

# 仙术秘库

朱壮涌  
点校

www.miloo.com

内蒙古人民出版社

一九九一·呼和浩特



(内蒙)新登字 1 号

中国佛道上乘功法秘典

仙苑秘库

朱壮浦 点校

\*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 82 号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古新华印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:5.375 字数:78 千插页:2

1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—12,000 册

ISBN7-204-02235-1/G·395 每册:3.25 元

新  
华  
书  
局  
PDG

## 前 言

清王建章之《仙术秘库》，是一部颇为重要的道家著作。它从修品、摄生、炼丹诸方面较系统地论述了道家的理论与观点，其中不乏精辟之处。

全书四卷，卷一“仙家修品术”主要阐述道家有关思想信仰、品德修养的理论；卷二“仙家摄生术”则为道家摄生、气功等方面的原则与方法；卷三“仙家炼丹术”是具体修炼之术；卷四“仙家实验谈”收集了六十则仙话，以具体印证上述理论观点和培养方法。该书虽然有若干怪诞不经之处，但也含有不少科学的合理因素。对于较系统地全面地了解道家的理论观点和培养方法，还是有一定价值与作用的。

为满足广大气功爱好者的要求，特将《仙术秘库》一书点校，并加以简明的注释出版，供修炼气功者参考。

朱壮涌

1990. 6. 30

## 目 录

序一.....	(1)
序二.....	(2)
序三.....	(4)
自叙.....	(6)
赞辞.....	(7)
玉枢真人本末.....	(8)

### 卷 一

#### 仙家修品术

一、大道修真仙术.....	(10)
二、天仙得道仙术.....	(11)
三、神仙得道仙术.....	(12)
四、地仙得道仙术.....	(13)
五、人仙得道仙术.....	(13)
六、鬼仙得道仙术.....	(14)
七、孝道成功仙术.....	(14)
八、悌道成功仙术.....	(15)
九、诚道成功仙术.....	(16)
十、信道成功仙术.....	(16)
十一、刚道成功仙术.....	(17)
十二、柔道成功仙术.....	(18)

十三、和道成功仙术 .....	(19)
十四、静道成功仙术 .....	(19)
十五、虚道成功仙术 .....	(20)
十六、灵道成功仙术 .....	(20)
十七、色欲关戒除仙术 .....	(21)
十八、恩爱关戒除仙术 .....	(22)
十九、荣贵关戒除仙术 .....	(22)
二十、财利关戒除仙术 .....	(23)
二十一、穷困关戒除仙术 .....	(24)
二十二、色身关戒除仙术 .....	(24)
二十三、傲气关戒除仙术 .....	(25)
二十四、嫉妒关戒除仙术 .....	(26)
二十五、暴躁关戒除仙术 .....	(26)
二十六、口舌关戒除仙术 .....	(27)
二十七、瞋恨关戒除仙术 .....	(28)
二十八、人我关戒除仙术 .....	(28)
二十九、冷热关戒除仙术 .....	(29)
三十、懒惰关戒除仙术 .....	(30)
三十一、任性关戒除仙术 .....	(30)
三十二、患难关戒除仙术 .....	(31)
三十三、诡诈关戒除仙术 .....	(32)
三十四、猜疑关戒除仙术 .....	(32)
三十五、生死关戒除仙术 .....	(33)
三十六、自满关戒除仙术 .....	(34)
三十七、轻慢关戒除仙术 .....	(34)
三十八、懦弱关戒除仙术 .....	(35)
三十九、无恒关戒除仙术 .....	(36)
四十、暴弃关戒除仙术 .....	(36)

四十一、书魔关戒除仙术 .....	(38)
四十二、高大关戒除仙术 .....	(39)
四十三、假知关戒除仙术 .....	(39)
四十四、贪酒关戒除仙术 .....	(40)
四十五、不信关戒除仙术 .....	(40)
四十六、无主关戒除仙术 .....	(41)
四十七、幻景关戒除仙术 .....	(42)
四十八、因果关戒除仙术 .....	(42)
四十九、闾丹关戒除仙术 .....	(43)
五十、炉火关戒除仙术 .....	(43)

## 卷 二

### 仙家摄生术

一、法天地仙术 .....	(45)
二、察日月仙术 .....	(46)
三、感风雷仙术 .....	(48)
四、辨水火仙术 .....	(48)
五、调四时仙术 .....	(50)
六、顺五行仙术 .....	(51)
七、修身心仙术 .....	(52)
八、抱混元仙术 .....	(53)
九、守真一仙术 .....	(54)
十、知消息仙术 .....	(55)
十一、用生杀仙术 .....	(56)
十二、结侣伴仙术 .....	(57)
十三、了性命仙术 .....	(58)
十四、忘情意仙术 .....	(59)

十五、辨形气仙术 .....	(60)
十六、敛津液仙术 .....	(60)
十七、吐纳法仙术 .....	(61)
十八、养气法仙术 .....	(62)
十九、生气法仙术 .....	(63)
二十、舒气法仙术 .....	(63)
二十一、长气法仙术 .....	(64)
二十二、化气法仙术 .....	(64)
二十三、收气法仙术 .....	(64)
二十四、藏气法仙术 .....	(65)
二十五、数息法仙术 .....	(65)
二十六、神游法仙术 .....	(66)
二十七、鹤胎法仙术 .....	(67)
二十八、龟息法仙术 .....	(67)
二十九、睡养法仙术 .....	(68)
三十、素食法仙术 .....	(69)
三十一、避谷法仙术 .....	(70)
三十二、静坐法仙术 .....	(70)
三十三、游行法仙术 .....	(71)
三十四、采补法仙术 .....	(72)
三十五、导引法仙术 .....	(73)
三十六、按摩法仙术 .....	(74)
三十七、艾灸法仙术 .....	(76)
三十八、天皇咒仙术 .....	(76)
三十九、八仙长寿汤仙方 .....	(77)
四十、壬子不老丸仙方 .....	(77)

### 卷 三

#### 仙家炼丹术

## 炼外丹仙术

- 一、安炉立鼎仙术 ..... (79)
- 二、金鼎玉炉仙术 ..... (80)
- 三、炼偃月炉仙术 ..... (81)
- 四、炼朱砂鼎仙术 ..... (82)
- 五、配合乾坤仙术 ..... (83)
- 六、调和阴阳仙术 ..... (83)
- 七、吸收乌兔仙术 ..... (84)
- 八、会合龙虎仙术 ..... (85)
- 九、颠倒坎离仙术 ..... (86)
- 十、锻炼铅汞仙术 ..... (87)
- 十一、辨别药材仙术 ..... (87)
- 十二、运用火候仙术 ..... (88)
- 十三、采药火候仙术 ..... (89)
- 十四、抽添火候仙术 ..... (89)
- 十五、温养火候仙术 ..... (90)
- 十六、结丹火候仙术 ..... (90)
- 十七、药归土釜仙术 ..... (91)
- 十八、移换炉鼎仙术 ..... (91)

## 炼内丹仙术

- 一、太极立则仙术 ..... (92)
- 二、天地为心仙术 ..... (93)
- 三、返还先天仙术 ..... (94)
- 四、修养后天仙术 ..... (94)
- 五、炼己筑基仙术 ..... (95)
- 六、增阳减阴仙术 ..... (96)
- 七、真水真火仙术 ..... (96)
- 八、真龙真虎仙术 ..... (97)



九、真铅真汞仙术 .....	(97)
十、抽铅添汞仙术 .....	(98)
十一、河车作用仙术 .....	(99)
十二、肘飞金晶仙术 .....	(100)
十三、还丹合道仙术 .....	(100)
十四、大小还丹仙术 .....	(101)
十五、七返还丹仙术 .....	(102)
十六、九转还丹仙术 .....	(102)
十七、玉液还丹仙术 .....	(103)
十八、金液还丹仙术 .....	(104)
十九、炼形成气仙术 .....	(104)
二十、玉液炼形仙术 .....	(105)
二十一、金液炼形仙术 .....	(106)
二十二、朝元炼气仙术 .....	(106)
二十三、内观交换仙术 .....	(107)
二十四、内观存想仙术 .....	(108)
二十五、内观玄理仙术 .....	(109)
二十六、十魔九难仙术 .....	(109)
二十七、显灵内法仙术 .....	(110)
二十八、阳精返本仙术 .....	(110)
二十九、生死门户仙术 .....	(111)
三十、有为无为仙术 .....	(111)
三十一、混俗和光仙术 .....	(112)
三十二、超脱分形仙术 .....	(113)

## 卷 四

一、广成子长生得道仙术	(114)
二、太上老君济众生仙术	(115)
三、铁拐仙导神出游仙术	(115)
四、张果老化樵为童仙术	(116)
五、安期生留赤玉为仙术	(117)
六、韦玉子吐五色云仙术	(117)
七、萧史仙乘龙吹箫仙术	(118)
八、王次仲化为大鸟仙术	(118)
九、阴长生太清神丹仙术	(119)
十、淮南王鸡犬升天仙术	(119)
十一、李少君灵丹炉火仙术	(120)
十二、大茅君服食神芝仙术	(121)
十三、东华子青龙宝剑仙术	(122)
十四、魏伯阳炼丹鼻祖仙术	(122)
十五、张天师服魔降妖仙术	(123)
十六、钟离权长生真点仙术	(124)
十七、壶仙公踏人金牛仙术	(125)
十八、费长房画符缩地仙术	(126)
十九、焦孝然煮食白石仙术	(126)
二十、王乔化双凫仙术	(127)
二十一、左慈仙精通六甲仙术	(127)
二十二、葛仙翁吐饭成蜂仙术	(128)
二十三、抱朴子烧炼金丹仙术	(129)
二十四、郭文举驯养巨虎仙术	(129)
二十五、许真君斩蛇诛蛟仙术	(130)
二十六、吴真君定风神符仙术	(130)
二十七、鲍太元履变双燕仙术	(131)
二十八、张巴玉点石成金仙术	(131)

二十九、邢和璞预算人心仙术	(132)
三十、裴航玉杵白捣药仙术	(132)
三十一、吕纯阳天遁神剑仙术	(133)
三十二、韩湘子碧花金字仙术	(134)
三十三、蓝采和唱踏踏歌仙术	(135)
三十四、叶天师投符飞石仙术	(135)
三十五、张真人驱役六丁仙术	(136)
三十六、刘仙翁服饵雄黄仙术	(137)
三十七、聂师道咀嚼神芝仙术	(137)
三十八、曹国舅天心修道仙术	(138)
三十九、海蟾子白气出顶仙术	(139)
四十、张紫阳游魂折花仙术	(139)
四十一、刘元真击鼓驱兽仙术	(140)
四十二、徐神翁预知休咎仙术	(140)
四十三、张继先撒符召遣仙术	(141)
四十四、葛长庚卧火叱方仙术	(142)
四十五、刘道人施真画像仙术	(142)
四十六、长真人书蛇仙术	(143)
四十七、刘处元分形化身仙术	(144)
四十八、张三丰临空再生仙术	(145)
四十九、周颠仙入火不蒸仙术	(145)
五十、青邱子烧炼六剑仙术	(146)
五十一、西王母栽种蟠桃仙术	(147)
五十二、麻姑掷米成丹砂仙术	(147)
五十三、缙仙姑青鸟作伴仙术	(148)
五十四、何仙姑食云母粉仙术	(149)
五十五、骊山老母啖麦饭仙术	(149)
五十六、樊夫人同夫斗法仙术	(150)

五十七、杨正见人形茯苓仙术 .....	(152)
五十八、谢自然游行蓬莱仙术 .....	(152)
五十九、薛元同九华仙丹仙术 .....	(153)
六十、杜兰香举形飞化仙术 .....	(153)
附录 诸山仙迹 .....	(155)

## 序

大道本无可言。以言詮者，易涉迹象，故冥悟甚希，而謬言日出，不得真传，岂不入于歧路哉？彼古人之巧喻异名，每索解而不得。不特难窥大道之奥，且因喻而执名，反失其性命之真源。观于此而怀存经度人之念者，安得不浅说而浮论之乎？

惟玉枢先生幼而好学，夙承灵根，心不他用，苦志不懈，一片婆心，著为是书。剥尽皮毛，独留骨髓，将古之异名扫除涤尽，发前圣之未发，后后人之未启，使苦志好道者得升堂入室，而后超登彼岸，复还无极，不亦快哉！是书以私家之著作，立后世师教之规则，读之者莫不谓为仙道之舟梯、修真之捷径。美乎幸矣！闻之者亦莫不为之了然彻悟，豁然贯通。信乎至矣！

余自幼慕道，力搜群书，莫能入悟。时至庚戌，幸得玉枢先生所著《仙术秘库》。开卷读之，心目通明，不觉手舞足蹈，涣然冰释。其中条理次序，犹如亲口传授，独显一真之实，直辟旁门之非，称为仙道功臣，谁曰不然？是书不但有益于当时，并大裨于后学。有缘遇之，不啻云笈见日，日月双辉，诃不欣然叹赏乎？余自愧管窥之末，喜悦同沾，愿普证公用，因为之序。

康熙癸酉季夏中浣谷旦洪都后学无霞道人序



## 序 二

予童年慕道，暇辄翻阅道书，寻味旨趣。《易》言“尽性以至于命”，读者每疑性功极至，即臻性命之奥。其实性命各有功焉。性功收其放心，空诸所有，纵急管非，如星月无光，独浮溟渤，畔岸何方，无从摸索。且幻身不固，功夫及半，天不与年，比比皆是。即粉碎虚空，功臻至妙，体非纯阳，终为阴灵之鬼。不若金丹大道，先修其心，即修命功。幻躯既固，再炼性功，神为纯阳，变化飞腾。且得丹之后，识性自定，入门较易。大道的有真传，为三教无上上乘。功成之际，儒为圣贤，释为佛祖，道为真。三教一理，法门不二。而修途功法，悉有证验。所闻毫发差殊不作丹，非漫无凭据、徒托空言者也。但丹经皆以譬喻立言，惧泄天禁。如乾坤、坎离、阴阳、日月、男女、雌雄、龙虎、乌兔、水火、铅汞、玉池、金鼎、太极之妙、天地之根，譬辞万端，经各不同。读者莫不目眩心迷、望洋废卷者矣！又谓非真师口授真诀，虽慧过颜闵，莫能明悟。诚哉，是言也！

若夫南宗五祖，北宗七真，道脉递衍，代不绝传。龙门邱祖以下，支分派接，尤不乏人。而得传者盛德若愚，不肯轻露圭角，访闻为难。予自叹质凡目俗，隅系一方，焉能逢人辄问？因思与其痴坐废时，莫若仍向典籍中冥索，或可开悟。初读紫阳真人《悟真篇》，始悟所修无非上药三品、神与精气、阴阳为道、顺人逆仙之理，而喻辞过多，终觉眩惑心

目，其始终功用更无从悬拟矣。今岁仲春，得玉枢真人所著《仙术秘库》四卷，潜心玩诵，顿开茅塞，**始豁然**。他经往往言度人心切，不避风刀，直泄**秘密**，及至著笔，仍属喻言。未有如玉枢此书，扫除譬喻，直泄何者为先天气，何者为活子时，何者为火候。犹虑后学信心不足，采择往圣经语而证明之，其中功用各要，明如指掌，而火候之分别，尤为古圣先贤不敢轻泄一语者，亦历历言之。惠嘉后学，岂浅鲜哉！是为序。

同治元年十二月祀灶日后学栖鹤道人敬序。

## 序 三

金丹大道，自《参同契》合《易》与《道德经》发其秘奥以来，著书者累千万言。拨雾指迷，亦已至矣。然能言者多，而行者什不得一二。何也？言此道者，每指为神仙秘而密之，于是智者笑而不信，愚者又不及知，故行之卒鲜。自余论之，神仙之道，直活人之道耳！人之受生也，莫先于脐之蒂，所谓肾也，五脏以次渐生，百脉以次渐具，而莫灵于心之一窍。及其死也，下必绝乎肾之本根，上必亡乎心之神明，此明白易晓者也。禀厚而寿，禀弱而夭，常也。至于禀弱而善调护，亦可不夭；禀厚而重斫丧，亦必不寿。

或曰：天地之气，六淫所中，辄病且死，疑于人事无功。然而风之摇枝，柔脆者先折；水之激岸，浮薄者先崩。是以《经》云：“邪之所凑，其气必虚。”未有内自谨其闭蛰封藏之本，平其喜怒忧思悲恐惊之情，而外不足以御六淫之气者也。修真之道，自炼己筑基，以至还虚证空，其间节次条目甚多。而曰坎离、曰铅汞、曰精气神，则心肾二者尽之矣。火本虚也，物感实之，空心之境，为性功之始；水本实也，作强伎巧虚之，绝肾之欲，为命功之始。是法也，虽愚夫愚妇知之，皆可行之。过此以往，人缘天缘合并，而成大道，岂不甚善？

余幼业儒，长通灵素，往岁勤求修真之理。兹读《仙术秘库》一书，喜其言与灵素相表里，因抽其秘，为活人之说，



而為序以弁<sup>②</sup>之。

同治甲子六月望日浙西後學全祖望敬序。

## 自叙

神仙之说，其来旧矣。世人不得其真，往往务求新奇可喜之事，荒渺无稽之谈，以为神仙之道在是矣。不知至奇出于至庸，至神出于至精。古来忠臣孝子，义夫节妇，皆是神仙真正种子。故可以生，可以死，可以隐，可以见，可以卿，可以相，可以穷，可以达，而断不可无此种子。所谓金丹者，此也；所谓铅汞者，此也；所以飞升者，此也；所以尸解者，此也。其途虽殊，其归则一，其浅深高下虽有不同，譬之饮酒者，一斗亦醉，一石亦醉，然未有不饮酒而能醉者也。学仙者正何以异是？

予每于烟霞山水之余，怒<sup>③</sup>然恫之，爰搜往古圣真精旨奥义，著述成编，以传于世。俾世人读之，憬然悟，勃然兴，知大道本不外是，无待诡途以求。此余自觉觉世之苦衷也！因书此语于卷首，以为他日修真者验焉云尔。

康熙癸酉正月既望古杭玉枢子书于白骨轩之东窗下。

## 赞 辞

太极既判，道启重玄。千真示教，列祖垂诠。源开玉局，派演金莲。真一不二，圣圣相沿。玄修妙化，具载成编。玉枢精敏，仙典垂传。奇出于正，道必归贤。忠孝作则，慈爱为先。纂成琳籍，渡世法船。有裨于后，克绍乎前。厥功已竣，焚修告天。天不秘道，实策普宣。后之学者，有感斯篇。勿徒自赏，务在心研。考古自饒，服膺拳拳。他年功行，庆会琼筵。

抱元学人清霞氏顿首百拜敬题。

## 玉枢真人本末

真人姓王氏，讳建章，字肯堂，道号玉枢子，尝自称为区区子。生于顺治乙酉年，籍系绍兴。自真人之祖，始卜居于杭之仁和县。累世为善。至真人之父明征公，家号素封。当明末兵乱之际，复广积阴德，晚年方生真人。

真人生而磊砢不羁，孝友性成。舞勺<sup>④</sup>时即游黉<sup>⑤</sup>宫，才思绝伦。甫弱冠，即念四大假合，慨然有出世之志。遂弃功名，博览经典，轻财好施，周急济穷，如是多年。至四十岁时，其志弥坚，乃结茅于宅旁，励志清虚，精心玄奥，因自题其静室曰“白骨轩”，坐卧其中。或终日无言，或清宵趺坐，潜修密证，非俗人所能识也。

真人有心契数友，皆道翁也。往来时，或脱略形迹，无宾主送迎之礼；或携手同游，遍踏湖山，遇会心处，必盘桓领略，不能自己。人咸以陶隐居目之。康熙甲午岁首，夜梦一人紫衣绣裳，异香袭人，谓真人曰：“吾金阙侍者。”因作礼而吟曰：“乘云冉冉下瑶天，特访当年跨鹤仙。一爵琼浆和柏露，锵金曳玉凤楼前。”吟毕，出一玉爵令饮。真人未敢举，紫衣仙人曰：“此三清殿上物，非人间所有，特来持赠，但欲得一言以复命耳！”真人于恍惚间，即矢口答曰：“盥手焚香忆九天，偶来尘世挟飞仙。从兹自有青云路，恍惚轻裙帝座前。”自是玄学益进，动与天游。其慈悲居心，高超物外，如大宅阳春，长空霁月。杭之人士，无不钦慕之。

真人精于刀圭，尤好著述。抱元守一之暇，凡古今来奇踪异迹，悉缮录而藏之。尝谓其嗣君及孙辈曰：“后世之人，有与吾同志者，可尽以吾书与之。”其提挈后学，无所私系如此。晚年功行已成，克证仙果，于康熙戊戌年，羽化而去。时年七十有四云。

康熙辛丑春四月上浣淮阴后学真吾清岚氏谨识。

# 卷 一

## 仙家修品术

### 一、大道修真仙术

大道者，吾不得而知也，吾亦不得而言也。吾不得而知，无所用吾知也；吾不得而言，无所用吾言也。无所用吾知，以无可知也；无所用吾言，以无可言也。以无可言固无所言，以无可知固无所知。无所可知而故求知，其所知者道之末节；无所可言而故欲言，其所言者道之皮肤。惟不可以知而无弗知，是为真知；不可以言而无所言，是为至言。无知无言遂无以为道，无所为道而又何言？而又何知？以无知为知，以无言为言，以无知为无知，以无言为无言；勿知其无知，勿言其无言，乃为无知无言之妙道。是故道也者，非可道也，可道非道也。无可道道而故道道，所道之道是为道邪；无可为道而故为道，所为之道是为道蠢。微乎其微，玄之又玄！未有天地，道于何寄？既有天地，道于何有？入乎九渊，道乎九天，包乎六合，运乎两极。智者无所用其明，巧者无所试其技，勇者无所施其力。拙以藏之，愚以守之，清以涵之，静

以养之，神以明之。欲极于神则不可不养，欲得其养则不可不涵，欲至于涵必先有守，守之固者藏之必深。惟其能藏，是以可守；惟其有守，是以可涵。迨其养足，神明不测，而大道以成。道之成也，实为于无为，求之于若即若离之中，得之于有意无意之间。忘我忘物，无声无臭；不可以虚，不可以实；实则虚之，虚则实之；虚其所虚，实其所实；虚虚实实，是为至道。盖道生于一，一生二，二生三。一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾。上、中、下列为三才，天地人共得一道。道生二气，二气生三才，三才生五行，五行生万物。万物之中，最灵最贵者人也。惟人能穷万物之理，尽一己之性，穷理尽性以达于命，全命保生以合于道，当与天地齐其坚固而同其长久者也。虽然，天长地久，亘千古以无穷；人寿百岁，至七十而尚稀。是岂道之独存于天地而远于人欤？不知道不远于人，人自远于道耳。其所以远于道者，养命不知法也。其所以不知法者，下功不识时也。其所以不识时者，不达天地之机也。不达天地之机，则五行不审，三才不明，二气不辨。未知虚焉能体实？未知实焉能测虚？循迹不化，执象以求，其不流为旁门左道者几希。旁门小法，趋道愈急，背道愈甚。夫求道而至于背道，求固无功，道于何有？修真之士，道不外求，斯为真道。视之不见，听之不闻，搏之不得，包罗万有，生育万物，其大也无外，其小也无内，不色不空，不空不色，吾无以名之，名之曰无，名之大道。

## 二、天仙得道仙术

人死为鬼，道成为仙。纯阴而无阳者鬼也，纯阳而无阴

者仙也，阴阳相杂者人也。惟人可以为鬼，可以为仙。以道求仙，仙固甚易；用法求道，道亦不难。法有三乘，而仙有五等。小乘、中乘、大乘者，法之不同也；鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙者，仙之不等也。修持在人而功成随分，试先论夫天仙。

天仙者，功成于三乘之中，迹超乎三乘之外，不为法拘，不为道泥，于天地有大功，于今古有大行。或效职为仙官，天官为尊，地官次之，水官又次之。既为仙官，升迁不已，历任于三十六洞天，而返八十一阳天。历任八十一阳天，而返三清虚无自然之界。总之，所谓天仙不离于天者近是。至其所以成之者，由于神仙厌居三岛，传道人间，道上有功，人间有行，与造物而同参，经万古而不朽。及其一旦功行满足，受天书以返洞天。是曰天仙乃为仙乘中之无上上乘。

### 三、神仙得道仙术

仙以神称，仙道乃尊。其始也，神以修持；其继也，神以运用；其终也，神以成就。无终无始，不离乎神。凌乎莫量其高，渊乎莫测其深，悠乎莫审其远近。微以著之，玄以显之。修上乘之法，而为仙乘之上乘者也。其用法以求道也，则由于地仙厌居尘世，用功不已，关节相连，抽铅添汞，而后金精炼顶，玉液还丹，炼形成气，而后五气朝元，三阳聚顶。迨及功满忘形，胎仙自化；阴尽阳纯，身外有身；脱质升仙，超凡入圣；谢绝尘世，以返三岛。夫然后而始得谓之神仙。



#### 四、地仙得道仙术

地仙者，为仙乘中之中乘。有神仙之才，无神仙之分。不悟大道，止于小乘或中乘之法，不克就正，不可见功。惟长生住世而不死于人间，所谓不离于地者，此也。古以来修仙得道者，以此类为最多数。其修道之始也，法天地升降之理，取日月生成之数，身中用年月，日中用时刻，先识其龙虎，次配其坎离，辨水源之清浊，分气候之早晚。于是收真一，察二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九州，五行颠倒，气传子母而液行夫妇也。三田反复，烧成丹药，永镇下田，炼形住世，而得长生不死，以作陆地游闲之神仙，故称之为地仙。

#### 五、人仙得道仙术

人仙者，五仙中之下乘也。修真之士，未悟大道，只于道中得一法，法中得一术，守此一术，信心苦志，终世不移。五行之气，误交误合，而形质因之固矣。八邪之疫，不能为害，而疾病自少，安康自多矣。形质固而少病多安，全其天命，乐其天年，益寿延龄，乃称人仙。人仙之修持也，始闻大道，盎然于心，无如业重福薄，略经一切魔难，遂改初心。止于小乘法有功，终身不知改易，四时不能变换。绝六味者不知有六气，忘七情者不知有十戒，行嗽咽者哈<sup>①</sup>吐纳以为错，著采补者笑清静以为愚，好即物以夺天地之气者不肯休粮，好存想而采日月之精者不肯导引。孤坐闭息，安知出于自然；屈体劳形，不识为于无为。采阴则取妇人之气，与缩金龟者不同；养阳则食女子之乳，与炼金丹者有异。以类推

究，不堪胜数。然而修是道者，不得谓之无道，亦不得谓之非道，均是道也。有人道焉，有仙道焉。仙道不克臻，人道尽力奋。非不知乐夫大道，但不能全于大道。仅仅于大道中得其一法一术，及其成功，安乐延年而已。盖人修人道以异于人，以近乎仙。谓之为入则固明明为仙，谓之为仙则仍明明为人，此其所以为人仙也。若夫悦须臾，厌持久，用功不谨，错时乱日，反成疾病，而不得延年者，斯为人仙中之魔者矣。

## 六、鬼仙得道仙术

鬼仙不离于鬼，五仙中之下下乘也。阴中超脱，神像不明，姓氏未录于鬼关，名字不登夫三山。虽不入轮回之苦，究难得蓬瀛之乐。飘渺虚无，终无所归，止于投胎就舍而已。盖修持之人，未闻大道而欲求其速成，于是形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散，定中出其阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。此其故。由于一志固结，阴灵不散，凝聚成精，故曰鬼仙。然虽称之为仙，而有形非形，有象非象，幻而不玄，阴而无阳，有仙之名，无仙之实，则终不离乎鬼也。古今崇释之徒，用功至此，乃曰得道，可笑孰甚！

## 七、孝道成功仙术

孝者，人道也，非仙道也。然欲学仙道之长生，必先修人道之孝行。人道未了，仙道难全。人仙合道，参而行之。圣凡同肩，谁无母受形受气？况夫孝者，德之基也，天之心也，地之程也，人之本也。立德之基，体天之心，全地之程，固人之本。人道如是，仙道亦何尝不如是？如是则可以为人，即

可以为仙；不如是则不能成人，又乌能成仙？以是求道，何道不得？以是修道，何道不成？昔有杨无名者，业农好道，家贫，竭力养亲，奉以甘旨。一日，闻蜀中有无际大士，得仙道大成，辞亲往访之，途遇一僧，问何所之，曰：“欲见无际。”僧曰：“见无际不如见神仙。”曰：“神仙安在？”曰：“汝但归去，遇著某色衣履者，即神仙也。”遂归，途无所遇。夜至家扣门，其父母闻声喜甚，即披衾倒屣出户，乃向所言神仙状也。无名大悟，知父母为至尊之神仙，不用远慕。由于孝道弥笃，年九十，阖家飞升。盖一念之孝，神自知之；一事之孝，神自敬之。孝子之家，祥云常绕，吉神远照；不孝之家，凶鬼在堂，戾气冲天，可不惧哉！

## 八、悌道成功仙术

天下有不悌之兄弟，古今无不悌之神仙。兄弟者，手足也，无手无足，何以成人？未能成人，焉能成仙？仙道莫要于形气之学。兄弟固与我同形而同气者，不和不睦则身外之形气已丧，又安能全身之形气哉？三茅君者，伯仲三人也。伯名盈，字叔申；仲名固，字季传；季名衷，字思和。盈生秉异操，不荣闻达，独味清虚，爱二弟，二弟亦爱之逾恒。年十八，入恒山读《周易》、《老子》，饵术以为食，师西城王君得道。时二弟俱贵显，尝谓人曰：“真仙道隐，不应表光曲饰，动耀视听。吾所以不得默遁潜举者，盖欲以此道劝诱二弟也。一本同气，冷热异趋。二弟之二千石，固不足为贵，即吾之真术，亦未足为重矣。”固与衷闻其言，乃各弃官还家，渡江求兄，遂得相见。盈授以上道，并九转还丹一剂，各拜服之，白日登仙。

## 九、誠道成功仙術

道也者，不可須臾離也，可離非道也。不離之道貴乎誠，能誠則大道可學，大道可知，大道可成。不誠則心不純，心不純則疑惑生，疑惑生則妄念起，妄念起則腳跟不實，一行一步入于虛偽，一舉一動俱是煩惱，隔絕大道，閉塞靈窟，而欲明道，不愈遠乎？夫誠者醇厚也，專一也，老實也，無欺也，不隱也，不瞞也。善用其誠者，返朴歸醇，黷聰毀智，主意一定，始終無二。昔趙真人學道時，奉師命出外，遇色不迷，見虎不驚，懸崖取桃，陡壁舍身，率能感動天師，傳授心印。邱真人學道時，因自己福祿淺薄，狠力下功，飢餓不怕，生死不惧，感得空中神人報信。如二真人者，皆能誠者也。誠之一字，乃修道者終始不離之物。安危不計，一心向前，出言無偽詐，行事不怪異，隨地而安，遇境而就，到安樂處不為喜，逢困難時不為憂，擇善固執，順守其正，至死抱道，永無變遷，有過即改，遇善即行。如是用誠，絁塵不生，萬物難移，內念不出，外念不入，三尸遁迹，六賊滅踪，而大道之基址于是乎立，大道之金丹亦于是乎成矣。誠之一法，夫豈曰小補之哉？

## 十、信道成功仙術

孔子曰：“自古皆有死，民無信不立。”老子曰：“恍兮惚兮，其中有物。杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”《周易·中孚》封辭曰：“中孚豚魚，吉。”觀此，則知信為人生之根本，修道之要着。信若不立，四象不合，五行不和，兩儀各別，三寶俱漏，大業廢矣。昔呂祖一夢而入大道者，信

也；丹阳悟死而脱尘情者，信也；神光断臂求法者，信也。得此一信而成道，失此一信而败道。信之得失，道之成败系之，故修道者以信为本。孝悌廉耻俱尽其道，仁义礼智各得其宜；是非不杂，邪正分明；初念不改，正念常存；应事接物，不逐风扬波；日用夜作，不昧性迷心；对景忘情，在尘出尘；遇境不迁，住世离世；宜缓则缓，宜急则急；宜后则后，宜先则先；宜进则进，宜退则退；宜放则放，宜收则收；人我如一，身心不二；至于鸿濛一气不散，太极圆满无亏；采药物于不动之中，行火候于无为之内；假中求真，真中去假，无一不运用夫信者也。酒色财气以信验之，喜怒哀乐以信正之，视听言动以信监之，品行高低以信分之，有无邪正以信别之，五行四象以信赞之，两仪三宝以信守之。盖信之为义也最深，其为理也最妙，而大道始末亦惟以信为归束而已矣！

### 十一、刚道成功仙术

刚之一法，乃修道之梁柱也。梁柱之为物，则强不屈，无偏无倚，端正平直，不动不摇，其任最重，其责最大。故梁柱稳固，则神室可以常存矣。夫刚为行道之本。善用其刚者，富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。古来忠臣义士，临患难之时，无惧无忧，不屈不挠，勿贪生而害义，宁杀身以成仁，使非有刚强之气，充塞其间，其何能至此？是以修道者，既以性命为一大事，看破尘缘，一刀两段，万有皆空，脱然离俗，千魔百障，任其自然，生死存亡，凭诸天断，立大丈夫之品行，抱铁罗汉之志念。具此一点刚气，有始有终，愈久愈力，则大道安有不成者乎？昔抱朴子闻道二十年，家无积蓄，不能成道，志念愈坚。吕纯阳遇正阳师之后，经历十

试，毫无变更。邱真人欲心不退，净身三次，睡魔不灭，溪居六年。张三丰为道忘躯，衣破鞋穿，愈老愈力，七十逢师。此四仙者，皆从艰难辛苦中抱坚锐不折之气，存果决善断之心，一旦苦尽甜来，因缘凑遇，而大道遂成。然则修真之士，可以知所法矣。

## 十二、柔道成功仙术

《玉枢经》曰：“夫道者以诚而入，以柔而用。”《参同契》曰：“弱者道之验，柔者道之强。”则是柔弱为进道之首务也，明矣。夫人自有生以后，秉血气之性，染积习之偏，争胜好强，以苦为乐，日处于名利之场、酒色之境，贪嗔痴爱，般般俱全，喜怒哀乐，件件皆有。庸詎知石崇富贵，草上之霜；韩信功勋，镜中之花，反不若范蠡归湖，勇于自退；留侯入山，早已知几。此柔道之所以可贵也。善用其柔者，有若无，实若虚，犯而不校，修天爵，轻人爵，求法财，薄世财，不同人竞，不与世争。昔者毗陵受杏林之传，弃僧复俗，混世和光，逍遥于通都大邑间，潜修暗炼，不露圭角，是能用其柔者也。郝太古因马刘斥责之后，居赵州桥，人欺之而不计，水大涨而不觉，数年道成，是亦能用其柔者也。盖柔为顺道、顺时、顺理，渐次用功，即能上达，所谓后其身而身先者也。故柔以行道，可曲可直，可方可圆；以屈为伸，以退为进；随材而用，大则大用，小则小用；无处不宜，无事不当，无适不可，无往不利；立志于诚，藏身于密，尚何患性命之不能了哉？

