

《百字碑》注 素朴散人

《百字碑》注序

纯阳吕祖，乃道门中第一慈悲圣贤也，自唐至今，千年有余，或隐或显，隐显不测，警愚化贤，诗词歌赋流传於世者，不可枚举；其专言修真次序、药物火候无一不备者莫若《敲爻歌》、《百字碑》，而其言简理明，易足开人茅塞者，又莫若《百字碑》；其字仅一百，其句仅二十，丹法有为无为，了命了性，始终全谈，谓之上天梯，真天梯也。然为天梯，而世之修真者，不以为天梯者，每多求奇好异，以其此文无奇无异而弃之；殊不知金丹之道，真常之道，不奇之中而有最奇者存，不异之中而有最异者在，时人未之深思耳；如此文始言者，不过养气降心住性耳，有何奇异乎？其行持之效，能结丹，能服丹，能逍遥，能通造化，岂不最奇大异乎？咦！不奇而奇，不异而异，学者能於祖师法言，极深研几，循序渐进，未有不深造而自得者。予读是文，多有受益，因叹有此天梯而人不识，大负祖师度世之苦心，爰是於每句之下，注解数语，以阐其微，愿结知音，同上天梯，以报祖师之恩可也。

时 嘉庆三年岁次戊午三月三日 素朴散人自序於自在窝中

养气忘言守

性命之道，始终修养先天虚无真一之气而已，别无他物，采药采者是此，炼药炼者是此，还丹还者是此，脱丹脱者是此，服丹服者是此，结胎结者是此，脱胎脱者是此，以术延命，延者是此，以道全形，全者是此，始而有为，有为者是此，终而无为，无为者是此，长生长者是此，无生无者是此，古经云：知得一，万事毕。此语可了千经万卷矣。但此气，非色非空，无形无象，不可以知知，不可以识识，视之不见，听之不闻，搏之不得，恍恍惚惚，杳杳冥冥，不可形容，强而图之，这个而已；强而名之，儒曰太极，道曰金丹，释曰圆觉；本无可言，有何可守？如其可言可守，则非先天虚无之气，乃是后天呼吸之气。先天之气，历万劫而不坏；后天之气，随幻身而有无。世间未得真传之流，不知先天之气为何物，误认后天有形之气，或言在气海，或言在丹田，或言在黄庭，或言在任督二脉，或言在两肾中间，或闭口调呼吸以匀气，或闭息定胎息以藏气，或搬运后升前降於黄庭以聚气，或守或运，等等不一，皆欲妄想结丹。试问将此有形之气，终久凝结於何处？凝结作甚模样？其必凝结成气块乎？每见世之守上者，多得脑漏；守下者，多得底漏；守中者，多得膨胀；守明堂者失明，守顽心者得癲症，欲求长生，反而促死，哀哉！殊不知先天虚无之气，包罗天地，生育万物，其大无外，其小无内，放之则弥六合，卷之则退藏於密，仅可知，不可言，仅可养，不可守，无言无守，言守两忘

，不养而养，入於养气之三昧矣。夫大道活活泼泼，不落於有无边界；落於有则着相，落於无则着空，着相着空皆非天地造化流行之道，亦非圣贤真空妙有之道。曰养炁，则必有所养者在，不着於空也；曰忘言守，则必无方所、无定位，不着於相也。不着空，不着相，则必有不空不相之养者在，不空不相之养，寂然不动，感而遂通，感而遂通，寂然不动，养气之道在是矣。

降心为不为

上言养气无言无守，似乎一无所为矣，夫人有生以后，先天之气充足，阳极必阴，於此而能保全先天之炁不失者，其惟上德之圣人乎？其次中下之人，一交后天，先天之气潜藏，后天之气用事，阳渐消，阴渐长，历劫根尘俱发，一身气质俱动，识神张狂，客邪作乱，当此之时，四大一身皆属阴，不知何物是阳精。虽欲养炁，无处可养，而亦不得其养，祖师黄鹤赋云：上德者以道全其形，是其纯乾之未破；下德者以术延其命，乃配坎离而方成。以道全形者，无为之事；以术延命者，有为之事。上德之人，先天之气未失，纯阳之体，守中抱一，即可全其本来之真形；中下之人，先天之炁已伤，阳为阴陷，必须窃阴阳，夺造化，先固命基，从有为而入无为，方能成真。又古仙云：还丹最易，炼己最难。又沁园春云：七返还丹，在人先须炼己待时。炼己之功，莫先於降心，但降心须要识得心，心有人心道心之分，有真心假心之别。道心者，本来不识不知，顺帝之则之心，为真心；人心者，后起有识有知七情六欲之心，为假心。真心益人性命，假心伤人性命。降心者，降其人心之假也。然降人心，非是守心空心，亦非是强制定心，须要顺其自然。悟真云：顺其所欲，渐次导之。只此二语，便是降心妙诀。故曰降心为不为。曰为者，心必降也；曰不为者，不强降也。降而不降，不降而降，有用用中无用，无功功里施功矣。盖人之顽心，积习成性，如火炼成顽铁一块，至坚至固，牢不可破。若束之太急，是以心制心，心愈多而块愈坚，反起心病，阴符经云：火生於木，祸发必克者是也。故降心必用渐修之功，方能济事，渐修之功，无伤於彼，有益於我，为而不为矣。

