

中和集卷之三

光三

中和集卷之三

光三

都梁清菴瑩蟾子李道純元素撰

門弟子損菴寶蟾子蔡志願編

問答語錄

潔菴瓊蟾子程安道問三教一貫之道

瑩蟾子宴坐蟾窟是夜寒光清氣真潔可掬
門人瓊蟾子猛思生死事大神仙不可不敬
慕功行不可不專修稽首拜問曰弟子嘗聞
自古上聖高真歷代仙師皆因修真而成道
必以鉛汞為金丹之根蒂不知鉛汞是何物

師曰夫鉛汞者天地之始萬物之母金丹之本也非凡鉛黑錫水銀朱砂奈何謬者不知真玄私意揣度惑壞後學徒費歲時擔閣一生深可憐憫若不遇真師黠化皆妄爲矣紫陽真人曰饒君聰慧過顏閔不遇真師莫強

光三

猜正謂此也我今爲汝指出真鉛真汞身心是也聖師云身心兩箇字是藥也是火也又云要知產藥川源處只在西南是本鄉西南者坤也坤屬身身中之精乃陰中之陽也如乾中一爻入坤而成坎外陰內陽外柔內剛

外坤內乾坎水之中有乾金故強名曰水中
金也夫汞者心中之氣也陽中之陰也如坤
中一爻入乾而成離外陽內陰外剛內柔外
乾內坤離火之中有坤土故強名曰砂中汞
也精氣感合之妙故強名立象以鉛汞喻之
使學者知有體用耳以此推之無出身心兩
字身心合一之後鉛汞皆無也

問如何是抽添曰身不動氣定謂之抽心不
動神定謂之添身心不動神凝氣結謂之還
元所以取坎中之陽補離中之陰而成乾謂

抽鉛添汞也

問如何是烹鍊曰身心欲合未合之際若有一毫相撓便以剛決之心敵之爲武鍊也身心既合精氣既交之後以柔和之心守之爲文烹也此理無他只是降伏身心便是烹鉛

光三

二

鍊汞也忘情養性虛心養神萬緣頓息百慮俱澄身心不動神凝氣結是謂丹基喻曰聖胎也以上異名只是以性攝情而已性寂情冥照見本來抱本還虛歸根復命謂之丹成也喻曰脫胎

問諸丹經云用工之妙要在玄關不知玄關
正在何處曰玄關者至玄至妙之微關也寧
有定位着在身上即不是離了此身向外尋
求亦不是泥於身則着於形泥於外則着於
物夫玄關者只於四大五行不着處是也余
今設一譬喻令汝易於曉會且如傀儡手足
舉動百般舞蹈在乎線上關挾實由主人使
之傀儡比得人之四大一身線比得玄關抽
牽底主人比得本來真性傀儡無線則不能
動人無玄關亦不能運動汝但於二六時中

行住坐臥着工夫向內求之語默視聽是箇甚麼若身心靜定方寸湛然真機妙應處自然見之也易繫云寂然不動即玄關之體也感而遂通即玄關之用也自見得玄關一得求得藥物火候三元八卦皆在其中矣時人

光三

三

若以有形着落處爲玄關者縱勤功苦志事終不成欲直指出來恐汝信不及亦不得用須是自見始得譬如儒家先天之學亦要默而識之孟子云浩然之氣塞乎天地之間曰難言也且難言之妙非玄關乎且如釋氏不

立文字教外別傳使人神領意會謂之不傳之妙能知此理者則能一徹萬融也

問或謂崇釋與修道可以斷生死出輪迴學儒可盡人倫不能了生死豈非三教異同乎曰達理者奚患生死耶且如窮理盡性以至於命原始返終知周萬物則知生死之說所以性命之學實儒家正傳窮得理徹了然自知豈可不能斷生死輪迴乎且如羲皇初畫易之時體天設教以道化人未嘗有三教之分故曰皇天無二道聖人無兩心當來初畫

一者象太極也有一便有二象兩儀也一者
陽也一者陰也一陰一陽之謂道仰則觀於
天上畫一畫以象天俯則察於地下畫一畫
以象地中畫一畫以象人故三畫以成乾二
象三才也兩乾斷而成坤三象六合也故曰

