

序

天地造化之理，万物化生之源，神鬼之分别，大道之玄妙，综而论之，皆不外乎阴阳二字括之而矣。

夫天属阳，故轻清而浮于上；地属阴，故重浊而凝于下。人居天地之中，而属半阴半阳，故仙佛道、人鬼关皆由此阴阳二字以分。凡人皆因名利、恩爱之缠绵，忘却本来，只图眼前之快乐，遂心所欲，不意光阴易逝，转瞬衰老，阳气涸尽而纯阴，则下沉地府而为鬼。若能打破尘障，炼阴化阳，炼成纯阳之体，自能飞升而成仙。此自然之理也，故历代仙佛不惜苦口婆心，流传道书，以度世人。奈人不能领悟者，皆因字义深奥，难以

参悟。今见吴真人《秘诀》一书，文浅而义深，字简而不繁，集道中精华于一册，一目了然，易于领略。故未敢独私，遂纠合同志，印刷千本，公诸于世，以作修道之参考焉。

查吴真人，乃直隶大城县人，清乾隆际之儒人也。曾悟大道，得性命双修之秘诀，神形俱妙，带体成真，旋仙而去。家人遍觅不得。后于清明日，家人扫墓，见墓前已有纸灰，并树悬一鱼，群相惊讶。后有南省族人来信，言是日曾晤真人手持鲤鱼，归家祭扫。始释群疑。后真人返家省视，家人问之食，曰：“吾饭已来，勿用尔备”。遂手指空中，则飞来无数之蝌蚪，攫之，去翅而食。食顷，曰：“吾之坐骥尚在村外。”家人随往视之，果见树下系一驴。及至，则跨驴腾空而去。家人返视蝌蚪之翅，乃栗子皮也。此后不复归。

以上事迹，附近乡人多有得其详者。故不揣谫陋，谨录其大略以为序。

中华民国庚午年清和月
后学张奎龄谨识

吴真人授门人李诂坐法五养秘诀

按，吴真人淑度，字咸宜，号表正，直隶大城县吴五台村人。清乾隆时廩膳生，训蒙为业，好道，旋仙去。去时留诗云：“半在灵山半在都，周流四海遍江湖，行止不拘任吾意，道号人称铁腿吴。”此坐法系真人授其门人李诂。以下即系真人之言而为李诂所记录者。

盖修仙之道，其理甚近而不远，其事至易而不难，吾今历历指授，不过用数日功夫耳。可将秘诀录一小本，不时展玩，自度度人，勿以浅而置之。果能日日不辍，由是而身轻，由是而冲举，则大道成矣。其法开列于下。

养心诗

成真妙意本无多，
一叶轻舟可渡河，
看破世人迷眼相，
亡羊歧路待如何？

长生之法，必先养其心以宁神。心虽方寸之地，却无所不包，无所不纳，乃天命之性栖息之地。何谓性？即吾之元神是也。神得所安，如主翁正位，一家之老幼尊卑莫不承奉。神之不安者，私念为之扰也。修心要法，止念为第一关。方寸之地，炼得如铜墙铁壁，起一念，除一念，外侮不得入，百魔不得侵。人苟内府坚固，举凡寒冷风热、声色货利，何至为祟哉？可知心为一身之主也。每日静坐，则吾心光明朗彻，上烛天宫，下

照幽冥，阴魔邪孽望而却走。如此，则吾之心正矣。心正，则世间喜怒哀乐之事不得乱吾方寸。

万缘俱静，诸念不兴，而要在于寡欲。试问耳、目、口、鼻、身、意之六贼，何一不从多欲中来？无欲则五蕴皆空。五蕴者，色、受、想、行、识也。五者皆空，心中纯是天理流行；人欲净尽，岂不立地成真乎？

此法行住坐卧皆可为之，不必择地也。果能行之，数日即有效验矣。

养肝诗

是是非非莫浪干，
劳劳碌碌几时闲？
何如静坐南窗下，
好把《黄庭》仔细看。

前二句乃修养之功夫，后二句乃修养之捷径，勿寻常看过也。养心，前说已详。其次必须平肝以顺气，盖肝为心之母，母不宁静，则子必猖狂。人遇可欲而动，谓心实为之，不知皆肝助之也。欲令大赤之宫火不上燃，必先令大林之木风不鸣条，则母安其所，而子亦顺则矣。此由母及子之法，修行者无由言及此者。

子于静坐之时，先平心地，勿思可喜之事，使吾之肝气散；勿思可怒之事，使吾之肝气盛；勿思可哀之事，使吾之肝气衰；勿思可乐之事，使吾之肝气弱。四者之情皆心之用，而肝实主之。

