

至无聽

心  
上齋  
游秘客

子要問







聽心齋客問

萬尚父著

編主五雲王

編初成集書叢

種二他其及問客齋心聽

中華民國二十五年六月初版

徐

發行人

王

上海河南路

雲

五

印刷所

商

上海河南路

務

印書館

發行所

商

上海及各埠

務

印書館

(本書校對者楊瑞文)

## 聽心齋客問說

夫聽心則弗以言也。而客問則猶未離夫言也。夫亦大士之于世音。弗以耳聽。而以目聽乎。予觀玄書中間。圖象鄙褻。辟喻層磊。至于去離本初。不啻天壤。使人迷懵驚疑。卽弗省所云何。而況能因言以入道乎。又能以目覩而耳聽乎。宜大士之厭聽。而欲觀之以耳也。夫音之淆于物也。豈有他哉。心累之耳。世之音。固予欲以心聽之。弗以耳也。因客問而發焉。亦欲以心得之。弗以言也。乃若取辟取象。一切放迸離道之音。予不欲觀之矣。尙父譔。

# 聽心齋客問

廬山山人 萬尙父著

客問道始無名。何以見道。曰。只向興居服食上。回頭轉眼看這活潑潑地。是個甚麼。方知是自己元有底。本來無名。聖人強名曰道。

客問德之一字。凡有心設施。便是不德。只恁地不修習。卻是槁木死灰如何。曰。把從前聲聞緣覺見解底一切掀倒。只向平常踐履處。損而又損。自得受用。故曰至道。雖無修無證。塵心要日損日消。

客問才得靜。已涉事。復鬧。作意安之如何。曰。只好說覺照。作意便不安。有事無事。常若無心。處靜處喧。其志惟一。或應事生疑。且恁思量。所疑既悟。即是慧種。經則順應爲常。權則與時消息。悟已卽止。勿復再思。思則以智害性。

客問遇毀譽橫逆如何。曰。一切撥去。莫將心受有所聞見。如不聞見。是非毀譽。不入于心。則真明不昧。道自來居。

客問衣食不可廢。奈何。曰。雖有求營之事。莫生得失之心。迹與人同。心常異俗。

客問病有難除。莫如色。曰。色染皆由想生。想若不生。外空內忘。誰爲色主。

客問他爲不善。我生惱心如何。曰。他自爲惡不遣。我當何故引取他惡以爲己障。

客問見善而慕同歸。障道否。曰。善與我同。何障之有。但于美好無所羨慕。則無所因住。乃能入道。客問貧病如何。曰。貧病之苦。由有我身。若無我身。患無所托。故樂天知命。在真宰達觀耳。

客問定。曰。制而無著。放而不逸。處喧無惡。涉事無惱。以無着爲真常。以有爲爲應迹。此爲真定。

客問慧。曰。虛極靜篤。則慧自生。但慧生非難。慧而不用。益資定慧。不可于定中求慧。卽不得慧。不求慧而慧自生。乃爲真慧。慧能明心。非見性也。以恬養慧。積久而成道德。

客問尸解。曰。慧是心用。用多則心勞。初少得慧。卽悅而多辯。神炁洩漏。身無靈光。遂致蚤終。如鼻垂玉筍。坐化出神之類。皆爲尸解。

客問形神合同。故能長久。然與。曰。大人含光藏輝。凝神葆炁。形神俱妙。與道合真。隱則形藏于神。顯則形聚于炁。蹈水火。交白刃。存亡在己。出入無間。謂之真身。不特長生而已。

客問初機下手。曰。把從前所着的酒色財炁。是非人我。攀援愛念。一切擺盡。外無所累。則身輕快。內無所累。則心輕快。久久純熟。自無妄念。更時時刻刻護持覺照。慎言語。節飲食。省睡眠。表裏相助。本命元辰。他時自然發露。

客問慎言閉兌。以交任督二脈。是已。晝作夜息。睡眠何故亦省。曰。睡則神馳。如夢中神游。無所不之。不睡安有夢。神靈自異常。希夷先生睡法常惺惺地。亦復如是。

客問在家出家何以異。曰。修行人剛果決裂。能一刀兩斷。在家亦可。若不奮迅。只恁悠悠度日。雖出家濟

得甚事。

客問所空既無。無無亦無。何如。曰。只無心無事。無人無我。把一切攀援妄想。榮辱利害。貪求染着。都忘卻他。即有所得。勿自以爲得。若留在心上。卽成繫縛。佛說無所因住而生其心。最好不必太瑣碎。太穿鑿。反引到幻境去也。

客問如何是情識兩忘。曰。心上含着識。則因境生情。若內無境。則外境依何而生。外境不生。則內境不出。內外安靜。

客問本來面目。曰。父母未生前。本無一物。只爲有心生出許多情識。聞見貪愛出來。把本來面目都遮了。修行人猛然省悟。如父母未生前。一無所着。心源清淨。本來面目自然顯露。

客問心如野馬。如何降伏。曰。着力做不得。須慢慢克去。令他不動。久之自忘。若工夫纔有得。便自以爲得。這是有我相。不得到心空境界。

客問修行人見魔如何。曰。凡所有象。皆是虛妄。乃自己識神所化。心若不動。見如不見。自然消滅。無境可魔也。

客問學公案。照心是否。曰。只煉本性。理會自家公案。數他人文字。費盡工夫。到臨岐來。都沒用處。

客問虛靜無爲。曰。心歸虛靜。身入無爲。動靜兩忘。到這地位。三宮自然升降。百脈自然流通。精自化氣。氣自化神。神自還虛。不必去安爐立鼎。採藥物。看火候。而所謂三元八卦。四象五行。悉在其中。若心不虛。



靜則內無真宰。雖精炁亦不可得而役矣。況望其化神還虛乎。

客問喜怒曰。凡有所愛。不得深愛。凡有所憎。不得深憎。喜至而心勿蕩。怒至而情不留。並能養神益壽。此至人對境忘情之妙。聖人養心定性之學。修養之術。不足以盡之也。

客問禪宗修性。玄宗修命。鬼仙天仙之說。曰。性命二字分不得。天命之謂性。即天生蒸民。有物有則之旨。禪宗玄宗。俱有漸頓。其歸一也。玄宗亦有不能神通變化的。禪宗亦有能神通變化的。顧學力淺深何如耳。天仙鬼仙之說非是。

客問煉炁工夫。如自湧泉。尾呂而上升泥丸。復從重樓而下丹田。一點落黃庭。非用意不可。即用意亦恐輒難通貫。柰何。曰。二氏之學。雖不外陰陽五行。非神宰不能自運。切忌在陰陽五行上着。只去神宰上理會。父母未生之前。則陰陽五行不求運而自運。且人身中事。非智術可運。作用一差。變怪百出。不可不慎。父母未生。只一息胎中。無知識耳。

客問爐鼎。曰。以乾坤爲爐鼎者。乾心也。坤身也。腎也。不必言爐鼎。只自身心上做便是。

客問一點落黃庭。落在何處。曰。只須交媾神炁。不必問它下落。緣他自有下落處。如水谷入胃。游精上輪。五臟水道下輪。勝光當其輪時。自然上下五臟勝光。自然受其委輸。不須人去安頓。身中真炁升降。亦自有棲泊處。

客問元精元炁元神。曰。人身中元炁。日日發生。不奈二邪侵伐。風寒暑濕。爲炁之邪。喜怒哀樂。爲情之邪。

元炁都被他耗竭。所以早逝。真人知保命。只在留得元炁住。又沒奈何。容易走作。惟是元精方留得他住。所以教人升元精。以保元氣。禁得二邪侵伐。則長生矣。蓋精實於腎。而氣融之。隨炁上升。心火自降。陰陽交媾而成丹。神行乎其中矣。

客問元精與交感之精。何以異。曰。非有二物。未交之時。身中五臟六腑之精。並無停泊處。卻在元炁中。未成形質。此爲元精。及男女交媾。精自泥丸順脊而下。至膀胱外腎施洩。遂成渣滓。則爲交感之精矣。故煉精化炁。養此元精。須從一陽初動處。逆行入丹田。不令至於成質也。

客問元神與思慮之神。曰。神一也。稟先天一點靈明者。謂之元神。後來爲情識所移。遂成思慮之神。人能迴光返照。去其情識。則此思慮。莫非元神之妙用矣。

客問玄關一竅。曰。虛極靜篤。無復此身。杳杳冥冥。二炁醞釀。交媾處是爲神炁之府。卽此便是一竅。客問谷神不死。是爲玄牝。玄牝之門。是天地根。曰。玄者天玄地黃。牝者牝牡之稱。陰陽之別名。卽人之呼吸也。谷神是動念處。爲呼之根。吸之蒂也。人能調息。至於忘情。則性復。性復則靈應。皆從根蒂上來。非門而何。

客問鼓橐籥。曰。鼓橐籥卽調真息。呼則炁出。吸則炁入。出則如地炁上升。入則如天炁下降。一升一降。與天地同。故曰天地之間。其猶橐籥乎。不能調真息。則橐籥不鼓。呼吸不應。陰陽否隔。而病患百出矣。客問卦例。曰。卦爻反對。寓火候之上下也。如屯卦之正體。自初爻至上爻。爲陽火之自下而升。進於泥丸。

也。以屯卦反看。是爲蒙卦。卽屯之上爻至初爻。爲陰符之自上而降。入于黃庭也。他卦皆然。通乎此。則火候可明。不必論卦例矣。火候只是存神。

客問年月日。仁義喜怒賞罰之說。曰。前論卦爻。是喻火候升降。年月日是陰陽消息之用。蓋一年有節候。一月有盈虛。一日有早晚。自寅至戌。爲火之動。自亥至丑。爲火之靜。所謂陽火陰符也。仁義喜怒賞罰。以言乎其中也。蓋吾身陰陽過與不及。皆失其候。如仁義喜怒賞罰。不得其中。則民無所措。天下烏能致太平哉。

客問意爲媒之說。曰。意屬脾。所謂真土也。土以和合五行。人身火水均平。又須以意消息之。使無太過不及之患。此意者。卽元神之用。但不可馳耳。一馳於意。則勉強助長。爲患不細。就使善用。亦不勉強。只是元神覺照卻好。但起一念安排。卽馳於意矣。

客問爐鼎之說。旣聞命矣。敢問安爐立鼎。曰。初機之士。身心敝壞。不堪作用。先要慎起居。節飲食。調寒暑。省睡眠。收拾身心。懲忿窒慾。使四大安和。神完炁壯。可爲入道之基。然不可用意動念。恐虛陽上攻。反以自焚其驅。如見魔。是只就身上理會。爐鼎等字。一切割去。便易曉。

客問產藥。曰。產藥二字。當以生明字代。卽日月相推。而明生也。火候二字。只是存神以馭炁。二炁升降。則明生矣。二炁升降。又在無欲。天一生水。其位在北。其卦爲坎。在人爲腎。念息則神返於心。心不外馳。則氣返於身。漸漸沉深。入于炁海。

客問元精所以產。曰：元精雖產於腎，然非靜翕，則不能生。如一年之陽炁，生於復而基於坤，一月之光蘇於朔而基於晦，一日之陽炁，動於子而基於亥，不翕聚則不發散，心炁下交於腎，腎含受而翕聚之，然後能成變化。

客問迴光返照。曰：人之心，每日只在外面馳逐，自己一個身子，卻不會照管。今只將照外面這個神收回來，放下外面許多機巧，一意斂藏，這便是迴光返照。

客問心息相依。曰：心依着事物已久，一旦離境，不能自立，所以用調息工夫。拴繫此心，使心息相依，調字亦不是用意，只是一呼一吸繫念耳。至心離境，則無人無我，更無息可調，只綿綿若存，久之自然純熟。客問用意，即是不忘否。曰：心無不存之謂照，欲無不泯之謂忘，當忘之時，其心湛然，未嘗不照，當照之時，纖塵不立，未嘗不忘，或此心紛亂，覺照之力不勝，不可強制，且去應事，姑緩一步，俟其漸定，稍得和平，自然貼服，不是用意。

客問先天。曰：原來一身之氣，會於丹田，謂之太乙含真炁，即先天一炁也。修煉家行後天工夫，至于胎息，溟溟淅淅，入於混沌，養得這一點太初靈明之體，亦是先天，即無聲無臭，維天之命，於穆不已者也。然非虛極靜篤不能造，故曰莫向腎中求造化，須從心裏覓先天。

客問後天。曰：此玄門之漸學也。先天乃純乾，後天則乾之中爻入坤變為坎，即腎中伏藏父母之真炁，炁中有真一之水為元精，腎傳肝，肝傳心，心極而為液，液中有正陽之炁，腎中元精上升，能留得心中之

氣住者。蓋精升則化爲炁。與心炁打成一片。所以住耳。此之謂交媾。其論甚精。虛極靜篤。自然而然。不可有爲也。明乎此。龍虎鉛汞弦炁等語。可一切割去。

客問坐忘。曰。匡廬山中有竹林寺。或曰阿羅漢所居。昔人至者。或以無心。以有心往顧。復不見也。不謂神且奇哉。予嘗病中久坐靜極。忽一日見予身在白雲中。唐巾方袍拄杖。向予而立。一鶴自隨。得大自在。非言想可及也。顧嘗靜中以意求之。則了不可復得。豈非匡廬之竹林寺。世人可以無心見。不可以有心求哉。坐忘之學。亦復如是。

客問採取。曰。這二字着象。後人支離之說。皆由于此。蓋修煉家本無採取。只爲這一陽方生。最易散失。身心意念。驚恐搖動。便散了。須寂然不動。爲炁之管攝。自然循道上升。降入丹田。有似于採取耳。豈區區意迎目送。以運用之哉。

客問神棲泥丸。有諸。曰。作丹之初。只是凝神。則炁自返于中。沉入腎府。當此之時。覺其炁到。卽是照。未嘗用意。但久之。則炁常在下。不能上升。又須忘卻。不要照他。則真火自降。真陰自升。一升一降。無有停已。非守泥丸也。玄門設辟着象。後人執泥流于用意也。類如此。

客問任督二脈。曰。二脈通。則一身百脈皆通。鹿運尾。呂通督脈。龜納鼻息。通任脈。故二物皆壽。修煉家以閉兌爲功。齒牙相着。以交任督二脈。人三十六牙。齒牙相着。卽叩齒三十六也。今人誤以爲啄齒。可笑。任脈起中極之下。循腹裏。上關元。入腦下。下齒齦。與督脈合爲陰脈之海。

督脈起下極之俞。循脊裏。上風府。升巔。下額。入喉上。上齒齦。與任脈交爲陽脈之海。黃庭經曰。皆由心內運天經。晝夜存之自長生。天經乃身之黃道。呼吸往來于此。卽任督二脈。二脈俱上行。

客問流戊就己曰。西方金德之正炁。化爲六戊。自西入北方生坎水。故坎中有戊土。陰中有陽。卽腎中正陽之炁也。東方木德之正炁。化爲六己。自東入南方生離火。故離中有己土。陽中有陰。卽心中真陰之炁也。此謂真土。北方腎水上升。南方心火下降。水火相交。合而成形。故曰流戊就己。戊己相交。爲二土成圭。故曰刀圭。刀者七也。一點落黃庭。如飲刀圭。非真飲也。土德寄旺四時。生長收藏。皆資于土。故曰黃帝之功。卽戊己也。金丹以意爲土。曰此刀圭。指人身中言。晦翁詩云。刀圭一入口。白日生羽翰。但恐逆天理。偷生遽能安。是真飲刀圭也。似又在指丹藥。吾儒飛昇說。見末章晦翁指外丹而言也。

客問運炁曰。天之炁運而不停。故地不墜。人之炁運而不息。故形不朽。乃自然而然。非熊經鳥伸之謂也。人身左足太陽。右足太陰。足底爲湧泉。炁自湧泉入尾呂。上合二腎。左腎堂。右精府。由此上夾脊雙關。貫二十四椎。會于風府。上朝泥丸。由泥丸而下明堂。散灌五官。下重樓玉關。直往絳宮。流入丹田。日夜循環。周流不息。皆是自然。今人不知虛無自然之理。妄行導引存思。反致奇禍。如白蓮道人炁蠱。連炁道人黃癩。是其驗也。

水火並行。則水升火降。流戊就己。一點落黃庭之說。俱相悖矣。此運炁之所以有差也。

客問火候。曰。火本無形。安得有候。心卽神也。神卽火也。行火有過不及之差。則調而正之。所謂候也。其機

在人用意太緊則火燥。太緩則水濫。全在緩急得中。其曰不傳火者。不可傳也。起火時。守虛靜聽。其自然薰蒸。化而爲液。下降灌漑五官。不可一毫雜念。

古人以交媾神炁爲進火。十二時中只一時者。言一日之間。行住坐臥。自然凝神入炁穴。便是進火。便是子時。所謂冬至不在子。自初動處。便是子時。只假冬至一陽初生之意。非謂必待冬至火動。而後進火也。

客問溫養。曰。只要常常守真息。使神炁常常交媾。若出息微微。入息綿綿。上至泥丸。下至命門。周流不已。神炁無一刻之不聚。此之謂溫養。

客問卯酉刑德。曰。德主興起。屬二月。刑主伏殺。屬八月。二月有刑者。升中有降也。八月有德者。降中有升也。是神炁升降。到一半處。爲危險之關。恐人作輒易于意散。則升者不升。降者不降。留滯而成奇疾。故言刑中有德。德中有刑。欲其防意如城。勿令散失也。

夫真人妙用。在乎抽添。念動而散。出乎卯門。法當抽回。使念靜息定。或睡魔而昏。入乎酉門。法當添起。則調息奮迅。如此行之。久久純熟。到念念無念。對境相忘。息定心亦定。神清夢亦清矣。

客問陰符言機在目。曰。天之神發乎日。人之神發乎目。目之所至。心亦至焉。故非禮勿視。爲其擾心也。只調息息定。則心火自降。調息亦不可用意。以目視鼻。鼻視臍之說。則着矣。

客問神一出便收回。神有定位否。曰。神者火也。火有定位。何以當其焰乎。木遇之則灰。金遇之則鎔。水遇

之則乾。土遇之則烈。人之形骸。若遇其烙。豈不朽腐。所以然者。念使之也。收神之訣。有無不着。須大定靜中。方有一陽生也。

客問出神曰。陽生則心虛空。空無絲毫罣礙。神當自出。不從口出。從目出。自有異光。從耳出。耳有異音。從鼻出。鼻有異香。當是時。六脈俱息。呼吸並止。此游於混沌未判之初。須令人守護之。不可驚動。只待分陰分陽。或一七二七。自然來復。卻以大定靜守之。意不可散。念不可動。久之。自然見性。如月受日光。一得永得矣。然未離體也。還須養虛。待九年之功。已滿。忽有一人與我相似。立于吾前。乃真人也。其面向外。是陽純矣。面我則餘陰未盡。再從鼻一吸。卽收回。只待面外。方可放行。初一步。二步。三步。五步。十步。而止。恐其遠去。認自己軀殼。不得。迷入邪徑。前功盡棄矣。必從近而遠。漸漸認熟。則百千萬里。頃刻可至。此調神出殼也。然陽神雖妙。猶未能變化。又有煉虛合道之功。到此地位。無他作用。惟大清淨。止是留神在內。不令出外。如用慧一般。要含光藏輝。留一刻有一刻之變化。愈久愈妙。形自化而爲炁矣。此謂脫胎神化。此謂返本還元。

按真人立于吾前。吾親見之。但面向我耳。乃從靜定中得之。非誑言也。

客問道成之境。可得聞歟。曰。人之一身。皆屬陰。陰魔消淨。另換陽身。所謂回陽換骨也。時小腹其寒如冰。漸漸傳變。其熱如火。舊染新污。洩之淨盡。則陽炁如春。穿筋透骨。一身骨節皆解。勿以爲念。更有外魔。定心不動。須臾自滅。只宜大靜定以待之。



客問。炁歸元海。曰。人身中都是炁。皆從炁海散去。循環不息。若不能收回。則散而不聚。不翕聚。卽不能發散。則炁幾乎息矣。一呼一吸。須令歸于元海。乃得周流無窮。然須任其自然。不可有爲。有爲則滯矣。氣海觀于魚泡可見。工夫見煉炁運炁二章。若捷法只存想心。炁下丹田自入炁海。

客問。日月代明。曰。或云日月相交而明生。所以象人心虛靈生慧。卽太陰受日之光一般。但月本無光。人心本自光明。似猶有間。

客問。環中之義。曰。坤復乾姤之間。自是停留不住。人身亦是炁機發動流行不已。便長生。吾儒言寂然不動。感而遂通。觀環中之理。自一陰行至六陰。何嘗不動。周元公說靜極而動。動極復靜。看來未嘗靜。只是陰生陽。陽生陰。易言一陰一陽之謂道。自說得妥當。如日月相交。弦望晦朔。循環無端也。

初三日日出震在酉。照艮上月。月生明。初八日日在甲。照丁上月。月上弦。

十五日日在丙。照乙上月。月滿。十六日日行健過乙。過辰卯上月。悖丁上始缺。

二十三日月復庚。下弦至辛至乾。三十日月喪明。至初三日復震。

客問。三昧真火。曰。心爲君火。勝光爲相火。大腸爲民火。三火薰蒸。神炁乃交。君相二火不動。惟民火常有走失之患。凡遇張狂奔走之時。須任其自然。則濁者徐下。清者徐升。穀炁常存矣。佛書亦云三昧。三譯曰正。昧譯曰定。言水火俱正定中生也。亦此意。

客問。山澤通炁。曰。山澤之炁相通。以其虛也。惟虛故二炁相感以有成。內煉之道。亦貴乎心虛。心虛則神

凝。神凝則炁聚。炁聚則蒸雲爲雨。與山澤相似。不虛則滯而不通。安能成變化而行鬼神乎。

客問以若所論。教亦多術矣。不有捷徑者乎。曰。然有三要。第一要煉精。第二要調息。第三要養心。精能煉則基立。而息可調。息能調則念住。而心可養。心能養則神清。而道可居。三要得。萬事畢矣。