立天之道曰陰與陽立地之道曰柔與剛立
人之道曰仁與義兼三才而兩之故六畫而
成坤以一身言之立天之道曰陰與陽心之
神氣也立地之道曰柔與剛身之形體也立
人之道曰仁與義意之情性也心身意象乾

三才也神氣性情形體象坤之六合也易曰
遠取諸物近取諸身此之謂也

問繫辭云六畫而成卦先生云六畫而成坤
者何也曰汝未知之若謂六畫而成卦者文
王重卦也文王未重卦之前豈可謂無三才

光三

四

六合乎先賢云立天之道曰陰與陽天之乾
坤也立地之道曰柔與剛地之乾坤也立人
之道曰仁與義人之乾坤也以此推之乾坤
兩卦三才六合備矣又豈以重卦言之哉所
謂六畫而成卦者重卦之後名爲後天也

問若謂未重卦之前三才六合備矣而繫辭云以制器者尚其象未必因器而設象因象而制器乎曰因象而制器

問三皇以下聖人制器皆以重卦言之若謂因象制器文王未重易之前豈有重卦之名乎曰非也前賢云須信畫前元有易所以文王未重卦之前六十四卦俱備

問卦若不重六十四卦從何而得曰變卦所生也一卦變八卦八卦變六十四卦且如乾卦三爻上兩爻少陽下一爻老陽支出巽卦

來陽變爲陰乾之巽天風姤也舉此一卦諸
卦皆然

問卦不重而有六十四卦文王如何又重之
曰卦不重而變六十四卦乃羲皇心法道統
正傳誘萬世之下學者同入聖門重卦而生

光三

五

六十四卦者乃文王周孔立民極正人倫使
世人趨吉避凶立萬世君臣父子之綱耳故
性命之學不敢輕明於言亦不忍隱斯道孔
子微露於係辭濂溪發明於太極通書也蓋
欲來者熟咀之而自得之此學不泯其傳矣

問一陰一陽之謂道如何說曰陰陽者乾坤
也乾坤出於太極太極判而兩儀立焉兩儀
天地也不言天地而言乾坤者貴其用不貴
其體也或曰乾陽也坤陰也如何又云天地
曰天地即乾坤也乾坤即陰陽也陰陽一太
極也太極本無極也太極言之則曰天地
以易言之則曰乾坤以道言之則曰陰陽若
以人身言之天地形體也乾坤性情也陰陽
神氣也以法象言之天龍地虎也乾馬坤牛
也陽鳥陰兔也以金丹言之天鼎地爐也乾

金坤土也陰汞陽鉛也散而言之種種異名
合而言之陰一陽也修仙之人鍊鉛汞而
成丹者即身心合而還其本初陰陽合而復
歸太極也

問三五一是何也曰三元五行也東三南二

是一箇五北一西四是兩箇五中土是二箇
五是謂三五也以人身言之性三神二是一
箇五情四精一是兩箇五意五是三箇五也
三五合一則歸太極身心意合一則成聖胎
也紫陽真人云三五一般都三箇字

三元五行
一氣是也

古今明者實然稀世鮮知之東三南二同成五三東

性也南北一西方四共之西北一精也戊己還

從生數五土數五三家相見結嬰兒三家者

也嬰兒者三五嬰兒是一含真氣嬰兒是真

合一而成用也十月胎圓入聖基工夫十月脫出凡

光三

六

以此求之金丹之道實入聖基也

問係辭云天地設位易行乎中如何曰天地

設位人生於中是謂三才故人與物生生而

不息所以不言人與物而言易者聖人言乾

坤易之門隨時變易以從道也如金丹以乾

坤爲鼎器者天地設位也以陰陽爲化機者
即易行乎中也元始採藥無窮行火候之不
息也

問闢戶謂之乾闔戶謂之坤一闔一闢謂之
變如何曰一闔一闢者一動一靜也乾陽坤
陰如門戶之闔闢即乾坤易之門也且如陰
陽互動互靜機緘不已元亨利貞定四時成
歲變者變易也至道與神氣混混沌淪周乎
三才萬物闔闢無窮致廣大而盡精微矣以
一身言之呼吸是矣呼則接天根是謂之闔