巽女之风，炎于上焦，则耳目受病；延中，则胃腹受病；及下，则下体受病。若肝经宁谧，而心不妄动，万缘既静，则百病自除。由是而身安，享年亦永，则遐举自易矣。此

乃极平极庸之事，人人可为，并不难也。予依法做去，数日即有效验，胡不勉而行之？

养肺诗

天行日日一周年，
修炼功夫胡不然？
若使乾乾常不息，
教君现在做神仙。

人生如一小天，天不息，人亦不息，安有死理？其所以死者，皆因万欲攻其心，万事劳其形，以致气尽而亡。殊可惜也！

予所传养心养肝之诀，明白简易，不落道家深涩科目，诚修仙之捷径，恐子奉行不专耳，若果专而且久，岂有不验之理。

人之所以常存者，气也。肺为气出入之门户，肺中一有阻滞，则不能引肾经之水，

滋润诸脏。积而不化，则生痰起病。死生所关，非细故也。

静坐之时，心火不炽，不能烁肺中之金；肝风不动，则肺暖而不冷。勿食过辣之物，夺肺之权；勿饮过酹之酒，助肺之焰。使肺气常行，肾水常升，五脏火息，微痰不生，百病消除矣。子但依法做去，自知吾言之妙也。

养脾诗

人言点石可成金，
此语曾闻未见真，
惟有加功培厚土，
管教花木四时春。

天以五行生万物，人得之以分五脏，而培厚土，其最要也。脾得五行之土，若能培之，自然长养肺金，导引肾水上升，心火不

能起，肝风可自息。五行顺利，则虽恶疾，可以渐化矣。

培养之法无多，只要一心，切记力行：勿食生冷之物，使脾气不调；勿食肥浓之物，使脾气壅滞；勿食辛辣之物，使脾火上炎。恒淡尝薄味，以清黄中之宫，则脾气清虚，饮食易化，自然疾病不生。此在外之调养也。厚积功德，如美土之长嘉禾。永除恶事，如良田之去莠草。广大慈悲，如《易》所云：“君子以厚德载物，而坤永贞固。”内外兼修，有不合宏光大者乎？

人能保养脾土，如坤之永贞，有何生老病死？可知与地合其德，自与地同其悠久。此脾经握御诸经，一治而无不治者也。子能依法而行，俾脾土博厚，必然体健身轻，而服药奚为也？此方极为简便，出华山秘传，不可忽视也。

养肾诗

何必求仙赴海山，
身中自有大还丹。
世人欲觅长生术，
静里功夫要细参。

养静，乃修真第一义。若保肾固精，非静养不可，除此皆外道也。接讲前说，天以气生人，人人得气以成身，而精寓焉，精化为气，故得长生久视。《内景经》云：“谨守精室勿妄泄，保而秘之可长治。”精室者，肾是也。肾为藏精之海，情根不断，则精必泄。况心与肾相连，苟爱念不生，此精必不下流。断之之法，先以理断之。芙蓉白面，不过带肉骷髅。美艳红妆，乃是杀人利刃。再以死尸想之，生则一包脓血，死则一鸟皮囊。如此，则情根断矣，此固精第一要法。

其细法又有三焉：心不可劳，劳则虚，虚则不与肾续，故精走。心又不可过营饮食，过食，心气不与肾气通，故精阻。过饮，心气不与肾气调，故精荡。是以一切劳动、饮食，心中皆要存神酌量，不可过分。除是三者，精庶可固焉。精固，则海水上泛，制服诸脏之火，水火交融，而后心志宁谧，血气和平，方可换须易发，反老还童，则养肾其要道也。

然精有有形之精，有无形之精。阴阳相媾，万物化生，此精之有形者也。得天之气，流而不息者，此精之无形者也。人至六十四岁，卦数已尽，真精已竭。然欲此真气流转吾心，复已竭之精，总不外“存无、守有”四字。存无者，存吾先天之炁也，要在大静真空。静忘其静为大静，空无所空为真空。如此静空，则识销，识销则性见。还我无极，浑浑穆穆，寂寞无朕，乃为存吾先天之炁也。

守有者，守吾后天之气也。照前四层固精之法做去，又照前养心之法，炼得心如铜墙铁壁。当静坐之时，将此灵明之心提起，威武奋扬，使心如金钢降魔杵，光光亮亮，一有魔念起处，无论是理是欲，一挥而尽，不令此精消耗，乃为守吾后天之气也。即以后天补先天，氤氲氲氲，俾吾之元神聚而回风，散而混合，则神能运气，气又生精。此种妙理，予则不能邃解，恒每日静坐时，使神不散，气不溢，久则神气交感，坎离混合，精自充满矣。存无守有之说，真乃要言，尚其勉之。

