www.789pdf.com

道藏之男女性命双修篇論丛

房中术网络沙龙整理上传

更多古典房中术资料请访问：

房中术网络沙龙 www.fzssalon.com

www.789pdf.com

www.789pdf.com

出 版 说 明

本书收录了道家阐述人体奥秘和指导性命双修的内功图书共二十五篇。其中有属于内功修炼的上乘丹法，也有初基入手健身祛病的秘诀图识；有对修真养性要领讲解的篇章，也有防止炼功出现偏差的辩答。又因人有男女、老幼、壮弱、健病的异同，特挖掘出“女宗”入门的修炼功诀和年老病弱者入手筑基的方法，以供人们习养。此外，书中还附有《奇经八脉考》及图和《丹功穴道异名篇》，为人们从事人体科学和医学研究提供参考和借鉴。

全书有文有图，图文并茂。为内功修养者——无论是有功底者，还是初学欲识者，都提供了从起基到高层次修炼的功法和旨要。对各方面的人、各层次的入——无论男女老幼均适宜。是一部系统性、科学性、知识性兼具的人体科学研究图书，也是一部学术价值、资料价值、保存和参考价值并存的内功修养图书。

本书经由从事古文献研究、具有深厚古文根底的专家学者高雅峰、韩锡铎、郭守信之手整理校订，对原书舛误之处多所订正，读者可免却文字讹脱之害。

www.789pdf.com

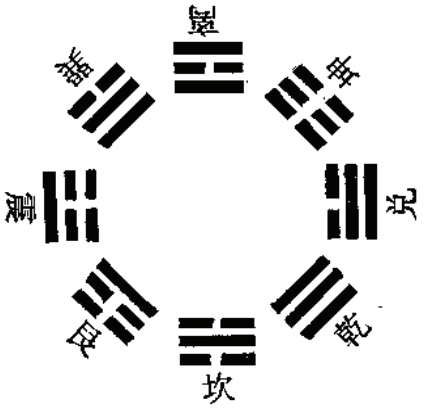
www.789pdf.com

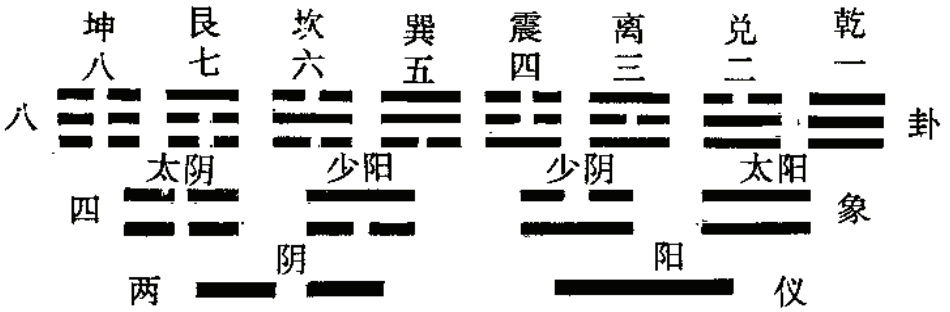
八 卦 图

先天八卦图



后天八卦图







八 卦 生 成 图

www.789pdf.com

www.789pdf.com

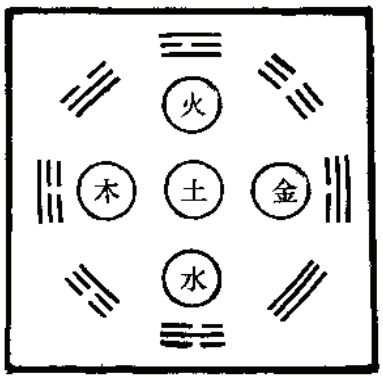


点化离宫腹内阴



取得坎位心中实

坎离匡廓水火升降图　　坎离颠倒后天变先天图

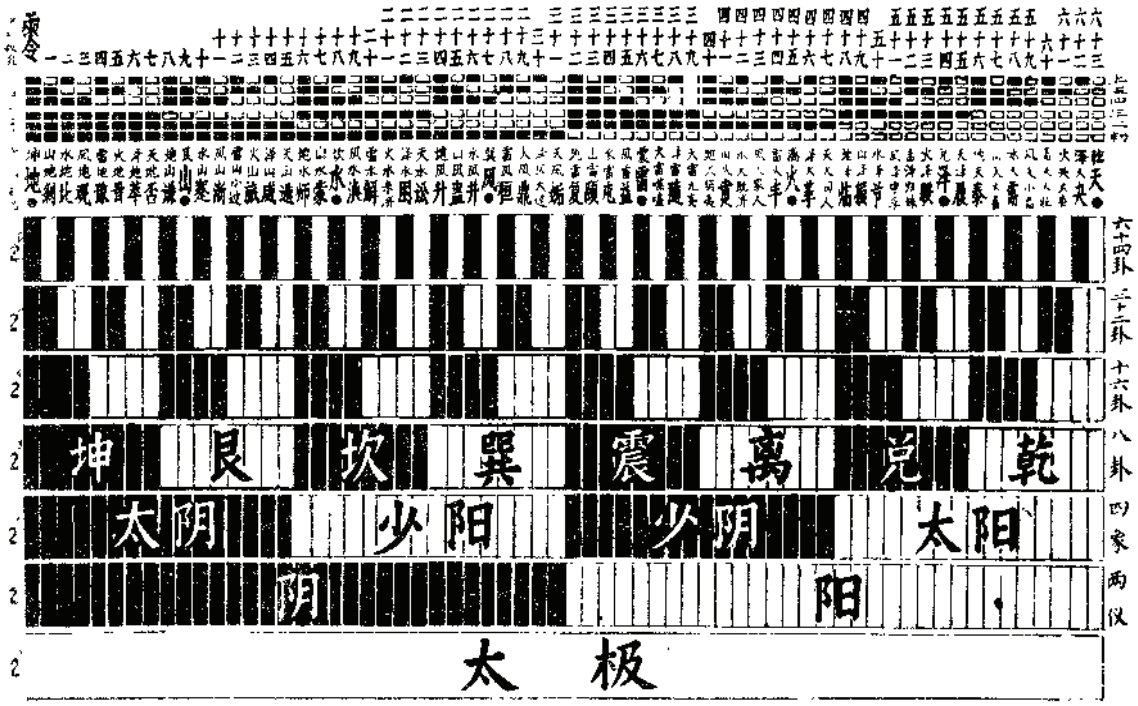


万卷仙经语总同　金丹只此是根宗
依他坤位生成体　种自乾家交感功

莫怪天机俱漏泄　都缘学者自愚蒙
若能了得诗中意　立见三清太上翁

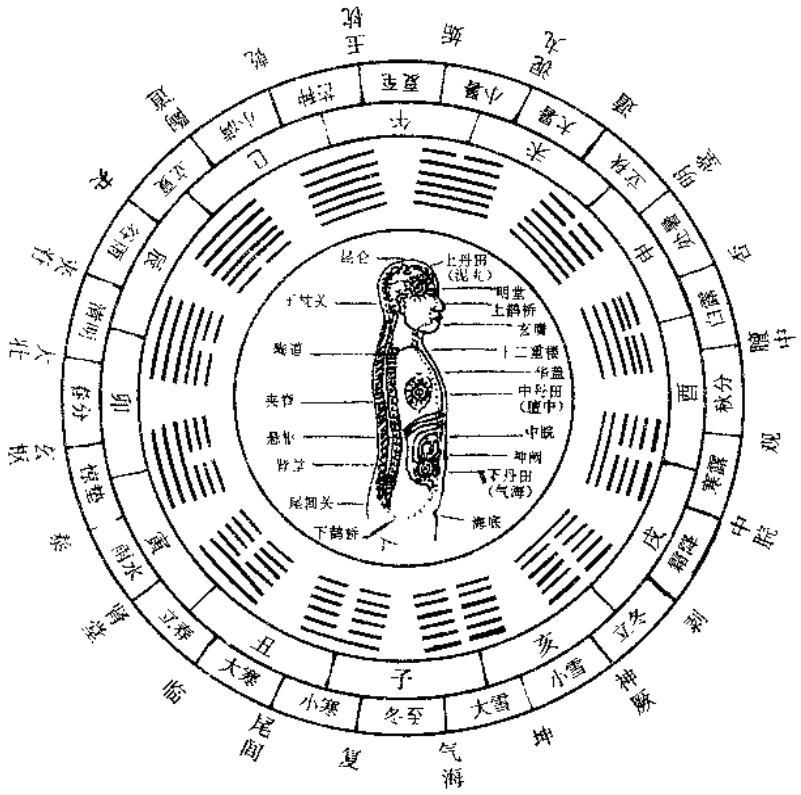
八卦周天图

www.789pdf.com



《伏羲六十四卦次序图》今译简表

