

佛道參玄 【卷一】 講義

目 錄

清靜經	1 - 2
日修法	1 - 3
圓滿境智 (無形、無體、無相、無為)	1 - 3
功成佛道 (抱持、無形、無象、無聲、無色之真體故化)	1 - 4
道法修煉有三等	1 - 4
丹法三成	1 - 5
煉丹要法	1 - 5
丹法得失驗證	1 - 6
道竅開關論	1 - 7
玄牝門 (意識圖)	1 - 8
守中丹法火候論	1 - 10
道成後序	1 - 12
開關、聚火、闔關法	1 - 13
修道者處事真言	1 - 14
曹真人大道歌	1 - 15
大道口訣 (修道人人背)	1 - 16
羅浮吟 (南宋陳真人)	1 - 16
玄關論	1 - 18
行者尊道 (感應必讀)	1 - 21

清靜經

大道無形，生育天地。大道無情，運行日月。大道無名，長養萬物。吾不知其名，強名曰『道』。

夫道者，有清有濁，有動有靜。天清地濁，天動地靜。男清女濁，男動女靜。降本流末，而生萬物。清者濁之源，動者靜之基。人能常清靜，天地悉皆歸。

夫人神好清，而心擾之。人心好靜，而慾牽之。常能遣其慾，而心自靜，澄其心，而神自清。自然，六慾不生，三毒消滅。所以不能者，為心未澄，慾未遣也。能遣之者，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，唯見於空。觀空亦空，空無所空。所空既無，無無亦無。無無既無，湛然常寂。寂無所寂，慾豈能生。慾即不生，既是「真靜」。真常應物，真常得性，常應常靜，常清靜矣。如此清靜，漸入真道。既入真道，名為得道。雖名得道，實無所得。

為化眾生，名為得道。能悟之者，可傳聖道。上士無爭，下士好爭。上德不德，下德執德。執著之者，不明道德。

眾生所以不得真道者，為有妄心。既有妄心，即驚其神。既驚其神，即著萬物。既著萬物，即生貪求。既生貪求，即是煩惱。憂苦身心，便遭濁辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道。

真常之道，悟者身得，得悟道者，常清靜矣。



日修法

夫日用者，飲食則定，禁口端坐，莫起一念，萬事俱忘。存神定意，眼不視物，耳不聽聲，一心內守。

調息綿綿，漸漸呼出，莫教間斷，似有如無。自然，心火下降，腎水上升。心中元神，腎中真陽，和合凝集，結於黃庭。

靈陽真氣，日生日旺，口裏津生，靈真附體。即得至真長生之路也。十二時中，常念清淨。一念不起，謂之『清』。靈台無物，謂之『淨』。

身是氣之宅，心是神之舍。意行則神行，神行則氣散。神聚則五行真氣結成刀圭，自然身中有身。

沖和氣透，醍醐灌頂。行住坐臥，常覺身體如風之行。腹中如雷之鳴。耳聽仙音無絃之曲。不言而自聲，不鼓而自鳴。神氣交結嬰兒，回轉得觀內景。能自言語，見虛無之事。與聖同居，神自出入。與天齊壽，脫離生死矣。

莫教有損。十二時中，常要清淨。神是氣之子，氣是神之母。如雞抱卵，存神養氣。能無離手，妙哉！妙哉！

圓滿境智（無形、無體、無相、無為）

先天而生，生而無形。後天而存，存而無體。然而無體，未嘗存也。故曰不可思議。

靜為之性，心在其中矣。動為之心，性在其中矣。心生性滅，心滅性現，如空無象，湛然圓滿。

大道無相，故內攝於其有。真性無為，故外不生其心。如如自然，廣無邊際。對境忘境，不沉於六賊之魔。居塵出塵，不落於萬緣之化。至靜不動，致和不遷，慧照十方，虛變無為。

頌曰：「有法悟無法。無修解有修。包含萬象體。不掛一絲頭。」

功成佛道（抱持、無形、無象、無聲、無色之真體故化）

- 一、有動之動，出於不動。有為之為，出於無為。無為則神歸，神歸則萬物寂。不動則氣伏，氣伏則萬物生。神神相守，物物相資，厥本歸根。默而悟之，我自識之，入乎無間，不生不死與天地為一。
- 二、忘於目則光溢無極。忘於耳則心識常淵。兩機俱忘絕，眾妙之門。純純全全，合乎大方。溟溟淙淙，合乎無倫。天地之大，我之所維。萬物之眾，我之所持。曷有窮終，以語其弊哉。養其無象，象故常存。守其無體，體故全真。全真相濟，可以長久。天得其真故長。地得其真故久。人得其真故壽。世人之所以不能久者，為喪其無象，散其無體，不能使九竅百骸與真體並存。故死矣。

道法修煉有三等

- 一、仙、佛之道。能變化飛昇。上士學之。
方法：以身為鉛。以心為汞。以定為水。以慧為火。
在片刻之間，可以凝結。十月成胎。其法「心」傳。
- 二、神仙、上羅漢之道。能出入隱顯。中士習之。
方法：以氣為鉛。以神為汞。以子為水。以午為火。
在百日之內，可以混合。三年成象。其法「口」傳。
- 三、地仙、下羅漢之道。能留形住世。庶士學之。
方法：以精為鉛。以血為汞。以腎為水。以心為火。
在一年之間，可以融結。九年成功。其法「文字」傳之。

