

群仙要語纂集

經名：群仙要語纂集。元末明初環士董漢醇編。二卷。底本出處：《正統這藏》正一部。

群仙要語纂集上

還初道人董漢醇編

日用缺

夫日用者，飲食則定禁口，端坐莫起一念，萬事俱忘奉存神定意。眼不視物，耳不聽聲，一心內守，調息綿綿，漸漸呼出，莫教間斷，似有如無，自然心火下降，腎水上昇，口裏津生，靈真附體，得至長生之路也。十二時中，常要清靜。一念不起謂之清，靈臺無物謂之淨。身是氣之宅，心是神之舍。意行則神行，神行則氣散，神聚則五行真氣結成刀圭，自然身中有身，沖和氣透，醍醐灌頂。行住坐臥，常覺身體如風之行，腸中如雷之鳴。耳總仙音，無絃之曲，不言而自聲，不鼓而自鳴，神氣交結，男兒回轉，得觀內景，能自言語，見虛無之事，與聖同居，神自出入，天地齊壽，脫離生死矣。莫教有損，十二時中，常要清靜。神是氣之子、氣是神之母，如鷄抱卵。存神養氣，能無離乎。妙哉妙哉！

關尹子節要

關尹子曰：非有道不可言，不可士黃即道。非有道不可思，不可思即道。言之如吹影，思之如縷塵。聖智造迷，鬼神不識。

又曰：不知道妄意卜者，如射覆盂。高之者曰存金存玉，中之者曰存角存羽，卑之者曰存瓦存石。是乎非是乎？唯置物者知之。

又曰：道終不可得，彼可得者，名德不名道。道終不可行，彼可行者，名行不名道。聖人以可得可行者，所以善吾生；以不可得不可行者，所以善吾死。

又曰：一情冥為聖人，一情善為賢人，一情惡為小人。一情冥者，自有之無，不可得而示。一情善惡者，自無起有，不可得而祕。一情善惡為有知，惟動物有之。一情冥為無知，普天之下，道無不在。

又曰：一灼之火，能燒萬物，物亡而火何存。一息之道，能冥萬物，物亡而道何在。

又曰：吾道如處暗。夫處明者不見暗中一物，而處暗者能見明中區事。

又曰：連不問豆，豆不答遲。瓦不問石，石不答瓦。道亦不失，問歟答歟。一氣往來，道何在？

又曰：一運之象，局乎太空，自中而昇為天，自中而降為地。無有昇而不降，無有降而不昇。昇者為火，降者為水，欲昇而不能昇者為木，欲降而不能

降者為金。木之為物，鑽之得火，絞之得水。金之為物，擊之得火，鎔之得水。金木者，水火之交也。水為精為天，火為神為地，木為魂為人，金為魄為物。運而不已者為時，包而有在者為方，惟土終始之。

又曰：天地雖大，有色有形，有數有方。吾有非色非形、非數非方、而天天地地者存。

又曰：夢中、鑑中、水中，皆有天地存焉。欲去夢天地者，寢不寐；欲去鑑天地者，形不照；欲去水天地者，盍不汲。彼之有無，在此不在彼，是以聖人不去天地，去識。

又曰：天地寓、萬物寓、我寓、道寓，苟離乎寓，道亦不立。

又曰：行雖至卓，不離高下；言雖至公，不離是非；能雖至神，不離巧拙；貌雖至殊，不離妍醜。聖人假此以示天下，天下冥此乃見聖人。

又曰：道無體，以道應世者，是事非道。道無方，以道寓物者，是物非道。聖人竟不能出道以示人。

又曰：鯽蛆食蛇，蛇食鼃，鼃食螂蛆，互相食也。聖人之言亦然。言有無之弊，又言非有非無之弊，又言去非有非無之弊，言之如引鋸然。惟善聖者，不留一言。

又曰：利害心愈明，則親不睦。賢愚心愈明，則友不交。是非心愈明，則事不成。好醜心愈明，則物不契。是以聖人渾之。

又曰：聖人以有言、有為、有思者，所以同乎人。以未嘗言、未嘗為、未嘗思者，所以異乎人。

又曰：以聖師聖者，賢人；以賢師聖者，聖人。蓋以聖師聖者，徇跡而忘道。以賢師聖者，反跡而合道。

又曰：眾人以魄攝魂，聖人以魂運魄。蓋魄之藏魂俱之，魂之游魄因之。魂晝寓目，魄夜舍肝。寓目能見，舍肝能夢。

又曰：果之有核，必待水火土三者具矣，然後相生不窮。三者不具，如大旱大潦大塊，皆不足以生物。精水、神火，意土，三者本不交，惟人以根合之。

又曰：庖人羹蟹，遺一足几上，蟹已羹而遺足尚動。是生死者，一氣聚散爾。不生不死，而人橫計曰生死。

又曰：無一心，五識並馳，心不可一。無虛心，五行皆具，心不可虛。無靜心，萬化密移，心不可靜。借能一，則二偶之。借能虛，則實滿之。借能靜，則動搖之。惟聖人能歛萬有於一息，無有一物可役吾之咀徹；散一息於萬有，無一物可問吾之云為。

又曰：流者舟也，所以流之者，是水非舟。運者車也，所以運之者，是牛

非車。思者心也，所以思之者，是意非心。不知所以然而然。惟不知所以然而然，故其來無從，其往無在。其來無從，其往無在，故能與天地本原，不古不今。

又曰：是非好醜，成敗盈虛，造物者運矣。皆因私識執之而有，於是以無遣之猶存，以非有非無遣之猶存。譬如昔游再到，記憶宛然，此不可忘，不可遣。善去識者，變識為智。變識為智之說，汝知之乎？曰想，如思鬼心慄，思盜心怖。曰識，如認黍為稷，認玉為石。皆浮游罔象，無所底止。譬觀奇物，生奇物想，生奇物識，此想此識，根不在我。譬如今日而已，至於來日，想識殊未可卜；及至來日，紛紛想識皆緣有生，曰想曰識。譬犀望月，月影入角，因想識生，始有月形，而彼真月初不在角。胸中之天地萬物亦然。知此說者，外不見物，內不見情。

