

佛道參玄 【卷四】 講義

目 錄

上層概論.....	4-2
溫養神符論.....	4-4
陽生活子論.....	4-5
火藥之論.....	4-6
陽生禁忌.....	4-7
元性形象論.....	4-8
展竅論.....	4-9
修行缺失論.....	4-10
修鍊概論.....	4-11
子午卯酉工法概論.....	4-12
河車口訣.....	4-13
乾元面目論.....	4-14
養氣養心訣.....	4-14
坎離乾坤訣.....	4-15
婦女行修要訣.....	4-15
道妙回春訣.....	4-16
斷念要訣.....	4-16
精生要訣.....	4-17
丹訣真假.....	4-17
性命要訣.....	4-18
三教真道訣.....	4-19

上層概論

- 一、行者天地之要，不過一虛身，如能虛中把定立穩，自然日充月盛，學緝熙於光明，豈只成六通而已。以言其體則本虛，因有生而後氣拘物蔽。如一空屋，本自闢然開朗，只因陰渣塵垢積之則不開朗是言其用，至靈染習塵垢則金陷泥中則不光明也。
- 二、習道不外「虛實」兩字。①.如水底金生有蓬勃網縕之狀者「實」也。②.上升下降，聽之自然，出以無心，則「實」也。③.靈陽一氣，無聲無臭，此「虛」也。④.彼此感召，自歸鑪鼎，鍊成嬰胎，則虛而實也。加此「虛中實，實中虛」才是證聖成仙之本也。
- 三、行者知養「虛靜」即著於虛靜一邊，只知「踏實」又著於踏實一邊，此為一般之虛而非真實之虛，為死死之實，非確確之實。道本無名相，無方所，必要以無方無所，又似有方所行之方合「虛實」之妙。
- 四、行者靜坐，越坐越妙，愈久愈融，因心之虛，氣之實也。尤其太虛則虛而無著，使心神飛越，游思雜念因無著落而起矣。或踏實，實而不空，又如肩挑背負，手持而足行者，日夜無息，那有肩足不困苦，倦怠不堪也。總之，虛而我無意於虛，實而我若忘其實，如此行持，如孟子云「若禹之行水也」。行其所無事也，惟其無心於事，自然無事於心，則神不勞擾，氣不累贅，打成一片，自然神融氣暢，心曠神怡。如此久行，未有不得其旨趣，所以耐坐心領神會，不許一念之非據我靈府，亂我心性得矣。
- 五、道已得三昧之真。用火採藥，多著於實一邊，故久坐而生倦因，不合於虛無。所以不似本來物事，以致氣血不流通，坐久身體俱痛，難以終一周。故鍊丹之道先要踏踏實實從「守中」做起，引出本來色相，若不踏實，何以凌空。
- 六、三豐云：「凝神調息於丹田之中」。蓋心止於臍下曰『凝神』；息歸於元海曰『調息』；守其清淨自然曰『勿忘』；順其清淨自然曰『勿助』。如此久久，心神暢遂，氣息悠揚，不假一毫人力作為，自然神無生滅，息無出入，安然自在，那時開始將不神之神，無息之息，隨其自運，聽其往來，如我與神氣融洽為一，又如我與神息兩不相關，此當放下又放下，而後陽生有象。得陽生即收歸鑪內，顛倒逆用，返還造化以成無上極品金仙、如來。

- 七、故以上用力者概不是道，不用力亦不能自成。須用力於前，順行於後，所謂「盡人事以聽天命」是其旨矣。
- 八、行者當用力處則用力，至於不用力也不是一味聽其自然，這也是大錯要注意。如神靜氣調有心神攪動，不肯皈依之狀也非神之動，乃因氣機未到自然心中衝突，此無他法，惟有坐鎮主人，一靈獨炤管攝他不許妄走，調和不安，久之氣一靜而神自恬，那有心神出入之患。
- 九、「天心為主，元神為用」。
- 「天心」是寂然不動之中，有一個主腦元神即感而遂通之後，不知從何而來，皆是自然而然一靈炯炯，萬象咸空。雖日用百端而天心元神也未有損也。行者能識得其中消息，始知鍊我虛無之陽，以為我成仙佛之本。
- 十、天心元神須知無時不在，但將萬緣放下則主宰自若。若私滿腔之曰其主宰亦自若，只不過因物慾而偶蔽。所以行者初學未得神清氣爽，雖有天心元神但未十分透徹，惟於寂然不動中，有個主宰，不令外來之物攪亂，即鍊我天心。
- 十一、至於感而遂通亦要有個主宰，勿令靈陽被物牽引而去，即鍊我元神，而須日積月累而成一品之神仙。行者初入，如血戰一般，一棒一痕，一棍一血，用十分力然後而有得，若一暴十寒未有能成者。
- 十二、行者惟有耐苦猛進，澄之又澄，靜之又靜，突覺恍惚杳冥，真陽發生，如醉如癡，蘊蓄久之，自有真人出現。

