

道德真言

道德經

太上老君清靜經

唱道真言

修道真言

真仙要語

攝生消息論

最上一乘妙訣

丹陽真人語錄

王重陽內修十論

清和真人北游語錄

長春祖師語錄及垂訓文



道德公益網出版

道德真言

道德公益網出版

本來真性號金丹
四假爲爐煉作團
不染不思除妄想
自然滾出赴仙壇

道德真言

道德公益網 (WWW. DAODE. ORG) 出版
(內部資料)

850×1168毫米 32開本 17.6印張 220千字
2014年10月第1版 2014年10月北京第1次印刷
印數：0001—5000冊

免費贈閱 不准販售

出版说明

道无形无相，无声无臭，却是产生天地万物之大本。道言金丹，儒言中庸，佛言空无，易言无极，名词不同，但实指人人本有之真性。经云：“本来真性号金丹，四假为炉炼作团，不染不思除妄想，自然滚出赴仙坛。”道教所云炼丹者，实为炼心炼性，明善复初之意。

本书所收录的道家经典，皆为得道真人所传之炼心正法，这些文章散落和混杂在各种经卷当中，不仅不便于查阅，而且很容易使读者被搀杂在道家典籍中的伪经所迷惑，故本人将道教最重要、最核心、最精华的真经正法搜集整理，并归一册，命名为《道德真言》。

本人曾于 2009 年主编出版了《正法心传》，该书囊括了佛教历代祖师所著的重要经典，而《道德真言》则收录了能够代表道教核心思想的主要典籍，这两本书可谓相得益彰，珠联璧合。学佛修道者以这两本书作为修行指南，不仅可以避免误入歧途，而且能够为自心的觉悟和解脱打下正确、坚实的理论基础。

心即道，道即心。世间一切有形之现象，皆自心无形之化现。故心动乱，则社会动乱、家庭不和、身体生病；心和谐，则社会和谐、家庭和乐、身体健康。故欲天下和谐，改变社会和家庭，必须从改变人心开始。正可谓人人克己，天下归心。此书的出版，不仅能够帮助学佛修道者理解道教的真实思想，走上正确

的修行道路，同时也为人类社会实现永久和平，社会和谐，尽一份绵薄之力。

道德公益网（WWW.DAODE.ORG）乃个人创办，并非组织机构，此次印赠《道德真言》的费用，得自于捐助道德网站的善心人士，在此特向关心和支持道德公益事业者表示感谢，愿将此功德回向给捐款者和法界众生。

东方阳熹

2014年初秋 于北京

目 录

道德经.....	1
太上老君清静经.....	21
太上老君清静心经.....	25
太上老君说了心经.....	29
老子妙真经.....	33
老子说五厨经注.....	43
太上老君内丹经.....	53
太上老君内观经.....	57
太上老君内日用妙经.....	63
太上老君外日用妙经.....	67
太上老君养生诀.....	71

唱道真言	75
序	77
题词	79
卷一	82
卷二	95
卷三	109
卷四	122
卷五	135
后序	150
跋	152
修道真言	155
王重阳内修十论	167
一、论打坐	169
二、论虚心	169
三、论不染	170
四、论简事	170
五、论真观	171
六、论色迹恶	171
七、论泰定	172

目录

八、论得道.....	173
九、论坐忘枢翼.....	173
十、论坐忘铭.....	175
重阳立教十五论.....	177
第一住庵.....	179
第二云游.....	179
第三学书.....	179
第四论合药.....	180
第五论盖造.....	180
第六论合道伴.....	180
第七论打坐.....	181
第八论降心.....	181
第九论炼性.....	182
第十论匹配五气.....	182
第十一论溷性命.....	182
第十二论圣道.....	182
第十三论超三界.....	183
第十四论养身之法.....	183
第十五论离凡世.....	183

最上一乘妙诀.....	185
重阳祖师授丹阳二十四诀.....	189
晋真人语录	195
晋真人语录	197
重阳祖师修仙了性秘诀.....	200
答马师父十四问	202
玄门杂宝十八问答	205
长春祖师语录及垂训文.....	213
卷一 长春祖师语录	215
一、论形神与长生.....	215
二、论神通变化.....	215
三、论命功性学.....	216
四、论心性迷悟.....	217
五、论回光.....	218
六、论仁之体用.....	220
七、论学道见性.....	220
卷二 玄风庆会录	222
卷三 邱祖垂训文	228
丹阳真人语录.....	231
丹阳真人直言（示门人）.....	245

目录

长生刘真人语录	255
无为清静长生真人至真语录	259
郝太古真人语录	291
谭长真祖师语录	297
孙不二元君法语	301
坤道功夫次第（十四首）	303
女功内丹	306
清和尹真人语录	307
清和真人北游语录	321
序一	323
序二	324
序三	325
清和真人北游语录卷之一	327
清和真人北游语录卷之二	337
清和真人北游语录卷之三	351
清和真人北游语录卷之四	360
栖云真人盘山语录	371
修真九要	403

序	405
勘破世事第一要	406
积德修行第二要	408
尽心穷理第三要	410
访求真师第四要	413
炼己筑基第五要	415
和合阴阳第六要	417
审明火候第七要	419
外药了命第八要	422
内药了性第九要	425
附：指玄访道篇	427
神仙可学论	429
道性论	436
三相论	438
真相论	440
阴阳五行论	441
坐忘论	443
序	445
信敬	446

目录

断缘.....	446
收心.....	447
简事.....	449
真观.....	450
泰定.....	453
得道.....	454
真仙要语.....	457
一、法性虚妄.....	459
二、道性因缘.....	459
三、本性淳善.....	460
四、有为无为法.....	461
五、观四大相.....	462
六、色身烦恼.....	462
七、筏喻.....	464
八、病说.....	465
九、求道二患.....	467
十、梦喻虚妄.....	467
十一、散花喻.....	468
十二、论种子.....	469

十三、真假	471
十四、空法	471
七部语要	473
诸真语录	487
吕祖修养经	499
天隐子养生书.....	503
序	505
神仙章	506
易简章	506
渐门章	506
斋戒章	507
安处章	507
存想章	508
坐忘章	508
神解章	509
彭祖摄生养性论.....	511
摄生消息论	515
春季摄生消息	517

目录

肝脏春旺	518
相肝脏病法	519
夏季摄生消息	520
心脏夏旺	521
相心脏病法	522
秋季摄生消息	523
肺脏秋旺	524
相肺脏病法	525
冬季摄生消息	526
肾脏冬旺	526
相肾脏病法	527
养生肤语	529
至言总养生篇	543

道德公益网

道德书籍的内容

- 金刚经集义
- 金刚经颂
- 金刚三昧经
- 般若波罗蜜多心经传灯真解
- 金刚心总持论
- 大佛顶首楞严经
- 杖指教授
- 圆觉经
- 维摩诘所说经
- 佛藏经
- 菩提达摩大师血脉论
- 菩提达摩大师入道四行观
- 天顺本 菩提达摩四行论
- 菩提达摩大师悟性论
- 菩提达摩大师破相论
- 菩提达摩大师无心论
- 菩提达摩大师息诤论
- 菩提达摩大师绝观论
- 方寸论
- 入道安心要方便法门
- 文殊说般若经
- 佛说文殊尸利行经
- 五祖弘忍禅师最上乘论
- 六祖大师法宝坛经
- 觉林菩萨偈

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

道德經

【西周】老聃

一

道，可道，非常道；名，可名，非常名。无名，天地之始；有名，万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

二

天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以弗去。

三

不尚贤，使民不争。不贵难得之货，使民不为盗。不见可欲，使民心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲。使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。

四

道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛兮似或存。吾不知谁之子，象帝之先。

五

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守

中。

六

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

七

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先；外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。

八

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居，善地；心，善渊；与，善仁；言，善信；政，善治；事，善能；动，善时。夫唯不争，故无尤。

九

持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。功遂身退，天之道也。

十

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无知乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无为乎？生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

十一

三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

十二

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

十三

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为上，辱为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

十四

视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。一者，其上不皦，其下不昧。绳绳兮不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。

十五

古之善为上者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强

为之容。豫兮若冬涉川；犹兮若畏四邻；俨兮其若客；涣兮其若冰释；敦兮其若朴；旷兮其若谷；混兮其若浊。孰能浊以静之徐清？孰能安以久之徐生？保此道者，不欲盈。夫唯不盈，是以能敝不新成。

十六

致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

十七

太上，不知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信。犹兮其贵言。功成事遂，百姓皆谓：“我自然”。

十八

大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。

十九

绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者，以为文不足，故令有所属；见素抱朴，少私寡欲。

二十

绝学无忧。唯之与阿，相去几何？美之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮，其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春登台。我独泊兮，其未兆；沌沌兮，如婴儿之未孩；儻儻兮，若无所归；众人皆有余，而我独若遗，我愚人之心也哉！俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷；澹兮其若海，飂兮似无所止；众人皆有以，而我独顽且鄙。我独异于人，而贵食母。

二十一

孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚；惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉？以此。

二十二

曲则全，枉则直，窪则盈，敝则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一为天下式。不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓曲则全者，岂虚言哉？诚全而归之。

二十三

希言自然。故飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？故从事于道者，同于道；德者，同于德；失者，同于失。同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。信不足焉，有不信。

二十四

企者不立，跨者不行；自见者不明，自是者不彰；自伐者无功，自矜者不长。其在道也，曰：馀食赘形。物或恶之，故有道者不处。

二十五

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居其一焉。王法地，地法天，天法道，道法自然。

二十六

重为轻根，静为躁君。是以君子终日行，不离辘重。虽有荣观，燕处超然。奈何万乘之主，而以身轻天下？轻则失根，躁则失君。

二十七

善行无辙迹，善言无瑕谪；善数不用筹策；善闭无关键而不可开，善结无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物；是谓袭明。故善人者，善人之师；不善人者，善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙。

二十八

知其雄，守其雌，为天下谿。为天下谿，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复

道德经

归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。朴散则为器，圣人用之，则为官长，故大智不割。

二十九

将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也，不可执也。为者败之，执者失之。凡物或行或随，或歔或吹，或强或羸，或载或隳。是以圣人去甚，去奢，去泰。

三十

以道佐人主者，不以兵强天下。其事好还。师之所处，荆棘生焉；大军之后，必有凶年。故善者果而已矣，不敢以取强。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄。果而不得已，果而勿强。物壮则老，是谓不道，不道早已。

三十一

夫佳兵者，不祥之器，物或恶之，故有道者不处。君子居则贵左，用兵则贵右。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之。恬淡为上，胜而不美，而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可得志于天下矣。吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右。言以丧礼处之。杀人之众，以悲哀泣之，战胜以丧礼处之。

三十二

道常无名。朴虽小，天下莫能臣。侯王若能守之，万物将自宾。天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。始制有名，名亦

既有，夫亦将知止，知止可以不殆。譬道之在天下，犹川谷之与江海。

三十三

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。知足者富，强行者有志。不失其所者久，死而不亡者寿。

三十四

大道汜兮，其可左右。万物恃之以生而不辞，功成而不有。衣养万物而不为主，可名于小；万物归焉而不为主，可名为大。是以圣人终不为大，故能成其大。

三十五

执大象，天下往。往而不害，安平泰。乐与饵，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既。

三十六

将欲歛之，必故张之；将欲弱之，必故强之；将欲废之，必故兴之；将欲夺之，必故与之；是谓微明。柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。

三十七

道常无为，而无不为。侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。镇之以无名之朴，夫将不欲。不欲以静，天下将自正。

三十八

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为，而无以为；下德无为，而有以为。上仁为之，而无以为；上义为之，而有以为。上礼为之，而莫之应，则攘臂而扔之。故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄，而乱之首也。前识者，道之华，而愚之始也。是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。故去彼取此。

三十九

昔之得一者：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下正。其致之一也。天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐废；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；万物无以生，将恐灭；侯王无以正，将恐蹶。故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自称孤、寡、不谷，此其以贱为本耶，非乎？故致数舆，无舆不欲。是故不欲琭琭如玉，珞珞如石。

四十

反者道之动；弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。

四十一

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之；不笑，不足以为道。故建言有之：明道若昧，进道若退，夷道若颡；上德若谷，广德若不足，建德若偷，质真若渝，大白若辱，大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形。道隐无名。

夫唯道善贷且成。

四十二

道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。人之所恶，惟孤、寡、不谷，而王侯以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之。强梁者不得其死，吾将以为教父。

四十三

天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入于无间，吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希及之。

四十四

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？甚爱必大费，多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以长久。

四十五

大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。躁胜寒，静胜热，清静为天下正。

四十六

天下有道，却走马以粪；天下无道，戎马生于郊。罪莫大于可欲；祸莫大于不知足；咎莫憯于欲得。故知足之足，常足矣。

四十七

不出户，知天下；不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而明，不为而成。

四十八

为学日益，为道日损；损之又损，以至于无为，无为而无不为。取天下，常以无事，及其有事，不足以取天下。

四十九

圣人常无心，以百姓心为心。善者吾善之，不善者吾亦善之，德善矣。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信矣。圣人在天下歛歛焉，为天下浑其心。百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

五十

出生入死，生之徒十有三；死之徒十有三；人之生，动之于死地，亦十有三；夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵；兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

五十一

道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之，畜之，长之，育之，亭之，毒之，养之，覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

五十二

天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子，复守其母，没身不殆。塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃，是为袭常。

五十三

使我介然有知，行于大道，唯施是畏。大道甚夷，而民好径。朝甚除，田甚芜，仓甚虚；服文采，带利剑，厌饮食，财货有余，是为盗夸，非道也哉！

五十四

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于邦，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下然哉？以此。

五十五

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而脰作，精之至也。终日号而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明。益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。

五十六

知者不言，言者不知。塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，

和其光，同其尘，是谓玄同。故不可得而亲，不可得而疏，不可得而利，不可得而害，不可得而贵，不可得而贱，故为天下贵。

五十七

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此。天下多忌讳，而民弥贫；人多利器，国家滋昏；民多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。故圣人云：我无为，而民自化；我好静，而民自正；我无事，而民自富；我无欲，而民自朴。

五十八

其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。孰知其极，其无正邪？正复为奇，善复为妖。人之迷，其日固久。是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

五十九

治人事天，莫若嗇。夫唯嗇，是谓早服；早服，谓之重积德；重积德，则无不克；无不克，则莫知其极；莫知其极，可以有国；有国之母，可以长久。是谓深根固柢，长生久视之道。

六十

治大国，若烹小鲜。以道莅天下，其鬼不神；非其鬼不神，其神不伤人；非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。

六十一

大邦者下流，天下之牝，天下之交也。牝常以静胜牡，以静为下。故大邦以下小邦，则取小邦；小邦以下大邦，则取大邦。故或下以取，或下而取。大邦不过欲兼畜人，小邦不过欲入事人。夫两者各得所欲，大者宜为下。

六十二

道者，万物之奥。善人之宝，不善人之保。美言可以市尊，美行可以加人。人之不善，何弃之有？故立天子，置三公，虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。古之所以贵此道者何？不曰求以得，有罪以免邪，故为天下贵。

六十三

为无为，事无事，味无味。大小多少，报怨以德。图难于其易，为大于其细；天下难事，必作于易；天下大事，必作于细；是以圣人终不为大，故能成其大。夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难矣。

六十四

其安易持，其未兆易谋。其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。为者败之，执者失之；是以圣人无为故无败，无执故无失。民之从事，常于几成而败之；慎终如始，则无败事。是以圣人欲不欲，不贵难得之货；学不学，复众人之所过。以辅万物之自然，而不敢为。

六十五

古之善为道者，非以明民，将以愚之。民之难治，以其智多。故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。知此两者，亦楷式，常知楷式，是谓玄德。玄德深矣，远矣，与物反矣，乃至于是大顺。

六十六

江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害，是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

六十七

天下皆谓我道大，似不肖。夫唯大，故似不肖；若肖，久矣其细也夫！我有三宝，持而宝之；一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈故能勇；俭故能广；不敢为天下先，故能成器长。今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

六十八

善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不与，善用人者为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天，古之极。

六十九

用兵有言：吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺。是谓行

无行，攘无臂，扔无敌，执无兵。祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相加，哀者胜矣。

七十

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。夫唯无知，是以不我知。知我者希，则我者贵。是以圣人被褐而怀玉。

七十一

知不知，上矣；不知知，病也。夫唯病病，是以不病。圣人不病，以其病病。

七十二

民不畏威，大威至矣。无狭其所居，无厌其所生。夫唯不厌，是以不厌。是以圣人自知不自见，自爱不自贵；故去彼取此。

七十三

勇于敢则杀，勇于不敢则活。此两者，或利或害。天之所恶，孰知其故？是以圣人犹难之。天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，繹然而善谋。天网恢恢，疏而不失。

七十四

民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？常有司杀者杀，夫代司杀者杀，是谓代大匠斲；夫代大匠斲者，希有不伤其手矣。

七十五

民之饥，以其上食税之多，是以饥；民之难治，以其上之有为，是以难治；民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。夫唯无以生为者，是贤于贵生。

七十六

人之生也柔弱，其死也坚强；草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。

七十七

天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。天之道损有余而补不足，人之道则不然，损不足以奉有余。孰能有余以奉天下？唯有道者。是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤。

七十八

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。是以圣人云：受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王。正言若反。

七十九

和大怨，必有余怨，安可以为善？是以圣人执左契，而不责于人。有德司契，无德司彻。天道无亲，常与善人。

八十

小国寡民。使有什伯之器而不用。使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。

八十一

信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。圣人不积，既以为人，己愈有；既以与人，己愈多。天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

太上老君清静經

【西周】老聃

注：此经出自《道藏精华录》。

老君曰：大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物；吾不知其名，强名曰道。夫道者，有清有浊，有动有静；天清地浊，天动地静；男清女浊，男动女静；降本流末，而生万物。清者，浊之源。动者，静之基。人能常清静，天地悉皆归。

夫，人神好清，而心扰之。人心好静，而欲牵之。常能遣其欲，而心自静；澄其心，而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者，为心未澄，欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物；三者既悟，惟见于空；观空亦空，空无所空；所空既无，无无亦无；无无既无，湛然常寂；寂无所寂，欲岂能生；欲既不生，即是真静；真常应物，真常得性，常应常静，常清静矣！如此清静，渐入真道；既入真道，名为得道；虽名得道，实无所得；为化众生，名为得道；能悟之者，可传圣道。

太上老君曰：上士无争，下士好争；上德不德，下德执德；执著之者，不明道德。众生所以不得真道者，为有妄心；既有妄心，即惊其神；既惊其神，即著万物；既著万物，即生贪求；既生贪求，即是烦恼；烦恼妄想，忧苦身心，便遭浊辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道。真常之道，悟者自得；得悟道者，常清静矣！

道德公益网

道德书籍的内容

- 大学
- 中庸
- 论语
- 孟子
- 遗教三经
- 佛说四十二章经
- 佛遗教经
- 佛说八大人觉经
- 佛教小乘单译经
- 佛说业报差别经
- 佛说罪福报应经
- 佛说见正经
- 佛说善恶因果经
- 佛说阿难七梦经
- 佛说法灭尽经
- 卡拉玛经
- 佛说布施经
- 马祖道一禅师语录
- 筠州黄檗山断际禅师传心法要
- 百丈怀海禅师语录
- 镇州临济慧照禅师语录
- 善财童子五十三参
- 七真传
- 达摩宝传
- 米拉日巴传

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

太上老君 清靜心經

【西周】老聃

注：此经出自《道藏精华录》。

老君曰：夫道，一清一浊，一静一动。清静为本，浊动为末。故阳清阴浊，阳动阴静；男清女浊，男动女静。降本流末，而生万物。清者浊之源，静者动之基。人能清静，天下贵之。人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。而不能者，心未澄、欲未遣故也。能遣之者，内观于心，心无其心；外观于形，形无其形；远观于物，物无其物。三者莫得，唯见于空。观空亦空，空无所空。既无其无，无无亦无。湛然常寂，寂无其寂。无寂寂无，俱了无矣，欲安能生？欲既不生，心自静矣。心既自静，神即无扰。神既无扰，常清静矣。既常清静，及会其道。与真道会，名为得道。虽名得道，实无所得。既无所得，强名为得。为化众生，开方便道。

老君曰：道所以能得者，其在自心。自心得道，道不使得。得是自得之道，不名为得。故言实无所得。

老君曰：道不能得者，为见有心。既见有心，则见有身。既见其身，则见万物。既见万物，则生贪著。既生贪著，则生烦恼。既生烦恼，则生妄想。妄想既生，触情迷惑，便归浊海，流浪生死，受地狱苦，永与道隔。人常清静，则自得道。于是而说偈曰：

天尊妙用常眼前，举体动心皆自然。

息个动心看动处，动处分明无际边。

边际由来本性空，非观心照得虚空。

自悟因缘无自性，翛然直入紫微宫。
宫中宫外光且明，万法圆中一道平。
清心清镜皎无碍，无碍无心心自在。
平等道平无有异，天堂地狱谁安置。
神既内寂不亏盈，善恶若空何处生。
只为凡夫生异见，强于地上起纵横。
纵横遮莫千般苦，一一谛观无宰主。
谛观无主本无宗，只个因缘即会中。
中间虽会常无会，放会无为任物通。

若时有人知是经意，行住坐卧，若能志心念诵，深心受持，
则能灭除无量一切宿障。诸恶冤家，皆得和合，无受苦报。邪魔
外道，道能降伏。告诸众生，欲度厄难，各已清净，信受奉行。

太上老君說 了心經

【西周】老聃

注：此经出自《道藏精华录》。

若夫修道，先观其心。心为神主，动静从心；心动无静，不动了真。心为祸本，心为道宗。不动不静，无念无存，无心无动，有动从心。了心真性，了性真心；心无所主，主无所心；心无执住，无执转真；空无空处，空处了真。

老君曰：吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无。有何所得？为诸众生，强名得道。

老君曰：吾观众生，不了其心，从劳浩劫，虚役其神，于心无了，永劫沉沦，依吾圣教，逍遥抱真。

道德公益网

道德书籍的内容

- 大乘密严经
- 大方等如来藏经
- 缘起经
- 大乘起信论
- 肇论
- 宝藏论
- 唯识三字经释论
- 龙树菩萨文集
- 大乘二十颂论
- 六十颂如理论
- 大乘破有论
- 中论
- 龙树菩萨传
- 大乘本生心地观经
- 放光般若经
- 七佛传法偈
- 信心铭
- 牛头山初祖法融禅师心铭
- 息心铭
- 华严金狮子章
- 无染觉性直观自行解脱之道
- 五台山镇国大师澄观答皇太子问心要
- 顿悟入道要门论
- 入二谛论
- 禅宗十牛图

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

老子妙真經

【西周】老聃

一

道曰：一切万物，人最为贵。人能使形无事，神无体，以清静致无为之意，即与道合。

二

以大居小，以富居贫，处盛卑之谷，游大贱之渊。微为之本，寡为之根，恐惧为之字，忧畏为之门。福者祸之先，利者害之源，治者乱之本，存者亡之根。上德之君质而无文，不视不听，而抱其玄，无心意若未生根，执守虚无而因自然。混沌为一，归于本根。

上意正于无形，理于无声，起福于未有，绝祸于未生，故莫知其名。下德则不然，高尊富贵，显荣好美，善乐功名，生祸而忧之，寇害而伐之，身辱而报之。生长有其力，布施有其福。事为其方，曲为其法。赏善罚恶则伪善诈忠，如此乃自谓功名。见与道反。

三

制杀生者天，顺性命者人也。非逆天者勿伐，非逆人者勿杀。故王法当杀不纵天贼，当活不活杀天德。为政如此，使后世条长禁苛，兴克德之本，德莫大于活也。

天之道，利而不害。圣人之道，为而不争。故与时争者昌，

与人争者凶。是以有甲兵无所陈之，以其不争。夫不祥者，人之所不争；垢辱者，人所不欲。能受人所不欲，则足矣。得人所不争，则宁矣。

勇与敢者多权善决，安静乐能，傅国利民，不避疆大，威震百僚，摧倾境外。为政如此，得善之半。

柔于不敢者，柔弱损退，恐惧慎言，深思远虑，临事计患，务长宽和博施。为政如此，亦得善之半。

敢者，奉天顺地，莫神于至诚。仁以好施，义以制断，礼以凯敬，智以除害，信以立事，德以无大，赦人如赦于己，法人如法其子。为政如此，亦得善之善者也。

四

老子曰：天地媾精，阴阳自化，灾咎欲萌。淫于五色之变，视不见祸福之形；失于五音之变，听不闻吉凶之声；失于五味之变，言不中是非之情；贪于财货之变，虑不见邪正之倾。夫五色重而天下盲矣，五音调而天下聋矣，五味和而天下爽矣，珠玉贵而天下劳矣，币帛通而天下倾矣。是故，五色者陷目之锥，五音者塞耳之槌，五味者截舌之斧，财货者射身之矢。凡此数者，变而相生，不可穷极，难明易灭，难得易失。此殃祸之宫，患害之室。是以圣人服无色之色，听无声之声，味无味之味。名者身之害也，利者行之秽也。是以动为身税，为荣而得小，为善而得少。故有名之名，丧我之橐。无名之名，养我之宅。

视过其目明不居，听过其耳精泄漏，爱过其心神出去。牵于欲，事汲汲。遽为于利，动惕惕。惧结连党，友以自助。此非

真也。虽非道意，虽得之天不佑也。

夫非其人而任之则废，非其事而事之则废，故代司杀者必受其咎，代大匠者必伤其手。有为者效情纵欲，快心极意。志贱强求贵，居贫强求富。离本向末，殃祸不救。

罪莫大于淫，祸莫大于贪，咎莫大于僭。此三者，祸之车也。小则亡身，大则残家。

五

动合天心，静得地意。无言而不从，谓之善也。善者，君子之所本，百行之所长，吉阳之所舍，万福之所往来，流而不滞，用而不绝，百王所不变易，俗人之所不易，上以顺天，下以顺人，成万物，覆载群生者，善也。

不识元首，不睹本根，诈天轻地，罔鬼欺神，属辞变意，抱嫌履疑，谓之不善。不善者，动与天逆，静与地反，言伤人物，默而害鬼。

夫欺天罔地，轻侮鬼神，专己自是，动非圣人。当时虽善，恶气归流，事有邪伪而象真也，景烟类云而电不为之动。故天道不私人，人反行非天也，而自误耳！

六

贵坚刚强，轻忽喜怒。福善出于门，妖孽入于户。故舌耳为患，齿角不定。口舌者，患祸之宫，危亡之府。言语者，大命之所属，刑祸之所部。言出患入，言失身亡。故圣人当言而惧，

发言而忧，常如临危履冰。

七

夫道德治之于身，则心达志通，重神爱气，轻物贱名，思虑不惑，血气和平，肌肤润泽，面有光莹，精神专固，身体轻强，虚实相成，鬓发润光，佼好难终。

治之于家，则父慈子孝，夫信妇贞，兄宜弟顺，九族和亲，耕桑时得，福实积殷，六畜繁广，事业修治常有余矣。治之于乡，则动合中和，睹正纲纪，白黑分明，曲直异理，是非自得，奸邪不起，威严尊显，奉上化下，公如父子，爱敬信向，上下亲喜，百姓和集，官无留负，职修名荣，没身不殆。

治之于国，则主明臣忠，朝不隐贤，士不妒功，邪不蔽正，谗不害公，和睦顺从，上下无怨，百官皆乐，万事自然，远人怀慕，天下向风，国富民实，不伐而强，宗庙尊显，社稷永康，阴阳和合，祸乱不生，万物丰熟，界内大宁，邻家托命，后世繁昌，道德有余，与天为常。

八

夫水之为物，柔弱通也。平静清和，心无所操，德同天地，泽及万物，大无不包，小无不入，金石不能障，敝山陵不能壅塞。其避实归虚，背高趣下，浩浩荡荡，流而不尽，折冲漂石，疾于风矣。充大无疆，修远大道，始于无形，终于江海，升而为云，降而为雨，上下周流，无不施与，消而复息，生而复死。是故圣人去耳去目，归志于水，体柔守雌，去高就下，去好就丑，受辱

如地，含垢如海，恬澹无心，荡若无己，变动无常，故能与天地终始。

九

道人图生，盖不谋名。衣弊履穿，不慕尊荣。胸中纯白，意无所倾。志若流水，居处市城。积守无为，乃能长生。

十

道曰：自然者，道之真也。无为者，道之极也。虚无者，德之尊也。淡泊者，德之宫也。寂嘿者，德之渊也。清静者，神之邻。精诚者，神之门。中和者，事之原。人为道，能自然者，故道可得而通。能无为者，故生可得而长。能虚无者，故气可得而行。能淡泊者，故志可得而共。能寂嘿者，故声可得而藏。能清静者，故神可得而光。能精诚者，故志可得而从。能中和者，故化可得而同。是故，凡人为道，当以自然而成其名。吾前以道授关令尹生，著道德二篇。将去，戒之曰：夫道，自然也，得之者知其自然，不得之者不知其所由然。譬犹若识音，不能深晓人心；知之口，不能言妙哉。道之绵绵，言不尽意，书不尽言，所以为子书之者，欲使子觉自然，得之后以自成。尹生曰：学自然，奈何？

道曰：无取，正气自居。无去，邪气自除。此非祷祠鬼神之道，非欲辟不清去不正。清静请命而命自延无期，此岂非自然哉？非吾异道之意，非吾独道也。道不自然兮，何道焉兮？无欲无为兮，道之所施兮。虚兮无兮，道安居兮。寂兮嘿兮，道之极兮。

澹兮恬兮，德之渐兮。清兮静兮，神所宅兮。精兮诚兮，神所荣兮。中兮和兮，神所化兮。以无为而养其形，以虚无而安其神，以澹泊而存其志，以寂嘿而养其声，以清静而平其心，以精诚而存其志，以中和而存其神。安心游志，使若大水之自湛深。闲居静处，使若蛟龙之自蛰藏。怀虚而不虚，泥而不泥，使若南曜之忘虚也。化德存神，使若社稷之保光。立尊神明，使若宗庙之守处。使世不见我，若巨鱼之在大水。使人莫我知，若日出之光东。我之无穷，若大道之根相致，譬若山林大泽之自致禽兽虎狼，若深林广木之自致飞鸟百虫，若江湖之自致鱼鼈蛟龙，若盛德之自致太平麒麟凤凰，若清静洁白之自致玉女芝英，若中和嘉瑞之自致吉祥，若灾异恶气之自致不祥祸殃。

十一

道曰：虚而白者，吾宅也。道者质真无形，无有音声，非有言也。人欲传于知道者，借言以通意，虚者天地之动也，白者神明之所居也。天地之初皆从道来，有气而未有形，法自然而白，白之中未有体也。

十二

道曰：故易而为一者，吾号也。言道未始而有，故谓之一。一即醇粹质真、无为杂糅，故谓之一。天得一以清而无不覆，地得一则宁而无不载。日月得一则明而无不照，真人法则之，浑形而为一则无一不能为，神明知而为一则与鬼神共化，视而为一则无不见，听而为一则无不闻，心通而为一则无不知。吾，我也；号，名也。人能浑其形而为一，即我之名号也。

十三

一道之为真乎，道有真一，真人所以轻举虚迹者，使群物自得玄，得一以生也。天不得一不能清，地不得一不能明，人不得一不能成，玄不得一不能生，非一不能承一，非一不能御万神、制万物，万物皆称为人，知一万事毕，不能知一，道不妄出。

十四

道曰：夫人为道，道身五藏者，皆思气之盛壮微妙，从虚无来，故实者不如虚也，有者不如无也，疾者不如迟也。

道德公益网

道德书籍的内容

- 志公和尚大乘赞十首
- 志公和尚十二时颂
- 志公和尚十四科颂
- 志公和尚万空歌
- 格言宝藏论本颂
- 寒山子诗集
- 十玄谈
- 永嘉证道歌
- 禅宗永嘉集
- 荷泽大师显宗记
- 庞居士语录
- 德山语录
- 慧明法师开示录
- 十种修行法门-元·知讷禅师
- 高丽国普照禅师修心诀
- 真心直说
- 永明智觉禅师唯心诀
- 大慧宗杲禅师书信集
- 心灯录
- 理数合解
- 王阳明全集
- 地藏菩萨本愿经
- 大乘百法明门论
- 诸法无行经
- 护法论

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

老子說五厨經注

唐京肃明观尹愔注

注：此经出自《道藏精华录》。

序

臣闻《易》曰：精义入神，以致用也；利用安身，以崇德也。富哉言乎！富哉言乎！是知义必精然后可以入神致用，用必利然后可以安身崇德。义不精而云致用，用不利而云安身，身不安而云知道者，未之有也。然则，冲用者，生化之主也。精气为物，谓之委和，漠然无间，有与立矣。则天地大德不曰生乎？全其形生者，在乎少思寡欲，抱朴寻和，游心于淡，合气于漠，且清明在躬，志气如神，嗜欲将至，有开必先。故圣人垂教以检之，广业以持之，专气致柔以道其和，响晦宴息以窒其欲。洗心藏密，穷神知化？然后安身而国家可保，德用而百姓不知，是以自天佑之，吉无不利矣。伏读此经五章尽？修身卫生之要，全和合一，精义可以入神，坐忘遗照，安身可以崇德，研味滋久，辄为训注。臣草茅微贱，恩霈特深，天光不违，自忘鄙陋，伏上惭惧，彷徨如失臣情，顿首，顿首，谨言。

老子说五厨经原文

一气和泰和。得一道皆泰。和乃无一和。玄理同玄际。
不以意思意。亦不求无思。意而不复思。是法如是持。
莫将心缘心。还莫住绝缘。心在莫存心。真则守真渊。
修理志离志。积修不符离。志而不修志。己业无己知。
诸食气结气。非诸久定结。气归诸本气。随取当随泄。

老子说五厨经注

夫存一气和泰和，则五藏充满，五神静正。五藏充则滋味足，五神静则嗜欲除。此经是五藏之所取给，如求食于厨，故云五厨尔。

一气和泰和，

一气者，妙本冲用，所谓元气，充用在天为阳和，在地为阴和，交合为泰和也。则人之受生，皆资一气之和，以为泰和，然后形质具而五常用矣。故老子曰：万物负阴而抱阳，冲气以为和也。则守本者当外绝二受，以全生分，内存一炁，以和泰和，和一而性命全矣。故老子曰：专炁致柔，能婴儿乎。

得一道皆泰。

得一者，言内存一炁以养精神，外全形生以为居泰，则一炁冲用，与身中泰和和也，故云得一。如此则修生养神之道，皆合于泰和矣。老子曰：万物得一以生。

和乃无一和，

言人初禀一炁，以和泰和，若存和得一，则和理皆泰，至和即畅，非但无一，亦复无和，不可致詰，如土委地。故老子曰：

吾不知其名。

玄理同玄际。

玄，妙也。理，性也。此言一炁存乎玄际和，理出其性，性修反德，而妙畅于和，妙性即和，则与玄同际。故老子曰：同谓之玄也。

不以意思意，

意者，想爱也。言存一炁以和泰和者，慎勿存想受，以缘境识，当凝神湛照，令杳然空然，使和畅于起念之前，慧发于忘知之后，瞻彼闕者，则吉祥止矣。若以意思意，意想受尘，坐令焚和，焉得生白？故老子曰：塞其兑，闭其门，终身不勤。

亦不求无思。

但不缘想受，则自发照慧，照慧之发，亦不自知，若知求无思，即涉想受，与彼思意等无差别。故老子曰：无名之朴，亦将不欲。

意而无有思，

内存一炁，但令其虚，虚即降和，和理自畅，虽则不缘想受纳和，强假意名，即非境识所存，是以于思无有。老子曰：用其光，复归其明。

是法如是持，

如是内存泰和，泰和之法和畅，则是法皆遣，遣法无住，复何所持，以不持为持，故云是法如是持也。

莫将心缘心。

心者，发慧之质，想受之器也。正受则发慧，邪受则生想。言人若能炁和于中，心正于内，内照清静，则正慧湛然，鉴明而尘垢不上，渊澄而万象俱见。见象无主，谓之常心，若以心得心，缘心受染，外存诸法，内无慧照，常心即丧，则和理亦亏。故庄子曰：得其心，以其心，得其常心，物何为最之也。

还莫住绝缘，

夫以心缘心，则受诸受，若正受生慧，自得常心，慧心即常，则于正无受，何为为缘，即无缘心，亦无缘绝，湛然常寂，何所住乎？老子曰：损之又损之，以至于无为也。

心在莫存心。

慧照湛常，则云心存，于绝无往，故曰莫存心照，即不将而随迎心缘，则无绝而无住矣。

真则守真渊。

真者，谓常心慧照，清静不杂也。若湛彼慧源，寂无所染，即无知法，亦无缘心，则泰和含真，本不相离，故云守尔。

修理志离志。

理者性也，志者心有所注也。若绝外境此心也，则性受也。言修性者心有所注，但得徧照，若外尘已绝，境识无注，离形去智，同于大通，性修反初，圆照无滞，内外俱净，玄之又玄，则离于注想矣。

积修不符离，

上令修性离志，则内外俱寂，无起住心，亦无空心，坐忘行忘，次来次灭，若积聚修习，不能忘泯，起修一念，髮引千钧，内照即摇，外尘咸起，则与彼离志不相符合也。

志而不修志。

若心无所注，则何由渐悟，必因所注而得定心，故云志也。不修志者，明离志而不积修，忘修而后性定，则寂然圆照。

己业无己知，

因心注而慧业清净，故云己业。内忘诸己，外忘诸物，于慧照心无毫芒用，则于己业自忘知，故云无己知。

诸食气结气。

夫真气凝结，以和泰和，和一皆泰，则慧照常湛。今口纳滋味，以充五臟，身聚泡沫，载其形，生受体于地，凝湿于水，稟热于火，待息于风，四缘结漏，皆非妙质，故緇涅一炁，昏汨

泰和，令生想受则动之弊秽矣。

非诸久定结。

言人当令泰和，含一无所想受，守真常湛，则与泰和合体。今以诸食结炁，故非久定结也。

气归诸本气。

四缘受识，六染生弊，地水火风，散而归本，根识即染，则从所受业矣。

随取当随洩。

取者，受纳也。洩者，发用也。夫想有二受，业有二应，随所受纳，发用其徵。若泰和和一，则一炁全和，致彼虚极，谓之复命，复命得常，谓名正受，正受澹业，能生慧照，慧照湛常，一无所有，则入无间矣。一者，则食炁归诸四缘，业成则沦于六趣矣。

道德公益网

道德书籍的内容

- 王凤仪言行录
- 王凤仪嘉言录
- 王凤仪格言杂记
- 王凤仪十二字薪传
- 王凤仪化性谈
- 王凤仪语录
- 王凤仪年谱与语录
- 王凤仪诚明录
- 王凤仪性命哲学浅述
- 孝经
- 三字经
- 弟子规
- 百孝经
- 二十四孝图
- 改造命运的原理与方法
- 太上感应篇
- 保富法
- 了凡四训
- 俞净意公遇灶神记
- 朱子家训
- 吕祖说三世因果经
- 文昌帝君阴骘文
- 关圣帝君觉世真经
- 洗髓经
- 无际大师心药方

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

太上老君內丹經

【西周】老聃

老君曰：夫学长生久视、不死之道，先须理心、正行，然后习气。道则有三，上有还丹金液，中有神水华池，下有五金八石。卫亦有三，上有神仙抱一，中有富国安民，下有强兵战胜。若得其一，万事毕矣！神仙抱一者，玉炉垣赫，姹女端严，婴儿含娇，深根固蒂，五行匹配，八卦相连，此之谓上也。富国安民者，龙盘金鼎，虎绕丹田，黑白真金，铅汞至宝，水火既济，日月腾辉，一片火轮，九年丹鼈，此之谓中也。强兵战胜者，一殿恢张，三峰苍翠，表夫妻之心意，放龙虎以往来，两赓玄关一泥丸道，此之谓下也。

老君曰：夫炼大丹者，精勤功行，清静身心。僻静深山幽玄石洞，绝于鸚犬，断却是非，不睹外物，不听外声，一心内守，无劳外求。大凡修道，必先修心。修心者，令心不动。心不动者，内景不出，外景不入，内外安静，神定黑和，元黑自降，此乃真仙之道也。

老君曰：圣人以身为国，以心为君。心正则万法皆从，心乱则万法皆废。复以精气为民，民安则国霸，民散则国废。

老君曰：修生之法，保身之道，因气安精，因精养神，神不离身，身乃长健。凡修大道，利于生灵之性，发人智见，使人达道，得天冲虚之气也。

老君曰：心有所爱，不用深爱。心有所憎，不用深憎。如觉偏颇，即随改正。处富者勿谓长富，居贫者勿谓长贫。贫富之中，常当奉道。道不在烦，心不可乱。勿思衣食，勿思嗜欲，勿

思名利，勿思荣辱，抱一守中，自然之道也。

老君曰：夫炼大丹者，固守炉竈，返老还童，功成行满，气化为血，血化为精，精化为髓。一年益气，二年益精，三年益脉，四年益肉，五年益髓，六年益筋，七年益发，八年益骨，九年益变形神，身中有三万六千精光神，居身不散。身化为仙，足下云生，顶中鹤舞，号曰长生。修功不息，关节相连，五脏坚固，内黑不出，外黑不入，寒暑不侵，兵刃不伤，升腾变化，寿齐天地，玉女侍卫，玉童相随，上佐玉皇，下度黎庶，号曰真人。

老君曰：玄中有玄是我命，命中有命是我形，形中有形是我精，精中有精是我气，气中有气是我神，神中有神是我自然之道也。

老君曰：长生之体，久视之门，洗心易行，乃成正真。然除想化物，要挣六根，邪魔远离，众病无因，通幽显圣，无不成真。须明恍惚，辅弼帝君。太上曰：自己三清，何劳上望？自己老君，何劳外觅？知之修炼，谓之圣人矣。

太上老君內觀經

【西周】老聃

注：此经出自《道藏精华录》。

老君曰：天地媾精，阴阳布化，万物以生。承其宿业，分灵道一。父母和合，人受其生。始，一月为胞，精血凝也。二月成胎，形兆胚也。三月阳神为三魂，动而生也。四月阴灵为七魄，静镇形也。五月，五行分藏以安神也。六月，六律定腑用滋灵也。七月，七精开窍，通光明也。八月，八景神具，降真灵也。九月，宫室罗布，以定精也。十月气足，万象成也。元和哺食，时不停也。

太一帝君在头，曰泥丸君，总众神也。照生识神，人之魂也。司命处心，纳生元也。无英居左，制三魂也。白元居右，拘七魄也。桃孩住脐，保精根也。照诸百节，生百神也。所以周身，神不空也。元气入鼻，灌泥丸也。所以神明，形固安也。运动住止，关其心也。所以谓生，有由然也。予内观之，历历分也。

心者，禁也，一身之主。心能禁制，使形神不邪也。心则神也，变化不测，故无定形。所以五藏藏五神，魂在肝，魄在肺，精在肾，志在脾，神在心，所以字殊，随处名也。心者，火也，南方太阳之精，主火。上为荧惑，下应心也。色赤，三叶如莲花，神明依泊，从所名也。其神也，非青非黄，非大非小，非短非长，非曲非直，非柔非刚，非厚非薄，非圆非方。变化莫测，混合阴阳。大包天地，细入毫芒。制之则正，放之则狂。清静则生，浊躁则亡。明照八表，暗迷一方。但能虚寂，生道自常。永保无为，其身则昌也。以其无形，莫之能名，祸福吉凶，悉由之矣。所以圣人，立君臣，明赏罚。置官僚，制法度，正以教人。人以难伏，唯在于心，心若清静，则万祸不生。所以流浪生死，沉沦恶道，

皆由心也。妄想憎爱，取舍去来，染着聚结，渐自缠绕，转转系缚，不能解脱，便至灭亡。由如牛马，引重趋泥，转增陷没，不能自出，遂至于死。人亦如是，始生之时，神元清静，湛然无杂。既受纳有，形染六情，眼则贪色，耳则殚声，口则耽味，鼻则受馨，意随健羨，身欲肥轻，从此流浪，莫能自悟。圣人慈念，设法教化，使内观己身，澄其心也。

又曰：谛观此身，从虚无中来。因缘运会，积精聚气，乘业降神，和合受生，法天像地，含阴吐阳，分错五行，以应四时。眼为日月，发为星辰，眉为华盖，头为昆仑，布列宫阙，安置精神。万物之中，人最为灵。性命合道，人当爱之。内观其身，惟人尊焉。而不自贵，妄染诸尘，不净臭秽，浊乱形神。熟观物我，何疏何亲。守道长生，为善保真。世愚役役，徒自苦辛也。

又曰：从道受分，谓之命；自一禀形，谓之性。所以任物，谓之心。心有所忆，谓之意。意之所出，谓之志。事无不知，谓之智。智周万物，谓之慧。动而营身，谓之魂。静而镇形，谓之魄。流行骨肉，谓之血。保神养气，谓之精。气清而驶，谓之荣。气浊而迟，谓之卫。总括百神，谓之身。万象备见，谓之形。块然有阒，谓之质。状貌可则谓之体，大小有分谓之躯。众思不测，谓之神。邈然应化，谓之灵。气来入身，谓之生。神去于身，谓之死。所以通生，谓之道。道者，有而无形，无而有情，变化不测，通神群生。在人之身，则为神明，所谓心也。所以教人修道，则修心也。教人修心，则修道也。道不可见，因生而明之。生不可常，用道以守之。若生亡则道废，道废则生亡。生道合一，则长生不死，羽化神仙。人不能长保者，以其不能内观于心故也。内观不遗，生道长存。

又曰：人所以流浪恶道，沉沦滓秽，缘六情起妄，而生六识，六识分别，系缚憎爱，去来取舍，染着烦恼，与道长隔。所以内观六识，因起六欲。欲从何起？欲自识起。识从何起？识自欲起。妄想颠倒，而生有识。亦曰自然，又名无为。本来虚静，元无有识。有识分别，起诸邪见。邪见既兴，尽是烦恼。展转系缚，流浪生死，永失于道矣。

又曰：道无生死，而形有生死。所以言生死者，属形不属道也。形所以生者，由得其道也。形所以死者，由失其道也。人能存生守道，则长存不亡也。又曰：人能常清静其心，则道自来居。道自来居，则神明存身。神明存身，则生不亡也。人常欲生，而不能虚心。人常恶死，而不能保神。亦犹欲贵，而不用道；欲富，而不求宝；欲速，而足不行；欲肥，而食不饱也。

又曰：道以心得，心以道明。心明则道降，道降则心通。神明之在身，犹火之因卮也。明从火起，火自炷发。炷因油润，油藉卮停。四者若废，明何生焉。亦如明缘神照，神托心存。心由形有，形以道全。一物不足，明何依焉？所以谓之神明者，眼见耳闻，意知心觉，分别物理，细微悉知，由神以明，故曰神明也。

又曰：所以言虚心者，遣其实也；无心者，除其有也；定心者，令不动也；安心者，使不危也；静心者，令不乱也；正心者，使不邪也；清心者，使不浊也；净心者，使不秽也。此皆有，令使除也。四见者，心直者，不反复也。心平者，无高低也。心明者，无暗昧也。心通者，无窒碍也。此皆本自照者也。粗言数语，余可思也。

又曰：知道易，信道难。信道易，行道难。行道易，得道难。得道易，守道难。守而不失，乃常存也。

又曰：道也者，不可言传口授而得之。常虚心静神，道自来居。愚者不知，劳其形，苦其心，役其志，躁其神，而道愈远，而神愈悲。背道求道，当慎择焉。

又曰：道贵长存，保神固根。精气不散，纯白不分。形神合道，飞升昆仑。先天以生，后天以存。出入无间，不由其门。吹阴煦阳，制魄拘魂。亿岁眷属，千载子孙。黄尘四起，骑羊真人。金堂玉室，送故迎新。

又曰：内观之道，静神定心。乱想不起，邪妄不侵。固身及物，闭目思寻。表里虚寂，神道微深。外藏万境，内察一心。了然明静，静乱俱息。念念相系，深根宁极。湛然常住，杳冥难测。忧患永消，是非莫识。

又曰：吾非圣人，学而得之。故我求道，无不受持。千经万术，惟在心也。

太上老君 內日用妙經

【西周】老聃

注：此经出自《道藏精华录》。

夫日用者，饮食则定。禁口独坐，莫起一念，万事俱忘，存神定意，口唇相粘，牙齿相著，眼不视物，耳不听声，一心内守，调息绵绵，微微轻出，似有若无，莫教间断，自然心火下降，肾水上升，口内泔津自生，灵真付体，自知长生之路。十二时辰，常要清静。灵台无物为之清，一念不起为之静。身是炁之宅，心是神之舍。意行则神行，神行则炁散；意住则神住，神住则气聚。五行真气，结成刀圭，自然身中有声，行处坐卧，常觉身体如风之行，腹内如雷之鸣。冲和气透，醍醐灌顶，自饮刀圭，耳听仙音。无弦之曲，不抚而自声，不鼓而自鸣。神炁相结，如男子怀孕，得观内境，神自言语，是虚无之宅，与圣同居，炼就九转，结成大丹。神自出入，与天地齐年，日月同明，脱离生灭矣。每日休教有损失，十二时辰常要清静，炁是神之母，神是炁之子，如鸡抱卵，切要存神养炁，能无离乎妙哉。玄之又玄。人身中有七宝，事为富国安民，精炁盈满也。精是水银，血是黄金，炁是美玉，髓是水晶，脑是灵砂，肾是砗磲，心是珊瑚。此是七宝，归身不散，炼就大药，万神尽登仙矣。

道德公益网

圣贤法语集的内容

- 浮沕歌
- 憨山大师费闲歌
- 憨山大师醒世歌
- 寒山拾得问对
- 六事箴言
- 佛陀的人生格言
- 道济·醒迷歌
- 修道须知
- 沁人心灵的法雨甘露
- 人生有二十难
- 《名贤集》释义
- 尊敬佛陀的方法
- 大迦叶失本求末
- 错误的心念害人最深
- 身体发臭的比丘
- 南传法句经·道品
- 爱默生名言大全
- 玛伽为何往生为帝释
- 证阿罗汉果最快的方法
- 佛说法灯明心正觉经
- 特蕾莎修女的感人箴言
- 庞居士偈
- 圣母九天玄女答黄帝问
- 莲师说十种征兆
- 莲师说误解的过患

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

太上老君 外日用妙經

【西周】老聃

注：此经出自《道藏精华录》。

敬天地	重日月	惧国法	依王道	孝父母
上谦让	下和睦	好事行	恶事止	成人学
破人断	高知危	满知溢	静常安	俭常足
慎无忧	忍无辱	去奢华	务真实	掩人非
扬人德	行方便	和邻理	亲贤善	远声色
贫守分	富施惠	行平等	休倚势	长克己
莫嫉妒	少慳贪	除狡滑	逢宽解	积人行
许不违	话有信	念孤寡	济贫困	救危难
积阴德	行慈惠	休杀生	听忠言	莫欺心

依此行 可超升

道德公益网

圣贤法语集的内容

- 吉祥经
- 莲师说十种肤浅
- 莲师说七种腐败
- 莲师说四种不会发生的事
- 莲师说二十一种徒劳
- 苏格拉底名言
- 大乘二十颂
- 莲师说三种追求
- 莲师说魔考
- 莲师说四种根本功德
- 惠能法语：天堂只在目前
- 大慧禅语：学道患太聪明
- 佛陀法语：众生认四颠倒为实我体
- 大慧禅语：邪魔恶毒入其心腑
- 大慧禅语：利根者返被利根所障
- 大慧禅语：如今学道人多不信自心
- 佛陀法语：不除我相，不能清淨
- 佛陀法语：免诸轮回，先断贪欲
- 大慧禅语：学此道须有决定志
- 大慧禅语：无决定信，难出生死
- 佛陀法语：当知轮回，爱为根本
- 大慧禅语：执难执易、妄生取舍
- 佛陀法语：不了四相，终不成就
- 大慧禅语：亲悟底人，不假言词
- 佛陀法语：云何无明

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

太上老君養生訣

【西周】老聃

上士修之全真延命，中士修之无诸灾咎，下士修之免身枉横，愚者轻之早殒性命。

老君曰：一人之身，一国之象也。胸腹之设犹宫室也，肢体之位犹郊境也，骨节之分犹百官也，腠理之间犹四衢也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也，能治其身，亦如明君能理国焉。夫爱其民所以安其国，爱其气所以全其身。民弊则国亡，气竭即身谢。

是故至人上士，当施医于未病之前，不追于既败之后。故知生难保而易丧，气难清而易浊。若能审机权可以安社稷，制嗜欲可以保性命。

且夫善摄生者，要当先除六害，然后可以保性命，延驻百年，何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者损滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。去此六者，则修生之道无不成耳。若此六者不除，盖未见其益，虽心希妙理，口念真经，咀嚼英华，呼吸景象，不能补其短促，盖损于其本而妄求其末，深可诫哉。

所以保其真者，当须少思、少念、少笑、少言、少喜、少乐、少愁、少好、少恶、少事、少机。

夫多思即神伤，多念即心劳，多笑即脏腑上翻，多言即气海虚脱，多喜即膀胱纳客风，多怒即腠理奔浮，多乐即心神邪荡，多愁即发须焦枯，多好即志气倾覆，多恶即精爽奔腾，多事即筋脉干急，多机即智慧沉迷，斯乃伐人之生，甚于斤斧，蚀人之性，

猛于豺狼。

无久坐、久行、久视、久听。不得强食，不饥而食即脾劳；不得强饮，不渴而饮则胃涨，体欲常劳，食欲半饱。劳勿过极，饱勿过半。冬即朝莫空心，夏即夜勿饱食。早起勿在鸡鸣前，晚起不在日出后。心内澄则真神守其位，气内定则邪物去其身，身行欺诈即神悲，行争竞则神泣，轻侮于人当减算数，杀害于物必当中夭。行一善即魂神悦，行一恶则魄神欢。常以宽泰自居，恬寞自守即形神安。生籍必书其名，死籍必削其咎。养生之理尽在于斯矣。

唱道真言

青华老人 传

鹤臞子 辑

注：此经出自《道藏精华录》。

序

南极天宫，青华上帝，大悲大愿，至圣至仁，降炁垂光，谈经演教，历持浩劫，度人无量天尊，无上道祖仙师圣制。

吾见世之学道者，往往谬于传习，说铅说汞，哄动一切含灵，痴心妄想，希图长生；究其所传，不过指点一二工法，自以为骊珠在握，要人财宝，受人礼拜，做出师家模样。吾每见之，未免叫一声罪过！夫修行之士，未有不了明心地，而可以跳出阴阳五行之外，与太虚而独存者。所以真仙度人，每每教人从心地上做功夫，炼得方寸之间如一粒水晶珠子，如一座琉璃宝瓶，无穷妙义便从自己心源上悟出，念念圆通，心心朗彻，则自古以来仙家不传之秘，至此无不了然矣！使其把自己心源上悟出之理，做自己性命上切实之功，到此时必然巧生言外，妙合彀中，魔障不干，永无棘手之处。故炼丹之道，原取活泼泼地，而世之师家徒以纸上陈言、小家工夫，欲人人比而同之，何异绵丸打弹、胶柱鼓瑟，指望成就，盖亦难矣！

岁在己酉春三月甲辰之旦，法嗣鹤臞子觉受炼文昌笔篆大法。老人与鹤臞子本有宿契，即日降坛，迄今已近三载。吾所传与鹤臞子者，不过只炼心两字。千言万语，亦不过只发明得炼心两字为千圣总途、万真要路。大罗天上、玉京山中无数高真，断

无舍此两字而可以逍遥于真光法界之中，为元始天王入室弟子。一一勘验，从未之有也。

吾忆初下坛时，将此两字授鹤臞子，初不之信，以为炼丹必有秘传，炼心两字人人说得出，个个做得去，故其所辩难请益者，大约修命之说居多。我随他问着，只顾把炼心两字讲得亲切。及到一年之后，鹤臞子修持已有进步、有实得，方信我为师者不是个空言之汉。仙家济度众生，先要人见了长生不死之性，而后修长生不死之命，此之谓性命双修者也。

于戏，吾与鹤臞子讲学以来，寒暑三迁，蓬莱水浅，蟠桃花又放矣！梅亭草偈，蕉馆谈玄，有所发挥，鹤臞子必退而登之于册，总计之有五万余言。鹤臞子欲公之于天下，以为后代之矜式，而问序于我。我思修持之要，是籍备载，特以炼心两字，恐人看得十分容易，不肯信心，故再将此两字重加申明一番。

我老人从无始劫来，于元始天王前发度人无量之愿，不敢诳语以欺天下后世也。鹤臞子逡巡执经而进曰：先生序甚善，特是经所以阐扬玄化，传之万祀，不可无名。我曰：炼心两字，是太上度人、唱明大道、真真实实之要言也，名之曰《唱道真言》何如？鹤臞子降阶稽首曰：善！

青华老人笔

题 词

南极天宫，青华上帝，大悲大愿，至圣至仁，含和保真，溥思宏化，监察万国，巡行九州，弭灾销劫，度人无量天尊，无上道祖仙师圣制。

此经之作，先言炼心，次言炼命。人能依此修持，可以了明心地，坚固命根，六贼不除而自除，三尸不灭而自灭。道成之日，飞升上清，亿曾万祖，尽得升天，子子孙孙，永为仙家。真莫大之法门，万真之要路也！

如有不肖之徒，罔知天命，狎侮圣言，将此经言不加珍秘，展阅不避妇人，收藏不于净室，当有护法诸神录其罪过，上告南北二斗星君，畀以非殃，死遭冥祸，直待一人成道，斗府有赦罪牒文，方能超脱幽冥，许放托生。呜呼，慎之！毋自陷于匪德焉！

此经之作，名为鹤臞子一人，实可公诸人人，使天下之士，有缘遇是经者，于性修之则为圣，于命炼之则为仙，予彼上达之阶，弘我度人之愿，不亦快哉！然得其人而不传，与不得其人而妄传，均有天罚。授受之际，宜三思焉！

传经启教，贵得其时。得其时矣，又得其人，然后发琼笈之秘，泄至妙之蕴。道有科禁，不可不慎也。务得立心正大、制行端方之士，考其先世无有天壤及背弃君亲、世业不仁之术者，

方以此经授之。仍须叮咛嘱诫，令勿泛传。如其人果系大贤，亦不必因其先世而弃置勿取。好法易闻，上士难得，此等人乃上士也。若复有人先习不善，至于中年能一旦悔过，心诚向道者，亦许其浣濯自新，不得概行拒绝，以体太上慈悲度人之念。

于戏，我言有尽，我愿无穷。天覆地载之间，何人不可学道，何人不可修道？人人有副性灵，个个自具妙用，登仙入圣，夫复何难？只因宿生气习昧却本来，眼前幻境昏我正觉，遂至认贼为亲，迷真逐妄；三途八难，去而复来；六道四生，回而又往；以天门为寥廓之乡，视地狱为熟游之地。嗟乎，如此岂不悲哉！

吾愿天地众生，受此经者，各发勇猛精进之心，同登莲花化生之果。道岸非遥，求仁即得；鸾舆麟辂，刻日可期。此丈夫也，予日望之！

修道受此经者，先得持斋守戒，结坛净室，焚起十二种信香，礼诵：摩利支天斗姥天尊宝号，北斗七真，南斗文昌，总理天官，斗府无数高真，洞天福地一切威灵，传经启教历代师真。如是四十九日，方许开经阅视。不得赤身裸体及近污秽不洁之物！

是经所在，有仙真下观，神光瑞气，氤氲满室，使人心地开通，精神涌发。稍有触冒，仙真不来，恐外道邪魔乘机扰害，不可不知！平日间，宜谨身节欲，广行善事，遇斗降之辰，键关习静，存运一心，上朝紫府。然后，北斗为子削落死名，注上生籍，身家俱泰，灾祸不生；有所思维，即时解悟。其于道也，庶乎不甚相远矣！

修真之士，能于是经恭敬不懈、至心受持者，吾当护念是人，如保赤子，常以神光灌其顶门，使其智慧日生，于此经文无

有疑惑；若在朝廷，急流勇退；若在家园，子孙贤肖，外侮不干；若在山洞之中，蛇虫虎狼、山魃木魅，诸种妖兽，屏迹远遁，不来侵扰；若渡江河，龙神俯首，波浪不惊；若在市廛募缘乞食，使男女老幼一见是人，咸生惊喜，布施不倦；一切水火刀兵之厄，不能害之；修持之际，不使外道邪魔得乘其便。吾与是人，始终眷顾，时刻护持，直至道成之日，是人神通广大，我愿方毕！释典云：“如来不诳语者。”吾岂独不然哉！

卷一

南极天宮，青華上帝；為扶桑之救主，秉太乙之乾綱；氣運九天，權綜五岳；現千萬億之化身，示聖真仙之密諦；大悲大愿，至聖至仁；禎祥瑞應，度人無量天尊，無上道祖仙師賜篆。

今日讀《清靜經》，便要行清靜法。夫清靜者，清靜其心也。人之病根，大約在種種妄念。妄念既除，尚有多少游思擾于胸臆。去游思之道，惟在內觀。始而有物，至于無物，無物之極，至于無我；澄水不瀾，明月无影；以為非空，纖毫洞徹，但見光明；以為本空，冥冥默默，萬象咸具。此際著腳不得，著想不得，洞洞朗朗，玄玄寂寂。結丹之道，備于斯矣。

功行乃升仙入道之津，而積功行當自孝始。濟施非貧士所能，然言語之間，誘人為善，阻人為惡，在我不過口舌之勞，而人蒙無限之福，便是莫大陰功。誦《大洞經》，持斗姆咒，可以超拔祖先，弘資冥福，即是孝心。無益之書不必讀，無益之戲不必為。有事則干之，務要忠厚存心，利益民物。無事則清心靜坐，或誦經，或默朝，念念對越上真。上真至慈至悲，其視學道之士，如慈母之愛其赤子，刻刻放心不過。豈有赤子眷戀慈母，而慈母漫不為顧之理？嗟乎，人生于世，光陰彈指即過，聖人惜寸陰，我輩當惜分陰，誠格論也。有志須立真志，為學須做真學。久而

不懈，灵光一透，仙岛天宫即在眼前，堂堂一条大路、朗朗一座法门，自在人方寸之间。此路即升天之路，此门即入道之门。人肯第一步上进此大路，进此法门，念头不差，脚根便快，成仙作佛，极易易事。

子读《清静经》，当句句玩味，言言解悟，以吾心合上真之心。自家有得手工夫，忘言之妙，乃为真境。游思亦无难除，随起随灭，一刀截断。静坐时，此心不可执著。若为游思之故，束缚大苦，性地安得圆通？灵光何由透发？反要潇洒自如，旷旷荡荡，浑然太虚之体，不为物累。故昔人参喜怒哀乐未发之中，执守一中，便为非中，以此故也。游思之不能无，如浮云之不足以累天。久久磨洗，自然拔本绝源，空灵无有。前以游思喻浮云，此确论也。至于日间应酬，非山中习静羽流，岂能免此？吾亦有法嘱子。任他可喜可怒可哀可乐之事，随时应付，过即不留。譬如风雷电雾，天所不能无，而不可谓风雷电雾之即天。喜怒哀乐，心所不能无，而不可谓喜怒哀乐之即心。天有真天体，心有真心体，由我应酬，而湛然空寂，常惺惺存，活泼泼地，此为要诀。

炼丹先要炼心。炼心之法，以去闲思妄想为清净法门。仙家祖祖相传，无他道也。吾心一念不起，则虚白自然相生。此时精为真精，气为真气，神为真神。用真精真气真神，浑合为一，炼之为黍米珠，为阳神，而仙道成矣。以神合气，静养为功，孟子所谓“存心养性”是也。以气合神，操持为要，孟子所谓“持其志，无暴其气”是也；以精合神，清虚为本，孟子所谓“养心莫善于寡欲”是也。虽然，精气神三者，分之则三，合之则一。神气者，听命于精者也。人能完其精而神自旺，完其精而气自舒。然后加以调剂之功，返还之道，无患灵胎之难结，而大丹之不成

也。此入门下手之法，特书以示子。

子欲炼丹而不先炼心，犹鞭马使奔而羈其足也。炼心为成仙一半工夫。心灵则神清，神清则气凝，气凝则精固。丹经所谓筑基、药材、炉鼎、铅汞、龙虎、日月、坎离，皆从炼心上立名。至于配合之道，交济之功，升降之法，烹炼之术，此其余事。若心源未能澄澈，情欲缠绕，则筑基虽固必复倾，药材虽具必多缺，炉残鼎败，龙战虎哮，日蚀月晦，坎虚离实。此时欲讲配合，则阴阳不和，不明交济，则水火不睦，欲升而返降，欲降而退升，三尸害之，六贼扰之，一杯之水难救车薪之火。故曰：炼心为成仙一半工夫。此至言也，确论也。此一语道破天机、打穿魔障者也。

炼心者，仙家彻始彻终之要道也。心地茅塞，虽得丹道，亦是旁门；虽成顽仙，不登玄籍，参不得大罗仙子，进不得大乘法门。是故，欲结圣胎，先登圆觉，此要语也。调剂之功，全在升降。升降之法，全在静观。静不终静，静中有动。有动非动，造化转旋。观不执观，观中有觉，有觉非觉，灵光恍惚。静而后观，观而能静，是为静观。当此之时，鼎虚而药实，水刚而火柔，一烹一炼，一嘘一吸，皆与天地同其玄化，日月同其运转，阴阳同其清浊，四时同其代序。从有入无谓之黍珠，从无入有谓之阳神。工夫至此，形神俱化之时也。若未曾炼心，依旧是七情六欲污秽俗肠，而欲求长生之术，窥金丹之妙，是犹武夫执干戈而操丝桐之韵，劣马服羈勒而骤羊肠之坂，欲五音调畅、六辔安闲，难矣！

上章言炼心为成仙一半工夫，此万派归宗之论，历代祖师心心相印，非子好道，我决不传。然炼心有不同，有炼闻见之心，

有炼无闻不见之心。何谓闻见之心？事至物来，随感而应，无入而不自得，取之左右逢源，儒家圣贤已曾道过，譬如明镜宝珠照物者，镜光珠彩而镜静常明、珠圆自皎，何常因所照而辄变，因照多而辄晦耶？何谓无闻不见之心？寂寂反照，朗朗内观，无人见，无我见，无有见，无不见，无无有见，无无不见，有镜之光而实无镜，有珠之彩而实无珠。当此之时，大觉如来亦当让予一座，而诸色声界尽在子光明白毫中矣。然炼闻见之心，须于动处炼之。炎炎火炕，焦天烁地，而我心清凉自在，如一滴杨枝露水，此谓动处之炼。无闻不见之心，须于静处炼之。一觉万劫，泡影电光，随起随灭，而如如不动，慧性常空，此为静处之炼。虽然，闻见之心与无闻不见之心，总一也，则动处之炼与静处之炼，总一炼心，何分何不分之有？

张紫阳丹书，发前人所未发，诚丹家指南也。然采取火候，多用隐语，彼以灵丹为天地之所秘，欲学者静参而自得之。张真用心良苦矣！吾则不然，务要淘尽宿尘，独显一条大路，使学者朝发而夕至，凡有慧根，无不可以造渊微，证大罗仙之位。然而难矣！即如炼心两字为成仙一贯之学，苟非坐破蒲团、磨穿膝盖，岂能不起思为、一无染著、洞见本来面目、证彻无上根源？故炼心为仙家铁壁铜关。攻得此关破，打得此壁穿，所谓圆陀陀，赤洒洒，黍珠一粒，阳神三寸，自在玄宫，周通法界。虽有烹炼之功，养火之候，亦可谓造塔七层，独余一顶，直顷刻间事耳。子深有道心，勇于砥砺，诚当今之豪杰，何患道之不明，丹之不就？然静观工夫，非心如死灰、形同槁木，不能撇弃一切、撒手悬崖。子世念虽轻，家缘未断，何由卒办此种襟怀、这场事业？嗟乎，青春易过，白发催人，子其勉之，宜自警省！

问曰：弟子觉世缘虽薄，家业正纷，儿童绕膝，衣食萦怀，频年舌耕黼口，虽有学道之心，不获静栖之所，颠倒尘缘，沉沦业网，恐一旦无常，永堕苦海。惟师悲悯，何以教我？师曰：炼丹之法，千言万语，总尽炼心两字，而炼心之法，不必出世。古之成仙者，岂尽入林、杜人事，而后得跨鸾乘鹤、逍遥紫府哉？

总之，日用饮食，无非是道；仰事俯畜，无非是道；戎马疆场，亦无非是道。昔人所谓“动处炼神，静处炼命”，旨哉其言乎！至于习静工夫，《中庸》第一章即说“戒慎不睹，恐惧不闻。”人能不睹不闻时，戒慎恐惧，致中而天地位，致和而万物育，便是如来最上一乘。乘狮坐象，不过此心此理，何以异于人哉？吾子以尘缘俗累为忧，是欲舍现在而欲求超脱之处；君子素位而行，谅不为此也。昔文王囚羑里而演《周易》，仲尼阨陈蔡而操弦歌；圣人遇患难不堪之境，尚能尽性达命，况子今日所处，未必至于如此之极乎哉！我子但患无志，不患多累。有真志即有真学。上而洞天福地，下而羊牢马枥，学道之人，须平等视之。究竟大菩萨莲花宝座，与罪鬼铁床火炕，本同一境。何也？菩萨此佛性，罪鬼亦此佛性也。君子言性而不言境也。

张紫阳“意为媒”说，寥寥数言，殊未通畅。吾今并为子足之。意原于心而成于性，故有真心乃有真性，有真性方有真意，此意谓之先天一意。夫先天，物象未形，不露朕兆，安得有所谓意？当夫静坐之际，一心端坐，洞然玄朗，无渣滓，无知识，即先天性体也。从此空中落出一点真意，如太极一圈而阴阳于此孕，伏羲一画而两仪于此生，故谓之先天一意。以之配水火，引铅汞，用无不灵。丹道之成，皆此一意为之运用而转旋也。丹家之用意如此，而张子言之，殊见脱略，岂所以教后学、示来兹乎？

玄关一窍，微妙难知。以为在内，非在内也，以为在外，非在外也。虽《中庸》第一章亦曾言过，曰：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。”夫未发非玄关也，既发非玄关也，惟将发未发、未发忽发之际发之者，玄关也。略先一息非玄关矣，略后一息非玄关矣。故玄关之在人，方其静时，转眼即是，及其动时，转眼即非，是直须臾耳，瞬息耳。自其大者而言，造化以前，方有玄关。何也？造化以后，天地日趋于动也。天地之动，谁为动之？玄关动之也。一动之后，即非玄关矣。自其小者而言，鸢之飞也，鱼之跃也，昆虫之化也，蟋蟀之鸣也，谁为飞之跃之化之鸣之？一玄关为之也。若就人身而言，则有不同者。何也？手足之举动也，耳目之听睹也，鼻之臭，口之味也，不可指为玄关也。玄关者，万象咸寂，一念不成，忽而有感、感无不通，忽而有觉、觉无不照，此际是玄关也。感而思，觉而照，即非玄关矣。然则玄关之在人，如石中之火，电中之光，捉摸不著。

呜呼，炼丹不知此玄关一窍者，汨没大矣。今人皆气质之性用事，玄关之闭而不通，自出母胎已然矣。惟静之又静，寂之又寂，玄之又玄，空之又空，方得此玄关一窍。此窍也，乃真心、真性、真精、真神、真气之所自出，而玄关者为之机括耳。邵子曰：“一阳初动处，万物未生时。”此内有个玄关一窍，顷刻不见，须急寻之。

昨论玄关一窍，先天不传之秘，历代祖师所不欲尽言者，尽付于子。夫玄关一窍，乃诸圣诸仙特从明心见性时节，提出两字以教学者。心何以明？忽然而明，此玄关也。性何以见？忽然而见，此玄关也。玄关为明心见性之灵机，结胎炼丹之妙括。故古人凭空提出两字以教后学，使其从针锋上打一筋斗，电光中立

一注脚。仙家之分身化气，出水入火，上天下地，千变万化，皆从此玄关参得来、把得定、打得筋斗转、落得注脚实，则变化由心，幽显惟我，无难事矣。此数言皆天机也，非有十年苦功，钻研不透。虽然，执着十年便是痴见，易则顷刻，难则终身。子具宿慧，谅决不难。

启曰：弟子觉以宿世因缘得遇圣师指示大道，非不黽勉以从，卒为口舌之故，频年教授，如伏枥之马，为人驰驱，志在刍粟而已，而性命之学从未望见，苦海深沉，举头无岸。一念及此，不觉心火上炎，通身汗下。惟师悲悯，何以教之？师曰：子今日工夫，自问可以做得的，只管做去，做得一分是一分，虽非要道，亦是将来得道根基。譬如造屋，先要筑得屋根坚固，排得四柱著实，则重楼复阁、画栋雕梁，可以次第而成。苟尺土不施，寸薪未积，而徒妄想高堂，游心广厦，何异缘木求鱼也？丹书不可不看，亦不可按图索骥。子试习静修，一有入手，自然妙绪纷来，头头是道，虽欲住手，不可得矣。子宿具慧根，注名仙籍，深造以道，何可忽乎哉？

我从来教人，只说从下等工夫做起，下学自然上达。虽然，亦无所谓下等上等也。如炼心两字，下等在内，上等亦在内。去妄想，除游思，便是下等。顷刻之间，直超圆悟，便是上等。古亦有之。彼丈夫也，我丈夫也，吾何畏哉？然未做工夫与方做工夫，不可便作此想，恐躁心乘之。先难后获，实静修之要诀也。至于采药炼丹，子既读丹经，已知大略。静修既妙，自能节节相生，头头是道，无穷妙境，从先天一意流出；非但空空之知、虚虚之觉，实有真乐真受用处；一元常见，万象回春，不可以言语形容也。我之于子，无言不尽。宿世根由，一朝覩面，非惟子不

能无我，我亦不能无子。子道之不成，我之忧也。日中稍暇，须端坐片时，内观心体。子忿念嗔念最多，若能清静，便拔出一大业障。凡诸病根，次第除之。绵绵做去，自有机缘契合，天从人愿。尘累一清，身心无碍，根基自如，大道何难？

吾教子从下等工夫做起去。古来成仙得道者，类多如此，岂独子为然哉？静以养心，明以见性，慧以观神，定以长气，寡欲以生精，致虚以立意，此要诀也。静则无为故心清，明则不昏故性见，慧则能照故神全，定则常存故气舒，寡欲则一元固故精生，致虚则万缘空故意实，此要诀中之要诀也。至于丹经所立种种名象，甚觉可删。曰铅汞，曰日月，曰乌兔，曰金木，曰婴姹，曰东三西四南二北一，皆后人因义立名。其要语也，不过精气神，而三元五行尽此矣。宜降则降，宜升则升。静以守之，虚以合之。运之以意而未尝有意。得之于心而本无心。动而与天行之健，其动则静中之动也。静而与地体之凝，其静乃动中之静也。而吃紧处在玄关一窍，要见得透，捱得定。前日两论已尽之。大道无为而至简，并无奇怪足以骇人听闻，固尽人所可为者，况聪明笃志如吾子者乎？丹士好为新奇可喜之论，我不知其道为何道，丹为何丹也？

子看丹经，当得其大要。如紫阳氏所著“心为主，神为君，精气为从，意为媒”诸说，皆要言可听。至其抽添换火，立为十转之法，此不可尽信者也。夫炼丹犹如炊饭，火急则焦，火缓则生，不急不缓，饭乃味全。炼丹火急则铅走汞飞，故贵绵绵若存。火缓则鼎寒炉冷，故贵惺惺常在；不急不缓，火候到时，群阴自消，阳神自见。何必多立名色，行歧途以乱学者？今再将二字诀申明一番：曰静，曰观。观时主静，静时有观，炼丹之法备之矣。

张紫阳丹经后段，以日中十二时配左右分数，或其自历之境，亦未可知。然人身脉络微有不同，则用火或有不合，各人自去阅历，自去证验。而张子欲以一己律天下之人，则惑矣。吾所以教子以炼心习静，而以火候付之自然者，我之火候如此，子之火候未必如此。我自有心得，必欲强而同之，是胶柱鼓瑟矣。子一俟秋凉，即便习静。一点诚心，万缘俱息，内魔既清，外魔自绝。且子诵《大洞经》，护法诸神不离左右，可无以此为虑。夫人心业未断，自己便是一大魔头。意念知识，俱是魔将魔兵；肝肾肺肠，俱是魔巢魔窟。若心地灵明，性源澄澈，志立得真，愿发得大，虽有十万魔军周匝围绕，何惧之有？大丈夫铜肝铁胆，为宇宙干大事业，虽见刀锯鼎镬，尚不怕死，况魔者不过幻境乎！何曾见幻境能乱真心？勇往直前，有进无退，子其自矢勿懈！

问曰：静坐几时，可见元神元气？师曰：静坐至无思无念之时，则真息绵绵，元神见而元气生矣。曰：神气有形乎？师曰：清空一片，安得有形？曰：然则何以谓之神？何以谓之气？曰：其中灵者谓之神，运者谓之气。曰：无形何以结丹？曰：无中生有。曰：静坐几时，方能无思无念？师曰：初学打坐者，数刻之后，方能屏除幻妄；习静既久，一饭之顷，恍恍惚惚，已入无何有之乡矣。初学不但于坐时存心，凡操作经营，须要把打坐时所悟所得，时时护持，则定力易成，妙境易至，入定益深，遍体融化，如岭云川月。丹家采铅引汞，亦于心斋坐忘之际流出一点胎息为之耳。

问曰：弟子觉夙遭冥凶，动遭多难，自分此身早填沟壑，茫茫万劫，芥子牛毛，何幸今生今世得遇圣师指示大道！感而思

奋，继之泪零，诚敬益加，灵丹秘旨，望悉相传！弟子得道之后，誓当长居门下，永远皈依！师曰：吾向来所谈，本详性而略命。子心所未慊，在此而已。夫结丹始于炼心，炼心在于静观。静观之至，大药自生，三元互见矣。安炉立鼎，巽风坤土，紫阳之说可听也。至于火候之运行，则更有说焉。夫人身血气流通，其循环升降，原应周天之度；动中不觉，及至静时，则脉络骨节之间，熏然而上升，油然而下降，分寸不差，毫厘不爽；自尾闾逆至泥丸，自泥丸顺至绛宫，翕聚神房，与五行之气浑合为一，归于中黄脐内。所谓“一点落黄庭”，此其时矣。抽铅添汞之法，不过如此。诸说纷纷，琐碎极矣。

阳神之脱胎也，有光自脐轮外注，有香自鼻口中出，此脱胎之先兆也。既脱之后，则金光四射，毛窍晶融，如日之初升于海，珠之初见于渊，而香气氤氲满室矣。一声霹雳，金火交流，而阳神已出于泥丸矣。既出之后，全看平日工夫。吾所以先言炼心，正为此际也。平日心地养得虚明，则阳神纯是先天灵气结成，本来无思无为，遇境不染，见物不迁，收纵在我，去来自如；一进泥丸，此身便如火热，金光复从毛窍间出，香气亦复氤氲；顷刻间返到黄庭，虽有若无，不知不觉，此真境也。若心地未能虚明，所结之胎决非圣胎，所成之神原带几分驳杂，犹人气禀昏浊，多以气质之性用事，其神虽出，一见可惧则怖生，一见可欲则爱生，殆将流连忘返，随入魔道；此身虽死，不知者以为得仙坐化，谁知阳神之一出而不复者，殆不可问矣！前言炼心为成仙一半工夫，由今推之，则炼心为成仙彻始彻终之要道也。昔言一半，今曰十分，再加之曰十二分，圣人复起，不易吾言矣！

问曰：倘心地未能至虚至明，而胎神已出，为之奈何？师

曰：必不得已，尚有炼虚一著。胎神虽出，要紧紧收住，留他做完了炼虚一段工夫，放那猴子出去，则真光法界任意逍遥，大而化之，不可得而知矣。敢问：何以谓之炼虚？曰：难言也。

前言火候之法，予今日所看丹经，与我意合，不过主静内观，使真气运行不止而已。又谓之抽铅添汞，不过真水常升，真火常降而已。古圣“惩忿窒欲”四字，是沐浴抽添之要诀也。忿不惩则火宜降而反升，欲不窒则水宜升而反泻。虽十分工夫，做至九分九厘，亦必丹鼎飞败，真元下泄，且有不测，不止不成已也。然惩忿窒欲，尚是勉强工夫，必至无忿可惩，无欲可窒，连惩窒之念俱忘，方可成丹。

炼丹之法，始于炼心，继以采取，终以火候，如此而已矣。炼心之法，静观为宗。静中之观，有观无物；观中之静，以静而动；元精溶溶，元神跃跃，元气腾腾，三元具矣。采取之法，真意本于真心，真元由于真意，引之而升，如珠之引龙，儒儒乎不躑不慢，引之而降，如竹之引泉，涓涓乎不疾不徐，如奏笙簧，如调琴瑟；男欢女爱，夫刚妇柔，两情和畅，送入黄宫，而采取交会之理毕矣。至于火候，以真气薰蒸为沐浴，以绵绵不绝为抽添；一年十月，有物如人，从中跳出，徘徊于太阳之宫，出见于泥丸之府，而一身之丹成矣。至若炼虚，全要胸怀浩荡，妙至忘身，无我无人，何天何地，觉清空一气，混沌沌中，一点真阳，是我非我，是虚非虚，造化运旋，错行代明，分之无可分，合之无可合，是曰炼虚。炼虚者，以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓“形神俱妙，与道合真”者也。此出胎以后之功，分身以前之事也。

问曰：阳神出胎以后，尚在人腹中，何能与太虚合体？师

曰：虚其心可以忘形。人而至于忘形，则阳神在腹中，与在太虚无异，何不可合体之有哉？总而言之，炼虚只完得炼心末后一段工夫。但幻身有形，故曰炼心；阳神无形，故曰炼虚。曰：炼虚工夫，要做几时？师曰：九年温养，不过做得炼虚一著。炼虚之妙，变化无穷，可以踏霞驾云，浑身飞去，岂特出神而已乎？然此一著最不容易，千人万人中难得一二人也。

问曰：炼心炼到一无所有，脱胎之后，可以省却炼虚一节否？师曰：既炼至一无所有，则身心皆化于虚，更何虚之可炼？以一无所有之心，结一无所有之胎，养一无所有之阳神，合一无所有之太虚，显大法相，放大毫光，百千万亿身遍满虚空际，譬如明珠发光，总一光而已。若炼心时节未能淘尽宿根，则阳神为夹杂之神，虽欲飞腾霄汉，犹如绵里藏针，油中著水，不容相入，是以假九年温养之功，做脱胎炼虚之学，仍炼至一无所有而后已。约而言之，炼心之阳神，性之也；炼虚之阳神，反之也；性反之间，非人所能为也。问曰：诚如师言，炼心之阳神，可以不费温养之功，而出神太早，丹经所呵，此何义也？师曰：我所得传于子者，以炼心为最上一乘：从此结胎，是个圣胎；从此出神，是个圣人；放大光明，超出三界，与太虚而常存，后天地而不毁，此西方古佛修行之妙道也。奈何世之师家，但知炼命，不知炼性；但知开关闭气、移炉换鼎之法，不知性始真空、浑然无物之理，所结之胎原是凡胎，所出之神原是凡人，依旧上不得天，依旧参不得圣，无可奈何，只得重做工夫，使这孩子重去修真学道，重去明心见性，实者虚之，有者无之，此所谓因其本而反求其末也。譬如一人本原虚弱，兼带风寒，盲医无识，但去补其虚弱，连这风寒通补在内，病何由去？仙家炼命之学，补原之药也；炼心之

学，去病之药也。欲要炼命，必先炼性；欲要补元，必疏其杂病而先去之，此一定之理也。是以精修之士，独重炼心，淘得一点元神如水月交辉，火候到时，胎神圆满，揭开鼎盖，跳出轮回，尽天地，遍乾坤，都化作一团紫彩金光，上贯三清，下彻六道，将见元始至尊与毗卢遮那古佛欢然来会，与之握手叙契阔之多时，恨相见之已晚。此近在顷刻之间，而更何九年温养之可言哉？

数息者，所以收其放心。若能静观，刻刻内照，安用数为？夫静观到一念不起之时，方可用意寻玄关一窍。既云一念不起，而又何用意寻？不知用意之法有个妙处，在无心中照顾，如种火者然，不见有火而火不绝。万境皆空，忽然一觉，非玄关而何？从此便要认得这个机关清。譬如有人乘千里骥，绝尘而奔，吾要认得这个马上人，暂一经眼，牢牢记著，颊上三毫，宛在目中，如此玄关方为我有。长生不死，超出万劫之外，全凭此时一觉为我主张；千变万化，全凭此时一觉为我机括。然此一觉，非易事也。明珠美玉无价之宝，可以智力求，而此一觉，不可以智力求。然亦非难事也。走遍天涯，原来近在这里，个个人自有的，不费一钱去买。或者曰：炼丹应有切实工夫，安用此一觉为哉？吾应之曰：此一觉，无始以来不可多得，太极得此一觉而生天地，吾身有此一觉而成仙作佛。总计之，有两个一觉。然此一觉在何时寻、何处寻？曰：静极而动之际，有此一觉，静时固非，动时亦非，露处在一息，一息之后不见矣。

卷二

南极天宫，青华上帝；为上清之使相，本元始之分形；代显灵迹，时时见化体；居崆峒而传杳冥之诀，度函关而修道德之文；在世为帝王师，在天为神仙伯；大悲大愿，至圣至仁；赦罪赐福，度人无量天尊，无上道祖仙师赐篆。

