



《仙道口诀》

前言

中华民族内丹学是参天地、同日月、契造化的金丹大道，又是返自然、还本我、修性命的天人合一之学，渊源流长，肇始于伏羲、神农、黄帝上古时期，与道学同源，乃中华民族传统文化中的瑰宝。史书载昔黄帝访天师岐伯而问医，作《内经》阐明医学以疗民众之疾苦，始开中华医学之先河，为世人所熟知；黄帝访广成子学仙问道于空同，鼎湖跨龙白日飞升，尚世人所稀闻。嗣老子、庄子集其成，阴长生、魏伯阳、葛洪、魏华存奠基，钟离权、吕洞宾、陈抟、刘海蟾将内丹学理论体系发展成熟，大开法门传道，自斯内丹流派纷呈，大略可以分为南、北、中、东、西五大流派，其余尚有龙门派、伍柳派等衍生分化的流派。南宗创始于浙江天台张紫阳（984—1082），名伯端，有《悟真篇》等记其法诀；北宗创立于陕西咸阳王重阳（1112—1170），传全真七子，金莲演派，至今传承鼎盛；中派则肇始于元朝李道纯，著《中和集》等，调和南北两派丹学于一炉，故后世称之为“中派”。东派创立于扬州陆潜虚（1520—1606），名西星，著《方壶外史》、《三藏真铨》、《南华副墨》等流传于世。西派创立于清道光、咸丰年间乐山李涵虚（1806—1856），称得吕祖、张三丰传以丹诀秘奥，推崇陆潜虚丹道学说，冠之以“东派祖师”，袭之而衍“西派”，著有《圆峤内篇》，大张法门，递传近代不衰。

丹道之学虽以钟吕、张三丰大张法门，然而理论的构架却在汉代魏伯阳的《周易参同契》和北宋张紫阳的《悟真篇》。《参同契》讲：“天地至精，可以口诀，难以书传。”“窃为贤者谈，曷敢轻为书？若遂结舌瘖，绝道获罪诛。写情著竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俛仰辄思虑。陶冶有法度，未忍悉陈敷。略述其纲纪，枝叶见扶疏。”体现了一种即难以将全部丹道口诀著书传世，又恐怕不留著作会失传天道的矛盾心理，因此采取“故为乱辞，孔窍其门”的方法。《悟真篇》也讲：“契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。”因此这两部丹经都是用隐喻的形式写作而成的，后世丹经道书的著述也继承了这种写作风格，为研修丹道者制造了诸多的困难。

经者，径也。丹经就是研修丹道之学必须的路径，研修丹道是难以离开丹经道书的研读和参悟的。《唐山玉清观道学文化丛书》系列以内丹学古籍作为整理的重点，已经出版了《吕洞宾丹道全书》、《张三丰丹道全书》、《悟真篇注解集成》，以及陆西星《方壶外史》、李涵虚《圆峤内篇》、李道纯《中和正脉》、闵一得《古书隐楼藏书》等重要内丹学文献，为内丹学研究和丹道爱好者提供了极其丰富的研读资料。虽然这些丹道文献在学术上都占据着非常重要的地位，具有很高的学术价值，是研修丹道不可不

读的丹经道书。但是，这些著作基本都没有摆脱丹家著述惯用的譬喻隐语的写作风格，大多读者在阅读丹经时普遍反映“眼前见得了如此，但无下手处”（朱熹语）。窃思上古丹经十隐八九，中古丹书十隐五六，近代丹书则十隐二三矣。故笔者以清末民国以来近代丹经文献为主体，进行搜集整理，精心点校，编纂为《仙道口诀》一书，以作为普通丹道爱好者学习内丹学的入门读物。现将《仙道口诀》的编纂情况介绍如下：

一、《大成捷要》

据民国陈圆普所撰《大成捷要缘起》介绍，有道士王乾一云游至河南登封县中岳嵩山崇福宫，见到马宇秀炼师所藏的《大成捷要》一书，言修性炼命真功甚为详确，故而抄录携到辽宁太清宫。一日出示静一炼师，见而悦之，称其节次功夫，咸臻玄妙，而拟义立论，尤见精工，诚玄门之秘典。建议公开，付诸石印，以广流传。

从本书提供的信息看，署民国八年（1919年）誊录，此时间或许就是王乾一在马宇秀处抄录《大成捷要》的时间。民国十八年（1929年）辽宁太清从林道士姚至果撰写了《大成捷要叙》，因此首次石印当是在1929年。

有崂山道人玄中子朱文彬，入崂山，至太清宫，逢赵检院泰昌赠《大成捷要》一书；又至白云洞，遇王全启道长赠《道乡集》一册，认为二书“皆仙师所传秘诀”，“能令人化欲澄心，归真返本，拔诸苦海，登极净土，与日月并明，与天地齐年。实修道之津梁，渡世之慈航也。”故将此二书合刊为《大成道乡修真全集》。据朱文彬序称，该书刊印于民国二十二年（1933年），其所据的底本当就是民国十八年（1929年）的石印本。

方春阳主编的《中国气功大成》署《大成捷要》作者为赵泰昌¹，是不确切的，当是误读“逢赵检院泰昌，赠丹经《大成捷要》一书”所致。或有称“此书原为柳华阳的修道练功笔记”，也当时讹传，不足为凭。

本次整理以“各宫观流通”本《大成捷要》为底本整理。该本是影印本，书心署有“永盛印书馆”，书签题有“己巳”字样，故此本即是民国十八年（1929年，己巳）的石印本。另外以民国二十二年（1933年）朱文彬《大成道乡修真全集》本为校勘本，此本末署有“山东印书馆”字样。

《大成捷要》所叙述的丹道法诀，可以归入北宗龙门派伍柳丹法一系。书中秉承前人遗绪，将丹道厘定为“三元丹法”。称“天元曰大丹，地元曰神丹，人元曰金丹。……在天元尽性了命，地元擒砂制汞，人元移花接木。……不外彼铅我汞，取盗互藏之天宝，其实皆是一阴一阳，配合混炼而成造化者也。盖此三元丹道，理同法异，作用原自悬殊，……人元金丹，乃接命之术。地元神丹，乃服食之道。而天元大丹，乃性命双修之全体大用也。”本书特将天元丹法口诀讲解详细，划分为二十四层，非常适合普通初学丹道者研读。书中每节起首，皆引古代丹家之言，似摘录古代丹家语录而成。其实，虽题为古代丹家，但其语录多不是这些丹家的手笔，不可确认这些“语录”就是某某之

¹ 《中国气功大成》，方春阳主编，吉林科学技术出版社，1989年，198页。

语录。也因此原因，有怀疑本书系仿照乱笔而成。王沐先生对该书曾有很高的评价，并作有《大成捷要丹功讲解》，可以参考，兹不具论。

二、《龙门秘旨》

《龙门秘旨》，署名长春真人丘处机所著，由高仁峒在清光绪十一年(1885年)刊本行世。

高仁峒(1840—1907)，龙门派二十代传戒律师。法名明峒，字云溪，号寿山子。世居任城(今属山东)。年十六父母弃世，出家云蒙山，皈依李真人门下。居五载，辞师云游访道，曾三上崂山。同治庚午(1870)，来京受戒于张圆璇门下。后传戒于关东、陕西等省。光绪二年(1876)，还京居于西山圣米石塘山，三年(1877)移居白云观，推任白云观监院，时年37岁。后继任方丈，维持观务，经营有方，百废俱兴。又轻财乐施，性喜交游。大夫卿相，车马相访，一时名盛。八年(1882)，开坛演戒百日，求戒者四百余人。著有《云水集》。

《龙门秘旨》中的《邱祖秘传大道歌》，在柳华阳《金仙论证》题名为《妙诀歌》。高仁峒称《龙门秘旨》各词赋“系由《道藏》辑录而成”，故恐非长春真人亲笔之作。民国魏则之注意到此点，在《大道真传》一书讲：“《龙门秘旨》各章中，惟《小周天歌》与此《大道歌》二章，确系为邱祖所作，其余理虽无差，恐非邱祖嫡笔，观其文辞即可明白，因落笔措辞皆有不同故也。”清末名士郑观应在《龙门秘旨序》中也称：“兹得北派《龙门秘旨》一书，七章中惟《小周天火候口诀》最真，字斟句酌，直泄天机。其余六章，如《炼气化神》为十月怀胎内事，《炼神还虚》为三年乳哺中事，《炼虚合道》为九年面壁内事，篇中次序不合，且文词亦不简净，恐非邱祖所作，是后人托名耳。然其半隐修炼真诀，世所罕见，均宜珍重。”

观《龙门秘旨》之词赋，所讲述的丹法口诀，确实与龙门派伍柳一系丹法若合符节，故为北派丹诀之真传。诚如高仁峒所称：“长春祖师秘传丹诀七章，括尽金丹大旨，正如皓月当空，山河影都归笼罩，洵道门心法也。”“七章广大，精微包埽一切，无义不搜，无美不备，直与天机密合、造化同游。自入手以迄成功，层次井然，若网在纲，有条不紊，洵性命之全功、天仙之正法眼藏也。”“果能猛勇精进，黽勉不懈，将功行愈进愈上，出神入化不难矣。”

光绪年间方内散人则非常推崇《小周天火候口诀歌》，称“此歌字字口诀，……周天火候，已泄十之五六，内尚有文武火候、爻铢斤两、沐浴闰余细微，未敢轻于泄露，特念后人访师艰苦，俾知刻漏上应周天，丹诀确有秘传，学者熟读精思，再求明师指点，不难打破此关矣。”²

² 《南北合参法要》，方内散人，见萧天石主编《道藏精华》第三集之七，台湾自由出版社。

本篇以 1902 年郑观应交付上海翼化善堂重刊本为底本整理。书后附录了魏尧（则之）对《龙门秘旨》所收词赋的讲解，摘录自抄本《大道真传》一书，或对读者阅读理解有所帮助。

三、《地仙玄门秘诀》

《地仙玄门秘诀》，系丹家手抄秘本丹经，得抄本自胡孚琛先生。据胡教授介绍：“历代丹家秘传，多用手抄本师徒授受。余于 1983 年春访道于崂山太清宫，由匡常修道长引见先师王沐先生，王沐先生以此手抄本相授。此抄本名《地仙玄门秘诀》，文字浅显，丹法精到，贯通三元，知其为内丹学大家之著述，宜初学者入门之用，余阅读时曾随手用朱笔作了批注。此丹家手抄秘本，佚失作者姓名，仅有张子本所作《叙》题乾隆四年（1739）。王沐先生所得丹家秘本乃道门居士杜兴培于 1934 年抄录，抄本工笔小楷，字迹清秀。”³

本次据《地仙玄门秘诀》手抄本点校，参考了胡孚琛先生在《丹道仙术入门》所收录的点校本。

《地仙玄门秘诀》不署作者名，当系在传抄的过程中遗漏所致。然经笔者研读，其主体部分与《觅玄子语录》多有雷同之处，故或可能是在《觅玄子语录》的基础上增删改写而成，或也可能是《觅玄子语录》的另外抄本题名《地仙玄门秘诀》所成。

四、《觅玄子语录》

《觅玄子语录》，系丹家手抄秘本丹经，绝少流传，首次公开。其作者是明朝万历年间觅玄子马鸣翼。觅玄子，大抵就是柳华阳《金仙证论》中多次提到的“觅元子”，因避讳清康熙之名而改“玄”为“元”。觅玄子，事迹不详。

早年阅读清光绪年间刘明瑞所著《道源精微歌》，其书后附有一个书目，其中载有“《觅玄子语录》一集”，始知其书也。余酷好阅读道书丹籍，穷搜道典十余年，未得窥其书，知当系丹家什袭珍藏之秘本。甲申年，因缘遭际，承高友馈赠“巢云居”珍藏吴君确先生手抄秘本《觅玄子语录》。此本是吴君确于民国卅八年（1949 年）六月在广州所抄录。余秘藏书匱有年，本不愿公开。然多有道门同好询问恭请，思之“大道之行也，天下为公”（《礼记·礼运》），不宜私藏为一人之独享，故藉此次机会，整理校勘，公开流通，以谢真师高友之宏慈也。

本次点校以“巢云居”吴君确手抄本为底本，并以另外一个抄本进行了校勘和增补。别抄本不知抄录自何人，字迹工整，较吴君确手抄本文字略多，且增补有“附录”。本篇实为此二本的汇校本。

³ 《丹道仙术入门》，胡孚琛，社会科学文献出版社，2009 年 11 月第 1 版，317 页。

五、伍冲虚《仙佛合宗语录》

伍冲虚《仙佛合宗语录》，题名“新安汪东亭辑、宁波邵悟本印行”，“清宣统三年辛亥夏日”由“中国图书公司代印”。

伍冲虚（1574—约1644），原名阳，字端阳，江西吉安人。其本为儒生，明万历二十一年（1593）得丹道口诀于曹还阳（常化），承邱长春真人龙门派第八代弟子，道名守阳，号冲虚子，著有《天仙正理直论》和《仙佛合宗语录》等传世，为明末著名内丹家。清朝乾隆年间僧人柳华阳自称得到伍冲虚真传实授，著《金仙论证》和《慧命经》。清光绪二十三年（1897）邓徽绩⁴将此四书合刻，称为《伍柳仙宗》，后人遂将伍冲虚、柳华阳传承系统称为丹道“伍柳派”。因其语言较通俗易懂，阐述丹理浅显，叙述丹诀详细，成为近代最具影响力的一部丹书，现代研修内丹者大多以《伍柳仙宗》为皈依。

