民國二十七年冬季出版，未曾出，無版權，乃印成專書以贈人者。余細閱一過，深悔某君自稱從求道至今，年齡已逾花甲，四十餘年肪求「玄關一竅」而不可得，愈求愈遠，最後竟至誤墮旁門邪道之法以爲大道，並嘯人人照做。學者沒有經驗，難免不被其病害。並舉其親歷於本篇，而加以「案語」，俾世間有志之士，能藉前車之覆轍，不至混淆目盲，認假爲眞，視璧玉爲碔礪，則幸甚。

本篇作者姓名，及篇中所涉及他人之姓名，乃一概隱去。因余所贈爲者，乃「法」的問題，而非人的問題，何必宣佈姓名？卽使原作者親之，亦當經原諒也。

慶振（民國二十九年）重陽後四日于滬上

余年十九，在舉被霸寒。忽患咽喉。痛楚不堪，咳嗽見血，食飲大減，夢寐失眠，肝火過旺。一個學生最苦者，卽生病備。當時弟東尚無西醫，醫不知爲肺病第幾期，然病已成，卽無疑也。

一日，偶至舊書攤翻舊房肪友，得×姓幕友，自云蜀人，年五十餘，見余形容憔悴，卽曰：「君已染沉病，非喉石所能愈。與子有緣，贈書一冊，按此行之，可不藥而愈。」書名「卸重忠書」，分上下兩卷。上卷言靜坐之法：卽閉目塞耳，舌抵上齶，津滿口中，徐徐咽下。同時收心斂神，調和氣息，使呼吸由粗而細，由細而無。外息既停，內息自生。綿綿不絕，如嬰兒。內息者，卽「祖息」，亦名「元氣」。所謂「運氣存神」者。此也。下手工夫，首在一念不動。初坐之時，雜念紛起，一分鐘念頭十數。心不能定，氣不能勻，口苦舌乾，何法能生？魁日乃枋×師，告以念頭雜來，不能定心之故。師曰：「初坐之時，何能無念？普常人坐五分鐘，多者可起三百念。

愚按：（卸重忠書下卷，下同）：一分鐘有六十秒，五分鐘共計三百秒。此處云五分鐘可起三百念，是一秒鐘卽起一念，過一秒鐘又換一念，念如閃電，欲苦旋轉。按之實際，未必盡然，不免形容太過。少者六十念。

愚按：五分鐘共起六十念，一分鐘平均起十二念，卽是五秒鐘換

論亦頗有可取。惜其方法太不高明。學者若照樣做去，必多流弊。本不擬將此書，公開研究。然世間知此法者不少，常有人寫信到敝處，問此法能照做否？實令我難以回答。今見此書所主張之方法，與彼等所問者相同。特將其轉載於仙道月報，以便學此法者，自己試驗，自己判斷。恕我不負責任。但有一語應聲明者，凡人肉體上出精之竅，決非丹經上所說的玄關一竅。幸勿被此書所誤。至於吾人意念，是否用此種方法，即可以化除，請勿問我等，問諸君自己可也。

附吉光片羽錄

按：「現論」「仙道」二月刊，琳瑯滿目，美不勝收。然綜而論之，足以爲玄門之寶筏而引渡迷津者，惟「圓頓」大師一人而已。當年山林隱逸，勘觀禪師，學圓裘真之士，紛叩道要，而大師獨能圓通，因才施化。除其「窮神知化」之長篇外，即如「評語」「玄談」，雖片言隻義，亦無不「致廣大而盡精微，極高明而道中庸」，是誠所謂「大而化之謂聖」者矣。幸大師以外，並世時賢著作，未免尚有「遺珠」，因輯存之，命曰：「吉光片羽篇」乃採前篇所未予選入，而其言精確者，節錄於次焉。

異化堂善書局八十週年紀念辭　　圓頓子

按：圓頓子紀念辭，係用七言十二句排律，以祝頌之。其中第七句「八仙齊會玄關竅」有如下之說明，雖係數語，然玄機透露，故重而參之，以公同好云。

「玄關一竅」者，既不在印堂眉間，亦不在心之下臍之上，更非臍下一寸三分。執著肉體在內覓求，不過腦髓、筋骨、血脈、五臟、六腑，徒勞造作之物，因都非是；離開肉體在外摸索，又等於捕風捉影，水月鏡花，結果亦毫無效驗。總之：萬相著空，皆非道器。學者苟能於「內外相感」、「天人合發」處求之，則庶幾矣。此乃實語，非輸言也。

摘「女功正法」序中語　　圓頓子

此係專論女子功法之書，作者隱名。圓頓子在本序文中指明下列四點，極爲扼要，故輯存之。

神仙之學，有四大原則：第一務實不務虛，第二論事不論理，第三貴逆不貴順，第四重訣不重文。

與周是子討論先後天「神水」　　圓頓子

（因）函之一段：靈泉神水，似指先天。雖後天之津液，從此而出，今即以津液釋「靈泉」，先後天不分，恐易致學者誤會。

（圓）覆函之一段：「神水」二字，原是一種代名詞，說「後天」可，說「先天」亦可。但在各家道術丹經上，雖其所用名詞，往往雜亂無章，而先天與後天的界限，却劃分得很嚴，不便通融假借。凡所謂「先天」，都是「無形」的；凡所謂「後天」，都是「有形」的。如涕唾精血汗淚等物，當然屬於「後天」；即「大道歌」所云「神水」，亦不合先天定義。惟比較涕唾精血汗淚等物，其程度則超過一級耳。蓋因「大道歌」原文「縱橫流轉潤一身」這七字，已將「神水」的界限劃定了，儼然如有形物質，而非「無形的先天」。

至於所謂「神水雖言識者稀，資生一節由眞氣。」這個「眞氣」，似指「先天」而言。假使說「神水」是先天，則「神水」所賴以資生的「眞氣」，更是「先天」。於是乎有兩個「先天」，恐不合理。愚謂，自先天無形的眞氣，一變爲有形的神水。自有形的神水，再變爲不僅有形而且重濁的涕唾精血淚汗等物，其中間分階級。可知本篇所謂「神水」，乃先天無形眞氣變爲後天有形物質時中間過渡之物。今世醫學家所謂「內分泌」者，或不無關係。

據汪先生云：「源者，泉窟也；泉窟，即神水之根也。」注意蓋謂靈源如山中石隙之泉眼，其水至清潔，而且靜止。「神水」如尚未出山之流泉，其

水因流動所經過路程太多，已不免灰沙混入。惟幸其尚未出山，究與江河湖沼渾濁之水不同。故汪不曰「靈源」，即是「神水」，而曰是「神水之根」，可知「神水之根」乃先天，而「神水」，則非「先天」矣。

拙註引朗然子詩：「華池神水頻吞咽」句，的確是指口中津液而言。然較之常人口中涎唾，則有清濁之別。黃庭內景經第三章：「口爲玉池太和宮，嗽咽靈液莫不干。」內景經第三十三章：「取津玄臍入明堂，下嚥喉嚨神明通。」外景第一章：「玉池清水灌靈根。」外景第二章：「玉池清水上生肥，靈根堅固老不衰。」各等語，皆同朗然子之意。昔日拙作「黃庭靈寶義」，略有發明。

總而言之：靈源大道，是指先天；弟姪精血，是指後天。而靈泉神水，則是先天變後天時中間過渡之物。若按返還效驗，亦可說是由後天返還到先天時中間過渡之物。是否有當？敬請指教。

如何修道（節要）　汪伯英

道家之坐功，要能專氣致柔，清靜坐忘耳。

者爲之注脚，必如是以讀黃庭，而後黃庭之義始了然以布也。吾知是編出，人之有志丹經者，皆將參若符玩，知所從事焉，無使余之貫練也。

辛酉孟夏潛道人王沸三識

黃庭經講義

圓頓子

弁言

黃庭經，不著撰人名氏及時代，惟梅鼎祚古逸書云：「上清眞經，皆衰帝與尊二年，南嶽魏夫人授其弟子，使作隸字寫出。晉傳而後，爲某某寫之，因潛浙江，遇風淪溺，惟黃庭一篇得存。」然考魏夫人爲晉之任城人，司徒掾舒之女，名華存，字賢安，幼而好道，鍊心爽靜，年二十四，適太保廩劉文，字幼森，生二子，長曰璞，次曰瑕。其後幼森物故，夫人携二子渡江，璞爲溫太眞司馬，至安成太守。瑕爲晉太尉從事，至中郎將。夫人在世八十三年，晉成帝咸和九年化去。以時代推之，興寧二年，較此尚後三十年，則魏夫人辭世久矣。「眞誥」所謂授其弟子者，或是夫人生時諭弟子傳其口授，後始筆錄。否則早有隸字寫本秘藏，至興寧二年，方傳於世耳。

黃庭書有內景外景二篇，「眞誥」所指，爲內景篇也。晉王右軍有黃庭經楷書，歷代傳刻，以爲珍寶，即外景篇也。當右軍時代，內景尚未行世，自無所謂外景之名，故右軍所寫，祇稱黃庭，後人據「眞誥」之言，遂滋疑義。益未知此經原有先後之分，內外之別也。

兩篇文字，不必出於一手，而精理貫通，體用相備，眞知個中消息者，當不復存歧視。故吕純陽眞人題宿州天慶觀詩云：「肘傳丹篆千年術，口誦黃庭兩卷經；鶴觀古壇攜影去，惜無人跡戶常扃。」又陸放翁道室雜興詩云：「身是秋風一斷蓬，何曾住處限西東；棋枰窗下時聞雹，丹竈庭間夜吐虹；采藥不辭千里去，釣魚曾破十年功；白頭始悟頑生妙，盡在黃庭兩卷中。」又書懷詩云：「早傳黃庭兩卷經，不應塵府雜塵腥；逃君爲買金鵝觜，歸去秋山劚茯苓。」所稱「兩卷經」者，非即「內景」與「外景」乎？東坡居士嘗書黃庭內景，復仿其文體，而爲之贊，備極推崇。世儘祖於晉帖，漠視內景非眞，其識解詎出蘇陸二公上耶？

又從來著丹經者，多言男子之事，女丹訣自有別傳，而黃庭經即歷代女眞

中華仙學

第四編　仙學專著

黃庭經講義

圓頓子

題辭

丹經之古者，參同契而外，其黃庭乎？人人讀黃庭，視黃庭與參同契不相符者，此不足以讀黃庭也，道無不一貫也。視黃庭與參同契即一事者，亦不足以讀黃庭也，立言有專篇也。是說也，余向者微窺之，今讀圓頓子講義而信乃堅矣。又黃庭有內外篇，余幼習書家右軍黃庭帖，玩其辭而愛之，久之乃知有內景篇焉。翻繹其文之不類，或出於僞託，今讀圓頓子講義而疑乃釋矣。圓頓子於丹經無不讀也，無不解也，其講黃庭，蓋有得於黃庭之先者，而黃庭

以之得道者，即青妙典，非少玄、醉玄同之流，具見載籍，頗不乏人。是七篇丹家之要旨，爲玄門之總持矣。

朔提經文義最衍，多立名詞，設譬喻，雖無奧頤隱密之說，然學者讀之，罕能知味。余承同志之請，就淺解中，擷其精要，分類詮釋，務使辭皆能解，理皆可通，庶幾玄關丹訣，賁爲先路云爾。

第一章　緒　言

欲讀「黃庭經」，必先知「黃庭」二字作何解說。黃乃土色，土立中央，庭乃皆前空地，名爲「黃庭」，即表中空之義。吾人一身，自臍以上，爲上半段，即植物之幹，生機向上；自臍以下，爲下半段，即植物之根，生機向下。其生理之機關，具足上下之原動力者，植物則在根幹分界處，人身則在臍。臍見處胎，與胎呼吸，以臍帶代行呼吸之功用。及出胎後，臍之功用立止，而真竅開矣。神仙口訣，重在胎息。胎息者何？息息歸根之謂。根者何？臍內空處是也。臍內空處，即「黃庭」也。

引經黃庭經本文

上有魂靈下關元，左爲少陽右太陰，後有密戶前生門，出日入月呼吸存。（內景經第二章）上有黃庭下關元，前有幽闕後命門。（外景經第一章）黃庭眞人衣朱衣，關門牡籥閉兩扉。幽關夾之高魏巍，丹田之中精氣微。（外景經第二章）

解　釋

魂靈即心神，關元在臍下三寸，左陽右陰，言其理耳。若必求藏府經絡部位以實之，恐近於穿鑿。密戶，在身後腰部。生門即臍。

涵虛子云：合上下前後左右，暗藏一個「中」字。此「中」，乃「虛無窟」也。外日月一往一來，內日月一顧一回，綿綿呼吸，均在此虛無窟中。今按呼爲出，吸爲入，出爲關，入爲開，開爲陽，關爲陰，陽爲月，陰爲日，故曰：「出日入月呼吸存。」黃庭之下，即是關元。關元之上，即爲黃庭，故曰：「上有黃庭下關元。」內景經云「上有魂靈下關元」，則謂黃庭之上有心神，

黃庭之下有腎元耳。（醉玄同之說，具見載籍，頗不乏人。是七篇丹家之要旨，爲玄門之總持矣。）

幽闕即生門，生門即臍，針灸家名爲神闕，又名氣舍。命門即密戶，在背介骨第十四椎下，即第二腰椎骨之部。修煉家以心神注守黃庭，名曰「黃庭眞人」。心色本赤，故曰「衣朱衣。」神入氣中，氣包神外，如牝牡之相銜，故曰：「牡籥。」關關雎鳩，喻臍關相銜。高魏巍者，即參同契所云：先天地生，巍巍特高之意。丹田者，乃結丹之所，如播種子於田中，自然生苗結實，或熟或期，故名曰「田」。「綿綿若。」之「綿」字，最宜體會。必如烏鵲之巢傾，若氏之籌妙玄通，方能其用。蓋丹道雖不外乎叙精氣神而成，然能知其精氣之區別，將何以煉神化虛？（附註：後世丹書所言黃庭之部位，與本經微有不同。）

第二章　泥　丸

泥丸即上丹田，在頭頂中，針灸家名百會穴，乃虛也，爲修煉家最重要之關鍵。當行功時，運用天火候，必後升前降，升到泥丸際，降自泥丸始，所謂返精補腦是也。

夫腦爲元神所宅，腦髓之用至靈。其或也，乃聞慕由元氣化生，其虛也，非物質直接所能補足。人當中年以後，每患腦力衰竭，當欲求助於藥，然藥無補腦之效。惟有仙家妙術，借陰陽升降之機，化生靈質，日積月累，方可使腦髓漸充，回復原狀，或更覺超勝，於是性有所寄，命有所歸，證不仙，不道矣

引經黃庭經本文

至道不須訣存眞，泥丸百節皆有神。一部之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圓一寸處其中。但思一部莫無泥，非各別位居腦中。（內景經第七章）寂寂之中八素集，泥丸夫人當中立。（內景經第二十一章）保我泥丸三奇靈，恬淡閉視內自明。（內景經第二十一章）問誰家子在我身，此人何去入泥丸。（內景經第十九章）

解　釋

道法以簡要爲貴，口訣雖多，重在存眞。存即存想，眞即眞人，言存想吾

身論人之所在也。與人，臣民。靈樞身百節皆有神，惟泥丸之神為諸神之宗。泥丸一部，有四方四隅，並中央共九位，皆神之所舍，四寸中方圓一寸處，乃白神總會。各隨氣不必他求，但存思一部之神，已可享無窮之福。因此一部之神，非數百劇病，而總居腦中。是為人身主宰，得其主宰，調和為功也。

靈室御通密，八素御四方及朱之神，泥丸夫人，御靈室中央之神。名為夫人者，御協調陰性，宜靜不宜動，靜則安，動則病。本於老子守雌之義旨。三奇，即三元。三元，即元氣元神。結胎，調和陰陽，調和日返觀。此言保養動中精氣神之法，惟在返觀內照也。能忘子，乃內丹之驗者，內丹既結於下田，是不可不遊，遊將何去，即上入泥丸。蓋返觀內照，乃靜以養性之功，丹成上藥，乃動以煉命之術。作用雖異，道理則同。

第三章 魂魄

自來言魂魄者，理論至精，不可舉陳，舉其大概，約有十說：

㈠ 以陰陽論魂魄者：陳氏經記注曰：魂者陽之氣而氣之英，魄者陰之質而體之精。高誘淮南子注曰：「魂者陽之神，魄者陰之神。」

㈡ 以五行論魂魄者：朱子全書曰：「魂屬木，魄屬金。」所以說三魂七魄，是金木之數也。

㈢ 以五臟論魂魄者：內經云：心藏神，肝藏魂，脾藏精，肺藏魄。又曰隨神往來者謂之魂，並精出入者謂之魄。此言魂與神為一家，魄與精為一家。正合丹道東三南二，木火為侶，西四北一，金水同宮之說。

㈣ 以鬼神論魂魄者：禮祭義曰：氣也者，神之盛也；魄也者，鬼之盛也。氣即魂意，魂與氣，古人常合為一談。如延陵季子骨肉歸於土，魂氣無不知之語可見。

㈤ 以動靜論魂魄者：性理大全引宋儒說云：動者，魂也；靜者，魄也。動靜二字，括盡魂魄。凡能運用作為，皆魂使之論，魄則不能也。

㈥ 以升降論魂魄者：朱子全書曰：人將死時，鼻氣上出，所謂魂升也；下體漸冷，所謂魄降也。

㈦ 以志氣論魂魄者：朱子全書引蘇氏易解曰：衆人氣勝志而為魄，志勝氣而為魂。

㈧ 以悲喜論魂魄者：宋儒黃勉齋曰：人只有個魂與魄，人記事自然記得住底，如曾氏地獄變相悲最甚是魂。與主張者，魄主受刑。

㈨ 以動靜與形體論魂魄者：曜靈真誥氏莊曰：人之知覺屬魂，形體屬魄。即口鼻呼吸是氣，鼻運氣之機，即是魂。即是形體，即是魄。

㈩ 以生滅之常與無滅論魂魄者：春秋左氏傳云：人生始化曰魄，既生魄，陽曰魂。魂魄之運用，始化屬中脈感形神，人初間始受精氣，參結成胎胚胎漸成是魂。魂魄離，靈魂歸有鄉，精氣曰魂。

以上諸說，各有不同。合而觀之，或可於中取得一個頭緒之印象。至其相互之關係，則論有說焉。內經曰：魂魄者具，乃成真人。蓋生白莊曰：氣形盛謂魂魄盛，氣形衰謂魂魄衰。魂是魂之根柢。魄為主體受，故魄能記憶在內。魂為主運用，故魂能動作發揮。二物本不相離，精氣則魄聚，氣衰則魂散。是真人物之體。至於精竭魄降，則氣散魂游，而無所知矣。

又朱子曰：魂魄，陰陽不能以自存，今人多思慮役役，還都與魂相離。老氏使只與相守得相合。老子云：載營魄，是以魂守魄。蓋魂動而魄靜，魂動而魄靜。能以魂守魄，則魂以所守而益靜，魄以魂而有生意。魂之動而生魄，魄之冷面生魂；惟二者不相離，故其體不弊，其陰不滯，而得其和矣。不然，則魂愈動而魄愈靜，魂愈熱而魄愈冷，二者相離，則不得其和而死矣。

水，一也，火，二也。以魄載魂，以二守一，則水火固濟而不相離，所以永年也。愚按朱說頗有合於丹家魂魄相拘之旨，徒知煉魂，不知煉魄，死為鬼仙；徒知煉魄，不知煉魂，則尸居餘氣耳。

引證黃庭經本文

百穀之實土地精，五味外美邪魔驚，臭亂神明胎氣零，那從返老得還嬰？三魂勿勿魄默默，何不食氣太和清，故能不死入黃庭。（內景經第三十章）玄元上一魂魄鎮，一之為物最罕見。須得至寶乃開盼，至忌死氣諸穢賤。（內景經第二十七章）魂欲上天魄入淵，還魂返魄道自然。（外景經第十五章）垂絕念神死復生，攝魂還魄永無傾。（內景經第十一章）和制魂魄津夜平（內景經第十一章）高拱無為魂魄安。（內景經第二十三章）

年

人知白穀以養身，調五味以悅口，而大患即由此而生。棄腥臭氣足以穢吾人之神明，致使胎中所受之先天元氣影響殆盡。如何能得返老還童之叟？魂魄爽，淡悔色及？若能漸絕俗食，忌心食氣，保養太和，則可長生。然修煉之道，全爲玄妙，陰陽不可偏勝，魂魄必宜合煉。魂魄合煉者，即是由後天之陰陽，復歸於先天之一氣。但此一氣，最不易得，有眞有僞。眞者，純是清靈生氣可用，僞者，中含穢質死氣，乃大忌也。

道家所以貴乎魂魄相拘者，因魂之性無樂魄，魄之性每樂魂，不忍分離。不幸以人事之逼迫，使魂不能不升，魄不能不降，魂魄分離，則人死矣。返還之道，亦是順其魂魄自然相戀之性而已。

夫人當生命垂絕之時，苟一念至誠，存想吾人身中元神，尚可多延殘喘，況知魂魄相拘之道者，豈有傾危之慮乎？夫攝魂還魄，雖有作用，惟貴在和平，而不可偏激。偏則不和，激則不平。苟魂魄能和，則氣可化津，津亦可化氣。周身津氣，調暢流通，自無不平之患矣。修煉之術，先有爲而後無爲。和平之極，歸於靜定，魂魄自然安寧矣。

第四章　呼吸

前三節雖略具理論，尚未言明學者致功之方。丹訣數十家，深淺各別。而其下手之訣，皆不外呼吸作用。氣存則人生，氣竭則人死，呼吸所關，顧不重歟？普通之人，徒知以口食穀，不知以鼻食氣，雖終日呼吸不斷，然此等呼吸，大都出多入少。粗而短，不能細而長；急而淺，不能緩而深。乃修煉家之大忌也。

仙道貴在以神馭氣，使神入氣中，氣包神外，打成一片，結成一團，經成一條，凝成一點，則呼吸歸根，不至於散漫亂動，而神有軌轍可循。如是者久之，即可成胎息。

何謂胎息？即呼吸之息，飢遍布滿於身中，一開一闔，遍身毛竅，與之相應，而鼻中反不覺氣之出入，直到呼吸全止，開闔俱停，則入定出神之期，不遠矣。今黃庭經所論之呼吸，乃胎息以前之初步，學者習之既久，可以却病延

年。若仙道全部工夫，尚未論及。

引道貴起死本文

仙人道士非有神，積精累氣以成眞。人皆食穀與五味，偏食太和陰陽氣。（外景經第二十章）嗜欲誅根以自徹，保守完堅身受福；方寸之中虛蓋藏，精神還歸老復壯。（外景經第四章）肺部之宮似華蓋，下有童子坐玉闕。七元之子主調氣，外練中極鼻爲位。素錦衣裳黃雲帶，喘息呼吸數不快。急存白元和六氣，神仙久衣無災害，用之不已形不壞。（內景經第九章）呼吸虛無入升田，玉池清水灌靈根。（外景經第一章）

解釋

修仙學道之人，非有別種神奇手段，不過積精累氣而已。常人皆食五穀與五味，過人獨食陰陽之氣。黃帝內經云：「食穀者，智慧而夭；食氣者，神明而壽。」亦此意也。

夫人在世俗，無論如何安閒，總不免有勞心勞力之事。一有所勞，其精神即不免損失，是必用方法以補償其損失。其法如何？即呼吸也。但呼吸往來，必有定所。其扼要乃在臍間。臍間亦名規中，即黃庭也。如能常用調呼吸之功，而又能保守身內精神，不使外漏，則身有餘炁矣。日積月累，遍滿於方寸之中，以立命根。借身內之元氣，以抱攝虛空之精神，則自有生以來，歷年損失之精神，皆可還歸於我身，何患老乎？

人身臟腑，肺部最高，形如華蓋。肺屬金，其色白，故曰玉闕。肺之下有心，心屬火，其數七，故曰「七元之子」。肺藏氣，心藏神，道家貴在以神馭氣，故曰，「七元之子」主調氣，肺開竅於鼻，人面分五嶽，鼻爲中嶽，故曰：「外練中嶽鼻爲位。」素者，純深之義，黃者，中和之義。心要純深，氣要中和，故曰：「素錦衣裳黃雲帶。」身體偶有小恙，則呼吸不能調勻而喘息，此時急宜存神以調和病氣。六氣者，風寒暑濕燥火之氣。偶有偏勝，則足以致病。苟能和之，則病愈矣。道書凡一身臟面臟腑肯節，皆有神名。白元者，肺神也。存白元者，即是養神以合於氣也。

道家工夫，視不用目，聽不用耳。久視者，非謂眼向外看，乃神向內照，內視又名返觀。人能常用返觀內照之功，自然災害不侵。用此工夫，永久不已

，則形可常存矣。但調呼吸之最要口訣，即不可滯於有象，又不可浮泛無根。能合虛無，則不著相；能入丹田，則非無根。不色不空，勿忘勿助，是調口訣。學者當呼吸調和之候，口中必有甘涼之津液發生，順而吞之，以意直送下降，復得神火燭之，使津化爲氣，潤澤周身，而後歸納於下田，以培植命蒂，故曰：「玉池清水灌靈根。」

第五章　飲　津

人口中之津液，皆如井中之泉水。水性本就下，而泉水能至山頂者，何也？地下水氣循土脈透石隙而上蒸也。水氣何以上蒸？則以地中含蓄之熱力使然。吾人靜坐工夫已久，口中自然發生一種甘津，清涼洌淡，與平常時。此亦因身中幽窠之熱力，蒸動下焦之水氣，循經絡之路而上升，至口中遂化爲津。此津由氣氣而生，與常津不同。吞入腹中，大有補益。果能繼加修煉，勿稍間斷，則第一次吞入腹中之津，又爲熱力蒸動，化氣上升，仍至口中，復還爲津，此爲第二次所化，比第一次更覺甘美。其補力亦更大。如是循環不休，直至百千萬次，功同乳轉酪酬，而古人所謂「玉液還丹」，不外是矣。

引證黃庭經本文

口爲玉池太和宮，嗽咽靈液災不干。體生光華氣香蘭，却滅百邪玉煉顏。（內景經第三章）舌下玄膺生死岸，出清入玄二氣煥。（內景經第六章）存嗽五芽不飢渴。（內景經第二十二章）閉口咀舌食胎津。（內景經第二十七章）取津玄膺入明堂，下嚥喉嚨神明通。（內景經第三十三章）三十六咽玉池裏。（內景經第三十四章）玉池清水上生肥，靈根堅固老不衰。（外景經第二章）

解　釋

常人口中儲滿濁氣，皆由不知升降吐納之法，以致上下失其輕重之機，故下焦之清氣不能升，而上焦之濁氣不能降。茲謂口爲玉池，言其清潔；宮爲太和，言其調適。果能時刻用功，吐濁納清，降濁升清，往復循環，釀造靈液，則百病不侵，而肌膚光澤，氣如蘭香，顏如玉潤矣。

舌下有生津之竅，名曰：「玄膺」。所謂於人者至要，試觀病人，若舌卷

，脣縮、津竭、液乾者，必死，可知其故也。且津液從氣化，氣有出入，其上出於口鼻無不通，其下入於丹田無不深。玄關深藏，存者存神。嚥者嚥津。五芽者，東西南北中五方之生氣，雖曰存嚥，實兼吐納工夫。道藏另有食五芽氣之法，旗項繁富，今不具論。

又凡呵調時，必閉口；吞津時，必閉口。舐舌者，舌抵上齶。胎津者，自生分出中胎靈蕊蒸所化生之津液，上藍於口，取而咽之，下喉嚨，過明堂，復化爲氣，氣足則神旺，故曰：「神明通」也。三十六咽之數乃舊說，今可不拘。靈根，乃人身臍下之命根也。常人此根不固，易爲情欲疾病所搖動。日損一日，而人死矣。修鍊家運用升降吐納之功，使口中津液源源而來，泪泪而吞，如草木得肥料之培養，而根自固矣。

第六章　存　神

神者，乃最不可思議之物，變幻無方，出入無時，誰得而拘之？所謂「存神」者，豈非徒託空言乎？然苟知其法，亦不難爲。存神之義，即神自存耳，非依他力而後存也。存神與存想不同。存想者，如大洞經存想百神之衣裳、冠帶、形容、動作。又如龍虎九仙經，存想黃婆運頂。中黃經，存想五方五色之氣，出於身中等法皆是。

若夫存神，則無所想，不過將神光燦聚於一點，不使散漫之謂也。存神，不限於身中一處，亦不限在身內，有時亦存神於身外。丹道步步皆以存神爲用。黃庭經所云，尚未盡其量，惟示學者以模範而已。

引證黃庭經本文

六府五藏神體經，皆在心內運天經，靈夜存之可長生。（內景經第八章）心部之宮蓮含花，調血理命身不枯。外應口舌吐五華，臨絕呼之亦登蘇，久久行之無太虛。（內景經第十章）腎部之宮玄冥圖，主諸六府九液源，百病千災當急存，兩部水主對生門，使人長生昇九天。（內景經第十二章）寂研恬淡道之園，內視密門盼視眞，眞人在己莫問鄰，何須遠索求因緣。（內景經第二十三章）三光煥照入子室，能存玄冥與事畢，一身精神不可失。（內景經第二十五章）

人身藏府，皆能有功用者，皆神爲之宰也。心與神共爲一物，其靜謂之心，其動而之神。九藏六府，自具天然運動之能力，而無絲毫牽制，故曰：「心內運人身，一常人藏府之運動，晝夜不休，終有疲勞之日，能損之時。

修道者，先守靜以御動，後存神以安心，再運心以練神，互相爲用，則藏府氣血之節制，可以緩和而得養，免被外強中乾，急促失調浮躁不寧之弊，自可長生。古人修內，能識之下有心識。其形如未開之蓮花，其功用主調血。血調則命神，血枯則光調，無枯竭之苦。口中有舌，爲心之苗，心神則氣通於舌。若人老病垂危，魂欲離體，一意存神於心，不顧不思，不亂不擾，則必能延命於俄頃。況當少壯之時，豈此定心存神之法，久久行之，有不飛騰羣聖階者乎？

腎屬水，故爲六府九藏津液之源，腎氣爽則百病難生。修煉家常以心火下交腎水，使火不上炎，水不下潤，水火既濟而結丹。腎有二枚，故曰兩部，腎爲水之主，故曰「水主」。對生門者，前對臍也。人能常以不動之神，攝於臍腎兩部之間，以立命基，則長生不難致矣。

玄門功法，難云奇妙，若盡力研究，仍歸於恬淡無爲之域，大道本如是也。內視密訣，自見其象，方無雜人逗在身中，何必他求遠禁哉？

三光在天爲日月星，在人爲耳目口。參同契云：「耳目口三寶，閉塞勿泄通。」又云：「三光陸沉，溫養子胎。」並謂耳不外聽，目不外視，口不開言，則此五藏之神光，閉而不用，而入混沌之鄉，返照黃庭之室。玄冥扃求，象坎戊己，神光爲火，象離。存神於玄冥，則坎離交合，水火既濟，自然一身之精神氣結不散矣。

第七章　結　虛

前言呼吸吹嘘納清納濁作用，法良意美，效驗計日可期。然恐學者不察，執著太過，非徒無益，且有損害，故結之以戒虛。戒虛者，非枯坐頑空也，乃謂中之靜也，非一切不依也，乃心依於息，息依於心，澤然而定，寂然而照也。

醫藥用參朮補氣，雖補氣藥，必佐陳皮以疏之；用地黃補血，而佐其氣，

氣血流暢，以行之。是修家以風炁之力，代出飲食之精華，益培養吾身之虧損，必知守自然之理，合乎虛無之妙，以調和其太過，而抑制其有餘，方可歸於純和之域，是知炁象神皮當歸之作用也。谷朗，執著成法，不知變通，刻意猛進，反使陰陽有偏勝之處，乃悍然謂世無神仙，豈皆愚蔽，豈其眞耶？

引證黃庭經本文

物有自然事不如，垂拱無爲體自安。體虛無物身自閑，寂寞曠然口不言。（外景經第十一章）眉號華蓋覆明珠，九關日月洞虛無。（內景經第六章）呼吸虛無入丹田，（外景經第一章）靈中恬淡回玄神，（內景經第二十九章）正室之中神所居，洗心自治無敢污，歷觀五藏視節度，六府修持潔如素，虛無自然道之故。（外景經第十章）作道優游身延居，扶養性命守虛無，恬淡無爲何思慮，羽翼已成正扶疎，長生久視乃飛去。（外景經第十二章）

解　釋

天下事物，皆有自然之理，順自然之理而行，則事不廢；若逆之，則生刑戮災。身無憂而身自安，心無物而心自閑，寂寞者靜，曠然者虛。參同契云：「內及玄關，安靜虛無。」又云：「鎮時藏命，瞑口不而論。」又云：「免舍不以論，希言氣流通。」正是口不言之意。

嗣知希言，下藏明珠。明珠者，目也。目之光景爲外施，如日月然。日月淪於九幽者，即二目靜光下藏於氣海之中，故曰呼吸者，氣也。氣能綿綿，神有恬淡，皆不離乎虛無作用，故亦非枯坐頑空也。孝論語曰：正位者，中央靜室，不仙不佛，洗心遠離，庶幾夢澄，無敢垢汚。由是而內視五藏，歷觀節限，一身盡虛，皆可養氣。由是而觀六府，一一修治，調和和柔，並無偏勝，虛無自然之道，來舍是也。

修道之士，或在人間，或入山林，須優游自適，守吾身而渾居，先修玉液以明性，後修金丹以立命，其秘要只是內守虛無耳。仙家以練氣爲練形要，神氣足，則羽翼已成。扶頭者，神氣健茂也。從此內全性命，外固形軀，雖謫人間，長生久視，脫胎蟬蛻，乃脫殼飛去。

如練胡麻工夫，貴在強老通宵。若身中精氣飽滿，肌膚不充，必須用功修煉后補，使其圓滿堅狀。后補之道略有三：㈠飲食減量從口入。㈡空氣呼吸從鼻入。㈢元氣調勻從毛孔入。三者兼修，無使偏廢，而後精滿，內質有餘，外華肌膚，實附脾胃，外出氣海，至此方謂長生之基，還能老病之鄉。然當得如是功效者，非聰慧勇毅不可。若古今養生家所言節欲者，非神仙家本旨。能節節欲，於事無損，必使氣足，力能全功，且不傷害男女之合，又用法調養之門，待其永無漏洩而後已。

或曰：然則何以解於黃帝之說乎？曰：彼時所行，本非仙道。不過以房中術延其年耳。似未可指為道論。夫延壽之術，乃身中一種潛蓄之力，為節念所感，及外景所誘，不得不隨機發現，然吾人油盡之力有限，豈能此必俟於彼。試觀人之生活與食欲等。能飲食男女，則無所事，聽任其盡量而已。衆人事萬變，學業多端，從精身中消蓄之力以應酬，倘此力稍有虧損者多，則能運用於他處者鮮少，無論何事，總以成績，望塵莫及矣！

或又問曰：「佛道雖遠離婬欲，而有不淨觀之法，是否偏突？」曰：吾所謂節慾者，指世俗男女縱慾之事而言。為普通說法，俾初學立基，必不可棄此一法。若悟眞所修，乃全依大道升之妙理，神住寂靜，遊出塵凡，非常情所能測也。

孔德成氏原本文

長生至術房中急，何爲死作令神泣，鬼之論壽三百歲，但當獲集御子精，寸田尺宅可治生。若值海決百溝絕，瑞液神柱失精青。氣亡漏泄身已行，單閉錄景乃長寧，保強泥丸三老尊。（內景經第二十一章）卷中精室勿妄泄，閉而錄之可長活。（內景經第二十二章）長生要妙房中術。（外景經第七章，此句含有深意）

解釋

後修長生之術，最宜戒慎者，房中之事也。奈何世人冒死而作，致令精枯

氣竭，神無所依，匪勿述乎？精氣神乃人身三寶物，彼此有連帶之關係。試以燈油爲喻，入身所藏之精，譬如燈中所貯之油，油氣充足則火燄熾盛，火燄熾則光亮倍明，反之，則油乾火息，即雨光滅矣。火譬如人之氣，光譬如人之神，精神則氣註，氣旺則神全。今因貪慾之故，使精枯竭，精枯則氣散，氣散則神亡，由是不旋踵矣。

然人每能節慾而非，斷絕淫慾，加以藥氣鍊精之術，則事倘可爲。論曰「一寸田尺宅，」其義已基。能保守之，耐煩克之，毅力堅韌，夫豈不可立百世之基業。若夫房中之事，氣亡漏洩，其損勢如海決溝潰，其現象如樹枝葉落，大非吾輩所宜行也。必使房閨交接之時，乃可長享缺寧之福。況丸得爐，則靈藥結，精氣常滿，則神魂定。故修煉家所最急者，在於謝精勿泄。如是則生命可長存矣。

積水久閉精勿泄，雖是修仙者第一要緊，然在已成道之人，實行此事，每感受無窮之樂趣。服藥無效，還歸無效，煉身築基無效，正心誠意無效，參禪打坐無效，皆得各種深妙無效。甚至六字集、八段錦、易筋經、開三關、轉河車、小周天、大周天、煉種工夫用盡，仍屬無效。有時遺漏或反而加劇。若能其自然，不加遏止，一月後氣衰矣，或數月後神一次，固無妨於身體之健康，所惟參、修伽之志願，付諸流水矣。

當知此事，實是醫藥友，固人醫法，不可將一以概其餘。修道者，須有超群之事略，先從此著：須有天氣之聰明，然後能運奇策，由逆而順，歷盡玄門，修煉正理。不聽夫妻，偶少見淫之業，不能交合，絕事造化之權。道書所謂「男子室中無婦婦，婦人牀中不施夫。」又謂：「男子修成不漏精，女子修成不漏經。」故得真此理旨。世有衆僧，不甘寂寞，不能遵守陰陽所播弄者，能有味於斯言乎！

藏外道書

孫不二女功內丹次第詩註

閻炳子

黃序一篇
凡例十條
事略一篇
原詩十四首首
第一首　收心
第二首　養氣
第三首　行功
第四首　斬龍
第五首　養丹
第六首　胎息
第七首　符火
第八首　接藥
第九首　煉神
第十首　服食
第十一首　辟穀
第十二首　面壁
第十三首　出神
第十四首　沖舉

孫不二女丹訣詩黃序

余自采藥受書而後，讀葛洪神仙傳，慨然景慕其高風，遂有志於道術。壯歲遊四方，足跡所至，聞異人必盡力訪求，見秘籍必潛心快讀，旁門無論矣。歷四十年來，遍修緣正宗，每多探討。品格最純醇者，當推陳君攖寧。二君對於三元丹法，都得眞傳，而地元一項，又精博者，當推陳君攖寧。二君對於三元丹法，都得眞傳，而地元一項，又非此不長勞苦，親自臨爐，雖瘴癘迭起，寒暑屢遷，仍未嘗稍挫其志。余既周旋二君之間，亦多次參預實驗之役，即外事以證內功，獲益固匪淺也。

鄭君著述，昔已羊城版成。今陳君復出其所作孫不二女丹詩註一卷相示，並索序文。余素習南宗，故於北派丹訣，頗有疑義；及觀此註，豁然貫通。方知南北二家丹法，男女兩性工夫，所不同者，在其下手之玄機，所必同者，在其一貫之妙道。

孫詩盛著，陳註尤詳，余何容贅贅？惟曾記當日陳君所誦孫不二仙姑七言絕句一首，似含微旨，細審五言律詩中，尚未言及，特補錄於此。詩曰：「蓬島還須結伴遊，一身難上碧巖頭；若將枯寂爲修練，弱水盈盈少便舟。」學者果能硏徹十四首律詩之作用，然後將此七言絕句，熟讀而深思之，則弦外餘音，當可耐人尋味矣。

中華民國十五年清江黃遵

孫不二女功內丹次第詩註凡例

一、原註十四首，辭句雅馴，意義淵涵，乃丹訣中之上乘，故全錄於篇端，以便學者誦習。另有七言絕句數首，已收入撰者女丹訣集成中，故不重錄。（按：七言絕句七首，今補附於「孫不二仙姑事略」之後。）

二、原詩雖標題爲女功內丹，然就男女丹訣全部而論，其異者十之一二，而同者則有十之八九。故男子修仙者，亦可於此詩得多少參悟。

三、詩中雖用仙家專門術語，博學之士，尙不易窺其玄奧，普通婦女無論已。本註此註，極力闡揚，洩盡隱秘，眞口訣已躍躍紙上。至其工夫首尾，不能成段說明者，則因爲原文所限，不得不爾。又註中多引古語者，皆當日信手拈來，適合妙論，比自作爲優，且免杜撰之嫌。

四、註中文字，雖非白話體裁，然已摒除駢儷，都爲實語，淺顯易明，凡識文通順者，閱之自易了解，若對此猶有難色者，其人恐於仙道無緣。並此等無上道妙，必須得根器而授。作詩者意在啟導自己之性情，本不求他人之了解，作註者志欲流傳高深之學術，本不欲降屈俗之風迎，故昔賢之說，非本篇範圍內事。

五、仙家上乘工夫，簡易圓融，本無先後次第，此詩所謂次第者，就淺深淺言之耳。若實工夫，則自第一首至第十四首，皆是一氣呵成，不可劃分爲十四段落，故須前後統觀，方能得其綱要，幸勿枝枝節節而觀之。

六、女子修仙，除天元服食，寂滅難行，人元雙修，皆不棄絕而外，古今來此一門，堪稱大道。其餘諸家所說，諸註所傳，名目雖多，種類各別，不管學者，流弊百出，縱能登舉，亦僅可免身後墮，無疾而終，其去仙道，

蓋遠其實；有大吉者，於此萬宜三致意焉。

七、古人學道，有從師二十餘年，或十餘年者，如陸長生、白玉蟾、伍沖虛之流，皆是師與弟子同居一處，實地練習，隨時指導，逐漸正誤，然後能收全功。今人志氣浮淺，作事無恒，所以難於成就，其狡詐者，每喜用市儈手段，旁敲反激，竊取口訣，以爲一得口訣，立刻登仙，不知所得者乃死法耳。而眞正神仙口訣，皆從艱苦實驗中來，彼輩何曾夢見。敬告讀者，若有所得，務要小心磨練，努力修持，否則得與不得等。（此種弊病，男子最多，女子尙少。）

八、儒釋道三教，自漢以來，至於清季，彼此互相排擊，優劣迄無定評。君主政體改革而後，儒教早已同歸於盡，道教又不成其爲教，祇餘佛教爲碩果之僅存，其中信徒雖多，而眞實用功者蓋鮮，僧尼無論矣。即一般在家居士，所稱爲大善知識者，除教人念阿彌陀佛而外，別無法門。至於參禪坐香，打機鋒，看話頭等等，因淨土宗盛行，已漸歸淘汰，天台止觀，雖有入手之法門，僅作講經之材料而已，從來有人注意於實行修證者。近來又有所謂內觀法者，授自東洋，傳於中國，學者其來，每因持誦急迫，致令

身心不調。總上四端，曰淨土，曰參禪，曰眞言，曰止觀，近代佛教之精華，盡於此矣。然皆屬唯心的片面工夫，而對於唯物的生老病死各問題，殊無解決之希望，其所謂一切了脫者，都有待於身後，而生前衣食之需，男女之欲，老病之苦，皆與常人無異，至其死後如何，惟彼死者知之耳，吾輩未死者，仍難測其究竟也。況佛教徒之習氣，每謂惟佛獨尊，餘皆鄙視，教外諸書，概行排斥，雖爲宗教家對於教主應有之態度，所惜畫界自封，因此遂無進步。吾人今日著書，乃爲研究學理，預備將來同志諸人，實地試驗，解決人生一切問題，與彼關門宗教者，用意固有別也。故對於道教之元始天尊、太上老君、玉皇大帝、毫無關係可言。至若儒釋二教經典，及諸子百家，還有可採者，亦隨時羅致，以爲我用，不必顯分門戶。書中於仙佛異同，偶依昔賢見解，略加論斷，雖曰掛一漏萬，所幸不亢不卑，庶免隨聲附和，自誤誤人，著學者之態度，本應如是也。總之，不問是何教派，須以科期見效爲憑據，以今生成就爲目標，苟欲達此志願，除却金液還丹，別無他術矣。盛掬領爽，敢告同志。

九、世間名種宗教，其中或偶得一二之機會，或有神

仙家不然。常謂女子修煉，其成就比男子更快，男子須三年做完者，女子一年即可趕到，因其身上生理之特殊，故能享此優先之利益。至其成功以後之地位，則視本人努力與否爲斷，並無男女高下之差，此乃神仙家特具之卓識，與別教大不同者。可知神仙一派，極端自由，已超出宗教範圍，純爲學術方面之事。讀者幸勿以宗教眼光，強爲評判，女子有大志者，宜入此門。

十、我非女身，何故研究女丹訣？又未嘗預備作世間女子授道之師，何故註解女丹訣？蓋深恐數千年以來相傳之道術，由我中絕，若再祕而不宣，此後將無人能曉，雖有智慧，從何入門？世固不乏讀書明理之女士，發大願，具毅力，不以現代人生環境爲滿足，不以宗教死後迷信爲皈依，務免衣食住行之困難，誓破生老病死之定律，非學神仙，安能滿願，是則區區作註之苦心也。（男子修仙，有太鬆煉氣術，今世尙有知者。女子修仙之太陰煉形術，幾於絕傳，因男子做工夫，能盡其本分已足，不必再問女子之事。故世之傳道者，說到女功，雖不免模糊影響，而女界中又少傑出之材，更難遇地傳此術者。從今而後，深望繼起之有人也。）

瑯琊二仙姑事略

孫仙姑名不二，號清靜散人，寧海縣忠翊幼女。（寧海屬今山東登州府，非浙江省之寧海。）金太祖天輔二年生，稟性聰穎柔淑，父以配馬宜甫，生三子，宜甫即北七眞中所稱馬丹陽眞人是也。丹陽既師事王重陽，故仙姑亦因重陽祖師之種種方便勸化，遂遠離三子，屏絕萬緣，脫金蓮堂新度，密受道要。數年後，師挽丹陽西遊，居嵐谷煙霞洞，姑獨留於家，勤修不倦。金世宗大定十五年，往洛陽，依鳳仙姑，居其下洞，後六年道成。時當大定二十二年十二月十九日，忽沐浴更衣，問弟子天氣卓午，授筆書頌云：「三千功滿超三界，跳出陰陽包裹外；瞿曇縱橫得自由，群魂不復歸寧海。」書畢，趺坐而化，香風瑞氣，竟日不散。元至元已巳，賜號清靜淵眞順德眞人，道派名清靜派。

（以上採自續文獻通考，及登州府志，並他種記錄，若欲知其詳，須閱道藏中關於北七眞一派之記傳專輯年譜諸書。）

碧不二女功內丹次第詩　十四首

第一　收心（男女同）

吾身未有日，一氣已先存；似玉磨逾潤，如金煉豈昏？
擒空生滅海，固守總持門，半秉虛靈處，酥融火候溫。

第二　養氣（男女同）

本是無端始，何期落後天；一聖機出口，三寸已司權。
況被塵勞累，那堪疾病纏；子肥能養母，休道不相憐。

第三　行功（末二句女子獨用）

欲息綿綿處，東方生氣來；萬緣都不著，一氣自然回。
內光鉗後戒，山嶽並海底，雨過一聲雷。

第四　斬龍（女子獨用）

靜極能生動，陰陽相與候；鳳中擒玉虎，月裏採金烏。
若欲調和候，留心順逆途；結構重過處，丹成復歸虛。

第五　養丹（前二句女子獨用）

斡旋關竅穴，牽龍漸益丹；性須猿似水，心欲靜如山。
調息收金鼎，安神守玉關；日能增秉米，鶴髮復朱顏。

第六　胎息（男女同）

要得丹成速，先將幻境除；心心守靈寶，息息返乾初；
丞復通三島，神忘合太虛；若來與若去，無處不眞如。

第七　符火（五六兩句，女子獨用）

胎息綿綿處，須分動靜機；攝光當谷道，陰魄要防飛。
源裏珠含景，山巔月吐輝；六時休少懈，溫養藥苗肥。

第八　接藥（男女同）

一半玄機悟，丹頭知端倪；體云能固命，安得煉成形；
鼻觀能圓接，神馳透體靈；哺含須慎重，完滿即來歸。

第九　旋神（男女同）

生前合利子，一旦入吾儕；慎似持盈器，柔如撫幼孩；
地門須固閉，天竅要先開；洗濯黃芽淨，山巔置地雷。

第十　服食（男女同）

大冶成山澤，中含造化情；朝運日烏氣，夜吸月蟾精；
時候丹能採，年華體自輕；元神來往處，真氣發光明。

第十一　辟穀（男女同）

既得紫霞氣，清冷肺腑奇；忘神無相著，合極有空離；
朝食琴山芋，香飢採澗芝；若將廻火混，固不顧瑤池。

第十二　面壁（男女同）

萬事皆云畢，澈然坐小龕；輕身乘紫氣，靜性擯塵喧；
丞丞陰陽一，神周天地三；功完朝玉闕，長嘯出烟嵐。

第十三　出神（男女同）

身外復有身，非關幻術成；關通此竅氣，活潑一元神；
皓月澈金液，青蓮煉玉眞；來來烏兎疾，珠蛻不留賓。

第十四　神舉（男女同）

佳期方出谷，咫尺上蓬青；玉女驂青鳳，金童獻綠銚；
花前彈綉瑟，月下弄瓊簫；一旦仙凡隔，冷然度海潮。

碧不二女功內丹次第詩註　圓頓子述

按女丹訣傳世者，現止數種，較之男丹經，未及百分之一，日繇其少，且大半是男子手筆，隱語晦機中，鈐非親歷之境，欲求女眞自作者，除曹文逸之靈源大道歌而外，其惟此詩乎。眞詩行世既久，無人作註。余往歲與某女士談道之餘，隨時解釋，鄭重屬之，距今已閱廿稔。書稿零亂，棄於故紙堆中，檢以卒業，爰爲檢出，重校一過，字無大謬，遂錄存之，固不敢自倡盡得採仙姑之玄義，但舊後之讀此詩者，庶一門徑而已。註中容有未盡圓滿處，因欲啓時初機，故卑之毋高論耳。

收心第一

吾身未有日，一氣已先存。

吾人未有此身，先有此氣。醇子化書云：虛化神，神化氣，氣化血，血化形，形化嬰，嬰化童，童化少，少化壯，壯化老，老化死。此言順則成人，若逆道之士，能逆而行之，使血化氣，氣化神，神化虛，則成仙矣

一氣者，即先天陰陽未判之氣，至於分陰分陽，剛柔既立，則不得名爲一氣。儒家云：其爲物不二，則其生物不測。亦指先天一氣而言。老氏之得一，即得此一氣也。此中有實在工夫，非空談可以了事。

似玉膠堪補，　如金煉豈香。

丹家常有玉池金鼎，玉兎金烏，玉液金液，種種名目。大凡言陰、言神、言文火者，則以玉液之；言陽、言氣、言武火者，則以金液之。蓋調玉有溫和之德，金有堅剛之象也，然亦偶有例外。

掃空生滅海，　固守總持門。

生滅海，即吾人之念頭，刹那之間，雜念無端而至，忽起忽滅，莫能定止。念起爲生，念滅爲死，一日之內，萬死萬生，輪迴即在目前，何須待置於身後。然欲掃空此念，談何容易，惟有用法使念頭歸一耳，其法如何，即固守總持門也。

總持門者，老子名爲玄牝之門，即後世道家所謂玄關一竅。張紫陽云：「此竅非凡竅，乾坤共合成，名爲神氣穴，內有玄元精。」實而言之，不過一陰一陽一神一氣而已，能使陰陽相合，神氣相搏，則玄關之體已立

既已有身，而大患隨之矣。

一壁機出口，　三寸已司權。

嬰兒在胎，僅有胎息，鼻不呼吸，及至初出胎時，大哭一聲，而外界之空氣乘隙自鼻而入，於是後天呼吸遂操吾人生命之權。

其始也，吸入之氣長，呼出之氣短，而身體日壯。其繼也，呼吸長短平均，身體之發育，及此而止。到中年以後，呼出之氣漸長，吸入之氣漸短，而身體日衰。臨終時，僅有呼出之機，而無吸入之機，鼻息一停，命根遂斷。三寸者，指呼吸而言。

況被塵勞耗，　那堪疾病纏？

上言人身生死之常理，此言人之自戕其身也。色、聲、香、味、觸、法，是名六塵。勞心勞力，皆耗之勞。吾人自然之壽命，本爲甚短，縱不加以戕賊，在今世亦甚少能過百歲者。況塵勞與疾病，皆足以傷殘人之元氣，使不得盡其天年，故多有壽命未終而中途夭折者。

（戚問：六塵之說，乃釋氏語，何故引以註丹經？答曰：非我之咎，原詩已專用佛家名詞，如生滅、如眞如、如合利子等，皆非道家所本有者

，不引佛典，何能作註？）

子肥能益母，　休道不迴旋。

子者後天氣，母者先天氣，後天氣丹道喻之爲水，先天氣丹道喻之爲金，按五行之說，金能生水，是先天氣爲後天也。丹道重在逆轉造化，使水反生金，是由後天返還先天也。

昔人謂爲九轉還丹，九乃陽數之極，又爲金之成數，故曰九還，非限定轉九次也。先天難於捉摸，必從後天工夫下手，方可返到先天。後天氣培養充足，則先天氣自然發生，故曰子肥能益母。迴旋者，即返還逆轉之謂。

行功第三

飲息候神處，　東方生氣來。

飲息者，呼吸之氣，整飭而不動也。候神者，虛靈之神，候定而不散也。東方者，日出之位。生氣者，對於死氣而言。古之修煉家行吐納之功者，大概於寅卯二時，面對東方，招攝空中生氣入於吾身，借其勢力，而驅出身內停蓄之死氣。上乘丹法，雖不限定時間與方所，然總宜在山林清

雖說初下手要除妄念，然決不是專在念頭上做工夫，若一切不做，一切不想，其弊必至毫無效果，令人失望灰心，是宜熟思而明辨也。（紫陽此詩，另有一解，不在本篇範圍之內。）

半黍虛靈處，　融融火候溫。

半黍者，言候神入氣穴時，神在氣中，氣包神外，退藏於密，其用至微至細，故以半黍喻之。虛者，不滯於跡象；靈者，不囿於昏沉。雜念不可起，念起則火燥；眞意不可散，意散則火寒。必如老子所云：「綿綿若存，用之不勤。」方合乎中道。融融者，調和適宜，溫者，不寒不燥也。此詩二句，言守玄關時之眞實下手工夫，雖妙緻無窮，然決不是執著人身某一處部位而死守之，切勿誤會。若初學者死守一處，不知變通，將來必得怪病。

養氣第二

本是無爲始，　何期落後天。

順乎自然而無爲者，先天之道，由於人力而有爲者，後天之功。吾人當未生之初，本是渾元一氣，無名無形，不覺而陷入於胎中，於是有身，

靜之區，日暖風和之候，則身中效驗隨候隨來，如立竿見影。果能常常做神歛息，龜腹蓮蒸，不久即可由造化窟中，採取先天一氣，孔子云：「先天而天弗違。天且弗違，而況人乎？況於鬼神乎？」

此段作用，乃眞實工夫，非空談，亦非理想，惟證方知。若問息如何歛？神如何凝？處在何處？來從何來？既非片時能明，且筆墨亦難宣達，須經多次辯論，多次實驗，又要學者夙具慧根，若心孤詣，方可入門。若一一寫在紙上，反令活法變成死法，世人性情不同，稟賦各異，學此死法，適足致疾，非徒無益，而又害之，將何取乎？

萬緣都不著，一氣復歸臍。

昔人云：修道者須斷絕萬緣，堅持一念，使此心寂寂如死，而後可以不死，使此氣綿綿不停，而後可以長停。臍者何？靈竅也，靈竅者，性也。一氣者，命也。命來歸性，即是還丹。

張紫陽眞人云：「修煉至此，泥丸風生，絳宮月明，丹田火煖，谷海波澄，夾脊如車輪，四肢如山石，毛竅如浴之方起，骨脈如睡之正酣，精神如夫婦之歡合，魂魄如子母之留戀。」此乃眞境界，非實驗也。以上所云，可謂形容極致。

陰象宜前降，　陽光許後裁。

鼎火，陰符之運用，雖出於自然，但人工亦有默化潛移之力，不可不知知。自尾閭升上泥丸，乃在背脊一路，名爲進陽火。自泥丸降下氣海，乃在胸前一路，名爲退陰符。以升爲進，以降爲退。

又凡後升之時，身中自覺熱氣蒸騰，及至前降之時，則熱氣已漸歸冷靜。此以熱氣盛爲進陽火，熱氣平爲退陰符。二解雖有不同，理則一貫。此中有許多奧妙，應當研究。

山頭並海底，　雨過一壁雷。

呂純陽眞人步虛宮詞云：「地雷震動山頭雨。」百字碑云：「陰陽生反覆，善化一壁雷。」邵康節先生詩云：「忽然夜半一聲雷，萬戶千門次第開。」龍雖眞人云：「達人採得先天炁，一夜雷聲不暫停。」彭鵬林先生云：「九轉天上人知得，一夜風雷撼萬山。」丹經言雷者甚多，不可殫述，其說皆出於周易地雷復一卦，其實則喻先天一氣積蓄既久，勢力雄厚，應機發動之現象耳。其氣之來也，馬身鼻竅齊開，耳聞風聲，腦後鳴動，眼中閃光，鼻中抽氣，種種景象，宜預知之，方免臨時驚慌失措。

然女工修煉，欲求到此地步，必在月經斷絕之後。而採詩所云，乃在斷龍之前，恐難得此效。大約此處所謂雷者，不過言行功之時，血海中有氣上衝於兩乳耳。此氣發生，丹家名曰活子時，山頭喻兩乳及膻中部位，海底喻子宮血海部位，雨喻陰氣，雷喻陽氣。

斷證第四

靜極能生動，　陰陽相與模。

斷者，女子之月經也。斷證者，用法煉斷月經，使永遠不復行也。若問月經何以名爲證？則自產期以後，至於今日，凡丹書所寫，及口訣所傳，皆同此說，當有一種意義存於其間，皆可不必詳解。

若問女子修道，何故要先斷月經？此則神仙家獨得之傳授，無上之玄機，非世界各種宗教各種哲學各種生理衛生學所能比擬。女子修煉與男子不同者，即在於此，女子成功較男子更速者，亦在於此，若離開此道，別尋門路，決無成仙之希望。倘今生未能修成仙體，來生待覓，強謂死後如何證果，如何解脫，此乃自欺欺人之談，切不可信。

或者謂既是月經爲修道之累，必須煉斷，則老年婦人月經天然斷絕者，豈不省却許多工夫，其成就當比少年者更易。不知若彼童女月經未行者，果生有夙慧，悟徹玄功，成就自然更易，一到老年，月經乾枯，生機缺乏，與童女有霄壤之殊，何能一概而論。

法要無中生有，使老年天癸已絕者，復有通行之象，然後再以有還無，按照少年女子修煉成規，漸漸依次而斬之，斯爲更難，豈云更易。所以古德勸人添油宜及早，接命莫教遲。」

靜極則動，動極則靜，陽極則陰，陰極則陽，乃理氣自然之循環，無足怪者。道德經第十五章云：「孰能濁以靜之徐清，孰能安以久動之徐生。」上句言人能靜，則身中濁氣，漸化爲清氣，下句言靜之既久，則身中又漸生動機矣。

道德經第十六章云：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀其復。」上二句言靜極，下二句言生動，復即復卦之復。陰象靜，陽象動，五陰之下，一陽來復，亦言靜極生動也。模者模範，所以成物，相與模者，謂陰陽互根，彼此互相成就，而不可離之意。

風中擒玉虎，　月裏捉金烏。

風者，人之呼吸也。如丹經云：「後天呼吸起微風。」又云：「吹噓精巽風。」皆是此意。道書常以虎配西方金，應配東方木，凡言鉛言金言虎，都屬一物，不過比喻人身中靜極而動之先天陽氣而已。

月有二義，若言性功者，則當一念不生時，謂之月，謂其清淨無瑕，孤明獨照也。若言命功，則當先天陽氣發動時，亦謂之月，皆即喻炁竅，輪轉不式也。

金烏，即日之代名詞，日即離，離即火，火即汞，汞即神也。當採取先天氣之時，須借後天氣以爲媒介，故曰風中擒玉虎，玉字表其溫和之狀。石杏林眞人曰：「萬籟風初起，千山月乍圓。」正是此景。

丹道有風必有火，氣動神必應，故曰純陽眞人云：「鉛亦生，汞亦生，生汞生鉛一處求。」鉛與月，喻陽氣，汞與金烏，喻陰神，陽氣發生，陰神必同時而應，故曰月裏捉金烏。

著眼綱縕候，　留心關逆流。

易曰：「天地絪縕，萬物化醇。」蓋絪縕者，天氣下交於地，地氣上

一名坤爐。（按上下鵲橋，另有別解，此處不具論。）

養丹第五

搏虎歸眞穴，　乘龍漸益丹。

虎即氣，龍即神，眞穴大約在兩乳之間。搏虎歸眞穴，即上陽子陳致虛所云：「女子修仙，必先煉氣於乳房也。」氣有先天後天之分，煉後天氣，即用調息凝神之法，採先天氣，則俟身中有生氣發動時下手。

乘龍者，不過凝神以合於氣而已。神氣合一，魂魄相拘，則丹結矣。張虛靖天師云：「元神一出便收來，神返身中氣自回；如此朝朝並暮暮，自然赤子結靈胎。」此即乘龍漸益丹之意，此處所謂龍與斬龍之龍字不同性須澈似水，　心欲靜如山。

張三丰眞人云：「凝神調息，調息凝神。」八箇字須一片做去，分層次而不斷乃可。凝神者，收已清之心而入其內也。心未清時，眼勿亂閉，先要自做自覺，做得回來，清涼恬淡，始行收入氣穴，乃曰凝神。然後如坐高山而觀衆山衆水，如燃天燈而照九幽九昧，所謂凝神於虛者此也。調息不雜，心神一靜，隨息自然，我只守其自然而已。

調息收金鼎，　安神守玉關。

張三丰眞人云：「大凡打坐，須要將神抱住氣，意係住息，在丹田中，宛轉悠揚，聚而不散，則內藏之氣，與外來之氣，交結於丹田，日充月盛，達乎四肢，流乎百脈，撞開夾脊雙關，而上游於泥丸，復復降下絳宮，而下入於丹田，神氣相守，息息相依，河車之路通矣，功夫至此，築基之效已得一半。」又云：「調息須以後天呼吸，尋眞人呼吸處，然調後天呼吸，須任他自調，方能調得起先天呼吸，我惟致虛守靜而已，眞息一動，玄關即不遠矣，照此進功，築基可鞏固而至。」

廣成子云：「抱神以靜，形將自正，無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生。目無所見，耳無所聞，心無所知，汝神將守形，形乃長生。愼汝內，閉汝外，多知爲敗，我守其一，以處其和，故我修身千二百歲而形未嘗衰。」

按調息之法，三丰最詳，安神之論，廣成最精，故引以爲註。本詩上句言武火，故曰金鼎。下句言文火，故曰玉關。

三島者，比喻人身上中下三丹田。老子曰：「歸根曰靜，靜曰復命。」即烝復之義。人身本自太虛中來，一落色相，則有障礙，而不能與太虛相合，惟有道者，能忘一切色相，色相既除，即與太虛相合矣。

天隱子者，道家之流也，其言曰：「人之多識，不能頓悟，必須漸而行之。一曰齋戒，保身虛心。二曰安處，深居靜室。三曰存想，收心復性。四曰坐忘，遺形忘我。五曰神解，萬法通神。」全篇約千餘言，未能舉錄，此其綱領也。又司馬子微坐忘論亦可觀，此等工夫甚難，非朝夕可至，然有志者畢竟成，惟視人之毅力如何耳。

若來與若去，無處不眞如。

眞如者，佛家之名詞。佛典云：「如來藏含有二義：一爲生滅門，一爲眞如門。心無生滅，即眞如矣。若背眞如，即生滅矣。」又云：「眞與實非虛妄。如謂如常無變易。」

符火第七

胎息綿綿處，須分動靜機。

陰符陽火，氣機動靜，前數段工夫已有之，不必定在胎息後也。但未到結丹地步，其氣之動，常有上衝乳頭之時。（男子則下衝於生殖器）既結丹，則兩乳已漏如童女，身內雖有動機，不能再向外發，祇內動而已。動亦有時，或數日一動，或一日數動，視其用功之動情以爲衡。凡未動之先，及既動之後，皆靜也。

陽光當盆道，陰魄要防飛。

動者屬陽，靜者屬陰，陽氣發動時，則元神亦隨之而動，氣到人身某處，神亦同到某處。陽氣發動曰道，而暗中以神助之，急進意旺。故曰盆道。

陽種即陰生，動極必歸靜，人之魂屬陽，主上升，魄屬陰，主下降。當升之時不可降，當降之時不可升。陰魄要防飛者，意謂氣若有靜定之態，則神必助之靜定，以防其飛躁不寧。

潭裏珠含景，山頭月吐輝。

潭在下，喻血海子宮之部位。山在上，喻離中兩乳之部位。珠之光隱而斂，月之光顯而明，曰潭裏，曰含景，言其靜而深藏之象。曰山頭，曰吐輝，言其動而顯出之機。

口能增參米，勸裘復朱顏。

金丹四百字云：「混沌包虛空，虛空括三界；及尋其根源，一粒如泰大。」又云：「一粒復一粒，從微而至著。」此即口能增參米之意。質而言之，不過漸採漸煉，漸凝漸結而已，非有參米之象可尋也。

參同契云：「金砂入五內，精散若風雨，蒸薰達四肢，顏色悅澤好，髮白皆變黑，齒落生者所，老翁復丁壯，皆由威純女，改形免世危，號之曰眞人。」即此詩末句之意。

或髭頭有白髮，面似嬰兒，是爲純陽復朱顏。此言眞矣，修煉家若行先天工夫，雖白髮亦必變成黑髮。苟要白不變，僅面容紅潤，此乃後天之功，或行採補之術耳，神仙不如是也。世俗所謂仙人純陽眞顏，乃門外語。

胎息第六

要得丹成速，先將幻境除。

幻境，即世間一切困人之環境。皆迫眞狀，牽纏不休，至死末由自拔，待到來生，仍復如此，或尚不及今生。故修道者，必須設法斷絕塵緣，然後方收速效。世有學道數十年，毫無進步者，皆未脫俗累之故。

今按前解雖是，然非幻境本義，因對初學說法，故淺言之耳。其實所謂幻境者，乃身中陰魔現機窺發之種種景象，或動人愛戀，或使人恐怖，或起嗔恨，或惑悲傷，或令人誤認爲神通，或引入錯走入邪路，甚至神識昏迷，自殘肢體，偶有見聞，妄稱遇聖，凡此等類，皆是幻境，必宜摒除，不墮法眼，慈難辨別，所以學者要從師也。世有學道數十年，毫無魔障者，皆未曾實行之故。

心心守靈樂，息息返乾初。

靈樂即是妙有，妙有即是眞息，心心守靈樂者，心依於息也。乾初即是眞空，眞空即是道心，息息返乾初者，息依於心也。

初學修煉，雖能心息相依，然爲時不久，又復分離，至於胎息時，則心心息息長相依也。乾初者，指乾卦未畫之初，非謂乾之初爻。明道篇云：「觀乾未畫是何形，一畫纔成萬象生。」然即乾初者，豈非太極陰陽未判之象乎？

烝復通三島，神忘合太虛。

六時休少緩，　灌溉藥苗根

六時者，非謂晝之六時，亦非夜之六時，乃人身盡換離坎之六時。古人又有名爲六候者，切不可拘泥天時，免致活法變成死法。若問人身六時何似？仍不外乎神氣動靜陰陽升降之消氣而已。

休少緩者，卽謂念不可起，意不可散，一線到底，勿使中間斷續不貫，使此一段工夫行畢，方可自由動作。

接續第八

一半玄機悟，丹頭加鼎爐。

神仙全部工夫，到此已得一半，因內丹已結也。譬乃地面之水因熱化氣，騰散於空中，至夜遇冷，遂附著於最易散熱之物體，而凝結成露。丹道亦同此理，可以神悟，難以言傳。

難云能固命，　安得煉成形。

既已結丹，則一身精氣神皆完全堅固，決定可以長生；但未能羽化耳。此時可稱爲人仙，仙有五等：有鬼仙、有人仙、有地仙、有神仙、有天仙。

鬼仙者，不離乎鬼也，能通靈而久存，與常鬼不同。人仙者，不離乎人也，飲食衣服，雖與人無殊，而能免老病死之厄。地仙者，不離乎地也，寒暑不侵，飢渴無害，雖或未能出神，而能免衣食住之累。神仙者，能有神通變化，進退自如，脫棄軀殼，飄然獨立，散則成氣，聚則成形。天仙者，由神仙之資格，再求向上之工夫，超出吾人所居之世界以外，別有世界，殆不可以凡情測也。

鼻觀純陽換，　神船透體靈。

此二句乃言超凡入聖之實功，不由此道，不能出陽神。當今之世，除一二修煉專家而外，非但無人能行此功，卽能悟此理者，亦罕遇之。余若自出心裁，勉爲註釋，恐人不能解，反嫌爲妄，故引自古相傳之眞空煉形丹法，以釋其玄奧之義。

眞空煉形法云：夫人未生之先，一呼一吸，氣通於母；既生之後，一呼一吸，氣通於天。天人一氣，聯屬流通，相吞相吐，如扯鋸焉。天與之，我能取之，得其氣，氣盛而生也。天與之，天復取之，失其氣，氣絕而死也。故聖人觀天之道，執天之行，每於子午取未升鳴谷之時，默神靜坐，

壓以待之，內合意念，外合真鉛，觸忘天地，粉碎形骸。（道家常有粉碎虛空，粉碎形骸等語，不過忘物忘形之意耳，不可拘泥認作二字。）自然太虛中有一點如豌如棗之胎，勿物然入於玄門，透長谷而上泥丸，化爲甘霖而降於五內。我卽鼓動巽風以攝之，使其驅逐三關九竅之邪，補滿五藏六腑之虧，換身煉質，做陣銷鎔，抽盡陰濁之氣，變換純陽之體，聚積長久，化形而仙。

破迷正道歌曰：「果然百日防危險，血化爲膏體似綿，果然百日無虧失，玉膏流潤生光明。」平虛篇曰：「透體金光竹節香，金筋玉骨最純陽，煉教赤龍流爲白，陰氣消磨身自康。」邱長春曰：「但能息息長相續，換盡形骸玉液流。」張紫瓊：「天人一氣本來同，爲有形骸礙不通；煉到形神冥合處，方知色相卽眞空。」

煉形之法，總有六門：其一曰玉液煉形，其二曰金液煉形，其三曰太陰煉形，其四曰太陽煉形，其五曰內視煉形。若此者，總非虛無大道，終不能與太虛同體，惟此一訣，乃曰眞空煉形，雖曰有作，其實無爲，雖曰煉形，其實煉神，是修外而兼修內也。依法煉之百日，則七魄亡形，三尸絕跡，六賊滅蹤，十魔遠遁。煉之千日，則四大一身，變如水晶塔子，表裡玲瓏，內外洞徹，心華煥然，靈光顯現。故生神經曰：「身神並一，則爲眞身，身與神合，形圓道通，雖則形圓於神，圓則神合於氣，所以超水火而無害，對日月而無影，存亡在已，出入無間，或留形住世，或脫質昇仙。」

按眞空煉形一段工夫，所包甚廣，不僅爲此首時作註腳，雖以後煉神、服食、辟穀、面壁、出神等法，亦不出此理用之外，不過依功程之淺深而分階級耳。

啣含須愼重，　完補卽飛騰。

啣含卽溫養之意。完補者，氣已足，業已重也。飛騰者，似指大乘神通之象。若有言飛昇脫空，則尚未到時。

煉神第九

生前舍利子，　一旦入吾懷。

舍利子，乃佛家之名詞。此處比喻元神。生前者，卽未有此身之前，吾人元神歷劫不變，變者識神也。用眞空煉形之功，將識神漸漸煉去，則

元神漸漸顯出，昔如聰穎，塵垢既銷，光明勃現，乃知一切神通，皆吾人本性中所固有者，非從外來。

此詩云一旦入吾懷，似指氣之一方面而言，然此時氣與神已不可分離，言神而氣在其中，言氣而神在其中。呂祖歌文訣云：「鉛池迸出金光現，汞水流珠入帝京。」曰鉛池、曰金光、言氣也，曰汞火、曰流珠、言神也。帝京即中丹田，又名絳宮神室，乃心之部位，心爲一身君主故曰帝京。此時所謂入吾懷者，亦同此意。

恍似持盈器，柔如撫幼孩。

老子云：「持而盈之，不如其已。」又云：「保此道者不欲盈。」又云：「大盈若冲，其用不窮。」即此可知此聯上句之義。

老子云：「專氣致柔，能如嬰兒乎？」又云：「我獨泊兮其未兆，如嬰兒之未孩。」又云：「人之生也柔弱，其死也堅強。」即此可知此聯下句之義。

地門須固閉，　天關要先開。

凡言地者，皆在人身之下部。凡言天者，皆在人身之上部。修煉家最忌於無下漏，故凡下竅皆要收斂緊密，一身精氣，漸聚漸滿，既不能下洩必上衝於腦部。斯時耳聞風聲，目視光華，腦後震動，頂下潮湧，異景甚多。

龍門派第十七代，廣西洪教鴻君，傳有金丹歌一首，尚未行世，曾記其中有句云：「萬馬奔騰攻兩耳，流星閃電約雙眉，若還到此休驚懼，牢把心神莫動移。」即言閉地門開天關時之現象。

洗濯黃芽淨，　山嶽震地雷。

呂祖度張仙姑有步蟾宮詞云：「地雷震動山嶽雨，要洗濯黃芽出土。」黃芽者，大還丹之別名也。此處言山嶽，大約是指上泥丸宮。前詩第三首亦云：「山嶽並海旺，雨過一聲雷。」據字面觀之，似無差別，以實際論，即教驗大異。

洗濯之作用，不外乎靜定，凡丹道小靜之後，必有小動，大靜之後，必有大動。其靜定之力愈深，則震動之效愈大，充其震動之量，直可衝開頂門而出，然非大靜之後不克至此。

今按靜定之力，吾人能自作主，可以由淺而深，由久而深。若夫震動之效，乃是順其自然，非人力可以勉強爲作，似乎不能由人做主。但小靜必小動，大靜必大動，其反應百不爽一。常人所以無此效驗者，因未能靜定故。修煉家所以不能得大效驗者，因其雖知靜定，而靜定之力猶嫌薄弱故。釋門學禪者，亦能靜定數日，而終久無此效驗者，因其徒知打坐不知煉氣故。

附註：　舍利子在此處爲內丹之代名詞，然非佛家所謂舍利之本意。究境舍利子與金丹，是同是異？修佛與修仙，其結果有何分別？皆吾人所急欲知者，而各家經書威未論及，雖楞嚴經有十種仙之說，是乃佛家一面之辭。除佛經外，凡中國古今一切書籍記載，皆未見有十種仙之名目，似未可據爲定論。吾國人性質，素尚調和，非但儒道同源，本無衝突，即對於外來之佛教，亦復不存歧視，彼此融通，較他教教義之惟我獨尊者，其容量之廣狹，實大不同。而清華老人之論舍利，尤爲公允，意謂佛家以見性爲宗，精氣非其所貴。萬物有生有滅，而性無生滅，涅槃之後，本性圓明，超出三界，永免輪迴，遺骸火化之後，所餘精氣，結爲舍利，譬如珠之出蚌，與蚌性別矣，而能光華照耀者，由其精氣聚於是也。人身精氣神，原不可分，佛家獨要明心見性，洗發智慧，將神光單提出來，遺下精氣，交結成形，棄而不管。然因積漏已盡，禪定功深，故其身中之精氣，亦非凡物，所以舍利子能變化雖顯，光色各別，由此推之，佛家所謂不生不滅者，神也，即性也。其舍利子者，精氣也，即命也。彼滅度後，神已超於象外，而精氣尚留滯於塞中也。若道家則性命雙修，將精氣神混合爲一，震天火候，煉成身外之身，神在是，精在是，氣在是，分之無可分也。故其羽化而後，不論是肉體化滅，或是尸解出神，皆無舍利之留存，偶偶有坐化而遺下舍利者，其平日工夫，必是偏重於佛教方面，群於性而略於命也。性命雙修之士，將此身精氣神團結得晶瑩活潑，骨肉俱化，毛窾都融，血似銀青，體如流火，暢貫於四肢百節之間，照耀於清靜虛無之境，故能升沉莫測，體質無端，釋道之不同如此。佛家重煉性，一靈獨耀，迥脫根塵，此之謂性長生。仙家重煉炼，精氣純陽，金光透露，此之謂炼長生。究竟到了無上根源，性就是炼，炼就是性，同者其實，異者其名耳。

服食第十

大冶成山澤，中含造化情。

大冶本意爲鎔鑄五金，今以之喻造化之偉功。乾坤爲鑪冶，陰陽爲水火，萬象從茲而鎔成，是萬物共有一太極也。山與澤乃萬物中之一物，而山澤中又有造化，是一物各得一太極也。山澤通氣，謂兌相交，而造化之情見矣。

修仙者，貴在收攝虛空中清靈之氣於身中，然後將吾人之神與此氣配合而煉養之，爲時既久，則神氣打成一片，而大丹始成。

後半部工夫所以宜居山者，因山中清靈之氣較城市爲優耳。但入山亦須稍擇地勢，或結茅，或住洞，要在背陰面陽藏風聚氣之所，山後有來脈，左右有屏障，中有結穴，前有明堂，此乃乾坤生氣蘊蓄之鄉。日月升沉，造化輪轉，道人打坐於其間，得此無限清靈之氣，以培養元神，有不脫胎換骨者乎？

朝迎日月氣，夜飲月精輝。

餌受月華而結珠胎，土得日精而產金玉，人知採取日月精華，則可以結就仙丹，變化凡體。至其所以採取之法，到此地步，自能領悟，不必執著歌象，致礙圓通。若易筋經所言日精月華法，乃武術練養之上乘，非仙家之玄妙也。

時候丹能採，年華體自輕。

採天地之靈氣以結丹，須識陰陽盛衰之候，專造化之玄機而換體，必經三年九載之功。

元神來往處，萬竅發光明。

此言周身毛竅皆有光明發現，丹經云：「一朝功滿人不知，四面皆成夜光珠。」亦同此意，其所以有光者，或者因身中電力充足之故。世上有能自發光，經過長久時期，而本體不滅毫髮。依無知之物質，且尚具若此，又何異乎仙體。

辟穀第十一

既得長生氣，清泠脫俗奇。

此實行斷絕烟火食也。所以能如此者，因靈氣充滿於吾身，自然不思食，非枵腹忍飢之謂也。

忘神無相著，合極有空靈。

忘神者，此時雖有智慧而不用，若實弄聰明，開易生障礙。無相著者，謂無色相之可著也。合極者，合乎太極也。合乎太極者，即神氣合一，陰陽相紐也。如是則不落頑空，故曰有空靈。謂凝空即遠離也。第三句言不著於色，第四句言不著於空，色空兩忘，渾然大定。

朝食尋山芋，香飢採澤芝。

芋爲普通食品，人皆知之。芝形如菌，上有蓋下有柄，其質堅硬而光滑。本草載有青赤黃白黑紫六種，服之皆能輕身，延年。若仙經所謂芝名目，多至數十百種，不可勝陳，然非常人所能得也。

若將烟火視，誰不履瑤池。

仙體食乎清靈，若不絕烟火食，則凡濁之氣混入體中，安有超脫之望。瑤池者，女仙所居之地，集仙傳云：「西王母宮闕，左帶瑤池，右環翠水。」

面壁第十二

萬事皆云畢，嘿然坐小龕。

面壁之說，始於達磨。當梁武帝時，達磨止於嵩山少林寺，終日面壁而坐，九年如一日。故後世道家之修靜功者，皆曰面壁，今之佛家反無此說，徒知念阿彌陀佛而已。

辟穀一關，既已經過，不但煙火食可以斷絕，即芝芋之類亦可不食矣。古仙修煉到此程度時，大半擇深山石洞而居之，令人用巨石將洞口封沒，以免野獸之侵害，及人事之煩擾，且不須守護者。但此法在今日，未必相宜。

普通辦法，即於山林清靜之處，結茅蓋數椽，以備風雨棲止，然後用木做一小龕，其中僅容一人坐位，龕子宜做厚，前開一門，餘三面須透空氣而不進風，最好用竹絲編織連籠如橱上所用者。人坐其中，不計日月，直至陽神出殼，始慶功成，惟晝夜須有人守護，隨防意外之危險。中間若不願久坐，暫時出來亦可，此時身內已氣滿不思食，神全不思睡。其外狀則鼻無呼吸，腰不跌動，循體溫煖，眼有神光。其身體內部之作用，自與凡夫不同，不可以常人之生理學強加判斷。此等現象，今世尚不乏其人，余昔者固親見之矣。然皆未知其有何等神通，是或丹經所謂煉而不用者

乎？

今按自本首第三句以後，直至第十四首末句止，概屬不可思議之境界，故未作註。當日某女士尚疑余故守秘密，致書相詰，余自訪道至今已三十年矣，實未曾目睹陽神是何形狀？如何出法？即當日師傳，亦不及此，僅云時至自知。故對於出神以後種種作用，因無實驗，不敢妄談，且學者果能行面壁之功，何患不知出神之事，謝絕安毋躁，以待他年親履可乎？

出神第十三

身外復有身，非幻術成。

今按此首若完全不註，未免令讀者難有快慰，若每句作註，又苦於不能落筆，只得將前賢語錄摘抄數條，以見出神之時，是何景象，出神之後，尚有工夫，欲知其詳，請博覽丹經，俱參實悟，非此區所能限也。

青華老人師傅曰：「陽神脫胎之先兆，有光自鼎輪外注，有香自鼻口中出。既脫之後，則金光四射，毛竅高騰，如日之初升於海，如珠之初出於淵，香氣氤氳滿室，一座驚奇，金火交流而陽神已出於泥丸矣。出神以後，全賴平日工夫，若陽神純是先天靈氣結成，則還境不染，見物不遷，收縮在我，去來自如，一道泥丸，此身便如火熱，金光復從毛竅間出，香氣亦復氤氳，頃刻反到黃庭，雖有如無，不知不覺，此眞境也，若平日心地未明，所結之胎，決非聖胎，所出之神，原帶幾分殺氣，一見可懼，則必墜，一見可欲則愛生，殆將流連忘返，墮入魔道，此身既死，不知者以爲得仙坐化，誰知陽神一出而不復者，殆不堪問矣。」

問曰：「倘心地未純，而胎神已出，爲之奈何？」師曰「必須得曰，倘有煩惱一著，胎神便出，要緊緊收住，留他做完了煩惱一段工夫，再放出去，則眞光法界，任意遨遊，大而化之矣。煩惱全要胸懷浩瀚，無我無人，何天何地，覺清空一氣，混混沌沌中，是我非我，是虛非虛，造化運旋，分之無可分，合之無可合，是曰煩惱，皆以陽神之虛，合太虛之虛，而融洽無間，所謂形神俱妙，與道合眞，此乃出胎以後之功，分身以前之事也。」

問：「陽神陰神之別如何？」師曰：「陰未盡而出神太早，謂之陰神，其出之時，虛眼中見白光如河，則神從眼出；或耳中聞雷聲萬響之音，則神從耳出。出其氣未壯，不能擅破天關，故旁趨別徑，從其便也。既出之後，亦自道遙快樂，穿牆度壁，踏水登山，但能成形，不能分形；但能遠走人間，不能飛騰變化，若盡頭太眼當空，則陰神最忌之，是以難得仙眞，未離鬼趣。」

問：「陰神可以煉爲陽神乎？」師曰：「可，學仙之士，不甘以小乘自足，只得於陰神既出後，再行修煉，將那陰神原形粉碎，倒下金丹玉鼎，重新起火，火候足時，自然陰盡陽純，眞人室象。」

問：「陰神如何能使原形粉碎？」師曰：「忘其身，虛其心，空洞之中，一物不生，則可以換凡骨爲靈胎，變谷子爲眞人，而事畢矣。」

問：「身外有身之後，還候其虛工夫？」師曰：「尊哉問也！此其道有二：下士委身而去，其事速；上士還身而去，其事遲。當陽神透頂之後，在太虛中逍遙自樂，頃刻飛騰萬里，高翔雲霄，俯觀山海，千變萬化，從心所欲，回眸幻軀，如一塊糞土，不如棄之，是以脫骨於荒郊，遺形而遠蹈，此委身而去者之所爲也。若有志之士，不求速效，自願做還虛工夫，陽神可出而勿出，幻軀可棄而勿棄，保守元靈，千鍊萬煉，忘其神如太虛，而以純火烹之，與之俱化，形骸骨肉，盡屬微塵，此渾身而去者之所爲也。並列於此，聊人自擇，有志者不當取法乎上哉？」

冲虛子曰：「或問：『陽神之出，非必執定要身外有身，曰承明命，但若果無形相可見，何以謂之出神？』答曰：『本性靈光，非有非無，亦無亦有，雖無形相，安可拘一。昔謝海鶴眞人以白氣出，西山王祖師以花蕊出，馬丹陽眞人以雲爲出，孫不二元君以香風瑞氣出，此數者雖有相可見，而非人身也。又南嶽藍采霞先生以拍掌大笑而出，邱長春眞人自言，出神時三次撞透天門，直下看孫龐眞象，見山河大地如同指掌，此二者皆無相可見，而亦非身也。何必拘拘於身外有身而後爲出哉！」

問：「何故有此不同？」答曰：「當可以出定之時，倘有此念動而屬出機，未有不注念而圖化者。故念不在化身，則不必見有身，念若在化身，則不必不見有身。予之託言，但只爲我儕曰王邱李言孫眞人門下得道成仙者而設，是謂家眞人說家常話，非爲旁門凡夫悉少言也。彼雖聞之，亦無所用，後世凡出我長春邱祖門下的派受道者，必須記知，庶免當機驚疑也。」

神拳第十四

佳期方出谷，咫尺上神霄。

神拳者，即世俗所謂白日飛昇是也。參同契曰：「動前行之，夙夜不休，伏食三載，輕舉遠遊，跨火不燋，入水不濡，能存能亡，長樂無憂，功滿上昇，騰龍受圖。」從古即有是說，但在今時，既未嘗見聞，理論上若無證據，若以歷代神仙傳紀爲憑，自然卽敎宗旨，總者或樂而忘倦，厭又疑其僞造事實，摸倡迷信，必須求得一平常而不僞仙道之人，在伊口中或筆下得一反證，而後方能無疑。試觀唐韓退之先生所作贈自然詩云：

果州南充縣，寡女謂自然；童稺無所識，但聞有神仙。

輕生學其術，乃在金泉山。紫藥染華髮，父母慈覺捐。

一朝坐空室，雲霧生其間，如聆笙竽韻，來自冥冥天。

旁招青明滅，五色光聯翩，觀者徒傾駭，鄰隅詎敢前。

須臾自輕舉，飄若風中煙，茫茫八紘大，影響無由緣。

風雨上其事，郡守嘉且歎，圖畫傳官吏，叱谷爭相先。

入門無所見，冠履同蛻蟬，皆云神仙事，灼灼信可專。

（後半從略，果州，在今四川順慶府。）此詩通篇三百三十字，前半敍事，後半議論，凡惡劣名詞，幾全數加於其身，如寡女童稺、飄鬱、恍惚、日暮、風雨、神森、鬼魅、幽明、人鬼、木石、怪誕、狐狸、妖魔、孤魂、深處、異物、感傷等字句，極盡詆毀之能事。可知韓先生絕不信世有神仙，雖然韓先生末後之主要亦不過曰，人生有常理，男女各有倫，寒衣及飢食，在勤績耕耘，下以保子孫，上以奉君親，苟異於此道，皆爲棄其身云云。嗚呼！此等見解，何異於井底之蛙，裸中之蝨，安足以醒吾人之迷乎？

夫神仙所以可貴者，在其成就超過凡俗萬倍，能脫離惡世一切苦難，解除凡夫一切束縛耳，非能襲於神仙之名也。名之曰神仙可，名之曰妖魔鬼怪亦可，所爭者事實之眞僞而已。謝自然上昇事，在當時有目共見，韓先生之倔強，亦不能不予承認。奈其素以儒敎自居，闢佛闢老，道貌儼然，一朝改節，其何能堪！觀莊靈跡，被以惡名，亦無足怪。吾人讀壇城集錄一書，紀謝自然女眞生平神奇事蹟，至爲詳悉，惟不敢遽信爲眞實。今讀此詩所云：「須臾自輕舉，飄若風中烟，入門無所見，冠履同蛻蟬。

一議論，然後知冲擧之敍僞不誣也。後之學者，可不勉哉！

附：採仙結七言絕句七首　（民國六十四年眞關補錄）

(一)不來白鶴愛乘猊，二十餘幅左右攜，偶入書堂尋一笑，降眞香挽碧桃干。

(二)小春天氣暖風除，日照江南處士家，催得臘梅先迸蕊，來心人對來心花。

(三)真生貴始盛陽，無後能開太極光，心鏡勤磨明似月，大千一粟任昂藏。

(四)神氣須知夜氣清，從來至樂在無聲，幻中眞處眞中幻，且向鯨盆弄化生。

(五)蓬島遊須結伴遊，一身離上雜岩頭，若將枯寂爲修煉，誰水盈盈少便舟。

(六)養神惜氣似持盈，喜慍兩忘忘損益，兩目內明觀虎尾，雙微雙耳聽黃庭。

(七)剃鬚須教剃盡芳，性中自有妙蓮花，一朝忽現光明象，識得斯時便是仙。

靈源大道歌白話註解

閻頓子

吳竹園先生題詞

李嘉玄先生題詞

蔣竹莊先生序

張任父先生序

洪太庵先生序

萬克恭先生序

趙慧昭女士序

朱昌型女士序

讀者須知七條

靈源大道歌本文

靈源大道歌白話註解

附錄

曹文逸女眞人贈羅浮道士鄒漠光詩

古今圖書集成神異典引羅浮山志

汪東亭先生對於靈源大道歌之意見

揚善半月刊第七十七期靈源大道歌之按語

與蔣竹莊先生討論先後天神水

吳彝珠女士跋

汪伯英先生跋

薛竹巖先生序

老子道德經載「谷神不死」，莊子精準經言之更詳，曰「神凝。」曰「官止神行。」至達生篇中，更言「復精」「守氣」「凝神。」專精氣神三者具備之。而最後工夫，即在養神。是可知養神者，乃修道之上乘也。寶誥大道歌，宋徽宗時曾文遠女眞人所作。明白敍述。注重神氣。無絕求龍虎等代名詞。極便初學。歷自宋至今，八百餘年。無人注意及此。惟獨統江圖頓子先生，特表而出之。且用白話註解。條分縷析。詳略得宜。讀者得此。可以循序進修。便捷便於此。且可由神氣混合而直造無爲之大道。不亦易簡而理得哉。旅君以此書將付剞劂。囑余一言弁其首。余學道數十年。老而無成。實不足以敍此書。直以旅君之命。勉爲敷陳以塞責云爾。敍畢多日時維孟秋於因是齋

張仲文先生

寶誥大道歌，不見於道藏。向來行本絕少。得真師親口入道訣竅要在字裏行中。題曰至寶歌。或謂眞人劉玄英撰。考圖書集成詩眞典引羅浮山志云。宣和中有曾仙姑居京城。明於丹術。嘗作大道歌。深得旨要。又有續眞山人注東華之論是歌也。亦曰。寶誥者。通金液還丹歌。皆絕求訓神。河間於此歌只言汞而不言鉛耶。因訓此歌實出於曾仙姑之手。按汪氏訓女眞著作。皆言汞不言鉛。言水不言火。其說雖不足以爲定論。然細釋此歌。文字恩祖。皆與海蟾還金還丹諸篇不謀。其爲曾仙姑所作。並無可疑。仙姑名字里貫。俱無可考。惟據圖書集成引羅浮山志。知其爲宋徽宗宣和中女眞。工詩賦。明丹術。宋徽宗廣求學仙之徒。仙姑與吳妙明皆被徵至京師。勅對文遠眞人。寶誥大道歌。即作於斯時。歷歷代女眞所著丹經之最古者也。其言關鍵玄理。發明丹道。皆能直指要妙。發其本根。惜世間傳本既少。譯校尤虛。統江圖頓子先生。深感然憂之。於是詳加注解。書授剞劂。書成。屬高觀如兄以序見示。且問序於余。余於斯道。並有志焉而未能入門。何敢贅一辭。顧於先生之探通丹道。欽遲已久。亦不可無一語以敍其拳拳之意。故敢有所述焉。夫仙道以人爲主。人則以性命爲宗。無主則道不生。無性命則身不立。仙道多門。取用非一。道有淺深。人有智愚。天下之道雖殊途而同歸。百慮而一致。然從粗入妙。各有等差。臨時待緣。非同一見。世俗無知。乃執生眞解。入主出奴。譬若敝帚。萬或好貨之徒

。故作荒誕無稽之談。使初學之士。放餘未收。流弊已生。此丹道之所以難行也。是編精闢大道。毫無隱語。首論玄理。次主純修。莫非循序漸進法門。能一摘被宗旨之說。圖要之以中。存神定氣。會歸元和。其於撥亂反正之理。性命合一之道。論之甚詳。圖噫先生更因而廣之。以爲之注。其宜通暢。解說道要。皆洗心明白。切近不支。至其於書中之名詞。解釋尤精詳審。凡歷代丹經名詞之紛紜面無從得其確解者。靡不一旦而豁然貫通。便讀而易簡。人人得而讀之。學者苟循是以求。何難超凡入聖。是先生之啟發良苦。功亦巨矣。

中華民國二十七年戊寅十二月十五日蓉縣任父復齋林序

洪太希先生序

仙學者，乃人類進化之學。而成仙則爲人類進化之結果。衡以世界事事物物進化公例。固無足異。乃世人恆以怪誕目之。可謂淺鮮矣。溯自洪元既判。物質初開。不知歷幾千萬年之風氣始有人類。又不知經幾千萬年之變化，始演成今日之人。人之智慧日增。人之技術日巧。而於衰老病死，終不能避免。徵舉成無法以抗此定律乎。毋亦人類之進化有未至歟。然而好生惡死，人之常情也。既同具此情。乃不用其智慧與死神爭。徒知慕精技術之巧，以相殺害能事。嗚呼，何其悖謬一至於此耶。我古昔聖賢早有所見矣。故史稱黃帝且戰且學仙。而老子則有利而不害，爲而不爭，順應天命，長生久視之道。夫唯不相害，故不相爭。不相爭，故不相殺。然後人類之肉體得以有全。能全形，則能復命，能復命，則能長生。然後人類之精神方能超脫。試觀四千六百年前，廣成訓黃帝之語，豈不深切而著明乎。黃老既遠，歷代羣起之仙人，成道後，即高舉遠颺，或並其軟亦祕而不宣，即有著述流傳，亦復辭多隱約。八卦五行，龍虎鉛汞，便後之讀者，如墮五里霧中，無從得其出路。後輩爲一身一時計，則得矣。如衆生何。如天下後世何。今夫衰老病死，誠常情所同惡也。親自戰國秦漢以來，海宇鼎沸，中原塗炭，伏尸百萬，流血千里，破產亡家轉於溝壑者，其數何止億兆。人生斯世，雖欲求其壽考病死，而不可得。悲哉。龍顏吾師，乘亨來之顧，本救世之心，不惜費四十載之精神，鳥研倒擧，並改革古仙自了之觀念，隨機方便，接引衆人。其所著書，未公諸世者，吾不得而言。已行世者，即有黃庭經講義，探不二女丹詳註，與夫靜坐半月刊之宏篇鉅製。微妙玄通，非手底，擧者多能說之。茲值蓉城期間，又有重訂大道歌白話

莊解之作。此書明白簡要。易知易行。復能我　師拈出神氣二字。爲一篇之主腦。夫神氣者。乃吾身中所固有。不求於人。不假於物。但受而享行之。可以跨聖域。可以遊洞老。可以却死病。若修到極致者。威將來能能以肉體證得之神通。打倒科學萬學之利器。不親夫電乎。人一睡即死。物一睡即醒。其相在之能力。誠高於一切。而其破壞範圍。却至有限。自十九世紀後。經自然人發明而利用之。於是科學世界。乃日新而月有已。人謂世界進化。輔功於蒸汽。然以視電力。則區小巫之見大巫矣。夫電即天地之元氣也。人即天地之元神也。故天地人。稱爲三才。假使有天地而無人。不過一渾沌世界而已。電力何由而見。既有人焉。復能取電力而支配之。譬如修煉家元神與元氣合一。其能力乃眞不可思議。科學新發明。有所謂死光者。毀滅力無可限量。其實即以極大電力爲之。而此電力者。豈非出自人工製造乎。死光今雖未用於戰爭。但遲早有實現之一日。試問尚有何物能抵禦此乎。最新飛機。坦克大炮。此類之兩不相侔乎。國父所謂以肉搏證得之神通。打倒科學萬學之利器。信非徒託空言矣。蓋肉搏即是人身。而一人之身。即是一小天地。電即人身之元氣。眞意即人身之元神。以元神馭元氣。而使神氣合一。則小而個一身之死關。大而極萬化之能事。譬如製造死光。不出於科學家之試驗室。而出於仙學家之丹田。有何不可乎。若夫人類之衰老病死。皆由元氣散漫。無眞意以主宰之。故曰脫月領。而消磨於不知不覺之中。是以聖子雖致聯於飛昇。而猶借長生有道。意謂如以烟火當風。則油易枯而火易滅。若獨之密室。則其然燒時間。可以長久。是知當風而燒火易滅者。即元氣散漫無主宰之謂也。密室而燒火不易滅者。即元氣統攝。有主宰之謂也。噫。人類所以自戕其壽命者。豈非胥出於身中之毫無主宰乎。且今之醫學家有言。人類疾病。皆由於微菌。必用藥力消滅之。而疾病始瘳。道家又有守庚申之說。謂必殺盡三尸五虫。始能成道。夫三尸五虫。即人身積伏之微菌也。人之元氣旺盛。則微菌伏而不動。元氣一衰。微菌出而爲虐。設醫藥不得其道。雖有賁育之勇。亦無攻乎待斃而已。道家看見及此。於是刻苦修持。無間晝夜。統攝身心。以神馭氣。煉火內燒。殺盡尸虫。並三尸五虫之害道。等於微菌之害身。果一掃而空之。則疾病可以不生。人身可以不死。故醫學家言。雖確實有據。其功效只能愈疾病。而不能致長生。道家之說。固不能由顯微鏡中而證明。但其統攝身心。運動元氣。煉融髒腑。調換筋骨。則眞不死之道也。雖然。老子謂大患在於有身。無身復有何患。此謂

道祖垂救之深心。欲令世人於既得長生之後。進一步再求超脫。並所謂無身者。即是無神已離軀殼。而訣出陰陽五行之外。純然活潑用事。與造化大氣同流。水火烏能侵。刀兵烏能害。此乃上士修煉之極功。非下士所敢窺其項背。唯是上士人少。而下士人多。則又不得不爲有身之下士說法。故有三千八百之功行。五等仙階之設歟。世亦勇人爲善。使先立根基。而後授之以道。及至功行圓滿。無人非。無鬼責。雖有身亦復何慮乎。此又古仙接引後學之苦衷也。昔張紫陽仙師。三傳陳人。三遭天翻。夫天亦何與其事。是必所傳之人。不爲善而爲惡。惡由妄念而生。緣由妄念而作。既有妄念。則靈台不能清淨。而所得之口訣。亦不生效驗。由是而謗道毀師。致陷其國於官刑。遂乃引爲大戒耳。然後知世間學道之人。善念不生功行不現。固無由得師。妄念不除。靈台不淨。亦無由成道。故欲求人類進化學者。其必以仙學之道輔爲依歸。內外兼修。而達到成仙之階段。則今日大地之爲火宅。安知不動一變而爲諸天之玉華樓乎。道不負人。吾望其知之哉。

中華民國廿七年戊寅仲秋門人太庵洪真節拜序於香江旅次

高克華先生序

史稱道家爲君人南面之學。乘要執本。清虛自守。臨柔制剛。退藏爲進。治化於無爲。操勝於未戰。又復峰然玄覽。放乎廣寰。以至於無爲而無不爲。所謂吾睡度世之道。真之餘外也。嗟夫。當今之世。四海沸騰。內外交攻。人爲水火。有大心者。固未容翛然遐外。悠然高蹈。作自了漢。翹迎榮城也。然而時會風雲。運合有數。動靜出處。自有其機。則是玄門性命之功。神仙煉養之術。正可爲哲士修身。能得待時。聖賢治平。博施濟衆之用。照徹香衢。引登覺路。莊嚴福土。安定狂瀾。豈眞人任哉。吾師　閻領先生。學通內外。道濟南北。高度遠識。殷殷醇人。今自丁丑之夏。得遇　先生。德蒙指示。粗窺玄妙。眼以時艱孔亟。四方奔走。未遑留侍講席。緘自悵惘。所幸　先生開授之餘。嘗有撰述。受讀裨益。良非淺鮮。今日過滬。　先生復以仙學院講義第一種暨歌白話註解見示。深覺此歌闡揚大道。發其本根。開示眞源。不徒徒語。更經　先生明爲疏解。實其旨要。決疑通滯。衛護精詳。使讀者易知。知者易行。誠可開入智之明燈。度凡之舟楫也。嗟夫。　先生固有意於經世者。

其未用於世者時也。雖治世之願未償。而度世之道以宏。寧非吾人之大快歟。

戊寅孟冬高克恭敬題。

趙老師女士序

去歲春正，由翼化堂書局，購閱孫不二女丹詩註，及女子道學小叢書。知各書皆出自皖江圓頓子先生手筆。景慕之餘，益思訪翼化堂主人張竹銘君，冀爲先容。適遇戰爭發，遂致中阻。今以機緣成熟，幸得陳嘉亮沈霖生兩君之介紹。獲見圓頓先生，妖聆高論。並觀其撰著刊中諸作尤深領悟。始悉先生研究玄學已四十年。讀破道書萬卷。平日對於女丹，特別注重。註解各書，闡發詳明，使讀者易窺門徑。敝我女界學道者之良導師也。邇來滬同志創設仙學院，公請先生演講道要。列席旁聽者，坤道居多。最令人滿意者，即是先生普於因人說法。劑程度之高低，定課程之深淺。雖其權巧方便，不執於一法，不偏於一門。而尤推重祖大道歌白話註解爲上中下三根普渡焉。慕昭修道有心。自慚不學。前請青華老人喝道眞言，始悉以煉心二字貫徹到底，並無秘訣可傳。後讀曹文逸女眞人重刻祖大道歌，亦不提龍虎鉛汞等事。通篇除闡明玄理而外，不過勸人斷絕俗情而已。覓宋見口訣藏在何處。然此編乃古代女眞第一部作品，行世垂八百餘年。學道者集相推許。摘料其中或有奧妙，未必徒屬空談。因此疑候真釋。今得圓頓先生白話註解。始恍然大悟矣。蓋眞言所講煉心者，本乘有動靜二法。動煉者，即此篇所謂聚物無心神化速，戰退陰魔加慕力之類是也。靜煉者，即此篇所謂肅戒寧心節言語，閉閉只要養元神之類是也。又如喝道眞言上卷十段，所謂先天一氣，太極一個。十一段，所謂玄關一竅。十三段，所謂一元常見。二十七段，所謂忽然一覺。二十九段，所謂驀然一動。種種形容，皆不離乎一。此篇所謂太極布妙人得一。得一者持圓勿失。又謂混合爲一復忘一。可與元化同出沒。云云。亦單提直指一字上之工夫。較眞言玄旨，益覺無隱。感哉。古聖昔賢，其揆一也。圓頓先生讀者須知第四條，開示前件要義。第一要悟通玄理。第二要斷絕俗情。否則，縱得口訣，亦無用處。而喝道眞言上卷五段，亦謂心猿未滅。情欲纏綿。則藥苗必損。藥材多缺。下卷五十八段，又謂七情六欲之身，不能作大丹之爐鼎。六十九段，又謂俗情未除，胎仙豈結。二書互相印證。始信圓頓先生之語，爲確有可憑。世間學道者，俗情果能去盡，而後玄理愈明。玄理既明，則知道在目前。毋勞遠索。人人有分。恒

如全書，倘何明女眞向之已否發刻。今夫文章之妙，固不限字數之多寡。眞言累三萬餘字，固不嫌其詳。大道歌僅九百字，而不嫌其略。但爲學者易於念誦計。則大道歌尤屬切要。況乃歷代女眞著作之祖乎。此篇文字，有幾處每覺其疑難難明。自圓頓先生白話註解出。而後見地豁消。修天日朗。其裨益後學之功爲何如耶。本書原是講義體裁。乃先生主講仙學院時，該期口授同學錄者。慕昭亦爲座前聽講之一員。茲喜出版在即。特追敘其顛末如此。

戊寅閏七月七日趙慕昭謹序

朱母孫女士序

仙與仙之別，昔者吾不得而知也。知之自讀撰者半月刊中圓頓先生各種著作始。仙與道之別，吾更不得而知也。知之自讀重譯大道歌中圓頓先生白話註解始。撰者刊出至九十九期後，正值非常時局，遂停止發行。讀者數千人，每引以爲憾。今喜幸有大道歌註解出版，庶稍慰學道諸君渴望之情矣。夫仙學與道學，其不同業安在乎，蓋閱古今成仙者，必從煉丹下手。不煉丹，不足以成仙也。學道者，則無煉丹之必要，只須後天神氣合一，返還到先天之性命。再使先天之性命合一，講本於清靜自然。而道可成矣。試問二者孰爲優劣乎。曰：此則視學者立志如何，無所謂優劣也。立志於返老還童，長生住世，陽神脫殼，白日飛昇者，則學仙。立志於配天地，功參化育，神隨運轉，與合虛無者，則學道。是欲仙有五種等級之分。而道止有一。仙固不能離道而獨存。道則以有仙而愈顯其妙用。仙乃大道全體中一部分之結晶，而道則宇宙萬物共同之實相。明乎此，則仙道之辨，判然矣。所謂「成仙」者，即是將此玄妙無形之道，在修煉過程中，密集煆煉，提出精華，使其團結不散。而成爲實感有形之仙。所謂「成道」者，即是將此大患有形之身，在動靜修持中，陶冶銷融，去盡重濁。使其輕清如一說之元神，返本還原。和宇宙本體無形之道合而爲一。如「參同契」、「抱朴子」、「呂祖詩集」、「三丰玄要」等書，即仙學之代表也。如邵康節、黃元吉、胡慧超諸作，以及「喝道眞言」等書，即道學之代表也。雖仙學書中，亦偶爾談道。然其宗旨，則偏重於仙也。道學書中，亦雖用仙學名詞。然其宗旨，則偏重於道也。正派仙學，必不走旁門邪徑。先天大道，更不是孤寡頑空。以上所述仙道辨別，至爲明晰。或可以補充白話註解中未曾洩漏之玄機。學者果能會而通之。當時遇曉通丹經道書萬卷。並此等書

數語，乃古昔聖賢所未嘗輕言者。昌堃不敏，烏足以知此。近常聽講於仙學院。倘聞緘默先生之緒論。遂筆以記之耳。嗚乎！學者老昧久矣。今得先生一言。非但千百年來，仙道晦冥，互相詆毀，互相疑誤之心理，可以除。即彼三教混同，仙迹不分，強人就己，爰冠李戴，顛就遠辭，借題發揮，話流歸正，亦無然頓起。其有功於學術界者，不亦深遠而流長耶。並借吾黨同門之幸歟。（仙與道之界說，前人未言。後人難言，亦不能有加於此。昌堃云云。實非私譽。）若夫白話註解脫稿之因緣，已詳於緒序。仙學與人類進化之關係，以及科學與仙學之比較，決序已言之詳盡矣，祥洋大觀。吾何容贅筆。

中華民國二十七年戊寅中秋上海朱昌堃弁識於仙學院

重讀大道歌讀者須知　　圓頓子作

是編大道歌，雖是女眞著作，但不是專講女丹口訣。凡是學道的人，無論男女老少，用這個工夫，都很有效驗，絕無流弊。可以算得仙道中最穩妥最普渡的法門。以前學人，對於本篇不大注意，埋沒多年，甚爲可惜。久已想用白話註解，出版流通。無奈得不着機會。今以仙學研究院需要講義，註解方能完全。又以丹道知經會志在流通，出版方能如願。可知世間萬事，成功與否，各有時節因緣，倘非偶然。

二、本篇正文的好處，在通無隱語，從頭到尾，都是明明白白，開揚眞理。不像別種丹經，滿紙的龍虎鉛汞，天干地支，河圖洛書，五行八卦等等舉人聽筋昏亂。本篇註解，雖沒有特別後點，但是少用文言多用白話。完全順着正文的意思，力求淺顯。使粗通文理的人一看就懂，並且能依照註解的意思，再講給好道而不識字的人聽。於是乎普渡的願心，慢慢就可以實現了。

三、有人疑惑本篇中，女功爲什麼不講煉精化氣。對於命功一層，恐怕尚不完全。但要曉得，女子煉斷月經，和男子閉塞精竅，這兩種工夫，有急道法與緩道法，有勉強法與自然法。他書上所說的法門，是勉強，是急道。此書上所說的法門，是自然，是緩道。勉強急道，後悔好時，放鬆很快，放得不好，就要弄出許多毛病，反而誤事。自然緩進，放得舒時，同樣養生效驗。放得不好，至多沒有效驗而已，決不會做出毛病。比較起來，要算這種法門最穩妥而無流弊。所以當日眞人就把

這篇歌訣傳於後世。並非是不懂新聞與煉精的工夫。更不是保守秘密弄玄虛對人說。

四、或問：本篇中三分之二，是爲談玄理。三分之一，是爲人解絕俗博。做工夫的口訣，究竟在何處呢？答曰：學道的人最難領悟的就是玄理。最難擺脫的就是俗情。這兩件事果能做到，雖說目前尚未能專心修煉，但已經具足修煉的資格了。等到一天實行用功，就很容易見效。否則，縱說你把口訣牢牢得熟也無用處。倘若你一定要曉得口訣隱藏在什麼地方，我可以指與你看。本篇中有四句最要緊的口訣。第一句，「神不外馳氣自定」。第二句，「專氣致柔神久留」。第三句，「混合爲一復忘一」。第四句，「元和內運卽成眞」。工夫到此，大事已辦。以後的口訣不必再問了。

五、本篇未曾校有缺點。但這個缺點，是各家道書千篇一律的，不是本篇所獨有的。試看古今道書所講，大概不外三件事。一鉛汞玄砂，二鼎爐口訣，三卽勉修行。若問及學人的生活環境，飲食起居，與合於那幾種條件，纔能正式做煉養工夫。倘與某種條件不合，對於做工夫是否有妨礙。各家道書從來不注意到此。因爲中國以前社會情狀，和現在大大兩樣。今人所感受的痛苦，古人或許夢想不到。人生今世要想修道，必須注意自己環境，並此時情狀是否適宜。切勿徒知眞個工夫無效。

六、本篇大道歌，開示簡捷，直指性命專講神氣。所以不用鉛汞等隱代名詞。在東事先生前言，此歌通篇無一字及鉛，所說無非眞汞一物。然按，本篇有云神水，雖可以說是眞汞一物。但又云：「神水華池識者稀。黃生一節由眞土」道個眞氣，却是指鉛，不是指汞，況且修道比較煉丹，究竟有點分別。假使我們把他顛倒過來說修丹煉道，在勞人聽了未免要使我們文理欠通。因此可以明白前者不同之點。修道的人，來歸陶從後天神氣返還到先天性命，就算是功德圓滿。不必再去討論什麼鉛汞問題。只有三元丹法，才須注重鉛汞。世上道書，往往把修道和煉丹混而爲一，錯誤批評，貽誤後學非淺。

再者，汪又云：「歷代女眞著作，皆是言汞不言鉛，言水不言火。並女眞身屬坤體，故不便言陽火，而只說陰符也。」愚按，採不二元君所作女丹工夫次第詩，有「神鉛透體雪」一句明明說出鉛字。又採詩第七首標題「符火」二字，明明指陰符與陽火而言，可知汪說亦不足爲定論。

七、古人學道，必須從口授。所以各家道書皆沒有初步下手的規程。今世學人每視爲畏事。往歲見福州洪太隱君所著五大無畏修煉法，條理詳明，可作爲初學入門參考書之用。

中華民國二十七年戊寅中秋節皖江圖頓子識於上海仙學院

重源大道歌

宋朝曹文逸女真人作

我爲諸君說端的。命蒂從來在眞息。照體長生空不空。靈能含天容萬物。太極布炁人得一，得一皆持勿須失。宮室虛開神自居，靈府煎熬枯血液。一悲一思應，一緩一急形靈弊，朝伽幕損迷不知，喪亂精神無所依。無繩捫龍須含吞，根蒂昏迷易變遷。毓陀不解去荊棘，未聞美穀出荒田；九年功滿火候足，聖物無心神化速。無心心即是眞心，動靜兩忘爲難欲。神是性兮氣是命，神不外馳氣自定。本來二物更誰親，失却將何爲本柄。混合爲一復忘一，可與元化同出沒。透金貫石不爲難，坐脫立亡猶恢恢。此道易知不易行，行忘所行道乃單。真將閉息爲眞務，數息按圖俱未是。比來放下外應緣，內有緊心用何異。但看嬰兒處胎時，豈解有心施算計。專氣致柔神久留，往來眞息自綿綿。納綿造運歸元命，不汲靈泉常自流。三萬六千爲大功，陰陽節候在其中。燕融關脈開筋骨，魂魄光明無不通。三彭走出陰尸宅，萬籟來朝赤帝宮。借問眞人何處來，從前元只在靈臺。昔年雲霧深蔽蔽，今日相逢道眼開。此非一朝與一夕，是我本具不是術。說寒堅確如金石，歇退陰魔加惡力。皆由虛談復精專。便是華胥清淨國。初將何事立根基，到無爲處無不爲。念中境象須除滌，夢裏精神牢執持。不動不靜爲大要，不方不圓爲至道。元和內運即成眞，呼吸外求終未了。元氣不住神不安，靈木無根枝葉乾。休論鼻息與精血。違木異源總一般。此物何曾有定位，隨時變化因心意。在體感熱即爲汗，在眼感悲即爲淚。在腎感念即爲精，在鼻感風即爲涕。縱橫流轉祇一身，到頭不出於神水。神水雖言識者稀，資生一節由眞氣。但知恬淡無思慮，清祇寧心節言辭。一味醍醐甘露漿，能渴消除見眞素。他時功滿自迫逐，初日煉烹實勤苦。勤苦之中又不勤，閒閒只要養元神。汲何心使閑不得！到此纔擒全在人。我昔苦中苦更苦，木食草衣孤又靜。心知大道不能行，名述與身爲大病。比如開藏用功夫，爭似寒然修大定。形神雖曰兩雖全，了命未能先了性。不去奔名與逐利，絕了人情總無事。

決然在人何住滯。在我更教誰領解。緣天靈價又何如，倘馬文章非足貴。朱華衣食總無心，積玉堆金復何潤。工巧文章與詞賦，多能徒却修行路。恰如得夢與經驗，閒傍落花聞佛號。纔浮浮游天地間，到了不能成兩箇。名與身兮竟孰親，半生歲月大因循。比來修煉觀神氣，神氣不安空苦辛。可憐一個好基址，金殿玉堂無主人。都得主人長久住，總在虛閉無用處。無中妙有執持難，解盡嬰兒須識母。緘藏使鎖聽聰明，收斂精神作愚魯。堅心一志任前程，大道於人終不負。

重源大道歌白話註解

皖江淡操事作

宋朝徽宗皇帝宣和年間，有一位曹女士，在當時頗有女才子之名。徽宗皇帝生性好道，又歡喜會做詩文的人。曹女士道學既可以配第一流。而且詩文雖也做得不壞。所以宋徽宗很看得起她，召她到京城居住。（宋徽宗在位時，都是現在的河南省開封縣　特別優待。又勅封他爲文逸眞人。這篇重源大道歌，就是這位曹文逸眞人，在那個時候，做給一般學道人看的。流傳到現在，差不多經過八百二十年。（從宣和初年算起　纔不二女丹工夫次第詩，比較此歌後出幾十年。其餘各種女丹經，更在孫不二之後。大概都是明清兩朝的作品。黃庭經雖由晉朝魏夫人傳出，然不能算是魏夫人自己的著作。謝自然，何仙姑等，雖在唐朝成道，也沒有著作流傳。（乩壇上沙盤中扶出來的詩文、不能算本人著作。）我們可以說，歷代女眞，自己肉體在世間，親筆所寫正式丹經，當以此篇爲最古了。全篇共計一百二十八句。所講的道理，所論的功夫，不限定女子方面，男子亦可通用。現在特把本文依次序分開，每句每字，用白話註解如後。

我爲諸君說端的　命蒂從來在眞息　第一句　第二句

我，曹文逸自稱。諸君指當時並後世修仙學道的人。端的，即是眞正而又的確。命蒂，即是吾人生命最關緊要的地方。凡花菓瓜菓，和枝莖相連處，都叫作蒂。此處一斷，花菓就立刻枯槁，瓜菓就不能生長。眞息與凡息不同。凡息粗，眞息細。凡息淺，眞息深。凡息快，眞息慢。眞息是凡息的根源。凡息是眞息的發洩。眞息可以化爲凡息。凡息也可以化爲眞息。譬如山中石縫裏流出的泉水，就是眞息。江河中風起浪湧的長流水，就是凡息。

照體長生空不空　靈能含天容萬物　第三句　第四句

照顧，是遍光返照自己性體。長生，即是性體永久存在。空，是說性體本空。但因爲這個性體無所不包，與空與妙有同時顯露，所以又說不空。鏡，是鏡子。靈鏡，就是指性體而言。含天容萬物，就是把天地萬物都包含容納在這個靈鏡之中。第二句，說的是命。第三第四句說的是性。

太極布妙人得一　得一常持勿失　第五句　第六句

易經上說：「易有太極，是生兩儀。」道德經上說：「此兩者同出而異名。同謂之玄。玄之又玄，衆妙之門。」這就是太極布妙的意思。一就是道。得一就是得道。老子說：道生一。列子就說：無極而太極。老子說：一生二。孔子就說：太極生兩儀。因此我們可以明白，道就是無極，一就是太極，二就是兩儀，兩儀就是陰陽，陰陽就是性命，性命就是神氣。道不可說，一不可見。凡可以說可以見的，不是二，便是三。譬如上下，左右、前後、大小、長短、厚薄、多少、輕重、冷熱、剛柔、吉凶、利害、善惡、是非、虛實、有無、性命、神氣、陰陽，這些相對的都是二。在這些二的當中那個就是三。有了三以後，就能演變而成千成萬。所以老子說：「三生萬物。」萬物既然是從道中生出來的，我們人類就稱萬物之靈，自然也是從道中生出來的。離開道就沒有世界，也就沒有人類。人得一，是說每個人都得着大道全體中極小一部分。但可惜很少得很。倘若我們把這點微末東西再弄失掉，恐怕第二世連人也做不成。漸漸要變成下劣的動物。所以作者勸大衆們，幸而生成一個人身，就應該時時刻刻，小心謹慎，護持此道，切勿令他喪失。

宮室虛開神自居　靈府無枯血液　第八句　第九句

宮室虛開，比喻人身沒有惡習和各種不良的嗜好，以及心中沒有妄想和雜念。果能如此，我們的元神自然安安穩穩住在裏面，不至於流離失所，無蕩忘歸。然而世上人們，心中常常被七情六欲攪擾，沒有片刻清涼。情欲一動，陰火跟着就動。陰火一動，周身氣血津液都要受傷。弄得面黃肌瘦，形容枯憔。這個病根，就在於人人心中看不破，放不下。所以說靈府無枯血液。人的意識與思想發源之處，叫作靈府。

一悲一喜一思慮　一緣一勞形靈弊　第九句　第十句

凡人當失意的時候，就要悲哀。當得意的時候就要歡喜。遇到困難，不能解決，就要思慮。未得患得，既得患失，更不免時時用盡心思。我們平時

所經過的境界，十分之九都是失意，很少有得意的時候。幾十年有限光陰，就在憂患中消磨乾淨。身心放鬆是福。身心緊張是勞。一時放鬆，一時緊張，就是一福一勞。我們的肉體受不住這許多刺激，自然要變成衰朽不可救藥了。形靈弊，是說身體與而精神等於木頭被蟲蛀一樣。

朝傷暮損迷不知　要鳳精神無所據　第十一句　第十二句

早也吃虧。晚也吃虧。自己糊糊塗塗不曉得厲害。精神耗爽而昏亂。若問他們，在世做人怎樣可以做得好，出世修道怎樣可以修得成。他們絲毫沒有把握。

細細消磨漸漸衰　耗竭元和神乃去　第十三句　第十四句

因爲是細細消磨，所以吾人身體有虧損，尚不至於感受劇烈之痛苦。因爲是漸漸衰老，所以人生數十年中，每容易忽略過去。不知不覺的頭髮白了，面皮皺了。不知不覺的血液枯了，筋骨硬了。元和，就是元始中和之氣。又名爲先天炁。實在講起來，就是生天生地生人生物的一種生氣。宇宙間生氣，本是無窮。但每個人身體上由娘肚子裏帶來的那點生氣，可憐太少。從小到老，幾十年中，身體裏面所儲蓄的生氣，消耗已盡。我們的靈魂就要和我們的肉體告別了。形神分離，人世能不死。

只道行兼坐亦禪　靈可如斯凡不然　第十五句　第十六句

神字可以作定字解。一般喚高調的人，都曉得說：行也在定，坐也在定，甚至於睡覺也在定，不必要做什麼工夫。倘若早早晚晚，刻苦用功，反使他遠於軌道，缺乏活潑天機。成書矢他是磨磚作鏡。然而這種話只能對程度很高的人說，不能對普通人說。對人可以這樣說。凡夫萬萬辦不到。

玄關竅須含蓄　根識香迷易遷　第十七句　第十八句

草木最初從土裏長出的小苗，叫作萌芽。因爲他的體質脆弱而易損，極不易損傷。須要培養有法，保護得宜，他日方有成材的希望。這就是比喻人身中一點生氣，根基不牢，最容易喪失。須要設法把他含蓄在身內，不讓他常常向外面發洩。然後善人薄命方可延長。眼耳鼻舌身意，叫作六根。六根所起的作用，就是六識。根與識被塵境所誘惑，陷入昏迷狀態。容易由善變惡，由正變邪。若不徹底下一番苦功，恐怕沒有什麼好結果。

饒陀不解去耕鋤　未聞美稼出荒田　第十九句　第二十句

荒田之中，多生荊棘。倘若懶惰懈怠，游手好閒，不把田中荊棘斬除乾淨

藏外道書

、好的習慣決不會生長出來。這兩句話，比喻人心中妄想，以及惡劣的習慣，若不去練，工夫很難有進步，好的效驗不易於發現。

九年功滿火候足　應物無心神化速　第二十一句　第二十二句

九是陽數中的極數。九年，表示純陽之意。不是必定要九個年頭。功滿，是說工夫圓滿。火候足，是說用功到了這個時候，可以告一段落。應物，就是在世間做利物濟人的事業。無心，就是隨緣去做，不是有心要做功德。神化速，就是用自己全神來行教化，功效自然很快。孟子書上說：「所過者化。所存者神。」與此處意思相同。

無心心即是眞心　動靜兩忘爲離欲　第二十三句　第二十四句

無心心，就是無念頭的心體。普通人心中沒有一分鐘不起念頭。他們認爲這個念頭是心的本體，其實錯了。諸君要曉得，那個無念的心方是眞心，有念的心却是假心。人能認識眞心，自然一動一靜全是天機，可以做到忘物忘形的境界，這個就叫做離欲。

神是性兮氣是命　神不外馳氣自定　第二十五句　第二十六句

古丹經常說：「是性命。非神氣。」是對工夫深程度高的人說法。此處說

、「神是性。氣是命。」是對普通人說法。各有用意，並非矛盾。因爲普通人只認得他們自己肉體。除了肉體以外，從來不注意到神氣二去。如果教他們認得神氣兩個字的作用，比較普通人，已算是大有進步。性命二字的眞相，只好留待日後他們自己去參悟了。修煉家初等工夫，神不離神氣。須要把自己的神收在肉體裏面，然後氣方能定得下。