又曰：情生於心，心生於性。情，波也；心，流也；性，水也。來干我者，如石火頃，以性，受之，則心不生物，浮浮然。

又曰：賢愚真偽，有識者，有不識者。彼雖有賢愚，彼雖有真偽，而謂之賢愚真偽者，擊我之識。知夫皆識所成，故雖真者亦偽矣。

又曰：天地雖大，能役有形，不能役無形。陰陽雖妙，能役有氣，而不能役無氣。知夫我之心無氣無形，則天地陰陽不能役之。

又曰：人之平日，目忽見非常之物者，皆精有所結而使之然。人之病日，目忽見非常之物者，皆心中有所歉而使之然。苟知吾心能於無中示有，則知吾心能於有中示無。但不信之，自然不神。或曰：厥識既昏，孰能不信。我應之曰：如捕蛇師，心不怖蛇，彼雖夢蛇而無怖畏。故黃帝曰：道無鬼神，獨往獨來。

又曰：有人問於我曰：爾族何氏何名何字？何衣何食？何友何僕？何琴何書？何古何今？我時默然不對一字。或人叩之不己。我不得已應之曰：尚自不見我，將何為我所。

又曰：氣之為物，有合有散，我之所以行氣者，本未嘗合，亦未嘗散。有合者生，有散者死，彼未嘗合未嘗散者，無生無死。客有去來，郵常自若。

又曰：困天下之智者，不在智而在愚；窮天下之辯者，不在辯而在訥；服天下之勇者，不在勇而在怯。

又曰：少言者不為人所忌，少行者不為人所短，少智者不為人所勞，少能者不為人所役。

又曰：言某事者，甲言利，乙言害，丙言或利或害，丁言俱利俱害，必居一于此矣。喻道者不言。

又曰：言道者如言夢。夫言夢者曰：如此金玉，如此器皿，如此禽獸。言

者能言之，不能取而與之；聽者能聞之，不能受而得之。惟善聽者不泥不辯。

又曰：方術之在天下多矣，或尚晦，或尚明，或尚強，或尚弱。執之皆事，不執之皆道。

又曰：吾道如海，有億萬金投之不見，有億萬石投之不見，有億萬污穢投之不見。能運小蝦小魚，能運大鯤大鯨。合眾水而受之，不為有餘；散眾水而分之，不為不足。

又曰：天下之人，蓋不可以億兆計。人之夢各異，夜夜之夢各異。有天有地，有人有物，皆思成之，蓋不以塵計。安知今之天地非有思者乎。

又曰：死胎中者，死卵中者，亦人亦物。天地雖大，彼固不知。計天地者，皆我區識。譬如手不觸刃，刃不傷人。

又曰：有時者氣，彼非氣者，未嘗有晝夜。有方者形，彼非形者，未嘗有南北。何謂非氣？氣之所自生者，如搖箏得風，彼未搖時，非風之氣，彼已搖時，即名為氣。何謂非形？形之所自生者，如鑽、木得火，彼未鑽時，非火之形，彼已鑽時，即名為形。

又曰：聖人不異眾人，特物不能拘爾。

又曰：在己無居，形物自著，其動若水，其靜若鏡，其應若響，芒乎若亡，寂乎若清，同焉者和，得焉者失，未嘗先人而常隨人。

又曰：輕清者魄從魂升，重濁者魂從魄降，魂魄半之則在人間。升魂為貴，降魄為賤；靈魂為賢，厲魄為愚；輕魂為明，重魄為暗；揚魂為羽，銳魄為毛；明魂為神，幽魄為鬼。其形其居，其識其好，皆以五行契。

又曰：愛為精，觀為神，愛觀雖異，皆因識生。惟其愛之無識，如鑠之交；觀之無識，如燈之照。吾識不萌，吾生何有。

又曰：核芽相生，不知其幾萬株。天地雖大，不能芽空中之核。雌卵相生，不知其幾萬禽。陰陽雖妙，不能卵無雄之雌。惟其來干我者，皆攝之以一息，則變物為我，無物非我。所謂五行者，孰能變之。

又曰：如桴叩鼓，鼓之形者，我之有也；鼓之聲者，我之感也。桴已往矣，餘聲尚存，終亦不存而矣。鼓之形如我之精，鼓之聲如我之神，其餘聲者猶之魂魄。知夫倏往忽來，則五行之氣我何有焉。

又曰：知夫此身如夢中身，隨情所見者，可以飛神作我而遊太清。知夫此物如夢中物，隨情所見者，可以凝神作物而駕八荒。是道也，能見精神而久生，能忘精神而超生。吸氣以養精，如金生水；吸風以養神，如木生火，所以假外以延精神。漱水以養精，精之所以不窮；摩火以養神，神之所以不窮，所以假內以延精神。若夫忘精神而超生者，吾嘗言之矣。

又曰：計生死者，或曰死已有，或曰死已無，或曰死已亦有亦無；或曰當

幸者，或曰當懼者；或曰當任者，或曰當超者。愈變識情，馳驚不已。殊不知我之生死，如馬之手，牛之翼，本無有，復無無。譬如水火雖犯水火，不能燒之，不能溺之。

又曰：物我交心生，兩木摩火生。不可謂之在我，不可謂之在彼，不可謂之非我，不可謂之非彼。執而彼我之，則愚。

又曰：勿以我心揆彼，當以彼心揆彼。知此說者，可以周事，可以行德，可以貫道，可以交人，可以忘我。

又曰：汝見蛇首人身者，牛臂魚鱗者，鬼形禽翼者，汝勿怪此。怪不及夢，夢怪不及覺。有耳有目，有手有臂，怪尤矣。大言不能言，大智不能思。

又曰：目自觀目無色，耳自聽耳無聲，舌自嘗舌無味，心自揆心無物。眾人逐於外，賢人執於內，聖人皆偽之。

又曰：人無以無知無為者為無我，雖有知有為，不害其為。無我譬如火也，躁動不停，未嘗有我。

又曰：壁曰如大海，能變化億萬蛟魚，水一而已。我之與物，翦然蔚然，在大化中，性一而已。知夫性一者，無人無物，無死無生。

又曰：水潛故蘊為五精，火飛故達為五臭，木茂故華為五色，金堅故實為五聲，土和故滋為五味。其常五，其變不可計。其物五，其雜不可計。然則萬物在天地間，不可執謂之萬，不可執謂之五，不可執謂之一；不可執謂之非萬，不可執謂之非五，不可執謂之非一。或合之，或離之，以此必形，以此必數，以此必氣，徒自勞爾。物不知我，我不知物。