汪东亭是近代丹道大江西派宗师，1889年所著《性命要旨》⁵的著述风格基本与《伍柳仙宗》相近，1910年为《仙佛合宗语录》所作序言中盛赞该书，“因访友江西，觅得伍冲虚秘本《仙佛合宗》一部，与各省所售，大不相同。后得吴师解说，师曰：‘此书全部，尽言火候，真丹家至宝也。’最奇妙者，以‘心息相依’四字，直贯到底。”“得读此书者，不但不入旁门，亦不得被伪师所惑”。同时认为“惜乎‘虚空一着’，尚未发明。噫！吾已怀抱四十余载矣，故今作序，尽说虚空，以补其缺，共成全璧。”但在晚年的《体真人丹诀语录》中对伍柳派多有微词，以至其弟子徐海印也持同调，云：“伍、柳诸书，皆依色身说法，与古仙‘忘形养气’之旨，老圣‘外身后身’之说，背道而驰，皆不必阅。”“凡耽阅伍、柳诸书者，一做工夫即着相，一到阳生皆漏精。往年孟君浩泉，即其例也。先师尝谓：‘如是著书，害人不浅。’又谓：‘其功不补过。’洵确论也。”“冲虚《仙佛合宗语录》，示真空一着，书较《天仙正理》为优。但其中尚有真伪淆乱者，如汪师辑《仙佛合宗语录》（此书原刻六册，被师删去不纯正之一部份，存四本）。‘大药过关服食’节内，用木座抵住穀道，及‘用木夹牢封鼻窍’等语，系后人搀入。师尝语予，以仓卒付印，未及删去为憾。又‘阳光三现’之说，师亦谓并无其事。吴太师与孙元博亲历反童工夫，皆无三现之征，可知非确，然或为各人经历效验不同。揆其意，原为防危而说，犹有可取。若木座与木夹，则殊背真空之旨矣。”（《天乐集》卷十六《道室随笔》）

汪东亭在刻印本书过程中有所删削，非《仙佛合宗》足本。笔者在编校《性命要旨——道教西派汪东亭内丹典籍》时没有录入该篇，复有很多读者询问，故借此次机会将该本点校出来，以飨同好！

六、葛仙翁太极冲玄至道心传

⁴ 邓徽绩（云笠），早年从事采矿业，1891年重庆开埠通商，“为挽回中国利源”，在今重庆渝中区创办了四川历史上第一家近代工厂森昌泰火柴厂，开四川民族资本企业之先河。

⁵ 见汪东亭《性命要旨——西派汪东亭内丹修炼典籍》，宗教文化出版社，2012年3月。

《葛仙翁太极冲玄至道心传》，题名“葛仙翁传，凝阳子纂辑”，本篇据《道藏辑要》危集本为点校底本，参考了台湾萧天石《道藏精华》第九集之五所载抄本《葛仙翁至道心传》。

萧天石先生在《葛仙翁至道心传》序言中讲：“《葛仙翁太极冲玄至道心传》，为葛仙翁秘传，凝阳子纂述。仙翁为三国时吴人，单名玄，字孝先”。又指出：“本书言周天火候，言筑基炼己与返还之道，均系基于易而言，虽嫌繁琐，然亦有独得之妙者在。内天罡图说，尤宜深参细究，初视之，似玄之又玄，细体之，则实简易了明。初学之士，可无须多致力于斯。金液还丹口诀，非过来人，难以道出，切不可等闲读过。”

七、《丹经指南》与《补亏正法秘传》

《丹经指南》，清末民初张松谷所著，以萧天石先生《道藏精华》第四集之二影印本为底本点校。萧天石先生评“本书全用问答体，辞简而义精，文浅而理著，语语皆全真旨意，条条是至道金言。阐喻言之幽微，辟旁门之邪说；剖仙学之玄奥，示丹家之捷径。使学道之士得有所依从，宛如面对祖师亲授口诀、指点迷津，确为丹经中不易得之佳籍。”

《补亏正法秘传》原附于《丹经指南》书后，现独立成篇。“补亏正法”又名“补天髓”、“添油术”，是丹家秘传的添油接命功夫。萧氏指出：“《补亏正法秘传》一文，以往仙家只口口相传，不著文字。……本篇较希一子之《补天髓》为详明，较陈真人之‘秘传活法天机’虽稍有逊色，然确为仙家捷径法之千古不传秘本。”中老年可以据之入门，作为起手功夫，当有利无害也。

八、仙学真诠

《真诠》收入《道藏辑要》鬼集，题名“葆真子阳道生传本、守纲道人彭定求校正”。萧天石《道藏精华》第四集之二亦收录了本书，作《仙学真诠》，题名“邗上元同子”，书末记“板藏葑溪彭第”，该本当系彭定求原刻本，故依之以为点校底本。该本书名“仙学”二字，疑系萧天石先生所增补。

萧天石先生对本书评价极高，云：“《仙学真诠》一书，为丹经之最简要精微，而又条理井然，使人易入、易悟、易修者。其所言无一莫非最上一乘之修真大道。一般言丹道者之通病，非失之于乖谬空疏，即失之于玄幽渺冥；非落入于诡谲怪异，即落入于旁门小术。斯编则绝无此病，本末兼赅，体用咸宜。贤者可识其深，不贤者可识其浅。无论上智下愚，循之以修，既可以之守约入道，亦可以之养生尽年，并可以之立超圣域，故元同子称为丹经之最。非具人天眼目者，曷能语此！”“神仙之学，以文始派最高，以少阳派最大。本书则兼二派之长，取精撷华，删繁去芜，全从上乘大道与上乘功夫切要指点。且尽扫铅汞、龙虎之假借，直指心源，彻明性地，字字金言，无半句浮词泛语。简而能博，要而能详，万卷丹经，其修为精妙处，尽备于斯矣。”“本书著者，于最后并举出修炼精化气、炼气化神、炼神还虚三关功夫，自有为入无为者为渐法，迺修无为而

自有为者为顿法。亦即是说，先修下二关以达上一关者为渐法，只修上一关以兼下二关者为顿法，故迳修炼神还虚功夫，即可直透三关，顿超仙域，橛柄在手，命由我造。此为最简易直捷之道诀，言前人之所未及言者。修真之士，如能善体斯言，并贯通全书要旨，而为会心之涵泳，切身做下去，自能体得此中三昧，无须再寻名师讨口诀也。”

然而伍冲虚对《真诠》颇有微词，在《仙佛合宗·或问十三条》中云：“若不明宗旨，唯蹈袭古人几句糟粕旧说，惑世坑人者，元太虚、阳葆真之作《直议真诠》，尹蓬头之作《万神圭丹》等书是也。……唯是似是而非者，最害人之深。不知道者，信其为道，余则见其非道，每欲为众辟其邪说而未及。兹因周友携至，命之评阅。余因得以所欲言，数彼之妄，令后贤不堕其坑阱，是所愿也！”徐海印在《天乐集》卷十六《道室随笔》中也批评云：“阳葆真《真诠》一书，真伪不分，瑕瑜莫辨，初学未具择法眼，往往弃黄金而取瓦砾，宝鱼目而掷摩尼，贻害非浅，故可不必购阅。”故请读者独具只眼阅读之。

九、黄庭要道

《黄庭要道》，题名“张三丰真人传”，本篇根据萧天石《道藏精华》第二集之三排印本点校。萧天石先生评云：“《黄庭要道》一书，相传为张三丰真人秘传抄本。所述全系工夫步骤，循序以进，历阶而升，步步工程，指点详明，殊不易得。惟详考其义旨与行文，复按三丰真人其他著述，则知或为后人及门人所托名，然绝非等闲人所可道出也。其三‘四两步工夫，仍多隐诀未泄者，不可即据以行。因其揭示程序简明，可为仙学阶梯，故并选录之。”

十、三乘秘密口诀并注

《三乘秘密口诀并注》，题名“澹园冷谦著、怡庭龚庆荣敬刊”，本篇以萧天石《道藏精华》第三集之四影印本《黄庭经秘义》为底本点校。

冷谦，明初著名道士。字启敬，道号龙阳子。钱塘人，或曰嘉兴人，或曰武陵人。工音乐，善绘画。《明史·乐志》载：“元末有冷谦者，知音，善鼓瑟，以黄冠隐吴山。召为协律郎，令协乐章声谱，俾乐生习之。……乃考正四庙雅乐，命谦较定音律及编钟、编磬等器，遂定乐舞之制。”著有《太古遗音》琴谱一卷（已佚）、《琴声十六法》（今存），及《修龄要旨》等书。

《黄庭经秘义》署名冷谦注解，有清道光十七年龚庆荣刻本。其在序中云：“时有燕都友人过访，示余一抄册，题曰《道德真源》，内有《黄庭内景玉经》一卷，系前明冷澹园真人注解，并附《三乘口诀》，书尾细字数行，乃伍冲虚门人顾与弢记录。……且《三乘口诀》，皆昔贤歃丹盟天、披青誓地秘密授受次第玄机之要言。”望读者勿忽视之！

十一、古本易筋经

《易筋经》，旧题名“菩提达摩著”。书前有署名唐李靖和宋牛皋的序言，后有据说系明天启年间紫凝道人的跋。《易筋经》版本众多，据知有明末清初的抄本（藏国家图书馆古籍部，郑振铎藏本）、述古堂抄本（藏台湾中央图书馆）、清抄本（藏浙江图书馆善本部）、傅金铨刊本（道光三年市隐斋刊刻，光绪二十二年善成堂重刻）、本衙藏板本、《增演易筋洗髓内功图说》本、《少林拳术精义》本等等。

关于《易筋经》作者问题，现今大约存在“达摩说”和“紫凝道人说”二种。笔者虽不敢冒然断定，但倾向于《易筋经》系由道家修炼高师所著，因从其内容及行文看，不类出自佛门中人手笔。

本篇后附录《洗髓经》。萧天石先生在《真本易筋经、秘本洗髓经合刊》中评云：“易筋工夫，可换筋换形；洗髓工夫，可换髓换神。尤可增加神勇、神力、神智、神慧。其功法与道家之炼精、炼气、炼神，亦复脉脉相通，而用意则全同。惟此乃外炼，而丹家则由内炼也。修命乃修道之拄杖、作佛之梯航，与法同其功用。及其成也，命与法，俱应齐舍，不可执滞，是为要着。”

十二、《太上感应篇》

《太上感应篇》是道教的经典著作之一，旨在劝善，简称《感应篇》，作者不详，融合了佛、儒思想，许多内容至今仍然具有积极意义。

《太上感应篇集注》云：“太上者，道门至尊之称也。由此动彼谓之感，由彼答此谓之应。应善恶感动天地，必有报应也。”所谓“感应”，就是善恶报应，由天地神鬼根据世上人们的所作所为给以相应的奖惩。开篇即以十六字“祸福无门，唯人自召，善恶之报，如影随形”为纲，宣扬“善有善报、恶有恶报”的观念。

《太上感应篇》提倡“积德累功，慈心于物”，强调“忠孝友悌，正己化人，矜孤恤寡，敬老怀幼”。指出人要长生多福，必须行善积德，“诸恶莫作，众善奉行”、“一日有三善，三年天必降之福；一日有三恶，三年天必降之祸”。同时指出“行善”是成仙最重要手段和环节，“夫欲求天仙者，当立一千三百善；欲求地仙者，当立三百善。”

丹家云：“有道无德，道中之贼。”修德以培福，积功累行，消除魔障，当必得仙师高真护持，丹基为之易得，故本篇将《太上感应篇》编入。

另外，附录中编入了笔者多年前的二篇旧稿，或有借鉴作用，故一并选入本书。

十三、编者附言

本书所汇录的丹道文献资料，多具有通俗易懂、平实简易的特点。读者可以通过认真研读这些珍贵文献，内丹学可思过半矣。对于实修下手口诀也不难参悟到。但也要注意，因这些资料是出自不同作者，所讲解的口诀也各有侧重，甚至各有不同。在阅读和参悟的过程中，要注意这些文献资料所反映的不同点，在口诀的不同中找相同点，从类似处寻出差异来，互相比较，圆融互补，或许对丹道实修口诀有所裨益。在本前言中，

没有详细介绍和分析这些文献所讲解的丹道口诀，因为丹道修炼如人饮水，冷暖自知，还需读者以自己的智慧参悟为是。勉之以《参同契》云：“思之务令熟兮，反复视上下。千周灿彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，心灵乍自悟。探端索其绪兮，必得其门户。”

