



唐山玉清观道学文化丛书

董沛文 ◎ 主编      王燕喜 ◎ 执行主编



# 金丹

下  
册

# 闡秘

宗教文化出版社

董沛文◎主编

王燕喜◎执行主编

# 金丹

## 闡秘

下  
冊



唐山玉清观道学文化丛书

# 下 册

## 一、玄珠心镜注

王屋山樵 注

王屋山樵长孙滋巨泽 传

### 栖真子王损之章句

汾州刺史崔恭幼女曰：少玄事范阳卢陲，陲为福建从事，既构室经岁余，言于夫曰：余虽胎育人世，质为凡女，本金阙玉皇侍书，每秋分辄领群仙府刺落丹诚录修学者名氏，多由触染而堕，与同宫三侍女默议其状，悦然悟世情之秽欲。（色界与欲界，天人犹有对景交接之道，玉皇侍书天女属无色界，乃是纯阳精炁化生之身，都无秽欲，亦不知人世有夫妻之道矣。共在仙府，往往刺落丹诚，录人名氏，多由触染而堕，同宫女三人共愤叹之，因默议其状，便有谪降为世间之凡女也。）共愤叹之未竟，而仙府责其心兴欲端，各谪降下世为庐氏妻二十三期，今及年矣，当与君绝恩息念。常独居一室，不践夫域，自列本末，复仕前名也。陲或中夜聆室中有语音，试潜窥伺，有古餐长销衣女数人共坐，指陲而叹，皆梵音，不知其言，但见肌发衣服悉有光照，其妻独不彰朗。暨旦告其妻曰：天界真仙皆梵语。再询之则曰：若恣传泄，必生两责。又言于卢曰：吾不久为太上所召，将欲返神还乎无形，复侍玉皇，归于玉清，君无泄是言，贻吾父母之念。卢亦共秘之，常异日戚戚不乐，谓陲曰：事迫矣，不告吾父母，是吾不女也。遂启绛箱，取《黄庭内景经》献于恭曰：尊之孺人算极于三月十七日，非《内景经》不能保护，然尊之孺人念之

万过，只可延一纪。恭惊曰：汝焉知吾之运日月邪？吾尝遇异术人告余前期，吾不能出口，而心患之，汝将若之何？女乃设三机，敷重席，白笔具万过功章。以召南斗主算天官，令恭洁衣再请命，仿佛有三朱衣就座，进馐酒竟，持功章而去。由是父母皆异之，仍曰今泄露天事，不可复久。月余告终，及葬举棺如空，留衣蜕而去。

初，睡既惊异其迹，乃请道于妻，留《守一诗》一章曰：世有修福之门，无知道之士，君至丙申年神理运会，遇异人琅邪君，必与开释此诗，君今未属于道，不可与言无为之教。长孙巨泽之友曰：栖真子王君行于陕之郊，观睡，睡备言妻之状，复以《守一诗》询于王君。君览诗骇然曰：此天真秘理，非可苟尽，遂演成章句云，目之曰《玄珠心镜》，以受睡时元和丁酉岁，巨泽聆于王君，乃疏本末为传，其渊密奥旨具列章句云。

### 守一诗

得一之元，

一者，天道之强名也。一者，生化之元界也。即是天地之始炁，一名太空，一名太无，一名太虚，一名太始，一名太初，亦曰自然。老君以一炁无形，不可状名，故强名之曰一，字之曰道也。元炁即是太无之始，化生玄元也。亦名自然。自然者，天道之母也。老君《西升经》曰：上孝可谓养母。常能养母，身乃长久。又曰：虚无生自然，自然生道，道生万物，万物抱一而成。夫有以无之母，无以虚之母，虚以道为母，道以自然为母。自然者，神仙之根本也，万物化生之玄元也。《道德经》说：得一之元。常养母之人，在其妙用用。知其白，守其黑，常守不武，复以无极。白者，纯阳精炁。炁在人身中，为五藏三焦之炁，名曰九转八琼之神丹，丹华在于琼室之泥丸。夫人养之，亦名八素真气。世之学道君子，既知其白，须守其黑。阴炁，黑也。初守黑之时，身中黑如漆相似。守之不已，黑之炁日消，阴炁消尽，纯阳白炁内明。当明之时，闭目收视，自见五藏宫室，自见三万六千血脉。血脉皆有神灵，即历历分明若