又曰：鳥獸俄呦呦、俄甸甸、俄逃逃；草木俄茁茁、俄亭亭，俄蕭蕭。天地不能留，聖人不能繫，有運者存焉爾。有之在彼，無之在此。鼓不桴則不鳴，偶之在彼，奇之在此，桴不手則不擊。

又曰：均一物也，眾人惑其名，見物不見道；賢人析其理，見道不見物；聖人合其天，不見道，不見物。道皆道，不執之即道，執之即物。

又曰：昔必論道者，或曰礙廠，或曰邃深，或曰澄徹，或曰空同，或曰晦明，慎勿遇此而生怖退。天下至理，竟非言意。苟知非言非意，在彼微言妙意之上，乃契吾說。

又曰：事有在事，言有理；道無在道，言無理。知言無理，則言言皆道。不知言無理，雖執至言，為梗為翳。

又曰：人徒知偽得之中有真失，殊不知真得之中有真失；徒知偽是之中有真非，不知真是之中有真非。

譚景昇化書

道之委也，虛化神，神化氣，氣化形，形化生，而萬物所以塞也。道之用

也，形化氣，氣化神，神化虛，虛明而萬物所以通也。是以古聖人窮通塞之端，得造化之源，忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛，虛實相通，是謂大同。故藏之為元精，用之為萬靈，含之為太一，放之為太清。是以坎離消長於一身，風雲發泄於七竅。真氣薰蒸而時無寒暑，純陽流注而民無死生，是謂神化之道者也。且夫當空團塊，見塊而不見空。粉塊求空，見空而不見塊。形無妨而人自妨之，物無滯而人自滯之。龍可以蹈虛空，虛空非無也。可以實金石，金石非有也。有無相通，物我相同。其生非始，其死非終，知此道者，形不可得斃，神不可得逝。

稚子弄影，不知為影所弄。狂夫侮像，不知為像所侮。化家者不知為家所化，化國者不知為國所化，化天下者不知為天下所化。虛化神，神化氣，氣化血，血化形，形化嬰，嬰化童，童化少，少化壯，壯化老，老化死，死復化為虛，虛復化為神，神復化為氣，氣復化為物。化化不間，猶環之無窮。夫萬物非欲生，不得生，萬物非欲死，不得不死。達此理者，神可以不化，形可以不生。

爪髮者我之形，何爪可割而無害，髮可截而無痛。蓋營衛所不至也。則是我本無害而筋骨為之害，我本無痛而血肉為之痛，所以喜怒非我作，衰樂非我動，我為形所昧，形為我所愛。達此理者，可以出生死之外。

太上者，虛無之神也。天地者，陰陽之神也。人蟲者，血肉之神也。其同者神，其異者形。是故形不靈而氣靈，氣不靈而聲靈，覺不靈而夢靈，生不靈而死靈。水至清而結冰不清，神至明而結形不明。冰泮返清，形散返明。能知真死者，可以遊太上之京。虛化神，神化氣，氣化形，形氣相乘而成聲。耳非聽聲也，而聲自投之；谷非應響也，而響自滿之。耳小竅也，谷大竅也。山潭小谷也，天地大谷也。一竅鳴而萬竅皆鳴，一谷聞而萬谷皆聞。聲導氣，氣導神，神導虛，虛含神，神含氣，氣含聲。相導相含，雖秋蚊之翾翾，蒼蠅之營營，無所不至也。由此知雖絲毫之慮，必有所察。雖啾唧之言，必有所聞。惟大人之機，天地莫能見，陰陽莫能知，鬼神莫能窺。

方咫之木，置於地之上，使人蹈之而有餘。方咫之木，置於竿之端，使人踞之而不足。非物有大小，蓋心有虛實。是故冒大暑而撓之愈熱，受炙灼而懼者愈痛。人無常心，物無常性。由是知水可使不濕，火可使不燥。海魚有以蝦為目者，人皆笑之。殊不知古人以囊螢為燈者，又不知晝非日之光則不能馳，夜非燭之光則有所欺。觀傀儡之假，而不自疑，嗟朋友之逝，而不自悲。賢與愚莫知，惟抱純白養太玄者，不入其機。

鏡非求鑒於物，而物自投之。橐非求包於氣，而氣自實之。是故鼻以虛受臭，耳以虛受聽，目以虛受色，舌以虛受味。所以心同幽冥，則物無不受，神

同虛無，則事無不知。是以大人奪其機，藏其微。

羽符至怪，陰液至奇，可以守國，可以救時，可以坐為帝王之師。天下賢愚營營然，笑飛蛾之投夜燭，蒼蠅之觸曉窗，知往不知還，知進不知退，而害以就利，不知聚利以就害。賢於人而不賢於身，何賢之謂也。博於物而不博於己，何博之謂也。是以大人利害俱忘，何所不藏。

夫禽獸之於人也何異，有巢穴之居，有夫婦之配，有父子之性，有生死之情。烏反哺，仁也；隼憫胎，義也；蜂有君，禮也；羊跪乳，智也；雉不再接，信也。孰究其道，萬物之中，五常百行無所不有也，而教之為網罟，使之務畋漁。且夫焚其巢穴，非仁也。奪其親愛，非義也。以斯為享，非禮也。教民殘暴，非智也。使萬物懷疑，非信也。夫羶臭之欲不止，殺害之機不已。羽毛雖無言，必狀我為貪狼之與封豕。鱗介雖無知，必名我為長鯨之與巨虺也。胡為自安，焉得不恥。吁，直疑自古無君子。