本來二物更難親　失却將何爲本柄　第二十七句　第二十八句

二物，就是神與氣。這兩樣東西，本來最親密不過。神離開氣，神無所依。氣離開神，氣無所取。沒有氣來養神，神就要逃亡。沒有神來馭氣，氣就要耗散。失掉一項，即等於失掉兩項。請問還有什麼東西作我們身體的根本。作我們自己的把柄呢。

混合篇一復忘一　可與元化同出沒　第二十九句　第三十句

混合篇一，就是做心息相依神氣合一的工夫。復忘一，就是工夫做到神氣合一之後，不要死死的執著捨不得放鬆。須要把這個合一的景象忘記方好。既能合一，復能忘一，那時身中氣候，自然與元始造化機關同出同沒。出是顯露。沒有隱藏。化機是說隱藏時就隱藏。化機是說顯露時就顯露。

自己絲毫不作主張。

透金寶石不爲難　坐脫立亡爲快意　第三十一句　第三十二句

尋常人精神被肉體限制住了，不能直接的達到身外物質上去。修煉成功的人，精神可以離開肉體，而能支配肉體以外的別種物質。所以說透金寶石不爲難。快意，是頃刻之間。坐脫立亡，是坐着或是立着的時候，我們的神倘若要離開肉體，頃刻就可以離開，不至於被肉體所拘束。

此道易知不易行　行忘所行道乃畢　第三十三句　第三十四句

這個道理，雖容易明白，却不易於實行。總能勉強去行持，也難以畢業。必須由勉強而進於自然。由自然而造於渾然，由渾然而至於渾然，纔是行忘所行道乃畢。

其將閉息爲眞務　數息按摩俱未是　第三十五句　第三十六句

息是鼻中呼吸。閉息，是把呼吸暫時閉住。數息，是數自己的呼吸。從一二三四，數到幾十幾百。按摩，是按照圖樣做工夫，或用全副精神死守身中某一竅，或動手動脚做各種姿式。這些法子，都不是大道。因爲閉息病在勉強，數息未免勞心，按摩又係執着。對於自然大道相差太遠。

比來放下外塵勞　內有緊心用何與　第三十七句　第三十八句

比來，等於近來。言眞人意思說：修道的人們，在近來這個時候，既然能把身外的一切塵勞都放下了。爲什麼身內的塵勞却放不下，仍舊有許多東西掛在心頭。請問身內百事緊心，比較身外一切塵勞，有何分別呢。

但看嬰兒處胎時　覺解有心湏算計　第三十九句　第四十句

諸君請看嬰兒尚未出胎在　娘肚子裏那十個月的時候，嬰兒心中可曾經在暗地裏算計什麼。諸君既要學道，何不先學嬰兒。

專氣致柔神久留　往來眞息自悠悠　第四十一句　第四十二句

老子道德經第十章說：「專氣致柔能如嬰兒乎。」專氣，就是專心一志在氣上面做工夫。致柔，就是工夫來到了極處，沒有絲毫剛強急迫的樣子。果能如此，神就可以久留於身中，而不向外馳。神不外馳氣自定。氣定之後，眞息自有發動之時。悠悠二字，是形容眞息的樣子，深長而久遠，和緩而閒閒。

綿綿蓮蒂結元命　不汲靈泉常自流　第四十三句　第四十四句

綿綿，微細不絕之意。蓮蒂，旁行通延之意。元命即人身生命根源。這句

是形容調息在身內行動的狀態。雖說四肢百骸無處不到，然自有他的根源命之處。譬泉，在後文又叫作神水。地面上泉水總是往下流，不會往上流。人要用水，非拿器物汲取不可。人身上的靈泉，却無須汲取，自然會在身中周身循環。調息所到之處，即是靈泉所到之處。因爲津能化氣，氣能化神，充滿一身，所以有如此妙用。

三萬六千爲大功　陰陽節候在其中　第四十二句　第四十三句

今勝法一晝夜共九十六刻。古勝法一晝夜共百刻。張紫陽金丹四百字序上說：「夫一年十有二月，一月三十日，一日百刻，一月總計三千刻，十月總計三萬刻。行住坐臥，隱顯若存。胎氣既成，變兒顏相。玄珠成象，太乙含眞。三萬刻之中，可以奪天上三萬年之數，何也。一刻之工夫，自有一年之節候。所以三萬刻能奪三萬年之數也。故一年十二月，總有三萬六千之數。雖愚昧小人，行之立躋聖地。奈何百姓日用而不知。」此段文章，說得很明白，可以作此處註解。曹文逸是宋徽宗宣和年間人，在民國紀元前約七百九十年。張紫陽是宋神宗熙寧年間人，在民國紀元前約八百四十年。兩人前後距離不過五十年。所以他們的論調頗有幾分相近。

蒸融關脈變筋骨　處處光明無不通　第四十七句　第四十八句

此二句是說工夫的效驗。蒸是蒸發。融是融化。關是關節。脈是血脈。變是變換。先蒸發而後方能融化。常常融化，不要讓他堅硬，而後方能慢慢地變換。這個工夫，就叫做金丹換骨。處處光明，即是孫不二女丹經中所說，「元神來住處，萬竅發光明」的意思。無不通，即是周身全部通暢，沒有一處閉塞。

三彭走出陰尸宅　萬國來朝赤帝宮　第四十九句　第五十句

三彭，即是三尸。道書常說，上尸名彭倡，在人腦中，令人愚癡沒有智慧。中尸名彭質，在人胸中，令人煩惱不能清靜。下尸名彭矯，在人腹中，令人貪飲食男女之欲。或名三尸神。又名三尸蟲。太清中黃眞經上有兩句，「可憐玄宮十二樓，那知反作三蟲宅」。這個意思，就是說吾人原淨美好的身體被許多三尸蟲聚集在裏面，弄得很惡不堪，是很可惜的。道家斬三尸法子，有用符咒的，有守庚申的，有服丹藥的，都不算徹底解決。此處用內煉工夫，運元和之氣，充滿臟腑，蒸融關脈，變換筋骨，逼令三尸無處藏身，非拋棄他們的老窠子逃走不可。強東西一去，好東西就來了。萬

國來朝，比喻五臟六腑四肢百骸的精氣神，都聚會在絳宮一處。絳宮屬於心的部位，心屬火，其色赤，醫家稱爲君主之官，所以叫作赤帝宮。

借問眞人何處來　從前原只在靈臺　第五十句　第五十二句

眞人，即是眞我。吾人肉體有生有死，不能算是眞我，只可以叫作假我。除掉有形質的肉體，尚剩下那個無形質的念頭，是否可以叫作眞我。然而也不是眞我。因爲那個念頭，也是忽起忽滅，不能由自己做主的。再除掉忽起忽滅的念頭，另外尋出一個無生無死萬劫長存的實體，這個方是眞我。又名爲眞人。這個眞人，從前未曾見過面，此刻第一次認識他。究竟他由何處而來呢。其實他從前就住在我們靈臺之中，未嘗斯息離開，並非由外面進來的。

昔年雲霧深遮蔽　今日相逢道眼開　第五十三句　第五十四句

因爲歷年以來，被雲霧遮蔽，把眞人的面目隱藏。雖說他從前就住在靈臺之中，我們却認識不出。今日工夫做到相當的程度，道眼逢開。道眼既開，如撥雲霧而見青天，眞人因此露面。雲霧二字，比喻我們的七情六欲妄想雜念。

此非一朝與一夕　是我本眞不是術　第五十五句　第五十六句

這個工夫，不是一朝一夕做得成。須要經過若干歲月。並且不是用什麼取巧的法術，討什麼意外的便宜，僥此等得吾人本來眞面目而已。

歲寒堅確如金石　戰退陰魔加聰力　第五十七句　第五十八句

論語上有一句話：「歲寒然後知松柏之後彫也。」歲寒，是每年天氣最寒冷的時候。彫，是樹木落葉子。松柏後彫，是說別種樹木到這個時候，都已枯槁零落。獨有松柏仍舊青翠不彫。比喻修道的人有堅忍的力量，可以耐得困苦，受得磨折，而不至於改變初心。確字，同堅字一樣解釋。松柏不彫，已經夠得起堅確。金石比松柏更要堅確。所以此處拿金石比喻修道人的志氣。有金石般的志氣，自然能夠戰退陰魔。陰魔既已去盡，慧力即同時增加。慧是智慧，力是毅力。只有智慧而無毅力，雖可以見道，而不能成道。只有毅力，而無智慧，又恐怕認不清大道，誤入旁門。必須智慧與毅力二者俱足，方免遺憾。

皆由虛淡復精專　便是華胥清淨國　第五十九句　第六十句

心中沒有妄想和欲念就是虛。不染一切嗜好並惡習，就是淡。仔細研究，

養外道書

後聽明白，就是稱。信受奉行，始終如一，就是專。列子書上說：「黃帝書寂，而夢遊於華胥氏之國。其國無師長。其民無嗜欲。不知親己，不知疎物，故無愛憎。不知背逆，不知向順，故無利害。」其實是一種寓言，等於今人所謂烏託邦之類。人們心中果能十分清淨，也同到了華胥國一樣

初將何事立根基　到無爲處無不爲　第六十一句　第六十二句

世間無論做什麼事，起初總要立一個根基，以後方能有所成就。修道是大事業，更要把根基立穩，方能步步前進。等到工夫純熟，程度高深，自然圓得圓融是道。表面上很像無所作爲。實際上已是精全氣全神全，沒有絲毫缺陷。老子道德經第三章說：「爲無爲則無不治矣。」又第三十七章說：「道常無爲而無不爲。」此爲「到無爲處無不爲」句，也是根據老子的意思。

念中境象須除淨　夢裏精神牢執持　第六十三句　第六十四句

這兩句，就是立根基的辦法。吾人常靜坐的時候，須要把心中雜念打掃乾淨。等到坐功純熟之後，雜念可以完全消滅。然後在睡夢之中，也不忘記修道之事，也同平常靜坐的時候一樣，自己很有主宰。

不動不靜爲大要　不方不圓爲至道　第六十五句　第六十六句

工夫偏於動，總太浮躁。工夫偏於靜，總太枯寂。性情偏於方，總太板滯。性情偏於圓，總太巧滑。能不落於兩邊，而得其中和，就是大道。

元和內運即成眞　呼吸外求終未了　第六十七句　第六十八句

吾人果能在身內運用元始中和之氣，流行不息，就可以成道，倘若在外面呼吸上永久執着，不肯放鬆，到底未有了脫之日。

元氣不住神不安　壞木無根枝葉乾　第六十九句　第七十句

元氣，即是上文所說元始中和之氣。不住，即是不能長住於身內，而向外面發洩。發洩太多，身體裏面的元氣，漸漸虛損。元神因爲沒有元氣來培養，就不能在身中安居，而要逃亡，譬如樹木被蟲蟲所蝕，根本受傷，枝葉自然就乾枯。人身中元氣，被七情六欲飢飽寒暑勞心苦力所傷，身體自然也不能長久。

休論弟暱與精血　津本異源總一般　第七十一句　第七十二句

鼻中生出的流質叫作涕，口中生出的流質叫作唾，心中生出的流質叫作血，外腎生出的流質叫作精。雖有四種名稱不同，但是這些東西本源却是一

樣。津本，是看透他們的根本。異源，是追究他們的來源。

此物何曾有定位　隨時變化因心意　第七十三句　第七十四句

人身上各種流質，不是分區劃界固定在一處而不許移動的。都是臨時因外界的感觸，和內心的規則，而後生的。

在體感熱即氣行　在眼感悲即爲淚　第七十五句　第七十六句

皮膚裏面的流質，外感於天氣溫度太高，就變化爲汗，從毛孔中出來。眼睛裏面的流質，內感於情意過分悲哀，就變化爲淚，從眼眶中出來。

在腎感念即爲精　在鼻感風即爲涕　第七十七句　第七十八句

外腎裏面的流質，內感於心中淫慾之念，就變化爲精，從尿管中出來。鼻黏膜裏面的流質，外感於空氣寒冷之風，就變化爲涕，從鼻孔中出來。

縱橫流轉週一身　到頭不出於神水　第七十九句　第八十句

縱，指人身上下。橫，指人身前後左右。流轉，是說在身體裏面周流循環。週一身，是說身中無一處不走到，無一處不滋潤。所以能有這種變化和這種功效，總不離乎神水的作用。

神水雖言識者稀　黃生一節由眞氣　第八十一句　第八十二句

神水這件寶物，他本身的道理太玄妙，總難以言語形容。而且世間有學問的人雖多，識得神水的人却很少。須知汗淚弟暱精血等等，都是神水所生，神水又是眞氣所生。人身若沒有眞氣，神水就不免要乾枯。神水既然乾枯，於是乎有眼不能視，有耳不能聽，有鼻不能嗅，有舌不能嘗，有生殖器不能生育，有四肢百節不能活動。到了這個地步，去死也不遠了。

按，學者讀丹經最感困難的，就是同樣的一個名詞，無論在什麼方法上都可以通用。即如神水二字，在此處是如此解釋。若在別種丹經上，雖有同樣的名詞，却不能作同樣的解釋。翁葆雲紫陽悟眞篇後序云：「金丹之要，在乎神水華池。」又張紫陽金丹四百字序云：「以鉛見汞，名曰華池。以汞入鉛，名曰神水。」這是人元丹法的神水。又張紫陽金液還丹訣序云，「金水者乃得金氣之玄水，又號神水。煉丹之訣，但能引神水入華池，真事畢矣。」許眞君石函記中載石揚文簡云：「鉛砂搏成如土塊，六一固濟相護愛。用火煅煉一晝夜。火滅煙消土化灰。鑊鉛倒裝入灰池。火發鉛熔化神水。」這是天元丹法的神水。又明皖匿云：「若人能眞汞。黃金內神火。若人能眞鉛。白金內神水。」白紫清地元眞訣云：「華池神水。神水

眞金。閃灼先天。發泄乾金。」這是地元丹法的神水。又呂陽子洞天秘典云：「陰陽鉛汞爲神水。神水萬爲不離鉛。誰識丹爐神水，乃爲月魄金精。」伍冲虛修仙歌中自註云：「騎龍者，騎龍神水，騎虎神火，龍虎煉之工。明通者，明通神水，明通神火，龍虎說之工。」朱陽伯金火捷云：「生鉛但有壬水癸水。既成白金其中方有神水。」這是黃白術的神水。以上所列各種丹經中神水名詞，比較靈源大道歌中神水，確有青紅之別。又閻然子詩云：「夾脊河車透頂門。眞修捷徑此爲尊。華池神水頻吞咽。紫府元君壽上春。常使氣衝關節透。自然精滿谷神存。一朝得到長生路。須感當初指教人。」此詩所用神水名詞，專指口中津液而言，乃狹義的神水。靈源大道歌中神水，包括人身一切粗細流氣而言，乃廣義的神水。義意雖同，而不完全相同。倘若學者止知其一，不知其二，依先入爲主，看見名詞相同，就說方法是一樣，那眞是誤人而又自誤。　天元丹法，是在服食，不重點化。地元丹法，既能點化，又可以進一步煉成服食，而上接天元。黃白術，僅能到點化程度而止，不能再往前進。人元丹法，要用同類雜陽。雖有鉛銀砂汞等名詞，其實與五金八石毫無關係。這是四種丹法不同之處。至於靈源大道歌的宗旨，乃是修道，不是煉丹，也不是參禪止觀。其中作用，學者應當辨別清楚，不可稍涉含糊。世上流傳的各種丹經道書，都倒在傳統，理路不清，閱之往往令人厭倦。我深悉其中弊病，所以專重分析，想把科學精神用在仙學上面，以資引後來的同志。因爲道簡義故，凡是拙作論到，每不肯附和前人之說，亦自有苦衷，讀者能諒解爲幸。

再按，揚善半月刊，第四十一期第六頁，所載玉華宮侍書仙子降壇詩，末二句云：「爲惜前緣開後覺。早留眞液壽衰殘。」眞液二字，正合靈源大道歌神水二字的本意。留得住眞液，纔可以壽衰殘。卽是留得住神水，纔可以維持生命。這種理論，已成爲鐵案如山，不能搖動。既然當年曹文逸眞人不惜苦口婆心，把第一等修煉的方法宣布流傳，諸君總算有緣，雖然在八百年以後出世，（從宋徽宗宣和時代算到今日）但，是能讀他這篇歌訣，也就如聞其聲，如見其人了。因此奉勸諸君，務必努力奉行，不可虛度歲月。否則，轉世投胎，未必再有今日的機會。

但知恬淡無思慮　青戒寧心節言語　第八十三句　第八十四句

「但知」二字的意思，就是只聞得照以下所說的方法做去，其他一切都不

去管。恬，是心中安靜。淡，是把世間虛榮看得很淡。思，是思想。慮，是憂慮青戒，是古人在將要祭祀天地鬼神之前一種預備的行爲。如沐浴，更衣，不飲酒，不茹葷，不作樂之類。寧心，是心不妄想。節言語，是口不亂說。

一味醍醐甘露蜜　眼滿消除見眞素　第八十五句　第八十六句

牛奶第一轉叫作酪。第二轉叫作生酥。第三轉叫作熟酥。第四轉叫作醍醐。醍醐可以算得牛奶中精華所結成的。芭蕉有一種，名叫甘露蕉。花苞中有露水，味甚甘，就是甘露蜜。可以算得芭蕉中精華所結成的。一味，是說沒有第二樣。因爲上面所做的工夫，純粹而安靜。所以身中發生的效驗，也是甜美而清涼。纔卽思食，渴則思飲，都是表示吾人身體裏面有所欠缺，需要補足，方好維持。假使身體內部無所欠缺，自然就不餓不渴，能入大定。自然就能看見本來面目。凡林類沒有染顏色的叫作素。吾人眞面目，本是白淨無疵，一塵不染，所以叫作眞素。

他時功滿自道遙　初日煉烹實勤苦　第八十七句　第八十八句

到了將來工夫圓滿之後，自然逍遙快樂。但在當初下功的時候，實未免勞而辛苦。用武火時叫作煉。用文火時叫作烹。如何是武火，打起精神，摒除雜念，端身正坐，心息相依。如何是文火，全讓放鬆，含光內守，綿綿似有，默默如無。

勤苦之中又不勤　閒閒只要養元神　第八十九句　第九十句

雖說下手做工夫要耐得勤苦，然又不是勞心勞力動手動脚的事。所以老子道德經上有一句口訣，教人「用之不勤。」既說要勤，又說要不勤，豈非自相矛盾嗎。須知所說「不勤」的意思，就是不勞動，不執着。不揠苗助長。所說「勤」的意思，就是不虛度，不懈怠，不一暴十寒。閒閒，就是表示不動。能閒閒，方能保得住元氣，能保元氣，方能養得住元神。

奈何心使閒不得　到此縱擒全在人　第九十一句　第九十二句

奈何世上的人心，總是要休息而不可得。雖說因爲環境所困，不能完全放下。然而有一半也是歷劫以來的習慣，難以改變。做工夫的人，常常被這個念頭所累。到了此種地步，或任他放縱，或收拾起來，全在各人自己做主。

我昔苦中苦更苦　木食草衣孤又靜　下……　下七十七句

費盡人言他自己當日做工夫時期，很受過許多困苦。吃的穿的，都是別人家不要的東西。所處的境遇，既孤寂而又冷靜。

心知大道不能行　名迹與身爲大病　第九十五句　第九十六句

心中分明認得大道是好，無奈不能實行。所以不能實行的緣故，因爲受三種之累。一種虛名，二種事迹，三種身軀。虛名之累，就是能者多勞。事迹之累，就是權利蓋蔽。身體之累，就是衣食住行。

比如閉關用功夫　爭似要然修大定　第九十七句　第九十八句

修道的人，就怕不得閒。幸而得閒，又被許多有作爲的旁門小法所累。比如我們身心，已經得到了清閒境界。與其再要用各種旁門小法工夫，倒不如一切放下，專修大定的工夫爲妙。「爭」字與「怎」相同，「爭似」猶言「怎若。」

按張紫陽眞人悟眞篇七言律詩第二首云：大樂不求爭得遇。第十三首云：爭如火裏好栽蓮。七言絕句第一首云：爭得金丹不解生。第八首云：爭似眞鉛合聖機。第四十首云：爭得金烏搦兎兒。第六十四首云：教人爭得見行藏。凡所有的「爭」字，都作「怎」字解。宋朝人文章上面所習用的字眼，和現在人所用的兩樣。爲語君讀道書便利計，特附註於此。

形神雖曰雨離全　了命未能先了性　第九十九句　第一百句

大道之要，在全神而又全形。全神，普通叫作性功。全形，普通叫作命功。修道的人，能得形神兩全最上。如其不能，先做性功以全神。等到有機會時，再做命功以全形，亦無不可。下文所說：就是了性全神的辦法。

不去奔名與逐利　絕了人情趣無事　第一百零一句　第一百零二句

不去同人家爭名奪利。謝絕人情上的往來應酬。就能夠達到清閒無事的境界。

決烈在人何住滯　在我更教誰制御　第一百零三句　第一百零四句

不貪名利，與謝絕應酬，這兩件事，看起來很不容易做到。但是事在人爲。倘若眞肯下決烈的心，未必一定就有什麼障礙。在我自己本身，更是要做就做，教誰來干涉我呢。住滯，即障礙之意。制御，即干涉之意。

掀天蓋價又何如　倚馬文章非足貴　第一百零五句　第一百零六句

掀天，形容其人聲價之高。倚馬，形容文章下筆之快。但是對於修道上都

無用處。

築拿衣食總無心　植玉性金復何酒　下一百零七句　第一百零八句

上句說一心向道，不注意於榮華衣食。下句說：有錢的人，若不肯修道，等到老病死的時候，雖有錢又何酒於事呢。

工巧文章與詞賦　多能障却修行路　第一百零九句　第一百一十句

此言成功一個文學家，也無大用，反而爲修行的障礙。

恰如薄霧與輕煙　閑傍落花隨柳絮　第一百一十一句　第一百一十二句

此言文人不能成大事業。就像那些薄霧輕煙，和落花柳絮爲伴。總覺得飄蕩無根，歇而不實。

總渺浮游天地間　到了不能成雨露　第一百一十三句　第一百一十四句

上句說：薄霧輕煙的形狀。下句說：薄霧輕煙，比較雨露不同，雨露有益於人世，煙霧無益於人世，而煙霧終久是煙霧，不能變成雨露。總渺，形容其其飄蕩無根。浮游，形容其虛而不實。

名與身兮竟執親　半生歲月大因循　第一百一十五句　第一百一十六句

世上沒有一個人不喜歡名譽。更沒有一個人不愛惜身體，名譽和身體比較起來，那一樣同我最親切呢。自然是身體最親切了。可惜世上人半生歲月，就此因循過去。因循二字的意思，就是遵守舊章。我們抱定人類始祖，所遺傳的飲食男女習慣，永遠不肯改變。服從造化小兒所支配的生老病死定律，絕對不敢違抗。這樣，都叫作因循。

比來修煉神氣　神氣不安空苦辛　第一百一十七句　第一百一十八句

比來，就是近來，大概指中年以後而言。因爲凡人到了這個時候，身體日漸漸衰朽，全靠在神氣上面用工夫，才能有少許補救。神氣若不能安居在身內，所做的工夫都是白吃辛苦。

可憐一個好基址　金殿玉堂無主人　第一百一十九句　第一百二十句

好基址，金殿玉堂，皆指人的身體而言。主人，指人的元神而言。身體譬如一所房屋。元神譬如這房屋的主人。倘若時時刻刻讓他在外面游蕩，不肯回到腔子裏。就像一所好房屋，無人居住，無人打掃，無人修理，漸漸的這個房子要變壞了。

勸得主人長久住　置在虛閑無用處　第一百廿一句　第一百廿二句

我們應該用種種方法，把房屋的主人勸回來，長久住在家中，不要野心勃

有，當作對待外物之人，一日緊上無窮有的虛幻境界，使他心無所用。然後他的舊習慣始能慢慢的改變。

中和有執持　和食要兒須節存

我們的元神，當其寂然不動的時候，不可以說他是有。當其感而遂通的時候，又不可以說他是無。只好說是無中妙有。凡世間道理，不可拿有無形容，不可用心思推測的，都叫作妙。妙有也是這種道理。既不偏於無，亦不偏於有，因此就難於執持。所謂難於執持，就是說把握不牢，捉摸不定。照這樣看來，工夫究竟如何下手呢。但諸君要懂得，世人養育嬰兒，全靠母親力量。我們元神胎嬰兒。試問元神之母是何物。老子道德經第一章云：「無名天地之始。有名萬物之母。」第二十章云：「我獨異於人。而貴求食於母。」第二十五章云：「有物混成。先天地生。寂兮寥兮。獨立而不改。周行而不殆。可以爲天下母。吾不知其名。字之曰道。」因此我們可以斷定母就是道。若要養育元神，必須憑藉道力。道是什麼。道就是陰陽。陰陽就是性命。性命就是神氣。初下手工夫，就是以神馭氣，以氣養神。神氣合一，就是修道。

藏後辦點聰明　收斂精神作愚魯　第一百廿五句　第一百廿六句

精神發於耳目，叫作聰明。發於言論文章，叫作俊辯。藏，是封閉。藏，收藏。斂，是斂束。收斂，等於收飛。這兩句大意，是勸人把自己精神收藏在身體裏面，不要發洩在身體外面，要學老子道德經上所說：「大辯若訥，大巧若拙」的樣子。是爲修道初步下手的辦法。

堅心一志任前程　大道於人終不負　第一百廿七句　第一百廿八句

心要堅定。志要專一。任我們向前途走去。終可以達到目的。那時才曉得大道不負於人。所怕的就是人們自己不肯走這條大道，偏喜歡走邪路旁門。非但今生落一場空。並且來生尚要招得種種惡報。何苦乃爲。

附　錄

曹文逸女真人贈羅浮道士鄭禄光詩

羅浮道士眞仙子。曬出樊籠求不死。冰壺破潔水鑑清。洞然表裏無塵滓。叱咤雷霆發指揮。誠邪役鬼驅飛丹。朝吞霞氣松窗暖。夜禮星辰玉簡寒。琴心

和雅脂仙舞。鼓琴百叫通太古。縞部滄海爲島風。酌酒越絶江天雨。眞居僻在羅浮邊。溪上靈境洞裏天。環堰九曲飛瀑外。珍禽五色舞化前。金鈴道院紫河車。青鸞跨鶴戲松巔。羅浮自古神仙宅。萬里來尋況是家。我昔閩中方幼稚。當年曾覽羅浮記。形質雖拘一室間。魂魄已出千山外。如今親見羅浮人。疑是朱明降上帝。劍氣袖藏三尺水。靈寶長掛一壺春。松姿鶴步何蕭散。風調龍顏俗眼。吾師出處任高情。止則止兮行則行。富有溪山寧獨利。貴慕道義不干名。我今寄跡都城裏。門外喧喧那人耳。土牀布被日高眠。不爲公來不肯起。問公去速來何遲。得接高談幾許時。白雲偶向帝鄉遊。去住無踪安可期。我亦韶華斷羈絆。何異籠蟄與翻鴻。相逢邂逅即開顏。禮樂何曾爲吾設。志同笙磬合宮商。道乖肝膽成吳越。相近未必常往還。相遠未必長離別。翩然孤鶴又南征。寄語石樓好風月。（其下一句）

古今圖書集成神異典引羅浮山志

羅浮山志云：宋徽宗宣和中，有曹仙姑居京城，作詩贈道士鄭禄光。時徽宗廣求學仙之徒，與工詩賦奇女。仙姑，與吳妙明，皆徵至京師。仙姑明於丹

動，嘗作大道歌，深得要旨，道流競傳誦之，勅封文逸眞人。每遇道流，蔑謂無人。獨與禄光語，甚見稱許，故有此贈。

江東亭先生對於靈源大道歌之意見

體眞山人汪東亭曰：大道歌，又有人謂是劉祖海蟾著，名至眞歌。余觀歷代丹書，凡有女眞著作，皆是言汞不言鉛，言水不言火。蓋女眞身屬坤體，故不便言陽火，而只說陰符也。惟獨此歌更洗刷淨盡，通篇無一字及鉛，所說非眞汞一物。且靈源者泉窟也。泉窟即神水之根也。本歌云：神水難言識者稀。又云：縱橫流轉潤一身，到頭不出於神水。此皆祖述悟眞所言：「本是水銀一味。周流遍歷諸庭。陰陽數足自通神。出入不離玄牝。」蓋玄牝即靈源泉窟也。又至眞之義，丹經皆指眞陽。此歌一味眞陰，與至眞二字何涉。況劉祖著還金篇，還丹歌，皆是鉛汞對待。何獨於此歌只言汞而不言鉛耶。余謂文逸仙姑所作，確無疑也。（汪說見於道統大成女丹訣中）

編者按：靈源大道歌，在各家道書中，常名爲全眞家，謂是劉海蟾眞人所作。與此稍對勘，僅題目及作者姓字不同而已，本文未見有何特異處。至眞詮、翻作、曹作，紛紛聚訟，迄無解決之方。余觀此篇體制，殊不類劉眞人手筆。然後判歸曹仙姑名下，又苦於搜不出證據。雖光緒年間，閩眞山人汪東谷，曾有論斷，理由亦不充足。余後偶閱古今圖書集成神異典，見其中引羅浮山志一段云云：方知大道歌確屬曹作。曹爲宋徽宗時人，其名不傳，文逸二字乃其封號，曹在當時並有酷羅浮道士鄒葆光七言長歌一首傳世，格局氣味，與靈源大道歌極相似。於是數百年疑案遂以大白。

與蔣竹莊先生討論先後天神水

來函之一段　靈泉神水，似指先天。蟾後天之津液，從此而出。今即以津液稱靈泉。先後天不分。恐致學者誤會。

覆函之一段　神水二字，原是一種代名詞。說後天可。說先天亦可。但在各家道書丹經上，雖其所用名詞，往往雜亂無章。而先天與後天的界限，却劃分得很嚴，不便通融假借。凡所謂先天，都是無形的。凡所謂後天，都是有形的。如涕唾精血汗淚等物，當然屬於後天。即大道歌所云神水，亦不合先天定義。惟比較涕唾精血汗淚等物，其程度則超過一級耳。蓋因大道歌原文「縱橫流轉遍一身」這七個字，已將神水的界限劃定了。儼然是有形的物質。而非無形的先天。至於所謂「神水雖曾識者稀。貪生一節由眞氣。」這個眞氣，似指先天而言。假使說神水是先天。則神水所賴以貪生的眞氣，更是先天。於是乎有兩個先天。恐不合理。愚謂，自先天無形的眞氣，一變爲有形的神水。自有形的神水，再變爲不僅有形而且重濁的涕唾精血汗淚等物。其中顯分階級。可知本篇所謂神水，乃先天無形眞氣變後天有形物質時，中間過渡之物。今世醫學家所謂內分泌者或不無關係。據汪東事先生云：「靈源者，泉眞也。泉眞卽神水之根也。」汪意蓋謂，靈源如山中石隙之泉眼。其水至清澈，而且靜止。神水如尚未出山之流泉。其水因流動所經過之路程太多。已不免泥沙混入。惟幸其尚未出山。究與江河湖沼渾濁之水有不同也，故汪不曰靈源卽是神水。而曰是神水之根。可知神水之根乃先天。而神水則非先天矣。拙註引朗然子詩「華池神水頻吞咽」句，的確是指口中津液而言。然較常人口中延唾則有清濁之別。黃庭內景經第三章：「口爲玉池太和官。嗽咽靈液災不干。」又第三十三章：「取津玄精入明堂，下根喉嚨神明通。」又外景第一章：「玉池清水清蓋根。」又第二章：「玉池淸水上生肥。靈根堅固老不衰。」各等語。皆同卽然子之意。昔日揄出作黃庭經講義，對此略有發明。總而言之。靈源大道，是指先天。涕唾精血，是指後天。而靈泉神水，則是先天變後天時，中間過渡之物。若按返還功效而論。亦可以說由後天返還到先天時，中間過渡之物。是否有當，敬請指教。

吳彝珠女士誡

仙道之學，玄妙難知。乃吾中華國有之國粹。亦惟吾漢族古往聖哲特別之智慧，始能發明到此。余何幸生爲中國之人，而得聞此道耶。幼讀小說家言。頗羨神仙有超人之能力。常於靜夜，杜簾禱天，以求仙度，長者每斥我爲妄。點者竊笑我爲愚。雖然，妄與愚，且置勿論。而其一念之誠，或不無可取也。後以夙世因緣，得識吾攝寧夫子。花晨月夕。對坐清談。方知世間眞有神仙之學。決非小說家空中樓閣之言。惜被時事攻醫術，嗣又服務社會。致令三十載大好光陰，盡消磨於塵勞苦海之中。詎堪回首。丙子春，攝寧夫子爲編輯揚善半月刊故，蘇廳居僻處。余復以困於痼疾，不能任繁劇。遂同意遷居滬西梅隴鎮之鄉村。既便於呼吸新鮮空氣。且欲代其料理衣食住之瑣事。有暇，輒袁茗吟詩以爲樂。一日偶讀閻崧眞逸詩「太愚平生晚聞道，曾修僊腳蹤陀。」之句。不禁觸動愁懷，泫然流涕。夫子見而謂曰：爾欲聞道，此其時矣。惟不能以私情而廢古制。余乃照例具表立誓行禮如儀。遂於歷代道祖仙師位下，敬恭承受超生死脫輪迴歷刼不變千聖相傳天人合一之絕學。此丙子冬月事也。嗚呼大道無私，豈不信哉。靈源大道歌者，余三十年前，已能背誦。但未明其奧義。僅事玩其詞章。而今則幸矣。一者幸寓方多難之秋，尙有此仙學勝緣之集會。二者文化銷沉之際，尙有此白話註解之流通。三者幸諸位道友序文，皆各擅眞知灼見，逸想遐思，足以補充莊解未盡之意。四者望天下後世有緣的士女，得讀此書，於最短時期，卽能洞明最上乘之玄妙，並預賀彼等將由此而獲修身立命之方，識返本還源之路。則作者，註者，序者，捐貲刊印者，設法流通者，種種願力，皆不致虛拋耳。噫，余老矣且苦病。今生能完其素志與否，固不敢存奢望。惟大道無私，成功亦何必自我乎。

中華民國二十七年戊寅季秋內弟子吳彝珠謹跋

靈源大道歌，向無單行本應世。至於白話註解，更未之前聞。今觀此歌，通篇既無龍虎鉛汞五行八卦等類代名詞。而其宣傳大道。開示靈源，且直指性命，專講神氣，又至爲親切。若能依法行持，可保絕無流弊。不論男女老少，士農工商。只須有一時一刻之工夫。便可調一開一闔之眞息。補救已損之精神。繼收漸耗之元氣。勉維現狀。庶渡衰殘。倘再能斷絕塵緣，專心致志。將見混一忘一，得大自在。倏忽之間，眞可以坐脫而立亡矣。雖然，本篇因是文言，初學恐難領會。茲幸吾　師陳公，復用淺顯流暢之白話文以註解之。使粗通文理之人，亦能展卷了然。無師自悟。庶免歧路徬徨，空抱向隅之歎。惟學者既得此書，即當徹底研究。切勿如走馬看花，或竟束之高閣。若徒遇斯盛緣，而不得其益。結果仍與醉生夢死之庸俗人無異。終不免爲蚊蚋敲頭皮之造化小兒所玩弄，豈不甚可惜哉。原夫曹眞人之啓發於前，與吾　師之細釋於後也。蓋欲普渡衆生，願人人成道耳。則世之讀此書者，又安忍辜負作者及註者之一片苦心，而不力求上進耶。

中華民國二十七年戊寅季秋弟子汪伯英謹跋

心印妙經通俗註解

汪伯英

上藥三品　神與氣精

上藥者，上等之妙藥也。三品即三種，上藥三品，謂上等之妙藥，祇有三種。三種是什麼？就是我身中的神與氣精耳。神與氣精，爲什麼稱爲上等妙藥？因爲人身的生存在世，所以能夠康強清健，有聰明智慧者，完全靠這三種東西的營養維持，流行不息。今姑再將這三件東西，略爲分辨：精者，是人身的液體，而含有膏粘性的物質在內者，如稀薄的漿糊然。氣是由膏粘性的液體，爲火性蒸蒸熔化而成者。此氣蓋尚爲吾人目光所能夠看得見者。如口中呼吸的汽水。以及沸水的蒸汽之類。神則即由此蒸汽類的東西，再化而爲目光所不能看見之物。然雖不能看見，而東西則依舊如故，不過因其微妙而離於虛空，並非沒有也。但此三件東西，常在循環施化，流行於周身。或精化氣而氣化神，或神化氣而氣化精。只要有此三物運行於身，則人便可以不死。而人之康強活潑，亦惟靠此三物之充足于吾身。若此三物減少，則衰老病死，亦即隨之而來

三、龍守一氏雖自言所學無成，尚賴尋師訪友，然能擇眞僞，識瑕瑕，其眼力畢竟不凡。余常見世人讀外丹書不終篇早已昏昏欲睡，或廢書而歎，或怨置作者故弄狡獪，以愚後學，或批評作書者自私自利，不肯公開，或直斥爲迷信而非科學，凡此種種態度，皆於丹道無緣。求一似龍君所云，「捧讀再三，不忍釋手」者，殆罕有其人。甚矣，仙風寥落，殊可歎也！

第十三篇　讀古文龍虎上經書後　圖頓子

此經舊與參同契並稱，未審何代人所作。宋王道有註疏三卷，收入道藏太玄部。明一壑居士彭好古道言外編中，則標爲軒轅黃帝著，並謂黃帝不敢自處，記言於金闕碧落之古文，遂名爲金碧古文龍虎上經，不知何據。道藏輯要斗集所採，即屬此種。龍虎者蓋指坎離二氣，上經者即最上一乘之意。清初朱元育作參同契闡幽，力斥龍虎經爲僞，不許與參同契等觀，務欲貶而下之。今考龍虎經之文，頗似參同契處正多。然其作用，迥不相同，未可顯分優劣。

參同契云：乾坤者易之門戶，衆卦之父母。龍虎經云：神室鍊丹之稱紘，乘石之父母。參同契云：天地設位，而易行乎其中矣。天地者乾坤之象也，設位者列陰陽配合之位也。易謂坎離。坎離者乾坤二用，龍虎經云：神室設位，變化在乎其中矣。神室者上下釜也，設位者列雌雄相合之密也。變化爲砂汞。砂汞者金火二用。參同契云：易者象也，懸相著明，莫大乎日月。龍虎經云：金火者鉛也，丹砂者明，莫大乎金火。參同契云：天地媾其精，日月相捍持。龍虎經云：神室煉其精，金火相逐推。參同契云：知白守黑，神明自來。龍虎經云：鍊銀於鉛，神物自生。參同契云：勞瑣太淵，乍沉乍浮。龍虎經云：灰池炎灼，鉛沉銀浮。

據以上所列，比類而觀，則知參同契借易象以明丹道，其義實而隱。龍虎經則專求神室，直指銀鉛，其辭實而明。故參同契所敷陳者，乃三道由一之玄理，而龍虎經所撰演者，則天元神丹之實事。玄理易假，實事難誣。所以參同契之異說日多，龍虎經之知音愈少。至是經之稱黃帝，亦猶黃帝內經，黃帝陰符經，黃帝宅經，黃帝龍首經之類，只求其書之能應用而已。不必問其眞出於黃帝否也。

許眞經石函記引金碧經云：殺爲金精，水遇黃液。此二句見於今本龍虎經

中，是此經出世，尚在骨以前無疑；但未知較參同契孰爲先後耳。

第十四篇　讀浮黎鼻祖金華秘訣書後　圖頓子

此書道藏未收，道藏輯要列入斗集，標名爲浮黎金華秘訣眞經。此外尚有彭好古道言外編、傅金銓外金丹、李保乾金火大成中，皆已收入。伍冲虛仙佛合宗語錄，曾推重廣成子此書，謂爲外丹眞傳。冲虛子於爐火一門，素有研究，言當可信。張紫陽序亦稱廣成子於崆峒煉丹，度黃帝上昇，授以金丹秘訣金，藥十二箱，則知此書傳世已久。其文雖非廣成之文，其法或是黃帝之法。張序首尾共計千餘字，括盡神丹法象。世徒知紫陽悟眞專講人元，然而爐火之事，在參同契已見明文。紫陽得丹道之全，豈有不知外事者？即如悟眞所云：「鉛遇癸生，金逢望遠，送歸土釜，斯配流珠，以及潭底日紅，山頭月白，地魂擒汞，天魂制金各等語，皆屬爐火之事。

悟眞雖借地元名詞，以喻人元作用；然必先明其法，方能借用其名，不待智者而後知也。葛仙翁一註，殊不類晉人手筆。考葛仙翁名玄，字孝先。即葛洪之從祖，得受仙術於左元放，再傳至鄭思遠，稚川復從鄭學，盡得其秘。

今觀抱朴子遐覽篇，歷數其師所藏古道經目錄，不下二百種，未曾見此書名。抱朴子最喜表揚祖德，果當日葛仙翁有註，何忍聽其湮沒無聞耶？

又凡自古仙家所傳拔宅飛昇之說，蓋言神丹成就，全家眷屬服之，皆羽化而登仙耳，非謂住宅眞可拔起也。葛註乃謂「若欲拔宅，只以醋泉研酒三粒，不時門牆屋宇盡皆昇舉於巫山雲雨之程。」

無論其屋宇能昇舉與否，試問仙體虛，不居貝闕珠宮，而戀此人間敝宅何用？再者「浮黎鼻祖」四字，人多不識其義。蓋浮離者，乃先天眞土之名。浮者虛浮，黎者黎黑。當判初混沌未開之際，浮黎眞土，遍滿太空。歷幾何時，方能凝結而成世界。以其虛而不實，故曰浮。闇然無光，故曰黎。天地萬物莫不由此而生，故曰鼻祖。

軒轅黃帝祝由科叙

太古先賢治傳醫家十三科內有祝由科乃軒轅氏秘製符章以治男女大小諸般疾病凡醫藥鍼灸所不及者以此佐治無不投之立效並能驅邪縛魅有疾病者對天祝告其由故名曰祝由科醫術流傳世多習見惟此科罕見罕聞不知者或目為妖妄之說異端之報豈知上古聖人之一脈遺流也哉宋宣熙庚申冬上月節度使雄奇晁命修理黃河堰上掘出一石碑上勒符章莫之能辨宣諭民間招能識之者以辨其故因有賊內雲外道人張一槎獨識此符辨之曰此軒轅氏之製作也其應言曰蘊維公遂得其傳凡療人疾病其應如神治之即愈至明景太中臨清徐景輝得受而行之奇驗如神百發百中廣行濟世又輯神驗諸符於內誠善道也若有利己私心則毫無驗矣

軒轅黃帝祝由科序

昔神農嘗百草以治病岐伯因病以制方黃帝深原五行詳察五臟內因外因之風人邪已邪之觸應病者一時不得其藥醫者又未能詳乎脈理以致病因藥深又或貧不能辦參苓更應學道者不能廣修藥品以救沉痾因仰觀天文俯究人理告於義農立為此法以尚字為將食字為兵名字為先鋒施之百病無不應手立愈此咒治百病之所由起也故曰祝由科後之學者承奉行持濟世仍體大聖好生之誓憫衆生病患之苦不需財帛廣濟博施誠大道之捷徑仙錄之捷路云耳

洒谷山人體真子拜題

祝由科天醫十三科目錄

大方脈　諸風科　胎產科
眼目科　小兒科　口齒科
瘡疹科　傷折科　耳鼻科
瘡腫科　金鏃科　書禁科
砭鍼科

太上誡語

不誠不敬者不治　毀謗天醫者不治
疑信不決者不治　重財輕命者不治
符咒不合不全者不治

祝由神咒文

㊀祝水咒

天以一生地以六成一六既合活潑澄清在天為雨露利萬物而不窮在地為江湖會一元而統宗請為法水道氣歸中罪滅壇室邪穢滅踪滋研朝墨書符建功

㊁祝墨咒

松鈴動質惠蘭凝香磨書黃素獲納禎祥

㊂祝紙咒

取玉之英天地生成龍章鳳篆資之以陳書就神符萬應萬靈

㊃祝筆咒

兔毫象筋烈日飛霜請神筆下道氣滋洋書符療病劾如神響

㊄祝文

燃其寶香直透穹蒼至靈至聖感應顯揚

伏以

上古大聖軒轅黃帝制作祝由科神術符章療疾治病世間男婦小兒諸般內外疾病又能驅邪縛魅其功甚妙驗于藥餌凡夫俗子視為異端誣妄切為弟子某偶遇度師張道陵傳受秘術敕承黃帝符章廣行方便濟弱扶傾今有某府某縣某人居住某處身患某病謹於某年某月某日特此虔誠焚香請祝病由日出東方照定西方叩請

上古聖帝諸位藥王老祖聖師後遞素公權先師後學素輝徐公先師部下捧水磨墨使者持紙執筆童郎普同降臨弟子代為祝告在前懇乞

聖帝祖師天賜昭靈神功速應保全患人　如曰不辜所禱

㊀書符咒祝三遍

天圓地方律令九章急急如筆在手萬病除殃吾奉

太上老君急急如律令勅

㊁送文　適成弟子迎請官增神聖敢焚寶香今當奉請

送　有所求還當叩請啟首歸宮太上無極大道（隨叩幾）三遍

凡書符先唸祝水咒次唸祝墨咒三唸祝紙咒四唸祝筆咒五唸將祝文讀完後唸書符咒三遍書符一道再寫勅令二字蓋之左右各三圈用水噀之神收後焚香讀文送故

軒轅黃帝治病神咒

天地既判五雷初分三元悠列八卦成形人有病患皆由五行按病序藥方在皇農先天有道內循五臟外平七情人有誠念無感不通山有五嶽斗有七星隨吾所指諸症技窮軒轅帝道雖尤避兵速消速愈頃刻通靈急急如

太上元始慈悲勅

去三尸　嘗龍　嘗銘　嘗銛　乳香雄黃湯候庚甲子本命日吞

治風寒　嘗議　嘗鎊　嘗釬　嘗鉗　嘗鉼

治中風　嘗鑩　嘗鬻　嘗斮　用紫蘇湯服

嘗鍊　用乳香湯下

治虛損 嘗神 嘗飢 嘗餉 嘗飣 嘗餓 嘗飢 嘗餕

嘗鋒 嘗飪 嘗餧 看本日辰午字即從此字寫起週而復始當歸人參湯下

治中著 嘗錄 嘗餟 嘗鋋 扁豆湯下

治濕氣 嘗餕 嘗鰿 茵陳湯下

治虛癆 嘗飣 嘗餉 嘗餱 嘗鉛

治癆蟲 嘗餳 嘗餚 嘗餘 嘗飲 嘗飪

嘗餾 嘗飪 嘗饘 乳香桃仁湯下

治膨脹 嘗餕 嘗神 嘗懿 嘗餔 厚朴湯下

治諸氣 嘗饘 香附湯下

治頭痛 嘗餤 嘗餳 嘗饘 川芎湯下

治喉痛 嘗飢 嘗饖 嘗餭 薄荷湯下

治咳嗽 嘗鶵 嘗飪 石膏湯下

治諸疫 嘗餾 嘗飥 嘗饘 生薑半夏湯下

治胃痛 嘗饋 嘗餕 嘗餘 木香湯下

治肚痛 嘗餕 嘗餏 嘗餬 嘗餽 吳茱萸湯下

治婦人諸疾 嘗訂嘗衍嘗餤嘗餅嘗鑐嘗鑴嘗鬲

嘗餾嘗𩚫 隨症用引下

催生嘗飢嘗飪嘗餤嘗餘嘗鏮嘗餙嘗飪

保產嘗嬰嘗顚嘗餂嘗餘嘗飪嘗餟

嘗餟 用砂仁湯下 當歸湯下

嘗餕 用羊乳汁下

散小兒痘 嘗餅嘗餃嘗餗嘗餚嘗餚

小兒疳疾 嘗飪嘗饁嘗餉嘗餻

嘗餅 用茯苓湯下

小兒驚 嘗餘嘗飲嘗飪嘗餧嘗餘

諸畜傷 嘗餔 書憑庭泥塗

諸獸傷 嘗餗 全上

諸禽傷 嘗餉 全上

蛇傷 嘗餕 全上

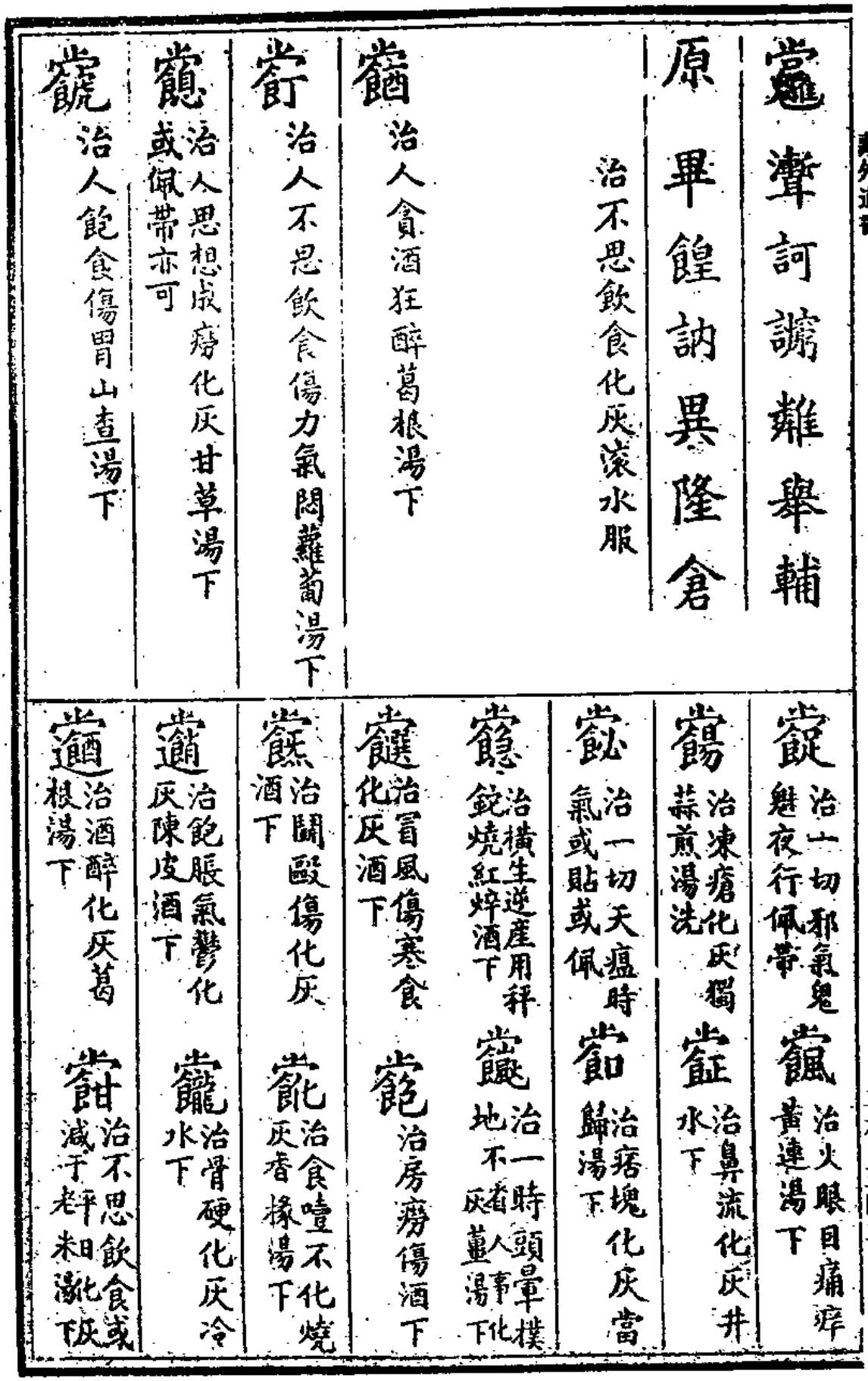
諸蟲傷 嘗饕嘗餵 全上

竹木刺 嘗饖嘗餿 全上

湯火傷 嘗餛嘗餙 全上

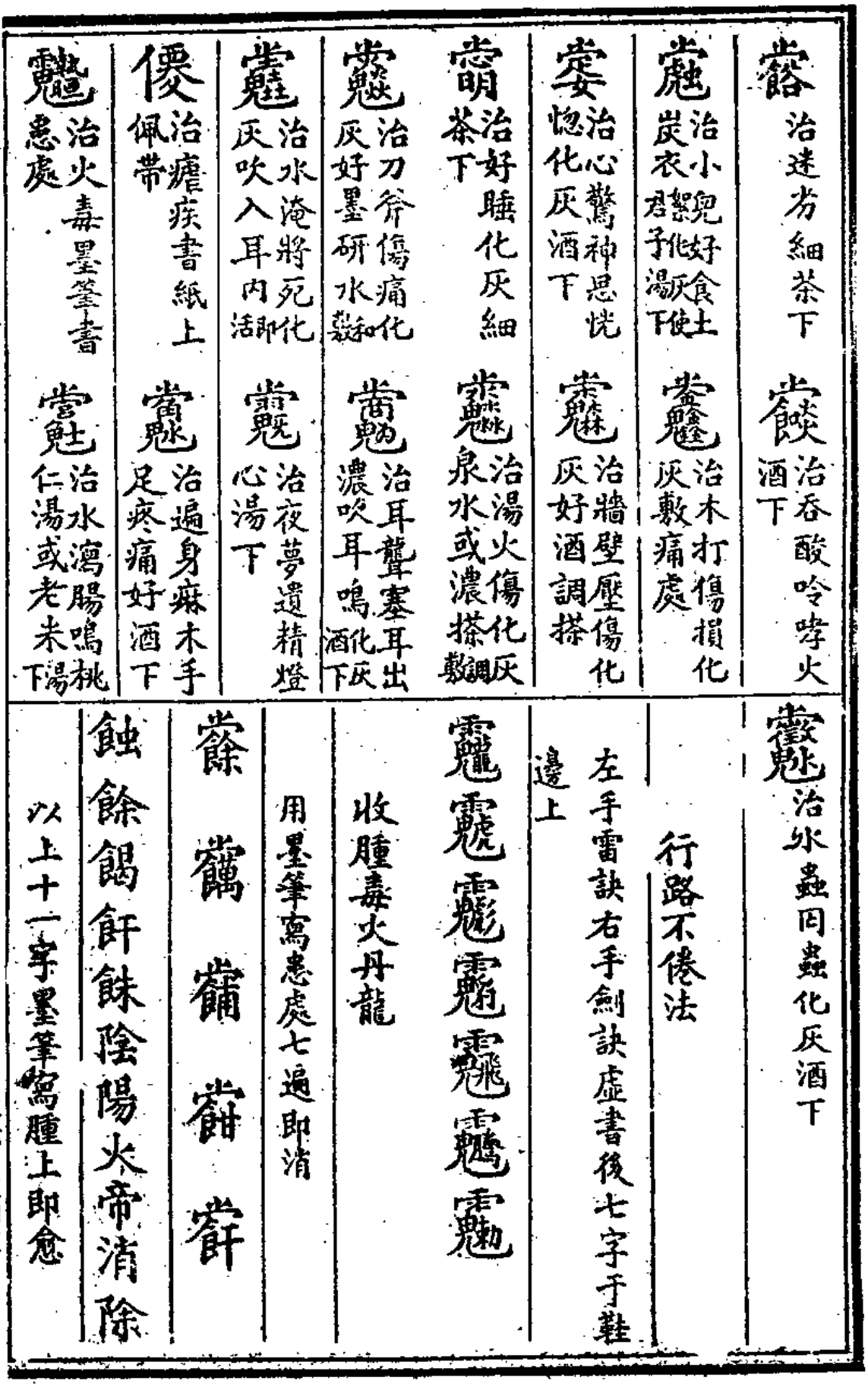
治吐嘗餘嘗鑷嘗汪生薑湯下
治瀉癇嘗鸉嘗氪嘗鋒本香湯下
治腸鳴嘗銀嘗鼬嘗誕陳皮湯下
治吐血嘗銅嘗鰺嘗鋪嘗鑷當歸湯下
治大便不通嘗饇嘗鏗嘗詐嘗飭嘗餟當歸湯下
治小便不通嘗餇嘗餂嘗餌嘗餟嘗虛車前子湯下
治火熱嘗鍊嘗餘嘗鋒嘗銀嘗飥柴胡薄荷湯下
治頭癇嘗鈕嘗鉚嘗鐽嘗鋼嘗斂東壁土煎湯下

治腸症嘗餧嘗鎗嘗鋪嘗餅嘗氪桃仁湯下
治脚痛嘗鐮嘗餧嘗歮嘗鐿嘗虗木瓜湯下
治背痛嘗鏝嘗飲嘗餂嘗餕羌活湯下
治臂痛嘗鑐嘗鐿嘗贖嘗餃嘗鼁桂枝湯下
治疔腫大毒燒酒磨黑書于毒上唸咒七遍塗已成者一夜消
嘗鐵嘗鈴嘗鑭嘗歈嘗鐽嘗鼁
嘗鋪嘗鍊嘗鐽
治瘡瘕嘗鬲嘗鰊嘗黷嘗鍊嘗鑠照上書法塗



癵 治一切邪氣鬼魅夜行佩帶
癵 治火眼目痛痒黃連湯下
癵 治凍瘡化灰獨蒜煎湯洗
癵 治鼻流化灰井水下
癵 治一切天瘟時氣或貼或佩
癵 治瘕塊化灰當歸湯下
癵 治橫生逆產用秤錘燒紅焠酒下
癵 治一時頭暈撲地不省人事化灰薑湯下
癵 治冒風傷寒食化灰酒下
癵 治房勞傷酒下
癵 治鬪毆傷化灰酒下
癵 治食噎不化燒灰香椽湯下
癵 治飽脹氣鬱化灰陳皮酒下
癵 治骨硬化灰冷水下
癵 治酒醉化灰葛根湯下
癵 治不思飲食或減于老米泔化灰下

癵 治不思飲食化灰滾水服
癵 治人貪酒狂醉葛根湯下
癵 治人不思飲食傷力氣悶蘿蔔湯下
癵 治人不思想成痨化灰甘草湯下或佩帶亦可
癵 治人飽食傷胃山查湯下



靉 治迷劳細茶下
靉 治吞酸呑哮火酒下
靉 治小兒好食土炭衣君子湯下使化
靉 治木打傷損化灰敷痛處
靉 治心驚神思恍惚化灰酒下
靉 治好睡化灰細茶下
靉 治刀斧傷痛化灰好墨研水敷和
靉 治湯火傷化灰泉水或濃搽調敷
靉 治墻壁壓傷化灰好酒調搽
靉 治水淹將死化灰吹入耳內即活
靉 治耳聾塞耳出濃吹耳鳴化灰酒下
靉 治夜夢遺精燈心湯下
靉 治火毒墨筆書惡處
靉 治瘡疾書紙上佩帶
靉 治遍身痲木手足疼痛好酒下
靉 治水瀉腸鳴桃仁湯或老米湯下
靉 治水蟲用蟲化灰酒下
靉 行路不倦法
靉 左手雷訣右手劍訣虛書後七字于鞋邊上
靉靉靉靉靉靉靉靉靉靉
收腫毒火丹龍
用墨筆寫患處七遍即消
蘲 蘲 蘲 蘲 蘲
蝕餘餉飣餖陰陽火帝消除
以上十一字墨筆寫腫上即愈

嘆令 一圍天地動二圍主病動三圍不求
血四圍不求臟五圍不生疽六圍不
生癬七圍大神咒急急隨咒滅
左手又虎口右手用劍訣取中些些搽上立止痛

嘗髓 嘗髓 嘗髁 嘗髑

嘗飢 嘗餓 嘗飲

日月星斗真 風霜雨露神 隨吾收疾
病 即滅不留停 吐山山崩 吐地地
裂 一收不出膿 二收不出血
吾奉
太上老君急急如律令勅

嘆令書秘字必用此字蓋之

崇恩真君聖誥

派流西地跡顯龍興施財合藥以濟羣生
積行累功修至道授鐵師之教旨掌玉府
之雷書身被百納伏魔衣手執五明降鬼
扇代天宣化咒秉書符運風雷于咫尺之
間剪妖魔于斗罡之下道參太極位列先
天松筠野鶴任縱橫遐邇孤雲常自在方
方闡教為萬法之宗師處處開壇作後人
之模範都天宗主一元千上薩真君風火
律令勅
先天南派五雷天心正法祝由科
合氣治病真符訣法
斗印喔呼吸斗諱 魑魁魅魆魅魆魑魅
吸南方氣入筆病在外自中
出病在內自外入吸病煞擲
筆放吹去

用法

如陽症用好米醋或用井水陰症用薑汁或酒或水風疾用竹瀝薑汁外科症用符灰加水或醋磨墨敷于患處破口者留口只塗口外口上畧洒些墨如乾用猪膽汁點潤之遇病施治妙辨陰陽貧乏者送藥以為濟世凡書字必先想來人求符處誠否須淨身淨手淨心焚香定神氣方可執筆在手默唸口咒曰

天光延年　凡心神咒　吾見吾心

通光神咒　天之靈光　風火律令

唸完方禱告道意某年某月某日某姓某人患症今在

聖母娘娘馬足之下乞賜字一道响噢祝由完方動筆蘸硃砂寫秘字日默唸秘咒秘字與咒對病用之書完即將符紙放在左手心中呵出炁一口于秘字上以右手大指掐子紋四指回護名五顯靈印一名五雷訣以小指着紙按一按狀如打印一般完再用口默唸秘字速應唸咒曰隨符咒而行隨口唸再寫勅令二字蓋於秘字上完畢將符再用紙包封方與求療之人命莫移動換手並偷封看視臨用之際或酒或湯信手拈米幾粒于湯盞內用筯取符在燈火上燒灰下湯內不許動手恐符灰散亂米湯并符灰一併吞下莫使有存存則當代服之服秘字必要燒灰信手拈米數粒如湯或醋或酒薑陳皮香附蘿蔔燈心等諸湯用時隨症而審行之書秘字用硃砂研細寫在黃紙上如遇急劇之際以右手執劍訣書秘字於土上取土吞之只要虔誠至意也秘字書在竹木瓦石上

用以煎湯亦可或書在米食糕餅菓品之上亦可食治病驅邪救急備用保命衛生秘字靈章

嘗瞻 此字乃諸字之綱領治病之將印衛生之要字宜尊重之凡諸般病症緊急之際亦可用此治男婦小兒痢疾泄瀉並腸胃中病及血氣等症男用米湯或薑或酒或陳皮等湯服之女用香附湯月事不調赤白帶下之症俱此湯服之

嘗鬼鬼鬼 此二字治瘧疫驅邪要佩帶護身有赫赫之光不可輕視又治寒熱傷寒等症或寫貼門上或服之有

嘗鬼鬼鬼鬼 變化用鎮邪符書以硃砂寫口默唸

咒曰 六鬼凶惡 拔倒山嶽 魅魎鬼神 聞風膽落 書貼帶驅邪

嘗鬼鬼鬼鬼 凡寒熱病焚符面朝東南水服

嘗雞嘗糠 治女吹乳乳癰燒灰酒服

嘗糠嘗財 治蛇咬書貼患處并燒灰雄黃酒服

嘗糠 治傷風咳嗽痰火蘿蔔湯服傷風用貼

嘗糠 治虎咬過山帶

嘗儲 嘗餚 說寫并用

嘗饕 嘗饕 治犬咬書貼或服小兒佩帶

以上八個字總用一咒默唸寫咒曰

天圓地方 律令九章

捻筆在手 萬病除殃

太上老君急急如律令勅

一說惟六鬼的秘字用前咒外俱用後面天火繞太陽咒令當令用

嘗掩 治精神不爽夢寐遺精水服亦可

嘗餘 治蛇咬雄黃酒服及蟲積痞氣血積食積塊痛等症男用陳皮女用香附湯下

嘗餳 治心氣痛噎食番胃隔氣及嘔吐用陳皮湯下

嘗飢 治外科諸瘡毒已潰未潰焚灰貼患處或煎湯洗

嘗餿 治咽喉腫痛如雙單喉鵝燒灰燈心湯下

嘗餡 治虎咬書紙上菜油煎服亦可

嘗餼 嘗聆 治男婦潮熱吐紅癆疾者當歸身湯下

嘗餼 治癆火熱瘡或貼或服

以上九字總用一咒默唸寫之咒曰天火燒太陽　地火燒五方雷火執常法　燒殺諸不祥太上老君急急如律令勅

以上五字治惡瘡每字書六遍化灰磨墨塗瘡上再燒灰服

嘗餡 嘗餘 嘗餘 以上三字治男女心氣痛化灰服

嘗翮 嘗鋒 嘗餅 嘗餅 嘗餼 嘗翩

嘗飯 嘗餘 以上九字夜行書於手掌上能避邪祟鬼

嶌治小兒夜啼男左女右貼足心

嶚每日 身帶能避邪安心神有趨吉避凶之妙

嶡治鬼魅傳害疾病纏身或卒急之症及夜魔燒灰服之

嶜治偏身疼痛四肢不遂手足肩脇膝濕風氣腰痛傷墜疝氣等症俱用酒服薑湯亦可

嶝治男女腸痛及飽悶化灰酒服

嶞治病全上

嶟治女人乳疾痛用香附湯或水下

嶠嶡治肚痛酒服內傷降真香磨桃仁酒服

嶌治小兒肚痛陳皮煎酒服貼足心

嶚嶟治婦人難產焚灰香附湯下

嶡嶜嶝嶞嶟嶠以上十字用勅令符蓋之用水噴之治一切外科無名腫毒等症或用硃砂寫紙上燒灰研墨塗患處或墨筆寫患處

嶌與小兒肚痛同嶡書此符呵炁七口佩帶身上治邪氣瘴疾

嶚蠱此三字治一切病化灰煅過桃仁灰酒服又傷寒以陳皮湯柴胡亦可隔氣薑湯痢疾黃連白朮湯心

痛石榴皮老酒煮服吐血茜草當歸湯頭痛川芎陳皮湯盞服人參天冬湯瘡怯亦用氣傷砂仁陳皮湯冬月肚痛陳皮蓋湯夏月熱痛甘草藿香湯咳嗽柴胡紫蘇湯內傷當歸紅花湯瘡疾常山草菓湯吐紅傷力一切病症並治之

嘗餉 嘗餉治諸眼症化灰湯洗

嘗拾 治瘡病并四肢無方書紙服 **嘗財** 治發背書貼

嘗鈴 同上 **嘗蝎** 治一切惡瘡書貼 **嘗徹** 治蝎螫書貼

嘗衰 早嘗餐中嘗用晚 治腫疙疸日書三遍

嘗拾 治發背腫痛 **嘗娘** 治遍身流毒痰注化灰米湯服

嘗餐 治面臉腫疼無根水服 **嘗孵** 治婦人產病化灰服

嘗雖 治腰腿脚患處化紙服 **嘗蝕** 治指惡瘡書貼患處

嘗餌 嘗餌治臉上虛腫疼無根水下瘡亦可治

嘗餛 治一切惡瘡書患處并貼之 **嘗餐** 治破傷風

嘗餘 嘗餘 **嘗餼** 此三字治無名惡瘡書患處

咒曰赫赫陽陽日出東方斷絕惡瘡劈除不祥

嘗嚏 治犬咬書貼之

嘗㕮治蝎螫痛處 嘗餳書心上治心病氣病服

嘗㗾書貼避邪 嘗酪腸痛吞服

嘗鈾一切惡瘡書三次消 嘗鉅心內有瘡焚服

嘗銀治瘡痛發熱書病處再化灰服 嘗劖治小兒痢書七次化灰酒服

嘗鉤治癰瘡 嘗釬治瘡流水

嘗餅治瘡毒不平用 嘗餅治火燒瘡

嘗尊治無頭瘡毒書患處再化灰服 嘗鎮治毒瘡

嘗鏦治小便處瘡化灰洗並服 嘗飥治腫

嘗鐸治虎咬 嘗鉄治吐血

嘗鉄治難產 嘗劦治小兒不語

嘗鈾治蟲咬心痛 嘗鏌治行人心痛

嘗酪治肺痛

嘗餘催生

太極左宮仙翁治萬病符訣

凡遇病人請符審其病症即起大慈救人心硃砂書符以濟之其功甚大書時虔誠禮拜寶誥三遍至心默念禮天臺得道閣造成真昔受東華復傳西蜀詔命玉京金闕位登太極仙班慈憐拯援于沉淪思念普資于苦爽葛天氏遺風顯著勾漏令冊砂俱存括蒼任遊羅浮乃上修藏玉笥修理金書大慈大願大聖大悲太上玉京東吳太極左宮仙翁玄省雷霆天機內相玉虛崇靈普化玄靜虛沖孚佑真君垂恩廣救慈悲大帝度人無量天尊

又向東稱念

太乙救苦天尊聖號百遍然後通白請符人姓名病症

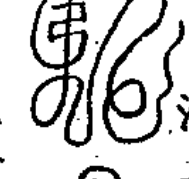
勅筆書符勅筆紙咒

結空成梵真炁自生赤書玉字八威龍文保制劫運使天長存治病斬邪萬生安寧急急如

高上神霄玉清真王律令

辰文巽宮吁炁佈紙上方下筆書

治上部病符



下圖祖炁入 唐宏 靈泓
念咒自意塗再加運金光咒
篆塗蓋

咒曰 上丹明臺白帝除凶六宮朗淨道化長生百病速去使汝長年上元赤子守于黃房攝神吸命保子永昌

恰印文吁炁九日入

治中部病符



下圖祖炁入葛雍 靈澄
念咒塗運照前

咒曰 中丹赤子黃帝元仙預曉吉咎淨肅
心元丹晶一液保命延生中元太乙
生鎮玉堂招魂衛生得見真王
恰午字文吁炁五口入
治下部病符



下圍祖炁入 周斌 霈
念咒塗運照前

咒曰 下元玄元黑帝除災靈海浩湧濤並
三台尸神滅爽鬼妖止骸下元生炁
守其玄闕七元三一萬病速痊
恰子文吹炁五口入
一身有病三部真長總書一符作用照前
齊加 用總咒

咒曰 東華元君韓君降臨王府真命保佑
生靈真炁到處永保長存急急如
高上神霄玉清真王律令
昔
薩祖真人用此符咒療濟人或書符葉桑
葉上煎湯吞服或書符普濟世人廣積
功行
上部治頭目口鼻耳面喉閟等症
中部治胸膈痰火膨脹咳嗽喘急手肘等症
下部治臍淋濁大小便閉泄瀉遺精女人
經水不調產難風濕痿痺腳疾等症
凡發符男左女右手度誠請去不可換手
供養家堂聖前臨服仍是原人左右手將
符焚化淨碗內病人向東至誠念
太乙救苦天尊聖號百聲然後將符棗湯
吞服每日服三道大病不過一七其病
即愈

天醫神書序

陶公真人修煉終南道成昇天為主雷尚書掌天醫百藥事思以符籙代藥餌博施濟衆午夜徘徊焚香步虛默朝

上帝心章數字乘風而御天頃間青雲繚繞白鶴飛鳴有素女駕丹鳳啣書而下乃

太玄仙翁所使賜以

太上靈文

元始秘字真人受持而行沈疴痼疾無不立痊痴聾盲啞悉得如初此書傳至長虛君藏亘初山石室

眞老張真人得之救億萬命邦留心至道切志玄宗欲參

太古之靈傳廣索

仙山之秘法遇　立修太人授以天醫

雷書一篆當一藥一藥治一病佩而行之無有不効者後人得是書敬

道尊師行持如式積功累行廣救施仁立心正大勿受錢銀按圖治病其應如

神稍不誠切則罔效驗其勉旃

致和元年正月上澣後學陳治邦敬識

天醫神書符篆

治法符篆俱用白紙墨書啟

師祝意君藥一道臟藥一道主藥一道三道同焚男不犯女手女不犯男手清晨

朝東淨湯吞服於

師前拜求報應三日內當有

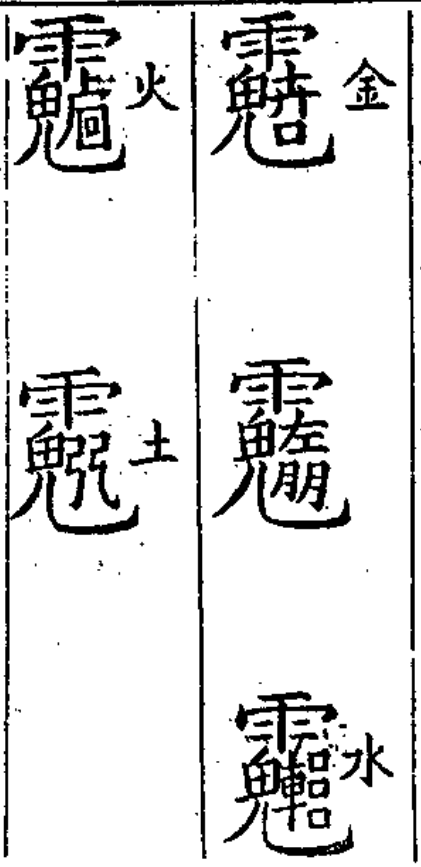
神賜丹或藥或菓菜草木之類即病者服之無不立愈務要虔誠哀懇切不可苟且而行

上中下三部三道為君藥

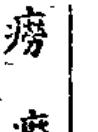
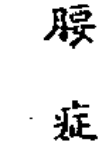
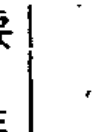
上部靈篆　中部靈篆　下部靈篆

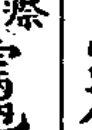
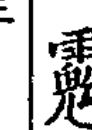


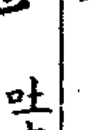
五行五道為臟藥

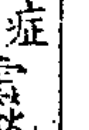
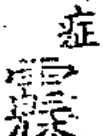


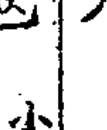
隨症符為藥

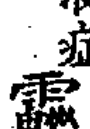
小腹症  臍症  腦症 

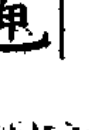
腰症  背症  液症 

痨瘵  吐症  小便 

脹症  瀉症  大便 

淋症  風症  寒症 

暑症  濕症  諸氣症 

熱症  喘症  火症 

瘡症  痢症  諸風 


足症
諸毒症
中毒症
頭狂症
骨刺硬症
腫症
酒醉症
下血症
吞酸症
噯氣症
呃症
不眠
疲倦
驚悸
盜汗
遺精
怔忡
善忘
眩暈
諸瘡
邪祟
婦人諸症
血氣
頭症
眉痛
耳症
鼻症
口症
舌症
目症
齒症
喉症
項症
背症
臂症
肘症
腕症
掌症
指症
咳症
乳症
痰症
虛症
血症
噎症
胸症
腹症

胎前 產後 安胎

催生 種子 調經

味白 通癸 小兒
事 諸症

驚風 疳瘡

瘡不起 瘡出不快 瘡漿遲

大吊 變蒸 瘡症
症

倒陰 下疳
症

麻症 疹症

取肅殺炁訣鬼無殺不滅

左手掐魁卯魁辰魁巳魁午大指上表魁申大指頭文魁炁在中指五文左側傍是也掐文定足踦丁字罡閉合道左腦夾謹按捭以塞艮戶吸右足跟湧泉穴炁入口齒覺冷閉口猛噴破四音炁入符三口或四音或提音亦可用

取生旺炁訣病無生不起度亡便用

左手掐玄文因水生在亥合子明丑帝卯日水旺到卯乃木發生之方吸左手肘並肉傍肝宮混合出噓音三口入符

取金炁訣

將無光難行符完用一口存面前巽戶金樓玉寶如日方昇金光灼灼吸入喉下肺宮混合日三閃口出呵四音炁一口入符

存金光一片
取火炁訣水鬼退熱用
左手搖雷火生在寅赤寅陽丑三丑文五卯
罡辰爾午下文捏午出火旺火以口吸從左肘
後吸起至面前目閃光口出呵音炁入
符或入水
取水炁訣水鬼退熱用
左手先搖申水旺申方唵申結酉坎戌亨
亥捏子水旺子以口從右手前再吸炁
入我腰腎中混合提起口出吹音入符
用炁三口完

地祇家傳親機法卷二
凡書符察人誠敬方可書之淨手焚香向
東叩齒三通澄志一念歸中運取祖炁
加號上閉口鼻下開大小竅
右手緊執筆以目光隨筆尖一炁書之祖
師云五炁不聚于符不靈又云一點靈
光即是符又云不問靈不靈莫問驗不
驗閉炁掃成符莫起纖毫念若不固炁
存神以為泛常放開心邪思妄想于符
不靈智者思之
左手變神訣即斗訣搖玉文念
比帝欽輪速變吾神似帝身三遍又默念
元始即我我即元始想自己即玄帝代天
宣化左手訣
上臺一黃社却不祥髮中臺二白護身鎮

宅千文下臺三青治病除精未文

急急如律令 左手引貪斗於左肩上 右手倒

魁斗右肩上磨罡念想硯為拷垃罡為

磨勘大使棹為昇天臺念

玉樞神罡奉命真王破地召雷誅斬凶殃

敢有不順捍赴魁罡急急如律令左手

恰殺文右肩大玄肅殺炁三口吹音佈

入硯中

執筆香上薰念咒

敕三臺流佈遍神所遵乾坤定位萬神畏

之急急如左陽右陰北斗神罡誅邪殺鬼

滅却禍殃神筆一下萬鬼潛亡急急如律

令 取天炁一口佈紙將無不行任意書

帥符天目向香上書

此符用降真香焚爐內

唵靈南靈南吒南急急捍

信香符



唵宗唎南宗唎吒急急捍

咒曰

太極肇判二氣文並日月光照五星降臨

三光下降眾神咸臻天筆天醫疾速應靈

思神煉液口舌正倫炁神引津心神丹元

常清常靜天醫某科承香降臨天醫通典

進道合真請降今日某科天醫某人急急

降臨唵茲吒唎捍

唵部帝靈喃茲吒捍

召風科



唵吁于兒俱輪達捍

紫炁清靈朗朗大炁元炁召降感應俱虛揖

孫康中　盧元　陳安道

鄭迪功　何部

召大方腳



唵部靈洗烏吒靈揖

陽光降炁日月合形符至應降內外通靈揖

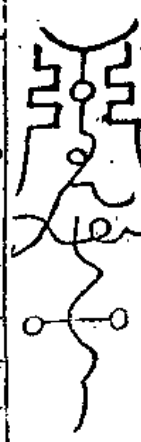
黃先卿　蘭守道　張梓　周范卿

楊志學　孟光宗　江仲元　董臣廷

孫長道　何德卿

唵陳吒那監光母真利揖

征鉞科

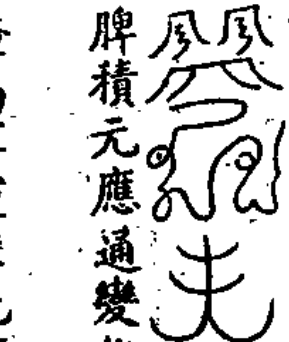


唵部吒那敕敕應揖

元明真訣與應合明大炁從法一應急靈揖

張鑄

心脾痛



唵帝摩羅尊揖

脾積元應通變化揖

蛤粉少許

調湯下

氣塊痛



唵烏尊靈摩光揖

氣元應病部吒揖

唵都吒靈婆揖

紫蘇木香

湯下

瘧疾

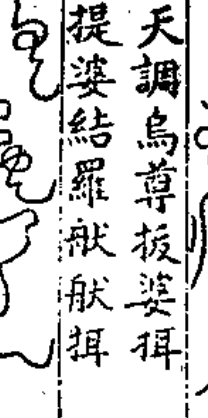


唵母吒奴靈急急揖

桃柳條七根

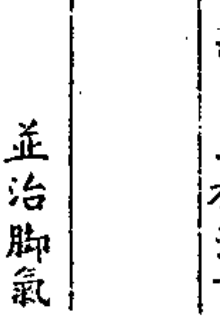
煎湯下

唵經烏羅唅帝揖　　喘滿



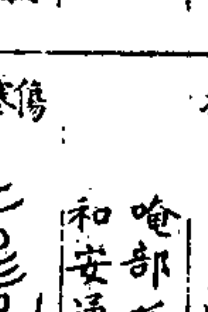
尊帝南化病源揖
奪赤那唅嘎變吒揖　　欵花湯下

痢疾



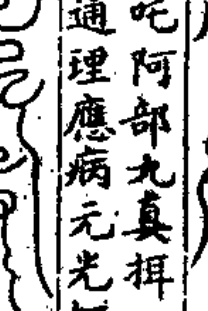
烏部光明真揖　　禁口石榴皮湯下
五悉靈平復揖

腰臀痛

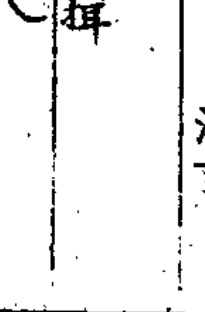


天調烏尊扳婆揖　　赤甘草白薑湯
提婆結羅猷猷揖　　赤白烏梅湯下

寒溫氣

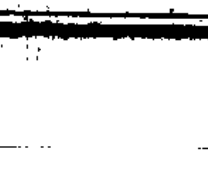


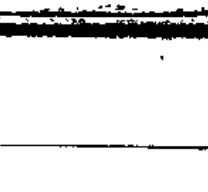
亦吒利婆那那光揖　　並治脚氣腫痛



悉地昏羅婆完揖

頭腦痛



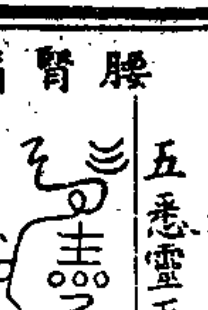


誐吒靈陀鎮光揖　　白芷磨調灰茶湯下
結羅奴光寶揖

霍亂吐瀉

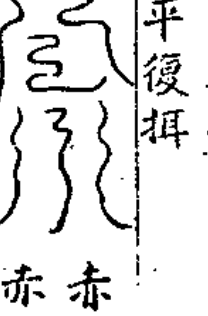
九江真烏灌注安使揖　　棗湯或酒或鹽湯下
俱輪陀正光宗急揖

虛損



唵部吒阿部九真揖　　丁香藿香湯下
和安通理應病元光揖

傷寒雜症



澄通元明安康急急揖

極救歪傷寒通應大明揖



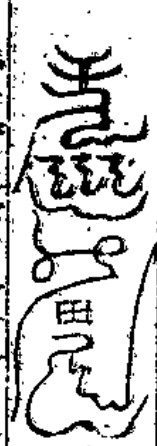
唵摩光理揖
利益元通發汗醫揖



奉帝赦降醫科發汗揖
通應大靈揖

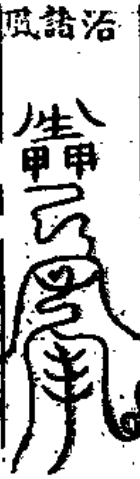


通神法禁醫通安揖
通科元大保安急急揖



妙應通靈天降靈急急揖

唵帝都吒靈應急揖



唵帝愚无靈婆那揖
唵摩靈婆吒那急急揖



唵帝真靈那通真祖
唵吸吒那虛靈婆揖



唵赤利尚定正光揖
唵法降靈慈光急急揖



俱鈴陀帝顛摸鳥揖

周白氣香加下每日三服或久服甚靈

菩提靈伽婆那捏

五痛 

唵惹母靈結羅阿捏
娑陀尼應病婆帝吃捏

用酸棗仁湯下

心邪 

棗湯大風症
用雷丸湯

靈陛尊利降野盤捏

口眼 羅真盧顫那婆光捏

筆斜 

遠志門冬
湯下

半身 

不遂 斗光吃永狂惡捏

提吃靈喃恩光利捏

風搐歌哭夜不驚附 

乳香湯下

烏靈吱帝沙尊利捏

唵咳嚕喃娑靈吃捏



白產科

唵羯吃利洞塚參帝召捏

九天監生注生應靈禱之急應普告真尊揖

趙凱　王鎮　房息光
范仲夷　康和伯

唵茲細靈吒婆野揖

胎前產後

唵帝婆明靈應光利揖
尼陀賓嬰尊光揖

又符



尊母陀靈喃部吒揖
唵明真噠達哩揖

婦人一切異症

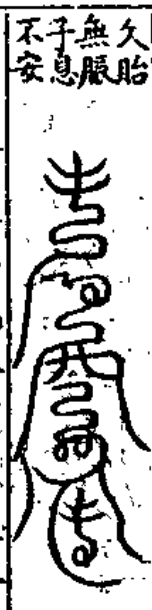
唵誰靈應摩揖



唵醫達陀明產息息揖

久胎無眠子息不安

唵迷那光氷塗尼理揖
元明妙降謹利敏揖



產中不宜惡症

唵帝救明瓦茲利揖
唵計說尼定光法揖



經水不調諸般異症

唵提茲靈喃恩帝揖
唵都盧南護唄那揖



各眼科



靈光普降九天清靈斗母應極萬象

僕遠揖　孟叔安　曾福　越康中　秦天恭

唵都摩哩定真揖

唵都靈唅吒都摩揖

唵都摩羅定真揖

唵泰遠都摩耶定揖

唵吒吒利都南應真揖

唵利塗乾光應化揖

荊芥防風湯洗

蔓荊子湯下

唵唅吒那靈南揖

唵茲靈茲靈婆揖

唵吒靈靈婆定命揖

唵婆婆唵吒揖

一切眼疾

唵提善吒南應揖

唵婆利明光尊揖

內障不明眼散等症

唵吒無靈尊吒啊揖

唵提明婆應吒啊揖

鬼揖睛光

唵茲利盤光應報揖

郭拐腳 瘸腿 疼痛

唵吸嘍羅婆利應南揖



唵烏蘇尼赤吒南揖

唵摩羅尼尊吒揖

眼內障黑花



唵毋吒毗吒尼光揖

唵吒跋靈僧伽那揖

枸杞子湯下

淚眼不明

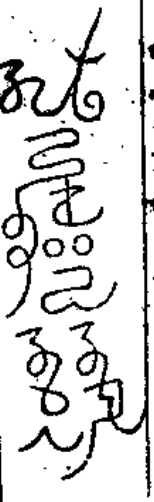


唵真那靈吸騰帝揖

唵靈光嘍達定光揖

熟地湯下

眼青盲



唵嗌吒噓呼唅揖

川芎湯下

烏雷尼陀宣摩揖

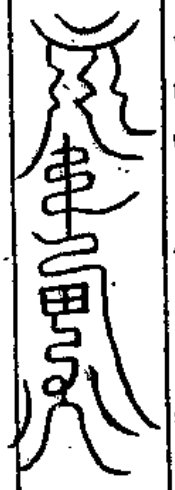
惡眼症



唵薩陁利猷猷急揖

唵喃唎帝伽吒耶揖

各小兒科



乾元法象一炁流明合真應感嗔元

降臨揖

賀從禪 何明

治驚吊癇



戴同心 晦迪

唵提光尊裡吽吽揖

唵薄利南並從尼揖

治驚

唵嗏但吒烏耽捍



用棗湯服夜啼塗頂

唵通吒噓驚搦捍

唵尊唎南真光部捍

小兒啼哭腸疾之症

唵尊吒唎舸應吒捍

調安南藥發施養焉捍

小兒雜症



唵帝吸吒霊母陀光捍

唵吒婆噓噎尊光捍

吐乳胸中痞塞

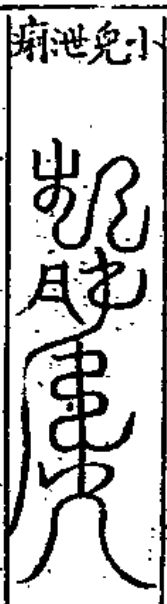
唵魯帝迷霊捍



白朮引

小兒泄瀉

唵尊部霊婆帝吒捍



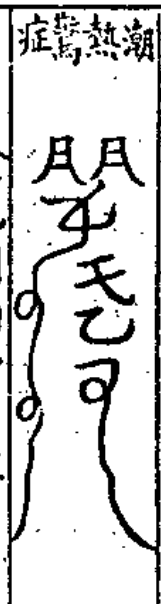
棗引

唵提尊南定正利捍

唵嚫婆霊喃尊捍

潮熱驚症

唵吒利南啼尊捍



棗引

唵尊母陁宣利赤捍

小兒雜症

唵烏光霊部急急捍

唵婆尼俱婆尼急急捍



隨症用引下

口齒科

唵提利姑提利急降捍



朝元真靈元真命靈動光合真急降急臨捏

周達　林和

徐光孟　孫靈

唵定鎮靈達陀捏

一切蠱病



唵尊吒那噓急急捏

唵提南部南光捏

治咽喉一切疾惡咽



唵尊茶醯那應捏

唵茲吒那應吸吒捏

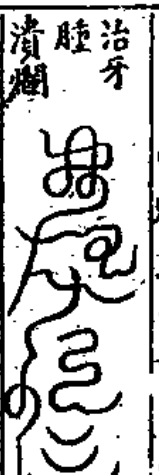
治口齒咽喉一切症



唵烏塗應猷猷捏

唵爛真光母陀噎捏

治牙腫潰爛



唵茲達靈烏吒捏

唵窒利南烏光窒捏

用荊界防風湯煎或以擦患處

治風蟲牙

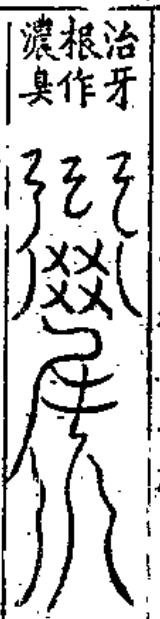


唵咳那塗賓光捏

唵茲吒猛普化捏

用管仲湯調服

治牙根作濃臭



唵震光攝靈捏

唵窒那婆利定捏

用雷丸和符揉之

治喉閉



唵蔡那光母利達哩捏

唵狄靈那姑尊明揖

治木舌

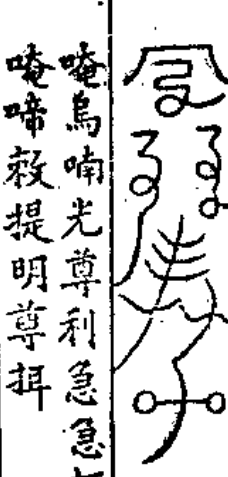


蛇床子和燒薰之

唵尊吒那毋穀光揖

唵達嗔毋應吒吒揖

口舌生瘡

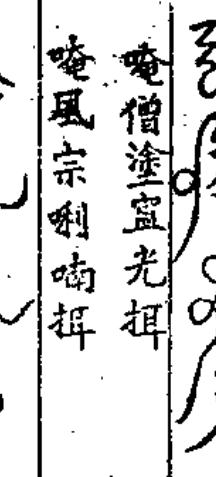


用棗仁同灰敷之

唵僧塗盧光揖

唵風宗咧喻揖

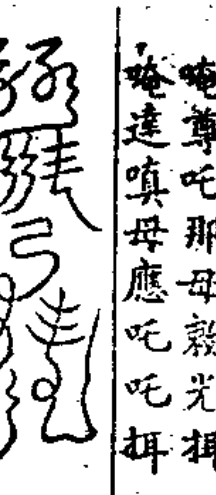
治喉風



唵烏喻光尊利急急揖

唵啼穀提明尊揖

治夾腦風



烏梅湯調服

唵藥光普提喻揖

唵計流金吒摩摩尼揖

合外科



唵提婆靈尊毋施揖

九天上帝垂光真靈一呼急至天然合真揖

高應和

張忠

張天威

江光先

治切惡症

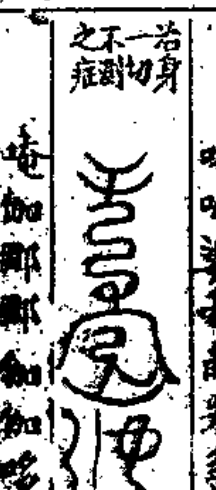


唵喘嘆羅烏毋陀揖

唵哦哦陵喻光揖

唵哦婆番喻光急揖

治身一切不測之症



唵伽鄭鄭伽伽哆揖

唵普彔喃恩噠婆吒那耶捏

治一切毒症



唵毒光噓烏摩部南捏
唵帝唄靈喃哆婆捏

治一切癰疽惡症

用石灰調貼或用菜豆湯調符服

唵烏部南啼噠哆捏
唵吒陵南婆羅叶捏

治腎虛腎漏



用黑豆搗服敷

唵赤部南塗吒捏
唵烏摩羅哆拖耶捏

治下部漏



用茴香調服

唵烏部靈光哆捏

唵菩陀真利靈急急捏

治淋疾



唵嚩明婆帝敕急急捏
唵哭赤靈南真光捏

治五癆



用枳梳湯調洗

唵婆羅利賊光捏
唵魯盧尊盧南捏

治蛇犬傷



仍用青葉貼患處

唵哦婆尼靈尊捏
哦它利明光捏

治虎咬



用乳香湯服

名耳鼻科

唵嘘唎奴利真吒唎拜



唵吒唎毗烏那靈拜
天帝運靈日月合形天道救降急速
為靈拜

曹迪　孫應之

治耳內惡疾



唵帝能伽頻那拜
唵尊唎南吸吒那拜
唵毗帝南救拜

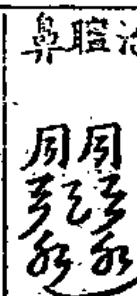
治鼻悉光



唵茲利南定尊夢拜

唵帝奴光尊毋陀拜

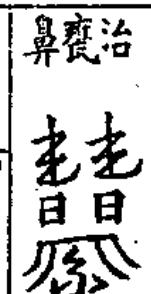
治瞎鼻



麝香少許吹入

唵勿達婆宣真拜
唵提靈帝宣拜

治齆鼻



以符灰吹入鼻內

唵真利南烏光宣拜
唵提吒那婆應光拜

名瘡腫科



唵帝利南光尊救拜
茲科應靈火德合成真光大德化應尊行拜

傀道　曹仲茂
張光卿

唵光愚科應大明拑

治惡瘡



唵救嗟毋哩光尊拑
唵毗金靈光尊那拑

又



用劉寄奴和

唵提嗟頻那急急利拑
唵帝南明光非吒拑

一切毒物腫瘡



唵帝明光應吒拑
唵咬兜永赤耶應赤拑

又

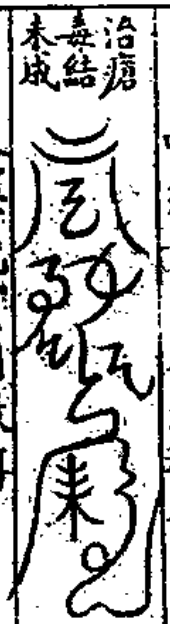


用護花根萃搗灰敷

唵帝頻那烏光唎拑

唵慈毋南尊光利拑

治瘡毒結未成



唵母光賓利敕拑
唵吒南吒南應光拑

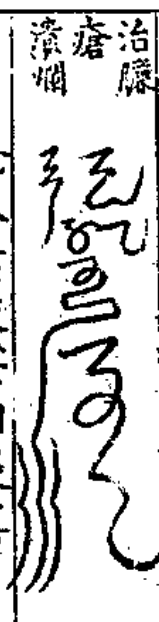
治湯火傷



用無名異水調塗並秋葵和麻油敷

唵赤毗陵南尊帝拑
唵烏林陀塗光拑

治膿瘡濕爛



唵救母陵娑南提拑
唵吒靈吒婆帝拑

治風瘡濕癬

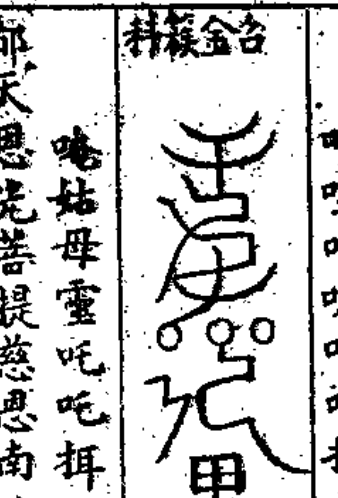


蒼耳草磨搽調服鉛粉和灰搽

唵空毒那利利拑

唵帝瓢隆通利揖

治小兒驚癎



唵帝明婆吒那舷揖

用輕粉和灰塗

唵尊達毋光靈揖

治破傷風毒

唵達靈塗曼光揖

用魚膠調敷和酒服

唵噠哞嚩吒喃揖

合金簇科

唵姑毋靈吒吒揖

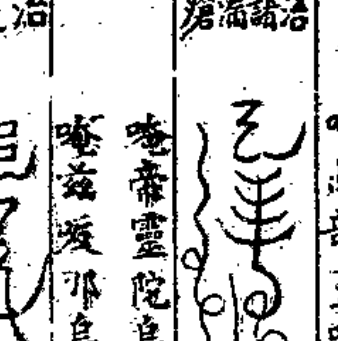
都天恩光善提慈恩南北二斗羅列真光揖

鍾仁暴

鋤安道

唵帝應光尊陀揖

刀傷骨損及貧二病



唵達救陀明尊揖

唵奇利南哑兜耶揖

治鎗箭刀釜傷

唵茲吒舷急急利揖

唵烏部靈達吒揖

治諸漏瘡

唵帝靈陀烏吒揖

用貝母磨調符灰服

唵茲哑邪烏光利揖

治瘧瘟

唵帝瓢靈庫揖

貝母磨調符

唵婆明尊判光南揖

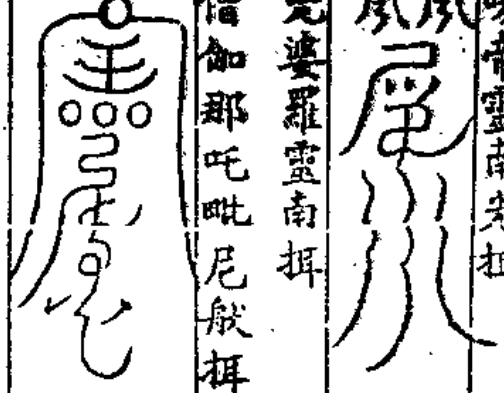


唵尊座吒摩帝揖

唵唆帝靈南光揖

用青藥和符貼

一切蟲傷洪腫



唵呬婆羅靈南揖

唵僧伽那吒毗尼赦揖

治傷新科

唵吒茲部靈喃光揖

天真元應合應天真助吾道法元合元真揖

趙通 柯中

繆道

一切損傷



唵敕利南光賓揖

唵唆頭賓吒那揖

唵尊利婆那靈揖

治傷損刃硬物傷



唵利帝南靈光揖

唵敵吒師那尊毗揖

用松香白礬和符搽

又



唵皮達母階光尊揖

唵應茲那毗陵達揖

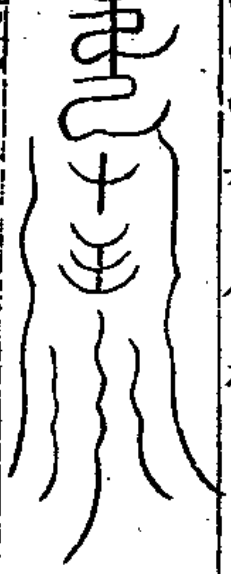
血竭草搗和灰合搽

一切光硬物傷



唵茲毋靈陁敕帝揖

召禁科



唵吒那毋靈南唎揭

天宗真火發降成行書禁應化大赦急尊揭

應道用　袁智元

唵毗靈耶光靈急揭

禁一切惡毒



唵毋尊陁盌定急揭

唵帝毗南婆急急揭

諸獸蛇虎傷毒



唵婆吒那尊靈利急揭

凡書符默存

天尊寶相口誦天皇神咒書之常時仍用黃紙貼護篆文用則展啟以後符文一體如之

天皇神咒

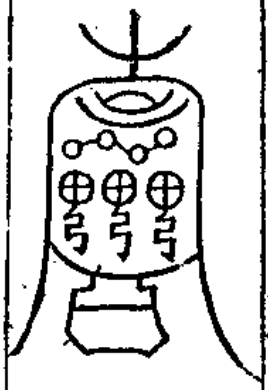
天皇天皇普化十方無禱不應無求不祥讓陽醞陰萬古垂光順吾者享逆吾者亡並文寶篆誦之吉昌司命守護不得隱藏急急如

九天普化玉清真王律令

學道希仙第一章

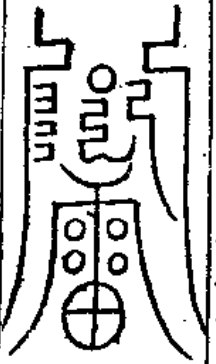


召九靈三精第二章

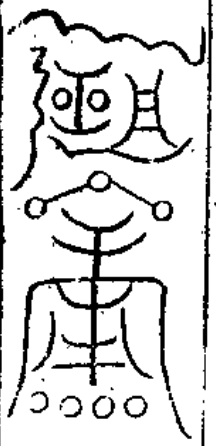


本命日誦玉樞寶經一遍及寶號百遍用硃砂書符吞服佩帶亦然須宜齋戒沐浴、

解五行九曜剋戰刑衝第三章



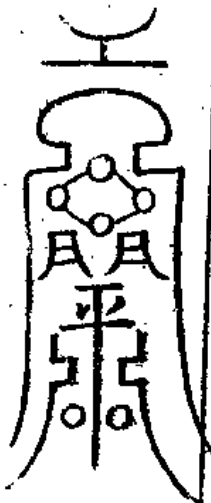
沉痾痼疾咒詛冤愆第四章



消口舌唇吻第五章



禳者生神煞禁忌第六章



求嗣息衛產難保嬰孩第七章



滅鳥妖蛇孽第八章



遣祟除妖滅邪巫壓禱第九章



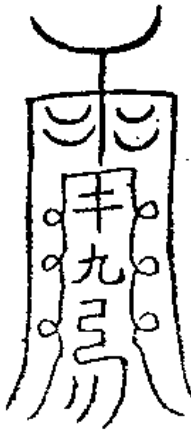
消陰蠱瘵超度祖玄第十章



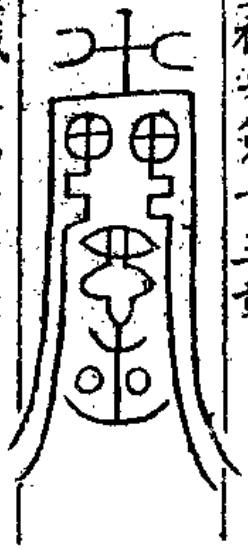
水陸行藏第十一章



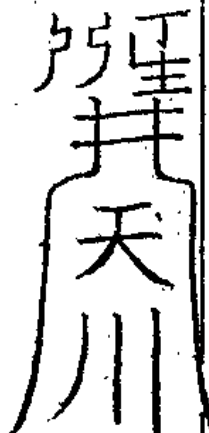
禱雨祈晴止禳水火第十二章



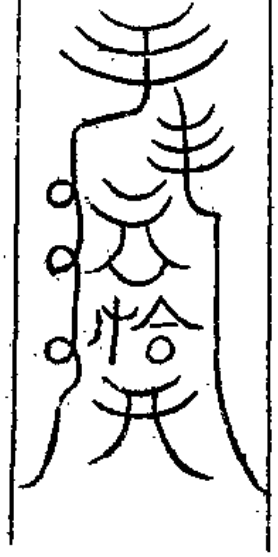
聽星禮斗第十三章



開經滅罪第十四章

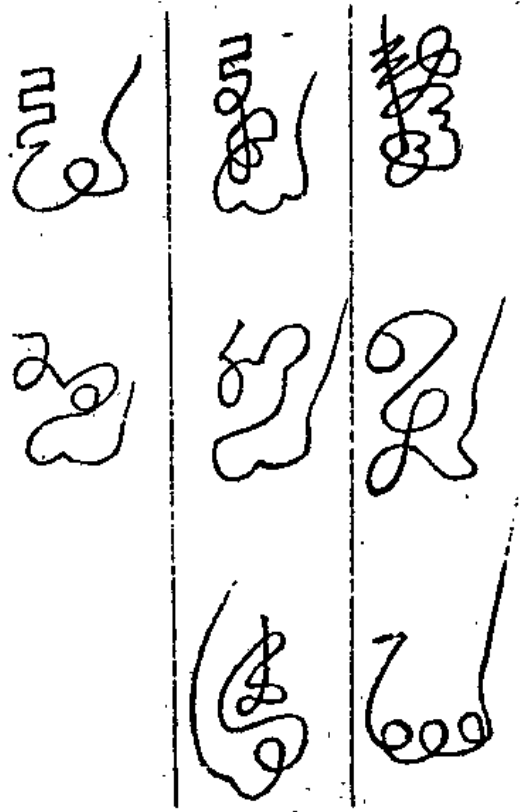


佩奉萃福人欽鬼畏第十五章



咒棗秘訣

修行者當澄心寂靜端坐叩齒三通存變法身是天仙想元辰默朝金闕上帝九天玄女儀賜金丹將棗七枚列於案上噓呵呬呼吹五炁于棗上以小指引水書符於上每一枚八字然後默誦咒語務宜靜心虔誠至意潔誦



咒曰

天道清明地道安寧人道虛靈三才一體混合乾坤百神歸命萬將隨行陰陽通育水火流通歸根復命龍虎奔行心神火帝運轉無停煉精煉液一氣成真萬魔拱服百脉調勻仙傳仙棗仙化仙丹胖成仙最温飽仙靈長生不死果滿飛昇急急如

太上老君律令

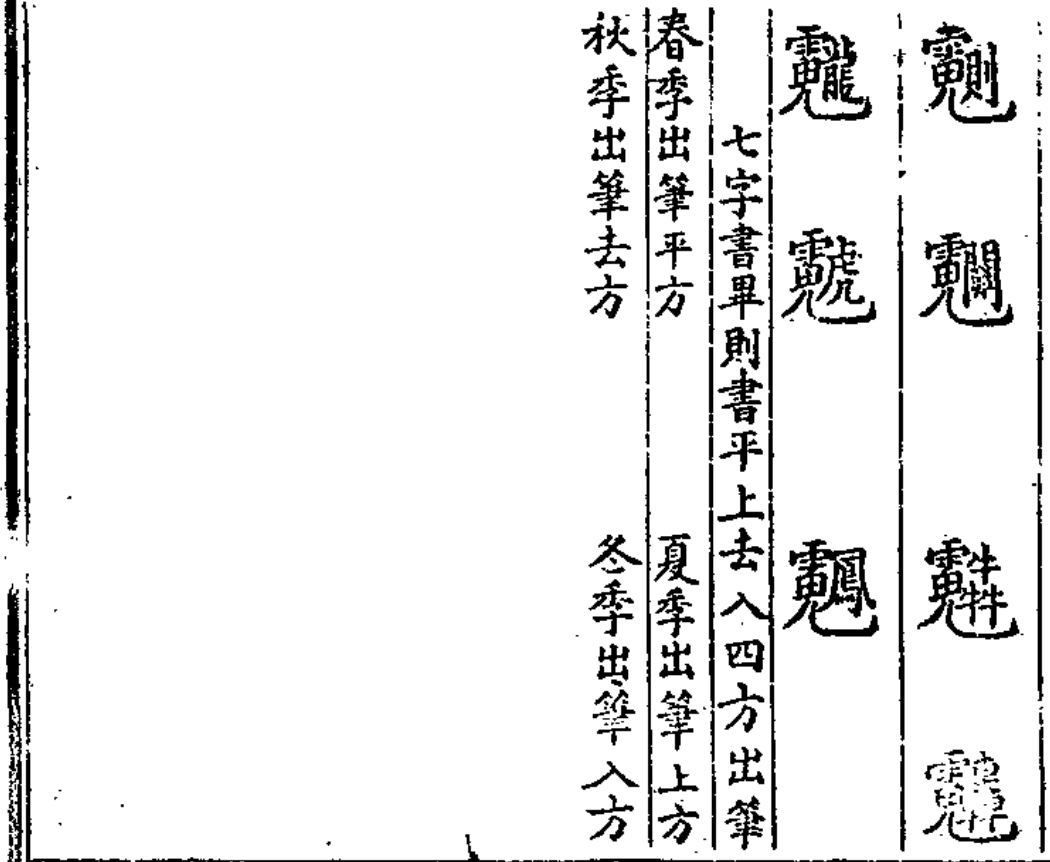
長生大帝律令

王林二真人法旨令我長生飛昇蓬島名列上仙或誦七遍或誦七七四十九遍誦完吞棗一枚病愈矣

治百病五雷符



五雷符頭加



七字書畢則書平上去入四方出筆

春季出筆平方　夏季出筆上方

秋季出筆去方　冬季出筆入方

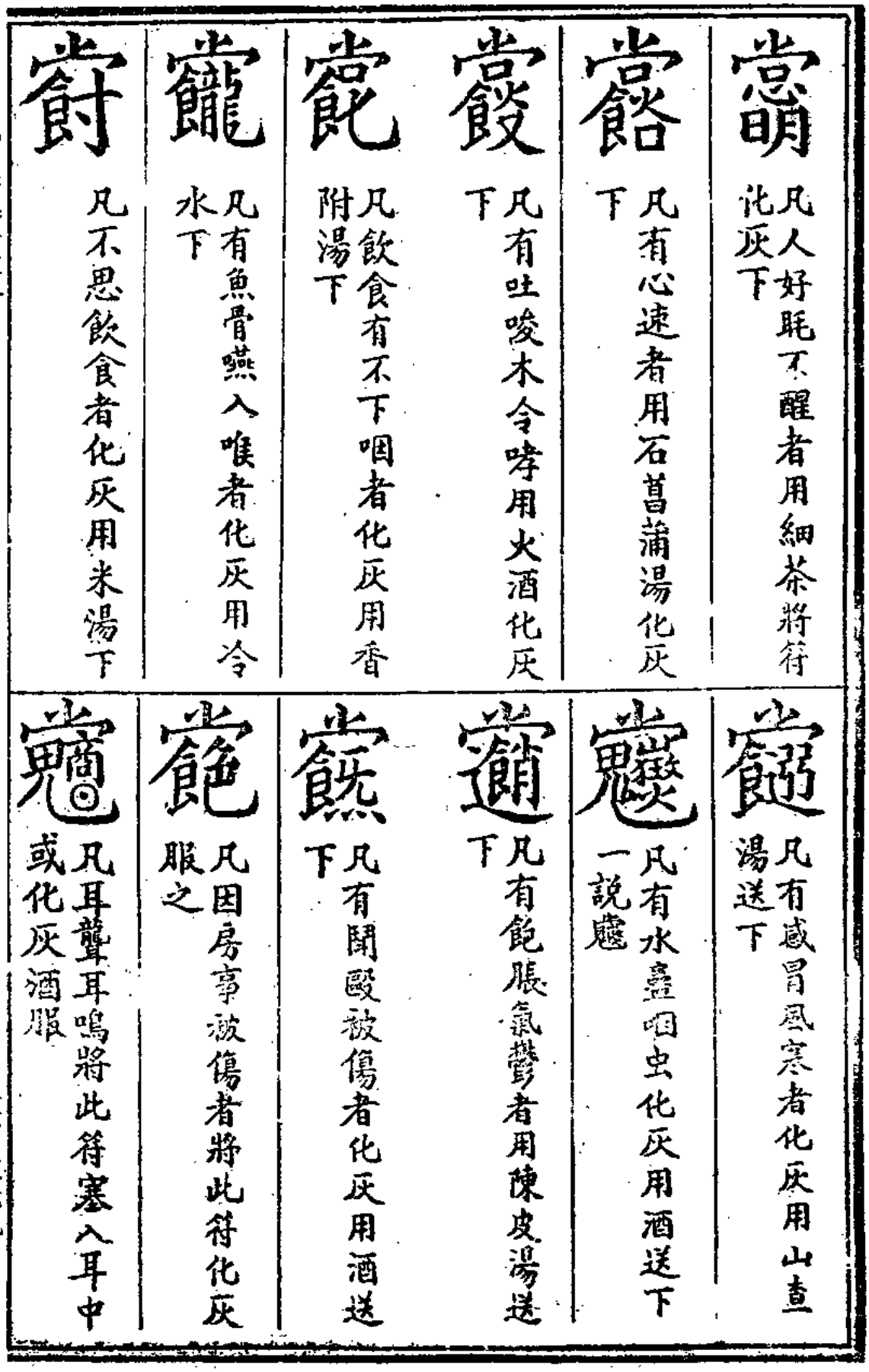
祝由科集方

此七字退熱符用之

凡小兒好吃泥灰將此符化灰用六君子湯送下

凡有心慌驚怖者將此符燒灰用酒送下　又說蜜

凡人鼻孔流血化灰井水送下



嚨 凡人好眠不醒者用細茶將符化灰下

嚨 凡有心速者用石菖蒲湯化灰下

嚨 凡有吐唆木令哮用火酒化灰下

嚨 凡飲食有不下咽者化灰用香附湯下

嚨 凡有魚骨哽入喉者化灰用冷水下

嚨 凡不思飲食者化灰用米湯下

嚨 凡有感冒風寒者化灰用山查湯送下

嚨 凡有水蠱咽虫化灰用酒送下 一說癮

嚨 凡有飽脹氣鬱者用陳皮湯送下

嚨 凡有閃跌被傷者化灰用酒送下

嚨 凡因房事被傷者將此符化灰服之

嚨 凡耳聾耳鳴將此符塞入耳中或化灰酒服


凡夜夢遺精用燈草湯下


凡人遍身麻木手足疼痛用好酒送下


凡人水瀉腸滑用桃仁湯送下


凡人耳出膿血者化灰吹入鼻內


凡婦人難產以秤它淬酒內下之即生

凡火眼及種人作疼化灰黃連湯下


凡人害想思癆症化灰服之

凡頭暈不省人事化灰用生薑湯下

凡有痞塊結食化灰用酒洗當歸湯下


凡有溺于水中淹將死者用此化灰吹鼻中即安


凡畏懼夜行者佩此即安及染邪氣者佩之亦宜


天行瘟疫佩此可免



凡被竹木傷割燒灰敷患處



被墻壓傷此符化灰醋調敷患處

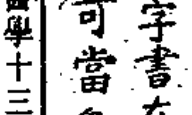
被火燒傷或湯傷此符化灰調敷患處

有刀斧傷者此符化灰用墨水敷之

治諸瘡腫痛秘訣

大牙五更時持受此法或端端持受

咒曰日出東方蒼蒼皎皎香香茫茫金童玉女委我收瘡一收不要疼無瘡二收不成膿與血三收不成瘡與節急急消莫待來朝急消急散莫待來直神筆到處萬病消除吾奉太上老君急急如律令勅



將此凡秘字書在瘡上自消退也

下八字可當自訴



金針入肉



滿天白鶴形令敕下爛泥神仙來下界仙女來放針

九龍下海凡一切骨硬



咒曰

此碗化為東洋大海咽喉化為萬丈龍潭九龍歸洞吾奉太上老君急急如律令勅

治蝎子咬方

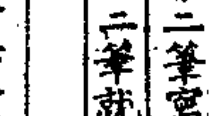
此法有人來請醫者先脉師是何人所傳然後將符用劍決畫子



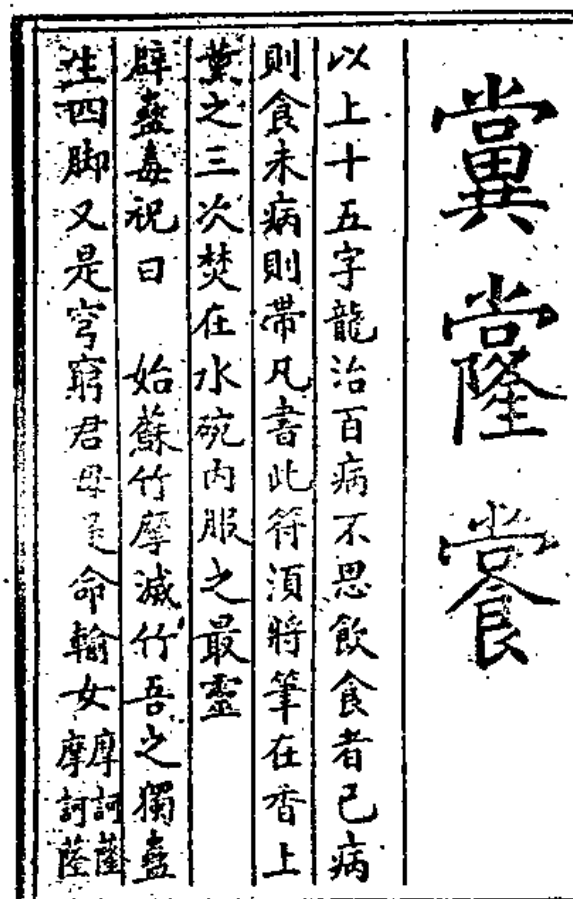
符式畫于傷處

處即止如神畫符之時將無字分作十二筆寫字一筆念子念到亥十二筆就于亥上起一圓圈

治狗咬方



一二三四五金木水火土金日備狗咬虎口來取生



以上十五字龍治百病不思飲食者已病則食未病則帶凡書此符須將筆在香上熏之三次焚在水碗內服之最靈

辟蠱毒祝曰　始蘇竹摩滅竹吾之獨蠱注四脚又是穹窮君母是命輸女摩訶薩摩訶薩

漢太極左宮葛仙翁治三部諸病心法靈符

上部符治頭目口耳鼻舌喉閉等症

中部符治胸膈痰水痞脹咳嗽手肘等症

下部符治臍下膀胱淋漏經水不調產難腳疾等症

此符菩薩公用此兼濟人無一數或書符或朱筆上煎湯服之或紙書燒服隨人用之須久學熟練至誠體道方可救病書符自然靈

凡人問病先誦　諸淨咒　次誦寶誥及敕紙草咒就辰文張宮硃兎布紙筆上方可下筆書符

葛仙翁寶誥

志心皈命禮

天台得道問皇成真普受東華侯傳西蜀詔命至京金閶位　太極仙班慈憐極拔拾沉淪恩念普慈於苦海葛天氏迂風顯著勾漏令丹硃具存括蒼在遊羅浮乃止修閩至筒修理金書大慈大願

大聖大慈太上五京吳東太極左公仙仙公雷霆玉
省天機內相玉虛紫靈音化玄靜常道神樞孚佑真
君垂恩廣救慈悲大帝度人無量天尊

敕紙榮咒

結字成塵真炁自生赤言王字入威就文保制劫運
天使長天存治病斬邪萬類安寧急急如
高王神霄王清真上律令

須就辰文弭宮噓炁喻紙筆上方可下筆書符

治上部諸病靈符



下匡入祥炁寫唐兄靈咒曰上丹明堂
白帝除凶六宮明淨道化常存百病速
去使汝長生上元赤子守於黃房攝神
歸命保子永永昌急急如律令噓神三

治中部諸病靈符



口下圈入袖炁寫葛雍澄咒曰丹赤子
黃帝元仙預晓苦處口淨肅心丹晶一
液承命元年中元太乙坐鎮玉堂招魂
衛身得見真王急急如律令呼氣三口

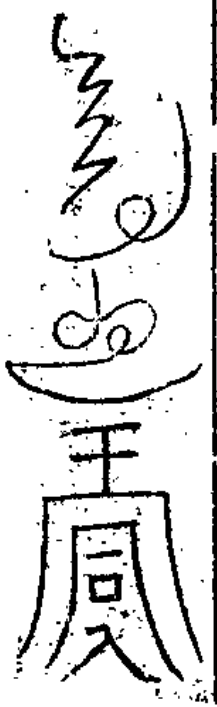
下部諸病靈符



下圈入祖炁寫周域瀛咒曰下府神君
赤帝黑足六府流液百病不傷金律保
命未符吉昌下元元主列在神庭制魂威
身面生文堂急急如律令呼氣三口

一身有病三符總用書咒前同



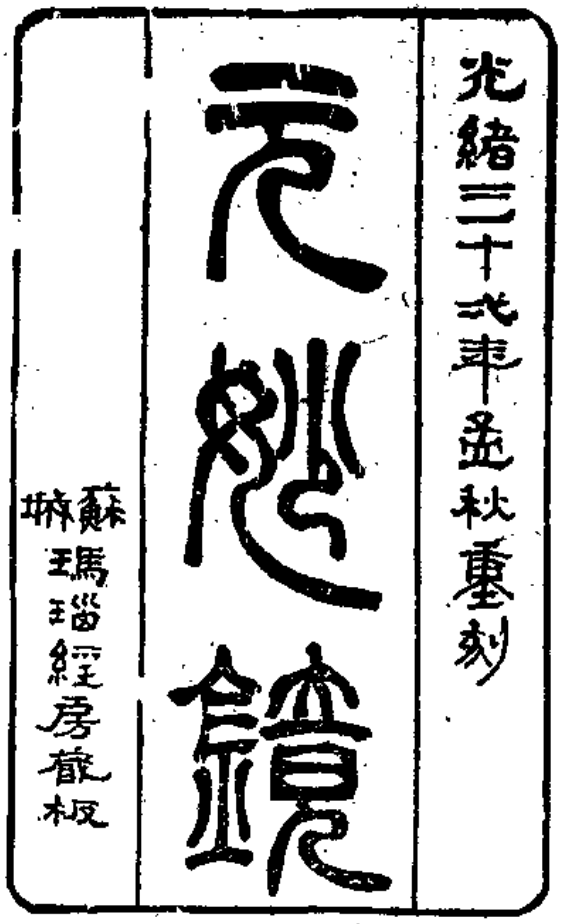


咒言 或七或七七　或二十　或三七　隨意行用

天道清明地道安甯人道虛寧三才一體混合乾坤百病歸命萬將隨形陰陽猶育水火流通歸根復命就圖卷行棋火帝建籌無停練精液一氣成真萬魔拱服百脉調榮仙呼仙聚仙化仙丹那成仙鼎温飽仙靈長生不老果滿飛昇急來如太上老君律令王皇上帝律令長生大帝律令王林王林真人法旨令我神仙飛昇速搗名列上仙　念完吞長生得道無不美矣

當當飴當當

以上四字盡療癒用每逢此症用部筆墨洗淨視向太陽畫之每字四次無不神效


光緒三十七年孟秋重刻
玄妙鏡
蘇城瑪瑙經房藏板

玄妙鏡序

夫道者出於天地之先　瑤池金母是爲大道之根天地之宗仙佛之母萬佛之祖也自天地之中皓然之氣陰陽凝聚有溫熱之氣薰蒸而後生人也蓋四大部洲先生水火木金四老後產中央黃老上天大星之中化道金光陛地翼抱黃老俯撫而呼　卽玄玄聖母是也共成五老而合五行化育之根由水火土三老在于山頂照助金木二老安爐立鼎煅煉七七之日嬰兒姹女方能產育木公金母各抱撫養成人嬰姹婚配產生二男二女撫養長大各配婚姻以後嬰姹退位依父母修煉而後人根興旺遍生天下以至盤古首君開路搭橋以通往來之始後出三皇無非得道修眞伏羲軒轅堯舜禹湯亦得眞傳至周

初出　老聃三教宗師周中誕生悉達釋教根由周末產生孔丘儒家聖祖以及顏曾思孟皆授心傳故漢唐大道將興成仙無數及至梁朝大道衰達磨機下東林道傳神光二祖以至六祖惠能釋家大道以閉直待宋元大道復興仕民得道成眞者十萬餘人拔宅者八千餘家明清大道又衰佈兒得道成眞余偶遇異人指點性

根命蒂修煉悟眞泰詳數十餘年收盡丹經剖明大道之眞僞方得明心見性故作玄妙鏡三篇言雖淺露情關切實繁蕪掃盡獨露眞詮直指眞傳天機洩盡矣自古迄今三教聖書千經萬典玄理幽深若顯若隱不說首尾中間之用一味雜亂統書雖有註釋又無首尾中間之分論周天不說大小講藥苗未明內外大小丹經混矣

百日十月乳哺面壁之別一概雜言混語
後賢如何參得明白何能湊合配用此悞
後世高賢錯用心機何以了生死大事余
見不忍恐後世聖眞墜落旁門故述此書
眞實口訣直言直筆眞訣全露古聖未洩
今已洩盡前聖未露吾已露盡然此書實
爲天下之至寶凡夫所罕聞上天之靈梯
成聖之寶筏破盡三千六百旁門九十六

