

# 佛道參玄 【卷三】 講義

## 目 錄

入道論.....	3-2
道行戒定慧論.....	3-2
鍊心伏氣論.....	3-3
戒塵鍊己論.....	3-4
鍊心與大小周天關係論.....	3-5
元神論.....	3-6
元陽元神論.....	3-7
磁場論.....	3-8
玄關鍊法論.....	3-9
目光元神論.....	3-10
聽息法.....	3-11
靈覺玄關論.....	3-11
修道進退與天道喻論.....	3-12
聽法玄機.....	3-12
法、財、侶、地真諦.....	3-13
丹法機轉.....	3-14
磁場電位妙論.....	3-15
修鍊方劑.....	3-16
進陽火退陰符法論.....	3-17
真覺真意論.....	3-18
歸根復命論.....	3-18
明心見性工法論.....	3-19
大藥小藥論.....	3-20
感而遂通論.....	3-21
修煉法總論.....	3-22
修行理論.....	3-24

## 入道論

- 一、人一生前程功業有可把握的，有未可知者，如生死禍福，是非成敗，皆由天安排，則非個人可為者。另外由自身可作可為者，如進德修業之事功。修性鍊命的學問是德業為本，性命是跟隨我生死來去自如，只求自己本身盡力而為，而能達到目標，不須外求，掌握在自己手中。學「道」尤是。
- 二、入「道」之初，未必識道，即使知道未必能守道。所以不妨凝神於虛，調息於漠，使氣有所歸，神有所主，氣不妄動，神不外遊，久則神入氣中而不知，氣包神外而不覺，如此涵養日久，蘊蓄功深則不墮旁門之寂滅。
- 三、「元關一竅」是修行者第一要務。然不得磁場之真，焉得元牝現象。修丹之要在「玄牝」，乃是真陰真陽混合而為「磁場」。  
磁場之動為神與氣兩不相離；磁場之靜乃神與氣自成一氣。  
故說「坎離交而生藥，乾坤交而結丹。」雖言藥言丹，其實非二者，而是陰陽初交始具靈氣之象，至丹成有象是採外來之靈陽，以增吾固有之元氣。故說「外藥配內藥，收歸鼎鑪封固溫養，神氣合一也。」

## 道行戒定慧論

- 一、行者「煉精化氣」，必須心息相依，神氣和合，真陽真藥修出，而後必知以定為水，以慧為火，日夜修持，心性空明，元氣真陽出，慧覺開而是「真慧」。
- 二、平人思慮不息，智足多謀，常人謂之「智慧」，在行者謂之「邪火」。因平人智謀存有私心，謀得則喜，失則怒，怒者邪火上攻，身心俱損。
- 三、行者惟以靜定為宗，以覺炤為務。動者以神氣合一，靜者乃神氣合一，自然靈陽真氣，日充月盛而仙道近。
- 四、行者動處煉性，凡隨事應酬性以「忘」字訣，而分內外，外事不干，內心則日見恬淡而道常存，真氣日充，元氣一壯，百疾全消。

## 鍊心伏氣論

- 一、行者煉丹，雖說「性命雙修」，其實是『鍊心』。  
心地清淨而太和一氣自在也，此氣採得實，百日可築基，十月可結胎，三年可以超脫，所以說辛苦二、三年，快樂幾千年。所以，只想煉丹而不先鍊心則難成也。
- 二、自古仙佛有修行二、三十年而未入門者，皆因“心”未曾鍊得乾淨，縱有玄關妙訣又如何？  
所以行者以「鍊心」為第一要訣。然「鍊心」不在靜坐。  
昔邱祖云：「鬧場學道，勝靜處百倍。」
- 三、行者於行住坐臥四威儀中不離道，命是身中氤氳之元氣。  
將心安意順之念，不離此氣即是「性命」，也是「磁場」，此為頭腦工夫，根本學問。開始以不欺暗室，凡視聽言動，自行時時檢討，稍違天理即刻除之。如此「鍊心」則近道也。
- 四、「調息」工夫是鍊命之學。調息並非閉氣，必須慢慢操持，始則有息，久則息微，再久則息無，則是命學之真，故曰『伏氣』。  
心無出入，息亦無出入，才是“性命雙修”之學。
- 五、人生初始於一念，修行中也認清此“一念之真”為丹本。等真氣有感，而有沖象時作為行「河車工法」即是長生之道得矣。