动静知宗祖，无事更寻谁？

先天真一之气，为生天生地生人之祖气，无理不具，无时不在，所谓性命之宗祖，存此者圣，昧此者凡，但此气落於后天，隐而不现，即或一现，人为名利所牵，私欲所扰，当面错过，旋有而旋失。欲寻此气，先要认得道心。盖先天之气，藏於道心也。道心为体，先天之气为用，同出异名，道心即修道之宗祖。夫道心者，主人也；人心者，奴仆也。认得道心为宗祖，以主人而使奴仆，奴仆听命於主人，不降而自降，一动一静，皆是道心运用，即人心亦化为道心，内无妄念，外无妄事，内外安静，客气难入，处於无事之境矣。能至无

事，空空洞洞，只有道心，别无他物，此外更寻谁耶？

真常须应物，应物要不迷。

既知宗祖，处於无事，则真者可以能常矣。真者能常，一切外假不得而伤，但真常之道，不是避世离俗，亦非静坐止念，须要脚踏实地，身体力行，从大造炉中锻炼出来，方为真，方是常，若知真而不知行真，虽能无事，如同木雕泥塑之物，外虽无事，而内难免有事，所谓禅机本静，静生妖也。此乃闭门捉贼，假者不能去，而真者必受伤，何能真常乎？故曰真常须应物，应物要不迷。曰真常应物者，以真应假也；曰应物不迷者，借假修真也。盖真藏於假之中，假不在真之外，无假不能成真，无真不能化假，只在常应常静，於杀机中盗生机，於波浪里稳舵槁耳。果能不迷，即是真常，果能真常，虽终日应物，未曾应物，处於无事之境，而不为万物所移，何碍於应乎？

不迷性自住

应物不迷，则道心之真常存矣。道心之真常存，则人心之假不生，人心之假不生，则气质之性不发，气质之性不发，则天赋之性明明朗朗，如水晶塔子一般，无染无着，不动不摇，而自住矣。总之，性住之效，全在应物不迷功夫，迷则人心用事，真性昧而假性发，不迷则道心用事，假性化而真性现，住性之道，不迷尽之矣。祖师黄鹤赋云：依世法而修出世之法，旨哉言乎！

性住气自回

性者，理也，在天为理，赋之於人为性，故名其性曰天性；气者，命也，在天为气，受之於人为命，故名其命曰天命。人生之初，理不离气，气不离理，命不离性，性不离命，理气一家，性命一事，因交后天，理气不连，性命各别矣。若能性住，不为客气所移，而正气自回，无命者而仍有命，性命仍是一事，理气原不相背，所谓尽性至命者是也。大抵气回之要，总在性住，果能性住，则气自然而回，无容强作也。

气回丹自结

丹者，圆明之物，系阴阳二气交合而成。当性住之时，万虑俱息，是谓真静真虚，静极则动，虚极生白，先天之气自虚无中来，片刻之间，凝而成丹，所谓一时辰内管丹成也。大抵还丹之要，在乎气回，气回之要，在乎性住，性住之要，在乎不迷，不迷之要，在乎降心；降心之要，在乎知宗祖；知得宗祖，降心应物，不为物迷，性自住，气自回，丹自结，三“自”字在应物不迷处来。应物不迷，即是炼己之功，所谓炼己纯熟，还丹自结也。了道歌云：未炼还丹先炼性，未修大药且修心。性定自然丹信至，心静然后药苗生。特以还丹最易，炼己最难。若炼己不炼到无己时，则性不定，心不静，丹何能还乎？然炼己若不知宗祖，其功莫施，三丰翁云：筑基时须用橐籥，炼己时还要真

铅。真铅即宗祖。若不遇真师诀破真铅一味大药，谁敢下手？

壶中配坎离

气回丹结，真种到手，仅还得娘生本来面目，谓之还丹，又谓之小还丹。此丹犹未经真水火煅炼，尚是生丹，未成熟丹，不堪吞服济命，必须将此丹煅成一个至阳之物，方能延得年，益得寿。坎外阴而内阳，其中之阳为真，为中正之阳，非幻身肾中之浊精，乃先天真一之神水；离外阳而内阴，其中之阴为真，为中正之阴，非幻身心中之血液，乃先天虚灵之真火。此水此火，乃虚空天然之水火，非一切有形有象之水火。用此水火，烹煎灵药，十二时中，不使间断，勿忘勿助，绵绵若存，用之不勤。入药镜云：水怕乾，火怕寒者是也。曰壶中配者，天然水火，不假外求，神明默运，药物老嫩，火候进退，随时加減，消息於宥密之中，不使有一毫渗漏也。

