

太上道祖
呂祖先師
主講

圓玄內外修真篇

重印
呂祖
太上
道德
真師
外修
內修
編序
言

病不由耳，因慨然愧悟曰：吾人戴天履地，豈難知哉，人
，成後天之命，外而五官百骸，內而方寸玄關，所以具
，衆理而應萬事，惟此中虛靈不昧之心而已。惟攝心之法
，萬有不齊，不知者或詫其玄虛，妄議者且譏其迷信，
由是引敝日深，邪惡之欲侵其外，如絲染色，如鏡蒙塵，浮夸
之氣動其中，末世俗流，所由陷於萬劫不復者也。我圓玄
害於其事，末世俗流，所由陷於萬劫不復者也。我圓玄
學院創設之初，即承呂祖乩示，務以闡揚正教，誘發真
俗爲職志，其見於言語文字之講實兼三教之宏旨，竊以
爲大道沛乎天地，總領三才，破人我之相觀，超時空而
獨立，修之一身而推及於萬衆，譬如蚊負山，以蠡測
海，其任重其道遠，不待智者而知其用力之難，故必有
先聖先師，爲之耳提面命，提撕警覺，如暮鼓晨鐘，當
頭捧喝，言必淺而易入，法必約而易行，要使犁然有當

於人心，則此編所由重刑洗流布之微意也。

先後降壇，為同門道侶詳說內外交修之法，一詞一字，皆為驚訓所遺留，于時先進道侶，莫不耳熟能詳，潛修默識，外修篇十七章，自道分陰陽，人本性命，而及於忠恕一貫之道，其用自內而外，通於儒家明德新民之義為多。內修篇凡十六章，則示人以鍊精化氣，鍊氣養神，順逆於陰陽消長之間而用力於丹田玄牝之會，其用鞭辟入內迎於佛門禪靜止觀之法，名相或異，而揭儒佛之精粹，與大道混凝而為一。若吾人受用之高下廣狹，又各視乎天根之厚薄與夫後天磨鍊之淺深以為斷，得其全體大用，固可超凡入聖，自覺覺人，即一言而終身行之，亦可以安身而立命，其於世之中待風狂走，冥行摘埴，不管起沈痾而肉白骨也，或者以為壇社龍沙之跡，茫昧無徵，不知聖賢仙佛普度世迷之用心，如日月經天，光景常在，即此神來之筆，皆為感悟之靈，道法唯心，心法唯誠，誠則存，存則著，著則靈，未有心誠而不通。

，跡著而不靈者也。吾人耳目之所接，科學所難言者多矣，又豈以凡俗所不可解而遂謂其不可信耶。況乎精義入神，文理條遠，義無不顯，理無不真，道本在於人心，藉乩筆以爲妙用，此生人之大道，人人所得而共由者，又非三教人士所得專美而自秘耳。雖然內外修兩篇，仍未闡述完竣，何時續闡，有待太上之命而行，茲就既述諸章先行刊布，俾一觀爲快並勵真修，所期十方大衆，人手一篇，於沉潛反覆之餘，必有以惕然自省，毅然力行，其有補於當前世教人心，尤本院同人所馨香而頌禱也。

庚戌孟冬之月香港圓玄學院主席趙聿修敬序

初版助印者：

陳樹階	李朝江	趙聿修	陸吟舫	胡太初	余公正
湯雪筠	葉星南	楊永康	陳仲池	伍永康	潘星舫
何紫飛	陳鑑坡	杜光聖	林英	王鐸聲	謝景新

再
版
助
印
者
：

胡 太 初	劉 超 然	張 其 炘	程 振 球	蕭 巧 光	馬 紹 章	周 湯 梔	周 有	趙 聿 修	呂 重 德	鄭 亮 鈞	趙 仲 謀	湯 國 華	蔡 章 閣	鄭 植 之	鄧 古 耆
周 卓 明	陳 成 桂	藍 榮 輝	趙 正	勞 麗 珍	余 現 中	胡 忠	文 錦	張 玉 麟	趙 毅 民	譚 煥 章	鍾 華 燥	李 達 鈞	馮 潤 光	羅 伯 明	梁 詠 唐
周 欽 宣	趙 鎮 東	趙 廣 海	陳 池	莫 銘 銓	黃 森	陳 滿 枝	毛 文 達	黃 亞 洲	葉 中 生	廖 錦 昌	陳 紅 梅	伍 三 妹	余 松	許 添	伍 偉 森
	方 羣 好	黃 煊	趙 玉 全	黃 松 泉	林 光 慶	孔 憲 航	戴 光 英	趙 煦 年	鄧 九 宜	宋 錫 珍	盧 少 華	張 鎮 漢	鄧 潔 澄	鄧 國 材	

外修篇

癸巳五月初一日起

呂師主講：論道

大道之行也，沛乎天地之間，道無形而運行日月，道無體存於衆生之中，道無量可載萬物，道無窮可燮陰陽，一道之微，超然於宇宙之間，一道之妙，配三才之主，先聖云，道也者不可須臾離也，先哲又云，朝聞道，夕死可矣。可知一道之大，萬物均不可離，更知一道之得，死而無憾，生不見道，歿而見之，謂之證道，生而有道，化而成道，謂之曰證真道，生爲因，滅爲果，因果同證，故見真道，道之微妙，既不見，亦不聞，更無色，亦無觸，五蘊不沾，七情不染，又如雷電風馳，瞬息失其所在，若有若無，似實亦虛，靜若處子，動似

風雲，降本源於微末，發自性於天心，天心有道，人心好之，此道之合因也，天心向道，人心惡之，此離果也。道居何處，住在人心，道行何處，繞日月而隨五行，人心住道，天地行道，此道之源也，人能行道，天地得常，此道之本也。源本滙合，能見真道，道既在人心，心念道動，心寂道靜，此道之皈止也。道可有亦可無，道可生不可滅，天生斯道而配於人心，行諸人身，合諸人體，身心兩正，道不離行，了源皈一，天人同合，道始可見。溯自道祖創道以來，所歷寒暑，已見經史，但中道患得而患失，屢興亦屢敗，或有行而不全，或斷而不續，此雖曰道之所致，實乃由人之所爲也。吾道自創教以來，混元一炁，不設支流，三位一體，以傳道真，故謂之全真聖道。此道以天地正氣，配於人而證斯道，養三才之浩然

，了陰陽之順逆，透五行而出四闕，使衆生見性皈源，明心自抱，此爲吾道之主旨者，豈料世代相傳，中途化道，遂至一脈之來，分途而往，遂成虎犬不分，龍蛇相混，各堂各興，正道左傳，遂使道法不勻，執法亦異，統系既雜，道義不均，由此而生多神之道，傳至晚近，左右之道更多，法門從此亦生變幻，故近百年，教義不振，道學衰頹，實由此而致之，欲興吾道，非一貫實踐全真行於正道，不爲真功，倘入傍門，錯行異道，其道偶或得之，亦難皈正統，世人不察，誤入歧途，遂致誤道誤人，終而誤己耳。道者途也，途者路也，習道如行路，行路循坦途，道在前，進可尋之，尋而見其真，始覺道之真理，不進則退，退則不現，而生無有之着也，故一道乃人生之康莊坦途，莫貪小徑之捷而誤入迷途也。道亦佛耳，佛道均在人心，心即是佛，心亦是道。