## 戒塵鍊己論

- 一、行者修鍊並非孤修靜坐，清靜自好可以鍊得本性光明。當年呂祖鍊道於酒肆淫房；邱祖養丹於麗春院皆是磨鍊性情，歸於渾樸。何況今時之人，如不磨鍊去物慾之私，聲色貨利，恩愛牽纏，至死不放，到時方知世間無常一夢。
  - 二、行者修至行「河車」，還玉丹延命已是經幾番挫折，所以看破紅塵，徹頭徹尾的清除內心一番而入道，否則意行神行，神行則氣散矣。  
如何進道？  
孔子有三戒，顏子四勿，實是鍊己入聖之理。  
修鍊以“精氣神”為主，寶精裕氣則神入氣，氣伏於神，打成一片，求得一元真氣。水火交合而有真鉛之生，真陽一動而行「河車工法」，乾坤交媾而成「丹」。如此以神了氣，氣了神而相凝得真息而成先天法身。
  - 三、行者得先天之“精氣神”加以鍛鍊，在感覺上對景無心，紛華不改，唯有進火行符水中生金，日運己汞包固陽精，為『鍊己』之要學。
  - 四、行者初行修行，不辭辛勞，入室時六根大定，一念不生，自能到恍惚杳冥之機，「先天一氣」從虛無中來，「玄關一竅」也從無中而生，就是當年投胎時“磁場”一般無二，先天真意真氣即得天之命而成者。所以修鍊至純熟，方有「真神真氣」與「天地靈陽正氣」渾合為一，進而進退溫養，日夜不怠，久則化形而仙佛道成矣。
- ◎ 唯有苦行忍辱，消除內魔，積功累德而去劫外障，自然護法天神保佑大丹可成。

## 鍊心與大小周天關係論

- 一、行者『鍊丹』是以離中之無，下求坎中之有，至陽氣萌動後，以坎中之有上會離中之無，而能一輪明月之現。  
要知“陽生”而有象，一經採取鍛鍊而化為無，而得虛無清淨之藥，也就是「丹」，而悟徹本原。
- 二、行者必須辨明，“一陽初動活子時”到氣機可象，其實心無所有而是先天真有，是汞鉛混合而為氣機之流動，能明者神也，在氣機之中，了靈虛明洞達。如果氣之運行，心神不爽快者，因神與氣未交也，所謂「鉛至汞不應」。若心神已經感覺快活，而氣機不甚充滿洋溢者，是氣未與神合，所謂「汞投而鉛不來」。所以必須鉛汞融合，而有空空之心而合深深之息，相吞相啗於黃房，所謂「腎中真陽結於黃庭」。
- 三、行者此時靜極之中而有動時，忙起火至動極而又靜時又當停符，讓其一升一降，往來自如，合天地造化與日月盈虧，是為『小周天工法』，在十二時中皆可作為。如覺者則行工法，不覺時則無行而有間斷之了炤法，是「小周天工法」。
- 四、『大周天工法』，不似小周天工法有間斷。  
其工法唯有無來無去，無進無退，不增不減，不抽添，日夜唯有綿綿密密，胎息不二，動靜如斯，行住坐臥皆如斯，唯有一個了炤心，覺炤不間斷。如有間斷與走丹無異。  
大周天「鍊神還虛」之大造化以“鍊心”為要。

## 元神論

- 一、元神是修丹之源頭。藥生無元神是凡精不用，還丹無元神不能成嬰。所謂「烹鍊陽神」即是採元神服之，日積月累而成者是「陽神」。  
可知鍊元神一味以成金液大還之丹，是上乘工法。  
所以最上乘工法是「純陽神」一件，然雖不離「精氣」二者，也不過輔助而已，行者必須認清楚「元神」才有作用。
- 二、所謂『元神』如何認清？  
即是磁場。當虛靜無事一片虛空，氣機觸感而動之中，即是真正元神，因寂然不動，感而遂通之故。  
當在未動時，先存逆料是「未來心」。  
若心動後而有追憶者是「過去心」。  
在忽感忽應忽止，是元神作用，其中稍有計較而不能隨應隨忘，則是「現在心」，皆不是「元神」。
- 三、『玄關一竅』是偶然感動之陽神，則是網縕活潑之氣中靈覺者是也。『玄牝門』亦是陽神之觸發，而且是陰陽交媾之後，一元之氣網縕縕縕而有朕兆也。
- 四、『元神』是清淨無雜，一心一德之真意，其動靜皆元神主之，採而為「藥」亦元神之運用旋轉。所以，十二時中常要清淨。