丹法三成

一、上品丹法：

以精神魂魄意為藥材。以行住坐臥為火候。以聽乎自然為運用。

二、中品丹法：

以肝心脾肺腎為藥材。以年月日時為火候。以抱元守一為運用。

三、下品丹法：

以精血髓氣液為藥材。以閉嚙搐摩為火候。以存想升降為運用。

煉丹要法

以身為壇爐鼎灶。以心為神室。以端坐習定為採取。以操持照顧為行火。以運用為抽添。以真氣薰蒸為沐浴。以作止為進退。以斷續不專為防隄。以息念為養火。以制服身心為野戰。以凝神聚氣為守城。以忘機絕慮為生殺。以念頭動處為玄牝。以打成一塊為交結。以歸根復命為丹成。以移神為換鼎。以身外有身為脫胎。以返本還源為真空。以打破虛空為了當。

故能聚則成形，散則成氣。去來無礙，道合自然。

◎ 勤而不懈，必遇至人。遇而不勤，終為下鬼。

丹法得失驗證

- 一、初修丹時，神清氣爽，身心和暢，宿疾普消，更無夢寐。
- 二、初成丹時，百日不食，飲酒不醉，赤血為白血（唯有淋巴液）。
- 三、丹成，陰氣煉成陽氣。身如火熱，行步如飛。口中可乾汞，吹氣可炙肉。對景無心，如如不動。役使鬼神，呼召雷雨。耳聞九天，目視萬里。遍體純陽，金筋玉骨。陽神現行，出入自然。此乃長生不死之道畢矣。

金剛、圓覺二經，自明其義。因張平叔三傳非人，三遭禍患。
（南宗四祖評為自無眼力，沉塵勞人心甚危）

- ◎ **要法**：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。則神歸氣後，自然見「玄關一竅」，其大無外，其小無內。則是採取先天一氣，以為金丹之母，勤而行之，指日可成。
此為丹法之效驗。
- ◎ 巽風⇒息也。坤火⇒神也。黃房 = 黃庭（中丹田）。
窮理盡性則命自了（頓法），身有妙道必有秀容。

道竅開關論

古云：「開關展竅，當在築基之前。」又云：「蛇足不添，駿骨無價。」大道之厄，是行者當行。

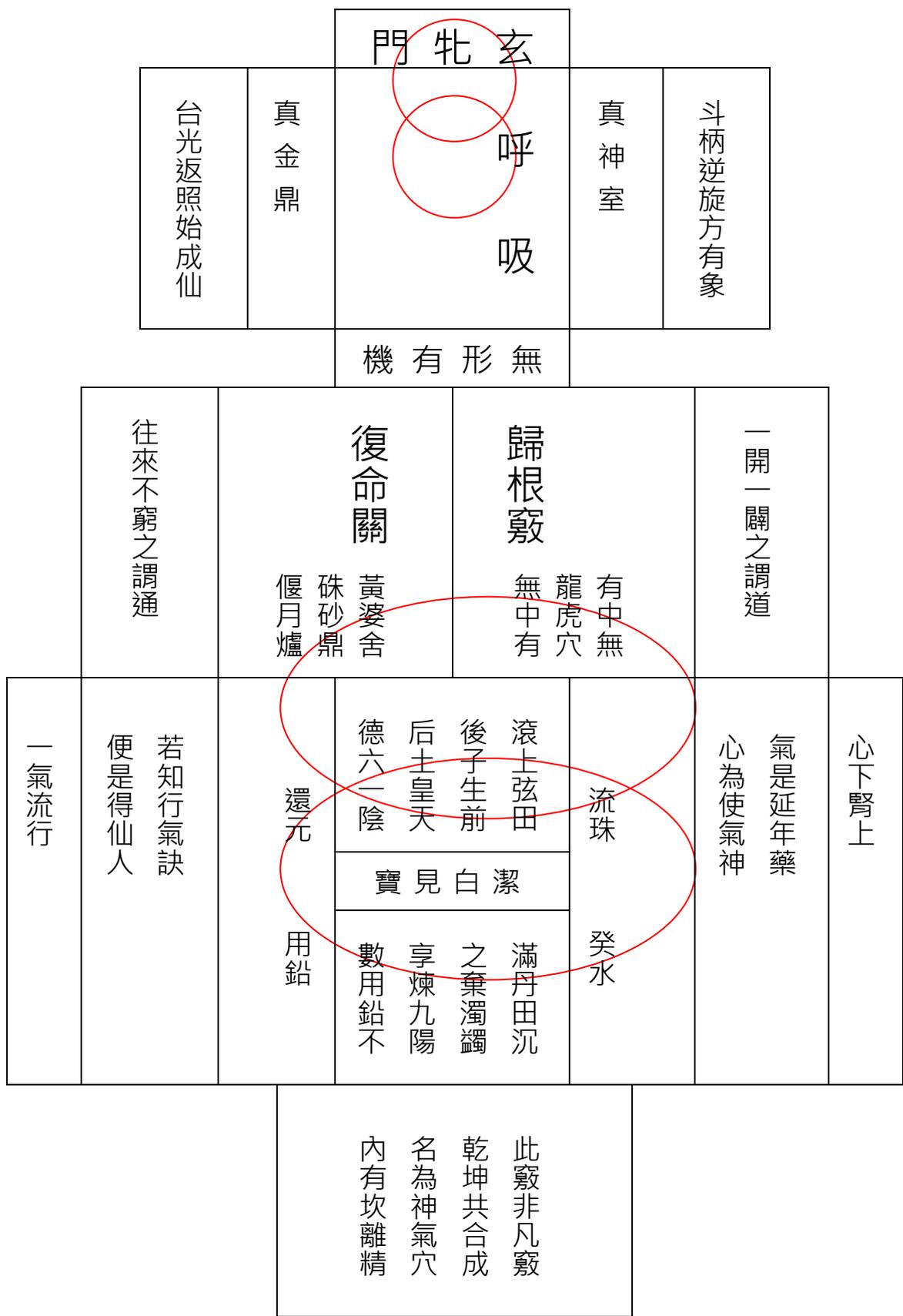
今人不幸，失其先天清淨，而必添還元返本之漸法。因為，上德無為，不以察求，童子先天未破，可清養而得胎仙，不用還返，一則非用通關，一則自行通關。所以明大道之理，非得先明於此。