老君無爲道，如來說色空，二者同一理耳，習道貴專，學道貴誠，行道貴真，篤道貴虔，修道貴養，養道貴煉，信念彌，身心正，則激悟還源，自證歸一也。

第一章 陰陽造化

萬物之生長，取和合以得生，其生機有賴於陰陽配合而成育，萬物之滅，失其養，缺其培，陰陽失序而消失也，獨陽不生，孤陰不長，育而不培，雖造亦化，日月足以觀陰陽，晝夜足以表陰陽，萬物之生長循環，莫不賴二者之調攝也，正如一草一木，倘以純陽育之，或以純陰培之，花木豈能得養耶，又譬之曰，終年得盡而不得其夜，人有勞作而無安息，人焉可得以養生耶。造物有時，化物有定，正如蜉蝣朝生而暮死，其順時而生

，定時而滅而已，人生於宇宙之中，數十寒暑，雖曰物換星移，春秋幾度，其實正如蜉蝣一樣，百年亦如朝夕耳，造物化物，化了又造，此消長循之理，陰陽和而草木興，不觀乎旱亢成災，或暴雨成潦，此無他，陰陽不和耳，人體亦如是，外屬陽，內屬陰，人之有疾病，其本體之陰陽，必因不攝不調而有以致之。陰陽五行之主，爲萬物之父母，生滅化造，皆從二者而得失之也，欲習道者，先明是理。

第二章 先後天和性命

大道運行宇宙，混元得配人身，此人道之來由也，應感得配，來自先天，因緣數滿，去返後天，來則自如，去不由我，此人道之順陰陽而出入於俗世也。先天混

元，後天胎元，先天無形，後天有形，先天爲性，後天爲命，性命兩全，得成人道，人未生也，先天之性，處於虛無縹緲之間，性之靈，與道合一，道行何處，性靈附之，不見不聞，與仙佛同體，故稱之曰混元，迨至三身會合，得成我身，身從胎結，故曰胎元，胎元既結，乃有後天之命，性靈一入後天之途，復有我身形象，斯時也，遂與道離，從虛無之境，而入着實之界，此先後天與性命之所由來也，欲存性命，重合道真，欲修凡體，以保天真，則非從養性葆命不可，命有定，性無爲，能修性，即修命，性命雙修，修至重會混元，亦即由人道而證仙聖之道耳，欲窮性命，欲了凡塵，一道可能了悟也，所謂歸真返樸，即從後天轉返先天耳。

第三章 入世出世

人生於天地間，憑陰陽以造化，數十春秋，等於夢幻泡影，入世還諸出世，正如四時有序，序時而生，應時而歿，等於春生夏長，秋收冬藏，天時之有順序，正如人之了於生滅而已。數十人生，轉瞬即逝，光陰既如白駒過隙，老死少長，混沌一生，了却生死，順陰陽而歸六道，此凡夫也，譬之蜉蝣，朝生而暮死，死死生生，無期無盡，是故先哲教人以修身，此入世間法也，仙聖教人煉性歸原，此出世間法也。人之生，其來也靜，其意也善，其念也清，一點真元，抱懷不散，及長，外受萬物之慾，內遭七情之困，遂使清靜之體，蒙受污濁之沾，本有真元，頓覺陽衰陰盛，及其老也，情慾之縱更深，陽盡退而陰盡生，遂致人生了却，到頭來贏得一坏黃土，生既不知其生，死亦不明死所，玄妙篇有云，

我雖不明其生，我應知了死之原，釋家曰，來自東土，去自西方，明來明去，是大智慧，今世修道之士，雖不明來，應知其去，欲明其去，自應修法以求真，天地既生我，而能自我不滅者，此上乘造化也，如何不滅，遠情欲，棄三毒，培元陽，返初服，智慧頓開，自明生死，慈悲自現，了了坦途，不生不滅，而離天地造化所拘束，遂使還入世而出世也，學道者明斯理焉。

第四章 虛實之道

道之所貴者，貴乎虛無而無實相，實者虛之始也，虛者實之終也，實即滿，虛即謙，古哲有云，滿則損，謙受益，此雖儒者之道，實亦道之道耳。天地未生我，而我已存於天地之中，名雖曰我，實無所我，我既生於

人間世，名曰有我，不見虛我，既有我體，即爲實相，實相所受，爲一切有情所累，萬欲所擊，舉凡一切受想行識，諸念所生，皆從實相之後覺後識所縱者，虛相則不然，我體不在天地間，既不受情欲之縱，諸識之累，舉凡後天般般事物，皆能先覺先知先明先悟，故能來去自如，既無五蘊之沾，更無七情之觸，實爲有，虛爲無，宇宙萬物，從無中而生有，再由有而化爲無，此亦即虛實之相因而生滅耳。欲得其道，先從煉實還虛，實相不除，虛無不現，譬之一潛心煉道者，心堅意定，行藏法固，而實相刻刻存諸於無形，仍成實相存心，故雖有多年道行，亦難乎果證抱運，所得之道功，只證於神通耳，君不見諸大菩薩，能化億萬千法身者，此無他，虛空之變幻耳，倘以實相而化法，所化者亦只一實相耳，至還虛之道如何，容待後闡述之。

第五章 順逆之理

大道行於天地之中，天道至聖，大道至公，舉凡一切衆生，順天道者則存，逆天道者則亡，此天理也，惟修道者，對於陰陽調燮，則順逆之理恰爲相反，道書曾言，逆陰陽之謂聖，順陰陽之謂凡，此何故哉，陰陽之道，即生滅之循環，萬物化育，不離生滅，亦不離於陰陽五行之道，修道之士，若任造化循其自然，順四時，順陰陽，隨五行之變化，其結果難離六道，故曰凡胎也，欲求真道，必先逆陰陽而弄五行，不受四時所限，能修至寒熱不知，朝夕不覺，水火不侵，遇金而不傷，遇土而不掩，逢木而不枯，天地之體，配於我體，自我之體，混元天體，能如是，則離生滅，進而不生不滅，

