

汪东亭语，浙西门人玄隐外史笔录

保养身体，当以存神养气为主。比如植树者，必培其根；神气乃吾身之鄞鄂也。《契》曰：“经营养鄞鄂，凝神以成躯”是也。鄞鄂即是命蒂。养之道，不过凝吾之神入于气穴而已。你现在两眼赤红，是心火上炎，底下又漏精，是肾水下漏，已动了一心一肾。若再动肺，即咳嗽，痨病即成矣。这回回去，赶快要下功，务要死心塌地下一番苦功，方能见大效验。得诀归来，自今日始，即能使不漏精。下功时，有杂念来不要紧。你要知道杂念如落叶，心息相依是一把铁扫帚，转落转扫，总有个扫得干干净净的一日。

一定无始无终，定愈久则识神愈伏，元神愈显。

不可饮酒，切记切记，以其乱性也。

“明德”即虚中一炁。|是阳。“至善”即虚空。○是阴。“在止于至善”即是○|，心息相依是也。

有云“脱胎”者，是脱去凡胎之呼吸也，是化去后天之识神也。

工夫一到，混身酥软，外边先天真阳进来。进得一分阳，即退得一分阴。故丹书谓之“进阳火，退阴符”。

做到凡息断绝，神炁大定，即是文火沐浴温养。做到混沌，即是乾坤交。余问何谓。师曰：当时身心俱静，你的色身比之于地，地属坤；身外之天属乾。外边乾阳真炁到你身上毫无隔碍，岂非乾坤交乎？及其静极而动，身内阳生，阳炁上冲，真液下降，此即坎离交。坎离交是后天，乾坤交是先天。乾坤交在外，坎离交在内。乾坤交在先，坎离交在后。

身上小周天须做到伏羲圆图一样，无欠无余。“白云朝上阙”，即是炁上冲。“甘露洒须弥”，即是炁下降。所谓“淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升”是也。

真炉鼎即是心息相依，要放在外面，一著色身，即非真也。

一个虚空是独立的，两个阴阳是对待的。就是了。

破体之人，一身上下都是阴，故需招摄虚空真阳以续命。心息相依到大定时，天地之虚空即我之虚空，空中真阳自然续续而来，如何不长生？一定有长短。工夫纯熟，一身畅快，直到三四点钟，至大周天。能久定在外边，定极即能离定出神矣。学仙之法，不过一定字耳。能定得一分，即去一分呼吸；去一分呼吸，即去一分阴；去一分阴，即添一分阳；添一分阳，即元神得一分明。是明性愈定，神愈旺。神全，自然脱胎矣。

丹书说来说去，不出一心息相依。故曰：“片言半语无多字，万卷仙经一语通”。

自依一点钟，然后能入定。至三五呼吸即入定，至少也须下半年死工夫。自定二三分钟至一定二小时，极少须二年死工夫。

有受病处，天地真阳来时，此处即不酥软，即须加功做到此处酥软，病即除矣。

学道先从后天返先天，再从先天返出先天之先天，方名大道。

先从心息相依得定后，心息即不要得定而大定。大定而长在大定，定极便能离定。离定又不要离定，即出神也。故曰：“过河须用筏，到岸不须船”。

心只有一个，有念即为人心，无念即为道心。是以红孩儿一转念间即为善财童子，牛魔王一转念间亦归正觉。只是一念回机也。师曰：回机者，反复也。返我虚，复我无，则人心返道心矣。何难之有？

太极之太字，指一言，故太极为⊙，无极为○。颠倒坎离，即是心息相依。五行相克，水火既济，一切强名不须记他。只不过一个心息相依耳。

有意无意，谓之真意。

火候细微，我目下不能传你，俟你做到时，我再示你小周天。须要与你一处住。止火亦然。总要做到每餐吃一些些饭才好，因炁满不思食故也。

机心乃最有害之物。以神投在炁中，要无一毫机心。

乃传她下手工夫。不到七天，彼曰：浑身酥软快活。余问她两乳硬否？彼曰：两乳硬了，阳生了。女子无月经，亦须做到有月经。再从有月经，做到无月经，即返童体矣。

讲《玄要篇·一诀天机》。师曰：“说与你真口诀（此言传你虚空一着，心息在外相依），指与你天边月（此指真阳将生，如初三之月也）。月满时，玉蕊生（言静极生动，先天一炁从虚无中来也）。”急当采取。所以言月圆为月满者，言此时炁足，而源至清也。

如心不定，可用渐法治之。如眼注视一字或一物，注之不移，则神在外边，而不能造杂念。心常在外边，即静矣。师曰：身心两静，务要不着色身，方是先天大道。你将神放在身外，与气息相依，则神凝气和，身心两静矣。

亦不言心息相依，传他一个下手。每日静坐，即依吴师法，以神放在外边，与气息相依。做了两个月，浑身酥软快活，不知何故。后知神气相依在外之效也。盖神放在外边气中则神凝。神凝则气亦凝矣。彼方知吴师是有道理的。

你做工不着一毫在色身上，做到阳生，速往外边去，包你无事。又曰：你只要把神放在外边做，微微晓得息之出入，就是了。

做工时，身上跳动是好的，但你不可动念，不可着他。又曰：你觉跳动

，即往外边去。

《化书》以《道心》一篇最为重要。称“忘形以养炁，忘炁以养神，忘神以养虚”。三步工夫，以一忘字贯摄。丹书中绝无而仅有。忘即定之境界也。忘愈纯，则定愈久。定愈久，则凡息愈化。凡息愈化，则神愈圆。神愈圆，则定中胎圆出神。故《大洞经》曰：“大定全真”。

修道始终，不过去此一口呼吸耳。无呼吸则性命全在我掌握之中，不由虚空作主，由我不由天。然此一口呼吸，甚不易去。所以行大小周天等法者，亦不过用以去此一口呼吸之权法耳。盖非如此，则不长定。有一分呼吸在，命宝尚非己有。故务使十二时辰内，刻刻在定。无一毫呼吸出入，即为胎圆之证，离定出神不远矣。出神乃元神离定，自由行动也。

金丹之道，一死心法耳。心死则神活。要知死者，死人心也，死识神也。活者，活元神也，活道心也。所谓返老还童者，返此识神，还此不识不知之元神。如如不动，寂寂常清常静，若二三岁之孩童，人即不死矣。又曰：返成童体，你要知是法身返童体。浑浑噩噩，不识不知，若婴儿之未孩。行大周天后，即有是效，故得千百年不死，而色身亦自然而然少壮矣。死心之法，不外一定字，定得愈久，愈入玄妙。识神愈伏，元神愈旺。卒至识神全化，元神全复，呼吸绝，即大定。得大定之日，即元神全复之日，亦即胎圆之日也。所有大小周天，不过用以死心之权法耳。盖不行身上周天，则元炁不复。元炁不复，即定不久。定不久，即呼吸难除。呼吸难除，即一分阴难去。阴不去，则阳不全。阳不全，则神不旺，将何以使胎圆而脱胎耶故必使深根固蒂以行之也。此性命双修之大道也。权实互用，真幻互融。若能深进，其中妙处，笔难尽述。老子曰：“虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道”。乃实语也。

起初须微知息之出入，在外面虚空中，片刻之久，即可放下顺他去。若有杂念来，你再依，依片刻，再把心放下，自然心静而得冲和之效矣。苟或不化，不知放下，硬随他去，往往做成以心逐息，就坏了。

得全诀者，真是千古一遇。富贵功名，有钱办得到。只这种事，富贵是用得吗？

阎王何曾拖人，人却自送进去取死。哀哉！

一定之后，我之法身与虚空同体，天地之虚空与我之虚空相合而通于法界之虚空。虚虚相通，打成一片。混混沌沌，莫知其始，莫知其终，人何能不长寿呼？师又曰：能定一刻，你的主人翁在外边虚空涵养一刻，你的臭皮囊变成一所空房子，天地真阳就到你色身上愈多。你的元神既在外边得元炁涵养，你的色身又得真阳薰蒸沐浴，身心俱养，故谓之双修。所以得延寿者，以此故也。双修者，内外俱养，是两件事。在外愈虚，则真阳到你色身上愈多，这一刻

是了不得的。你的识神终日在身中作怪，思想淫欲，扰乱君心。故修道第一步，将他拖出身外存养，放在虚空中。他既被你逐出身外，则心空矣。心空则身虚，元阳正炁即能到你身上来矣。总以天地无涯之元炁，续我有限之形躯耳。天天盗，日日窃，我身自有化纯阳之日，成仙作佛总由你了。天地间无所谓命运，自家做得不好，即委之于命运。又曰：得失之间，全在人耳，天地大公无私的。

你目下总要做到拿得住命宝。能在三五息或七八呼吸即入恍惚之境，无论何病来都不怕了。此之谓拿得住命宝。恍惚杳冥，从心息相依产生，定又从恍惚杳冥产生。

学道在于“坚久”。此两字少一不可。又曰：下功全在于勤，不勤则道遥也。以诚以默以柔，又为下功要诀。

道非要虚，而虚自归之。余非欲盗真阳，而真阳自来。故曰：“采之以不采之采，取之以不取之取”。老子曰：“将欲夺之，必故与之”。旨哉！又曰：余非欲返童体，工夫一到，自然会返童体。不知其所以然者，故谓先天。总之，全在外边运用。外边功夫一到，色体立刻成效验矣。熟能生巧，工夫全在纯熟也。

《性命圭旨》第一节至第九节，皆讲性理，混三教为一家。又曰：第二节《安神祖窍》，即讲命功。又曰：当时吴师谓我曰：《性命圭旨》做得极好，可以读得的。

熟读《西游记》，一切火候功夫，无不俱明。真道家奇书也。吴师语我曰：你要读书，观一部《西游记》足矣。又曰：悟空者，悟取真空也。悟真者，悟取真空中之真阳也。必极其空，然后能契不空之德，即为悟真之权也。

解伍冲虚“觉而不觉，复觉真元”两句。师曰：诸书或作“真玄”，或作“真元”，你以为哪一字对呢？余曰：是“玄”字。师曰：不对，当作“元”字。余问何故。师曰：“元”即空也。余恳请此两句何解。师笑曰：你先解我听。余曰：余不能解。师又笑曰：你姑解之。余曰：照全意，“觉而不觉”者，阳方生，太嫩不可即采。“复觉真元”者，阳方旺，当下手急采也。师曰：然则“真元”两字什么讲法也用不着也。余曰：“真元”即阳炁也。师曰：丹书都是这么讲，你都是书上看来的。余曰：冲虚子自家也这么讲，柳华阳也这么讲。即老师著《性命要旨》，也是这么讲。如何不对？师曰：我对你讲过的，丹书不能尽信。这两句又是骗骗小孩子的。余退问再三。师曰：讲给你听。“觉”字是指时至神知，指活午时言。而“不觉”者，鸿蒙将判，若有动机，正是恍惚杳冥，先天作用。不觉之觉，乃真觉也。若起大明觉，即落后天矣，非先天恍惚之觉。余已嘱你，糊糊涂涂的便是。“复”者，你还要知道底

下阳生，方是阴阳两全。故上句指活午时言，下句指活子时言。若你一觉时速即相依，你尚不知底下阳生。阳不生是有阴无阳，故你须有两觉。你静定中恍惚一觉知时，只要晓得底下阳生，然后速放到外边去心息相依，故谓之“真元”，即○，外边一着，所谓“送归土釜牢封固”也。余观近世，做到阳生，往往犯太速之病，只有一觉，而无两觉。他偶然一晓得，即火速往外边相依，究竟还没有知道底下阳生。此为有汞而无铅，有阴而无阳，乌乎可哉！师曰：没有做到这地步，我不肯讲。今日我又讲给你听，你可明白了。一到阳生时，就依法行持。总之你一晓得时，只要晓得底下阳生就是了。虽然两觉，实只一觉，“汞铅一处生”。你欲讲理，则有两觉之分。若使那时一晓得，即往外边真元去处，有何两觉之可分耶？不过学者犯太速之病，只知有汞，不知有铅之弊，故言之如此。既已明此一点，配合时自然阴阳两全。若不与你讲，你们即不能自知也。余曰：金丹火候，不得师剖白，真难自悟。我们以前做到阳生时，吴师嘱我，等阳一生，速往外边去。要快，稍迟即变后天，不可用矣。我存了一只快字，每做到阳举，一下子速往外边去拉，诚恐着身，死命的在虚空中拉，拉得好，七八呼吸阳倒了，拉得不好，数十呼吸，外阳依然不得倒。师笑曰：不悟自然，如何办得到？所以我当时做做，这一处又不舒服了，吴师为我纠正。师曰：不随师嘱，万万不能成功的。因有错误，不能当下就来改正。

小周天名称，实出元明诸道书，唐宋以前皆无有也。到伍冲虚乃大加发挥，如小药大药等皆是也。张虚靖作著是好的，一起首即谈虚空。

学道能杀生就好了。这杀生二字，已将丹诀都包括在内。纯阳祖云：“已生而杀生，未死而学死，则长生矣。”学死即杀生之谓。既能杀生，即能长生矣。余问何谓杀生？师曰：舍此色身，定在外面，一毫不着即为杀生。杀生即心死也。心死则神活。大死则大活。然欲死心，必先舍身。忘物忘形，大定长定，定到一毫气息都无有，内外根境俱寂，乃心死术也。丹经万卷，无非舍身忘形。诚能舍臭皮囊，寂然无我，你就得道矣。总要忘物忘形，虚无自然。

起初做去，微知其出入，务须放在外面虚空中，不可丝毫着于口鼻。能相依片刻，即自忘息，忘息你亦任他去。师曰：起初总要用些意，一二日后，就不要用意，自然会依。久后则成自然，不须用意。一静自然会依。再进一步，即入恍惚杳冥矣。

夜间一睡，所得者真阴，乃天地之真阴也，非真阳也。试思明日一日之精神即用之不匮，真阴已大有功效矣。何况身心俱静，感天地之真阴真阳两般灵物，如何不能延年益寿？又曰：身心两静，夜间一睡而身静，身静则能感天地之真阴，他为后天之汞，作为明日一日之精神。用尽则又疲倦，又须再睡。睡至静笃时，再感真阴到你身上。故昼动夜静。动静之间，人得以调济精神，工

作不辍也。

人至疲倦时，每言要休息。不知他到何处去休息。若是坐在椅上，或躺在榻上，是休息其身，而非真休息也。要知真休息，乃指神气而言。神劳则身疲，故须以神放在气中而休息之。神得气涵养，气得神和融，神气两静，放在身外，方是真休息也。

神气乃好夫妻，天天入杳冥，则我葆太极而延寿也。

世人不知清静二字作何解，即去做静功。岂知清静二字，即双修二字。清者清心，静者静气。心神安放在身外，则心清而气静矣。

心息相依，要在有意无意之间，大忌执而不化，着相起火。

孟子云：“勿忘勿助”，四字曲尽调息之妙也。神息相依，一到均匀，即为勿忘勿助。既到此境，息自冲和，神自入恍惚杳冥矣。此相依得诀之初步也。

相依之工夫纯熟，必转入神气相忘，方能入定。苟不能神气相忘，即不能入定。故此忘字最重要。入睡乃相依最初效验。但苟或心息不能两忘，即不能入睡。睡尚不能，况定乎？此心息相依法门，得之真修之功，获自受用。真是万两黄金无买处，切勿轻易看之。古人访道求师，访之一生而不获者甚多也。

讲大《易》“乾以易知，坤以简能，易简而天下之理得”三句。师曰：只是一心一息两相和融而已。我说“心息相依在外面”七字。吴老师说，要心息相依在外面，做到他死，不为其挂碍，是更进一步指示矣。