救物而稱義者，人不義之。行惠而求報者，人不報之。民之情也，讓之則多，爭之則少，就之則去，避之則來，與之則輕，惜之則奪。是故大義無狀，大恩無象。大義成，不知者荷之；大恩就，不識者報之。能歌者，不能者聽之；能舞者，不能者觀之。巧者，不巧者辨之；賢者，不賢者任之。

夫養木者必伐之，待士者必死之，網之以冠冕，鈎之以爵祿。若馬駕車輅，貴不我得；彘食糟糠，肥不我有。是以大人道不虛貴，德不虛守，貧有所倚，退有所恃。退者非樂寒賤而甘委棄。為惡者畏人識，必有識者；為善者欲人知，必有不知者。是故人不識者，謂之大惡；人不知者，謂之至善。

吳尊師玄綱論

道者，虛無之系，造化之根，神明之本，天地之源。其大無外，其微無內，浩曠無端，杳冥無對。至幽靡察而大明垂光，至靜無心而品物有方。混漠無形，寂寞無聲，萬象以之生，五音以之成。生者有極，成者必虧，生生成成，古今不移。此之謂道也。德者，天地所稟，陰陽所資，經以五行，緯以四時。牧之以君，訓之以師，幽冥動植，咸暢其宜。澤流無窮，草生不知藉其功；惠加無極，百姓不知賴其力。此之謂德也。然則通而生之謂之道，道固無名焉。蓄而成之謂之德，德固無稱焉。嘗試論之曰：天地人物，靈仙鬼神，非道無以生，非道無以成。生者不知其始，成者不見其終。探奧索隱，孰窺其宗。入有之末，出無之先，莫究其朕，謂之自然。自然者，道德之常，天地之綱也。右論道德

太虛之先，寂寥何有。至精感激，而真一生焉。真一運神，而元氣自化。元氣者，無中之有，有中之無，廣不可量，微不可測，氤氳漸著，混茫無倪，萬象之端，兆朕於此。清通澄朗之氣，浮而為天。濁滯煩昧之氣，積而為地

。平和柔順之氣，結而為人倫。錯謬剛戾之氣，散而為雜類。自一氣之所育，播萬殊而種分，既涉化機，遷變罔極。然則天地人物之形者，元氣也。受天地人物之靈者，神明也。故乾坤統天地，精魂御人物，氣有陰陽之革，神無寒暑之變。雖羣動糾紛不可勝紀，滅而復生，終而復始。而道德之體，神明之心，應感不窮，未嘗疲於動用之境矣。右論兀氣

諸章節要

天地不能自有，有天地者太極。太極不能自運，運太極者真精。真精自然，惟神惟明。無祖無宗，不始不終。含和蘊慈，愍俗哀蒙。清濁異稟，真凡莫同。降氣分光，聿生人中。賢明博達，周濟為功。為君為長，俾物咸通。純陽赫赫在于上，九天之上無陰也。純陰冥冥處于下，九地之下無陽也。陰陽混蒸而生萬有者，正在天地之間。故氣象變通，晦明有類，陽明而正，其粹為真靈，陰晦而邪，其精為魔魅。故稟陽靈而生者為睿哲，資陰昧而育者為兇頑。陽好生，故睿哲者必惠和。陰好殺，故兇頑者必悖戾。或善或否者，乃二氣均合而生中人也。二者各有所稟，而教安施乎？教之所施，為中人爾。何者？睿哲不教而自知，兇頑雖教而不移，此皆受陰陽之純氣也。亦猶火可滅，不可使之寒，冰可消，不可使之熱，理固然也。

夫生我者道，稟我者神，而壽夭去留，匪由於己。何也？以性動為情，情返於道，故為化機所運，不能自持也。將超跡於存亡之域，棲心於自得之鄉者，道可以為師，神可以為友。何謂其然乎？蓋道與神無為而氣自化，無慮而物自成，入於品彙之中，出於生死之表。故君子黜嗜慾，隳聰明，視無色，聽無聲，恬淡純粹，體和神清，虛夷忘形，乃合至精，此所謂返我之宗，復與道同。造化莫能測，鬼神莫能知，況於人乎。通於道者，雖翱翔宇宙之外，而心常寧，雖體息毫釐之內，而氣自運。故心不寧，則無以同乎道，氣不運，則無以存乎形。形存道同，天地之德也。是以動而不知其動者，超乎動者也。靜而不知其靜者，出乎靜者也。超乎動者，陽不可得而推。出乎靜者，陰不可得而移。陰陽不能變，而況於萬物乎。故不為物所誘者，謂之至靜。至靜能契於至虛，虛極則明，明極則瑩，瑩極則徹。徹者雖天地之廣，萬物之殷，不能逃方寸之鑑矣。

夫道包億萬之數，而不為大，貫秋毫之末，而不為小。先虛無而不為始，後天地而不為終，升積陽而不為明，淪重陰而不為晦。本無神也，虛極而神自生。本無氣也，神運而氣自化。氣本無質，凝委而成形。形本無情，動用而虧性。形成性動，去道彌遠。故溺於生死，遷於陰陽，不能自止，非道存而物亡也。故道能自無而生有，豈不能使有同於無乎。有同於無，則有不滅矣。陰與陽並，而人乃生。魂為陽神，魄為陰靈，結胎運氣，育體構形。然勢不俱全

，則各返其本。故陰勝則陽竭而死，陽勝則陰消而仙。柔和慈善貞清者，陽也。剛狠嫉妬婬濁者，陰也。心澹而虛，則陽和襲；意燥而慾，則陰氣入。明此二者，陽勝陰伏，長生之漸也。