太极者何也？曰：混沌以来一粒金丹也。生天生地之后，太极无乃焕然而散乎？曰：太极可以变化，一变而为万，万具一太极；万化而为一，一仍一太极也。此太极也，大则包天地，小则入芥子；天地形而太极无形，天地毁而太极不毁。呜呼，知此说者，可以炼丹矣。丹者何也？人中之太极也。一身可分为万身，万身仍合为一身，犹太极之一而万、万而一也。呜呼，知此说者，可与言阳神矣。

问：玄关一窍，窍字如何解说？师曰：窍者至虚之义。凡物虚处，触之而易动，人呼而应在井中，风鸣而响入谷底，自然之理也。人心无物则虚，至虚之中，偶有触著，机会相照，跃然一动，此跃然一动之时，即是一点灵光着落处。《易》曰：“寂然不动，感而遂通天下之故。”此之谓也。

问曰：太极生两仪，有所蓄积而然乎？师曰：炁有蓄积，而神无蓄积。这个机关一到，资始资生，间不容发。故太极一开

基，而万象皆从此兆。曰：无极太极何以分？此中有个玄关一窍，此无极太极所由分也。无极即是太极，此不易之论也。吾只言太极，不言无极，意盖如此。恐子不明，故又曰：无极即太极。夫无极，○也，太极，⊙也。但有个玄关一窍，而无极太极之名由此分，其实无可分也。若曰太极生天地，天地分而太极遂判，似也。然天地判，太极未尝判也，太极浑沦，原如未生天地以前。

《中庸》曰：“语大天下莫能载”，太极包乎天地之外也；“语小天下莫能破”，太极入乎万物之中也。合之天地，同一太极，分之万物，各一太极，而太极何判之有？然阴阳判而为天地，何耶？曰：此太极之用，而非太极之体也。阴阳者，太极之用也。天地之外，天地之内，犹太极包涵贯注者也。太极毁则天地毁矣，然天地毁，太极终不毁也。何也？虚而灵也，虚则无物，灵则长存，何毁之有？故结丹者，还太极之体则丹成矣。夫吾言玄关一觉而为太极，亦何与结丹？不知人见得玄关一窍时，则至虚至灵之物完完全全在我方寸。此完完全全者，太极是也，炼神之太极也。有此太极，使阳升于上，阴降于下，结而为丹，犹太极之生天地也，炼形之太极也。

丹者，单也。惟道无对，故名曰丹。天得一以清，地得一以宁，谷得一以盈，人得一以长生。一者，单也。故吾解之曰：单，一之义。夫太极生阴生阳，阳与阴对，何名曰单？夫太极未尝有阴阳也，一而已矣。生阴生阳，其在两仪将判之时乎？凡物偶则生，太极一，乌能生阴生阳？吾则不言太极，试言伏羲一画，此何义也？偶则生，一则否。伏羲何不画二而画一？《中庸》曰：“其为物不贰。”不贰，一也。《易》曰：“一阴一阳之谓道。”一阴一阳，道之用也。若道之体，则无阴无阳，而为阴阳根。故

曰：太极未有阴阳，阴阳者在两仪将判之时乎？夫太极既无阴阳，则此一物○是何物也？曰：神也。神为化体，得玄关一动，而动者判为阳，静者判为阴，而太极开花结子矣。然则太极其一乎？其单乎？人身件件皆偶，反乎单则丹矣。所以反乎单之道何在？曰：致虚守寂则反乎单矣。丹，太极也。无极即太极也，一而二，二而一也。

问曰：师前言玄关一窍，而无极太极遂分，则似乎气在先而神在后；今曰太极之一○神也，则似乎神在先而气在后。愿吾师以圆通识，以广长舌，解弟子之疑。师曰：太极以神而生气，分之无可分也。譬如空中有火，火性本空。既云空中有火，则大地山河园林草木，尽应烧却。又云火性本空，则以空丽空，究何著落？两空相见，性于何生？太极之于阴阳，亦犹是也。太极无阴无阳，而阴阳之元苞于此。假使太极先有阴阳，而灵光落入于中，则所谓太极者，渺乎其小矣。惟是混沌沌沌，氤氲氤氲，无可见为阴阳，不可分为阴阳，而玄关一动，阴阳各判，为天为地，蔑不由此。譬如取火之镜，其中不见有火，而日中一照，灼艾焚手。由此观之，何者为所先，何者为所后乎？

问曰：师言太极○神也，浑浑沌沌，氤氲氤氲者，气耶神耶？神从内生，抑从外入乎？弟子汇神集聪，恭听法音。师曰：一真未凿，谓之混沌。一元方兆，谓之氤氲。神生气，气生精，太极之所以顺而生也。精化气，气化神，人以逆而为仙，返本還元之义也。神非从内生，非从外入。若从内生，则必有太极而后有神，先成一个○子，以待神之生。太极无待也。若从外入，则太极之大，其大无外，更有何处从此入来？太极无外处也。既不在内，又不在外，神从何始？始于自然耳。自然亦何所始？有

太极便有神。虽然，便字亦著不得，太极以神为太极。虽然，为字亦著不得，太极即神，神即太极。虽然，即字亦著不得，一经思议，一经诠解，便非太极。总之，○而太极之义完矣，何外何内、何始何非始耶？即如石中有火，镜中有火，此火从何处始，从何时始？或从内生，抑从外入？若谓生石时始，铸镜时始，石未生，镜未铸，其火安在也？若谓从石中镜中生出，则石何不为灰，镜何不为液？若谓从外生入，则金石至坚，岂有罅漏？此际不可以拟议也。然则果何以始，何以生耶？凡物皆始于空，太极空者也。以空遇空，无微不空。以空归空，何性不同？空能生一，一能生万，以万还一，一复于空。空者，万之祖也。学者要见真空，勿见假空。要见灵空，勿见顽空。要见全空，勿见半空。要见性空，勿见形空。要见虚空，勿见实空。要见常空，勿见怪空。要见本来空，勿见过去空。要见仙佛空，勿见外道空。要见日月星辰山川动植有形有象之空，勿见霜花泡影石火电光无踪无迹之空曰空。

丹者，金之体乎？天一生水，水无金母，何以能生？吾故曰单。丹者，单之义也。又解之曰：单者，一也，取天一之义也。夫地四生金，水生时金未曾有，不知太极流下阴阳之气，中具五行，金性完全在内，而太极一片空灵明净之德，其性是金性，其色是金色，统于五行之先。故阴阳两判，第一便生水，母生子也。地四生金，据形质言耳，非所论于无形无质之时也。何以见太极之为金性、为金色？夫得道之士，证圆明妙觉元，则身见金色，头放金光。夫圆明妙觉元，太极之体也，而金光金色，即时相应。仙家结丹，先求身中太极，而所结之丹如一粒紫金，阳神示现，遍身皆作紫磨金色。太极何独不如此？且以理言之，五行之中，

惟金性最空，惟空能久。凡物空则响，金能响，是以知其空。金性又最动，动则灵，灵则能变化，以其所生之子知之。金之子，水也，水性流而不息，象其母也。以子性知其母，惟太极者，空而灵者也，其色金光，其性金性也。

炼丹者，炼一也。何谓之炼一？一者天一也，天一者金也。太极，金性也，此自然之妙，非有形质者也。故炼丹者炼其金为纯金，而丹成矣。夫人五行皆具，而金为最先，何以故？天一生水，水，金之子也，凡物无母不生。要知先天一点真金，在人身内，人之声音，即是身中之金也。就五行而论，木有声乎？木之声橐。水有声乎？水之声澌。火有声乎？火之声飗。土有声乎？土之声垚。惟金之声镗。故小儿出胎，镗然一声，金为之也。金空则响，子离母胎则空矣，故能响也。母就子养，金就水居。水，天一之所生也。世间金之所在，必有白气上冲。人身之精其色白，金之气也。故炼丹者，采取元精所吐之华，与离中汞结而为丹，火候既到，金光外射，其所本然矣。然而金畏火炼，见火则销，奈何以坎中之金，反就离中之火？以法象言之，金长生于巳，巳，火也。人但知金之畏火，而金实爱火，人不知也。何以见之？金在土中，但见有土，不见有金，被真火一逼而土气始消，金形遂显，犹如儿在母胎，不能自出，灵机之动，始见三光。火者，金之灵机也。故土中有金，其上必无霜雪，金爱生于火，原带火性也。然则以坎中之金，就离中之火，盖还其所本，从其所好也。丹之为金，廓然矣。

泛意非意也，游思妄想也。意者，的的确确从心所发，意发而心复空，故又曰：有意若无意。意之为用大矣哉！初时阳生，意也。既生之后，采取原阳，意也。既采之后，交会神房，意也。

既会之后，送入黄庭，意也。意之为用大矣哉！不特此也，阳神之出，意也。既出之后，凭虚御风，意也。游乎帝乡，反乎神室，意也。意之为用大矣！

或问：阳神能饮食言语，亦有脏腑乎？曰：可以谓之有，可以谓之无。其有者何也？十月之后，明明生出一个孩子，会笑会话，能饮食，能步履，若无脏腑，是一傀儡耳，言语坐作，谁为主之？我故谓之曰有。其无者何也？阳神至虚而无物者也，日行无影，泥行无迹，入火不焦，入水不濡，可以藏形于金石，可以变化为飞潜动植之类；若有形质，何能辗转圆通、化机无碍？吾故谓之曰无。然则阳神其真有乎，其果无乎？曰：有则天地间皆阳神，无则我心中本无物。高上之士，与道合真，道能变化万象，随物赋形，则阳神之有也信也。道者无形无声，包络天地，以空生一，以一生万，万复于一，一复于空，以空运空，乃见化工，则阳神之无也信也。学者须领会这个原头，方不为幻形幻想所惑，而阳神之成与不成、出与不出，可听其自然矣。

结丹之道，一而已矣。得其一，万事毕。一者一也，一可以名言者乎？曰可。一无他，虚而已矣。吾自与子谈道，只说得一虚字。炼心，虚也；用意，虚也；采药，虚也；结胎，虚也；火候，虚也；阳神，虚也；炼虚，以虚还虚也；玄关，以虚觉虚也，千虚万虚，总是一虚。虚非空空之虚，乃实实之虚；虚非散散之虚，乃浑浑之虚，故曰一。我今不说虚字则已，若说虚字，子试观身内件件皆虚乎，件件皆实乎？本来皆虚也，而子皆实之。心本虚也，而子以根尘实之。神本虚也，而子以思虑实之。精本虚也，而子以淫欲实之。气本虚也，而子以劳扰实之。意本虚也，子以喜怒哀惧实之。鼻本虚也，子以多嗅实之。耳本虚也，子以

多闻实之。目本虚也，子以多见实之。口本虚也，子以多言实之。手足本虚也，子以妄作实之。毛窍本虚也，子以腥秽实之。本来件件皆虚，经子件件皆实，而身心遂为实所桎梏矣。嗟乎，以至虚之物，而遇至实之子，如毛羽之入水，不能飞扬，必至腐烂矣。然则何以反乎虚？儒家曰止，道家曰静，释家曰定。将实者刻刻消除，如一只缸，满以粪土，去之要费工夫。若能当下即证本来，片时直超无漏，如疾风卷尘，太阳消雪，斯为无上明觉，结下丹元，转盼间事耳。

问曰：人之妄缘皆生于见，何以能使见如不见？师曰：善哉，此切问也。人之根尘，惟见为害最大。子问见如不见，惟全其神，使安其心。其要有三。一者于未起知觉时涵养，如空中之月，澄净明洁，无有渣滓，如如不动，了了常知，美色淫声，究同我性，物不异我，我不异物，物我不分，神无留去，常在于心矣。一者于将起知觉时，惺惺不昧，发皆中节，如琴上之弦，太和之音，应指而发，悠然有领会处，而不著于物，则起而不起，神在于心矣。一者于知觉交代之际，辩得明白，见得机微，如御车之马，二十四蹄谐和合节，众马之行如一马，众蹄之动如一蹄，云行水流，出于自然，不使杂尘浑入其间，则流行无碍，旋转太虚，神在于心矣。虽有所见，神与见离；神虽在目，见与神合。何谓神与见离？物即触见，见不缘物，见即触物，物不缘见，如镜光照影，影未尝有心入镜，镜未尝有心触物也，神何驰之有？何谓见与神合？无物无见，见性不灭，有见有物，见性不起，万形外过，一真内涵，如琉璃中火，照见一室中所有之物，而火在于琉璃中，不在琉璃外也，神何驰之有？总之，静照常明，真神自在；日月有尽，慧眼无穷。子不见夫鱼乎？鱼不见水，鱼性自

乐；鱼若见水，鱼性自劳。见如不见，应如是观。柳下惠纳女于怀，目中不见有女也。炼丹炼心，总是一炼。炼心者，炼其所有之心也；炼丹者，炼其本无之丹也。心谓之有，丹谓之无，何有何无？此中有妙理焉。心以神为君，神在于心，则丹为我有；神驰于物，则我不有心，我不有心，则火炎，火炎则汞竭，大药失其一矣。大道虽贵无心，然无中之有，斯为真有。炼心者，炼其无中所有之心也。丹以精为主，精非交媾之精也。交媾之精，夹杂欲火在内，水中带火，其味咸而不用。故海水可煮盐。海者，水之谷也，深夜从高冈望之，往往火光灼空，浮游水面，此其验也。大丹无形无声，无色无味，岂容得杂火之精？故采精须采元精，清空一点，若有若无，结下灵丹，一个赤条条的孩子从此中跳将出来。这个孩子，虽若有形有象，其实无形无象者也。以本无之精，炼本无之丹，养下本无之孩子，故炼丹者，炼其有中本无之丹也。若神不守舍，则为无心，无心则孩子不灵，但会著衣吃饭，不会读书谈道。若精非元精，则为精卤，精卤则孩子不育，虽结胞胎，半途必废，如女人小产，未见真形。故心要有，又要见无心之有；丹要无，又要是有中之无。有有无无，乃为化机，名曰至道。

炼丹非有事事也，无所事事，方谓之炼丹。人能无所事事，以至于心斋坐忘，丹亦何必炼！丹至于不必炼，乃善于炼丹者也。世之附会于炼丹者，把炼丹看做一场大事，惊天动地。嗟嗟，这个主意，便与丹远矣。道以自然为宗。太极生天生地，亦最寻常，最平易，不知不觉，以虚化虚，以真合真而已。人身中自有太极，既有太极，则阳升于上，便是生天；阴降于下，便是生地；天地混沌，仍是一个虚灵含元之太极，并非奇怪。不假思为，安坐一

室，欲仁仁至，以我身之所有，为我身之大丹，如富户人家，著衣吃饭，取诸宫中而有余也。自家有性，自去见性；自家有命，自去立命。丹道无他，不过要性命二字而已。今人不要性命，是以速死，而诿之大数，难道悟真登仙者，其大数该是长生不死、超出三界的？良可笑也。佛经云“不生不灭”。今人做病，本于生生太过。以妄想生妄尘，以妄尘生妄境，以妄境生妄业，转转相生，生生不已。生必灭，有灭必生，累于万劫，转生转迷。于俄顷间，一念忽生，一念忽灭；即此一念，便是生生死死之因。有念必有相，一相忽生，一相忽灭；即此一相，便是生生死死之地。有相必有物，一物忽生，一物忽灭；即此一物，便是生生死死之缘。人于一日内，不知生生死死，轮回欲海，几十百千次，而幻形之变化，此其远者矣。或曰：太极生天地，何谓不生？曰：太极生天地，而有不随天地生者在，故太极不灭。

炼无可炼，丹何以丹？炼虚而成其为虚，则丹成矣。虚者无物，炼些什么子来？子要炼丹，正须拣没有什么子处炼。炼出些什么子来，究竟没有什么子，则大丹在于我矣！夫无上之道，原无可道，无上之丹，原无所为丹，欲执形象而求之，背道远矣！子试思自己身中，那一件实是有的？手乎足乎？耳目口鼻乎？肝脾肺肠乎？心胆骨血乎？情识知虑乎？其中采出一件来，实实可以认得是吾有的，子便将认得是吾有的这件炼起。细思之，都是幻形，与我无干。非惟无干，只因这几件，为我大累，使我不能成仙作佛。于今将这几件尽行撤去，单单寻出实是我有的一件来，做个不生不死之根本，则长生由我，超出三界由我，飞腾变化，何事不由我？而奈何以有形之物，而累无形之本哉？嗟乎，世人庸庸碌碌，自谓求生，其实求死，良可哀矣！子为人不慕荣

利，不贪酒色，诚入道之根器，而机缘未到，滚滚红尘，翘首云霄，致身无路，犹千里之马困于盐车，无可如何。子姑安心待之。若能身在红尘，心空白浪，时时见性，刻刻修身，随他火山万丈威光，洒我银瓶一滴甘露，使炎炎之势片时烟消焰灭，这个便是真正学道，真正炼丹。弥久弥笃，不厌不倦，自有仙真下顾，授以灵文宝篆，为世仙师。子其勉之，勿谓我言之妄也。

炼丹者，全然不要把炼丹二字放在心上。就是果有一粒金丹吐在掌中，被人劈手夺去，我也不以为意，看他不甚希罕，毫无芥蒂，方是炼丹之人。夫丹为宝丹，非比珍珠美玉，何为看不甚希罕，如此轻贱他，岂不是大罪过？要知炼丹之士，不具此宽大心胸，年年日日炼丹，究竟炼丹不成。何也？丹者虚无之体也，以有心执持，则非丹矣。是故未炼之先，我如不欲炼丹；既炼之后，我如不曾有丹；升乎清虚，游乎碧落，徜徉乎金彩玉光之中，遨游乎珠宫琼阙之下，吾如不曾见些什么来，视异境有如常境，视真人犹如常人，都看做是固有之物，如我平日著衣吃饭，家常使用，方是豪杰襟怀，真仙种子！孟子所云“不动心”也。譬如人获一颗明珠，把他做一块瓦砾看，则我与珠相忘，珠安于我，我安于珠，何等快乐！若竟作珠看，时时抚摩，刻刻记着，则此珠反足为我累。有累则心不空，心不空则背道矣。楚人得一玉杯以为至宝，恐有惊触，纳之匱中，裹以锦茵，可谓善藏矣。揭而观之，既置复取，既取复置，两目清黄，双手颤发，误触其匱，玉毁不全。人之于丹，亦犹是也。视之不甚惜，深所以惜之；视之为奇珍，适所以害之。就是火候，也要平平常常，有心无心，勿忘勿助，听其自己运用，水到渠成，薪多肉烂。分寸铢两之说，大足误人。此矜夸自炫之辈，作此议论，迷乱学者，以为炼丹乃

至难之事，舍我莫知！呜呼，吾尝阅丹经图籍，都说火候必有秘传，心心相授，孰知至庸且易，平淡无奇者乎？吾以子好道，故以一言点破，传之世间，令不知学者省却多少心思！此我之大阴功大济度也。

子骨胜于肉，魂强于魄，虽瘦不妨。所嫌心火太旺，火旺则血枯。日中宜寡言少思，闭目以养神，调息以养气，身若浮云，卷舒自如，物来触我，我不著物。久久行之，自然诸疾销除，身心舒泰。此非难事，动静可持。邵子云：“万物静观皆自得，四时佳兴与人同。”此学道有得之言。看他心地，何等灵通，何等快乐！便是活泼泼地一个神仙也。从古升玄之士，有历千年方登仙籍，有历几世始跻云路，最少也有百年、六七十年，又最少也有三四十年，一二十年，方得真仙接引。子以百日之功，随冀异常之遇，从古以来未之有也！吾与子约：子勤修不怠，三年如一日，许子仙缘凑合，上达有阶。子其自爱自勉，毋负我心！

精气神，名虽有三，其实一也。人俗情未断，游思纷扰，故精气神各分头以应之。至人斋居坐忘，精气神何分之有？太上不言丹而言道，良有以也。淆之则三，澄之则一，三者非神非气非精，一者是神是精是气，囟囟囟囟，一个太极，一粒金丹，动舍一切，静照十方，至灵之机，不分之象，其妙不可尽言也。吾与子言道，可谓深且悉矣。知之非难，行之非易。子能穷究，得其指归，融洽于心，体验于事，虽未即飞升遐举，亦是一个得道高人，天神相之，道体圆通，灵根永妙，悠悠乎神仙之徒矣。夫道之要，不过一虚。虚含万象，世界有毁，惟虚不毁。道经曰：“形神俱妙，与道合真。”道无他，虚而已矣。形神俱妙者，形神俱虚也。

吾向来谈道，始言炼心，直至白日飞升，参此一条线索，更无别径可以令人朝发而夕至也。子其于此认得清乎？性命两字，如玉连环，分解不开。今人修道者，畏性功之难，先从命宗下手，沾沾于坎离水火之际，胎既结矣，神既出矣，未能荡涤尘根，直超无漏，则升腾变化之间，究竟有些滞碍，清虚玄朗之境，不容站著脚根，欲其游行太虚，竟同一虚，难矣。夫人之能断生死、脱轮回者，全从性宗了当。于此有未彻，虽婴儿养得长大，到底是一俗汉，是一顽童；升至半天，恐落下来；或过几千百岁，难免堕落。何也？不曾晓得虚字，纵使晓得，亦不曾实实到得虚字也。即使先做命功，后归性学，是留难的在后面；阳神初结之时，胞胎里必带些夹杂之气，非再加面壁之功，恐难磨洗一清。是故先命而后性者，殆欲求速效，连累这孩子不能成个圣婴。由性以至命者，要做真学问，心要见真心，性要见真性，神要见真神，精要见真精，气要见真气；性命不分，一举两得；道成之日，位为天官，超出三界，先天地而有，后天地而存。此的真宗，任他花言巧语，不能出我这几句。

请问：佛家舍利与道家金丹是同是异？师曰：佛家以见性为宗，精气非其所事事也。万物有生有灭，而性无生无灭。涅槃之后，此物固是圆明，超出三界之外，永免六道轮回，所余精气结为舍利，时放光明，忽隐忽现，佛之神通，大抵如此。夫佛既涅槃，遗下精气乃无知之物，何分隐见，谁放光明？吁，乌得言无知也！虽然，亦何得言有知也！譬如明珠放光，谁为为之？珠生于蚌，蚌之精华结而成珠，珠既出蚌，与灵性别矣，而圆明如月，由其精气在是也。人身精气神原是一非二，佛家独要明心见性，洗发智慧，将神光独提出来，余下精气交结成形，然其诸漏

已尽，百结俱销，则其精为元精，气为元气，虽不比神之洞明普照，然亦故是灵物，故光明隐见，变化不常，此其理也。而其所见之色各有不同者，世间宝物数种，光彩陆离，随其质性；精气，人身之宝物也，身具五行，故有五色，故舍利所见之色不同。由此道以推之，佛家之所谓不生不灭者，神也，即性也；其舍利，精气也，命也。彼修性而不修命，故灭度之后，神升于虚，而精气留于世也。

若吾道家性命双修，将精气神浑合为珠，周天火候孕成一个轻如片云、娇如处女、与吾一般的孩子，神在是，精在是，气在是，分之不可分也。或曰：修仙之士，亦有坐化的，流出舍利，既是性命双修，何得复有舍利？吾应之曰：若因有舍利，其所修者，必是佛而非仙，详于性而略于命者也。性命双修之士，将此身精气神团结得干干净净，骨血皆化，毛窍皆虚，血如白膏，体若纤云，赤如日，热如火，贯通百体四肢之间，照耀于虚无朗净之境，故能升沉变化，随意圆通。释、道之不同若此。至若性体本空，六根常寂，不以有物累无物，始能以无物照有物，慧炬无方，真如永湛，则又同。

炼丹者，阴尽而阳自见，阳壮而阴自销。人身七情六欲，总是阴根。拔去这根，真阳发露。凡物阴重而阳轻，阳清而阴浊。轻清而上升，重浊而下降。故未有情欲方炽，而可以冲举霄汉者也。阴性寒，阳性热。一阳初动，大地回春。子独不见天时乎？三冬阳伏，则天地闭塞。今人机心内运，精涸气嘶，一派冬令，故毛窍干枯，肌肤皱裂，何异冬天摇落之象？交春，阳气发生，群阴退听，故百卉舒花，土膏润泽。犹人真阳在中，则发白重黑，齿落复长，肤理腠密，融莹如玉。人身天时，异形同理。

凡人情欲未断，则精是阴精，非阳精也；气为阴气，非阳气也；神为阴神，非阳神也。何以精为阴精？凡身中之火为情欲所发，此为阴火。精为阴火所灼，则命门之精随火而泄，是以阳精无形，阴精有质。何以气为阴气？凡气之散漫于形骸之间者，皆尸气也。阴性凝滞，故气行骨节间，忽然壅塞，遂生疮疡。若真阳之气，熏蒸如火，舒卷如云。如火，则诸毒遇之皆散；如云，则壅塞遇之皆通，何有疮疡之疾？何以神为阴神？神本阳也，被七情六欲驱遣，阴精阳气埋没在下，如一块炭火置之冰窖之中，热不能胜寒，阳不能胜阴，君子不能胜小人也。总而言之，精气神为先天之物，则件件皆阳；为后天之物，则件件皆阴。孔子曰：“道二，仁与不仁而已矣。”

卷三

南极天宫，青华上帝；唱玄风于羲农黄唐之世，培道脉于虞夏商周之间；或隐居于清朝明堂，或显真于名山灵洞；神通莫测，变化无端；原天上之岁星，游戏蟠桃园内；作人间之仙吏，诙谐金马门中；大悲大愿，至圣至仁，逍遥观世，度人无量天尊，无上道祖仙师赐篆。

炼丹，无所炼也。何以说无所炼？炼其所无也。无者虚也。心本虚，情识意知实之。炼心还于本然之虚，则丹可成矣。何以言之？丹本虚也，是以心虚而丹可成，从无有一物中，炼出一物来。何以从无物中炼出一物？譬如我在未生以前，未尝有五官四大，并未有个人身。忽然一念，自去投胎夺舍。此投胎夺舍者，果是何物？既有神，自有气，既有气，自有精。投入一个胞胎，十月满足，恰成一个人身，从泥丸宫里跳出，遂能出有入无，后天不老。若我心地未虚，情识意知纷纷不一，则我依然是人身了。既有人身，还思想再得一个人身，安有此理？人身只得两耳两目，一鼻一口，五脏六腑四肢，那里可以再增一倍？断然不能。故炼丹者，须把耳目鼻口脏腑肢节尽还于虚，如未曾托生，一件不有，只一点神光，炯炯不昧，然后结下胞胎，还我耳目口鼻脏腑肢节来。一个阳神，单单是我，并未尝再加一倍。然阳神虽出，其耳目鼻口脏腑肢节，到底元虚，到底未曾有身，故可以不生不死，

与道合真。炼丹之道，尽于此矣。

学道以无为为宗。有为出于无为，则虽呼风唤雨，拔山断流，终是无为之旨，不然，一举一动，一符一篆，未悉道原，总是小家伎俩。是炼丹炼无为之丹，行法行无为之法，诵经诵无为之经，持咒持无为之咒：无为二字，天之体，道之原也。欲于无为之外，别寻枝节，是为旁门外道。子其合天之体，明道之原，何患《洞经》之不解，诸法之不通？吾其望之。

无为者，道之体也。丹者，无所为而为者也。上古圣人，悯人之不能及于无为也，故教人炼丹，使之从无为中讨出有为。故采阳于无，恍惚之中，元阳生焉。阳既生矣，结胎于无。杳冥之际，灵胎成焉，胎既成矣，乃以无为为火，绵绵若存，用之不勤，惺惺常在，守之不败，一年十月阳神出焉。神既出矣，所出之神，原归于无。紫气光中，有物非物，有形非形，无象为象，无声为声。此何以故？道原如是也。而其所忌者有三。采阳之时忌动。阳之生也，一意融结，静则阳生，动则阳歇。阳有形乎？以我之意，为阳之形。神能化气，神静则气有不生者乎？一动则意止，意止则神不续而阳息矣。结丹之时忌滞。阴阳交会之后，急用一意，将黍珠一粒送归黄庭，封固鼎内，稍滞则精老，不能含阴，遇火则躁，恐难成胎。用火之时忌暴。阳既采，胎既结，十月之火犹如一日，一日之火犹如一刻，此为纯火。胎从纯火中烹出，则坚刚不坏，旷劫独存，上天下地，飞腾自在。若有时忘却，一念忽及，加意烹炼，一团躁急之气，虽坐到息息归元之候，终是暴火，由其自断续加意为之也。由此观之，炼丹非易易事也。自知无火，方能用火；自觉无阳，方能采阳。如天体清空，一无所有，而时行物生，万古不息。子患训诂自给，不能习静，然明心

见性，见在可为。吾原教子从此做起。夫炼心为成仙一半工夫，子何不且做一半，留此一半，且待机会。子何必舍见在而为无益之忧耶？既能寡欲，大本已得。从此安其神明，恬其思虑，静中参悟，玄关一窍，跃跃欲动矣。

结胎以无所事事为结胎。无所事事者，胎之原也。何以故？太极生天生地，自然而然，不知不觉，上而清者为天，下而浊者为地，自在在在，优优暇暇，而天地生焉。若太极于生天生地之际，掀翻颠倒，则阴阳反覆，五行错杂，未成世界，先尽彝伦，便非道之体矣。人知太极所以生天生地之故，则结丹之际，可以无所事以为事矣。阳之宜升之，阴之宜降之，犹如太极之生天，清者在在上矣，太极之生地，浊者在在下矣。然天地虽分，而太极不分，于是阴阳混合，结为宝珠，浑浑沌沌，原是一个太极，此丹之所以为丹也，胎之所以为胎也。火候既到，阳神出焉。要知此阳神，是浑沌未凿之物，不是四大五行结而成形的。若是四大五行结成的，便是人身。既是人身，便有知巧。既有知巧，便不能无所事事，而背道远矣。是故，这个阳神就是太极。既是太极，为何又有形象？吾为之解曰：这个阳神，是洪荒之世，天开于子、地辟于丑、人生于寅的时节第一个人，知周万物，道济天下，无所不能而无所不能，无所知而无所不知，太璞不雕，太淳不凿，虽有形象，实是太极。太极者，道之祖也。

丹有祖，子知之乎？丹以太虚为祖。太虚生神，神生气，气生精。神与气精，同祖一太虚，则宜象厥祖翁，而何以一件不虚？是为悖道之子，不肖之孙。太虚何不幸而有此若子若孙也？然则可以反于虚乎？曰：可。反于虚之道何在？曰：无思无为，则反乎虚矣。虽然，无为之本，又在于无思。何也？人能终日静

坐，杜绝人事，悠闲自在，旁人看他，岂不是一个自在神仙？恰象有道的高人，全真的仙侣。不知他的心内，谷谷碌碌，转许多念头，藏无数傀儡，一念之轮回，种无边之生死。是故无为人所能，无思非至人不能也。子试问己心，果能无思乎？非惟不能无思，恐不能一刻之无思。既不能无思，则事至而惊，物感而动，虽欲无思，不可得矣。子流落尘缘，方以训诂自给，岂能一无所思？然思有不同。有本分之思，有出位之思。所谓出位者，无论声色货利，即要成仙作佛这个念儿也是不守分，为希冀之心，侥幸之心，通该绝去。自己绵绵密密，做见前有益于己的工夫，无求于人的学问，如何可以悟真，如何可以入圣，刻刻不肯闲过，自然心逸日休，志气如神，把仙佛两字丢在一边，其实是成仙的派、作佛本源，真仙真佛，乃从此出。孟子曰：“舜居深山之中，与木石居，与鹿豕游，异于深山野人者几希。”看他心地何等光明！及其闻一善言，见一善行，若决江河，沛然莫御，看他灵机何等迅速！这才是真会炼的人。人若肯做深山野人不以为耻，打不哭，骂不笑，痴痴癫癫，顽顽钝钝，似一个蠢孩子，其于道不相远！然而这个人，岂真是顽钝痴癫的？大有志气，真有学识，其量如江河，澄之不清，挠之不浊，其操如松柏，春不见秀，冬不见凋，殆至人与！呜呼，吾安得若人而与之谈道也哉！

子处境寥落，儿女盈前，苦哉！子为境所困矣！然办得一副有进无退的心肠，要受一番千磨万折的境界，然后打得铁壁穿，透得火山过，成仙作佛之基，方能于此际立得牢牢实实，排得安安定定。不然，仙佛是何等事，岂尽人可尝试哉？子其咬著牙根，安心守去。此身可生可死、可冻可饿，而向道之心由他生死而此心不落生死，凭他冻饿而此心不知冻饿，立志之坚，果能如百炼

之钢，难道天上无数高真尽是聋瞶，不来照顾的？断无是理也。然则子患立志之不坚，无患境之不堪也。既有真志，则何境不可处？虽在刀山剑树、铁床火坑，亦可立地成仙作佛，况黄薤淡饭，啜粥饮水，贫士之常乎？

丹者，太初以来一点真元，至于今日始见得著，捉得定，认得清，故谓之丹。譬如取土作丸，要把砂石尽数淘清，方可和合上来，作个丸子。炼丹者须把七情六欲亦细细淘尽，无一些渣滓，则一点真元如秋月扬辉，然后再以升降之功，作和合之方，而一粒金丹，团团圆圆，在我中黄太乙之宫，见得清，认得清，永远不消失矣。上药三品，神与气精。神者，气之母，精之祖也。子无不从其母，孙无不顾其祖。故炼丹者凝神，而气精自随之。大药虽有三名，其实一也。采阳之时，意也。交会之顷，意也。送入黄庭用意封固，意也。至于十月火候，刻刻内观，时时反照，无他，神而已矣。后天之意谓之意，先天之意谓之神。神之所在，气即从之，由气依神而生，亦依神而息也。故结胎之时，静则阳生，静则神安，神安则元精吐华而气生焉，气之所以依神而生也。十月之火，内观观于此，反照照于此，吾之元神，全注于此，故五行于此朝元，胎息于此运转，气之所以依神而息也。以其全用一神，故出胎之后，谓之阳神。神之为用大矣哉！

丹以气为母，以神为父，精为子。何以气为母？丹者，一气之所结。采阳，气也；火候，气也；犹母之生子，形骸脏腑，皆母氏精血为之。何以神为父？气为神之所生。神不能独用，而藉气以为用。气虽虚而有形，神则虚而无物。炼丹之士，先凝神入气中，而后结为灵胎，犹父之不能孕子，必传精于母腹，而后阴阳和合，诞生婴儿也。何以精为子？精者养丹之物，犹龙之与

水。龙虽能飞腾变化，然失水则神不能御形，与蝼蛄无异。神胎虽结，无真精涵养，则枯而无用，取子能养老之义，故以为子。是以真修之士，必要三全，由三全以至于三圆，方许修道，指望成仙。世俗之人，辄以交媾之精为阴精、结丹全不藉此、虽浪费亦无害，不知精无阴阳，无欲则身内之精皆阳精，有欲则身内之精皆阴精；阳精无形，阴精有质，一欲与不欲之分也。

经曰：“上药三品，神与气精。”凡人不知有精气神，虽识而不能用。故圣人教之曰：这个精气神，是修丹之上药，不在外边，总在汝身内。若上等根器之人，既知有道，勤修密印。混沌沌，鸿鸿濛濛，何神何气何精？以为神耶，而气与精在焉。以为气耶，而神与精在焉。以为精耶，而神与气在焉。如糖和蜜，似粉入面。在五行未兆之先，当三才未判之际，此为丹祖，太极是也。于此用一点灵机，静中作用，结为黍珠，以太乙祖气烹之，十月之后，出为阳神。夫阳神二字，不可专在人身上偏看。生出天来，也是这个阳神。生出地来，也是这个阳神。生出日月星斗，胎卵湿化，飞潜动植，也都是这一个阳神。阳神何以能生得许多？曰：太极者，阳神也。阳神者，太极也。以为阳神，则不能生阳神。以为太极，则无所不生。此至理也。不然，神仙变化莫测，难道他有无穷本事？要知非神仙为之，太极为之也。

丹本无形，未尝无物；分合无端，变化莫测；可分之而贯通于周身，可合之而静藏于一窍；一变而成象，再化而为虚；鬼神莫喻其机，天地莫穷其妙。“神无方而易无体”，其神丹之谓乎？是故丹有先天之丹，后天之丹。先天之丹，太极无二，生出人来，必是圣人，由太极之气清和淳厚，洪濛既兆，灵秀集焉。故太古之世，多产神奇之圣，开物成务，制礼作乐，丹亦如是。

后天之丹，浊气而浮，洪濛既散，灵秀亦衰，故中古之人，每逊太古，求其刚健中正之德，盖亦罕矣。先天之丹，其义云何？以太初无形之物，结而为丹，而以太乙祖气烹之，是则所谓先天之丹也。道莫大于太极，而丹象之。何以故？丹不可以名物器数求。清虚洞玄，洪濛一气，道之体也。

或问曰：丹之为物，何为而象太极？吾应之曰：丹之象太极，太极便是丹。一粒黍珠，造出世界。从太古以至于今，阳神日日变化，时时变化，刻刻变化，而生于其中者，习焉不觉，由焉不知。呜呼，觉之知之者谁乎？冥慧之士，穷究其理，便知丹之为丹矣。以为无为耶，则天地何以判？以为有为耶，则天地何以混沌而复还于太极？此中殆有神焉。夫人之身，自心以上谓之乾，自脐以下谓之坤。天气不下施，地气不上接，其卦为否，《易》曰：“天地不交，而万物不通也。男女不交，其志不同也。”故有道之士，以离中之火补坎中之阴，以坎中之水育离中之阳，其卦为泰，《易》曰：“天地交而万物通也，男女交而其志同也。”虽然，其道安在？莫若恬其心而为之。苟恬其心则神安，神安则精气和，神安而精气和，以至于分之不可分，则丹本立矣。然丹本虽立，尚是无定之体，于是用吾无中之有，炼成有中之无，于打成一片之中，取其尤精者，和合而为无；金精木液战斗一番，鼓九闾之璈而弹八风之瑟，日月出于脐下，风云起于腋间，圆陀陀，赤洒洒，仍是一个清虚洞玄、洪濛一气之太极也。此中有天地焉，有日月焉；飞潜动植、胎卵湿化，无一物不备；灵机一到，万籁齐鸣，一元显象，不可言尽。老子曰：“玄之又玄，众妙之门。”

丹以无为为之而丹灵，以有为为之而丹未必灵。此何以故？

丹也者，天地自然之道也。天地之道，有阴必有阳，有水必有火，有阖必有辟，有升必有降。道之所以为道也，一身之内，有阴阳焉，有水火焉，有阖辟焉，有升降焉，此事非强而为，莫之为而为也。物各从其类，使之各得其所从，而万物生焉。此旷劫不易之道，吾乌从而易之？不能易之，则顺之而已矣。世间凡夫，以炼丹为夺造化之权，泄天地之秘，不知我何所容心于其间！顺其道而已矣。子患采阳之无据，夫阳生有候，顺其候而已矣。子患火候之不准，夫火之发也有时，其息也有时，子顺其时而已矣。子患真汞之不生，夫心为五脏之中气，中气上升，然后诸脏之气从而上升，中气下降，然后诸脏之气从而下降，孟子曰：“志，气之帅也。气，体之充也。”子立其帅，顺其命而已矣。夫炼精还气，炼气还神，炼神还虚，事事从逆，独是丹家作用，又要心心从顺，念念从顺。逆炼而顺以成之，此炼丹无上之要诀也。

太极生天地以来，凡物之有形有象、有质有性者，日滋月长。天地苦于生生之不已，而又不能不生；万物戴天地之恩，沐天地之泽，而不知天地之苦于生也。天地之元化，泄而不止，流而不还，天地且罢矣。以既罢之天地，而求其所生之物与道同无尽，是犹执不胜匹雏之子，而望其穿杨之技，有是理乎？然则有志之士，一心发愤学道，将如之何？曰：使我之阴阳反于混沌之初，则可以炼丹矣；始之以无为，终之以无思，则天清宁于上，地安其位于下；然后阴阳浑合以成珠，收罗于玄玄一窍之中，颠之倒之，恍焉惚焉，一炉造化，万斛神光。当此之时，天地罢而我不劳，天地散而我不分，天地方苦于生生之不已，而我安于息息之有余，天地经累千亿万而混沌，我则时辟时阖，随分随翕，且生且息，或万或一，究其至也，同于太虚，岂天地之所得而比

哉？

丹也者，何所本为之丹？以无所本为本。何以言之？曰：丹者，天地万物之本也。何以为天地万物之本？曰：丹者，道也，道者虚无之体也。虚无可立名，故圣人强以道名之。虚生一，一生万，万还一，一还虚。虚何以能生一？曰：此化机，不可言尽。虽然，大略可得而言之：虚者无形无象，何以生出有形有象的来？要之，太虚所生之一，原是无形无象的。既无形无象，与太虚同体，何以名之曰一？曰：虚即是一。太虚之体，无有间断，无有夹杂，浑然至纯而粹精，故谓之曰太虚生一。曰：一生万，其义云何？曰：万亦是虚。要知太虚不是板然之体，以其无间断夹杂，故曰打成一片。然即此太虚之中，得其气者成形，得其理者成性，可分可合，可大可小，可方可圆，可动可静，故又曰虚空粉碎。虽然太虚究无形象，何以能成此有形有象之物乎？曰：此非太虚为之，而在乎太虚之中者为之也。使太虚有意生万物，则太虚有尽时矣。是故炼丹之士，一粒黍珠与太虚同体，然后此中化化生生，太虚无为而万物自遂，太虚无心而万物自滋。呜呼！至矣哉，蔑以加矣！吾何以赞之！赠之以一圈。虽然，一圈有界限，不足拟此道之妙，仍赠之以虚。虽然，虚者散漫无涯之谓，恐后之炼丹者疑焉，吾有以赠之，赠之以一圈，圈复赠之以虚。

凡炼丹者，以无为君，以有为臣，以水火为佐，以意为使。何谓以无为君？上药三品，件件皆无，七尺之躯，空如一粒水晶珠子，不著一物，那时精气神，方得打成一片，清空浩荡，浑浑不分，而丹本立矣。何谓以有为臣？一无之中，万有具焉。以言无精，其实有精；以言无气，其实有气；以言无神，其实有神；如太古之世，民风熙熙，无在非德泽之洋溢，不可执一名一象以

求之，而礼乐政刑灿然具足。何谓以水火为佐？水火，药物也。水在下而升之使上，火在上而降之使下，犹王者政治均平，无内重外轻、内轻外重之患；玉烛调和，金瓯丰满，黍大之珠，万物备而四气周，八风平而三才具。工夫至此，十有六七矣。何谓以意为使？水之所以升，火之所以降，谁为为之？意为之也。意之先无意，意之后无意，只得中间单单一个真意，而采阳结胎、脱体出神俱藉之，而炼丹之法尽矣。

丹者，先天之物，非后天之物也。如其后天，则是世间一种好奇之人造作出来，为旁门外道。丹也者，道也。上古圣人，千言万语，只教人惟道自务。苟明于自然之道，则明于自然之丹矣。夫太极之生天地也，阳升于上而为天，阴降于下而为地。故炼丹者，当知未有天地之先，如何是个太极？太极者，清虚无为之体也。未有形声气数之时，有灵之至而神之极者，太极是也。太极何为乎生天地？曰：太极原未尝生天地，而天地得其灵气，苍然者为天，块然者为地，而太极何尝生天地哉！太极为天地所以生，则天地生而太极死矣。人心，一太极也，丹之祖也。修玄之士，以我心一点灵气凝于丹宫，神气相依，遂成形象，久之，变化无方，可与太极同无始终。何也？非物也。既成形象而非物，则其为物果何物乎？天之上，地之下，未尝有是物也。以其非物，可名之曰道。以其非物而终有形象，可名之曰丹。虽然，必如是，直谓之太极。太极者，道所从出也。

人之生也，脐在最先。脐带系于胎根，外通母腹，一点真元，包含生理，为真真种子。自泥丸至涌泉，脐为一身之中。自燕尾至外肾，脐又居中。譬之天为嵩高，地为中原。诸天宿星所拱，五方风气所朝，得五行之全，居百骸之会，于此置鼎，不偏

不倚，不上不下，何善如之！以其正位乎中，故名黄庭。黄者中央之色也，庭者虚而有容之象也。紫阳氏所谓有形之中，《金丹四百字》所谓“此窍非凡窍”也。

“辟户谓之乾，阖户谓之坤。”辟者，交会之后，送入黄庭。丹体至健，阳刚之德，鼎辟而丹落其中，故谓之乾。阖者，丹既归鼎，用意封固，如入之阖其户也，此时全要安静为主，如坤之体，故谓之坤。

问五气。师曰：五气者，五脏之气也。气在气穴之中，而流通于五脏之间，于肺则为金气，于心则为火气，于肝则为木气，于脾则为土气，于肾则为水气，是谓五行之气。平日间气行于五脏，各有衰旺，过衰则病，过旺则病，甚至闭塞不通，则有癰疽痈肿之病。人到息息归元之后，气穴中之气，蓬蓬勃勃，从尾闾上透泥丸，与脑中之髓，如银灯相映，下至重楼，遍薰诸脏，如一轮烟月照耀于潇湘洞庭之间，结成一粒黍珠，送归黄庭金鼎之内，胎受五行之全气，故日后阳神依然与人身一般。若一气不足，阳神便少一件，不成其为人矣。然须静之又静，玄之又玄，使这五气为先天之气，则生出阳神，必是至灵至圣之物。若杂用后天，恐不成胎，虽成而不灵；欲求其通玄达妙，不可得矣。炼丹之要，的的确确不过凝神二字。凝神在何处？曰：生身受命之初。凝神在何时？曰：真息归元之时。夫气在人身，一日十二周天，犹斗柄之指十二辰也。其升也，五脏之气皆升；其降也，五脏之气皆降；既降之后，五气合而为一，丹经所谓“金木并，性情一”，此其时矣。若论起汞来，则当真息归元之际，离中之汞已与五脏之气同升，况铅到神房，金能生水，铅金自生木液；金公求雌，木母求雄，必然之理，子又何疑哉？夫静功真境，以笔传之，不

若以身验之。禅家以了悟为见性，道家以归元为得命。夫见性方能知命，故性学先之。得命亦能知性，故胎息归根，自与一点灵光融通洽化。性与命似有先后，实无先后也。惟敏达之士，始能知之。

问：阳神何以能分为百为千为万？师曰：阳神者，一团真气结成。真气所流，犹如火爆星飞，其火星四射，点点皆有火性。丹者，太极也。太极生天生地，生人生物，生出无数有形有象的来。金丹一粒，浑然是个太极，自然可以生出无数人来，一个鹤臞子，可以布宇宙。然天地人物，既有形象，则必有毁坏。大丹所生之阳神，虽有形象，而实无形象，故分出来可为万，合上去原是一。然阳神既无形象，如何饮食？曰：一块纯阳之气，如夏日秋阳，何物不镕化？然则阳神又分为阳神，其灵通可是一般无二的？曰：凡有形象的分出来，或有不同，故聪明的人，往往生出顽劣儿子。阳神是神，并无别样夹杂在内，其灵通自然一般无二。然则阳神既分，四面八方，分投散去，将如之何？曰：至灵之物，天上地下，无微不彻，铜山崩而钟鸣，剑化龙而复合；无情之物尚能相感如此，散去之说，非通论也。

问：丹有形象乎？师曰：交会之后，遍体融和，如暖春天气，熟睡方醒，胸境洞然。此交会果是何物？是神是精是气，非精非气非神，名之为道，见之为丹，拟议之为太极，十月之后，即阳神也。总而言之，炼丹件件皆虚，黍珠一粒，浑然太虚之体。于此参之，思过半矣。子要识丹之一字。丹者身也，像人之身。一者脐也，像人之脐。脐者丹也，像脐中之丹。丹像身，身像丹。一画何以像脐？像脐，何不一圈而乃一画？取义何在？此一画，即伏羲一画之义也。伏羲于未有八卦之先，先有此一画，犹人在

母腹，五官四肢都未有时，先生脐轮，上系胞带，通于母腹。丹字一画，取义如此。故结胎不于他处而于脐中，盖以脐为人之命根。炼丹所以立命也，立命不于命根之所在结丹，而又奚属哉！

丹之为物也，有神焉，在于通玄达妙之宫。得其神，则丹可成；不得其神，则丹未可以岁月计也。此神果是何神？此神便是丹祖。子当发下誓愿，要修道时，其神便随斗罡真气降居子之心府，以和会一身之物，使人心地清明，气质纯粹，皆此神为之也。此神恶动而好静，恶实而好虚；静虚之至，则其神自灵；既灵矣，自然显大作用，管摄五脏六腑一部神王，而为之攒簇五行，会合万象，如船中操楫者然，遇湾则随湾而转，遇岸则逐岸而移，永无触碍棘手之处。人功夫做过一分，其神便将第二分工夫引你；做过二分，又将第三分工夫引你。随时诱掖，多方启沃，直至九分十分，工夫圆满，皆其神一力为之。子如今好将二字为供养其神之具。如何是二字供养？曰静，曰虚。

卷四

南极天宫，青华上帝；尘劫护生之慈父，万世文字之宗师；金声玉振，开正学于东洲；狮座莲台，演教传于西域；神化之妙，不可名言；变动之机，略无端倪；似狂而实圣，居时和清任之间；虽暗而必章，在进退荣辱之外；大悲大愿，至圣至仁；多方设法，度人无量天尊，无上道祖仙师赐篆。

问：身外有身之后，还做什么工夫？师曰：善哉问也。此其道有二。下士委身而去，其事速。上士浑身而去，其事迟。何以言之？阳神透顶之后，在太虚之中，逍遥自乐，顷刻之间，飞腾万里，上之可以摩弄日月，高踏云霞，下之可以遨游岛屿，眺览形胜，千变万化，从心所欲，回视幻躯，如一块粪土，不如弃之，是以蜕骨于荒岩，遗形而远蹈，此委身而去者之所为也。若有志之士，不求速效，自肯做迟钝工夫，阳神可出而勿出，幻躯可弃而勿弃，一味保守元灵，千烧万炼，忘其神如太虚，而以纯火烹之，与之俱化，此浑身而去者之所为也。并列于此，听人自择。有志者不当取法乎上哉？曰：此与炼虚一著，是同是异？师曰：炼虚是补炼心未至之功，此一著是补炼气未完之事。若炼心既炼到一无所有，脱胎之后，竟做此一著，何等简捷！若先命后性者，恐到末路来，只好顾性，不复能顾命矣。具宿慧者浑而一之，亦妙。

修真之士，抱道而处，神游于太虚。太虚无所谓道，因人而名之。人亦无所谓道。道而不道，乃有所谓道也者，而实无所有焉。嗟乎，道之名何自而来哉？天地内外皆太虚也。有天地，而道之流行于太虚者，因天地而壅塞，是故天地毁而道全矣。吾与太虚，廓然同一虚也，以有形象，遂与虚隔。虽有九窍流通，而吾之太虚亦逼窄而不宁乎！惟其不宁，则蕴而为有情，发而为欲，时而喜怒，时而哀乐，千态万状，穷工极巧，以一点无碍灵光而沉沦于血肉之中，宜其困苦无聊而为伎俩矣！沉沦既久，渐忘其虚；既死之后，犹复迷而不悟，堕入恶道，一生不已，转死转生，欲求解脱，不亦难乎？然则身之为害如此，仙家何苦要白日飞升？曰：此化体，非凡体也。化体与太虚无异，真火烹成，形质俱化，故聚则为形，散则为气，聚散之间，有莫知其然而然者。

真修之士，在名山灵洞之中，与在街头巷口、湫隘嚣尘之所，俱可炼丹。体热如火，心冷如冰，气行如泉，神静如岳，此之谓得道成仙。如此等人，吾久不得而见之矣。炼形之法，虚其身心，去其作用，而听诸天道自然之运行，则久之而化，无质可寻。末学缁流，往往讥我道门为拖尸带骨，以管窥天，何足与语天体之大！岂知我道家精修妙炼到那形神俱化之时，寥寥太虚，但见紫光玄气充满于天高地厚之间，明则为日月，锐则为雷电，鼓荡则为风，润泽则为雨，寻声救苦，无感不通，握大造之枢机，为众生之父母，其所造，岂不光明俊伟哉？此固士君子之本分。大罗天上，原非人迹所到之处，顾所以自命者如何耳。

太上度人以道，不闻以丹。神仙度人以丹，未尝离道。其他小小羽流，便夸秘传。自古以来，未有以术度人而可以长生不

死、解脱诸趣者。延年却病，理或有之。古人著下丹经，惟《参同契》为当，余皆真伪相参。然真中涉伪，真亦不真。奈何修玄之士徒泥纸上之陈言，欲夺天上之造化；群瞽营营，大道见而不知，丹经矫诬而反信；舍夜光之璧，而珍其所非珍。此杨子所以有歧路之悲也！嗟乎哉！古今茫茫，玄家无数旁门，尽属捏空作饼，何救于饥？有志之士，宜修至道，以大贤大圣为宗师，以明心见性为准的；烦恼菩提，本非二境；天宫地窟，总在一心；用绵绵不绝之功，踏实实自修之地，则在世为地行仙子，上升为玉殿真官，子子孙孙永处福地，岂不是大结束、大休歇也哉！

至若炼丹之法，静则无丹而有丹，动则有丹而无丹。子试少静片时，神谧如也，气渊如也，从此神气相依之后，再用真心发真意，捣成玄华至宝，藏之丹田。自此之后，时时内视，刻刻反观，泼天炉火，遍地黄金，斗罡从此而转旋，阴阳因之而颠倒。功满道成，纯阳至刚之气，薰肌炼骨，法体温和，四季皆春；太阳在顶上，有昼无夜；造化在身中，有生无杀；分一为万，合万为一。是谓真人，神形俱妙，与道合真也。

仙家作用，并非神奇，以平常之道，行平常之事，为平常之人而已。孔子云：“庸德之行，庸言之谨。”天上神仙，乃世间庸人也。吾向来教子，只是平常说话，无足以惊世骇俗者。子率是而行之，何怕仙路之难登，仙阶之难跻，仙官之难做，仙禄之难赏？乘云跨鹤，出有入无，此乃士君子必由之路。儒者家风，何足为怪！子何疑乎？夫炼丹之说，太上原教人以养性为至，而复命次之。真常之体，旷劫常圆，使阎罗老子，无从下手处。彼虽能生人杀人，不能把无际无涯之道而生之杀之。至于炼命之学，火候到时，浑身飞去，翱翔太清。然吾问子身内之物果是何

物？先要淘洗得此物干净，超出生死，然后连那身儿也可以超生死。若是身内之物淘洗不净，则死生根苗尚尔牢牢系定，譬如一间好屋，主人不肯安心静坐，只管向外逐驰，花街柳巷，目荡心怡，暂返欲出，一出忘返，屋无人住，必至倾圮。故炼性之学，先要留住主人，无心向外。炼形之学，是主人修理房子。子细思之，孰轻孰重，孰先孰后，不待知者而自见矣。静坐之时，此心悬之太虚，待气息调和，身心安稳，然后徐徐收摄上来，内照本体；果然空空，一无所有，乃于此时自证妙觉，十方世界尽入觉中而实无所觉，觉性不生，觉性不灭，乃为真觉。本来一点空灵，至圆至妙，小则毫毛，大则须弥，凡物之有形象者，从此得形象，无形象者，从此得无形象，天地日月，胎卵湿化，有则分为万，无则合为一，果何所为而不为之哉！

夫物实则必坏，不坏则空。人之有身，由四大生我；及其死也，原归四大。惟此空而灵者，得无所归。若云归空，本来是空，以此之空，归彼之空，空无彼此，将何所归？惟空无归，故不死者，空也。就是炼丹亦是空。所谓阳神，并非四大假合之身也，何得谓之非空？若阳神者，正是空而灵的一件东西，此空而灵者，不可描画，不可捏塑；雕风镂月之手，不能于此著一针锋。独有这阳神，分明把空而灵的三字，造下一个影子。是则禅之与玄，相去直一间耳，不可谓之异，不可谓之同。同异之间，非上智不能造其极也。学道之士，以能忍为本。喜怒哀乐，非吾心之所有，一切扫除，何等快乐！虽然，忍之一字，难言之矣，非大勇其孰能之？非浩然之气塞乎天地之间者，其孰能之？子既有志斯道，当以大勇自期，浩然之气自负，姜桂为心，冰铁为骨，真金遇火，越见光华。至于禅宗了当，证明心地，既悟之后，须以

静力待之。

在家之人与出家之人不同。何也？出家之人，所见者仙典，所居者山房，纵使日动，亦是日静。在家之人，非劳苦以营生，即奔波而应事，纵使日静，亦是日动。若非忙里偷闲，闹中求空，则性不归命，命不合性，虽曰任运腾腾，然欲求真息之归元，元神之露体，黄芽之遍地，白雪之漫空，盖亦难矣。吾子既已发愿入我玄门，须做真实工夫，从自己本原上勘验，根尘净尽还未净尽？心体圆明还不圆明？方寸位中，七尺躯内，果能一无所有，如一座水晶塔子、琉璃宝瓶否乎？果能如是，再于静中求静，志上加志，硬著筋骨，挺著肚皮，卧绳床，坐蒲席，有见若无见，有闻若无闻，去摸索身内玄关妙窍，位置金鼎玉炉，采取元阳真气，勿助勿忘，日增月长，将如水底之珠，石中之璞，精华自然蕴结，光耀自然发越，一年十个月内，婴儿透出灵胎，仗此元阳一气，撞得天顶门开。此豪杰大丈夫之事也！

问：采取填补抽添等法，俱要次第遵行否乎？师曰：此是圣贤救世苦心，不得已立下许多名色。果有上知之士，一朝悟入大乘，能于行住坐卧四威仪中，一空所有，时时反照，半年十月，火候到时，自然性月当空，元神出现。所以圣贤又教人竟修上关，炼神还虚一著，此妙妙之论也。但人习静既久，周身之气不免循环升降，上应周天度数，如十五夜潮汹涌而来，穿筋涤髓，骨节粉碎。圣贤恐学人到此境界，惊恐发狂，以致败事，是以发大慈心，立下采取填补抽添诸种名色，要学人先见过来，庶几临事从容，当境不乱；任他风浪漫江，由我舟随舵转。我实实对子说，炼丹之要，决不在此，子知道么？

人人说个炼丹炼铅，岂知真丹不是铅作。寻著自己这件丹

头，方知丹经千错万错。咦，就是吾说的，也都在千错万错之中，须检取无文字处。子心多惧，只缘求道不切，见性不真，信我不笃。若立誓要求道，便认真肯做见性工夫。师传一句信一句，师传半句信半句。既遇真师，既受真诀，何嫌何忌而不为哉？子心惴惴然，惟恐求道无益有害，想到静工，疑畏交生。具此胆识，做不得忠臣，做不得孝子，更做不上仙人。要知性是我自己的性，命是我自己的命，都自天赋的。天赋之而魔夺之，有是理乎？且学道之人，有无俱舍，看得此身尚是幻妄，凭他刀锯鼎镬，能害我身，不能坏我虚明之体。此体不坏，就是今生果为魔杀，这一点虚明之物，金坚火烈，再托人身，自然要还我成仙得道之愿。况一心不乱，万魔不来，一心能敌万魔，一真能舒万幻，吾亦何惧之有哉！且上界圣贤，于嗣法嗣道之弟子，爱之若珍珠宝玉，珍玉有价，如好弟子无价，当初起首时节立下念头，便把姓名乡贯列之天府，日日有圣贤降临，察其功过。若果志真念确，圣贤喜之不胜，虚空护持，不减慈母之于赤子也，岂肯置之度外，任这凶魔恶鬼去扰害他，侮弄他，戕贼他？断无是理也。子既已发心为我道门弟子，须鼓大勇，立大誓愿，要做顶天立地的丈夫，旋乾转坤的豪杰，大振玄风，宏开法署。即使身陷魔巢，命悬魔窟，犹可凭著自己性灵，放大光明，照耀幽隐，使群魔遁迹，众鬼潜踪，况清平景象，高仙为友，而乃生畏弛之心，岂豪杰丈夫之所为乎？

学道之士，闭口则息，开口则笑，和乐之极，动与天俱，日日在春风之中，时时在明月之下，故可以上合高真，与仙为侣。若此者，子所不能为也。男子以天地为庐，湖海为襟，云踪缥缈，何所不之？奚必拘拘一处哉？子因儿女太多，所以不免牵系，然

庞居士一门修道，张志和浮家泛宅。吾思古人，实获我心，高风不远，芳躅可追。得道之士，到处俱是亨衢，逢山便为宅舍；老子驾青牛而西去，达摩舍天竺而东来。放脚出门，自是大路，妻子何足为累？随身本事，便是行粮，何足以为患哉？

吾见上古修道者，炼得心灵，一应妙理皆从自己心上悟出，做得来亲切有味，更无魔障。后世之士，忘了这一著，件件俱从师家口里讨肯綮。又有一等瞎眼师家，便去装模做样，盟天立誓，受人礼拜，及至传来，都是小家工诀，以言大道，彼尚未曾望见，以讹传讹，以妄逐妄，群瞽相随，众聋聚话，以求登真入圣，不亦难哉！不亦悲哉！若真仙教人，只传得一个炼心口诀，使他一步进一步，一层进一层，尽从他心坎上细细流出。若得上根上器之人，豁然了悟，超入大乘，举头便是天宫，山河大地无非是黄金世界，仙朋道侣不时来往，直到那形神俱妙之时，连自己身心一概俱用不著，何况师家传授直如土块，方知前工夫走远道路，不得不然耳。吾言不肯诳天下人也，惟上根上器之人，方信得到。以子根器好，故书以示子。

学道之士，心有神目，天上地下，无所不见。故从上圣贤求道，都不向外驰求，静而求之于一心，无不具足。太上老君九鼎神丹，原是一心相授，以心合心，并不从口中说出，书中写出。若要从口中书中传授大道，虽传授来，亦不亲切，做去决不如意。是故心也者，万物之本，一元之会。舍心而别求，犹离根而求叶也。吾见世间修玄之辈，晓得一件两件，便要做出师家模样，要人礼拜，受人斋供。吾若见之，不免叫一声罪过！夫千古宗师，度人无量，只是教人明心见性，磨洗玄珠，灵光透发，他自能生出妙悟，暗契真机，与我心朗朗相印。他既从心中悟出，必然觑

得亲切，做得如意，及其成功，万法总归空，一真含万法，得意忘言之妙，夫岂他人可以指点，别人可以领会，而乃聒聒焉求之于语言文字之间，不亦谬乎！呜呼，天下无真师久矣！而谈玄之士，十室有九，人人自谓已得骊珠，厚自期许，装模做样，岂不可羞？吾见他，不免叫一声罪过！

学道之士，有不知其然而然者。何以言之？灵机到来，自己初不著想，忽然之间，悟入微妙法门。此何以故？由其夙具灵骨，夙有灵气，故能如此。吾子诚有仙品，而习气太甚，大足为学道之累，宜时刻扫除之。古圣“惩忿窒欲”四字，决定离他不得。和以处众，宽以乐群，寡言以养德，常定以安心，一切恶习荡涤殆尽，便是一位在世仙人。夫天上神仙原最喜交结朋友，同游同宿，此倡彼和，杯酒往来，诗歌赠答，与人一般无二。只缘世上少个与他志同道合的，他只得兀兀地住在天上，或隐山林，不肯出来。你若是真能做虚心实腹，与他志同道合，两心相印，话必投机，他必然飞跑至你家里，与你做个莫逆之友，非惟你不舍他，他亦不能舍你，保你丹成行满，携手同登，何乐如之！是故求仙不必外求，总在自己心上校勘。道不可以言求，亦不可以知取，须随事证盟，随事勘验，积有功行，天神从之，非惟丹成，法亦灵矣！

故上士学道，体之于身。中士学道，索之于言。下士学道，求之于术。学者多而成者少，良由道在迩而求诸远也。吾子绝意荣华，甘心穷饿，惟斯道之是求，可谓有志者矣，然未做切实工夫。何谓切实工夫？孔子云：“攻其恶，无攻人之恶”，便是切实工夫也。恶之见于事者易见，恶之匿于心者难修。故好学者士，时时刻刻，只在自己心上勘合。何谓勘合？盖勘我隐微之处

有合于道否也。一念之动，或邪或正，吾自知之。如其邪念，登时销殒，如锄苗者去其草，拔本绝源，不使有发。如其正念，扩之充之，日增月长。孟子曰：“人皆有所不忍，达之于其所忍，仁也。人皆有所不为，达之于其所为，义也。”由是推之，而仁不可胜用矣，而义不可胜用矣。仁义充于心而畅于四肢，发于事业，被之于当今，传之于后世。子看这等人，是什么人？难道不叫他仙人，不称他菩萨？这就是真正仙人，活大菩萨也。我与子为师弟以来，言丹言道，深切著明矣。试窥子心，尚以为未尽于此者。夫大道平常，本无异于人处，人能行之，登峰造极，天人相应，真在呼吸之间。金简玉书，降自帝廷。金童玉女，常在侍从，可以执券而取，子何必舍切实工夫，而希心于玄渺之境？是自走歧路，虽曰求道，转与道远；虽曰求仙，转与仙隔，岂吾来度子之初心乎？

修真之士，越遇难处之境，越要降心抑气，怡然顺之。山之阿，水之滨，茅龕容膝，一瓢一笠之外，更无他物。风雨萧萧，烟火不举，万壑松声，洞门雪积，道人破衲不完，蒲团污敝，结跏趺坐，屡空宴如，与冻鹤为群，寒猿作伴，此是何等境界！庸夫俗子，以为清苦难堪，吾以为极乐国土，清静海中也！子有蔬食可以充肠，布衣足以蔽体，夜有藤床絮被偃卧竟夕，无有俗情萦怀、世纷繁念，此小小地仙之福，子尚以为未足乎？

至于炼命一著，虽授口诀，尚待仙缘，自有人来接引。天高听卑，决不放子独做一半也。吾言尽于此矣。子当书诸神。

请问阳神阴神之分。师曰：阴阳本无分也，阴未尽而出神太早，谓之阴神。其出之时，或眼中见白光如河，则神从眼出。或耳闻钟磬笙管之音，则神从耳出。由其阳气未壮，不能撞破天

关，旁趋别径，从其便也。既出之后，亦自逍遥快乐，穿街度巷，无所不之，临水登山，何往不得？但能成形，不能分形；但能言语，不能饮食；但能游走人间，不能飞腾变化；若盛夏太阳当空，则阴神畏而避之，是以虽带仙风，未离鬼趣，岂能形神俱妙，与道合真也哉？

问：阴神可以炼为阳神否乎？师曰：可。譬如陶人冶人造下器来，有渗漏处，不妨将这原器来打得粉碎，倾入模中，再行鼓铸。学仙之士，阴神既出，不甘以小成自居，只得再行修炼，将那阴神原形粉碎，倾下金鼎玉炉，重新起火，千烧万炼，火候到时，自然阴尽阳复，真人显象。问：何能使阴神原形粉碎？师曰：忘其身，虚其心，空洞之中，一物不生，则可以换凡胎为灵胎，变俗人为真人，而事毕矣。

古人随遇而安。虽遇毒蛇猛兽，与之同居，亲若兄弟，况同类之人乎？子欲择地，皆因自己学问浅薄，无大主张，无大包容，无大涵养；见俗子，闻俗语，气怦怦然辄为之动，思得一清静之区，离群索居，方惬所愿。具此胸襟，将何适而可？吾子过矣。有度量人，有学问人，决不如此。彼以逆来，我以顺受；彼以嗔至，吾以喜当。幽兰生于萧艾之中，未尝自别于萧艾，而芬芳自吐，行者顾而爱之。鹤立鸡鹜之中，未尝自标风韵，而仪度蹁跹，自有凌霄之志。古之得道者，往往有投入魔宫，为魔眷属，德性薰陶，魔王稽首，敬爱交至。凶魔尚可化诲，亦何患于人哉？

子欲修道全真，发无上菩提之愿，而乃与妇人女子争一日之短长，不亦可丑之甚乎？至于坛之结与不结，此乃末务，不必拘拘。子方寸之内，自有灵坛。果能扫空宿垢，以先天之火焚起一炉信香，吾将降于此中，与子密密相印、传授秘法可也。此外，

吾何求焉？

问：静中如何有许多景象？师曰：凡物之生，为我有身，以我有心。是故由动而生者谓之景，由静而生者谓之象。何以谓之景？大约起于人之妄念攀缘不已，而海市蜃楼空中造出；一念觉照，亦即时销殒。何以谓之象？初学的人，日日在动中颠倒，才上蒲团，六根俱寂，识神闲而无用，彼不耐静，自然作孽起来，神头鬼面，种种现前；一心不慕，亦即登时销殒。此景与象之分也。然而景虚设而无形，象幻生而有物。此何以故？动为阳，阳故无形；静为阴，阴故有物。要知静中所见之物，即动中所想之形。景象不分，俱是识神伎俩。学道之士诚能于日用动缘中，时时慧镜高悬，刻刻智珠朗耀，随起随觉，随觉随灭；一灭永息，息不再生，则此识神已从动中灭尽，静来更有何物到我面前白日鬼跳？一位真人来显化，十方世界永无魔，何便如之！何乐如之！今人但知静中之象为可惊可怖，而不知动中之景，尤为可骇可愕也！无人无我，廓然大公，己所不欲，勿施于人，是之谓道。太上忘情，忘其所以为情者也。

人以尔我之见，故情生焉，情生则境生，境生则妄生，妄生则幻出无数空中楼阁，而人于此生，亦于此死。生死之由，别无他道，只此一念尔我，而一点灵光在太虚之中，视人间爱乐淫欲，根苗不觉于此打动，譬如种子复发萌芽，而生死之念起矣。业缘既结，无明之火按捺不住，倏忽之间，堕入腹中，阴阳为主，六根藉以作用，昏然如醉汉之随路而宿。是故修真之士照破向来幻妄，从假处觅真，情中见性，如大梦方酣，猛然惊觉，灵明湛然。当此之时，业缘断而生死之路绝矣。然则此一惊觉，犹如海底翻身，于层波叠浪中透出头来，凝神定虑，把眼一看，彼岸非

遥，清虚玄朗之乡依然不改，如浪子还家，游人反舍，不亦快乎！吾见天下之人迷真逐妄，难得一二于做梦热闹时，将一碗凉水蓦头泼下，幻缘幻境登时消殒。虽或有之，又苦不遇明师，盲修瞎炼，到底无成。生死之困人如此，豪杰岂能不自主张，为天地间一大自在人哉？读书讲道，挥麈而谈，探赜索隐，焚香而坐，游六合以外之名山，观八方不及之风气，鼓瑟于琪林瑶圃，艺药于琼馆芝田。至于天上高真分司造化，佐天帝于真空妙有之境，握枢机于太上无极之宫，如事其事而不劳，如行所行而不乱，天地之大，如指诸掌，近在目前，何乐如之耶！

修玄之辈有数千家，由术而进者十分而去其九；仅余一分，三元五气，七转九还，可谓正矣。然欲求明道通玄之士，万人中难得一二。嗟乎，皆由长生之说误之也！夫长生二字，从古以来，无人解得。未识长生之体，先窥长生之用。故坎离水火，采铅炼汞之说，纷纷于世，众生无知，遂以一点贪妄之心希图成就，半途而废者多；即便成就，不过支持寿限几百几千，总是有尽的日子，乃傲然自托于大道，不亦可羞之甚哉！夫长生者，要知吾身真元妙体是长生，四大五蕴皆有生死。惟此真元妙体独无生死，人而得此，便是无上灵丹，从此炼度，本末兼修，以五载十年之火候，养成至神至圣之仙胎，使宿生习气销铄殆尽，名为炼丹，实为养心。此太上教人炼丹之要旨也，从无有人点出，吾故一言道破，使世之学炼丹者睡觉，不亦可乎！

性命之学，是一非二。苟能见得真真性体，即能立得真真命根。纯至十月胎全，阳神透顶，虽云了命工夫，实是完全我性分内事，岂非性命原不可分！

修持之要，千圣万真，总归寂灭。学道而不至于寂灭，未

有能度劫者也。然而仙佛有分，于炼性炼炁之间耳。佛家重炼性，灵光独耀，迥脱根尘，此谓性长生。仙家重炼炁，淘出纯阳之体，金光大界，自我为之，此谓炁长生。究竟到得无上之根源，就是炁也是性，长生也是寂灭。何也？此炁若是阴阳五行之气，是有形有质之物，以如是生，亦以如是死，以此为人，亦以此为鬼。至若仙家所炼之炁，盖有超出于五行之外者。约而言之，总是元始以来一点灵光浑融周遍太和，至真之物，而实无有物也。既无有物，则更有何劫之可度？而世之学仙者，妄意推测，以为仙人是享福受用一班快活的人。夫有福可享，则便有罪可遭；既有快活，则便有愁苦。二者乘除之数，相对之理也。而世人愚痴，作此等见，是与贪嗔痴三种妄心一也。以此学道，去道远矣。

卷五

南极天宫，青华上帝；分木公之始气，为金母之邻家；游戏瀚海之滨，安神昆仑之顶；救群生于水火刀兵之劫，制众魔于阳九百六之灾；忽到人间，化就一方神圣；旋归天上，融成万里祥光；金炉炼造物之丹，下药医形，上药能医神气；玉碣刊长生之句，灵方度世，妙方直度仙真；荡荡无名，不可思议；巍巍至德，难以形容，大悲大愿，至圣至仁，默回潜运，度人无量天尊，无上道祖仙师赐篆。

觉问：如何可以见心？师曰：子欲见心，当于静定中讨出。静定时要把万缘放下，如皎日当空，一无翳障。此时一知不起，一觉不生，从此有知，从此有觉，便是我真元心体。若竟认无知无觉是我心体，是为顽空；若竟认有知有觉为我心体，是为前尘妄想，均失之矣。于无知无觉时，寻有知有觉处，此所谓太极开基也。然则知觉未起时，此心何在？孟子曰：“天下之言性也，则故而已矣。故者以利为本。”子于知觉未起时，不知心之所在。子试静坐到如如不动地位，忽有人呼子之名曰某，子必跃然应之曰在。这个应的是谁？子必曰：应的是口。把来答应的是谁？这便是子之真元心体。由此推之，知觉不起时，心固自在也，不假思索，随呼随应，此即孟子之所谓“故”也，“利”也。《易》曰：“寂然不动，感而遂通天下之故。”即此义也。

问：知觉纷起时，心之真体何在？师曰：子前问知觉不起时心体何在，吾教子静坐，一无知觉，忽有人呼子之名，子必跃然应之曰在，这便是真元心体。吾今即将此说，再指点知觉纷起时之心体与子看。子于静坐时，物感心淆，种种杂尘混乱胸臆，亦有人忽呼子之名曰某，子必跃然应之曰在。这应声的时节，把向来种种杂尘尽行丢去了，无限纠缠如葛藤蔓草，慧剑剖不开，知力照不破，忽地一呼，跃然一应，情识俱断，根蒂皆消，将吾本来灵明之体从此一应间凭空提出。由此观之，知觉不起时，万境皆灭，即呼即应，一真自如，方知心不与境俱灭；知觉纷起时，万境皆生，一呼一应，真元剖露，方知此心不与境俱生，此之谓不生不灭。子能于此际豁然，便可以了当生死；就是父母未生前原在这里；父母既生后，原在三千大千世界。言未既，有抚掌而笑者曰：若说未生前原在这里，试于未生前呼子，子可应么？曰：怎么不应？吾尚无形，子将谁呼？子若呼空，应必责空。既空无应，有应不空。是以不应名为空应，谁谓吾不应耶？笑者曰：若说既生后原在三千大千世界，则有人呼子，便三千大千世界俱在应声，何为应者独子？曰：谁谓三千大千世界不俱作应声？若执吾应，必吾外无复声。要知吾之一应，即是三千大千世界同时俱应也。子毋以形求之，以形求之则窒矣。譬如以木取火，子若执著此火是此木所发，则必此木有火，凡木尽非有火，即便有火，则必一木有一种火，非木木之火，一火有一种性，非火火之性。须知一木之火，即木木之火，一火之性，即火火之性，漫天漫地，亘古亘今，同一火，同一性。故如来于一毫端，偏能受十方国土。云何云何，如是如是。

或有问者曰：心体本空，一物不有，则喜怒哀乐，果从何

来？若是本无，则遇境不能相感；既能相感，则喜怒哀乐决非外来。吾应之曰：喜怒哀乐，非境不生，乃知是遇境而动之心。若说心体本来有喜怒哀乐，则当不见喜而喜，不见怒而怒，不见哀而哀，不见乐而乐矣。有人焉，无故忽喜忽怒忽哀忽乐，人必笑他为痴，指他为魔。何也？人心本无喜怒哀乐也。由此推之，人必见可喜而后喜，见可怒而后怒，见可哀而后哀，见可乐而后乐，必有所见而后应之，岂不是遇境而动之心？或又曰：师既说心体本无喜怒哀乐，何以《中庸》之说“发而皆中节谓之和”？吾应之曰：心，灵物也，遇境即发，自然应得恰好，不假安排，故谓之和。《易》曰：“寂然不动，感而遂通天下之故。”寂然不动，未发之中也；感而遂通，中节之和也。圣人作《易》，下一感字最妙，感而后发，乃知心体本无喜怒哀乐者矣。

或又曰：师言喜怒哀乐遇境即发，乃知心所固有。师曰：心体本然无物，使心有物，则亦一物也，一物何以能应万物？凡喜怒哀乐，皆外境入感于心，惟心体最灵，故感之即通，一感之后，亦复无有。若谓心体本有喜怒哀乐之根，子试于此刻内观己心，喜何在？怒何在？哀何在？乐何在？如果有根，则于无喜怒哀乐之时索之，而喜怒哀乐随见。子于此刻勉强要喜怒哀乐不得，乃知心体清空，一物不有，以其虚而至灵，境来感之，心即随感而发。故孟子曰：“乍见孺子将入于井，皆有怵惕惻隐之心。”此时一见，怵惕惻隐之心与见俱发。未见之时，此心空空如也。既见之后，此心又便无了。惟乍见之时，此怵惕惻隐，不知从何处来，若决江河，沛然莫御。若谓此怵惕惻隐预先安排下的，则未见之时，为何空空如也？既见之后，为何便就无了？既已无了，他日又见，这怵惕惻隐又随见而发，发后又无，无后又发，试问

此心有物乎？无他，虚之极，灵之至也。惟虚而灵，故能随感而发，发过即无。吾道家所谓玄关一窍，于此思过半矣。然乍见孺子入井，怵惕惻隐随发，与夫见财忽起盗心，见色忽生淫念，此淫念盗心，亦与境俱发，何所分辨？不知凡念头发得十分圆满处，便是心之真体；稍有未慊，即为妄心。乍见孺子入井，此怵惕惻隐，何等切实，淋漓痛快！烈烈轰轰，如夏日秋阳；凄凄切切，如悲风苦雨，与大菩萨慈悲救苦之心，他不多一些，我不少一些，岂不是心之真体？若见财起盗，见色生淫，虽淫盗之心，或亦与境俱发，然毕竟道是自己不好心，不可与天知，不敢对人说，欲做不敢做，欲舍不即舍，比那怵惕惻隐之心，不十分圆满；及至自己悔悟，知这个淫心盗心，断断然成就不得的，登时雪消冰解，当此雪消冰解之时，这点真心又十分圆满，子即可跨上莲花宝座，为大众说法，一点灵光，闪闪烁烁，明明亮亮，可照见三千大千世界。故曰：凡念头发得十分圆满便是心之真体，稍有未慊即是妄念，此之谓也，此孟子所以言性善也。

或言曰：师云喜怒哀乐皆是外境入感于心，然乍见孺子入井，未尝不是外境，而怵惕惻隐，孟子便谓仁之端也。由此观之，仁义礼智，皆是遇境而动之心，本非心所固有，而孟子曰：“仁义礼智根于心”，儒者辄言吾性中有仁义礼智，此何说也？吾应之曰：儒家言性，大约即用以穷理而推其本，则曰根于心。若论心体，固是一物不有，寂然不动之际，与太虚无异，将谓太虚中有仁义礼智耶？或曰：天地生物之谓仁，四时代谢之谓义，往来有序之谓礼，分别万物之谓智，恶得言太虚中无仁义礼智？吾应之曰：此气化之流行于太虚者也，气化流行于太虚之中，而不可谓气化之即太虚也。或曰：太虚中既有气化，则人心中自有仁

义礼智，气化流行于太虚之中，则仁义礼智运用于人心之内，原是相同。吾应之曰：此亦是后段说话。当夫气化未有之先，难道就不成一个太虚？一点真元，虚空寂灭，固自若也。或曰：然则根心之说非乎？吾应之曰：不非。自太极以来，大化日趋于生，生也者仁也，既有仁，必有义与礼与智，而人生于仁，故心象之，有感即发。以此推之，遂有根心之论。若直穷到百尺竿头以上，则心字尚说不得，而况仁义礼智耶？故儒家谈心性，只说得后半段；道家谈心性，又从前半段说起。若喜怒哀乐，发皆中节，即是仁义礼智，但有毫厘之差，便是人欲，故不可谓之根心。

太极以来，一静之后，大化日趋于动矣，动者根乎静者也。儒家于动静交接之际，浑浑言之，故有仁义礼智根于心之论。道家原始要终，原始则必穷其静极而动之先，要终则必穷其动极而静之后。此儒与道立说之异也。若伏羲神农黄帝尧舜禹文周孔诸圣人，则又未尝不言也，言之而人不察也。

道家谓之虚，佛家谓之空。空能无所不见，无所不闻。假如发个念头，两人相对，此不知彼，彼不知此，以有形骸之隔也。空无所隔，空本无量无边，故人发一念，同室之人不知，而无量无边之空知之。《书》曰：“天视自我民视，天听自我民听。”民视民听，天何由知？天空故也。儒家之慎独，畏空故也。小人闲居为不善，君子如见其肺肝，君子之心空故也。空之为用大矣哉！或者曰：吾心之空，与太虚之空，有大小之不同，何以能无所不见，无所不闻？吾应之曰：凡物有二，惟空无二。若是吾心之空与太虚之空不同，则瓮中之空与空中之空不同，室中之空与庭中之空不同，庭中之空与屋上之空不同，而世界内外，竟有百千万亿之空，不得比类而一视之矣！子试思空有形乎？有象乎？

若空有形象，则此空之形不能当彼空之形，彼空之象不能当此空之象，直谓之空有不同可也。空者无有边岸，无有穷际。凡物有断处，惟空无断处；凡物有异处，惟空无异处；凡物有隔处，惟空无隔处；凡物有分处，惟空无分处。浩浩荡荡，团团栾栾，一个太空中，有灵光联络贯注。毫毛之细，空能见之；蝇蚋之声，空能闻之；犹如人之一身，血脉流通，精神融洽，虱嘅蚊钻，无有不觉。空之为空，何以异是！子能遣有还无，一空性海，则吾心之空与太虚之空，野火照家灯，是一非二。若说有二空，定是非空。若是真空，断然无二。子试空之，以验我言。

道者一也，不变而至常之谓也。太极既判之后，起初是此时，到底是此时，起初是此物，到底是此物，自一世界以至于十万世界，皆是此时，皆是此物，未尝有少变而失其常也，此道之所以为道也。人之心体，原是不变而有常的，其所以变而不常者，是妄想杂尘也，非心也。使心有离合，有久暂，则天之道亦当如是观乎？知天之道，则知人之心矣。然则人生于世，始终为妄想杂尘所迷，何尝能自有一刻之心？能见一刻之心是我真心，则终身终世、一劫万劫，皆是此心，无以异也。然则人之生也，妄想杂尘生之，心无有生也；人之死也，妄想杂尘死之，心无有死也；人之历一劫以至万劫，妄想杂尘，展转历劫，心未尝有劫也。是故人苟能见一刻之心，则此一刻之心已与生生世世、一劫万劫，登时斩断，不再复生，不再复死，不再落劫，超出三界，永免轮回，皆在此一刻上边。所苦转昏转迷，自死至生，自生至死，自一劫以至万劫，妄想杂尘无一刻之断，如瓜之牵蔓，葛之引藤，枝上抽枝，节上生节，无穷无尽，不断不联！嗟哉，万劫茫茫，可谓远矣！而妄想杂尘无一刻之断，是以三涂八难去而重来，回

而又往，竟作熟游之地。兴言及此，可以为之痛哭者矣！吾子好道，当培养灵根，宏修德行，自去认真，要见那一刻之心。有那一刻之心，则已与生死路绝。自一日至终身，自一刻以至万劫，皆是此一刻之心做主。引而伸之，触类而长之，飞升高朗时，事之易易耳。

道生天生地，生人生物，而人为最灵，成仙入圣，惟人是赖，参天赞地，唯人是为，是故人也者，天地之所不得而并者也。然则修玄之士，听诸天乎？操诸己乎？人听诸天，天亦听之于人，天人交相让，而茫茫宇宙，曾无一两个撑天撑地之人，嗟乎，何人之众，而成其为人者之少也！是以有志之士，当于自己方寸位中，做出旷古以来有一无二的事业，天赖以清，地赖以宁，人物赖以生成。此人耶仙耶圣耶？凡夫也，仙也，圣也。天下事皆是凡夫做得，人惟不肯做凡夫，吟诗作赋，自谓多才，不知天地间哪少你这几句文字！描山画水，自号专家，不知天地间哪少你这几笔墨水！枉将有限之光阴，徒为无益之闲戏。伤也乎哉！吾如今劝众人：人生于世，不可多得，一转眼间，死期即至，要做事，须做天地间少不得的事，凡无之不为轻、有之不足重者，让那一班闲汉做去，抵不得生死，当不得出头。本领前程，牢牢系念，如寒之思衣，渴之思浆，睡里梦里，不肯放过。法身见在，法界非遥。一呼一吸，通乎气机。一动一静，同乎造化。回阴阳于一壶之内，罗日月于半黍之中。大道冥冥，太极流精。心包元化，气运洪钧，上朝苍昊，下扫幽阴。回风混合，百日功灵，天仙地仙，水王山君，同登大愿，广度众生。风云龙虎，叭喳鹏麟。常侍左右，助转法轮。《易》曰：“夫大人者，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。先天而天弗违，