张紫阳云：“故知大丹之法，至简至易，虽愚昧小人，得之而行，则立超圣地。是以天意秘惜，不许轻传非人也”。又石杏林《还原篇》序云：“昔年驿中遇仙师紫阳张真人，以简易之语，不过半句，其证验之效，只在片时，知仙之可学，私自生欢喜”。所谓简易者，即神气合一在外也。神依气，气依神，可谓简易之至矣。修之而不见效者，未能契乎自然之轨躅故也。神与气要自然相依，自然合一，则一静即入恍惚杳冥之境也。

修道如奕棋，然最要自悟。师传工法，必要自修。一到纯熟自然后，自能生巧。自然步步见效矣。必要将逐步效验预先告知，则如嚼饭与人吃，即不堪矣。

世人不知虚无二字作何解，即入顽空一流。岂知虚无二字，乃修身之要诀，性命双修之微旨也。虚者虚其心，无者无其身。虚其心而神自清，忘其形而气自静也。

老子给蓬球一连环，教他无事摆弄。若环解脱，则人亦解脱矣。此即心息相依，即象言也。若能心息相忘，泰然入定，即环相依在外边，定也在外边。丹法种种，无非在外行持。

你有息即在外边依，无息即在外边定。只此二言了耳。又曰：有息无息，你不须去安排，要顺其自然。有了你就在外边依，无则在外边定，是名真空炼形。

做到阳生，恍惚中觉外肾微动，速即在外边依，要如电快，不可游移，不可转念。依到微时，再须一定。定到定不往时，然后罢功，不可外肾倒后即起身罢工。务须连续一定，则所感先天于身中，后天亦得其所矣。若阳生后即罢工，先天虽得，尚未在身中安定。故阳生后一定是要紧的。又曰：阳生前一定，阳生后一定。

先天大道，神气合一。故动亦神气一，静亦神气一。因心息相依而定，是神气同定于虚空中而入定，极真空之境矣。及其静极而动，动乃自动。故气一动，神即觉，所谓时至神知者，乃神气同动也。动而外驰，逐妄则为二。动而不妄驰，速即在外相依，犹言合一，仍是先天，故谓之以定续定。心息相依，便神定也。又曰：神气大定时，气动神觉，即将离定，而欲分为二。我既在外面相依，所以继续此定，不致分而为二，故仍合一。

阳一生，不可转念，合自然之符，即去外面相依。要自然，要一刀两断，多少快心，多少神速！若斩首稍迟，生起疑之心，即不能砍，盖刀不能下去矣。阳生亦然。外阳一举，急往外边去依息，一刀两段，不留余情。少转念，少转迟就坏了。总之，要做成自然，方生巧妙耳。

问过关。师曰：有什么关。你以为夹脊双关吗？此喻行过大周天，最后数日，有一难过之关。你若能定在外边，无论如何不动，虚而又虚，则什么关都可过的。若纤毫着在身上，关即过不了。你要出家，不认得出家方得安稳。

当寒热来时，头痛欲裂，浑身战栗。此时你能做心息相依，那就好也。若平时不下死工夫，到此时万万不能做工。因心息无有主宰，不能相依矣。总要到这种地步，心息仍要有把握，即是炼己纯熟。一下工时，十余呼吸后，头也不觉痛，身也不觉寒热了，浑身亦不觉战栗，你就沉沉睡去。师曰：头仍痛，身战栗，不过你的神全在外边，故不觉耳。一到阳生，病即化去。此谓之性命有把握，我之性命在我不在天也。要治病未发，若至已发，即难治矣。若天天下工，今日有何病，一处不酥软，即知此处受了病，用虚而又虚工夫，务须知道做到此处酥软，病即去矣。故学道者，天天下工，终日无病。因有纤微受病处，下工时即觉出，随时治愈，大病从何而来乎？比之治病于未发也。师云：自己偶然出去走走，得了虐病，卧一天而愈。总之，一到静定阳生，万病脱矣。

在外相依到呼吸无声。所以睡中有声者，心不能御气故也。余每夜睡时，教人在床边侧耳静听鼻息，无纤微之声，与小儿无异。此工夫做到长久，炼

已有了根柢。故行住坐卧，息心合一，与小儿一般。今夜睡中有鼻息之声，家人即知我有病了。心息不能合一，明日做功，做到阳生，病又去了。

精气神三者，神乃太极，精为阴，气为阳，乃太极之两仪也。又神在精内为之精神，在气内谓之神气。总之，神为统御，精气之元帅也。神大用则劳，精大用则竭，气大用则枯。欲荣养此三者，必合三者而滋养。心息在外边一依，则恍惚杳冥之时，精气神三者深入先天之境，即我身之鄞鄂也。旦旦而养之，以感召天地之元阳，人如何不能长寿哉！

我辈年老，循环生育之机用过以后，既能补充，不致一蹶不振也。

行身上小周天时，以前曾漏过一次精，即须行一周天以补之。

你说《西游记》开始七回，知道讲些什么道理？我说我实不明白，叨教叨教。吴师始曰：你知道孙悟空吗？悟空是东胜神州出生，西牛贺州学道，以后称了齐天大圣，自与二郎真君一战，被老君一圈带回天上，收入炉内，这是何故？余说此理未知。吴师曰：你曾阅《悟真篇》吗？我说《悟真篇》是读过的，但看不懂。吴师曰：《西游》首七回即祖述《悟真篇》一首诗，你可能想出吗？余沉思一歇，想不出哪一首，请指出。吴师曰：孙悟空东胜神州出世，即“金公本是东家子”。到西牛贺州学道，是“送往西邻寄体生”。祖师续说，你回去吧！悟空说，教我到哪里去？祖师说，你从哪里来，还到哪里去。悟空顿时醒悟，一斛斗翻到花果山，即“认得唤来归舍养”。以后与二郎真君相战。二乃火之生数，结伴六兄弟，连他七个。七乃火之成数，即是真阴，悟空是真阳。悟空与二郎一打，即“配得姹女结亲情”也。其后被老君一圈收入炉中，即“送归土釜牢封固”也。我自家想，应作如此讲，不知对不对？我一听之后，这种讲法，不但一生未曾遇到，且做梦亦做不到，忙即下拜，口称老师。

小儿初生时，是纯阴的。五日以后，始能看火，因有微阳矣。故初生之后彼即睡，睡即盗天地之阳也。婴儿初生只知吃与睡，终日终夜睡，终日终夜盗元阳。盗了五日，身中方有阳气之根了，故能看火，乃阳也。纯阴纯阳之物不能对立而轻视，怕阳光故也。如是感召，阳气日旺，至一十六岁，则充满矣。自一岁至十岁，非惟盗天地之真阳，并盗天地之真阴。破体之后，元阳日漏，漏尽则死。总之，虚复夺之，虚复生之，虚复死之，生死之权属于虚空，而不在我也。圣人教人返还，是盗天地夺造化之事。返者返真阴，是要从虚空中去返至我身。还者还真阳，亦要从虚空中去还至我身。须知天地并非只盗我真阳，并盗我身中真阴。真阴真阳两般药物，自破体以后，明明白白地被虚空盗去，则修盗者，不从虚空下手，将何自哉？所谓失物者，在何处失去，必至何处去寻，方能物归原主，此极易知之事也。

弹琴钓鱼，两者皆是有益身心之事，皆可以长寿，因能去杂念故也。弹琴则心静，眼因须注视弹琴之微，故杂念不起。钓鱼时眼常注视浮珠，一意不动，神在外边，亦能摒除杂念。久久纯熟，心自静，神自定，神定则气和，必然之势也。余一哥哥，八十余岁，今仍在安徽，每日上午弹半日琴，下午则与近邻游玩，要走十余里路，精神矍铄，步履轻便，得益于琴者多矣。师谓余曰：你将来可学琴，学琴之后，工夫容易做矣。凡做心息相依，是不容易的。如我等全是自己下苦功磨出来的，得至今日地步。不下死功夫，学得成吗？

学者每不能忘身。老子曰：“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”只此忘身两字，即大道之诀。心息相依亦无非借此把神放在身外，忘此身躯而已。

问真空与顽空。师曰：真空是神气同定在外边，不着色身。顽空是执在色身上。舍此色身，可到真空。着此色身，即为顽空。

做睡功做到睡着后，再做再睡，睡十余天，即不要睡，再做即趋于定矣。熟能生巧。此巧无口诀。

讲《参同契》“牝牡四卦，以为橐籥”。师曰：你能悟得《参同契》开首六句，一部书就包括在里边了。余恳老师宣讲。师曰：“以为橐籥”，讲到实在，即是心息相依。但魏公以天道言，故难懂，真厉害。一部《参同契》，都做这两句，万卷丹书亦祖述这两句。我对你讲，不遇真师点破，万万不能明白得的。就是状元，到此地步也无用，你有什么法子去解释？难就难在“牝牡四卦”一语。若曰“坎离二卦，以为橐籥”，那就好讲些。奈何不是双修性命。你知四卦，不是两卦，也中了状元。问他只两句，硬是不懂的。余又恳师将首六句一齐宣讲。师曰：讲给你听。“乾坤者，易之门户，众卦之父母”。下两句“坎离匡廓，运轂正轴”，是文王后天八卦，是离南坎北，是色身之内神气流行也。此四句先将内外先天后天讲个明白，所谓“两重天地，四个阴阳”即是也。此乃对待而言，原属《易》道。下两句“牝牡四卦，以为橐籥”，魏公将先后天和合为一，乃是丹道也。前四句据《易经》立说，后两句乃魏公独出心裁，真厉害。只这两句，万卷丹经都不须读矣。盖双修之旨，不是一件事，乃两件事。故曰：“天人合发”。必须将心息放在外边虚空中去依，则乾坤坎离合而为一，是即“四卦以为橐籥”，亦即天人合发之旨。总之，是修法身兼修色身也。身内身外若放虚空中去行持，则融和为一矣。

心息相依，总要在外面，微微晓得一出入。起先总要用些意，熟后自然不必用意矣。在外边即稍提紧亦何妨？不着色身，总不要紧。起先提紧，熟后他即自然会依了。我怕你不能离色身，一着色身，即危险矣。

不要贪谈道，不做功。假使大病来时，做不得工，噫，死矣。何益之有

？余由病学医，学道。先读《道德》、《阴符》等经。《西游》乃洪武以后之书，因有许多事，都是洪武年间也。

总要把神放在外边，糊糊涂涂地与他做一番死工夫，始能纯熟。心息相依做到纯熟，非一朝一夕所能办得到的。要积日累月的工夫，要在勤字恒字及果决之心，一诚到底也。

工夫总要做到你自家作不了主，那就好了。

凡行过小周天的，即能出神，不过是阴神，并非是怪事。盖气住则神住，神住则形住。心息相依，打成一片，三者都住了。

出神即梦中之神化作纯阳，起意到何处，即到何处。欲隐则隐，欲显则显，悉随己意。师曰：总要梦中之神，做得你主才好。又曰：神长定在外边，积日累月，直至与太虚同体，空中自有出神之景，即可出神。出神即离定，舍定谓之出神景，即见六出纷飞是也。初出神，须在定时多，出时少，又须由近及远，一步一步来的，到老成之后，即不要紧了。

聪明人总有锋锐二字，乃学道之大障碍，做功所忌。你总要学蠢学呆，即做得工夫了。

你可将两眼注定书上某字，亦不管他心息依不依，只要注此一字，即不起念。注定一刻，神在外边一刻，总要使神常在外边的工夫熟，然后再做心息相依，即不至再着在色身上。每日做上三点钟，能睡着最好。此功做得纯熟，心即静了。

炼己纯熟，即无梦。无梦之久，忽而有梦，乃真梦也。

你把一切丹书一齐都丢开，一心做工，再不要博参广求，此是真实的话。

总是这臭皮囊不好。若能外此，则何害？

吴师曰：心息相依要在外面，做到他死，不为其所挂碍，此是炼己最要一着也。

工夫口诀，要分作三段传。第一段是下手，第二段是火候变化，并小周天都在其内，末后再作一次传。

许杰卿已传他第二次，惜乎不做工夫，死了。

《易经》说：“正位居体”，又云“正位凝命”，此“正位”即是虚空一着。“正位”者，正中之象也。葛仙翁曰：“乾坤合处乃真中也”，非虚空一着乎？“居体”者，凝神于此中也。“凝命”者，神依于息之久，气息静定，不出不入也。

《易经》又说：“大中而上下虚之”，“大中”亦是虚中一着，上乾下坤，中间虚空，乾坤于此交合，故曰“上下虚之”也。

黄芽白雪，喻真阴真阳两般药物，非有形有象之金银也。炉火家以黄白之

术哄骗世人，谓点化金银之秘法，又岂知“虚无生白雪，寂静发黄芽”之妙修乎哉！

著《传家宝》四集之人，活了一百六十余岁，他懂得外边一着，但不知心息相依。他养得后天甚好，一切饮食皆极讲究。师曰：懂得外边一着，把神放在外面，不是真空，亦不是顽空。若懂得心息相依在外边，呼吸断绝，气息大定，内外寂静，然身心不动，那就是真空了。一到真空，就有造化，外边真阳就到你身上，抱你的法身，养你的色身。这一刻工夫，是了不起的。何况你时时刻刻无不在真空之中，虽欲不仙，其可得乎？师又叹曰：外边学道的如牛毛，尽在色身上瞎干，要真正明得真空一着的，犹如兔角。

你一觉色身上跳动，连忙到外边去。一觉身上酥软快活，连忙到外边去。总之，你觉得色身上酥软或有何景象，即速往外边去相依。要做到不知酥软与不酥软，不知天地内外，不知己之有身，混混沌沌，直入虚无大定之境，那就好了。

色身是个猪八戒，是贼。学道者须舍得去，丢得开，不可认贼为子。又曰：你能步步把定虚空一着，不着到色身上去，包你无事。

你能却后天的病，然后传你火候变化口诀。当时我在哪里，你就到哪里来，随我三五年，得了丹基，即可回家，做起高士醇儒来。张三丰说得好：“丹基既得，回家躬耕养亲，做几年高士醇儒，然后再了明后事”，即此说也。你要下功，不下功是无用的。

我们学道，虽做了皇帝，还没有我们闲散。做皇帝的，件件事都要问到，多少劳心劳力。日则无有空闲，夜则不得安眠。我等每日谈谈道，做做功，保得精满气充，神静志虚，是非不管，出入自由，这种福气不算小了。

大道至公无私，你总不要自私，以为我要长生。长生须自无我始。无我者，至虚至静，空空洞洞，不知有色身。你看天地是无我的，故能长久。

不要有机心，不要好胜。务要忘物忘形，自然而然地心息相依，自然而然地定去，即是学混沌的妙修也。

三丰祖云：“因求大道玄，走尽天涯畔。撇功名富贵，弃家业田园。万般辛苦，衣破鞋穿，师难面。愁则愁，六七十年光阴短”。试观古人何等艰难辛苦，方遇明师闻大道。自古成道者，莫不由艰难困苦中来。你看邱祖在磻溪磨炼身心，多少困苦。若无坚忍心者，决难侥幸得道。

不要走漏，亦是容易，只要丢下丹经，死心一味下功，时刻相依，外阳略有举动，无论做功时举，或平常无念时举，不使动念，急走外边一着，外阳便自下垂。久久行之，成了自然，阳气只有逆上而无顺下，即无走漏了。

工夫做到纯熟自然，一日之间，能时入恍惚杳冥即好。十二时中工夫，凡

有阳生，皆是先天，皆可采取。你一知，自然地心息在外面定住，数十息之后，又入恍惚杳冥之乡了。如或又有阳生，一得知，我心不动，自然又在外边相依也。不要等你数十呼吸，只要一二呼吸，阳物顿时下垂。你又依，呼吸断绝，泰然大定，不识不知，混混沌沌，无人无我，忘物忘形，像一个活死人。总要天天做，不到一个月，各种效验都来了。真快！《参同契》曰：“立竿见影，呼谷传声”，一毫不错。然有最要一句言语，你总要去，方能得如此效验。你不做工，万年还是这么样，空谈没有用的。所以白玉蟾云：“要君亲吃云门饼，莫只垂涎说毕罗。”他对着我看，默默久之，我大为感动。