## 元陽元神論

- 一、所謂「採取之陽」是元神，「採取之神」則是真意。
- 二、『元神』是由聚精累氣，鍛之鍊之而日壯方可成金丹。
- 三、『水府之金』是由鉛生癸而後以鉛伏汞，鍊出真氣鍛成玄黃至寶，所以說“金液大還”。
- 四、行者得藥後必須有火候，火候不足是難結成金丹。
- 五、行者再進藥生玄關，火候發陽鑪當時金已有，再用一點真意採受足矣。若藥未出時以溫養鉛鼎為先，由此可見，藥未出鑪以猛火，藥已歸鑪則用溫養。所以說「藥生武火，藥還之火是文火也。」  
火候在此時雖也言文武，唯有只在有意與無意之分耳。
- 六、大周天火候只有一個溫溫神火，不即不離才無危險。
- 七、行者“凝其神而柔其意”，因為神不凝則丹不聚，意不柔則火不純，不純丹亦難成。
- 八、行者在周天升降之際，沐浴抽添到藥氣上泥丸凝聚精神，團聚一處，溫養片刻，而後腦中陰精化為甘露神水，下降絳宮治鍊片刻，而後化為金液歸於丹田溫養成珠，在此處必須溫養鉛鼎，行「封固工法」。  
(封固：是內想不出，外想不入)
- 九、行者須知藥上泥丸宮內凝聚一時烹鍊，因在宮內清虛玄朗在此凝聚，濁氣自降，清氣自升，常與天地清氣相通。  
所以，身強色曜而金液大還皆由“靜養”之功積成。

## 磁場論

- 一、『磁場』可謂先天一氣。天地初開生天地人物皆由此而有，成仙成佛亦不外乎此。所以行者須認得此氣才有作用，在人身貫乎精氣神中，在先天則生於陰陽，在後天則藏於陰陽。
- 二、程子所謂「放之彌六合，卷之則退藏於密。」
- 三、中庸云：「語大天下莫能載，語小天下莫能破者。」
- 四、行者由平旦至夜氣些些微微中，把持牢固而不移則日積月累無處不是此氣流行，才可知「真一之氣」實可超三界出六道，此氣實為後天精氣神之根本，也是先天精氣神之主宰。
- 五、行者只以人身中“真陰真陽”團聚一處，久久醞釀而得“真一之氣”於虛無窟子中，日夜靜定涵養，不許外邪參入，亦不許真氣外出，積久澄淨養至浩然之氣，以超乎天地陰陽之外則天理渾全。
- 六、行者，靜坐先將六根六塵一齊放下，大休大歇一場之後“真陰真陽”方能兆象，以離宮元神下炤水府之金至下田鼓盪，所謂『地湧金蓮』。收回中宮，再加神火溫養，久之元氣上升泥丸，所謂『天垂寶蓋』。凝聚片刻，藏於宥密之地，此即順天地造化之機，合盈虛消長之數，而結丹成嬰。
- 七、其實易經“乾卦”中已備有其機在；  
初九潛龍，即大休歇一場是也。  
九二見龍，即元氣初動於下田也。  
九三朝乾夕惕，以此氣回於中宮，內想不出外想不入，防危杜漸之義也。  
九四躍淵，即靜養久久，忽覺一縷真氣從下田沖突而來非真有也。  
九五飛龍，即此氣升於泥丸，陽極盛之時也。  
上九亢龍有悔，此元氣動極欲靜，我引而歸之虛無一穴，斷不貪逸樂致令此氣長於光明，無過亢之弊。

## 玄關鍊法論

- 一、行者下手靜坐，將雙目微閉，了炤內外二丹田之間，不即不離，忽忘忽助，久則一息去一息來，息息相依，似有似無，口鼻之息，若無出入，此即凡息停而真息見。息息歸元，耐心靜坐，鍊氣歸神，必再加鍛鍊將那先天元息向鑪中吹噓，久久調和，丹田中滾滾轆轤，似有似真，一清明氣象，此時不可有一毫意念作用。如此久之自然精化為氣，氣化為神，而先天一點真元現象即『玄關一竅』大開也。
- 二、「玄關」即開還要進一步用神火猛烹急鍊。因為元氣未壯，元神未老，不能隨圓方而圓方，可隨識神而左右，惟有調息綿綿，養氣深深，方可自行主宰不受干擾。
- 三、孟子曰：「居廣居，立正位，行大道，富貴不淫，貧賤不移，威武不屈之大丈夫。」
- 四、朱子謂：「昨夜江邊春水生，艤艫鉅艦一毛輕，向來枉費推移力，此日中流自在行。」
- 五、行者見“真竅”，惟有靜心調息，氣順神安，順其自然由靜察動而得，耐久前進而得正果。

## 目光元神論

一、行者修行返本還原，永無生滅，不至沈淪三途六道，下手興工從眼目為始，蓋「目者」神之光也。天道貴收而不貴發，人也同理，所以說太陽流珠逆而納之，金華內蘊，鍊成身外有身，千萬年不朽者，惟有垂簾塞兌常將一點靈光收入虛無窟裏，無慮無思，久之金光養足自可化為陽神。而為我身主宰且可化千百萬陽神，充滿虛空而為至玄至妙之神仙也。