煉精者寡之。寡之又寡。以至于無。化而爲炁。充塞于一身之中。此非無欲不可得也。調息者存之。存之又存。以至于微。專炁致柔。能如嬰兒之無外想。此非虛靜不可得也。

養心者思之。思之又思。以通乎神。紛華靡麗。毫不以動于中。此非無欲之至。虛靜之篤。不可得也。

客問二氏宗旨。與吾儒同否。曰。孟子曰。殀壽不貳。修身以俟之。所以立命也。夫修身只是存心。養性存其心。養其性以事天。則造化在我。故又曰。盡其心。則知天矣。知天則天地不息。文王之德之純。於穆不已。無聲無臭。至矣者也。長生烏足以盡之。求長生者。以殀壽貳其心者也。仲尼曰。朝聞道。夕死可矣。夫聞道則天地合德。日月合明。四時合序。鬼神合其吉凶。非神宰太虛乎。卽所謂知天也。夕死可矣。未嘗死也。何必求長生耶。故文王之神在天。詩曰。文王陟降。在帝左右。夫陟降于帝之左右。非飛昇而何。此吾儒之飛昇。其亦異乎二氏之所謂飛昇也與。

知天則神宰太虛。卽不死矣。曰。夕死可矣。孔子若曰。不必更求長生也。深哉深哉。

# 无上祕要

華亭陳繼儒訂

## 尸解品

司命東卿君曰。夫尸解者。形之化也。本真之練蛻也。軀質之遁變也。五屬之隱適也。雖是仙品之下第。而其稟受所承。亦未必輕矣。或未欲昇天。而高栖名山。或欲崇明世教。令死生道絕。或欲斷子孫之近戀。盡神仙爲難希。或欲長觀世化。憚仙官之劬勞也。妙道一備。則高下任適。固不可用明死生以制其定格。所謂隱迴三光。白日陸沉者也。

飛琅玕之華。而方營丘墓者。高丘子。衍門子。洪崖先生是也。而不知高丘子時。以尸解入六景山。後服金液之水。又受飛琅玕之華於中山。方復託死。乃入玄洲。受書爲中嶽真人。衍門子今在蒙山大洞。黃金之庭。受書爲中元仙卿。洪崖先生今爲青城真人。

漱龍胎而死訣。飲瓊精而叩棺者。先師王西城。及趙伯玄。劉子先是也。

服金丹而告終者。臧延甫。張子房。墨翟子是也。抱九轉而尸臭。吞刀圭而蟲流者。司馬季主。寧仲君。燕昭王。王子晉是也。

周穆王北造崑崙之阿。親飲絳山石髓。食玉樹之實。而方墓于汲郡。

夏禹詣鍾山。啖紫棗。醉金酒。服靈寶。行九真。而猶隱于會稽。

北戎長胡大王獻帝舜以白琅之霜十轉紫華。服之使人長生飛仙。與天地相傾。舜卽服之而方死。葬蒼梧之野。

此諸君並已龍奏靈河。鳳鼓雲池。而猶尸解託死者。正欲斷以死生之情。示民有始終之限耳。豈肯腐骸太陰以肉餉螻蟻者哉。直欲遏遠世之夫。塞俗人之願望。至於青精先生。彭鏗。鳳綱。及商山四皓。淮南八公。並已服上藥。不至一劑。自欲出處默語。肥遁山林。以遊化爲樂。以昇虛爲感。非不能登天也。弗爲之耳。以此諸君。自展轉五嶽。改名易字。不復作尸解之耳。

夫尸解之道。如爲少妙。旣今希有情阻聞者。不及一以死鎮其路。示無所復論。雖彭鏗遊山。鳳綱市朝。四皓假首以素。八公變形萬化。亦吾所不願矣。自有方諸刻名。應得尸解之仙者。或稟受使然。或志行替敗。或學尋淺狹。情向頽住。此自希尙所及。正以分得之耳。非向所論諸君。衍門子輩。旣飽上藥。而故爲尸解者也。吾昔受先師尸解上方委化之道。雖不得獲用。常所依依。今向塵垢四會交兵。激合三官。驅除嫉賢害道。言神仙者致疴。尋矜利者富貴。志道求生者亦何爲汲汲于風火之中。束帶以入鄜市哉。今密出尸解之方。可各以傳示弟子。應爲真人者用之。潛遁足以遠凶患。施之而遊。可以盡子孫之近戀。隱之而遊。可以登名山也。若夫道數兼備萬術。斯明役使百鬼。招召衆靈。坐在立亡。分氣散形。雖處三軍。而鸞鋒不能兵。雖行凶危而災癘不能干。雖入市朝而百害不能生者。可无復施尸化之遷耳。夫此之解者。率多是

不汲汲于龍輪。樂安栖於林山者。

以錄形靈丸以合唾。塗所持杖。與之俱寢。三日則杖化爲己形。在被中。自徐遁去。傍人皆不覺知。以藥塗火炭。則他人見形而燒死。謂之火解。以一丸和水而飲之。抱草而臥。則他人見已傷死于空室中。謂之兵解。

凡自從任故自得還其故邑也。但當改姓名。變容貌。昔有人作此去入林慮山。積十三年而復還家也。上解之道。名配紫簡。三官不復闕其間隙。妄以死加之。

錄形靈丸亦可與人作尸解。但當曉示其去止節度耳。欲將得意弟子俱行遊者。當按之。其用他藥得尸解。非是靈丸之化者。皆不得反故鄉。反故鄉三官執之。

尸解之法。有死而更生者。有頭斷已死。乃從旁出者。有死畢未殮而失骸者。有人形猶存而无復骨者。有衣在形去者。有髮既脫而失形者。

白日去者。謂之上尸解也。夜半去者。謂之下尸解也。向曉向暮而去者。謂之地下主者。雖獲隱遁而跡兆不滅。爲人所疑。今世志未厭。不及遊故鄉。遊栖靡定。深所疑惑。意在于此。自先世有功在三官流。逮後嗣或易世。練化改氏更生者。此七世陰德。根葉相及。既終當遺腳一骨以歸三官。餘骨隨身而遷。男留左骨。女留右骨。皆受書爲地下主者。二百八十年。乃得進受地仙之道矣。臨終之日。視其形如生人之肉。既死之時。尸體香潔。足指不青。手皮不皺者。謂之先有德行。自然得尸解。

右出洞真藏景錄形神經。

四紀篇曰。九真中經。或曰飛行羽經有之者。白日尸解。

六紀篇曰。靈書紫文。或曰五老寶經有之者。尸解。

右出洞真瓊文帝章經。

諸尸解地下主者。按四極真科。一百四十年。乃得補仙官。復一千三百年。乃得補真官。於是始得飛華蓋。乘羣龍。登大殿。遊九宮也。

右出洞真太上隱書經。

有此經。未能勤修。思真念靈。與俗无別者。故不失隱存。下仙白日尸解。

右出洞真太素真經。

太極真人遺帶散白粉服。一刀圭。當暴心痛如刺。三日欲飲。飲計足一斛。氣乃絕。死既殮。失尸所在。但餘衣在耳。是爲白日解帶之仙。若知藥名者。不復心痛。但飲足一斛。乃絕也。既絕。已自悟所遺尸者在地也。臨時自有玉女玉童。以青輶輿載共來之。欲停者。當心痛三日。節與飲耳。其方亦可合。亦可舉家用。

右出真迹經。

太極金華真人。以此經文刻于太微天帝紫微宮玄琳玉殿東壁牖上。其文曰。

五氣異方。津光合形。有終而死。有始而生。萬類反本。千條歸冥。氣適浮烟。血奔流清。哀哉兆身。非真不成。

中祝曰。

黑帝公石。太一同算。玄母元父。理液混變。守養腎神。使無壞亂。腎上生華。常得上願。次又投一枚于釜中祝曰。

黃帝公石。老君同威。太一帝君。理魄鎮脾。守養脾神。使無崩頽。脾上生華。白日晨飛。投石時皆各閉氣五息。然後乃投石。都畢。起向竈五再拜。

又取薤白五斤。好積覆於五石之上。畢。內蜜灌薤上。畢。內苜蓿五斗。灌蜜上。畢。乃格度苜蓿入釜。深淺高下處所也。然後稍入清水。使不滿釜。小許。止木蓋游覆釜上。九月十日。平旦發火。當取直理之木。煖燥好薪。不用蠹蟲及木皮之不淨薪。火煮之。纔令覺劣沸而已。勿使涌溢大沸。當屢發視。調其下火。

當先視腴格處所。若煮水煎竭。輒當益水。所盡三十六斛水而止。又水盡之後。更加煎。令減先腴二寸格。籌量以意斟酌。視之都畢成也。寒之于釜中。去下火灰。密蓋其釜上。五日。乃徐取五石。平旦向五方各再拜畢。跪以此腴。雜以東流水。以次服之。飲水及腴。取令送石子入口下喉中耳。

服之時。亦如初投石于釜中時。一二按祝而服之也。畢。又五再拜畢。

若藥煎既成而視無復石者。非有他也。直五精伏散。隱靈化形。故自流遯於雲腴之中。无所凝也。但當日服五合。以清酒飲送之。神變反質。各自鎮養五臟矣。自于五臟之內。更生成五石也。慎不可猛火。火猛石精飛去。滓濁壞爛。雲腴熬臭。不可服御。

又雲腴之味香甘異美。強血補精。填生五藏。守氣凝液。長養魂魄。真上藥也。以好器盛之。密蓋其上。卽日服二合爲始。日日以常。若腴蜜煎。強者亦可先出服石。然後加腴。更和煎之。取令凝如割肪也。人亦有丸服之者。日三十九。大都丸不如腴服之佳也。趣復任人所便耳。便則安于體。體便則無不佳。常能服此腴者乃佳。若先腴已盡。當更合如前之法。用白石英五兩。填釜底一兩。輒一投。祝說如法。但不復礪石使圓而重服之耳。藥成出此石。沈東流水中。不嘗燥竭之淵。若不欲更合此腴者。亦无損於前五石也。此腴名玄水玉液。一名飛龍雲腴。一名鍊五石之華膏。服之十五年。身有玉光。內外洞徹。長生天地。役使鬼神。三年之後。眼可夜書。真人云。此方愈於鍊八石之鉅金。必勝于桂水雲母之玉漿也。旣服此五石。石入喉。徑寶填五藏。五藏常生華。一藏中輒有一石以守藏孔。藏孔之上。皆生五色華也。若其人或斃死而適太陰。權過三官者。肉旣灰爛。血沈脈散者。而猶五藏自生。白骨如玉。七魄營侍。三魂守宅。三元歡息。大神內閉。太一錄神。司命秉節。五老扶華。帝君寶質。或三十年二十年。或十年五年。隨意而出。當生之時。卽更收血育肉。生津結液。復質反胎。成形濯質。乃勝于昔未死之容也。真人鍊身于太陰。易貌于三官者。此之謂也。

太微天帝君詠曰。

太陰鍊身形。勝服九轉丹。華容端且嚴。面色合靈光。五石會天真。太一寶神關。上登太極殿。受書爲仙人。

南嶽真人赤松子曰。昔有趙成子者。學仙之士也。初受吾鎮生五藏上經。乃按而爲之。成子後故欲還入



太陰求改貌化形。當是時。自故死亡于幽州上谷云丘山中石室之下。卽爲死尸白骨也。後五六年。忽有他人經山行者。見此尸在石室中。肉朽骨在。又見腹中五藏。自生。又香而不爛如故。以液血纏裹五色之華。瑩然于內。紫胞結絡。交纏于外。彼人乃歎曰。昔聞五藏可養。以至不朽者。今見其人矣。此子將有道而不終乎。因手披死尸五藏之內。藏中各見有一白石子在焉。彼人又曰。使汝五藏不朽者。必此五石也。子已失道。可以相與。因採取而仰吞石。石皆以入喉也。彼人別去。十餘年而成子之尸當生。當生之時。彼人先服石子。卽日皆飛從口出。如飛蟬之狀。逕還死尸之藏。因此成子改形而起矣。彼人既見石飛。心震意惕。後日故入此山。尋視死尸所在。彼人既到石室之前。方見成子散髮偃據。洞嘯靈谷。面有玉光。髮色流澤。於是彼人惶震累息。匍匐於巖岫之間。林竹之側。成子問之曰。子何人哉。爾乃忽見成子前有五老仙公。披錦帶符。手秉羽節。頭建紫冠。足蹈空虛。並切齒而言於成子曰。昔盜吞先生五藏之寶石者。今此癩面人是也。言畢。彼人面上卽生惡瘡。又噤而失言。狼狽而歸。比及達家。癩瘡已徧于一門。而同時俱死。族卽滅矣。

夫得道之士。而暫遊太陰者。太一守尸。三魂營骨。七魄衛肉。胎靈錄氣。非不欲揜惡人之心性。閉凶愚之耳目也。直欲觀靈驗于八方。示真威以流赫耳。況加含五帝之神石。靈公之精英。欲盜服以延壽。竊以希長生不可冀也。豈可爲哉。南嶽真人故復書而記之。以祛盜濫之凶心乎。

# 原序

至游子二卷二十五篇。不著名氏。予初未見其書。守銅臺時。有以抄本示予者。每人吏散後。間一披讀。其言養生之理甚詳。蓋網羅羣籍。撮其要領而爲之者也。雖所稱引。廣博玄微。不易窺究。然崇正闢邪。標示準的。一篇之中。往往頗露其梗槩焉。世有上器利根。要必有味乎其言也。伊川程子謂爲國而至于祈天永命。爲學而至于聖人。修身而至于神仙。以爲天下三大難事。殆所謂確論。竊恠世之學者。器根既淺。又每以苟且嘗試之心爲之。忽于躬行而急于責效。迨其無得。併所素聞者。且棄之以爲不足信。而又加詆毀。以是求道。卽名師日面命之。何益。矧于紙上之說哉。老子有言。上士聞道。勤而行之。中士聞道。若存若亡。下士聞之。大笑。夫言道而徒使人大笑。亦褻天甚矣。然則諸真垂訓。又安得不微隱其文義。以俟能者。自悟自修也。故曰。書不盡言。言不盡意。又曰。神而明之。存乎其人。默而成之。不言而信。存乎德行。嗚呼。盡之矣。予塵緣未斷。日碌碌迷途中。焉可僭談斯理。因欲傳是書。聊識之。與同好者共相省勉云爾。嘉靖丙寅春正月。江東姚汝循序。

何不竭以雲草玄波。徊以卉醴華英。會以五光七白靈蔬。和以白素飛龍沐浴。平旦正心向東。凝精闕瑛。上帝五公。再拜朝靈。鎮固五方。長生天地。出入流通。各安其位。生華五藏。此文乃上清八會交龍大書。非世之學者可得悟了者也。太素真人顯別書字。受而服之。求其釋注於太極帝焉。

雲草玄波者黑苜蓿是也。一名玄清。卉醴華英者蜜也。五光七白靈蔬者薤菜也。白素飛龍者石英也。

法當種薤菜。使五月五日不掘拔者。唯就鋤壅護治之耳。經涉五年中。乃取任藥名爲五光七白靈蔬。擇取薤白精肥者十斤。黑苜蓿五斗。白蜜凝雪者五斗。高山玄巖絕泉石孔之清水三十六斛。白石英精白。無有礪礪者五枚。先好於磨石上礪護。使正圓如雀卵之小。小者好瑩治。令如珠狀。勿令有礪石之餘迹。先清齋一百六十日。令齋日訖於九月九日。先築土起基高二尺。作竈屋。屋成作好竈。以竈口向西。屋亦開西戶也。當得新鐵釜安竈上。是九月九日申酉之時。向竈口跪東向內。五石子于釜中。于是乃先投一枚于釜中。祝曰。

青帝公石。三素元君。太一司命。玄母理魂。固骨填肝。守養肝神。肝上生華。使肝永全。次又投一枚于釜

中。祝曰。

白帝公石。太一所憩。元父理精。玄母填肺。守養肺神。使無朽廢。肺上生華。千萬億歲。次又投一枚于釜

中。祝曰。

赤帝公石。帝公同音。玄母理血。桃康填心。守養心神。使無灰沈。心上生華。一成玉林。次又投一枚于釜

# 至游子卷上

不著撰人

## 玄軸篇

心勞神疲。與道背馳。冥心湛然。乃道之幾。

至游子曰。天之體。其高明歟。天之性。其玄虛歟。天與我命而乘以爲性矣。必也沖以用之。無巧也。無拙也。無智也。無愚也。湛湛乎適于自然之場焉。昔者太原洞長告于方丈先生曰。噫。已入於無爲矣。而其性未能湛湛乎。何哉。曰。爾好樂。宮商之聲以習蔽之矣。況怵于斯者耶。夫人離朴爲華。物誘於外。五慾六蔽。以疵其潔。無以見於天元。則必濯其垢而後可也。何以濯之耶。吾心者。法水也。於是滌三昧焉。開六蔽焉。去五垢焉。汰其濁而見素矣。夫能皓皓而不汙。莫先於卻事物之見。故知遠察微者。聰明之見也。命之曰伐性之斧。務華矜榮者。聲利之見也。命之曰陷性之窞。巧言令辭者。利口之見也。命之曰惑性之藥。奇謀詭策者。深機之見也。命之曰敗性之寇。是何也。智深者僞生。識遠者詐強。夫畀我以智者。本爲知道者也。賦我以識者。本爲識性者也。豈其眩於外哉。康伯子通古今之書。及聞道也。終日如愚。潘洞見子鍾離子。子鍾離子示以物而不能名。子鍾離子曰。大矣哉。卻見者也。萬物芸芸。各歸其根。敷榮吐華。各喪其真。朝生夕隕。物孰免乎。吾嘗內自省焉。吾亦物也。於是探其本。集其靈。去有歸無。返於真空。返于真空者。必先除其

覺焉。夫灼以華藻，惑以鏗鏘，滋以膏粱，襲以芬苾，示以好惡，習以嫉媚，役以金玉，悅以爵祿，媚以語言，誣以機謀，斯十覺也。不能除焉，則違性失道矣。赤松子曰：欲去之者，先澄其源而後可也。下愚者所稟，昧焉。上智者爲邪所蔽而與之同，何以抉蔽而發晦乎？必捨其暗塞而投於純明之舍焉。太上曰：多知博見，彼以爲明，斯乃爲暗者也。天與之性，何爲而亡乎？道與之貌，何爲而悴乎？七情之燎，焚于五內，眞元燼矣。夫能使其情俱爲煨而熄焉，則冥冥寂寂，眞樂至矣。思眞子學而不知道，懟焉泣于瑤池之下。眞君謂曰：爾之七情，不爲觸而發，則入眞慧矣。內心未純，則尙華而亡其純矣。古之至人，以性御性，以形忘形，性、吾有也，不以性蔽性而入于昏形，吾有也，不以形喪形而入于華內，而貴朴如槁木焉。故未茂者傷本，枝大者害榦，梵宮、靈宇。梵宮八界，靈宇三千帝之都也。吾身亦有妙庭焉。慧日所燭，玄風所扇，夫何以致之歟？懲忿窒慾，忍有所得，慈無所捨，此其端乎？妙素子曰：形而上者謂之道，形而下者謂之器，器非性也，託器以入道者也。嗟夫！氤氳無涯者，生死之流也。吾能知夫塵勞之緣，腐眞而伐性，吾能絕焉。對松宇以遣白日，調瑤琴以戰素月，斯陟于道矣。外思者，道之寇也。紛麗撓乎慮，鏗鏘動乎情，坤牛挽之，河車運之，外奔而入，內馳而出，則性斯喪焉。性也者，水也。風薄之，則亂其清矣。吾視外境，其如芥焉。則含元而登太一矣。精思子曰：綺言者，語之疵也。邪視者，鑒之疵也。淫哇者，聽之疵也。躁動者，正之疵也。狎侮者，議之疵也。作狂者，念之疵也。今夫馭氣而游于丹廓者，其孰敢忽此耶？咎莫大乎有見特識，以開萬端而求於勝也。故意可以測古賢之情，明可以灼聖賢之理，顧有蔽也，莫能開之，有感也，莫能引之，異徑以爲大路也，行潦以爲滄溟。

也。吾以爲慧，而離于慧益遠矣。可不務去乎？棄聖絕智，屏其良知，進乎不爲之宰者，道之本也。高陵子始未聞道，其書滿家，旣聞道，破觚折牘，窒其視，刳其識，道非無也，性非空也，無則沈乎罔象矣。空則委於冥求矣。希聲無聽也，空色無視也，罔象無得也，至虛者有其空，眞符者有其有，於是當先固其守焉。夫然後入于正。夫因人而捨，不見法而遷，此有守者也。確然有作，卓然有入，故由有而適于無，從相而至于寂矣。五空八識，不辨乎始終而入無爲者，殆未知無爲之爲自有歟。立我者必自乎無我者也。亶乎塵味，疵乎物蔽，執乎我者，害道者也。故物我俱忘而爲一，一又滅之而入于無之域，豁而達，慧而通，身無相也，心無思也。我性之率，可以致道，執之而物不能奪，守之而外不能盜矣。天與之形，物俱有形，道與之性，物俱有性。流形旣遠，出性之庭，孰不有守耶？有守小而失大者，有守外而棄內者，有守彼而喪我者，有守僞而背眞者，守有道乎？守其我以大者也。固其內以眞者也。若不知守焉，則于正紊眞者至，其誰能禦之哉？圓淨子曰：白之守玄者歟？太上謂范子曰：五蠹亡矣，七情滅矣，汝知之乎？范子曰：非鍊磨者乎？曰：鍊無以守，則其外移矣。磨無以守，則其有傾矣。惟其守己而已，顛蒙之子，非性有殊也。惟其昧而不自覺歟，旣其覺也，神安魄定，入幾微矣。皇甫子曰：覺有五，或因其殃而覺歟，或因其疾而覺歟，或因其難而覺歟，或因其蒙而覺歟，或因其達而覺歟。衆流旣分，其源則散，衆情旣出，其性則蔽，是以其源不澄焉。六慾以滓之，三毒以盪之，蔽源者，流也，亂性者，情也。嗜慾者，風波也，紛華逐欲而生，純實從物而死，性之質，凋而不朴矣。性之靈，漬而不明矣。根不寧而蒂不固矣。湛乎一景，獨守其源，衆流昭徹而澄矣。我性之肇，亦與人同焉。所