初次做到阳生，皆是后天之先天，所以然者，阳生之后，你心不能不动，甚至起欲快之心；或至此时顿然慌忙，慌张不知所措。师曰：无论如何，只要心一动，即非先天之先天。故初次做到阳生，总期于不着色身，急至外面为贵。又曰：你只要一念不转，速即离开色身，向外心息相依，包你无事。阳倒不倒，不可去管他；色身上景象，丝毫不可着也。大忌依了数次呼吸即想，让我来看看，看阳物倒尽了没有。你要看，好，阳物又起来了。这一举干了大坏事，把所有先天霎时间变为后天浊物，元神变为识神，杂念丛生，心君大扰，元气变为浊气，元精变为阴精，以致眼泪鼻涕漏精，尽是此刻间变化而生。如此修道，最为危险。工夫不深，还不甚要紧。若工夫一深，贻害不可救药。因为初关炼精化气，只有一条阳路，纵使遗漏一二次，还无生命之虞。若至中关炼气化神时，则浑身八万四千条毛孔，皆是走阳之路。此际若着色身，那就危险了。故《阴符经》云：“君子得之固躬，小人得之轻命。”你要知有利必有害。修道亦是。

天津孟君，工夫做得很好，奈何他时时要试验，外阳举有多少时候，外阳倒又须多少时候。要后天试验做甚么事？《悟真篇》云：“恍惚里相逢，杳冥中有变，一霎火焰飞，真人自出现。”张三丰云：“电光灼处寻真种，风信来时觅本宗”。你看多少快巧。若有心去试验，即非“恍惚里相逢，杳冥中有变”之旨矣，即识神用事。所以他去年来信，我一读已知必要出病。赶紧命甄青去快信关照。岂知书还没有寄出，天津就来了出大病信了。你看他自己尚未得知，我在上海已先知道，同甄青商议作书去。如此做法，硬是要出毛病的，无有能免。所以丹书说，防危虑险。你不着臭皮囊，不去试验，有何危险之可言？所以防患者，防其不能舍身，虑其不能忘形耳。师笑曰：老孟这次大苦，他也信服我了。做老师不容易的，非过来人，如何可以传道？

余问所谓先天之先天者，究竟如何？师曰：你做到阳生，天天做，直至做到纯熟了，即能自然。一到自然，即不要你去管他。依到虚极静笃，如有阳生，你心丝毫不动，与不觉一般，而心息到时自然合在外边定住。此即《四千字

铭》所谓“铅汞归真土，身心寂不动”。能到寂不动地步，即是先天之先天也。阳生自然阳生，我自我，与我何干？你指色身言是阳生，我指真我法身言也，不管事，就是阳生十百次，我定我的，仍如泰山之安定，丝毫不动念，即是炼己纯熟，基地坚固也。此非下死工夫耶？不将心息做到他死，万乎不能到这地步。至此方是真正纯粹先天，真正舍身忘形，真正活死人，工夫有根柢矣。

采取先天，即是杳杳冥冥恍恍惚惚之大定，混混沌沌，不知不识。阳生下手，贵在于纯熟自然，则自无走漏之理。这就是“阳关一闭，个个长生”。

自无阳生，做到有阳生。又要从有阳生，做到无阳生。直至外阳绝无举动，则命功毕矣。女子修炼，亦是如此。后天夫妻交媾，亦是两重天地，四个阴阳，亦要到杳冥恍惚地步。不过顺行，只能结凡胎。

学道与世途相异。精明者宜于世途，颇不宜修道。道贵糊涂，不识不知，混混沌沌是也。又曰：愈糊涂，见效愈速。

中夜静极而动，是身中之阳生，还是后天。入于恍惚杳冥，感天地外来之真阳而发现阳生，乃是先天。然仍是后天中之先天，非先天之先天。即刻走外边一着，是矣。

情根不易斩断，情丝不易肃清。是必利用先天一炁，慢慢把他淘汰净尽，非一朝一夕之功也。历久不懈，方有效验。

昔邱长春在磻溪磨炼六年，心如水晶塔子，表里莹澈。一旦妄念又起，塔子倒了，乃大哭。重加磨炼，成功得道。

炼己是重重淘汰俗情，炼到一清如水，无丝毫渣滓，对境无情，如如不动，则善矣。若动则不济事。白紫清曰：“忘形养气乃金液，对境无心是大还”。又曹文逸曰：“无心心即是道心，动静两忘为离欲”。师曰：毕竟忘字最要紧。炼气要忘形，炼性要忘情。故释氏云：“见在则凡，情忘即佛”。

学道之士，不知先天一炁之所在，从何而招摄？既不知向何处招摄，从何而得内丹哉？若向色身求之，则有类向铜人身上钻血矣。

此色壳子，释氏比之为毒树，喻之为蛇窟也。既向道关，必离此蛇窟，到外面来安神调息，重整家业乃佳。

草木之药，只可攻伐疾病，调补气血，非所以养生也。《黄庭经》曰：“独食太和阴阳气，故能不死天相既”。又曰：“何不食气太和清，故能不死入黄宁”。能服食太和一气，方能长生也。

神气相需，气消则神亦消，消尽则死矣。气壮则神亦壮，气聚则神亦聚，以结成内丹，住世延年，是极有把握事。

古人有“妄尽归源”之说，实则妄本空，能歇，则如釜底抽薪，水不鼎沸，渐返平静，即“妄尽归源”之喻也。最要能歇下来，再加定忘之功，不真何

待？

大凡下手做工夫，我惟一味混沌，不可起分别作用，久久心地自清静，神自灵而智自开。若用分别心去求真，纵然求得，亦是妄也。

儒书曰：“人一能之，己百之，人十能之，己千之。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强”。师曰：此即老子所谓“强行有志”也。意谓人家一日能成功，我期之以百日。人家十日能成功，我期之以千日。

薛紫贤授道于陈翠虚，嘱曰：“汞非铅，铅汞原在身中求，只须身心寂不动”。白真人得法于陈翠虚，有诗曰：“铅汞不在身中取，龙虎当于意外求”。二人之语，粗看似矛盾。盖一说“原在身中求”，一说“不在身中取”。及细究之，仍是一贯，丝毫无二。盖薛祖之言，最要在末句“身心寂不动”五字。能至寂不动地步，则身内身外，皆是先天矣。张紫琼云：“天人一气本来同，为有形骸碍不通。炼到形神冥合处，方知色相即真空”是也。

他们说行不得者，精明故也。我们做得说不得者，糊涂故也。是故丢下丹书，死心下功，要紧要紧。

孟君做功极其坚诚，每天要用功多少点钟，多多益善。咦！这就是着相了。言时微笑。

抱朴子说：“二人学道，一则愚昧无知，一则无所不通，愚者能成，通者不成”，此极理之言也。

我等不过借天地作一所屋住住，所有生死之权，尽操之于虚空。学道者能与虚空作伴，则已超天地之外，不落造化之中。即谓“天地是我的子孙”是也。故邵子云：“天地是我出，其余何足言”。张紫阳云：“始知我命不由天”。师曰：此种言语，只可与达者谈，否则将以我为狂也。

必须功夫纯熟，方可看丹书。总之，要胸中洒脱，了无凝滞，不然必受其害了。亦不怪其自害，总之不看为好。

《规中指南》是好书，不在乎多言，完完全全。这个连环圈讲得最好，即是心息相依于虚空中也。

做到浑身上下酥软酸麻，自足底涌泉至脑顶，一概酥软，这就是周天。大小周天，源于大小天地也。

做功能睡着，就是效验。如一到酥软地步，只要常常保持这个景象最好。

心息相依，先由随顺勉强，终期于自然，决定成就。丹道要逐节做工夫是也。

人心一去，天心即现；识神一隐，元神即现；色身一丢，法身即得。此极速之事也。

以耳听息，不可着他。听时顺其自然即可，随他去不可。再听了。若有杂

念游思来，再听一时，再放下。

以虚空为体，以和合为用。心息虚空三者参同和合在一处，即是体用合一，即成一部《参同契》矣。虚空这件宝物，常在对面，但无人留意。

吴师讲，初做心自息相依，各家丹书均有发明，惟独《西游记》以金箍棒放在耳朵内一象为最好。即是以耳听息也。此种无非入门之权法，真正工夫不过使我之神气放在外面去和合也。

要以恍惚杳冥为主人翁，以定为主人翁，以糊涂为主人翁，以忘我忘人为主人翁。故老子云：“复归于朴”，“复归于无极”，“复归于婴儿”，“我独昏昏”，“我独闷闷”，“泊兮其未兆”，总之，做成了一个活死人。

抛下丹书做工夫，不拘长短，依一刻有一刻的好处，依半点钟有半点钟的好处。多亦好，少亦好。

以眼看牢一字，不即不离，睡亦好，不睡亦好；或以香珠一颗，用手去拈，两眼即注意于此，亦是使神放在外面的权法。而神之所至，气亦至焉。拈弄片刻，你的神气渐渐静定在外，则心息亦自然相依。

讲神之所至气亦至焉。师曰：比如余要打你一下，余眼注意你的臂上，适当余眼注定之处，决不至打到别处去，此即一例也。蔡复阳亦曰：譬如余手提一椅，欲提者神也，以举之者气也。师曰是。

以心息相依为先天，则不做工夫时为后天。由心息相依而至恍惚杳冥，则以恍惚杳冥为先天，而心息相依为后天矣。由恍惚杳冥而至泰然大定，无去无来，无人无我，不识不知，忘物忘怀，混混沌沌，则以大定为先天，而向之恍惚杳冥又为后天矣。层层向上。所以先从后天返先天，再由先天返到先天之先天，由先天之先天返至无极，无始无终，工夫便了当矣。

师以要言嘱余转达孟君。大要有三：一、罢工。二、熟读《金丹玄要》，尽弃其余丹书。三、嘱余将所抄之《金丹玄要》之一段详细讲与他听，并言非停二三年不可再做。做做仍然着相，适足以生其病也。并嘱转语孟君，为着相一事为害甚大，目下务需将根除去，否则大有害于前程，至终身不能行动者有之。目下病尚未深，除之尚易，故须停工二三年，把心成了空，到忘物忘形地步，再试未晚。

甄青先亦托余转问孟君之事，并命余嘱孟君要详细回复。一、做工以来，身体是否较前强健，抑或反不如未做工时。二、揣其不能舍身忘形，常要着相，是煎药吃得年久之故，因此身体受了损伤。做工至虚极静笃时，各处损伤俱发反动力，或难过，或疼痛，或发生种种现象，使其不能忘形，不得不着身者。询其做工时是否如此情形，详细答复。三、以后有不明之处，尽可来信询问，使其放心，勿生畏缩。

返童体只有六七天。最快五天，要算上等，乃工夫做得极好者。其次或六天，或七天。到第七天不能返童体，工夫就做差了，只能尸解，不能飞升。又曰：此六七天乃超凡入圣之紧要关头。如过不去，无有脱胎神化之希望，止于尸解而已。吴老师说，要飞升，必须在七天之内反转身。

讲《四百字铭》“真土擒真铅”四句。师曰：真土，在外边即是虚空，在我即是真意。“真土擒真铅”者，外面息之出入，少用些意去知觉，即所谓以神御气是也。真铅即是真息，谓之真者，非后天呼吸，乃外面些子动静关楗也。一着色身，即落后天呼吸，即非真矣。真土即是真意，谓之真者，无息之息，若存若亡，不即不离，勿忘勿助之妙意也。一有捉紧，即落后天人心，即非真也。擒者，御也，依也。如是调法，使能绵绵密密，悠悠细细，相吞相吐，相亲相爱，而纽结一团，打成一片，真铅亦自然制真汞矣。真汞者，我之元神也。真汞与真土，原无分别，意之未发，即是真汞，意之既发，即是真土。上面以真土而擒真铅，是用微意而御息，使心息相依。此句“真铅制真汞”，则依之既久，息亦不肯舍神，互相纽结，和合为一矣。紫阳云：“木性爱金顺义，金情恋木慈仁。相吞相咽却相亲，始觉男儿有孕”。即此谓也。要知“真铅制真汞”，乃自然之极，真空妙有，自然相依，连以前之微意而忘之，相将入于无何有之乡矣。所以“铅汞归真土，身心寂不动”也。何以谓之“铅汞归真土”？盖依之既久，息之出入愈细愈微，竟至呼吸断绝，心息两定，返于未生之初，归于虚无之境。老子曰，“复归于无极”，“复归于婴儿”，“复归于朴”，“复归其根”，皆是此意，而我之身心常寂，与虚空等量矣。此际忘物忘形，不识不知，混混沌沌，无天无地，无内无外，无始无终，直入太和之境，无思无虑，不摇不动，故曰：“身心寂不动”。若当此虚极静笃之时，或此意转念，一着色身，则先天美境立变为后天浊物，即非“寂不动”之旨也。要知“寂不动”三字，真正是先天无极之象，要有下落，不可忽过。你看只四句已把丹道讲完了，何等直截爽快！底下“虚无生白雪”四句，一言以蔽之，即是药生采取。我再讲给你听。白雪黄芽，汞生也，谓大定之中，先天一炁自虚无中来至我身中，即是药产。“玉炉温温”，就是在外边心息相依，惟和惟一，勿忘勿助，则顶上自然飞紫霞矣。此即“白云朝上阙，甘露洒须弥”也。无非又是一个心息相依也。下面“华池莲花开”四句，又是一个心息相依，依到虚极静笃而阳自复焉。你看“夜深月正明，天地一轮镜”，这种句子多少好！非硬下苦功者，万乎做不出的。单是文章好，亦无用也。

悟元子亦有两句曰：“一轮明月天心照，半夜雷声振神州”，正与此同。要功夫做到极则处，方能出此等语。又“朱砂炼阳气”四句，又是一个心息相

依。真阴真阳，放到虚空中去，混合为一，化作一泓水，身心两忘，周身快活酥软也。

《契》曰：“从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被容中”，皆是也。底下“药物生玄窍”四句，又是一个心息相依也。上两句指先天炁到，速即至外面相依。阳炉玄窍，只是一个虚空，配合得巧，色身内自然玄珠呈象矣。故曰：“龙虎交合时，宝鼎产玄珠”，是即结丹之喻。“此窍非凡窍”四句最好，若向色身求之，则为“坎离共合成”，非是“乾坤共合成”矣。“名为神气穴”者，须知神气要放到此穴去相依，方是两重天地，四个阴阳，性命双修也。师曰：总之，以心息相依四字，能贯通万卷丹书。

《规中指南》画七个星，此即是周天也。斗柄不动，以喻我心寂然不动，定在外面；其余六星运转旋动成四秀，喻真炁薰蒸，贯穿一身，灌溉周流。《参同契》曰：“淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被容中”是也。

讲“忘形以养炁，忘炁以养神，忘神以养虚”三句。师曰：忘字即是真诀，当依此作指南针。此三句妙极无双。

双修性命是两件事，不是一件事。以前所说两重天地四个阴阳，质言之，乃是修法身兼修色身也。工夫尽在法身上做，效验尽在色身边见。外面是命功，由勉强而做到自然，则色身上自然而然有变化效验，谓之性理。性理者，不容你去管他，无作无为之自然也。外面所以称命者，一切法度，如起火止火，调药配合，尽在外面施行，乃有作有为之自然也。故曰：性命兼修。盖修外面命功，性理已兼修矣。又两重天地四个阴阳，即是性命双修之旨。外面是法身，虚空之位，是先天，是乾坤。里面是色身，已经破体，故为后天，为坎为离。以我之神气放在外面之虚空中，则坎离乾坤四者合而为一，自有造化矣。余谓我之神气放到外面虚空中去合一，故施为尽在外面，而效验尽在色身上发现，斯方谓之性命双修。师初说二件事，不是一件事，余心中尚未明了，今始豁然矣。