道不欲有心，有心則真氣不集。又不欲苦忘心，忘心則客邪來舍。故我心不傾，則物無不正；動念有著，則物無不邪。邪正之來，在我而已。故上學之士，怠於存念者，陰尸勝之也；忻於勤純者，陽神勝之也。一怠一勤者，其戰未決也。決之者在於克節勵操，務違懈怠之意，使精專無輟於斯須，久於其事者，尸銷而神王，謂之陽勝。陽勝者，道其鄰乎。且夫形動而心靜，神凝而跡移者，無為也。閑居而神擾，拱默而心馳者，有為也。無為則理，有為則亂。雖無為至易，非至明者不可致也。

夫天地晝亦無為，夜亦無為，無為則一，而理亂有殊，何哉？晝無為以明，故眾陽見而群陰伏，夜無為以晦，故群陰行而眾陽息。是以主明而無為者，則忠良進，姦佞匿，而天下理。主暗而有為者，則忠良隱，姦佞職，而天下亂。故達者之無為以慧，蔽者之無為以昏。慧則通乎道，昏則同乎物。上學之士，時有高興寄傲，陶然於自得之鄉，謂真仙可接，霄漢可升者，神之王也。雖曰神王，猶恐陽和之氣發泄，陰邪之氣承襲耳。可入靜室夷心，抑制所起，靜默專一，則神不散而陽靈全，謹無恣其康樂之情，以致陰邪之來爾。若有時躁競煩悖者，乃形中諸魄為靈之氣所鍊，陰尸積滯將散擾於絳宮之真。可入靜室存一握固，候神清意平，合於虛靜，斯亦洗心之一術耳。

言勿過乎行，行無愧乎心。行之不已，則天地愛之，神明佑之，凶橫無由加，鬼神不能擾。若言清而行濁，名潔而迹污。雖醜蔽於外，而心慚於內，天地疾之，神明殛之，雖力強於道，不可致也。故寧受人之毀，無招天之譴，人毀猶可弭，天譴不可這也。道之所至忌者，淫殺陰賊，此誠易戒。至於小小喜怒，是非可否，人之常情，甚難慎也。都不欲有纖芥之事，關乎方寸之中，慮靜神閑，則邪氣不能入，我志不擾，則真人為儔。好譽而憎毀者，賢達之所未免。然審己無善而獲譽者不祥，省躬無疵而獲謗者何傷。陽之精曰魂與神，陰之精曰尸與魄。神勝則為善，尸強則為惡，制惡興善則理，忘善縱惡則亂。理久則尸滅而魄鍊，亂久則神逝而魂消。尸滅魄鍊者，神與形合而為仙，神逝魂消者，尸與魄同而為鬼，自然之道也。

夫目以妖艷為華，心以聲名為貴，身好輕鮮之飾，口欲珍奇之味，耳快美好之音，鼻悅芳香之氣。此六者皆敗德傷性，伐其靈根者也。故有之則宜遠，無之不足求。惟衣與食，人之日用所切也，亦務道者之一弊耳。然當委心任運，未有不浩其所用。且天地之生禽獸也，猶覆之以羽毛，供之以蟲粒，而祝於人乎。必在忘其所趣，任其自然爾。

覺與陽合，寐與陰并。覺多則魂強，寐久則魄壯。魂強者生之徒，魄壯者死之徒。若餐元和，徹滋味，使神清氣爽，至於晝夜不寐者，善無以加焉。

人心久任之，則浩蕩而忘返；頓棲之，則超躍而無根。任之則蔽乎我性，棲之則勞乎我神，使致道者奚方而靜。蓋性本至凝，物感而動，習動滋久，胡能遽寧。既習動而播遷，可習靜而恬晏。故善習者寂而有裕，不善習者煩而無功。是以將躁而制之以寧，將邪而閑之以正，將求而抑之以捨，將濁而澄之以清。優哉游哉，不欲不營，行於是，止於是，造次於是，逍遙於是。習此久者，則物冥於外，神鑒於內，不思靜而自靜矣。故履霜為堅冰之始，習靜為契道之階。古人云：積習生常。其斯之謂歟。

或問古今學仙者多，而得道者少，何也？答曰：常人學道者千，而知道者一；知道者千，而志道者一；志道者千，而專精者一；專精者千，而勤久者一。是以學者眾，而成者寡也。

或曰：仙者，人之所至美者也。死者，人之所至惡者也。世人君子罔有不知，而從俗者至多，習仙者至少，何也？答曰：此有二理，一者所稟之氣非高，則所希之志難廣。故溺於近務，忘於遠見，為聲色所汨，嗜慾所昏，終執從於世網，竟無蹈於真域。二者雖氣稟清虛，神襟秀邁，而濟物之功未備，則登仙之路猶遠，是以遲回人爵，未解帝懸耳。

或曰：道本無象，仙貴有形，以有契無，理難長久，曷若得性遺形之妙乎？答曰：夫道至虛極也，含神運氣，自無而生有。故空洞杳冥者，大道無形之形也。天地日月者，大道有形之形也。以無係有，以有含無，故乾坤永存，仙聖不滅。生者，天地之大德也。所以示六合之廣、三元之明者，為吾有形也。一從淪化，而天地萬物，盡非吾有。死者，人倫之荼毒也。是以鍊凡至於仙，鍊仙至於真，鍊真合於妙，合妙同乎神。神與道合，則道為我身，所以升玉京，遊金闕，能有能無，不終不沒，何謂理難長久乎。若濁以得性為妙，不知鍊形為要者，所謂清靈善爽之鬼，何可與高仙為比哉。

群仙要語纂集上竟

群仙要語纂集下

還初道人董口醇編

虛靖天師心說

夫心者萬法之宗，九竅之主，生死之本，善惡之源，與天地而並生，為神明之主宰。或曰真君以其師長於一體也。或曰真常以其越古今而不壞也。或曰真如以其寂然而不動也。用之則彌滿六虛，廢之則莫知其所。其大無外，則宇宙在其間；其細無內，則入秋毫之末，而不可以象求矣。此所謂我之本心，而空劫以前本來之自己也。然則果何物哉？杳兮冥兮，恍兮惚兮，不可以知知