阴阳生返覆，普化一声雷。

水火烹炼之功，即朝屯暮蒙之功。朝屯者，进阳火也；暮蒙者，运阴符也。时阳则进阳，时阴则运阴，阴而阳，阳而阴，阴阳搏聚，自生反覆。反覆者，恍惚里相逢，杳冥中有变，返之覆之，阴阳混化，先天灵苗，由嫩而坚，自生而熟，自渐而顿，忽的造化炉中迸出一粒至阳之丹，如空中乍雷一声，惊醒梦里人矣。

白云朝顶上，甘露洒须弥。

当阳丹出鼎，吞而服之，点一己之阴汞，如猫捕鼠。白云朝顶上者，冲和清气上升，五气朝元也；甘露洒须弥者，华池神水下降，万病回春也。须弥山在天地之正中，即人中有一宝之象。中之一宝，即是圣胎，又名黄芽，祖师示张珍奴词云：地雷震动山头雨，要洗濯，黄芽出土，正是此义。

自饮长生酒，逍遥谁得知。

当圣胎凝结，神水流通，浇灌丹田，自然无质生质，无形生形，而一切勉强之功无所用矣。故曰自饮长生酒，逍遥谁得知也。曰自饮、曰谁得知者，盖以长生逍遥之事，乃窃阴阳，夺造化，先天而天弗违，后天而奉天时之事，虽天地神明，不可得而测度，而况人能知之乎？

坐听无弦曲，明通造化机。

庄子云：摄精神而长生，忘精神而无生。长生者，有为了命之道；无生者，无为了性之道。了性之道，即九年面壁之功，面壁之功，即十月温养之功。九年之说，非实有九年之期，九为纯阳之数，即金液九还，阴尽阳纯之义。所谓一毫阴气不尽不仙也。十月之说，圣胎成就，脱化之期，如妇怀孕，十月婴儿出胞，亦法象也。十月温养之功，防危虑险，万有皆空，不使有一毫客气入於胎元之中，如壁列万仞，一无所见也。十月温养，九年面壁，二者是一义

，非是两件，皆古人取其义而象之耳，惟其温养面壁，故曰坐听无弦曲。坐非身坐，乃心清意静，不动不摇之坐。有弦曲则有声有音，无弦曲则无声无音矣。无声无音，一空而已，既云无声无音，听个甚的？曰听，则是空而又不空，不空而又空，非顽空，乃真空也。曰坐听者，离却见之一边，绝不着於色矣。曰听无弦曲，听而不听，已是离却听之一边，又不着于声矣。金刚经云：若以色见我，以声音求我，是人行邪道，不得见如来。如来者，如有所来，而实无来，此真空本来面目，即超脱圣胎之大法门，成全法身之真口诀。要之，无为之功，总在坐之一字，坐则止於其所，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，惟见於空，空无所空，无无亦无，无无既无，名为照了，打破虚空，独露全身，不生不灭，方为了当。有生者，所以脱幻身而固命基，还丹之道，从无而造於有也；无生者，所以脱法身而了性宗，大丹之道，从有而化於无也。有生无生，即造化之机。知此道者，始而从无造有以长生，终而从有归无以无生，有无不立，性命双修，明通天地造化之机，而与天地为一矣。

都来二十句，端的上天梯。

养气忘言守一句，统言修道之全体大用也。降心为不为一句，言炼己筑基也。动静知宗祖，无事更寻谁二句，言炼己筑基，须要识得心也。真常须应物，应物要不迷二句，言炼己之实功也。不迷性自住，性住气自回，气回丹自结三句，言炼己功勤，还丹自结也。壶中配坎离一句，言丹还后，内炉之功也。阴阳生返覆一句，言阴阳变化，由嫩而坚也。普化一声雷一句，言脱丹法象也。白云朝顶上，甘露洒须弥二句，言服丹后之法象也。自饮长生酒，逍遥谁得知二句，言服丹结胎之法象也。坐听无弦曲一句，言十月温养之功也。明通造化机一句，是总结了性了命大义也。以前十八句，还丹大丹，始终次序，火候工程，悉皆吐露，至简至易，约而不繁，依法行持，自卑登高，由近达远，端的为修道者上天梯也。曰二十句者，并结尾二句言之耳。