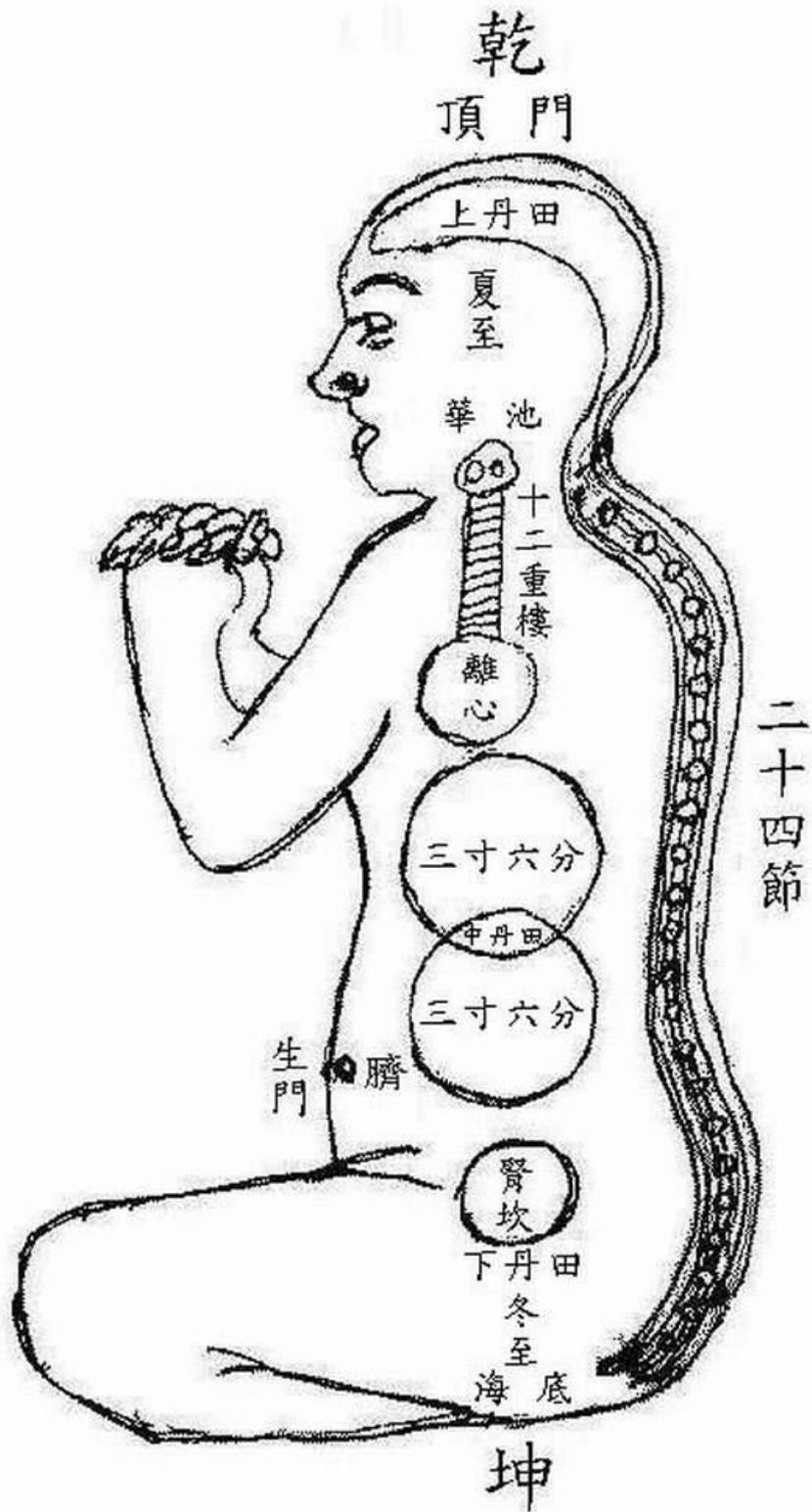
因此老子謂：「大道廢，有仁義之歎。」所以，以度人為功，那有盡度皆屬童真者，必有「展竅開關」之法，以啟玄門而開徑路，還元返本以滋補真身。

中年習道，只要凝神有法，調息有度，陰躄氣萌，攝入鼎內，忽忘忽助。後天氣生，再調再烹，真機自動，乘其動而引。不必著力開，而關自開。不必著力展，而竅自展。真氣一升於丸，於是「河車」之路可通。