，不可以識識，強名曰道，強名曰神，強名曰性，強名曰心，如此而已。由是觀之，豈不大哉！豈不貴哉！然輪迴生死而不能自己者何也？蓋一念萌動於內，六識流轉於外，不趨乎善則趨乎惡。故有天堂地獄因果之報，六道輪迴無有出期，可不痛哉！可不悲哉！若夫達人，則不然也。故齋戒以誠明其德，一真澄湛，萬禍消除。《老子》曰：致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀其復。夫物芸芸，各歸其根，歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常，知常曰明。不知常妄作凶。所謂常者，越古今而不壞者是也。所謂妄者，一念纔起者是也。《莊子》曰：既以為物矣，欲復歸根，不亦難乎。在易也其為大人乎。自茲以往，謹言語，節飲食，除垢止念，靜心守一，虛無恬淡，寂寞無為，收視返聽，和光同塵。瞥起是病，不續是藥，不怕念起，惟恐覺遲。譬。如有髮，朝朝思理，有身有心，胡不如是。行住坐臥，勿使須臾離也。無何有之鄉，華胥氏之國，吾其游焉。

大道歌

道不遠，在身中，物即皆空性不空。性若不空和氣住，氣歸元海壽無窮。欲得身中神不出，莫向靈臺留一物。物在心中神不清，耗散真精損筋骨。神御氣，氣留形，不須雜術自長生。術則易知道難遇，縱然遇了不專行。所以千人萬人學，畢竟終無一二成。神若出，便收來，神返身中氣自回。如此朝朝還暮暮，自然赤子產真胎。

重陽祖師〔立教十五論〕

口論打坐

凡打坐者，非形體端然，瞑目合眼，謂之打坐，此假打坐也。十二時辰，行住坐臥，一切動中，心似泰山，不搖不動，把斷四門，眼耳鼻舌口，不令內入外出者，此名真打坐也。能如此者，雖身處塵世，名已列於仙宮，不須遠參，便是肉身聖賢。三年行滿，脫殼登仙，一粒丹成，神遊八極矣。

論降心

凡降心之道，若湛然不動，昏昏默默，不見萬物，杳杳冥冥，不內不外，無絲毫念想，此是定心，不可降也。若隨境生心顛倒，尋頭覓尾，此名亂心，敗壞道德，損失性命，不可縱也。行住坐臥，常勤降心，聞見覺知，此為病矣。

論鍊性

理性如調琴，絃緊則有斷，慢則不應，緊慢得中，則琴可矣。又如鑄劍，鋼多則折，錫多則卷，鋼錫得中，則劍可矣。調鍊真性者，體此二法。

論超三界

欲界、色界、無色界，此三界也。心忘念慮，即超欲界侈心忘諸境，即超

色界；心不著空，即超無色界。離此三界，神居仙聖之鄉，性在玉清之境矣。

又詩云

棄了惺惺學得癡，到無為處無不為。眼前世事只如此，耳畔風雷過不知。
兩腳任從行處去，一靈常與氣相隨。有時四大醺醺醉，借問青天我是誰。

坐忘銘

常默元氣不傷，少思慧燭內光。不怒百脉和暢，不惱心地清涼。不求無諂無曲，不執可圓可方。不貪便是富貴，不苟何懼君王。味絕靈泉自降，氣定真息自長。觸則形斃神遊，想則夢離尸彊。氣漏形歸厚土，念漏神趨鬼鄉。心死方得神活，魄滅然後魂昌。轉物難窮妙理，應化不離真常。至精潛于恍惚，大象混於渺茫。造化若知規矩，鬼神莫測行藏。不飲不食不寐，是謂真人坐忘。

文逸曹仙姑大道歌

我為諸君說端的，命帶從來在真息。照體長生空不空，靈鑑涵天容萬物。太極布妙人得一，得一善持謹勿失。宮室虛閑神自居，靈府煎熬枯血液。一悲一喜一思慮，一縱一勞形蠹弊。朝傷暮損迷不知，喪亂精神無所據。細細消磨漸漸衰，用竭元和神乃去。只道行禪坐亦禪，聖可如斯凡不然。萌芽脆嫩須含蓄，根識昏迷易變遷。蹉跎不解去荊棘，未聞美稼出荒田。九年功滿火候足，應物無心神化速。無心心即是真心，動靜兩忘為離欲。神是性兮氣是命，神不外馳氣自定。本來二物更誰親，失卻將何為本柄。混合為一復忘一，可與元化同出沒。透金貫石不為難，坐脫立忘猶倏忽。此道易知不易行，行忘所行道乃畢。莫將閉息為真務，數息按圖俱未是。比來放下外塵勞，內有縈心兩何異。但看嬰兒處胎時，豈解有心潛筭計。專氣致柔神久留，往來真息自悠悠。綿延迤邐歸元命，不汲靈泉常自流。三萬六千為大功，陰陽節候在其中。蒸融關脉變筋骨，處處光明無不通。三彭走出陰尸宅，萬國來朝赤帝宮。借問真人何處來，從前元只在靈臺。昔年雲霧深遮蔽，今日相逢道跟開。此非一朝與一夕，是我本真不是術。歲寒堅確如金石，戰退陰魔加慧力。皆由虛淡復精專，便是華胥清靜國。初將何事立根基，到無為處無不為。念中境象須除撥，夢裏精神牢執持。不動不靜為大要，不方不圓為至道。元和內鍊即成真，呼吸外求終未了。元氣不住神不安，蠹木無根枝葉乾。休論涕唾與精血，達本窮源總一般。此物何曾有定位，隨時變化因心意。在體感熱即為汗，在眼感悲即為淚。在腎感念即為精，在鼻感風即為涕。縱橫流轉潤一身，到頭不出於神水。神水難言識者稀，資生一切由真氣。但知恬淡無思慮，齋戒寧心節言語。一味醍醐甘露漿，饑渴消除見真素。他時功滿自逍遙，初日鍊烹實勤苦。勤苦之中又不勤，閑閑祇要養元神。奈何心使閑不得，到此縱擒全在人。我今苦中苦更苦，木食草衣孤又靜。心知大道不能行，名邇與身為大病。比如閑處用工夫，爭似泰