天地造化，縛束萬物，能進是境，則造化由我，而不由天地所拘束矣，入斯境界，聖道已得，微妙之玄，頓有所覺也。

第六章 善惡與因果

天地有道，道在虛無，人有善惡，正如太極之圖，一善之格，黑白分清，然黑者中有一白，白者中有一黑，此何徵也，天地未生人之始，先付人以善惡，白者有黑，蓋表善中有惡，黑者有白，亦表惡者有善焉，人海之中，萬象俱備，倘人間世，只見其善，不見其惡，或見惡而不見善，則芸芸衆生，無分善惡，則無復皈上止之期，如此無形中，已無欲界之存在，人生於世，起止均在欲界之中，人之出世，本性明，性亦善，及其長也

，爲欲界之諸欲所累，諸情所擾，性亦隨之而變遷，善已不見其本源，而惡者朝夕環繞其身心，是故去善近惡，然惡者亦有其良知，良知者，性之蒂也，善者雖善，仍存意識，意識者，萬欲之芽也，能全善即爲完人，今日之世，除真修之士，養性至純清者，可稱爲一完人，餘不多覩也。

因者起也，果者終也，俗諺云，種瓜得瓜，種豆得豆，此即謂如是之因，收如是之果，欲明前因，今受者是，來世如何，今作者是，此釋定因果論也，因果之道，例必循環，正如四時有序，一春已去，明歲復來，因果之相因相乘，其事績已多顯露於人世間，奈世人每得因果例證，作爲偶爾之奇逢，此實世人未明其真道耳，一心之念，亦有其因果之理存在者，此爲無爲因果論，因念乃屬心生，心中之像，外人不知者，故心念一善一

惡，亦生因果之道，是故一念之微，亦不可隨意識而種惡因也，舉凡修真之士，徐應明善惡，養身心外，以至一心之微，亦不可常妄也。

第七章 養性保命

凡修道者，必先了性命之源，始可有得，性者先天之始也，命者後天之源也，始源相合，是謂雙修，天性重，人性敏，人性輕，人性愚，入世者，每有賢愚俊肖之分者，莫不以先天之元性以爲皈止，命既爲後天之源，則有分富貴貧賤之別，命乃夙道源泉所結，根源深厚，善因深重者，則成富貴，若器小因薄，則納貧賤之門，此乃性命之異途而歸一也，但修道之士，既以一道爲出世之依，則勿論賢愚俊肖，富貴貧賤，均應以一道之

所在而尋求道之本源，欲證本而歸源，則非先養性後保命不可，性既附於人體，如何可養，養者培育也，人之性與道之源恰成相反，譬之曰，道好寧靜，而人好鬥勝，道主清，人主濁，道无妄，人有念，道不沾七情六慾，而人之性遍愛之，道無量，人性有量，道重三清，而人則千千萬萬自趨於俗海污泥而不自覺，欲養其性，與道合途，同途則同路，同路即合道也，道之所惡者，人必喜之，道之所喜者，人必惡之，養性之士，其能明與道合真之旨者，即明養性之道也，保命之法，命既為後天所有所定所擊，則命必有其時以應生滅，守四闕，慎行藏，遠三毒，棄六慾，得陰陽之調燮，則命門當能持久，則煉道之機當較為大，俗世之士，每多自我遺棄者而不覺，如是雖智亦愚也，道偈云，萬般了了性自通，一了尚存在心胸，如是修真難見諦，最難得到見真功，

又云，命門已立見玄宗，隨命修持下苦功，命了了時性未了，道可窮時我自窮，觀此二偈，可知性命之道也。

第八章 了性歸源

天地之內，既有一道以運行，則道之來去，亦如日月之轉移而已，俗世修道者，應先明一道之來去，一性之所賦，進而修之，始可證道者，性不了則蔽，源不歸則墮，世人每多自蔽其性，遂致墮於鴻溝之中，慾海無邊，輪迴六道而不自覺也，性既爲先天所付，原性清白，不染不垢，無物所羈，既入人體七情所繫之，六慾蔽之，三毒擾之，四闕束之，五蘊迷，聲色困，遂使真性失常，不知亦不覺，一道之源，正如水之有出處，山之有原脈，其來也出自本源，其歸也復其來源，源在何處

，俗世之士，不見亦不聞，尋之既不可，探之更無可，一道之源，結於天地之正中，人身之當中，此爲道胎源，經常來去自如，其去也散於清虛，其來也聚於三界，人未生也，一點原源，常清常靜，既生人也，常動常應，欲自了性，先使性情，清而靜，靜自明，明如鏡光，自見本性，欲自歸原，先知來去，來去既知，一覺追源，既明源在，自我反璞，道偈曰，不了性，難分明，既了性，虛且清，不悟源，道不全，萬千澈，尋本源，明源圓處，一串菩提任爾穿，欲了性而歸源，先養自性以保命，則性能了源自歸也。

第九章 生與滅

天地萬物，莫不在消長循環之中，衆性含靈，不離

生滅，衆靈在世，難化有情，萬物應運而生，亦應數而滅，蜉蝣馬蚊朝生而暮滅，時光瞬息，正如九十之春花，十年樹木，百年樹人，此可證草木之生機，人靈之短促，有生必有滅，此循環之道也，滅而後再生，此消長之理也，萬物既不離於此道，此道爲何，六道之道耳，欲離六道而不沾塵，欲入聖域而爲仙神，則非不生不滅，而至無生無滅之境，始可爲聖爲賢者也，生於人道而證於仙神之道，此之謂生而不滅，既入聖境，不再迴於六道者，謂之不滅不生，生而知之者，性靈之知也，滅而後知者，性靈之反覺也，生而有道，道在性靈之中，能揭其道而修養之，以善育之，培其本而降其微，盡化一切有情而爲無情，用其道以納於玄妙之門，探其途而覓真諦之所在，以無形之道，而證於無形之境，形無而真在，一真抱道中，能證如斯境界，則納不滅之地，若

不然，天地生我，我隨天地轉，受一切有情，納一切世間法，順陰陽之序，隨五行之變，如是則性靈閉昧，道發無由，到盡頭難逃滅境，人生如是，恰如花開花落，了無盡期，佛曰：了了無色相，更無生滅象，一切有情者，化盡真色相，如此可觀一生一滅之道矣。

第十章 奧妙之道

凡物之不知其源者曰奧，凡事之只見其相而而不明其來去者曰妙，此奧妙之理也，一奧之所藏，納五行而生陰陽，一妙之所在，取兩儀而超太極者，二者均在一道之中，道育萬物，必含奧妙之道在焉，譬之人生，因何而生，衆皆曰，父母之體配合而成，但何時而生，何時而滅，來去之期，則衆生均不能明耳，又如天地風雲

，起伏無定，今日雖有儀器以蠡測，但何以仍未能一知全豹，此奧之至理也，更曰，今古之聖賢仙佛，人皆知其爲有也，歷代之神靈顯赫示現者，在所多有，有既爲衆生之所認，事跡昭然，既不可抹，然有無之間，又紛爭論，既爲事實，似非事實，在無有之間而生一妙耳，此妙之道焉，欲明其奧，先知妙義，欲知妙義，先向道尋，尋其所在而探之，則虛實無有，智覺行圓，均可得之也，此奧妙之附於一道，而一道亦含二者之真理也。