受之純全而不劇。所葆之粹和而不較。中有圓者。其性也歟。運而不窮。融而不凝。窮則爲蔽。凝則爲止。夫能明達洞徹者。粹美以挺內。和會以塞外。熙然如春。無方如神。不散其陽。不係於物。斯圓之效歟。故得其性也。靜以止之。而不知其運。虛以極之。而不知其反。其猶獨陰之寂。而不入其真耶。玉惠子曰。六慾生而真靈缺。豈能圓乎。三毒興而沖和喪。豈能融乎。圓融殞而天闕至矣。物之性未嘗殊也。小大所囿。皆同焉。好惡所受。皆均焉。從其大小。由其好惡。則迷其本。遠其宗。棄其源。失其祖矣。自執其性。驚于六塵。舍于三彭。惟挾其昧。剖其愚。以明爲宗。以清爲性。識陰陽之所囿。而同乎沖虛。天元之性。則廓然之所宗矣。消穢子曰。得一而清。越乎羣宰之上。與化同游。與性同契者。適乎至真之祖者也。赤松子曰。三明宅于中。六鑿鑄其外。吾不登乎異岐矣。巫峽之子。以響爲宗。而獲鬼隨焉。西波之子。以因求其祖。而得巫報焉。所見不可不慎乎。無法之中。有範焉。有圍焉。空以道範之。虛以化圍之。空非彼所謂之空也。虛非彼所謂之虛也。不空其思。不思其空。斯可謂達也已矣。夫以宮挈水者。猶求諸空者歟。吾知所以裨補之。斯復其真性矣。誠以無爲無。則何以語道之大乎。真修者緣類而應也。無所入。無所捨。而靈心見于外。於是真沖挺秀。奧理特達。天純不駁。入于慧焉。鍾離子曰。其識通明。其名曰慧。其靈盈固。其名曰圓。得寂者。亡乎寂者也。其善忘也。歟。至幽至虛。可登乎亡矣。其心如滯礦焉。物不能招矣。則入冥不竊。入恍不惚。寥寥乎有見。默默乎有聞。不見爲見。不聞爲聞。然後有見聞之實。不晦于蓋。嘗入乎冥冥。守乎寥寥。入寂之中。而得寂之應者也。九變之上。不可名也。四游之前。不可形也。能復于斯。其惟無而已。以有爲有。其失也實。以無爲無。其

失也。虛無之有者，真有也。無之無者，真無也。淵靜之淵，淵而又淵。洞玄之玄，玄而又玄。茲猶其粗也。夫見乎無無者，斯至乎道矣。其太素之始哉。鍾離子曰：無中以求無，孰知之耶？天粹而雜者，有以駁之矣。靈源而濁者，有以撓之矣。惟曠兮若谷，應受不留。澹兮若海，源委不已。無詭于道，無戕其性。浩乎守其真，寂乎襲其氣。精神會通，成于不化矣。何以知其然也？實者虛之應也。虛者實之乘也。相爲之用，則各歸于初。莫測其變焉。夫玄覽者，可以滌吾之性，思而不空則殆。殆于多知也。空而不思則罔。罔乎無守也。其不亦達乎性，命者歟。是道也，道之全，性之極也。

### 五化篇

萬物芸芸，其變不窮。能以道化，虛明則通。

譚子曰：至道有五化焉。孰爲道化乎？夫虛化神，神化氣，氣化形。形生而萬物所以塞也。此道之要也。形化氣，氣化神，神化虛。虛明而萬物所以通也。此道之用也。聖人窮通塞之端，得造化之源，忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛。虛實相通，是謂大同。藏之爲元精，用之爲萬靈，舍之爲太乙，放之爲太清。老楓化爲羽人，朽麥化爲蝴蝶，自無情之有情也。賢女化爲堅石，山蚯化爲百合，自有情之無情也。射似虎者見虎，不見其石，斬暴蛟者見蛟，不見其水，是知萬物可以虛，我身可以無。以我之無，合彼之虛，自然可以隱，可以顯，可以死，可以生。空中之塵，若飛雲而目未嘗見也。穴中之蟻，若牛鬪而耳未嘗聞也。況非見聞者乎？太虛者一虛也。太神者一神也。太氣者一氣也。太形者一形也。命之則一，根之則一，守之不得，舍之不失。



是謂正一者也。稚子弄影，不知爲影所弄。狂夫侮像，不知爲像所侮。化家者不知爲家所化，化國者不知爲國所化。化天下者不知爲天下所化，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，死復化爲虛，虛復化爲神，神復化爲氣，氣復化爲物，噫！化化其無窮者哉！太上者虛無之神也。天地者陰陽之神也。人蟲者血肉之神也。其同者神也，其異者形也。形不靈而氣靈，語不靈而聲靈，覺不靈而夢靈，生不靈而死靈。冰泮返情，形散返明，能知真死者，可以游大上之京矣。孰爲術化乎？雲龍風虎，得神氣之道者也。神，母也；氣，子也。以神召氣，以母召子，何有不至乎？蕩穢者必召五方之氣，伏虺者必役五方之精，召之於外，守之於內，用之於外，無所不可也。轉萬斛之舟者，由一尋之木，發千鈞之弩者，由一寸之機，一目可以觀天地，一人可以君兆民，太虛茫茫而有涯，太上浩浩而有家，得天地之綱，知陰陽之房，見精神之藏，則數可以奪矣，命可以治矣。天地可以返覆矣，至淫者化爲女，在暴者化爲虎，樂者其形和也，喜者其形逸也，怒者其形剛也，憂者其形蹙也，斯亦變化之道也。蠶蟪之蟲，孕螟蛉之子，傳其情，交其精，濕其氣，和其神，隨物大小，俱得其真，蠢動無定情，萬物無定形，陰陽相搏，則芝菌不根而生也，燥濕相育，則螭蟾不母而生也。人體陰陽而根之，效燥濕而母之，無不濟者，何也？君子體物而知身，體身而知道也。澗松所以能凌霜者，藏正氣也。美玉所以能犯火者，蓄至精也。大人晝運靈旗，夜錄神芝，覺思所不思，可以冬御風而不寒，夏御火而不熱矣。孰爲德化乎？天下賢愚，營營然如飛蛾之投夜燭，蒼蠅之觸曉牕，知往而不知返，知進而不知退，感父之慈，非孝也；喜君之寵，非忠也。感始於不感，喜始於不喜，多感

必多怨。多喜必多怒。抑人者人抑之。容人者人容之。貸其死者樂其死。貸其輸者樂其輸。孰爲仁化乎。海魚有吐墨上庇其身而游者。人因墨而得之。智者多屈。辯者多辱。明者多蔽。勇者多死。君子能罪己。斯能罪人。不報怨。斯能報人。救物而稱義者。人不義之。行惠而求報者。人不報之。螻蟻之有君也。一拳之宮。與衆處之。一塊之臺。與衆臨之。一粒之食。與衆蓄之。一蟲之肉。與衆啞之。故得心相通而後神相通。神相通而後氣相通。氣相通而後形相通。太古之道也。孰爲食化乎。一日不食則餓。二日不食則病。三日不食則死。民事之急者食也。爲巫者鬼必附之。設像者神必主之。蓋有所享也。虎狼不過嗜肉。蛟龍不過嗜血。人則無所不嗜。所以不足則鬪矣。夫水將逼而投於水。知必不免。且貴其緩也。虎將噬而投於谷。知必不免。或覲其生也。孰爲儉化乎。水火者常用之物。用之不得其道。以致于敗家。蓋失於不簡也。飲饌者常食之物。食之不得其道。以至于亡身。蓋失於不節也。欲救之術。莫過乎儉。儉於聽。可以養虛。儉於視。可以養神。儉於言。可以養氣。儉於私。可以養富。儉於公。可以養貴。儉於門閭。可以無盜賊。儉於環衛。可以無叛亂。儉於嬪嬙。可以養壽命。儉於心。則可以生死。是謂萬物之化柄也。奢者富不足。儉者貧有餘。奢者心常貧。儉者心常富。奢者好親人。所以多過。儉者能遠人。所以寡過。奢者事君。必有所辱。儉者事君。必保其祿。奢者多憂。儉者多喜。奢者好動。儉者好靜。奢者好難。儉者好易。奢者好繁。儉者好簡。奢者好逸樂。儉者好恬淡。有畢生用一器而無缺者。有十年而一裘不弊者。斯人也。可以卽清靜之道矣。

坐忘篇上

寶書之笈三編具存。吾得其要。澄神契真。

心者一身之主。神之帥也。靜而生慧矣。動則生昏矣。學道之初。在於收心。離境入于虛無。則合於道焉。若夫執心住空。亦非所謂無所也。住於有所。則心勞而氣廢。疾以之生矣。夫聞毀譽善惡。以其心受。受則心滿。滿則道無所居矣。有聞如不聞焉。有見如不見焉。毀譽善惡。不入于心。其名曰虛。心虛則安。心安則道自來矣。心者譬夫目焉。纖毫入目。則未有能安者也。牛馬家畜也。縱之不收。則悍戾難馭。鷹鶴野鳥也。一爲繫絆。則自然調熟。吾之心亦猶是歟。然法之妙用。在乎能行。不在乎能言。夫能在物不染。處事不亂。斯大道之妙乎。世或以道爲難進。是不知貝錦始于素絲。冲天之鶴。資于穀食。蔽日之榦。起于毫末者也。事非常則傷于智力。務過分則弊于形神。今以隋侯之珠。彈千仞之雀。人猶笑之。況棄道德。忽性命。而從不要以自伐乎。夫撓亂吾身者。則寇盜也。吾能禦之。正心則勇士也。因智觀察。則利兵也。外累悉除。則戰勝也。湛然常樂。則榮祿也。吾不爲此觀。是猶遇敵棄甲而逃。反受其咎矣。是以定者致道之初基。習靜之成功。持安之畢事也。莊子曰。宇泰定者發乎天光。何謂也。宇者心也。天光者慧也。虛靜至極。則道居而慧生也。慧者本吾之性也。由貪愛濁亂散迷而不知。吾能澡雪。則復歸于純靜矣。神性虛融。體天應變。形與道同。則無生死。隱則形同於神。顯則神同於氣。所以蹈水火而無害。對日月而無影。存亡在己。出入無間矣。然虛無之道。有淺深焉。深則兼被于形。淺則惟及其心。被形者神也。及心者慧覺也。慧覺者身不免於謝焉。何也。慧者心照也。多用則其體勞矣。初得其慧。則悅而多辨。斯神氣漏而爲尸解者也。故大人者含光

藏輝。凝神歸實。神與道合。身心與道同。於是六根洞達焉。身也無時而不存。心也無法而不通。故曰。山之有玉。則草木不凋矣。人之懷道。則形體永固矣。於是其妙也。有坐忘之樞焉。修道成眞者。必先去乎邪僻之行。外事不干于心。端坐內觀。念起則滅之。雖然。惟滅動心。不滅照心。惟凝虛心。不凝有心。欲行此者。當受三戒。一曰簡緣。二曰無欲。三曰靜心。簡緣者。擇要去煩也。經曰。少則得多。則惑矣。無欲者。斷貪求也。經曰。常無欲。則能觀其妙矣。定心者。止息游浪也。經曰。除垢止念。靜心守一。其斯之謂歟。故虛心無欲。非求于道。而道自歸之。其要在乎涉事處喧。皆作意以安之。有事無事。常若無心。處靜處喧。其志惟一。束心太急。則爲病。爲狂。心若不動。復須任之。使寬急得其所。常自調適。制而勿著。放而不動。是爲眞定者也。旣如是。亦不可恃。其定也。而求多事。求就喧。當使如水鏡之鑒物。隨物現形。而後可也。定中求慧。則傷於定。定則無慧矣。定非求慧。而慧自生者也。得道者。於是心有五時。身有七候。是爲淺深之敘焉。五時何也。其動多。其靜少者。一也。動靜各半焉者。二也。其靜多。其動少者。三也。無事則靜。觸則動者。四也。與道冥合。觸亦不動者。五也。七候何也。舉動順時。容色和者。一也。宿疾盡除。身心輕爽者。二也。填補天傷。還年復命者。三也。延數萬歲。名爲僊人者。四也。鍊形爲氣。名爲眞人者。五也。鍊氣成神。名爲神人者。六也。鍊神合道。名爲至人者。七也。

### 坐忘篇中

天隱子曰。人之生也。稟乎靈氣。精明悟通。學無疑滯。則謂之神焉。宅神于內。遠照于外。則謂之僊焉。靈氣

者其不可爲世俗所淪折而後可也。曰喜。曰怒。曰哀。曰樂。曰愛。曰欲。曰惡。七者情之邪也。曰風。曰寒。曰暑。曰濕。曰饑。曰飽。曰勞。曰逸。八者氣之邪也。去邪則近于僊矣。簡易者天地之道也。天者在吾首之上。地者在吾足之下。吾則見之。故曰簡易者神僊之德也。夫學道者言涉高詭而執迷無所歸。本非吾學也。故學氣者反爲氣所病者有矣。學僊者反爲僊所迷者有矣。然學道者亦須漸而進之。蓋有五門焉。一曰齋戒。二曰安處。三曰存想。四曰坐忘。五曰神解。齋戒者何也。澡身虛心者也。齋者潔靜也。戒者節約也。饑卽食。食勿飽。所謂調中者也。物未成者勿食。腐敗閉氣者勿食。五味太多者勿食。勿久坐。勿久立。勿久勞。勿久逸。左右手常摩至于溫熱。熨其皮膚。以去冷氣。所謂暢外者也。於是形堅則氣至矣。安處者向也。南向而坐。東首而寢。居之屋廬必得陰陽適中焉。高則陽盛而明多。明多則傷于魄。魄陰也。卑則陰盛而闇多。闇多則傷于魂。魂陽也。有所傷則疾斯生焉。又況夫天地之氣乎。有亢陽之切肌。有淫陰之侵體。可不慎哉。故吾之室。四旁皆牕戶焉。風起則闔之。風息則闢之。前必箔。後必屏。太明則垂箔。以和其內。映焉。太闇則卷箔。以通其外。曜焉。內以安吾心。外以安吾目。心目安則身安矣。然則彼縱情多慮。其不能安其內外也。可知矣。存想者何也。存者存我之神也。想者想我之身也。夫何以能然乎。閉目則自見其目。收心則自見其心。心目皆不離于身。不傷于神。此其漸也。凡人終日而視他人。則心亦外走矣。終日而接他事。則目亦外瞻矣。營營浮光。未嘗復照。安得不疾且天耶。故歸根曰靜。靜曰復命。復命成性。是爲衆妙之門也。坐忘者何也。因存想而得。因存想而忘也。行道不見其行。非坐之義乎。有見不行其見。非忘之義乎。不行者心

不動也。不見者。形俱泯也。或者曰。心不動。有道乎。天隱子默而不對。或者曰。形泯。有道乎。天隱子瞑而不視。或者悟曰。道在我矣。神解者何也。齋戒者。信解也。無信心。則不能解矣。安處者。定解也。無定心。則不能解矣。存想者。閒解也。無閒心。則不能解矣。坐忘者。慧解也。無慧心。則不能解矣。四者通乎神。斯爲神解者焉。神者。兼三才則謂之易。齊萬物則謂之道。本一性則謂之真。天隱子曰。生于易中。死于易中。動因萬物。靜因萬物乎。邪由一性。真由一性乎。吾皆以神解之在人也。在地也。在水也。皆爲僊矣。變而通之。是曰神僊。正一先生讀其書。悟曰。吾則異於是。吾之簡易者。無爲而無不爲也。吾之漸者。守性正命。日增一日。漸之道也。齋戒之類。兼修之可也。

坐忘篇下

至游子曰。吾得坐忘之論三焉。莫善乎正一先生。司馬子微曰。吾近見道士趙堅造坐忘論七篇。其事廣。其文繁。其意簡。其詞辨。讀之者。思其章句。記其次序。可謂坐馳。非吾所謂坐忘也。吾聞之先師曰。坐忘者。長生之基也。故招真以鍊形。形清則合于氣。含道以鍊氣。氣清則合于神。體與道冥。斯謂之得道者矣。夫真者。道之元也。故澄神以契真。莊子曰。宇泰定者。發乎天光。宇者。心也。天光者。慧照也。先定其心。則慧照內發。照見萬境。虛忘而融心于寂寥。是之謂坐忘焉。老子曰。及吾無身。吾有何患。無身者。非無此身也。體合大道。不徇乎榮貴。不求乎苟進。恬然無欲。忘此有待之身者也。夫長生者。神與形俱全者也。是以乾坤者。易之蘊也。乾坤毀。則無以見易矣。形器者。性之府也。形器敗。則性無所存矣。養神不養形。猶毀宅而露居者。

歟。或曰。人之壽終。心識苟正。則神超于真境。正一先生曰。非至正之言也。夫高識之賢。自謂彼我忘矣。是非泯矣。然見不善則顰。見善則笑。猶爲善惡所惑。況其終也。昏耄及焉。吾未見不爲衆邪所誘者也。故有有識化無識者。秦女之化石是也。有人識化蟲識者。黃氏之化龜是也。由是觀之。心識者爲陰陽所陶鑄。安能自定哉。所以貴乎形神俱全者。蓋以此也。今有知榮貴爲虛妄。了死生爲一貫。至其臨終。則求醫祈鬼。何也。未知乎坐忘者也。忘者忘萬境也。先之以了諸妄。次之以定其心。定心之上。豁然無覆。定心之下。空然無基。觸之不動。慧心生矣。猶未免於陰陽之陶鑄也。必藉夫金丹以羽化。入于無形。出乎化機之表。然後陰陽爲我所制矣。

集要篇

古先至人。立言如林。以道博觀。則鈎其深。

晁文元公曰。吾觀夫浮世。其乃生老病死之鄉歟。憂悲苦惱之窟歟。惟定明者。內覺其身心空。外覺其萬物空。於是諸相既破。無可執。無可爭矣。諸有者。夢幻也。夢中而人狎之。且曰。夢中搏。必無傷也。豈非在夢知夢乎。吾嘗坐玉堂。見饜人汲水。吾觀空純熟。目無全人。觀汲水者。惟一塊之空。自西而東。豈非在幻知幻乎。故曰。本無一物。隨所視而起。異端焉。學道者。必先止念。念起則知之。如川之泄。簣土塞之。襄陵之勢。可絕矣。如火之爇。杯水沃之。燎原之勢。可滅矣。故不畏念起。惟畏覺之遲也。覺速止速。此其妙用者歟。吾嘗謂心息相依。息調心淨。念起卽覺。覺之卽無。此最道之權輿也。裴休曰。天地水火風假合而聚散。非我

身也。緣慮客塵虛妄。乍起乍滅。非我心也。我有真身。圓滿空寂是也。我有真心。廣大靈和是也。萬漚起而復破。然水之性未嘗不存也。千燈明而又滅。然火之性未嘗不在也。世亦知夫三象者乎。氣動而清者。天之象也。心靜而寧者。地之象也。智圓而明者。日月之象也。三者和會。則自然見吾神靈之妙用矣。三象既明。而六審不可不知也。試嘗自審曰。妄念息乎。外緣簡乎。觸諸境不動乎。黑白無差別乎。夢想不顛倒乎。方寸怡愉乎。於是可以測入道之淺深矣。吾嘗自警曰。了不起滅意。決定死生根。不復隨緣轉。是名不動尊。夫未能無念。即用觀空。未能頓空。即用對治三策。次第而用之。莊子坐忘。達摩壁觀。始學者不能知也。而乃入于放曠。豈其旨哉。吾嘗端坐。念實相而見魔王跣趺之像。且怖矣。況入道者端坐。不傾動者乎。

### 碎金篇

漆園之玄。竺乾之空。均乎正心。與儒同功。

晁文元公曰。教豈有異哉。吾賞貫三道爲一焉。夫儒家者。以正心爲要切。勿求其功而功自成矣。竺乾氏以復性爲要切。勿求其證而證自知矣。吾始讀南華之書。因齊物之理而得一法。目之曰逍遙大同觀。而無一事可爭。後讀西方之書。因無我之理。又得一法。目之曰平等大空觀。而無一物可齊。由是知其深淺矣。施肩吾既聞道。而著三住銘曰。心常御。氣。氣與神合。竺乾氏爲圓覺之說曰。心息相依。息調心淨。吾觀其理。殊塗同歸。天下有三。樂。儒家者流曰。顏氏子簞瓢陋巷。不改其樂。道家者流曰。莊氏子栖遲一丘。天下不易其樂。竺乾氏曰。生滅滅已。寂滅爲樂。三者自外及內。由淺至深者也。幼意諸病。吾以理攻之可也。已往吾勿追思。未來吾勿迎想。或曰。修行何



以驗乎。曰。置白黑二棋。一念善。投白者一。一念惡。投黑者一。至夜較之。卽知增減。文元公曰。迂矣。吾則於晝夜四威儀中。不計情境。惟量其力。常習靜念而已。受辱而畏其勢。忍之者不可謂之忍也。無可畏之勢。而能忍之者。斯真忍也。易曰。損曰懲忿窒慾。吾用之以爲戒。易之繫辭曰。寂然不動。吾用之以爲定。精義入神以致用。吾用之以爲慧。或問閒居何樂乎。曰。調暢太和之氣。適悅天真之味。研覃微密之言。依游上妙之道。蒙莊高情。師友造化。竺乾妙旨。澡鍊神明。非理外至。當如逢虎。卽時而避。勿恃格獸之勇。非理內起。當如探湯。卽時而止。勿縱染指之欲。外護其身。如惜干霄茂樹。勿縱一斧之刃。傷焉。內護其行。如惜渡海浮囊。勿容一針之鋒。破焉。心靜則清。清而後明。明則照物。物無遁形矣。至人觀之。得爲心印者也。唐人有養鸚鵡者。能誦經。常不言不動。或問其故。對曰。身心俱不動。爲求無上道。及其死焚之。有舍利焉。故知得道者。皆自燕寂中入者也。文元公曰。吾旣耄也。彌覺聰警。耳有自然之音。如樂中簧。隱隱如雷。初動。浩浩如潮。將至。吾謂之三妙音焉。一曰幽泉漱玉。二曰金磬搖空。三曰秋蟬曳緒。