二、『元神』在人身中藏於何處？

或說「元神藏於人身方寸之地為元神所居」；

又有一說「玄關之內為元神之宅」；

又說「天谷元神守之自真」。

此三處皆為「元神」所棲，但不知行者下手之初何處開始？

易經云：「洗心退藏於密」；

又聞：「方寸之地，吾身之堂。玄關之內，吾身之室。」

由此而明，當行者初下平時以集神於“玄關竅中”，虛無圈內，無人無我養成不二元神，再入於“天谷”清淨無塵，元神安置其中不至外馳而成真。所以，黃庭經云：「子欲不死修崑崙」。

可見守「天谷」有無限妙蘊也。

## 聽息法

- 一、行者欲歸根復命，惟有將心放下，輕微以“聽氣息”往來，如氣太粗則神亦耗散，不得返還木竅為我身之主宰。聽息似有似無則凡息停，胎息現，本心可見而得，人心易走而以氣純之。  
所以聽息以收心，則神凝息調而心息相依，此即『聽息』一法妙訣。
- 二、行者以神入氣，鍊息歸神，則清氣自升，濁氣自降，而一身天地自然清寧，而清空一氣迴環一身上下內外之間，而胎息、元氣、磁場全也。此“磁場真靈”性得之有體，心得之而有用，在天為樞，在地為軸，在人為歸根復命之原。所以行者欲修聖、賢、仙、佛，非此胎息不可。
- 三、行者惟將心神了炤，不內不外之際，虛心聽息到“神依息而立，氣得神融而胎息見”。所以人定工夫在於「止觀」。  
何以『止』？止於臍下丹田。何以『觀』？觀於虛無法竅。  
如此心神自定，慧光日生，所以常了炤其間，胎息見真而自動，胎息真動一身蘇軟如綿，美快無比，真息沖融流行一身上下。上騰下降氣息薰蒸有如春暖天氣，熟睡方醒，四肢快暢，清氣上升泥丸宮，內覺一股清靈之氣直沖玄竅，耳目口鼻大放光明，不同凡時。

## 靈覺玄關論

- 一、行者靜坐，一心返炤祖竅，令無識無念，清明自見，混沌中出真意、真覺為先天真意真覺，隨時觀炤，不以見清明廣大而自喜撓之，唯有了炤之心覺守之而大丹不難成。
- 二、行者一心覺炤入於杳冥，無患“玄關”不見，可知「玄關」無時不有，而以神主之足也。
- 三、行者一心靜定，屏除幻妄，回光返炤印堂鼻竅，自然漸凝定，從氣海而上至泥丸，旋復降至中田，為胎息運轉。雖說先天胎息非得後天之凡息無以運行，後天凡息非得先天之胎息無以主宰。行者能凡息一停，真機一現，凡息都是胎息，若塵念未淨，縱是胎息亦凡息。
- 四、行者從靜定忽覺一縷熱氣，神融氣暢交會於黃庭，此為「玄關」兆象。惟用一點真心發真意收攝之，所謂「無欲觀妙之意，有欲以觀竅。」此時以“靈覺”之運用而定持。

## 修道進退與天道喻論

- 一、行者在精進當中，而有時覺得反而退步，其實不然，請觀天道之行，在春夏之際萬物茂盛蓬勃生氣時，已有收斂之機在，所以說「夏至後一陰生」就是這個道理。  
在秋冬霜雪凝結萬物凋殘時，內在已有發生之機在，所以說「冬至後一陽生」。故行者，以此觀之陽生有陰，陰中含陽即是。
- 二、修鍊亦如是，當內中龍虎相爭，水火相射，似春夏之萬物，其中陽裡已生陰之機存，到氣機一靜，龍降虎伏，水剛火柔之時，即是秋冬萬物歸藏之象。在寂寂之中而有惺起之意，此即『陰中而生陽』也。
- 三、所以，行者務將一切思念掃除，祛盡凡陰凡陽而使真息發於內，耐心靜坐，以主人坐鎮中庭不動不搖，溫養使心息相依，把真陰真陽凝成一黍之珠，而成真種以期玉液丹成，涵養至老壯，如胎在腹中成嬰兒方成完人。