本书的立项与资料收集虽历经一年多的时间，然而文字的录入与点校却略显仓促，因此本书中势必存在诸多的不足和讹误，敬请读者悉心阅读，给以批评指正。

电子信箱：shengkq999@163.com

盛克琦 再识于唐山寓所

仙学真诠

邗上元同子

盛克琦 点校

《仙学真诠》小引

先君早岁，得《真诠》一书，奉为养生正宗，精神渐旺。定当总卯，即蒙指示。洎先君晚年，复题简端曰：“平生阅历四方，丹术甚夥，迷谬错出，不如此书，洁净精微，可以守约。”自得丁宁切挚，留藏篋衍。岁月荏苒，楮墨模糊，恐日久失传，因重梓之，以承先君遗志，愿与识者共证焉！

康熙庚寅孟冬朔咏真山人彭定求识

《仙学真诠》引

神仙之说，养生者所必用也，然其道有二。《文始经》曰：“能见精神而久生，能忘精神而超生。”盖忘精神者，虚极静笃，而精自然化炁，炁自然化神，神自然还虚，此虚无大道之学也。见精神者，虚静以为本，火符以为用，炼精成炁，炼炁成神，炼神还虚，此以神驭炁之术也。学虚无大道者，虽不著于精炁，然与道合真，神形俱妙，有无隐显，变化莫测，其寿无量，是了性而自了命者也。举上而兼下也，以神驭炁，则著于精炁矣。

然保毓元和，运行不息，冲和之至，熏蒸融液，亦能使形合于神，长生不死，乃了命而性因以存也，自下而做向上去者也。此二端，虽大小不同，而皆有益于入，养生者所宜用，非旁门小术，劳而无成者比。予所闻于葆真子者如此，其所留《真诠》，予旧尝删节之矣，然犹病其多。今重为订正，撮其要旨，置之凡案，时自考览，为精进之助，亦以比于三年之艾云。

邗上元同子桑乔子木甫

嘉靖三十五年丙辰秋九月望旦

遇真记

予卧病九江西林寺，有黄冠来憩宇下，漫就之，察其气象，似有道者，问其年八十九矣。其生天顺之六年⁶，其口薄则成化七年⁷所给也。然丰神磊落，四十许人，种发被耳，未尽簪。问其名，曰葆真子阳道生也。予曰：“先生之齿长矣，而其神观不衰，意者有长生久视之道乎？长生久视可学乎？”葆真子曰：“君之貌类儒者，亦知孟子之言乎？曰夭寿不二，修身以俟之，所以立命也。夫修身，诂有外于存心养性耶？存心养性，则能立命。立命者，造化在我，长生乌足以尽之。故凡求长生者，皆以夭寿二其心者也。”予愕然曰：“孟子之言则然矣，然玄宗之所谓学天仙者非欤？”葆真子曰：“皆人也，皆冠、皆履、皆行、皆止、皆默、皆语、皆生、皆死，而独曰仙，是有以异乎人也。皆仙也，而独曰天仙，是有以同乎天也。天者，尊而无上，神而莫测者也。心天之心，必复其性之初。不复其性之初，则汨于情之末。复性所以之天，汨情所以之人。之人也者，犹夫人也。凡吾之所存，无以甚异于人，而乃欲超乎人，其于天未有万分之一相应也。而曰我烹我铅，我炼我汞，天仙矣，不亦谬乎？《阴符经》曰：‘观天之道，执天之行。’天道者，天心也。夫能心天之心，然后能行天之行，《中庸》之能尽其性，则可与天地参。子儒者，曷不蹈之！”予曰：“即如子所云，玄宗奈何以养性为孤阴，而谓其无成？”葆真子曰：“此非知道之言也。性即道也。阴阳，气也，二俱不离，亦不杂。谓性为孤阴，是以气语道也。且性也者，无极之真，太虚之灵，二五之精。天之灵为上帝，其次为日月星辰；地之灵为后土，其次为社；山之灵为山神，水之灵为水神，草木昆虫之灵为草木昆虫之神，人之灵独异乎哉？而曰孤阴，是不见性者也。故曰，非知道之语也。”予曰：“然则奚为而可？”葆真子曰：“子独察夫子之用心，其同乎人者，几其同乎天者，几去其人就其天心，无不天乃所以为真人。人之至于真也，斯可语于天仙矣。”予不觉爽然自失，匍匐起再拜之曰：“先生殆非黄冠者流也，予今乃知玄宗之的云。”葆真子曰：“此即道生之说也。道生受诸太虚，太虚受诸寥阳，寥阳受诸洞真，洞真受诸云峰，云峰受诸长春，长春受诸重阳。”又曰：“吾有《真诠》二卷，《卮谈》一卷，子试观之。翌日吾且之庐山，观天池，返乃就女取书以行。”遂行，挽之不可。予慎藏其书以俟，然竟不返。嗟夫，予不识葆真子之果为何如人也。今其书具存，予措其抱斯懿而下显于世，故为之

⁶ 天顺六年，公元 1462 年。

⁷ 成化七年，公元 1471 年。

删润而传之。

元同子桑乔子木甫记
嘉靖辛亥岁八月一日

《仙学真诠》上

按：《修仙辨惑论》上品丹法，《中和集》最上一乘，与《指玄篇》白云虚无、黄芽圆觉之说，似皆知虚无大道之妙，但见地不彻，想像凑合，上攀性学，无能纯至，下恋命宗，诸喻不能割舍，二俱失之矣。虚无大道，岂容有一毫夹杂哉？

忘精神而超生之道

道诠

极玄宗旨

赵古蟾《心书》曰：“三教之道，同一心地法门。修仙者，修此而已，舍此而他求，皆旁蹊曲径，苦己劳形，终无所成。夫心，先天地而独存，历事变而不朽，先际无始，后际无终，廓彻圆通，灵明虚湛，所谓体也。感而遂通，遍周沙界，所谓用也。造用无方，灵变莫测，所谓神也。”又曰：“神者，性也。”

按：张紫阳《悟真篇·后序》曰：“欲免患者，莫若体夫至道；欲体至道，莫若明夫本心。人能察⁸心观性，则圆明之体自现，无为之用自成，不假施功，顿超彼岸。”又曰：“奈何此道至妙至微，世人根性迷钝，执其有身，恶死悦生，卒难了悟。黄老悲其贪著，乃以修生之术，顺其所欲，渐次导之。”紫阳此言，未尝不以虚无大道为极致也。今人不此之务，而汲汲于烹铅炼汞，何哉？

⁸ 察，底本作“豕”，据《悟真篇》改。

淘炼功夫

李清庵《道德经会元》曰：“夫道始于无始，名于无名，拟议即乖，开口即错。设⁹若可道，道是甚么？既不可道，何以见道？毕竟如何即是，须索向二六时中，**兴**居服食处，回头转脑处，校勘这个巍巍地、活泼泼地、不与诸缘作对底，是个甚么？校勘来，校勘去，校勘到校勘不得处，忽然摸著鼻孔，通身汗下，方知道这个原是自家有的，自历劫以来不曾变。”

此是了心之功，最简易，最直捷。

“德之一字，亦是强名，不可得而形容，不可得而执持。凡有施設，积功累行，便是不德也。只恁么不修习，不用功，死灰槁木，待德之自来，终身无德矣。信得及的，便把从前学解见知，声闻缘觉，一切掀倒，向平常践履处，把个‘损’字来受用，损之又损，损来损去，损到损不得处，自然玄德昭著，方信无为之有益。”

此是治行之功。凡修行，须行解相应。若专务校勘，而业习不除，终难入道。马丹

阳曰：“至道虽无修无证，尘心要日损日消。”

司马子微《坐忘论》曰：“第一、断缘简事。断缘者，断世事之攀缘也。弃事则形不劳，无为则心自安。恬简日就，尘累日薄，迹弥远俗，心弥近道。或显德露能，求人保己；或遗问庆弔，以事往还；或假修隐逸，惟希升进；或酒食邀致，以望后恩。斯并巧运机心，以干时利，深妨正业，皆应绝之。我但不唱，彼自不和，彼虽有唱，我不和之，旧缘渐断，新缘莫结。”

“修道之人，莫若简事。知其闲要，识其轻重，明其去取，非要非重，皆应绝之。犹人食有酒肉，衣有罗绮，身有名位，财有金玉，此并情欲之余好，非益生之良药，众皆徇之，自致亡败，何迷之甚也。”

“第二、治心。夫心者，一身之主，百神之帅，静则生慧，动则成昏。所以学道之初，须要安坐，收心离境，心无所有，因住不所有，不著一物，自入虚无，心乃合道。”

“原其心体，以道为本。但为心神受染，蒙蔽渐深，流浪日久，遂与道隔。若净除心垢，开识神本，名曰修道；无复流浪，与道冥合，安在道中，名曰归根；守根不离，名曰静定。日久病消命复，复而又续，自得知常。知则无所昧，常则无所变，出离生死，实由于此。”

“夫欲修真，先去邪僻之行。外事都绝，无以干心，然后内观正觉。觉一念起，即须除灭，随起随灭，务令安静。其次虽非的有贪著，浮游乱想，亦尽灭除，昼夜勤行，须臾不替。惟灭动心，不灭照心；但冥有心，不冥虚心。不依一法，而心常住。法道安

⁹ 设，底本作“说”，据李道纯《道德会元》改。

心，贵无所著。若执心住空，还是有所，非谓无所。凡住有所，则令心劳，既不合理，又反成病。但心不住物，又得不动，此是真定正基。用此为定，心气调和，久益轻爽，以此为验，则邪正知矣。”

“定心之上，豁然无覆；定心之下，旷然无基。除乱而不灭照，守静而不著空，行之有常，自得真见。”

“凡心躁静，其来固久；依戒息心，其事甚难。或息之而不得，或暂得而还失，去留交战，百体汗流，久久柔软，方乃调熟。勿以暂收不得，遂废平生之业。”

“少得静已，则行住坐卧之时，涉事喧阗之处，皆须作意安之。有事无事，常若无心；处静处喧，其志唯一。”

“此心由来依境，未惯独立，乍无所托，难以自安，纵得暂安，还复散乱。随起随制，务令不动，久久调和驯熟，自得安闲。无问昼夜，行住坐卧，及应事之时，常须作意安之。若心得定，即须安养，莫有恼触。少得安闲，即堪自乐。渐渐驯狎，惟益清远。”

“如有时事，或然生疑者，且任思量，令事得济，所疑复悟，此亦生慧。正根悟已则止，必莫有思，思则以智害性，为子伤本。虽聘一时之俊，终亏万代之业。”

“若烦邪乱想，随觉则除；若闻毁誉善恶等事，皆即拨去，莫将心受。受之则心满，心满则道无所居。所有闻见，如不闻见，即是非善恶，不入于心，心不受外，名曰虚心。心不逐外，名曰安心。心安而虚，道自来居。”

“内心既无所著，外行亦无所为，非净非秽，故毁誉无从生；非智非愚，故利害无由挠。实则顺中为常，权则与时消息。苟免诸累，是其智也。”

“若束心太急，则又成疾，气发狂痴。心若不动，又须放任，宽急得中，常自调适。若非时非事，役思强为者，自为不著，终非真学。何耶？心如眼也，纤毫入眼，眼则不安。小事关心，心必动乱。既有动病，难入定门。是故修道之要，急在除病，病若不除，终难得定。有如良田，荆棘未除，虽下种子，嘉苗不茂。爱欲思虑，是心荆棘，若不除剪，定慧不生。”

“若心起皆灭，不闻¹⁰是非，永断觉知，入于忘定。若任心所起，一无收制，则与凡夫元来不别。若惟断善恶，心无指归，肆意浮游，待自定者，徒自误尔。若遍行诸事，言心无所染者，于言甚善，于行极非，真学之流，特宜戒此。”

“有心至道者，深生信慕，依戒修行，在终如始，乃得真道。”

“第三、真观。夫真观者，智士之先觉，能人之善察也。一餐一寐，俱为损益之源；一行一言，堪作祸福之本。虽则巧持其末，不如拙守其本，观本知末，又非躁竞之情，是故收心简事，日损有为，体静心闲，方可观妙。”

“修道之身，必资衣食。事有不可废，物有不可弃者，须当虚襟以受之，明目而当之，勿以为妨，心生烦躁。若因事烦躁者，心病已动，何名安心？”

又曰：“虽有营求之事，莫生得失之心，有事无事，心常安泰。与物同求，而不同贪；与物同得，而不同积。不贪故无忧，不积故无失。迹每同人，心常异俗。此实行之宗要，

¹⁰ 闻，底本作“简”，校改。

可力为之。”

“前虽断缘简事，若病有难除者，但依法观之。如色病重者，当知染色都由想尔，想若不生，终无色事。当知色想，外空色心，内忘妄想，心空谁为色主？经云：‘色者想尔’，想悉是空，何关色也？”

“若见他人为恶，心生嫌恶者，犹如见人自刎，而乃引他刀以自割其颈也。他自为恶，不遣我当，何故引取他恶，以为己病？故见为恶者不须嫌，为善者不须慕。何以然耶？同障道故（此言本体与他人之善恶无与非以好恶真心，为可泯灭也）。 ”