容成篇

孰爲陰丹。詆其矯誣。闢其內荒。其路豁如。

至游子曰。吾嘗得崔公入藥鏡之書。言御女之戰。客主恍惚。則同識。不同意。同邪不同積。同交不同體。同體不同交。是爲對境不動者也。夫能內外神交而體不動。得性之道也。動則神去性衰矣。不染不著。則留其元物。使氣定神住。和合成形。入于中宮。煅去其陰。而存其陽焉。紅雪者。血海之真物。本所以成人者也。

在于子宮。其爲陽氣。出則爲血。若龜入時。俟其運出。而情動。則龜轉其頸。閉氣飲之。而用搐引焉。氣定神合。則氣入于關。以轆轤河車挽之。升于崑崙。朝于金闕。入于丹田。而復成丹矣。至游子聞而大叱曰。崔公果爲是言哉。吾聞之。古先至人。未嘗有也。昔張道陵黃赤之道。混氣之法。蓋爲施化種子之一術耳。非眞人之事也。然及陵之變舉。則亦不復爲此矣。清靈眞人曰。吾見行此而死者也。未見其生者也。夫存心色觀。而行上道。是所謂抱玉赴火。金棺葬犬者也。紫微夫人曰。爲黃書赤界者。適足鳴三官之鼓。致考罰爾。眞人之偶景者。在于二景而已。非爲夫婦之迹也。夫黃亦存于中。其可以見眞人靈人乎。魏伯陽曰。割肉以內于腹。不可以成胎。則外物不可以爲丹也。明矣。是知學道以清淨爲宗。內觀爲本者也。於是深根固蒂。使純氣堅守。神不外馳。至於坎離交際。而大藥可成矣。善乎莊子之論曰。必靜必清。無勞汝形。無搖汝精。乃可以長生。未聞有以御女而獲仙者也。惟東漢冷壽光自言。行是法幾百四五十歲。鬢髮盡白。而肌理壯盛。然卒不免於死也。世所謂善御女而得其效者。宜無踰壽光。壽光且死。則是道也。惡足以語長生久視之理也哉。彼方士以採戰之方。以惑學士大夫。懼其言之不足。取信也。則竊古先至人以名其書。故稱西華二十有四篇。則曰。鍾離雲房所作也。西江月十有八篇。則曰。張平叔所作也。指女子爲偃月爐。以童男女爲眞鉛汞。取穢濁爲刀圭。肆情極欲。一旦溘然而逝。其名曰。桶底脫。至游子曰。崔公之道。昔呂洞賓得之。以爲心地益明。則崔公不宜爲此疵而不醇者也。其亦方士所託而行者歟。或問曰。無漏果位者。當豐其源而膏其出。故蓮花不生高地平原。而生于淤泥。何謂也。至游子曰。道家者流。有八漏。竺乾之法。

有諸有漏。豈爾所謂漏者乎。司馬子微曰。志之漏也。形趨于后土。念之漏也。神趨于鬼鄉。吾所謂無漏者。無此漏也。豐入齋出。養氣則然矣。達磨之胎息是也。淤泥之蓮。易壞者也。未若松柏產于岡陵而不彫者也。吾亦有蓮焉。蓋嘗發于烈火之中矣。或者聞其說而疑。以問至游子曰。容成子。務成子。天老。太一。與夫堯。舜。成湯。盤庚。各有陰導之書。黃帝。三王。復有養陽之方。漢氏祕于廣內之藏。著于神仙之錄。則其由來尙矣。子惡得以爲無哉。至游子曰。吾非謂之無也。蓋所謂非僊者之務耳。聞之劉向。班固之徒曰。房中者。情性之極。至道之際。是以聖王制外樂。以禁內情。而爲之節文焉。樂而有節。則和而壽考。迷而弗顧。則生疾而殞命。由是觀之。信乎非僊者之務也。

陰符篇

黃帝之經。藏于神嵩。李筌得之。發世之蒙。

李筌得黃帝陰符之經于神嵩之山。而未知其止也。其後遇驪山姥而問焉。姥曰。道有太易。有太初。有太始。有太素。太易者。玄元杳冥。妙于無名者也。太初者。胞胎混沌者也。太始者。洞虛無疆。或感而彰者也。太素者。內含真一之精。爲萬物樸。清陽爲天。濁陰爲地者也。陽爲魂。陰爲魄。魂者欲人之生。魄者欲人之死。故聖人觀天之道。執天之行。含真抱一。以歸于太陽。養陽之魂。以消陰之魄。神僊之道。其盡于斯矣。天以一之數。生水而潤下。其居北方。於時爲冬。於藏爲腎。是爲玄武焉。此坎之卦也。地以二之數。生火而炎上。其居南方。於時爲夏。於藏爲心。是爲朱雀焉。此離之卦也。天以三之數。生木而曲直。其居東方。於時爲春。

於藏爲肝。是爲青龍焉。此震之卦也。地以四之數。生金而從革。其居西方。於時爲秋。於藏爲肺。是爲白虎焉。此兌之卦也。天以五之數。生土而爲稼穡。其居中央。爲萬物母。於藏爲脾焉。故道生一。一爲天。五行者。從一而生。真一之氣。化生五行。是以五穀五味。滋養于人人。因五行而生。因五行而死。故五行者。五賊也。聖人奪取五行之精氣。還元反本。復歸于真一。此老子所謂萬物芸芸。各歸其根。歸根曰靜。靜曰復命者也。夫性者。陽之精明也。精明之氣。結而爲人。休氣爲鬼。靈氣爲神。煩氣爲蟲豸。雜氣爲禽獸。好氣爲精邪。人稟乎精明。則能見其機。見其機。則能立天之道矣。自五月夏至。姤。用事之卦也。十月而爲純坤。陰盛則消陽矣。自十有一月冬至。復。用事之卦也。四月而爲純乾。陽盛則消陰矣。是以龍蛇者。秋冬而潛蟄。春夏而起陸焉。人以真陽。去其陰魔。則百神和悅。血脈流通。五藏生津。長年久視矣。此廣成子所以積火以焚五毒。五毒者。五賊也。天生于坎者也。地生于離者也。坎者。水也。月也。汞也。離者。火也。日也。鉛也。聖人使坎離互用。日月相交。鉛汞相持。龍虎相反。然後能斬尸滅鬼。降精攝邪。以存正氣焉。故太白真人曰。五行不順行者。龍從虎出。虎從水生也。此天地之互用。陰陽之反覆者也。土者四象之本。萬變之基也。道生一。一生二。二生三。三生萬物。一者天也。三者人也。神仙之要在乎抱一守中。故至道始于一。三而終于五。五者成數也。經曰。三五與一。萬事畢矣。此何道也。鉛汞得土而成還丹者也。煙蘿子曰。全一有三。外應仍滿于初九。此至道也。陽太盛則溢。溢則生熱。熱者其脈實。陰太盛則衰。衰則生寒。寒者其脈虛。虛實之脈。寒熱之患。皆能致死者也。陽者汞也。其性飛者也。陰者鉛也。其性伏者也。聖人伏陽汞以鍊其魄。飛陰鉛以拘

其魂陽不得而溢。陰不得而盛。於是客邪消而尸魄喪矣。蓋有毫髮之陽未盡者。不能死矣。有毫髮之陰未消者。不能仙矣。夫耳耽淫聲。目好美色。口嗜滋味。則五藏搖動而不定。血氣流蕩而不安。精神飛馳而不守。於是正氣散而溼邪之氣乘之。以生疾矣。是以人之三要者。曰耳。曰目。曰口。故耳目者。神之牕牖也。口者。氣液之門戶也。若夫六識皆空。湛然虛寂。遺形忘物。慧照通神者。至靜也。吐納以鍊五藏。導引以開百關。持誦寶章以怡神。吸引二景以集明。鍊金精以固形。餐玉英以保身者。至動也。太上曰。靜者性也。動者氣也。動靜如一。內外和順。非至人安能至於斯哉。夫榮名富貴者。學道之塵垢也。爭競忿躁者。修真之荆棘也。旨酒珍饌者。伐性之戈矛也。淫聲美色者。破骨之斧鋸也。故修真鍊氣。抱元守一者。謂之聖人。鍊形成氣者。謂之真人。鍊氣成神者。謂之神人。鍊神成真者。謂之至人。天地者盜萬物。使有衰朽者也。萬物盜人。使有老死者也。人盜萬物。使不常存而有用者也。故不善盜者。盜其形。不盜其精。反爲萬物所盜焉。善盜者。盜其精。所以能盜萬物而長生矣。吾食其時。非嗜其酒肴也。蓋盜萬物之精氣者也。何也。形以食味。神以食氣。若以時而食其形。動其機。以盜其精。則百體順理矣。吾之身有精光之神。形影之神。毛孔之神。各萬有二千五臟六腑三元九宮。亦皆有焉。神惟吾不見其神。則不知其能下禍福焉。故不務敬畏。至于狠躁兇虐。貪淫陰險。是曰賊其神矣。妄言綺語。以爲人不知不見。是曰昧其神矣。吾之神上通于天。賊其神者。犯於天者也。昧其神者。欺於天者也。犯天欺天。所以取夭折者歟。如是者。陰邪日勝。神氣日衰。尸魂日恣矣。夫能守中抱一。以陽鍊陰。則尸亡魂喪。而神明王矣。神明既王。則策轡八晨。飛輿五獄。升九玄。

斬玉關。可與天地等年矣。老君曰：氣中有氣，是我之神也；神中有神，是自然之道也。天以一陽降于九泉而生復，此十有一月陽之始也；二陽降而生臨，三陽降而生泰，四陽降而生大壯，五陽降而生夬，六陽降而生乾。五月夏至，陽極而生陰，故一陰升而生姤，二陰升而生遯，三陰升而生否，四陰升而生觀，五陰升而生剝，六陰升而生坤。陰陽消息升降，斯道之樞也。故聖人收採天地之氣而成二體，曰鉛，曰汞。鉛也汞也，其重各八兩，而合于三百八十有四銖之數，以應乎卦爻而定大小之法焉。上揆卦氣，下推刻漏，以均乎火之候，而奪乎三千八百十年之功。於是脫其凡胎矣。至于三千二百四十年而聖胎成矣。於是與造化相符，陰陽同運，聖功生焉。神明出焉。瞽者目無所見，故神專在于耳；聾者耳無所聞，故神專在于目。神專則事無不精矣。利能動人者也，絕利之源，則神有所專，可以制精攝邪。亡尸滅魄，有千倍之功焉。老子曰：不見可欲，使心不亂，此之謂歟。夫九還七返者何也？自子而至于申，自寅而至于戌者何也？斯皆一陰一陽一升一降一沈一伏。晝夜居之而不失者也。水火水卦氣已盡，則還丹成矣。於是制精攝邪，亡尸滅魄，有萬倍之功焉。魏伯陽曰：屯用申子，蒙用寅戌，六十四卦各自有日，斯三反晝夜之理也。心者，萬神之主也。目者，萬神之戶牖也。人之神入則藏于心，氏則見于目，故心安則神安，目動則心動，心動則神動，生死之機，其在斯二者矣。夫能使其神出入于戶牖，以自照焉，居息于宅舍，以自安焉，此則生之機也。塞戶牖而不明焉，廢宅舍而不居焉，此則死之機也。魏伯陽曰：五行相受以生，故火性燦金，金伐木榮，三五與天地之至精也。何也？陰陽相勝，五行相制，所以克伐衰謝焉。然反本歸根，則萬物乃因此而生矣。陰陽激而

爲風雷風雷作。則萬物動而滋生矣。夫煉陰陽之氣。如風之行。如雷之鳴。通流其百脈。淘去其積滯之五毒。於是五藏生津。百骸調暢。眞一存乎其中矣。夫不恥貧賤。不貪富貴。不嗜聲色。不耽名利。不懼患難。不忤黜辱。外無所求。內無所惑。惟見于空。空無所空。湛然常寂。然後晝無想也。夜無夢也。於是棲神于至樂。則天真之性有餘。潮亂之情不作矣。趨迹于至靜。則貪求不生。而心無所往矣。飛鳥制其身。游于空虛者。憑其氣也。況夫修鍊其形而成至陽。其能入金石而不闕。行日月而無影。固其理也。世之人須飲食以養其形。不知絕飲食而形乃固焉。須尸魄以養其神。不知去尸魄而神乃全焉。須陽與陰并相濟以生。不知陰盡陽純。則長生焉。

西升篇

玄言之宗。惟力默子。懷道而西。以誨尹喜。

老子將入于西域。尹喜遇於關而問道焉。老子曰。虛無恍惚者。道之根也。生我於虛。置我於無。故生我者神也。死我者心也。是故身者。神以爲車。爲舍。爲主者也。其身安靜。其神居之。其身躁動。其神去之。是以外其身。存其神。則精曜留矣。道得一合。則與道通矣。善人者。不與萬物爭。謙虛而無欲者也。故欲者。凶害之根也。無者。天地之元也。聖人去欲入無。所以輔其身者也。故吾視欲無所見。聽欲無所聞。言欲無所道。食欲無所味。寂哉澹泊。於是清靜無爲。氣自反于未生者焉。吾見哀人者。不如哀其身。哀其身者。不如愛其神。愛其神者。不如舍其神。舍其神者。不如守其身。守其身者。斯常存矣。神者。生形者也。形者。成神者也。故

形不得其神。斯不能自生矣。神不得其形。斯不能自成矣。形神合同。更相生。更相和成。斯可矣。天下之上。孝可謂能養其母者也。夫能愛其母者。其身斯長久矣。身之虛者。萬物至焉。心之無者。和氣歸焉。故善養身者。藏身於身。而不出。藏人於人。而不見。何也。常以虛爲身。以無爲心。是之謂無身之身。無心之心焉。於是守神至通。是謂道同我。命在我而已。不屬乎天地者也。我不視。不聽。不知。則神不出身。與道同久矣。吾與天地分一氣而治。自守其根本者也。天下莫柔弱於氣。氣莫柔弱於道。道之所以柔弱者。包裹天地。貫穿萬物者也。夫柔能生剛。弱能生強。天下莫知其根本所從生者焉。有以無爲母。無以虛爲母。虛以道爲母。此道之根本也。何以謂道人。曰。神雖在身。令神莫在其身者也。盛生於衰者也。陰生於陽者也。故有無之相生。虛實之相成。於是。有歸於有。無歸於無矣。人在道之中者也。魚在水之中者也。道去則人斯死矣。水涸則魚斯終矣。故聖人反歸於未生。其形隱。其神留。天下歸焉。無爲無事。國實民富。保道之常。是謂玄同。夫人得神而生。不知神之所在。惟聖人藏神於內。而魄不出矣。守其母。則其子全。而民盛矣。治身之道。通玄元之混氣。思決守其身者也。天非欲於清。清自歸之。地非欲於濁。濁自歸之。濕非欲於水。水自歸之。燥非欲於火。火自歸之。虛空無爲。非欲於道。道自歸之。由此觀之。物性孰不自然也哉。老子言其道既竟。復以告尹子曰。語汝至道之要。靜心守一。則衆垢除。萬事畢矣。

內德篇

三業七情。既澄其源。五神守藏。三一永存。



太上曰。靜三業。口目澄七情。則五神各守其藏。三一長存矣。三者身之元神。離之數三也。一者身之真精。坎之數一也。身之中。蓋有三萬六千神。千二百形影。萬二千精光。五臟六腑。一十四神。左三魂。右七魄。宜常念念。勿使離于身。日爲功曹。陽氣也。月爲主簿。陰血也。雷公使者。在于左右。三魂也。風伯雨師。在于前後。七魄也。六甲。六陽神也。直符。六陰神也。於是周遶于身焉。青龍扶左。白虎扶右。朱雀導前。元武從後。身之四象也。北斗覆首。精光之神也。天罡指足。真氣之神也。騰蛇在手。膽之神也。吾居丹房之中。抱守一之法。太一者。下元之宮。真元神也。是吾之偶焉。左三右七。震兌也。戴九履一。離坎也。二四爲肩。坤巽也。六八爲足。乾艮也。五居中宮。土也。是爲八卦九宮之神。皆實于腹矣。凡寢則神魂精魄游散于外。陰邪得以乘隙竊其精氣。故當出其四獸以衛其身。四獸者何也。青龍出于肝。白虎出于肺。朱雀出于心。玄武出于腎。勿使乘邪于其玉房。玉房者。精區也。肝主藏魂。肺主藏魄。心主藏神。脾主藏志。腎主藏精。五臟之神。出則禦惡。入則安神。既衛其身。則復各還其所。鳴天鼓三十有六。以集神。嚥液三十有六。以聚氣。而陰戶可以陰關矣。使衆邪不得下居焉。閉氣者。自一至十。以心默數之。九九而止。閉氣者。非閉噎其氣也。乃神定氣和。絕思忘慮。使鼻息若有若無。診其脈。以六動爲一息。九九者。八十一息也。常存赤氣。自其口出。狀如火輪。周其室中。定則內想。安寢其中。自然疾病除。而陰邪遠矣。

玄綱篇

道家者流。其源汪洋。搜厥玄微。以提其綱。

崇玄子吳筠唐開元中人

曰。道至無而生天地者也。天動也。而北辰不移。含虛不虧焉。地靜也。而東流不輟。興雲不竭焉。故靜者。天地之心也。動者。天地之氣也。心靜氣動。所以覆載而不極歟。通乎道者。心寧以同于道。氣運以存其形。不爲物之所誘。是之謂至靜者也。本無神也。虛極而神自生。本無氣也。神運而氣自化。氣本無質。凝委以成形。形本無情。動用以虧性。故生我者道也。滅我者情也。情忘則性全。性全則形全。形全則氣全。氣全則神全。神全則道全。道全則神王。神王則氣靈。氣靈則神超。神超則性徹。性徹則反覆通流。與道爲一。可使有爲無。實爲虛。與造物者爲儔矣。道不欲有心。有心則真氣不集。不欲苦志。苦志則客邪來舍。在於平和恬淡。澄靜精微。虛明含元。有感必應。應而勿取。真僞斯分矣。故我心不傾。則物無不正。動念有屬。則物無不邪。邪正之來。在我而已。惟鍊凡至于仙。鍊仙至于真。鍊真合于妙。合妙同乎神。神與道合。卽道爲我身。所以升玉京。游金闕。能有能無。不終不歿矣。崇玄子曰。吾嘗謂神仙有可學之理焉。夫有不學而自致者。稟異氣也。必學而後成者。功業充也。學而不得者。初勤終怠也。故遠於仙者。近於仙者。各有七焉。形氣爲性之府。形氣毀。則性無所存。性無所存。則我何有。此遠於仙者一也。或謂仙必有限。歸于淪墜。此遠於仙者二也。或謂形體以敗散爲期。營魄以更生爲用。安知入造化之洪鑪。任陰陽之鼓鑄。此遠於仙者三也。或謂軒冕爲得意。功名爲不朽。悅色耽聲。豐衣厚味。此遠於仙者四也。強盛之時。爲情愛所役。及斑白之後。習學始萌。而傷殘未補。竊慕道之名。乖契真之實。此遠於仙者五也。汲汲於鑪火。孜孜於草木。此遠於仙者六也。動違科禁。靜無修習。此遠於仙者七也。若夫耽玄虛。寡嗜慾。體含至靜。以無爲

爲事。此近於仙者一也。翦陰賊。植陰德。懲忿損慾。齊毀譽。修清真。此近於仙者二也。身居祿位。心游道德。仁慈恭和。弘施博愛。此近於仙者三也。爵之不從。祿之不受。恬然以攝生爲務。此近於仙者四也。靜以安身。和以養神。精以致真。此近於仙者五也。失於壯年。收之晚節。以功補過。以正易邪。惟精惟微。積以成著。此近於仙者六也。忠孝清廉。不待學而自得。謂之隱景潛化。死而不亡。此近於仙者七也。取七近。放七遠。是謂拔陷區。出溺塗者也。

玉芝篇

五太相生在物之先。明告來者。猶魚之筌。

朝元子陳舉寶元中人曰。體混元之本。法天地之樞。立爲洪爐大鼎。以鍊其真焉。內以養鉛汞。外以象離坎。運其陰陽。驅龍馭虎。以返本還元。於是玄霜絳雪。玉蘂金膏。九轉而成寶矣。魏伯陽以參同成道。馬明生以金液超真。陰長生鍊太真之劑。劉安修太一之元。此所謂與筌者歟。方其陽魂未交。如玄窟焉。陽精既兆。乃稟性以成乎形。是以陰判陽而歸寂。陽寓陰而成質。陰陽交而萬物泰矣。日月合而四時成矣。夫天地不交。何以爲晝夜乎。日月不合。何以著盈昃乎。萬物不合。何以顯榮枯乎。當太易之時。混混濛濛。如胞中蒂焉。於是而有太易首春一陽之義也。其體玄黃。四象未明。玄霧蒙乎金液。華光鎖乎水精。夜加乎子。初九。潛龍之位也。太易者。仁也。春也。陽也。龍也。日也。天也。火也。魂也。神也。汞也。木也。故陽氣也者。入乎物曰生。離乎物曰死。太易者。司生也。夫陽不發于下。則萬物何以生哉。故經曰。上水下火。蓋謂此也。陽必蒸於