后天而奉天时。天且弗违，而况于人乎？况于鬼神乎？”

太上教人修道，只是修身，身外无道。孝弟忠信，便是道也。玄门更无别，即此为是。登仙证果，率由乎此。人能尽得子臣弟友之道，天宫虚位以待，子其勉强而行之。夫炼丹之要，明心第一。天上无数高真，尽是心源湛澈，不然奋上去，原要落下来。太上老君度人十万八千，无非心心相印，无异无同，稍有异同，不成正果。是故炼心二字，为清静法门，万真总路，子不可以其易而忽之也。子心地比前较为清澈，然无之又无，玄之又玄，竿头再进，直到大休大歇，始能拔出生死之根。大丈夫勇往直前，立志既真，天魔辟易。孔子曰：“当仁不让于师。”吾为子师，道无别道，法无别法；吾之所知，子能知之；吾之所行，子能行之。“舜何人也，予何人也？”圣贤所言，诚千古之龟鉴耳。

夫大道如布帛菽粟，一日不得，则饥寒切身，一日不由道，则堕入禽兽，但见披毛戴角，与吾分形异体，揆之方寸之间，异耶同耶？将无同矣。呜呼，彼之见前，吾之将来也。《大洞经》文，古奥莫测，行持圆满，心地灵通，登时解悟，但知之非难，行之非易。

子欲酬愿，当彻始彻终，数年如一日，何难直证真宗，修无上道哉？是故至诚之道，可以前知。诵经入贯，诚字先之。反身而诚，乐莫大焉。则万物皆备于我矣。夫人身有万物，不诚则妄，妄则幻出妄缘。三尸六贼，随人意见所著，造出海市蜃楼，做出千态万状。心如工伎儿，尸贼为之害也。诚则实，实则真，真则真神发见，敬心所结，端拱无为，玉容金质，星罗棋布，心空如镜，一尘不染，为清静法身。既有法身，必登法界。是故意诚心正之学，为今人之所厌闻，将谓黄老之学不由名教，崇尚简

略，不知正心诚意，方是修真切实工夫。谒天君，蹈仙境，总不脱诚正二字。骄气惰容，害道之贼，学者远之如仇，克之如鬼，方许进学堂，为我玄门弟子。不然，亦安用之矣？夫升仙之子，始而从事于性心，继而从事于鼎炉。事有始末，不容倒置；理有轻重，毋可混矣。子能做得圣贤，何患不为仙佛？元始天王，亦是人做。孟子曰：“人皆可以为尧舜。”信然也。人率谓元始天王是先天至尊，吾试问他：天下何人是后天来的？清虚玄朗，便是先天。昏愚鄙浊，便是后天。人有先后天之分，心无先后天之分。随人做去，上天不限人以资格。为圣为凡，好去自行卜度，毋得自贰其心。古往今来，只得两条大路。为圣则仙，仙则处天宫，与元始天王从容谈论。为凡则鬼，鬼则居地狱，与阎罗老子时刻追随。而天堂地狱之判，只在一心。上天也有路，直达宸居。入地也有路，直通鬼窟。孔子云：“君子上达，小人下达。上下之间，辨在几微。”《书》曰：“人心惟危，道心惟微。危微之际，间不容发。”思及于此，能不悚然？

《中庸》曰：“喜怒哀乐之未发谓之中。”太极浑涵万象，从至中之处，一点灵机生天生地，包络二仪，而万物各得其中。由此推之，人心之中可悟矣。人心虚而最灵，不偏不倚，静而求其至中之体，固自在也，动而求其至中之用，固自在也。天无为而神行其间，人无为而神守其舍，荡荡乎，浩浩乎，与太虚同虚，非造物者之可以驱而役之也。天地间有阴阳五行，结而为物，是为鬼神。人一念初动，便落阴界，鬼神知之。当此之时，机关一转，鬼神便乘此机关，驱入血海之中。故人自既生以来，情见日生，机巧益熟，皆此一念为之也。学道之士，拔出生死之根，不过拔出此一念耳。若此一念不动，鬼神孰从而驱之？古佛如来，

经几千万劫，天魔外道从之如云，伺其念头动处，了不可得，故能长保法身，永处法界。今人于一饭之顷，日不移晷，而情见意识无数纷来，猥云学道，吾未之闻也。古佛如来，与人一般著衣吃饭，饮食起居，无念不动，实无一念可动；无一时不动念，实无一时动念。孔子曰：“七十而从心所欲，不逾矩。”妙哉言乎，至哉言乎！是故学道莫先炼心，使心体虚圆如一颗黍珠，这便是极妙神丹，不生不死，永远逍遥自在。为仙为佛，不过如是，而又何他求哉？今人不求道而求丹，不言心性而言水火，无乃舍其本而末是图乎？上古圣人著书立说，未尝著一丹字。丹之说，起于汉代。盖上界高真悯众生之陷溺，故以炼丹之说，引而掖之于道。后世之人，遂分为性命两宗。其实不能炼心，徒从事于阴阳离坎之术，虽至弥勒下生，究难成就。夫大丹无形无声，至灵至妙，而欲以秽恶之心，为贮丹之器，有是理乎？淫心才举，真气分崩，而欲以七情六欲之身，为大丹之鼎炉，有是理乎？是故炼丹之要，炼心二字尽之。

大道之要，尽于一虚。虚之一字，万法该焉。从虚而有，斯为真有，从虚而实，斯为真实。元始天王之宝号，曰虚无自然。虽万圣万真，不能出此四字。物之所以有生死者，以其未能虚无也。天有阴阳五行，则天不虚矣。地有刚柔燥湿，则地不虚矣。故天地不能逃生死，而况于人哉！试以鬼神言之，似乎虚矣，然生前不能修道，虽形骸脱去，究之七情六欲与一灵原相牵染，故流落幽冥，沦于鬼趣，虽具聪明正直之德，亦难几于浑化，为灵为爽，总是孽因。惟得道之士，念念合虚，心心无著，培养灵元，如龙抱珠，真光透发，与天真法界合而成章，如是而不飞升碧落，有是理乎？嗟乎，吾见世之修道者多矣，而能得其要者盖亦少矣。

何也？以其立志决要务成仙，本来一副肚肠，造下多少妄念，以为仙家变幻不测，受用不尽，而自己一件大事，反置之不问。如此学去，虽累千万年，终无个休歇日子，岂不可惜？太上之为太上，万劫一心，心心不乱，虽司造化，道妙自然，真境逍遥，永无贪著，不言而化，不怒而威，何尝凭空造出事来？以虚应虚，而化理章章，自有世界以至于今，如一日也。

天有高下，仙有圣凡，等第不同，看人之道德何如也。无有道德不修而指望可以成仙者，有志之士，其可自忽乎哉？

丹之一字，其理甚微，须得真师真诀。既遇真师，又授真诀，亦须自己死心蹋地，杜绝尘缘，以明心见性为第一乘工夫，以坎离水火为第二乘事业，以分身炼形为第三乘究竟，至其飞升，必得三千功八百行圆满之后，方有指望，非浅躁之辈所能侥幸于万一也。是故修真之士预当培养灵元，扶植善本，言不轻发，目不邪视，耳不乱听，事不妄为，凝道于身，自问可以对真而无愧，然后安炉置鼎，引铅炼汞，则天神相之，魔不敢侵，九代祖翁，咸超仙界。今人往往以粗鄙陋劣之躯，希图登仙入圣之事，试问玉殿真官，岂同人间富贵，可以智取而力求者？是故人患不能修道，何患不能成仙？孔子曰：“道不远人。”子臣弟友，是神仙最上法门。无数高真，俱从此入，断无泛求。为圣为贤，自然天宫享福；为兽为禽，自然地狱当灾。碧桃花下，吹笙鼓瑟，与仙侣传觞；黑山窟中，吞铁饮钢，与修罗作伴。孰忧孰乐？何去何从？究其所以然之故，只在一心上别却路头。嗟乎危哉，此谁为为之耶？夫人发一善念，如一缕微烟；发一恶念，如万重山岭，然则善之成也，何其难！恶之积也，何其易！是以明道之士，务使善端充长，以至有善而无恶，又何仙之不可成哉！

夫炼丹无别法，安其心，和其神，怡其气，足其精。阴邪为丹之螫贼，机巧为丹之仇人，苟能念念在善，节节在善，则阴邪自消，机巧自灭。心无不安，神无不和，气无不怡，精无不足，而事事物物，皆先天为之作用。否则，以秽浊之心，攀缘之神，浮露之气，淫佚之精，而曰我已炼丹也，成乎不成乎？

学道之士，有初心，有中心，有末后之心。何谓初心？发愿是也。何谓中心？不肯半途而废是也。何谓末后之心？成功是也。此三种心，即是三种孽。发愿发了痴愿，一团妄想，指望成仙，享天宫富贵；虽不肯半途而废，而修持之际，就中有数层转变，自己撰出，不能从一条大路上走出到底，行一法，未几又变一法，弃故易新，以求速效。至于末后一著，尤为紧要工夫，做到九分九厘，如未曾做的一般，云生足下，顶有圆光，视为极平常事，方是有大器量人；一生欢喜之心，未免径入魔道，数年辛苦，一朝而弃之，岂不大可惜哉？此三种孽，学者所宜戒。

学道之士，当修大定。所谓大定者，定时固定，不定时亦定，浮云出岫，本来无意，流水辞源，岂是有心？道家行住坐卧，如一羽空中，随机逐缘，用不着一毫芥蒂。受人礼拜，不以为荣；受人骂殴，不以为辱；膏粱在前，无贪得之念；糟糠在御，无厌苦之心。逢著轩冕，只是平常礼数；看那乞丐，犹如自己六亲，方是有道德的大人，上帝闻之而叹赏，诸圣闻之以为不可及者也。人修行到此，而不得飞升云路，上朝玉京，吾未之见也！

学人立志，贵乎真，其持己也，贵乎雅饬，而与人交，又贵乎春风和气，兼是三者，方可谓有道之士，出世入世，无往不宜。天上真仙闻其风者，必且爱之慕之，仰其为人，而况于下焉者乎？子年逾四旬，正当君子行成名立之候，德宜进，登时就进，

恶宜惩，立地便惩；若以如此之年，而迁善改过尚在逡巡怠忽之间，恐必有所不及迁、不及改者矣，吾子勉之！圣贤非他人之任，豪杰以精勇为期；黄鹤非难致之禽，呼之即至；白云岂无情之物，召之必来。须要问自己是天上人物，还是地下人物？在金阙瑶阶诸大仙真鹤班鹭序之中，可以容我站得定脚跟否？问之又问，思之又思。此时可以自信，可以无愧，则断然便是一位神仙也！是神仙不是神仙，再不消去问别人，亦不消寻个活仙人来问他，只是自己较量，自己品度，信得过十分，无一毫欠缺，则金阙瑶阶自然有你个站立所在，大罗天宫自然与你一所住居宅子，云路迢迢，自然有个活仙人来接引，与你同上天去。《中庸》曰：“如恶恶臭，如好好色”，此之谓自慊。孟子曰：“行有不慊于心，则馁矣。”子能自慊，吾将与子为寥廓之游，万朵祥云，一天笙鹤，何其乐也！

学道之士，何所为而为之？为长生不死乎？为文章事业乎？一无所为也。惟一无所为，而后可以谓之学道之士。然则学道为无用者耶？老子曰：“无用者用之本，无为者为之基。”明乎此而可与言道矣。我见天下之人，往往以一派妄心，希图登仙入圣，离却五浊恶世，不知天上神仙日日在尘劳中来来去去，慈悲救苦，比之世间吃闲饭、干闲事、说闲话、作闲戏者，十分劳碌，十倍忧勤。千辛万苦度得一人两人，无裨于世道。此一两人超脱而去，而大地众生受苦自若，昏迷不悟自若。于戏，圣贤之心有尽者耶？无尽者耶？世界有尽，而圣贤之心无尽，日月有穷，而圣贤之心无穷。故人当登仙入圣之候，便把乾坤大大一个担子挑上肩头，直至大地众生各得解脱，然后那个担子可以安放得下。《书》曰：“一夫不获，是予之辜。”圣贤之心，旷劫如一日

也。是以真心学道之士，以济世度人为本分内事，不为自己一个长生不死，不为自己一个文章事业，分明要做三途八难六道四生无数含灵一大父母，见他受苦，如己亲尝，见他痴迷，如己陷溺，千方百计要他听我化诲，与我同到清静无为大罗仙境，方完我向来发下大愿。是故学道之士，必得有如此念头，如此根本，与天覆地载、日光月明，同体合德，则修持之际，自然众圣来现，诸神拱侍，愿其道成，愿其修到。何也？志同愿同而道同，千人万人唯一人也。鹤臞子勉之，吾以此望汝。

修真之士，有所从来。或从天来，或从蓬莱三岛名山胜境中来，或从人间智慧福德中来。三者虽有不同，均可成仙。上二种，俱系大根大器，道念一发，天神随即照顾。何也？譬如有人曾做过朝官，或暂居林下，其僚友显贵者多，一旦荐举还朝，何难之事？若从智慧福德中来，欲要求道，须得勉励清修，十年五年，方能感格天心，乃有仙真降鉴，譬如单寒之士，非力自振拔，无人汲引，故比上种较难，至其成功则一也。不得一以凉德薄才希图大道，犹如井底之蛙仰盼云霄，终难自致；即果得真传，不思积功累行，硬自操持，真仙不到，凶魔必来，徒害自身，岂不深可惜乎？

初学之士，定力尚浅，要识我所从来。如何可以识得？当修持之际，心地灵通，犹如宿解纷纷，妙悟不一而足，便是有圣贤在空中指点，暗里护持，为上等根器之人。若自用苦功，多历岁月，做得一分方有一分，做得二分方有二分，《中庸》曰：“人一能之，己百之，人十能之，己千之。”如此苦心，难道仙真不发慈悲去救他？少不得有个日子。此为中等根器之人。若心虽慕道，作辍靡恒，或在家恋妻子之乐，或在外溺交游之欢，

性不耐静，念与道违，此为最下等无根器之人，虽圣贤与居，亦无可奈何得他。今生如是，来生可知，一失人身，难乎难矣！修真之士，处于暗室屋漏之中，如在光天化日之下。有此真品，便是真仙，蹈虚无而登寥廓，乃其本分内事。

人能以豪杰之才为圣贤之学，以慎独之功养浩然之气，则日后升天，定居高位，超拔幽冥，福荫子孙，功名事业，顾不伟哉！吾今见流俗之士，未有寸善寸长可以度越流众，而妄自希于坎离水火之术，俗情未除，而胎仙岂结？志在温饱而梦想清虚，不几令大罗天上无数高真闻言尽为绝倒哉？吾今明明为众人说破，不是圣贤豪杰，切勿指望成仙；不是一代儒宗，莫作玄门弟子。天律最严，天听至卑。妄念一生，殃及七祖。

是经所在，有祥光紫气上冲云霄，诸天生喜，众圣来观，功德无边，不可思议。倘有不肖之徒，本昧玄修，妄加诋毁，当有飞天神王击其本身，旁及眷属，生罹奇疾，死堕酆都，万劫茫茫，虽悔何及，可不慎诸！

后序

觉行年三十有九，不知修真为何事也。直至己酉之岁，行年四十，受炼元皇笔篆大法，承青华道父祖师降坛，诲谕谆谆，始知天地间有长生不死之道，人人可为，不择圣凡，求之即得。

自此以后，每日穷究丹经，探索义理，见其假名立象，厚自秘匿，喟然叹曰：丹经之作，本以度人而觉世也，如此深藏不露，殆非所以度人而适以迷人也，非觉世而适以惑世，虽颜、闵复生，亦何能窥其万一哉？

如我青华道父，直指真詮，为万世含灵廓开荡荡平平一条大路，坦然行之，可以直达三清，与元始天王心心相印者乎？

夫丹经之所以厚自秘匿者，诚恐误传匪人，违太上之科禁也。我道父既以炼心两字为广大法门，则传受自然得体，匪人自不能参。夫天下安有匪人而肯炼心，与炼心而为匪人？授受之际，又何疑乎？至于采取火候，盖微言之。即此微言之中，至理已备。人果炼心得灵，则此理自然悟出。于戏，我道父之立法，可谓简而严，直而巧，宽而不滥，大而不能精，从古以来，未之有也！

觉奉侍道父三载，屡度奇厄，危墙两次崩摧，父子不致殒命，以致盗贼过门而不入，邻患瘟疫而不侵，恶疮毒症宿疾尽蠲；蔬食布衣，不求而足。小子觉以流俗下尸，荷元皇道父天光主照，

唱道真言

向上有阶，备父母师保之恩，沾覆载生成之德。盖以传经敷教，千载难逢，既值其时，不可虚度。道父所以护持小子，实欲小子护持此经，传之后世，以至一劫万劫无穷劫也。觉不自勉，以答道父意乎？

法嗣洞阳鹤臞子谨序

跋

孔子曰：“道二，仁与不仁而已矣！”吾玄门之道亦有二，何也？正法与邪见而已矣！固于正者，难惑于邪，亦犹之胶于邪者，难挽以正一也。独是将溺而未沦于深，与夫思入正则未能固执，尚介于可成可败之间者，则余犹有说焉。夫大道之要，原自虚无而生有，其儒者之所谓：“始言一理中，散为万事”者乎？既则自有而归无，以还我太虚一体之本初，即释氏所谓“万法归一，一归于无”之说也。类而推之，草木之花实，岁时之春秋，人事之荣枯，贞元之通复，皆不过此原始要终、屈伸往来之定理耳，又何疑焉？所可怪者，儒者《中庸》之道，若青天白日之长耀于古今；释氏正觉之宗，如洪桥巨筏之四布于宇内，独吾道教清净正理、性命真诠，几如敝屣之见弃于谈玄者流，此何以故？良由邪说旁门滋蔓肆毒之深也。苦哉余也！其亦受病之酷而中毒之惨者矣！颠倒十数年来，驰驱几遍海内，乃一旦翻然悔悟，今复得反自然矣！吾安能以吾当年困心衡虑之行，发而为感慨悲歌之苦！今复得反自然之乐，大白于天下，拯玄门之沦溺者，尽超登道岸乎？

岁庚子，流寓楚南攸邑，偶观鹤臞子笔篆青华上帝《唱道真言》五卷，三复而玩味之，有如梦将觉而闻晨钟，漾春暄而饮以温醴也，万籁齐鸣，容光必照。奈何此经不公诸世，为吾辈清

流作正知见哉！余方怀梓布，而愿未舒。今岁秋余，徒罗子一纯偕海宁贯三陈子，自南昌重来，访余于吉水金牛洞中。余素不知贯三居华胥而苦志吾道，第细聆其生平所访闻者，强半皆如余向者受时师所传乾龙坤虎、敲竹鼓瑟之说。余以一日之长，且迹其胸次洒落、语言解脱，殆所谓以豪杰之才而向真修者也，于是为之剖玄关锁鑰、死户生机、震男兑女、金鼎玉炉，无非法相，总属形容。贯三子夙命清淨，根机利捷，一语跃然，群疑顿释。因出是经以证之，乃述予素志，陈子慨然，遂有同心，愿携归浙东，独捐金为我精梓之，功成，载板来告，以酬吾素愿云。

噫！贯三子此一举，乃惻然出乎隐中，其于三千八百之功过半矣，审尔！则莫之为者，岂非天不秘道，而是经应出为苦海作津梁哉？岂非贯三子宿有仙缘，故天不假手他人，必俟贤者而传之哉？又岂非天悯余掖教情殷，不肯独劳我以心神，阴相余以疾成厥功哉？寤言以思，是经之得固奇，而是经之梓也，又更奇矣！有念即契，无感不通，人自负道，道亦何负于人乎？堂堂一条大路，朗朗一坐法门，近在己身，不离己心；在近求远，在易求难，自罹陷阱，反以为贤，知一往而不回心之钝根，厥疾弗疗矣！

吾之此刻，愿吾辈尚德羽流，受病未深，匪石可转，介于可凡可圣之间者，有缘得遇此经，早舍鱼目而摸衣中之珠，尽洗情欲而戒欺求慊，于以内全性命，外积功勋，则青华上帝冥冥之感应，诚有如经中所云者，余有所试矣！

吉水金牛洞全真弟子归一万清和谨序

道德公益网

圣贤法语集的内容

- 文殊法语：云何名佛？云何观佛？
- 佛陀法语：导致身体多病的十种恶业
- 佛陀法语：欲修行者，当求何人
- 佛陀法语：如是修行，方入圆觉
- 佛陀法语：如是发心，不堕邪见
- 佛陀法语：即知此身，毕竟无体
- 大慧禅语：自眼不明，瞎却人眼
- 莲师说调伏内心
- 大慧禅语：聪明易入，而难保任
- 大慧禅语：数他珍宝，自无半钱
- 大慧禅语：不问僧俗，皆有二种大病
- 大慧禅语：过了一日，则销一日
- 大慧禅语：说理则非证不了
- 孟子法语：有四种人不是人
- 佛陀法语：心性邪恶之人的五种表现
- 佛陀法语：何名沙门？何名为道？
- 圣人法语：何名出家？何名得道？
- 佛陀法语：六种邪魔外道的老师
- 圣人法语：什么是佛？
- 大慧禅语：近世学者，弃本逐末
- 圣人法语：何名念佛？何名求佛？
- 圣人法语：学佛者用向西方吗？
- 佛陀法语：何谓无明？
- 大慧禅语：只怕说得似，却不悟者
- 犹太人的十条哲理

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

修道真言

白玉蟾 著

白玉蟾简介：

白玉蟾本名葛长庚，字如晦，又字白叟，号海琼子、海南翁、琼山道人、武夷散人、神霄散史。

祖籍福建闽清，因祖父葛有兴董教于广东琼州，生长庚于此，故为琼州（今海南省）人。未几，父亡母嫁，葛长庚弃家外出。后至雷州，继白氏后，改姓白。

关于他的出生年，史上记载是白玉蟾大弟子彭耜所作之《海琼玉蟾先生事实》：谓生于宋光宗绍熙甲寅三月十五日，即绍熙五年（1194 年）三月十五日。文云“先生姓葛，讳长庚，字白叟。先世福之闽清人。母氏梦食一物如蟾蜍，觉而分娩。时大父有兴董教琼瑄，是生于琼，盖绍熙甲寅三月十五日也。”。

白玉蟾天资聪慧，谙九经，能诗赋，长于书画，曾举童子

科。“七岁能诗赋，背诵九经。”。“十岁来广城应童子科，主司命赋织机诗，即应声咏曰：“大地山河作织机，百花如锦柳如丝。虚空白处做一匹，日月双梭天外飞。”。

开禧元年（1205），在广东罗浮山遇道士陈楠（号翠虚），拜其为师，从之先后学外丹、内丹与雷法。凡九年，尽得其道。在此期间，跟随陈楠浪游各地。嘉定六年（1213）陈楠去世以后，“乃独往还于罗浮、霍童、武夷、龙虎、天台、金华、九日诸山。”（《历世真仙体道通鉴》卷四九）。足迹遍广东、福建、江西、湖南、湖北、四川等省。嘉定八年（1215），收陈守默、詹继瑞等为徒。嘉定十年（1217），又收彭耜、留元长为徒名声逐渐大起来。嘉定十一年（1218）春，游江西西山，适逢宁宗降御香，建醮于西山玉隆宫，使者邀其“为国升座”主醮事，“观者如堵”。其后又邀其去九宫山瑞庆宫，为国主醮，“神龙见于天”。有旨诏见，不赴而去。嘉定十五年（1222）四月，去京城临安，“伏阙言天下事”，结果“沮不得达。因醉执逮京尹，一宿乃释。既而臣僚上言先生左道惑众，群常数百人，叔监丞坐是得祠。”。此后，白玉蟾便致力于传道授徒，设立教区组织。

凡参玄宗，不难得手，难从性宗参入。如从此入，便得渊源。倘错行路径，如书空寻迹，披水觅路矣。

修玄之理，可以意会，不可以言传，古人章句之中隐隐在焉。天不言而四时行，人身阴阳消息，人不能使之然也。

大道之妙，全在凝神处。凡闻道者，宜领此意求之。凝神得窍，则势如破竹，节节应手。否则面墙而立，一步不能进。

学道之人，须要海阔天空，方可进德。心宜虚空，神宜安定，能使心不动，便可立丹基。

学道之人，以养心为主。心动神疲，心定神闲。疲则道隐，闲则道生。胸次浩浩，乃可载道。

邪说乱道久矣，采战、烧汞、搬运皆邪道也。年少者、不笃信者、遑遑趋利者，皆未易言此道。欲修此道，先宗一淡字。

仙凡界、人鬼关，全在用功夫。然用功夫者，如擒狡兔然，稍懈则兔纵，稍紧则兔死。须于空虚中觅之，否则何足言功夫哉。

凡人心不内守，则气自散。若能时时内观，则气自敛，调养脏腑，久之神气充足。古云：“常使气通关节透，自然精满谷神存。”

静时炼气，动时炼心，下学之功毕矣。

须节欲，先天必须后天足。

动时茫茫，不如此心久不在腔子里。学道者要先知收心法，再言静功。

欲学玄功，须先时时瞑目，一日间静坐几刻，再来问道。

聪明智慧不如愚，学人只因伶俐二字生出意见，做出许多坏事。今欲收拾身心，先从一个愚字起。

天之生人，人之所以生而不死者，于穆不已也。人若无此不已，则气绝矣。故天地以气机存，人亦以气机生。能炼住气机，便与天地同寿，便不息了。不息则久，中庸言之矣。

定其心神，方可言道。要入玄关，须用定力。定则静，静则生。不但静中能静，必须动中能静，方见功夫之力。

神定，内一着也。事来心应，事去心止。气定，外一着也。语谨形正，语端气峻。下学要紧处，全在正气安神，忘心守口而已。

修道原从苦中来，但得清闲处便清闲，此即是道。且更须忙里偷闲，故人能偷闲便有闲。不然，则终身无宁晷矣。

心乃一身之主，故主人要时时在家。一时不在，则百骸乱矣，所以学道贵恒。始勤终怠，或作或辍，则自废也。

四大威仪皆是假，一点灵光才是真。晦藏灵明无多照，方现真如不二身。则此一点，如剑上锋，如石中火，一现即去。故修养家，要养圣胎、孕婴儿者，此也。工夫如不早做，及至精干血枯，屈曲蒲团，有何益哉！

今人慕道者多矣。俗网牵人，是以道心不进。至人非不悯世，奈世人自纠葛何？今为学子脱此苦恼，略敷数言。夫心之动，非心也，意也；神之驰，非神也，识也。意多欲，识多爱。去此二贼，真性圆明。不欲何贪，不爱何求？无贪无求，性如虚空，烦恼妄想，皆不为累。再加炼气，金丹可成，神仙可冀。

养气只在收心。心在腔子里，则气存矣。

居尘不染尘，乃上品也。其次避之。

清静二字是换骨法。

凡人能治心，便是道中人。若全消俗障，何患乎不成。虚之又虚，与天合体。

空空空，空中有实功。若还纯寂灭，终是落顽空。

静坐者，不在坐时静，要在常时静。

灵台不灭，慧觉常存，此道之至宝也。然无形无影，莫可明言。默以心会，不在外求。

神乃心之苗也。面色润泽，方征血气冲和。总要华池养得

水足，意树自然花开。

昔人教人寻孔颜乐处。此乐非章句可能寻，在天命也。心静则神清，神清则气和，始可得之。

下手功夫疏不得，因循无益。得一刻便做一刻，念头须时时返照此处。神到则气到，气到则命坚。

敬慎二字，通天彻地。再无放心之人，能仙能佛。

人生做事，业传千古，不过此一点神光耳。然神非精不能生，而精非静不能养。欲至极虚极灵地位，须炼此能生、能养功夫。

道心常现，则凡念自退。一时忘道，则起一时之凡念。一念忘道，则起一念之凡情。须要时时提醒。

人生若幻，须要寻着真身。天下无一件是实，连此身也不是自家的，只这一点灵光。若无所依，到灭度时，何所附着，岂不哀哉？

焚香烹茶，是道也。即看山水云霞，亦是道。胸中只要浩浩落落，不必定在蒲团上求道。

学道是乐事。乐则是道，苦则非道。但此乐不比俗人乐耳。

居尘世中应酬，最是妨道。人能于尘事少一分，道力即进一分。幻缘不破，终无着处。

人当以圣贤自待，不可小视自己，则上达矣。故天下未有不圣贤的神仙。

世人当知俭之道，俭于目可以养神，俭于言可以养气，俭于事可以养心，俭于欲可以养精，俭于心可以出生死，是俭为万化之柄。若不知俭之道，惟以刻薄吝啬是趋，则于俭之道失之远矣。

无上妙道，原从沉潜幽静中得来。若是一念纷纭，则万缘蔚起，身心性命，何日得了。一己尚不能照应，何暇及他事哉。人须亟亟回首，早登彼岸。

玄功不但要养气足精，仍宜运髓补脑。家私攒聚到十分，方称富足。倘身中稍有缺乏，便是空体面的穷汉子。分明一条好路，为何不走？可惜一个神仙阙，夜间难道也匆忙？

烦恼是伐性之斧，人当于难制处下功。若不将气质变化完善，怎得成善士。

凡学道人，言语行事，必较世俗人要超脱些。若仍走俗人行径，何贵乎学道？

学道先以变化气质为主，再到与人接物上浑厚些，方是道器。

今之文人，只因理障，难以入道，不知道即孔孟之道。濂溪尧夫非此乎？不可专作道家看。要知儒与道是合一的。周邵二子，何尝出家修行耶？今人将道作出世一派而畏之，何其误也。

春桃多艳，是三冬蕴藏之真阳也；秋菊多黄，是三伏聚养之真阴也。此中玄理，意会者得之。

人为形质所累，年纪一到，则百节风生，四体皆痛。何必地狱，即此便是。倘平日少有静动，就可免此一段苦楚。故形为我所爱，我亦为形所累。若将此一段灵性，做到把握得住时，出生入死，总由我使唤。

学道者，首以清心寡欲为主。高枕茅檐，肆志竹窗，方是道家逸品。若纷纷逐逐，何异流俗。“陶养性情，变化气质”，二语乃入门之始事也。

修道之人，未有不静默者。粗心浮气，一毫用不得。

有问前知者，答曰：“机从心生，事以理断。以理断事，人即神也。弃理问神，神亦不告。”

凡入玄门，只以静性为主。如目前春庭新雨，四壁寂然，草木含春，暗藏长养。理会此中，就有个究竟，不必定以谈玄为道。

人心如目也，纤尘入目，目必不安。小事入心，此心即乱。故学道只在定心。若心不定，即纸窗之微，为人扯破，必生怒忿；一针之细，为人去取，便生吝惜。又不徒以富贵乱心，得失分念。

烦邪乱想，随觉即除。毁誉善恶，闻即拨去。莫将心受，心受则满，心满则道无所居。要令闻见是非，不入于心。是心不外受，名曰虚心；使心不逐外，是名安心。心安而虚，道自来居。

仙经云：专精养神，不为物杂谓之清；反神复气，安而不动谓之静。制念以定志，静身以安神，保气以存精。思虑兼忘，冥想内观，则身神并一。身神并一，则近真矣。

垢渐去而镜明，心渐息而性澄。养成一泓秋水，我不求镜物，而物自入我镜中。

有诸内，必形诸外，一毫也假不得。前贤云：“山有美玉，则草木为之不凋。身有妙道，则形骸为之不败。”故心有真功夫者，貌必有好颜色。

人心犹火也，弗戢将自焚。防微杜渐，总在一心。

天下人不难立志，最怕转念富贵二字，是钩人转念的香饵。所以每每得道者，非贫寒，即大患难之后。何也？割绝尘累，回头皆空。故孙真人注《恶疾论》曰：“神仙数十人，皆因恶疾而得仙道。”是尘缘都尽，物我俱忘，毫无转念，因祸得福也。

凡修道之人，一手握住此物，行住坐卧，不为外动，安如泰山，不动不摇，紧闭四门，使十三贼人，不得外入，身中之宝，不使内出。日日如此，何必顶礼求真仙，便是蓬莱第一座。

玄修与释家不同，释家呼此形骸为臭皮囊。道家入门，全要保此形体。故形为载道之车，神去形即死，车败马即奔。

大道之传，原自不难，是世人错走路头，做得如此费力。岂不闻“大道不远在身中，万物皆空性不空，性若空时和气注，气归元海寿无穷”。又曰：“欲得身中神不出，莫向灵台留一

物。物在身中神不清，耗散真精道难得。”

“一念动时皆是火，万缘寂处即生真”，此守中之规也。进道之要，无如问心。故云：“学道先须识自心，自心深处最难寻。若还寻到无寻处，始信凡心即道心。”

学道性要顽纯，毋用乖巧。其要总在将心放在何思何虑之地，不识不知之天，此大道之总纲也。

捷径之法，推守此一心。阳气不走，相聚为玄海。

夫道未有不探讨而得者。即三教圣人语录，无非发天地之秘密，接引后学阶梯。细心玩味，便知端底。

有问静功拿不住者，答曰：“万缘寂处即是仙界。此时诚一不二，龙可拿，虎可捉。若云无拿处，仍是未空。”

光景倏忽，鲁戈难留，那还禁得执著。自一身推之，吾一身即天地，天地即吾一身，天下之人即吾，吾即天下之人。不分人我，方是入道之器。倘少分芥蒂，即差失本来。

凡有志修道者，趁得一时间光阴，便进步用工夫去，将精气神做到混合而为一的时节，以待事机之来。不可望事全方下手，是自虚时日也。悠悠忽忽，日复一日，白驹易过，几见挥戈。

三界之中，以心为主。心能内观，即一时为尘垢所染，终久必悟大道。若心不能内观，究竟必落沉沦。故《道德经》首章曰“常有欲以观其窍”者，观此窍也；“常无欲以观其妙”者，

现此窍中之妙也。太上曰：“吾从无量劫中以来，存心内观，以至虚无妙道。”学子既欲潜心，先去内观，待心中如秋潭浸明月，再谈进步。

初入玄关者，不用他求，自今日始，要无漏精液，便是登仙梯航，便是结婴种子。

修道功夫，如抽蕉剥笋，层层求进，必至头方止。

学道人全要敛藏，最忌明察。故曰：“人不藏，不能得道之要。”

万事萌芽，在乎一心。心动则机动，机动则神明而合之。故曰，至诚之道，可以前知，神而明之，存乎其人。

修道总是炼得一个性。有天命之性，有气质之性。本来虚灵，是天命之性；日用寻常，是气质之性。今一个天命之性，都为气质之性所掩。若炼去气质之性，即现出天命之性，而道自得矣。

先天一炁，本属无形，妙能生诸有形，所以为生天、生地、生人、生物之根本也，而道之源头在是矣。

真言数段，性体、性源，将历来圣贤未泄之天机，不惜一口道尽。然理虽载于书，法仍传于口，必待圣师口诀真传，下手方有着落。学人切勿自作聪明可也。

道德公益网

圣贤法语集的内容

- 莲花生法语：安住本来，便是解脱
- 圣人法语：邪说害人，狠于虎狼
- 达摩法语：若不见性，尽是魔说
- 大慧禅语：断相续心，是名忏悔
- 断际法语：息念忘虑，佛自现前
- 佛陀法语：无觉无观，名为念佛
- 佛陀法语：何名正见？
- 佛陀法语：无取无舍，是真念佛
- 阿底峽尊者对殊胜的解释
- 惠能法语：但心清净，即是西方
- 大慧禅语：得鱼忘筌，为第一义
- 达摩法语：建庙和造佛像的真正意义
- 达摩法语：佛教燃灯的真正意义
- 达摩法语：佛教烧香供佛的真正意义
- 达摩法语：佛教拜佛的真正意义
- 达摩法语：离一切相，即名诸佛
- 达摩法语：佛教绕塔行道的真正意义
- 达摩法语：佛教散花敬佛的真正意义
- 达摩法语：佛教持斋的真正意义
- 大慧禅语：执药为病，可不悲夫
- 菩萨法语：三界虚伪，唯心所作
- 莲花生法语：人老心不老
- 灵魂的利益
- 大慧禅语：何谓真无心？
- 达摩法语：佛是自心，莫错礼拜

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

王重陽內修十論

王重阳 著

王重阳简介：

王重阳，原名中孚，字允卿，又名世雄，字德威，创道后改名王嘉，字知明，道号重阳子，故称王重阳。北宋末京兆咸阳（今陕西咸阳）大魏村人。

中国宋代著名道士。幼好读书，后入府学，中进士，系京兆学籍。金天眷元年（1138），应武略，中甲科，遂易名世雄。年 47，深感“天遣文武之进两无成焉”，愤然辞职，慨然入道，隐栖山林。金正隆四年（1159），弃家外游，于甘河镇遇异人（考证为纯阳真人——吕洞宾）授以内炼真诀，悟道出家。金大定元年（1161），在南时村挖穴墓，取名“活死人墓”，又号“行菴”，自居其中，潜心修持。三年，功成丹圆，迁居刘蒋村。七年，独自乞食，东出潼关，前往山东布教，建立全真道。其善于随机施教，尤长于以诗词歌曲劝诱士人，以神奇诡异惊世骇俗。在山东

宁海等地宣讲教法。同时，先后收马钰、孙不二、谭处端、刘处玄、丘处机、郝大通、王处一为弟子，遂后建立全真教团。收弟子七人，后世称全真教七真人。十年携弟子马钰、谭处端、刘处玄、丘处机 4 人返归关中，途中卒于大梁（开封）。葬于终南刘蒋村故庵（今陕西户县祖庵镇）。

元世祖至元六年（1269）封为重阳全真开化真君；至大三年（1310）又加封为重阳全真开化辅极帝君。全真道尊为北五祖之一。

王重阳糅合儒家和道、释的思想，主张三教平等、三教合一。声称“儒门释户道相通，三教从来一祖风”。以《道德经》、《般若波罗蜜多心经》、《孝经》为全真道徒必修的经典。他不尚符箓，不事黄白，也不信白日飞升之说。认为修道的根本在于修心，务必除情去欲，达到心地清静，则身在凡尘而心已在圣境；即“人心常许依清静，便是修行真捷径”。传世著作有《重阳全真集》，内收传道诗词约千余首，另有《重阳立教十五论》、《重阳教化集》、《分梨十化集》等，均收入《正统道藏》。

一、论打坐

王重阳云：坐久则身劳，既不合理，又反成病。但心不著物，又得不动，此是真定正基。用此为定，心气调和，久益清爽。以此为念，则邪正可知。若能心起皆灭，永断觉知，入于忘定。倘任心所起，一无收制，则与凡夫不别。若惟断善恶，心无指归，肆意浮游，待自定者，徒自误耳。若遍行诸事，言心无所染，于言甚善，于行极非，真学之流，特宜戒此。今则息妄而不灭照，宁静而不著空，行之有常，自得真见。事或有疑，且任思量，令事得济，所疑复悟，此亦生慧正根。悟已则止，必莫有思。思则以智害性，为子伤本。虽骋一时之俊，终亏万代之业。一切烦邪乱想，随觉即除。若闻毁誉善恶等事，皆即拨去，莫将心受。受之则心满，心满则道无所居。所有见闻，如不见闻，即是非善恶不入于心。心不受外，名曰虚心。心不遂外，名曰安心。心安而虚，道自来居。

二、论虚心

经曰：人能虚心，虚非欲道，道自归之。内心既无住著，外行亦无所为。非净非秽，故毁誉无从生。非智非愚，故利害无由挠。实则顺中为常，权则与时消息。苟免诸累，是其智也。若非时非事，役思强为者，自为不著，终非真学。何耶？心如眼，

纤毫入眼，眼即不安。小事关心，心必动乱。既有动乱，难入定门。修道之要，急在除病，病若不除，终难得定。犹如良田，荆棘不除，嘉禾不茂。爱欲思虑，是心荆棘，若不剪除，定慧不生。此心由来依境，未惯独立，乍无所托，难以自安。纵得暂安，还复散乱。随起随灭，务令不动，久久调熟，自得安闲。无论昼夜，行住坐卧，及应事接物，当须作意安之。若未得安，即须安养，莫有恼触。少得安闲，即堪自乐，渐渐驯狎，惟益清远。且牛马家畜也，放纵不收，犹自生梗，不受驾御；鹰野鸟，为人羈系，终日在手，自然调熟。心亦如是，若纵任不收，惟益粗疏，何能观妙？

三、论不染

或曰：夫为大道者，在物而心不染，处动而神不乱。无事而不为，无时而不寂。今独避动而取安，离动而求定。劳于控制，乃有动静。一心滞于住守，是成取舍两病，都未觉其外执，而谓道之阶要，何其谬耶？答曰：总物而称大，通物之谓道，在物而不染，处事而不乱，真为大矣，实为妙矣。然吾子之见有所未明，何者？子徒见贝锦之辉煌，未晓如抽之素丝。才闻鹤鸣之冲天，诂识先资于谷食。蔽日之干，起于毫末。神凝至圣，积习而成。今徒知言圣人之德，而不知圣人之所以德也。

四、论简事

修道之人，莫若简事。知其闭要，识其轻重，明其去取。

非要非重，皆应绝之。犹人食有酒肉，衣有罗绮，身有名位，财有金玉，此皆情欲之余好，非益生之良药。众皆徇之而自致亡败。何迷之甚也。

五、论真观

夫真观者，智士之先觉，能人之善察也。一食一寐，俱为损益之源；一行一言，堪作祸福之本。巧持其末，不若拙守其本。观本知末，又非躁竞之情。收心简事，日损有为。体静心闲，方可观妙。然修道之身，必资衣食。事有不可废，物有不可弃者，须当虚襟以受之，明目而当之。勿以为妨，心生烦躁。若因事烦躁，心病已动，何名安心。夫人事衣食，我之船舫也，欲渡于海，必资船舫。因何未度，先废衣食？虚幻实不足营为，然出离虚幻，未能遽绝。虽有营求，莫生得失之心。有事无事，心常安泰，与物同求不同贪，同得而不同积。不贪故无忧，不积故无失。迹每同人，心常异俗。此言之宗要，可力为之。

六、论色迹恶

前节虽断缘简事，病有难除者，但依法观之。若色病重者，当知染色都由想耳，想若不生，终无色事。当知色想外空，色心内忘，忘想心空，谁为色主？经云：色者想耳，想悉是空，何关色也？若见他人恶，心生嫌恶者，犹如见人自戕，引颈承取他刀，以害自命。他自为恶，不干我事，何故嫌恶，为我心病？不但为恶者不当嫌，即为善者亦须恶，何也？皆障道故也。业由我

造，命由天赋。业之与命，犹影响之逐形声，既不可逃，又不可怨，唯有智者，善观而达识之，乐天知命，故不忧贫病之苦也。经云：天地不能改其操，阴阳不能回其孽。由此言之，真命也，又何怨焉？喻如勇士逢贼，挥剑当前，群凶奔溃。功勋一立，荣禄终身。今之贫病恼乱我身，则寇贼也。立刻正心，则勇士也。恼累消除，则战胜也。湛然常乐，则荣禄也。凡有苦事来迫我心，不以此敌之，必生忧累。如人逢贼，不立功勋，弃甲背军，逃亡获罪。去乐就苦，何可恼哉？若贫病交侵，当观此苦由我有身，患何由托？经曰：及吾无身，吾有何患？

七、论泰定

泰定者，出俗之极也。致道之初基，习静之成功，持安之毕事。形如槁木，心若死灰，无取无舍，寂灭之至，无心以定，而无所不定，故曰泰定。庄子曰：字泰定者，发乎天光。字，心也；天光，慧也。心为道之区宇，虚静至极，则道居而慧生。慧出本性，非是人有，故曰天光。但以贪爱浊乱，遂至昏迷，性迷则慧不生。慧既生矣，宝而怀之，勿以多知而伤于定。非生慧难，慧而不用难。自古忘形者众，忘名者寡。慧而不用，是忘名也。天下希及之，故为难。贵能不骄，富能不奢，为无俗过，故得长守富贵。定而不动，慧而不用，故得深证真常。庄子曰：知道易，勿言难。知而不言所以天，知而言之所以人。古之人天而不人。又曰：古之治道者，以恬养智。智生而无以智为也，谓之以智养恬。智与恬交相养，而和理出其本性也。恬智则定慧也，和理则道德也。有智不用而安且恬，积而久之，自成道德。自然震雷破

山而不惊，白刃交前而不惧，视名利如过隙，知生死如溃痈。用志不分，乃凝于神。心之虚妙，不可思议。

八、论得道

夫道者，神异之事。灵而有性，虚而无象，随迎不测，影响莫求，不知其然而然。至圣得之于古，妙法传之于今。道有深力，徐易形神，形随道通，与神合一，谓之神人。神性虚融，体无变灭，形以道通，故无生死。隐则形同于神，显则神同于气。所以踏水火而无害，对日月而无影，存亡在己，出入无间。身为泽质，犹至虚妙，况其灵智益深益远乎！《生神经》云：身神并一，则为真身。又《西升经》云：形神合同，故能长久。然虚无之道，力有浅深，深则兼被于形，浅则惟及于心。被形者，神人也。及心者，但得慧觉，而身不免谢。何者？慧是心用，用多则心劳。初得小慧，悦而多辩，神气漏泄，无灵光润身，遂至早终，道故难备。经云尸解，此之谓也。是故大人舍光藏辉，以斯全备。凝神宝气，学道无心，神与道合，谓之得道。经云：同于道者，道亦得之。山有玉，草木以之不凋。人怀道，形骸以之永固。资熏日久，变质同神。炼形入微，与道冥一。智照无边，形超靡极。总色空而为用，舍造化以成功。真应无方，其惟道德。

九、论坐忘枢翼

夫欲修道成真，先去邪僻之行。外事都绝，无以干心，然后内观正觉。觉一念起，即须除灭。随起随灭，务令安静。其次，

虽非有贪著，浮游乱想，亦尽灭除。昼夜勤行，须臾不替。惟灭动心，不灭照心。但凝空心，不凝住心。不依一法，而心常住。此法玄妙，利益甚深，自非夙有道缘，信心无二者不能。若有心倾至道，信心坚切，先受三戒，依戒修行，敬终如始，乃得真道。其三戒者：一曰简缘，二曰除欲，三曰静心。勤行此三戒，而不懈退者，则无心求道，而道自来。经曰：人能常清净，天地悉皆归。由此言之，简要之法，可不信哉！然则凡心躁竞，其来固久，依戒息心，其事甚难。或息之而不得，或暂停而旋失，去留交战，百体流汗，久久行持，乃得调熟。莫以暂收不得，遂废千生之业。少得静已，则于行住坐卧之时，涉事喧闹之所，皆须作意安之。有事无事，常若无心。处静处喧，其志惟一。如束心太急，则又成疾，气发狂痴，是其候也。心若不动，又须放任，宽急得中，常自调适。制而无著，放而不逸，处喧无恶，涉事无恼，此真定也。不以涉事无恼，故求多事。不以外喧无动，故来就喧。以无事为真宅，以有事为应迹。若水与镜，遇物见形。善巧方便，惟能入定。发慧迟速，则不由人。勿于定中急急求慧，求慧则伤性，伤性则无慧。不求慧而慧自生，此真慧也。慧而不用，实智若愚。益资定慧，双美无极。若定中念想，则多感众邪百魅，随心应现。惟今定心之上，豁然无覆；定心之下，旷然无基。旧孽日消，新业不造。无所缠碍，迥脱尘网。行而久之，自然得道。夫得道之人，心身有五时七候。心有五时者：一、动多静少；二、动静相半；三、静多动少；四、无事则静，遇事仍动；五、心与道合，触而不动。心至此地，始得安乐。罪垢灭尽，无复烦恼。身有七候者：一、举动顺时，容色和悦；二、宿疾普消，身心清爽；三、填补夭伤，還元复命；四、延数千岁，名曰仙人；五、炼形为气，名曰真人；六、炼气成神，名曰神人；七、炼神合道，名曰至人。

若久学定心，身无五时七候者，促灵秽质，色谢归空，自云慧觉，复称成道，实所未然。

十、论坐忘铭

常默元气不伤，少思慧烛内光。
不怒百神和畅，不恼心地清凉。
不求无谄无媚，不执可圆可方。
不贪便是富贵，不苟何惧君王。
味绝灵泉自降，气定真息日长。
触则形毙神游，想则梦离尸僵。
气漏形归垄上，念漏神趋死乡。
心死方得神活，魄灭然后魂强。
博物难穷妙理，应化不离真常。
至精潜于恍惚，大象混于渺茫。
道化有如物化，鬼神莫测行藏。
不饮不食不寐，是谓真人坐忘。

重阳祖曰：“心忘念虑，即超欲界。心忘缘境，即超色界。心不着空，即超无色界，离此三界，神居仙圣之乡，性在清虚之

境矣。”

张三丰曰：“此王重阳祖师十论也，无极大道，尽遇其中。空青洞天，向多有仙真来游，遗留丹诀道言以去者，此乃度人觉世之心。重阳祖师之十论，亦本斯旨也。山中人得此训言，又何必另寻瑶草，别采仙花？即此是长生药，不老丹也。恭录之，以示后之好道者。”

重陽立教十五論

王重阳 著

第一 住庵

凡出家者，先须投庵。庵者舍也，一身依倚，身有依倚，心渐得安。炁神和畅，入真道矣。凡有动作，不可过劳，过劳则损气；不可不动，不动则气血凝滞。须要动静得其中，然后可以守常安分。此是住庵之法。

第二 云游

凡游历之道有二：一者看山水明秀，花木之红翠。或玩州府之繁华，或赏寺观之楼阁，或寻朋友以纵意，或为衣食而留心。如此之人，虽然万里之途，劳形费力，遍觅天下之景，心乱气衰，此乃虚云游之人。二者参寻性命，求问妙玄。登险之高山，访名师之不倦；渡喧轰之运水，问道无厌。若一句相投，便有圆光内发。了生死之大事，作全美之丈夫。如此之人，乃真云游也。

第三 学书

学书之道，不可寻文而乱目。当宜采意以合心，舍书探意采理。合理采趣，采得趣则可以收之入心。久久精诚，自然心光洋溢，智神踊跃，无所不通，无所不解。若到此则可以收养，不

可驰骋耳，恐失于性命。若不穷书之本意，只欲记多念广。人前谈说，夸诩才俊。无益于修行，有伤于神气。虽多看书，与道何益。既得书意，可深藏之。

第四论 合药

药者乃山川之秀气，草木之精华。一温一寒，可补可泻；一厚一薄，可表可托。肯精学者，活人之性命；若庸医者，损人之形体。学道之人，不可不通。若不通者，无以助道。不可执着，则有损于阴功。外贪财货，内费修真。不足今生招愆，切忌来生之报。吾门高弟，仔细参详。

第五论 盖造

茅庵划舍，须要遮形，露宿野眠，触犯日月。苟或雕梁峻宇，亦非上士之作为；大殿高堂，岂是道人之活计。斫伐树木，断地脉之津液；化道货财，取人家之血脉。只修外功，不修内行，如画饼充饥，积雪为粮，虚劳众力，到了成空。有志之人，早当觅身中宝殿，体外朱楼。不解修完，看看倒塌。聪明君子，细细察详。

第六论 合道伴

道人合伴，本欲疾病相扶，你死我埋，我死你埋。然先择

人，而后合伴。不可先合伴，而后择人。不可相恋，相恋则系其心；不可不恋，不恋则情相离。恋欲不恋，得其中道可矣。有三合三不合：明心，有慧，有志，此三合也。不明、着外境，无智慧、性愚浊，无志气、干打关，此三不合也。立身之本，在丛林合凭心志。不可顺人情，不可取相貌。唯择高明者，是上法也。

第七论 打坐

凡打坐者，非言形体端然、瞑目合眼，此是假打坐也。真坐者，须要十二时辰，行住坐卧，一切动静中间，心如泰山，不动不摇，把断四门眼、耳、口、鼻，不令外景入内。但有丝毫动静思念，即不名静坐。能如此者，虽身处于尘世，名已列于仙位。不须远参他人，便是身内贤圣。百年功满，脱壳登真。一粒丹成，神游八表。

第八论 降心

凡论心之道，若常湛然，其心不动。昏昏默默，不见万物；冥冥杳杳，不内不外。无丝毫念想，此是定心，不可降也。若随境生心，颠颠倒倒，寻头觅尾，此名乱心也。速当剪除，不可纵放，败坏道德，损失性命。行动坐卧，常勤降心，闻见知觉，为病患矣。

第九论 炼性

理性如调琴，弦紧便有断，慢则不应，紧慢得中，琴可调矣。则又如铸剑，钢多则折，锡多则卷，钢锡得中，则剑可矣。调炼性者，体此二法，则自妙也。

第十论 匹配五气

五气聚于中宫，三元攒于顶上。青龙喷赤雾，白虎吐乌烟。万神罗列，百脉流冲。丹砂晃朗，铅汞凝澄。身且寄向人间，神已游于天上。

第十一论 溷性命

性者神也，命者气也。性若见命，如禽得风，飘飘轻举，省力易成。《阴符经》云：“擒之制在气”是也。修真之士，不可不参。不可泄露于下士，恐有神明降责。性命是修行之根本，谨紧锻炼矣。

第十二论 圣道

入圣之道，须是苦志多年，积功累行。高明之士，贤达之流，方可入圣之道也。身居一室之中，性满乾坤。普天圣众，默默护持；无极仙君，冥冥围绕。名集紫府，位列仙阶。形且寄于

尘中，心已明于物外矣。

第十三论 超三界

欲界、色界、无色界，此乃三界也。心忘虑念，即超欲界；心忘诸境，即超色界；不著空见，即超无色界。离此三界，神居仙圣之乡，性在玉清之境矣。

第十四论 养身之法

法身者，无形之象也。不空不有，无后无前，不下不高，非短非长。用则无所不通，藏之则昏默无迹。若得此道，正可养之。养之多则功多，养之少则功少。不可愿归，不可恋世，去住自然矣。

第十五论 离凡世

离凡世者，非身离也，言心地也。身如藕根，心似莲花，根在泥而花在虚空矣。得道之人，身在凡而心在圣境矣。今之人，欲求不死而离凡世者，大愚，不达道理也。

道德公益网

圣贤法语集的内容

- 达摩法语：临终之时，不得取相
- 圣人法语：一切境界，并皆是空
- 莲花生法语：对老年学佛者的忠告
- 莲花生法语：觉醒心是本自存在的
- 圣人法语：烦恼业障，本来空寂
- 大慧禅语：无常迅速，生死事大
- 断际法语：勿倒用心
- 惠能法语：诸法寂灭，有何次第
- 马祖道一：何谓平常心？
- 大珠法语：随邪应说，即有差别
- 达摩法语：念佛礼佛，佛在何处？
- 惠能法语：什么是真正的禅定？
- 佛陀在《大宝积经》中对心论述
- 慧照法语：何为真出家人？
- 达摩法语：心外无佛，佛外无心
- 断际法语：本佛上实无一物
- 断际法语：四大无我，真心无相
- 佛陀法语：念无分别，即是念佛
- 莲师说利用
- 菩萨法语：何名真如？
- 佛陀法语：何名见佛？
- 佛陀法语：无想无语，乃名念佛
- 莲花生法语：自性本空
- 莲花生：不识本心，德行也会成为业报
- 莲花生：心性不曾离开过一切而存在

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

最上一乘妙訣

重阳祖师心传 清虛道人录

夫最上者，以太虚为鼎，太极为炉，清静为妙用，无为为丹基，性命为铅汞，定慧为水火，以自然造化为真种子，以勿忘勿助为火候，洗心涤虑为沐浴，存神定息为固济，戒定慧为三要，先天之中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三无混合为圣胎，打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当。此最上一乘之妙道，三教同源之心法，上士行之不怠，直超圣域，顿悟圆通，形神俱妙，与道合真，逍遥极乐，永劫不坏，即大觉金仙之位也。

至道原来不易传，空微究理了尘缘，
山头水降黄芽长，地下当升白雪填，
慧月涓涓澄碧沼，玄风细细卷青烟，
木性金情相交合，便是虚无太极圈。

道德公益网

圣贤法语集的内容

- 莲花生：没有任何现象真正地存在
- 达摩法语：佛及菩提皆在何处？
- 断际法语：离一切相即是佛
- 佛陀法语：何谓十善十恶
- 圣贤法语：本自无生，何有依托？
- 大珠法语：见性者即非凡夫
- 达摩法语：妄执相及一切法即堕外道
- 莲花生：入定或不入定，本非二境
- 慧照：歇得念念驰求心，便与祖佛不别
- 佛陀法语：何谓独头意识？
- 大慧禅语：道眼不开之原因
- 莲花生法语：心性并非实存
- 普照法语：观音入理之门
- 佛陀法语：名声丧本
- 佛陀法语：何名正法末世？
- 佛陀法语：远离欲火
- 大慧禅语：得道不在多知
- 大慧禅语：若别有法，则是外道
- 大慧禅语：佛是凡夫镜子
- 佛陀法语：爱欲垢尽，则道可见
- 了解正法甚难
- 莲花生法语：所有密法、要门、口诀
- 佛陀法语：念我本空
- 佛陀法语：一切法性平等不坏
- 莲花生：无上的知见、修持、道行

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

重陽祖師授丹陽
二十四訣

马丹阳问重阳祖师曰：甚是论祖宗、性命、根蒂、龙虎、铅汞、刀圭、金公、黄婆、婴儿、姹女、龙蛇、心猿、意马、宾主、觉照、太上、三宝、九星、五刚、三才、抽添火候、金丹、出离三界、七返、行住坐卧？祖师答曰：宗者，是性也；祖者，是命也。名曰祖宗。

丹阳又问：何名见性命？祖师答曰：性者是元神，命者是元气，名曰性命也。

丹阳又问：何名为根蒂？祖师答曰：根者是性，命者是蒂也。

丹阳又问：何者是龙虎？祖师答曰：神者是龙，气者是虎，是性命也。

丹阳又问：何者为铅汞？祖师答曰：铅者是元神，汞者是元气也，名曰铅汞。

丹阳又问：何者名是金公、黄婆？祖师答曰：金公是心，黄婆是脾。

丹阳又问：何者名为婴儿、姹女？祖师答曰：婴儿是肝，姹女是肺，名曰婴儿、姹女也。

丹阳又问：何者是心猿、意马？祖师答曰：心是猿，意是

马也。

丹阳又问：何者名为宾主、觉照？祖师答曰：宾者是命，主者是性也。悟识真假，为觉照者，是自己伶俐聪明为觉照也。

丹阳又问：何者名为龙蛇？祖师答曰：龙者，是性，肾也；蛇者，是心中嘉炁也，是不离性也。

丹阳又问：何者名为三宝？祖师答曰：有内外三宝。是道、经、师者，为外三宝也；内三宝者，精、炁、神也。

丹阳又问：何者名为太上？祖师答曰：太者是大之极也，上者是至重高之极也，名曰太上。

丹阳又问：何者名为出家？祖师答曰：出家者，万缘不挂，自己灵明，乃是出家。

丹阳又问：何为修行？祖师答曰：修者，真身之道；行者，是性命也。名为修行也。

丹阳又问：何者名为长生不死？祖师答曰：是这真性不乱，万缘不挂，不去不来，此是长生不死也。

丹阳又问：何名是道？祖师答曰：性命本宗，元无得失，巍不可测，妙不可言，乃为之道。

丹阳又问：何者名为清静？祖师答曰：有内外清静；内清静者，心不起杂念；外清静者，诸尘不染着，为清静也。

丹阳又问：何者为三命？祖师答曰：《黄庭经》云：存精，是元始天尊；存神，是太上道君；存炁，是太上老君。名曰三命也。然后再寻三命，枉费工夫。神炁相同。太上再留方便之门，转化人道，常有也。在三者，东华帝君是心也，化十方诸灵大帝是肾也，除此外不可寻也。天有九星，人有九窍；天有四时，人有四大。天有地、水、火、风，人有心、精、气、身。天有五刚，地有五刚，人有五刚。天有三才，人有三才。

丹阳问：何名为九星？祖师答曰：是北斗七元星、左辅右弼二星，名九星。

丹阳问：何名九窍？何者名为地有五刚？祖师曰：恒、衡、岱、华、嵩，五岳是也。人有五刚，肝、胆、脾、肺、肾，是也。

丹阳问：何者天有四时，春、夏、秋、冬也；人有四时，四肢四大是也。

丹阳问：何名天有地水火风，人有地水火风？师曰：天有地水火风者，金木水火土也；人有地水火风者，心为火、精为水、气为风、身为土，乃是地水火风也。

丹阳问：天有三才日、月、星，地有三才乙、丙、丁，人有三才精、神、炁是也。又曰：眼为窗，口为门户，心肾为日月，除此一身之外，不可外求。

丹阳问：何名为抽添火候？祖师答曰：除一切尘垢、一切杂念。又，神、气常存于本性不昧，名曰添火候也。

丹阳曰：何名为出家？老君曰：人能常清静，天地悉皆归。有功、行、修真之德者，为出家。

丹阳问：何名太上七返？师曰：一者，少言语，养内炁；二者，戒心性，养精炁；三者薄滋味，养血气；四者，戒嗔怒，养肺气；五者，节饮食，养胃气；六者，少思虑，养肝气；七者，寡嗜欲，养心气。是也。

徐神翁注：但精神无恼，睡少为中，修行人也，乃三教圣人之意。凡人出家，绝名弃利，忘情去欲，则心虚；心虚则气住，气住则神清，神清则德合道生矣。孔子曰：仁、义、礼、智、信，若修行之人，仁者不弃，义者不污，礼者不自高，智者不争，信者不妄言。《金刚经》云：无诤三昧，人中最为第一也。修行之人，澄其心而神自清。晋真人云：心清意静天堂路，意乱心慌地狱门。丹阳师云：要知上天入地，好弱由心。孟子曰：我善养吾浩然之气，故不动心。太上云：出家若不降心，百年之后无得中处。重阳真人云：出家若不降心，返接世缘，道德损矣。性命书云：洗心对越，乃万物之根蒂。经云：心生则性灭，心灭则性现也。心灭者是宝。经云：诸贤先求明心。心本是道，道即是心；心外无道，道外无心也。

晋真人語録

晋真人语录

先生曰：开辟已来至于今日，这人沉沦无有休期，此时正遇神仙出世，大道将兴，虽一概天民，争奈贤愚不等。贤者向道，愚者背道。向道而生，背道而死。心清意静，天堂之路；心慌意乱，地狱之门。试问诸公，上天堂好，入地狱好？虽然道之尊、德之贵，岂为迷愚说哉？若非今世道教兴，安得使清静天机漏泄于世间，取聪明上士。

先生曰：人之修行，先须识取性命宗祖，然后真以保命。修行须存三、抱元、守一为初。存三者，乃是精炁神真三宝也；抱元者，抱守元阳真炁；守一者，守其一灵神也。神者，原本在心，心属南方丙丁火，心中有性，性属阳，肾者能生元阳真炁，炁属北方壬癸水，水为命，命属阴。以上说性命，明知下落，自古及今，人多不识性命，今日显扬于世。

先生曰：学道本来有三，一者一心在想，只在下丹田仙洞之内，莫放心意散乱，抱元阳真炁，便是长生真道本也，是出死入生之道，是阴阳造化仙炉也。这丹田内澄心定意，昏昏默默，绵绵不断，谨守三五年之间，自然丹炉鼎内，二炁相交温成一炁，造化成虚无，灵胎仙成器，心中神自灵，踊跃欢喜自歌自舞。大抵神得炁灵，炁得神清。阴符经云：圣功生焉，神明出焉，炁是神之母，神是炁之子。常使子母相守不离，自然日久神定，仙道

成矣！二者既得，然后放四大，莫把捉，坦然修养，道炁自然，清清净净之中，神即上灵宫永作，目前更不回顾也。三者既得，神定炁和，应过天年也。放心坦荡，自在逍遥，无事清闲，乃是无极大道成也，清静到头。异日功成行满，玉皇诏上会作个无碍人，长生快乐也。

先生曰：学道修行，或活神不定，只是功夫未成，不计年限，且须抱守。吕真人云：莫言大道人难得，自是功夫不到头。

先生曰：夫修行施以不谨，功不勤而神不清，持久不负真行，心不劳而志不狂，精不亏而神不飞。

先生曰：嗟，见世间人寻师访道，不肯恭顺于人，只说俱能己胜。至于修行，又不肯勤谨慎忍，只凭口说，全无真功，亦不真紧修行，以见贫者，又无拯救之心。种种亏功失行，到使阴德有亏，于道有违。似此之徒，欲要成仙证道，甚远矣哉！如今略说道果之因，上天祇佑真功真行，如大善德之人，自可感动天地。经云：皇天无亲，惟德是辅。若要真功者，须是澄心定意打叠精神，无动无作，真清真净，抱元守一，存神固炁，乃真功也。若要真行，须要修行蕴德，济贫拔苦，见人患难，常怀拯救之心。或化诱善人入道修行。所为之事，先人后己，与万物无私，乃真行也。

先生曰：若人修行养命，先须积行累功，有功无行道果难成，功行两全是谓真人。

先生曰：吾辈说与教门中人，须是大悟性理，深穷妙道，志在修行学仙。西升经云：除垢止念，净心守一，众垢除，万事毕，道之要也。此乃妙中无比也。凡有道，话往来，且照顾。润

身中之宝，劝人向天之道，顺天之理，不得毁天谤地。若张渊子背口发狂，言归谈神中事，此乃得道之人也，但且包容不得其过。

先生曰：学道之人切须清净一身，不得杀生、饮酒、食肉、破戒、犯色，每欲包容万事，苦己饶人，弃绝嗔怒、慳贪，常行忍辱，俭约。见人患难，行拯苦之心；见人贫乏，必周济之。好事先人后己，待人谦上和下，以恩复仇。勿见人之过，勿语人之非。暗积阴德，不求人知，惟望天察，乃即真道人也。

先生曰：大道无方，微妙莫测，圣人体之为日用，百姓日用而不知，背道而丧真，动感死地，殊不知人在道中，如鱼在水中，鱼失水则死，人失道则亡。

先生曰：且见经典中言意隐奥，卒难晓解。今只以世俗之语，开迷指悟。或有未明，更与后代之子孙处求教。倘能解意修行，即许再传弟子，保命修真，积庆天涯，救人疾疴为大行。若受斯文，则九祖灭罪，父母获福。吾之愿心普救病厄及生死之难，如将此语诳诸人，永入阴山万劫。

颂曰：

学道须凭铁汉，便把身心割判；
一口咬断无明，更不前思后算。

重阳祖师修仙了性秘诀

夫全真者，是大道之清虚，无为潇洒之门户。乃纯正之家风，是重阳之活计。修仙之士，学道之流，慎勿狂游而参禅，且莫徒劳而问道。群居慎口累真功，独坐防心积实行，莫为小过而不除，休言微行而不积。心猿紧锁，意马牢擒，三逆散而神宁，六贼剿而意定。缓缓而抽添水火，微微而调息真功。清静寂寥而低下谦和，柔弱而炼心；恭敬于人而有益，殷殷勘破这行尸，物物休除走骨。争奈人人舌辨以为能，个个刚强而为胜；无明火大而为尊，人我山高而独是；处众不取其下，闹处不取其静；欲处而神慌，动处而意乱。更有一等专持乞食度日，却言便是真修，如此是慵饶下鬼，愚顽不省之人，迷迷无端之蠢，切不如闻。早炼顽心，去假修真而了性，若执慧性而皆昏精，着心灯而忽暗，慳吝而难成大道，狠毒而怎悟玄真，妬贤嫉能而招愆，贪生怕死而造罪，书符货术而谩人，行药治病而图贿，狂怪道中之贼，喧呼众人之害，不悟妙诀而胡游，心意迷迷而狂走，受了十方善信供养而难消。若谨修而了真心，稍怠堕而沉地狱，得遇真师强寻。妙诀不许愚人得知，只要人人自悟，不用摇筋摆髓之功，亦没惑人采战之术。但会无为之初始，自觉神炁而冲和。自然丹炉而药就，显现灵砂而照照，明徹神光而燦燦，自见道德之祖宗，认是清闲之源本，乃性命之妙门，是脱神仙之模子，人人悟透此玄机，乃得长生而久视，不是感言而说人，亦非邪术而诱你，酷告全真

之高士，奉劝世上之迷徒，各各悟取害风言，人人同登于正教。如今说下修行之端的，能绝群迷之疑虑。伏望人人离俗以登真，一一断尘而得道，然愿一切众生皆登仙阙者矣！

答马师父十四问

第一问：如何是思神不测处，龙虎定相逢？

答曰：那一切虚寂便是。

第二问：如何玄牝之门，是谓天地根？

答曰：玄者父精，牝者母血也。元初各八两，合为一斤，一点元阳真炁，便是元本也。

第三问：如何是复命归根曰静？

答曰：只要心不逐物去，不染不着，心定意不散，神不昧，便是归根，若不此者，不得归根。

第四问：如何见性？

答曰：只要无心无念，不着一物，澄澄湛湛，内外无事，乃是见性。

第五问：如何是应物不昧？

答曰：耳虽听、目虽视、口虽说，只要心不着也。

第六问：如何是天关地轴，如何得相守？

答曰：天关地轴亦是神炁二字，只要不着不染，心定乃炁定，心动则炁散，若心不动，则子母相守。

第七问：如何是有入无三尺剑，长生不死一丸丹？

答曰：有入无只是一炁。三尺剑，慧也。长生不死者，一灵真性也。一丸丹者，命也。只用清静无心，寻个净处坐去，更无甚么。

第八问：如何是调息？

答曰：非有作也，若得心中无事，炁息自调。但知调息，便是有着，调息者，只可不知见，不可着于口鼻，今日说与众师兄，别无甚么，只要心无事，寻个静处坐去。弟子只因心中无事，得入于大道，依此行去。

第九问：如何是达摩大师云提得虚空回面观？

答曰：虚空是一性，回头觑不昧也。

第十问：如何弟子晚年出家筋血衰败，愿师指教？

答曰：补去。

又问：如何是补？

答曰：只要头头无事，万缘都放下，六门不交行，只用一个主人，常少语，不着物。十二时中常不昧，减省睡眠，一时放下，便是补也。

第十一问：如何是铅汞？

答曰：铅是父精，汞是母血，亦是性命龙虎二字。

第十二问：处静之间，有一切念起，或更昏睡多，如何得念不起，昏睡少？

答曰：只是里头无物料，神炁微细，里头实有物，自然无念，不昏睡也。

第十三问：如何是天地不测处，鬼神不知处？

答曰：那更有甚么。

第十四问：如何是十二时中似一时？

答曰：不只十二时中似一时，乃至千万日，稍有不似一时，早是断灭也。

玄门杂宝十八问答

全真

夫全真者，合天心之道也。神不走、炁不散、精不漏。三者俱备，五行都聚，四象安和，为之全真也。

诗曰：

常行祖师教，日用老君心；
炼就真如性，岂不是全真。

稽首珍重

无表无里，内外真空，无极太始，通神护佑，太上家风，长生不朽，无想无存，变化法界，七宝林中，重重轻轻，不摇不动，为之稽首珍重。

先生

无法先有我，辉辉不露形，
古今无改变，岂不是先生。

道童

道童元与大道同，只因思世入凡笼；
如今意在青霄外，万法无拘与道通。

蓬头

本是太上古家风，一法才通万法通；
放下丝毫无垢染，自然一性合天公。

髻髻

髻髻元是钟离留，昆仑顶上安日头，
没人搞洗常山去，陆地从来放白牛。

冠

一对星眼觑前后，万法收来腹内藏，
内外玲珑无显迹，辉辉独显路堂堂。

袍

落魄元初不计春，衣宽广大裹乾坤，
隔断红尘不染体，任他寒暑不能侵。

四禩

春夏秋冬按四禩，包罗万象有谁知；
酒色财气尘俗事，四件皆除绝是非。

笠

独占昆仑顶上悬，圆光一道照无边；
任他风雨并霜雪，一塔权为不漏天。

绦

来往循环得几遭，颠猿劣马紧拴牢；
万缕千丝俱放下，生死轮回决要逃。

遮袋

纵横三尺布，谁知造化工；
此中超法界，包裹太虚空。

拐

竖起顶天立地，横担日月山河，
斡转乾坤骨髓，转动万象森罗。

钵

一钵千家饭，孤身万里游，
为逃生死路，乞化度春秋。

鞋

步步随吾不记年，往来踏遍旧山川，
从今不踏泥共水，一任双飞过碧天。

来去

来从大道来，去从本道去，
来去不沾尘，当居清静处。

出家修行

一自离尘是出家，无为无作我生涯，
若人问我修行诀，云散青天月自华。

日用

养性忘情为日用，沿门乞化是生涯，
来去自由无挂碍，清风明月作邻家。

颂曰

神仙本是世人求，谁肯心头万事休，
若悟自家真性命，清风明月共同游。

水龙吟

本自出家离尘世，更不贪人间华丽，蓬头垢面终朝独坐，
内修活计，古庙窑龕里，任教他红轮西坠，向无中认有，知白守
黑，绵绵的默调息，心上别无萦系，有腋袋拄杖相随，草鞋断精
赚赤腿，羊皮遮体，饥后巡门乞饱，来时唱哩咤哩，任旁人笑
道呆痴，懒汉有谁人识。

学道心刚似铁，全然在自家猛烈，顿开利锁名缰，割断爱
情尽舍，万事无挂惹也，不住茅庵草舍，向市鄽中居止，端然守
道，凭此用，过时月。

作个贫穷道者，任粗食不顾寒热，蓬头垢面终朝独坐，内
修活业，得遇明师诀，世人道，风狂来也。有些深远，幽微时节，
教七歌怎生说。

颂曰

独上高山望八都，黑云散尽月轮孤，
茫茫宇宙人无数，哪个男儿是丈夫。

解红

洞天深处道非远，咫尺人难悟。浮沉内景，须凭匠手功夫。

专候晓来，一点阳生通玄路；尽藏在，碧波深深处。任事主地雷响，震动山头雨，渐浇灌，黄芽乍离土。婴儿采得携篮去，向真霞六阳鼎内烹煮。搬运转，东西与南北，铺八卦九宫，要知宗祖。十干数内分左右，要显龙虎。玄武后随朱雀，当先祥云布。曲江上，万神都来聚；夫与妇，癸母跨赤龙归洞府。要寻觅丁公问，凭居阴阳会合三千数，指天地海山同寿坚固。

诗曰

黄河水转吕氏家，一壶天地老烟霞，
无情白鹿调朱凤，有个乌龟缠赤蛇，
六月山头飞白雪，三冬水底长黄芽，
这些道理人还会，陆地神仙乱似麻。

绿头鸭

话中常悟，南柯一梦黄粱。破繁华云龕，布素认宗派。返照回光，凭慧剑，劈开爱网；横藜杖，击碎尘寰。那里相逢峨眉时，任韬光速奔华山忙，林泉隐，南辰与北斗，日月袖中藏。朱颜久，天崩地塌，真性如常。舞袍袖，乾坤恨窄；但展手，天地平量；醉陶陶，囊盛四海；笑忻忻，腹饮三钟。几度瑶池，龙华会上，诸仙珍席，醉倒霞觞。玉皇御宴，无我不成班行，行重阳会，金莲七朵齐放神光。

颂曰

净皎皎圆明皓月，明朗朗水磨孤圆，
绿湛湛碧潭现影，韵悠悠物外天仙，

滴溜溜拈出无有，活泼泼放下周全，
转漉漉水晶盘中，赤洒洒一片青天。

颂曰

玉京山上一池水，四面八方不得底，
若还认得把舟人，自然运入天宫里。

道德公益网

圣贤法语集的内容

- 莲花生：心性的不同名称
- 佛陀法语：修行之难
- 佛陀法语：言语道断
- 佛陀法语：光体无二
- 佛陀法语：大人八念
- 佛陀法语：得道之法
- 佛陀法语：正念正观
- 佛陀法语：何为大善？
- 佛陀法语：得福不尽
- 大慧禅语：还我个本来无烦恼
- 普照法语：修道之人，莫生放逸
- 三十忠告论
- 断际法语：但悟一心，此即真佛
- 佛陀法语：莫害贤人
- 断际法语：著相而作者，皆属魔业
- 佛陀法语：布施何人
- 马祖道一：如何是修道？
- 马祖道一：道不用修，但莫污染
- 断际法语：何者是佛？
- 普照法语：一失人身，万劫难复
- 普照禅语：何名顿悟？
- 大珠法语：顿悟者，不离此生即得解脱
- 大珠法语：论究竟解脱之理
- 大珠法语：云何为禅，云何为定？
- 达摩法语：夫念佛者，当须正念

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

長春祖師語錄及 垂訓文

【元】丘处机 著

丘处机简介：

丘处机字通密，道号长春子，人称“长春真人”，为全真道「七真」之一，龙门派的祖师。金皇统（1141—1149）八年（1148）正月初九日，生于山东登州栖霞。自幼敏捷聪慧，博而高才，眉宇轩昂，举措高雅。年未弱冠，志慕玄风。十岁出家，十九岁入道，二十岁于昆嵛山栖霞洞拜王重阳为师。大定（1161—1190）九年（1169）王重阳羽化后，他随师兄马丹阳等护灵柩守孝三年。

金章宗明昌（1190—1196）元年（1190）丘处机自陕西东回归故里栖霞县，建太虚观居之。章宗末年，唱得《道藏》一部。此间山东达官贵人，“皆相为友”。金宣宗贞祐（1213—1217）二年（1214），蒙古势力进入中原，金被迫迁朝汴梁（今河南开封）。不久山东发生反金起义，金廷派驸马都尉仆散安贞率兵讨伐。时登州、宁海不服，驸马都尉请丘处机前去安抚，“所至皆

投戈拜命，二州遂定”。于是声名大振，三廷（宋、金、元）皆相结纳。金、宋诏至，皆称病不前。

金宣宗兴定（1217—1222）三年（1219），远在西域乃蛮国的元太祖成吉思汗派近臣刘仲禄、札八儿持诏奉请。丘观天下之势，欣然应命，乃于次年（1220）喜携尹志平等十八弟子自山东莱州启程西行。跋山涉水，呕风嘶雪，行经数十国，旅途万余里，终于在元光（1222—1224）元年（1222）到达印度大雪山阳坡（今阿富汗境内），时历三年。成吉思汗举行隆重庆典，于行宫内接见了丘处机，问以治国之方，长生久视之道。丘答曰：“敬天爱民为本，清心寡欲为要。”成吉思汗听后，深有感慨，半载未游猎。至此，元代统治者停止了野蛮杀戮的行径。成吉思汗呼之为“神仙”，命左右录其所言，命名为《玄风庆会录》。元光二年（1223），丘乞还东归，喝之礼物拒不收，成吉思汗特下诏兑全真道减税差役，发给丘金虎牌、蛮书，命其掌管天下道教，又派兵士千人护进。处机西游，基本上奠定了全真道在元代兴盛之基础，是全真道史上的大事。回归途中，所及之处迎之者接踵而至达数千人，所居之处门庭若市，每逢启丘处机提倡道、儒、释三教平等。著有《摄生消息论》、《大丹直指》、《磻溪集》、《玄风庆会录》、《鸣道集》等。

元太祖二十二年（1227），丘处机羽化登仙于北京，其遗壳葬于白云观的处顺堂（今白云观的邱祖殿），四方弟子来会者达万余人。元世祖至元（1264—1295）六年（1269）追赠为“长春主道演教真人”，元武宗加封为“长春全德神化明应真君”。清乾隆皇帝赞其曰：“万古长生，不用餐霞求秘诀，一言止杀，始知济世有奇功。”

卷一 长春祖师语录

一、论形神与长生

师住燕京天长观时，普说曰：“道涵天地，神统百形，生灭者形也，无生灭者性也、神也。有形者皆坏，天地亦属幻躯，元会尽而示终。只有一点阳光，超乎劫数之外，在人身中为性海，即元神也。故世尊独修性学，炼育元神，可以灭而灭。说法四十九年，住世亦止七十余载，人不以为无寿。背痛而示疾，形坏也。血肉之躯也。可以生而生，百千万亿劫，度生无量，又何尝灭哉？谓佛肉身至今犹存可也。若论性不坏，即饿鬼畜生皆堪成佛，有灵明处是也。心能造形，心能留形。法中有爱住世者，动经千百劫，心为之也。若心根伤坏，转眼便为冥途矣。故有形存而心先死者，六道是也。有形亡而心存者，古来三教圣贤是也。今世祈长生者，不向本命元神自发大愿，乃从仙佛乞灵，是舍本而求末矣。究竟于我何与哉？吾宗所以不言长生者，非不长生，乃超之也。此无上大道，非区区延年小术也。”

二、论神通变化

或问曰：“北宗道法，至吾师而大行，全真之盛，振古未有，亦尚神通变化否？”

师曰：“若好尚神通，便非大道。大道极平常，不作奇特想，只要心真，何事不办？吾侍重阳师三载，未沐一言之诲，若起嗔心，久为下类矣。唯鞭策之甚，真为爱我之切，故归化时方有‘此子可教，吾宗赖以大行之语’。后复得道兄丹阳马大师接引，然后还山炼心育性，三遭魔难而不为动，没于洪水而不知，虎卧于旁而不畏。初心真，久之心空，心空性见，大事毕矣。遂出山度世化人，帝主礼拜，三宫奉侍，僚望问道，至礼也。吾告以清静无为，上帝好生，一代仁厚之风皆从此二句起。上亲书袍领，命藏诸内府，世授子孙。敕吾为大宗师，然吾心未尝动也。生平不轻受人一拜，拜必答之。未尝自登师席，黄童白叟、妇寺宰官、侯王帝主，一切平等。西域诸方称吾为‘震旦活佛’，声教所及，要荒无间，自古全真之盛，未有及此。此岂有所作为乎？不过性海中一点浮沤耳。天人自然感应，不尚神通。宫中有妖物，百法不灵，天师束手，请问于吾。吾时在山中，静中微作念，彼物已摄道光法镜中。初不用雷神将帅、符图印诀也，邪不胜正，理也，吾存其理而已。”

三、论命功性学

师示众曰：“吾宗前三节，皆有为工夫，命功也。后六节，乃无为妙道，性学也。三分命功，七分性学，以后只称性学，不得称功。命方称功，有为之事也。功者工也，有阶有级，性何功哉？佛祖也只完得性学而已。今世人希慕长生，究无长生者，心不真也。虽极劳生以养形，为形起见总属私心，不合天心，何能上寿？学人宜体验吾旨，誓发无上之心，即为无上之身。”

或问曰：“弟子根性下劣，堪学道否？”

师曰：“吾西游记首言，凡有七窍者，皆可成真，吾子只六窍耶？”

四、论心性迷悟

师示众曰：“世法用实，大道用虚，唯虚故明，明即慧也。慧非根生，心定而凝，心凝神现，性见人成。人非块然者，元始与威音，若将二老作玄虚，是亦沉沦之下士也。要知有此心即有此性，二老不加，人亦不灭。一老为出世师，学者为轮转鬼，可不痛哉！要其间不过迷悟之殊耳。

百计以养身，即百计以昧心，心昧则性迷，性迷则神役九幽矣。究之身不过数十年，而神之迷晦，动经千劫。一息之迷，即为一年，若迷一日，已为三万六千朝矣，其他可类推也。若真能见性，即垂死之一刻，亦能破百千万劫之幽暗，况五官清明、四肢强健时乎？学者急须止念，念止则心定，心定则慧光自生。慧既生矣，还须自涵于不睹不闻、无声无臭之中，久之方返于虚无真境。

今学人皆理解，非心解也；皆识光，非智光也；此所以轮转人天，漂流六道。若造恶之人，并无光彩，止有恶气厉气，眼光一落，全体皆阴，堕入酆都矣。千佛出世，不通忏悔者，彼自无光，何能承佛光接引哉？

学者现有外光，机在目也。太阳流珠，常欲去人，顺也。逆而内之，金华涵苞矣。有内光迷而失之，六欲牵也。妄想惊其神也。不能片时清静，为有颠倒耳。悟而超之，破除无始习气，寻取最初种子，光烁圆陀也。哀哉，知者鲜矣，悟者尤鲜矣！吾

不敢望悟者，得见知者斯可矣。”

或问曰：“知与悟有不同乎？”

师曰：“十分知及处，即是悟境。知为下手，悟为究竟。”

又问曰：“假如放下万缘，一念不动，可是否？”

师曰：“是体也，还有用在。”

师示众曰：“人身一念一动为一劫，此内外合也。内一动外一劫应之。迷则刹那万劫，悟则万劫刹那，心上本无岁月也。”

五、论回光

师示众曰：“学人但能回光，即了生死。此光超日月、透三界，若无此光，天地亦冥顽不灵矣，万物何处发生？此光，即元始威音也。众生轮回者，因此光顺出，作种种妄想，故幻出皮囊，积骸如山，积血如海。今一句说破，人身除两目外，皆死物也。眼目中元精元气元神皆在，可不重欤？眼光落地，万古长夜。人在胎中，先生两目；其死也，先化两目。昔观音大士八十一化，极其变现，而目不动，佛之神威不能变在此处。众生倒能变，未死时而目已变矣，哀哉！”

