

長生指要篇序

僕蚤歲嬰戚 筆硯廢頓 且於世味澹然 忽讀 清
靜經 而發探省 由是剛腸辭家 蓬頭赤腳 遊歷參訪
幾半天下 至如想腎存心 嚙津納氣之術 靡不嘗試
惟飲然于懷者 金丹一事 未究根宗 天開其運 西
蜀陸公真人 一見于長汀煙霞道院 欣相付授藥物火候
運用抽添 如指諸掌 服膺師訓 于茲有年矣 因見
世人旁門曲徑 去道愈遠 不忍盡祕 遂以微言弘道
著為七篇之書 目之曰 長生指要 庶幾有心之子 由
是悟入焉耳 時淳祐庚戌中秋日 三山回陽子林自然序

長生指要篇

清微藏書閣

長生指要篇

回陽子林自然述

第一

竊聞先天大道 在混沌之中 不可以識識 不可以知知 以耳
聽之而眼聞 以眼視之而耳見 恍恍惚惚 杳杳冥冥 似物非物
似象非象 強名曰道 夫道之妙 既不可得而測 則在於仰觀俯察
而已 以人身參之 若合符節 予既得玄中之玄 妙中之妙 不敢
盡祕 特於有無中 發出根蒂 牝者 即混沌未分之炁也 猶瓜之
有蒂 中藏真精 神炁貫通 混合造化 豈非太乙含真之妙乎 兩
儀既判 始生四象 四象生矣 而五行備焉 然後分布八卦 惟中
宮之位 實為八卦之母也 中宮乃土之位也 故水得土則止 火得
土則息 金得土則生 木得土則旺 有如子在母胞之中 日得天地
冲和之炁 正稟中宮 同母呼吸 以至胞圓既生之後 前去臍蒂
所受天地之正炁 薰蒸 與虛皇之神炁貫通 本與天地齊久 與虛
皇共化 一為情慾感於內外 好樂發於後先 自此炁隔真 元神隨
物誘 雖與天地之真炁交接 奈何神化無基 反為天地所奪 至使

形衰烝謝 是以不免於死亡之患也 信此烝者 乃元始浩劫之祖烝
神仙性命之宗源 得之則生 失之則死矣 得之者奪天地之造化
不得者反為天地之所奪 其所奪者 一點元陽之真烝也 修鍊之
士 何不歸明於本 依時鍛鍊 以為大丹 且鍛鍊之法 不過母呼
則呼 母吸則吸 一呼則天烝下降 一吸則地烝上升 呼吸有時
不比盲鍊 動一神則萬神俱動 開一竅則九竅皆開 學道之士 當
尋其源 如在母胞之中 抱其元 守其一 太一含真烝 天地長黃
芽 蓋黃芽生 乃鉛之母也 不能行者 以致烝絕命亡 皆不能迴
光返照 止察於外而不能自察也 回陽子曰 天地之精英 皆聚於
日月 人之精英 悉聚於眼目 夫人成形之時 先生兩腎 內應精
輪 次生兩目 有如水泡 與天地實同 蓋天地未分之時 日月未
照之際 混沌沌 幽幽冥冥 二儀方分 兩曜著明 水火始出
萬物乃生 故有變化之妙 人欲修鍊 須當採元始烝於橫目之下
以索天地之蘊 而致其用 可也 若能致此妙用 謂之高奔日月
徹照崑崙 前輩度人 皆不過指此為軌範也 黃庭者 安爐立鼎之
地也 聖功從此而生焉 神明從此而出焉 上清下濁 路通八水

長生指要篇

清微藏書閣

上至泥丸 中理五炁 混合百神 下至湧泉 周而復始 晝夜不息
所得天地之正孟與神無精三者 可交結於此 功滿十月 即得胎
圓出世 小而至於延年快樂 大而至於超凡入聖 遨遊變化 逍遙
於天地之間 功滿德就 即還於玉虛之上 如斯之化 且玄且妙
修丹之士 可不棲心於道乎