上陰必潤於下。蒸者熱也。熱蒸其陰。陰騰其氣。輕者上浮而爲天。其清雲霞。其凝雨露。其散風煙。其寒霜雪。時自子而至乎午。其升者也。自午而過乎子。其降者也。夫雲霞、霜雪、雨露、風煙、氣霧。所以降而滋萬物者也。經曰：返本還元。歸於地脈。此之謂歟。其在於身。則爲津、爲液、爲涕、爲血、爲肉、爲精、爲髓。夫五金八石之倫。依乎天地之升降、運轉、和合。而歸乎本元。故曰還也。九鍊成剛。故曰丹也。太初者。天地萬物之初也。陽經陰復。二氣未分。龍吞虎并。雲雨交羅。陽光炳燿。陰氣凝矣。上下搏而成形。恍恍惚惚。其中有物。杳杳冥冥。其中有精。何謂物歟。陽中有陰。坤元之氣也。其屬有也。水也。鉛也。陰也。氣也。虎也。魄也。形也。白也。母也。性也。金也。一也。受性于上。彰于下。其象日中有烏。石中抱玉。水中產金。泥丸中有血。是謂血之海也。腦中母之元也。何謂精歟。陰中有陽。乾元之氣也。其屬無也。龍也。神也。魂也。火也。木也。剛也。影也。一也。父也。產於上。司於下。其象月中有兔。水中有砂。鉛中有白銀。是謂氣之海也。臍下父之元也。故陰居陽。其主血。陽居陰。其主筋骨。易曰：雲從龍。風從虎。風雲者。陰陽二氣也。男者陰之宗也。女者陽之主也。離發乎坎下。汞居乎水中。上下之象也。神居其中。謂之三才。太始者。二儀立形之始也。陰陽得位。虎龍分矣。天地清濁之氣。隨橐籥而化萬物。是氣也。在道曰陰陽。在人曰魂魄。在物曰表裏。在天曰日月。在地曰聲色。在丹田曰鉛汞。是道也。生于一。生二。生三。三生萬物。終於一者也。故曰：一者水也。二者火也。三者土也。物有不因此而生滅者乎。水火者。各得其一者也。得一者。物之母。氣之精。命之根。識之祖也。天得以增其威。地得以發其機。是神之祖。氣之使。物之父。魂之制。身之主也。水生一男。是爲坎。其名曰汞。火生二女。是爲離。其名

曰鉛。是之謂四象者也。汞者丹也。鉛者藥也。天老神君曰。用鉛不用鉛。須向鉛中作。及至用鉛時。用鉛還是錯。何以言之。汞。陽也。子也。鉛。陰也。母也。汞無鉛。其獨子不母。何以生哉。鉛汞合而三年爲寶。焚去鉛之氣。是爲脫殼。其名曰純陽。用鉛不用鉛也。吾嘗觀乎大道。莫越乎陰陽相合會於中宮。蓋有動有靜焉。動者汞也。清而喜飛。靜者鉛也。濁而不起。汞之飛。偶乎火者也。鉛不起。偶乎水者也。水所以流濕。火所以就燥者歟。神者命也。靜者性也。命也者。動而有生有成焉。性也者。靜而無染無著焉。是以三魂歸諸天。七魄歸諸地。各有所源也。太素者。本也。本立而道生矣。太始。太素之時。剛柔判矣。以立三才。以彰四氣。太素者。司秋萬寶之所以成者也。經曰。火虛水空。此其形象者歟。譬夫人之在胎。陰血陽精。混然而成。三月而陰陽分。則各有所居矣。母之元。職乎泥丸。其名血之海。父之元。主乎陰位。在于臍下。其名氣之海。各有神氣交焉。其名三才。沖和之氣。隨母呼吸。應其上下。三才備而萬物長矣。母之元。主血肉精髓意魄。卽吾之鉛。虎也。父之元。主筋骨心魂。卽吾之汞。龍也。五月而形將成。表裏分矣。吾之化育。其猶是乎。陽丹精也。陰丹血也。日南至一陽之始。潛龍之位也。俟乎五陰退而陽升。十一月。十二月。正月者。三陽之時也。萬物芽矣。吾之鍊形。亦猶是乎。功盈三千。何謂也。服丹千日者。三年也。亦譬夫一時也。三月在丹。三年。二氣布矣。易吾之軀而成自然之體。運水火。交汞鉛于九轉。九轉者。九年也。九九者。數之盈也。九年之內。有九易焉。一年易氣。二年易血。三年易脈。四年易肉。五年易髓。六年易筋。七年易骨。八年易髮。九年易形。志於道者。其可不察於斯歟。捨是而求道者。其猶瞽者之逐兔矣。黃帝曰。吾有還丹。其品七焉。津也。髓也。血也。唾也。精也。氣也。神

也。故指水火鉛汞以喻焉。津爲汞，精爲鉛。水處乎腦中，火居于臍下。運鉛以制汞，鍊汞以投鉛，來往歸源。水火正矣。太極者，天地萬物之終也。故曰：太易，水也；太初，木也；太始，火也；太素，金也；太極，土也。萬物生死於土矣。夫一陽孳萌于子，十一月也。其於易也，始乎復，次乎臨，泰，大壯，夬，乾者，陽數之極也。一陰孳萌于午，其於易也，始乎姤，次乎遯，否，觀，剝，坤者，陰數之極也。是爲一歲之象也。一月者，亦一歲之象也。一日者，亦一月之象也。皆有陰陽五行之數存乎其間。萬物至于八月、九月，未有不成者也。吾之丹，是以有九轉者歟。夫孰非陰陽合而然耶。日有烏者，陰也；月有兔者，陽也。日自一日至八日，其名上弦；一百九十有二銖，金水平分，其名一八。春之分也。其時屬乎卯，是爲鉛。一百九十有二銖，至于旬有六日，陽數極而明也。於是一陰至而陽退焉。故旬有六日之後，則復虧。至二旬有三日，其名曰下弦，亦一百九十有二銖。龍虎中分，亦名一八。秋之分也。其時屬乎酉，是爲汞。一百九十有二銖，至二旬有四日，陰盛而陽衰。日月盡而陰極矣。陽也，陰也，其終而復始乎。故八之日，爲一百九十有二銖。旬有六日，則三百八十有四銖矣。斤生兩，一斤，十兩生分。一兩四分。是以有三百八十有四銖，應乎大易之策數。一歲之日，其氣其候，二十有四。於是乎備矣。計其分六十有四，則又大易之卦之爻也。六十四卦，凡三百八十四爻也。在易之策數，斯合矣。在人之息數，斯亦合矣。故起火于子，至于午，六時，陽也。其象春夏。自午至于子，六時，陰也。其象秋冬。且一日之內，自有天地日月星辰次序之運具焉。二十四氣，七十二候，皆全。故吾之道廢一而爲之者，未之有成也。夫起火必于子者，何也。承陽氣起火，火力斯全矣。過乎子，則陰盛而火不然也。故曰：水克火也。火也者，非其心之火者也。心者神

也。吾有中宮之鼎。在乎心之下。故心爲火。則爲焚火。在鼎之上也。經曰。火起于躋下。水出於鼎中。既濟之象也。火。上水下。是鼎也。時至乎卯。則增鉛。時至乎酉。則增汞。鉛不得火。則不騰矣。汞不得鉛。則不凝矣。經曰。取水於山。起火於海。取汞于重樓。採鉛于九天。其運也。備乎四時。與神禦之。與氣和之。於是四象具矣。而中宮之鼎。狀如雞子。三年。赤白判。而換軀矣。金腸玉骨。出于五行。其名曰蛻。故四象交。而汞乾矣。一陽備而鉛去矣。其名曰還丹。於是神魂立矣。其體剛矣。三花合一。五彩歸陽。夫是之謂無修之地。朝元子嘗歌以爲詩。凡六十篇。至游子讀之曰。深乎大道之蘊也。表而出之。

其直指曰。二青須配四黃研。變化無非合自然。欲使參同歸一室。須憑雲雨運三田。南邊血是砂中汞。北畔精爲水內鉛。此箇大羅天上法。與他相識便爲仙。

其配藥曰。沖和國內兩三家。盡產金銀汞與砂。豔豔靈苗山上藥。英英紫霧浪中花。九重天際生元火。三級壇心駕寶車。了了玄玄裏事。更無玄妙與君誇。

其冬至曰。離坎相賡我可窮。五陰之下有乾□。陽符進退高還下。復卦抽添單又重。鎮日午時當立夏。每宵子後是新冬。莫言天地人難測。周易分明見旨宗。

其得路曰。豈信蓬壺去不賒。兩條岐路接天涯。離中自有庚辛地。陰內常開甲乙花。三景雲從朱頂鶴。五方風引紫河車。崑崙山下焚燒處。一道風光阿母家。

其玄牝曰。中嶽嵯峨日月齊。乾坤枝葉在靈谿。龜蛇往復雲雙段。風雨淋漓水一畦。鑪裏君臣名子午。鼎

中夫婦號東西。此中幸有留年藥。何得身心一向迷。

其子母曰。一中有一一難論。三境元從一處分。赤石洞中藏聖母。絳宮臺上別神孫。碧潭波內真真汞。白玉峯前鬢鬢雲。箇是乾坤開段祖。世間愚俗豈教聞。

其母臉曰。絳闕瓊宮已太平。看看修就紫金城。雨風撲滅三般火。雷電驅回五箇精。黑氣漸消隨霧散。丹陽初餌逐雲輕。雖然功未全真體。知向僊都列姓名。

其紫河車曰。融風白氣并金母。下蓬瀛。雪嶺三關透。天街雨露行。丹房朝列帝。水府伴華嬰。九九陰霜雪。陽光亘紫城。

其道釋曰。玄黃造化奧難尋。金地宗門義更深。龍虐舊來生四海。金剛元本住雙林。陽魂獸立全身命。陰性孤超去太心。無限常流全不悟。甘同水泡在浮沉。

其樂道曰。萬種虛勞抵箇身。此中消息妙通神。時看金鳳山頭舞。夜見琪花海面春。穀氣五行皆作土。陽丹經劫不成塵。朝朝惟切尋同志。去見東吳不見人。

其築壇曰。築壇不用土兼灰。造化全憑丙作媒。苦霧凝霜陰孕汞。輕霞籠雪火生胚。三層功滿分三界。五府纔成見五臺。修鍊但教依此法。莫將塵穢亂神胎。

其胎息曰。杳杳復冥冥。沖和白又清。三人歸本國。庶子返東溟。陽結陰成象。金榮火有形。何人功對此。千日滿神靈。



其二八曰。窈窕風流二八顏。夫妻喜躍共團圓。屯蒙中析陰陽位。卯酉平分上下弦。白獸晦初同虎寢。青虹月望伴龍眠。原缺二句

其神水曰。明君理化萬邦清。一派黃河接杳冥。萬法主張由列帝。三才宗本在東溟。玄珠制伏沖和殿。赤水循環太乙庭。不悟百年能幾日。甘隨五賊恣身形。

其原道曰。立天之道定人身。不離鉛砂汞與銀。兌馬衝回山頂雨。坤牛耕起海宮春。君臣殿內調三氣。文武爐中養四神。任是大才無自解。宣尼猶自問漁人。

其匹配曰。風流二八又相逢。此夜歡期喜氣重。夫婦歸眠青甲帳。翁婆回跨白庚龍。共食沆瀣凝金骨。相合雲霞臥玉容。此箇不知誰是侶。且將天地共同宗。

其七返曰。阿母自行營。風雲纔後迎。循環遊五嶽。次第入三清。伏住南來水。收歸七味精。九還功滿日。霞體六銖輕。

其演道曰。一從得理便閑閑。祗恐安居養自然。泯謝三花清國土。收和七寶種芝田。死生盡道因天地。性命元來屬汞鉛。此法丹霄應有路。四溟他日任成塵。

其鑄鼎曰。兔髓烏肝共一斤。乾坤爐裏鍊成真。青龍乳雲添肌骨。赤水生花鑄鼎身。三足體中分世界。兩重城裏列星辰。時人不識長生法。卻道燒丹不是真。

其火候曰。初九陽從半夜來。鯨魚海內透蓬萊。九重城裏龍車返。十二樓前虎駕回。日月一斤爲大藥。乾

坤兩片始成胎。分明測取周天數。莫遣蹉跎復卦催。

其心法曰。又屬南無又屬黃。門前雙樹號金剛。萬緣盡是心中造。七賊須憑劍下亡。定裏慧燈船倚柂。禪中祖印日揮霜。一靈到岸捐心法。始得名爲解脫香。

其合道曰。姦女在孤幃。劉郎半夜期。東西霞霧起。上下雨風隨。調伏三般汞。安和五箇兒。神丹千日後。夫婦兩分離。

其爐有門曰。五蘊山頭白玉峯。青君枝葉在其中。崢嶸浪退龍行雨。鬢鬢生雲虎嘯風。雙派碧流連上下。兩輪紅日復西東。眼前有道分明指。自是疑多執過空。

其三五四曰。大天垂象接崑崙。八卦元從子夜分。三界生成真武火。五符興廢祝融君。黑龍吐霧河池雨。赤帝行春嶽瀆雲。不去箇中尋覓取。甘隨聲色亂紛紛。

其道機曰。閑騎地馬馭山川。走遍乾坤似瞥然。黑面夜叉驅白虎。青毛符使擁朱駟。二升海水滋三界。六寸甕瓶疊九天。了得此情真自適。有誰斟酌到幽玄。

其道德曰。離坎是根元。滔滔造化權。渾陰名上德。下德號先天。母壯兒應在。汞乾鉛自捐。丹陽能九轉。抱一作神僊。

其玉樓金闕曰。崑崙山頂有三官。把斷天津上下間。一簇亭臺龍出沒。兩條岐路鳳回還。沖和殿裏陰陽主。十二樓中性命閑。不肯箇中窮造化。鎮隨思想在人寰。

其靈元國曰。一點晶瑩黑處分。兩層街郭整金銀。滿城龍虎遊三境。遶國髭毛屬萬民。無量神仙俱在鼎。大千沙界不離身。但知體內窮真像。向外求真心是塵。

其三。一曰。波心出五行。天地自圓成。芬馥田三段。澄清水一泓。興亡俱在土。復性卻歸庚。似我人知少。忘機莫亂呈。

其九。鼎曰。聖賢垂象體人倫。不離剛柔影裏真。萬物陶鎔天上水。五行興廢海中春。軒皇大治大明土。大士雙林本喻身。還返不能歸舊處。長交出沒在迷津。

其怡道曰。不羨公卿富與華。祇將至道當生涯。每餐王母園中果。靜看東君洞裏花。水底日爲奎木火。土中鉛是紫河車。忙忙塵世愚迷者。豈信登天路不賒。

其大海曰。四溟名四大。萬變合天神。水面三更火。潭中半夜春。兩潮龜口浪。一雨海門津。此道應知少。知能幾箇人。

其九天曰。陰陽開竅九重門。盡是常人體上存。地馬發生玄女火。鐵牛耕轉黑龜魂。驅回尾穴連空焰。趕入天衢直上奔。此是命基天地寶。更將烏兔合乾坤。

其三。清殿曰。上下沖和境。樓臺七寶城。二儀含萬化。一氣貫三清。雨水山頭降。雲霞海面生。金丹分九品。靈感自圓成。

其華池曰。聖母駕河車。經遊梵釋家。徘徊雙鳳起。宛轉五雲遮。地軸從秋石。天輪輾彩霞。不能知此理。何

處覓黃芽

其指道曰。有無元是坎離精。真使黃家道便成。萬物祖因坤地出。三千宗本丙家生。南邊鳳隱青中白。北  
畔龍眠黑內明。但了陰陽昭造化。自然凡體得輕清。  
其暢道曰。自有田園種麥麻。更憑意馬下三車。九天拱手元君宅。萬物生成阿母家。火角牛兒吞水虎。雪  
毛獅子產金沙。但須識與真鉛汞。匹配時時發寸芽。  
其運用曰。昨宵金鳳下高梧。眠抱驪龍口內珠。光體碧潭紅浪起。影隨寒雪白金敷。清風吹散花三朵。白  
乳修成酒一壺。從此丹臺歸有路。四溟他日任焦枯。  
其性命曰。甲龍屬火藏坤地。庚虎名爲造化才。有動有飛真姤女。無增無減號如來。陰消始是純陽體。相  
寂方超六趣胎。祖佛神仙從此得。盡歸斯理出塵埃。  
其真僞曰。悟取元黃造化身。區區外覓匪通神。陰陽非採他人物。龍虎須憑自己珍。靈藥入身齊日月。丹  
砂經火盡灰塵。九年還返無差錯。鍊取純陽作至真。  
其歸一曰。從頭之道非常道。盡說陰陽造化權。含養胞胎須十月。焚燒丹藥在三千。五行芽滓皆歸土。七  
魄陰風盡變乾。功到純陽名抱一。騎龍飛入大羅天。  
其道源曰。一靈元產一芝中。見性西方四類同。海下虎龍分晝夜。雲中男女號西東。男居北海青藏白。女  
住南山黑映紅。萬聖千賢從此得。盡歸斯地合真宮。

其五行相生曰。一物分作五般形。五般精彩五般情。青龍本是金公子。白虎元來姪女兒。四象安排排坤地。出中天寄養丙家生。大丹偏仗金花力。須賴良媒匹配成。

其五行相尅曰。大道幽玄妙復微。五行相返各生威。南方使者元披黑。北面將軍大著緋。坤女殺夫夫順伏。兌金尅木木歸依。玄黃若也無交合。爭得陽從坎下飛。

其鑪竈曰。鑪竈分爲二氣君。循環上下接其源。森羅漑灌三田溢。凝結方成四海渾。二八身中分造化。一斤藥內鍊乾坤。烹煎更要華池水。雨驟雲歸返故園。

其認鐵牛曰。是人皆有鐵牛騎。無限常流總不知。飢到每餐金虎髓。渴來常飲水銀池。牽車停歇雙林下。運火常依半夜時。箇是陰陽真動用。生成家活盡由伊。

其交合曰。嫦娥夜夜下天堂。紅炬迎將入洞房。乍別九天朝聖祖。纔臨中國面仙郎。飢餐王母瓊林果。渴飲東皇綺殿漿。此是乾坤真造化。昭昭何處不生光。

其入室曰。今宵夜半是良辰。喜遇夫妻結舊姻。離女坎男來順令。庚夫甲婦認直親。俊龍趁向山頭習。獐虎降歸海內淳。姪女劉郎相見後。引歸洞府鍊成真。

其般汞曰。兩條岐路接泥丸。上得青山卻下山。每遣黃婆扃地戶。鎮令青帝閉天關。仁龍宛轉三清路。義虎回旋九轉灣。全假金公親捉縛。日魂那敢不歸還。

其運鉛曰。鐵牛子後餵紅花。猛烈咆哮勢莫加。回首海中噴白雪。旋身路上產黃芽。九天光熠龍行火。三

界陰霖鳳吐砂。了得上天天上法。自然容易到仙家。

其子母相見曰。定思凝神半夜強。彩霞繚繞下丹房。昔時共管庚辛地。今日同居甲乙鄉。五彩浪中龍出沒。九霄雲外鶴飛翔。三才同法無差別。自是愚人亂忖量。

其剛陽曰。陰息陽騰復卦周。專持真一則剛柔。三年共作壺中客。二笑同居海上洲。制伏玄珠歸戊土。安排離火起坤牛。九重門裏堪回首。直上龜峯是舊遊。

其添鼎曰。藥非金石及三黃。純用靈元對五常。子夜添爐三姓寶。晨昏投鼎五家漿。玉樓池畔風雲窟。龜嶺山頭子母房。便是還丹真祕理。更於何處覓仙方。

其立基址曰。二物相將入鼎爐。含胎凝質變凡軀。微茫裏面生雞子。恍惚中間結露珠。三級壇成分物象。五峯山就建毗盧。但知將北爲南用。便是陰陽造化模。

其萌芽發曰。泰卦陽和盡發萌。丹砂鴻漸立生成。黃婆最解調文武。赤帝偏能運甲庚。遇剝金風花果實。開蒙海浪雨雲生。更將九野銀河水。澆灌靈根易長成。

其二儀分曰。三月成胎二氣全。勤修水火見精專。清風透肉肌膚變。白氣穿腸骨髓堅。鼎內已觀新父母。壺中重認舊山川。陰陽功備歸真體。一箇清身繼列仙。

其換鼎曰。一轉年年一轉新。重重入鼎絕妖塵。照清五藏除三昧。潔靜重樓爽萬神。換骨已憑金鳳髓。易筋全仗木龍津。南宮名下刊仙籍。位列丹臺作上真。

其功滿日。九轉功成已脫胎。飛昇功化任高裁。五條霞影明千界。一顆玄珠鎮九垓。下隱瑤宮連十洞。上朝金闕冠三台。周流適意功難測。直上青天更不迴。其直事曰。直事難教氣候愆。精詞剛健在周天。既能和合離宮女。須假隄防坎戶鉛。但把紅塵裁后土。自然白液變純乾。古今傳道皆如此。盡貫希夷造化權。

# 至游子卷下

## 周天篇

周天之候通乎晝夜。八卦居中。不迷而化。

至游子曰。二十四氣。每氣差二分。有半。夏至極長。冬至極短。春秋二分。晝夜平均矣。冬至之後。則盈行。夏至之後。則縮行。此乃陰陽升降之期也。子者五。癸者四。此大雪。冬至之刻也。冬至者。其日出于辰之二刻。入于申之三刻。晝三十有五。夜六十有五。坎卦之上元也。大雪者。其日出于辰之一刻。入于申之三刻。晝三十有八。夜六十有二。乾卦之下元也。丑者四。己者四。此小寒。大寒之刻也。小寒者。其日之出入晝夜。與大雪之候同。坎卦之中元也。大寒者。其日之出入晝夜。與小雪之候同。坎卦之下元也。寅者四。申者四。此立春。雨水之刻也。立春者。其日出于乙之二刻。入于庚之二刻。晝四十有三。夜五十有七。艮卦之上元也。雨水者。其日出于乙之四刻。入于庚之四刻。晝四十有五。夜五十有五。艮卦之中元也。卯者五。乙者四。此驚蟄。春分之刻也。驚蟄者。其日出于卯之二刻。入于酉之二刻。晝四十有八。夜五十有二。艮卦之下元也。春分者。其日出于卯之中。入于酉之中。晝夜俱均焉。震卦之上元也。辰者四。巽者四。此清明。穀雨之刻也。清明者。其日出于卯之三刻。入于酉之二刻。晝五十有三。夜四十有七。震卦之中元也。穀雨者。其日出于甲之四刻。入于辛之四刻。晝五十有五。夜四十有五。震卦之下元也。巳者四。丙者四。此立夏。小滿之刻也。