或问曰：“回光与金丹功夫，是一是二？”

师曰：“回光不止金丹，即宗门真诀也。摩顶者此也，受记者此也。楞严二十四位圆通，原有谛观鼻端，心空漏尽，出入息化为光明，证菩萨果，吾宗皆是此法。”

又问曰：“每日将一时回光，可乎？”

师曰：“极少三时。”

又问曰：“假如有俗冗，止能一时回光，如何？”

师曰：“真正一时也妙，一时已夺天万年之数。一日奔驰光散，即造罗酆千劫幽暗之狱。故冥界无甲子，动以千万劫计，算术所不能及。”

或问曰：“佛说往生西方，莲池中有姓名耶？”

师曰：“不论姓名，华池即方寸也，莲苞即性光也，身中现有佛国。”

问曰：“若是，则净土为乌有矣。”

师曰：“又是实有的，少不得以心造，以心应。”

或问曰：“弟子欲诵《金刚经》五百卷以超度亡灵，何如？”

师曰：“《金刚经》亦止念之一端，亦超度亡灵之一大法门也。只要真能止念，诵四句偈已完。”

曰：“请问四句偈？”

师曰：“是如梦幻泡影。”

曰：“或以‘无我相，无人相，无众生相，无寿者相’作四句何如？”

师曰：“亦可。”

曰：“或以有句无句，非有非无句，即有即无句，作四句何如？”

师曰：“亦可，唯拘不得，所以为妙。若拘定某句是四句，

即着诸相矣。”

六、论仁之体用

或问曰：“能仁谓之释迦，如何是仁体？”

师曰：“仁者生也。一点生机，鸟啼花放，山色波光，俱为造化。含之皆为真地，舒之尽是阳春。一念不生为仁体，万念皆圆为仁用。空则化，圆则通。通则四维上下虚空，往古来今，不外吾腔子矣。不特地狱饿鬼畜生可悯，直视夫人亦为雪涕。回视多生眷属，多生冤仇，俱在慈光覆阴之中。到此方是能仁，方证如来果位。今从一枝一节起见，皆非大道。”

问曰：“弟子于静中，觉得大千如一室，万劫如一时光景，可以谓之仁乎？”

师曰：“总不在拟议得之。心上实实行去，可也。今日天气清和，正好可各行乐，无负良辰。况名师胜友，乐莫大焉。发挥精神，百病不生，即此也是仁用。”

七、论学道见性

师示众曰：“吾宗惟贵见性，而水火配合其次也，大要以息心凝神为初机，以性明见空为宝地，以忘识化障为作用，回视龙虎汞铅，皆法相而不可拘执，反此便宜为外道，非吾徒也。”

师示众曰：“学人既有入路，即宜退藏于密，直从念头上洗剥。天理愈微，益见人心之难克；人欲将净，反见天心之杳渺。可参之，可参之。”

或问曰：“弟子欲辞家学道，奈世缘未了，功名未成，再迟数年何如？”

师曰：“子既欲嗣吾宗，名利二字须要先淡。吾意子欲问道，宰相之位可辞。吾之求人，甚于人之求我，各人勉之，不然，他日无由见我。仙鬼殊途，光阴如电，一弹指而白发星星矣。增一年，去鬼日近，色身易坏，真性未修。如何？如何？”

卷二 玄风庆会录

钦奉皇帝圣议，宣请高道长春真人，岁在己卯正元后一日，敕朝官刘中禄赍诏寻访，直至东莱，适符圣意，礼迎仙驭，不辞远远而来。逮乎壬午之冬十月既望，皇帝畋于西域雪山之阳。是夕，御行在设庭燎，虚前席，延长春真人以问长生之道。

真人曰：夫道生天育地，日月星辰，鬼神人物，皆从道生，人只知天大，不知道之大也。余生平弃亲出家，唯学此耳。道生天地，天地开辟，而生人焉。人之始生也，神光自照，行步如飞。地生菌，自有滋味，不假炊爨，人皆食之。此时尚未火食，其菌皆香且甘，鼻嗅其香，口嗜其味，渐致身重，神光寻灭，以爱欲之深故也。学道之人，以此之故，世人爱处不爱，世人住处不住；去声色，以清静为娱；屏滋味，以恬淡为美；但有执著，不名道德也。眼见乎色，耳听乎声，口嗜乎味，性逐乎情，则散其气。譬如气鞠，气实则健，气散则否。人以气为主，逐物动念，则元气散，若气鞠之气散耳。

天生二物曰动、植。草木之类为植，植而无识，雨露沾濡，自得生荣。人物之属为动，动而有情，无衣无食，何以卒岁？必当经营耳。旦夕云为，身口为累，故也。夫男，阳也，属火；女，阴也，属水。唯阴能消阳，水能克火。故学道之人，首戒乎色。

夫经营衣食，则劳乎思虑，虽散其气，而散之少；贪婪色欲，则耗乎精神，亦散其气，而散之多。

道产二仪，轻清者为天，天，阳也，属火；重浊者属地，地，阴也，属水。人居其中，负阴而抱阳。故学道之人知修炼之术，去嗜屏欲，固精守神，唯炼乎阳，是故阴消而阳全，而升乎天而为仙，如火之炎上也。其愚迷之徒，以酒为浆，以妄为常，恣其情，遂其欲，耗其精，损其神，是致阳衰而阴盛，则沉于地为鬼，如水之流下也。学道修真者，如转石上乎高山，愈高而愈难，跬步颠沛，前功俱废，以其难为也，举世莫之为也。背道遂欲者，如掷石下乎峻坡，愈卑而愈易，斯须陨坠，一去无回，以其易为也，故举世从之，莫或悟也。

余前所谓修炼之道，皆常人之事耳，天子之说，又异于是。陛下本天人耳，皇天眷命，假手我家，除残去暴，为元元父母，恭行天罚，如代大匠斫，克艰克难，功成限毕，即升天复位。在世期间，切宜减声色，省嗜欲，得圣体康宁，睿算遐远耳。庶人一妻，尚可损身，况乎天子多畜嫔御，宁不深损乎？陛下宫姬满座，前闻刘仲禄中都等，拣选处女以充后宫，窃闻道经云：不见可欲，使心不乱。既见之，戒之则难，愿留意焉。

夫人认身为己，此乃假物，从父母而得之者，形骸耳目是也；神为真己，从道中而得之者，能思虑寤寐是也。行善进道，则升天为之仙；作恶背道，则入地为之鬼。

夫道生众生，如金为众器，销其像则返成乎金，人行乎善则返成乎道。人间声色衣食，人皆以为娱乐，此非真乐，本为苦耳。世人以妄为真，以苦为乐，不亦悲哉！殊不知天上至乐，乃

真乐耳。

余济以学道之故，弃父母而栖岩穴。同时学道四人，曰丘、曰刘、曰谭、曰马，彼三人功满道成，今已升化。余辛苦之限未终，日一食一味一盂，恬然自适，以待乎时。其富者、贵者，济民拯世，积行累功，更为易耳。但能积善行道，胡患不能为仙乎！

中国承平日久，上天屡降经教，劝人为善，大河之北，西川江左悉有之。东汉时，于吉受太平经一百五十卷，皆修真治国之方，中国道人诵之行之，可获福成道。又桓帝永寿元年正月七日，太上降蜀临邛，授天师张道陵南斗北斗经，二十四阶法篆，等诸经籍千余卷。晋王纂遇太上道君法驾乘空赐经数十卷。北魏时天师寇谦之居嵩山，于太上等处受道经六十余卷，皆治心修道，祈福禳灾，扫除魑魅，拯疾济苦之术。其余经教，不可尽言。降经之意，欲使古今帝王臣民皆令行善。经旨太多，今举其要。

天地之生，以人为贵，是故人身难得，如麟之角；万物纷然，如牛之毛。既获难得之身，宜趋修真之路，作善修福，渐臻妙道。上至帝王，降至民庶，尊卑虽异，性命各同耳。帝王悉天人谪降人间，若行善修福，则升天之时，位逾前职，不行善修福则反是。天人有功微行薄者，再令下世修福济民，方得高位。昔轩辕氏，天命降世，一世为民，再世为臣，三世为君，济世安民，累功积德，数尽升天，而位尊于昔。陛下修行之法无他，当外修阴德，内固精神耳。恤民保众，使天下怀安，则为外行；省欲保神，则为内行。人以饮食为本，其清者为之精气，浊者为之便溺，贪欲好色，则丧精耗气，乃成衰惫。陛下宜加珍啬，一宵一为，已为深损，而况恣欲者乎？虽不能全戒，但能节欲，则几于道矣。

夫神为子，气为母。气经目为泪，经鼻为脓，经舌为津，经外为汗，经内为血，经骨为髓，经肾为精。气全则生，气亡则死；气盛则壮，气衰则老。常使气不散，如子之有父母，气散则如子之丧父母，何恃何怙！

夫神气同体，精髓同源。陛下试一月静寝，必觉精神清爽，筋骨强健。古人云：服药千朝，不如独卧一宵。药为草，精为髓，去髓添草，有何益哉？譬如囊中贮之金，旋去金而添铁，久之金尽，囊虽满，空遗铁耳。服药之理，夫何异乎？古人以继嗣之故，娶妇而立家，先圣周公、孔子、孟子各有子。孔子四十而不惑，孟子四十而不动心，人生四十以上，气血已衰，故戒之在色也。陛下圣子神孙枝叶繁盛，宜保养戒欲，为自计耳。

昔宋上皇本天人也，有神仙林灵素者，携之神游上天，入所居宫，题其额曰神霄，不饥不渴，不寒不暑，逍遥无事，快乐自在，欲久居之，无复往人间意。林灵素劝之曰：陛下天命入世，有天子功限未毕，岂得居此，遂下人间。自后，女真国兴，太祖皇帝之将萎失，虏上皇北归，久而老终于上京。由是知上天之乐，何啻万倍人间。又知因缘未终，岂能遽然而归也。

余昔年出家，同道四人，彼三子先已升华，如蝉蜕然，委此凡骨而去，能化身千百，无不如意。余辛苦万端，未能去世，亦因缘之故也。夫人之未生，在乎道中，不寒不暑，不饥不渴，心无所思，为真快乐。既生而受形，眼观乎色，耳听乎声，舌了乎味，意虑乎事，万事生矣。古人以心意莫能御也，故喻心为猿，意为马，其难制可知也。古人有言曰：易伏猛虎，难降寸心。因之降心乃成道升天之捷径耳。道人修真炼心，一物不思，如太虚止水，水之风息也。静而清，万物照之，灿然悉见。水之风来也，

动而浊，何能鉴万物哉？本来真性，静如止水，眼见乎色，耳悦乎声，舌嗜乎味，意著乎事，此数者续续而叠举，若飘风之鼓浪也。道人治心之初甚难，岁久功深，损之又损，以至于无为。道人一身，治心犹难，何况天子富有四海，日览万机，治心岂易哉？但能节色欲，减思虑，亦获天佑，况全戒者耶？昔轩辕皇帝造弧矢，创兵革，以威天下。功成之际，请教于仙人广成子，以问治身之道。广成子曰：汝无使思虑营营，一言足矣！余谓修身之道，贵乎中和，太怒则伤乎身，太喜则伤乎神，太思则伤乎气，此三者于道甚损，宜戒之也。陛下既知神为真己，身是幻躯，凡见色起心，当自思身假神真，自能止念也。

人生寿命难得，且如鸟兽岁岁产子，旋踵夭亡。壮老者鲜，婴童亦如之。是故二十、三十为之下寿，四十、五十为之中寿，六十、七十为之上寿。陛下春秋已入上寿之期，宜修德保身，以介眉寿。

出家学道之人，恶衣恶食，不积货财，恐害身损福故也。在家修道之人，饮食居处，珍玩货财，亦当依分，不宜过差也。四海之外，普天之下，所有国土，不啻亿兆，奇珍异宝，比比出之，皆不如中原天垂经教，治国治身之术为之大备，屡有奇人成道升天耳。

山东、河北，天下美地，多出嘉禾美蔬，鱼盐丝茧，以给四方之用。自古得之者为大国，所以历代有国家者，唯争此地耳。今民有兵火相继，流散未集，宜差知彼中事物者，能干官规措勾当，与免三年税赋，使军国足丝帛之用。黔黎获苏息之安，一举而两得之，此亦安民祁福之一端耳。自天佑之，吉无不利也。余万里之外一召，不远而来，修身养命之方，即已先言，治国保民

之术，何为惜口？余前所谓安集山东、河北之事，如差清干官前去，依上措画，必当天心。苟授以匪材，不徒无益，反为所害也。初金国之得天下，以创起东土，中原人情尚未谙悉，封刘豫于东平，经略八年，然后取之，此亦开创良策也，愿加意焉。

修身养命要妙之道，传之尽矣；其治国保民之术，微陈梗概，其用之舍之，在宸衷之断耳。昔金国世宗皇帝，即位之十年，色欲过度，不胜衰惫，每朝会，二人掖行之。自是博访高道，求保养之方。亦尝请余问修真之道，余如前说。自后身体康健，行步如故，凡在位三十年升遐。余生平学道，心已无思无虑，梦中天意若曰：功行未满，当待时升化耳。幻身假物，若逆旅蛻居耳，何足恋也。真身飞升，可化千百，无施不可，上天或可千岁万岁。遇有事，奉天命降世投胎，就舍而已。

传道毕，上谕之曰：谆谆道诲，敬闻命矣。斯皆难行之事，然则敢不遵仙命，勤而行之？传道之语，已命近臣录之简册，朕将亲览，其有玄旨未明者，续当请益焉。

岁在壬午夏四月吉日

译语臣移刺走楚材

译语太师尚书令恒国公阿海

卷三 丘祖垂训文

吾教后辈门人知悉：尔等悟士，既入玄门之正教，必通夙世之善根。一证今生之福果，二修来劫之不堕。若有向道之真心，当遵太上之法律。奈何门人不自知觉，只图道教以度平生，不知玄科而有禁戒。粒米文钱，俱皆有所关系，乃世人之膏脂，农夫之血汗，非用心以难消，岂无功而可受？汝等愚迷，不自揣量，不肯修持，反言本教无功，便随外道有益。以致奸盗邪淫，损人利己。或荤酒赌博，坏教败宗；或烧炼假术，骗哄迷人；或信投旁门，毁谤正教。似此无赖，种种不堪，岂是正教之所为乎？且莫说尔等后学之辈，即天神有过则谪其位；地祇有过则降其职；神仙有过则堕其尘；鬼祟有过则灭其迹；君王有过则失其国；臣僚有过则加其刑；士人有过则削其名；庶人有过则掠其福，一切过恶各有所归。何况尔等作孽者，岂无报应乎？吾教后辈门人，当闲自揣其心，出家所为何故？盖为看破尘缘、轮回苦恼，方才进道。岂可返造愆尤，重增孽债？

法有三乘，遵依本教而行，量力而进，立志而守，苦志而修，方是出家人之正路也。

夫上乘者，修真养性，苦志参玄，证虚无之妙道，发天地之正气，除尘世之冤愆，广行方便，大积阴功，只候三千功满，

八百行圆，然后身超三界，位列天仙矣！或跨鸾鹤而朝金阙，或驾彩凤而赴瑶池，千真恭敬，万圣护持，与天地同体，与日月同明，岂不为出家人之大丈夫哉！

夫中乘者，秉心演教，礼忏诵经，颂太上之法科，礼天尊之宝号，信心恳祷于圣前，虔诚斋戒于庙中，清静身心，阐扬大道，一念纯真，常存正法。运用灭度之时，自有善神拥护，或送皇宫，或生官府，或为君王而名登九五，或为卿相而位列三台。那时万民敬仰，四海投归，人中殊胜，岂不尊乎！

夫下乘者，修宫建庙，印经造像，修桥补路，戒杀放生，施茶舍药，惟慈悲之本，绝吝啬之意。或周济穷苦，低下为心，尊师敬友，接待往来，爱老惜贫。以待功行圆满，自有金童接引转化为人，得生富贵之家，一生受用无穷，岂不快哉！

如此修为三乘之法，句句分明。若不省悟者，不除酒色财气，不如还俗归家，染苦为乐，随心所欲，任意所为，岂不乐哉？如何久恋玄门，迷而不省？造下无边罪孽，果报难逃，过世之时，看待推谁？有志诚者可以深入，无夙缘者可以速退。不然造罪加倍，吾甚怜悯，是为训焉。

倘有见训者回心，闻训者转念；重整刚志，痛改前非；勇猛精进，承办道业；闻者省悟，见者开发。省悟者回光之心也，开发者反照之意也。如不早觉，必永失真性，以堕冥途，常沉苦海，化为异类。到此之时，悔之何及。聪明达人仔细思之，今生错过，大道难遇矣。

道德公益网

圣贤法语集的内容

- 普照禅语：切莫执文，直须了义
- 道信法语：烦恼业障，本来空寂
- 断际法语：如何发菩提心？
- 大珠法语：无住心者是佛心
- 惠能法语：何名开佛知见？
- 达摩法语：学无前后，达者为先
- 达摩法语：矿虽有金，非炉不出
- 普照禅语：密密相传底法印
- 断际法语：何为正见？
- 断际法语：才有佛见，便作众生见
- 白玛邓灯：如何发现自身的习气
- 莲花生：智慧决定本来清净解脱见
- 大圆满三要诀
- 圣人法语：烦恼本无，不须用除
- 大慧禅语：无决定信，被自己阴魔所扰
- 断际法语：一切诸法皆由心造
- 莲花生：没有任何现象真正地存在
- 佛陀开示：邪淫有六变
- 莲花生：何谓觉醒心？何谓本然面目？
- 莲花生：最密的建议
- 惠能法语：何谓真正的归依佛？
- 文昌帝君：论劫运、劫数及化解方法
- 约书亚：助人的唯一方式
- 佛陀法语：何名真实念佛？
- 龙树菩萨：为淫事兴诤，如众犬争粪

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

丹陽真人語錄

馬鈺述

靈隱子王頤中集

馬鈺簡介：

真人姓馬，名從，字宜甫，後更名為鈺，字玄寶，小字山侗，號丹陽子，人稱“馬丹陽”、“丹陽真人”。山東寧海（今山東牟平）人。其母孕時夢見麻姑嚼丹一粒而吞之，覺而分娩，時金太宗天會（1123-1135）元年（1123）五月二十日子時。生時體有火色，七日方消，手握雙拳，百日乃舒。自幼誦讀儒經，年弱冠而能歌賦。然不溺功名，尤喜針灸療法。父甚愛之，让其看管家中庫存的財物。丹陽常施之以濟人而無私心，得輕財好施之名。同時，對道家思想亦頗感興趣，兒時就能誦乘雲駕鶴之語，夢從道士登天；及長，亦願學長生不老之術，喜詩好酒，怡然自樂而不屑于世務。曾自賦云：“抱元守一是功夫，懶漢如今一也無；終日銜杯暢神思，醉中却有哪人扶。”鄉人皆不解其意。

金大定七年（1167）七月，王重阳自终南山来宁海传播全真道，见面一句：“终南不远三千里，特来扶醉人，宿缘仙契有知己之寻耳。”令丹阳大吃一惊，遂拉妻子孙不二拜于王重阳足下，以王重阳为师，出家资为其筑庵，名曰“全真庵”，从此，入道者皆称“全真道士”，全真道正式建立。

此后，王重阳授以金丹秘诀，仙道方术予丹阳，使其渐渐得道。一日，重阳欲携其西游，丹阳初为家事所累，难以下定决心，经王重阳不断开化，遽以家资付与儿子庭珍等，与王重阳偕为水云之游。据说，丹阳梦中作诗曰：“烧得白，炼得黄，便是长生不老方。”重阳遂更其名曰钰，字玄玉，号丹阳子。丹阳追随王重阳，先居昆嵛山烟霞洞，次居文登苏氏庵，又居宁海金莲堂，后达汴梁（今河南开封）王氏旅社。大定十年（1170）王重阳羽化，丹阳集资将其遗蜕葬之京兆刘蒋村，筑庵居三年，“修真功，积真行。服纸麻之服，食糗粮之食。隆冬祁寒，露体跣足，怡然不之顾，唯一志于道。”孝满，东归宁海，矢志向道，遂往来于京兆（今陕西西安）山东间布教传道。丹阳守道，安贫慈下，不用人一钱，不接人一物。世人赞曰：“启迪全真，发挥玄教也。”丹阳待人接物谦虚谨慎，广收弟子，认真布道，努力弘扬道教之真精神，将王重阳创建的全真教进一步弘扬光大，“其安心定性则清虚淡泊，其接物导人则慈爱恺悌，由是远近趋风，士大夫争相钦慕而师友之”，于是全真教“遇仙派”诞生了，丹阳遂成为全真教遇仙派的创始人。度化了于志道、李大乘、杨明珍、曹渚、刘真一、李志远、李道谦、孙德彧等一大批弟子。

注：此经出自《道藏精华录》。

01. 大定癸卯三月间。始拜师于牟平范明叔庵之南。师曰。汝从何而来。仆对曰。来自东武。仰师之德。不以货财为富。恬然自得。坐进斯道。乃闻其风而悦之。愿侍巾屦。伏听一言。师乃欣然曰。身年少有学道之心。不可得也。良久曰。饥者吃饭去。饭罢则打睡去。一日。师见仆拱手而立。方呵曰。道人只要豁畅。不可存体面。庵不是廨宇。你又不是官长。若却讲俗礼。则交接去处。古人云。三山有侣人情淡。四海无家道义深。不徒设也。

02. 师每垂语曰。学道者。必在自悟。不悟者。昏蒙所致故也。欲发昏蒙。先涤其心。在乎澄湛明了而已。功到而成。不必叩请于他人。是工拙坦然明白矣。

03. 师在东牟道上行。僧道往来者。识与不识。必先致拜。从者疑而问之曰。彼此俱昧平生。何用拜之。师曰。道以柔弱谦下为本。况三教同门异户耳。孔子言。虽执鞭之士。吾亦为之。未闻一拜之为一过。

04. 师言。祖师素攻文章。了道之后。九为敏给。至于藏头、拆字、引语、联珠。略不构思。常和人诗。有押节字者。众皆和毕。唯祖师最后和。云。三百六十金骨节。众皆叹服。以为神仙语。如今谁能继得。除是磻溪公。颇似步骤。

05. 师言。祖师尝到登州。时顶笠悬鹑。执一筇。携一铁罐。状貌奇古。乞于市肆。登州人皆不识。夜归观。书一绝于壁。

一别终南水竹村。家无儿女亦无孙。数千里之外寻知友。引入长生不死门。明旦。拂衣东迈。后数日。郡守纆石烈邈诣观。观其题诗。钦叹不已。仍依韵和曰。回首三年别故村。都忘庭竹长儿孙。他时拂袖寻君去。应许安闲一叩门。

06. 师言。薄滋味所以养气。去嗔怒所以养性。处污辱低下所以养德。守一清静恬淡所以养道。名不著于簿籍。心不系于势利。此所以脱人之壳。与天为徒也。

07. 师曰。酒为乱性之浆。肉为断命之物。直须不吃为上。酒肉犯之犹可恕。若犯于色。则罪不容于诛矣。何故。盖色者。甚于狼虎。败人美行。损人善事。亡精灭神。至于殒躯。故为道人之大孽也。

08. 师曰。升平快活。莫过于闲道人。若住庵稍倦。结一两人作伴。挂搭腋袋。拖条拄杖。且歌且游。撞着好山好水。且为盘桓。不可贪程途。

09. 师谓仆曰。学道之人。要有终始。不可半道而废。与他人作笑端。况身是读书儿。岂不知凡人立身。须着一般事业。况为道者。正是男子立身大事。

10. 师常书大字一联。与道友曰。速把人我山放倒。急将龙虎穴冲开。仆因问曰。人我山始知。龙虎穴敢问其方。师笑曰。天机未敢轻分付。细细看贤悟不悟。

11. 师一日呼仆。良久而赴。问那里去来。仆对曰。午憩

睡方足。神情湛然。床头有庄子书一册。因拈而读之。所以不在此也。师曰。夫道要心契。若复以文字系缚。何日是了期。所以道。悟彻南华迷更迷。

12. 师在华亭曰。道者何物也。祖炁便是根源。岂不知鼻中出者也。岂不闻广成子曰。丹灶何车休矻矻。鹤胎龟息自绵绵。师语众曰。学道专一。则人人可以为。不同世俗之进取有黜落也。儒则博而寡要。道则简而易行。但清净无为。最上乘法也。

13. 师居圜堵中。但设几榻笔砚羊皮而已。旷然无余物。早晨则一碗粥。午间一钵面。过此已往。果茹不经口。一日召仆入。命坐。良久。仆问曰。吾师之道有作为否。师曰。无也。虽歌词中。每咏龙虎婴妊。皆寄言尔。是以要道之妙。不过养炁。人但汨没利名。往往消耗其炁。学道者无他。务在养气而已。夫心液下降。肾炁上升至于脾。元气氤氲不散。则丹聚矣。若肝与肺往来之路也。习静至久。当自知之。苟不养炁。虽挟泰山超北海。非道也。此言未化前十日所说也。仆与曹刘二三伴在圜堵外立。忽出曰。夫道。但清净无为。逍遥自在。不染不著。此十二字若能咬嚼得破。便做个彻底道人。但信老人言。行之自当有益。必不误你诸年少。

14. 师在黄县西郊。马从仁庵内唱曰。纵日消万两黄金。正好粗衣淡饭。言去岁过外关。闻人诵此语。喜其有理。故记之。不知何人作。有马元之曰。此语是顺长老苇江集中语也。师言。奇哉是言也。

15. 师言。家风谁是祖。钟吕自亲传。颂曰。一点灵光晃

太虚。丹青妙手莫能模。休将明月闲相比。有阙因缘怎类吾。此语稍露锋芒矣。

16. 师曰。炁之难御。迅若奔马。唯静者为易。必去其外慕。虽睹纷华之在眼前。正如深山穷谷中。方是道人心肠。倘不到无心地面。莫能制御。是知“道”者。贵于无心也。

17. 师又云。心定则情忘。体虚则炁运。心死则神活。阳盛则阴消。自然之理。昧者不知。但以为子孙计。返以学道者为无益。何不思之甚也。

18. 师曰。予年四十余方遇师入道。所以鬓皤然。腹中别有一绀发者。何由致之。向往关中十余年。所养神与炁耳。譬如空谷中有呼之者。随呼而应之。岂别物哉。但其中冲虚故也。吾友不信。诚静处养之。当自知之。

19. 师言。海蟾公本燕国相。一旦悟道。乃绝家累。其诗有“抛离火宅三千口。屏弃门兵百万家。”之语。后但乞食自资。逢场作戏。至与娼妓家担酒携榼。不以为耻。后来一等学道者。言我从富贵中来。你比他海蟾公不着。

20. 师曰。清静之道。人能辨之。则尽善尽美矣。故经云。人能常清静。天地悉皆归。言天地者。非外指覆载之天地也。盖指身中之天地也。人之膈已上为天。膈已下为地。若天气降。地脉通。上下冲和。精气自固矣。此小任仙所说也。

21. 师曰。守炁妙在乎全精。尤当防于睡眠。方欲寝时。

令正念现前。万虑悉泯。敛身侧卧。鼻息绵绵。魂不内荡。神不外游。如是则炁精自定矣。

22. 师曰。儒云以德报德。以直报怨。昔真人云。以信结友。以恩复讎。可谓至矣。

23. 师在莱州时。有姜禧者。携吕公传。呈师。师读到世人惟务名之与利。不知身之有神。逐物不返。丧尽天真。其谁咎矣。师乃掩卷谓禧曰。此语实中理矣。然世无悟者。何道之难行也。

24. 有韩洵字清甫。慕陶渊明、邵尧夫为人。号安乐园公。师自关右还东牟。道过济南。邀师到园中。供以素饭。既毕。洵叩首于师曰。洵自幼岁慕道。今已垂白。幸遇我师。愿垂一语。以烛愚蒙。师答曰。夫道以无心为体。忘言为用。以柔弱为本。以清静为基。若施于人。必节饮食。绝思虑。静坐以调息。安寝以养炁。心不驰则性定。形不劳则精全。神不扰则丹结。然后灭情于虚。宁神于极。可谓不出户庭。而妙道得矣。韩谢曰。大道鸿蒙。无所扣诘。今闻妙论。得其门而入矣。

25. 曹莱二公。本儒生也。隳儒学道。多年莫逆。常从容而问曰。师在关右时。如何办道。曹莱答曰。师父冬夏批一布。懒衣食。粗取足。隆冬雪寒。庵中无火。兼时用冷水。其神炁和畅。殊无寒意。如此十年。非腹中有道炁。则不能枝梧矣。

26. 师曰。凡事必当有备则无患。故为道者。于少壮之时。防其情欲。早为之备。则神仙可冀。若素发垂颌。志气衰惫。始

欲学道。譬若大寒而后索衣裘。不亦晚乎。

27. 师曰。三十六道引。二十四还丹。此乃入道之渐门。不可便为大道。若穷于炉灶。取象于龟蛇。乃无事生事。于性上添伪也。此皆误人之甚矣。故道家留丹经子书。千经万论。可一言以蔽之。曰清静。

28. 师曰。清静者。清为清其心源。净为净其炁海。心源清。则外物不能挠。故情定而神明生焉。炁海净。则邪不能干。故精全而腹实矣。是以澄心如澄水。养炁如养儿。炁秀则神灵。神灵则炁变。乃清静所致也。若行有心有为之功。则有尽之术法也。若行无心无为之理。乃无尽之清虚也。

29. 师曰。无为者。不思不虑也。爱欲嗔怒积蓄利害其间。虽有为而常无为。虽涉事而常无事。何况专一清心净意。养炁全神。飘游于逍遥之地。入于无何有之乡。

30. 师曰。刘高尚居圜堵四十年。别无他事。但虚其心。实其腹。去其华。忘其名。弃其利。清其神。全其气。丹而结。仙自成。乃有赞之曰。塞其兑。闭其门。昔诵此语。今见斯人。可谓简且当矣。

31. 师曰。无心者。非同猫狗蠢然无心也。务存心于清静之域。而无邪心也。故俗人无清静之心。道人无尘垢之心。非所谓俱无心。而与木石猫狗一般也。

32. 师曰。不生不灭见如来。悟了之时。免却再投胎。丘

君曰。此乃出阴神。若到天庭。忽有双华飞。方出阳神。此乃初地也。

33. 师曰。大道人情远。无为妙本基。世间无爱物。烦恼不相随。

34. 师曰。修行人功行未满。大限到来。圣贤不教死。若不做修行人。大限到来。免他不得。

35. 师曰。一念勿绝一世休。龚道升问曰。湛然常寂时如何。师答曰。将来和湛然都不用。于清风问曰。修行数年。道眼不明。心地不灵。何也。师曰。别无他事。行道不精尔。

36. 师曰。一切男女。从无始已来。为有种种恩爱贪欲。不出轮回。世界一切胎卵湿化。种种性相。皆因爱欲而生性命。性因爱而生。命因欲而有。皆因爱欲。而起逆顺生嫉妒。从此轮回绵绵不断。法言。欲净其土。当净其心。若心清静。轮回自息。

37. 师性嗜拨粥。午间则啖一钵毕。与人谈道。训诱后进不倦。师盖性慈善君子也。在莱阳时。作长短句。有一餐钵粥罢。须辨十分功之句。学者省此。徒饮食端坐。不以道为事者。其遭累故可知也。

38. 师言。学道者不须广看经书。乱人心思。妨人道业。若河上公注道德经。金陵子注阴符经。二者时看。亦不妨。亦不如一切不读。甯卢都地。养气最为上策。

39. 师言。学道人。行住坐卧。不得少顷心不在道。行则

措足于坦途。住则凝情于太虚。坐则匀鼻端之息。睡则抱脐下之珠。久而调息。无有间断。而终日如愚。方是端的功夫。非干造作行持也。

40. 师曰。凡初学道。截自今日。已往俗事不得挂心。若有纤毫未除。则道不固。既往事不思。未来事不念。且据目前为见在。便是无事人。

41. 师又言。道人不厌贫。贫乃养生之本。饥则餐一钵粥。睡来铺一束草。褴褛缕缕。以度朝夕。正是道人活计。故知清淨一事。豪贵人不能得。

42. 师过青社。有邀师斋者。在坐有衲僧数人。其中有一僧。骋其博辩。以言诘难。纷纭不止。师徐言答曰。倘除一身外。余事皆不知。其僧赧然失色。不能措辞。

43. 师曰。凡作道人。须是刚肠男子。切莫狐疑不决。但念性命事大。力行不退。期必于成。若儿女情多。烟霞志少。非所谓学道者也。

44. 师曰。身中之气不可散。心中之神不可昧。或问曰。何由得气不散。师曰。身无为。又曰。何由得神不昧。师曰。心无事。又曰。身心如是可住庵否。师曰。既处置得下。便好休歇去。

45. 师曰。道人心性。尘俗之事。切莫随逐。若拖絛藜杖。嘲风咏月。陶冶性情。有何不可。至于巡门求乞。推来抢去。恰

是道人日用家风也。

46. 师言。你每初入关时。乞得一顿饭。便吃一顿。今则你每功行少也。拣好处住。拣好食吃。将来成道。则休不了。却索还债去。

47. 师曰。我初入关中乞化。到一酒肆。有一醉者。毁骂之间。后被他赠一拳。便走拽住。又打一拳。只得忍受。汝曹曾遭此魔障否。弟子答曰。无。师云。好好遇着勿诤。

48. 师言。祖师道。不得著好衣。不得吃好饭。唱歌打令。只要心头物物不著。

49. 师言。我尝在俗中时。秤肉斗酒。今已戒之十数年矣。若食酒肉。亦做神仙。只是较迟了些。若心不怀道。又嗜酒贪膻。徒羨口腹。罪报难逃。终为下鬼之类也。

50. 师言。祖师引四人。谓丘刘谭马也。看任风子于好德。祖师云。倘闻之塞破耳。及乎见了。尚握着珍宝。不敢放动。刘师叔亦尝言之。

51. 师言。尝在園里思闲话。论及新瓜。道众闻之。明日造瓜包子入園。食了三枚。罚了三日不得吃饭。

52. 师言。祖师尝使弟子去宁海。乞化些小钱米。我要使用。弟子道。教别个弟兄去后如何。弟子有愿。不还乡里。祖师怒打到平旦而止。打之无数。吾有退心。谢他丘师兄劝住。迨今不敢相忘。

53. 师言。在乡时。祖师令弟子入莱州乞化。到数日。意犹迟疑。夜梦师曰。来日长伸着手。做条好汉上街展手（初妄心障退故师发此言也）。师曰。回乡中。初上街。祖师令总一头小角儿。面上以脂粉搽之。私心云。不怕撞着儿女相识。只怕撞亲家。每思到范明叔宅中欲少歇。见太亲先在宅中。自云这回休羞么。

54. 弟子问许真君上升传云。后一千二百四十年间。当有八百人登仙。如何。祖师曾言。教万人俚王子仙又说来。

55. 师曰。张阎子有一句甚好。每道话往来。但要照顾润身之宝。师自笑曰。他开铺席说话。却是劝别人。师曰。百不歌十劝。非倘自出意。亦是祖师曾说过之话。困而成之。

56. 师言。大抵人多是自夸。俱能己胜。往往不肯恭顺于人。

57. 师言。路上拾得驴契。祖师直打到晓头。面上拳打有甚数目也。师言。人尚不信倘。于清风曰。是他有信者。师微晒之。綦大成云。师父如此行止。尚人信。清风曰。一个信者一仙人。缘此不信。

58. 师曰。深藏白雪非为吝。广积黄芽不属贪。言毕笑曰。如何好么。又曰。梦里铸成无影剑。法中去了有情心。又曰。瑶池殿下青鸾舞。阆苑宫中白鹤飞。

59. 师还海上。人家皆严持斋戒。投依五会。乃祖师所立。

师童。闻马师在登郡时。会众百余人。白师曰。弟子等。各各沐浴静居。及戒断荤酒。已七日矣。愿随清会祈福。以消来业。师曰。善公等清静七日。尚言有福。马风门人。个个终身清静。绝嗜欲。断荤酒。福且多矣。会众皆礼拜。叹曰。清静之教。实不可思议。自是。三州之人。比屋受教。渐及十方。闻风信向。大教重兴。自师而始。

60. 师问众门人曰。一日几个时辰。门人对曰。一日六个时辰。师曰。昼夜总几个时辰。门人曰。昼夜总十二个时辰。师曰。昼夜十二个时中。天道运行。斡旋造化。还有顷刻停息否。门人对曰。无停息。师曰。凡学道之人。切须法天之道。斡旋己身中造化。十二时中。常清常净。不起纤毫尘念。则方是修行。日就月将。无有间断。决做神仙。苟或亏功失行。怎得了达。我观汝辈。十二时中。不曾有一个时辰。专心在道。受了十方施主供养。如何还得。一朝合眼。复入轮回。何时出期。我今叮咛。说与汝等。但自澄心遣欲。万缘不染。神炁冲和。便是道也。依此修行。不得错了。若因循怠惰。行持不到。非吾罪也。岂不念汝等七祖。生前造诸恶业。冥中受诸罪苦。望子孙成道。救拔得生天。各宜以此为念。发坚固心。抱道而死。此吾所愿也。珍重。门人闻是慈音。皆欢然自得。竟加勉励焉。

61. 师谓众曰。道无形名。是神炁之祖也。元炁降化。神明自生。炼神合道。乃是修真。其余名相纷纭。难为凭准。我念为汝举其大纲。夫修此之要。不离神炁。神炁是性命。性命是龙虎。龙虎是铅汞。铅汞是水火。水火是婴姁。婴姁是真阴真阳。真阴真阳即是神炁。种种名相。皆不可著。止是神炁二字而已。

欲要养炁全神。须屏弃万缘。表里清静。久久精专。神凝炁冲。三年不漏下丹结。六年不漏中丹结。九年不漏上丹结。是名三丹圆备。九转功成。骨髓凝化。血脉成真。内完外溢。光影澈明。寂然不动。应感无穷。千变万化。坐在立亡。三万六千神灵踊跃。游行天下。三界司迎。八难之中。千凶万毒。不能消亡。至于大劫变化。洪灾四冲。神满太虚。亦无所碍。故天有时而崩。地有时而陷。山有时而摧。海有时而竭。凡有相者。终劫于坏。惟学道者。到神与道合处。则永劫无坏。兼功及九祖。升上清矣。

丹陽真人直言 (示門人)

馬鈺述

靈隱子王頤中集

真人在龙门山重阳会上，谓众人曰：日用者，上不得欺瞒天地，常谨谨修行，寸阴可惜，莫虚度日，须索减省。睡眠亦是人之所欲，须要换过，则不是打坐。长要心定，行住坐卧皆是行道。诸公休起心动念，疾搜性命，但能澄心遣欲，便是神仙。别休认，休生疑，此是端真实语。惟要长清长净，勉力行之。但悟万悟，屡假自心证，欲自遣，性自停，命自住，丹自结，仙自做，他人不能替得。自家做修行，各各用力，休太急，常逍遥自在。弟子若不是师父说破，不能认此为妙法，今不敢传与他人。诸公但请休生疑心，无疑心便是得道之人。常处无为清静自然之理，莫要发烟火。如此作用，真神仙也。

师父言曰，十二时辰，天地运行，斡旋造化，还有息否？凡行道之人，切须象天之道，亦要十二时中无暂停住，自己斡旋造化，常要清静，莫起纤毫尘念，乃是修行。如此行持，做神仙指日成矣。或十二时中未有一个时辰专注在道，将来怎得了达？受十方施主供养，如何还得？一朝合眼，死入酆都，长劫受苦，永无出期。我今叮咛，说与汝等如何是道，依此行持，不得错了。你每行持不到，却道掌教的人不是。各人岂不念七祖生前造无边苦业，受无极苦恼，望子孙成道，仗天赦救拔，得生天界。

师父为众言曰：汝等每日不可忘日用事，其日用有二：有外日用，有内日用。外日用者，大忌见他人之过，自夸己德，妒贤忌能，起无明火，尘俗念生，胜众之心，人我是非，口辩憎爱。内日用者，休起狐疑心，长莫忘于内，若云游住坐，亦澄心遣欲，

无挂无碍，不染不著，真清真静，逍遥自在。如同一日存思于道，如饥思饭，如渴思浆，稍觉偏颇，即当改正。依此修行，决做神仙矣。必不到错了，如错了汝等，罚我永堕地狱耳。切须戒之行之。

师父言曰：汝等地久天长，始心如故，莫生退怠，勿令妄做，守其自然，停其喜怒，外则应缘，内则养固，心上忘机，意不著物，触处不生嫉妒二气。常要清静，一神自住，水火交合，坎离异户，无臭无声，无往无路，动而不生，守之得趣，其曰神仙，甚曰甘露，行到自知，看怎生悟。夫大道无形，气之祖也，神之母也。神气是性命，性命是龙虎，龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姹，婴姹是阴阳，真阴真阳即是神气。种种异名，皆不用著，只是神气二字。欲要养气全神，须常屏尽万缘，表里清静，绵绵固守不动，三年不漏下丹结，六年不漏中丹结，九年不漏大丹结。三丹圆备，此名九转大功，亦名三千功满，三田圆备，谓之神丹。法身轻举，永为神仙，倒笑天地不能长久。何为天有崩，地有陷，山有摧，海有竭？有形必有坏。能修先天之物，无形无象，岂有坏乎？

又曰：薄滋味，所以养气；去嗔怒，所以养性；处污辱卑下，所以养德；守清静，所以养道。名不系于簿籍，心不在于世，此所以出人之馥，与天为徒。

又曰：专一学道，人人可得入仙。不同世俗，进取有黜落也。但清静无为，最为上乘省力。

又曰：道人要妙，不过养气。夫人汨没于利名，往往消耗

其气。学道者别无他事，只在至清至静，颐神养气而已。心液下降，肾气上升至于脾，念绝想，神自灵，丹自结，仙自做。若行不得挟泰山、超北海，非道也。

又曰：夫道者，但清静无为，逍遥自在，不染不著。十二时中，但能行彻，必不误尔。

又曰：气难住，迅若奔马，惟静可以御之。当先去其外党。若在众人中，如在深山谷里，方是道人。若不到无心田地，难以制御。

又曰：守清静恬淡，所以养道；处污辱卑下，所以养德；去嗔怒，灭无明，所以养性；节饮食、薄滋味，所以养气。然后，性定则情忘，形虚则气运，心死则神活，阳盛则阴衰，此自然之理也。

又曰：道者行往坐卧，不可须臾不在道。行则措足于坦途，住则宁神于太虚，坐则调息于绵绵，卧则沉神于幽谷。久久无有间断，终日如愚。

又曰：每日只要头头无事，万缘皆放下，六门不入，少语言，不著一物。十二时中，常要不昧，减省睡眠，一齐放下。虽是六门，只是一个主人。常常无物，便是补也。

又曰：初学入道之人，截自今日，已往俗事不挂心，专心致志，始终如一，切莫中路而废之。若有毫末不除，则道不固。已往之事，不可思，未来事不可念。且据日前为见在，便是无事

之人。儿女情多，烟霞志少，则非学道者也。

又曰：汝等听予言，不可忘内日用、外日用。外日用，大忌见他人过，自夸己德，妒贤忌能，起无明俗念欲心种种之过。内日用，真清真静，不染不著，调气养神，逍遥自在，暗积功行，不求人知，惟望天察。诗曰：大道人情远，无为妙本基，世间无爱物，烦恼不相随。

又曰：清静者，清谓清其心源，静谓静其气海。心源清则外物不能挠，性定而神明；气海静则邪欲不能作，精全而腹实。故澄心如澄水，万物自鉴；养气如护婴儿，莫令有损。气透则神灵，神灵则气变，此清静所到也。

又曰：无为者，不可思虑、爱念、嗔恚，盖积利害。其间，虽有为而常无为，虽涉事而常无事。何况专一清心静意、养气全神，飘飘然游于逍遥之场，适于无何有之乡也。

又曰：人若行有心有为之功，尽是术法；若行无心无为之功，乃无尽清虚也。

又曰：酒为乱性之浆，肉为断命之物，直须不吃为上。酒肉犯之，愆犹可恕；若犯色欲，罪不容诛。盖色之害人，甚于狼虎，败人美行，损人善事，亡精灭神，至于损躯，故为道人之大孽也。

又曰：大道以无心为体，忘言为用，柔弱为本，清静为基。若施于心身，节饮食，绝思虑，静坐以调息，安然以养气。心不

驰则性定，形不劳则精全，神不扰则丹结。然后灭情于虚，宁神于极，可谓不出户而妙道得矣。自古神仙，不敢跳过澄、湛二字，乃妙言也。经云：澄其心而神自清。修行之人，多言澄心，不识澄心之理。如何是澄心之理？只要一念不生，性体真空，杳然湛然，似天澄虚不别，是真澄心也。无心可澄，是名澄心。且夫灵源妙觉，本来清静，因为万尘污其定水，尘多则水浊，心多则性暗。所以澄心损事，其水自清，其性自明。澄光浅者，动则尘生；澄光深者，纵有风浪动摇，其水不浑。譬喻人之功夫大小。学道，不贵实功实行，不验自己清浊，多将古人言句为用，便说本来无修无证。且道性虽无修无证，尘心日要损消到忘心忘性，方契无修无证。故《道德经》云：为道日损，损之又损，以至于无为是也。自古学道之人，体到实际真空，得无心真定，才说自然。且道如何是体空处？夫体空者，心体念灭，绝尽毫思，内无所知，外无所觉，内外俱寂，色空双泯，目视其色，不著于色，耳听其声，非闻于声，故声色不能入者，自然摄性归性，混合杳冥，化为一点灵光，内外圆融。到此处方契自然体空之道也。夫自然体空者，若有所体，即是所不体；若无所体，即无所不体。岂不闻《学仙记》曰：殊不知至道之极，昏昏默默，无门无旁，四达皇皇。若有所在，即有所不在；若无所在，即无所不在。

又云：身不劳而功不大，行不广而心不死。或于教门用力，大起尘劳；或于心地下功，全抛世事。此两者，于道最上。然即出家，心却未死，中间不可虚费光阴。积功累行，一志无私，至死不退，向教而忘，休生忘想。师祖云“任从天断”是也。师在华亭曰：道者何物？即气，便是根元。岂不知鼻中出者是也。

又曰：夫道，但务清静无为，逍遥自在，不染不著。此十二字，若能咬嚼得破，便是个彻底道人。但信老人言，行之自当有益，必不误尔诸年少。

又曰：师在县西高马从仁庵高唱：“纵日消万两黄金，止好粗衣淡饭。”言去岁过关外，闻人诵此语，喜其有理，故记之。

师曰：《清静经》云：“人能常清静，天地悉皆归。”言天地者，非指外覆载之天地也，盖指身中之天地。人之身以上为天，以下为地。若天气降，地脉通，上下冲和，真气自固矣。

又曰：儒家云：以德报德，以直报怨。晋真云：以信结交，以恩复仇，可以至矣。

又曰：无心者，非同猫狗木石蠢然无心也，务在存心于清静之域，而无邪心也。故俗人无清静之心，道人无尘垢之心。非所谓俱无心而与木石猫狗一般也。

又曰：不生不灭见如来。悟了之时，免却再投胎。丘君曰：此乃出阴神。若到天庭，忽有天花飞，方出阳神，此乃初地也。

龚道升问曰：湛然常寂如何？师曰：将来和湛然常寂都不用。

于清风问曰：弟子修行数年，道眼不明，心地不灵，何也？师曰：别无他事，行道不精尔。

师曰：学道者，不须广看经书，乱人心思，妨人道业。若河上公《道德经》，金陵子注《阴符经》，时看亦不妨也。不如一切不读，觝卢都地养气，最为上乘。

又曰：身中之气不可散，心中之神不可昧。或问曰：何由得气不散？师曰：身无为。又问：何由得神不昧？师曰：心无事。

师曰：张润子有一句甚好，每道往来，但要照顾润身之宝。师自笑曰：他开铺席，话却劝别人。

又云：诗曰“深藏白雪非为贵，广种黄芽不属贫。”欲要养气全神，须当屏尽万缘，表里清静，绵绵固守，用之不勤。三年不漏下丹结，六年不漏中丹结，九年不漏大丹结圆备，是九转丹成，亦名三千功满。

又十劝云：一不得犯国法；二见教门人须当先作礼，一切男女如同父母，以至六道轮回，皆父母也；三断酒色财气，是非人我；四除忧愁思虑，攀缘爱念，如有一念才起，速当拨之；十二时中，常搜己过，稍觉偏颇，即当改正；五遇宠若惊，不得诈作好人，受人供养；六戒无明业火，常行忍辱，以恩复仇，与万物无私；七慎言语，节饮食，薄滋味，弃荣华，绝憎爱；八不得学奇怪事，常行本分，只要吃化为生，莫惹纤毫尘劳；九居庵不过三间，道伴不过三人；如有疾病，各相扶持，尔死我埋，我死尔埋，或有见不到处，递相指教，不得生异心；十不得起胜心，常行方便，损己利他。虽居暗室，如对圣贤，清贫柔弱，恭顺于人，随缘度日，绝尽贪嗔，逍遥自在，志在修行，始终如一，慎勿怠惰。心清无为是真，意净无恶是善。养气全神，常起慈悲，

暗积功行，不求人知，惟望天察。

長生劉真人語錄

【金】刘处玄述 弟子辑录

注：此经出自《真仙直指语录》海天秋月道人玄全子 集

刘处玄简介：

真人姓刘，名处玄，字通妙，号长生子，人称“长生真人”，金，东莱（今山东掖县）人。其为炎汉苗裔，祖上好阴德，善推恩，惠孤寡，恤寒馁，曾舍八十余顷田与龙兴巨刹耕种。其先九世孝友相继。宋太宗太平兴国（976—984）年间，受朝廷嘉奖，赐免租役。母王氏，一日夜梦白衣翁呼出，向西指之，见有玉树金叶，令其取而吞之，刚出其手，而叶自飞入口中，坠于腹。翁言他日毕生异人后，顿失所在。王氏孕十三月，于金皇统（1141—1149）七年（1147）丁未七月十二日生。生时有紫气二道自太基山横贯其家。

处玄少而孤，侍母甚孝，远近闻名。年弱冠，母为之议娶，

因素有学道之志，故坚决不允。《历世真仙体道通鉴》称其曾于邻居壁间人所不能及处，挥墨颂曰：武官养性真仙地，须作长生不死人。视外物恬然不介意，放荡不羁，常常酗酒。

大定（1161-1190）九年（1169）九月，霜寒露清，重阳携邱、谭、马三仙来东莱传道，处玄与母亲前往谒之，正式开始了其出家修道之生涯。不久，遂与王重阳游于汴梁（今河南开封）。

大定十年（1170），王重阳登仙后，处玄与马、谭、邱负柩归葬于终南山刘蒋村，结庐于墓侧，守孝三年。后东进洛阳，寓居于市中土地庙中，心灰意冷，形如槁木，人馈则食，人问则答，如是三载。再迁居城东北云溪洞，精神焕发，广收门徒，努力宣扬全真道思想，名振四方。于是不久全真道又一个新的教派——随山派诞生了，拥有于道显、崔道演、孙伯英、王志明、张志伟等著名弟子。

金大定二十一年（1181），处玄东归莱州，于武官旧居建庵传道。谭处端飞升后，继其掌全真教。金章宗明昌（1190-1196）二年（1191）因人诬陷入狱，不久真相大白，旋被释放。

其著作有：《仙乐集》、《至真语录》、《黄帝阴符经注》、《黄庭内景经注》、《道德经注》、《阴符演》、《黄庭述》等，在金元时代产生了极其深远的影响。

金章宗泰和（1201-1209）三年（1203）二月六日，处玄羽化登仙，行世五十有六。元世祖至元六年（1269）封其为“长生辅化明德真人”，元武宗加封为“长生辅化宗玄明德真君”。

心上通得一物，出得一物壳；通得万物，出得万物壳，证得虚无之道。若不通便处无为，心名顽空，既为圣贤，天下皆知。

太上云：能乞食者，是吾弟子。乞中有益蒙人恩，身不自在，旷劫以来，贩骨如山，心猿未曾暂歇，业消尽见功也。自觉气和神定，得自然真常之道也。若执一卷经做修行，然是亦未是，欲要心无碍，千经万论都要通，却不得执著，心神明都照破也。道为无形无影，往往人多疑有始有终，若心上无私常清静，做彻便是道人，只清静两字都包了。太上云：吾尚自头白，谁能形完全。身属万物之数，怎生凭假身要长生不死，有形则有坏，无形则无坏，心悟则邪欲不生，心慧则常照不灭，元神自见，然后保命长存，三才虚无混而归一，成自然之功。

又云：修行人如神气相见，得做神仙。问众曰：如何得神气相见？众人各说异端，俱不达理。师言：要明万法，出得万物之壳，一分尘尽则明一分道，十分尘尽则明十分道。如尘心绝尽则可全於性，色心绝尽则可全於命，无明心尽则可保於冲和。修行人十二时中，只要内搜己过，方可得神气内安，神气安则为真功，不见他人非则为真行。天长地久，入道多年，内养精气，精气盛则神思气，气思神，自然神气相见。如水土和为泥，造成器物，若未经真火锻炼，土再见水，复化为泥也。如经真火锻炼成器，则不坏矣。如砖瓦曾经火炼，亦可千年不坏，何况性命炼成至宝。

道德公益网

圣贤法语集的内容

- 圣人法语：何为大坏佛法之人？
- 莲花生：一切境相无非是心性所生
- 大珠法语：众生自度，佛不能度
- 圣贤法语：何为五通，何谓三智？
- 断际法语：见自本性，更莫别求
- 佛陀法语：妄想是魔，为之自障
- 维摩诘：如来不可以智知，不可以识识
- 普照禅语：何名渐修？
- 佛陀法语：持戒和苦行都比不上的功德
- 佛陀法语：何名修习念佛？
- 断际法语：著相修行，皆是恶法
- 断际法语：欲得成佛，无求无著
- 佛陀法语：当勤精进，早求解脱
- 慧照：尔只有一个父母，更求何物？
- 慧照：若欲作业求佛，佛是生死大兆
- 菩萨法语：菩萨为何能度生死海？
- 菩萨法语：能观心者究竟解脱
- 佛陀：供养神仙百千劫，不如一念孝顺心
- 佛陀法语：心清净故世界清净
- 佛陀法语：如是比丘不名出家
- 佛陀法语：何名在家出家？
- 佛陀法语：如是之人不名远离
- 菩萨法语：一切恐怖和烦恼生于何处？
- 孟子：国必自伐，而后人伐之
- 慧照：如是之流皆是造作

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

無 爲 清 靜 長 生
真 人 至 真 語 錄

【金】刘处玄述 弟子辑录

注：此经出自《正统道藏》太玄部

序

我闻道在域中，所宜驯致，仙居象外，不可苟求。故乐天诗云：若非金骨相，不列丹台名。非种百千劫善根，得三五一真之气，安能至此境哉。今长生子刘先生，赋是相，藉是名。昔遇重阳王真人，济度点化，出俗入道，明识慧性，了达疏通。昨被宣诏见，有诗曰：昔年陕右先皇诏，今日东莱圣帝宣。再岁告归，官僚索词，云：飘飘云水却东莱，太微仙伴星冠士。正似陈希夷，昔承宋眷，辞返华山，诏答云：玉堂金阙，暂喜于来朝；岫幌云軿，遽求于归隐。此，二大士之不羁，各一明朝之擅美，盖营道同耳，易地则然。自先生躬还故里，观住太微，笺注诸经，祖述三圣。以文章疏放，以翰墨嬉游，著编籍演教之法，遵释氏重轻之戒，造玄皇众妙之门，服宣父五常之行，缉田宅，发梨枣，申申如也。凡有述作，竞雕镂以流传，新视听于众庶，讽诵于人口，熏陶乎民风，知见者归依，顽鄙者俊改。一日，先生门人徐、李二师，远来垂访。过溪馆，入愚斋，息杖履之劳，馈水陆之味。良久，出示先生《至真语录》一帙，恳求序引。义不复辞，余乃洗心徧览。令人警诚觉悟，顿欲割俗缘，出业障邪。始终列八十款问，答瑜一万言。包罗揆叙，引证论评，根天地之化，迹阴阳之用，示死生之说，明祸福之报，谈真空之相，惩贪瞋之欲。以至苦乐之由，情伪之作，清浊之源，高下之本，若此者甚众，无不究竟。皆引用黄老奥义断之，天下之事毕矣。可使众生判疑归

道德真言

正，涣然冰释，为凿大昏之塘，辟灵照之户，一驱解脱矣。于是得超苦海，登觉岸，除三有五浊之秽，证三昧一空之因，去十二类旧染之污，受三千界更生之乐。信出自真语，启迪导化，法缘所致也，岂不伟欤。

青泰和壬戌岁上元日
濮泽端城变溪虚白道人韩士倩颜广谨序

无为清静长生真人至真语录 (八十问)

第一 问法

来人询：其法者何也？长生子答曰：通其道而达真空，则谓之法。通其释而达无生，则谓之戒。授于法者，不能尽其万愆也，不能通其万理也。授于戒者，不能尽其万善也，不能通其万慧也。道法通，则达自然清静无为也。释戒通，则尽我人众生寿者也。经云：道法自然。道法非空而空也。

第二 问空

复询：空者何也？答曰：道住非空也。愚者守其顽空也，贤者守其真空也。世之思其色空也，道者忘其世空也。人之爱其皆空也，思之罪者非空也。达者明其道空也，通者了其性空也。浊者死则沉空也，清者生则升空也。经云：出生入死，生之徒十有三，死之徒十有三。悟其空则知也。

第三 问知

复询：知者何也？答曰：知者，知其人恩惠可见，心望其报也；知其天之道，则损有余而惠窘也；知其人之道，则损不足而奉富也。知其有道者，顺天也；知其无道者，顺人也。顺其天则人之生也，顺其人则人之死也。顺天则全其清善也，顺人则纵其浊恶也。经云：观天之道，执天之行，尽矣。知其慧之光，异于常人所见也。

第四 问见

复询：见者何也？答曰：见者，非肉眼所见也。见者，见其虚无也，见其慧光也，见其亘容也，见其恍惚也，见其宝珠也，见其霞彩也，见其玄微也，见其冲明也，见其魂清也，见其魄静也。经云：道之为物，唯恍唯惚。见其无物之象，外应其常善也。

第五 问善

复询：善者何也？答曰：善者，方圆曲直应物而顺于人也。不生万恶，则谓之真善也。不著万物，则谓之清善也。达理则不读万经，则谓之通善也。达妙则不穷万化，则谓之明善也。不害万形，则谓之慈善也。不厌万浊，则谓之应善也。不非万人，则谓之德善也。不求万有，则谓之道善也。不起万私，则谓之公善也。不忘万慧，则谓之常善也。经云：善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。至善者非恶也。

第六 问恶

复询：恶者何也？答曰：恶者，人之不肖也。人不顺其天，则天不顺于人也。人若抛撒，则天教饥歉也。人不修其善福，则天不教丰熟也。人心纵于恶毒，则天意降其风雹也。人至死不戒于恶杀，则再世定生于修罗也。人造恶，则天恶报也。人无恶所害于物，则物无恶所伤于人也。经云：毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。弗恶真通，则明其贤也。

第七 问贤

复询：贤者何也？答曰：贤者，大达之人也。大智者，如无其通也。大慧者，如无其知也。大聪者，如无其明也。大辩者，如无其说也。应其智，则真有其万通也。应其慧，则真有其万解也。应其聪，则真有其万明也。应其辩，则真有其万说也。智通者，世通也。慧通者，道通也。聪通者，理明也。辩通者，言清也。经云：不尚贤，使民不争。世之贤隐者，石藏其玉也。道之贤隐者，无物之真也。贤者，非其愚也。

第八 问愚

复询：愚者何也？答曰：愚者，古之达人要远其世之梦幻，外貌若愚也。儒者颜回清贫，而一簞一瓢。释者释迦乞食，而一饭七家。道者纯阳无为，而鹑居鷃食。返其朴，则高者就于下也，有者就于无也。明者似于暗也，言者若其讷也。经云：我独若遗，

我愚人之心也哉。外愚则内抱其道，真生也。

第九 问生

复询：生者何也？答曰：生者，抱道则真生也，保命则福生也，养气则神生也，通微则妙生也，无妄则慧生也，应物则德生也，常善则救生也，夏至则阴生也，冬至则阳生也，交通则物生也。真生则阖也，福生则明也，神生则灵也，妙生则清也，慧生则通也，德生则夷也，救生则慈也，阴生则升也，阳生则降也，物生则成也。经云：道生一，一生二，二生三，三生万物。天地生万物，以和气而成，则生也；以金气而杀，则死也。

第十 问死

复询：死者何也？答曰：死者，物之形也。万物至其深秋则形死，其根不死也。万形至其百年则身死，其性不死也。无情万物，可以深其根也。有情万形，可以养其性也。根无其水，则苗死也。性无其命，则身死也。根者，性也。性者，根也。神者，性也。性者，神也。五行之数尽，则其形衰死。阴阳之外，则其神无死也。经云：深根固蒂，长生久视之道。死而无其死者，真常贵也。

第十一 问贵

复询：贵者何也？答曰：贵者，贵其德也。天施恩不令下

知，谓之贵德也。天施恩不择爱者与，谓之贵德也。天施恩生成不为主，谓之贵德也。天施恩济人不望报，谓之贵德也。人要同天意，惠窘唯自知。人要同天意，惠心公若私。人要同天意，惠财如弃泥。人要同天意，惠食不记谁。经云：万物莫不尊道而贵德。贵者之德，有余惠于贱也。

第十二 问贱

复询：贱者何也？答曰：贱者，薄其外也。真贵其德，则外贱于身也。德如美玉，则身似顽石也。德上通其天，身下谦于海。其言然下，则其身处上也。内贱其真，则外贵其伪也。贵德则世之重，贱身则安然存。见宝则成大器，朴散则现真形。通天则明夷妙，通海则众善归。言下则敬信赞，身上则物我增。贱真则魂魄散，贵伪则昧其真。经云：故贵必以贱为本，高必以下为基。就于贱下，则举其高也。

第十三 问高

复询：高者何也？答曰：天之道，则抑其高也。人之道，则举其高也。大达之士，则隐其高也。荣耀之人，则衒其高也。天之道抑高，则惠于窘也。人之道举高，则损于窘也。大达者隐高，则化其贤也。荣耀者衒高，则惑其愚也。经云：高者抑之，下者举之。天之所高，覆于下也。

第十四 问下

复询：下者何也？答曰：下者，海下则清通归顺也，心下则清善归顺也。清顺则深广也，善顺则德广也。喻如所立屋者，梁栋就其下，则椽檩归之。喻如所待宾者，主人就其下，则外客归之。椽檩归之，则成功也。外客归之，则成德也。经云：江海所以能为百谷王者，以其善下之。处下清顺，则极乐也。

第十五 问乐

复询：乐者何也？答曰：乐者，乐道则处清下为乐也，乐俗则恋歌酒以为乐也。乐清下，由无喜无忧也。乐歌酒，则有欢有愁也。乐无为之道，则无修无证也。乐有为之相，则有修有堕也。乐真性，则无形无尽也。乐伪身，则有生有死也。经云：是以天下乐推而不厌。乐道则无其争也。失其道之乐，则忧生于苦也。

第十六 问苦

复询：苦者何也？答曰：苦者，苦于身心也。世之迷者，苦己贪生，则入于死路也；苦心用机，则性沉于罪地也。道之悟者，苦己炼形，则如碎石取玉也；苦志忘机，则性升于九霄也。贤者苦中乐也，愚者乐中苦也。贤者苦尽而甘来，愚者则乐极而衰也。经云：恩生于害，害生于恩。乐道而苦尽，则通其清也。

第十七 问清

复询：清者何也？答曰：清者，天清则显其万象也。心清则显其亘灵也，渊清则明其二八也。通其天象，则降气冲和也。通其亘灵，则与道同体也。通其渊清，则灵泉无漏也。得其冲和，则气神相结也。得其同体，则真形不朽也。得其无漏，则皓月光圆也。经云：渊兮似万物之宗。探通其清，则无于浊也。

第十八 问浊

复询：浊者何也？答曰：浊者，世之迷者，纵于意则恶浊也，纵于身则淫浊也，纵于恶则昏其性也，纵于淫则丧其命也。道之悟者，天清而混于地浊，身清而混于世浊。清混浊则阴变阳，清混世则外若愚也。经云：孰能浊以澄，净之徐清。浊尽则光显也。

第十九 问显

复询：显者何也？答曰：显者，天之象非自见其明也，天下众目见其明也。道之理非自是显彰也，天下众善知其达也。众目见其明，则敬也。众善知其达，则信也。世之敬其天地，则福生也。道之信其无为，则真生也。经云：不自见故明，不自是故彰。内光显则外身而隐也。

第二十二 问隐

复询：隐者何也？答曰：隐者，内慈救生，外恐其人知也；内真明达，外貌若愚夫也；内无挂碍，外形似混尘也；内光应物，外无所施为也；内性阐德，外远于人钦也；内灵抱道，外无所著迷也。至明泯虑，身寄于尘寰也。经云：道隐无名者，名其大也。

第二十一 问大

复询：大者何也？答曰：大者，道也。阴阳而不能包，谓之道大也。大者，性也。万邪而正能容，则谓之性大也。道之大者，乃万物之母也。性之大者，乃万邪之师也。通其母，则万物得其造化也。通其师，则万邪归其正达也。造化，则各成其形也。正达，则各通其道也。经云：道可道，非常道。大者容其小也。

第二十二 问小

复询：小者何也？答曰：小者，通其微也。道通其小，则不择其爱者与恩也。性通其小，则不择其爱者与教也。不择其爱者与恩，则小物皆受其道之气也。不择其爱者与教，则小物皆受其天之光也。无情之小物，得其道之气，则形生也。有情之小物，得其天之光，则性生也。经云：治大国若烹小鲜。不拣其爱者要，不择其弱者弃也。小者之妙非虚也。

第二十三 问虚

复询：虚者何也？答曰：虚者，道之体也。阴阳明其虚，则万物生也。至性明其虚，则恍惚生也。万物生成，则济于世也。恍惚生成，则出于世也。物济于人，则世之乐也。道通其真，则性之乐也。世乐，则阴阳之有其数也。性乐，则虚极之无其穷也。经云：致虚极，守静笃，万物并作。虚者道之实也。

第二十四 问实

复询：实者何也？答曰：实者，道也。道生在于天地之先，至今常存不朽者，谓之实也。实者，性也。性生在于万物之外，至今常存不朽者，谓之实也。道明其实，则掌握阴阳，生于万物也。性明其实，则大达枢要，通于万化也。万物生，则显其道之实也。万化生，则显其性之实也。道虚而气实也，性虚而命实也。经云：虚其心，实其腹。明其实，则道性真闲也。

第二十五 问闲

复询：闲者何也？答曰：闲者，道也。至道闲，则闲运阴阳，而生于物也。至性闲，则闲烹铅汞，而炼其形也。阴阳变，则全其物也。铅汞成，则全其性也。全其物，则人之富也。全其性，则神之灵也。人富则欲其华也，神灵则抱其道也。欲华则有荣有枯也，抱道则无形无尽也。经云：视之不足见，听之不足闻。性乐真闲，则应其忙也。

第二十六 问忙

复询：忙者何也？答曰：忙者，道乃闲也，二气而常忙也；性乃闲也，四假而常忙也。二气忙，则四时而分为上下也。四假忙，则昼夜而贪争往来也。二气忙，则春变温，夏变暑，秋变凉，冬变寒也。四假忙，则贪于财，恋于色，迷于酒，竞于气也。二气忙则造化万物，乃阴阳顺其天地之德也。四假忙则造于万业，乃众生违其天地之德也。经云：音声之相和，前后之相随。形忙悟者，真无去也。

第二十七 问去

复询：去者何也？答曰：去者，道乃常存而无其尽也，道象无所去也。去者，物乃成形而有其尽也，气有所去也。道者，通其阴阳也。气者，通其万物也。数尽则阴阳而散去也，形终则万物而朽去也。阴阳散而道常在也，万物朽而性常存也。经云：自古及今，其名不去。物尽而气去也，阳和而气来也。

第二十八 问来

复询：来者何也？答曰：来者，非其形而动也。天地待其时而交通，则二气来也。万形待其时而受气，则阴阳来也。道乃天地之位也，形乃阴阳之位也。天地在其道，久位也。阴阳在其物，寄位也。久位而四时变通也，寄位而三才聚会也。变通，则成造化也。聚会，则成真形也。枯则物死也，柔则形生也。经云：

人之生也柔弱，其死也坚强。柔来则通其天之清平也。

第二十九 问平

复询：平者何也？答曰：平者，道也。道养其万物，则不择其爱者与恩，布气而平也。平者，真也。真通其万化，则不择其爱者与妙，布德而平也。气平，则物齐生也。德平，则人齐善也。物齐生，则皆全其造化也。人齐善，则皆全其道德也。经云：天地相合，以降甘露，人莫之令而自均妙。明其常也。

第三十 问常

复询：常者何也？答曰：常者，道也。常顺其道，则救于人灵也。常顺其气，则救于物形也。人常顺其道，则如鱼在水也。物常顺其气，则如灯添油也。鱼离其水，则死也。灯尽其油，则灭也。常顺其道，则人生也。常顺其气，则物生也。人者，神也。物者，形也。形神俱妙，则与道合其真也。经云：常善救人，故无弃人。乐其道之常，则真喜也。

第三十一 问喜

复询：喜者何也？答曰：喜者，道乐也。清而无浊，则道乐也。喜而无忧，则道乐也。喜者，德乐也。劝恶从其善，则德乐也。见仇而酬其恩，则德乐也。喜者，失乐也。远善而喜于恶，则失乐也。忘恩而报于仇，则失乐也。乐其道，则全其功也。乐

其德，则全其行也。乐于失，则轮回堕也。经云：道者同于道，德者同于德，失者同于失。乐喜则忘于忧也。

第三十二 问忧

复询：忧者何也？答曰：有忧者，不达其道之正理也。多事则多忧也。无忧者，真通其道之真慧也。无事则无忧也。多事有于忧，则神昏气浊也。无事无于忧，则神清气爽也。气浊则有思淫恶也，丧其魂魄也。气清则无虑清善，聚其铅汞也。魂魄散而性下沉也，铅汞成而性上升也。经云：绝学无忧。无于忧，念其道，则真有实得也。

第三十三 问得

复询：得者何也？答曰：得者，真得则得其无名之清宠，伪得则得其有名之浊辱也。得清宠者，无贪争也。得浊辱者，有贪争也。无贪争，则真通其善道也。有贪争，则伪迷其恶俗也。真全其万行，则上宠也。伪造其万业，则下辱也。悟则无生也，迷则有堕也。经云：宠辱若惊。得其伪名者，则真道失也。

第三十四 问失

复询：失者何也？答曰：失者，失其无为之道也。失者，著于有为之道也。失者，失其无为之德也，失者，著于有为之德也。达其无为之道，则真无尽也。著其有为之道，则伪有尽也。

达其无为之德，则性常平也。著于有为之德，则心有憎也。无为之道无尽，则真无坏也。有为之道有尽，则伪有坏也。无为之德真平，则通天也。有为之德伪憎，则即堕也。经云：故失道而后德，失德而后仁。达无为则无失，通其清福也。

第三十五 问福

复询：福者何也？答曰：福者，真福乃道也，人之命也；世福乃尘也，物之宝也。无为之道福者，如皓月常盈也。有为之世福者，如缺月渐亏也。皓月盈而人之命也，缺月亏而世之宝也。命者无尽之道福也，宝者有尽之世空也。悟其道，则福生也。迷于世，则业沉也。经云：福兮祸所伏，孰知其极。达其道之福，则无于祸也。

第三十六 问祸

复询：祸者何也？答曰：祸者，人之欲也，预造于愆也。人若业有一分，天降于十分祸也。人若善有一分，则天赐予十分福也。经云：绝利一源，用师十倍。人若不生于万恶，则胜修于万善也。人若不著于万物，则胜施其万惠也。经云：三返昼夜，用师万倍。达其无为，则清福有其万倍也。迷其有为，则伪福匿于祸也。经云：祸兮福所倚。真者，非外舍也。

第三十七 问舍

复询：舍者何也？答曰：舍者，世之舍于财，则望其福也。舍者，道非舍于有，而取其无也。舍财取其福，则不通其真福也。舍有著于无，则不通其真无也。真福者，万慈也。真无者，万达也。慈则救于物也，达则明其理也。慈广则德遍也，理阐则道明也。经云：今舍其慈且勇，舍其俭且广。进其道，非取也。

第三十八 问取

复询：取者何也？答曰：取者，妄而非正也。至真者，道也。通清者，德也。尽于物而达，则道归之。处其下而深，则德归之。真不著于有，则物归之。海不处于上，则清归之。物归之，全其造化也。清归之，全其至德也。人若悟于世伪，则达其虚无而有功也。人若悟于尽我，则通其谦下而有行也。经云：居其实，不居其华，故去彼取此。真无所取，则明其中也。

第三十九 问中

复询：中者何也？答曰：中者，天之平也。天施恩而生万物者，不拣择，则谓之明其中也。人之平者，真布德而通万化者，不憎爱，则谓之明其中也。天平而万物生成，则天有其功也。人平而万化真通，则人有其行也。天若爱者与恩，则无其大功也。人若爱者施惠，则无其大行也。经云：夷道若类。明其夷道，则清福无边也。

第四十 问边

复询：边者何也？答曰：边者，不通其理也。见于有而不通其无也，见其无而不通于有也，谓之边见。不著于边见，则通其理也。见其有而通于无也，见其无而通于有也。通于有，则抱道而隐于洞天也。达于无，则抱道而隐其京华也。经云：为无为，事无事。不立于二边，则真无著也。

第四十一 问著

复询：著者何也？答曰：著不著，则同尘而身混于万物之有也。真无著其万有之心，则谓之大达也。不著著，则出尘而身远于万物之有也。真有著其万物之念，则谓之未达也。著不著，则身似于藕也。不著著，则身若莲也。身在于尘，性无于尘，则了真也。身远于尘，心有于尘，则未了也。经云：弊则新。真了则身应于物，非著非离也。

第四十二 问离

复询：离者何也？答曰：离者，身离于欲，心忘其尘，则寂然守其志也。离者，身隐于名山，真应其琴书，寂然乐通志也。守其志，则淳朴也。乐通志，则华达也。身淳朴而心华达，谓之伪形神而俱妙也。形朴散而真华达，则谓之真形神而俱妙也。经云：不见可欲，使心不乱。清脱离于物壳，则通人也。

第四十三 问人

复询：人者何也？答曰：人者，人之生纵其恶，则死沉于恶道轮转也，谓之天所治于人也。人之生不修其福，则死沉贫贱轮转也，谓之天所治于人也。人之有所善，则生在于中华，修其道也。人之有其洪禧，则生在于中国，积其德也。人有于恶，则天乃恶报也。人有其善，则天乃善报也。经云：治人事天，莫若嗇。人之不通其天意，所执于我也。

第四十四 问我

复询：我者何也？答曰：我者，真我者，人之性也。我道无形之道也，我善无为之善也，人皆谓不肖也。伪我者，人之恶也。伪道养身之道也，伪善有为之善也，人皆谓见肖也。真我者，无形之道则真也，无为之善则常也。伪我，则养身之道则假也，有为之善则憎也。经云：天下皆谓我道大似不肖，若肖久矣。明其真我不辩也。

第四十五 问辩

复询：辩者何也？答曰：辩者，世之有辩者，有于万恶也；天之不言者，有其万善也。世之辩则有于是非也，道之辩则有其清善也。世之口有辩而心无达也，道乃口无说而真有通也。无达则广博，而无知其妙也。有通则绝学，而有知其妙也。两者谓之迷悟也。经云：善者不辩，辩者不善。通其天意，则外若讷也。

第四十六 问讷

复询：讷者何也？答曰：讷者似于讷者，似其不能言也。达其道而散于朴，则讷者如辩也。抱其道而返于朴，则辩者如讷也。散其朴则损气，而身有于拘也。返其朴则惜气，而身无于拘也。见其愚者，辩如讷也。见其贤者，讷如辩也。经云：大巧若拙，大辩若讷。益真则外损之。

第四十七 问损

复询：损者何也？答曰：损者，有道之人用事则损于己，不损其他人也。若处先己而后人，则有其德也。无道之者，用事则损其他人，不损于己。若处先人而后己，则无其德也。有其德者，无为也。无其德者，有为也。无其为损于物，则有道也，有其为殢于物，则无道也。经云：为道日损。外损尽于物，则道所益也。

第四十八 问益

复询：益者何也？答曰：益者，有益其真者，道之理也。悟道则所学其正教，有达者益真也。迷世则所学于邪法，无达者益身也。益真则明其道也，益身则殢于物也。明道则清善也，殢物则贪争也。清善则积其德也，贪争则积于业也。有其万行，则真升也。有其万业，则身堕也。经云：为学日益。所学益其道之真，则久长也。

第四十九 问长

复询：长者何也？答曰：长者，人之长，则顺其道而真长也。忘于情，则命长也。善明妙，则天长也。通其慧，则理长也。真长，则达虚无体也。命长，则宝光圆也。天长，则祥烟裊也。理长，则自然通也。明虚无，则道全也。明光圆，则命全也。明祥烟，则神全也。明自然，则德全也。经云：天长地久。顺其天之长，则无于短也。

第五十 问短

复询：短者何也？答曰：短者，守道无终，则志短也；见善无慈，则行短也；二尊不敬，则孝短也。志短则无功也，无慈则无行也，无孝则忘恩也。有志则全道也，有慈则全德也，酬恩则全孝也。无道无德无孝，则有短也。有道有德有孝，则无短也。经云：斯不善已。智短则生于伪巧也。

第五十一 问巧

复询：巧者何也？答曰：巧者，殫其万巧有为，明万利而利多，则害身也；绝其万巧无为，明万清而清多，则全身也。世利多，则生于祸也；道清多，则生于福也。伪巧则生于祸也，真清则生于福也。迷于有则伪也，悟其无则真也。伪有则恶所害也，真无则善所侵也。经云：绝巧弃利，盗贼无有。明者忘于伪巧，而守其真拙也。

第五十二 问拙

复询：拙者何也？答曰：拙者，至性而通贤，外貌似其愚拙，则谓之返朴也；真慧而通文，伪形而憨拙，则谓之伏藏也。对其伪迷隐，则拙明也；对其真悟显，则拙达也。通于世则物达也，通于道则真达也。见其俗士则应于万有，而机变自然通有也。见其知音则应于万无，而机变自然通无也。外拙而真非愚也。经云：性有巧拙，可以伏藏。至巧而若拙，则明者赞也。

第五十三 问赞

复询：赞者何也？答曰：赞者，君子则扬人美而掩人丑也。小人则掩人美而扬人丑也。掩人之丑恶，扬人之美善，则谓之德也。扬人之丑恶，掩人之美善，则谓之愆也。有其德则再为人贵也，有于愆则再为人贱也。今世重人者，来世人却重也。今世轻人者，来世人却轻也。德全其道则升也。愆迷于世，则堕也。经云：知者不言，言者不知。善赞则无于恶毁也。

第五十四 问毁

复询：毁者何也？答曰：毁者，有毁者愚，不知贤也；无毁者贤，知其愚也。愚者举恶而抑其善也，贤者劝恶而归其善也。愚者生愆而著其相，求福也。贤者泯愆而忘其相，守道也。迷者有恶而有善也，悟者无恶而无善也。有善者无常也，无恶者有常也。有常则谓之道也。经云：愚人以天地文理圣，我以时物文理

哲。无于毁，则浊念忘也。

第五十五 问忘

复询：忘者何也？答曰：忘者，念其道则忘于世也，念其正则忘于邪也，谓之迷悟也。念道则修其真也，念世则养于身也。念正则通至理也，念邪则修色身也。念真则有其功，无愆也。养身则无其功，有愆也。念其正，则有行也，无著也。念其邪，则有著也，无行也。经云：心生于物，死于物。达理明其枢机，则真忘念也，外无贪也。

第五十六 问贪

复询：贪者何也？答曰：贪者，贪于欲则丧其命也，贪于财则丧其身也，迷者先甘而后苦也。混于欲则全其命也，绝于财则全其身也，悟者先苦而后甘也。丧命丧身则愚也，全命全身则贤也。浊者贪世违其道也，清者忘世达其道也。经云：罪莫大于可欲，祸莫大于不知足。不贪世伪，则真抱道也。

第五十七 问道

复询：道者何也？答曰：道者，通物者无物，则道也；知空而不空，则常也，谓之道常也。道常达，则无为通也。无者明恍惚之妙也，为者明变通之理也。无则阴阳之外也，为则万化之明也。达无而明其有也，通为而明其无也。非殢于有相为也。经

云：道常无为，而无不为。道之为，非小善化于俗也。

第五十八 问俗

复询：俗者何也？答曰：俗者，人之俗躯也。真者，至神也。谓之有物也。有之外，道乃天地之先也。物之表，性乃阴阳之外也。有而明，则如石中见其玉也。物而明，则似蚌中见其珠也。有者，人之形也。物者，真之性也。形终，则性常在也。物尽，则气常存也。迷有物，则魂魄散也。悟道性，则造化成也。经云：有物混成，先天地生。外应俗而无于非也。

第五十九 问非

复询：非者何也？答曰：非者，上士之人，暗行其万清万善，而大通也；下士之人，明纵于万浊万恶，而大笑也。清者，顺道而存也。浊者，逆道而亡也。贤者，外不贤也。愚者，外不愚也。清浊贤愚，久而世知之矣。日月之明，非自见其明也，天下众目见其明也。经云：下士闻道，大笑之。非其是也。

第六十 问是

复询：是者何也？答曰：是者从其道，则真是也。非者从于物，则伪非也。明真则不著于伪也，明是则不言于非也。明于真，则妙通其道也。明于是，则妙通其天也。明道则有其功也，明天则有其行也。功者，阳道也。行者，阴德也。若私救于万形，

谓之阳功也。若偷救于万苦，谓之阴德也。经云：自见者不明，自是者不彰。自是念道而应物，则有其思也。

第六十一 问思

复询：思者何也？答曰：悟思者，有知其万清而行，则有万善也；知于万爱而行，则有万恶也。有万清万善，则真升也。有万爱万恶，则伪堕也。生无愆，则死无苦也。生有愆，则死有苦也。经云：吾言甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行。思而知其理之妙，忘于世也。

第六十二 问世

复询：世者何也？答曰：世者，通世有知于人，则忘世而向道也；迷世无知其人，则恋世而背道也。真通其万物，则出于万物之壳也。伪迷其万物，则在于万物之壳也。真出于物壳，则道也。伪在于物壳，则尘也。真在其道，则无生死也。伪在于尘，则有生死也。悟则智通，迷则不明也。经云：知人者智。物极而世外，则明其奥妙也。

第六十三 问妙

复询：妙者何也？答曰：妙者真无欲，则性如皓月，圆而观其妙也；伪有欲，则妄似萤耀，明而见于微也。皓月则十方明也，萤耀则一点明也。十方明，则通万化也。一点明，则执一法

也。通化容于邪也，执法谤其正也。无高下，通则正也。有憎爱，执则邪也。经云：常无欲以观其妙，常有欲以观其微。达妙，则明其微也。

第六十四 问微

复询：微者何也？答曰：微者，见其深微则明道也，明其深虑则通世也。通道者，预通世也。通世者，不通道也。明道则提，通世者，通世〔忘世〕则敬也。通道者，通道行道则达也。通世忘世，则贤也。达者，化世之贤也。贤者，化世之愚也。愚者明，则贤也。贤者明，则达也。经云：微妙玄通，深不可识。悟幽微则明无方也。

第六十五 问方

复询：方者何也？答曰：方者，天地方圆，生于万物，不以爱者恩生也，不以憎者害灭也。太上布德，救于万灵，不以贵者爱恋也，不以贱者断绝也。天地生于万物，布气而平也。太上救于万灵，布德而平也。万物气通，则通天地之大恩功也。万灵德通，则通太上之大恩行也。谓之天地圣人，若私至功至行也。经云：是以圣人方而不割。真明其方寸，则命光圆也。

第六十六 问圆

复询：圆者何也？答曰：圆者，天之圆光，望日则月圆也。

晦日则光尽也。人之命光，十五则连受胎十六岁命圆也，八八而卦尽也。光尽则天无明也，卦尽则人无命也。少欲则命延也，多欲则寿夭也。谓之天之人之盈亏也。无情则命住也，无物则性通也。命通性，则如水见土也。性通命，则如土见水也。常善通则真火降也，九转成则形不朽也。经云：见小曰明。圆光显，则应也。

第六十七 问应

复询：应者何也？答曰：无形之道不应有形之身也，无形之性不应有情之礼也。贵实者仙道，则道应其性也。贵华者人道，则形应于礼也。应其性则真也，应于礼则伪也。天之道抑高而举下也，人之道损贫而奉富也。顺其天道则逆于人道也，顺于人道则逆其天道也。经云：上礼为之，而莫之应。道应其无为，则真通变也。

第六十八 问变

复询：变者何也？答曰：变者，无为真变，则如水中鉴月也；有为伪变，则似镜里观形也。知无为之变，则真性通也。见有为之变，则伪形力也。通则无情之真，忘有情之伪也。力则有情之伪，昧无情之真也。真变则性通道也，伪变则身贪利也。道通则全其性也，利贪则害于身也。经云：为无为，则无不治矣。应其真变，则道无情也。