然者。元神清虚，通灵于道。当通灵之时，舒卷自由，坐在立亡，出有人无，分身千亿。是明得一之元，上孝养母，知白守黑，守黑不惑，复于无极也。知一之元，不负人也。故《洞灵真经》断得一之元，天不可信，地不可信，人不可信，唯得一之元可信。道之所以可信者，守一之人，但能虚却其身，空却其心，不视不听，不言不食，常守空虚无为，内凝神思，可谓善守一之元矣。若然者，天道元始之炁，自然归流于守一人身中，主持性命。此时自觉神通于道，变化无碍，内既得之，言所不能尽也。故《西升经》云：人能空虚无为，非欲于道，道自归之。诚哉！是言也。老君告文始先生曰：吾思此道，本出杳冥。杳冥者，守黑也。愚不别知，自谓识生。此言世上人愚徒，殊不知天道须守其黑，守其杳冥，杳冥空虚，无为寂静，虽律历莫能契也。然后空无寂寂之中，至感遂凝成神仙像也。

世人愚昧，将谓饱食终日，无所用心，不修坚苦，凝思于空寂之中，例长展脚睡，纵适情性，兀兀过日。云不造恶业，以为修道，仍希更生易氏，福报于身，待任运成道者，万万皆是也。如此愚迷递相诬惑，仍自欺误，甘入轮回生死，此皆游逸下鬼之才，修福矫善之辈，世世形枯炁竭，色谢归空而死，为形所婴，亿劫亦无了日，仍于垂死谢世之时、病疾困苦之际，怨道不慈者，痴愚之人分合此也。谓世之聋盲者，岂惟形骸而有聋盲哉！如此之辈，识不及远，自误误他，良可悲也！岂知天道妙用在于空苦冥冥之中、淡泊无为之际！使营卫之炁，绵绵然若存若亡，使空虚之身，如坏复成，如死更生，如含五行，阴与阳并，展转变化，化生物情。物情者，真如道像金华上仙也。此是冥冥时外其身世，使心冥冥然静定，不着一物而凝其思，始名为得一之元。《道德经》云：守一之息，绵绵若存。所恨守一之元用之不勤耳！大凡守一之人，必先外其身世，委身于床枕之上，冥冥肉身凝其空心，身同枯木，始得绵绵，其息寂然不动，静定日久，善守其黑，黑尽身中方觉天光内明。当此之时，身心冥于寂寂之中，泰定之极也。故《南华真经》曰：宇泰定发乎天光。人见其

人也！若然者，守一之元道将成也。宇者，守一之人将蜕之身也。是守一之元，冥寂静定，静定日久天光内烛，脱身壳中，收视内观形像，似觉元神凝形在蜕壳中，真若平生容貌，但觉端严反年少耳！此时外即光焰周身，内则分身千万。此时太上敕太一下召，名书金阙，解蜕宾天，诣金阙受书位为太极真人。若然者，足明崔女《守一诗》不虚也。