第二

回陽子曰 道之與性 則一貫之理也 天得之積烝 以覆於下
地得之 託質以載於上 覆載之間 其相去有八萬四千里 烝質
本不能相交也 天以乾索於坤 即還於地中 其陽負陰而上升
地以坤索於乾 即還於天中 其陰抱陽而下降 一升一降 運行無
窮 不失於道 所以長久 豈有他哉 且天地之性 於人為貴者也
以心比於天而有朱雀之號 應於目者 其脈赤 腎比於地而有玄
武之號 感於目者 其精烝 肝為陽位而有青龍之喻 發於目者其
精青 肺為陰位而有白虎之喻 見於目者其精白 天地造化 悉聚
於目 人能混之以明 造化之源 以探坎離之候 符契動靜之機
於日夜之間 凝神忘機 葆光襲明 安得不與天地合其德乎 由夫

人也 自離形於父母之後 一染六塵 天五冲炁 剝落淨盡 眼耳鼻舌 聲色交混 思出其位 外通則內暗 窒於黃中 則體皆裂其大全 而麗於一曲 背本逐末 不復知返 而道心屏蔽 隱沒不可見矣 安能與天地合其德哉 非徒不合而又隨之以變 至於元陽之損耗 真炁之走失 皆由物蔽於目 精浮於性 日常用其光以外照也 嗚呼 學道之士 胡不發易之蘊 而返思之乎 且坤之正位入乾之正 加二畫之中 則為坎 坎水內明于中故也 內明水性則通徹無礙 外明火性 則蔽隔多暗 蓋上下皆陽畫 則赤而已惟黃居中焉則光 故離火本末皆赤 至末赤 則為過矣 隨而炁焉在人者 奚可恃哉 歸其外明者 即蟾光照西川之理也 不歸其明者 即金木間隔之義也 惟達者 至逐境處 隨覺隨復 即襲其明 還其性 以全坤德 自全其德則性不亂 性不亂則神不移 神不移則精不盪 精不盪則炁聚 炁聚財精火相隨 精火相隨則萬神朝元 三花聚頂 保合太和 立見超脫 可以成九鼎之丹光 直冲虛境 與玉清齊其化 而後居其太初洪濛之先 如不然 眉睫之際分彼我矣

長生指要篇

清微藏書閣

第三

回陽子曰 天地本行 足數十二時辰 只有九十六刻 大包天地 細入秋毫 凡夫不知 妄將四刻入於子午卯酉中 此皆非也 天地造化 不可增 不可減 增則是長 減則是短 天有十干 乃陽數 本也 地有十二支 支乃耦數 末也 凡夫行支 聖人行干 餘刻在其中矣 老子曰 降本流末而生萬物 本則探根固蒂 末則開花結子 瓜熟蒂脫 自然香 必剖瓜之人 方知瓜滋味也 要知學道之士 神炁周備 不必俱泥於年月日時 所謂形神俱妙 與道合真 更向性究竟向上一著 始得性命打成一片 去來無礙 須要真定後 一點靈光透玉池 所謂玄牝 天地未判 如同雞子 故無極包於太極 混沌未判 天地初分 先天為體 後天為用 輕清為天 重濁為地 中為人身 是為三才 固生萬物矣 內玄牝天地之根 外玄牝出入之門 鑿開洪濛竅 衝透上頂關 無限神仙從此出 萬年千載列仙班 謝師指出本根源 跳出輪迴生死外 在山居市任逍遙 隱顯去來無堅礙 回陽子曰 有中生無 無中生有 出無入有 出有入無 故 消災經 云 有有無有 終始暗昧 不

能自明 若明心見性者 無無有無則異於是 所以紫陽真人云 定
浮沉分賓主 本是性為主 先是命立成 詩云 饒他為主我為賓
正所謂性命浮沉也 譬如太陽出於東海 瑞氣滿天 霞光燦爛 離
海門丈餘 神光漸散 逮乎日將西墜 神光再收 返本還元 亦復
如是 學道之士 當知此理 散神光 逐萬物 凡夫所為 聖人隨
覺隨復 亦如太陽返本歸元 崔公入藥鏡即此為鏡也 故曰 天地
造化 悉聚於日月 人之造化 悉聚於本元 豈非變化無窮 與天
地同其長久乎 回陽子曰 聖胎十月 嬰兒顯相 學道之士 如人
起屋 先須築基成實 方可勝載 候天地一陽之生 年上取月 月
上取日 日上取時 時上取刻 十月胎圓 功滿德就 譬如凡夫千
日之後 方離乳母 身得自在父母交會 陰陽一同 我自己身 由
父母陰陽交會 非外求也 來時雲滿千山 去後月舍萬水 學道之
士 我身自有聖父聖母 自己身父母 我自悟七分 師度三分 我
自悟三分 師度七分 總為十分也 須是自覺自悟 方可入道 隨
力方便 接人接果 木法全在土栽培 予見世人 轉轉迷惑 不悟
聖人經典 一失人身 萬劫難復 豈不痛哉 苦海無邊岸 回頭即

