

道書集成

九洲圖書出版社

僊學真詮

僊學真詮小引

先君蚤歲得真詮一書。奉爲養生正宗。精神漸旺。定當
總卯卽蒙指示。洎先君晚年。復題簡端曰。平生閱歷四
方。丹術甚夥。迷謬錯出。不如此書。潔淨精微。可以守約
自得。丁寧切摯。畱藏篋衍。歲月荏苒。楮墨模糊。恐日久
失傳。因重梓之。以承先君遺志。願與識者共證焉。
康熙庚寅孟冬朔。詠真山人彭定求識。

僊學真詮引

神僊之說。養生者所必用也。然其道有二。文始經曰。能見精神而久。生能忘精神而超。生蓋忘精神者。虛極靜篤。而精自然化。炁自然化。神自然還虛。此虛無大道之學也。見精神者。虛靜以爲本。火符以爲用。鍊精成炁。鍊炁成神。鍊神還虛。此以神馭炁之術也。學虛無大道者。雖不著於精炁。然與道合真。神形俱妙。有無隱顯變化莫測。其壽無量。是了性而自了命者也。舉上而兼下也。以神馭炁。則著於精炁矣。然保毓元和。運行不息。神和之至。薰蒸融液。亦能使形合於神。長生不死。乃了命而性因以存也。自下而做向上去者。此二端雖大小不同。而皆有益於人。養生者所宜用。非傍門小術。勞而無成者比。予所聞於葆真子者如此。其所畱真詮。予舊嘗刪節之矣。然猶病其多。今重爲訂正。撮其要旨。置之几案。時自效覽。爲精進之助。亦以此於三年之文云。邗上元同子桑喬子木甫。

嘉靖三十五年丙辰秋九月望旦

遇真記

予臥病九江西林寺。有黃冠來憩宇下。漫就之。察其氣象。似有道者。問其年八十九矣。其生天順之六年。其觴籥則成化七年所給也。然手神磊落。四十許人。種髮被耳。未盡蟠。問其名曰葆真。予陽道生也。予曰先生之齒長矣。而其神觀不衰。意者有長生久視之道乎。長生久視可學乎。葆真子曰。君之貌類儒者。亦知孟子之言乎。曰。夭壽不二。修身以俟之。所以立命也。夫修身詎有外於存心養性耶。存心養性。則能立命。立命者。造化在我。長生烏足以盡之。故凡求長生者。皆以死壽二其心者也。子愕然曰。孟子之言則然矣。然玄宗之所謂學天僊者。非歟。葆真子曰。皆人也。皆冠。皆履。皆行。皆止。皆默。皆語。皆生。皆死。而獨曰僊。是有以異乎人也。皆僊也。而獨曰天僊。是有以同乎天也。天者尊而無上。神而莫測者也。今夫人亦甚眇矣。所以可爲天僊者。以其心。天之心也。心天之心。必復其性之初。不復其性之初。則汨於情之末。復性所以之。天汨情所以之。人之人也者。猶夫人也。凡吾之所存。無以甚異於人。而乃欲超乎人。其於天未有萬分之一相應也。而曰我烹我飪。我鍊我汞。天僊矣。不亦謬乎。陰符經曰。觀天之道。執天之行。天道者。天心也。夫能心天之心。然後能行天之行。中庸之能盡其性。則可與天地參。子儒者。曷不蹈之。子曰。卽如子所云。

非謂無所。凡住有所。則令心勞。既不合理。又反成病。但心不住物。又得不動。此是真定。正基。用此爲定。心氣調和。久益輕爽。以此爲驗。則邪正知矣。

定心之上。豁然無礙。定心之下。曠然無基。

除亂而不滅照。守靜而不著空。行之有常。自得真見。

凡心躁靜。其來固久。依戒息心。其事甚難。或息之而不得。或暫得而還失。去留交戰。百體汗流。久久柔軟。方乃調熟。勿以暫收不得。遂廢平生之業。

少得靜已。則行住坐臥之時。涉事喧闐之處。皆須作意安之。有事無事。常若無心。處靜處喧。其志惟一。

此心由來依境。未慣獨立。乍無所託。難以自安。縱得暫安。還復散亂。隨起隨制。務令不動。久久調和。馴熟自得。安閑無間。晝夜行住坐臥。及應事之時。常須作意安之。若心得定。即須安養。莫有惱觸。少得安閑。即堪自樂。漸漸馴狎。惟益清遠。

如有時事。或然生疑者。且任思量。令事得濟。所疑復悟。此亦生慧。正根悟已則止。必莫有思。思則以智害性。爲子傷本。雖騁一時之俊。終虧萬代之業。

若煩邪亂想。隨覺則除。若聞毀譽善惡等事。皆即撥去。莫將心受。受之則心滿。心滿則道無。所居所有。聞見。如不聞見。即是非善惡。不入於心。心不受。外名曰虛。心心不逐。外名曰安心。心安而虛。道自來居。