大凡守一之元，无为之教，本为上智之士、洞明天道之人设，非凡聋所能造。夫上智大明之士，闻道女能端居云林，虚身空心，凝思于杳冥之内，以合众妙之门，天道正教与趋世荣竞之士陡反矣，固不可使窥天路也。《道德经》说：守一之人，形貌空苦，神魂恍惚。夫恍兮忽其中有物，惚兮恍其中有象。杳兮冥其中有精，其精甚真，其中有信。信者，即是太上大道玉晨君之心印也。信者，心印之隐名也。印者，守一之元也，元神也，婴儿也，道像也。世人若知天道，法天为心，以守一之元养道之母，精勤不怠，复归于无极无物之中，道像生焉，婴儿之姿凝神成焉，号曰无上道像、金华之仙。《太上内景经》说守一之元，即是太上之心印。说心印曰：真人巾金巾。此五字太上玉晨君之心印也。印以赤玉为简，黄金缕字，上付入室弟子，老君以此心印传与文始先生，尹喜密传授至于诸仙圣人，不敢明露天机书之竹帛也。守此心印，即是守一之元也。入天道之门也，至于上圣高真，未有不从此门而入者。此门天道之根，天道之元，至高无上也。

《真诰》云：前汉有中岳人周栖野，着故破衣，隐其姓名，如疯如狂，常于九衢狂歌曰：真人巾金巾，鸣天鼓，入天门。汉之卿相闻其歌，颇皆异之，相与开释，莫知能喻者。唯留侯知是仙人，因请告，微服往谒。延入密室，潜有所授，约以后期会于嵩山小有洞天。留侯佐汉高祖，成功之后逃名，委家入嵩山小有洞天，守一道成，位为紫阳真人。按《东仙卿苏君内传》云：苏君道成，诣于金阙，受书后，乘飙车越巨灵沧海，西登衍山，入紫阳宫，谒真人张子房。子房命侍女开云蕴取《龙踏经》十卷，以授苏君也。



要而言之，守一之元，即是守空无寂寂中元神也。《内景经》云：元神心印一之元。又云：神仙之道非自然，是由精诚亦由专。内顾密眇真之真，真人在己莫问邻。结精育胎化生神，留胎止精可长生。夫守一之元，非空使之形貌空苦岁月，深远凝思，杳杳而已。且一之元有情，一之元有信，一之元无形，一之元可得，一之元不可见。所谓一之元有情者，神之妙识，使人之知天道是也；一之元有信者，性寂感通，通神于天道是也；一之元无形者，隐沦变化是也；一之元不可见者，象罔是也；一之元可得者，获乎玄珠是也。即是守一之元，身中之纯阳精气，感化凝神，神名妙妙，真如法身，项负圆光，光焰周身，如彼火珠之状。老君《西升经》云：天道不可见，延生已明之。人知命不可长，用一之元以守之人的生命若以一之元合一体，即得神仙，与道长久，出生死也。

#### 匪受自天。

此一句，说人世有至道之士，苦节坚行，志尚不移者，但遇明天道，道受太上心印，印得一之元，至于细微微妙疑难之中，无不晓了，便可敬谘师训，盟言受道。洞明天道之后，守一之元，积功炼形。若然者，是知道用日新，身心灵畅，自觉还颜返少，寿超常限，是名知道，修而行之，便能得道，不必更待天真下降为师教授，然后方可守一之元也。《西升经》云：世人有知守一之元者，便能言通天理，无不知也。若然者，大无不包，细无不入，论尽生化玄元，无有不通天理也。

世有行一之元者，便能得道。何以明之？以其守一之元，空虚无为，凝思于寂寞之场，守神于杳冥之内，岁月弥久，即元神凝形与合一体。若然者，元神已灵，灵即通于天道，通于天道，便能坐在立亡，分身千亿，出有人无，是行道者便能得道也。一之元者，即是纯精，冥冥天和元气未兆之形，生化根本之元神也。凡守一之元，苦涩无味，寂寞无待，世之后学君子自非庆流远钟、积福潜会者，必不能专志守一，精苦不变，其操何也？缘守一之元，凝思冥冥，寂然闲淡，心不著物，不视不听，不食不言，唯灭动心，不灭照明之性，故曰知守一之元，非难行一之元，无