“业由我造，命由天赋。业之与命，犹影响之逐形声，既不可逃，又不可怨，惟有智者善而达之，乐天知命故不忧，何贫病之苦也？《庄》云：‘业入而不可舍。’经云：‘天地不能改其操，阴阳不能回其业。’由此言之，真命也，有何怨焉？又如勇士逢贼，无所畏惧，挥剑当前，群寇皆溃，功勋一立，荣禄终身。今有贫病，恼乱我身，则寇贼也；我有正心，则勇士也；用智观察，则挥剑也；恼累消除，则战胜也；湛然常乐，则荣禄也。凡有苦事，来迫我心，不以此观而生忧累，如人逢贼，不立功勋，弃甲背军，逃亡获罪，去乐就苦，何足悯哉？”

“贫病交苦者，当观此苦，由有我身。若无我身，患无所托。”

“第四、泰定。无心于定，而无所不定，名曰泰定。”

“制而无著，放而不逸，处喧无恶，涉事无恼者，真定也。不以涉事无恼，故求多事，不以处喧无恶，故来就喧，以无著为真常，以有事为应迹。”

“第五、发慧。《庄》云：‘宇泰定者，发乎天光。’心为道宇，虚静至极，则道居而慧生。慧出本性，非是今有。但以贪爱浊乱，遂至昏迷，澡雪柔挺，复归纯静，本真神识，稍稍自明，非谓今时，别生他慧。”

“慧既已生，宝而怀之，勿以多智，而伤于定。非生慧难，慧而不用难。自古忘形者众，忘名者寡，慧而不用，是忘名也。”

“慧而不用，为无道过，故得深证真常。又曰：慧而不用，益资定慧。”

“善巧方便，惟能入定。发慧迟速，则不由人，勿于定中，急急求慧。求慧则伤定，伤定则无慧。不求慧而慧自生，此真慧也。”

“慧能知道，非得道也。《庄》云：‘古之知道者，以恬养智。’智生而无以智为也，谓之以智养恬。智与恬交相养，而和理出。恬与智，定慧也。和理，道德也。有智不用，而安其恬，积久自成道德。”

“第六、得道。山有玉，草木以之不凋。人怀道，形体以之永固。资熏日久，变质同神，炼神入微，与道冥一。智照无边，形超靡极，总色空而为用，合¹¹造化以成功。真应无方，其惟道德。道有深力，徐易形神，形随道通，与神合一，谓之神人。神性虚融，体无变灭，形与道同，故无生死。隐则形同于神，显则神同于气。所以蹈水火而无害，对日月而无影，疾雷破山而不惊，白刃交前而不惧，视名利如过隙，知生死如溃痈，存

¹¹ 合，底本作“含”，据《坐忘论》改。

亡在己，出入无间，身为滓质，犹至虚妙，况其灵智益深益远乎？《生神经》云：‘身神并一，则为真身。’《西升经》云：‘形神合同，故能长久。’”

“虚无之道，力有浅深。深则兼被于形，浅则惟及于心。被形者，神人也；及心者，但得慧觉。而身不免谢，何者？慧是心用，用多则心劳。初得少慧，悦而多辩，神气漏泄，无灵光润身，遂致早终。经云尸解，此之谓也。是故大人含光藏辉，以期全备。凝神宝气，学道无心，神与道合，谓之得道。”

“得道之人，身心有五时七候。心有五时者：一、动多静少；二、动静相半；三、静多动少；四、无事则静，事触还动；五、心与道合，触而不动。心至此地，始得安乐，罪垢灭尽，无复烦恼。身有七候者：一、举动顺时，容色和悦；二、宿疾并消，身心轻爽；三、填补天伤，还原复命；四、延数千岁，名曰仙人；五、炼形为气，名曰真人；六、炼气成形，名曰神人；七、炼神合道，名曰至人。虽久学定，心身无五时七候者，促龄秽质，色谢归空，白云慧觉，复称成道，实所未然，可谓谬矣。”

司马所言事心之功，始终完备，条理精密，虽不如前二段之直捷，然循而行之，即入胜定，且无一言及于铅汞龙虎，见趣尤为卓越，岂惟羽流所当宗，亦吾人事心所不可阙也。

王栖霞《盘山语录》曰：“修行之人，当立决定志，时时刻刻，精进炼心，不预未来，不可内存胜心，便望超脱。”

“修行之人，当观此身，如死囚之入市，步步近死所，以死为念，事事拼割，虽有境物纷华，周匝围绕，目无所见，耳无所闻，念念尽忘，此身亦舍，何况其他，以此炼心，故见功疾。”

“修行之人，每在动处静处，一切境界里，行住坐卧，念念在道，逢魔不变，遇害不迁。安稳处亦如此，险巇处亦如此，弃此一身，更无回顾，精进直前，生死不惧，便是个有志底人也。”（以上言立志。）

“初学修炼心地，把从来私情眷恋，图谋计较，前思后算，坑人陷人底心，一刀两段著，又把所著底酒色财气、是非人我、攀缘爱念、私心、邪心、利心、欲心，一一罢尽。外无所累，则身轻快；内无染著，则心轻快。内外轻快，久久纯熟，自无妄念。更时时刻刻，护持照顾，慎言语，节饮食，省睡眠，表里相助，尘垢净尽，一物不留，他时自然显露，自己本命元辰，受用自在，便是个无上道人也。”

“修行人，把自己从来心上，染习得偏重底念虑著工夫，用气力锻炼割舍去，乃至此身限到也要舍，况在心里底俱是虚妄，一一除尽，便无烦恼碍也。”

“身外一切事物，不足留心。眼前来往，与蚊虫相似，拂去则快，便自心上难遣底遣去者，那里便是轮回种子。”

“二六时中，理会自己心地，看念虑生时，是邪是正，邪念则便泯灭著，正念则当

用著。”

“不论昼夜，时时刻刻，动里静里，把这一片顽心，裂教粉碎去。随过即追，追之又追，以至丝毫不存，本源清静。丝毫之过必除，细微之功必积。一斩齐断，一念真常，永劫绵绵，乃无变坏。”（以上言治心。）

“若在万事万尘境界里面，来去缠缚，虽相应和，要自作得主，不一向逐他去，如护眼睛，但有纤尘，合眼不受，如此保护，久久见功。但心有受，便被他引将去，便作主不得。”

“物来要识破，境来要应过。应过一番，便同应过一举。”

“修行之人，炼心应事，内先有主，自在安和，外应于事，百发百中，粉骨碎身，惟心莫动，至如何者为先，何者为后，俱是假物，有甚定体？心要死，机要活，只据目前紧处，应将去，平平稳稳，不动不昧，所谓常应常静也。”

“修行之人，外缘虽假，不可不应，应而无我，心体虚空，事来无碍，则虚空不碍万事，万事不碍虚空，如天地间万象万物，皆自动作，俱无障碍。若心存我相，事来必对，便有触拨，急过不得，筑著磕著，便动自心，自心既动，平稳不得。虽作苦终日，劳而无功也。”

“居大众中，及有作务，专防自心，不可易动，常搜己过，莫管他非。”（以上言应事。）

栖云所言，刚果决烈，直下一刀两断，大修行人，事心当如是。若不奋决定志，历刚果气，只恁悠悠度日，是人虽曰修道，而抖擞不下，摆脱不得，终为妄缘缠绕，流入情见，生死轮转不停，道不可得而成矣。

《清静经》曰：“内观其心，心无其心。外观其形，形无其形。远观其物，物无其物。三者既悟，惟见于空。”

洞真子曰：“此遣有归空之事。凡人内而心上有许多攀缘妄想，外而形上有许多荣辱利害，远而一切物上有许多贪求染著，分之则为三件，总之只是著了一个有，所以古仙教人修行，须先去有。若不著在有上，自然是空。心无其心者，一切妄想攀缘，经营算计，皆是虚幻，并无实性，从幻缘起，亦从幻缘消，觅个真实处，了不可得，故曰‘心无其心’也。形无其形，物无其物者，形与物不久败坏，终归于无也，此观察之慧也，悟也。既

能悟，则自然离幻境，不颠倒，妄想不待除而自无，心念皆空，故曰‘惟见于空’，乃智度之事，非寻常沉空滞寂之学也。”

“观空亦空，空无所空。”

洞真子曰：“此遣空字也。当其著有时，得这个‘空’字，力及至能空，则其胸中只有这个‘空’字矣。即这个‘空’字，反为吾心之障碍，所谓‘执药成病’。修行人若执著，则其害与著有的人一般，所以古仙又教人遣了这个‘空’字。”

“所空既无，无无亦无。”

洞真子曰：“此遣无字也。‘空’字既遣，只成一个‘无’了，然尚知有个‘无’，即这个知‘无’的，亦是病痛，所以亦须忘之。盖大修行人，不可一毫有所著，才有所著，不问所著的是‘有’、是‘空’、是‘无’，俱成系缚，故必尽遣之，然后为妙也。”

“无无既无，湛然常寂。”

洞真子曰：“到此则无可遣。纯一味性真之发，澄澄湛湛，不出不入，故云‘湛然常寂’也。此是‘空’字功夫，先从慧入，不假修证。所言极高妙，且提出一‘悟’字，尤为得其纲领，全是禅宗玄门如此举唱者，殆绝无而仅有也。”

助机要语

关尹子《文始经》曰：“善去识者，变识为智。”

张紫阳《金丹直指》曰：“以事炼心，情无他用。心不留事，一静可期。”

虚静天师《心论》曰：“不怕念起，只怕觉迟。念起是病，不续是药。”

白玉蟾《元关显秘论》曰：“无心于事，无事于心。”

邱长春《鸣道集》曰：“一念不离方寸是真空。”

《郝太古语录》曰：“静处炼炁，闹处炼神。”

《刘赤脚开迷语录》曰：“须向一针一草上，降伏其心。”

“须要情识两忘，渐归于道。识是生死种子，若心上含著识，则因境生情；若内无境，则外境依何而生？外境不生，则内境不出，内外安静。”

“心杀境则仙，境杀心则凡。”

谭长真《水云集》曰：“凡人轮回，生死不停，只为有心。”

德山云：“心生则种种法生，心灭则种种法灭。若一念不生，则脱离生死，所以悟人

修行，割情弃爱，摧强挫锐，勤于降伏，灭除众生不善心，要见父母未生时本来面目。”

《刘长生语录》曰：“心上通得一物，出得一物壳。通得万物，出得万物壳，方证虚无之道。若不能通，便处无为，名曰顽空。”

《无垢子清净经注》曰：“聪明上士，猛然省悟，全身放下，如父母未生前相似，一无所著，心源自然清净，真性自然显焕。”

王重阳《全真集》曰：“凡降心之道，若湛然不动，昏昏默默，不见万物，杳杳冥冥，不内不外，无丝毫念想，此是定心，不可降也。若随境生心，颠倒寻头觅尾，此名乱心，败坏道德，损失性命，不可纵也。行住坐卧，常勤降伏，闻见觉知，此为病矣。理性如调琴，弦紧则有断，慢则不应，紧慢得中，则琴可矣。又如铸剑，钢多则折，锡多则卷，钢锡得中，则剑可矣。调炼真性者，体此二法。”

王栖霞《盘山语录》曰：“太忌说人长短是非，及人间兴废。有一分工夫，便有一分胜心；有十分工夫，便有十分胜心。既有胜心，则有我相，作大障碍。如何得到心空境界？须要重添决烈，把自己身心挫在万物之下，常居人后，自念千万不如人，然后可以遣却矜胜之心。”

“静中境界，甚有多般，皆自己识神所化，因静而现。古人云：‘凡有所相，皆是虚妄。’心欲遣识，识神尚在，便化形像，神项鬼面，惑乱心主。若心主不动，见如不见，体同虚空，无处捉摸，自然消散，无境可魔，无物可坏也。”

又曰：“寂然不动，岂有魔魅？妄心未尽，故显此相。体性湛然，则自泯矣。”

初机出家，磨炼尘心，乍得静境，便生别个景象，神头鬼面。若有心承认，便是著邪。若不除去，养成心病，无法可疗。

或问：“出家人学公案及看经书者云，古教中照心是否？”

师云：“修行人，本炼自己从凡入圣，却不肯以为事，只向他人言句上、文字里做活计，寻行数墨，费尽工夫，济甚么事？及至阎老来唤，一句也使不得，一字也使不得。”