溫養神符論

- 一、陽生有外內兩陽，『外陽』上文已述之；『內陽』實由靜定久而久之自然而生，亦有偶入定當下即生者，因為是神入氣中融合為一之象。行者再蘊蓄內中天然神火，任其靜動盤旋於丹鼎中，再用外之符火聽其上下往來，行住起止周旋十二節，節盡至內火一旺，外火自迴環一身之中而無止，此即“氣周神外”之候。當時惟有坐鎮主人凝定中宮，務使內想不出，外想不入。
- 二、行者當退符時，只有無思無慮，似乎到佳境但又失去。因未實老鍊，不妨再數周天之息以昭回至化境，不須搬運推遷，而自身熱氣，上為薰蒸之氣，下為坎水之精，周流一身上下，往來無有窮期。因此息不調而自調，精不鍊而自鍊，所謂「真訣」，又謂「長吹無孔笛時鼓無絃琴」。
- 三、呂仙云：『溫養兩般』是內神火與外符火，保全十月則去有為而就無為。然此時雖說無為但要知無為之中，有一個真正主人在，才不致落空，亦要回光返照，數息而若無數，方能保固真陽生長嬰胎。
柳真人云：「一息去一息來，息息相依莫徘徊。」
以此觀內神火須當安閒自得，調停中立。而外之符火是為溫養之火，唯有謹慎著十分了炤，耳聽息息歸根，息息入定，使化為自然神符，不假一分人力得矣。
- 四、行者要知以上工夫不是隨手招得，是靜之又靜，耐之又耐，坐至天花亂墜，周身血氣自然踴躍，自身如「磁場」身體若無，此身在氣機包裹中，又如春蠶作繭一般，唯有一靈炯炯獨炤，當內外渾忘有無不立才是真訣。
- 五、行者更須知每次行工，無論有效無效，務要時時神光微炤，自我主張。行住坐臥皆是如此，視聽言動也是如此，皆從中道，唯有人心死，道心生，方有進益。

陽生活子論

- 一、『玄關一竅』等於正陽生活子時。
- 二、呂仙云：「萬有無一臭，地下聽雷聲。」
- 三、古仙云：「忽然夜半一聲雷，萬戶千門次第開。」雷是雷，神歸神，以上二說難道玄關之開，真陽之動，在人身中沒有真憑實據可知否，但以雷聲作比喻。
- 四、張祖又說：「雷聲隱隱震虛空，電光灼處尋真種。」
- 五、古來仙師，每個都以“雷鳴”作比喻，為什麼？
- 六、行者所以要知當靜坐入定之時，忽然神與氣交，直到真空地位，似乎入睡只覺鼻息之聲，一驚而覺，此即是「天地之根」「人物之祖」，為自身投胎奪舍而來的「磁場元神」，也就是從杳冥中忽然驚醒之念。行者從入定時“憑空一覺”即是我本來面目，所以急忙以真意護持，切勿稍縱，遲則不及。故說，以前不是，以後不是，真處只在一息，一息之後也不是。
- 七、行者務在靜坐入定時，偶有入睡而有鼻息聲知覺時，急忙趁此清空一氣，收攝起來，若是這樣，每坐一次必有一次的長益在，必在百日而築基可全。此為要訣。
- 八、光明和尚言：「要如落氣時節，去修鍊則得也。」因為此時，耳無聞，目無見，萬緣放下，一絲不染，從中躍出即是大道。」可見從無知無覺時，尋有知覺處，其言不虛，如果未能息氣凡心死於平時，那能得生氣大開而充滿世界。
如老年人卦氣已盡，精神日枯，若不從此妙覺修去，如何使“地水風火”四大守固而能增長歲月，雖然得此竅為主，又不知自身進火退符，調和一身氣血，怎得長久不死。所以老年人氣血已枯，如竹不敲，如何得大覺，琴若不和，安得長神。
- 九、「敲竹者」是說寂然不動，感而遂通。
「喚龜者」即是禮下於人必有所得。
「鼓琴」是比喻真陽一到，自鼓盪其陰，和合氣血是也。