### 十三、和道成功仙术

有子曰：“礼之用，和为贵。”《中庸》曰：“和也者，天下之达道也。”盖不和不足以礼，不和不可以达道。和之为义，无大小，无内外，无崖岸，无形色。天得之而四时顺，地得之而万物生，人得之而性命凝。所谓达道者，洵非虚也。昔达摩师见东土神州有大乘法气象，入于中国，以了大事，以成大功，行其和也。至若河上公隐于园圃之中，缘督子隐于商贾之际，王十八隐于仆人之列，是皆混俗和光，依世间法而修出世间者也。故善用和者，不惊俗，不骇众，不固执，不偏僻，随方就圆，内刚外柔，大智若愚，大巧若拙，礼下于人，谦恭自持，心平气柔，暴躁不生，无人我寿夭之相，无贵贱贫富之分，化气质之性，消妒忌之念，言行相顾，动静随时，抱从容中度之道而登于神圣之域矣。《书》曰：“谦受益，满招损。”学道者其勉旃<sup>①</sup>！

### 十四、静道成功仙术

静之为义大矣哉！夫静者定也，寂也，不动也，内安也，无念也，无欲也。无念无欲，安宁不动，宥密洁净，邪恶不生，尘埃不入。譬诸高山，土石晶结，峰峦长存；譬诸老树，风雨不摇，枝叶永茂。老子云：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。”又云：“人能常清静，天地悉皆归。”可知修道者不到至清至静之地，则天心不复；天心不复，则大道何自成耶？盖天下惟静者能动，亦惟至静者能至动。动为静之机，静为动之伏。动静之间，有天心焉。天心者，天地之心也。复其天地之心，即所谓“天地悉皆归”者也。然非有极静之功，

亦未足以臻此。故善用其静者，得意处不以为喜，失意处不以为忧，专心致志，对景忘情，不摇不撼，如镜之明，若水之止。修道习静，非顽空寂灭之学，亦非参禅打坐、忘物忘形之说，必也常应常静。身在事中，心在事外，妄念去而真念生，道心现而人心灭，是谓至静。至静之静，本于太极，不为造化所移，而大道在是矣。

### 十五、虚道成功仙术

大道本至虚也。至虚则无形无色，视之不见，听之不闻，搏之不得。《悟真篇》云：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”又古仙云：“先天之气，自虚无中来。”特以虚者实之基，实者虚之验。道虽至虚，然无物不包，无物不容。其所虚者，即其所实者也；其所实者，仍其所虚者也。故修道以虚中为要。虚中则阴阳顺序，精神圆满，一气浑然，无内外，无左右，无前后，无上下，而在恍惚杳冥中矣。善用虚者，俯视一切，量同天地，心若太空，以身为桎梏，以形为赘疣，以四大为灰土，以六门为孔窍，以富贵为浮云，以名利为朝露，以世事为梦幻，以情欲为寇仇。盖有所志者在，而不为假物所惑也。夫修道者果能如是，不蒙一尘，不蓄一滓，无极同其圆，太虚同其体，则其自然先天之气，源源而来，浑沦不散，水火不期济而自济，金木不期并而自并，有深造自得之功，必能臻深造自得之境焉。大道难成，何虑之有？

### 十六、灵道成功仙术

紫阳真人受海蟾之传，真知灼见，随机应变，和光同尘，



纵横自在，无拘无束。其成道也，异于他人，为南宗之初祖，无他术焉，灵而已矣。盖修真之道，莫要乎灵。能灵则圆通无碍，不灵则固执著空。固执者必不通，非失之太过，即失之不及。太过不及，失其中正之道，又安能得药物于恍惚杳冥之间，行火候于无为自然之内？势必至进退失节，缓急失度，程序差错，阴阳乖戾。其去道也，不亦远乎？夫所谓灵者，有无不拘，逆顺并用，机活神圆，不泥不滞。是故先发制人之谓灵，追摄先天之谓灵，决决后天之谓灵，调和性情、内圆外方之谓灵，被褐怀玉、心死神活之谓灵，静观默察、炼己待时之谓灵，窃夺造化、从无守有之谓灵。修道者具此一法，可以动，可以静，可以刚，可以柔，诚信得中，和冲得正，性命得了，大道得成。如空谷焉，呼之即应；如金钟焉，击之即鸣；如宝镜焉，照之即现。寂然不动，感而即通，神而明之，存乎其人耳。

### 十七、色欲关戒除仙术

色欲一事，为制人死命之毒药。迷之者多不自觉，饮鸩若饴，欲戒除之，殊非易易。盖人自有身以来，从色道中而生，从色道而死，生生死死，大半是色魔作殃。色魔有动之于天者，有出之于人者。动于天者，是历劫根尘，发于不知不觉之中，起于无思无虑之时；出于人者，见色而情生，遇美而神驰，古今来英雄豪杰以此为葬身之窟者，殆无量数。噫，可胜叹哉！吕纯阳有云：“二八佳人体如酥，腰中仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。”邱真人云：“从正修持须谨慎，扫除色欲自归真。”又云：“割断丝萝千金海，打开玉锁出樊笼。”此盖祖师大慈大悲，劝世人去色欲而趋生路也。

是故修道者，以色欲为要命第一关。其戒除之法，须下坚忍功夫。如农夫务田锄草，渐生渐锄，宿根锄尽，不容异日复生。若果能色根锄尽，则欲海不波，虽遇美色，不见其为美；虽见女子，不知其为女。色欲一关，自然打通，则色身坚固而法身易修矣！

### 十八、恩爱关戒除仙术

《悟真篇》云：“人生虽有百年期，夭寿穷通莫预知。昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。妻财抛下非君有，罪孽随行难自欺。大药不求怎得遇？遇之不炼是愚痴。”又云：“为道须要猛烈，无情心刚似铁。直饶男女妻妾，更与他人何别。”此皆教人看淡恩爱，急修性命也。人生在世，万般皆假，惟有性命是真。世人认假为真，将性命二字，置之度外。恩爱牵绊，为衣为食，百忧感其心，万事劳其形，千谋百计，昼夜奔忙，碌碌一生，不遑休息，为子孙作牛马，为他人作衣裳；乃至精神耗散，气血衰败，大病临身，卧床不起。虽有孝子贤孙，替不得患难；姣妻爱妾，代不得苦楚。生平恩爱，到此一无所恃。三寸气断，一灵不返。彼是谁而我是谁？言念及此，恩爱二字，有何实济？既无实济，则是恩也爱也，实人生之大苦恼也。修真之士，看破难关，求大解脱，绝不可有一毫牵缠。无拘无束，修持性命，明明朗朗，洒洒脱脱，专心向道，进境无量。

### 十九、荣贵关戒除仙术

人生之荣贵，有天爵焉，有人爵焉。天爵者，道德仁义是也；人爵者，功名位禄是也。求人爵者，寒窗攻苦，废寝

忘食，不知費几许心思，耗几许精神，方得功名到手。况夫得失存亡，不可预必，又不可永保，徒慕夫文绣膏粱，以真换假，图此虚名，临时荣贵，无异昙花一现，过眼皆空。荣在何处？贵在何处？若夫修天爵者，饱仁义而味道德，敛浮华而就朴实，蓄精神而养正气，尊德性而道问学，宠辱不至，毁誉难加，造化不能拘，阴阳不能移，吉凶不能近，披天衣，食天禄，享天寿，其荣贵之久长，较之人爵之荣贵，又何啻云泥之隔哉？修道之士，破此荣贵虚关，做出真实功夫。处荣贵者忘其荣贵，无荣贵者莫羨荣贵，以明道为贵，以成道为荣，庶乎志念归真，前途有望，而不为荣贵所迷矣！

## 二十、財利关戒除仙术

孔子曰：“君子喻于义，小人喻于利。”老子曰：“不贵难得之货。”又曰：“不见可欲，使心不乱。”吕仙曰：“堆金积玉满山川，神仙冷笑应不乐。”此皆教人不可贪图财利，有坏大事也。然财有世财法财之别。金银珠玉是谓世财，功德精诚是谓法财。图世财者，重金银而轻功德，千谋百计，明取暗窃，损人利己，贪心不足，岂知货悖而入者，亦悖而出，营营焉，是何为哉？至若积法财者，积功累行，广行方便，以性命为珠宝，以仁义为金玉，以惜气养神为货利，以存诚保真为富有，以清静无为为家业，视尘世之金银财宝，无异土石。盖其所求者，先天之真宝而外，此假宝尚何足恋之有？故修道之士，以法财为重，以世财为轻，惟恐财利迷心，有碍道功。虽此身未离尘世，不能全废世财，然必见利思义，随其自然，不敢分外贪求。即遇自然之财，亦当审其来历，可取则取，应弃则弃。所谓以义为利者，此也。且谚有之云：

“多财多累，多利多害。”势使然也。故与其背道而厚亡，无宁守道而终穷。否则利心重而道心轻，是岂修道云乎哉？

## 二十一、穷困关戒除仙术

修真之道，弃富贵而就贫贱，去奢华而守恬淡，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，磨炼切磋，去假求真，即刀兵水火，疾病灾害，皆所不计，又何论夫穷困哉？然而深识之人，往往养其小者而遗其大者，不知性命事大，衣食事小，重衣食而轻性命，不安其分，不保天真。知道若此，其何能就？昔长春真人居龙门七载，礪溪六年，常受饥饿，至死不变。太古真人居赵州桥时，饥寒不避，生死不顾。丹阳真人弃巨富而入清静，去饱暖而就贫淡，把茅盖顶，岩居穴处。此数真人，受人之所不能受，苦人之所不能苦，皆从穷困中而成大道。是以学道之士，忍困苦；耐饥寒，受艰难，安淡泊，随缘度日，意若寒灰，冻饿自如，心如铁石，看破穷困一关，其庶几乎？孔子云：“君子固穷，小人穷斯滥矣。”《中庸》云：“素贫贱行乎贫贱。”《孟子》云：“贫贱不能移。”此盖谓守死善道，处穷困而不为穷困所移也。不为穷困所移者，斯真可以学道。

## 二十二、色身关戒除仙术

老子云：“吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？”又云：“后其身而身先，外其身而身存。”《金刚经》云：“不可以身相见如来。”临济禅师云：“真佛无形，真性无体，真法无相。”庄子云：“悲夫！出之人以为养形足以存生，而养形果不足存生，则世奚为哉？”古仙云：“莫执此身云是道，

此身之外有真身。”从<sup>⑧</sup>可知自古以来，成道仙佛，皆不重色身，而修其法身者也。盖色身者，天地之委形，四大假合。一旦阳气消尽，阴气独盛，魂飞魄散，寂灭无踪。彼以色身为真实者，试问此时真实何在？既不真实，其假无疑。则爱惜色身者，岂非假中又添其假乎？是故修道之人，去假就真，认定法身，尽力炼养。视七窍为窟笼，视四肢为末节，视皮肉为脓胞，视五脏为痞块。舍色身于度外，以明其性，以延其命。形其无形之形，象其无象之象，则色身了而法身成矣！

### 二十三、傲气关戒除仙术

学道必先虚心下气，自卑自小，不满不盈，只知己短，不见己长，敏而好学，不耻下问，尊师敬友，毫无高傲浮躁之气，方能感动真师指点，良友劝勉，而道可望成功。大凡真师良友，每多不露圭角，一遇真正有志之士，不恃才，不称能，如愚如讷，犹欲千般尝试，试之果确，方肯提携。若自矜自是之辈，纵使学问出众，聪明过人，亦置之不问而已。且夫道者，窃阴阳，夺造化，超生死，脱轮回，为天地所宝，鬼仙所秘，苟非大贤大德、真心实意之士，岂敢轻泄？岂容轻听？况大道秘旨，不在文字，丹经子书，乃历代祖师开明道理，为后人引路，使其扩充识见，就正于真师耳，非徒教人执书为道己也。故学道之士，不可执象泥文，自谓大彻大悟。又不可目空四海，莫肯聆教高明。《道德经》云：“不自见故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长。”旨哉，言乎！斯真学道之要著也。以是学道，尚何患傲气关之不通过哉？

## 二十四、嫉妒关戒除仙术

《易》曰：“君子以朋友讲习。”《涅槃经》曰：“自未得度，先度他。”孟子曰：“善与人同，舍己从人。乐取于人以为善。”此皆言与人为善，不可有嫉妒之心也。夫修真者，修性命也。性命二字，人人具足，个个圆成，处圣不增，处凡不减。富贵贫贱，贤否智愚，谁无性命？性命既为人所俱有，则可知大道为人之公物，人人可以明大道，人人可以成仙佛，是在信心志士自修自证耳。然修证之法，非有明师良友不为功。同师学道，乃性命之友，道义之交，理宜亲爱和气。彼有所得，如我之得，彼有所失，如我之失，方是同心学道之士。诗云：“人之有技，若己有之；人之彦圣，其心好之。”不啻若自其口出者是也。况良友之益，有半师之功。善则同劝，过则同规；我有所不知，彼知之以益我；彼有所不能，我能之以济彼。切磋琢磨，事半功倍。奈之何见人有善，不知同迁于善，而阴怀忌心；见人有功，不知助其成功，而陡起妒念？妒忌之人，其量必狭，其识必浅，其性必卑，其质必鄙。狭浅卑鄙，是非学道者所宜出此，其戒除之！

## 二十五、暴躁关戒除仙术

自来真心学道之士，行动如处子，养气若婴儿，以柔弱为先，以和平为本，以因物付物为应世，以饶人让人为要着。昔释迦牟尼历五百劫，为忍辱仙人，终得成佛。太上老君谓“呼我以牛，应之以牛；呼我以马，应之以马”，终为道祖。此其心慕大道，以养性守命为大事，虽遇横逆，置诸度外，惟其不识不知，故能无躁无暴也。《易》曰：“君子以惩忿窒欲。”

《阴符经》曰：“火生于木，祸发必克。”曾子曰：“心有所愤嚏<sup>⑥</sup>，则不得其正。”孟子曰：“持其志，无暴其气。”《了道歌》曰：“未炼还丹先炼性。”是可知暴气躁性，有害于道，必须用心除去也。是故真心学道者，须平心静气，破此躁暴一关。《道德经》云：“上善若水，水善利万物而不争，故几于道。”盖道以静穆而成，以粗急而败。惟能下于人者，方能上于人；能弱于人者，方能强于人。不然，暴气自持，躁性自逞，只知有己，不知有人，只知用强，不知用弱，任性而行，使气而作，而欲其道之成也，不綦难欤！

## 二十六、口舌关戒除仙术

口舌者，出纳之门户，是非之根苗，关乎人之节操，系乎人之德行。君子小人由此分，邪正贤否由此别，招祸致福、成事败事莫不由此而定。《易》曰：“艮其辅，言有序。”又曰：“修辞立其诚，所以居业也。”孔子曰：“君子欲讷于言而敏于行。”老子曰：“闭其兑，塞其门，终身不勤。”盖言为心声，闻言即可知心，故发之不可不谨也。彼夫妄动口舌，不知利害，以便给为才能，以善辩为得意；或形人之短，或夸己之长，或捏词造谣，或论是说非，或前言而后失信，或空言而行不逮，或巧语而工谗佞，或高谈而无实际。小之足以败事，大之足以伤生，有损无益，有害无利，此所以君子慎密不出，金人三缄其口，诚有所见也！学道者须将口舌关打通，口莫妄开，舌莫妄动，非礼勿言，言必有中；言顾行，行顾言；可以言则言，不可以言则勿言。修其辞而立其诚，谨于言而慎于行；排难解纷，隐恶扬善，有益于世道人心，而道行自能深造矣！

## 二十七、瞋恨关戒除仙术

《多心经》云：“无无明，亦无无明尽。”观音大士云：“扫除心意地，名为净土因。无论福与智，先且驱贪瞋。”百丈禅师云：“若脏腑中，都无所得，都无所求，此人诸尘不生，人我不起，是须弥于芥子中。不起一切贪瞋，是能吸四海大水；不受一切喜怒语言入耳中，于一切境不惑不乱，不瞋不喜，刮削的干净，是无事人，胜一切知解。”《敲爻歌》云：“瞋不除，恣不改，堕入生死轮回海。”此皆言瞋恨为碍道之物，必须狠力扫去也。夫瞋恨二字，如蛇如蝎，最恶最毒。若结于心胸，积久成蛊，伤生殒命，为祸甚烈。是故真心学道之士，须将瞋恨关打破，无瞋无恨，方可习道；有瞋有恨，何能成道？独不观夫天乎？其廓大也无际，无物不复，日月任其往来，星辰任其运转，云雾任其掩蔽，浩浩荡荡，天何恨哉！又不观夫地乎？其醇厚也无量，无物不载，负华岳而不重，通江河而不变，如绣如锦，地何恨哉！更不观夫海乎？其容纳也无尽，众水会流，日夜不息，千秋万古，不竭不溢，清也不见其清，浊也不见其浊，来者受之，归者容之，海何恨哉！学道者能如天之量，如地之厚，如海之宽，则胸心之间，博大深洪，而又何瞋焉？而又何恨焉？无恨无瞋，则去道不远矣！

## 二十八、人我关戒除仙术

《易》曰：“艮其背，不获其身；行其庭，不见其人。无咎。”又曰：“同人于野亨。”《金刚经》曰：“无我相，无人相，无众生相，无寿者相。”孔子曰：“忠恕违道不远，施诸已而不愿，亦勿施于人。”上阳子曰：“速将人我山放倒，急把龙



虎穴冲开。”此盖言修道之人，必须无人我之见也。然欲无人，先须无我。若一有我，则私心起。私心既起，一言一行，一举一止，无非为我。既知为我，必不顾人。既不顾人，必损人利己，伤天害理，无所不为矣。原夫有生之初，不论贤愚贵贱，同一性命，同一形骸，何有彼此之分？既无彼此之分，则我无异于人，人亦无异于我，人我如一，是即天地大公无私之心，亦即圣贤民胞物与之道。修真之士，看破人我关，戒除人我相，以天地之心为心，以圣贤之道为道，人也不知其为人，我也不自以为我，至公至正，人我两忘，视万物为一体，视天下为一家，无轻无重，无内无外，彼此不分，物我同观。成仙大道，胥在乎是！

## 二十九、冷热关戒除仙术

修道者，必先知此身不可长恃，认为幻化之物，求修真身，置色身于度外，死且不惧，尚何论夫冷热？老子曰：“外其身而身存。”元始曰：“冬御风而不寒，夏御火而不热。”吕祖曰：“求生而不生，未死先学死。”此言修道者当为道忘躯，而不避寒暑也。故神光求法于少林寺，雪拥过膝而不知。太古冷坐于赵州桥，水淹将没而不觉。释迦佛雪山修道，尝遍多少苦楚？长春祖礮溪磨性，受尽多少饥寒？梁真人破衣垢面，长年不倒身，未曾休息。张睡仙长卧水泉，赤身露体，四十余年，犹如一日。此无他，盖欲以不怕冷热，舍其色身，而成其法身也。夫冷热虽为小节，若一有惧心，甚有碍于修道之前程。故修道之士，戒除此冷热关，亦为当务之急。到处安身，冷可也，热亦可也。只知性命事大，冷热事小，即生死关头，大难境界，亦须洒洒脱脱，寂然过去。至于区区冷

热，何足介意？虽未成道之先，色身亦不可<sup>⑩</sup>，但粗衣护体已足，不必以冷热牵心。遇冷时固须受冷，遇热时亦须受热，热之冷之，与时偕行而已。

### 三十、懒惰关戒除仙术

性命之学，为修真至大之事，亦为天下最难之事。必须攻苦殷勤，志念坚固，愈久愈力，有始有终，方能进益。盖以恒久不易之大事，必赖恒久不已之大功而始成也。若夫只图安乐，怕受辛苦，见出力之事而远避，遇行功之处而退步，饱食终日，无所用心，闲游浪荡，虚悬不实，一功未立，一德未修，苟且偷安，废然自弃，遑畏不果，虚度岁月，此其无耐苦之志气，安能有学道之真心耶？真心学道则不然，打破懒惰关口，广积阴德，量力行功，外而利物，内而炼己；正理未明，苦心穷究不息；困难骤来，志气反加百倍；朝斯夕斯，以性命为重；念兹在兹，以身心为事；步步出力，处处向前，猛力精进，至死不渝。《易》曰：“不恒其德，或承之羞。”又曰：“天地之道，恒久而不已”。孔子曰：“君子遵道而行。半途而废，吾弗能已矣。”学道者可不知所法乎？

### 三十一、任性关戒除仙术

《道德经》云：“自见者不明，自是者不彰。”古《经》云：“执着之者，不明道德。”孟子云：“反身而诚，乐莫大焉。强恕而行，求仁莫近焉。”《诗》云：“令德令色，小心翼翼。”此皆教人顺情顺理而行事，不可任性固执也。夫人有生以后，秉其后天气质之性，贤愚善恶，清浊强弱，彼此不同。惟天纵之圣人，本性圆明，纯白无疵。其次中下之人，各有偏<sup>⑪</sup>病，

实为性命之大害；但果能自知其害，亦未始不可变化气质，反愚为贤，反恶为善，反浊为清，反弱为强。是在不任其性，亲近有道之士，虚心求教，借他人之高明，以破我之迷惘；借他人之磨砺，以去我之瑕疵。盖他山之石，可以攻玉。渐习渐高，渐学渐精，虽愚必明，虽柔必强，何虑道之不明，修之不成乎？是故，真心学道之士，果能将任性关打通，一心在道，静坐常思已<sup>⑩</sup>过，闲谈不论人非，事事谨慎，步步检点，顺人顺理，随方就圆，毋固毋我，以退步为进步，以不强为大强。以是修道，焉有不深造而自得者哉？

### 三十二、患难关戒除仙术

《易》曰：“困而不失其所亨，其惟君子乎？”《中庸》曰：“素患难行乎患难。”长春真人曰：“病即教他病，死即教他死，至死一着，抱道而亡。”善哉，言乎！修道者，不可因患难而变其初志也。夫道者，包罗天地，窃夺造化，出死入生，脱胎超凡，作佛作仙，非有大勇大力、顶天立地之铁汉，百折不磨之金刚，断不能通达大道而成其功行。所谓大勇大力者，富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，是大力也；恩爱不能离，名利不能诱，是大力也；忧愁恐惧，喜怒哀乐，六情不生，五蕴皆空，是大力也；困苦危难，不动不摇，是大勇也；疾病灾危，顺其自然，是大勇也；饥寒冻饿，虽死不变，是大勇也；羞耻凌辱，不识不知，是大勇也。故释迦佛遇哥利王而割身，吕纯阳遇正阳祖而受试，紫清喝骂教去弗真，三丰衣破鞋穿而不悔，长真受人拳打而不争，长春折肋三次而不顾。以上圣贤，皆遇患难磨炼，受尽无限苦楚，所以终能闻大法，明大道，脱凡离尘，而成为希有之神圣也。学道者

果能遇危不惊，逢险不惧，一切患难，付之于天，则功必倍矣。

### 三十三、诡诈关戒除仙术

学道之士，贵乎真心实意，一毫不假，方能感动真师，取信良友，受其益惠。盖我有真心，而师友即以真心待之；我有实意，而师友即以实意待之。此感彼应，一定不易之理。倘无真心实意，专以诡诈濡伪为事，面是心非，自谓可以瞒过高明，殊不知真师明鉴，一见即识真伪。欺人自欺，瞒人自瞒，非徒无益，且有害也，则诡诈亦奚为哉？《易》曰：“盥而不荐。”《诗》曰：“神之格思，不可度思，矧可射思。”《玉枢经》曰：“以诚而入。”《参同契》曰：“孝子用心，感动皇极。”上阳子曰：“天虽或违，当以财宝精诚求之。”观此数言，可知修道贵诚，岂行诈使诡者所能成哉？是故真心学道者，速将诡诈关打通，于至诚上用心，从实在处进步，万不可存丝毫诡诈之心，欺人欺己，误其前程。夫诚之一字，可以通天地，动鬼神，感人物，安有师友而不能感动者乎？既能感动师友，则大道可冀矣！

### 三十四、猜疑关戒除仙术

大道奥妙幽深。大则充满宇宙，小则细入毫端，其大无外，其小无内。人能修之，可以夺造化，出阴阳，了性命，成仙佛，与天地同长久，与日月共光明。先天而天弗违，后天而奉天时，非一切旁门外道可比。但大道之义，至精且邃，是非邪正，颇难会悟。使非经明师指点，则东猜西疑，何能真知灼见，一了百当哉？尝有学道之士，日诵丹经子书，不明

其意，徒以有形疑无形，以有象猜无象。见药物炉鼎之说，疑是烧炼；见男女阴阳之说，猜为闺丹；见龙虎龟蛇之说，疑是心肾肝肺；见颠倒逆运之说，猜为后开前降；见宝珠之说，疑是有气之物；见圣胎之说，猜为气血凝结；见清静之说，疑是存神定气；见有为之说，猜为做作；见无为之说，猜为空寂。疑假疑真，猜有猜无，悬空想象，终归虚妄。故真心学道，须先解去猜疑，将生平自负之心戒除净尽，寻求真师，开明奥义；切勿徒恃聪明，妄自猜疑，有头无尾，似是而非，致自误其前程也。

### 三十五、生死关戒除仙术

庄子曰：“古之真人，不知悦生，不知恶死，其出不诤，其入不距，翛然而往，翛然而来而已矣。”孔子曰：“朝闻道，夕死可矣。”《悟真后序》曰：“此道至妙至微，世人根性迷钝，执其有身，而恶死悦生，卒难了悟。”凡此皆谓学道之人，不可有贪生怕死之心也。夫人生而有身，本是四大假合，无中生有，结此幻形，乃天地之委形。有生必有死，有成必有败，非真正不坏之物。既有所坏，则生死亦属于假。祖师以了生死教人者，使其齐一生死，至于无生无死而后已。庄子所谓“摄精神而长生，忘精神而无生”。然而长生之道，犹非了了命之极功，必至忘生无生，不生不灭，方能了却生死，而出乎生死造化之外。盖天地能役有形，不能役无形；能役有气，不能役无气；能役有心，不能役无心。无心则无气，无气则无形；无心于生死，而生死不能累于道矣。学道之士，须看破生死关，将生死二字置之度外。未死先学死，虽生不知生；生自任他生，死亦由他死；假生不妨死，真生不可死。求

道者忘假生而修真生，其庶几焉。

### 三十六、自满关戒除仙术

自来圣贤之大道，无穷无尽，无边无岸；有体有用，有本有末；层次细微，工程遥远；仰之弥高，钻之弥坚。一人之识见有限，众人之意见无穷；非能下于人者不能学，非能屈于人者不能知，非能示己之无者不能进，非能尊人之有者不能得。盖能下于人者，而后能上于人；能屈于人者，而后能高于人；能示己之无者，而后能受人之有；能尊人之有者，而后能济己之无。故曰：“满则溢，洼则实。”满不如虚之贵也。昔周公一沐三握而礼贤；淮南子遇八公披发跣足以拜接；石杏林遇紫阳解纆脱锁以供奉；长春祖初从王祖学道，后随马祖受教而全事；上阳子初遇缘督而有得，后求青城指点而完功。此数圣贤者，皆从虚心而成大道也。真心学道者，将自满心戒除，即自满关通过，低心下气，恭敬一切。见人有善，诚心求教，博学审问，人人可以为师，处处即是道机。万不可稍知门户，以为道即在此，自盈自足，目空四海，不求进境，其所能彻始彻终、纵横顺逆、自由自专、无遮无拦而直达于圣域中哉？《道德经》云：“虚其心，实其腹。”学道者其三复之！

### 三十七、轻慢关戒除仙术

《中庸》曰：“大哉圣人之道！洋洋乎，发育万物，峻极于天，优优大哉！礼仪三百，威仪三千，待其人而后行。”老祖曰：“天上地下，唯道独尊。”《复命篇》曰：“有物先天地，无名本寂寥。能为万象主，不逐四时凋。”盖道也者，至大至

尊，非人弗行；而人之行之者，必当大其所以大，尊其所以尊也。夫道之为道，广大无际，高深莫测，至无而含至有，至虚而含至实，无形而能生万形，无象而能生万象，包罗天地，推迁日月，运行四时，育养人物，无处不有，无物不存。道之尊贵如此，岂可轻褻慢视乎？若轻视乎道，则必以学道为易知，而不能钻研深入；慢视乎道，则必以行道为不足为，而不能苦力前进。既不能入，又不能进，其果凭何术以修持，而望成天下希有之大事耶？是故，真心学道之人，先须戒除轻慢，信道笃实，郑重性命，奉师诚敬，小心谨慎，兢兢业业，毋怠毋违；钦天地之所秘，敬鬼神之所宝，虔心崇奉，不敢稍有轻褻傲慢之心；如登高山，步步用功；如渡大江，刻刻防险，尚何患不能登彼道岸也哉？

### 三十八、懦弱关戒除仙术

人秉天地阴阳五行之气而生，为万物之最灵。无论贵贱贤愚，皆具有天地之全功，即可以载天地之大道。故夫妇之愚，可以与知焉；夫妇之不肖，可以能行焉，审在有志无志之间耳。有志则变懦为刚，变弱为强，可以渐登道岸；无志则虽刚必懦，虽强必弱，不能超出苦海。《中庸》云：“道不远人。人之为道而远人，不可以为道。”孔子云：“有能一日用其力于仁矣乎，我未见力不足者。”《悟真》曰：“大药不求怎得遇，遇之不炼是愚痴。”古《经》云：“道不虚行，待人而行。”是可知勇猛精进者，成道之因<sup>③</sup>也；柔懦怠弱者，修道之贼也。古来圣贤仙佛，皆自人修而成。同是肢体，同是耳目，同是心腹，同是皮肤，人人可以为圣贤，人人可以为仙佛，特患懦者不肯自立刚志耳！是故，学道者当戒除懦弱，

破此迷关，发勇猛之志，持长久之心，举步向前，努力直进；时时刻刻在性命上用功，行行步步在道理上穷究；有所不知而必强求其知，有所不明而必苦求其明；受人之所不能受，始能得人之所不能得；苦人之所以不能苦，始能成人之所不能成。否则一味懦弱，刚气不振，畏首畏尾，患得患失，其将何以学道？何以闻道？何以行道哉？

### 三十九、无恒关戒除仙术

修真之道，穷理尽性至命之学也。穷理必穷其极，无一毫有疑，无一毫不知，方是大彻大悟，知之真，见之确，而理自无不明矣；尽性必尽其玄，无一点气质，无一点私欲，方能空空洞洞，明不昧，暗不迷，而性自无不全矣；至命必至其本，脱离阴阳，跳出五行，方得功力悉化，不动不摇，自由自专，而命自无不立矣。然而所以穷之、尽之、至之者，非一朝一夕之事，必须立恒久之志，行恒久之功，而后明其理，尽其性，至其命，处乎造化之中，而不为造化所拘矣。《易》曰：“不恒其德，或承之羞。”孔子曰：“人而无恒，不可以作巫医。”子思曰：“苟不至德，至道不疑焉。”孟子曰：“君子深造之以道，欲其自得之也。”古《经》曰：“言语不通非眷属，工夫不到不方圆。”此盖谓修道立德，必当持之以恒也。学道者诚能戒除无恒，愈久愈力，愈难愈苦，则必有成功之一日。不然性命大事，岂无恒心者所能知哉！

### 四十、暴弃关戒除仙术

颜子曰：“舜何人也？予何人也？有为者亦若是。”孟子曰：“自暴者不可与有言也，自弃者不可与有为也。”老子曰：



“吾非圣人，学而得之。”上阳子曰：“释迦文佛闻半偈而欲舍其身。黄帝顺下风膝行而进，问广成子治身奈何而可以长生。”此皆言人当自贵自重而不可自暴自弃也。且夫旷观人世，生而知之者，殊不易遭，大抵学而知之耳。不学不成，学而方成。天下有学之而未能成者，未有不学而能成者也。学之功力，岂小焉哉？彼夫不学大道、自弃性命者，身在道中而不知自己有道，身居宝林而不知现在有宝。或谓性命长短，乃有定数，非人所能胜；或谓仙圣是天生，非凡人所能学；或谓大道至深至奥，非等闲所能知。于是自暴自弃，自画其限，甘居苦海，蹈于沈沦，枉为人类矣。殊不知既为人类，负阴抱阳，即有天地之造化，亦即有仙佛之基本。要在学道者不自暴弃，将有生以后之气质，习染偏病，一律戒除，专心慕道，从艰难困苦中百磨百炼。不知者必欲学而知之，不能者必欲学而能之。改过迁善，存诚去妄，始终如一，永无变更，则道自不远矣！

#### 四十一、书魔关戒除仙术

《悟真》云：“《契》论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通元<sup>⑨</sup>处，须共神仙仔细论。”又云：“卦中设象本仪形，得象忘言意自明。举世迷途惟执象，却行卦气望飞升。”上阳子曰：“大道从来是强名，《阴符》、《道德》始存经。神仙次第丹经续，口诀安能纸上明。”由是观之，则读经书者，又安可偏执经书乎？盖经书典论，千比万喻，所以为后世学人开明路，指大道，去邪示正。其中药物真假，作用是非，工程次序，修性修命，无一不备。但其言幽隐，其理深奥，以有形比无形，以有象喻无象，非可以粗学而知，亦非可以私猜

而晓。况性命之学，非有形有象之物能以显言明书者。至于性命之所以然，大道之所以妙，议之则非，言之则失。丹经之书，虽极力形容，有言之而言不能尽，书之而书不能达；其能言能书者，不过大略而已。学者用心钻研，会其大略，以识门户，以分邪正，从此寻求明师，方有进益。若徒执经书，以意猜度，依己偏见，自谓道即在是，不复就正于有道，其误甚矣！故弃经书而不讲论者，其失也；愚执经书而不求人者，其失也。固弃书执书，是谓书魔。学道之士，切勿中此书魔，致误大事。博学之，审问之，不为书所泥，则是非明而真理显矣！倘执书为道，自鸣得意，而妄想成道，难矣哉！

## 四十二、高大关戒除仙术

高大者，予圣自雄，刚强好胜，只知有己，不知有人之谓也。天下惟不自高者，终必至于高；不自大者，终必至于大。何言之？不自高者能卑于人，不自大者能小于人；能卑能小，有若无，实若虚，有才而不使，有智而不用，藏其所能，示以无能，藏其所知，示以无知，以之应世而世人喜，以之学道而师友悦。昔禹闻善言则拜，子路人告之以有过则喜，皆能自卑自下，而不自高自大，故为大圣大贤而万古不没也。但不自高大之事，须以真心实意行之，方能有济。倘外而勉强卑小，内而傲气暗藏，是伏戎于莽，内外不应，其心不真，其心不远，外貌恭而内不敬，所谓巧言令色，鲜矣仁者，不特不能去高大之病，而反增其窝祸之害。故不自高云者，必至于不知有高；不自大云者，必至于不知有大。试观历代仙真，行道立德，诂有自高自大者乎？学道之士，须戒除高大之心，将一切自满自足、傲气雄心一笔勾消，从至卑至小处