www.789pdf.com

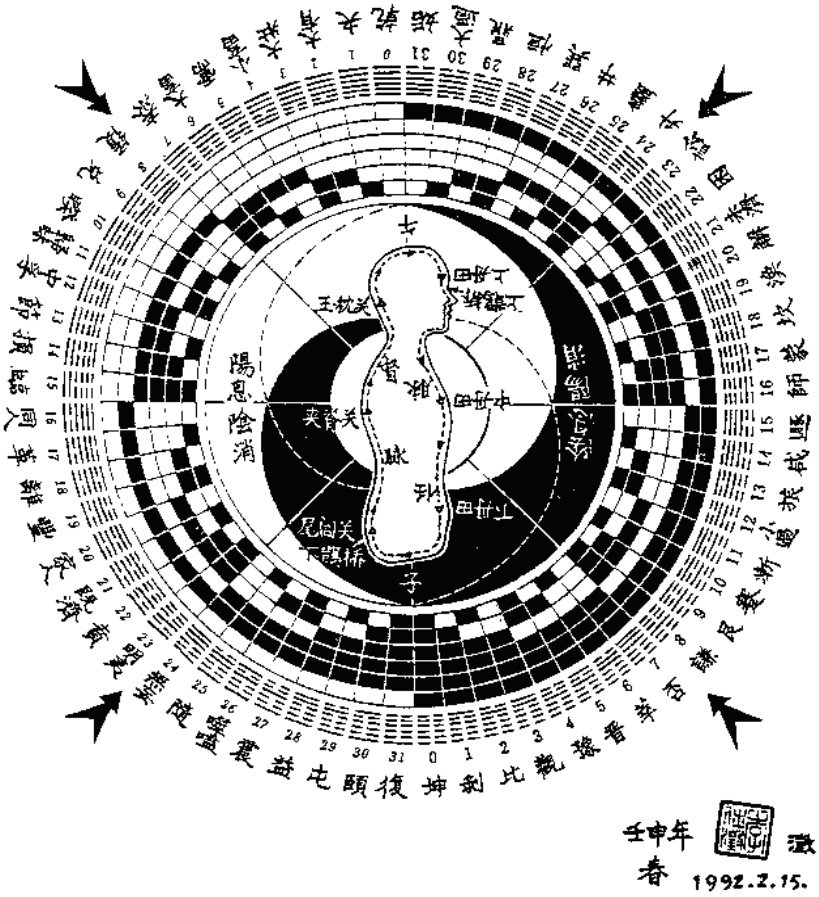


人身元气十二时周流图

www.789pdf.com

www.789pdf.com

伏羲六十四卦與人體元氣的周天運行



伏羲太极六十四卦与人体元气的周天运行

www.789pdf.com

www.789pdf.com

导言—阴阳八卦五行述略

所谓道藏秘功是道家探索人体性命科学的实践和总结。关于人体内在奥秘，现代科学尚处于探索之始，现代医学、生理学、解剖学、对它还不能提供相应的理论概念，其固有的指导理论则是我国传统的阴阳八卦五行学说。所以在读本书之前，就需要对这套学说有一个概略的了解和把握，才能顺利地读通书中的内容，而不为某些概念所困惑。

所谓阴阳八卦学说，就是我国的先哲发现并总结出来的易学理论，其概念主干为太极、两仪、四象、八卦以至于六十四卦，即《易·系辞》说的："易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。"所谓五行学说，是古人把世界的物质归纳为水、火、木、金、土五类，这五种物质各有其独自的性质，既互相促成，又相互制约，相生相克而组成整个物质世界。

太极：于数字是一。对太这个概念须从两个角度看。一是从时间上来说的，即从事物的发展上看，太极是原始的一，是物质世界产生之始——尚未分出天地，还处于混沌状态之时。用《老子》的话说，就是"无名天地之始"，——即物质世界刚刚形成出现，还不能赋予名称之时。一是从空间上来说的，即从事物的外部来看，把世界、天地、万物看成一个整体、都包含在"一"内。

易学上表示太极的符号是"一"画。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

两仪：或曰阴阳，于数字是二。从物质世界看，两仪是指原始的混沌世界运动分化产生出天和地，也就是《老子》说的“一生二”，和“有名”之始。从事物的性质看，两仪是指事物的两个方面——没有天的概念，也就没有地的名称，没有阴，也就无所谓阳，所以“两仪”或者“阴阳”正是现在哲学概念上所说的矛盾的两个方面。故《易·系辞》上说：“一阴一阳之谓道，继之者善也，成之者性也，仁者见之谓之仁，智者见之谓之智，百姓日用而不知……”。