吸則接地根是謂之闔一呼一吸化生金液
是謂之變闔闢呼吸即玄牝之門天地之根
矣所謂呼吸者非口鼻呼吸乃真息闔闢也
問乾道成男坤道成女如何曰乾父也坤母
也乾初爻交坤而成震震初索而得男是謂
光三
長男坤初爻交乾而成巽巽初索而得女是
是爲女乾中爻交坤而成坎坎再索而得男
是謂中男坤中爻交乾而成離離再索而得
女是謂中女乾三爻交坤而成艮艮三索而
得男是謂少男坤三爻交乾而成兌兌三索

而得女是謂少女乾生三男坤生三女乾坤
共生六子是謂八卦以身言之初受胎時稟
父母精華而成此身精華者丹經喻曰天壬
地癸也初交合時天壬先至地癸隨至癸累
壬則成男子地癸先至天壬隨至壬累癸則
成女子壬癸偶然齊至則成雙胎壬先至癸
遲至癸先至壬遲至俱不成胎也故曰乾道
成男坤道成女夫天壬地癸者乃天地元精
元氣也亦丹經所云坎戊離已異名鉛汞也
節之於外則成人益之於內則成丹世人不

知生男生女實由命分中得不由人力若不
斷淫絕慾自爲修養直待精華耗竭早至夭
亡大可惜也又豈知寡慾而得男女貴而壽
多慾而得男女濁而夭
問形而上者謂之道形而下者謂之器如何

曰形而上者無形質形而下者有體用無形
質者係乎性永也有體用者係乎命鉛也總
而言之無出身心也

問聖人以易洗心退藏於密密是何也曰誠
之至也易理致廣大而盡精微聖人玩味其

理洗心滌慮藏於極誠矣

問書云人心惟危道心惟微惟精惟一允執厥中不知中如何執曰執者一定之辭中者正之中也道心微而難見人心危而不安雖至人亦有人心雖下愚亦有道心苟能心常

光三

正得中所以微妙而難見也若心稍偏而不中所以危殆而不安也學仙之人擇一而守之不易常執其中自然危者安而微者著矣金丹用中為玄關者亦是這箇道理

問上天之載無聲無臭如何曰誠之昭著雖

無聲可聞無臭可知天道亦不可掩如道經云大量玄玄亦是真之至也

問不識不知順帝之則如何曰聖人生而知之默而順之天理所謂不思而得不勉而中得無爲自然之道也此則中庸所謂誠而明也若謂明而誠正是聖人之教耳學道之人夙有根器一直了性自然了命也此生而知之也根器淺薄者不能一直了性自教而入從有至無自粗達妙所以先了命而後了性也此學而知之也

問夫子飯蔬食飲水曲肱而枕之樂亦在其
中矣夫子樂在何處曰夫子所樂者天所知
者命故樂天知命而不憂雖匡人所逼猶且
弦歌自娛於易得不遠復以修身復見天地
之心窮理盡性以至於命此金丹之妙也

先三

九

問顏子簞瓢之樂如何曰顏子得夫子樂天
知命不憂之理故不改其樂也所以如愚心
齋坐忘黜聰明去智慮庶乎屢空亦金丹之
妙也

問曾子被破褐而頌聲滿天地天子不得而

臣諸侯不得而友是如何曰曾子一唯之妙
口耳俱忘所以修身齊家治國平天下得一
貫之道

問子路問死夫子答曰未知生焉知死是如
何曰生死乃晝夜之常知有晝則知有夜易

云原始返終則知死生之說丹書云父母未
生已前是金丹之基釋云未有此身性在何
處以此求之三教入處只要原其始自知其
終泝其流而知其源人能窮究此身其所從
來生死自然都知也汝曾看太極圖否太極

未判之前是甚麼若窮得透則知此身之前
原始可以要終也

問太極未判其形若雞子雞子之外是甚麼
曰太虛也凡人受氣之時形體未分亦如雞
子既生之後立性立命一身之外皆太虛也

問人在母腹中時還有性否曰腹中穢汚靈
性豈存得住又問懷胎五七箇月其胎忽動
莫非性乎曰非性也一氣而已人在腹中時
隨母呼吸一離母胎立性立命便自有天地
且如蛇斬作兩段前尚走尾尚活又有人煮

