



清靜其心

- ㄟ 人之病根在種種妄念
- ㄟ 又有遊思擾於胸臆
- ㄟ 去遊思惟在內觀
- ㄟ 有物→無物→無我
- ㄟ 功行乃昇仙入道之津
- ㄟ 積功行當自孝始
- ㄟ 誘人為善, 阻人為惡
- ㄟ 誦大洞經, 持斗姆咒可超拔祖先即是孝心
- ㄟ 務要忠厚存心, 利益民物
- ㄟ 無事則清心靜坐
- ㄟ 立願立志上大路, 脚根便快, 成仙作佛易也
- ㄟ 吾心合上真之心
- ㄟ 太虛之體不為物累
- ㄟ 昔人參喜怒哀樂未發之中→執守一中
- ㄟ 遊思久久磨洗, 自然拔本絕源
- ㄟ 塵中, 難免可喜可怒可哀可樂之事→需過即不留。

煉丹先鍊心

- ㄟ 去閒思妄想→清淨法門
- ㄟ 心念不起→虛白自然相生
- ㄟ 此時精為真精, 氣為真氣, 神為真神
- ㄟ 真精真神真氣渾合為一→鍊之為黍米珠→陽神→仙道
- ㄟ 以神合氣→靜養為功 (存心養性)
- ㄟ 以氣合神→操持為要 (持其志無暴其氣)
- ㄟ 以精合神→清虛為本 (養心莫善於寡慾)
- ㄟ 三者分之則三, 合之則一
- ㄟ 神氣者→聽命於精
- ㄟ 完其精而神自旺
- ㄟ 完其精而氣自舒
- ㄟ 功返還之道→靈胎之結→大丹之成
- ㄟ 煉心為成仙一半工夫
- ㄟ 心靈則神清→神清則氣凝→氣凝則精固→丹經所謂築基
- ㄟ 煉心仙家徹始徹終之要道
- ㄟ 欲結聖胎→先登圓覺→全在靜觀
- ㄟ 煉心有煉聞見之心, 有煉無聞無見之心→聞見為事至物來, 隨感而應。
- ㄟ 無聞無見之心→寂寂反照→朗朗觀→人見, 無我見, 無有見, 無無見, 無無有見, 無無無見。
- ㄟ 煉聞見之心→須於動處煉之
- ㄟ 煉無聞無見之心→須於靜處煉之
- ㄟ 張紫陽為丹家指南→探取火候
- ㄟ 丹之法, 千言萬語總盡煉心兩字
- ㄟ 動處煉神, 靜處煉命
- ㄟ 習靜工夫→戒慎不睹, 恐懼不聞, 人能不睹不聞時, 戒慎恐懼, 致中而天地位, 致和而萬物育

- ㄟ 聖人遇患難不堪之境尚能盡性達命
- ㄟ 君子言性而不言境
- ㄟ 張紫陽意為媒說→意原於心而成於性→有真心乃有真性→有真性方有真意→此意謂之先天一意
- ㄟ 靜坐之際→一心端坐，洞然玄朗→無渣滓，無知識→即先天性體→從此空中落出一點真意→如太極一圈而陰陽於此孕
- ㄟ 以之配水火引鉛汞
- ㄟ 喜怒哀樂之未發謂之中
- ㄟ 發而皆中節謂之和
- ㄟ 夫未發非玄關
- ㄟ 一陽初動處，萬物未生時，此□有介玄關□處
- ㄟ 心何以明→忽然而明（此玄關也）
- ㄟ 性可以見→忽然而見（此玄關也）
- ㄟ 習靜修→去妄想，除遊思
- ㄟ 靜以養心，明以見性，慧以觀神，定以長氣，寡欲以生精，致虛以立意
- ㄟ 心為主神為君→精氣為從→意為媒
- ㄟ 不急不緩→綿綿若存→群陰自消→陽神自見
- ㄟ 觀時主靜，靜時有觀
- ㄟ 煉心習靜→一點誠心→萬緣俱息→內魔既清→外魔自絕→誦大洞經→護法諸神不離左右
- ㄟ 靜坐至無思無念之時→則真息綿綿→元神見而元氣生
- ㄟ 煉心在於靜觀→靜觀之至大藥自生
- ㄟ 身血氣流道→其循環升降→應周天之度→動中不覺→至靜時→脈絡骨節之間→曠然而上升→油然而下降→自尾閭逆至泥丸順至絳宮→翕聚神房與五行之氣渾合為一歸於中黃臍內
- ㄟ 陽神之脫胎→有光自臍輪外注→有香自鼻口出→此脫胎之先兆
- ㄟ 古聖懲忿窒慾→是沐浴抽添之要訣
- ㄟ 煉丹之法→始於煉心→繼於採取→終以火候
- ㄟ 煉心之法→靜觀為宗→靜中之觀有觀無物→觀中之靜以靜而動（元精溶溶→元神躍躍→元氣騰騰）
- ㄟ 採取之法→真意本於真心→真元由於真意，引之而升→送入黃宮
- ㄟ 火候→以真氣薰蒸為沐浴→以綿綿不絕為抽添→一年十月有物如人從中跳出
- ㄟ 煉虛者以陽神之虛合太虛之虛，與道合真
- ㄟ 煉命亦煉性