确实用功，无一毫高大之恶习，自能得高大之真道矣。

### 四十三、假知关戒除仙术

学道者，寻师访友，因其有所不知而欲求其知也。既欲求知，则必须知其何者是性，何者是命，何者是阴阳，何者是五行，何者是先天，何者是后天，何者是下手，何者是休歇，何者是有为，何者是无为，何者是锻炼，何者是温养，何者是接命，何者是了性，自始至终，大彻大悟，斯之谓真知。倘知性不知命，知命不知性，知阴阳而不知五行，知后天而不知先天，知下手而不知休歇，知有为而不知无为，知锻炼而不知温养，知接命而不知了性，总不得谓之知道。既不知道，焉能行道？未能行道，虽有所知，是非不辨，邪正不明，以无为有，以虚为盈，是谓假知。学道之士，欲求真知，须将假知关通过，竭力审辨，细心追求。孔子曰：“知之为知之，不知为不知，是知也。”老子曰：“知不知，尚矣；不知知，病也。”盖道固贵乎求知，而知须辨其真假。假知既除，真知自生。夫然后能行道，夫然后能成道。

### 四十四、贪酒关戒除仙术

吕祖曰：“酒色财气四堵墙，人人俱在里边藏。有人跳出墙以外，便是长生不老方。”盖酒为四害之首，一贪于酒，饮则必醉，醉则性迷，色心由此而起，财念由此而生，气性由此而发。财色与气，皆因于酒；丧德败行，莫此为甚。且有任性乱行，蹈于水火而不知，陷于刀兵而不晓。古来明智良材，英雄豪杰，往往因酒债事<sup>⑧</sup>，或至于伤生者，何可胜数？然而世之学道者，惑于《丹经》中“酒肉穿肠道在心”之语，

及“不忌荤腥不断酒”之言，以为修仙学道，于酒无害。不知《丹经》所言者，乃指既成道者而言之，非谓其初学道之时，而即可如是也。若学道之人，贪杯嗜饮，神昏气促，湿热熏蒸，津液涸而气血伤，尚安望其道之成乎？必也戒除净尽，破此贪关，知糟粕其身、曲薛<sup>⑤</sup>其心之害，斯可矣！

#### 四十五、不信关戒除仙术

《道德经》云：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。”《金刚经》云：“善男子，善女子，发阿耨多罗三藐三菩提心，应如是，住如是，降伏其心。”阿耨多罗三藐三菩提心，即华言无上正等正觉心，乃信心也。《易》云：“中孚豚鱼，吉。”《中庸》云：“诚者物之终始，不诚无物。是故君子诚之为贵。”由是言之，三教圣人垂训，皆以诚信为修道之本也。夫信者，非言语之信，非信息之信，乃真心实意之为信。信之一字，其理最真，其力最大，可以感天地，通神明，转生杀，扭生死，为圣为贤，作仙作佛，为修道者第一至宝。学者打通不信关，一心在道，别无二意，念兹在兹，朝斯夕斯，时刻不忘，须臾不离，则大本已立；不动不摇，不更不变，从此进步而犹不能闻道、不能行道者，未之有也！

#### 四十六、无主关戒除仙术

大道非难求也，特患求之者无主宰耳。若有主宰，则认定性命，真心发现，世事无所染，恩爱无所恋，名利无所贪，一切身外之事，不挂于胸，艰难困苦，以不知不觉受之；以之穷理而理可穷，以之聆教而教可聆。盖以主宰在内，而外

物不能惑也。但立主宰，须辨真假。真主宰则有益于性命，假主宰则有害于性命。即如误入旁门，陷于邪途，索隐行怪，百般做作，虽有主宰，实亦无主宰之为害也。无主宰者，今日学此，明日学彼，朝去拜李，暮去拜王，幻境假象，认为有效，不辨是非，自误前程，虽遇明师，不知坚心信从，乍就乍弃，忽亲忽疏。噫！以此学道，何道能成？夫真心学道，须通过无主关，专心致志，穷究其理，日夜用心，钻研实义，尝探趣味，不拘年月，愈久愈力，步步有益，日日见功。所谓能谨于始，自全于终也。《易》曰：“不出户庭，无咎。”盖言预有定见耳。有定见则主宰贞坚，不为外物所诱矣。

#### 四十七、幻景关戒除仙术

性命之道，真常之道也。夫既为真常，不怪诞，不奇异，无形色，无做作，无勉强，岂有海市蜃楼之幻景乎？故老子谓之“自然”，孔子谓之“中庸”，释迦谓之“无住”，特人在道中而不知道耳。其不知道也奈何？后天气质，阴阳陶冶，内而妄念纷纭，外而六门勾引，内外交攻，以致自然者变为不自然，中庸者变为不中庸，无住者变为有所住，真者潜而假者发，失其本来面目。于是疑金丹为有丹之景象，蟾光为有光之景象，偃月为有月之景象，霞光为有霞之景象，红光为有红之景象，结胎为有胎之景象，元关一窍疑为有关之景象，元牝之门疑为有门之景象。此皆以假为真，误认幻景。庸詎知真常之道，非色非空，无形无象，即至大道完成，身外有身，形神俱妙，与道合真；无形中生真形，无象中生实象；聚则成形，散则化气；有则是无，无即是有；有无不立，与虚空同体，景于何有？幻于何有？学道之士，果能看破幻景关，

戒除一切执相空寂等事，从自然、中庸、无住上切实用功，细心穷究，自能得无象之象、空而不空之实理矣。

#### 四十八、因果关戒除仙术

《易》曰：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”《书》曰：“作善降之百祥，作不善降之百殃。”又曰：“天作孽，犹可违；自作孽，不可活。”《参同契》曰：“初正则终修，干立末可持。”正阳翁曰：“种麻即得麻，种黍即得黍。”盖天地间一切大小事，皆有因果。善有善之因果，恶有恶之因果。为善者必有善报，为恶者必有恶报。为善者，善之因也，善报者，善之果也；为恶者，恶之因也，恶报者，恶之果也。善恶之报，如影随形，毫发不爽。故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻，念念归善，不使有一恶念萌于方寸之中；非礼不履，非礼不行，行之皆善，不使有一恶行见于日用之间。其因既善，而果未有不善者也。谚云：“要知前世事，今生受者是。要知后世事，今生作者是。”此言真实不虚，深切有味。修真之士，参透因果，通过迷关，一念一事，须要谨慎；一动一静，不可忽略。孟子曰：“祸福无不自求之者。”老子曰：“祸福无门，惟人自招。”由是以观，因果之理，岂不显而易见哉！

#### 四十九、闾丹关戒除仙术

金丹之道，所谓原本者是也。此丹此本，人人具足，个个圆成，处圣不增，处凡不减。其太初则性命一家，阴阳混合，五行同气，既无可修，亦无可证。迨夫先天阳极，后天阴生，性命两离，阴阳相隔，五行错乱，足者有亏，圆者有

缺，久而久之，亏者愈亏，缺者愈缺，而至于原失全失，埋没不彰。故有金丹返还之道，使人重复修持，返之还之，仍归于具足圆成、无亏无缺之原本而后已。返还之道，即返还于性命一家，阴阳混合，五行同气耳。返还之法，仍在阴阳五行中修持。故有男女彼我、婴儿姹女、金公木母、女子郎君、黄婆媒聘诸等法象，千方比喻，万象形容，总以明和合阴阳、攒簇五行之理耳。盖人道借凡父凡母而生色身，法道借灵父圣母而生法身。圣凡之间，一逆一顺，天地悬隔。张三丰云：“顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”诚哉，是言也！所谓灵父圣母者，即吾身中之真阴真阳也。真阴真阳，非身中后天有形有质之阴阳，乃无形无质之阴阳。一身后天之阴阳，且用不得，而况身外之男女阴阳乎？乃世有不知性命为无形无质之物，而以有形有质求之，或弄三峰采战，或行九浅一深，或度九女为九鼎九转，或采首经按前三后三，或摘首经梅子为服人参果，或取经后鲜血为吞真红铅，或神交而体不交，或隔帘而口吸，或男下女上为颠倒阴阳，或男抽女气为依坤种乾，或服妇乳为接补，或御少女为炼剑，诸如此类，何可枚举？丑恶百端，秽污不堪，寡廉鲜耻，行同禽兽。道至于此，尚忍言哉！真心学道之士，速将围丹关打通，戒除淫欲，扫净污浊，而后有真阴真阳，相感相应，结成圣胎。若取少女之浊血浊气，妄想结胎。此求其为人，且不可得，何敢望仙乎？

## 五十、炉火关戒除仙术

徐真人曰：“杂性不同类，安肯合体居？”淳于真人曰：“同类易施工兮，非种难为巧。”紫阳真人曰：“休炼三黄及四

神，若寻众草更非真。阴阳得类归交感，二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。”又云：“休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉。自有天然真火候，不须柴炭及吸嘘。”张三丰真人云：“五金八石皆是假，万象千方总是差。金蛤蟆，玉老鸦，认得真的是作家。”此皆言金丹大道，非炉火烧炼之术也。夫所谓金丹者，金则取其坚刚不坏之义，丹则取其圆成无亏之义。坚刚圆成，故名金丹，即本来先天真一之灵宝。一名先天真一之气，一名生物之祖气，一名先天之灵根，一名元始宝珠。总而言之，曰真灵至精之气。在儒则曰“太极”，在释则曰“圆觉”，在道则曰“金丹”。无形无象，非色非空。然虽无形而能生有形，无象而能生实象，非色而能生妙色，非空而却是真空。本于先天，藏于后天，为性命之根，仙佛之种，圣贤之基。知而修之，可以脱生死，出造化，超凡入圣，不生不灭。是故学道之士，须看破炉火关，将一切烧炼丹药等事，扫除净尽，从身心性命上，细心钻求，设立乾坤炉鼎，采得乌兔药物，运三昧真火，锻炼至宝，又何患不登仙界哉？



## 卷 二

### 仙家摄生术

#### 一、法天地仙术

大道分判而有形，因形而有数。其形与数，皆寄之于天地。天地运用大道，上下往来，行持不倦，天地之机也。天得乾道，以一为体，轻清而在上，所用者阳也；地得坤道，以二为体，重浊而在下，所用者阴也。阳升阴降，互相交合，乾坤作用，不失于道，而起首有时，见功有日焉。然而天得乾道，所用者阳也。阳交升，何以能下交于地？地得坤道，所用者阴也。阴主降，何以能上交于天？天地不交，阴阳可得而合欤？阴阳不合，乾坤有其作用欤？曰：是不知天地之机也。天道以乾为体，阳为用，积气在上。其行道也，以乾索于坤，一索之而为长男。长男曰震；再索之而为中男，中男曰坎；三索之而为少男，少男曰艮。是则天交于地，以乾道索坤道，而生三阳也。地道以坤为体，阴为用，积水在下。其行道也，以坤索于乾，一索之而为长女，长女曰巽；再索之

而为中女，中女曰离；三索之而为少女，少女曰兑。是则地交于天，以坤道索乾道，而生三阴也。三阳交合于三阴而万物生，三阴交合于三阳而万物成。天地交合，本以乾坤相索而运行于道，乾坤相索而生六气，六气交合而分五行，五行交合而生成万物。方其乾道下行，三索既终，其阳复升，阳中藏阴，上还处于天；坤道上行，三索既终，其阴复降，阴中藏阳，下还处于地。阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴。真阴升天，因阳而生，所以阴自天降，阴中能无阳乎？阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。真阳降地，因阴而发，所以阳自地升，阳中能无阴乎？真阴在阳，其阴不消，升于天者，复降于地；真阳在阴，其阳不灭，降于地者，复升于天。周而复始，运行不已，相交相合，不失其道。此天地运用之妙，行持之功。所以能长久坚固者，无他，特善用其机耳。夫古来修真之士，取法乎天地，以真气为阳，真水为阴，阳藏水中，水主于降，水中有真气，即阴中有真阳也；阴藏气中，气主于升，气中有真水，即阳中有真阴也。以真气接真水，以真阳交真阴，一升一降，与天地同其功用，即可与天地合其道德，而得与天地共其长久矣！

## 二、察日月仙术

大道无形，生育天地；大道无名，运行日月。日月者，太阳太阴之精。默纪天地交合之度，助行生成万物之功。东西出没，以分昼夜；南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相摧，而魄中生魂，魂中生魄。进退有时，不失乾坤之数；往来有度，无差天地之期。其分昼夜也，奈何？混沌初分，玄

黄定位，天地之状，其形如卵，六合于中，其圆如球；日月出没，运行于一天之上，一地之下；上下东西，周行如轮。凡日东出而西未没为昼，西没而东未出为夜，此日之出没以分昼夜也。若月之出没，不同于日。载魄于西，受魄于东，光照于夜而魄藏于昼，积日累时，或出或没，自西而东。其始也，魄中生魂，状若弯弓，初夜而光照于西；其次也魄中魂半，时应上弦，初夜而光照于南；其次，魄中魂满，与日相望，初夜而光照于东；其次也，魂中生魄，状如缺镜，初昼而魄藏于西；其次也，魂中生魄，时应下弦，初昼而魄藏于南；其次，魂中魄满，与日相背，初昼而魄藏于东。此月之出没以分昼夜也。其定寒暑也，奈何？冬至之后，日出辰初五十分，日没申末五十分，过此以往，出没自南而北，以夏至为期。夏至之后，日出寅末五十分，日没戌初五十分。过此以往，出没自北而南，以冬至为期。自南而北，以冬至夏，乃由寒而暑也；自北而南，以夏至冬，乃由暑而寒也。夏之日，乃冬之夜也；冬之日，乃夏之夜也。冬至之后，月出自北而南，比于夏之日也；夏至之后，月出自南而北，比于冬之日也。此日月之往来，以定寒暑者也。至于日之运用，昼升于天以照外，夜入于地以照内；月之运用，由朔至望，生明以照外；由望至晦，藏明以养内。日月明内明外无在而不用其明也。修持之士，察天日月，果能用明于外，而不为外物所扰，是能如日月之外明矣；又有用明于内，而不为内情所蔽。是能如日月之内明矣。内明外明，无一不明，岂不与日月同光也哉？

### 三、感风雷仙术

《易》曰：“震为雷，巽为风。”又曰：“动万物者莫疾乎雷，挠万物者莫疾乎风。”又曰：“雷以动之，风以散之。”则是雷为震象，风为巽象；雷为阳，风为阴；雷主刚，风主柔；雷主生物，风主杀物；一生一杀，一刚一柔，一阴一阳，何莫非造化之玄机乎？故其生之也以刚以阳，杀之也以柔以阴；生生不已，亦杀杀不息；不生不杀，不杀不生；生即杀之伏，杀即生之机。阴阳刚柔之作用，有如是夫。雷之鸣也，阳气盛而刚烈；风之发也，阴气盛而柔缓。迨风雷相搏，阴阳相交，合而为一，刚烈中有柔缓，柔缓中藏刚烈，则刚柔相需而得中和之道焉。是以修真之士，感风雷之象，而悟夫阴阳之用，刚柔之理，生杀之机，亦即于此而悟修道立德、应事接物。一味刚则性急好强，其过也躁，作事不久，其锐必挫，是雷之象也；一味柔则逡<sup>①</sup>畏不果，其失也懦，作事难成，其柔无用，是风之象也。若夫刚以果决，柔以渐行，不急不缓，不躁不懦，刚中有柔，柔中有刚，刚柔相济，得其中和，是风雷相搏，合而为一之妙运也。夫既得中和之道，则攸往攸利。以之学道，何道不明？以之修道，何道不成。圣《经》有云：“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物有焉。”然则中和之道，岂小焉哉！

### 四、辨水火仙术

凡人身中以水言者，四海五湖，九江三岛，华池瑶池，凤池天池，玉池昆池，元潭阆苑，神水金波，琼液玉泉，阳酥

白雪，丹经中所称名号，不可备陈。凡人身中以火言者，君火、臣火、民火而已。三火以元阳为本，而生真气；真气聚而得安，真气弱而成病。若耗散真气，走失元阳，元阳尽，纯阴成，元神离体，乃至于死矣。盖心为血海，肾为气海，脑为髓海，脾胃为水谷之海，所谓四海者也。五脏各有液，所主之位，东西南北中，所谓五湖者也。小肠二丈四尺，而上下九曲，是谓九江。小肠之下，是谓元潭。顶曰上岛，心曰中岛，肾曰下岛，是谓三岛，亦谓阆苑。华池在黄庭之下，瑶池出丹阙之前，昆池上接玉京，天池正冲内院，凤池乃心肺之间。玉池在唇齿之内，神水生于气中，金波降于天上。赤龙住处，自有琼液玉泉。凡胎换后，方见白雪阳酥。浇灌有时，以沃炎盛，先曰玉液，次曰金液，皆可以还丹。抽添有度，以应沐浴，先曰中田，次曰下田，皆可以炼形。玉蕊金花，变就黄白之体；醍醐甘露，炼成奇异之香。凡此皆水之功效也。民火上升，助肾气以生真水；肾火上升，交心液而生真气。小则降魔除病，大则炼质烧丹。用周天则火起焚身，勒阳关则還元炼药。别九州之势，以养阳神；烧三尸之累，以除阴鬼。上行则一撞三关，下运则消磨七魂。炼形成气而轻举如飞，炼气成神而脱胎如蛻。凡此皆火之功效也。若夫肝气导引，肾气自下而上，以至于心。心，火也，二气相交，薰蒸于肺，肺液下降，自心而来，由心生液，以液生于心而不耗散，是谓真水。肺液传达心液，自上而下，以至于肾。肾，水也，二水相交，浸润于膀胱，膀胱气上升，自肾而起，由肾生气，以气生于肾而不消磨，是谓真火。真火出于水中，恍恍惚惚，其中有物，视之不可见，取之不可得也。真水出于

火中，杳杳冥冥，其中有精，见之不能留，留之不能住也。此历代仙真所以宝贵其真水真火也。

## 五、调四时仙术

春夏秋冬，谓之四时。春而生物，夏而长物，秋而收物，冬而藏物。各有代谢，周而复始，相接相连，未有间断。此天地之四时也。然而天地之四时，有损有益；人间之四时，有等有次。浮生若梦，人寿几何？自一岁至三十岁，乃少壮之时；自三十岁至六十岁，乃长成之时；自六十岁至九十岁，乃老耄之时；自九十岁至百岁，或至百二十岁，乃衰败之时。此人身中之四时也。至若阴中阳半，其气变寒为温，乃春之时也；阳中有阳，其气变温为热，乃夏之时也；阳中阴半，其气变热为凉，乃秋之时也；阴中有阴，其气变凉为寒，乃冬之时也。此一年中之四时也。又若月旦至上弦，为阴中阳半；自上弦至月望，为阳中阳；自月望至下弦，为阳中阴半；自下弦至晦朔，为阴中阴。此一月中之四时也。又若自子至卯，阴中阳半，以太阴中起少阳；自卯至午，阳中有阳，纯少阳而起太阳；自午至酉，阳中阴半，以太阳中起少阴；自酉至子，阴中有阴，纯少阴而起太阴。此一日中之四时也。夫难得而易失者，身中之时也；去速而来迟者，年中之时。及夫月中之时也，急如电光，速如星火。而可惜者，日中之时也。积日为月，积月为岁，岁月蹉跎，年光迅速。故奉道者难得少年，少年之时，根元完固，凡事易于见功，只须千日，而可大成。奉道者又难得中年，中年修持，精力完备，进功尚易。若晚年修持，先论救护，次求补益，虽亦能积功成道，而

较之少年，难易攸分。故曰难得者身中之时也。人之一日，如日月之一月，如天地之一年。天地以乾坤相索，而阴阳升降，一年一交合，不失于道，一年之后有一年；日月以魂魄相生，而精华往来，一月一交合，不失于道，一月之后有一月。人之交合，虽在一昼一夜，不知交合之时，又无采取之法；损时既不解补，益时又不解收；阴交时不解养阳，阳交时不解炼阴；月中不知损益，日中又无行持；过了一年无一年，过了一日少一日；虚掷韶光，坐以待毙。故曰可惜者日中之时也。然则欲不失其难得之机，及可惜之辰，如之何而后可？曰：惟身中用年，年中用月，月中用日，日中用时，以调其和而已。盖以五脏之气，月上有盛衰，日上有进退，时上有交合，运行五度而气传六候，金木风火土分列无差，东西南北中生成有数。于是炼精生真气，炼气合阳神，炼神成大道，亦庶乎其可矣！

## 六、顺五行仙术

人之生也，颅圆趾方，有天地之象；阴降阳升，又有天地之机。故天地有五行，而人身亦有五行。肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。若以五行相生，则水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。生者为母，受生者为子。若以五行相克，则水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。克者为夫，受克者为妻。以子母言之，肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气；以夫妻言之，肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气，肝气克脾气，脾气克肾气。则肾者，心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子也；肝者，脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子也；心者，肺之夫，脾

之母，肾之妻，肝之子也；肺者，肝之夫，肾之母，心之妻，脾之子也；脾者，肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子也。心之见于内者为脉，见于外者为色，以舌为门户，受肾之制伏而驱用于肺，盖夫妻之理如此。得肝则盛，见脾则减，盖子母之理如此。肾之见于内者为骨，见于外者为发，以耳为门户，受脾之制伏而驱用于心，盖夫妻之理如此。得肺则盛，见肝则减，盖子母之理如此。肝之见于内者为筋，见于外者为爪，以目为门户，受肺之制伏而驱用于脾，盖夫妻之理如此。得肾则盛，见心则减，盖子母之理如此。肺之见于内者为肤，见于外者为毛，以鼻为门户，受心之制伏而驱用于肝，盖夫妻之理如此。得脾则盛，见肾则减，盖子母之理如此。脾之见于内者为脏，均养心脾肝肺，见于外者为肉，以唇口为门户，呼吸定往来，受肝之制伏而驱用于肾，盖夫妻之理如此。得心则盛，见肺则减，盖子母之理如此。然则人之五行，相生相克，而为夫妻子母，传气衰旺，于此可见，养气炼液，亦于此可知。

## 七、修身心仙术

今夫人莫不有其身，莫不有其心，亦莫不知修其身心。但只幻化之身心，而不知真正之身心。舍真就假，无惑乎？寿数未尽，而身心早累。形为生人，而魂入鬼窟矣。何则？幻化之身，肉身也；幻化之心，人心也。耳目口鼻舌心，皆幻身之所生；喜怒哀乐爱恶欲，俱人心之所出。六根门头，样样足以丧生；七情妄念，件件能以致死。一动有咎，一触即发，其不至伤害性命者，有几人哉？故以幻化身心为真实者，无异认贼作子，以奴为主。一旦天不假年，身在何处？心在



何处？则为幻化之物也无疑。若夫真正之身，法身也；真正之心，天心也。阴阳五行，法身之所出；婴儿姹女，木母金公，黄婆珊瑚，碧玉黄金，天心之所生。五性因缘，俱是成道之种；五般至宝，尽系炼丹之术。但此法身天心，人多不识。所以法身埋没，幻身用事，天心退位，人心当权。以故生生死死，轮回不息，无有了期。夫所贵乎法身者，上柱乎天，下柱乎地，无头无尾，无背无面，中立不倚。以言其刚则粉碎虚空，以言其柔则万化俱息，以言其坚固则入水不溺、入火不焚、入金石无碍，虎兕不能伤，刀兵不能加，是命之所倚也。所贵乎天心者，不垢不净，至虚至灵，寂然不动，感而遂通。以言其静则无声无臭，以言其动则至神至妙，以言其形象则如偃月、如仰盂、如黍珠，不色不空，即色即空，非有非无，即有即无，是性之所寄也。知此身心以修性命，则了性了命，易如反掌。所以古人云：“都来身心两个字，隐在丹经万卷书。”夫明明为幻身，明明为人心，虽愚夫愚妇亦能知之，乃丹经反隐而不言，必有秘密难隐之处，岂可以幻化身心目之哉？噫！身心岂易知乎？苟不用数十年穷理工夫，法身不易见，天心不易明，身心不修，性命何存？学道者其勉旃！

## 八、抱混元仙术

混元者何？先天之情、气、神也。紫清云：“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎。其气即非呼吸气，乃知却是太素烟。其神即非思虑神，可与元始相比肩。”是即所谓元精、元气、元神也。夫以精气神而曰，元是本来之物，人未有此身，先有此物。既有此物，而后无形生形，无质生质，乃从父母未

交媾之时而来也。方交媾之时，父精未施，母血未包，情合意投，其中杳冥有物，隔碍潜通，混而为一，氤氲不散。既而精泄血受，精血相融，包此一点之真，变化成形，已有精气神寓于形内。名虽有三，其实则一。一者混元之义，三者分灵之谓。一是体，三是用。盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神。三而一，一而三。所谓上药三品者，用也；所谓具足圆成者，体也。不得专言三，亦不得专言一。学道之士，多不知三即是一，一即是三；或抱元守一而落于着空，或炼药三品而失于执相。着空执相，皆非還元之妙理也。夫還元者，所以还其元精、元气、元神也。若欲修道，必须先知此三物，潜藏于混元之中。离乎混元，即非先天精气神之本体。失其本体，焉得元物？《心印经》云：“上药三品，神与气精。恍恍惚惚，杳杳冥冥。视之不见，听之不闻。从无守有，顷刻而成。”夫既曰恍惚，曰杳冥，曰有无，则为无形之物可知。惟此元精，如珠如露；纯粹不杂，滋润百骸；元气如烟如雾，贯穿百脉；元神至灵至圣，主宰万事。知之可以延年益寿，长生不老。学道者果能识此三物，则成道有望矣！

## 九、守真一仙术

缘督子曰：“先天之气，自虚无中来。”《悟真》曰：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。”《道经》曰：“有物先天地，无名本寂寥。能为万象主，不逐四时凋。”此盖言先天之气，乃真一之气也。为生物之主气，自虚无中而来，而为万象之主，天地之宗。虽无形而能生形，无象而能生象。以言其神为不神之神，以言其精为至真之精。非后天呼吸之气、思虑

之神、交感之精所可比拟，亦非先天之元精、元气、元神所得同日而语。盖无精、元气、元神，在后天则为阳，在先天还为阴。非若先天真一之气，历万劫而不坏，超群类而独尊，生死不拘，有无不立，为后天精气神之根本，为先天精气之主宰。其为物也至阳，不属于内，不属于外，不落五蕴八识，不在五脏六腑，不在六根门头，不在百骨八窍；而在乎元关一窍。有意寻之则着相，无意守之则着空，思之不得，议之不可。本来自有，因阳极生阴，遂失其有。是以历代仙真，用法追摄，以实形虚，以有形无，激而有象，从至虚至空中采而修之，以成大道。所谓“一粒金丹舌入腹，始知我命不由天”者，此也。昔悟元初遇龛谷老人，示以修真大道，诸事显然，惟于先天之气，自虚无中来之语，因自所见不到，模糊十三年之久。阅尽丹经，终未知其端倪。后遇仙留丈人，决破源流，咬开铁弹，言下分明，了然于心，始知其虚无真虚无，真一是真一，不于我有，不从他得，不可言象，不可画图，以意契之，以神会之，放之则弥六合，卷之则退藏于密，通天彻地，为圣为贤，成仙作佛，皆以此为基。古仙有云：“得其一，万事毕。”其斯之谓欤？

## 十、知消息仙术

仙真摄养之道，以知天罡消息为最要。盖知天罡消息，方能逆施造化而不为造化所逆施，扭转乾坤而不为乾坤所扭转，规弄阴阳而不为阴阳所规弄。天罡者，北斗第七星也。系北极之权臣，执生杀之衡，握造化之柄；运五行，推四时，生万物；为到宿之领袖，运气之枢纽；其任最重，其功最大。夫人得天地之正气而生，亦具此天罡之气，主宰生死，掌握性

命，其功与天上之斗罡无异。知此者生，昧此者死。但人罡有先天后天之分，是不可以不知也。后天之罡星，日行十二经络，融通一身血脉。炼罡气者，以人罡合天罡，内外一气，以避百邪。究之顾外失内，虚而不实，未益于彼，先伤于我。至于先天之罡星，与本来之主人相亲相爱，君臣一心，并行不悖。及至元阳一破，先天入于后天，背主求荣，结连外寇，始而护我性命者，既而伤我性命，犹虎奔而遇于西，绝不相顾矣。何则？罡星所坐者凶，所指者吉。因其不指于我而指于他，指于他则生气在他，杀气在我，杀之不已，则我之性命倾矣。夫大修行人，每求他家不死之方者，正以求取罡星所指之生气耳。取气之法，总不离乎罡星。罡星坐我家则生气在他家，罡星坐他家则生气在我家。是必移罡星坐于他家，方能有造。移罡之法，尚不艰深，法须将他脚一扭，当即翻身回顾，归家认祖，是为天机。不着于声色，不落于空寂，不是自己有，不是身外求；得之者生死自主，性命自由，天地不能役，阴阳不能拘。夫岂一切旁门外道，所可揣摸其一二哉？

## 十一、用生杀仙术

《阴符经》云：“天发杀机，移星易宿；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反复。”《道德经》云：“兵者不祥之器，非君子之器，不得已用之。”然则杀虽伤生，而亦有时能卫生；生虽救杀，而亦有时甚于杀。要在神而明之，存乎其人耳。夫人自有生以后，秉气质之性，受父母精血之气，加之识神历劫之尘，平生积习之污，一身上下，尽是阴气盘旋，只有一点阳气，秘在形山，隐而不现。古人所谓“四大一身皆属阴，

不知何物是阳精”者是也。但一身虽阴，若未交后天，犹是先天用事，不能为害。大智者于此防危虑险，固济真阳，不为后天阴气所侵，则直超彼岸，而刑杀之法无所用之。所谓以法除弊，无弊则法莫施。此刑杀之所以不用也。若夫先天潜藏，后天用事，阴气俱发，通身是病；有已发者，有未发者，有历劫生根者，有现劫生根者，有出于天者，有出于人者，古怪百般，魔障万样；使无抑阴扶阳之法，化邪归正之术，则阴气日长月盛，至消尽其阳，倾伤性命，是刑杀之不能不用也。然生杀二者，亦必相需相济而后可。何言之？杀所以卫生，生所以救杀。倘杀而不生，则杀之过刻，必至和气有伤；生而无杀，则生之无威，必至容邪潜入。是必生杀两用，斯无意外之患，不测之忧矣。盖杀者所以化阴气，生者所以保阳气。阳气盛而阴气自退，阴气消而阳气自固。生中有杀，杀中有生，杀以扶生，生以补杀。生杀之法，又岂小补云哉？

## 十二、结侣伴仙术

侣伴者，性命之所赖也，道德之所借也，修真者之所始终不可或离者也。《经》云：“混沌七日死复生，全凭侣伴调水火。”又云：“托心知，谨护持，照应炉中火候飞。”特以修持大道，须有人同心，其利断金，三人同志，足以防危耳。盖侣伴相应，而后可以有为。若侣伴不当，或无侣伴，一己孤阴，动必有凶。何能窃阴阳而夺造化乎？夫侣伴不一，有内侣伴，有外侣伴。外侣伴者，知音道伴，乃生死相托，患难相扶，有善则劝，有恶则规，同心合意，彼此资益，共修大道者也；内侣伴者，乃西南坤方不死之人，负刚烈之气，具

正真之体，抱果断之才，掌生杀之权，握生死之柄，除邪扶正，赏善罚恶，转祸为福，逢凶化吉，内魔不得生，外魔不敢侵，所以护性命、运造化者；在神为灵官，在宿为天罡，在方为金星。大修行人以此为侣伴，同心合意，托以性命，则性命可全；委以造化，则造化可逆；开天门而闭地户，留人门而塞鬼路，用杀机而求生机，颠倒阴阳，直有可必。故外之侣伴，或可以无；而内之侣伴，决不可少。若内侣伴一失，则性乱命摇，心迷神昏，先天失而后天发，出生入死，魔障百出，无所不至。故修道以结同心侣伴为第一着也。夫所谓同心侣伴者，其本体无形无象，无声无色，无背无面；恶化则为夜叉，善化则为菩提，变化无端，隐显不测，是在以真心结之耳。

### 十三、了性命仙术

《易》曰：“穷道尽性，以至于命。”古仙云：“修性不修命，万劫阴灵难入圣；修命不修性，犹有家财无主柄。”此皆为性命双修而言之也。然性有性之理，命有命之理。非有穷理功夫，不得而知。特以性有天赋之性，有气质之性；命有天数之命，有道气之命。天赋之性，良知良能，具众理而应万事者也；气质之性，贤愚不肖，秉气清浊，邪正不等者也。天数之命，寿夭穷通，富贵困亨，长短不一者也；道气之命，刚健纯粹，齐一生死，永劫长存，天地不违，阴阳不拘者也。天赋之性为真，气质之性为假；道气之命为真，天数之命为假。真者先天之物，假者后天之物。先天在阴阳之外，后天在阴阳之中。是则真假不同，性命有异。修道者，若知修天赋之性，以化气质之性，修道气之命，以转天数之命，性命

之道得矣。且性者，心之所生。心为神舍，心明则神清，神清则性定，所以道性之造化系乎心；命者，人身一叩，叩则必应，应则气活，气活为命蒂，所以道命之造化系乎身。盖不识不知，顺帝之则，即谓之性；男女构精，万物化生，即谓之命。先求不死之方以立命，后求原有之物以穷性。身心不二，性命一家，而性命俱了矣。旁门外道，不知何者是命。或以后天气为命，或以肾中炁精为命，或以令为命；不知何者是性？或以灵明知觉为性，或以顽空寂灭为性，或以秉受气质为性。是皆言命而不知命之窍，言性而不知性之宗者，又恶能了其性命哉？

#### 十四、忘情意仙术

凡人生莫不有情，由情生意，因物萦情，情迷意纵，心不能清，神不能守，流浪生死，漂泊性命。是皆不能达观，以致荆棘满径，殊可惜也！若能定能止，自清自静，情无所住，意无所生，则外物又岂能动哉？《易》曰：“艮其背，不获其身；行其庭，不见其人。”是内不见外，外不见内；内外俱忘，虚灵自现；忘情忘意，至道可明。试观天运不息，安有所谓情意者？然万物由秋而杀，由春而生，气之所感，得以化育资成焉。夫道之始也，淡乎无味，其所以枢纽阴阳者，则返观而已。盖知返观则情忘，情忘则意忘，意忘则心灰，心灰则灰物，灰物则似痴，似痴则神活。其神既活，则日用之间，所发是机，机不外染，意定情归。《书》云：“天叙有典，格其非心。”诚能格其非心，自能忘其情意也。意所以忧心，情所以乱神，心忧神乱，何以闻道？何以明道？何以成道？忘之忘之，又乌容缓？且所谓忘情意者，非无情无意之谓也。特

忘其假情而生真情，忘其假意而生真意耳。忘而不忘，所忘是物，不忘是机；忘无可忘，可忘者神，无忘者化。颠倒是非，错综阴阳；用物之机，贵得其窍；盗彼之气，返吾之妙；役物逐物，不为役逐；体物之荣，察物之败；返而求之，其道有在。