蟹既熟遺下生脚尚動豈性也汝究此理則知氣動也非性也

問語云吾道一以貫之如何曰聖人言身中一天理可以貫通三才三教萬事無不備矣如釋氏無我無人無衆生無壽者道教了一

光三

十

萬事畢皆一貫也

問世尊拈花示衆獨迦葉微笑世尊云吾有正法眼藏涅槃妙心分付摩訶迦葉不知微笑者何事曰世尊拈花示衆衆皆不見佛心獨迦葉見佛心之妙所以微笑故世尊以心

外之妙分付與迦葉也
問達磨西來不立文字直指人心見性成佛
如何是見性曰達磨以真空妙理直指人心
見性者使人轉物情空自然見性也豈在乎
筆舌傳之哉

問儒有先天易釋有般若經道有靈寶經莫
非文字乎曰非也皆聖人以無言而形於有
言顯真常之道也釋教一大藏教典及諸家
語錄因果儒教九經三傳諸子百家道教洞
玄諸品經典及諸丹書是入道之徑路超昇

的梯階若至極處一箇字也使不着汝問余
數事亦只是過河之筏向上一着當於言句
之外求之或築着磕着悟得透得復歸於太
極圓明覺照虛徹靈通性命雙全形神俱妙
虛空同體仙佛齊肩亦不為難

光三

十一

問先生云三教一理極荷開發但釋氏涅槃
道家脫胎似有不同處曰涅槃與脫胎只是
一箇道理脫胎者脫去凡胎也豈非涅槃乎
如道家鍊精化氣鍊氣化神鍊神還虛即抱
本歸虛與釋氏歸空一理無差別也又問脫

胎後還有造化麼曰有造化在聖人云身外
有身未為奇特虛空粉碎方露全真所以脫
胎之後正要腳踏實地直待與虛空同體方
爲了當且如佛云真空儒曰無爲道曰自然
皆抱本還元與太虛同體也執着之徒疇克
知此一貫之道哉潔菴曰先生精造金丹之
妙道融通三教之玄機隨問隨答極玄極妙
豈敢自祕當刊諸梓與同志之士相與開發
隋珠趙璧自有識者

趙定菴問答

師曰前代祖師高真上聖有無上至真之道
留傳在世度人汝還知否定菴曰弟子初進
玄門至愚至蠢蒙師收錄千載之幸也無上
正真之道誠未知之望師開發師曰無上正
真之道者無上可上玄之又玄無象可象不

然而然至極至妙之謂也聖人強名曰道自
古上仙皆由此處了達未有不由是而修證
者聖師口口歷代心心相傳所授金丹之旨
乃無上正真之妙道也定菴曰無上正真之
妙喻爲金丹其理云何師曰金者堅也丹者

圓也釋氏喻之為圓覺儒家喻之為太極初
非別物只是本來一靈而已本來真性永劫
不壞如金之堅如丹之圓愈鍊愈明釋氏曰
○此者真如也儒曰○此者太極也吾道曰
○此乃金丹也體同名異易曰易有太極是
生兩儀太極者虛無自然之謂也兩儀者一
陰一陽也陰陽天地也人生於天地之間是
謂三才三才之道一身備矣太極者元神也
兩儀者身心也以丹言之太極者丹之母也
兩儀者真鉛真汞也所謂鉛汞者非水銀朱

砂硫黃黑錫草木之類亦非精津涕唾心腎
氣血乃身中元神身中元氣身不動精氣凝
結喻之曰丹所謂丹者身也○者真性也丹
中取出○者謂之丹成所謂丹者非假外而
造作由所生之本而成正真也世鮮知之今
之修丹之士多不得其正傳皆是向外尋求
隨邪背正所以學者多而成者少也或鍊五
金八石或鍊三遜五假或鍊雲霞外氣或鍊
日月精華或採星曜之光或想空中丸塊而
成丹或想丹田有物而爲丹或肘後飛金精

或眉間存想或還精補腦或運氣歸臍乃至
服穢吞精納新吐故八段錦六字氣搖夾脊
絞轆轡閉尾間守臍蒂採天癸鍛秋石屈伸
導引撫摩消息默朝上帝舌拄上腭三田還
返閉息行氣三火聚於膀胱五行攢於苦海

光三

十三

如斯小法何啻千門縱勤功採取終不能成
其大事經云正法難遇多迷真道多入邪宗
此之謂也夫至真之要至簡至易難遇易成
若遇至人點化無不成就菴曰弟子夙生
慶幸得遇老師幸沾法乳金丹之要望賜點