第六十九 问情

复询：情者何也？答曰：情者，曲则道性无情，而身似有其情也；执则道性有情，而身如无情也。曲性无于情，则无漏也。执性有于情，则有漏也。曲则贤也，执则愚也。无漏而有贤，则有道有德也。有漏而无贤，则无道无德也。有道之真，则魂魄全也。有德之明，则万化通也。经云：我无欲而民自朴，我无情而民自清。道无情则真，不著于世物也。

第七十 问物

复询：物者何也？答曰：物者，人在于物壳，则似鱼在网也；人出其物壳，则如真在道也。鱼在网，离水则死也。真在道，离物则生也。鱼不贪饵，则鱼常在水也。人不贪物，则人常在道也。鱼在水则活也，人在道则生也。鱼得珠光则变也，人得气冲则通也。此两者迷则死也，悟则生也。经云：天网恢恢，疏而不失。物外则忘于机也。

第七十一 问机

复询：机者何也？答曰：机者，智也。无道之人用智则损于人，安其自己，谓之贼也。有道之人用智则损其自己，安于人，谓之福也。小智则愚恶也，大智则贤善也。愚者违天也，贤者顺天也。违天则身堕也，顺天则真升也。堕者阴道浊也，升者阳道清也。经云：民之难治，以其智多。自然之智，明道则无虑也。

第七十二 问虑

复询：虑者何也？答曰：迷世则有心也，悟道则无虑也。贪争者运万虑也，清善则绝万虑也。昧则罪无边也，明则福无边也。无善则常恶也，无恶则常善也。常恶者积愆也，常善者积德也。有愆则阴苦也，有德则阳乐也。世之知利而不知害也，道乃知福而不知贪也。经云：知下知上，不知知病。绝虑而尽于物，则至道亲也。

第七十三 问亲

复询：亲者何也？答曰：亲者，人间所亲者，名利亲也，伪宝亲也。物外所亲者，道德亲也，真宝亲也。伪亲者有名利，则有宠辱也。有伪宝，则有恶人所妨也。真亲者有道德，则清平也。有真宝，则有善人所侵也。伪益于身，则损其真也。真益其身，则损于伪也。经云：名与身孰亲，身与货孰多。道亲，则物疏也。

第七十四 问疏

复询：疏者何也？答曰：疏者，厌世则道无疏也，厌利则身无害也，厌贵则身无贱也。道无疏则通世也，身无害则通利也，身无贱则通贵也。通世则善归也，通利则福归也。通贵则德归也。常善则通灵也，真福则通命也，至德则通天也。经云：故不可得而亲，不可得而疏。不疏其道之真，则明其久远也。

第七十五 问远

复询：远者何也？答曰：远者，道包久远，天高覆远，地载物远，王大清远。道则明万古也，天则明万象也，地则生万物也，王则安万民也。道无所不包也，天无所不盖也，地无所不载也，王无所不容也。道包则大也，天盖则大也，地载则大也，王容则大也。《经》云：大曰逝，逝曰远。道非远真，洽道则近也。

第七十六 问近

复询：近者何也？答曰：近者，近有道之身，观无道之身；近有道之家，观无道之家；近有道之乡，观无道之乡；近有道之国，观无道之国；近有道之天下，观无道之天下。身孝则报父母之恩也，家善则如许君庞士也，乡行则怜贫爱老也，国清则万民丰足也，天下有道，则天下成熟也。经云：故以身观身。明道则真能行也。

第七十七 问行

复询：行者何也？答曰：行者，太上所行，天之道也。天地不言，而暗施其恩，生于万物也。太上不言，而暗施其德，行于万善也。天地不言，而恩善应也。太上不言，而教善通也。万物成则民富也，万化明则真通也。民富则国太平也，真通则乐无事也。民富则各士农工商也，真通则阐太上无为也。经云：行不言之教。道无所行，德无所住也。

第七十八 问住

复询：住者何也？答曰：住者，居也。真无情，而形在道也；伪有情，而身寄世也。真形则与道交也，伪身则应物交也。真忘形则道也，身应世则德也。心有情则迷也，身远世则执也。有道德则无迷执也，无道德则有迷执也。真有道有德，则有贤有善也；伪无道无德，则有愚有恶也。经云：安其居，乐其俗。永住太无，则唯然也。

第七十九 问唯

复询：唯者何也？答曰：唯者，唯然三界，道显无拘也；飘然四海，真隐无侣也。道无拘则阴阳外也，真无侣则碧霄中也。道体非空非色也，真光不亏不盈也。达无则出于万物之壳也，通为则阐其万慧之明也。天大恩若无恩也，积大德若无德，谓之明其天之道也。经云：夫唯不居，是以不去。唯乐道而应机，则哀众也。

第八十 问众

复询：众者何也？答曰：众者，众所明者，爱名爱利，爱是爱非也；我所昏者，忘名忘利，忘是忘非也。众爱名则有辱也，我忘名则无辱也。众爱利则有害也，我忘利则无害也。众爱是则有非也，我忘是则无非也。众爱非则有愆也，我忘非则无愆也。经云：众人昭昭，我独若昏。

郝太古真人語錄

广宁真人郝大通 著

郝大通简介：

真人姓郝，名升，字太古，号广宁。人称“广宁真人”、“太古真人”。

郝大通又名璘。金代宁海（今山东牟平）人。生于金熙宗天眷（1138—1141）三年（1140）正月初三日。家世为宦族，故富饶。少孤，事母甚孝。自幼通读《老子》、《庄子》、《列子》，犹喜《易经》，洞晓阴阳、律历、卜筮之术。不慕荣仕，禀性颖异，厌纷华而慕淡雅，渐隐以卜筮自晦。

大定七年（1167），王重阳从关西至宁海传播全真教，见其资禀高古，聪颖不凡，有意感化其出家修道，便背肆而坐。郝曰：“请先生回头。”重阳答曰：“君何不回头耶？”郝颇为所动，遂闭卜肆，前往马丹阳南园，求教于王重阳。

据《历世真仙体道通鉴续编》记载，时重阳付之词曰：“言下领悟如走万里迷途，一呼知返盖其根本知觉，分上夙有薰人三力故耳。”郝恍然大悟，匆忙下拜。遂于次年（1168）母逝后，弃尽财物，入于昆嵛山烟霞洞师王重阳学道。重阳乃喝之名曰：璘，号恬然子，后又更名为大通。时重阳解衲衣去其袖与之曰：“勿患无袖，汝当自成，善传法之意也。”大通连携瓦罐终日乞食于市。

大定十五年（1175）乙未乞食于沃州，顿悟重阳秘语，涣然开发，遂静坐于石桥下，终日不语，常与小儿辈嬉戏，饥渴不求，寒暑不变，人馈则食，不馈则否。河水泛滥而不动，亦不伤；亲戚看之而不答，亦不收赠，如此者六年，人呼不语先生。如是水火颠倒，阴阳和合，九转还丹之功乃成，遂忻然而起，杖屦北游于真定、邢、洛间，在滦城经神人授《易》秘义后，开堂演道，远近常听者达数百人。于是广招弟子，以度人利物为己任，四下闻名。逐渐形成了自己的道教流派——华山派。拥有范圆曦、王志谨、徐志根、张志信、姬志真、孙履道等弟子。天人之蕴奥，昔贤所未发。大定中（1209—1211），赐号“广宁全道太古真人”。

其创立的新道派称为华山派。著作颇丰，有《三教入易论》、《示教直言》、《心经解》、《救苦经解》、《周易参同契简要释义》、《太易图》等，今见《道藏》中的《太古集》录有《周易参同契简要释义》、《周易象图》、《金丹诗》等。

金崇庆（1212—1213）元年（1212）腊月三十日，大通羽化升仙于先天观，行世七十三载，元世祖至元六年（1269）追赐为“广宁通玄太古真人”，元武宗加封为“广宁通玄妙极太古真君”，世称“广宁真人”。

既是出家，须要忘忧绝虑，知足常足。日二升之粮，积之何用。一年端布之装，身外何求。一日之闲，一日之仙。道冲而无欲，神定而气和。为造化之根源，穷阴阳之反复。道不远人，人自远道。日月不速，人自速之。勇猛刚强不肯而低心而下意。游历他方，不如独坐而守道。浮名浮利，不如逍遥而寂淡。饱食珍馐，不如粝饭而塞肚。罗绮盈箱，不如粗衣而遮体。荣华宴乐，不如超然而守静。当春登台，不如安闲而有素。非义得财，不如贫穷而自乐。口能辩论，不如终日以无言。说古谈今，不如抱元而守一。

多技多能，不如绝学以守拙。常怀旧怨，不如洗心而悔过。道气绵绵，行之得仙，得意忘言，出入涓涓，太虚妙本，得鱼忘荃，牢拴意马，压定心猿。守拙而万物皆成，守道而千祥自降也。

又曰：日用者，静处炼气，闹处炼神，行住坐卧，皆是道也。昼夜见前，须要不昧。若睡了一时，无了一时，日日有功无睡，千日功夫了也。勿信他人言，有宿骨也。

又曰：修真之士，若不降心，虽出家多年，无有是处，为不见性。既不见性，岂能养命，性命不备，安得成真。何为如此，缘有心病也。

第一心病，见他通达性命之理，自己欲参不肯低下，他人不肯说，心生怨谤。

第二心病，他人有缘，不思自己无，复不能化人生善，徒生恶念，损人道缘。

第三心病，见他人看经书，自己不通而生谤心。此等之人，永不得大智慧、天眼自昧之徒也。

第四心病，缘未起行，而强起缘动众，扰乱他人，是不良之人也。

第五心病，是心不足，反致心乱，是不足之人也。

除此五病，低下参访，必得其真。未能大静，且守本分，未通大理，常看经教，未能动人，只合守静。稍得薄缘，莫忘性命。能如此者，进道克日成圣；不能依此者，决堕酆都，不得人身，披毛带角，永作六畜，九玄七祖何日超升？缘汝败道故也。

夫七真五祖之语，皆演性命之端的，后学者多求小法邪径，或用心引气，或数息忘心，或运水火交驰，或究龙虎会合，万端不可尽录，致使祖师全真之理，灭而不显。夫吾道以开通为基，以见性为体，以养命为用，以谦和为德，以卑退为行，以守分为功，久久积成，天光内发，真气冲融，形神俱妙，与道合真。今之学者，是非利害，好恶贪嗔，不离於心，心既如是，性岂能定？气岂能和？自然走失，去道愈远矣！虚披鹤氅，枉玷教门；见高明者，嫉妒百端；见老幼者，欺诳百状；有小利处，觅缝钻头；问大道者，耳聋眼瞎；机心巧诈，好佞狂图；不当来出家，望做神仙；不肯降心，恣纵今时情性，已作凶徒；不通经义，呼牛作马，不知道理，转黑为白。

师父开下教门，望个个修仙，吾今遍观门人，多多造业，

妖言妖语。或作入梦出神，盖观修堂记师家名姓，引着一队业家婆，将着几个憨汉子，胡言乱语，说诱他人，合眼缄唇，推心办道，惑昧会首，假聪明，强知解，只知说是说非，不知罪福，不思办道，纵顽心而不善，将来阴司业报，看待推谁。莫嫌苦口是直言，此是修行之良药。欲入吾教，先要修心。心不外游，自然神定，自然气和，气神既和，三田自结。三田既结，芝草自生。要得完备，勤谨而行。阴德伏鬼，阳德伏人。二德既备，道果立成。前辈惺惺李仙、咸阳王仙、陇西李仙、成都王仙、相州赵仙、滕州马仙、徐州老仙，其姓名甚多，皆是豪杰之徒。自入道之后，低心下意，苦心坚志，奉师如神，敬友如宾，口不出戏言，身不为谄事。守师奉教二三十年，以致了达，脱形仙去，为教门之眼目，岂不伟欤！

今之学者，不奉师，不敬友，见贤则有憎妒之心，见愚则有戏狎之意，不学好事，徒生胜心，此等之辈，生为教中魔军，死作地狱种子。两只角或有或无，一条尾千定万定。九玄七祖，尽遭涂炭，冰池有寒冷之苦，镬汤有热恼之忧，剑树刀山，千生万死，莫待临时悔也。

道德公益网

圣贤法语集的内容

- 佛陀：如何于一切众生之中不起憎爱？
- 孟子：不仁之甚者，难救！
- 慧照：夫大善知识，始敢毁佛毁祖
- 弘忍：三世诸佛皆从心性中生
- 慧照：自古先辈，到处人不信
- 断际法语：一切不如心真实
- 佛陀：实相无贪恚，痴亦不可得
- 菩萨法语：如人数他宝，自无半钱分
- 佛陀：不如生一日，精进受正法
- 莲师说避免十过
- 普照禅语：如何得到大休大歇之地？
- 佛陀：居世若幻，奈何乐此
- 菩萨法语：何名第一波罗夷处法？
- 孔子：四个未见
- 佛陀：宁独守善，不与愚偕
- 圣贤对“穷理尽性”的重视
- 济佛：到彼岸有顿渐之分
- 《普贤菩萨警众偈》
- 青华上帝：一日不由道，则堕入禽兽
- 耶稣：你们中谁是无罪的
- 青华上帝：骄气情容，害道之贼
- 尹真人：有为之伪法，终不可入于真道
- 佛陀：什么是真正的法供养？
- 北海老人：劝女众修行歌
- 《命运赋》

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

譚長真祖師語錄

【金】 譚處端真人撰

譚處端簡介：

名處端，字伯玉，號長真子，人稱“蘊德真人”、“譚長真”。金代寧海（今山東牟平）人。生于金太宗天會元年（1123）三月一日。生即仙骨附身，六歲墜井中而浮于水上，後卧于海水中而神情自若。既入學，聰慧敏捷，同齡之人莫能及之。十歲即能賦詩，于世倜儻不事邊幅，以孝義著稱。

其為學，于經史百家无不涉躐，尤功于書法。因醉卧風雪中而受風痹，癱卧于榻，四处求醫，毫不見效，遂于室中求于北斗，忽大夢一場，頓悟一心奉道，才是正果，于是決心向道。适逢王重陽自終南山來寧海傳教，時為大定七年（1167）七月，王重陽居于馬丹陽為其修建的“全真庵”中。譚玉聞訊後，即拄杖求謁，祈求治療仙方。重陽終日閉門不見，譚玉只得苦守門外，晝夜不移，据说門忽自開，重陽大喜，說是“仙緣”所契，乃

召之留宿庵中，夜同衾共寝，重阳令之展抱其足。顷刻，谭玉顿觉周身流汗，如卧蒸笼，比及拂晓，下床视之，旧病痊愈。遂求重阳收其为弟子，终身侍奉于左右。重阳欣然允之，授之以四字秘诀，赐法名曰处端，字通正，号长真子。

金大定八年（1168），处端弃家别妻，开始了他的云游生涯。隐居昆嵛，居延真（道观），抵汴梁（今河南开封），宿王氏旅舍。

大定十年（1170）王重阳羽化于汴梁，处端与马丹阳守孝三年。十四年（1174）后，隐遁于河南伊洛间，承师志，弘全真教义，精心布道，一时名振京洛。

大定二十三年（1183），马丹阳飞升后，掌教于全真道。与其徒努力修行，共振道业，继承并发展了全真教思想，形成全真教中的南无派，拥有杨理信、胡宗玄、马微善、刘至洞、同妙超、陈仙后、朱立刚、许去乾等一大批传人。

据载，大定十五年（1175），处端乞食于磁州二祖镇，一狂徒问曰：“尔从何来？”遽以拳击其口，致血流齿折，而容色不变，吐齿于手，舞跃而归于中。见者咸怒，欲使讼于官。处端但云，谢他“慈悲教诲”，故马丹阳在关中赞曰：“一拳消尽平生业。”处端承全真教风，主张道、儒、释三教合一。他在劝人出家修道的同时，也劝人尽忠尽孝。

大定二十五年乙巳（1185）四月初一日，处端东首面南枕肱而逝，时有仙鹤舞于庭，世行六十有三。元世祖至元六年（1269）春正月赠封为“长真水云蕴德真人”，武宗加封为“长真凝神玄静范德真君”。

凡人轮回生死不停，只为有心。德山云：心生种种法生，心灭种种法灭。若一念不生，则脱生死。何为有心？盖缘众生贪嗔痴三毒，起无明心火。师云：既出三山口是也。所以人修行，割情弃爱，摧强挫锐，降伏除灭众生不善心，要见父母未生时真性，本来面目是也。

何为不善心？一切境上，起无明慳贪嫉妒财色心，种种计较。意念生灭不停，被此业障旧来熟境、朦昧真源，不得解脱，要除灭尽，即见自性。

如何名见自性？十二时中，念念清静。不被一切旧爱境界朦昧，真源常如虚空，逍遥自在，自然神气交姤冲和，修行如了此一事，更有何生死可怖，更有何罪业可惧！如稍生一念，不为清静，即是挂碍，不名自在。如何到得？只要诸公，一志如山，不动不摇，向前去，逢大魔尽此一身，永无回顾，前期必了。

晋真人云：心清意静天堂路，意乱心荒地狱门。

道德公益网

圣贤法语集的内容

- 张三丰论堪舆
- 佛陀：淫心不除，尘不可出
- 丘处机：逐欲动念，则元气散
- 佛陀：若不断淫，如砂蒸饭
- 丘处机：贪欲好色，则丧精耗气
- 文殊菩萨：一切法空即是菩提
- 圣贤法语：有心为善是生死鬼
- 文殊菩萨：三界唯心
- 佛陀：若能观心体性空，惑障不生便解脱
- 悟元子：何为活子时？
- 丘处机：服药千朝，不如独卧一宵
- 栖云真人：何为金丹？
- 佛陀：女人读写《心地经》的利益
- 北海老人：劝大众修行歌
- 济公活佛糊涂歌
- 佛陀：观一切烦恼根源即是自心
- 耶稣：凡动刀的，必死在刀下
- 富贵人不容易学道并获得解脱
- 白玉蟾：万缘寂处即生真
- 尹真人：眼里见的都不可认
- 耶稣：不要为生命忧虑
- 佛陀：此法难遇过优昙
- 全真教王重阳祖师论打坐
- 佛陀：如是悟者，名见真谛
- 尹真人：如人毁斥打骂，尽是送福

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

孫不二元君法語

【金】清静散人孙不二 著

孙不二简介：

姓孙，名寓春，人称“清静散人”、“孙不二”。金宁海（今山东牟平）人。其父为宁海富豪孙忠翊，母夜梦七鹤舞于庭，一鹤飞入怀中而有孕。宋徽宗宣和（1119—1126）元年（1119），即金太祖天辅（1117—1123）三年（1119）正月五日生。生而柔淑，真懿之态，挺乎自然。自幼聪颖，及长，贯通礼法。略涉儒家经典，诸子百家之说。喜染墨，好吟咏。其父恋马钰（马丹阳）有真仙之体，遂嫁之。生三子，曰庭珍、庭端、庭珪。

金大定七年（1167）七月，王重阳抵达宁海，筑全真庵于南园，不二与其父及马丹阳终日侍于左右，渐悟分梨十化之奥，遂师从王重阳潜心修道。重阳遂赠以法名不二，号清静散人。授以天符灵箓秘诀。

大定九年（1169）冬，马、谭、刘、邱随王重阳西游汴梁（今河南开封）等地。不久，王重阳羽化登仙，大定十二年壬辰（1172）马、谭、刘、邱负枢归终南刘蒋村，不二闻之，迤迤西迈，穿云度月，卧霜踏雪，毫不叫苦，所及之处皆大力宣传全真教思想。

大定十五年（1175）夏，抵京兆蓬莱宅中，得与丹阳相见，同契玄机。后出关游洛阳，居凤仙姑洞，广招门徒，弟子如云，遂开创了道教全真道之清静派。

其著有《孙不二元君法语》《孙不二元君传述丹道秘书》等。

金大定二十二年（1182）十二月二十九日，不二沐浴更衣后，趺坐而化，时彩云浮空，仙乐缭绕，香风散漫，瑞气氤氲。元世祖至元六年（1269）追赠为清静渊真顺德真人，元武宗加封为清静渊真玄虚顺化元君。

注：此经出自《道藏精华录》。

坤道功夫次第（十四首）

收心

吾身未有日，一气已先存。似玉磨逾润，如金炼岂昏。
扫空生灭海，固守总持门。半黍虚灵处，融融火候温。

养气

本是无为始，何期落後天。一声才出口，三寸已司权。
况被尘劳耗，那堪疾病缠。子肥能益母，休道不回旋。

行功

敛息凝神处，东方生气来。万缘都不著，一气复归台。
阴象宜前降，阳光许後栽。山头并海底，雨过一声雷。

斩龙

静极能生动，阴阳相与模。风中擒玉虎，月里捉金乌。
著眼絪縕候，留心顺逆途。鹊桥重过处，丹气复归炉。

养丹

缚虎归真穴，牵龙渐益丹。性须澄似水，心欲静如山。
调息收金鼎，安神守玉关。日能增黍米，鹤发复朱颜。

胎息

要得丹成速，先将幻境除。心心守灵药，息息返乾初。
炁复通三岛，神忘合太虚。若来与若去，无处不真如。

符火

胎息绵绵处，须分动静机。阳光当益进，阴魄要防飞。
潭里珠含景，山头月吐辉。六时休少纵，灌溉药苗肥。

接药

一半玄机悟，丹头如露凝。虽云能固命，安得炼成形。
鼻观纯阳接，神铅透体灵。哺含须慎重，完满即飞腾。

炼神

生前舍利子，一旦入吾怀。慎似持盈器，柔如抚幼孩。
地门须固闭，天阙要先开。洗濯黄芽净，山头震地雷。

服食

大冶成山泽，中含造化情。朝迎日乌炁，夜吸月蟾精。
时候丹能采，年华体自清。元神来往处，万窍发光明。

辟谷

既得餐灵气，清冷肺腑奇。忘神无相著，合极有空离。
朝食寻山芋，昏饥采泽芝。若将烟火混，体不履瑶池。

面壁

万事皆云毕，凝然坐小龕。轻身乘紫炁，静性濯清潭。
炁混阴阳一，神同天地三。功完朝玉阙，长啸出烟岚。

出神

身外复有身，非关幻术成。圆通此灵炁，活泼一元神。
皓月凝金液，青莲炼玉真。烹来乌兔髓，珠皎不愁贫。

冲举

佳期方出谷，咫尺上神霄。玉女骖青凤，金童献绛桃。
花前弹锦瑟，月下弄琼箫。一旦仙凡隔，冷然度海潮。

女功内丹

不乘白鹤爱乘鸾，二十幢幡左右盘。
偶入书坛寻一笑，降真香绕碧阑干。

小春天气暖风煦，日照江南处士家。
催得腊梅先迸蕊，素心人对素心花。

资生资始总阴阳，无极能开太极光。
心境勤磨明似月，大千一粟任昂藏。

神气须如夜气清，从来至乐在无声。
幻中真处真中幻，且向银盆弄化生。

蓬岛还须结伴游，一身难上碧岩头。
若将枯寂为修炼，弱水盈盈少便舟。

养神惜气似持盈，喜坠阳兮怒损阴。
两目内明驯虎尾，朦朦双耳听黄庭。

荆棘须教铲尽芽，性中自有妙莲花。
一朝忽现光明象，识得渠时便是他。

清和尹真人語錄

【元】尹志平 著

尹志平簡介：

尹志平（1169～1251）為金末元初著名全真教道士。字太和，祖籍滄河北滄州，宋時徙居萊州（今山東掖縣）。生於金大定九年（1169）。幼穎悟，讀書日記千余言。年十四遇馬鈺，遽欲棄家入道，父不允，遂伺機潛往。后被追還，鎖閉靜室。無何，復遁去。逃之再三，父始從之。初住昌邑（今屬山東）之西庵。金明昌二年（1191），參邱處機於栖霞（今屬山東），遂執弟子禮。久之，盡得邱之“玄妙”。此后，又問《易》於郝大通，受箓法於王處一。於是道名四播，遠近尊禮，參道者不絕。繼住濰州（今山東濰坊市）之玉清觀，主盟齊東者二十年。元太祖十四年（1219），成吉思汗自乃蠻派使臣劉仲祿征召邱處機，聞志平為處機之上足，乃假道濰州，偕同志平去萊州昊天觀見處機。對於邱處機之絕金、宋就元聘，起了贊畫的作用。第二年，隨邱處機

北上燕京，西覲成吉思汗于大雪山，为处机十八随行弟子之冠。元太祖十九年，随处机返燕京，居长春宫。当是时，全真道声名远播，四方尊礼者云合。志平曰：“我无功德，敢与享此供奉乎！”乃退居德兴（府治今河北涿鹿）之龙阳观，寻隐烟霞观。邱处机卒时遗命志平嗣教（或云遗命宋道安嗣教。待处机丧事终，宋以年老请志平代），是为全真道第六代掌教宗师。

出家人要计较心，朝日有多少恶念，不但酒色财气是欲心，但从来爱的皆欲念，但好一物，须要捱过，自然心地容易降伏，渐得安稳。人皆言得道甚难，若修行人捱过心，玲清清地，煞易修行，不生烟火，是非人我，功行疾就。说有为者，教门用力。说无为者，万缘齐断，一物也无，时时刻刻心地下功，便是圣贤佑助。若无功行的人，圣贤不管。圣贤教静处住，不敢动处住。圣贤教动处住，不能静处住。若不论前程，汗漫过日下，稍空休了也。但一针一草，皆在圣贤。若炼心人，有自然衣，自然食，不须苦求，圣贤暗中斡运。既是修行人，端的下功夫，圣贤不教错了。

又云：凡有名相则有动静，有视听则有休咎。曰白刃临头而不惊怖，亦不动心，若承当得过者，乃圣人之勇也。假如烦恼也，则死了也。但一向惧喜，知是自己前世中少的冤债，须要还了。

又云：自古圣人皆从贫苦得来，不自富贵中出。凡人清贫者，学道易降心炼魔。若富贵者学道，则淫欲心多，胜心大，自然万两金易销得。若不动心，不贪不爱，不著无心，则销不得。

大凡人成则忻忻，败则憾憾，若此两者，戏若平等，便是了心地人也。

又云：玉阳大师主教，有人参口诀。大师曰：齐修万行真

口诀，聚神一气撞三关。到长春真人掌教更别，但人要传道，只要外积阴德，内固精神，更待说甚么。

又云：修行人行到是处，行也得道，坐也得道，坐卧行住，皆得道全。要福但举好心，自然易积福，福广道自应。若供养他人亦合道，争功夺福、打勤劳亦合道，先人后己亦合道，苦己利他、远情去欲亦合道。但常用好心便合道。只为人不肯依，但遇个境，触着早昧了，怎得道应也。

又云：丹阳师父曾言：杀一百牛，不大杀一人；杀伤一百人，不大错指一修行人。

又云：个个只要俺说玄妙，玄妙不可说，要自悟。虽然说得，不行也不济事。修行人非一世得了，得了道者，皆宿世有功。修行人但依师家教言直言语录做修行，不错了。打尘劳亦是功，接待亦是功，降心亦是功，除情去欲、看经亦是功。但有益处做，皆有功行。然今世功行未圆，来世后世圣贤接引。丹阳师父与祖师，三世曾为伴，十世做修行，但出头来便悟正教。累世积功累行，方可今世了达。其余师家亦然。

又云：修行人做事，全要肯心承顺，便有功行。但积功行，自心不知，暗中圣贤积累。但有益处做自有功行事，到头来全在头上，要不辨别自有功行。若不承当，怎得有功。修行人若有妄心要求行，求行难有，皆是无心而得。但有益处举心，自有功行，暗中圣贤不错不能见。喻如做尘劳，常常亦要体道，休要暗了怎么做，便得功行。或因争个钟子，便又争个枚子，便又竞早生烟发火，折证是非，怎得有功。若修行人苦己利他，好物教人使用，

万物自己承当，但苦处、重处、难处，自己先做，功行最大，便是有道心的。人人说要传道，道本无传，但说传道便是怪人，参的人亦是怪人。

又曰：万物中惟人最灵最贵，却有千生万死。喻如眼中观物，为无正主，性着於物，是物上生心谓之生。又耳内闻声，性却逐声，声上生，物上却灭。又鼻闻香，性着香气，香上生，声上却灭。又舌尝味，性着甘味，味上生，闻香处却灭。身好衣袂，衣袂上生，甘味上却灭。意好思虑，思虑上生，衣袂上却灭。但举一念处为生，绝一念处为灭。一日十二时中无功夫，人心上千头万绪，萦击其心，便是千生万死也。若要绝生灭，但举一念，先用觉照，照破万缘尽是虚假，方可物境不能染住，久久行持，觉照亦忘，心上自清静，清静生无为，无为自然合大道矣。

又曰：师父长春真人，转展苦志炼魔，惟恐无功，於山上往来搬石炼睡。只为福小，不能心定，自后当过二番死魔，一番净身，自险死；一番飞石打折三根肋肢，又险死。在后屡曾病魔，扑折三番臂膊。恁般魔障不动心，越生苦志。但修行人，若有志越有魔，无志则无魔，当过一番魔，添一重福，但魔一番，心上明一番，性灵一徧。

又云：山东有张先生，坐圆至数载。间坐次，见面前落下麻楷一茎，因此上顾，至三番五番只不顾。忽一日，从承尘上落下一人，面前立地，长出一口气。张先生疑身外身，遂出圆来，直诣长春师父处，问参疑心。见师父礼拜讫，当面跪膝，欲言圆中的境界。师父早知，言：修行人若下功，但眼里见的都不可认。

见师父也不是，见佛也不是，见神也不是，见鬼也不是，见人也
不是，见龙也不是，见虎也不是，见一切天上星辰也不是，见地
下一切禽兽也不是。张先生尚有疑心，只认为身外身。又再问长
生师父，言上件见的境件。长生师父问曰：你参丘哥道的言语便
是，若修行人有的境界，但爱着他便是邪。一切境物中，只要不
染不着，功夫到，道自应，便休疑心。张乃礼谢。

又云：出家人个个要参访玄妙，每日一个都不行。换教性
儿敦厚朴实，炼魔心地便是妙。若起一念，见要知觉，念念觉回，
一念不生是妙。人爱处要不爱是妙，人闻处要不闻是妙，人说古
今兴废处，要不说是妙。不言是非长短是妙，不争人我是妙，不
竞利名是妙，苦己利益他人是妙，不犯酒色财气是妙，忘了忧愁
思虑是妙，说俗语处不说是妙，不起攀缘爱恋心是妙，永绝生烟
发火心是妙，断了取诨嚣浮心是妙。但有一切旧爱境界，挨过不
犯是妙。若依得此妙，便是微妙玄通，便是通玄达妙，便能通天
彻地，感动圣贤。神气冲和便是达道之人，除外更有甚么。若依
得此玄妙，何须别参。人只道更有玄妙，便要做神仙。若是此，
当来这几个师家，於祖师处只传玄妙便（达）道，何须受了千辛
万苦，炼魔心地，十二年积累功行。既做修行，要实行方可圆成。

又云：出家人但进前程，休要疑心，若有疑心的人难进。
假似出家十年五载之间，曾坐坐静，也曾起立因缘，也曾接待，
也曾乞饭，也曾炼睡，也曾住山，种种皆曾为之，因为不见应效，
便生退志，自言与俗何异？只此便是疑心，如何进得？虽然无应
验，一志前程，更休退怠，直至终年，尽心尽命，合作福，合结
缘处结缘，常休纵放身心，暗中积功累行，圣贤提挈。

又云：三毒者，是人贪、嗔、痴也。贪嗔痴自欲而起。三欲者，食欲、睡欲、色欲。三欲既深，六贼侵害。经云：九窍之邪，在乎三要。转回贩骨，皆为三尸六贼。既为道人，须要捩过三欲。三欲既回，六贼三尸自易降伏。若非刚烈不能断决，直须着力剪除。

又云：一切有为运行气候，说些功法，都是伎俩。但有所学皆可弃，惟文书不可弃。文书只是个照道儿，为人心上未明，如天地昏暗，夜不能行，须要灯烛。若天地明朗，举目直造。经者，径也，是为人开径路。既心地开悟，文书亦不用。若唠着亦不是，及教门中一切缘事，亦不可著。但有所著，不能造道。如今修行人，为疑心多，下一遍志，生一遍疑心，则是福小。若下志不了道，与不下志的一般，干受苦。虽受苦，有般下志的人有头畔，有尽头，却有再悟。不下志的人没头畔，不能再返。人只要问玄妙，却不穷究入玄妙的头末儿，怎生入去。须要苦己利他，低下柔弱，逐渐习成。

又云：坐圜的若瞻得一二十人，自己可以错得闲受用，若瞻不得众人，自己饭也难消。化饭的若不於难处一匙半匙求觅，却於成熟易得处吃来饱，又不降心，成群作队，任自飘蓬，闲过日月，亦不济事，这闲煞难消。世上人无一个敢闲的，须要斡运营生。日月也不闲，昼夜须走一遭，这闲受人供养，煞不小事。

又云：道人平等心也，不得皆有憎爱，有宠辱，有情欲，顺之则喜，逆之则嗔。若到无心地分，须要有主宰，如没主人，不知不觉透入别壳。人皆要得道，你试勘十二时中，一个时辰是八

刻，心还肯定么？休得瞒心做事，如不瞒心，便是道人。大道易知而难行，说怕难片时了，须要心地下功，全抛世事。即今乞化道人粒无心，却皆谈话讲是非，看经教论些假无心，圣贤不佑护，一个境界来，早打不过，成风魔疾病死了的多，皆为没福。若起因缘接待，教门用力，积得福多，圣贤提掣。

又云：昔日师家得道各有时，马师父半路里得，谭师父半路里得，刘师父勾栏里得。人皆言得道通天彻地，亦有不通处，为功行不同，各有阶基。上得一重，天一重，较别见不到处，圣贤提掣。

又云：如今道人住好庵观，引度门人，受人供养，早道有福，是浊福，有尽。心清意静，若有一时安闲，是清福，无尽。打尘劳是大功，降心是大功，亦不可尘劳为是。如逐日尘劳毕，寻个静处坐去，心上做功夫。然不到是处，天长地久，心上渐得安闲。即今谁肯降心，都纵心做事。如人毁斥打骂，尽是送福；如人道好称扬自己，尽是要福。经云：知空不空，知色不色，名为照了，乃阳也。但心定，行住坐卧皆是行道。如心定，有为也是，无为也是；如心不定处，有为也不是，无为也不是。

又云：《清静经》是人修行之要妙。若以有相解之，入去不得；若以有为解之，亦入去不得；若以无相求之，便入去得。言说不得处是大道，最为上乘人。无心是第一着，若与心相竞费力，以法治心，（是）有为之法。以道治国治身，乃无为之道也。

又云：修行人不吃着好的，更不生烟发火，是积福；如要好的吃着，更生烟发火，辩证是非，动人心，是散福。如将自己

钱物都使了，若众人羡慕，与本人增福，福广则安和也。夫三欲者，食欲、睡欲、色欲，之中食欲为根，吃得饱则昏睡，多起色心。止可吃二三分饭，气候自然顺当也。俺在东州时，少的先生三百众，后逢官魔，留得三个。如今年少的，多有一志不退，都是有福的。

又经云：心是根，法是尘，两种犹如镜上痕。尘垢尽时光始现，心法相忘即真人。只言坐是道，假如身坐心被物转了，至如打尘劳斡运，早不如心定，行住坐卧皆是道。只要心不动。世人譬如一个铍子，两个耳，一个嘴儿，权将使用，或一日打破，复入炉中炼成金汁，匠手随模铸成器物，你此时怎言我是铍子。若一日眼光落地，望后世再得人身做决难。若不降心，吃一斋消不得。若心清意静不动，天下人供养也消得。

又云：长春师父言：观那几个师家，福慧相貌皆胜自己，遂发心下三年志，要炼心如寒灰，下十年志，心上越整理不下。自知福小，再加志，着一对麻鞋，系了却解，解了却系，每夜走至十七八遭，不教昏了性子。后习至五十日不动心，真心常明，便似个水晶塔子。或一日却倒了更起念，师父啼哭，自是福浅。后长安统军请斋，至夜走失三番，师父自知福小，不能了道，经天魔又五帝大魔，飞石打折三根肋肢，亦不动心。后至圣贤，闻空中人言：你二月十五日得道。至十一日早别通天彻地，观见天地山河，如同指掌。

又云：俺曾计较一日十二时中，初时八个时辰不教昏，后至九个时辰，外有两个时辰，须当不过，不敢放令自在，昏些少，

恁般过日月。自后七八日全不合眼，只吃二三分饭。虽炼睡，亦炼心，若不炼心，不济事。马师父云：稍令自在神丹露，略放宽容玉性枯。

又云：马师父云仙有四等，鬼仙、人仙、地仙、神仙，皆有宿缘。如去后或居十洲三岛，名山洞府，随功行安排。功大者升为天官，功小者或五六百年、二三千年来人世上积功累行。便无功行，一志清静，到头亦有归止处。布施供养，结缘造福，有为功德，乃得人天之果，却轮转也。

又曰：修行人有言无罪福的，十二时中不起凡心，方可无罪福。为者但有微行，不可积无者，但心上有米颗来尘事，速当剪除。心若不动则神定，神定则气和。三年不漏下丹结，六年不漏中丹结，亦在人，九年不漏大丹结，无福不能成。

真人云：俺初在家，见天下人过。修行人有大忌，见他过，莫为他人，和自己坏了。一切万事皆是数，须要般般放下。有大过者，有不及者。聪明人多驰骋，可以伏藏；淳朴人多执著，可以回转。凡修行之功行，更是稳坐。昔日坐圜先生，一日十二时中，不敢放令自在，如囚人一般。如别人言，自己要不言；别人是非，自己要不是非；别人观色，自己要不观色。须要般般打破，此乃是最上乘一着。至如粧点假无心，也胜如有心的。学道假除假，修真空炼空，本源归一处，明月与清风。

又云：饱谙世事慵开口，会尽人问只点头。若是更和头不点，也无烦恼也无愁。

又云：师默念经，不吹火，恐损神气。参圣争西南上单位，坐则争近下容易处，都依得。才触着，又早生烟发火，叫唤却不损神气。

修行人若不养父母，更不为国家用力，乃无用之人，消他天地间有用之物。不得因此麻衣纸袄，乞化残余食，用世间无用之物，便不了道，亦没罪业。若受人供养，如不了道，须索还他口债。如人气力尽，行不得，若相救助者，是一功一行，更不动心，守道三年，圣贤尽知。修行人若没心，易过日，功行都有也。人则为心静处却思闹处，闹处却思静处。俺当时终日忘言，人道俺高傲。若求富贵，与人争名利的人，则是高傲。俺终日忘言而守道，心上清静的人，如伯夷、叔齐、许由、巢父一般，便无功行也好。俺持一志清贫，教门事大。

修行人打熬睡眠，若物上心肯休歇，更事又不爱，饭食减少，心上轻快，自然睡少，容易打熬。便又些少昏，也不妨事。若物物头头爱着，更要好的吃着，不减饭食，推在这厢也睡，推在那厢也睡，便坐些也不济事。如不睡，是志往前有进，境界别也。有一等人言，你坐个甚？是捏怪，为他进不得，是没道心。

古人云：禽死因毛翠，龟亡为壳灵。不如无用物，安稳过平生。

又云：夫婴儿之始生，受得一点灵光，本无罪福、无喜怒、无宠辱、无是非，被先有之人，教得争高竞下，是非人我，便是昧了。得悟之人除去情欲，返朴还淳，一志保护真气灵光，心於存道，虽然无功行，来来往往作个灵明之神。

又云：性要养成容易，养多则功多，养少则功少。如何是养？只要不动心。修行人若识心见性，易过日；如不识心见性，逐日心上煞受苦。修行人不论心地，却论甚么？最为上根人行的，为人不悟不行。圣贤慈悲，恐随了人，教打勤劳、接待供养，苦己利他，柔弱低下，不教空过日。积德作福，福广则自然心地安和也。

丹阳师父为慈悲上，直指人心地下功，全抛世事，此最上根人行的。修行人都有初志，十年之外，都纵心向有中寻，有寻不着，向空中寻，又寻不着，但降心，有始有终，更待寻个甚么。大凡性儿在脚头上，脚上无见，眼前的不见眼后的，一性遍满十方，一体同观，若著的尽是边徼。要活泼泼地，三年不漏下丹结，目有光明；六年不漏中丹结，出得阳神；九年不漏大丹结，飞腾自在；皆不出寂灭性。寂灭性中随饮啄，六般神用空不空。又云：豁达空，拨因果，莽莽荡荡招殃祸；弃有著无病亦然，犹如避溺而入火。

凡打尘劳，须消了逐日饮膳。如不打尘劳，更不降心，欠下口债。如摇不动，修心炼性，暗积功行，柔弱低下亦然。如用心打尘劳要福，设如化饭要办道。设修行人，见人布施欢喜，见人将自己财帛烦恼，那的是逐日降炼性处。自己幻身尚不属我，惟一点儿真性是自己的。如有缘行缘，如无缘坐地养道去。释典云：六般神用空不空，一颗圆光色非色。人为六根妄动而不能神。六根者，眼不妄视，耳不妄听，鼻不妄闻香臭，舌不妄嗜滋味，身不妄贪细滑，意不妄游思虑，一心不动，物物头头，左右护持，不伤自己真性。人为六处走失，把捉不住。若不走失则神聚，神

聚则气聚，气聚则命自保，能成大丹。

闲人心闲，最好道心坚固，打尘劳一志，尽心一同，化饭一志，尽心亦同，作道士一志，尽心亦同，只为心有千差万别，教人接待，为心好则有福积，攒稻粮，教过往人吃；种些蔬菜，教过往人吃；栽几个树，树下教过往人歇，则是攒福。亦不如希心养道为难行，教人接待，接待亦好。昔日大都里有个菜园陈，也说不得玄妙，也看不得经书，也无私无典，师父曾提挈上天。

道德公益网

圣贤法语集的内容

- 吕祖劝世歌
- 尹真人：如何通玄达妙？
- 晋真人：何为真功真行？
- 佛陀对心的比喻
- 栖云真人：玄关不通，心地不明的原因
- 尹真人：修行人有志越有魔
- 王重阳：行此三戒，可得真道
- 晋真人：何为真道人？
- 吕祖劝世人省悟歌
- 王重阳：病若不除，终难得定
- 王重阳：智者不忧贫病之苦
- 栖云真人：偶然得病，岂敢不受？
- 尹真人：何为积福？何为散福？
- 王重阳：视贫病为贼寇
- 栖云真人：修行之人如何不念念相续？
- 丘处机：学道之人首戒乎色
- 伊斯兰教名言摘录
- 济佛：何谓清净福，无漏智？
- 丹阳真人：何谓真正的无修无证
- 青华上帝：但患无志，不患多累
- 太上老君：虽名得道，实无所得
- 青华上帝：下学自然上达
- 王凤仪：世上有三大恶人
- 此法能销一切众生诸恶业果
- 王重阳：小事关心，心必动乱

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

清和真人 北游語錄

尹志平 述

弟子段志堅 編

序一

尝观南伯子葵问女偶之闻道，对以闻诸副墨之子，副墨之子闻诸洛诵之孙，乃至瞻明、聂许、需役、于讴，逮夫玄冥、参寥，极于疑始。足见自非生而知之，目击道存者，何尝不假修炼性，渐证渐悟，自日益至于日损，自有为至于无为，道成功就，住世成仙，固亦有次第矣。然则修道之教，忘言之言，诂可已乎？清和尹真人，传长春师之道，嗣掌天下大教，重辟玄门，宣演正派，如景星丹凤，争先睹之为快也。内则脱履抠衣者不下千计，外则送供请事者不远千里，道价德馨被于夷夏，天下翕然推尊之，诚一代之宗匠也。真人尝赴北京运使侯进道等醺事，门人集师《北游语录》一编，乃师资问答讲论经法，谆谆然以真实语，指平常心，提正玄纲，折中妙理，诚入道之筌蹄也。沁郡长官杜德康将大书锓木，与四方信士、林泉幽人共之。遂厘为上下二卷，冀览者因言悟入，同证长生，顾不赧欤？噫！今真人退堂就闲，终日静坐，将与造物者游于无何有之乡，面且不得见，而况其言乎？

岁在强圉作鄂秋一日，古陶李进书

序二

昔孔子尝谓弟子曰：予欲无言。子贡曰：子如不言，则小子何述焉？故圣人之于道也，必以言传。如或不然，何以明道？今清和真人尹公，自幼出家，从长春师父五十余年。朝参夕问，未尝少怠，在众中素号杰出者矣。遂亲授训墨，俾掌其教事，天下尊之。每于闲宴之际，与众讲论全真妙旨，到于终日，亹亹不倦，言甚简当，析理易晓。与夫谈玄说妙干时惑众者，固有间矣。故诸弟子恐其遗落，各记所闻，纂为一编，目曰《清和真人语录》，分为二卷。庶使四方修真之士皆得披读，而易于入道也。以力未能就，尝为笺照会铜川长官杜德康，迎师南迈。闻而乐之，遂命工板行，欲永其传。一日，平遥太平兴国观提点王志宁，洎李志方，恳求予为序。义不敢辞，抑又嘉仁人君子之用心深也。聊摭其实，以叙其始末云。

时丁酉岁七月立秋日，南轩老人张天祚题

序三

夫大道无象，至理无言。且无象之道既不可得而见，其无言之理，乌可得而明？理何以明？由言而明之。然言之则不类矣，故古之君子强为之言。言必有宗，言有宗则理为言筌而出之。以是知理在言外，得其理而言自忘矣。故曰：至理无言。无言则无象矣。故曰：大道无象。见无象之道，言无言之理者，非真得真知，其孰能哉？既可得而言矣，广说而不为之太过，约说而不为之不及，即能动则有法，静则会极，与道玄同之谓也。若人之出世，亦岂易遇哉？今清和真人继踵长春，纲领玄教，积有岁年。四方修真之士，造席请益者岁无虚日，久而益敬，远而益亲，争先睹者，不啻若景星之与凤凰也。伟哉至人，平日以诚接物，以慈利人，不求保于人而人保之，其人天之真依者欤？一日，知宫张德方诸君，捧北行所录若干卷来谒，曰：在长春先师之门者，唯师知公最深，其所托亦可谓重矣。今将以是书刻梓，若得公之文序之，以广诸方后学愿见之心，岂不美乎？余竦尔谢曰：余言何足谓之文邪？惟真人道纯学奥，当代之伟人，其真得真知，无间乎语默，人得其一言一话，录而成书者久矣，又何待余言而传？德方曰：不然。挈裘者必以领，升堂者必自阶。愿借一言钩深发至，列之卷首，庶使学者由领而举，自阶而升，亦非小补。余不

敢复辞，乃笔以授之。

时庚子秋七月初吉，嗣教真常子李志常

清和真人北游语录卷之一

癸巳秋七月，北京华阳观，众集夜坐。师曰：自今秋凉，夜渐长，不可早寝，莫待招呼，即来会话。不必句句谈玄是道，至于古人成败，世之善恶之事，道无不存。凡称人善，己慕之；称人之不善，己恶之。慕善恶恶之念既存于心，必自有心去取者。行之有力，则至于全善之地，言之有益，兼听者足以戒，亦有所益。若存心悠悠，不择人之善否，凡己之所行，亦必不择，因循苟且，流入恶境，终不自省。谈成败善恶，虽未尽学者之道，犹有所益，不贤于饱食终日纵心者哉？况修行之害，三欲为重。不节食即多睡，睡为尤重，情欲之所自出。学人先能制此三欲，诚入道之门。人莫不知然少有能制之者。盖制之者志也，败之者气也，志所以帅气。此志卑而气盛，不能胜也。必欲制之，先减昼睡，日就月将，无求速效，自然昏浊之气不生，渐得省力。吾在山东时亦尝如此，稍觉昏倦，即觅动作，日复一日，至二十四五日，遂如自然，心地清爽。众等当行之。凡学道，虽卒未能到通天彻地处，先作个谨慎君子，亦不亏己。然大圣大贤皆自此出，他人只知纵心为乐，殊不知，制得心，有无穷真乐。

师曰：吾近日甚欲不言，只为师家因缘，须当有言。然教

法于人，有益甚博。吾山东住观时，但行宽裕之道，又以此教人，果得十数年间不起争端。凡住丛林，劝谕众人，能尊贤容众，和睦不争，实为福田善行。当时众中间有一二人弗率，十九不容，吾亦优容之，但恐其人堕落，兼或害事，不免少责。然亦须方便，使人受得。不惟自己不苦动心，又得有过之人易悛改耳。

白鹤观方丈师与众坐，有人献新李，分食之。师因举隋时故事云：当时天下一统，宫中创三山、五湖、四海十六院，奇葩异果毕植其中。时西院杨梅一株，一夕滋蔓，其大蔽亩。杨，隋姓也，时人皆为荣庆。东院玉李一株，亦复如此。及结其实，则梅酸而李甘，人皆弃梅就李。又池中一大鲤鱼，有王字在额。后隋灭，天下宗唐，唐李姓，人始悟之也。故知兴亡必有定数，为五行运气推移，不得不然。凡居阴阳之中者，莫不有数。所以人不能出阴阳毂中，惟天上无阴无阳，是谓纯阳。俯视日月运行转变，时数在运气之外，又岂有寒暑春秋、兴亡否泰数邪？人处阴阳之中，故为阴阳所转，曾不知元有个不属阴阳转换底在。学道之人不与物校，遇有事来，轻省过得，至于祸福寿夭，生死去来，交变乎前，而不动其心，则是出阴阳之外，居天之上也。如此则心得平常，物自齐矣。逍遥自在，游于物之中，而不为所转也。先必心上逍遥，然后齐得物。故《庄子》首章说《逍遥游》，有旨哉。

弟子曰：平常是道邪？师曰：平常即真常也。心应万变，不为物迁，常应常静，渐入真道，平常是道也。世人所以不得平常者，为心无主宰，情逐物流，其气耗散于众窍之中。《孟子》之说为志，云：志者，气之帅也。人能以志帅气，不令耗散，则

化成光明，积之成大光明。师父有云：大光明罩紫金莲。莲喻心也，神明处焉，必先平常而后能致此。孔子说中道，亦平常之义。又有云：佛性元无悟，众生本不迷，平常用心处，即此是菩提。不知常，妄作凶，知常则明。

弟子曰：佛说与吾说，无有异乎？师曰：以理即无异也。佛说、吾说、俗说，皆存妙理，只要自己心性上会得，则自然照见，恁时和心性也不要。有云：也无心，也无性，无性无心，方得神通圣。又曰：有人来问道，须对达人传。若人心上先不通达，如何言语传得过去？

长春师父升遐日，于白鹤观芳桂堂设祖师七真位致祭。道众礼毕坐，话及当世事，共贺吾门得享清安之福。师曰：今日安居饱食，进修德业，岂可不知其所致邪？皆祖师天资超卓，所积福大，了悟大道，成己而后，成人陶铸。以次诸师真递相训化，明彻心地，穷究罪福，了达者甚多。千魔万苦，所积功行弥大，以致教门弘扬如此。长春师父尝言：千年以来，道门开辟，未有如今日之盛。然师父谦让，言之未尽。上自黄帝、老子以来，未有如今日之盛，天运使然也。缘世道渐薄，天生圣贤相为扶持。上古以道化，其后以仁义治。又其后风俗浸衰，佛教流入中国，以天堂地狱劝率之。至于今日，复生祖师，阐化以来，方七十年，成就如许。师真设大方便，以济生民。然佛氏二十余代后，所积功行深大，其教流至中国，益世甚多，后人不能遵继，致此凋弊。都为人久享其福，则业从而生。大众不可不深知，亦不可不深戒。近见吾徒，坐享其福，多所纵心，渐乖善行者，是生业之端也，去道益远。夫人性本去道不远，止缘多世嗜欲所溺，则难复于道。

故孔子曰：性相近也，习相远也。还能慎其所习，不为物累，一心致虚，则所闻教言自然解悟。吾之所得教言，皆师真处口传心受，行持至今，岂不欲传之后人？然罕有诚心听受者，故常欲无言。纵有曾闻者，不务行持，与不闻同。教言如法篆，持之则有灵有验，不持则空言也。彼此何益哉？赤脚老刘先生曾谓我云：谭师父宜早了道，尝共化饭，每见日省其心，晚则校勘自旦所起之念，旦则校勘自夜所起之念，日复一日，未尝少衰。师父言：丹阳二年半了道，长真五年，长生七年。我福薄下志，十八九年，到通天彻地处，圣贤方是与些小光明，未久复夺之。此吾所亲闻。若论所积功行，历过苦辛，纵有刚戾之人，亦须感动其心，苦辛功行，积成大福，以至化行天下。目今门人，虽功德未至者，便安受其福。如心上用功，念念在道，或勤劳接待者，庶可消得。如或不然，反丧其本。既生中国，得遇正教，复离俗缘，若不进修行，徒享其福，则他生岂复得入道邪？若享福太过，积业日深，人身亦不得保，岂非丧其本邪？古论云：招得来生不如意。盖此也。积善成福，积恶成业，非一朝一夕之故。人见小善为无多益而不为，见小恶为无甚伤而不去，积之皆成其大而不可解。有云：滴水涓涓，渐盈大器。可不慎欤？祖师与诸师真同心同德，立此教门，四海视如一家。大凡吾门之人，同得同失，一人进道，为教门之荣，一人作过，为教门之累。此尤不可不慎，但勿为地狱中事。人而作过，心上便有地狱。佛说阿鼻，又说无间。吾教说酆都，皆不可诬。

粘合道人曰：弟子尝问修行于同门人，或教之苦锻炼，或教之守自然，敢问如何则是？师曰：道不可以言传，人必心上先自有，而后可入。虽师真亦不能以道与人，惟教之重积功德，为

入道之基。长春师父尝言：我与丹阳悟道有浅深，是以得道有迟速，丹阳便悟死，故得道速；我悟万有皆虚幻，所以得道迟。悟死者，当下以死自处，谓如强梁人既至于死，又岂复有强梁哉？悟虚幻则未至于死，犹有经营为作，是差迟也。此理非不明，盖悟有浅深，各随人所积福德厚薄耳。是以先辈虽一针一草之行，未尝轻弃。古人谓寸阴可惜，一时刻无功无行，是为虚费。虽一饮食，如何可消？学道必自粗入精，积微成著。于教门有力者用力，有心者用心，管领事务，调和人众，无不是功行。如此则一衣一食，庶可消任。吾平日受人供养，自降心上消得。初在潍州时，老龙虎千户家，常邀我辈十数人就其家，约奉给数月。未至十日间，众已有闷人者，或至体中不安，弹琴奕棋，尚不能消遣。吾但无为优游，未尝一日不安。缘吾本无心，应命而动，收敛心情，不放外出，虽左右供给人，不识其面目，不知其名字，又饮食不令至五分之上，何为不安乐？凡人之心，必有所好，但患不得其正。若好于外物，是无美恶皆适于邪。若好任于道，则此心一切是正。此心既正，则外邪自轻，日渐轻者，至于无物。将多生相逐，轮回迁变底业识屏除，亦尽把好道也不要，廓然虚空，其中自有个不空者。故云：非有非空，是谓真空。不治其心，何以致此？故修行治心为要，既明损益，把世人一切所行事，心上都颠倒行过，则身中之气亦自随之，百骸自理，性自止，息自调，命自固，去仙道不远矣。今之学人不循此道，开口便谈玄妙，往往落于空妄，未见有成功者。复以此妄传，误人多矣。人人共知神仙之道，正如人言馒头可食，果欲得食，则必耕田布种，然后得食。如告以土中觅食，则无不笑其迂谬。然究其所来，未有不耕种而得者。学仙之道，岂异于此？

师曰：初学之人，不知性命，只认每日语言动作者是性，口鼻出入之气为命，非也。性命岂为二端？先须尽心，认得父母未生前真性，则识天之所赋之命。《易》曰：穷理尽性，以至于命。

师曰：人禀五行之气以生，故亦随其性。如木性多仁，火性多礼之类是也。此皆非吾之本真，须超出五行，始见吾之真性矣。（郝）太古最似坦易，然受人一食，必默与经十卷。后人欲不校细行，可乎？

师谒游仙观，观主李志韶拜问《悟真篇》所疑。师不答。至夜坐，谓众曰：张平叔平日积功行甚大，感悟一人，明指有所开悟，故出语极有妙处，遂举所作《西江月》词三首云：

天地才经否泰，朝昏好识屯蒙。辐来转毂水潮宗，妙在抽添运用。得一万般事毕，休分南北西东。损之又损慎前功，命宝不宜轻弄。

二八谁家姹女，九三何处郎君。自称木液与金精，遇土却成三性。更假丁公锻炼，夫妻始结惧情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。

丹是色身妙宝，炼成变化无穷。更能性上究真宗，决了无生妙用。不待他身后世，见前获佛神通。自从龙女着斯功，尔后谁能继踵。

李长老同是遇真得道，所留教言，甚若与平叔不同。人谓

李老不言命术，平叔不言性宗。性命本非二，此理甚明。但难以言形容，必得明达之人则可传。故云：有人来问道，须对达人传。又曰：可传不可授。如尧以天下传于舜，舜传于禹，以舜禹有玄德圣功故也。传道亦如是。若谓人人可以传授，则当日祖师不离终南，是人皆得成就，又何必区区东极海上邪？既得四师真，复以弟侄子次之，丹阳为弟，谭为侄，长生、长春则子也。后四师真成道，亦有迟速。丹阳二年半，长真五年，长生七年，长春师父至十八九年，以其志行通彻天地，圣贤方与之。各验其所积功行浅深，故排次有等级，而成道有迟速也。师真尚如此，今之学者不积功行，直欲造道，必无此理。正如人欲买千金之货，顾己物当其价而后得果，爱其货而不积其价，则徒起妄心，终无可得之理。为道之要无他，积累功德而已矣。祖师初至登州，有介官人者素好善事，常殷勤接待。后得马谭二师，复过登州，介公率众致斋，请出家。意谓祖师千万方便，经二年方得马谭二人，今予自请，必将欣纳。恳求再四，不许。他日复请，竟不许。介公退。祖师谓诸人曰：二人于此，欲建大殿宇，一人则基址既立，材植既丰，未求匠工而匠工自往，何哉？材既备，而功可成也。一人则指其立基之地，而洼坎未平，一工未施，匠石望之而去，则不复顾矣。又如良田一备，时种时艺，粒收倍石。薄瘠之田，良农不就，为徒劳而无所成也。观此，不以功行为本，焉可成道乎？昔尝有碾刘道人，于关西持不语，化自然饭，志行苦卓，曾十六日不得食，亦不敢起别念，度此一厄。后至十六年，师父亦怜其苦节，然性不循良，物有轻触，则猛暴如火。吾住玉清观，曾来告住。后归乡里，二年中凡两过，渐见气象不佳，语言差互。时年已近六旬，后果闻还俗。此无他，初不以功行为本，必致于此。往日乞饭坐圜者，皆是心上有所开悟，未至纯一，是以居静

涵养，体究真空。今之乞饭坐圜者，多是少年，未有解悟，直幕虚无，往往落于空妄。悲夫，今教门大开，举动皆是功行，恳心低下，断绝人我，苦己利人，其所以行此者，即是道性。勤勤不已，久而自有开悟。今人见人有善行，则曰有道心；见行不善，则曰无道心。推此意，岂非知道也？众等无疑。

师游北山，夜投通仙道院，与众坐。李志韶举旧词有句云：甲子天元到来也。歌既阙，师戏谓曰：当道：甲子天元过了也。众不知所谓。师曰：此长生师父屡言也。吾尝亲闻之云：修行必当其时，此正天元甲子庆会之秋也。此时既过，修行将至难矣。吾初闻之，未甚纯信，盖未深知也。于今入道既久，信时之义大矣。尝观长生师父掌教初年，修行人居静下功，行之未久，心上便有消息，如此者历历可数。至末年未见有所得者，何也？非其时故也。正如有人布种于冬之月，所用工力倍于寻常，然终无所得。不独于此，凡世间之事，皆随时盛衰，谁能违此？师父言儒家论道论语，孟子尽之矣。吾少时读此书，便得其味，后入道，又得其理。孔子谓颜渊曰：用之则行，舍之则藏，惟我与尔有是夫！圣人岂独私于颜子？盖余子未可与此理。此理云何？时而已矣。可以进则进，可以退则退，可以久则久，可以速则速，无可无不可。动静无我，惟时之是从，则动静莫非道也。故孟子赞孔子曰：终条理，集大成，为圣之时者也。或进或退，或无为或有为，其道一也。故孟子有曰：禹稷颜渊同道，易地则皆然。吾少时尝问师父曰：尧舜功德巍巍，恭己治世，有为也；许由竟辞尧让，无意于世，无为也，何以并称圣人？师父曰：有为无为一而已，于道同也。如修行人，全抛世事，心地下功，无为也；接待兴缘，求积功行，有为也。心地下功，上也，其次莫如积功累行，

二者共出一道。人不明此，则不能通乎大同。故各执其一，相为是非。殊不知一动一静，互为体用耳。岂惟动静为一，至于阴阳、昼夜、死生、幽明，莫非一也。能知生之道，则死犹是也。尽乎明之理，则幽亦犹是也。夫复何疑？故子路问事鬼神，孔子曰：未能事人，焉能事鬼？又问死，子曰：未知生，焉知死？为子路者，当于言下达此至理，然此理必聪明人可达。此所以师父每见聪明之士，吹嘘提挈，未尝轻舍。如丹阳师父道童孙蓬莱，幼而聪敏，既长，无所不通，至于文章医药之学，皆得其妙，以此见解，造道为不难。常离群独居，师父深惜之，欲置左右，竟不肯从。聪明固可达道，然则情多外感，守清静为难。杜子美诗有云：中夜起坐万感集。乃知聪明人多感如此。凡聪明之士，惟天降神，虽至死，亦复亲乎上，然情欲不除，未免流转。若能以聪明之资，力行其道，克尽人欲，纯一无间，如婴儿赤子，造真仙之地矣。人之性本如此，此外无非情欲。故诸子论性，或言恶，或言善恶混，惟孟子言性善。此所以亚于圣人，为诸子之冠也。此言惟聪明之士可以知而行之。人之聪明，岂无其因故？实由多生积累功行，以成其福，为福所资，自得一性开觉，故天生聪明也。岂有无因故而天生聪明者邪？今教门大开，积累功行，正其时也。便当有为，为入道基本。或有听之不信，信之不行，偷闲放逸，蚕食于人，鲜有不墮落者。哀哉！

师曰：学人有多闻博知者，往往思前算后，利害心重，此笃信所以亏也。或有所闻知，不知就利，不知避害，以其心志专精，或有入处。回愚参鲁，故几于道。大凡利害心重则不纯，不纯则不诚，不诚何以入道？

师曰：吾每欲以实语人，人将以寻常，不加精进，多谓通灵通圣方是道。尝记有人劝师父，少施手段，必行当世信重。师父不顾，至于再三，劝者益甚。师父大笑曰：俺五十年学得一个实字，未肯一旦弃去。乃知至人不为骇世之事，亦如世人于财物深藏厚积，虽造次颠沛，未肯轻发。是以至人有若无，实若虚，不放一毫露出，甚至于佯狂混世，犹恐人知之。人或知之，一加钦敬，有损于己。故稠禅师一解虎斗，遂革第三果，此皆实理也。奈何人必以通显灵圣方是道？殊不知必自积累功行，既至深厚，心自灵，外缘自应，无非自得。若有心于求，必涉虚伪，其损性损福，不可胜言。

清和真人北游语录卷之二

中秋夜，栖真观露坐，众话及矾山圣泉，云是黄帝诞圣之地。临泉有树，帝母尝曝藉衣于上，其树遂佝偻而俯，柯叶荫其泉，似不偶然也。父老云：将老，复有孙枝生其下，既长，其枝干态度一如之，至于今不知其几代矣。或曰：既有如此，何不为不闻有大兴建以发扬之？

师曰：吾尝见碣，读之，乃唐时一县宰，输己之俸以立，宋得天下之后，缘此地属契丹，故不复振。凡大兴必大废，平常乃能久，物理固然耳。自帝至今三千六百余岁，几经世之兴亡，而圣迹俨然，百世瞻仰，皆由平常以致于此。师父广读书穷理，深知帝之德常称于人。人多未穷道理，直以为虚诞，少有能听信者。云帝非谪降，乃自降也，因上天议大行，以天上无可施为，愿施于下土。初世为民，凡有利益于世者，知无不为，再世为官僚，其功以得济众，三世为帝，遂贻万世永赖之功。故知天人必施功德于世，使下民用之不竭，方始复升，安居其上。

观主大师张公问曰：传闻帝之先，有五纪焉，咸有圣德，民寿万岁，可信然否？师曰：以无书传可考，则似诞妄，以理推

之，则为信然。人初禀道气以生，亦必随道气之盛衰。当其天地始判，道气精纯，所生之人性如赤子，皆服其气，而寿数岂止于万？道气渐离，地产灵芝，当时人皆食之，犹得千岁。及乎道气已散，而生百谷，人择其精者食之，美滋味而嗜欲生焉，寿不满百，不亦宜乎？以理言之，亦不可谓诬也。吾少时读佛氏《莲华经》，如云日之大若干，月之大若干，天有九霄，地有九垒，各高厚若干。初读之，直以为诞妄，后因入道，乃得其理。谓如九霄，即虚无也。虚以实为对，则地有九垒，亦固然尔。如地产金、银、铜、铁也。是乃五行之气在乎内而秀，发于外而成形质，是自无而入于有，虽曰坚刚，然久则必还其初。昔有客尝论及时尚，以金饰衣段，计日所费不下数百铤，不意坚金，亦复有坏邪？吾是以知世人不知天道如此。天道必还，非有心于还，而自还之，此即理也。金出于地，亦何尝欲于世用？人以机巧取之不厌，则有伤于元气。今者形质虽坏，而其气则复于初。如或不然，则生生道息矣。生生之理，不独于金水火土木之属，凡物皆然也。吾从师父过阴山之北，沙漠有大林，虽无斧斤之伐，不以大小而举林自朽，盖所禀根气既衰，不得不朽耳。然则其孙枝又复生其下，此即生生之道也。以此观之，荣枯生死，莫非自然。人生富贵贫贱，荣枯寿夭，亦各有所命也。惟人不受其命，则苦心劳形，贪求不已，然则终不能于定分上曾有一毫增益。若或用心失正，积成罪业，其所损有不可思议者，非徒无益，而又害之。故曰无心是道。夫世道衰微，民不能明达此理，故天生大圣大贤以拯救之。以言教，以身化，发明三理，将使复其常性。祖师设教，正为此耳。

师曰：凡人无故遭人欺罔困辱，或至杀害，莫非还宿债也。

惟达人明理，故不敢欺一念，不敢凌一物。一言一动，惟恐有负于物，宁人负己，终不以己负人。欺人则自欺，害人则自害，如以刃自伤其身。

师与众坐，论及世之人多剥于下，而奉其上，以安其身。师曰：何惑之甚也？取于众而安其众，身不求安而自安。若惟求安身而不恤于众，则是反危其身，是不明损益之道也。故云：损之而益，益之而损。此非世俗所能知。

中秋十七夜，栖真观合众露坐，塑师王才作礼，求为道像法。师曰：凡百像中，独道像难为。不惟塑之难，而论之亦难，则必先知教法中礼仪，及通相术，始可与言道像矣。希夷大道，视之不见，听之不闻。声色在乎前，非实不闻不见，特不尽驰于外，而内有所存焉耳。而谓实不见闻，则死物也。如内无所存，而尽驰于外，则是物引之而已。道家之像，要见视听于外，而存内观之意，此所以为难。世间虽大富贵人，其像亦甚易见。谓如富有之人，则多气酣肉重，颐颌丰满，然而近乎重浊。道像则不失其风骨清奇，而有大贵人之气，见于眉目之上，天庭日月之角，又背若万斛之舟，喻其重厚也。必先知此大略，其为像庶几矣。虽然，但当有其意，甚不欲圭角呈露，此所以为难。世之富贵，虽大至于帝王，犹于术之中可求。惟道像则要于术外求之，术说外相，则穷到妙极处，至于内相，则术不能尽。然有诸内，则必形诸外，而可见于行事。事，迹也；所以行事者，理也。寻其事而理可知，故知内外可通为一。惟道家贵在慎密不出，故人终不可得见。如列子居郑圃四十年，而人莫识之。祖师以次诸师真，以其开辟教门，是故处处在在，开发秘密，明谈玄妙。师父尝云：

古人悟而不遇，今人遇而不悟。古之人有志行高远，抱朴含真，不遇至人明指而终其身者，不为不多。今人幸遇至人，大开教门，尚有终不可悟者，悲夫。古人云：千载一圣人出，五百年一贤人出，言圣贤间出也。谁谓祖师以次，诸得道师真并见于世。今日师真虽不可见，其所贻教言具存。人但以言辞俚直，漫不加意，殊不知辞近而旨远也。文人以文章规矩校之，则不无短长。盖至人志在明道，而于文章规矩有所不恤。长生师父虽不读书，其所作文辞自肺腑中流出，如《瑞鹧鸪》一百二十首，《风入松》六十首，皆口占而成。又注三教经，笔不停缀，文不足而理有余。知者以为脱神仙模范，云虽不读其文，而尽得其理。理者，道也。凡才士之于文章，百工之于技，妙处皆出于道，但终日行而不自知尔。

凡物无不自虚而生，因指其殿宇曰：只如此殿宇塑画，自人性中幻出，人性自道中幻出，其妙用岂非道邪？天地虽大，万物虽多，亦自虚而生。太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，相推相荡，变化无穷。经云：道生一，一生二，二生三，三生万物。复云：夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，静曰复命。此道妙之极也。人生于道，而能复于道，是不失其常性矣。圣贤有千经万论，何尝云飞腾变化，白日升天？止欲人人不失其常性。生死去来分明由己，若不能处身应物，则失之矣。一失则千差万别，虽六道四生，无不为之者。（郝）太古得道之后，尝问于众曰：教言中何者最切于道？或对以不来不去。太古笑曰：此教法也，来去分明即是也。师父在胶西时，亦尝以此问众，山翁以自心所得对，师悦。后到沙漠，又以此问众。吾对以应念随时，到了无障碍，自有根源。师父亦许之。人谁无念？要知念之邪正，所欲去

者邪念耳。凡损于精，损于神与气者，皆邪也。学人不知此，多执绝念为是。如依理作用，累功积行之正念，亦将绝乎？绝之则又死物也，岂可通于道？正如人坐环堵，不敢交一物，不敢动一念，而欲守待其道，不识其道果可守待邪？果不可守待邪？吾将以天地为环堵，逍遥盘礴于其间，而与物相周旋，绰绰然自有余地，未觉有妨于道也。有云：谁无念？谁无生？若实无生无不生。又有云：云去云来天自静，花开花谢树常闲。又指其月曰：此物但不为，青霄之下，浮云障蔽，则虚明洞彻，无物不照，人皆见之矣。殊不知人人有此心月，但为浮云所蔽，则失其明。凡私情邪念，即浮云也。人能常使邪念不生，则心月如天月之明，与天地相终始，而不复昧矣。

师曰：前辈修行，尘尘刹刹，体究念虑，觉一念恶，则必自陈说于人，使自辱自耻，冀不复生于心。今之学者反是。有一小善则自矜自扬，惟恐人之不知，千恶万恶自隐自恕，惟恐人知之。或知是终不能为善也。

师闲居，门弟子侍侧。师使用坐，相为揖让，久而不定。师曰：礼义亦贵真率，己无胜心而偶居人上，何伤？闲居则不必多让，多让则近伪。然礼以敬为主，若不以义裁之，则不可行。居己以敬，临事以义，君子也。敬，常也。义，变也。知常而不知变，是执一也。执一则不通矣。天之四时，温凉寒暑，风雨雷霆，变也。有感则变，虽鬼神不能测。人之于事亦如此。不独于礼，凡一举一动，不可造次，随机应事，要合其宜。尔等无以此为末事而不尽心，道不外乎此矣。昔丹阳师父初立教法，以去奢从俭，与世相反为大常，凡世所欲者，举皆不为。只缘人多生爱

欲不休，以至迷却真性，而不能复。故有道伴不过三人，茅屋不过三间之戒。至于建祖堂，亦止三间，其基址颇高爽，门人请一登临，竟莫许。且曰：吾于此未尝施工，况登临乃人之所欲，修真之士不为。经云：如春登台。言畅情也。下观春物熙熙，心意畅然，意畅则情出，景与情会，则流入爱境，而恐渐不知反，兼游胜地，实消人之福。尝记师父初入长春宫，登宝玄堂，见栋宇华丽，陈设一新，立视良久乃出。众邀之坐，不许。此无他，亦恐消其福也。时有一人知其不可，故作意邀我坐，吾即从之坐。夫事有不可已者，己初无心以为，而人以巧意勾令为之，己姑从之，又何害？我初无心故也。若藏机心，外虽不从人为，亦安得无罪也？

师曰：祖师在昆嵛山日，长春师父从之已三年，时年二十三。祖师以丹阳师父宿世功行至大，常与谈论玄妙，以长春师父功行未至，令作尘劳，不容少息。一日，祖师闭户入与丹阳论调息法，师傅窃听于外。少间，推户入，即止其论。师父内思之，调息为妙，则吾之尘劳事与此正相反。自此之后，有暇则力行所闻之法。后祖师将有归期，三年中于四师极加锻炼，一日之工如往者百千日。错行倒施，动作无有是处，至于一出言一举足，未尝不受诃责。师父默自念曰：从师以来，不知何者是道，凡所教者，皆不干事。有疑欲问之，惮祖师之严，欲因循行之，而求道心切。意不能定，愤悱之极。一日乘间进问。祖师答曰：性上有。再无所言，师父亦不敢复问。后祖师临归，正腊月中，四师乞到钱物，令多买薪炭，大燃于所寝之室。室甚小，令丹阳、长真立于内，而不任其热，令长生、长春立于外，而不任其寒，内不敢出，外不敢入。如此者久，长生师父不堪其苦，乃遁去。至正月

四日，祖师临升，三师立床下。祖师曰：丹阳已得道，长真已知道，吾无虑矣，长生、长春则犹未也。长春所学，当一听丹阳命，长真当管领长生。又谓长春曰：尔有一大罪，须当除去。往日尝有念，云凡所教我者，皆不干事。尔曾不知，不干事处便是道。师父亲说此言。吾初闻之，甚若无味，悟之则为至言。凡世间干事处，无非爱境，惟不干事处是道也。惟人不能出此爱境，故多陷入恶地。盖世间之事，善恶相半，既有一阴一阳，则不得不然耳，惟在人之所择也。习善不变，则恶境渐疏，将至于纯善之地，恶念不复能生。习恶不悛，则恶境易熟，善念亦不能生矣。

栖真观醮罢，师默坐久。众起拜请教。师曰：众等无以吾为隐。吾所以不言者，以其无承受之人，言之不听，听之不行，彼此无益，吾何以言为？吾昔在滨州时，偶中风疾，内尝自念曰：此生幸遇师真，所得玄微之旨，皆口传心受，誓将传于后，倘因此疾以终，甚不副师真所传之意。况今日嗣掌教门，而复有隐邪？祖师以来，教门如许。今四方之人所以有信于我者，以其曾亲奉至真，必有所受耳。至真之道，吾岂不欲言？尝记从师父潍州遭难北行，当时檀信甚众，从之半月余，愿闻一言，终不可得。一日，萧老先生以达师父，乞少应众意。师父曰：何尝无应邪？吾譬如一钟，随扣随应。若有扣之大者，虽声满天地无难。此吾所亲闻也。吾生于大定九年，十年祖师升，是以不得亲奉，以次师真，皆所亲奉。太古师特为我说《易》，皆世所未闻。玉阳师握吾手，谈道妙。长春师父所授，不可具述。吾今年凡七旬，归期将至，岂欲不付后人？凡吾言皆本于实，人多好异，故听之者不入。陈秀玉于师父则贴然心服，尝谓人曰：吾所以心服丘长春者，以其实而已。尝与论教，有云：道释杂用权，惟儒家不用。非深

明理者，不能有此语。盖道释之教，方便以化人，为中人以下设，此圣人之权也。孔子有云：中人以上，可以语上也，中人以下，不可以语上也。是以圣人曲垂方便，循循然诱之而使易入，至乎善则一也。故圣人之心岂有异哉？皆期于善而已。吾今以实言告诸众，众等听之，非我之私言也，师真之言也。人之学道奉善，初心莫不精进，行之未久而退怠，以其妄有所求，卒不见其验，则疑惑不能自解，故中道而废。圣人设教，于天下后世，惟欲人去妄复性，而不使情欲乱于中，使其心得其平常，为入道之本。圣人岂独无情哉？能自不动其心耳。如天有四时，寒暑运用，雷霆风雨，万变于前，而太虚之真体未尝动。学人体究至此，是到平常地也。故有云：平常是道。先保此平常，其积行累功，皆由乎己，是在我者也。道之显验，圣贤把握，是在天者也。当尽其在我者，而任其在天者，功行既至，道乃自得。若有心以求，则妄矣。昔从师父到献州，一县令从师父左右，未尝辄离，一日，乘间有问云：某潜心在道，已静居十五年，人皆谓之清静，然自知其未也。师父笑不答，既久曰：清静非一，有内有外，有无为有有为，公之所行外也。一男一女，世事之常，如公之行亦未易得，然则非真清静也。无为自得，是谓真清静，圣贤与之也。今之学人，或有存想吐纳以为事者，善则善矣，终不见其成功。正如入于冬时，能开诸花卉于覆阴中，非不奇也，然终不能成其实。惟无为清静，是为至极，无漏验也。三年不漏，则下丹结。六年则中丹结，其事已有不可具言者。九年上丹结，转入泥丸，三宫升降，变化无穷，虽千百亿化身，亦自此出。何以能致此？曰：必心地平常以为本心。平则神定，神定则精凝，精凝则气和，晬然见于面，发于四肢，无非自然。盖初以心地平常为本故也。此在乎己者，固不可不尽；系乎天者，不可以强致。惟其积累功行

既至，则有所自得。长生师傅屡言：今之教门中至诚进道之人，皆宿世遭逢正阳、纯阳真人，曾结重缘。今人要知此理，积德不休，则其超进未可量也。亦如朝廷百官，各分品秩，其黜陟进退，必验其功过。既为修行人，便出于常人一等。如九品之官，若有功无过，升进不已，则极品可期也。学人昧于此，而不务实功，直欲享极品之贵，天下岂有此理邪？观诸师真得道，等级不同，皆由所积功行有浅深。丹阳师父才二年半得道，长真五年，长生七年。长春师父在磻溪、龙门近二十年，志气透彻天地，动达圣贤，以道见许，后则消息杳然。师父下志益坚，才得之，未久复夺去，只缘功行未全也。师真且如此，况余人乎？

学者惟当修进功行，无求显验，莫起疑心，行之既至，自然有所开觉，凡天资颖悟迥出寻常者，非一生一世之故，其所积累者，必有渐矣。吾生三岁，其见闻之事，耿耿不忘于怀。五岁入学，不出冬三月，能记《孝经》、《论语》二经，虽使日记千余言，犹有余力。先祖通阴阳之学，吾求学之，祖不许，曰：一日中能记花甲子而后可。吾坚请，过午授之，比日没，已能通诵。吾家本沧州大族，宋时游宦东莱，因而家焉。一母三生九子，皆读书登进士第，仕至刺史者盖七人，而今碑刻具存。及大定间，家法尚有未坠者，子生三岁，皆预拜坟之列。吾方五岁，是岁寒食，仅百人拜坟，须日未出，礼毕既散归，宴乐游嬉，各从所欲。吾独有所感，私念祖先悠悠，不知所往，人之有死，亦自不知所归。心思惘然，坐于大桑之下，仰观俯察，天地之所以立，万物之所以生，此天之上地之下，又有何物为之覆载？何物为之维持？思察之极，以至于无思，而不知天地之大，万物之多。但见水气茫茫，通连上下，如卵壳之状，冥然漠然，不觉心形俱丧。家人

访见之，始呼起，则日已暮矣。吾初亦不知其所以然，后入道遇师真，悟此忘心之趣。七岁遇关西王大师，一语相契。十四遇丹阳师父出家，父严不许，至十九复驱入俗中，锁于家。尝默祷于北辰之下，每至千拜。一日，武官者刘先生，与客谈道于中门之外，吾潜心跪听，沙石隐入膝中不自觉。后竟逃出，复驱入，反覆者三，始得出离于俗。曩虽在俗中，亦不知俗中之事。初，昌邑县西住庵，尝独坐桃树下，每过半夜，有时不知天晓。一夕四更中，忽一人来，道骨仙风，非尘世人，金光玉泽，莹然相照。吾一见之，正心不动，知是长生真人也。既至，挥刀以断吾首，吾心亦不动。师喜，复安之。觉则心有悟，知师易吾之俗头面也。后十日复至，剖出吾心，又知去吾之俗心也。又十日复至，持油羔一盘饷予。尽食之，过饱欲死，师即剖吾腹尽去之。盖以吾性素自高，高则多所损折，故去其所损者。呜呼，至诚感神，信不虚矣。若能尽心行道，圣贤相去不远。此事未尝语人，今乃大白于众。众等勿为空言，忽而不行也。

建州开元观夜话，众论及人事兴废。师曰：观天之道，执天之行，尽矣。惟人不能观察天道之微，又安得执而行之邪？天道至神，试举其一二。如云百刻成日，但总言之耳，然其实不满百数。又十干配以十二时，相推相荡，变化无穷，若日满百刻，时干同数，则定于一而无所变。惟其能变，是以生生万有而不穷。凡一物一植，虽由一气之化成，有盛有衰，皆系乎时运。且如五谷以至于百草，其种类不可胜数，若一种得岁之宜，其生气倍盛于余种，是运使然也。故云万化随时出。物之无情尚尔，况人通天地之灵者也，物理有盛衰，则人事亦不无兴废。上自国家，至于各门异户，无不然者。如西方之教，入中国逾千年，非因其时，

何以致此？惟因时而出，亦必因时而废，虽事物兴废皆系乎天，而天之真常未尝少变。何哉？无心故也。人不能知此理，则忧喜妄作，逐物而迁，至失其正，而不能复。是以达人无心，任万变于前而不动，以其知吾之性本出于天，与天同体，故所行皆法于天。学人能至此，始可与入道矣。

川州玉虚观，道众檀信奉师，终日勤勤，夜久未忍去。师曰：长春真人诗云：白发苍颜未了仙，游山玩水且留连，不嫌天上多官府，只恐人间有俗缘。俗缘深重，害道为多，人情贵华，与道相反。此殷勤眷恋，即属爱情，有爱则有恶，以至喜怒哀乐，莫非情也。若不能出得情，又安得入道？父子之爱可谓重矣，而达人亦不以为累。如《列子》载东门吴是也。惟其无亲，是谓至亲。视天下之老皆吾之老，天下之幼皆吾之幼。物皆吾属，同仁一视，非至亲邪？故《庄子》有云：至仁无亲。若亲其亲，则有所不亲；爱其所爱，则有所不爱矣。此世俗之情耳。为道之士，要当反此。凡世之所爱，吾不为甚爱；世之所恶，吾不为甚恶。虽有喜怒哀乐之情，发而能中其节，而不伤吾中和之气。故心得其平常，平常则了心矣。有云：佛性元无悟，众生本不迷，平常用心处，只此是菩提。道本无为，惟其了心而已。治其心得至于平常，则其道自生。譬如治田，除瓦砾、剪荆棘，去其害苗者，依时如法，布种子中，不求于苗，而苗自生矣。故曰：道本无为，惟其了心而已。又有云：了心一法，万行皆备。岂不见诸师真，亲授教于祖师？然犹千磨百炼，以制其心。只缘其性虽出于道，一投于形质之中，则为情欲所累。盖形质乃父母所遗，禀阴阳之气以成，有动有静，理也。纵复一念善生，则为形气所驱，而不果行。是以有志之士，知心性本出乎道，而不使形气夺其志，久

则克之，气形俱化，而浑然复其天性。此皆由平心以致之，心平则神定，神定则气和，道自生矣。故曰：形神俱妙，与道合真。苟不去其情累，以平其心，则徒苦其形骸，而能入于道者，未之有也。上根生而知，不为情欲累其心；下根近愚而不及情；情惟在于中人，若存若亡，可上可下，习善则为上，习恶则为下，善恶之分，岂止云泥？孔子曰：性相近也，习相远也。是故人不可以不知学。吾谓十经万法，特为中人设。教法者，教其所未知也。学者，学其所未觉也。既知所未知，觉其未觉，则欲其行也。行之既至，心与法同，则虽无法可也。法如药饵也，病既痊矣，勿药可也。学其未觉，惠也，功也。弘扬教法，接物利生，行也。积功累行，为道基本，绝学遗法，乃可入于道。故曰：绝学无忧。无忧则乃见真空，不言而道自行矣。如天道运用，而四时自行，百物自生。夫何为哉？

义州朝元观会众夜话，话及教门法度更变不一事。师曰：《易》有云：随时之义大矣哉。谓人之动静，必当随时之宜。如或不然，则未有不失其正者。丹阳师父以无为主教，长生真人无为有为相半。至长春师父，有为十之九，无为虽有其一，犹存而勿用焉。道同时异也。如丹阳师父《十劝》有云：茅屋不过三间。在今日则恐不可，若执而行之，未见其有得。譬如种粟于冬时，虽功用累倍，终不能有成。今日之教，虽大行有为，岂尽绝其无为？惟不当其时，则存而勿用耳。且此时十月也，不可以种粟，人所共知，非粟不可，时不可也。然于春则可种，此理又岂可不知？吾始学道，悟万有皆虚幻，损之又损，以至于无为。后亲奉师真训教，究及造化之理，乃知时用之大也。尝记玉阳大师握吾手而言曰：七朵金莲结子。今日万朵玉莲芳，然皆狂花也。故知

