

修真十書卷之十六

李二

修真十書卷之十六

李三

鍾呂傳道集

正陽真人鍾離權雲房述

純陽真人呂嵒洞賓集

華陽真人施肩吾希聖傳

論還丹

呂曰鍊形成氣鍊氣成神鍊神合道未敢聞  
命所謂還丹者何也 鍾曰所謂丹者非色  
也紅黃不可以致之所謂丹者非味也甘和  
不可以合之丹乃丹田也丹田有三上田神

舍中田氣府下田精區精中生氣氣在中丹  
氣中生神神在上丹真水真氣合而成精精  
在下丹奉道之士莫不有三丹然而氣生於  
腎未朝於中元神藏於心未超於上院所謂  
精華不能返合雖三丹終成無用 呂曰玄

李二

中有玄一切之人莫不有命命中無精非我  
之氣也乃父母之元陽無精則無氣非我之  
神也乃父母之元神所謂精氣神乃三田之  
寶如何可得而常在於上中下三宮也 鍾  
曰腎中生氣氣中有真一之水使水復還於

下丹則精養靈根氣自生矣心中生液液中  
有正陽之氣使氣復還於中丹則氣養靈源  
神自生矣集靈爲神合神入道以還上丹而  
後超脫 呂曰丹田有上中下還者既往而  
有所歸曰還丹還丹之理奧旨淵微敢告細

說 鍾曰有小還丹有大還丹有七返還丹  
有九轉還丹有金液還丹有玉液還丹有以  
下丹還上丹有以上丹還中丹有以中丹還  
下丹有以陽還陰丹有以陰還陽丹不止於  
名號不同亦以時候差別而下手處各異也

呂曰小還丹者何也 鍾曰小還丹者本

自下元下元者五藏之主三田之本以水生木木生火火生土土生金金生水既相生也不差時候當生而引未生如子母之相愛也以火剋金金剋木木剋土土剋水水剋火既

李二

二

相剋也不失分度當剋而補未剋如夫婦之相合也氣液轉行周而復始自子至午陰陽當生自卯至酉陰陽當停凡一晝一夜復還下丹巡還一次而曰小還丹也奉道之士於中採藥進火以成下丹良由此矣 呂曰小

還丹既已知矣所謂大還者何也 鍾曰龍

虎相交而變黃芽抽鉛添汞而成大藥玄武

宮中而金精纜起玉京山下而真氣方升走

河車於嶺上灌玉液於中衢自下田入上田

自上田復下田後起前來循環已滿而曰大

還丹也奉道之士於中起龍虎而飛金精養

胎仙而生真炁以成中丹良由此矣 呂曰

大還丹既已知矣所謂七返還丹而九轉還

丹者何也 鍾曰五行生成之數五十有五

天一地二天三地四天五地六天七地八天

九地十一三五七九陽也共二十五二四六  
八十陰也共三十自腎為始水一火二木三  
金四土五此則五行生之數也三陽而二陰  
自腎為始水六火七木八金九土十此則五  
行成之數也三陰而二陽人身之中共有五

李二

三

行生成之道水為腎而腎得一與六也火為  
心而心得二與七矣木為肝而肝得三與八  
矣金為肺而肺得四與九矣土為脾而脾得  
五與十矣每藏各有陰陽陰以八極而二盛  
所以氣到肝而腎之餘陰絕矣氣到心太極

而生陰以二在心而八在肝也陽以九盡而  
一盛所以液到肺而心之餘陽絕矣液到腎  
太極而生陽以一在腎而九在肺也奉道之  
士始也交媾龍虎而採心之正陽之氣正陽  
之氣乃心之七也七返中元而入下田養就  
胎仙復還於心乃曰七返還丹者也二八陰  
消真氣生而心無陰以絕二也大藥就而肝  
無陰以絕八也既二八陰消而九三陽可長  
矣肝以絕陽助於心則三之肝氣盛矣七既  
還心以絕肺液而肺之九轉而助心則九三



之陽長九轉還丹也 呂曰七返者以其心  
之陽復還於心而在中丹九轉者以其肺之  
陽本自心生轉而復還於心亦在中丹七返  
九轉既已知矣所謂金液玉液上中下相交  
陰與陽往復而還丹者何也 鍾曰前賢往

聖多以肺液入下田而曰金液還丹心液入  
下田而曰玉液還丹此論非不妙矣然而未  
盡玄機蓋夫肺生腎以金生水金入水中何  
得謂之還丹腎剋心以水剋火水入火中何  
得謂之還丹金液乃肺液也肺液爲胎胞含