火藥之論

- 一、古聖對火候之說：「有傳火不傳藥，傳藥則不傳火。」
其實答案也不過是內外呼吸之息而已。但是直指呼吸為火，也不是因呼吸是風，火則是神也；然以風扇火而成藥，即是以息運神而成丹。所以說「藥不得火不化，火不得風不融」，由此可見火藥同源也。
若說「藥」是火，「火」是藥，因為「火藥」之名沒有定論。
- 二、當神氣合一，坎離相交而大藥生其間，網緼騰兀謂之『藥』。
然火也在藥中，及乾坤交會，龍虎金木混合為一，收斂於黃庭，無聲無臭，但一點真意持守，即以火溫養。故鍊時為火，而火中有藥在，只是一個「動靜」而已。動而有形喻之為『藥』，靜而無象名為『火』。所以須知「火」「藥」二物是先天一元真氣也。
- 三、中庸云：「天命之謂性」。是性也在，命亦在，行者心印則得也。
- 四、「藥」又分內外藥，何也？因內藥有形，外藥可採而得。
『內藥者』為自身元氣也。
『外藥』即太虛中元氣是也。但惟有內炤內養有功才能招回外來之藥。
- 五、大集經云：「佛成正覺於欲色二界天中」。
即是以元神寂炤於中下二丹田，內之元陽發耀，外之元氣蓬勃包裹一身，渾不知天地人我，便是內外合一，盜得天地靈陽歸還於我形身內，久之則鍊形化氣。所謂「神仙無別法，只是氣充滿一身內外耳。」
- 六、可見「真藥」是要得「真火」以鍛鍊之，以神馭氣，氣歸於神，不必他術自長生。
- 七、所以以元神採元氣，元神虛則元氣亦虛，以虛合虛即是以虛合道形神俱妙。人心死而道心生，凡息停胎息生，以採天地之靈氣矣，以元神運元息即綿綿不斷，固蒂根深也，丹未有不成者。

陽生禁忌

- 一、天地間魚躍鶯飛無處不是化境，隨處都是天機。四季風雨晴時都有生機勃勃，一番新氣象即是生生不息之機，天之一陽來後之狀也。
悟此而知人之“陽生活子時”何常不是如此。
- 二、行者靜坐陽生時有混沌之象，神氣相搏，即是玄關火發，杳冥沖醒時，就是從無為中生出真消息，而後有藥可採。
所謂「採藥於無，到此陽氣初生。」即是自身中少陽之氣生，又當以少陰之火以配之，此時採攝，務須輕微，藥方不走失。
在這段時間所忌者，“雜念”是也。
- 三、行者一呼一吸，一往一來，久久醞釀，此醞釀即是「混沌時」。
所以天下萬物三生，須以陰來蔭之，雨以潤之，才能發芽開葉。
故丹道也是一陽配一陰而得其蔭，真陽才能直上升於泥丸，溫養一刻使神氣交融化為靈液降至中黃正位，周而復始，久之自有真正神息見而凡息停，此後大藥生，靈丹成。
- 四、養胎於無，而溫養自然嬰兒成長，要以元氣養元神，方得充壯。所以孟子云：
「養浩然之氣，至大至剛，塞乎天地，方不至驚擾之。」
在此段時間內最忌求速成之心，而夾雜後天陰識，急採行火反耗元靈，所以須審慎行持。

元性形象論

- 一、行者靜坐先將萬緣放下，一絲不掛身置於無，亦不覺有象，一念操持即一念歸真至無人我天地之候，即是「性」即「仁」。
若有「一覺」即是「真正見性」，而由真性發為元神即是「真心」，反回而言即是『明心見性』。
- 二、「丹」即先天元性，然必以「真意」為主宰。
真意即是「真心」，所以必須有真性才有本，得真心方才有用。
故見性之後，一靈炯炯萬象皆空，自身先天至精元氣，運行一身內外上下往來，即是『元神鍊大藥』。如此採取，如此烹鍊，一年半載丹基可固，可成長生不老之人仙。
- 三、見性在一時，然而鍊性則在終生，惟有以「先天元性」為本，時刻操持，自然日積月累才有緝熙光明之候。因為初見性，不過混沌中一覺，所以不能八面玲瓏，必養之久久身中元氣與太虛元氣無間，方有此境。
- 四、行者「心」空無物，「性」空似水，忘去人、我、天、地、物，而後才有太和一氣與太虛同體，內想不出，外想不入，即是出入之息亦化為光明。
- 五、行者採得先天一點水中之金出來，將神火慢慢鍛鍊，逼之上升下降，收回五明宮內而結成一粒寶珠，此即見性到極處時，先天元性亦將成法身之時，方為「真得」。

