



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！

道言淺近說



数据加载失败，请稍后重试！

張三丰大道指要道言類

長乙山人輯

蟠山

卓菴居士全校

道言淺近說

夫道者其層次須知三候三關。大抵不外四言無爲之後。繼以有爲。有爲之後。復返無爲而已。

內丹功夫。亦有小三候。積精累氣爲初候。關開展竅爲中候。築基煉己爲三候。下手於初候求之。大抵清心寡欲。先閉外三寶。養其內三寶而已。

繫辭窮理盡性以至於命。卽是道家層次。一步超步工。

夫何謂窮理讀真函訪真訣觀造化參河洛趁清閒而保氣守精神以築基一面窮理一面盡性乃有不壞之形躋以圖不死之妙藥性者內也命者外也以內接外合而爲一則大道成矣以至於三字明明有將性立命後天返先天口訣在內特無誠心人再求訣中訣以了之也

凝神調息調息凝神八個字就是下手工夫須一片做去分層次而不斷乃可凝神者收已清之心而入其內也心未清時眼勿亂閉先要自勸自勉勸得回來清涼恬淡始行收入氣穴乃曰凝神凝起神了然後如坐高

山而視衆山衆水如燃天燈而照九幽九昧。所謂凝神於虛者此也。調息不難。心神一靜。隨息自然。我只守其自然。加以神光下照。卽調息也。調息者。調度陰蹻之息。與吾心中之氣相會於氣穴中也。

心止於臍下曰凝神。氣歸於臍下曰調息。神息相依。守其清靜自然曰勿忘。順其清靜自然曰勿助。勿忘勿助。以默以柔。息活潑而心自在。卽用鑽字訣以虛空爲藏心之所以昏默爲息神之鄉。三番兩次澄之又澄。忽然神息相忘。神氣融合。不覺恍然陽生。而人如醉矣。眞消息。玄關發現時也。凡丹旨中有先天字。眞字。元字。

皆是陰陽鼎中生出來的。皆是杳冥昏默後產出來的。就如混沌初開。諸聖真一般。以後看丹經可類推矣。

學道甚難。傳道亦不易。傳道者甚勤。學道者可懶乎。傳道者耐煩。學道者可不耐煩乎。學不精。功不勤。心不清。神不真。以此入道。萬無一成。孔子曰。知幾其神乎。不曰其念其意。而曰其神。可見微動之息。非神不知也。今爲分之曰。微動者幾。大動者直。欲知其幾。使心使意。使念終不得見也。神乎神乎。

神要真神。方算先天真神者。真念是他。真心是他。真意是他。如何辨得真。訣曰。烹關火發。杳冥冲醒。一靈獨覺。

者是也。丹家云。一念從規中起。卽真神。卽真念也。又云。微茫之中。心光發現。卽真神。卽真心也。又云。定中生慧。一意斡旋。卽真神。卽真意也。真神從不神中煉出。學者知之。

學道人原有常格。宜破。乃能引心入理。熱心去則冷心來。人心絕則道心見。此吾所以撇功名勢利。棄兒女家園也。頂真學道。要把道當爲奇貨可居。乃有效驗。

大道以修心煉性爲首。性在心內。心包性外。是性爲定。理之主人。心爲棲性之廬舍。修心者。存心也。煉性者。養性也。存心者。堅固城郭。不使房屋倒塌。卽築基也。養性

者澆培勤鄂。務使內藥成全。卽煉已也。心朗明。性安安。情欲不干。無思無慮。心與性內外坦然。不煩不惱。此修心煉性之效。卽內丹也。

世有學道數月。而不見其寸進者。爲無真心向道也。人若有心於道。自然無事於心。人若心重於道。自然心輕於事。人若心濃於道。自然心淡於事。守其性兮不散亂。存其神兮不昏沉。又安有渴睡雜念之擾哉。咄。理勝欲則存。欲勝理則亡。

潛心於淵。神不外遊。心牽於事。火動於中。火動於中。必搖其精。心靜則息自調。靜久則心自定。死心以養氣。息

機以純心精氣神爲內三寶耳目口爲外三寶常使內
三寶不逐物而遊外三寶不透中而擾呼吸綿綿深入
丹田使呼吸爲夫婦神氣爲子母子母夫婦聚而不離
故心不外馳意不外想神不外遊精不妄動常薰蒸於
四肢此金丹大道之正宗也。