又曰：“只这主张形骸底一点灵明，自古及今，清净常然，更嫌少甚，自征理得明白，便是超凡入圣的凭据。若信得及，便截日下功，理会自家公案，更数他人珍室作甚么？修行之人，饮食有节，动静有常，心神安泰，别无妄作，偶然得病，便是天命，岂敢不受？亦有自己运数，或因宿缘，有此病魔。先要识破这个四大，一一是假病，则随他病，死则随他死，心意宁耐，从他变化。心不在病，则重病得轻，轻病得愈，自性安和，恶浊消散，亦是还了病债，亦是冲过一重关节。若不解此，心必不安，但有病患，即心狂乱，声唤不止，叫痛叫疼，怨天恨地，又怨人不扶持，恨人不求医，嗔人不合药，责人不问候，一向专起无明黑暗业心，见底无有是处。不知自己生死，也有定数，假饶张张皇皇，还免得么分外心乱，不自安稳。又不知心是身之主人，心一不宁，遍身皆乱。岂不闻古人云：‘心慌意乱，地狱之门，分外招愆。’如此处心，轻病即重，重病即死，浊乱其心故也。若事事不节，过分成病，是病因自作，自作自受，更怨他谁？”

《集要篇》曰：“试尝自审日，妄念息乎？缘简乎？触诸境不动乎？黑白无差别乎？梦不颠倒乎？方寸怡愉乎？于是可以测入道之深浅矣。”

以上并虚静之门户，大道之筌蹄，下手要机，尽言无隐，循而行之，可决日计功，但患志不立耳。人或病其无所著者，殊不知本无著，而以有著求之，是欲适燕而南行也，愈劳而愈远矣。学人之心，当如虚空，方可入道。但有所著，即成病患，及其厌之，而欲去之，挽于已成，倍难为力，故莫若慎于起始。始无著，则终无病，正不可苦其难能，而求一枝一节之易为以自弊也。

或问：“虚无大道，可长生否？”

葆真子曰：“老子曰：‘生我者道，活我者神。’若能存神，虽在死气之关，能令七祖枯骨皆有生炁。《文子》曰：‘太上养神，其次养形，神清气平，百节皆宁。’养生之本也。又曰：‘神不注于外之谓全，神全之谓得。’由是言之，虚无者，信长生第一义也。然全神而长生，自致可也。若求长生，则著于长生矣。老子曰：‘我尚自头白，谁能得久全？’刘长生曰：‘奈何凭假身以求长生。’旨哉斯言！修元者，可以无惑。”

《仙学真诠》下之上

邗上元同子

葆真子曰：“古之老仙，设为种种譬喻，一一神名，固以真道难言，要亦包含影略，不欲明言之耳。奈何今之学道者，泥文执象，譬喻上重添譬喻，缠裹执著，益增垢秽，使老仙见之，当亦厌而悔之。然其初心，岂料流弊之至此哉？具正眼者，须屏去一切譬喻，洗涤胸中浮荡，直于精炁神上著力，然后道可明，仙可成矣。”

见精神而久生之道

丹原

太极阴阳体用之说

张紫阳曰：“还丹之道，至简至易，如此○而已矣。”

俞玉吾曰：“○者何？易之太极是也。太极动而生阳，动极复静，静而生阴，静极复动，一动一静，互为其根，此造化之妙，道之自然者也。”

张三峰曰：“太极者，虚无自然之道也。两仪者，一阴一阳也。太极者，元神也。两仪者，精气也。太极者，丹母也。两仪者，真铅、真汞也。夫太极即无极，又谓之太易，即是父母未生身以前面目也。太乙含真气，则二气未判之称，太初之境界矣。”

颐真子云：“形不能生形，生形者非形也，气也。气不能生气，生气者非气也，道也。”

又云：“形之万殊，化而不留，惟气之一者不变。夫气之不变者，殆有所以不变者存。”

仙道虽不外于阴阳五行，然阴阳五行非太极则不能自运。太极者，阴阳五行之纲维也。苟欲运吾身之阴阳五行，切忌在阴阳五行上著，只须去太极上用心，做父母未生以前功夫，则阴阳五行不求运而自运，此提纲挈领之元旨也。若逐逐焉以运阴阳五行为事，则阴阳五行非人之智术所可运，作用一差，变怪百出，阴阳五行卒不可运，而死不旋踵矣。

大丹取法造化之说

《阴符经》曰：“观天之道，执天之行。”

大丹固是取法造化，然非一一比拟而为之也。古之人，心与天契，动与道俱，则其一身之气运，自然与天相合。若以市井尘俗之心，拘拘焉欲比拟造化之迹，而求成大丹，则未矣。

丹基

炉鼎之说

或问：“何谓鼎炉？”李清庵曰：“身心为鼎炉。丹书云：‘先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。’乾，心也；坤，身也。今人外面安炉立鼎者，谬矣。”

炉鼎者，此身是也。修炼必有此身，然后神气有所依附而不散，工夫有所凭藉而可

施，所谓“借假修真”是也。天下之器，能盛贮品物而烹炼之，使其变化于中者，惟炉鼎为然，故关尹子谓之釜，后乃变为炉鼎，以此喻身可谓巧矣。《参同》所载，如内炉、外炉之类，异名尚多，要其义意，亦不越此。俞玉吾曰：“丹法以太虚为炉鼎，太虚之中自有天然妙用。”夫太虚则无我无人无内无外，何炉鼎之足言？玉吾盖借其近似以立论，非本意也。

一点落黄庭之说

《中和集》曰：“乾坤交媾罢，一点落黄庭。”

或问：“一点落黄庭，毕竟落在何处？”

葆真子曰：“吾闻之寥阳老师云：‘修行人只去交媾神炁，不要问他下落，为他自有下落处也。’此言极妙！医书云：水谷入胃，胃乃受之，游洑精气上输五脏，通调水道，下输膀胱。当其输时，自然上下，五脏膀胱，亦自然受其委输，不须人为之安顿也。身中真炁，一升一降，升至于天，降至于泉，从本源生，还归本源，亦自有个栖泊处，何须人想见其所预为之地，以安顿之哉？”

丹材

元气为生身之说

《参同契》曰：“人所禀躯，体本一炁。元精流布，因气托初。”

人之生也，固以父精母血，凝媾成形，然其所以生者，实天地元和之炁也。使无此炁，虽有精血，不能成物。可见元和真炁，是有形之根柢，生身之处也。人未生时，受此元气，便能从无中生有，长育此身。然则今日即此元炁而烹炼之，岂不能长生久视，脱胎神化？

元精之说

抱一子曰：“太乙火符，修炼金丹，只炼二物。二物者，精与魄也。”

寥阳老师在冲虚观普说曰：“总来大众，且道修炼，为何要以黄芽为根？大众人身中元气，日日发生，只为不知保养，故被二邪侵削，何为二邪？风寒暑湿，是气之邪；喜怒哀乐，是情之邪。此二邪，为元气之贼，日夜攻伐，所以元气薄竭，遂至死亡。古仙知道保命，在留得元气住。只没奈他容易走作何？惟是元精方能留得他住，所以立修炼之法，教人升元精，保元气，合做一处，至坚至固，不耗不散，禁得二邪攻伐，然后能长生久视而不死矣。

此修丹所以用元精之旨也。

张紫阳曰：“精实于肾，而炁融之。随炁上升为真铅者，此也。”

此元精之用也。

元精即淫泆精之说

张紫阳曰：“用精用元精，非交感淫泆之精。”

元精与淫泆之精，本非二物。凡人未交感时，身中无处有精。医书云：“肾为精府。”

又云：“五脏各有藏精。”其实并无有精停泊于其所，盖此时精皆涵于元气中，未成形质。惟道家能萃会元气而酝酿之，不因交感此精自生，故谓之元精。常人不知酝酿，不能取此元精为用，而元精亦不能生，惟男女交感，此元气化而为精，自泥丸顺脊而下，至膀胱外肾而施泄，则此精即是渣滓之物，而为交感之精矣。自其生于真一之中，则为元精。自其漏于交媾之际，则为淫泆之精。其为元气所化则一也，歧而二之，则谬矣。

元炁生元精之说

紫阳真人曰：“元炁生，则元精产。”

按：胡混成曰：“聚先天祖炁以为药物。”夫先天真一之炁，混于杳冥恍惚之中，仙家惟

取此气炼成丹，谓之真种子。盖太乙含真之炁，乃天地未判混融之炁，身中元炁之交会也。元炁交，而后元精产，乃身中一阳升之时也。精炁只是一物，言炁则精在其中，此施肩吾所以说“炁是添年药”也。

去情识以养元和之说

俞玉吾曰：“大丹之道，惟一味元和之炁，以成其变化。”

紫阳真人曰：“保元和者，莫先于去情识。”

夫物不生于夏秋冬而生于春者，和也。人唯无情识，则其气和。气和，则融畅滋息，而天地之和且应之，岂有不长生者？今人日用之间，六欲七情之感，激乎其中，则其气之所发，飘忽震荡，勃郁沉结，譬如天地忽冷忽热，隆冬炎暑，盛夏飞霜，岂元和哉？夫既不元和，则且恐其怪异百出，疾苦交侵，以伤吾生，尚安望其长生久视，而成道哉！故曰：“保元和者，莫先于去情识。”

修丹须断欲之说

《太上元镜》曰：“纯阳上升者，谓之气；纯阴下降者，谓之液；气液相交于骨脉之间者，谓之髓；气髓相交于膀胱之外者，谓之精。心气在肝，肝精不固，目眩无光。心气在肺，肺精不实，肌肉瘦弱。心气在肾，肾精不固，神气减少。心气在脾，脾精不坚，齿发浮落。五脏之中，肾为精枢，心为气管。真精在肾，余精自还下田。真气在心，余气自归元府。”

《抱朴子》曰：“水之有源，其流必远。木之有根，其叶必茂。屋之有基，其柱必正。人之有精，其命必长。”

《黄庭经》曰：“长生至慎房中急，奈何死作令神泣。”又曰：“弃捐淫欲专守精，寸田尺宅可治生。”

紫阳真人曰：“精失而元气不生，元阳不见。”

修仙家只要留得精住，则根本壮盛，生气日茂。若欲心不息，灵根不固，则此精之积日薄，而元气之生日少，渐渐竭尽，以至于亡。

若不断淫而学玄观，犹蒸砂为饭，虽有千劫，只名熟砂，不得为饭，故欲培元气者，当先断淫欲。

此事须在清心绝念上下功天，世人乃于交感之时，手按晓雪，悯其淫泆之精，不使

流布，谓之不泄。不知留精者，当留于未成形质之时。若俟其成质而后止之，则此精虽不泄，而神气去已久矣，徒留其败滞之物，积于腰肾之间，以成奇僻之疾，何其昧哉？世之旨师，又从而诳之曰：“宜引此精自尾闾夹脊双关而上，此还精补脑也。”吁！愈谬矣。

丹枢

元神用药材之说

或问：“精炁神三者，孰为重？”紫阳真人曰：“神为重。”

元神即是真心，即是真性，所以用药材，非药材也。仙家功夫妙用，全在于此，旧例置于药材中。后之道流，不知大道根源，往往概而视之，元神遂止为药材，而元神之外，复有意以用之，支离舛谬，莫甚于此。仙之不成，无怪也。今移其说，别为丹枢。

元神即思虑神之说

紫阳真人曰：“用神用元神，不用思虑之神。”

又曰：“元神者，何也？自太极既分，稟得这点灵光，乃元性也。元性，非他物也，亦炁凝而灵耳。”

又曰：“元神见，则元气生。”

又曰：“元性复，则元炁生。”

或问：“元神与思虑之神，是一是二？”曰：“心、性、神，一也。以其稟受于天，一点灵明，故谓之元神。后来为情识所移，此个元神，汨没在情识中，遂成思虑之神。其实虽思虑，有情识。此个元神，固常浑浑沦沦，不亏不欠。人能回光返照，去其情识，则凡此思虑者，莫非元神之妙用矣。”

元关一窍之说

李清庵曰：“夫元关一窍者，四大五行，才著一处便不是，亦不可离此身向外寻之。”

又曰“但于二六时中，行住坐卧，著功夫向内求之，语默视听，是个甚么！”

又曰：“圣人只书一‘中’字示人，此‘中’字即元关之窍也。中非中外之中，亦非四方之中，亦非在中之中。释云：‘不思善，不思恶，正恁么时是上座本来面目。’道云：‘念头不起处是也。’”

陈虚白云：“不过回光返照，收拾念头之一法。”

玉溪子曰：“以正心诚意，为中心骨子。”

此指元神为元关一窍。

陈泥丸曰：“但能凝然静定，念中无念，工夫纯粹，打成一片，终日默默，如鸡抱卵，则神归气复，自然见元关一窍。其大无外，其小无内，由是采取先天一气，以为金丹之母，勤而行之，指日可与钟吕并驾矣。”

紫阳真人曰：“此一窍无边傍，无内外，乃神炁之根，虚无之谷。”

此指虚无为元关一窍。盖虚极静笃，无复此身，但觉杳杳冥冥，与天地合一，而神炁酝酿于中，乃修炼之最妙处，故谓之元关一窍。

大丹本柄之说

《阴符髓》曰：“天以斗为机，人以心为机。”

《金液还丹论》曰：“药材所产之川源，火候抽添之妙旨，以至温养成丹，皆不离乎此心之用。”

紫阳真人《金丹直指》曰：“心之所以为妙者，以气服其窍，而精从其召也。气服其窍者，心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应，故盛喜怒而气逆者，喜怒生于心也；精从其召者，如男女形媾而精荡者，亦心使之然也。心清则念清，念清则精止。”