- ㄟ 太極者→金丹也→生天生地→一變而為萬→萬具一太極→萬化而為一→一仍一太極→天地形而太極無形→天地毀而太極不毀→煉丹為人中之太極
- ㄟ 炁有蓄積而神無蓄積
- ㄟ 太極一開基而萬象皆從此兆
- ㄟ 無極→太極，此中有個玄關一竅
- ㄟ 無極○→故結丹者還太極之體則丹成
- ㄟ 玄關一竅時→則至虛至靈之物
- ㄟ 道用為一陰一陽→道體為無陽無陰

- ㄇ 神為化體得玄關一動而動者判為陽，靜者判為陰→太極開花結子
- ㄇ 道可在？→致虛守寂則反乎單
- ㄇ 太極以神而生氣→分之無可令→如空中有火，火性本空，則以空麗空，兩空相見
- ㄇ 太極無陰無陽，而玄關一動陰陽各判→為天為地
- ㄇ 神生氣→氣生精→太極順而生
- ㄇ 逆返為精化氣→氣化神
- ㄇ 凡物皆始於空，太極空者也→空能生一→一生萬→以萬還一→一復於空
- ㄇ 煉丹者煉一→一復於空→以空還空
- ㄇ 人之妄緣皆生於見→人之根塵惟見為害最大
- ㄇ 安其心：(一)於未起知覺時→涵養如空中之月，澄淨明潔，無有渣滓，如如不動，了了常知，美色淫聲，究同我性，物不異我，我不異物，神不留去，常在於心 (二)於將起知覺時→惺惺不昧，發皆中節，如琴上之絃，太和之音，應指而發，悠然有領會處，而不著於物，神在於心 (三)於知覺交代之際→辯得明白，見機微，如御車之馬，二十四蹄，諧和合節，馱馬之行如一馬。雲行水流出於自然，不使雜塵渾入其間，神在於心矣。見之不見應如是觀。
- ㄇ 煉丹煉心→總是一煉→煉心者→煉其所有之心，煉其本無之丹心
- ㄇ 心於神為君，神在於心→則丹為我有→神馳於物→則我不有心，我不有心，則火炎，火炎則汞竭→大藥失其一矣
- ㄇ 無所事事方謂之煉丹→心齋坐忘→不知不覺→以虛化虛以真合真
- ㄇ 丹道無他→性命二字
- ㄇ 煉虛而成其虛→則丹成矣
- ㄇ 而奈何以有形之物而累無形之本哉。
- ㄇ 為人不慕榮利，不貪酒色，誠入道之根器，而機緣未到，滾滾紅塵，翹首雲霄，致身無路，猶千里之馬，因於鹽車，無可如何，姑。
- ㄇ 我與珠相忘，珠忘於我，我安於珠，何等快樂，不被珠所累，有累則不空，不空則背道
- ㄇ 邵子云：萬物靜觀皆自得，四時體佳興與人同此學道有得之言。
- ㄇ 世界有毀→惟虛不毀。形神俱妙與道合真
- ㄇ 陽神初結之時，胞胎里必帶些夾雜之氣→面壁之功磨洗一清 (先命後性)
- ㄇ 由性至命，心要見真心→性要見真性→神要見真神→精要見真精→氣要見真氣→性命不分
- ㄇ 佛家舍利(精氣)→所餘精氣所結→佛家明心見性→將神光獨提出來→餘下精氣交結成形
- ㄇ 佛所謂不生不滅者→神也→即性也。
- ㄇ 精氣(舍利)為命
- ㄇ 道家性命雙修精氣神渾合為珠
- ㄇ 煉丹者→陰盡而陽自見。陰根→人身七情六欲
- ㄇ 精氣神為先天之物，則件件皆陽，為後天之物→則件件皆陰



- 煉丹無所煉也→煉其所無也→無者虛也。
- 心本虛→情識意知實之→煉心還於本然之虛
- 心虛而丹成
- 學道以無為為宗→有為出於無為

- 煉丹煉無為之丹→行法行無為之法
- 無為天之體,道之原→合天之體,明道之原
- 採陽之時忌動→陽之生也→一意融結→靜則陽生,動則陽歇,陽有形,我意為陽之形,神能化氣→神靜則氣有不生,一動則意止,意止則神不續而陽息
- 結丹之時忌滯→陰陽交會之後,急用一意,將黍珠一粒送歸黃庭,封固鼎內,稍滯則精老
- 用火之時忌暴→陽既採→胎既結
- 煉丹非易易事
- 無所事事→胎之原→太極生天地→自然而然→不知不覺
- 太極者→道之祖
- 丹以太虛為祖→太虛生神→神生氣→氣生精→同祖一太虛
- 反於虛之道→無思無為→人能終日靜坐→杜絕人事→悠閒自在
- 心地光明→聞一善言→見一善行
- 不以為恥→打不哭罵不笑
- 煉丹者須把七情六欲→亦細細淘盡→無一些渣滓→則一点真元
- 神者→氣之母,精之祖→故練丹者『凝神』
- 後天之意謂之意→先天之意謂之神→神之所在→氣即從之→由氣依神而生→亦依神而息
- 結胎之時→靜則陽生→靜則神安
- 丹→以氣為母→神為父→精為子
- 無欲則身□之精皆陽精
- 有欲則身□之精皆陰精
- 陽精無形→陰精有質→一欲與不欲之分
- 陽神者太極也
- 神安則精氣和
- 夫煉精還氣→煉氣還神→煉神還虛→逆煉
- 又要心心從順→念念從順→順以成之
- 要安靜為主
- 煉丹之要→的的確確不過凝神二字。
- 禪家以了悟為見性→道家以歸元為得命
- 丹字身己