易学表示两仪的符号为“—”阳仪、“--”阴仪。

四象：由太极分化产生天地，天地运行面有四时寒暑变化，故四象可理解为春夏秋冬四时。四象是按一分为二的规则，由一分为二、二分为四面产生的概念。其表示符号为“⚌”太阳，“⚍”少阴，“⚎”少阳，“⚏”太阴。

八卦：按一分为二的规则，四之后为八，易学至此称为八卦。其表示符号及名称为：“☰”乾天，“☱”兑泽，“☲”离火，“☳”震雷，，“☴”巽风“☵”坎水，“☶”艮山，“☷”坤地。再往下，则是“刚柔相摩，八卦相荡”，“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射”的八卦相错面生成万物的活生生的世界所包含的各种内容了。而这个学说是“与天地准”、是“明于天之道而察于民之故”而“天下之理得矣”。

不过，易理是抽象的，如“—、--”两个符号，不仅表示阴阳、天地，有时还可以做刚柔、正反理解，而在人体科学上其函义则更有深意、更为形象，所以读者切不可拘泥或固着于上面的成说。因为易理是一分为二的哲理，其数学基础是二进制原理，读者可参见书前的

www.789pdf.com

www.789pdf.com

“图一，八卦生成图”，自己去做进一步领会。本述略不过是为读者在入门前做一个概略的导引而已。

五行：其概念产生也是很古远的。在我国商代人箕子留下来的《尚书·洪范篇》中就记载道：“一，五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土；水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穑。”不难看出，这是古人素朴的唯物观，是从直观中得到的认识，并总结出水生木，木生火，火生土，土生金，金生水——这是五行相生论；水克火，火克金，金克木，木克土，土克水——这是五行相克论。

虽然五行学说是从对物质世界的直接观察中得出的素朴认识，但当它和阴阳八卦学说结合到一起时，就成为我国认识世界，认识自然，认识社会的传统指导理论；尤其是运用于人体科学上，则创造出我国独特的人体医学和内功科学，进而把它上升为“究天人一体”的系统指导理论。在历史的长河中，有相当的时期，人们对内功修养问题，或把它看做玄奥莫测以致于神秘化，或把它看作荒诞不经而予摈斥，其实，这里未必有科学的内核，只是人们是否能够认识得了它。以现代“全息论”来看，整个世界的事物都是在世界自身的运动规律支配下产生和发展出来的，那么每一个具体事物或事物的部分则都会具有它产生发展过程中的全息。以生物界来说，是从单细胞生物发展出多细胞生物、从低等生物进化成高等生物，人则是生物界发展达到最高的运动形式。而人在从单细胞的受精卵发育成为人的胚胎时期，实则是经历或重演着整个生物进化的全过程。尽管人在诞生以后全身的细胞因适应人的生存需要而分工，但人身的每一个活细胞实际上是都具有人的全息。和潜藏着人生的活

www.789pdf.com

www.789pdf.com

力。而当修炼家通过内功进行人身的自我调解，激发了人体的内在活力，于是出现种种特异功能、出现超凡的认识能力，所谓天眼通、天耳通等等，应该不足为怪；至少通过内功修养，激发和调动人体更多细胞的内在活力和功能，对营卫人身，防止外邪伤身，促进人身健康上是会有益的。那么先哲说的“宇宙是一天地，人身亦一天地”，虽然是譬词，可不可以启发人去联想先哲和内功修炼者们似乎是先行意识到全息论的门户了呢！

现在，许多人在探索人体奥秘和调动人身潜在能量的问题上饶有兴趣，但要进行这上面的实践，在吸取和借鉴前人的经验同时，还要在阴阳八卦五行学说理论的概念基础上，把握其变化规则。如关于八卦的序列方位就存在先天八卦和后天八卦之分：先天八卦的序列方位是乾上坤下，或乾南、坤北、离东、坎西……，而后天八卦的序列方位则是离上坎下，或离南、坎北、震东、兑西，乾坤却分别居于西北、西南。对此，理论界至今尚说不清其原因，也没能做出令人信服的破解。然而先哲却在内功修炼入手上巧妙地运用着它。所以在读本书时，还要知道修炼家是怎样设譬喻辞来运用阴阳八卦五行学说这套理论入手的。

修炼家是以后天八卦比拟未行内功修炼的人身。后天八卦的坎卦（☵）为水，水性润下，其卦符号是外阴内阳；而人体的构造和机制是肾（按此肾应理解是泛指，不单指为泌尿器官肾脏）为水府，在人体下身腹部，为生精养气之所，故用坎比拟，以其中间的阳爻喻人藏于精水中的元气。离（☲）为火，火性炎上，其卦符号是外阳内阴；而后天人心（此亦泛指，不是指泵血的心脏）在人体上部，为藏神之所，因思虑劳识而生火积阴

www.789pdf.com

www.789pdf.com

（阴液不能下返），故用离卦比拟，以其中之阴爻喻藏于识神之所的阴液。当人通过内功修炼，使人体内部得到调整和激发，而使生聚于下丹田的元阳之气得以循督脉冲破三关上达上丹田——此为取坎（中阳）填离（中阴）。同时使上部的阴液循任脉归肾府——此为坎离交媾。从而经络通畅，阴阳沟通，精气运行，营卫人身。以卦爻看，正是坎中阳爻入于离中，离变为乾；离中阴爻下归坎中，坎变为坤。则坎离交媾、周天运行，使人身恢复为乾坤正体（参阅坎离颠倒，后天变先天图）——乾居上而坤居下，符合先天八卦方位，即与天居上而地居下相符合。由此而炼，使人身元气不散，营卫周身，即所谓由后天而修复成先天。

