

虛偽乃修行上天之階梯得悟此訣與註者可急行之勿妄漏洩勿示匪人以遭天遣珍重奉行克登天闕

呂祖抱度人洪願而傳此百字碑張祖抱度人大願而註此百字碑張祖之心卽呂祖之心也故曰純陽三丰乃神仙中耳目西月啟

### 道言淺近說

夫道者其層次須知三候三關大抵不外四言無爲之後繼以有爲有爲之後復返無爲而已

內丹功夫亦有小三候積精累氣爲初候開關展竅爲中候築基煉己爲三候下手於初候求之大抵清心寡欲先閉外三寶道藏輯要三丰全集道言類完續畢集八

養其內三寶而已繫辭窮理盡性以至於命卽是道家層次一步起步工夫何謂窮理讀真函訪真訣觀造化參河洛趁清閒而保氣守精神以築基一面窮理一面盡性乃有不壞之形軀以圖不死之妙藥性者內也命者外也以內接外合而爲一則大道成矣以至於三字明明有將性立命後天返先天口訣在內特無誠心人再求訣中訣以了之也

凝神調息調息凝神八個字就是下手工夫須一片做去分層次而不斷乃可凝神者收己清之心而入其內也心未清時眼勿亂閉先要自勸自勉勸得回來清涼恬淡始行收入氣穴乃

曰凝神凝起神了然後如坐高山而視眾山眾水如燃天燈而照九幽九昧所謂凝神於虛者此也調息不難心神一靜隨息自然我只守其自然加以神光下照卽調息也調息者調度陰躄之息與吾心中之氣相會於氣穴中也

心止於臍下曰凝神氣歸於臍下曰調息神息相依守其清淨自然曰勿忘順其清淨自然曰勿助勿忘勿助以默以柔息活潑而心自在卽用鑽字訣以虛空爲藏心之所以昏默爲息神之鄉三番兩次澄之又澄忽然神息相忘神炁融合不覺恍然陽生而人如醉矣

真消息玄關發現時也凡丹旨中有先天字真字元字皆是陰陽鼎中生出來的皆是否冥昏默後產出來的就如混沌初開諸聖真一般以後看丹經可類推矣

道藏輯要

三丰全集

道言類

三

續畢集八

學道甚難傳道亦不易傳道者甚勤學道者可懶乎傳道者耐煩學道者可不耐煩乎學不精功不勤心不清神不真以此入道萬無一成孔子曰知幾其神乎不曰其念其意而曰其神可見微動之息非神不知也今爲分之二曰微動者幾大動者直欲知其幾使心使意使念終不得見也神乎神乎

神要真神方算先天真神者真念是他真心是他真意是他如何辨得真訣曰玄關火發杳冥冲醒一靈獨覺者是也丹家云一念從規中起卽真神卽真念也又云微茫之中心光發現卽

真神卽真心也又云定中生慧一意斡旋卽真神卽真意也真神從不神中煉出學者知之

學道人原有常格宜破乃能引心入理熱心去則冷心來人心絕則道心見此吾所以撇功名勢利棄兒女家園也頂真學道要把道當爲奇貨可居乃有效驗

大道以修心煉性爲首性在心内心包性外是性爲定理之主人心爲棲性之廬舍修心者存心也煉性者養性也存心者堅固城郭不使房屋倒塌卽築基也養性者澆培鄞鄂務使內藥成全卽煉已也心朗朗性安安情欲不干無思無慮心與性內外坦然不煩不惱此修心煉性之效卽內丹也

道藏輯要

三丰全集

道言類

三

續畢集八

× 81

世有學道數月而不見其寸進者爲無真心向道也人若有心於道自然無事於心人若心重於道自然心輕於事人若心濃於道自然心淡於事守其性兮不散亂存其神兮不昏沉又安有渴睡雜念之擾哉咄理勝欲則存欲勝理則亡

潛心於淵神不外遊心牽於事火動於中火動於中必搖其精心靜則息自調靜久則心自定死心以養氣息機以純心精氣神爲內三寶耳目口爲外三寶常使內三寶不逐物而游外三寶不透中而擾呼吸綿綿深九丹田使呼吸爲夫婦神氣爲子母子母夫婦聚而不離故心不外馳意不外想神不外游精不妄動常薰蒸於四肢此金丹大道之正宗也

大道從中字入門所謂中字者一在身中一不在身中功夫須兩層做第一尋身中之中朱子云守中制外夫守中者須要回光返照注意規中於臍下一寸三分處不卽不離此尋身中之中也第二求不在身中之中中庸云喜怒哀樂之未發此未發時不聞不見戒慎幽獨自然性定神清神清氣慧到此方見本來面目此求不在身中之中也以在身中之中求不在身中之中然後人欲易淨天理復明千古聖賢仙佛皆以此爲第一步功夫