內心既無所著。外行亦無所爲。非淨非穢。故毀譽無從生。非智非愚。故利害無由撓。實則順中爲常。權則與時消息。苟免諸累。是其智也。

若束心太急。則又成疾。氣發狂癡。

心若不動。又須放任。寬急得中。常自調適。

若非時非事。役思強爲者。自爲不著。終非真學。何耶。心如眼也。纖毫入眼。眼則不安。小事關心。心必動。亂既有動。病難入定。門是故修道之要。急在除病。病若不除。終難得定。有如良田。荆棘未除。雖下種子。嘉苗不茂。愛欲思慮。是心荆棘。若不除。翦。定慧不生。

若心起皆滅。不簡是非。永斷覺知。入於忘定。若任心所起。一無收制。則與凡夫元來不別。若惟斷善惡。心無指歸。肆意浮游。待自定者。徒自誤爾。若徧行諸事。言心無所染者。於言甚善。於行極非。真學之流。特宜戒此。

有心至道者。深生信慕。依戒修行。在終如始。乃得真道。第三真觀。夫真觀者。智士之先覺。能人之善察也。一餐一寐。俱爲損益之源。一行一言。堪作禍福之本。雖則巧持其末。不如拙守其本。觀本知末。又非躁競之情。是故收心簡事。日損有爲。體靜心閑。方可觀妙。

修道之身。必資衣食。事有不可廢。物有不可棄者。須當虛襟以受之。明目而當之。勿以爲妨。心生煩躁。若因事煩躁者。心病已動。何名安心。又曰。雖有營求之事。莫生

得失之心有事無事。心常安泰。與物同求。而不同貪。與物同得。而不同積。不貪故無憂。不積故無失。迹每同人。心常異。俗此實行之宗。要可力爲之。

前雖斷緣。簡事。若病有難除者。但依法觀之。如色病重者。當知染色都由想爾。想若不生。終無色事。當知色想。外空色心。內忘妄想。心空誰爲色。主經云。色者想爾。想悉是空。何關色也。

若見他人爲惡。心生嫌惡者。猶如見人自刎。而乃引他刀。以自割其頸也。他自爲惡。不遣我當。何故引取他惡。以爲己病。故見爲惡者。不須嫌。爲善者。不須慕。何以然耶。同障道故。此言本體與他人之善惡無異。非以好惡與心爲可跟滅也。

業由我造。命由天賦。業之與命。猶影響之逐形聲。既不可逃。又不可怨。惟有智者善而達之。樂天知命。故不憂。何貧病之苦也。莊云。業入而不可舍。經云。天地不能改其操。陰陽不能迴其業。由此言之。眞命也。有何怨焉。又如勇士逢賊。無所畏懼。揮劍當前。羣寇皆潰。功勳一立。榮祿終身。今有貧病。惱亂我身。則寇賊也。我有正心。則勇士也。用智觀察。則揮劍也。惱累消除。則戰勝也。湛然常樂。則榮祿也。凡有苦事。來迫我心。不以此觀而生憂。累如人逢賊。不立功勳。棄甲背軍。逃亡獲罪。去業就苦。何足憫哉。

貧病交苦者。當觀此苦。由有我身。若無我身。患無所託。

第四泰定。無心於定。而無所不定。名曰泰定。

制而無著。放而不逸。處喧無惡。涉事無惱。者眞定也。不以涉事無惱。故求多事。不以處喧無惡。故來就喧。以無著爲眞。常以有事爲應。勤。

第五發慧。莊云。宇泰定者。發乎天光。心爲道宇。虛靜至極。則道居而慧生。慧出本性。非是今有。但以貪愛濁亂。遂至昏迷。濕雪柔凝。復歸純靜。本眞神識。稍稍自明。非謂今時。別生他慧。

慧既已生。實而懷之。勿以多智。而傷於定。非生慧難。慧而不用。難。自古忘形者衆。忘名者寡。慧而不用。是忘名也。

慧而不用。爲無道過。故得深證眞常。又曰。慧而不用。益資定慧。

善巧方便。惟能入定。發慧遲速。則不由人。勿於定中。急急求慧。求慧則傷定。傷定則無慧。不求慧而慧自生。此眞慧也。

慧能知道。非得道也。莊云。古之知道者。以恬養智。智生而無以智爲也。謂之以智養恬。智與恬交相養。而和理出。恬與智定。慧也和理。道德也。有智不用。而安其恬。積久自成道德。

第六得道。山有玉草。木以之不成。人懷道形。體以之永固。資熏日久。變質同神。鍊神入微。與道冥一。智照無邊。

玄宗奈何以養性爲孤陰。而謂其無成。葆真子曰。此非知道之言也。性卽道也。陰陽氣也。二俱不離。亦不雜。謂性爲孤陰。是以氣語道也。且性也者。無極之真。太虛之靈。二五之精。天之靈爲上帝。其次爲日月星辰。地之靈爲后土。其次爲山川之靈。爲山神。水之靈爲水神。草木昆蟲之靈。爲草木昆蟲之神。人之靈。獨異乎哉。而曰孤陰。是不見性者也。故曰。非知道之語也。予曰。然則奚爲而可。葆真子曰。子獨察夫子之用心。其同乎人者。幾其同乎天者。幾去其人。就其人心。無不天。乃所以爲真人之至於真也。斯可語於天。僊矣。予不覺爽然。自失。匍匐起。再拜之曰。先生殆非黃冠者流也。予今乃知玄宗之的。云。葆真子曰。此卽道生之說也。道生受諸太虛。太虛受諸寥陽。寥陽受諸洞真。洞真受諸雲峰。雲峰受諸長春。長春受諸重陽。又曰。吾有真詮二卷。卮談一卷。子試觀之。翌日。吾且之廬山。觀天池。返乃就女取書以行。遂行。挽之不可。予慎藏其書以俟。然竟不返。嗟夫。予不識葆真子之果爲何如人也。今其書具存。子惜其抱斯懿而不顯於世。故爲之刪潤而傳之。元同子桑喬子木甫記。