展竅論

- 一、行者靜坐日夜行功前，必須先抽出一定時間來，滅卻知識之神，思慮之念而後進入身坐如山，心靜如水，澄清一番。如果身心安泰，氣息平和，再將雙目微閉，凝神調息，任其自然往來，一開一闔，呼出不粗，吸入不躁，久久自然出入，安然自在住於中宮，凡息停，胎息見，涵養真氣上達心府，此是『展竅工法』。
- 二、真氣上沖絳宮時，一身毛竅亦會自開，所謂「一竅相通，竅竅光明。」也就是「一根既返本，六根自成解脫。」行者工行自此，而後方可自虛危穴起，往後達尾閭直上泥丸宮，加果只有微動或僅沖心府，不見七竅大開或未見毛眼金開，並非真正展竅，故未可行「河車工法」，何況無水行水必燒灼一身。所以，行者必須「得景」，才能進一步得「內真外應，外感內靈」，「身中之氣」與「太虛元氣」合為一體才是「真藥」，又說是「盜得天地之氣以成丹」。
- 三、行者如真藥發生時，氣流通一身內外，則多年凝滯陰氣自化為汗，從毛眼而出，一切濁垢之污，消融淨盡，身中氣質變化自漸近聖賢矣。
- 四、行者如以前所學方法不確，而行工又成習慣，一時不能丟脫時？不妨將自身元神，收羅於玄竅之中，使成無知無覺成愚癡一般，可使心死而神不死。所以從前也有行者築基已成，因夾有渣滓，到後來還玉液丹，不能堅固耐久，以致重複行工，一概拋卻以洗淨渣滓，所以用前法以澄清之。
- 五、吾觀現今行者，有的只知鍊精者，亦有只鍊伏氣者，亦有只鍊神者。但知其中一節之修，只保血肉之身，出陰神者總非大道，更有口說虛無大道，萬緣放下一塵不染，那知放下仍然提回，不染而大染，以上種種皆為非也。
- 六、所以，正道者只有以虛靈之元神，養虛無之元氣而成金身者是也。

修行缺失論

- 一、行者靜養多有天心來復，而不成功其原因為何？
因本原雖徹但因溫養未久，未到清淨自如之境。所以須常提醒自己。
- 二、瑞岩和尚在靜養前常自呼：「主人翁惺否？」又自答：「惺也」。而後整頓精力，竭心而工。所以行者必有終身如一日之心從事修行。
- 三、亦有行者面壁溫養鍊去睡魔之苦行者，雖然困時睡眠，飢時吃飯亦要常時提醒自己要「一昏即睡，一醒即持」，不可常熟睡。
所以必要一靜一默，持之不失，道果才有成熟期。
- 四、顏子：「得一善則拳拳服膺者」，所說何也？
即是「得一善者」是說洞徹本來人。而「拳拳服膺」是時時提醒自己不許稍有昏沈，而令本來人有所迷失也。
- 五、行者有所會心，時刻不違自然與理融，理與心合，如母子相依。
所謂「念茲在茲」即是藥熟丹成之候，始有此光景也。
- 六、周公云：「坐以待旦」。夜以繼日即此意也。然尤要認清真藥物及華池中一團神水。
- 七、大洞經云：「華地神水融，湧泉灌潤，周流無窮。」
- 八、行者靜坐除去妄念，收拾精神，久坐忽然神入杳冥之地，猛然一醒，此時觀「陰蹻」脈動否，不管有動無動亦收回空中，即是精生時因各人氣機不同，有動者，有不動者，但要無念清明，玄關火發，杳冥沖醒即精生。也就是陽生時則凡息停真息動，充周一身內外，有剛健中正純粹以精之狀，坎離一交凡息停，此氣與天地相通，此即氣生之候，由湧泉而上，自十指起漸而周流一身，如天地氣機運行不息。
- 九、行者從無知覺忽然有覺即是『真神』，元神用事則識神退聽也，神與氣者皆乾坤陰陽所與之也。
『乾』則陽也，賦人之性，然性寄於心，而發為神，神則無所不炤，而無物不知者。
『坤』則陰也，即是人之命，命在於身，發而為氣，氣則無時不運，而無地不充者。此即「性命」之原；亦是「神氣」之所由也。
所以行者鍊丹之本，修道之主宰，以此「性、命、神、氣」可以洞徹源頭也。