化師曰汝今諦聽當爲汝談夫鍊金丹者全在奪天地造化以乾坤爲鼎器日月爲水火陰陽爲化機烏兔爲藥物仗天罡之斡運斗柄之推遷採藥有時運符有則進火退符體一年之節候抽鉛添汞象一月之虧盈攢簇五行合和四象追二氣歸黃道會三性於元宮返本還元歸根復命功圓神備凡蛻爲仙謂之丹成也定菴曰天地造化誠恐難奪師曰無出一身奚難之有天地形體也水火精氣也陰陽身心也烏兔性情也所以形體爲

鼎爐精氣為水火情性為化機身心為藥材
聖人恐學者無以取則遂以天地喻之人身
與天地造化無有不同處身心兩箇字是藥
也是火所以天魂地魄乾馬坤牛陽鉛陰汞
坎男離女日烏月兔無出身心兩字也天罡

斡運者天心也丹書云人心若與天心合顛
倒陰陽止片時又云以心觀道道即心也以
道觀心心即道也斗柄推遷者玄關也夫玄
關者至玄至妙之機關也今之學者多泥於
形體或云眉間或云臍輪或云兩腎中間或

云臍後腎前或云膀胱或云丹田或云首有
九宮中爲玄關或指產門爲生身處或指口
鼻爲玄牝皆非也但着在形體上都不是亦
不可離此一身向外尋求諸丹經皆不言正
在何處者何也難形筆舌亦說不得故曰玄

光三

十四

關所以聖人只書一中字示人此中字玄關
明矣所謂中者非中外之中亦非四維上下
之中不是在中之中釋云不思善不思惡正
恁麼時那箇是自己本來面目此禪家之中
也儒曰喜怒哀樂未發謂之中此儒家之中

也道曰念頭不起處謂之中此道家之中也
此乃三教所用之中也易曰寂然不動中之
體也感而遂通中之用也老子云致虛極守
齋篤萬物並作吾以觀其復易云復其見天
地之心且復卦一陽生於五陰之下陰者靜
也陽者動也靜極生動只這動處便是玄關
也沒但於二六時中舉心動念處着工夫玄
關自然見也見得玄關藥物火候運用抽添
乃至脫胎神化並不出此一竅採藥者採身
中真鉛真汞也藥生有時非冬至非月生非

子時祖師云鍊丹不用尋冬至身中自有一
陽生又云鉛見癸生須急採金逢望遠不堪
嘗以此求之身中癸生一陽時也便可下手
採之二氣交合之後要識持盈不可太過望
遠不堪嘗也進火退符無以取則遂以一年

光三

十五

節候寒暑往來以爲火符之則又以一月盈
虧以明抽添之旨且如冬至一陽生復卦十
二月二陽臨卦正月三陽泰卦二月四陽大
壯卦三月五陽夬卦四月純陽乾卦陽極陰
生五月一陰姤卦六月二陰遯卦七月三陰

否卦八月四陰觀卦九月五陰剝卦十月純
陰坤卦陰極陽生周而復始此火符進退之
機奈何學者執文泥象以冬至日下手進火
夏至退符二八月沐浴尤不知其要也聖人
見學者錯用心志又以一年節候促在一月
之內以朔望象冬夏至以兩弦比二八月以
兩日半准一月以三十日准一年世人又着
在月上又以一月盈虧促在一日以子午體
朔望以卯酉體二弦學者又着在日上近代
真師云一刻之工夫自有一年之節候又曰

父母未生以前烏有年月日時此聖人誘喻
初學勿錯用心奈何執着之徒不窮其理執
文泥象徒爾勞心余今直指與汝身中癸生
便是一陽也陽升陰降便是三陽也陰陽分
是四陽體二月如上弦比卯時宜沐浴然後
進火陰陽交神氣合六陽也陰陽相交神氣
混融之後要識持盈不知止足前功俱廢故
曰金逢望遠不堪嘗然後退符象一陰乃至
陰陽分象三陰陰陽伏位宜沐浴象八月比
下弦如酉時也然後退至六陰陰極陽生頃

刻之間一周天也汝但依而行之久久工夫
漸凝漸結無質生質結成聖胎謂之丹成也
定菴曰下手工夫周天運用已蒙開竅種種
異名不能盡知望師指示師曰異名者只是
譬喻無出身心兩字下工之際凝耳韻含眼