## 聽法玄機

- 一、『聽息大法』是靜坐存神入聽，萬緣放下，垂簾塞兌，回光返照於玄中一竅，開始神不凝息粗時，不妨以“數息武火”以專其志定其神，而後神凝息定，將心神放開，不須死照於一竅，惟存心於聽息法機。
- 二、莊子云：「專志無聽以耳而聽之以心，無聽以心而聽之以氣。」  
要知此氣不是口鼻之氣，也不是腎間動氣，更不是心中靈氣，此氣乃空中虛無元氣，是生天、生地、生人、生萬物者是磁場之氣也。所以行者能存心於虛無一氣，此心神能與太和元氣相往還，即是神氣合一烹鍊而成“丹”也。
- 三、經云：「不神之神是真神，無息之息是真息。」  
行者於混沌中落出先天一點真意，集聚元氣而使元神元氣相交而大道可成。
- 四、凡息停元氣自在其中，行者凝神抱意以“聽”，此即陰陽交媾之一端。所以行者初修“口、鼻、眼”皆可固閉，唯有“耳竅”未閉，所以用「聽」可閉，自然真陽日生而成。

## 法、財、侶、地真諦

- 一、莊子云：「名利者，天下公器，只可少取而不可多得。」
- 二、「仁義者，天下之籩廬也，只可一宿而不可久留。」
- 三、人身有命，唯以水火交會以生血肉之軀也。此心中之火，腎中之水以為既濟。
- 四、坎中一陽自下而上。離中一陰自上而下，相會於虛危穴中。烹之煉之而有先天一氣來歸，此即「玄牝之門」兆象。  
此坎中一陽，離中一陰，即為『內財』也。  
日夜溫養，不許一絲滲漏，即為『積內財』也。
- 五、行者，向自家身心尋出一個妙竅即是『內法』。
- 六、人身磁場（本來人）即是『內伴侶』也。
- 七、「虛危一穴」即是所謂『內地』。
- 八、所以有心鍊神丹者，必備此內之法、財、侶、地。
- 九、坎離真陰真陽一鼓而出，而水剛火柔，鼎虛藥實而煉出真鉛，所謂『先天乾金』。

## 丹法機轉

- 一、至人明得「金丹大道」，係清靈之氣所結，但是清靈之氣不會自行回歸於身，必須假自身真陰真陽而招攝而來。古人所謂「二八同類」，所以要知道此氣本無朕兆可測，那要如何求而可見，惟有自身真陰真陽發生時候，元氣（元神）進入自身，制住本身之靈汞陰精，自然凝結為「丹」。
- 二、所以古之成就者說修道者，必須先了解“兩重天地”，“兩個陰陽”才可進入修道工作。  
所謂『兩重天地』即是先天與後天。  
所謂『兩個陰陽』是一呼一吸，即是凡陰凡陽，調外呼吸而引真息之先天陰陽即是。
- 三、孟子所言：「志氣之帥也」。
- 四、古之成就說，若要修成九轉工法，先須鍊己持心才能知正心誠意方能成為修鍊之本。
- 五、所以從調於呼吸再加上以目視於丹田當中，更以息入陰蹻，提陰蹻之氣上入黃庭，用息引絳宮之陰精下會丹田，這些還是屬於凡陰凡陽之部份。
- 六、功行至一定的時間，陰精與陽氣兩相融合，凝於丹田土釜之中，自然陰精化為真陽之精，凡氣也化為真陰之氣，充周於一身就是真陰真陽，也就是經中所言：「常覺身體如風之行也」。
- 七、以上所進入真陰真陽之中，一切心境以安然心態，務必順其自然而得見本來面目，即是見著磁場自然運轉光景也。
- 八、此法修行須有十月之期，方能使氣滿圓足。

## 磁場電位妙論

- 一、人在未生之前是一個靈神，也就是磁場中包含電子等原素而成者。磁場不動，動者是其中電子，所以說神機一動而天地之元氣隨之而動。又說「元氣」無知覺，惟有「神」有知覺，故說元氣隨神之號令而合為一體。
- 二、所以，在未投胎成人時是「磁場」與「電子」等元素合為一體，投入父母胎中，十月成形而生人。反而逆之修鍊至真也，須十月氣足而出無二。
- 三、明得此理，日夜修鍊中則以“元神”作主，務使一私不雜，一念不起，寂然不動，感而遂通。磁場元神常常在抱，如父子相依，夫婦相戀，此叫「神氣相交」也，即是真陰真陽在則元氣亦在其中，也就是陰精外包元氣。以此陰精真陽收於身中即「神氣合一」，投於父母胎中，假父母之呼吸，日夜吸嘯借母之精氣，以為成長是同理。
- 四、行者初行功時，陽未生時須以“虛”等待之。陽生時須“勤採”收之，以納回中宮，久久溫養，更以真意作為媒介，以呼吸元息為功用，以精血助養育則大丹可成。其中工法是「溫鉛鼎」，「養真陽」。  
『養』工法是在迴光返照，時刻不離，行為上動靜有常，朝夕無聽聞。
- 五、文昌帝君修行十七世，方得元始天尊之度而成道。