### 十五、辨形气仙术

凡物有形者，有成必有败；有气者，有生必有死。是形气者，成败生死之由也。夫人受后天五行之气而成形，形中即藏五行之气也。此气在人身中，发而即为五贼。五贼者，喜怒哀乐欲也。五贼互相朋党，剥削真元，此所以有成必有败，有生必有死也。古来修真之士，悟夫消灭成败之理，及脱离生死之道，化其后天，复其先天。安身于虚空之中，藏神于寂寥之境，不犯五行之气，不为万物所移。无烟无火，如枯木寒灰；无色无象，如太虚空谷。天地不得而拘，造化不得而规；窃夺阴阳，扭转气机，命由自主，不由天主。盖天地只能役有形，不能役无形；只能役有气，不能役无气；只能役有心，不能役无心。无心则无气，无气则无形；无心、无气、无形，虚空而已。天地其奈虚空何？至于生之死之、成之败之，亦仅能生死成败其形气，岂能生死成败其虚空耶？

### 十六、敛津液仙术

津液者，人身中之精气聚而成液，所以辅助五脏之机能，滋润六腑之作用者也。人无津液，则五脏停其机能，六腑失其作用，气绝精尽，而至于死，犹之水无源则流涸，灯无油则火灭也。仙家名之曰玉液、灵液，又曰玉泉、醴泉，又曰



玉浆、神水。名称虽不一，而视为气海丹田中所涌出之精气则一也。炼而咽之，则可成不老还元丹。盖以丹田之精气，变液上升，炼其精气，仍还之于丹田，是谓之还丹。乃结胎养息之异珍，超凡入圣之秘宝也。夫人于清晨之时，得平旦之气，将舌尖微点上腭，即觉有津液四涌，满储口中。以舌练之，使之纯熟，然后缓缓咽之，以达于丹田。切勿可太骤，骤则不化而变邪，有害无益。世人不解此术，将口中津液妄吐于地。此非特不能成仙，亦且不能永寿。但津液有清浊之分，清者由精气而成，浊者自邪气而生。清液固宜保存，浊液不妨吐弃。学者所当辨别而去取之耳。

## 十七、吐纳法仙术

修道者莫不贵存元气。“夫元气果何所存乎？”曰：“存于气海丹田之中。”“曷言乎气海丹田？”曰：“气海即脐轮是也。丹田在脐下一寸五分之处。二者为元气充满之根本地也。”“元气所自而能充满乎？”曰：“习于吐纳，则元气常满矣。”“吐纳与呼吸有以异乎？”曰：“其理则同，其法则稍有所异。呼吸者，以鼻吸入清新之气，送于气海丹田，同时收其浊气，由口中呼出之。吐纳者，以鼻之两孔，一孔司吐，一孔司纳，左右交互为用。即如纳在左孔，则吐在右孔，纳在右孔，则吐在左孔。每隔一二时，则左右交互行之。鼻中静纳细长之气，徐徐送下，以达于气海丹田。稍息其机，复以所余之气，送至上体，仍从鼻中徐徐吐出之。一吐一纳，不相混淆，此即真正仙传之吐纳法也。夫人身中之脐，居体之正中，为最要之部。当婴儿未出胎之前，在母腹中，有二筋相联，一端通母之胞胎，一端通儿之脐轮，一筋司纳，一筋司吐，所以

吐纳母体之元气。其司纳之筋，则输母体之鲜血，以养育胎儿；其司吐之筋，则输胎儿之不需物，还诸母体。然则胎儿母体之中，已能用脐轮，以间接之法，而吐纳天地之大气也。夫所谓天地之大气者，即天地未开辟前之元气，亦即人先天真一之气。以此气纳于气海丹田，能与外界先天之气相感相应，相和相合。修真之士，吐纳此气，谙练纯熟，则脐下丹田紧张如鼓，于是气海充实，即有时闭口塞鼻，亦不觉气促窒息。所谓无息之息，名曰胎息。胎息既成，得于后天之大气中，吸收先天真一之气，与天地之大气，息息相通。一吐一纳，俱出于自然。成仙作佛，胥基于此。夫岂仅为不老不死之妙法、无病长生之神术而已哉？”

## 十八、养气法仙术

老子曰：“始者道本也，吐气布化，出于虚无。”黄帝曰：“芒芒昧昧，因天之威，与元同气。”则是未有形，先有气，未知气，焉知形？气之不可不养也，明矣。夫人之一身，惟气掌之。气所以御形，亦所以制心。心为气之灵者，无形无色，无声无臭，乘气而为用；形为气之归者，从无生有，返本还元，借气以为体。形不自生，生形者气；心不自通，通心者气。气之为物，达乎上下，充乎八荒，无所不至。昔孟子善养浩然之气，至大至刚，直养无害，塞于天地之间。夫有是气者，岂偶然哉？循环不息，运化自然。得之于有生以前，成之于有生以后。《胎息经》曰：“胎从伏气中生，气从有胎中结。气入身来谓之生，神若离形谓之死。”是以神行气行，神住气住。唯能驭之者，神气自住，生而不有，为而不恃，无所住中，乃见其机。以神驭气，惟静惟虚。气不自生，生气

者道。道以精气神为本。精不生色为存，气不散物为固，神不逐缘自灵。气不脱变，故能存形，气若散亡，形即随之而崩。故气为形主。胎息是守，固守虚无，以灵其神，以存其精。摄其液英，循气而化，一升一降。天降以阴，地升以阳，阴阳相调，则气自和。气和则神和，神和则气藏。藏而不逞，化为玉浆，达于心肾之域，百会之乡。阴降阳升，不以意求，不以形求，而求之者，道而已矣。关尹子云：“反迹合道。”夫如是，谓之养气。

## 十九、生气法仙术

生气者，万物发生之元气也。元为气之始，如水之有泉。泉流之原，无形以起有形。无形之气而生有形之物，赞天地化育之功，成阴阳升降之用。以之配于一年之中，自冬至节至雨水节，是为一年中之生气；以之配于一昼夜之间，则在子丑两时，即夜半十二时至午前四时，是为一昼夜间之生气。气何以生？生于阴阳。冬至之后，子丑之间，阴中阳半，阴气降而阳气升，阳气生而阴气藏，故曰生气。修真之士，于此而纳其生气，以达于气海丹田，则自能生生不已，合于天然妙用。盖生气者，为先天之元气，未有形质以前，即有此浑厚之一气。收其机用，还其本来。以之学道，何患不成？此所以六气之中，以生气为最贵也。

## 二十、舒气法仙术

舒气者，万物舒长之大气也。以之配于一年之中，则自雨水节至谷雨节，是为一年中之舒气；以之配于一昼夜之间，则在寅卯两时，即午前四时至八时，是为一昼夜间之舒气。阳

中有阴，其气温和，故谓之舒气。夫所谓舒者，宽大洪博、不促不窒之谓也。修真之士，收纳此气，所以舒展其身体，舒和其血脉，温温平平，以达于道而已矣。

## 二十一、长气法仙术

长气者，万物长养之大气也。以之配于一年之中，则自谷雨节至夏至节，是为一年中之长气；以之配于一昼夜之间，则在辰巳两时，即午前八时至十二时，是为一昼夜间之长气。阳中有阳，为极阳之时，阴气消灭，阳气长盛，万物感受此气，以长以成，故曰长气。学道之始，欲变其后天纯阴之体，以复其先天纯阳之身，须采纳天地极阳之气，运之于气海丹田之中，不盈不溢，不涸不温，进退徐缓，出于自然，尚何患先天真一之气而不能长盛以参天地之大道也哉？

## 二十二、化气法仙术

化气者，万物变化之大气也。以之配于一年之中，则自夏至节至处暑节，是为一年中之化气；以之配于一昼夜之间，则在午未两时，即正午十二时至午后四时，是为一昼夜之间之化气。阳中有阴，其气由热而凉，极天地变化之妙用，故曰化气。修真者感受此气，顺万物变化之理，运万物变化之用，活活泼泼，不呆不滞，是之谓化，是谓之善化。

## 二十三、收气法仙术

收气者，万物收敛之大气也。以之配于一年之中，则自处暑节至霜降节，是为一年中之收气；以之配于一昼夜之间，则在申酉两时，即午后四时至八时，是为一昼夜间之收气。阳

中阴半，其气凉肃，阳气衰而阴气长，万物于此而收敛，故曰收气。学道之士，吐纳此气，收敛心神，合于天然之妙理。

## 二十四、藏气法仙术

藏气者，万物退藏之大气也。以之配于一年之中，则自霜降节至冬至节，是为一年中之藏气；以之配于一昼夜之间，则在戌亥两时，即午后八时至夜半十二时，是为一昼夜间之藏气。阴中有阴，其气由凉而寒，凝冻固结，故曰藏气。夫气之为物，主虚而不主实，宜静而不宜动，放之则弥六合，卷之则退藏于密。阴极阳消，虽欲不藏，乌得而不藏？修道之人，每有以一日分为二份，夜半至正午谓之生气，正午至夜半谓之藏气。生气可食，藏气不食。此则道家之伪说，非仙传六气吐纳之法也。学者其慎辨之。

## 二十五、数息法仙术

修道之士，莫不知修身不如修心。盖心为身之主，解脱其身，必先解脱其心。心果安静，身自康健。人生一切疾病，及不快之事，俱由于心之所召。设能以心召之者，即以心治之，则疾病自除，不快自少，此心之作用也。心之作用，多动而少静，则心力易疲；多静而少动，则心机不灵。故欲其不疲而且灵者，则莫若常行数息法。其法奈何？曰：未食空腹之时，入一静室，不论其为昼为夜，闭门阖户，不使有人入内。仰卧床上，枕须高，头顶正，两肩须平，两足须直伸，周身不可用力，须任其自然。瞑目闭口，凡一切妄念幻想悉皆除去，乃以全身元气，凝集于气海丹田，使脐下一寸五分之处，紧张若鼓，发有弹性而不凹陷。鼻间出入细长之息，缓

缓吐纳；于是默数其息，自一而十、而百、而千、而万。当此时也，心机静空，心地明朗，千虑万念，归于无何有之乡；飘飘乎若羽化而登仙，栩栩然如脱尘以生活；寂然而无所动，湛然而无所为，渺哉！悠哉！凡不自知其身之所在。其息之纳也，如神露甘霖，归气海丹田而循运；其息之吐也，如云蒸雾散，从八万四千毛孔而去。此仙家数息之妙术，所以能达解脱心身之妙境也。且其法不特行之于仰卧之时，即行立住坐，随地随时，皆可行之。但初学者必须以仰卧为入手耳。

## 二十六、神游法仙术

昔铁拐仙早岁闻道，善导神出游之术。一日，赴老君之约于华山，嘱其徒曰：“吾魄在此，倘游魂七日不返，若方可化吾魄也。”其徒至六日化之。及期，仙翁果归，失魄无依，乃附饿莩而起，故蓬头跛足，巨眼如环。紫阳真人与澄一僧，同居台州，雅志契合。一日，真人与僧相约，趺坐出神，游扬州，观琼花，期各折一朵为记。少顷，真人欠伸而起，乃拈出琼花，禅师两袖皆空。此古仙人之神游，能以真神现形者也。虽然神游之法，在初学之时，不过解除烦恼与昏闷，以壮快其心神耳。盖心为神之窍，心既灵虚则神与物感，息息相通。静居一室，盘膝而坐，两拳紧握，置于膝上，头正而微垂，肩平而无欹，背直而不屈，心中默想生平最快意之事；或曾游历之名山大川、瀑布灵泉、宝殿古刹、荒驿幽村，以及风趣闲雅、景物佳丽之名区，先默志其所到之地，乃从起行之点，一一想之。凡曩时所经过之处，山水明媚，风物宜人，细细体会，不啻重历其境。及想至所到之地，则回忆当时领略风景之乐趣，看花吟月，对酒下棋，兴致幽闲，一若

身入其中。久而久之，乃复默作归想，于归途中所历之某山某川若何秀丽，某村某镇若何清幽，亦皆追思及之。然后悠焉而返其故居。此即所谓初学神游之法也。学者苟能精炼斯法，不息不懈，积以年月，则导神出游之仙术，自不难修养而得其秘奥。夫岂仅怡情悦性而已哉！

## 二十七、鹤胎法仙术

鹤为阳鸟，善全其神。每于夜半十二时，昂首向北，吸纳天地之生气，以固其胎，故亦称之为胎禽。盖鹤因金气以全生，依火精以自养。金数九，火数七，故至七年一小变，至十六年一大变，至一百六十年而变止，至一千六百年而形体定。尚洁，故其色白；声闻天，故头赤；食于水，故其喙长；轩于前，故后趾短；栖于陆，故足高而尾凋；翔于云，故毛丰而肉疏；大喉以吐，故修颈以纳新。故行必依乎洲屿，止不集于林木。其体无青黄二色者，乃内养土木之气，而不泄于外。生有大寿，莫可限量。鹤之始生也，二年落子毛，易黑点；三年产伏；复七年，羽翮具；复七年，飞薄云汉；复七年，翩舞应节；复七年，昼夜十二时鸣中律；复百六十年，不食生物；复七年，大毛落，茸毛生，雪白或纯黑，泥水不污；复百六十年，雄雌相视，目不转眼而孕；至千六百年，饮而不食。此皆鹤之善养其生、善存其神者也。古人云：“鹤性警而知变，此其所以为仙；曲颈而长息，此其所以为寿。”然则修道之士，养性全神，可以知所法焉。

## 二十八、龟息法仙术

龟之名称不一，曰神龟，曰灵龟，以指计之，屈不胜屈，

要皆善养其气者也。《尔雅》云：“龟俯者灵，仰者谢。”《大戴礼》云：“甲虫三百六十，而神龟为之长。”《礼统》云：“神龟之象，上圆法天，下方法地，背上有盘法丘山。黼文交错，以成列宿，转运应四时。长尺二寸，明吉凶，不言而信。”《述异记》云：“龟寿五千岁，谓之神龟。寿万年，曰灵龟。”《洛书》云：“灵龟者，黼文五色，神灵之精也。能见存亡，明于吉凶。”《说苑》云：“灵龟五色，色似玉，背阴而负阳，上隆象天，下平法地，转运应四时。蛇头龙颈，左睛象日，右睛象月。知存亡吉凶之变。”此盖龟之为物，具有神灵，循机息养，存神保灵。此其所以为神为灵也。且夫龟生于水，发之于火，故为万物之先，为祸福之正，所以辨水火之相济也。龟甲黄、足赤、眼白、尾青、腹黑者，所以禀受五行之粹也。龟之前爪五指为阳，后爪四指为阴，所以为阴阳之大用也。其前五后四者，所以象乎五湖四海也。龟伏气首向东者，所以咽日中之精气也。由是观之，龟之所以能长寿者，无他术焉。第匍匐陆地，仰首开口，按时吐纳天地间细长之大气耳。或曰：龟虽有鼻，而息以耳心，性能导引，故道家因有龟缩之法云。

## 二十九、睡养法仙术

昔陈仙翁隐居华山，扃户熟寐，常百余日不起。曾有樵于山麓者，见遗骸生尘，迫而视之，乃仙翁也。良久，仙翁徐起曰：“睡酣，奚为扰我？”一日，有客过坊，适值其睡。见旁有一人，听其息声，以墨笔记之，满纸糊涂莫辨。客怪而问之。其人曰：“此先生华胥调、混沌谱也。”夫睡而累月不起，尘积满体，其善睡也何如？睡息而有调有谱，则神游华



胥，气合混沌，其善睡养也何如？历代仙真善睡者，莫陈仙翁若；善睡养者，亦莫陈仙翁若也。仙翁之修仙道，以人道的根本。人生于世，处事接物，莫不使用其五官；而五官之运用，又皆听命于头脑。盖头脑为五官之本府，头脑能命令五官之灵动，而反以消耗其精液，致五官疲倦，亦失动作之能力，是非睡眠以休养之不可。睡眠者，所以使五官中之精液，还流于头脑，以偿其缺乏。头脑精液既足，则五官又能动作如常矣。故睡眠为人生所不可缺，亦为仙家所不能废。惟初学之时，睡眠不可过多，亦不可太少。过多则精神昏昧，心智迷蒙而流于怠惰；太少则休养不足，身体疲软，易受疾病。总之以早卧早起为最要。既睡之后，当屏除一切妄想，安息定神，以恢复其身心之劳倦。若胡思乱念，千绪万缕，非惟无益，且有害也。睡时须将身体侧于右方，右足伸直，左足微屈，置于右足之上，两手平垂至膝，不思不虑，即能入睡。既入睡之后，无论仰卧或左侧，均可任其自然。惟伏卧有害脏腑，学者所当注意也。

### 三十、素食法仙术

古来仙佛，皆以素食为主。然仙家之素食，与佛家之不食荤物，虽似同而实异也。盖佛家以杀生犯罪为戒，其不食也，出于强制；仙家以清净血液，营养生活为旨，其不食也，由于自然。强制者，见珍味未免垂涎；自然者，视鱼肉直同畏物。试观山僧类多癯<sup>⑨</sup>瘠，仙徒大半丰腴，可以知其素食相异之义矣。夫饮食为养生之大本，人不饮食则死。然亦有因饮食而病者，是不知养生之道也。善养生者，无多食之害，无偏味之嗜。其所食者，舍浓厚之质，择轻清之品。盖浓厚之

质，如牛羊牲畜肥甘膩滯，鱼虾鳞介腥杂污泥，滋养虽多而消化延久，肠胃多劳，非所宜也。至于轻清之品，如果蔬谷豆之类，其根萌以迄长成，既借天气，尤倚赖太阳，以遂其生。此等品质，入于口腹，消化既易，渣滓亦少，最有益于人身。盖果蔬谷豆，平时收蓄清气，吸取阳光，其生机出于天然。食之者，即以其天产清养之气而助我生机也。故仙家养生，以养气为第一义。肉食者其气浊，素食者其气清。古人云：“食肉者鄙。”鄙于气也。素食则既得天然清气，营养充裕，不但为延年却病之良方，而避谷之术，亦由此修养，而后可底于成焉。

### 三十一、避谷法仙术

仙家长生之法，以素食为第一要义，既如上所述矣。然真正仙家，类多不食谷物，而只食果品，甚有永久不食而不知饥饿者。盖避谷一术，为修仙者之定例。良以谷类多渣而少汁，食之则未能清其肠胃，涤其脏腑也。至于果蔬之属，物质轻清，滋营淡泊，仙家视为无上之妙品。芝以灵称，桃以仙名，非芝之自能成灵，桃之自能成仙，特以仙家饵食之，得其轻营清养之助，以成霞举之功，而故称之为灵，名之为仙耳。然则灵芝仙桃，既为仙家常食之品，是可知避谷云者，所以避其质滞重，惟恐营养失度，有碍于法身修养之进功也。虽然，餐云霞，吸雨露，是仙家不食物质之妙术，修道之士，诂可不知所养哉？

### 三十二、静坐法仙术

广成子曰：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。

无视无听，抱神以静。形将自正，必静必清。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。”是可知静坐为修道者之要务也。夫人生有形体之身，有精神之身。形体之身，肉身也；精神之身，法身也。常人惑于耳目口腹之欲，只知有肉身而不知有法身。惟修养之士，始则以形体与精神并重，合形神为一致；终则以神役形，舍形就神。其道何在？曰：静坐而已矣。盖静坐之功用，实有不可思议者。不摇不动，体气和平，无思无虑，心意安定；寂焉穆焉，照然朗然；有如皓月当空，一尘不染；又如潭水澄清，深碧澈底。常斯时也，全体快愉异常，毫无烦恼。就其外观之，似乎失其知觉，如槁木，如寒灰，而无所动于中，殊不知其静之至也，知觉更为灵通。无他，精全则神明也。此儒家谓之主静，释家谓之止观，道家谓之抱一。虽其名称各异，而调和呼吸，修养丹田，由勉强以几于自然，则一也。昔达摩祖师面壁入定，静坐至九年，功乘圆满；而壁上相对之处，留其影像。然则静坐之法，凝集精神，其功不綦<sup>⑨</sup>伟耶？

### 三十三、游行法仙术

习静者为修道之要术。然只知有静而不知有动，亦非修养家所宜。惟修养家之动，当寓有至静之理，则其所以动者，即其所以静也。白露未晞，残月甫落，蹶蹠于高阜之上，东望苍溟，红霞四布，一轮突现，阳光弥满。昂首舒步，调其呼吸，纳天地间清新之气，以充实于丹田气海之中。此朝时之游行法也。斜阳依山，人影在地，晚风徐来，林鸟将归。当斯时也，缘溪涧而散步，扶孤松以桓盘，听流泉之清商，寻怪石之奇形，于是意和情适，心旷神怡。此暮时之游行法也。

是故仙家之游行，仙家之动也。惟其动而参以静理，此仙家之修养也。修养者游行之时，其步必舒宽而徐缓，身体端正，脊骨无前屈后偏之弊，胸心开张，两手轻握，直垂肩下，举步时前后随势振动，致精力集于脐下，则两足运用轻快，而可以健步不疲矣！

### 三十四、采补法仙术

采补之法，为晚年修持所不废。或因灾难而留心清静，或因疾病而志在希夷，亏伤既多，不能不有所采补，以为救护之方。盖采补者，为旁门小乘之法，因其易于见功，故互相传授而不绝，非仙家之大乘法也。旁门小乘，有斋戒者，有休粮者，有采气者，有漱咽者，有离妻者，有断味者，有禅定者，有不语者，有存想者，有采阴者，有服气者，有持净者，有息心者，有绝虑者，有开顶者，有缩龟者，有绝迹者，有烧炼者，有定息者，有布施者，有供养者，有救济者，有入山者，有识性者，有不动者，有受持者。种种小法，不可备述。至若采日月之精华，夺天地之大气，心思意想，望结丹砂，屈体劳形，欲求超脱。多入少出，攻病可也，而不可认为真胎息；绝念忘言，养性可也，而不可指作太一含真气。金枪不倒，逆河长流，养命之下法；形如槁木，心若死灰，集神之小术。奈何古今奉道之士，苦苦留心，以咽津为妙药，不知如何可得造化；以聚气为神丹，不知如何可得停留。指肝为龙，肺为虎，不解交合之真理；认坎为铅，离为汞，不求抽添之玄机。四时浇灌，欲长黄芽；一意不散，欲求大药。差年错月，度日乱时，不识五行根蒂，安知三才造化？寻枝摘叶，舍本揣末，徒使大道日疏日远，异端并起，而失修真之

本意。噫！良可慨也！

### 三十五、导引法仙术

导引者，所以营养其气机，流通其血液者也。有头部导引法，胸腹导引法，脚部导引法。依次习练，不可紊乱。

头部导引者，须盘膝而坐，两掌摩擦，左右交互，擦至掌心生热。先以左掌心轻摩左眼梢，复以右掌心轻摩右眼梢，如是者三次。乃将两掌半合，用两手之中指，摩鼻之两旁，左中指摩鼻之左旁，右中指摩鼻之右旁，自上而下，同时行之，如妇女抹粉然，如是者亦三次。左右两手摩左右两耳之轮，亦须三次。于是行解除口热、坚固齿根之法：以两手在上唇微叩上齿龈，再在下唇微叩下齿龈，各五十次而止。盖微叩之者，所以使其振动后而益固也。又以两掌紧掩两耳，用左右两中指轻击两耳之上部各五十次，是即所谓打天鼓之法也。行法时，须耳中觉有声殷殷，方为有效。又以左右两中指摩两耳轮之内面各五次。后即塞其耳孔，口中低念一至五之数。念毕去指，仍开耳孔如初。又以两手之指，从后额起，轻轻叩击，左手向左而前，右手向右而前，不可有高低徐疾，以达于前额而止，共行三次。此头部之导引法也。

胸腹导引者，先以左掌摩右乳，复以右掌摩左乳，各三十次。初摩之时，当以乳为中心，渐摩渐次扩大，以及胸之全部。单衣之外，亦可行之。又于丹田之中，纳气充足，乃以左右两掌摩脐轮，交互行之，各三十次。又以左右两手，稍稍用力，同时摩胸腹全部，由上而下，共三十次。又以左右两手，自胸部上方，摩至腹部下方，左右两手轮流行之，共六次。又以左手向前直伸，手心向下，以右手摩之，自左肩

以至手指，凡六次。即翻手以手背向下，依法摩之三次。再翻手如前状，用力按摩一次乃止。后以左手摩右臂，其法同前。此胸腹之导引法也。

脚部导引者，将两脚向前直伸，左右两手分摩腿之前面，自股摩起，经膝背至脚端，如是者凡六次。复以两脚心相对向，两手同时分摩腿之后面，自股至脚心，以达于脚指，凡三次。复摩腿之前面，如前法一次。计摩腿前后共十次。此脚部之导引法也。

至于直立之时，以左右大指在腰之上、臀之下，紧押脊之两旁有大筋之处。又以上身微屈，以两掌轻击背部，即轻轻摩之，由背而腰而臀，至脚跟而止，凡十次。又以两手平伸，手心向上，一伸即屈，以轻叩左右两肩，先左后右，左屈右伸，右屈左伸，交互行之，各二十五次。又以左手摩右肩端至指端，右手亦然，交互行之，各五次。于是盘膝而坐，将口中津液缓缓咽之，乃喉间须汨汨有声。而后收气于丹田，口中默记数目，自一而十、而百、而千、而万，至于兆而止。此立时之导引法也。若夫平居之时，常以两手摩擦而抹面，则其颜色润泽，皮肤不皱，虽至老年之日，无异少壮之时。修养之士，幸勿以其轻易而忽诸！

### 三十六、按摩法仙术

按摩法亦导引之一种。其术始于老子，盛传于今兹，乃有所谓七禽戏、四兽术者，实皆由老子按摩术稍为变化而成也。老子按摩术：（甲）两手直垂，紧贴股之左右，挟身十四次。（乙）两手同前，扭肩十四次。（丙）两手抱头之左右，扭腰十四次。（丁）头向左右倾十四次，复以两手托头三举。

(戊)一手抱头，一手托膝，以头向前下俯三次，左右手交互行之。(己)两手攀头下向，同时顿足三次。(庚)两手向前相叉，向后平退至心窝，往回三次。(辛)曲腕近肋挽肘，左右各三次。(壬)以手著膝，挽肘覆膝上，左右各三次。(癸)以手摩肩，自上至下，左右各三次。(子)两手向空，上举三次。(丑)两手向叉<sup>②</sup>，反复搅之，左右各七次。(寅)两手外振内振各三次。(卯)摩指三次。(辰)两手伸直，反摇三次。(巳)两手反叉，上下扭肋无数，以口呼数自一至十为止。(午)两手上耸三次，下翻三次。(未)两手相叉，从身旁高举，过头项，凡十次。(申)两手握拳，置于背上，以背前后屈各三次。(酉)两手反握在背，上下动三次。(戌)两手交互握腕，上下动三次。(亥)如前法，前后动三次，左右动亦三次。若患手冷者，以手自上向下打数次，得热便止。又以右手托左足，自上至下，高耸三次。左右轮流行之，共六次。两足前后挨三次，左右对挨亦三次。伸直两脚，扭股三次；伸直两脚，左右荡各三次。如患脚冷之人，少热即止。乃复扭两股，以意略顿足三次，伸脚亦三次。蹲虎势，左右扭肩三次。推天拓地，左右各三次。两手向前，徐舒直伸三次。舒两手两膝亦三次。伸足与手，左右各三次。左右扭脊亦各三次。以上所述，即相传之老子按摩术也。

又有所谓婆罗门按摩术者：(一)两手互相扭掇，如洗手状。(二)两手相叉，翻向胸前。(三)左右手握股，轮流行之。(四)两手用力，作左右开弓之势，交换行之。(五)左右手重迭股上，右股以左手在上，身向左徐转；左股以右手在上，身向右徐转；如是交换行之。(六)握拳向前伸，左右同时行之。(七)开张胸部，握拳后振，左右同时行之。

(八) 两手开掌，向上直伸，左右交换行之。(九) 两手著地，屈背蹲伏，蓄势向上跳跃三次。(十) 两手抱头，左右扭转。(十一) 端坐，以身用力，左右斜倾，如推重物然，交换行之。(十二) 端坐，直伸两足，先以左足上举，次以右足上举，交换行之。(十三) 身向前屈，以两手着地为度，头向左右顾。(十四) 直立，以身反拗三次。(十五) 两手叉腰，左足向前平举适度，徐下，乃以右足交换行之。(十六) 直立，以左右足出前后左右，交换行之。(十七) 端坐，伸两足，身腰前屈，以手攀所伸之足。以上所述，即婆罗门按摩术。每日行三次，则自能康健身体，益寿延年矣。

### 三十七、艾灸法仙术

昔西王母神仙次药有灵薰艾。孟子云：“七年之病，求三年之艾。”孔璠之云：“良药弗达，妙针莫宣。奇艾急病，靡身挺烟。治匪君臣，得用神火。”是可知艾灸之术，乃长生不老之仙术也。每月晦日，备陈艾一大团，以手搓之，柔软若棉。至翌晨为朔日，当天色未明之时，即以火蒸艾，灸左右两脚之心。同时行之，各脚灸四十九壮<sup>①</sup>，两脚共灸九十八壮，盖取七七之数也。嗣后自初二日至初八日，每日清晨每脚灸七壮，两脚亦同时受灸，共灸十四壮。如是按月行之，不可间断。行之十年，其人必长寿无量矣。

### 三十八、天皇咒仙术

天皇咒者，天皇以其真咒，留传人世，俾修道之人，默诵其咒，而成其功果也。其咒曰：“天生云龙，道本上升。张烈正气，丽于太清。辅弼正道，行于正平。六甲洞元，九天



超形。福禄子孙，先行自真。次及人皇，人敬长生。六丁九气，秘密真成。敬之终吉，昊天贵名。久之道妙，身体常充。闻此真句，与道合真。急急如元始天尊律令。”天皇符者，天皇真符，服之可以身轻飞升。服时须诵念四句真偈。偈曰：“三花聚顶，天为我盖。九转还丹，一气真人。”盖其符上有三圈，故名曰三花聚顶；符内有九圈，故名曰九转还丹，又曰九龙捧圣。真气者，乃丹田之气也。书此符，须取先天之气，布于纸上，俟清晨之时，神清气爽，书之方验。

### 三十九、八仙长寿汤仙方

何首乌十两	米泔水浸软竹刀刮去皮以 黑豆蒸过三炷香取出晒干	地骨皮八两
酒洗 晒干		
白茯苓八两	去粗皮酒 洗晒干	人参四两
	酒洗一 宿晒干	净明者佳以 阴干为妙
生地黄四两	酒浸一二时 去心晒干	熟地黄四两
		酒洗净 晒干
天门冬四两	酒浸一二时 去心晒干	麦门冬四两
		酒浸二时 去心晒干

以上各药调和，锉为咀片，以地骨皮、白茯苓为君，仍以何首乌再加一倍，余者为佐为臣。此药作丹人间多时矣。元代至元二年，以授武夷冯玄同，刊于人世，但不曾以符合炼耳。此符斩三尸，此药炼五气，久服可成仙也。忌戒葱蒜萝卜，亦忌诸豆。

#### 四十、壬子不老丸仙方

厚朴 人参 桂心 没药各四两 乳香三两 吴茱萸  
菖蒲 白芨 白薇 白茯苓各一两 牛夕 细辛各五钱 当  
归 白附子各少许

上药为末，炼蜜为丸，用壬子日修合，如红豆大，每服  
十丸。男子服之补益；孕妇服之，即得双胎。空心好酒下。夫  
妇俱服之，尤佳。

## 卷 三

### 仙家炼丹术

#### 炼外丹仙术

##### 一、安炉立鼎仙术

外丹之术，出自广成子。昔高上元君传道于人间，指谕天地升降之理，日月往复之宜，于是丹经满世，世人得闻大道。广成子以教黄帝，黄帝于政治之暇，依法行持，久未见功。广成子以心肾之间有真气真水，气水之间，有真阴真阳，配合大药，可比于金石之间而隐至宝。乃于崆峒山中，以内事为法，而炼大丹。八石之中，惟用朱砂，砂中取汞；五金之中，惟用黑铅，铅中取银。汞比阳龙，银为阴虎。以心火如砂之红，肾水如铅之黑。年火随时，不失乾坤之象；月火抽添，自分文武之宜。筑三层之炉，各高九寸，外方内圆。取八方之气，应四时之运。立鼎取象，包藏铅汞，无异于肺液；硫黄为药，合和灵砂，可比于黄婆。三年小成，服之可绝百

病；六年中成，服之自可延年；九年大成，服之而得飞升。是故烧炼之家，必先安炉立鼎。炉中有阳，升降以之；鼎中有阴，阖辟成之。一升一降，一阖一辟，青龙白虎，金乌玉兔，天魂地魄，相抱留恋，炼成至宝，无二无一，方许天真。未得丹时，须借武火以熔之，巽风以吹之，审其火之无不然也；既得丹时，须借文火以养之，神水以沃之，有所过则损之，有所不及则益之，决其火之无不然也。审决既当，而后炉鼎不坏，大丹以成。虽然历古以来，炼丹者多矣，而见功者少。此何故欤？曰：其故有三：炼丹非有炉鼎不可，鼎中药材，不辨真伪；炉中火候，不知抽添；反将至宝之物，一旦消散于烟焰之中，而成为灰尘，废时乱日，终无所成者，一也。药材虽美，不审火候，火候虽审，药材不足，两不相契，终无所成者，二也。药材充美，火候合宜，年中不差月，月中不差日，加减有退，进退有时，气足丹成，然而外行不备，化玄鹤凌空，无绿<sup>②</sup>得饵，而终不能成者，三也。况夫药材本天地秀气结实之物，火候乃神仙修持成道之术。三皇之时，黄帝炼丹，九转方成；五帝之后，混元炼丹，三年才成。迨及战国，凶气凝空，流尸满野，万物不能受天地之秀气，而世间遂乏良美之药材。其时得法之人，逃难空谷，老死穷岩，丹方仙法，或有竹帛可纪者，久而枯坏，人世不复有矣。若尘世有药材，则秦始皇不求于海岛；人间有丹方，则魏伯阳不参于周易。或者多闻强识，迷惑后人，指鹿为马，万无一成。然则，炉鼎之功，岂易言哉？

## 二、金鼎玉炉仙术

古来之烧炼家，莫不以鼎炉为先务。非鼎则无以藏药，非

炉则无以运火。且有鼎不可无炉，有炉不可无鼎。鼎炉俱备，方能从事于烧炼。夫鼎之为物，所以藏药也，其义则取乎刚；炉之为物，所以运火也，其义则取乎柔。鼎不刚则药易失，炉不柔则火乱飞。物之刚者，莫重夫金，故鼎以金名；物之柔者，莫润夫玉，故炉以玉称。以金铸鼎，则坚重固强，阳中有阳，所以合乾卦之象也，故亦名乾鼎；以玉造炉，则温润平静，阴中有阴，所以合坤卦之象也，故亦名坤炉。古仙云：“乾刚作鼎药不飞，坤柔为炉火不躁。”其斯之谓欤？夫因之而有所喻焉。修道者，锻炼身心，志念坚固，即所谓鼎也。愈久愈力，百折不回，不动不摇，不屈不挠，即所谓金鼎者也。随时察觉，即所谓炉也。渐次用功，循序而进，柔和为怀，从容不迫，即所谓玉炉者也。鼎炉稳当，锻去历劫以来所有伪物，烧尽有生而后一切滓质，革故更新，纯一不杂。由此再换炉鼎，别置钳锤，熔化黄金，为汁为霜，销烁白玉，为云为霜。草石均匀，金玉同功，阴阳相合，刚柔相济，则鼎药炉火之功用，焉有不深造其极者乎？故习烧炼之术者，当以安炉立鼎为先着；而论药火之功者，必以金鼎玉炉为至宝也。

