

修真十書卷之四

珍四

修真十書雜著指玄篇卷之四

玆四

修仙辨惑論

海南白玉蟾自幼事陳泥丸忽已九年偶一日在乎巖阿松陰之下風清月朗夜靜煙寒因思生死事大無常迅速遂稽首再拜而問

曰玉蟾事師未久自揣福薄緣淺敢問今生有分可仙乎陳泥丸云人人皆可況於汝乎玉蟾曰不避尊嚴之責輒伸僭易之問修仙有幾門鍊丹有幾法愚見如玉石之未分願得一言點化陳泥丸云爾來吾語汝修仙有

三等鍊丹有三成夫天仙之道能變化飛升也上士可以學之以身為鉛以心為汞以定為水以慧為火在片餉之間可以凝結十月成胎此乃上品鍊丹之法本無卦爻亦無斤兩其法簡易故以心傳之甚易成也夫水仙

珍四

之道能出入隱顯也中士可以學之以氣為鉛以神為汞以午為火以子為水在百日之間可以混合三年成象此乃中品鍊丹之法雖有卦爻却無斤兩其法要妙故以口傳之必可成也夫地仙之道能留形住世庶士可

以學之以精為鉛以血為汞以腎為水以心
為火在一年之間可以融結九年成功此乃
下品鍊丹之法既有卦爻又有斤兩其法繁
難故以文字傳之恐難成也上品丹法以精
神魂魄意為藥材以行住坐臥為火候以清

淨自然為運用中品丹法以肝心脾肺腎為
藥材以年月日時為火候以抱元守一為運
用下品丹法以精血髓氣液為藥材以閉嚙
搐摩為火候以存想升降為運用大抵妙處
不在乎按圖索駿也若泥象執文之士空自

傲慢至老無成矣玉蟾曰讀丹書許多年如
在荆棘中行今日塵淨鑑明雲開月皎總萬
法而歸一包萬幻以歸真以未知正在於何
處下手用功也陳泥丸云善哉問也夫鍊丹
之要以身為壇鑪鼎竈以心為神室以端坐

珍四

二

習定為採取以操持照顧為行火以作止為
進退以斷續不專為防隄以運用為抽添以
真氣薰蒸為沐浴以息念為養火以制伏身
心為野戰以凝神聚氣為守城以忘機絕慮
為生殺以念頭起處為玄牝以打成一塊為

交結以歸根復命爲丹成以移神爲換鼎以
身外有身爲脫胎以返本還源爲真空以打
破虛空爲了當故能聚而成形散則成氣去
來無礙逍遙自然矣玉蟾問曰勤而不遇必
遇至人遇而不勤終爲下鬼若此修丹之法
有何證驗陳泥丸云初修丹時神清氣爽身
心和暢宿疾普消更無夢寐百日不食飲酒
不醉到此地則赤血換爲白血陰氣鍊成陽
氣身如火熱行步如飛口中可以乾水吹氣
可以煮肉對景無心如如不動役使鬼神呼

召雷雨耳聞九天目視萬里徧體純陽金筋
玉骨陽神現形出入自然此乃長生不死之
道畢矣但恐世人執著藥物火候之說以為
有形有為而不能頓悟也夫豈知混沌未分
以前烏有年月日時父母未生以前烏有精

書四

三

血氣液道本無形喻之為龍虎道本無名比
之為鉛汞若是學天仙之人須是形神俱妙
與道之合真可也豈可被陰陽束縛在五行
之中要當跳出天地之外方可名為得道之
士矣或者疑曰此法與禪法稍同殊不知終

日談演問答乃是乾慧長年枯兀昏沉乃是
頑空然天仙之學如水精盤中之珠轉漉漉
地活潑潑地自然圓陀陀光皦皦所謂天仙
者此乃金仙也夫此不可言傳之妙也人誰
知之人誰行之人若曉得金剛圓覺二經則
金丹之義自明何必分別老釋之異同哉天
下無二道聖人無兩心何況人人具足箇箇
圓成政所謂處處綠楊堪繫馬家家門闥透
長安但取其捷徑云耳玉蟾曰天下學仙者
紛紛然良由學而不遇遇而不行行而不勤

乃至老來甘心赴死於九泉之下豈不悲哉
今將師傳口訣鋟木以傳于世惟此漏露天
機甚矣得無譴乎泥丸云吾將點化天下神
仙苟獲罪者天其不天乎經云我命在我不
在於天何譴之有玉蟾曰祖師張平叔三傳

非人三遭禍患何也泥丸云彼一時自無眼
力又況運心不普乎噫師在天涯弟子在海
角何況塵勞中識人爲甚難今但刊此散行
天下使修仙之士可以尋文揣義妙理昭然
是乃天授矣何必乎筆舌以傳之哉但能凝

然靜定念中無念工夫純粹打成一片終日
默默如雞抱卵則神歸氣復自然見玄關一
竅其大無外其小無內則是採取先天一氣
以爲金丹之母勤而行之指日可與鍾呂並
駕矣此乃已試之效念學仙者無所指南謹