龍虎保送在黃庭之中大藥將成抽之肘後  
飛起其肺液以入上宮而下還中丹自中丹  
而還下田故曰金液還丹也玉液乃腎液也  
腎液隨元氣以上升而朝於心積之而為金  
水舉之而滿玉池散而為瓊花鍊而為白雪

李二

四

若以納之自中田而入下田有藥則沐浴胎  
仙若以升之自中田而入四支鍊形則更遷  
塵骨不升不納周而復還故曰玉液還丹者  
也陰極陽生陽中有真一之水其水隨陽上  
升是陰還陽丹者也陽極生陰陰中有正陽

之氣其氣隨陰下降是陽還陰丹者也補腦  
鍊頂以下還上既濟澆灌以上還中燒丹進  
火以中還下鍊質焚身以下還中五行顛倒  
三田返復互相交換以至鍊形化氣鍊氣成  
神自下田遷而至中田自中田遷而至 upper 田  
自上田遷而出天門棄下凡軀以入聖流仙  
品方為三遷功成自下而上不復更有還矣

論鍊形

呂曰還丹既已知矣所謂鍊形之理可得聞  
乎鍾曰人之生也形與神為表裏神者形

之主形者神之舍形中之精以生氣氣以生  
神液中生氣氣中生液乃形中之子母也水  
以生木木以生火火以生土土以生金金以  
生水氣傳子母而液行夫婦乃形中之陰陽  
也水化為液液化為血血化為津以陰得陽

李二

五

而生也若以陰陽失宜則涕泪涎汗橫出而  
陰失其生矣氣化為精精化為珠珠化為汞  
汞化為砂以陽得陰而成也若以陰陽失宜  
則病老死苦而陽不得成矣陰不得陽不生  
陽不得陰不成奉道之士修陽而不修陰鍊

已而不鍊物以已身受氣之初乃父母真氣  
兩停而即精血爲胎胞寄質在母純陰之宮  
陰中生陰因形造形胎完氣足而堂堂六尺  
之軀皆屬陰也所有一點元陽而已必欲長  
生不死以鍊形住世而刳刳長存必欲超凡  
入聖以鍊形化氣而身外有身 呂曰形象  
陰也陰則有體以有爲無使形化氣而超凡  
軀以入聖品乃鍊之上法也因形留氣以氣  
養形小則安樂延年大則留形住世既老者  
返老還童未老者定顏長壽以三百六十年

爲一歲三萬六千歲爲一劫三萬六千劫爲  
一浩劫浩浩之劫不知歲月之幾何而與天  
地長久乃鍊形驗證也如此然而鍊形之理  
造化之機而有如此之驗可得聞乎 鍾曰  
人之成形三百日胎完既生之後五千日氣

足五尺五寸爲本軀以應五行生成之數或  
有大小之形而不齊者以寸定尺長短合宜  
心之上爲九天腎之下爲九地腎到心八寸  
四分心到重樓第一環八寸四分重樓第一  
環到頂八寸四分自腎到頂凡三尺五寸二

分而元氣一日一夜盈滿者三百二十度每  
度二尺五寸二分計八十一丈元氣以應九  
九純陽之數心腎相去以合天地懸隔之宜  
自腎到頂共二尺五寸又按五行五五純陽  
之數故元氣隨呼而出既出也榮衛皆通天

李二

六

地之正氣應時順節或交或離丈尺無窮隨  
吸而入既入也經絡皆關一呼一吸天地人  
三才之真氣往來於十二樓前一往一來是  
日一息晝夜之間人有一萬三千五百息分  
而言之萬三千五百呼所呼者自己之元

氣從中而出一萬三千五百吸所吸者天地  
之正氣自外而入根源牢固元氣不損呼吸  
之間可以奪天地之正氣以氣鍊氣散滿四  
大清者榮而濁者衛悉皆流通縱者經而橫  
者絡盡得舒暢寒暑不能爲害勞苦不能爲  
虞體輕骨健氣爽神清永保無疆之壽長爲  
不老之人苟或根源不固精竭氣弱上則元  
氣已泄下則本宮無補所吸天地之氣浩浩  
而出八十一丈元氣九九而損不爲己之所  
有反爲天地所取何能奪於天地之正氣積