味与俗心反背故也。以其举世俗之心，悉有为之法，贵有为之味，遂为有婴甘入轮回死生。故《道德经》云：天道无亲，唯与善人。善人者，非为独行五常之教者，乃是受生报之身，身生于全福之家，尽美尽善之人也。夫言尽美之人者，才善，地善，聪明善，人物善，智慧善，贤行善，然后含光藏晖，灭进匿端，内韬默识，外成仁德。此善人者，贵在理身，贱在理天下，挺然超世之大丈夫也。其为进也，即天下仰重，贵极禄位，权倾国都，佐王治世，天下太平；其为退也，即逍遥云林，乐天明道，降天真大神以为师友。且近可以比喻尽善之仙才者，汉丞相留侯、越丞相范蠡、吴太子太傅魏伯阳、宋太子太傅陶弘景、东晋左散骑常侍葛稚川、王府长史许玉斧、唐御史大夫唐若山，皆能弃世如遗，委家云林，寻师轸轲，长往不返，越登上仙。洎周秦汉魏得善人者，不可胜纪，今略举数人，以为标格耳。

善人以下者，不可力修上道守一之元，使即身便成神仙。何也？以其中人已下元受胎气之时，正气不全，受邪气多，稟正气少，自然智慧疏短，识量浮浅，欺负为性，见报偏枯，任心之牵使，动入祸害之乡，虽窃闻天道，将信将疑，设有信道之者可力修，为其强也，以其阳气力战，邪气不胜故也。不可以力战，不胜甘轮回死生，永沉苦海，废神仙之道，恐未可也。彼尽善美之人，庆流深远，福报之厚者，非偶然之厚也，皆自浅薄命分，战力修更生易氏，积其福报之身，渐所种耳！夫力修福之门，皆因积德累仁，慈向万物，道济生人，佐王治世，心耕种福，累积阴功，结其宿缘，渐渐钟耳。虽云知一之元，匪受自天，实非偶然，皆因先世学道种功累仁钟及子孙耳。只如东晋兴宁，有七十七天真上仙降于杨羲，真人靖室，许长史即杨君之弟子，因师得通天真，得与上仙交言，因将未学仙之人间入仙之门户，使道躅可躅也。长史问清灵裴真人曰：世人学道，从何门而入？裴真人曰：要言之命也，分也。许君曰：命分从何而致？裴君曰：行阴德也，立人心也。许君曰：阴德人心，出自何典？裴君曰：出《太上太清消魔经》经未下人世，名之曰心耕种福以登仙是也。凡行阴

德至千，即子一人得道。凡行阴德至五百，即孙一人得道。所谓承先人余庆阴德，流以子孙也。然钟即钟矣，将成仙之人，七世父母宿有罪咎，累及子孙，子孙以七世罪累，未得名过东华，事须将承先人余庆，遭遇明德圣师，授以得一之元，仍须每至秋分之日星宿之下，脱冠露头，涕泗呜咽，心祷上玄，授箒诸仙，求免七世父母罪累苦，频恳祷仙司，由是庆流子孙，即罪无大小，皆得免赦，即七世父母之魂魄悉得名过东华，精魄悉得受生南宫。若然者，子孙方得成仙耳。此名心耕种福俱获登仙，更无旱涝也。信知后世之学仙君子，遭遇圣师授得一之元者，非偶然也。清灵裴真人告许长史曰：只如卿七世祖名映在世之时，广行阴德，损己济物，常于大雪之天，广散谷米于长廊之下，以救饥鸟之命；减己分衣食以救饥冻人，饥冻人获全生者凡数百人；又以大疫之年，人民疫死者比屋，映亲躬持药救疫，因之命获全生者一千七百人，仁德之心，感动天地鬼神，是以太上太道玉晨道君书卿七世祖父榜名于太极南轩，所以庆流远裔，钟福于卿等子孙共一十三人得道，九人越登上真，四人得为中仙，若然者，所患世人力修阴德心不固久耳，不患修之不报也。