重要以自然而然，乘作動而又靜之際，微微起火逼過尾閭，逆流天泥谷。自然煉精化氣，灌注三宮。後得虛空外來妙葯，擒制吾身之真氣。令其交凝，使不散亂。然後相親相戀，如龍養珠，如雞抱卵。煖氣不絕，同落於黃庭之間，結為內丹。則初候功成，延年妙得。全形之道備矣。

(圖後)





守中丹法火候論

- 一、工夫下手，不在作為，作為是在後天。今之道門多此流弊。故世罕有全真。
- 二、亦不可著於無為，無為便落頑空。今之佛門多中此弊。故天下佛子，此道不行，由於道之不明也。
- 三、初功在“寂滅情緣，掃除雜念”。此為第一著。
- 四、築基煉己之功，有雜念就是人心。人心既除，則天心來復。人慾既淨，則天理常存。
- 五、每日靜坐時，先靜一時，身心俱安，氣息平和，始閉雙目。垂廉觀照，心下、腎上、中田不離。忽忘忽助，萬念俱泯，一靈獨存。
- 六、此無念之念謂之「正念」，又名「真意」。此念中活活潑潑，氣中悠悠揚揚。呼之至上，上不衝心。吸之至下，下不衝腎。一闔一關，一往一來。行之月餘，自然漸漸兩腎火蒸，丹田氣煖。息不調而自調，氣不煉而自煉。氣息既和，自然於上中下，不出不入，無來無去，是為『胎息』，是為『神息』。所謂「橐籥鼎爐」是為歸根復命，是為玄牝之門。天地之根氣到此時，如花方蕊，如胎方胞，自然真氣薰蒸榮衛，由尾閭穿夾脊，升上泥丸，下鵲橋，過重樓至絳宮，而落於中丹田，是為『河車初動』。
- 七、但氣至而神未全，非真動，不可理他。只微微凝照，守於中宮。一步步自有無窮景象，無盡生機。
- 八、行之久而神益靜，靜之久則氣益生，此為「神生氣，氣生神」之功。至百日精神益長，真氣漸充。溫溫之火候，自然坎離交媾，乾坤會合，神融氣暢。在一霎時間，真氣混合，自有一陣回風，上衝百脈，是為『河車真動』。
- 九、中間若有一點靈光覺在下丹田，是為「水底結就玄珠，土內生出黃芽」。此時一陽來復，恍如紅日初升，照於滄海之內，如霧如煙，若隱若現，則為『鉛生火』。
- 十、若乾坤坎離未交，虛無寂靜，神常凝照於中，功無間斷，結成一團，是為『五行配合』。

十一、水火相交，坎離合一，二候採取小葯，是之『小周天』。

十二、至「河車」逆轉數百回，則丹光大明，及四候採得大葯，神居於內，丹光不離，謂之『大周天』。

謂之行九轉大還，至陽之精凝結於中。隱藏於欲淨情寂之時，而有象有形。到此，息住於胎，內外溫養，頃刻無差，謂之『十月工夫』。

《再論》

- 1、靜功在一刻當中，亦有“煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛”之功夫在。不獨十月然，即時坐下閉目存神，使心靜息調，即是『煉精化氣』之功。回光返照，凝神丹穴。使真息往來，內中靜極而動，動極而靜，無限天機，即是『煉氣化神』之功。
如此真氣朝元，陰陽反覆，交合一番，自然風恬浪靜。此時正念上於丹田，即是封固火候，久久行之三部功夫，到真空真靜，為『煉神還虛』之功。
- 2、功滿十月，須時時照顧嬰兒，十步百步，千里萬里，以漸而出。故修煉之前，先要有此學識。
- 3、神入氣成胎，氣歸神結丹，所謂「一點落黃庭」。但有因人雜念少者得丹早，雜念多者得丹遲，故修行人世事以“簡少”為主。
- 4、“守中”修行法簡易，奈因世人少知，不肯心堅精進。若能恆久行持，必然成功而透金貫石，入水而蹈火，通天徹地。
- 5、若能積行累功，服煉神丹大葯，必然形神俱妙。白晝飛昇，全家拔宅。

道成後序

- 一、人稟一以生（一磁場），一存而存，一亡而亡，守一不離，乃可長生。然此一非頑空之。不落有，不落無，不落上下四旁不偏不倚及“性命”二字，真陰真陽而成。
- 二、磁場分為二，合之則一，從天而來，此一點靈光生在磁場中，如黍米玉珠。故曰「一粒黍中藏世界，實則生天地，生萬物之父母。」故曰「無名天地之始，有名萬物之母。」
- 三、聖人設，金液還丹，名「外丹」。
採元始祖炁虛無妙有，於山澤之中取日月精華，乃天地之一，亦人之一，採而煉之，製為玉液還丹為「內丹」。此丹採於吾人四大之中，生身受炁之初，搏而混合乃性命真精。
- 四、聖人知磁場之源而從此修來？
先內後外，以神馭氣而成道，即是以性合命而成「丹」。
- 五、寂靜虛無，覺照圓滿真空，寂鎮於中，中者即「玄牝之門」。一之安身定命處。
- 六、故使一點性火下降，而一點靈光真命之水上升，混合於中宮而為一。是為得一之一，得一後忘其一，故曰『得丹』，亦曰『一點落黃庭』。此為“內外雙修”之大旨。
- 七、修者惟貴時常，六慾不生，萬緣頓息，靈台寂寂，絳宮惺惺。從此一點靈機上，真定照顧，刻刻不離。則行住坐臥，無往而非道，終日醺醺如醉漢，悠悠只守洞中春。觀自在菩薩。