第十一章 覺 悟

覺者明也，悟者通也，覺有感，始能覺，悟無感，頓會則悟，人之原性，對於覺悟之道，刻刻皆能，一入世間，爲萬慾所繞，遂使原性之通明，盡蔽於情慾之中

，欲使通明回復，頓悟圓覺，非修養莫能致之，凡修道者，欲明其真，欲了其性，若非大覺大悟，難見真全，古今釋道之士，每有修行數十載而不自覺自悟，遂使終老而無一物之得，間有終年累月修持較佳者而達至小覺小悟，亦有一覺開來，頓成會悟而證大道者亦不乏人。六祖禪師，其得道之所在，為圓覺至性，頓悟禪機，此八字而已，欲成其道，非真煉真修不為功，將性修持以養命，煉性歸原以葆真，修養之道，言之至易，行之最難，未經修養之凡體，難於覺悟者，修持之法，先修身心，使意行俱靜，再修其體，使其延續以啟覺悟，萬物之明，均從靜處得來，機微之會悟，全憑智慧以貫通，故修持以養生，煉性以續命，此修真之道也，即以吾言之，黃梁梁一夢者，覺之開端也。老君化鶴玄機指引者，頓悟之見也，一覺一悟，證

道終南，人能大覺，圓頓攝機，人能大悟，超然造化也，此覺悟之所由來，修持之所得也。

第十二章 孽與障

小惡而成大惡，積大惡而為孽，聚小惡而不悔，知惡而不改，即成為障，孽有先後天之孽，障則無先天而獨為後天之障，人在世間，難逃二者之侵，後天之孽，或可自明，惟屬先天者，則難於自覺也，天道之道，至妙至微，乃有宗祖之餘孽未除，而加於後人者，君不見世間多有純善之士，而每遭大孽臨其身，世人不察每以為種善者得惡報，間有為惡而吉祥，行諸惡而發揚，不明者，又以為天道不常，倒施果報，每有因此而反道以行，豈知為善不祥者，承先祖之餘孽，應於現世，作惡

未殃者，得宗祖之善根餘蔭而未盡耳，此均先天之孽，人能明此理，却孽之法，善因惡果，逆來順受，既知其非己之罪孽，坦然受之，並行善道以培補之，勿尤勿怨，釋心以應，知罪戾之實深，由於先天，當從後天之善德以化，若積惡因而得善果，更應速醒回頭，痛澈覺悟，明此善因由於先天而非由我，當應更勵來茲，若非如是，則昌盡乃殃，餘殃盡亦得昌也，若明是理，自我化之，平其孽而消其障也，至於後天之障，較爲簡化，人行惡，行時不察，過後必察，能自察者，刻即自悔，每事必三省而後行，孔聖云，吾日三省其身，又曰知惡必改，善莫大焉，可知一善之餘，可化障，一德之行，可却孽殃也，世人明此，亦近道矣。

第十三章 彌篤堅定

彌篤者，耐久而不斷，真誠信也，堅定者，百折而不撓，不移其志也，欲求真道，必具此志，始可得之，入世之士，每以一道之行而生錯雜之徑，雖有正信之念，而行途不一，亦足誤道於途也，一道之大，萬千途徑附之，途雖有別，終歸至善之門，法語有云，異途同歸，法止於善，但宇宙之大，一道處於其間，千道萬途，難使入世者以何途爲道，此非足具雙修智慧，難得一履坦途，更有研道者，初行一途，行之不久，有感困頓，又因道玄未見，遂生異途之感，更有以行道已久，而未獲道之奧，不怪己之智慧未開，以爲道之難覺，又捨其道而行他途，如此行道，忽而斯路，再而此道，若此以爲，半生爲道者，始終在於道之途而已，人生幾何百年瞬息，空擲韶光於一道之途，難見道之真而癡韶華也，

入世之修士，欲得出世之門，勿論所行何徑，欲求真効，非彌篤不足以顯真，欲歸止境。非堅定難獲全功，道法有云：不明來處，應知去處，來去不明，落花處處，真我不如，空言真處，真在何處，身心二處，欲窮玄奧，就在這處，此乃道之研修至理也。

第十四章 了明了性

明性之道，貴乎煉真，真修之方，在於真學，了了者，萬法歸源之道也，人生世上，一入世間法，諸般染習，均從於俗，俗也者，如水之混濁也，人之本性，在未入世前，了了澄清，恰如水之不動不移，無渣無滓，有如明鏡無垢，用以照萬物，萬物之本來，一一清清，切切明明，若鏡為塵所封，若水動而自濁，則所照之物

，物非本形，物更非物也，性本清靜，先天之所賦，混元一炁上可觀太虛，下可照幽冥，洞澈無遺，但一入於人海，常動而不靜，性不動而情欲動之，性本明而污垢蔽之，欲求明心，欲見真性，應從動中逐漸回靜寂之境，欲求寂境，非真修難見真功，明性之方，固非朝夕可能達到，正如一缸之水，屢動而成濁，欲其回復澄清，亦須待以相當時日，修道者，欲明真性，亦如澄水一般，若漸見其清，而無形一動於中，剛混濁之象又成矣，明性之道，驟視其理則易，能解而悟行其道者，則難也，難不在於法，而難於行矣，萬物之本，本乎微，萬物之行，行真覺，般般自在，一切皆明，了了真如，自現真性，此為明性之方，真正之法也。

第十五章 循環之道

一道運行於天地中，循環之理在焉，一物之成，一物之敗，雖在數中而不能離消長循環之道者，宇宙之內，一切生物，莫不循此途徑以應斯理，試觀月有陰晴圓缺，今有四季次序，晝與夜週而復始，此天地造物，早已定其循環耳，人道亦如是，人無百年富貴，亦無百年貧賤，事物之興敗，亦無千年不易者，相消相長，此生彼滅，無時不在五行之循環而週旋，六道之中，亦含是理，循於何道者，當看其因之種於何道而已，人之成敗，應究其始因之端而定其所得之果耳，俗諺有云，人無千年壽，花無百日紅，斯言成理，三界內外，乾坤時轉，天地日月，暗而復明，亦此道也，外修之士，常悟此理，當可助於修行之路也。

第十六章 忠恕之道

忠者，心無二心，意無二意之謂，恕者，了已了人，明始明終之意，先哲常言，處世立忠，待人以恕，能如是，品德兩立，可稱完人，今日之世，人心離亂，兼以人道不常，每多悖行斯旨，嘆人心之飄落，嗟末世之歧途，遂使災害頻仍，天禍隨處，若以立教而言，忠恕二字，應為教者之標，慕道者，更應瞭此以為之，不忠則不敬，不恕則不成，一忠之得，可以留萬古，可以撼河嶽，忠之失也，可以道不成，貽害於萬劫不復，能恕者，惠己惠人，不能恕者，累己累人，古訓又曰，容大奸，則足以亂國，不容小過，必無完人，即曰，大奸不可恕，小失可優容耳，若以處世之方，其理至明，若以立教而行教德，則大奸可恕，小過必諒，尤以修道者，