珍四

四

集問答之要名之曰修仙辨惑論云

谷神不死論

谷者天谷也神者一身之元神也天之谷舍
造化容虛空地之谷容萬物載山川人與天
地同所稟也亦有谷焉其谷藏真一宅元神

是以頭有九宮上應九天中間一宮謂之泥
丸又曰黃庭又名崑崙又名天谷其名頗多
乃元神所住之宮其空如谷而神居之故謂
之谷神神存則生神去則死日則接於物夜
則接於夢神不能安其居也黃糧未熟南柯
未寤一生之榮辱富貴百歲之悲憂悅樂備
嘗於一夢之間使其去而不還遊而不返則
生死路隔幽明之途絕矣由是觀之人不能
自生而神生之人不能自死而神死之若神
居其谷而不死人安得而死乎然谷神所以

不死者由玄牝也元者陽也天也牝者陰也地也然則玄牝二氣各有深旨非遇至人授以口訣不可得而知也靈樞內經曰天谷元神守之自真言人身中上有天谷泥丸藏神之府也中有應谷絳宮藏氣之府也下有靈

論四

五

谷關元藏精之府也天谷元宮也乃元神之室靈性之所存是神之要也聖人則天地之要知變化之源神守於元宮氣騰於牝府神氣交感自然成真與道為一而入於不死不生故曰谷神不死是謂玄牝也聖人運用於

玄牝之內造化於惚恍之中當其玄牝之氣
入乎其根閑極則失於急任之則失於蕩欲
其綿綿續續勿令間斷耳若存者順其自然
而存之神久自寧息久自定性入自然無爲
妙用未嘗至於勤勞迫切故曰用之不勤即
此而觀則玄牝爲上下二源炁母升降之正
道明矣世人不窮其根不究其源便以鼻爲
玄以口爲牝若以鼻口爲玄牝則玄牝之門
又將何以名之此皆不能造其妙非大聖人
安能窮究是理哉

陰陽升降論

天以乾道輕清而在上地以坤道重濁而在下元氣則運行乎中而不息在上者以陽為用故冬至後一陽之氣自地而升積一百八十日而至天陽極而陰生在下者以陰為用

積一百八十日而至地陰極而陽生一升一降往來無窮人受沖和之氣以生於天地之間與天地初無二體天地之氣一年一周人身之氣一日一周自子至巳陽升之時故以子時為日中之冬至在易為復自午至亥陰

降之時故以午時爲日中之夏至在易爲媾
陰極陽生陽極陰生晝夜往來亦猶天地之
升降人能效天地橐籥之用沖虛湛寂一氣
周流於百骸開則氣出闔則氣入氣出則如
地氣之上升氣入則如天氣之下降自可與

珍四

六

天地齊其長久若也奔驟乎紛華之域馳騁
乎是非之場則真氣耗散而不爲吾之有矣
不若虛靜守中以養也中者天地玄牝之氣
會聚之處也人能一意守之而不散則真精
自朝元炁自聚谷神自接三尸自去九蟲自

滅此乃長生久視之道也。以是知真息元氣
乃人身性命之根深根固蒂乃長生久視之
道人之有生稟大道一元之氣在母胞繫與
母同呼吸及乎降誕之後剪去臍蒂一點元
陽棲於丹田之中真息出入通於天門與天
相接上入泥丸會於元神下入丹田通於元
氣莊子云衆人之氣爲喉聖人之息爲踵踵
也者深根固蒂之道人能屏去諸念真息自
定身入無形與道爲一在世長年由是觀之
道之在身豈不尊乎豈不貴乎

丹房法語

白先生與胡胎仙

呂先生鶴頸龜腮適有鍾離之會石居士鹿
鼻鼠耳偶逢平叔之來歎夤緣時節之難豈
名利是非之比金丹大藥古人以萬劫一傳
玉笥靈篇學者之十迷九昧月裏烏日裏兔

珍四

七

顛倒坎離水中虎火中龍運用復姤採先天
一氣作鉛中之髓奪星象萬化為汞裏之精
惟弦前弦後之時乃望缺望圓之際知之者
癸生須急採昧之者望遠不堪嘗精半斤氣
半斤總在西南之位砂一兩藥一兩實居東

北之鄉收金精木液歸於黃庭鍊白雪黃芽
結成紫粉悟真篇所謂華池神水知命論又
言地魄天魂採之鍊之結矣成矣如夫婦最
初一點十月成胎似君臣共會萬機百官列
職遇日中冬至則野戰遇時中夏至則守城
都來片餉工夫要在一日證驗九三二八筭
來只在姤女金翁七六十三窮得無過黃婆
丁老更不用看丹經萬卷也只消得口訣一
言子之來意甚勤知汝積年求慕非夙生有
此半骨豈一旦用是身心自採藥以至結胎

從行火而及脫體包括抽添之妙形容沐浴
之機無金木間隔之憂有水土同鄉之慶但
須溫養都沒艱辛十二時中只一時三百日
內在半日丹田有物行住坐臥以無愁紫府
書名生死輪迴而不累了然快樂自此清閑

這工夫向閑裏也堪行論玄妙只頃中都交
結聚而不散鍊之尤堅朱砂鼎偃月鑪何難
尋之有守一壇中央釜惟自己而求宜識陰
陽要知玄牝龍精滿鼎遣金童下十二層樓
鳳髓盈壺令玉女報三千世界此時丹熟更

須慈母惜嬰兒不日雲飛方見真人朝上帝

珍四

八

修真十書雜著指玄篇卷之四