嘉靖辛亥歲八月一日

僊學真詮上

卮上元同子

按修僊辭賦論上品丹法。中和集最上一乘。與指玄篇白雲。正無黃芽圓覺之說。似皆知虛無大道之妙。但見地不徹。想像湊合。上攀性學。無能純至。下戀命宗。諸喻不能割捨。二俱失之矣。虛無大道。豈容有一毫夾雜哉。

忘精神而超生之道

道詮

極玄宗旨

趙古蟠心書曰。三教之道。同一心地法門。修僊者。修此而已。捨此而他求。皆旁蹊曲徑。苦已勞形。終無所成。夫心先天地而獨存。歷事變而不朽。先際無始。後際無終。廓徹圓通。靈明虛湛。所謂體也。感而遂通。徧週沙界。所謂用也。適用無方。靈變莫測。所謂神也。又曰。神者性也。

按張紫陽悟真篇後序曰。欲免患者。莫若體夫至道。欲體至道。莫若明夫本心。人能察心觀性。則圓明之體自現。無爲之用自成。不假施功。頓超彼岸。又曰。奈何此道至妙至微。世人根性迷鈍。執其有身。惡死悅生。卒難了悟。黃老悲其貪著。乃以修生之術。順其所欲。漸次導之。紫陽此言。未嘗不以虛無大道爲極致。

道書集成

也。今人不此之務而汲汲於烹飪鍊汞何哉。

淘鍊功夫

李清菴道德經會元曰。夫道始於無始。名於無名。擬議卽乖。開口卽錯。說若可道。道是甚麼。既不可道。何以見道。畢竟如何。卽是須索向二六時中。典居服食處。回頭轉腦處。校勘。這個巍巍地。活潑潑地。不與諸緣作對底。是個甚麼。校勘來。校勘去。校勘到校勘不得處。忽然摸著鼻孔。通身汗下。方知道這箇原是自家有的。自歷劫以來不曾變。

此是了心之功。最簡易。最直捷。

德之一字。亦是強名。不可得而形容。不可得而執持。凡有施設。積功累行。便是不德也。只恁麼不修習。不用功。死灰稿木。待德之自來。終身無德矣。信得及的。便把從前學解見知。聲聞緣覺一切。掀倒。向平常踐履處。把個損字來。受用。損之又損。損去損到損不得處。自然玄德昭著。方信無爲之有益。

此是治行之功。凡修行。須行解相應。若專務校勘。而業習不除。終難入道。

馬丹陽曰。至道雖無修。無誦。塵心要日損。日消。

司馬子微坐忘論曰。第一斷緣簡事。斷緣者。斷世事之攀緣也。棄事則形不勞。無爲則心安。恬簡日就。塵累日薄。迹彌遠。俗心彌近。道。

或顯德靈能。求人保已。或遺問慶乎。以事往還。或假修隱逸。惟希升進。或酒食邀致。以望後恩。斯並巧運機心。以干時利。深妨正業。皆應絕之。

我但不唱。彼自不和。彼雖有唱。我不和之。舊緣漸斷。新緣莫結。

修道之人。莫若簡事。知其閑要。識其輕重。明其去取。非。要非重。皆應絕之。猶人食有酒肉。衣有羅綺。身有名位。財有金玉。此並情欲之餘。好非益生之良藥。衆皆徇之。自致亡敗。何迷之甚也。

第二治心。夫心者。一身之主。百神之師。靜則生慧。動則成昏。所以學道之初。須要安坐。收心離境。心無所有。因住無所有。不著一物。自入虛無。心乃合道。

原其心體。以道爲本。但爲心神受染。蒙蔽漸深。流浪日久。遂與道隔。若淨除心垢。開識神本。名曰修道。無復流浪。與道冥合。安在道中。名曰歸根。守根不離。名曰靜定。日久病消命復。復而又續。自得知常。知則無所味。常則無所變。出離生死。實由於此。

夫欲修真。先去邪僻之行。外事都絕。無以干心。然後內觀正覺。覺一念起。卽須除滅。隨起隨滅。務令安靜。其次雖非的有貪著。浮游亂想。亦盡滅除。晝夜勤行。須臾不替。惟滅動心。不滅照心。但其有心。不冥虛心。不依一法。而心常住。法道安心。貴無所著。若執心住。空處是有。所。