光三

十六

光緘舌氣調鼻息四大不動使精神魂魄意
各安其位謂之五氣朝元運入中宮謂之攢
簇五行心不動龍吟身不動虎嘯身心不動
謂之降龍伏虎龍吟則氣固虎嘯則精固握
固靈根也以精氣喻之龜蛇以身心喻之龍

虎龜蛇打成一片謂之合和四象以性攝情
謂之金木併以精御氣謂之水火交木與火
同源兩性一家東三南二同成五也水與金
同源兩性一家北一西方四共之也土居中
宮屬意自己五數戊己還從生數五心身意
打成一片三家相見結嬰兒總謂之三五混
融也鍊精化氣鍊氣化神鍊神還虛謂之三
花聚鼎又謂之三關今之學人多指尾閭夾
脊玉枕為三關者只是功法非至要也舉心
動念處為玄牝今人指口鼻者非也身心意

爲三要心中之性謂之砂中汞身中之氣謂
之水中金金本生水乃水之母金反居水中
故曰母隱子胎外境勿令入內境勿令出謂
之固濟寂然不動謂之養火虛無自然謂之
運用存誠篤志謂之守城降伏內魔謂之野

光三

十七

戰真汞謂之姤女真鉛謂之嬰兒胎意謂之
黃婆性情謂之夫婦澄心定意性寂神靈二
物成團三元輻輳謂之成胎愛護靈根謂之
溫養所謂溫養者如龍養珠如雞覆子謹謹
護持勿令差失毫髮有差前功俱廢也陽神

出殼謂之脫胎歸根復命還其本初謂之超
脫打破虛空謂之了當也定菴曰金丹成時
還可見否答曰可見曰有形否曰無形問曰
既無形如何可見答曰金丹只是強名豈有
形乎所謂可見者不可以眼見釋曰於不見
中親見親見中不見道經云視之不見聽之
不聞斯謂之道視之不見未嘗不見聽之不
聞未嘗不聞所謂可見可聞非耳目所及也
心見意聞而已譬如大風起入山撼木入水
揚波豈得謂之無觀之不見搏之不得豈得

謂之有金丹之體亦復如是所以鍊丹之初
有無互用動靜相須乃至成功諸緣頓息萬
法皆空動靜俱忘有無俱遣始得玄珠成象
太一歸真也性命雙全形神俱妙出有入無
逍遙雲際果證金仙也所以經典丹書種種

異名接引學人從粗達妙漸入佳境又至見
性悟空其事却不在紙上譬若過河之舟濟
度斯民既登彼岸舟船無用矣前賢云得免
忘蹄得魚忘筌此之謂也且余今語此授汝
却不可執在言上但只細嚼熟玩其味窮究

本源苟或一言之下心地開通直入無爲之境是不難也更有向上機關未易輕述當於言外求之

金丹或問

予觀丹經子書後人箋注取用不一或着形

光三

十八

體或泥文墨或以清淨爲苦空或以汞鉛爲有象所見不同後人豈得不惑殊不知至道則一豈有二哉又近來丹書所集多是傍門如解七返九還寅子數坤申之類不亦謬乎予今將丹書中精要集成或問三十六則以

破後人之惑達者味之
或問何謂九還曰九乃金之成數還者還元
之義則是以性攝情而已情屬金情來歸性
故曰九還丹書云金來歸性初乃得稱還丹
此之謂也若以子數至申為九還者非也
或問何謂七返曰七乃火之成數返者返本
之義則是鍊神還虛而已神屬火鍊神返虛
故曰七返或以寅至申為七返非也悟真篇
云休將寅子數坤申只要五行繩準正謂此
也

或問何謂三關曰三元之機關也鍊精化氣
爲初關鍊氣化神爲中關鍊神還虛爲上關
或指尾間夾脊玉枕爲三關者只是工法非
至要也登真之要在乎三關豈有定位存乎
口訣

光三

十九

或問何謂玄關曰至玄至妙之機關也初無
定位今人多指臍輪或指頂門或指印堂或
指兩腎中間或指腎前臍後已上皆是傍門
丹書云玄關一竅不在四維上下不在內外
偏傍亦不在當中四大五行不着處是也