大凡神仙上道，若非先人余庆流远钟福，于命分即无因遭遇圣师指授得一之元也。然中人已下，虽得闻道，谓道不可力修，即身便成高真者，以其元授气时，受正气不足，识不圆明，阴阳交战，战阴邪气不胜，守一之元虽能坚久，分使之然，因难成道。然得知此道者，事非偶然，但认得此道，知法天理，信心不惑，志尚不衰，虽则身未成道，而死即魂暂经太阴，受其福报之身，任其更生易氏，直便三生五生之后，方成神仙，亦何异乎人世求科名，在人世之后三年五年方得也。且上界一日便是人间一年，但愿力行阴德，心味仙道，正心不灭，更生易氏，积其福报之身，自得生于全福之家，名曰尽善尽美之仙，材降天真，上仙以为师友，受其福报，人格及仙，此乃延年也。

太老之真，无上之仙。

太老之真、元上之仙，并是太极左右真人，位至高无上也。右真人，

号曰玉皇是也；太极左真人，号曰金华上仙是也。世人若守一之元法之天道成之后，例为太老之真、无上之仙。太极左右有四真人，位极天官之任，以品位至高无上故也。皆从尽善尽美之仙材，守真一之化元，凝天道之元气，颐神解蜕成此高上仙也。若以世上为词比喻，如人世出身入仕之品秩，即擢进士登科及第，最为高科，解褐受校书正字。夫玉皇、金华二仙八真，是禀八素真气化凝而成也。八素属肺，肺属西方金，金色正白，乃是肺宫白金之气凝成金华上仙也。《玉京山经》云：胎息静百关寥寥，究三便泥丸洞明镜，遂成金华仙。世人号释氏为金华大仙也，以其两眉间洞明如镜，故有此号。释氏师阿思陀大仙受胎息上道，守一之元，是以走八真气上朝于泥丸，上宫透彻，两眉之间洞明如镜。《太上内景经》云：安在黄阙两眉间，此非枝叶实是根。根者，一之元也。又云：两眉之间，光华所生，以表明明是一之元也。《道德经》云：天下有道，却走马以粪；天下无道，戎马生于郊。夫马者，是八素真气之隐名也。八素之气，每日从金室而上，上朝于泥丸，上宫泥丸之间，方得洞明如镜耳。若世俗凡夫，名之无道之士，每积其贼气生于五藏之郊，名之戎马者，即是甘肥美饌之气。故老氏名之贼，利斧戟以自伐其性命，夫戎马能腐人肠胃，败人藏腑。藏败者，死无日矣。故知守一之元，名为有道之士，即八素真气上朝于泥丸脑宫，道成之后，两眉之间洞明如镜，皆从胎息凝神，乃成金华上仙，成太老之真。真位与老君同也，当成之时，方知崔氏守一之元不虚言也。

#### 光含影藏，

此一句，说得一之元，便须精诚守神，积功炼形，冥心无心，冥身无身，内既不分己身，外亦不知天地。若守一之元冥寂至此，名曰身心泰定。日久冥入希夷微妙之中。寂然，即骨肉为纯阳之精阴气内消成元始正气，以资元神，当此之时，始觉天光内烛，焕然照蜕身之中，天光既含于内，形影灭藏于外。《南华经》曰：宇泰定发乎天光，人见其人。宇，即守一人身之内也。此是知白守黑，黑气都尽，纯阳精气内自光明，