開關、聚火、闔關法

- 一、「開關」是修真首務。「胎息」即證道根基。
未有不守胎息而能開關，不待開關而能得長生住世者。
- 二、關未開休打坐，如無麥子空挨磨，開得關透得鎖，六道輪迴好躲過。
- 三、**開關之法**：入房靜坐，開天門以採先天，閉地戶以守胎息，謹候坤爐葯生，丹田火熾，兩腎湯煎，上閉鼻竅，塞兌垂廉，神息歸根。以意引氣，沉潛尾閭，自有天然真火，細作一股，直撞三關。
此時切勿散漫，倒提金鎖，以心役神，以神馭氣，以氣沖火，火熾金鎔。默默相通至百息，必要撞開尾閭，火逼金還太玄關，而閭口內刺痛，此尾閭關開之證。
一意後沖，緊撮穀道，以鼻息在閭抽吸，內提上去，如推車上坡，猛烹急煉，直逼上升，再經夾脊雙關，仍然刺痛，此二關開之證。
以神合氣，以氣凝神，舌抵上顎，目視頂內，運過玉枕，直達泥丸，融融溫煖。息數週天足，以雙目上觀，左旋 36 轉，真氣入腦化為髓，仍候葯生。
- 四、再行前功，一日行五、七、九，次行之百日，任督自然交會。旋轉如輪，後升前降，內有一股氤氳之氣，如雲如霧，騰騰上升，沖透三關，直達紫府，漸採漸凝，久則金氣布滿九宮。補腦之餘，化為甘露異香降入口中，以意送入黃庭，散於百絡，否則送爐。如是，三關透徹，百脈調和，一身快暢，上下流通即是「醍醐灌頂」，同入坤爐大道場，百日之功。
- 五、「不煉還丹先煉性，未修大道且修心，修心自然丹性至，性至然後葯材生。」
- 六、開關之法，妙在神守「雙關一竅」。此竅能通十二經絡，善達八萬四千毛孔。神凝於此，閉息行持，久之精滿化氣，氣滿自能沖三關，流通百脈，暢於四肢，竅竅光明。此為上根利器。
- 七、然中下之士，行功怠緩，則關竅難開。必得「丹田火熾，兩腎湯煎。」依法運行方能開通。
- 八、天神棲於日，人神棲於目。目之所至，神亦至也，神至氣亦至，神行氣行，神住氣住。「開關」功夫不外乎於此也。

修道者處事真言

- 一、北真名淨明忠孝。淨明者正心誠意，忠孝者扶植綱常。大忠者一物不欺，大孝者一體皆愛。淨者不染物，明者不觸物，不染不觸，忠孝自得。忠者於君，心君為萬物之主宰，一念欺心即不忠。人子事其親，自謂能竭其力者，是一念之孝。能致父母心中，印可則天心亦可也。
- 二、人性本光明，上與天通。但漸染薰習，縱忿恣慾，曲昧道理，便失人之道。何以配天地而為三才。
- 三、忿者，不只恚怒瞋恨。但涉嫉妒，小狹褊淺，不能容物，以察為明，一點不放過。若能深懲痛戒，開廣襟量，則嗔火不上炎。
- 四、慾者，淫邪色慾。但涉溺愛眷戀，滯著事物，如心貪一物，綢繆意根，不肯於捨是也。若能窒塞其源，惺惺作人，則慾水自然不出。要不昧理與天心者，作個世間上品修行之人。
- 五、更要仰不愧於天，俯不愧於地，步步上合天心，而不是蓬首垢面，靜處沉修，更不求絕俗而去。
- 六、今世有號為學道志士，無時不使心用計，奸邪謬僻，陰險巧語。滿口黃芽白雪，黑汞紅鉛，到底妄想成功。所以千人萬人修煉，成就者如牛角。