道本自然，然必自有为行之，而后可得积行累功，进进不已，外功既就，不求得而自得之。有云：赫赫金丹一日成。学人执此言，谓真有一日可成之理，则误矣。本所谓功行既至，天与之道，顿然有悟于心，故曰一日成也。若果有不待功行，一日可成之理，则人人得师真一言，皆可入于道，而祖师暨诸师真，又何必区区设教化人，修行勤苦如此？永嘉有云：无明实性即佛性，幻化空身即法身。所谓瞬目扬眉，运臂使指者是也。是即是矣，如何亦有入地狱者？必将无明幻化锻炼无余，然后性命自得，合而为一。故知必自有为入也。无为有为，本非二道，但顾其时之所用如何尔。孔子谓颜渊曰：用之则行，舍之则藏。用舍者，时也。行藏者，随时之义也。若不达此，则进退皆失其正，何道之可明，何事之可济，信乎！随时之义大矣。国家并用文武，未始阙其一，治则文为用，乱则武为用，变应随时，互为体用，其道则一也。教门之时用，何独异于此。此吾闻于长春师父。师父之心至谦至下，大慈大悲，所出之言，未尝一毫过于实。常云：无为之道，视之不可见，听之不可闻，行之卒不可至。长生与俺，尚多疑心，中道几乎变易，故知后人未易行。都不若积累功行，最为有效。必有志于功行，莫如接待。凡所过者，饥得食，劳得息，时寒时暑，皆得其安慰。德施于人者有如此，而功可不谓之至大乎？久而不易其诚，则当有神明报应，纵或未至，则必有外助，其暗中显应，有不可具言者。吾所亲经，未尝言于人。凡人有功一分，即说一分，犹且本分。或说作二分，则前功尽废，默而不言，其功得倍。故有云：不求人知，惟望天察。经云：建德若偷。己有善行，人或反非之，能不与之辩，则其功亦可得倍。若或辩之，斯不善已，纵复辩得是，又有何益？大凡修行人，无一时不与神明交，又何顾人之知与不知？经云：善者不辩。学者当明此理。

通仙观方丈夜久，赵志完歌师父《梦游仙》词，既阕，众起拜，请解其义。师曰：丹阳师父未出家时，性豪纵好饮，然已学行功法，乃知性中自有道之根源。初见祖师，即知非常人，问曰：如何是道？祖师曰：五行不到处，父母未生时。至哉此言。吾少日粗学阴阳，故知人皆不出阴阳。且此生所受五常之性，即前生所好，既习以成，则有以感之也。谓如前生好仁，今生必得其木相，好礼必得火相，好义好智必得金水相之类。所好不一，则必得五行不纯驳杂之相。此之谓习性感化，又谓之因果。今之福业贵贱，皆不出五行因果也。本来之性有何习？无习有何感？无感无习，是五行不到之处，父母未生之时也。学人既知今之所爱，是多生所习，便当尽除去。当从最深重处除取去，渐至诸习净尽，心形两忘，恍然入于仙界。故此词首云：梦游仙人，心上举一妄念，即是迷云，必须除去，乃得清明。故有云：灏气清凝，素云缥缈贯无边。《庄子》云：至人之息以踵，众人之息以喉。学人无实功夫者，中丹田且不能到，岂能渐渐入深得至于踵？师父云：至人岂止以踵？上下一段光明也。故有云：大光明罩紫金莲。金莲，心也。学人倘遇恶境，莫令心上少有变动，如禅家道：假若铁轮顶上旋，定慧圆明终不失。故云：皆禀道德威权，神通自在，劫力未能迁，重加锻炼，使习性如绵之柔，进道之志，如金石之坚，常在万物之上，不令一物染着。学人当以道德为根源，外事虽有万变，皆是虚动，然随而应之，吾之湛然真体未尝动也。如以黄金铸诸器物，然形状有万不同，而金之真体未尝变也。故云：应念随时到，了无障碍，自有根源。若人心上未有所见，不能知此词旨趣，即当积功累行，功行既至，明有响应。学道之人，未至洞达神明，不能见道，此真实之语，众等识之。

清和真人北游语录卷之三

癸巳冬十月，义州通仙观，命郭志全讲《道德经》。首章有云：玄之又玄。志全云：无极之妙也。师曰：大凡书中重称之辞，皆不尽意，此非《论语》时哉时哉之类也。以明天中复有天之妙理。夫人禀元气以生，性中各具一天，若人人能自通明，而所行尽合其道，则虽无经教可也。盖缘众人为物欲所引，迷不能复，是故圣人重哀之，设此教法以开觉拯救之。学者当因其经而究其用，贵在躬行，行之既熟，从容中道，尚何待为学？未至此地，欲弃学亦不可也。故有云：人禀气以生，得其清者为贤，浊者为愚。此特明其大概，曾不及其用。信如此言，则贤止于贤，愚止于愚，是绝为学之路。吾闻师父尝言：道气化生天地，长养万物，其中把握，有至圣存焉。得其大者为圣贤，小者为常人，飞潜蠢动之属，止得其偏者耳。此至明之理。虽万类不同，其出于道则一也。既出于道，而皆具道性。况人为物灵，则有可复于道之理。只缘多生迷于所习，失其常性，不能自反。今者因经教明此至理，便合言下领受，将积习迷情一皆除去，不求于道而道自得。《阴符经》三章，其一、神仙抱一，无为自然也；其二、富国安民，积行累功也；其三、强兵战胜，物欲染习害吾正性，两者交战，能以道胜之，非有志者不能。经云：强行者有志。又

云：自胜者强。凡己之爱恶一能反过，苦于己，利于物，自损自卑，任物欺凌而不动，此自胜之道也。初则强行，久则纯熟，渐至自然，物欲净尽，一性空虚，此禅家谓之空寂，吾教谓之清静。此犹未也，至寂无所寂之地，则近矣。虽然至此，若无真实功行，不能造化，无造化则不得入于真道，须入真道则方见性中之天，是为玄之又玄。至此则言辞举动，凡所出者无非玄妙，故继之曰：众妙之门。

讲《天下皆知章》，剖析六对，至圣人处无为之事，云：此非有为对待之无为，乃无为无所不为之无为也。故以尧让许由之事证之。云：以迹观之，则尧有为而许无为；以道论之，则尧未尝不无为，许未尝不有为也。尧虽居天下之大，如寄如托，而不有其天下，故虽天下之大，而不能累其心，其让非无为何？许之辞曰：子治天下，天下既已治也，吾不为名，名者，实之宾，遂不受。且天下既已治，则故不受，或当天下之未治，则许将若之何？亦必有所为也。尧、许同道，易地则皆然。故曰：尧未尝不无为，许亦未尝不有为也。惟其应变随时，处之合道，初无心于其间，是以并称圣人。

师曰：学道之宾主，不可不明也。学道是主，万缘皆宾。凡与缘接待，轻重尘劳，一切功行，皆是求道之资助，无有不可为者。惟不可有所著，一有所著，则失其正矣。今之积累功行人甚多，然少有功成不居，为而不恃者，既有恃着，止是有为福德。若为一切功行无恃着之心，则受虚无之功，获自然之福，虽曰有为，吾必谓之无为矣。凡一切功行尘劳，实为求学之资，非为功名也。正似农人竭力耕稼，及百工日用其技，皆是宾也。要终日经营，而无着于经营。虽圣人，岂无经营？独不主于经营耳。故

有云：圣人有经营之迹，无经营之心。凡所经营者，皆迹也。一着于迹，则便有对待，能不着一物，透入虚空，方可出于对待。吾尝有云：踏破虚空离六对。又永嘉云：诸行无常一切空，此是如来大圆觉。修行人体至于此，则入未始有物之地。神师云：五行不到处，父母未生时。尽矣！

讲《不尚贤》章终。师曰：此章之义，道德已过半矣。学人必先通异名异象，而后看诸经文则少惑。如龙虎婴姁等语，不出元气阴阳。如释氏曰教又曰禅，名殊而理一也。还能心上转换过，则无不为己所用。此章首言治国之道，又何异于治身？心即君主，百体皆臣庶也。君治则国治，心治则百体自理。尝记师父大定间宣见时，论及诸功法，惟存想下丹田为最，然止一法耳，于道则未也。近年隰州王道人以此为至极，以授诸人，曾不知有为之伪法，终不可入于真道。吾尝言：如以术能开诸花卉于寒冬之时，然终不能结其实。尝来参问，吾以真实告之。出而有言曰：言性不及命，此是何言邪？一物不累，清虚其心，十二时中皆是福德，不求腹实而腹自实也。损之又损，一念不生，其志弱矣，志弱则骨强，亦莫非自然之道也。此外又复有所谓命者，则吾不知也。大凡学人，初莫不有志于道，然多中道而废，止缘有求速成之心，卒未见其验，则疑心生，此所以废学。人心上未了，正如人抱大疾必求诸医，服行所授之法，或久未验，则必求他医，行之又无验，则疑心生，至于再三，则虽复有名医之言，亦不信也。终不肯回顾自己缘命如何耳。凡得道之人，人但见其今世得道，殊不知其五世、十世至于百世，所积修功行既大，成于此一世也。岂不见，诸师真未出家时，皆已有心地。玉阳大师尝言：太古师二十八岁，山东卖卜，一日偶书一诗，其语意非得道人莫

能及。后遇祖师入道，便言为道不难。沃州桥下四十日了道，非有宿积之功能至此乎？吾住玉清观，境中见天门开，吾尝以问师父。师父曰：此犹未也，比之了道，如此妙境不可具言。道气内充，恍恍惚惚，正如乾卦九四或跃在渊之理，深信大光明罩紫金莲也。吾初不知，后入道乃知人人具足此理。丹阳师父初开教门止言道之易成，门人敬信其言，或三数年不见其验。一日众集，上问曰：师言为道之易，弟子等尝观得道人，皆是宿缘所致，非一世所能成。师瞋目大喝曰：既知，如何不下手速修？众皆退，服其言。今日尔等但勿有疑心，休亏日用，遇有恶境，莫使心动，一回忍是一回赢，慎勿因循苟且，积成罪根，定有堕落。吾言不妄矣。

会集诸家之解，讲《谷神不死》章终，众请师指证。师曰：诸家之说各有理。然河上公，神人也。故其注于性命则详，于外事则略，却如诸家罕言治内之事也。修行人听受得用最多者，莫如河上公。夫《谷神不死》一章，为道用之极致，而初学者便欲为用，则失之矣。吾谓必先行尽前五章之义，始可用此谷神之道，是故为第六章。尝记师父在潍州时，游息于花园草亭，吾与赵虚静先生、老萧先生，及龙虎千户侍，师尝授此章之大义云：俺于大定间入见时，进词毕，承旨求道，俺心许传谷神一章。以万乘之君恳心求道，况乃实有德行，亦足以传。然必能持戒七日而后可，曰不能。减至五日，又曰不能。又减三日，近侍犹以为难，遂止。俺与丹阳同遇祖师学道，令俺重作尘劳，不容少息。与丹阳默谈玄妙，一日闭其户，俺窃听之，正传谷神不死调息之法，久之推户入，即止其说。俺自此后尘劳事毕，力行所闻之法，行之虽至，然丹阳二年半了道，俺千万苦辛，十八九年犹未有验。

祖师所传之道一也，何为有等级如此？只缘各人所积功行有浅深，是以得道有迟速。丹阳非一世修行，至此世功行已备，用此谷神之道，当其时耳，故速见其验。俺之功行未备，纵行其法，久而无验，固其宜也。修行人必先全抛世事，齐修万行，使一物不累，一心致虚，至寂无所寂之地，功行兼备则福至，福至则心开，一点光明透入，即天地之根二物，自然合而为一，方用绵绵之道以存养之，使之充实，则永劫不死矣。故张平叔有云：鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。入道自有等级，皆验福德清静以进升。今之人，或不务实功实行以成其福，而徒劳空想，要入真道，未有不落空者。哀哉！昔日山东堂下有一客来参问，本西路富商，有遇正阳真人传授微诀，即日尽弃其财，世欲淡然，自忘于心。师父惟教之积福，慎勿驰骋于外，外人既知，则必加尊重，久而有所损折，难以成道。是知虽遇真传，亦须重积功行，以资助其福，方有所成也。

弟子问经中出生入死之义。师曰：《河上公注》可取。十有三者，盖言十之有三，四体九窍，或七情六欲是也。出之则生之道，入之则死之道。惟人以生生之厚，则动而之死地。故善之生者，使无死地，虽虎兕甲兵俱不能为害。凡人既有所积恶业，则便有死地，自有恶气随之，故遭恶对，皆是还报宿债也。人无恶债，与人交则自然得和。和亦非一，有面和，有神和。颜色相和而无恶者，面和也，然犹有离间。神和者，面未熟而神先和，则无间矣。此无他，素无恶积故也。永嘉有云：了则业障本来空，未了应须还宿债。善恶皆有还报，且如我以和悦之色奉人，则人亦以和悦答我；我以暴慢之色加彼，则彼亦必以暴慢复我矣。自然之道也。小逆小顺尚必还报，果有损人害物之恶，岂得无报？

必欲无报，莫如无业。业从身出，有身则有业，七情六欲，内外交攻，尽心制御尚有不能，若或纵之，动成其咎。玉阳大师有言最切，云：欲要修行骂假躯。盖言使人业根不绝而有死地者，皆为此假躯也。能断诸业根，使无其死地者，惟丹阳师父一人而已。若有一分之业未尽，则犹有一分之报。尝谓万法皆通一理，且阴阳家推人之命，谓如大率以十分内，有三分犯恶星曜者，而其性果有三分之恶。夫何故？以其前生习性中，有三分之恶未尽，其恶星盖自感也，然遇物即有三分之恶，为对有十分，则十分为对。各随已有之分数，或遭恶人、遇恶事之类是也。如影逐形，如响应声，处处在在，无有可离之理。昧者不自知察，或遇人无故与己为恶，即欲忿去其人，殊不知外恶未去，己恶转生，比之元恶又不知加几倍。此所以人多习至全恶，而终不自省。不如将己之恶去尽，则是无对，外恶何从而生？修行人止是自治，或独居，或与百千人居，亦止自治而已。既明此理，即要人当下承当，不然则来生又如是。何哉？盖习性中带着种子故耳。是谓种性。

或问曰：师尝言人禀五行之性，皆习性所感化，亦此理邪？师曰：然。还能捩过此来，便是提挈天地、把握阴阳五行不到处也。故师父有云：裂碎中间一点，便超得岸神舟。凡人心上物物无碍，方是圆成。若有一物过不得，则犹未也。师父初学道，下志裂心，纵有难裂之习，不过百日，未有不净尽者。自言俺无惧于猛虎，见神刹泥像，而有惧心，时时故往见之，或就宿其庙，如此者三年，惧心方尽。故知人心上应有难过底事，无非客情，以志裂之，未有不能克胜者，惟患无志。

讲至《载营魄》章终，请师指证。师曰：老庄之书言不尽意，非得道人难以知其微。禅语如谜，令人难解，亦非故为如此，

其理有不容名言处，是以不得不耳。

志全曰：禅家近似老庄之言？师曰：禅家专明宗性，其妙处不出老庄之所云。故假其言以传其妙，非其言无以拈弄。其语言三昧，人人游戏，若非得道之士，未有能忘之者。又得道之人，岂一一皆自经教中来？未有经教时，岂无得道之士？玉阳大师得道后，方看《道德经》。然欲讲演，则必假于言。此《载营魄》一章，如引握人手，教之修行之事。尝记病王先生学道，立志苦卓，忘形忘世，食不暇择，但充肠而已。如此者四年，所行甚合此章之义。愚一日静中，觉气候冲溢，顶上作一声，其顶开裂，而甘液沛降。自此后殊无消息，遂生疑心，就师父堂下参问。凡住者有问疑心，未尝不受。师父嗔喝，意谓学道复有何疑。师父素知此人之诚，故容参问。

师曰：岂不见《道德经》所云天门开阖乎？此后师父时时间及，知其再无消息，即令住观院，接待积功行。是知虽有苦修，而无功行终不能成。玉阳大师自居家时，不知欲事，出家不漏。后在铁楂山，忽一夕有漏，哭泣至恸，意欲食之，感诸天以布冲和之气。后三日乃得心地，此后方是千磨百炼，曾于沙石中跪而不起，其膝磨烂至骨。山多砺石荆棘，赤脚往来于其中，故世号铁脚云。如此三年，旧业始消尽。学道之人要明此个道理。

或问曰：有人多积功行，而不能成大福者，何也？曰：只缘逐旋受用，却正如人积财，随得随使，终不能至大富矣。

师曰：玉阳大师见吾观马，叹曰：马曾做人，人亦曾作马。俺第二十七劫曾为牛，故今生之性犹昏而不识文字，牛母尝来求拔荐于我。佛教云：得道人能超三世父母。俺谓能超亿曾万祖。

师曰：长生师父预言未兆之事甚多，未易一一举似。如呼老冀先生来堂下，不数日化去。朱二官人亦无故召至，七日化。冀公，人号冀山冈，为其家以阴阳二宅为业，弃妻子出家，有大志，住神山十五年，不复窥其门。长生师父问人曰：莱州谁氏为极富？人以其极富者对。

师曰：俱不富于冀山冈先生。此公已得清静果，虽满地金玉如何买得？此非极富者乎？朱二官人心地虽未至此，其功行甚大。

讲至《宠辱若惊》章终。师曰：就教门下直说，众人易知。一言可断之曰：戒著假躯。既知身是假，则不可著，著则丧我之真。故无其身，非弃其身也，但不有其身耳。身且不有，况天下乎？圣人亦不是弃天下，但如寄如托，而不有其天下。所谓宠辱等事，吾何为惊？

郭志全曰：《列子》郑人得鹿一章，其大义以谓人不知道，则于得失之际无非谬妄，故实获鹿者，妄疑于梦而失之。或者用彼疑妄之言而得之，彼与彼将自以为真得失也。殊未知所得所失俱非其正，是故士师而令中分之。故知倘来之得失皆犹梦幻，又何以妄为宠辱若惊邪？

师曰：人多不识得梦。祖师有云：梦中识破梦中身，便是逍遥达彼岸头人。梦有根，念为之根。念有真假，梦亦如之，如影附形也。不止夜梦为梦，念念皆梦也。何者为真假？惟不伤道德神气者为真，此外莫非假与妄也。虽圣人亦岂无念？然应万念曾不失其真，真为根源故也。师父有云：应念随时，到了无障碍，自有根源。夫知道之士，或毁或誉，或宠或辱，千变万化，曾不

动心，何哉？只缘识破此梦幻也。有云：梦里明明有六趣，觉后空空无大千。《列子》所谓郑人得鹿，只缘妄境上得，只于妄境上失。此说无他，止是戒有心也。

师曰：谷之始生，自吐芽布叶以至出秀，皆得名为谷。然必结成子粒，乃得谷之实。收而贮之，变而为食，能复为种，是得谷之用也。然则有苗而不秀者，有秀而不实者，或舍之不耘，则不成实，或堰而助长，则反为害，皆失其道也。惟当时种时耘，待其天成而已。学人自初地以至得道节次地面，皆可名为道，然必得入于真道，始得道之实。或有退怠者自止，太急者反害。间有无此太过不及之病，而育所得者，犹未至实地。或不能藏密待时，自矜自扬，为师为范，些小光明散去，不复再得，终所成。苗而不秀，秀而不实，此之谓也。

讲至《视之不见章》终。师曰：通得此章之义，正是自家教门行事。丹阳师父，全行无为古道也。至长春师父，惟教人积功行，存无为而行有为。是执古道为纪纲，以御今之所有也。经曰：能知古始，是谓道纪。凡学人先执持己之道性为纪纲，而后积累功行以应诸缘，无施不可。丹阳师父云：无为心内慈心起，真行真功总属伊。功行既到，心地自得开悟，圣贤与之道。奈何有功之人，多怀倚赖功行望道之心，还能将此心忘却，便是为而不恃。师父尝云：俺今日些小道气，非是无为静坐上得，是大起尘劳作福上圣贤付与。得道之人，皆是功行到，圣贤自然与之。丹阳师父因乞饭中闻道，长真师父路中行次得之，长生师父坐于洛阳瓦市中，至七年得之。

清和真人北游语录卷之四

师父尝说：徐神翁在家大孝，佣赁于酒肆中，三年所得工价奉养其母。凡尘劳之事，不择轻重，见无不为。一日有客画鹤于门壁间，神翁出观之，客回目一顾，神翁遂得其传。即于稠人边静坐忘形，至七日心开悟道。若非先有博大功行，何以致此？以其有之，故圣贤来点化。画鹤者即纯阳之化身。又马自然者，早年知道，苦行勤修，至六十四岁尚未有成。一朝发愤，将投河以弃其身，忽遇人曰：公之功行已备，惟欠此一着尔。遂止之，果百日了道。以二公观之，一无为，一有为，欲明无为有为之正，实难分解，只要功行成满，自有所得。师父自言：俺学道下志，把握心情，自内观其心，至寂无所寂地面，前后百日，虽鬼神至灵，不能窥测。然忽一念横起，自不可遏，用尽智力，终无可奈何。此无他，只是少阙功行故也。若果功行周全，圣贤自来提挈，学者勿疑。

讲《古之善为士》章终。师曰：所讲析尽其理，然未尽其用。往日咸阳老王先生深通经教，一日来堂下，师父问：即日看何书？对曰：《华严经》。师令讲其义。

师曰：句句皆妙用，惜乎能演而未能明也。此章为学道之人大戒，己之抱道，不欲人知，人知则有损。如藏珠玉，慢则招

人窥窃，兢兢犹豫，如冬涉冰，惟恐其失，又恐人知。是以若畏四邻，俨然若客，无敢妄有动作，此外慎也。涣若冰释，敦兮若朴，旷兮若谷，言内性也。慎其外而护其中，然尚守其弊，不为新成，将以成其大成也。故经云：大器晚成。今日学者或有些子光明，自盈自足，惟恐人不知，不能固守其弊，正玉阳所谓狂花也。学道始则甚易得，愈深则愈难见。往日远方道人欲来山东堂下，未至时无有敬心者，想像堂下皆有道之士。既至，相见未久，惟见其无甚异于人者，则敬心稍衰。殊不知愈深，而人愈难见，此所以为深不可识。师父常应人谈说俗话，连日不止，外人初听者无不疑讶。当时大有尘劳，师父一一亲临，至于剥麻之事亦为之，堂下人亦曰：丘大翁。山公尝有疑心，而问于我，我对曰：得道人不可于言语细事上看。道性既成，应俗而言，虽终日言而未尝言，言既终则复其性，岂非浊以久动徐清，安以久静徐生乎？岂如俗人勉强说道，内心不觉俗念已生。学道之人异于此，本志于道，凡百尘劳之事，随动随作，劳而不辞。已既未免日食，尘劳事亦未可免，此功行岂肯教人夺却？然事毕一皆忘之，复其学道之性。若一毫不忘，则禅家谓之住相。止要道心重，道心重则外缘虽多，无不压下，如此行持，自合经之大旨。五千言正说反说，止欲令人见道。当以八十一章合为一章，复以一章为一句，又复以一句为一字，和一字亦撇脱，早回不是可道之道。

讲《致虚极》章终，志全复曰：静曰复命，此一句终不能究其极，敢问？师曰：经教中无有不明之理，惟性命为难明。往日山东李道人善谈理性之妙，人谓之李长老，与赤脚老刘先生为道伴。一日问于师曰：人之性得于父邪？得于母邪？师父聊复答之，盖亦难言也。李后至五十八岁，疑心尚在，遂退而还俗。故

知学道必须穷理，然亦不可求之太过，太过则正如物之芸芸矣。尝记孟先生平峪庵中养病，一日出门，见娠妇汲水。孟揖之曰：吾将死矣，当托生于伊，伊即我母也。妇闻之惊走。不数日果亡，其妇生一女子，顶上隐隐有冠痕，即名之曰孟仙，今方五岁矣。又于师叔之父于官人，住山东日，尝梦游一所楼台，花卉之丽，迥非人间。后有一亭，数仙子列坐于上奕棋，一童子捧子侍立。于揖拜让，令升，其童子视于有眷慕意，众仙遂付于领而出。乃惊寤，时报内閤生子。后年十五六，殊不喜俗事。既娶，三年不与妻同处，亲族皆欲重责。其父始白当日之梦，乃从其所好。父亡，遇丹阳师父出家。以此观之，则人之性果得于父邪，果得于母邪？胎未成而入邪，胎已成而入邪？亦尝有母感而生者，履巨人足迹，孤竹端木之类，是己诚感化之自然，必欲穷其因地则不可。师父有云：遽遽觉闲想因缘。闲字极有意味，学人虽于理上有所未明，只勿有疑心。但当积行累功，道在其中矣。莫欺天，莫亏人，至诚与得道人结缘，结之至深，今生后世，直至提挈了当。师父言：俺惟与祖师结缘素深，昔在磻溪日，至于不令食盐，未至夜半不令睡，此细事亦蒙一一点检。忽一夕梦境中，见祖师膝上坐一婴儿，约百日许。觉则有悟于心，知吾之道性尚浅也。半年复见如前境，其儿已及二岁许。觉则悟吾道性渐长，在后自觉无恶念。一年又如前境，其儿三四岁许，自能行立。后不复见，乃知提挈，直至自有所立而后已。凡人能悬心学道，必遇至人开发，然则非有真功实行，则不能遇。修行人积福一分，心上一分安爽，一切事来皆要消息。凡有大宠辱，人皆难过，众所不容者，己都能轻省过去，及能忍纳包容，此之谓消得，实学道之福也。学人当记取此关节，无以智力求之。若果智力可求，则强心有力者皆得成道，恐无此理也。

讲《太上》、《大道废》、《绝圣弃智》三章。师曰：所讲经教字字是妙用，人必心上有此理，所闻皆有契处，心上先无，则不能入也。此三章之义，本明道气下衰，圣人设教随时，自失道而后以德，至于用礼，皆不得不然。如全真教门，丹阳师父教法与长春师父甚有不同，亦不得不然耳。孔子以仁义礼智为教，然则孔子之道，又岂止于仁义礼智哉？圣人怀道而不弃仁义礼智者，要应一时之用，应过则复于道。修行人内含其真，在仁为仁，在义为义，在礼为礼，在智为智，而不失其真，任世下降而独能复于古。学人止要内守其真，应一切之用，而无所著也。吾虽当此时，而未尝不守其真，梦境中犹着衲衣，作尘劳事化饭食。凡出家不免应缘，常能不忘道性，必有前程。此生一志于道，纵复再出头来，又是一个好道人。今之出家人，或有不念此理，常欲在人之上，惟恐失其假德外望，对人则瞑目拱手作坐忘态，无人则无所不作，虽名曰道人，果道人也哉？

讲《绝学无忧》章终。师曰：为学非难，绝学为难。尝记马禅师有《十劝》，其四云：劝君四，广学多闻心上刺，情忘见尽绝驰求，信手拈来无不是。忘情忘见则不驰求矣。因有情故见解出，不是驰骋，则是贪求。经云：见素抱朴，少私寡欲。素谓素分，识素分则抱朴矣。私谓己私，欲谓贪欲。私不能无，能少私则寡欲矣。圣贤广说详说，欲人知而行之，奈何不知不学，则终无所知而已。学而知者，泥于学而不行其所知，皆虚度也。上智不行，与下愚相去何远？过犹不及，正谓此也。无学者不知圣经之义，多恶其有学者。闻绝学无忧之言，则愈谓为学者非也，不道不学者更不是。圣人岂不欲人为学？所以戒者，戒其学而既知，尚不能忘其学。然学者或有理义难通处，且当放过，时下不

得，后或自得。既知其不知，即是知矣。孔子曰：知之为知之，不知为不知，是知也。戒不可以强为知也。经云绝学无忧者，戒知而不能忘，则有忧矣。若云便当绝学，圣人何为说五千言？道人虽未能广学，《阴符》、《道德》、《清静》三经，又岂可不学？

讲《孔德之容》章。师曰：尝记师父问及我辈曰：经教中何者最为近道？山公先以伊之所得为对，吾以此章对。谷神不死，蕴奥难见，此章便得用度。云恍兮惚兮，其中有物象存焉，若行到则自可见矣。道虽窈冥难见，其可见者德也。施之及物，则为功行，原其所来，则实出于道。显诸仁，藏诸用，道德功行本是一源。未有无道心而有实德者，虽初地人亦能深知，何人有道心，何人无道心。凡一切美恶，自然呈现，故指而言之曰：以此。言以此可见，非为难也。又云：其中有精，其精甚真。此一言为亘古及今不去，以此至精化生人物。是故学道不敢起丝毫尘心，惟恐精神散失。禅家有说，一妇人乘车过门，一僧偶见之，伫目凝视，其车遂增重。盖其精神已被车载得去也。玉阳大师有言更亲切，云：著物太深者，至灭其性。师父亦曾说：人尸上实精英，棺槨多年，化为魍魉，岂不是有光明邪？故知人之光明，随物分了。且如一碗水，腾倒于百碗中，碗碗不能沥尽，皆带余湿，其元水已尽矣。人之光明不可散失，光明大则性大，光明小则性小，以此光明照察他人，真伪无遗，还能回光自照，则光明都在于己。惟有志之士能把握，不至散失。虽然，不得真功实行相配，则不能变化。有人曾问道于师父，答曰：外修阴德，内固精神。故知虽有精神，不得功行，终不可成道。然有功德于人或及物，无得有恃赖之心。师父有诗云：莫问天机事怎生，惟修阴德念长更；

人情反覆皆仙道，日用操持尽力行。若有一毫恃赖，则谓之住相，功德小却。又知无为有为，本无定体。无为有所恃著，即有为也；虽有为无所恃着，即无为也。又何尝有定体哉？

师曰：人多将自己光明照他人之过，无毫发遗贷，还能返照于己，则不复敢见人之过。师父每见人过，欲加教训，而必先言曰：彼此众生性，然后方言其过。其意谓彼与我皆有众生性，我先觉者，是以先觉觉后觉也。其教人之道，曲尽如此。于中下人，则明明指教，但于有灵识者，则聊举其意而听其自悟。吾从师以来，体其动静语默，无不是教，惟顾其学者如何耳。果能体究尽心，则日自有进。今之学者惟当自照，不可察人之过，如此行持，渐自有得。

师曰：吾闻行教须用权，以方便化人是也，然则不无失其实。常体师父所言，无一不本于实。常曰：吾心知方便，而口不能道。吾亦曾与完颜先生论及此，初则是说方便，久则习惯于口，化为常言，不自知觉，其心亦与之俱化。此当为学者深戒。

师曰：学道只在一念之间，一念举则为进，一念疏则为退，进进不已，方是学道。且如百工为技，或干用诸事，必待安排布置，然后可为。惟学道不待安排布置，只是澄心遣欲，逐时处处皆做得，不以行住坐卧、时寒时暑，与人同居或独居，无所不可，学人当下承当。如前辈得一言，则行持一言。往往有所持者，云某时下手，某时理会，日复一日，志气渐衰，终无所成。

讲《跛者不立》、《有物混成》二章终。师曰：天下有自然之理，人多不知，知者必不为不自然之事。事有真妄，甚不可不明。未达者，以妄笑妄，终不自知其为妄。学道之人心性中先

知真妄，或有得处未得处，以经为证，是以经配性，心与经合，则终身不妄。玉阳大师初不读书，出言合经，得其本故也。今人有深解经文，而不知其本者，执著古人言语，反成迷惑。不道古人言语，是无言之言。若只得其语言之妙，自己性上不得妙用，全不济事。学道至识心见性得真空才是，要尽力行持。玉阳大师有云：自从得遇真空伴，都把尘情弃。长生师父尝走笔作《瑞鹧鸪》一百二十首，内有云：内心未验色心魔，牢捉牢擒越念多。丹阳师父云：牢捉牢擒生五彩，与此正相好。长生师父言：未得真空时，越把捉则越念多矣。丹阳师父言：已得真空则内容开，要功夫把握，故云牢捉牢擒生五彩。长春师父《要离生灭》词云：既得性珠天宝，勘破春花秋月。此得真空之地也。复云：恁时节，鬼难呼，惟有神仙提掣。前云身心百炼，次云得性珠天宝，尚云惟有神仙提掣之语。此非至真至实，谁复肯出此言？禅家以真空便为了彻，故每笑此词云：既得性珠天宝矣，又何复云神仙提掣邪？吾谓其实未知也。乾卦六龙，初九潜龙勿用，确乎不可拔；九二见龙在田，光明自见；九三终日乾乾，夕惕若厉，始得无咎；九四则亲上与神明交接，或上或下，有时而隐，有时而见，故云或跃在渊，跃则升上也，在渊则复在下也，恍恍惚惚，正欲圣贤提掣。至于九五，始得变化无穷，前必身心百炼，而后神仙提掣，方能至此。学道之人不先百炼身心，便欲求道，岂可得邪？玉阳大师曾说：一道人不肯修持，云我打无为。颠狂自纵，惹起官魔棒死。当时待打无为，却被无为倒打死。又说见性有二，真空亦有二。悟彻万有皆虚幻，惟知吾之性是真，此亦为见性。既知即行，行之至则又为见性。初悟道为真空，直至了处，亦为真空，既至真空，功行又备，则道炁自然一发通过。道炁居身中九窍，无心而自闭，至此际则方是真受用。一手执吾手，一手书空，三

横一竖二作兀样，云：无门无户，四通八达，是元始地面。若众生性未尽，欲凭心力闭塞九窍，则左闭而右发，互相变乱，不可制御矣。此言未尝轻泄，今特发之也。吾拜受之，此皆人性分中事，止为人不知保守，故不能达此地面。才有些子光明，早不肯谦下，自矜自满，必欲求异于人，故不能成其大光明。如水之将聚，愈卑下则愈深。人之积德亦如是。实有所得，愈宜深畜，若或轻泄一言，则有损非细。又如世人千万苦辛，积聚财货，或不自慎，偶非理伤触他人，事不可已，一旦尽费其财，其所损岂细邪？故曰：积之为难，保之尤难。还能自保，认得性分之外，一切事皆是虚妄，恶之如污物，真如余食赘行，方是到自然处。如未真知赘尤为丑，更于头上安头，反谓我之所有，他人之所无，自矜自夸，终不自悟。如此者欲明沂，谓自然之道，不亦难乎？

讲《知人者智》章。师曰：经云：死而不亡者寿，其旨甚明。玉阳大师尝云：贤人死而为鬼，下愚则逐物迁化。吾谓贤人者必生而有贤行，是以得贤名，虽至于死，吾实谓之不死。又云自胜者强，云强行者有志。修行人降心进道，专以志为主，志不立者，至于一食非美，则胸中不纳，是万神不纳也。有志者虽每恶食不为病，志既壮而万神从之，物亦随之而变，不知其味恶也。人有万神，非志不能帅，大志既行，如大帅之行也，满身之气皆助之，何事不能克胜？孟子曰：志者气之帅也。吾行之甚效，故愈信其为善。经云：不失其所者久。所字如子产使校人畜鱼，校人云得其所哉之所。经中之言，初欲得知，知而欲为己用。若泥于言而不为用，则反为病。然经中之言，多反覆不一，最要人明此。云强行者有志，又云弱其志。有云学则不是，又云不学亦不是。有云静则不是，复云动亦不是。反覆抑扬，初无定义。惟恐

学者过与不及，或着在一边，左右扶救之，令立于中道。学者所宜深究。

讲《执大象》一章，引诸家之说。内苏子由云：大象即淡乎无味，视听不足见闻之大道也。上执此道，则天下无不往者，乐饵治术也。一时之善治，非不能使人亲附，如过客之止，然不可以久。师曰：解经人悟道本，故不费辞，子由为当。庄子有云：仁义先王之蘧庐，盖此意也。

志全曰：五十四章注，多宗政和，政和多引《易》、《庄》。师曰：三玄本一，宋徽宗道性本自高，故取焉。吾谓知此非难，行此为难。吾初入道门，但见老宿所行之德，后观透此经，都是前人所行。今日教门凡一切外事，无异以乐饵而止过客，甚不可住著于此。当舍前人所行之道，且能不失其本。今日门人进修道业，无世人之苦，必有因地，而不徒然至此。求其所因，实自学道上得此，岂可一日忘。

讲《上德不德》章终。师曰：经云上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。以教门中所行事说，最为易见。云暗积功行，不求人知，则是不自以为德，既不自德，是谓上德。不使人知，则若失其德。吾谓外其德而德愈存，岂不是实有其德？故曰：是以有德。若有功行即使人知，则若不失其德，即为下德。人知则必加敬重，其德渐损，故曰是以无德。既将功行用在声名上，随时失去，还能用在虚无道中，何者是自己实得底？

讲《道生一》章，师曰：圣人之道，本没多子，学人少有明得此理，只为未能忘我，朝暮所为。凡不合于圣人者，皆是自己性子，直须撇了自己底性子，自然合著圣人道。生一，禅家参

到此际，实为彻处。止是此地上不能定得，则别生事端。邵尧夫先生有云：请看风急天寒夜，谁是当门定脚人。吾尝论之：玄妙之言，不可以示众，中下人闻之误行者多。往日有人参学，性宗甚明，而不持戒律，无所不为。达者曰：此不是地狱种子邪？其人曰：此又何妨于道？其弊乃至于此。

讲《治人事天莫若嗇》章云云。师曰：嗇，嗇爱也，爱其道也。此学人之日用。此一字为一章之要。服，服食也。早服，食道之味。重积德，自损己利物，以至于治人事天。尽其道之用，则通天彻地。是故学道以积德为大本，必有实德，然后有所味，道家谓受用。学人皆能知心无杂念，气候冲和，即为受用。然少有得其味者，以其不知重积德也。不有真功德为本，实无所得。劳心极想，虽至终年，至十年乃至百年，亦终无所得。功德既积，不求所得而自得。何谓真功德？曰：为而不恃，不自以德为德，是谓真功德。

讲《为无为》章云云。师曰：经云报怨以德。圣人举世人最难为者言之。且报怨尚以德，于其余事上无所不用德。世之人不能行此，以怨报怨，无有休期，至于祸不能解。圣人欲绝其源，故特垂训。学人能明此理，又何怨之能生耶？

讲《勇于敢则杀，勇于不敢则活》章。诸家之说，或利或害。有云勇于不敢则利，勇于敢则害是也。苏子由总解云：不敢则生，敢则死，此物理之大常。然或敢者得生，或不敢者得死，此或然耳。世遂侥幸其或然，而忽其常理。以耳目观天，见其曲而不睹其全，未有不疑天网之疏而多失也。惟能要其终始，而尽其变化，然后知其恢恢广大，虽疏而不失也。

师曰：子由之说得之，孰知其故？故因故也。云或利或害之因故，虽圣人犹且难之。难之者，疑之也。难或作去声，更易见；虽难之，终无可疑也。吾教说因果，人或有一分之善，却为有业障未除，时虽未报，虽经百千世业障消尽，即得一分之福，或有恶亦如此。以其大数观之，如天网之恢恢也。善恶必报无遗，则是虽疏而不失也。

栖雲真人 盤山語錄

栖云真人王志谨 著

王志谨简介：

1177—1263。法号志谨，人称“栖云真人”。元代全真道一代宗师，自幼夙有道缘，及长至山东拜郝太古为师，口传心授，道法大进。太古仙逝后，韬光晦迹，由是获全于乱世。后从长春真人北游燕蓟，隐居于山林之间，诸方学者多从之质疑，令闻遐播。长春仙去，遂远出游方，所至之处，老少贵贱与方外之士皆罗拜于前，愿为门弟子者动以千数。无论童隶，凡有拜问，即答之，其云：“凡隶玄门，皆太上之徒，吾之昆季也。天下之患，莫大乎傲慢轻易。道性人人具足，奚分长幼乎？”闻者无不叹服。元中统四年（1263）羽化，倾城号泣三日。

序

夫瞽者无以与乎青黄之色，聋者无以与乎管钥之音，岂惟形骸有如此哉？而心智亦有之。若夫本分天真，人皆具足，奈以积尘所昧，正眼不明，逐色随声，寻踪觅迹，沉沦恶道，浩劫千生，摸竹管为阳光，击铜盘为日影，不逢宗匠，皂白奚分？殚句执文，转增迷惑，是以栖云老师不得已应病施药，剔耳挑聋，摩睛刮翳，冀得人人彻视，各各开聪，见见闻闻，洒洒落落，咸归正道，不逐亡羊也。门下刘公先生从师有年，密记老师之警欬，裒以成集，约百余则，诚为初机学道者之指南也。命工镌梓，以广其传。孤峰道人亦得与其徒末。行者见而喜之，乃斋沐而敬，为之题辞。

时丁未正月元日门人论志焕谨序

栖云真人盘山语录

1、时师在盘山普说云：大凡初机学道之人，若便向言不得处，理会无着落、没依倚，必生疑惑，为心上没工夫便信不及，信不及则必不能行，行不得则胡学乱学，久而退怠。今且说与汝等眼前见得底、耳里听得底、信得及处行去，从粗入妙，亦不误汝，虽是声色，便是道之用也。如何是信得及处？汝岂不见许大虚空及天地日月山水风云，此不是眼前分明见得底？便是修行底榜样，便是入道底门户也。且如云之出山，无心往来，飘飘自在，境上物上挂他不住，道人心亦当如此。又如风之鼓动，吹嘘万物，忽往忽来，略无凝滞，不留影迹，草木丛林碍他不住，划然过去，道人心亦当如此。又如大山，巍巍峨峨，稳稳当当，不摇不动，一切物来触他不得，道人心亦当如此。又如水之为物，性柔就下，利益群品，不与物竞，随方就圆，本性澄淡，至于积成江海，容纳百川，不分彼此，鱼鳖虾蟹尽数包容，道人心亦当如此。又如日月，容光必照，公而无私，明白四达，昼夜不昧，晃朗无边，道人心亦当如此。又如天之在上，其体常清，清而能容，无所不覆，于彼万有，利而不害，道人心亦当如此。又如地之在下，其体常静，寂然不动，负荷万物，无党无偏，道人心亦当如此。又如虚空广大，无有边际，无所不容，无所不包，

有识无情，天盖地载，包而不辨，非动非静，不有不无，不即万事，不离万事，有天之清，有地之静，有日月之明，有万物之变化，虚空一如也，道人心亦当如此。道同天地，其用若此，体在其中，工夫到日，自然会得，动用合道，自有主者。若便觅言思路绝处，则失之矣。既入玄门，各宜勉之。

2、或问曰：初学人修炼心地，如何入门？答云：把从来恩爱眷恋、图谋计较、前思后算、坑人陷人底心，一刀两断去，又把所着底酒色财气、是非人我、攀缘爱念、私心邪心、利心欲心，一一罢尽，外无所累则身轻快，内无染着则心轻快，久久纯熟，自无妄念，更时时刻刻护持照顾，慎言语，节饮食，省睡眠，表里相助，尘垢净尽，一物不留，他时自然显露自己本命元神，受用自在，便是个无上道人也。

3、或问曰：修行之人如何得清静？答云：心不逐物谓之安心，心不受物谓之虚心，心安而虚便是清静，清静便是道也。

4、或问曰：修行人多说除情去欲，此以上更有甚么？答云：除了情，到无情，除了欲，到无欲；无情无欲底，则汝道这个是甚么？

5、或问曰：修行人头头要不昧，如何得不昧？答云：初心未炼，出入不知，不会收纵，遇境遇物，一向着将去，颠预模糊，只待困了方休。不明自己，便是昧了也，便与托生底一般，不知不觉透在别个壳子内，只待报尽方回，此为昧了故也。若专用知用觉，又被知觉昧了也。修行人若于二六时中点检自己，不被一切尘情玷污，境上物上轻快过去，便是不昧也。

6、或问曰：性命之事如何护持？答云：若在万尘境界内来去滚缠，虽相应和，要自作得主，不一向逐他去，事不碍心，心不碍事，如护眼睛，但有纤尘，合眼不受，如此保护，久久见功。但心有受，即被他物引将去也，便作主不得。

7、或问曰：某念念相续，扫除不尽，如何即是？答云：朝日扫心地，扫着越不静，欲要心地静，撇下苕帚柄。其人拜谢。

8、或问曰：自来修行之人必先立志，如何立志？答云：每在动处静处，一切境界里，行住坐卧，念念在道，逢魔不变，遇害不迁，安稳处亦如此，巉峻处亦如此，拼此一身，更无回顾，精进直前，生死不惧，便是个有志底人，故经云：“强行者有志。”

9、师到南宫，于长真观夜坐，对众普说云：初心出家，未能独立，须仗丛林，或结道伴，递相扶持，不至偏颇。然有三等，有云朋霞友，有良朋知友，有狂朋怪友。凡有志节，炼心地，究罪福，绝尘情，逍遥方外，同志相求，遂为笃友，此等谓之云朋霞友也，以其心与云霞相似，尘事碍他不住故也；又有习学经教，琴书吟咏，高谈阔论，褒贬是非，此等谓之良朋知友，以其虽不炼心，亦不作恶故也；又有一等，不治心地，不看经典，不顾罪福，出语乖讹，作事狂荡，触着一毛，便起争斗，夸强逞俊，恃力持胜，欺压良善，相率成党，此等谓之狂朋怪友。此三等人身谢之后，各有安置去处，随其功业，各得受报：其云朋霞友，升入无形，游宴玉京，或为神仙，或为天官；其良朋知友，尘心未尽，不出人伦，往复受报；其狂朋怪友，受了十方供养，全无功

德，填还口债，或堕酆都，或堕旁生，轮回苦趣，若到如斯，悔之何及？聪明达人，细细思之，各寻长便。

10、或问曰：学人如何是觉性？答云：指东画西，这般虚头且休，不如下些实工夫去，谓如心上有底、眼前见底、情欲烦恼、人我无明等，喻似面前有一眼大琉璃滑井，若丝毫不照顾，便堕在里面，万劫不得出；若先见又识破，方欲下脚，急须退步，则这个急退步照顾底，便是汝觉性也。若分明堕在人我阱里，犹自指空画空，说向上事如何，干甚觉性事？

11、或问曰：如何是定性？师乃移位近前，正身默坐，良久云：汝问甚么定性？其人不省，旁有先生起而稽首谢之。师云：张公吃酒李公醉。其人大笑不已。

12、或问曰：学人本为生死事大，求之不明，以至狂荡，其意如何？答云：一念无生即无死也。不能如此者，盖为心上有情，性上有尘，情尘般弄，生死不停。欲求解脱，随遇即遣，遣之又遣，以至丝毫不存，本源清静，不逐声，不逐色，随处自在，虚静潇洒，天长地久，自明真宰。盖心正则事事正，心邪则事事邪，内既有主，则人爱底不爱，人嫌底不嫌，从来旧习般般勒转，六识既空，真宰常静，更有何生死可惧？若到如此田地，却又一向没收没拾，藏伏不住，似着邪着祟底一般，向外驰骋，狂狂荡荡，便是神气散乱，作主不得，便认作真欢真乐，学古人行歌立舞，殊不知古人当时亦是解粘释缚，别有得处，以此自乐，岂肯纵心颠蹶以诳惑世人哉？却不知无欢之欢乃真欢也，无乐之乐乃真乐也，无知之知乃真知也；今为识神所搬，邪气入心，以至狂

荡，无药可疗也。

13、或问曰：开眼有尘境，合眼有梦境，众中有逆顺境，如何得安稳去？答曰：修行人收心为本，逢着逆境，欢喜过去；遇着顺境，无心过去；一切尘境，干己甚事？凡在众中，虽三岁小童，不敢逆着，不敢触犯着，常时饶着；一切人逆着自己，触犯自己，常是忍着；忍过饶过，自有功课。一切人皆敬者，一切难处自担当者，久久应过，心境纯熟，在处安稳，一切境界里平常过去，更无动心处，向诸境万缘里，心得安稳，更不沾一尘，净洒洒地，昼夜不昧，便合圣贤心也。

14、或问曰：识得一，万事毕，又有云：抱元守一，一者是甚么？师云：乃是混成之性，无分别之时也。既知有此，即堕于数，则不能一矣。一便生二，二便生三，三生万物，如何守得？不若和一也无。故祖师云：“抱元守一是功夫，地久天长一也无。”向这个一也无处明出自己本分来，却不无也。故经云：“知空不空，知色不色，名为照了。”

15、或问曰：出家人有学古人公案者，有学经书者，有云古教中照心，是否？师云：修行人本炼自心，从凡入圣，出家以来，却不肯以此为事，只向他古人言句里搜寻，纸上文字里作活计，寻行数墨，葛藤自缠，费尽工夫，济甚么事？及至阎老来唤，一句也使不着，一字也使不得，却不如百事不知、懵懂过日底却有些似。把如今着恁寻趁底工夫，向自己本分事上寻趁，则不到得虚度时光。如何是自己本分事？只这主张形骸底一点灵明，从道里禀受得来，自古及今，清净常然，更嫌少甚？自澄理得明白，

便是超凡入圣底凭据。若信得及，便截日下功理会去，自家亦有如此公案，便数他人珍宝作甚么？快便自受用去，管取今以后不被人瞒也。

16、师因有作务，普说云：昔东堂下有张仙者，善能木工，不曾逆人，谦卑柔顺，未尝见怒形于色。众皆许可而常赞叹，遂闻于真人。真人曰：未也，试过则可，喻如黄金，未曾炼过，不见真伪。一日令造坐榻，其人应声而作，工未毕，又令作门窗，亦姑随之，已有慢意，工未及半，又令作匣子数个，其人便不肯，遂于真人前辩证，欲了却一事更作一事。真人乃云：前因众人许汝能应人不逆，未曾动心，今日却试脱也。修行之人，至如炼心应事，内先有主，自在安和，外应于事，百发百中，何者为先，何者为后，从紧处应，粉骨碎身，惟心莫动。至如先作这一件又如何？先作那一件又如何？俱是假物，有甚定体？心要死，机要活，只据目前紧处应将去，平平稳稳，不动不昧，此所谓“常应常静”也。

17、或问曰：有人云：业通三世果，有否？答云：岂不闻古人有言：“了即业障本来空，未了应须还宿债。”昔有人背生恶疮，痛不可忍，脓血交流，寻无人处自缢而死。似此之人，自己性分又不了，又不肯承当宿世脓血债负，虽自致死，再出头来亦要偿他。何以知此为宿业耶？昔有一显官，不欲言其姓名，但道因果足矣，其性酷虐，但心不喜，即捶撻随从奴仆。一日坐尻上忽生痒痛，搔之则去皮，渐次血肉分裂，如新拷掠者，痛不可加，以致命终，以是知脓血债负必然还报。岂止此事，乃至大小喜怒毁谤打骂是非、见面相嫌，皆是前因所结旧冤，现世要还，

须当欢喜承受，不敢辩证，承当忍耐，便是还讷；但有争竞，便是抵债不还，积累更深，冤冤重结，永无了期。况复天意好还，乃至人间恩怨相伤，无非冤债。昔长春真人住长春观日，忽值大兵北还，遂藏匿以避，逢一贵宦，与真人素相识者，家世奉道，自言夫人被虏，欲罄家资赎令出家，拜问真人，真人悦然不可。其事议间，兵去已远。他日贵宦且询不可之意，真人曰：夫人与昨虏之人有三年宿债，今既相对，乃前缘也，三年后却还来此出家。后果三年放还，得簪裳出家，来诣长春观参见真人，以从来奉善，却得入道。贵宦方信，拜谢不已。

18、师因一道人有病，普说云：修行之人，饮食有节，动静有常，心神安泰，别无妄作，偶然得病，便是天命，岂敢不受？亦是自已运数之行，或因宿缘有此病魔。先要识破这个四大——是假，病则教他病，死则教他死，心意宁耐，从他变化，心不在病，重病即轻，轻病自愈，自性安和，浊恶气散，亦是还了病债，亦是冲过一重关节。若不解此，心必不安，但有病患，心即狂乱，声唤不止，叫疼叫痛，怨天恨地，又怨人不扶持，恨人不求医，嗔人不合药，责人不问候，一向专起无明黑暗业心，见底无有是处，不知自己生死已有定数，假饶惶惶，还免得么？分外心乱，不自安稳。又不知心是身之主人，主人不宁，遍身皆乱，岂不闻古人云：“心慌意乱，地狱之门”，分外招愆。如此处心，轻病即重，重病即死，为浊乱其性故也。若事事不节，过分成病，是病因自作，自作自受，更怨他谁？心地下功者，必不如此。各请思之。

19、师因有病者至极不能去得，乃普说云：修行之人，先

须识破万缘虚幻，次要识破此个形骸一堆尘土，平日事上洒脱，临行必得自在。昔山东有一庵主，临终迁化，淹延不得脱离，使人问长春真人。真人云：往日但着于外缘物境上，未曾修炼，以此缠绵，不得解脱。乃寄与语云：身非我有，性本虚空，一念不生，全身放下。庵主闻此语，心若有省，乃嘱众兄弟云：我为外缘所昧，以此心地无功，临行不决，今劝汝等，各各下功修炼身心，救此生死大事去。言讫遂终。又有一道人，临死不决，询问众人曰：我如何去得？或曰：想师真者。其人想数日，又去不得。或曰：想虚空者。其人又去不得。有一老仙闻而视之，其人举以前想里事，今亦去不得。老仙呵曰：来时有个甚？去后想个甚？安以待命，时至则行矣。病人闻语，稽首谢之而卒。大抵修行之人，一切外缘，目前权用；自己本真，要实下功；物里事里，过得洒脱；临行怎得不洒脱？物上事上滞着染着，临行怎得洒脱？急当修炼，生死难防，有日到来，外缘何济？各请思之。

20、师有云：修行之人须要立志节，及至有志节，却多执固，执固则事物上不通变，及至事物上通变得，却便因循过日也，以此学者如牛毛，达者如麟角。有志立者却知不得底，有知者却行不得底，虽行者却久不得底。大抵学道之人，先要归宗祖，次要有志节，须要识通变，专一勤行，久久不已，无不成就也。

21、或问曰：如何是真常之道？答云：真常且置一边，汝向二六时中理会自己心地，看念虑未生时是个甚么？念虑既生时，看是邪是正？邪念则便泯灭着，正念则当用着。如何是邪念？凡无事时，一切预先思虑，皆是邪妄。如何是正念？目前有事，合接物利生，敬上安众，种种善心，不为己事，皆是正念也。其

静则体安，其动则用正，不纵不拘，无昼无夜，丝毫不昧，常应常静，平平稳稳，便是真常之道也。

22、师有云：修行之人为此顽心，自从无始以来轮回，贩骨如山之积，万生万死，以至今日方省前非，欲求解脱，是以昼不敢食，夜不敢眠，炼此顽心，要般般与俗颠倒，方可中用。若不炼心，见人不睡，也如此做造，心念如毛，及至触着便发烟火，至如百年不睡，济甚么事？顽心不尽，依旧轮回。欲要换过此心，不论昼夜，时时刻刻，动里静里，把这一片顽心裂教粉碎去，方可受用；元本真灵与天地相似，然后静也是道，动也是道，开口也是道，合口也是道，更别求甚么？便是个洒脱底道人也。

23、师常有云：修行之人把自己从来心上染习得偏重底念虑，着功夫用气力锻炼了，难舍着舍去了，乃至此身限到也要舍，况在心上底，但是虚妄，一一除尽，便无烦恼障碍也。若身外底一切事一切物不足留心，眼前来往与蚊虻相似，拂去则快，便自心上难遣底遣去者，那里便是轮回种子耶？昔长春真人在磻溪时，常有虎豹夤夜往来，晨夕出入，或生怖惧，清旦欲做藩篱，复自思惟：如此境界，有此怖心，便欲遮护，毕竟生死回避得么？却便休去，兀兀腾腾，任生任死，怖心自无，以至生死境中巍然不动，种种结缚一时解脱，此是难行处行也。

24、师有云：修行人穷究生死大事，须索自己下工夫，不分昼夜，一心澄澈，六根清静；遇声色境界，见如不见，闻如不闻，内心不受，他家扰扰，非干己事，如目前风过一般，若关己事不得已而应之，如此行持久久自见功也。

25、师有云：修行之人，但见人用事好处，自己仿效去，不可见他人过，却失了自己也。不得递相是非。但存是非，自心不正，久进不得，正能掩邪，邪常谤正。凡存我相，常谤人者，不明自己，乃是外道邪宗也。若有正知正见，必于自己心上体究偏邪，搜求过失，若管他非，非正人也。

26、或问曰：如何是功行？答云：合口为功，开口为行。如何合口为功？默而得之，无思无虑，缄口忘言，不求人知，韬光晦迹，此是合口为功也。如何开口为行？施诸方便，教人行持，利益群生，指引正道，是开口为行也。

27、或问曰：视听食息手拈足行心思，此是性否？答云：道性不即此是，不离此是。动静语默，是性之用，非性之体也。性之体，则非动非静，非语非默。古人有言：“大道要知宗祖，不离动静语默。”若认动静语默，便是认奴作主。主能使奴，奴岂是主哉？一切抬手动足，言语视听，千状万态，及良久不动，皆是奴仆，非主人也，主人堂上终不得明示于外，然得其用使者则自承当作主人矣。

28、或问曰：某下三年死功夫，可以脱得轮回么？答云：修行之人当立决定志，时时刻刻精进炼心，不预未来，岂敢内存胜心，便望超脱？昔有道人初出家来，乃大言曰：某觐轮回小可，着些功夫便是免了。有志下功，不测笃疾缠身，数年不愈，渐消其志。此岂可以胜心为之哉？

29、或问曰：某于山中独行独坐，亲见山神报未来事，是真么？答云：常人之心依着万尘，蒙昧不明，初机出家，磨炼尘

心，偶然得静，乍见静境，便生别个景象，神头鬼面，认是心地，乃自欢喜，歌舞不休，或有自见知未来事者，或空中闻人预报前事及有应验者，或有亲见过去师真神人来到目前付嘱心地事者，若有心承认，便是着邪，如不除去，养成心病，无法可疗。岂不闻古人云：“见闻觉知亦是病患”，况是眼见耳闻心思底，皆属声色境界？岂不闻经云：“视之不可见，听之不可闻，言之不可及，思之不可至”耶？今已于声色上认为真，便是落邪道也。昔有道人静坐中，或觉口中有酒味，又梦见人送酒，明日果有人送酒来，此是心空神应，不为奇特，认之则为着邪宗也。又有道人，坐中忽然神出外游，数百步复回，乃见本形依然端坐，如是数次，亦不为奇特，乃与平常念头出外一般，只争些子分明，若认为功，便是着邪也。俚语有云：“万般祥瑞不如无，平常安稳却合道。”

30、师因众论智藏开时辞源涌出，乃云：修行之人，初心离境，如镜乍明，智藏忽开，举意成章，不可住着。若心印定，不感而用，变成狂慧，则了无功；只是神用，非道体也，不可驰骋以为伎能，但涵养则有功也。

师因人议住山，乃云：修行之人物来要识破，境来要应过，应过一番便同应过一举。昔有道人住山，草衣木食，誓不下山，以为屏尽尘俗之累。一日，忽有二人各持兵仗来索饮食，先生旋煮山果以待之，未及软，其一人就釜中手取而尝，怒而言曰：此等物与人食！便欲捣去釜底。先生初不言，见此二人怒色兼以恶言激切，先生密谋，乃因事出外，探得所藏之棒，手按大呼云：二人出来，尔等未必近得我！二人出门笑曰：先生住山养成如此胜心，不如下山为俗人去。二人遂行，望之忽不见。先生方疑是

圣贤校勘，悔之不已。此是境上试不过也。

31、师因众议不动心，乃云：昔山东有道人于师傅处自言炼尽无明火。师云：无明火尽则心不动，便是好人。他日师密遣人试之。日暮造门，庵门已闭，其人厉声，以杖大击其门，先生内应，声已不顺，勉强开门，来人形状暴躁，先生见之颜色已动，又至堂上，其人不解履便跳上座，殊无礼貌，先生大怒，深责其人。其人拱手笑云：某非敢如此，师令某来校勘先生不动底心来，今未及试已见矣，不须再勘。其人大惭，无言可对。大抵修行人虽有功夫，岂敢自矜？不觉时便勘脱。其时实到灰心槁形，则无自夸之念；既自矜夸，便勘脱矣。便直饶到得不动处，向上更有事在。

32、师因人论居園守静事，乃云：昔有道人坐園有年，一日众人请出，随意行止，旧友见而问之曰：师兄向静处得来底于闹处可用，未知师兄得到端的不动处也未？其人傲然，良久不言。友人进云：某有试金石，可辨真伪。师兄试说汝数年静处得来底心，看如何也？其人云：静处有甚么可说？友人曰：似恁么，则披毛戴角还他口债去也。其人忿然大怒，以至出骂。友人笑曰：此是汝園中得来底也，果试出矣。其人遂怨，终身绝交。此人不曾于境上炼心，虽静坐百年，终无是处，但似系马而止者，解其绳，则奔驰如旧矣。（園，环堵也，中起一屋，筑園墙闭之，别开小牖以通饮食，使人送也。绝交友，专意修行也。）

33、师尝云：修行之人，如大匠斫木，先正心墨，然后于

偏邪分外处渐加斤斧，就正成材，随宜使用，不得动着心墨；若失了心墨，则无所取法矣。偏邪削尽，心墨端然，自与他相应，可以成就一切器用也。

34、师有云：修行人常常心上无事，正正当当，每日时时刻刻体究自己本命元神端的处，明白不昧，与虚空打作一团，如此才是道人底心也。积日累功，自有灵验。所以见种种作为不如休歇体究自己去。若一向物上用心，因循过日，却与俗心无异也。

35、师因众议住持院门，乃云：修行人住院，须量气力，运动简省，轻快过日，不可与世俗一般争名竞利，却失了当初本心，却忘了性命大事因缘，此是正理也。若能于此炼磨心地，不肯处肯去，苦处当去，得心安稳不动，接待十方，自利利他，安心积行，功行两全矣。若不炼心，认物为我，则一向慳贪习性，窄隘罪过寻俗，误却前程矣。

36、师因劝众住丛林，乃云：丹阳真人有词云：“学道住丛林，校浅量深，择其善者作知音”。若是未能明至理、掣领提衿，凡在丛林，递相指教，提纲掣领，共修无上心地大法门，非小可事。有等无见趣底，不寻知友，不住丛林，漫说云游，又不论心地，南去北来，千山万水，空费草鞋，只寻便宜自在处。触着磕着，又早走也。及要快着，自己寻好住处，兼觅因缘，如此出家，不知甚么是自己紧切处，不知怎生过日，只图自在便是了也。殊不知前面有底生死决定到来，看汝着甚支吾。岂可因循过日，虚度时光？当初出家图个甚么？惺惺君子，细细思之。

师因作务人有动心者，乃云：修行人外缘虽假，不可不应，

应而无我，心体虚空，事来无碍，则虚空不碍万事，万事不碍虚空，如天地间万象万物皆自动作，俱无障碍。若心存我相，事来必对，便有触拨，急过不得，撞着磕着，便动自心，自心既动，平稳不得，虽作苦终日，劳而无功也。居大众中，及有作务，专防自心，不可易动，常搜己过，莫管他非，乃是功行。事临头上，便要承当，诸境万尘，不逐他去，自心明了，一切莫辨，如此过日，初心不退，自获大功也。

37、师云：修行人有一分功夫，便生一分胜心，有十分功夫，便生十分胜心，既有胜心，则有我相，我相胜心作大障碍，如何得到心空境灭也？却要重添决烈，把自己身心厝在万物之下，常居人后，自念千万不如人，然后可以遣却矜胜之心。心同太虚则无我也，无我则与道相应矣。

38、师云：修行之人静中境界甚有多般，皆由自己识神所化，因静而现，诱引心君。岂不闻古人云：“凡所有相，皆是虚妄。”心欲遣识，识神尚在，便化形象，神头鬼面，惑乱心主；若主不动，见如不见，体同虚空，无处住着，自然消散，无境可魔，无物可坏也。昔有道人，心得休歇，一日坐间，忽见恶鬼无数，乘空而来，其人安定此心，体若虚空，冥然不辨，拼此一身，任生任死，其魔自散，为有主在，寂然不动，岂有魔魅？妄心未尽，故显此相，体性湛然，则自泯矣。

39、或问曰：守圜之人，其功如何？答云：昔长春真人在山东时，行至一观，后有坐圜者。其众修斋次，有人覆真人言：圜中先生欲与真人语。真人令斋毕相见去。不意间，真人因出外，

寻及園所，以杖大击其门数声，園中先生以为常人，怒而应之，真人便回。斋毕，众人复请以相见，真人曰：已试过也，此人人我心尚在，未可与语。遂去之。大抵居静，本为性命事大，收拾固济，涵养为功，遇境不动，乃是验也；今此击门之声是境，应者是心，心若忘我，如同灰灭，拨之有明，亦无火焰，遇境不动，安详应过，便是心上有工夫也；今闻些子虚声便早动心，一切恶境怎生过得？虽居園中，济甚么事？受人供养口债，怎生还得？却不如向动用境中、物上事上，专一磨炼此心去，却是个有趣底人也。

40、或问曰：修行人有言知觉，又云是病，其旨如何？答云：真知以不知之知，真觉以无觉之觉，元本真灵蒙昧万劫，今方省悟，乃名为觉，一切知见皆从此生。若言有知有觉，又专欲常知常觉，乃是自缠自缚，无病自灸也。若一向不知不觉，却一向透入别壳也。既悟本宗，知觉皆是用处，当用即用，不可为常也。

41、师云：修行之人尘心顿歇，俗虑消亡，孤然显出自己元本真宗，便是从来先天底主人。自承当得，逍遥自在，种种法界一时透彻。若到此地，才要韬光晦迹，保护涵养，多则功多。若举意显扬，则不觉暗损光明矣。

42、师云：修行之人性有利钝，性钝者不可坚执，宜住丛林，低下存心，与达理明心底人结缘，缘熟自然引领入道，渐次开悟。若自性钝滞，又无见趣，每日常与同类相从，交结尘俗，尘境缘熟，久必退道，或遭魔境，作地狱见，无人救援，一向沉

堕，深可痛哉！

43、师云：昔有住園者闻人说地面，既入園中，要见地面，心存此念，随念应现，不知是假，耳里闻底属声，眼前见底属色，心上想底属妄，便见金童玉女真仙圣贤现形，白日亲见，亦是虚妄境界，妄念所作，便认是地面，更不可破除，模糊一世，着邪着祟。殊不知地面是古人心行到平稳休歇处，故有此名，如人住处，治平荆棘，扫除瓦砾，其地平整，可以居止，名为地面。修行之人，心地平稳，事触不动，便是个不动地面；万尘染他不得，便是个清净地面；露出自己亘初法身，分分朗朗，承当得底，便是个圆明地面。凡言地面，亦有边际去处，若到无地位、无方所、绝名言处，乃所谓玄之又玄也，如此岂可以眼见耳闻心想底便谓是了哉？

44、师云：无为者天道也，有为者人道也。无为同天，有为同人，如人担物，两头俱在则停稳，脱却一头即偏也。若两头俱脱去，和担子也无，却到本来处。

45、师云：昔东堂下遇雨，知事人普请不择老幼搬坯，众皆竞应，唯一老仙安坐不出。事毕，大众团坐，有言于长春真人者，真人呵之云：坯尽坏，值几何？一人炼心，端的到休歇处，如宝珠无价。且量各人心地用事去！大抵教门中以得人为贵也。

46、师云：昔长春真人堂下有当厨者，众皆许其柔和低下，未尝动心。真人知之，密令人试，早晨于厨中所用杂物移之他处。其人造粥渍米及釜，急求匕杓不得，以至溢出，乃大动心。真人见之，教云：直饶溢尽，只是外物，何消坏心？其人方省，礼谢

不已。

47、或有医者问云：某行医道，死者救活百余人，其果如何？答云：直饶救尽天下人，亦不如救自己生死去。世间福报有尽限，自己修炼到无生死处，此福无限量。

48、或有匠人问云：某修大殿，不征工价，如此诚心，合有何果？答云：不如清静人默坐一时辰，盖有为之福有坏，无为之福无坏。

49、师示众云：人生于世，所为所作，无不报应，谓如体道者得道，作福者得福，作孽者得孽，爱人者人爱之，恶人者人恶之，敬人者人敬之，慢人者人慢之，低下者人下之，信人者人信之，利人者人利之，害人者人害之，自高者人抑之，欲先则人争之，自强则人敌之，故云：“种兰得香，种粟得粮”，皆报应之理也。若存利心，矫诈为之，以取人心，则失真矣。

50、师云：修行之人，大忌说人长短是非及人间兴废，一切世事，非干己者，口不可论，心不可思，但说是非，便昧了自己。若专炼心，常搜己过，那得工夫管他家屋底事？但凡为人，总有好处，宜相仿效，他人恶处，自当回避，更莫关心，渐到休歇也。

51、师示众云：修行之人，乡中便了道也休住，酒肉食了飞升也休用，眷属便是神仙也休恋，众人爱底休爱，人都非底莫非，自己浑是莫认，睡里得道也休睡，不是好伴休合，无益之言休说，遇事成时莫喜，遇事坏时莫忧，胜如己者学之，不如己者

教之，人亏己者福也，己亏人者祸也，言过行者虚也，行胜言者实也，有欲情者人事也，无尘心者仙道也，肯低下者高也，肯贫穷者富也，返常合道，顺理合人，正道宜行，邪门莫入，通道明德，体用圆成，是谓全真也。

52、师云：古人学道，心若未通，不远千里求师参问，倘若针芥相投，心地明白，更无疑虑，然后或居園堵，或寄林泉，或乞市中，或立宫观，安心守道，更无变坏，此修真之上士也。有一等出家，性又不明，更懒参问，心高好胜，自执己是，诈装高道，亏功失行，两下落空，骇人供养，不思己德如何消受？如此之人，住園也不是，乞食也不是，生死到来，都不中用，盖不肯于根蒂上下工夫也，直至百年，无有是处。

53、师云：修行之人收拾自心如一尊木雕圣像坐于堂中，虽终日无人亦如此，幡盖簇拥亦如此，香花供养亦如此，往来毁谤亦如此，惟比木像通灵通神，活泼泼地，明道明德，一切事上物上却不住着也。

54、师云：道人炼心如铸金作鸡，形象虽与鸡一般，而心常不动，独立于鸡群，鸡虽好斗，无有敢近傍者。体道之人心若寒灰，形如槁木，天下之人虽有好争者，则不能与争矣。故经云：“夫惟不争，故天下莫能与之争。”

55、师云：这个有体用、没尔我、正正当当底真心，自从亘古未有天地以前禀受得来，不可道有，不可道无；古今圣贤，天下老道，人皆得此，然后受用；千经万论乃至一大藏经，只是说这些子；上天也由这个，入地也由这个，乃至天地万物、虚空

无尽际，亦是这个消息主宰。会得底，不被一切物境引将去，不被一切念虑搬弄，不被六根瞒过，这个便是神仙底日用，便是圣贤底行踪，便是前程道子也。

56、师云：凡住丛林，云集方来，岂得人人一等，个个同条？喻如大山，草木毕备，有不材者，有成材者，有特立者，有依附者，也有灵苗瑞草，也有荒榛荆棘，种种不同，随性任运，自有次第，山体巍然，原无拣择，一一含摄；流水积石，茂林丰草，兽走禽鸣，尽是神通妙用，彼各相资，如蓬在麻，不扶自直，天长地久，各得成就。若欲截长续短，变青作黄，岂惟各不得安，抑亦失其本性也。

57、师云：往昔在山东住持时，终日杜门，不接人事，十有余年，以静为心，全无功行，向没人处独坐，无人触着。不遇境，不遇物，此心如何见得成坏？便是空过时光，若天不利物则四时不行，地不利物则万物不生，不能自利利他，有何功德？故长春真人云：“动则安人利物”，盖与天地之道相合也。

58、师云：修行之人若玄关不通，心地不明，则其业识不能无为者，盖为无福德故也，乃当于有为处、教门中随分用功，接待方来，低下存心，恭敬师友，常行方便，屏去私邪，久久缘熟，日进一日，自有透得处，不胜如两头空担？不能无为，不能有为，因循度日，无功无行，稳处着脚，甜处着口，闲管世事，闹处出头，恣纵身心，不惧神明，打算有日，岂不闻长春真人云：“心地下功，全抛世事，教门用力，大起尘劳。”又无心地工夫，又不教门用力，因循过日，请自思之，是何人也？

59、师云：因缘有数，非由人力，必顺其自然，安以待命。内功外行，全在自心，自能着力，自己有功，行与不行，各各自得。教门不开，须当隐伏，心与天通；教门既开，外功亦应，合天应人。功不厌多，行不厌广，但在此心坚固，乃可成就耳。

60、师云：道无不在，头头皆是，色色俱真，惟在自己临时驱用，更别有甚么事？奈人心尘缘障重，不解根源，摘叶寻枝，随波逐浪，回机者少，迷执者多。纵有钻研，不求真实，扭捏做造，见神见鬼，头上安头，颠回倒顾，不悟幻身有限，光景难留，一息不来，如之何也？

61、师云：凡日用者，心无杂念，意不外游，放而不逸，制而不拘，明心识法，去智离空，十二时中，念念现前。若滞现前，亦非其理，若离现前，无有是处。会动静，知去来，般般放下，无挂无碍，便是个逍遥自在底人也。但说皆非，自当消息。

62、师云：天地者，万物之父母也。天无不盖，地无不载，岂分别这个好、那个恶？一般盖载，一般临照。故凡在上者，乃是天命教在上，当似天一般盖覆，安养存恤一切在下底人，不可分我尊尔卑；凡在人之下者，亦是天命分定在下，当似地一般承奉于天，敬仰听从在上之人，不可丝毫怠慢。既在天地之间，必须合天地之道也，不然则分外妄作，有凶祸刑罚也。

63、师云：修行人本宗上无亏，行业上用意，物境上速过去，人事里不住着，邪念不起，纤毫不立，微尘不染，晃朗显明，不着空，不着有，不执法相，不执我见，兼众人之光明，久久相资，融通表里，便是圣贤地位，更有甚可疑也？

64、师云：修行之人，行藏任分，取舍随宜，低下为心，中正为则，审动静之源，节视听之用，万缘齐断，一志真常，永劫绵绵，乃无变坏也。

65、师云：道人日用，体天法地，常清常静，明而不昧，济物利生，虽混于万尘诸境之间，真源湛寂，无有间断，自得出离生死结缚，此是一段大事因缘。奈何不悟之人，中无主宰，欲情攻于内，根尘诱于外，不得自由，四生从此而轮回，六道因兹而走作，换却头皮，难同今日也。

66、师云：夫为道者，抱朴含淳，潜通默运，除情去欲，损损存存，于物无私，作事明白，曲己从人，修仁蕴德，丝毫之过必除，细微之功必积，是非俱泯，心法两忘，向上之机自然达矣。

67、师云：修行之人当初出家，本为此性命事大，岁久不觉，为物所移，却学口头伎俩，百种所能，只是为奴作婢之事。何以知之？但凡伎艺，必欲人前呈，似此不是为人所役也，岂是清静无为为主人之事？所以道：“智者不为智者所用，而愚者用之；巧者不为巧者所使，而拙者使之。”谓如辩者说之，默者听之，仔细详之，孰忙孰闲？凡欲修行，心地明白，而守愚拙，则天下之智巧者皆为之使用矣。

68、师云：向上师真所传要妙，行事之际密符天意，岂可执一端便为道哉？以迹观之，古人用处各各不同，妙本灵源未尝有异，喻如人心之用，在目为见，在耳为闻，在口为言，在心为思，在手为拈，在足为行，所用不同，心体无别。况今师真密旨，

所谓教外别传，言思路绝，悟者自得，乃是真师密传之妙也。

69、师云：吾道密传，不可以有心求，不可以无心得，以不知而知，以无得而得。世之惑者，以服色求道，以言说求道，以威仪求道，以法相求道，俱不得其大全。殊不知无踪迹，以迹求之非道也。复究此迹自何而来？知其所从来，则有非声色、非做造、非威仪、非法相者存于中，盖不可以知知、以识识也。只是这个本分圆成、真真实实、合天地、合圣贤、合鬼神、合万物、如此一大事因缘，岂容尘垢声闻踪迹而能见之哉？

70、丹阳真人云：“真乐真闲无议论，至微至妙绝商量。”没商量处却近也。

71、师云：出家人久居丛林，朝夕训诲，朝夕磨炼，尚且乖疏，因循不进，道心渐减，尘事日增，放荡猖狂，不能虚静。况在俗中孤行独立，尘情荏苒，爱境牵缠，障道因缘头头皆是，不自知觉，虽遇圣贤，不能劝化，百端扭捏，诳惑闺阁，迤迤沉沦，福消业长，渐渍深重；若肯回头，犹能救得。合尘背道，无可奈何，地狱不远矣。

72、师云：学道之人不厌参问，如人行路，勤问则不迷。人间小伎无师则不得，况兹大道视之不见、听之不闻？初机不遇，凭何了悟？苦中之大，莫过生死，不亲近至人，如何免得？故云：“古人学道非草草，侍奉真师直到老。”若不知下手去处，又不亲近达人，虽有志行持，千差万错。

73、师云：自来学道之人，必须苦己利他，暗积功行。若

复纵心，非理行事，不惟有辱教门，抑亦自招殃咎。为身为口，不清不俭，与俗无异，如此受用十方汗血之物，未是便宜，乐中受了，苦里还他，生死到头，更无支吾。既居门下，何不炼心？

74、或问曰：学道之人终夜不寐，其旨如何？答云：学人不寐，本以炼心为事。若不收心，济甚么事？至如赌博弈棋、织纺罗磨之人夜夜不睡，则尽是得道底人耶？此等之人，十二时中，利心诱引，只是贪财，搅扰心灵，如蚊虻啮肤，故不得眠。修行之人不同于此，睡是一欲，若不换过，滋长邪妄，暗昧不通，盖属阴界，如人防盗，端然坐待，其盗自退。专以炼心，恐致流荡，谓此一心本无定体，在阳则明，在阴则暗，熟境不存，无为清静，性殊明了，此所以昼夜不寐也。

75、或问曰：学道之人甘受贫寒，其理安在？答云：若但认贫苦饥寒为是，则街头贫子艰难之人尽是神仙也。盖修行之人以道德为心，以清静为念，削除诈伪，贪求妄作一时遣尽，忘形忘我，身外之物未尝用心，故有云：“遮皮盖肉衣，更选甚好弱？填肠塞肚饭，更择甚精粗？”唯究生死，炼心为事，故不念形骸之苦也。

76、或问曰：未来罪福还有也无？答云：未来且莫论，据现在言之。汝发一心，欲于圣前焚香礼拜，以手拈香，其心发愿云：愿家眷平安，增福添寿。此不是作善底心，便望得福，虽得福亦不知。盖修善者明修而暗报，故未尝有知者。若汝发一恶念，持刀杀人，才举此心，便承当偿命，此必不可于分明至公处作得，伺其暗昧不测中造下，不久败露，便当偿命。此不是望罪得罪，

此罪明知，盖作恶者暗作而明报。此则现在人为，必然分明之事，况天伺察人所不知者，何方逃之？不可不戒。

77、或问曰：天堂地狱，从来有说，还真实否？答云：天堂者阳界，主善主福，地狱者阴界，主恶主祸。古人立教，天堂地狱出自人心，心行所为，冥然相应，谓如常清常静，利益一切，诸善奉行，明白不昧，便属阳界；种种诸恶，坑陷不平，旁生邪道，便属阴界，无明黑暗，逐旋增长，滓秽尘垢皆属黑簿，人神不容，心君懊恼，众苦交煎，无人救援，便是地狱。古人云：“心清意静天堂之路，心慌意乱地狱之门。”喻如有一山路，闻人传说有杀人贼，邀截行路，往往害人；若心信从，退步不行，后必无害，若心不信，酩酊前行，及至山中，无事则已，若实有贼，即落奸徒之便，悔之何及？地狱之说，亦如此义。大抵为恶不如作善，善纵无报，有何罪过？恶道强行，凶祸及矣。目前明白，尚无改悔，何况幽冥岂得预知？

78、或问曰：有云向上一事人人俱足，更锻炼作甚么？答云：凡心未炼，喻如石矿中有白金，未经锻炼，只是顽石。置之大冶洪炉，炼去滓秽，分出真物，既已成金，不复为矿。修行之人亦复如此，将从来蒙昧染着之心，便同顽矿，以志节为大冶，以慧照为工匠，殷勤锻炼，一毫不存，炼出自己本初无碍底真心。既已成真，不复为假，当自保护，坚固收藏，自得受用，此便是亘古圆明底无价宝珠也。

79、或问曰：若到清静无为处，是彻也未？答云：此以体言，似是而非也。至于端的处，则不可言，不可思，不可以智知，

不可以识识，妙绝名言，方始相应，不即动静，不离动静，岂可以无为清静而定之哉？

80、或问曰：昔闻丹阳师父以悟死而了道速，其旨如何？答云：修行人当观此身如一死囚，牵挽入市，步步近死，以死为念，事事割弃，虽有声色境物纷华周匝围绕，目无所见，耳无所闻，念念尽忘，此身亦舍，何况其它？以此炼心，故见功疾，死中得活，不生不死。学道初机，救护生死，当作是念。人生顷刻，一息不来，便是死地。紧切用心，勤修精进，遣尽凡心，自利利他，递相救拔，不可因循也。

81、或问曰：心无染着，放旷任缘，合道也未？答云：起心无着，便是有着，有心无染，亦着无染，才欲静定，已堕意根，纵任依他，亦成邪见。无染无着，等是医药，无病药除，病去药存，终成药病。言思路绝，方始到家，罢问程途矣。

82、师云：道无言说，惟指善恶，善则成就无上出世因缘，有天堂无地狱，恶则堕落无边苦趣，有地狱无天堂。分此二途，盖因迷悟，悟则刹那成圣，迷则永劫沉沦。幸得人身，宁不思之？

83、师云：凡圣同途，只因明昧，明之则为圣，昧之则为凡。凡人之心，不肯割情去执，弃妄除邪，逐境迁流，随情宛转，取一时之乐，积万劫之殃，不省不思，莫悟莫觉。

84、师云：修行人先要明自己本宗，次要通教化。若本宗不通，如人无目，不分道路，举足差讹；若教化不明，如人有目而坐黑暗中，则有偏执我见。须要俱通，方得圆应；若俱不通，

如大暗中坐而又无目，何时得出也？

85、或问曰：道家常论金丹，如何即是？答云：本来真性即是也，以其快利刚明，变化融液，故曰金；曾经锻炼，圆成具足，万劫不坏，故名丹。体若虚空，表里莹彻，一毫不挂，一尘不染，辉辉晃晃，照应无方。故师祖云：“本来真性号金丹，四假为炉炼作团，不染不思除妄想，自然滚出赴仙坛。”世之人有言金丹于有形象处作造，及关情欲，此地狱之见，乃淫邪之所为，见乖人道，入旁生之趣矣。

86、师云：学道之人，于万事不干处，诸尘不染处，与天地相通处，向这里体究彻，则“先天而天弗违，后天而奉天时，天且弗违，而况于人乎？况于鬼神乎？”

87、或问曰：如何是玄妙？答云：谁教汝作此问？其人拱手云：弟子自出意来。答云：恁么，则汝自会也。其人笑而稽首。

88、或问曰：既往者不追，未来者不预，现在当如何？答云：灭动不灭照，更要会得这个灭动底是谁？得则权柄在手，灭也由汝，不灭也由汝。

89、或问曰：未来过去心则不问，如何是现在心？师正视云：此不是现在。复低头云：此不是现在。反问云：汝会得也未？其人笑云：会不得。师复云：大开着眼，一个现在也不会，更说甚过去未来？

90、或问曰：如何是祸福？答云：积木成林，积石成山，

积水成海，积善成福，积恶成祸，祸福之源，本自一心，积之方成。可不慎之？

91、或问曰：如何是善恶？答云：一切好心皆为善，一切不平心皆为恶，人不知之善为大善，人不知之恶为大恶，善恶都不思处，别有向上事在。

92、或问曰：常人亦有病，道人亦有病，如何是别处？答云：昔者丹阳师有疾而医者不能诊其脉，壶丘子端坐而相者不能得其真，何也？心不在物则造化不能移，性不离宗则鬼神莫能测，况医卜之凡乎？此与常人异也。

93、师云：修行之人正眼不开，圆机不发，但向别人踪迹上寻觅，言句上裁度，终无是处，喻如无眼人，虽闻人说日月之光，终不自见，只是想象，盖不曾向自己心上下工夫也。

94、或问曰：动静境中，如何即是？答曰：自心清静，虽有稠人闹市冗攘之间，不干己事，从他扰扰，却同静室中，百无所有。若在圜堵静室，无人乡里，一似十字街头，对圣对真，不敢起丝毫妄念，如此则在动境里也不碍，静境内也不碍，更有甚分外惑人之事？

或问曰：既言和光同尘，却道不着事，如何？答云：天是天，地是地，山是山，水是水，物是物，我是我，虽与混同，如何相着得？

95、或问曰：万形万状，各各不同，怎生一体同观得？答云：天是道，地是道，万物皆是道，彼亦是道，此亦是道，形象

虽殊，道无不在，如何不同得？

96、或问曰：人皆取乐，道人就苦，何也？答云：世人不知真乐，以心肯处为乐，被欲心引在苦处，便认苦为乐，每日用心计度，专求世乐，不得则忧苦搅扰，心灵永无自在，是谓大苦。学道之人不求世乐，心存大道，遇苦不苦，无苦则常乐，心得自在。凡有乐则有苦，无乐则无苦。心无苦乐，乃所谓真乐也。