此时胎息杳冥之际，藏元神于蜕身之中，即收视内观，形像自见，真如法身端严而分明也。此是胎息守神，神不出身，抱魂制魄，遂成元上神仙也。老君告文始先生曰：吾思此道，吾本奔俗厌离世间，抱元守一过度神仙，又云：吾思此道，本出杳冥。杳冥者，知白守黑也。初守黑之时，身暗如漆，守之不已，阳光始明，守黑三年，功成形成，没身不殆，长生神仙。大凡世人初禀气受形之时，身中已有阴阳二气，二气在身，身外自然分出形影，所以天真无形、鬼物无影者，以其身是纯阳、纯阴气故也。皆是无形之形也。夫纯阴纯阳无形之形也，是以无影可分出也。夫天真是纯阳元气化凝元神而成，金华上仙即是无形之形，妙色真如道象也。鬼物者，即是世人任运趋死，步步归死乡，化凝纯阴之魄而成无形之形，名之鬼也。

大凡世人之身，身中苟有阴阳二气，即天年之内为阴阳司共纪录其功过，世人若不知一之元，例为纯阴死气消耗身中天和，元气正气消尽，阴魄凝形，名为鬼物。鬼物亦凝成形，出于死尸之中，阴司遣鬼来取将去，径诣酆都六天受事受考及罪责，当合去时，阳司以其人阳气消尽，阳司不合收管，收管令属阴司，径归鬼路故也。《冲虚真经》云：古者为死人，为归人。即生人为行人矣，言步步走归彼死乡，以其世之时焦神役智，不肯暂闲，奄忽之间以身为泥。经云：人以色声滋味为上乐，不知色声滋味为祸之朴也。夫色声滋味能暗凋人岁发，能腐败人藏腑，嗜之者是驰走索死也。广成子以积火焚五毒即五味也，五味尽而人可以长生，即是守一之元也。纯阳之气烧尽五阴邪气，但不饮不食，不视不听，寂寥淡泊。若然者，五味亦无因臭败藏胃矣，即人可以长生也，若任四大化之推迁为五味之臭腐，即命属于外矣。故《冲虚真经》曰：人之生，大化有四，天地密移，谁觉之哉！婴儿也，少壮也，老耄也，死亡也，谓之人生四大化。大化法天时盛衰，言人物禀生之时，受天道元和之气，化凝成婴儿之姿。当婴儿之时法春，以其春和之气未散也，和气既散，化成少壮；少壮法夏，以其纯阳之炽，煎其血热，使血气耗损，化成衰老；衰老

法秋,则形容为之枯朽,以其秋霜肃杀之故也,然气平陵消,彼残阳杀气,化成死亡;死亡法冬,是纯阴死气严凝也。夫婴儿之时,和气犹自未散,煦然若春,性犹近道。及其少壮,欲心炽盛,窃务丰厚其身,以纯阳之气煎血热,使之然也,血气既衰,飒然朽败,平生志尚稍稍无心,生意阑矣。喻若秋霜之威,枯杀草木之荣,凡有生荣之心,当时萎悴,生心无矣,以其杀气顿侵,容貌为之衰朽。曰:彼纯阳死气消尽残阳之气,精魄自然凝成鬼物,阳司牒鬼道收管阴司,当时差鬼来取将去。大凡世人,身中有一点阳气在心胸之间未及死乎有一点阴气在肌肤之内未及长生。世人若遭遇圣师,受得一之元,守神保胎,胎息精诚,苦节守一,即太阳炼形,消尽阴气,自然骨肉都融,天光内烛,神凝于绛宫之内,为之功成名遂,阴司不敢收管,具以守一之元人姓名三宫,刺报玄洲主仙道君,道君眷其仙名,闻于诸天,即阴司合除死籍黑簿,黑簿既除,生宫上仙,名于金榜,榜仙名于太极南轩,此太上大道玉晨道君当勒绣衣使者下召,诣彼玉京金阙,受书位于三清真人,此时解蜕,潜登飙车,诣于名山之府,待迎官翼卫龙驾幡幢,及诸天乐沸天,引去方知所往是天人来取也。