而陰盛陽衰氣弱而病氣盡而死復入輪迴

呂曰元氣如何不走失以鍊形質可奪天地之正氣而留浩劫長存者也 鍾曰欲戰

勝者在兵強欲民安者在國富所謂兵者元氣也其兵在內消形質之陰其兵在外奪天

李二

七

地之氣所謂國者本身也其身之有象者豐足而常有餘其身之無形者堅固而無不足萬戶長開而無一失之虞一馬誤行而有多多之得或前或後乃所以鍊質焚身或上或下乃所以養陽消陰燒乾坤自有時辰煨氣

液能無日候以玉液鍊形仗甲龍以升飛而  
白雪滿於塵肌以金液鍊形逐雷車而下降  
則金光盈於卧室 呂曰鍊形之理亦粗知  
矣金液玉液者何也 鍾曰金液鍊形則骨  
朝金色而體出金光金花片片而空中自現  
乃五氣朝元三陽聚頂欲超凡體之時而金  
丹大就之日若以玉液鍊形則肌泛陽酥而  
形如琪樹瓊花玉蕊更改凡體而光彩射人  
乘風而飛騰自如形將爲氣者也奉道之士  
雖知還丹之法而鍊形之功亦不爲小矣當

玉液還丹以沐浴胎仙而升之上行以河車  
般於四大始於肝也肝受之則光盈於目而  
目如點漆次於心也心受之口生靈液而液  
爲白雪次於脾也脾受之則肌若凝脂而癥  
痕盡除次於肺也肺受之則鼻聞天香而顙

復少年次於腎也腎受之則再還本府耳中  
常聞絃管之音鬢畔永絕班白之色若此玉  
液之鍊形也及夫金液鍊形不得比此始還  
丹而未還與君火相見而曰旣濟旣還丹而  
復起與真陰相敵而曰鍊質土本剋水若金

液在土使黃帝回光以合於太陰火本剋金也若金液在火使赤子同鑪而自生於紫氣於水中起火在陽裏消陰變金丹於黃庭之內鍊陽神在五氣之中於肝則青氣沖於肺則白色出於心則赤光現於腎則黑氣升於

李二

八

脾則黃色五氣朝於中元從君火以超內院下元陰中之陽其陽無陰升而聚在神宮中元陽中之陽其陽無生升而聚在神宮黃庭大藥陰盡純陽升而聚在神宮五液朝於下元五氣朝於中元三陽朝於上元朝元既畢

功滿三千或而鶴舞頂中或而龍飛身內但  
聞嘹唳樂聲又覩仙花亂墜紫庭盤桓真香  
馥郁三千功滿不爲塵世之人一炷香消已  
作蓬瀛之客乃曰超凡入聖而脫質升仙者  
也

### 論朝元

呂曰鍊形之理既已知矣所謂朝元者可得  
聞乎鍾曰大藥將就玉液還丹而沐浴胎  
仙真氣既生以沖玉液上升而更改塵骨而  
曰玉液鍊形及夫肘後飛起金精河車以入

內院自上而中自中而下金液還丹以鍊金  
砂而五氣朝元三陽聚頂乃鍊氣成神非止  
於鍊形住世而已所謂朝元今古少知苟或  
知之聖賢不說蓋以是真仙大成之法默藏  
天地不測之機誠為三清隱秘之事忘言忘

李二

九

象之玄旨無問無應之妙理恐子之志不篤  
而學不專心不寧而問不切輕言易語反我  
以漏泄聖機之愆彼此各為無益 呂曰始  
也悟真仙而識大道次以知時候而達天機  
辨水火真原知龍虎不生肝肺察抽添大理

審鉛汞非是坎離五行顛倒之術已蒙指教  
三田反復之機又謝敷陳熟曉還丹鍊形之  
理深知長生不死之術然而脫凡入聖之原  
脫質升仙之道本於鍊氣而朝元所謂朝元  
敢告略爲指訣 鍾曰道本無形及乎大原

示朴上清下濁合而爲一大朴既分混沌初  
判而爲天地天地之內東西南北而列五方  
每方各有一帝每帝各有二子一爲陽而一  
爲陰乃曰二氣相生相成而分五行五行相  
生相成而定六氣乃曰三陰三陽以此推之

如人之受胎之初精氣爲一及精氣既分而先生二腎一腎在左左爲玄玄以升氣而上傳於肝一腎在右右爲牝牝以納液而下傳膀胱玄牝本乎無中來以無爲有乃父母之真氣納於純陰之地故曰谷神不死是謂玄

牝玄牝之門可比天地之根玄牝二腎也自腎而生五藏六府全焉其中肝爲木曰甲乙可比於東方青帝心爲火曰丙丁可比於南方赤帝肺爲金曰庚辛可比於西方白帝脾爲土曰戊己可比於中央黃帝腎爲水曰壬