放下两字最要紧。放下人心，即是道心；放下色身，即得法身；放下识神，即现元神。你能放下，效验甚速也。去一分杂念，得一分宝；去十分杂念，得十分宝。

做工夫，总要到阳生方算见了些效验。此后做工，愈做愈纯熟，愈做愈自然。逢到阳生，你就到外面去依，乃至不须你心烦，他一生，你一觉，心息自然会定在外面，恰恰合巧，方为合法。

真意在有意无意之间。

觅元子云：“外阳举时，即是活子时”。此说真害死人，离先天大道尚有

万里。后人不知，照此行功，外阳一举，连忙用意采取，不至生病，不可得也。务要在外心息相依，依到恍惚杳冥混沌，泰然大定，于是定中，若有阳动，速走外面一着，则得之也。不曰恍惚杳冥是活子时，乃单言外阳举，道尚未梦见者。

寂静阳举，乃是后天色身生理之循环，不是道。入于恍惚杳冥之中而发生阳动，乃是后天之先天也，是无用。必须到内外俱虚极静笃，入于大定之中，而发生一阳动，定中忽觉周身酥麻，如露如电，且真阳一到，你心不动，自然地到外边相依，三五呼吸，寂定如初，方是先天之先天。

最苦是口说不着身，做功时不由你不着，尽是着身。你们先做了一个静功，能把神定在外边，即不怕此。着了身固不可，着一切先天景亦不可，总以无着为了当。

大道无私，有一生学不到的，有二三年即成道的。如张珍奴，她是一个妓女，遇到吕祖，二年后即尸解。又如李买鱼，不识一字，二三年即得道。精明无用也。不然不识一字者，太吃亏了。师长叹曰：总要能糊涂的便是。

不读丹书，工夫总做得快。以前我与怀经、元博三人同时下工，元博是不读书的，三人功夫第一个快。即此可知糊涂人必长寿，精明人必短寿。糊涂人凡事过得去即算，三百六十日无甚心事，其神全，所以能长寿也。精明人则不然，失之东，补之西，负于前，胜于后，度长挈短，顾此虑彼，件件精明，神劳精佚，心事烦多，故必短寿了。只要能丢这个臭皮囊，效验就势如破竹，步步成功，无有危险矣。

玄帝在武当山舍身岩上飞升，即示舍身之要。非只做功时要丢色身，平常十二时中，皆要丢色身。若只做功时丢去，为时已迟了。要炼成这个习惯，十二时中，刻刻能丢去色身，我定我的，随他而安，毫不为色身所累，则做工时方无着相之理也。你们做功时所以不能丢色身者，因平安时不能丢色身故也。要时时心息在外相依，刻刻忘形，一到自然，无人无我，片尘不染，即功夫容易做了。所以白玉蟾云：“一言半句便通玄，何用丹书千万篇。人若不为形所累，眼前便是大罗天”。此诗甚好，未曾有如此之直截了当。

凡道乃四个阴阳两重天地而成，乃四大假合之物；仙道亦是四个阴阳两重天地而成，乃四大真合之物。余于《金丹玄要》中已阐明，试思之。此书印出后，余又将底稿删改数次，增添一百余条，即搬印刻付版传世。

元博身上小周天功毕，至返成童体，中间又下六个月功夫，欲做到一定四点钟程度故也。但元博定得二点半钟，即下手，其中颇遭危险。盖吴师去时屡嘱曰：你定四点钟，包你无事。及元博反过身后，我对他说：吴老师是言定四点钟，你如何不遵，却如此赶快？彼曰：定得二点半钟，我非敢冒险贪快，实

因快活禁不住，故不得不下手。吴师曰：我们因孙元博一做，得了无数经验。

我说五脏六腑是无有的，人都不肯信。这种深奥学说，初入门者一听就不信我了。奈何这种臭皮囊，本是幻生，终归幻灭。五脏六腑，更是臭皮囊中一包幻质秽脓。我说无有的，是先天真空说法也。人偏执为我有，无怪其执着色身，至死不悟。欲修法身，不亦难乎！

成了道，还要将色身化为气，方是形神俱妙，与道合真。若则出了一个神，纵能千变万化，只是神妙而形未妙也。余问有形之色身如何可以化作无形？师曰：你本来无有，何以成了五六尺的身躯？余恳师再剖其理。师曰：无生有，是“降本流末而生万物”；有返无，是返本还原而成真仙。既能顺行，岂不能逆转？此中细微，做过身上周天的，都能明白。譬如气冷凝为露，露冷凝为珠；若以坚冰一块，以火化之，顷刻成水成气，亦可以有形返无形也。

工夫要做到自然熟巧。此四字无口诀，即说也说不出。试看乡妇织布，一登机械，头目手足俱动，井井有条，尚能与人讲话，以耳听，以口说。试思彼何以如此？难言也。工夫熟极，自能生巧也。又如匠人造烟囱，百尺之高，四面凌空，而彼毫无惊惧，手作口讲，怡然自得，若无事者。问其何以能如此，彼亦说不出。所以然者，总是一个自然也。心息相依，亦是如此。你们此刻，正如新学织布，一登机械，顾着了足，又乱了手；顾着了眼，又遗了足。此无他，未纯熟自然也。若能死下工夫，终有纯熟之日。

解佛字。弗以人体为真我而执之也；教人舍身杀生也，无我无相也，忘形也。又讲仙字。师曰：人者人心也，山者不动之象也，必要心息相依到极则处，则人心不动如山，无去无来，斯即仙也。玉蟾翁云：“对景无心是大还”，示此义也。仙佛两字，皆从人字旁，可知仙佛皆为人类修成也。造字不容易，试看明字、易字、妙字、圭字、道字，皆有至理存焉。

工夫真要到疯之地步，方是大成了当。故有古来仙家装疯之王重阳称为王害疯之类。师曰：要做到地上打得滚，爬起来就吃饭，终日不知不识，混混沌沌，就到了家也。无事只学呆子，做静功，即把神放在外边，不着色身，即有益处也。

修道者要知足，不生非份之想。要精专，不生侥幸之想。太和一炁长存，只患不能感通，不能招摄耳。

李道纯说：“身心两个字，是药也是火”。身心即是神气也。又石杏林说：“能知药与火，定里见丹成”。定字最要紧。薛道光说：“定息觅真铅”。此句是口诀。定息者，呼吸静定也。古仙说：“不定则阳不生”，定到深入，身心寂然不动，与虚空等量，超凡有路矣。

人一死即完了，而草木入冬凋零，及春又发萌等，是因草木能归根，人不

能归根故也。

克实论之，人并不如草木也。所以张三丰说，“学些草木收头法，复命归根返本原”。神气归纳于玄关一窍之中，即是归根。老子曰：“玄牝之门，是谓天地之根”。此玄关一窍，不特是天地之根，亦是吾人生身之根。神气能归纳其根，即是深根固蒂之道也。

施肩吾曰：“一灵妙有，法界圆通。离种种边，允执厥中”。此四句即是心息相依也。一灵者神也，妙有者炁也，离种种边者，示外边虚空一着也，中者玄关也，允执者，神息相抱，绵绵若存也。非心息相依之谓乎？

《方壶外史》只须读一部《道德经玄览》，其余可不必看，以其有象也。我若不是做工夫，死数次矣。汝辈勿以年轻，以为不至于死，人事不可测的。

二月前我得了虐痢，足亦肿了，做工三天而全愈。目下此肿病，上海甚风行，人也死了不少。我有一门人，亦患此病甚危险，今天不知死了没有。

讲三丰翁：“知我内丹成，不讲筑基业。赐我外丹功，可怜谆告切”。师曰：内丹就是炼性，是性功，是静功根柢。心既空，神既静，意既定，则内丹已成，所以不必耳，不讲筑基之业。“赐我外丹功”者，乃是外面虚空一着，采取配合，烹炼归炉等事。“可怜谆告切”者，口口相传，外面火候变化之细微也。谆谆告诫，细细叮咛，故曰谆告切。下即曰：“炼己忘世情，采药按时节”。你看他著书，句句不空泛，多好。炼己要忘世情，忘字很重要，必要将尘念损之又损，以至于无为。《清净经》云：“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”。非忘己忘物而忘忘者乎？“采药按时节”，工夫熟巧，恰恰合法也。夫时者，活子时也。节者符节也。此二字最要紧。阳一生，心里一晓得，仍然丝毫不动而心已在外面定住，即是按时节也。总之，先天大道皆在恍惚杳冥之中，得其至灵至妙者，方是先天之先天。若心里起大明觉，即是落后天，即非“恍惚里相逢，杳冥中有变”之旨矣。故不能明白，最要是糊涂。余问：何谓筑基？师曰：心空了，即是筑基成。炼己则外面一着，心息相依也。筑基有限，炼己无穷。炼己须至脱胎，然后用不着。全始全终，尽是炼己也。

南五祖书较北七真高。北七真马丹阳之书最好，其师王重阳所不能及。

好丹书自唐宋以下，不过十余家，历历可数也。钟吕二祖是好的，白玉蟾是好的，张虚靖真人是好的，刘海蟾是好的，马丹阳是好的，张三丰是好的，陆潜虚、李涵虚二家是好的，郑和阳是好的。再张紫阳、魏伯阳、许旌阳，亦不过数家而已。

《性命圭旨》云：“父母生前一点灵，不灵只为结成形。成形罩却光明种，放下依然彻底清”。师曰：惟其世人不能放下，所以不能彻底清耳。

玉蟾翁云：“一言半句便通玄，何用丹书千万篇。人若不为形所累，眼前便是大罗天”。师曰：惟其世人不能忘形，所以不能到大罗天耳。此种诗真好，多少直捷爽快，一超直入。奈何尔等以为平常而忽之。

有人来信讲太极圈之历史，洋洋数千语。有弟子愈问，师愈不肯答。是否“朽木不可雕，粪土之墙不可圻”等语，并附邮票三分，必欲师复。师已撰成回信，因出以示余。有一扫光即是回足下之信等语。又曰：吕翁言：“真经原来无一字”。和阳翁言：“纸上经文皆糟粕”。陈上阳注《悟真篇》言：“九流百家以应世等术，皆可流传纸上，惟独金丹一事，纸上传写不出”。《参同契》言：“三五与一，天地之精，可以口诀，难以书传”。又曰：“天地甚浩荡，太玄无形容，虚寂不可睹，匡廓以消亡”。又曰：“元精不可睹”。老子曰：“视之不可见，听之不可闻，搏之不可得”。古来成道的，都言纸上不能传写，而足下强我传写出来。试思仆得罪足下乎？抑足下得罪仆乎？若言太极图注解，明刻《性理大全》内足有十余家。讲到归根，尽是铜人身上钻血，尽是泥象执文，试读一千部，亦有何用云云。师曰：所以太极图这么长这么短，尽是从《通鉴》上去抄来的。弄这些来有何用？又曰：古来求师，要求人家得道，你自己搬出来做甚么？现在求道的，都是说自己学问这么长这么短，与真正求道者，路还差得几万里。又曰：我处天天来的信多，又无人替我写复信，故非要到了二三封信，我总不回他。到了这种地步，真正无法，也不得不奉陪了。你看他还要附一个三分邮票，我要你的做甚么事，我又不是为了三分邮票不回你。师叹曰：现在总是这样求道的。余此时颇为感动。有随师二三十年尚不闻一言者。办道贵专注，古今人类皆戏弄，无怪师不满意也。

余八时起身洗面吃粥，到了九时即卧在藤榻上做工。约做二点半钟，到了十一点半起身。有信来就看看信，无信就把《金丹玄要》修改修改。十二点半用中饭，一点钟至四点应酬外客，四时之后，即睡在床上，至七时起身。如四时不能，则四时半起。五点钟必要下功，我同你们亦老实不客气了。

凡做功一有主宰，即落后天。一着效验，即落后天。又曰：世事惟怕不精明，学道惟怕不糊涂。世事最怕无主宰，学道最怕有主宰。又曰：说到与色身毫不相干涉，还是皮毛。究到实际，须与心知意识一概毫无干涉，方是真正先天之先天。此种言语，要功夫做出来的，深奥得了不得。奈何人不肯信。所以知音者少耳。

问归隐。师曰：此在人之心，不在人之境。古云：“大道大隐市廛”，还要讲什么归隐。我要下功，这里就可。师曰：外边有乱，我这里安然无事，吃

饭睡觉，不挂心事，还要到何处去？外边未必有如此安静也。

问何时返童体？师曰：此须待家事了后，到怀经那里去。在家里是不成功的，总有挂念。如我做功时，小孙女爬到桌子上去了。我既看见，心总恐怕她跌下地，不免又唤他们来抱去。种种挂念，不一而足。若是离家之后，我就可以下功，家里事随他们去做，我可不分心念。谚云：眼不见为净。余曰：师现年七十八岁，若家事一刻不能了去，至八九十岁返童体时，工夫还要难做些否？师曰：这不是的，总要平时功夫，不讲年纪。年愈老，工夫愈深，心愈死，返童体更容易。古人多至老年方下此部工夫，正为此也。

问师在家里下功时，那两个做护法？师曰：一个姓钟的，一个姓王的。姓钟的是广东人，身干颇高，即钟至诚是也。随我十余年了。我在上海全赖他辅助。他曾随我下了三次功，现在他又要来了。即从桌上抽屉内取出信一封示余。即钟至诚预告老师，过重阳后来沪询问之书也。余问老师曾传他全诀否？师曰：还缺末后一步，所以这一次又要来这里下功了。余问姓王的如何？他求道直到暹罗国，那比我往时还要若。遇到旁门吃了几次大亏，以后遇到我，片言之下，他即信我。我知他吃尽辛苦，即命其下功。他随我三个月，下了功，见了大效验。今年二月间，又来沪下功一次，是住在客栈内，每隔一两天来一次，工夫做得好。他讲他祖父好道一生，不遇而终，所以家内有不少道书。我中了一个武举人，派充小京官当差。我说与父亲听，我家产已不少，苟无他变，即坐吃一生都用不完。我是知足的，我实在不欲去做官。常思我祖求道一生不遇，我亦好道，到了不得，窃要继祖之业，到四大名山及各省都会去参访高人。或者万一遇到，则成己成人亦是一件大功德也。我父亲说，这事很好，你若能求到，亦可伸你祖之志，我就让你去求，求到了，告诉我可也。如此情形，所以我遍游中国，直至外国暹罗。师曰：我处肯下死功的极少，前次你遇之蔡复阳，他也助我不少。我在上海全赖蔡钟两座大山，否则亦立足不住。你思我如何能大胆放心，住在这里？蔡复阳最喜助我刻书，即此一项，他足有助了五六百元。又当光复时，我由汉口到这里，一切搬家觅屋，尽由蔡君帮助。若没有他，我不能如此容易迁沪。盖上海地方，我又不熟。余有王钟二人，若再有大力者一人帮助，我即可离家，我是甚知足矣。

举石杏林诗曰：“万物生复死，元神死复生。以神归气内，丹道自然成”。师曰：丹法本不繁，如此者，一言吐尽也。成道与否，是有数的。如此当世成道，遇来遇去，皆是因缘，否则求之一世，遇不到一个也。余曰：话虽如此说，但有道者，皆不露圭角，夙无慧眼，将何由而识？所以真师是难求到的。师首肯之。既而又曰：你等既知外面虚空一着，以后如遇师，即胸有把握，再不为盲师所诱矣。你要知古来成道的，大半不是一个老师传授。即如纯阳

翁，是施胡浮、马自然、钟离正阳三师所传。当时遇到，也不过得了一个口诀，钟离翁又未全传他。又曰：凡是只执着色身做功夫的，尽是旁门外道。柯怀经与我同年，今年也有七十八岁，柯载书已是八十多岁，孙元博已有九十余岁，将近一百岁矣。当我第一次遇到他时，他已有七十六岁或七十七岁。后八年又遇到他，已八十多岁了。我的门人姓黎，此刻也有六十多岁了。