除 魔

谈道言玄有万千，
人人自谓得真诠。
那知大道无多语，

静里修参一字禅。

昔广成子传道有十五字，老子传道，减成六字。予只以一字授尔，一字为何？“静”而已矣。盖静则无欲，无欲则无扰，一切魔念不得乱吾方寸。吾方寸最易动也，方才坐下，即有百魔来攻。却之之法，亦日忍而已，很忍而已。儒家于念头起处，是理则存，是欲则去。道家于念头一萌，无论是理是欲，一齐扫除。炼得心如太虚，内外洁白坚贞，方是无极大道本来面目。

其很忍之法，生死二字而已。当万端交错，总不过声色货利，喜怒哀乐诸大魔。此时当以真我为主，外物为仇，自思曰，我若死时，则此具皮囊委诸黄土，此声色货利皆造孽之具，喜怒哀乐皆虚假之境也。形已无存，留此造孽之具、虚假之境，何所用之？念及此，魔安得逞其技乎？

然魔力甚锐，我之心虽如此明照，而魔之坚刚勇猛，有时能夺我之明，扰我之心，每每不觉不知，入于魔境中。又须养得心如铜墙铁壁，严防密护，魔念一起，刚刀立下，方不为其所摇。再思曰，我若得道，上可以朝玉阙、作真人，天下尊贵不朽，有如真人者乎？魔安得胜？不但不为敌，而且反为援。盖其始也，魔为吾之贼寇，及其后也，魔为吾之功臣，所谓无魔不成道也。

尔由勉强而纯熟，由纯熟而自然，则坐定之时，开眼见道，阖眼见圣，天地万物尽现吾前。迎接不暇，何魔之能乱其心哉！到此地位，心火静，肺金融，脾土旺，肾水足，肝风永息，可以身轻退举矣。此乃传心秘诀，莫大焉。遵而行之，心心相印，继吾道脉，予必接而引之。

总 论

静中妙处要须参，
莫把真言作等闲。
但得功夫无断续，
一身炼就大还丹。

天得一炁生人，分之为阴阳，列之为魂魄。魂属阳，故清轻而上居玉楼。魄属阴，故重浊而下沉瑶宅。知来记往，各司其职，乃吾精气神所运也。

修养之士，必使魂不离魄，魄不离魂，负阴抱阳，而成圣胎。入列守宫，出游八极，合之为一，分之成万，神通变化，不可端倪，所以称仙也。其用功之法，只在清静二字。勿起淫念，使魂魄散；勿起贪求，使其荡；勿多营谋，使其消；勿起疑惑，使其阻；勿多执著，使其滞。戒之数者，则魂魄相交，