- 陽神透頂之後→在太虛之中逍遙自樂
- 煉虛是補煉心未至之功→此一著是補氣未完之事
- 聚則為形→散則為氣
- 體熱如火→心冷如泳→氣行如泉→神靜如嶽
- 煉形之法→虛其身心
- 太上度人以道,不聞以丹
- 神仙度人以丹,未嘗離道
- 參同契
- 大道見而不知
- 以大賢大聖為宗師→以明心見性為準

- 天宮地窟→總在一心
- 神氣相依→用真心，發真意→藏之丹田→時時內視，刻刻反觀
- 分一為萬，合萬為一→是謂真人
- 物實則必壞→不壞則空→不死者空也→就是煉丹
- 學道之士→以能忍為本→喜怒哀懼非吾心之所有
- 既悟後→須以靜力待之
- 忙里偷閒，鬧中求空→則性不歸命→命不合性
- 根塵淨盡→水底之珠石中乞璞精華自然蘊結
- 認真肯做見性功夫
- 學道之士→閉口則息，開口則笑→日日在春風之中→時時在明月之下→故可以上合高真與仙為侶
- 老聖駕青牛而西去→達摩舍天竺而東來。
- 上古修道者→煉得心靈一應妙理，皆從自己心上悟出
- 學道之士，心有神目，天上地下→無所不見→求靜而求之於一心
- 夫千古宗師→度人無量→只是教人明心見性→磨洗玄珠→靈光透發→他自能生出妙悟。
- 宜時刻掃除之古聖懲忿窒慾四字，決定離他不得，和以處眾，寬以樂群，寡言以養德，常定以安心，一切惡習，蕩滌殆盡，便是一位在世仙人。
- 道不可以言求亦不可以知取
- 上士學道→體之於身
- 中士學道→索之於言
- 下士學道→求之於術
- 好學之士→時時刻刻祇在自己心上勘合
- 十方世界永無魔
- 我之見故情生→情生則境生→境生則妄生→妄生則幻出無數空中樓閣
- 名為煉丹實為養心
- 修持之要→千聖萬真總歸寂滅
- 性命之學→能見得真真性體即能立得真真命根



- 見心？欲見心當於靜定中討出
- 靜時要把萬緣放下→一知不起→一覺不生
- 無知無覺時→尋有知有覺處→此所謂太極開基
- 不假思索→隨呼隨應
- 遇境動之心→心靈物也→遇境即發→感而後發乃知心體本無喜怒哀樂者
- 見財起盜→見色生淫→亦與境俱發→即是妄念→自己悔悟
- 仁義禮智根於心
- 道家虛→佛為空
- 人心惟危→道心惟微
- 喜怒哀樂之未發謂之中
- 人心虛而最靈→靜而求其至中之體→動而求其至中之用→天無為而神行其間→人無為而神守其舍→與太虛同虛
- 學道是先煉心→使心體虛圓如一粒黍珠
- 今人不求道而求丹→不言心性而言水火

- 上古聖人著書立說未嘗著一丹字
- 大丹無形無聲而欲以穢惡之心→淫心纔舉真氣分崩→而欲以七情六欲之身→煉心
- 大道之要→盡於一虛→有陰陽五行則不虛
- 萬劫一心, 心心不亂, 雖司造化→道妙自然→真境逍遙→永無貪著, 不言而化, 不怒而威→以虛應虛
- 天有高下, 仙有聖凡→看人之道德
- 杜絕塵緣→以明心見性為第一乘工夫→坎離水火為第二乘事業→分身煉形為第三乘究竟→必得三千功八百行圓滿
- 修真之士預當培養靈元→扶植善本→言不輕發→目不邪視→耳不亂聽→事不妄為→凝道於身
- 夫煉丹無別法→安其心→和其神→怡其氣→足其精→陰邪為丹之蝥賊→能念念在善節節在善則陰邪自消
- 學道發願為初心→不肯半途而廢為中心→成功為末後之心
- 受人禮拜不以為榮→受人罵毆不以為辱
- 天律最嚴→天聽至卑→妄念一生殃及七祖
-

人心惟危→道心惟微

惟→非常/唯有→心有人心、道心之變

人心是煩惱不安的心/非常危殆頑固

道心是清靜自在的心/非常隱微脆弱難建立的

惟精惟一

允執厥中

飛蛾撲火, 羊觸藩籬, 皆自視過高, 滿招損, 謙受益。