谭紫霄曰：“神犹母也，气犹子也，以神召气，如以母召子，孰敢不至？”

仙宗以心为本柄固也。然人皆有心，而不能仙者，非心之罪也。心役于欲，而不静虚之罪也。刘赤脚云：“神气自然，如子母相爱。”只为尘情相隔，不得相见。若去了一分尘情，即有一分升降。俞玉吾云：“心定则神凝炁和，三宫自然升降，百脉自然流通。”李清庵云：“心归虚寂，身入无为，动静俱忘，到这里精自然化气，气自然化神，神自然还虚。”又曰：“身心俱静，天地混合，自然真机妙应，有非常之动。只这动之机，便是天心见，药

物、炉鼎在此矣，火候在此矣，三元八卦、四象五行，种种运用，悉具其中矣。”由是言之，心不静虚则失其职，虽精炁有不可得而役者。今人乃专讲烹炼铅汞，而不言治心何耶？

丹用

元牝之说

李清庵曰：“元牝者，天地阖闢之机也。《易》云：‘阖户谓之坤，闢户谓之乾。一阖一闢谓之变。’一阖一闢，即一动一静，老子所谓‘用之不勤’之义也。”

又曰：“紫阳真人云：‘念头起处为元牝’，斯言是也。予谓念头起处，乃生死之根，岂非元牝乎？”

《老子》云：“谷神不死，是谓元牝。”谷者，养也。谷神者，养神也。元者，妙也。牝者，虚处物之所由生也。谷神，便是元牝。谷神内生出无限妙用，便是元牝之门，此正论也。其次则清庵二说，为得之。后世乃于身中指著一处为元牝，而谓谷神以元牝为根基。夫谷神，若以元牝作根基，即是有著，非谷神也。又其下，言元牝者，殆有十数般，愈淆讹矣。

橐籥之说

《道德经》曰：“天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。”

《阴阳升降论》曰：“人能效天地橐籥之用，开则气出，阖则气入，出则如地气之上升；入则如天气之下降，一升一降，自可与天地齐其长久矣。”

《道德经》说橐籥，不过以喻虚中之妙用耳。后世因借以言二气升降之机，其意亦好。又曰：今仙家言鼓橐籥，非鼓橐籥也。调真息，即是鼓橐籥。知炉鼎，而不知鼓橐籥，则阴阳否隔，炉鼎虽立而无用；知鼓橐籥，而不知调真息，则失其所以鼓之之要，将何以盗天地之正气而结丹哉？

六十卦喻火候之说

《参同契》曰：“朔旦屯值事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至昧爽，终则复更始。”

卦爻本只以反对，寓火候之上下。且如屯蒙二卦，是反对，以屯卦之本体观之，自初爻至上爻，亦如阳火之自下升，进至于顶也。以屯卦倒看，即为蒙卦，却似从屯之上爻，至初爻一般，亦如阴符之自上而降下，入黄庭也。盖反对只是一卦，而一正一倒看，亦如火候，本只是一火，而有上下也。他卦皆然，就是八正对，亦作反对看。通乎此，则火候之机在我，可以不用卦爻矣。

年月日仁义喜怒赏罚喻火候之说

《参同契》曰：“春夏据内体，从子至辰巳。秋冬当外用，自午讫戌亥。赏罚应春秋，昏明顺寒暑。爻辞有仁义，随时发喜怒。”

古仙以六十卦反对，喻一炁之上下，可谓明矣。然犹未及其消息也，故远则以一年之节候言之，近则以一日之亏盈言之。夫月之著明于天地间，其体之盈亏，孰不睹之，即是以观吾身阴阳消息之用，可谓明而易晓矣。然其动静之机，则尚未之尽也，故又以日之早晚言之。盖至于日之早晚，自寅至戌之为动，亥子丑之为静，其机已尽泄而无余矣。然其过与不及之节度，则尤不可不知，故又有仁义、喜怒、赏罚之说。古仙旁喻曲证，层见迭出，究而言之，曾无一语之赘，皆修炼者所宜通晓，岂可以譬喻而忽之哉！

意为媒之说

紫阳真人曰：“意岂特为媒而已，金丹之道，自始至终，不可离也。”

圆一子曰：“修仙所以用意者，大要酌量运用得其中耳。夫意属脾，仙家所以谓之真

土。真土者，和也。作丹是动功，不可毫发差殊。才有毫发差殊，鲜不为患，全要审其轻重、浮沉、强弱、老嫩而消息之，使其阴阳相当，水火均平，不致太过，以生他虞。若非此意为之运量斟酌，安能保其不错谬哉？”

张三峰曰：“意者何？即元神之用也，非元神外又有一意也。紫阳真人云：‘心者，天君也。’以无为而用之，则其所以动者，乃元神也。此金丹之用心也，然不驰于意则可，一驰于意则勉强助长，而非自然搬运，劳扰为患不小。就使善用，亦不免执著，徒添意病，命宗人所以不及虚无大道者在此。学者不可以为微言妙道，而谨守之也。”

寥阳子曰：“元神所照处即是意，照而无照，是善用意。但起一念安排，即驰于意矣。”

《仙学真诠》下之上

邗上元同子

见精神而久生之道

丹事

安炉立鼎

九真玉书纯阳子曰：“修炼丹者，先正其炉。炉者，鼎之外垣，其身是也。炉分八门者，目也，耳也，口也，鼻也，是为橐籥阖闾之户，宜常固守之，勿使形色滋味八邪六贼伤于内。”

混元真君曰：“修身者，若元气尝破，则精神不全矣。必俟其精神具而气全，然后可以养命而为仙。”

初学且须理会安炉立鼎，慎起居，节饮食，调寒暑，少眠睡，收拾身心。惩忿、窒欲、惜精、惜炁、惜神，使四大安和，神完气壮，则此身心方成炉鼎，可谓入药之基。使无此一项工夫，则炉鼎敝漏，不堪使用，以之入药难矣。此时未敢遽议行火，盖初修养人，斲丧既多，此身是个虚器，大药未生，遽然行火，恐生他患。俞玉吾有言：有药而行火候，则金被火逼，奔腾于离宫，化而为水，反以克火，故火无炎上之患。若无药而行火候，则虚阳上攻，适以自焚其躯是也。

入药发端

第一营静室

凡静室不必拘以山林，或在尘市，或居道乡，但得所托，无往不可。室不欲太明，太明则伤魂；不欲太暗，太暗则伤魄。室中不著他物，但设一香一灯，一几一榻而已。

第二办肯心

此事若非真为生死，自办肯心，鲜不中道而辍。故必立坚确不移之志，存割舍不系之想，奋直进不回之气。先弃身，后弃家，病则随他病，死则随他死，永不退堕，如此方可望其成就。

作丹不可或作或辍。若一念生，便做一饷功夫，此念稍息，或为事物所挠，随又罢辍，当其不为之时，神移气夺，只与无工夫人一般。纵使再起念头去做，只如袜线，头绪空多，不成片段，都不济事。须是埋头向前去，把已过的日月，都截断不问，只从现在这个时辰起，奋勇奋发，不问有事无事，顺境逆境，一味尽力做去。一日如一刻，一年如一日，十年如一年也。无日也无夜，也无子午卯酉，也无弦朔晦望，也无分至启闭。不望飞升，不立期限，尽此一生，死而后已，如此然后有少分相应也。

修真之人，遇患难不可生退心，一则是自己缘业，一则圣贤暗中校勘。若于此不退心，必有圣贤暗中提拔。学道不可以缘分浅，根器钝自沮。此道人人有分，只怕不肯做。肯做即有成就，非关夙有仙骨也。

第三屏众缘

学道不可一毫外累其心。若内接家事，外综王事，朋友交际，符咒医卜，诗赋驰骋，音乐武艺，博弈工技，皆妨心乱性，切宜戒之。

第四学打坐

凡欲打坐者，须厚铺坐褥，使身不痛苦；宽解衣带，使气不留滞。

结跏趺坐，先以左足安右髀上，或半跏趺坐，以左足压右足皆可。次以左掌安右掌上，以两大拇指面略相拄为度。徐徐举身，左右摇振，使缓急得所。然后正身端坐，令腰脊头项骨节相拄，耳与肩对，鼻与脐对，舌拄上腭，唇齿相著，目须微开，不可全闭。若全闭即黑，山下鬼窟也，最易昏睡，又能招魔。身须平直，状如浮图。不得左倾右侧，前躬后仰，亦不得倚靠几榻，使生懈怠。坐要安舒，任其自然。肩不得太耸，太耸则难久；操持不得太急，太急则易断。大要在于得中。气从鼻通，息不可粗，不可促，不可

闭，不可抑，出入往来务绵软，亦不可著意为之。身相既定，气息既调，宽放脐腹，一切善恶都莫思量。念起即觉，觉之即无，久久忘缘，自成一片。若得此意，自然四大轻爽，所谓安乐法门也。若已发明者，如龙得水。未发明者，若肯办心，必不相赚。出定之时，徐徐动身，安详而起。一切时中，护持定力，如护婴儿，即定力易成矣。所谓探珠宜浪静，动水取应难，定水澄清，心珠自现是也。

产药川源

《参同契》曰：“金为水母，母隐子胎。汞为金子，子藏母胞。”

俞玉吾曰：“水者，大丹之根源也。天一生水，其位在北，其卦为坎，乃吾身药物所产之处也。丹法以水为基，而金精生于水中。”

此言元精之产于肾也。元太虚曰：“仙家借肾府为发生之地，不是用肾。”虽不用肾，却在肾中作用，此肾所以为产药川源也。或人不知此意，只闻仙宗不用心肾，便于肾外求之，谓两肾中间，别有一穴，真阳伏藏于内，修丹但用火逼出这点真阳，以为用耳。夫真阳若藏于一穴中，与藏于肾中何异？用此一穴，与用肾何异？仙家大法，但凡身中所有，皆以为后天渣滓之物而不用。若果有元气伏藏于一穴之内，即亦是后天渣滓矣。此皆偏见，可以不谈。

坤为道庐

《参同契》曰：“坤静而翕，为道舍庐。”

此言元精之所以产也。盖元精虽产于肾，然非静翕则不能生。今夫一年之阳气生于复，而基于坤；一月之月光苏于朔，而基于晦；一日之阳气动于子，而基于亥，与吾身元精产于静翕之中一般，未有不翕聚而可以发生者，故大丹以坤为舍庐也。

阳施阴受

《参同契》曰：“雄阳播元施，雌阳统黄化。”

又曰：“阳禀阴受，雌雄相须。”此统言天地万物，阴阳施受之理也。

又曰：“恒顺地理，承空布宣。”此言乾施气于坤，而坤承顺之也。

又曰：“日以施德，月以舒光。”此言日施光于月也。

又曰：“母含滋液，父主稟与。”此言父施气于母也。

此正元精之所产也。元精固以静翕而生，然非心气下交于肾，则肾无所受，将何以翕聚而化生哉？满太虚中，只是一个元气，此气即是天。此气中渣滓结成大块，即是地；此气有消息，即是阴阳。每年秋冬时，此气收敛在地中，到冬至则又自下升上，生生化化，积渐升到极至处，又渐消去。亘古亘今，常常如此。地中生物的即是此气，无此气则地不能生物。是生物者，地也；所以生物者，天之气也。地但翕聚而布宣之耳。作丹亦必心气下交于肾，肾含受而翕聚之，然后成变化，与此何异？

凝神入气穴

《复命篇》曰：“太阳移在月明中。”

白玉蟾曰：“只要凝神入气穴。”

此正心气下交也，谓之驱龙就虎，运汞投铅。凝，非凝聚也。神者至灵至妙，潜天潜地，如何凝聚得他？所谓凝神者，盖息念而返神于心耳。神返于心，而不外驰，则气返于身，渐渐沉入气穴去矣。

问：“气穴果有穴乎？此穴正在何处？”胡混成曰：“在两肾之间。”

葆真子曰：“夫人之既生，则元阳真炁散于四肢百骸之间，为视听言动之用，岂有区区藏于一穴之理？若真有一穴，则此一穴，比于五脏尤为要紧，《黄帝内经》、《烟萝子内景图》、《华陀内照图》何故不录？今人元气不足者，何不用药补此一穴耶？此皆旁门小道，妄指身中一处，令人注想于此，以为凝神入气穴。人或不悟而从之，其终必至于疾。此凝神入气穴，所以误人之由也。夫气穴何也？即华池也。华池何也？即肾也。正阳祖

师云：‘华池在气海内’是也。金丹大道，借肾为发生之地，以其为气之会，故喻曰‘气海’。以其深而在下，故喻曰‘气穴’。以其为金华所生，故喻曰‘华池’耳。作丹只要气沉到此处，非用意注想之谓也。邱长春曰：‘有所在则有所不在，无所在则无所不在。’金丹乃无中生有，今不求其机于无，而反在有上生枝节，不亦谬耶！’

回光返照

元太虚曰：“凝神入气穴之法无他，只是收视返观、回光内照而已。”