但按阴阳八卦五行学说，则现存的天地亦为后天，而其探究的先天，则是混沌之前的“道”，故在人返先天之后，于道来说仍为后天，并未到达真理。当更进一层，使乾坤交媾，精化气、气化神，神凝聚不散而结成灵丹——按乾坤交媾，则不是以卦爻交替或结合，所谓化气化神，当是乾凝缩三阳爻还原为纯阳，坤凝缩三阴爻还原为净阴，阴阳更行交结，其以图说则为太极图，所谓“一阴一阳谓之道”是也，于修炼家则谓之曰“炼神还虚、炼虚合道”是也。对这一层理解，请详观内封环衬上所印的伏羲八卦太极图（此图是南京大学李士澄教授对古太极图的形成及其意义进行科学分析考证而绘制的，曾博得众多著名学者关注和好评。因其内含丰富，故本书予以借用，以广其学）。太极图，据说是出自五代道士陈抟之手，对天地消息，阴阳消长、日月盈亏、时节变化，尽给予概括，可说奥妙无穷，所谓“与天地准”，以此图最为近之。李士澄先生所做的这份图，可以说是在阐明陈

www.789pdf.com

www.789pdf.com

抟太极图的内函，使人能从难入易读识太极图所包含的易理学问。

至于探索人体科学的内功修炼者所总结的鼎炉药物火候和元气运行、结丹做胎等的术语，相信读者在读本书之后，将会自行理解的。

不过，事情并非如此简单，人体是一个极其复杂的有机体，所以修炼者说的筑基下手的气穴丹田，虽有其方位，但却无实处，故喻之为“从有入无”；而化气化神之后的玄关玄窍，则虽无方处，但却有其景象，故喻之为“从无入有”。对此则不入其境，难识其情，读者勉之。本文所述，只不过是为入门者做个路径导引，事实上并不一定都符合阴阳八卦五行学说的旨要，用意不过是希望以此假而使读者得其真，读者读入此书之后，对此导言弃之可也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

目　錄

导 言——阴阳八卦五行述略 …… 1
第一篇　男女入手工夫秘诀图识
——附丹功穴道异名篇…… 1
第二篇　男女丹功异同辨 …… 14
第三篇　吕祖师先天虚无太一金华宗旨 …… 24
第四篇　吕祖师三尼医世说述 …… 52
第五篇　《吕祖三尼医世说述》管窥 …… 65
第六篇　樵阳经女工修炼箴言 …… 75
第七篇　女功炼已还丹图说 …… 77
第八篇　西王母女修正余十则 …… 84
第九篇　泥丸李祖师女宗双修宝筏(女功指南) …… 96
第十篇　尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经…… 107
第十一篇　尹真人寥阳殿问答编…… 134
第十二篇　泄天机…… 157
第十三篇　二懒开关心话…… 169
第十四篇　管窥编(修真指要)…… 182
第十五篇　如是我闻(关窍要旨)…… 186
第十六篇　溯古神功性命双修琐言续(太虚集录)…… 196
第十七篇　古法养生十三则阐微…… 220
第十八篇　上品丹法节次…… 231
第十九篇　金丹四百字序注释…… 252
第二十篇　还原篇阐微…… 271

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第二十一篇　翠虚吟…… 338
第二十二篇　修真辩难前编参证…… 346
第二十三篇　修真辩难后编参证…… 416
第二十四篇　梅华问答…… 470
第二十五篇　奇经八脉考…… 510

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第一篇

男女入手工夫秘诀图识

www.789pdf.com

www.789pdf.com

乾道初坐图　诀
坤道人手图　诀
四照图总说
普照图
反照图
时照图
内照图
附：丹功穴道异名篇

www.789pdf.com

www.789pdf.com

乾道初坐图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

诀曰：

入手之功，须以心意静定为主。然此四字实非易为，兹将体会而得之者揭而出之，俾有心金丹大道者得其门而入也。

其法，首先将身平坐，坐前用小香炉点香一枝，然后以左足压于右腿之下，右足压于左腿之上（是名单盘）；久久习惯，则右足仍是，而左足可以翻上压于右腿之上矣（是为双盘）。久久习之，功高者可至数昼夜不动（此系后文，兹不多赘）。单盘坐定，须将两目垂帘（不可闭之太紧，须留一线之光，是乃阳光，倘将双目紧闭，即已入于阴道，虽坐无益），两目珠凝视鼻梁，默念净心神咒（三遍）、吕祖宝诰（一遍），存想吕祖法身：身穿黄色道袍，腰系丝绦，足登乌靴，头戴道巾，五绺长髯，仙风飘逸，注我天庭之中。如是一念存想，则心意自然静定。

初坐以二寸香，逐渐递加至半枝香、一枝香，久久行持不懈，功候自能日进。功既日进，而即日有不同之境象，境象日换，则丹功即随之渐深矣。

虽是如是，但心意两者必须在若有若无之间，万不可用意用力，若或稍涉意力，魔即随之而生，可不慎之又慎？是故须持定若有若无，久之自登上乘，倘不自慎，只将力意孤行，则非惟入于歧途魔道，反恐于身命有关，深望学者加意行持，慎之慎之

莫釐抱仁子识

www.789pdf.com

www.789pdf.com

坤道入手图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

诀曰：

入手坐功，一时心难静定者，须将身盘坐，以一足抵住阴户，两目垂帘，不可全闭，必得露一线阳光，两珠凝视鼻梁，默念吕祖宝诰，净心神咒，不计遍数。然后存想吕祖身穿黄道袍，腰系黄丝绦，五绺长髯，头戴道巾，注吾天庭之中。如是存想，则心自可静定矣。久久静定，功即日有不同之境来矣。惟须静定自然，在若有若无之间，庶为上乘，反是，而稍一用意，便即入于歧途魔道矣。慎之慎之。