先自明察，然後察人，先忠於教，乃可忠於人，恕亦然也，事事能己恕，再及恕於人，人之可恕者，天必恕之，天心浩蕩，人心徬徨，若人之心，能生天道之心，則天道之心，亦合人之心也，修道之士，每多中道自惑其心，一意之餘，而生二念者，殆不明忠恕之道耳，間有能恕己，而不能恕人，此無他，未明真念耳，篤修之士，欲成其道，自應先修此門，始能抱運果證，惟般般易言難行，最高之妙法，惟心是練耳。

第十七章 智慧雙修

凡人後天之性，通明不易，是謂智，先天所賦予之元性不脫謂之慧，慧從先天生，智在後天啓，二者均共存人之靈感中，人爲萬物之最靈，萬物之中，最賦於感

者，亦爲人也，是故萬物之修養，獨人能優而修之，善而養之，智慧既在，若能用之，更能善用，則聖賢之域，在在可期，若失而用之，或誤用其要，則深坑一墮，萬劫無期也，慧既爲人之根，智亦爲人之本，根本相固，則含靈必聚，百感而爲一炁，若失之，則根露外，而本不歸源，如斯者，則性已失，道亦亡矣，智慧常存於人體之中，內外不惑，諸念常寂之際，則智通而明，慧生光而潔，此時也，光之所照，萬物俱現，明之所覺，七情均寂，若以一動之，智則藏於本，慧則隱於根，隱而不見，斯際也，情浮於上，慾聚於中，五蘊不常，縱後天之萬慾，而爲一身也，智慧雖有，若不修不養，空付東流，間有具備慧根，而終成就者，棄修養之路，而甘自暴棄耳，可知智慧之雙修，實爲道者之必經途徑也。

第十八章 養與煉

夫道之所得者，非真修真煉，難登彼岸之途，修之所貴在於養，凡人之生於天地間，受後天一切之所累，自蒙自蔽，自欺自棄，而不自覺者，此所謂凡夫也，學道則不然，可棄後天之一切，而反先天之至真，正如先天者，清淨之水也，後天者，混濁之水也，濁水澄則清，人性靜則潔，水可清可濁，人之性可穢可潔，是故人之修道，亦如水之澄清，澄清無渣滓，本性自還於先天之途，但道途遙遠，若非堅忍而行之，虛空而爲之，則中途必自餒矣，養者，養性，養命，養身，養心，猶以後天一氣，更應培養，氣爲人身中之意馬，一動則上冲霄漢，四時含火，刻刻燒燃，氣動則七情動，六慾升，

故道家之修養，先平抑其氣，以保性命之源，若養一氣於無形，則命性身心，較易養之，迨之養育培補，於身心性命皆臻固境，則應從一煉字而爲之，煉者，煉氣，煉神，煉精，爲三位一體，此乃主要之門，若至神爲之定，氣爲之沛，精爲之固，能如是，則陰退而陽生。化精氣而存於神，漸入聖途，而超化造，順逆不凡，盡棄後天之渣滓，而反先天之坦途大道也。

內修編

癸巳五月十五日起

太上道德真君主講：內修總論

夫道者真修之途徑也，萬物生育於宇宙之中。其一生一滅，均從道中孕之。道育萬物，道含生意，天地間一切生物，以至於無生物體，得道之培育，亦可含靈以見真諦。一木之小，一石之微，均可成真道綜合以言一道之妙。一炁之得，一靈之聚，一性之明耳。道須養始可有成，養道之法，除善願行外法門之外，則着重內修。內修者，煉性之謂也。凡人入後天，其性必蔽，神必散，氣必洩，精必敗。此三者，俱為人性所傷。人生在世，逃不了情慾之縱，四闕之困，三毒之擾，終至陰盛極而陽衰頹，此後天必經人道過程也。如是人生，有生

有滅，生滅有定，此消長之循環，六道之輪轉而已。欲求不生不滅，脫凡留真，越凡闖而登聖域者，非從養性保命着實內修之功不可。古之煉道士，有面壁而修，有丹符辟穀之煉。更有茫然遁世，終老山林。既無門可往，又無法可尋，以一念之堅，以一心之至誠，苦煉苦習，習至智慧開而澈見，乃告功成。間有中道不守，苦行錯覺，不耐於煉，貪圖捷徑，一念之差，中道而廢者，亦大不乏人。此育修育煉，非真修之路途也。晚近科學日昌，玄學已漸現於社會，其奧妙雖未盡示於人，惟其玄真，已漸使人嚮往，兼以釋家禪宗普度，更使俗世之士，悠然而生興趣。吾道不孤，先有玄功悟真之旨，近有迴龍之秘內遍傳火宅。更復有釋道合參二法同聯之三寶內法，妙法各異，玄理均同，每因人之體各異而生不同的感覺。間有習煉未久，又易他法以行之，有不耐於

間斷之。更有偶得一，二門徑，便以爲真諦已得，傲視同羣，心滿意止，不特不進，更敗於中途也。遍觀今日火宅丹成之士，只得寥寥耳。數載以前，曾允孚佑之邀，在宏壇實施內化之法，後以天運所限，數載中斷。今日圓玄闡教，又重邀請，闡述內修之門爲衆生之助外修研內法。故特將全真內現之門，詮合二教易修之法，綜合分章詳紀述。先使衆生明道理，悟玄功，再進而爲靜坐修法之旨。將來全部述畢，有志內修者，按步而行，深功自見也。內修本無秘，其所秘者，顧存統系耳。尚冀修真者，勿以得內而弗外也。

第一章 靜 與 定

真元一氣化三清。養氣須憑神與精。

煉到本來無一物。便知見性與心明。

內煉之門，今示其概要。

人爲萬物之靈，性本清靜，先天之真，已具無限玄妙者。奈何世人不明真性，遭遇後天之衆慾所侵，遂致蔽其玄真耳。爲挽救先天之真，除外修外，內煉亦爲重要之門。古之聖賢，皆能內外雙修，以入聖域。至內修之法，首以清靜爲主，次爲氣血之聚散，又次爲三品之結，始能七竅相通。言者易，行者難，能行之者，須具有百折不撓之志，堅定忍耐之心，始可有成。又視乎先天之慧根，後天之夙因，兩者或而定之，或苦先天強而後天弱，或後天強而先天弱者，兩者或缺其一，則內煉當較遜色也。倘先後皆強，則較易爲之。又視乎煅煉之人，其心堅否，其俗塵之務，能否真正解除，是否六慾七情盡皆除去。凡此種種，均爲內煉之條件也。