癸可比於北方黑帝人之初生故無形象止  
於一陰一陽及其胎完而有腸胃乃分六氣  
三男三女而已一氣運五行五行運六氣先  
識者陰與陽陽有陰中陽陰有陽中陰次識  
者金木水火土而有水中火火中水水中金  
金中木木中火火中土在人者互相交合所  
以二氣分而為六氣大道散而為五行如冬  
至之後一陽生五方之地而陽皆生也一帝  
當其行令而四帝助之若以春令既行黑帝  
不收其令則寒不能變溫赤帝不備其令則

李二

十

温不能變熱及夫夏至之後一陰生五方之  
天而陰皆降也一帝當其行令而四帝助之  
若以秋令既行赤帝不收其令則熱不能變  
涼黑帝不備其令則涼不能變寒冬至陽生  
於地以朝氣於天也夏至陰生於天以朝氣  
於地也奉道之士當深究此理而日月之間  
一陽始生而五藏之氣朝於中元一陰始生  
而五藏之液朝於下元陰中之陽陽中之陽  
陰陽之中之陽三陽上朝內院心神以返天  
宮是皆朝元者也 呂曰陽生之時而五氣

朝於中元陰生之時而五液朝於下元使陽中之陽陰中之陽陰陽之中之陽以朝上元若此修持常常之士亦有知者如何得超脫以出塵俗 鍾曰若以元陽之氣以一陽始生之時上朝中元是人皆如此若以積氣生

李二

十一

液以一陰始生之時下朝下元是人皆如此若此行持故不能超脫然而欲超凡入聖脫質升仙當先龍虎交媾而成大藥大藥既成而生真氣真氣既生於年中用月月上定與衰月中用日日上數直事日中用時時上定

息數以陽養陽陽中不得留陰以陽鍊陰陰  
中不得散陽凡以春則肝旺而脾弱夏則心旺  
而肺弱秋則肺旺而肝弱冬則腎旺而心弱  
人以腎為根本每時一季脾旺而腎弱獨腎  
於四時有損人之多疾病者此也凡以甲乙  
在肝直事防脾氣不行丙丁在心直事防肺  
氣不行戊己在脾直事防腎氣不行庚辛在  
肺直事防肝氣不行壬癸在腎直事防心氣  
不行一氣盛而一氣弱一藏旺而一藏衰人  
之多疾病者此也凡以心氣萌於亥而生於

寅旺於巳而弱於申肝氣萌於申而生於亥  
旺於寅而弱於巳肺氣萌於寅而生於巳旺  
於申弱於亥腎氣萌於巳而生於申旺於亥  
而弱於寅脾氣春隨肝而夏則隨心秋隨肺  
而冬則隨腎人之不知日用莫曉生旺強弱

之時所以多疾病者此也若此日月時三陽  
既聚當鍊陽而使陰不生若此月日時三陰  
既聚當養陽而使陽不散又況真氣既生以  
純陽之氣鍊五藏之氣不息而出本色一舉  
而到天池始以腎之無陰而九江無浪次以

肝之無陰而八關永閉次以肺之無陰而金  
火同鑪次以脾之無陰而玉戶不開次以真  
氣上升四炁聚而為一縱有金液下降杯水  
不能勝輿薪之火水火相包而合之為一以  
入神宮定息內觀一意不散神識俱妙靜中

李二

十二

常聞樂聲如夢非夢若在虛無之境風光景  
物不比塵俗繁華美麗勝及人世樓臺宮闕  
碧瓦凝煙珠翠綺羅馨香成陣當此之時乃  
曰起內院而陽神方得聚會而還上丹鍊神  
成仙以合大道一撞天門金光影裏以現法

身開花深處而坐凡體乘空如履平川萬里  
若同展臂若也復回再入本軀神與形合天  
地齊其長久若也厭居塵世寄下凡胎而返  
十洲於紫府太微真君處契勘鄉原對會名  
姓校量功行之高下得居於三島而遨遊永  
在於風塵之外名曰超塵脫凡 呂曰鍊形  
止於住世鍊氣方可升仙世人不達玄機無  
藥而先行胎息強留在腹或積冷氣而成病  
或發虛陽而作疾修行本望長生似此執迷  
尚不免於疾病殊不知胎仙就而真氣生真