### 三、炼偃月炉仙术

偃月者，形如蛾眉之月也。月至晦而光内藏，越数日夜而生明。每月初三，现一钩之光于坤方，其光偃仰，故谓偃月。在人为至静之中，天根忽现，有一点阳光透露，有象于偃丹。在卦为震，在方为庚，所谓“初三日，震出庚，曲江岸上月华莹”者是也。原此一点阳光，即由天根而来，亦即为道心之光，丹道之所。最难得者，道心也。道心一现，天理昭彰，刚气渐振，大地山河，尽是灵药，信手拈来，头头

是道。药即是火，火即是药。自有天然造化之炉，真正之火，奚止丹灶柴炭吹嘘之功而已哉！夫炉为偃月，静极而动，阴中生阳，悬胎名焉，元牝聚焉，婴儿结焉，颗珠成焉，黄芽茂焉。匪金匪铁，匪玉匪石，匪砒匪砂，匪泥匪木。或以丹田之下，横骨上仰为偃月炉；或以心字一弯上仰，即为肉团心为偃月炉。此皆徒求迹象，未辨真济者也。至于采战家之邪术，以妇女产门为偃月炉，取为接补。斯真造罪作孽，历万动而不复人身者也。殊不知作丹造炉，修偃月之形，生偃月之道，以有形养无形，以无光生有光，道心朗照，诸邪俱灭，可以作圣，可以成仙。紫阳仙翁云：“休泥丹灶费功夫，炼药须寻偃月炉。”又云：“偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎里水银平。只因火力调和后，种得黄芽渐长成。”于此可知偃月之真义矣。

#### 四、炼朱砂鼎仙术

朱砂之色有类于火，因其火能锻炼诸物，去旧换新，故烧炼家以鼎象之，取其至虚至灵、有感有应之义。盖火之为物，最灵最神，无物不化。譬诸人之神明，无处不照，无事不成。但神有元神，有识神；识神能败丹道，元神能成丹道。盖识神带有历劫尘根，借元神之因而成种种妄果，势不至锅破鼎坏、丧失性命而不止。朱砂鼎者，元神常存，而识神不起者也。以元神而制识神，识神受制则邪火灭，邪火灭而真火生，真火生而和气氤氲，生机不息，丹道安有不成乎？愚人不知，误认昭昭灵灵之神，以为元神者，非也。夫元神者，不神之神，灵而最真，真而最灵。昭昭灵灵之神，乃神而神者，虽灵有假，假中之灵，为轮回之种子。古仙云：“无量劫

来生死本，痴人唤作本来人。”谅哉，言也！彼夫采战家以妇女为朱砂鼎，以淫媾为丹药，采取男精女水，服食败血，以为偷阴补阳，益身接命，挟围丹之邪术，虽丧生害命而不惜。噫！是何甘坠于异类而反弃其万劫不可得之人身也耶！

## 五、配合乾坤仙术

紫阳真人云：“先把乾坤为鼎器。”又云：“安炉立鼎法乾坤。”盖乾者，健也，取象为天；坤者，顺也，取象为地。金丹之道，效乾之刚健以为鼎，猛烹急炼；法坤之柔顺以为炉，循序渐进。能刚能柔，能健能顺，志念坚固，愈久愈力，鼎炉稳定，不动不摇，可以采药运火矣。淳于真人《鼎器歌》云：“圆三五，寸一分，口四八，两寸唇。”盖圆者，不偏不倚，活活泼泼，允执厥中之谓。三为木之生数，五为土之生数，一为水之生数，一三五皆阳数。阳为乾卦，所以象天也，故谓之圆。口象方，方者，变化裁制，随时运用之谓。四为金之生数，八为木之成数，两为火之生数，二四八皆阴数。阴为坤卦，所以象地也，故谓之口。口为呼吸出入之道，一呼为阳为伸，主生，象八木；一吸为阴为屈，主收，象四金。唇者，上下两片，主动，唇动而气嘘，象二生火。一三五阳数，属于天，天象圆，以为乾鼎；二四八阴数，属于地，地形方，以为坤炉。圆主阖，方主辟；以圆为体，以方为用。以金木水火土之五行，攒簇乾坤之一气为准则。此鼎炉之所以成也。

## 六、调和阴阳仙术

淳于真人《鼎器》云：“长尺二，厚薄均。盖尺二者，十二寸也。在一岁为十二月，在一月为十二候，在一日为十二

时。厚者，多也；薄者，寡也；均者，相停也。以年月日时、六阴六阳进退之节，为阳火阴符调停之度数也。”又云：“阴在上，阳下奔。盖阴者，水也，其象为神；阳者，火也，其象为乾。鼎中有水，炉中有火，水在上，火在下，水火烹煎；火不燥，水不寒，水火相济。”凡此皆言阴阳之道也。夫金丹之道，造化之道也。造化之道，阴阳之道也。《易》曰：“一阴一阳之谓道。”又曰：“天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化生。”是可知孤阴不生，独阳不长。阴阳相合，方能生育。炼丹之道，非采取阴阳，别无他术。故阴阳不可不辨。男女之阴阳，尘世之阴阳也；心肾之阴阳，幻身之阴阳也；日月之阴阳，天地之阴阳也；冬至夏至，一年之阴阳也；朔旦望晦，一月之阴阳也；子时午时，一日之阴阳也；二候四候，一时之阴阳也。且阴阳有内外之别。内之阴阳，顺行之阴阳也；外之阴阳，逆运之阴阳也。既知阴阳，尤须调和相当，不多不少，不偏不倚，不急不缓，不有不无，不即不离，不躁不懦。或阳动而阴随，或阴感而阳应，或阴中用阳，或阳中用阴，或借阴以全阳，或用阳以制阴，或以内之阴阳而助外，或以外之阴阳而济内。内外合道，炉火功深，金丹结成，取而服之，长生不死。《参同经》云：“同类易施功，非种难为巧。”《悟真》云：“内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。”三丰真人云：“世间阴阳男配女，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”则烧炼家调和阴阳之道，尽于此矣。

## 七、吸收乌兔仙术

乌者，日之精也；兔者，月之华也。《悟真》云：“先把



乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”是故烧炼之家，口吸日精月华，眼接日精月华，收日月之精华，以成丹炉中之精华。精华既得，大丹自结矣。夫日中有金乌，为阳中之阴；月中有玉兔，为阴中之阳。日在卦为离，外阳内阴，喻其刚中有柔之义；月在卦为坎，外阴内阳，喻其柔中有刚之义。金丹之道，惟取刚中之柔，柔中之刚，以此两味阴阳大药，熔化一气而成丹。丹非药物不成，药物非乌兔不良。乌兔之精华，有真阴真阳，可以返老还童，延年益寿也。至于龟蛇蟠结，水火相济，其理亦莫不如是。是以天有天之日月，人有人之日月。人身中之阴阳，即人身中之日月，亦即人身中之乌兔也。以人身之乌兔，采引日月之乌兔，收精吸华，岂难事哉？

## 八、会合龙虎仙术

龙，阳物也，升飞在天，吟而云起，得泽而利济万物，其性柔，主生物，在象为青龙，在方为甲乙，在物为木，在时为春，在道为仁，在卦为震，在人身五脏之内为肝；虎，阴物也，奔走于地，啸而风生，得山而威制百兽，其性刚，主杀物，在象为白虎，在方为庚辛，在物为金，在时为秋，在道为义，在卦为兑，在人身五脏之内为肺。夫肝属阳，而在阴位之中，所以肾气传肝气，气行子母，以水生木，肾气足而肝气生，肝气既生以绝肾之余阴，而纯阳之气上升；肺属阴，而在阳位之中，所以心液传肺液，液行夫妇，以火克金，心液到而肺液生，肺液既生以绝心之余阳，而纯阴之液下降。肝主阳，以绝肾之余阴，是可知气过肝时，即为纯阳，纯阳气中运藏真一之水，恍惚无形，名曰阳龙；肺主阴，以绝心

之余阳，是可知液到肺时，即为纯阴，纯阴液中负载正阳之气，杳冥不见，名曰阴虎。气升液降，则其会合也奈何？盖气中真一之水，见液自合；液中正阳之气，见气自聚。若复于传行之时，以法制之，使肾气不走失，气中收取真一之水，心液不耗散，液中采取正阳之气，子母相逢，两相顾恋，日得黍米之大，百日无差药力全，二百日圣胞坚，三百日仙胎完，形若弹丸，色同朱桔，名曰丹药。古仙云：“龙从东海来，虎向西山起。两兽战一场，化作天地髓。”其即会合之谓欤？

### 九、颠倒坎离仙术

《经》云：“虽有些儿奇又奇，心肾原来非坎离。”此中秘密，可为知者道，难与俗人言也。盖心肾者，乃后天有形有象之物，不但非先天坎离，而且非后天坎离，其实则后天坎离之滓质耳。所谓真坎离者，以水火言之，坎为水，离为火，水中有真阳，火中有真阴，真阴真阳，乃乾坤健顺中正之气。故曰坎离者，乾坤之继体，光天之太极。自夫乾虚而为离，坤实而为坎，于是先天乾坤变为后天坎离。离者，离去其阳也；坎者，坎陷其真也。离卦外阳而内阴，阳失其实，则外阳必假；坎卦外阴而内阳，阴陷其真，则外阴必假。阳既不纯，阴亦不真，此后天坎离也。然虽外阳不纯，外阴不真，而阳中所藏之阴为真阴，阴中所藏之阳为真阳。真阴藏于假阳中，真阳藏于假阴中，此后天中所藏先天之坎离也。古来烧炼家，以炉下煨火，鼎上贮水，为水火相济，以黑铅制水银，为坎离颠倒。其有所见而云然欤？虽然，先天大道，尤有借阴以藏阳、借阳以退阴之坎离，别有秘密，不在先天后天之列。噫！神而明之，存乎其人，坎离岂易知哉？

## 十、锻炼铅汞仙术

烧炼之术，在五金之中；铅之取银，于八石之内。砂中出汞，置之鼎器，配之药饵。汞自为砂，比于阳龙；银自为宝，比于阴虎。龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞。此外药之所以贵取铅汞也。夫抱天一之质，而为五金之首者，黑铅也，铅以生银，铅乃银之母；感太阳之气，而为众石之首者，朱砂也，砂以生汞，汞乃砂之子。难取者铅中之银，易散者砂中之汞。银汞若相合，锻炼自成至宝。此铅汞之理，见于外者如此。若以内事言之，古今议论各殊。取其玄砂之说，本自父母交媾之际，精血相合，包藏真气，寄质于母腹纯阴之宫，藏神于阴阳未判之内，三百日胎完，五千日气足。以五行言之，人身本是精与血，先有水也；以五脏言之，精血为形象，先生肾也。肾水之中，伏藏于受胎之初父母之真气。真气隐于人之内肾。所谓铅者，此也。肾中主气，气中真一之水，名曰真虎。所谓铅中银者，此也。肾气传心气，心气太极而生液，液中有正阳之气。所谓朱砂者，心液也；所谓汞者，心液之中正阳之气。积气液为胎胞，传送于黄庭之内，进火无差，胎仙自化。非犹之铅银合汞，锻炼以成至宝也欤？

## 十一、辨别药材仙术

烧炼之士，既立炉鼎，须知药物。然产药有川源，而药即铅汞之说也。铅产西方，西方属兑金，金为水母；汞产东方，东方属震木，木为火母。以金召水，以木召火，而生坎离。故太上曰：“知其母，复知其子。既得其子，复守其母。”此即知川源之说也。采药者，莫妙于无采之采。无采之采者，

以火为采。《丹经》云：“铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。”入药有造化，炼药有火候。然火候不一，有文武、先后、缓急、次第、用功之不同。《丹书》云：“至人传药不传火，从来火候少人知。”非不知也，以其一心运动于内，子午抽添，火烈则抽，火寒则添。其添与抽，隐而无形，微而弗睹。非如薪炭有形之物，可以易知。历来仙真，为后学指点药物，虽有黄芽、白雪、龙虎，种种异名不一，汞铅尽之。即汞铅亦是异名，只一水火尽之。水火之象，取诸坎离。盖心居南方为离，离为火，而元神居之；肾居北方为坎，坎为水，而元气居之。真气为真精所化，真精乃真气所融。所谓真气者，即真正之药物也。用元神之真火，御元气之药物，炉火之功，由此而成矣。

## 十二、运用火候仙术

古来之炼丹者，药物易知，火候难准。盖药物虽难觅，若遇明师点破，真知灼见，现在就有，无容他求，所以为易知也。至于火候不一，有文烹，有武炼，有下手，有休歇，有内外，有先后，有时刻，有爻铢，有急缓，有止足。一步有一步之火候，步步有步步之火候，变化多端，随时而行，方能有准。若差以毫发，即失之千里，所以为最难也。何谓火？锻炼之神功也；何谓候？运用之时刻也。运用时刻，在鸿蒙将判、阴阳未分之际；锻炼神功，在天人合发、有无不立之内。且火候有内外之分。外火候者，攒簇五行，和合四象；内火候者，沐浴温养，防危虑险。虽内外二药相同，而火候运用大异。夫攒簇五行，和合四象，是盗天地之生机，窃阴阳之祖气，回斗柄而转天枢，开坤门而寒艮户。其妙在乎积阴

之下、一阳来复之时。此时与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。所谓一年只有一月，一月只有一日，一日只有一时者，是也。惟此一时，易失而难得，易错而难逢。得之则入于生道，失之则入于死道。古代圣真于此一时，运动阴符阳火，拔天根而钻月窟，破混沌而拈黍珠，回七十二候之要津，夺二十四节之正气。水火相济在此，金木交并在此，铅汞相投在此，安身立命在此，出入生在此。若过此时，阴阳分离，真者藏而假者用事，已落后天，不堪用事矣。

### 十三、采药火候仙术

紫阳真人云：“八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。若到一阳才动处，便宜进火莫延迟。”此言采药火候不可延误也。盖月到中秋之时，金精壮盛，道至刚健中正，本性圆明。圆明之功，全在道心耳。一动才动处，即道心一点真知之阳光；才动而未大动，天根方露端倪。当此之时，急须下手进火，采入造化炉中，渐采渐炼，由微而著，自一阳而必至六阳纯全，亦如中秋之月，分外光辉，照彻寰宇。所云“莫延迟”三字，乃最为紧要之语。盖道心真知之光，难得而易失，若稍延迟，光气又散，岂不大可惜乎！

### 十四、抽添火候仙术

紫阳仙翁云：“一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帟。受气之初容易得，抽添运用切防危。”此言一阳才动，收归鼎内，心平气和，虚室生白，光辉内聚，暗中生明，如照幌帟，可以运用抽添之法矣。崔真人云：“受气吉，防成凶。”盖一阳

来复容易，而纯全最难。必须防危虑险，用抽添增减之功，方能济事。抽者，减去人心灵知之有余；添者，增其道心真知之不足。抽之又抽，添之又添，直至无可抽添处，人心不起，道心常存，真知灵知相合，内外光明，方无半夜风雷之患。特以道心初复，阳气微弱，阴气正盛，若无抽添之功，稍有懈怠，未得者必难于得，已得者必至复失。故烧炼丹药，以抽添之功为贵也。抽添之功，即是防危之功。非抽添之外，又有一防危。抽添不在防危之外，防危即在抽添之中。两者一事，烧炼家须审察之。

### 十五、温养火候仙术

紫阳仙翁云：“玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。十月霜飞丹始熟，此时神鬼也须惊。”盖玄珠者，至阳之珠，为圆明不昧之物，乃金丹之别名，即人当初良知良能之本性。人之本性，寂然不动，感而遂通，有象乎玄珠。是珠乃道心一点刚健真知，集义所生而成象，生而又生，浩气充塞，光辉圆满，阳之极矣。阳极必须以阴接之，阴消剥形，借阴养阳，化去阳刚之燥气。渐剥者，必用十月之功也。十月温养，矿尽金纯，化为灵霜。真空而含妙有，妙有而藏真空。不识不知，顺帝之则。如霜飞虚空，不落有无之象，而丹始熟矣。丹既成熟，则造化不能拘，万物不能移。功成人间，名录天上，神鬼恶得不骇然而惊乎？

### 十六、结丹火候仙术

紫阳仙翁云：“前弦之后后弦前，药味平平气象全。采得归来炉里炼，锻成温养自烹煎。”盖前弦者，阴中之阳，真知

归于中正也；后弦者，阳中之阴，灵知归于中正也。真知灵知，俱归中正，刚柔相当。其相当处，是谓前弦之后，后弦之前。当此之时，真知灵知，大小无伤，两者俱全。其间产生先天一点灵苗，药味平平，阴阳混成，急当采取，收入造化炉中，锻炼成真，结为圣胎。功行至此，药即是火，火即是药，用十月温养之功，自有天然真火烹煎，由微而著，无形而生有形，是之谓结丹火候。

### 十七、药归土釜仙术

土性温柔，能以养物。釜主烹煎，能以成物。釜以土名，为养物成物之器。非寻常之土、非寻常之釜可比。药归其中，于是阴阳相合，圣胎凝结，温养之功也。温养圣胎，全在一意不散，允执厥中，阴阳相当，不偏不倚，故亦以土釜名之。而究原其实，惟一中字而已。守此中，则阴阳和，五行攒，而圣胎以全；失此中，则阴阳偏，五行分，而圣胎以伤。然则守中者，为温养圣胎之妙诀也。是故烧炼之士，挖地炉，养朱砂，取朱砂中水银，以土炉为土釜。或泥炉作灰池，烧铅入灰池，分银以灰池为土釜，是殆知守中之道者欤？虽然，真土无位，真意无形，特以中之土釜无形无象，无方无所，因其能成全圣胎，故以釜名之。由是言之，炼药成丹，服丹成圣，夫岂仅泥土之釜之功哉？

### 十八、移换炉鼎仙术

金丹功熟，大道圆成；身外有身，形神俱妙，是非已届大圣人地位耶！而炉鼎无所用，更何有移炉换鼎之事乎？然其所以移换炉鼎者，仍将此法身潜藏密养，变化神通耳。所

移者何炉？所换者何鼎？以太虚为鼎，无为为炉，则有无俱不立，天地悉归空。而前之乾鼎坤炉，朱砂鼎，偃月炉，一概药物，俱弃而不用矣，所用者惟法身耳。法身在虚无之中，自变自化，愈虚愈神，愈无愈妙，神妙不测，变化无穷，所谓“子又化孙孙又枝”者是也。修持至此，休歇罢功，打破虚空，跳上天罗之境，方为了当。世之修炼者，未得真传，或疑服丹之后，身外有身，已抵大道之尽头路者，非也。《敲爻歌》云：“一物无，遂显道，五方透出真人貌。仙童仙女彩云迎，五明宫里传真浩。”观此而知法身千变万化，方为大道之极功也。

## 炼内丹仙术

### 一、太极立则仙术

炼丹之术，有内外之分。然无论为内为外，莫不始于太极。太极者，丹道之所由生也。采内药者，固溯源夫太极；采外药者，亦根据于太极。夫外药非不可用也。奉道之人，晚年觉悟，太极之根源不甚坚固。肾者气之根，根不深则叶不茂矣；心者液之源，源不流则流不长矣。必也假五金八石，积日累月，炼成三品。每品三等，乃曰九品龙虎大丹。助接真气，炼形住世，轻举如飞。若复修持内事，识交合之时，知采取之法，胎仙既就，以还太极之本源，则脱凡超升，可指日而待也。若徒执外丹，进火加日服之，即欲上升天界，未免空遗笑柄耳。至于内丹之药材，出于心肾，是人所皆有也。内丹之药材，本在天地，天地又本在太极。天地当日得见，即



太极当日得见也。故火候则日月往复之数，修合则效夫妇交接之宜。圣胎就而真气生，气中有气，如龙养珠；大药成而阳神出，身外有身，如蝉脱蜕。成此内药，本于龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞，是皆循太极之道，以复太极之初者也。且夫一阴一阳之谓道。阴阳自何生乎？生于一。而一自何始乎？始于太极。太极未分之时，道包阴阳；太极既分以后，阴阳生道。若无阴阳，道气不见。惟阴阳迭运其中，道气长存，历万劫而不坏。在先天则为道，在后天则为阴阳。道者，阴阳之根本；阴阳者，道之发挥。所谓太极分而为阴阳，阴阳合而成太极者，其是之谓欤？虽然，道何所在？曰：在于太极。

## 二、天地为心仙术

修内丹第一要着，必须认天地之心。曷言乎天地之心？即所谓天良真心是也。此心恍惚杳冥，不轻现象。因有虚室生白，暗中忽明之时，方露端倪。天属阳，地属阴，天地之心，乃阴不离阳，阳不离阴，阴阳相合之心也。阴阳合，有此心；阴阳分，无此心。非色非空，即色即空；非有非无，即有即无；色空无碍，有无不立，乃真空中之妙有也。识得此心，守而不失，则大本已立，其余易事耳。愚人不知，皆在肉团顽心上揣摩。或以动心为天地之心，或以静心为天地之心，或心住中宫为天地之心者，皆非也。夫顽心者，后天私欲之人心。动心则着于有，静心则着于无，住心则着于象。此类之心与天地之心，云泥相隔。盖以天地之心，阴阳相合，黑白相符，动静如一，寂然不动，感而遂通，岂肉团顽心所可得而比拟哉！

### 三、返还先天仙术

人当父母未生身以前，男女阴阳二气交感之时，杳冥之中，有一点生机，自虚无中来，所谓先天真一祖气者是也。此气入于精血之内，陶溶精血，混而为一，无形而即生形，无质而即生质，内而五脏六腑，外而五官百骸，变之化之，皆自然而成全。虽在怀胎之妇人，亦莫知其所以然也。盖母胎之中，有先天之祖气，浑浑沦沦，始而凝胎，既而养胎，终而全胎，始之终之，皆此祖气成就之，别无加杂。当斯时也，虽有人形，而无人道。天地万物，水火刀兵，俱不能伤；七情六欲，五贼四相，俱不能近。推究其实，惟一虚空而已。古仙教人修道，锻炼内丹，以返于父母未生我身以前之面目者，即返于虚空之境，而归之无声无臭之中者也。无声无臭，即无极之谓。故充无之所极，则惟一无而已矣。

### 四、修养后天仙术

阴阳判，五行分，后天一交，先天退位。于是秉受气质之性发，外来习染之尘生。六根门头，门门招贼；七情孽种，种种生灾。纯白之体，渐渐阴气入内，阴气渐长，阳气渐消；长而又长，消而又消；顺其所欲，无所不至矣。是故炼内丹者，必先养其后天，以还其先天。真性者，天命之性，属于先天，有益于人；气质之性者，人生之性，出于后天，有损于人。先天之有益者，固宜保守；后天之有损者，不可不养。若任其后天用事，阴进阳退，日复一日，年复一年，内而万念作殃，外而万物牵引，内外交攻，阳气消尽，一身纯阴，三宝耗尽，魂魄难存，虽欲不死，乌得而不死？夫人生所依赖

者，阳气耳。阳气不尽则不死，阴气不纯亦不死。顺其阴气，消灭阳气，是自寻死路，与天何涉？然则内丹之道，亦惟顺其天道而已。

## 五、炼己筑基仙术

吕祖云：“七返还丹在人，先须炼己待时。”紫阳云：“或要修成九转，先须炼己持心。”《参同》云：“初正则终修，干立末可持。”然则欲修金丹大道，非炼己筑基不能。独是炼己筑基，不是两事，乃是一理。筑基不在炼己之外，炼己即在筑基之中，非炼己之后再筑基，亦非筑基已毕又炼己。所谓炼己者，以用功言；所谓筑基者，以固气言。炼己纯熟，则还丹可望；筑基坚固，则神室稳当。炼己筑基，岂小事哉？吕祖三次还丹，炼己不熟也；紫清半夜风雷，筑基不固也。夫二公为神仙中之领袖，教门中之祖师，然其功夫未熟，犹不方圆，而况他人乎？何谓己？己者，私欲也，有我也，有己也；何谓基？基者，实地也，根本也。人之所以不得成道者，因其有我有己也。一有己我，私心满怀，不能脚踏实地，千魔百障，蔽塞灵窟，步步阻滞，事事糊涂，六贼豺生，七情朋党，失其良心，伤其真性，摇动本命，神昏气浊，无往而非妄念邪心。尚欲进德修业，以成大道，能耶？否耶？夫所谓炼己筑基者，即返还先天之道也。是故惩忿窒欲者，炼己也；心灰意冷者，炼己也；忘情绝念者，炼己也；富贵不淫、贫贱不移者，炼己也；不贪名利、不恋声色者，炼己也；损己利人、虚心请益者，炼己也；众善奉行、诸恶不作者，炼己也；志念不退、勇猛精进者，炼己也；主心一定、至死无二者，炼己也。牢固阴精、不伤神气者，筑基也；全身放下、

物我皆空者，筑基地；以天地为怀、以万物为伴者，筑基也；幽隐不欺、暗室无亏者，筑基也；虎兕不怕、威武不屈者，筑基也；生死不顾、疾病不忧者，筑基也。炼己筑基，两不能离。能炼己即可筑基，能筑基即是炼己。归到实处，炼己筑基，一而二、二而一者也。

## 六、增阳减阴仙术

人身自太极而生阴阳。先天者，人身之纯阳也；后天者，人身之纯阴也。后天用事，则一身纯阴，先天阳气消化殆尽。不有增减一功，何能使失者复得，无者仍有耶？减阴增阳，必须攒簇五行。攒簇之功，是在后天五行中返出先天五行也。后天五行，彼此相克，先天五行，彼此相生返者，于相克之中而致相生也。五行相生浑然先天之阳，是以五行攒簇，合而为一，即是阴阳。阴阳混合，金丹有象，仍是婴儿面目。但不过后天之阴气，犹未减尽耳。然阴气虽未减尽，而能返还先天，则后天亦不能为祸，从此再一重功夫，金丹可成矣。夫成丹者，阴中复阳也。世有静坐无为，寂灭顽空，而求其复阳者，是阳岂能自增，阴岂能自灭耶？《悟真》云：“总识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全借修持力，毫发差殊不结丹。”于此可知进阳退阴之道矣。

## 七、真水真火仙术

水火生于心肾。人之心肾，相去八寸四分，乃天地定位之比也。气液太极相生，乃阴阳交合之比也。一日十二时，乃一年十二月之比也。心生液，非自生也，因肺气降而心液行。液行夫妇，自上而下，以还下田，乃曰妇返夫宫；肾生气，亦

非自生也，因膀胱气升而肾气行。气行子母，自下而上，以朝中元，乃曰夫返妇室。肝气导引肾气，自下而上，以至于心。心，火也。肝气与肾气相交，上蒸于肺，肺液下降，自心而来，由心生液。液生于心而不耗散，是之谓真水。肺液传送心液，自上而下，以至于肾。肾，水也。肺液与心液相交，下润于膀胱，膀胱气上升，自肾而起，由肾生气。气生于肾而不消磨，是之谓真火。

## 八、真龙真虎仙术

肾水生气，气中有真水，主阴；心火生液，液中有真火，主阳。真水真火，乃真龙真虎也。龙，阳物也，阳到天而难升，太极生阴；虎，阴物也，阴到地而难入，太极生阳。天地之理如此。夫人之所以不得比于天地者，因六欲七情，感物丧志，而耗散元阳，消失真气。当离卦肾气到心，神识内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津液满口咽下，自然肾气与心气相合，太极生液；及坎卦心液到肾，接着肾水，自然心液与肾气相合，太极生气。以真气恋液，真水恋气，液与真水，本自相合，故液中有真气，气中有真水，互相交合，相依而下，是之谓真龙真虎之交媾。

## 九、真铅真汞仙术

铅本父母之真气，合而为一，纯杂而不离。既成形之后，藏在肾中，二肾相对，同升于气，乃曰元阳之气，即真铅也。气中有水，乃曰真一之水，即真汞也。水随气升，气住水住，气散水散，水与气于子母之不相离。善视者，只见气不见水。若以此真一之水，合于心之正阳之气，如昔日父母之真气，即

精血以为胞胎者也。所谓血者，本生于心，而无元阳之气；所谓精者，本生于肾，而有元阳之气，乃汞之本也。即真一之水和合而入黄庭之中，用铅汤煮，以汞水煎。铅不得汞，不能发举真一之水；汞不得铅，不能变化元阳之气。铅汞既得，造化三百日，胎完气足，形备神来，与母分离。形神既合，合则以形生形矣。炼丹之士，肾气交心气，气中藏真一之水，负载元阳之气，以气交真水为胞胎，状同黍米，温养无亏。始也即阴留阳，次以用阳炼阴，气变为精，精变为汞，汞变为砂，砂变为金丹。金丹既就，真气自生，炼气成神，而得超脱。于是化火龙而去昏衢，骑玄鹤而入蓬莱，而为大罗之神仙矣！

## 十、抽铅添汞仙术

炼丹之术，采药必赖气中之水，进火须借铅中之气。而抽铅以成大药，添汞以补丹田。所谓抽添之道，以内药比外药，以无情说有情，无情者金石，金石者外药也；有情者气液，气液者内药也。大之天地，明之日月，外之金石，内之气液，既采须添，既添须抽。抽添之理，乃造化之本也。且冬至之后，阳升于地，地抽其阴，太阳抽而为厥阴，少阳添而为阳明，厥阴抽而为少阴，阳明添而为太阳。不然，无寒而变温，温而变热也。夏至之后，阴降于天，天抽其阳，太阳抽而为阳明，少阴添而为厥阴，阳明抽而为少阳，厥阴添而为太阴。不然，无热而变凉，凉而变寒也。是以天地阴阳升降而变六气，其抽添之险也。若夫月受日魂，日变月魄，前十五日月抽其魄，而日添其魂，精华大聚，光照下土，不然，无初生而变上弦，上弦而变月望也。月收阴魄，日收阳精，后

十五日抽其魂，而月添其魄，光照已谢，阴魂已足，不然，无月望而变下弦，下弦而变晦也。是以日月精华而变九六，其抽添之验也。至于人之铅，乃天地之始，因太始而有太质，为万物之母；因太质而有太素，其体为水中之金，其用为火中之水，五行之祖，而大道之本也。既以采药为添汞，添汞须抽铅，所谓抽添非在外也。自下田入上田，名曰肘后飞金晶，又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑。铅既后抽，汞自中降，以中田还下田，始以龙虎交媾而变黄芽。是五行颠倒，此以抽添而养胎仙，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日胎仙完而真气生。真气既生，炼气成神，功满忘形，而胎仙自化，乃成神仙。

### 十一、河车作用仙术

河车者，起于北方正水之中，肾藏真气，真气所生之正气也。古人观浮云蔽日，可以取阴而作盖；观落叶浮波，可以载物而作舟；观飘蓬随风往来，运转不已，退而作车。车之为物，盖轸有天地之象，轮毂如日月形。是以修炼之士，取喻于车。人身之中，阳少阴多，言水之处甚众，车则取意于搬运，河乃主象于多阴，故此河车，不行于地，而行于水。自上而下，或后或前；驾载于八琼之内，驰驱于四海之中；升天则上入昆仑，既济则下奔凤阙；运载元阳，直入于离宫；搬负真气，曲归于寿府；往来九州；无时暂停；巡历三田，何时休息？龙虎既交，令黄婆驾入黄庭；铅汞才分，委金男搬入金阙。玉泉千派，运时仅半日功夫；金液一壶，搬过则片时功迹。五行非此车搬运，难得生成；一气非此车搬运，岂能交会？应节顺时而下功，必假此车以搬之，方能有验；养

阳炼阴而立事，必假此车以搬之，始得无差。乾坤未纯，其或阴阳往来之，是此车之功也；宇宙未周，其或血气交通之，是此车之功也。自外而内，运天地纯粹之气，而接引本宫之元阳；自凡而圣，运阴阳真正之气，而补炼本体之元神。凡此皆河车之作用，而为古人所深秘而不传者也。

## 十二、肘飞金晶仙术

坎卦阳生，当正子时，非始非终。艮卦肾气交肝气。未交之前，静室中披衣握固，正坐盘膝，蹲下腹肚。须臾升身，前出胸而微偃头于后，后闭夹脊双关，肘后微扇一二，伸腰，自尾闾穴如火相似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关。即时甚热气壮，渐次开夹脊关，放气过关，仍仰面，脑后紧偃，以闭上关，慎勿开之。即觉热极气壮，渐次开关入顶，以补泥丸髓海。须身耐寒暑，方为长生之基。次用还丹之法，如前出胸伸腰闭夹脊，蹲而伸之，腰间火不起，当静坐内观。如法再作，以火起为度。自丑行之，至寅终而可止。乃曰肘后飞金晶，又曰抽铅，使肾中气生肝气也。且人身脊骨二十四节，自下而上三节，与内肾相对。自上而下三节，名曰天柱。天柱之上，名曰玉京；天柱之下，内肾相对。尾闾穴之上共十八节，其中曰双关，上九下九。当定一百日，遍通十八节而入泥丸，必于正一阳时坎卦行持，是则肘后飞金晶之法也。

## 十三、还丹合道仙术

炼形成气，炼气成神，炼神合道，始于还丹。夫所谓丹者，非色非味，红黄不可以致之，甘味不可以合之。盖丹乃丹田之谓也。丹田有三：上田神舍，中田气府，下田精区。精



中生气，气在中丹；气中生神，神在上丹；真水真气，而成精，精在下丹。奉道之士，莫不有三丹。然而气主于肾，未朝于中元；神藏于心，未超于上院。所谓精华不能返舍，虽有三丹，亦终成无用也。夫所谓还者，于后天中返其先天，以铅制汞，以水济火，以金公配姤女，以黑虎驾赤龙；以乌龟吞朱雀，以他家制我家，返其我家之故物，复其我家之本真，乃还元之道也。还丹者，肾中生气，气中有真一之水，使水复还于下丹，则精养灵根，气自生矣；心中生液，液中有正阳之气，使气复还于中丹，则气养灵源，神自生矣。集灵为神，合神入道，以还上丹，而后超脱。《悟真》云：“赫赫金丹一日成。”又古《经》云：“还丹在一时，温养须十月。”噫！还丹之道，岂易知哉？

#### 十四、大小还丹仙术

小还丹者，本曰下元。下元者，五脏之主，三田之本。以水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。既相生也，不差时候，当生而引未生，如子母之相爱也。以火克金，金克木，木克土，土克水，水克火。既相克也，不失分度，当克而补未克，如夫妇之相合也。气液转行，周而复始。自子至午，阴阳当生；自卯至酉，阴阳当停。凡一昼一夜，复还下丹，循环一次。此之谓小还。奉道之士，于中采药进火，以成下丹，良由于此。大还丹者，龙虎相交而变黄芽，抽添铅汞而成大药。玄武宫中金晶才起，玉京山下真气上升。走河车于岭上，灌玉液于中衢，自下田入上田，自上田复下田，后起前来，循环已满。此之谓大还。奉道之士，于中起龙虎而飞金晶，养圣胎而生真气，以成中丹，亦良由于此。至于别