種外道一筆掃除按圖設像指明下手工
夫使後學不被旁門邪術所迷有憑有証
不落肯師所惑自古迄今以來仙佛聖眞
心傳秘語不載於書噫至尊至貴之道今
已洩盡後賢得遇此書三世有幸也至誠
參透經中之立妙求師指示修煉之法則
成仙成佛有何難哉余願諸公各得此書
一部共體吾之慈悲救世深哀是爲序

皆

大清同治五年杏月望日

吳興弁山離塵子李昌仁謹序

玄妙鏡目錄
上卷
生人生仙說第一　丸道說第二
天道論第三　三花五氣論第四
玄妙論第五　聖賢仙論第六
孝師篇第七　訪師修眞論第八
緣對論第九　眞心修行說第十
辨道論十一　火候周天說十二
內外法財侶地十三　煉丹之所說十四
清靜無熱論第十五　三搖論十六

三盜五賊論十七　婦女修行論十八
男女有別論十九　考覈篇二十
中卷
決疑說第一　關竅圖第二
干支八卦圖第三　天干變化圖第四
地支變化圖第五　八卦變化圖第六
煉已圖第七　煉已論第八
調息論第九　聚火論第十
築基圖十一　百日築基論十二
溫養沐浴十三　小周天圖第十四

調外藥論第十五　採小藥論十六
採藥歸爐論十七　封固論十八
水源清眞論十九　火候論二十
活子時論二十一　爐鼎論廿二
小周天歌說廿三　大周天圖二十四
採大藥論二十五　十月懷胎論廿六
乳哺圖二十七　化身圖二十八
乳哺論二十九　面壁圖三十
飛昇圖三十一　面壁論三十二
妙訣歌三十三　關竅論三十四

玄關論三十五
下卷
訪賢明道論第一　河洛八卦論第二
眞口訣歌說第三　門人問答第四
破迷勸世歌第五　後跋第六

玄妙鏡入道眞詮卷上

跨塘橋離塵子李昌仁著

生人生仙說第一

離塵曰天地能生人人能返天京無中生有相有中生無形輕清上浮曰天重濁下凝曰地天地浩然之氣而能生人人有浩然之氣可能產仙先育人而後有仙此乃天地自然之理也先天虛元浩然之氣能生天地日月人身萬物之類蓋一氣化育天有浩然之氣降下於地地之玄氣升上於天天有陽中之陰虛無之炁通下於地地有陰中之陽逆生於天天

降地升陰陽溫暖之氣薰蒸自然凝結久久胎圓氣足自然而然產育人身以及四生六道萬物之形也天是大天可能產人人爲小天亦能育仙故以首爲天腹爲地人身之中亦有浩然之氣　能活命又能產仙矣若人訪求明師指點性根命蒂乾天之氣降下　坤腹之中坤地玄氣升上　乾首之內天降地升陰陽凝結濕熱薰蒸聖胎圓成然後陽神出現是爲仙矣久久純熟脫殼飛昇渾入浩然玄氣之中與天地仙佛聖眞同體永劫常存聚散隨心遨遊人間道遙無窮矣余故曰大道乃浩然之玄氣强名曰道

夫道者有動有靜活潑潑光燦燦此氣轉入　入身之中混融包含隨後天之氣而出入通乎天地虛空之中虛空玄氣入於人身之內身內玄氣出虛無玄氣入出以不息須臾不離也所以天地能盜人身之中玄氣盜盡則死若遇明師指示反奪天地之玄氣入於身內玄氣充足而不死也此　修仙學道別無他術專凝神聚氣之功積養酌然之氣長生不死之道矣故氣旺則生氣衰則亡人能奪此天地之造化載運神功之妙用盜虛無之玄氣煉入寶之金丹即聖胎圓成陽神超出乎虛空之中可道成聖有何

難哉所謂先天大道至簡至易至貴至尊若不眞誠難免易得易失錯過奇緣只怕萬劫難逢也

人道說第二

離塵曰欲求天道長生先盡人道爲務人道者何爲人君止於仁爲人臣止於忠爲人子止於孝與朋友交止於信古來忠良不少說敘你們知聞但凡忠臣良將爲國亡身固若干般忍辱無爭死超天堂勝境又有節孝之人沒後引入仙班上天絲毫不漏善惡賞罰分明呂祖云欲修天道人道合仙泰而行之仙聖同舟　蓋天豈有不忠不孝之神仙乎

天道論第三

離塵曰天道者天理也虛無浩然之氣曰道道存則生道散則亡乃是救生之主也人能窮究性理入道近矣中庸云天命之謂性率性之謂道曾子云知止而后有定定而后能靜靜而后能安安而后能慮慮而后能得知止者止住名利愛一切妄想對影無心萬緣皆空是爲知止知止而後心可定矣定者定在氣穴之中如猫捕鼠如鵲抱卵一念不起一慮不染以爲定也能定而後可靜靜者內無其心外無其形杳杳冥冥虛極靜篤之時是爲靜也能靜而後

可安安者神氣冲和薰蒸一身視之不見聽之不聞萬法歸一神凝氣聚百病全消是爲安也能安而後可慮慮者知覺不昧一陽初動藥產神知此時必要慮也不慮真氣聚而復散枉費前功矣心意恍惚藥產外馳用意採藥歸爐倘然心不慮則神馳氣散藥苗不能歸根故曰慮而後能得得者得藥也得藥歸爐封固溫養候時採取運行周天升降之法度候者藥苗老嫩之時候動靜不取當面錯過久煉氣足金丹有成矣

三花聚鼎五氣朝玄論第四

離塵曰三花者精氣神也精氣神者夜住于腎晝住於三三者精在耳氣在口神在目視聽言動日日漸斷修丹之士將三寶收歸於金鼎之內是爲三花聚鼎五氣朝玄者卽金木水火土也晝夜各安方位晝則金氣住目木氣住耳水氣住口火氣住鼻土氣住皮夜則金氣在肺木氣在肝水氣在腎火氣在心土氣在脾日有所哀晚必明師指示進光退照朝聚於玄關之處是爲五氣朝玄也

玄妙論第五

離塵曰學道不得玄妙大道難成玄妙者機關也凡

事都有機關萬物亦有玄妙天文不知玄妙星宿難曉地理不明玄妙正穴難逢旁門不知玄妙無人信心外道不得玄妙陰神難出修行不識玄妙正旁難分訪道不明玄妙明師難曉求道不知玄妙口訣難真參丹經不識玄妙眞爲難辨煉已不得玄妙萬緣難了築基不得玄妙一陽難生外藥不知玄妙小藥不產採藥不得玄妙藥不歸爐口訣不傳玄妙老嫩難分採取不得玄妙藥不同行運用不得玄妙藥苗不轉溫養不得玄妙時候難分武火不得玄妙神氣離分進火不得玄妙空運周天退符不得玄妙藥不

歸根沐浴不得玄妙神不冲和用功不得玄妙金丹不結小周天不得玄妙藥火不止採大藥不知玄妙大藥不生大周天不得玄妙藥不過關過關不知玄妙藥聚復散歸中不知玄妙藥物難牢養胎不得玄妙食氣難絕定胎不得玄妙聖胎難圓超脫不得玄妙難遷上田孔竅不得玄妙天仙無分面壁不得玄妙金仙難成問曰玄妙如何得法答曰心法玄妙必要師傳口訣玄妙戰在丹經故必覓訪明師指示玄妙法則大道可成金丹可結聖胎可圓陽神可出天仙可成矣 余參丹經二十餘載還未參透玄妙並無

效驗後遇至人指示又參數載悟透玄微果然與丹經同理方曉修煉法則上古聖人口口相傳玄理不載於經中古聖人口訣載經不敢明露現在聖人不但口訣載經又繪圖像使修丹之士參明丹經求師指示玄妙撥清入室下功必先戒除淫身淫心淫念倘若除之不淨焉能煉得精煉得氣金丹不能結聖胎不能圓故必煉得淫念盡淨方可下手修煉成眞有望矣

賢聖仙論第六

離塵曰人已得遇明師指示眞訣紅塵世事難了名利愛難捨難修假若凡夫破五倫俱全不惜銀錢救濟真寒行功立德廣善奉行始終不移有功於世藥妙不得是爲賢人也或者得遇至人口訣又明工夫勤參藥妙自得常有效驗度醒羣迷行功立德凡聖兩全惜未勘緣苦煉未免金丹不結是爲聖人也再者得遇明師指示眞訣離家割愛大隱市廛或隱名山緣了卻苦志堅心晝夜勤功至死不變久久功成藥苗以得金丹以成長生不死是爲仙人也

孝師篇第七

離塵曰凡學道修仙苦務必敬師如神慾勤伏侍日夕不離低心受教事事遵依逆來順受順考莫貪苦志堅心自然 明師眞訣肯傳不然者枉遇良辰余故曰今世若不修成道萬劫苦海不能超你學道心好高不肯抵心下氣拋願往地獄受煎熬勸賢良要改好親師近友學道高敬師尊孝順好求師指示上天梯勤謹道辦事好苦行限滿方成道金丹結聖胎完陽神透出九霄霄到此時哈哈笑孝順師尊天來報

訪師修眞論第八

離塵曰修仙必要仙傳方能悟得玄妙藥物成得金丹聖胎若投盲師是他自已不知焉能教人凡修仙學道者必得前世有功今生有德遭要祖善不昧德感天心方可得遇明師指點修煉法則自立冲天大志鐵石心堅萬緣了卻又必財侶雙備覓一淨處方可安身若然志弱性劣心貪牽連難捨難離況祖人無德自已無功不能感天至人難遇眞訣不聞不能眞修實煉祇得修持旁門來生鴻福與仙道遠矣倘若正道已得死心定意言不相交身若泰山再訪二個伴侶護法出入有時手不妄動心不亂思口不言

談耳不妄聽是爲保精養氣存神之道也

緣對論第九

離塵曰世之因緣不可對也我一緣二對三棄緣倘有我在不能了道無我方能道成切不可緣對緣對者障道也又曰無名火從因緣而起萬緣不着空空無心無名火就可滅矣羞妄念起處卽是生滅妄念息處卽是眞元故玄門以止念爲本釋教以無念爲宗無念者掃除邪念念有念無念善念惡乃至苦樂生滅卽名邪念一切掃除無心無念謂之正念上古仙佛聖眞皆因冥心息念而得玄妙也古聖云玄妙眞訣無多語識破原來笑殺人凡精氣神三寶皆從眼耳鼻舌身心意散失　外不能堅固以致未老先衰不能長生也若人訪求明師指示脚爐爻劍門象和合又將精氣元神收歸於內安爐立鼎煆煉可能精滿生氣氣足生神神全神仙成矣光照大千與佛齊肩逍遙天外也又曰修仙一事別無他術初用嚴竹喚龜鼓琴招鳳之權法次用龜蛇盤旋龍虎爭鬪黑乖同房黃婆伴侶靜養龍珠不失時候運行抽添丹成止火溫養聖胎鉛乾汞盡胎圓出神調神出陰變化無窮天仙成矣

眞心修行說第十

離塵曰修行必得眞心實意還要慈悲忍辱貪嗔癡愛萬緣頓除古人云不離方寸無間斷何愁淨土不圓成離塵曰欲想神通顯現只要一年晝夜無休息行住坐臥轉分明晨昏時刻看火候綿綿可胎神保得全守到食氣已絕一氣全無百脉俱定方可陽神出現變化神通任他天地有壞這個不壞也

辨道論十一

離塵曰修煉金丹許多難處築基築得玄妙藥物是眞不見玄妙藥物是假採之無成也又水源清澄藥

物是清水源不清產藥亦不清澄採之無用矣採藥之時採至不老不嫩金丹易成倘藥老太過亦無用太嫩藥嫩亦不能成丹然煉丹之法難之又難不得眞傳大道難成又曰得了一萬事畢豈不是無心繫事無事累心既無心無事心空朗耀對鏡無心萬緣不墨可以入室下功不然者枉費財力故曰得道者如牛毛成道者如兎角果有明師傳授眞訣學人心誠意切勤行不怠苦志堅心立功立德如是之人那有不成之理乎

離塵曰泰周契云火記六百篇百日築基採運周天一周十二時自子到巳爲六陽每時三十六爻自午至亥爲六陰每時二十四爻六陰六陽共成三百六十爻除卯酉二時沐浴不算一周天三百爻是小周天之數外丹成就採大藥過關服食中田此一周天亦有三百卦爻之數二周共成六百卦爻結成聖胎矣曰六百火候胎完出神乳哺面壁無周天之火無時無爻也又曰左旋右轉三十六是爲進陽火右旋左轉二十四卽爲退陰符又曰三十六候一候爲先此言聖候非凡候也卽子時進火爲先卽是三才六爻神功之妙喻也又曰鴨脾之說進昇止寅辰巳爲之四牒退降于未申戌亥又爲四牒又曰一時分爲六候二候採牟尼四候別神功二候採牟尼者採藥歸爐爲一候採取運行爲一候四候別神功于午卯酉四候別有妙用也

離塵曰大修行之人法財侶地缺一難成也在內者法是眞訣妙法開爐琴劍財者金烏玉兎黃金白銀侶者黃婆眞意地者丹田至善之地也在于外法者修行之所家伙什物財者金銀財帛古人云欲求天上寶須借世間財侶者伴侶護法地者淸靜之地言不相交事不相涉檢玆行之和光混俗隨機應變不論市廛深山密修至道爲要歸金策曰我欲復歸於世力綿事大難爲葛仙翁云吾已得訣三十年來嘆無法財難了至道張三豐云欲訪外護未遇高賢把天機懷抱數十年又曰無錢難修煉不敢對人言恨只恨我無錢晝夜告蒼天無根樹云好結良朋備法財上陽子曰得訣無錢事不全法財兩足便成仙金匱藏曰非數十金不能治矣離塵曰欲想成仙之事必要低心化氣忍辱慈悲不可心焦性急耐煩尊前

良朋助你　方好下功以了大事如既訪侶下功不可遲悞故曰財侶已得入室下功苦志堅心勇猛精進不可懈怠何慈天仙不成

煉丹之所說十四

離塵曰初聞道者不可躁入山林逐日守爐用費又不辦穫如何度日難爲儻當緩鑽傍人說者爲異官吏逐官爲睡身心不能安穩倘遇盜賊侵害失財傷身直待乳哺面壁方可名山洞府靜室不然者和光混俗大隱市廛獨居靜室之中不可二人同房同房者閑談不靜金丹不結苦鬱能六訒隱于獵戶人家

避寇而求佛果道光禪師大隱海濱修成太虛眞人往武夷七月成功長生眞人往洛陽三年道成飛昇士合家冲舉古云大隱朝市鬧中取靜又無煩考最好藏身覓訪一二件侶或衰疾養病或僧念佛或閉關拜經道可成矣

清靜閑熱論十五

離塵曰淸靜者萬緣割斷打破羅網跳出塵外又曰心如水鬧似風風起則顚人心如日月閉如雲雲起則日色無光熱者名利愛戀或從心起苦惱哀樂或由意生故曰心煩意惱爲熱也人能常淸常靜長生久視煉已淸靜萬緣可了築基淸靜精華可聚調外藥淸靜精能化炁小藥淸靜玄氣可足大藥淸靜神炁可定乳哺能靜陽神可出面壁常靜神通無窮

三搖論十六

離塵曰三搖不除金丹難成三搖者形搖心搖精搖一者意動形搖傷氣二者目動心搖傷神三者邪思精搖損精下流腐成于曰卅勢尒形卅搖尒精卅伸思慮形將白正西王母曰聲色不除則心不空心不空則神不凝神不凝則道不成又曰目不妄視靜定其心脚不妄走靜定其身心不妄思靜定其意耳不

聞保精曰不言保氣目不視保神神凝氣聚精固神全

三盜五賊論十七

離塵曰眼觀美豔之色盜神耳聽淫樂之聲盜精口食諸香美味盜氣夫修煉者必先煉已使精神氣旺七情六慾不動五賊者貪嗔癡愛慾爲內之五賊眼耳鼻舌意爲天之五賊色聲香味觸爲世之五賊五賊不亂六根清淨精不搖動此爲賊不打貪家天之五賊不謹則內之五賊亂起世之五賊不除則天之五賊領生是以眼見色則愛起而傷精耳聽聲則慾

起而搖精鼻臭香則貪起而輕注精口嗜於味則貪起而走精身意過觸則攖起而損精比五賊晝夜戕賊於身其精能有幾乎精以去則神氣隨之凡修丹之士以身爲國精氣爲民精不動爲之民安神氣足謂之國富以求丹爲戰敵以先天一炁爲聖君煉已者去五賊之害而保精養氣存神然後可以戰勝而得先天眞一之炁金丹有望矣

婦女修行論十八

離塵曰婦女修行不可入山遠離只可近處靜室女身或枯廟閉關假裝拜經或富貴之家總有深房靜室或用一二人護法不可彰揚宜乎檢密修煉一人所居不可兩人同房兩人同房者鬧談不靜不靜則血不化氣氣不化神又曰婦人修煉必要先守乳房乳房乃生氣之所男子煉精化氣以斬白虎女子煉血化氣以斬赤龍宋時呂祖度妓女黃穉曰教他積氣於乳以汞爲主以鉛爲彼又度吳興妓女珍奴教他交會雙關眞窩過任時使氣力忌量吾也然後坎離分子午太陰煉形之法與男同矣

男女有別論十九

離塵曰女色溢精竊氣傷神人若見了美色自然玄

炁化爲元精再淫念一起元精化爲濁精從陽關而出矣故男不近女女不近男古人云防色如防虎防慾如防賊故必男女有別昔有蓮池三到家中夫人三不相會如若男女不別則金丹難成

考魔篇二十

離塵曰有道必有魔魔來時心性大定不貪不染不驚不怖不畏不懼見魔不魔魔自滅焉見怪不怪怪自了焉道無魔不成魔非道不興凡眼看打點搭棄又顯法女諸佛菩薩曰外魔無空而來者曰天魔美淫事曰妖魔內觀不見其心曰內魔夢見婦女動心

者曰陰魔諸親搭援曰陽魔飢寒疾病患怨仇及萬緣不了一切皆爲魔矣遮些盡都阻道之由也汝欲跳出沉淪任他千魔不改萬魔不退方可成矣

立妙鏡心法直指卷中

決疑說第一

離塵曰修行之人始終着無總成空始終着有亦是空外道枯坐存思杳冥大定心空境界乃是始終着無修悟一世頂好出個陰神不能超出塊外仍入輪迴沒後投胎旁門修侍始終着有修行一世不能了卻生死輪迴如欲了卻訪求明師指示眞訣有中化無之法則無中化有之妙用若為者未修以前心內萬有眞師指示煉已心中必要萬無然後築基百日小周天安爐立鼎煅煉金丹設立一切假名非是有

乎十月懷胎食氣全無百脉俱定杳杳冥冥寂滅大定豈不是無三年乳哺九年面壁陽神出現變化無窮豈不是有也又曰鼎爐不載於圖此是變化妙用之法一切譬喻俱是假名不立假名學人亦無處下手古聖千譬萬諭借假修眞成其大道也後三關九竅煉丹之徑路前三田九竅煉丹之聚處氣穴發出竅中之竅原是活佛成仙作聖皆由此成若無明師指示到老無成矣

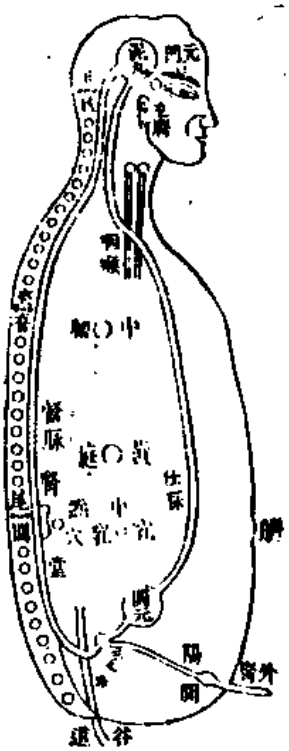
盜竊天地造化　身心慮是誰分作三家

修煉入實金丹　精氣神由我合成一箇



干支八卦圖

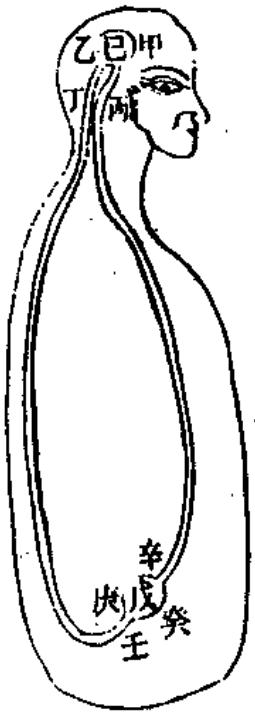
關竅圖



世無一物可開懷　萬般有相皆有壞

惟有存心煉金丹　我性常留不壞身

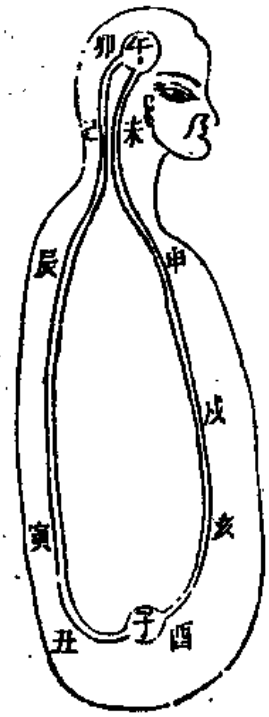
天干變化圖



日中烏烏乃神神是火火屬心心爲汞汞在離

月中兎兎乃氣氣是藥藥屬身身爲鉛鉛在坎

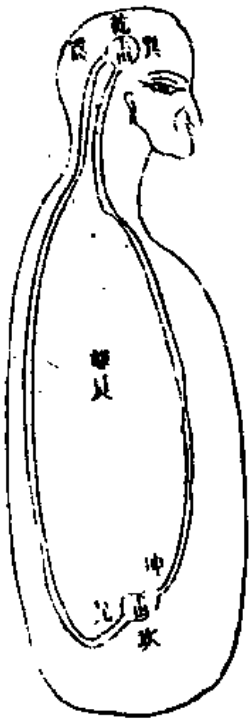
地支變化圖



參透祖機開竅理　拆開隱閉天仙訣

煆煉金烏結聖胎　隨緣源頭佛祖機

八卦變化圖



昔伏羲上聖畫八卦以示人

使萬世仙賢有養生之道因

煉已圖



無事此靜座一日如兩日

若活七十年便是百四十

煉已論第八

離塵曰修煉金丹必先煉已行住坐臥不離第一淫念不起以及酒肉能幹之事一旦頓除要煉盡貪嗔癡愛富貴名利煉得萬緣皆空恍若太虛一念不起一塵不染念起是病不續是藥不怕念起只怕覺遲故云修身要做長生客煉性當作活死人

調息論第九

離塵曰調息之義難言學人精進自悟而後可知也調息者心息不離離則孤偏矣時至神知不知則離之故矣調其進火退符沐浴温養之義也一呼一吸

爲一息心息相依神不離氣氣不離神不偏不倚不疾不遲神氣並用陰陽合一行之太速則近易蕩不會調行之太遲則隨有相之氣亦不會調且必成大病速而不蕩緩而不滯乃得眞息之道不見其有而勿助不見其無而勿忘非有非無合乎自然之理不呼不吸爲一息者天然眞火候自然靜定靜定不已百尺竿頭猶進一步至於久久而安安者和也冲和之理得矣然眞息在內本無實相如若空空無息非無息實有也如來離三悟得眞空是性者方能調此眞息息不能調終難大定又曰晝則同行不前不後夜則同住不遠不離如此了悟矣

藥火論第十

離塵曰築基採藥運行進火提火温養沐浴元神之火起火除下退符烹煉之火調息之火引火呼吸之火坤火坎火陽生產藥外藥內藥小藥大藥玄氣之火火中有藥藥中有火採煉是火運行是藥火藥一理借名火藥原是神氣神爲火氣爲藥火藥屬節工法必要師傳火藥不明大道難成務必訪求至人指示火藥譬喻假名方可下手

築基圖



百日築基論十二

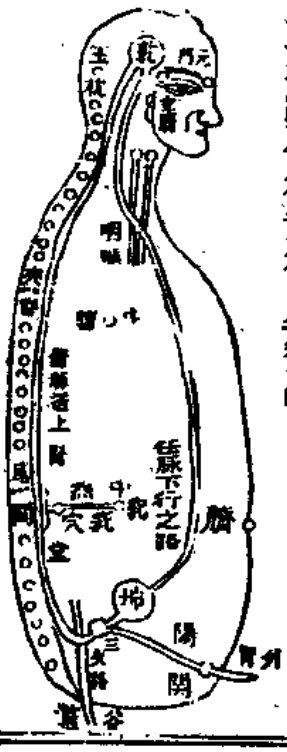
離塵曰築基者止念爲要入定之時要用漸漸伏氣之功口鼻之氣只可輕輕進出不可着意着意者心意着於口鼻則氣不能定不定則築無效驗閉而不閉不閉而閉自然輕輕運用築基者築固靈根將三寶收歸於爐中返觀照內不令外馳名爲凝神入於炁穴離中陰火降下於坤沓冥大定一念不起一塵不染定在坎位若亡若存外不知天地人我之形內無身心之迹至於久久而安安者相也冲和之理得矣百尺竿頭猶進一步火養鍋底水暖氣騰是爲火

過金行又曰築基者外除耳目內絕思慮不知不識恍若太虛自己身體俱無杳杳冥冥恍恍惚惚久久靜定天地合璧日月停輪虛極靜篤靜候陽生卽採烹煉運行周天程途周而復始者動炁不往外馳收歸丹田靜候陽生運一周天動而復動靜而復靜周而復周煉得元情不動外腎不舉金丹成矣或年老之人或柔弱不舉此乃梢枯未證有成也或曰外腎微萌猶未能成必要絕無舉動方可成矣

温養沐浴論十三

離塵曰神氣大定爲沐浴五行各有生長沐浴寅甲已亥四生之位辰戌丑未四墓之位子午卯酉四死之位死而不動爲之沐浴蒸熱温養以是沐浴沐浴者洗心滌慮二炁薰蒸温養不寒不燥神氣冲和又曰文火爲沐浴武火爲烹煉又曰卯酉沐浴子午同又曰先築基無藥非爲沐浴乃是薰蒸冲虛了曰升降周天卽沐浴之正工千進陽火息火爲沐浴午退陰符停符爲沐浴昔世尊見明皇入二池中沐浴卽下田運池上丹瑤池又曰大周天養胎乳哺面壁都爲沐浴温養鍾離曰一年沐浴防危險也

小周天圖



五行顚倒術龍從火裏出

五行不順行虎向水中生

離塵曰外腎舉動即身中之活子時外腎者即淫根也淫根舉動即要還元返照綿綿若存呂祖云舉則施功靜則眠倘有念舉者不可煆煉煉則結成幻丹無念舉者即可採煉雖一時之功奪天地之造化或遇行住坐臥動者速即還元返照凝神入於乎土息息歸根陰精者五穀飲食之精若非異氣煆煉恐慮淫慾不止疑神之時忽是走漏一般必用鼓動橐籥之異風息息歸根向曲江吹噓煆煉殺精調調降下呼吸　戊土待氣穴之滿自然行至陽關山是走洩

之象即採烹煉運一周天周而復始調到藥產神知即止再調恐有耗藥之危險藥者即腎之玄氣發出元精即眞種子曰藥靜爲玄氣動爲元精夫外藥者猶如霧露若不煆煉順從陽關而出化爲濁精倘元精到外腎淫念若起化爲淫精而出又曰久視關元之中一陽初動之時微意入於動氣之中意在眞一用後天呼吸尋眞人之呼呼鼓動巽風出入不離息息向坤中吹噓猛烹極煉是爲調外藥調到動極陽關猶如走洩順行之時候即逆行之時候即採運行外藥不調小藥不產調到藥產神知再用採小藥之

採小藥論十六

離塵曰藥產神知不知者當面錯過小藥產時兩目金光兩耳風聲腦後鈴響氣穴之中猶是滾水暖氣推出陽關回到丹田又到尾閭小肚大腿趕來推去用神功降伏併老嫩採取烹煉運一周天動而復動靜而又靜周而復周也若如藥老氣散則丹不結藥嫩氣微亦不成丹必要不老不嫩如浴之初起嫩氣融融此時不老不嫩正好採取運行丹可成矣凡丹田之中眞氣發動必要煉一周天若不運一周天火

不能速止大藥不生古云運罷河車君再睡來朝依舊接天根煉至元精不動淫根如龜之縮外丹成矣止住後天武火文火仍舊溫養靜候陽光二現吹到門前利杆金丹成矣又曰防危慮險藥生不知時之危險採取太過不及之危險採運失度之危險運行不見循環之危險運火不知止地之危險退符不知歸根之危險火足不知止火之危險得藥不升三關之危險沖關不眞通之危險過關聚而修散之危險閉過鵲橋之危險服食黃庭虛空着一腳大有危險不出陽神之危險入定出定之危險道成千變萬化

危險無矣運行周天之時意守丹田發意起巽風吹轉乾坤採取之時丹田用意謹守方可運轉矣

採藥歸爐論十七

離塵曰採藥歸爐者凝神入於氣穴必借後天呼吸尋眞人呼吸息息歸根則氣自鼓自嘯自呼自吸自逆回矣曰神呼氣氣歸竅吹吾身中無孔竅常覺在此氣自歸根又曰其息深深後天呼吸之氣皆總神氣後天呼吸之氣綿綿不絕歸根眞氣既得神氣之力氣自回矣曰爐則坤火畧裏藏冷則巽風爲吹噓又曰微意入以動氣之中招攝動氣歸根又曰氣馳

外神亦在外神歸根氣亦回宮神反身中氣自回矣又曰此時心意不可昏沉散亂必要專心意誠一念不起一塵不染收藥歸爐後用封固之義

封固論十八

離塵曰藥已歸爐必要封固不令外馳停息巽風凝神入定了心了意心定坤位候藥當時發意起火運行周天心息相依不可太速不可太遲冲和運上乾宮交媾既罷復下坤宮歸根薰蒸靜候陽生周而復始也又曰築基查冥爲妙一陽初動心覺爲妙調外藥猛烹煉爲妙藥產凝神招攝爲妙封固息念省

冥爲妙採取老嫩當時爲妙運行神氣抽添爲妙鼎根大定神用爲妙採藥日根不時爲妙胎息不出不滅爲妙聖胎圓成不出宮妙面壁寂滅大定爲妙

妙調神出竅謹慎爲妙面壁寂滅大定爲妙

離塵曰水源清眞論十九

水源清眞者水卽是藥源卽丹田也採藥者靜候氣動之時必要杳冥大定思慮妄想全無不知不覺一念不起此時水動是眞採之藥苗亦眞若然靜定藥產之時思慮妄想塵緣習染知覺見聞卽名水源不清藥亦不清採之無成矣藥苗者從清源而

生卽採取可成倘在濁源而生者卽棄之無用又如注念頓起不可採取採者結成幻丹總無成矣

火候論二十

離塵曰火候火者薰煉候者時候也然火候不明難成道矣築基薰蒸是火一陽初動爲候陽生是火採藥爲候沐浴是火起火採取爲候藥過三關是火停息温養陽極生陰爲候呼吸武火是火退符歸根爲候温養文火是火老嫩分辨爲候氣足止火是候大藥發生爲火採大藥是候眞氣通閉爲火服食中田是候黃庭温養爲火胎圓出神是候神念澒出上田

泥丸温養爲火調神出殼爲候也

活子時論二十一

靜虛曰活子時築基時身上眞氣蹺動爲活子時一陽初動產眞種爲活子時元精出關是活子時小藥產生之活子時藥氣毬外行動之活子時暖氣融融之活子時眞氣昇降之活子時藥放光明之活子時放光三次採大藥大藥發生之活子時大藥過關行動之活子時眞氣不轉自動之活子時胎圓雪花飄飄之活子時調神出殼之活子時曰玄關者即活子時矣節節工法有玄妙機關都有活子時也修丹之

士不明活子時者總難成就又曰行住坐臥外肾舉動即身中之活子時呂祖云舉則施功靜則聽始動始伏倘動極即猛烹極煉活子時者乃玄關之別名玄關透露動靜曰活子時活子時者亦非易得之事必要仙傳眞訣後學誠心靜候虛極靜篤之時自然玄關透露

爐鼎論二十二

離塵曰鼎爐者神氣也凝神入於氣穴神爲鼎氣爲爐藥產時氣爲鼎丹田爲爐採藥歸爐氣爲鼎神爲爐採取運時神爲鼎氣爲爐運止乾宮乾爲鼎坤爲

爐降下歸根時離爲鼎坎爲爐大周天時氣爲鼎神爲爐乳哺出入時氣爲鼎神爲爐總歸在內上爲鼎在外下是爐千聲萬喻總是神氣已　久修煉金丹先要立起三田下田百日成丹之所中田十月養胎之處上田乳哺出神之居任督二脉神氣往來之徑路

小周天歌訣二十三

成仙作聖兮別無他術凝神入氣兮杳冥大定萬緣不挂兮一念不生一塵不染兮混念除盡久視烝穴兮神氣歸根水火既濟兮金木交併龍虎爭鬬兮日

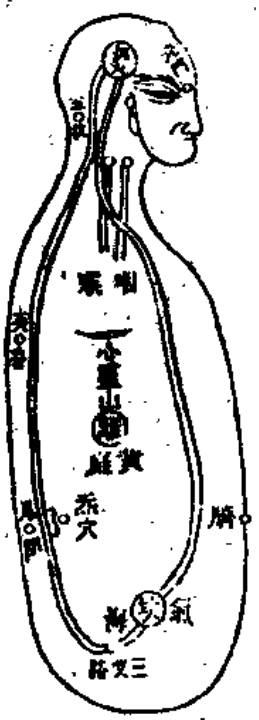
月同宮嬰姹交媾兮冲和蒸烝火燒鍋底兮暖氣融融一陽初動兮猶如走泄陰極陽生兮外藥始生猛烹極煉兮精化氣成藥產神知兮息息歸根意守關元兮常覺常定採藥歸爐兮温養煎蒸如沐初起兮暖氣騰騰發意起火兮不敢留停意守中宮兮周天轉運不速不遲兮冲和而行陽火昇進兮神氣同行不前不後兮並肩而跟運到泥丸兮温養照定夫婦交媾兮息息相依眞人陽極陰生兮陰符降退息數出入兮呼吸歸根後天武火兮順時而行藥到丹田兮依舊蒸烹再候陽生兮照前施功子時起火兮逆上崑

論三十六爻兮四候路經午時降藥兮順時同行二十四爻兮四候歸根卯酉不算兮潤餘周天三百周天兮金丹聚疑氣足止火兮陽光一現淫根龜縮兮再問後音

金烏飛入廣寒宮　丹從海底發

白虎張威待赤龍　送上崑崙頂

大周天圖



採大藥論二十五

離塵曰火足必要止火若不止住後天之武火未免傷丹止火效驗淫根如龜之縮絕無舉動丹田常常溫暖日至以質一路虛白元神不動止住周天靜候陽光二現如若氣動不可採取以宜入定候陽光三現是為火足丹成丹田之中而有大藥可能採取再用大周天之工法抽鉛添汞漸漸陽長陰消自然純陽無陰陽神成就然後神定倘然不定陽神不能出現

神虛眞人曰止火者藥物煉之不動又陽光二現止火之候止住武火文火仍然亂養不可離也陽光發現在眉目之間宛如閃電陽光一現此時火候未足淫根未縮一遇陽生即當採煉運一周天以至多翻靜而復靜周而復周務其圓滿惟宜入定以培養眞陽候陽光二現二現者倘有氣動不可採取更宜入定靜候陽光三現即可採矣三現者丹田自有大藥可亦採取大藥初起形如火珠大藥生時必有效驗二目金光兩耳風聲腦後京叫兩腎熱如滾水丹田猶如火燒有此景象大藥將生即運入中田先用河車超脫綫得六根不漏下用木座抵住谷道上用木

夾中封臭炁大藥將生上騰心位心位不貯下沖尾閭尾閭不透下透谷道此時卽覺微輕撮谷道恐其走洩倘尾閭過阻不通　念不起　塵不染靜候而動不可強引候眞氣復動極輕用意引過尾閭由夾脊至玉枕到明堂下重樓過瀰如有津液侍候眞氣復動輕輕運用可也下重樓者猶如漿食入於中田神室之中惹通中下二田合而爲一然藥在中田元神寂照中下二田大藥勤勤發生元神雖居中田卻運中下二田二氣之妙用化成虛空一大境此時用火若有若無方合元妙之文火二氣升降不用意引

自然而然矣

十月懷胎論二十六

離塵曰十月養胎不用河車鶴胎龜息之綿綿鑪鞴眞人云一年沐浴防危險防其心不定常常用溫溫氣候之火不有不無常定常覺若不知覺尤恐火冷丹遲又曰初入定時必用火候煉氣成胎而化嬰兒之神神嬰胎成之後則可無用火候倘若妄意行火不免傷胎只要微有微存無無眞無二氣俱定便成虛無之妙境故曰十月胎神神全則出由中下二田遷以上田



人曰初入定時守定三月二氣微動以調
輸之境守至四五月二氣俱定食性已絕獨存元
神寂照爲胎仙之主矣到六七月心不生滅昏睡全
無至八九月百脉已住至十月胎已純全神歸大定
定能生慧自有六通之驗矣漏盡通天眼通天耳通
宿命通他心神境通惟神境一通喜言人間禍福未
來之事惟慧而不用轉識成智又曰抽鉛添汞添一
分陽消一分陰添十分陽十分陰消盡純陽無陰謂
之陽神初禪念定二禪息定三禪脉定四禪滅盡定
有一毫之意餘陰尚在有一毫散亂之念神未純陽

有一分飲食有一分陰在有一分口鼻之氣在有一
分陰分陽不盡不死分陰不盡亦不仙必要食氣全
無神仙不遠矣

乳哺論二十九

離塵曰還神上田出天門而顯現者候出竅入當十
月之內出者不宜出恐六根之爲魔妄出神失而着
魔境倘息一着口鼻者恐神隨息出故而隨即入內
將息氣而歸胎至十月之外由上田而出入者不宜
遠行尤恐迷失于外又曰初入上田定在泥丸入定
以久天花亂墜之際欲出天門速去速回不令久出
不分見聞于虛境漸出漸熟漸哺漸定三年神圖可
以千變萬化又能通天徹地濟世誅邪任其所爲若
如三年乳哺止住不嫁只有神仙之果無天仙之分
必再加九年面壁之功決然在界神拿之道也

面壁圖



神火化形空色相

性光返照復元眞

受詔飛昇圖



面壁論三十二

離塵曰九年之內無功可煉神不是神大非其火心無其心意無其意恍惚太虛混混沌沌鴻濛未判之先嬰兒如在腹中不知天地人我煉虛無之純陽師於昆盧性海寂照上田須臾不離煉之又煉久久陽神以老法力廣大然滅大定亦非九年或千萬年亦可又曰九年之內者冥定在泥丸不可遠遊遠離者神駒不駒久久煉得形神俱妙是爲功成汝欲住世接引後學必要前輩師傳謝過天恩方可開示呂祖云吾欲開示未謝天恩不敢傳泰

妙訣歌三十三

離塵曰凡修丹之士訪求至人指示口訣眞傳實踐之工夫不然者至死無成矣歌曰無上玄深兮微妙法旨百千萬劫兮難逢難過吾今見聞兮得遇受持願解如來兮眞實妙義兜自總敢兮顧哂二子不過明師兮莫想猜疑長生大道兮金丹之理不得錯過兮莫放狂語後天呼吸兮必要師指安用勞神兮枉費心機玄牝之門兮務必師授妄猜徒然兮空費神思棄物老嫩兮必要師諭不求高人兮自悞眞機眞實口訣兮要師指示強解強辨兮自暴自棄千經萬

典兮對準不移丹經不對兮工夫枉費聖人著經兮流傳後世細參根蒂兮顯倒是非男子下手兮參悟根蒂父母未生兮在胎胞裏此地下功兮煆煉嬰兒火燒鍋底兮眞氣騰矣週身發癢兮肉跳動行採取烹煉兮外丹成功女子修煉兮先守乳根久久用功兮血旺氣生夾脊雙關兮直上崑崙任時使氣兮乃思吾形氣旺操功兮安爐立鼎然後照男兮一樣功行太陰練精兮若有若無久久圓滿兮換出天門若問些兒兮端的是何元關究內兮翻打斗金千門萬戶兮都是無成旁門外道兮不能成眞正門修身兮

別無他名長生久視兮開氣神疑黃金煉得兮復變
白金黑鉛烹得兮寶如丹似孤陰孤陽兮大道難成
性命雙修兮方出苦輪目前大道兮凡夫不識大道
原來兮現在目前出玄入牝兮眞訣妙用透出透進
兮必用巽風後天呼吸兮原在鼻孔眞人呼吸兮現
在山根調破鐵牛兮無處覓尋識破不值兮毫釐分
文咸傳作豈兮別無他術伏氣原來兮不能長生伏
氣元來兮必定長生伏氣不伏兮後天之氣伏氣要
伏兮先天玄氣伏氣之法兮必要師傳安伏閉氣兮
恐傷殘身閉而不閉兮眞訣妙用仙佛源頭兮天機

洩盡訪求明師兮傳授眞訣志財侶地兮方好下功
吾勸賢良兮訪師修煉不可迷失兮名利想著古今
多少兮英雄豪傑南北山頭兮埋藏土內古今多少
兮上志高賢直上無生兮不下東林

關竅論三十四

離塵曰三關者尾閭夾脊玉枕是也九竅者每關左
右兩条白脉三關共成九竅三田者上田中田下田
是也九竅者上前曰玄牝之門曰不二法門曰道義
之門曰上鵲橋上中曰元膺竅曰津液之海上後曰
泥丸曰上丹田曰元都中上曰中膸曰氣海曰孔房
中中曰黃庭曰正位曰道箇中下曰祖氣穴曰戊已
門曰淨土下上曰關元曰生門曰死戶下後曰三叉
路曰尾閭穴曰母子分胎之所曰下鵲橋下前曰陽
關曰嬰甯曰陽精出入之所再有竅中之竅元之又
元妙之又妙金鼎眞種子元精玄關一竅學人專心
訪求指示可能有此妙訣修丹不得玄關一竅到老
無成矣後三關九竅者周天徧路昔世尊曰九種竅
竅一箇射穿前三田九竅各有妙用煉已時玄關不
得見者築基百日之功初用玄膺竅之津液玉液煉
形之法通關開竅之先峯次用關元竅凝神聚氣之

法候一陽初動氣穴現出元關用陽關竅靈藥歸根
運行周天用元門之巽風進　陽火用泥丸之溫養
退　陰符依舊歸根發生小藥元竅之本根發火採
運而過三叉路口降下鵲橋原用氣竅大藥養胎于
黃庭竅中乳哺玄都依舊原用面壁泥丸不動不修
膸中婦人初用玄關金丹之本也十竅各有言曰上
田乾坤交媾中田坎離交併下田性命交併元關九
竅各有妙用少一不成

元關論三十五

離塵曰惟玄關一竅究中之王也猶是玄關喻君王

三關三田喻六部宰輔前後二九關竅喻文武官將
遍身竅穴喻住同萬民若無立關猶國中無王國中
無主天下荒亂萬民受苦人身不得立關身中無主
以致勞神傷氣酒色荒迷不得長生然不得立關者
總屬旁門不免投胎故必求領眞訣還要眞心實意
煉玉虛樞靜篤之時百尺竿頭猶進一步立關自現
矣立關之色如霧露潮濕之氣煉成金丹硃砂之紅
氣放現光明水銀之白氣無足可行無形可動聚則
有散則無隱顯莫測之機也故曰天得一以清地得
一以寧人得一以聖金剛經云一合相不可說大舉
玄妙鏡卷中

三至善之地中庸云率性之謂道易曰黃中通理總
總異名言之不盡卽此立關一竅是也

訪賢助道論第一

離塵曰訪賢外護者必要擇選高賢上士之人來
心性所爲輕財重德仁義無虧果能信道無疑遇事
始終不二汝等有緣者方可立關護助道成然一
人養慕必用兩人護法至常年用費必須預備果能
財侶一得市廛靜處和光同塵隨機應變密修至道
功成面壁之後再訪名山洞府寂滅大定待詔飛昇
矣倘若高賢未遇外護未得則可保精養氣存神古
云有緣千里來相會無緣對面不相迎又曰人有善
念天必從之偶遇中正賢士之輩可能護助者速即
入室下手不可錯悞遲延

河洛八卦論第二

離塵曰先天河圖乾坤正體乾爲天坤爲地後天洛
書變化坎離離爲女坎爲男也水一火二木三金四
土五乃是先天五行也天一生水地六成之陽施陰
受地二生火火七成之陰生陽交也天三生木地八
成之天降地包地四生金天九成之地生天含矣天
五生土地十成之天生地成也何圖○乾交坤媾格
書⑨坎施離受陰陽顚倒五行錯宗先後混雜陰陽

冲和水火既濟金木相併二土包含結成刀圭神凝氣聚聖胎成就矣河圖○水六木金土先天五行欲交未交曰河圖○交媾以後陰陽錯宗曰洛書◎後天五行金木水火土也乾爲老陽戊土成五數坤中老陰己土亦成五數凡父凡母交媾欲交未交之時曰河圖○男女交罷河圖變化曰洛書◎夫婦初交時乾男淫念一起生出壬水入於坤女腹中坤女淫心一動生出陰火包含陽水而成胎孕是爲乾失中交之陽變成離故離中虛也坤得乾中一陽轉變爲坎曰坎中滿矣是河圖○變成洛書◎陰陽錯宗精

血包含女人有孕矣夫婦交合精旺氣足則易成精神衰敗則難成凡聖亦然聖人用功將河圖○變化一身中自有聖父聖母交媾三寶凝結而成聖胎初用神功凝神入於氣穴之中久久神氣冲和薰蒸一身坤中老陰透出與乾中老陽一交卽乾中生出壬水曰天一生水壬水降下於坤陽施陰受曰地六成之是爲水火既濟壬水與丁火一交生出丙火曰地二生火一陽初動調外藥也丙火昇上於乾與乙木相交曰天七成之丙火與乙木一交生出甲木曰天三生木甲木降下於坤曰地八成之甲木與辛金相交生出庚金曰地四生金產產神知小藥成矣庚金昇上於乾宮曰採取運行庚金與己土一交曰天九成之庚金與己土一交生出戊土曰天五生土戊土老陽降下於坤曰烹煉之旨戊土與坤中己土老陰相交曰地十成之二五之精妙合而凝結成刀圭聖胎初結外丹成就曰河圖○交媾以罷反成洛書◎乾坤變成坎離先天轉變後天也古聖人取天地再造爐鼎再將洛書◎初變坎離用功也指玄篇云尋天覓地見天先採得金花果自強女媧氏曰煉石補天者卽取坎塡離之功後天五行金木水火土金一

木二水三火四土五是也聖人取立鼎爐煅煉金丹者自視中田久久專視坎中產出庚金之鉛曰大藥將大藥運上於離宮曰抽鉛採大藥也庚金與乙木一交曰添汞庚金與乙木一交生出甲木降下於坎曰剝陰甲木與癸水交媾曰龜蛇蟠結甲木與癸水一交生出壬水上昇離宮曰取坎壬水與丁火相交曰娶姹同房壬水與丁火一交生出丙火曰塡離丙火降下於坎曰消陰丙火與己土交媾曰烏兎交結丙火與己土一交生出戊土曰產牟尼坎中戊土生昇於離曰龍女獻珠二土凝結聖胎內丹成矣久久

求盡鉛乾純陽無陰點胎圓成洛書◎功畢返成河圖○後天復以先天又曰乾天一三五數曰陽九之說坤地二四之數曰六陰六九合成十五即圓滿之數也又曰聖人用功設立鼎爐般煉金丹運行周天之限數譬喻之妙用子時起火升到於乾午時退符降下於坤乃一日之喻卯八上弦升到於離廿三下弦降下於坎乃一月之喻冬至一陽升上於天夏至一陰降下於地乃一年之喻也

眞口訣歌說第三

離塵曰煉已止念萬緣了萬緣放下莫心焦無心於

事無事心視聽言動不相交無天無地無日月世事紅塵不知曉築基百日勤打坐二六時中不差毫行住寢食總如如惟恐火冷丹無效燕蒸工夫要堅牢用力定心不思想神氣相投龍虎交嬰兒姹女抱得牢五行趙簇關元內日月同宮念要拋萬緣放下心不跑用意做謀神氣交牛郎織女時相會同房花蕊胎孕包神氣冲和精神爽溫養沐浴嬰姹交交火煅煉意要調金木相併永堅牢水火既濟添土燒火養鍋底水熱了五氣朝元心安定三花聚鼎性要牢龍虎鬬來龜蛇交金烏玉兎要烹調混混沌沌猶是夢恍恍惚惚藥苗到如鷄抱卵不放捨小龍養珠結得牢若亡若存溫和養不寒不燥藥苗到不着不離嬰兒笑如若着離嬰兒跑久久養得精神滿血旺氣足有藥苗晝夜功勤用火照看看氣腦有聡到週身癢動肉要跳嬰兒出關就要跑八仙俱在靈山候王母蟠桃頃刻到

外藥用功走丹灶風吹精化變藥苗猛烹極煉外藥調方得藥苗勿走搖千徑萬路不肯去單出陽關到昏稍若起淫念嬰兒逃變化濁精藥廢了急用擎龍伏虎法武火烹煉嬰兒笑獻仙喚龜吞玉芝鼓琴招鳳飲圭刀猶如鐵匠風箱扯火焰精化藥勿逃外藥來時龜頭稍猶如走洩一般效降龍伏虎手段高用力伏定神氣交猛虎回宮就要跑老嫩分別均勻好急用武火過鵲橋搬運柯車上天曹神氣冲和過關去失意分離藥要逃溫養文火在靈臺陽極陰生下鵲橋急用武火廝時到靈山依舊文火照煙蒸煅煉安排好嬰兒方得坤母抱夫婦交給不離散精神日增有功勞嬰兒若然出外跑照前施功要烹調調到精滿有驗到二日金光耳聾了雷鳴一聲嬰兒跳丹田猶似滾水澆到此外藥不可調再調嬰兒損壞了

小藥用卯分久久內照藥重一斤分採取就跑去之
又去分去妙竟到寂中之殺分究裏又高黑龍打滾
分黃龍來到白龍吐氣分不可遲跑黑金煉黃分黃
芽來到白金採收分運到崑崙白龍咽珠分天機露
了週身遭到分鵝卵樣高回到丹田分簡如脹飽雨
朋疼痛分苦楚難熬採藥歸爐分用心照料母子相
會分神氣相交來到中宮分安然坐好溫養沐浴分
不可心焦嬰兒姹女分相和合好老嫩分別分採取
就跑金烏半斤分不多不少玉兔八兩分不減不飄
初入上弦分陽火宜進廿三下弦分陰符降退

採大藥用嫩自再視中田七日間藥苗發生下丹田自然
行到尾閭關身中運前後轉不採眞氣柱徒然移爐
換鼎到離宮清清靜靜心莫散捧玄聖要師傳安用
心機也徒然雙目連珠動再視黃芽白雪發根苗曰
視中夜守留嬰兒自然到中田夫婦和睦中房關大
藥發生在下田溫和慇懃慎照煆煉嬰兒不用焦不
昏不沉着力照嬰兒纔得笑邀邀念不起萬事拋大
藥煉得海底跑鼈後雷鳴耳後風丹田猶如滾水燒
紅如日軟如綿雷鳴一聲到中田回到尾閭卽速調
不調大藥洩漏拋大藥生到中宮六門緊閉不放鬆
卽用河車就退脫方得大藥不廢運大藥冲尾閭關
不可急領就過關龍謹愼愼來靜守候他復動引過
關用木座抵谷道好用河車運過關再用木夾牢封
鼻方保大藥不外飄用五龍捧玄帝嬰姹大河上靈
霄火龍勇躍來出現降龍伏虎不得離清輕靜看守
好嬰兒騎虎上靈山眞氣復動領過關小心謹愼到
中丹嬰兒停不肯跑不可扯他強過關恍惚守住黃
河內杳杳冥冥藥不散牢牢不妄走牽過鵲橋到

中丹三關九竅開通過不用意引自循環
養聖胎要調和陰藏陽純結內丹十月工夫溫和守
晝夜不離看中丹三萬刻又六千行住坐臥不離丹
先用若存併若亡然後存亡兩不關有做有無做無
眞教文火妙內藏若無做無原不無空不空來如來
藏若着有聖胎傷若如無了嬰兒亡煆得絕食嬰兒
爽煉得氣死姹女稍百脈定內丹足火候不用虛空
藏聖胎圓滿嬰兒現不可妄走在外方六神通都來
到過去未來也知曉嬰兒不可出外跑坤母收來懷
中抱自幼小恐迷失坤母謹愼來顧照六大神通不
可用謹藏養成爭足寶養珍寶妙裏藏嬰兒姹女在
中歲久久胎足有驗到雪花飄飄出黃房久守中不

超脫尤恐正氣要回還着他口含尸解畢神不獨立
要轉凡皆守中不超脫萬載總夫在塵勞神念湧出
天門去泥丸調神自逍遙
孔哺功泥丸養不可妄出走外鄉濕養沐浴虛空照
不着不離嬰兒笑守泥丸謹慎照尤恐嬰兒出外跑
有不有來虛空照無亦不無嬰兒笑久久自效驗到
六出紛紛出關跑初出元門自幼小一步二步要娘
照初出關即刻收恐怕嬰兒失路迴一里二里即速
轉坤母細心好照料百千里要走好萬里天皇遍行
到六大神通都顯妙再煉九斗面壁照到此時止住

了陽神不老神通小天仙從此現成好不煉元神不
堅牢
九年內無可煉名山洞府訪仙迹鼻端有白須常煉
杳杳冥冥不記秋千萬年常一定無年無月無知曉
常覺守在虛空照元神久久養成老眞氣足元神壯
返老還童嬰兒笑白髮童顏桃花色嬰兒跳出元門
跑呂祖云要飛昇玉皇無詔不敢跑留住凡間立功
勞接引後學上天曹功成滿丹書詔引到極樂朝母
笑或在天宮或遊蕩則奉詔來不受閻千萬劫永堅
牢超出三界樂陶陶天地有終我不曉一性常明在
天曹九玄祖封贈詔父子團圓夫婦笑男兒方得稱
大孝女子丈夫名聲高

門人問答第四

貫中一問曰如何陽神五等仙請先生指示
李子答曰陽神五等者人仙地仙神仙天仙金仙是
也百日功行氣足於下田是爲人仙矣證果於下田
人仙亦不離人也守之者益壽延年不守者神馳氣
散與凡人無異人仙加工再採大藥過關服食於中
田是爲地仙矣證果於中田然地仙不離於地也難
免尸解之果糟是神氣爲二次後元神不能獨立不

免投胎故地仙與人仙同理地仙再加養胎十月食
氣俱無百脉以定胎圓出神陽神超在於上田是爲
神仙矣證果於上田神仙不離於神也陽神微嫩不
能超出天外亦無神通不過壽與天齊神仙再加調
神出殼復煉虛無之陽神煉神還虛三年乳哺之後
神氣漸老通天徹地千變萬化是爲天仙矣證果於
上田天仙不離於天也天仙再加面壁九年用煉虛
還無之神功常定常靜久養陽神堅固法力廣大遨
遊八極超出天外永固常存逍遙極樂是爲金仙矣
貫中二問陽神五等陰神若何請先生明示

李子答曰陰神亦有五等一曰謫世上之鬼鬼見神二曰見天宮與地府三曰遊天堂與地獄四曰成神五曰成仙一曰言人禍福又見鬼神者乃是先世宿根此為假道或人也二曰見天宮與地府者乃是旁門用功六門緊閉過出陰神此是左道害人也三曰遊天堂與地獄者乃是外道打坐存思妄想之功此是魔道哄人也四曰成神者乃是天上神仙做了錯事降下凡塵又或鬼仙地仙奪舍而來又神仙戲遊人間不味靈根自幼曉得過去未來之事亦有神通不用修持而得沒後為神五曰鬼仙者乃是不

得正道枯坐旁門苦花功勤陰神出現是為上等鬼仙中等鬼仙沒後地府為王下等鬼仙者沒後搶胎奪舍而生也

眞中三問曰如何子午卯酉溫養沐浴請先生指示

李子答曰下功起初神氣入定為四時沐浴靜候陽生動而復靜為子時沐浴進陽火息火息故為卯時沐浴眞息微動為午時沐浴故子午卯酉都有沐浴溫養之義乃是修仙之妙用又曰進者進陽氣之火退者退陰氣之符採者武火取者取腎中之元精烹者武火煉者煅煉陰精火中有符符中有火也又問

如何老嫩答曰酉時沐浴之後陽動採取藥物初生是為嫩也不能成丹動而復靜子時溫養靜而復動不採藥苗太過老也亦不能成炁進火卯時沐浴丹未純熟退符太早午時溫養不退太過亦不能成丹又曰如何老嫩當時答曰陰極陽生陽旺即採運上乾宮陽極陰生陰旺即退歸根此時不老不嫩之時也進陽火者火是氣退陰符者符是神火中有符符中有火火符合煉而成丹炁進者進眞氣之陽火退者退陰神之陰符進退都在泥丸採取者採眞陽之元精烹煉者烹煉陰氣之濁精採取烹煉者全任氣

穴又曰進者坎進上田退者離退下田又曰天干地支八卦鼎爐盡是煉丹之妙喻世人執着有相之方位任他修煉至死無成夫關竅者煉丹之徑路世人執着實相亦是徒然凡一切譬喻乃修丹之妙用其實總是神氣二物合而為一也

眞中四問曰修行打坐盤膝如何樣好請先生開示

李子答曰修煉金丹長坐短坐隨自力量而行不可強用也不論長坐短坐總要有仙傳眞訣若無眞訣那怕長坐不臥亦是無用矣六祖云長坐多愚勉菩提怎么長睡臥不思量菩提日日長活時常坐不臥

死後常臥不坐 [illegible] 何作兩樣行年少之人長坐亦好年老之人長坐不臥納氣弱怎麼結得金丹 須保養精神為妙不可長坐不臥也十月養胎方可長坐矣又問曰前三三後三三兩箇三三一担担如何請究答曰前三三乃三田也後三三是三關也前三田九竅一担後三關九竅一担豈不是担箇三三一担担都要玄關去挑也歷年苦功無人曉一紀飛昇天下聞矣

明性一問曰旁門外道亦可成道否請先生指示

李子答曰不能成道也三千六百旁門九十六種外

道皆是洪爐吹打唱念極好驚失棄魂魄精氣神子午卯酉定時辰納陰補陽是魔根枯坐旁門存思想精神傷盡命難存步罡拜斗空費力畫符翻卦枉勞神蹈卦念咒弄鬼神空勞一世無得功閉氣內思損玄氣面黃皮瘦像鬼形受戒燒身是愚人忤逆爹娘喪殘身外道邪法呼風雨騰雲駕霧是妖精未來過去他知曉一靈陰性亦無用採戰房術傷陰德天眼竟竟不容情打七棟魔吐血病候信邪師傷性命一切旁門併外道諸公心內自評論

明性二問曰今僧自稱大和尚得道眞否請先生指

李子答曰非也他口稱大和尚傳法紙上傳他几句字也是假名猶是設戲在臺上君臣父子相稱下臺原是坯子他知過去未來神出陰神猶似夢中說夢不明

明性三問曰訪師可有遇否請先生指明

李子答曰訪師必要堅久之心不可性急登山涉水勞苦身心遍訪天下感動天心苦功限滿明師可遇矣昔黃帝訪道八十一年方遇廣成子先生授道修眞曰玉柴禪師十四歲出門訪道至五十九歲遇劉

海蟾祖師授道修成

休凡一問曰古云地湧金蓮眞否請先生指示

李子答曰觀音出商末時打坐普陀洛茄山潮音洞名青蓮女未知何處人神通廣大普救萬民世人取觀世音後復取名慈航潮音洞如何湧得出金蓮人腹為胎一陽初動元精透露色如黃金妙喻金蓮也

休凡二問曰蘆芽穿膝是否請先生指示

李子答曰釋迦出周中打坐雪山槃陀石上如何透得出蘆芽是棄座外加過膝元精色白妙喻蘆芽也

休凡三問曰蹈蘆過江是實否請先生開示

李子答曰達者出來時南天笛人相投契不契後復歸魏朝貧修成時道未成身重泰山如何蹈蘆度過江去下山為曲江是也鵬極妙喻過江也

休凡四問曰白雀飛翔是真否請先生指教

李子答曰如來先到雪山後歸雞山凡體打坐如何頭頂飛得牢白雀是藥歸乾頂色如白雀妙喻者也

修元一問曰師姑可成道否請先生指示

李子答曰不能成也自古以來那有無髮女仙佛演戲亦無光頭女仙天下稀觀寺院亦無無髮女仙佛神像千經萬典之中亦無光頭女人成道祇有帶髮

道姑成仙師姑若想成道總要蓄髮隱身方可成仙也

修元二問曰女子如何方可修得成正果請先生指示

李子答曰女子成仙必要異志方可成道或裝癲裝狂花容變醜錦衣變縷智慧能幹萬有拋離隱身藏體方可修成男子七寶金身女子五陰之體防男如同防虎若不謹慎老虎即刻咬跑

修元三問曰自古迄今人人說道得了玄關方可成仙作聖他在何方人氏何姓請先生指明點

李子答曰那無地名想求明師指點路徑可以相會這個玄關先天祖居住在南贍部洲無雙國神州府冰砂縣崑崙山中靈王太子名眞元字元陽號西來意為因色慾未盡貪想紅塵天地開闢以後墮落後天北具盧州安養國玄黃府白金縣靈山下菩提村門家為寄子寄父昊然心仁慈善之人寄母神氏心邪貪戀凡塵邪正思難之事都要他去做酸鹹苦辣之事都要他去嚐晝夜辛苦勞力費神玄關惱悔當初錯想念頭今日之時要死不能死想生不能生怨恨不已半夜之間正在牀中悔恨思想忽聽隔壁靈

父坤母交媾玄關心歡踴躍急忙起身趲入坤母腹中變化嬰兒時光已三年丁巳歲五月三十夏至日亥時借母投胎住在坤母腹中靜候百日至伏虛皇五年丙午歲十一月初一冬至日子時產生靈父坤母老遭得子歡天喜地猶如得着夜明珠一般取個乳名玄關玄關曰都虧父母養我而有出世若無父母交媾我要墜落苦海轉投四生永無出期父母之恩粉骨粹身實難酬報也玄關着父姓靈名元宗着母姓坤名月貞玄關師父正一子眞人傳他天地造化之功玄關晝夜功勤習成神通而有移山倒海

之法于爰萬化無窮矣他父母心中思惟尤恐他採出綱來故而時刻照應須臾不敢離他玄關常常打動斗上天太關天宮天宮內織女以他招親做新郎再轉法輪入地海內大關龍宮龍宮內龍女以他配婿家中黃金滿室寶貨滿前有時宿天宮有時宿龍宮父母愛如珍寶玄關長大成人仍舊還陽老家昆崙山復取大名眞人玄關出門遊玩神母時刻照應不敢離也時明帝七年戊子歲八月中秋望日子時出門坤母叮囑他速出速入不可久住於外玄關時刻吃奶不離坤母遠行久久乳哺大人一般父母亦

放心得落方可離母遠遊父母又以他婚配月府常娥爲偶產生一男名金童又產一女名玉女玄關出外遊玩朋友以他取個號名陽神子如來地藏親兄弟斗母觀音嫡姐妹元始玉皇爲道友諸佛菩薩親眷屬玄關祖父木公祖母金母太公無上太婆無生玄關住在太宮佛國做仙郎快樂無窮也玄關功行圓滿淑王九年正月元旦子時脫殼飛昇騎龍上天矣

修元問曰有這樣好處可有會期請先生指示李子答曰那有會不着必要你誠心自然相會也玄關初做新仙住靈霄宮受職功成關滿久成老仙遊遍天下逍遙物外矣名山洞府安身玄關受職斗柄之王推運周天日月星辰隨之職運若然錯悞時刻上天謫降凡塵當行則行當止則止不可勉強也勞心費力三十日睡去初二子時醒初三起身初八起程行到十五日到老家昆崙山又睡到二十三日動身回到蓬山家裏三十又睡到初三起身料理五天初八日又要起程周而復始不能停當也你若要去會着玄關三十就要去眞心候他他若起身料理龍了好與你相會閒談待到初六七方可相會講理談

玄你若不誠意等他他睡去不醒不能與你相會你若去遲了他初八又要起程不能與你會也不得正道一觀渺茫不知若得正道之人觀見句句玄理字字有妙乃是一部全功眞經人若解不出玄妙乃是旁門外道若人剖得出玄理乃是高賢聖人矣天是大天人是小天可盜萬物之精華可奪天地之造化可竊仙佛之神功可修八寶之金丹可以長年可以不庶可以超過天地超運之外永劫常存矣不論富貴貧賤祇在有志無志而分有志者成仙作聖無志者墮落四生雖愚昧小人得了玄關修煉亦齊聖域

未有不能克成者也

破迷勸世歌第五

紅塵白浪雨茫茫忍耐謙和是妙方到處隨緣延歲月安分守己度時光休將自己心田昧莫把他人過失揚誰憐應酬須仔細耐煩作事好商量多做則帝他人事我積陰功後澤長罪孽雖寃奸婦女鬼神誠重孝爹娘從來便敬先賢每見鋼刀口易傷忠鯽定因閒口舌招尤總爲熱心腸是非莫管分彼此好歹何須論短長爭產爭家狹早伏行善修德福無量吃點虧時無大害學些呆處有何妨榮華總是虛花

事富貴猶如夢一場老病死亡誰可代愛愁苦惱自承當人雖奸巧終伶俐天自高頭作主張曲徑斜行眞地獄公平正道即天堂奸雄欺世神難恕刻薄人家後不昌一服保安和氣散雨瑞勤儉訓兒方休關勝來莫爭強百年一夢醒黃粱恃強欺弱朝朝鬧人禍天災日日忙轉眼白頭人易老荒邱墳墓是家鄉勸君及早回頭悟積善修福策最良善氣充時諸惡戒消災延壽妙名香

俟學舷帆于雲水道人敬錄

後跋

從來學道之書前聖所著參同悟眞一切丹經玄理明露一二隱藏八九後學難以剖明無處下手余昔玄妙鏡一部可謂詳且盡矣使後學得遇此書庶心中有柄繩此參訪明師指點首尾中間火候老嫩金丹奧妙始末備陳彼入道者益加精進余自幼看破紅塵不思榮華不求婚配釋道二門覓玄尋理不得參明後又出外三年尋師訪道不惜財力登山涉水萬苦千辛偶遇公平學道眞師指示眞訣大略隨棄家業護師行道五載勞苦不辭方得道間勤參苦悟

密修至道入載功成故述此書按上中下三篇傳留後世余願信道賢良誠心參究指日可明不落旁門外道所迷不枉吾苦志度世之願矣

同治丁卯二月朔日護幕山離塵子李昌仁謹跋

女金丹　口訣

收心

金丹道理最幽深逐節功夫着意尋若問入門初下手掃除妄念以收心

金丹大道至聖至神至玄至妙有內有外有始有終其中細微節目須知之清方行得到若不着意行之則知內不知外終落空亡知始不知終僅成小果而其下手用功以收放心爲首孟子曰學問之道無他求其放心

而已倘此心日放於外如野馬山猿刻不宜息此心日與情私爲緣眞性卽日爲物欲所蔽棄喪既久則夜氣不存欲望結成胎仙不亦難乎故入門先把萬緣放下一絲不挂一塵不染放心於無何有鄉中淸淸靜靜空空寂寂久久純熟其心自死心死則欲活難不得仙去仙不遠矣

養性

一顆牟尼似水晶何期塵垢被精英但能靜坐回光照

依舊天心夜月明

眞性本自靈明但爲氣稟物欲所拘蔽則有時而昏然其本體之明未嘗息也如能勤加拂拭用力涵養依舊如天心之月明照萬國涵養之法每日靜坐先將萬緣放下回光返照如月到天心風來水面一樣情景悠悠揚揚活活潑潑似有似無勿忘勿助事至物來雖如如不動卻又了了常知不知則流於木石之孽返照時總要安舒自在不自在則未合法不可再照恐成氣質古

云先時要放又要收自後漸來不放亦不收收放得宜久久調養忽見石火電光此眞性初現景象也由此用功自有明明時候但返照之功不可久用古人云未得大藥不可久照恐出陰神入於魔道故十二時中以一時返照餘時則瀟灑自在其功夫總要不可間斷純熟之候自有天然玄光發現明照九州其德未衰又要知而忘其所知忘到忘無可忘自臻化境

雖能念住特初禪息到沖和始具天機象方兒無別巧
同行同坐夜同眠

佛云初禪念住心無生滅也二禪息住息無出入也息
無出入則息住而氣得所養矣此息非口鼻呼吸之息
蓋人生之初隨母呼吸之息以成胎及裂胞而出此息
藏於祖竅穴中雖與口鼻之息相通常人之息由口鼻
出入不能入祖竅以歸根眞人則息息歸根故莊子謂
眾人之息以喉眞人之息以踵是也欲尋眞人之息須

調後天呼吸之息以尋之眞息歸根於祖竅其氣即藏
於祖竅故息調則氣和息住氣不散古仙所謂氣歸元
海壽無窮者此也然息必調到沖和時候乃可採藥乃
可養胎故云沖和始見天劉長生曰沖和結次雖又曰
沖和養神氣何謂沖和伍子曰不偏不倚不疾不徐非
有非無如何作用方能沖和伍子又曰夫妻並肩陰陽
合一晝則同行不前不後夜則同住不迴不離如斯了
悟方是沖和三昧總之伍子之言不過愉心息相依調

多不離之謂也鍾離曰人能心息長相依漠漠形骸玉
液流故心息相依調到沖和氣之能事畢矣

凝神

神是夫兮息是妻休教異路陽雲泥兩相匹配歸根處
便與同登步月梯

神者火也息者風也煉丹全憑風以扇火火以煉特風
火調用神息相依兩不相離猶如夫婦一般故必凝神
於氣穴中神抱住氣意係住息不即不離勿忘勿助方

是眞匹偶眞交媾朱元育曰要覓先天眞種子須從混
沌立根基混沌即歸根復命之處也海蟾祖曰先賢明
路丹台曰幾度靈烏銜桂柯旋陽祖曰與君說破我家
風太陽移在明月中無非凝神入氣穴之旨也三丰
祖曰大凡打坐須將神抱住氣意繫住息在丹田中宛
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上泥
丸入絳宮下重樓神氣相守息息相依河車之路通矣

功夫到此築基之數已得一半觀此則知凝神之功無論剛人柔人皆不可少也

三命

女子原來命有三紫白黃光不似男少上衰中成在下關頭一路要深諳

女命有三紫白黃是也光之黃者丹田生丹之處也白者胎元結胎之地也紫者血光生血之海也其在上者爲陽穴在中者爲黃房在下者爲丹田當其少也天癸

滿一斤之數丹田眞元之氣足上升血元生血陽極變陰化濁經而流形於外故少則從上及其衰也天癸耗盡氣不能上升以生血而腰乾血涸則經無矣故衰則從中若欲修成乾體須從下田運上陽穴神火薰蒸使經變黃黃變白白化無形自隱矣故曰成則從下與男子不同不識此關頭則丹不成

氣穴

氣穴無他即乳房休將膻下妄猜盡人知不識陰生處

安使青龍自伏藏

氣穴血元也即乳房也在中一寸三分非兩乳也男命在丹田故以下田爲氣穴女命在乳房故以乳房爲氣穴陽極變陰從氣穴化陰血而流形於外故帰赤龍氣從陰生之處用功久久行持形自隱矣若以男子膻下一寸三分中之氣穴指之則誤也

知時

神到花開對月時鵲華正欲鬬蟾輝若值三杯進酒莫待赤龍出水遲

先天炁微曰炁于未生以前父母媾精之際分三時血後行血精而成女形炁于既生之後先得母之精血後行血精而成男形炁于既生之後先得母之精鉄錙一兩先生右腎舉一條絲於上而生雙腎一條絲於下而生金丹自茲以往十二日生癸水一銖一百八十日生癸水一兩自是而後十五日生癸水一銖一年生癸水一兩至十四歲生癸水十四兩於血海中同前胎內帶來一兩共成全一斤之數三百八十四銖合

周天三百八十四度一年得三百八十四日易卦三百八十四爻天地之數陰極陽生癸盡鉛現二七而天癸降矣十四歲而天癸降後至廿六個月零七日半耗玉漿水一兩至四十九歲耗之已盡女子自二七經行一月一度運行不息與月之晦朔同度不差時節若差時刻病作矣故月月花開時時經行其所以行此經者陽氣偏也陽既變陰則不可運若亂行妄運殺人不少須在瓶羊未觸藩之先信至時用工上藥靈鏡三命篇

曰月信者非以經至為月信者也信之一字如人在外尚未回家而信先至為信至之日彼自知之或腰腿疼痛頭目不安不思飲食此信至而成血也乃氣也當在兩日半之前專心行工若經行則赤龍陰精不可把持亂行妄運殺人不少須待其經後兩日半以白綾試之其色黃金乃經閉時也照前工運上以斬之凡此之言正示人當知時行功也

陽欲化陰出玉溝火輪忙駕莫停留巽風吹上紫元府斬斷赤經永不流

陽欲化陰是信至猶未經行之時急忙鼓動巽風駕起火輪從丹田運上紫元府以斬之太陰煉形法曰初下手時閉目存神大休歇一場使心靜息調而後凝神入炁穴將兩手交叉捧乳輕輕揉摩三百六十遍將氣自下丹田微微吸起二十四口仍用手捧乳返照調息久久自然真息往來一開一合養成鄽鄂神氣充足真陽

自現其經水自絕乳縮如男子是謂斬赤龍如此久久行持後不必捧乳吸炁只凝神於炁穴回光返照是謂玄牝之門也真息悠悠虛極靜篤陽氣蒸蒸河車逆轉萬朵紫雲朝玉宇千條百脈種泥丸斬赤龍之功有如此效驗故女子修煉以斬赤龍為要也

形隱

殺人無過此妖精七七數週命遂傾煉到太陰形隱後安排紫府慶長生

許祖云男子修丹不漏精女子修丹不漏經男子之經爲生人之始信返經成溺則乳縮如男子而經自不漏若男子則煉精化炁炁復根縮如童子而精自不漏不漏而後命可延若不斬此妖精到七七四十九歲血枯經盡無生機矣生機絕則命傾上藥靈寶三命篇曰女子以血爲胥乃室嫉焉過四十九歲腰乾血涸無生機矣陰門久之交生血元似處子焉此交媾中生有之妙也見而有之一斬卽化而命生矣如何斬之使復生血

元亦不過收心養性養氣凝神而已不二元君曰本是無爲始何期落後天一壁纔由口三寸已司權乃被慮勞慮那堪拘纏子肥能益母休道不銀鋌丹石補功未敢輕洩但孫不二所謂縛虎擒龍斬赤丹之謂也女子修到經不漏其後性命功夫與男子之功大同小異愚無人以訣破其奧妙耳

求丹

煉形化氣築基工上品天仙事不同哲問金丹端的處

日來映月照鴻濛
日來映月方能發光萬古能明此理丹道不違

煉已

生龍活虎戰蓮房最怕心猿意馬狂煉已不到純熟候安能過海把帆揚

呂祖步蟾宮詞曰煉庚甲要生龍虎須知龍虎不是身外之物方是生的行道時驅活虎以就生龍最怕心猿發狂意馬揚威不知馴伏安能過得海去取得經回故

必煉已純熟使神全氣盛七情不動五賊不亂六根大定色相兩忘乃可入蓮房以求丹天仙正理曰煉已者所謂苦行其當行之事曰煉熟行其當行之事曰煉斷絕其不當爲之事曰煉精進勵志而求必成曰煉割恩貪愛而不留餘愛曰煉禁止舊習而全不染曰煉已者卽我靜中之眞性動中之眞意爲元神之別名也古云未煉還丹先煉性未修大藥且修心煉已之道也

順逆

順則生人逆則仙坤乾爲爻是眞詮陰煙蔓訣千難結
倒挽羊車自見天
不二元君曰着眼細緇後留心順逆途無根樹曰順爲
凡逆爲仙只在中間顚倒顚丹道用逆故乘之卦象坤
居上而乾居下乃能天地交而萬物通不知倒挽羊車
則羣陰阻塞安能去濁陰以見天心故修仙不問男合
女只要於中知順逆耳

丹生

恍惚窈冥情似痴融和正是藥生時丹田有信機緣至
速整火工採玉芝
此丹稟於父母藏於炁穴年少壯時卻有向外拱關變
化之機取此變化之機逆入黃中故謂之丹但丹生之
時有象可覩道德經曰恍恍惚惚其中有物渺渺冥冥
其中有精泥丸曰精神冥合炁歸時骨肉融合都不知
尹眞人曰假頃變生毫竅脫體如綿心覺恍惚丹生景
象也且有信可聞邵子曰忽然夜半一聲雷千門萬戶
次第開混然子曰時至炁化機動籟鳴信至時也信至
之時卽活子時也一聞此信急運備火工莫差時刻若
當面錯過安能採玉芝於片刻

採藥

猛覩先天一粒丹其光灼灼似金丸巽風不把橐籥鼓
縱欲過關卻也難
金丹一粒圓陀陀光灼灼明晃似金丸若不吹巽風鼓
橐籥安能過尾閭上夾脊雙關泥丸以入丹田乎入藥

鏡曰起巽風運坤火噓紫虛曰乾坤橐籥鼓有嘘夫巽
風喻呼吸之氣也橐籥者消息也有呼吸之氣方能鼓
動此消息使藥升降往還以成一周天柳華陽曰金丹
之道從陽生時凝神入炁穴鼓起橐籥之巽風息息向
爐中吹噓猶鐵匠手中抽動一般風生則火焰火焰則
精化精化炁生採此生炁升降往還謂之周天也

升元

日出扶桑大海東火輪飛渡上蓬瀛功應玉樞三萬遍

永汞自歸神室中
扶桑紅日自西而東正藥如紅日燦爍自東而來西方也斯時也忙駕火輪飛渡洪濤大海由尾閭上夾脊雙關純陽日子後午前定息坐夾脊雙關崑崙過又曰思君子後午前看一脈天津在脊端蕭紫虛曰幾回笑指崑山路夾脊分明有路通但逆行道左非鹿車不能推挽鹿車眞意也有這點眞意方能踰越險阻過得雙關上得崑崙不得鵲橋使活汞入於金鼎神室而永爲身寶

合丹

艮男初歸混沌窩夫妻從此結絲羅六門緊閉勤添火帳裏春光要太和

艮男喻藥從艮宮而來也混沌窩祖炁穴也艮男之藥自東北而入祖炁穴與眞鉛配合猶夫婦結絲羅一般然初歸時不相凝結須緊閉六門調息綿綿神火薰蒸使合爲一但合丹之火須文火溫溫非若採取之時武

火候

火記雖垂六百篇未將眞候寫綿纏最明眞過沖虛訣呼吸分明了御仙

紫蟾曰聖人傳藥不傳火從來火候少人知丹金萬卷不載於書而沖虛獨曰火候誰云不可傳隨機默運入玄玄雖慨往者千千聖呼吸分明了御仙可見火候之要當於眞息中求之蓋息從心起心靜息調息息歸根

金丹之事然火候不一古人以內外別之外火候有作有爲藥物之事也內火候則丹已得住其自然無爲之事也總不離呼吸二字不調外火候之呼吸則不能運行此丹不調內火候之呼吸則不能溫養此丹故柳華陽曰凡呼吸之火能化飲食之穢精而助元精凡神火能化元精而助元氣凡元炁之火能化呼吸而助元神元神之火又能化形而還虛助道成始成終皆承火之力以登大羅之仙又須知火與候原不相離火必應候

候至火亦至故火候二字有運節專候大經師授終難了徹於心須修德盟天以求師授

温養

已看白雪種青秘塞煽謂停切專差三十六宮春意足自然有路泛舶槎

白雪種砂金錯得木汞配合必須塞煽謂停温養青砂温者不使其熱之謂塞則水冷而丹不結熱則火燥而丹易燥故取其温養者從容涵育任其自化如天澤物

雨暘以時如母孕子寒暑有節如龍養珠熱伏不動如雞抱卵緩緊不絕子前進火午後退符節時調息綿綿似有似無屏除妄念如愚如訥古云採藥只一時合汞須十月又云十月胎完入聖基若非曾爲温養安能胎圓乎三十六宮者周天三百六十也每一周天休息一番周天有程温養有數必須養足方成聖胎其中停息度數未致書於竹帛懼洩天機也噫仙道非遥冥心有路息人不修德盟天虛心誠求耳

胎息

功夫到此莫粗疎神息綿綿合太虛借問養胎何所似恍如父母未生初

丹結之後神御炁而凝炁歸神而住如人懷孕一般故謂之胎非真有胎也神息住於此也蓋胎者藏神之府息者化胎之源胎因息生息因胎住胎不得息不成息不得神無主神息相依是真胎息功夫到此切莫粗疎必要忘相忘形體同太虛而真息往來綿綿不絕似有似無若忘若存如春沼魚如百蟲蟄呼至於根吸至於蒂終日混混如在母腹未生之初一般不二元君曰息息返玄初者此也到息住脈停則神定矣神定方能出定而聖胎始完

度數

採藥燒丹有後先坎離艮巽倒還顛功完九九周天數那怕不成物外仙

柔人行道與剛人不同而其成功比剛人亦易剛人伏

氣三年未入一年可伏以丹在身中故也然氣雖易伏而赤脈最能害道果是女中丈夫能斬赤脈則經不漏而基已築矣築基之後則用煉精化炁之功以離外二陽消坎外二陰變成乾懷然坎離功足乾體離成而其氣未化其神未靈又當用煉氣化神之功以艮上一陽化冀下一陰落盡外陰之氣以成純陽之神到這行週天數經九九神復純陽又當用煉神還虛之功方成物外神仙

脫胎

七十六宮度數週陽神忽到上田遊一聲霹靂天門吼頂上宇看白氣浮周天之功至七十六度聖胎已完陽神由中田遷上田破頂而出是謂脫胎鍾離云雷震天門鬼神驚掀翻宇宙飛白雲金丹真傳云頂門忽然雷轟懷中抱着嬰兒夫神所以脫胎而出者神定故也沖虛曰神初不能定依二氣為定然定則神隨之定然定則雖依神雖所依而獨立乃能離定捨身而出定者不到大定神正要依靠不能離氣焉能離身形故心息相依神定方能出定而其出定景象各有不同有以天花亂墜出者有以七層寶塔出者有以身外有身出者有以風雲雷震出者馬丹陽眞人是也有以香風瑞氣出者如不二元君是也總之神之出也由定靜中一念故變化顯象亦由一念即千百億萬身亦由一念未可以所出不同遂疑其有異也曰白氣浮者特舉一端以為證耳

乳哺

初產嬰孩氣未純仍吞本來復元眞仁看乳養經三載變化通靈果是神古云嬰兒初產未成人須藉坤娘養育恩乳哺三載方能變化通靈故須仍吞本來以復元眞非眞要三載也特三周天耳

面壁

丹事雖完猶有工要心靜坐調天中忘形入定元牝

打破虛空纔算空

面壁之功無爲之事也不二元君曰萬事皆空渾然坐小龕輕身乘紫氣靜性澄清澹然渾陰陽一神同天地三功完朝玉闕長歎出烟嵐故乳哺功滿必須擇名山洞府冥心靜坐面壁調神出則以太虛爲超脫之境入則以上田爲棲栖之所忘形入定以煉眞空煉到空無可空打破虛空神方還虛此達摩所爲必面壁九年也

冲舉

煉到眞空道愈高丹書下詔步雲霄從今永住瑤池苑隨着靈妃去早朝

不二元君曰佳期方出谷咫尺上神霄又曰一旦仙凡隔冷然度海潮神既還虛昇返有期天書下詔雲鶴來迎赴瑤池以賜宴朝金母以受圖瑰玉闕爲我室家湘妃瑤娃爲我同儕何樂如之特患宇宙無決烈女子斯不能與麻姑爲伍果是女中丈夫修德盟天盡心誠

衆得行此道比男子尤易成耳人其立志自勉可也

純陽呂祖傳女工術煉

純陽呂祖傳

濟一子傳金銓述

太陰煉形與男子修煉之法大同小異初功下手閉目存神大体歇一場使心靜息調而後凝神入於氣穴在兩乳間心斜兩手交叉捧乳輕輕按摩二十遍將氣自下而上兩田微微吸起三十六口仍用手捧乳返照調息久久自然真氣往來一開一闔養成鄧郭神氣充足真陽自旺其經水自絕乳如男子是謂斬赤龍如此久久行持後不必捧乳吸氣只凝神於氣穴週光返照是謂牝牡之門也真息悠悠虛極靜篤陽炁蓬蓬河車運轉萬朵紫雲籠玉宇千條血脈攪泥丸自覺一點靈光不內不外自下田上昇絳宮泥丸下重樓縮於金胎神室週光凝神真息住於中宮髓內是神入室矣是爲牝牡是爲胎仙即一點靈光庭也其後十月功夫陽神出現粉碎虛空一路倫真與罡三同無彼此之別也



聖帥云女子太陰先煉形初行功即要端坐乳房行住坐臥皆宜如是行至四十九日行住坐臥皆守中極中者即心之下血海之上行住則宜默運天罡法訣周宜當中虛懸一穴是也　行住則宜默運天罡法訣周宜守中極血海如雞抱卵一念不起百想俱無但行此功真陰未動脈絡未通必多倦睡須行指腦下垂之功指腦下垂者何也即週光返照以眼觀鼻搭定雀橋下玄關至重樓歸中極入血海以水會火片刻倦睡即醒此即訓業煉心之法如妄念一動仍守中極少年女子煉至百日

不爲外物所擾血海自潮靈陰自動動者非吾心動是可忽之境象其樂也融融難以言語形容是由無念而自動此時切不可動念念動則散推宜把定元神用法採取此卽小藥發生須行採取之法兩三度以機息爲止仍守中極採取之法以眼觀鼻過雀橋下玄膺到膻中收入乳房遊中極歸血海行分水透玉枕升百會下泥丸入明堂仍降下中極而歸血海將眞意守定中極血海入靜入定如其陰生再行採取之法機息仍守中極血海凡行此功須戒暴怒風寒暑濕以及生冷瓜菓火煎之物

此時定要檢點倘風寒入竅藥難醫治總要萬緣放下一塵不染如果照法行持一日之間眞陰之氣能動二三次此動要分眞僞有氣機之動有念慮之動須無念無慮無慾而自動方算眞陰發動只要百零七日血盡化炁赤龍自斬變成乾體基已成矣還丹有何難哉註云女丹經多言女子行功每逢月信一到便要停功此說謬矣皆由未分清晰悞也凡女功所重者氣機也但其中有壬癸之分如工水初來癸未來此卽信到也信到彼自知之或頭昏腰痠信至而潮俯未至此時正宜迴光返照默守乳下血海用採取之法以補腦築基則所採者壬水非癸水也如癸水一到自應停功必至三十時辰兩日半癸盡之時仍用採取之法採至何日而止其中大有天機口訣須求眞師口傳心授不可妄猜如果得其傳授少年百日便可基成行功到此自有考驗赤龍自斬乳頭自縮如男子一般而眞陰之氣化爲眞陽矣此時須要道侶同心扶持候眞景到時採小藥過關小藥過關之時亦有景象果到基成藥產丹田有火珠躍躍血海如湯煎鼻擂身震切勿散懼此處亦有口訣要待師方免危險不然恐眞火變成凡火一防焚身二防顛狂如有得眞師傳授行藥既入鼎便要知煉藥之法法待眞師口傳若不知煉法不能結丹得者必失此藥既名小藥自宜用小周天火候小周亦有口訣進陽火退陰符而煅煉之符火有候火候亦有數煉至一月小

周數足或藥之眞僞丹之結否自有考驗如小丹果結每逢入室靜坐遍體火發如蒸籠之氣一般只宜默守中宮吶言不語聽其變化霎時之間見一火珠如豆大從明堂射出一丈多高如閃電一樣此乃基成得藥之眞境界也斯時雖有煉藥祕法總要一念不起五蘊皆空任他天翻地覆雷電霹驚我只將元神穩坐中宮毫無畏懼如鷄抱卵如龍護珠時當進火則進時當退符進火退符則退進火退符必煉至大靜大定炁足神完火珠不現有候有數必煉至大

小丹凝結而後已焉此係築基得藥結丹三層口訣後
尤有四層天機不能一口道盡歷來仙師授受皆係如
此果然功行至此入仙之果證矣以後用功與男子無
異但女屬靜體後四層雖與男丹同其運用而其建功
頗遲矣

眞師總批 凡婦婦眞女烈婦能立定眞正志節始終如一受
魔不退至死不變貧富不移堅眞不二乃可授此
三層玅法循序漸進暗有仙眞護持一切內外妖

魔不敢擾害經期大成至於有夫之婦入室未了
切勿忘得只宜勸伊養性寡慾孝姑敬夫待時而
動倘恫惝輕授確有可據無一毫虛誕之語倘恍
之論實是天機不可輕洩得其傳者俱係前緣愼
之珍之

午是陰之根子乃陽之苗男子外陽而內陰女子外陰
而內陽男子奪外陽而點內丹女子奪內陰而點外丹
也女子行功第一要明採身中之陰補身中之陽陽者

精與炁也陰者神與血也採於何時須知月信將潮之
時與月信潮盡之候夫信者何如人出外未歸而信先
至也信至潮未至之時急忙用功或盤膝大坐或觀音
半生俠身中神炁發動週光返照乳房穴及血海鼻息
調勻將所動之神炁用眞意(即黃婆也)從血海升入胃淡一
路直達頭門由上降下到乳房而仍歸於中極但此法
不可妄用(信來而潮未來之時可用在兩日之半後潮盡可用)若潮信未淨妄行
採取必至殺身誰記此法少年血氣旺者心地靜者三

月之久便可斬赤龍而復還童體面如桃花如果功到
此時與醉漢相似昏昏默默晝夜光明不散行持一年
基可築固而入仙之功程驗矣

中年婦女修煉須用大陰煉形之法夫行此法者須除
思去慾忘情絕慮方行此道算定某日某時月信至未
至前二三日即宜靜養待至信到於靜室內調息端坐
兩手放膝前用食指捫子午上如參閉目存神調息內
視由乳房照血海候至眞陰之炁發動乃行煅煉之功

若此段工夫要分前後清淨如煉假陰濁氣必成疾病
醫藥罔效果然眞陰發動周身如綿醉漢相似此時血
海中如魚吸水一般其樂其有不可以言語形容者斯
爲眞陰發現之眞境也此景一到卽用眞意引過來脊
上玉枕透泥丸過雀橋下重樓入乳房而仍歸於中極
血海也倘或體衰氣弱二三月之久眞陰毫無動機無
可如何方用作爲之功先將右乳採轉十二次後採左
乳十二次摩膚腹三十六次口中嚥津液三次嚥畢仍

照前週光返照虛極靜篤以守之如此每日子午二時
行持不怠不上一月自有動機則可採煉玉眞陰盡化
爲陽乳頭縮而赤龍斬變成男體則眞陰煉形之功
畢矣詩曰面如桃花膚似雪到此赤龍永斷絕清靜法
身本無塵功滿飛昇朝玉闕
丹基旣成而還丹可異赤龍一斬陰血盡化陽氣在丹
田血海之中不能久住必要過關方成法身此時身熱
如火無腸如珠方用還丹之功與男子之功無異也若

還至丹田祖竅方用周天嫁藥之功夫玉關一竅萬神
萬炁之祖也內有先天之祖炁會合凝結宣呼吸綿綿
一意守之不散二炁自然交合八脈自然流通仙胎自
然結成再往向上之功三年煉已成大還而結聖胎
仙胎結成十月火候煉足嬰兒自現或聞絃歌絲竹之
聲或暗室生白未來之事他人之心毫無隱滯觸景便
知到此可以造就身外之身任他諸般境界不可着他
不可懼他我只一心守中面壁九年候陰盡陽純形神

俱妙與道合眞待詔飛昇永爲王母之眷屬脫卻塵世
之輪迴矣算來不過數年辛苦貴成億萬年之快樂斯
世之婦女思之又何憚而不爲哉
曰祖曰可笑世間學道人論天論地講修行天機妙訣
都不曉三家藥物未分明不煉爐中眞造化難兒苦海
墮沈淪我今傳你三教理說段修行妙訣功先講天文
並地理天地三才要精通男子脩行依白虎女子脩行
斬赤龍天地周流分度數日月循還還化工三千四八

歸黃芽金木水火轉相逢女子原是太陰體須知太陰
妙化工每日右旋十三度二日半後行一宮一月運行
周天畢女子氣候亦相同要知金丹真口訣天人造化
本相通會得其中真妙竅晦朔弦望仔細窺一月運周
機先動兩日半後卽下功若人識得天機妙何愁女功
不玲瓏再有一段眞金訣須共神仙仔細論七星寶劍
西南掛雙林樹下運轉輪盤中寶珠影裏現一隻白牛
透嵩嵩百尺竿頭忙撒手騎牛趕月伴老僧又撞金鐘

無影寺六月滴水化成冰沒絃琴音奏三疊無孔笛吹
出八音木母伴作木馬走金公又隨金烏行二人翻江
併倒海看看要到高峯亭瀑了一點真甘露忽然七孔
放光明到此一步緊一步切莫撥亂血因循待他一點
來歸壺二五凝結始圓明若問此歌何人作兩口傳來
度女眞其中妙理悉包盡莫負我今苦叮嚀

女丹彙解

無量劫佛福編輯

廣東月西老人述

玄天上帝曰易曰乾父坤母陰陽之義昭昭可考有天地然後有男女則陰陽之道又不言而喻則是有天地之不可無男女也明矣男受乾坤之變化而成其象女亦秉乾坤之交泰而有其形凡具茲形象者皆具乾坤之炁而同列於宇宙之間耳今當慈航普渡之際實賚

共擡之時男則教亦多術竟捨坤維而不顧哉指男之玄精奧妙不啻汗牛充棟度女之法範典型殊成寥寥無幾也吾切發悲而獨論之是舉之中言雖廣而少統論以約束其妙焉女子體屬陰炁則陽又歸於何所體陰也氣陽也氣以形擬則陰陽難以名狀氣以血言則陰陽始有薈落血本汗也非氣而血不運動氣中含炁而清濁以分血又陰也非陰中所蓄之陽炁而氣不流通吾辨至此不得不一口而破其奧矣氣海屬陽陽中含陰血海屬陰陰中藏陽此穴此竅中分膜即十二

時辰皆無停滯之候也陽極而陰長陰極而陽生兩兩旋轉交會足於三十而信自動矣所交者陰陽其實炁爲之交耳此一竅也一分爲二信停而炁則沖信露而炁則洩故月信動宜止其功若炁洩而功仍不止則引漏氣而沖些子之玄矣可不戒哉男體以精中之炁而攝些子女子以血中之炁而攝些子些子足而道竅足道竅足而抽添始運抽添運而始有甘露下降之說也

不知男子之精其炁充足女子之血其炁甚微故名之曰男陽而女陰也觀吾道者經七情爲本斷六欲爲先則微微之炁又較勝於男子者多矣何也男子之心易動女子之念略靜動則而炁易洩靜則而炁易長一則易長一則易洩何啻千里之謬歟男子之七還易收難放女子之七還易放易收苟能真心不懈不待三五之歲而甘露常降七還常開開之易豈有採取之不易哉男女之辨於此明矣若集中之言虛言空言玄言妙言

神言化又男女之大同也吾再分明而說者言為果何辨乎男子則以胎名女子則不言胎而單以鼎名者蓋後世之人錯認胎字卒受誣名烏乎可女子之息不結則已一結而封固再結而自守三結而穩根强此三者故所易放而易收眞女節志可不急急以悟其妙耶更進而論之女子之氣息原慢本柔所不柔者後起害之也有志超塵者只戒一箇剛字常切一箇柔字苟常柔溫不息則虛也妙也空也玄也盡備柔字包括於萬萬

也再者男子之神出必至純至陽而始有脫殼之機陽中含陰也女子之神出眞不同於男子之神也又何也女子逆到三陽之時即可脫化百里之遙遇至純者二陽之會則一出來出斷無殀折之患矣蓋男子陽中含陰女子陰中含陽男子陰在內而陽在外女子陰在外而陽在內陽勝則諸陰易退吾今不惜眞脈道破於斯無非切望早成眞者之多耳

玄天上帝批曰可知女子之的丹乎言所分者的的確確至他法他訣本同男子其不同者此中之竅訣也

廣元佛批曰結丹神化脫胎原本虛無自然何有功用之可說乎

金沙古佛曰大呼同緣細聽吾言愿年脩煉卻也心虔功施上身豈無弊端有法無法常常點穿有念無念卻也細談多犯拘泥又是那端多犯執著又是何嫌皆由世俗雜於後先後乃六欲先乃靈元先後並用靈炁不

翻先天之炁一線牽連三關九竅竅竅皆然一雜後起便隔玄關先天炁阻九竅不安一坐之後節節辛酸遍體拘强炁未通關一竅未到患即相繼爾等脩煉誰知此番吾發慈悲下細指穿以便防患莫怪上仙以法慢爾箇箇膽寒先後有氣只分寸念念本難淨須聽自然切勿拘念拘即阻關中田一炁全體聚焉仙云採取採取先天後天念絕先天自然合而為一三關充滿配合陰陽兩兩相連陰消陽長固結一團丹從此長生從此

沾今與衆生每患病緣皆屬先後未分界限吾與點出箇箇思勉未上坐時先須恢淡勿拘勿束活潑自然後上坐更無拘礙隨其念來隨自出落隨其自化只將神全念若堆積毫不沾絆閉目思睡身化形完無人無我死尸一團如此用功病自安然而不蔓病全體舒安拘念煎阻火即焚原著熹煎散邪更熾然病從此起燒乾眞元女子血海氣化出焉邪火一動蒸迫命原血漸枯槁醫治難痊血動之時更宜舒展躁性勿發怒氣勿

沾念更宜淨神更宜恬隨其紛盡始坐自然倘作躁怒觸犯中田朝夕心熱口苦舌乾皆由此起誰辨此端脩煉之人絲毫勿犯稍著塵迹大壞眞元爾不自戕患即來前身冷身熱皆由有偏莫謂脩煉卻病延年倘不知檢患莫大焉一時一刻念念檢點勿犯勿饅易長靈丹不須期望玄而自玄不必苦功丹結九轉不必苦坐無時不禪閒居行住皆長妙丹爾等脩煉心非不專後起參入先天隔斷鮮不受病何怪諸仙言今點出細心相參一切妙法利刃割完毫髮勿差絲臺勿沾朝夕優游灑灑安閒有食無食莫墨心閒有作無作更勿周旋如是百日妙景自添能脩一載萬緣自然莫拘脩字煉字更兼一字不泥化如水泉始算眞脩始算眞煉脩本鋤惡煉本渾全有形加煉病自入焉無形自煉煉乃眞玄今日吾臨萬象概刪先防六賊亦聽自然有心而防難中之難無心而防勢必自堅牢不可破何用防閑大衆婦女同心勉旃身居何等念立何願專本尊常切莫奢

難易何如之只分塵緣念盡即佛欲盡即仙仙佛無異塵盡塵寰爾本有心煉成金仙不煉自成不玄自玄念與妄想打掃勿沾朝朝快樂便是神仙常常如此何愁西天吾來度爾金身換全爾等自量自量自尊言言雖淺妙更深採自始至終大法備全

金沙古佛曰法不妙來訣不妙妙在火候第一要道由死極以生无極原蘊夫竅結從此處發炁從此處兆藥從此處生胎從此處保細審機自躍活活潑潑淵淵

與浩浩當日此處發根竅以大處而論百脈皆由元極分形造以細密而言又層無形無象却原萬化盡包到男女俱同此至寶只分血精兩條男精逆行而成仙女血直騰歸心竅故而各有各法各有各照女功雖用凝字法亦將心地黑相抱如果意馬難拴住稍著片念血海翻回海與氣海兩下有分曉血海以前只七分此處即是氣海竅竅在那不上不下不左不右一妙竅血化氣凝化炁妙後天之氣先天化一雜入欲便隔到有後

錄先成凡種個凡各異須知道道在此處不算道炁必歸根元極竅方能凝成此靈苗方能結丹火候到此點先後何以分分出火候更莫少癸水 若至動俏莫懈怠朝夕活潑樂好太緊精神散太緊閉炁竅必須不緊不緊不遲不早不住為住不好之好不凝為凝不照自照此點火候甚微微眾女雖當仔細料不識此點不算脩脩煉二字須忘了多以煉字太著逐一著便認病根擾此病一染著藥物難達到世人動云法根在臟腑此

病根藏在髓道藥何以能除全仗純陽一點貫內竅方將此病除得了好好好吾再示一則再將火候撮緻層不與層撥終歸含糊於不明必定受病更深沈炁之神歸須歸竅動時不能靜始生使神不知不覺不見不聞歸根後一動性命陰陽會水火既濟分元極而太極

有靜機便莫揀聽其自然而靜不可妄參一識神一切齊放下睡也由他香沈也由他一毫莫錯鶩此點火候

少人識多係將靜妄動身一動炁散成塵障千千萬萬意紛紜到此時即便下相來散步等候一刻上相多再行去養靜靜自易歸根若是強打坐疾病內栽根再有心多妄先睡而後用凝神無妄切莫用有妄便煉心煉字須活看微凝恍惚而香冥方是凝煉法方是入靜第一乘此割上坐火候法動時火候要分清動候必覺覺時莫雜塵天人此分界仙凡此處分儼像赤子體未覺先天體已覺後天生此界當細審覺時初刻繪恍恍惚

初再轉萬念樂初字再字義毫光一閃頃若無紛紜象
正念點然分倘有妄想提撕煩進一層亦是聰忘還陰
陽兩下復元再遊行用此功夫富貴福舍此一法非上
乘吾今點此眞妙訣男女一齊記在心不是眞種眞心
煉輕浪天機被雷霆法雖普漫泄細思絕妙始兒精此
卽未得金丹時朝朝不離此法門

白遵眞人曰立志貴堅貞總勿染塵氣法本平而易運
行勿留停有時法當用須知勿太矜有時法當捨默守

本來眞動靜兩相參刻刻會天心眞女原無法不過聊
點睛血氣有衰旺涵養功宜深久則血化炁白髮還周
身自然陰成陽紅塵不動心方能成乾體方能證上眞
稍有欺偽念卻恐墮深坑

白遵眞人曰師爲僧行之階紙貴靜定卽初禪更加
脩煉蓋眞炁陰降陽升露玄關玄關不在身外求卽在
寸地覓大丹心果誠神果聞活活潑潑運周天炁也歸
源血也歸源細細烹煉煉中間暑也不熱冬也不寒溫

溫養此眞嬰娟十月丹完全三載乳哺聽自然自然飛
昇大羅天自然飛昇大羅天

金沙古佛曰女丹從何得來男與女兩不相侔女與男
大相懸殊男丹由精化炁炁化神神化虛虛極靜篤而
丹自結矣女丹由血化氣氣化神神化虛虛無自然而
丹自成矣但氣雖由血所化卻有兩解如心不定念不
潔身不宜氣不平則血亦不能化氣而血自爲血氣不
與氣則血盡成濁而信皆露矣夫信本污濁之物何以

化氣蓋化氣者血而所以化氣者血中之元炁也元炁
者何血爲通身之精氣有此血而精氣以藏無此血而
氣無歸宿血如海水水凝而炁凝沖天則雨露以降人
身有血如海則血自化氣而上達遍體然後流通百脈
百脈貫而一點不墜由此而丹望結矣不然滿腹俗情
日縈外事性氣躁妄紛華牽連憂思鬱結妄念打攪終
日無一宜靜則濁氣瞞斷眞炁天地不交陰陽不調寒
暑不節過天不合而病有不成者百無一二此非道之

咎實人之咎也吾今指點眾生各宜細心體會莫謂道不眞特患爾心不眞耳爾心果眞掃盡浮念去盡紛華和緩性情暴戾不存解脫憂患而神恬怡樂斬絕外務則天氣下降地氣上騰先天眞炁自然流露充滿海水氣亦自與神炁相接不坐則已一坐而自然然其中有無端妙趣較之人間一切別有一重天地方知道不虛而仙不假訣不恢人但要自性自悟可也言今再下一丹有謂赤龍不斬而丹不得結道不得成者不知血

盡而氣亦盡矣如男子之精敗而丹亦難成其理一也盡男精女血多不可絕氣離血而氣無由生血化氣而精始流通如謂血盡而乃言煉丹何青年血枯而病反起此終不離血之一考證也又言煉之數年而毫無影響非無訣也實心無靜時之故也雖在朝夕打坐十二時辰無一二時靜定即或有定不過數刻而已氣何時化神何時凝丹何時結經年累月終成一頑人耳勸云某某脩眞某某守節不管人間一事吾寨其實卻與裕

人不相遠矣又云某某既得眞訣某某脩煉多年而毫無一成殊不知得眞妙訣者始勤終怠多年脩煉者姑待苟安如此脩道其誤道也實甚吾今勸爾眾生論爾之富富不敵吾論爾之貴貴難比吾論爾之衣服飲食更難比美夫吾吾且當下割盡爾等有何難捨了割不下眞癡而又癡迷而又迷恐終成無緣之人也可痛也乎盡由佛以慈悲度世世人切勿自棄其仙佛可也吾本以普濟爲心爾等幸勿自絕於吾可也

普賢菩薩曰朝夕脩煉望結金丹有丹之汞不煉之丹丹在身中無形無端有端非妙無端經玄玄處丹就無玄不言有心而煉枉費心猿不煉自煉方名大丹丹本空降天地一元有形之氣不算妙詮無形之祖萬象包涵一得汞得空空盤旋物之生也此處兆端物之榮也此點鼓焉物之藏也此妙爲媽有形有象乃曰後天無象無影先天之天後天生成先天兆元人之生也理本一元無象無著內藏一玄後天遮蔽玄者不玄今開妙

法點化有年人誰不知後起難言一朝識神念未清渾
多參人欲少見道玄七日一復卻也甚難心多言語神
多迷涎不皎不潔不淨不乾神氣兩傷焉能通關關且
難通竅何發端竅既不發何運抽添抽添不運枉坐蒲
團吾且重說收斂神全收乃自收卻有玄言一念偶動
即便自轉出須有時考驗中田前點妙法如如動玄如
如有動又如無關此如如動天地兩揖忽發如如姹女
交關此點絕妙從未有言吾今細點勿輕妄傳丹經共

繙每部唱言俱說如如姹女配鉛此乃全詘未分界限
亦未分時又未分先吾今言請再與細析如如一動先
後兩沾知如如動胎有鍵關渾渾而動如如自然方明
考驗神出之端知動而動猶兼後天不知忽動如如快
然妙不可指樂不盡歡方曰如動大丹成滿見此妙境
自無塵緣相不待掃諸念悉消蘊不著空空空自然不
著空相萬境空澄天地之運我淨一團天地之靜我與
一玄天地之生我與相兼天地收藏我與一元造到此

處大覺始言未到此境仙成猶難何悟大覺豈輕易言
吾今點化如如一關機盡洩漏妙法無邊
瑤池王母曰眞女本童體只在清濁分鉛汞雖全備奈
已變成形一入胞胎後不得以眞名既已落後天豈能
便飛騰元炁縱圓足亦宜煉渾淪自有而返無方可言
歸根若論返還理女子未知音常常執著守兩眼照乳
庭清濁難分辨混淆炁怎凝清升而濁降一定理常閨
過執炁不運濁氣反上騰清炁即下墜如何識命靈女

子無他訣活潑是要經心活炁自旺神活炁自靈意活
炁自固性活炁自升活潑非在外心中不著痕心定方
上坐上坐息調勻息勻身體化眞樂此中生樂而忘眞
樂週身炁渾淪自然歸祖竅關鍵毫不存能靜一刻久
一刻歸中庭能靜一時久一時炁週樂朝朝能靜定一
月功有靈百日即有驗一紀定飛昇何以能此返元炁
未漏崩可惜太束縛氣血兩不分時而氣化血時而血
化氣化時毫不覺稍恍又轉傾所以經年月猶未見功

靈反轉成枯槁病疾惹上身不念大道關豈能辨明朗香邈古姆曰吾今談玄理專言女法王女本靜體陰中亦含陽守靜終難靜機關藴中黃靜雖是本體御柔猶賴剛剛爲陽之主柔乃陰之藏識得柔中剛可致弱中强氣血屬後起祖竅自發陽一炁通四體百脈皆理樂赤龍何用斬濁盡乃流光此原有分別婦女兩分張婦體非全體元炁已受傷欲復坤陰炁發動在乳房微微用眞意引火用黃芽稍爲太着迹血滯病暗藏有意

無意運勿助亦勿忘久久炁歸源陰氣自消亡陰伏陽乃升煉成乾元剛處女不必用眞靜始終方氣靜血自化神清炁自揚不知亦不識變化概包藏週天分度數不滯合陰陽始由血化氣終乃柔變剛一月炁交會去濁留元陽濁盡清上升自然滌穢腸光明眞皎潔骨髓靈瑩光倘不淸本源念慮必暗戕火熾周身熱反道現眞陽若知此火法無意默而忘邪火頓淸滅眞元尙無傷此點眞口訣婦女當提 防果能眞如是還成會法王

曰道人曰出靈竅之法在無偏先宜外內俱空絕然不動是本原安靜久坐如即散稍有拘牽炁難圓文本屬靜靜中煉眞炁躍躍自騰翻忘意忘言守至善不遷不移合玄關炁行切勿滯炁住勿稍添熏燥未咸宜窒燥皆屬偏果能照此行功圓見先天先天從何見只要心頭攝聖胎不墜不墮神自活神活性命兩相施旋轉不息陰陽會交媾眞炁自滿圓圓圓滿滿通眞竅自此下降滴七遭遭得甘露花心活七日七朝便開繁蕊

心一點眞心現自在如來遍大千大千世界任遊轉看盡紅塵苦海邊方知聖仙點妙訣眞不悞人獨憩船世上眞僧急急煉定許果結遊西天

廣慧古佛曰吾今統指一火候是眞節女共參觀不拘榻前强打坐優游散淡不拘拴任其自放自收束一時念靜自參禪一時不靜休上坐强坐炁反隔祖原此點元炁靜中來優游漸長兩纏綿經綿亦有考驗訣神若昏昧想貪眠然後輕身榻上坐一坐眞炁會自然不用

此法神難合此功日久頂上圓但要化盡舟身累易去後天接先天若非良節兩等閑休用此功妄去貪若貪此功成睡魔反使神炁隔窮關再撥眞女脩行訣子時陽動下捐前默唸佛號三五十再行用功照點前子時若不動移動天人交戰在此關能移身法化魔累佛號一聲澈地天辰刻不宜輕移動妄動神機敗本原此乃脩眞上訣良女　同共參觀何分兩等撥火候良女神原在兩關節婦志同雖堅定卻多傷耗未脩前內藥

元炁俱傷敗另起爐竈始還原辰刻昇坐神炁足不足不動覓傷丹丹何以名脩有形丹本炁藥號曰玄玄即丹之別名號神圖炁自兩復還此良節女眞火候脩到百日再點丹女本眞陰藏眞陽故點辰刻用功參子時一陽初發動遊行活潑運周天一陽動時眞陰旺上坐必便自抱還所指中藏天機妙訣心揣摩勿妄說口中說訣皆是假眞修還在念要捐能除萬緣清似水明珠掌上放光圖

瑤池王母曰吾又題醒女子金丹由漸而進由勉而安由下而上由後而先漫漫烹煉漸漸熬煎不緊不緊火候自然期至水湧北海滔天如河泛濫急流船若是溯洄定許失船養靜女子海水甚堅一到期滿如火燎原倘不停功禍起眉前停一七日二七無嫌勿謂懈怠功夫難深必待露消再言參玄若不待盡穢氣相參水泛海潮時至周徧嶽瀆聚會周天已滿回流而下故曰滔天如河水潮百浪流泉山溪小谷共聚一團方曰泛

漲此理明言養靜不停逼抑參禪眞火一發照穢燒乾即成癆疾藥苦難痊不但北海穢枯燥乾百脈阻滯寧成堅力難破血乾入髓間吾今指破不細與談勉受奇禍個個畏難此即妙法必不輕傳吾今點出莫廝女嫂多停期至自不病運期至之日活潑為先勿覺勿聞七情悉捐六欲捕盡悠悠然然瀟灑自如冷飲莫貪太辛辣物亦莫咽沾自然去病一生安閒此緣之中又分幾端今世造道前生累寃寃相報亦難身安多受病

染緣難結全牢逸廢者暗有周旋生雖不樂殺即證仙生能造成金仙手拈由仙而上直歸西天生死兩途何掛心間吾今道出眾位女賢哲中受苦勿貪旨甘略略放過掃盡俗緣俗緣掃盡眞神自全全此一點飄蕩仙山欲登寶塔任爾高攀欲到蓂陀隨爾足採欲遊祇京任爾閒玩欲至西土佛引過關欲步靈鷲由爾進前吾所言者並無誑談女子功夫與男相兼只分地步地本非玄一切妙化俱不異男爾等切悟書中載全毫不差

錯舍自修潛切記切記吾甚心歡

譬月文通古佛註禍起煽翰者血潮如火蒸也如不停功以火攻火則血熟而成枯焦之患矣海潮者即月信流露之時應宜停功靜坐苟不停功數日如舟行河內明知波浪洶湧而故將船放必失大事謹記勿忽

譬月文通古佛曰道雖分層次不過爲脩煉者把心拴若論眞師不須煉眞靜二字始終玄女本靈靜體翕闢發自然靈炁自發現血化爲金丹陰氣消融盡眞火蒸憶問何有凝滯病何有斬龍言不化而自化坤位轉成乾

譬月文通古佛曰清靜眞誠是妙玄莫用後起援先天念定即宜長長坐神昏不必死死採朗如皓月眞性體明若秋水大玄關活潑不沾亦不滯杳冥如有更如閒一靈運動渣滓化樂境周周如魚蒿翼將假鳥圖眞我方能返本而還原

譬月文通古佛曰蓮臺寶塔候斯人眞眞不昧本來因先將清濁分明晰久坐靈炁漸漸生元炁蒸騰休驚恐任他升降自調勻勿忘勿助眞火候有意無意莫留停煩悶即忙遊散步拘泥便覺神不寧念動是火非眞藥性靜無塵即眞金煅煉原無分層次渾盡澄清自澄清不須別求眞口訣今曾言語須謹遵

金沙古佛曰點醒緣中脩眞女貞節兩端聽根生知此妙訣非無法法本訣出自有歲常洗凡身歸靜地勤養

仙心垢化冰多貴仙根少擾俗割斷凡骨換仙身明明常照前身映星輝七斗放光明兩目靈光常生內兩耳靈炁常開門兩鼻不爲凡香引眞香發動貫七星一口能杜俗粗氣行住坐臥號佛聲兩手不沾人情態多翻貝葉唸諸經兩足穩住天台上丹室禪宮漫舉行步履輕搖心便蕩妄動耳目即擾神神擾心即隨機出散漫無歸炁何勻內吸不勻外氣擾內外一吸自歸根內主不搖神自穩搖動不甯炁難盈即或有動眞機轉困頓

無歸攪亂庭呼吸一勻先天動後天自證先天行若能念死後天絕先天自從左右生此機本是自然來並無功用訣點明吾今指盡無上妙訣爾凡胎照去行同守眞志休貪訣點爾關竅堅爾心爾志能對吾之志爾心難似吾心誰能比吾心海如水三戒以後吾親臨現身度爾等眞體空空形飛走如雲吾形常在爾心內爾心即是吾想吾觀音菩薩常常注功成果結伴吾身七遭能化三萬呆千萬遨花爾身此種擾徑都不告訴在

何處拜世尊

金沙吉佛曰吾今無他法將收心之上品摘念之絕妙一一與爾指的端心意走不是別一件未將大道細嚼參試想這身居紅塵如在苦海一般今生落人道來生失落苦不堪俗言一失人身萬劫難幸爾等今有緣得聞大道身坐蒲團心也不須收意也不須觀念也不須攙猿也不須拴有身如無身心似無攔關也不必觀爾的心也不必記爾的法言略取一意在乳間一刻心不

定一刻萬拋散二三心不純二三萬放開卻又不可緊拴也只在有意無意之間太緊氣必滯不注意念偏吾再有一法亦是收心上妙丹常在誦經與念雜默念經一遍只得二刻覺恍惚念自捐自然然功滿百日見先天一坐過睡魔醒時即參禪志清不用收念起再用此法收妄念實在難實在難實在難將爾等牽纏斬斷不盡紅紅綠綠花花衣衫斬不絕南田北地兒媳情腸一大串維是仙佛手段也難度爾上仙苑也難攜

爾上吾船勸爾等莫在退卻自將金丹拋入那茫海裏邊生時不知悔死後方了然再醒童真女各自細打算前生之根本非淺今生遇奇緣並無人牽引一聽大道關妙玄一個個自己心源看破了紅塵世界了脫道七情不沾眞乃是千古希罕果算得女中奇男但只是眼爲六賊主見不得紅紅綠綠花花朵朵披好看一念便打轉事事塵體面虛假人情費眞念吾今勸爾休沾染莫戀這事雖結果莫墨這大緣雖滿願又莫慮普陀無

人喚爾能了脫人間諸掛絆自自然然有金童和玉女時刻來經管不使爾道炁被魔擾不使爾道法被妖纏一直悟到頭勿沾勿染身也輕體也便百病不生樂無後卽至功滿日寶蓋和幢幡護法當駄前引路十八羅漢把鸞驂花仙彩女千千萬四面擁護到西天爾眞女試看好也不好便是前根不亞綠法靈天仙苦口眞言切戒汝惟莫個個記心間

圓明道姆曰圓明炁本圓炁原藏一穴一穴分九竅竟

西北南北星象列宿位以一爲轉折不睹亦不聞似有似無別有無歸中候煌煌輝四廓此穴不多大萬象蓋包括大如天邊外小配形難測高而三天上卑又海底激穴道分明點人皆聽清白今非重重點精微難透澈不陰亦不陽陽精媾陰血陰氣歸血海陽精此祭洩發動人不覺恍惚心甚悅飄飄而蕩蕩清湖分皂白不雜心無間陰陽兩不接一得神飄涉炁包無阻隔子午遘方吐陰陽兩交叶陰合陽祖炁遘蕊遍池列陽配陰祖

炁花開茂枝葉此處一花放七朵盡行洩血海迺祖炁祖炁又歸血血枯炁必阻炁阻血自竭阻竭病何起皆因炁鬱結鬱結又何來拘滯不灑悅因心不脫落先後氣關閉閉是下阻上塞是憑空說因閉血不動不動乃阻塞炁阻關自閉一線不通坼血氣有清濁清濁何分別心清無私妄呼吸亦皎潔皎潔合眞陰眞陽自交迺清濁自然分信不失一月輕清而上浮濁自下滑洩心雜氣必燥呼吸亦猛烈燥與陽相交那火發如鐵便燒

眞陽炁乾枯病易得世醫如盲醫診脈藥妄投先將氣血補通關毫不涉一旦濁氣凝經絡更閉變成三心病起煩燥又發熱口乾舌焦食冷暫救烈燄漸興恍惚問症再分別一間熱症起涼藥用知梢先補而後冷痼疾了不得服盡百草物形容漸瘦白及三奠宗何參苷加歸鱉滋陰又培陽頭緒更亂擇脩眞受害累个个怕悟得不脩猶快暢脩來反受折吾今明告戒血停有規額血如山谷水浸流督不得一督亂竄發反觸正脈穴

不得不偏流甚至冲過格人身血海內只有三條脈氣海與血海任督總一穴精從此處過濁自此處洩若非塞冷滯必不至阻塞塞而不順流通路把藥切須温休太燥分清濁自別如是治此病妙手稱上客吾今與點破以免受兇孽分配陰陽路男女指一節男有此祖炁分配在精穴女之祖炁合陰從血海說男有此陽關順逆不須說女有北海地波搖似水迫大週天大劑小週天亦關十二時辰候子午二極接此點有分解有脩未坐宅脩者子午合眞炁眞媾結未脩仍妄會眞祖炁難洩此處眞命的勿輕妄與說北海有清濁濁者氣淡泊濁乃形質露是日念掃絕念淨清淨上與祖炁相接念雜氣入質清反歸濁泥月信多差錯卽是念太城念城神自昏神昏莫分別清濁兩混雜眞炁不上拍果常如是樣如是病發脈必得是日到不想妄自滅優游無稍

滯灑灑而瞥瞥不慮亦不愁不驚亦不嚇不張亦不大皎皎而潔潔行住無罣礙惺惺而悅悅不識亦不知聞聽念不涉形骸似飄蕩天光而地白手足如輕撓浮動不沾攔最忌心太猛念恐功有缺此念是大病快快治宜切三七露未盡牀褥莫拘飾聽其露盡時上牀方合格此乃一定法非人休傳訣天地之精英此處一旦洩再望爾婦女心中莫記訣無訣道難明執訣炁有隔平居心與口多把佛號默有念方默著無念不必默只將人事了手莫採花蝶不過衣鞋制常採內功烈手作人間事念冷如氷鐵眼爲搖心賊莫蕎花影色此乃俗骨

累爾願立脩德脩德與脩眞脩性脩心懇脩潛德自新一朝烝蒸耶超身雲霄外飄飄臥極北吾獨愚風聾金花仙女接引爾遊上界攜爾到佛國仙堵登淩層眼觀大千陌紅塵勞苦衆俗胎甚慘烈南天一觀望代爲淚垂帛縱是大慈悲難將無緣惻卽是大願船莫渡自作孽西天大佛祖萬法總難絜吾本圓明祖降臨於此宅分分明明點望爾心甚切莫忘諄諄告朝夕靜是訣欲多來纏擾由於眼招賊眼見如未見反觀思內穴不輕

亦不重不急又不歇不燥亦不妄千般亦不迫不沾亦不脫百感概消滅不樂自然樂不絕自然絕上坐休用意死尸恍默默天崩爾不崩地裂爾不裂人言休動氣自取自明白淸福與紅顏觀紅如視黑靑白分眞僞人雜類各別我無金剛體妄遊極樂國長短莫計較不聽自除耶高超世幾等不與俗同格志大言勿大心眞念莫怯常常體仙佛在此談玄訣婦女書少讀性理更難得只守一念淨絲毫內竅塞如光天化日如星又似月

如北極之亮七星掛天關明明而卽卽照照無無爾心明似斗內七星燦燦皎雲雖遮蔽本體仍不絕雲遮星猶明爾心如星炤心中無一塵有塵心起別心本原無妄因見妄入宅心本無他想耳聽便遭陋心本無沾滯因身不便捷身口不合意便動怒不悅自此一怒熊五臟火燄越此根不除盡枉把道脩也吾今下細點食宇宜割截衣食固莫貪自然有湊者善念亦莫貪仙凡念上別妙法亦莫貪守靜妙莫測功夫亦莫貪隨時快

坐攝妙境亦莫貪境象無形色安安而樂樂散歡而悅悅灑灑而灑灑悠悠而閑閑卽是妙景象此象貪不得由他自來去由他自然結由他自變化由他自交接念靜神不擾二三載必得吾今大慈悲逐一告知者爾婦女等聽莫拘是妙訣一拘卽成病莫怪道誑惑內外皆莫拘神活泼超越遊行念淸朗心自皎而潔來往又何拘天高月自缺人生難滿願到頭知紅黑此時風氣薄人言聽不得各脩各性體仙凡有分別仙原仙根來凡

本前生孽今生雖富貴身前甚可怯不帶有功善罪過註黑册一生無善折銀錢空手撇只帶一身罪塵埃滿面血罰入大地獄來生作乾瞎仙凡此分界脩煉又有說緣難成上品仙佛代解厄養性關中脩功滿朝上關脩真丹滿足佛旨下仙帖金童執寶輪玉簫天地激迎爾瞎極樂永享千萬劫不入輪迴道不生亦不滅不死亦不老長生榜上客時而烟霞伴時而鳳鶴歌時而天汪轉時而海島閑觀不完金剛美景看不盡琉璃彩色