內煉之第一法門，先求清靜。蓋內修者，必先靜而後能定。靜既不可，焉能言定。既不能定，自不能靜也。所謂靜，心之靜，身之靜，五官七竅處處皆靜。須達到焚香而不能嗅，鳴鐘而不能聞，諸色而不能視，諸意而不由心，諸念而不能動於身，諸慾而不能動於口，使六賦賊閉而六真現，此清靜之由來也。能靜始能定，此乃初步法門。欲內修者，常讀清靜經，亦可助一臂也。

第二章 神氣精之運用

內修之法門，首重清靜，次宜爲定，已在第一章闡述矣。茲篇所述乃神氣精之運用。

神爲人身之主，氣爲人身之活，精乃人身之靈。三者又曰三品，三品亦即三清也。三品存於人身，缺一不

可。在常人而言，精氣神雖附於人身而不能聚結，肉身沒後，此三者隨軀殼而離去。若有道之士，則能將三者由散而合，由合而結，此乃內煉之所得，亦非天地之間可能成功者。神之位，在於人身之中央，精在左，氣在右，內煉者必先養其神，再提氣與精，神如何能養，則必須靜，再宜定，始能養其神者。神能養，則精氣自能凝結也。如何能運用此三者，須視內煉之人是否定靜耳。至若坐禪之法，釋道各有不同，目前言之未免過早也。是章所示，乃三品之元，倘三品不能運用，雖坐百年，仍無所得也。

第三章 煉氣煉精培養元神之道

煉精化炁養元神。三清合一聚於身。

清靜無遺乘鶴去。蓮花萬朵映慈雲。

是篇所述，乃煉氣煉精，化精爲氣，化氣培神之道。夫人之身，所能生存者，賴此三者而養之。三者缺一，其命即絕，是故三者不可失。以常人言，三者缺一，性命皆缺，若未經煅煉之人，壽緣有定。正如樹木，枝幹枯，根必萎。壽數既盡，雖天地亦不能挽回人之終也。神先出，氣即絕，精始散者。三者一散，永無復合。皮囊既脫，三者散漫於天地之間，如是則不離六道而已。倘在生時，將三者煅煉，死後皮囊雖脫，而三者不散，結聚如一，聚散能自如。若煅煉湛深，此三者更能入石，亦能飛形，入水而不溺，入火而不焚，此之謂神明，此之謂仙聖，此無他，三清能聚否耳。世人不覺，不明其真理，便以爲鬼神之說。倘明此玄理，見怪不怪也。

。今以一事論之，水在火中，水沸之時，蒸氣上昇，遇冷又成爲水，此理如一者。今譬之於人，氣乃水之精英。水本不能上昇者，但經火之煅煉，便化爲氣。氣在虛無縹緲之間，正如人之皮囊雖脫，而其精神仍在天地間也，是理至顯至明。至精如何煉，氣如何化，神如何培養，簡言之，先求心性均靜，再求身心之修養。細說之，氣之煉也，不破元神。氣之化也，結於元神。精之煉也，培其元氣，固其根本。神之煉也，正其身心，六慾皆避，精之化也，神氣輔之。神之化也，精氣助之。三者雖曰三位，實乃三者一，一者三耳。諸子未參禪功，當未明其奧。倘將來用功之日，不悟自悟也。世之所謂出神入化，只知其表而不明其因，是章闡述三品暴露無遺也。

第四章 內丹之運用

上通中結下虛空。身在飄搖宇宙中。魂魄兩相成一炁。丹田出入妙無窮。三品之理，前已言之矣。茲篇所述，乃內丹之運用。人有魂魄，魂者屬於先天，魄者屬於後天。先天混元，後天胎元，所結成者魂與魄也。人之生也，魄先結於胎，魂附之於後。人之死者，魂先離去，魄始腐壞。如是則魂魄相離，六神無主。是故內修之主旨，先使魂魄堅定，兩者聚而為一，結於黃庭，出入丹田，可貫泥丸，可通上下。常人之丹田，並無奧妙，若經煅煉則不同矣。人之入世也，賴魄以存形。人之出世也，憑精以無形，魂者魂魄之謂，精者三品之謂，是故人有形，仙佛則無形也。丹田之動也憑一炁，丹田之靜也憑一神，丹

田之出入也憑一精，禪功既得三品自合，魂魄亦自堅，始能有玄妙在於其中，二者不得功虧一篑。內煉之士，勿遺忘也。

第五章 三品運用之自如

三品之妙用，前已說明矣。三品之運用，亦說乎其微妙。茲篇所述，乃運用之自如。

觀乎神與氣，氣與精，三者乃為一體。氣存於中，精結於下，神居其首。凡未內煉者，三者分離，永無結聚之日。倘經煅煉，則三者集中，而結為胎，更得五行之助，水火相濟，金木相尅，始能通七竅，破黃庭，越丹田，過泥丸，而活動於虛無縹緲之間者。如是則神出於舍，出入自如，安守能定，動則處於太虛，靜則三昧

合一。能動能靜，始見三清。三清既現，則入化出神，則飄飄然而爲仙聖之域，如是始能超凡入聖。至如何運用，則視煅煉者所修之法門如何而已。內修之道，不貴乎速，而貴乎堅，又需視修道者先後天之智力以爲斷。盲修既不可，苦修又不易，最易者按圖索驥，依章行之。倘只用苦功，小則功效微，大者則傷肉體。若盲修更不知其功成之所至也。現所示出者，乃內煉法門之奧理，至若如何坐法，則應視諸子全部明白後，始能示知。外功既不易，內煉亦甚難，倘能內外同修，則近道矣。

第六章 靜坐之主要法門

一點精神可格天。煉真修性養殘年。
三清凝結爲一體。入聖超凡便是仙。

精氣神之修養也，前文屢述之矣。所謂煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，三者合一，得其純陽，人之生也，陰陽俱備，此先天之所定。既入後天，俗世之士，縱慾以養生，遂至陰多陽少，陰盛陽衰，性命由此而失，此後天之化也。天地造物，有造有化，能造而能化，理屬循環，由造化而生幻覺，能真覺者，便是真幻。幻覺無常，則如身在太虛而入聖域。先天生人，後天育人，育而能養，養而修，修而煉，則真諦自現。不修不養，不育不煉者，只入輪迴之域，受盡死死生之造所支配耳。欲修三品，先求其靜，再求其定。定而六慾除，靜而七情淨，定靜既得，其氣自留，其神自足，其精自固也。天地之大，雖一草一木亦含靈慧。是故萬物皆可養其生，皆可煉其精，固氣養神而得其道。釋家云，靜觀萬物一切了然。道家云，寂無所寂，無爲之境立現矣。