氣生而自然胎息胎息以鍊氣鍊氣以成神  
然而鍊氣必審年中之月月中之日日中之  
時端居靜室忘機絕迹當此之時心境未除  
者悉以除之或而妄想不已智識有漏志在  
升仙而心神不定爲之奈何 鍾曰交合各

李二

十三

有時行持各有法依時行法即法求道指日  
成功易如反掌古今達士閉目冥心以入希  
夷之域良以內觀而神識自在矣

論內觀

呂曰所謂內觀之理可得聞乎 鍾曰內觀



坐忘存想之法先賢後聖有取而有不取者  
慮其心猿意馬無所停留恐因物而喪志而  
無中立象使耳不聞而目不見心不狂而意  
不亂存想事物而內觀坐忘不可無矣奈何  
少學無知之徒不知交合之時又不曉行持  
之法必望存想而決要成功意內成丹想中  
取藥鼻搐口咽望有形之日月無爲之天地  
留止腹中可謂兒戲所以達士竒人而於坐  
忘存想一旦毀之乃曰夢裏得財安能濟用  
畫地爲餅豈可充飢空中又空如鏡花水月

終難成事然而有可取者蓋以易動者片心  
難伏者一意好日良時可採可取也雖知清  
靜之地奈何心爲事役志以情移時比電光  
寸陰可惜毫末有差而天地懸隔積年累月  
而不見功其失在心亂而意狂者也善觀者

志在丹青之美而不見秦華善聽者志在絲  
竹之音而不聞雷霆耳目之用小矣尚以如  
此況一心之縱橫六合而無不該得時用法  
之際能不以存想內觀而致之乎 呂曰所  
謂存想內觀大略如何 鍾曰如陽升也多

想爲男爲龍爲火爲天爲雲爲鶴爲日爲馬  
爲煙爲霞爲車爲駕爲花爲氣若此之類皆  
內觀存想如是以應陽升之象也如陰降也  
多想爲女爲虎爲水爲地爲雨爲龜爲月爲  
牛爲泉爲泥爲船爲葉若此之類皆內觀存

李二

十四

想如是以應陰降之象也青龍白虎朱雀玄  
武既有此名須有此象五嶽九州四海三島  
金男玉女河車重樓呼名比類不可具述皆  
以無中立象以定神識未得魚則筌不可失  
矣未獲兔則蹄不可無矣後車將動必履前

車之迹大器已成必爲後器之模則內觀之  
法行持不可闕矣亦不可執之於悠久絕之  
於斯須皆不可也若以絕念無想是爲真念  
真念是爲真空真空一境乃朝真遷化而出  
昏衢超脫之漸也開基創始指日進功則存  
想可用況當爲道日損以入希夷之域法自  
減省全在內觀者矣 呂曰若以龍虎交媾  
而匹配陰陽其想也何似 鍾曰初以交合  
配陰陽而定坎離其想也九皇真人引一朱  
衣小兒上升九皇真母引一皂衣小女下降

相見於黃屋之前有一黃衣老嫗接引如人  
間夫婦之禮盡時歡悅女子下降兒子上升  
如人間分離之事既畢黃嫗抱一物形若朱  
橘下拋入黃屋以金器盛留然此兒者是乾  
索於坤其陽復還本位以陽負陰而會本鄉

李二

十五

是此女者是坤索於乾其陰復還本位以陰  
抱陽而會本鄉是曰坎離相交而匹配陰陽  
者也若以炎炎火中見一黑虎而上升滔滔  
浪裏見一赤龍而下降二獸相逢交戰在樓  
閣之前朱門大啓淳淳煙焰之中有王者指

顧於大火焚天而上有萬丈波濤火起復落  
煙焰滿於天地龍虎一盤一遶而入一金器  
之中下入黃屋之間似置在籠櫃之中若此  
龍虎交媾而變黃芽之想也 呂曰匹配陰  
陽而龍虎交媾內觀存想既已知之矣所謂  
進火燒煉丹藥者所想如何 鍾曰其想也  
一器如鼎如釜或黃或黑形如車輪左青龍  
而右白虎前朱雀而後玄武傍有二臣衣紫  
袍躬身執圭而立次有僕吏之類執薪然火  
於器次有一朱衣王者乘赤馬駕火雲自空

而來舉鞭指呼唯恐火小焰發炎炎亘空撞  
天欲出天關不開煙焰復下周圍四匝人物  
器釜王者大臣盡在紅焰之中互相指呼爭  
要進火器中之水無氣而似凝結水中之珠  
無暗而似光彩若此進火燒丹藥之想也