97、或问曰：如何出得罪福因果？答云：罪福因果属阴阳之壳，若汝出得阴阳之壳，则无罪福因果也。如何是阴阳壳？但凡心上起一毫头许私邪利欲恶念，便属阴壳，有一毫头许善念，便属阳壳，在阴则有恶报，在阳则有善报。若曾炼心，体如虚空，亦无善亦无恶，无丝毫挂碍处，作主得，则祸福着他不得，因果挽他不着，便是个出阴阳壳底人也。在家之人，未曾有一善念在心，十二时中只是图财图利，汝死我活，坑人陷人，一片无明黑暗业心，则堕在阴阳壳内，阳道上去不得，怎生出得阴阳壳？便待要无罪福，无因果，不亦难乎？汝自造下，怎生避得？所以低头合眼，教他阎老理会去也。

98、或问曰：未来托生之事，端的如何？答云：人生一世，随情自造，成个来世底模子，作善底造下个善模子，作恶底造下个恶模子，以至尽此报身，一性离却这个壳子，如故铁镕成金汁，被造物者倾在自造底模子内，或为人，或为旁生，自作自受去也。造物者岂有心教汝为旁生，岂有心教汝为六道？是汝一生自造底壳子落在其中，逃避不得。先有此性，便有此物，谓如狠毒者为蛇，慳吝者为犬，淫杀者为豕，贪暴者为狼，大概皆类此。天地

之间，万形万状，不可言尽，皆自作自受。故古人云：“同于金石，化为金石，同于水火，化为水火。”其言信也。瞬息之间，一失人身，万劫不复。何不思之？

99、或问曰：某今老迈，不能多学，乞师向无上极玄极妙处说一句。答云：把汝这个求无上极玄极妙底去了，则便是也。

100、或问曰：天下立教，各说异端，自是非他邪正，未知谁是？答云：此有两端，有修炼者，有应世者。修炼此心如天地一般清静，日月一般明白，四时一般运化，能应其事，能归其根，更莫问向上如何，只此便是正道之作用也，惟修炼者能之。若口头念诵得，如法身上装束得，作相一个个堪看，使人人见喜，此是教门中应世底枝梢花叶，干甚修炼事？干甚正道事？此是权时使用。况兼心上争人争我，争财争利，心与俗人一般，怎生道得我是正教也？明目者识之。

修真九要

【清】刘一明 著

刘一明简介：

刘一明为清代著名内丹家。号悟元子，别号素朴散人。山西平阳府曲沃县（今山西闻喜县东北）人。龙门派第十一代传人。其所著《会心内集》自述云：年十七（乾隆十五年，1750），身患重病，百药不效。次年赴甘肃南安康病，愈医愈重，喜遇真人赐方，沉疴尽除。十九岁外游访道。二十二岁在榆中（今属甘肃）遇龛谷老人授以内丹秘诀，遂师之。此后，为求参证，居京师四年，河南二年，尧都（今山西临汾县南旧平阳县，为古之尧都）一年，西秦（今甘肃靖远县）三年，来往不定者四年。十三年间，三教经书，无不细玩。然于疑难处，总未释然。乾隆三十七年，复游汉上，又遇仙留丈人，经其指点，十三年疑团始被解释云云。后半生一直隐居甘肃榆中县栖云山、兴隆山修道，设坛传教，著书立说，成为晋、陕、甘、宁一带颇具影响之全真龙门派道士。

道德真言

他精通内丹、《易》学，兼通医理，著有《周易阐真》《孔易阐真》《悟真阐幽》《修真辨难》《象言破疑》《修真九要》《阴符经注》等。

序

修真之道乃天下第一件大事，亦天下第一件难事。以其至大至难，古人皆谓之天下希有之事。是事也，非深明造化、洞晓阴阳，存经久不易之志，循序渐进者，不能行之。

后世学人，不究此事为何事，未曾学道，即欲成道；未曾学人，即欲作仙。无怪乎修道者如牛毛，成道者如麟角也。

予自幼慕道，未遇正人，不辨是非，乃乱乃萃，几乎受害。幸逢吾师龛谷老人，略闻香风，始知自己从前之错，亦知天下道人大半皆错。因述吾师之意，提其修真纲领，总为九条，名曰修真九要。其法由浅及深，自卑登高，为初学之人作个梯级。不论学道修道，依此九要，循序而入，终必深造自得，且能识的盲师明师，辨得邪道正道。纵不能行此天下希有之事，亦可以知有此天下希有之事，庶不至空过岁月，虚度一生矣。

时大清嘉庆三年岁次戊午菊月九日

栖云山素朴散人悟元子刘一明自叙於自在窝中

勘破世事第一要

吁嗟！人生在世，如梦幻泡影，百年岁月，瞬息间耳。无常一到，纵有金穴银山，买不得性命；孝子贤孙，分不了忧愁。若不及早打点，临时手忙脚乱，阎王老子不肯留情，一失人身，万劫沉沦。有志于道者，须将这个关口急急打开，方有通衢大路。否则，尘缘不断，妄想成道。虽身已出家，而心未曾出家，一举一动，无非在世事上用功夫，一行一止，总是在人情上作活计，不特不能成道，而且无由闻道，何贵乎出家？

古今来无数学人，多蹈此辙。所以学道者如牛毛，达道者如麟角。《悟真》云：“试问堆金如岱岳，无常买的不来无？”《了道歌》云：“先将世事齐放下，后把道理细研精。”是言世事皆假，性命最真，欲知其真，先弃其假也。何则？一认其假，则心为假役，一假无不假，与道日远，便不是自惜性命之人。不自惜性命，悬虚不实，空过岁月，老死而矣，何益於事？

昔吕祖因一梦而群思顿脱，马祖因悟死而成道最速，是盖先勘破世事而后修真。所以成真了道易於他人。况出家修行原系勘破世事而然。若未勘破而强出家，有名无实，本欲登天而反坠地，适以取败，岂不枉费心机耶？

吾愿学人，不论在家出家，若欲辨切身大事，将世事先须

尝探一番。尝探来，尝探去，尝探到没一些滋味处，始知万缘皆空，性命事大，从此把身外一切虚假之事一笔勾消。脚踏实地，寻师访友，勇猛精进，为道忘躯，自然一诚格天，祖师暗中提携，当有真人度引矣。

积德修行第二要

《悟真》云：“若非修行积阴德，动有群魔作障缘。”可知积德修行乃修道者之要务。倘离德以言道，便是异端邪说，旁门外道，差之多矣。故古之圣人，必先明道；古之贤人，必先积德。未有不明道而能圣，未有不积德而能贤。然欲希圣必先希贤，若欲成道必先积德。道德两用，内外相济，圣贤之学得矣。

道者，为己之事；德者，为人之事。修道有尽而积德无穷。自古及今，仙佛神圣成道之后，犹必和光同尘，积功累行，直待三千功满，八百行完，方受天诏。况金丹大道为鬼神所忌，非大忠大孝之人不能知，非大贤大德之人不敢传。即强传而知之，鬼神不喜，势必暗降灾殃，促其寿数。非徒无益，而又害之。

予自得龛谷仙留之旨，以大公为怀，每遇志士，便欲接引。间或略示端倪，徐观其后，未几自满自足，不能深入，竟至日久懈怠，志气尽丧。其慳贪烦恼，甚於常人。前后数人，俱皆如此。噫！此等之辈必是祖先无德，自己无行，以是始勤终怠，迷失真宗，而不可挽回矣。

予因自不小心，失言匪人，亦屡遭魔障。幸喜无大关系，真宝未被窃去。有鉴於此，后遂结舌，不敢轻露圭角，是必待有大力者倾囊付之耳。

世之学人方入门户，直视神仙为至易之事，而遂骗化十方，罔知所忌。绝不思一丝一粒俱十方之血汗；一饮一啄皆众生之苦力。或有以口头禅笼人者；或有以假道法摄财者；或有以黄白术谋骗者；千方百计，不可枚数。异日欠下十分债账，不知如何消化。古人谓：“两只角或有或无，一条尾千定万定”者，必此辈欤？有志斯道者，须当以德行为重，自立节操，不要糊涂作事，耽误了前程。

何为德？恤老怜贫、惜孤悯寡、施药舍茶、修桥补路、扶危救困、轻财重义、广行方便者是也。

何为行？苦己利人、勤打尘劳、施德不望报，有怨不结讎，有功而不伐，有难而不惧，见义必为者是也。

能积德，能立行，愈久愈力，德服鬼神，品超庸俗，高人一见，决定入目，大道有望。否则，不积一德，不修一行，妄想成道，偶遇高人，掩其不善而著其善，自谓可以欺人，殊不知人之视己，如见其肺肝然矣。更有一等不务本分之流，作孽百端，朝酒肆而夕花乡，口道德而心盗跖，损人利己，千奇百怪，不知自悔，反怨自己无福无缘，乃毁谤丹经尽属谎言。真地狱种子，当入异类，求其为人而不可得，何敢望仙乎。

吁！德者，自己人世之事；道者，师传成仙之事。不积德而欲修道，人事且不能，仙道怎得成，可不三思乎？

尽心穷理第三要

《说卦传》曰：“穷理尽性，以至于命。”可知尽性至命之学，全在穷理上定是非耳。穷理透彻，则性能全，命能保，直入无上至真之地；穷理恍惚，则命难修，性难了，终有到老落空之悔。

今之学人，糊涂出家，糊涂学道，糊涂修行，生则既然糊涂，死时焉能亮净？性命何事，而乃如此妄为耶！金丹之道，包罗天地之道也，窃夺造化之道也，至尊至贵，至神至妙，非容易而知。学人不想自己性命为何物，不辨祖师法言是何义，饱食终日，无所用心，妄想一言半语之妙，即欲成道，日则浪荡打混，夜则高枕安眠，以丹经为无用之言，以子书为哄人之套。诈称有道者，以错引错，妄冀成真者，以盲诱盲。即有一二信心之士，亦不过是走马看花，何尝深用心思，穷究实理。古人亦有谓“若还纸上寻真义，遍地都是大罗仙”之语，是特为不求师者而发，非言丹经子书为无用。后人不知古人之意，多借此为凭证，而即置经书于不问，大错！大错！

夫仙真法言，一字一意不敢妄发，一言半语尽藏妙义，不知费尽多少老婆心，为后人作阶梯，与教门留眼目。而反毁之谤之，其罪尚可言乎！即后之高入贤士所作所为，总在古人范围之内，究其实落，未必高过于古人。今之高人不哄学人，则古之仙

真不误后世也，可知矣。

吾劝有志之士，取古人之法言，细穷细究，求师一诀，通前达后，毫无一点疑惑，方可行持，慎勿自恃聪明，而有己无人；亦勿专听梆声，而任人误己；至于不通文字之学人，亦须于俗语常言中，辨别实义。盖俗语常言中有大道藏焉，特人未深思耳。如“没体面”，“没人形”，“有窍道”，“好自在”，“颠三倒四”，“随方就圆”、“随机应变”、“沙里淘金”、“无中生有”、“七死八活”、“有己无人”、“不知死活”、“不顾性命”、“只知有己，不知有人”、“走三家不如守一家”、“礼下于人，必有所得”、“只知其一，不知其二”，此等语天机大露，何妨拈出一二，作个悟头，朝参暮思。虽大理不明，而知识渐开，与道相近，亦不空过了岁月。此穷理之学，不论贤愚，人人可做，果能功夫不缺，日久自有所悟。但所悟者一己之私见，不得贸然下手。倘遇明师，必须彻始彻终，追究个清白，真知灼见，得心应手，方不误事。若知前不知后，知后不知前，知阴不知阳，知阳不知阴，知体不知用，知用不知体，或知有为而不知无为，或知无为而不知有为，或见元关而不知药生，或知药生而不知老嫩，或知结丹而不知服丹，或知结胎而不知脱胎，或知文烹而不知武炼，或知武炼而不知文烹，或知阳火而不知阴符，或知进火而不知止足，或知温养而不知抽添，毫发之差，千里之失，未许成真。不但此也，且阴阳有内外，五行有真假。性命工夫两段，先后二天各别，有真有假，有真中之假，有假中之真，有真中之真，有假中之假。此等机关究之不彻，即行之不到；辨之不清，即作之不成。是以吕祖三次还丹未成，后得崔公《入药镜》而始完功；紫清有夜半风雷之患，重复修持而方了事。如

二翁者，神仙中之领袖，些子不明，犹有不虞，而况他人乎？学者须当三思之。

访求真师第四要

古仙云：“若无师指人知的，天上神仙无住处。”又《悟真》云：“饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。”诚哉性命之学，必有师传，非可妄猜私度而知。

昔道光顿悟圆通，自知非向上事，后得遇杏林而成大道；上阳即得缘督之诀，不敢自足，犹必见青城而备火候；三丰嵩山苦历十余年，一无所得，后感郑吕二仙指点，方知大事。虽世间微艺薄技，尚赖师传而知，况性命大事，岂能无师而晓？

盖性命之道，乃窃阴阳、夺造化、转生杀、扭气机、先天而天弗违之道，鬼神不能测，蓍龟莫能占，得之者立跻圣位，直登彼岸，是天下第一件大事，是天下第一件难事，苟非圣师附耳低言，如何知之？独是旁门三千六百，丹法七十二品，以邪害正，以假乱真，谁为盲师，谁为明师，甚难辨别。然辨别亦易，大凡高人出世，自命不凡，独弦绝调，不滥交，不谄世，不同党，不要名，不恃才，不谋利，不欺人，不怪诞，一言一语，俱有益于世道，一行一止，大有裨于圣教，贪、嗔、痴、爱而俱无，意、必、固、我而悉化，品节清高，人人所不能及，胸襟脱洒，个个所不能到。间或援引志士，亦必千磨百折，试其真假，果其白玉无瑕，方肯指示端倪；如其非人，决不敢轻泄天机。此所以为明师也。

若夫盲师无而为有，虚而为盈，不肯自思己错，更将错路教人。或有指男女为阴阳者，或有以经粟为黍珠者，或有以炉火为外丹者，或有炼心肾为内丹者，或有以存想为凝神者，或有行子午为抽添者，或有转辘轳为周天者，或有认顽空为无为者，或有以运气为有为者，或有以忘形为修静者，或有以炼睡为退阴者，或有服硫黄为进阳者，或有避五谷求延年者，诸如此类，不可胜数。此等之辈，功德不言，节操不立，身衲衣而腰钱囊，头簪冠而心蛇蝎；见富贵而留心，遇困苦而忘道；饮酒啖肉，不顾十方血汗；丧名败教，那知万劫沉沦。行步时，只在钱财上用功夫；举动处，尽于衣食上费心思。一头一拜，即收为徒；一茶一饭，即便传道。借圣贤之门户，而自欺欺世；窃仙佛之法言，而捏怪作妖。只知一身饱暖，那管他人死活。学人若听其言而不察其行，以有道目之，未有不入于网中而伤害性命者。

况一惑其言，认假为真，固结不解，虽有高真圣师欲为提携，亦无门可入。天下道人遭此难者，不一而足。缁黄之流，东走西游，谁无几宗公案？谁无几句话头？只以口头三昧取人，则人人是佛，个个是仙。

试问学道者千千万万，成道者能有几人？大抵圣贤不常见，仙佛不多得，以其不常见、不多得，所以为高人。高人者，出乎其类，拔乎其萃，岂得以口头三昧为高人乎！

当年予师秘授试金石一方，善识人之高低身份。若遇修行之人，以酒色财气试之，而不能动者，必非凡品，更以《悟真》、《参同》诂之，而随口应者，即是明师。屡试屡验，百发百中，愿以此法，共诸同人。

炼己筑基第五要

《沁园春》云：“七返还丹，在人须先炼己待时。”《悟真篇》云：“若要修成九转，先须炼己持心。”盖修真之道，还丹最易，炼己至难，若不炼己而欲还丹，万无是理。

夫还丹者，如房屋之梁柱；炼己者，如房屋之地基。未筑地基，则梁柱无处建立；未曾炼己，则还丹不能凝结。学者得师口诀，急须炼己，炼己纯熟，临炉之际，左右逢源，得心应手，铅汞相投，情性相合，自无得而复失之患。特以人自有生以来，阳极生阴，先天走失，后天用事，当年故物，尽非我有，加之百忧感其心，万事劳其形，精漏、神昏、气败，将此幻身如破锅烂瓮相似。锅破瓮烂，盛不得水；人之身体衰败，还不得丹，同是一理。故虽后天假物，非还丹药料，然未还丹，尚藉赖以成功，而亦不可有损伤。

古人云：“若无此梦幻，大事何由办？若还大事办，何用此梦幻？”又云：“不怕先天无真种，只怕后天不丰光。”盖后天足则先天可复，先天复则后天可化，炼己筑基之功，岂可轻视乎！

何为炼己？少贪无爱，炼己也；牢固阴精，炼己也；打炼睡魔，炼己也；苦己利人，炼己也；大起尘劳，炼己也；心地下

功，全抛世事，炼己也；勇猛精进，以道为己任，炼己也；脚踏实地，步步出力，炼己也；富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，炼己也；被褐怀玉，大智若愚，大巧若拙，炼己也。炼己之功居多，总以无己为归着。老子云：“吾之所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”炼己炼到无己时，外其身而身存，后天稳当，基址坚固，先天真阳来复，混而为一。“先天气，后天气，得之者，常似醉”，一时辰内管丹成矣。若为炼己，遽行一时之功，则后天不固，先天虽在咫尺，未许我有。盖其铅至而汞失迎，坎来而离不受，彼到而我不待也。噫！筑基时须用橐龠，炼己时还要真铅。炼己筑基，岂易事哉！

和合阴阳第六要

修真之道，金丹之道也；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。”是孤阴不生，独阳不长，阴阳相合，方能生育。金丹之道，惟采取先天真一之气也。先天之气，无形无象，视之不见，听之不闻，搏之不得，乃自虚无中来者。圣人以实而形虚，以有而形无。实而有者，真阴真阳；虚而无者，二八初弦之气。初弦之气即先天气，此气非阴阳交感，不能有象。若欲修金丹大道，舍此阴阳，别无他术矣。

但阴阳不一，倘认假为真，徒劳心力，无益有损，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；朔旦望后，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。凡此皆非金丹之阴阳。金丹阴阳，以我家为阴，以他家为阳；我为离，他为坎；离中一阴为真阴，坎中一阳为真阳。取坎填离，是以真阴求真阳，以真阳济真阴也。且阴阳又有内外之别：内之阴阳，顺行之阴阳，生身以后之事，后天也，人道也；外之阴阳，逆运之阴阳，生身以前之事，先天也，仙道也。内外阴阳皆无男女等相，非色非空，即色即空；非有非无，即有即无。

若着色空有无之形，便非真阴真阳实迹矣。

既知阴阳，须要调和相当，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，金丹自虚无中结就，取而服之，长生不死。《参同》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。”调和阴阳之道，尽在此矣。

审明火候第七要

古经云：“圣人传药不传火，火候从来少人知。”则是药物易知，火候最难。盖药物虽难觅，若遇明师点破，真知灼见，现在就有，不待他求，所以易知。至于火候，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。若差之毫发，便失之千里。所以最难。

何为火？锻炼之神功也；何为候？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。且有外火候、有内火候。外火候，攒簇五行，和合四象；内火候，沐浴温养，防危虑险。虽内外二药相同，而火候运用大异，不遇真师，焉能知的？

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，开坤门而塞艮户，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，易失而难寻，易错而难逢，得之则入于生道，失之则入于死道。圣人于此一时，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，出死入生在此。若过此时，阴阳分离，真者藏而假者用事，已落后天，不堪用矣。至于：“曲江岸上月华莹”，生药之火候；“风信来时觅本宗”，采药之火候；“水生二药正真，若得其三不可进”，老嫩之火候；“铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝”，急缓之火候；“忽见现龙在田，须猛烹而急炼；但闻虎啸入窟，宜倒转以逆施”，用武之火候；“慢守药炉看火候，但安神息任天然”，用文之火候；“未炼还丹须急炼，炼了还须知止足”，温养之火候；“只因火力调和后，种得黄芽渐长成”，丹成之火候；“托心知，谨护持，照看炉中火候飞”，保丹之火候；此皆还丹之火候。

若夫大丹之火候，别有妙用：“受气吉，防成凶”，结胎之火候；“混沌七日死复生，全凭侣伴调水火”，固济之火候；“送归土釜牢封固，次入流珠斯配当”，养胎之火候；“用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐”，抽添之火候；“丹灶河车休矻矻，鹤胎龟息自绵绵”，沐浴之火候；“一日内，十二时，意所到，皆可为”，防危之火候；“婴儿是一含真气，十月胎完入圣基”，胎成之火候；“群阴剥尽丹成熟，跳出凡笼寿万年”，脱胎之火候；此大丹始终之火候。

更有内外两用之火候：“凡俗欲求天上事，用时须要世间财”，采药火候中之火候；“偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎里水银平”，结丹火候中之火候；“第七日阳复起首，别妙用混合百神”，结胎火候中之火候；“有无俱不立，物我悉归空”，脱胎火候中之火候；内外二丹火候之秘，于此尽矣。其中又有细微

奥妙之处，是在神而明之，存乎其人，临时变通，非可以文字传矣。

外药了命第八要

《悟真》云：“休施巧伪为功力，认取他家不死方。”缘督子曰：“先天之气自虚无中来。”曰他家，曰虚无，则知非一身所产之物。说到此处，诸天及人皆当惊疑也。天以阴阳五行化生万物，气以成形，人得天赋之正气，为万物之灵，具此气即具此理。

气者，命也；理者，性也。是性命者，天之所与也。天始与之，而天终夺之，此势之所必有者。若以后天幻身之物与天争权，总在造化规弄之中，焉能脱的造化？不有金液还丹之道，妄想保全性命，万无是理。

金液还丹之道，先天之道也。先天之道，包罗天地，运动阴阳，系天地之外机秘，故能了生死而避轮回，出凡尘而入圣基。但此机秘远隔千里，近在咫尺，可惜世人不肯认真，日远日疏，绝不返顾，自送性命。若有志士，穷究实理，忽的打破疑团，截然放下，直超彼岸，则赫赫金丹一日成，不待三年九载也。

然丹成最易，而修炼甚难，使无虚实相应、阴阳变化、以术延命之道，而金丹不结。以术延命之道，乃夺天地造化之权，窃阴阳消息之机，转生杀，扭斗柄，先天而天弗违之道也。《阴符经》云：“其盗机也，天下莫能知，莫能见。”《悟真》云：

“始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。”盖人自先天失散而后，真阳有亏，形虽男子，其中皆阴，倘执一己而修，不过涕唾津精气血液，不过眼耳鼻舌身意，不过七情六欲、五蕴八识、三彭百穴，是以阴济阴，命何由接，丹何由结？故《参同》云：“牝鸡自卵，其雏不全。”此其证也。

夫丹经所谓外药者，以其我家真阳失散于外，不属于我，寄居他家，而以外名之。迷人不知，错会他字、外字，或猜为御女闺丹，或猜为五金八石，或猜为天地日月，或猜为云霞草木，以及等等有形之物。殊不知真正大药，非色非空，非有非无，乃鸿蒙未判之始气，天地未分之元仁，顺则生人生物，逆则成仙作佛。圣人以法追摄，于一个时辰内结成一粒黍珠，号曰阳丹，又曰还丹，又曰金丹，又曰真铅，以此真铅点一己之阴汞，如猫捕鼠，霎时乾汞结为圣胎，此外药之名所由有也。

试细申之，“药出西南是坤位，欲寻坤位岂离人。”外药也；“初三日，震出庚，曲江岸上月华莹。”外药也；“金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。”外药也；“取将坎位心中实，点化离宫腹内阴。”外药也；“偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平”，外药也；“坎离之气和合，黄芽自生”，外药也；但药本在外，如何得向内生？药属于他，如何得为我有？

经云：“五行顺生，法界火坑；五行颠倒，大地七宝”。木本生火，今也火反生木；金本生水，今也水反生金；金木水火中藏戊己二土，和四象而配五行，一气运用，复成一太极，火功到日，炼成一颗至阳之丹，取而服之，长生不死，与天地同春，与日月争光，所谓一粒金丹吞入腹，始知我命不由天者，此也。

噫！万两黄金买不下，十字街前送至人。金丹大道，万劫一传，至尊至贵，得之者立跻圣位，不待他生后世，眼前获佛神通，人何乐而不积德，不修道哉？

内药了性第九要

《道德经》云：“有欲以观其窍，无欲以观其妙。”此二语乃金丹大道之始终，古今学人之要诀。外药不得，则不能出乎阴阳；内药不就，则不能形神俱妙。上德者修内药，而外药即全；下德者修外药，而内药方就。外药者渐法，内药者顿法。外药所以超凡，内药所以入圣。“有欲观窍者”外药，窃夺造化之功，幻身上事；“无欲观妙者”内药，明心见性之学，法身上事。倘外药已得，而不修内药，即吕祖所谓“寿同天地一愚夫”耳。况大丹难得者外药，外药到手，即是内药，圣胎有象，阴符之功，即在如是。《参同》云：“耳目口三宝，闭塞勿发通，真人潜深渊，浮游守规中。”所谓“无欲观妙”者，此也。“无欲观妙”者，无为之道，但无为非枯木寒灰，绝无一事之谓，其中有朝屯暮蒙、抽铅添汞、防危虑险、固济圣胎之功。所以融五行而化阴阳，以至道法两忘，有无不立，十月霜飞，身外有身，极往知来，归于真如大觉之地，即佛祖所谓正法眼藏，涅槃妙心，最上一乘之大道也。

若非了命之后而遽行此功，根本不固，虚而不实，未曾在火中煅炼出来，总然了得真如之性，若有一毫渗漏，难免抛身、入身之患。

后人不知古人立言之意，多以性理为不足贵，试问世间学

人，有几个能明涅槃之心乎？有几个能见真如之性乎？涅槃心、真如性，净傥傥、赤洒洒、圆陀陀、光灼灼，通天彻地，非可以后天人心血性而目之。古人亦有“了性不了命，万劫阴灵难入圣”之语，是特为未修命而仅修性者言之。若已了命，焉得不修性？若不修性，则应物固执，空有家财而无主柄。若不修性，虽幻身已脱，而法身难脱。若不修性，只可长生，而不能无生。若不修性，虽生身之初能了，而未生之前难全。内药了性之功，所关最大，无穷的事业，皆要在此处结果，何得轻视性乎？

吾愿成道者，未修性之先，急须修命；于了命之后，急须了性。阴阳并用，性命双修，自有为而入无为，至于有无不立，打破虚空，入于不生不灭之地，修真之能事毕矣。

附：指玄访道篇

堪叹世间学修行，不明性理说道经。
先天三宝拆散了，金木水火不相生。
闭目枯坐假装像，不知采取乱胡行。
自己盲修自昧自，将错传人问自心。
那里是你生死窍，谁个才是本来真。
冬至一阳在何处，夏至一阴怎么生。
离明二字怎么讲，返本还原怎样行。
拆坎补离怎下手，清浊二气何处分。
爻珠老嫩甚物件，织女牛郎怎相亲。
修行不明此中理，切莫人前谈坎离。
守死血心默景意，现出幻景当宝贝。
大限来时无常取，凭何本领避吉凶。
劝君早究生死处，访求明师指灵机。

悟真参同为凭据，大学中庸言贯一。
玉皇心经藏妙义，金刚宝典醒愚迷。
三教圣经同一理，并非分门别有奇。
吾把下手来洩论，仔细参详访圣师。
无缝塔前收神炁，譬如北辰一真机。
芦茅穿膝浊拨出，存无守有恍惚时。
居其所止归善地，众星共之朝紫微。
四句偈等七宝布，虎归龙穴现明珠。
松木慧剑高举起，降伏邪魔把头低。
十恶八邪归正处，四大苦海返太虚。
六八卦足结灵体，千八二六养胎息。
离兑震数纯阳聚，不增不减是真如。
万法归一十六句，得受平步上天梯。
若问此篇谁人著，单传直指号涵谷。

神 仙 可 學 論

【唐】 吳筠 撰

注：此经出自《道藏精华录》。

《洪范》响用五福，其一曰寿。延命至于期颐，皇天犹以为景福之最，况神仙度世永无穷乎！然则长生大庆，无等伦以俦拟，当代之人，忽而不尚，何哉？尝试论之，中智已下，逮于庶民，与飞走蛸蜺同。其自生自死，昧识所不及，闻道则相与笑之。中智已上，为名教所检，区区于三纲五常，不暇闻道，而若存若亡。能挺然竦身，而不使常情汨没，专以修炼为务者，千万人中或一人而已。又行之者密，得之者隐，故举俗罕为其方。悲夫！昔桑娇问于涓子曰：自古有死，复云有仙，如之何？涓子曰：两有耳。夫言两有者，为理无不存。理无不存，则神仙可学也。嵇公言：神仙，特受异气，禀之自然，若积学所能致此，未必尽其端矣。有不因修学而致者，禀受异气也；有必待学而后成者，功业充也；有学而不得者，初勤中惰，诚不终也。三者各有其旨，不可以一贯推之。人生天地之中，殊于众类，明矣。感则应，激则通。所以耿恭拔刀，平陆泉涌；李广发矢，伏石饮羽。精诚在于斯须，击犹土石，应若影响，况丹恳久著，真君岂不为之潜运乎？潜运则不死之阶立致矣。孰为真君？则太上也。为神明宗极，独在于杳冥之先，高居紫微之上，阴鹭兆庶。《诗》称上帝临汝，《书》曰，天监孔明，福善祸淫，不差毫末。而迷悟之子，焉测其源？日用不知，背本向末。故远于仙道者有七焉，近于仙道亦有七焉。

当世之士，未能窥妙门，洞幽赜。雷同以泯灭为真实，生成为假幻。但所取者性，所为者形。甘之死地，乃为常理。殊不

知乾坤为《易》之赜，乾坤毁则无以见《易》，形气者为性之府，形气败，则性无所存。性无所存，于我何有？远于仙道一也。

其次，谓仙必有限，竟归沦坠之弊。彼昏于智察，则信诬调。诘知塊然之有，起自寥然之无。积虚而生神，神用而孕气。气凝而渐著，累著而成形。形立神居，乃为人矣。故任其流遁则死，反其宗源则仙。所以招真以炼形，形清则合于气；含道以炼气，气清则合于神。体与道冥，谓之得道。道固无极，仙岂有穷乎？举世大迷，终于不悟。远于仙道二也。

其次，强以存亡为一体，谬以前识为悟真。形骸以败散为期，营魄以更生为用。乃厌见有之质，惟谋将来之身。安知入造化之洪炉，任阴阳之鼓铸。游魂迁革，别守他器。神归异族，识昧先形。犹鸟化为鱼，鱼化为鸟，各从所适，两不相通。形变尚莫之知，何况死而再造？诚可哀者而人不哀。远于仙道三也。

其次，以轩冕为得意，功名为不朽，悦色耽声，丰衣厚味，自谓封植为长策，贻后昆为远图。焉知盛必衰，高必危，得必丧，成必亏。守此用为深固，置清虚于度外。肯以恬智交养中和，率性通真为意乎？远于仙道四也。

其次，强盛之时，为情爱所役，斑白之后，有希生之心。虽修学始萌，而伤残未补。靡纒积习之性，空务皮肤之好。窃慕道之名，乖契真之实。不除死籍，未载玄录。岁月荏苒，大期奄至。及将殂谢，而怨咎神明。远于仙道五也。

其次，闻大丹可以羽化，服食可以延龄，遂汲汲于炉火，孜孜于草木，财屡空于八石，药难效于三关。不知金液待诀于灵人，芝英必资于道气。莫究其本，务之于末，竟无所就，谓古人

欺我。远于仙道六也。

其次，身栖道流，心溺尘境，动违科禁，静无修习。外招清静之誉，内蓄奸回之谋。人乃可欺，神不可调。远于仙道七也。

若乃性耽玄虚，情寡嗜好。不知荣华之可贵，非强力以自高；不见淫僻之可欲，非闲邪以自正。体至仁，舍至静。超迹尘滓，栖真物表，想道结襟，以无为为事。近于仙道一也。

其次，希高敦古，克意尚行。知荣华为浮寄，忽之而不顾。知声色能伐性，捐之而不取。剪阴贼，树阴德，惩忿欲，齐毁誉，处林岭，修清真。近于仙道二也。

其次，身居禄位之场，心游道德之乡。奉上以忠，临下以义。于己薄，于人厚。仁慈恭和，弘施博爱。外混嚣浊，内含澄清。潜行密修，好生恶死。近于仙道三也。

其次，萧洒华门，乐贫甘贱。抱经济之器，泛若无；洞古今之学，旷若虚。爵之不从，禄之不受。确乎以方外为尚，恬乎以摄生为务。近于仙道四也。

其次，禀明颖之姿，怀秀拔之节。奋忘机之旅，当锐巧之师，所攻无敌，一载而胜。然后静以安身，和以保神，精以致真。近于仙道五也。

其次，追悔既往，洗心自新。虽失之于壮齿，冀收之于晚节。以功补过，过落而功全；以正易邪，邪忘而正在。轲轲不能移其操，喧哗不能乱其情。唯精惟微，积以诚著。近于仙道六也。

其次，至忠至孝，至贞至廉。案《真诰》之言，不待修学而自得。比干剖心而不死，惠风溺水而复生。伯夷、叔齐，曾参

孝己，人见其没，道之使存。如此之流，咸入仙格，谓之隐景潜化。死而不忘，此例自然。近于仙道七也。

放彼七远，取此七近，谓之拔陷区，出溺涂，碎祸车，登福舆，始可与涉神仙之津矣。于是识元命之所在，知正气之所由。虚凝澹泊怡其性，吐故纳新和其神。高虚保定之，良药匡补之，使表里兼济，形神俱超。虽未升腾，吾必谓之挥翼于丹霄之上矣。

夫道无为无形，有情有性。故曰：人能思道，道亦思人。道不负人，人负于道。渊哉言乎！世情谓道体玄虚，则贵无而贱有；人资器质，则取有而遗无。庸知有自无而生，无因有而明，有无混同，然后为至。故空寂玄寥，大道无象之象也；两仪三辰，大道有象之象也。若但以虚极为妙，不应以吐纳元气，流阴阳，生天地，运日月也。故有以无为用，无以有为资。是以覆载长存，真圣不灭。故为生者，天地之大德也。所以见宇宙之广，万物之殷，为吾存也。若烟散灰灭，何异于天倾地沦？彼徒昭昭，非我所有。故曰：死者，天人之荼毒。孰能黜彼荼毒，拂衣绝尘，独与道邻？道岂远乎？求斯至矣！

夫至虚韞妙，待感而灵。犹金石含响，待击而鸣。故豁方寸以契虚，虚则静。凭至静以积感，感则通。通则宇宙泰定，天光发明。形性相资，未始有极。且人之禀形，模范天地。五脏六腑，百关四肢，皆神明所居，各有主守。存之则有，废之则无。有则生，无则死。故去其死，取其生。若乃讽太帝之金书，研洞真之玉章，集帝一于绛宫，列三元于紫房，吸二曜之华景，登七元之灵纲。道备功全，则不必琅玕大还而高举矣。此皆自凡而为仙，自仙而为真。真与道合，谓之神人。神人能存能亡，能晦能光。出化机之表，入太漠之乡。无心而朗鉴，无翼而翱翔。熿明

霞之馆，宴羽景之堂。欢齐浩劫而无疆，寿同太虚而不可量。此道布在金简，安可轻宣其密奥哉？好学之士，宜启玉检以探其秘焉。

又儒墨所宗，忠孝慈爱；仙家所尚，则庆及王侯，福荐祖考，祚流子孙。其三者孰为大？于戏！古初不得而详，羲轩已来，广成、赤松、令威、安期之徒，何代不有？远则载于竹帛，近则接于见闻。古人得者，皎皎如彼。神仙可学，炳炳如此。凡百君子，胡不勉之哉！

道性论

天尊告善才言：善男子，我欲海空修习因者，即是道性。道性无生无灭。无生灭故，即是海空。海空之空，无因无果。无因果，无以破烦恼。以是因缘，名为修习。善才又言：如是所说，道性之性，无生无灭。众生道性，为悉共有，各各有之。若共者，一人得入海空藏时，一切众生亦应俱入。譬如怨讎，或千或百。若一人可和千百，则千百亦和一人相怨。道性亦尔，一人时和。一切众生道性，不一不二，究竟平等。犹如虚空，一切众生同共有之。天尊告曰：善男子，深山有宝，名曰上胜，人若取之，则成富有。众生道性，亦复如是。善才又言：如所说上胜宝者，是一是多？若一者，一人得已，则应有尽。山空宝尽，云何而言，一切众生修持净戒，得入一乘海空智藏。若是多者，云何而言是海空者，非一切法，众生道性亦如是耶？天尊答曰：善男子，譬如一路，或大或小，一切众生，悉于中行，无障碍故。道性众生，亦复如是。善男子，譬如宝珠，唯有一门，虽有人多经游出入，曾无逼窄，亦无人能破坏宝珠而赍持去。道性众生，亦复如是。善男子，譬如桥梁，随诸行人，或重或轻，以是桥梁无有增减。众生道性，亦复如是。又譬如盐味置于诸物，乃至水中皆悉咸物。物不名盐，盐不名物，乃至水中亦复如是。名字虽变，性不失偏。五味之中，皆悉咸味。若有饮水，盐味甚遍，实不见盐于水中。

众生道性，亦复如是。维遍五道，长短异身，而道性常一不异。

三相论

《海空智藏经》云：三相者，所谓有相，非有相，非无相。若照此相，则得入于智慧之源。夫观三相，舛越不同。自有众生，从有相观，入至无相；自有众生，从无相观，入至有相；自有众生，神意定然，非彼二相，而得观见有无之相。善男子，若有众生，作人学人，常运其心，从有观无，而树意，言：我见万物，今虽现有，必归于无。当知一切，尽是虚无，非有实事。无湛然慧，无观空慧，无应用慧。当知此人，是为断见，虽似智慧，而乖其宗。善男子，若复有人，常运其心，从无观有而树意，言：即此世中，皆从无生，向本无此，而今有之，有何缘生，必因于无。是知无中，皆悉有有。以有有故，一切无无。当知此人，是为狭见。虽以智慧，而失其宗。善男子，若复有人，常运其心，从非有非无中观于有无而树意，言：即世众生，悉皆非有，亦复非无。所以尔者，若言有者，则终归无；若言无者，今见则有；若必尔者，则为不定。不定业故，不得出生。人天果报，当知六道，形有则有，形灭则无。若作此观，是谓成见，非谓智慧。如此三见，失智慧本。善男子，若复有人，观于三者，作如此心曰：“我观一切无，即是寂寥，不能生物。豁然不动，不能感应。善男子，譬如大山，善能兴云生雨，如此等从有出有，决定当知无无不出。又复观于即有形质。即此形质，是有象有；离此形质，

无处名有。又复观于非有非无。善男子，譬如风声，声响遍彻。如此等例，风质非无，质不可得。若言实有，又非碍著。响亦如是。应知此例，非有非无。若有学人作此观者，亦皆失于智慧之本。

善男子，复有人观于三相，作四种意，妙无妙有，粗无粗有。明此四意，自然能见非有非无。何谓妙无？即是道性。以何因缘，道性之理，自为妙无，以渊寂故，以应感故。若以住于渊寂之地，观于诸有，则见无相；若以住于感应之地，观于诸有，则见有相。善男子，若言道性，命为无有中有应感；若言道性，令为有者而实寂泊。以是当知道性之有，非世间有；道性之无，是谓妙无。何等因缘？观于妙有，即是应感。法身之端，岩茂发起，超绝三有。虽有其质，不同凡有。以是因缘，谓为妙有。善男子，以何因缘，观于粗无？粗无即无，无感无应，空处寂漠，豁然而已，谓为粗无。善男子，以何因缘，观于粗有？若粗有者，即是质碍。以碍著故，谓为粗有。善男子，若能善知，遍此四意，分别体相，当知此人已得知非有非无。以何因缘，而得知之？即寻道性义理得之。若有学人，习观三相，了此四意，则为入于智慧宝城，游智慧室，坐智慧床，餐智慧食，是得智慧机相之本。

真相论

曜明真人稽首问天尊曰：不审世间真相，为一相耶？天尊告言：曜明真士，今当问子，子之所见，为法见耶？曜明答曰：世间真相，有法见耶？有相见耶？天尊答曰：告言真相，世间本无差别，众生所见，未能通达。但观其相，未能见法，是故分别。世间真相，其相不同。今以慧眼，观世间相，即相是真。能了真相，名为见法。以是之故，不坏世间，而得真相。曜明又曰：不坏世间而得真相，未审世间，何以为相？而言不坏，即是真相。天尊曰：世间相者，即是无明，贪著爱见，瞋恚愚痴等诸烦恼，是世间相。若人能知，烦恼性空，本无贪爱，无明永静，无法可断。以是当知，不断烦恼，而得真相。无相无断，无得无明，无法，无断，无得，名断烦恼。无断，名得真相。以是当知，不断烦恼，而得真相。如向所说，是有二种：一者相见，二者法见。法见之人，言得真相；相见之人，言得烦恼。以是当知，法见之人，常得妙本，故得真相。相见之人，常观粗迹，故得烦恼。若人能知烦恼性空，未曾有法，从迹观本，名得法见。

阴阳五行论

阴潜阳内，阳伏阴中。阴得阳蒸，故能上升，阳得阴制，故能下降。阳蒸阴以息气，阴凝阳以澄精。日月升降，乾坤交泰，而万化成焉。阴阳自少至老，而分为五行。少阳成木，老阳成火。少阴成金，老阴成水。参而和之，而成夫妇。火性炎蒸，木性劲直，金性坚刚，水性润滋，土性和柔。故木以发之，火以化之，水以滋之，土以和之，金以劲之，故得品物成焉。五胜者，皆以生我为利，克彼为用。利用相乘，故有成败。经云：“五行相克，万物悉可全。”云动静者，终始之道，聚散者，化生之门也。阳其动乎？阴其处乎？动以生之，静以息之。淳阳不生，淳阴不成。阴阳更用，昼夜相资。昼日行阳，夜月行阴。阳养于阴，阴发于阳，而明生焉。阳和气者，发于春，王于夏，收于秋，藏于冬。九地之下反有阳，九天之上反有阴。故十一月卦辞云：复其见天心乎？阳在下也。阳伏地内，潜静之时，故是天心。其在人也，肾藏于阳，脑潜于阴。及其老也，和气不足，阴阳将散，则阳上升，阴下降。故脑热而肾冷。肾无阳气，则脚无力；脑无阴气，则眼目不明。故阴阳不交，万物不成。纯阳亢极，则日月光，草木以之焦枯。纯阴滞畜，则霖雨淫淫，水淹以之漂荡。故阴阳相磨，天地相荡。震而为雷，击而为电，鼓而为风，结而为雹，蒸而为云雾，液而为雨露，凝而为霜雪。和气为民生，偏

气为禽兽，杂气为草木，烦气为虫鱼。

坐忘論

司馬承禎 撰

注：此經出自《道藏精華錄》。

序

夫人之所贵者，生也；生之所贵者，道也。人之有道，如鱼之有水。涸辙之鱼，犹希升水。弱丧之俗，无心造道。恶生死之苦，爱生死之业。重道德之名，轻道德之行。喜色味为得志，鄙恬素为穷辱。竭难得之货，市来生之福。纵易染之情，丧今身之道。自云智巧，如梦如迷。生来死去，循环万劫。审惟倒置，何甚如之！故《妙真经》云：人常失道，非道失人；人常去生，非生去道。故养生者慎勿失道，为道者慎勿失生。使道与生相守，生与道相保，二者不相离，然后乃长久。言长久者，得道之质也。经云：生者，天之大德也，地之大乐也，人之大福也。道人致之，非命禄也。又《西升经》云：我命在我，不属于天。由此言之，修短在己，得非天与，失非人夺。扪心苦晚，时不少留。所恨朝菌之年，已过知命，归道之要，犹未精通。为惜寸阴，速如景烛。勉寻经旨，事简理直，其事易行。与心病相应者，约著安心坐忌之法，略成七条，修道阶次，兼其枢翼，以编叙之。

信敬

夫信者道之根，敬者德之蒂。根深则道可长，蒂固则德可茂。然则璧耀连城之彩，卞和致刖；言开保国之效，伍子从诛。斯乃形器著而心绪迷，理事萌而情思忽。况至道超于色味，真性隔于可欲，而能闻希微以悬信，听罔象而不惑者哉！如人有闻坐忌之法，信是修道之要，敬仰尊重，决定无疑者，加之勤行，得道必矣。故庄週云：隳肢体，黜聪明，离形去智，同于大通，是谓坐忌。夫坐忌者，何所不忌哉！内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遗，故庄子云，同于大通。此则言浅而意深，惑者闻而不信，怀宝求宝，其如之何？故经云：信不足，有不信。谓信道之心不足者，乃有不信之祸及之，何道之可望乎？

断缘

断缘者，谓断有为俗事之缘也。弃事则形不劳，无为则心自安。恬简日就，尘累日薄，迹弥远俗，心弥近道，至神至圣，孰不由此乎？故经云：塞其兑，闭其门，终身不勤。或显德露能，来人保己；或遗问庆吊，以事往还；或假修隐逸，情希升进；或酒食邀致，以望后恩。斯乃巧蕴机心，以干时利，既非顺道，深

妨正业。凡此之类，皆应绝之。故经云：开其兑，济其事，终身不救。我但不唱，彼自不和；彼虽有唱，我不和之。旧缘渐断，新缘莫结。醴交势合，自致日疏，无事安闲，方可修道。故庄子云：不将不迎。为无交俗之情故也。又云：无为名尸，无为谋府，无为事任，无为知主。若事有不可废者，不得已而行之，勿遂生爱，系心为业。

收心

夫心者，一身之主，百神之帅。静则生慧，动则成昏。欣迷幻境之中，唯言实是；甘宴有为之内，谁悟虚非？心识颠痴，良由所托之地。且卜邻而居，犹从改操；择交而友，尚能致益。况身离生死之境，心居至道之中，安不舍彼乎？能不得此乎？所以学道之初，要须安坐，收心离境，住无所有，不著一物，自入虚无，心乃合道。故经云：至道之中，寂无所有，神用无方，心体亦然。源其心体，以道为本。但为心神被染，蒙蔽渐深，流浪日久，遂与道隔。今若能净除心垢，开释神本，名曰修道。无复流浪，与道冥合，安在道中，名曰归根。守根不离，名曰静定。静定日久，病消命复。复而又续，自得知常。知则无所不明，常则永无变灭。出离生死，实由于此。是故法道安心，贵无所著。故经云：夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。若执心住空，还是有所，非谓无所。凡住有所，则自令人心劳气发，既不合理，又反成疾。但心不著物，又得不动，此是真定正基。用此为定，心气调和，久益轻爽。以此为验，则邪正可知。若心起皆灭，不简是非，永断知觉，入于盲定。若任

心所起，一无收制，则与凡人元来不别。若唯断善恶，心无指归，肆意浮游，待自定者，徒自误耳。若遍行诸事，言心无染者，于言甚美，于行甚非，真学之流，特宜戒此。今则息乱而不灭照，守静而不著空，行之有常，自得真见。如有时事，或法有要疑者，且任思量，令事得济，所疑复悟，此亦生慧正根。事讫则止，实莫多思，多思则以知害恬，为子伤本，虽骋一时之俊，终亏万代之业。若烦邪乱想，随觉则除。若闻毁誉之名，善恶等事，皆即拨去，莫将心受。若心受之即心满，心满则道无所居。所有闻见，如不闻见，则是非美恶不入于心。心不受外，名曰虚心；心不逐外，名曰安心。心安而虚，则道自来止。故经云：人能虚心无为，非欲于道，道自归之。内心既无所著，外行亦无所为。非静非秽，故毁誉无从生；非智非愚，故利害无由至。实则顺中为常，权可与时消息，苟免诸累，是其智也。若非时非事，役思强为者，自云不著，终非真觉。何邪？心法如眼也。纤毫入眼，眼则不安；小事开心，心必动乱。既有动病，难入定门。是故修道之要，急在除病。病若不除，终不得定。又如良田，荆棘未诛，虽下种子，嘉苗不成。爰见思虑，是心荆棘。若不除翦，定慧不生。或身居富贵，或学备经史，言则慈俭，行乃贪残。辩足以饰非，势足以威物，得则名己，过必尤人。此病最深，虽学无益。所以然者，为自是故。然此心由来依境，未惯独立，乍无所托，难以自安。纵得暂安，还复散乱。随起随制，务令不动，久久调熟，自得安闲。无问昼夜，行立坐卧，及应事之时，常须作意安之。若心得定，但须安养，莫有恼触。少得定分，则堪自乐。渐渐驯狎，唯觉清远。平生所重，已嫌弊漏，况因定生慧，深违真假乎！牛马，家畜也，放纵不收，犹自生鲠，不受驾御；鹰鹞野鸟也，被人击绊，终日在手，自然调熟。况心之放逸，纵任不收，唯益粗疏，

何能观妙？故经云：虽有拱璧，以先驷马，不如坐进此道。夫法之妙者，其在能行，不在能言。行之则此言为当，不行则此言为妄。又时人所学，贵难贱易。若深论法，惟广说虚无，思虑所不达，行用所无阶者，则叹不可思议，而下风尽礼。如其信言不美，指事陈情，闻则心解，言则可行者，此实不可思议，而人不信。故经云：吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。夫唯不知，是以不吾知也。或有言火不热，灯不照暗，称为妙义。夫火以热为用，灯以照为功。今则盛言火不热，未尝一时废火；空言灯不照暗，必须终夜然灯。言行相违，理实无取。此只破相之言，而人反以为深元之妙。虽则惠子之宏辩，庄生以为不堪。肤受之流，谁能科简？至学之士，庶不留心。或曰：夫为大道者，在物而心不染，处动而神不乱，无事而不为，无时而不寂。今犹避事而取静，离动而之定，劳于控制，乃有动静二心，滞于住守，是成取舍两病。不觉其所执，仍自谓道之阶要，何其谬耶！述曰：总物而称大，道物之谓道，在物而不染，处事而不乱，真为大矣！实为妙矣！然谓吾子之鉴有所未明。何则？徒见贝锦之辉焕，未晓始抽于素丝；才闻鸣鹤之冲天，诟识先资于谷食？蔽日之干，起于毫末；神凝之圣，积习而成。今徒学语其圣德，而不知圣之所以德。可谓见卵而求时夜，见弹而求鸛炙。何其造次哉！故经云：玄德深矣远矣！与物反矣！然后乃至大顺。

简事

夫人之生也，必营于事物。事物称万，不独委于一人。巢林一枝，鸟见遗于丛苇；饮河满腹，兽不吝于洪波。外求诸物，

内明诸己。知生之有分，不务分之所无；识事之有当，不任非当之事。事非当则伤于智力，务过分则毙于形神。身且不安，何情及道？是以修道之人，要须断简事物，知其闲要，较量轻重，识其去取，非要非重，皆应绝之。犹人食有酒肉，衣有罗绮，身有名位，财有金玉。此并情欲之余好，非益生之良药，众皆徇之，自致亡败。静而思之，何迷之甚！故庄子云：达生之情者，不务生之所无以为。生之所无以为者，分之外物也。蔬食弊衣，足延性命，岂待酒食罗绮，然后为生哉！是故于生无要用者，并须去之；于生虽用，有余者，亦须舍之。财有害气，积则伤人。虽少犹累，而况多乎！今以随侯之珠，弹千仞之雀，人犹笑之。况弃道德，忽性命，而从非要，以自促伐者乎！夫以名位比于道德，则名位假而贱，道德真而贵。能知贵贱，应须去取。不以名害身，不以位易道。故《庄子》云：行名失己，非士也。《西升经》云：抱元守一，至度神仙，子未能守，但坐荣官。若不简择，触事皆为，则身劳智昏，修道事阙。若处事安闲，在物无累者，自属证成之人。若实未成，而言无累者，诚自诳耳。

真观

夫观者，智士之先鉴，能人之善察。究徬来之祸福，详动静之吉凶。得见机前，因之造适。深祈卫定，功务全生。自始之末，行无遗累。理不违此，故谓之真观。然则一餐一寝，居为损益之源，一言一行，堪成祸福之本。虽则巧持其末，不如拙戒其本。观本知末，又非躁竞之情。是故收心简事，日损有为。体静心闲，方能观见真理。故经云：常无欲，以观其妙。然于修道之

身，必资衣食。事有不可废，物有不可弃者，当须虚襟而受之，明目而当之，勿以为妨，心生烦躁。若见事为事而烦躁者，心病已动，何名安心？夫人事衣食者，我之船舫。我欲渡海，事资船舫。渡海若讫，理自不留。何因未渡，先欲废船？衣食虚幻，实不足营。为欲出离虚幻，故求衣食。虽有营求之事，莫生得失之心。则有事无事，心常安泰。与物同求，而不同贪；与物同得，而不同积。不贪故无忧，不积故无失。迹每同人，心常异俗。此实行之宗要，可力为之。

前虽断简，病有难除者，且依法观之。若色病重者，当观染色，都由想耳。想若不生，终无色事。若知色想外空，色心内妄，妄心空想，谁为色主？经云：色者，全是想耳！想悉是空，何有色耶？又思妖妍美色，甚于狐魅。狐魅感人，令人厌患。身虽致死，不入恶道，为厌患故，永离邪淫。妖艳感人，令人爱著，乃至身死，留恋弥深。为邪念故，死堕地狱，永失人道，福路长乖。故经云：今世发心为夫妻，死后不得俱生人道。所以者何？为邪念故。又观色若定是美，何故鱼见深入，鸟见高飞？仙人以为秽浊，贤士喻之刀斧？一生之命，七日不食，便至于死。百年无色，翻免夭伤。故知色者，非身心之切要，适为性命之雠贼，何乃系恋，自取销毁？若见他人为恶，心生嫌恶者，犹如见人自杀己身，引项承取他刃，以自害命。他自为恶，不遣伐当，何故引取他恶，以为己病？又见为恶者若可嫌，见为善者亦须恶。夫何故？同障道故。若苦贫者，则审观之，谁与我贫？天地平等，覆载无私，我今贫苦，非天地也。父母生子，欲令富贵，我今贫贱，非由父母。人及鬼神，自救无暇，何能有力，将贫与我？进退寻察，无所从来，乃知我业也，乃知天命也。业由我造，命由

天赋。业命之有，犹影响之逐形声，既不可逃，又不可怨。唯有智者，因而善之，乐天知命，不觉贫之可苦。故庄子云：业入而不可舍。为自业。故贫病来入，不可舍止。经云：天地不能改其操，阴阳不能回其业。由此言之，故知真命非假物也；有何怨焉？又如勇士逢贼，无所畏惧，挥剑当前，群寇皆溃，功勋一立，荣禄终身。今有贫病恼害我者，则寇贼也；我有正心，则勇士也；用智观察，则挥剑也；恼累消除，则战胜也；湛然常乐，则荣禄也。凡有苦事，来迫我心，不作此观，而生忧恼者，如人逢贼，不立功勋，弃甲背军，以受逃亡之罪。去乐就苦，何可愍焉！若病者，当观此病，由有我身，我若无身，患无所托。故经云：及吾无身，吾有何患？次观于心，亦无真宰，内外求觅，无能受者。所有计念，从妄心生，若枯体灰心，则万病俱泯。若恶死者，应念我身，是神之舍。身今老病，气力衰微，如屋朽坏，不堪居止，自须舍离，别处求安。身死神逝，亦复如是。若恋生恶死，拒违变化，则神识错乱，自失正业。以此托生，受气之际，不感清秀，多逢浊辱。盖下愚贪鄙，实此之由。是故当生不悦，顺死无恶者，一为生死理齐，二为后身成业。若贪爱万境，一爱一病。一肢有疾，犹令举体不安，而况一心万疾，身欲长生，岂可得乎？凡有爱恶，皆是妄生。积妄不除，何以见道？是故心舍诸欲，住无所有，除情正信，然后返观旧所痴爱，自生厌薄。若以合境之心观境，终身不觉有恶；如将离境之心观境，方能了见是非。譬如醒人，能知醉者为恶；如其自醉，不觉他非。故经云：吾本弃俗，厌离人间。又云：耳目声色，为子留愆，鼻口所喜，香味是怨。老君厌世弃俗，犹见香味为怨。嗜欲之流焉知鲍肆为臭哉！

泰定

夫定者，尽俗之极地，致道之初基，习静之成功，持安之毕事。形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至。无心于定而无所不定，故曰泰定。庄子云：宇泰定者，发乎天光。宇则心也，天光则慧也。心为道之器宇，虚静至极，则道居而慧生。慧出本性，非适今有，故曰天光。但以贪爱浊乱，遂至昏迷，澡雪柔挺，复归纯静。本真神识，稍稍自明，非谓今时，别生他慧。慧既生已，宝而怀之，勿为多知，以伤于定。非生慧之难，慧而不用为难。自古忘形者众，忘名者寡。慧而不用，是忘名者也，天下希及之，是故为难。贵能不骄，富能不奢，为无俗过，故得长守富贵。定而不动，慧而不用，德而不恃，为无道过，故得深证常道。故《庄子》云：知道易，勿言难。知而不言，所以之天；知而言之，所以之人。古之人，天而不人。慧能知道，非得道也。人知得慧之利，未知得道之益。因慧以明至理，纵辩以感物情。与心徇事，触类而长，自云处动，而心常寂焉。知寂者，寂以待物乎？此行此言，俱非泰定。智虽出众，弥不近道。本期逐鹿，获兔而归。所得盖微，良由局小。故《庄子》云：古之修道者，以恬养智。智生而无以知为也，谓之以智养恬。智与恬交相养，而和理出其性。恬智则定慧也，和理则道德也。有智不用，以安其恬。养而久之，自成道德。然论此定，因为而得成。或因观利而见害，惧祸而息心；或因损舍涤除，积习心熟，同归于定，咸若自然。疾雷破山而不惊，白刃交前而无惧。视名利如过隙，知生死若溃痈。故知用志不分，乃凝神也。心之虚妙，不可思也。夫心之为物，即体非有，随用非无；不驰而速，不召而至；怒则玄石饮羽，

怨则殊夏殒霜；纵恶则九幽匪遥，积善则三清何远？忽来忽往，动寂不能名；时可时否，蓍龟莫能测；其为调御，岂鹿马比其难乎！太上老君运常善以救人，升灵台而演妙，略二乘之因果，广万有之自然。渐之以日损，顿之以不学。喻则张弓凿户，法则挫锐解纷。修之有途，习以成性。黜聪隳体，嗒焉坐忘，不动于寂，几微入照。履殊方者，了义无日，由斯道者，观妙可期。力少功多，要矣！妙矣！

得道

夫道者，神异之物，灵而有性，虚而无象，随迎莫测，影响莫求，不知所以不然而然之。通生无匮，谓之道。至圣得之于古，妙法传之于今。循名究理，全然有实。上士纯信，克己勤行。空心谷神，唯道来集。道有至力，染易形神。形随道通，与神为一。形神合一，谓之神人。神性虚融，体无变灭。形与之同，故无生死。隐则形同于神，显则神同于形。所以蹈水火而无害，对日月而无影，存亡在己，出入无间。身为滓质，犹至虚妙，况其灵智益深益远乎！故《灵宝经》云：身神共一则为真身。又《西升经》云：形神合同，故能长久。然虚心之道，力有深浅，深则兼被于形，浅则唯及其心。被形者，则神人也；及心者，但得慧觉而已。身不免谢，何则？慧是心用，用多则体劳。初得小慧，悦而多辩，神气散泄，无灵润身，生致早终，道故难备。经云尸解，此之谓也。是故大人含光藏晖，以期全备。凝神宝气，学道无心，神与道合，谓之得道。故经云：同于道者，道亦得之。又云：古之所以贵此道者，何不日求以得，有罪以免耶？山有玉，

草木因之不调，人怀道，形体得之永固。资薰日久，变质同神。练神入微，与道冥一。散一身为万法，混万法为一身。智照无边，形超有际。总色空以为用，合造化以为功。真应无方，信惟道德。故《西升经》云：与天同心而无知，与道同身而无体，然后大道盛矣。而言盛者，谓证得其极。又云：神不出身，与道同久。且身与道同，则无时而不存。心与道同，则无法而不通。耳则道耳，无声而不闻；眼则道眼，无色而不见。六根洞达，良由于此。至论玄教，为利深广，循文究理，尝试言之。夫上清隐秘，精修在感，假神丹以炼质，智识为之洞忘；《道德》开宗，勤信唯一，蕴虚心以涤累，形骸得之绝影。方便善巧，俱会道源；心体相资，理逾车室。从外因内，异轨同归。该通奥赜，议默无逮。二者之妙，故非孔释之所能邻。其余不知，盖是常耳。

道德公益网

圣贤法语集的内容

- 佛言：学佛者有五种障蔽
- 慧明：学佛者对佛法的信心分为六种
- 青华上帝：学道之士，当修大定
- 吕洞宾百字铭
- 青华上帝：炼心为成仙一半工夫
- 孙真人百字铭
- 尹真人：积善成福，积恶成业
- 尹真人：不诚何以入道？
- 吕祖正心安命歌
- 圣贤法语：恶人入道，损败善人
- 尹真人：建德若偷，善者不辩
- 文昌帝君百字铭
- 王重阳：与物同求不同贪
- 尹真人：若有心于求，必涉虚伪
- 吕祖心经
- 尹真人：古人悟而不遇，今人遇而不悟
- 太上老君：众生所以不得真道的原因
- 知福歌
- 尹真人：人为六根妄动而不能神
- 尹真人：与其多疑不信，不若积累功行
- 吕祖修身正气论
- 青华上帝：要诀中之要诀
- 悟元子：何为在家出家，在尘出尘？
- 栖云真人：遮皮盖肉衣，更选甚好弱？
- 尹真人：功行既至，道乃自得

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

真仙要語

司馬承禎 撰

注：此經出自《道藏精華錄》。

一、法性虚妄

《妙林经》云：天尊告度命真士曰：所谓安乐，皆从心生。心性本空，云何修行？知诸法空，乃名安乐。譬如愁人，心意昏乱，烦毒热闷。于此人前，设诸幻术，木男木女，木牛木马，罗列施张，作诸戏术。愁者见之，如生平马牛相，息诸烦愤，心意泰然。我今亦尔，一切众生，虚妄愁毒，未能安乐。是故我说，修诸功德，无量无边，及诸往生，不思议土。若知虚妄，本无所有，一切众生，举足行步，诸所作为，悉不思议。若知清静，自在无碍，心所求愿，恣意充足。若有修善，当得往生，三清妙土。如此方便，止彼虚妄，而实未曾有彼三清常乐境界之所希望。若欲速得三清宝城，常乐净土，当以大乘无上慧心，观我身相，从无量劫，因何法生？既知无因，乃知我以无我故，是我身常在三清常乐净土。

二、道性因缘

海空智藏作礼问言：天尊，我今思念万兆造化之由，云何一切诸法各有道性从因缘生？以是因缘，应有缚耶？应无缚耶？是五阴耶？是六尘耶？天尊答曰：譬如众生临欲终时，如日之没，

临欲没时，山陵堆阜，影见东移，理无西没。众生业果，亦复如是。此五阴灭，彼五阴生。譬如灯明暗灭，灯灭暗生。譬如泥瓶，泥与瓶合，泥灭瓶成。而是泥相，终不名瓶。瓶虽非泥，不余处来，以泥因缘而生是瓶。五阴生灭，亦复如是。有烦恼故，名为系缚，无烦恼故，名为解脱。譬如眼根，开时见色，闭时无见。烦恼系缚，合散生灭，更无别法。众生五阴，亦复如是。

三、本性淳善

天尊告最胜童子：当知夫一切六道四生业性，始有识神，皆悉淳善，唯一不杂，与道同体。依道而行，行住起卧，语默饮食，皆合真理。如鱼在水，始生之初，便习江湖，不假教令。亦如玉质本白，黛色本青，火性本热，水性本冷，不开习学，理本自然。一切众生识神，亦复如是。禀乎自然，自应道性，无有差异。云何而生种种恶缘，地狱饿鬼畜生等报？当知皆是六根所引。所以六根六浊六情六染，是四大结，能生种种善恶业因，增长三途。种种知恼，能断无始以来一切善本。又真人决理礼白天尊：既言一切众生，有神识，初淳善不杂，行必合规，动应真理，进退俯仰，行住起卧，莫有失节，一一诸法，皆合道宗，无有差异。若如此者，众生所见及与所闻，动止所为，云何得染粗秽之事？天尊曰：譬如冰寒之堂，淳以冰冻而为梁柱，床席屏帟，莫非冰结，就此中间，云何得火？云何得热？烦恼之患，一切众生，识神之初，亦复如是。本既为善，所习复善，云何获种种果报？又复天尊：譬如百和之香，共在一篋之内，芬芳流溢，无有一家臭秽之气。识神之初，亦复如是，本既香洁，滓秽无方。又复天尊：

譬如日光，灵发明照，于其中间，了无暗黑。识神之初，亦复如是。本既晓了冥昧，云何犹复并用？我今有疑，世间不容于善法中，生无量恶。唯愿大德，为我解说，令诸众会悉皆洗然，离诸疑滞。尔时天尊安详答言：决理真人，如斯切问，不可思议。汝等已曾亲近无量无边一切真人，供养无量无边一切天尊，通达大智，晓了无碍，故能发此微妙之言，我当为汝具实解说，汝等谛听，勿生疲怠。决理大真，夫人心法，不可全以譬喻。如冰冻、琉璃香等。所以尔者，如此物等皆为静法，其安谧，不能变易。是以其体，不能生他。以静因故，物不能入，此譬为异。若喻日者，是义或同。所以尔者，日不恒明，不恒，正有时薄蚀，有时晃隐。心法亦尔，迁动不定，染滞所驱，贪著利己所招尔。

四、有为无为法

尔时天尊告海空智藏言：汝勿邪疑，孰有著相，以寻至真无上之道，宁可得乎？真士当知一切诸法，有为性相，悉皆灭坏，无有常住。所以者何？三界之所行诸法，是知因众生心力。众生之性，念念生灭。有为之法，亦复皆尔。念念生灭，即其生时，已是灭相，即其实时，便生空相。有不常故，故谓为空。无为之法，不可毁灭，不可测量。若有感应，则随事显，若无感应，湛然恒存。以是当知，继有为者，则有灭相。有灭相故，是谓为空。无所继者，则无毁灭。无毁灭故，是谓为有。汝当思惟，善加分别，一切妙法，本源所在。

五、观四大相

上真童子曰：观诸众生四大之相，何大是我？如空中云，如热时火，如电中光，如水中月，如幻如化，如镜中像，如空中响。色想行识，悉皆如是。众生心相，不可思议，非是二乘之所能了。大哀天尊！众生之相，亦复如是。不来不去，非有非无，非内非外，来无所从，去无所至，而常流转妄受。若皆以众生无始以来，染著我故，增长恶根，受大烦恼，无有穷尽。众生之相，烟煴之温，神本澄清，湛然无杂，一切法本从中而有。以是因缘，一切众生，善恶诸业，唯一心作，更无余法。是故众生，不来不去，不有不无，同等虚空，无分别相。大哀天尊！我观众生，相法如是。

六、色身烦恼

海空智藏白天尊言：大哀天尊！云何凡夫，不见烦恼？于烦恼中，当有身耶？过去世中，身本有耶？未来见在，是身有耶？是身无耶？若有身者，即是色耶？即非色耶？身属他耶？不属他耶？非属他耶？非不属他耶？有命无身耶？无命有身耶？有身有命耶？无身无命耶？身之与命，俱有常耶？俱无常耶？常无常耶？非常非无常耶？尔时天尊，安心含笑，答海空言：善哉！善哉！善男子，一切凡夫，有身无身，烦恼之身。何以故？烦恼身者，囊里脓血，障于道性。是故众生，不悟烦恼，有真道性。真道之性，不在内耶，不在外耶，不在中间。亦不有耶，亦不无耶，

非过去耶，非见在耶，非未来耶，非色心耶，非自他耶。非有命耶，非无命耶，非有身耶，非无身耶，非有常耶，非无常耶。尔时海空稽首作礼，白天尊言：如是所说，非有身耶，非无身耶，云何烦恼障于道性？道性之身，从父母耶？从微尘耶？从幻化耶？从自然耶？从虚空耶？从变易耶？从善生耶？从恶生耶？从畜生耶？从地狱耶？从天上耶？若从父母生道性者，云何父母是烦恼耶？非烦恼耶？若是烦恼，云何能生真道性者？若是真生，真性应常，云何真性从烦恼生？若从烦恼，烦恼之障，或堕于地狱，道性之生，亦堕地狱。若是不堕，云何道性从烦恼生？若无烦恼，云何烦恼障于道性？以是义故，唯愿慈尊垂哀愍说，时众颔颔欲有所闻。尔时天尊发微妙音，答海空言：善男子，言道性者，无性之性。非有法性，非无法性。道性之生，亦有亦无。善男子，言道性者，非有身生。非无身生。非非无有，非非有无。亦有身生，亦无身生。善男子，云何烦恼障于道性？言道性者，即烦恼生。非烦恼生，亦是烦恼生。是烦恼亦非烦恼，云何障于道性？善男子，譬如黑云障于日光之光，不生不灭，不去不来，不有不无。道性之生，亦复如是。善男子，道性之生，非父母生，是父母生。何以故？若父母生，父母生已，生无所生。无生之生，譬如花果。花生无果，果生无花。道性之生，亦复如是。道性云何从父母生？善男子，云何道性从微尘生？言道性者，是微尘生，非微尘生；是幻化生，非幻化生；是自然生，非自然生；是虚空生，非虚空生；是变易生，非变易生；是善因生，非善因生；是恶因生，非恶因生；是畜生生，非畜生生；是地狱生，非地狱生；是天上生，非天上生。以是因缘，无生之生，生生无生。非无法生，非有法生。若如是者，生相不生。若是无者，无生不无，不无不有，是为道性。道性之生，生之所生，生生不生。善男子，

向难云，若从父母生道性者，云何父母是烦恼耶？善男子，今当为说道性者，从父母生。善男子，譬如莲花，从淤泥生之生，亦不是泥，亦不非泥。道性之生，亦复如是。亦是父母，亦非父母。善男子，譬如人寄屋生，屋非有人。道性之生，亦复如是。如木寄生，随木而生，生非木种。道性之生，亦复如是。生于烦恼非烦恼。云道性犹如虚空，相不可得。以是当知非烦恼本，亦非众生，亦非非众生。善男子，一切众生，若非父母因缘而生，不识因缘，妄造诸恶，生分别想，不信经典，不爱众生，任命死生，无复极已。以是因缘，分别善恶，不摄六情，生种种爱，诽谤一乘。海空宝藏，闻说不闻，听说不听，起种种念。以是因缘，或得癞病，或得聋盲，或受畜生牛马猪犬，或受人形，六根不具，虽有人形而无情智。

七、筏喻

《海空智藏经》云：昔有国王以四虎令人养食，瞻视卧起，摩洗虎，令曰：若令一虎生瞋患者，我依律法当斩汝命。尔时其人闻王教令，心大怖畏，惶惶无所。于是思惟，舍虎而走。尔时大王闻人已走，即遣少刚拔刀随之。其人回顾，见后少刚，即便疾走。是时少刚以恶方便，即藏持刀，密遣一人，假为亲善而语之言：汝可来还。其人不信，即入空城而自匿。既入城中，视诸精舍，悉空无人。既不见人，即便坐卧。闻空中声，咄哉男子！此城空旷，无有人居。今夜当有四百贼来，汝设遇者，命不安全。汝当云何而得免之？尔时其人益增恐怖，复舍而去。路碍河水，漂流无有船舫，心又愁烦，即取种种草木为筏。复更思惟，我必

住此，当为猛虎之所危害。若渡此河，筏不可依，当没水死，终不为彼虎所伤害。即推草筏置之水中，身倚其上，还动手足，截流而去。当到彼岸，安稳如故，心大欢喜。

八、病说

天尊告善种王曰：我说病者，即是烦恼。烦恼既空，病法亦空。病法既空，身法亦空。何以故？烦恼身者，如幻梦故。以是因缘，以空为空。善种又言：地水火风四大之中，何大是身？答云：烦恼身者，非地大生，不离地大。水火风大，亦复如是。一切众生，烦恼身者，从四大起，以之为病，是故真士，随之为病。于是善种得闻说已，即起作礼，赞叹一乘。海空智藏，是我大师，为我辈说言病，诸行无常，身法无我。不说海空，厌离于身。说身有苦，不说常乐。玄都玉京，教导三乘，为诸众生，作大桥梁，度生死海。于空城中，托身有疾。哀彼众生，令识宿世，亿劫中苦，当念饶益一切众生，修弘福田。念于众生，勿令忧恼。劝助众生，勤行进道。作大医王，疗治众生一切病根，慰喻众生，以疾而卧。

尔时海空智藏告善种王：汝等勿疑，我身疾者，而言无疾。今我疾者，皆前世因，妄相颠倒，诸烦恼生，无有实法，惟之为疾。所以者何？四大合故，假名为身，四大无主，身亦无著。今我疾者，皆由身起。是故于身，不应生著。善种王既知病本，即除我想及烦恼想，当灭法想。汝等大王，应作是念。但以众法，合成此身。我身之身，唯起灭法。此法身者，各不相知。起时不

言，我起汝灭，灭时不言，我灭汝起。我念众生，亦复如是。善种大王，汝等当知，应作是念。此法身者，亦是颠倒。是我身者，即是大患。汝等应当厌离此身，云何为离我所？离我所者，即离二法。离二法者，不念内外，诸法平等。云何平等？我等常乐清静，内外无我，我亦清静。此二法者，悉皆空空。以何为空？但以名字，名字故空。如此二法，无决定性。得是平等，无有余病，唯有空病。空病亦空。了空病故，是我有病。今我病者，无受而受，说身无常。法相不灭，而取证信，故设有身。善念众生，发大慈心，说一乘藏，调伏我身。亦当调伏一切众生，除种种病。今我说病，为断众生，攀缘病本。诸根若尽，是我无病。善种大王，若有一人有疾而卧，汝等应当作如是念，诸法无我，我身无常。若空非我，虽身有疾，在生死中，化度一切，而不厌倦，是名方便。汝等又复念于我身，身不离身，是病是身，悲新悲故，是惠方便。设身有病，而寂寞故，莫知方便。善种大王，若有众生有疾而卧，不作是念，不调伏心，不厌离身，而贪求爱，如是人者，是愚人法，当知是人，不离生死地狱。若有一人有疾而卧，念想法法，若空无我，是我身疾在生死中，而不生死。无生死故，生死无我。我于生死，亦无污行。住于常乐，亦不常乐。不寂静故，是海空行。如是之行，永离生死烦恼域中。虽有我身，不依身心。虽在三界，不坏法性。虽行于空，亦无空想。又告善根长者大王：我身虽病，为诸众生有疾而卧。虽行无相，为彼众生而现受作。虽行无动，为彼众生而作动相，种种演说。虽行一乘，海空智藏，为彼众生而遍现微尘之身。虽行智慧，转大法轮，为彼众生无明暗室，现大道光，照彼烦恼，俱发善心，行一乘行。说是语已，善种大王及诸群臣八千余人，皆发善心。

九、求道二患

天尊告度命真士曰：修身求道，具有二患：一者由有恶患，二者见有身故。如是二患，道之大病。是故众生，若欲求道，当以大乘无上慧心观我身相。既了无身，三业自净。修六度行，行四等心，是名随顺，方便引接。譬喻如行客，隔碍汤谷，欲到彼岸，无因得过。假借舟航，以济沉溺。既至彼岸，向之舟航，无所用之。六度四行，亦复如是。为诸众生，未能体了无生道岸，是故假借六度，安慰其心，令得调伏，即了无身，得致道地。六度诸行，无所复用。度命又言：大德天尊，所说譬喻，要妙深远。一切众生，修众行以求度世。既得度已，无所复行。如是一切成真得道，无所行邪。既无所行，应失大悲。云何大道于众生常行四弘以度众苦？天尊答曰：度命真士，天尊大圣，济生度苦，无彼此故，无爱憎故，无成坏故，无得失故。譬如桥梁，无心度物，不拣净秽，是人非人，牛马骡驴，皆悉通过。天尊大圣，无心大度，亦复如是。虽度众生，无彼此相，无爱憎相，无成坏相，无得失相。犹如大海，容纳百川，无增无灭，无秽无净，无心简择。

十、梦喻虚妄

天尊谓正见童子曰：十方天尊出现于世，为欲断诸众生虚妄，说此妙经深邃之法。诸众生各得净慧，明了法性，无所障翳，知诸法空，本无虚妄。虚妄既空，心性清静，乃知十方一切天尊无出没相。以是之故，十方天尊出现于世，得大利益，一切众生，

皆得正见，泰然安乐。譬如夜梦，见诸毒蛇，开利牙齿，近来逼身，拟作吞噬。心神惶惧，东西驰走，叫声烈天，迷闷辟地。床边觉人呼之曰：咄哉睡梦，如斯叫耶？而其梦人，忽然睡觉，申舒手足，乃知梦见，虚妄非真，心意正定，泰然安乐。一切众生，同在三界无明巨室，诸所为作，皆悉梦幻，无有真实。天尊大圣，说此大乘微妙经典，觉悟一切令得正见。

十一、散花喻

《真藏经》云：天尊在灵解山散本微花，其华飘摇遍满法界，非青非白，非赤非黑，非长非短，非大非小，非广非狭，入于细微，离诸色像。华中有自然之果，其果圆净，具一切味，非一切味；具一切声，非一切声；具一切色，非一切色；具一切香，非一切香；具一切触，非一切触；具一切法，非一切法；具一切智，非一切智。其果名具慈甘泉，得此泉味，自然饱满，无饥无渴，姿容端正，妙丽希有，到灵解山，不生不灭，湛然常住，证无生果。

尔时众中有一童子，名曰善达，从坐而起，上白天尊：不审本微之华，中有自然之果，散满法界，尽诸微尘，无大不覆，无小不入，为赤为白，为青为黑，为长为短，为大为小，为广为狭，为见为闻，为来为去，为天为地。如是华果，浩溥周普，遍成法界，不可思议。不审一切众生，同禀一华，云何诸缘各有差别，善恶不同？生死之业，苦乐殊形？反覆往还，受生各异？或生边夷，或生中国；或生奴婢，或生人王；或生贫贱，或生富贵；

或生跛辟足，或生具足；或生愚痴，或生智慧；或生慳贪，或生布施；或生好杀，或生慈悲；或生五逆，或生孝顺；或生受苦，或生受乐；或生聋盲，或生聪哲；或生禽虫，或生鱼鳖。如此业报，种种不同。唯愿慈悲，分别解释。天尊告善达童子曰：一切法生，皆从一本微华，种种相好，众生迷惑，不自觉知。于实相中横生颠倒法，咸受苦见怨，自生不孝，慈爱远离。失本求末，冥冥不晓，长处暗中，无有解脱。慈敏心种种济度，显法因由。众中疑惑，不了业缘诸法空寂，毕竟无我。推问东方生物，有边崖不？南方显照，有极源不？西方衰杀，有情变不？北方冥昧，有穷通不？色声香味触，有色声香味触不？贪嗔痴缚，有贪嗔痴缚不？善恶行业，可修不也？大师所显推问诸法行业，并无所得，云何差别，苦乐不同？天尊曰：诸法幻生，幻生幻灭。诸法幻灭，幻灭幻生。如是幻相，生灭幻无，生灭幻相；去来幻无，去来幻相；贪痴幻无，贪痴幻相；取舍幻无，取舍幻相；烦恼幻无，烦恼幻相；恩爱幻无，恩爱幻相；差别幻无，差别幻相。一切众生业缘端正，生灭无幻，来去无幻，贪痴无幻，取舍无幻，烦恼无幻，恩爱无幻，差别无幻。如是空寂，究竟道场。善达闻之，忽然觉悟。

十二、论种子

天尊告曜明真人曰：向问言：譬如种子，种子不坏，牙茎枝叶花实等法，从何而生？吾今问子：种子坏邪？牙实生邪？种子若坏，坏则无因，无因有果，斯无是处。牙生种坏，坏则不生，坏为生因，亦非有是，当知种子牙茎，枝叶花实，非生非坏，非

因非果，非不因果。烦恼真相，亦复如是，非前非后，非一非异，非不一异。又语曜明：汝为种子坏，乃牙生。今又问种子牙坏，得生耶？未坏生耶？坏后生耶？若坏时生者，以坏为生，生则不生。生则坏者，以生为坏，坏则不坏，云何种坏而得生牙？譬如磨壤，身则不生，无磨有身，理则不然。以是当知，种子既坏，牙则不生。无种有牙，理亦不然。是故我言，坏则不生。若有说坏生者，与坏同体，云何得生？譬如一身，诸根同体，云何头坏，而得足生？理则不然。以是当知，种子坏时，牙则不生。生坏同体，理亦不然。是故我言，坏时不生。坏后生者，生灭相离，云何为因？譬如种已先灭，灭即无牙，云何牙后从败种生？以是当知，坏后不生。坏已牙生，理亦不然。是故我言，种子坏后，牙亦不生。又语曜明：种坏牙生，生坏一耶？生坏异耶？生坏一者，坏相相违，云何同体？灭则不生，云何生坏？生坏异者，异则非因。非因生果，理则不然。譬如虚空，非兔角因，虚空非因，生兔角果，理则不然。以是当知，异亦不生。云何不生？又语曜明：未坏生者，则种子体中未变，未变牙生则无因，无因有果，无种有耶，理则不然。犹如无形，影则不生。形若未生，有影生者，当知此影，不从形生。譬如麻子未坏，油则不生。以是当知，未坏不生，云何有生？又语曜明：坏后生者，彼种已灭，灭则无因，灭后生牙始生，生则非果。彼种灭已，有芽生者，理则不然。犹如无乳，酪则不生。若无彼乳，而有此酪，是则酪有不从乳生。以是当知，坏后不生，云何有生？检求生相，毕竟永灭，不可得故，是故无生。

十三、真假

《升玄经》子明问曰：既无所有，以何为有？道陵答曰：以无所有，而名为有。又问：何名所义？答曰：形声虚伪故。又问：何为虚伪？答曰：乃不住故。又问：云何不住？答曰：速变异故。又问：虽速变异，非无所有也。既已变异，果是有物可变，安得云无？答曰：向变异者，亦不言都无如虚空耶？但言一切所有，皆为非真。生者必死，有者必无，成者必坏，盛者必衰，少壮必老，向有今无，寒暑推移，恍惚无常。父母兄弟，妻子室家，朋友交游，富贵强盛，豪势欣乐，未盈几时，豁然分散，死亡别绝，老病衰耗，诤讼忿恨，失心丧志。诸如此者，忧恼万端，皆为虚幻，无一真实。惟贤人道士，知此非真，是虚伪法。思惟分别，得其真性。冲漠淡泊，守一安神。深解世间，无所有故。即亦俗法，守道念真，安神无为，得不死之术，升仙度世，到长寿宫，是名得无所得。又曰：有性常假，无性常无。虽有二名，求之则一。是则一体，而有二名。又曰：有无二名，生于伪物。形见曰有，亡形曰无。相因而然，并非真实。

十四、空法

天尊告遍通真人曰：空不可说，我今说空，虚空既空，我说亦空。以是当知，世间虚妄，本无所有。我说世间，不坠虚妄，何以故？虚妄本无所有。我说世间，不坠虚妄，何以故？虚妄性空。我说虚妄，说妄亦空。是故我说，不虚妄。遍通白言：大德

天尊，所说世间，一切皆空，随顺众生，有何利益？天尊答曰：遍通真士，为化引故，得出离故，入空门故，灭诸见故，了无相故，明无作故。一切诸行，毕竟寂灭，永不复生。既不生灭，常住不动。是故我今以大悲心，随顺世间，令诸众生，得此大利。

七部語要

注：此经出自《道藏精华录》。

神静而心和，心和而形全。神躁则心荡，心荡则形伤。将全其形，先在理神。故恬和养神，则自安于内，清虚栖心，则不诱于外也。

七窍者，精神之户牖也。志气者，五脏之使候也。耳目诱于声色，鼻口悦于芳味。肌体之于安适，其情一也，则精神驰骛而不守。志气縻于趣舍，则五脏滔荡而不安。嗜欲连绵于外，心腑壅塞于内，曼衍于荒淫之波，留连于是非之境，而不败德伤生者，盖亦寡矣。

人之禀气，必有情性。性之所感者，情也。情之所安者，欲也。情出于性而情违性，欲由于情而欲害情。情之伤性，性之妨情，犹烟冰之与水火也。烟生于火，而烟郁火；冰生于水，而冰遏水。故烟微而火盛，冰泮而水通。性贞则情销，情炽则性灭。夫明者，剝情以遣累，约欲以守贞。食足以充虚接气，衣足以盖形御寒，美丽之华，不以滑性；哀乐之感，不以乱神。处于止足之泉，立于无害之岸，此全性之道也。