造乾坤，再安炉鼎，子生孙兮孙又枝，为十极大罗真人，则不在大小还丹之数也。

### 十五、七返还丹仙术

五行生成之数，五十有五。天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十。一三五七九，阳数也，共二十五；二四六八十，阴数也，共三十。自肾为始，水一，火二，木三，金四，土五，此则五行相生之数也，三阳而二阴；自肾为始，水六，火七，木八，金九，土十，此则五行相成之数也，三阴而二阳。人身之中，共有五行生成之道。水为肾，而肾得一与六也；火为心，而心得二与七也；木为肝，而肝得三与八也；金为肺，而肺得四与九也；土为脾，而脾得五与十也。每脏各有阴阳，阴以八极而二盛，所以气到肝而肾之余阴绝矣；气到心，太极而生阴，以二在心而八在肝也，阳以九尽而一盛，所以液到肺而心之余阳绝矣；液到肾，太极而生阳，以一在肾而九在肺也。奉道之士，始也交媾龙虎，而采心之正阳之气。正阳之气，乃心之七也。七返中元而入下田，养就胎仙，复还于心，故曰七返。盖七者为火之阳数，灵知之性柔，内藏邪火，邪火消而真火生，如灵汞结成朱砂，永为不飞不扬之物，则火返于本矣。火返于本，则七返还丹之功焉有不成者乎？

### 十六、九转还丹仙术

九转者以其肺之阳，本自心生，转而复还于心，在于中丹。盖九为金之阳数，真知之情刚，内有燥金，燥金化而真金纯，如浊金化为液汁，永为至净至明之金，则金还其真矣。

是故，九转还丹之道，本于五行生成之数，及其生克之理。三九为阳，三属肝，九属肺；二八为阴，二属心，八属肝。二八阴消，真气生而心无阴，以绝二也；大药就而肝无阴，以绝八也。二八之阴既消，而三九之阳可长矣。肝以绝阳助于心，则三之肝气盛矣。七既还心以绝肺液，而肺之九转而助心，则三九之阳长。故曰九转还丹。彼世之学道者，以子时至申时，其数为九，即以为九还。不知五行成准之理，又恶能知九转还丹之真义耶？

### 十七、玉液还丹仙术

玉液者，肾液也。肾液随元气以上升，而朝于心。积之而为金水，举之而满玉池，散而为琼花，炼而为白雪。若纳之，自中田而入下田，有药则沐浴胎仙；若升之，自中田而入四肢，炼形更迁尘骨。不升不纳，周而复始。故曰玉液还丹。至于玉液咽法，以舌搅上腭两颊之间，先炼去恶浊之津，次退舌尖以满，玉池生津，不嗽而咽。凡春三月，肝气旺而脾气弱，咽法日用离卦；凡夏三月，心气旺而肺气弱，咽法日用巽卦；凡秋三月，肺气旺而肝气弱，咽法日用艮卦；凡冬三月，肾气旺而心气弱，咽法日用震卦。凡四季之月，脾气旺而肾气弱，人以肾气为根源，四时皆有衰弱，每四时季月之后十八日，咽法日用兑卦，仍与前咽法并用之。独于秋季，止用兑卦咽法，而罢艮卦之功。以上咽法，先依前法而咽之。如牙齿玉池之间，而津不生，但以舌满上下而闭玉池，收两颊，以虚而为法，止于咽气，气中自有真水也。咽气如一年，以三十六次至四十九次为数。又次一年，以八十一次。又次一年，以一百八十一一次，方能有验。行持不过三

年，灌溉丹田，沐浴胎仙，而真气愈盛。此即玉液还丹之法也。

## 十八、金液还丹仙术

前贤往圣，多以肺液入下田，谓为金液还丹。其论非不妙，然犹未尽玄机也。盖肺生肾，以金生水，金入水中，何得谓之还丹？肾克心，以水克火，水入火中，何得谓之还丹？金液者，肺液也。肺液为胞胎，含龙虎，保送在黄庭之中。大药将成，抽之肘后，飞起肺液，以入上宫，而下还中丹，自中丹而还下田。故曰金液还丹也。奉道之士，自行玉液还丹法之后，至三百日，养就内丹，真气才生。艮卦飞金晶，一撞三关，上至泥丸，当行金液还丹之法。自顶中前下金水一注，下还黄庭，变金成丹，名曰金丹。行金液还丹者，当于深密幽房，风日与人迹不到之处，烧香闭户，叠掌盘膝而坐，以体蹲而后升。才觉火起，正坐绝念忘情，内观的确，艮卦飞金晶入顶，但略昂头偃项，放令颈下加入火，方点头向前，低头曲项，退舌尖进后以抵上腭。上有清冷之水，味若甘香，上彻顶门，下通百脉，鼻中自闻一种真香，舌上亦有奇味，不嗽而咽，下还黄庭。无论春夏秋冬，不拘时候，但于飞金晶入脑之后，节次行此法，自艮至巽而已。晚间勒阳关法，自兑至乾而已。凡行此法，须谨节胜前，方可得成。

## 十九、炼形成气仙术

人之生也，形与神为表里。神者形之主，形者神之舍。形中之精以生气，气以生神，液中生气，气中生液，乃形中之子母也。水以生木，木以生火，火以生土，土以生金，金以

生水，气传子母，而液行夫妇，乃形中之阴阳也。水化为液，液化为血，血化为津，以阴得阳而生也。若阴阳失宜，则涕泪涎汗横出，而阴失其生矣。气化为精，精化为珠，珠化为汞，汞化为砂，以阳得阴而生也。若阴阳失宜，则病老死苦，而阳不得成矣。阴不得阳则不生，阳不得阴则不成。奉道之士，修阳而不修阴，炼己而不炼物。以己身受气之初，乃父母真气两停，而即精血为胞胎，寄质在母纯阴之中。阴中生阴，因形造形，胎完气足，堂堂六尺之躯，皆属阴也。所有元阳，仅一点而已。是故，欲长生不死，必以炼形住世，而后劫劫长存。欲超凡入圣，必以炼形化气，而后身外有身。夫形象，阴也，阴则有体，以有有无，使形化气，而脱凡躯，以入圣品，是炼之上法也。因形留气，以气养形，小则安乐延年，大则留形住世，既老者返老为童，未老者定颜长寿。以三百六十年为一岁，三万六千年为一劫，三万六千劫为一浩劫。浩浩之劫，不知岁月之几何，而同天地长久，是炼形之奇验也。且炼形尤贵呼吸。所呼者自己之元气，从中而出；所吸者天地之正气，自外而入。根源牢固，元气不损，以气炼气，散满四大。清者荣而浊者卫，悉皆流通；纵者经而横者络，尽得舒畅。寒暑不能为害，劳苦不足为虞。此其一呼一吸之间，已能夺天地之正气；能夺天地之正气，可以永保无疆之寿矣！

## 二十、玉液炼形仙术

玉液炼形者，肌泛阳和，形如琪树、琼花、玉蕊，更改凡体，光彩射人，乘风而飞腾自如，形将为气者也。奉道之士，既知还丹之法，而炼形之功，犹不可缓也。当玉液炼形，

以胎仙升之上行，以河车搬于四大，始于肝也。肝受之，则光盈于目，而自<sup>⑤</sup>如点漆；次心受之，口生灵液，而液为白雪；次脾受之，则肌若凝脂而癍痕尽除；次肺受之，则鼻闻天香而颜复少年；次肾受之，则再还本府，耳中常闻弦管之音，髭畔永绝斑白之色。此玉液之炼形也。

## 二十一、金液炼形仙术

金液者，肺液也。肾气合心气而不上升，薰蒸于肺。肺为华盖，下罩二气。即日而肺液在下田，自尾闾穴升上，乃曰飞金晶。入脑中，以补泥丸之宫。自上复下，降而入下田，乃曰金液还丹。既还丹矣，又复前升，遍满四体，自下而上，乃曰金液炼形。是亦金生于土之说也。盖其始还丹而未还，与君火相见，而曰既济；既还丹而复起，与其阴相敌，而曰炼质。土本克水，若金液在土，使黄帝回光，以合于太阳；火本克金，若金液在火，使赤子同炉，自生于紫气。于水中起火，在阳里消阴，变金丹于黄庭之内，炼阳神在五气之中。于肝则青气冲，于肺则白色出，于心则赤光现，于肾则黑气升，于脾则黄气聚。五气氤氲，聚在神宫。此金液炼形之法也。

## 二十二、朝元炼气仙术

元阳之气，以一阳始生之时，上朝中元，积气生液；以一阴始生之时，下朝下元，使阳中之阳，阴中之阳，阴阳中之阳，合三阳，以朝上元。是朝元之说也。然朝元之法，当先龙虎交媾而成大药。大药既成，真气自生。真气既生，于年中用月，月上定兴衰；月中用日，日上数直事；日中用时，时上定息数。以阳养阳，阳中不得留阴；以阳炼阴，阴中不

得散阳。凡以春则肝旺而脾弱，夏则心旺而肺弱，秋则肺旺而肝弱，冬则肾旺而心弱。人以肾为根本，每时一季，脾旺而肾弱，人之多疾病者，此也。凡以甲乙在肝直事，防脾气不行；丙丁在心直事，防肺气不行；戊己在脾直事，防肾气不行；庚辛在肺直事，防肝气不行；壬癸在肾直事，防心气不行。一气盛而一气弱，一脏旺而一脏衰，人之多疾病者，此也。凡以心气萌于亥而生于寅，旺于巳而弱于申；肝气萌于申而生于亥，旺于寅而弱于巳；肺气萌于寅而生于巳，旺于申而弱于亥；肾气萌于巳而生于申，旺于亥而弱于寅；脾气春随肝，夏随心，秋随肺，冬随肾。人不知日用，莫辨生旺强弱之时，所以多疾病者，此也。若日月时合度，三阳既聚，当炼阳而使阴不生；三阴既聚，当养阳而使阳不散。又复真气既生，以纯阳之气炼五脏之气，不息而出，本色一举而到天池。始以肾之无阴而九江无浪，次以肝之无阴而八关永闭，次以脾之无阴而金火同炉，次以肺之无阴而玉户不开，次以真气上升，四气聚而之一，纵有金液下降，杯水不能胜车薪之火，水火相包，合而为一，以入神宫。定息内观，一意不散，神识俱妙。静中常闻乐音，似梦非梦，若在虚无之境。风光景物，不比尘俗；繁华美丽，胜于人世；楼台宫阙，碧瓦凝烟；珠翠绮罗，馨香成阵。当此之时，乃超内院，阳神方得聚会，炼神成仙，可以合于大道矣！

### 二十三 内观交换仙术

内观坐忘交换之法，如阳升也，多想为男，为龙，为火，为天，为云，为鹤，为日，为马，为烟，为霞，为车，为驾，为花，为气，皆所以应阳升之象也；如阴降也，多想为女，为

虎，为水，为地，为雨，为龟，为月，为牛，为泉，为泥，为铅，为叶，皆所以应阴降之象也。青龙白虎，朱雀玄武，既有此名，须有此象。五岳九洲，四海三岛，金男玉女，河车重楼，呼名比类，不可具述。皆以无中立象，以定神识。未得鱼，则筌不可失也；未获兔，则犬不可弃也。后车持重，必履前车之迹；大器既成，必为后器之范，则内观交换之法，行持不可或缺矣。不可执之于悠久，不可绝之于斯须。若绝念无想，是为真念，真念是为真空。真空一境，乃朝真迁化，而出昏衢，超脱之渐也。故开基创始，指日进功，则在内观之存想；而为道日损，以入希夷之域，法自减省，则在内观之交换。

## 二十四、内观存想仙术

云雷下降，烟焰上腾；或天雨奇花，祥风瑞气，起于殿庭之下；或仙娥玉女，乘采凤，捧金盘，自青霄而来，奉玉露霞浆而下献者。此金液还丹既济之想也。若龙虎曳车于火中，上冲三关，三关各有兵吏，不计几何，器仗戈甲，恐惧于人。先以龙虎撞之不开，次以大火烧之方启。虽至昆仑不住，及到天池方止。或三鹤冲三天，或双蝶入三宫，或五彩云中捧朱衣小儿而过三门，或金车玉辂载王者而超三界。此肘后飞金晶大河车之想也。又若朱衣使者，乘车循行，自冀州入兖州，自兖州入青州，自青州入徐州，自徐州入扬州，自扬州入荆州，自荆州入梁州，自梁州入雍州，复还冀州。东西南北，毕于豫州停留，而后循行。一吏传命，而九州通和。周而复始，运行不已。或游五岳，自恒山为始；或泛五湖，自北湖为始；或天符敕五帝；或王命诏五侯。此还丹之想也。迨



夫珠玉散掷于地，或雨露济泽于物，或海潮而满百川，或阳生而发万汇，或火发而遍天地，或烟露以充宇宙。此炼形之想也。至于或如鹤之辞巢，或如龙之出六，或如五帝朝天，或如五色云起，或跨丹凤冲碧霄，或梦寐中上天衢，或天花乱坠，仙乐嘈杂，金光缭绕，入宫殿繁华之处。此朝元之想也。朝元之后，不复存想，方称内观。

## 二十五、内观玄理仙术

内观之法，阴阳变换之法也。奉道之士，勿得轻视而小用。交会有时日，行持有法则。凡能谨节信心，依时行法，不差毫末，指日见功。若此内观，一无时日，二无法则，所居深静之室，昼夜端拱，识认阳神，赶逐阴鬼。达摩面壁九年，方超内院；世尊冥心六载，始出凡笼。故内观诚为难事。始也，自上而下，紫河车搬入天宫，天宫富贵，孰不钦羨？或往或来，繁华奢侈，不得见者，悉皆见之。盖其平日清静而守潇洒，寂寞既久，功到数足，辄受快乐。楼台珠翠，女乐笙簧，珍馐美饌，异草奇花，景物风光，触目如画。此内观之玄理也。后人不悟，将谓实到天宫，不知自身内院，认作真境，因循而不出入，乃困在昏衢，留形住世，不得脱质以为神仙，殊可惜也！

## 二十六、十魔九难仙术

十魔者何？一六贼魔、二富魔、三贵魔、四六情魔、五恩爱魔、六患难魔、七圣贤魔、八刀兵魔、九女乐魔、十女色魔，是谓十魔。九难者何？衣食逼迫一难也，尊长邀拦二难也，妻女牵缠三难也，名利萦绊四难也，殃祸横生五难也，

盲师约束六难也，议论差错七难也，志意懈怠八难也，岁月蹉跎九难也，是谓九难。奉道之士，当审其虚实，辨其真伪，不可随波逐浪，认贼为子。及起三昧真火以焚身，一挥之间，众难自除，群魔自散。用紫河车，搬运自己之阳神，超内院而上天官，然后可求超脱矣。

## 二十七、金丹内结仙术

还丹之法，大药至近不遥，功夫约而不繁。家园自有药物，可以随时栽种，不须外边炉鼎吹嘘运火之力，而自然成熟脱化。夫金丹者，先天虚无真一之气，为混沌初分之灵根，为生物之祖气。含而为真空，发而为妙用，用而为道心，养而为谷神。至无而含至有，至虚而含至实。内有五行之气而无五行之质，藏于五行之中而不落于五行。为圣为贤，作仙作佛，皆由于此。彼夫旁门外道，向身外搜求者，其亦可以知所悟矣。

## 二十八、阳精返本仙术

缘督子曰：“一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在乎玄关一窍。”盖所谓阳精者，以其至阳至精，而无一毫阴浊之气，即本来刚健中正纯粹之精也。藏之则为真空，发之则为妙有。是谓秉彝之良心，又谓道心，非后天至阴至浊之精可比。夫阳精在人身中，主宰造化，却除诸邪，古人名之曰真一之精，又曰真一之水，又曰真一之气，其实则道心、阳精之一物耳。阳精者，先天地所生，为主；阴精者，后天地所生，为宾。主者与我相亲，宾者与我相疏。若错认阴精为阳精，行房中御女之术，闭尾闾，勒阴精，妄想结丹，其何能成？故学道者，

欲识阳精，须觅元关。既知元关，则阳精在是矣。

## 二十九、生死门户仙术

生门死户，即元关一窍之门户也。其内藏五行之气，顺之则五行相伤，各自一家，五德变为五贼，生户即是死户，生门即是死门；逆之则五行相生，同归一气，五贼化为五德，死户即是生户，死门即是生门。生死之机，只在顺逆之间耳。若能于死机中求生机，反复用之，则害里生恩，死门死户一变而为生门生户，即可以长生不死矣。户数奇，门数偶，死户变生户；假阳去而真阳生，死门变生门。假阴退而真阴生，真阴真阳，合而为一，即为当年至善无恶之本面。至善无恶，浑然天理，流行不息，生机常存，则安有不延年者哉？

## 三十、有为无为仙术

古真云：“性命必须双修，功夫还要两段。”盖金丹之道，一修命修性之道也。修命之道，有为之道也；修性之道，无为之道也。有为之道，以术延命也；无为之道，以道全形也。始于有为者，用有为之道以造命也。造命之学，全以法运。盗鸿蒙未判之始气，扭天地造化之枢机，返二十四气之节口，回七十二候之要道。天地不能知，鬼神不能测，蓍龟不能占。夫以天地、神鬼、蓍龟所不能知者，则人恶得而知之耶？终于无为者，用无极之道以全性也。全性之道，抱元守一，万物皆空，如鸡抱卵，如蚌含珠。功夫到日，至诚前知，慧心大开，声入心通，吉凶先知，福祸预晓，万事万物，莫不知之。但世人只知无为之道为要妙，不知有为之道是根基。不学有为而只求无为，不惟不能修命，抑亦不能修性。纵有所修，亦

不过修后天气质之性，岂能修先天根本之性乎？根本之性，天命之性也。性命本是一家，并非两事。因交后天，阴阳分离，分而成两，则性命各别矣。性命各别，于是性不能顾命，命不能顾性。命为物夺，不能自主，性亦由是而乱。性乱命摇，邪正相混，理欲交杂，假者用事，真者退位，日复一日，年复一年，阴气剥阳殆尽，其性命未有不倾丧者。故金丹之道，必先有为，于后天中返先天，还我原有命宝。命宝到手，主宰由我，不为造化所移。于是抱元守一，行无为之道，以了真空本性，岂非直超最上一乘之妙道哉？

### 三十一、混俗和光仙术

混俗者，混于俗中，使人不识也；和光者，和而不同，在尘出尘也。能混俗和光，则外圆而能应物，内方而有主宰，依世法而修道法，无阻无碍，行道至易。况夫金丹大道，光明正大，在尘世中而修，在朝市中而作，非孤寂守静，避世离俗之小道。故必须方圆应世，显晦逆顺，行藏虚实，使人莫测，是为大作为，是为大机关。彼夫索隐行怪之辈，或禅堂打坐，或观空定心，或搬精弄髓，与夫炉火炼丹，一切旁门，安敢在光天化日之下，万众触目之地，而修之作之哉？是故，若辈之所修作，必是丧行，不是修行，何能了其性命也？昔达摩祖师，见东土神州，有大乘气象，遂入中土，以了大事。慧能禅师既得五祖之传，隐于四会猎人之中，以成正果。紫贤真人既得杏林之传，往通邑大都，依有力者，以了性命。如三圣者，皆混俗和光，依世法而修道法者也。若舍世法，便无道法。既无道法，将何所修而返本還元、保命全形乎？《悟真》云：“修行混俗且和光，圆即圆兮方即方。显晦从逆人莫

测，教人怎得见行藏。”由是观之，则混俗和光之天机，仅可与知音言，而难与不知者道也！

### 三十二、超脱分形仙术

超者，超出凡躯而入圣品之谓；脱者，脱去俗胎而为仙子之谓。是神入气胎，气全真性，居清静之室，以入希夷之境。内观认阳神，起火降魔，焚身聚气，真气开在天宫，壳中清静，了无一物。静极朝元之后，身躯如在空中，神气飘然，难为制御。默然内观，明朗不昧，山川秀丽，楼阁依稀，紫气红光，纷纭为阵，祥鸾彩凤，音语如簧，异景繁华，可谓壶中真趣，而洞天别景，逍遥自在，冥然不知有尘世之累。于是真空之际，五气结聚而为彩云，乐音嘈杂，喜气熙和，金童玉女，拥扶己身。或跨火龙，或乘玄鹤，或跨彩鸾，或骑猛虎，升于空中。所过之处，楼台观宇，不能尽述。是调神出壳之法也。积日纯熟，一升而到天宫，一降而还旧处，上下绝无滞碍。乃自下而上，或如登七级宝塔，或如上三层琼楼。其始也，一级而复一级，七级上尽，以至顶中，辄不得下视，恐神惊而恋不出。既至七级之上，则闭目跳跃，如寐如寤，身外有身，形似婴儿，肌肤鲜洁，神采莹然。回视故躯，亦不见有。所见之者，乃如粪堆，又如枯木，憎愧万端。辄不可顿弃而远游，盖其神出未熟，圣气凝结而成；须是再入本躯，往来出入，一任遨游。始则一步二步，次则一里二里，功行纯熟，乃如壮士展臂，可千里万里，而形神壮大，勇气坚固。然后寄凡骸于名山大川之中，从往来应世之外，而不与俗类等伦矣！

## 卷 四

### 仙家实验谈

#### 一、广成子长生得道仙术

广成子生于黄帝前千有余年，至黄帝时，隐居崆峒山石室中。黄帝闻其得道，斋戒三月，至其室外，膝行而进，再拜稽首而问曰：“闻吾子达于至道，敢问治身奈何，而可以长久？”广成子蹶然而起曰：“善哉，问乎！来，吾语汝至道。至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之床也。天地有官，阴阳有藏，慎守其物将自壮。我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”黄帝再拜稽首曰：“广成子之谓天矣！”少顷，广成子曰：“来，吾语汝。彼其物无穷，而人皆以为终；彼其物无则，而人皆以为极。得吾道者，上为皇而下为王；失吾道者，上见光，下为土。今

夫百昌皆生于而反于土，故吾将去汝入无穷之门，以游无极之野。吾与日月参光，吾与天地为常。当我，缙<sup>②</sup>乎！远我，昏乎！人其尽死而我独存乎！”由是观之，抱精一，守静寂，广成子之所以长生得道也。故后之言道者，皆宗之。

## 二、太上老君济众生仙术

太上老君者，楚国苦县人也。生时，母逍遥李树下，因指树为姓，名曰耳。相传其母怀之八十一岁而始生，生即白首，故号为老子，亦称老聃，字伯阳。所著书亦名《老子》，分上下篇，言道德者，凡五千余言。为道家之祖，尊之曰太上老君。老子颜色黄白，修眉广颡<sup>③</sup>，长耳大目，方口厚唇，额有三五达理，日角月悬，足蹈二五，手把十文。性情恬淡无欲，清静无为，参悟大道，得其精奥，和光同尘，自然成道，专以普济众生为务。所传有九丹八石，金醴金液，存玄守一，行气炼形，消灾避恶，治鬼降魔，养性绝谷，以及变化厌胜，役使鬼魅之法。初为周守藏史，后迁柱下史，万事万物，靡不博通。孔子尝往问礼焉，退而叹曰：“鸟，吾知其能飞；鱼，吾知其能游；兽，吾知其能走；至于龙，吾不能知其乘风云而上天也。今观老子，其犹龙乎！”迨及周衰，老子乃乘青牛，西出函谷关，将至昆仑山隐去。关吏尹喜，望见紫气东来，知有仙人过关，要而迎之，拜求长生之术。乃授以太玄真符，及所著《道德经》。至唐玄宗为注其《道德经》，上尊号曰太圣祖高上大道金阙元元天皇大帝云。

## 三、铁拐仙导神出游仙术

铁拐先生，姓李，名凝阳。形质魁梧。早岁闻道，住世

多年。善导神出游之术。至西周时，栖真碭山岩穴间。时老子尚未出灵，常与宛邱先生降山斋，海以道要。一日，先生赴老子之约于华山，嘱其徒郎，令曰：“吾魄在此，倘游魂七日不返，汝甫可化吾魄也。”郎素孝亲，其母忽疾笃，欲迅归省母。候至六日不回，乃举火化之。先生至七日果归，失魄无依。见林中有饿莩，遂附其尸而起，蓬头跛足，巨眼如环，行扶铁杖，一步一颠，故世称之为铁拐仙。老子尝谓之曰：“汝当在质外寻求，不可着相，他日功行充满，是异相真仙也。”

#### 四、张果老化樁<sup>⑥</sup>为童仙术

张果不知其生于何时，亦不知其何由成道。人见其齿发衰老，故以老称之。或云：“混沌初分，白蝙蝠精得道成仙。”其说荒诞而莫证。唐太宗时，隐于恒州中条山。有异术，往来汾晋间。常乘一白驴，日行数万里。休息时，则折迭之，其厚如纸，置巾笥间，乘则以水僦之，复成驴矣。玄宗命近臣徐峤，以玺书往聘，乃至京师，召居集贤院。肩輿入宫，帝亲问神仙事，不答。果善息气养虚，累日不食，数饮酒。上赐之酒，辞曰：“小臣饮不过二升，有一弟子，可饮一斗。”玄宗令召之。俄顷，一小道士，自殿檐飞下，年可十五六，美容姿容，步趋闲雅，谒见上。玄宗大喜，命之坐。果曰：“弟子当侍立。”玄宗赐之酒，饮及一小斗。果曰：“不可更赐，过度必有所失，致龙颜一笑耳。”玄宗因逼赐之。道士太醉，酒从顶上涌出，冠冲落地，忽化为金樁。上及嫔御皆惊笑。及回视果，已失所在，但金樁在地。验之，乃集贤院中樁也。樁仅贮一斗酒。累试仙术，不可穷纪。帝敬礼之。后乞还山，赐号通玄先生。天宝初，玄宗又遣征召，果闻之，暴卒。弟子



葬之，后发棺，但空棺而已。

## 五、安期生留赤玉舄<sup>②</sup>仙术

安期先生，琅琊阜乡人。得道已久，好饵菖蒲一寸九节者。秦时卖药东海滨，盖已千余岁矣，时人称为千岁公。始皇东游，请见与语，留数日，赐金璧，度数千万。道出阜乡亭，皆置而去，留书以赤玉舄一双为报曰：“千岁来，求我于蓬莱山下。”后始皇遣人入水求之不得，立祠阜乡亭。楚汉时尝游人间，马明生师事之。

## 六、韦玉子吐五色云仙术

韦玉子，名震。南郡人。少习众经。周幽王征之不起，乃叹曰：“人生世间，日失一日，去生日远，距死日近。一日命尽气绝，虽贵为王侯，富有金玉，何益于尘土乎？独有神仙度世，可以无穷耳。”乃师长桑子，具受其术，著道书百余篇。其术以务魁为主，尤精于五行，演其微妙。能起风雷云雨，发屋折木。又以草芥瓦石为六畜龙虎，立使能行。又能分形为数百千人，或涉江海，含水喷之，皆成珠玉；或闭气休息，人推之不动，屈伸之不得，至数十日或百日乃起。每与诸弟子远行，各以丸泥为马与之，皆令闭目，须臾成大马，乘之日行千里。又能口吐五气云，高数丈。见飞鸟过，指之即堕。临渊投符，召鱼鳖之属，悉集岸侧。又能使人举目见千里物，但不能久视。其务魁时，以器盛水，着两肘之间，吹而嘘之，水上立有赤光灼灼烧之，即以水治百病。病在内者饮之，在外者洗之，无不立愈。后入崆峒山炼丹。丹成，百日升天而去。

## 七、萧史仙乘龙吹箫仙术

萧史，不知得道年代。貌如二十许人，善吹箫，作鸾凤之响。而琼姿炜烁，风神超迈，真天人也。混迹于世，时人莫能知其为仙。秦穆公有女弄玉，亦善吹箫，公即以弄玉妻之。遂教弄玉作风鸣，已<sup>①</sup>作鸾吟，以相和合。居十余年，弄玉吹箫似风声，有凤来止其居，公为作风台以居之。夫妇住其上，不饮不食。每当月朗风清时，呜呜而起，嚶嚶然，锵锵然，闻者疑为鸾凤之和鸣焉。如是者数年，弄玉乘凤，萧史乘龙，升天而去。秦人为作风女祠，祠中时闻箫声。今洪州西山绝顶，有萧史石、仙坛、石室及岩屋，真像存焉，莫知年代。

## 八、王次仲化为大鸟仙术

王次仲者，古之神仙也。当周末战国之时，合纵连横之际，隐居大夏小夏山。以为世之篆文，功多而用寡，难以速就；四海多事，笔札所先，乃变篆籀之体为隶书。始皇既定天下，以其功利于人，征之入秦；不至。复命使召之，敕使者曰：“吾削平六合，统一天下，孰敢不宾者？次仲一书生耳，而敢逆天子之命乎？若再不起，当杀之，持其首来，以正风俗，无肆其悍慢也。”诏使至山致命，次仲化为大鸟，振翼而飞。使者惊拜曰：“无以复命，亦恐见杀，惟神人悯之。”鸟徘徊空中，即堕三翻。使者得其一报命。始皇素好神仙之术，闻其变化，颇有悔恨。后人致其所居大夏小夏山，名曰大翻小翻山，在幽州界，乡里祠之不绝。

## 九、阴长生太清神丹仙术

阴长生，新野人。汉皇后之亲属。生长富贵之门，不好荣华，专务道术。闻马明生得度世之道，乃寻求师事之，执奴仆之役十余年。同时事明生者十二人，皆辞去，惟长生久而弥笃，积二十年。明生告之曰：“子真能得道矣。”乃将入青城山中，煮黄土为金以示之。复立坛西面，以太清神丹经授之。明生别去，长生依法修炼。丹成服食，遂得仙。乃大作黄金十数万斤，以布惠天下贫乏，不问其识与不识者。周行天下，与妻子相随，一门皆寿而不老。在世间三百余年，色如女子，久而不改。后隐于平都山东，白日飞升。

## 十、淮南王鸡犬升天仙术

淮南王刘安，汉高帝之孙。其父厉王得罪，徙蜀道死。文帝哀之，裂其地尽以封长子，故安得封为淮南王。时诸王子竞尚侈华，皆以声色游猎为事。惟安折节下士，笃好儒学，兼占候方术。养士数千人，皆天下俊秀，作《内书》二十二篇。又八章言神仙黄白之事，名为《鸿宝万毕》；三章言变化之道，凡十万言。闻有道术之士，不远千里，卑辞重币请致之。一日，有八公诣门，皆须眉皓白。门吏先密以白玉，王嫌其老，囑阁人难之。八公知其意，皆变为童子，年可十四五，角髻青丝，色如桃花。门吏骇，以报王，王大惊，倒屣以迎。登思仙之台，张锦帐象床，烧百合之香，进金玉之几，执弟子之礼，北面叩首而请教焉。八童子乃复为老人，语王以养性修命之道，长生不死之术。其一人能坐致风雨，立起云雾，画地为江河，撮土为山岳；一人能崩高山，塞深泉，收束虎豹，

招致蛟龙，使役鬼神；一人能分形易貌，坐存立忘，隐蔽六军，白日为暝；一人能乘云步虚，越海凌波，出入无间，呼吸千里；一人能入火不灼，入水不濡，刃射不中，冬冻不塞<sup>②</sup>，夏曝不汗；一人能千变万化，姿意所为，禽兽草木，万物立成，移山驻流，行宫易室；一人能煎泥成金，凝铅为银，水炼入石，飞腾流珠，乘云驾鹤，浮于太清之上。王乃日夕供奉，诚心向道。久之，八公授王丹经三十六卷，教以修炼。药成，未及服，会有诬王谋反者，天子使宗正持节治之。八公谓王曰：“可以去矣，此乃天之发遣王。王若无此事，日复一日，未能去世也。”王乃取丹药服之，即白日升天。其临去时，余药器置于中庭，鸡犬舐啄之，尽得升天。故相传为鸡鸣天上，犬吠云中云。

### 十一、李少君灵丹炉火仙术

李少君，齐人。时汉武帝招募方士，少君事安期先生，得神丹炉火之方。家贫不能办药，谓弟子曰：“老将至矣，而财不足。虽躬耕力作，不足以致办。今天子好道，欲往见之，求为合药，可得恣意。”乃往见武帝，以方进之，谓：“丹砂可成黄金。金成服之，可升仙。臣常见安期先生于海上，食枣大如瓠，逍遥自在。”武帝甚尊敬之，赐遗无数。少君常与武帝饮，座中有一老人，年九十余。少君呼其名，乃谓曾与老人祖父游。老人年幼，从其祖父，故识之。时一座尽惊。一日，少君见武帝有故铜器，因识之曰：“齐桓公常陈此器于寝室。”帝按其言，观所刻篆文，果齐之故器也。因知少君为数百岁人也。视之如五十许人，面色肌肤，甚有光泽，口齿如童子。王公贵人，闻其能令人不死，莫不仰慕，所遗金钱山

积。少君乃密作神丹。丹成，谓帝曰：“陛下不能绝骄奢，遣声色，杀伐不止，喜怒不测，万里有不归之魂，市曹有流血之刑。神丹大道，未可得成。”乃以少药方与帝，少君即称疾。是夜帝梦与少君俱上嵩高山，半道有使者乘龙持节，自云中來，言太乙请少君。帝遂觉。即使人问少君消息。少君病笃，帝往视之，请求丹方，未竟而卒。帝曰：“少君不死，故化去耳。”及敛，失尸所在，中表衣悉未解，如蝉蜕焉。

## 十二、大茅君服食神芝仙术

大茅君名盈，字叔申。少秉异操，不营闻达，独味清虚。年十八，入恒山，读《周易》、《老子》、饵术，师西城王君得道。汉元寿二年八月己酉，南岳真人、赤君、西城王君及诸青童，并从王母降于盈室。顷之，天皇大帝遣绣衣使者冷广子期，赐盈神玺玉章；大微帝君遣三天左宫御史管修条，赐盈八龙锦与紫羽华衣；太上大道君遣协晨大夫叔门，赐盈金虎真符、流金之铃；金阙圣君命太极真人王郎、王忠、鲍丘等，赐盈以四节咽胎流明神芝。四使者授訖，使盈食之，佩玺服衣，带符握铃而立，告盈曰：“食四节隐芝者，位为真卿；食金阙玉芝者，位为司命；食流明金英者，位为司禄；食长曜双飞者，位为司命；食夜光洞草者，总主在御史之任。子尽食之矣，寿齐大地，位为司命上真、东岳上卿，统吴越之神仙，综江左之仙源矣。”言毕，使者俱去。五帝复传太帝之命，赐紫玉之版、黄金刻书九锡之文，拜盈为东岳上卿司命真君太元真人。事毕俱去。王母及盈师西城王君，为盈设天厨酣饮，歌玄灵之曲，宴罢而去。时盈仲弟固，季弟衷，俱贵显在官。闻盈白日登仙，于是各弃官还家，渡江求兄，遂