呂曰內觀存想止於採藥進火而有邪逐法  
逐事而有邪 鍾曰雲雷下降煙焰上起或  
而天雨奇花祥風瑞氣起於殿庭之下或而  
仙娥玉女乘綵鳳祥鸞自青霄而來金盤中  
捧玉露霞漿而下獻於王者若此乃金液還

丹而既濟之想也若以龍虎曳車於火中上  
衝三關三關各有兵吏不計幾何器仗戈甲  
恐懼於人先以龍虎撞之不開次以大火燒  
之方啓以至崑崙不住及到天地方止或而  
三鶴沖三天或而雙蝶入三宮或而五彩雲

李二

十六

中捧朱衣小兒而過天門或而金車玉輅載  
王者而超三界若此肘後飛金精而大河車  
之想也及夫朱衣使者乘車循行自冀州入  
兗州自兗州入青州自青州入徐州自徐州  
入揚州自揚州入荊州自荊州入梁州自梁



州入雍州自雍州復還冀州東西南北畢於  
豫州停留而後循行所得之物金玉所幹之  
事凝滯一吏傳命而九州通和周而復始運  
行不已或而遊五嶽自恒山爲始或而泛五  
湖自北沼爲始或而天符勅五帝或而王命  
詔五侯若此還丹之想也及夫珠玉散擲於  
地或而雨露濟澤於物或而海潮而滿百川  
或而陽生而發萬彙或而火發以遍天地或  
而煙霧而充宇宙若此鍊形之想也及夫或  
如鶴之辭巢或如龍之出穴或而五帝朝天

或而五色雲起或而跨丹鳳而沖碧落或如  
夢寐中而上天衢或而天花亂墜仙樂嘈雜  
而金光繚繞以入宮殿繁華之處若此皆朝  
元之想也朝元之後不復存想方號內觀  
呂曰內觀玄理不比前法可得聞乎鍾曰

李二

十七

古今修道之士不達天機始也不解依法行  
持欲以速求超脫多入少出而為胎息冥心  
閉目以行內觀止於定中以出陰神乃作清  
靈之鬼非為純陽之仙真仙上聖所以採藥  
進火抽鉛添汞還丹鍊形朝元合炁苦語詳

言而深說惟恐世人不悟而於內觀未甚留意殊不知內觀之法乃陰陽變換之法仙凡改易之時奉道之士勿得輕示而小用之矣且以前項之事交會有時日行持有法則凡所謹節信心依時行法不差毫末而指日見功若此內觀一無時日二無法則所居深靜之室晝夜端拱識認陽神趕逐陰鬼達麻石面壁九年方超內院世尊冥心六載始出凡籠故於內觀誠爲難事始也自上而下紫河車搬入天宮天宮富貴執不欽羨或往或來繁

華奢侈人所不得見者悉皆有之奉道之士  
平日清淨而守於瀟灑寂寞既已久矣初到  
數足輒受快樂樓臺珠翠女樂笙簧珍異  
饌異草竒花景物風光觸目如畫彼人不悟  
將謂寔到天宮不知自身內院認作真境因

循而不出人乃曰因在昏衢而留形住此不  
得脫質以爲神仙未到天宮方在內觀訟鬼  
外魔因意生像因像生境以爲魔軍奉迎之  
人因而狂蕩而入於邪中或而失身於小道  
終不能成仙蓋以三尺七魄唯願人死而自

身快樂九蟲六賊苦以人安則存留無患

論魔難

呂曰內觀以聚陽神鍊神以超內院上喲功以  
出天門直超而入聖品既出既入而來往無  
差或來或往而遠近不錯欲住世則神與形

李二

十八

合欲升仙則遠遊蓬島若此功滿三千而自  
內觀以得超脫不知陰鬼邪魔如何制伏奉  
道之人不得升神仙者也 鍾曰奉道之士  
始有信心以恩愛利名一切塵勞之事不可  
變其大志次發苦志以勤勞寂寞一切清虛

之境不可改其初心苦志必欲了於大成止於中成而已必欲了於中成止於小成而已又況不識大道難曉天機所習小法而多好異端歲月蹉跎不見其功晚年衰老復入輪回致使後來好道之士以長生爲妄說超脫爲虛言往往聞道而不信心縱信之而無苦志對境生心以物喪志終不能出於十魔九難之中矣 呂曰所謂九難者何也 鍾曰大藥未成而難當寒暑於一年之內四季要衣真氣未生而尚有飢渴於一日之間三食