打坐之中最要凝神調息以暇以整勿助勿忘未有不逐日長工夫者

道藏輯要

三丰全集

道言類

三

續畢集八

XOL

凝神調息只要心平氣和心平則神凝氣和則息調心平平字最妙心不起波之謂平心執其中之謂平平卽在此中也心在此中乃不起波此中卽丹經之立關一竅也

修煉不知立關無論其他只此便如入暗室一般從何下手立關者氣穴也氣穴者神入氣中如在深穴之中也神氣相戀則立關之體已立

古仙云調息要調真息息煉神須煉不神神真息之息息乎其息者也不神之神神乎其神者也總要無人心有道心將此道心返入虛無昏昏默默存於規中乃能養真息之息得不神之

神

初學必從內呼吸下手此箇呼吸乃是離父母重立胞胎之地人能從此處立功便如母呼亦呼母吸亦吸之時好像重生之身一般

大凡打坐須將神抱住氣意係住息在丹田中宛轉悠揚聚而不散則內藏之氣與外來之氣交結於丹田日充月盛達乎四肢流乎百脈撞開夾脊雙關而上游於泥丸旋復降下絳宮而下丹田神氣相守息息相依河車之路通矣功夫到此築基之效已得一半了總是要勤虛煉耳

調息須以後天呼吸尋真人呼吸之處古云後天呼吸起微風引起真人呼吸功然調後天呼吸須任他自調方能調得起先

道藏輯要

三丰全集 道言類

三

續畢集八

天呼吸我惟致虛守靜而已真息一動玄關卽不達矣照此進功築基可翹足而至不必百日也

道德經致虛極守靜篤二句可渾講亦可折講渾言之只是教人以入定之功耳折言之則虛是虛無極是中極靜是安靜篤是專篤猶言致吾神於虛無之間而準其中極之地守其神於安靜之內必盡其專篤之功

人心者二一真一妄故覓真心者不生妄念卽是真心真心之性格最寬大最光明真心之所居最安然最自在以真心理事千條一貫以真心尋道萬殊一本然人要用他應事就要養得他壯大就要守得他安閒然後勞而不勞靜而能應丹訣云心

走卽收回收回又放下用後復求安求安卽生悟也誰云鬧中不可取靜耶

遊方枯坐固非道也然不遊行於城市雲山當以氣遊行於通身關竅內乃可不打坐於枯木寒堂須以神打坐於此身妙竅中乃可

學道以尸基爲本丹基旣凝卽可回家躬耕養親做幾年高士醇儒然後入山尋師了全大道彼拋家絕妻誦經焚香者不過混日之徒耳烏足道

保身以安心養腎爲主心能安則離火不外熒腎能養則坎水不外溯火不外熒則無神搖之病而心愈安水不外溯則無精涸之症而腎愈澄腎澄則命火不上冲心安則神火能下照神精交凝乃可以卻病乃可以言修矣

道藏輯要

三丰全集

道言類

三

續畢集八

凡人養神養氣之際神卽爲收氣主宰收得一分氣便得一分寶收得十分氣便得十分寶氣之貴重世上凡金凡玉雖百兩不換一分道人何必與世上爭利息乎利多生忿恚忿恚屬火氣亦火種忿恚一生氣隨之走欲留而不能留又其甚者連母帶子一齊飛散故養氣以戒忿恚爲切欲戒忿恚仍以養心養神爲切

功名多出於意外不可存干祿之心孔子曰學也祿在其中矣修道亦然不可預貪效驗每逢打坐必要心靜神凝一毫不起

忖度希冀之心只要抱住內呼吸做工夫

煉心之法自小及大如今三伏大炎一盞飯可也再求飽不可也一片涼可也再求大涼不可也數點蚊不足畏也必求無蚊不能也自微及鉅當前卽煉心之境從苦中求甘死裏求生此修道之格論也

金丹之道雖曰易知難行然不可不求其知以爲行之地也知苟不正行於何往知苟不精行安所入知且未熟奚云口訣學道之士須要清心清意方得真清之藥物也毋逞氣質之性毋通思慮之神毋使呼吸之氣毋用交感之精然真精動於何時真神生於何地真氣運於何方真性養於何所是不可不得

道藏輯要

三丰全集 道言類

三

續集八

明辨以哲者而細言之也

氣慧者神自清氣卽人身之時神表也有何難知特患心不靜定耳進氣是修道第一步要緊工夫若不靜心細參則不能知終知始如何便得下手懵懂下手知此不知彼心中忙了又忙遂時時有瑣碎之心而不團聚故本一心分作數心何能一心做工夫凡學道總要誠一一槍下馬免得另來打戰

凡下手打坐須要心神兩靜空空寂寂鬼神不得而知其功夫只宜自考自信以求自得所謂誠其意者毋自欺也誠於中自形於外是以君子必慎其獨

附 三丰先生輯說