精气神亦相融洽，而大丹成矣。是法上士全得之，可以脱质而成仙。即下根之人，得其一，亦可临终不乱，随意觅宅，作过来人。岂曰小补之哉！

内功求圣，已尽于此，尚有外功，再为子传之。第念修道之士，四海求仙而未得者，岂知秘诀近在衣带间哉？可发一大笑也。勉之！

外 功

为此些些日夜求，
任人呼马又呼牛，
世间多少劳劳者，
受尽风霜白了头。

内功既行，又当力行外功。太上曰：“欲求天仙者，当立一千三百善；欲求地仙者，当立三百善。”此修真至言，非虚语也。盖

内功自可延己之命，不能感上帝之心，必内外交修，功成行满，方能玉清下诏，众神保迎，立地升霄矣。

一曰存忠孝心。忠孝，乃人立身之大节，万善之根源。古圣贤垂训谆谆，载在典册者，可考而知，而《忠》、《孝》二经，尤为包括无遗。实心体之，实力行之，毋再赘也。

一曰存好善心。见人之危，则扶持之，见物之危，则救活之。自己力量能为即为，如不能为，必委曲设法周旋，使好心满足而后止。不仅在施财好义，谓之善也。

一曰存去恶心。恶念初起，人虽不知，己独知之。当此起时，用戒方力责之，务使恶念净尽，不留一丝，不存一点，心中皆是天理流行。自然仰不愧于天，俯不忤于人。

一曰存广大慈悲心。天下人虽不齐，皆吾一体。禽兽昆虫草木，亦属同此生机，必

须爱而护之，怜而惜之，不可损伤。所谓尽己性，尽人性，并尽物性也。何况宗族亲戚以及奴婢，而不加意待之乎？

一曰存平等心。贫富一视，贵贱无殊，则势力之见消除殆尽，而和气周流矣。

一曰存博爱心。如老者安之，朋友信之，少者怀之是也。

一曰存教化心。见人之善，则诱掖奖劝之，以扬其善。见人之恶，则苦口规诫之，以遏其恶。成人之善，如成己之善；去人之恶，如去己之恶，岂可歧视耶？

一曰存忠恕心。推己及人，视人犹己，己所不欲，勿施于人。斯言宜三复之。

一曰存和蔼心。见人皆要亲近，如苏东坡晚年，见眼前人无一个不是好人也。

一曰存勇猛心。凡事当为者，自己立定主见，竟一直做去，不必等待。又勿为人所

阻，所谓见义必为也。

一曰存忍耐心。气动生火，最足害道。忧患之端，竟能含忍，方是圣贤襟怀、菩萨度量。

一曰存坚固心。凡修养大道，需要有恒心，愈行愈力，弥久弥坚，不可中道而废。若一暴而十寒，隳于半途，再转一世，本性更迷，机会难得矣。

总之，有内功，以复其本性；又有外功，以养其天机，若出三年，而不白日飞升者，吾未之见也。所言外功，皆不奇异，而收效自大，务期遵而行之，不可间断。将来功成行满，吾与子逍遥蓬岛之间，作知心道友，岂不快哉！否则，吾不知也。

接 引

大丹成后一身轻，
猛虎山中读道经，
我欲与君同跨鹤，
双双飞去入瑶京。

此我接引之志也。今日谈道，并订后日蓬山作伴之乐，不得以他事营营也。第思人生有大关，罣碍是也。眷属戚族，总是罣碍之人，富贵功名，皆是罣碍之事，以及喜怒哀乐，无非罣碍也。渡得此关，则立地成真矣。佛经云，无罣碍，则究竟成佛。非虚语也。子年已全，则数不为小矣，所处之位又尊矣，乘此可为之时，急寻本来面目，虚其心，实其腹，勿贪勿恋，可久可贞。身虽居罣碍之中，心却超罣碍之外。凡大君父母，即师尊、眷属、亲朋，均为道友。养廉俸禄，

足供道粮，大厦高堂，就系蓬岛。岂曰抛弃一切，另觅他端，枯坐深山，云游天下，方得成仙也哉？子力行之，不三年间，则六六宫中春意满，三三鼎内宝光腾。吾将来与子携手同行，共赴瑶京，永朝永夕，吾愿慰矣，子亦何快如之。

总之，因尔有根柢之人，故授以捷径。不可狃目前之小安，忘将来之大计。勿存好高骛远之心，勿怀见小欲速之念，勿姑待而苟安，勿浅尝而中辍。遵而奉之，勉而行之，功成德满，飞入仙班，岂不乐哉！予所谓理甚近而不远，事至易而不难者此也。有志者勗之。

转 授

愚授李诘坐法——五养之功，证见否？尔果能依此做去，即可成真。但恐心不定，性乃躁，未知其妙，已觉志大言大耳。今诘既给尔看，可谓成人之美，尔当一切勉励，对友更可对吾，不然，吾既难对，汝又何面对友乎？况尔自己成全，与人何涉耶？

地辟天开万象新，
千重瑞霭绕真身，
三元宝鼎炉添火，
五色霞光火寓银。
提得金乌归黑岛，
捆来玉兔发青春，
八方齐贡中央土，
混合乾坤道自真。
真仙不向外间求，

一颗明珠肺里收，
左驾赤龙游玉岛，
右驱青鸟泛洪流。
也知缚定铅中汞，
那识乘来马共牛，
仰见泥丸星朗朗，
飘然来往遍九洲。

尔当细玩此诗，时常展咏，想其入肺之功，方是对证之法。尔先养肺，肺调再养心。人秉质不同，勿拘次第，故特点明，以励尔志。尔既有切功相授，不可不加以尊号，以为修道劝。

尔玉清师相，右辅侍者，阐道真人，凡遇盘，概以此号用之，并授大印。书时，念右辅侍者，阐道真人，证、印奉。

日月穿梭不住抛，
时光就是斩人刀，

贪花溺酒迷魂阵，
好气图财受狱牢。
富贵如同朝露坠，
功名恰似滚油消，
洪炉炼尽金银宝，
盖世英雄亦莫逃。

看得超生诚是难，
人人受尽苦千千，
头因口腹如绳捆，
次为身躯似索缠。
利刃消除多挂耐，
刚锋斩断不牵连，
方能凿破乾坤缝，
脱却洪炉始得仙。

跋

吾人借假修真，每每离真逐假者何哉？皆由单知入手修持之法，而不知养生与修真密切之理，所以气质难化，不能与道合真。我五台吴真人有见于此，先传五养秘诀，次示除魔方针，其条理至当不易。盖五养虽得，阴气未尽，必须经过锻炼，庶不至堕入旁门。然至道非至德不凝，否则何能蒙仙真之接引，故再详述外功与成真密切之理，而又至平至易，务期可以遵行。其慈悲宁可称量，而亦无余义可以赘述。惟大道非时不传，得诀者固宜奉为至宝以速其成；未得诀者即细味五养方法，亦必身轻体健。而依立外功，更自与天地合德，岂在徒事单修，坐破蒲团而已哉！故谨述所见，以跋其后。昔庚午秋分日后学吴文义谨识。