## 修鍊方劑

- 一、行者修鍊歌訣中，以「虛」為君，「陰陽」為臣，以「意念」為使，神仙之道盡於此矣。
- 二、『虛者』是真虛，是向自身心上求得才是鍊丹主腦。
- 三、『真陰真陽』是身中清空一氣散為陰陽是也。  
如上身為陽，下身為陰；呼出為陽，吸入為陰；前升為陽，後降為陰；發散為陽，收藏為陰；浮動為陽，沉靜為陰。  
所以不可所拘，惟平其凡氣納彼無聲無臭之氣，方是真陰真陽才可言藥。所以修道者一要明「真虛」，二要明「真陰真陽」，方能變化無窮，生育不測。
- 四、『意』之為使，能使陰陽返回太虛，而太虛散為陰陽，更能「放之彌六合，卷之則退藏於密」。但是意有先天之意，有後天之意，先從後天之意念下手，然後尋出先天無意之意，方能使戊己合為力圭。
- 五、能知以上，而後知工法中之意念綱要分別：  
行者靜坐，先將雙目微閉，是誰閉？  
了炤於有無內外丹田，又是誰炤？  
採陰躋之元息，納心中之神氣會於黃庭宮中，又是誰採誰納？  
蓋後天有意之意為「己土」，觀炤久久，忽然混沌片晌，不知不覺入於恍惚杳冥，從無知忽然有知，從無覺忽然有覺，此即是「先天真意戊土」也。而真意之意方能成丹。
- 六、行者惟有打掃心地乾乾淨淨，然後隨感而通，觸物而動是先天之真心所在，真心而有真意念，而後得陰陽之真，磁場之理得，剛健中正，鍊成身心真道也。

## 進陽火退陰符法論

- 一、邵子云：「乾遇巽時觀月窟，地逢雷處見天根。」  
即是『進陽火退陰符』之大要也。
- 二、『地逢雷處』是坤卦中含孕震卦之意，震卦下有一陽來復，即是純陰之下有一陽生，即是“陽生活子時”謂之「天根」。也就是在黑暗世界忽然一晝開天，天地定位日月運行而萬物生即是『天根』。  
也就是說行者須從地下雷動時採之鍊之可為仙梯。
- 三、『乾遇巽時』是說陽氣已極，在重陽之下，忽然一陰生，即是“真正活午時”。在純陽充周於頭目之上，其勢不可遏者，行者靜定片刻停火不行，即有一陰生而轉而下降即是退符法是也。  
目下觀丹田順陰生之常謂之「觀月窟」之法。
- 四、至『卯門沐浴』即是陽氣上進於中正之位，是陰中陽生其半也。
- 五、『酉沐浴』即是陰氣下退於中正之地，是陽中陰生其半也。
- 六、陽氣太升則陰氣必虧，陰氣太降則陽氣必陷。  
所以行者進陽火不致太過，所以在中間行“卯沐浴”之法。  
退陰符時不致太過，故在“酉中行沐浴”之方也。順自然陰陽變理，性命雙修備矣。
- 七、所謂『中正之位』即是歸於中宮內行溫養之法，但惟以真意為主，也就是真土擒真鉛，以真鉛制真汞，兩者交合之意。  
然其中用法有二種，一是動時之意，一為靜時之意。  
丹書所謂「黃婆者，用動意時，採藥招攝先天元氣。」  
也就是說“陽生則動以採之，陰降之意則靜以鍊之”。
- 八、『真陽』即是真胎嬰也。然此中亦有二法：  
其中一法是「坎中之陽」收歸於丹鼎烹鍊之，可成不飢不渴之人仙。  
另有一法是「虛中之陽」以入鑪中吞服之，可成出有入無之聖真仙佛也。

## 真覺真意論

- 一、『真覺』謂無心無意偶爾有知為“真覺”說法；  
是虛極靜篤之後找出磁場妙相，而又是箇無染無者之空物，又有靈覺之神在能漸造漸凝，漸凝漸結而成不生不滅出有入無，變化莫測之體。而此“覺”須在至靜陰中恍惚無知沖醒，是清淨無知無識之真覺。
- 二、『真意』是在一覺之後，行者加“意”用心調停蘊蓄其間則為真意，然意發之心仍無物始為真意。
- 三、所以，行者必知以無心忽覺為「真覺」；一心內守為「真意」。其實一覺一意而已。行者修行除此“一覺”則無本，除此“一意”則無用。