立夏者。其日出于甲之三刻。入于辛之三刻。晝五十有八。夜四十有二。巽卦之上元也。小滿者。其日出于甲之三刻。入于辛之三刻。晝六十。夜四十。巽卦之中元也。午者五。丁者四。此芒種。夏至之刻也。芒種者。其日出于寅之一刻。入于戌之二刻。晝六十有二。夜三十有八。巽卦之下元也。夏至者。其日出于寅之二刻。入于戌之二刻。晝六十有五。夜三十有五。離卦之上元也。未者四。坤者五。此小暑。大暑之刻也。小暑者。其日出入晝夜與芒種之候同。離卦之中元也。大暑者。其日出入晝夜與小滿之候同。離卦之下元也。申者四。庚者四。此立秋。處暑之刻也。立秋者。其日出入晝夜與立夏之候同。坤卦之上元也。處暑者。其日出入晝夜與穀雨之候同。坤卦之中元也。酉者五。辛者四。此白露。秋分之刻也。白露者。其日出入晝夜與清明之候同。坤卦之下元也。秋分者。其日出入晝夜與春分之候同。兌卦之上元也。戌者四。乾者四。寒露。霜降之刻也。寒露者。其日出入晝夜與驚蟄之候同。兌卦之中元也。霜降者。其日出入晝夜與雨水之候同。兌卦之下元也。亥者四。壬者四。此立冬。小雪之刻也。立冬者。其日出入晝夜與立春之候同。乾卦之上元也。小雪者。其日出于乙之三刻。入于庚之一刻。晝四十。夜六十。乾卦之中元也。

黃帝問篇

歸自崆峒。復訪真人。究其三一。知微知真。

天真真人隱于峨眉之山。黃帝既平蚩尤。將求無爲之道。周遊天下。而至于青城之野。始見寧真人焉。於是得九一之旨。因問真人明于大道。復從而問焉。真人曰。子欲修其身。先淨其意。而後可也。故內安其神。

外去其慾。衆患或起。以氣治之。黃帝曰。修道者亦有患乎。皇人曰。聞道晚者。則先已泄其真氣而虛敗。惡得無患乎。黃帝曰。敢問。以何氣治之。而可。皇人曰。其小用水。其大用火。一切有患。無有能拒水火者也。天深居而瞑目於鼻之上。而望寸縷亦不得想。離其本軀。及起之。則爲定矣。諸境勿外逐焉。次觀白毫光明出于眉之上。極力移之入于頂門。三昧定實。則功斯勝矣。中心無爲。外想不入。從九至九。鍊七至七。夫欲隱處于世。常想開頂門。使黃雲滿于天地。冥心細想。其內有神。用意行之。去來自如。欲離其軀。黃雲重蓋。或歸于其體。或分其形。或八千衆人之身。或奪人而安己。或使其人離其體。方便相救。廣施德焉。則可也。利己損人。斯有罪也。然分形之法。須候生陽數之一焉。冥心靜室。明鍊五行於頂之上。藏太陽四十有五。其數足焉。眉之下五輪旣全。而於定之中起焉。於是火中有木神。水中有金氣。水火互藏。交相往來。而不離于土。然後想其真精。二腎合于一氣。心血下凝。而爲嬰兒。其象土之上有黃芽焉。是乃吾之命也。日出之初。照水者百過。又日踐其影。於是二腎日月之光。各出赤白之氣。夜則七七出于頂門。十月而與身等。靈斯爲地仙矣。鍊腎之氣。出入于耳。百日而注以江海。內鍊其精華以爲劍。鍊五藏之精。滿乎九九之數。使金鼎收其氣。身騰而升天。於定之中。復投於胎。再修再結。十有二年而變四身。其應無盡。黃帝曰。善。

軒轅問篇

天清地寧。近取諸身。用火守陰。其陽乃純。

子崔子曰。學道者先澄心無爲。內境外境。是非俱忘焉。然後息氣養形。形神俱妙。與道合真矣。心爲天。腎

爲地。天清則地寧矣。軒轅問曰。天何以清。地何以寧。子崔子曰。一者天之清也。軒轅曰。時有十二。十二之間。子午變動。陰雲霞霧。不能常清。何也。子崔子曰。日月常有用者也。陰陽轉動。是之謂陽極而陰生也。升降陰陽。所以見天不能常清也。變動其四時之季。各以一季受氣焉。故生死萬物。非天不清。所生萬物。非地不寧。軒轅曰。寧者生萬物。何也。子崔子曰。地黃也。中央土也。其土受日月陰陽轉用。各季受一氣焉。凡季月。旬有八日。四季則七旬有二日。土之盛者也。所以成萬物焉。軒轅曰。人之生。何如哉。子崔子曰。亦由陰陽合而受一氣。乃成也。陽之極也。見陰精而爲寶。陰之極也。見陽精而爲寶。陰無陽則不能化矣。男。腎之左。其先成也。女。腎之右。其先成也。然後立性爲萬物靈。軒轅曰。何爲而死歟。子崔子曰。男。純乎陽者也。女。純乎陰者也。十有二時之中。性有變焉。故氣隨性散。陽者爲陰克。取其精。陰者爲陽克。取其血。所以枯絕而死歟。軒轅曰。不死。亦可致歟。子崔子曰。滅其三要。通其九竅。得其五行。絕其外境。外境不入。內境不出。氣定則可不死矣。骨節通流。九竅安靜。五行相生。五藏不滯。六腑通明。病何自來。是謂水中得火。火中生水也。無心而入定。則神清矣。其氣轉動于四季。化萬物焉。於是陰消而純陽矣。可以長生。軒轅曰。如之何。可以入定。無心。水火相交。純陽不死乎。子崔子曰。定中生氣。氣中生神。神定者道氣也。神能用法。法能用火。火中生水。能變常用其水焉。如懼夫心不能定乎水火也。則用火守其陰。久則純陽而陰柔不生矣。斯道全也。軒轅曰。善。

修真之方。浩乎無涯。正陽之言。司南之車。

純陽子

呂洞賓也。

讀丹經玄書。其旨淵深。懼後世莫測焉。於是問于正陽子。

鍾離雲房。

曰。清靜經言有動有

靜者。何謂也。正陽子曰。動者汞也。清而飛者也。靜者鉛也。濁而不起者也。此無異故焉。鉛之飛。蓋得火者也。汞之不起。蓋遇鉛者也。動則有生滅。靜則無所著焉。純陽子曰。洞庭紫府。在于身。爲何所乎。正陽子曰。此精之海。清靜之府。在于肝之內。其膽是也。純陽子曰。孰爲泥丸。其狀何如也。正陽子曰。此血之海也。其別九房。房之狀方圓彌寸。其周九寸。其色白。其中一房有血焉。其名曰血海。純陽子曰。丹有陰有陽。何色耶。何居耶。正陽子曰。丹之陰者。居于血之海。丹之陽者。居于臍之下。各有神氣交會焉。此丹之元也。陰丹之元者。血也。其主血內魂魄。在于丹田。鉛之銀也。陽丹之元者。精也。其主精內心神。在于丹田。汞之龍也。純陽子曰。九鍊者。何以也。于九鍊。正陽子曰。九鍊者。九機也。一年益其氣。二年益其血。三年益其脈。四年益其肉。五年益其髓。六年益其筋。七年益其骨。八年益其髮。九年益其形。純陽子曰。還丹何也。正陽子曰。九年而成者也。其目點漆。其膚凝脂。其骨化玉。其腸化筋。白毫生于眉。金光周于身。行軼六驥。洞視百步之外。口鼻常有清香之味。純陽子曰。何以謂之鉛與汞乎。正陽子曰。鉛也者。生于腎之左。其外玄。其內白水之正氣也。其居北方。子位也。陰中之陽也。於是又有二焉。鉛精之得火者也。腦中之精血者也。汞也者。生于腎之右。其外青。其內赤。金之正氣也。其居南方。午位也。陽中之陰也。於是又有四焉。琉璃玉者也。水至于中宮者也。津結砂者也。膽之液氣者也。純陽子曰。何以造化而能成丹乎。正陽子曰。必也取水于山之巔。

取火于海之底。扳汞于重樓。採鉛于九天。汞入則鉛住而歸凝于中宮。其狀雞子。其色朱橘。其名聖胎。於是玄白判而爲造化者也。純陽子曰。進火周天。或抽或添。其用之也。有年。有月。有日。有時。何也。正陽子曰。年也。月也。日也。時也。其屬乎水。則皆繫之陰者也。能克火焉。於是又有仲春。仲秋之月。七日。八日。二旬。有二日。有三日。與夫既望。既晦。皆不可以行功矣。三彭守乎靈府。則其功難成。須用法行持。可也。純陽子曰。火在吾身。何物爲之乎。正陽子曰。愚者以心爲火。夫心之內有神焉。謂之天地之爐。陰陽之鼎。蓋在心之下者也。夫以心爲火。則火反居其上。其何以烹歟。非既濟之道也。火當從下發。如蒸釜焉。故火者。下元真一之氣。既極而成火。起于臍之下者也。水者。出于腦者也。純陽子曰。何謂之爐。正陽子曰。其在吾身者也。夫大冶之爲冶也。外有爐以載火。然後爐之中可以置鎔矣。鎔內有藥。其上加覆焉。吾之爐。豈異是哉。純陽子曰。敢問。冶之門與其狀。可得聞乎。正陽子曰。紫煙非世之火也。紫煙者。氣也。三素升降乎內外。鼻之息綿綿不失。而後鍊之成紫煙焉。純陽子曰。蛇有四。鼠有二。何物歟。正陽子曰。四者。四時也。二者。日月也。妙哉。其難言者乎。純陽子曰。洞房之宮。居何所歟。正陽子曰。其在乎眉之間。其入二寸。屬乎泥丸之前。狀如玉山。內有白元之神。居于紫極。純陽子曰。明堂則何如。正陽子曰。其在洞房之前。入于眉者。彌寸。內有中元之神。居焉。純陽子曰。太上有存三守一之道。何謂歟。正陽子曰。一物而三體者歟。水也。火也。土也。其聚也。是爲心。爲腎。爲脾。其變也。是爲氣。爲血。爲精。氣也。血也。精也。其化爲神。方其在身。故乃赤。黃。玄之鼎也。斯中宮者也。純陽子曰。人之生死。何其循環之無端歟。正陽子曰。此無異故焉。不見乎性者也。故有委

心以生貪。貪生著。著生煩惱。以苦其心。心亂則神煩。神煩則欲盛。欲盛則疾且死矣。純陽子曰：性何謂歟。正陽子曰：其在太虛耶。是難言者也。形氣之去來者。其性也。純陽子曰：神何謂歟。正陽子曰：上玄之宮。太一真氣者也。其數三萬六千。隨其所生而變焉。故在氣變神。在神變氣。氣在則神存。神去則氣散。其散也。爲雲、爲霧。名之爲形。出之爲仙。入之爲真。上結乎三元。下結乎萬物。而有長養之道焉。是以不散者。其真耶。散者其死耶。純陽子曰：神氣盡而死。氣何以絕乎。正陽子曰：形有六竅焉。其血虧疎。則神不精。不正矣。不精。則津液滯矣。不正。則邪氣會矣。於是乎生關壅而死路闢矣。純陽子曰：金液、瓊漿。何謂歟。正陽子曰：瓊漿者。目之淚也。其餘氣流于上腭之右。是爲金液也。純陽子曰：神水。何謂也。正陽子曰：心中之血也。其餘氣流于舌之左者也。純陽子曰：然則華池何謂歟。正陽子曰：腎中之水也。其餘氣流于舌之右者也。純陽子曰：黃芽。何謂歟。正陽子曰：其生于腦之中。其居于中宮。是爲腦之涎。脾之液。液之餘氣流于上脣者也。純陽子曰：青龍。何謂歟。正陽子曰：肝也。木也。中有神水。出入在于脊腠之左而內出于目者也。純陽子曰：白虎。何謂歟。正陽子曰：肺也。金也。中有神水。出入在于脊腠之右而內出于鼻者也。純陽子曰：朱雀。何謂歟。正陽子曰：心也。火也。其位南方。其于丙丁。中有神水。由腹之右通于舌之下者也。純陽子曰：玄武。何謂歟。正陽子曰：腎也。水也。其位北方。其于壬癸。中有神氣。由腹之左而通于耳者也。純陽子曰：勾陳。何謂歟。正陽子曰：脾也。土也。其于戊己。中有神氣。由腎之中。夾脊之上。通于腠理而入于腦者也。純陽子曰：黃婆。何謂歟。正陽子曰：脾。土也。故稱黃焉。蓋脾之氣也。純陽子曰：金翁。何謂歟。正陽子曰：肺。金也。故稱金焉。

蓋肺之氣也。純陽子曰：姤女、嬰兒、何謂歟？正陽子曰：姤女者，心之涎也。嬰兒者，腎之水也。純陽子曰：噓也、呵也、吸也、呼也、嘻也、咽也、吹也、叫也。其氣之出，屬何藏乎？正陽子曰：鼻之氣，屬乎心者也。故曰：吸、口之氣，屬乎肝者也。故曰：吹、至夫、咽者，屬乎肺。吹者，屬乎腎。呼者，屬乎脾。呵者，屬乎心。嘻者，屬乎三焦。叫者，噓者，屬乎膀胱。純陽子曰：內外八卦，何謂歟？正陽子曰：肝、震也。心、離也。肺、兌也。腎、坎也。大腹、乾也。膽、巽也。小腹、坤也。膀胱、艮也。此其內者也。目、離也。舌、震也。口、兌也。耳、坎也。頸、乾也。趾、坤也。腹、巽也。手、艮也。此其外者也。純陽子曰：天倉、何謂歟？正陽子曰：其名有三。曰：食堂、曰：咽門、曰：地戶。吾之口也。純陽子曰：鐵牛、何謂歟？正陽子曰：青龍者也。純陽子曰：重樓、何謂歟？正陽子曰：玉樓者也。人之食、噪也。歟。純陽子曰：恍惚之中，有物。杳冥之中，有精。何謂歟？正陽子曰：夫所謂物者，氣中之水也。其水無形。蓋自冬至則陰至于天，積氣而生者也。是乃太極而生陰。其名有三。曰：真水。曰：鉛。曰：虎之魄。其形白。其性金。故曰：日之金、烏、石之玉、水之金、腦之血。總曰：血海。居于腦者也。夫所謂精者，水中之氣也。其氣無形。蓋自夏至則陰至于地，積陰而生者也。是乃太極而生陽。其名有三。曰：真火。曰：汞。曰：龍之魂。其形赤。其性火。故曰：月中之玉、兔、水之砂。在人爲筋、爲骨、爲物之剛者也。純陽子曰：烏、兔、何也？正陽子曰：金、烏者，心中之水。水中之真氣也。玉、兔者，腎中之氣。氣中之真水也。純陽子曰：五嶽、六曹、四瀆、五湖、九江、三台、風、雨、何以辨乎？正陽子曰：左臉者，岱山也。額者，衡山也。右臉者，華山也。頰者，常山也。鼻者，嵩山也。五藏、五湖也。六府、六曹也。三焦者，三台也。大腸、九曲者，九江也。精者，江也。洩者，河也。血者，淮也。津者，濟也。亦曰：四海也。汗者，雨也。氣者，風也。純陽子曰：一身猶

一國也。執爲君臣。歟。正陽子曰。心者。王也。氣者。相也。脾者。大夫也。肺者。尙書也。腎者。烈女也。肝者。戶部也。膽者。禮部也。胃者。兵部也。膀胱者。刑部也。精海者。工部也。純陽子曰。龍。何物也。正陽子曰。元氣生于二腎之左右。杳冥之府也。元海也。大小如環。其氣出入如紅縷。神之父也。陽之根蒂也。陰陽之源也。純陽子曰。虎。何物也。正陽子曰。陰之血也。液也。變而爲之者也。其生于離。竊五穀之真氣。至于心而化焉。流于腎之宮。而精氣成矣。是謂朱汞也。火龍在坎也。命之根也。神之母也。純陽子曰。鉛者。靜也。性也。性果何所生乎。正陽子曰。五穀之真氣。爲心所竊。化而爲血。於是血復化爲液。液復化爲真氣。凝而爲神。此性也。純陽子曰。汞者。動也。命也。何謂也。正陽子曰。命者。居于二腎之中。元海之內。所出真元之氣。於是其中有真水焉。本生于心。流于腎。化而爲精。精者。莫親於斯二者也。故靈源流之。元氣不止。則神不寧矣。純陽子曰。本立而道生。何謂本歟。正陽子曰。神也。氣也。精也。髓也。涕也。津也。血也。汗也。淚也。斯其爲本歟。本之立。如木之蠹。條幹槁矣。故吾身流轉。則體潤矣。是謂神水者也。純陽子曰。三池。何謂歟。正陽子曰。口者。玉池也。泥丸者。天池也。胃者。中池也。純陽子曰。九宮。何謂歟。正陽子曰。腦之中有九房。其骨八片。九房之中。又有四雌。五雄守焉。純陽子曰。三關。何謂歟。正陽子曰。口者。天之關也。手者。人之關也。足者。地之關也。泥丸者。上關也。絳宮者。中關也。下元者。下關也。以此爲關。可以閉塞乎。非知道者之言也。吾今告汝以上關者。目也。中關者。鼻也。下關者。口也。其徑通乎九竅。邪之所害也。故欲加鍵焉。純陽子曰。人有天地陰陽。何謂歟。正陽子曰。首。天也。足。地也。其外者也。心。圓而腎。方。其內者也。日。陽也。月。陰也。其外者也。氣。升而液。降。其



內者也。故天至于地，八萬四千里。心至于腎，亦八寸四分焉。此心腎比天地者也。純陽子曰：二至也，二分也。於吾何所法歟？正陽子曰：時加乎子，加乎午，二至也。時加乎卯，加乎酉，二分也。此日之比於二至，二分者焉。晦也，望也，二至也，二分也。此月之比於二至，二分者焉。夫日北至而陽升，自下而上，以還于天。於是一陰至焉，自日南至而陰降，從上而下，以還于地。於是一陽至焉，春之分也。陽升于上也。遇春分，而入于陽，而離乎陰者也。秋之分也。陰升于上也。遇秋分，而入于陰，而離乎陽者也。純陽子曰：五賊者，何居乎？正陽子曰：人者，得五穀而養，得五行而生。生則有敗者也。故五行者，可以生，可以死。五行者，所以爲寇歟。純陽子曰：日候、氣節、時歲，何謂也？正陽子曰：十二時者，一日也。五日者，一候也。三候者，一氣也。二氣者，一節也。二節者，一時也。四時者，一歲也。純陽子曰：勒陽關，有道乎？正陽子曰：入室，斂身端坐，神識內守，微脇其腹焉。純陽子曰：丹有採者，何謂也？正陽子曰：滿口嚙其津液而殷，歸于命府，運氣于黃庭之中。於是氣液造化而成精，津積而爲血，血積爲珠，珠爲汞，砂爲丹。此其採之者歟。純陽子曰：黃庭，何謂歟？正陽子曰：其在膀胱之上，脾胃之前，臍之後，肝之右，肺之左，如雞子，如權石。純陽子曰：脾者，謂之黃婆，而不謂之黃庭，何也？正陽子曰：脾能接心之液，腎之氣，和合而成丹，非黃庭也。純陽子曰：進火者，於何所乎？正陽子曰：火者生於臍之下，觀之無形，遠不可取也。近不可捨也。狀如青冥焉，不可名也。純陽子曰：金液鍊形，形神妙而合道，真何謂也？正陽子曰：鍊汞成神，鍊氣成形。於是後昇前嚙，二物合而成胎，是爲與道合真。斯金液鍊形者也。純陽子曰：日用八卦，何謂也？正陽子曰：時加乎亥者，乾也。加乎子者，坎也。加乎寅者，

良也。加乎巳者，巽也。加乎酉者，兌也。加乎申者，坤也。加乎午者，離也。加乎卯者，震也。此猶外者也。純陽子曰：夾脊亦有三關，可得聞乎？正陽子曰：夾脊之節，二十有四。凡一關直三節焉。腦之下，名曰玉關。其夾脊相對，名曰中關。內腎相對，名曰下關。純陽子曰：聞大道之名，未聞其狀也。正陽子曰：道者，無形也。言之，非道也。道者，虛也。以實言之，非道也。道以虛爲體者也。其如呼于山者，其谷應之歟。故養于肺之中者，神氣也。真性也。純陽子曰：修真者，有魔撓焉。其何以哉？正陽子曰：念不歸一而外馳，則魔斯至矣。於是心動則神迷，神迷則昏昏，則魔盛而功難成也。純陽子曰：禦之有道乎？正陽子曰：難乎其言哉。純陽子曰：風也，雲也，雨也，霧也，霜也，雪也，霞也。如之何其變也？正陽子曰：真元之氣也。其氣不定，呼而爲霞，吸而爲霧，吹而爲風，呵而爲雲，零而爲霜，凝則爲雨露。升則騰于天，降則墜于地。清則浮，濁則沉。斯隨所變者歟。純陽子曰：人之身有天地之數，上位下弦，具焉。其金八兩，是爲一百九十有二銖。其銀亦然。陽也，陰也，亦然。故六十有四卦，其爻三百八十有四，一分四銖，以應陰陽之大數。有日月時，候焉。其在人也，謂之何哉？正陽子曰：天地之數，吾已言之矣。八萬四千里，天地也。八寸四分，心腎也。故奪得天地之數者，如運諸掌。數二五爲十也。純陽子曰：白馬之牙，其狀如何？正陽子曰：五行備矣。五藏之正氣，其津，其精，凝焉。其氣，其液，合之於鼎。於是白氣出矣。其狀如縱火。如白馬之牙。純陽子曰：心有異名乎？正陽子曰：心者，司南。其于丙丁，其德在火。其卦曰離。其名曰朱汞。曰赤龍之趾。曰姹女。曰瑤臺。心有血焉，謂之赤鳳之髓。其流入于腦，謂之海。其流入于華池，謂之神水。純陽子曰：腎有異名乎？正陽子曰：腎者，司北。其于壬癸，其德在水。其卦曰坎。其名曰