然修大定。形神雖曰兩難全，了命未能先了性。不去奔名與逐利，絕了人情總無事。決烈在人何住滯，在我更教誰制御。掀天聲價又如何，倚馬文章非足貴。榮華衣食總無心，積玉堆金復何濟。工巧文章與詞賦，多能礙卻修行路。恰如薄霧與輕烟，閑傍落花隨柳絮。縹緲幽閑天地間，到了不能成雨露。名與身兮竟孰親，半生歲月太因循。比來修鍊賴神氣，神氣不安空苦辛。可憐一箇好基址，金殿玉堂無主人。勸得主人長久住，置在虛閑無用處。無中妙有執持難，解養嬰兒須惜母。緘藏俊辯黜聰明，收卷精神作愚魯。堅心一志任前程，大道於人終不負。

還真集

夫修行之人，若悟心地下功者，切忌分別，若生分別，盡屬意家。如何是心地下功？先須頓捨諸緣，次滅人我，絕盡貪嗔，形如槁木，心似寒灰，內外不分，同觀一體，朗然瑩徹，靈光自現。靈光者，神光也。光者，照也。神光內照，更無暗昧，外境難侵也。若晝夜內神光不滅，自然神定氣和，此乃真修行也。《莊子》曰：宇泰定者，發乎天光。天光者，神用之道也。既得天光下降，陰陽感擊，至精發泄，海泛浪滾，一氣上升至於泥丸，霹靂一聲，百關神穴盡皆開通，乃是靈光所至也。自然五臟生和，心經上湧，舌生甘津，鼻聞異香，飲食漸減，運火候鍊腸胃中退滓，淘清去濁，迴陰換陽，元氣克腹，能絕飲食，萬陰皆消也。太上云：但服元和除五穀，是也。如是此驗，切忌身心輕忽，智神踴躍，心生懈怠，談玄說妙，和氣漸散，前功若不謹守，失其常者，暗為聖賢所折也。

論識心悟性

如要修行者，先須識心識意，然後悟性。如何是心？如何是意？但能知覺謂之心，千思萬想謂之意。意從念起，心從物生。既知起生之根源者，只在方寸。方寸者，是本來之真心也。心本無心，意本無意，為從來熟境難忘，心浮意動，卻把真性蒙昧，不能顯煥。須是澄心定意，內觀其心湛然〔不〕動者，謂之定；定中覺靈者，謂之慧。定是體，慧是用。定慧兩全者，日用不虧也。

論法界

法界者，太虛也，是太無也，空寂無相。若論一年，乃是十一月建子，陽光落地，沈於九泉之下，屬北方壬癸水，萬物俱泯，杳冥無迹，恍惚無形，易謂之山水蒙。自上為山，下為水，水火未濟，以待其時，謂之童蒙也。若論一月，以辨晦朔之期，月盡謂之晦，被太陽鍊盡陰魄，日月同鑪，光明不見，萬象泯絕，中間陰魄復受太陽一點真胎，杳杳冥冥，昏昏默默，如太極未判，二儀未分，內隱重蒙之象也。

論二車般運

羊車載火，鹿車載水，羊鹿二車三宮來往，上下不停。上田返中田，中田返下田，下田復返上田，上田返入氣海，接著真氣，三事共聚，再返起火也。是周天火候，謂之大牛車，積累鍊其金身也。三車之外，別有一車，謂之破羊車。有學道之人，與心意相投，性急太過，陰陽不停，或夢中見天崩地陷，摔破羊車，身體不安，四肢無力，而成疾病，心反成魔。或見耶鬼，心神恍惚，進退不常，已入邪道，不能成真矣。

白玉誓玄關顯秘論

一言半句便通玄，何必丹經千萬篇。人若不為形所累，眼前便是大羅天。若要鍊氣凝神，須識歸根復命。所以道歸根，自有歸根竅。復命還尋復命關，且如這箇關竅。若人得知真實處，則歸根復命何難也。故曰：有人要識神仙訣，只去搜尋造化根。古者虛無生自然，自然生大道，大道生一氣，一氣分陰陽，陰陽為天地，天地生萬物，則是造化之根也。此乃真一之氣，萬象之先，太虛太無，太空太玄。杳杳冥冥，非尺寸之可量；浩浩蕩蕩，非涯岸之可測。其大無外，其小無內，大包天地，小入毫芒，上無復色，下無復淵。一物圓明，千古顯露，不可得而名者，聖人以心契之，不獲已而名之曰道。以是知心即是道也。故無心則與道合，有心則與道違。惟此無之一字，包諸有而無餘，生萬物而不竭。天地雖大，能役有形，不能役無形；五行至精，能役有數，不能役無數；百念紛紛，能役有識，不能役無識。今夫修此道者，不若先鍊形。鍊形之妙，在乎凝神，凝神則氣聚，氣聚則丹成，丹成則形固，形固則神全。故宋齊丘云：忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛。只此忘之一字，則是無物也。本來無一物，何處有塵埃。其斯之謂乎。如能喻此理，就忘之一字做工夫，可入大道之淵微，奪自然之妙用，立丹基於頃刻，運造化於一身。然此道視之寂寥無所覩，聽之杳冥無所聞。惟以心視之則有象，以心聽之則有聲。若學之士冥心凝神，致虛守靜，則虛室生白，信乎自然也。惟太上度人，教人修鍊，以乾坤為鼎器，以烏兔為藥物，以日魂之升沈應氣候之升降，以月魄之盈虧應精神之衰旺，以四季之節候應一日之時刻，以周天之星數應一爐之造化。是故採精神以為藥，取靜定之火鍊之，則成金液大還丹矣。蓋真陰真陽之交會，一水一火之配合，要在先辨浮沈，次明主客，審抽添之運用，察返復之安危。故高象先云：採有日，取有時。海蟾云：開闔乾坤造化機，煅鍊一爐真日月。能悟之者，效日月之運用，與天地以同功。夫豈知天養無象，地養無體，故天長地久，日光月明，真一長存，虛空不朽也。吾今則而象之，無心於事，無事於心。內觀其心，心無其心，外觀其形，形無其形，遠觀其物，物無其物。知心無心，知形無形，知物無物，超出萬幻，確出一靈。古經云：生我於