形超塵極。總色空而爲用。含造化以成功。眞應無方。其惟道德道有深力。徐易形神。形隨道通。與神合一。謂之神人。神性虛融。體無變滅。形與道同。故無生死。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。疾雷破山而不驚。白刃交前而不懼。視名利如過隙。知生死如潰癰。存亡在已。出入無間。身爲淨質。猶至虛妙。況其靈智益深。益遠乎。生神經云。身神並一。則爲眞身。西昇經云。形神合同。故能長久。虛無之道。力有淺深。深則兼被於形。淺則惟及於心。被形者。神人也。及心者。但得慧覺。而身不免謝。何者。慧是心用。用多則心勞。初得少慧。悅而多辯。神氣漏泄。無靈光潤身。遂致早終。經云。尸解。此之謂也。是故大人含光藏輝。以期全備。疑神寶氣。學道無心。神與道合。謂之得道。得道之人。身心有五時七候。心有五時者。一動多靜。少二動靜相半。三靜多動。少四無事則靜。事觸還動。五心與道合。觸而不動。心至此地。始得安樂。罪垢滅盡。無復煩惱。身有七候者。一舉動順時。容色和悅。二宿疾並消。身心輕爽。三填補天傷。還元復命。四延數千歲。名曰僊人。五鍊形爲氣。名曰眞人。六鍊氣成形。名曰神人。七鍊神合道。名曰至人。雖久學定。心身無五時七候者。促齡穢質。色謝歸空。自云慧覺。復稱成道。實所未然。可謂謬

矣。

司馬所言事心之功。始終完備。條理精密。雖不如前二段之直捷。然循而行之。卽入勝定。且無一言及於鉛汞龍虎。見趣尤爲卓越。豈惟羽流所當宗。亦吾人事心所不可闕也。

王棲雲盤山語錄曰。修行之人。當立決定志。時時刻刻。精進鍊心。不預未來。不可內存勝心。便望超脫。

修行之人。當觀此身。如死囚之入市。步步近死。所以死爲念。事事拚割。雖有境物紛擾。周匝圍繞。目無所見。耳無所聞。念念盡忘。此身亦捨。何況其他。以此鍊心。故見功疾。

修行之人。每在動處靜處。一切境界裏。行住坐臥。念念在道。逢魔不變。遇害不遷。安穩處亦如此。險巇處亦如此。拚此一身。更無回顧。精進直前。生死不懼。便是個有志底人也。已上言立志。

初學修鍊心地。把從來私情眷戀。圖謀計較。前思後算。坑人陷人底心。一刀兩段。著又把所著底酒色財氣。是非人我繫緣愛念。私心邪心。利心。慾心。一一罷盡。外無所累。則身輕快。內無染著。則心輕快。內外輕快。久久純熟。自無妄念。更時時刻刻。護持照顧。慎言語。節飲食。省眠睡。表裏相助。塵垢淨盡。一物不留。他時自然顯露。自己本命元辰。受用自在。便是個無上道人也。

修行人。把自己從來心上。染習得偏重。底念慮著工夫。用氣力鍛鍊割捨去。乃至此身限到也。要捨。況在心裏底。俱是虛妄。一一除盡。便無煩惱礙也。

身外一切事物。不足留心。眼前來往。與蜚蟲相似。拂去則快。便自心上難遣底。遺去者。那裏便是輪迴種子。

二六時中。理會自己心地。看念慮生時。是邪是正。邪念則便泯滅。著正念則當用著。

不論晝夜。時時刻刻。動裏靜裏。把這一片頑心。裂教粉碎去。

隨過卽追。追之又追。以至絲毫。不存本源清淨。絲毫之過。必除。細微之功。必積。

一斬齊斷。一念異常。永劫綿綿。乃無變壞。已上言治心。若在萬事萬塵境界裏面。來去纏縛。雖相應和。要自作得主。不一向逐他去。如護眼睛。但有纖塵。合眼不受。如此保護。久久見功。但心有受。便被引將去。便作主不得。

物來要識破。境來要應過。應過一番。便同應過一單。

修行之人。鍊心應事。內先有主。自在安和。外應於事。百發百中。粉骨碎身。惟心莫動。至如何者。爲先。何者。爲後。

俱是假物。有甚定體。心要死機。要活。只據目前緊處。應將去。平平穩穩。不動不昧。所謂常應常靜也。

修行之人。外緣雖假。不可不應。應而無我。心體虛空。事

來無礙。則虛空不礙。萬事不礙。虛空如天地間萬象萬物。皆自動作。俱無障礙。若心存我相。事來必對。便有觸撥。急過不得。築著撞著。便動自心。自心既動。平穩不得。雖作苦終日。勞而無功也。

居大衆中。及有作務。專防自心。不可易動。常搜已過。莫管他非。已上言應事。

棲雲所言。剛果決烈。直下一刀兩斷。大修行人。事心當如是。若不奮決定志。厲剛果氣。只恁悠悠度日。是人雖曰修道。而抖擻不下。擺脫不得。終爲妄緣纏繞。

流入情見。生死輪轉不停。道不可得而成矣。

清淨經曰。內觀其心。心無其心。外觀其形。形無其形。遠觀其物。物無其物。三者既悟。惟見於空。

洞眞子曰。此遣有歸空之事。凡人內而心上。有許多攀緣妄想。外而形上有許多榮辱利害。遠而一切物上有許多貪求染著。分之則爲三件。總之只是著了一個有。所以古德教人修行。須先去有。若不著在有上。自然是空。心無其心者。一切妄想攀緣。經營算計。皆是虛幻。並無實性。從幻緣起。亦從幻緣消。覓個真實處了。不可得。故曰。心無其心也。形無其形。物無其物者。形與物。不久敗壞。終歸於無也。此觀察之慧也。