曹真人大道歌

我為諸君說端詳。命蒂從來在真息。照體長生空不空。靈鑑含天容萬物。磁場布妙人得一。得一善持謹勿失。宮室虛閑神自居。靈府煎熬枯血液。一悲一喜一思慮。一縱一勞形盡弊。朝傷暮損迷不知。喪亂精神無所據。細細消磨漸漸衰。耗竭元和神乃去。只道行禪坐亦禪。聖可如斯凡不然。萌芽脆嫩須含蓄。根識昏迷易變遷。蹉跎不解去荊棘。未聞美稼出荒田。九年功滿火候足。應物無心神化速。無心心即是真心。動靜兩忘為離欲。神是性兮氣是命。神不外馳氣自定。本來二物更誰親。失卻將何為本柄。混合為一復忘一。可與元化同出沒。透金貫石不為難。坐脫立亡猶條忽。此道易知不易行。行忘所行道乃畢。莫將閉息為真務。數息按圖俱未是。比來放下外塵勞。內有縈心兩何異。但看嬰兒處胎時。豈解有心潛算計。專氣致柔神久留。往來真息自悠悠。綿綿迤邐歸元命。不汲靈泉常自流。三萬六千為大功。陰陽節候在其中。蒸融開脈變筋骨。處處光明無不通。三彭走出陰尸宅。萬國來朝赤帝宮。借問真人何處來。從前元只在靈台。昔年雲霧深遮蔽。今日相逢道眼開。此非一朝與一夕。是我本真不是術。歲寒堅確如金石。戰退陰魔加慧力。皆因虛淡復精專。便是華胥清靜國。初將何事立根基。到無為處無不為。念中境界須撥除。夢裡精神牢執持。不動不靜為大要。不方不圓為至道。元和內運即成真。呼吸外求終未了。元氣不住神不安。朽木無根枝葉乾。休論涕唾與精血。達本窮源總一般。此物何曾有定位。隨時變化因心意。在體感熱即為汗。在眼感悲即為淚。在腎感念即為精。在鼻感風即為涕。縱橫流轉潤一身。到頭不出於神水。神水難言識者稀。資生一節由真氣。但知性淡無思慮。齋戒寧心節言語。一味醍醐甘露漿。饑渴消除具真素。他時功滿自逍遙。初日煉烹實勤苦。勤苦之中又更勤。閒閒只要養元神。奈何心使閒不得。到此縱擒全在人。我昔苦中苦更苦。木食草衣孤又靜。心知大道不能行。名迹與身為大病。此如閑處用功夫。爭似泰然修大定。形神雖曰兩難全。了命未能先了性。不去奔名與逐利。絕了人情總無事。決烈在人何住滯。在我更教誰制御。掀天聲價又如何。倚馬文章未足貴。榮華衣食總無心。積玉堆金復何濟。工巧文章與詞賦。多能碍卻修行路。恰如薄露與輕煙。閒旁落花隨柳絮。飄渺浮游天地間。到了不能成雨露。名與身兮竟孰親。半身歲月大因循。此來修煉賴神氣。神氣不安空苦辛。可憐一箇好基址。金殿玉堂無立人。勸得主人長久住。置在虛閑無用處。無中妙有執持難。解養嬰兒須藉母。緘藏俊辯黜聰明。收捲精神作愚魯。堅心一志任前程。大道於人終不負。

大道口訣 (修道人人背)

- 一、涵養本原。救護命寶。
- 二、安神祖竅。翕聚先天。
- 三、蟄藏氣穴。眾妙歸根。
- 四、天人合發。採葯歸壺。
- 五、乾坤交媾。去鑛留金。
- 六、靈丹入鼎。長養聖胎。
- 七、嬰兒現形。出離苦海。
- 八、移神內院。端拱冥心。
- 九、本體虛空。超出三界。

◎ 九轉還丹之功 (中有“煉形、結胎、火候”三法)。

羅浮吟 (南宋陳真人)

一、

道光禪師薛紫賢。付我歸復根命篇。鉛汞二字玄中玄。辛苦都來祇十月。漸漸採取漸凝結。而今通身是白血。已覺四季無寒熱。

二、

後來依舊去參人。勘破多少野狐精。箇箇不知真一處。都是旁門不是真。恐君虛度此青春。從頭一一為君陳。若非金液還丹訣。不必空自勞精神。

三、

我昔功夫行一年。六脈已息氣歸根。有一嬰兒在丹田。與我形貌亦如然。翻思塵世學道者。三年九載空遷延。依前雲水遊四海。冷眼看有誰堪傳。炷香問道仍下風。勘辨邪正知愚賢。歸來作此翠虛吟。猶如杲日麗青天。

四、

掃除未學小伎術。分別火候採藥物。只取一味水中金。收拾虛無造化窟。提將百脈盡歸源。脈住氣停丹始結。初時枯木依寒巖。二獸相逢如電掣。中央正位產玄珠。浪靜風平雷雨歇。片時之間見丹頭。軟似錦團硬如鐵。此是南方赤鳳血。採之須要知時節。一般採得萬般全。復命歸根真孔穴。內中自有真壺天。風物光明月皎潔。龍吟虎嘯鉛汞交。灼見黃芽並白雪。每當天地交合時。奪取陰陽造化機。卯酉甲庚須沐浴。弦望晦朔要防危。隨日隨時別斤兩。抽添運用在怡怡。十二時中只一時。九還七返這些兒。溫養切須當固濟。巽風常向坎中吹。行坐寢食總如如。惟恐火冷丹力遲。一年週天除卯酉。九轉功夫月用九。至於十月玉霜飛。聖胎圓就風雷吼。一載胎生一個兒。子生孫兮孫又子。千百億化最妙處。豈可容易教人知。忘形死心絕爾汝。存亡動靜分賓主。朝昏葯有浮沉處。水火爻符宜檢舉。真氣薰蒸無寒暑。純陽流溢無生死。

五、

若欲延年救老殘。斷淫兼羽安樂門。果欲留形永住世。除非運火鍊神丹。神丹之功三百日。七解七蛻成大還。聚則成形散成氣。天上人間總一般。

六、

夜來撞見呂秀才。有一丹訣尤奇哉。欲把太虛為爐鼎。括捉烏兔為葯材。山河大地發猛火。於中萬象生雲雷。昔時混沌今品物。一時交結成聖胎。也無金木相間隔。也無龍虎分南北。不問子母及雌雄。不問夫妻並黑白。何人名曰大還丹。太上老君吞不得。老君留與清閑客。服了飛昇登仙界。更有一盞鴻濛酒。餌此刀圭壯顏色。