修鍊概論

- 一、修行大要，不外乎“磁場”而已，化為“陰陽”是也。
在人之元為“精神魂魄意”而稱「五行」，此源懸於太空中未落人身時，唯有磁場原理一般真空而已。當一感而動起又至奇至妙至靈，而神化生萬物而不盡，變化無窮，落入人身成血肉之軀，因人成長氣質之變，而人慾之染則五行不純，磁場亦錮蔽不見。
所以，修行只有去其污以還固有源頭而已，下手之初先認自家磁場，即是「本來人」是也，認定此磁場回我一點智慧面目。
- 二、達摩所謂：「淨知妙圓，體自空寂是也」。
- 三、行者，於無知無覺時，忽然而有知覺，即是『淨知』；
『妙圓』即是說本來人也，故知此一覺亦無他物，以虛覺虛而已。
所以，行者有此一覺時，急忙攝提真念，用自真意，即「一心不二」，使水火交媾會合金木，溫養久久，而後天五臟所藏之“精神魂魄意”打成一團進入先天真陰真陽，成為太璞還於太初未生之一團元氣磁場是也。
- 四、人身要緊處「山根」、「玄膺」二竅，是通精氣往來要道。
行者存想「山根」，自然真氣上下復歸黃庭舊處。
行者觀炤「玄膺」，則真津攝提而上。
所以古云：「玄膺氣管受精符」；又曰：「玄膺一竅生死岸」。
古云：『山根』為人初生命蒂，人開督脈閉，任脈通氣往來即此竅，能存神於此，自可長生不老，祛病延年。

子午卯酉工法概論

- 一、行者「河車」之路通後，靜坐時不用河車氣通一身，灌溉丹田，勢必精盛氣滿則有傾倒之患。故易云：「日中則昃，月盈則食」，天地尚如此況是人乎。古人傳周天工法，如「活子時」是什麼時候？也不過是「藥生之時」。如何知道「藥生」之時？因行者靜坐時，忽然坎離一交鑪中五蕊生時，此為「真藥生」，此時用功行火，所謂「進陽火」是也。
- 二、『午時退陰符者』，是藥朝金闕上泥丸，在此時進陽火須微微用後天呼吸，將元氣催促上崑崙頂上，藥氣上昇，周身踴躍，氣機運轉回旋，無一毛竅不到，身如覺壁立，意若澄淵，此時陽盛正是陰符起手之時，所謂「陽極陰生」。
- 三、行者須注意！在陽盛之時不可再用火催返上行，若在上行則元氣遂散於外，不能收回五明宮中以成丹本，所謂「空運無益」。
- 四、『卯時沐浴者』何也？因為氣機之運行，充周一身，無非先天真火或是後天相火所為，若意思太重，氣息太緊，有如夏日或秋陽無所不能耐受。所以在當時退火停符之際，一心了炤，不思想則足矣。所以在西遊記中有一段述「紅孩火雲洞列，若無救苦救難觀音大士，大藥必然破裂。」以大慈大悲一片仁慈，以楊枝淨瓶甘露以救人間煩惱者。
- 五、『酉時沐浴者』，即是氣息退於絳宮時，任督二脈合聚於一區，神氣凝聚，甘露充滿而下，一路有聲，此時三寶會於絳宮，炎火如焚。行者唯有沖和之意保守之，而氣息上下亦聽其自然，即退陽火，停陰符，停之片刻，然後收回斗府，溫之養之，所言「太和元氣」在此。
- 六、行者行工至此，將藥氣收歸鑪中覺炤不息，久而靈光晃發，炤於中丹田與海底之界，如日月之長照，使元神化為玄珠。所以說『水底玄珠』，又說是『土內黃芽』，只不過是自己元神化為真意，如收斂時又化為元神，返還於先天一元之理氣。
而後，行者每靜坐皆覺有元神在，不隨氣機動靜而有所動靜，此正是「本來人」現象，即是人常言之「見性明心」是也，而仙佛之基在此。
- 七、自古修「真人」第一要務，勿求速成，須知急成非大器，躁造無大功。不如養神養氣，極其剛健中正而純精，後行返還七日天機，不怕不成。且神養純，氣養極粹則還金液之丹更易飛昇大羅神仙。
- 八、今之行者只知道要「守中」，但知守中得藥又只是半邊學問而已，縱使陽生亦算是孤陽而無汞以配之，猶不能結仙胎也，因有男無女無由交合而生子。