抱仁子宣秘

四照图总说

普照图之上一层者，直指心源性海之窍，中一层者，直指黄中正位之窍，下一层者，直指关元气海之窍——此谓前三关也。

返照图之下一层者，指出尾闾太玄之窍，中一层者，指出夹脊双关之窍，上一层者，指出天谷泥丸之窍——此谓后三关也。

丹阳云："前三三，后三三，收拾起，一担担。"是此义也。

时照图者，发明阳升阴降之机、四象环中之妙。

内照图者，指示五脏六腑、二十四椎、任督两脉，使内观者知有下手处。

若人不明窍而言修，犹人未能立而言行也。从古诸仙

www.789pdf.com

www.789pdf.com

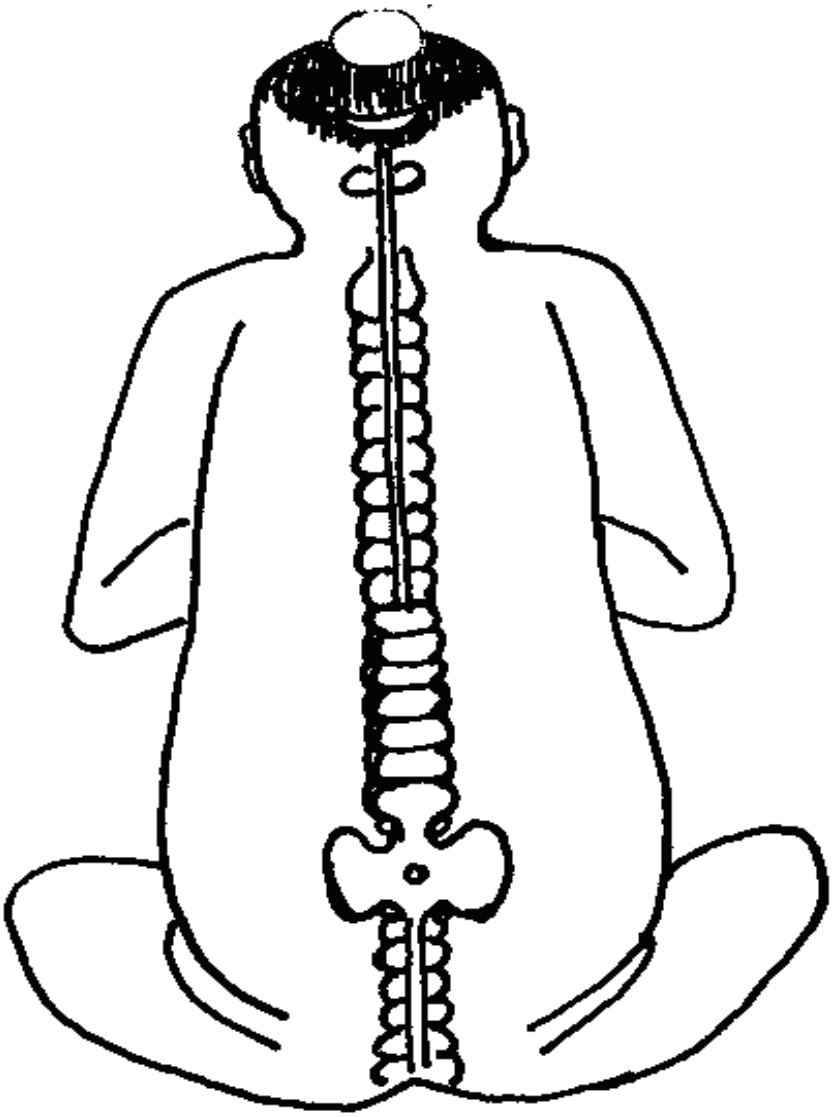
普 照 图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

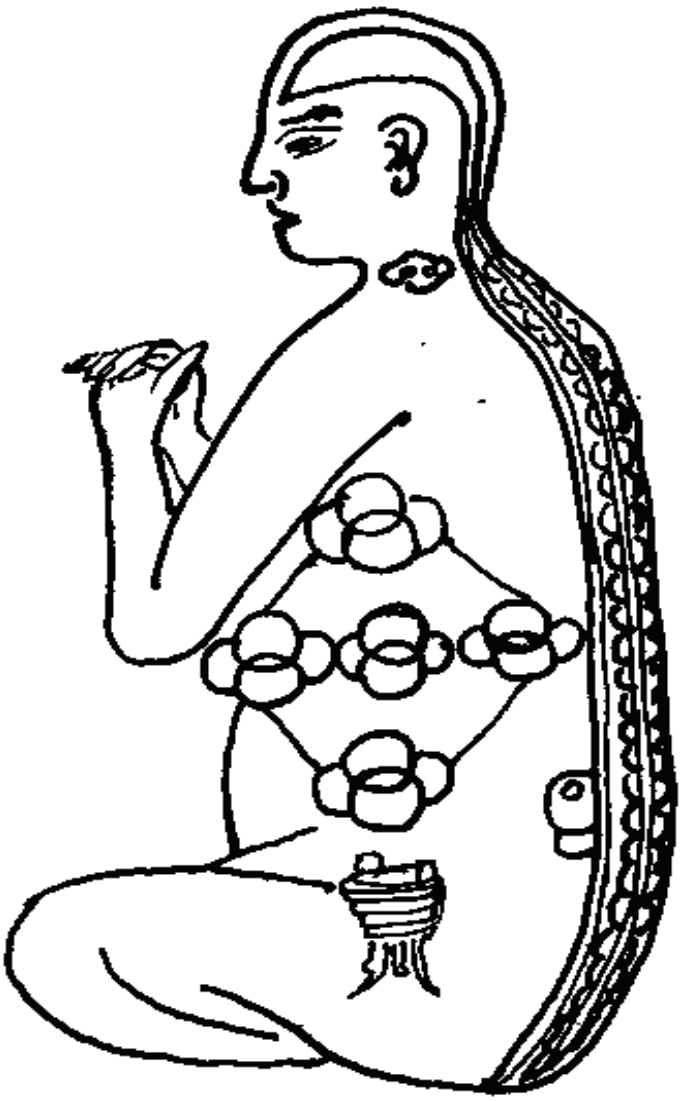
反　照　图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

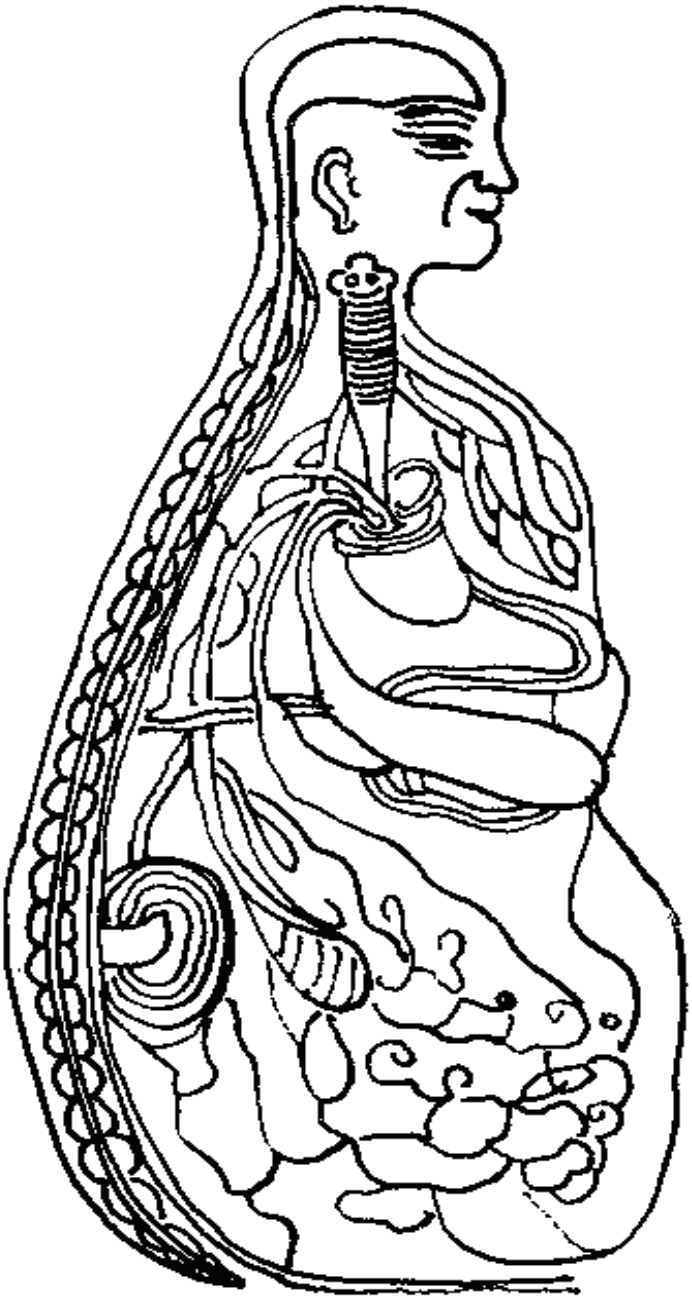
时　照　图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