七、

任從滄海變桑田。我道壺中未一年。懸知汝心如鐵堅。所以口口密相傳。妙處都無半句子。神仙法度真自然。速須下手結仙胎。朗吟歸去蓬萊天。

玄關論

- 一、『玄關一竅』心腎交媾而已。而開否？如何證得？開之道又為何？行者學虛極靜篤之時，恍然其中一天空地闊，似開之象是玄關呈現，有時不現。「關」則一開永開，開則神有所藏，妄念自無而真心自見。
- 二、**用法**，則其機在目。因人身屬陰，惟有二目屬陽，用目內照，則頭頭是道，玄關可開。
- 三、內照下手法，冥目調息片刻。覺息調，始以意凝神於腦，以目光微向巔頂一看，覺有微明，如黑夜月色然，隨即用“意”引此光映泥丸，待腦中光滿而頭似水晶體然。此即『洗髓法』。
- 四、久之引此明中重樓達絳宮，存之片晌，覺絳宮純白。此即『洗心法』。
- 五、隨之以“意”引至中黃，覺中黃純白。此即『淨土法』。
- 六、其光明自覺，隨氣下降又覺下田漸漸寬闊而更幽深。此為『淨海法』。
- 七、內照至此愈久愈明，而愈寬愈廣。久之又久，覺有氣動於中，我則一念清虛，微以意引目光從海底兜照後去，未幾覺此光明已透尾閭，漸漸有光，自下升上此即黃河水逆流意透達巔。此即『還精補腦法』。
- 八、在此時用『首尾照顧法』，用兩目光存在半天空如日如月，下照巔頂，直透三關，照至極深海底，然後現有一輪月影，沉於海底與上半天空，月輪上下相映。此際萬籟皆空用意上沖下透並行，不悖之訣行之久久。覺清光上透九霄，下破九淵，此時自身不覺，為內照之入手也。
- 九、從事內照，無思無想。此時心地清朗，漸覺下部豁然若失，覺無邊際，深亦莫測。是從內拓加功許久，念寂至篤，而現此景，惟覺徧體沖和，而景象亦置之度外，惟覺呼吸之氣無，而下部騰熱，忽於極熱之際，得有幾縷涼氣自胸腹下降，或自腑腹脊前流下，溯洄於男根左右。若有走泄之機，此乃下部陰精過炁而化，此時因真炁力微，化而失煉，則與凡氣合，將成交感之精，若不進陽火烹煉，此物必將奪關而出。

十、**用法**，惟有凝神集炁於海底，以兩目光推而盪之，如轉磨然，此時心愈加寧靜，則呼吸氣停，而真炁得注留下部。下部如得鼎沸，而陰精化為真炁，後攻尾閭，升至泥丸，化為真液（還精補腦）下降重樓，潤絳宮從心後脊前分達兩腎。則用目降送至兩腎，由臍輪旋轉，便熱如火，此熱比前熱數倍，此物由精化為炁，從此不停。其熱後降至海底，化氣而後升，則是『煉陰還陽』之訣。計日時行而作，必然成矣。

十一、人心有三，為天心、地心、人心，其實惟一也。

「心」為神明之府，變化之道。

天心居腦，地心居腹，人心居絳宮，然虛靈不昧一物含之也。

居腦居腹之心無形無質，居中形如垂蓮者靈之炁之，上透下注誠存者，故其實一也。

意者心之所發，念動而發曰「意念」也。所以，佛家所稱「觀世音」聖號是治身治心之一大祕訣，細味者「世」作「身」字解。

十二、「修性不修命，修行第一病。修命不修性，萬劫陰靈難入聖。」

蓋命無性不靈，性無命不呈，故必「性命雙修」。

所以修得一分性，保得一分命。實則有偏乎性而命在其中，偏乎命而性在其中，如形影不可分也。

十三、故凡修道者、立志者，性功之基也。惜身如玉者，命功之基也。

進之則止念除妄，性功也。調息住息運行升降，命功也。

體而參之念不止，息不調，妄不除則功不進也。

十四、丹道四海：「心是血海。腎是氣海。腦是髓海。胃是穀海。」修法各有不同。

1、心為『血海』。心涼則生血，心冥則心涼。

冥心之訣，微以「意」引心氣退麗於夾脊之前，覺一身溫氣氤氳，歸護於絳宮四週間。溫氣一近絳宮，自化為血而達於肌絡之間，其精降至兩腎則赤洒洒者化而純精之氣。（冥心則閉目）

2、腎為水臟，謂『氣海』，及氣化之所也。

煉氣海一關，其間景象之多，不勝盡述，不外變變幻幻皆為魔擾，然邪正不兩立，魔道並存。蓋無魔不顯道，魔不退，道乃成也。

- 3、腦為『髓海』。煉者必純返先天為了當，不可不慎也。先天之炁，至清至柔，至剛至銳，金鐵不能格，所過者化，所存者神。細入微塵，大同天界，放可含三千大千世界，化可結億萬人物。一念則變現不休，一經著相，便入魔道，小者成魔，大者立死。世間修道者著因此而死者多矣，其周圍之人皆不知，以為得道而去也。所以，降魔大秘訣：則「見而不見，聞而不聞，所謂任他風浪起，而就是不開船。」以“不動念”為要訣。

煉髓海其訣為何？

「上與天通，而下澈地局。四維四正，無際無邊。氣象湛如寂如，不有山川城郭，惟有赤洒洒黃金世界，明晃晃皓月常空。」此為入手之秘。唯一正念不動其心，凡現種種瑤台瓊室，十洲之島，亦不視之。鐵圍無間，刀山劍樹，焰原沸地皆不可著相之。

- 4、胃為『穀海』。

穀海之關煉法，惟有以手磨腹，中內而外，循環行之，約行三百左右手行之，得其氣機通泰乃止。接行冥心閉目，以存神絳宮，則中宮穀氣便可化血而達腎，兼行此功而無津液化痰之弊也。