這幾是功行圓滿大快樂道成是脩道歸根的大妙訣

旁門錄一卷 勘定人逸
男女丹工異同辨一卷 顏澤袞集

按此編皆女子金煉也若玉煉之要詳西王母寶神起居經道藏輯已刻編中女修程途即猿元君法語之坤道工夫次第也考法語尚有女工內丹一卷丹道秘書三卷內列玉清胎元內養真經玉清無上內景真經大道守一寶章附范陽盧陲真始傳崔少玄守一詩但皆上乘大道於初工訣竅未暨故未選刻然女到出神之後亦宜參看方可超脫也編中附旁門錄恐女初入門誤入其中也附九品蓮華經恐女斬龍後不知前程也女能多購諸書眼界大法力亦大否則專習此編亦足證果

井研譚龍驤又跋

男女丹工異同辨序

澤窶少孤母守節之嗣撫未遂膝下惟姊妹三人未幾二妹嫠三妹亦字人待嫁澤窶不忍母之嫋居寂苦也立志守貞奉母書不出閨年十二即隨母持齋互以勸善歌文自娛每翫善書中言修行之美仙佛之貴憾無明師指點訣竅復無丹經印證身心默叩天緣幾歷十載忽值庚子夏京都之變奉母預避峩山始知佛門中言女修者有摩耶夫人經摩登伽女經寄孤長者女經比丘尼傳普女人傳海南一勺編闢又得摩尼燄印集一部約七十餘種係如山之夫人名善一優婆夷者所集也但釋藏深邃詳性畏命非初機所能應手若夫玄門中言女丹者往往附諸道藏中無次序無專書望海汪洋無任於邑不揣陋劣割裂聖經彙集女丹約百餘紙與母演說一消寂閟一勵潛修承歡之餘又奪母命於所集女丹中提出男女異同之處另抄一冊約五千餘言顏曰男女丹工異同辨置諸座右以免工法混淆身罹奇疾牙噬之前知不免焉若工同好則吾豈敢時

光緒癸卯春竹陽女史顏澤袞清自記

男女丹工異同辨

竹陽女史顧澤蕤昊清　錄述

仙井女史賀爲烈全貞　參校

集說

孫元君坤訣註曰象曰至哉坤元萬物資生坤屬老陰陰極陽生順承乎天則生人生物順承乎己則成道成眞

清烈古佛曰凡男子修行皆從初工運煉築基起手若

集說

是女子修行與男子不同男子陽從下洩女子陽從上升男子體剛女子體柔男子用丹田陽精常常保守不致外洩積之既久用火煆煉使精化爲氣氣化爲神神化爲虛由漸而進工完了道飛昇若女子則不同女子乃是陰體血海之艱用乳房經脈變化氣質久久運轉自然赤反爲白血化爲氣血既化氣仍用火符煆煉亦能氣反純陽了道歸異女子初工先煉形質後煉本元不似男子之工先煉本元後煉形質其體各殊其工自異若不分門立教何以能造化陰陽男女共濟也然形既爲我有何必用煉女子之體原屬陰濁不若男子之體質稟陽剛苟不煉不能使血化爲氣如何孕得出先天產得出眞氣若不得眞氣仍然一片純陰又焉能復得了還丹成得了大道故女子之形必先煉而後可

女眞之道原與男子之工大不相同男子之道貴在煉藥是以前段工夫逐一講明果能旦夕行之處心進步

集說

使身中五臟之血皆返爲氣自然化生若眞氣滑生將陰洞之體變爲純陽工夫至此方能用火行符縱與男子同修若不分門別類其工焉能有驗故男子先煉藥後煉形女子先煉形後煉藥因其體相攸分故前後工夫差別若今立法教人不得不分明指示方使學者無

惑

女丹修法其理原本不異當其運煉亦自不離諸丹經內不過女子修煉者多何以不傳女流蓋因其未能男

女雙渡故也。吾今垂法教人實願男女雙渡。故此於丹書後編接列女道十則。以渡有緣之士。何以女丹之道至簡不繁。女子之性純全。女子之身安靖。但得一點工夫。便能徹底造就。不似男子之念頗多偏僻。故其勞心所向不同。其工亦當淺顯發明。

女子之工比男子便捷些。女丹從養胎息至胎息。其工已得三分之二。不若男子之工。便有許多作用。方能到得調神地步。所以女道丹書。從養胎息工夫。便接

錄外行工候。俟其外行有餘。方可煉調神一段事體。

女真修成何以必用待度。因其血弱之軀。假肉工修煉以成陽體。體雖成陽。而陰凝之性尚未煉盡。故女子工夫少還虛一段。運用未能盡天地之妙化。所以不得超昇世外。若悉由體相之不堅故也。不若男子之體已煉成金剛不壞之身。還虛之工。養成神光充滿天地。故不用待度而可了道。成眞親朝上帝。遊晏蓬萊。若女子則不然。女丹修成。務必廣行功德。倘功德行滿上聖見面

憐之。保奏上帝。方得勅旨下頒金書。選詔證得人天無上道果。否則就戒一箇散仙而已。

呂祖曰。太陰煉形與男子修煉之法。大同小異。初工下手。是調斬赤龍。其後十月工夫。陽神出現。粉碎虛空。一路修眞。與男子同無彼此之別也。

綏山道士曰。赤龍回斬。乳頭自縮。如男子一般。而眞陰之氣。化爲純陽云云。以後用工與男子無異。但女屬靜體。後四層蠟與男丹同。其運用而其建功更速矣。

呂祖曰。男子修行降白虎。女子修行斬赤龍。

三命篇曰。男子之命在丹田。丹田者生丹之眞土也。女命在乳房。乳房者母氣之木精也。又云女子以血爲賢。乃空竅焉。過四十九歲。腰乾血涸。無生機矣。養而久之。又生血元。似處子焉。此又無中生有之妙也。見其有之一斬。卽化而命生矣。此時則用性命工夫與男子同也。

傾道人曰。女命何以有三。謂上中下也。上者陽穴中者陰穴下者丹田。少則從上。多則從中。成方從下耳。又女

子內陽外陰先須斬赤龍以全其體則炁化爲龍矣然後用男子之工修之一年即得以金丹在其中矣也

修眞辨難曰或問曰男女下手處分別如何答曰男子下手以煉氣爲要女子下手以煉形爲要煉氣者伏其氣也伏氣務期其氣回氣回則虛極靜篤歸根復命而白虎降煉形者隳其形也隱形務期其滅形形滅則四大入空剝爛肢體而赤脈斬男子白虎降則變爲童體而後丟之精自不滅漏可以結丹可以延年女子赤龍

斬則變爲童體而陰濁之血自不下行可以出死可以入生故男子修煉曰太陽煉氣女子修煉曰太陰煉形又問女子煉形不伏氣乎答曰女子性陰其氣易伏而赤脈最能害道其所重者在此故下手則先重處用力赤脈一斬氣自馴順非若男子性陽其氣難伏譬如男子伏氣三年女子一年可伏果是女中丈夫得師口訣行太陰煉形法三五年間即可成道比男子雖力但女中丈夫最不易得不易得者剛烈須過於男子百倍之力者方能辦事若男子尋萬萬不能又謂女道不分男女何以男女有分別答曰其道則同其用則異蓋以秉性不同形體有別故同一性命之道而行持大有不同也

玄天上帝曰易曰乾父坤母陰陽之義昭昭可考有天地然後有男女則陰陽之道又不言而喻則是天地之不可無男女明矣男受乾坤之變化而成其象女亦秉乾坤之交泰而有其形凡具茲形象者皆具乾坤之炁

而同列於宇宙之間耳今當慈航普渡之際寶筏共撐之時男則教亦多術竟搶坤維而不顧哉指男之玄牝與妙不啻汗牛充棟度女之法範典型殊成窒礙無幾也吾切發悲而獨論之男體以精中之炁而貫當子女子以血中之炁而應運于些子足而運致定運致足而抽添始運抽添運而始有甘露下降之說也不知男子之精其炁充足女子之血其炁甚微故名之曰男陽而女陰也修吾道者絕七情爲本斷六欲爲先則微微之

馬又較勝於男子者多矣何也男子之心易動女子之念雖靜動則而丞易洩靜則而丞易異一則易洩何啻千里之譬歟男子之七進易成難放女子之七進易放易成而心不慊不得三五之歲而甘慊常時七進常慊慊之易豈有難取之不易哉男女之辨於此明矣甚集中之言雖該本書玄言然言神言化又男女之大同也吾再分別而辨其言焉果何辨乎男子則以胎名女子則不言胎而單以息名者恐後世之人

錯認胎字辜受誣名烏乎可再者男子之神出必至純至陽而始有脫殼之機陽中含陰也女子之神出異不同於男子之神也又何也女子造到三陽之時即可脫化百里之遥造至純老二陽之會則一出形出斷無死折之患也誰男子陽中含陰女子陰中含陽男子陰在內而陽在外女子陰在外而陽在內陽勝則諸陰易過吾今不惜覆瓿道破於斯無非切望早成眞志之多耳又批曰可知女子之的丹乎吾所分者的的確確至煩

法他訣本同男子其不同者此中之竅訣也

金沙古佛曰以大虛而論百脈皆由无極分形造以細密而言又固繇形無象聚原萬化壹包乾男女皆同此玉寶只分血精兩條男精逆行而成仙女血直騰點心竅故而各有各法各有各照

又曰從何得來男與女兩不相伴女與男大相懸殊男丹由精化丞丞化神神化虛虛極靜篤而丹自結矣女丹由血化丞丞化神神化虛虛無自然而丹自成矣有

謂赤龍不斬而丹不得結道不得成者不知血盡而氣亦盡矣如男子之精敗而丹亦難成其理一也蓋男精女血多不可絕氣離血而氣無由生血化氣而精始流通如謂血盡而乃言煉丹何青年血枯而病反起此終不離血之一證也

瑤池王母曰女子工夫與男相聚只分地步地本非玄一切妙化俱不異男雨等切悟書中誠全毫不差錯各自修潛

圓明道婦曰吾今與點破以免受宛轉分配陰陽路耳女指一飽男有此祖炁分配在精血女之祖炁合陰從血海說男有此陽關順逆不須惑女有北海地波搖似水迫

白蓮眞人曰男女金丹拋不同陰陽一理豈相通清心寡慾爲根本築基先要斬赤龍

無心子曰男子精液陽中陰女子精液陰中陽快尋明師求指破返老還童在故鄉

七日天心如可復此是上乘一妙著以後傳與男子功幾訣口訣要師說

呂祖曰婦人修煉如男子一樣難得者是陰濁須知婦人之慾過於男子或到經水已過之後其心如遠之初放乘天之雨露繼其嗣婦人若無男子則孤陰矣

貞一子曰大道不問男女皆能有成故男子道成爲眞人女子道成爲元君自來丹經言男子修煉之功至詳且設女子修煉之道多不論及間有論及此者不過畧

露一般非薄女修也推其意以爲人同此性命即同一功夫言男修而女子之功不煩言解矣不知男子外陽內陰女子外陰內陽乘性不同形骸各別雖同一性命其行持大有不同舊修眞辨難曰男子下手以煉氣爲要女子下手以煉形爲要許祖曰男子修成不漏精女子修成不漏經其初關迥然各別至煉已得藥還丹温養結胎出神諸事雖與男子同而細微節次未嘗不無大同小異之殊王辰春適有坤女問道僕以多看古書

證其所授而丹經言女修者獨少難以考證冀同發不恤洩漏天機之罪因將其所以同者何如所以異者何如並逐節次第形於楮墨以爲問津程途俾得琴文釋義不致魚目以混珠深知力行庶幾金鼎可熏汞以成無上至道而方諸瑤池之會不難與男仙同謁木公共朝金母矣

天陽地陰乾剛坤順陰無陽不長陽無陰不生剛柔得宜和水火始能既濟陰陽必有匹偶人物由茲孕生

是乾坤皆秉眞元之氣男女各具不死之身乾曰大生可以道成正覺坤曰廣生亦能果證元君如謂坤陰難入仙道何以王母長處崑崙蟠桃蔭梁間之丹汞作月宮皇后逍遙蕊園之書自號瑤池蹣仙洛神巫女自古維昭紫姑淑湘如於今爲烈跡載史篇固可考也身乘坤德豈不能乎

女子原來命有三紫白黃光不似男少上衰中成在下關頭一錯便深諳

集說

炁穴卽血元也卽乳房也在中一寸三分非兩乳也男命在丹田故以下田爲炁穴女命在乳房故以乳房爲炁穴陰極變陽從炁穴化陰血而流形於外故斬赤龍須從陰生之處用工久久行持形自隱矣若以男子臍下一寸三分中之炁穴指之則誤也

許祖云男子修成不漏精女子修成不漏經蓋女子之經爲生人之始信經退成氣則乳縮如男子而經自不滿若男子則煉精化炁陰根縮如童子而精自不滿而後命可延又云女子修到經不漏其法性命工夫與男子之功大同小異思無人以訣破其奧妙耳

柔人行道與剛人不同而其成功比剛人亦易剛人伏氣三年柔人一年可伏以丹在身中故也

孫不二元君曰男女本一炁清濁動靜異女人欲修眞切使眞元聚陰中有元陽存清勿以染明此色與欲本來無所累屏除貪嗔癡制斷憂思慮去濁修清性不壞諸惡趣靜寂守無爲我卽男子具無無無其形有有有

集說

其意內視色聲空緣塵無沾滯仗土爲坤基一陽本自地鉛汞同不同炁神無二論沙汞靈心心神能爲御一炁反眷和飛出雲霄去僧汝太清遊是曰眞如偈

夫乾道動坤道靜欲修性命務須從靜汝今原靜又何以修坤道濁乾道清欲修性命務須求清惟能以濁修清是以入道證果

長生胎元神用經曰成功之後男子關元炁聚精女人胎澤不結與雖動於慾不能與神爭此是成胎之中眞

精返爲神此是上清也

集說

女丹十則

華藏山清烈古佛著

第一則養眞化氣

凡男子修行皆從初工運煉築基起手若是女子修行與男子不同男子陽從下洩女子陽從上升男子體剛女子體柔男子用丹田陽精常常保守不致外洩積之既久用火煅煉使精化爲氣氣化爲神神化爲虛由漸而進工完了道飛昇若女子則不同女子乃是陰濁之

體血液之氣用乳房脂變化氣質久久運煉自然赤反爲白血化爲氣血既化氣仍用火符煅煉亦能氣反純陽了道歸真女子初工先煉形氣後煉本元不似男子之工先煉本元後煉形氣其體各殊其工自異若不分門立教何以能造化陰陽男女共濟也吾於往昔諸佛前問道時節請女子行修工課師言至矣哉汝之心有濟世之心也吾當與爾言明後日好度世上男女個此築師逐一講明女道口訣吾今業已了塵凡救世

之心未嘗拋置故將師授口訣錄之編次以開後世誠念女子了俗道姑同登彼岸共出迷津上可以報師恩之遺意下可以救孽海之女流耳何以謂之養眞大凡女子之性必剛女子之意必雜女子之悟易淘女子之氣易動種種塵心難於制伏其體烏可長存其工焉能有濟故起手之工貴在養眞這眞者不是眞實之眞不是眞僞之眞女子之心原是易動易淘若是教他長守於內便生煩厭煩厭一生諸念皆起似此何能進道故

起手先教他一箇養眞之法自然煩厭少羅四體安和方能進步這眞字之義乃是有形有象之法大凡女子修持定要教他念念歸眞方爲了當如何又是有形有象之法女子之工先煉形質形質工完赤龍變化那時方纔是陰返爲陽血化爲氣從此逆修方可還丹這有形有象之法者上丹坐煉之時或平日行持之際用氣機運動從丹田血海之中運動氣機照著心神守之地覺有青氣一縷自血海而出定久之際其氣必動隨其氣機鼓舞自然向上飛騰衝上泥丸復轉下降斯時微以意引之隨着氣機從泥丸降下重樓此時切不可用意恐傷形體即隨氣機自重樓下至雨乳間內有空穴凝聚良久若有動機照前行持行之不過四五十日之間其氣已透血化爲氣赤反爲白斯時丹元已露道心已誠若能堅持靜守再求上進苟能朝夕不懈時刻用工何患大丹不結女仙不成者哉此乃女子第一步工課錄之編首以教後世女子若能將此段工夫行到

那極玄極妙的地位以後工夫皆從此有進也女修之子士宜加勉焉

第二則九轉煉形

夫形者天地之所生父母之所養稟五行之氣而成感陰陽之變而產未受此身先具此形是形之與性命相生相感而有得爲然形既爲我有何必用煉女子之體原屬陰濁不若男子之體實秉陽剛苟不用煉不能使

仍然一片純陰又爲能復得了還丹成得了大道故女子之形是必先煉而後可然煉形者是調攝之義也血液屬陰實重濁凝居於下藏於血海胞裏化於五穀由口頭灌溉一身榮養百脈循環不已遊溢諸經變爲渣滓之物去而不用直待二百四十刻漏三十時辰已過那時鉛華復露先天化形留爲生人之用此即所謂氣之清者上升於乳氣之濁者下流爲瘀生人生仙之機實分於此故女子之修煉預先認定清濁方能煉得眞形

夫形何以煉當其坐時用神機運動候口中津滿微漱數遍俟其清澄然後用鼻引清氣隨同玉液嚥然咽下重樓入於心舍下降黃房至關元血海而止略凝一凝從血海運至尾閭升上夾脊透頂門運入泥丸仍從泥丸復行下降至兩乳間而止停聚良久使津化爲氣是爲一轉如是者三轉既畢方用兩手運兩乳迴轉三十六轉畢以兩手捧至中間輕輕運至血海而止仍又依前運煉一番三轉三番共得九轉煉形備女子沈潛莊重根深器厚者行之不過百日而形已煉成長生有望矣從此往上再進大丹可期猶恐閨閣女子孽海佳人不得親灑正傳以修無上眞正之道勸諭後世女子早求師授共證菩提可耳

第三則運用火符

女眞之道原與男子之工大不相同男子之工貴在旦夕行之屢心進步這是以前段工夫逐一講明纔能旦夕行之屢心進步使身中五藏之血皆返爲氣自然化生若眞氣潛生將

陰濁之體變爲純陽工夫至此方能用火行符縱與男子同等若不分門別類其工焉能有濟故男子先煉藥後煉形女子先煉形後煉藥因其體相似分段前後工夫差別普今立法教人不得不分明指示方使學者無虧學道女子照依前段口訣用心行持若行到丹田血海之中氣機溫煖自然有津氣一縷上沖心舍直至兩乳此時切不可動念仍前依舊行工運轉他自然復行下降仍舊歸於血海斯時氣機已動眞氣已生示血之

陰變爲白氣之候若不用火行符其氣仍然化爲赤血白者復變爲紅枉費工夫到此時當用真火以煉之又用真符以應之符到人足其氣必凝蓋此氣凝之候別有景象但不分明講出恐用火過當用符差錯必定有壞丹元修真至此宜細心點記毋自恣失蓄盡工夫有悞不惟前工枉費後工難修而且有傷身命防有血崩之患經難治療學者當記清楚然其景象何等相似當其氣結血海時此氣是血化成血非是血故血海不

相應如人出外變相歸家即家人婦子皆不能識認安能如前日之相投血既化氣與血不相類仍是不相投故其下降血海時血海之中必如魚吸水一般斯時四肢若醉身體癱容如夫婦交媾相似莫能禁止到此地位必須安定主宰切忌不可放縱一念凝守中宮毋忘毋助久久自然向上沖關升入泥丸化爲玉液以意引下重樓還至兩乳間而止用凝氣之法以混合之使其緊而不散久久行之自能還本還元以過胎患者胎息一

還則仙道可計日而至女真修煉之者當共勉之

第四節 還胎息

女丹修法其理原本不繁當其運煉亦自不雜諸丹經內不傳女子修煉者多何以不傳女派蓋因其未能男女雙度故也茲今舉法教人實願男女雙度故此於丹

書後編接列女道十則以渡有緣之點何以女丹之道至簡不繁女子之性純全女子之身安靖但得一點工夫便能徹底這就不似男子之念願多偏僻故其身心所向不同其工亦當從頭發明行持之際原有順逆之分女真修士果能照前口訣盡心行持自然真氣日生真氣既生血化爲液其液自兩乳中間流過百脈濁滓周身此液是血化成常用身中玉乳以養之始能鎮靜中田以爲超生之本玉乳者是身中呼吸之氣也呼吸由中而生亦由中而定倘得玉液歸根故用此氣以凝之其液方無走失可倚此而結成丹呼吸者爲運煉之呼吸非口鼻之呼吸也運煉之時其勢不啻於口鼻

而實不離於口鼻雖有呼吸之名實無呼吸之用何也是借呼吸以為呼吸之義也何以云是借用呼吸口鼻之呼吸由先天之呼吸而生此時是屬先天不用後天故先天之呼吸有名無形隨後天口鼻之呼吸一出一入自然升降若女工運爐亦只用中宮內運呼吸與者口鼻之呼吸而行出入自由無礙無滯久久行之自然息息一根呼吸之氣覺得不由於口鼻一般行持一月胎息已成胎息若成女仙不難造就女子修此宜當盡

此段工夫極細極微女子修行至此步工夫必待前工養純性情煉熟方可行此若不純熟必得奇病為害不小女子修此當自誰省

第五則廣立功行

女子修行原本屬聖靜之理靜而生陽方謂之動一動一靜皆由內之所養非屬外面事也雖然靜養一身猶屬主眞妙道只守靜而無外行相扶靜何能入聖女子果能潛修至道已經產得先天復行煉得玉液又築假得住胎息初工至此已過半矣雖然工夫業已小成必假外行以培養之方纔內無所虧外有所補內外兼成仙道可期當其外行如何行法女子之身常居內室終日閉門未嘗出外如何行得了功行道等看來是外行定不能立了然亦有不須出外而可立功立行者譬如翁姑當朝夕孝敬視膳問寢晝事翁姑此便是第一大功第一大行果能盡心竭力而為之則仙女便可立地

成就凡與人應接當存忠厚之心切勿嘲心昧已若見貧孤老當存憐憫恤之心必須損己待人簷前毋厭藏厨下勿高聲供奉神明尊敬師長謹恭長幼和恤鄉鄰衆動勿絕浮言語勿暴慢與夫一切舉動行為在在皆歸理法之中久久行之自然氣質沖和行動賅理不求功而功修不思行而行立平心處事常在道中行至那極則的地位雖天上之仙卿豈是人間之雅婦若能如此行何及焉凡屬女流常存內守切不可出外遊神

拜佛假托行修似此所行終墮鬼脊如何超得過生死了得脫性命成聖眞於高上者耶女眞修士宜自勉旃

此則雖屬外行然爲女子修行奠先於此一着善先行得此則工夫前進不難至矣

第六則志堅行持

女眞之士若能覓得明師求得口訣又能立得品行處心進道立志潛修恒久不忘可謂得訣之眞修身之要誠如是也然女子之性易滿易變間有不如意之事或

有不投心之行定然自失其性必爲歧途所引終不能立志前行以期了道倘存偏僻之見此道遂不能行了辜負一生前工枉費可憐九泉之下沒盡許多紅粉骷髏枉死城中藏御無邊閻閻雅秀那時始知身不自由造物每多遺憾壹海輪迴無盡要想出頭怕莫日子了吾嘗每至冥司覩見此等男女無不悲悔盡因世上過道者尋求道者難往往有眞心之女而不得眞得

人故於女丹口訣顯明指示願彼有緣之輩苟能遇此頓悟迷津得登彼岸使那夜台無叫苦之聲閻房得返魂之固長守不失享樂無窮雖然此單口訣易得人心難齊若是眞心女流得授至眞妙道便使長一而修終無悔念志向純一不爲歧途所惑更兼道心永久自可遵就出塵之相書彼奇哉之婦口是而心非前行而後悖不恒言語妄與女友而示奇悞不守師盟輒以矢口而泄妙道吾待相遇堅心苟且假借修行而望長生德

穿行徹而期體健如此之人是壹海中之物耳生受五苦之厄死遭陰律之刑吾門不度此輩耳吾後有緣廣度之時定宜詳審方可示授若是眞修女流一心守吾門清規行吾門口訣日夕不懈旦暮施工自始至終總要廣務行持工夫行滿那時言清行實身强體健正氣充溢返老還童從此進修成仙可跡切不可有乖道念自將本體喪失了吾有規戒女眞記之

戒規列后

第一戒要孝養翁姑若無翁姑凡族親尊長於我者皆宜謙恭盡道敬老尊賢

第二戒要端方正直凡行動舉止以及服飾衣物宜從樸實莊重毋致奢華

第三戒要謹慎言語凡應接上下宜小心說話以及他人是非彼此議論並師授妙諦皆宜忍口恐生嫌言致禍

第四戒要小心行持凡坐煉工夫宜居淨處倘在穢側路傍以及浸濕喧嘩之地大宜避忌

第五戒要尊師重道凡遇高明請教必當謙受毋致謗語紫興矢口相對自高自恃不能受益

第六戒要立志存心凡進道修行必誓以終身或期以數世毋失堅心苦志有悞前程

以上六戒誠為女子修行要道着實工夫倘不從此規戒當逐出門外任他自棄可矣姑錄於此立置鑑觀

第七則調養元神

女子之工比男子便捷些女丹從養眞至胎息其工已得三分之二不若男子之工便有許多作用方能到得調神地步所以女道丹書從養眞直至胎息工畢便接錄外行工修俟其外行有條方可煉調神一段事體夫神何以調因其前日運煉氣血時已將血化為氣氣因血住其氣便化神了到此時候若不陶冶性情輔立外行恐將來凝之不住反失丹道有悞前工故行修到此

必須使他照依戒規嚴遵法度將他心性磨煉成一塊頑石相似必須煉而復煉磨而復磨直至義道心花開發本體光明到此時候性已養純神已入定內外眞自表裏玲瓏此誠所謂萬傾冰壺光射目一輪明月映澄渾纖塵不染體相皆空行到此地若還煉之時自有一番清靜善化之機照映在胎子裡定久之際渾然若死人一般不動亦不言不食亦不飢此時必須用人扶養不可因其入定便妄驚叫喊若妄驚動恐傷神體必走

入魔營爲害不淺也女修至此當留心謹愼毋致差失
當其入定之後只見他氣息不存顏色不改任其自然
自散或一二日或五七日或十餘日皆不可動須當用
人日夜護持待等他鼻息微微神光半露方可低聲呼
之倘被出定之後即凡欲食衣服隨心所適以後必須
着着防危慮免丹元有失此後工夫直至養到出神之
後方無危險學者記之愼之勿忽

第八則移神出殼

女子之道原從陰返爲陽陽極而神全丹工至此長守
不懈使那神體煉而復煉存而復存直煉至身若冰壺
神如秋水然亦不可使之久留身中如瓜熟自落神圓
則遷若不遷神移出身外終爲守屍之鬼何足爲異此
時當用出神之法將神移出身外倘出之遲恐神迷無
所歸復將所出之神復轉身內一出一入由近及遠切
記不可放縱調教老成方可任其去來純熟之後自無
畏避雖然出法故爾如是而出之工又當分別若未出

神之前此神屬至靜其工仍同養胎規矩直待至神圖
方可止步若神既出之後此神屬動便不似前面工修
當用遊神之法使神靈通圓融並無隔礙直至煉到神
通變顯方可休息從此以後務宜逸養元神或遊山而
玩水或翻以操琴常從樂事快爽無邊過有功處且行
功當立行時便立行神功運用道妙無窮苟能八百行
滿三千功圓那時金書選詔龍女降臨蓮仙保擧待度
飛昇九重天上果逍遙蓬萊洞天眞快樂誠所謂脫下

胎州襖作箇女神仙豈不美哉豈不快哉信女何憚而
不行哉

第九則待度飛昇

女丹之工業已修成養就純陽之體出沒自由無拘無
束此時廣行功德多種善根切不可因其神出逍遙自
得便將道果置之度外或因心用意而妄洩天機或扭
轉乾坤而復從世俗多言泄造物之奇行乖眞天理之
正種種妄爲罪該天譴工夫行到此地只宜代天宣化

護國救民功行滿日自有上聖高真度脫飛昇那時上朝金闕屢受勅封從茲永住天宮快樂無邊豈不眞修成何以必用待度因其血肉之軀假內工修煉以成陽體體雖成陽而陰凝之性尚未燥盡故女子工夫少還虛一段猶月未能盡天地之妙化所以不得超昇世外者蓋因體相之不堅故也不若男子之體已煉成金剛不壞之身還虛之工養成神光充滿天地故不月待度而可了道成眞親朝上帝遊曼蓬萊若女子則不然女丹

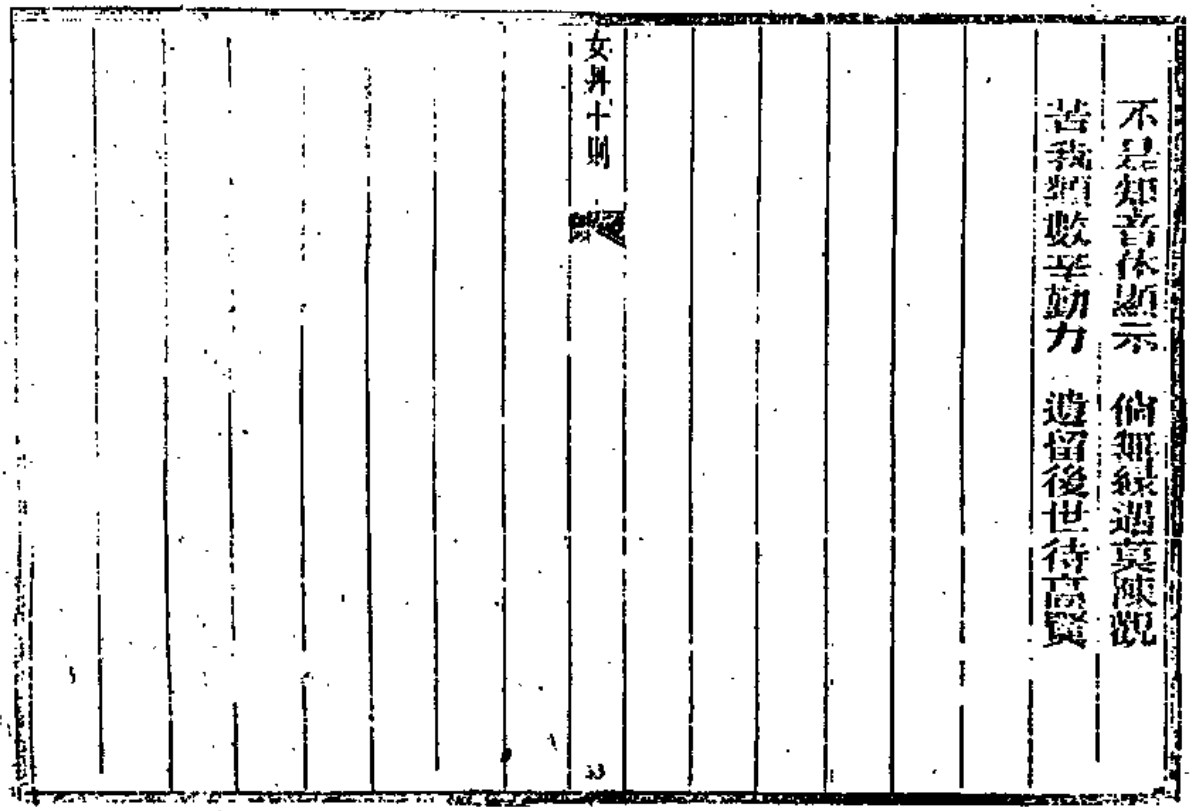
修成務必廣行功德倘功德行滿上聖見而憐之保奏上帝方得勅旨下頒金書選詔證得人天無上道果否則就成一箇散仙而已不能與天地齊壽終而復始化女眞修此若到出神之後直待上聖詔書方可了手倘功行完滿示受人間享祀上可以代天宣化下可以救世人疾苦之厄功德圓融還天復命日月並明躲脫輪迴超越還虛無生無滅至此方得圓中雅稱內高人但願世間有志女子步此蹊焉

第十則了道成眞

女子修行所貴者在於成眞了道若修行未能成眞了道猶如田中之蛙未出泥途一般終歸是那墜海之物焉能躲得脫輪迴超得過劫運復還爲先天之體雖然此等道理只怕人行不到若能立志堅心道念不改終身由之而不失其正理勤勤弗懈亦不過三五載功修倘能證上乘果位遨蓬洞天逍遙自在那時生由我生

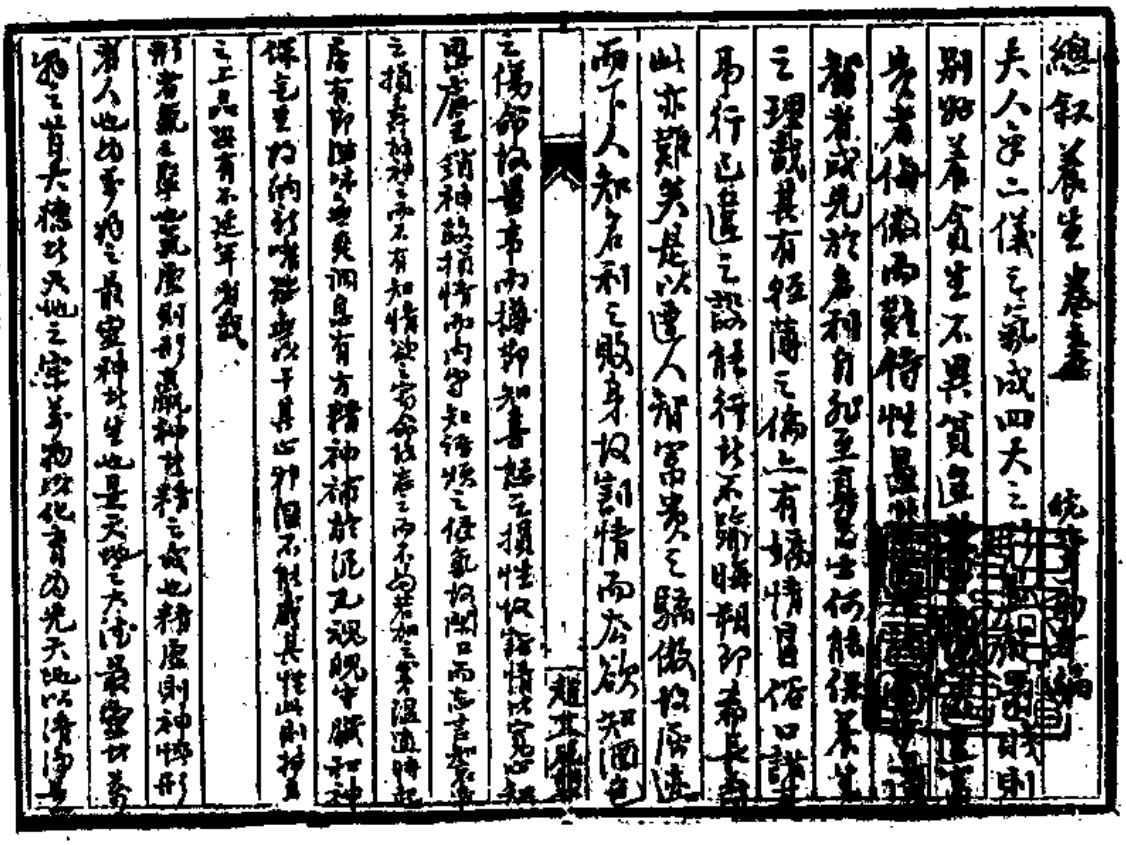
滅由我滅天地造化皆在我掌握之中誠所謂一人成眞九玄皆度斯時德敢宇宙功及九泉上帝眷之天仙喜之神明畏之人民賴之萬劫長存千秋享祀極人間之快樂享天上之逍遙朝遊海外夜宿崑崙挾持天地瀉遍寰宇任爾凡夫說長道短總莫能及修行這一件事若舍此而向別求是人行邪道豈能了脫生死證道果於將來後世女子當明鑒之　偈曰

丹工雖已錄簡編　其中道理妙而玄
十進步中操得詣　九還丹內覓的端



不是知音休顯示　倘無緣遇莫陳觀
苦我塑數辛勤力　遺留後世待高賢

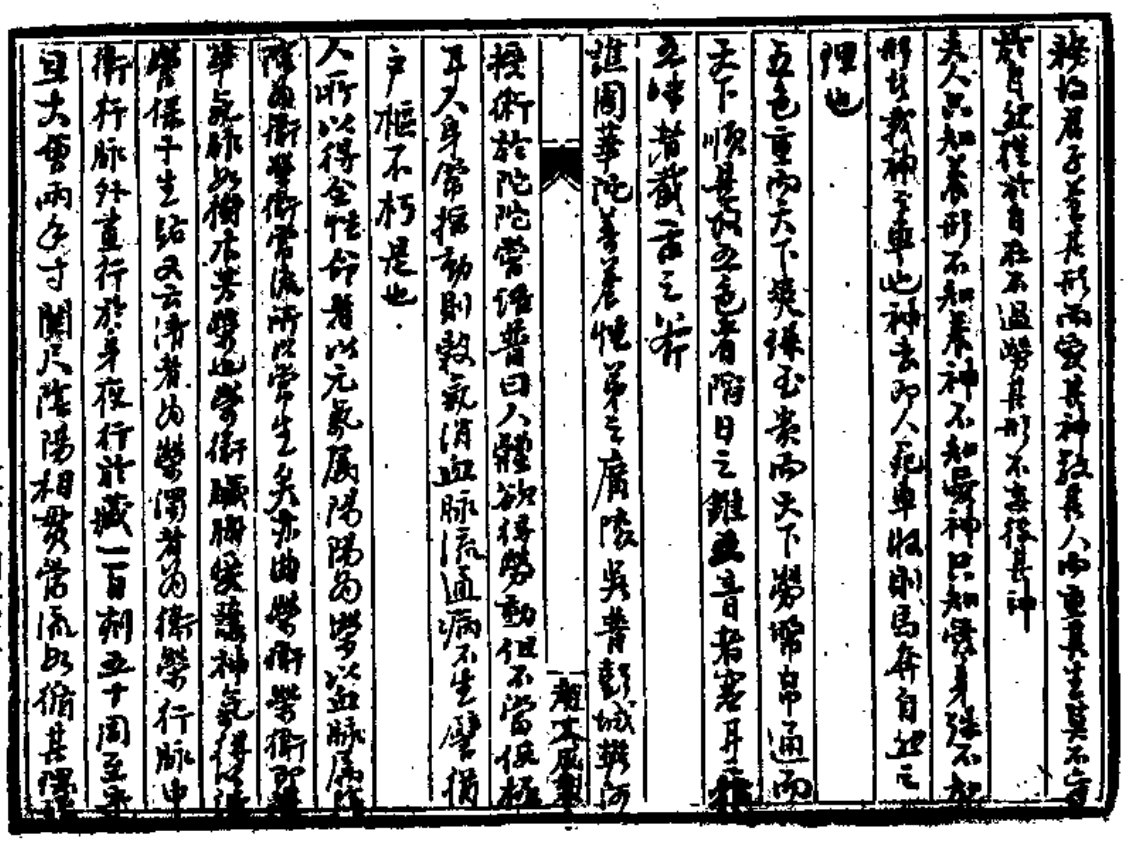
女界十則



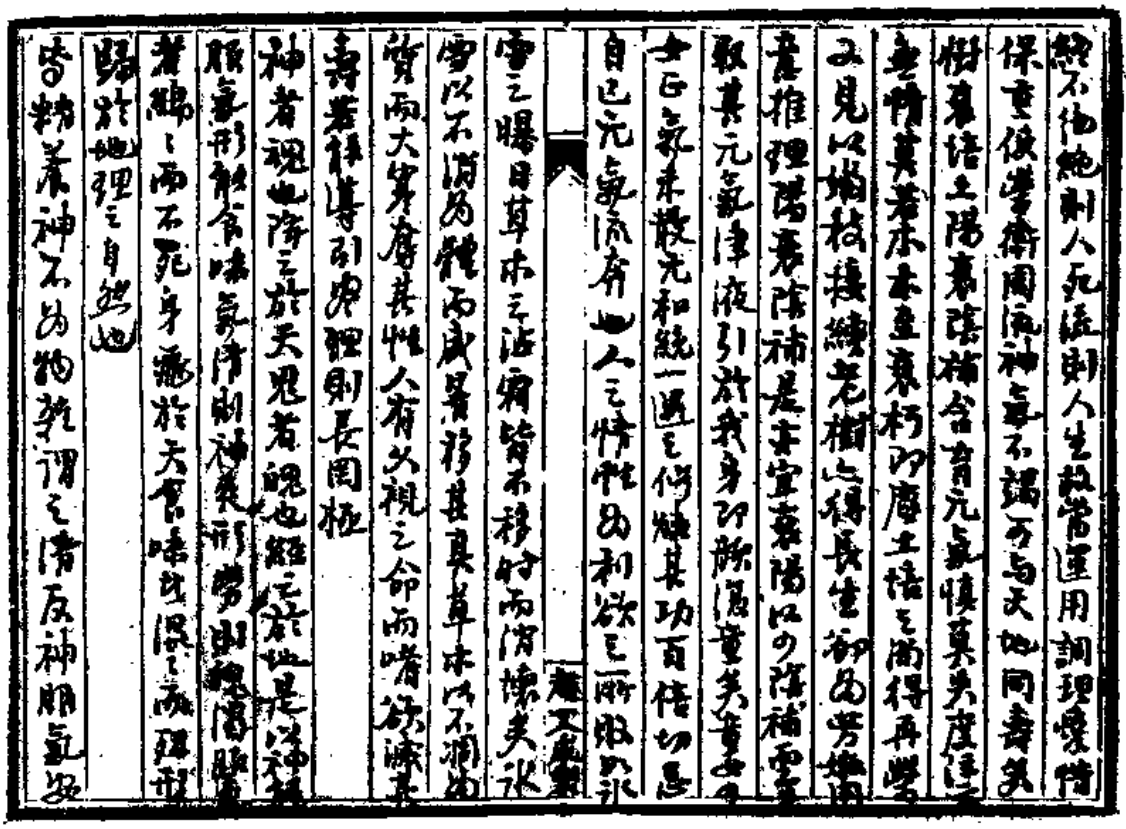
總叙養生卷上　統論

夫人之一身乃氣成四大之[illegible]別知善惡生不異質[illegible]
生者修德而戮修性[illegible]
智者戒先於名利自知至真[illegible]
之理哉其有輕薄之徒上有損情昌佰口談
易行已違之說能行於不踰時利即棄去
此非難矣是以達人視富貴之驕傲如浮遠
而下人知名利之賊身如割情而奔欲知而
之傷命如蛾赴火書起之損性如鉗情欲寇心知
[illegible]虐生銷神蝕精而內守知得喪之係氣拘閉口而志言塞
之損奔精神之不有知情欲害命故者之而不為若如之害深遠特起
居有節神氣和平無厭息有方精神常守視聽內藏和
悴毛里均納新陳靜專淡于其心邪圖不能感其性此則形
之上元強有不延年者哉

形者氣之舍氣虛則形藏神其精之成也精虛則神悴形
衰人也物之最靈神仙生也是天地之大德最靈於萬
物之首大德曰天地之常萬物化育為先天地以清寧



務拘屑名著其形而愛其神致其人而重其生莫不守
靜虛以修其本動不違勞其形不妄行其神
夫人只知養形而不知養神不知愛神只知愛身殊不知
形者神之車也神去而人死車壞而馬奔自然之
理也
五色重於天下爽得而衆而天下勞聰而聽而
天下順其於五色者隨日之雖盛音樂者耳雖
之悅猶截舌之祈
道閑事淡養虛恬第之廣陰與普劇誠斯所
[illegible]
授術於陀陀嘗語普曰人雖欲得勞動但不當使極
耳大身常搖動則穀消血脈流通病不生譬猶
戶樞不朽是也
人所以得全性命者以元氣屬陽陽為營以血脈屬陰
陰為衛衛常流行於營生矣亦曰營衛營衛即
華氣脈也榮華於外營也營衛藏於內氣也
營保于生詩云清者為營濁者為衛營行脈中
衛行脈外重行於身夜行於藏一百刻五十周至朝
旦大會兩尺寸關尺陰陽相貫常氣如循其環



絶不他絶則人死法則人生故常運用調理保情保重依學衛國流神專不語而与天地同壽矣
樹春語土陽春陰補舍育元氣慎莫失度法
無情莫著本本並養朽即廢土語不淌得再學
之見以嫡枝接續老樹之得長生御為芳樂
喜推理陽春陰補是本宜春陽以陰補雷
取其元氣津液引放我身即新陰童矣雷
古名教未設先和統一道之術無功百倍切忌
自己元氣流有一人之情性為利欲之所眼外
雷之曝日草木之活病皆不移好而消陳矣水
雷以不消為體而威署移甚真草木以不潤為
質而大異庸其性人有久視之命而嗜欲減其
壽業修導引房理則長閉極
神者視也降之於天鬼者魄也紹之於地是以神
服事形能食味氣清則神爽形勞則魂散
者魂不而不死身離於天食味氣形
歸於地理之自然也
寄物養神不為物死留之清反神服氣如

而不動留之靜制令心如止志靜身如安神住氣
如存精已虛養志宜想內視則身神若一則
真矣
有者因無而生形者須神而立無之實
則者神之宅舍不全宅必傾身何養神
若氣散歸空滋視內實炎之於燭炊則火不屈
水之於提摸則不存視勞神散爭純全得
矣
我命在我不在於天但愚人不能知此道為之命
之要而以延百病風邪著晴由治意極情不知自
惜故虛損也生也壽如枯朽之木遇風即折將腐之
草值水光顏若石能服藥但知容務勿情
得一二百年每也
夫子真含靈性人所貴也盖貴於
者神之本形者神之具神大用則形大勞則
若能降心虛靜意虛無為使元氣於內候時
引放閉室攝者無動著評下事則百年
者壽是常存也此法意以脫聲色役

而當貴得樂學放懷抱歸棲止能自
遣不拘禮度飲食無節妄斷之流當免夫
傷之患也
人生百齡有長短者非自絕也皆由縱其
嗜欲過差陰陽失度悖逆陰陽視聽神
精竭命乘百病萌生悔不知其毒
五穀充飢裡而不能益壽百藥療疾延
年而不能甘口充飢昔日貧賤人之所作昔日
延年者道書之所忌百病橫夫多由飲
食飲食之患過於聲色聲色之過止
飲食之厚為一日之益未多為志
體欲常勞食欲常節勞無過極節無
虛衰形常動而減思慮損喜怒傷和氣
精居室武行有功
人之死多於不知方術但養令得壽一百二
十歲不得此道皆傷也也復教道之得
二百四十歲復加善施之得四百餘歲
壽之法但莫傷而已夫欲溫莫令

四時之和所以適身也重衣厚褥勿使
甚煖風寒之傷時脯臘酢飽厭飲食
酒醪綠之味美色妖麗實盈房以耗
虛損之禍淫聲亂耳以弱荒醉
之惡邪僻現戈傷厚以致荒狂之失
謀得戰勝兼弱取亂以殉驕逸之嗜慾
財成其禍也故養生之具膠之水火
不可失適反為害喜怒損志常慮損
性學務陰陽調持治身道之所忌也
之所疾也能慎精胎息使血而補之內虛已備
外本真結喜損生者即起有此時之早晚與病
有至和之常制若有偃仰之方開卻有去
來之術流行營衛有補瀉之法即宣勞逸
與奪之要思慮以養虛陽氣抑喜以養陽氣
益後先物算本以調厥決服生丹以定不衰
性之道盡於此矣
食能調和而安臟腑神能爽志以資血氣攝
生者氣血則味順味則神氣清神氣

清則合真之靈全靈全則五邪百病不能干也故曰水閉血濁萬舍人病夫神者生之本本者生之具夫用則神勞勞則神盡也

食穀者智思聰明食石者肥澤不易調鉢之食也食生故延年不死食元氣者與天地相保天不能殺是故食穀者與天地相配日月并列不動行壯不競時長而安寧夫而寡欲閉心勞形養生之方也或疑者云

麻文龍製

始同起於無外淳沒於陰陽素形皖然天地淡生長水食皇而有愚有智有強有弱有壽有夭天那人即物者曰夫物生愚智天也強弱壽夭人也夫道自然人道自己始而胎氣元靈生而乳食有飢長而滋味不足壯生而乳食不足長而滋味有飢壯而髮毛白故者弱而夭生長全足加之導養年不可夢

夫神者生之本形者生之具也神失用則竭形失勞則斃神形早息欲与天地長久非所聞

也故人所以生者神也神之所託者形也神形離則死死者不可復生離者不可復返也故乃聖人重之夫養生之道有都領大略不能具舉有但思每自保百則閉塞勝輸機過半之功矣有心往而不覺知

世人不純者壽減多夭得者皆由不自愛精爭盡慧黠名財利服毒攻神內傷骨髓外亡勤肉血氣將盡五臟俱虛內真空竭

(麻文龍製)

惟招眾疾心氣日衰知之日減矣不異聲消以灶燭火熱華岳而新涓流語其易也甚矣養壽盡要事於夜不學仙道人年百數十其翹世云養性之道莫大行之生久計久於莫強食飲莫大節莫大酒慎莫大於房室莫大於夜思此所以中和能中和於世久壽也

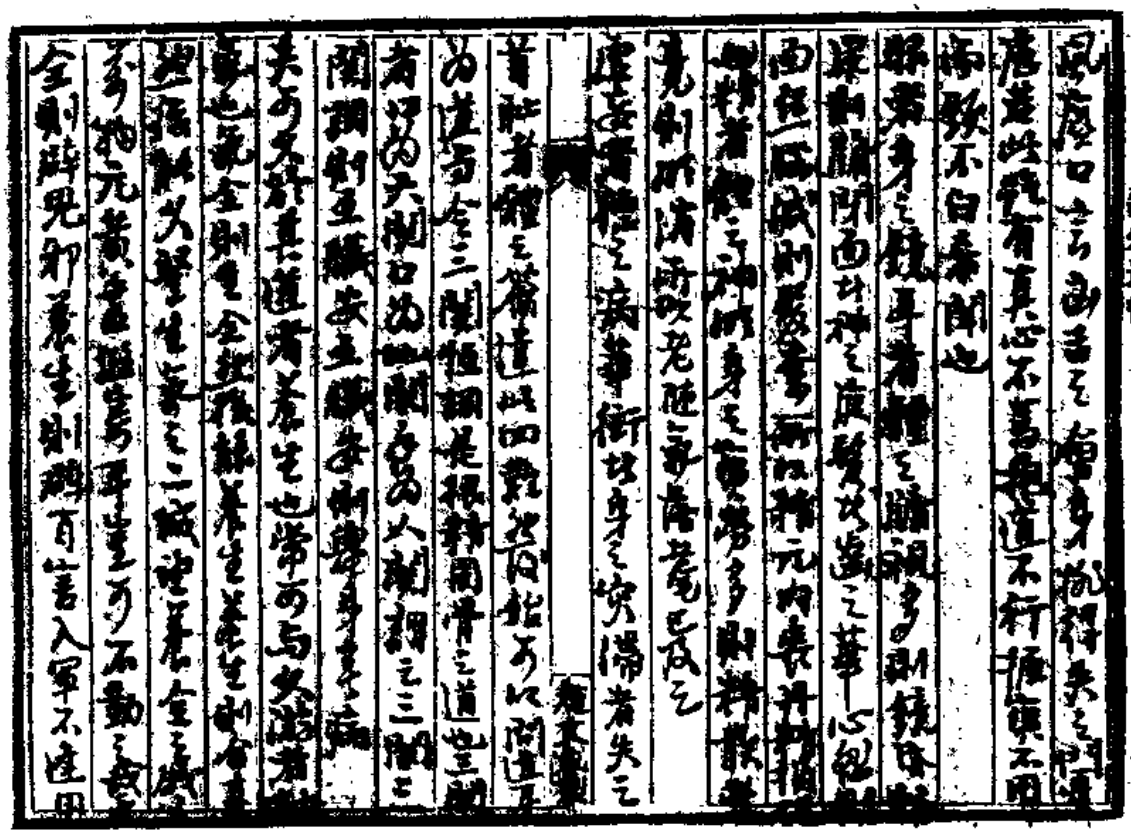
人生大期百年為限節護之者可至千歲如逸用不知与天耳眾人大言而我不語眾人多忘我十記眾人情暴而我不怪不以人事累意不



何屑屑之美惡淫於聲色而神氣自滿以為不行之事天下莫我知也耳目口鼻天所以為人情也
聞聲而悅神見人形心言不語鬼聞人聲化為滿乎此以人形入於陽事必有人報之人為陰事
鬼神報之人為陽事必人治之人為陰事鬼神治之故天不欺人律以幽地不欺人律以窈蒼生延命錄氣者身之寶也奚能忘死人失道早存是以保生者務修行而長保氣者務保於精精氣兩存是名保真仙身之道保身之道固豪養精固精養神神不
越大農
疲身乃常健
耶多視則貪淫口多言則花精身多動則浮賊心多計則奔作是有因此四多而天未
治者也
五色令人目盲五音令人耳聾五味令人口爽馳騁田獵令人心發狂難得之貨令人行
妨是以聖人為腹不為目故去彼取此
道者氣也寶氣務道長存神於精也寶精則



神明長生精者用腦之川流守骨之靈神精去則骨枯骨枯則死矣是以為道者務
寶其精全道之精妙玄玄至道之極會之要了無視無聽抱神以靜形將自正無
靜其清無勞汝形無搖汝精乃可以見生目無所見耳無所聞心無所知汝神
將守形形乃長生蒼人休之而則不易守不易則悟淺矣不易悟沒日憂患不
能入邪氣不能襲如其德全而神不虧
越大農
目欲視色耳欲聽聲口欲察味志意欲為
人上壽百歲中壽八十下壽六十陽病應
死病應其中關口焉若一月之中不堪
四五日而已矣天乌地無窮人死者有時
有創之異而況於窮之間乎無形無聲能為萬物之主故能為萬物之宗能為萬物之宗
故能長久天地之極不過此矣故曰天地之間其猶橐籥乎虛而不屈動而愈出多聞
數窮不如守中真一者則致髮不白老而復嬰兒專氣致柔能如嬰兒乎滌除玄覽能無疵
乎愛民治國能無以智乎天門開闔能為雌乎明白四達能無以知乎生之畜之生而
不有為而不恃長而不宰是謂玄德玄德深矣遠矣與物反矣乃至大順



及血之脈減津液減腸胃不先治病病
服食行氣益於身
心爲物慮欲漏遠四支靜則神氣生慮
漏遠則汁竭減心不欲強慮不欲遠心
強則精神消慮遠則百事廢
全性形抱元守一毋使思慮營營若此
結或可以及此壽
出入眷子註云營營運動不息結滯也全
形抱生不離思慮虛心寡慾道自降至

若此年可及此壽也
水之性情喜和而不得清人之性喜物而
和之而不得毒也人性喜物而外物所
起使不得天年物也者所以養性也今代之
減壽多以性養物則不知節重也是以養
人之於醉也色猶喰也利於性則養之害於
性則損之此全性之道也
導筋骨則形全節情慾則神全請書之
則福全夫香美脆味厚酒肥肉甘口而

疾形愛理結齒快情而損精故云養
其去春身乃無害
水之性欲清河石穢之人性欲平嗜慾
害之唯聖人能節物反己夫喜怒者道
之患也愛欲者德之失也好惚者心之
妖嗜慾者心之累也人大好破陰大喜
陰陽蕩氣損精喜怒好惚嗜慾使心疾乃成疾人能除此五者則
神明者得其內得其內者五藏常固固

五年耳目聰明筋骨勁強
學道之人卻且均調喜怒之情除有害
之過動靜進退之性務有經紀至結滯於
外之氣違妄情於內乃伐樹孔一斧之倒
真理為害之先腸孔一口之飽
修道積功大率如此
薄園衛以養蔬也驅禽衛以養果也養生
者豈不知養蔬果之人爭敢之理之經重何哉

精氣神九轉還丹歌訣

太上煉丹甲乙不是蜜調和修是屋裏相伴老屋第不離
子午大士著手抽其老三十六部雲頭路經歷下
煉九轉還丹蓮芽實時之法祖傳圖舍釋迦
用未牛酒車車中載寶三車行時神龍制伏圍
中心地通天關玄玄關竅有穴是腰脊中黃庭
夾脊玄江印堂是也肘腋上華蓋四方綠一名玉堂
二名肩甲女子懷胎前行安乳中類是真大丹
行此功者一年內產下男子是想鉛汞二得現

射道某性次開大門閉通氣真氣入能自煉令人
頭白再黑顏日名為肘後飛金精之法此本師母
金井無人見不用經兒共後棒有神水還丹之法
神水真氣還於丹田大周功之好午起鉛砂訣
座接乙妙大藥按守丹田守閉四門空無況空
中取龍龍真氣全行休令呈度天機已至十
二上下真氣兩下流修者陽大陰實中陰入腹大
入注頭牙落齒生左口角吹右口角液名為元
陰甘露用去疏小覺得物得物名為真花自有

甘味四口是小色孫脈源一二中有小味水水
中之針生識合藏真炁一了炁中名生封
陰內主肩骨為肩骨為主真液為真主
神內舍秋見為秋骨為真主按為手主
一二卦中者生陽陽之中名為真炁
來訣曰咽津為後隨行兒乃陽須臾陰已水
火停多一口津入三田等二得內本陰樹枯水
涸水得水陰不得江河斷涸水間七返若何也訣
四神水到五藏神色液皆治訣曰漸生於現

津到於心令人心悟加之是名洗心神水洗心若方
能見性行日心花五葉開當之是內采神水伏
如真液長心胎四神水到肝上內青就假青
得水心胎著一切邪病真炁化為津四神水
下至脾土得水能生黃芽脾有小腸者有
寄膳下一寸四分方圓四寸左右白虎
江河為膀胱日月無光依是無常之黃庭
滿之身為地獄依證無漏之果共成道果之
人曰白牛去時內有孫程訣曰白牛右膀胱如



主閉牢關四門意用仙人鈎奧之法以用三寶
易名持金印黃河逆流掩上主門開合玉匙
上主閉納玉鎖九轉丹自然不主而守
出警徒界之法以有十般生性命之法一名
主關訣二名玉鎖三名三島空四名掩
五之名刀主法六名斬鬼七名收神變
名回生換死九名黃河逆流十名無極
果圓空此十般法決合成道若通法者修
滯了腦腳時了眼目此是空門之法若人能
得三寶般運行寶去先用芦芽穿腸之而
主煉中寶切骨運先真人湧泉穴補放
二七遍進七返遍丹之法以五藏空腦腳時
便行轉車豐平功成閉氣守門以得下
元實北行時成飛金晶之法今人未行
功先行時復飛金晶法都不滯其眼目以
前此功若不行世尸芽穿腸之法以行通真
之法便行般物補腦之法使長生不死
人行功成上不願下以此呪建據不安堅

何法實財宮以有寶若復宮住用芦漑之
三車般運法山運寶訣同下和割山打物
見風皇於石快上坐便知石中有寶時
建上皇帝方經脚了十和如是訣旨下
滯識別之意頑石若是骨真氣城者是身去
是心玉者是骨中精髓脚者是面皮不行時
腸之法入日若人滯行多日下元成寶久月月
便用三車搬運上三元崗山頂今人能面不起
說得住安行得四意不今人造不作滯海第一

要心和通曉此何是車之體用神性是大牛之車
青牛拽車車中載寶精是虛車白牛拽車
中載寶腹是以鎖南方丙丁火月拽起火焰如
度三十寸之比位便子一部真注使下射九重
數之法芦芽穿腸之法就華台內之在無間
言行神而方便幸生請三千白衣法生語玉
語并四才九曲明珠芦芽穿腸之法三教者為
真玄三皇三身同歸一一無二二無三三教者
不離真道喻一根大樹生枝是初一也入聞車

中出那等种仙者曰仍道仍中說有如等种仙
第二不持齋戒不斷酒肉報生不善者為是
仙之類第二善男善女長命者為地仙事道如
爭戰者是為劍仙第四生功修行者為种仙
第五有人持戒者清淨慈悲實心善者善報
再行六度萬行方便救度衆生陰中感報
生欲而食肉卵卵出意合天心已直心為善
日天仙也當日初發善心當便是吉祥之物
座善法堂從有善心之訣曰男子大志立月

六月只宜清淨女人大忌十月十二月只宜清淨之
月六月損經二月損精大多令人生勞七傷女
人十月十二月是胞天於三月婦人損血極多為
得立要七傷男子損性女人損命是精血要損
令人在瀕危患者日帶下行損血為主要損血
七傷勞病者有求當問曰病從何者生訣曰
勞病皆因八邪不正之起問曰何為八邪訣曰
陰陽不順是八邪之五八邪者飢飽勞役風寒暑
濕飲食飢飽未調未腦未養心遠未極慾極淫

酥鴨未去不行功夫成大病只宜清淨行
功之時吉上取玉液丹鼻水陽井腎華與
金液丹為精飽者滿骨腹死筋骨不朽者
通墨須之骨論曰二十四品丹者是一年二十四
得其周圓普無師訣次使心意自指之
布施第二將花獻師第三令美供養師
曰第一指身布施者見師長以母慶之以命
報之第二將花獻師乞若師長喚打罵
喜心得能第三令美供養乞若得能令

喚先供養師此名三布施也
仍人曰心聖者為道教去者為緣若不求師
道在家性能自專門不因師指此事難
又云學而知之不學而不知學不淫師為是
道之此法門中之城也

補肉

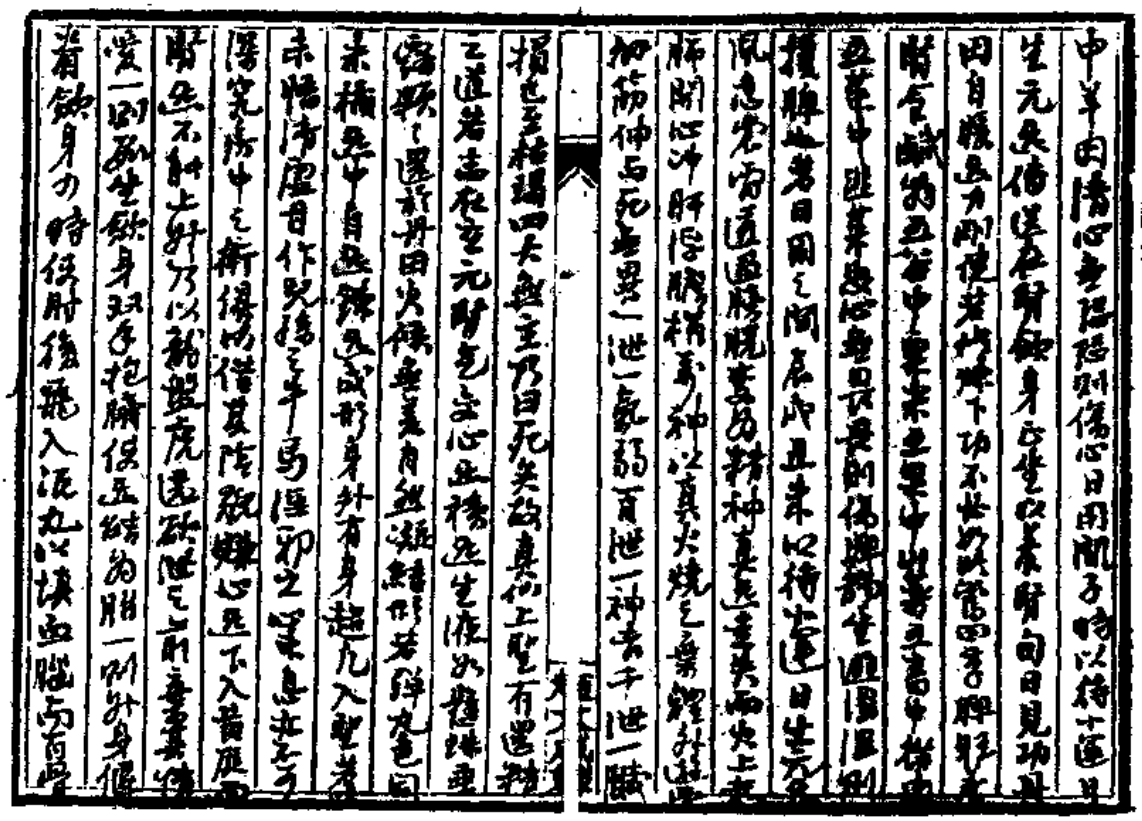
九天赫錫內三焦之下有三大三焦之內有二儀二儀既判兩列乎帝主帝既清兩區此天地之內上下有陰陽外陰車而有日月往來周而復始運而不已代謝循環地主失作人也以為母以生為主五臟中各有精神魂魄之臟中各有生氣中生神欲壽無窮長生保神精為母養生為神真仙上聖何真補內不補外也內外無施不可有作安識自凡而入聖也

趙大風筆

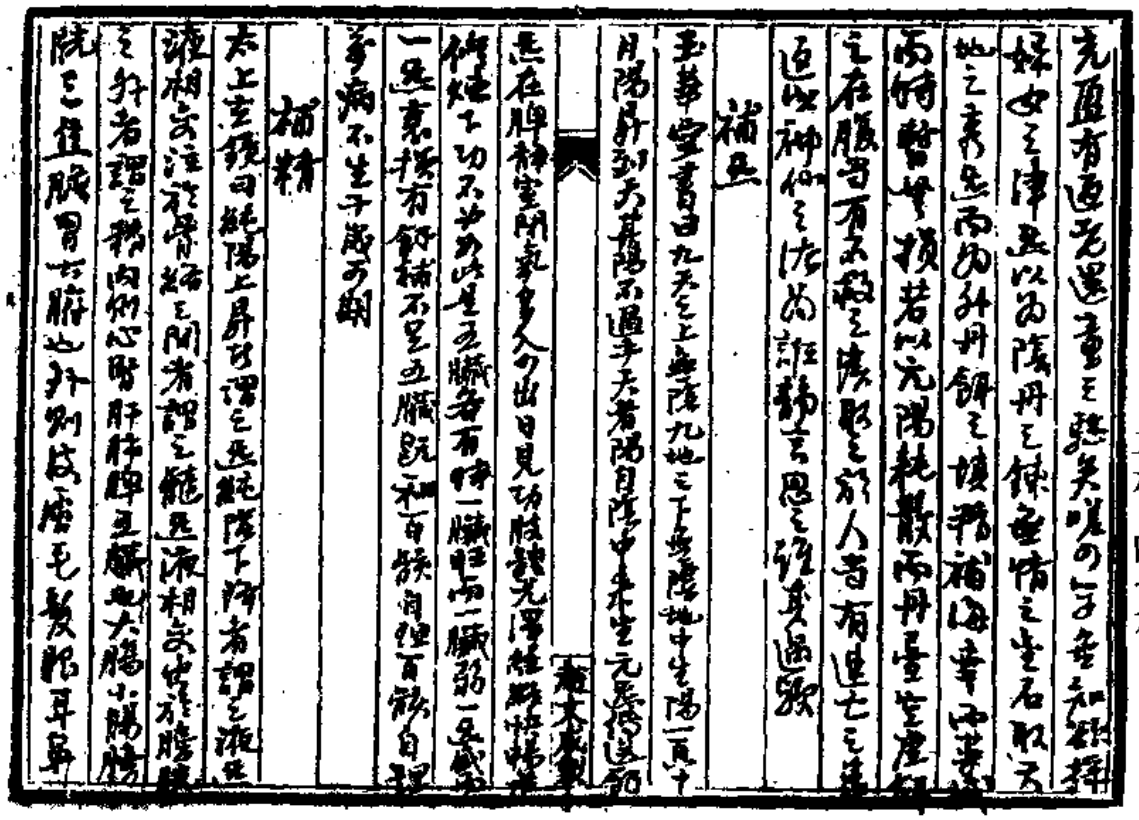
西三記曰男子先生右腎以生精而肉血陰為本也女子先生左腎以生血而內精陽為本也腎生脾脾生肝肝生肺肺生心心生小腸小腸大腸大腸生膀胱膀胱生三元三元生三焦三焦生心脈心脈生十二經十二經生十二絡十二絡生一百六十俞俞一百六十絡絡生一百八十絡絡生三萬六千俞俞生三萬六千俞後生三百六十五骨三百六十五骨生六萬四千毛竅脂完生空空光入體與母不離而為人也以內外言之經絡之內而為內肌膚之外而為外肌膚外養形者養其五臟五臟為根根固葉自茂養形者養其五臟五臟為源源深流長養真氣大運陰陽日壽肝旺脾則養脾食甘物五穀補來五果中棗內五畜牛肉五菜中葵菜清心無憂慮則保肝隨生肝風以肝虛風邪若日用之間即何以保之運日生元保送在肝開活實日以養肝肉日見功日日新新氣若何煉下功不必別此復心旺脾弱則養脾食幸物五穀中黃黍五果中桃仁五畜中

趙大風筆

雞肉五菜中葱菜清心の事多保心靜坐避塵以心思塵也若日用之間午時以後運日生元則保送在心而絕念安活以養心肉日見功日日新通百脈何煉下功不必此和脾旺肝弱則養脾食酸物五穀中豆五果中李子五畜中犬肉五菜中韭菜靜而避塵則保心而絕念安活以養心肉日見功日日新通百脈何煉下功不必此和脾旺肝弱則養脾食酸物五穀中豆五果中李子五畜中犬肉五菜中韭菜靜而避塵則保心而絕念安活以養心肉日見功日日新通百脈何煉下功不必此和脾旺肝弱則養脾食酸物五穀中豆五果中李子五畜中犬肉五菜中韭菜



中半肉精心要陽別傷心日用飢乃物以待十遍日
生元矣倍送在腎鉄身安坐米腎向日見功甚
回自服長力即使若神十功不出物誤回等脾胃不
開食減為五中要米要中出等之言中神內
五華中雖其為心要日以長則傷脾生血傷津則
損腎血為日用之間在此且米以待遠日生元
氣志宜遠慮脫衰易精神真氣而失上來
神開仁沖肝保腎精為神以真火燒之藥鑵封蓋
如前仲景死要一世一氣弱百世一神去千世一賊
損也王桂謂四大無主乃曰元矣蓋真仁聖有遷物
之道若主於元則色心生滅為難逃
落歟之還新丹田火候要真息相連綿結胎若神龍回
未補要中自無漏氣或前身外有身超凡入聖者
未悟常座日作火候之手勿住即之要息非之
落空陽中之衝得物借真陰殺婦心氣下入黃庭
關無不到上丹乃以神照虎遠砂性之前要要
愛一切衆生欲身現多抱膝保五結為朋一例外身優
着欲身內時從肘後飛入流血脈內百骨



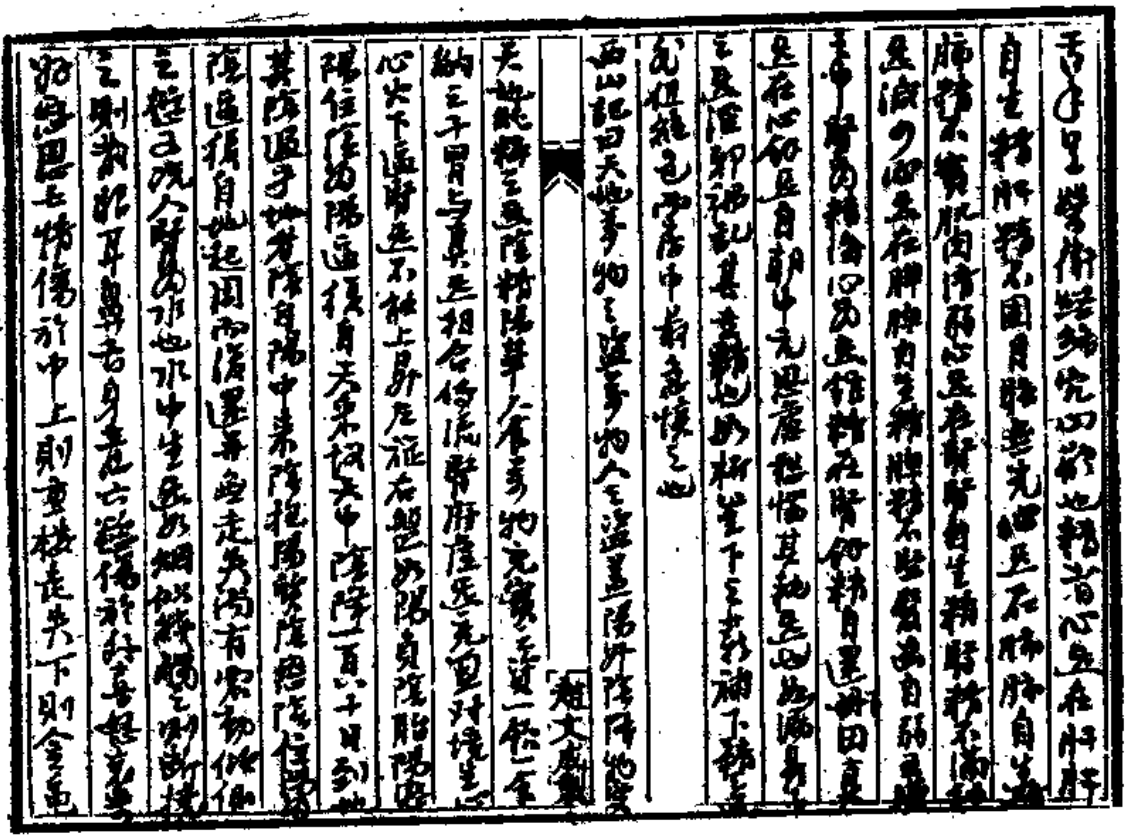
元氣有通元還童之要矣嗚呼學仙者知採
婦女之津氣以固陽丹之錬要情之生石取天
地之美氣而為外丹餌之換形補海要中要
而得壽增損若以元陽純散而丹量空虛餌
之在腹可不殺之陰取之於人當有生之氣
氣以神仙之法為誰靜之思之行真過歌

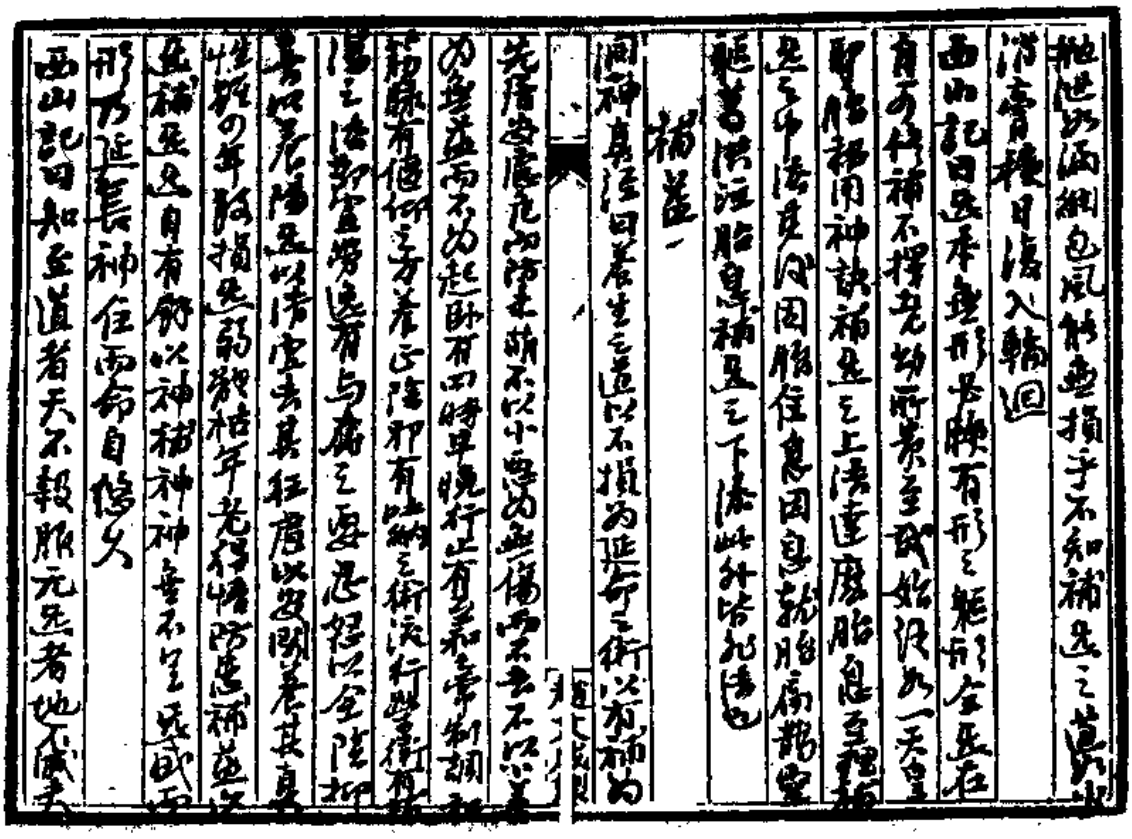
補氣

玉華堂書曰九天之上無陰九地之下無陽地中生陽一真子
月陽升於天其陽不過午天有陽自陰中生元氣得過和
氣在脾神室開來多人之出日見功脾氣元澤能解其
餌炁十功不出物以生五臟若有病一臟弱一臟感
一氣衰補有餘補不足五臟既和百骸自理
爭病不生子壽之期

補精

太上玄機曰純陽上昇可謂之氣純陰下降者謂之液其
液相交注於骨絡之間者謂之髓其髓補
之外者謂之精肉附心腎肝脾五臟之大腸小腸膀
胱之位脫胃於腎也外別於皮膚毛髮耳鼻





至道不違只在己身用心精微命自延久古真
曰欲得長生當修形生形生之本始乎精炁精
結而為形形為炁舍炁本無形不假不借
煉氣化神煉神還虛自然中生自然中有煉形
為炁煉炁為神煉神還虛虛空與合為一
目冥默好身勿動但炁滿四大靈根其智常
通和穆日炁神清及其貴炁到心棲炁生腹
液自守中生自守為始子時為河其液湧而
成也所以煉神者閉目冥心收身反炁以守
腹液心炁於丹田意炁並炁海積日炁旺神清
炁盛於炁也久則實氣著茅通風暴形數動
勿勞其財物關勿思其肌膚之日一浴十日一
炁旺神勿動血脈不息此神益前炁也形純者
意見境不動心者上也偽假物真因死乳牛
形狀如而炁不食飲物周而形不陽不復
而親歸人勿復走失神動意其情亂損身

死趙真人於洞房室朝神出戲外北方廣野方
千里空洛見勿敢相干而得問所住世況若稱
己為之靈先益見在之視神福須知神之靈
死生永隔神之真也稱神之道有清身若命
純念志思動靜不失時行煉元其法丹竭
而炁自真炁真而神自益矣

補損

十洲記曰純陰無陽鬼也純陽無陰仙也陰陽相
人也兒則陰重之炁凝常為形仙則陽和之炁

陳而為實人以陽盡而為鬼鬼七人之歸也人陰陰
虛而為仙仙者人之變也若真氣之純陽之陰之
不生何陳而去光陰無數神氣之損安得無
損而人上士真訣未補之前時時補已損之
後未損若保養不至于損已損者補益不
至許數非大道高士不能識此

西山記曰人受五賦形三百日胎完乃母子隔
一千日乳抱四千日盜物取天地之計五十
日先生女子十四歲天癸時而真陰數男

子十六歲真精而陽生世男子三八百一十六女
子二百五十六純陽之數五行之者數
也古云三十六純陽之時人不能無偏多脂
損脾甘損腎鹹損心苦損肝大抵未能兩有
偏一日三次每食七人所以過而食之不覺
忍污口腹也亦臟損陰用六字無指之即若
庶幾之法也然陰道以此陽形住世王悔真
此消病延年益恩無以此修身治人古今之
奇不可廢又石門之不可秋不可明論等有喻

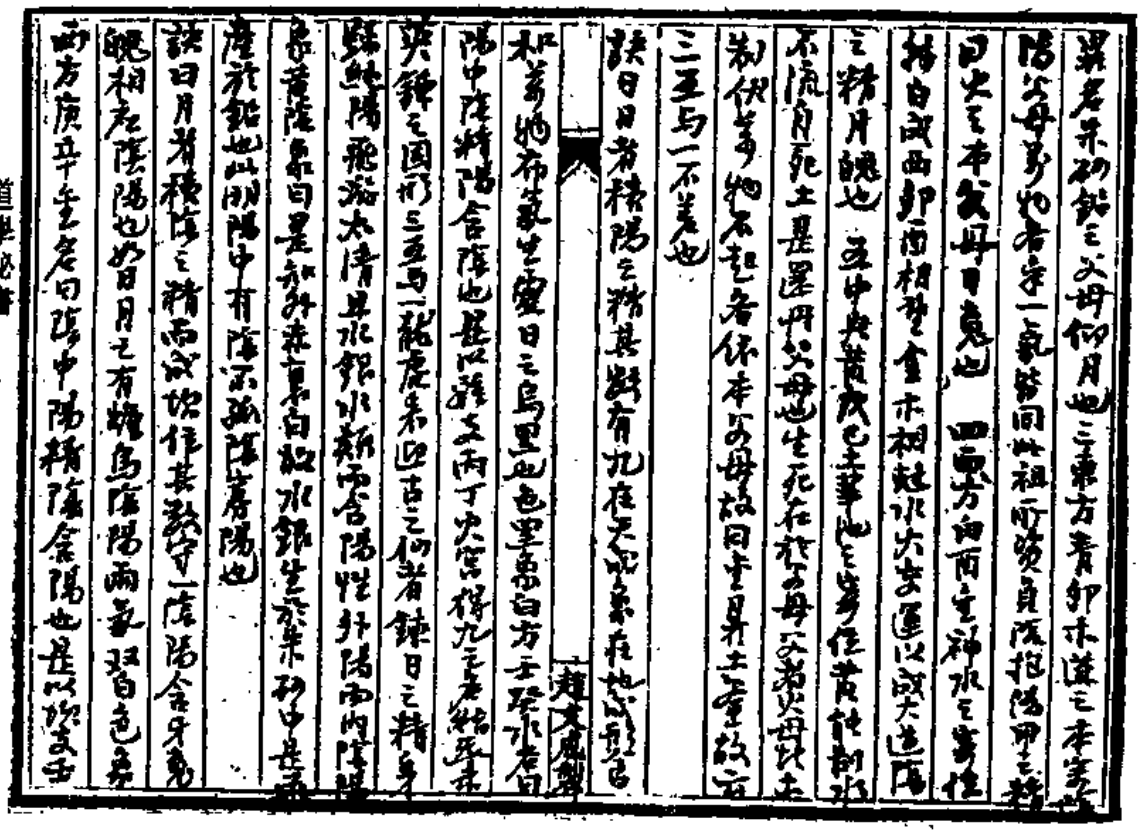
真之奇不可以即不得以財府新得成凡有知
則引裏不可見則教其見此即古今真知
西山上聖得其時也不須契之百論但能不
虛而真不實上山之路諸無掌次也
何處四氣之不充悅子乃大古之五有能引
子不生報鬼者肝本時也能則用時時之不能
引肝炁若引其子則用時時之炁心之五心炁
既行肝炁自得也若肝炁不生則教其鬼脩
心脩全然未為真實乃鬼也以肝炁

弱安是脩之有能其教其鬼用四字為之理
明之士當達五行生剋制化其炁無過不及
而陰陽自正依時對節下手行功默契大機
混合玄理安有長生之不得神仙之不成耶

金丹訣卷二

古翰九君解金虎論采道真人金碧潭柘篇

夫金液還丹者不出五行事物之道
[illegible]
[illegible]
[illegible]



異名采初銀三父母仰月也三東方青卯木陰三本實
陽父母夢也者字一氣皆同此祖所以負陰抱陽即三精
日火三本父母日魂也　四面方向而主神水三實住
精白試西即相對金木相越水火互濟以成大造陽
三精月魄也　五中央黃戊己土華也三為任黃能制水
不流自死土是理所父母也生死在於母父若父母我土
制伏等物名起者依本於母故曰土是昇土主坐故云
三五与一不差也

訣曰者精陽三精其數有九在天地象在地成數曰

和等物布象生變曰三為里也里象白方土聚水者曰
陽中陰精陽含陰也是以雜之兩丁火宮得九三名納乎来
爽神三國形三五与一能定象迎吉之物者錬曰三精身
縣純陽飛揚太清是水銀小新雪陽性升陽中内陰精
象黃陰象曰是外表象白取水銀生於朱砂中是表
陰在鉛也此明陽中有陰不離陰害陽也

訣曰月者積陰三精而成故作其數守一陰陽含牙氣
魄相応陰陽也如日月三有蟾烏陰陽兩象双白色象
両方庚辛生名曰陰中陽精陰含陽也是以於三



聚水宮得一三名象結生長諸人皆因母得象而
成形通神含育自然三道若如母月往陽而不陰能
雨含陽精外陰而内陽陰象白陽象陰故升白象表
是沉白金生於河車者不青色三名朱砂也故云砂生
於土此名陰中有陽不孤陽害陰也

訣曰華語三物入爐合錬變取其精液入丹爐中
用立軌基智神訣得都姥女者鉛也砂茅白金也金
是黃輕黃輝也

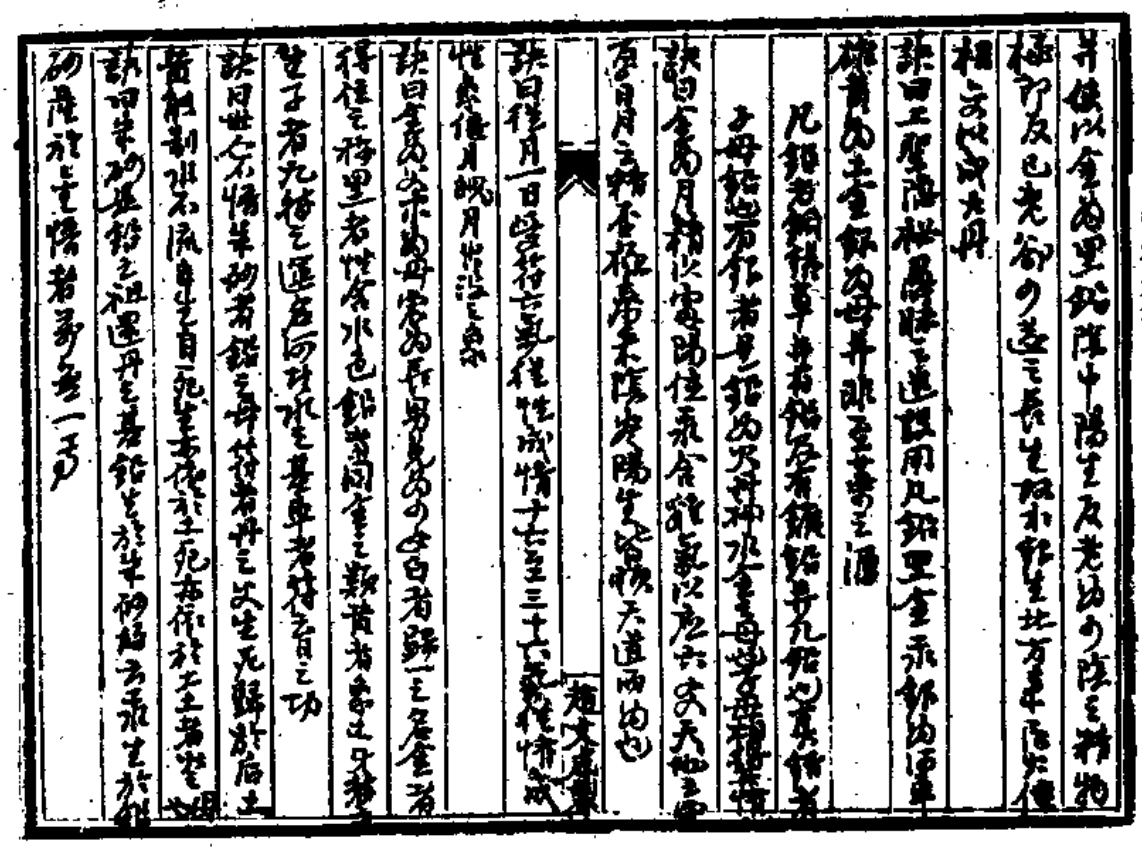
訣曰一者丹基本也鉛在内三者父基本也符在内之

者土基母也金在内成丹不悔真一三理立說金石
等之物不得配符父候是丹因仍而主乎

訣曰火丹井九金鉛鋼鉄鉛鉛男青帰黃立聚諸朝金
石等之名有五備論都伏君臣佐使等五法三功
訣曰某都得修門都伏指世医駐歌金長生三分何也論名
得本以母為主象其元氣初也

訣曰乘者水精三名必合符信曰乘飛起為陰陽陰
云丹砂流永久成已黃金母也

訣曰凝流陰初白金時水白金作一中成形硯也等水流



并依以金為里代陳中陽生及先治の陰を補物
極即及已先命の道を長生延年仙生壮方を得に依
補元神大丹
訣曰三聖施秘最勝之道服用凡鉛里金汞鉛為
雄黄為主金銀為母并諸至寶之酒
凡鉛若銅鉄等并諸石鍮鉛并凡俗の真偽者
母鉛為作者是鉛為父丹砂水銀を母也名無雄雌
訣曰金為月精以寄陽性汞金精氣以虎六実天地之
原日月之精金粒寿未陽火陽生命脈天道両也
訣曰修月一日経行吉氣住性成情十五至三十六氣住情成
性氣住月脈月出之象
訣曰金為父丹為母家為兵為男気為の女白為雌一を名金者
得住を称里者性為水色鉛当同金を類黄者寿生牙歯
生子者九転を運五両丹水を基本者特百之功
訣曰世人不悟其鉛之母丹者丹を父生元歸於后土
皆能制水不流自生自死生死於土死於土者也

訣曰其の陰丹水を運百日月満足自生快回陽
永出元陽為君陰為臣二来本一物為之
訣曰金為本宇一物而生自為外入雌雄為時依月為主
為内持元陽里有異類之成
訣曰丹有三品上者乗中者丹下者砂悟者歸一為之
金虎倉陰住房室方真気内藏為生本陰元龍
為金精名曰秘虎即同本起五午相神是天地陰
陽転神行運生化也
訣曰九転二百七十日毎月換易至九易換を便即不
換者受符金性低昂十二金性全滅三十日運易九転
子神元気符之物同調於土陽符上勝至於金剛即
下降気生気符転神常到婚此上下の行藏依陰陽
陰陽往来天地之用用而消処
造金易鉛
后土金易生死長生神生明三圓五陰一陽也鉛相于
地五里陽雨訣歌為難了形其美黄白在
真厚薄物自六一圓満即守午門為同自契
訣曰一者五行之始月之陰魄住活依中為生前陰時

三官時人不知金丹之名公者抱朴子尊呼之曰鉛

訣曰金入中宮太一大魂成寄為守氣為帛鉛伏精白虎制水銀相親相保并魂

訣曰黑鉛入行月配合夫婦魂金陰魄南北自相世人不悟色金石黃陰之根鉛為丹者石為針之主者之行先也

訣曰不窮之本是甲之母所以受制於金乃少水侵水若在土中多少制火安假木

訣曰鉛水者砂中自生之液主陽汞水者砂中抽出之液主陰是鉛水制汞水

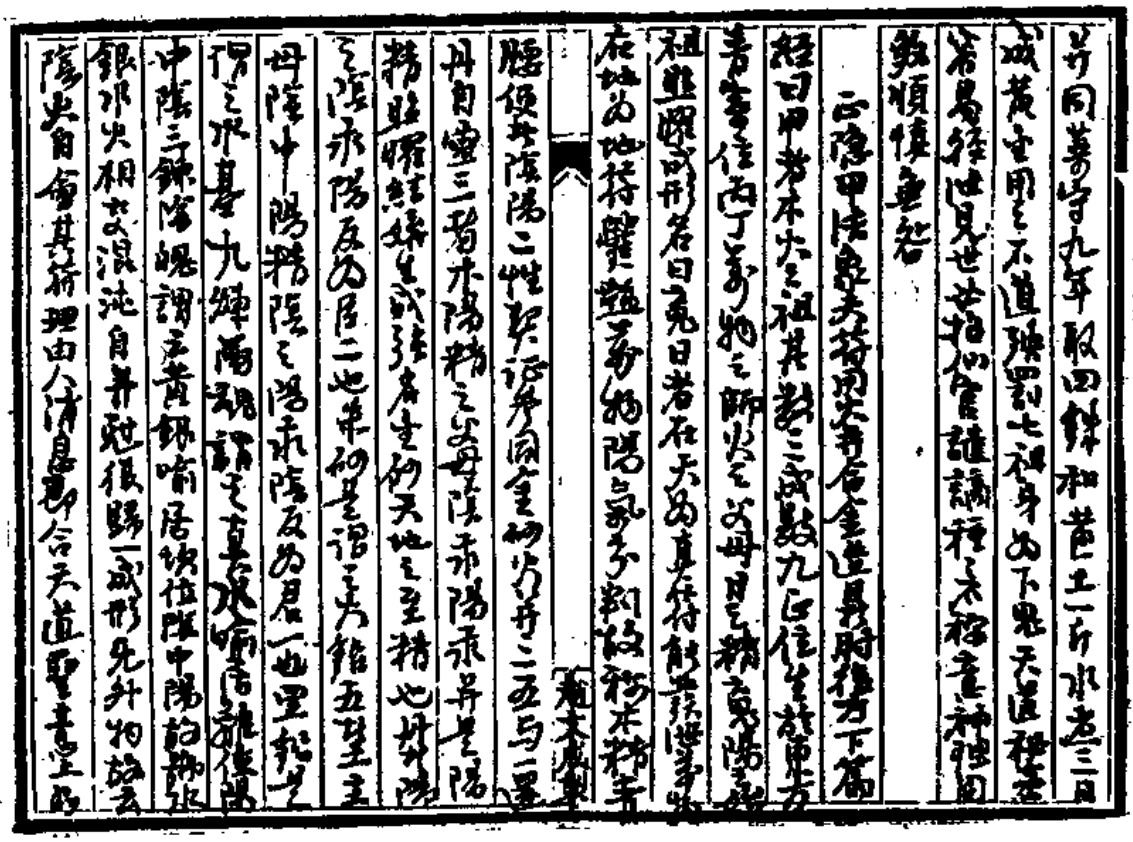
訣曰鉛水者能化汞汞水者砂中抽出之液極去鉛火制汞火水含其性火含其形二物在身中被真符制之逆不飛走經多相臨存鉛汞化得神大還

訣曰丹砂不得金而并多錄不偏至聖至靈世不悟見金視之以土黃曰本主陰若道生陰陽陰陽之五行合為還丹故名龍虎就者陽氣本也虎者陰氣金也

訣曰雲母之中本無水銀而有水銀之氣故能化成水銀者一斤雖再還九年畢法服食之後長生在世卓爾及乎色民得名一斤用第一鉛者隨年色改變

訣曰太丹守運三年乃見以本家為九轉之大行分兩服食至靈至妙至多兩食天真銀之真丹功

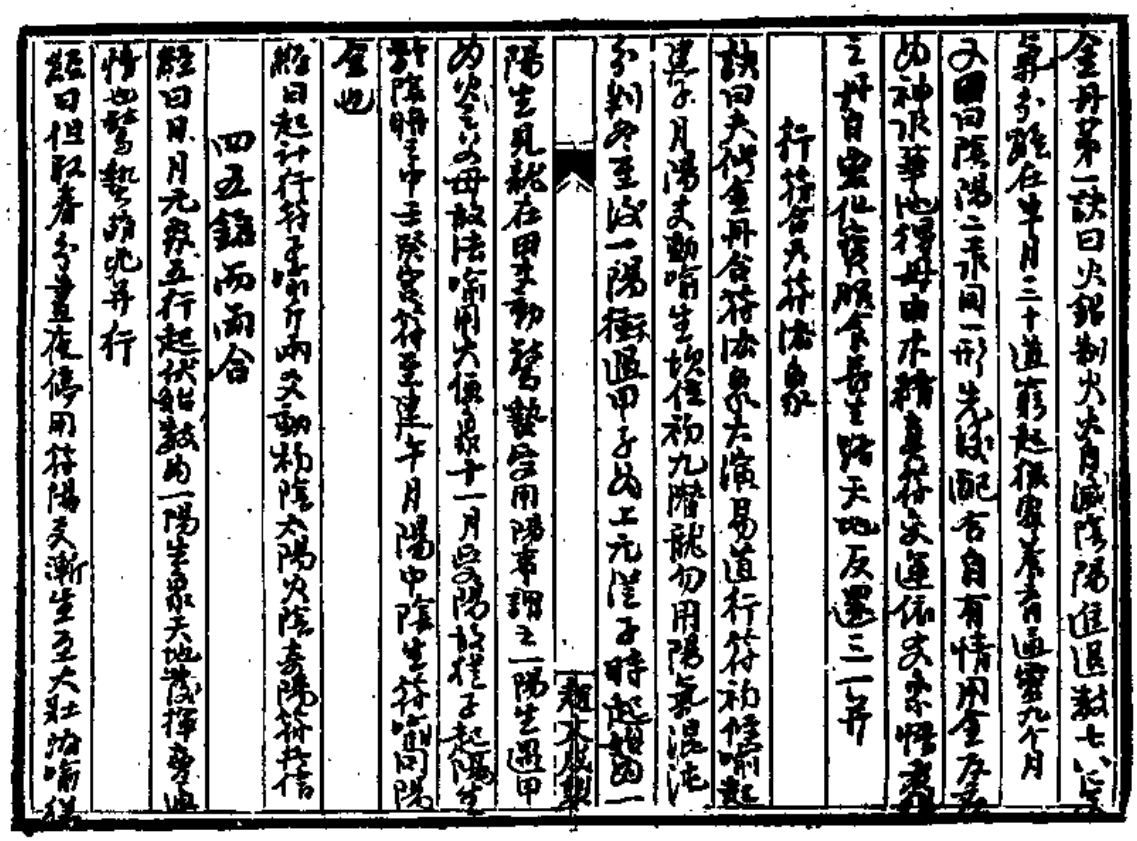
粗物之所成出入往來產生雲雷變化鬼神人皆敬之山林隱逸野獸皆驚性急躁人自散或入山林隱逸野獸山林物魅猶不伏藏不敢為害至于安戰鬥鬼神回避待術者之音令還乃矣鉛丹投化所在之處土地靈祇悉皆侍衛書符使遣神役及九鋼鉄鏡用等五兵之目起通靈若用一粒書符作法口訣自然五兵仙物神劒靈至至惡鬼自由世人有疾書一字之主愈死七日未棺外內二丸兩鼻中一丸口中一丸之不得已死者內一丸口中一丸之不腐禽獸



并同萬物九年取四錄和芭土一斤水煮三日
減黃土用之不盡陰罰七祖身內下鬼天道禁忌
若易經世見世女相合誰論種未稱重神祖同
勉順保重若

三陰甲法象天符用天書合金造異時修方下篇
經曰甲者本大之祖其數三成數九位生於東方
青雲住西丁為初之師火之母日之精象陽氣
祖雖曜武形名曰兔日若在天內真符能其陰陽
在地內地符驟盛萬物陽氣多判故物未稱生

腰候生陰陽二性契記并同金物內并二五與二基
并自雲三智水陽物之母陰亦陽亦異生陽
物並稱然婦生武子者生的天地之生持心并陽
之陰亦陽反內居二也東的生語天為五望主
母陰中陽物陰之陽亦陰反內居一也里就生
得之水暴九神陽魂謂之真水陽居魂修陽
中陰三錄陰魄謂之黃錄陽居位陰中陽的物張
銀水火相交浪沌自并魂很踢一成形先并物故去
陽火自會其符理由八清息即合天道聖書生的



金丹第二訣曰火銀制火火自滅陰陽但退製七、
象內藏在半月三十道有起很寒若通靈九个月
之間陰陽二氣同一形先後配若自有情用金及
內神水華地得母由亦精真符交通伏亦性者
之并自雲化質服食長生陽天地反墨三一并

行符合天符法象

訣曰天符金丹合符法象天演易道行符初修端起
真子月陽交動陽生訣在初九潛就勿用陽氣混沌
分判未至成一陽復通甲子內五九陰子時起復因一

陽生見就在甲子動靜變合用陽事謂之一陽生通甲
內次之母數法陰用大候最十一月爻陽初生起陽生
計陰晴之中主發宗符主建十月陽中陰生符陰陽
反也

始日起計行符主陰內兩交動初陰太陽火陰表陽符共作

四五錯而兩合

經曰日月九炁五行起伏始數內一陽生象天地成神身通
神也變數內九并行

經曰但取春分晝夜停用符陽天漸生至大壯始陽從

一至十五最為重水火用事往來入武十六日起於
重復待陰之斷生至陰盛月盡沐浴於水用
事陰武入之晉陰含陽一百刻故左天之九最為
陰在陽閉合脈脫之點也所天道日月行度無差
經曰符從子起子非天之父母乎者陰中一爻始陽
行而造化轉移揲蓍陽起伏陰符合刻陰
分象用符者行兩端也符初生於辰也至二周半午
首之象午乃天地之中位經曰運卅行符於
象祇喻天符陰符行度易道合與漏五行四時

運轉無差二十八宿斗杓指星律并所主休咎吉凶
之兆行於象日用不在數用之陰行符宜用於春
火在午方陽行符最喜用也
經曰陰長生翕符者上象冬至夏至陽陰上下始上
用符守日為事候炁象進退斤兩往用陰谷之候
炁為義者建為候也候息皆陽而陰伏藏通炁
時分勿令氣泄
經曰從一至第七日半候最一事次次進之即加半候
位於明陰內一陽生於象於注子起漸加炁至主氣

至炁大壯相背十五十六計符共當六十符
前為陽卦後為陰陰生於十七舍十四漸正至之
卦主五行數舟待三十炁數共計合符日用
卦候六爻上下生成始數日用符日計卦舍主
行天符六候為陰符陽符各守界炁象候
經曰起伏法象陽符陰符事物并不得違斤於
舍大衍一用周而復始乾坤大理運軸大數參
乾炁二百一十六神策百四十四總論合天符行度
數即次符用起初候兩日半一氣三十時二周半至

五分氣符歷十二炁至周計六十時行符五日一候等
周五天十符第二候兩日半一氣三十時二周半至
氣運歷五周計六十時行符至十五日二候為當用
五炁三十符
經曰十五日前為白月陽符火來用事後十五日為黑
月陰符金水用事陰符斷計合運九起炁數
左陽右陰偶合六四為周兩周二符初炁周
而則知陰陽即周而復始始於炁天符陰陽
陽動之始混沌欲分辭就乾兌見濕遇甲為陽之

母氣屬陽道上元起陽動行符求福用事候
魯郡九得用事候以端午寅卯行符巡歷十二周
半終已三十時二日半起甲子氣五日半終癸
酉六十時次東仲春二九氣法神見氣生初候生
甘草二候陰陽起伏天地和合法端午香湯上
九事後遇之氣計次符用加減但從子至巳午氣
屬陽起甘草二候至初九子氣屬陰道上元陰生
退符我進用事候秋涼退候歸三十五行始
已來起伏志在用火矣在陽活即事候錯合若

休至春生候神聖自教一氣未至與氣無殊進退
明守期候望丹自成夫代至尊須用真鉛汞石
母汲汲白相扶炉爐石氣候雲水相并歸宿已
安合赤黃兒受氣作母母陰子胎子藏於室中
室自然全補石液相互一施一代陽推陰理候鄭子
黃精花母白陰伏升白氣黃肉華莖葉液根服眼
聰鬚髮神使萬歲命至一氣內空形施安有功
能生化神室作用施立若有虛動天并明喻施用
法象方合聖意記局道五生石六天生成乾坤

五周進納白氣內五周分午前終未卯子後
正加內藏伏明即內合符天道分周自然候候候
更施用即內合符不失但候內夜待用符每
十二辰遇子即改行符一月候氣四時氣九月候
三年武守聖法九和內治喻大清九周大一辰
居人民合周之數并白雪矢飲內固性命并往生
童神美顏色肥令多力及安世爽說在辨事
龍虎胎復方

金丹秘訣前說 一百字金液還丹

金丹四百字者金液還丹也煉此炁煉也謂金液還丹也炁也中一点元陽之炁金者身中一点元陽之炁煉身中一点真一之精液化為氣與天地同流者也本還元歸復陽復也中一点元陽之炁人能返本還元歸復陽復也中一点元陽之炁煉身中一点真一之精液化為氣與天地同流者也

趙大成集

丹古往今來千真萬性方萬聖相真法不露此天機予今不避天譴故註四百字丹字分為兩式將五行生剋之訣陰陽還返之理直指根源元牝之竅只一点三田合作有次序一事泄天機造化不超凡入聖之門捨未能經世學之士如登天之梯不學之流如墮九幽之獄修真之士不可不知

趙大成集

虛無飛白雪 安靜養青芽 玉爐火溫飛上飛下

密 六月山頭飛白雪

甘 潮

露 黃

降 芽

時 白雪金液 生

天 雪

地 次

合 三千海底長黃芽 交

周爐桓桓守護將子親神明盛告人子視聽兩自將天道無親其子當信與勇若悟之者至簡至易造真還虛之術難難斯之如術今集詩不在話別無述今兩句其義如翊

真土擒真鉛 真鉛制真汞 鉛汞歸至土 守護不動

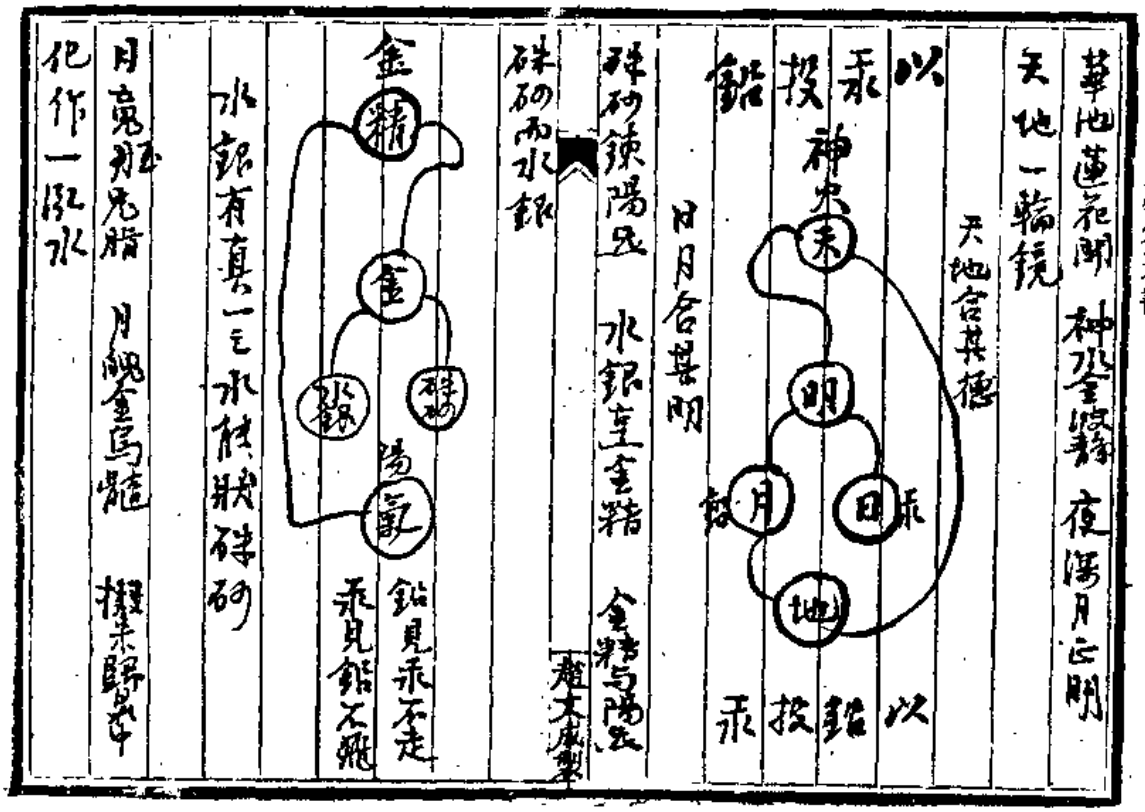
金 真汞 土性金金旺在

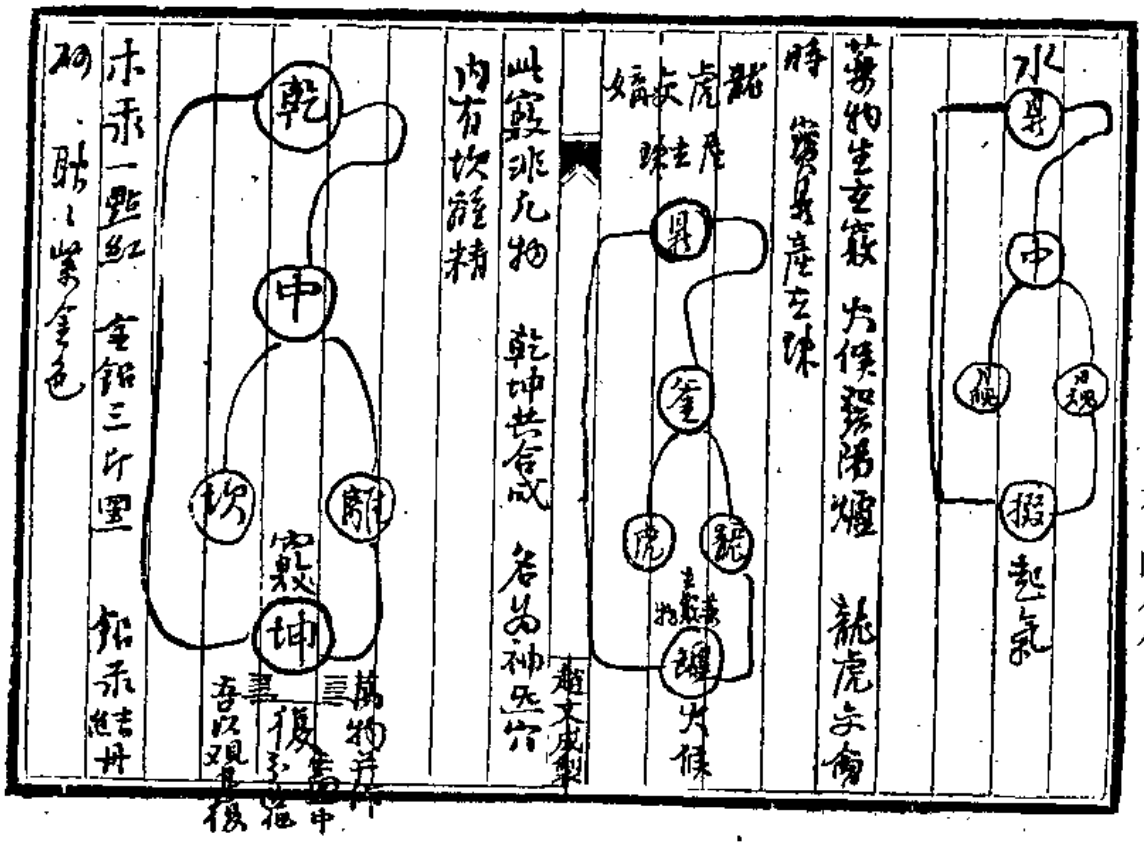
液 降水

還 中州 中

丹 水 木生火 火旺金 金生水 水旺火 火生土 土旺水

復流 真鉛

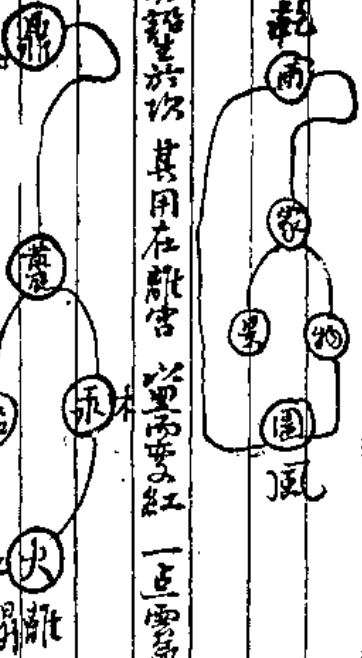

華池蓮花開 神水金液降 夜深月正明
天地一輪鏡
天地含其德
以
汞
投
鉛
日月合其明
砷砂鍊陽丹 水銀主金精 金精與陽丹
砷砂而水銀
趙大成製
金精
金
砷砂
陽氣
鉛見汞不走
汞見鉛不飛
水銀有真一之水能制砷砂
日魂能化腊 月魄金烏體 攝來歸本中
化作一泓水


萬物生玄窟 大候猛烟燈 龍虎安爐時 鼎鼻產玄珠
水銀
中
月魄
日魂
投
鉛
虎
鼎
汞
鉛
主氣
主質
趙大成製
此竅非凡物 乾坤共合成 各為神丹穴
內有坎離精
乾
中
坎
離
坤
萬物并作三
本來一點紅 金鉛三斤里 鉛汞合丹砂 時人蒙金色

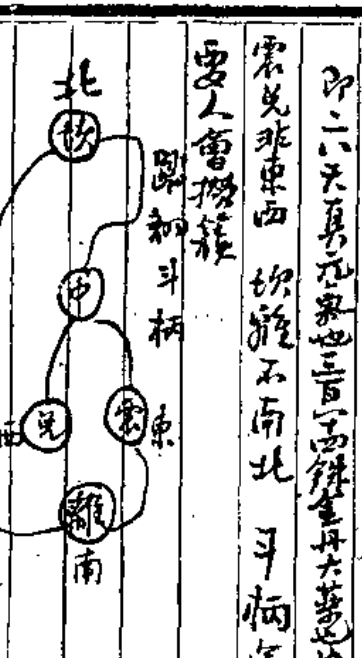
大衍之數五十有九扑四十八皆屬陰仙翁蓍草
莖三斤四三斤者四十八兩也中間一点屬陽太極
動之至精也仙翁喻本來一点紅人四大一身皆屬陰
惟一点真陽也歸造先天夢初約次初候全收
只是一点陽神作萬物主宰象

趙文成製

家園果熟鼠風雨生香陰却動不覺方 天地皆春象



真誥望於次 其用在離宮 安之紅一点雲氣深



火候用事 冬至不在子 登床沿時 初用時虛北



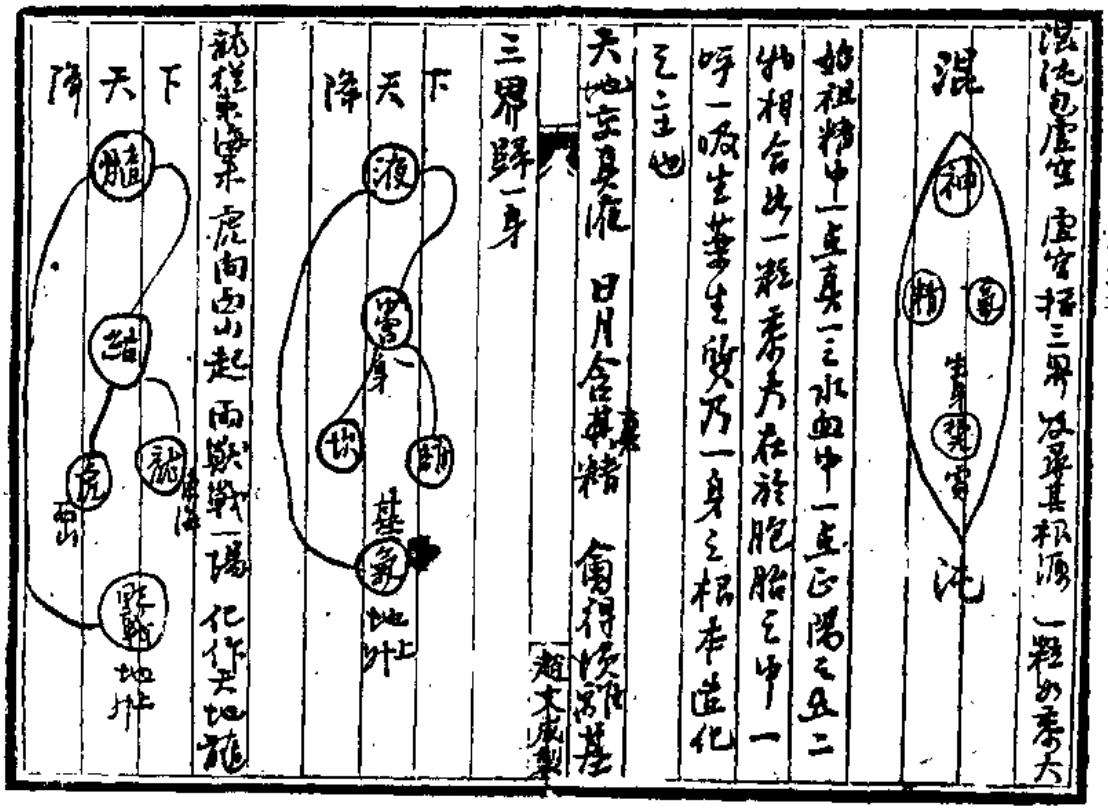
烏肝兔髓 搗末歸一處 一粒種一粒 從微中至著

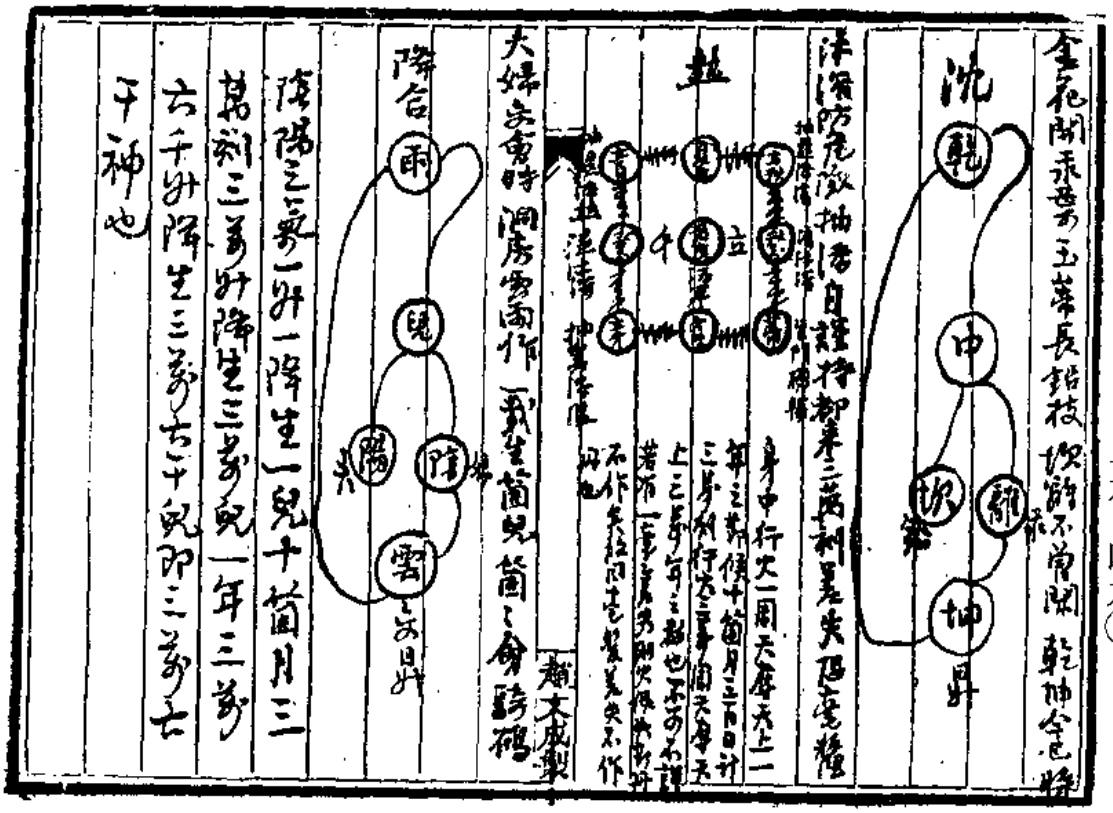
十個一第十第一爹十爹一鉢二十四銖二兩十六兩斤
即二八天真元炁也三百六十四銖當周天數成
炁兒非東西 坎離不南北 斗柄運天樞

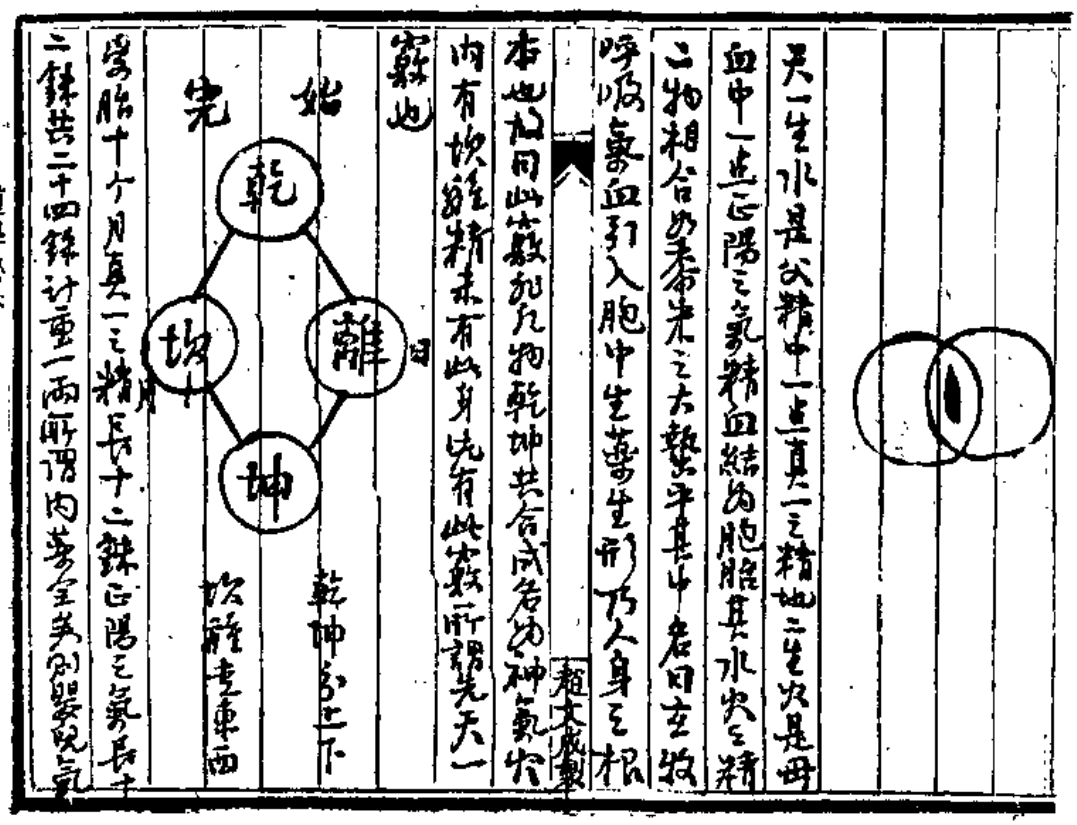
要人會撥雲
斟和斗柄

倒陽指訣

此圖本存未假不用三關訣當在後


混沌包虛空 虛空括三界 各尋其根源 一粒如秦大
混
神
氣
精
沌
始祖精中一生真一玄水血中一生正陽之五二
外相合為一粒秀夫在於胞胎之中一
呼一吸生夢生死乃一身之根本造化
之主也
天地玄元 日月合其精 俞得次第基
三界歸一身
趙木成製
下
天
降
液
當身
心
腎
基氣
地水
就從東來 虎向西山起 兩軍戰一陽 化作天地龍
下
天
降
龍
結
就
虎
戰
地水