可見釋道之旨，不外乎同一定靜耳。俗世之士，羈於三毒所纏，六慾所擾，七情所蔽，故難得以靜而致定耳。倘明其旨，能清其心，能制其慾，則瞬息之間，可達靜定。倘能定既靜，一念之起，又回復於物慾之境界，意馬心猿，一念之起，爲有着與無着，有爲與無爲而已。是篇所記，乃靜坐之主要法門也。

第七章 除妄歸定

動靜由來是主賓。一着塵心起風雲。靜主動賓同一氣。真除無妄是爲君。人之元神，能否歸納於一氣者，全視動靜能否自如。動則變幻，靜則上一。天地動而風雲變，天地靜，萬物自如，此動靜之道也，內修之士，每有煅煉多時，虛

度春秋，仍未見其門者，此無他，動靜不宜，喧賓奪主，遂使人之身風雲隨處，動時妄念隨之而生，靜時知止於定，人之性也，既為後天物欲所染，六根覺幻，處處沾塵。且六賊乃人之賓，常動於人心，人心欲靜而六賊擾之，性為所困，情亦隨生。譬之濁水一杯，水動濁現，水靜見清，水猶心也。心動念動，心靜意寂。除妄之法，遠六賊而塵不沾，無所覺而幻不生，意欲起而心制之，心欲動而神守之，神欲離而氣固之，氣欲散而精結之。能如此，妄念雖起，隨起隨落，意識雖動，動而不久也。不定不入虛實之門，若能歸定，當知似實亦虛，進至虛無又是一番境界。故凡內修者，應先真除一切妄念，始可入定之門。能入斯門，方可有進也。所述之法，細參研之，自能運用領會矣。

第八章 凝神運氣

出神入化渺無踪。氣運黃庭一貫通。運用自如無我體。得丹成處妙無窮。神爲人之主，神居人體，朝夕不離。神存則形在，神去則形亡。神有識，即佛家所謂識神也。道家所謂元神，元神乃先天一炁之真，衆生均具，元神一起，一切過去未來先後天之智理，均能現諸於剎那之間，獨惜衆生後天之慾，常閉此神，故甚難常覺真妙。內修之士，所謂煉神還虛者，實即凝此元神，常現於身中耳。此神若有若無，亦實亦虛，覺可悟，似非悟，剎那一現，迅即失其所在。欲留之常住。非以靜如水，明如鏡，意不動，覺不覺以留之，此凝神之法也。氣在人身，靜如處子，動若風雲，能隨情慾以奔騰，能受七情所驅使，內

修者若不能運用之，則功滿十載，仍難見效也。先天之元炁，一入後天，頓成火氣，人火之助，氣則倒行，欲修真者，先平此氣以制火，火不揚，氣則順，凡內煉者，應自運其氣。運氣之法，氣一動，以神培之，在此時間，意不生，妄不起，氣欲揚，神斂之，氣欲隱，神串之。若氣如野馬奔放，神亦不能制其妄，則應求之於寂寂無聞之境界，能如是氣不斜發，直抵黃庭，此乃真內氣也。倘溢揚於內，縱橫四出，突兀不定，此內氣外揚，非真發也，凡屬內修，應先明神炁之用，方不致虛廢時光而無所得也。

第九章 元關竅運

一炁冲開達元關。大小乾坤自我還。

爐鼎功成火候至。密梨丹龜可常餐

凡內修者，不透元闕例不還。元與玄同一妙用，世稱玄妙之門者，亦即此元闕一禁也。蓋此闕常禁，常人不得，出入自如，能透此闕，便入聖域。此門一開，又是一番天地。欲破此門，先從竅轉，竅為天地之穴，子母混沌而成者。扼元闕之鎖鑰，竅能開能合，始可破元闕之門。竅常主靜，不易妄動，以欲竅揭開，不動焉可求之。朱衣之神，乃中竅守舍，以元陽之真炁貫於黃庭，驅使朱衣之神以為動，動發乎中，藉元神隨之以應，氣離中位，於是左右上下忽而前忽而後，高低奔放，在小天地中。疾時恍如流星追月，其緩也又如逆水行舟任其自如突兀，神不截其氣，則竅穴之感應隨之而生，迨至神氣均寂，斯時也，竅納神氣於中，竅穴大開，光明頓見，神在竅中，得氣之助，遂使穴穴透明。竅運復始

，始而可復週，週而復始，頓叩元禁之門。若於斯時偶爾妄思一動，則神氣之瀉，又如瀑布，一瀉萬千也。故入斯境，則又以神爲主，氣爲賓也。初發則氣主，入舍守位則神主，倘能守位不動，竅穴漸合而元闕漸開也。此法名爲竅叩元闕之道，熟習內修者，應明此道也。

第十章 精氣互煉

虛無縹渺不知聞。胎結還須煉修真。聖道無爲修內體。煉精固氣出元神。人之精英，養內而固外，人之元氣，保於正中，精氣存，人則生，精氣敗，人則滅。凡人之體，二者不同處，亦不同謀。人生之初，精氣神三位分別附於人體，人之滅，三位亦先後而離。精還於乾，氣回於巽，神返

於離，是謂三回初服。一生一滅，一來一去，來時不見，去時不覺，此人道之道也。至若修真之士，欲返先天之門，欲尋聖域之路，非固本養元，培就聖胎，不爲真功。神既爲三者之主，精氣爲附，欲神見性，則非精與氣互相交就，互成凝結，則難於見性者。二者各居一位，雖動靜同流，若不使之同合，胎元難結也。育培之法，動則靜止，靜極則生，太虛无妄，不上不下，不高不低，若恍若惚，使之動靜咸宜，此培精也。氣屬虛無，動則生，寂則止，處於人身黃庭中穴。舉凡動、念、妄、邪、思、意及諸般情慾，均可使氣越黃庭，離位則旋轉於小天地之中，若不納之回舍，則雖有乾坤之法，不足以爲者。欲回其位，以精串之，精力既足，串力當大，精舍氣合，其位自回也。二者既合，亦即附胎以凝也。再而求諸元神之門，則聖結之道，自在其中矣。

第十一章 從定入虛

萬籟俱寂性當通。真元我自現虛空。歸元抱一超三界。緊扭玄機自照空。

習定之法，已闡述之矣。凡習煉者，參之至定，倘不入虛境，則胎元永無凝結。古之禪功，類多擇僻靜之地以行之。蓋取自然之清靜，以助修法之效。人身之天地，亦如宇宙天地一般，天動地靜，其理如一。大自然之境界，動者動，靜者靜，動靜至均衡之界，則定在焉。故求定者，多藉荒幽，憑天地之自然律，以增定境。定之論義，已見除妄歸定一章矣。今須闡述者，乃入定之門而證於虛。故對於定之運用，應更述之。未有定境者，除了無妄念及心身俱寂外，仍常覺幻境般般。此種