- ◎ 一言半句便通玄。何用丹書千萬篇。
人若不為形所累。眼前即是大羅天。

行者尊道 (感應必讀)

太上曰。禍福無門。惟人自召。善惡之報。如影隨形。是以天地有司過之神。依人所犯輕重。以奪人算。算減則貧耗。多逢憂患。人皆惡之。刑禍隨之。吉慶避之。惡星災之。算盡則死。又有三台北斗神君。在人頭上。錄人罪惡。奪其紀算。又有三尸神。在人身中。每到庚申日。輒上詣天曹。言人罪過。月晦之日。灶神亦然。

凡人有過。大則奪紀。小則奪算。其過大小。有數百事。欲求長生者。先須避之。是道則進。非道則退。不履邪徑。不欺暗室。積德累功。慈心於物。忠孝友悌。正己化人。矜孤恤寡。敬老懷幼。昆蟲草木。猶不可傷。宜憫人之兇。樂人之善。濟人之急。救人之危。見人之得。如己之得。見人之失。如己之失。不彰人短。不炫己長。遏惡揚善。推多取少。受辱不怨。受寵若驚。施恩不求報。與人不追悔。所謂善人。人皆敬之。天道佑之。福祿隨之。眾邪遠之。神靈衛之。所作必成。神仙可冀。欲求天仙者。當立一千三百善。欲求地仙者。當立三百善。

苟或非義而動。背理而行。以惡為能。忍作殘害。陰賊良善。暗侮君親。慢其先生。叛其所事。誑諸無識。謗諸同學。虛誣詐偽。攻訐宗親。剛強不仁。狠戾自用。是非不當。向背乖宜。虐下取功。諂上希旨。受恩不感。念怨不休。輕蔑天良。擾亂國政。賞及非義。刑及無辜。殺人取財。傾人取位。誅降戮服。貶正排賢。凌孤逼寡。棄法受賂。以曲為直。入輕為重。見殺加怒。知過不改。知善不為。自罪引他。壅塞方術。訕謗聖賢。侵凌道德。射飛逐走。發蟄驚棲。填穴覆巢。傷胎破卵。願人有失。毀人成功。危人自安。減人自益。以惡易好。以私廢公。竊人之能。蔽人之善。形人之醜。訐人之私。耗人貨財。離人骨肉。侵人所愛。助人為非。逞志作威。辱人求勝。敗人苗稼。破人婚姻。苟富而驕。苟免無耻。認恩推過。嫁禍賣惡。沽買虛譽。色貯險心。挫人所長。護己所短。乘威迫脅。縱暴殺傷。無故剪裁。非禮烹宰。散棄五穀。勞擾眾生。破人之家。取人財寶。決水於火。以害居民。紊亂規模。以敗人功。損人器物。以窮人用。見他榮貴。願他流貶。見他富有。願他破散。見他美色。起心私之。負他貨財。願他身死。干求不遂。便生咒恨。見他失便。便說他過。見他體相不具而笑之。見他材能可稱而抑之。埋壘厭人。用葯殺樹。恚怒師傅。抵觸父兄。強取強求。好侵好奪。擄掠致富。巧詐求遷。賞罰不平。逸樂過節。苛虐其下。恐嚇於他。怨天尤人。呵風罵雨。鬥合爭訟。妄逐朋黨。用妻妾語。違父母訓。得新忘故。口是心非。貪冒於財。欺罔其上。造作惡語。纔毀乎人。毀人稱直。罵神稱正。棄順效逆。背親向疏。指天地以證鄙懷。引神明而鑑猥事。施與後悔。假借不還。分外營求。力上施設。淫慾過度。心毒貌慈。穢食餵人。左道惑眾。短尺狹度。

輕秤小升。以偽亂真。採取姦利。壓良為賊。謾驀愚人。貪婪無厭。咒詛求道。嗜酒悖亂。骨肉紛爭。男不忠良。女不柔順。不和其室。不敬其夫。每好矜誇。常行妒忌。無行於妻子。失禮於舅姑。輕慢先靈。違逆上命。作為無益。懷挾外心。自咒咒他。偏憎偏愛。越井越灶。跳食跳人。損子隨胎。行多隱僻。晦臘歌舞。朔旦號怒。對北涕唾及溺。對灶吟詠及哭。又以灶火燒香。穢柴作食。夜起裸露。八節行刑。唾流星。指虹霓。輒指三光。久視日月。春月燎獵。對北惡罵。無故殺龜打蛇。如是等罪。一可命隨其輕重。奪其紀算。算盡則死。死有餘責。乃殃及子孫。

又諸橫取人財者。乃計其妻子家口以當之。漸至死喪。若不死喪。則有水火盜賊。遺亡器物。疾病口舌諸事。以當妄取之直。又狂殺人者。是易刀兵而相殺也。取非義之財者。譬如漏脯救飢。鳩酒止渴。非不暫飽。死亦及之。夫心起於善。善雖未為。而吉神已隨之。或心起於惡。惡雖未為。而兇神已隨之。其有曾行惡事。後自致悔。諸惡莫作。眾善奉行。久久必獲吉慶。所謂**轉禍為福**也。故吉人心善、視善、行善。一日有三善。三年，天必降之福。兇人心惡、視惡、行惡。一日有三惡。三年，天必降之禍。胡不勉而行之。