内 照 图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

皆口口相传、心心相授，不敢明将此窍示人，是惧泄天机之故耳！吾师尹公，开佛之正知，见等众生如一子，绘此四图，接引后之迷者，意在普度有缘同出生死苦海。

时照图说：人之元气，逐日发生：子时复，气到尾闾；丑时临，气到肾堂；寅时泰，气到玄枢；卯时大壮，气到夹脊；辰时夬，气到陶道；巳时乾，气到玉枕；午时姤，气到泥丸；未时遁，气到明堂；申时否，气到膻中；酉时观，气到中脘；戌时剥，气到神阙；亥时坤，而气归于气海矣。

人身有任督二脉，为阴阳之总。任脉者，起于中极之下，循腹里，上关元，至咽喉，属阴脉之海。督脉者，起于下极之腧，穿脊里，上风府，循额至鼻，属阳脉之海。鹿运尾闾，盖能通其督脉也，龟纳鼻息，盖能通其任脉也。人能通此二脉，则百脉皆通而无疾矣。

内照图说：心者君主之官也，神明出焉；肺者相传之官，治节出焉；肝者将军之官，谋虑出焉；胆者中正之官，决断出焉；膻中者臣使之官，喜乐出焉；脾胃者仓廪之官，五味出焉；大肠者传道之官，变化出焉；小肠者受盛之官，化物出焉；肾者作强之官，伎巧出焉。

脑者髓之海，诸髓皆属之，故上至尾骶俱肾主之。膻中在两乳间，为气之海，能分布阴阳，为生化之源，故名曰海。隔膜在肺，不与胁腹周回，相着如幕以遮浊气，使不熏蒸上焦。幽门在大小肠之间，津液渗入膀胱，滓秽流入大肠，变化出矣！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

附　　丹功穴道异名篇

圣人以真阴真阳取喻青龙白虎，以两弦之气取喻真铅真汞也。今仙翁诗曲中，复以龙之一物名，曰赤龙、曰震龙、曰天魂、曰乾家、曰乾炉、曰玉鼎、曰玉炉、曰扶桑、曰下弦、曰东阳、曰震男、曰赤汞、曰水银、曰朱砂鼎、曰离日、曰赤风，皆比类青龙之一物也。又以虎之一物名，曰黑虎、曰地魄、曰兑虎、曰坤位、曰坤鼎、曰金炉、曰金鼎、曰华岳、曰前弦、曰西川、曰少女、曰朱砂、曰偃月炉、曰坎月、曰黑龟，皆比类白虎之一物也。又以龙之弦气，曰真汞、曰姹女、曰木液、曰青娥、曰朱里汞、曰性、曰白雪、曰流珠、曰青衣女子、曰金乌、曰离女、曰牝龙、曰真火、曰二八姹女、曰玉芝之类一物也。又以虎之弦气，曰真铅、曰金翁、曰金精、曰水中金、曰水中银、曰情、曰黄芽、曰金华、曰素练郎君、曰玉兔、曰坎男、曰雄虎、曰真水、曰九三郎君、曰刀圭之类一物也。二物会时，情性合者即龙虎也。青龙在东属木，木能生火，龙之弦气为火，曰性，属南方，谓之朱雀也。白虎在西属金，金能生水，虎之弦气为水，曰情，属北方，谓之玄武也。火木金水合龙虎情性，通四象、会中央，功归戊己土。丹者土也，此谓之真五行全。戊己为媒娉者。木在东而金在西，两情间隔，谁为媒娉？惟有黄婆能打合，牵龙执虎

www.789pdf.com

www.789pdf.com

作夫妻。戊己属土谓之黄婆，龙虎虽处东西，黄婆能使之欢会，金木虽然间隔，黄婆能使之交并。两者异，真一之气潜，两者同，真一之气变，真人自出现，此外药之法象也。丹熟人间，功成天上，九霞光里，两腋风生，非夙植灵根，广垂阴骘，其孰能与于此哉！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第二篇

男女丹功异同辨

www.789pdf.com

www.789pdf.com

男女丹工异同辨

竹阳女史颜泽寰晏清纂述
仙井女史贺为烈全贞参校

集说

孙元君坤诀注曰：

彖曰："至哉坤元，万物资生。"坤属老阴，阴极阳生，顺承乎天，则生人生物；顺承乎己，则成道成真。

清烈古佛曰：

凡男子修行，皆从初工运炼，筑基起手。若是女子修行，与男子不同。男子阳从下泄，女子阳从上升，男子体刚，女子体柔。男子用丹田，阳精常常保守不致外泄，积之既久，用火煅炼，使精化为气、气化为神，神化为虚，由渐而进，工完了道飞升。若女子则不同，女子乃是阴浊之体、血液之躯，用乳房灵脂变化气质，久久运炼，自然赤反为白，血化为气；血既化气，仍用火符煅炼，亦能气反纯阳了道归真。

女子初工，先炼形质，后炼本元。不似男子之工，先炼本元，后炼形质。其体各殊，其工自异，若不分门立教，何以造化阴阳，男女共济也。然形既为我有，何必用炼？女子之体原属阴浊，不若男子之体实秉阳刚，苟不陶炼，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

不能使血化为气，如何孕得出先天、产得出真气？若不得真气，仍然一片纯阴，又焉能复得了还丹、成得了大道？故女子之形，必先练而后可。

女真之道，原与男子之工夫大不相同——男子之道，贵在炼药——是以前段工夫逐一讲明，果能旦夕行之，虔心进步，使身中五脏之血皆返为气，自然化生。若真气潜生，将阴浊之体变为纯阳，工夫至此，方能用火行符，才与男子同等。若不分门别类，其工焉能有济？故男子先炼药后炼形，女子先炼形后炼药。因其体相攸分，故前后工夫差别。吾今立法教人，不得不分明指示，方使学者无亏。