幻境，似由心生，實非心生，恍覺意念，實非意念，身似浮動，實亦非動，此何故哉，曰外幻覺也。不入定門，當有此覺也。何有此覺，此乃天地之動靜，無形配於人身之動靜，而起此覺耳。若定門一入，憑定力自然消滅諸般覺幻也。虛者覺無也。世間一切所有，若入虛境，則物非是物，有有俱無。如何入虛，定力生智慧，智與神會，慧與氣通，神氣合通，自如揭發。佛說定慧之智力，爲無量佛力，即此故也。入虛之途徑，初感有無之間，再覺如縹緲之烟雲，三覺之際，自覺內體空無所有，亦恍亦惚，有我無我。又如四肢不全，五藏均虛，此時也，萬念俱靜，一點靈犀上下通。但習煉者，習至斯境，切勿恐懼或喜欣，倘此動靜回原，虛境立即而消逝，退虛出定，萬覺如常也。道偈曰，若欲留真在，見空不覺空，此留虛之道也。習修者，細研之。

第十二章 培乾定神

乾元保育到爐峯。越過難關幾萬重。
元神入竅還出竅。都在鼎爐一孔中。

乾者元陽也，陽主健，健元有利，利在培育之中，元神不定難取鼎，鼎汞之功能定而神不守，亦難收穴竅之通。凡習內修者，理宜培育健元，以固乾位，定神不墮以攝真元。育陽之法，外守其竅，內藏其精，氣不動，竅不離，內不溢，幣自固。欲其守固，除斷念外，以神化之，神若不足，以氣調之。培者溫暖也，育者保全也。乾爲人身養育之主，能善培之，能善育之，則培元之道，刻即可現。神不定難超入定門，既入定境，境中生形，形若虛又若實，若遇此境，其神必動，神動也氣

必散，精必墜，斯際霎時間有如騰空而瀉，突退定境矣。此無他，神未堅，精未足，氣未沛耳。內修之士，每多入定境而未能留連三匝者，即此故也。見定門不可即進，須待神全氣足，方可行之。如何神全氣足，內體溫而不燥，外感覺覺而非覺，修者於斯際必有自覺也，此定神之道矣。培乾而以定神，神定而入定，則法法相連，自見其妙也。

第十三章 火候調節

燐寸燃燈燈即明。火燄漸漸向高昇。進退有序憑一炁。內外通明性亦清。

內修者一氣之用，自發其爐，爐火之升降，即內丹之上下運行也。初習者多不明，勤習亦難罄。人體之中

，氣動則風生，風既生，火即燃，初發之火，不文不武，有如處於季春不寒不熱，溫暖以待者。進而氣更動而風更盛，則火當漸揚，斯際之火，正如夏初之間，炎熱之中，畧帶薰風耳，此爲文火也。再進巽愈動而火更張，當此之時有如炎日當頭，赤帝迫人之威，此武火也。其退也，由武而文，由文而溫，進如四季之順序，其退也如步出台階，按之回復，如此火候，乃屬正常。但修者多未調節，有一觸即升，武功先而文功後，亦有由起至止，全發文功或武功，或有丹爐常暖而不生文武之功者，若如是，雖坐一生，難現真性。調節之法，若只生溫而不進者，應提其氣以促之，但勿促之過急，務使徐徐而上。若一觸即生武功，可以氣按之，漸按漸降，降至不熱不溫，而成文火。但有火既發而不上不下，常盤旋於黃庭之下，若此則須運氣以扇風，風轉而上升，能

升即能降，行此法時，神當凝會，勿使氣墮也。火候不足或不節調，正恰如冷火燒炊，其結果不生不熟耳。內煉亦然，修者勿以潛心待之之象以行也。

第十四章 消陰長陽

凡人之體，陰陽俱在，此生與俱來之先天所賦也。陽主健，陰主虧。人生之初，陽則盛，陰則弱，及其長也，受後天之萬慾催殘，常在七情困擾之中。於是陽之健者，逐漸消失。而陰之虧，隨之而長。及其老也，陽盡退而陰盡生。斯際也，人之體，恰如明燈油盡乾枯以滅。修道之士，若不明此因，雖有萬玄真諦，亦不能避此生滅之路。欲培其陽，必先棄慾，欲除百慾，先淨其心，欲淨此心，先無厘妄，此長陽之法也。消陰之道，

固三品以養其身，提自性而格諸念，真修真煉以證真功，摒除內外諸慾，以葆乾元。如此，則陰漸退而陽漸長也。內修之士，明而行之。

第十五章 丹田凝氣

太虛一點露霜凝。一炁冲天掃穴庭。緊將無有從空納。般般都付在丹田。人之體也，有如一小天地。天地之有晝夜四時風雲，雨露日月之明，人體亦如一也。常人之體，順次序，就五行，隨陰陽而生於宇宙之中，惟內修者則不然，一切皆逆行其道，始可返於先天之中。故凡人皆有老死疾病，此無他，順序以行有以致之。但逆之者，逆機何處，首在丹田，丹田在黃庭之下，為氣機之樞紐。動靜起

伏，反覆變化，皆由此而生作用。順之者，諸位不動，常次常序。逆之者竅竅相動，穴穴相通，位皆變而反常。當此時也，有如晴日之中，風雲陡變，晝可變夕，寒可生暖，此逆之道也。田中有一穴，穴即機之竅，竅透穴而上昇，若不下降，徐徐入黃庭之穴，此際聞昇而不昇，似覺而不覺，亦上亦下，凝成一炁，則庭闕不禁，太虛自如，但氣之凝，憑神以輔，始可持久而不脫也。若神不輔之，雖一氣之動，難衝庭竅也。習者宜慎之。

第十六章 玄牝之門

一炁冲開玄牝門。後天突與先天聯。透過竅闕真自在。天清地靜好週旋。

玄牝之門，為先後天之分界綫。人之入世，難與先

天恒接者，因有此門之隔，故不能通。生死之道，亦爲此門所握。舉凡內修者，若不能透過斯門，則終日枯守黃庭，無法上達，周天不轉，難了大還。故世稱此門爲督脈也。顧名思義，自可見之。此門位於下三庭間，握人之主脈。常常不動，若以禪功行之，因氣之迴環，必經此門之戶。氣弱則旋轉，氣足則突兀。此闕之難越，有如竅闕之難過者。若氣衝動時，此門必動，動時，人身之感覺，爲之特異，愈動愈異。氣若稍平，動亦稍輒，欲其透過，必憑不斷之元氣而破之。欲維持元氣之彌堅，則須聚精以結，以合元神。二者爲之助，則氣愈動而愈堅，氣堅而精更結。精能結而不散，神守中位而不移，如此，氣必能豁然而破。但在此一剎那間，人之感覺似生非生，似死非死，斯際也，持修者切勿因此而有所懷疑恐懼。能越斯門，黃庭之位，必自大開，九轉庭

穴，竅關不閉。修者若能堅定，守神聚氣，則丹田一動，直搗泥丸，相機以爲修者自覺也。