吴老师第二次来时，已返成童体矣。师曰：我家事已了，因思你们口诀未全，所以再来会你们。我是便路来的，将往江西九江去。临别时我等恳师带我们同隐。吴师曰：你们家事未了，我亦不要你们随我，各归各隐可也。我等问师隐何处，吴师曰：城镇乡市，随地可居，只要外人不知道我们修道的即可。遂即告别。师曰：吴老师严厉万分，不用你们一丝一毫客气的。

我处这几天来一童子，年纪十七岁，好道到了不得。曾将我以前所习的道书名目抄成一折，到各处去访求。前天他到此地。他说，老师，我买到了一部道书，《方壶外史》，完完全全的。我说，这部书此地买不到，你恐买了一部假的，拿来让我看看。他就拿来与我看，确是真的，可惜是铅版，内中惟缺《悟真小序》一种，其余皆完全的。此必是藏书家拿出来排印的。你们也可买一部看看。师检出旧买之《南华副墨》相示。其版本不及孟君所购的版子大，印刷亦差得远。余曰：孟君言，北京还有《南华副墨》。师曰：我托你写一封信至孟君处，将此书买得来，多少价钱，买来后寄我言明，我当还他。此书要得人颇多，我有一门生，亦托我代访。

炼己筑基，不是清静闭精。若言清静是道，则何必不说炼心，而说炼己乎？若言闭精是道，则何必不说炼肾，而说筑基乎？炼己也，筑基也，一而二，二而一者也。若是先天讲去，只是一个心息相依就完了。

难即难在炼己一步，以下工夫都容易，只有起首难也。言时甚恳切，若要使我等急力上进。

然我遇吴师在洋船上，当时吴师神采奕奕，固与常人不同，而且穿了紫花泥布袜子，青布大袍，外面加上一件天青缎子马褂，我看得真古董。以后他叫我与柯怀经各出五百元赈饥。我说：吴老师，你以前曾说一个钱不要你们的，如今为何又叫我们各出五百元。吴师曰：我是以此赈饥的，我自己又不要你用你一钱。我家里有钱铺、当店、田地、房屋，是有几十万家当，要比你们富几倍，我还要你们的钱做甚么事。你不信我这里一付马褂就送了你。师谈至此，不觉大笑。我说：吴老师：我出五百元赈饥，你送我这件大马褂，又做甚么事。我信你的言语就是了。吴老师说：这不是假话。我真欲送你。我穿了紫花布袜子青布大袍，这件马褂配不上去，穿了弄得人笑，所以我不要了，送与你留个纪念。我说：我自家也有，我还要老师的做甚么，还请老师穿了去。吴老

师心中洒脱，襟怀磊落，平日严正，有时同你讲讲笑笑。为了五百元赈饥的事，反得了一件天青马褂，这是师弟间的趣事了。

讲新民亲民。师曰：新民是性功，亲民是命功，此祖述《易经》“云从龙，风从虎”，“本乎天者亲上，本乎地者亲下”。朱子不知，改作新民。新民未始不通，特朱子不知亲为何者，擅自改窜，所以有罪也。岂知无上面之亲民，则下属之新民无所依据。又曰：新民即是《参同契》所谓“耘锄宿污秽，细微得条畅”等语，是即革故鼎新，乃是性功。若亲民则是外面心息相依，神气和合也。总之是一个同类相亲。《参同》、《悟真》，皆是祖述《易经》。

学道不过到无知无识地步。余目下做功时，能糊糊涂涂，不知不识。不做功时，即不能如此。要不做工时能糊糊涂涂，不知不识，就返成童体了。然则余之地步，亦甚不容易，我是下过苦功来的。

朱元育《参同契阐幽》，那是到了极顶了，可以看得。再《方壶外史·百字碑注》极好。《阴符经注》亦好，皆可以看得。你辨别先后天，则《心印经测疏》极好，务要熟读。再看《玄要》，即大悟而有得矣。又曰：总要把先后天界限研究明白，胸中了无疑碍，则做功时无论如何不至着相也。又曰：你读书总要到身外虚空中去寻消息，不要在后天色身上强猜瞎摸，则省矣。虚空中消息，愈研究愈深奥愈有味。又曰：天天读无象之书，一遍一遍，积而久之，总要把心弄空，胸中洒洒，一丝不挂，万虑皆空，一尘不染，终日洞虚，一念不起，则庶几矣。然后到我这里同你谈深奥言语，你自然能悟。古之所谓言下彻悟者，积之久，一旦蒙师点睛，则豁然矣。此之谓一面做一面悟，进步极速也。

目下无事时，余只有看《易经》。看了一遍，得了些可以驳朱子的印证。又看一遍，又多得些，故至今未刻之《金丹玄要》，较已刻的已多了两千余字，至将来总须刻一木板。又曰：你要驳朱子是外道，总须引出《易经》来作证据。《易经》是四圣共作之书，把此一证，方能压倒朱子的心，否则也仍是不中肯綮。我所以天天研究《易经》。

不下死工夫，终不能到家。虽说成道不易，然总是人做到的。老子曰：“九层之台，起于累土；千里之行，始于足下；合抱之木，生于毫末”，是也。

学道即是一化字。

好丹书不用多言。你观《入药镜》，寥寥数百字，已将道之全始全终包括无遗。开始四句，最为简捷，已被他说尽了。

余问仙在何处。师曰：即一点灵炁在虚空中，静则灵彻无方，动则神通无极。余问，地球坏时，仙家修成之法身，亦要坏否？师曰：此须讲你的工夫

，能至还虚极处，与道合真，则超出天地陶冶之外，不受变灭，超然而独存者矣，何坏之有？你只做静功，又落顽空。故欲寸衷即空，即须在外相依。师又曰：毕竟性功不值值钱。

佛家有几句言语说得真好，如“真空不碍妙有，妙有不碍真空”等等是也。

。

朱子在前清时，不能说他一句不好，你说了，人家就加你的罪。你看陈上阳注《参同契》，面子上亦不敢说他不好，要敷衍他几句。可知宋元明清，历代皆是如此。不过到了民国，言论自由，只要透理，随你说什么话。所以我把朱子的外道表明一下，免得遗害无极。又曰：凡是得道的，都要驳朱子。郑和阳驳得很厉害。

余门下弟子虽多，皆是讲道，不肯下功。惟有一男一女工夫可以却风寒水湿，余外的一到大病皆无把握。余问是那二人？师曰，一是钟至诚，一是北京某官之女，往年曾到她家里住一年多，工夫做得好。

有息为武火，无息入定为文火，定中转入忘境为止火。《西游记》太多，读之四十遍，还不得孔窍，甚不容易悟，故不如读《金丹玄要》。

古来成一家之书，极不易见。我试言之，《阴符》，《道德》，《南华》，《冲虚》，《抱朴子》，《西游记》，《入药镜》等数家而已。《参同契》虽好，究竟还是祖述《易经》，即非一家之书也。我著《玄要》，专讲虚空消息，不取一象，与唐宋以来诸真著作大不相同，乃是别开生面的。我亦要成一家之书故也。

《性命圭旨》有象不可看。柯怀经之《养性编》，余之《性命要旨》，皆有象不可看。又曰：当初著书时，柯君对我说，我丹书读得少，肚子无货，所以著书不能不有象。你老兄读书多，肚子有货，我劝你著部无象之书。我说：无象之书难著，我笔墨又不如你。柯君说：这不讲笔墨的，明白话亦不要紧，只要说得清楚明白就是了。

汝等静功无根柢，所以工夫无进步。现在赶紧下静功，即是学呆子坐在椅上，不动不摇，与死人一般，把神放在外面。如有杂念来，一觉即除之。务要一念不起，糊里糊涂，能睡着最好。余曰：杂念除不净奈何？师正色曰：惟天下之至诚，为能化，不诚无物也。余乃感悟。

以神放在外边做静功，是古人于年老用功者，精枯神昏，所以用此法养神。少年学道本用不着此部工夫，不过做做更好。又曰：只做此静功，久年不替，也能活一百多岁，所以道的值钱，真是讲不来的。

讲《西游记》，唐僧悟空八戒三人走路。唐僧命悟空讲《心经》，悟空只是不言，默然久之，那猪八戒就闹起来了，说道：这猴儿专门弄鬼，作狡猾

，自言我能讲《心经》，师父命你讲，为什么不发一言。明明是不懂得，假充悟道，骗弄师父，请速速讲出来。悟空只是不言。那呆子就胡闹万分。悟空是已讲过了。古云“大道离言”；佛法又说：“不讲之讲，乃是真讲，我已懂了”云云。师云：《西游记》这种地方真好，可惜人不注意。所以说金丹大道，不特笔墨所不能摹写，即口里都说不出。玉蟾翁云：“时之妙，在于心传”；孔子曰“余欲无言”皆是也。又讲陷空山无底洞一事。师曰：此是阐明入于旁门外道，专修己性，堕于空洞深坑之中，一世不能出也。悟空说：老孙打千打万，却没有见过这样的洞，为什么深黑无底。就命八戒先去试探。那猪八戒就摇头说道：我老猪身子是夯的，照这样的洞，一失足，二三年还到不了底哩。师曰，这种笔墨，醒人不少。所以一失足于旁门，终身漆黑，难见光明也。又里面三百八十四间屋，此又是法《易经》三百八十四爻，而无底洞又可作先天无极讲矣，与崆峒山一般，此即先天后天都可讲，所以《西游》难看，变不尽变，化不尽化也。

少年难下功，因气血刚，意气锐，万事精进猛利，你知道锋芒利多少，所以不能做功。须得锐角磨圆，有暇静玩《参同》、《道德》、《阴符》，到心平气和，即不难下手矣。

无象之书，读得熟是有用的。有象之书，万不可看。

转生灭流动而为寂灭不动，是出世之梯航。就目前而论，呼吸之出入，心念之起灭，熟非流动之象，要转得才好。

举僧璨《信心铭》曰：“一心不生，万法无咎”。关尹子曰：“一息不存，道将来契”。师曰：言心言息，总以前后际断，寂灭不生为归。性宗命蒂，胥在于是矣。不存谓不存在，即是凡息断，泰然入定。于此定中，先天元神和元炁自来。故曰，道将来契也。身心俱寂，造化其奈我何。

举吕祖曰：“内丹成，外丹就，内外相接好延寿，结成一块紫金花，飞腾天地外”。师曰：学者炼己功纯，胸无尘念，观景无心，寂然不动，即性定，内丹成也。所以然者，由于我天天遣进一分先天，伏我后天妄动之心。久久妄尽归源，如如不动，中宫虚静，如月朗中天，即到家矣。然后可以炼九还。九者阳数，即定中真阳，自虚无中来，谓之金华，又谓之外药。外丹者，谓其从外而来，非我色身所固有也。《参同契》曰：“金来归性初，乃得称还丹”。金即先天炁也，谓之妙有。性初即真空元性也，谓之妙有。丹经喻之谓为真铅真汞，譬之谓婴儿姹女。总之是以妙有之炁，合我真空之性耳。外内相接，空有融和，又喻之谓刀圭，名之还丹，紫金丸，又还丹之别名也。名相纷繁，悟之则惟简惟易，执之则愈烦愈难，所以必须从师参学。

问《仙佛合宗语录》，引王玉阳诗“一悟真空总了仙，如何悟去如何了

”。都请开示。师曰：此部工夫尚早，目前你总只要修到“杳杳冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团”，已够了。次日复问。师曰：内证真空，一念不起。紫阳云：“夜深月正明，天地一轮镜”，是即性初，是真如妙性也。外亦成真空，呼吸断绝，寂然不动。如是内外皆证真空之境，混而为一。内成七返，外成九还。紫阳所谓：“内药还同外药，内通外亦须通”也。总要修到内外成两空，混而为一，自然悟去矣。

余惧师隐后弃我等，因以问师。师曰：你等放心，余总不使你们落空。余隐总致信与汝等。你等可与我每年通信二三次，也不用多，庶几余可知你等住址，将来可嘱小儿关照也。

余问谈道会之八人，除老师和柯怀经先生得吴师传后，其余六人，老师与柯师伯曾传授他们否。师曰：那自然。吴老师命我二人转传他们的。余曰：亦皆得道否。师叹曰：言之伤心。除了一个柯载书，余都死完了。余大骇，请问其故。师曰：当时我等八人结一谈道会，租定某茶馆内一间屋为会所，天天谈道，讲得高兴。虽曰八人，其中真正坚心学道的，只有五人，即我与柯怀经兄弟及曾某与周季昌，其余不过好道，谈谈而已。余问季云岚如何。师曰：他也在八人之内，得气喘病，以后就死了。余问姓曾如何。师曰：他与周季昌工夫都做得很好，但以后曾君应友人之招，赴某会馆饮酒，未及回而家中失火，曾君得知，忙即回家，奈街上人已冲塞，有看火烧的，有劫火场的，曾君见火心急，欲一瞻其家小，死力挤进去。岂知人有千数，挤进去后，力气已尽，挤不出来了，杂在人丛中，两足着地，受四面压力排挤，将曾君挤坏了。事后吐血而死。又问周季昌工夫好，何以亦死。师曰：这是自家不好，他与人不知为了一件甚么事去打官司，打输了，被禁在班房内几个月，心里烦闷，不能下功，亦得吐症而亡。（按曾周二人所遭之事均属魔障）。后来惟有柯载书，肯下死功，八人之中，惟我与柯氏兄弟而已。余叹息不已。师又曰：当时在汉口道友极多，谈道会虽八人组织，亦有不入会而天天谈道来至茶馆内会所的。你读柯怀经的《养性编》，你看有多少道友。怀经长于诗，遇到道友，这个送他一首，那个也送他一首，他也送我一首，你可曾看到吗？余曰：看到。师曰：总之，平时不下死工夫不好。若平日工夫有大根柢，即得吐血症亦不要紧。所以《性命圭旨》说：“入道易，守道难”，真是一毫不错的。又曰：工夫总不要间断，若每天有二三点钟工夫，随你什么样大病都不怕。我若不如此下功，已死了数次矣。故紫阳云：“始知我命不由天”。师又曰：孙元博是以后遇到的，他是甲子举人。

吴老师惟初遇时讲几句《西游》，以后绝不谈丹书。彼第一天即对我们说：我来此地，只传你们诀，不传你们书，只教你们下功夫，不教你们讲道书。

有时我与柯怀经去问丹书。吴师答曰：你们去做了工夫再来。你看有什么法子。又曰：吴师平日不喜讲话，传我们几句诀，即叫我们死心下功。做到这地步，再去问他，即剖示其中细微。若工夫未到，去问下面口诀，师即曰：工夫还没有到，等你到了，再讲给你听。余等无法，只好一味下功矣。