所以要明守中之道，開始守有形之中，繼而守無形之中，才可成仙佛也。

九、行者明『採藥法』，何況藥微不升，藥老氣散，所以要知得一苗新藥之生，採之、取之、以運河車。如行者不明其義，但看月之晦暗作比，如月三十至初二皆不見月華光，此是所謂「無藥，而有藥也微」。至初三，日月出庚方，一彎新月現於天表，僅有一線之明，可見「一陽之動，其勢雖微，其用可大」，所以藥之新嫩可由此而知。

所以有成道者云：「有人問我修行事，遙指天邊月一痕是也。」總之，須要「元神」駕馭其間，以「真神」發為「真意」為主，持此為要訣。

河車口訣

一、『天人合一而一陽初生』，即「藥」之初生，身心清靜，專氣致柔。所以「丹」以初凝達此境，無非以柔、以和、以默、以靜，因為陽須陰配，如果用剛用動是以男配男不能有變化。所以必須以陰以柔配，才能使心神歸渾璞於清朗光明洞達神氣交。

所以老子云：「挫銳解紛和光同塵」。可知此訣。

二、真陽初生只宜輕微採取提升，以二分水配二分火到升至腰脊而有氣機蓬勃沖狀，才著緊「河車」。若真陽不見大動，不妨久久靜養十二時無有間斷，自然氣滿而行。

總之，虛而行之。所謂「內觀其心，心無其心；外觀其身，身無其身。」靜坐時，將血肉之身心看得空洞，惟有凝神於虛，合氣於漠，使神氣混而為一，還於先天一氣即是『真藥』，又就是『靈丹』。必須身空而身存，虛其心而心在，而心無染，自然與道合，此即是『採取』，也是『烹鍊』。也就是說以「不採之採勝於採，不鍊之鍊勝於鍊」。合而為訣就是一空萬緣於下全體自存，此身自淨，心自靈，虛而無物，而天地萬物無不所在我運量之中。故說「天人合一」之道惟此「一虛」而已。

乾元面目論

- 一、『陽生』是在陰極也，必須慢慢吹噓久之薰陶，以致凡陰不勝真陽，而炤破陰層出現真陽面目。然此個真陽大現，並非一日之靜即可得此奇觀，而是日久培養漸積而成，在深陰之層，則有生機在息氣之中。行者切勿在靜中修持不見“乾元面目”而放棄，要知道「不養則無胎，不積則不成」，以日夜息氣養神，其機自萌。
然此修行有的動，有的不動，有的初修即動，動者也不可期望太大，不動者也不須失望，因為道功一境有一境相招，唯有久修方有神妙生也。
- 二、物窮則反，道窮則變，不窮則不變。所以詩云：「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。」總之，大疑則大悟，小疑則小悟，無疑則無悟。
- 三、當“陰極生陽”之初，陰為真陽動，忽然陰陽交爭，不相上下時，當時行者相當痛苦而放棄者有之。所以要有大願力，修持堅定，信道不疑，耐苦耐勞，以致“神氣”一分交合，自有一分進步，有十分交合，方有十分成功。
- 四、唯有息凡氣而生真氣，死凡心而生道心，至神氣大交，而致中和天地育位，才算現出“乾元真面目”，再加溫養鍛鍊，使一身之陰氣盡化為神，而成千億萬法身，切勿求速效也。

養氣養心訣

- 一、行者所謂「緝熙之法」是加何？
『緝熙者』是光明也。人心之明發於雙目，由目光與心光相射長久，自然胸懷浩蕩而無一事一物干擾我心，佔我靈府，久之涵養一片靈光普炤，不差日月之在天而無微不炤也。唯怕一念之明復因一念之擾，而明又不明也。就像養目於肝，必外慎風寒，內養神氣，不使一塵入目，而目自長明。如平時不知養則目暗神昏。
- 二、『養心者』以虛靈之心也。昔孟子云：「養心在於寡慾」。
蓋心則氣之靈，氣者為心之輔，人能氣不動則神自寧，神寧則心泰。所以常言養氣而不言養心，反而說“養氣”也就是“養心”之訣也。