## 歸根復命論

- 一、一陽來復見天心。  
此“一陽”肇端是說行者靜坐，一知不起，一念不動之中，一覺而動，一驚而醒，時即凝神入氣穴（男子媾精，女子繫胞之所）。神氣交會於此，採取歸來烹鍊神丹也在此，以虛無神火，沐浴溫養十月神胎成就而生出虛無之神出來。
- 二、行者以順自然之覺，一念之真意而成萬年不壞之身也。

## 明心見性工法論

- 一、行者修行初步如咬硬饅頭，了無味道可言，惟有忍耐從無味中尋出真味，只要萬緣放下一心精進，其實成功也不難。  
所以行者日夜隨覺隨修，隨修隨忘，自有奇效。
- 二、行者在心境上如明鏡止水，必是如光照物，物來照之，物去光在，如此心態即是『真心』也叫『明心』。
- 三、真性原來在離宮。離宮修定，始見本來性天，唯有知此特性，方可深入虛無之性也。
- 四、其修工法，惟有坎宮用神光了炤，久久自見本來面目，然後運神火巽風煉出先天金來，收歸鑪鼎再加文武火鍊之烹之以還元氣，即可飛騰變化。
- 五、行者也可收斂身心，不動不搖，端坐運火行符，慢呼慢吸，更要祛除身中之魔，除却心上之怪，隨天地動靜而行止，用水火之功。  
水即是鉛，火即是汞。  
其工法，如炊飯之事，下米時水是水，火是火，猶未經神火鍛鍊，及用文武火吹噓，風火力到，開蓋時水入米中而成飯，只見飯不見水，再用火薰蒸而成鍋粬而金黃色，修行工法依如上法。

## 大藥小藥論

- 一、行者修行因質本不同而有強弱之別。
- 二、大藥者，因靜坐涵養本源，從寂然不動中，回光內照忽見其大無內，其小無外，入無積聚，出無分散，綱縕蓬勃，大而宏通之狀是天機發動，可採可鍊，可服食長生之『大藥』也。
- 三、若行者靜坐已久，不見一切包含萬象之機，但見一片清氣，無思無慮，不出不入，亦是真氣蘊含其中，也可採之服食之『小藥』也。
- 四、行者只要有心了炤虛無穴中，久之有氣機動處，而以一念收攝不許馳散，如只有一片清明在無極宮中，亦是真氣主宰，當一心不二，持之操之亦是『烹鍊小法』也。
- 五、行者靜坐時，調呼吸順乎自然，一出一入，不疾不徐調息，雖屬後天凡息，然其亦是自在真火，那後天有形之精化為元精到丹田中，有氤氳活動之象亦是『化精之候』。
- 六、呂師云：「曲江月現水澄清，沐浴須當定主賓，若到水溫身暖處，便宜進火辨前程。」所以呂師所言「水溫身暖」就是化精之驗證也。
- 七、行者必須注意此時，必須無思無慮，一任自然之火，「精」方是元精，「氣」方是元氣。所以從元精一動，元氣即生，元氣中忽有浩浩淵淵剛健中正之象，即是真一之氣出來，然而真氣之暖有逍遙自在之處，有蘇軟如綿美快無比，恍惚可見，但覺清涼恬淡一般趣味，養之純熟，此心化為烏有，不知天地人我，此即是真氣之明驗也。

## 感而遂通論

- 一、行者明理中而知，天地間至無之內包含著至有存在，從空無中有至實存在。如行者能虛無中找出真實色相，那麼其中長生不老之藥就在其中，神仙不死之丹亦在其中。所謂「真空妙有」之理。
- 二、行者悟道，常從天地之間尋出答案在。如天地初生，萬物生長，水火含其中，但四方如何尋出水火？  
只知陰塞生水，陽日生火，詢之不知從四方那裡出來。如說水火來至虛空，但是太空中漠漠無從取得，所以易曰：「寂然不動，感而遂通。」其意可知。所以人能虛極靜中方能會得本來面目「磁場」，而後才知形形色色，才能分辨出後天有生有死之尸氣，與虛虛無無中先天不生不滅之元神，而見先天大道存在。其中道理只「一虛而靈」而無其他妙理存在。
- 三、行者，必須從後天精氣神之運用為鍛鍊工具，先斷其交感之精，而後進入元精溶溶而上，馬陰藏象矣。
- 四、行者必須運用後天呼吸之氣來吹動真火，而後除祛呼吸口鼻之氣，使先天元氣浩然流行與太虛之氣無二，更能滅祛思慮之神而後使元神躍出，保和太和之氣，充塞虛空之界。所以「借假修真」之說在此。