長生指要篇

清微藏書閣

是山 不是我今苦口多言 惟恐汝蹉過光陰 便好直下承當 頓悟
超凡入聖 紫陽真人曰 國富民安當求戰 戰罷方能見太平 國富
則民安 民安則國富 譬如人之元神元炁元精 神歸神室 精歸精
府 炁歸本元 三者能歸於本 則是民安國富也 更能通此妙用
便是三家相見結嬰兒之理 二物會時情性合 虎龍蟠處合中央 土
之謂也 戊為陽土 陽土能生萬物 己為陰土 陰土能長萬物 萬
物生長 人亦如是 聖人所以長飲刀圭 冬雪漸凝聚 即此便是
嬰兒姹女笑呵呵 黃婆勸丁公 指引過曹溪 運上崑崙頂 浪澎澎
降黃庭 水火兩相迎 回陽子曰 人生在世 精神有限 身在則有
餘 富貴榮華 如空華過眼 何必苦勞心 奉勸修道之人 及早省
悟 自古神仙皆從此入 詩云 葉綠花紅九萬條 曾於節候見根苗
莫道此果難成熟 實灌靈源水一瓢 又詩云
踏遍這天涯 黃母在誰家 豁然師指出 銑足到煙霞

第四

回陽子曰 天有四時 日有十二時 凡一時之內 各有妙用
修鍊之士 須當知神藏殺役 過去未來 方可採取 其奧妙在於鑽

年簇月 月簇日 日簇時 時簇刻 惟恐毫釐之差失也 其法又不止爾 當上按星辰之躋度 下符海潮之往來 採天地未判之炁 奪日月交會之精 故聖人曰 天地交時內亦交 但從甲乙戶中敲 蓋一刻工夫自有一日之炁候 一日工夫自有一年之炁候 一年工夫得之者 可奪天地三萬六千年之數 昧者烏可以管窺蠡測哉 故詩云 復卦初爻動 天心無轉移 箇中得意處 便好作丹基

第五

回陽子曰 上古聖人 傳授金丹大藥 獨於火候不傳者 不泄天機故也 予今略露祕旨 以此篇為印證 夫火之功驗 不過散之則成炁 聚之則成火 化之則成水 變之則成金 凝此一炁 真元不散 則火候在其中矣 故曰火雖有候 不須時 些子機關我自知 一炁初回纔遇朔 抽添進退莫教遲者是也 或問藥物如何採 火候如何煎 答曰 藥物生玄竅 火候發陽爐 抽添進退皆由我一炁初回造化樞

第六

回陽子曰 夫神鑪丹穴 神室玉爐金房 此皆丹鼎之異名也

長生指要篇

清微藏書閣

黃庭黃道 黃房黃婆 戊己明堂 此皆中宮之異名也 真陽為乾 為天為父 為夫 陽魂青龍 即君木汞 陽中陰 砂中汞 朱砂父 精木液 此皆嬰兒之異名也 真陰為坤 為地為母 為婦 陰魄白 虎 女子金鉛 陰中陽 鉛中銀 水銀母血金精 此皆詫女之異名也 其名雖多 其理則一 其為鉛也 遠不可取 近不可捨 得陽汞相濟 遇真土方成 即金丹大藥也 紫陽真人云 先把乾坤為鼎 器 後搏烏兔藥來烹 既驅二物歸黃道 爭得靈丹不解生者 乃道中之一也 凡夫無和 散一為萬 惟聖人能會萬歸一 故曰吾道一以貫之 夫降而為一 一乃生水 吾身中之北斗也 斗自一生一為命本 我之稟受 是為本命一三之義 天下之至精 故能神 神則至矣 而神之為德 未嘗離一 莊子曰 不離於精 謂之神人 一者天地萬物之根 有根則能生 有生則可榮 苟不深其根 固其蒂 將何以為抱一乎 予起處念一 臥寐念一 飲食念一 無不念一 無使間斷 誠以太玄之一 是北方玄天 坎宮正一之炁 大道之祖也 一者 元一大一 玄一奠一 此一炁統天地之元 冠陰陽之首 為兩曜之根本 是萬物之祖宗 其積混沌陰陽 精炁從坎宮轉