坎離乾坤訣

坎離交而“生藥”，之後乾坤交而“結丹”。

「乾」者性也，「坤」者命也。即金木合併而後再行運火行水，只見藥生不見丹結，是因為乾坤未交也。必須乾坤交而四象成一團，方見造化之妙，而且水火一交真陽生，而行者運用氣機引上昇至天宮，內凝息片刻務要無念，如此溫養一番，自然龍虎爭而撼動乾坤，那時泥丸陰精化為甘露神水落入絳宮，一片清涼潤意，久之群陰剝盡一靈獨存。

也就是「喉中堪吸涕，鼻內好栽蔥」，其境各有不同，但是都是神火溫養性地回光，陰私消盡而神神相通，氣相貫而通一身毛竅，且達天地古今過去未來之事，而神仙之玄妙也不過“一念之明，一氣之養”而成者。

婦女行修要訣

一、婦女行修無他法，只要“洗心祛慮虛心”為基本。

「虛」則靈，「靈」則見真心，而後「元性生」即是明心見性之一端，還是一念返還丹田之中，用意念了炤。而丹田初動則是見心而明心也。而在未動念之前有一片空明，虛而無念此即是「性」也。合而言之，即是『明心而見性』。

二、當靜坐時，群陰凝閉之時，忽然一陽初動，而見回光即是“活子時”至之候。當時回光返照乳房，可得水源至清之上藥，可以祛病延年而修成正果之基也。

三、一般修行時，身要正，心清淨而無念，而致心清性靈。日夜觀照乳房之中，呼吸一上一下任其自然，呼不沖頭目，吸不衝水府，緩緩而行，悠揚自得不可間斷，自然陽氣發生，一身健旺，少言談，日積月累功自成。

道妙回春訣

- 一、道只一物，藥上一味，不得磁場根源，大藥種子雖日夜修鍊，猶是有形之氣而想通玄達妙，出日步月不可得也。
- 二、天地間至神妙，至精粹而變化莫測，隱顯難捉莫如宇宙磁場，乃虛極而生，宇宙萬物莫不由此而出。然磁場不變化，蓋氣機一動分陰陽用剛柔才見磁場工能，陰陽之理與氣合一而萬物生矣。
所以修行必須「凝神於虛，合氣於漠。」此心身無物忽然一覺而動，是元神化為真意主宰二氣之迴旋，而後二氣之實仍是磁場之虛，即是「真陰真陽結為一黍之珠」，微妙圓通深不可識之神丹。
- 三、水火之交，乾坤之運，往來旋轉不息，歸鑪封固烹鍊以「虛」為用，始足盜天地之元氣才是上乘妙道。
- 四、年紀大者修行，能「明心見性」則神凝氣壯，神清而精自滿。
蓋志者氣之帥，神者精之祖。神聚則氣聚，氣聚則精聚，神清則氣清。行者萬緣放下，一空所有則神清，凝神於虛則回光元竅則神聚，那時口中津生，香甜味美，所以丹書所言：「黃河滔滔水逆流」。實有之。

斷念要訣

- 一、佛云：「臥輪有伎倆，能斷百思想。」
此即「入定工夫」用在「止念」上乘工法。
- 二、人腦思想無窮，斷不甚斷，唯有以神入丹田，納氣會於其中，使水火交而為一，至水火既濟兩不相刑，則神思而不思，氣動而不動，即是『止念正法眼藏』也，務使神氣相交。
其工法不過「以一點神光覺炤，不使神氣相離」，則念即止矣。
- 三、何況神氣一交，渾然在抱，即得本來面目現於眼前，所有異念不能干擾它。所以「止念」則心神自寧，慧光日生，心中不可存有任何之念而又失前功也。所以古佛常言：「不斷百思想，菩提如何長。」

精生要訣

- 一、老子曰：「杳杳冥冥其中有精」。即是陰氣凝閉，萬物焦枯極靜當中，渺茫之中正是“精生”之候也，真精由此而生。
也就是說在層陰互一結，陽氣於此而成胚胎，久久調養如無知無識中，忽一覺而動而生，而後真陽於此見端倪也。
也就是老子所言：「恍恍惚惚其中有物」，此乃即一陽之氣，也就是生萬物之祖氣，所謂『天地之心』。
- 二、行者要於一陽未動之前，杳冥不知天地人我，靜定深久至一驚而覺，則真陽始得。如非在陰氣凝閉之極，虛極靜中，不可能有真陽之生也。
- 三、人之身中盡屬陰質，惟有雙目之光是一點真陽。
此「真陽」即是真性與命，也是磁場之源蒂，所以行者能回光返照，在靜定中採回生生之本。在了炤下丹田中而有生氣之機，久而久之，真陽之生而成長生之真人，能常持亦是“我命由我不由天”也。