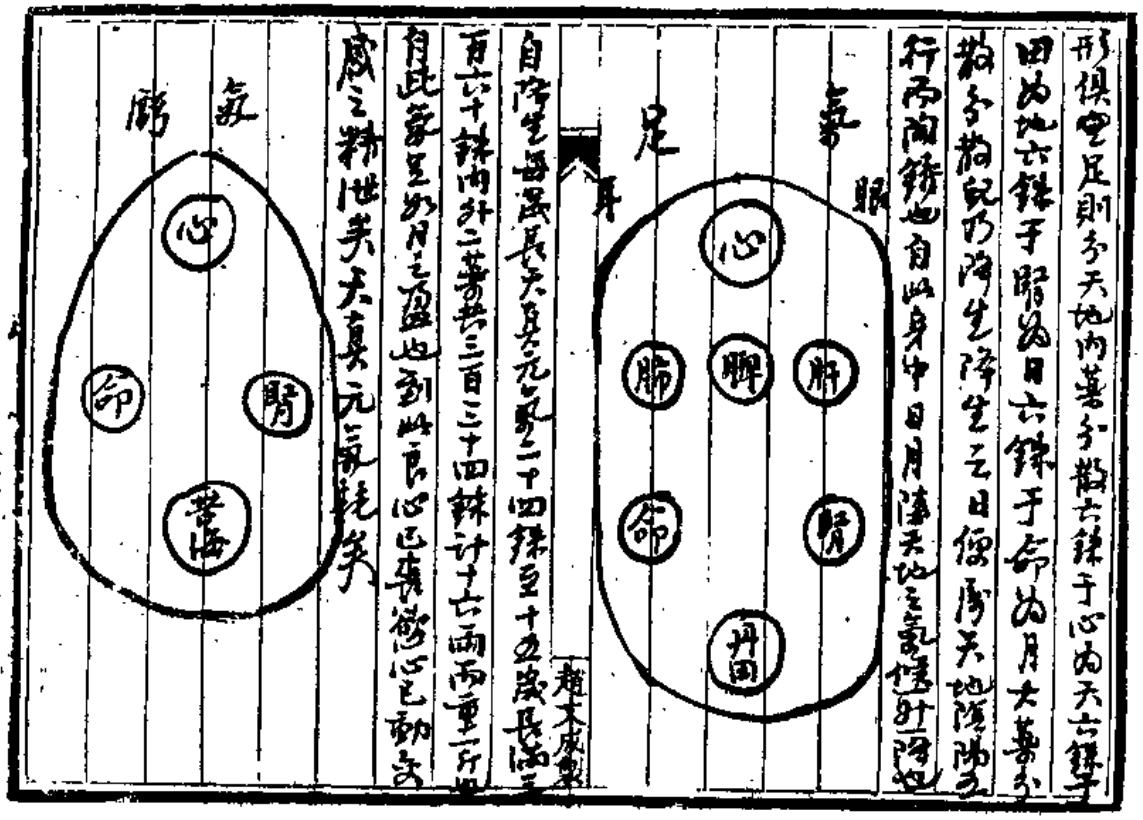

金花開未要 玉葉長鉛枝 收斂不曾閉 乾坤含已將
沈
乾
中
坎
離
坤
泥
沈潛防危險 抽添自謹持 都來三百刻 利是失恩慈 離
趙
真
立
千
趙木成製
夫婦交會時 洞房宜兩作 一氣生簡兒 簡簡會齊飛
降合兩
兒
陽
陰
陰陽之氣一升一降生一兒十箇月三
朝刻三箇升降生三箇兒一年三箇
六千升降生三箇六十兒即三箇六
千神也



天一生水是父精中一點真一之精地二生火是母血中一點正陽之氣精血結為胞胎其水火之精二物相合而未有主宰其中名曰玄牝呼吸氣血引入胞中生養生形乃人身之根本也如同此數加九物乾坤共合成為神氣穴內有坎離精未有此身先有此數所謂先天一竅也

乾坤各三下坎離各一東西

孕胎十个月真一之精長十二銖正陽之氣長十二銖共二十四銖計重一兩所謂內養全真與說氣



形俱空足則多天地內養分數六銖于心內天六銖于田內地六銖于腎為日六銖于命為月大養分數分為兩生降生之日便屬天地陰陽之行而兩銖也自此身中日月降天地之氣煉針陰也自降生每長大真元氣二十四銖至十五歲長滿三百六十銖內分二等共三百三十四銖計十六兩而重一斤自此象生分月之盈也到此真心已集欲心已動交感之精世失大真元氣耗矣

真一之精陰賢之氣上助心腦下降入於
命門流於苦海自十七歲至七十四歲每八年耗散
元氣七十餘至七十四歲散盡元氣三百六十餘則
外事當矣哀哉之精泄矣



無極而太極動而生陽靜而生陰一陰一陽互為其根動
而復動靜極復靜一往一來無中生有天地合其德
日月合其明四時合其序鬼神合其吉凶無極
之真二五之精妙合而凝造化之備結成嬰兒其
一舍真乃於十月胎完入聖躰大道無形生有天
地大道無作運行日月大道無名長養萬物
不知其名強名曰道所謂萬物生於有有生於
無無有相生而成造化蓋全丹之道道祖曰孤
陰極守靜萬物并作吾以觀其復服者
嬰兒也奪天地之造化悉備其身而成神也

此神者身入無形入虛空無去化鬼神不測
之神非鬼神之鬼也乃不神之神所以得之神者
斯之謂歟

玄牝一竅歌

身即神之神於其中一竅先賦乾元精乃乾卦其中
一竅元陽乃鼎上下開無形生身造化葆道祖名
曰牝與玄命者象其歸一雷飛上泥丸化白鶴降歸
苦海為朱雀金丹大藥即是牝戶陰陽交媾
兼脫胎與結胎看最秋矣二六至陰神位鬼窟
道德經

谷神不死是謂玄牝玄牝之門是謂天地綿綿若存用之不勤

河洛理數

先天圖

伏羲八卦次序

乾一兌二離三震四巽五坎六艮七坤八

伏羲八卦方位

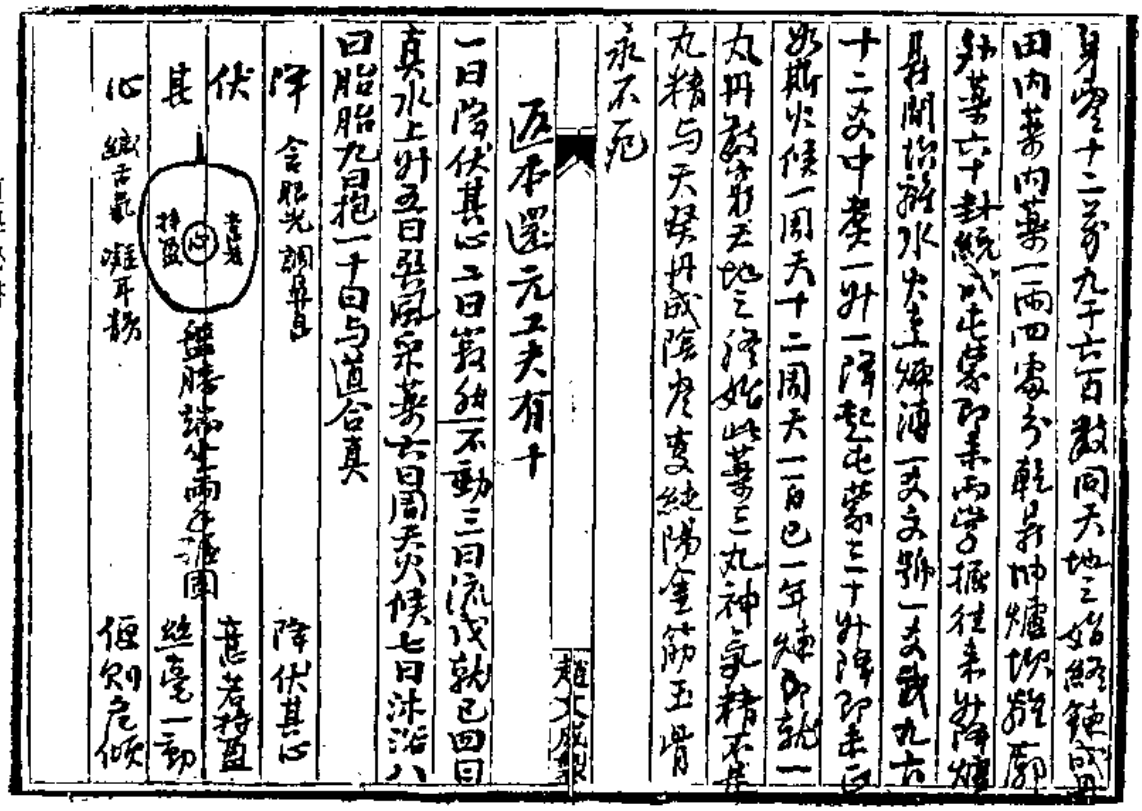
乾南兌東南離東震東北巽西北坎西艮坤

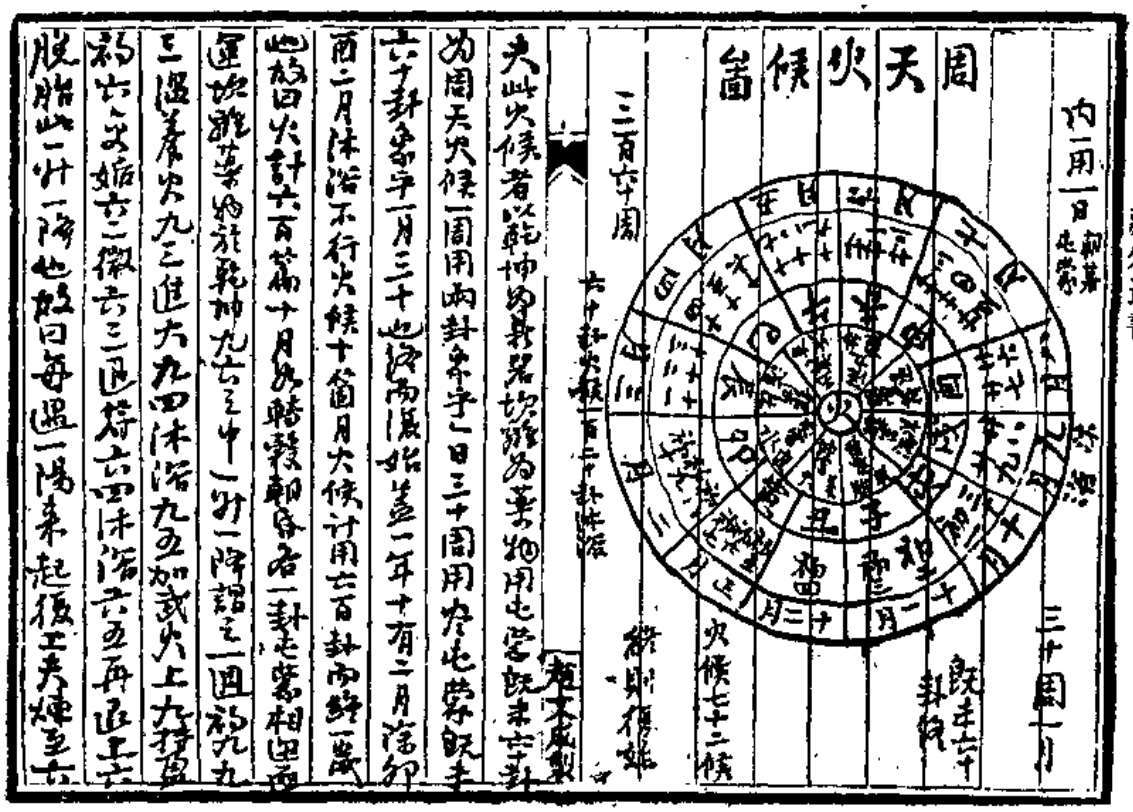
文王八卦次序

乾一坎二艮三震四巽五離六坤七兌八

文王八卦方位

離南坤西南兌西乾西北坎北艮東北震東巽東南

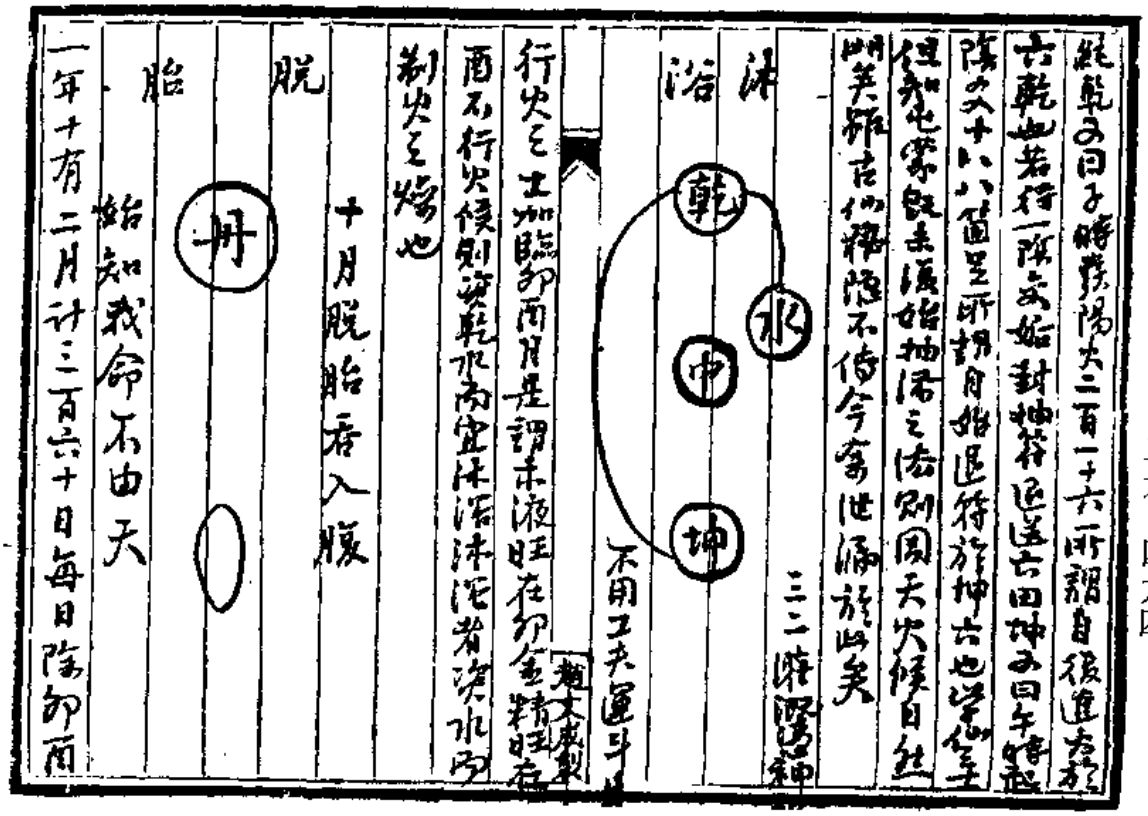

趙大成製
伏 氣 息 綿 綿 若 存 若 亡 用 之 不 勤
心 腎 氣 相 交 水 火 既 濟 神 氣 合 一
陰 陽 和 會 三 元 混 合 真 息 自 然 往 來
不 出 不 入 不 呼 不 吸 內 想 不 出
外 想 不 入 內 想 不 出
定
神 炁 相 合 如 嬰 兒 在 母 胎 中 臍 帶 相 連
動 是 住 內 外 無 想 混 然 常 存
流 戊 就 巳 靜 極 陰 生 庚 辛 金
戊 就 巳 乾 靜 坤 流 戊 就 巳 生 庚 辛 金 就 巳 入 於 坤 鄉
巳 流 戊 心 火 下 降 火 投 於 水
趙大成製
要知產藥川源處 車望在此等 果本海腑
真 水 上 乾 中 南 坤 坤 昇
昇
只在方圓是本鄉 精物在此等 似泡漚泉
望 鉛 見 汞 生 須 急 採 金 逐 魂 不 拈 黃
風 雪 逢 採 上 泥 丸 巨 勝 乾 坤 坎 離 五 星 拜 逢 會 元 胎 聖 胞 胚 聖 體
採 神 運 乾 坎 離 坤 元 胎 聖 體
藥 從 歸 上 華 中 對 明 在 人 采 辨 新 配 當



內一用一日 卽其生數

大此火候者以乾坤爲最初用也坎離爲要物用也坎既未言卦爲周天火候一周用兩卦余字一日三十周用坎也坎既未言六十卦余字一月三十也況兩坎始基一年十有二月陽卯酉二月沐浴不行火候十箇月火候計用六百卦兩餘一歲也故曰火計六百篇十月胎穀卽各一卦主篇相因運次雖其始於乾卦九六之中一卦一陣謂之一周初九三陽爻火九三進大九四沐浴九五加武火上九持盈初六文始六二徵六三周符六四沐浴六五再進上六脫胎此一卦一陰也故曰每遇一陽來起復工夫煉至六

純乾之日子時陽大二百一十六所謂自復進於六乾也若行一陰文始封坤符運至六日午時遇陰之文十八箇星所謂自姤退符於坤六也坎余卦主坎既未言陽始抽添之法別周天火候自然此其所以陰陽不停今余世添於此矣



三二 離坎神

行火之工加臨卯酉月是謂未濟旺在卯金精旺在酉石行火候則須乾水兩宮沐浴沐浴者須水內制火之炀也

十月脫胎吞入腹

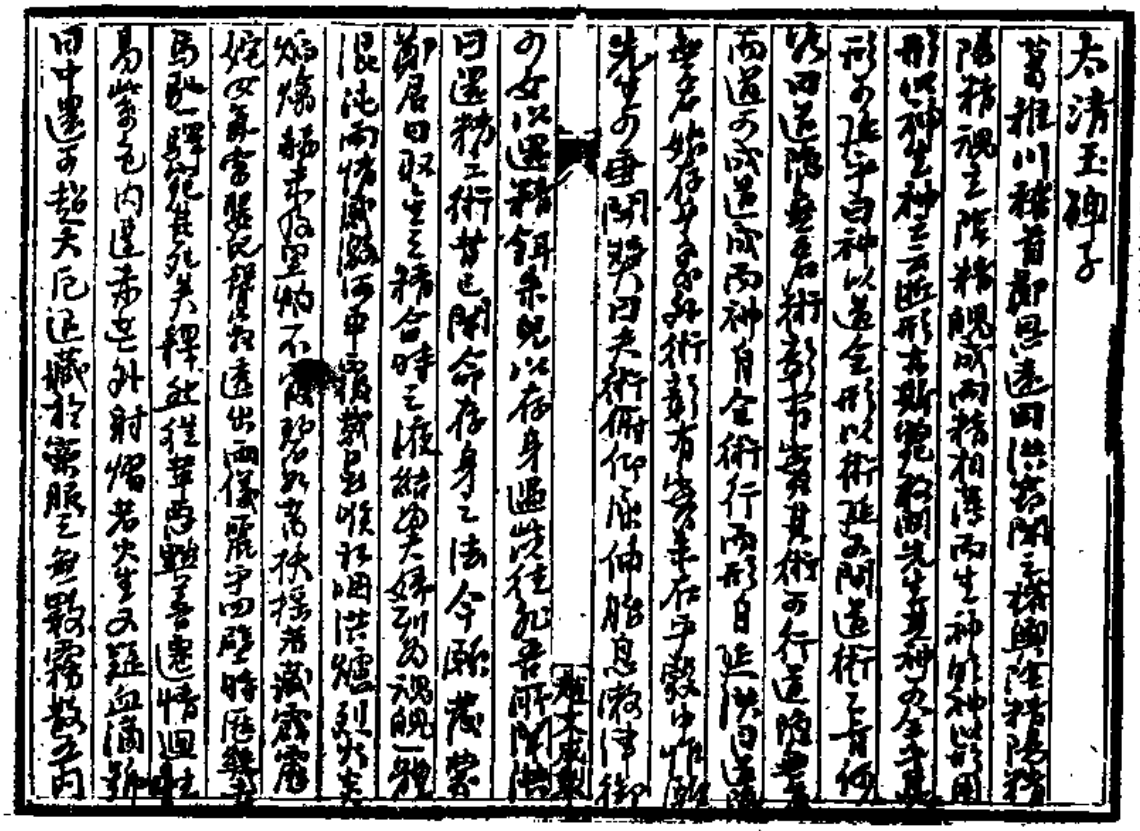
二時沐浴三百六十日計陽外用七百二十時陰
候兩箇月六十日心鈴十箇月三百候行火
候大住數至朝前永駐駐神歸竅後身外
有身嬰兒出現故曰脫胎

抱　丹　本性元神　復歸丹體
一　　無生無來　永劫不死
能結丹已就萬壽丹已熟陰魔
欲為障魔已滅自然成就脫軀
超大成集
凝神歸竅道抱一守丹田去住渾無礙叶脫
任自然九年工滿日秋步大羅天

与　聚則成形　功成八百
道　　
合　　行滿三千
真　
散則消亡

屋空勿碎　依舊全身
形神俱妙　与道合真

若說著道也道中玄的堂堂人能知幾希
與真能真永兩相失不遇明師指不若道
道何能仮長生不老
若說著真能真能不何處要相拘花滿
枝車開半訪心相堂要採圓缺月時逢
的是真能真能幸號
若說著行行行不易把真為心猿牢鎖住
任他縱虎自不動一条繩三御似龍自的是
何行何行心把
超大成集
若說著全丹全丹莫有不玄字眼不說通
箇中的理要參求說著全人笑破口莲堂
兒如何人能下手



太清玉神子

昔推川稼首鄭思遠曰然吾聞之採與生精陽符陽符視之陰符靚而符相須而生神外神以用形以神生神之所照形未斯覩敢問先生其神之全乎真形之住乎白神以通全形以術住之聞道術之有何以曰道隆要名術彰書貴其術之行道隆書而道之成道成而神自全術行而形自住洪曰道要名術存乎書外術貴方寸不在乎數中作師先生之母聞鄭曰夫術術仰承仲船息術子術

施大成製

之女以遺稱餌采兒以存身遺於往加要所聞於曰遺物之術甘已聞命在身之法今敢蒙命居日取生之精合時之液結為大鈴列為魂魄一雙混沌而悟感液而申靈藥易收扣固法爐列於爽爽陽和中宿望物不爽鄭乃高秋揚芳藏霞宿妃女喜雪製民聲宣遠出西隍麗宇四壁時居幾等馬駐一驛紀其九天釋紅往華西勤之書患情迴杜易當毛內遺赤色外射煙若火生之疑血滴孔

川流百脈帰者全石歌回雪澤陽符乃勤陽功和務南出度名北幸名符籍內遺之旨為仙之伯為授師人陰指龍論洪曰天地至大比身由小為之精以成事起保識之飲之其何守氣以乃和氣使則物存情則遠天命之絶理為再治丹理以書求書在室素今試言之夫一陰一陽之謂道一全一石之謂丹石以安陽而動全則來陽而實真服全以服素陽而伏陰真精元精初教而魄強數不流而動遠大都而動乾真

施大成製

勢也紅真理而現伏地先生更名謝遂曰吾子之言情義而采結陽之神已此陰之極而為內神周行不殆天地相感日月相配九轉之陰論變化之理其大且石液見陰全精山在實孤陰之化論九轉之神男若居女若處陰陽和如之良配紅得陰陽得中視聽之通外宅之世人之蔽指喜曰至理海內書金於仙錄要道得之真宰陰曰陽之主偏符真陰伏神石液其術方術曰不出狀之大分矣未乎錄金之前用乎火石之後成

湯自上以淋下注壁中兩見字日用圓法
伏伺候當箱疾飯食叶不吐水以沃之例作方
而入盛火以煽之如自魚而生有毒粉粉而雨
點芭蕉凝而金酸物制不已神超鬼驅捷
急急如律令敕
天罡地煞之訣
瑠瓶歌
瑠瓶圓滿資益全先上下相得犬牙相當三光
一天地之常經寸關尺一外之強非論而調
[redacted]
[redacted]
[redacted]

天生牙白丹砂合其雲向一家記不錯都要
華道在此起雲家拉死諸我今去死縱使
生食四里白功得我全五行

五金歌石硫黃訣

夫修道者求長生之理若不得大還神丹必日服
此訣若多生積福方值此訣深宜秘之若傳非道
之人七祖受罰殃及子孫者大慈不在書內
雲華在法名度君臣相保得神仙之要若
之者大還之力也只服延年得神仙之功不假消息

石華況有毒不可行用之出傷人命不得長生耳
臣相保為云夫鉛汞砂是大還之根能白生為
本以石為主無性無陰陽長陽有性而沒陽
其陽鉛云陰陽相反心性可生君以陽可臣石陰
金汁居臣相得沒成金液華和物角即是神仙
雲如君臣不相合角住莫子金液無得
理若以君臣合就即其以鉛為君硫黃為臣
法就三物且當為假設在其神而明其耳
雄為將能淨四表通于神明光于四海者同

望云用鉛石用鉛不用鉛還丹於鉛用鉛石
用鉛雲白鉛中作用鉛不用鉛雲自然鉛
鉛若雲華之方如是乃成用鉛不用鉛鉛是為白
之筋能七還之良婦雲華如是鉛若不得用之
夫還丹二味白天地華即雲華如是用何為而
制居白鉛得制如黃芽為根黃芽是何華如
何制用何為雲華

五金歌

且說日初元無日初芽無元無芽芽不具

鉛不鉛鉛中作初由已之初黃芽不鉛鉛中
作是何物明制云不用鉛之云不石芽從何而
生親父若白種來當用雲孤兒不乳焉能不
生陽異類之和種為能若本居鉛之須用雲
鉛須用鉛若必世人盡用鉛之雲用不石雲
不成矣

大還丹歌

鉛若是真不失宗臣鉛不若真其來難親
青帳但為赤血將軍白虎為腦黃芽為根

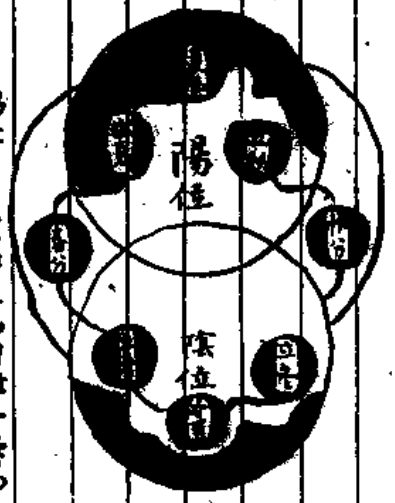
一陰一陽合為天地陰盖以配制水銀內
含毒汞硫黃一制毒之成丹砂為先天水銀
即及丹砂為七返綠是後硫黃是太
陽之精不得伏火將陽制陽陽乃歸東海
力即能得硫黃制之使成丹砂性被制
丹元手制伏火事須易過九轉始得伏
火者是水銀也每一鈔用磚黃至九轉用水
銀多而不打硫黃不見形影何以水銀長
存是水銀是陰硫黃是陽乃至九轉神陰伏

陽既哀服其汞乃伏火矣一名九轉丹
砂二名是一品丹砂書并不出乾汞砂之
錄成金丹鄭成生毒故能令人不
死洞淵

若天也亞陽而下書地也天有九霄地有九泉次中為度中下自
上為霄雲霄烟霄霞霄五霄之上有名而無形是純陽
也青霄絳霄井霄黃霄五霄之陰為陰自而下為泉泉泉
泉水石泉海泉黑泉中有魚鼈無形是純陰也黃泉黑泉泉
泉乃地之五泉下為中央陰之泉乃人之世神仙禁忌不出
九泉輪回乃至道不真之鬼九泉

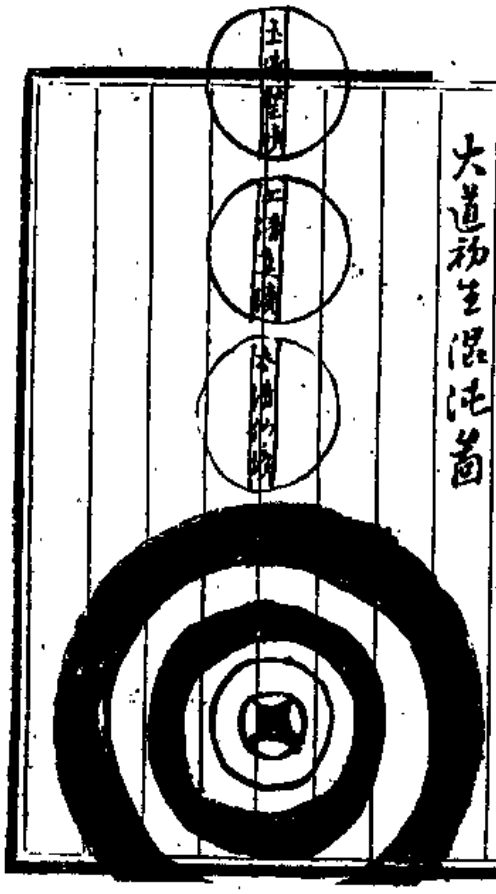
西山讀書之內書五霄為人之忌四上為陽是地獄為人之賢之無陽
是地獄心賢安食三五為真乳陰自為安無進等神福之陰真
陰賢真五而結內丹自為長生不死五為真道之符也

天地陰陽升降圖



室藏真鴻經曰天外覆盖陽升非升稽陽生氣陰一陰生於中

若也世人直下用鉛銀世不識汞及青腦使者
此云是黃青空青之云赤血粉軍者真丹也
得世人最造方書悉皆血粉軍用此黃青空
神變有得成曰夫大還丹本源青腦使者是
水銀血粉軍是太白液汞腦是汞真黃汞
粉是鉛若汞還丹本源真黃是一汞是三
兩是三水是四金是五行其位陰陽
十干滿空就母胞胎汞屬南方鉛屬西方水屬
北方火屬南方黃芽屬中方此象金木水火
土黃白名目一處解作此法多不失一龍曰
訣云欲出於竹泉上陰陰大機下陰洗胡粉
世人不合用之道本若使煞生如有新者
即加施佐若若此房物華分升溫用汞之有
祖生云若之不第華主定福生以夫大丹用物
熱成不入教法若以生石者別有用法
若不入大還丹得世人要不曾錄用合煉正
華以文五化山皇之術之得為大丹之方所
以真鉛黃是太陽之粉水銀是太陰之粉



證道指玄秘訣

性非生玄必道要資都訪
機者不向於明之藏隱機
化物情而正開於玄以容見真真無異
語言說道道有同源而分十二真互相
指玄說道編相知意有為同二十五為同
篇首以為後進同作道業之仙業在中
景室端月上元日姑蘇洞山野人陸西心包
福云書

大道初生混沌為



現天經回大道初生真魔既判上列三清下分五本玉清聖境元始尊居焉降生下土清真觀元皇道君所降生下太清仙境太上老君所降生下而有太始之界太始界內有太素之界太素界內有太虛之界太虛界內分有太空之界太空界內而有太贍者通天地混沌之前存元黃之色狀如雞卵在太空之中一枚而已凡三萬六千日遍于萬八千里皆自天地之外開闢而出太空界以來真行真神形化無窮無極真人之清

而以陽回此內之化精神之地亦太清者脏腑脾肝心肺行絡

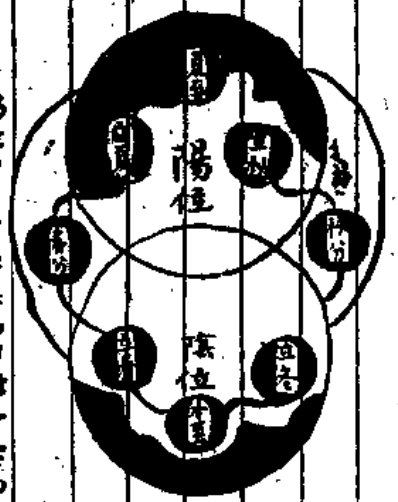
趙大成製

著名通延年以三日行絡自內有昇仙隱洞內內升出上

飛仙真元高時外見內以假語真

三方清陽空位篇

玉華經曰一五既分而列三宗既空而布三才輕清而上

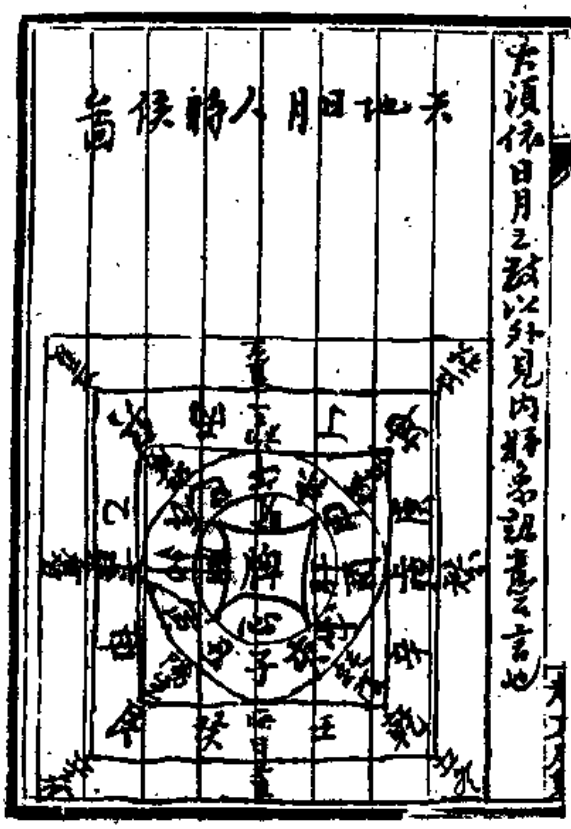


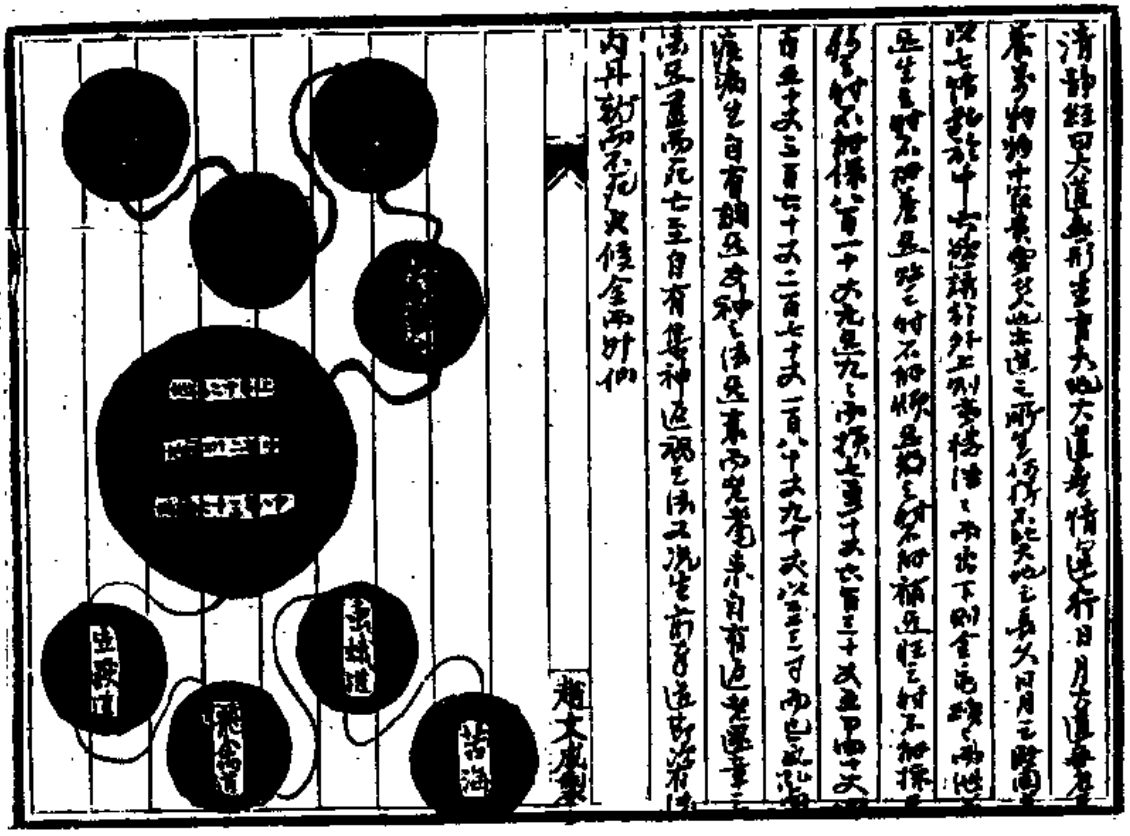
若天地重濁而下者地也天有九霄地有九泉以中為度中下自上通雲霄霄烟霄霞霄五霄之上有名而無形並虛陽也非雲非霞非霄而為天陰也以為度自而下降泉而為泉泉石泉海泉泉中有房房無形並純陰名無泉乃地之五天地之陰中風雨之泉乃人世精福神靈名出九泉輪回乃至道真之昇九泉

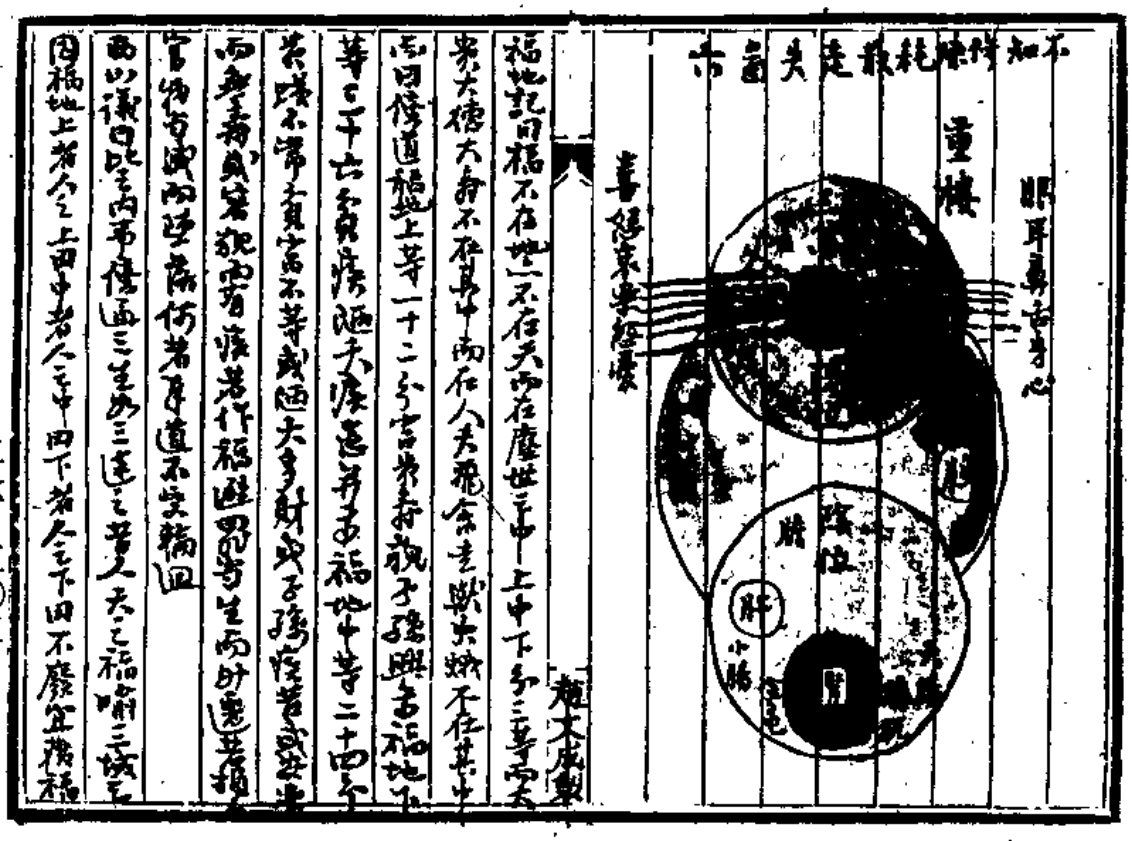
而以陰陽之內有五霄五氣三元三炁三清三寶三光三景三華三寶三景三華三寶三景三華三寶

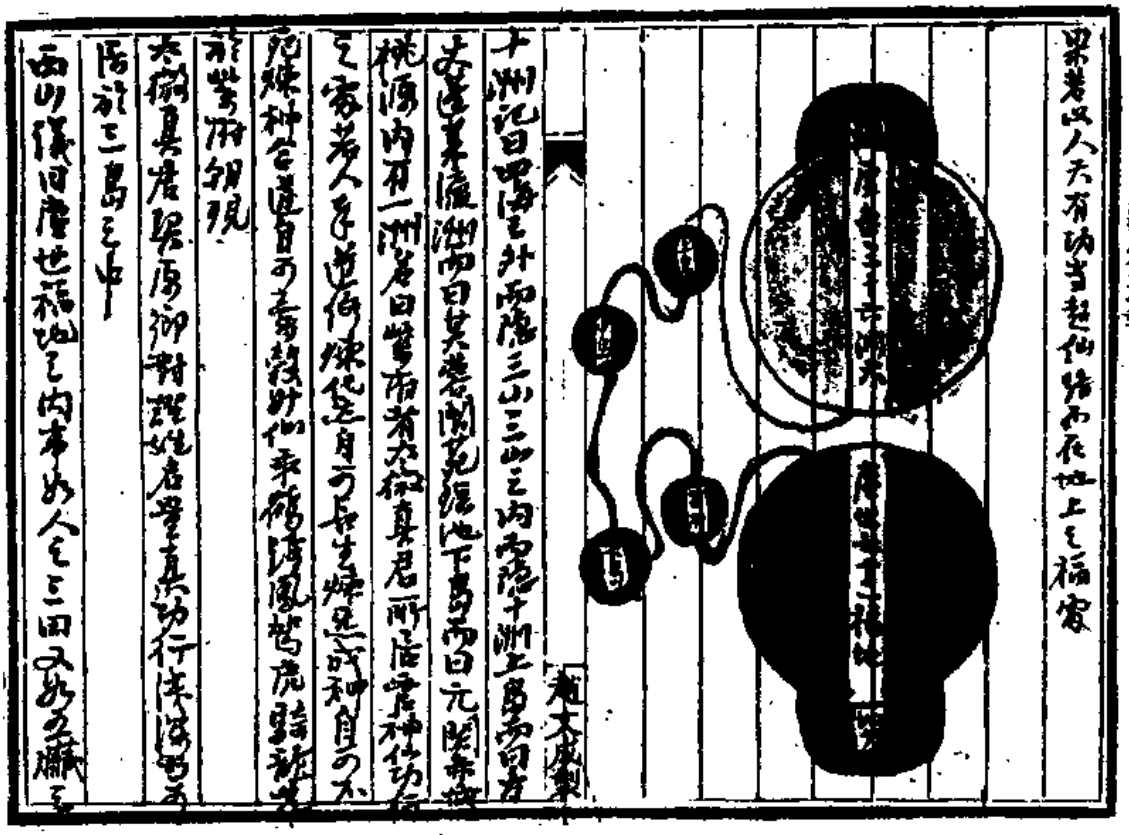


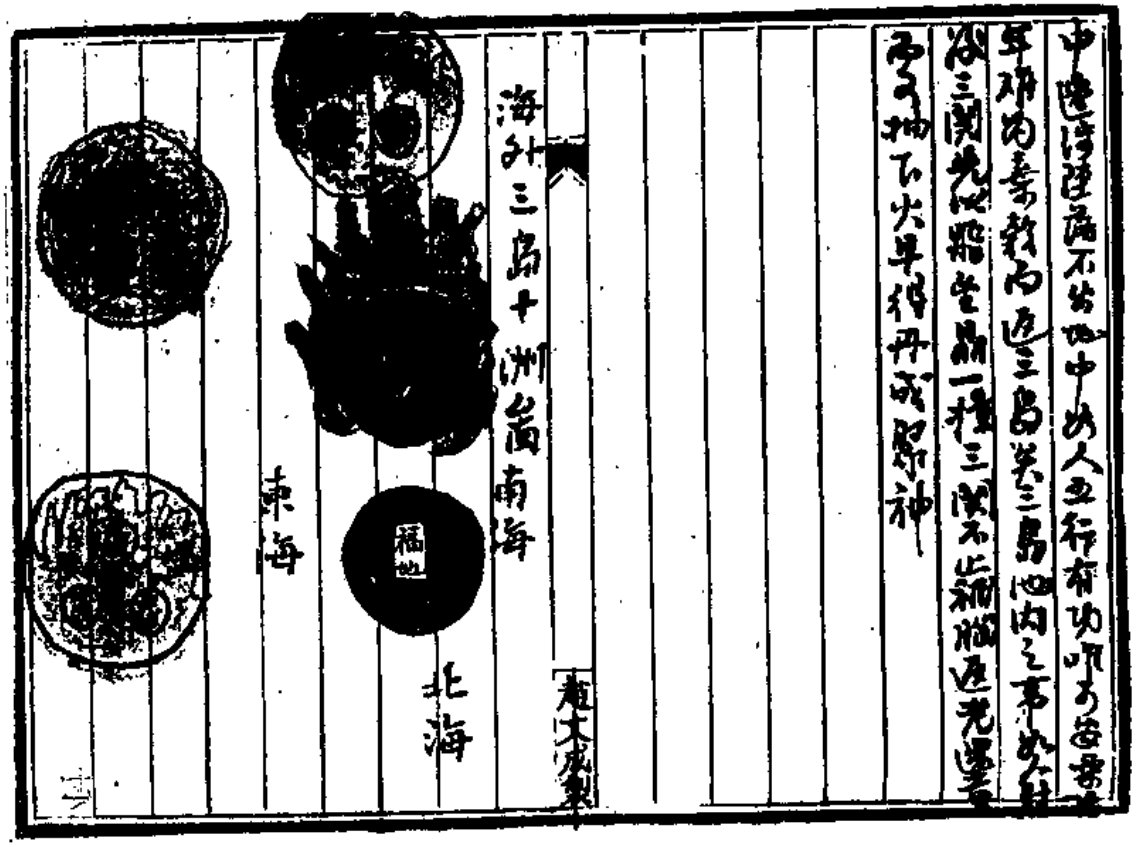
日月精華安合圖

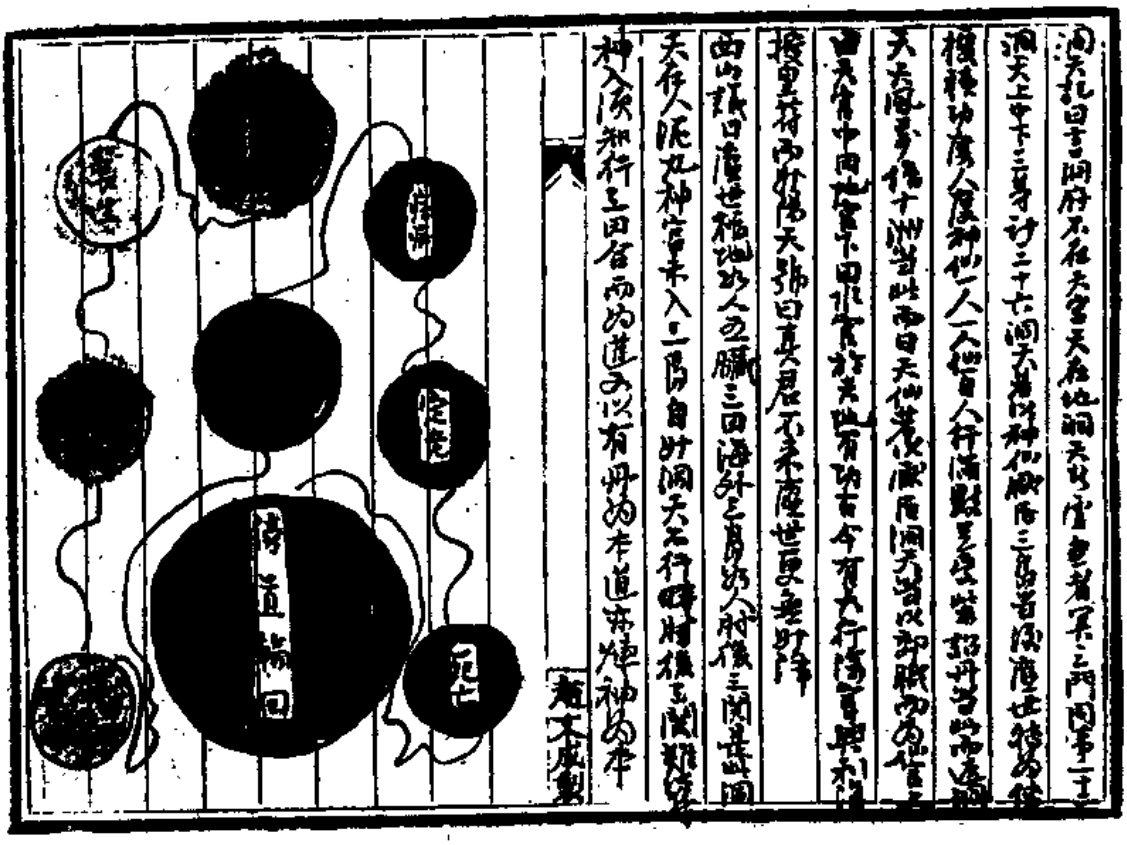


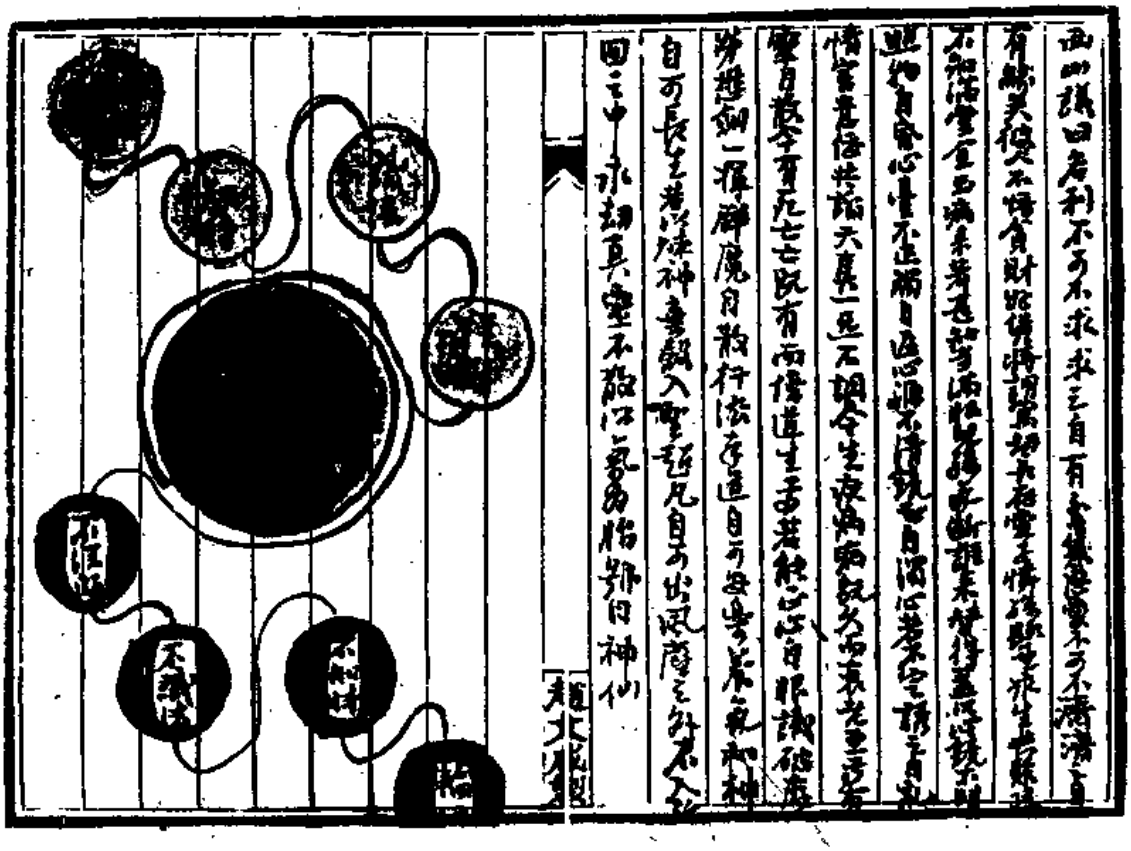

趙大成製

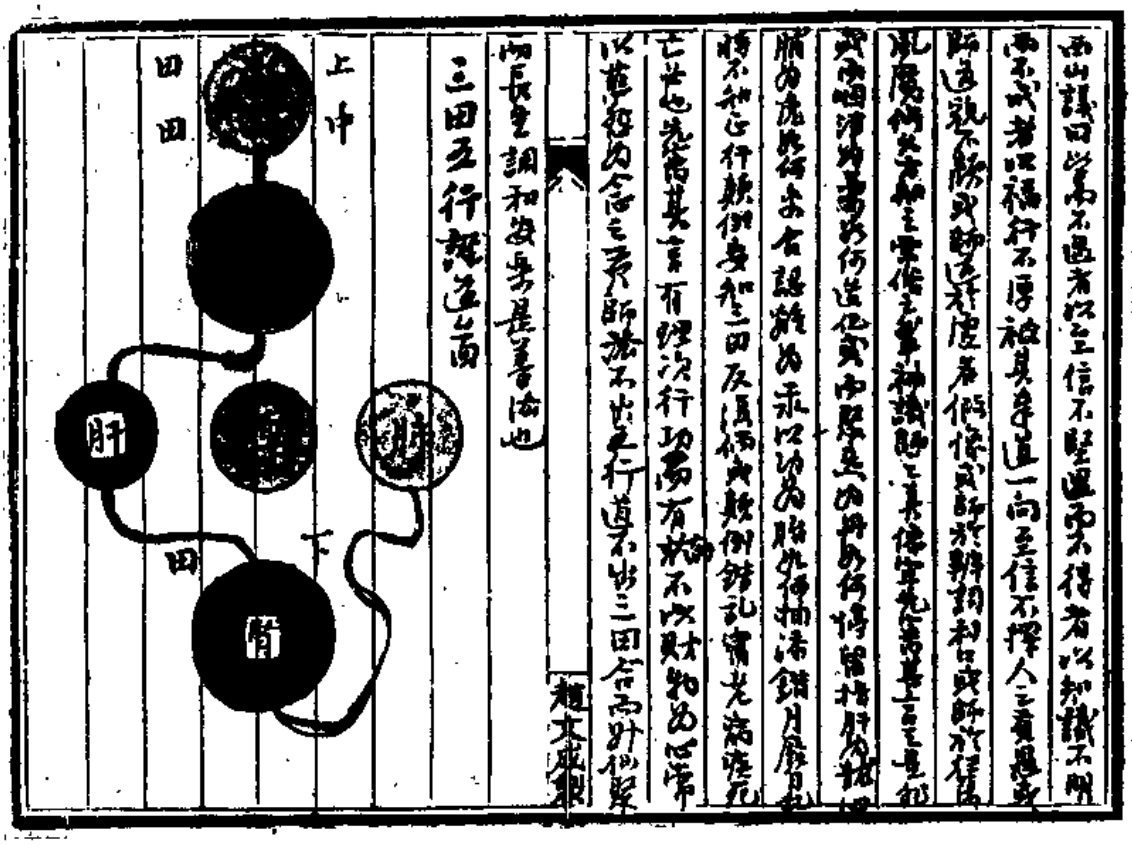

趙大成製


蓬大成製

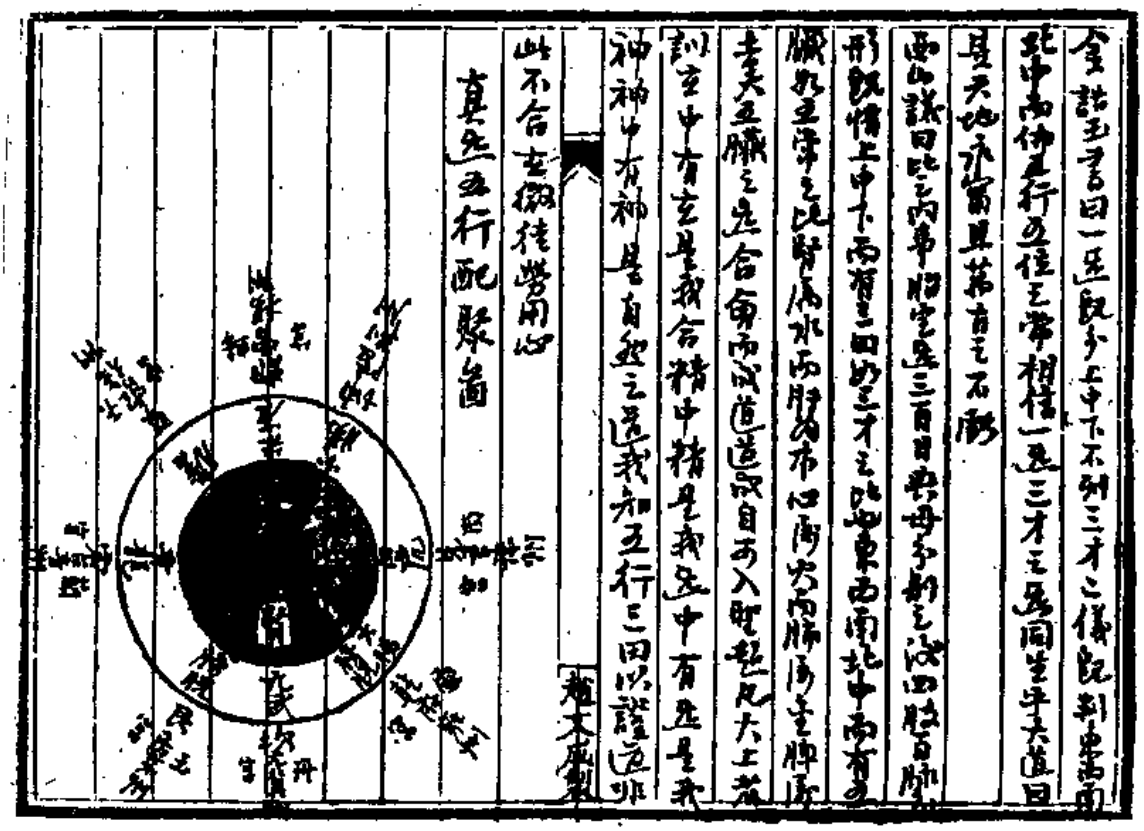

海外三島十洲當南海
蓬大成製
東海
北海


天仙
地仙
神仙
鬼仙
得道昇仙


天仙
地仙
神仙
鬼仙
得道昇仙



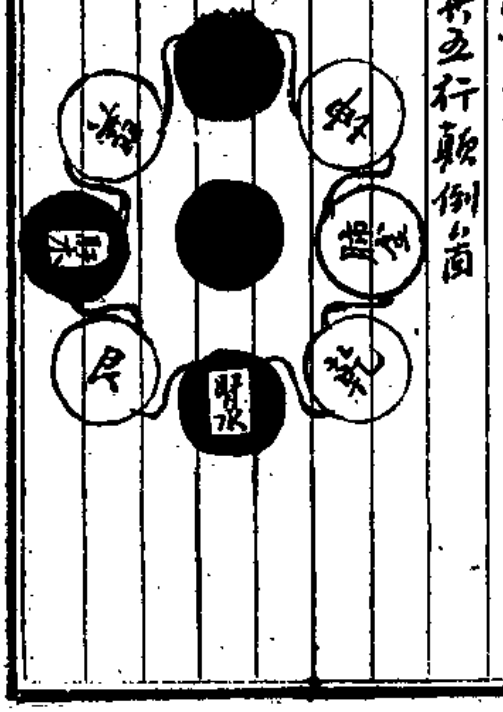
而山謙曰學而不思有似空信不堅還而不得者以知識不開而不成者以福行不厚被其牽制一向空信不擇人之賢愚或師邪說執不脫或師左道不能除或師於辨詞利口或師於行為乖僻或師於方術玄妙或師於事神設鬼或師於長生不死或師於出世入仙或師於修真了命或師於煉丹服食或師於採陰補陽或師於房中秘術或師於符籙禁咒或師於扶鸞降筆或師於風水地理或師於算命相面或師於醫卜星相或師於畫符念咒或師於燒香點燈或師於拜斗朝真或師於誦經禮懺或師於建醮修齋或師於放生戒殺或師於持齋把素或師於種種旁門外道或師於一切左道異端或師於一切不正之教或師於一切不經之書或師於一切不正之人或師於一切不正之事或師於一切不正之法或師於一切不正之理或師於一切不正之情或師於一切不正之行或師於一切不正之心或師於一切不正之意或師於一切不正之念或師於一切不正之言或師於一切不正之語或師於一切不正之默或師於一切不正之動或師於一切不正之靜或師於一切不正之作或師於一切不正之為或師於一切不正之事或師於一切不正之物或師於一切不正之人或師於一切不正之教或師於一切不正之法或師於一切不正之理或師於一切不正之情或師於一切不正之行或師於一切不正之心或師於一切不正之意或師於一切不正之念或師於一切不正之言或師於一切不正之語或師於一切不正之默或師於一切不正之動或師於一切不正之靜或師於一切不正之作或師於一切不正之為或師於一切不正之事或師於一切不正之物



太上五行論曰人身之萬物各有四象五行九州八卦之分其
物呼名不出五臟五四之內腎爲元宮一也十腎爲本陰宮二也肺
爲陽宮三也肝爲天魂宮四也脾爲黃庭宮五也大腸爲皇府宮六
也膀胱爲宮七也膽爲玉房宮八也心爲絳宮宮九也以數推之而
備記於脾之部五四宮爲脾五四變爲陰液曰黃庭脾五四變爲
女財五十精藏真一之水而曰虛心液之上修真之士五四
能腎與水不脫曰能心液與五不分脾曰乘二五合和而曰精
五五變而未變而曰神臟相傳冲而曰五行變見凝而有
象而曰丹心之五五象變曰大腸之陰變傳曰水玄精的

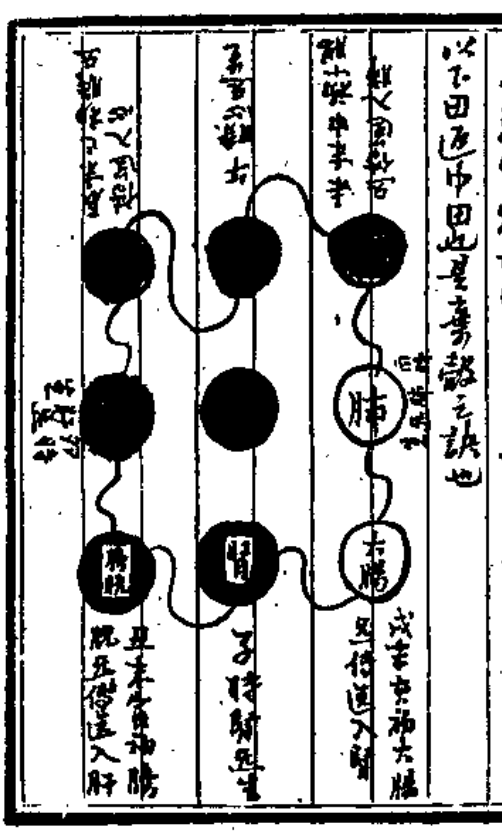
用液以言盡

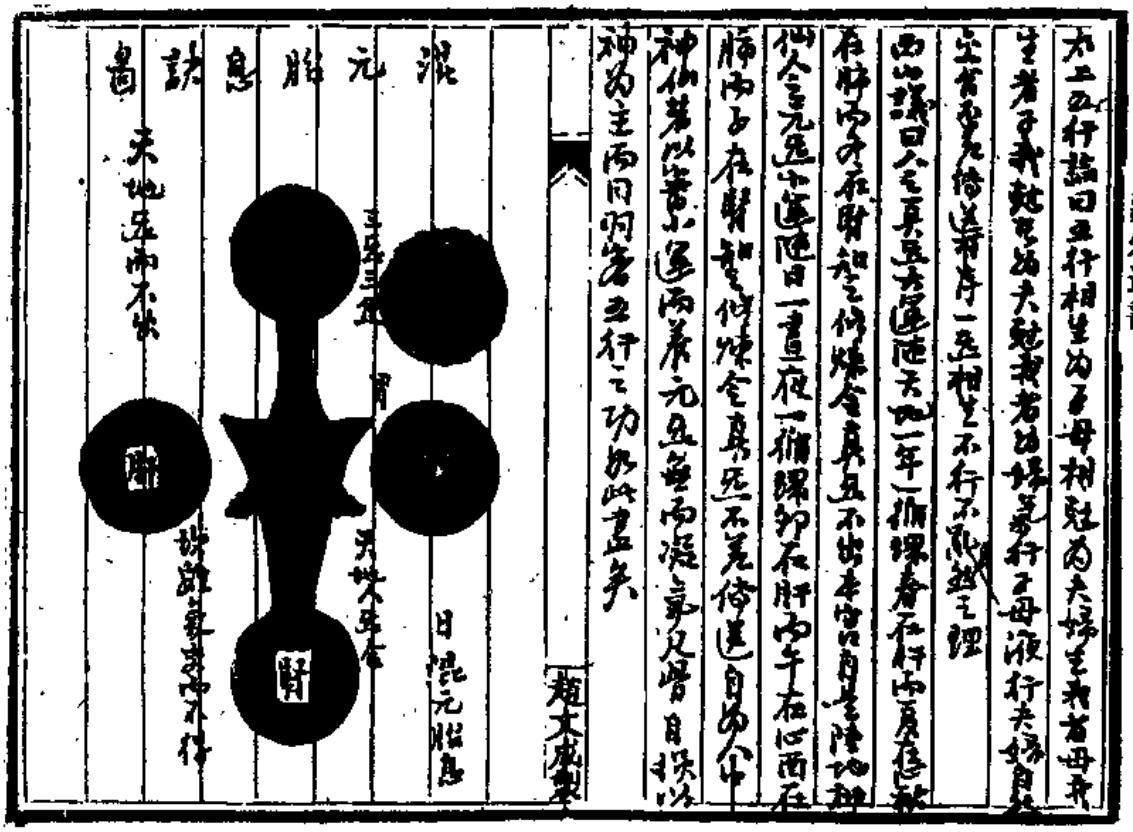
真五行顛倒之圖



太上五行論曰腎爲北方壬癸水中生五心爲南方丙
丁火中生液肝木之五五於肺肺也藏真在肝是謂曰之行
顛倒知之仲烋自爲長生之法
而以說曰五行不出二五二五不出三田曰之行顛倒之功結丹
火之訣藩三田當次入五於凡之機的腎水也水中自生五中
腎宮真一之水也心火也火中生液液上腎收之陽之五是此
顛倒而取之物乃曰內丹丹訣長生之矣若悟三田五穴之道
的心長生自不外此心五之五本在中田運而下還丹田而
曰火候腎之玄五本在下田撮而上神氣九宮而曰須臾四下田
三五五行而曰煉形之下田五之田也此上田神水降下而曰還精

以下田之中田也是事訣之誤也





太上五行論曰五行相生為子母相配為夫婦生我者母我生者子我剋為夫剋我者為婦若行子母液行夫婦氣
不育元神送精序一炁相生不行不成道之理
西山讓曰人之真炁大還陰天地一年一循環春在肝內真氣發
在肺內才在腎知之修煉令真炁不出本宮自然陰神
仙人元炁十還陰日一晝夜一循環卯在肝內午在心內酉在
肺內子在腎知之修煉令真炁不差倚道自然仙
神仙若以常炁而養元炁無內凝真久增自然以
神為主而日用者五行之功亦此盡矣

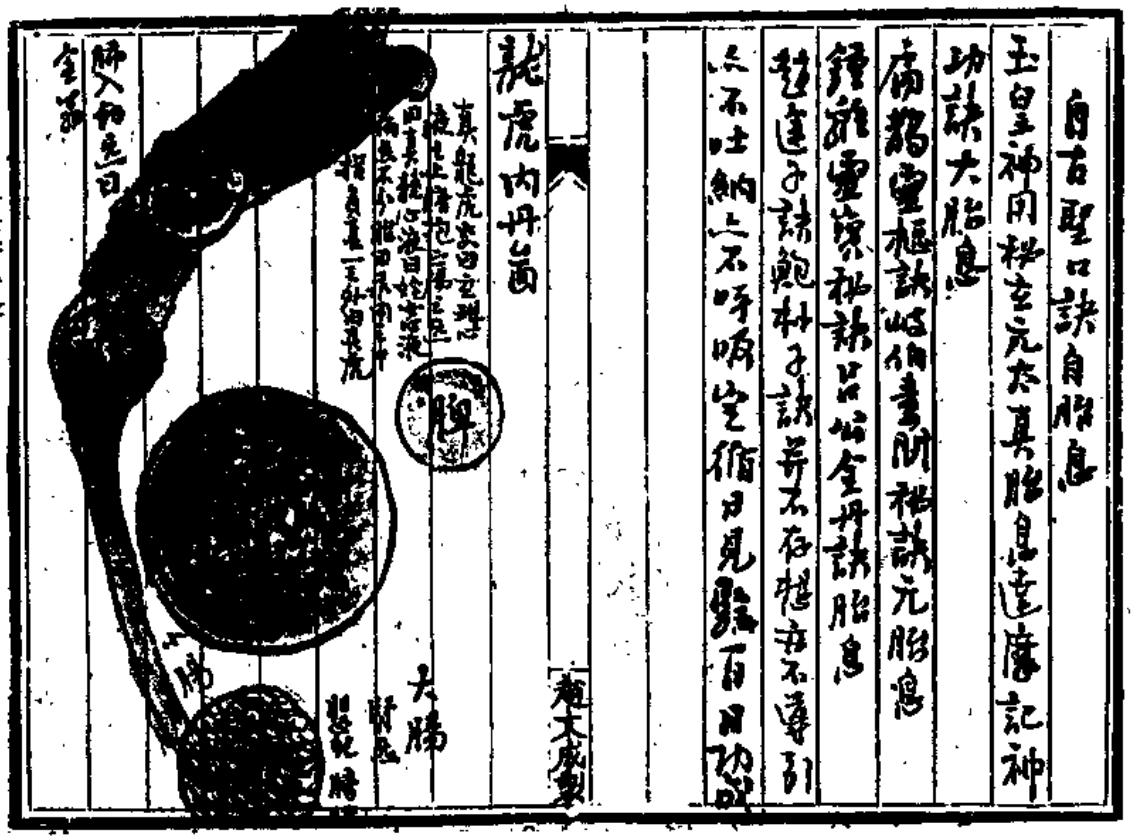
趙大成製

混元胎息訣圖

古今玉真秘修胎息訣而有五行
自然胎息訣一
一以真炁常在丹田九年大成六年中成三年小成
自然成胎息在真室不入以鼻凡入鼻
真胎息訣二
二以成不出而外不入真性漸久漸久胎元神室而
住為息此胎生胎成息住胎成息成自然入於凡
大胎息訣三
三以真炁煉真炁為之後煉鉛汞陰自息之

趙大成製

之後煉鉛為陽胎陰息打陽胎自而入為之
混元胎息訣四
四以九還二炁配還相合混生百脈學洞四肢不住
安常延年而為長生玉訣
胎息訣五
五以陰疾病先深肌膚以元炁奪天地之炁補
虛助衰見功自速而生安寧之清
右似胎息大中法深而有五門易陰大
緊難盡之術



自古聖口訣自胎息
玉皇神用秘玄元太真胎息達磨記神
功訣大胎息
廣韻靈樞訣嶋仙書閒秘訣元胎息
鍾呂靈寶秘訣呂公金丹訣胎息
超達子訣鮑朴子訣并不在想存不導引
不吐納不呼吸空循日見驗百日功成

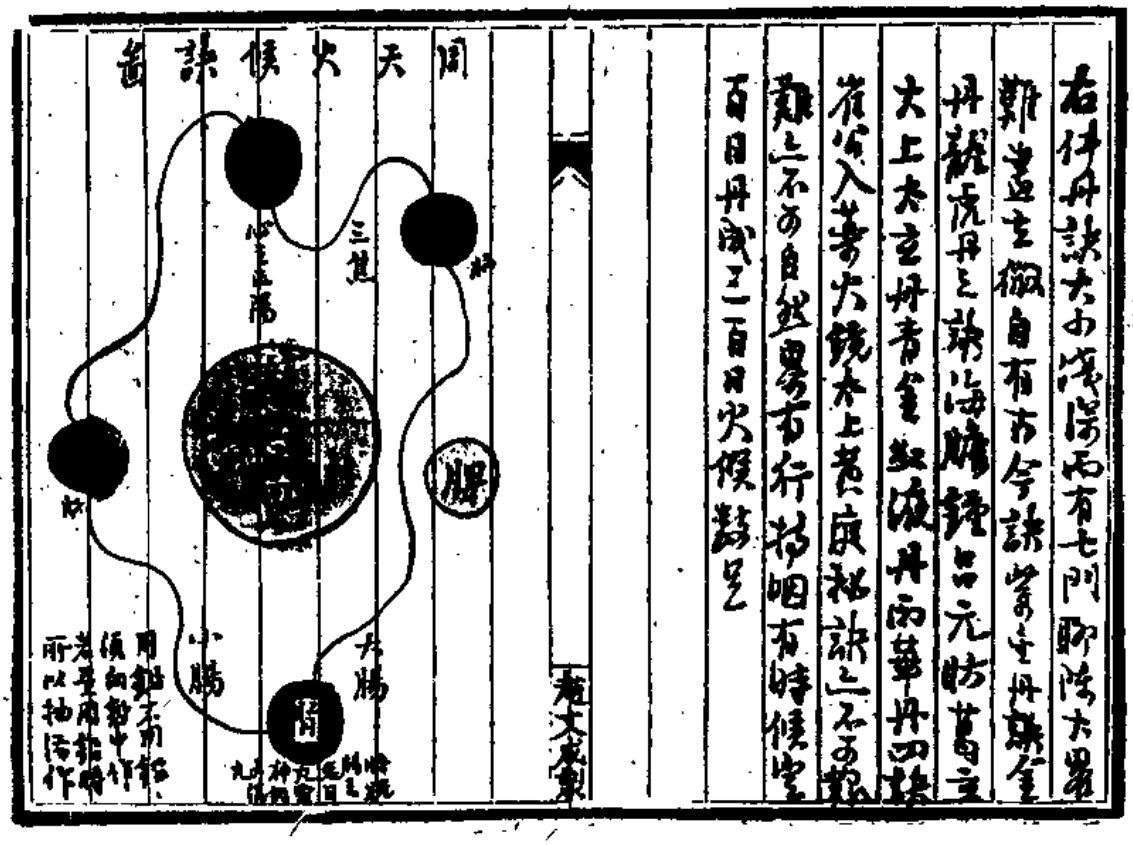
龍虎內丹篇

真龍虎實曰玄珠也
名為不出胞胎之兒
脾
大腎
財氣
脾

肺入和五日
金篇

古今工真秘傳內丹訣有七門
學金丹訣一
以龍虎二鉛成丹中純陽五行以頂中純陽神
水下降而自脫清脫濁之內而日學金丹要訣
金丹訣乙
以金液還丹內加火煉精成丹初成重而同
金金訣而自不死若加功煉自可入聖
龍虎丹訣三
以心腎之中真陰真陽號曰龍虎上弓
丹三百日大候無差自可長生不死

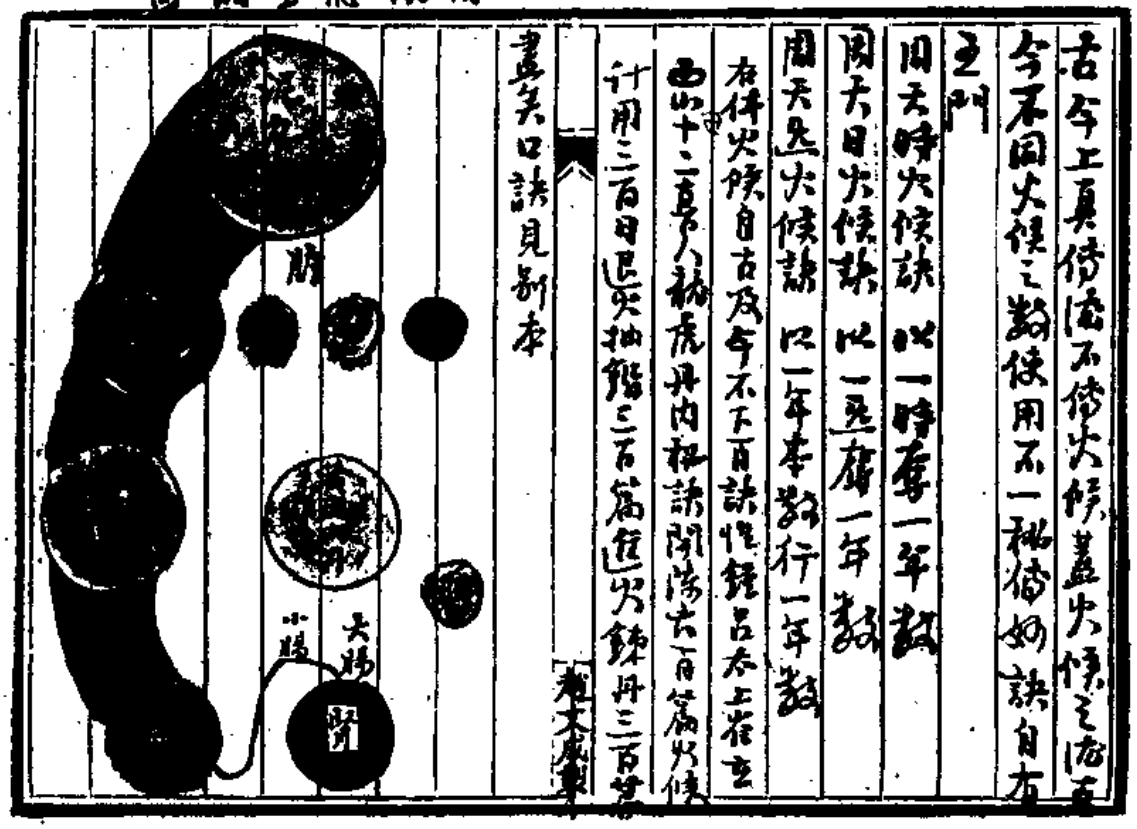
太玄丹訣四
採腎真先獨雞成丹
學金丹訣五
採肝精五快雞成丹
紅液丹訣六
採心真先雄雞成丹
採華丹訣七
採肺真先社雞成丹



右件丹訣大約淺深而有七門聊陳大略
鄭重主微自有古今訣當之丹秘虎丹之訣海蟾翁之元妙萬言
大上太玄丹青金虹液丹而華丹四訣
皆深入黃大錢本上真庶秘訣之不可
輕之不可自鉛汞古行符咽有時候望
百日丹成三百日火候數足

老大成製

附後乘金晶圖



古今上真修法不傳火候蓋火候之法
今不同大候之數候用不一秘傳如訣自有
主門
周天時火候訣以一時辰一年數
周大日火候訣以一晝一年數
周天先火候訣以一年事數行一年數
右件火候自古及今不下百訣惟錄呂本上若主
西山十二真人秘虎丹內秘訣開陽大百篇火候
計用三百日是天抽船三百篇在火錄丹三百甘
盡矣口訣見新本

老大成製

吉今上真秘傳時候術訣有三門

時候飛金訣

以野兎之中將藤膝之妻兎而日金訣始
尾閭風下關一撞通重流五下正條先還書
自此補虎之猛以丹訣在黃庭方位起
火三百雲陽關五上侍以陽中之陽而汗出
不得出陽須臾抽陰後通三關次手還元
歸內丹自知事矣

時候術訣

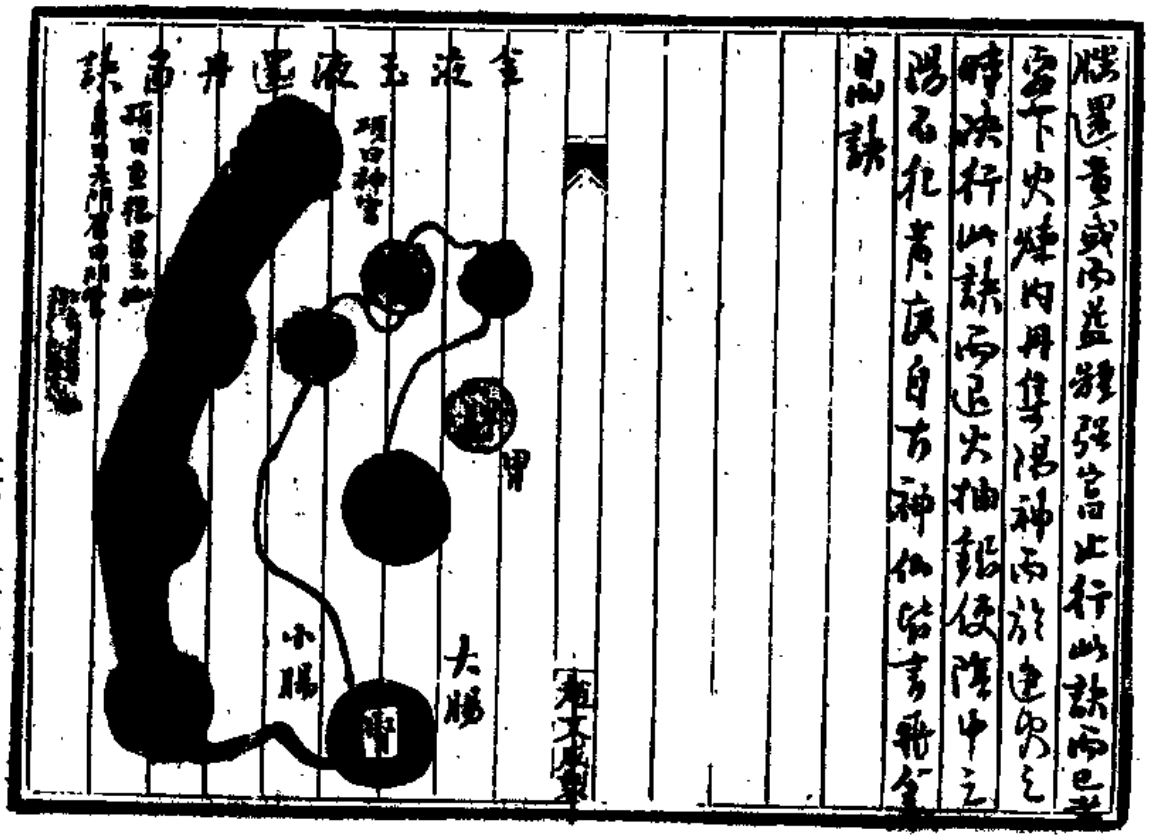
又曰庚申之日龍虎兎合九一撞三關
泥丸不許日其補虛換腎命人身性

運精補腦訣

夫運精人對境來於之心而澄縛志神
而喚自然之陰金野兎良真兎不去真
兎入於泥丸

右件候而有三門而清濁不一而行
用之法二不易矣

自古上聖欲住塵世以陸地神仙或而補



精墨重或而益雜弘宮止行此訣而已
室下炎煙內丹自得神而於連矣
時決行此訣而返大抽鉛使陰中之
陽石化黃庭自方神仙站書飛仙
易訣

頤生微旨

四時調攝

內經曰春三月此謂發陳夜臥早起廣步於庭
披髮緩形以使志生生而勿殺予之而勿奪賞
而勿罰此春氣之應養生之道逆之則傷肝夏
為寒變奉長者少
傷於暑夏氣泄當
夏日長天地氣交
萬物華實養神之
道當如是逆之則
傷心秋為痎瘧奉
收者少
冬為飧泄奉藏者
少
內經曰夏三月此謂蕃秀夜臥早起無厭於日
使志無怒使華英成秀使氣得泄若所愛在外
逆之則傷肺冬為
寒變奉藏者少
春為痿厥
內經曰秋三月此謂容平早臥早起與雞俱興
使志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋氣平無外
其志使肺氣清
逆之則傷腎春為
痿厥奉生者少
冬為重病
內經曰冬三月此謂閉藏水冰地坼無擾乎陽
早臥晚起必待日光去寒就溫無泄皮膚使氣
亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春
為痿厥奉生者少
夫經旨至詳病由此起而今之醫不明其義
病溫者日冬時不可閉血氣病作當不宜汗
出汗者必死病溫者日冬時不可發汗發汗
必衄衄者不可治不可治者不宜針灸
勿妄出鍼灸殆大損人目書曰夏不宜發

須於火上煨矣若矢火煨則已不止損血之心甚矣是故心者曰大而中統乎天不可偏以陰陽洗而陰飲血而已陰陽之論未知何依飲湯食粥

四氣調神

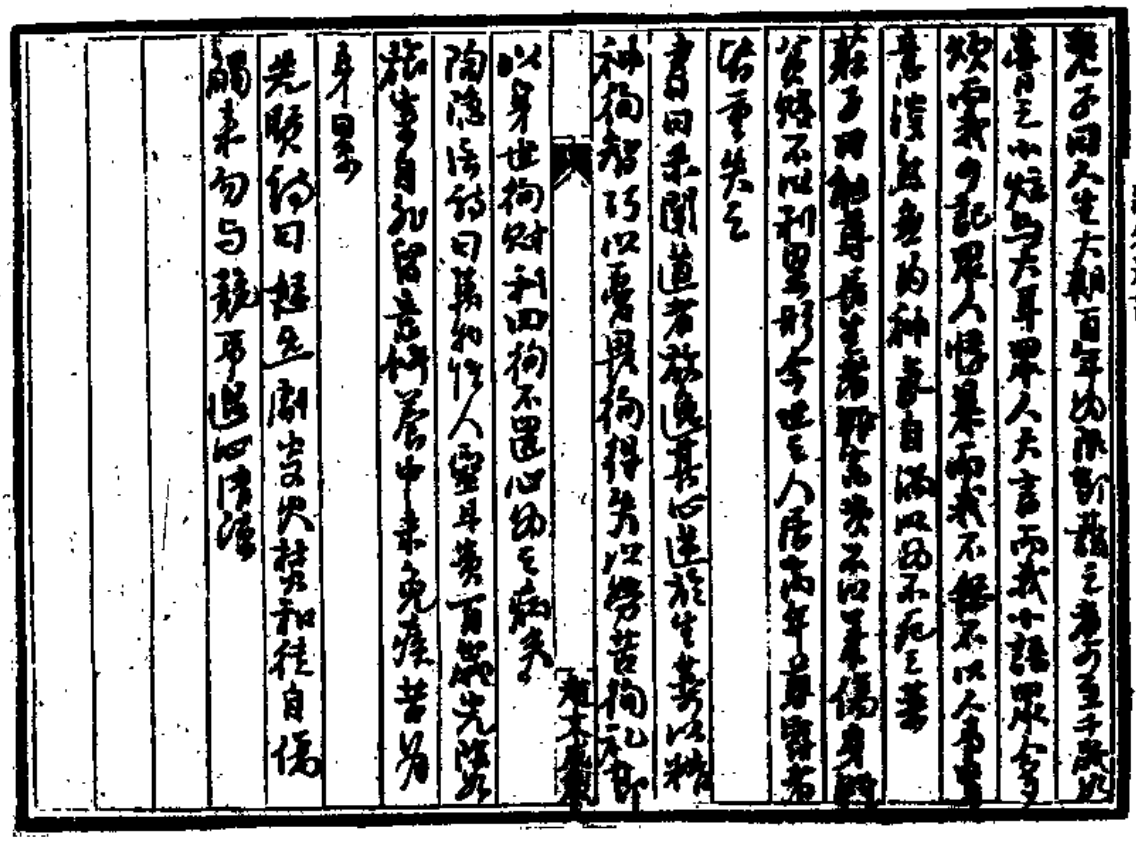
論曰大凡時當陰陽者萬物之根本也所以聖人春夏養陽秋冬養陰以從其根本故與萬物沈浮於生長之門逆其根從其本則傷其真矣故陰陽四時者萬物之終始也死生之本也逆之則災害生從之則苛疾不起是謂得道道者天真論曰有聖人處世陰陽和四時調從上古合同於道亦可以益壽而有極蓋帝曰余不懷刑於百姓而萬民信之余不敢以耳目之欲而煩勞百姓而萬民從之余不敢行不能之事以逆天下之紀綱故僞散而眞不離精神內守病安從來是以志閑而少欲心安而不懼形勞而不倦氣從以順各從其欲皆得所願故居處不厭高衣食不厭美器用不廢好其俗樂其業高下不相慕其民故曰樸是謂眞人當是時也食飲有節起居有常不妄作也故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人不然以酒爲漿以妄爲常醉以入房以欲竭其精以耗散其眞不知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也

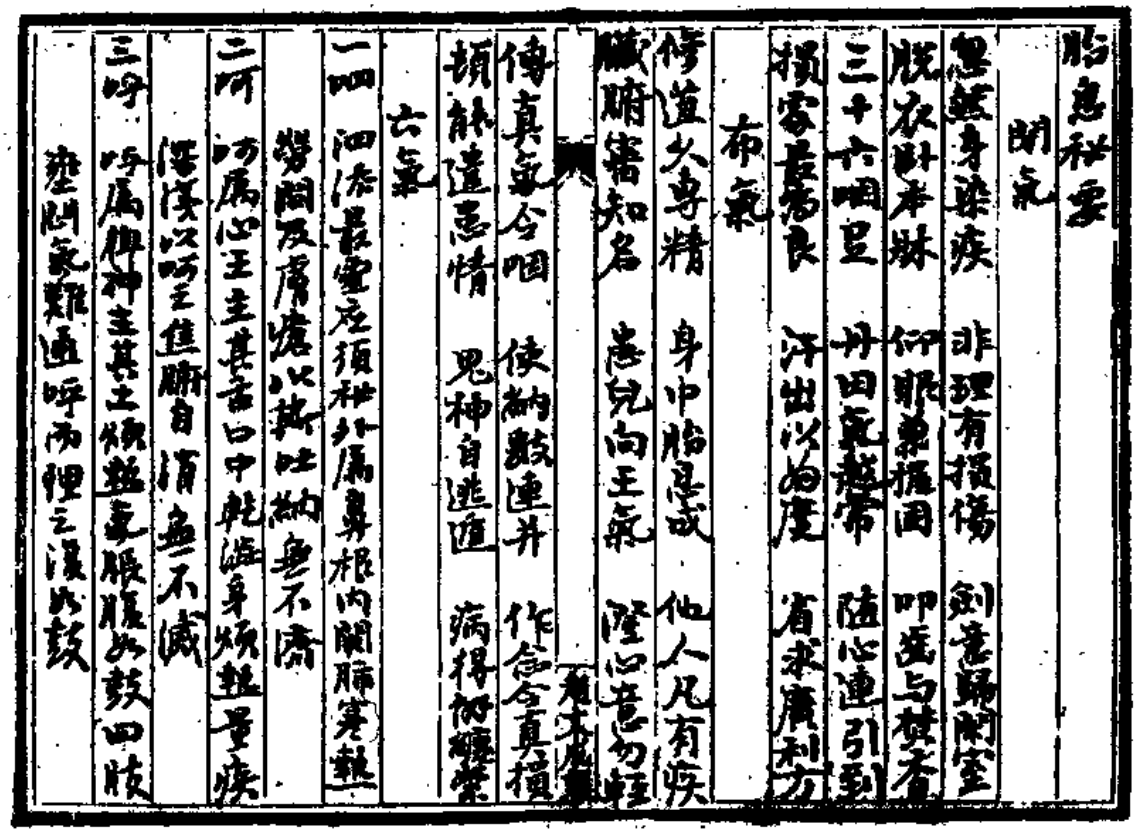
黃帝曰余聞古之善養生者內以調和五藏外以調和六府春夏秋冬四時五行與之推移故五藏不傷今時之人不然醉以入房以欲竭其精以耗散其眞不知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也

黃帝曰余聞古之善養生者內以調和五藏外以調和六府春夏秋冬四時五行與之推移故五藏不傷今時之人不然醉以入房以欲竭其精以耗散其眞不知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也

黃帝曰願聞其道岐伯曰上古之人其知道者法於陰陽和於術數食飲有節起居有常不妄作也故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人不然以酒爲漿以妄爲常醉以入房以欲竭其精以耗散其眞不知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也

黃帝曰願聞其道岐伯曰上古之人其知道者法於陰陽和於術數食飲有節起居有常不妄作也故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人不然以酒爲漿以妄爲常醉以入房以欲竭其精以耗散其眞不知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也





四唯　唯屬肝神主其目赤歸肝心病故又知病
肝熱氣上衝唯吸理之亦奔走
五吹　吹屬腎臟主其耳腰膝注多洗直止搖之
能先以吹之不在外達而著餌
六嗇　嗇屬三焦有病起三焦所有不和要不加
之五損三焦但使嗇之而自理
調液
大因食五味　空腸開三焦　熱極苦濕盛
注多注水穀　但將六氣療　休更開金瓶

振隨吸自退　注宜吹始消　口中物激咽
津液自知調　若得如此說　注若熱甚朝
飲食所宜
作道知得見真的　庶鉦之中堪者吹　注粥飯菜
湯自飽　油麻潤喉是津液　乳中源來補
宜　注飯傳氣地利益　如酒飲時動氣
清　生物服之百病急　食前空咽六七
咽　以食為主是理則　飯了須吸三五吹
更教喜氣如胸膈

宜空腹胃　高枕免見吹　藏精自有道
保氣行無厭　喜怒情須戢　利害心勿張
真身華本固　偏嗽不欽咳　此等血由氣
腎脈強筋危　藥石況腸胃　飢飽也勿新
生硬注須慎　酸鹹幸不宜　兩雪風寒作
當電晚休為　藉茵美須忘　白湯麵勿餌
更兼過熱食　加里急急施　陽亮他有換
死生機要神　須防液入腹　以喜勿多疑

休糧
千日功夫如不輟　心中新得品減
重教克實三升田　轉得堅牢百骨和
尺欲思惟斷食固　嫩物品味必屠蘇
腹虛即咽下膳輪　元氣復歸為休糧
飽即傷心動守中　飢來閉咽無言說
妙訣勵力久成吹　方信養生在和悅
堂室并凡常服污人　注朝修錬無休歇
營衛若力書空成　玩之愚飢實不徹

爭似常服左和粉　便能清淨生光悅
為貪外美氣血元　百疾除身自恒為
慎守
精氣七須聖慎守　益身保命得長久
人多嗜慾形神　非自清閑全永壽
柔病虛病病非成　已笑去笑憧香
臟神始知惜危身　不及嗟膚身已朽
胎息經血脈為修　欲情不斷地殊都
陰丹欲得色方全　如此之人湿勤有

九氣功變

氣并血脈按肉筋　筋骨堅形体沢起
欲進衰老容童華　一年三變九氣具
先端坐澄心閉目息氣想鳴天鼓曰八通以右掩
上唇叶九偏次掩下唇叶九偏又掩上唇裏九偏又
掩下唇裏九偏即上唇叶為南方下唇叶為北方上
唇裏為東方下唇內為西方即以舌柱齒中方待
津滿口即數咽兩脈內氣二十一偏徐徐引津
如此之候咽之時須喉中鳴即嗢之也勿使津

氣入下丹田如此三偏五徧之咽時須候氣出
便咽也

神仙養田吾者道也子為陰陽三神在於泥丸宮
泥丸者是百為天關若道門神曰天門但子下
与人居存守身形使神不失血臟無子視
視當在雅於游行不肯輔皇道去不歸或
道士天魂死命絶日閒哭聲血脈病敗鉄骨枯氣
者若知治病所病但坐起跏行厨膳多為大害所
千里不得并之治病左右治師道天思之為力矣

山居

龍門峡水淨淪洎　南流朱雀向民高
落經泉源事酒湊　千岩石壁鼓呼歸
閑流載漱紅塵後　宛轉翻開白雪情
勝境無窮言不盡　臨風時歌一樽壺

又

不移深山自捧杜　山中別有洞天棲
幽居石室仙御迎　不假環佩世事區
鈞天高呼天外鶴　廣雲仰看峡中雕

特と卓白活洗劈　跋炭真空酸気要

調和鉛汞要成丹大十無傷両個金花開真鉛是何
物精光中日駐西川金丹因与千両強金水結成號曰
真鉛婦光金水之精終日駐者与月皮光之音也宋陰
陽家名之曰西者金方山川者水也聖人取六月十五合
金水之気結真一之精故曰婦光終日駐西川
不識陽精及主賓如施即箇是陳翠虚房中室開尾
閭穴共教閉溟多少人錯施四大一身都属陰不加
何物是陽精是陽精是真一之精至陽之気錦曰陽丹也

趙大成撰

身内真気属陰汝一身之主以茅百骸皆陽丹自斗朱以
制之真汞即是陽丹陰為主已汞陽為賓也二物相感結
成金砂自然不離不走結成和光煉成生液還丹也號陽丹在
外謂之陰已之真丹在内謂之親近以親疎以主賓即
成也陰不生陽即行房中御女術雖閉精至月煉尽其精
終是不成乃抱其精元陰其精元陽交合陰陽和合結
懐胎

用鉛不得用凡鉛用了真鉛即要捐此是用鉛真物
訣用鉛不用是真玄凡鉛即天地化生濁質之類也真

鉛是真一之氣也夫人真氣虛日飛散當面渡脈
壁脂要人神真鉛以服之凝結成砂日延月久漸漸添
汞漸漸加鉛其砂如此十月大丹十百
斛作鉛汞雖多總是一個一味乾水銀也鉛汞汞
乾化為金液大還丹體實純陽大壽者如用之
鉛即真精用鉛不用之說皆虛誑誠問道至此當以
慎天白師恩難報謹書成篇以告學君幸勿負師恩
負天也

虛心實腹義俱深只為虛心裏實心莫存神鉛
先實腹且教守胎滿堂金虛心則夢魂安兩
地若實月則婦鉛乘母胎其精
歸者鉛也守鉛以養其腹則金丹成堂矣方其要
也神鉛以制之未乳形化形神抱一以虛其心心虛神
即與道合真修仙之士未肯鉛金母搖汞精精
是丹不成矣

竹破須將竹補宜瘡龜須用卵為之萬般如教往
勞力爭似真鉛合配機竹若破用金未補

之子出待以竹補竹破後瘡用完如新將竹出
土石之物抱之子出待以卵瘡之破後新之兩真
人云竹破須竹純木破須木補足活用良益
果以鉛同鉛真若非鉛化勞用汞耳朱同鉛三
同鉛易拉如此鉛為巧鉛作服鉛仍同鉛鉛
是天地未形之真鉛其先天之氣托同鉛
物而有結為真鉛為母氣為精為氣豈非同
類生物出于生哺含養聖之真機自然之物古法也

若道氣鉛方成汞道合都來即自然一粒金丹若入
服能知鉛命不由天有物混成先天地生聖人能為
日道之真一之氣視之不見聽之不聞搏之不得聖人
以同鉛二物強之名威而道通神變成來空之
中一粒金丹不解之立乾已來化為純陽之龍與天齊
年朝元之元生炁道由天地性命元本係來鉛汞
我命在我不在天形

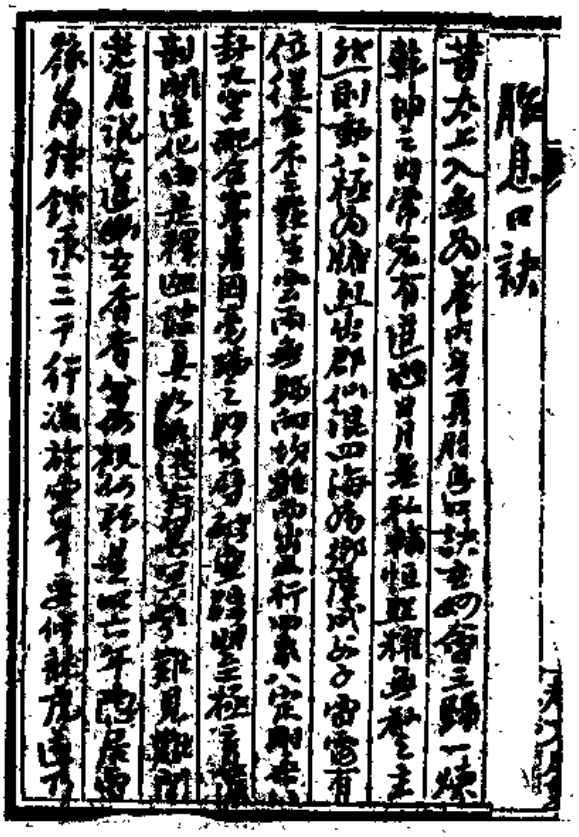
道本虛無生一氣即生一氣產陽陽陰氣合生三
體三體生萬物萬物還本虛無形體之道本無
形有之形到生死一生二二生三三生萬物萬物

負陰而抱陽沖氣以為和方其未判沖和之氣布
于見山谷裏既形經情之事陽重陰之氣為陰
二氣運動而情云鉛曰天曰地曰人三物生育萬
天地間經緯萬物化育男女媾精萬物化生聖人
鵲之職而和陰陽影斯之神而知化機造化本是元
顛倒用捧造化他對方他之母氣為水盜陰陽
之精氣為大煉形造鼎於一氣煉氣須是於虛
無中得句云合真微妙圓通變化無窮陰陽莫測
號曰真人

雪山一味如醍醐飲入泰陽造化爐雪山色若陽
氣發而北去性者始得見麻姑雪山白色西方金
氣發而北去性者始得見麻姑雪山白色西方金
之象即金丹也金丹一粒味若醍醐一服以餉之騎龍丹田
造化爐中也說崙山在西之中我身之崑崙西在
下元海中生出狀若蓬萊故為崑崙東方也
海也是名玄牝有玄門即天門也云命在西方乾位仙家云
種在乾家文成室是位西北去則性者見麻姑矣性者
家在乾卦為陽又象真汞也麻姑家在坤卦為陰
又象真鉛此言若實指取火自玄門而入則見內真

鉛得見真汞而有變也陰符所以又通鉛汞結合神
仙之道根本於此者注楊玉月金而匡女宿與真陽種
相會之義而言之耳
姚女游往自有方前行須短後行須長騎羊卻入黃婆
舍婦黃金公作老郎姚女羊也謂之汞大遊遊有方
者前行是針芥作用後行是內芥作用有此兩用的
云游往有方也至人不功錄金丹之初匡汞大不出半寸
時辰益得真一之精而君服之故曰前行須短也若乎服丹
之後匡已汞大卻有十月之功故曰後須長也黃婆在內

汞即金丹土釜是也金公真鉛也老郎姚陽之象也真汞
稽升匡次飛入神室之中合配真鉛相交變化為純陽
之軀故曰姚女姚金公作老郎也騎羊者取其收功之象
云耳



胎息口訣

陰陽合真訣章

夫陰陽乃天地之真宝一陰一陽生育萬物在身為呼吸之本存天地萬著之神若得大道相和陰陽交媾入息內藏併附行長生大道真陰不出石入真宝則出宝從神源神源則心神心神則宝性宝則宝從心心則宝從性性則宝從心心通之初學法密勿妄示未行也

鍊為胎息章

夫六道者真常法界本源清淨本無一物

趙文煥

通自在不去不來既一切無動無搖若能清淨心而合真空協洽內國事若行無為其性情虛而無慮行真住方乃得入無為真界胎息安生三寶物元全三海通本元無為托化三宝在身時下一寸三分明名丹田結胎形一月如黍米二月如桃花三月如桃李五月

趙文煥

結胎全百骸內備六月成人形七月神具備九竅十月胎圓全形基地和調神氣三魂在母胎中十月滿足生下情喜永不守內

永福有官元

煉三歸一章

夫煉三一者真鉛真汞乘身心是心身心兩箇字是本也是大多不見湧門總有只在西南是本都無神也得身中三心乃陰中之陽通乾中一爻以神氣協外陰內陽封固兩神外乾坤既合中不動無極名字雖以鉛汞喻已有本用耳以此推之要心兩字合一之時鉛汞自身心身未動之前不生之謂之抽心不動神凝氣結魂魄通為一體兩式之乾謂抽鉛法汞也身心神合若合之際若有一

趙文煥

事相攪便則凝之心散為式煉也身心既合若既已混以事无心中云何為之指心此陰陽性是降伏身心便是真鉛煉汞也若性是虛無神氣綿綿自應保護身心不動神凝氣結是得丹真時田結胎

以二心是若性攝情而已性若惟真無事來攪還虛無為綿綿若存勿助勿忘行住坐臥語默動靜一切時中三歸之道乃成府藏五行書四經全須至採中道不偏

雷霆訓採著不採訓之要不採也苟業有可採中

一畫次何得昇降乃先天至雷之化固動而有身中之至精乃無陽也

探者探此精也離乃二乾乃先天至寶故因一動陰神而以炁化元精之象也

炁如水炁之一畫乾元金體合水中之金乃來母反歸水中抱母胎之心

邵者消息理名直指觀西在地中復卦先王至先王至日閉關商旅不行後不省方之語思過半矣

釋者雖言修金丹書曰真土御真鉛真鉛御真汞鉛汞歸土全身心若不動斯古書矣既得真鉛御真汞何慮不雖煉炁亦要採取一關一關一來一往一叶一陽無有停息

然此用意後則自然一呼一吸存一存化即太上云吾化之門是為天地根緡之若存若亡不動不此象也連者若於乾坤易之門乃先後天三三之內上留意煉炁亦要備矣

煉神虛之工夫到此一節方也用不著三五指周流

詩云

三五一都三箇字　古今明者實如希
奈三南二都成主　北一面方四共之
戊己運作生數五　三家相見結嬰兒
嬰兒是一金真氣　十月胎成入聖基

只此五十六字發揮千百家丹經之奇若何造道真實明者少古希畢或此其傳往往商量五古五今知者鮮矣東三南二同成

五東三木也南二火也木生火水乃火之母兩性家抱曰同成北一面方四共之北一水也四金也金水金乃水之母兩性一家抱曰共之戊己運注生數五者土之生數五居中無偶自是一家所謂三家相見者三元之行候而為一也抱曰三家相見結嬰兒也一是假名純一之象也抱曰嬰兒是一含真炁也十月胎成入聖基者三百日胎元兩集主之煉之成之純之抱九入聖之大功抱曰入聖基也中以一月言之東三木也我之性也

西四金也我之命也南二火也我之神也北一水也
我之精也性為心之主心乃神之舍性与神同
係于心東三南二同成五也精乃神之主身為精
之係精与情同係乎身北一西方與之也戊己中
土意也

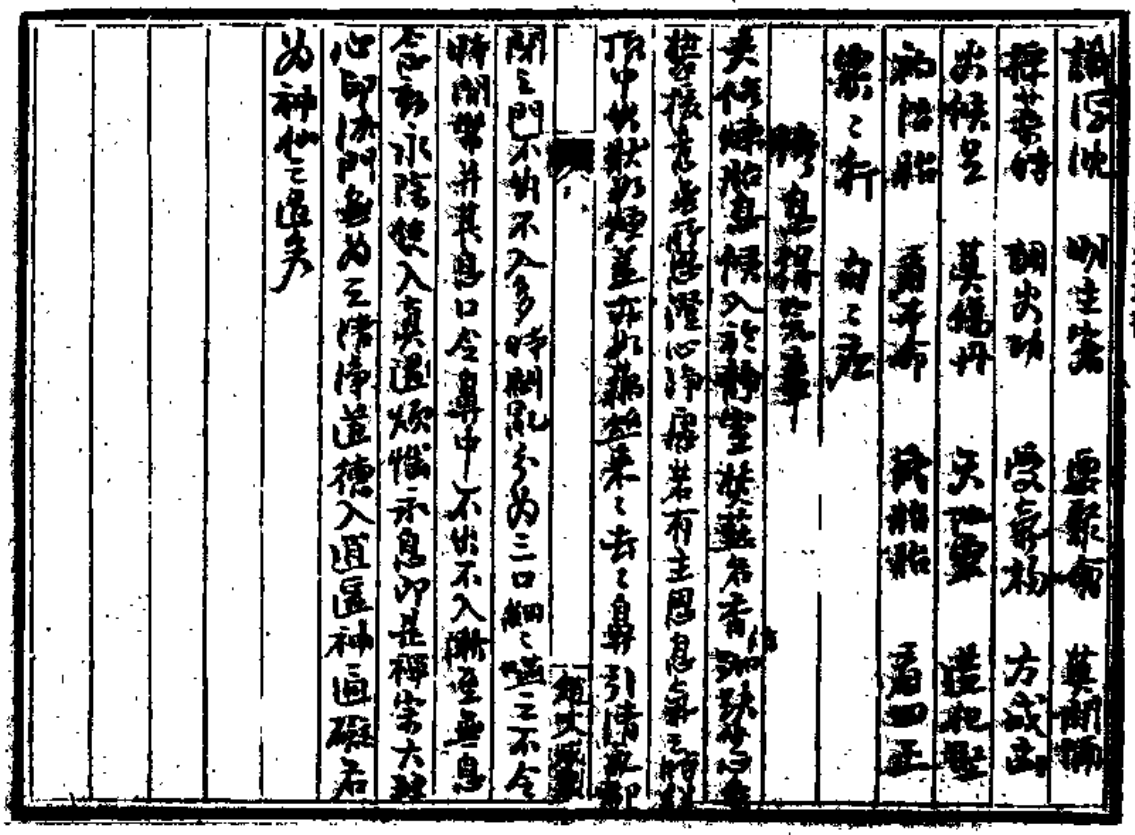
四象五行言為三主事無偏自有一定之也
此三元五行混而為一也

此書自收指身心為採藥之謂此也收指身心要
在守虛靜虛靜具心則神与性合靜其身則精与
情寂意大定則三元混一此所謂三花聚五氣朝
胎凝水情金性謂之全未無情合神謂之水火既濟
雲謂之五行全丹書言煉精化氣為初關身不動也煉
氣化神為中關心不動也煉神化虛為下關意不動
也采動東三南二同成五也身不動北一西方采
之意不動戊己還生數五也身心意合即三家相
見結嬰兒也作是三見者全丹之作事畢矣神
仙之大事畢矣至於丹書種種法象種種名
目無不外乎身心意也能於此領悟則丹訣道

舍意者分立名法象圖局于後其眼者流詩著
眼看之丹經云

先天炁　後天炁　得之者　常似醉
日有名　月有名　戊己　室中情
上鵲橋　下鵲橋　天在星　地在潮
起巽風　匪卯火　入黃房　成至寶
水性動　火性寒　寒熱發　石結丹
鉛就汞　汞虎降　驅二物　真鉛放
產在坤　種在乾　但至誠　法自然

盜天地　奪造化　攢五行　空一針
水真水　火真火　水火全　永不分
水性流　火性焰　在汝身　自知驗
是性命　非神炁　水即鉛　炁一味
歸根竅　復命關　貫尾閭　通泥丸
真空籠　真氣爐　無中有　有中無
記黃婆　媒姹女　經三匝　點玉爐
一日內　十二時　意所至　法可為
飲刀圭　窺天地　辨神仙　明白曉



許道歌

有形的道非為道　無形生身乃是真
蓋得不壞自家物　所以性命雙修全
真鉛真汞神是　須擒龍虎結聖胎
形中不識真鉛汞　安說修行道人
永仙不識真鉛汞　開談丹書千萬篇
不知箇中藏玄妙　傍他真語作虛言
教經異術治病機　萬次千注枉費心
卻陽鉛汞兩味藥　其他皆是旁道法

古神仙歌一首

鉛汞頂上居　煉成無價珠　都在兩個字
了得萬卷書

戴花劉先生天仙圖說序

仙翁李靜陽人也身主一藏指佐家次後雲汉去四
海求師尋道學長生不死之術累遇明師親傳口訣令精
修此天仙之面流傳於世後來學道之士堅固考功志誠
採取其中分秒到手性命雙修鉛汞俱煉鉛汞真
玄母復乎母真父已復成已真永不復水火真訣詳細指明
和盤托出眾各奉照法有驗果端伏虎降龍全丹大旨

術有超玄悟命二字者有層玉說玉行顛倒火中
生木木中生金雪鉛汞二八斤之數產玉雞下雞鉛汞
二生即是二八斤之數此是虛空之數外是人間有形
之物也此一斤之數大用日載多物小則恐違物原若
也而雖生物真違化神得本由全是龍虎之本體全
性命似性命運用時須要識取陰神陽神下手實在
不用金丹或補聖胎未就有千災萬化之要作得
久天長之不滅陰陽超脫身外有身以有為之軀煉
為之身往化而入無真無上顛倒循環自出自入圓天
候此天仙之面白一流有的實一理皆有對證訣竅全不
死之理皆載於此命治陰陽受人性命第天分明
道化世流天機伏請為道之士細詳繼之

詩曰

用將須分道右軍就仙為主我仙實物屬
陰休能翻出乾坤家無價妙
說女郎計自有古前行法超凡須長歸來
入貴眼倉婦前金公作先鋒
金公本是東家子住在西鄰實理認得明

朱野舍屠配將魄女作親情
縱識朱砂与里鉛不知火候也枉閑夫都金
箱作持刀虎髮真雖不作丹
西山白虎心猶在東海青龍不可嘗兩手提來
令元門化戚一視掌金寶
幸能里虎名西東四象交加戊己中須掘自
然能運用金丹訣道不成功
契論經歌詩至真石將火候著於文要知口
訣通神妙須共神仙子細論

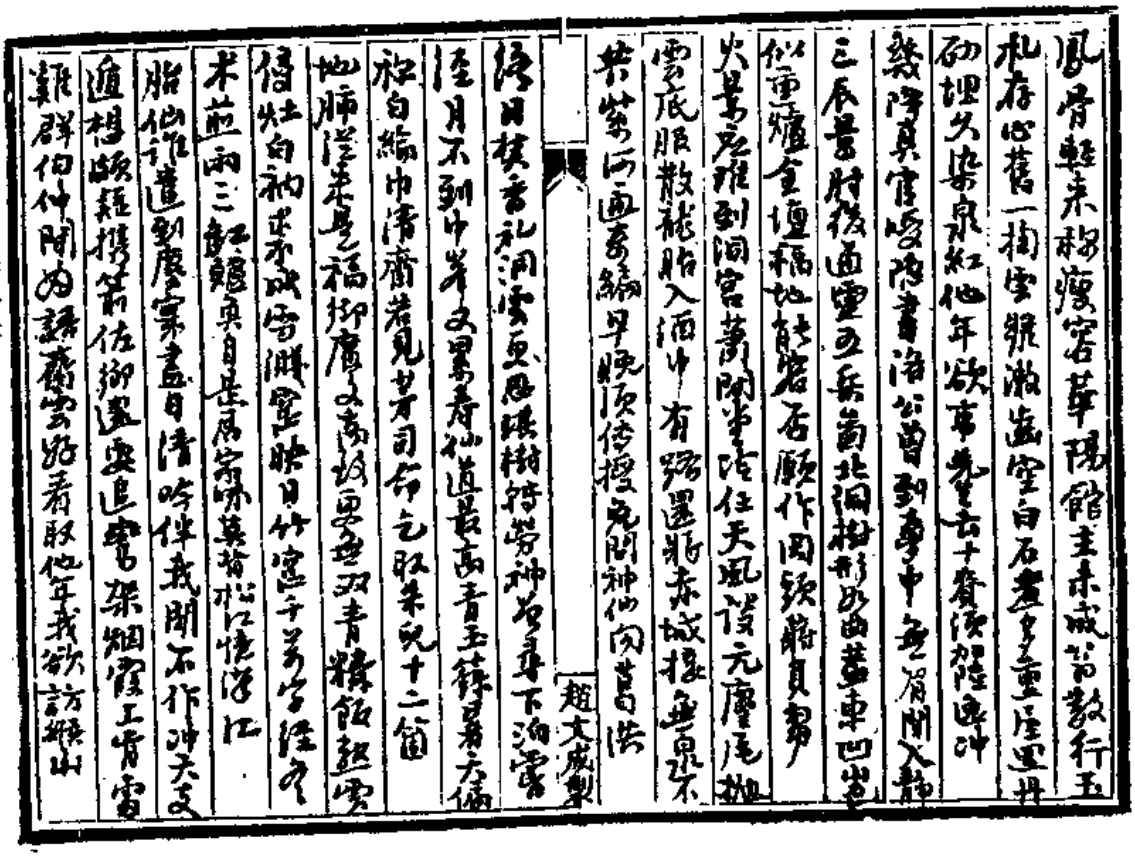
一陽復動仔丼時鉛見温暖性惟安氣志於宮
易得抽添運用切防危

神仙集道歌

寒嵐依約認華陽運想南人卧草堂半日始聊青
飢飯移時空印白種瓜鶴能入夜歸雲屋乳營庭
着落石牀誰道夫居無仲伯不雖富不見羲皇
住在華陽第八天珍禽唯欲繞良緣堂前洞裏千秋
曲庵蓋崖根數斗泉煙三古松疑度世杜閒幽鳥近
成仙不知何事迎新歲鳥和來中一覺眠

五色香煙落內文石能初熟開微種將開丹性即
防鶴欲算棋圖御雲海氣半生當洞見瀑水初
新隔山開外行世外壺天若一日金陵歲有君
一尼輕帆背夕陽秦三峯拜七真堂天寒夜激雪
草淨雪陳精橋石整香自掃烟窗長花獨閉封
蒼試問朱墓三洞府能招隱者輔略輪見五皇
壺中行世界携夫何況林閒息勞偷紐經任書三
品石硯隈從藩四公泉丹臺已遠滄陽火猪閒須
順次第仙程得偕子春色動五更烟裏之羊綿

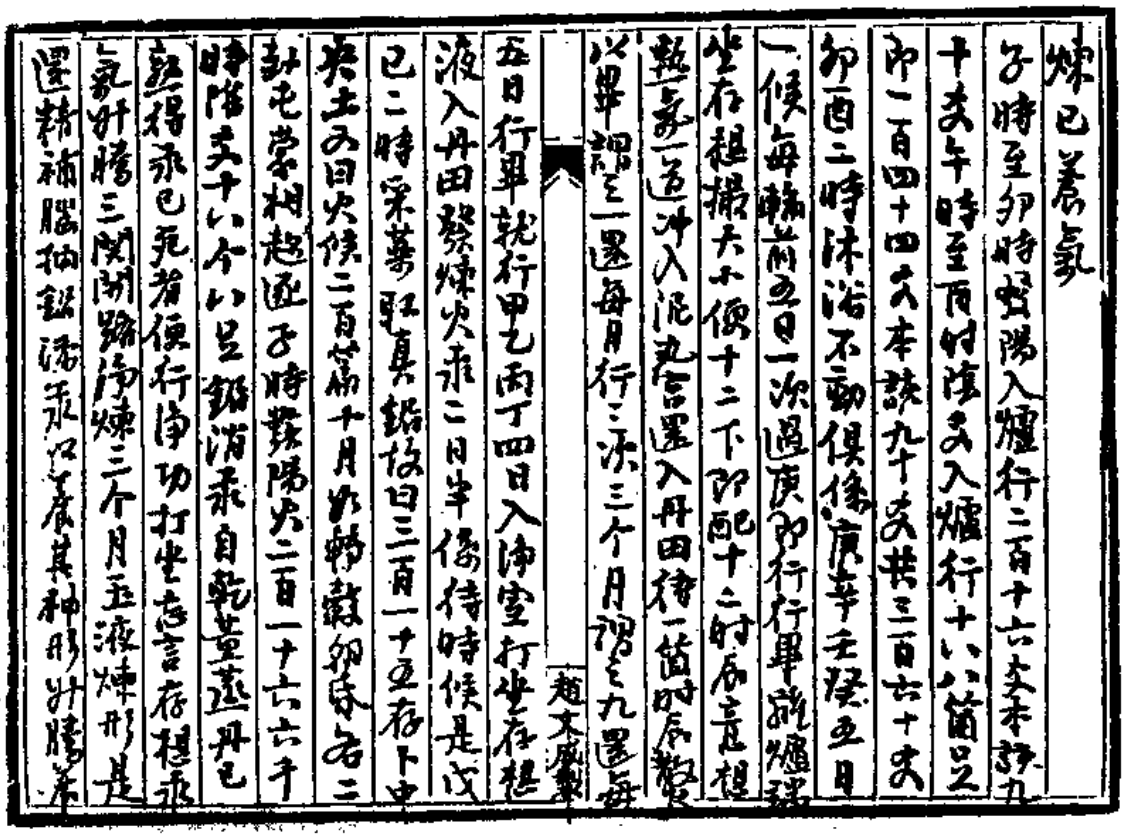
良堂座不動移文金體從雖亦自種柱心舊歌飛
終當桐孫到談侍玄雲春照柳石覺先覺煙動
華庭鳴共聞於予知一玉像脫書源三島堂君
先生一向事虛皇天市塵西与世忘林脚支毛看流
訣刀圭餌大試仙方靜探石腦衣裾閒鍊松精洗髓
多聞道微野須布指不知何日到玄霄
實心作事白英君不問人間與動林下酣眠先覺
見洞中閒話隨世閒石牀時苦澁無藤蓋閒雨
隨有實記得玉皇訣法秘青囊紙上綠為文



風骨輕未秘濮宮華觀主未成詩數行玉
札存心舊一掬雪猴激盎空白石盞重注黑丹
砌理久染泉紅他年欲事尋古洞須證遠沖
幾時真信峻陵書治公曾到夢中無眉開入靜
三尺量肘後面壁五兵衛北洞拙形如西華車四岑
似重煙金壇稱地肺石廩作田鋌船員夢
火基元雅到洞宮蕭閑掌院仕天風謖元塵飛拋
雲底服散秘胎入酒中有猪還能赤城捉無泉不
共第一面高編早晚須傳授免閉神仙內景法

趙大成製

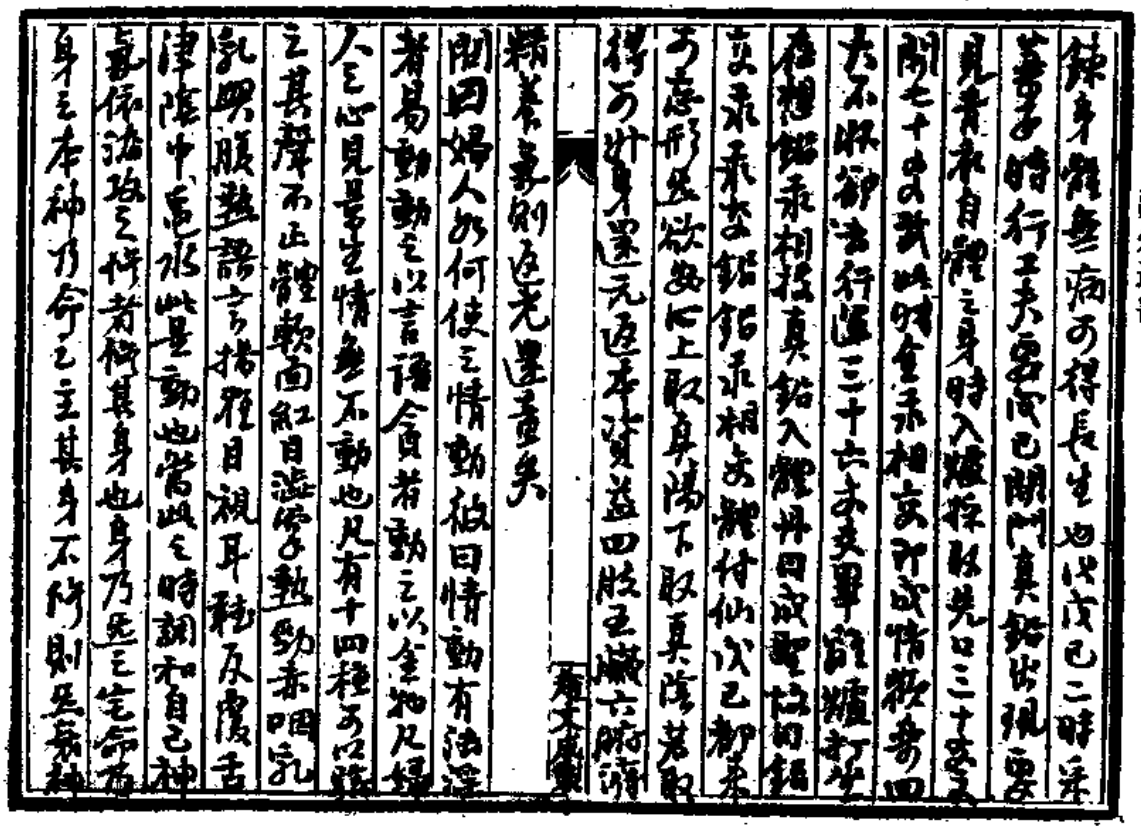
陰日楼書礼洞雲五層樓樹待勞神今年下治雪
注月不到中岑之雪寿仙道最高青玉符著方備
松白編巾清齋若見甘司命乞取朱兒十二箇
地肺泛來是福抑廣之高城要無功青精飯紅雲
倡灶白神求成雪洲室映日竹窓午茗注冬
术煎雨三紅鸞與月是居宗咏莫指松江憶浮江
船仙作遣劉慶寒盡日清吟伴我閉不作沖天支
遊相峻疑携笻佐御風安直雪架烟窗上青雷
雖群仙仲聞如誘齋雲治看取他年我欲訪雞山