或問何謂三宮曰三元所居之宮也神居乾
宮氣居中宮精居坤宮今人指三田者非也
或問何謂三要曰歸根之竅復命之關虛無
之谷是謂三要或指口鼻爲三要者非也
或問何謂玄牝曰谷神不死是謂玄牝或指
口鼻者非也紫陽真人云念頭起處爲玄牝
斯言是也予謂念頭起處乃生死之根豈非
玄牝乎雖然亦是工法最上一乘在手口訣
或問何謂真種子曰天地未判之先一點靈
明是也或謂人從一氣而生以氣爲真種子

或謂因念而有此身以念爲真種子或謂稟
二五之精而有此身以精爲真種子此三說
似是而非釋云無量劫來生死本癡人喚作
本來真此之謂也

或問何謂鼎爐曰身心爲鼎爐丹書云先把
乾坤爲鼎器次搏烏兔藥來烹乾心也坤身
也今人外面安爐立鼎者謬矣

或問何謂藥物曰真鉛真汞爲藥物只是本
來二物是也

或問何謂內藥何謂外藥曰鍊精鍊氣鍊神

其體則一其用有二交感之精呼吸之氣思慮之神皆外藥也先天至精虛無空氣不壞元神此內藥也丹書云內外兩般作用正謂此也

或問敲竹喚龜吞玉芝如何說曰敲竹者息

光三

二十

氣也喚龜者攝精也鍊精化氣以氣攝精精氣混融結成玉芝採而吞之保命也

或問鼓琴招鳳飲刀圭如何說曰鼓琴者虛心也招鳳者養神也虛心養神心明神化二土成圭採而飲之性圓明也

或問如何是五氣朝元曰身不動精固水朝
元心不動氣固火朝元性寂則魂藏木朝元
情忘則魄伏金朝元四大安和則意定土朝
元此之謂五氣朝元也

或問何謂黃婆曰黃者中之色婆者母之稱
萬物生於土土乃萬物之母故曰黃婆人之
胎意是也或謂脾神爲黃婆者非也

或問何謂金公曰以理言之乾中之陽入坤
成坎坎爲水金乃水之父故曰金公以法象
言之金邊着公字鉛也

或問坎爲太陰如何喻嬰兒曰坎本坤之體故曰太陰因受乾陽而成坎爲少陽故喻之爲嬰兒謂負陰抱陽也

或問離爲太陽却如何喻爲姤女曰離本乾之體故曰太陽因受坤陰而成離爲少陰故

光三

二一

喻之爲姤女謂雄裏懷雌也

或問何謂真金曰金乃元神也歷劫不壞愈鍊愈明故曰真金

或問如何是子母曰水中金也金爲水之母金藏水中故母隱子胎也則是神乃身之母

神藏於身喻爲母隱子胎
或問何謂賓主曰性是一身之主以身爲客
今借此身養此性故讓身爲主丹書云饒他
爲主我爲賓此之謂也

或問何謂先天一氣曰天地未判之先一靈
而已身中一點真陽是也以其先乎覆載故
名先天

或問何謂水火曰天以日月爲水火易以坎
離爲水火禪以定慧爲水火聖人以明潤爲
水火鑿道以心腎爲水火丹道以精氣爲水

火我今分明指出自己一身之中上而炎者
皆爲火下而潤者皆爲水種種異名無非譬
喻使學者自得之也

或問如何是火中有水曰從來神水出高原
以理言之水不能自潤須仗火蒸而成潤以
法象言之火旺在午水受氣在午以此求之
火中有水明矣若以一身言之則是氣中之
液也

或問如何求中有火曰以理言之日從海出
以法象言之水旺在子火受胎在子以一身

言之則是精中之氣也

或問如何是既濟曰水升火降曰既濟易曰山下有澤損君子以懲忿窒慾此既濟之方

懲忿則火降窒慾則水升

或問如何是未濟曰不能懲忿則火上炎不

光三

二十二

能窒慾則水下濕無明火熾苦海波翻水火

不交謂之未濟

或問如何是金木併曰情來歸性謂之交併

情屬金性屬木

或問如何是間隔曰情逐物性隨念情性相

違謂之間隔

或問如何是清濁曰心不動水歸源故清心動水隨流故濁

或問何謂二八曰一斤之數也半斤鉛八兩汞非真有斤兩只要二物平勻故曰二八丹

書云前弦之後後弦前藥物平平火力全比喻陰陽平也亦如二八月晝夜停也

或問如何是沐浴曰洗心滌慮謂之沐浴