嬰兒曰。黑鉛曰。金光曰。金精曰。靈根曰。玉壺曰。玉鑪曰。北海之龜。純陽子曰。九還七返。何謂也。正陽子曰。時自子而至申。九轉也。故鍊者。九年爲一轉。三轉而爲一周焉。天有七曜。人有七竅。夜行五轉者。七曜也。內行五藏者。七竅也。吾之真氣。上下周流。自申至于寅。一陰一陽。一升一降。一浮一沉。精也。髓也。涕也。唾也。氣也。液也。血也。晝夜存之而不走失者。七返也。純陽子曰。金鼎。金華。何物也。正陽子曰。金鼎者。華蓋下覆焉。其位西方。其干庚辛。其德金焉。金華者。肺也。其位西方。其氣白。自肺而出。其凝如花。純陽子曰。神光何如哉。正陽子曰。修之九年。其光見矣。純陽子曰。意者。猶馬歟。猶猿歟。不知乾之馬。驛之馬。狀如何也。正陽子曰。乾馬者。心之液也。驛馬者。其氣也。猿者。心之意也。純陽子曰。乾之牛。何也。正陽子曰。腎之氣。北方壬癸之水也。所謂鐵牛也。純陽子曰。六賊。何謂歟。正陽子曰。目也。耳也。鼻也。舌也。心也。意也。夫萬事之根。孰不由是者乎。純陽子曰。三車。何謂歟。正陽子曰。前後微脇者。大牛車也。羊鹿車也。胃脘者。河車也。天河也。水府真一之氣。從天內來。通于口鼻。故曰河車者也。躋之下者。火車也。純陽子曰。孰爲蓬萊之洞歟。正陽子曰。腹之中。其上下者也。純陽子曰。孰爲曹溪歟。正陽子曰。唇之外。牙之外者也。純陽子曰。孰爲三尸歟。正陽子曰。心腎之氣也。一曰三毒。三曰三尸。三尸滅。則成真矣。純陽子曰。二泉。孰生歟。正陽子曰。其出於口之中。舌之下。左右有二穴焉。其大如鍼鋒。通于心肺。時有精液生於咽。此潤萬物而濡五藏者也。純陽子曰。人何以肖天地歟。正陽子曰。吾之目。其日月也。吾之腸胃。其湖海也。吾之喜怒哀陰。其陰霽也。吾之鼻。其五嶽也。吾之氣。風雲也。吾之毛髮。其草木也。吾之汗淚。其雨露也。吾之血脉。其江河也。吾之涕唾。其

霜雪也。吾之穢。其糞土也。吾之男女。其陰陽也。吾之形。其棟宇也。吾之九竅。其九曜也。吾之四肢。其四方也。吾之毛孔。其四象也。吾之五行。其五星也。吾之津液。其泉水也。吾之四象。其四時也。吾之八卦。其八節也。地有八節。吾之興寐。其晝夜也。吾之蟻。其螻蟻也。吾之老稚。其寒暑也。吾之否泰。其日月盈虧也。吾之生死。其天地之返覆也。夫能測天地之機。吾可以等其久矣。純陽子曰。既聞要道。於是發玄鍵。而知八漏之禁之。目之淚走者。肝漏也。鼻之涕走者。肺漏也。口之唾走者。腎漏也。外腎之汗者。心漏也。夜而盜汗者。小腸漏也。寢而有涎者。腦漏也。夢與鬼淫者。神漏也。淫欲者。乃身漏也。失八者能固而不漏。使入于金鼎。玉池。聚之以爲鉛汞者。其可度哉。

### 虛白問篇

驪山之姥。始釋陰符。載爲發明。山澤之儒。

純粹子。楊谷。字虛白。號純粹子。

見奇士于蜀都。方瞳湛然。月角有光。純粹子異之。從而問道焉。奇士曰。唯。純粹子因

曰。陰符不云乎。上有神仙抱一之道。中有富國安民之法。下有強兵戰勝之方。何謂也。奇士曰。抱一者。鍊神也。老子曰。道生一。一生二。二生三。三生萬物。一者水也。天生神水。妙化之基。易所謂天一者也。真一子曰。此真鉛之精。天地之根。陰陽之祖也。萬類賴之生成焉。千靈乘之舒慘焉。夫能抱一守中。則神氣不散。名真人矣。昔者黃帝得天皇真一之經。而不達其旨。乃見真人于峨眉之山而問焉。真人曰。真一者。在北極太淵之中。其前有明堂。其下有絳宮。於是華蓋金樓。左杓右魁。龍虎分衛焉。不奪不與。一安其所。不遲

不疾。一入其室。能暇能豫。一乃不去。守一居真。乃得通神。節飲約食。一乃留息。故知一者。非難也。守之而勿失者。爲難也。純粹子曰。世之學者。以道爲強名者也。號之虛無。以爲自然無爲。更不修鍊。斯何如耶。奇士曰。斯言過矣。不知天地要用之機。陰陽變化之道。夫無爲者。非不修鍊者也。不因修鍊。其何以離于生死乎。所謂無爲者。無所不爲也。身外之物。謂之有爲可也。悟道修真。非有爲也。夫道者。性之本也。性者。心之源也。心性同體。應化無邊。是乃所謂自然者也。知乎此。而能虛心實腹。抱一而遷。則可以仙矣。純粹子曰。富國安民者。奈何。奇士曰。鍊氣之法也。老子內丹經曰。一身之設。一國之象也。聖人以身爲國。以心爲君。以精氣爲民。民安。則國斯泰矣。民散。則國斯虛矣。夫能惜精愛氣。則所以長生者也。夫人之形。稟父母精血。而爲元氣所化者也。中黃真人曰。骨肉者。以精血爲根焉。靈識者。以元氣爲本焉。性者。命之本也。神者。氣之子也。氣者。神之母也。子母者。不可斯須而離也。如是。則氣乃湛然住于丹田。而成變化矣。老子曰。縣縣若存。用之不勤。出息微微。入息縣縣。深根固蒂。此長生久視之道也。內觀經曰。氣來入身。謂之生。神去于形。謂之死。所以通生。謂之道。於是氣旺。則人旺矣。氣衰。則人衰矣。故曰。氣能富形。神能御氣。而飛形者也。其訣在乎天門開。地戶閉。永永縣縣。而勿廢。其吸也。至于根。其呼也。徹于蒂。如雞抱卵。如魚生水。聖胎成。而斯蛻矣。純粹子曰。強兵戰勝。奈何。奇士曰。金液鍊形者也。積魂以消陰魄。陽兵以禦陰寇。蓋用五行相尅。八卦相盪。歸根復命而成丹者也。黃帝曰。歸丹百數。其要在乎神水華池。易真子曰。還丹者。反覆陰陽之氣者也。聖人設其法象。誘太陽之氣。先爲神丹。以駐形神。然後能成其道焉。如國之有寇。須兵以

制之既制之矣。乃可行皇王之道焉。坎戊者。月精也。離巳者。日光也。坎離者。水火也。子午者。卯酉也。龍虎者。烏兔也。震兌者。房參也。魂魄者。陰陽也。雄雌者。父母也。夫婦者。男女也。鉛汞者。金木也。甲己者。乙庚也。乙庚者。丙辛也。丙辛者。丁壬也。丁壬者。戊癸也。金華秋石者。嬰兒姪女也。黃芽白雪者。丹砂也。交梨火棗者。玉醴金漿也。河車者。黃婆也。神水者。華池也。此殊名而同歸者也。其要不出乎陰陽而已。太一志曰。聖人括易象以鍊鉛焉。固身保神。非外物也。曹真人曰。以元氣補元氣。豈必丹砂石哉。陶真人曰。綴花不可以結實。內肉不可以成胎。立乾坤。運水火。合三才。應天符。然後可以爲丹矣。劉真人曰。乾坤者。鼎也。天地之道也。坎離者。藥也。南北之位也。龍虎者。東西也。真一子曰。自復也。乾也。姤也。坤也。十有二辰之中。觀其氣候。分震巽之門。子而往。午而來。陰符陽火。合于天符。三百有六十度。此晦朔陰陽。刑德交會。天地變化。萬物生成之數也。依乎刻漏而運行焉。奪取氣候。入于神室之中。可使真鉛天地之母。受此運用而產精神者也。龍虎經曰。道猶馭也。銜轡準繩。隨軌轍之處。中以制乎外者也。蓋有偃月之鼎。其要在乎三。巳庚生。以開兌之戶。黑金胚出。而白銀來矣。九六者。春夏也。其地三五焉。七八者。秋冬也。其復來往焉。是知大丹者。元氣之所造化。故曰。華池神水。玉汞金鉛。乾坤運用。日月烹煎。屯蒙發火。進退精研。抽添沐浴。九轉一年。坎離貫通。功行三千。持之勿怠。化形爲仙。純粹子於是始明三清之要。復問曰。止行鍊神。可乎。奇士曰。斯神仙矣。爲其神氣交感。結胎育嬰。如蟬蛻也。純粹子曰。止行鍊形。可乎。奇士曰。斯住世矣。爲其返老而爲少也。純陽子曰。三法俱行。則何如。

奇士曰。斯升天官矣。純粹子曰。三法之外。亦有道乎。奇士曰。於是存神入定。尸解活脫。投胎移形。躡斗步罡。五符三氣。五牙六字。抱月採日。服氣絕粒。吐納屈伸。導引存想。其條千數。皆旁門之淺方。初學之漸階。不足進也。純粹子遂從授鍊神鍊氣鍊形之訣焉。

真誥篇

列仙之靈吐辭爲經。撮其玄機。可以頤生。

杜廣平

杜契字也。後漢末人。

授玄白之道于介先生。嘗旦旦坐臥。任意存于泥丸。其中有黑氣焉。次存于心。其中有

白氣焉。臍之中有黃氣焉。其初存也。氣出如豆。既而其大衝天。於是三氣如雲纏咽繞身。而覆身之上。變而爲火。在三咽之內。復合景以鍊一身。一身之內。五藏照徹。如是旦而行之。至日中而止。於是服氣百有

二十過。所謂知白守黑。可以不死者也。太素丹經景曰。一面之上。嘗得左右手摩拭之。使熱高下隨形。皆

使極而焉。可使皺斑不生。而光澤如少女矣。所謂山川通氣者也。精景按摩經曰。臥起當平氣正坐。先叉

左右手。乃度以掩其頸後。因仰面視上而舉其頸。使頸與左右手爭爲之。三四止。使人精和血通。風氣不

入。已復屈動其身體。伸手四極。反張側掣。宣搖百關。爲之各三焉。臥起以悅

或厚帛

拭頸中及耳之後。使

周而俱熱。溫溫然也。順髮摩頸。若理櫛之。無數焉。良久。摩左右手以洗面目。已乃咽液二十過。以導內液。

常行之。則其目明。其體不垢。邪氣不干矣。於生氣之時。咽液二七過。按體之所痛。向其王方而祝曰。左玄

右玄。三神合真。左黃右黃。六華相當。風氣惡疫。伏匿四方。玉液流澤。上下宣通。內遣水火。外辟不祥。長生

飛仙身常體強。祝已復咽液二七過。按所痛者二十有一過。嘗行之則無疾矣。耳目者尋真之梯級。總靈之門戶也。嘗以手按其肩後之穴。三九過。以手心及指摩其目權上。以手旋其耳。行三十過。其摩惟數數。然無時也。既已則以手逆乘額上。三九過。從眉中而復上行人髮際。其咽液無數焉。常行之目清明矣。眉之後有小穴。是爲上元。六合之府也。其生化生日之輝焉。目之下。權之上。是決明之津也。以手旋其耳者。採明暎之道也。夫人之老。鮮不始于耳目者也。以手乘其額之上而內存赤子。則日月雙明。上元喜矣。於是三九之數。是爲手朝三元。固腦堅髮者也。首之四面。以左右手乘之。順髮就結。惟令多焉。於是首血流散。風濕不凝矣。既已則以手按其目。二九過。是爲檢目神者也。司命東卿曰。清齋辟穀。則晝存日。夜存月。在于口中。使其大如環。其日赤色有紫光。九芒焉。其月黃色有白光。十芒焉。於是咽其光芒之液。常密行之。無數焉。或使日月居于面。左日右月。於是二景與其瞳合氣相通。是爲攝運生精。理和魂神之道也。太虛真人曰。月之五日。子之時。內存日象。從口而入。在于心之中。使照一心之內。與日合光。覺其心暖焉。卽咽液九過。至于十有五日。二十有五日。二十有九日。復爲之。則耳目聰察。百關鮮徹。面有玉光。體有金澤。十有五年。太上遣仙車至矣。大智慧經曰。內存心中。有日。大如錢焉。赤色而有九芒。從心而上。出候至齒。回還胃中。如是良久。自見其心胃已。乃吐氣咽嗽三十九過。一日三行之。行之一年。疾除。五年。身有光彩。十八年。可以得道。日行無影矣。夜服月華。如服日焉。惟從腦中而下。其入于喉。芒亦不出于齒。而還入于胃。張微子曰。平旦先閉目內視。如見五藏。因口呼出氣二十四過。使目見五色之氣。相纏于面。因入于口。



納此五色之氣五十過。咽液六十過。叩齒七通。咽液七過。乃開目。久行之。嘗乘雲霧而行。此服霧之方也。九華真妃曰。日者霞之實。霞者日之精。唯聞服日之法。未見餐霞之經。餐霞之經甚祕焉。致霞之道甚易焉。目者身之鏡也。耳者體之牖也。視多則鏡昏。聽衆則牖閉矣。吾有磨鏡決牖之術焉。面者神之庭也。髮者腦之華也。心悲則面焦矣。腦減則髮素矣。精元內喪則丹津損竭矣。吾有童面還白之法焉。精者體之神也。明者身之寶也。勞多則精散矣。營鏡則明消矣。吾有益精延明之經焉。守真誠篤者一年則首不白。禿髮更生矣。內有家業子孫之羈。外有王事朋友之交。耳目廣聞。聲氣雜役。則道不專。行事無益矣。真才多隱乎林嶺之中。遠世而抱淡。則嬰顏而玄鬢矣。於是吾將致乎玉醴金漿。交梨火棗。騰飛之藥。若體未真正。邪念盈懷。則不能致矣。火棗交梨者。非外物也。其生于心。其中有荆棘。則梨棗不見矣。青童大君曰。欲殖滅度根。當拔生死栽。沈吟墮九泉。但坐惜形骸。西城真人曰。神爲度形舟。薄岸當別去。徘徊生死輪。但苦心猶豫。夫學道者。可不自力乎哉。夫人之死也。其形如生者。尸解也。足不青。皮不皺。目光不毀。髮不脫。而堅形骨者。尸解也。尸解之仙。方得御華蓋。乘飛龍。登太極。游九宮。而已得道之士。暫游太陰者。太一守其尸。三魂營其骨。七魄衛其肉。胎靈保其氣矣。爲道者當令三關常調焉。口者心之關也。足者地之關也。手者人之關也。三關調。則五藏安矣。姜伯真遇仙。仙使乎倚日中。其影偏焉。仙曰。子篤志學仙。而心不正。何也。吾誨汝。日出三丈。措手二肩之上。以日當其心。心暖。則心正矣。從之。遂得道焉。以夜半去枕。平臥握固。放其體。若氣調而微者。身神具者也。學道有九患焉。有志無時。一也。有時無友。二也。有友無志。三也。

有志不遇師。四也。遇師不覺。五也。覺而不勤。六也。勤不守道。七也。志不固。八也。固而不久。九也。喜怒損其志者也。哀樂損其性者也。榮華惑其德者也。陰陽竭其精者也。道之忌也。爲道者口嘗吐死氣而取生氣焉。慎笑節言而思其形焉。式規之法。能使目明。何也。吾以甲子旬。取東流清水。合真丹以洗其目。斯則明矣。太上曰。人命在幾日間。或曰。數日間。或曰。終食間。太上曰。未也。或曰。在呼吸間。太上曰。善哉。可謂知道矣。紫微夫人曰。爲道者。譬持火入冥室。其冥卽滅。而明獨存矣。財色者。其如刀刃之蜜歟。孺子知甘於口。而不知有截舌之患焉。南極老人曰。愛而生憂。憂生則有畏。故無愛。則無憂矣。無憂。則無畏矣。太上真人曰。彈琴。絃緩如之何。或曰。不鳴不悲。曰。絃急如之何。曰。聲絕而傷悲。曰。緩急得中。如之何。曰。衆音和合。八音妙奏矣。太上真人曰。學道執心。其如琴乎。學道之人。如思朝食。未有不得者也。惜氣如惜面目。未有不全者也。下士競於求名。其如香以自燔。燔則氣滅。從欲衆聞之。不亦惑歟。太素經曰。左右手嘗摩拭其面。使熱焉。則皴斑不生。而光澤矣。摩左右掌至極熱。以拭其目。順手以摩其髮。如櫛焉。左右肱更相以手摩之。則髮不白。脉不浮矣。消魔經曰。若體中不寧。當反舌塞喉。漱津咽液。而無數。斯體中自寧矣。耳數按抑。則聰徹矣。其名曰營治城郭。名書皇籍者也。鼻數按其左右。則氣平矣。其名曰灌漑中嶽。名書帝籙者也。目欲瞑而坐。內視以見其五藏。則腸胃斯明徹矣。吾櫛髮。則向王地而祝曰。泥丸玄華。保精常存。左爲隱月。右爲日根。六合清鍊。百神受恩。旣已。咽液者三。則白不白而日生矣。正一經曰。閉氣定靜。可使百鬼畏憚。功曹使者龍虎君至矣。夢之惡者。何也。一則魂妖。二則心試。三則尸賊也。旣寤。以左手捻人中者。十有

四。叩齒者十有四。則反凶生吉矣。善夢。則摩其目十有四。叩其齒十有四焉。寢之牀欲高。高則地氣不及。鬼氣不干矣。夫鬼氣侵人者。常依地而爲祟焉。夜行叩齒。鬼斯畏矣。不敢近也。甲寅庚申。是鬼競亂精神。躁穢之日。黃牛道士曰。夕寢。存日在額之上。月在臍之上。則萬邪遠矣。中山劉偉道學仙十有二年。仙師試之。以十萬斤之石。懸以一髮。使偉道寢其下。偉道心安體胖。仙師曰。可教也。餌之神丹。白日升天焉。昔者有人好道。不知其方。夙夜向柏木拜之。求長生焉。逾二十有八年。於是木生紫華。其甘如飴。食之而仙。或有拜太華者。致西嶽丈人授以道。或有拜河水者。十年。致河伯授以水行不溺之方。此無他焉。精誠之至也。王仲甫吸引二景。餐霞四十有餘年。而無成焉。其子服之。十有八年而仙去。南嶽真人謂仲甫曰。爾腦宮虧減。筋液不注。安得有成哉。仲甫治其疾。而後修其真。亦仙去。故學道者必先養其身。而後可與議矣。

黃庭篇

內景之學。蓋有二家。權其至當。其思無邪。

人之絳宮者。上清也。其名曰紫霞。蓋身之中。五行混然而聚。至靈之氣者也。三魂者。一曰胎光。其居上丹田。二曰爽靈。其居中丹田。三曰幽精。其居下丹田。下丹田者。下關元也。其名曰命關。曰金關。曰玄關。曰死生關。二腎者。其左少陽。其右太陰。上通于諸脉。及于經絡。此密戶也。二腎所生。如日月之氣。常隨呼吸而出入焉。內灌于生門。上入于泥丸。上下通流。如日月之運行。人之動靜呼吸。心宜常存之者也。元氣者。出

于下丹田。流注于身。凡晝之午。則陽極而陰生。故會合于泥丸。陰陽相推。循環無窮。晝夜之間。猶列宿分布焉。夫能服氣固精。得其節符。則靈氣凝變如紫煙白雲。充于三田。其升爲雲。其降爲雨。以之溉灌五藏。而植根者也。上納津液。下勿泄其氣。氣液充滿。如深井之出涌泉。自然洞流無窮。通于鼻門。而入于口。滋于其身。如是。則黃鉛紫汞生矣。依時採而鍊之。入于丹田。貫諸百節。自然出關室而照真陽之門。故曰。回紫抱黃入丹田者。此之謂也。口者。玉池也。其中靈液。皆由脾胃消化水穀。承變而生焉。其源自乎肘後之關。衝之至于轆轤之關。其分四脉。下之二脉。從頂之後。入頂之下。透舌之二竅。及下齒也。齒縫出焉。上之二脉。入于泥丸。穿于上腭之二竅。及上齒出焉。一氣不調。則水穀不化。脾胃之氣緩。而玉池乾枯焉。經曰。晝夜不寐。乃成眞。不寐者。非不寢也。去陰昏之氣而已。九皇丹經曰。晝咽靈液。夜伏眞氣。久則有輪自運於三宮。如波濤之聲。所以心合于氣。氣合于神。融而且和。泯泯澄湛。不逐于物。入于不動之境焉。存黃庭者。何也。閉八門。鎖金關。澄湛靈臺。掃除陰室。使二氣交會於蟾宮。所以制鍊瓊丹。填補血腦者也。耳也。鼻也。口也。心也。命關也。耳鼻不可妄啓發焉。當收視反聽。絕諸外照。其名曰。七蕤玉籥。閉二扉。此之謂也。夫修大還者。必先肩三要焉。三要者。耳也。目也。口也。而後閉金關焉。如是。則太一玄泉。消于幽關。上貫于崑崙矣。九微上仙常帶虎符者。水中之金也。脾者。橫津也。脾長一尺。橫津長三寸。有六分。在心之下。謂之黃庭之府焉。心與脾者。父子也。是爲火生于土。靈臺之所居也。鼻者。中嶽也。竅之左。其氣之出則陽也。竅之右。其氣之出則陰也。晝夜陰陽不定焉。觀其運行。始會于丹田。次流于寸口。朝于鼻中。貫于五內。歸于命門。