歸兌鄉 號曰陰中之陽 若水中無陽 安能載物 修真之士 儻知此玄天一炁而下手興工 指日證真成道矣 今且即以北斗七星而備之 星者日之所生也 北斗從坎生 稟日之精也 太陽之精 自從一生 坎之為卦 日月葆焉 雖曰離為日 坎為月 此卦之分 離函五數 坎函五數 兼坎離而成十也 天一地六而坎又居之 是兼日月之用也 人謂北斗以其在北 非也 生於坎故 曰北斗 運於中 故曰中斗 歌曰 九元位坎居中極 眾曜持守掌化成 真人自在歸魁上 垂象杓從月建行 夫坎實為命本 離虛為性本 如太上說南北二斗真經 亦先北而後南 北為天一 南為地二 坎為玄離為赤 赤 火也 玄 水也 水中生火 精中生炁 說北不可以無南 南北會合 坎離交並 存精以入神 互用之妙也 若非精神豈日本命 命中之命 在父母未生胞胎之前 無本之命也 命中之命 命在玄元 玄元者 道之一炁也 玄中有玄 是我命 命中有命是我形 精炁神全 則身不衰老 形命永存 合乎自然 與天地相為長久 人之生也 命以為本 命不稟於天 道不能生也 其日自然 固有自然而然 猶上命而下受也 蓋九天之炁下降 方結

長生指要篇

清微藏書閣

胞胎 九天司馬不下命章 人終不能生 受形保神 貴炁固根 終不死壞 而得神仙 貴乎哉 經云 我不視不聽 不知神 不出神 與道同久 然後言我命在我 不囿於造化 七元經云 大帝告七真曰 下元生人 從氤氲真一之炁 元精所生 稟為一形皆備 三元養育 九氣覆護 故北斗七元 人人具足 初九潛龍 建子之位也 北斗元君在焉 知此元神 運毓涵養 形神合同 則真靈外應 玄功自成 歌曰 無星不拱天垣北 惟有真機在杳冥 故辰極者為天心 以正為方 對崑崙之頂 在紫宮北極崆峒 正天之中 四輔之內 華蓋之下 為天之心 靜而不動為元炁之主 符天地之樞紀也 歌曰 真陽館裏炁徘徊 升降三宮密往來 生死不關浮世事 相將五老上金臺 五老者 五藏之神也 人人自有 一十二節 三十六小骨 孔孔相對 脈脈相通 節節相連 修鍊功至 則金筋玉骨 百骸不壞 清炁上升而為天 清之又清 神之又神 陽之又陽 人稟天元一炁而生 自三清分三炁於三元 上丹田泥丸府 上應玉清青炁 中丹田絳宮府 上應上清白炁 下丹田交會府 上應太清黃炁 前所謂存精以入神是也 太清真土 非厚地重濁之土

化生萬物者 天也 統三宮以為一 互萬世而無弊 三宮升降
上下往來 無窮不息 斯之謂歟 要知自己三清 何勞上望 自己
老君 何假外覓 太上曰 精是吾神 炁是吾道 藏精養炁 保守
堅正 陰陽交合 以立真形 而化生童子 嘗審鼻息 不至耳聞
口言不至肺震 則丹脈自成 炁化為精 精化為神 神化乃心之童
子也 我身中有三萬六千神君 常侍左右 久久如此 則自己三清
自己老君見矣 大哉 北斗七星之妙用乎 七星真形名號 乃元
始七真之七炁 亦人身中七竅之真炁 陰陽斗星 巡歷十二支之上
子午卯酉之宮 有超凡入聖之道在其中矣 故第四文曲 乃陰陽
交會之門 正卯酉生人所屬 卯酉會合于此 況陰中有陽 陽中有
陰 是曰二八之門 丹經云 龍遊十六之門 虎隱九三之戶 在乎
天關 其道乃玄極 人能明陰陽互用 烏兔交加 道炁由是增 神
丹乃克就 黃庭經 云 三關之中精炁神 九微之內幽且幽 口為
天關精神機 手為人關把盛衰 足為地關生命扉 而斗中具有三關
天關在午 人關在卯酉 地關在子午 陰陽隔界之位 卯酉日月
出入之門 嗟夫 玄者萬物之祖 理具有也 物之隱玄 未若人身