#### 形于自然。

此一句,说含光影藏之后,神凝空寂之中。《西升经》曰:忽然就形,知非长生。无之中忽然凝神,神在绛宫之内,此是天仙之姿。当此之时,自知非常之身也。有愚执之徒、违善之辈,既不明天道玄理,又不知守一之元,在乎寂寞之间空苦,不言不食,不视不听,内顾抱玄,岁月深远,方得凝神于杳冥之际,将为安坐待寿,饱食终日,腥秽满身,任身天运而得成道,乃递相欺诬,日不造诸恶,任运死生,以为修道者,大误也。若此之辈,安识形于自然?例役役于有为之事,万虑缠胸,形劳神疲,万万不能全其天年者,皆生生之太厚也。若然者,为有所婴,亿劫亦无了期,神仙永不可冀也。《冲虚真经》曰:此两句虽智辨纵横,词间金石,明齐日月,亦无益于治身也。又云:生生者未常生,化化者未常化,

阴阳尔，四时尔。夫形于自然，即是化化不化也。上古至人为道，以观其复，常无欲也，常无欲以观其妙，即守一之元，使合化化不化也。世人若不知天道玄理，即法空虚，虚无自然，即万万形骸化归其土矣。精神化归于鬼物，精神入于鬼门，骸骨归于土根。世人若知天道，守天常，即法天之理，无为以守一之元，久久能化合为土之根，形骸化融却成天和元始之气，化被精魄合为鬼物之化，化成无上神仙，此是化不化也，即是从空寂虚无之中凝神于自然之际也。生生不生者，即是世俗凡心力务，过分焦神役智，贵欲丰厚其生，甘为万物竞，来害此生，以自为伤生之太厚也，万万不得终其天年，自速形于泥土，精魄化为下鬼，皆由养过其生，自役而夭也，岂有天地杀之，鬼神害之？自役者其神劳，其神疲，使之然也。《南华经》云：夫养生必先以物，物有余而形不养有之。此说失道之人万万贪着身外害生之物，以伤其生也。大凡世俗凡夫不知天道只在守一之元，凝神于杳冥之内，例遭嗜欲荡性，万物害生，步步争走，归彼死乡，甘为下鬼。若然者，魂魄精神暗为四大化所凋，阳气为之消尽，《黄中阴符》说上仙之与下鬼是阴阳相胜之术，昭昭然进乎像矣！阴气胜阳，精魄化成鬼物；阳气胜阴，魂神化凝成仙。昭昭然进于阴阳之形象分矣！阳胜阴，则守一之元寂寞无味，恬澹清静，无为自然；若阴胜阳，即甘为害生之物悦目畅情，自速其死者也。

#### 真安匪求，神之久留。

真安者，即是守一之元，元神胎息，胎息于绛宫之内，绵绵然安也。状若世之妇人怀胎，胎息也。夫元神将凝于寂寞之场，必资胎息安稳之用。安稳之用，在冥心无身，是之谓外其身，存其精，神光留焉。岂有运机巧于其间哉！夫真胎所安，只藉凝思于内，元神久留尔。夫守一之人，凝思冥冥然，胎息绵绵然，一定凝神不动，是名身心泰定，即神之久留是神不出身，神不出身可与天道同久，可以守神长存也。老君告文始先生曰：人能留神于身，不视不听，不言不食，内知而抱玄，岁月坚久，其神久留，久留方凝成神仙，若神却不凝焉得之矣！《西升经》曰：善守神

者，藏神于身而不出，藏人于人而不现，然后天道气盛矣。若然者，守一之元常以虚为身，亦以无为心。此两者同为之，无身之身，无之心，可为守神。守神玄通，身与道同。故曰：子能知一万事毕。无心得而鬼神伏矣。