扁鵲曰。一呼也。其脉行乎三寸焉。一吸也。其脉行乎三寸焉。呼吸定息。其脉之行。是爲六寸。晝夜一萬三千五百息。則脉行乎五十度。而周于身矣。其運行之道。蓋如環之無端焉。榮者。陽也。衛者。陰也。榮減一息。則生寒矣。衛加一息。則生熱矣。神能御氣。則鼻不失息。如嬰兒之在胎者也。故胎息者。上至于氣關。下至于氣海。非若口鼻之勞也。真人之息。以踵。何也。氣伏于下元。則其息長而遠矣。出于三焦之上。則其息短而促矣。葛真人曰。靈龜。俊鵠。千歲不食者。善息故也。舌之下有三穴焉。左曰金津。右曰玉液。中曰玄膺。皆涌生甘泉。以灌于氣海。氣海者。命門也。此生死之岸也。曰神。曰氣。曰精。身之三寶也。保之之要。有三焉。始以導引百骸。通流血脉。以安其四體。中以勤修百行。抱制魂魄。以全萬神。終以淘鍊本元。飛行日月。以復其真精。真精者。得一可以仙矣。治身之要在乎存想。於是又有妄想。真想焉。夫開目外觀。或引五色之氣。或化日月之光。或爲龍虎之形。或作嬰兒之象。或思赤珠。或現金丹。此妄想也。閉目內視。而使神識氣。識神。於是氣爲神胎。形爲氣主。神氣相合而自然。此真想也。日月既足。可以出入其殼矣。肺主乎氣者也。是爲華蓋焉。其下通于命關。其上貫乎神廬。氣或不通。則鼻塞矣。於是存其白元。靜調六氣。咽。嘘。呵。吹。呼。吸也。可以革壅滯矣。白元者。何也。肺之真氣也。能治身者。莫先乎行氣。氣活。則血榮。血榮。則精實。精實。則神靈。而四海內豐矣。四海者。何也。氣。血。精。髓也。其要在乎戒五傷焉。多乎醜。則心傷矣。多乎苦。則肺傷矣。多乎酸。則脾傷矣。多乎辛。則肝傷矣。多乎甘。則腎傷矣。不特此而已。久于視。則血傷矣。久于臥。則氣傷矣。久于立。則骨傷矣。久于坐。則肉傷矣。久于行。則筋傷矣。知此者。血氣調理。上可以窮七返。下可以究九還。鍊真

元伏金液。於是血成乳。氣成雲。骨成金。髓凝縮矣。肝者藏魂也。忍怒可以制陰。抑喜可以養陽者也。一陽起于子。而至于巳。則六陽極矣。常人之真氣。遇極則飛散焉。達生之士。觀其極。則內生一陰。陰極于亥。六陰也。則內生一陽。陰陽相推。生生無已。故得神全精復。與天地相久者也。此何道乎。用七日來復之候。以攝魂還魄。鍊丹結胎者也。腎堂者。玄關也。心腎合爲一脈。其白如線。其逆如環。其中廣一寸有二分。包一身之精粹。是爲九天真一靈和之妙氣。至精活命之深根者也。若夫五藏六府。百關百脈。金津玉液。日月之光華。皆在乎腎焉。常能存固。則二部之海水。應刻定候。其潮自生。至于生門矣。生門者。何也。幽關之戶也。水之運也。及冬至。則壬氣極。氣極。則凝爲霜。結爲水。夫能實其腎。則凝爲白金。得乎離火。則爲還丹矣。夫火極則炎上。水極則流下。故陰極則無陽。陽極則無陰。水火之極。莫能力制。悟此者。斯審陰陽消長之理。譬洪濛開造化。提日月。升崑崙。以成逆會七返者也。始升腦則成雲。次貫骨則成髓。髓滿則骨堅。骨堅則生肉。肉實則筋舒。筋固則添血。血盛則益氣。氣沖則益毛髮矣。脾者。金臺也。元氣之大根也。能消穀分氣者也。其脈下貫于命門。在臍之下一寸有三分。名曰玉環。是爲下丹田。夫命門者。何也。性命之門。非獨右腎而已也。常溫養脾火。使土氣充盈。則體強而本固矣。脾實氣盈。則其臉如丹。蓋脾者。其長一尺。掩於太倉。若其壯實。則五藏亨通。虛則四流墮矣。昔乖崖子張忠定公見希夷先生當暑而附火。綿冠厚衲。曰。吾守一泓之氣。不能與造化爭焉。膽者。六府之精也。主諸氣力。外應乎目。瞳鼻柱者也。鍊三元之氣。既久。則五藏之靈光夜燭矣。三魂寧者。夢寐滅矣。三田各有室焉。其室一寸有二分。陽馳陰走。聖人狀之爲龍虎。

謂其難制伏者也。曰鼻、曰目、曰心。此身前之三關也。曰尾閭、曰肘後、曰臍轡。此身後之三關也。曰口、曰手、曰足。此身外之三關也。呼吸進退，闕一不可焉。知三田者，存鍊北方之正氣，採之有時，還之有數，自然變化九玄金液之大丹者也。地戶者，口中也。帝鄉者，額心也。鼻之氣，出清入玄者也。夫存想發火，運載河車，不離乎呼吸而已。於此鍊其津液，而入于玄宮。腎之鉛汞，飛出于上道。於是上下關鍵而不泄，聖胎斯成矣。舌之吐縮，漱津咽液，當如江河之注五內，源源不絕者可也。養三田，淨六府，固精室，閉邪關，於是結五內之精華，育大化之元胞，使氣住于神宮，丹回于腦，可以變朽爲榮矣。三田修鍊之功至，則留精止胎，自然三氣右旋於腦戶，六陽左遶於乾宮，上下順流，百關俱爽，則九竅洞達矣。北方正一之氣，其主洞房金室，坎離之二氣也。坎離交，則日月精華，自然合一而會于三田矣。金室下元者，腎宮也。其名曰壽海。尾閭不禁，則滄海竭矣。故曰：長生至謹房中急，其此之謂歟。內視三房九室，使內外洞徹，乃存漱五牙之玉液而咽之。五牙，五藏也。於是閉命關，下金銀，制精氣，欲急伏鉛汞之將飛，鉛者，水中之金也。盈則魄動矣。汞者，火中之銀也。滿則魂搖矣。大腸者，玉堂之府也。小腸者，元陽之府也。左膀者，太和之府也。右肱者，太素之府也。胃者，中黃之府也。膽者，太清之府也。修之治之，勿令放焉。斯可也。善治生者，先治其心，將躁則安之，將邪則止之，將求則以捨而抑之，將濁則以清而澄之，行止於是，造次於是，久之，則物冥乎外，神鑒于中，不求靜而愈靜，不求泰而彌泰。於是動寂俱忘，天真自適焉。五行者，散而爲五，混而爲一者也。一者，氣也。一者，道之始，藥之祖也。故天以一陽降而生復，六降而生乾，陽極矣。則一陰降而生姤，六降而生坤。十一月至四月，其卦復。

·臨·泰·大壯·夬·乾·也·五月至十月·其卦·漸·否·觀·剝·坤·也·聖人收採天地之真氣·分成二體·一曰鉛·二曰汞·各八兩·合乎三百八十四銖·二十四銖爲一兩·三百八十四銖者·一斤也·以應于卦爻者也·仰觀天道·俯推漏刻·以均分其火候·奪取一千八十之火功·以脫凡胎·斯蓋起于一·終于一·金丹之火候也·從玄根而論之·則混元一判·三才具焉·四時遷焉·從內景而論之·則洪濛一判·三宮具焉·萬象生焉·四氣運焉·此天地人皆生于一者歟·其妙在乎合三五之氣·用九九之節符·三五者何也·水·火·土也·於是閉幽門·研八遷·分三明·其父泥丸·其母雌一·以收三光·歸于子室·精神不失矣·八遷者何謂也·戴九履一·左三右七·二四爲肩·六八爲足者·是也·三明者何謂也·二腎之宮·其左爲日·其右爲月·而斗所居者是也·吾身有日月焉·使之高奔·上徹于泥丸·中行于五內·上下三宮·循環無窮·則百骸固·而精髓實矣·此黃庭之道也·玄一者何也·鍊陰魄·養陽魂·結玄珠·而固精海者也·世人以陰鍊陽·其自壯而至老者乎·達士以陽鍊陰·其自老而復壯者乎·漱鍊者·先閉諸洞·後轉赤龍·上假玉池之津液·以灌養增添焉·使上下相通·是爲胎津胞液之大藥者也·胎津者何也·北方之中·吾能深肩固鍵·則三田·九竅·清淨而無漏·其一津·一氣·結矣·經曰·飛昇上天·駕玉輪·晝夜七日·思勿眠·何也·六陰六陽·七復之數·內鍊金丹之火候者也·勿眠者·嘗澄湛其真思·不可昏昧靈臺者也·百穀者·土地之精也·止能養形而已·語曰·子欲不死·腸中無滓·子欲長生·腸中常清·故宜食太和之精氣焉·夫欲實其腹·先虛其心·心主靜者也·氣主動者也·故通乎道者·翱翔海宇之外·而心常寧焉·休息臺麓之間·而氣常運焉·靜然後能契至虛·虛極則瑩·瑩極則明·明極則徹·徹則天地之大·莫能逃乎方寸矣·心者·神之宅也·目者·神



之臆也。心運則目開。心住則目閉。故晝耀景。暮閉藏。則通利華精。而陰陽調矣。榮衛二氣。注行乎六合。隱于卯酉。藏于二腎。腎之左玉房也。太和真人居焉。腎之右金室也。太玄玉女居焉。北斗者。內有四輔。外有三杓。常混合於氣海。氣海者。初九潛龍建子之位也。經曰。知雌守雄。可無老。何謂也。雄者。火龍也。善食紫金黃芽。其性好動而不息焉。雌者。水虎也。善食紅銀白雪。其性好馳而無定焉。通乎道者。使龍虎潛交。餌之以紫金黃芽。養之以紅銀白雪。故得雄依雌戀。虎伏龍潛。自然風雨順序。天地之功成矣。心精專。則內不傾。上合三焦。而下玉漿。取津于玄膺。入于明堂。既于其喉。神明通矣。斯乃下有還丹。則必上烹元液。使陰盡而陽生。火抽而水添。循還而不止。何以取津乎。攪漱舌之下。則波濤自滿。嚙之。則注于丹海矣。大功欲成者。其邪關外塞。命關中開乎。肺者。主乎榮衛二氣。其在于腎。是爲金水相生。父子之道也。行三十六咽於玉池。則百脉通。而血液滋矣。此七返者也。何謂也。騰腦則成雲。降口則成水。傳肺則成唾。傳心則成血。傳肝則成精。傳脾則成液。傳腎。則成二脉。而爲陰精陽粹者也。金津玉液者。陰陽之所生也。夫能上經七返。傳入于二腎。下變九還。傳至于腦。上下往來而不息。於是爲瓊膏玉霜者歟。大功漸著。則元氣充實。八素之液流通。其腎受精。貫于五內。更九九之眞火。氣滿候足。則金丹成矣。

太極篇

身有橫津。太極之根。葆其中黃。形可長存。

東陽子曰。人受中氣以生。與天地同於一稟者也。易曰。易有太極。是生兩儀。太極者。大中之謂也。春秋傳

曰。人受天地之中以生。所謂命也。人之就胎。其腎先受形焉。次之以生五藏。故腎爲命門者也。其左爲少陽。爲天。爲日。其右爲太陰。爲地。爲月。是一身之太極判而始生者也。天地所以能長且久者。以太極常若也。人之所以長生久視者。以中氣不失也。故古先至人言養生者。以身之中謂之黃庭焉。黃者中之色也。庭者中之所生也。正當二腎之間者也。其上至于魂庭。魂庭者脾也。其下至于關元。關元者氣海也。上下在臍各三寸。前對生門。後直密戶。生門者臍也。密戶者精室也。其中氣液流通。上極于泥丸。下至于衡端。三元九宮八真二十四景。悉以黃庭爲之主焉。人之有黃庭。卽天地之有太極。老氏之謂谷神也。谷神者何。謂歟。谷言其虛。而受神之所藏也。玄牝者二腎也。其左爲玄。玄者天之色也。其右爲牝。牝者地之類也。天地呼吸之氣。出入於此。故曰。天地之根。綿綿若存。用之不勤。此所謂胎息者也。審能修之。常存而勿失。雖與天地並焉可也。然修之豈易也耶。其必有道焉。要之運用不過乎心。保藏不過乎腎。涵養和會不過乎脾。致一守靜。真積力久。則必有得矣。故修之道。以祕蓄真氣爲本。洩泄者其大忌也。經曰。閉絕命門。保玉都。百年方醉。壽有餘。可不戒哉。吾觀之下三寸。是爲橫津。化爲精水。流溢于外焉。閉之唯在乎重密。重密則精氣固矣。此吾之真氣者。得不兢兢謹謹。以保持也哉。

### 火候篇

內丹之基。資火乃成。周天之度。勿失常經。

至游子曰。閉氣二十有四。其數足矣。出則復閉。用赤龍右攪之者七。左攪之者九。漱者十有六。琢齒者二。

於是分三咽焉。先右、次左、次中。此陰爻者也。閉氣三十有六。其數足矣。出而復閉。用赤龍左攪之者七。右攪之者九。漱者三十有三。琢齒者三。於是三咽焉。先左、次右、次中。此陽爻者也。凡閉氣一百九十二。以火二八兩燬之。所謂火候者也。

水火篇

火本司天。水本司地。一升一降。用乃既濟。

至游子曰。人身有三昧之火焉。一曰君火。是爲上昧。其心是也。二曰臣火。是爲中昧。其腎是也。三曰民火。是爲下昧。其膀胱是也。今之所行者。有曰長生之火。有曰周天之火。是火者。不知斂散之法。則炎上而爲孽矣。古詩不云乎。本因敲石光。遂致烘天熱。其是之謂歟。大抵火不可以無也。大能去三尸。斯不死矣。小能去九蟲。斯不病矣。要知以歸宿而後可也。夫孰知水之功哉。水之在人也。爲汗。爲淚。爲血。爲澁。爲矢。爲涎。爲沫。此數者。皆水之在人而外驚者也。其在內也。腦爲髓海。心爲血海。丹田爲氣海。脾胃爲水穀之海。百骸則百川也。四海流通。則百川灌盈矣。莊子曰。水之性。不雜則清。不動則平。鬱閉而不流。亦莫能清矣。故曰。戶樞不蠹。流水不腐。亦其理歟。劉高尚所以作活法也。蘇子瞻居乎白鶴之峯。感乳泉而賦之。其理深矣。惜乎能言之而不能行也。學者於是當明水火既濟之法。夫火在心。爲性者也。水在腎。爲命者也。二者實相須以濟焉。腎之水。非心之火養之。則不能上升矣。心之火。非腎之水藏之。則不能下降矣。夫能長養成就。上際下蟠。旁通曲引于三元。九宮。五藏。百節。斯可以保固而長存者也。是以崔子曰。定中如得水。

火透便是長生不死人。

坎離篇

厥陰生坎。厥陽生離。深明其用。久視之基。

至游子曰。天地相去八萬四千里。在人之身。其心則天也。其腎則地也。相去八寸四分。合乎天地之數者也。故天氣下降。則心氣下。至于腎。腎爲坎者也。地氣上升。則腎氣上。至於心。心爲離者也。天地交泰。萬物生焉。坎離既濟。黃芽出焉。以類推之。離爲陽。則坎爲陰也。離爲日。則坎爲月也。離爲火。則坎爲水也。離爲性。則坎爲命也。離爲龍。則坎爲虎也。離爲奇。則坎爲偶也。離爲鉛。則坎爲汞也。離爲液。則坎爲氣也。昔海蟾子以謂五行四象者。卽坎離之訣也。吾觀日魂月魄。晝夜相隨而不停。性命關連而人不知。若能明天地升降之運。知日月交合之宜。氣中生液。液中生氣。陰中有陽。陽中有陰。則坎離成矣。惟茲要訣。人罕知焉。馬自然所閱。方外士其數千百矣。其說不過咽津行氣。存想胎息。周天火候而已。行年六十有四。遇海蟾子。於是灑然而悟。平日所聞皆非也。然則其要何哉。有二八兩之藥。傳送于鑪鼎。使龍虎交加。千萬遍而不止。則大丹於是就矣。呂公詩云。有人問我長生法。遙指天邊日月輪。真知言哉。

甲庚論

東西定位。金木旣彰。于寅于申。鍊之有方。

至游子曰。論子午者多矣。子者北坎。太陽之水也。吾觀乎天文。上屬玄枵之躔。當女虛危之舍。下應乎齊

之野。在於人。其配腎焉。推於卦氣。爲復之卦。一陽始生之時也。午者。南離。陽明之火也。吾觀乎天文。上屬  
鶉火之躔。當柳星張之舍。下應平周之野。在於人。其配心焉。推之卦氣。爲姤之卦。一陰始生之時也。子雖  
爲陰。一陽生於其中。謂之陰中有陽焉。午雖爲陽。一陰生於其中。謂之陽中有陰焉。此學者所共知也。夫  
學者。以一陽之初動。元氣上升。皆知握固盤膝。升身進火。運金精於髓海。滿神水於高源。鼻氣綿綿。內安  
神識。至丑而止。俟元氣傳至於亭午之時。而合於心火。此水火之交感者也。以一陰之初動。液血迎合。皆  
知盤足疊手。安定心神。鼻氣綿綿。滿口含津。勿吐勿咽。運心之火。上合於玉液。交心腎之氣。成既濟之功。  
至未而止。俟心血傳至於亥子之時。而合於腎水。此水火之還元者也。默然旋斡其功。自謂能行子午而  
交龍虎矣。夫行子午之功者。蓋欲交龍虎而還大丹。然龍虎未有不能生之而能交之者也。故行子午之  
功。必在乎生龍虎。其妙本乎鍊甲庚者也。試歷論之。鍊甲庚者。何也。或以謂甲寄在寅。寅者。火之所生。而  
王於午。本東南之氣也。是爲液血變化之方。陽龍生成之地。故鍊甲必於寅之時焉。庚寄在申。申者。水之  
所生。而王於子。本西北之氣也。是爲精血變化之方。陰虎生成之地。故鍊庚必於申之時焉。是爲龍虎所  
生之方。而不知所以生龍虎之妙矣。夫火生於寅。而王於午。其後受胎養於丑者也。水生於申。而王於子。  
其受胎養於未者也。凡物未有不先受胎養。而有生。有王也。前人行子之功。至丑而止者。丑。寅。東北之卦  
也。並處於艮宮。其氣均平。傳送爲近。蓋丑之初時。神水漸降於華池。當以舌攪于上腭。行咽飲於重樓。玉  
液既通。躋於重樓。則甲之木。受玉液而傳養矣。甲有所養。則肝之木生。肝之木生。則傳之於心。至此。則心

之火王焉。是以玉液傳至於午地。感心之火而化血。謂之陽龍也。行午之功。至未而止者。未申西南之卦也。並處于坤宮。其氣均平。傳送爲近。未之時。真藥將聚於金鼎。則鼻之息多入少出。固真火於脾之土。真火既傳養於脾之土。則庚之金。復受脾之土而傳養矣。庚有所養。卽肺之金生。肺之金生。則傳之於腎。至此。則腎水王焉。故心之血傳至於子地。感陰氣而化精。謂之陰虎也。是以太白真人歌曰。五行顛倒術。龍從火裏出。陰陽不順行。虎向水中生。呂公曰。陽龍還向離宮出。陰虎仍從坎位生。太上內日月經曰。元氣入心。化爲血焉。血者。精之源。神之母。流陰入于腎宮。則化爲精。信乎鍊甲庚。生龍虎之妙。誠本乎丑未也。然神水降於華池。謂之玉液。行咽飲於丑之時者。何以證之。靈寶道要曰。東望扶桑未曉。升身漸過重樓。驟馬數游宇宙。少男止至揚州。艮少男也。揚州者。丑之地也。吾觀乎天文。丑者。上屬乎星紀之躔。當斗牛女之舍。下應揚州之地者也。張平叔詩曰。金鼎未留朱裏汞。玉池先下水中銀。則行咽飲於丑之時也。明矣。然液血聚於金鼎。謂之真藥。行養火於未之時者。何以證之。靈寶道要曰。採藥須憑玉兔。成親必在黃婆。俟至雍州相見。奉送一曲陽歌。又曰。西南火入雍州。何也。玉兔。金精也。黃婆。脾土也。其坤西南之位也。雍州者。未之地也。吾觀乎天文。未者。上屬鶉首之躔。當井鬼柳之舍。下應雍州之地也。張平叔詩曰。要知產藥川源處。只在西南是本鄉。此行養火於未之時也。明矣。夫生龍虎之妙。在乎鍊甲庚以成之。而收功於子午焉。行子午之功。而昧此機要。則惡能成其變化哉。雖然。達者行修鍊。以通關節。非一日之力而後至也。探微妙以換凡胎。其悟必有因乎。吾嘗權其至當。曰。運河車之正氣。泝尾閭。衝夾脊。透玉京。和二物。

於泥丸還大丹於丹竈。奪造化之權。成長生之道者。不過鍊甲庚而已。豈不祕哉。