得相见。盈授以上道，又赐九转还丹一剂，并神方一首，使二弟依法服之，俱成仙，世称为三茅君云。

### 十三、东华子青龙宝剑仙术

王诚，字元甫，道号东华子。生有异表，幼慕真风。白云上真见而爱之曰：“天上谪仙也。”乃引之入山，授以青符玉篆，金科灵文，大丹秘法，周天火候，青龙剑术。东华子得之，拳拳服膺，精心三年，尽得其妙。背负双剑，欲锄恶诛暴。运太极真一之气，双剑即飞空而出，事毕复还。后退居于昆仑山烟霞洞，颐神养浩。久之，结草庵以自居。篆其额曰“东华观”。韬光晦迹，百有余年，而人未之知也。后徙居代州五台山之阳，住人间数百年，殊无衰老之容。开闡元宗，发挥妙蕴，阴功济物，元德动天，上真赐号东华帝君。授度门人正阳真人、钟离云房，嗣宏教法。所有圣迹，不能具述，为北宗全真第一祖。

### 十四、魏伯阳炼丹鼻祖仙术

魏仙翁，名伯阳，号云牙子。会稽上虞人。世袭簪裾，惟公不士，修真潜默，养志虚无，博赡文词，精通纬候，恬淡守素，惟道是从，每视轩冕，如秕糠焉。从阴长生真人得受金丹大道，与诸弟子入山作神丹。丹成，知弟子中有守道未笃者，乃试之曰：“丹虽成，宜先与犬试之。若犬飞，然后人可服耳。”乃与犬食，犬即死。伯阳谓弟子曰：“作丹惟恐不成。今既成，而犬食之死，恐是未合神明之意，服之恐复如犬，为之奈何？”弟子曰：“先生当服之否？”伯阳曰：“吾背违世路，弃家入山，不得道，亦耻复还。生不知死，吾当服

之。”乃服丹，入口即死。弟子皆相顾失色。独一虞姓者曰：“吾师非常人也。服此而死，得无伪乎？”语毕，取丹服之，亦死。余弟子相谓曰：“作丹以求长生，服之即死，焉用此为！”遂不服，乃共出山，欲为其师及死弟子求棺木。余弟子去后，伯阳即起，吐所含丹，纳死弟子及白犬口中，皆起，遂俱仙去。伯阳尝约《周易》作《参同契》、《五行相类》，凡三卷，详论作丹之旨，为炼丹家之鼻祖焉。

### 十五、张天师服魔除妖仙术

张天师，道号正一真人，名道陵，字辅汉，子房八世孙。汉光武帝建武十年，生于天目山。身長九尺二寸，庞眉广颡，朱顶绿睛，隆准方颐，目有三角，伏犀贯顶，垂手过膝，望之俨然。七岁通《道德经》、河洛图纬之书，皆极其奥。退隐北邙山，有白虎衔符文置座旁，后入蜀隐于鹤鸣山。弟子有王长者，习天文，通黄老，相与炼龙虎大丹二年，有青龙白虎护丹鼎。丹成，真人服之，返老成少。一日，与王长共入北嵩山，遇绣衣使者告之曰：“中峰石室，藏上三皇内文，黄帝九鼎太清丹经，得而修之，可以升天。”于是真人斋戒入石室，果得丹书。精思修炼，得分形散影之术。忽闻天乐隐隐，太上老君降于鹤鸣山，谓真人曰：“近蜀中有六大魔鬼，枉暴生民。子往治之，则功德无量，而名录丹台矣。”乃授以《正一盟威秘录》、《三清众经符录》、《丹灶秘诀》、雌雄剑二、都功印、平顶冠、八卦衣、方裙、朱履各一。且曰：“与子千日为期，会于阆苑。”真人领讫，日昧秘文，能集三万六千神，以供驱使。因住青城山，置琉璃高座，左供元始天尊像，右置三十六部真经，立十绝灵幡，鸣钟叩磬，布龙虎神兵，竭

尽法力。魔鬼折服，同声哀告，不敢虐民。真人乃收八部鬼师，歼六大魔王。群妖既灭形绝迹，遂至苍溪县云台山与弟子王长卜居焉。老君命使者告之曰：“子之功业，合得九天上仙。但灭鬼过多，杀气秽空，非大道好生之心。子再修三千六百日，吾待子于上清八景宫中。”真人乃偕弟子王长、赵升，复往鹤鸣山，重修二十余年。一日午时，忽见一朱衣捧玉函进曰：“奉上清真符，召真人游阆苑。”遂引之登车至阆，阆榜云“拟太元都正一真人阕”。真人既至，群仙礼谒。良久，敕还人间，劝度未悟。真人遂还平阳山，以飞升轻举之法、诸品秘录、斩邪二剑、玉册玉印，授其长子衡，戒之曰：“领此文，驱邪诛妖，佐国安民，世世一子，绍吾之位，非吾家子孙不传。”永寿元年正月七日，真人与夫人雍氏，及弟子王长、赵升，登灵台峰，白日升天。今其子孙世袭真人，居于江西贵溪之龙虎山。

## 十六、钟离权长生真诀仙术

钟离云房，即世称八仙之一也。汉时咸阳人。初名权，后改名觉，字寂道，号正阳子，又号云房先生。生而奇异，美髯俊目，身長八尺，音若洪钟，行及奔马。仕汉为大将，统兵出战，遇雷雨暝空，两军自溃。真君独骑奔逃山谷，迷失道，遇一碧眼胡僧，引行数里，至一村庄，曰：“此东华先生成道处也。”相别而去。真君歇息良久，见一老人披白鹿裘，扶青藜杖，抗声呼曰：“来者非汉将军钟离权耶？”真君闻而大惊，知是异人，乃回心向道，哀求度世之方。于是老人授以长生真诀，及金丹火候、青龙剑法。真君受毕辞行。及回顾，不见老人踪迹。真君乃束双髻髻，衣櫛叶，自称天下都



散汉。东游泰山，遇华阳真人，传以太乙刀圭、火符内丹。再遇东华君，即前村老人也。遂越邹鲁，入崆峒，隐于紫金四皓峰。又得玉匣，修成仙去，为北宗第二祖。

## 十七、壶仙公跳入壶中仙术

壶公不知何许人，亦不详其姓氏。今世所有《召军符》、《召鬼神治病玉府符》，凡二十余卷，皆出自公，故总名为《壶公符》。时有汝南费长房者，为市掾。适公从远方来，入市卖药，人莫识之。卖药口不二价，治病皆应手而愈。语买药者曰：“服此药必吐某物，某日当愈。”事无不效。其钱日收数万，即施与市中贫乏冻饿者。常悬一空壶于壁上。日入之后，公跳入壶中，人莫能见。唯长房在楼上见之，知非常人也。长房乃每日亲扫公座前地，及供饌物，公受而不辞。积时既久，长房尤不懈，亦不敢有所求。公知长房笃信，谓房曰：“至暮无人时更来。”长房如其言即往。公语房曰：“见我跳入壶中时，汝可效我跳，自当得入。”长房依言，不觉果入壶中。入后不知为壶，惟见别有世界，仙宫神楼，重门阁道，穷奢极靡。公升坐堂中，左右侍者数十人。命房坐而语之曰：“我仙人也。昔处天曹，以公事不勤见责，因谪人间耳。今汝可教，故得见我于此。”长房下座顿首曰：“肉人无知，积罪却厚，幸谬见哀悯，犹入棺布气，生枯起朽，但恐臭秽顽愚，不便驱使。若见哀怜，万生之厚幸也。”公曰：“审尔，大佳！勿语人也。”自是长房从壶公游。一日，公告长房曰：“某日我当去，汝能从否？”房曰：“欲去之心，不可复言。但欲使眷属不知我去，当有何计？”公曰：“易耳。”乃取一青竹杖与房，戒之曰：“汝归家即称疾，以竹杖置所卧处，默然便来。”

房如公言而归。家人见房已死，尸在床，不知其为竹杖也，乃哭泣葬之。由是房信公弥笃。

## 十八、费长房画符缩地仙术

长房既从壶公而去，恍惚不知何所。公乃留房于群虎中，虎张口欲噬房，房不惧。明日，引入一石室，上有巨石一方，广数丈，以茅绊悬之。有大蛇来啗绳，巨石垂垂欲坠，而长房自若。公至，抚之曰：“子可教矣。”又复令长房啖屎，屎中蛆长寸许，异常臭恶。房难之，公乃叹而遣之曰：“子不得为天仙，令子为地上主者耳。子善事之，可得长生不死。”及授以封符一卷，及竹杖一，语之曰：“但骑此，即至家矣。”房骑竹杖辞去，忽如睡觉，已到家。家人疑为鬼，具述前事，乃发棺视之，惟一竹杖，方信之。房弃所骑竹杖于葛陂中，视之，乃青龙也。由是房精于符术，收鬼治病，无不效者。又能缩地脉，使千里之遥，宛然在目，放之复舒如旧。

## 十九、焦孝然煮食白石仙术

焦先字孝然，汉末河东人，年一百七十岁。常以白石熟煮如芋食之。每日入山伐薪施人，自村中第一家起，周而复始。负薪置人门外，人见之，或为具食，则食之，绝不与人语。若不见人，同置薪于门外而去。及魏受禅，居河之湄，结草为庵，寝处其中。冬夏袒露，垢如污泥，数日一食。行不由径，不与妇女交游。太守董经往见之，亦不答一语，经益贤之。后野火烧其庵，先危坐庵中，不动。及火熄庵烬，方徐徐而起，衣履悉不焦灼。又更作庵，天忽大雪，庵为压倒，人往视之，不见先所在，谓已冻死。乃共拆庵求之，见先熟

卧于雪下，颜色赫然，气息休休，如醉卧之状。人知其异，多欲从之学道，先曰：“我无道也。”求请者终不得一言。其形容忽老忽少，令人莫测，如此者复二百余年，与人别去，不知所适。

## 二十、王乔双凫化双凫仙术

王乔，河东人。汉明帝时为叶令，有神术。或云即古仙人王乔，示变化之迹于世耳。每日朔望，常诣京朝帝，帝怪其来数，而不见车骑，密令太史伺望之。言临至，必有双凫从东南飞来。于是候凫至，举罗张，但得一凫焉，乃四年时所赐尚书官属履也。每当朝时，叶县门下鼓，不击自鸣，闻于京师。一日黎明，忽见厅前有一玉棺，吏人推排，终不动摇。乔曰：“天帝欲召我耶！”乃沐浴衣服卧棺中，盖即立覆。翌日，卜葬城东，土自成坟。百姓为立庙，号叶君祠，祷无不应，遐迩咸尊崇之。

## 二十一、左慈公精通六甲仙术

左慈字元放，庐江人。明五经，兼通星纬。见汉祚将衰，天下将乱，乃于天柱山中，精思学道。得石室中九丹金液经，精通六甲，能役使鬼神，变化万象，莫可端倪。曹操闻而召之，闭一室，断谷食，期年出之，颜色如故。操欲学之，慈曰：“学道当清静无为。”操欲杀之，为设酒，慈以簪画杯酒，中断，自饮其半，以其半与操，操不饮，乃以杯掷屋栋，飞翔如鸟。一座属目，失慈所在。初操会宾客，慈亦预宴，珍饈具备，所欠松江鲈。慈取铜盆贮水，钓之得鱼。后操经阳城山，见慈采药，令人逐之，走入羊群。操知不可得，告之

曰：“不复相害，试君术耳。”一老羝屈膝曰：“诂如许，即赴之。”群羊数百皆为羝，亦云：“诂如许。”操终莫之奈何。时东吴有徐堕者，居丹徒，有道术，慈过欲见之。门下客诡云：“徐公不在。”慈知客欺之，即转身去。未几，诸客所驾车骑，忽在杨树杪上行，而车毂皆生荆棘，长尺许，斫之不断，推之不动，客大骇。堕曰：“此左公之术也。”急使诸客追慈还，叩头谢罪，车骑乃各如故。后慈以意告葛仙翁，言欲入霍山，合九转丹，遂仙去。

## 二十二、葛仙翁吐饭成蜂仙术

葛仙翁，名玄，字孝先。丹阳句容人。初从左慈学炼气保形之术，及九丹金液仙经，遂得仙，号葛仙翁。遨游山海，倏来倏往，分形变化，人莫能测。尤长于治祟，鬼魅皆现形；祭炼鬼魂，亲见其升天。又能绝谷，终年不饥。积薪烈火而坐其上，薪尽，衣冠不灼。饮酒后即入泉间睡眠，出时，身不濡湿。常与客对食，客请以一事为戏，仙翁乃吐口中饭，尽作大蜂，飞行筵前。少顷，张口，群蜂复飞入，嚼之仍为饭。能指石使行，指虾蟆及诸昆虫燕雀之属，歌舞应节，皆如人状。或宴客，冬设瓜枣，夏列冰雪。与客饮，无人传杯，杯自至前；如饮不尽，杯不去。其种种神奇，未能悉数。至其治病馘<sup>①</sup>毒，诛邪灭妖，皆随手斯应。仙人琴高闻仙翁得道，自东海跨双鲤来访。仙翁与之酣饮，宾主皆大醉，高卧白云间。酒醒，双鲤已化为石矣。仙翁赠以双鹤，跨之而还。仙翁尝在西峰石臼中捣药，遗坠一粒许，有飞禽食之，遂得不死。至今中夜寂静，月白风清之际，其禽犹下鸣作杵臼之声，名曰捣药鸟。

### 二十三、抱朴子烧炼金丹仙术

抱朴子，姓葛名洪，字稚川。少好学，家贫，躬自伐薪，以货纸墨，夜辄写书诵读，遂以儒学知名。性寡欲，无所爱玩，自居木讷，不觊荣利，闭门却扫，未尝交游。时或寻书问义，不远千里，期于必得，尤好神仙道术。从祖玄，学道得仙，以其修炼秘术，授弟子郑隐。洪复就隐学，悉得其法。又师事南海太守鲍靓，靓善内学，逆占将来。见洪甚器之，以女妻洪。洪传鲍学，兼综医术。咸和初，司徒王导选洪为散骑常侍，固辞不就。闻交趾出丹砂，乃求为勾漏令，携子侄行至广州。刺史邓岳固留之，遂止罗浮山炼丹。在山七年，优游闲养，著述不辍。书成内外二篇，凡一百一十六卷，言炼丹之要旨，名之曰《抱朴子》。一日，忽与邓岳书云：“当游行寻师，刻期便发。”岳得书狼狈往别，而洪坐至中日，兀然若睡而化。岳至，见其颜色如生，肢体柔软，举尸入棺，惟空衣而已。葛夫人鲍氏，亦成仙。行炙广州，唐时崔炜曾见之。

### 二十四、郭文举驯养巨虎仙术

郭文字文举，晋时洛阳人。隐于余杭天柱山，或居大壁岩。太和真人曾降其室，授以太真之道，晦迹潜修，世所不知。有巨虎张口至石室前，若有所告。文举以手探虎喉中，得骨去之。明日虎衔一死鹿，致石室之外。自此虎常驯扰于左右，亦可抚而牵之。文举出山，虎必随焉。虽在城市众人之中，虎俯首随行，不敢肆暴，如犬羊然。或以书策致其背上，负之而行。文举尝采木实竹叶，以货盐米，置于筐中，虎负

而随之。帝闻之，诣征阙下，问曰：“先生驯虎有术耶？”对曰：“自然耳。人无害兽之心，兽无伤人之意，何必术为？抚我则后，虎犹民也；虐我则仇，民犹虎也。理民与驯虎，亦何异哉？”帝嘉其言。拜官不就，归隐鳌亭山，得道而去。后人于其卧床席下，得莠叶书金雄诗、金雌记，其言皆当时讖词云。

## 二十五、许真君斩蛇诛蛟仙术

许真君，名逊，字敬之。南昌人。母梦金凤衔珠坠掌而生。少有神异，长从吴猛得神方秘法，日以修炼为事。晋太康初，为旌阳令，大施济利。寻弃官东归，遇谶母传以道术，遂斩蛇诛蛟，悉除民害。虑豫章为游州，蛟螭所穴，乃于牙城南井，铸铁为柱，下施八索，镇锁地脉。自是水妖屏迹，城邑无虞。又周行江湖诸郡，殄灭毒害，不可胜纪。乃归旧隐，精修不懈。至康宁二年，时已一百三十岁，举家同时升天，鸡犬亦随逐飞去。宋初封神功妙济真君。

## 二十六、吴真人定风神符仙术

吴真人名猛，字世云。家于豫章武宁县。七岁，事父母以孝闻。夏月寝卧，手不驱蚊，恐其去而噬其亲也。及长，事南海太守鲍靓，因得大道。将游钟陵，江波浩渺，猛不假舟楫，以白羽扇画水而渡，观者奇之。猛有神术，能于千里外知人休咎。一日，狂风暴起，猛乃书符掷于屋上，有一青鸟衔符而去。须臾风定，或问其故。答曰：“南湖有遭此风者，其中二道人呼天求救，故以定风符拯之也。”验之果然。武宁县令于庆，死三日未殓。猛往哭之，因云：“令长固未合死，

今吾当为上天讼之。”猛遂卧庆尸旁数日，与令俱起。永嘉末，杜弢寇蜀，许真君既诛巨蛇。猛曰：“蛇为蜀精，蛇死则杜灭矣。”卒如其言。猛后于西平，乘白鹿宝车，冲虚而去。

## 二十七、鲍太元履变双燕仙术

鲍靓字太元，陈留人。汉司隶鲍宣之后，少有密鉴，积行阴德，好道希生。晋时为南海太守，得秘法于左元放，能役使鬼神，封山制魔，与灵仙相应接。大兴初，适江东，又遇阴长生于蒋山，授以尸解之法。尝舟行入海，遇风饥甚，取白石煮食之。有弟子数人，独雅爱葛稚川，以女妻之。及稚川隐于罗浮山，靓常于夜间访之，往来山中，语论达旦。山下居民，讶其数数来往，而门无车马，但见双燕往还，张网罗之，则双履也。后还至丹阳，无疾而卒。葬石子冈。苏峻之乱，盗发其冢，失尸所在，惟大刀一柄，欲取之，有声如雷，乃惊而去。

## 二十八、张巴玉点石成金仙术

张岳<sup>⑥</sup>字巴玉，封川县人。仕南齐，官至司空。慕长生久视之方，全家斋戒，诵《大洞真经》，持三百大戒，凡二十年。有神人持藁杖至其家，谓岳曰：“吾葛洪也。奉上帝命，授子金丹火鼎之诀，汝可秘而行之，以救贫苦。他时功满，再相见也。”岳依诀修炼，点石成金，广济孤老贫困。梁天监二年秋，闻空中唤岳云：“清晨可挈家入山。”岳果全家俱往山中，仅留婢女卢琼在家。傍晚有一道流，遍身疥癩，叩门索酒为浴，问酒库何在？卢女指示之。道者脱衣入酒缸中，良久乃出，谓卢女曰：“传语司空，葛道士特来相访。”举臂飞去。岳

闻之喜甚，开酒库有异香，遂令阖家饮之。卢女见其浴，不肯饮。次日，祥云拥鸾鹤下迎，举家八十余人，白日飞升，惟卢女至半空从云而坠。既而上帝命女为土地，以守仙坛。

### 二十九、邢和璞预算人心仙术

邢和璞，不知何许人。隐居瀛海滨。善算人心术。凡人心之所谋度，悉能知之。后卜居嵩颖间，著颖阳书算心旋空之诀，复能以法治病，已死者亦能生之。开元中，至京都，朝贵候之，其门如市。有友人居白马坡下，死已逾日，其母哭之哀。适和璞至，令置尸于床，引衾同卧，闭户良久，起具汤沐，复与寝，片时遂活。崔司马与和璞善，疾笃，因大呼曰：“邢先生何弃我耶！”顷之，寝壁有微隙渐大，俄见有导从人众，和璞紫衣大冠，坐车中谓曰：“某已清太乙真人相救。”言訖，与隙俱不见，其疾顿愈。又结庐终南，学道者多依之。时崔曙与为友，亦敬事左右。居久之，不知其所终。

### 三十、裴航玉杵臼捣药仙术

裴航字济如，唐京都人。长庆中，因下第，往鄂渚，谒故旧崔相国。崔厚赠之。航因雇巨舟，游襄汉，适遇樊夫人同载，航不知其为仙也。因侍婢达诗一首，夫人答诗云：“一饮琼浆百感生，元霜捣尽见云英。蓝桥便是神仙路，何必崎岖上玉京？”航览之，不能洞达书中之旨，但愧佩而已。及抵襄汉，夫人携婢不辞而去。航后经蓝桥驿，渴甚，向老姬求饮，老姬引之至家，命其孙女云英，出一瓯玉浆饮之，航方悟前夫人诗中之意。姬遂命航具玉杵臼之礼，许纳为婿。航遵其言。姬复令于玉臼中捣药百日，功成，姬果以云英许之。



方知前鄂渚同舟而抵襄汉者，即刘纲仙君之妻云翘夫人也，已列高真，为玉皇之女吏，云英其妹也。姬遂将航与云英入玉峰洞，居琼楼珠室中，饵以绛雪琼英之丹。体渐清虚，毛发绀缘，神化自在，超为上仙。至太和中，友人卢颢遇之于蓝桥驿之西，乃赠蓝田美玉十斤，紫府云丹一粒，叙话永日。颢稽颡而请曰：“兄既得道，乞一言惠我。”航曰：“老子云：‘虚其心，实其腹。’今世之人，心愈实，腹愈虚，故得道未由也。”颢犹悻然，复语之曰：“心多妄想，腹漏精液，虚实可知也。凡人自有不死之术，还丹之方，非神仙中人，未便可教耳。”颢知不可复请，乃取美玉云丹而去。后世人莫有遇者。

### 三十一、吕纯阳天遁神剑仙术

纯阳仙师姓吕名岩，字洞宾。河南府人。唐天宝十四年四月十四日巳时生，因号纯阳子。生时异香满室，天乐浮空，母梦一白鹤自天下降，飞入帐中。真君生有异表，鹤顶龟背，凤目疏眉，喜戴华阳巾，衣黄白襦衫，系火皂绦，状类张子房。始在襁褓，马祖见之曰：“此儿骨相不凡，自是风尘外物。他日遇庐则居，遇钟则扣，留心记取。”后以进士授江州德化县令，私行庐山，遇钟离仙师，拜求度世之术。仙师授以天遁剑法，得九九变化数。又授以天地阴阳日月交合之理，水火龙虎铅汞抽添坐忘之妙，及《灵宝毕法》。真君即弃官归隐，潜修四十余年。道成，发大誓愿，浮沉浊世，行化度人。尝游湘潭岳鄂及两浙谿汴间，人莫之识，自称回道人。唐末指示李奇，奇五十岁终焉。度诸仙数百人。或隐或见，更名不一。又尝自称九天御史，又称华州道士，又号无上宫。衣麻

布袍，人呼为麻衣道者。宋陈希夷与燕相刘元英，皆师事之。其周游天下，出入人间，莫可方物。所著有《心易》、《仙统》、《蔽爻歌》、《三成法书》、《人品仙经》及诸口诀传世。尝曰：“世人竞欲见吾，即见吾而不能行吾言，虽日夕与吾同处，何益哉？人若能忠于国，孝于亲，信于交友，仁于待下，不慢自心，不欺暗室，以方便济物，以阴鹭<sup>⑧</sup>格天，人爱之，鬼神敬之，即此一念，已与吾同。虽不见吾，犹见吾也。盖人之心，念于善，则属阳明，其性入于清轻，此天堂之路；念于恶，则属阴浊，其性入于粗重，此地狱之阶。天堂地狱，特由人心自化成耳。”后登武昌黄鹤楼，化三级红云，上升而去。为北宗第三祖云。

### 三十二、韩湘子碧花金字仙术

韩真人名湘，字清夫，世称为八仙之一，号曰韩湘子。唐韩文公讳愈之侄，早失恃怙，文公育之。既长，落魄不羁，弱冠往游洛下，遇异人即从之学道，近二十年，绝音信。忽一日归长安，举止诡异。文公因勉之学。湘曰：“所学非公所知。”公使言其意，乃作诗曰：“青山云水窟，此地是吾家。清夜流琼液，凌晨咀绛霞。琴弹碧玉调，炉养白朱砂。宝鼎存金虎，元田蓄玉鸦。一瓢藏世界，三尺斩妖邪。解造逡巡酒，能开顷刻花。有人能学我，同去看仙葩。”公曰：“子能夺造化乎？”湘曰：“兹事甚易。”即取樽来，俄成佳酝。又聚土以盆覆之。良久，开碧化一朵，花上有金字联云：“云横秦岭家何在，雪拥蓝关马不前。”公不晓，湘曰：“事久可验。”居无何，湘复潜去。后公贬潮州，中途遇雪，俄有人冒雪而来，即湘也。询其地，即为蓝关。公遂足成一诗，与同宿传舍，乃信湘之不

诬也。湘又吟云：“举世尽为名利客，吾今独向道中醒。他时定见飞升去，冲破秋空一点青。”即出药一粒与公曰：“服此可御瘴。”公怵然。湘曰：“公不久即西，且当复用。”公思后会。湘曰：“前期未可知也。”遂辞去。

### 三十三、蓝采和唱踏踏歌仙术

蓝采和，唐末逸士。襦衫绿裤，黑木腰带，一足靴，一足跣，夏服絮绌，冬卧冰雪，自号蓝采和。每行歌于城市，持大拍板击之，歌曰：“踏踏歌，蓝采和。世界能几和？红颜三春树，流年一掷梭。古人混混去不返，今人纷纷来更多。朝骑鸾凤到碧落，暮看桑田生白波。长景明虚在空际，金银宫阙高嵯峨。”歌词极多，率皆仙意，人莫之测。得钱则用绳穿，拖之以行，或散失亦不顾，或见贫人即与之，或与酒家。周游天下，人有于儿童时见之，及斑白见之，颜色如故。后游濠梁间，饮于酒家楼上，闻空中有笙箫声，即乘云鹤而上，遗下靴带襦衫拍板，冉冉而去。

### 三十四、叶天师投符飞石仙术

叶天师名法善，字道元。括苍人。四代修道，皆以阴功密行，及劾召之术，救物济人。天师生七岁，溺于松阳江中，三年复还。父母问其故，答曰：“有青童引我朝太上老君，饮以云浆，故来迟耳。”天师性恬和，喜清洁，不茹荤物。常独处静室，或遨游云水，隐于松阳卯酉山中，自号清溪道士。尝游白马山石室，遇二仙人，皆锦衣宝冠，授以正一三五飞召之法，令助国济民。由是厌劾鬼怪，扫馘凶祆，无不立应。所居近山，门前有巨石当道，不便于出入，每环回为径以避之。

天师投符起石，须臾飞去，路乃平坦。蜀川张尉之妻，死而再生，复为夫妇。天师见之曰：“尸媚之疾也，不速除之，死其夫矣。”投之以符，而其妻化为黑气。相国姚崇之女已死，钟念弥深，求于天师，师投符起之。钱塘江常有巨蜃<sup>⑥</sup>，出为人害，沦溺舟楫，行旅苦之。天师投符江中，使神人斩之。除害殄凶，玄功遐被。唐高宗召诣京师，欲宠以官，不拜。玄宗立，拜鸿胪卿，封越国公，尊为天师，司景龙观主，深敬礼之。常与张果在御前作法戏，凡吉凶动静，咨之无不奇中。天师修炼精勤，两京受箓为弟子者千余人。又好救灾恤患，凡有金帛及上方所赐，并修宫观，给孤贫，时或游行救济，被泽者甚众。开元末，年百有七岁。一日，谓弟子尹愔曰：“余尘限已满，当复归上清矣。”遂尸解，异香芬郁，仙乐缤纷，有青烟直上烛天，竟日方灭。上遣中使护送归葬松阳，期月棺忽自开，惟剑履存焉。

### 三十五、张真人驱役六丁仙术

张真人，名直。彭州导江人。遇道人授以六丁驱役之术。大历中，西川节度使崔宁，有密奏发已三日，忽于文籍中，见所奏表净本尚在，其函中所封，乃草表耳。计无所出，忧惶不已，知直有术，召而问之。直曰：“此易耳。”乃炷香一炉，以所写净本置香烟上，忽然飞去。食顷得所封草表，坠于直前。及使回问之，云：“并不觉。”封题印署如故。崔深异之，礼敬殊常。问其授法之由，直曰：“吾师姜元辨，至德中于九龙观焚修数岁，得太上役使六丁法。乃入深山，依法筑坛持咒，昼夜精勤，行至九日而应。忽有黑风暴雨，惊骇于人。又有雷电霹雳轰掣不已。良久，见奇形异状鬼神绕之，并不畏

惧。须臾有铁甲兵士数千，金甲兵士数千，啖噪而下，亦不惊怖。久之，神兵行列，如有所候。即见天女着绣履彩衣，犬冠剑佩，立而问曰：“既有呼召，有何所求？”元辨以术数为请，六丁兵仗，一时隐去。自此每日有一丁侍之。凡所征求，无不立应。后以术授直，谓曰：“术之与道，相须而行。道非术无以自致，术非道无以延长。若得术而不得道，如欲适万里而足不前也。术者虽万端隐见，未除死录，尤当栖心妙域，注念丹华，立功以助其外，炼魄以存其内。内外齐一，然后可适道而长存也。”言毕，遂辞去，不得见于人世间矣。”

### 三十六、刘仙翁服饵雄黄仙术

刘无名，成都人。性聪慧，少小时好学服气朝拜，存真内修，好服黄精白术，以希长生。继乃云游访道，入雾中山，遇异人，教以服饵雄黄。依法服食数年，精神倍长。一日，有神人造其室，海之曰：“学仙须广施阴功，救人济物，柔和雅静，无欲为为，内修密行；功满三千，然后黑籍除名，青华定篆，制御鬼神，驱驾云龙，而上补仙官也。今子虽三尸已去，而积功未著。若至大限既尽，将近死期，又乌能苟免耶？”刘悚然知惧，乃入峨嵋访求，历年不遇。复入青城山北崖下，得一洞，有真人居其中。刘具述其由，恳求道要。乃命刘斋心七日，示以炼铅伏汞、鼎炉阴阳之诀。刘受讫，仍还雾中山，修炼三年，功成自述传世，以示后学。

### 三十七、聂师道咀嚼神芝仙术

聂师道，歙县人。养亲以孝闻。少学道，善辟谷。登绩溪百丈山中采芝。后游南岳招仙观，闻蔡真人旧隐去灵源洞

不远，乃独自往寻。绝食七日，深历险阻，卒无所获，心甚怅恨。俄遇一老父，邀坐石上，问所从来，因去折一草与之，形如姜苗，长尺余。师道咀嚼良久，味极甘芬。取泉饮之，举头失翁所在，顿觉气力精健。乃回招仙观，道众异之。因备言其所遇，咸谓其所逢老人，即彭真人也。未几回歛，居问政山，虎豹见之皆驯服。后又玉笥山寻仙，居清虚观，三游郁水坑，坚心寻师。遇谢真人修通，出一卷授之曰：“此《素书》，习之毋怠，自得真旨。如未通，我有弟子紫芝在九嶷山，可往问之。”言讫不见。师道开卷阅之，皆说龟山圣母理化众仙秘言真诀，颇有疑义，乃往九嶷山寻紫芝仙人，竟不得见。后夜中梦一仙人，自称紫芝，指示道妙，群疑尽释。岁余，仍回问政山修养，自号问政先生。忽一日谓其徒曰：“我为仙官所召，不可复留。”语毕而逝。及殓棺，有声，视之若蝉蛻然。后有自豫章来者，谓见先生于道云。

### 三十八、曹国舅天心修道仙术

曹国舅，名景休，丞相曹彬之子，曹皇后之弟也。天姿纯善，不喜富贵，酷慕清虚。出入禁中，上及后妃皆爱敬之。上每与语，唯清净自然，无为治政，上甚嘉之。国舅有弟，骄纵不法，后罔逃国宪，国舅深以为耻，遂隐迹山岩，精思玄理，野服葛巾，经旬不食。一日，遇钟离、纯阳二祖，问曰：“闻子修养，所养何物？”对曰：“养道。”问：“道何在？”曹举手指天。问：“天何在？”曹引手指心。二祖笑谓曰：“心即天，天即道。子已见本来面目矣！”遂授以还真秘诀，引入仙班。有《仙传文集》行于世。

### 三十九、海蟾子白气出顶仙术

刘真君，本名操。燕山人。后改名元英，字宗成，号海蟾子。后梁刘守光为燕王时，真君以明经擢第，仕至燕相。平昔钦崇黄老，善性命之说。一日有道人来谒，自称正阳子。真君邀坐堂上，仙师为演清净无为之宗、金液还丹之旨。既竟，又索鸡卵十枚、金钱十文，先以一钱置几上，上累鸡卵相间，叠积而上，若浮图之状。刘惊异之，叹曰：“危哉！”道人曰：“人居荣禄之场，履忧患之地，其危有甚于此者！”乃悉以其钱劈破掷之，遂别去。真君因此大悟。翌日易服从道，尽舍金玉，弃相印，逸去。后遇吕仙师，授金液还丹之要，遁迹终南，修真成道。复往来泰华间，结张无梦、种放、陈希夷为方外交。分形散景，变化无方。丹成尸解，有白气从顶门出，化为鹤，冲天而去。为北宗第四祖。真君常栖真青城山，行化度人，愿力深重，故又号青城丈人。

### 四十、张紫阳游魂折花仙术

紫阳真人姓张，本名伯端，后改名用成，字平叔，号紫阳。天台人。少时肄业辟雍，无书不读，累试下第。因玩佛书有感，顿悟无生。晚年浪迹云水，得混元之道未备，遍历四方，访求大道。熙宁二年游蜀，宿天回寺，遇青城丈人刘师，传金丹药物火候之秘。真人又往荆南，访运都马处厚为护持，修炼于汉阴山中，丹成仍返台州。时有一僧名澄一，修戒定慧，能入定出神。真人雅志契合。一日，真人与僧相约趺坐出神，至扬州观琼花，期各折一朵为记。少顷，真人欠伸而觉，乃拈出琼花。禅师袖手皆空。弟子问其故，真人曰：

“我金丹大道，性命兼修，是故聚则成形，散则成气。所至之地，真神现形，谓之阳神。彼之所修，欲速见功，不复修命，直修性宗，故所至无复形影，谓之阴神。阴神不能动物，非大道也。”真人以传非其人，屡遭天谴，乃遁世忘言，著《悟真篇》，曰：“使宿有仙风道骨之人，读之自悟。”往河东访扶风马处厚授之，曰：“平生所学，尽在此矣，子其流布之，他日必有因书而达道者。”元丰五年夏，趺坐而化。弟子用火焚化，得舍利千百，大如芡实，色皆绀碧。真人住世九十九岁，为南宗第一祖。后七年，刘奉真遇真人于王屋山，赠古风一章而去。

#### 四十一、刘元真击鼓驱兽仙术

刘元真，字子真。叶原人。世为农夫。一日，卧杏树下，忽惊寤，告其父曰：“适梦道士海儿突，且以杏啖我。”父疑之。元真自是不复食。既长，弃家徜徉于终南山，栖真修道。时有群仙降其室，授以炼丹之术。元真设坛修炼于岭上。逾九年，戒其旁居人曰：“吾丹将成，尔为吾伐钲鼓<sup>①</sup>助之。”居人争持钲鼓往，果有异兽来丹所，惊骇而去。刘取丹沉于泉，居一年出之，以施旁居者，服之皆寿百余岁。神宗时，昼有云彩如虹，垂庵前，刘乘之而去。