悟也。既能悟。則自然離幻境。不顛倒。妄想不待除而自無。心念皆空。故曰。惟見於空。乃智度之事。非尋常

沉空滯寂之學也

觀空亦空。空無所空。

洞真子曰。此遣空字也。當其著有時。得這個空字。力及至能空。則其胸中只有這個空字矣。卽這個空字。反爲吾心之障礙。所謂執藥成病。修行人若執著則其害與著有的人一般。所以古德又教人遣了這個空字。

所空既無。無亦無。

洞真子曰。此遣無字也。空字既遣。只成一個無了。然尙知有個無。卽這個知無的。亦是病痛。所以亦須忘之。蓋大修行人。不可一毫有所著。纔有所著。不聞所著的。是有。是空。是無。俱成繫縛。故必盡遣之。然後爲妙也。

無無既無。湛然常寂。

洞真子曰。到此則無可遣。純一味性。眞之發。澄澄湛湛。出不入。故云湛然常寂也。

此是空字功夫。先從慧入。不假修證。所言極高妙。且提出一悟字。尤爲得其綱領。全是禪宗。玄門如此舉唱者。殆絕無而僅有也。

助機要語

關尹子文始經曰。善去識者。變識爲智。

張紫陽金丹直指曰。以事鍊心。情無他用。心不畱事。一

靜可期。

虛靜天師心論曰。不怕念起。只怕覺遲。念起是病。不積是藥。

白玉蟾元關顯秘論曰。無心於事。無事於心。

邱長春鳴道集曰。一念不離方寸。是真空。

郝太古語錄曰。靜處鍊。不鬧處鍊。神。

劉赤腳開迷語錄曰。須向一鍼一草上。降伏其心。

須要情識兩忘。漸歸於道。識是生死種子。若心上含著。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。

心殺境。則僊境殺心。則凡。

譚長真水雲集曰。凡人輪迴生死不停。只爲有心。德山云。心生則種種法生。心滅則種種法滅。若一念不生。則脫離生死。所以悟人修行。割情棄愛。摧強挫銳。勤於降伏。滅除衆生。不善心。要見父母未生時本來面目。

劉長生語錄曰。心上通得一物。出得一物。發通得萬物。出得萬物。發方證虛無之道。若不能通。便處無爲。名曰頑空。

無垢子清淨經註曰。聰明士士。猛然省悟。全身放下。如父母未生前相似。一無所著。心源自然。清淨眞性自然。

顯煥。

王重陽全真集曰。凡降心之道。若湛然不動。昏昏默默。

不見萬物杳冥冥不內不外無絲毫念想此是定心不可降也若隨境生心顛倒尋頭覓尾此名亂心敗壞道德損失性命不可縱也行住坐臥常勤降伏聞見覺知此爲病矣理性如調琴絃緊則有斷慢則不應緊慢得中則琴可矣又如鑄劍鋼多則折錫多則卷鋼錫得中則劍可矣調鍊眞性者體此二法

王棲雲盤山語錄曰大忌說人長短是非及人間典廢有一分工夫便有一分勝心有十分工夫便有十分勝心既有勝心則有我相作大障礙如何得到心空境界須要重添決烈把自己身心挫在萬物之下常居人後自念千萬不如人然後可以遣卻矜勝之心

靜中境界甚有多般皆自己識神所化因靜而現古人云凡所有相皆是虛妄心欲遣識識神尙在便化形像神項鬼面惑亂心主若心主不動見如不見體同虛空無處捉摸自然消散無境可魔無物可壞也

又曰寂然不動豈有魔魅妄心未盡故顯此相體性湛然則自泯矣

初機出家磨鍊塵心乍得靜境便生別箇景象神頭鬼面若有心承認便是著邪若不除去養成心病無法可療

或問出家人學公案及看經書者云古教中照心是否師云修行人本鍊自己從凡入聖卻不肯以爲事只向

他人言句上文字裏做活計尋行數墨費盡工夫濟甚麼事及至聞老來喚一句也使不得一字也使不得又曰只這主張形骸底一點靈明自古及今清淨常然更嫌少甚自微理得明白便是超凡入聖底據若信得及便截日下功理會自家公案更數他人珍寶作甚麼修行之人飲食有節動靜有常心神安泰別無妄作偶然得病便是天命豈敢不受亦有自己運數或因宿緣有此病魔先要識破這箇四大一一是假病則隨他病死則隨他死心意寧耐從他變化心不在病則重病得輕輕病得愈自性安和惡濁悉散亦是還了病債亦是衝過一重關節若不解此心必不安但有病患卽心狂亂聲喚不止叫痛叫疼怨天恨地又怨人不扶持恨人不求醫與人不合藥責人不問候一向專起無明黑暗業心見底無有是處不知自己生死也有定數假饒張張皇皇還免得麼分外心亂不自安穩又不知心是身之主人一心一不寧偏身皆亂豈不聞古人云心荒意亂地獄之門分外招惹如此處心輕病卽重重病卽死濁亂其心故也若事事不節過分成病是病因自作自作自受更怨他誰