海蚌未剖，则明珠不显；昆竹未断，则凤音不彰；情性未炼，则神明不发。譬诸金木，金性包水，木性藏火。故炼金则水出，钻木而火生。人能务学，钻炼其性，则才慧发矣。

吴竿质劲，非管羽而不美；越剑性利，非淬砺而不鋟；人性怀慧，非积学而不成。人不涉学，犹心之聋盲，不知远近。祈

明师以放心术，性之蔽也。

奕秋，通国之善奕也。当弈之时，有吹笙过者，乍而听之，则弈败矣。非弈道暴败，情有暂暗，笙滑之也。隶首，天下之善算也。有鸣鸿过者，弯弧掇之，将发未发之间，问以三五，则不知也。非三五难算，意有暴昧，鸿乱之也。奕秋之奕，隶首之算，穷微尽数，非有差也。然而心在笙鸿，而弈败算挠者，是心不专一，游情外务也。

瞽无目，而耳亦可以察，专于听也；瞿无耳，而目亦可以闻，专于视也。瞽瞍之微，而听察聪明审者，用心一也。

善者，行之不可斯须离，可离，非善也。人之须善，犹首之须冠，足之待履。首不加冠，是越类也；行不蹑履，是夷民也。今处显而修善，在隐而为非，是清旦冠履，而昏夜裸跣也。

蘧瑗不以昏行变节，颜回不以夜浴改容。句践拘于石室，君臣之礼不替；冀缺耕于垆野，夫妇之敬不亏。斯皆慎乎隐微，枕善而居。不以视之不见而移其心，听之不闻而变其情。故居室如见宾，入虚如有人。

昧暗之事，未有幽而不显；昏惑而行，未有隐而不彰。修操于明，行悖于幽，以为人不知也。若人不知，则鬼神知之。鬼神已知之，而云不知，是盗钟掩耳之智也。

若身常居善，则内无忧虑，外无畏惧。独立不惭影，独寝不愧衾。上可以接神明，下可以固人伦。德被幽明，庆祥臻集。

仁爱附人，坚于金石。金石可销，而仁爱不离。则太王居邠，而人随之也。

水性宜冷，而有华阳温泉，犹曰水冷，冷者多也。火性宜热，而有萧丘寒焰，犹曰火热，热者多也。迅风扬波，高下相临，山隆谷洼，差以寻常，较而望之，犹曰水平，举大体也。

智者作法，愚者制焉；贤者更礼，不肖者拘焉。拘礼之人，不足以言事；制法之士，不足以论理。若握一世之法，以传百世之人，犹以一衣拟寒暑，一药治疵瘕也。若载一时之礼，以诮无穷之俗，是刻舟而求剑，守株而待兔。故制法者为理之所由，而非所以为治也。拘礼者成化之所宗，而非所以成化也。成化之宗，在于随时；为治之本，在于因世。未有不因世而欲治，不随时而成化也。

言以译理，理为言本；名以订实，实为名源。有理无言，则理不可明；有实无名，则实不可辩。理由言明，而言非理也；实由名辩，而名非实也。故明者论言以寻理，不遗理而著言，执名以责实，不弃实而存名。是乃言理兼通，名实俱正。

灵气谓之神，休气谓之鬼，烦气谓之虫豸，杂气谓之禽兽，奸气谓之精邪。气之浊者，愚痴凶虐；气之刚者，高严壮健；气之柔者，仁慈敦笃。所以君子行正气，小人行邪气。

万善之要者，道德孝慈功能也。万恶之要者，反道背德，凶逆贼杀也。若乃强然之善者，天亦福之。自然之善者，即可知也。若乃强然之恶者，天亦祸之。自然之恶者，即可知也。但有

为小善者，勿为无福；为小恶者，勿为无祸。小善者，如九层之台，起于累土，千里之行，起于足下，为一善以至于万善，一一而皆有福应。既万善功满，乃为九天大帝。为小恶者，如积小以成大，从微至著，为一恶以至于万恶，一一而皆有祸应。既万恶业满，乃为薜荔狱囚，永无原放之期也。

形者，气之聚也，气虚则形羸。神者，精之成也，精虚则神悴。形者人也，为万物之最灵；神者生也，是天地之大德。最灵者是万物之首，大德者为天地之宗。万物以亨毒为先，天地以清静是务。故君子养其形而爱其神，敬其身而重其生。莫不稟于自然，从于自在，不过劳其形，不妄役其神。

形者，生之具。神者，生之本。形不得神，不能自生；神不得形，不能自成。形神更相生，更相成。形神合同，可以长久。形者，神之舍也，神之主也。主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神之无形，难以自固；形之无神，难以自驻。若是形神相亲，则表里俱济。

夫人只知养形，不知养神；不知爱神，只知爱身。殊不知形者，载神之车也。神去即人死，车败则马奔，自然之至理也。

若乃养其身，爱其神，自合于至真。除其好，去其躁，自合于大道。则有神有余而形不足者，亦有形有余而神不足者。神有余者，贵也；形有余者，贱也。假如石韞玉而山辉，水有珠而川媚，乃知形有神而遂灵，神有灵而乃圣。是以庖牺、女娲、神农、夏后，蛇身人面，牛头虎足，虽非有人之状，而有大圣之德也。

阴阳粹灵，胎化而成，乃成乃生，乃性乃情。所以性者阳也，情者阴也；性者静也，情者动也。性有愚智，情有利欲。性者，仁义礼智信也；情者，喜怒哀惧爱恶欲也。

夫清净恬和，人之性也；恩宠爱恶，人之情也。凡人不能爱其性，不能恶其情，不知浊乱躁竞多伤其性，悲哀离别多伤其情。故圣人云：“顺物者物亦顺之，逆物者物亦逆之。不失物之性情，乃自然性情之道者也。”

理好憎之情，则爱弗近也；和喜怒之性，则怨弗犯也。故喜怒乱气，嗜欲伤性。性之相近，习以之远。如水性欲清，泥沙污之。人性欲平，嗜欲害之。情性相害，不可两立。一起一废，不可俱兴，故圣人损欲而从其性也。性同者相善，情同者相成。扶其情者，害其神；为其贤者，困其性。若是无其能者，无所求也。无其能者，唯圣人耳。

夫生死之道，弘之在人。生死常也，确乎在天。但禀以自然，则生死之道，无可而无不可也。或未生而已死，或已死而重生；或不可以生而生，或不可以死而死；或可以死而不死，或可以生而不生；或有生而不如无生，或惜死而所以致死。是以致死之地则生，致生之地则死。或为知而不可以死，或为时而不可以生。或云劳我以生，生者好物也，不可恶其生。或云休我以死，死者恶物也，不可好其死。凡人心非不好其生，不能全其生；非不恶其死，不能远其死。

草木反者，带甲而生；鸟兽驯者，守节而死。经冬之草，覆而不死；在廩之粟，积而不生。一溉之苗，死必在后；有蠹之

木，死必在前。卵生者轻清，生必在前；胎生者重浊，生必在后。草生在英，木生在心。及草木之死也，乃英心而无异。鸟生乃在天，兽生乃在地。及鸟兽之死也，乃天地以同归。

晴空之中有螻蛄者，因雨而生，见阳而死；朽壤之上有菌芝者，生于朝，死于夜。则知生者死之根，死者生之根。

天之道利而不害，圣人之道为而不争。故与时争者昌，与人争者亡。是以虽有甲兵，无所陈之者，以其不争也。

夫不祥者，人所不争；垢辱者，人所不欲。能受人所不欲者则足矣，得人之所不争者则宁矣。制生杀者，天也；顺性命者，人也。非逆天者，勿杀也；非逆人者，勿伐也。故王法当杀而不杀，纵天贼；当活而不活，杀天德。为政如是，使后世攸长。

君子之立身，以玄德为父，以神明为母，清静为师，太和为友。为虎为龙，与天地同终；为玄为默，与道穷极。非时不动，非和不言。图难为易，治之于根本，绝之于末也。

为善者自赏，造恶者自刑。故不争无不胜，不言无不应者也。

尚争贵武，威势流行，名盖天下，残委忠信，伐纪灭理，与善为怨，与鬼为仇，与恶为友，饮食重味，多积珍宝，此为扬祸之人，危亡之大数。故名在青云之上，身居黄泉之下矣。

执道德之要，固存亡之机；无为事主，无为事师；寂若无人，至于无为；定安危之始，明去就之理；是可全身，去危离咎，

终不危殆也。

口舌者，祸患之宫，危亡之府；语言者，大命之所属，刑祸之所部也。言出患入，言失身亡。故圣人当言而惧，发言而忧，常如临危履冰，以大居小，以富居贫，处盛卑之谷，游大贱之渊，微为本，寡为根，恐惧为之宅，忧畏为之门。

福者祸之先，利者害之源，治者乱之本，存者亡之根。上德之君，质而不文，不视不听，而抱其玄。无心无意，若未生焉。执守虚无，而因自然。原道德之意，揆天地之情。祸莫大于死，福莫大于生。是以有名之名，丧我之橐；无名之名，养我之宅；有货之货，丧我之贼；无货之货，养我之福。

罪莫大于淫，祸莫大于贪，咎莫大于僭，此三者，祸之车，小则危身，大则残家。

天下有富贵者三：贵莫大于无罪，乐莫大于无忧，富莫大于知足。知足之为足，天道之禄；不知足之为止，害乃及己。

五色重而天下爽，珠玉贵而天下劳，币帛通而天下倾。是故五色者陷目之锥，五音者塞耳之锥，五味者截舌之斧。

言者万神之机关，非言无以序形，非言无以畅声，非言无以序真，非言无以化人。言者瞩玄关之像，非言何以序人？言声而相须，形响而共俱。

大德者，受天下之大恶；大仁者，受天下之大辱。能受天下之大恶，故能食天下之尊禄；能受天下之大辱，故能为天下之

独贵。奔想飞驰，迅于游鸟；荒动滞固，给若两绞。胶附素疏，坏之若流。欲风速发，色火亦然。婴发猛虎，恶光莫当。欲之气移，不滑其族。放散无常，解目染著。累色至玄，亦不有足。钓鱼不饵，纲而不缁，戈而不缴，钺而不杀。虽为柯锋，而心不施。有道者处之，有德者居之。虎兕措爪而无所虑；鬼神同群而无所惧。獬鸟鸚鵡，不相畏恐；狸犬兔鼠，不相避忤。故君子自处，不群不党，不耀不动，不利不害，常守静不移，故成君子也。

任重唯重，其重必累；居藏不藏，其藏必涌。好淫与淫，其淫唯昏；好帛与帛，终亡乃止。凌谋不生，摄亦俱然。故摄心者若仰中著，止意者若以盗凌，昼夜怵怵，忧道不行。是以道人忧道不忧贫，忧行不忧身。

处恶不坏，居秽不尘，在弱不诤，临亨不望，期谓志业之行。可独修之道者，是故不行而知，不取而取，故曰取。

其味甘焉，和而谓养；其药善焉，众和乃医；其疾徒焉，先后乃所；其佃作焉，日足获矣。故累足成步，著备成德。接下举高，敷德以正。截他不修，勤于三道。三道讫备，通天达道。是故太初降于太始，太始降于太素。崇正匠者，其万备也。钟鼓鸣乎，非手不声。水中有像，非质不映。川谷有神，不呼不返。朴中有器，非匠不崇。子有长质，非功不苗。故道加一切。从气满太虚，随前降对，有之以有，无之以无。道德圆入，不拘一切。众生假明而见其物，假声以听其音。非谓听见之所能，因前而有之。故道人修于假明之明，习于假声之声，故能听见而不可彰。体于未言之言，知于未声之声，故辩言而可极。是故真人所为处

异，所造者返。何以故？盖知天道无亲，唯与善人。

养蚕贵叶，功乃就之；养神贵道，真乃可登。贵本尚末，上下通达；敬根重枝，天道可为。存母得子，可保终始；珍道保身，大道可因。守默不移，故能广载；执直不曲，故能道长。本法无也，质真若渝。抱一化元，存元以通其道，守本以致其子。故善道者吉，审己者达，察过者泰。忖短者思齐贤哲，贪高进，务先活。是以真人常以守一逊过，攘而无臂，动而不摇，高而不贵，故能常贵。

饰兵者不祥之器，严观者无厌之至。假使战胜，何益乎命？是有道者贵于廉，无道者贵于贪。国贪则民病，好兵则民残。民残者，无道之极也。

去不修之道，故能长生；绝自圣之力，故能无极。祛外来之知，故能发大慧之慧；任自然之德，故能合大德之德。是以进可进之进，去可发之发，以斯之业，故能果耳。

质真者德，著德者真，积行者达，和气者圣。不行而知，不见而明，故曰他心力也。是以道人行于不足，故能有足；处下不让，故能成高。夫欲兴太山之功，要须宽居，乃得成高；为太极之道，要须广德，乃能达道。故真人自卑下细，以致标远。

金处矿砾，性同内殊。两人同名，形性心别。狼彘贪侣，所求趣异。故安危心殊，所类各别。水之无味，万用崇之；土之无气，广载生物。故无味为味，无气为气，故成气味。处下居德，能为不失。

累丝至匹，累土至山，累业至圣，累灵至真。故万里之涉，累足乃达。云海中漂，明行自悦。敦朴易匠，是盈是显。冲而不厌，和而不嘎。正道易兴，而人反是。

气盈于内，弥耀于外。周流表里，津及百节。六甲错形，流灌丹元。敷道广成，无极太康。少而不老，昏而不耄。或先于人，或游太极。无形无色，非品而利。成之不居，故能大成。

伴豕而为群，徒游天下；伴羔而为党，交行野路。去留无趣，生死无在。愚恶倡行，通于天圣。无隐无伏，皆至神明。故真人治身，不淫不弊，绝荒闭原，炼神守一，赤子安宁，保国常道也。禾穡邪外，非种同茂，青苗共逸，无可分别。银鎗鑠锡，同室而藏，遣不识任意之流，无可分别，唯有审顾之士，乃可了耳。是以真人审匠投身，而无有悞，顾比学士而师事之。何以故？非其审者，冰汤同爨，莫有全之。审己择交，而无漏败。

其日莫宵，长明不殆；其月莫亏，长登景曜。劫运到灭，坠会而没。是以道人托而不久，功而不处，自容自受，正气不离。

道成四生，广育万物；性入万类，因人成器。明行者器，贪饵者绝。是以道生一，德生二，人生三。故天生万物，以人为贵。人能知贵，可以成器。若不知贵，杂生其精。识斯理者，大通无极。夫真人者，不为而功高，不拔而德集。声而不答，动而不摇，五彩加形，不以曜其目；五甘入口，不以爽其味。故心流速于飞电，驰想急于风云。是故折心不在严刑，绝味不在五甘。故去而不为，天道阶津矣。

万险之途，因路而达；珠罗之服，因针而成。故学道君子，非路而同趣，异居而同心。是以道不同，不相为谋。非其同行之路殊，而心见异，故以非同之同也。

石利伤腰，铁利伤身，宝利伤命，心利伤性。夫惟伤者，善或竟兹，异厉必申。故割利去伤，道必附将；举下取中，气必充养。无阶之期，大愿果常。积在元气，而布和太康。无英公子，善举朱场。由除烦结，累心道梁。会我无边，是乃无伤。

真人散玉华以却秽，金仙散日精以拂尘，八素虚映以赞灵，三元命仙以运冥。明气九回，神精八缠。若能夷遐心于床室，思神颜于自然，招灵景之幽华，荣朽老以长存。

道德公益网

圣贤法语集的内容

- 佛言：自心实相即是菩提
- 丹阳真人：依此修行，决做神仙矣
- 王重阳：何为真定？
- 晋真人：似此之徒，不能证道
- 青华上帝：魔者不过幻境乎！
- 尹真人：玄妙之言，不可以示众
- 尹真人：念念皆梦也
- 白玉蟾：无上妙道从何而来
- 尹真人：修行者半途而废的原因
- 青华上帝：如何分辨正念和妄念
- 诸真法语：何名修习真道正行？
- 栖云真人：修行人如何立志？
- 青华上帝：心本无喜怒哀乐
- 真仙要语：世间虚妄，本无所有
- 栖云真人：若管他非，非正人也
- 王重阳：他自为恶，不干我事
- 栖云真人：但说是非，便昧了自己
- 青华上帝：心无先后天之分
- 莲花生：没有任何境相，不是出自心性
- 栖云真人：无乐之乐乃真乐也
- 青华上帝：何为玄关一窍？
- 尹真人：但有所著，不能造道
- 佛陀：执著我见，为魔所使
- 菩萨法语：一切邪执，皆依我见
- 嵇康：养生有五难

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

諸真語錄

注：此经出自《道藏精华录》。

安妃告曰：冲风繁激，将不能伐君之正性；绝飏勃郁，焉能回己之清淳？尔乃空中自吟，虚心待神，营摄百绝，栖澄至真。当使忧累靡干于玄宅，哀念莫挠于绛津。

太上曰：高才英秀，惟酒是耽，麦蘖薰心，性情颠倒。破坏十善，兴隆十恶，四达既荒，六通亦塞。

天尊曰：一切众生，久习颠倒。心想杂乱，随逐诸尘。舍一取一，无暂休止。犹如猿猴，游于林泽，跳踯奔趋，不可禁止。是诸凡夫，心性亦尔。游五欲林，在六根泽。纵逸腾跃，不可拘制。

又曰：人情难制，犹如风中竖幡，飘飘不止。或思作伪，以邀名誉。

《定志经》云：人既受纳有形，形染六情。六情一染，动之弊秽。惑于所有，昧于所无。世务因缘，以此而发。招引罪垢，历世弥积。轮回于三界，漂浪而忘返；流转于五道，长沦而弗悟。婴痾抱痛，不能自知；驰神惶悸，惟罪是履。

太上曰：天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。故与时争之者昌，与人争之者亡。是以有兵甲而无所陈之，以其不争。夫不祥者，人之所不争。垢辱者，人之所不欲。能受人所不欲，则足矣。得人所不争，则宁矣。

《妙真经》曰：视过其目，明不居；听过其耳，精泄漏；爱过其心，神出去。常于欲事汲汲遽，为利动者，惕惕惧。结连党友，以自助者，此非真也。

又曰：罪莫大于淫，祸莫大于贪，咎莫大于僭。此三者，祸之车也。小则亡身，大则残家。

道言：吉凶祸福，窃冥中来。其灾祸也，非富贵者请而可避；其荣盛也，非贫贱者欲而可得。盖修福则善应，为恶则祸来。

天尊曰：气不可极，数难可穷。死而复生，幽而复明。天地运转，如车之轮。人之不灭，如影随形。故难终也。

《妙林经》曰：夫有为生死，众生漂浪，如虚中云，如空中色，如谷中响，如水中月，如鉴中象，如热中炎，如电中火，如聋中听，如盲中视，如哑中言，如二头鹤，如三足鸡，如龟中毛，如兔中角。如是无明，贪著爱见，生死之本，亦复如是。毕竟皆空，不可论说。譬如灯灭，不可寻求。生死本空，亦复如是。如大猛火，如四毒蛇，不可亲近。生死之法，亦复如是。

天尊告圣行真士曰：若复有人，于诸法中生有见心；舍于秽土，求三清乐；舍众生身，求真道相；欲断烦恼而入无为，求离诸见乃得寂灭；如是等相，我说此人名大邪见。譬愚人畏于大地而欲走避，所至之处，不离大地。众生亦耳。畏生死身疾，舍三界有心，厌离所得之身，不离生死。如是众生，未能见法，求真道相，深实可哀。真道相者，名为不作，无起无灭，非有非无，非常非断，非大非小，非色非心体。如此名为修习真道正行。

又告圣行真士曰：世间众生，无明重暗，真道在身，莫能睹见。譬如愚人，东西驰走，求觅空色，而不能知即是空。一切世间，亦复如是。心性驰走，欲求真道，不知身心即是真道。又如愚人，但见竹木，而不知火。舍木求火，四散奔走。一切世间，亦复如是。舍身求道，不知道在身中尔。又如愚人，舍形求影，默声求响，而不知形是影根，声为响本。以是当知世间邪见烦恼炽盛，犹荆棘林，如蒺藜园，不可亲近。我今宣示汝等，令知将来三清，不离烦恼；令知大道不在他方，但观身心，修习正道，自然解脱。

天尊告遍通真士曰：一切众生心法如生。云何一切众生心法如生？一切众生，本有生耶？若有生者，生从何有？一切众生，本无生耶？若无生者，见有生身，汝众今见身有耶？见身无耶？遍通答言：我等今众见身是无，何以故？前色灭已，后色生故。天尊曰：心法亦尔，非有非无，念念生灭。前心灭故，不为后因，后心生故，不为前果。是故我言一切众生心法如生。遍通又问曰：一切众生心法如生，生法见生，生法如心，心可见耶？天尊答曰：心法可见。欲见心法，还如见生，生无方所。欲见心法，亦无方所。遍通又问：心法如生，俱无方所，云何安慰令得安乐？天尊答言：身可安耶？遍通曰：身法念念，不可安慰。天尊曰：心法亦然，不可安慰。遍通又问：既不可安，云何向言安慰其心，令得乐耶？天尊答曰：为见有身，故令安慰。既安慰已，知心非有，亦复非无，名得真心，故得安乐。

《保圣纂要》曰：情者，魂之使；性者，魄之吏。情生于阴，以起造；性生于阳，以治理。阳仁阴贪，故情有利欲，性有

仁和。精多则魂魄强，气少则情性弱。情性为嗜欲乱之，由素丝染于五色也。

又曰：人之情性，为利欲之所败，如冰雪之曝日，草木之沾霜，皆不移时而消坏矣。冰雪以不消为体，而盛暑移其真；草木以不凋为质，而大寒夺其性。人有久视之命，而嗜欲灭其寿。若能遵引尽理，则长生罔极。

又曰：神者魂也，降之于天；鬼者魄也，经之于地。是以神能服气，形能食味。气清则神爽，形劳则魄浊。服气者绵绵而不死，身飞于天；食味者混混而殂，形归于地。理之自然也。

《仙经》曰：有者因无而生，形者须神而立。故有无之宫，形乃神之宅。莫不全宅以安主，修身以养神。若气散归空，游魂为变。火之于烛，烛靡则火不居；水之于堤，堤坏则水不存。魂劳神散，气竭命终矣。

又曰：人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。养神者，慎勿失道；为道者，慎勿失生。道与生相守，神与气相保，形神俱久矣。

圣母元君曰：功术之秘者，惟符药与气也。符者，三光之灵文，天真之信也。药者，五行之英，华池之精液也。气者，阴阳之和，万物之灵爽也。此三者，致道之机要，求仙之所宝也。

又曰：凡人有一千恶者，后代妖逆，二千恶者为奴厮，三千恶者六疾孤穷，四千恶者恶病流徙，五千恶者为五狱鬼，六千

恶者为二十八狱囚，七千恶者为诸方地狱徒，八千恶者堕寒冰狱，九千恶者入无边底狱，一万恶者堕薛荔狱。万恶之基，起于三业。一一相生，以至千万恶。堕薛荔狱者，永无原期。渺渺终天，无由济拔，得不痛哉。夫人觉有一恶，急宜改而不犯者，去道近矣。若为魔邪所干者。当洗心责己，悔过自修，即可反恶为善矣。人有一善，则心定神安。有十善则气力强壮，有百善则宝瑞降之，有千善则后代神真，有二千善则为圣真仙将吏，有三千善则为圣真仙曹掾，有四千善则为天下师圣真仙主统，有五千善则为圣真仙魁师，有六千善则为圣真仙卿大夫，有七千善则为圣真仙公王，有八千善则为圣真仙皇帝，有九千善则为元始五帝君，有万善则为太上玉皇帝。元君曰：万善之基，亦在三业。十善相生，至千万善。行善益算，行恶夺算。赏善罚恶，各有职司。报应之理，毫分无失。长生之本，惟善为基也。

又曰：专精养神，不为物杂，谓之清。反神服气，安而不动，谓之静。制念以定志，静身以安神，保气以存精。思虑兼忘，冥想内视，则身神并一。身神并一，则近真矣。

道曰：凡人遇我以祸者，我当以福往。是故福气常至，此害之气重徙，还在于彼。此学道者之行也。

徐来勒问曰：何谓兼忘？高玄真人曰：“一切凡夫，从氤氲际而起愚痴，染著诸有，虽积功勤，不能无滞。故使备定，除其有滞。有滞虽净，犹滞于空。空有双净，故曰兼忘。是故名初入正观之相。

《盟威经》云：道无不在，在师为师，在经为经，不离中

矣。

《宝玄经》云：裁制偏邪，同归中正。能返流末，还至本源。源即道也。道无形状，假言象以为津。既言冲用，用实无物。

《三皇经》曰：天下无常，岂有坚固者。故急当厌远之，求索自然以脱身耳。

又曰：“万物无有常，成者皆不久完。三光永明，天地常昭然。

《黄老玄示经》曰：道者不可以言传，欲使学者述书以相授，然可得闻也。夫善述事者，必通其言。善言词者，必通其意。其意若通，道可得也。夫天地之初，知其无朕也。入于虚无者，知其有实也。故云：其以成法，其初始终也。是以圣人见有书，即知本无书也。闻其言，即知其本无言也。见书知言，闻言知意，知意即知道也。知道即知可以口言，不可以书传也。故真人以神听，听可尊也；圣人以身教，教可珍也。

太上告王母曰：夫人受天地之气生。气之来也，谓之精。精之媾也，谓之灵。灵之变化，谓之神。神之化也之谓魂。随魂往来之谓识。随魂出入之谓魄。主管精魄之谓心。心有所从之谓情。情有所属之谓意。意有所措之谓志。志有所忆之谓思。思而远慕之谓虑。虑而用事之谓智。智者，尽此诸见者也。夫性者静也，气者动也。动静如一，内外和顺，非至人安能措心于此哉。术藏于内，随务应变；法设于外，适时御民。民用其道，而不知其数者，术也。悬教设令以示民者，法也。气变万物而不见其象，

术化万民而不见其形。故天以气为灵，王以术为神。

《四等智慧观身经》云：夫道者，要在行合冥科，积善内足，然后始涉大道之境界。若自不能，皆为徒劳于风尘耳。无益生命之修短也。道在我，不由彼。惟慈，惟爱，惟善，惟忍。能行此四等，乃与道为邻耳。

《老君戒经》云：恶人者，胎于醜薄之精，形于刍狗之类。魂微魄盛，尸毒腹满。人面虫心，体性狼敌。嫉妒蛆蛭，常怀阴贼。坏成作败，言则噉噉，自遇如玉，遇人如土。阳推鬼黠，不计殃咎。昔有一人，不念居业，专行偷盗，入大臣家，此人夜作狗形，既到其家，值其大建功德。吾时见此偷徒作狗形，吾即叱之，令长作狗，使常御巨石还此大臣家，积以为山。

《盟威经》云：淫犯内外，逼掠非偶，翻覆阴阳，公私戚属，相通奸狡，异类妖交。

《本行经》云：昔有国王元庆，放心于爱欲之门。值劫运终，寄胎于洪氏之胞。上天以其先身好色，故转为女子，遂其先好也。

《太平经》云：何谓为多言？然一言而致大凶，是为上多言人也。一言而致辱，是为中多言人也。一言而见穷，是为下多言人也。夫古今圣贤也，出言文辞，满天地之间，尚苦其少，有不及者，故灾害不绝。后生贤圣，复重言之，天下以为法，不敢厌其言也。故言而除害者，常苦其少。是以善言无多，恶言无少。故古之圣人，将言也，皆思之。圣心出而成经，置为人法。愚者

出言，为身灾害，还以自伤。

《真诰》曰：夫百思缠胸，寒热破神。营此官务，当此风尘，口言吉凶之会，身靡得失之门。众忧若是，万虑若此。虽有真心，固不为笃。抱道不行，握宝不用，而自然望头不白者，亦希闻也。在官无事，夷真内炼，纷错不秽其聪明，争竞不交于心胸，此道士之在官也。

《太清中经》云：慎无卖吾以求宝也，慎无传吾非其人也，慎无闭吾绝其学也。传吾学者昌，闭塞吾学者，虽独行之，必遇天殃。传吾道者，当法则天地、江河、淮海。法则天地者，何等不生？何等不成？法则江河淮海者，何水不流？何川不行？

《西升经》云：欲者，凶害之根也；无者，天地之元也。莫知其根，莫识其元，是故圣人去欲入无以辅其身。

《洞神诫身保命篇》云：黄帝曰：圣人保命之最，莫上于身心。利害身心，岂过于善恶。善恶所起本于心，心法不住，攀缘是用。所缘者名曰境界，能缘者名之曰心。故万品所起莫过于心。萌于心者，名曰行业。行业所操，名曰善恶。故纵欲为恶，息贪为善。善者能为济俗出尘之益，恶者必作败德染秽之资。故圣人知无形而用者，心也；形不自运者，身也。然心不托于身，则不能显班备用；身不藉于心，则亡灭不起。故身心体异而理符，致用万善而趣一。故能表里为用，动静相持。身无独往，为心所使。心法不净，惟欲攀缘。身量无涯，纳行不息。故心为凡圣之根，身为苦乐之聚。圣人知患生于心，愆必由己。是以清心除患，洁志消愆。凡俗之流，其即不然。肆情纵欲，不知欲出于心；侮

慢矜奢，不知慢生于己。惟骋愚暴，不顾其身。故以祸难所阶，由之不识危亡，自此日用不知，故圣达愍愚而垂教也。

道德公益网

东方阳熹心语集的内容

- 成佛成道真的没法可得吗？
- 什么都没有是什么？
- 先天情与后天情的区别？
- 为什么有人会坚信邪教？
- 为什么不能毁谤正法？
- 为什么说好是上天给的？
- 当今为什么会发生百年不遇的灾祸？
- 学好与学道的区别？
- 该不该批评名人？
- 印造佛像有利益吗？
- 佛教名言不等于佛教真理
- 有是幻有
- 回向的意义
- 为什么说不生不灭即是涅槃？
- 什么叫宿命大过天命？
- 吃植物算杀生，娶妻算淫心吗？
- 社会风气是怎么形成和败坏的？
- 君子不成人之恶
- 中道是一种精神境界
- 如何正确理解忍辱行与民族正义
- 一切罪恶的根源
- 当官为什么？
- 关于工作与婚姻
- 太好的夫妻难白头？
- 物质有见闻觉知的功能吗？

更多精彩内容请登录
WWW.DAODE.ORG

呂祖修養經

呂洞賓 著

呂洞賓簡介：

呂洞賓（798 年—？），天下道教主流全真道祖師，原名呂岩，字洞賓，道號純陽子。唐太宗貞觀二十年（公元 646）四月十四日巳時，出生於河中府永樂縣（今山西芮城）。自幼好讀，淹博百家，但三舉進士不第。武則天天授二年（公元 691），年已四十六歲的呂紹先又去長安應考，在酒肆中遇見上天仙使鍾離權。鍾離權讓他做了一個建功樹名、出將入相、封妻蔭子的美夢，醒後方知功名利祿均為夢幻，遂大徹大悟，拜鍾離權為師，赴終南山中修道，改名壘，字洞賓。其後遍遊山水，傳道度人，五十三歲歸宗廬山，六十四歲上朝元始、玉皇，賜號純陽子。

唐宋以來，他與鐵拐李、漢鍾離、藍采和、張果老、何仙姑、韓湘子、曹國舅並稱“八洞神仙”。在民間信仰中，他是八仙中最著名、民間傳說最多的一位。

天尊曰：天之道，利而不害；圣人之道，为而不争；故与时争之者昌；与人争之者凶。吉凶祸福，昏昏冥冥。其灾祸也，非富贵者，可请而避。其荣盛也，非贫贱者，可欲而得。惟为恶则祸来，惟修善则福生。福生于清俭，德生于卑退，道生于安静，命生于和畅，患生于多欲，祸生于多贪，过生于轻慢，罪生于不仁。仁者修善积德，成仁入道，以忠以孝，希圣希贤。伯夷叔齐之高风，曾参闵子之大孝，人歿道存，充塞天地。或悔过自新，虽失之于少壮，修行赎罪。冀得之于暮衰，静以安身，和以保神，精以致真。抱经济之才，泛然若无；洞古今之事，旷然若虚；爵之不动，禄之弗受。忘形乎尘俗之中，得性出云霞之外。希高敖古，克己知几；潇洒蓬门，贫同原宪；簞瓢陋巷，乐想颜回；闲邪存诚，守瓶执玉；超迹滓秽，栖真虚无；有事无事，常若无心；处寂处喧，其志惟一。制念以定志，静身以安神，保气以存精，思想两忘，方可云道。是故有有不为，无无不无，有者因无而生，形者须神而立。故有乃无之宫，形乃神之宅，所以全宅以安主。修身以养神，若气散归空，游神为变。犹火之于烛，烛靡则火不居；水之于堤，堤坏则水不住。魂劳神散，何道可成？神者魄也，降之于天；鬼者魄也，经之于地；是为神能服气，形能食味。气清则魂爽，形劳则魄浊。服气者绵绵而不死，身腾于天；食味者混混而夭亡，形沉于地。修行之士，性命双修，形神合一，故能长生。故一餐一寐，性命相关；一坐一行，死生是赖。虚心不外，入于玄玄，奇妙可以自得，而难以口言。虽不深造洞天，远寻福地，亦可以延生，娱景岁月，其如道何。

- 实无众生可度
- 极寒天气和战争的因果
- 为什么说佛说法四十九年没说一字？
- 关于学佛与事业和情感问题
- 心外找不到快乐和解脱
- 学佛者为什么要守规矩？
- 不净说法者当堕地狱
- 我不顶礼卑微
- 该不该打击邪魔外道？
- 放个屁就能够开悟吗？
- 讲述《法华经》的条件和禁戒
- 佛与父母哪个功德大？
- 世间无佛住处的意思
- 家长可以体罚孩子吗？
- 为什么说贪嗔痴性即是佛性？
- 如何停止感召疥虫？
- 觉性的本质是什么？
- 为什么说“唯爱涅槃”是邪教？
- 什么叫有为不住？
- “不孝有三，无后为大”的真实意思
- 不相信有地狱，就不会下地狱吗？
- 中国如何从根本上解决有毒食品问题？
- 为什么某些开悟者的烦恼甚于常人？
- 何谓念佛得因果？
- 何谓不二之法？

天隱子養生書

【唐】司马承祯 辑录

司马承祯简介：

司马承祯（647—735），字子微，法号道隐，自号白云子。唐代河内温（今河南温县）人，晋宣帝司马懿之弟司马馗之后。道教上清派茅山宗第十二代宗师。

唐人崔尚《唐天台山新桐柏观颂并序》称司马承祯为“晋宣帝弟太常馗之后裔”。司马承祯自少笃学好道，无心仕宦之途。师事嵩山道士潘师正，得受上清经法及符箓、导引、服饵诸术。后来遍游天下名山，隐居在天台山玉霄峰，自号“天台白云子”。与陈子昂、卢藏用、宋之问、王适、毕构、李白、孟浩然、王维、贺知章为“仙宗十友”。武则天闻其名，召至京都，亲降手敕，赞美他道行高操。唐睿宗景云二年（711）召入宫中，询问阴阳术数与理国之事，他回答阴阳术数为“异端”，理国应当以“无为”为本。颇合帝意，赐以宝琴及霞纹帔。唐玄宗开元九年（721），

派遣使者迎入宫，亲受法篆，成为道士皇帝。开元十五年（727），又召入宫，请他在王屋山自选佳地，建造阳台观以供居住。并按照他的意愿，在五岳各建真君祠一所。他善书篆、隶，自为一体，号“金剪刀书”。玄宗命他以三种字体书写《老子道德经》，刊正文简，刻为石经。羽化后，追赠银青光禄大夫，谥称“贞一先生”。

注：此经出自《道藏精华录》。

序

神仙之道，以长生为本；长生之要，以养气为根。夫气受之于天地，和之于阴阳。阴阳神灵，谓之心主；昼夜寤寐，谓之魂魄。是故人之身，大率不远乎神仙之道矣。天隐子，吾不知其何许人，著书八篇，包括秘妙，殆非人间所能力学者也。观夫修炼形气，养和心灵，归根契于伯阳，遗照齐于庄叟，长生久视，无出是书。承祜服习道风，惜乎世人，天促真寿，思欲传之同志，使简易而行信哉。自伯阳以来，惟天隐子而已。

唐司马承祜谨序

神仙章

人生时稟得灵气，精明通悟，学无滞塞，则谓之神。宅神于内，遗照于外，自然异于俗人，则谓之神仙。故神仙亦人也，在于修我灵气，勿为世俗所沦污；遂我自然，勿为邪见所凝滞，则成功矣。喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲七者，情之邪也；风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、佚八者，气之邪也，去此邪，仙道近矣。

易简章

《易》曰“天地之道易简”者，何也？天隐子曰：天地在我首之上、足之下，开目尽见，无假繁巧而言，故曰易简。易简者，神仙之谓也。然则以何道求之？曰：无求不能知，无道不能成。凡学神仙，先知易简。苟言涉奇诡，适足使人执迷无所归本，此非吾学也。

渐门章

《易》有渐卦，老氏有渐门，人之修真达性，不能顿悟，必须渐而进之，安而行之，故设渐门。观我所入，则道可见矣。

渐有五门，一曰斋戒，二曰安处，三曰存想，四曰坐忘，五曰神解。何谓斋戒？曰：澡身虚心。何谓安处？曰：深居静室。何谓存想？曰：收心复性。何谓坐忘？曰：遗形忘我。何谓神解？曰：万法通神。故习此五者，曰五渐之门。先了一，则渐次至二；了二，则渐次至三；了三，则渐次至四；了四，则渐次至五，神仙成矣。

斋戒章

斋戒者，非蔬茹饮食而已；澡身者，非汤浴去垢而已。盖其法在节食调中，磨擦畅外者也。夫人禀五行之气，而食五行之物，实自胞胎有形也。呼吸精血，岂可去食而求其长生！但世人不知休粮服气，是道家之权宜，非永绝粒食之谓也。故食之有斋戒者，斋乃洁净之务，戒乃节约之称。有饥即食，食勿令饱，此所谓调中也。百味未成熟勿食，五味太多勿食，腐败闭气之物勿食，此皆宜戒也。手常摩擦皮肤温热，熨去冷气，此所谓畅外也。久坐、久立、久劳、久役皆宜戒，此是调理形骸之法，形坚则气全，是以斋戒为渐门之首矣。

安处章

何谓安处？曰：非华堂邃宇、重裯广榻之谓也。在乎南向而坐，东首而寝，阴阳适中，明暗相半。屋无高，高则阳盛而明多；屋无卑，卑则阴盛而暗多。故明多则伤魄，暗多则伤魂。人之魂阳而魄阴，伤于明暗，则病疾生焉。此所以居处之室，必使

之能向天地之气，若亢阳之攻肌，淫阴之侵体，岂不伤哉！修养之渐，倘不法此，非安处之道。故曰吾所居室，四边皆牖户，遇风即阖，风息即开；吾所居座，前帘后屏，太明则下帘以和其内映，太暗则卷帘以通其外曜。内以安其心，外以安其目，心目皆安，则身安矣。明暗尚然，况太多事虑，太多情欲，岂能安其内外哉！故学道以安处为次。

存想章

存谓存我之神，想谓想我之身。闭目即见自己之目，收心即见自己之心。心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也。凡人目终日视他人。故心亦逐外走；心终日接他事，故目亦逐外视。营营浮光，未尝复照，奈何不病且夭耶？是以归根曰静，静曰复命，成性存存，众妙之门。此存想之渐，学道之功半矣。

坐忘章

坐忘者，因存想而得，因存想而忘也。行道而不见其行，非坐之义乎？有见而不行其见，非忘之义乎？何谓不行？曰：心不动故。何谓不见？曰：形都泯故。或问曰：何由得心不动？天隐子默而不答。又问：何由得形都泯？天隐子瞑而不视。或者悟道，乃退曰：道果在我矣！我果何人哉？天隐子果何人哉？于是彼我两忘，了无所照。

神解章

斋戒谓之信解，安处谓之闲解，存想谓之慧解，坐忘谓之定解，信、闲、定、慧四门通神，谓之神解。夫神之为义，不行而至，不疾而速，阴阳变通，天地长久，兼三才而言谓之易，齐万物而言谓之道德，本一性而言谓之真如。入于真如，归于无为。故天隐子生乎易中，死乎易中，动因万物，静因万物，邪由一性，贞由一性，是以生死动静邪贞，吾皆以神而解之。在人谓之人仙，在天曰天仙，在地曰地仙，在水曰水仙，能通变化之曰神仙。故神仙之道，同归一门。

道德公益网

东方阳熹言道录的内容

- 大同世界源于每个人的大同思想
- 学佛先从学习感恩开始
- 六道轮回的根源与动力
- 做公益的目的
- 念哪个咒灵
- 为什么有人不断受邪法引诱
- 上帝的两只手
- 如何证得圣位
- 圆满人道与圆成佛果
- 胜义谛与世俗谛
- 什么是真正的普世价值
- 如何做到不动心
- 如何不迷惑
- 为什么家里闹鼠害
- 虚妄与对立
- 五伦八德圆满就能够成佛吗
- 末世当修何法
- 业报的规律
- 什么样的人堪受正法
- 开悟见性者必知的问题
- 言离法者，是断灭见
- 如何通过修善获得解脱
- 出家不等于买了来世的保险
- 人为什么会变得愚痴和无明
- 如何知道自己缺乏福德

更多精彩内容请登录
WWW.DAODE.ORG

論性養生攝祖彭

神强者长生，气强者易灭。柔弱畏威，神强也。鼓怒骋志，气强也。凡人才所不至而极思之，则志伤也。力所不胜而极举之，则形伤也。积忧不已，则魂神伤矣。积悲不已，则魄神散矣。喜怒过多，神不归室。憎爱无定，神不守形。汲汲而欲神则烦，切切所思神则败。久言笑则脏腑伤，久坐立则筋骨伤。寢寐失时则肝伤，动息疲劳则脾伤，挽弓引弩则筋伤，沿高涉下则肾伤，沉醉呕吐则肺伤，饱食偃卧则气伤，骤马步走则胃伤，喧呼诘骂则胆伤，阴阳不交则疮痍生，房室不节则劳瘵发。且人生一世，久远之期，寿不过于三万日。不能一日无损伤，不能一日修补，徒责神之不守，体之不安。岂不难乎！足可悲矣。是以养生之法，不远睡，不骤行。耳不极听，目不久视，坐不至疲，卧不及极。先寒而后衣，先热而后解。不欲甚饥，饥则败气。食诫过多，勿极渴而饮，饮诫过深。食过则癥块成疾，饮过则痰癖结聚气风，不欲甚劳，不欲甚逸，勿出汗，勿醉中奔骤，勿饱食走马，勿多语，勿生餐，勿强食肥鲜，勿沐发后露头。冬不欲极温，夏不欲极冷。冬极温而春有狂疫，夏极凉而秋有疟痢。勿露卧星月之下，勿饥临尸骸之前，勿睡中摇扇，勿食次露头，勿冲热而饮冷水，勿凌盛寒而逼炎炉，勿沐浴后而迎猛风，勿汗出甚而便解衣，勿冲热而便入冷水淋身，勿对日月及南北斗大小便，勿于星辰下露体，勿冲霜雾及岚气。此皆损伤脏腑，败其神魄。五味不得偏耽，酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，甘多伤肾，咸多伤心。此並应于五行，潜禀四体，可理可究矣。志士君子，深可慎焉。犯之必不便损，久乃积成衰败。是故心为五脏之主，气为百体之使，动

用以太和为马，通宣以玄寂为车，关节烦劳即偃仰导引。若不营摄养之术，不顺和平之道，须臾气衰于不竟之际，形枯于声色之前。劳其渺渺之身，憔其戚戚之思。闻斯道养，深可修慎。是以真人常日淡泊，不亲狂荡，而愚者纵意未至，损身已先，败其神魂，伤其魄矣。悲夫！

攝生消息論

【元】丘处机 手著

注：此经出自《道藏精华录》。

春季摄生消息

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此养气之应，养生之道也。逆之则伤肝。肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘。当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。春阳初升，万物发萌。正二月间，乍寒乍热。高年之人，多有宿疾，春气所攻，则精神昏倦，宿病发动。又兼冬时，拥炉熏衣，啗炙炊爨成积，至春发泄。致体热头昏，壅隔疫嗽，四肢倦怠，腰脚无力，皆冬所蓄之疾，常当体候。若稍觉发动，不可便行疏利之药，恐伤脏腑，别生余疾。惟用消风、和气、凉膈、化痰之剂，或选食治方中，性稍凉，利饮食，调停以治，自然通畅。若无疾状，不必服药。春日融和，当眺园林亭阁，虚敞之处，用摅滞怀，以畅生气。不可兀坐，以生抑郁。饭酒不可过多，米面团饼，不可多食，致伤脾胃，难以消化。老人切不可饥腹多食，以快一时之口，致生不测。天气寒暄不一，不可顿去絺衣。老人气弱，骨疏体怯，风冷易伤腠理，时备夹衣，遇暖易之，一重渐减一重，不可暴去。

刘处士云：春来之病，多自冬至后，夜半一阳生，阳无吐，

阴无纳，心膈宿热与阳气相冲，两虎相逢，狭道必斗矣。至于春夏之交，遂致伤寒虚热时行之患，良由冬月焙火食炙，心膈宿痰流入四肢之故也。当服祛痰之药以导之，使不为疾。不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽。身觉热甚，少去上衣；稍冷莫强忍，即便加服。肺俞五脏之表，胃俞经络之长，二处不可失寒热之节。谚云：避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少餐申后饭是也。

肝脏春旺

肝属木，为青帝，卦属震，神形如青龙，象如悬匏。肝者干也，状如枝干，居在下，少近心。左三叶，右四叶，色如缟映绀。肝为心母，为肾子。肝中有三神，名曰爽灵、胎光、幽精也。夜卧及平旦，叩齿三十六通，呼肝神名，使神清气爽。目为之宫，左目为甲，右目为乙，男子至六十，肝气衰，肝叶薄，胆渐减，目即昏昏然，在形为筋，肝脉合于木，魂之藏也。于液为泪，肾邪入肝，故多泪。六腑，胆为肝之府，胆与肝合也，故肝气通则分五色，肝实则目黄赤。肝合于脉，其荣爪也，肝之合也。筋缓弱，脉不自持者，肝先死也。日为甲乙，辰为寅卯，音属角，味酸，其嗅臊膻，心邪入肝则恶膻。肝之外应东岳，上通岁星之精，春三月，常存岁星青气入于肝。故肝虚者，筋急也，皮枯者，肝热也；肌肉斑点者，肝风也，人之色青者，肝盛也；人好食酸味者，肝不足也，人之发枯者，肝伤也。人之手足多汗者，肝方无病。肺邪入肝则多哭。治肝病当用噓为泻，吸为补。其气仁，好行仁惠伤恻之情，故闻悲则泪出也。春三月，水旺天地气生，欲安其神者，当泽及群鸟，恩沾庶类，无竭川泽，毋洒陂塘，毋伤萌芽，好生勿杀，以合太清，以合天地生育之气，夜卧早起，以

合乎道。若逆之则毛骨不荣，金木相克而诸病生矣。

相肝脏病法

肝热者，左颊赤，肝病者，目夺而胁下痛引小腹，令人喜怒。肝虚则恐，如人将捕之；实则怒，虚则寒，寒则阴气壮，梦见山林。肝气逆，则头痛、耳聋、颊肿。肝病欲散，急食辛以散，用酸以补之；当避风，肝恶风也。肝病脐左有动气，按之牢；若痛支满、淋洩、大小便难、好转筋。肝有病则昏昏好睡，眼生膜，视物不明，飞蝇上下，胥肉攀睛，或生晕映冷泪，两角赤痒，当服升麻疏散之剂。

夏季摄生消息

夏三月，属火，生于长，养心气，火旺，味属苦。火能克金，金属肺，肺主辛，当夏饮食之味，宜减苦增辛以养肺。心气当呵以疏之，嘘以顺之。三伏内腹中常冷时，忌下利，恐泄阴气，故不宜针灸，惟宜发汗。夏至后，夜半一阴生，宜服热物兼服补肾汤药。夏季心旺肾衰，虽大热，不宜吃冷淘冰雪、密冰、凉粉、冷粥，饱腹受寒，必起霍乱。少食瓜茄生菜，原腹中方受阴气，食此凝滞之物，多结癥块。若患冷气痰火之人，切宜忌之，老人尤当慎护。平居檐下、过廊、街堂、破窗，皆不可纳凉，此等所在虽凉，贼风中人最暴，惟宜虚堂、净室、水亭、木阴洁净空敞之处，自然清凉。更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减；不可以热为热，更生热矣。每日宜进温补平顺丸散，饮食温暖，不令大饱，时时进之，宜桂汤豆蔻热水，其于肥腻当戒。不得于星月下露卧，兼使睡著，使人扇风取凉，一时虽快，风入腠里，其患最深。贪凉，兼汗身当风而卧，多风痹，手足不仁，语言蹇涩，四肢瘫痪。虽不人人如此，亦有当时中者，亦有不便中者，其说何也？逢年岁方壮，遇月之满，得时之和，即幸而免，至后还发，若或年力衰迈，值月之空，失时之和，无不中者。头为诸阳之总，尤不可风。卧处宜密防小隙微孔，以伤其脑户。夏

三月，每日梳头一、二百下，不得梳著头皮，当在无风处梳之，自然去风明目矣。

《养生论》曰：夏谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华成实，使气得泄，此夏气之应，长养之道也。逆之则伤心，秋发痼疾，收敛者少，冬至病重。又曰：夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。禁饮食汤，禁食过饱，禁湿地卧并穿湿衣。

心脏夏旺

心属南方火，为赤帝，神形如朱雀，象如倒悬莲蕊。心者纤也，所纳纤微，无不贯注，变水为血也。重十二两，居肺下肝上，对尾鸠下一寸，注曰：胞中心口掩下尾鸠也。色如锦映绛，中有七孔三毛。上智之人，心孔通明；中智之人，五孔心穴通气；下智无孔，气明不通，无智狡诈。心为肝子，为脾母。舌为之宫阙。窍通耳，左耳为丙，右耳为丁。液为汗，肾邪入心则汗溢。其味苦。小肠为心之腑，与心合。《黄庭经》曰：心部之宅莲含花，下有童子丹元家，主适寒热荣卫和，丹锦绡囊披玉罗。其声微，其嗅焦，故人有不畅事，心即焦燥。心气通则知五味，心病则舌焦卷而短，不知五味也。其性礼，其情乐。人年六十，心气衰弱，言多错忘。心脉出于中冲，生之本，神之处也。主明运用。心合于脉，其色荣也，血脉虚少不能荣脏腑者，心先死也。心合辰之巳午，外应南岳，上通荧惑之精。故心风者，舌缩不能言也，血壅者，心惊也；舌无味者，心虚也；善忘者，心神离也，重语者，心乱也，多悲者，心伤也，好食苦者，心不足也，面青黑者，

心气冷也；容色鲜好红活有光，心无病也。肺邪入心则多言，心通微，心有疾当用呵呵者，出心之邪气也。故夏三月，欲安其神者，则含忠履孝，辅义安仁，安息火炁，澄和心神，外绝声色，内薄滋味，可以居高，朗还眺望，早卧早起，无厌于日，顺于正阳，以消暑气。逆之则肾心相争，火水相克，火病由此而作矣。

相心脏病法

心热者，色赤而脉溢，口中生疮，腐烂作臭，胸膈肩背两胁两臂皆痛。心虚则心腹相引而痛，或梦刀杖、火焰、赤衣红色之物，炉冶之事，以恍怖人。心病欲濡，急食咸以濡之，用苦以补之，甘以泻之；禁湿衣热食，心恶热及水。心病当脐上有动脉，按之牢若痛，更苦烦煎，手足心热，口干舌强，咽喉痛咽不下，忘前失后。

秋季摄生消息

秋三月，主肃杀，肺气旺，味属辛。金能克木，木属肝，肝主酸。当秋之时，饮食之味，宜减辛增酸，以养肝气。肺盛则用咽以泄之。立秋以后，稍宜和平将摄。但春秋之际，故疾发动之时，切须安养，量其自性将养，秋间不宜吐并发汗，令人消烁，以致脏腑不安；惟宜针灸，下利进汤散以助阳气。又若患积劳、五痔、消渴等病，不宜吃干饭炙煨，并自死牛肉，生鲮鸡猪，浊酒陈臭，咸醋粘滑难消之物，及生菜、瓜果、蚱酱之类，若风气、冷病、痲癖之人，亦不宜食。若夏月好食冷物过多，至秋患赤白痢疾兼疟疾者，宜以童子小便二升，并大腹槟榔五箇细剉，同便煎取八合，下生姜汁一合，和收起腊雪水一钟，早朝空心，分为二服，泻出三两行。夏月所食冷物，或胸膈有宿水冷脓，悉为此药祛逐，不能为患。此汤名承气，虽老人亦可服之，不损元气，况秋痢又当其时，此药又理脚气，悉可取效。丈夫泻后两三日，以薤白煮粥，加羊肾同煮，空心服之，殊胜补药。又当清晨睡觉，闭目叩齿二十一下，咽津，以两手搓热熨眼数次，于秋三月行此，极能明目。又曰：季秋谓之容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋形，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬

为渗泄，奉藏者少。秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮，并穿寒湿内衣。《千金方》曰：三秋服黄芪等丸一、二剂，则百病不生。

肺脏秋旺

肺属西方金，为白帝，神形如白虎，象如悬磬，色如缟映红，居五脏之上，对胸若覆盖然，故为华盖。肺者勃也，言其气勃郁也。重三斤三两，六叶两耳，总计八叶。肺为脾子，为肾母。下有七魄如婴儿，名尸狗、伏尸、雀阴、吞贼、非毒、除秽、辟臭，乃七名也。夜卧及平旦时、叩齿三十六通，呼肺神及七魄名，以安五脏。鼻为之宫。左为庚，右为辛，在气为咳，在液为涕，在形为皮毛也。上通气至脑户，下通气至脾中，是以诸气属肺，故肺为呼吸之根源，为传送之宫殿也。肺之脉出于少商，又为魄门，久卧伤气。肾邪入肺则多涕，肺生于右为喘咳。大肠为肺之府，大肠与肺合，为传泻行导之府。鼻为肺之宫，肺气通则鼻知香臭，肺合于皮，其荣毛也，皮枯而毛落者，肺先死也。肺纳金，金受气于寅，生于巳，旺于酉，病于亥，死于午，墓于丑。为秋日，为庚辛，为申酉。其声商，其色白，其味辛，其臭腥，心邪入肺则恶腥也；其性义，其情虑。肺之外应五岳，上通太白之精，于秋之王日，存太白之气入于肺，以助肺神。肺风者，鼻即塞也，容色枯者，肺干也，鼻痒者，肺有虫也；多恐惧者，魄离于肺也。身体黧黑者，肺气微也，多怒气者，肺盛也，不耐寒者，肺劳也，肺劳则多睡。好食辛辣者，肺不足也，肠鸣者，肺气壅也，肺邪自入者，则好笑。故人之颜色莹白者，则肺无病也。肺有疾，用咽以抽之。无故而咽，不祥也。秋三月，金旺主杀，万物枯损，欲安其魄而存其形者，当含仁育物，施恩敛容。阴阳分形，万物

收杀，雀卧鸡起，斩伐草木，以顺秋气。长肺之刚，则邪气不侵；逆之则五脏乖，而诸病作矣。

相肺脏病法

肺病热，右颊赤，肺病色白而毛槁，喘咳气逆，胸背四肢烦痛，或梦美人交合，或见花旖衣甲，日月云鹤，贵人相临。肺虚则气短，不能调息；肺燥则喉干；肺风则多汗畏风，咳如气喘，旦善暮甚。气病上逆，急食苦以泄之，又曰：宜酸以收之，用辛以补之，苦以泻之。禁食寒，肺恶寒也。肺有病，不闻香臭，鼻生瘕肉，或生疮疥，皮肤燥痒，气盛咳逆，唾吐脓血，宜服排风散。

冬季摄生消息

冬三月，天地闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，以待日光，去寒就温，毋泄皮肤，逆之肾伤。春为痿厥，奉生者少。斯时伏阳在内，有疾宜吐，心膈多热，所忌发汗，恐泄阳气故也。宜服酒浸补药，或山药酒一、二杯以迎阳气。寝卧之时，稍宜虚歇，寒极方加絺衣，以渐加厚，不得一顿便多。惟无寒即已，不得频用大火烘炙，尤甚损人，手足应心，不可以火炙手，引火入心，使人烦躁，不可就火烘炙食物，冷药不治热极，热药不治冷极，水就湿，火就燥耳。饮食之味，宜减酸增苦，以养心气。冬月肾水味咸，恐水克火，心受病耳，故宜养心。宜居处密室，温暖衣衾，调其饮食，适其寒温，不可冒触寒风。老人尤甚，恐寒邪感冒，为嗽逆麻痹昏眩等疾；冬月阳气在内，阴气在外，老人多有上热下冷之患；不宜沐浴，阳气内蕴之时，若加汤火所逼，必出大汗，老年骨肉疏薄，易于感动，多生外疾，不可早出，以犯霜威；早起服醇酒一杯以御寒，晚服消痰凉膈之药以平心气，不令热气上涌，切忌房事，不可多食炙煨肉面馄饨之类。

肾脏冬旺

《内景经》曰：肾属北方水，为黑帝，生对脐，附腰脊，

重一斤一两，色如锦映紫，主分水气，灌注一身，如树之有根。左曰肾，右名命门，生气之府，死气之庐，守之则存，用之则竭。为肝母，为肺子，耳为之宫。天之生我，流光而变谓之精，精气往来为之神，神者，肾藏其情智，左属壬，右属癸，在辰为子亥，在气为吹，在液为唾，在形为骨，久立伤骨，为损肾也。应在齿，齿痛者，肾伤也。经于上焦，荣于中焦，卫于下焦。肾邪自入则多唾，膀胱为津液之府，荣其发也。《黄庭经》曰：肾部之宫元阙圆，中有童子名上元，主诸脏腑九液源，外应两耳百液津。其声羽，其味咸，其臭腐，心邪入肾则恶腐。凡丈夫，六十肾气衰，发变齿动，七十形体皆困，九十肾气焦枯，骨痿而不能起床者，肾先死也。肾病则耳聋骨痿，肾合于骨，其荣在髭。肾之外应北岳，上通辰星之精。冬三月，存辰星之黑气，入肾中存之。人之骨痛者，肾虚也；人之齿多齟者，肾衰也，人之齿堕者，肾风也，人之耳痛者，肾气壅也；人之多欠者，肾邪也，人之腰不伸者，肾乏也，人之色黑者，肾衰也；人之容色紫面有光者，肾无病也，人之骨节鸣者，肾羸也。肺邪入肾则多呻，肾有疾，当吹以泻之，吸以补之。其气智，肾气沉滞，宜重吹则渐通也。肾虚则梦入暗处，见妇人、僧尼、龟鳖、驼马、旗枪，自身兵甲，或山行，或溪舟。故冬三月，乾坤气闭，万物伏藏，君子戒谨，节嗜欲，正声色，以待阴阳之定，无兢阴阳，以全其生，合乎太清。

相肾脏病法

肾热者，颐赤，肾有病，色黑而齿槁，腹大体重，喘咳汗出恶风，肾虚则腰中痛。肾风之状，颈多汗恶风，食欲下，膈寒不通，腹满胀，食寒则泄，在形黑瘦。肾燥，急食辛以润之，肾

病坚，急食咸以补之，用苦以泻之，无犯热食，无著暖衣。肾病，脐下有动气，按之牢，若痛。若食不消化，体重骨疼，腰胯膀胱冷痛，脚痛成痹，小便余沥，疝瘕所缠，宜服肾气丸。

養生膚語

【明】陈继儒 著

陈继儒简介：

陈继儒（1558～1639），明代文学家、书画家。字仲醇，号眉公、麋公。华亭（今上海金山枫泾泖桥村）人。诸生，年二十九，隐居小昆山，后居东佘山，杜门著述，工诗善文，书法苏、米，兼能绘事，屡奉诏征用，皆以疾辞。擅墨梅、山水，画梅多册页小幅，自然随意，意态萧疏。论画倡导文人画，持南北宗论，重视画家的修养，赞同书画同源。有《梅花册》、《云山卷》等传世。著有《妮古录》、《陈眉公全集》、《小窗幽记》。

注：此经出自《道藏精华录》。

天地以气生人，故人一日一时未尝能离乎气。鱼之在水，两腮翕动，无有停时。人在宇宙间，两鼻翕张，亦无有停时。所以统辖造化之气，人赖以生也。故曰：食其时，百骸理。动其机，万化安。为此也。人生奔驰劳顿，气因之骤矣。骤则出多入少，外者不入，内者愈虚。所以死期将至。惟至人观天道，执天行，抱神以静，气气归脐。寿天地矣。故知人生天地间，虽可见者，形；所以能长久者，气。

郭康伯遇神人授一保身卫生之术，云：但有四句偈，须是在处受持。偈云：自身有病自心知，身病还将心自医。心境静时身亦静，心生还是病生时。郭信用其言，知自护爱，康健倍常，年几百岁。皆由善摄元气所致。

天气常清，天色常明。更无一物挠乱，所以长久。今人所见云气候忽变现起灭者，皆近地之界，百里而上，无有也。譬如人身有七情六欲之干，有三毒六害之扰，岂能长久？诚能至清至明如天地，岂得不如天地之不毁乎？青天歌云：青天忽起浮云障，云起纵横遮万象。养生者辨之。

触事而感生，善应而劳生，此皆致老之理也。庄子称：鲁有单豹者，岩居而水饮，不与民同利，行年七十而犹有婴儿之色。余以为此即养生之理也。人之生也，以有上栋下宇之求，饥食渴饮之资，故不得不与民角利。日夜忧劳其心，无有顷暇，故老及之也。今岩居水饮，则于世无求；不与民同利，则于物无竞。无

求无竞，虽欲不寿，得乎？古人谓之却老。却之者，去其可老之道也。

人有喜谈道者，余止之曰：道不易谈也。不能绝色，不必谈道。不能绝世，不必谈道。何也？道所以全吾真也，而不绝色，则为渗漏之躯，真何能全？道所以完吾性也，而不绝世，则为合尘之徒，性何能全？或者引休妻不是道，及引大隐在市釐为证，此则禅家最上一乘之妙。若以此为解，徒使退堕耳。

卫生歌云：木还去火不成灰，人能去火方延命。谅哉斯言。夫人之忿怒，羡慕悲壮、激切、鼓动、奔驰、跳跃、翔舞、讴歌、叫啸之类，凡激于人我而发者，夫孰非火之所以为哉？木与木相钻而火生，人与人相形而欲生。其理一也。人能勘破此理，每事抑损，惩其忿而窒其欲，则五气自平，六脉自和，延生必矣。

魂魄合而成形。贤愚在德，肥瘦在母，寿夭在父。血盛则肌肥，精足则神壮，神和则德全。此闻之汪弄丸云，以此见天之赋命，生由父之精，而死亦由父之精也。但养和全德，此则由乎己者，不可不知所事。

权德輿文云：舟有溺，骑有坠，寝有魇，饮有醉，食有饕，行有蹶。其甚则皆可以致毙，无非危机。呜呼，岂独在于高官尊爵已哉？正在饮食、衽席、舆马、燕寝之间。人之所易而弗之防，故自阽于危耳。

学道之士，须识吾之一身，从太虚中而来。既从太虚中而来，则此身初亦无有，岂应执著之以为己物？故此身之灵明，主

人必使不著于有，不著于无，一如太虚之无物以扰之。然后本体之心方得清静合虚，灵觉常圆。而一切繁华，一切系累不能夺矣。繁华、系累不能夺，则俗心日退，真心日进。退得一分俗心，自能进得一分真心，孟子所谓养心莫善于寡欲者是也。心自太虚，则身还太虚。所谓仙，所谓佛，何俟多谈。

周莱峰以养生术请钱午江曰：不过履和适顺而已。履和，则不伤和；适顺，则不违顺。夫天地之气，至和大顺。尽之人身，小天地也，岂不可仿天地之长年乎？莱峰刻石临清公署，制小牙牌勒四字置衿袖终其身。先辈之重箴言如此。

阴阳本不相对待，造化之生物也。阳入于阴，阴留阳而不得飞则生；阳出于阴，阳不顾阴而不能留则死。是死生俱系于阳，固与阴不相关也。仙家谓：一分阳气不尽不死，一分阴气不尽不仙。然则阴阳岂可对待言哉？虽然阳之所在，不独生死系之，即诸物之灵蠢亦系之。人阳气在上，故耳目聪明，于物最灵。鸟兽阳气与阴气混淆，故蠢。草木阳气在根，故尤蠢。以此为言，则人之阳气，安可不宝？耳聋目瞶，阳将散矣。是以君子先时兢兢，惟阳是守，有以也夫。

人生食用，最宜加谨，以吾身中之气，由之而升降聚散耳。何者？多饮酒则气升，多饮茶则气降，多肉食、谷食则气滞，多辛食则气散，多咸食则气坠，多甘食则气积，多酸食则气结，多苦食则气抑。修真之士，所以调燮五脏，流通精神，全赖酌量五味，约省酒食，使不过则可也。

人始死，耳目口鼻手足形体具足，而父母兄弟妻子莫之爱

者，谓其神之去也。然则人之所爱，在神不在形矣。而今人所养，顾在形不在神。何耶？今人作文神去，作事神去，好声神去，好色神去。凡动静运用纷纭，神无不去，人莫之惜顾，神绝乃独悲之深焉，是何见之晚也。人之致思发虑，致一思，出一神，注一念，出一神。如分火焉，火愈分，油愈干，火愈小，神愈分，精愈竭，神愈少。及其绝而悲之深焉。是何见之晚也。古仙云：元神一出便收来，神返身中气自回，如此朝朝并暮暮，自然翁妪返童孩。噫，其诚通天地之生机也夫。

高南州云：阴阳交合，造化之妙，无可伦比。因述一术士言，八月十五日夜半子时，俟月色正中，以方诸取月华水盈缸。俟来年五月五日午时，以阳燧置缸上。须臾日照水中，缸中水奔腾翻涌而起，顷之水尽涸矣。观其药候以为服食，此丹家炼神水法也。服食虽未易卒得，然因此可以窥造化交合之妙。

却病之术，有行功一法。虚病宜存想收敛，固秘心志，内守之工夫以补之。实病宜按摩导引，吸努掐撮，外发之工夫以散之。凡热病宜吐故纳新，口出鼻入以凉之。冷病宜存气闭息，用意生火以温之。此四法可为治病快捷方式，胜服草木金石之药远矣。此得之老方士言。

道书云：有妻子者，则为妻子所累；有富贵者，则为富贵所累。道不可行也。审如是，必弃妻孥、捐富贵而后可乎？夫妻孥不病道，病在于累妻孥；富贵不绝道，绝在于累富贵。盖妻孥、富贵，在境而累，不累在心。舜尝二女裸矣，亦尝受尧禅矣。不为许由之逃，务光之辞，而竟无伤于道。此其道之微旨可想已。

王宏字论修真有难易曰：吾辈破漏之躯，与童真修炼自别。缘童贞原是乾体，不破不漏，非破乾而成离者比。欲修纯乾，止用得一段纯阳工夫耳。若吾辈必补离成乾，然后更著工夫，所以难也。此论甚合玄理。

《续仙传》有卖药翁尝呼曰：有钱不买药吃，尽作土馒头去。此言最警悟，人之不为土馒头寡矣。人日非而已不悟，何与？但药有数种，苦不能辨。有灵药可以益寿延年，有至药可以起死回生，有神药可以回阳换骨。若夫金石草木，但可以治病，虽有迟速，末后一著土馒头如故。

许道人云：人心贵澄静。若能半夜打坐不倒身，端坐凝寂，则性命入吾囊橐；若夜夜不倒身，则性命在我掌握，长生可冀矣。何者？魂强魄弱故也。又问：何如用工。曰：真人潜深渊，浮游守规中。二语尽矣。

陆元鹤谈养生之旨曰：不过藏神于渊，令不外游，久之自然神化。毋多谈，予唯其语。夫神之为物，不可以知知，不可以识识。恒留于身，其中炯然，则精气归真，神化自现。古仙云：气是添年药，心为使气神，若能神气住，便是得仙人。所谓神气住者，非神也耶？世率称仙真为神仙，以其所炼在神也。

郑龙门见召，指座右二沃丹花曰：此四本同发，惜止移其二入堂中，今十余日矣。其二则未暇，为日色所曝，遂萎谢。且曰：此可以悟养生。若如此花，天岂有所限量邪？余因惕然有警，诚悟此理，则自不置其身于伤生之境。稊中散一溉后枯之说可信。

壮年嗜欲，一时不见，久之渐至怯薄。譬如富家妄费，一时不见，久之渐至贫穷，自然之理。人听见在日暮，故不悟耳。推此以观，凡读书史，作文字，养生作家，取效亦复如是。弗谓无功，久之自然见效。

偶遇方僧，谈终南山苦行道流，多有至二三百岁者。日常掘食黄精、苍白术诸药草以充食，又有服饵茯苓者。其法：山中大树多合抱者，搜其根土，深数尺，断树命根，以大瓮盛蜜与新茯苓放树根下。春则蜜气升于树颠，冬则蜜复降入瓮。如此三年，方取出地。每日啖如拳大一块，饮水一瓯，不复火食。茯苓既是长年之植，又不火食，其享有异寿，固宜也。若今世人志行如常，而欲企异常之寿，不亦难乎哉？

俗谓人之雄健者曰有气力。以见力与气，元自相通，力从气而出也。凡叫喊跳跃、歌啸狂舞、奔逸超走之类，凡以力从事者，皆能损气。古之善养生者，呼不出声，行不颺尘。不恒舞而熊经鸟伸，不长啸而呼吸元神。殆皆息力以生气乎。

凡风寒暑湿，在外则为气，中于人身则为毒。或有发为痈疽、发为疟痢者，中伏伤生之道，不可不谨。故人之起居，室之栖止，须秘密坚固，高朗干燥，斯无患矣。

井不汲不溢，精不用不盈。何以？以水由地中，汲则益之；精充身中，损则充之。本非有溢而盈也。世人不解斯理，谓汲井不见其损，不知汲频则地元竭；用精不见其耗，不知用频则真元疲。是以明于汲井之理者，井养而不穷；明于用精之道者，神用而不竭。

有人好养真而未尝轻事远游，曰：昔也某曾泛舟游于江，遇风几覆没，以是不数游也。余笑曰：闭尔户，坐尔室，宁独无江乎哉。夫江之险犹凭舟也，若户与室之险，在衽与席，在饮与食，宁复有舟可凭哉，奚独江也？焦若火，凝若冰，利若戈矛，何时而不有，奚独江也与哉？客曰：吾闻命矣，吾将事远游。

发本缁也，而何为素？齿本缁也，而何为疏？眸本瞭也，而何为眊？耳本聪也，而何为聩？手本攫也，而何为疲？足本趋也，而何为痿？肩能负，何为老而痹？身能任，何为病而弱？颜能丹，何为衰而枯？此意可省。其殆生之所以死者耶。其殆死之所以形见其征者邪。知生之所以死者，则知死之所以生矣。夫人之形，日日有生，生而不知，所以宝其生；时时有死，死而弗知，所以救其死。及其偃然卧，溘然冥，然后随而哀之。噫，亦晚矣！夫早服重积者，非至人乌足语此。

上品上药，神与气精。精能生气，气能生神，则精气又生神之本也。保精以裕气，裕气以养神，此长生之要方。但心为精主，意为气马。心驰意动，则精气随之行。故正心诚意，为中心柱子，为此。虽然，犹是初功。须到得心虑俱泯、神识两忘，方是真人境界。心虑俱泯、神识两忘为何？泯其心所以存其心，忘其神所以养其神。气盛神全，自然底于神化。

顾色泉生平好奉道旨。偶夜梦之海上，有二人从逐而行，相谓曰：此君姓顾，笃好学仙。色泉顾而问之，一人高声曰：仙没有，无欲即仙。因与同东行，诣海中而去。醒而自思，畴昔所梦，非仙也邪？余因无欲即仙一语，甚近道，志之。

黄可斋言：嘉靖年间至京，遇内膳来自吏部李古冲所，得尝一饔，味极咸，不可入口。盖诸物俱用秋石煮制故耳。大抵内膳烹调，五味过浓，食之至有不知其何物者。因言：食淡极有益，五味盛多能伤生。彼曾至东光县村落中，三老人昆弟俱年八十余，极强健。问之，云：此地难得盐，吾辈尽淡食，且务农无外事。此不可解养生哉？可斋亦食淡已十年。丹书云：食淡精神爽。老子云：五味令人口爽。以此观之，五味之用，可无慎哉？

天食人以五气，地食人以五味。今人口鼻中气喘急、气出，反为天地所盗，得天气之养者寡。日常所养，惟赖五味。若过多偏胜，则五脏偏重。不惟不得养，且以戕生矣。试以真味尝之，如五谷、如菽麦、如瓜果，味皆淡，此可见天地养人之本意。至味皆在淡中，今人务为浓浓者，殆失其味之正邪。古人称鲜能知味，不知其味之淡耳。

胡浦南巡抚西江，以劳勩致衰疾。闻方士言，乃多索民间乳饮。每晨进瓯许，无验。又多索松子取实，日进数盂，代餐饭。半月余，更觉虚疲不可支。得告归，竟不起。此胡沙冈言。因思物有形质，岂能复化为精气？况诸香走窜腠理，耗散元精，其不验宜矣。夫善养生者，岂徒恃药物已哉？

王阳明诗曰：饥来吃饭倦来眠，只此修元元更元。说与世人浑不解，却于身外觅神仙。昔慧海师或问修道如何用功。师曰：饥来吃饭，困时即眠。一切人吃饭时，不肯吃，百种需索；睡时不肯睡，千般计较。眠食不得自如，岂得长生邪？尝举示二则公案于道友。且问百尺竿头更进步如何？道曰：饥食困眠，犹是欲

界。须阳长阴消，至气满不思食，神满不思睡，方是究竟。

欲最难制，惟断乃成。姻家董三冈，性刚果，年六旬，始举子。既毓之日，曰：吾将绝欲延寿，观此子之成立也。诸姬别馆，自此俱异处，寿七十八而终。余闻严介溪因阃中不和，年方四旬余，即绝欲。至后贵极人臣，果八十五终。宝精之验如此。

昆山周六观，盖癯然一儒也。余曾识荆，能诗善画，作赵体书亦逼真。又好客、好古玩、好声伎、好鼓琴。余私念，此君精神如此，诸好毕集，何以支久？逾年，周果不禄。以此见人生所好，自当专一。若多好多能，反能耗神损精。其殆与食少事烦者，同一机邪。

张全山，官学职，年八十有六，有少容。陈泰严谈其为人，甚可法。官虽小，若以为贵；家虽贫，若以为富。年老生一子且幼，若以为众且壮也。欣然无忧戚之色，且不形之论议，真实作自家事，宜其寿也。因忆全山对徐存斋云：彼苍报施，决不差爽。然则全山之得寿，其亦有由致与。

马见田善谈玄理，年六十有五，而须发尽黑。李少白不善谈玄理，行年七十而须发亦黑，有少容。予尝以养生术叩见田。曰：不食咸，不饮茶，宝养精、气、神为主。日坐一室，无所事事。及叩少白，少白无言，但日嬉嬉然，不关心世务，虽患难，无忧戚之色而已。然未常绝足城市。然则二君致寿，果相符邪？抑外不相符而中实无异邪？

心动则神疲。凡诸伎俩营营与人角胜负者，未有不减年算

者也。伎俩之中，作诗弈棋，劳神独甚。周莱峰云：某之所见，以弈伤生者四人矣。宋豫斋、王连川、王汾源、郭南洲是已。又云：孙李泉五更作诗，以劳成疾而卒。陈雨泉云：王同墟与客弈，忽瞑目，呼之不应，则死矣。弈之劳神如此。噫！伤生之事，岂独在酒色之间已哉。

嘉定陆筠台，少病寒证，瘥而不慎，遂病亡阳。稍闻人声，辄悸欲死。服药累年无效，陆乃尽除药饵。日事睡卧，待毙而已。如是者五年，病似少瘥，性颇通灵。门有隶人至，呼曰：隶人至矣。有友人至，呼曰：有友人某至已。而数里外之事，率能前知。更年余乃起，如少壮时，能挽他有力人不能挽之弓。既病起累月，少汨人事，灵知遂昧，不复如其病卧时矣。与余友善，后得子，号兰室。

过余山，遇顾豫斋与语。豫斋好静修，筑馆余山，弥岁不归。谈内养一诀，止是专气致柔，如婴儿，作不生计，则长生可冀。若分别尔汝高下，有敬慢，有爱憎，皆是有生后事，非未生前工夫也。此言真得修养之奥。

内养秘诀，得之未真切，未可轻试。屡有因之而召祸者。曾见谢宾山之徒，试内视之诀，行火太急，未期痢下五色，死。有一苏友，从方外学闭气诀，于某塔寺仅半岁，亦病痢下而亡。某士夫闻一同年病疽发而殒，云：此必曾学坐功也。询之果然。以是知遇诀未真，欲益反损。试观人间炼黄白术，火候少差，鼎炉随失。况于人身，又非鼎炉可见者比。下工试手者，其慎无倚信哉。

色易溺人，圣人亦不能卒制，止是远之而已。故曰去谗远色。远之自可驯致于绝也。饮食亦易动饕餮，故曰君子远庖厨也。旨酒则疏仪狄而绝之。疏之云者，殆亦远之义与？因谈食色性也之义，而漫论及此，不知可测圣贤制欲之真方否。

道者谢宾山，别去数年，复来谒云：别后过建业，浮彭蠡，之袁南饶厂之间，访龙虎山遗迹。年余，还逾匡庐，走荆襄郑卫诸境。已而过河间，徒步真保长途，以及北都。居三年，复还寓金焦岁余。访贤日久，曾无一遇。但只勘得世情熟破。问世情若何？曰：只是要占便宜，损人利己而已。遇富人则敬，遇贫人则贱。在在皆然。语音不同，其情一如。既而曰：只讨一人我平等人，亦不易得。况肯损己利人，何以学道？余闻之悚然。果能人我一如，是谓无我，是谓克己。巍巍圣境，缈不可即。

吾乡余山庙，塑像甚工。闻寺僧云：旧有一塑工某姓，来自江西。经岁余，塑诸像。金泽寺像，亦其所塑。成而病，诸侣欲为延医。工却之曰：无以为也。吾想像臆度，尽吾神矣，此所以病也。世岂有药物能复吾神哉？竟死。仙庙诸像，今具在诸刹，罕见其比。

龙生九子不成龙，各有所好。囚牛，平生好音乐，今胡琴头上刻兽头是。睚眦，平生好杀，今刀柄上龙吞头是。嘲风，平生好险，今殿角走兽是。蒲牢，平生好鸣，今钟上兽纽是。狻猊，平生好坐，今佛座狮子是。霸下，平生好重，碑坐兽是。狻猊，平生好讼，今狱门狮子头是。赑屃，平生好文，今碑两旁龙是。蚩吻，平生好吞，今殿脊兽头是。惟龙无好，所以成龙。此可以

证无欲即仙之旨。

《龙川纪事》载仙都山道士论养生，有内外。精气，内也，非金石所能坚凝。四肢百骸，外也，非精气所能变化。欲事内，必调养精气，极而后内丹成，内丹成则不能死矣。然隐居人间，久之或托尸解，而未能变化轻举。盖四大本外物和合而成。惟外丹然后可以点瓦砾、化皮骨，飞行无碍矣。然内丹未成，内无交之，则服外丹者多死。余谓此论，固为唐皇服丹燥渴而发。然以内丹为精气，则胶于凡躯，而不知药自外来之旨。以外丹为金石，则滞于形质，而不知从有入无之妙。岂足通玄家之奥义邪？

至言總養生篇

注：此经出自《道藏精华录》。

老君《西升经》曰：伪道养形，真道养神。通此道者，能亡能存。神能飞形，并能移山，形为灰土，其何识焉？又曰：凡人之哀人，不如哀身，哀身不如爱神，爱神不如舍神，舍神不如守身，守身长久，长存也。故神生於形，形成於神。形不得神，不能自生；神不得形，不能自成；形神合同，更相生，更相成。神常爱人，人不爱神。故绝圣弃智，归无为也。

《雒书·宝予命》曰：古人治病之方，和以醴泉，润以气药，不辛不苦，甘甜多味。常能服之，津流五藏，系在心肺，终身无患。

《大有经》曰：或疑者云，始同起於无物，终受气於阴阳，载形魂於天地，资生长於食息，而有愚有智，有强有弱，有寿有夭，天耶？人耶？解者曰：形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳哺有馀，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿。始而胎气虚耗，生而乳哺不足，长而滋味有馀，壮而声色自放者，弱而夭。生长而合度，加之以道养，年未可量也。

颍川胡昭字孔明曰：常人不得无欲，又复不得无事，但当和心约念，静身损物，先去乱神犯性者，此啬神之一术耳。

《黄帝中经》曰：夫禀五常之气，有静有躁。刚柔之性，不可易也。静者不可令躁，躁者不可令静。静者躁者，各有其性，

违之则失其分，恣之则害其生。故静之弊在不开通，躁之弊在不精密。治生之道，慎其性分。因使抑引随宜，损益以渐，则各得其适矣。然静者寿，躁者夭，静而不能养，减寿；躁而能养，延年。然静易御，躁难持，尽慎养之宜者，静亦可养，躁亦可养也。

凡贵权势者，虽不中邪，精神内伤，身必死亡。（非妖祸外至，直冰炭内结，则伤崩中呕血而已。）始富后贫，虽不伤邪，皮焦筋出，委辟内挛为病。贫富之於人，利害犹轻於权势，故疾疢止於形骸而已矣。夫养性者，欲使习以成性，性自为善，不习而無不利也。性既自善，而外百病皆悉不生，祸乱不作，此养性之大经也。善养性者，则治未病之病。故养性者，不但饵药餐霞，其在於五常俱全，百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不充，纵玉酒金丹，未能延寿。故老君曰，陆行不避虎兕者，此则道德之祐也，岂假服饵而祈遐年哉！圣人所以和药者，以救无知之人也。故不遇道者，抱病历年而不修，一行缠痼，没齿终无悔心。此其所以歧和长游，彭附永归，良有以也。

嵇康曰：养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。五者不去，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能回其操，不免夭其年。五者无於胸中，则信顺日济，道德日全，不祈喜而有神，不求寿而延年，此亦养生之大经也。然或服膺仁义，无甚泰之累者，抑亦亚乎！

岐伯曰：人年四十而养，阴气自半也，起居衰矣。年五十，体重，耳目不聪明。年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上

实，涕泣俱出。故曰：知之则强，不知之则老。又曰：同出而异名。智者察其同，愚者察其异。愚者不足，智者有馀。有馀则耳目聪明，身体轻强，年老复壮，壮者益理。是以圣人为无为，事无事，乐恬淡，无纵欲快志，得虚无之守，故寿命无穷，与天地终。此圣人之理身也。

真人曰：虽当服饵而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，不欲饱食便卧，及终日久坐，皆损寿也。人欲少劳，但莫大疲，及强所不堪耳。人食毕，行步踌躇，有所循，为快也。故流水不腐，户枢不蠹，其劳动故也。人不可夜食，食毕，但当步行，往来数里。饱食即卧，生百病也。

夫欲快意任怀，自谓达识知命，不泥异正，极情肆力，不营持久者，闻此言，虽风之过耳，电之经目，不足喻也。故身枯於流连之中，气绝於绮纨之间，而甘心焉，亦安可告之以养性哉！匪惟不纳，反谓妖讹也。而望彼信之，所谓明镜给於矇瞽，丝竹娱於聋夫者也。《抱朴子》曰：一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也；四肢之列，犹郊境也；骨节之分，犹百官也；神，犹君也；血，犹臣也；气，犹民也。故能治民，则治国也。夫爱其民；所以安其国；爱其气；所以全其身。民散国亡，气竭人死。死者不可生也，亡者不可存也。是以至人消未起之患，治未病之病，医之於无事之前，不追之於既逝之后。民难养而易危，气难清而易浊，故审威德，所以保社稷，割嗜欲，所以固血气，然后真一存焉，三七守焉，百害却焉，年寿延焉。人年五十至於一百，美药勿离手，善言勿离口，乱想勿经心。常以深心至诚，恭敬於物。慎勿诈善，以悦於人。

道德公益网

音频和有声书的内容

- 《金刚经·济佛和六祖解》mp3有声书
- 《菩提达摩大师入道四行观》mp3有声书
- 《菩提达摩大师血脉论》mp3有声书
- 《菩提达摩大师悟性论》mp3有声书
- 《菩提达摩大师破相论》mp3有声书
- 《菩提达摩大师无心论》mp3有声书
- 《方寸论》mp3有声书
- 《五祖弘忍禅师最上乘论》mp3有声书
- 《六祖大师法宝坛经》mp3有声书
- 《永嘉证道歌》mp3有声书
- 《黄檗山断际禅师传心法要》mp3有声书
- 《高丽国普照禅师修心诀》mp3有声书
- 《百丈怀海禅师广录》mp3有声书
- 《王凤仪言行录》mp3有声书
- 《王凤仪嘉言录》mp3有声书
- 《王凤仪性命哲学浅述》mp3有声书
- 《王凤仪格言杂记》mp3有声书
- 《志公和尚万空歌》mp3有声书
- 《志公和尚十四科颂》mp3有声书
- 《金刚心总持论》mp3有声书
- 《佛说四十二章经》mp3有声书
- 《佛说业报差别经》mp3有声书

更多精彩内容请登录

WWW.DAODE.ORG

封面設計：東方陽熹

道德書籍

道德公益網 (WWW.DAODE.ORG) 出版

(內部資料)

免費贈閱 不准販售