#### 四十二、徐神翁预知休咎仙术

徐神翁，名守信。海陵人。为泰州天庆观佣役，终日无事，惟执簞<sup>②</sup>洒扫而已。有道士徐元吉，自远方来，病癯甚恶，众厌之，斥居观后。翁起居饮食，独谨事之。已而道士死，翁乃丐钱殓瘞<sup>③</sup>。自此恒著灵异，知人休咎，默示祸福，无不应



验。人因呼为神翁。徽宗召之，不肯往，强舆至东都，叩其所学。对曰：“吾唯善养气。此间居无事之所，为声色货利之场，神劳精耗，不可为也。”所言皆抱元守一之事，帝重之。时虚靖天师亦奉诏赴阙，一见神翁如故交，居与同馆。翁忽曰：“世劳悠悠，不如归休。”师曰：“去则竟去，何思何虑。”翁遂归观尸解。

### 四十三、张继先撒符斩怪仙术

张继先，字嘉闻，号翛然子，嗣汉三十代天师也。元佑七年生，五岁不语。一日闻鸡鸣，忽笑而赋诗，晏坐碧莲花上，俨如真仙降世，人皆异之。九岁嗣教。崇宁时，召赴阙。年甫十三，召见便殿。帝问：“卿居龙虎山，曾见龙虎否？”对曰：“臣居山，虎则常见，今日方睹龙颜。”又令作符。帝笑曰：“灵从何来？”对曰：“神之所寓，灵自从之。”又问修丹之道。对曰：“此野人之事，非人主所宜嗜。但清静无为，便可同符尧舜。”帝悦其言，命入寝殿赐宴而出。漈池水溢，民罹其害，帝召使治之。真人即书一符，令弟子祝永佑同中使投池岸圯处。逾顷昼晦，雷电交作，有巨蛟磔死水面。帝因问：“卿向用何将？还可见否？”对曰：“臣所役者关羽。”即握剑书符，召于殿左。羽随现形，帝大惊，因封羽为崇宁真君。真人乞还山，帝命近臣饯送之，赐号虚靖先生。真人役使雷霆，如用奴隶，斩妖逐祟，随手斯应。靖康末，金人入寇，时徽宗为太上皇，思昔日赤马红羊之兆，遣使往召。真人承诏至中途作颂曰：“一面青铜镜，数重苍玉山。恍然夜船发，移迹洞天内。宝殿香云合，无人万象闲。西山红日下，烟雨落潏潏。”书毕，端坐而逝。未几京师信到，是日汴京陷。

#### 四十四、葛长庚卧水叱刀仙术

葛长庚，海琼人。母以白玉蟾名之，应梦也。年十二，应童子科。既冠，专思学仙，毅然求道，云游四方，备尝辛苦。淳熙初，游甬东海滨，遇陈翠虚仙师，事之九年，尽得其道。修炼于武夷山，自号海琼子。九年功成。蓬头跣足，衣一敝衲，喜饮酒，未见其醉。博洽群书，究章禅理，矢口成章。又善隶篆，妙写梅竹。尝自赞曰：“千古蓬头跣足，一生服气餐霞。笑指五夷山下，白云深处吾家。”因自称武夷散人。所用雷印，时佩肘间，祈祷辄应，故亦称神霄散吏。后又随陈仙师至霍童，丹法益超。年八十二，尚是童颜。随处游行，济人度世。尝在京师游西湖，饮酒至暮堕水，舟人寻之不见。达旦，则玉蟾卧于水面，犹酣然熟寐也。一日，有持刀追胁者，玉蟾叱之，其人刀自堕而走。玉蟾招之曰：“汝来，勿惊。”仍以刀还之。时称玉蟾入水不濡，遭兵不害。嘉定中，诏征赴阙，对上称旨，命馆太乙宫，一日不知所往。每在名山，神异莫测。诏封紫清明道真人。后还至武夷尸解，冲空而去。为南宗第五祖。所著有《上清》、《武夷》二集行世。

#### 四十五、刘道人隐真画像仙术

刘道人，自言滨州人。风骨磊落，迥异寻常。绍兴丁卯七月，来游禾郡东南隐真道院，曰：“此可以栖吾足也。”遂止数日。尝题四十三字于云堂之柱，其词曰：“行方便，坐方便，诸圣察，上天见。得道安，得身健，但能晨朝洗面。水不得，浪渊起，盗玉津，能显九霄云，事到十功成。”造语隐微，人莫之解。且勾画透柱，凝如点漆，旁有数字，其墨迹

可起沉痾，开蒙瞽，患者争走乞焉。有医庸而贪，刮墨迹杂药中，图窃其利，竟不复验。乾道间，道人复至，人始异而敬之。一日，往画家自图己像，形容毕肖。去后像为伶人王绮所得。一夕，忽梦道人呵之，绮惧，仍送还隐真。主院者悬像堂中，人有祷者，无不立应。一老嫗常丐于途，腹大若妊，行则蹒跚仆地。闻像之灵，泣诉所苦。时道人去已年余，忽然至前，呼嫗起曰：“毋泣，我将活汝。”即与药使吞之，顷有水自腹脐中出。水尽而腹消，其疾遂愈。朝廷征为侍御官，不起。又以翰林承旨召，亦以疾辞。知不可强，特赐为高尚处士。后秦桧当国，欲致刘为门下客，贻书招之。道人谓使者曰：“使君犹未谅我乎？既却朝廷之征，复就宰相之命，是何策之悖也。愚者犹且不为，使君谓我愿之乎？善为我辞，毋使北山蒙羞。我亦逝矣。”使者反命，桧大怒，诋为妖妄，收逮隐真之像，令天下仿式捕之。一日竟造桧第，自言滨州刘道士来见。时桧方觴客，使人执之，已不见踪迹。周视四壁，有一诗曰：“日转庭槐影渐移，重门复屋应呼迟。不如拂袖穿云去，惟有落花流水知。”桧见笔法遒劲，墨渍淋漓，心始悔之。急索旧收之像，亦并不见云。

#### 四十六、长真子灵书龟蛇仙术

谭处端，字通正，初名玉，号长真子。生而骨相不凡。六岁堕井中，安坐水上不溺。居宅遭火，栋折榻前，处端不惊，亦无恙。十岁能诗，赋物寓意，深具禅理。居家以孝义见称。尝醉卧雪中，感风痹疾，乃暗诵北斗经以求济。忽梦大席横空，欲取之，见诸真坐其上，处端拜祷之，恍然而觉。自是归道之心愈决。金世宗大定七年，闻王重阳祖师在马丹阳家，

往师之，精心修炼，宿疾顿愈。尝随重阳师至昆仑<sup>⑨</sup>，寓新乡府君庙。一日往卫州，而庙司夜见灯火辉煌，窃视之，见处端向火独坐，复不言而出。庙众惊异，乃遣人迹之，则处端仍在卫州。始知所见乃其阳神也。高唐县有吴六者，开设茶肆，处端过之，书龟蛇二字赠之，令悬肆中。后邻舍失火延烧，而吴肆独存。后隐于华阴，一日以诗示众曰：“六年炼尽无明火，十载修成换骨丹。湛湛虚空无挂碍，已知跳出死生关。”曲肱而逝。有《云水前后集》行世。

#### 四十七、刘处元分形化身仙术

刘处元字通妙，号长生子。其先九世，孝友相继，存恤亲旧，赈赡贫乏。母梦玉树四枝，枝有金叶，有人令取其一叶，曰：“他日必生异人。”生时，有紫气从大基山横亘其家。幼而孤，事母以孝闻。弱冠母欲议娶，处元以素有学道之志，立誓勿允。适重阳祖师与其徒丹阳、长真自东来，处元与母参谒之，因令从游至梁。及王师羽化后，丹阳知其尘心未灰，令往河南见刘仙姑。仙姑知其来因，盛服以见。处元顿觉心动，姑谓曰：“除了此心，汝事即了。”处元乃深自刻责，往洛阳花巷瓦子，打坐炼形，乞食度日，三年心灰，大有所得。复见丹阳。丹阳曰：“可矣。”遂离人远物，退藏于天。注《道德》、《黄庭》、《清静》等经。有驸马都尉出镇莱州，见其归向者众，乃捕处元于狱。俄市人见处元于城南，押狱郑姓者亦见之，意为逃去。急往视狱中，处元方熟睡。乃惊骇具白，亟令出之。盖处元之分身术也。泰和二年，主滨州醴。正月中旬，小雪初霁，古城壕冰上，现琼葩玉树千株，皆以为处元所感也。次月忽鸣鼓集众曰：“吾欲赴仙师之约，尔等勿

懈真修。”遂羽化。

#### 四十八、张三丰临窆<sup>④</sup>再生仙术

张三丰，辽东懿州人，名君宝，字全一，别号保和容忽三丰子。元末居宝鸡金台观，留颂而逝。土人殓之，临窆复生，乃入蜀，居武当山修炼。三年姿态魁伟，美髯如戟，顶作一髻，手持刀尺，一笠一衲，寒暑御之，不饰边幅，或游市井，浩浩自如，旁若无人，时呼为张邈邈。日行千里，静则瞑目旬日。有问之者，终日不答一语。或与论三教经书，则吐词滚滚，皆本道德忠孝，心与神通，神与道一。每事来，辄先知。饮酒一斗，或辟谷数月，自若也。登山速如飞。隆冬卧雪中。遍游武当山中天柱、五龙、南岩、紫霄诸名胜。尝语乡人云：“兹山异日当大显于时。”至二十三年，拂袖游方而去。明太祖诏求之不得。永乐中，遣官遍诣天下名山，访之不遇。天顺末，赠为通微显化真人。后有人见之于鸣鹤山，或隐或见，莫可踪迹。尝游扬州琼花观，有诗曰：“琼枝玉树属仙家，未识人间有此花。清致不沾凡雨露，高标犹带旧烟霞。历年既久何曾老，举世无双莫漫夸。便欲载回天上去，拟从博望借仙槎。”其词潇洒，盖自况也。

#### 四十九、周颠仙入火不焦仙术

周颠仙，不知其名，自言建昌人。常操一瓢，入南昌乞食，终日似痴似癫。然朝行城市，暮卧闾檐间，祁寒暑雨自若，故以颠仙称之。洪武初，太祖自将定南昌，颠仙从道左拜谒，潜随至金陵。每遇上出，辄趋进曰：“告太平。”上颇厌之。衣带常系菖蒲三寸许，细嚼饮人，不时口出大言。上

被颠仙所扰，特以烧酒醉之。饮无数弗醉，其颠如故。又常自言入火不蒸。上命巨瓮覆之，积薪举火，火灭发缸视之，端坐无恙，寒气凜然。乃令寄食蒋山寺。日与诸僧争饭，喧扰不休。上知之，令闭之密室中，不食者二十三日，容不饥倦，复食如常。太祖尝亲至蒋山赐食，颠仙伺驾还，伏于道右，以手画地成圈，指谓上曰：“你打破一筒，再做一筒。”上不晓其意。后上西征九江，颠仙随行，怒其异言，乃令沉之江中，水不能溺。见上，复赐食，食毕乃辞去。深入匡庐，莫知所之。

### 五十、青邱子烧炼六剑仙术

青邱子，不知为何处人。修道于武当山，游行天下，亦莫测其年岁。嘉靖间，有王生者，好寻名山，博采方术，有高蹈遐举之想。偶入一山，遇其先人王重阳仙师，告之曰：“子好道，真吾孙也。但汝骨格未就，因缘尚隔一尘，只可学剑仙之术，游戏人间。吾非汝师，汝师是青邱子。现住武当山中，却归往寻，必得其真传。”生乃至武当，负囊独上，缘登攀跻，日向晚矣。忽见岩前苍松六株，中有茅屋数间，烟萝四合，仄径微通，叩门良久，童子出而延入。仰视青邱先生，秀发庞眉，倚树而啸，谓生曰：“尔祖王重阳使汝来也！”拜罢。遣沐浴毕，令住庵后净室。堂中有药鼎，高数尺，周遭封固，紫焰光腾，照耀林壑。生至，第教以守炉看火，添缩薪炭，不得擅离妄视而已。每昼则有玉女二人、青童二人，更番直应。生偶问及鼎中何物，皆笑而不言。先生已具知之，怒诟，欲驱之去，众皆跪请乃止，遂不敢发问。久之，丹鼎成矣。出其金液，可六百余斤，分而为二。又拆之，至七八

斤而止。移貯大磐上搗之，昼作夜息，渐渐而薄，因成铁片，择日铸成六剑，悬于绝壁之下，以飞瀑溅激其上。历旬日，剑质已柔。此六剑各有名，先生举其一界生，令童子开其脑后藏之，亦无所苦。又令斋心七日，尽传击刺之秘，命往青城山结茆栖止，戒毋妄用第一，不得作世间非为事，致干天谴。又以其四，分授二青童玉女，其一自佩。生往青城山年余，复来寻，则室庐如故，门户缄锁，寂无人居。问山中人，曰：“青邱先生去且一年矣。”生还，行过荆南，见先生混迹丐者之中，乃相随同去，不知其所终。

### 五十一、西王母栽种蟠桃仙术

西王母，一号金母，又称龟台金母，姓杨名回，字婉衿。或云姓缙，位配西方。母养群品，凡上天下地女子之得仙道者，咸所隶焉。所居昆仑之圃，阆风之苑，有金城玉楼，琼华之阙，光碧之堂，左带瑶池，右环翠水。其山之下，弱水九重，洪波万丈，非飘车羽轮，不可到也。山上遍植蟠桃，三千年一结实，实大如盆，甘美芬郁，未仙者食之得长寿，已仙者食之得高道。修道成仙者，每往朝西王母，尝以此赐食焉。故亦名仙桃。周穆王好神仙，尝乘八骏西行，谒见西王母，觴于瑶池之上。汉元封元年，西王母降武帝殿，进蟠桃七枚，命侍女奏乐，为武帝寿焉。既毕，复乘云而去。

### 五十二、麻姑掷米成丹砂仙术

麻姑，古之女仙。建昌人。修道于牟州东南姑余山。宋政和中，封为真人。或云仙人王方平之妹，方平降蔡经家，召麻姑至。时姑适游行蓬莱，候两时许，姑始至，一妙龄女子，

年可十八九许。手有长爪，顶中作髻，余发散垂至腰。衣有文采，而非锦绣，光鲜耀目。坐定，自进行厨，皆金盘玉杯，肴膳多诸花果，香气盈庭。擘麟脯行酒，姑曰：“接待以来，已见沧海三为桑田。向到蓬莱，水又浅于往日，会时略半耳，岂将复为陵陆乎？”方平叹曰：“圣人皆言海中行复扬尘也。”时经弟妇新娩，亦来窥视。麻姑望见之，乃索米少许，掷地皆成丹砂，以祛其秽。方平笑曰：“姑犹作少年戏也。”宴毕，方平去，麻姑亦凌空而去。

### 五十三、缙仙姑青鸟作伴仙术

缙仙姑，长沙人。入道居衡山。年八十余，容色甚少。于魏夫人仙坛，精修香火十余年，孑然无侣。坛侧多虎，游者须结队执兵而入。姑隐其间，曾无怖畏。数年后，有一青鸟，形如鸠鸽，红顶长尾，自空飞下，语之曰：“我南岳夫人使也。以姑修道精苦，独栖穷林，命我为伴。”他日，又言：“西王母缙姓，乃姑之圣祖也。闻姑修道勤至，将有真官降而授道。但时未至耳，姑宜勉于修励也。”每有人游山，鸟必预告其姓氏。乃其既至，一一皆验。一日，青鸟自外飞来，曰：“今夕有暴客，但无害，勿以为怖也。”其夕，果有恶僧十人，来毁魏夫人仙坛。仙坛乃一大石，方可丈余。其下浮空，寄他石之上。每一人推之则摇动，人多则屹然而震。是夕，群僧持火执刃，将害仙姑。闯入室中，姑在床上，而僧不见。搜索不得，乃出门，摧坏仙坛，轰然发声，山谷震裂。群僧相率奔走，谓已颠坠矣，而终莫能动。及明，有远村至者云：“十僧中，九僧为虎所食，其一不共推坛，故免。”岁余，青鸟语姑迁居地所，因徙居湖南，鸟亦随之而往，人未尝会其语。郑



略自承旨学士左迁梧州，师事于姑。一日，姑谓略曰：“此后四海多难，人间不可久居。吾将隐于九嶷山矣！”言毕遂去。

#### 五十四、何仙姑食云母粉仙术

何仙姑，世称为八仙之一。然仙姑有二：一为广州何泰之女，一为零陵市道女，姓何，即列在八仙者。何泰之女。生而顶有六毫。唐武后时，住云母溪。年十五，梦神人教食云母粉，可得轻身不死，因饵之，誓不嫁。往来山顶，其行如飞。每朝出游行，暮则持山果归遗其母。后遂辟谷，言语异常。武后遣使召至京师，中途失之。景龙中，白日飞升。天宝九年，见于麻姑坛，立五色云中，冉冉而隐。零陵市道女，年十三时，随女伴入山采茶，俄而失伴，独行迷路。见东峰下一人，修髯绀目，姑心异之，因亟拜焉。髯者出一桃赐之曰：“汝年幼，好果物，食此尽，他日当飞升，否则为地仙矣。”姑仅食其半，因指路引之归家。姑出只一日，及归，已逾月矣，所遇即纯阳仙师也。姑自是不饥，洞知人事休咎。数年，又遇纯阳仙师，引列仙班。

#### 五十五、骊山老母留麦饭仙术

骊山姥，不知何代人也。唐李筌好神仙之道，常历名山，博采方术，至嵩山虎口岩石室中，得黄帝《阴符》本，缄之甚密。筌抄读数千遍，竟不晓其义理。因遍寻名师求解，入秦至骊山下，逢一老母，鬓髻当顶，余发半垂，敝衣扶杖，神状甚异。路旁有遗火烧树，因自言曰：“火生于木，祸发必克。”筌闻之，惊问曰：“此黄帝《阴符》秘文，母何得而言之？”母曰：“吾受此符，已三元六周甲子矣。少年乌从而知之？”筌

稽首再拜，具告得符之所，因请问玄义。母乃使筌正立向明，视之曰：“受此符者，须名列仙籍，骨相应仙，而后可以语至道之幽妙，高玄关之锁钥耳。不然者，反受其咎也。少年颧骨贯于天门，命轮齐于月角，血脉未减，心影不偏，性贤而好法，神勇而乐智，真吾弟子也。然四十五岁，当有大厄。”因出丹书符一通，贯于杖端，令筌跪而吞之。曰：“天地相保，可无忧矣。”于是命筌坐石上，为讲《阴符》之精义，反复辨详，巨细不遗。语讫，谓筌曰：“日已哺矣，吾有麦饭，相与为食。”袖中出一瓢，令筌于谷中取水，既满瓢，忽重百余斤，力不能制，而沉瓢于泉中。返至树下，失姥所在，惟于石上留麦饭数升。怅望至夕，不复见姥。筌乃食麦饭，自此不饥，因绝粒求道焉。

## 五十六、樊夫人同夫斗法仙术

樊夫人，刘纲之妻也。纲仕晋为上虞令。有道术，能檄召鬼神，禁制变化之事，潜修密证，人莫能知。为理尚清静简易，政令宣行，民受其惠。暇日，夫人尝与之较术，俱坐堂上。纲作火烧客碓屋，火从东起。夫人禁之即灭。庭中两株桃，各咒一株，使相斗击。已而纲所咒者不胜，走出篱外。纲唾盘中，即成鲤鱼。夫人唾盐中，成獭，食鱼。纲尝与夫人入四明山，路阻虎，纲禁之，虎伏不敢动，过其旁，虎即喊焉。夫人径前，虎以面向地，不敢仰视。以绳索之，牵归系于床脚下。纲每共试术，事事不胜。将升天，县厅侧有大皂荚树，纲升树数丈，方能飞举。夫人平坐，冉冉如云，同升天而去。

## 五十七、杨正见人形茯苓仙术

杨正见，眉州通义县民杨宠女也。幼年聪悟仁悯，雅尚清虚。既笄，嫁同郡王生。生家巨富，好宾客。一日，舅姑会亲故，市鱼使正见为脍。宾客博戏于厅中，日昃而盘飧未备。正见怜鱼之生，盆中戏弄之，竟不忍杀。日既晡，舅姑促责食迟。正见惧，舍鱼于河，窜行野径中，已数十里，不觉困倦。见夹道草木，异于人世。至一山舍，有女冠在焉。具以其由白之，女冠曰：“子有悯物好生之心，可以教也。”因留止焉。山舍居旁无水，常使正见汲涧泉。女冠素不食，为正见故，时出山求粮以贍之。如此数年。正见恭慎勤恪，执礼未尝或怠。忽于汲泉之所，有一小儿，洁白可爱，见人喜且笑。正见每抱而抚怜之，以为常矣。由是汲水归迟者数四。女冠问之，具以事白。女冠曰：“若复见当抱来，吾欲一见耳。”及往汲，此儿复出，乃抱之而归。渐近舍，儿已僵矣，视之如草树之根，重可数斤。女冠见而识之，乃茯苓也。命洁甑以蒸之。会山中粮尽，女冠出山求粮，谓正见曰：“甑中之物，但尽此三束柴，止火可也。勿辄视之。”女冠出山。此夕大风雨，水溢道阻，十日不归。正见食尽饥甚，闻甑中物香，因取食之，数日俱尽。女冠方归，叹曰：“神仙固有定分。向不遇雨，汝岂得尽食灵药乎？吾师尝云此山有人形茯苓，得食之者白日升天，吾伺之二十年矣。汝今遇而食之，真得道者也。”自此正见容状益异，光彩射人，常有众仙降其室，与之论真官天府之事。岁余，白日升天，即开元二十年壬申十一月三日也。

## 五十八、谢自然游行蓬莱仙术

谢自然，蜀华阳人。赋性颖异，幼而入道，其师以仙经示之，一览皆如旧读。及长，神气清爽，言谈高迥，类皆道家事。每焚修瞻祷王母、麻姑、魏夫人。年四十，游青城峨嵋，寻离蜀远游。凡名山洞府、灵迹之所，无不抵历。闻天台道士司马承祯，居玉霄峰，有道术，遂诣焉。师事三年，日为采樵执炊，每归必持香果以奉。承祯鉴其坚苦，问以所欲，曰：“万里向师，惟愿得度世之道。”承祯以女冠罕传上法，恐褻慢大道，但唯诺而已。逾岁，自然叹曰：“明师未录，毋乃命也。”每登玉霄峰，即见沧海，念蓬莱亦应不远。于是告别承祯，罄舍资装，挈一席，附新罗船入海。登舟数日，但见海水碧色，日落则巨浪相蹙，阴火连天，船在火焰中行。逾年，船为风飘，莫测其境。水色或如墨，或如粉，或如朱砂，或如琉黄。复行月余，又遇飓风振荡，舟人大恐。自然心想蓬莱，乃焚香祝祷。俄抵一山，林木花草，烟岚若春。舟师率众登山候风。自然遂独游一处，有道士数人，侍者皆青衣，中有一人花冠霞帔，状貌端美，令青衣问自然何往，对曰：“往蓬莱寻师，求度世法。”道士咸笑曰：“蓬莱隔弱水三千里，非舟楫可到。天台有司马承祯者，名在丹台，身居赤城，乃良师也。盍<sup>④</sup>求之？”俄顷闻舟师呼促，登舟扬帆，后复乘大风三日夜，仍到天台。自然见承祯具言其事，并谢前愆。于是师乃择日登坛，授以上清秘法。后归蜀入金泉山，修炼成功，白日飞升。

## 五十九、薛元同九华仙丹仙术

薛元同，河中少尹冯徽之妻也。嫁二十年，乃言素志，称疾独处，焚香诵《黄庭》，日数遍。又十三年，夜有青童玉女降其室。将至，有光如月，照其庭庑，香风飒然。时当秋初，残暑方盛，室中清凉虚爽，飘若洞中。童女告之曰：“紫虚元君，主领南方，下校仙籍，命诸真大仙于六合之内，名山大川，有志道者必降而教之。尔有善功，地司累奏，简在紫虚之府。况闻女子立志，元君尤嘉之，即日将亲降于此。”元同焚香严盛以候。咸通十五年七月十四日，元君与侍女群真二十七人，降于其室，憩坐良久，示以澄神存修之旨，赐九华丹一粒，语曰：“八年后吞之，常遣玉女飘车迎汝于嵩岳矣。”元同自是冥心静神，潜修益勤。虽有真仙降盼，光景烛空，灵风异香，云璈钧乐，奏于其室，而其夫不知也。会世乱，冯辞官，偕元同往晋陵。舟行至湊口，欲抵别墅，忽见河滨有朱紫官吏，及戈甲武士，序列若迎候状。舟人见之，惊愕不进。元同曰：“无惧也。”命移舟近之。官吏皆拜。元同曰：“未也，犹在春中。”遂各散去。明年二月朔，元同沐浴饵丹，十四日称疾而卒。有白鹤三十六，翔集庭宇。形质柔暖如生，额中白光一点，良久化为紫气。十五日夜，云彩满空，忽尔雷电震撼，失尸所在。

## 六十、杜兰香举形飞化仙术

杜兰香，古之女仙也。有一渔父，夜泊于洞庭之岸，闻小儿啼声，起视之，四顾无人，惟有三岁女子，嬉笑于岸侧，渔父怜而收养之。至十余岁，天姿奇伟，灵颜珠莹，迨天人

也。性清静寡欲，不茹荤物。一日，有青童灵人自空而下，来集其家，携女而去。临升天时，辞其父曰：“我仙女杜兰香也。有过谪于人间，深蒙抚育，铭篆心肺。今谪限已满，上清召我，不能复留。幸前期非遥，后会有时，请勿恋念。”遂升空而去。逾年，复还家省父，劝勿捕鱼虾，赠以金十笏。父得以富饶，百余岁方终。洞庭包山有张硕者，乐善好道，兰香降于其家，居之三年，授以举形飞化之道。初降时，留玉简、玉唾盂、红火浣布，以为登真之信焉。一夕，兰香命侍女赉羽帔鹤氅、绛履玄冠之属，及丹珮玉剑，以授于硕曰：“此上仙之所服，非洞天之所有也。”乃辞而去。

## 附 录

### 诸 山 仙 迹

洞天福地，皆系神仙窟宅，备载方书，不可阐述。今择其罕传者，附载一二，以备观览焉。

第一，王屋山小有洞。周一万里。杜诗云“万里仇池穴，潜通小有天”是也。

第二，华山西元洞。周三千里。一名极真洞。洞中天地皆高大，日月星辰，风云草木，无异人世。惟日月停轮耀赫，朗接太虚，乃长春之境也。宫阙楼台，尽是金玉七宝所成。旁生紫林芳草，玉髓金津，洞天之妙景也。素灵真人颂曰：“异草奇果不可名，寻真何用到蓬莱。碧云天地洞中列，白玉楼台象外生。万壑芝兰盘峭拔，千峰岚霭耸峥嵘。八公曾此分金液，服尽灵丹上太清。”

第三，天台山。高一万八千丈，周八百里。从县华右麓，望石梁，若在天空，广不盈尺，长数十丈，下临绝涧，世罕登陟。时有仙人出没其真窟，名曰平玉洞。中有琼楼玉阙，碧林醴泉，瑶草神芝，莫可名状。其洞主乃真君王子晋也。

第四，茅山华阳洞。洞有三宫六府，诚栖真之所。历代隐此成真者甚众。

第五，括苍山。周三百里。东跨仙居，南控临海，高一

万六千丈，登之俯视雷雨。上有隐元洞，其宫室楼台，与诸洞天同。晋许迈与王逸少书云：“自天台至临海，在在多金堂玉室，紫芝瑶草，信不诬也。”

岱與山上，楼观皆金玉，仙圣飞相往来。

均州太和山，上有隐士峰，时有仙人出没，或櫛叶披发，或奇形异相，或坐磐石，或濯涧滨，恍惚之间，即失所在。

广东大紺山，云霞常罩其半，樵者每见有池馆数所，碧桃垂实，白犬吠人，倏忽不知所往。

昌化有石室山，高千丈，巨石崖立。有樵子入山，见野服三四人，坐石上奕棋，问侍者，云：“是古墨子也。”

峨眉山在嘉定州，有大峨、中峨、小峨三山，气脉相接。以其两山相对，形如蛾眉，故名。周千余里，重崖复涧，深不可测。唐元和时，有道士居山南石穴中修行，人莫能见。时有倭僧某与蜀僧二人，游峨眉，雇一役夫荷糗粮，行至山南，蹊径狭隘，役者忽陷入石罅中，众组衣断蔓，挽之始出，罅亦随合。诘之，曰：“我常薪于此，而内有道士。每邀我春药，适又招我故也。”

惠州罗浮山，乃罗山浮山相合，故名。旧传浮山本蓬莱一峰，晋洪水时泛海而来，博于罗山，崖璫相合，高三千六百丈，周三百里，上有四百三十二峰、十五岭、八洞、大小二石楼，登之可望南海，常有仙人现其上。又有璇室、瑶宫七十二所，上薄云霄。下有洞府，号为朱明耀真洞，内有真圣主之。山中道观内，常有虎来廊庑间，爪牙尽落，可狎而玩。相传为郭文举先生守丹虎也。宋咸淳中，有一客戴乌方帽，着鞋，往来罗浮山中，见人则大笑反去，三年不言姓名。他日醉归，忽取煤书石壁上云：“云意不知沧海，春光直上翠



微。人间一堕千劫，犹爱梅花未归。”书毕，渡海而去。

蜀川青城山，其山脉自岷山来，连亘千里。青城为第一峰，其洞府曰宝仙九室洞天，乃神仙都会之府。宋刘海蟾先生仙去后，誓度有缘，上帝敕理青城，授紫清重元真阳真君。后世云游求道者，往往遇之。明季时有一人入青城山，见一老人，跨白鹿行山腰，因询之，曰：“我三国徐庶也。”行数步，遂不见。彭幼朔闻之曰：“世宁有英贤而不为神仙者乎？此其明征也。”

歙之黄山，旧名伙山。上有三十二峰，其最高者曰天都峰。上冲云霄，壁立天外，日丽晴空。时有天马上下峰巅，惟至诚斋戒，方一见之。下有二十四溪、十八洞，峰峦耸拔，岩壑辉映，洵修真之所。近代入山采药者，往往仰见云雾间，有仙人盘桓其际，或游行幽奥，少顷不知所之。

宁武山中，盘梯数十里，上有一峰，顶平广，树木修美，多不识其名。大者癭瘤怪诞，其穴如屋，小亦不下数十围。中有天然石室，丹灶鼎白悉具，皆以石为之。室后一泉甘冽，荒泉藉其上，若不见有泉者。亭午，微望树隙，日光如弹，余俱幽阴，若袭油幕下。此地飞鸟不到，尝闻流云穿树成声，簌簌然犹虫之振羽，其气微带腥。盖其石穴中，产物如守宫状，大逾掌，蛇首鼠尾，善疾走，时时吐白气遍山谷焉。曩<sup>②</sup>有一僧偶至此，行无资粮，不火食累日，于林下掘草根啖之。初苦涩难咽，渐觉甘香。其草不类山外凡草，叶润同笋箨，色如碧玉，久嚼则湛若饮乳，神气百倍。及中夜，有老叟出踞丹鼎上曰：“和尚道力未深，此非久居地，宜速去，否则魔生，徒自苦耳。”僧因出山，向人道之如此。

灵邱县有一山，亦真仙所居。明时桂州有一石工，常入

深山，觅石峰售之。偶至灵川，登一山，忽见山洞内光耀如月。就视之，洞口甚狭，仅容一人，内广亦不逾数丈，乳石垒垒下垂，交映有光，可以手探。因欲回，呼其侣共采之。忽白气一道，自洞中出，为其所冲，倒地昏晕，不省者久之。遂迷不复见有洞处，白气犹漫满山谷，久之始散。

武夷山有大王峰，高五千余丈，其洞府名曰升真洞天。昔魏王子骞得仙，蜕骨于峰间。山中道士，常以八月望日作醮事，请下魏王颅骨，人得拜观。色紫者吉，白者凶。比人首特大，盖数千年物也。倒水崖在武陵桃源县。水溪十余里，至沙萝村；又十余里，方至倒水崖。崖削立数十仞，正侧面皆霞壁，有窦八九，下致绝壑，一窦悬若黄肠者五，视之了然。问山中人，云：“有好事者，尝令健夫引绳而上，见中有遗蜕，沉香为棺。”然石无寸罅，虽猿猱不能攀，不知从何至此。

灵岩山在江南姑苏，下瞰太湖，望洞庭两山，滴翠浮空，如在白银世界中。上有浮屠。万历间，暴雨震动，有一朱匣堕下，内函骨一具，净碧无瑕。火烧三日，塔毁无遗，惟匣独完好，至今尚留寺中云。

#### 注释：

①阒(kǔn)奥：本指室内深处，后用以比喻学问、事理的精微深奥的境界。

②弁(biàn)：放在前面。凡序言皆在书之前。

③愀(ni)：忧思伤痛之意。

④舞勺：古代儿童时所学的一种乐舞。

⑤黉(hóng)：古时学校。

⑥诃(hāi)：讥笑。

⑦旃(zhān)：犹“之”。

⑧“从”字后似缺“此”字。

⑨慍 (zhì): 愤怒。

⑩原文“可”后缺漏一字。按上下文意，当为“无”字。

⑪徧 (遍): 似当为“偏”字。

⑫己: 当为“己”。

⑬囿 (é): 圈子，也叫圈子。

⑭元: 玄也。

⑮愆 (fèn) 事: 败事。

⑯薛: 当为“藁”字。

⑰逡: 退让。

⑱羸 (qú): 瘦。

⑲綦 (qí): 极。

⑳向叉: 相向而叉。

㉑壮: 中医艾灸，一灼为一壮。

㉒绿: 为“缘”之误。

㉓自: 为“目”之误。

㉔蹶 (guì): 急遽貌。

㉕缙 (mín): 同“缙”，泯。

㉖颡 (sǎng): 额。

㉗榼 (kē): 古代盛酒或贮水的器具。

㉘舄 (xì): 鞋。

㉙已: 随后。

㉚塞: 当为“寒”。

㉛臧 (guó): 古代战时截割敌人左耳以报功。此借作“截”意。

㉜岳 (jiē): 山角。

- ③③ 懵 (mēng): 通“懵”，无知貌。
- ③④ 鹭 (zhì): 排定高低层次。
- ③⑤ 蜃 (shèn): 大蛤。
- ③⑥ 钲 (zhēng) 鼓: 古代行军时用的两种乐器。
- ③⑦ 簪 (nuì): 同“髻”，扫帚。
- ③⑧ 瘞 (yì): 埋葬。
- ③⑨ 仑: 当为“崦”。山东半岛有昆崦山。
- ④① 窆 (biǎn): 落葬。
- ④② 盍 (hé): 何不。
- ④③ 曩 (nǎng): 从前，过去的。