### 淑美则真，

此一句，言守一之元，凝思于绛宫之内，必资阴阳二气和平，妙而淑美。淑美之极，神凝于真。方将欲凝之时，阳和之气照烛一身之内，犹如灯烛朗明，了然无物，然后纯阴之气稍稍冥灭，阳和之光，当彼冥时天光暂时消尽，身中冥冥然，其黑之状，状类若漆。老君告文始先生曰：知白见黑急坐守。又云：知白守黑，神明自凝。当黑之时，委身卧于床枕之上，如同暂死耳。此是纯阴共和合阳不独显分也。当此黑时，始可名为内不知有身，外不分天地，是身心俱与天道冥合也。当冥合之时，仙司严敕，里域灵官潜卫守黑者身，百邪莫敢干犯。故曰：不见不死不生，不断不成，投身死地而后长生，致身亡地而后长存。故曰：神仙凝形必资阴气而结也，以其纯阳，阳气不能生物故也。亦如男不能生子，又资胎于女腹而生也。夫神仙之道法阴阳二气，二气和淑，淑美之极，元神冥于寂默之中，感而遂生，凝神之时，纯阳元和炼尽前身即后来妙色，真如法身而自凝耳，正是化冥冥于真一之元也。夫淑美凝真，即是返本還元，却归初始未生之前。淑美凝真名曰金华上仙。虽在蜕身之中，坐看千亿世界，便能出入无碍，卷舒自在，纵横无碍也。或分法身化为千亿之身，遍游神仙宫府及朝于上界。若化此法身化成大身，大身遍满虚空，与天道元气合同一体，即包笼天地至于千亿世界，如观掌中耳。至于阳九百六之数极大小劫之交会，如观旦暮耳。若化此法身化为小身，小身即小于微尘，微尘之中，又能容纳无穷世界。皆守一之元道成之后神通，通道变化无碍，卷舒自由也。

大凡守一之人，爰自禀形受胎之始，元神形质本空，无其神本来通道，触物无碍及禀胎受形之后，积气聚血成此，有碍肉身，身既生于世，



日与天道疏远，步步行归死乡。是太上玉晨道君哀末世之人，不知天道玄理，可以返本還元，却归初始未生之前，哀世人甘入轮回生死，遂敕入室弟子老君下世传无为之教、自然之道在世，如彼两曜焕照人间，使世之贵明知有天道，步步可行，使世人眼见天道荡荡分明，是名得一之元，空虚法身之道，通神玄妙之门。颍阳书曰：我身本空，我神本通，心既无碍，一切无碍。诚哉至言也！夫天道无为，自然之教即是空身之法，空神之门。若也，门空神通，与道合同，便能大包天地，细入微尘，坐在立亡，出入无间，舒卷自由，无可无不可也。此皆得一之元，淑美凝真，天道妙用所致也。

### 体性刚柔。

此一句，说得一之元，淑美凝真，道成之后，分身解脱，便是无形妙法，真如法身，能刚能柔。柔即揽之不盈手，刚则贯串金石。《西升经》曰：天下莫柔弱于气，气莫柔弱于道。气之所以柔弱者，贯串万物，物无不包，包裹天地。故曰：道象无形，出有入元，神通变化，卷舒自由。故天地莫柔弱于道象之体性也。

### 丹青碧虚，上圣之俦；

其丹青、碧虚，并是金阙玉清之分野，诸天帝道君所居，有三清宫阙，自非上圣高真不可寝宴。丹青之上，碧虚之中，未闻下界上寿肉身仙人造次得游其间也。且虚空宫室，不处鸿毛，岂有下界肉身仙人得游无色之界！有得一之元道成之后，位为三清真人，然后太上下名目，白日宾天得居丹青碧虚与诸天神仙大道君以为俦侣，不与下界地仙为俦也。本乎天者亲上界天仙，本乎地者亲下界地仙。《易》曰：物各从其类。高下异品，仙阶邈不相接也。其所居亦非地仙可到也。

### 百岁之后，空余坟丘。

此两句，说守一道成之人，解蜕宾天之时诣彼金阙玉清受书位为天真真官。原夫天真上仙几欲解蜕宾天，例不动曜世人闻见，皆潜遁默化，隐景藏形而去，或用药杖代形，以作告终之术。其将蜕之身即潜登