長生指要篇

清微藏書閣

之隱玄 人身之隱玄 即天機也 玄功也 故 陰符經 云 聖功
生焉 神明出焉 是知玄者炁之祖 道之真 天之色 法之妙 理
之奧 水之本 能窮其理 須造其玄 充盡其性 乃至於命 試思
混沌未分之初 年月日時安在哉 神是性兮炁是命 神不外馳炁自
定 能事畢矣

第七

回陽子曰 金丹大藥 固在乎師之所傳 亦在乎天之所祐 我
道祖太上老君 道德經 曰 天道無親 常與善人 祖師魏伯陽
參同契 曰 天道無適莫兮 惟傳與賢者 祖師純陽真人 沁園春
曰 蓬萊路 仗三千行滿 獨步雲歸 祖師張真人詩曰 大藥修
之有易難 也知由我也由天 若非積行施陰德 動有群魔作障緣
又 西江月 云 德行修逾八百 陰功積滿三千 均齊物我與親冤
始合神仙本願 蓋金丹之成 本是天所以賞大善之人 若不務修
陰德 而但欲竊取大道者 則天不祐之 縱饒下手 次定魔生障隔
或積年累載 忙不見功 乃反怨道咎師 而致敗壞也 若有好道
之士 常能存心 仁慈濟物 救貧拔苦 好生度命 勸人為忠為孝

為仁為義 為一切善事 為種種陰德者 有如真放生命 方便戒
 殺等事 則仙真保舉 上帝降祥 尋訪便遇明師 傳授便得正法
 下手速修 天既祐之 諸神擁護 庾定永無魔障 動靜皆合真機
 剋日功圓 以至住世 長生超脫 升登雲輩 形神俱妙 逍遙自在
 又且福及後人 永承道蔭 此雖是師恩 實天賜也
 二十餘年訪道 經遊萬水千山
 明師未遇肯安閑 幾度拈香一瓣
 幸遇至人說破 虛無妙用循環
 工夫只在片時間 遍體神光燦爛
 右西江月

近向死裏又還生 回來認著主人翁
 這番行船牢把棺 任你八風吹不動
 深夜一輪月 中宮太極圖 萬里碧霄明皎潔 青山直是片雲無
 快活真快活 常人說甚難 世人問我行何事 默默無言是大還

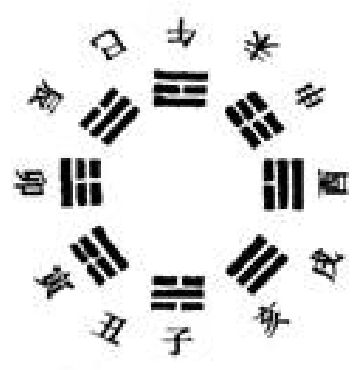
金丹合潮候圖
 鑿開混沌見錢塘 南空長江銀壁 今古詞人圖此景 誰解推原

長生指要篇

清微藏書閣

端的 歲去年來 日庚月甲 因甚無差武 如今說破 要知天地來
 歷 道散有一強名 五行顛倒 互列乾坤曆 坎水逆流朝丙戶 隨
 月盈虧消息 氣到中秋 金能生水 倍湧千重雪 神仙妙用 與潮
 沒箇差別

賦此酹江月詞 默合周天之數 故錄潮候于右 以示同志



潮候之圖

初一日十六日	初二日十七日	初三日十八日	初四日十九日
午末	未初	未正	未末
大	大	大	大
夜子正	夜子末	夜丑初	夜丑末

初五日	二十日	申正	下岸夜寅初
初六日	二十一日	寅末	漸小晚申末
初七日	二十二日	卯初	漸小晚酉初
初八日	二十三日	卯末	小晚酉正
初九日	二十四日	辰初	小晚酉末
初十日	二十五日	辰末	交澤夜戌正
十一日	二十六日	巳初	起水夜戌末
十二日	二十七日	巳正	漸大夜亥初
十三日	二十八日	巳末	漸大夜亥正
十四日	二十九日	午初	漸大夜亥末
十五日	三十日	午正	極大夜子初

長生指要篇竟

天運辛卯年戌月正一天師清微弟子洪鼎堅率門人

羅大英 安羅飛恭錄彙編

長生指要篇

清微藏書閣