崔真人《入药镜》曰：“身之神，如薪之火。火不出，则薪常存；神不出，则身常存。火发外明者，薪之尽也；神智外驰，朴之散也。”

俞玉吾曰：“神仙修炼之法，使人回光内照，呼吸太和。盖将反本還元，而复归于生身受气之初也。”

夫回光内照者，非是执著鄞鄂所在而用意观照之也，不过虚静以返神于内耳。盖凡人之心，每日只在外面驰鹜，凡外面许多机变巧捷，俱是神之光影。可见此神一向只照了外边，自己一个身子却反不曾管顾。如今不用旁求远觅，只将照外边这个神收拾回来，放下外边许多机巧，一意敛藏归内去，屏除许多杂思虑，这个便是返观内照。其实观无所观，照无所照，则亦未尝不观照。

通人身中，只是一个元气，无心肝脾肺肾之别。但常人为根尘所役，此气都浮游耗散在外边了。作丹无他巧，只要回光返照，将此气收敛，沉到极深处，久之其中自有造化。

回光返照下手之功

《道德经》曰：“专气致柔，能婴儿。”

邱真人曰：“只是一灵无杂念，如婴儿之无外想耳。”

葆真子曰：“专气致柔，在乎忘情识。忘情识捷径之功，在乎心息相依。若心息常相依，则情识不待忘而自忘矣。”

何仙姑曰：“命之蒂，在乎真息者也。”

《上清玉书胎息篇》曰：“人之未生也，居母之腹，随母呼吸，无视无听，惟有一息存焉。及其生也，剪去脐带，则一点真元之气，聚于脐下，日复一日，神出气移，遂不复再守，胎中之一息矣。”

《传道集》曰：“所呼者，自己之元气，从中而出。所吸者，天地之正气，从外而入。若其根源牢固，元气不损，则呼吸之间，尚可夺天地之正气。苟或根源不固，精竭气弱，上则元气已泄，下则本宫无补，所吸天地之正气，随呼而出，身中之元气，不为己之所有，而反为天地之所夺。”

《胎息论》曰：“呼而不得神宰，则一息不全；吸而不得神宰，亦一息不全。”

俞玉吾曰：“于一日十二时中，但使心常驭气，气与神合，形乃常存。”

又曰：“要在心与息常相依，神与炁常相守。”

又曰：“作丹之法，以乾阳下交于坤阴，使呼吸相含，刚柔相当，配为夫妇，打成一片，则神炁归根，性命合一，而至药孕于其中。”

又曰：“究而言之，不过心息相依，而阴阳内感，神炁交结耳。”

《金丹四百字》曰：“迨夫神炁之入乎其根也，闭极则失于急，纵放则失于荡，惟使其绵绵继续，勿令间断，然后神久自凝，息久自定。”

《指元篇》曰：“但能息息常相顾，换尽形骸玉液流。”

陈虚白曰：“息息归根，金丹之母。”

葆真子阳道生《扈谈》曰：“夫息出入有声谓之纵，出入不尽谓之滞，往来频促谓之喘。不纵不滞不喘，绵绵若存，用之不动谓之息。纵则散，滞则结，喘则劳，守息则定。所谓调者，皆欲其不纵、不滞、不喘而已。”

“调息乃初机之功。凡人心念依著事物已久，一旦离境，则不能自立。虽暂能离，未久复散乱。所以用心息相依法拴系此心，由粗入细，才得此心离境，便可虚无去，更不用调息矣。得至无天无地、无我无人境界，更有何息可调？此法最捷径、最容易、最无病，与其他守丹田、守中黄等不同，可依而行也。”

性空禅师曰：“上机之士，念苟不起，连息亦不必照，但觉念起，只用调息略照一照，无念即止，不可太著意也。”

刘秋潭真诀曰：“渐渐专气以致其柔，才觉炁息柔和，便是归根，谓归元海也。觉其归元矣，又将忘之，忘而不忘，以意照之。”

圆一子曰：“但用意，即是不忘；但忘，即不能以意照。然而二者不可兼乎？”

日中峰本禅师曰：“心无不存之谓照，欲无不泯之谓忘。忘与照，一而二，二而一。当忘之时，其心湛然，未尝不照；当照之时，纤毫不立，未尝不忘，是真忘真照也。但说以意照之，则其累照者多矣。或随照而昏散，是虚极也、笃也、危也。须防静，则万物并作。”

圆一子曰：“虚极者，言人平昔，千思万虑，纷乱之甚，宅舍无主，若空虚然。一旦

骤然收拾，把持不定，未能贴然，故随照随乱也。夫如是，岂特昏散而已？此念头一放，且无所不至，故曰万物并作。治之之法，才觉妄动，即融妄归真，归之不过忘照。这工夫正是动静之机，神一出，便收回之。咦！说到这里，只恐自不惺惺著。”

“照之或不胜，又以应事造之。应事既已，又将忘之。”

圆一子曰：“言万物并作之时，治以觉照固是矣。若纷散太盛，觉照之力不能胜之，于此而强制之，则愈不宁贴。自可便作方便，且去应事一回，俟其渐自安定可也。只如禅家坐禅之余，礼佛念经，经行皆是。盖降伏不宜太急，须少宽之，缓急得中，使徐得所，然后可耳。然应事时，不随动而流，即是降伏处。稍得平和，又将忘之、照之矣。”

“但于四威仪中，若存若亡，绵绵续续，神炁相依，于太极之先，不相间断。”

圆一子曰：“四威仪者，行往坐卧也。若存若亡者，意得中也。神炁相依于太极之先者，即父母未生以前胞胎中模样，无情无识，纯纯全全，到此处，方才认得也。”

“处中以致和，欲不能迁，则炁抱神矣。”

圆一子曰：“只这中字，最难形容，不是有个中处，其实只要此处不摇不断，湛然寂然，自然致和，而不迁矣。这个工夫，谓之抱元守一。”

胎息之诀

《参同契》曰：“呼吸相含育，伫息为夫妇。”

《胎息论》曰：“神气相合，而守乎内息。”

俞玉吾曰：“天地呼吸于内，故能长久。人能效天地呼吸于其内，亦可与天地同其长久。”

《金丹大成集》曰：“呼出心与肺，吸入肾与肝；呼则接天根，吸则接地根；呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。”

《南华真经》曰：“至人之息以踵。”

《黄庭经》曰：“后有密户前生门，出日入月呼吸存。”

或问：何谓真人呼吸处？廖蝉晖曰：“前对脐轮后对肾，中央有个真金鼎，此真人呼吸处也。”

舍光子曰：“内气不出，外气不入，非闭气也。”

问：“今人多言调真息，或教人抑息，是乎？”

曰：“非也。《圣胎诀》曰：‘一气聚于气海，肾气不上升，则其息住。盖调息久久，神愈凝，息愈微。又久，则鼻中全无呼吸，止有微息在脐上往来，与婴儿在胎中一般，所以谓之胎息，乃神炁大定，自然而然，即非曲留强住，有所作为而然也。人惟无念凝神，则无不相应。若情识未忘，念念不住，神不凝静，则千难万难，未有能造其妙者。’故元太虚曰：‘要在忘机绝念上下工夫。’萧了真曰：‘守真一，则息不往来。’《圣胎诀》曰：‘一念不生，一意不动，无毫发走失，岂调与抑之谓哉？修炼必至于胎息，而后气归元海，方是纯坤十月之功。若虽含光守默，而口鼻之呼吸犹如常日，则其人之神气犹有泄漏。犹夫纯坤十月之时，天地不闭塞，蛰虫不坯户，草木不保合，来岁发育之功，必

不畅茂矣。’邱长春曰：‘息有一毫之不定，命非已有。’”

先天之诀

《参同契》曰：“四者浑沌，径入虚无。”

又曰：“浑沌鸿蒙，牝牡相从。”

俞玉吾曰：“修炼别无他术，只是采取先天一气，以为金丹之母。”

又曰：“神凝气聚混合为一，内不觉其一身，外不知其宇宙，与道冥一，万虑俱遗，溟溟淅淅，不可得而名，强名曰太乙。”

修炼至于胎息，则八脉皆住，溟溟淅淅，入于浑沌，此正交媾之时。一身五行之气，会于丹田，谓之攒簇五行、和合四象，谓之太乙含真炁，谓之先天一炁。修炼必至于此，方能通天地，夺造化，然非虚极静笃，则不能造先天之妙。故古仙云：“莫向肾中求造化，须从心里觅先天。”

阳生之诀

《参同契》曰：“含元虚危，播精于子。”

俞玉吾曰：“金丹之妙，孕于先天，产于后天，感而遂通，恍恍惚惚，太极已判之时是也。先天惟一气耳，后天然后化为真精也。”

寥阳子曰：“先天乃纯乾境界。后天元精产，则谓之坎。先天元气，即圣父灵母之真炁。其所产者，乃元精，非元气也。钟离祖师云：‘肾中伏藏父母之真炁，所谓铅也。炁中有真一之水，名之曰虎，所谓铅中之银也。肾炁传肝炁，肝炁传心炁，心炁自涵而为液，所谓砂也。液中有正阳之炁，名之曰龙，所谓砂里汞也。’以此言之，肾中先天元气为真铅，阳也；元精为银虎，阴也。心中之液为砂，阴也；液中正阳之气为汞龙，阳也。元精既升，则能留得心中正阳之炁住。钟离祖师所谓，其始以阴留阳者也。前辈老仙，但概谓之曰“真铅制真汞”耳，可细思之。”

采取之诀

钟离云房曰：“传行之时，以法制之，使肾气不走失，气中采取真一之水；心液不耗散，液中采取正阳之气。”

紫阳真人曰：“采者，采真铅于肾府。取者，取真汞于心田。”

《复命篇》曰：“采取须交密，诚心辨丑妍。至难寻意脉，容易失寒泉。”

紫阳真人《金丹直指》曰：“采取之法，生于心，必须忘之，而始觅之。”

又曰：“忘中觅，觅中忘；忘中采，采中忘。”

陈虚白曰：“身心不动为采药。”

元来仙家本无采取，但以其肾中用真铅，心中用真汞，有似于采取者，故谓之采取耳。盖不采而采，采而无采；不取而取，取而无取也。但此二字，下得著象后，人又益以支离之说，展转误人。大抵古仙立个采取名色，非教人运用也，乃教人慎于运用也。盖一阳方生，最易有失。若此身一动，便散了；此意一弛，也散了；杂念一兴，也散了；或被惊恐动摇，也散了。所以采取之时，必须身心意，俱寂然不动，为气之规矩，然后先天之气，有所管摄，不致散逸，纵横自然，循道上升，降入丹田，而成至宝。陈虚白以“身心不动为采药”，盖谓此也。岂区区意迎目送，运用之为哉？

守乾之诀

俞玉吾曰：“在先天，则凝神入坤脐而生药；在后天，则移神入乾顶而成丹。”

又曰：“自朝至暮，元神常栖于泥丸。”

圆一子曰：“此所谓顶门关捩子也，所以运气而使之升也。”

元太虚曰：“自古及今，谁不知心为神室，何曾有人说神栖泥丸？此仙宗误认图象之过也。盖泥丸为清虚之府，神栖泥丸者，言元神清莹，超出精炁之上，非居脑也。仙宗以乾为心，坤为身。凝神入坤脐者，作丹之初，只是凝神，则气自返归身中，久之则自然沉入肾府，犹夫水，澄之既久，而其浊者自沉，初非执著坤脐而守之也。当此之时，只是一灵炯然，觉此气归于元海，即是照也¹²，亦未尝一毫用意以照之。但常如此照之，则其气常守于下，不能上升，故当此时，又须忘却，再不照他，则真火自发，真阳自升。

¹² 也，底本作“他”，校改。

盖神返绛宫，无为自然，故谓之移神入乾顶，亦非神栖泥丸。迨夫温养之时，只是神常无为。气自升降，亦未尝朝朝暮暮栖泥丸也。此皆由于仙宗设譬画图，种种著相，后人执泥，遂至淆误，流于用意搬运，而不知不觉噫。”

葆真子曰：“心之驭气，在得职与不得职，不在所居。炼神之道，贵无所著。栖神泥丸，即著泥丸，以为运气之术则可，以为炼神则是扰神，吾不得而知矣。”

古人所谓三宫升降，乃其自升降，非人升降之也。所谓周天运用，乃其自运用，非人运用之也。

黄道之诀

《参同契》曰：“易行周流，屈伸反复。”

又曰：“修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液若解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被谷中。”

俞玉吾曰：“丹法之要，在乎通任督二脉。盖任督二脉，为一身阴阳之海。人能通之，则百脉皆通，自然周身流转，无有停壅。此身中黄道，周身上下阴阳升降之正路也。通之者，非行气，非存意，非肘后飞金精¹³，非运心思脊骨，乃呼吸太和，保守自然，真要之道也。”