集要篇曰試嘗自審曰妄念息乎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

已上並虛靜之門戶。大道之筌蹄。下手要機。盡言無隱。循而行之。可決日計功。但患志不立耳。人或病其無所著者。殊不知道本無著。而以有著求之。是欲適燕而南行也。愈勞而愈遠矣。學人之心。當如虛空。方可入道。但有所著。即成病患。及其厭之。而欲去之。挽於已成。倍難為力。故莫若慎於其始。始無著。則終無病。正不可苦其難能。而求一枝一節之易為。以自弊也。

或問虛無大道可長生否。葆真子曰。老子曰。生我者道。活我者神。若能存神。雖在死氣之關。能令七祖枯骨皆有生焉。文子曰。太上養神。其次養形。神清氣平。百節皆寧。養生之本也。又曰。神不注於外。之謂全神。全之謂得。由是言之。虛無者。信長生第一義也。然全神而長生。自致可也。若求長生。則著於長生矣。老子曰。我尚自頌白。誰能得久全。劉長生曰。奈何憑假身以求長生。旨哉斯言。修元者可。以無惑。

僊學真詮下之上

邗上元同子

葆真子曰。古之老僊。設為種種譬喻。一一神名。固以真道難言。要亦包含影略。不欲明言之耳。奈何今之學道者。泥文執象。譬喻上重添譬喻。纏裏執著。益增垢穢。使老僊見之。當亦厭而悔之。然其初心。豈料流弊之至此哉。具正眼者。須屏去一切譬喻。洗滌胸中。浮蕩。直於精炁神上著力。然後道可明。僊可成矣。見精神而久生之道。

丹原

太極陰陽體用之說

張紫陽曰。還丹之道。至簡至易。如此○而已矣。

俞玉吾曰。○者何。易之太極是也。太極動而生陽。動極復靜。靜而生陰。靜極復動。一動一靜。互為其根。此造化之妙。道之自然者也。

張三峰曰。太極者。虛無自然之道也。兩儀者。一陰一陽也。太極者。元神也。兩儀者。精氣也。太極者。丹母也。兩儀者。真鉛真汞也。夫太極即無極。又謂之太易。即是父母未生身以前面目也。太乙含真氣。則二氣未判之稱。太初之境界矣。

顧真子云。形不能生形。生形者。非形也。氣也。氣不能生氣。生氣者。非氣也。道也。又云。形之萬殊。化而不甞。惟氣

之一者。不變夫氣之不變者。殆有所以不變者存。

僊道雖不外於陰陽五行。然陰陽五行非太極則不能自運。太極者。陰陽五行之綱維也。苟欲運吾身之陰陽五行。切忌在陰陽五行上著。只須去太極上用心。做父母未生以前功夫。則陰陽五行不求運而自運。此提綱挈領之元旨也。若逐逐焉以運陰陽五行爲事。則陰陽五行非人之智術所可運。作用一差。變怪百出。陰陽五行卒不可運。而死不旋踵矣。

大丹取法造化之說

陰符經曰。觀天之道。執天之行。

大丹固是取法造化。然非一一比擬而爲之也。古之人心。與天契。動與道俱。則其一身之氣運。自然與天相合。若以市井塵俗之心。拘拘焉欲比擬造化之迹。而求成大丹。則未矣。

丹基

爐鼎之說

或問何謂爐鼎。李清菴曰。身心爲鼎。爐。丹書云。先把乾坤爲鼎。器。大搏烏兔藥來。烹乾心也。坤身也。今人外面安爐立鼎者。謬矣。

爐鼎者。此身是也。修鍊必有此身。然後神氣有所依附。而不散。工夫有所憑藉。而可施。所謂借假修真。是也。天下之器。能盛貯品物。而烹鍊之。使其變化於中。

者。惟爐鼎爲然。故關尹子謂之釜。後乃變爲爐鼎。以此喻身。可謂巧矣。參同所載。如內爐外爐之類。異名尙多。要其義意。亦不越此。俞玉吾曰。丹法以太虛爲爐。鼎。太虛之中。自有天然妙用。夫太虛則無我。無人。無內。無外。何爐鼎之足言。玉吾蓋借其近似以立論。非本意也。

一點落黃庭之說

中和集曰。乾坤交姤罷。一點落黃庭。

或問一點落黃庭。畢竟落在何處。葆真子曰。吾聞之寥陽老師云。修行人只去交媾神炁。不要問他下落。爲他自有下落處也。此言極妙。醫書云。水穀入胃。胃乃受之。游沃精氣上。輪五藏。通調水道。下輪膀胱。當其輪時。自然上下五藏膀胱。亦自然受其委輸。不須人爲之安頓也。身中眞炁。一升一降。升至於天。降至於泉。從本源生還歸本源。亦自有箇棲泊處。何須人想見其所預爲之地。以安頓之哉。

丹材

元氣爲生身之說

參同契曰。人所稟。軀體本一炁。元精流布。因氣託初。人之生也。固以父精母血。凝媾成形。然其所以生者。實天地元和之炁也。使無此炁。雖有精血。不能成物。可見元和眞炁。是有形之根柢。生身之處也。人未生