师曰：我以前同你们讲的，都是遇到旁门外道的言语。以后遇吴老师，那就大不相同了。吴老师真厉害，初到汉口之第二第三两日，各道友都来参拜他，问得我们没有一句能回答的，都是面面相觑，做了呆子，那与前所遇诸人全是两道的了。余问吴太师如何说法？他又不同你讲道书，他所问的都是先天，后天色身的言语都是没有的，教我们如何回答他？如八人中有一人来参见，礼毕，吴老师即问：你亦好道吗？他说是的。吴师又问：学了几年了？他说：学了多年了。吴老师就问：你学了许多年，可见过道是一件甚么东西？他说：没有见过。吴师即问：你读了许多的丹书，道字也读几千百遍，何以说没有见过呢？他即对我们看，哑口无言了。师曰：即此数语，使你心里明白，丹书上并无有道，皆是象言筌蹄也。又有一个来参拜，礼毕，吴师即问：你亦好道吗？他说是的。吴师即说：你既好道多年，你知大道是先天的，还是后天的？他说：是先天的。吴师即问：为什么会变成后天？他说破了体。吴师即问：然则你的先天到什么地方去了？他哑口无言了。柯怀经即继曰：化去了。吴老师就问他：化到甚处去了？柯君又哑口无言了。我就继曰：一化就散了。吴师就问曰：散到何处去了？我又哑口无言了。大家面面相觑。吴老师即曰：譬如失物者，在哪里失，还要到哪里去寻，方能返本还原。假如你在街上失了几块洋钱，你必要到街上去找寻；在某铺内失去，你必要到某铺内去找寻，余外地方不必去找寻，即寻亦劳而无功。师曰：我著《三教合参》，有几处都是吴老师的言语。师曰：又过了几天，吴师即命我等八人会齐，宣言曰：我精力有限，只能传二人，其余六人，可待他们两人转传，也与我亲传一样。我等都说过，随老师选两个。吴老师曰：随你们，我是一样的。你们自家总知道哪两人丹书看得多，书理精透的。乃传我和柯怀经两人。余问其余六人以后如何？师曰：其余的到真正遇师后反不学道了。常曰：我等家事了后，随你们去同隐，你们两个是我的老师云云。哪里能待得你？

冲虚子说：“达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙”，真害死人的。正与觅元子说“外阳举时为身中活子时”一样。人家一看此两句，即去播弄呼吸，落在后天，着相起火，不至生病，不可得也。（余曰，应改为，真息分明了却仙，方合玄机。）余问：抱朴子说“得道之人，目瞳变方”，确有其事否？师曰：不错的。余问：何故？师曰：神灵了。问锁子骨？师曰：骨节钩锁相连，亦得道高人瑞相也。

蔡复阳助我不少力，但不肯下功。他说：让我事了之后，再来随老师下功。然今年有今年的事，明年又有明年的事，我不知他到了几时，事方完毕。吾谓人死了方是完毕，不死事总不能完也。此时我一听，心中大为感动。

人总说仙家既可学，何以世上不见仙，无非是骗人，不足取信云云。此大谬也。盖理有所未穷，故方寸暗然，随于世俗之见耳。夫仙者化也。鱼化为龙，则飞腾天上，不再入水。又如水虫千百游泳江中，一朝变蚊，则飞升空中，不再入水。仙亦犹是也。人既化形为仙，则乘龙跨凤，遨游六极，不再入浊世受腥秽矣。何必显神通，弄法力，以取信于不信者哉！

我昔遇吴师，先命我一月静功，然后命用耳听息。岂知我做做又捉紧了。吴师曰：你不要捉紧，此万不能捉紧的。一捉紧即为着相，即落后天。我乃放宽，又落空了。吴老师又说：你不能落空，要微微地知道他出入，不去着他，顺其自然即是。余乃又做，始慢慢熟巧。师曰：落空不过不见效，着相则必成病。能调得均均匀匀，勿忘勿助，便是半斤八两，凡息自然愈微而真息显现矣。此即是真橐龠，真炉鼎也。又曰：心息在外面一依，炉鼎即时成立矣。

工夫作三段传。第一段即是炼己筑基，我同你讲得不要讲了。第二段乃是火候变化，连小周天，采大药过关，返童体，都在其内。第三段是末后性功，出神还虚等事，便了道也。

讲孟君第一次来信，说学太阳炼气法十年，张大其辞之谬处。师曰：全是处道，写来做什么事。你学了十年，底下还是漏精，这可算是学什么？所以我不去回复他，他还是一次一次地说。我真不懂，这个人如此糊涂，真可怜，又恼他。余曰：能如此糊涂，也是他的好处。若余则欲学如此糊涂而不可得，师乃笑。继而曰：老孟人也是诚心得很，不过太不灵变。以前他来了无数的信，专问象言筌蹄，而所问的语言，总不出《金仙证论》、《慧命经》、《天仙正理》、《仙佛合宗》、《性命圭旨》五部细书。我若不回他，他又须疑我不懂丹经，所以只好详细讲给他听，教他以后不要泥文执象。奈他见如不见，一次一次地只管来问，弄得我不得了。所以后来我对他直说，若再有陈言下问，我一概不回复。我若不说此语，他还不肯停止也。是到了无法可想，只得对他老实不客气了。师又曰：幸好只有他一个，若有二三个，连我做工夫的时候都没有了。太阳炼气，我以前曾讲给你听，乃是一象也。质言之，即是心息相依，外面神气合一，心即虚空。心虚则心光下照，如太阳光普照万物，丹书谓之回光返照。心光既不上炎而下照，肾水自然化气上升，后天心肾自相交矣。既心肾相交，肾水不致再漏，故曰：“太阳炼气男子理”。除了心息相依，还有什么太阳炼气法？旁门不悟，即执此巧立门户。又女子属坤，故曰太阴炼形，还不就是一个心息相依乎？余曰：闻孟君言，太阳炼气须用木槌石槌铁槌

，循身脉络各处敲打。师变色曰：惨哉惨哉！所以古仙说：“学道当于人类中求之”。盖深恨此种旁门，不是人类，无有人性也。你想想，一个心息相依便能了道，用什么木槌铁槌去敲打乎。又曰：我以前到各处访道，奇奇怪怪都见过，大都习一术一法，以惊流俗，以炫神奇。究到实际，与身心性命毫无关系。

讲真种子三字。师曰：种子者，万物皆赖此而育，赖此而生之谓也。吕祖曰：“天地不能生万物，虚空能生天地”。虚空无朕，深得万物之性，故又能生万物。则是一个虚空，即是真种子。空中不空，有一炁流行而无迹，故曰真种。真种者，别凡种而言。故张三丰曰：“电光灼处寻真种，风信来时觅本宗”。盖电光之灼与风信之来，即一阳动之景象与符节也。我一得知，速即行外面一着，岂不是真种乎。本宗即虚空也。

你们这次回家，好好下功，行功时眼万不可闭，必要开的，无论远近，看牢一物，你再不可用耳去听见，只是看牢一物或一处，不即不离，片刻之久，你只要微微的知道在外边即是也。只此就是相依，既不落空，又不着相，糊糊涂涂，万念皆空，仿佛浮游，若存若亡，一刻恍惚杳冥，外阳一举，你一得知，速急向外面心息相依，不可迟延。稍一迟延，则先天变为后天。若再着身，即有漏精之危险，就不得了矣。此阳生是后天之先天。你一得知，亦是后天之先天。必要再做相依工夫。依到恍惚杳冥，泰然大定，定久内外合一，静动俱无，忘我忘形，不识不知，此即是虚极静笃，浑身麻木。再静则浑身内外一齐跳动，凡有疾病，只要能到此地步，即全愈矣。不但病全愈，接下去还有后天色身的阳生。师曰：到此虚极静笃之际，身内身外都是先天，你就如活死人一般。如有先天炁到，你心丝毫不动，而神自然会至外面去依息，有不容丝毫之意或力与乎其间，此即谓之自然熟巧。即此谓之先天之先天。再在外面相依，依依又到恍惚杳冥地步，静久又泰然大定，定久又内外合一，万里澄清，浑身麻木，浑身跳动。只要一天连入三四次杳冥恍惚，包你终年无病，此乃保身之诀也。

昔孔子将行，老子谓之曰：“君子赠人以言，小人则以礼物”。今余亦体此意，将作为你们二位送行之礼云。按此番余与汤君同谒师领教也。

心息相依，讲出来亦是极平常之事，故人多以无味弃去。岂知无味之中有至味存焉。

问阳关如何闭法。师曰：能随时入恍惚杳冥之境，则不期闭而自闭矣。师喟然叹曰，未得诀者要求诀，已得诀者贪看书，不做工，何益之有？故你等务须下工，各种丹书，真可全然藏起，再不要费心去研究，是真实话也。

草木能于冬季归根，至次年复发，入冬又归根，故能长久。世人动至死地

者，以不能如草木之归根也。我传你心息相依，即归根之法。归根者，神炁归乎其根处，不出不入也，一如隆冬草木之叶落也。能归根，一阳来复即能复命矣。归根即是大定，定中身心俱寂，凡息已化，丹经称为“含元虚危”是也。以后“三日出庚”，即是复命消息。

归根者，初步工夫也。复归于婴儿，乃第二步。复归于无极，乃第三步，即初步得定。次返成童体，不识不知。终则粉碎虚空见全身也。

修道如吃甘蔗，愈到根愈觉其甜美。又如登高，每高一尺，则所见愈广。虚空这件宝贝，无人敢酬价，故是无价之宝。

《方壶外史·老子玄览自序》一篇极好，赵序即不好。因问余“常无欲以观其妙，常有欲以观其窍”何解？余未有应。师曰：心息相依也。神本无为，而气机则不能不动。总是有与无相依。又问“知白守黑，知雄守雌”何解？师复自解曰：皆是心息相依也。万卷丹书，只有心息相依四字，故曰“万卷仙经一语通”。我得吴老师传诀，就是传心息相依四字。除了心息相依四字，在外边一语，故“道之出口，淡乎其无味”也。一个心息相依修到极则处，即是飞升地步。世人不信者，知而不为也，为而不甚勤也，勤而不久也。如此欲成仙作祖，不亦难乎！虽则一句四字，有一生做不到的，真不容易，不要看轻他。从无入有，推情合性，尽是心息相依工夫。

炼己二字，谈何容易。炼己到家，以下工夫，就容易之极。难就难在炼己。己即己性也。讲孟君以无念作炼己之大误也。若无念就算炼己，何必求师。因为孟君弄到现在还是如此糊涂，余真不很高兴。师曰：金丹始终只有一个炼己，到极则处，即可出神。余好心作书，说传你一个炼己。彼回信说：炼己无非是无念，此言我已知道，毋待先生赘言。嗟呼，总是伍柳的书读得熟之害也。若余言传他大周天小周天，彼即兴高采烈。因谓余曰：无有大小周天。此种名目，尽是伍冲虚造出来的。若讲周天，《玄要》中有七八处。余曰：师去夏传我的是炼己，今年为何又传炼己？师曰：去夏传得不完全，现今要细细传你火候，到外阳不举为止，那你就有把握了。余斯时心中感激实难名状。

小儿心息自然相依的，故只须一静就能到恍惚杳冥地步。

为了伍柳之书，我不知费了多少笔墨，多少口舌。

好丹书一起首，总言心息相依，不落空谈，不取名象。

讲“离宫修定须观复，水府求玄复要观”。师曰：第一句是动极而静，恍惚杳冥，混沌虚无，是定也。第二句为静极而动，复其见天地之心，外阳自虚无中来也。

师问寺院中打坐要如活死人，我等修道也要做到如活死人。问两活死人有何分别？余未有应。师曰：他们有呼吸，我们无呼吸。有呼吸属阴，无呼吸属

阳。两者大不相同，勿混为一。

则无念有何用处，与道相去万里。《清静经》曰：“能悟之者，可传圣道”。言到无念地步，方可传道。若即以无念为道，去之远矣。

万卷丹书，只有老子“致虚极，守静笃”六字。

佛氏智者禅师曰：“若能静坐回光照，便见生前旧主人”。师曰：你如懂得静坐回光照五字，就够了，万卷丹书，都可不必读得。

炼己非无念，炼己与无念是两件事，非一件事。无念则必着色身，非吐血即漏精，无有幸免。

按两件事，即修法身而兼色身，所谓“天人合发，万化定基”也。

师之媳妇病，孙女亦病，系伤寒症。媳妇病极重，西医已回绝，后幸转机不死。师亦得病，风寒水湿四者都到身上，西医谓师年高，恐不能支持。师曰：我就下功，君子要务本。心息相依，乃治病之本也。岂知一下功，浑身骨节，俱如用锥钻一般。凡四昼四夜，始得风寒水湿四者逐去身外。师曰：一到病时，道就值钱矣。甄青曰：光绪某年大瘟疫，师亦得病，头晕，行三步即倒。师斯时心息相依仍有主宰，下三昼夜功，吐黑血一面盆而愈。此亦大劫，与这一次，已四五次矣。师曰：到这种地步的病，伍柳诸人在他们著书时的程度，都是要死，无有可免。不要说伍柳，即陆潜虚，在他著《方壶外史》时，遇到这种病，还是要死的。你们说《方壶外史》好，岂知书上的工夫程度，还不能免于死。余问何故。师曰：你们自己工夫浅，所以读丹书不能知著书者当时工夫程度。我则一读便知当时工夫到何地步。又曰：刘悟元著书时已曾下过苦功，那就比陆潜虚高得多。不过丹书读得少，所以下笔清谈无资料。然每篇中常有一二独到之语，真可惊人。此是他工夫深造之处，常人所不能及也。师尝曰：悟元不说则已，一说吓人。朱元育著书时工夫已去一大半了，否则他不能贯通丹书如此之多。所以不丢世事，总不成功；系恋家园，总属危险。

我人此刻活在世上，都如无根之树，随风飘荡，今日不知明日事，可不惊心哪！

心息相依时，有一分知觉即杂一分后天，即一分未能纯乎自然。要到心息常自相依，时总合一，则一静自入恍惚之境。

我辈学道之目的，在离去有形之色身。故初下手即要将神放至身外虚空中来，即与色身离而为二之初阶也。元神在虚空中多定一分，即丢色身之力长一分。质言之，即与色身之关系少一分。久久功纯，法身能长定在外，不复须此色身，则与色身全然分为二矣。是为脱胎。

神大定则息无出入。神既定在外面，离此色身，全然不著，即是纯粹先天。空中真阳时时来会，法身渐长渐灵，久久能离定独立，能出神，妙矣。

《性命圭旨》云：“修行要作长生客，炼性当如活死人”。活死人是不错的，不过要有分别。要知有呼吸之死人是纯阴的，是后天，不值钱。无呼吸之活死人是纯阳的，是先天，那真可飞升。

纸上写出的，只能写得一个有，不能写得一个无。口里说得的，只能说得一个有，不能说得一个无。所以凡书写口说的，概不是道。若要亲见虚无奥妙，除自己下功不去。人家做工夫。一到外阳举，就算见了大效验，当作一件宝贝，所以总要走漏也。工夫做得好的，无有阳举。凡有阳举者，尽由不速离开色身所致，非是先天，乃已一转念，或一着色身而变为后天矣。着于后天色身而发生后天外阳之举，工夫已做得不对。师又曰：虚极静笃之际，外阳偶有微动，速急离身，在外相依，呼吸全然不动，何能举乎？若至坚举，事已坏了。所以不待其举，我已下手。此一霎之妙用，亦谓之“恍惚里相逢”也。师又曰：凡做到外阳举的，尽着色身，是认贼为子。

“琴心三叠舞胎仙”，“三叠”即《阴符经》之“三返”，即“炼精化气，炼炁化神，炼神还虚”之三关也。

俗人自朝至暮，波波劫劫，所作所为，尽是伤生之事。日间既伤其神，夜间复恣欲以耗其精。精神炁三者耗伤殆尽，则病矣。抱朴子曰：“有尽之物，不能给无已之耗；江河之流，不能盈无底之器”也。凡人利入少而费用多者犹不供也，况无锱铢之来而有千百之往乎？师曰：我传心息相依法门，招摄先天，弥补损伤与亏耗，即是赚钱之法。赚得一分炁，即得一分宝；赚得五分炁，即得五分宝，此乃一本万利之法，算得定的。只要肯去做，下死工夫耳。

庄子曰：“天地有大美而不言”，大美即一炁也。

《心印经》有作“回风混合，百日功灵”者，有“回光返照”者，词虽不同，在有道者观之，即知工夫是一样的。回风混合，即是回光返照；回光返照，即是回风混合，一而二，二而一者也。余问何以知其一样也。师曰：风者，息也。回风混合者，使神合于息，息和于神也。质而言之，即是心息相依，使神炁合一也。回光返照者，心火本上炎，今则使回光之而下照。照者，照于肾水也。心光能下照，肾水自上升，取坎填离，能事毕矣。此是色身之内，自然而然之效验。若放外头讲，则回光返照即是心息相依。万卷丹书，说来说去，总不过描写心息相依四字耳。

