我为诸君说端的。命蒂从来在真息。照体长生空不空。灵鉴涵天容万物。

太极布妙人得一，得一善持谨勿失。宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液。

一悲一喜一思虑，一纵一劳形蠹弊，朝伤暮损迷不知。丧乱精神无所据。

细细消磨渐渐衰，耗竭元气神乃去。只道行[禅坐](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=8209982&ss_c=ssc.citiao.link)亦禅，圣可如斯凡不然。

萌芽脆嫩须含蓄，根识昏迷易变迁。磋跎不解去荆棘，未闻美稼出荒田，

九年功满火候足，应物无心神化速。无心心即是真心。动静两忘为离欲。

神是性兮气是命，神不外驰气自定。本来两物更谁亲，失却将[何为](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=64405992&ss_c=ssc.citiao.link)本柄。

混合为一复忘一，可与元化同出没。透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽。

此道易知不易行，行忘所行道乃毕。莫将闭息为真务，数息按图俱未是。

比来放下外尘劳，内有萦心两何异。但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计。

专气致柔神久留，往来真息自悠悠。绵绵迤逦归元命，不汲灵泉常自流。

三万六千为大功，阴阳节候在其中。蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通。

三彭走出阴尸宅，[万国来朝](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=4251921&ss_c=ssc.citiao.link)赤帝宫。借问真人何处来，从前元只在灵台。

昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。此非一朝与一夕，是我本真不是术。

岁寒坚确知金石，战退阴魔加慧力。皆由虚淡复精专。便是[华胥](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=420439&ss_c=ssc.citiao.link)清静国。

初将何事立根基，到无为处无不为。念中境象须除拔，梦里精神牢执持。

不动不静为大要，不方不圆为至道。元和内炼即成真，呼吸外求终未了。

元气不住神不安，蠹木无根枝叶干。休论涕唾与精血，达本穷源总一般。

此物何曾有定位，随时变化因心意。在体感热即为汗，在眼感悲即为泪。

在肾感念即为精，在鼻感风即为涕。纵横流转润一身，到头不出于神水。

神水难言识者稀，资生一切由真气。但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语。

一味醍醐[甘露](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=64954849&ss_c=ssc.citiao.link)浆，饥渴消除见真素。他时功满自逍遥，初日炼烹实勤苦。

勤苦之中又不勤，闲闲只要养元神。奈何心使[闲不得](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=171238001&ss_c=ssc.citiao.link)，到此纵擒全在人。

我今苦中苦更苦，木食草衣孤又静。心知大道不能行，名迹与身为大病。

比如闲处用功夫，争似泰然坐大定。形神虽曰两难全，了命未能先了性。

不去奔名与逐利，绝了人情总无事。决烈在人何住滞，在我更教谁制御。

掀天声价又如何，倚马文章非足贵。荣华衣食总无心，积玉堆金复何济。

工巧文章与词赋，多能碍却修行路，恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮。

缥渺幽闲天地间，到了不能成雨露。名与身分竟孰亲，半生岁月大因循。

比来修炼赖神气，神气不安空苦辛。可怜一个好基址，金殿玉堂无主人。

劝得主人长久住，置在虚闭无用处。无中妙有执持难，解养婴儿须藉母。

缄藏俊辩黜聪明，收卷精神作愚鲁。坚心一志任前程，大道于人终不负。