女丹修法，其理原本不繁，当其运炼，亦自不难——诸丹经内不传。女子修炼者多，何以不传女流？盖因其未能男女双渡故也。吾今垂法教人，实愿男女双渡。何以女丹之道至简不繁？女子之性纯全，女子之身安靖，但得一点功夫便能彻底造就，不似男子之念颇多偏僻。故其身心所向不同，其工亦当浅显发明。

女子之功比男子便捷些。女丹从养真至胎息，其工已得三分之二，不若男子之工便有许多作用方能到得调神地步。所以女道丹书，从养胎直至胎息工毕，便接录外行工修，俟其外行有余，方可炼调神一段事体。

女真修成何以必用待渡？因其血弱之躯假内工修炼以成阳体，体虽成阳而阴凝之性尚未炼尽，故女子工夫少还虚一段运用，未能尽天地之妙化——所以不得超升世外者，悉由体相之不坚故也。不若男子之体已炼成金刚不坏之身，还虚之工养成，神光充满天地，故不用待渡而可

www.789pdf.com

www.789pdf.com

了道成真，亲朝上帝、游晏蓬莱。若女子则不然，女丹修成，务必广行功德，倘功德行满，上圣见而怜之，保奏上帝，方得敕旨下颁、金书选诏，证得人天无上道果。否则就成一个散仙而已。

吕祖曰：

太阴炼形，与男子修炼之法大同小异。初工下手，是谓斩赤龙。其后十月工夫，阳神出现，粉碎虚空，一路修真与男子同，无彼此之别也。

绥山道士曰：

赤龙自斩，乳头自缩，如男子一般，而真阴之气化为真阳云云，以后用功与男子无异。但女属静体，后四层虽与男丹同其运用，而其建功更速矣！

吕祖曰：

男子修行降白虎，女子修行斩赤龙。

《三命篇》曰：

男子之命在丹田——丹田者，生丹之真土也。女命在乳房——乳房者，母气之木精也。

女子以血为肾，乃空窍焉。过四十九岁，腰乾血涸无生机矣。养而久之，又生血元似处子焉，此又无中生有之妙也。见其有之，一斩即化而命生矣！此时则用性命工夫与男子同也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

懒道人曰：

女命何以有三？谓上中下也。上者阳穴，中者黄房，下者丹田。少则从上，衰则从中，成方从下耳！又女子内阳外阴，先须斩赤龙以全其体，则坎化为乾矣！然后用男子之工修之，一年即得以金丹在其中故也。

《修真辩难》曰：

或问曰："男女下手处分别如何？"答曰："男子下手以炼气为要，女子下手以炼形为要。炼气者伏其气也，伏气务期其气回，气回则虚极静笃，归根复命而白虎降。炼形者隐其形也，隐形务期其灭形，形灭则四大人空，剥烂肢体而赤脉斩。男子白虎降则变为童体，而后天之精自不泄漏，可以结丹，可以延年。女子赤龙斩则变为童体，而阴浊之血自不下行，可以出死，可以人生。故男子修炼曰太阳炼气，女子修炼曰太阴炼形。"

又问："女子炼形不伏气乎？"答曰："女子性阴，其气易伏，而赤脉最能害道。其所重者在此，故下手则在着重处用力。赤脉一斩，气自驯顺，非若男子性阳其气难伏。譬如男子伏气三年，女子一年可伏。果是女中丈夫，得师口诀行太阴炼形法，三五年间即可成道，比男子省力。但女中丈夫最不易得。不易得者刚烈须过于男子百倍之力者，方能济事。若与男子等力者，万万不能。"

又问："大道不分男女，何以男女有分别？"答曰："其道则同，其用则异，盖以秉性不同、形体有别，故同一性命之道而行持大有不同也。"

www.789pdf.com

www.789pdf.com

玄天上帝曰：

《易》曰："乾父坤母"——阴阳之义昭昭可考。"有天地然后有男女"——则阴阳之道又不言而喻。则是天地之不可无男女明矣！男受乾坤之变化而成其象，女亦秉乾坤之交泰而有其形。凡具兹形象者，皆具乾坤之炁而同列于宇宙之间耳！今当慈航普渡之际，宝筏共撑之时，男则教亦多术，竟舍坤维而不顾哉？指男之玄精奥妙，不啻汗牛充栋，渡女之法范典型，殊成寥寥无几也。吾切发悲而独论之。

男体以精中之炁而贯些子，女子以血中之炁而薰些于，些于足而莲窍足，莲窍足而抽添始运，抽添运而始有甘露下降之说也。不知男于之精其炁充足，女子之血其炁甚微，故名之曰男阳而女阴也。修吾道者，绝七情为本，断六欲为先，则微微之炁又较胜于男子者多矣。何也？男子之心易动，女子之念略静，动则而炁易泄，静则而炁易长，一则易长，一则易泄，何啻千里之谬欤！男于之七莲易收难放，女子之七莲易放易收，苟能真心不懈，不待三五之岁而甘露常降、七莲常开。开之易，岂有采取之不易哉！男女之辨子此明矣！

若集中之言虚、言空、言玄、言妙、言神、言化，又男女之大同也。吾再分明而辨其旨焉。果何辨乎？男子则以胎名，女子则不言胎而单以息名者，恐后世之人错认胎字卒受诬名。乌乎！可再者：男子之神出必至纯至阳而始有脱壳之机，阳中含阴也；女子之神出真不同于男于之神也。——又何也？女子造到三阳之时，即可脱化百里之

www.789pdf.com

www.789pdf.com

遥，造到纯老二阳之会，则一出永出，断无夭折之患也。盖男子阳中含阴，女子阴中含阳，男子阴在内而阳在外，女子阴在外而阳在内，阳胜则诸阴易退。吾今不惜真脉道破子斯，无非切望早成真志之多耳！

（又批曰）："可知女子之的丹乎？吾所分者，的的确确。至他法他诀，本同男子。其不同者，此中之窍诀也。"

金沙古佛曰：

以大处而论，百脉皆由无极分形造，以细密而言，又属无形无象却原万化尽包到，男女皆同。此至宝只分血精两条，男精逆行而成仙，女血直腾归心窍，故而各有各法，各有各照。

女丹从何得来？男与女两不相侔，女与男大相悬殊。男丹由精化炁、炁化神、神化虚，虚极静笃而丹自结矣。女丹由血化炁、炁化神、神化虚，虚无自然而丹自成矣。有谓赤龙不斩而丹不得结、道不得成者，不知血尽而气亦尽矣，如男子之精败而丹亦难成，其理一也。盖男精女血多不可绝，气离血而气无由生，血化气而精始流通。如谓血尽而乃言炼丹，何青年血枯而病反起？此终不离血之一证也。