時受此元氣。便能從無中生有。長育此身。然則今日。卽此元炁。而烹鍊之。豈不能長生久視。脫胎神化。

元精之說

抱一子曰。太乙火符。修鍊金丹。只鍊二物。二物者。精與魄也。

寥陽老師在沖虛觀。普說曰。總來大衆。且道修鍊爲何。要以黃芽爲根。大衆人身中元氣。日日發生。只爲不知保養。故被二邪侵削。何爲二邪。風寒暑溼。是氣之邪。喜怒哀樂。是情之邪。此二邪爲元氣之賊。日夜攻伐。所以元氣漸竭。遂至死亡。古僊知道保命。在留得元氣住。只沒奈何。容易走作。何惟是元精方能留得他住。所以立修鍊之法。教人升元精。保元氣。合做一處。至堅至固。不耗不散。禁得二邪攻伐。然後能長生久視。而不死矣。此修丹所以用元精之旨也。

張紫陽曰。精實於腎。而炁融之。隨炁上升。爲眞鉛者。此也。

此元精之用也。

元精卽淫洩精之說

張紫陽曰。用精用元精。非交感淫洩之精。

元精與淫洩之精。本非二物。凡人未交感時。身中無處有精。醫書云。腎爲精府。又云。五臟各有藏精。其實並無有精。停泊於其所。蓋此時精皆通於元氣中。未

成形質。惟道家能萃會元氣。而醞釀之。不因交感。此精自生。故謂之元精。常人不知醞釀。不能取此元精。爲用。而元精亦不能生。惟男女交感。此元氣化而爲精。自泥丸順脊而下。至膀胱外腎而施洩。則此精卽是渣滓之物。而爲交感之精矣。自其生於眞一之中。則爲元精。自其漏於交媾之際。則爲淫慾之精。其爲元氣所化。則一也。岐而二之。則謬矣。

元炁生元精之說

紫陽眞人曰。元炁生則元精產。

按胡混成曰。聚先天祖炁。以爲藥物。夫先天眞一之炁。混於杳冥恍惚之中。僊家惟取此氣。變鍊成丹。謂之眞種子。蓋太乙含眞之炁。乃天地未判。混融之炁。身中元炁之交會也。元炁交而後元精產。乃身中一陽生之時也。精炁只是一物。言炁則精在其中。此施肩吾所以說炁是添年藥也。

去情識以養元和之說

前王吾曰。大丹之道。惟一味元和之炁。以成其變化。紫陽眞人曰。保元和者。莫先於去情識。

夫物不生於夏。秋冬而生於春者。和也。人惟無情識。則其氣和。氣和則融暢滋息。而天地之和且應之。豈有不長生者。今人日用之間。六慾七情之感。激乎其。中。則其氣之所發。飄忽震蕩。勃鬱沉結。譬如天地忽

令忽熱隆冬炎暑盛夏飛霜豈元和哉夫既不元和則且恐其怪異百出疾苦交侵以傷吾生尙安望其長生久視而成道哉故曰保元和者莫先於去情識

修丹須斷慾之說

太上元鏡曰純陽上升者謂之氣純陰下降者謂之液氣液相交於骨脈之間者謂之髓氣髓相交於膀胱之外者謂之精心氣在肝肝精不固目眩無光心氣在肺肺精不實肌肉瘦弱心氣在腎腎精不固神氣減少心氣在脾脾精不堅齒髮浮落五臟之中腎爲精樞心爲氣管真精在腎餘精自還下田真氣在心餘氣自歸元府

抱朴子曰水之有源其流必遠木之有根其葉必茂屋之有基其柱必正人之有精其命必長

黃庭經曰長生至慎房中急奈何死作令神泣又曰棄捐淫慾專守精寸田尺宅可治生

紫陽真人曰精失而元氣不生元陽不見

修僊家只要留得精住則根本壯盛生氣日茂若慾心不息靈根不固則此精之積日漸而元氣之生日少漸漸竭盡以至於亡

若不斷淫而學玄觀猶蒸砂爲飯雖有千劫只名熟砂不得爲飯故欲培元氣者當先斷淫慾

此事須在清心絕念上下工夫世人乃於交感之時

手按曉雪閱其淫洩之精不使流布謂之不泄不知蓄精者當蓄於未成形質之時若俟其成質而後止之則此精雖不泄而神氣去已久矣徒蓄其敗滯之物積於腰腎之間以成奇僻之疾何其味世之旨師又從而誑之曰宜引此精自尾闕夾脊雙關而上此還精補腦也吁愈謬矣

丹樞

元神用藥材之說

或問精爲神三者孰爲重紫陽真人曰神爲重

元神卽是真心卽是真性所以用藥材非藥材也僊家工夫妙用全在於此舊例置於藥材中後之道流

不知大道根源往往繫而視之元神遂止爲藥材而元神之外復有意以用之支離舛謬莫甚於此僊之不成無怪也今移其說別爲丹樞

元神卽思慮神之說

紫陽真人曰用神用元神不用思慮之神

又曰元神者何也太極既分稟得這點靈光乃元性也元性非他物也亦烝凝而靈耳

又曰元神見則元氣生又曰元性復則元炁生

或問元神與思慮之神是一是二曰心性神一也以其稟受於天一點靈明故謂之元神後來爲情識所移此箇元神汨沒在情識中遂成思慮之神其實雖

思慮有情識。此固元神。固常渾渾淪淪。不虧不欠。人能回光返照。去其情識。則凡此思慮者。莫非元神之妙用矣。

元關一竅之說

李清菴曰。夫元關一竅者。四大五行。纔著一處。便不是。亦不可離此身。向外尋之。

又曰。但於二六時中。行住坐臥。著工夫。向內求之。語默視聽。是個甚麼。

又曰。聖人只書一中字。示人。此中字。卽元關之竅也。中非中外之中。亦非四方之中。亦非在中之中。釋云。不思善。不思惡。正怎麼時。是上座本來面目。道云。念頭不起。處是也。