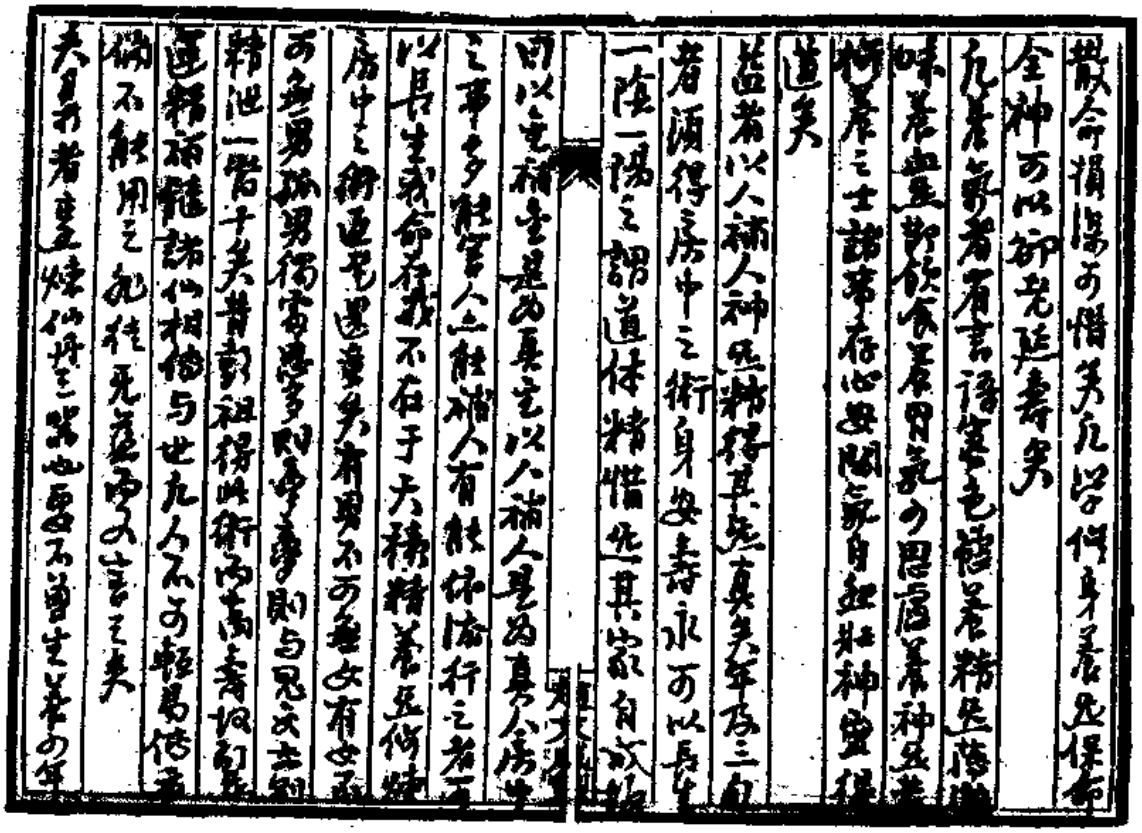
煉已養氣
子時至卯時蚘陽入爐行二百十六文未訣九
十文午時至酉時陰入爐行十六箇足
卯一百四十四文本訣九十文共二百六十文
卯酉二時沐浴不動俱修庚辛壬癸五日
一候每輪前五日一次過庚卯行行畢就爐端
坐存想搖大小便十二下卯酉十二時各五想
熱氣一道沖入泥丸合還入丹田待一箇時辰散
以畢都三還每月行三次三个月初三九還每

趙大成製

五日行畢就行甲乙丙丁四日入淨室打坐存想
液入丹田發煉火來二日半後待時候是戊
已二時采藥取真鉛收回二百一十五存下中
央土之日大候二百箇十月次轉數如朱名二
斗七榮衛超逸子時發陽火二百一十六六千
時陰火十六个以足鉛消汞自乾並還丹已
就得汞已死者便行淨功打坐忘言存想汞
氣升膀三關開路淨煉三个月五液煉形是
還精補腦神鉛添汞化成其神形并膀养



練身體無病可得長生也此六已二時採
華多時行工夫名為已開門真鉛出現要
見青赤自現之身時入爐採取先以三十六
閉七十二息此時金汞相交許或情欲再回
大不收卻法行滿三十六大事訖糟打坐
在想鉛汞相投真鉛入體丹田成聖胎圓
立汞來交鉛鉛來相交融付仙人已都來
方名形炁欲出上取真陽下取真陰若取
得方許身還元返本復益四肢五臟六腑清
精養氣則返老還童矣
閉口婦人如何使之情動彼曰情動有法淫
者易動動之以言語貪者動之以金和凡婦
人之心見喜生情多不動也凡有十四種方法
之其聲不止體軟面紅目溢汗出動赤咽乳
乳脹腹熱語言指揮目視耳聽及虛舌
津液中急水此是動也當此之時調和自己神
氣依法攻之併者神其身也身乃炁之宅命為
身之本神乃命之主其身不修則炁氣神



散命損陰可惜矣凡治何身若炁保養
全神可以卻老延壽矣
凡養氣者有言語笑色總養精炁勿使
味著血氣飲食著胃氣之思慮著神炁法
惜養之士諸事在心要閑家自知此神室保
道矣
益者以人補人神炁精得其炁真矣年及二百
者須得房中之術身安壽永可以長生
一陰一陽之謂道修精惜炁其家自成
男子
可以充補全是為真主以人補人是為真人傷
之事多社官人社補人有缺休治行之者可
以長生或命存救不在于大積精養炁何妨
房中之術通玄還童矣有男不可無女有女不
可無男陰男陽害陰多則爭爭則鬥鬥則兵大主刑
精泄一滴十失背割祖宗此術內有高妙幻
通神龍諸仙相傳與世凡人不可輕易傳
俗不敢用之恐往元炁神之言之矣
夫男者重煉仙丹之炁也要不漏失其精

美婦眉目清秀居室紅白髮里鼻心肥
不露田瘦不露骨肌理細膩語言和美
毫口氣無惡疾乃美男也如此施
面此行陽步口說主都髮黃骨硬陰毛
粗稀聲音嘶啞身長五尺醜陋性形等
婦人不可取有拙矣
夫仙童玉女必陰陽配合而不可輕泄其
精今多有不待女情感動摇其真氣與
自身玉莖方入女情未動陽先泄
乃自取衰敗動身不省者有之豈不惜哉
與女子交先摸它陰吉觀乳令婦人情動
其陰實微有潤津出此女情動其方可對煙
休止用抽行持經七加功氣關不吸則精
自固矣
玉莖未滿起氣未至強而不展血氣未至展而不
強骨筋未至硬而不堅神氣未至固而不
實之若一並不至不可與陣不但精氣
虛便生實也凡女子默咽津者心氣未到與力

動筋骨未到振勇玉莖血氣未到勇男子
記曰未到精神未至腳步未到眉未動
者精氣未到不到保全方可泄也
凡遇女美心貌雖當自逆於心情御而不
相似摩身心用玉莖於陰門中緩緩淺進
往來行步至四十步次進百步可提住精心
收定卻依法攻之至七十次其女覺有難禁
之歎溫存之候其先泄而也正好取自己欲泄
抽出玉莖而忍住便閉吸氣存想一提上頂
然不泄還精補腦乃陰轉陽勝心而九淺
一深之法攻之不可強忍住傷自
己訣曰先行攻腑氣再內微微吸氣緩緩收氣
但覺喉內氣而抽淺調停息氣每四忍耐依
前再以數不厭緩采不厭數少出勿美矣
美採陣不大和氣只於調中緩急若婦陰收氣
聲斷面紅舌尖鼻流氣鼻開口張四大不收精
悅魄陣中脈動滑津流走此其驗也男子當
此時抽空心神調勻氣息抱住女子上采真

精中采嬭桃下采月華采而得之採得
行功自尾閭穴兩道至衝上夾脊透過三
關直到泥丸宮流行于口化作瓊漿咽下
重樓後入丹田起火煅煉此黃河逆流可
以延年益壽作陰地仙歸正位產个嬰兒
空神服符之後淨入山中境試三个月
抱元守一卻日打坐不午卯一般意自生
神炁上下往來出入是戊己關門見神相會
長結聖胎十月滿足天地同壽

保生要法

[redacted]
[redacted]
[redacted]

七月食盡使人賣之勝送迎各二
日盡不知也
八月秋分食盡使人告病病深眾人畏
之送迎二日
九月宿建望食盡使人不病癒得食
食美肉骨送迎二日
秋三月食馬骨及羊食之無實病
因庚辛以異
十月宿營空食以鳥使人煨心益壽
趙大成製
冥色送迎二日
十一月冬至食先令人不知利生不僵
十二月臘夜令人持棚肘井旁無白人
言內棚井中陽痘病不使
年三月食飢及臘食之皆是病因去
災以異
常以其月不食三月久半食者無飢等
蘇下氣陽寒中
薄荷味苦平却腎氣御勞之新病

人不實令食
荊芥味苦溫殺邪氣陽勞不實久食
蘭香溫主消食去痺水散毒氣
筒苦味辛平主安心氣養脾胃消
飲食不可數食
香薷味辛溫散水腫止霍亂去氣風
不可多食
苦菜味苦寒主五臟邪氣久服安心
益氣少臥輕身不老耐肚飢
趙大成製
水芹實養神益力令人肥健報百草毒
小薊根味甘溫主養精保神令人肥澤
朱蕉連平主補中下氣除利五臟
白蔹味甘辛溫寒肺主補中益氣
薤實主利五臟通腸胃服丹石人食
之去臭
生薑溫去痰下氣去胃中臭氣通
神明煩悶開胃口
杭米味甘辛苦主心煩止渴益氣斷下

利五臟長肌肉
食粳米主補中益氣堅筋骨通血脈
飴水漬令酸食之經久腸不鳴氣
白蜜味甘寒陽胃中寒熱移易
百藏亦補經脈肥長食之
粟米味鹹寒主養腎氣去骨癉熱益氣力陽故止利厚腸胃石毒
胡麻味甘主益氣長肌肉填骨髓堅筋骨治金瘡止病久服輕身延年
（趙大雅）
稗米味甘平主益氣補中利脾胃氣
鄭玄寒主補中益百病益子精強志
明目
芡平安中補腦令人不飢饌
菜主味甘酸主虛羸補五內虛乏益多精神行十二經脈令人脾厚肚
寬而長食之
白堊平補五臟益中助十二經脈而
長食之

飴糖味甘溫主補虛乏益心力止渴
治候因病陽垂血
糯性入于補不宜合菌食之酥血良佳
豬垂筋雜魚鼈藥食多能之
羖羝羊肉味甘寒主補虛羸益氣力除寒熱邪氣安心定志
（趙大雅）
出澗澤故可療神志以其陰故也
食良者有九草
鹿藿　鹿蔥　甘草
白蘞　小芹　山蒼
皆苦平一名相思子　菟蕷花
鹿藿食治九草性能解毒治風痺
并石熱治多食鹿肉附子力也之
月忌食之
鹿藿不可近鼻

摩由温補之臟八月至十一月令
膀羊由十二月以後動風發兎不
治令七
鐵墨奥性温主五痔教陳嘉穀補陽
氣食三五度腰腎開百病自瘳
五色着華理婦人崩脈百病辟邪
當以五味調内
羊腸中膿可飲臭七候治拙後服

趙文成製

藥忌

玉泉山人養生方論云病由口入都宜方也生勞
欲靜養真性也能減次嗜慾具也病從性革法
明也性調于令命立于事動之誠也若夢寐
證候無不掌握象慈勝矣神理生成也望
聞問切四診滿身之病也温与不温
二許温應温与不温在乎常志
凡一切五辛皆宜补藥乃入葷人神氣

趙文成製

凡桃膠芸薹蒜韭等不宜久食漸
漸
凡人年四十已下不宜全食補丸散如陰氣
未足陽虚之物宜慎之就補中有通經
和血者可矣而不飲食若多月夜后及
性之食温熱物食話振動全消不爾成脾
久寿宜脫脫衣令人摩膏膏乳不治
病癒熱汗出不宜洗身救口令人五臟新
陳津液肝不閉著煙及被面兼不開

口不用桃冷物鐵石等令人眼暗抱朴子曰或問所謂傷之者色移之間乎若曰六何獨斷世長生之要莫在房中之道上士知之可以延年陰病其次不以自伐若年尚少壯而知聖隆丹以補腦采七液於長治者不能服華物不失三百歲但不得仙耳不知真術者古人方之于永痛之拒戚陽羽苞之中書大者也且人才所以不遠而用思之傷也力所以不勝而強學之傷也深憂

趙大成製

重慮傷也怒哀悁悴傷也喜樂過差傷也汲汲所欲傷也戚戚所憂傷也久誑言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沈醉嗌咋傷也飽食即臥傷也跳走喘息傷也悲哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡之盡則亡矣道也是以養性之方唾不遠行疾步耳不極耐目不極視坐不至疲臥不至惓先寒而不先熱而飢不欲極飢而食不欲極渴而飲食不過多凡食過多結聚飲過多則成痰癖不欲去勞不欲臥遠不欲左流汗不欲多唾不欲奔車走馬不欲極目遠望不欲多喘生冷不欲飲酒當風臥不欲數沐浴不欲廣志遠求不欲規造異巧喜不欲極溫夏不欲極涼不欲窟星下不欲臥中見風大寒皆不欲冒之五味不欲偏多如酸多則傷脾苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此五行自然之理凡

趙大成製

言傷者亦不便覺謂久則損壽耳昔黃帝問於天老曰人有卧起有四時之早晚興居有至和之常制筋骨有偃仰之方壯剛邪有吞吐之術流行營衛有補瀉之法節宣勞逸有興廢之要忍怒以養陰氣抑喜以養陽氣然則先將草木以救厥陰順生丹以全太陰養性之道理宜於此矣黃帝曰一日之忌夜莫飽食一月之忌暮莫大醉一歲之忌暮莫遠行終身之忌暮莫燃燭行房

勿得起恨於心以息怨仇一切溫食
湯藥臨看不見物影者勿食或年過
七食膈膜者亦以等下之諸藥食或半
不得飲食清水亦難令大聲叫喚而以和
諸藥物服氣降穀華先有宿疾在下事
所須飲之二盞勿通暢傷多即暢極酸
有腐腸爛脾潰糟粕並茹之毒傷損壽
五情昏亂特宜忌之勿以仲融等元長日
病者亦穀華味之至也亦不宜人亦損

人若服散寒過飽滿矢飢虛飢風寒觸
寒者即其冷病冷飲之宜消邪氣卻風保
寒溫之勿嗽莫置於酒血脈蒼性者暫
慎也不須令人假健酒所以不欲不能醉強
勸之務令外暴盛多酒越不腸胃開
體氣漸弱精神昏亂宜世喪生之階也
凡人不得北首而臥臥之勿留燈令視視有神
不安多惡鬼不可北向嘔食北向廁溺
大便悉皆不祥起勿北向唾罵化魁罡

神勿北向冠帶勿怒目視日月令人失眼
凡六汗勿脫衣得偏風半身不遂凡熱食
汗出勿當風談笑頭痛令人目泄飢飽
勿臥不節起臥勿大飽損壽力時時
飢遠勿安燈火火氣並人自去自為
戲目物令目溫暖凍腦眷秋昏腦俱凍
此等人之常道旦起勿嘆恚旦下床勿
此呼勿惡言勿罵詈向火對灶罵詈
勿洛浣呼令何声此名諸禍物憂之勿聖

膀坐而立臂膝下勿命救落面皆不祥
清旦開誦善事開惡事即於所集方吐
之吉惡夢旦不用說以含水向東方噴
之云惡夢者草本好夢或棄之即
之妙矣
凡上床先脫左足履或遠行乘車馬不
用回顧則神去人凡一切勿飛奔勿不
如教傷損至於兎跛此之物有靈異於
他族或侯教他有靈於或陰精害人深

宜慎之勿陰霧中遠行也
凡行未坐卧常在北斗魁星在人頭上
所向皆吉
勿食公母兔并及自身本命等肉令
人視眼飛揚家出不若并子息凡是起
著衣誤觸著者云吉利便著無苦也
衣有當三振之云殃去殃去則無害
勿著井及水邊演令人目盲向午後陰氣
氣起不可沐髮令人心虛銳汗多傷
欬風也
諸水渡溪水溪中多有沙乱水好者
勿在水中浴欲渡時待驅馬渡次而渡
有財之者射人影即死先以物打水水動
即莫渡後急渡無妨
吳山有烏去泉者不可久居常食作
瘻病人不得書莫食卒痛
錦山有孔雀採銅窟諸唯三月九月可往
月山開氣入者卒死老子養生法曰人

飲食慎勿休息面熱食勿令汗流
入食中傷人食法物法忌病物
令病屑食畢当磨腹二三百下以手按
去百病水穀不得近牙齒莫斷腫莫落
落齒磨石不生入棗食之中破人心肝
服仙藥而本命服畢勿道死喪事當
得治神往服無益也服神藥勿近婦女
日勿服藥忌義曰口訣云道士結跏趺坐
及飲食地為腐腐枕移陷勿令非道士見
而千忌之陳安世口訣云服食藥物石鍾乳
莊及石榴子猪肉犬肉黃石公口訣云桂不
可曰噉之損骨傷筋空腹不用見臭
尸尸氣入脾令舌上生白膜起口常嗽宜
飲之雨見之者可以不見觸寒未安
未飽食熱食或刺風飽食竟休臥作欬
風
凡銅器盛食汙出入食中發惡病內
熟食出勿洗面失顏色及面無光之



忌行飲水勿急咽久成氣病及水
瘕瘕者癥也飽食竟勿臥久作氣
病令背痛偏肌卒飽久成心瘕及瘕
飽食走馬久成心瘕飲水大走傷心久
成心疾飽食大走成巨大滯氣不行大
飽氣不藏勿食生由腸胃大食傷脾
既及百脈閉塞注令傷熟腸令傷胃
傷胃
酸棗勿食多令人泄下向水漿不見
趙大處製
影勿食
桃李未熟而多食令人熱杏酸而多食傷
筋骨損人壽命
梨味苦令人寒中痰生病及產婦勿
令食櫻桃
蒲桃味甘治腸閒水調中利小便作酒長
飲之佳
菰者一名水芝生利水道生畢作瘡著
其莖菜煮汁下除之再吐莖味辛病人



陽實熱積之淫生瘡去水氣去一切
蟲魚并傷氣不生肉食至前莖味
不同亦辛例甚溫中補腎宜久食令人
利中損陽氣傷筋
糯米味甘陽熱
苦時寒陽腎卻氣久食令人寒中
大麥味酸食令人多熱無毒去味辛
陽卻久食調五藏益長肉
小麥味甘令人多熱宜久食作青精
趙大處製
飯飯食之延年長生而不死仙人青飯訣
云南山有木名侯枳常服之玉女侍田
中有草名烏炱能令人口香益玉泉何
不為之日月出烏炱即栢烏炱未也可
作飯飯皆兩髮白也
大豆令人身重多熱
菉青一名菉藤味苦利之臟輕身
益氣久王山人養生方論云諸藤酒
食下瘡癖甚宜人生熟俱善



治花下腳氣
葫荽葉子香菜酸薤白上等俱
節下等即風
萬苣令人茅中傷骨水即害人里
急或白
蘭香胡荽芸臺并搜人斛苦蔓青
食之平
葵夏不可食月乾堪鼓時煮薄
藤蘆下七利大小腸通滯氣以去
月滿益人喉一秋甘好常食則損故注曰
十月一葵美可
甘菊溫治食与丹石不相宜
枸杞治喉痺及丹石人食過失倒筆即拾
常食中食之如即日堅筋舉手止
治平雀累字子真西民月食日五月是仲
夏月也至日也陰陽爭血氣勝先後日至者
五日寢前內外陰氣入腸胃中筆不能化
臟先後日至日者十日氣味時節食肥

醋酸主秋無食煮餌及水漬餅
南陽性衝生平子曰冬至陽氣歸內中
藥物入胃易消化夏至陰氣潛內物入脾
難消化非四時不欲食也即之物所謂不
時偏性隨手
救卒陰氾生元方曰百病橫生年行橫
天多曲欲食之愚過於賀毛弄色之
泡之踰年欲食不可廢之一日治益毒
大治忠且即著滋味百品或氣歸日代
綱其苓忌使病毒傷若積不病急若
多而暴至於飲酒喘氣食人自閉此古弱
也高平王逸少和食不欲熱熱則方相
化有當時或無定患積久即人作疾之急
及秋冬節食肥膩餅餌之屬此物與酒水果
相妨當時不必皆滿入秋即變陽酒陰寒氣拒
多詐暴卒病屬內新涉夏月冷不過飲食不節
始也而患者以病至日便謂是受病之始不知所
由來者漸矣

五靈保真膏

此藥能頓生血液精固滿溢十四道血脈續手六脈如生
一身皆氣陰血虛損極不堪用腎海空虛精筋血
虛神昏氣弱身體羸瘦百戰之功壯陽固氣通
治男婦遠近一切虛勞內傷真陰不降真陽不潛
能令其心氣即在丹田心即在命命不常存真陰不降
真心情不自主真氣頻倒不能攝生決定真陰
不得外意心即在白會來歸性命乃得相守丹若
服此藥執得三方自然運動而無停滯苟日益
不廢內志於心外情等力則三關自通斷入道矣

要人服之夜無中倦實接不識若依此去清苦虛得
三兩子進須圖其精不絕人倫之道非德行之人不
輕授或不得其人經歷虛位名有位方
緘封去貴前盟誓而傳精心修者明傳外助之功
修外人福為身家私之今指開其次第開具
於後

黑鉛沈香　南木香　沒藥　母丁香
儀蘇黃　血竭如上各　陽起石煅　乳香

甘草去皮炙以上各一兩半　真蜈蚣三十條　廣木香二錢半
黃耆一兩半　續斷　先用酒浸九次焙乾
杜仲炒去絲　木香二兩

以上十四味要極細末每包秤用

赤石脂　天門冬　麥門冬　生地
熟地黃　兎絲子　蛇床子　骨碎補
紫梢花　肉蓯蓉　川續斷　川牛膝
北五味　胡桃肉　去皮　去殼
當歸　原杜　人參　地黃
元參　杜仲　遠志　肉桂
香仁　白芷　防風　破石
真龍骨　鹿茸　穿山甲
蕃降　枳殼　柳絮　水煅
蓽澄茄　川附子　一個重一

以上十味連前廿八味用香油二十四兩

入銀鍋內漫煮油面出青煙三次
取出候冷入前藥末攪勻收貯磁器內
每用棗肉為丸如梧子大每服七十丸
空心入酒送下



調勻再起三五沸用綿濾去粗渣將油
隨清拭乾其鍋再將油倾放鍋內俟
慢火煎油滴在水中不散為度沙佔次
下藥
第二次下黃丹起至滴水成珠不先
二次下松香乘熱用槐柳攪去沫末
三次將油鍋取下待溫方下乳香
蕓香 沈香 木香 母丁香 加黃丹
黃 陽起石攪勻
四次下 乳香 甘草 血竭 沒藥
攪至溫和方下麝香再攪勻
鍋底預住貼紙鍋好別鍋內湯內取
出候入瓷中恰
收藏膏藥並用法
將膏藥放在鍋內或青蒿安母香貼
用油草紙密封碗口入於水中用湯一宿
去火毒攤時每个膏藥重半兩用油或
紙袱上仍用綿絮一重攤之



師呂道人寄書詞
夫金丹者採二八兩之男結三百日之胎心上
夫不在身津嗽先天生化須安聚之氣海
若要行須得口訣至簡至易非色非空無
有動靜陰陽神氣使生公生搖活虎玉
龍乾未坤媾而雄假黃婆離女嫁男
結成赤子一爐大藥煉成金化作微塵參須水法
照世界大外希米種歸四大良田龜蛇交合
入四肢是為來劫眾之靈丹萬萬不傳
萬苦開成白玉之花白鶴清風洗月明時洗角山
水綠者聖師口應代代相傳一言費生多劫
但片鉛之夫無窮通者先明三五二行九陽真火沐
之後至萬千到製兒嬰如剛成矢銀山鉄壁一般
這下打開金領玉關舉步自起無碍見蓬里是
無塵之境作千年永不死之人海或桑田亦存
這之境永塵沙石同歸無何有之鄉玉蟾宿書
初誠宿悟自嗟蒲柳之質難逢榆桑之年光駒
江如有神仙之分做張再里指歸道種之原唯

人六十四歲將傳保得先聖八十一章未空用世
居洋城口捐心住未作用功受捕風捉影此是
金訣後經缺成玄旨

聖師見九宮翠虛村人拍拓世界脫神之後
傳雲南洱之青衣推命實錄之楊厥玉三代庚
師學十年得真訣說乃主於玄而秘月之久重味
於乙亥春南之大理身像大寶於青巖永訪
玄理之清靜先覺治以覺已鉛感於心傳授時
辭能不忘非遠金鑾業務候御書賜成回家

趙太虛敬書

於武夷有身被沮將捐軀於說庵垂起之非
行兩肘風浪奔歸傳不盡此時耳仰甚切望
來探摩南廣泰牙嘗為行持之力樓船
附風順過若沖浮雲先駿非詞の仲書五
伊秋謹風激仍言大雪而已閏七月二十四日鵝如白
玉蟾

許真君垂世人寶

忠則不欺　孝則不傳　廉而圖食
謹乃無失　何身為此　而以成他

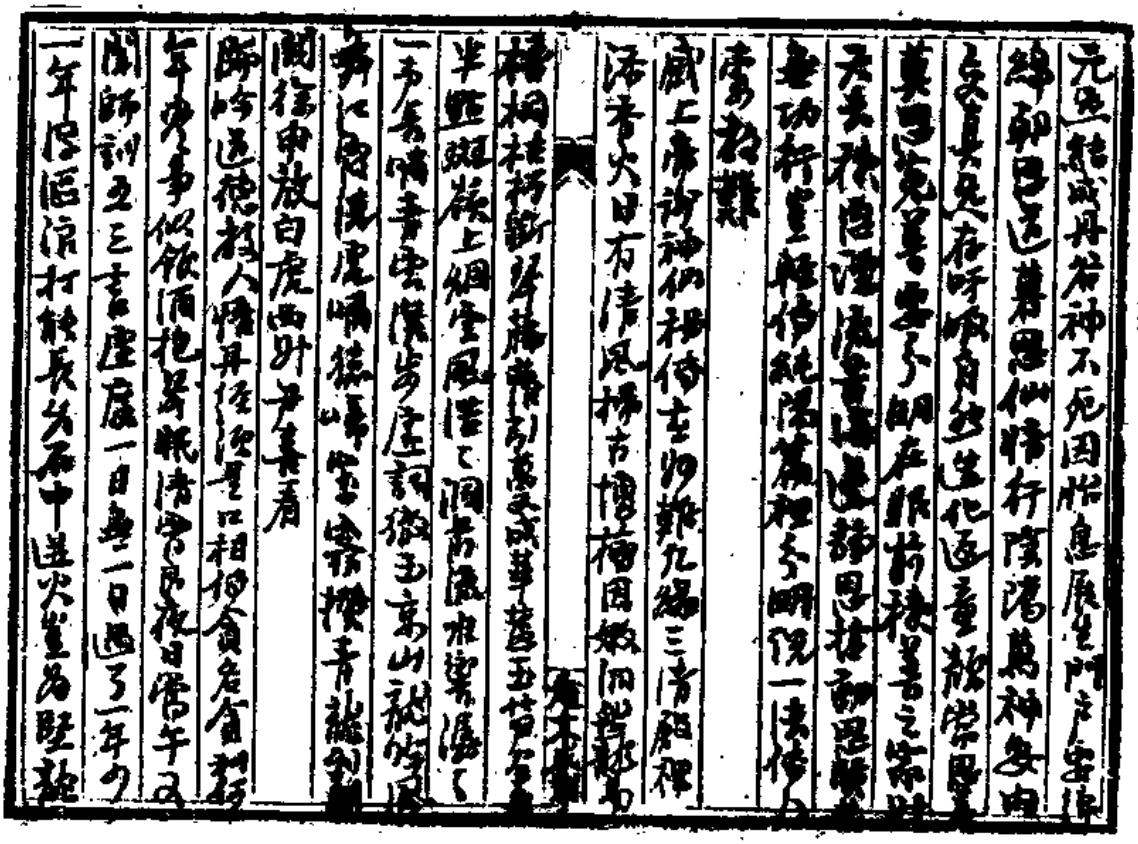
寬則得衆　信則有能　寬而食貴
恩則安物　擇人以此　任能務陽

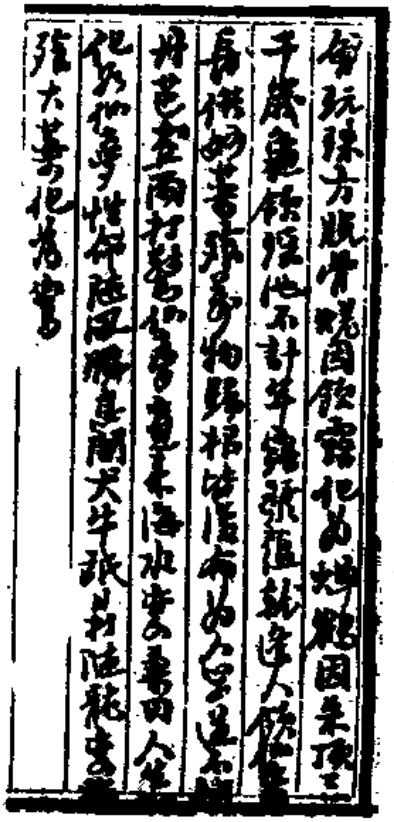
許真君醉題仙歌

玉皇有勅令仙輔說上靈分風借力須史立下真
華表仙禽迎來該要上大羅觀世界世界如
今浮大高時不是上升化一術捐向滄洲過若
將此華作丹田鳥兎金加二年神水纔乾枯
芽大草已身心得神仙醉題仙醉題仙無事閑
來詔洞天賓風和未活歲月多時不詩

趙太虛敬書

赤松軒雲思鳥鵲恩天芳物通生本自
然華池食飲顏如玉飛躍生羽脫似蟬
恩主泉恩無量為道化石方言女修閉上門
白玉水晶宮裏採蓮鉛恩采采恩鉛若
得乾坤造化權性命都來兩箇字隱在仙經
多篇天田地地恩天天地包含芳勿全新
抱卵時須日足無中誰有鵝人　水恩海
海恩源衛開牛斗要指保璇源　衛護
借詐人搬運入泥丸心恩如意恩主廟





治法

每用膏藥時先以九陽丹一丸生薑自然汁化開先將腰間用熱水洗淨拭乾以面白膚熱一塊丹摺於腰間按子百遍以手摩之使藥度開軟皮後貼膏藥通身得汗三日不得加去藥力未透三日後方可貼保真膏銀銃樣攤於腰間橫貼一箇膚下一寸三分左貼一箇俱用熱肚圍束住

九陽丹

趙大處製

此方能治三手傳於永川王王過至雪山遇一老人授之其人不知姓名但稱為雪山老人云

右和為散傳於世真人感其德有失綱常和行紊德命特此悟亂以遏惡倫有失綱常和行紊德大抵理逸事欲損不思先天二氣以母元精一旦輕世漏悟神氣其身禍延九祖壽夭夢寐何等方無力而不延壽永作仙長逸龜者多

肉桂 良薑 蛇床子 烏梢

馬蘭花 各等 丁香 麝脳 各二錢

硼砂二分 木鼈子肉二錢半

右九件研細末煉蜜為丸彈子大

每用一丸

助陽丹治婦人多子

白蒺 白斂 菟絲英 半夕 附子

茯苓 蓯蓉 石菖蒲各二錢 厚杜仲

大各 杜仲 當歸 乳香各三分

沉香四錢

共為細末煉蜜為丸桐子大每服十

五丸空心温酒送日三服男子補益

趙大處製

婦人腸宮

是奴丸

此藥能活精補胃去淫氣治風疫助陽興陽調順三焦滋潤六脈去心併名益不能矣

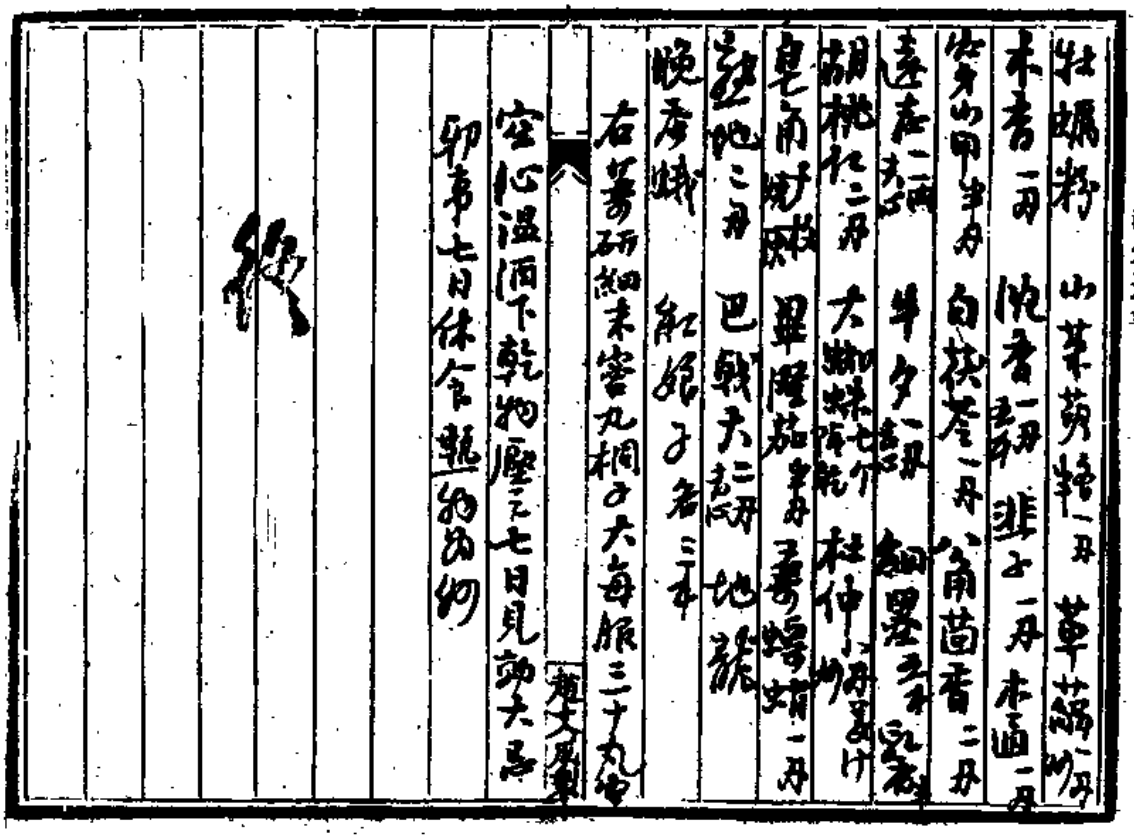
蛇床子二兩 肉蓯蓉一兩 菟絲子二兩

破故紙一兩 補骨脂一兩半 仙靈脾半兩

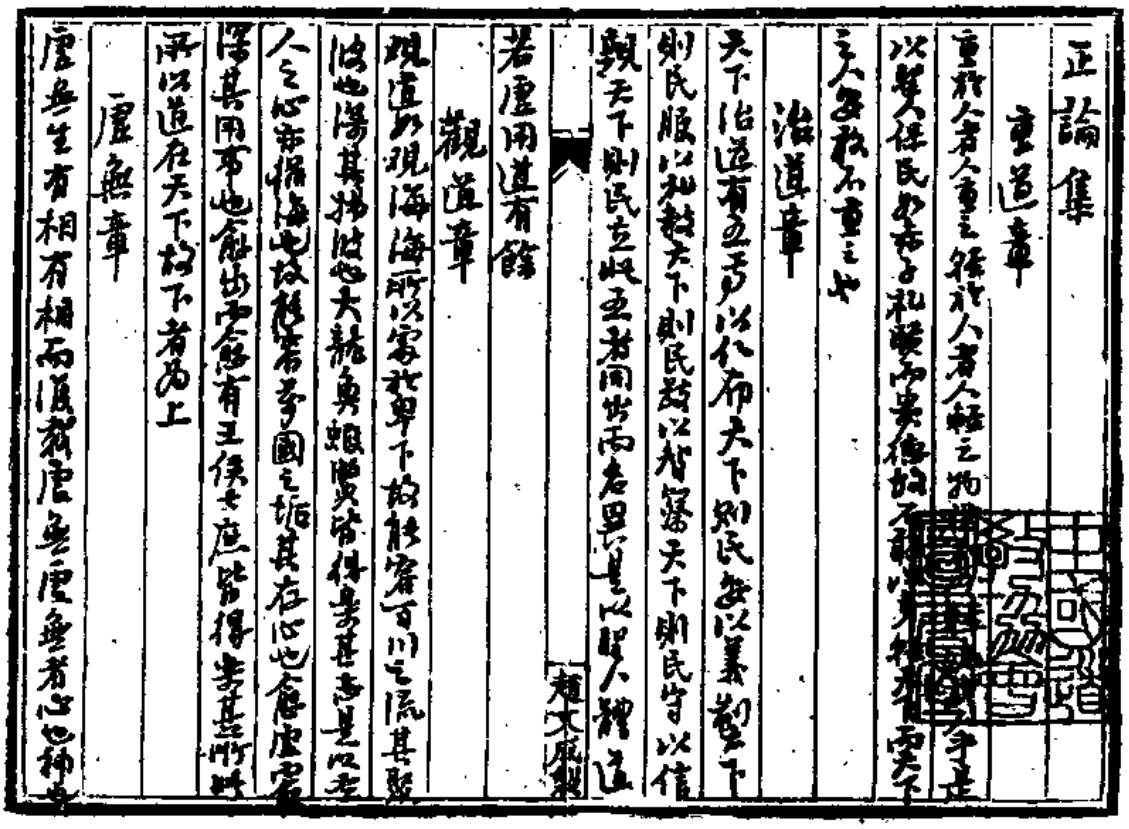
萆薢二兩 續斷二兩 乾薑二兩

蓮肉二兩 車前子二兩 枸杞子二兩

馬蘭花一兩 金蛇一兩半 五味子一兩



牡蠣粉　山茱萸粉　革藤粉
未者一丹　地者一丹　非子一丹　未面一丹
佐牙山甲半丹　白扶苓一丹　角茴香二丹
遠志二兩去心　半夕一丹　細墨三丹　乳香
胡桃仁二丹　大蜘蛛七个　杜仲一丹炙
皂角刺炙　罌粟殼去蒂一丹　蜈蚣二条
地龍二丹　巴戟天二丹去心　地膚
蛇床仁　紅娘子各二十
右為細末蜜丸桐子大每服三十丸
空心温酒下乾物壓之七日見効大忌
卵茶七日休食鮓物



正論集
重道章
重於名者人重之輕於人者人輕之物
以聖人保民如赤子和睦而美俗故不敢有重之
之名教不重乎
治道章
天下治道有五王以仁布天下則民安以業樂下
則民服以和教天下則民敦以智富天下則民守以信
親天下則民立此五者開出而右四是以聖人神道
若虛用道有餘
觀道章
觀道則現海海所以容百川之流其腹
虛也湯其抱心大能與姻睦況皆得善其志也
人之心亦猶海也故能容萬國之垢其在心也無虛容
得其用耳也能虛中無有王侯之庭皆得善其所以
承以道在天下故下者為上
虛無章
虛無生有相有相而復歸虛無虛無者心也神

有相者形也氣也甚心虛其神虛其形氣也有
知其心緣其神背其形氣也自賊量以盡人常
心虛而善養神也者也

常心章

有常心者則有常道無常心者則無常道不貳常
心不在常道不奉如居守常心於清淨而自
內發也

忠恕章

善忠者必密於恕善恕者必善於忠人則移忠於
親爲子之道盡矣出則移忠於君爲臣之道盡
矣是故君與親一而已忠於君而一而已其善忠善
恕者夫子道也

忠恕章

孔子渴不飲盜泉之水惡子同事於非母之卿去
名不正惰自逸之況所行之違乎

乾中章

聖人之道乾中而已矣居天下之位行天下之道無高
下貴賤等審之益若損之損若益之益道於下則

低者上易之損道於上則高者下兼之此所以損有知
益不失於上下和平天下萬事無不中矣

體用章

體道以誠道自無之用道以時道自利之故無於內有
神無不知利於外者神無不化靜觀道道未嘗神
也動觀道道未嘗動也動靜合道體誠如已矣

神虛章

人之神天地之虛實也神之用物不可思不可識不可言不
可覓惟以思則不神識則不誠言則不純見則不真故
藏小身納乾坤見大身偏偏塵入水不濕入火不焚其
全體石出幽泉實明斯理者可以語真見神

通達章

心不可執事不可廢心執則性不達事廢則理不通雷
心合天性自達矣行道合義理自出矣是以居人隱必
於閨衆如任事必明

吉凶章

吉人善已以事天凶人穢行以詐食事天之道作能
儻無者無厚得大道常祐吉人原得者無厚失眾

道学道而人知尊之化乱世之首也

知止章

美游滔江战保高阁物之知其所止防人心自失而不知其御是故心治身之主得之者昌失之者亡

務本章

道之動一乎四用始造化相资善恶相依生死相随强弱相取恩害相修有不识其本而西来者此人之迷是以善仁道者右其顺其用损私慎静道情辟性性虚合真希世而圣天知命

趙文度製

自然章

蜘蛛结网蜣螂转丸不待学师而能巧此天性之自然也道以聖人要学道自然常教民守素樸聖并而饮耕田而食不假其知不使其识而不相侵民至老死而无所争亦和睦有始全何所行哉

感応章

神出鬼灭道往之者祐化流者昌之通天理人顺天时而作人心之感失其机神化之变鬼驰之物秘深渊而歌石之测君人之要众人石之测若神之测秘

成石神之测无歌同之厚物人之测不为天下尊生以活其大若守满其盛常应其神以道化天下大下归于身

自特章

特富贵者世自骄特功名者世自矜特文学者必自是特技艺者世自夸有此四特者人之病也是以聖人不处不长转物不新居则不移是以居之常信贵不自大成功名不自居虚心以行不自有得欲受不自欺防检杜渐居安虑危动静合道

趙文度製

得寿章

天道无亲日月昭明聖道无亲泰山石崖候人道无亲春夏生育万物不言仿以天得寿而履清日月自明也地得寿而广宜山石自高也人得寿而通聖精神凝也四时得寿而运行万物自古今也是以顺此道而随阴阳而化道性道命之以为宝

道化章

天有昼夜一气之往来人有生死一气之聚散昼夜生死同一气之道化是以有昼必有夜有生必有死有

往業未有聚散此理必通者也惟神之在天地
擴虛空不生不死不聚不散是以不言而知不行而
不思而得不動而成了悟此者可以超生死出天地

假言章

聖人假言以喻道言無方貴人執言以悟道言言有
宗旨的理方言意在言先有象言言意在言忘
若貴人能忘形言智存神抱中虛有無而不執古聖
人也

無爭章

趙文敏畫

道無爭爭者非道也執執者非道也故曰夫唯不
爭則天下莫能與之爭世之人皆知有爭之利而
不知有不爭之害故聖人祖述福而勸光惟不爭
道矣許他滿足此聖人祖述福而勸光惟不爭
人之中無爭無執保合太和之象而時與天地同符

道化章

道化氣氣化血血化形形化物物化物其化不一其
神一也氣化渭其神明氣化清其神明無情變而有
情有情變而無情同一氣之功化萬物異形而同
神觀乎大化之始無形無名

公心章

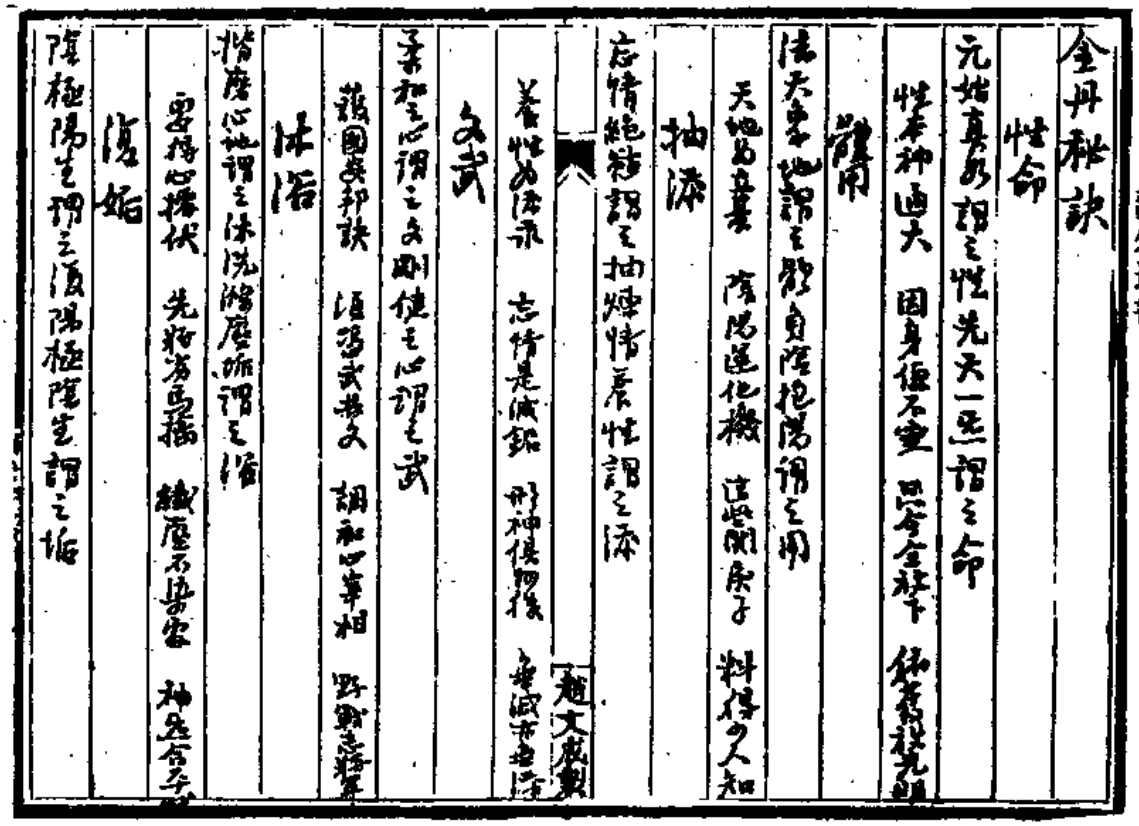
聖人任以道猶人主者若偏也以天下公上不問思則
君之聰下流矣下不開言則民之情壅矣上下相通
則宗國之道常泰矣苟有得罪於上而橫禍
為感福者甘和福矣豈虛言哉

聖人章

聖人居子祖述其心用之則陰道鄭注不用則陰
拙山林居富貴不驕雷霆貧賤不諂道足合度
動靜合宜常順天命而已不敢妄也聖人居子

趙文敏畫

也矣



金丹秘訣

性命

元始真炁謂之性先天一炁謂之命

性者神也 因身虛不實 以命全於下 神有所棲

體用

法天象地謂之體負陰抱陽謂之用

天地萬象 陰陽造化機 注意關係 料得之人知

抽添

忘情絶慾謂之抽煙情慮性謂之添

趙大成製

善性為法承 志情是滅鉛 刑神使智役 棄識吉事臣

文武

柔和之心謂之文剛健之心謂之武

龍虎兵邦訣 運籌武事文 調和二宰相 野戰之將軍

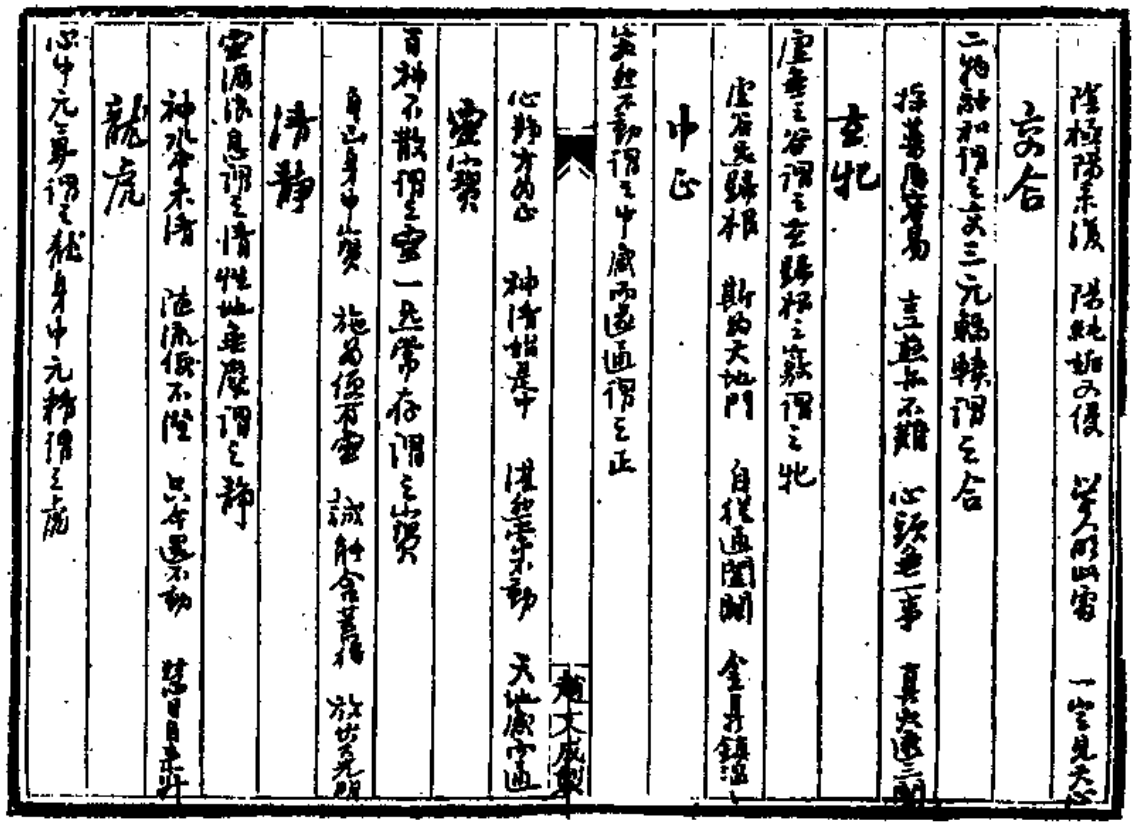
休沿

悟塵心地謂之休洗滌塵垢謂之沿

要得心猿伏 先將馬猿擒 縱慾不染塵 神炁合乎

姹娥

陰極陽生謂之姹陽極陰生謂之娥



陰極陽未復 陽純如初復 望之則四海 一炁見天心

六合

二物和合謂之六三元綿轉謂之合

指華應有易 主意未不難 心欲無一事 真炁通三關

玄牝

虛無之谷謂之玄歸根之竅謂之牝

虛谷元歸根 斯為天地門 自從通關關 全身鎮強

中心

炁無不動謂之中處而通通謂之正

趙大成製

心靜方為心 神清始是中 性定常不動 天地處中通

靈宮寶

百神不散謂之靈一炁常存謂之宮

身心身中寶 施為俱不靈 誠能全其精 放出元神

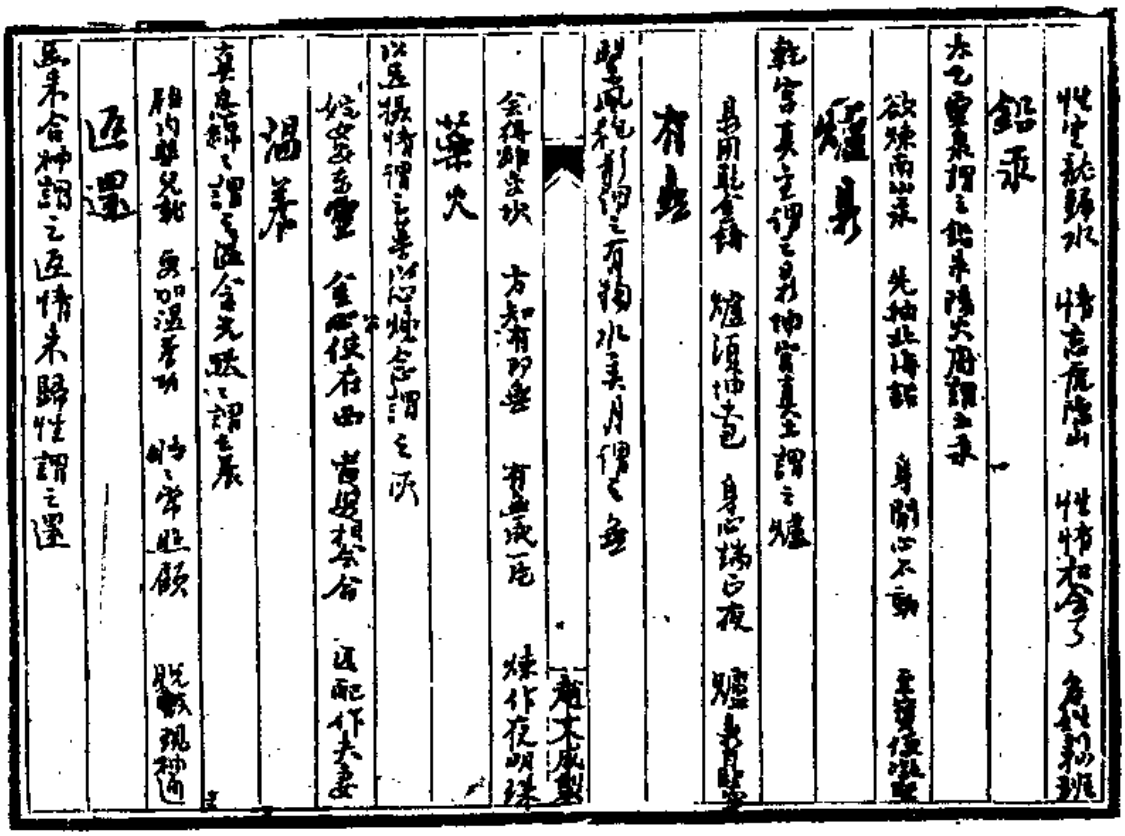
清靜

靈源洞徹謂之清性地無塵謂之靜

神水常清 注流復不陰 心本靈不動 慧日自光明

龍虎

心中元亨謂之龍身中元精謂之虎



性定號水　情志號心　性情不分　名曰物魂

鉛汞

太乙金華謂之鉛汞陽大陰謂之汞

欲煉南丹　先抽北海鉛　身閒心不動　主宰保嬰兒

爐鼎

乾宮真土謂之鼎神室真土謂之爐

鼎開乾金鍾　爐運坤土色　身心晝夜　爐鼎長自固

有無

虛空無物謂之有物水美月謂之無

金得鄉生坎　方知有即無　有無成一炁　煉作夜明珠

藥火

以五根情識之業心煉念謂之火

姹女為靈　金公使右回　靈嬰相會合　返配作夫妻

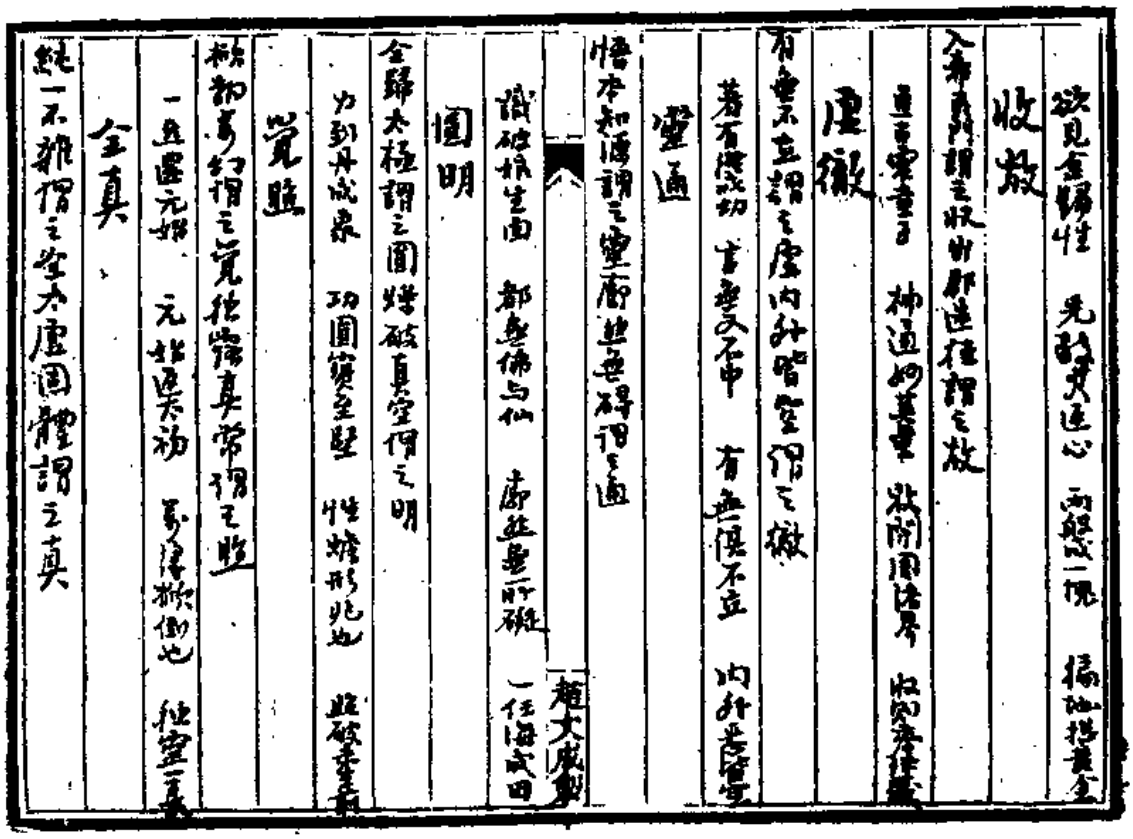
溫養

真息綿綿謂之溫含光默默謂之養

胎內舉兒鉛　須加溫養功　時時常照顧　脫殼現神通

還丹

五行合神謂之丹情未歸性謂之還



欲見金歸性　先教火返心　兩般一現　搖動振黃金

收斂

入靜真息謂之收斂神返虛空謂之放

虛室常生白　神通妙莫量　收斂歸法身　放開周法界

虛徹

有無不立謂之虛內外皆空謂之徹

著有障礙切　言無又不中　有無俱不立　內外悉皆空

靈通

悟本知源謂之靈廓然無礙謂之通

識破根生由　都無佛與仙　虛空無所礙　一任海成田

圓明

金歸太極謂之圓煉破真空謂之明

力到丹成象　功圓實至靈　性體形兒也　脫殼全真

覺照

煉却幻形謂之覺住證真常謂之照

一点還元妙　元始返天初　寥淨歸虛也　性空一真

全真

純一不雜謂之全太虛圓體謂之真

錬性指南

錬性指南序

天性虚無自然之謂也無象無體無形無方不
圓不違不礙古今無異古今言說圓說不得強名曰道
祖師傳燈不可依樣畫葫蘆以言道底人而言不得家
下子則達祖宗倒裝個箇字眼也甚麼祖師西來意
而形於有言說喻學者進身有路遂撰此性本七說集
七經本之老莊無極之體有爲之用融息庵初公以錬性
指南而名之保和殿侍講學士臣朱軾奉勅撰

玉志先師力到功成有超圓頓之仲春吉日清蕤
堂晴子李元壽撰

生死四大

四大之中水火爲最人因水火而生亦因水火而死
能養人亦能敗壞人學道底先要窮究水火之源
今之學者多不得其正或有指心腎者或認氣
液者皆斯之類若不明指出自己
身中上而天者皆火也下而淵者皆水也水火既
濟則生水火相違則死此仍既濟但以穆卦坐

德水火自然濟也穆卦則火消坐卦則水升水升
火降則真息自調真息調則長生久視此生之徒
也此何是相違起念則火熾氣促則若喘若息
於空虚杳冥當中烟飛神息不離陰却輪轉此死之徒
也學道之人須是先明水火訣調真息神仙之機要
出乎此矣數七水數六水火之數合成十三點所以
數成中道生之徒十有三死之徒十有三此之謂也

調和真息

所謂調息者若出不動也要知動者是情起者是念息

純合真息自調才知有調便知真息已得該攝真氣
般放下真息常存自然不著於口鼻也信得及成寸關
靜室恁得數箇更有古庵古人道不是息心海安想都
緣無事方是量久道清之靜有修之說此之謂也

清静無爲

老君曰天人神始清而心根之人心好靜而欲牽之是知
人之本來湛然清靜一如情欲所役便不清靜一日十
二時無一時當貼仍何得靜一時刻無一刻當中仍
何得清不清所以昏不靜所以散昏散相續綿綿

不絕此輪迴之根本有一等修行人外境棲箇清靜道人來欲不曾休歇身雖靜心中常起一念妄了一念未不念心相續不已念念行雖旺反不如箇清閑無事底人是以何了性多念多昏如主人無覺照若有覺照心中無事亦欲保護外境清靜則不奈靜動不散便是歸根復命也經云不能管攝天地是故歸此之謂也

圓明覺照

夫覺者未舉先知照者未照先見覺則無昏照則無念念才有一毫欲來相接便要先覺若不先覺便是昏也才有一塵欲來相接便要先照若不先照便是散也須是心常照應之先誠意於感物之先回光返照照察萬應於此謂之覺照也覺則特特不昧照則利利常存神室虛圓此明也都中道理御虛圓圓明覺照此之謂也

神室相守

所謂相守者不可須臾離也可離者非相守也所謂不可須臾離也可離者非相守也所謂不可須臾離也可離者非相守也所謂

喚
世有入塵三尺劍　長生不死一丸丹
原船密訣

不論死生早知生死大事也若有生即有死生死根本生道欲知生死先須了悟此原性及行之真如前真人曰念所起皆因主起今人只日想說得明不知念從何起我今教你說破欲知念頭起處但看念頭旋起旋滅起處即是起處生死自然知也生死者晝夜常知有晝則知有夜有生則知有死也不知有生安知有死所謂原始要終是也

極平初相回無有休息自幼而壯壯而老老而死死而復生此輪入數無有窮已謂之終始學之真訣今身心須要不動自然歸根復命返本還元安住日久生心前住有無化滅須身心不動七竅須有無極

無極○老同現前不離常家

能求指出歸根有　我道其中一物是

喚　我在這裏

夫日用者飲食則宜慕口談世業起一念善事供養神仙聽不現物耳不聽聲心內常調息時時清淨無雜間斷常以善自起心不下時時水土時時養生時時真附物得主長生不死調清淨元氣常住清淨元氣調清淨身是名心是神心者喜行動神行神行則是教神聚而為行之名自然身中有月光和氣是醍醐漿頂行住坐臥常覺身內風行脈管於俱之間身神俱有無窮之福不言而自靜不教而自化

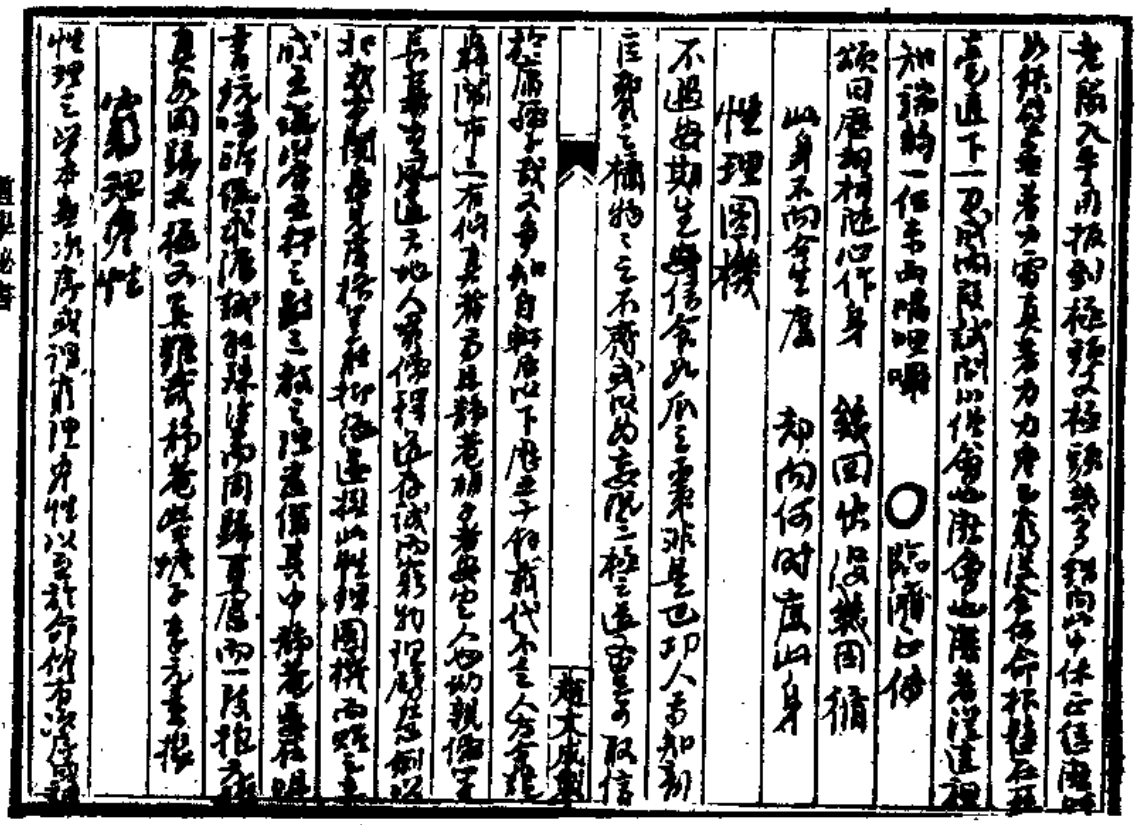
神是天結果兒回轉得現向善心能自言語見虛無之門取同居神自仙入天地海舍脫生死分真形有損十活中常安清淨神是五是五是神之母分真抱朴子

原始要終無窮之妙訣

禪宗　元旨不傳文字

參禪須透祖師關一切時中是箇直須如此之精進不退行深入細把念經如是用心久久自然見性成佛

前生不生後生不滅一切時中常常不離



先腦入手用振動極強之極強磁石鐵向中休止信號時
必然發生者之電氣力力量之氣流全部命於指針直
立直下一刀然而試問此作金屬命山落者注意
加諸的一作事由陽理嘛 ○陰陽二仲
強日磨却相隨心作身 錢固快沒錢固循
此身不向今生度 却向何時度此身

性理圖機

不過每期生學信念以爲事非是也即人事如初
注意之補物之不應或以爲表現之極之注意之取信

趙大成製

於陽神之我之事如自新陰之下陰之子初前代本之人方今能
幾陰市之有似真者而是靜老初之者無它人物親信之
長事之學之地人事情理在誠心物理感應之側以
北教之關事之情格之科極之理之極之理圖機之事
成之道以學之科之教之理之信真中靜老無時
書行事所信飛流動科學之問題重應而一陰相
真之問題之極之真飛或靜老時之事之事報

窮理章性

性理之學本無次序或謂有性命性以立於命於有次序或



三事一時都了今之學者不知此身我今分明說与你
主宰身體入先形物理物理事事皆得盡性總有一
物不主張是全體安頓是一之窮理方盡得自己
性盡得自己性然後至於命也上智材不過如此
一理盡萬理自通盡性至命一時都了先禪家所謂
一個圓地下根下器無情法會說者無不動聞之實無
識得通體之意上根下器即不然下根之人成則自私
自之神煙精化氣漸次煙先化神煙神還虛新新
不絕以精氣神爲三元事物下手一時都了以此事性

趙文成製

理之學有次序若有志氣之事一時都了再造聖賢
境界 一指亂絲編 一斬一齊斷

先執敬中

道箇中字意即今人不見世人有但不見再造於有他只
此字包含之不見於人道中有心主張在中中
都不見心主勢力在中中不見道箇中字意
此字曾請教事書本說箇中字不盡只道聖人基地
道中未發中本非中間之中亦非四維上下之中上
中外之中我今分明指出日用之間本初區間之事

中間大一事都是箇中境界在身中做是不中若下
工夫的身不見此中下工夫又是不中不下工夫又不見中
的何等境界這的人是要存箇若干的時日以利生故常住
是依書夜不息久久純熟自然著不著中都中之間
也到此地位都親私看這中多後何等若是
這箇家便是中之教中屬門書相承事之事業
之中都名目的之都也不得也是箇地位開於
心眉看中再開也都著中間二地說著中一等名為
把著中的師也就著中一邊身是一箇中字
一箇中要見這箇中麼

嘯　東西十萬　南北二千

吉凶悔吝

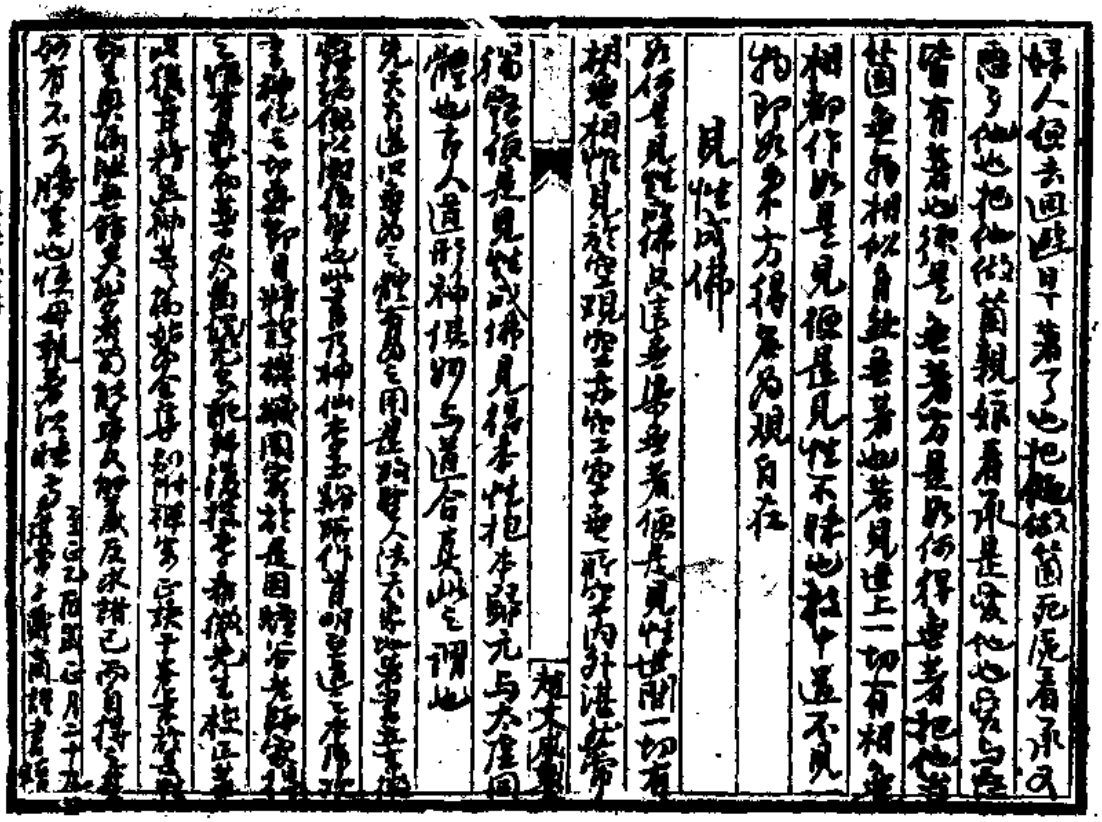
易繫云憂悔吝者存乎介謂介者纖芥之間
道人學存中正之旨不令動是存乎介也經云不動
自無危險無危險則靜也至於靜則機機者動之
幽見事之機凝神即也老君曰返歸根曰靜曰復命
其須定謂此地須是實無所實自然清淨大慧云三事
消滅事無悔吝清淨有餘卦六爻中于石不終日貞吉

二爻雖中正固吉而拔茅守其心存動介則石之堅一定
求不能待行貞固之吉也若主重而不動主靜而無欲
不生計慮若雖民情而見無欲有欲而動便覺光覺失
覺即是危險世間無不見一念纔動念心相續生地獄中
雖由生地獄中生種子法性心識種子法滅若生緣
其實身心都無根本無生身心空性二俱成圓所謂
大侯大方無應無滯其動也周十日事無悔吝
子動曉吉一動也不慎乎

刮垢磨光

磨大成製

譬如一面古鏡須是刮去垢方見光明刮得一分垢見得
一分光明刮得十分垢見得十分光明刮去一切垢盡要
光滿解脫是圓伊先有此光因刮垢見也未刮垢時
光旋入此而生累不能究得徹底大悟地放大光明其實
並不是去尋今日分明指出刮垢者去心上識地去得
分識心上一分垢去得十分識心上十分明一切去盡滿
光明圓性此入聖之基也未悟未見時先有依見物
若見性後物容要不昧若只見物不見性便是時之
佛亦人終始物同於未此之謂也學者見箇美



婦人仰去回陛日早落了也把他做箇死底看承的
意思他把他做箇親娘看承是爲他心內與他
皆有著心病是也著方是好伊得也著看把他當
箇空的相似自然無著心若見世上一切有相無
相都作空見便是見性不住心社中道不見
也即成不方得名爲自在

見性成佛

爲什麼見性成佛良由無始無著便是見性世間一切有
相皆相似見於空現空亦空無空內外澄然常
住

常住便是見性成佛見得本性本來元與太虛同
體也古人道形神俱泯乃與道合真此之謂也
先天而天弗違後天而奉天時是也用是知聖人法天亦無
容絲毫人爲故能與天地合德



洞神真人道妙中黃老君

法曰

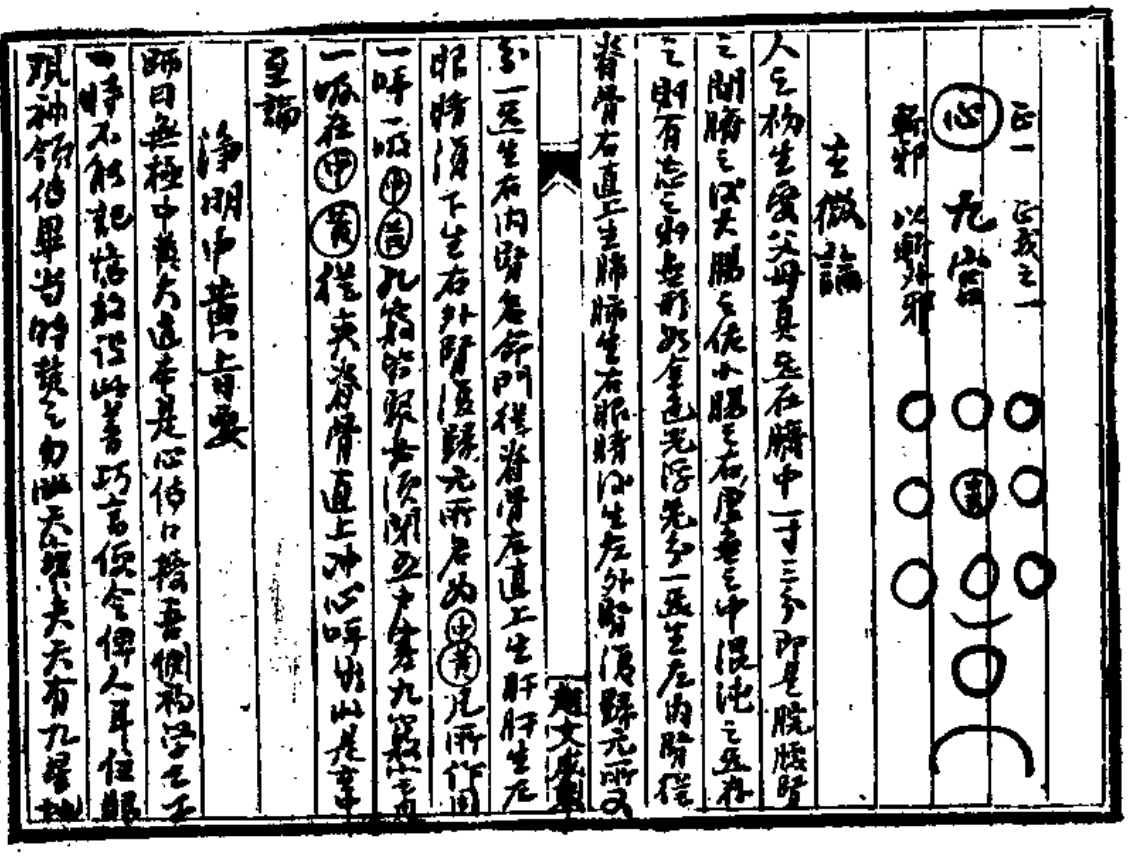
至道至妙　天機莫傳
輕泄之者　永墮鄧沈

至哉玄玄　眾妙之門

○註得父母未生前真性天機在此發上圓
○真性天機在此發

真人曰道兩箇圓不若天不在地中間此
乃行時備若於此理識元初方知此爲
玄中玄

○記得父母未生前真性天機在此發上圓
若法此乃是天上天其色金黃下圓若擔
此乃是地下三十六萬色青黑縱曰七十二候諸曰
二氣交際合在脐之下約以三指界中度名曰空洞
名炎黃主關一竅心中藏玄始三炁即我今未曰未
知不像元陰此外名二非乃非主內乃是空洞曰空曰
明死而曰元滅即元炁玄三初也此乃有此如曰用而不知
道之時口訣曰是神空是物默如水光在圓分則
內此物在空中白炁大滿沒古在上腎乃作(轉)旋即



左一 左数之一
心 九竅 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
新新 以新非罪

主微論

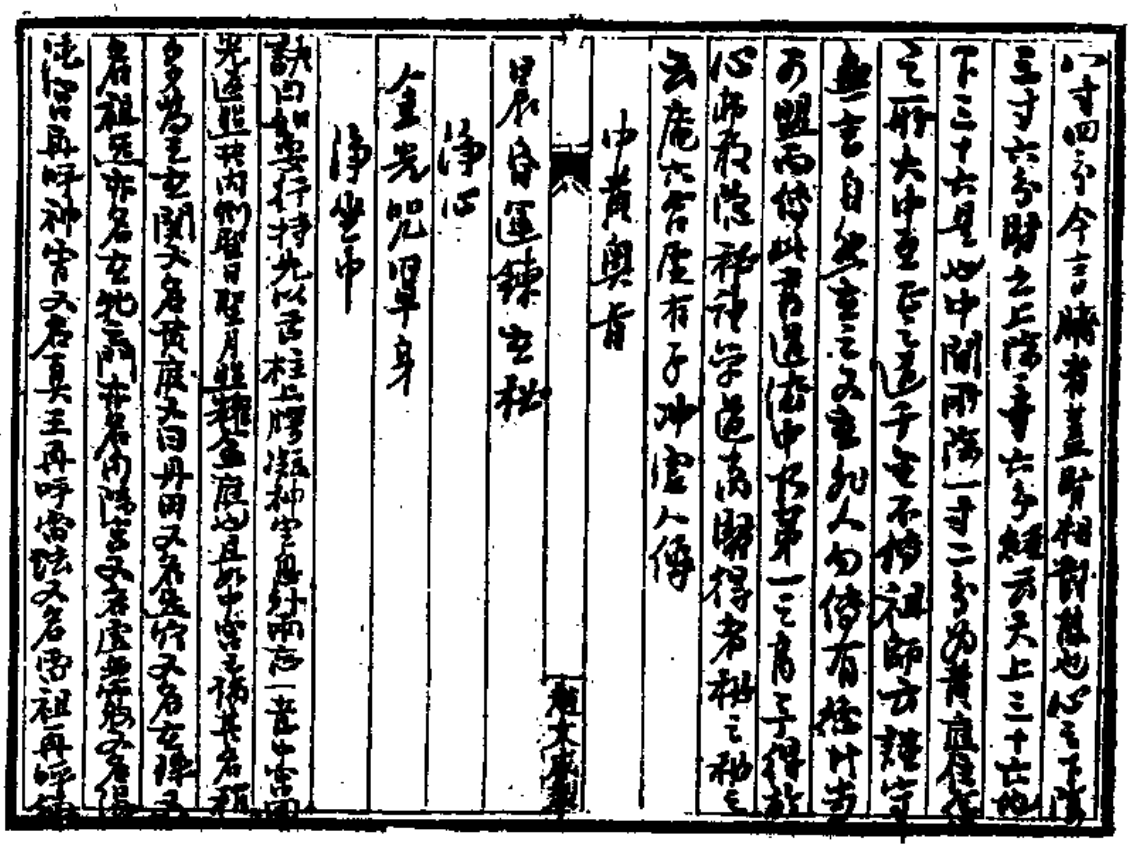
人生物生愛父母真生在臍中一寸三分即是脫胎之
之間臍也次大腸之後小腸之右厚者之中混沌之五藏
之則有志知無形無象通先後先分一炁生左肉腎從
脊骨右直上生肺肺生右耶腎從生左外腎從歸元府又
至一炁生右內腎左命門從脊骨左直上生肝肝生左
耶腎從下生右外腎從歸元府右為甲寅九府作用
一呼一吸甲寅九竅如環女次閉五藏九竅悉皆
一吸在甲寅從夫脊骨直上冲心呼出心是幸
至論

淨明中黃上旨要

師曰無極中黃大道本是心傳口授書傳私泄此等巧言佞令俾人真性難
明不能記悟起證此等巧言佞令俾人真性難
現神仙即佛畢竟何從天天有九竅地

有九竅人有九竅天有中黃以太陽地有中黃
以太陰人有中黃以肝病病從何中黃以脾
中黃黃從黃字見色脾胃中黃八極九極九
竅雷心之真中宮即黃庭即玄牝即先天一炁即
玄關一竅即玄之又玄即黃極之道即先天祖炁
在里行即玄在表即牝在里即玄在表
物玄即三炁五神大候呼吸皆在其中矣行
住坐卧皆注念於斯不可須臾離也在修家
則先天炁為湯武周公孔子村俗者即此此

道不離人事但當正心誠意存存常靜太上曰不
言數言多不如守中又曰三十輻共一轂轉者腦後
心離者中宮也又曰天地之間其猶橐龠呼吸之
間也呼則閉上升得上則上吸則心通下降思通
則息降閉水火既濟太井若能存守則道自
至不通靈夫靈靈閉若要通法空須要守丹
田丹田者理上下四旁不離不倚不偏之謂也夫其
八百零里人身則小天地也天則上八寸四方以應
在左乎中指節紋即俗自物上易起旋尾住



一寸四分今言腰者是腎相對處也心下陷三寸六分脾之上陷寸六分經云天上三十六地下三十六見也中間兩陷一寸二分為黃庭之元氣也千萬不得損傷之道千萬不得損傷之道無言自然言之者知人勿傳有經計劫之盟而傳此書道中仍第一之高子得於此而有法神字道高明得者稱之神仙六宮座有子神室八傳

中黃與者

[redacted]

日居月諸鍊玉柱

淨心

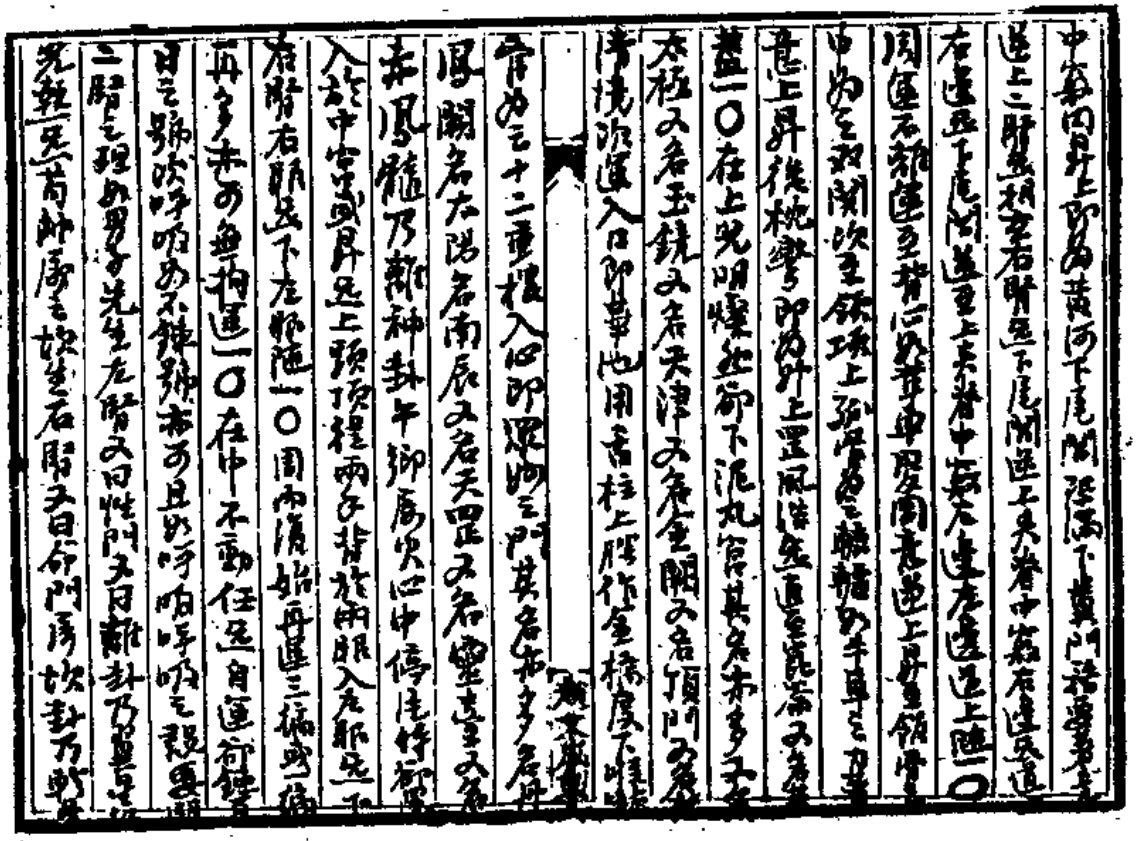
金光咒四單身

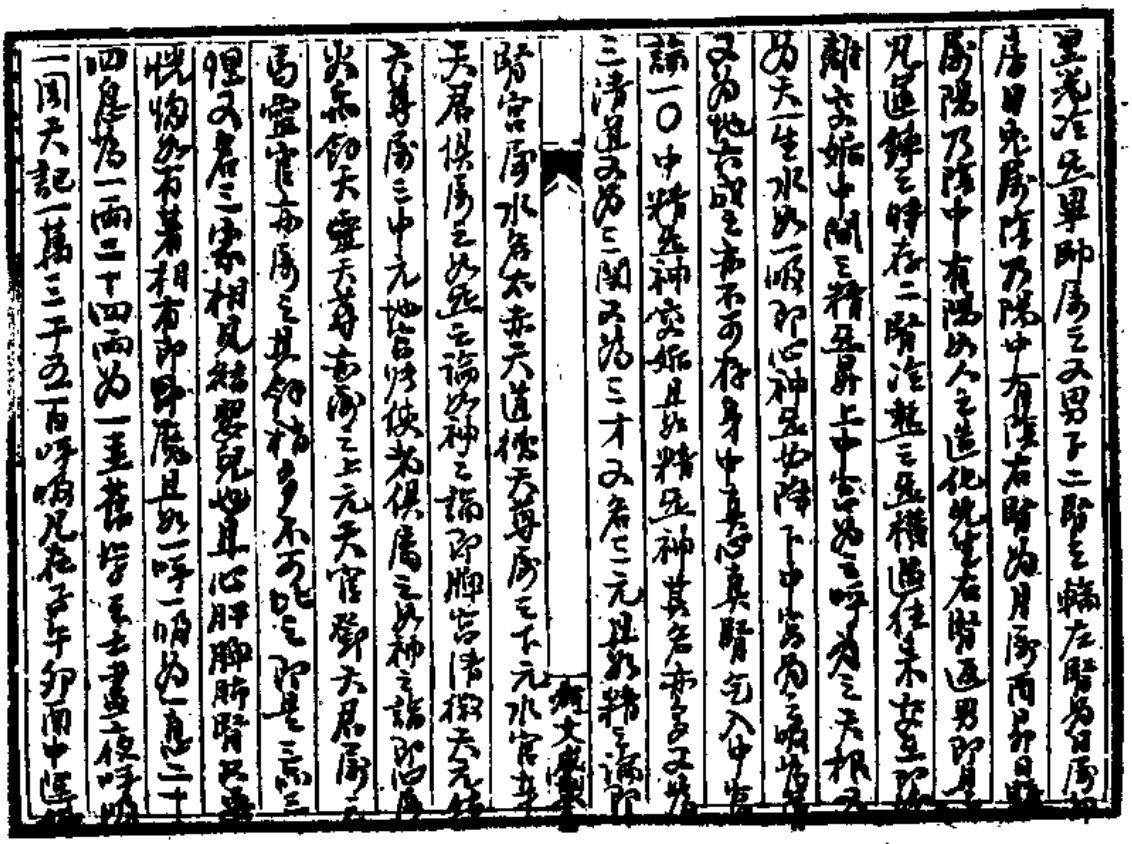
淨坐中

訣曰玉行持光以注柱膂凝神室鼻納而一吾中常閉光遍照共內明堂日聖月胜雖金庭心丹中宮之府其名稱多多為主玄關之名黃庭之曰丹田之名生行之名左為青龍之名祖竅亦名玄牝之門共名內陽之名虛無為之名復法曰真呼神室之名真玉再呼宮殿之名雷祖再呼



度之名亦大弁呼衛極之名圓光再呼朱之名陰再呼符陵之名金光真實二物混和玄化物正在人一身天地五中玄曰中宮也住經胸一寸三分臍下一寸三分横膈膜入一寸三分肝之西肺之左乃主腸腑維筋上元百神聚會其外肝之論左連為肝陽次宮計四七神馬本乃為青龍右連為肺府其神為卿侯金之曰內景白虎白帝乃為白虎白帝守舍中宮生心肝肺不乘此宮所御不可出者相守若在其宮不動上升泥丸肺左以安恍惚在有一物大小細微物即是元陽其大無外其小無內之要在其內上下出須先行不可離宮者在無守有收神歸中宮運一〇下精即時宮其名并字之名北帝宮府乃黑房之名玄府之名太陰之名紫府之名鉄斗之曰下元宮之名生活里命門穴名玄關竅名一〇到精自然腎中熱氣運下尾閭穴即是太玄關至肛門穴中間名運氣之名生活即為沖脈太乙關也與北帝御相于尾閭前二穴相去不遠但運下三時之內自身中有臟腑生移要在無守無為運從尾閭之名應事一時上來當





自然運行法法次收神之法不可拘一日收四次
要時之收四祖師五神若依收圖次第收其次序
之每年生之前已有之不過借人身分配屬之人之
分屬其神次第若時收神在內其屬本經內神不
外都不入百病不治千真萬確守此〇之中
諦天上帝俱在混元宮中常之頂禮即為
上帝心再過書符之時神坐意到中宮運錄
次單御用兩肺到入爐內依上右將某神收
上金光閃爍威猛不敢口作氣吁之聲不令耳聞

御符蓋符之能見威猛其符無威左而振號
秘要之論不過此字之此論動靜之與收矣屬
之秘授另凡行錄之士須求明師指示方中秘
如用運訣須口訣方的點授方下手運錄
行持必不求明師妄意行度誤之誤矣此是毋來上
最上之秘旨輕泄者有殃主律

主微

訪日

園內著一刀　時人皆不識

若人識此寂　凡人脫仙胎
心下腎之上　肝西肺左東
非腸非胃腑　一兒自流通
崆峒六合道人傳

道門語要序　　元吉貴　撰著

全不出乎持門。心要在於子真。自古三教聖人。扶持此門已矣。修道須要知道。識地識時。皆是不用智識。從自然止其所止。從來道本天然。豈有勉強修持。人欲參事於心。必先無心於事。無事無爲是也。有去人欲天理。如鏡之光。無塵。本則明之理。日本妙在無門。何有修已克己。識日本自光。明萬英。無疑矣。天地原自空。何墨亦何所。墨云有作有爲。就始就終。屬強。勉強亦屬自然。妙入無爲之道。道門語要刊成。聊序其事如此。

Dr. Frank Crane

北京天樂館印

道門語要目錄

探性命之源
論精氣神之實
見性量之大
晉立命之實
詳守中採取之道
基小周天之法
行大周天之功
重煉虛之學
明修煉之序
明煉己之功
分火藥之功用
論入及早修持
訓及門語錄
贈及門語

北京天樂館印

道門語要

探性命之原

身有太極，是生兩儀，太極者性也，兩儀者命也，名則有二，實則性爲之主，流行於陰陽之原者也，然性本無迹而命寄有迹，性無生滅而命有生滅，性無始終而命有始終，性無動靜而命有動靜，未有命時而性之理已具人身，大哉性乎，實以如是，而要非命則性無由見，是性也命也，可合而不可分者也。

夫人自父母精血之始，一點圓光，藏於胞胎之內，先天元性，化爲眸子，先天元命，化爲坎之陽氣，是謂元氣，自此一水一火，一升一降，神炁交而心腎具，溫養久而胎嬰成，由是脫離母腹，猶兩乾地，雖有形質之拘，不如先天一炁，然而不識不知，無作無爲，其去天地也不遠，所以

形體日長，智慧日開，有不知其然而然者。

迨至二八期完，一斤數足，不知返還之術，致令習俗之移，往往慾心生而貪戀夫聲色，侈心起而馳騁夫榮華，志一至焉，炁則隨之，炁一動焉，而神則因之，於是內染外攖，神馳氣散，而性命不保矣。

學者欲還先天性命，非復後天神氣不可，欲固後天神氣，非復先天性命不能，試觀古今來成眞證聖，跨鶴登仙者，無非修性以立命而已，鮮未有修性不練命，練命不修性，各執一偏而談有成者，蓋性爲命根，命爲性蒂，二者雖有先後之不同，而其功斷不容以偏廢也，胡爲末學編蔑，每每偏於性，偏於命，覓至終身無成，而尙不知悔耶。

夫性爲一身之主，命是一身之運用，若不保精固氣，使事炁凋殘，則身命不存，性將焉寄，若不識虛無眞炁，使事燒丹採藥，則心性未見，命

未空存，況天之生人也，必先有理而後有炁，若無理，不啻橘水之無枳，其論向柴也，論人之修道也，必論命以至於了性，若無命，不能論大之無迹，其說猶燒也，談修之道原一致，功必兼修，庶幾不墮於一邊，而有獨勝不長氣脈不生之歎也。

論精氣神之實

心印經云，上乘三品，神與炁精，是知人身之大寶，即人身之大丹也，學者於此而大練練之，庶不墮於一邊矣。

夫論人之生也，先從虛無中一點元神，而墮於胞胎之中，是謂神生炁，炁生精，於是十月懷胎，三年乳哺，合五千四八之數，而始成四大一身，此順而生人之道也，若返老還童，成眞證聖，其必練精化炁，練炁化神，於以還虛合道，此逆而成仙之功也，要之練精者非徒練交感之精，練

炁者非徒練呼吸之炁，練神者非徒練思慮之神，必於色身中尋出先天眞精於何而生，先天眞炁自何而動，先天眞神自何而存，以之練丹，不難矣，否亦不幻丹而已，焉能長存不壞哉。

雖然，練精者必先練元精，而後天交感之精亦不可損，練炁者必練元炁，而後天呼吸之炁亦不可傷，練神者必滅元神，而後天思慮之神亦不可滅，蓋先天者還之體也，後天者還之用也，人未生時則用在體中，人既生後則體藏用內，若不由用而復體，又將何以爲還精處，況夫色慾無度者，則身命難保矣，私欲不除者，則天理無存矣，邇聲不停者，則神炁多損矣，欲完先天精炁神，非保後天之精炁神，不得，其實精炁神三者，雖有先後之名，實無先後之別，不過有欲鍋欲之分而已，學者苟能打破鍋底，看空眼鍋，不但身外之物，視爲非我固有，即身內之物，亦

等作幻化之觀不甚經意由此而煉精必成元精由此而煉氣必成元氣由此而煉神必成元神以先天之大藥成先天之大丹不親易易事哉

然而下手真功必先空諸所有免歉雲霧開下丹田一寸三分之間細細生綿產鉛用河車搬運搬運丹田新嬰之體運而至於泥丸謂之久久之符重成元胎元胎一成即煉精化氣之功也至於煉氣化神由是而通圓服食還丹大藥此謂化神之事也自此已後則為面壁之功空虛之境始由下田而煉剛中田而煉終由上田而煉所謂三田返復真生涯者是此修養之路學道人不可不明其理以為修養之基也

見性量之大

凡人欲見真性必先於靜定中尋出端倪實實知得吾心之內有一真

滿寂光明不味若然後靜而存之動而察之於以施之萬事萬物無一時或違乎至善久之深造有得自然昭昭靈靈無時無處而不在焉性者何即太虛中虛無滿寂之妙張子云太和所謂道者是其體則有仁義禮智之性其用則有惻隱羞惡辭讓是非之情其存之於內則為寂然不動之中其發之於外則為感而遂通之和無有偏倚無有乖戾而所存所發俱見性量之宏彼而棄慧智術發謀出慮之初顧而觀瞻言動衣服飲食之末其接人也則有親親仁民之度其處物也則有鳥獸草木感若之仁緣之無內無外無動無靜識知其性之真自無一時一物之有礙普徧中原來包天地亙古今統人物而無有或外者特為人私欲間之一身之內且為胡越何況國家天下民物烏有不周流者乎是以君子之學於事之未至也廓然而大公及事之已來也隨機而順

應前無所迎後無所送因物付物隨緣就緣物有萬而己無萬事有萬而己無萬有如明鏡常空美者自美惡者自惡而已毫無容心於其間是以心普萬物而無心曾順萬物而無情有時大天下真諦觀縱小天下真諦觀之量也

非然者持於一偏之學或務於靜以為修或逐於動以為行如此縱有所見亦是旋得旋失又安能合內外平物我等動靜人己而一之者哉此重實存心養性之功學者於無動無靜時等得出有動有靜之根本於以參參服膺拳拳不違斯心與理融理與心冰打成一片了無內外人己之分

雖然其指豈易言哉堂堂聖賢觀古今國豚人情無一不外重而內輕視朝夢已養私只貪聲色貨利以求一身一家之安無有知性之最重天下無有加乎其上者即或知之亦皆模仿依稀或靜處有面動處無或一念起而一念滅無有的的確確尋出一點真際如孟子所謂居廣居而行大道得志與民由之不得志獨行其道極之富貴貧賤威武有不淫不移不屈之概如此拓開心胸獨高眼界一任天下是非善惡賢愚煞無有入而亂我之真此其人果安在耶

惟望後學者第一先尋得者箇物事無實亦無虛無聲亦無臭靜而存之動而察之圓事隨物而虛以待之順以應之未事而不先已事而不後佛氏所謂過去心未來心現在心三心永滅人我相眾生相壽者相四相皆空如此存其虛明廣大之體涵養深純於以措而天下後世而有宜矣總之性無涯際無可提挽若要知性之真其靜也只是一箇空洞無邊惺惺不昧之象其動也即孟子所謂今人乍見孺子將入於井

皆有佛性倒駕之心是。

但人真不有性亦真不有發之時往往一發之後不復見矣良以知心面出無所計較是爲真性一到轉念之間則種種利害好惡之心生遂爲汨沒而不見所以孔子云再思可矣末學者流於靜中之養亦皆得見本體澄治無欲等於持身接物之時不免打成兩橛不能合動靜而一致良由未明性中之德量實有包羅宇宙而無有出吾性分之外者若不於此面悟徹了則終有間至於道也

此千聖的的心傳學人第一要務要由一念之仁充而至於塞天塞地由一事之善積而至於亙古亙今覺天下萬古無一事一物不在懷抱之中如此實實見得又何事修丹煉汞爲哉

言立命之要

吾道言性命雙修雖分性命爲二其實則一而已性是命之根命是性之蒂無命則性無依無性則命無主二者是二而一也人能明得性命之源則一切情偽之私知覺之運皆是命中之障於以修其後天氣息之命而還乎先天元炁之命庶不墮於實有亦不墮於虛無而於眞仙之道得矣否則徒養後天血氣之命而不知先天虛無之命縱得長生不老亦不過守尸之鬼其究也必至生生世世流浪於愛河慾海而無有窮期易曰天地絪縕萬物化醇男女構精萬物化生人受天地之元氣（此字原缺據續修本補）炁以成性受父母之精炁以立命由是一開一闔一屈一伸十月胎圓生身下地猶同乾坤之判則有陰陽之分其實與天地父母仍然一般無二若一息未至則必死矣夫天地之氣必絪縕於其中而後生人生物於無窮若但云升上降下而已則是天地之氣離炊而

仍分而爲二也人身之炁亦必絪縕於其中而後生男育女於不息若只云呼出吸入而已則是人身之炁離炊而仍不能合而爲一也此亦何由成眞古不壞之身哉學者必由呼吸之息以復夫大和之元炁其還虛孔竅自然閉塞外邪不侵元炁不洩乃可長生又曰心不陽名曰鉛腎精則虎嘯風生身不動名曰鉛炁不動名曰鉛此種種則元精密固元氣浩浩元神躍陽矣若猶未也必先心息相依返晉守中則炁自不散矣形神俱妙與道合眞則神自不滅矣若非由後天之精炁神以歸會乎先天之元炁未有不墮於一偏之學者古云後天呼吸超微風引超眞人造化功旨哉晉乎又云眞鉛眞初起千山月作風急須行玫令便可還周天學人必守中之候以調發

乎丹田久之精生藥產神完炁足山此而行八百抽添之數三百大十之爻進陽火退陰符於中用卯酉沐浴之法則丹鉛現象有六種效驗然後行五龍捧聖七日過關之功庶可還玉液之丹而成不死之身矣再用煉虛一著必至如如不動惺惺長明淨無半點作爲之迹而究無一物一事之不能作爲到此境也方算得大丈夫功成道立之說古云還回大死今方活又云若要人不死除非死過人由此思之無非凡心死而道心生凡種息而眞機見也吾觀世之學道者多有病色身不練法身雖得長生亦是偶然之事又有練法身而不講色身醒知父母未生以前此氣在於空中杳無形色可覓及天地既生以後此炁在於身中實有端倪可據而況既得人身則渾然元氣陷於氣質之中苟不先保凡身則先天元炁從何而見此二者皆未窺全體大用之學矣或曰

世有清淨而修者，煉性不煉命，及其成功，則性復先天，而命亦歸夫太極，被獨修命者，恐不謂有此神教也，雖然，亦視乎各人之體質何如耳，如色身老氣盛，精炁神三者俱足，此又何待於命功為哉，若是色身不強，體質多病，不先從命功下手，直簡道到極處，亦是一點陰氣，無有陽光，故古有修性不修命者，屢開圓寂出殺，進行四表，究皆忧惚罹光，一切虛而不實，皆由未能消息，無以為浸虛之境也，後有學者，其必由粗以及精，自有以返無底不為孤修寂滅也，

評守中採取之義，

煉丹之道，在身體素壯精神無虧之人，則不須守中一切工夫，若在四十五十，應酬世故已久，生男育女已多，此工斷不可少，夫以破體不完，精神虛喪，不用守中工夫，則破漏之端，神炁消散，欲得精生藥產，難矣，

法在以眼默矣，以鼻對丹田，將神收攝於祖竅之中，久之真炁沖足，其內也心神閑泰，其外也氣息悠揚，或夜臥，或晝眠，不論何時何地，忽然陽物大舉，此即精生藥產之明效也，道德經云，未知牝牡之合而峻作，精之大至，總要不著戀念，才是水源之滿，稍知戀念則漏，學者審此，陽物之勃舉，果係無戀念計較，於是乃用收攝之法，上升於丹田土釜之中，以目上視，以意上提，稍稍用意，久之外陽縮歛，外腎收歛，然後溫溫鉛鼎，須以有意無意行之，微微觀照而已，然此多在夜間，睡眠之時，切不可貪眠不起，致使陽動而生淫心，起淫事，以傷損乎真精焉可矣，試問予人自有真精，這個粗粗，原是生生不已，又何必區區於外精之固哉，即知精無真凡，必要有此凡精，而後真精有續，苟無凡精，則五臟奇恒，朝不虛夕，雖以離開事故，亦且不能，而況成仙證聖乎，此不知精

之損也，學者必先於打坐時，調息調息純熟，將一切為身為家，為愛為戀念頭，一齊掃盪務必立起志向，要明精神，我如今年事已老，到底想個甚麼，人今日應做些甚麼事，於此桑榆晚景，還不知猛修急猛，快快回頭，苦苦日月迅矣，歲不我與，到頭追悔無及，豈如此自勉自勉，以離火下照於丹田，或數息，或不數息，總要百脈存想，真虛懸流，順呼吸之來往，調和息之自然，不可過長過短，致令大調不生，虛過長則有水寒之患，過短則有火熱之弊，二者皆為身之累也，其法惟以神光下照，則先天一點乾金，自乾坤交媾之後，沈於水底，伏而不起，神火一通，則水藻金沈，自然出現於祖竅之中，若不起而整坐，則陽物一舉，活子時來，轉眼之間，必生淫念，順無其事，亦必出乎其位，而化成後天之精，其勢不可挽回矣，若未知陽未舉而妄用升提之法，則調

徼無可採，陽已舉而不用提攜之法，則藥老而不可用，此學者下手之初務要明覺之心，剛果之力，一覺便起，一起即坐，用一點真意，微微升提，務要外陽外襲收縮，蓋涯，庶可以生真炁，苟陰陽不交，而有陽物勃舉之候，必有戀念以雜乎其中，此等不清之水源，雖不可用採取，然亦不可離其搖動而不已，有耗吾一身之精，此當用存理遏慾之功以窒塞之，切不可認為真陽發生，而妄用升舉，以貽患於一身也，更要知得真陽之生，自然而至，不由計較，於是引之歸鼎就鼎，又不須作片刻工夫，自然精歸於氣，身如壁立，意如寒灰，有忧忧惚惚，杳杳冥冥，果然此採一回，有一回功，古仙云，稍得一分精，便得一分九，積得十分元，便得十分九，此較平時之靜炤，其得力倍也，特患人不肯猛省超坐，而能調之這般可惜，況乎不用收攝，勢必浸淫積累，仍化後天之精也，

此守中初步之功爲學者之急務焉若論吾道始終只是一中始也守有形之中以練精而化炁終而守無形之中以練虛而合道此時豈得靜默如綫美快無比有如春日融和熱暖方發又如新沐者之體爽新浴者之身安眞氣沛然如恩之沖乘似魚之游渤任天下萬事萬物無一不置於其心不滯於其意實有何天何地無人無我之境覺一身之內外無處非中無時非中斯可以語金丹大成之候矣學者切勿視守中之法爲粗功忽勿以數息之法爲眞事要之心無所係神無所依勢必泛泛然如野鳥之無歸故必以數息爲初學之功二字眞訣然較釋氏之數牟尼若爲有所歸宿焉夫釋氏之數牟尼其神識在於外非老氏用外之意此雖拘於數息然不出乎丹田之中而況以目光下垂以心意下引直將狂猿烈馬拴鎖則炁息歸於土釜而炁液不由此而生也耶試觀金

石之上以口鼻之息吸之必生成水珠豈有將炁息返於虛無一竅之中而不生精生炁者乎故古云其炁油然滃然自許精生藥苗流通於一身之中此可知鍊精化炁之說爲不虛矣

運小周天之法

前言守中溫養一法是爲純根固體之初功若能精氣神三寶無虧有如意體則又不必用守中工夫直從河車搬運下手然吾觀世之人幼年虛情正慾恩愛難割雖體無虧欠而性又難純迨至中晚之年始覺萬事一切勝緣方知人生世上縱然榮華富貴享福不了亦無非苦情之場而況乎貧賤憂戚種種拂意之事難除故爾一心向道務修先天之性無奈命已垂危性將何依吾道所以貴守中之一竅只是救人神識不久息住規中會三性於一竅合五行而歸一無非將外之五根

內之五重從前爲氣質所拘物欲所蔽放而棄之於外有以耗吾之精血者從此而斂之於內漸臻精純純乎眞炁之中久之自有異眞發現以運用河車之功行逆退之法若但外陽勃發則是微陽初動非眞眞也只可以目引之而上升以意引之而歸竅不可以轉河車若轉河車則一身骨節之間精血未充遂以意運氣勢必以灼一身精血爲害不小而況心意未寧不能不有疑慮倘成血氣爲雜妄所蔽在背則生背疽在腹則生臍癰在肺則生肺癰腸癰單腹脹膜之病在腎不是滑融精血就生楊梅胃體等證不一以之無水行火水虛灼枯而火虛炎烈其勢有不能退者此邪火焚身之患學者所當戒也縱有性純心定之人或不至於此極然不目睹耳鳴必至心煩意亂切不可輕意亂動也必也丹田有溫暖之氣沖沖直上自臍至眉目之間一路皆有白光

晃發如此至再至三審其屬實其氣沖沖絕非虛陽頭露然後行河車搬運之法尤要知得眞陽之炁至剛至壯其必丹田炁突始能開關展竅不須多用氣力引之上升而下降也況人身血氣本來運行逆不相違自知識甫興私欲介之息虛機之竅不能順天之自然運行於一身之內所以必先收斂身心整齊嚴肅將內外五官百骸盡歸於丹田之中迨至心純氣靜而精足自然周身溫暖運用不窮若不以意攝之上升下降又恐心有所馳炁有所偏不有過長之氣即有過短之憂而眞精不能歸於中黃正位色身又安能長久耶於斯時也只須以微意引之一順呼吸之息恰與天地合度則胎息之氣自然養胎結丹而成不老之基吾道所謂返老還童者不是本來所無只是因其所有而利道之以還乎孩提之初焉然不可不知子還陽火午退陰符卯酉沐浴之

法。自審眞陽發現。果係無僞。由規中少蓄一點靈明。將此眞陽之氣。從內胃倫過下橋。由尾閭夾脊雙關上玉枕。直至泥丸之宮。引至印堂下至重樓絳宮。絳後還歸丹田。温之養之。烹之鍊之。并自結矣。歸於周天之數。亦豈漫無度數。又豈死死執着乎度數。總之一日之內。一年之內。皆有十二時辰。自子至巳爲大陽時。必於每時數至三十六度。合得二百十六數。自午至亥爲大陰時。亦必於每時數至二十四度。於卯酉二時是沐浴之時。除御二時不數。運得周天三百之數。所以謂之小周天河車者此也。然始也一夜或行一二週天。久之或行三五週天。再久之。或行十五週天。如此大藥將產。河車將停之候也。然亦必有大種效驗方可停工。目有金光。鼻有抽搐。耳有風生。臍後有雷鳴。丹田有火珠之躍。腹中有震雷之驚。如此方可停火。至行七日過關大周天之工夫。此

所謂龍虎交而黃芽產。小河車之事也。又謂百日築基。以成不老之丹者此也。然果能心性工夫從前發得純粹。如曹還陽不五旬而大丹成。言百日者舉其大概也。即云河車者亦舉其大概如此。在智者神而明之。以行乎自然之度得矣。夫爲常人言。不能不拘其度數。恐其無知妄作。而亦不能成丹。故進陽火之時。其陽尚嫩。迨至寅位。已將一百之數。勢必陽氣勃勃不可已矣。於此又須以有意無意行之。此所謂卯沐浴也。退符之際。以陽添引歸土鄉。純用眞意於午前午後之際。其陽不盛。迨至酉位。則陽之歸還必極。又必純任自然以運之。此所謂卯酉沐浴也。又火生於寅。不可不知火墓戌。此中皆有微意。吾亦不敢一口盡洩。有志修士。自家陽度其眞陽可也。小河車之功如此。然亦鍊精化炁之候。顧何以知其精盡化氣。氣外陽收縮盡泯。精竅知其已閉。若有一分精未化。必其陽不收。其竅不閉。炁不歸爰。不能變化百成六種之神效。此的的口傳心授。學者照此行持。勿忘勿助。斯道得矣。

行大周天之功

吾前言以精化炁。行小周天之功。亦本人身之所有者。返而鍊之於一身。以還先本來之元炁。蓋人之炁原自具足。特爲知識所陽之時。氣質鍊鑄。物欲交蔽。其炁陽之散亂。不能歸根復命。惟借禪師之炁。收攝吾身之炁。使之純成範圍。合而爲一。久之精生炁化。足保形色之變。丹經所謂水府求玄。二候得丹者。是也。當此百日築基鍊精化炁。運用河車之時。其必外無所著。內無所染。身如槁木。心若寒灰。萬緣頓息。五蘊皆空。如此殷勤修鍊。不差毫髮。水火停勻。鉛汞配合。龍虎不相爭鬬。龜蛇合爲一體。其始眞鉛現象。如月之出於庚方。只有一線微明。其炁尚柔。

其質尚嫩。維時但於鉛陽發現時。運行進退符火之功。迨至積精累炁之日久。築基鍊已之功成。其炁油然沿然。融融似冰泮。浩浩似潮生。滔滔汩汩。直周流乎一身之內。勢有不能遏者。於是乃用鍊炁化神之功。行七日半過關服食之天機。用五龍捧聖之眞訣。時在神知。妙用現前。陽光發動。大藥呈形。於是輕輕然舉。默默然運。微以意而動炁。運造化之樞機。自然水見火化爲一炁。訣云。依法度追魂奪魄。靈匠手提籌掣。務使神沖氣沖形。蒸蒸百體。火鍊鉛。鉛鍊汞。會合三家。功到此時。如圓珠。如聚抱。念念在茲。日夜不忘。自然見先天一炁。混合離宮之陰精。化成一體。有不知神之爲炁。炁之爲神者。然要非有存想有作爲。自然而然。有真知其所以然也。古云。夜來泥丸顯落地。真象森羅總不知。此其候矣。而要之小周天之火候。有文有武。有爻象。錙兩可計。而

大周天之火固非吾有亦非頃無始假不吾於有無久則定歸於大定使汞性之好飛者不飛鍊成一塊紫金霜之色渾無動蕩所謂封後飛金精入泥丸抽鉛添汞而成大丹此大周天之法象也夫從前鍊精化氣實在下田鍊出此光天一點真鉛此時下田已滿腹如孕婦之狀於是壺抽此鉛以添汞迨至大周天功作懷於身前觀照調其氣息之左右如此觀照久之鉛性乾汞性足則神與氣交融和暢此即鍊汞化神之徵也功夫到此百脈自悟胎息自住可以長生不死而成人仙但前過關服食之時不絕如死若非多培心田廣積善因亦多有爲魔劫去而沒者此須審得自家心性毫無一點渣滓然後行此大功以還玉液之丹此自古仙家多有不肯洩露者恐爲奸邪竊教而人第修命實不修性學縱不受魔纏鬼侵亦於塵情未空慾習氣未除如妖狐蛇精爲

害世人不少總之欲還玉液之丹必須明累神之事如飽食困神飢餐傷神久睡昏神好動亂神多言損神多思撓神多慾耗神種種害神之舉動言語飲食卓宜切戒惟有此心中存一靈獨運耳一靈內藏眼光內觀鼻息內藏舌華內煮四肢運動而有常一心返照而清淨始焉勉強以支持久之自然而運度動而不動靜而不靜至無而含至有至虛而渾至實斯還丹不難矣

重鍊虛之舉

前言鍊炁鍊神是移鍊換鼎於中田以鍊離中眞陰昔人所謂離宮修定是也斯時也精已變化成鉛由是以鉛鍊汞周圍包裹堅固不洩鉛汞打成一片融會一團久之有陽神出現由絳宮而上至泥丸突然神光見發直沖霄漢當時開竅行五湖四海九州萬國有莫知其所以妙

然必其人未修命時先養心地鍊鍊十分透徹覺得吾人未生之初性地本是圓明清空原無一物及至身生人世皆是一念之貪所以結成形質況身外之物有如錦堂美妾良玉精金與夫一切紛華美麗都是緣之外塵縱或有之亦是夢幻泡影不能長存如此高著眼孔獨闢心眞不但視物爲外物即身亦視爲幻身惟有中間一點眞常漏炁乃是我不生不滅萬古長存之身果外不染一塵內不雜一念常覺我清淨了塵慮無抄覺之性與天地同其終始至此已造純熟之域面高明廣大之天浩然充塞於古今到此十月胎圓一點陽神發現上出於天壤之間方可任其遊行自如逍遙物外若從前本無性功單從命宮修起而鍊成陽神者此時一出則必速速收回蓋以性地未明磨情未斷一見可欲必喜歡一見可懼必心慌七情六欲無不可以動其心不運

收回吾恐一念之差遂爲魔魅奪其魂魄而不復返即使不遭其害須知一念之起墮入於馬腹牛胎轉生人世亦未可知不知者以爲此人陽神已出仙階必登豈知因念而生被魔而劫其爲害非淺鮮也夫人功修鍊此段界不知受了幾多風霜幾多磨鍊而始得身外有身只因未能鍊虛不免爲患豈不可惜工夫至此從前無性功者尤必再修再鍊內培心地外積陰功將本來一點面目之性務認得的把得牢不可鍊自歇歇時將陽神放出在外縱一無所思然亦馳運於外不能爲我有也至此再安神龕復立神牌直將已成之陽神送歸於泥丸八景之宮時時運養若有若無以鍊還虛一著尤必將先所鍊之元神化爲烏有渾不知神之爲虛虛之爲神莊子所謂蛻化風周化蛾不知蛾爲周周爲蛾是二是一渾渾淪淪鍊可以破其際者此方是還虛之說若猶

未知吾神即太虛之虛，太虛之虛亦即吾神之虛，神與虛宜不離合而爲一，即不可離於放出也。雖然，萬物皆有象，惟虛無象，萬物皆有名，惟虛無名，而貫天地之大，四海之遠，無一民一物，一草一木之不包羅於虛中，此其所以不可思議也。學者修煉到此，即可與大覺如來同登法座矣，有此境界，了此因緣，即幻神出合，換形脫殼，而用金液大還之功，亦不受魔鬼侵擾，不然，人生聰劫以來，豈無前仇夙孽未能清滅者，若未昭昭明明，超然於塵世之外，了然於生死之關，即不陷魔窟，或化女人身，或化爲惡厲狀，或變成房廊屋宇，金玉綾羅，種種功名富貴，神仙兵馬，到此之時，性地未了悟者，鮮不爲他奪魄驚魂而去，此煉虛一著，所以爲修道人不可少者也。雖然，但每日閒靜坐，全不理人間事務，不管世上要勢，則亦未能充其本然之性，以至於廣大無邊之境，而

兄無功無德，沒道不成仙子，即或有成，亦參不得大覺仙，上不得大羅天，以其人孤修寂煉，忍心害理，天上神仙，無有此種人材，又安肯許之同列而爲仙也耶。學道者務必敬倫紀，修陰騭，以廣性中之事，民同胞而物同與，以充性中之量，參天地，贊化育，以建性中之功，如此，庶可以配天地而立極，又何患仙之不成也哉。

明修煉之序

前言修煉之路徑，由粗及精，由有還無，工夫一層深一層，無漫纏失次顛倒不倫之弊，且舉古人一切管喻，盧未盡行揭去，卻亦未似古人之多隱語，而不直言指陳也。學者雖未一時遽造其巔，層層次次親歷其境，亦有不可遽者，如人行路，既已離家日遠，必由其遠處一步一步踏實歸來，未有不由其遠而遽可以升堂入室也。若其人境根夙種，生質

無虧，聞又如人之未離家庭，回頭即到，舉念即還，此又不可拘乎法之先後也。悟如此之人，自古神仙亦寥寥無幾，何況凡人，果能精氣完全，心性純徹，直達無上涅槃，吾事不畢，惡其人，無如三代以下，如此其速者，殊難也。物之無粗非精，無有非無，分之則有三等，合之皆爲先天一點真陽，如煉精化炁，不是別有個精，別有個炁，只是衆人固有之精，本來之炁，汩沒於聲色貨利之場者，飲而歸之於丹田，以還真禦之真機，而要屬後天炁質，不可以證無上菩提，直以純雜相參，清濁居半，即能功至十分，終不免於滅亡，故必從此中煉出者一點真鉛，再加猛烹急鍛，火分文武，法行進退，沐浴溫養，務令鉛煉汞成，汞成丹，

（原圖被先生抽取鉛汞鼎爐大丹成實乃抽於中之陰煉陰中之陽久陰盡陽純化其神能神能抽陰陰神歸之太極而命立矣是爲煉中之煉有爭頃再進未忘緣於無極而性圓矣是爲有中之真無是亦屬有心之心忘心忘性見而大事畢矣此也云）

提婧精之初，神炁凝成一團之象，渾渾淪淪，兀兀腿腿，雖有形色，究無思維，功夫到此，已造塔九仞，然終屬後天之真陽，迥非先天一炁，其大無外，其小無內，入無積聚，出無分散者可比也，故必再加精進之功，蒸蒸之九，將此有形有色之胎嬰，煉而至於神化之妙，不知有炁，亦不知有神，以還未生以前一點虛無元炁，視之不見，聽之不聞，搏之不得，以爲非有，則機動神隨，直充塞乎宇宙而無間，以爲不無，則虛極靜篤，實無一絲半粒之可提摸，操修至此，由太極之根歸於無極之真炁，不然，或但執後天之精炁，不知先天之神化，其究也，必成兀坐枯禪，若但言先天之神化，不修後天之精氣，其卒也，必至踏空頂無，既知先後合一之功，性命雙修之學，或漸等漸悟，先者後而後者先，吾恐雜亂無倫，混淆失次，無論其不能入道，即入道也，不壞於此，即落於彼，不能中還而

立以許乎仙聖之門也吾今傳此要道並非倉卒與工造次妄動實因目下旁門日盛左道愈多後以分門別戶各執一說以昏誤吾道不得已再三懇命乃衝吾著此道門語要以爲天下後世津梁有志斯道者其亦鑒予之苦衷也夫

明煉己之功

性命二字名雖有二實則一也吾道教謂之雙修如守中一節雖說既散之炁約而歸之丹田以煉先天一陽若非去游思除妄想掃御一切塵緣亦安能息息歸根時時入定哉又如眞陽發生採此坎中之眞鉛以煉離中之陰汞行子午升降之功運沐浴溫養之法以煉己而築基若非識虛洗心忘情絕念窒慾塞源去邪存誠又烏能水火停勻陰陽交會以成黍米玄珠而長胎育嬰也說此修命也而修性亦在其中焉

至玄牝相孕丹先成象百日築基之候又必行大周天之功此時惟存神沐浴宜欲清心以溫養蒸蒸煉成玄黃至寶倘非以無爲之神火有作之眞機升之降之烹之煉之亦不能成陽神而沖破天門迨至陽神已出而大丹已還必用神抱神鍋眞火眞藥陽煉於泥丸之宮如但謂虛極靜篤無作無爲待其自然而沖於九霄之上吾恐生知上哲亦不能空空無爲而即能跨鶴登仙也此雖修性而修命亦在其中焉總之性是先天原神命是先天元炁其原皆出於天其實體備於己可分爲二者是爲初學言其大概而要之分之則二合之則一也學道人不明者箇中消息獨煉一宗即非中庸之道而乃旁門左道之流也或謂守中之道先生已詳言之一在身中之中一不在身中之中舉舜禹相授微旨惟曰允執厥中中是微始徵終之學修道人終身由之而不能盡

若果已曉然於心目之間不待再教而即但先生所謂小周天大周天者到底從何分別教予曰小周天曰是坎離交媾之火候是外藥產之時也一日十二時但有陽生皆可行之純熟訖曰一陽初動中宵漏永溫溫鉛鼎光透黃帔是即精生藥產宜行小周河車之事若猶未也即不可妄作以招凶也若大周天之道是內藥生面胎嬰現所謂陰陽交媾鵲一點靈黃庭此時惟有不即不離勿忘勿助以綿綿密密之神行不二不息之功一日一夜無有間斷可也廣成子云丹竈河車休疏疏鶴胎龜息自綿綿張伯云終日昏昏如醉漢悠悠只守洞中春此小周大周之功用各有不同如此可知始於有作終於無爲迨至無爲而無不爲斯道得矣第學者必先於煉己之學純熟然後行此無爲之功始無大危險若煉未到十分其危險不可勝言矣第一要火候分別清楚