通任督，乃命宗最妙处。天之气，运而不停，故地不堕；人之气，运而不息，故形不朽。其运也，乃自然之运也，非熊经鸟伸、吹嘘呼吸之运也，此乃所谓户枢不蠹，流水不腐者。

蒋青霞曰：“人身左足太阳，右足太阴，足底为涌泉穴，水火二炁，自足入尾闾，上合二肾。左肾堂，右精府，一水一火，一龟一蛇，互相橐籥。由此上夹脊双关，贯二十四椎，会于风府，上潮泥丸。由泥丸而下明堂，散灌五宫，下入重楼玉关，直往绛宫，复流入于本府。日夜循环，周流不息，皆是自然而然，即不是动手脚做成的。今人皆流入旁门，不知虚无自然，默默运用之理，妄行引导，存思注视，遂成妄想作用，反致奇病。如白莲道人黄肿，运气道人气蛊，皆其验也。”

¹³ 《钟吕传道集·论抽添第十一》：“既以采药为添汞，添汞须抽铅，所以抽添非在外也。自下田入上田，名曰肘后飞金晶，又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑，而长生不死。”《灵宝毕法·肘后飞金晶第五》：“静室中披衣握固，正坐盘膝，蹲下腹肚，须臾起身前出胸，而微偃头于后，后闭夹脊双关，肘后微扇一二，伸腰，自尾闾穴如火相似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关，即时甚热气壮，渐次开夹脊关而放气过关，仍仰面，脑后紧偃，以闭上关，慎勿开之。即觉热极气壮，渐次开关入顶，以补泥丸髓海，须身耐寒暑，方为长生之基。次用还丹之法，如前件出胸伸腰，闭夹脊，蹲而伸之，腰间火不起，当静坐内观，如法再作，以至火起为度。自丑行之，至寅终而可止，乃曰肘后飞金晶，又曰抽铅，使肾中气生肝气也。且人身脊骨二十四节，自下而上三节，与内肾相对；自上而下三节，名曰天柱。天柱之上，名曰玉京。天柱之下、内肾相对尾闾穴之上，共十八节，其中曰双关，上九下九当定，一百日遍诵十八节而入泥丸，必于正一阳时坎卦行持，乃曰肘后飞金晶。离卦采药，乾卦进火，烧药勒阳关，一百日飞金晶入脑，三关一撞，直入上宫泥丸，自坎卦为始，至艮卦方止。……泥丸充实，返老还童，不类常人。采药就，胎仙完而真气生，形若弹圆，色同朱橘，永镇丹田，而作陆地神仙。”

火候之诀

胡混成曰：“是火发生于真精恍惚之中，熏蒸于一身四体之内，本无形象，安得有候。”

陈虚白曰：“真火本无候，大药不计斤。”

白玉蟾曰：“心者，神也；神，即火也；炁，即药也。以火炼药而成丹，即是以神驭气而成道也。”

愚按：三老仙之言，可谓切矣。虽然以神驭气者，必审其所以驭行，有过、不及之差，则调而正之，所谓驭也，亦即所谓候也。无候者，无时刻限度之候也；有候者，有审察防闲之候也。知此可与言火。

《参同契》曰：“候视加谨慎，审察辨寒温。”

陈虚白曰：“火候之要，尤当于真息求之。”

又曰：“元海阳生，水中起火，天地循环，造化反复，皆不离乎一息。”

紫阳真人曰：“谩守药炉看火候，但安神息任天然。”

火候全在念头上著力。陈虚白云：“念不可起，念起则火熄；意不可散，意散则火冷。”

洞真老师云：“念起则息粗，息粗则吹火。大抵只要调真息，使其和平，不伤震兑而已。”

火候本只寓一炁进退之节，非有他也。盖用意太紧，是谓火燥而干；若太缓，是谓水滥而寒。只要缓急得中也，勿忘勿助之说，是真火候，非有定。则此火起时，人力不可干与，只要虚静，牢把舵，不使杂念扰之，听其自然，待他薰蒸一回，自然生阴，化而为液，下降灌溉五脏，喉中觉有甘津，乃其验也。到此时，还只守虚静，一些¹⁴不要挠他，他自去凝结，久之寂定，然后乃可徐徐而起。蒋青霞云：“来则以意迎之，去则以目送之。”意迎谓之黄婆媒合，目送谓之青女传言，此皆涉于扭捏造作，大谬大谬。

进火之际，妙在八门牢锁闭。若兴一毫杂念，即是封闭不固，药物走失。

温养之诀

¹⁴ 些，疑为“切”字。

《参同契》曰：“三光陆沉，温养子珠。”

又曰：“耳目口三宝，闭塞勿发扬。真人潜深渊，浮游守规中。”

又曰：“离气内营卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿濛。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉寤候存亡。”

圖一子曰：“温养只要常常守真息，使神炁常常交媾耳。无时不真息，则无时气不运，无时不行火。”

俞玉吾曰：“于静定之中，抱冲和之气，出息微微，入息绵绵，上至泥丸，下至命门，周流不已，神炁无一刻之不相聚。”

刑德之诀

《参同契》曰：“龙东虎西，建纬卯酉。刑德并会，相见欢喜。刑主杀伏，德主生起。二月榆落，魁临于卯。八月麦生，天罡据酉。”

刻中火候，必于卯酉。言刑德相负者何也？盖德主兴起，属二月；刑主杀伏，属八月。二月有刑者，升中有降也。八月有德者，降中有升也。以喻危险之机也。卯酉是升降，致一半处，易于意散，此意一散，则升者不升，留滞而成大祸，故云“德中有刑，刑中有德”。欲人防意，如城¹⁵而不散也。

冲和之诀

王栖霞曰：“夫冲和者，全借火以炼其气，功验凡有五等。若三年五载，不摇不动，忽觉一气上腾于心，耳听风雨雷声，四肢八脉流行，乃是臣气冲和，未是真正之道。”

“或三年五载，忽听狂风烈响，战鼓之声，上至昆仑，下至于丹田，口尝五味，舌涌甘津，眼有光明，鼻流玉柱，乃是膀胱民气冲和。达人前进，别有功验。”

“或三年五载，又听风雨雷声，丹田热气盘旋，渐渐如升，其气从肾后归于曹溪，上至昆仑，甘津复生，上升醍醐灌顶，下降甘露洒心，眼中光明电掣，乃是肘后飞金精也。达人行到此，更若前进，别有功验。”

¹⁵ 城，疑为“诚”字。

“或居静室，守三五年，其间耳听震雷之声，腹中裂帛之响，气居肾后，撞升尾闾穴，行玉柱关，透泥丸宫、昆仑顶，响似狂风揭地，涌如寒泉下降，乃是元珠落于丹宫，或现青天、或月光、或白雪，罗列在空，或见龙虎交泰，或现日月交宫。虽是恁般变态，达人向前进步，二三年别有功验。”

“生发在于太乙元君。太乙者，北方壬癸水，在两肾堂间，上透泥丸，下至涌泉，又耳听千千面战鼓，万万顷雷声，如狂风揭地，乃是大海发泄，海底飞腾，上下通红，周天火发，浑身上下疼痛，透骨穿筋，四肢八脉，无处不流行，骨如破碎，或迷三朝五日，重开混沌，再立乾坤，乃周天火候，天地交泰，日月交宫，改变桑田沧海，工夫到此，决定飞升，乃是终而复始，换骨抽筋，大冲和也。”

张紫阳曰：“大凡火候，只此大周天一场，大有危险，丹士宜一战而胜，则天下定矣。

切不可平日火候例视之也。”

炼神之诀

《中和集》二药图曰：“炼炁化神，崇释则离宫修定。”

又曰：“上关炼神还虚工夫，到此一个字也用不著。”

清庵曰：“向上一著，当于言句外求之。或筑著磕著，悟得透得，复归于太极，圆明觉照，虚彻灵通，性命双全，形神俱妙，虚空同体，仙佛齐肩，亦不为难。”

此节乃修行之大条贯，前所言皆炼精成炁之事。若无此项工夫，则永不能超脱，只可保命延生，扶羸救病而已。《金丹四百字》曰：“铅汞归土釜，身心寂不动。”夫身心不动，必有所以不动者存。惜乎命宗人，说之不详。若只守前所见，贪求执著，无缚而缚，吾恐其难见本命元辰下落也。

圆一子曰：“温养之至，婴儿显象，然尚幼小，出入未纯熟，更当温养，不得轻易远出也。”

元太虚曰：“此盖元神初复，尚未纯熟，易于动摇，犹防磕著筑著，而有渗漏，未能垂手入廛也。”

结丹之诀

或问：“如何是丹成？”李清庵曰：“身心合一，神炁混融，性情成片，谓之丹成，喻为圣胎。仙师云：‘本来真性是金丹，四假为炉炼作团’是也。”

定庵曰：“金丹成时，还可见否？”曰：“可见。”曰：“有形否？”曰：“无形。”曰：“既无形，如何可见？”曰：“金丹只是强名，岂有形乎？所谓可见者，不可以眼见。道经曰：‘视之不见，听之不闻’，斯谓之道。虽然视之不见，未尝不见；虽然听之不闻，未尝不闻。所谓见闻，非耳目所及也。譬如大风入山撼，木入水扬波，岂得谓之无？观之不见，搏之不得，岂得谓之有？金丹之体，亦复如是。”

王栖霞曰：“金丹体若虚空，表里融彻，一毫不挂，一尘不染，辉辉晃晃，照应无方。”

命宗人皆说炼精炼炁，无中生有，结成婴儿，以其圣父灵母之气所成，故虚而能灵，与生人不同，此说非也。

长春真人曰：“所谓婴儿者，即我一灵真性，纯阳不杂耳，非是腹中果有一婴儿耳。”

白玉蟾曰：“人但心中无心，念中无念，纯清绝点，谓之纯阳。盖仙家本是教人养神，因人迷溺于欲，不能一刀两段，故设为长生之说，诱人修炼。世人贪著长生，方肯放下嗜欲，一心炼精炁，此是内有所缘，而轻外也。及修炼到三宫升降时，其身中快乐不可言，便大生贪著，一切都轻。此心有所缘系，渐得宁静，元神渐显，此是婴儿见象。由是进入虚空，心无染著，万虑俱融，元神显见，去来自在，形骸不能碍他，此是超脱。其实只是借炼精炼炁，以系此心，养得元神灵妙耳。”所谓用铅不用铅，还向铅中作，及或用铅、不用铅还是错，非是元神之外，精炁别结成一婴儿也。白玉蟾《金丹》等六图，李清庵《金丹》等四图，皆以心言，直指真宗，泄尽底蕴。

脱胎之诀

李清庵曰：“身外有身，谓之脱胎。”

又曰：“阳神出壳，谓之脱胎。”

或问脱胎。白玉蟾曰：“超者，出也，是出神也。脱者，脱换凡躯也。皆自天门出，前圣有脱胎之验。”

愚按：以上所言，皆弃却凡躯，只炼元神还太虚去，更不留形住世，可见上仙不以长生为事。今人切切于长生之慕何也？又尝闻，古之得道者，虽此凡体，亦皆虚融，故能入水火，贯金石，履虚不坠，触实不碍，所谓“纯气之守”，所谓“散则成气，聚则成形”，所谓“形神俱妙，与道合真”。今必欲弃此凡躯，方成仙质，岂犹未至于形神俱妙耶？

于清风曰：“未至真空，阳神难出。”

邱长春曰：“未至真空，虽阴神亦难出。”

古仙之脱胎神化者，皆因于虚静之极，无我之至也。今人梦中，其神无所不至者，不格于形骸也。醒则滞于此，而不能远去者，形骸格之也。故惟真空无我，然后能脱胎神化。

还元之诀

问：“脱胎后，还有造化么？”清庵曰：“吾闻寥阳真人云：‘身外有身，未为奇特。虚空粉碎，方露全真。’所以脱胎之后，正要脚踏实地，直待与虚空同体，方为了当。”

此一节，仙宗人皆不曾言及，不意清庵说到这里，其见趣可谓度越诸子矣。大抵到此地位，便要將所证所得的，一时贬向无生国里，方有门分相应。若存一毫自见超脱之心，则依旧著相，依旧流入情识中去，道千里万里，乌得与虚空同体。

性命双修之诀

紫阳真人曰：“先性则难用功，先命则难超圣地。虽说成功则一，然先性者，又有胜焉。”

李清庵曰：“高上之士，夙植德本，生而知之，一直了性，自然了命。”

性命只是一件，人之所以死者，形神离也。既死则六根具，而不能用者，无神以宰之也。是知神乃形之主，神离则气散，命岂在性外哉？若作两件双修，而分先后，殊未

稳当。何也？修性，则命在其中。虚静天师“神返身中气自回”之诗是也。未有外虚静而能交媾成丹者，况先炼精成炁，后修定超脱，途径纡曲，反难究竟。若能证得法身，何患色身不妙？盖三关自有为入无为者，渐法也；修上一关，兼下二关者，顿法也。今只须径做炼神还虚工夫，直到虚极静笃处，精自化炁，炁自化神，把柄在手，命由我造，炼神还虚一关，最简易、最直捷。入道者，宜细思之。

板藏葑溪彭第



丹道文献网论坛

<http://bbs.ddwxw.com/index.php>