陳虛白云。不過回光返照。收拾念頭之一法。

玉溪子曰。以正心誠意爲中心骨子。

此指元神爲元關一竅

陳泥丸曰。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。自然見元關一竅。其大無外。其小無內。由是採取先天一氣。以爲金丹之母。勤而行之。指日可與鍾呂並駕齊矣。

紫陽真人曰。此一竅無邊傍。無內外。乃神炁之根。虛無之谷。

此指虛無爲元關一竅。蓋虛極靜篤。無復此身。但覺

杳杳冥冥。與天地合一。而神炁醞釀於中。乃修鍊之最妙處。故謂之元關一竅。

大丹本柄之說

陰符髓曰。天以斗爲機。人以心爲機。

金液還丹論曰。藥材所產之川源。火候抽添之妙旨。以至溫養成丹。皆不離乎此心之用。

紫陽真人金丹直指曰。心之所以爲妙者。以氣服其竅。而精從其召也。氣服其竅者。心和則氣和。氣和則形和。形和則天地之和。應故盛喜怒而氣逆者。喜怒哀於心也。精從其召者。如男女形媾。而精蕩者。亦心使之然也。心清則念清。念清則精止。

譚紫書曰。神猶母也。氣猶子也。以神召氣。如以母召子。孰敢不至。

僊宗以心爲本柄。固也。然人皆有心。而不能僊者。非心之罪也。心役於慾。而不靜虛之罪也。劉赤腳云。神氣自然。如子母相愛。只爲塵情相隔。不得相見。若去了一分塵情。卽有一分升降。俞玉吾云。心定則神凝。炁和三宮。自然升降。百脈自然流通。李清菴云。心歸虛寂。身入無爲。動靜俱忘。到這裏。精自然化。氣自然化。神神自然還虛。又曰。身心俱靜。天地混合。自然真機妙應。有非常之動。只這動之機。便是天心見藥物爐鼎在此矣。火候在此矣。三元八卦。四象五行。種

種運用。悉具其中矣。由是言之。心不靜。虛則失其職。雖精絜。有不可得而役者。今人乃專講烹鍊鉛汞。而不言治心何耶。

丹用

元牝之說

李清菴曰。元牝者。天地闔闢之機也。易云。闔戶謂之坤。闢戶謂之乾。一闔一闢謂之變。一闔一闢。即一動一靜。老子所謂用之不勤之義也。

又曰。紫陽真人云。念頭起處。爲元牝。斯言是也。予謂念頭起處。乃生死之根。豈非元牝乎。

老子云。谷神不死。是謂元牝。谷者。養也。谷神者。養神也。元者。妙也。牝者。虛處物之所由生也。谷神便是元牝。谷神內生出無限妙用。便是元牝之門。此正論也。其次則清菴二說。爲得之。後世乃於身中指著一處。爲元牝。而謂谷神以元牝爲根。基夫谷神若以元牝作根基。即是有著。非谷神也。又其下言元牝者。殆有十數般。愈淆說矣。

橐籥之說

道德經曰。天地之間。其猶橐籥乎。虛而不屈。動而愈出。陰陽升降論曰。人能効天地橐籥之用。開則氣出。闔則氣入。出則如地氣之上升。入則如天氣之下降。一升一降。自可與天地齊其長久矣。

道德經說橐籥。不過以喻虛中之妙用耳。後世因借以言二氣升降之機。其意亦好。又曰。今僊家言鼓橐籥。非鼓橐籥也。調真息。即是鼓橐籥。知爐鼎而不知鼓橐籥。則陰陽否隔。爐鼎雖立。而無用。知鼓橐籥而不知調真息。則失其所以鼓之之要。將何以盜天地之正氣而結丹哉。

六十卦喻火候之說

參同契曰。朔旦屯直事。至暮蒙當受。晝夜各一卦。用之依次序。既未至味爽。終則復更始。

卦爻本只以反對。寓火候之上下。且如屯蒙二卦。是反對。以屯卦之本體觀之。自初爻至上爻。亦如陽火之自下上升。進至於頂也。以屯卦倒看。即爲蒙卦。卻似從屯之上爻。至初爻一般。亦如陰符之自上而降下。入黃庭也。蓋反對只是一卦。而一正一倒看。亦如火候。本只是一火。而有上下也。他卦皆然。就是入正對。亦作反對看。通乎此。則火候之機。在我。可以不用卦爻矣。

年月日仁義喜怒賞罰喻火候之說

參同契曰。春夏據內體。從子至辰巳。秋冬當外用。自午訖戌亥。賞罰應春秋。昏明順寒暑。爻辭有仁義。隨時發喜怒。

古僊以六十卦反對。喻一炁之上下。可謂明矣。然猶