## 修煉法總論

一、行者修行至此時，真火真藥兩般俱全。

『真藥』即是先天真一之氣，其在後天為元精元氣。

也就是說真陰真陽形而成為「真一之氣」也。是在凡息停後胎息動，而口中真津滿口，可驗元精之成，更有周身踴躍是元氣之動也。

其實當感受清淨美快無比，即是「真一之氣」藏於其中也。

二、行者如真一之氣動，更要明白起“火”之法，方能上升於泥丸當中，使化為玉液瓊漿吞入腹中才能結為長生之丹。

三、如果藥生不進火，只有沖舉下元，壯暖腎氣而已。

四、行者明白『藥』即是真一之氣。『火』是丹田神息。

以神息運真氣才能透徹一身上下中外。

五、古成者說：「抽鉛添汞、還精補腦、以虎嫁龍。」

皆是說由逆而修，自上而下，開始玄關初開須猛火急烹，使藥苗新生，而逆行倒施使金丹成就。

六、伍仙宗派所說『河車工法』以「吸、舐、撮、閉」四大法是說：

1、『吸』法，是行工時聚氣凝神於丹田，蘊蓄謹密，不許外漏。

2、『舐』者，是說舌抵上顎，使赤龍絞海而使真津生，而化為甘露神水成伏離中之火，所謂「鉛龍升，汞虎降」，使二物勿縱放是也。又說「以鉛制汞結成砂」，非以舌之上抵，那能得到七般陰滓之物化為神水而成一粒黍珠也。

3、『撮』者，牙齒口唇緊閉相抱，使內想不出，外想不入，神依息，息歸神，使神氣打成一片。

4、『閉』者，是說下閉谷道，上閉口鼻六門緊閉存神，使真主坐黃庭，所謂「丹田有寶」，因為上不閉則火不凝而丹不結，下不閉則火不聚而金不生也。因此“凝神、聚氣、添火”為至要也。

以上四者工夫，一半是自然，一半是人工。藥生之初，微微用力，久久則純乎自然。

七、行者修行之初安鑪立鼎，而後用採取運用。然鑪鼎分內外也須明白：

1、『外鑪鼎』是一身上下亭亭直立，天尊地卑上下分明是也。

2、『內鑪鼎』開始以神為內鼎，以氣為外鑪，繼而以氣為內鼎，以神為外鑪。  
總之，身心挺立，獨立不搖而已。

八、而後行工，心火下降，腎水上升，久之離火中真水下降，腎水中真火上升。從凡陰凡陽鍊出真陰真陽，即是「藥生」，便開始“採取”，則長生之果証矣。

九、行者要知，『坎中真鉛』名為虎，以虎有性好傷人，難以馴伏，必得真汞以合之則氣不下墜，則血不外散內中。

『離中真汞』喻為龍，以龍有奔逸之患，不能降伏，必得真鉛以制之則神無妄思，則精不外洩也。

此為「龍虎」之名也，其次名「鉛」。因其下沉而不起，比喻人之真氣自破體後，日夜動淫生慾不能完固色身，必得汞火下入而後水得火化為一氣，所以無走漏也。

## 修行論理

- 一、行者於虛極靜篤之際實有太和氣象，完全在我方寸之間，即得真一之氣，可鍊成天元神丹，何況玉液小果之修，那有求之不得，況虛極靜時無念無思，即是人未出生時此個「磁場」在虛空中。  
然此「磁場」實統天地萬物之宗也。
- 二、中庸云：「盡性而參天地」。
- 三、孔子云：「修己以安百姓」。
- 四、皆是以「虛」中一點真氣感而遂通也。  
所以行者於虛無之氣，認得清，踏得實，天下有何事不可為也。
- 五、『性命雙修』是說虛無之極，忽然一驚而醒，一覺而動，磁場運轉，陰陽始判而生萬物也。此中「一覺而動」是磁場生陽，陽氣輕清，上浮為天，如人之有性也。至動極又靜，靜而生陰，陰氣重濁，下沉為地，如人之有命。此天地一陰一陽，人身一性一命。
- 六、如陰陽動靜而無交合之道，則天地之生機不能暢遂，人身之生理也難完整也。
- 七、所以，陰陽必須互相來往。陰中含陽，陽中抱陰，方能成億萬年不壞之天地。人身必一性一命相為流通，以性攝命，以命歸性，方能成億萬年不死之人身。故天地一陰一陽交而生機自暢，人身一性一命合而生氣彌長。  
未有天地陰陽不交而能生育無疆者，人身性命不合而能長生不老者。
- 八、行者即明性命交而產真種，「真種者」即太和元氣，配合「子午河車」不許他洩，會合後天虛無之性返還身中長生可得。再加神火內鍊，真息外行，內外交修神仙佛可証也。
- 九、行者提防言語過多而洩氣，內不令夢遺交媾而漏精，但求聚積為主也。