说道有趣味，谈此说彼，何等高兴，不过有三字做不好，做不到。

讲外玄关。师曰：心息相依在外面，即是外玄关。玄关者，至玄妙之机关也。柯怀经曰：玄关本待神气交而后有，此语说得最好。盖神气一合，便成玄关。若平时心息不相依，则神气亦不合，即无有玄关也。

学道得诀最贵者，得完全火候。而为师者不肯轻传，即是逐节火候变化。

道之值钱，即在于此。盖你不能自悟，传至何处，即得至何处，止于此处而已。非再由师指示者，以下又不能自知。所以古人随师下功。

火候之奥最多。传你后，你就有主宰。细微变化，到时自行参酌，你就能悟了一切矣。余处门人，得完全火候的，只有一人姓王，他是我的亲戚。我门人得一半的，亦不过二三人而已，余亦不轻传。

说是有的，及至做起来，总是没有的。所以活子活午，炉鼎周天，采取烹炼，无非纸上写出来。《契》曰：“以无制有，器用者空”。旨哉！此言大道口诀，至难得者，即火候全旨。此全字谈何容易。余二十余年的奔走，就为得完全火候口诀。故火候全诀者，真正宝贝。潜虚子云：“千古一遇”，非虚言也。别处可以自悟，火候一著，总不能自悟，故薛紫贤云：“圣人传药不传火，从来火候少人知。莫将大道为儿戏，须共神仙仔细推。”“推起我娘生铁面，使彼我如如稳稳，使阴阳颠颠倒倒。”此三句，句句是火候变化，你懂得就够了。炼己之要，无非古人所云“塞兑垂帘默默窥”七字。“虚其心，实其腹”，道之真诠也。然欲实其腹，须先虚其心。心能虚，则天地元阳自来，腹自实矣。一切凡夫，妄念汹涌，精液渗漏，虚实可知矣。故虚心二字，入道之津梁也。得诀下功，从今日起，即可使精不漏。

火候一切，虽云不易知，不易做，然同你说破了，亦是至简至易。

丹阳云：“丹法始终，不外心息相依四字；有逐节火候，即是逐节心息相依中之变化。总括之曰：自然。”凡丹书，无论诗词歌赋，论说疏注，有火候的就是真书，无火候的就是伪书。随他说得什么样也无用。故我只须读他二三页，即可判其真伪。若是诗词，则三五首一读，便能判别也。三丰翁“显神通，向猛火里栽莲。施匠手，在弱水里撑船。”皆是火候秘旨也。柳华阳云：“凡淫根淫机萌动时，即以风火炼之，外阳自委”，亦言火候也。各家丹书皆言有火候处，惟独《悟真篇》最好，首首言火候。

我前次因生病，方脱死关，精神耗无，故实在不能应酬你。今天你来得好，我同你细细谈个下手。大凡学道，必先明伏羲文王先天后天两个八卦。《易经》乃四圣共作之书，那两个八卦，乃是儒道之祖，就是《阴符》、《道德》、《大学》、《中庸》亦不能出此范围之外。故凡学道而不明此两个八卦者，丹书就是看不懂，务其枝叶而忽其根本者也。今当为汝一宣其秘。伏羲先天八卦，乃乾南坤北，童真未破体之卦象也。一身内外，均是先天，得而修之，清静无为，即可了道，无庸返还，所谓“上德无为”是也。文王后天八卦，则退乾坤于无用之地，而以离坎代之，我人既破体之卦象也。既已破体，则先天纯阳已失，此时若只向文王后天八卦讨生活，断不能返本還元。陆潜虚所谓“已启罅之酒醴，任你关键固密，欲求无坏，不可得也。”故欲返本還元

，必求之于伏羲先天八卦，即是身外一着，所谓先天也。先天八卦，以乾坤为门户，即是心息二字。乾之下，坤之上，乃是○，虚空一着，谓之黄道。乾，鼎也，坤，炉也，心息一依，则炉鼎成矣。炉须空也，鼎亦须空也，故必以心息依于虚空中，紫阳所谓“既驱二物归黄道”是也。二物既归黄道，自然“争得金丹不解生”矣。此乃阴阳和合而有造化也，身外之命功也，先天有作有为之自然也。乾坤既归黄道，即心息相依在外边，后天离坎，自然交媾。离者心也，坎者腹也。心息在外一依，则色身之内，心火自然下降，即是心光下照。心光既下照，肾水自然上升。坎离交媾，此身内之性理也，后天无作无为之自然也。紫阳曰：“内有天然真火，炉中赫赫长红。”盖此是自然而然之效验，不须管他。世间之火皆往上炎，惟独太阳下照。世间之水，皆向下流，惟独潮水上奔。故曰：“天应星，地应潮”。可见先天造化之逆转，与后天造化之顺行，大有分别。

学道者，逆转后天为先天之修持也。故心息既归于一矣，心即虚空。心既虚空，则离卦两边之假阳（即心火）自然不上炎而下照，木液（即离中真阴）因之而不枯，丹书谓之平火以养木。照者，照乎坎卦两面之假阴（即肾水也）。肾水既被心火所照，自然亦不下流，而化气上升。水既上升，则所存者，惟坎中一画而已。岂非炼水以成金乎？故能平火以养木，自然炼水以成金。原夫离中木液，本是坤家旧物，乃是真阴。坎中真金，本是乾家旧物，乃是真阳。曰：“本乎天者亲上，本乎地者亲下”，各从其类也。是以修士至虚极静笃之际，而忽有阳气上冲也，岂非坎之乾金向上翻乎？丹书谓之“虎向水中生”。阳气向上冲之际，心中忽有真液下降也，岂非离之木液下降乎？丹书谓之“龙从火里出”。故曰：“甘露降时天地合，黄芽生处坎离交”。又谓之取坎填离者，谓以坎中之实，而填乎离中之虚也。是则乾坤定位，而丹成矣。虽然，此乃言理也，若诀又不如是。

师又曰：坎之外边两阴是后天之水，即漏之精也。今以心火薰之，水为火薰，日渐化气上升，做得一次功，即化去一分水。工夫久久，将水化尽，则阴尽阳纯矣，外阳得以不举。盖阴精已化尽，淫根已除，无有能举之理也。若外阳有一分举动，则阴精有一分未化。直到外阳绝无举动，则阴精化尽矣。以上是言理也。工夫进展，只是一定耳。须知炼精化炁，存乎一定。炼炁化神，存乎一定。炼神还虚，亦存乎一定。故经云：“大定全真”。又云：“定里见丹成”。又曰：“定中久定神通慧”。

讲二复字。陆潜虚云：“离中修定须观复，水府求玄复要观。观复复观观复观，方知妙窍二玄玄。”师曰：此是发明老子“致虚极，守静笃”一章。要知老子观复，乃由静而动，先天一炁，自动极而静，静极复动，“二者同出而

异名，同谓之玄”，即观妙观窍之旨也。由心息相依而至定，呼吸断绝，如隆冬草木之归根，谓之一玄，谓之观妙。定极而动，乃天地自然循环之机，故定中阳生，见此天地之心，而行采取之功，又是一玄，谓之观窍。总之谓二玄。故曰：“玄之又玄，众妙之门”也。可知二玄同出乎众妙之门，而众妙之门者，虚空之谓也。

余此次因媳妇孙女大病，心中一急，把风寒水湿四者，都到身上，连忙下功，一睡着乱梦如山而至。余知此次不得了了。何则？大凡人至死时，神即昏乱，神既昏乱，如何能定得气住？则心息相依之功法，又无效也。余至此地步，心甚恐惧。然总是下死功，连做四昼夜，仅将乱梦除去，心即一宽。以后不分昼夜做功，又是七天，方将风寒逐去。我就知可以不死了。目下我还天天做功，一事不做，打算一百天，把损失的精神都恢复。此我有把柄，算得到的。所以到了生大病时，道真值钱了。你自今以后，要看书就看张三丰的《玄要篇》。若能参透一半，余对你谈火候，你就容易明白了。

王混然乃邱长春弟子，他们遇到后，针芥相投，极为契合。二人谈有十余天。一日长春呼而告之曰：汝以为道尽于此乎？修之即为证道乎？混然子愕然良久曰：道之大要，师尽告之矣，修之何不能证道之有？长春曰：始我与汝所谈者，皆道之糟粕也。道之秘要在于火候。汝其思之：逐节火候细微，汝已知之乎？混然子乃叩谢请益。长春再为其剖解细微，以尽其奥。师曰：古来老师遇到一弟子，都是如此。

炼己总要到身如太虚，心超万物，片尘不染，六根大定，方可行向上事。诚如张三丰所说：“俺是个清净海，一尘不染。俺是个夜明珠，空里长悬。俺是个铁馒头，下口难尝。俺是个试金石儿，高低俱见。”能如此四语，则不论何关，皆能打破，成道必矣。又曰：炼己总须以三丰所说之四句为准则，否则工夫尚未到家也。

甄青曰：学者感到先天炁，切须保存，万勿因精神已好，作种种无益之事，耗费精神。若今天感进一分先天，即须保守此一分，不再使之耗去。若高谈阔论，则又将感得者用去矣。得而复失，岂不可惜？尝见吸鸦片烟者，念头来时，只思吸烟，不思别事，及至三五筒一吸，精神一好，兴味一浓，即要拉人谈天，自则高声大笑，诙谐百出。学道者亦如此。工夫能到虚极静笃，能感外来真阳，那精神自然是好的。然天天感，日日聚，精神日好一日，觉无处可用，于是想出种种不须要之事，或与人高谈阔论，自寻劳作，不肯安逸，暗中已将感得之先天炁化为后天精神而耗费矣。故此着极为重要，不可不防。又曰：若开始炼己功深，心无杂念，身若太虚，则以后行功，亦无此等事发生。所以有此等事者，皆因炼己未纯所致。修道要伴侣一着，就为此事。

白紫清集内有一篇《钩锁联环经》，从“金丹即是汞”起，一直钩到极顶了。你读这篇，就知先天大道真正至简至易。世人寻枝摘叶，都不认识“虚无混沌是宗祖”故耳。

《大洞经》云：“长眠太无外”，即是教你长定在外面虚无之中，以虚空中真阳，养育你法身。

吕祖《百字碑》云：“动静知宗祖”，即是外边虚空一着，动静均不可须臾离也。“会得坎离基”，亦即是外边一着也。

每天你把心息在外面一依，真橐龠与真炉鼎即时成矣。是极简易之事也。

《圭旨》云：“一念动时皆是火，万缘寂处即生春。”一念动即生邪火，念念相续，则邪火愈炽矣。万缘寂处，身心闲静安乐，故神气和融，有如春色。

道集于虚，故须离内向外，神气合于虚空中。庄子曰：“唯道集虚”，又曰：“精而又精，及以向天”。天字亦指虚言也。又曰：“安排而去，化乃入于寥天一”。寥天一亦指虚言也。其余如众妙门、玄牝门，皆指虚空言也。

师曰：传你两句要诀，紧记勿忘，即“神气入虚，返虚入浑”。只要浑沌不死，你亦死不了。《清静经》云：“人能常清静，天地悉皆归”。所云天地乃指人身之小天地言也，非指身外大天地言也。

举《四百字铭》云：“混沌包虚空，虚空包三界。及寻其根源，一粒如黍大。”师曰：只要做到混沌，就包含一切，真可谓一了百当。故吕祖有“真诀知藏混沌”之语也。

神气归根，即是神气归虚，与虚空杳冥合融成一片。外道不知，谓归根为气息伏于脐下，则又着在臭皮囊上矣。

张三丰之《无根树词二十四首》虽好，还不如《一扫光道情十二首》更为直截爽快，揭肝胆以示人也。试观其语曰：“一扫光，照见真”。又曰：“一扫光，照见一”。最后云：“性归命，命归天，复命归根混沌前”，三语多少好，胜读万卷丹书。《一扫光道情》有云：“明目须读无字经”。又曰：“身非道，道非心，莫把身心当真人”。则是不可着色身去求明矣。

吕祖《敲爻歌》，洋洋数千言，内中象言着实不少，顾此失彼，你须向其点睛处着眼。点睛在何处乎？其言曰：“太虚之上修真士，朗朗圆成一物无。一物无，惟显道，五方透出真人貌。”只此“朗朗圆成一物无”七字，示修成真空意，较前“杳杳冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团”二句更深入一层，此方是柱下嫡传之妙旨，无上至真之妙道也。若如廖蟾辉云：“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”，则入魔道矣。《敲爻歌》末段云：“昼夜煎熬唤不回，夺利争名如鼎沸”，我每读之长叹也。

讲火候。师曰：伏羲图就是火候，由乾渐渐至坤，由坤渐渐返乾。是渐渐的，非一蹴而至。故《阴符经》曰：“天地之道浸”。大暑后至立秋，渐渐而凉；冬至以至于隆冬，皆浸浸的长，浸浸的消，故合自然之妙。若大暑之后顿为之，则失常矣。故《参同》比之“隆冬大乾，盛夏霜雪”，此中正有妙义。我辈下功，其为失“浸”字之妙，即非自然矣。不自然，即不是道也。

炭火烈于柴火，夫人而知之。譬诸煮肉，先用炭火猛煮，既熟，然后易以柴火，使之缓缓收汤，则肉方有味。无他，火候到家也。作丹亦然。炭火，武火也。柴火，文火也。水火即心息也。以武火为野战，以文火为守城，为温养，则先天大药自然锻炼合法，如肉之煮得烂熟而味纯也。有息相依为武火，无息入定为文火，定到内外浑忘为止火。

李道纯注的《道德经》比陆李二人还要高。他工夫好，笔墨也好，所以超出诸家之上也。

冯尊师的著作，我先以为他懂得外边一着是好的，既而读之，无有火候，今已删去（先已辑在《东亭辑要》之内）。没有火候的，要他做什么事。

陆潜虚的《道德经》有五分火候，五分象。张三丰的《玄要篇》有六七分火候，三分象。余之《玄要》，即纯是火候，无有一象。引他人之象，逐节解释，尽变为火候。又余阅丹书多，凡见诸家发明火候之妙处，尽辑下来，收入《玄要》。所以《玄要》之书，真比各家高得多。惜乎人都不识货，以金榜作铜片看。识我书者，惟有一人，即姓王的是，余无知音者矣。

余三十余年穷究根源，参透虚空消息，欲与知者直谈无隐，故痛切言之。如云有丝毫着在色身，即是“差毫发，不成丹”，皆前人所不言。此等语句，在有识者读之，固足欣赏，在执相者读之，或抱着色身做工夫者读之，过目即算数了。师言至此，浩叹不已。火候由心息相依做出来的。我若此时以全部口诀传你，你亦不懂。故古人传诀，皆待学者做到何等程度，然后一言点化，彼乃服膺弗失，方为两面有益。火候讲出来，淡乎无味。

外人种种发明，乃后天格物，已甚厉害。我辈做功，乃先天格物，更其厉害。

《周易》是三教宗祖，得诀以后，须将《周易》研究数百通，全部火候始能了悟。

不读丹书，十个月就返成童体。这是至简至易之道。不读书者，工夫容易做，因教他如何做，他就如何做。

心息相依，亦是象言。

《悟真篇》曰：“纵说朱砂与水银，不知火候也如闲”。朱砂水银，即是心息。

你要虚心，工夫熟后，再相依。只虚心，就可不漏精。虚心工夫纯熟，然后在外相依，即晓得一点，随他出入，如何能生杂念？

伍冲虚说：“未下功以前，须做一个月静功”。此种要紧句子，看时不可忽过。

古人云：“自来火记六百篇，篇篇相似采真铅”。本是一个心息相依，不过其中有变化耳，焉能外此心息相依四字。故曰：“篇篇相似”。初遇弟子，必讲丹书，所以折服其心。若遽以无言、无周天、无子午语之，彼焉能信你？