虛，致我於無。是宜歸性根之太始，返未生之以前。藏心於心心而不見，藏神於神通，神而不出。故能三際圓通，萬緣澄寂，六根清靜，方寸虛明，不滯於空，不滯於無，空諸所宮，無諸所無，至於空無所空，無無所無，淨裸裸赤灑灑地，則靈然而獨存者。道非欲虛，虛自歸之，人能虛心，道自歸之。道本無名，近不可取，遠不可捨，非方非圓，非內非外，惟聖人知之。三毒無根，六欲無種，頓悟此理，歸於虛無。《老子》曰：天地之間，其猶橐籥乎，虛而不屈，動而愈出。若能靜定之中，抱沖和之氣，守真一之精，則是封爐固濟，以行火候。火本南方離卦離屬心，心者神也，神火也。氣則藥，以火鍊藥成丹，既是以神馭氣而成道也。人能手搏日月，心握鴻濛，自然見橐籥之開闔，河車之升降，水濟命宮，火溉丹臺，金火交併水土融和，姹女乘龍，金公跨虎，通透三關，上升內院，化為玉汞，下入重樓，中有一穴，名曰丹臺。鉛汞相投，水火相合，有動之動，出於不動，有為之為，出於無為。當是時也，白雪漫天，黃芽滿地，龍吟虎嘯，夫唱婦隨，玉鼎湯煎，金爐火熾，雷轟電掣，撼動乾坤，百脉聳然，三關透徹，玄珠成象，太一歸真，泥丸風生，絳宮月明，丹田煙暖，谷海波澄，鍊成還丹，易如反掌。七返九還，方成大藥，日鍊時烹，以至九轉，天關地軸，在吾手中。經云：人能常清靜，天地悉皆歸。則是三華聚頂，五氣朝元，可久入眾妙門，玄之又玄也。更能晝運靈旗，夜孕火芝，溫就聖胎，結成赤子，至於脫胎神化，回陽換骨，則是玉符保神，金液鍊形，形神俱妙，與道合真。張平叔云：都來片餉工夫，永保無窮逸樂。誠哉是言也。蓋道之基，德之本，龍虎之宗，鉛汞之祖，三火所聚，八水同歸，萬神朝會之門，金丹妙用之源，乃歸根復命之關竅也。既能知此，則慾不必遣，而心自靜，心不必澄，而神自清。一念不生，萬幻俱寢，身馭扶搖，神遊淡漠。方知道風清月白，皆顯揚鉛汞之基；水綠山青，盡發露虎龍之旨。

海南白紫清，初從陳泥丸學丹法，每遇日中之冬至，則開乾破巽，留坤塞艮，據天罡，持斗柄，謁軒轅，過扶桑，入廣寒，面鶉尾，舉黃鐘，泛海槎，登崑崙，佩唐符，撼天雷，遊巫山，呼黃童，召朱兒，取青龍肝，白虎髓，赤鳳血，黑龜精，入土釜，啟熒惑，命關伯，化丹砂，開華池，吸神水，飲刀圭，從無入有，無質生質，抽鉛添汞，結成聖胎，十月既滿，氣足形圓，身外有身，謂之胎仙。其訣曰：用志不分，乃可凝神，灰心冥冥，金丹內成。此予之所得也如此。施肩吾云：氣是添年藥，心為使氣神，若知行氣訣，便是得仙人。此詩簡明，通玄造妙。故佩而誦之，自然到秋蟾麗天、虛空消隕之地。非枯木寒泉之士，不能知此。余既得此，不容自默。太上玄科曰：遇人不傳失天道，傳非其人泄天寶。天涯海角尋徧無人，不容輕傳，恐受天譴。深慮大道無傳，丹經湮泯，故作《玄關顯祕論》。蓋將曉斯世，以詔後來，而壽金丹之

一脉也。復恐世人猶昧此理，乃復為之說曰：

以眼視眼，以耳聽耳，以鼻調鼻，以口緘口，潛藏飛躍，在乎一心。先當習定凝神，懲忿窒慾，則水火既濟，則金木交併。金木交併，則真土歸位。真土歸位，則金丹自然大如黍珠。日服一粒，神氣復克塞天地。《孟子》曰：善養吾浩然之氣者，此也。學者思之，敬書以授留紫元云。

馬丹陽真人直言

斷情除慾降心，休與親戚相見，休教心到處去。行住坐臥，乃至搬柴運水，或上茅去，也要心定念止，湛然不動，名為真心。要處靜心閑少語，住好伴。莫生念，念是業根。若外不入，內不出，常少語，自然心定氣調。若不澄心止念，去慾斷情，更外入內出，出去外遊，如何得自然調息？只是一座空舍，出者便是猿馬也。自古過去一切神仙，不敢越過澄湛二字。又要心不逐一切物去，心猿牢捉丹無漏，意馬常擒性自明。坐園先生云：動者心，起者念，去者意，心澄意定，物我俱忘，澄澄湛湛。只顯一性應物，皆是心見物，要不昧一性。若只見物不見性，便著邊徼，卻有輪迴。又云：只緣見物不見性，便是昧了一切。行住坐臥，只要降心，使一性常現不昧。止念者，常要覺一切塵念皆是業根，須要澄湛一性，照破萬緣，一切虛假，其念細細，調熟不起。

或問曰：如何是應物不昧？答曰：耳目雖是聞見，口內雖是言說，只要心不著他。或問：〔如何是〕鬼神不測處？答曰：只那一切虛寂便是也。又問玄牝之門是謂天地根。答曰：玄者父，牝者母。各人八兩，合成一斤。一點元陽之氣，便是根本。又問復命歸根。答曰：只要心不逐一切物去，不染不著，心不起，氣不散，便是歸根。若不能如此者，不得歸根也。又問：如何是見性？答曰：那無心無念，不著一物，澄澄湛湛，似月當空。

群仙要語纂集下竟