大道從中字入門所謂中字者一在身中一不在身中。
功夫須兩層做第一尋身中之中朱子云守中制外夫
守中者須要回光返照注意規中於臍下一寸三分處
不卽不離此尋身中之中也第二求不在身中之中
庸云喜怒哀樂之未發此未發時不聞不見戒慎幽獨

自然性定神清神清氣慧到此方見本來面目此求不在身中之中也。以在身中之中求不在身中之中。然後人欲易淨。天理復明。千古聖賢仙佛皆以此爲第一步功夫。

打坐之中。最要凝神調息。以暇以整。勿助勿忘。未有不逐日長工夫者。

凝神調息。只要心平氣和。心平則神凝。氣和則息調。心平平字最妙。心不起波之謂平。心執其中之謂平。平卽在此中也。心在此中。乃不起波。此中卽丹經之玄關一竅也。

修煉不知玄關。無論其他。只此便如入暗室一般。從何下手。玄關者。氣穴也。氣穴者。神入氣中。如在深穴之中也。神氣相戀。則玄關之體已立。

古仙云。調息要調真息息。煉神須煉不神神。不息之息。息乎其息者也。不神之神。神乎其神者也。總要無人心。有道心。將此道心。返入虛無。昏昏默默。存於規中。乃能養不息之息。得不神之神。

初學必從內呼吸下手。此箇呼吸。乃是離父母重立胞胎之地。人能從此處立功。便如母吸亦吸之時。好像重生之身一般。

大凡打坐須將神抱住氣。意係住息。在丹田中宛轉悠揚。聚而不散。則內藏之氣與外來之氣交結於丹田。日充月盛。達乎四肢。流乎百脈。撞開夾脊雙關。而上遊於泥丸。旋復降下絳宮。而下丹田。神氣相守。息息相依。河車之路通矣。功夫到此。築基之效已得一半了。總是要勤虛煉耳。

調息須以後天呼吸尋真人呼吸之處。古云後天呼吸起微風。引起真人呼吸功。然調後天呼吸須任他自調。方能調得起先天呼吸。我惟致虛守靜而已。真息一動。玄關卽不遠矣。照此進功築基可翹足而至。不必百日。

也。

道德經致虛極。守靜篤二句。可渾講。亦可拆講。渾言之。只是教人以入定之功耳。拆言之。則虛是虛無。極是中極。靜是安靜。篤是專篤。猶言致吾神於虛無之間。而準其中極之地。守其神於安靜之內。必盡其專篤之功。人心有二。一真一妄。故覓真心者。不生妄念。卽是真心。真心之性格。最寬大。最光明。真心之所居。最安然。最自在。以真心理事。千條一貫。以真心尋道。萬殊一本。然人要用他應事。就要養得他壯大。就要守得他安閒。然後勞而不勞。靜而能應。丹訣云。心走卽收回。收回又放下。

用後復求安。求安卽生悟也。誰云鬧中不可取靜耶。
遊方枯坐。固非道也。然不遊行於城市雲山。當以氣遊
行於通身關竅內。乃可。不打坐於枯木寒堂。須以神打
坐於此身妙竅中。乃可。

學道以丹基爲本。丹基旣凝。卽可回家躬耕養親。做幾
年高士醇儒。然後入山尋師。了全大道。彼拋家絕妻。誦
經焚香者。不過混日之徒耳。烏足道。

保身以安心養腎爲主。心能安則離火不外熒。腎能養
則坎水不外漏。火不外熒。則無神搖之病。而心愈安。水
不外漏。則無精涸之症。而腎愈澄。腎澄則命火不上冲。

心安則神火能下照。神精交凝。乃可以却病。乃可以言修矣。

凡人養神養氣之際。神卽爲收氣主宰。收得一分氣。便得一分寶。收得十分氣。便得十分寶。氣之貴重。世上凡金凡玉。雖百兩不換一分。道人何必與世上爭利息乎。利多生忿恚。忿恚屬火。氣亦火種。忿恚一生。氣隨之走。欲留而不能留。又其甚者。連母帶子。一齊飛散。故養氣以戒忿恚爲切。欲戒忿恚。仍以養心養神爲切。

功名多出於意外。不可存干祿之心。孔子曰。學也。祿在其中矣。修道亦然。不可預貪效驗。每逢打坐。必安心靜。