要食奉道之士所患者衣食逼迫一難也及夫宿緣業重流於今世填還忙裏偷閑猶爲尊長約束於尊親曰不忍逃離一向清閑而難爲得暇奉道之士所患者尊長邀攔此二難也及夫愛者妻兒惜者父母恩恻情扭每

李二

十九

日增添火院愁車無時休歇縱有清淨之心難敵愁煩之境奉道之士所患者恩愛牽纏三難也及夫富兼萬戶貴極三公妄心不肯暫休貪者惟憂不足奉道之士所患者名利縈絆四難也及夫少年不肯修持一以氣弱

成病頑心絕無省悟一以陰報成災見世一  
身受苦而與後人爲誠奉道之士所患者災  
禍橫生五難也及夫人以生死事大急於求  
師之人不擇真偽或師於辨辭利口或師於  
道貌古顏始也自謂得遇神仙終久方知好  
利之輩奉道之士所患者盲師約束六難也  
及夫盲師狂友妄指傍門尋枝摘葉而終無  
契合小法異端而互相指訣殊不知日月不  
出出則大明使有目者皆見雷霆不震震則  
大驚爲使有耳者皆聞彼以爝火之光并蛙之



語熒熒唧唧而豈有合同奉道之士所患者  
議論差別七難也及夫朝為而夕改坐作而  
立忘悅於須臾而厭為持久始於憂勤而終  
於懈怠奉道之士所患者志意懈怠八難也  
及夫身中失年年中失月月月中失日日中失  
時少將名利不忘於心老而兒孫嘗在於意  
年光有限勿謂今年已過以待明年人事無  
涯勿謂今日已過以待明日今日尚不保明  
日老年爭却得少年奉道之士所患者歲月  
蹉跎九難也免此九難方可奉道九難之中

或有一二不可行持但以徒勞而不能成功者也 呂曰九難既已知矣所謂十魔者可  
得聞乎 鍾曰所謂十魔者凡有三等一曰  
身外見在二曰夢寐三曰內觀如滿目花芳  
滿耳笙簧黃舌於甘味鼻好異香情思舒蕩意

李二

二

氣洋洋如見不得認是六賊魔也如瓊樓寶  
閣畫棟雕梁珠簾綉幕蕙帳蘭房珊瑚遍地  
金玉滿堂如見不得認是富魔也如金鞍寶  
馬重蓋昂昂侯封萬戶使節旌幢滿門青紫  
靴笏盈牀如見不得認是貴魔也如輕煙蕩

漾暖日舒長暴風大雨雷震電光笙簧嘹亮  
哭泣悲傷如見不得認是六情魔也如親戚  
患難眷屬災傷兒女疾病父母喪亡兄弟離  
散妻妾分張如見不得認是恩愛魔也如失  
身火鑊墮落高岡惡蟲為害毒藥所傷路逢  
兇黨犯法身亡如見不得認是患難魔也如  
十地當陽三清玉皇四神七曜五嶽八王威  
儀節制往復翱翔如見不得認是聖賢魔也  
如雲屯士馬兵刃如霜戈矛闔舉弓箭齊張  
爭來殺害驍捷難當如見不得認是刀兵魔

也如仙娥玉女羅列成行笙簧嘹亮齊舉霓  
裳雙雙紅袖爭獻金觴如見不得認是女樂  
魔也如幾多姝麗艷質濃粧蘭臺夜飲玉體  
輕裳帶人驕態爭要成雙如見不得認是女  
色魔也是此十魔難有不認者是也既認則

李二

二十一

著既著則執所以不成道者良以此也若以  
奉道之人身外見在而不認不執則心不退  
而志不移夢寐之間不認不著則神不迷而  
魂不散內觀之時若見如是當審其虛實辨  
其真偽不可隨波逐浪認賊爲子急起三昧

真火以焚身一揮群魔自散用紫河車搬運  
自己之陽神超內院而返天宮然後以求超  
脫今古好道之流有清淨之心對境改志往  
往難逃於十魔九難空有好道之虛名終不  
見得道之實迹或而出離塵勞幽居絕迹而  
志在玄門於九難不能盡除在十魔或著一  
二非不得道也而於道中或得中成或得小  
成而於仙中或爲人仙或爲地仙若以盡除  
魔難序證驗而節節升遷以內觀合就陽神  
指日而歸三島