藥物識得的明無怠無荒不緩不急尤要勤修功德多積善事上感神天之降鑒下化魔障之凶橫庶幾一得永得一成永成而無危途焉此性命之源雙修之道已寫得明明白白後之學人還有各執一偏或修性不修命或修命不修性各持門戶互相詆毀是無仙緣之結其矣至於小周大周內藥外藥內火外火略皆大概學者於此反隅可以貫知其候的確不移者焉自古神仙如張呂等大聖積誠感神如此至再至三方證命功至於性學二仙常日仰天大嘆連香不絕然後得仙傳授而成一洞眞仙後之學者亦何幸而得此眞詮也可不勉哉

分火藥之功用

夫未得丹之前最難得者外火候也既得丹之後又難得者內火候也蓋外火候者何即人身呼吸之息內火候者何即由呼吸調停之時而

天然若有若無之元息要之外呼吸者謹見爲有必歸於無內元息者雖似於無不可著有若强無著有不能內之元息無以見即外之呼吸亦不能矣入頭云天地是地底機此明外火候也紫陽云自有天然真火候不須柴炭及鼓吹此明內火候也要知火候雖有前般而其總歸一要不過綿綿若存綿綿之氣而已老子云綿綿若存用之不勤誠公云先天炁後天炁得之者渾似醉由此思之則知內外兩個呼吸只是一般綿綿而已矣學者果得其中消息運行於周身百節之間其氣渾浩流轉無有止息無有間斷循體綿綿如綿爽快無比但見滔滔汩汩綢綢縕縕油然而上升蓊然而下降一出一入一往一來適如天運之不窮其度學人有此真陽之火任他外面肢體內面藏府多年頑痾宿疾真火一運自然化爲汗液從渾身毛竅而出如有不能化者只是

他火力尚微未得真陽之炁蓋陽者剛也健也其性原來至動身中疾病多陽弱陰盛積成沉痾痼疾一得真火之候猶之冬雪堅凝牢不可破到春日暖陽其氣溫和任他久凝而堅之冰雪鳥有不見呪曰消者人身之疾無非陰氣凝結而成有此陽炁亦焉有不化者哉吾道所以能卻病者不是別有妙法只是得天地真陽之炁而已至於藥物亦有養般始而呼吸粗息調回天地元炁收於丹田之中積累日久自然有真機發動此以呼吸之火鍊出先天一點元炁皆入離之兒產母即水中生出一點真金是也須知天地之道無非一箇自然何況鍊丹純乎法象乾坤又安有不由自然之道而有作爲之事者哉夫自乾坤交媾之後一點乾金落於坤之中爻變而成坎坎水性寒非有陽光下照則陰氣寒寒水不暖而金不起一自陽火一運自然火蒸水沸而真金浮

而上升先天真金藏於水中得真火煅鍊復還無極意鍊金明謂之真金此身中本來之丹也因入有生以後嗜慾汩之思慮分之一片陰邪之氣真金爲其所役猶之黑炭置之冰雪之下亦爲陰寒所滅而陽不能現出今爲真火所煅然先天之金自坎離之所以吾道離之外無其寶皆固有之物也自此一陽現象不可任其自浮自沈飛越在外從用於日用行習之間以運其聰明才氣之用又必學仙人河車升降之法引此真鉛上升於離宮以玄鍊離中陰汞使之和合一家化爲一陰不飛不走久久行持離陰自化真陽自生此即所謂內養也顧離中之陰何以必待坎中之真陽救蓋離屬火非得坎之水則氣息奄奄變爲七情六欲散出無端怪誕來即無怪誕之作然無水不能制火則終日終夜發越於外一毫不能收斂有如水火同居勢必燒盡而後已世人

之所以不得長生者只是心神日散全賴真水以制之所以發越盡而死矣若此修鍊始也以神火下炤而鍊出坎中之金繼而以金水同鼎降服離中之火故外藥是坎離交媾而產者內藥是陰陽交合而育者實皆陽中求陰陰中求陽陰陽配合而成者也至此而人仙之事備矣由是再將此陽神重安鼎鼎復立乾坤以陰陽和合之神再升於泥丸之宮以鍊成不壞金身亦非別有道也只是陰陽交會之神都從色身中鍊出總不免於重濁夾雜難以飛空走電馭霧騰雲以上升於虛空之界久而不壞故又必以養此有象陽神復升於清虛之上空洞一般之中由是以無息之息不神之神由有象而鍊至無象有爲而鍊至無爲此即金丹大藥火化藥熟之候其實皆以清空之一陽而配合陰陽之一陰及其大成只是天然自有之元炁究之何有何無吾再申其義

日純任自然而已矣。夫人爲學。必先明修煉之原。始不爲盲修瞎煉。安作胡爲以招禍也。此自來仙師未肯輕洩者。吾今爲天下後世洩之。尙其珍重寶哉。

證人及早修持

古人築基先明築基者。固神聚氣之謂也。若神不聚則氣不聚。固說神爲氣之主。氣爲神之輔。不先固神。則氣浮散在外。不能凝聚於一身。勢必日散日消。而疾病死喪從此生矣。又安能還歸內而成大丹也哉。古云。神歸者氣自伏。此學人修煉之不可少者焉。至於鼎鑊。無非此色身也。爭鋒。無非明去欲存理。玄牝。無非明眞樞自動也。守城。無非明築就範圍。而用火溫養也。野戰。無非明築初生而用火採取也。名目不一。要皆借名比象。以隱藏玄中之奧。學者於此遵循不怠。修煉無差。雖不

能躋於金仙之列。亦可卻病延年。永享人間福壽。總之始終離不得煉心一步工夫。亦始終離不得積功一段因緣。夫人得入此門。幸即眞訣。不墮旁門。不入外道。不知幾生勤修陰騭。廣積道緣。而始有今日之遇也。否則終不得遇。遇之亦當面錯過。且疑信相參。不能出信心而有定力也。人既遇此仙緣。第一要英看輕易。勤勤修煉。一火鍛成。免得另起爐竈。若遇而不修。修而不勤。吾恐善緣消。而孽緣來。轉瞬即不能再逢矣。而況乎時非大劫。歷五百年名世挺生之期。歷歷生修得有大善結得有道緣。時候未至。仙壇不臨。則亦不能聞此大道。今既生其時。又聞其法。幸處無事之秋。其而之福澤。天之所予者至矣。於此不極力遵成。又待何時哉。況功善有大小。故造就有高卑。不得一概。如煉精化氣。御病延年。以成人仙。煉氣化神。歸根復命。以成地仙。煉神還虛。調神出

殼。以成天仙。仙有幾等。要皆天神論功歷賞以爲之。非徒修煉工夫可自主持者。其次則生前一志積陰。死爲蓋壇法主。生前聰明正直慈善。死爲社稷神祇。再次則大修功德。廣種福田。或捐軀赴難。或爲國救民。雖不得爲神。轉世必生帝王身。又有矜孤恤寡。敬老憐貧。轉世則爲富家翁。捨藥解紛。捐資成美。轉世或爲貴官子。如此良因不一。無非自作自受。天神不過因其所修而界之。非鬼神所能爲人造命也。吾輩學者不聞道則已。一得聞道。不造其極則不已。如或有怠心厭心。轉而思我今幸遇仙佛。此身不向今生度。更向何生度此身。且良辰不再。樂事不常。恐過此以後。無有好辰好會。若不急急修持。恐過此以往。千劫難逢。浪流於滔滔滾滾之世。欲翻身跳出。就難乎其難矣。如此猛省。自然神清而氣壯。其用功也。不患無精力焉。務要自家時具一覺悟之心。猛省

之力。常常持守不失。庶苦心人天不負。有志者事竟成。至於其中機密之處。雖未盡傳。嘗然所爭不過些子之間。如果內修性命。外積功善。無有怠志。自有天神指授。證人間私訓。天聞若雷。暗室虧心。神目如電。苟有奉道勤修之士。爲天神特加雖愛。憐心動念。能無聞乎。人莫思道之不得眞傳。特患得眞傳而不實用其力也。後之學者。其亦凜予言而知所警哉。

訓及門語錄

生等趨時打坐習練。升降之法。還未到恰好處。夫升降雖是粗功。卻亦有法。升之太上。必不免神氣多散。降之太下。又不免昏沈欲睡。若不知升久必降。降極必升。在上不免火過病生。在下不免火過走洩。其爲患有不可勝言者。如一呼一吸。亦有箇升降在內。始而以意降入丹田。

而以意由尾閭上至泥丸再由泥丸而降至土釜之中此一呼一吸之升降然而三百六十周天運用河車之法亦無不準諸此始也金沉水底昭而不起不得不用武火以逼之至逼之升又不可太急用意其必輕輕緩緩運若有意若無意即孟子所謂勿忘勿助是也到得神炁上升斯時也眼空世界意並乾坤此即春夏發揚生育萬物者是也到此境地不可再爲升提升提則神炁散漫而無勢不至耗盡而不已故道家有降下之法降即藏也所謂藏心於淵合炁於淸將一切眼耳鼻舌身意盡入於玄玄一竅之中此即秋冬退藏歸根復命者是如此藏之久久或睡或寐不拘總要知得睡炁不睡心方能不昏沉放縱孔子所謂寢不尸者是世人每解孔子寢不尸但以爲捐足縮首不似死尸之象其實非也世人一睡如死每喚不醒至人睡體不睡神其炁息

不粗其心神常覺如無聲響則已一有聲響無不昭昭靈靈此即吾道之睡法生等於睡時亦能到此境地否如未到此不須別處尋討者箇消息但將閒平日有急事時一想此時雖睡此心不能放下故一觸便覺如此一悟自知睡體不睡神之法矣總之只是打起精神提撕喚醒不令一念稍寬即是然此不過爲爾等未能具得一番覺者設一徹法子其實心造其微則又不必拘拘於此也至證此心於冥漠之中虛無之境久之自有一陽來復之機若是無歸宿則亦安能有陽生之候即或有之亦是幻象非眞陽生也又云藏之深深方能建之憂憂生等此時眞陽未充不必專責乎陽炁之生必須先從事此靜養迨至精盈氣盛而後眞陽發生其勢有不可遏者否則無秋冬之藏又安能爲春夏之發耶要之升降之道限諸一年春夏秋冬與天一晝一夜即悟其

發矣須知一息有升降一周天亦有升降在爾等善學者自己審定其中消息或當升或當降不差毫髮斯炁火熱水寒之患矣及到歸藏時候則有三花聚頂五炁朝元和合五行攢簇四象之景苟未到其候則上過下炎左肝右肺各不相謀生等打坐則外之炁不調內之炁不調上之炁不降下之炁不升所謂炁離不交者是丹田兩邊之炁又如兩爐炭鼎一樣發來又復一發固主所發發虎不交者是生等修煉外之炁與內之炁會成一團上下左右攢做一處此即是三花聚頂五炁歸元斯時離中眞精與坎中元炁中間用一點眞息以媒約之是即三家合一渾成一團太和如此方算煉丹若一有不調即不成丹有如夫婦交媾將一身四體五官百骸之神炁無不聚積於丹田由是而生男育女胎能無一不具若一有不到即有所缺如缺耳缺鼻獨足獨手者皆

由父母媾精時有一處不聚者也生等欲修煉大丹變出百千萬億化身其必先聚精會神將一身元炁盡包羅於玄玄一竅之中自然不求丹而丹自結矣尤要知得道有一定法無一定猶之士農工商各務一業皆可以養身保家不必區區於一定也惟天理良心是吾人生生之本固有之良無論何人皆少不得若不求諸內而責諸外務要爲農者同乎士爲士者同乎商則又萬難齊矣生等既明得者箇消息則視三教聖人設法各有不同要皆歸於一道否則執此爲是斥彼爲非未有不互相排擠而嗣嗣不休也果能如此見明即一切旁門小術亦無惡於志也但願等破陽之蔽不得不從事於修命造命之學以先固其精神然後方可大智慧以燭道大精神以任道大力量以扶道以下學上達之基須自家明明確確會得其眞方能不受他人之惑如今人心日

濁世俗日染皆由大道不明以至斯極也若欲挽回世道救正人心非將大道明明道破直直說出真不能務挽滿之世界變而成淳厚之風俗焉但仙佛垂慈慧多究其指出本源決破性命之旨者寥寥無聖此登諸仙眾證之不務本而逐求說良由斯世斯人煩欲日深沉溺日久即語之以下手歸覺不能親切有味何況最上上請之道歟惟生等篤明三教同源內外合一之旨說為師事命請本大決天機以為天下告誡此下手之功不過了命之事未可遽語於了性之功然要知吾道性命雙修雖日修命性在其中矣若修命無性則所謂先天一味大藥又從何而有歟吾門弟子慧多然能明得性源又請知道命根必從踏實下手而不落於頑空者惟生等差足語此外此但知修命不解修性亦有但知修性不解修命此皆落於一邊其於中道何有哉

勵及門語

生等欲為上等之人必行上等之事欲行上等之事必先存上等之心立上等之志舉凡一切飲食衣服日用錢財皆須出乎眾眾之中不與庸流為伍不然心欲仙聖而所作所為究無異於凡夫莫說不知道妙即使知之亦是口頭禪耳又何益於身心也哉況夫學仙道者是超凡入聖請試思之所謂超凡者我何以超凡乎所謂入聖者我何以入聖乎此可知學道之人雖曰不出夫天理人情之外然而庸眾之所貶我必不好庸眾之所慕我必不慕庸眾之所不為我必為之庸眾之所為我必不為如此事事自反絕不倚於流俗方可為出類拔萃之大丈夫如但心慕聖人之道而不志聖人之志行聖人之行日徒與世往來隨世駿逐維使得大得乘亦任修得非非根亦不過五通之靈鬼耳而況夫不返庸眾之事為面入聖之堂奧其所修之藥亦非真藥所煉之火亦非真火真火真藥即欲成就凡凡以御病而延年亦不可得又何能超塵物外而為出世之神仙也乎生等既具此願力以後還要苦修苦煉第一以忍請為先於人所不能忍者我必忍之人所不慕者我必慕之由是煉其質外變我一往無前之量一心以仁道為己任不怕聖賢阻我盡全力掙挫努力衝破魔域跳出苦海否跳一心向道一心舍外猶之一足在苦海之中一足插彼岸之上如此且前且卻終不能到道然油然地位吾勸生等其於大道不知則已知之必盡力而行其於世欲不明則已明之必撒手而去不要拖泥帶水以自退其修持而自阻其行歟也況夫理欲並行入見大道而悅出見紛華而亦悅不能一刀兩斷安有真精真藥之產也哉夫人年華已老精血枯

涸雖欲得藥勢有不能其必法行守中守中既久微陽初動是為精生斯時不用周天之火但一升提收回中宮待至陽物收縮有如童子之狀足矣若超周天之火則藥微火盛藥反隨火而耗散且用火不善還有許多疾患在此然精方初生渾渾然一如童子未知牡牝之道忽而唆作方是真精若稍摧慈念則水源不清不可用矣況精之初生其炁尚微斯時僅有陰氣其質無根若任其外陽勃孛久而不收未或知而不漏與不知而隨其所泄轉眼之間氣必化成精而由熟路趨走向外而逸矣此所以下手之初欲其陽生智長必先攝精累氣如生得一分精即採得一分炁久之精盈氣滿方有一陽來復之象雖然氣之長也非長呼吸之氣乃長先天元炁元炁無形呼吸有形無形必假有形者請始生也始生者二竅本乃血外膜始生今從之呼吸似有似無出入往來微

微而無聲臭若外之呼吸猶然粗大了無調停之候則元炁必爲呼吸之氣所挽不復自主隨其升降面耗散於一身血肉之間欲其凝聚而爲藥成丹不可得矣至於用火有呼吸之火有元炁之火有元神之火呼吸之火能化穀精之氣而生元炁元炁之火能化呼吸之息而生元神元神之火能化元炁之火而成大丹始而用火只是調其呼吸之息待呼吸一純元炁自見此間消息務要認得明白辨得的確切不可著一點暴之性點暴則元炁隨其剛像古人所以教人下手調功必將萬境看空不要與之爭競庶勞看破不要動嘴伏才杖氣至於一切非義非善之事更無論矣尤不可著一惰慢之氣惰慢則元炁無以團聚又安能有藥成丹此所以得云惺惺惟"允執厥中"也倘知元炁之火即是離中之陰火坎宮之陽火其始興工則以眼光下照丹田即是離中

之陰火此際亦要不即不離勿忘勿助方合自然之道若過急過緩皆不能逼出水中之金到後水中之金爲離中之火逼出於是外陽自動丹田自煖此時又是坎中之陽火出來行事然而坎中之陽火猶急學者切切提防早爲收攝不然一轉瞬間即化爲後天淫慾而隨熱路而走矣此中關不可錯過之火有文武有沐浴溫養第一要用火無火不著一關之火要看得之學者尤要以外息之調停證親內裏之消息方可得藥還丹然又何必觀內之真息哉外之呼吸一呼而出則內之元炁自鼻面孔外之呼吸一吸而入則內之元炁自呼而升鼻中消息非明師不能知非有道之士不能悟得此中玄妙也生等務於外息調和爲脩煉之初門貴在此辨認明白而丹藥不難成矣此爲修士第一訣竅願者其勿輕視焉可

終

自解妙悟

有觀界還有道識有道識即有罣礙而恐怖顛倒夢想相因而生我心自識我不自解觀要他人能解乎然幻由人生老情何以能解一點以是不解之解且是真解且是妙解解此顛色相皆空不生不滅不垢不淨依然復我先天所謂無有本無得者昔五祖說金能無至樂無所住而生其心句大概言下大悟乃言何期自性本自清淨何期自性本不生滅何期自性本自具足何期自性本不動搖何期自性能生萬法識得此心妙法圓寂不泥方所本無所生云云於以知悟道不在多言惜凡夫之面妙難而不解也

丁丁子自記

學道何須要出家清心寡欲過年華一切營謀都不管誰知我在學瓜

瓜

學得瓜瓜卻也佳豆盆頂上聚三華和氣一團胎結就後來生個怪娃娃

瓜歸老漢不公道養得兒子學強盜竊仙會上獻蟠桃偷箇回來哈哈笑

我笑世人原好道好壞未必知其竅知其竅者少恆心祇言凡夫修不到

有感而作

古聖修真修在裏瑛玉渾金同一體達者原多濟物心天涯歷盡無知己

異於人者在幾希世俗何能辨是非那些者箇誰能問識得他時身已

兆。
我本平常苦勤人。勤人修煉反遭瞋。靈心食盡無存久。欲問何時喚得
醒。
回心向善便回頭。轉身跳入波人海。猛力撐持登彼岸。大坊臨時我不
憂。
夜間語道爺笑作此以記之
悟透禪機我好笑。其間顛倒得玄中妙。誰知大道本尋常。可惜世人知不
到。
圖陽道士真遊戲。訪道拋官如欲睡。八年失偶夢孤幃。夜涼鐵枕寒衾
被。看容顏白了髭鬚。論年華猶餘生氣。我勸你早覓黃婆。娶個嬌妻。男
下女顛倒次陳。天台仙子溫柔地。洞房不知天和地。性情交媾。命共精

眉。渾渾淪淪。那時纔見你真心。恍恍惚惚纔見你真意。這道情。是你們
初步仙梯。
辛酉月
坦藏六尺軀。範絡三千界。人號臭皮袋。我稱香口袋。假借好修真。浸把
色身壞。癡人欲棄之。跳出天地外。上士圓通之。自由逍自在。

長生術

陳攖寧 李子 註

太乙金華宗旨

壬戌 四月

國立中央研究院 歷史語言研究所 圖書資料室

敘

夫物之盛者終有衰之日理之常者本有直之時人之生者必有死之期如有晝必有夜有陰必有陽有生必有滅此乃萬物不移之定理古今不易之常經也奈何世人樂生而畏死甚至有諱而不欲聞者何哉夫既諱死何不求養生之法以避之也或謂死生有命何能超避不知世有長生之法而人多未悟及之耳俄常謂人曰凡人除被困難所迫窮困所逼之外未有不欲長生者然特患無長生之術誠夫世有長生之法多密而不宣之於人或假旁門左道貪白金石之術以誘人往

往不能以長生至道授人者何哉蓋至道與左道相反左道以吐納採補種種利欲以誘人至道以修身養性處處克己以導人利欲乃人之所好故易於引人克己寡人之所難故不易於投人古今來修煉志士而不能功成圓滿者比比然也大抵人欲長生非先摒除私念靜養心氣不可然養心爲延齡階聖賢仙佛皆從養心入手但仙佛養心非只靜坐孤修入山入林之謂也果能立功於世立德於人順道之自然無人不可長生無人不可作聖要點在凝神入於虛寂然後煉精返炁煉成長生不死之軀故仙佛恐世人不知入手門徑特

爲玄訣與旨著於丹經社會中上志之士往往談於丹
爐隱語因之盲修瞎煉終老無成去故紫陽眞人曰。饒君
聰慧過須閱。不遇道師莫強猜。知是丹經無口訣。枉君
何處結靈胎。而中下之流。又多被名利所塞。不知丹經
之爲何物。殊不知丹經乃長生之梯筏也。即或有知者。
又苦於詞語深奧難以了解。甚理精微無從下手。徵於
各丹書之中往往閱之見有淺而易曉者。如太乙金華
宗旨及慧命經二書。知是書爲初學入門之捷徑。撮於
翻印以廣流傳。惟恐世人不明義旨。不欲入目。失其長
生之機。不知太乙金華宗旨一書。實爲衆生入手之必

要也。故易其名曰長生術。至於慧命經亦指明世人添
油接命之秘法。故易其名曰續命方。蓋人無精氣則死。
如燈無油燭則即滅。此無可諱言者。即中西各教博
士新舊妙法百計千方。能有遠過此術者。鮮矣。即或有
稍他法而能延生者。此爲旁門小術。救法寫塑肉軀。即
須終非變化無窮金剛不壞之正道。惟太乙金華宗旨
一書。乃純陽祖師。曉諭世人。欲求長生。須先由靜坐請
觀與端入手。然後心空性現。久之命宮漠漠自生。即當
中所謂一粒黍珠發現是也。然不過由回光養性起手。
至於周天法則爲止逃說雖詳。未肯將煉精返炁之法

指明。是詐言其性。秉言其命。未便將命宮秘法盡洩也。
而柳華陽。亦人惻世人誤於丹經隱語。不知煉精返氣
之法。故著慧命經一書傳世。是書由小周天法則起手。
直至煉神還虛。至道秘法。盡行洩露。首云滿盛。即人之
元精。梵語名爲命。言人非精氣不能生活。故詐言其命。
備言其性。識以長生不死。非慧命不可。今將太乙金華
宗旨。略爲註解。及慧命經二書。合訂爲一册。不啻爲性
命之指南。寔乃養生之寶筏也。若曰祖有言曰。只知性
不知命。此是修行第一病。又云只修祖竅不修丹。萬勿
陰靈難入聖。天修祖竅者。即只知諦觀氣端之謂。今人

誤以是法。以爲仙佛不傳之秘訣。不知此乃修性之與
旨也。夫秘訣之源。在於修丹。即經云所云之慧命。備稱
元炁。道家謂之元精。煉之而成金丹。又名曰寶。理盡
性。釋曰明心見性。道曰修眞煉性。惟證性見性煉性。乃
是三聖修眞之要點。因性屬離火。即神也。命爲坎水。即
氣也。用神與氣交合。應當行住坐臥。常要用此工夫。凝
神入於虛竅。即是取坎填離。交合日久。則任督脈通。百
病漸消。是謂後天之小河車。養生延壽之法也。待至陽
炁發生。若得眞師指點。行風火升降。小周天之法。斯時
則元精可化爲先天之炁。即見佛祖之明心見性也。人

若得此元炁則眞陽不滅可以長生不死乃爲成佛作祖之根基卽佛經所謂之漏盡通是也然欲經此大乘之法而又非由回光返照不可所慮者恐被旁門引入歧途不但不能延年而且遺病夥哦不是氣血不調就是陰陽偏枯誠言調攝有損無益如此修道來免執迷不悟以行而世何能得見光華之路哉今喜友王君啟五郝君思聖二公因訪道來平途中購得此益園之始知印刷者將下卷慧命經刪去想係因世間已刻有木版流傳故不重鐫也因此書於民國十年僕曾印刷千卷贈人原爲修練正道者須知此二書爲煉丹入門之階次故合訂爲一册以便工夫程序可以貫串修閱者得知其全仙大道由淺入深盡性至命之要使今王郝二君欲刷印送人惟恐閱者不知此書內註述之續命方卽僕印造時易名之慧命經也因贈僕作序以述其原尾僕願喜二君熱心度世遂將原序刪減付於二公刊刻以便欲閱續命方者可購慧命經總覽之則知其添油接命之法然須由坐工調息入手而又須宿明以因時改革之義現值後天進氣古之蹺蹊打坐不如今之先天坐法爲適宜矣　浙紹誰知周爲奇序

中華民國二十二年卽夏曆癸酉孟冬上浣

太乙金華宗旨目錄
孝悌王原序
許旌陽眞君原序
孚佑帝君原序
張三丰眞人原序
邱長春眞人原序
譚長生眞人原序
王天君原序
屠守庵太乙金華宗旨緣起
通宵子太乙金華宗旨識
一了山人序
孚佑帝君重序
太乙金華源流

孝悌王原序

昔奉綸音命上眞演化五陵之內濮拔多人玉戊申歲于毘陵邀選七人具聞天關每降乩白龍精舍與諸子所談無非盡性至命之學非若世人言性者不兼言命言命者或略於言性本體上加工夫有工夫莫識本體以致失之毫釐謬以千里蓋言性直達先天言命不離冲漠性命合一體用兼賅形色合天性以爲用天性超形色以還元六根六塵皆爲形色有形有色悉本天眞離六塵無見性之地舍六根無立命之基識得六塵皆是本根滴滴歸源矣見得六根

皆光明藏則處處靈通矣是故有一物不歸性此舉竟見性之未眞有一處不圓命脈難言立命之已至至人本性命之學上達玉清下徹泉壤法身周遍大千曲成萬物廣大悉備言性而命無不賅言命而性無不具彼以龍虎法象煉形煉氣何爲乎是書也本爲七眞宏願流傳萬劫有具出世福眉荷法門者虔奉修持何患不立致九霄而飛昇紫府耶

許旌陽眞君原序

天地設立聖人成能聖人亦人也何以成能於天地蓋自日月垂象四時運行百卉蕃昌人物變化參錯不齊愚人見其自無而之有莫不執有而滯於形至人則見其自有而返於無故皆觀象而歸於化所以數往者順知來者逆則爲人爲物爲山川崖谷爲草木禽魚爲風雨霹雷爲龍蛇怪異凡事變不可名狀者不易悉數逆則爲佛爲仙爲威音爲元始爲賛化育之至聖爲知化育之至誠甚矣一順一逆之間爲人鬼異路聖凡分界本是同得之聖體而獨讓至

人成能而與知與能之愚百姓日用之而不知返其本初亦甚可哀也已易曰乾坤毀則無以見易人身一天地也天地有日月萬象開明人身亦有日月故曰乾坤爲易之門戶人有日月精華發露其猶重門洞開從此直登丹闕而上玉清也抑何難哉要不外目前之利用出入愚百姓之易知簡能此至人普度心傳所以爲無量歟

孚佑帝君原序

易大傳曰神無方也無體也言神無方體則名言之而難盡矣來往不窮利用出入日用之而不知與天地合其德與日月合其明與鬼神同其變化至矣哉盛德大業言之不可終窮擬議之而無可形似靈文秘笈俱歸塵腐予之定是宗旨不落名言無從擬議其所以斡旋天地轉運陰陽者在握其寸機而已得其機則妙用在我而乾坤皆範圍之而不過矣機者何一而已矣一不可名歸之太虛而浩浩落落一片神行其間變化無端妙用不測再何以名之名之曰

太乙噫至矣盡矣宇巷居子輩編輯宗旨成書各授弟子俊爲之闡發大意而著之簡端是爲序

張三丰眞人原序

道也者時焉而已日月往來寒暑變遷草木生長合塵囂喧以及吾人日用動靜莫非運用一時之中變化無端時至自見斯爲天地之心不可以一名而泥於他乎我來也脫陽剝於上剝換盡矣蓋當一陽初復煥然而來莫窮其迹莫究其因大地陽和已無不滯行而默運以此爲天地之轉運也而天地不得而自主以此爲日月之進退也而日月亦聽其自然風雲交易乎上草木萌動於下大矣哉時之爲用也是故言道者不離目前即一言一動一事一物無不可

以見天地之心盡此天地之心任陰陽剝換時令推遷而無思無爲終古寂然不動今人拾目前而談玄說妙則違乎時也違時即與道背馳何時有見道之日乎天下之動貞乎一變動不居何可言盡觀乎時而萬變皆在目前矣從目前一一消歸於本虛謂之見天地之心可謂之大道之宗旨可時也化也要不離乎目前而得之矣何道之可名何太乙之可言乎故曰道也者時焉而已

卽長春眞人原序

昔隨侍呂祖與諸子標示宗旨如易從爻卦以前言太極也越數年許子深菴偕易菴滄菴輩又得大暢宗風如易言太極生兩儀兩儀生四象而四時行百物生天地日月山河鬼神同體合德無時無處而非宗旨之大全今何時乎大地冰堅草木黃落龍蛇蟄藏風日冥漠胥以爲萬物退藏而歸於寧閟乎乃朔風何自而來凍雲何自而起霜清月落曉日迎暄鶴羽翩躚來尋法侶提起當時公案一一如在目前往日舊遊又成故迹則當此立冬亦任草木之凋殘風

霜之變易而已何容心哉其聚其散孰往孰來聚而來共猶朔風憑虛而忽至散而往其若凍雲飄然而西馳聚者不可以爲常散者豈終就於滅物情變化來往無端則自五行四時而太極而歸於無極也萬古一時爽暄一刻有此一刻之燭光日影霜花草露則爲宗旨之現前爲宗風之大暢爲作序之大成捨此而言五行四時太極無極恐未免失之千里矣

譚長生眞人原序

聖眞無日不在世度人究竟何曾度得一人亦世人能自度耳若世人與聖眞性量有增減分毫便是度不去聖祖初發願度衆生已要度盡百千萬億劫無量衆生度此七人非七人也卽七如來毘盧遮那無量法身也諸子不離凡夫地何以卽與古佛同尊子輩原無信不及所以聖祖當下卽度得去若有一毫信不及千生難免輪迴也自古聖賢千言萬語無非要人識得性光通天徹地古今聖凡一齊透過無少等待無不完成所謂盡性者盡此所謂至命者至此

採藥者採此修證者修證此而已此宗旨所以爲萬法歸宗至尊法旨任爾爲仙佛爲天人爲山河爲六道爲鬼怪爲比鄰草木無不承受法旨皈命大宗苟有十分信得及者不離當下卽與度去有一毫信不及饒他千生萬劫永墮迷途向立嚴誓七人外不得妄傳豈聖祖普度之公心只慮世人障蔽甚深罪業頗重不能聞法信心而反生疑謗是益其罪也究竟聖祖度人之宏願與學人謹凜之畏心原無二無別知此不獨仰體祖師先聖後聖殊途而一致矣

王天君原序

普承受法旨護持道教千百年於此矣不惟汲下賢嗣潛修默證呼吸感通即愚夫愚婦有能發一念向道眞切者無不敬禮而左右維持之此固發願之初心如是亦一體感召盧空上下自無隔礙本來如是

列祖諸眞法身徧滿大千心心相印法法歸宗往古來今超凡入聖者不離自本自根當下一齊正覺何果何因何修何證普也披誠宣力追隨恐後亦如風遶雷露隨時應化於救載之中栽培傾覆一任萬類各正性命而已而造物者無心也自七賢之敬受宗

旨斯地遂爲選佛道場十方三世一時會集百靈呵護日月開明有憎無情盡成法侶上天下地悉與證盟道祖設教以來從未有若此廣大恐備易簡直截如宗旨之盡洩玄機者是日受命監證盟誓普敬酬曰無庸有此證也以七人得遇聖眞傳示無上妙道即傳夫發蒙牧豎樵童畴非聲法之上器甚至魔神蛟蟲龍蛇異類亦無不在此證盟之內七人何藉於千余余又何必爲七人證呂祖再三申命曰天不愛道傳示七人將由此七人化度無量倘有誹謗法門詆毀賢聖罹爾護法呵譴而默相之法子有不敬愼

漂邊飛律或輕傳匪人爾護法亦嚴加譴罰善同七人跪而受命哼乎列祖普度慈悲原無分上下其奈世人積孽如山無自仰承法雨七人果能體此化度慈心隨地隨時多方接引無負自度度人之宏願則盡法界衆生皆投誠歸命亦何待雷露風遶惟是廣生大生以各正性命於兩間可耳

屠宇菴題太乙金華宗旨緣起曰憶昔余小子元奉教於易菴先生之門先生授以淨明忠孝錄一冊曰此旌陽眞君四字天經眞君從譙母受斗中孝悌王之傳以儒證道以道振儒化度弟子多儒流惇敘人倫服勤官政志節卓然聞出而斬除妖魁拯救生靈無非本性地之光明爲濟世之勳業卽錄所謂淨明道法忠孝雷霆者也小子敬奉而讀之他日呂祖命易菴先生以下七人傳示宗旨其鑒證者王天君也是日萬靈萃止八樂淨空七人拜而受教直接斗中

孝悌王之眞傳卽太乙金華宗旨也其初授也不落言詮絕無文字直指義皇畫前之易很於無妙於有自一本而萬殊由萬殊而一本亘古亘今貞悔不變者其金華之謂乎其後發揮宗旨動靜無端陰陽無始其流行於日用則六位時成卽今日影輝窗拈毫呵凍凝神定慮敬述緣起無非由朝乾夕惕之本懷爲或潛或見之面目盛德大業不離現前卽現前爲本體卽本體是工夫神矣哉眞金華遞傳之嫡血也迄今歷二十餘年孝悌王又重提舊時宗旨元卽授

同學張子爽菴訂輯書成復蒙列祖各序簡端命元述緣起一大事因緣時節豈偶然哉元等以七人受教於祖令派下諸同學又適符七人之數益信道緣之不可思議也自今以往傳示無窮化度無量卽邵子所謂我不得而知之卽聖人亦不得而知之者耶金華嗣派弟子屠乾元敬題

通宵子太乙金華宗旨識曰陰符三百字道德五千言何嘗有一語在色身講論乃後世言長生之術者無不錯認乾坤坎離諸名色着相求之又執有爲屬命無爲屬性之說配合身心身爲外丹心爲內丹是將性命看成兩橛矣金華宗旨即旌陽眞君所謂四字天經又所謂淨明道法忠孝雷霆也源流載之悉詳此教外別傳之旨言性而命在其中言命而性在其中斗中孝悌王序云離六塵無見性之地舍六根無立命之基知六塵皆是根本則滴滴歸源知六根

皆光明藏則處處靈通數語足盡其妙尙何容贅一詞所惜者萬善子既補入全書又云出言似非正大字句涉於舛錯者悉皆刪易之審此恐非全璧通幸沾法乳授太乙金華秘奧又侍演金華闡幽修輯全書宗正同受者亦得七人之數因將宗旨一一請證畧加刪訂一燈復繼千室共明其賴此超凡入聖者將無所終極焉

嗣派弟子通智謹識

一丁山人序

太乙金華宗旨一書乃

純陽祖師憫念世人不明先天大道宗傳奧旨因將金丹要訣秘密天機盡行露洩其中立妙法則和盤托出瞭如指掌非具此大慈心大願力未敢輕示人間也蜀都周維新先生三教通才心切濟世業將此書於關東刊刻流佈丁亥夏航海攜是編以授余焚香展讀洵屬鄉媼福地所未見者不勝欣幸如獲至寶擬刊印以廣其傳而未果茲乃商諸同志付之手民希世之珍不

容終秘仰托

祖師度盡世人之洪願開發玄宗修眞要旨以期有緣者得讀

聖訓視爲金繩覺路詢訪高人指明丹訣參悟眞傳切實工夫自能修性了命返本還原俾人人共出迷津得登道岸依法修煉超證極樂仙鄉方不負

祖師著書度世之苦心也已是敘

光緒甲午中秋節一丁山人拜撰

孚佑帝君重序

近世談立理者大半擇焉不精語焉不詳皆不足爲道家法也天本空空故塵萬劫而不滅地原博大故載萬物而不隕要之不外空空博大者近是儒教有誠僞之分道家行內外之功誠則非虛無僞則近空談其中判然若揭至于道家求道之方千端萬緒要皆不離于內聖外王之兩途何以謂之內即渺渺冥冥聚我之精達我之形勿勞爾聽勿消爾聲充我之精固我之形空空爾聽渺渺爾聲求一定之眞我去污濁之非我是是非非無人無我近乎道矣何以謂

之外爲有緣說法爲愚頑廢迷苦口婆心以期大千世界共登彼岸且足以輔助內聖之無量功德故學道者亦不可忽也然行遠必自邇若內功不通門徑雖有千百善行亦無大裨益謂予不信請看市井吃齋念佛者幾見其道成作佛也余不文并言于首直謂之說法可不可以序文視之

天運丁巳年純陽道人重序

開宗闡教眞人曰吾承旌陽眞君純陽聖祖保奏於天帝新任此職闡揚道法教育正人特傳宗旨爲大道津梁各宜一力擔當實心肩荷毋甘自棄

太乙金華源流

源是上清派以茅君爲第一代茅君十傳而淺失其眞晉初藺公得之斗中孝悌王而傳諸毋諸傳許祖許祖傳十大弟子再七代有玉眞中黃兩先生繼之繼又失傳至康熙戊申呂祖傳授宗旨改名太乙金華其時受法弟子潘易港屠宇港莊惺港誠港周埜鴞劉度港許深港

七人至壬申歲孝悌王復提宗旨時有張爽港李時港馬近港馬近港許凝港潘眞港淪卓港亦符七人之數奉教授取先後發明宗旨者輯定成帙乾隆乙未錢塘邵志琳得於蘇門吳氏抄本自加刪改因刊入全書焉

太乙金華宗旨

孚佑帝君著

天心第一

呂祖曰自然曰道道無名相一性而已一元神而已性命不可見寄之天光天光不可見寄之兩目古來仙真口口相傳傳一得一自太上見化東華遞傳某以及南北兩宗全真可爲極盛盛者盛其徒衆衰者衰於心傳以至今日濫泛極矣凌替極矣極則返故蒙淨明許祖垂慈普度特立教外別傳之旨接引上根間者千劫難逢受者一時法會皆宜仰體許祖苦心必於人倫日用間立定脚根方可修真悟性我今切爲度師先以太乙金華宗旨發明然後細爲開說

太乙者無上之謂丹訣總假有爲而參無爲非一超直入之旨所傳宗旨直提性功不落第二法門所以爲妙金華卽光也光是何色取象於金華亦秘一光字在內是先天太乙之眞炁（同氣）水鄉鉛只一味者此也夫天一生水卽太乙之眞炁入得一則生矣一則死然人伏氣而生人不見炁魚伏水而活魚不見水人無氣則死魚離水則亡故前賢教人抱元守一者卽閉光守中守此眞氣則可以延年也然後用法服煉則造成不死之象矣閉光之功全用逆法注想天心天心者日月中黃庭經云寸田尺宅可治生尺宅面也面上寸田非天心而何方寸中具有參罹蘭臺之勝玉京丹闕之奇乃至虛至靈之神所在儒曰虛中釋曰靈鑒道曰祖土曰黃庭曰玄關曰先天竅蓋天心猶宅舍一般光乃主人翁也故一閉光周身之炁皆上朝如聖王定都立極執玉帛者萬國又如主人精明奴婢自然奉命各司其事諸子只去閉光便是無上妙訣光易動而難定同之既久此光凝結卽是自然法身而凝神於九霄之上矣心印經所謂默朝飛昇者此也

宗旨行去別無求進之法只在純想於此楞嚴經云純想卽飛必生天上天非蒼蒼之天卽生身於乾宮是也久之自然身外有身

金華卽金丹神明變化各師於心此中妙訣雖不差毫末然而甚活全要聰明又須沉靜非極聰明人行不得非極沉靜人守不得

此章全旨首述大道之根源天天心者卽大道之根苗也人能靜極則天心自現情動順出而生人爲元性也此性自父母未生此身受孕之時卽寓於眞炁自胞的一聲落生之後則性命分爲二矣由此而往非靜極性命不復相見故

太極圖曰太乙含眞炁精神魂魄意靜極見天心自然神明至原此性雖居於眞竅而光華寄於二目故祖師教人回光以求眞性夫眞性卽元神元神卽性命究其實卽元炁也而大道卽此物矣祖師復恐人不知至道之精微由有爲而至於無爲故又曰丹訣總假有爲而臻無爲蓋有爲者卽始而回光返照以求天機發現繼而產生眞種用法煆煉造成金丹然後過關結胎行溫養沐浴之功造入無爲之境一年火候滿足方可移胎脫殼超凡入聖矣但此法至簡

至易然而此中千變萬化故曰非一超直入之旨也欲求長生者安可不覓此元性發源之處哉 湛然慧眞子謹註

元神識神第二

呂祖曰天地視人如蜉蝣蜉蝣水虫也朝生而暮死大道視天地亦泡影惟元神眞性則超元會而上之按一萬八百年爲一會世所謂天開於子會而閉於亥會略言之十二會爲一元卽十二萬九千六百年天地當合閉也此言惟煉成眞性能超出其精氣則隨天地而敗壞矣然有元神在卽無極也生天生地皆由此矣學人但能守護元神則超生在陰陽之外不在三界之中此爲見性

方可所謂本來面目也凡入投胎時元神居方寸而識神則居下心下面血肉心形如大桃有肺以覆其肝佐之大小腸承之假如一日不食心上便大不自在以至悶躁而跳閙怒而悶見死亡則悲見美色則眩頭上天心何嘗微微些動也閙天心不能動乎方寸中之眞意如何能動到動時便不妙然亦最妙凡入死時方動此爲不妙最妙者光已凝結爲法身漸漸靈通欲動矣此千古不傳之秘也

下識心如强藩悍將欺天君閙弱便逞執紀綱久之太阿倒置矣今凝守元宮如英明之主在上二目回

光如左右大臣盡心輔弼內政旣肅自然一切奸雄無不倒戈乞命矣

丹道以精水神火意土三者爲無上之訣精水云何乃先天眞一之炁神火卽光也意土卽中宮天心也以神火爲用意土爲體精水爲基凡入以意生身身不止七尺者爲身也蓋身中有魄焉魄附識而用識依魄而生魄陰也識之體也識不斷則生生世世魄之變形易質無已也惟有魂神之所藏也魂靈寓於目夜舍於肝寓目而視舍肝而夢夢者神遊也九天九地剎那歷遍覺則冥冥焉淵淵焉拘於形也卽拘

於魄也故回光所以鍊魂即所以保神即所以制魄即所以斷識古人出世法鍊盡陰滓以返純乾不過消魄全魂耳回光者消陰制魄之訣也雖無返乾之功止有回光之訣光即乾也回之即返之也只守此法自然精水充足神火發生意土凝定而聖胎可結矣蜣螂轉丸而丸中生白神注之純功也糞丸中尚可生胎離殼而吾天心休息處注神於此安得不生身乎

一靈眞性既落乾宮便分魂魄魂在天心陽也輕清之炁也此自太虛得來與元始同形魄陰也沉濁之

氣也附於有形之凡心魂好生魄望死一切好色動氣皆魄之所爲即識神也死後享血食活則大苦陰返陰也物以類聚也學人鍊盡陰魄即爲純陽也

此章大義詳述元神識神爲主宰人身氣化之權柄祖師曰人生如蜉蝣惟元神眞性能超出天地輪廻劫運之外夫眞性者出於無極稟太極之元炁而成受天地之性爲識神得父母之性爲元神而元神無識無知能主生身之造化識神最顯最靈能應變無停爲人心之主宰在身則爲魂出身則爲鬼唯元神隨身之有無從

受胎以得其身凝於無極之中自團的一聲落生之時這識神趁此吸氣隨吸而進以爲投胎之舍而居於人心從此以心爲主而元神失位識神當權然元神喜靜識神好動動則不離情慾晝夜竭耗元精直至將元神之炁耗盡而識神捨殼而出平素爲善者臨危神氣清明由上竅口鼻而出所謂氣之清輕而上浮者昇天爲五通之陰神陰仙然元神既被識神所使生平因貪嗔嗜慾而造諸罪業致使臨危神氣昏迷則識神由下竅肛門隨氣而出所謂神氣昏濁

而下墜者墮於地府爲鬼此時不但元神喪失而眞性之靈慧亦因之減少故祖師謂之到動時便不妙者此也今欲保存元神非先制伏識神不可然制伏之法須由回光入手當回光之時使身心兩忘心死神活神活則炁息運轉無不玄妙此祖師所謂最妙者也然後使神潛於腹中炁於神交則神與炁和合凝集是爲下手之法久之命宮元神化成眞炁斯時用河車轉運之法煉之而成金丹是爲轉手之法金丹既成聖胎可結宜行溫養道胎之功是爲了手之

法俟嬰兒形體既全再用出胎還虛之功是爲撤手之法此爲千古以來大道次第長生不死成仙作聖之寶訣非空說也然工夫至此則群陰剝盡變純陽變識神爲元神方可稱爲嬰化無窮跳出輪廻六道之金仙即若不用此法修煉何人能逃出生死之途也　湛然慧真子謹註

回光守中第三

呂祖曰回光之名何昉乎昉之自文始真人也（關尹子）回光則天地陰陽之氣無不凝所謂精思者此也純

然者此也純想者此也初行此訣乃有中似無久之功成身外有身乃無中似有百日專功光纔眞元爲神火百日後光中自然一點眞陽忽生黍珠如夫婦交合有胎便當靜以待之光之回卽火候也

夫元牝之中有陽光爲主宰有形者爲日在人爲目走漏神識莫此甚順也故金華之道全用逆法（人心陽火而火之光華上通二日眼觀萬物謂之順視今使之閉目反觀內視回旋則謂之逆法胥氣屬水情動下流順生男女若機發時不令其順出則煞鄉回面使之上昇乾服滋養身心亦謂之逆法故曰金丹之道全用逆法）回光者非回一身之精華直回造化之眞炁非止一時之妄念直空千劫之輪廻故一息當一年人

間時刻也一息當百年九途長夜也凡人自囚（即）耆的一聲之後遂墮順生主老未嘗道祖陽氣衰滅便是九幽之界故楞嚴經云純想卽飛純情卽墮學人想少情多況洽下道惟諦觀息靜便成正覺用道法也陰符經云機在目眞諦棄聞云人身精華皆上馮於空竅是也得此一節長生者在茲超昇者亦在茲矣此是眞徹三教工夫

光不在身中亦不在身外山河大地日月照臨無非此光故不獨在身中聰明智慧一切運轉亦無非此光所以亦不在身外天地之光華布滿大千一身之

光華亦自漫天蓋地所以一回光天地山河一切皆回矣人之精華上注於目此人身之大關鍵也予晝思之一日不靜坐此光流轉何所底止若一刻能靜坐萬劫千生從此了徹萬法歸於靜眞不可思議此妙諦也（由此以下係初學入手之要學者不可不知）然工夫下手由淺入深由粗入細總以不間斷爲妙工夫始終則一但其間冷暖自知要歸於天空海濶萬法如如方爲得手聖聖相傳不離反照孔云致知釋號觀心老云內觀皆此法也但反照二字人人能言不能得手未識二字之義耳反者自知覺之心反乎形神未兆之初卽

吾六尺之中反求個天地未生之體今人但一二時
中間靜坐反顧己私便云反照安得到頭
佛道二祖教人看鼻尖者非謂着念於鼻端也亦非
謂眼觀鼻端念又注中黃也照之所至心亦至爲何
能一上而一下也又何能忽上而忽下也此皆誤指
而爲月舉竟如何曰鼻端二字最妙只是借鼻以爲
眼之準耳初不在鼻上識以大單點出觀遠而不見
鼻矣太閉眼則眼合亦不見鼻矣大開失之外走易
於散亂太閉失之內馳易於昏沉惟垂簾得中恰好
望見鼻端故取以爲準只是垂簾恰好任彼光自然

透入不勞你注射與不注射
看鼻端只於最初入靜處舉眼一覷定個準則便放
下如泥水匠人用線一般彼自起手一掛便依了做
上去不只管把線看也
正觀是佛法原不秘的祖師恐世人誤認止觀是個
止觀是佛法原不秘的佛不得之秘點故首先道破
過爲初學入門之階耳以兩目諦觀鼻端正身安
坐繫心緣中道言中黃佛言中其實一也不必言頭中但於兩目
中間齊平處繫念便了學者任意宜從此處下手光是活潑潑的
東西繫念於兩目中間光自然透入不必着意於中
宮也此數語已括盡要旨其餘入靜出靜前後以下

止觀書印證可也
緣中二字極妙中無不在遍大千皆在裏許聊指造
化之機緣此入門耳緣者緣此爲端倪非有定著也
此二字之義活甚妙甚
止觀二字原離不得即定慧也以後凡念起時不要
仍舊丸坐當究此念在何處從何起從何滅反覆推
窮了不可得即見此念起處也不要又討過起處覓
心了不可得吾與汝安心竟此是正觀反此者名爲
邪觀如是不可得已即仍舊綿綿去止而繼之以觀
觀而繼之以止是定慧雙修此爲回光回者止也光

者觀也止而不觀名爲有回而無光觀而不止名爲
有光而無回誌之
此章大義言回光宜守中爲要蓋前章既云人
身至寶以元神爲主因被識神所使致元神日
夜耗散耗盡則身亡今擬制伏識神保存元神
之法非先由回光入手不可譬如欲造華屋先
尋美基基址既定然後刨槽走夯深固墻脚布
定柱礎若不由此立基屋宇豈能成立養生之
法亦復如是蓋回光即如造屋之立基也基址
既立豈可不迅速營造以神火守於中黃即營

造之謂也故祖師特將養生入門之法指明教人以兩目諦觀鼻端垂簾內顧正身安坐繫心緣中夫繫念於兩目中間原前使光透入然後凝神入於緣中緣中卽下丹田烝竅也祖師秘語曰初下功之時處於靜室坐則身如稿木心似寒灰以兩目垂簾內顧澄心滌慮絕慈保精每日跏趺大坐舍眼光凝耳聽絨舌氣卽舌抵上腭調鼻息意止玄關苟不先調息則恐有閉塞喘急之患方合眼時當齊鼻梁間一所其所去眼光相交處略下無半寸許卽鼻梁直上

按之有小骨處此乃起初收拾念頭耳調息身心安和眼光須寂然長照毋使昏散眼不外視垂簾內照照在此處口不談笑閉兌內息息在此處鼻不問香聞在此處耳不外聽聽在此處一心內守守在此處意不外馳眞念自住念住則精住精住則氣住氣住則神住神卽念念卽心心卽火火卽藥於此觀照內景氤氳闔闢其妙無窮然非調息工夫未有能深造其妙者也倘學者起初若不繫念於兩目中間閉目時不俟心氣適和直覺烝竅則恐因氣息喘急而生

憶患查緣身心未忘氣浮息燥強制之故耳鼻若只繫念於兩目不凝神於緣中則爲升堂未入於室必至神火不生而氣冷眞種難以發現故祖師復恐人用功時只知意住鼻竅而不知繫念於烝竅乃以泥水匠人用綫之法喻之蓋泥水匠人用綫不過看其物之歪正以綫而定準則定準之後方可下手在物上動作並非在綫上作用也明矣以此則知繫念於兩目中間正如匠人用綫之義也祖師反復指示者恐人不明其義也夫旣曉以下手之法又思學者工

夫間斷故又曰百日專功光纔眞方爲神火工夫行之旣純則百日後光中一點眞陽自然發現也學者宜悉心審察焉　洪然註眞子謹註

四光調息第四

呂祖曰宗旨只要純心行去不求驗而驗自至大約初機病痛昏沉散亂二種蓋之卻此有機竅無過寄心於息息者自心也自心爲息心一動而卽有氣本心之化也吾人念至速霎頃一妄念卽一呼吸應之故內呼吸與外呼吸如聲響之相隨一日有幾萬息卽有幾萬妄念神明漏盡如木槁灰死矣然則欲

無念乎不能無念也欲無息乎不能無息也莫若即其病而爲藥則心息相依是已故回光攝之以調息此法全用耳允一是目光一是耳光目光者外日月交允也耳光者內日月交精也然精即光之凝定處同出而異名也故聰明總一靈允而已坐時用目垂簾後定個準則便放下然竟放下又恐不能即存心於聽息息之出入不可使耳聞聽惟聽其無聲也一有聲便粗浮而不入細即耐心輕輕微微些念放念微愈微愈靜久之忽然微者遂斷此則眞息現前而心體可識矣蓋心細則息細心一則動炁也息細則

心細炁一動則心也定心必先之以養炁者亦以心無處入手故緣炁爲之端倪所謂純炁之守也

子瞿不明動字動者以線索牽動言即制字之別名也即可以奔趨使之動猶不可以純靜使之寧乎此大聖人視心炁之交而善立方便以惠後人也丹書云雖能抱朴心常聽此要訣也蓋雞之所以能生卵者以暖氣也暖氣止能温其殼不能入其中則以心引炁入其聰也一心注焉心入則氣入得暖氣而生矣故母雞雖有時出外而常作側耳勢其神之所注未嘗少間也神之所注未嘗少間即暖氣亦晝夜無

間而神活矣神活者由其心之先死也人能死心元神活矣死心非枯槁之謂乃專一不分之謂也佛云置心一處無事不辦心易走即以炁純之炁易粗即以心細之即此而焉有不定者乎

大約昏沉散亂二病只要靜功日日無間自有大休息處若不靜坐時雖有散亂亦不自知既知散亂即是卻散亂之機也昏沉而不知與昏沉而知相去奚啻千里不知之昏沉眞昏沉也知之昏沉非全昏沉也清明在是矣

散亂者神馳也昏沉者神未清也散亂易治而昏沉難醫譬之病焉有病有瘉者藥之可也昏沉則麻木不仁之症也散者可以收之亂者可以整之若昏沉則蠢蠢焉冥冥焉散亂尚有方所至昏沉全是飩用事也散亂尚有魂在至昏沉則純陰爲主矣靜坐時欲睡去便是昏沉卻昏沉只在調息息即口鼻出入之息雖非眞息而眞息之出入亦於此寄焉凡坐須要靜心純炁心何以靜用在息上息之出入惟心自知不可使耳聞不聞則細細則清聞則氣粗粗則濁濁則昏沉而欲睡自然之理也雖然心用在息上又善要令用亦是不用之用只要微微照聽可耳此句

有徹義何謂照即眼光自照目惟內視而不外視不外視而惺然者即內視也非實有內視何謂聽即耳光自聽耳惟內聽而不外聽不外聽而惺然者即內聽也非實有內聽聽者聽其無聲視者視其無形目不外視耳不外聽則閉而欲內馳惟內視內聽則既不外走又不內馳而中不昏沈矣此即日月交精交光也

昏沉欲睡即起散步神清再坐清晨有暇坐一炷香爲妙過午人事多擾易落昏沈然亦不必限定一炷香只要諸緣放下靜坐片時久久便有入頭不落昏

沈睡者

此章大義言回光之要在於調息蓋工夫進一步道理深一層學者當回光時使心息相依以防昏沉散亂之患原祖師恐初學之人坐時綫一垂簾妄念紛紜心馳難治故教人須用數息工夫繫住心意以杜神氣外馳因息從心生息之不調皆由心浮法宜先使一呼一吸微微出入不使耳聞心中默誦數息若心忘其息之出入數目即是心外馳矣即提住此心使耳不專聽或是眼不觀鼻梁閒亦是心外馳矣或是睡

甚至也此即爲境入昏沈即當整理精神垂簾照鼻使口不含住牙不咬緊亦是心外馳也急急含住咬著此爲五官聽於心而神又須依乎氣方是心息相依如此不過旬餘日工夫則心息自然相戀相翕不必數而息自調矣息調則昏沈散亂之病自稀矣　湛然慧眞子謹註

回光差謬第五

呂祖曰諸子工夫漸漸純熟然枯木巖前錯落多正要細細開示此中消息身到方知吾今則可以言矣吾宗與禪宗不同一步有一步徵驗請先言其差別

處然後再言徵驗宗旨將行之際預作方便勿多用心放教活潑潑底令氣和心適然後入靜靜時正要得機得竅不可坐在無事中裏所謂無記空也萬緣放下之中惺惺自若也又不可以意興承當凡太認眞即易有此非言不宜認眞但眞消息在若存若亡之間以有意無意得之可也惺惺不昧之中放下自若也又不可墮於蘊界所謂蘊界者乃五陰魔用事如一般入定而槁木死灰之意多大地陽春之意少此則落於陰界其氷冷其息沈且有許多寒衰景象久之便墮木石又不可隨於萬緣如一入靜而無端

眾緒忽至欲却之不能隨之反覺順適此名主爲奴役久之落於色欲界此卽祖師所謂枯寂靜坐只知性不知命未得機竅者之歸矣

上者生天下者生狸奴中若狐仙是也彼在名山中亦自受用風月花菓琪樹瑤草三五百年受用去多至多數千歲然報盡還生諸趣中此數者皆差路也差路既知然後可求徹驗

此章大義係祖師指示學者回光的工夫差謬之宜曉然前章既示以調息之爲要此章復恐學者回光時誤入於歧途故祖師示人曰此中消息身到方知蓋調息靜極若不知和合凝集

將神入於炁穴非墮於頑空卽入於魔境此卽祖師所謂枯木巖前錯落多也緣垂簾坐久或見光華彩色發現或見菩薩神聖降臨種種幻景皆非佳鄉實乃魔境又或回光靜極週身氣見未得融和腎水不能上潮下元氣冷其息沉濁此所謂大地陽和氣少乃入於空頑之境也抑或坐久雜念叢生止之不住隨之反覺順適切不可再坐再坐反足長火與身無益卽須放下徑行片時俟氣和心適然後再坐坐靜總要有覺有知若得丹田氣息融和温暖眞陽之機蠢蠢欲動方爲得竅眞竅既得則不致墮於色欲陰魔之界矣　湛然懿眞子謹註

回光徵驗第六

呂祖曰徵驗亦多不可以小根小器承當必思度盡衆生不可以輕心慢心承當必須請事斯語都中緜緜無間神情悅豫如醉如浴此爲遍體陽和金華乍吐也既而萬籟俱寂皓月中天覺大地俱是光明境界此爲心體開明金華正放也既而遍體充實不畏風霜人當之興味索然者我遇之精神更旺黃金起屋白玉爲臺世間腐朽之物我以與烝阿之立生紅

血爲乳七尺肉軀無非金寶此則金華大凝也第一段是應觀經云日落大水行樹法象日落者從混沌立基無極也上善若水清而無瑕此卽太極主宰出震之帝也震爲木故以行樹象焉七重行樹七寶光明也西北乾方移一位爲坎日落大水乾坎之象坎爲子方冬至雷在地中隱隱隆隆至震而陽方出地上矣行樹之象也餘可類推矣第二段卽爭基於此大地爲水琉璃寶地光明漸漸凝矣所以有蓬臺而繼之有佛也金性卽現非佛而何佛者大覺金仙也此大段徵驗耳

現在徵驗可考有三一則坐去神入谷中問人說話如隔里許一二明了兩耳入皆如谷中答響未嘗不聞我則未嘗一聞此爲神在谷中隨時可以自驗一則靜中目光騰騰滿前皆白如在雲中閉眼覓身無從覓覩此爲虛室生白內外通明吉祥止止也一則靜中肉身綑縛如繭如玉坐中若割不住而騰騰上浮此爲神歸頂天久之上昇可以立待（此言係同光靜極使神火發入烝窶裏中眞烝被火薰蒸自然上衝黃庭此時非丹成陽神上昇之期）此三者皆現在可驗者也然亦是說不盡的隨人根器各現殊勝如止觀中所云善根發現是也此事如人飲水冷暖

自知須自己信得過方眞

先天一烝即在現前證驗中自討一烝若得丹亦立成此一粒眞黍珠也一粒復一粒從微而至著有時時之先天一粒是也有統體之先天一粒乃至無量是也一粒有一粒力量此要自己胆大爲第一義

此章乃祖師指示同光工夫之效果蓋工夫行之既勤效驗自至夫同光如人飲水相似冷暖自知然工夫行之勤惰其中意味應曉原祖師恐學者工夫造入玄境之時自己疑惑不知眞僞因特將其中證驗指明以備學者考察尤恐學者誤於旁門之旨不知正道有確實之證據抑或只知靜守枯性而不知有命竅動機之妙用故再將大道工夫由淺入深逐節証驗一一指示露泄至此慈悲至矣然証驗雖多首以靜坐中氣息綿綿無間無斷身體如浴爲驗工夫至此則溫體之氣陽和因神火入于腎水二氣凝集既久則腎內水中火發命機自動即祖師所謂金華乍吐也斯時儒家謂之盡性至命然陰神靜極陽氣必動故曰冬至雷在地中乃一陽來復之謂也又或坐久妄念潛踪神凝

烝穴則氣住神停即神入谷中之謂也谷中即烝竅也工夫行之至此則丹田暖氣融和其氣由下元漸漸上騰遍滿周身故曰肉身綑縛也斯時身心快樂眞種當產即一粒黍珠發現之時也然若不由調息工夫入手何能到此佳境唯其要總在於垂簾內顧時務須放下身心使身心兩忘意不外馳眞烝自住烝住則神住蓋神住於烝穴則氣暢身舒眞種自產長生自易也烝竅在心下三寸六分之下　湛然慧眞子謹註

回光活法第七

呂祖曰回光循循然行去不要廢棄正業古人云事來要應過物來要識破子以正念治事即光不爲物轉光即自回此時時無相之回光也尚可行之而況有眞正著相回光乎

日用間能刻刻隨事返照不着一毫人我相便是隨地回光此第一妙用清晨能選靈蹟緣靜坐一二時最妙凡應事接物只用返照法便無一刻間斷如此行之三月兩月天上諸眞必來印證矣

前章言工夫既已造入佳鄉此章正應使學者

工夫日漸精進以期丹藥早得而祖師此時反云不要廢棄正業何哉讀者至此必疑祖師不欲學者金丹早得乎譏者曰非也蓋祖師恐學者俗願未了故作是語也然工夫既已造入佳境則心如水鏡相似物來則現物去則神氣自相翕欲不爲外物所牽即祖師所謂不着一毫人我之相矣學者若能使眞意常得住於炁穴則不回光而光自回矣光回則藥物自產無妨兼顧人事非若初坐工時神氣散亂若不掃除人事專貪靜處專功煆煉以避俗務之擾必至朝勤夕惰何時方能得其玄奧乎故曰初用工之時宜拋棄家務倘若不能亦須託人照理以便專意勤修若工夫造到玄微則不妨再行兼理正務以了俗願是謂回光活法昔紫陽眞人有言曰修行混俗且和光圓即圓兮方即方顯微逆從人莫測教他怎能見行藏蓋回光活法即和光混俗之義也　湛然慧眞子謹註

逍遙訣第八

呂祖曰玉清留下逍遙訣四字凝神入炁穴六月俄看白雪飛三更又見日輪赫水中吹起碧巽風天上

遊歸食坤德更有一句玄中玄無何有鄉是眞宅律詩一首玄與已盡大道之要不外無爲而爲四字惟無爲故不滯方所形象惟無爲而爲故不墮頑空死盧作用不外一中而樞機全在二目二目者斗柄也斡旋造化轉運陰陽其大要則始終一水中金即水鄉鉛而已前言回光乃指點初機從外以制內即輔以得主此爲中下之士修下二關以透上一關者也今頭緒漸明機括漸熟天不愛道直泄無上宗旨諸子秘之秘之勉之勉之

夫回光其總名耳工夫進一層則光華盛一番回法

更妙一番前者由外制內今則居中御外前者卽轉相主今則奉主宣猷而目一大顚倒矣法子欲入靜先調攝身心自在安和放下萬緣一絲不掛天心正位平中然後兩目垂簾如奉聖旨以召大臣孰敢不遵次以二目內照坎宮光華所到眞陽卽出以應之離外陽而內陰乾體也一陰入內而爲主隨物生心順出流轉今回光內照不隨物生陰氣卽住而光華注照則純陽也同類必親故坎陽上騰非坎陽也仍是乾陽應乾陽耳二物一遇便紐結不散網縕活動條來條去條浮條沈自己元宮中恍若太虛無量福

身輕妙欲騰所謂滄滿千山也次則來往無踪浮沈無辨厥住忘停此則眞交媾矣所謂月涵萬水也俟其冥冥中忽然天心一動此則一陽來復活子時也此卽慧命發現之時斯時不令其順出而逆之是謂添油接命成佛作祖在此下手然而此中消息要細說非師傳口訣難以了悟凡人一視一聽耳目逐物而動物去則已此之動靜全是民庶而天君反隨之役是當與鬼居矣今則一動一靜皆與人居天君乃與人也彼動卽與之俱動動則天根靜則與之俱靜靜則月窟靜動無端亦與之爲靜動無端休息上下亦與之爲休息上下所謂天根月窟閒來往也天心

鎭靜動遠其時則失之緩天心已動而後動以塵之則失之老天心一動卽以眞意上昇乾宮而神光觀頂爲導引焉此動而應時者也天心卽昇乾頂游揚自得忽而欲寂急以眞意引入黃庭而目光視中黃神室焉學者宜參看慧命經之法輪六候異則可以了悟矣圖中所謂子吸進陽火逆昇乾鼎午呼退陰符順降丹田丹田卽黃庭也蓋此卽佛祖所謂法輪常轉仙家非人不傳練精返氣之秘法也悟此則可以造成不死之軀矣既而欲寂者一念不生矣視內者忽忘其視矣凝時身心便當一場大放萬緣泯迹卽我之神室爐鼎亦不知在何所欲覺己身了不可得此爲天人地中衆妙歸根之時也卽此便是凝神入

炁穴

夫一炁光也始而散者欲斂六用不行此爲涵養本原添油接命也既而斂者自然優游不費纖毫之力此爲安神祖竅翕聚先天也既而影響俱滅寂然大定此爲蟄藏炁穴衆妙歸根也一節中具有三節一節中具有九節具是後日發揮今以一節中具三節言之當其涵養而初靜也翕聚亦爲涵養蟄藏亦爲涵養至後而涵養皆蟄藏矣中一晷可類推不易處而處分矣此爲無形之竅千處萬處一處也不易時而時分焉此爲無候之時元會運世一刻也

凡心非靜極則不能動動亦動非本體之動也故曰感於物而動性之欲也若不感於物而動即天之動也是知以物而動性之欲也若不以物而自動即天之動也不以天之動對天之性性何落下說個欲字欲在有物也此爲出位之思動而有動矣一念不起則正念乃生此爲眞意寂然大定中而天機忽動非無意之動乎無爲而爲即此意也詩首二句全括金華作用次二句是日月互體意六月即離火也白雪飛即離中眞陰將返乎坤也三更即坎水也日輪即坎中一陽將赫然而返乎乾也取坎填離即在中

中次二句說斗柄作用昇降全機水中非坎乎日爲巽風目爲照入坎宮攝召大陽之精是也天上即乾宮遊歸食坤德即神入炁中天入地中養火也末二句是指出訣中之訣訣中之訣始終離不得所謂洗心滌慮爲沐浴也聖學以知止始以止至善終始乎無極歸乎無極佛以無住而生心爲一大藏教旨吾道以致虛二字完性命全功總之三教不過一句爲出死入生之神丹神丹爲何曰一切處無心而已吾道最秘者沐浴如此一部全功不過心空二字足以了之今一言指破省卻數十年參訪矣

子豈不明一節中具三節我以佛家空假中三觀爲喻三觀先空看一切物皆空次假雖知其空然不毀萬物仍於空中建立一切事既不毀萬物而又不著萬物此爲中觀當其修空觀時亦即萬物不可毀而又不著此兼三觀也然畢竟以看得空爲得力故修空觀則空固空假亦空中亦空修假觀是用上得力居多則假固假空亦假中亦假中道時亦作空想然不名爲空而名爲中矣亦作假觀然不名爲假而名爲中矣至於中則不必言矣吾雖有時單言離有時兼說坎究竟不曾移動一句開口提云樞機全在二

目所謂樞機者用也用即幹旋造化非言造化止此也六根七竅悉是光明藏豈取二目而他概不問乎用坎陽仍用離光照攝即此便明朱子雲陽師諱元育北宋法派嘗云晦子不好修道聾子不妨與吾言暗合特表其主輔輕重耳日月原是一物其日中之暗處是眞月之精月窟不在月而在日所謂月之窟也不然自言月足矣月中之白處是眞日之光日光反在月中所謂天之根也不然自言天足矣一日一月分開止是半個合來方成一個全體如一夫一婦獨居不成室家有夫有婦方算得一家完全然而物

難喻道夫婦分開不失爲兩人日月分開不成全體矣知此則耳目猶是也吾謂瞎子已無目聾子已無耳如此看來說甚一物說甚兩目說甚六根六根一根也說甚七竅七竅一竅也吾言只透露其相通處所以不見有兩子聖專執其隔處所以隨處換卻眼睛　此章首云玉清留下逍遙訣四字疑神入炁穴六月俄看白雪飛三更又見日輪昧水中吹起藉巽風天上遊歸食坤德更有一句玄中玄無何有鄉是眞宅蓋道之玄妙由無生有因神與氣凝集既久則虛無之中生出一點眞火斯時

神愈靜而火愈旺火旺之景則如六月炎暑之象以旺火而煎坎水水氣熱極則沸點上騰似雪飛相似卽六月俄看白雪飛之義也然水因被火蒸蒸則眞炁發動但陰靜而陽動正如夜平之景故仙家謂之活子時斯時以意攝氣使之逆升順降如日輪昇轉相似故曰三更又見日輪昧惟運轉之法又須假呼吸吹動命門之火方得將眞炁攝歸原處故詩中謂之水中吹起藉巽風因先天一炁既得後天呼吸吹動之力由是閉逆上乾頂徑乾宮下重樓順行腹內

而温養故曰天上遊歸食坤德矣眞炁既歸於虛無之所久之氣體充足身心快樂然若非由法輪運轉之功何能到得逍遙境域也蓋其要總由於凝神返照神火靜極催動虛危穴內水中火發之故卽祖師所謂更有一句玄中玄無何有鄉是眞宅耶蓋篇中此義因學者工夫至此已造入玄奧之境第恐不知煆煉之法而金丹難以成就故祖師將仙佛不傳之秘點揭破原學者凝神住於炁穴之時靜極則杳冥之中由無生有卽太乙之金華發現矣斯時則有識

光性光之分故曰感於物而動以之順出而生人謂之識光學者當眞炁充足之時若不令其順出而逆之則謂之性光須假河車輪轉之法輪轉不已則眞炁滴滴歸根而車住輪停身清氣爽矣然輪轉一次則謂之一周天卽邱祖所謂之小周天也倘不俟氣足而採之則時尚嫩而藥物不結若氣充而不採則失之老而金丹難成不老不嫩用意擇取斯其時矣然斯時佛祖謂之色卽是空卽煉精化氣之義也學者若不明此理以之順出則氣化爲精是謂空卽是

色矣但凡夫以形骸交合先棄而後苦精洩則體倦而神憊非若仙佛以神氣交合先清而後爽精化則體暢而身舒矣乃世傳彭祖壽活八百入係御女以養生斯言誤矣不知實乃用神氣鍛煉之法也因丹書之比喻喻離火爲姹女以坎水喻嬰兒故疑彭祖用男女採補之法以訛傳訛誤却後生矣然仙家取坎填離之術非眞意不能調和因眞意屬土土色黃故丹書喻爲黃芽因坎離交則金華現金色白故以白雪爲喻迺世人不明丹家隱語誤以黃白爲金石

之術豈不謬哉古德云從來此寶家家有只是愚人識不全審此則知古人實係採取自身之精氣而得長生非由吞服藥物而能延年也奈何世人捨本而求末哉丹經又曰正人行邪道邪道悉歸正此卽煉精化氣之義也邪人行正道正道悉歸邪此卽男女交合生男育女之謂也蓋愚夫以人身至寶恣意放蕩不知保守精氣耗盡則身體危亡聖賢養生之法並無別方不過節慾保精積精累氣氣足則造成乾健之軀矣其與凡夫不同者因有順逆之用耳唯此

篇要義祖師反覆引證逐節指示不過欲使學者曉以添油接命之法然其要總在於二日故始終言樞機全在二目夫二目者斗柄也蓋緣天以斗柄爲中心人以眞意爲主宰故金丹之成就全仗眞意調和是以下章有百日立基之說然仍宜視學者工夫勤惰體質强弱爲標準若工勤體壯由得訣後河車運轉之日起意氣調和得法百日內卽可成丹倘體弱工惰雖百日以外大藥恐難成就然丹成則神氣清明心空性現變識光爲性光性光常存則坎離自交

坎離交則聖胎結聖胎結非大周天之功效而何故後篇大義到周天法則爲止此書論養生之術由諦觀鼻端爲入門下手之法至此爲轉手之法其了手與撒手之法盡載於後卷續命方內且是篇註解極詳勿庸僕贅述矣惟願學者互相參究不但可以了悟至道之精微而且長生之目的可達矣僕雖得師傳然未餐道味茲謬加註解節恐有豕亥之訛尙希個中君子善爲匡正俾人人一見此書卽曉其長生之法方不負祖師度盡衆生之婆心矣　湛然慧眞

子讓註

百日立基第九

呂祖曰心印經云週風混合百日功靈總之立基百日方有眞光如子輩尙是目光非神火也非性光也非慧炬焉也問之百日則精忝自足眞炁自生水中自有眞火以此持行自然交媾自然結胎吾方在不識不知之天而與見自成矣若略作意見便是外道百日立基非百日也一日立基非一日也一息立基非呼吸之謂也息者自心也自心爲息元神也元炁也元精也升降離合悉從心起有無虛實咸在念

中一息一生持何止百日然百日亦一息也

百日只在得力晝間得力夜中受用夜中得力晝間受用百日立基玉旨耳上眞言語無不與人身應眞師言語無不與學人應此是玄中之玄不可解者也見性乃知所以學人必求眞師授記任性發出一一皆驗

性光識光第十

呂祖曰同光之法原通行住坐卧只要自得機竅吾前開示云虛室生白光非白耶但有一說初未見光時此爲放驗若見爲光而有意識之即著意識非性

光也子不管他有光無光只要無念生念何爲無念千休千慮得何爲生念一念一生持此念乃正念與平日念不同今心爲念念者現在心也此心即光即藥凡人視物任眼一照去不及分別此爲性光如鏡之無心而照也如水之無心而鑑也少刻即爲識光以其分別也鏡有影已無鏡矣水有象已無水矣光有識尙何光哉

子讓初則性光轉念則識識起而光奇不可覓非無光也光已爲識矣黃帝曰聲動不生聲而生聲即此義也楞嚴推勘入門曰不在塵不在識惟還根此則何意塵是外物所謂器界也與吾了不相涉逐之則認物爲己物必有還還元歸明還日月借他爲自終非吾有至於不汝還者非汝而誰明還日月見日月之明無還也天有無日月之時人無有無見日月之性若然則分別日月者還可與爲吾有耶不知因明暗而分別者當明暗兩忘之時分別何在故亦有還此爲內塵也惟見性無還見見之時見非是見則見性亦還矣還者還其識念流轉之見性即阿難使汝流轉心自爲咎也初入還辨見時上七者皆明其一一有還故留見性以爲阿難挂杖究竟見性既齊

八識眼識耳識鼻識舌識身識非眞不遷也最後併意識意識即第八識送流轉輪廻流 此亦破則方爲眞見性眞不遷矣子當回光正回其最初不遷之光故一毫識念用不着使汝流轉者惟此六根使汝成善提者亦惟此六根而塵與識皆不用非用根也用其根中之性耳今不墮識回光則用根中之元性落識而回光則用根中之識性毫釐之辨在此也用心即爲識光放下乃爲性光毫釐千里不可不辨識不斷則神不生心不空則丹不結心淨則丹心空即藥不着一物是名心淨不留一物是名心空空見爲空空猶未空空空亦其空斯名眞空

坎離交媾第十一

呂祖曰凡漏泄精神動而交物者皆離也凡收轉神識靜而中滿者皆坎也七竅之外走者爲離七竅之內返者爲坎一陰主於逐色隨聲一陽主於返聞收見坎離即陰陽陰陽即性命性命即身心身心即神炁一自斂息精神不爲境緣流轉即是眞交而沉默跌坐時又無論矣

周天第十二

呂祖曰周天非以氣作主以心到爲妙訣若舉竟如何周天是助長也無心而守無意而行仰觀乎天三百六十五度刻刻變遷而斗柄終古不動吾心亦猶是也心即璇璣炁即玉屋吾身之炁四肢百體原是貫通不要十分着力於此鍛鍊識神斷除妄見然後藥生藥非有形之物乃性光也而即光天之眞炁爲必於大定後方見並無採法言採者大謬矣（呼吸爲採神之名耳）見之既久心地光明自然心空漏盡解脫塵海若今日龍虎明日水火終成妄想吾昔受火龍眞人口訣如是不知丹書所說更何如也

一日有一周天一刻有一周天坎離交處便是一周我之交即天之回轉也未能當下休歇所以有交之

離

時即有不交之時凡人自有生以來被嘴欲所攝逐靜爲神氣難以交合非至夜間離若陰陽始可交泰然神氣交合已極則一陽復生此自然之活子時矣斯時觀呼吸運轉使神氣歸根則前之小周天矣否則若用回光之法使神氣寂久之氣炁自生則前之金華乍吐依前法煅鍊非靜功之小周天而何然天之迴旋也未嘗少息果能陰陽交泰大地陽和我之中宮正位萬物一時暢遂即丹經沐浴法也非大周天而何此中火候實實有大小不同究竟無大小可別到得工夫自然不知坎離爲何物天地爲何等孰爲交孰爲一周兩周何處覓大小之別耶總之一身旋運雖見得極大亦小若一迴旋天地萬物悉與之迴旋即在方寸處亦

爲極大金丹火候要歸自然不自然天地自還天地萬物各歸萬物欲強之使合終不能合卽如天時亢旱陰陽不和乾坤未嘗一日不周然終見得有多少不自然處我能轉運陰陽調適自然一時雲蒸雨降草木酣適山河流暢縱有乖戾亦覺頓釋此卽大周天也

問活子時甚妙必認定正子時似着相不着相不指明正子時從何識活子時卽識得活子時確然又有正子時是二是一非正非活總要人看得眞一眞則無不正無不活矣見得不眞何者爲正何者爲活耶

卽如活子時是人所時時見得的畢竟到正子時志氣清明活子時愈覺發現人未識得活的明了只向正的時候驗取（世人身之活子時靜極則現非專待夜間正子時纔發矣）則正者現前活者無不神妙矣

勸世歌第十三

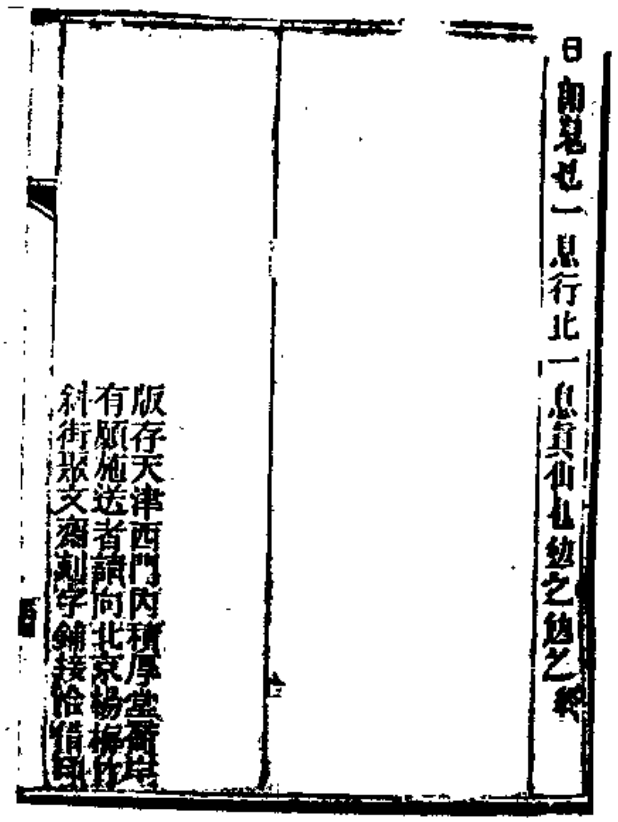
呂祖曰吾因度世丹中熱不惜婆心幷饒舌世尊亦爲大因緣直指生死眞可惜老君也患有吾身傳示谷神人不識吾今略說尋眞路黃中通理義大易正位居體是玄關子午中間堪定息光回祖竅萬神安巢盧川原一炁出透幙變化有金光一輪紅日當頭

隸世人錯認坎離精搬運心腎成閉隔如何人道合天心天若符兮道自合放下萬緣毫不起此是先天眞無極太虛穆穆朕兆捐性命關頭忘意識意識忘後見本眞水清珠現玄難測無始煩障一旦空玉京降下九龍舟步雲漢兮登天關掌雷霆兮驅霹靂凝神定息是初機退藏密地爲常寂

吾昔度張珍奴二詞皆有大道子後午前非時也坎離耳定息者息息歸根中黃也坐者心不動也夾脊者非背上輪子乃直透玉京大路也雙關者此處有難言者地雷震動山頭雨者眞氣生也黃芽出土者

藥生也小小二段已盡修行大路明此可不惑人言昔夫子與顏子登太山頂望吳門白馬顏子見爲疋練夫子急掩其目恐其太用眼力神光走落回光可不勉哉（二詞前道無巧妙與你方兒一個子後午前坎離坤兌分子午須認取自家宗祖地雷震動山頭雨要洗澡黃芽出土捉得金精牢固開煉庚甲要生龍虎待他開汝甚人傳但說道先生姓呂）

回光在純心行去只將眞息凝照於中宮久之自然通靈達變也總是心靜炁定爲基心忘炁凝爲效炁息心空爲丹成心炁渾一爲溫養明心見性爲了道子嗟各宜勉力行去錯過光陰可惜也一日不行一


日卽是也一息行北一息貫仙丸丸之始乙終
版存天津西門內積厚堂喬記
有願施送者請向北京楊梅竹
斜街聚文齋刻字鋪接洽借印

張序

先伯父鏡川公好丹砂術原亦期其養氣修性而已至道學稍進愈覺奮發有爲凡爲此道之書無不心愛而存之間有刻本者有手鈔者不一而足皆平日之娛情者也辛未季春忽臨大限特囑先兄伯純曰吾素所好者惟此數本道書吾死當爲吾惜之十年後當有人來取爾輩勿吝而不與未至其期勿輕而不修此卽吾之遺命也幸毋忘僕雖在童稺亦曾聞及斯言自先兄棄世之後弟仲寬曬書間有蟲蛀者尚未之覺適僕過而見之意欲重鈔一過爲他日底本事始行友人劉君宣甫過訪見書而問曰足下亦爲理道耶僕告其始意渠曰佳哉斯舉也吾素亦喜此書惜無爲

吾指謬者今觀令伯舊本皆摘要去繁抽幽出顯之作識令我心悅神怡於不能自禁時也願惠假一鈔且願多鈔一本分足下勞何如僕本欲祕而不宣因思伯父有言有人來取尙當如數奉交況僅假去一鈔且多鈔一本爲贈卽何靳而不與此卷乃其鈔者今而後長保此書謂非宣甫之助歟卽宣甫果成其舉謂非十年後之驗歟我伯始之我友成之俾我坐而享之可謂太易矣爰筆其始末以識之枚皐張日章謹序

若有善男信女發善心將此道竅談三車祕旨二書刊刻行世自身今生不能修煉來世

祖師孚佑帝君　善教真君務必多方點化委曲開導教其棄俗

入道出離苦海超證仙階若有人能讀二書究竟細微從是思維行持　二位祖師必定暗中提拔不待來生蹤不能證大羅金仙決定免其輪迴之苦矣有能印送此二書與學道人開明大路免遭傍門魔道者九祖生天子孫世世不生惡淫之嗣矣枚皐張日章再識

道竅談目錄
道竅談讀者須知 張序 後天集解序 張
筵諸友書第一 開關問答第二 後天集解序 張
築基煉己第四 養己煉己第五 養己煉己第六
後天丈序第七 內外二藥第八 藥物相類第九
三品五養第十 煉功五開第十一 產藥屑次第十二
藥物屑次第十三 丹砂二種第十四 神氣性命第十五
先天直指第十六 神氣精論第十七 精氣神論第十八
性命順逆第十九 玄關一竅第二十 玄關再說第二十一
兩孔穴法第二十二 玄牝根基第二十三 中宇直指第二十四
藥物直陳第二十五 鉛汞的辨第二十六 鼎器直說第二十七
乾坤離坎第二十八 採煉妙用第二十九 何車細旨第三十
真心論第三十一 心神直說第三十二 神息妙用第三十三
神息再論第三十四 氣息妙用第三十五 神意妙用第三十六
神意再論第三十七 共爭不朽論第三十八
功成名遂身退論第三十九 仙佛同修論第四十

道竅談讀者須知

一 本書作者姓李名西月字涵虛又字圖陽乃四川省樂山縣長乙山人於清咸豐丙辰歲成道

二 吾國仙道舊有南北兩派南派始於浙江天台之張紫陽北派始於陝西終南之王重陽至明嘉靖時陸潛虛著方壺外史大闡玄風世稱爲東派而本書作者李涵虛則題目之爲西派西派傳代有九字 西道通 大江東 海天空

三 張紫陽得丹道於成都異人但未言爲誰氏同時有王沖照者遇劉海蟾傳金丹口訣沖照嘗謂舉世道人無能達此者獨張平叔知之於是陸彥孚遂據此語而斷爲紫陽亦得海蟾之

傳考海蟾乃正陽真人鍾離雲房之弟子與呂祖同門王重陽文集中亦稱正陽的祖純陽師父海蟾師叔由此可知南北兩派蓋同出一源又明之陸潛虛自云見呂祖於北海草堂親聞道妙脩之李涵虛亦曾在峨眉山遇呂祖於禪院密付本音是則南北東西四派皆可認爲呂祖所傳也

四 北派工夫重在清淨而七真之劉祖則以在妓院脩煉著名未聞如長春真人之枯坐也南派口訣重在陰陽而五祖白玉蟾則自幼出家終身雲水未聞如道光禪師之還俗也同一講道文章陸作則精醇而李作則複雜同一人元丹法陸說則簡易而李說則繁難由此可知道本同而法或許有巧拙之殊注

雖同而訣未必無簡繁之異是在學者會而通之勿自限耳

五　張紫陽乃宋神宗熙寧間得道時在民國紀元以前約八百三十餘年王重陽乃金世宗大定間得道時在民國紀元以前約七百四十餘年陸潛虛乃明穆宗隆慶間得道時在民國紀元以前約三百四十餘年李涵虛乃清嘯咸豐年間得道時在民國紀元前約六十餘年

六　李涵虛著作有太上十三經註解無根樹道情註解並編訂之三丰全集俱早已風行一世惟道竅談三車秘旨圖嶠內篇三種未曾刊版行世而圖嶠內篇之鈔本亦未得見今特先出道竅談並三車秘旨二書以慰好道諸君之渴望

七　本書乃福建毛君復初家藏鈔本由福建連城鄧君雨蒼親攜至滬囑寧代爲校勘出版流通其排版印刷裝釘紙料等費則由鄧君雨蒼與張君竹銘向丹道刻經會商妥藉墊今後本書始能與讀者相見毛鄧張三君不爲無功

八　本書經寧手校正之處約有數十字皆屬當日輾轉傳鈔之誤其誤處僅在文句之通與不通不在理論之謬與不謬關係頗輕故無須另作校勘記以免多佔篇幅

九　鄧君當日曾囑寧將本書中要旨提出以便讀者悉意丹經中歷來所習用如離坎汞鉛等皆代名詞說心腎可說神氣亦可說男女亦無不可是在讀者探造而自得之若必定指出某名即是某物則仁智之見各執一說而是非之爭將無了期編恐本書應用之範圍或因此反致狹隘有違流通之本願不如其已也

十　本書中畫龍點睛處就是彼家二字如第三章云欲養我已汞必用彼家真鉛又如第五章云內鍊己者將彼家之鉛養我家之汞也內養己者亦用彼家之鉛養我家之汞又如第八章云此鉛非還丹之鉛彼家之真火也又如第十章云本元走漏精氣神皆落於後天不能求之於我則必求之於彼又如第十七章云元精在我家真精在彼家又如第十八章云上德之體得於天者甚厚不必求之於彼家也故曰天元又如第二十五

章云我運一點陰火之精種在彼家之內又如第二十九章云採煉者採彼家陽鉛煉我家子珠之氣也觀以上所列舉彼家之說可謂詳矣究竟彼家二字是如何解釋頗有研究之餘地如謂彼家是指腎中之氣而言則車煉心中之神者非矣如謂彼家是指身外之太虛而言則執著肉體在胜子裏摸索者非矣如謂彼家是指同類異性者而言則一己孤脩專事靜坐者非矣讀者須於此等玄之又玄處著眼方可謂頭頭是道

中華民國二十六年丁丑仲春百花生日

皖江陳櫻寧識於上海西鄉之衆妙居

道竅談

長乙山人李涵虛著　皖江陳攖寧校訂

答諸友書　第一章

澤宵打坐清靜自然繩床竹榻閒五更盤膝坐已復起悠然自得乃卽所得者挑燈書之爲諸友言曰夜來氣清息調神住如其調而調之旣不蹈夫頑空如其住而住之又不類夫執著斯時也不忘不助若忘若存寂寂惺惺圓圓明明水自然清火自然生神自然交氣自然會風自然正專自然行抽自然抽進自然添自然添退自然退惟其神妙獨得故爾操縱如心昏沈自然去也散亂自然歸也能弗快活歟夫避燈而攢渴睡吾不得而見也在公等

之自持也搖几而作醒狀吾不敢與聞也在公等之自信也閉目而多思慮吾不得而知也在公等之自除也當清夜而昏沈者是不勤於此功當清夜而散亂者是不專於此功也不勤不專是負祖師之厚望矣吾道至妙玄犯此病者尙其改旃

開關問答　第二章

有友數人爲問於陽子曰足下談元可謂清真淺顯開入門之孔竅者也但不識孫陶一派有云開關展竅當在築基之前者而潛虛翁則以爲古仙垂語繩口不言而今乃有之又云蛇足不添蛾骨無價大道之厄斯人爲之若以開關展竅爲可辭者君與同師乞道其旨也陽子曰吁潛虛所言者非辭之也蓋歎斯人不幸而失其先天清靜致令添此小術也夫上德無爲不以察求童子先天未破可清養而得胎仙不假還返奚用通關故以此爲大道之厄卽太上所謂太道廢有仁義之喟救也然吾儕以度人爲功其所流傳者安得盡屬童真則展竅開關所以啓玄門而闢徑路還元返本所以資同類而補真身也中年學道者只要凝神有法調息有度陰蹻氣萌攝入鼎內勿忘勿助後天氣生再調再烹真機自動乘其動而引不必著力開而關自開不必著力展而竅自展真氣一升於泥丸於是而河車之路可通要皆自然而然乘乍動而又靜之際微微起火通過尾閭逆流天谷自然煉精化氣灌注三宮以後復得外來妙藥擒制吾身之真氣令其交凝使不

散亂然後相親相戀如龍養珠如雞抱卵煖氣不絕同落於黃庭之間結爲朱橘乃曰內丹則初候之功成延年之妙得全形之道備矣友聞而喜曰微子言蓋幾迷於向往也吾儕雖不敏請退而修之

後天集解　第三章

從古後天法程只言築基煉己二層而陶存存先生又言修道之士若不開關遽言築基煉己乃是隔靴搔癢無益於事於是以開關築基得藥煉己四層分爲後天次序吾恐人之多疑也因作此以明之曰古分二條者後天之大端今分四層者後天之節次以開關關築基之路以得藥助築基之嚮以煉己了築基之事四端

仍然再端兩端仍然一端古人云細微節目非真師不能傳非善人不敢道築基煉己雖非上乘丹法而其中之節次且更有不止於陶翁所云者參同云下德爲之其用不休夫不休則見其節次之多也所聞異詞所見異詞要在人之會通而孫教鸞真人云修身之人必先用鼎器以開關竅又曰鼎器者靈父靈母也昜爲以鼎器稱靈父靈母蓋以生仙生佛之父母不同夫凡父凡母故以靈父靈母名此後天鼎器也靈父靈母逆來交媾凡父凡母順去資生逆來之法始終不離者也鼎器立則神氣交神氣交則積累厚積累厚則冲突健冲突健則關竅展關竅展則逆運之途闢河車之路通矣但運河車者不與開關之事同開關乃後天真氣河

車乃後天金水功夫到河車一步日日築基兩無分也潛虛曰循環灌注久久純熟氣滿三田上下交泰所謂常使氣冲關節透自然精滿谷神存也吾常以後天之學名爲養己人能細覽愚言究其包舉之節次則延年保身之道得也養己者何也參同契云內以養己安靜虛無此後天之要言也己性也卽元神也內內境也卽虛無也虛無之內常靜常安安而後能慮靜而後能應然欲靜其神必須調息有度一呼一吸名曰一息須順其自然勿驗其自然莊子曰真人之息以踵踵也者相接不斷緜緜若存也氣徹湧泉往來不絕吾師云以內息踵外息以外息踵內息以息息踵息息此卽以踵之妙也內呼則外吸內吸則外呼內外兩息反正相生開闔有度却有自然妙趣不待強爲古人云若問築基下手先明橐籥玄關知內息卽知橐籥也丹家云呼不出喉吸歸於蒂言內息也若言口鼻呼吸安能使之不出乎息既調矣又須凝神凝神者寂然不動內照形軀也但此凝神調息却非兩橛功夫調息則神歸神歸則覺照覺照則氣生氣生則靜攝於內金鼎日充元黃交媾真氣冲心引至尾閭一撞三關牛女路開銀河可挽然而養己之道却甚多矣養己包調息包凝神包聚氣包冲關而更包築基煉己之事上陽子曰精裕氣養己也對境忘情煉己也養己爲煉己之內助煉己除養己之外緣煉己而不養己則丹基難成養己而不煉己則汞性難固合而言之養己與煉己皆一道也

然欲養我己汞必用彼家真鉛乃後天中之先天後天中之金水有氣無質時也真鉛初生之始蠢蠢乎兩腎之間卽起河車以煉循尾閭而上天谷傾汁露而歸黃庭灑灑三百將鉛制汞氣化液而退陰符則流珠之不走也液化氣而進陽火則河車之又起矣而且煉性修心外除塵擾大隱市廛和光混俗則身心兩定內汞堅凝然後求入兩之先天配我半斤之後天而還丹可問也已

築基煉己 第四章

築基煉己之道是二是一然有小築基大築基外鍊己內鍊己人亦不可不知也小築基者何攝元陽而入內鼎胎息緜緜然後生後天之藥而行玉煉之功此孫陶一派所謂築基既畢乃敢得藥

內藥既凝乃敢煉己者也大築基築基者實珠而生外鉛金水溶溶勤行周天之妙而完盡性立命之能集解一篇所謂以開關開築基之路以得藥助築基之實以煉己了築基之事者也內煉己者河車之事玉液之功即參同契內以養己之論也外煉己者萬象皆空一塵不染即古人對境忘情之旨也要之內鍊是大築基大築基即是養己養己仍助內煉內煉仍須外煉一切丹經三五錯綜詞雖異而事則同吾故曰築基煉己是一是二也幸學者善爲會之

養己煉己 第五章

愚前有言養己爲煉己之內助煉己除養己之外授蓋姑分言之使人易曉非謂其不相同也然亦有不同者外煉己從對境煉之實與內煉己不同即與外養已不同何也外煉己者煉已心而使之定心定則身定身定則色慾不能搖財利不能眩然後真汞能存丹基可固若夫內煉己則又與內養己有相同也丹經煉己者烹汞成砂也陶翁云煉己者非徒空煉也上陽云修丹容易煉己最難己者己汞真火必先煉此真火降此真龍從我驅用使無奔躑然後可以制伏白虎而得至寶之真金是煉己原有功夫也夫有功夫之煉己即是內煉己即是內養己也內煉己者將彼家之鉛煉我家之汞也使其相尅相生也內養己者亦用彼家之鉛養我家之汞使其相資相守也故有相同之義云

養己煉己 第六章

養己與煉己功夫自是一串養己者實精裕氣即築基也煉己者對境忘情即了性也煉己必先養己養己其煉己先資乎夫以精氣爲培養己土益增其堅厚基宇所以從其土也故築基即是養己夫以情境爲磨煉己心益明而不死性字所以從心也故了性必先煉己第養己雖要精氣而精從內守氣自外來堅其守者必用己候其來者必用己養己之道又須安靜爲功也吾爲養己者分出兩條自養一條相養一條相養者精氣也自養者安靜也煉己者雖在情境而情從內淡境從外空淡然自得者己必有所樂空然無累者己必有所持煉己之道又須動靜兼修也吾爲煉己者分出兩件內煉一件外煉一件外煉者和光混俗也內煉者烹汞成砂也偶曰欲識修真正路先行兩段功夫發明養己煉己使人好看仙書經云內心宜活外心宜死然欲活其內心必須內以養己然欲死其外心必須外以煉己此吾之所以發明內養己外煉己也

後天次序 第七章

初基以後天爲妙用然有可用之後天即有不可用之後天夫不可用之後天並不得以後天名之以其至陰至濁不足道也今悉從可用者依次言之第一曰後天第二曰後天中之先天第三曰先天第四曰先天中之先天後天者陰躋之氣生人之根乍動爲

元精者也學人敲竹喚來入於內鼎自然煉精化氣而開關竅此氣冲五臟薰百骸榮繞脈絡仍歸丹田凝神調息靜候動機機動籟鳴一線直上是爲後天中先天採之以劍調之以琴運之以河車封之於黃庭此卽玉液煉己之功也久久純熟身心牢固然後入室臨爐而求先天這先天乃是元始祖氣先把真陰真陽同類有情之物各重八兩立爲爐鼎假此爐鼎之真氣設爲法象運動周星誘彼先天出來卽刻擒之不越半刻時辰結成一粒附在鼎中是爲鉛母號曰外丹先天中之先天者鉛中產陽簾幛光透採此至真之陽氣擒伏己身之精氣所謂金來歸性初乃得稱還丹也以後溫養固濟日運陰符陽火撫之育之乃化爲金液之質吞

歸五內是名金液還丹服食之後結成聖胎十月功完陽神出現五行離省位號真仙矣再圖向上面壁九年謂之煉神還虛面壁者目中如萬仞當前紅塵不到並非面牆枯坐也九年者九轉也九轉功深千百億化也

內外二藥 第八章

內藥者了性之用外藥者了命之需學人盡性至命必先修內藥以及外藥這內藥是半斤汞這外藥是八兩鉛又必先採外藥以擒內藥這外藥是腎中氣這內藥是心中精後天事畢於此矣至於將性立命必先資內藥以種外藥這內藥是硃裏汞這外藥是水中鉛又必先修外藥以及內藥這外藥是丹母氣這內藥是聖人胎先天事畢於斯矣然要知內外兩用何者爲藥何者爲丹內丹者真汞也己土也歸於離之門久則烹之爲妙靈砂外丹者真鉛也戊土也藏於坎之戶久則現爲美金華欲結內丹者必先以鉛制汞此鉛非還丹之鉛彼家之真火也欲煉外丹者必先以汞迎鉛其鉛非結丹之鉛先天之一氣也故結丹與還丹不同結者凝也取他家之氣凝我家之氣造化在後天鼎中不離周天火候乃可成功還者復也採兌宮之金復乾宮之金造化在先天鼎中須合同類陰陽始得成就結丹完內丹還丹用外丹內丹爲陰丹汞本陽中陰也外丹爲陽丹鉛則陰中陽也地元爲外丹濟施之功皆切於人也人元爲內丹性命之理皆切於己也更有當知者

內丹爲內藥而金液還丹亦名內藥因其造化在內也外丹爲外藥而金丹亦名外藥因其造化在外也此大丹之兼乎內外者也又有須知者外丹爲外藥乃有未成丹而稱爲外藥者大坎離交河車轉運化氣爲液下降黃房亦名外藥然未成丹也內丹爲內藥乃有未成丹而亦稱爲內藥者築先天基採宮化液流歸元海液仍化氣亦名內藥然未成丹也此清靜功之兼乎內外者也丹藥分際備載於此爲學者告

藥物相類 第九章

先天後天之學其藥物層次頗有相類者特大小之不同耳今舉相類者言之後天坎離所以築丹基先天坎離所以立丹基也後

天鉛汞所以小結丹先天鉛汞所以大還丹三年煉已所以了其性九年面壁所以了其命後天坎離者元神元氣交媾而築丹基生小藥也先天坎離者真陰真陽交媾而立丹基生大藥也後天鉛汞者金鼎烹來生藥物藥物即外鉛也河車轉運制流珠流珠即內汞也鉛汞相拘而小結丹矣先天鉛汞者同類陰陽成戊土戊土即外鉛也調停火候合己土己土即內汞也鉛汞相見而大丹還矣小丹烹煉之時腹裏醞釀如醉復假周天子午漸採漸凝乃使鉛投汞伏而成陰砂大丹凝合之後爐中赫赫長紅復假外爐符火勤增勤減遂使鉛乾汞現而成陽砂煉已了性者養陰砂也內則實精裕氣外則對境忘情斯能身心兩固耳三年者三月不遽之意也面壁了命者養陽砂也要使形神俱妙真鉄粉碎虛空斯能變化無窮耳九年者九轉大還之意也

三品互養　第十章

心印經曰上藥三品神與氣精此修煉之至寶也其間生生化化互相資養特爲學者發明之行逆修之道則精化爲氣氣化爲神也行順修之道則神生其氣氣生其精也問何以逆取蓋自本元走漏精氣神皆落於後天不能求之我則必求之於彼求之於彼斯逆矣精化氣者此精在陰蹻逆入紫府而煉之乃化爲氣氣化神者此氣在陽爐逆入黃庭而煉之乃化爲神夫此逆取之道雖從精始而其順修之道則從神始二者有相需之妙不相悖也逆修元精先要凝神神凝則氣聚氣聚則精生蓋其神氣交媾自然產出天精此精乃天一之水在坎爲壬一名毋氣又名外精學人以毋氣培子氣以外精補內精是爲同類施功子氣者心氣也內精者心精也後天培養之學自外入內故必先修外藥以反內藥也又有神化精精化氣之理所謂絳宮化液流歸元海液仍化氣後轉河車者是也更有氣生精精生神之理所謂白雲上朝甘露下降抽出坎陽去補離陰是也善夫陶仙之言曰知內不知外無以通關竅收外不收內無以固根源人能體此則知精氣神互相資養之妙也

煉功五關　第十一章

丹法以煉精煉氣煉神分爲三關然窮其修煉實有不止於三者層次不全則有躐等之患也今試論之首關煉精必用鼎器合元黃以交媾化金烏而上飛則精化氣也次關煉氣必明子午抽出坎中之陽去補離中之陰則氣化神也化氣化神築基與還丹皆有造樣法功特其藥物爐鼎大小不同耳至於煉神之道則有三關一則煉神了性一則煉神了命一則煉神還虛煉神了性者玉液煉已之道也鉛來伏汞結成丹基內有真火縣縣不絕外有子午抽添漸採漸凝則烹汞而成陰砂矣煉神了命者金液煉形之道也鉛歸制汞結就胎嬰內有真火赫赫長紅外有陰陽置用日增日減則乾汞而成陽砂矣煉神還虛者更上一層與道合真之

事移神上院端拱冥心直要與大虛同體普照大千世界如此則法身圓滿舍利交光分身應用充周不窮所謂子子孫孫百千萬化至此而應時立功則身歸三清道超九祖矣

產藥層次　第十二章

藥物有三層始則自無而出有繼則自有而入無終則由無而產有自無出有者後天鉛火也雖從外邊生來然却無形無質無形無質金氣初生之時也自有入無者送往西鄉也雖從內邊種出然却至空至虛坤家洞陽之境也由無產有者同吐兌方也先天一氣虛無中來無形生妙形無質生靈質二候求之四候合之則金丹成聖胎結溫養畢陽神現矣學人不識自無出有與由無產有相懸萬萬故爲申述以告之

藥物層次　第十三章

藥有三層始則取外藥以制內藥繼則由內藥以修外藥終則食外藥以合內藥取外藥以制內藥者築基煉己之事也此般外藥乃是煉小藥煉精化氣時也由內藥以修外藥者乾坤鼎器之事也此般內藥乃是真汞播精施種時也食外藥以合內藥者迎鉛制汞將母見子之事也此之外藥乃是大藥驟得之而大醉永得之而長生調和固濟則爲聖胎溫養事畢則爲聖人大丈夫功成名遂時也或問圖陽曰上陽云內藥了性以結丹外藥了命以還丹是學人當先修內藥以及外藥也如何瑩蟾子又謂學道必須從外藥起然後及內藥乎圖陽曰汝蓋以後天外藥與先天外藥同以外藥視之豈知後天外藥乃在癸先先天外藥則在癸後名雖同而實不同也執文泥象不得師訣者之通病耳故爲作三層串述以發明之

丹砂二種　第十四章

了後天之學將鉛制汞以成砂此砂乃七返之寶至清無瑕小還丹是也了先天之學抽鉛添汞以成砂此砂乃九轉之至寶金光罩體大還丹也

神氣性命　第十五章

後天之道神氣也先天之道性命也性命神氣相似而實相懸所以入藥鏡云是性命非神氣水鄉鉛只一味此言甚可玩也學人知此分際當以神氣了後天而以性命了先天是何也性所命者曰性命兩件原是一件此立命之心法也悟真云異名同出少人知兩者玄玄是要機鑰以命爲異名而以性爲同出以鉛爲異名而以汞爲同出故水鄉鉛只一味也只一味者一味鉛本於一味汞也道德經云無欲以觀其妙有欲以觀其竅觀妙觀竅玄玄之機人當至靜無欲以觀其妙是乃定性之功及乎時至機動元始真一之氣自虛無來者實有竅焉夫兩者雖有異名而皆本於太極是其同出者也於其無者以觀妙已得一玄於其有者而觀竅又得一玄玄之又玄性在是而命在是也夫性者本乎天命而命

也本乎盡性天以氣成物而理亦賦焉是由命以與人性故曰天命之謂性也人以理造物而氣始生焉是由性以立其命故曰盡性以至命也在天則理從氣出在道則氣從理出理從氣出者以氣爲重焉此氣乃絪緼化醇之氣人得此氣而生身然後理有所寄故此氣爲可重也氣從理出者更以氣爲重焉此氣乃元始真一之氣陰受陽光而鉛種鉛中又見一陽生故此氣愈可重也金液還丹之道非一鉛氣不能生成識者寶之

先天直指　第十六章

先天者超乎後天之上最初最始爲本爲元蓋一添之尊稱也但此先天之氣有三端先天之名有二義二義爲何先出於天者一

也先原於天者二也先出於天者比天更早爲生天生地之先天也此氣包鴻濛之體初名太無天地未分先有此氣此其先出於天也故曰先天此一端也先原於天者從天而起爲生人生物之先天此氣含絪緼之象潛形太虛人物未產先有此氣此其先原於天也亦曰先天此二端也至於生仙生佛之先天合前二義兼有之此氣從虛無中來稱太乙金丹假此而後成曰祖曰始曰含真可與先出乎天先原於天者爲三相類故亦號爲先天此三端也歷聖丹經或謂生天生地之先天生人生物之先天無非比喻此生仙生佛之先天而已或有問生天生地者圖陽曰這箇先天太極生之經所謂有物混成先天地生不知其名強名曰道是也

萬象之祖雨大之宗無體無形無聲無臭始則杳杳冥冥五行不到又復恍恍惚惚一添自然至於清濁判玄黃別則乾坤定位天地分彰矣又有問生人生物者圖陽曰這箇先天天地主之一而三三而一一者无[illegible]三者精氣神也鼓鑄萬生不離三一以言其精爲二五之精以言其氣爲陰陽之氣以言其神爲虛空之神虛空之神即與陰陽之氣相來往二五之精即與陰陽之氣共生成其氣靈靈故神其氣妙妙故精上蟠下際者氣也而天地之精神在其內矣人得此氣而受生即爲天元之氣但此氣有清有濁有剛有柔得其剛者爲男得其柔者爲女得其清者爲智得其濁者爲愚父母未交以前此氣存於於穆父母施受感際此氣降於厥

初造其精血混融胎元完具而此氣已渾然在胞矣此時無神以氣爲神此時無精以氣爲精氣純而包固即精也然此乃元氣元精元神爲人受生之先天童子逢師得訣守此清修亦可希無爲天仙又有真氣真神真精爲我修丹之先天者學者不識真機無從下手何以覓其至寶今夫先天者見之不可用用之不可見乃丹士致虛守靜借假修真從無產有者也斯時也三二一之道分合自然神爲不神之神精爲至精之精氣爲真一之氣三也不神之神神乎其神龍性是也至精之精精而又精虎情是也二也至於真一之氣乃是了命真鉛即合龍虎情性打成一片號爲丹母者也一也得此真一而餌之三尸五賊皆逃通六六宮中盡是春

夫豈受生之氣精神所可同哉又豈後天之氣精神所敢跂哉後天者呼吸之氣思慮之神交感之精三物可聞可見可測可推生身以後之用也故曰後天夫人在胞胎時只有一點元氣並無呼吸之氣及至十月胎全脫離母腹遂假口鼻之竅外納天地之和此呼吸氣之所由來也於是而思慮之神亦緣此氣而進借家焉寓舍而居此神乃歷劫輪迴種子生時先來死時先去棄舊圖新毫無休息者非子下地而先哭蓋亦歎著其輪迴之苦也迨其撫養漸成識神用事情欲攝擾元氣日亡並使呼吸之氣刻無停息亦何慘也更有後天之精者生不帶來死不帶去只因身中元氣漸充漸滿推而至於十五歲後陽極陰生陰長陽消遂令渾淪

之氣化爲交感之精交感者有交有感則有精無交無感亦無精此精乃慾念所通氣血所化者也更有夢感夢交而遺其精者必是氣血不固腎竅難留也此交感之精也吾願學道之士只取先天不取後天則上藥可得矣即或築基煉己不敢驟尋極品亦必煉元精而化元氣煉元氣而產真鉛以爲後天之先天以足半斤之後天則亦可求此無上之先天也

神氣精論 第十七章

心印經曰上藥三品神與氣精此修丹之妙物也願其最上者元神元氣與元精真精真氣與真神元者何先天也真者何亦先天也先天之元生於皇降童子之天元是也先天之真成於大道我輩之人元是也不得天元而修之必也人元乎或問天元如此其重請即天元而言之圖陽子曰天元者天地以陰陽五行化生人物氣以成形而理亦賦焉生人之氣元氣也父母未交以前此氣存於於穆父母施受之際此氣降於厥初儒所謂天生蒸民有物有則蓋指此也此氣甚靈靈則有神即爲元神此氣甚清清則至精精即爲元精胚胎未生之前其中止有元氣而無後天呼吸之氣及至十月形全宛存口鼻乃隨阿母之呼吸外納天地之太和並使輪迴陰神緣此呼吸而進則後天之神氣兩全即時哇然墜地也幸而口不能言且不能笑無知無識元氣渾淪不慮不思陰神無用元氣以元神得以相資而養迨至二八之年神完氣足

陽極陰生遂孕出後天交感之精而絳火蓬蓬陰神肆志矣故童真上德有緣遇師即將天元之體清靜修持可作無爲天仙若等後天用事則先天退位矣或者謂天元之易修如此何不舉童子而入山證果即童子而即神仙乎曰善哉問天地生人所以立天之道行天之德故當內守成真者不妨外出成人以廣大其造化否則仙道雖盛人道必微也故於順生人之後重與逆生仙之方此人元大道所以曲成萬物而不遺範圍天地而不過者也只要人識得道精氣神耳或問元神與真神若何曰元神者渾渾噩噩真神者朗朗明明一隱混沌而無光一經煆煉而有用儒以靜安能慮得釋以行深大般若道以泰定生智慧此真神之妙也以此

言之元神是無知無識識神是多知多識真神是圓知圓識故童子猶有清修凡夫必加靜煉乃克企乎至人之真神也或又問元精與真精若何曰元精在我家真精在彼家其在我家者絳宮渾然之氣積久而生靈液者是也其在彼家者華池壯盛之氣悟真所稱首經者是也八月十五金氣足而水潮生正合二分真信學人識得此精一口吸來靈時天仙有分非凡物也或有問元氣與真氣如何曰元氣者童子得之於天所謂成形之氣隨年加長者也若夫真氣則不然先天元始之祖自虛無內生來要得真師口訣先設乾坤鼎器調和真龜真虎打合真陰真陽中間時辰結爲鉛母鉛中產陽乃爲真氣故天以元氣生人物而道以真氣生仙

佛人元煉氣之法有奪天地造化者非容易也成聞圖陽子人元煉氣奪天地造化之論遂起問天元與人元若何圖陽曰居吾語汝天命之謂性理從氣出天元也盡性以至命氣從理出人元也上德無爲不以察求清靜之功也曰天元下德爲之其用不休返還之道也曰人元上德之士得天甚厚然猶有清靜修持必將元氣元神煉爲至清至虛化爲正等正覺乃克盡乎天元之理是天元非上德現成之事也其以上德爲天元者以其故我無虧自與天元相近耳下德之士得人最多故先有還返妙諦必將陰丹陽丹打成一團一片煉入太無太虛乃克全乎人元之道是人元非下德現成之體也其以下德爲人元者以其自他有殊故號人元之衛耳上德本體性命雙賦下德妙用性命雙全而要以一氣爲陶鑄是故人得元始真一之氣以成仙即如天施陰陽五行之氣以成人丹道所以奪天地之造化者以天道同也

精氣神再論 第十八章

上德之體精氣神皆稱爲元蓋得於天者甚厚不必求之彼家也故曰天元下德之事精氣神皆名曰真蓋取於人者甚多不能求之我家也故曰人元然此人元下手亦有採元之妙諦求元之秘機是故以人還天者採元精而補元氣煉元氣而養元神煉元神以成真神則後天之事畢矣即真神以生真氣即真氣以求真精奪真精以成真鉛則先天之事畢矣到得返本還元抱元守一直

與上德之事大相同也修下德而不造無爲之境抱上德而不究無爲之玄皆不能服食天元位證天仙也

性命順逆 第十九章

性命之理有順有逆順成之性命得之天以一兼二逆成之性命造乎人以一合二以一兼二者即氣以賦理氣理合而性命渾全以一合二者舉水以滅火水火交而性命長在天命之謂性命中有性爲順成也孟子以形色謂天性蓋其所命者有是形即有是性更知更能皆於所命之形體寄之盡性以至命性中造命爲逆成也至人以神火種命實蓋其所性者有是神乃有是命於戚於召皆於所性之神光爲之今而知上德清靜守其順成之道而結

仙胎即天以全人也並可知下德返還修其逆成之道而結聖胎又盡人而合天也學道者其知之

玄關一竅 第二十章

玄關一竅自虛無中生不居於五臟六腑肢體隨無論也今以其名而言此關爲玄妙機關故曰玄關此竅爲萬法歸一之地有獨無對故曰一竅二言以儐之曰中是也中在上下之中亦不在上下之中有死有活故也何謂死以黃庭黍穴丹田爲此中就是死的何謂活以凝神聚炁現出此中就是活的以死的論就叫做黃庭黍穴丹田以活的論乃算做玄關一竅故曰自虛無中生真機直露得者秘之

玄關再說 第二十一章

玄關者神氣交媾之靈光初見玄關明滅無定初入玄關倘惚無憑以其神氣乍合未能固結也到得交抱純熟死心不離始識玄關之中人我皆忘鬼神莫測（此不論）渾渾純純兀兀騰騰此中玄妙變化萬端不可名狀無怪其名之多也各人所見不同各因所見而字各就所用而號古仙師秘而不言都要摩頂受戒乃有傳述即有所論不過曰非心非腎而已吾謂其並非黃庭黍穴丹田也今再說破識者秘之

兩孔穴法 第二十二章

丹家有一穴一穴有兩孔空其中而竅其兩端故稱爲兩孔穴師所傳口對口竅對竅者即此境界也爲任督交合之地陰陽交會之所爲冤往來之鄉一穴兩孔其中有作爲之法此法最玄玄也參同曰上閉則稱有下閉則稱無無者以奉上上有神德居此兩孔穴法金氣亦相須斯數語者即虛爲之之法也上下者天地也閉者冥合也有無者妙竅也稱者名狀也一上一下皆藏於此穴之間若有若無成在乎此穴之內當其致虛守靜天地冥合之時有以窺其妙妙有之物不可名而可名故稱有所謂窈冥有精其中有信者也無以窺其竅虛無之竅可狀而不可狀故稱無所謂其中有物歸無物者也無者以奉上非是空空洞復乃是先天真鉛老子所謂無狀之狀無象之象迎之不見其首隨之不見其後

者也丹法以無奉上即是將無還有其所謂奉者是誰敬奉是誰相奉神德恭居其氣自還德即奉也只怕上無神德耳上即黃庭之上德即謙柔之德契所謂反者道之驗弱者德之柄也致虛用道求鉛用德德有爲而道無爲不可不知其法也兩孔者玄牝之門也爲金丹化生之所人於一穴兩孔中知行追攝之法則兩門皆開夫而後金來歸性可稱還丹也故曰金氣亦相須云云相須者相須此攝法也

玄牝根基 第二十三章

修玄之士無論大丹小丹均宜靜養谷神立其根本谷神者先天虛靈之稱吾人元性是也養於何處玄牝尚爲上陽云玄牝乃二

物若無此二物又安有萬物哉蓋以玄天也牝地也已見易之首卦矣可知玄牝一竅實爲生生化化之源入道者可不尋此生化之源哉夫此生化之源卽是玄牝之竅也或引老君之言曰谷神不死是謂玄牝若又以谷神爲玄牝者何也答曰假虛無之玄牝養虛無之谷神故以谷神之名名玄牝此因用所名之義而且更有說者金丹四百字云此竅非凡竅乾坤共合成名爲神漏穴內有坎離精則玄牝不但養神而並以養氣也今夫神氣交而玄牝現故當凝神聚氣二物交融乃能結成乾坤圈子此其中有顚倒之用爲何則自上凝下者神也以其玄天之尊體而行牝地之卑躬則上下交泰氣神和合也道德經云天下之交天下之牝蓋此

竅常中故曰天下之交中有柔道故曰天下之牝言牝道而玄道亦在內故曰玄牝玄牝者一乾一坤一剛一柔也不如是則神健氣健反相離而反相離故謂以男下女以神下氣顚倒相俱陰陽相嬉斯神與氣會而根基立焉否則神自神而氣自氣氣自氣而神自神神不得氣則無補神之物也氣不歸神則無養神之用也欲令元神長在其可得乎而且神住絳宮則絳宮爲布政之明堂知識見聞皆擾之惟凝於黃庭而後聲色絕念慮除此亦不無清養也故悟真云要得谷神長不死緜緜玄牝立根基真精既返黃金室一顆明珠永不離谷神者至虛至靈之汞性真精者至清至濁之鉛情權基者以汞迎鉛遇鉛卽金丹之地也黃金室黃庭也以

其爲還金之地故曰黃金室也金鉛木汞交并方成一顆明珠明珠者一顆金丹大如黍珠也金來歸性初乃得稱還丹一得永得故曰永不離也嘗謂紫陽此詩直明千古真訣先天後天皆宜之愚所解者先天也卽以後天論亦須先求玄牝乃可築其丹基爲蓋谷神憑此而立則真精亦憑此而返以玄牝養谷神以谷神養真精神得精而培元精得神而化氣參同云內以養己安靜虛無又曰性主處內立置鄽鄂可知修身之要必先以靜養谷神作根基矣

中宇直指 第二十四章

道德經云多言數窮不如守中識得這中卽是聖賢仙佛種子否

則修道無地一輩足而卽落魔坑中者何玄關是也參同云運移不失中浮游守規中皆指此也陶仙云中非四維上下之中儒曰喜怒哀樂之未發道曰念頭不動處爲玄牝釋曰不思善不思惡正恁麼時那箇是本來面目乃是真中也中境妙自養己凝神入竅還丹以至脫胎神化無不在是故初入道者卽要識得這中乃有登進之路在昔文始天尊問道於太上曰修身至要載在何章太上曰在於深根固蒂守中抱一而已今卽其言試述之孽人下手之初務要牢持筋骨力戰睡魔塞兌垂簾雖諸妄想迴光返照乎三穴三穴者黃庭泥海丹田也然雖返照三穴又要不執意於三穴亦不馳意於三穴夫而後神安其內息任天然渾乎俱忘杳

無朕兆經所謂無欲以觀其妙者正此時也致虛守靜之際神凝氣合之時不意有一境忽從規中化出其大無外其小無內則玄關現象矣經所謂有欲以觀其竅者又此時也再考之契云上閉則稱有下閉則稱無竊謂此上下二字都在中字之裏潛藏陰陽來往於其內坎離升降於其間合上下而入乎其中矣是故上者而下閉則管括微密太虛之中元氣獨運故稱無此亦觀妙之旨也下者而上閉則隱藏未見然杳冥有精其中有信故稱有此亦觀竅之旨也上閉下閉皆歸於玄牝之內無欲有欲盡存乎玄微之間是故玄關一竅有稱爲有無妙竅者有稱爲上下釜者有稱爲陰陽鼎者有稱爲神氣穴者皆由此也皆統於一中而已矣

師評曰學道學道先要得妙不得其妙難窺其竅欲窺其竅還須問道某與關陽閒觀一笑

藥物直陳 第二十五章

藥物者何上陽云此藥自物中來故也夫藥有小藥大藥道分先天後天後天則小藥結丹用之先天則大藥還丹用之後天則無形無質而實有先天則有體有用而實無後天真鉛汞癸取壬陰中藏陽以無生有也悟真曰三元八卦豈離壬三元者精氣神之三元也壬爲天一所生居子之先爲一陽之元蓋壬癸皆居坎北水屬陰壬水則陰中之陽癸水則陰中之陰又壬癸爲干玄子爲支欲求真鉛者必以天干爲準地支次之天先乎地也要之壬也

考只是箇最初之義無思無慮之始動而仍靜之先子則有知有覺之時靜而向動之際也癸陰不用而玄來脫陰亦不用也求小藥之法在此時也先天則不然產在坤種在乾以有生無以我求彼蓋乾金入坤曰坤中金坤實成坎曰水中金坎居北方兌在西方爲離故青居於兌名曰兌金欲求此金者不求於乾不求於坤直求於兌可也不求於乾者乾方播種也不求於坤者坤方含元也不求於坎者坎雖有陽尚藏於水未露氣機也直求於兌者鉛中產陽已現其金喻初三日月出庚方也故以坎水爲川源兌金爲藥物非真有乾坤坎兌列吾身中也無非是以有生無以我求彼焉耳我運一點陰火之精種在彼家之內遂生鉛中之陽陽氣

一動採取歸來又種在我家胚胎宮裏而成真人悟真云依他坤位生成體種在乾家交感宮是也種在乾之種是初播種種在乾家之種是養育也崔張二翁復起當以爲解爲然也種鉛得鉛其機如此但其種鉛之法須要在丁壬先後之間然後得覆兌代行之效吾師口訣並識於此內外二藥之真機今已直露得吾旨者三生有幸勿輕褻視之

鉛汞的辨 第二十六章

心中之神曰汞性心中之精曰汞液收汞性於黃庭凝汞液於紫府是爲龍汞是曰真汞是號內丹是名陰丹稱後天半斤子也身中之氣曰鉛精身中之精曰鉛華察鉛精於坎宮採鉛華於兌戶

是爲虎鉛是曰真鉛是號外丹是名陽丹是稱先天八兩母也

鼎器直說 第二十七章

丹法以乾坤爲鼎器以坎離爲藥物取坎填離金始還焉蓋坤形六段其體本虛地勢極陰之中有一陽來復乾形三連其體皆實天勢盛陽之內有一陰乍生天地間實者不能容物而虛者能受故假坤之虛以藏其實而以乾之實先投其虛法功如此又要知金之轉移乃能分藥之老嫩蓋自先天乾金隱居坤位此時陰中含陽雖似坎中有一而水底潛形秘而未露迨至水中金現有如兌西月出方爲可用之金而採以一符之頃此正有氣無質之時也取於兌猶之取於坎產於兌猶之產於坤然非乾父之精光不能產此大藥也饒他爲主我反爲賓欲他上坪我却下坎賓主坪坎皆在鼎中作用然後知鼎器之設妙在乎空耳陶真人云鼎器之中本來無物二七之期感觸乾父精光而陽氣始動乾鼎中亦本來無物採取之時吸受坤母陽鉛而金丹始凝皆是勞空造作出來其曰鼎器者不過假此以作盛物之器也其言最妙故識於此