张三丰说：“使彼我如如稳稳，使阴阳倒倒颠颠，退群魔全凭慧剑。”此三句乃第一部工夫，最中肯綮。末句尤为要紧。即一有什么景象，速即向外心息相依也。以下说：“敢取他出墙花儿朵朵鲜”，乃第二部工夫。工夫做得好时，概不由你作主。

《易》曰：“艮其背，不获其身”，是忘形也。“行其庭，不见其人”，是忘人也。人我两忘，即是艮止之定境也。

我等所以著书者，因吴老师一日谈天，谓我等曰：若能著一书，成一家言，传诸后世，利益群生，最有功德。我所以孜孜为成此《金丹玄要》，可怜费我三十年苦功。

孟君今夏若来，你须请假一星期，同至余处。一因我不懂他的言语，二因孟君救我之急，皆因汝去书，故我甚感你，也要使你得闻秘要。他日汝遇汤君，可再告他，则我一传三人。若一人传，费我心力，且他日无可对证商量，汝等亦不便也。

李道纯工夫高，故《性命圭旨》末章尚称他。因命余读李祖歌诗。汝等读《金丹玄要》数十遍至百遍，未有不豁然者。若未至十遍即弃去，如何能贯彻？谚云：“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”，颇寓玄机。我辈行功至混沌虚无，气绝如小死，宛有此种气象。师言余诚心，故传一个下手。昔孟君来沪，仅谈两次，连完全下手都未教他。《参同契》到了朱元育的《参幽》，好到极顶了。余曰：著书总须至还童体之后。师曰：那亦不必，只要懂得火候。又曰：《道德经》到了李道纯的《会元》，也好到极顶了。王一清、陆潜虚、李涵虚诸家，皆不能及。所以他们两人的注疏可谓妙极无双。

来瞿塘言：“天地自有易”，及“不在四圣而在于我身”等语，皆火候精微处。惜乎汝等不识。讲《周易·来知德圆图》，谓“主宰者理”，即老子云：“无名天地之始”，是独立的。“对待者数”，则为“有名万物之母”矣，即是心息相依也。“流行者气”，即是火候。三句真简妙。

孟君若此刻会我，再做数月，即可将药水完全除去。《悟真篇》里“俗语

常言合圣道”一首多少好。就是火候也。例如常言“心气和平”一语，学道修持，亦不过如此。所以说若能反而求之，“大地山河尽成宝”。

生死只隔一线，顺去则死，逆来则仙。厥理微奥，世人莫识。故石杏林云：“大道就在目前”也。《抱朴子》一书，讲火候处不知多少，皆好得吓人，惜乎你们不知看。

出家一象也。身为神之舍，在后天色身上摸索，终非大道。故必离此身而放到虚空中去涵养。神离色身而定在外面，即是真出家也。

入山亦一象也。山为艮卦之象。艮者止也。神定在外，身心寂然不动，即是入山。即黄帝入崆峒而得道也。古人办道，皆大隐市廛，及大事已毕，行向上性功，方可入深山。从未有家事未了，工夫未做三分之二，而遽行入山者。师又曰：工夫到六根大定，对景无心，如如不动，寂寂常宁，即真入山。心既入山矣，身居市廛可也。恍惚杳冥，虚无混沌，忘物忘形，定在外面，愈久愈妙，愈久愈神，即是采先天。工夫深进，做到后来，就可成道。古仙云：“辛勤一二年，快活千百劫”，乃确言也。《参同契》譬之“立竿见影，呼谷传响”。此道实神速至不可思议。

玄牝一窍，最玄最妙，一切丹法，直至脱胎神化，均在此窍。所谓“得其一，万事毕”。我得此着，真是祖上积德，谈何容易。

汪祖《语录》真詮札记

大凡工夫下手，先须清静。清者清心，清心者，虚其心也。静者静气，静气者，呼吸和而平也。静则气和矣，然后在鼻之外边，用一点意去觉呼吸之动静。以心放在外边，一念不起，万缘皆歇，片刻之间，气自静矣。气既宁静，是时呼吸之出入，你自然而然能在外边觉到。盖此是以气求神，而非以神求气也。以气求神，最为自然。气自然会求神，不须你去觉他。若以神求气，气固不欲神，神亦是识神，非元神也，即非真夫妇，真橐龠，真炉鼎，即落于后天之意行矣。故此以数息，非息而暴，即神不安，身体不爽快。此大谬矣。既然在外面觉得呼吸微微之出入，即顺其自然者而忘之。其存也非有心也，其忘亦非有心焉。一存一忘，皆出之乎自然，我不容丝毫之力。其间睡亦由他，不睡亦由他，我惟有无不着，一味糊糊涂涂而已。

如有一分酥软，一觉得，速即往外边去依。有一分跳动，一觉得，亦即向外面去依。及至静而又静，呼吸渐渐细微，色身渐渐酥软。静中如觉色身各处跳动，我还是向外相依。须做成自然习惯。凡色身内外有何动静，不论巨细，我一得知，不必动意，自然地一心往外面去依息则善矣。色身上酥软处，愈做愈酥软。呼吸愈做愈微，直至断绝无出入，即是神定在外面虚空中，即是天

心。斯时若外阳有一丝一毫一忽之举动，你即向外心息相依。盖神气既合为一，则静亦一，动亦一。静则同静，动则同动。故外阳举时，神亦知。阳一动，神亦一动，气亦由静而动矣，故口鼻即刻有呼吸，我则速往外面，使神气又合为一。神觉之际，心气即离，而施诸口鼻。此系神气合一，神动气亦动，神静气亦静，故外阳自然而倒，你不须管他。依依又渐酥软恍惚，依而至定，定中外阳又举，你又去外面相依。依依又渐渐又定。天天如此做去，直至外阳生时我意不动，心自然去外面依息，即是熟巧。盖此时神已灵了，他自然会去依，不须命令他。你只要抱个定字为主宰，大周天亦好，小周天亦好，色身一毫知觉，就去外面相依。工夫愈深，定得愈久。要做到定中阳生时与不觉一般，他生他的，我定我的，寂然如故不动，则阳关渐渐闭矣。直至定中外阳无丝毫举动，即阴精化尽矣，是名还童。

祖曰：大道不过一定字。其实定字亦象言；不过一忘字，忘字亦象言；不过一诚字。故《入药镜》云：“但至诚，法自然。”此至诚自然，论其至妙，言语所不能达，文字所不能载。我所以说，凡笔墨所能写出来的，皆是筌蹄，概不是道。世人那里肯信。

祖曰：阳生前一定，阳生后又须一定，此定必不可少。丹法之肯綮，实在真空工夫，只是一定字耳。有三小时之定力，得真空之后，再向上躋进，能使真空之时间由短而长，则返童体不成问题，而一切效验，俱有水到渠成之妙，丹诀已得八九成矣。

丹法步步用事天心，非人心用事。人心用事，与天心别。你须知道，心只一也。若在色身上念起念灭，惺惺往来，即是人心。离开色身，存在外面，寂而常照，无念而知，即是天心。总之，有意着相即是人心主事；无意，离开色身，定在外面，忘怀虚照，消息冲融，其犹透水月华，虚而可见，无心鉴象，照而常空，即是天心主事。此项工夫，做出来的。

炼精时忘形，即可使精不出。炼气时能忘气，即可使气不漏。火候最重要。初步炼精，须知武火用于烹炼。阳生即用一符武火，即是在外心息相依。再由武火渐渐转入文火，即是无息入定。文火所以温养。再由定转入忘境。内外深忘，即是止火。止火即以退歇，即是封固之诀也。师曰：有息相依为武火，无息在定为文火，定久混忘为止火。三句就是矣。

按语：此语录是清朝李涵虚祖师功法，传至吴天秩，吴又传汪东亭。此为汪东亭于民国五年至六年间传徐海印及其他徒弟时的问答语录，由徐海印整理成册。此乃天乐子陈毓照先生（汪东亭传蔡潜谷，蔡传陈）于1980年所抄录（全文41,600余字），已非全本。全本今寻觅不得。

附录二种

体真山人汪东亭女丹诀一卷

夫性命之学，男女皆同，并无分别。总之，重在“至诚专密”四字。书曰：“唯天下之至诚为能化”。经曰：“专心之至以听命也”。凡初入门，最要紧第一着，亦不外乎炼己。务要知炼己，则是心息相依。相依者，心依于息，息亦依心也。但其中最重一和字。《契》曰：“和则随从”，又曰：“各得其和”。盖和不离中，中不离和。中也和也，一耶二耶？中和合一，谓之黄婆，黄婆调和，则自然相爱相恋，相吞相吐，绵绵续续，不忘不助。老子曰：“专气至柔，能如婴儿乎？”真实和之至也。玉蟾曰：“夫妇老相逢，恩情自留恋”。经曰：“纽结一团，混合一处，打成一片，锻炼一炉”。又曰：“牛女相逢，牝牡相从，乌兔同穴，日月同宫，魂魄相投，金火混融”。究到实际，总是神不离气，气不离神，则是心不离息，息不离心也。

夫神者，性也。气者，命也。经曰：“性之根，根于心，命之蒂，蒂于息”是也。必要知两者合一方成造化。盖两者合一，则是两仪复还一太极。此之谓性命双修也。性命双修，只是教人心息相依，不可须臾离也。故白祖云：“以火炼药而成丹，即是以神驭气而成道也”。每日下功，务要将心抱住息，将息抱住心，片刻之久，一到均匀，自然大定，直入于杳杳冥冥，恍恍惚惚，无天无地，忘物忘形。契云：“长子继父体，因母立兆基。又云：知白守黑，神明自来。正此时也。似觉身心苏软，畅快异常，三丰所谓“哑子吃蜜不能说。”邵子曰：“恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。中间些子好光景，安得工夫入语言。”《契》曰：“金砂入五内，雾散若风雨。薰蒸达四肢，颜色悦泽好。”盖此时正是先天一炁自虚无中来也。邵子云：“冬至子之半，天心无改移。一阳初动处，万物未生时。”丹书所谓活子时，紫阳所谓“癸生急采”，上阳子曰：“何谓采？曰：采以不采之采。何谓不采之采？曰：擘裂鸿蒙”。余解曰：何谓擘裂鸿蒙？曰：虚极静笃之时也。盖致虚而至于极，守静而至于笃，即是复归于坤矣。夫坤者，西南也，产药之乡也，混沌之地也，玄牝之窍也。觅元子云：“要觅先天真种子，须寻混沌立根基”。噫！根基既立，谷神不死，即人安得而死乎？以上炼己筑基，采取先天大药，男女修炼，无不皆同。故曰：“大道不分男与女，阴阳五行总一般”。以下再言后天之不同也。

刘悟元丹诀云“只有下手真口诀，彼此运用隔天渊。太阳炼气男子理，太阴炼形女蹄筌。”盖男子阳也，其数奇。经曰：“天一生水”，男子得之，故于脐下一寸三分坎宫下手。女子阴也，其数偶，经曰：“地二生火”，女子得

之，故于两乳中间离位兴工。此一定不易之理也。医书所谓乳溪，丹经所谓乳房，即此一窍也。昔吕祖度张仙姑词云：“坎离震兑分子午，须认取自家宗祖。地雷震动山头雨，待洗涤黄芽出土。捉得金精牢固闭，炼庚甲要生龙虎。待他问汝甚人传，但说道先生姓吕。”盖必要炼己纯熟，方有主宰。又必要日日盗天地之阳，时时薰蒸沐浴，方有效验。或一二月，或三四月，日数多少，此在学人用功深浅耳。或于正行功时，自觉窍中有气突出，分开两路，直冲两乳，贯到乳头挺硬，丹经所谓药产之活子时也。邵子云：“忽一夜半一声雷，万户千门次第开。若识无中含有象，许君亲见伏羲来。”功夫到此，百脉冲和，关窍齐开，真个“拍拍满怀都是春”也。

盖子后午前者，所谓“亥子中间得最真”也。定息者，调息均匀也。坐者，两人分左右，用将须分左右军也。一土当中立，只缘彼此怀真土也。真土归中，一气流行，故紧接夹脊关。昆仑过者，正是倒转黄河一脉通也。恁时得气力思量我。我者，比喻纯阳之气也。又我已修成太一之金仙，所谓太一含真炁是也。坎离震兑分子午者，先定坎离震兑四正之位，再分子午卯酉四时之候也。认取自家宗祖者，穷取生身受气初，认取先天一点祖炁也。洗涤者，沐浴洗心，炼己薰蒸之谓也。黄者土之色，芽者，生之机，出土者，比喻三春万物发生，大地山河一色新也。盖此阳炁通天，形如烈火，状似飙风，速急采取，送入中宫，故云：“捉住金精牢固秘。”三丰云：“捉住金精仔细牵，送入丹田。”炼甲庚要生龙虎者，则是庚要生，甲要生，生甲生庚道始萌也。待他问汝甚人传，但说道先生姓吕。吕者，所谓“口对口，窍对窍”，则是心心相授、口口相传金丹之妙诀也。总之，只是教人引火逼金，运行周天，龙虎两弦之气，升降上下之义耳。如果功勤，三丰祖曰：“待他一点自归伏，身中化作四时春。一片白云香一阵，一番雨过一番新。终日昏昏如醉汉，悠悠只守洞中春。遍体阴精都剥尽，化作纯阳一块金。”是也。自此以后，工夫又与男子同也。

盖女真丹诀，惟独此词最是捷径。吕祖不爱天宝，一口吐尽，惜乎人不识也。余今解说明白，但脐下一寸三分与两乳中间一穴，要知皆是象言，切忽以有形求之也。经云：“执着此身不是道，离却此身也是差。”又云：“一身内外尽皆阴”，又云：“眼前觑着不识真，”况其中层次火候细微，必得真师口传心授，以意会得之，方有下手处。上阳子曰：“口诀安能纸上明，幸勿强猜瞎摸而自误也。”

时光绪二十五年己亥秋，作寓申江，闻有广东三水县李门曹姑贞洁，博学多知，胜过男子，比时会面，以丹书问答，果不虚传，余喜曰：世间大才大学，皆不要性命，何独李夫人如是之诚心乎！故作此篇以赠之。（摘自《道统大成总集》）

汪东亭论《灵源大道歌》

汪东亭曰：《大道歌》，又谓刘祖海蟾著，名《至真歌》。余以理论，今观历代丹书，凡有女真著作，皆是言汞不言铅，言水不言火。盖女真身属坤体，故不便言阳火，而只说阴符也。惟独此歌，更是洗刷净尽，通篇而无一字及铅，所说无非真汞一物。且灵源者，经云，灵源，泉窟也。盖泉窟即神水之根也。《歌》云：“神水难言识者稀”，又云：“感热感悲感念感风，纵横流转润一身，到头不出于神水”。此皆祖述《悟真》：“本是水银一味，周流遍历诸辰，阴阳数足自通神，出入不离玄牝”。盖玄牝即是灵源泉窟也。且至真者，经云：至真之阳也。此歌一味真阴，与至真两字，有何干涉？余谓文逸仙姑所作，确不疑也。况刘祖著《还金篇》、《还丹歌》，皆是铅汞对待，何独此歌言汞而不言铅也？或曰：岂不是孤阴乎？曰：李真人解《阴符经》云：“阴符者，指阳火言也”。又曰：“言阴符者，阳火在其中也”。究到实际，父母未生前一个无有，圣人强图之，如此○而已，曰无极，又曰“视不见，听不闻，搏不得，不可致诘”。噫！丹书万卷，种种异言，皆象言耳。纸上皮毛，空中楼阁，不遇真师，何处下手乎？（摘自《道统大成总集》）