丹訣真假

- 一、行者運起坎離，以待氣機之動，然後子進陽火，午退陰符，攢五簇四會三歸一而收歸鑪內，而返磁場之真，其理是生生之本。
而「陰陽之氣」是生生之具，後以成百千萬億之法身。
- 二、『玄關一竅』是佛祖有情來下種之論。此乃無知無覺之時，忽然有知覺，此“震雷發動復見天地之心”是其要訣。
平時行者注意！要有明鏡慧劍，不可一覺之後復有他念或事，而成幻丹之失。所以由一息偶動之能乘機與不乘機，能乘玄關一竅不失其機，其中先天元氣必須要先天陰陽水火調養。古人云：「如雞抱卵，補鍋用金之理是也。」也就是用元神引之上泥丸而有頭目昏暈時是因神火一炤，使之化為神水入絳宮一片清潤，此液也是長生之藥，平時潤養身體而生成法身。行者平時常得真氣靈液可祛宿疾。
- 三、「玄關一動」其間本來人、仙佛種。
其中一動是真機，後虛室生白亦是幻境，唯有先天真陰真陽循環運轉，才能長生，身外化身皆由此而出。

性命要訣

- 一、動處鍊性，靜處鍊命，其實二者不可分也。分而言之：
 - 1、行者在靜中有杳冥之物為「性」，惟精惟一，允執厥中即是『養性』。
 - 2、生化之門為「命」，流戊就己，寶精裕氣即『立命』。總之，性命不過是磁場之動靜而出，然「磁場」本身不動，而磁場之動靜即是性命之動靜。所以，磁場陰陽實為萬物之根源。
- 二、行者靜坐而能醒，醒而能寂者，磁場在其中，其實生氣也在其中，而大藥大丹亦在其中。故說有物渾成而言先天地而生也，即鍊此磁場而成仙佛，亦是此物。
- 三、在未生人身之前亦是「磁場」豈有他物，所以行者靜坐從無知無覺，忽然而有知有動，即是從無相入於天人合發，玄牝之門，生死之竅，從無中生有，自死而生，由陰而出陽，使乾坤合撰，日月合朔，所以人物重生，但陽生不易得之。
- 四、老子云：「天地相合以降甘霖，必須天地合德，日月合璧，晦盡朔初之際」。然這「陽生」時間不多，必是平常修鍊純熟工法的行者，在靜極動初，於寂然不動感而遂通之際，也就是坎離交媾，水火成一氣，陰陽還太初，純是太和在抱，自然於虛無窟子之中而生出是也。
- 五、然一陽初動玄關初現，月露庚方時，行者運汞以迎之此即『二候求藥』。而後運汞求鉛，至汞鉛混合收回丹田，溫養至氣滿藥靈，天機勃發，自然周身踴躍，外身如壁立千仞高山，內心似寒潭一輪明月，則開始運行河車，此即『回候神功』。
- 六、行者非經一番磨練不能一番見識，能受十分洗滌，才能增十分智慧。此即「諸神磨你處，正是成你處」。
所以說：「十年火候都經過，忽然天門頂中破，真人出現大神通，從此群仙來相賀。」如此一得永得，所以努力習道，隨處行靜功，自然丹成！

三教真道訣

一、佛教：

- 1、出家證道：①.守戒 ②.得定 ③.得慧 ④.淨光
- 2、密宗證道：①.開中脈 ②.開五輪 ③.拙火昇 ④.明點融
⑤.現淨光 ⑥.證無漏 ⑦.證空性
- 3、實修法門：①.鍊寶瓶氣 ②.運轉寶氣 ③.拙火 ④.拙火通脈
⑤.拙火融化明點 ⑥.運用明點作用開五輪生淨光
⑦.運用如來智慧證根本喜及金剛不壞空性並證無漏通

二、道教：

- 1、百日築基。
 - 2、十月養胎。
 - 3、九年功成。
- ◎『真修實鍊，鍊精化氣，鍊氣化神，鍊神返虛，鍊虛合道。』

三、儒家：

- 1、修身、齊家、治國、平天下。
- 2、克己工夫。
- 3、養浩然正氣。
- 4、以氣成聖。