乾坤離坎 第二十八章

先天是乾坤後天是坎離然先天有乾坤兼有坎離後天有坎離復有乾坤其故何也先天是乾坤者童真元陽未破內具乾象而陽固外具坤象而陰固故名先天乾坤也後天是坎離者中藏元陽已走坤包乾陽而坎成乾包坤陰而離成故名後天坎離也先天有乾坤兼有坎離者蓋以乾坤爲鼎器坎離爲藥物也後天有坎離復有乾坤者蓋以得坎離爲妙用還乾坤之本體也更有當知者後天煉己之物又名先天坎離言其取坎填離得成玉液還丹也先天還元之物亦名先天坎離言其取坎化離得生金液還丹也先天後天之取坎皆名先天特有他家來我家種之別耳愚按先天乾坤卽是天元藥物猶後天坎離乃是人元藥物也童子得訣逢師坐守乾坤而成道至落於後天則乾坤更名鼎器也

採煉妙用 第二十九章

採煉者採彼家陽鉛煉我家子珠之氣也陽鉛卽地魄以其藏於

外違至陰之中故曰地魄煉已時得之則可以制我汞性而使之成砂悟真云但將地魄擒砂汞只要人會採會煉耳云何採採以不採之採云何煉煉以不煉之煉何謂不採之採龍閑虎靜守雌不雄建子之月其氣始升神卽隨其升而逆入鼎內就便引來所謂不採之採也何謂不煉之煉彼在我家卽藥是火相融之久其陰自化陽卽因之而長積在爐中自然運化故曰不煉之煉也但其間須要凝神以待乃能採之調息以守乃能煉之精盡化氣腹內充實而內丹可結矣

河車細旨 第三十章

河車者得藥運行之要旨非存想搬運之法乃子午進退陰陽闔

關內外升降天地自然之火候也自築基以來金鼎充足以後調內息凝內神神息相依風火交合忽然而靈芽吐萌氣機生動吾即起河車以煉之使之自下往後由脊膂進逆流天谷而返中宮此得藥當行之事也惜後人不得真傳多落存想搬運空空往來有何益哉只緣妙悟少人故仙師難說耳今吾試言之其妙在意守於內神馭於外然自有此說而疑者紛紛矣蓋以真神即真意如何兩處分身主內復主外安得調充二役此疑之必然者也抑知神守內庭只貴凝而不貴運運則必用乎意也屬天之妙外運逸而內掌勞故內掌必以意官之譬之於人也身坐牆前影現壁上身動而影亦動也語發室中聲流牆外語出而聲亦出也意也

者即如神之身與語神也者即如意之影與聲未有不相見不相聞者也故以意尋其內而其神自運於外是二仍是一運內即運外不要管着他自然兩相知也何則真意居中調運呼吸以內應外此本知有內者也然而真意流行穿關過頂又有隱隱相知者是神乎是意乎此神運即此意乎伍真人云有兩相知之微意蓋即此也吾不知神與意之何以化體分身也又不知神與意之何以裏應外合也即以不知爲真知而已吾只伏吾意而調吾內運裏氣動那裏氣升這裏風行那裏風送這裏是意那裏是神是神是意分而不分只覺守內者會理家事馭外者即上天門不知其何以有此兩相知之微意也玄乎玄乎泛仙槎遊銀漢朝碧落歸

黃庭機暢神流快活極矣日日循環朝朝來往氣沖百節滙注三宮則所得之藥方不致閒散無用而真氣愈多矣吁世人昧卻河車旨徼運勞勞枉費心不把真傳詳細說饒君到處去尋尋

真心論 第三十一章

金丹之道貴得真神真氣真精而後能成造化然不用其真心亦不能得此真精真氣真神也真心者識念未起之前人欲未交之會陰氣未絲之端也修身妙道全在定靜中下手學人煉己未純惟有此着功夫稽能濟事兵家所謂出其不意攻其無備時也當心地偶清之際吾則閉塞三寶凝神調息內想不出外想不入此時欲念未發有功即效乘識神之未用而可以見其真神矣乘獨

氣之未接而可以養其真氣矣乘經精之未播而可以待其真精矣一心專向致虛極而守靜篤並可以認其玄關矣此性命雙修之第一義也真心之用豈不妙哉如待有事物交接人我應酬笑言飲食之念觸動心機而乃從而克制之則內心浮動雜念已生吾止之而即止幸也苟或止之而復起魔之而又來愈逐愈多如逢勍敵閉目作天人之戰擾哀爲靡爛之場心敗矣可奈何大抵初基之士比不得塵緣久染對境忘情之人頓悟虛空者固稱上智漸悟了性者亦非下流學人只覺真心下手雖煉已未到亦可覺靜入門總要過而勿失耳其真心或在平旦或在晚間或散於十二時中自領之而自取之可也是說也其名似創而實非創且

有便於初學之流亦與前古丹經融通不悖苟如此漸造之時時守其真日日抱其真無時無日不見其真由其漸而及其常久久純靜則並舉煉己之功而亦包之矣不更大費然則心地偶清明時正是一派好功課好光陰好境界願人以一刻千金珍重視之也

心神直說　第二十二章　篇中兼言調息之法

心爲一身之主人神爲三品之上藥惟心與神是二是一不可不辨也老君曰夫人神好清而心擾之人心好靜而欲牽之故常遣其欲而心自靜澄其心而神自清陸潛虛曰調息之法自調心始凝神之法自調息始此聖賢仙佛之梯航吾人入德之路也下手

學道者必須攝念歸靜行住坐臥皆在臍下裏則守靜始能篤也蓋有念爲妄心無念爲真心人能收念於平日而還其所止之地乃能專心於臨時而堅其入定之基聖人云知止而後有定定而後能靜是也心之靜者息亦易調心愈細而息愈微也息調則神歸於是而再安其神凝於氣穴之中夫心也而又曰神何也蓋心在絳宮動以務之則爲念靜以收之則爲心即靜心而返乎神室則爲神神也者無思無慮無爲之中無不爲無用之中藏大用此所謂三品之大藥也凝神之關務要與息相依毋以神逐息毋以神運息逐息則神散運息則神搖只要息息勿忘任其天然隨其自然斯其神氣覺凝然迫至靜極而動是神之得氣機是氣初

破鴻濛寂然不動感而遂通修道之士乃如是有爲也哉

神息妙用　第二十三章

神者火也息者風也欲識風火玄機須將神息安頓神貴含光默默息憑真氣綿綿但安其神不逐於息有如爐中聚火箱管抽風風自扇而火愈紅火愈紅而金自化可見是風來助火並不是火去追風矣但其中尚有機竅欲令風箱之氣專篤而吹必使風管通爐使他從消息中度去乃能煽起爐滔火色重青學人凝神聚氣即是火鎔金息向坎中吹又即是引管通爐助風追火之勢也爐中火發陽光騰騰此時神即是氣氣即是藥猶之火鍊鐵紅紅鐵亦火瑾瑜翁所謂火即藥藥即火者此也火藥交融金丹立就

若使息不內吹徒向喉鼻中播弄即是管不通爐矣不可笑乎

神息再論　第二十四章

息靜則神歸凝神之法固賴調息神定則息住調息之法亦賴乎凝神也蓋其存神於虛則內息方有所以息戀神而住神依息而留神息兩平若存若亡不知神之爲息息之爲神也風得火而煽火得風而灼相輔相繫又不知風之爲火火之爲風也功夫純熟真有不可以文字形容者

氣息妙用　第二十五章

曾元君云我與諸君說端的命蒂從來在真息以真息爲命蒂何也蓋吾人以後天之呼吸配先天之呼吸而先天之呼吸乃是身

中真氣被息引動悠悠來往斯時也是息動耶是氣動耶息動氣亦動雨不分明息中有氣也故曰真息氣氣中有息也故曰真息氣皆真息動而真氣生真氣來而命蒂生復命之根養命之源誠命之實誠在乎真息而已

神意妙用　第三十六章

神貴凝與所謂安靜虛無內照形軀是也神非意或謂內照玄關必用真意是也晉陽沖虛云真意者虛無中之定覺潛虛云謹注上下必以元神斡運乎其間元神之斡運卽元神之正覺不得謂元神卽真意也自有體用之殊耳蓋杳冥無爲靜中宰運者神從容大雅理事不亂者意故神爲丹君意爲丹使也神與意實有體

用之分既分體用則二也用因乎體故又可以一物視之但有進說者欲培真意須養元氣真意從靜極而生乃克成吾之妙用道所謂常應常靜儒所謂安而後能應釋所謂定中生慧也

神意再論　第三十七章

垂簾打坐之初神意有不必分者至於動靜交作則神意分爲有時當以神守中宮而或以意代之不可也如致虛守靜觀其復常其臨爐之會是也有時當以意守中宮而或以神將之不可也如擒鉛制汞掌天罡作媒合之際是也何者神則無爲而意則有爲也神則無爲無不爲意則有爲有以爲神爲意之神意以神爲真元神主靜也意爲神之意神以意爲正覺意能動也欲養元神須以無念爲主而後能無爲無不爲上陽註參同云真人潛深淵無念以應之浮游守規中無念以使之呼吸相含育無念以致之三姓既會合無念以入之無念之用尙不止此也欲運真意須以煉已爲先而後能有爲有以爲潛虛訣正篇云煉己求鉛以己迎之收火入鼎以己送之烹煉採鉛以己守之溫養胎胞以己成之已土之妙亦不止此也神訣意訣皆實金丹之綸終須與不可離也其他尙有妙用歧繳在學人自參吾特集諸說以勝其端焉

共爭不朽之論　第三十八章

古人有言太上立德次立功次立言三者俱不朽夫存不朽之神者道也而三者亦不朽以其爲道之助也仁慈之德爲道體謙柔

之德爲道用普濟之功爲道體儉養之功爲道用至於言則功德之記而載道之文也故能共爭不朽云今夫朽則凡不朽則聖人之所以能爭不朽者以其無所爭亦以其有所爭無所爭則後其身而反先矣柔其志而克剛矣有所爭則男子之鬚眉丈夫之氣骨英雄之果敢豪傑之猛烈不與人爭一時直與人爭萬古孔子曰常仁不讓於師師正恐其不能爭空自頹於無勇也先儒云平旦之氣清夜之神直與聖賢無異人能卽此而充之雖孔顏不遜也釋乘云能仁寂默何異釋迦般若行深何殊自在道書云鍛鍊不從地須鍾呂豈自天來此皆以道爲爭而不必讓於前者志士勉乎哉千真萬聖原不忌人之共爭夫道也

功成名遂身退論　第三十九章

道德經曰功成名遂身退天之道愚以爲天之道卽人之道亦卽修身之道也天以生成暢遂爲功名時行物育天道於焉運移藏身冬令此天道也人以盡忠爲功名功成勇退名遂身藏英雄所以從赤松子遊也又以全孝爲功名志體交養其功也宗族交稱其名也父母百年人子事畢退身保命此人道也丹士以致虛守靜爲無功之功杳冥恍惚爲無名之名至於返還功成聖胎名遂退身租竅抱一還虛此修丹之道也通德類情識者思之

仙佛同修說　第四十章

性命雙修此本成仙作佛爲聖之大旨或謂佛修性仙修命儒治

世分門別戶蓋不深究其宗旨也愚按佛重性而其中實有教外別傳非不有命也特秘言耳其重性功者蓋欲人從性立命能使性量恢宏照十方而無邊無際也仙重命而其中亦有教內真傳非不言性也特約言耳其重命學者蓋欲人卽命了性能使命根永固歷萬劫而無盡無窮也若使性功圓滿外無立命之修則真性難存終屬空寂又何能法周沙界乎若使命功周到內無盡性之修則真命雖守徒保色身又何能神通三界乎惟佛有教外別傳則從性立命極樂之地益見空明惟仙有教內真傳則盡命了性而大羅之天益見超脫是仙也佛也聖也此雙修而非單修者也故釋迦到禪定時而有貫頂穿膝之效迦葉談真實義而有倒却剎竿之奇試思於意云何呂祖云單修性令不修命此是修行第一病紫陽云饒君了悟真如性不免拋身却入身何如更兼修大藥頓超無漏作真人略舉一隅可以類推也至於行深般若五蘊皆空丹熟大還十年面壁六十耳順七十從心夫而後性命雙了同登空超之境而仙佛聖皆成也故達摩初租了道歌云三家法一般莫作兩樣看性命要雙修乾坤不朽爛人又何必是非哉且更有說者三教嗣續皆不能知知此必不互相祇牾只索各盡其道以歸於道也今設一大道主人於此爲三教說法曰夫三教者吾道之三柱分而爲三合而爲一者也道不能分無變化道不能合無統宗是故以三柱立其極釋道言性默言命仙道傳命默

傳性儒道則以擔荷世法爲切言性難聞言命又罕並性命而默修之遂使三家後裔各就租派分爲專門掀天震地講起是非鬧出無邊境界佛攻道則有翻空出奇之妙想道攻佛則有踏實指陳的神思儒攻佛與道則有翻瀾不窮的文章流竅不休的亞子而豈知皆道之分也道既分三其中豈無枝流之不同邪正之不類者奈何不思其本而談其末也夫以性兼命爲一脈以命兼性爲一脈渾乎性命爲一脈此三脈皆道脈也及其還無一也偈曰吹了明燈頑亞子誰知打着自家人吾言若有相攻者又是飛花點汝身

道竅談終

三車秘旨目錄
讀者須知　李涵虛真人小傳
第一件河車　第二件河車
第三件河車　收心法題詞
收心法下手工夫　收心法雜談
道情詩廿四首　收心法道情自遣一首
雜體詩十三首　湘江紅詞三首
大江西派九字　呂祖題詞一首

三車秘旨讀者須知

一　本書作者李涵虛世稱之爲西派書中大旨雖不出參同悟真之範圍但既已自成一派必有其特異之處而爲他種丹經所未嘗言者學者應分別觀之

二　因學人工夫有先後程度有淺深故創爲三件河車之說第一件河車卽指第一段工夫第二件卽指第二段工夫第三件卽指第三段工夫至於運轉河車之路仍祇一條並無歧異勿誤會河車有三條路也

三　三件河車文中未免有形容太過及譬喻不當之處讀者幸勿拘泥於字面而曲爲之說

四　附錄中收心法下手工夫頗爲切要果能仔細參悟必可獲益

五　道情詩詞雜著中亦偶有妙義隱藏其間讀者如能觸類旁通固甚善也

六　此書乃舊鈔本流傳至今已八十餘年未曾刊版行世除河車三篇而外其他如收心法及道情詩詞等篇在原鈔本上既未另立專名又不應隸屬於三車秘旨名義之下而其排列次序亦欠妥帖今特標題附錄二種並重爲整理一過以便讀者

七　前人丹經之作或以訪外護或以示及門本非普渡性質亦

非爲傳世計故不必求人人了解並且預防人人皆能了解於是隱語異名層見迭出閱者茫然不知所謂甚至意在此而言在彼真相常常被其瞞過學道者無人不歎丹經之難讀卽以此故

八 讀本書若不得其解當求之於道窾談中讀道窾談仍不能領悟者當參考三丰全集因其可以互相發明也

中華民國二十六年五月皖江陳櫻寧作於滬上

李涵虛真人小傳

真人四川嘉定府樂山縣李家河長乙山人氏生於嘉慶丙寅年八月初四日寅時生時母夢一道人懷抱金書一函入門寤時則真人生焉伯仲三人師居其二幼而穎悟弱冠入邑庠生善琴嗜詩酒年二十四遇呂祖不識後病傷血之症奉母命至峨眉縣養病遇鄭樸山先生先生康熙時人孫真人諱教鸞之高弟也同寓與之治病並云金石草木只可治標治本則宜用自身妙藥方能堅固閉之恍若夢覺卽稽首皈依先生遂傳口訣囑云大劫將至子宜速修救世更有祖師上真爲師後至峨眉山遇呂祖丰祖於禪院師初名元植字平泉呂祖爲改名西月字涵虛一字圓陽密付本音潛修數載金丹成矣三師復至叮嚀速著書救世奉三真之命著有太上十三經註解大洞老仙經發明二註無根樹名曰道言十五種又曰守身切要將呂祖年譜聖蹟丹經救世等書刪訂名曰海山奇遇撰集丰祖全書名曰三丰全集自著另有九層煉心文終經後天串述俱刊行於世更有圓嶠內篇三車秘旨道窾談三書俱未刊行 山於咸豐丙辰正月至長乙山房得瞻慈容如三十許人拜別後師於本年五月初八寅時昇舉異香滿空者七日本日卯時現仙容於自流井飛昇後顯蹟甚多不能盡述師生二子長業儒次務農大兄舉三子長十一歲聰明仁孝師每稱羨門人甚衆而大丹成者江西周道昌一人得玉液還丹者數人

山德薄緣淺侍師未久略述其目睹大概云爾

福建建甯縣巧洋弟子李道山敬述

三車秘旨

長乙山人李涵虛著　皖江陳攖寧校訂

三車者三件河車也第一件運氣即小周天子午運火也第二件運精即玉液河車運水溫養也第三件精氣兼運即大周天運先天金汞七返還丹九還大丹也此三車者皆以真神真意斡乎其中人能知三車秘諦則精氣神三品圓全天地人三仙成就

第一件河車

運氣功夫所以開關築基得藥結丹也其中次敘從虛空中涵養真息爲始收心調息閉目存神靜之又靜清而又清一切放下全

體皆忘混混沌沌杳杳冥冥功夫到此如天之有冬萬物芸芸各返其根如日之有夜亥漏沈沈各息其心此無知無識時也誰曉得無知無識之際竅有一陽來復恰如冬之生春夜之向曙蟄地一聲無烟似有烟無氣似有氣由下丹田薰至心關使人如夢初醒初醒之候名曰活子時急起第一河車採此運行遲則無形之氣變爲有形此氣也名壬鉛名後天又名陽火故曰子時進陽火何爲進陽火學人把初醒之心陡地撥轉移過下鵲橋即天罡前一位誓願不傳之真訣也此心名曰天地之心又名妙心又名元神又名真意又名玄關發見移至尾閭守而不亂霎時間真氣溫溫從尾閭骨尖兩孔中透過腰脊升至玉枕鑽入泥丸古仙云夾

脊雙關透頂門修行路徑此爲尊卽指此也愚人不知運氣便要舌舐上顎以承甘露吁可笑亦可憐也皆不得師之過也須知運氣一道只可引氣入喉黃庭經曰服食玄氣以長生因此陽火之氣紫黑色名曰玄氣耳服食之法須要口訣乃能送入氣管否則走入食喉從何處立得丹基須把這陽氣送下氣喉至於玄膺乃化爲甘露之水黃庭曰玄膺氣管受精符此之謂也玄膺名玄雌又名玄牝言人之氣到此壅塞也俗人不知玄妙氣至泥丸就想他化爲神水如吞茶湯一般吾恐氣管一滴便叫汝咳而不休矣蓋水者有形之物安能入得氣管故黃庭曰出清入玄二氣煥子若過之昇天漢猶言清氣出於丹田玄氣入於玄膺二氣轉換云

爾氣化爲水洒灌心宮仍落於虛無窠內寶之裕之是爲築基築基既久積累益深乃有一箇時候照常靜坐忽於丹田中突出一物有聲如風雷之響有色如星電之光是爲後天中先天藥卽按第一車運之至於泥丸始化爲液餌而服之方得玉液丹頭此得藥結丹之始也以後工夫須要綿綿不絕固蒂深根乃盡養丹之妙謂看下文分解

第二件河車

運精工夫所以抽坎鉛制離汞煉己性也前此運氣日久得了小藥結了丹頭以後綿綿內息天然自在固守丹田每早辰間清坐清臥其丹如一團軟綿升於心府仍要收回虛中杳然無影方不走夫訣曰神返身中氣自還正此時也懷抱日深忽然間丹田如春水初生溶溶漾漾卽守自然之內息烹之煉之其水忽化爲熱氣由兩脾內邊流至湧泉須要神注兩踵真息隨之此所謂真人之息以踵也如此片時湧泉定靜卽將心返尾閭默默守候忽覺有物來尾閭間似綿陀似饅首似氣塊沈滯難行就要調停內息專心意志猛烹急煉乃有一股熱湯透出尾閭徐徐過腰脊滔滔上泥丸方謂之黃河倒捲漕溪逆運此等河車大洞經所云勒精泥丸呂祖所云攢精入上宮不與運氣同也泥丸宮中水聲震震久之而水聲止息神卽休於其中持守片時乃以舌倒舐上顎中忍氣牙關緊閉兩手反抵坐榻頭面仰對空梁候他金液滿

舌其真息忍而不播伊乃咽了一聲流入氣管陣下重樓十二階梯神水灌注華池矣這箇華池人多不知或言舌胎下或言下丹田皆非也此華池在人兩乳中間名曰上氣海與玄膺隔一層耳白玉蟾云華池正在氣海內是也水滿華池走而不守至於絳宮心地清涼落於黃庭心火泰定此之謂抽鉛制汞降虎降龍既未兩卦周流不息卽玉液煉己之事也但此玉液不能日日常有須加前頭運氣工夫運之數次乃有一次若做到玉液長來之時則黃中通理皮膚潤澤心君閑逸性體光明對境忘情在慾出慾隨緣度日在塵離塵真意堅牢劍鋒犀利圓陀陀光灼灼赤洒洒亮錚錚此煉己純熟時也於是講三車功夫又聽下文分解

第三件河車

運先天精氣丹家名汞迎鉛入情來歸性七返九還之事也前此煉己純熟汞性通靈進退自如雌雄應變功夫至此乃可行返還大事七返還丹者先將已成之汞性呼爲內丹於是入室坐圖把內丹藏於空洞之中上邊如乾下邊如坤性邊屬有命邊屬無先要以有入無然後從無生有其象如乾精播於坤毋坤乃寶腹而爲坎坤精感自乾父乾乃虛心而爲離乾坤既列名爲鼎器（鼎者結妙也）離坎二用借此現形原夫以有入無之時也寂寂靜靜心死神存稱焉有自己識神化爲寄人受人之物試爾內神又有諸天魔將化爲好人惡人之物試爾內神諸般不動元神湛然乃更一時

爲有一支陽氣發生譬如坤陰之下一陽來復我卽吐乾宮一陰以迎之（下脫本乎自心數字）名曰以汞迎鉛又曰大坎離交又曰內外陰陽消息消息既通於是命太乙神女僊邱蘭者捧出雌劍摘而取之立爲丹本此卽七返還丹也丹本既立神氣融和由是一陽漸長而爲兌坎男變爲兌女矣（此卽庚方月西江月詞時也）因此兌女二字故丹家名曰首經又曰天癸（因頭面言耳愚人不知言修煉者未遇真師之故也）丹士採此首經名曰攝情歸性五千四十八日歸黃道之時有如十五明月金水圓滿在人身中攢一先天精氣騰騰壯盛之時也學人到此急起大河車運上泥丸稍爲有美液盪於顎中大如雀卵蓊蓊非膻非羶異樣甘香此乃九還金液大丹也道人服此金液然後

名之曰鉛投汞金井水後天返先天嬰兒會姹女嬰姹相逢朝夕涵養久之洞見臟腑內外光明中有一真宛然似我此嬰姹復生嬰兒矣得此嬰兒者必須默默調養刻刻溫存由靈谷移上天谷然後出神入化高舉羣仙

收心法附錄

收心法題詞

平鋪直敘收心法上天默鼻無譴責窮年吃吃駕河車心似勤勞實安逸昨夜飛神朝上真封爲普救大真人道我四百年來事三番游戲到紅塵懷抱金丹獨得意也共羣仙說啞謎說來始動蕊悲心手中直寫瑯環記不分善惡與賢愚總要收心坐虛無入得

杳冥方見道最初一著好工夫

收心法下手工夫

養生之道真息爲本昔文逸云我爲諸公說端的命蒂從來在真息誠要言也下手工夫先靜心次誠口次調息（心靜則氣平不鼻息平和然後閉目內觀神注腎根之下陰蹻一脈（谷道前生殖後如此片時將心息提上虛無竅內（臍後眼前中間一段不可指執）停神安息以自然爲主心太嚴則炎務必順其自然卽文火也心太散則冷務必守其自然卽武火也文武烹煉始終妙用內息勻稱勿忘勿助是時也心如虛空有息相依則不虛有息相隨則不空不虛不空之間靜而又靜清而又清氣息綿綿心神默默至此要一切放下人我

皆忘此之謂鑽杳冥杳冥中有氣一神獨覺此乃真息也真息發現薰心酥癢還要按入臍子裏虛無竅內積之累之則命蒂生而陽氣自長乃可以開關運氣矣

凝神調息是下手工夫凝神者是收已淸之心而入其內也心未淸時眼勿內閉先要自勸自勉收他回來淸涼恬淡始行收入氣穴乃曰凝神坐虛無中不偏不倚卽是凝神於虛調息不難心神一靜隨息自然我祇守之順之加以神光下照卽是調調度陰蹻之息與吾心之息相會於氣穴中也神在氣中默注元海不交而自交不接而自接所謂隔體神交也守其性不散亂存其神不昏沈故能杳冥恍惚

心止於臍下曰凝神氣歸於臍下曰調息神息相依守其淸淨自然曰勿忘順其淸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心息相忘神氣融合不覺恍然而陽生矣

收心法雜談

門人問曰三車秘諦盡洩天機能不懼天譴乎涵虛曰非敢故違天譴實望人改過自新凡作功課必先去人心求道心屏凡息尋真息然後定神氣鑽杳冥如此諸境皆不可少入吾道者安得復爲小人

凡做功夫鑽杳冥是第一樁難事但先天一氣自虛無中來必有真杳冥乃有真虛無噫先難而後獲全身要捨得昔我在洞天中舉鑽杳冥七八年然後稍有把柄今之學者進銳退速安能入道耶

弟子問曰先生傳道人言過濫倘下士得之行持無效能不反謗相詆耶涵虛曰不遭下士之譏不足以見吾道之大也大道者先要淸淨身心調理神氣其甚者要能一切放下鑽入杳冥必有此等真功夫然後有真效驗彼無功而妄想效驗者亦終爲不得效驗之人也反謗相詆何足病之

弟子問曰如師所說惡人皆可學道乎涵虛曰可卽誦格語曰從前種種譬如昨日死從後種種譬如今日生諸惡莫作衆善奉行

則能轉地獄爲天堂變黑氣爲紅光余有三字訣修道之士勤誠恆缺一不可但勤矣誠矣而結果必歸於恆孔子曰人而無恆不可以作巫醫況道乎儒生習文藝尙以數年爲期甚至有十年者豈修心煉氣反不如讀書作文

誠乃至陰之象在易爲太極在佛爲如如孟子曰至誠而不動者未之有也不誠未有能動者也動對靜言則知誠爲陰象孔門之道推至誠如神論至誠無息皆靜中大體大用故以誠入靜靜心不亂以誠入定定心不移以誠守中中心不偏以誠入杳冥則通微無礙矣

勤爲學業之本其在於道更有不勤之勤焉養自然之息定自然

之心無爲而爲爲而不爲所謂綿綿若存用之不勤者真乃勤之至也

煉睡魔必用勤字跑香打坐精神倒退此誤用其勤之過也善煉睡者睡而不睡不睡而睡功夫自然不斷神氣自然加增燕更守夜反惹睡魔參同契曰寢寐常相抱覺悟候存亡能用此訣自然惺惺不昧

門人問曰陸潛虛仙師云交媾乃太上閉祕之旨其訣可得聞乎曰交媾者至陰之本杳冥之根也人能鑽入杳冥方能得成交媾我勤人先在虛空中圖煉靜之又靜定之又定無人無我無無亦無自然入得杳冥不交媾而自能交媾從至陰中生出至陽矣

交媾之法先天與後天不同先天交媾以性立命後天交媾以神合氣故入藥鏡云是性命非神氣水鄉鉛只一味先天名目獨有一物後天名目則分精神意氣魂魄性情若在先天只煉出一箇都皆有了總要從交媾中取出真陽耳人身五臟原有部位不可移動道家云乾坤坎離顛倒豈心可移於下腎可移於上耶非也所謂顛倒者乃心腎中之神氣耳心神俯而下就腎氣仰而上升神氣顛倒則有形之心腎亦如顛倒無形之乾坤亦皆顛倒顛倒交施坤中生一陽爲坎乾中生一陰爲離離女與坎男交施則如西方之兌女相接東方之震男又將南北移爲東西水火變爲金木金情木性稱爲白虎青龍龍交虎如姹投嬰虎交龍如嬰投姹

爭之乃性命二物命中有性性中有命二物乃一物耳故紫陽先生曰震兌非東西坎離非南北人亦可以恍然矣

儒家道家養氣各有不同養自然之氣可以得生養浩然之氣則可生可死古來志士仁人見危授命殺身成仁之類是也養之之時純是義理之心充乎宇宙故孟子曰其爲氣也至大至剛以直養而無害則塞乎天地之間是集義所生者道家養氣獨葆其真不必見危而早退不必殺身而早隱易所謂見幾而作不俟終日之君子也

道家初功須養其自然之氣或問何爲自然之氣曰易言也其爲氣也至小至柔以曲養而無害則聚乎虛空之中是集精所生者

道家還丹亦是浩然之氣其氣得手亦能見危授命殺身成仁古來謂之刀解究竟有神奇莫測處變化莫解處異乎儒家或死之後他處見之雙眉轉少仙客同遊此乃還丹成就身外有身者至人得道生亦仙死亦仙如留形住世尸解登真之類是也仁者能靜生亦壽死亦壽如曾子全身顏淵短命之類是也

道有五失有淺嘗而去者有浮慕其名者有始勤終怠者有心性偏執未入門牆妄詆高深者有資質下愚喚之不醒呼之不悟者道有三得有知之者可爲靈人有好之者可爲真人有樂之者可爲至人

道情詩二十四首

人道爲人好我道爲人忙不了纔然富貴不關心也要朝思暮想
登仙島咱家涵虛道人是也出世不凡投生又錯從小兒呼唔幾
字長大來葛藤一身也要想文名傳世又要想陸地飛仙想得我
一事無成算得他五行有準幸還有茅庵一座道伴三人逍逍遥
遥高出塵寰之外喜喜笑笑盤桓水石之中秋末冬初山中無事
煮一壺菊花酒兒賞過早梅細將道詩吟詠也

堪歎我生下世來啊
自記前身是冷生湖南湖北一舟輕爲何惹下西方願雲水烟山
浪蕩行

又歎他生下世的
攛入胞胎寄了魂一重父母一重恩容顏也肖爺娘貌保抱提攜
笑語溫

生成人身道箇就好但要曉得珍重
萬劫千生得箇人須知浩劫種來因純陽老祖婆心甚勸汝當前
重此身

修真的人一點凡心生不得聽我誦來
出山泉濁在山清自悔當年賦遠征忽見繁華多少事方知對境
不忘情

修道的人道心發生却在何處

風泉韻繞青松篁不及平湖十里鄉月在天心寒在水令人心地
忽清涼

修行人上等的要從無中生有下手
我家丹法出瀛洲提箇虛無便起頭不怕全然無影響要從無裏
問根由

第一要煉精化氣
陰蹻脈上氣濛濛多少真元在此中採入虛無煉成氣蓬萊萬里
路相通

第二要煉氣化神
神氣交加入杳冥忽聞空處誦真經五方五氣來環繞報道生神
出始青

第三要煉神了性
仙氣須從靜裏尋紅塵路上少知音中庭坐得香三月長得黃芽
一寸深

出家人煉精生氣之後便有幾分效驗
朝朝運氣上泥丸浸浸甘津長舌端灌漑三田生百脈自然精長
谷神安

每日甘津滿口便生仙心
碧島幽棲賦小山純陽高坐畫樓間焚香掃地渾無事只有花齋
一味閒

生了仙心便生靜心
煙山深處好盤桓從此文心想煉丹袖捲白雲歸洞府垂頭閉目
坐蒲團
生了靜心便生真心
有識有知皆是假無知無識始生真一翻觔斗鴻濛破要往東方
做道人
真心發見真種常生
金投木汞共徘徊嬰姹相逢真快哉昨夜麻姑傳好夢紅丸一粒
遂懷胎
爲何叫以有生無

結成玉液作丹財放入坤家真靜哉忽見一陽來地下丹資還我
不須猜
爲何叫無中生有
真鉛出在太無中種在離宮出坎宮我見黃芽開勃發人言白雪
滿虛空
爲何叫相接長生
汞性輕浮日好飛鉛情沈重食無遠修丹但得情歸性定跨青鸞
入太微
爲何叫殺中有生
鉛投汞窘害中思汞受鉛拘死裏生妙實若還無管束神仙事業
不圓成
如何與青娥相見生下聖胎
青娥年少好修行不是孤陰體不生自與洞房相見後同床十月
產胎嬰
如何換鼎移胎子又生孫
大道原來步步高還丹成就見仙曹年年火候添門戶放眼蓬山
意氣豪
驪山人道來養生妙理有許多快活不知平時心慕的果係
何師何仙
純陽處士老陳摶五代逍遙世外仙蔔板漁筒方外樂任他離亂

自然安
又師事那位仙師
大元道叟號三丰元末逃亡不見蹤直待承平方出世行雲流水
樂喬松
談咱家
涵虛逸客道情詩二十四章盡衷之長乙山中無別事一聲魚鼓
一篇詞
收心法道情自遣
欲造大羅仙須把心兒煉功名休亂想利慾莫牽纏縱有游絲來
打算烈火燒除顯性天一頭起一頭斷只見減不見添那怕他心

狻萬萬那怕他意馬千千行內功呼吸丹田守真息清淨自然鑽
杳冥引出祥烟冲得我絳宮赩赩醉得我四體綿綿這是俺降龍
真訣斬蛇手段在人間處處相傳洩天機不費銀錢發財的門生
封贊見貧窮的門生盡隨緣他也率真我也清廉俺如今掘井三
年要做些功果因緣誰知道命途乖舛時運艱難家業蕭條英雄
氣短丹床中一概不管有朝一日風雲便撒手逍遙上海山

心神篇以下雜體詩十三首

其心明明其用紛紛其神冥冥其體安敦吾無所作焉氣自化是以古人直
取不神之神爲神

養心吟

掃除怨欲不辭難心既安時身亦安月吐清光臨止水風將涼意
繞迴欄佛書參透無煩惱仙語得來有定觀長自收心腔子裏獨
行獨坐獨盤桓

虛空吟三首

行之容易得之難除了虛空不造丹舉世若求安鼎處箇中境界
比天寬

好之容易樂之難除了虛空不造丹舉世若尋生藥處壺中原是
列仙壇

得之容易守之難除了虛空不結丹舉世若尋立命處起頭煞尾
一團圓

修丹吟

按摩導引術易遇而難成金丹大道法難遇而易行行之亦不易
然可按長生模範於天地煆煉於性情性情兩交感空谷自傳聲
效驗有變化功夫在靜清心清而氣靜地下有雷鳴雷鳴震天地
二候合真精龍虎一場戰於野定太平三陽開萬寶採藥到中營
從此十箇月文火養胎嬰劈破泥丸頂逍遙上玉京

與人談不死術

古有不死神並無不死身其神得不死即是得仙人人死神則亡
仙死神則存存亡隔天壤仙凡非等倫世上期頤叟亦能歷多春
究其老將至模糊失性真茫茫貪欲擾奄奄志氣昏未死身先亂

未生時前因並不待來世眼前早沈淪誰能抱奇術閉居煉元神
縱難逃一死靈性獨超塵逍遙天地間吹簫隨洞賓

歎色慾歌

千古大癡人愛色如愛花千古下愚人貪欲無津涯慾縱色必損
狂蜂捲林龍國風止於色稍稍有風華薄子酣於慾其類同豬豭
色慾兼修者荒亡盡可嗟不如挈美姝超慾煉丹砂奇哉張果老
攜妻種園瓜幻哉伊用昌與妻唱靈蝦兩賢皆豔色世外斷情賒
至人無慾念淫根斷莫邪我愛古仙人仙女爲渾家

學道者宜絕慾

大丹用爐鼎乃煉藥温養喻言俗人不察疑謗叢生此執泥

文字之過也余戲仿其詞與拘墟者明其意

兒金十四兩堪作神仙鼎取他癸中鉛補我身中損紅羅養性真丹房好器皿功成悉棄之選配同修省有一東家郎妙年剛修穎坎離顛倒顛性情兩相肯是吾靈父母同入洞天隱道成一家仙大羅來接引

和麻碧城先生衰中盛體韻

亥盡仍逢子冬初早見春一陽來復始萬物漸含新雪地山河亮霜天氣象真寒園佳果熟橘酒露全神

曉起大悟

萬事不如意歸來復吟詩此身宜獨善吾道未盡差春逮燕來早夜寒雞唱遲曉星如碗大天象少人知

重九後招諸弟子遊墓頤觀

虛空結翠鬱蒼蒼拍手行歌到上方我願衆生登壽域仙泉端爲老人香

重九寓雷養正家

重陽天氣雨如絲養正堂中正舉巵醇酒醉人殊不覺茹言待客少相知惟君與我呼同調促膝談心出妙詞何日同騎雙白鶴青城山下覓靈芝

滿江紅第一體

拍掌高歌歎世人宛如燈燭笑盧生須臾死成何收束名利場寬空

白戰詩書債滿尋丹訣問先生何日海天遊容吾說　親尚在家難出恩最重情難絕把名韁解下且歸茅屋黍豆承歡耕綠野山樽介壽裁黃菊要等我侍白頭人方纔決

滿江紅第二體

請問名公怎麼叫修仙修佛須要把儒書參透再同君說養性存心包妙道修身立命傳真訣浩然中養就還丹騎龍出　天運泰賢人育君道盛才臣作笑我儕疏懶何須獻璞天下功名那個盡人間風浪無邊惡到不如奉養山林早抽足

滿江紅第三體

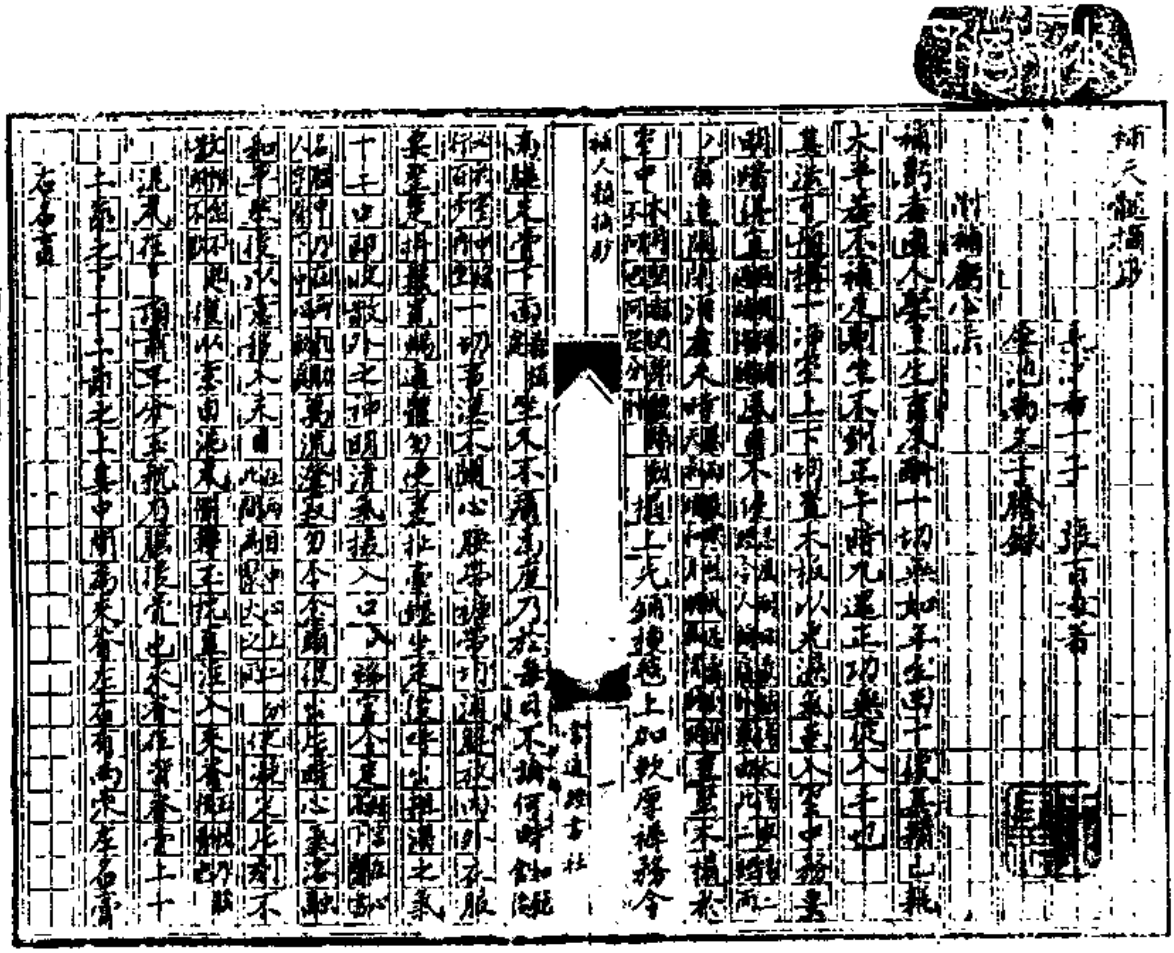
制藝文章盡都是六經精粕況加了油腔滑調有何真實趨時醜態真可笑出名心何大急靠詩文做箇大官兒興家業　初學念先差失權到手因貪得把錙銖重看罔民輕擲有箇消官明義利奈無錢拳上成仇敵看我跳出山難忙收拾

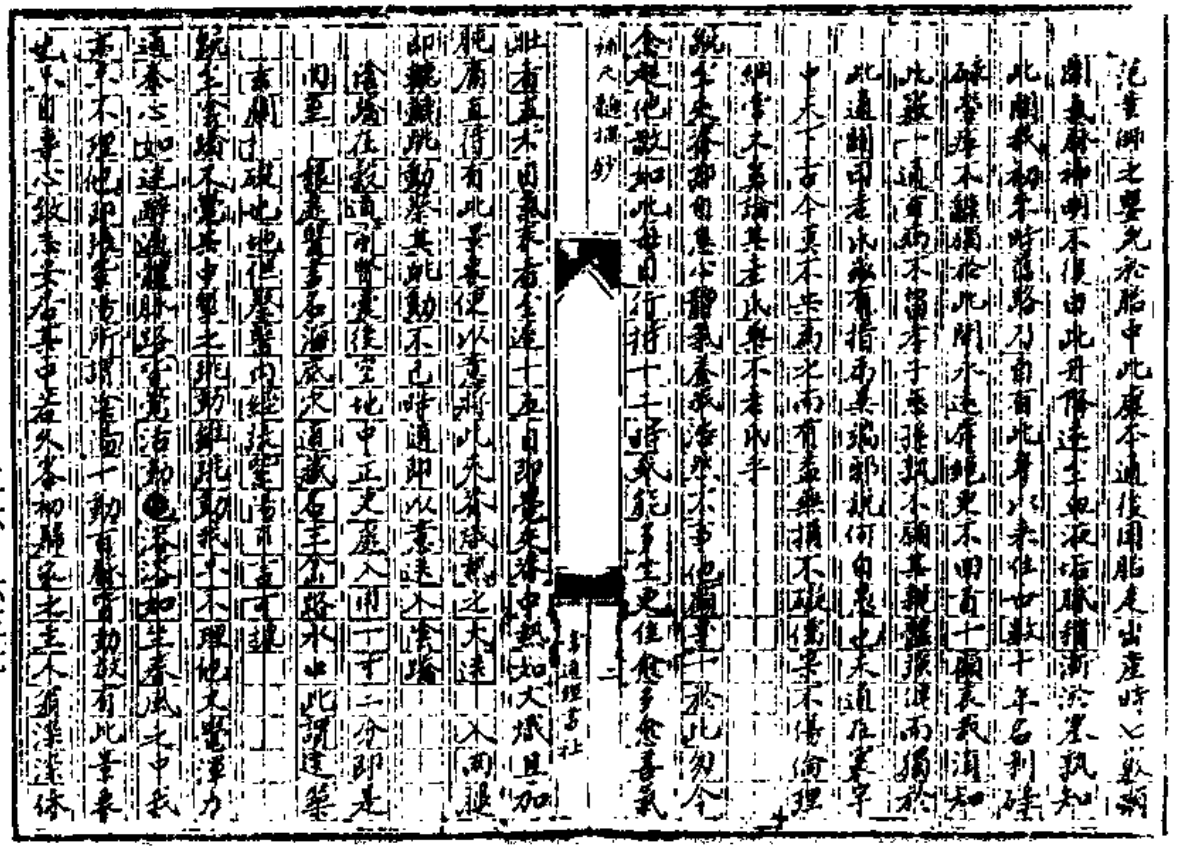
大江西派九字

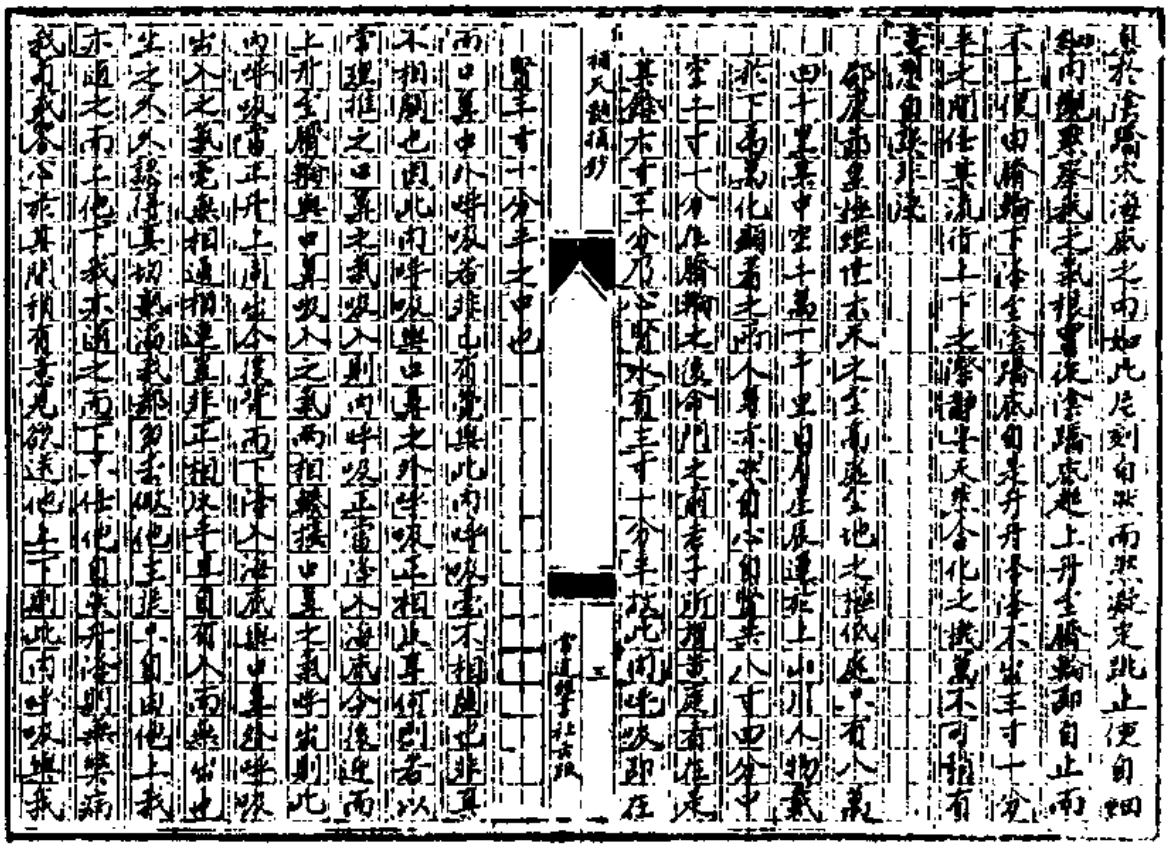
西道通　大江東　海天空

呂祖題詞

大江初祖是純陽九轉丹成道氣昌今日傳心無別語願君個個駕慈航





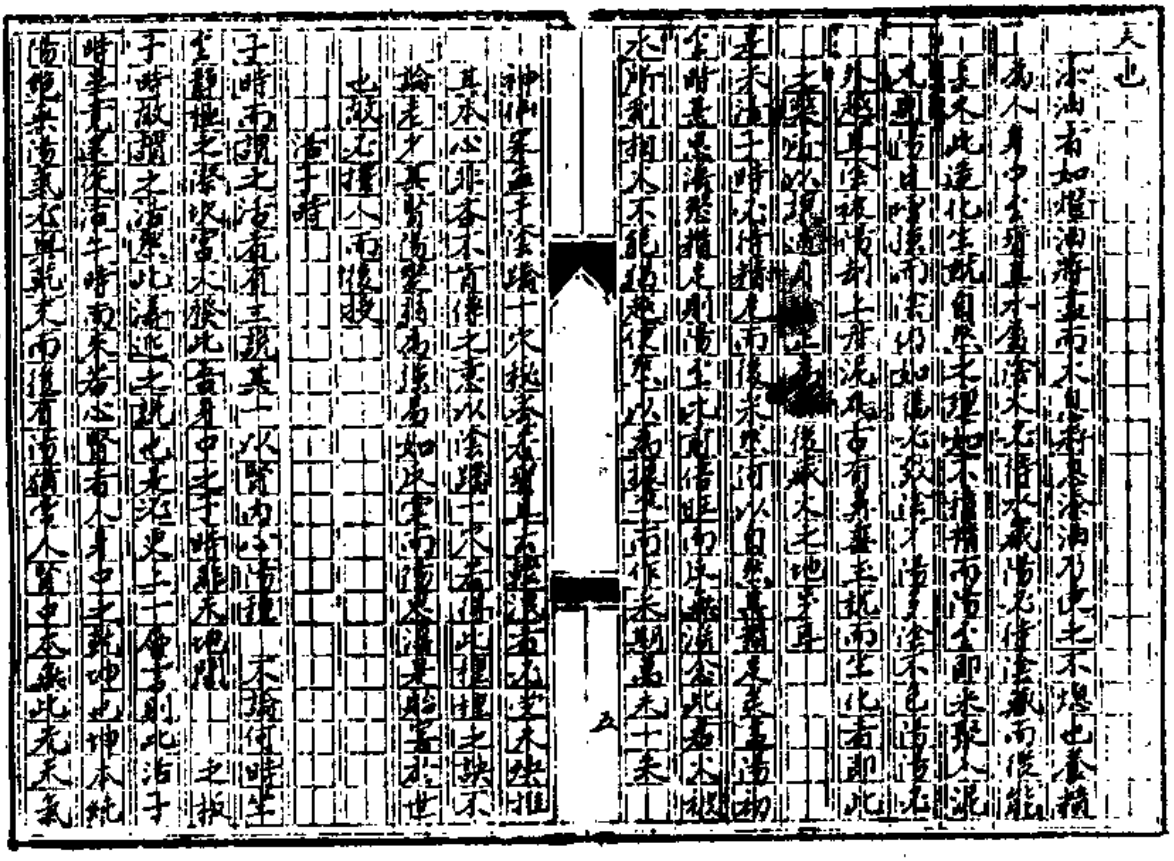


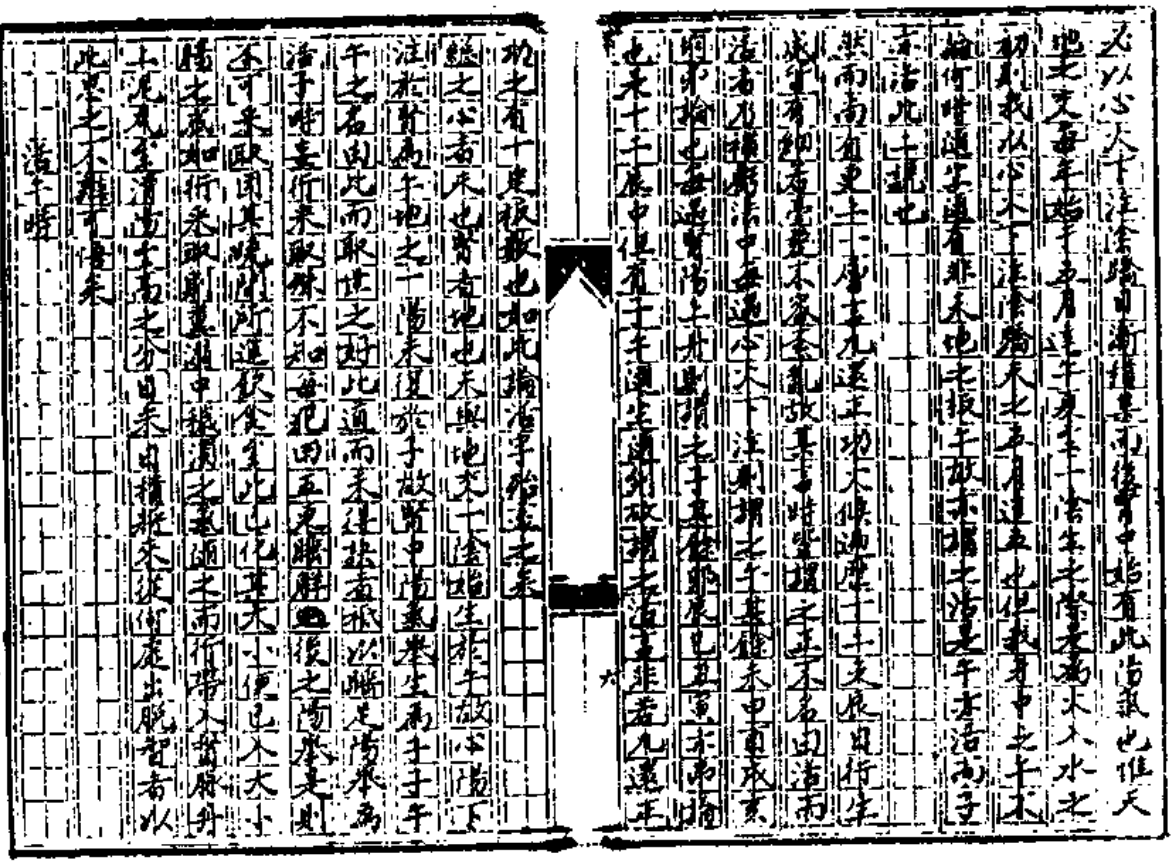
是於陰陽水海處之中如此尼到自然而然安定此止便自細細而緩緩深長之氣根本從陰底起上升至臍輪即自止而不上矣由臍輪下降至陽底自是升降不出半寸十分半之間往來流行上下之際靜中天然合化之機黑不可指有意無自然非法

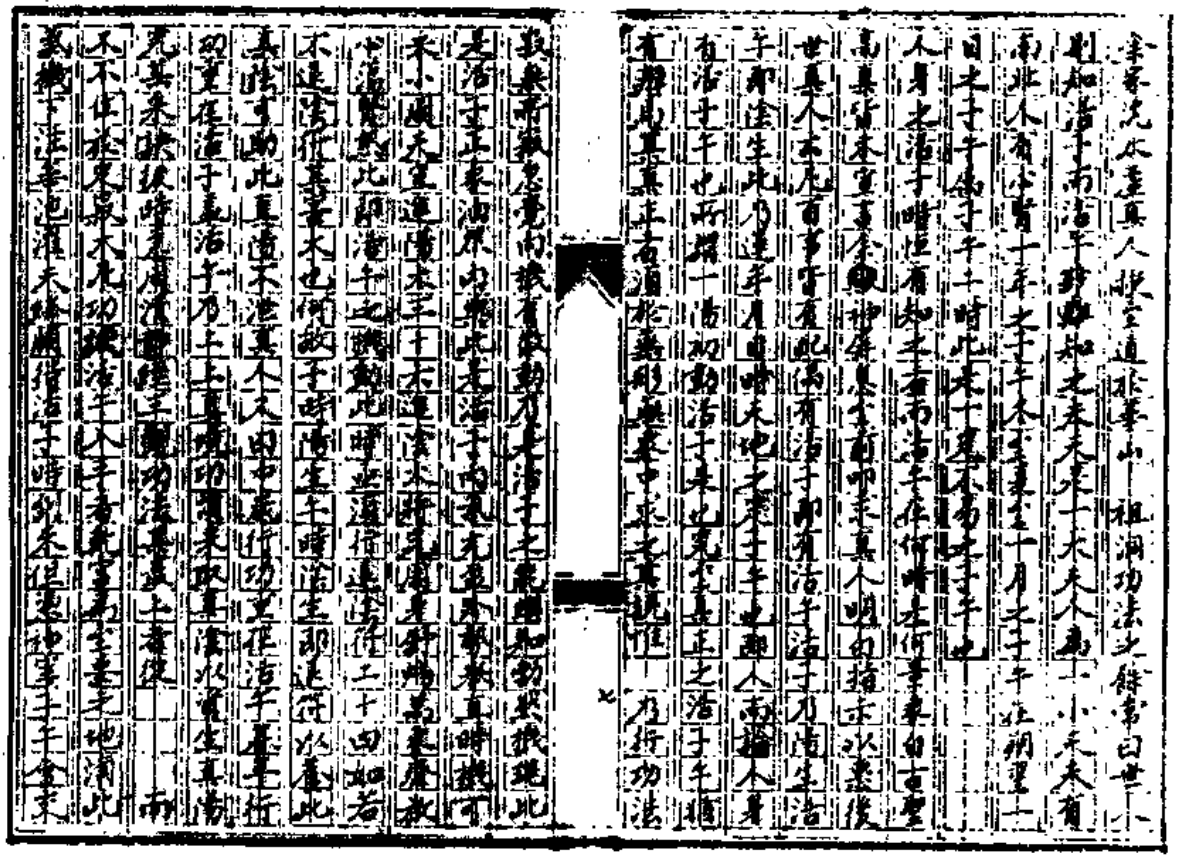
卻能無意捏住本來之至寶塵世之塵依座下有八氣四十里集中空十萬十千里自有虛通法上山川人物氣於下而化翻者之前人身本來自然寶八寸四分中空半寸七分作腸胃之像爺老子所謂寶有作虛其虛本寸半分乃下腎水有半寸十分半於此間呼吸即在

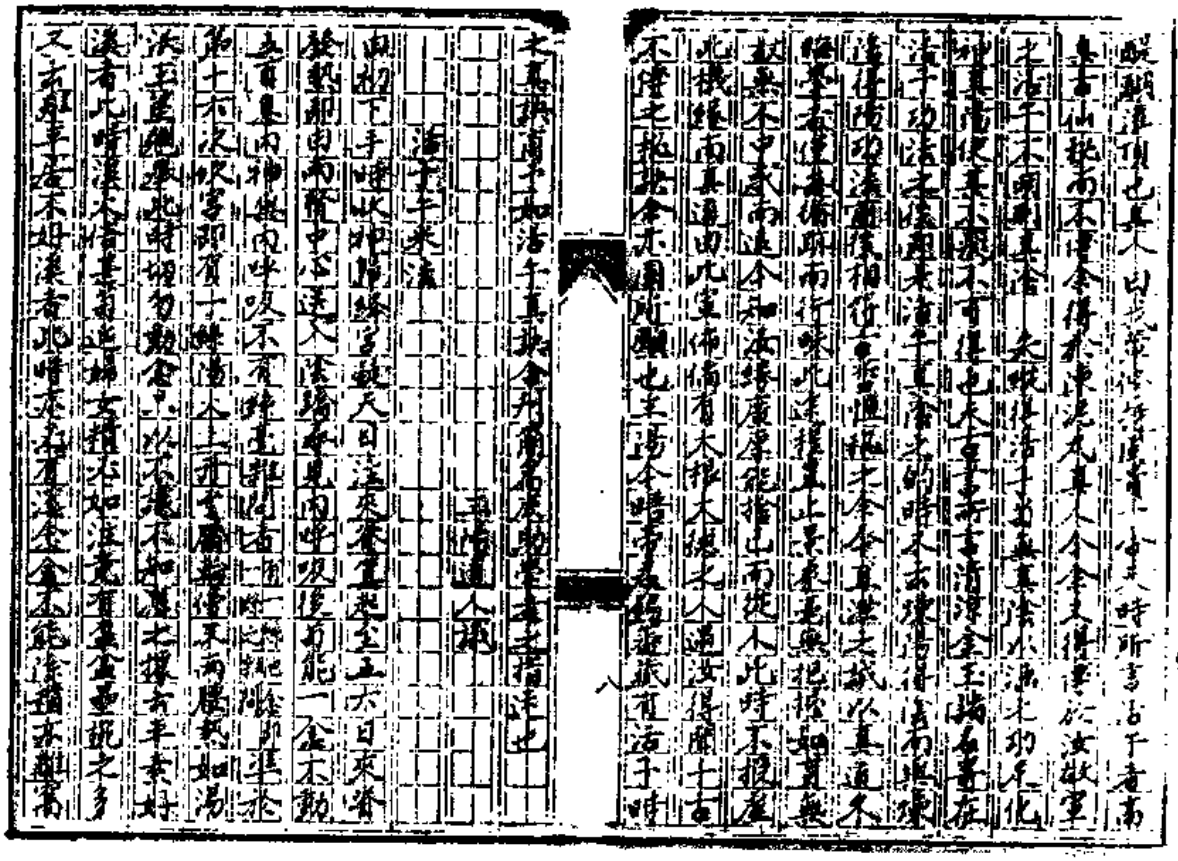
寶半寸十分半之中也

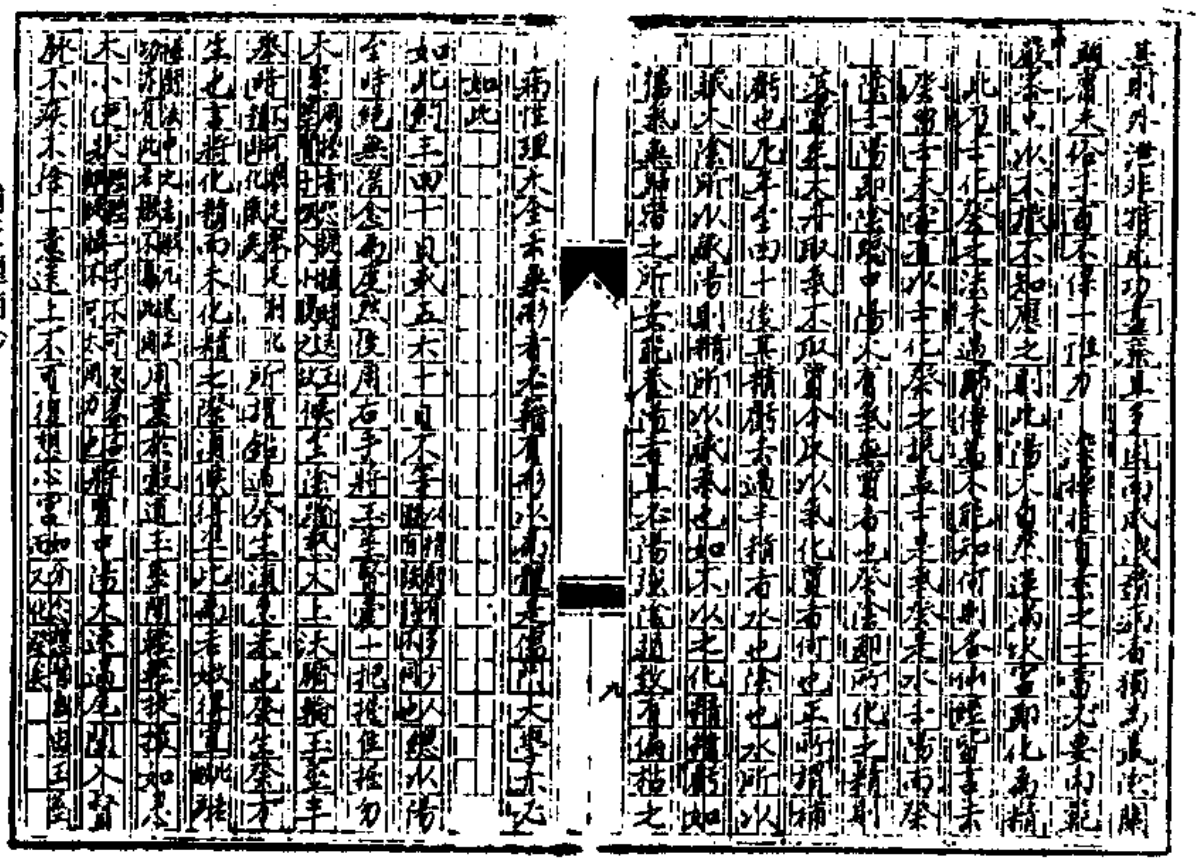
而口鼻中小呼吸者非也有覺與此內呼吸實不相應也非真不相屬也因此內呼吸與口鼻之外呼吸正相收真何別者以掌理推之口鼻之氣吸入則內呼吸正當陰水海處分後進而上升至臍輪與中真炁人之氣而相接撲口鼻之氣呼出則此內呼吸當正升上前至本復而下降水海處中真炁呼吸出入之氣無相通相連非正相收手口鼻而不動無出也出入之氣雖無相通相連非正相收手口鼻而不動無出也出入之氣雖無相通相連非正相收手口鼻而不動無出也出入之氣雖

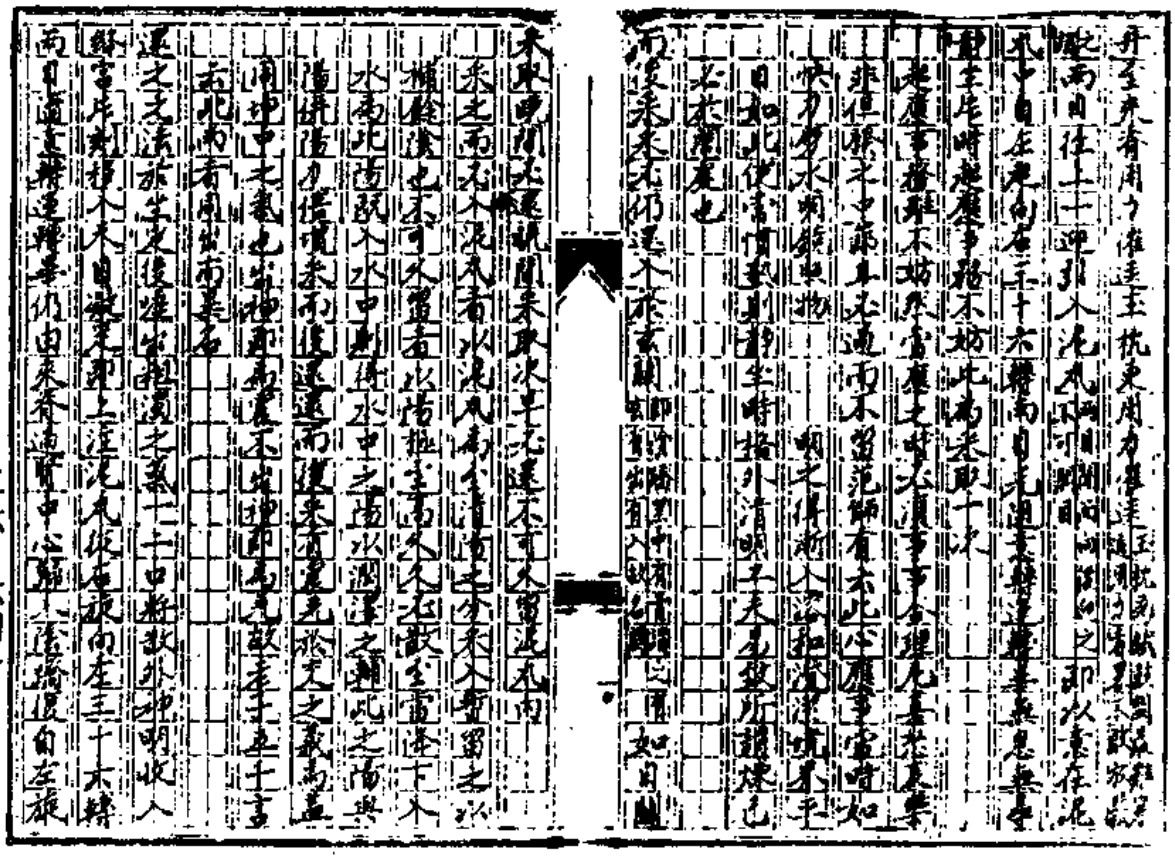










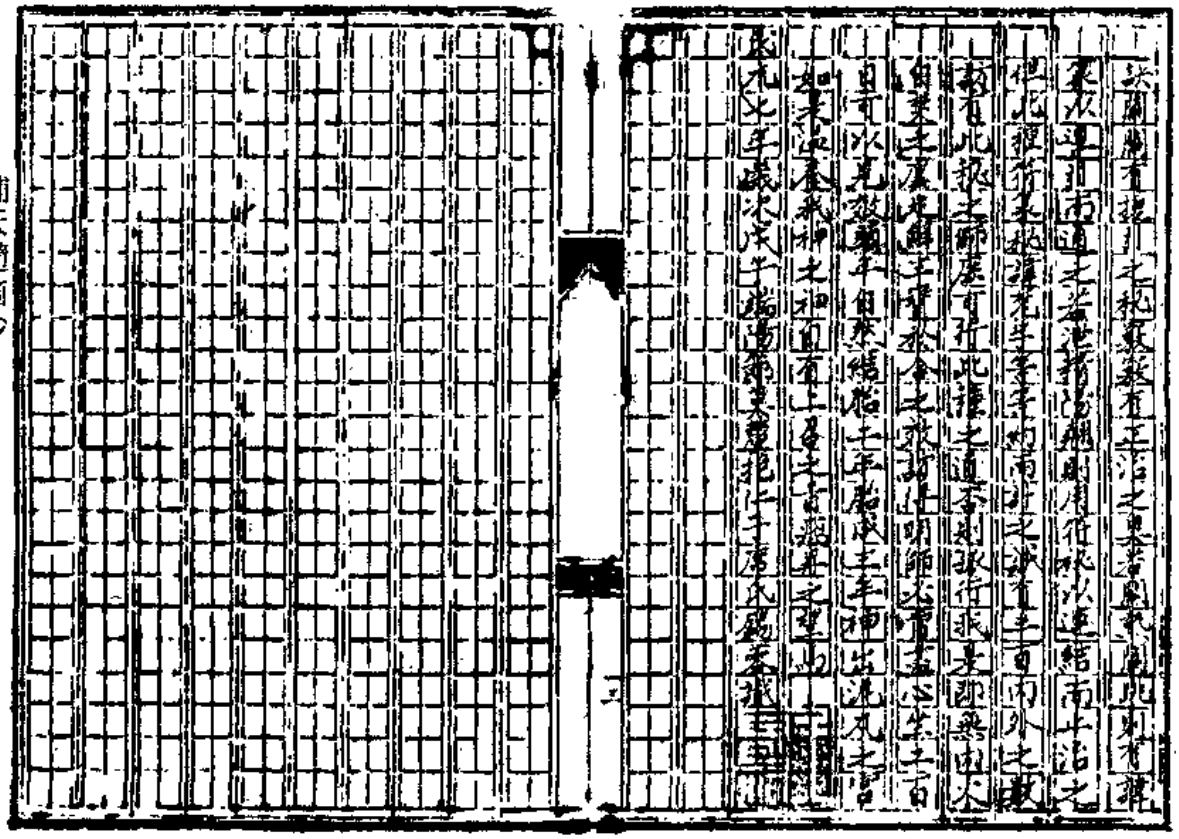


向右轉二十四轉右旋回左轉二十四轉轉畢為一俱吸訣步
先時才起此動運氣十次如未住吸仍坐仙地補新中篇
坐時當掐不大固齒不宜太緊作微俯候出
陰陽陰氣漸動仍如前法吸入陽不計遍數俟
得玉莖龜縮退墨少不出為度此不補腎補之時雖兩龜
玉塲而數推數不宜多以動其情為度金丹
九還玉功能鍊精通竅

附錄七經八脈者十節陽訣

水上正法補腎壯此功夫自有仙緣不傳非人中
中相傳宜秘惜之慎之

張紫陽真人八脈經云八脈者衝脈在氣衝穴下腎脈在橫骨
任脈在關元帶脈在帶脈穴下三寸陽維在臍上四寸陰維在
臍上三寸陽蹻在脈前十寸半陰蹻在脈後一寸半督脈在
尾閭上行至腦戶入腦上巔下項循肩髆內俠脊抵腰中入
循膂絡腎下貫脊屬腎與太衝脈合而別貫心入喉上頤繞
脣口交頞中旁納太陽脈終目內眥上額交巔入絡腦還出
別下項循肩髆內俠脊抵腰中入循膂絡腎下貫脊屬腎與
太衝脈合而別貫心入喉上頤繞脣口交頞中旁納太陽脈
終目內眥上額交巔入絡腦還出別下項循肩髆內俠脊抵
腰中入循膂絡腎下貫脊屬腎與太衝脈合而別貫心入喉
上頤繞脣口交頞中旁納太陽脈終目內眥上額交巔入絡
腦還出別下項循肩髆內俠脊抵腰中入循膂絡腎下貫脊
屬腎與太衝脈合而別貫心入喉上頤繞脣口交頞中旁納
太陽脈終目內眥上額交巔入絡腦還出別下項循肩髆內
俠脊抵腰中入循膂絡腎下貫脊屬腎與太衝脈合而別貫
心入喉上頤繞脣口交頞中旁納太陽脈終目內眥上額交
巔入絡腦還出別下項循肩髆內俠脊抵腰中入循膂絡腎
下貫脊屬腎與太衝脈合而別貫心入喉上頤繞脣口交頞
中旁納太陽脈終目內眥上額交巔入絡腦還出別下項循
肩髆內俠脊抵腰中入循膂絡腎下貫脊屬腎與太衝脈合
而別貫心入喉上頤繞脣口交頞中旁納太陽脈終目內眥
上額交巔入絡腦還出別下項循肩髆內俠脊抵腰中入循
膂絡腎下貫脊屬腎與太衝脈合而別貫心入喉上頤繞脣
口交頞中旁納太陽脈終目內眥上額交巔入絡腦還出別
下項循肩髆內俠脊抵腰中入循膂絡腎下貫脊屬腎與太
衝脈合而別貫心入喉上頤繞脣口交頞中旁納太陽脈終
目內眥上額交巔入絡腦還出別下項循肩髆內俠脊抵腰
中入循膂絡腎下貫脊屬腎與太衝脈合而別貫心入喉上
頤繞脣口交頞中旁納太陽脈終目內眥上額交巔入絡腦
還出別下項循肩髆內俠脊抵腰中入循膂絡腎下貫脊屬
腎與太衝脈合而別貫心入喉上頤繞脣口交頞中旁納太
陽脈終目內眥上額交巔入絡腦還出別下項循肩髆內俠
脊抵腰中入循膂絡腎下貫脊屬腎與太衝脈合而別貫心
入喉上頤繞脣口交頞中旁納太陽脈終目內眥上額交巔
入絡腦還出別下項循肩髆內俠脊抵腰中入循膂絡腎下
貫脊屬腎與太衝脈合而別貫心入喉上頤繞脣口交頞中
旁納太陽脈終目內眥上額交巔入絡腦還出別下項循肩
髆內俠脊抵腰中入循膂絡腎下貫脊屬腎與太衝脈合而
別貫心入喉上頤繞脣口交頞中旁納太陽脈終目內眥上
額交巔入絡腦還出別下項循肩髆內俠脊抵腰中入循膂
絡腎下貫脊屬腎與太衝脈合而別貫心入喉上頤繞脣口
交頞中旁納太陽脈終目內眥上額交巔入絡腦還出別下
項循肩髆內俠脊抵腰中入循膂絡腎下貫脊屬腎與太衝
脈合而別貫心入喉上頤繞脣口交頞中旁納太陽脈終目
內眥上額交巔入絡腦還出別下項循肩髆內俠脊抵腰中
入循膂絡腎下貫脊屬腎與太衝脈合而別貫心入喉上頤
繞脣口交頞中旁納太陽脈終目內眥上額交巔入絡腦還
出別下項循肩髆內俠脊抵腰中入循膂絡腎下貫脊屬腎
與太衝脈合而別貫心入喉上頤繞脣口交頞中旁納太陽
脈終目內眥上額交巔入絡腦還出別下項循肩髆內俠脊
抵腰中入循膂絡腎下貫脊屬腎與太衝脈合而別貫心入
喉上頤繞脣口交頞中旁納太陽脈終目內眥上額交巔入
絡腦還出別下項循肩髆內俠脊抵腰中入循膂絡腎下貫
脊屬腎與太衝脈合而別貫心入喉上頤繞脣口交頞中旁
納太陽脈終目內眥上額交巔入絡腦還出別下項循肩髆
內俠脊抵腰中入循膂絡腎下貫脊屬腎與太衝脈合而別
貫心入喉上頤繞脣口交頞中旁納太陽脈終目內眥上額
交巔入絡腦還出別下項循肩髆內俠脊抵腰中入循膂絡
腎下貫脊屬腎與太衝脈合而別貫心入喉上頤繞脣口交
頞中旁納太陽脈終目內眥上額交巔入絡腦還出別下項
循肩髆內俠脊抵腰中入循膂絡腎下貫脊屬腎與太衝脈
合而別貫心入喉上頤繞脣口交頞中旁納太陽脈終目內
眥上額交巔入絡腦還出別



十二段錦序

原夫人之生死病之輕重必先視元氣之存亡所謂元氣者何五臟之真精即元氣之分體也而究其本原道經所謂丹田難經所謂命門內經所謂七節之旁有小心陰陽開闔存乎此呼吸出入係乎此無火而能令百體皆温無水而能令五臟皆潤此中一綫未絶則生氣一綫未亡胥賴乎此人之臟腑經絡血氣肌肉一有不慎外邪干之則病古之人以鍼灸爲本繼之以砭石導引按摩酒醴等法所以利關節和血氣使速去邪邪去而正自復正復而病自愈平日尤重存想乎丹田欲使本身自有之水火得以相濟則神旺氣足邪不最侵與其待疾痛臨身呻吟求治莫若常習片刻之功以防後來之苦雖壽命各有定數而體氣常獲康强於平時矣

茲編取豐城徐鳴峰本參之醫經各集而畧爲增刪凡於五官四體各有所宜按摩導引者列之於分行外功內任人擇取行之仍取前人所定合行十二段法載於歌訣俾得照依次序遍及周身此皆盡人可行隨時可作功簡而驗效神而速不須後談高遠而卻病延年實皆信而有徵即老子赤松子鍾離干所載節目亦不外此誠能日行一二次無不身輕體健百病皆除從此翔洽太和共登壽域不甚善乎爰泚筆而爲之記

歲豐八年孟冬古吳潘霨偉如甫書於長蘆節署

十二段錦總訣

閉目冥心坐　握固靜思神　叩齒三十六
兩手抱崑崙　左右鳴天鼓　二十四度閒
微擺撼天柱　赤龍攪水津　鼓漱三十六
神水滿口勻　一口分三嚥　龍行虎自奔
閉氣搓手熱　背摩後精門　盡此一口氣
想火燒腎輪　左右轤轤轉　兩脚放舒伸
叉手雙虛托　低頭攀足頻　以候神水至
再漱再吞津　如此三度畢　神水九次吞
嚥下汩汩響　百脉自調勻　河車搬運畢
想發火燒身　舊名八段錦　子後午前行
勤行無間斷　萬病化爲塵

以上係通身合總行之要訣次序不可缺不可亂

先要記熟此歌再詳看後圖及各圖詳註各訣自無差錯十二圖附後

十二段錦第一圖



閉目冥心坐握固靜思神

盤腿而坐緊閉兩目冥心中雜念凡坐要腰脊梁腹不可軟弱身不可倚靠握固者握手牢門可以開閉如如也靜思者靜息思慮而存神也

十二段錦第二圖



叩齒三十六兩手抱崑崙

上下牙齒相叩作響宜三十六遍叩齒以集身內之神使不散也崑崙即頭以兩手十指相叉抱住後頭即用兩手掌緊按耳門聽氣舜息九次鼓栗叫做不值有聲

十二段錦第三圖



左右鳴天鼓二十四度圖

說明舜息出入各九次畢即放所叉之手仍兩手掌蓄耳以第二指壓在中指上作力彈下第二指重彈腦後及之舜左右各二十四度兩手同彈共四十八舜仍放手握固

十二段錦第四圖



微搖撼天柱

天柱即後頭低頭仰頭向左右側視搖動之法左搖擺各二十四次

十二段錦第五圖



赤龍攪水津鼓漱三十六神水滿口勻一口分三嚥
龍行虎自奔

赤龍即舌以舌頂上腭又攪滿口內上下兩旁使水津自生鼓漱於口中三十六次神水即津液分作三次吞汨汨有聲吞下入腹想自臍看所吞津液直送至臍下丹田氣即津液即氣津下去氣自歸之

十二段錦第六圖



閉氣搓手熱背摩後精門
以鼻吸氣閉之用兩掌相搓極熱急分兩手摩後精上兩邊一面徐徐按氣從鼻出精門即後腎兩邊就處以兩手摩二十六遍仍按手搓圖

十二段錦第七圖



盡此一口氣想火燒臍輪
閉口鼻之氣以心腹運心頭之火下燒丹田使似有熱仍放氣從鼻出盡氣即隨丹田

十二段錦第八圖



左右轆轤轉
左右轉三十六次如前說車輪寫兩手虎以左手從肩圍轉三十六次如前說車輪寫兩手虎以右手從肩圍轉三十六次如前說車輪寫法

十二段錦第九圖



兩脚放舒伸又手雙虛托



十二段錦第十圖

低頭攀足頻

十二段錦第十一圖



以候神水至再漱再吞津如此三度畢

神水九次吞嚥下汩汩聲百脉自調勻

十二段錦第十二圖



河車搬運畢想發火燒身穴名八段錦

子午前後行勤行無間斷病疾化爲塵

堆行外功訣

心功

一凡行功時先必冥心息思慮絶情欲以固守神氣

身功

一盤足坐時宜以一足跟抵住腎囊根下令精氣無漏

一垂足平坐膝不可低腎子不可著在所坐處凡言平坐皆坐須臾滿止

一凡行功畢起身宜緩緩舒放手足不可急起

一凡坐宜平直其身豎起脊梁不可東倚西靠

首功

一兩手掩耳即以第二指壓中指上用第二指彈腦後兩骨作響聲謂之鳴天鼓亦圓池

一兩手扭項左右反顧肩膊隨轉二十四次

一兩手相叉抱項後面仰視使手與項爭力

面功

一用兩手相摩使熱隨向面上高低處揩之皆要週到再以口中津唾於掌中擦熱揩面多次

耳功

一耳宜按抑左右多數謂以兩手按兩耳輪一上一下摩擦之

一平坐伸一足屈一足橫伸兩手直豎兩掌向前若推門狀扭頭項左右各顧七次

目功

一每睡醒且勿開目用兩大指背相合擦熱揩目十四次仍閉住暗輪轉眼珠左右七次緊閉少時忽大睜開

一用大指背曲骨重按兩眉旁小穴三九二十七遍又以手摩兩目額上及旋轉耳行三十遍又以手逆乘額從兩眉間始以入腦後髮際中二十七遍仍須嚥液無數

一用手按目之近鼻兩眦閉氣按之氣通即止

一跪坐以兩手據地回頭用力視後面五次謂之虎視

口功

一凡行功時必須閉口

一口中焦乾口苦舌澁嚥下無津或吞唾喉痛不能進食乃熱也宜大張口呵氣十數次每天鼓九次以舌攪口內嚥津復呵復嚥候口中清水生即熱退臟涼又或口中津液冷淡無味心中汪汪乃冷也宜吹氣溫之候口有味即冷退臟煖

一每早口中微微呵出濁氣隨以鼻吸清氣嚥之

一凡睡時宜閉口使真元不出邪氣不入

舌功

一舌抵上腭津液自生再攪滿口鼓漱三十六次作三口吞之要汩汩有聲在喉謂之水漱玉液還丹

齒功

一叩齒三十六遍以集心神

一凡小便時閉口緊咬牙齒除齒痛

鼻功

一兩手大指背擦熱揩鼻三十六次能滋腑

一視鼻端默數出入息

一每晚覆身卧暫去枕從膝灣反豎兩足向上以鼻吸納清氣四次又以鼻出氣四次氣出極力後令微氣再入鼻中收納能除身熱背痛

手功

一兩手相叉虛空托天按頂二十四次除腑邪

一兩手一直伸向前一曲迴向後如挽五石弓狀除背膊

一兩手相捉爲拳搥臂肘及腰腿又反手搥背上各三十六次去四肢腑隱疾

一兩手握固曲肘向後頓挈七次頭隨手向左右扭

一兩手作拳用力左右虛築七次除心胸

足功

一正坐伸足低頭如禮拜狀以兩手用力攀足心十二次去心包

一高坐垂足將兩足跟相對扭向外復將兩足尖相對扭向內各二十四遍除風氣

一盤坐以一手捉脚指以一手揩脚心湧泉穴溫熱發此至熱止後以脚指忽動轉數次除濕熱健步

一兩手向後據牀跪坐一足將一足用力伸縮各七次左右交換治膝腿

一徐行手握固左足前踏左手擺向前右手擺向後右足前踏手右前左後除腑邪

肩功

一兩肩連手左右輪轉爲摩膊除心胸邪

一調息神思以左手擦臂十四遍右手亦然復以兩手如數擦脇連肩搖擺七次噏氣納於丹田握固兩手復屈足側卧能除虛勞遺

背功

一兩手據牀縮身曲背拱脊向上十三舉除心胸邪

腹功

一兩手摩腹移行百步除食

一閉息存想丹田火自下而上遍燒其體

腰功

一兩手握固拄兩脇肋搖擺兩肩二十四次除腰肋

一兩手擦熱以鼻吸清氣徐徐從鼻放出用兩熱手擦精門即腎下腰俞處

腎功

一用手兜裹外腎兩子一手擦下丹田左右換手各八十一遍訣云一擦一兜左右換手九九之數其陽不走

一臨睡時坐於牀垂足解衣閉息舌抵上腭目視頂門提縮穀道如忍大便狀兩手摩擦兩腎腧穴各一百二十次能生精固腸除小便

以上分列各條隨人何處有患即擇何條行之或預防無患之先者亦隨人擇取焉大抵世人以經營職業者既不暇行倘恃壯盛者又不肯行直至

體氣衰備終不及行爲可惜也

民德堂藏板

內功正面圖



張仙志德堂藏板



前列按摩導引之既行之於外矣血脉俱已流暢肢體無不堅強再能調和氣息運而使之降於氣海升於泥丸則氣和而神靜水火有既濟之功方是全修真養其他玄門服氣之術非有真傳口授反無益而有損今擇其無損有益之調息及黃河逆流二訣隨時隨地可行以助內功附錄於右

此爲分行外功者指出內功知所選擇其實已備十二段中每日於暇時不必拘定子午擇一片刻之閒使心靜神閒盤足坐定寬解衣帶平直其身兩手握固閉目合口精專一念兩目內視叩齒三十六聲以舌抵上腭待津生時鼓漱滿口汩汩嚥下以目內視直送至臍下一寸二分丹田之中

再以心想目視丹田之中彷彿如有熱氣輕輕如烈大便之狀將熱氣運至尾閭從尾閭升至腎關從夾脊雙關升至天柱從玉枕升泥丸少停即以舌抵上腭復從神庭降下鵲橋重樓降宮臍輪氣穴丹田

按古仙有言曰夾脊雙關透頂門修行徑路此爲尊以其上通天谷下達尾閭要識得此爲心腎來往之路水火既濟之鄉欲通此竅先要存想山根則呼吸之氣暫次由泥丸通夾脊透混元而直達於命門蓋謂常人呼吸皆從咽喉而下至中脘而回若至人呼吸出明堂而上至夾脊而流於命門此與前說稍異然嚥津爲自己之氣從中而出故存想從尾閭升至泥丸而古仙則吸天地之氣田山根而泥丸直達命門也

凡五臟受病之因辨病之候分類摘錄俾於未病之先知所做懼方病之際知所治療而脾胃爲養生之本當於飲食間加慎焉

心臟形如蓮未開通蓋中有之孔三毛位居青春第五推春屬甲乙木心屬丙丁火旺於夏四五月色主赤苦味入心外通竅於舌出汁液爲汗在七情主憂樂在身主血與脉所藏者神所惡者熱面赤色者心熱也好食苦者心不足也

怔忡善忘者心虛也心有病舌焦苦喉不知五味無故煩躁口生瘡作臭手心足心熱

肝臟形如鴛鴦兩扇有七葉左三右四位居膏肓第九椎乃背中關脊骨第九節也屬木旺於春正二月色主青酸味入肝外通竅於目出汁液爲淚在七情主怒在身主筋與爪所統者血所藏者魂所惡風肝有病眼生蒙翳兩眼角赤痒流冷淚眼下青轉筋昏睡苦恐如人將捕之面色青者肝盛也好食酸者肝不足也多怯者肝虛也多怒者肝實也

脾臟形如龜乃混於胃連胰臟形如靡清胃內之水設屬土旺於四季月色主黃甘味入脾外通竅於口出汁液爲涎在七情主思慮在身主肌肉所藏者志所惡者濕面色黃者脾弱也好食甜者脾不足也脾有病口淡不思食多涎肌肉消瘦

肺臟形如懸磬六葉兩耳共八葉上有氣管通至喉位居極上附背脊第二椎爲五臟華蓋屬金旺於秋七八月色主白辛味入肺外通竅於鼻出汁液爲涕在七情主喜在身主皮毛所統者氣所藏者魄所惡者寒面色淡白無血色者肺枯也右頰赤者肺熱也氣短者肺虛也背心畏寒者肺有邪也肺有病咳嗽氣逆鼻塞不知香臭多流清涕皮膚瘙

腎藏精與肝同主骨髓肝生筋腎生髓肝主血腎主液肝腎俱在右下指者第十四椎對臍兩

屬水旺於冬十一月色主黑咸味入腎外通竅於耳出汁液為津唾在七情主驚在身主骨與齒所藏者精所惡者燥面色黑悴者腎竭也齒動而痛者腎又也耳閉耳鳴者腎虛也目睛內瞳子者腎病也腰重痿而不舉者腎弱也腎有病腰中痛膝冷脚痛或痿跛起筋骨疼重骨酸臍下動氣痛腰俯屈難伸

增神仙起居歌訣

行住坐卧處手摩腦與肚心腹痛伏時兩手復下踞踞之徹膀腰背摩腎部總覺力倦來即使家人助行之不厭頻晝夜無窮數歲久積功成漸入神仙路

增易筋經十二圖

第一圖



韋馱獻杵

立身期正直　環拱手當胸

氣定神皆斂　心澄貌亦恭

第二圖



韋馱獻杵

足指挂地　兩手平開

心平氣靜　目瞪口呆

第三圖



韋馱獻杵
掌托天門目上視
力周骸膊渾如植
舌可生津將勝撫
兩拳緩緩收回處

足尖着地立身端
咬緊牙關不放寬
鼻能調息覺心安
用力還將挾重看

第四圖



按屋換斗勢
雙手擎天掌覆頭
鼻端呼氣頻調息

更從掌內注雙眸
用力收回左右俯

第五圖



倒拽九牛尾勢
兩髀後伸前屈

小腹運氣空虛
用力在於兩膊

第六圖



出爪亮翅勢
挺身兼怒目

推手向當前
用力收回處

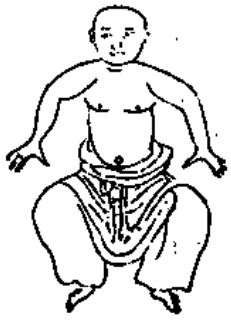
第七圖



九鬼拔馬刀勢

側首灣肱　抱頂及頭
弗嫌力猛　左右相輸　自頭收回　身直氣靜

第八圖



三盤落地勢

上腭堅撐舌　張眸意注牙　足開蹲似踞
手按猛如拏　兩掌翻齊起　千觔重有加
瞪睛兼閉口　起立足無斜

第九圖



青龍探爪勢

青龍探爪　左從右出　修士效之　掌平氣實
力周有背　圍收過膝　兩目注平　息調心證

第十圖



卧虎撲食勢

兩足分蹲身似傾　屈伸左右骰相更
昂頭胸作探前勢　傴背腰還似砥平
鼻息調元均出入　指尖著地賴支撐
降龍伏虎神仙事　學得真形也衛生

第十一圖



打躬勢

兩手齊持腦　垂腰至膝間　頭惟採胯下
口更齧牙關　掩耳聰教塞　謂元氣自閉
舌尖還抵腭　力在肘雙彎

第十二圖



掉尾勢

膝直脚伸　推手自地　瞪目昂頭　凝神壹志
起而頓足　二十一次　左右伸肱　以七爲誌
更作坐功　盤膝垂臂　口注於心　息調於鼻
定靜乃起　厥功維備　總攷其法　圖成十二
誰實貽諸　五代之季　達摩西來　傳少林寺
有宋岳侯　更爲鑒識　却病延年　功無與類

坤卸病延年法圖

第一圖



以兩手中三指按心窩由左順採圓轉二十一次

第二圖



以兩手中三指由心窩順採而下且採且走採至臍下高骨爲度

第三圖



以兩手中三指由高骨處向兩邊分採而上且採且走採至心窩兩手交接爲度

第四圖



以兩手中三指由心窩向下直推至高骨二十一次

第五圖



以右手由左繞摩腑腹二十一次

第六圖



以左手由右繞摩腑腹二十一次

第七圖



以左手將左邊軟脇下腰腎處大指向前四指托後輕揑定用右手中三指自左乳下直推至腿夾二十一次

第八圖



以右手將右邊軟脇下腰腎處大指向前四指托後輕揑定用左手中三指自右乳下直推至腿夾二十一次

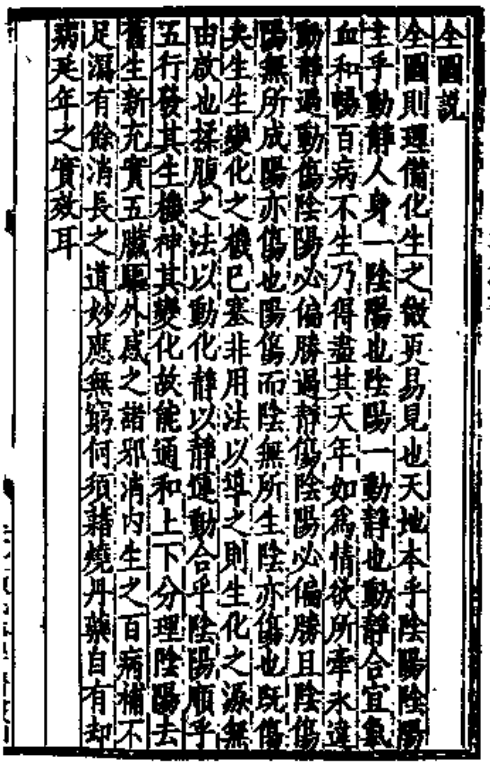
第九圖



揉摩畢遂跌坐以兩手大指押子紋四指拳屈分按兩膝上兩足十指亦稍鉤曲將肘白左轉前由右歸後搖轉二十一次畢又照前自右搖轉二十一次

前法如搖身向左即將肘肩搖出左膝前向即搖伏膝上向右即搖出右膝向後即弓腰後撅總不以搖轉滿足爲妙不可急搖休使著力

凡揉腹時須凝神淨慮於矮杭平席正身仰臥齊足展指輕揉緩動將八圖挨次做完爲一度每逢做時連做七度畢遂起坐搖轉二十一次照此清晨睡醒時做爲早課午申做爲午課晚間臨睡時做爲晚課日三課爲常倘遇有事早晚兩課必不可少初做時一課二度三日後一課五度再三日後一課七度無論男婦皆宜惟孕者忌之



全圖說

全圖則理備化生之微更易見也天地本乎陰陽陰陽主乎動靜人身一陰陽也陰陽一動靜也動靜合宜氣血和暢百病不生乃得盡其天年如爲情欲所牽永違動靜過動傷陰陽必偏勝過靜傷陰陽必偏勝且陰傷陽無所成陽亦傷也陽傷而陰無所生陰亦傷也既傷夫生生變化之機已塞非用法以導之則生化之源無由啟也採服之法以動化靜以靜運動合乎陰陽順乎五行發其生機神其變化故能通和上下分理陰陽去舊生新充實五藏即外感之諸邪消內生之百病補不足瀉有餘消長之道妙應無窮何須藉燒丹藥自有却病天年之實效耳

錦身攬要序

錦身攬要之書乃採真攬要之指航也昔漢之正陽翁傳之於唐之純陽翁純陽公傳之於宋之希賢翁先生聖聖相繼不過至人則不傳也稽古及今李道之士知採真而不知鍊身者有焉知鍊身者有焉而不知採真者有焉其於二事雙修者其何哉我人惟昆陵滇沁子慕道精誠存心懇切是以奉賢翁先生遂以金丹口訣作成採真攬要之書以授之則採真非鍊身煉已之功不可得也故復以錦身之事作成絕句三十六首以按太乙周天之數次之為三卷上卷十二首以錦其龍中卷十二首以錦其虎下卷十二首以龍虎交會之錦以授之庶以採存煉已之功預準真之道故曰以錦其身也前後諸子以為之註辭而不得未免忘僭踰之罪於每章之下釋以直指而註之以成書也其於築基之法奉性之方龍虎交駕內外鍊已無不備於其中矣俾夫學者觀之無不知知之無不行知之分明行之純熟以為採真攬要之指航也有採真攬要之書豈可無錦身攬要之書乎

後學蓂至明序

目錄

上卷

踏地龍　攝尾龍　磨頂龍
旋風龍　交足龍　撞關龍
閉息龍　登天龍　作勝龍
取水龍　降丹龍　抱火龍

中卷

躍山虎　出洞虎　飛虹虎
舒筋虎　默心崖虎　鼎峙虎
獨立虎　翻身虎　叉腳虎
桃花虎　納泉虎　安神虎

下卷

虎吹龍笛　龍鼓虎琴　龍虎交加
龍虎傳拔　獻龍招虎　地龍天虎
虎動龍起　龍歸虎窟　龍鬥虎倩
虎躍龍潭　虎至龍笛　三虎朝龍

錦身攬要目錄

歸身機要卷之上

掌金光輝真人卷至剛註

玄牝諱訣真人卷

踏地龍

兩手牢撐兩肘中脚頭着地脚跟舂力行三八潮皆落大地江河一瀉空

至剛曰以兩手拿兩肘者所以斂其筋骨也以脚跟舂地者所以降其氣血也蓋筋骨斂則氣血不妄行而易降氣血降則筋骨不妄動亦可施也

擺尾龍

擺尾須圓令左右如藤頭伺處美客虛力行三八舒筋骨筋骨能舒動尾閭

至剛曰以腰趨向左而實其左腰所以舒其左筋骨也以腰向右而實其左腰所以舒右筋骨也左右力而行之者豈非所以動尾閭之筋骨乎

磨頂龍

左手撐龍做甚磨却將右手頂頭磨前輕后重無火但使心酸淚未乾

至剛曰左手擎龍之頭右手摩龍之項前輕前輕者為其畏也後重者使其頑劣也無多者以心酸方止既止使其頑劣無知見虎而不惧也

旋風龍

左手楊拳右陰隨右亦如之左亦回俯首力行四蓋事毋令過體骨筋柔

至剛曰以左拳向左而右拳隨以右拳向右而左拳隨俯首力來為甚麼來無非所以動吾身之筋骨使氣血周流勿令衰敗也

交足龍

交足當首尤坐閒手又抱膝撑湾左来右去俱三八夾眷双閉透上閒

至剛曰身坐虛牆其膝則膝交於當胜手又實抱其膝則膝撑入兩肘然後以左肩力向前而右肩力向右右肩向前左肩力向右如是行之則眷双閉可通矣

撞閒龍

雙手驚天善力量身躬氣撞頂門起力行三八泥凡遶遶丁泥凡笛可吹

至閉日双手驚天神力撞以一身鞠躬神氣衝
氣既衝則泥丸透頂則笛可吹笛既可吹則自
然有泥丸風生之驗也

閉息龍

閉息工夫不可無不能閉息尽成証若行九九功純
熟便是修真大丈夫

至閉日閉息工夫不可無也苟不能息雖能別
段工夫皆為証等若能行之純熟可謂修真緊
一件工夫第一件難事豈非人間大丈夫之能事乎

登天龍

將身卧地把心閉以脉齊胸兩手按一策一登連九
九自然轉過尾閭関

至閉日身卧地把神一心忘身膝齊胸兩手按
膝團登按之數轉過尾閭之関未有不用登按
神能轉過尾閭之関者也

昇騰龍

忍便吸鼻手又按睛脉舌抵齶九九三三重用
力數関夾脊湯如潮

至閉日不忍便則有降神無井不吸鼻則無通
神有塞不以吾包其虚歳則夾脊之筋不舒不

以舌抵其齶則玉枕之関難透睛睛又脱遍身着力
則黄河之水逆湯如潮矣

取水龍

夾脊双関路既通鼻中吸氣水随龍氣香香水井騰后
放験馨香到口中

至閉日龍降泥神取水水随龍神井天全憑吸
鼻之工夫以逆過玄之妙馨香既到口方可奉求
鉛族験能通宜下手

降丹龍

既至泥丸頂上来却将意管鼻中載喉遍吸漸頻催
隆頃刻無為自降臨

至閉日我意於鼻内関孔竅之不過吸漸於喉
遍候靈丹之脱落無為自降臨吸重以傷丹有作
相吞莫嘶鞋神失所仙翁決詩但言無為自降神
不言有作相吞者固自然孔竅穴中行

拍火龍

覩然静坐意須存兩手更相拍顛門一百数中安恙
血遍身涼爽快如神

至閉日不静坐則意不存不拍頂則火不降故於身
勞動之後氣血甚盛之時默然存意以兩手更使相

拍項則氣血有安逸之象而無安行之患矣

錦身拢要卷之上終

躍山虎

立在南山躍北山西山往復莫令閑力行三八山門開好使青龍接虎還

至則曰人不躍山則山門不開龍不接虎則虎体不來然則龍復接虎尾素何其門不開則入頭不伸龍何從欲使開其門必賴往來力躍自然振動其戶也

出洞虎

先把身如四足形前伸右屈力伸行右伸前屈如前法三八工夫各等停

至則曰不獨以足伸又以手為足故曰先把身如四足形前伸右屈者以身坐右伸伸其足也右伸前屈伸者以身向前而伸其手也前后如三形如出山之虎則筋骨舒伸臟腑和血脉調通等停者即如前之謂也

飛紅虎

直身兩手悉飛東轉過西來也一同左右力行三八教自然舒暢快心胸

至則曰以兩手飛向左伸轉向右既向右伸復向左左有之若長虹之狀故筋骨舒伸心胸暢

六疾病何由生我

舒筋虎

形躰須令四足蟠左前右后直如弦右前左后仍如此筋骨安舒疾病痊

至則曰前左足伸后右足直之如弦前右足伸后左足亦當如是數週三八則筋骨安舒伸疾病自除

攝崖虎

手抱懸梁著力秣仍令左右各分明一升一降周三八疾病自除氣血行

至則曰以兩手着力抱懸梁懸起身軀一力起於梁之左一力懸起於梁之右如是行之則疾病自除氣血調和四肢舒暢五臟安逸也

歸峙虎

諸脉仍令兩手撐肩前肩后力如爭頭歸臂直行三八搖步筋骸理大經

至則曰諸脉伸坐如一足也兩手伸撐共三足乎故曰歸峙然后歸頭以左右兩肩力如相爭之

狀　狀攝其筋則經調氣順百病皆瘳最足工夫其
大如來
獨立虎
曲令一足在其髖兩手舒如舉動疫左右更行三八
就自然遍躰骨筋安
至則曰足如在髖者曲一足在股也舒手舉重
者兩手如提重物也兩足更行遍身舒暢則疾病
可除神安樂可致也
縣身虎
縣首縣身把脚飛却將兩手扶持連行三八筋骸
活兌使閉門有港疫
至則沒頭着地兩脚飛過以手護旁神身不歪
如此行持則筋骸豈不活血脉豈不調和者也
反躬虎
反手已肩務到家力已不著虎偏已昂頭縣膝功當
文文久行持事可誇
至則曰縮膝昂頭先把身軀坐定已肩反手自
然胸次寬舒抽且胸中調暢這般意思若肯安
排方知效驗
挑花虎

捷身蜷膝手來呵呵十呵兮更十搓面上摩令拯
熱自然皴火紅多
至則曰十呵十搓欲使如何晨昏摩面皴紋多
納泉虎
心火卽堪盛一升一身氣血要流行聚津嚥納惟三八
火降神安玉臟寧
至則曰錦身之後心火上升納嚥下降氣不妄行
故先師作此詩以通道路納泉之效者无非所以
降火而安神也安神火降玉臟安寧
安神虎
十無為歛足為安神既能安躰自淳萬事但然皆莫預
一心惟守滿圖春
至則曰無為靜生乃是安神既能安神躰自淳
朴事、惟守靜事、不干心但只見滿日春光
一身和氣耳
錦身梳髮中卷之終
虎吹龍笛
笛無孔竅不須橫枕與輕吹氣自通直使筒中無一
物泥丸頂上覺風生覺
至則曰笛不吹則氣不入氣不入則路不通路

不通則丹不行欲自吹之又不可得故必令彼吹之
笛既吹則氣自入氣自入則路自通路既通則
丹自行矣然得丹之前錄已之陰顯門氣通況
九風生此其所以為吹笛之効驗也

龍啟虎隨

貼胸交股動振心輔翼句唐與自臨此是鼓琴真口
訣不須徵指發清音

至刖曰膊交股惹彼心情輔翼句唐動他興趣
惹心情則清音生動興趣則玅理來真道既曰
無絃琴到底音何自唉但得琴中趣何勞絃上
聲

龍虎交加

龍先擒虎、擒龍、虎交加與却濃却用口傳心授
訣口傳心授要勤工

至刖曰此言安炉立鼎之象也他以兩翼而擒
我我以兩翼而擒他正所謂兩七數輔人也於
是詩之首雖不出前詩之意觀其交加之二字
乃安炉立鼎之道則又非上章之可比也口傳心
授詳見下章

龍虎傳授

口訣還須口傳只因口訣路通玄既知火發靈光透
現出青龍惹玅鉛

至刖曰人之一身莫不以心為主小腸與舌專
主乎心以舌抵舌則知心火盛火盛則知先天真
鉛至矣此口傳心授之玅訣也

獻龍招虎

獻出青龍惹黑虎虎先閃凍透藏悼差非獻出青龍
首忽得天門發地雷

至刖曰天門者西北也地雷者復封也一物将生
於西北便宜獻出青龍幸惹黑虎正所謂一陽
初動於中雷涌咏温、鉛将光透蕊情之意也

地龍天虎

獻龍招虎總拂連此際須當作地天欲得倒顛玄玅
理真機須向舌頭邊

至刖曰獻龍招虎乃牽惹之方顛倒之顛乃布
求之法欲布真火龍頭上仍覓真機虎舌邊縱
有幸惹布求之法布無仍向舌邊之玅也不清事

虎動龍迎

仍從口訣討清音地上於天試舌心變火作水宜下
予龍居虎窩虎來尋

至剛曰舌如火則潮動舌如水則陽生入穴之功其重在此

龍居虎窟

龍居虎窟世情同此際須當下死功顛倒作為令彼動須臾一點過晉東

至剛曰龍入虎門虎為龍室世文所同虎為龍主龍為虎賓道之所尚則我死心跡由他活

子周天若非這樣工夫怎得那般造化

龍問虎信

彼既情濃我不知言言透露候其時低頭閉目真鉛至後息飛來似火馳

至剛曰致他快樂我不知我問他方說彼他若低頭閉目我宜吸鼻通玄這等工夫誰知誰識

此般物驗如大如珠

虎睡龍津

西方白虎接青龍鼻對東方道路通一吸盡令歸此室者來只此是奇功

至剛曰虎接青龍龍迎接虎先將夾脊通更把鼻中吸那鉛既知之球神來便用登天之鄧來

龍神皆安歲功既得神得心無不應

龍至虎留

東方西到疾登攀若不登扳復出關果是一時功足

修自然轉過尾閭湧

至剛曰這樣工夫龍於龍歸至此神又發明者可見前之所說皆已之功其用却在於此焉能用一身神致吞服之妙一功學仙之道伴遭過真師口訣切宜仔細安排

三虎朝龍

三虎朝龍流灌功常將二虎作媒妁二卦行朝暮一虎須防月月紅

至剛曰龍虎之功於斯至矣后之學者必須精察神力行之朝斯夕斯未有不成者也若徒窮其名神無實功訣或利祿引拴外心志動於中神欲超凡入聖者是猶卸茂求荊倒拖求茂斷斷乎不可得矣有志於斯者勉諸

錦身機要下卷之終

立夏之前二日止亭書

張三丰祖師座臥一枝花

心如出水蓮意似雲中電作朝因小事恢入麗春院怕
甚麼浪滾風顛全憑着俺有主張青絲鬢軟將他出
繡花衾鮮你便是翠紅粧好巧的儀容俺括起鉄面皮半
星兒不轉只莫是吹彈歌舞美意拌言引不動意馬心猿俺
好是个鉄筆頭下口難傳我好似个試金石高低便見我幼年
間曾把身心煉善持三尸孱內慈道力綿：我要的是功不成
行不就空把時光戦我愁的是日月如投擲火年假若俺功
全騰空在半天受
玉皇的聖旨貧道拴淡家風高代顕

明真玄要序

夫明真玄要之書者乃發明金丹之道也明者先明
其本性真者常你其三真玄者要識其玄机要者源斯
要妙以定其方面類此荃蹄以明其造化指真鍊藥入聖
超凡嘆世之愚夫雖好學於仙道覓遍群經多積業於仁世
何忌諸禍雖是師傳誰分真偽故動功者誤投邪徑懶忘
者有失真常執着无為隨頑空而拈坐妄行有作陷採戦
以傷神沉溺愛河飄流慾海如是落陥者万有十千成队
者百无一二性、輪迴实迷業報哀怜此等故作是書破
群經之秘顕正道之源洩尽天機開揚玄教間提仙機逢入仙
都俠後之學者一覧而能知知而勇行不入旁門頓歸正路余
将先聖諸書中隠語異名倾心剖腹集成律詩一十六首定二
八之数絶句十二首表二六之時兩江月田首八田蒙又絶句三首
象三才鵲鵲天一首應太乙含真共成三十六首象周天卦足以
執其書勇知勇行若鏟去塵如雲離月周私已包示非人俏
若輕揚風刀滅躰吾言虚誑亦復如斯同志覧之各宜祭敬

大明太歲上章涒灘重暢月田當道人純陽註序

咀真玄要　　律討一十六首

人生百歲七旬稀誰識長生不死機日日恣貪名與
利朝朝攘惜于和妻只圖日下美雄大怎賴身中氣
血微早好用工求活計免教形質伴羣迷
訣曰世止萬緣皆假物身中三件是真金及早收
留做箇降龍活計若還損失難求伏虎生涯未明
前言且咀鑄劍
其二歌問何為鑄劍
潛身密室事無聲默坐行功要績連靜若寒潭秋夜
月動如曉嶺早朝烟志情絕慾清心地伏念捿身守
性田掃得碧天雲散盡自然一劍伴君眠
訣曰性現始為神劍能心明方是慧鋒成既明鑄
劍之功乃識降魔之法三屍五賊要無跡六慾七
情須滅跡若能到此方可築基未至如斯且降魔
咒
降魔慧劍圖

其三敢問如何降魔咒
鍊魔心似大虛同內不迎而外不從視聽嗅言能斷
絕色聲香味便歸空毋容劣馬隨情走莫縱頑猿逐
念通七竅八門牢把定三屍六賊盡無踪

訣曰三元鑄就降魔劍六賊翻成護法神一靈不
昧魔現潛藏萬物已忘卻欵絕鑄安爐未與基址
可營
太虛混沌之圖
其四敢問如何修築基址
身心寧靜勤攝攏貼息綿綿莫亂傳水火往來勤運
目氣轉升降任循環華池玉液頻斟酌神室玄珠始
守全晝夜勤經百日可安爐鼎採真鉛
訣曰身心不動休貼鼎基址堅牢可守爐基址之
法須捉水火往來百日之功仍運氣精升降井津
滿口勤吞嚥晝夜無停瑞氣盈身意守持晨昏莫
睡即期正對守爐到此堪宜守鼎
五行攢簇圖
其五敢問如何守鼎
勅令三軍不許近五方圍守密堅牢腰懸寶劍休輕
敵手執靈鎗莫亂揑常運元神通信路切防漫賊過
金箍直須捉得安邦將快活逍遙轉本朝
訣曰捉兵出陣休輕意點將交鋒要用心內守三
關外除六賊莫教着招生情務在忘情絕慾始得
無危險方能有來西

陰陽交媾圖

其六敢問何為東西

守定東西兩物全西全方可永永鉛東翁有酒堪遊
客西子無金莫會貿己夫閒教空不得未傷堪姤對
晉連陰陽始氣非容易也要君家法與錢

訣曰東西即是陰陽物鉛汞原來離坎精陽鉛歌
兆東翁對去收晉陰鉛來盈西子不堪相會法鉛
難遇財物易求須識陰陽賠明鉛汞

其七敢問何為陰陽

陰陽微妙不堪明明了深藏要至誠陽屬男身陰屬
女離為性坎為情坤牛乾馬皆為比汞虎鉛龍是
假名只此兩般無別物勸君勞秘莫相輕

訣曰要識陰陽真實事莫將男女假虛名借坤乾
為男女假坎離作情性苟能已悞宜加謹秘備若
未明必要勤功莫弃陰陽如是鉛汞再求

其八敢問何為鉛汞

離中產汞坎中鉛虎氣龍精上下弦二物合成和四
象五行攢簇應三元推排運用何勞力交媾收捨也
要度情衷採來明裡煆煆成全捐何誰言

訣曰龍虎兩弦分上下坎離二物判東西鉛從虎
產採須比矣初來汞逐龍生必用天壬始至矣是
始生之氣壬須初至之精知是分明宜加秘密鉛
汞至此實壬要知

其九敢問何為實主

離坎虧殘有主賓乾坤全休沒睹親先因我生他實
客今迈吾實彼主人莫道水全常作用須知木火也
當勤收歸戊己同歃合兩處攢來併一戶

訣曰我去求他須制伏他來投我切休輕離中未
損卯辦親疎乾內既虧當分實主讓他推作主饒
我暫為賓主客已分未知時至

天地生成圖

其十敢問何為時至

時勤經生象月精錄交媾期便分明弦前急採毋令
失望後休採勿令往潮至欠飛光焰燦浪生風吼象
蓋卯期欠坤双和暢何處金丹結不成

訣曰天公生付當晦朔真鉛產出在經初此物將
來意竟鉛炉火熾遠哨歌至心知丹竈風狂採必
弦前報休後望始知無價寶方識迈視丹得斯時
至更完夫排

盈虧朔望圖

其十一歌問何為安排

擒住陽精到我家我家安須萬參差參差九九無成就成乾三三用勢又又住腰為勤斡運運搬氣力急來車來車一轉能擒住擒住陽精到我家

訣曰捉得陽精歸我体配其陰永去化身急用三三搬運配歸我躰仍調九九損腾升腾已畢須臾生斡運歸宮要久腰如此行持莫教怠慢工夫未盡作用再求

其十二歌問何為作用

運動何車一轉通通鉛度過鵲橋來東園種就花開北北地載咸于結中中產玉嬰兒守內內生金炫女藏空空藏五丈隨機運運動河車一轉通

訣曰氣度鵲橋勤運火鉛歸龍窟急來車虎氣始回進火猛烹煉龍精既配河車急用勤搬先經夾脊過泥丸火下重樓安王釜生成奈未結就嬰兒安懸五丈之中出入三關之內如斯栽種更覓流培

其十三歌問何為流培

流灌黃芽切忌傷傷防視聽與言嘗嘗時要辨酸酬味咏至須開井露香香氣遍身無影色色光盈牀沃

舉搖搖炁已得動流灌流灌黃芽切忌傷

訣曰流灌十月休離晝溫養三年不用炉牛進陰符切忌吾家五漏于行陽火仍防彼炭三傷既胡到口勤吞香氣延聰與語中間未盡何后再明

其十四歌問火後更有如何

虎龍爭戰有未因因會方能結至真真伏氣精交不似似得鉛汞鍊須勤勤調水火休輕慢慢運搬機要在仲仲出青龍帝白虎虎龍爭戰有未因

訣曰水大浮沉人不識坎離升降意知通真伏氣精交而不假假得鉛汞鍊以变行搬機幹運集會中宮斗抽推旋自然消長如明生育更宽短長

龍虎循環畨 (附圖)

其十五歌問何為短長

送入吾家路轉長長將呼吸養陰陽回搞運離休著著降還歸坎府良良夜不眠方有吉吉辰無忌始無殃殃消玉產特勤送送入吾家路轉長

訣曰送歸玉釜須封固弁去金炉容鍊烹真息常調莫使往來差感陰陽旋轉須教上下均勻前短者歌至云門運在一時過送後長者歌歸神室調當十月溫和如斯短長更差微妙

其十六 秋問何為做妙
天地玄機要竅明 當謹秘用虔誠心 寒守毋令
忘忽意 輕揚又不成 成就外丹仙可得 得全內藥道
方 溟涬變化有天地 天地玄機要竅明
欽日 游泰初 做規圓 規矩用玄妙 要深明 天地振
機知之非遠 陰陽動 消息子何難 若非勇猛 爰 做
難成丹藥須是 殷懃作 用得乾內丹由外 兩全神
仙可與 夫排 乘 鼎爭調 爻火功 候
歌問何為大功
爻 辭對 辭一 卦一 時 院 爰無差 金丹可望
絕句詩一十二首
其一 ䷂ 子候 九一 冬至 ○
陽初 發動 後生 銀 宜 須 按月上 弦 陽 長水 銀 全 虎
伏火 爐 除 至守 晒 延
其七 ䷾ 午 姤 六一 夏至 ●
除 綿 婦 合 姤 成 砂 與 前 仍 朔日 下 花 候 催 大 爻 朱 雀
散水 宮 陽 滿 布 乘 承
其二 ䷒ 丑 臨 九二 ○
隨 性 丑 上 玄 武 舒 龍 君 現 庚 先 吐 彩 霞 蕃 時 如 關 雖 將
損 忌 休 求 寬 逆 西 家

其八 ䷋ 未 遯 六二 ●
除 残 未 下 民 潛 元 日 隱 卦 明 納 素 源 全 氣 非 通 休 死
取 損 將 西 玉 送 來 園
其三 ䷊ 寅 泰 九三 ○
除 消 泰 則 逆 環 輪 日 遯 免 朔 兒 長 現 渣 滓 散 失 忘 色
意 象 指 相 忘 顧 逆 昏
其九 ䷋ 申 否 六三 ●
陽 衰 否 則 候 浮 魂 月 退 空 生 水 匯 全 香 降 通 通 流 口
腹 承 鉛 交 併 合 私 捻
其四 ䷓ 卯 大 壯 九四 ○
雷 震 頂 壯 通 天 關 水 湧 龍 蟠 虎 驚 來 隨 後 逆 歸 全 我
配 沐 堪 乘 軸 發 爐 藏
其十 ䷢ 酉 觀 六四 ●
風 吹 算 觀 搖 塵 飛 大 雷 升 齊 馬 馭 駛 從 腹 往 後 鉛 秋
匹 浴 當 則 養 保 須 候
其五 ䷪ 辰 夬 九五 ○
蛇 從 月 特 火 乘 天 試 倉 陽 藏 通 上 田 斜 度 鵲 捨 臨 大
拯 就 將 陰 變 使 還 乾
其十一 ䷖ 戌 剝 六五 ●
龜 隨 日 逆 水 離 光 點 守 堅 匠 入 內 門 歸 灌 鵲 搖 竹 剝

盡滿田陽化亦成坤

其六　三　巳乾　上九　○

權還變化機陷乾將健乾成錄呪呪泛水湧飛鉛過

午守持靈滿還須溫

其十二　三　未坤　上六

雖四改造亦濫乾意急坤交絕語言孜火流金出手

機堅牢固進書稱

周天火候畫

喚外眼內眼由逆外天機指迷誰人可解

其絕句詩三首

其一　閉

乘海崑山火應潮應潮風動能飄狐狼狐西上傾來

海東海崑山火應潮

一　隔

西嶺岩泉水滴流滴流總至任浮游浮游來渴讓西

嶺西嶺岩泉水滴流

其三　交合

山海蓋蒸雲氣濃氣濃西北嶺相通相通作雨旺山

海山海蓋蒸雲氣濃

西江月四首

13

其一　月烏

虎出西山乘坎坎中常產鉛金金生脳翔急求尋尋覓

莫教迷甚一光必當舉採毋令望遠狀擒時仍要用

心心意不用須菩

其二　日兎

龍位乘淇物象已吉生出真精精從心守如形盈已滿切須放正已則無傷

有益已當堅固望情已來歸性急提升上入泥丸清境

其三　収付

提得水金入鼎須待水火熏蒸四門緊閉猛催行夾脊勢當饑硬起

過泥丸方覺華池華流馨香吞歸丹室守中央十月胎完須行

其四　功足

四象會歸戊已五行成就三元六門牢把守心源滿

丁當初誓頭飛舉也須德行休將妄淺輕傳但能動

用要精專無差錯來普籍

鷓鴣天一首

逆順行功尽在人順人逆順一般身逆來作聖真非

假順去成人假不真無去意有來因須擒他實配吾

銀忘形九載須調運功滿九服作聖神

脫胎神化圖

明眞玄要右序

道妙難書玄樞已顯奚知上下二德之義理安明內外雙脩之要抱朴有無爲妄行有作二者各偏故無成就執着無者行無爲之正道不知乾內已虛而成雖終失先天何由一氣再生若無命術曷覓眞鉛縱成眞性只可入定出神不得回陽換骨而昇天我執着有者行有作之邪術何曉離中不顧而託坎內走後天亦把餘精復損爲欠性明難降眞永故陽本命不能成仙作佛天致落陰欺胎而墮劫失然中二者上德不爲可行無爲之正道以全其形下德已虧可行有作之邪術以奪其命庶得性命雙全身心堅固陰陽兩益尒我安步若非龍虎之真金丹無耗不得陰陽之氣大藥難成故作此詩分判前詩之理顯明後段之功言：透露句：分明訣盡群經以貽後學無疑無惑有筌有蹄不入邪岐直行正道也哉

警衆詩一首

明眞玄要少人知書內箱：露盡抛無福未聞斯道妙有緣得遇此天詩休將妄與非其親莫把輕揚外者說洩泄半言雷霆罰天宜鉄簡向居苑明眞玄要卷之終

附詩

心不動乎神不驚神不驚乎精自溢夜過百女精不流直上泥丸作胎息要知作用在乎人玉作關千金作室

又

澄心坐淸久虛白生林綿夜深咲聲出月明松影寒終霞封藥竈瑤落現希壇玉樹幾週花先生某未殘

右詩三首張眞人題

大雖有缺不虛特告于工夫我自知春到自然光景到海棠枝上聽黃鸝

附對句

天地靜中見　致柔以思其道

人情淡裏長　和光而混其塵

歷代傳教師派

祖師洞真天師明真君水府仙伯郭真君籍師八百
首英玉真劉真人東華紫府輔元主扶大帝正陽閭
帳傳道演教帝君純陽演正警化孚佑帝君海蟾明
悟弘道純佐帝君
重陽全真開化輔扶帝君
七劉譚馬郝王孫七位師真
南宗啓教天台悟真紫陽張真人
紫道紫賢詳真人翠虛泥丸陳真人
遠源杏林石真人瓊瑤紫清白真人
明悟陸子野陸真人　紫霄上陽陳真人
紫金光輝郁真人
名操金掖許真人
玄妙出身譽真人
隱顯莫測鄧真人
武當三丰張真人
前傳右授經籍度三師真人