或問如何是丹成曰身心合一神氣混融情性成片謂之丹成喻爲聖胎仙師云木來真

性是金丹四假為爐鍊作團是也

或問何謂養火曰絕念為養火

或問如何是脫胎曰身外有身為脫胎

或問如何是了當曰與太虛同體謂之了當

物外造化未易輕述在人自得之也

光三

二十三

全真活法

授諸門人

全真道人當行全真之道所謂全真者全其
本真也全精全氣全神方謂之全真才有欠
缺便不全也才有點污便不真也

全精可以保身欲全其精先要身安定安定則無欲故精全也

全氣可以養心欲全其氣先要心清靜清靜則無念故氣全也

全神可以返虛欲全其神先要意識誠則身心合而返虛也是故精氣神為三元藥物身心意為三元至要

學神仙法不必多為但鍊精氣神三寶為丹頭三寶會於中宮金丹成矣豈不易知豈為難行難行難知者為邪妄眩惑爾

鍊精之要在乎身身不動則虎嘯風生玄龜
潛伏而元精凝矣

鍊氣之要在乎心心不動則龍吟雲起朱雀
斂翼而元氣息矣

生神之要在乎意意不動則二物交三元混

一而聖胎成矣乾坤鼎器坎離藥物八卦三
元五行四象並不出身心意三字全真至極
處無出身心兩字離了身心便是外道雖然
亦不可着在身心上才着在身心又被身心
所累須要即此用離此用予所謂身心者非

幻身肉心也乃不可見之身心也且道如何
是不可見之身心雲從山上月向波心
身者歷劫以來清靜身無中之妙有也心者
象帝之先靈妙本有中之真無也無中有象
坎☵有中無象離☲

光三

二十四

祖師云取將坎位中心實點化離宮腹內陰
自此變成乾健體潛藏飛躍盡由心予謂身
心兩字是全真致極處復何疑哉
鍊丹之要只是性命兩字離了性命便是旁
門各執一邊謂之偏枯

祖師云神是性兮氣是命即此義也

鍊氣在保身鍊神在保心身不動則虎嘯心
不動則龍吟虎嘯則鉛投汞龍吟則汞投鉛
鉛汞者即坎離之異名也坎中之陽即身中
之至精也離中之陰即心中之元氣也鍊精
化氣所以先保其身鍊氣化神所以先保其
心身定則形固形固則了命心定則神全神
全則了性身心合性命全形神妙謂之丹成
也精化氣氣化神未爲竒特夫何故猶有鍊

神之妙未易輕言

予前所言金丹之大槩若向這裏具隻眼方
信大事不在紙上其或未然須知下手處既
知下手處便從下手處做將去自鍊精始精
住則然後鍊氣氣定則然後鍊神神凝則然
後返虛虛之又虛道德乃俱

光三

二十五

鍊精在知時所謂時者非時候之時也若着
在時上便不是若謂無時如何下手畢竟作
麼生咦古人言時至神知祖師云鉛見癸生
須急採斯言盡矣

鍊氣在調燮所謂調燮者調和真息燮理真

元也老子云玄牝之門是謂天地根綿綿若
存用之不勤其調燮之要乎

今人指口鼻爲玄牝之門非也玄牝者天地
闔闢之機也易係云闔戶之謂坤闔戶之謂
乾一闔一闢之謂變一闔一闢一動一靜

老子所謂用之不勤之義也

丹書云呼則接天根吸則接地根呼則龍吟
雲起吸則虎嘯風生予謂呼則接天根吸則
接地根即闔戶之謂坤闔戶之謂乾也呼則
龍吟雲起吸則虎嘯風生即一闔一闢之謂

變亦用之不勤之義也指口鼻爲玄牝不亦
謬乎此所謂呼吸者真息往來無窮也

口訣

外陰陽往來則外藥也內坎離輻輳乃內藥
也外有作用內則自然精氣神之用有二其

體則一以外藥言之交合之精先要不漏呼
吸之氣更要細細至於無息思慮之神貴在
安靜以內藥言之鍊精鍊元精抽坎中之元
陽也元精固則交合之精自不泄鍊氣鍊元
氣補離中之元陰也元氣住則呼吸之氣自

不出入鍊神鍊元神也坎離合體成乾也元神凝則思慮之神泰定其上更有鍊虛一着非易輕言貴在嘿會心通可也勉旃勉旃

中和集卷之三

光三



二十六