論證驗

呂曰嫌者病而好道之人求無病而長安怕者死而好道之人欲不死而長生舉世人在世中而好道之人欲升仙遊物外舉世人在地上而好道之人欲超凡而入洞天所以甘

於勞苦而守於貧賤遊心在清淡瀟灑之中潛迹於曠野荒僻之地一向行持不知功之深淺法之交換難測改易之早晚所謂下功之後而證驗次序如何 鍾曰苦志行持終不見功者非道負人蓋奉道之人不從明師

而所受非法依法行持終不見功者非道負人蓋奉道之人不知時候而以不成若已遇明師而得法行大法以依時何患驗證而無有也 呂曰所謂法者有數乎所謂時者有數乎 鍾曰法有十二科匹配陰陽第一聚

李二

二十二

散水火第二交媾龍虎第三燒鍊丹藥第四肘後飛金精第五玉液還丹第六玉液鍊形第七金液還丹第八金液鍊形第九朝元鍊炁第十內觀交換第十一超脫分形第十二其時則年中法天地陰陽升降之宜月中法

日月往來之數日中有四正八卦十千十二  
支一百刻六十分依法區分自一日之後證  
驗次序以至脫質升仙無差毫末始也姪邪  
盡罷而外行兼修凡採藥之次而金精充滿  
心境自除以煞陰鬼次心經上湧口有甘液  
次陰陽擊搏時時腹中聞風雷之聲次魂魄  
不定夢寐多有恐悸之境次六府四肢或生  
微疾小病不療自愈次丹田夜則自暖形容  
晝則清秀次居暗室而目有神光自現次夢  
中雄勇物不能害而人不能欺或若抱得嬰



兒歸次金關玉鎖封固以絕夢泄遺漏次鳴  
雷一聲關節通連而驚汗四溢次玉液烹漱  
以成凝酥次靈液成膏漸畏腥羶以充口腹  
次塵骨將輕而變神室步趨奔馬行止如飛  
次對境無心而絕嗜慾次真氣入物可以療  
人疾病次內觀明朗而不暗昧次雙目童人  
如點漆皴臉重舒而紺髮再生已少者求駐  
童顏次真氣漸足而似常飽所食不多而飲  
酒無量終不見醉次身體光澤神氣秀媚聖  
丹生味靈液透香真香異味常在口鼻之間

人或知而聞之次以目視百步而見秋毫次  
身體之間舊痕殘靨自然消除涕淚涎汗亦  
不見有次胎完氣足以絕飲食次內志清高  
以合太虛凡情凡愛心境自絕下盡九蟲上  
死三尸次魂魄不遊以絕夢寐神彩清爽更  
無晝夜次陽精成體神府堅固四體不畏寒  
暑次生死不能相干而坐忘內觀以遊華胥  
神仙之國女樂樓臺繁華美麗殆非人世所  
有也次功滿行足陰功報應密授三清真籙  
陰陽變化可能預知人事舉止先見災福次

觸目塵冗以厭往還潔身靜處胎仙可現身  
外有身是爲神聖次真氣純陽吁呵可乾外  
汞次胎仙常欲騰飛祥光生於卧室次靜中  
時聞樂聲次常人對面雖彼富貴之徒亦聞  
腥穢蓋凡骨俗體也次神彩自可變移容儀

成而仙姿可比玉樹異骨透出金色次行止  
去處常有神祇自來朝現驅用指呼一如已  
意次靜中外觀紫霞滿目頂外下視金光罩  
體次身中忽化火龍飛或而玄鶴起便是神  
靈以脫凡骨而超出俗流乃曰超脫次超脫

之後彩雲繚繞瑞氣紛紜天雨竒花玄鶴對  
飛異香散而玉女下降授天書紫詔既畢而  
仙冠仙衣之屬具備節制威儀前後左右不  
可勝紀相迎相引以返蓬萊而於紫府朝見  
太微真君契勘鄉原名姓校量功行等殊而

李一

二十四

於三島安居乃曰真人仙子

呂曰今日特

蒙尊師開說希夷大理天地玄機不止於耳  
目清明而精神秀媚殘軀有託終不與糞壤  
同類然而知之者未必能行行之者未必能  
得念以生死事大而時光迅速雖知妙理未

得行持終不成功與不知無異敢告指教以  
交會之時行持之法如何下手如何用功  
鍾曰僕有靈寶畢法凡十卷一十二科中有  
六儀一曰金誥二曰玉書三曰真原四曰比  
喻五曰真訣六曰道要包羅大道引喻三清  
指天地陰陽之升降為範模將日月精華之  
往來為法則實五仙之指趣乃三成之規式  
當擇日而授於足下