瑶池王母曰：

女子工夫，与男相兼。只分地步，地本非玄。一切妙化，俱不异男。尔等切悟，书中载全。毫不差错，各自修潜。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

圆明道姆曰：

吾今与点破，以免受冤孽。分配阴阳路，男女指一节。男有此祖炁，分配在精血。女之祖炁合，阴从血海说。男有此阳关，顺逆不须或。女有北海地，波摇似水迫。

白莲真人曰：

男女金丹地不同，阴阳一理实相通。清心寡欲为根本，筑基先要斩赤龙。

无心子曰：

男子精液阳中阴，女子精液阴中阳。快寻明师求指破，返老还童在故乡。

七日天心如可复，此是上乘一妙着。以后便同男子功，般般口诀要师说。

吕祖曰：

妇人修炼，如男子一样，难得者是皎洁。须知妇人之欲过于男子，或到经水已过之后，其心如莲之初放，乘天之雨露才结其实。妇人若无男子则孤矣！

贞一子曰：

大道不问男女，皆能有成，故男子道成为真人，女子道成为元君。自来丹经言男子修炼之功至详且悉，女子修炼之道多不论及。间有论及此者，不过略露一般。非薄女修也，推其意以为：人同此性命，即同一功夫，言男修而

www.789pdf.com

www.789pdf.com

女子之功不烦言解矣。不知男子外阳内阴，女子外阴内阳，秉性不同，形骸各别，虽同一性命，其行持大有不同者。《修真辩难》曰："男子下手以炼气为要，女子下手以炼形为要。"许祖曰："男子修成不漏精，女子修成不漏经。"其初关迥然各别，至炼已得药、还丹、温养、结胎、出神诸事虽与男子同，而细微节次未尝不无大同小异之殊。

女子原来命有三，紫白黄光不似男。少上衰中成在下，关头一错要深谙。

炁穴即血元也，即乳房也。在中一寸三分，非两乳也。男命在丹田，故以下田为炁穴。女命在乳房，故以乳房为炁穴。阴极变阳，从炁穴化阴血而流形子外，故斩赤龙须从阴生之处用工，久久行持形自隐矣。若以男子脐下一寸三分中之炁穴指之则误也。

许祖云："男子修成不漏精，女子修成不漏经。"盖女子之经为生人之始信，经返成气则乳缩如男子而经自不漏。若男子则炼精化炁，阴根缩如童子而精自不漏。不漏而后命可延。

又云："女子修到经不漏，其后性命工夫与男子之功大同小异，患无人以诀破其奥妙耳！"

柔人行道与刚人不同，而其成功比刚人亦易。刚人伏气三年，柔人一年可伏，以丹在身中故也。

孙不二元君曰：

男女本一炁，清浊动静异。女人欲修真，切使真元聚。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

阴中有元阳，存清勿以弃。明此色与欲，本来无所累。屏除贪嗔痴，割断忧思虑。去浊修清性，不堕诸恶趣。静寂守无为，我即男子具。无无无其形，有有有其意。内视色声空，丝毫无沾滞。仗土为坤基，一阳本自地。铅汞固不同，炁神无二义。渺渺空灵心，心神能为制。一炁反春和，飞出云霄去，偕如太清游，是日真如偈。

夫乾道动，坤道静，欲修性命，务须从静。汝今原静，又何以修？坤道浊，乾道清，欲修性命，务须求清。惟能以浊修清，是以入道证果。

《长生胎元神用经》曰：

成功之后，男子关元炁聚精，女人胎泽不结婴，虽动于欲不能与神争，此是成胎之中真精返为神，此是上清也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第三篇

吕祖师先天虚无太一金华宗旨

www.789pdf.com

www.789pdf.com

天心章第一
元神识神章第二
回光守中章第三
回光调息章第四
回光差谬章第五
回光证验章第六
回光活法章第七
逍遥诀章第八
百日立基章第九
性光识光章第十
坎离交媾章第十一
周天章第十二
劝世歌第十三

www.789pdf.com

www.789pdf.com

吕祖师先天虚无太一金华宗旨

蒋元庭　辑
闵一得　订正

〔是书出于康熙戊辰岁，吴兴金盖山龙峤山房所传，先哲陶石庵先生寿诸梓。嘉庆间，蒋元庭侍郎误得讹本，纂入道藏辑要。后得本山原本于浙省，拟即改梓，而板在京邸，及取归，而侍郎又北上，卒于京师，事遂中止。此未了事也，但（一得）之心岂能刻忘？今适游秣陵，获见世传誊本，亦与陶本不尽合，而较蒋本反多一二节。似又出自陶本者，各有增损，言人人殊。兹一准陶本订正之。〕

天心章第一

祖师曰：天心者，三才同禀之心，丹书所谓玄窍是也。人人尽有，贤哲启之，愚迷闭之。启则长生，闭则短折。委之命数者，凡夫之见也。

无人不愿求生，而无不寻死，夫岂别有肺肠哉？六根以引之，六尘以扰之，骎骎年少，转眼颓败。至人悯之，授以至道，诲者谆谆，听者渺渺，其故何哉？盖不明大道体用；而互相戕贼。如是求生，犹南辕而北辙也。夫岂知大道以虚无为体，以隐现为用！故须不住于有，不住于无，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

而气机通流。吾辈功法：惟当以太一为本，金华为末，则本末相资，长生不死矣！

斯道也，古来仙真，心心相印，传一得一。自太上化现，递传东华，以及南北二宗。道本无隐，而心传极秘。非秘也，非心授心受，不能授受也。口传固妙，而领会难一，况笔示乎？是以太上大道，贵乎心传，而授受于乌睹之中，豁然而开。师不得期授于弟，弟不得期受于师。真信纯纯，一旦机合神融，洞然豁然。或相视一笑，或涕泣承当，入道悟道，均有同然者。第或由悟而入者，有诸；由入而悟者，有诸。未有不由心一心信而入而得者。不一则散，不信则浮。散则光不聚，浮则光不凝。不能自见其心，又何能合太上所传之心？故儒崇内省，道崇内观，佛氏《四十二章经》亦云，“置心一处何事不办”。盖以无上大道，只完得一心全体焉耳！

全体惟何？虚净无杂焉耳！宗旨妙体如此，宗旨妙用亦惟在置心一处也。内观即是置心一处之诀，即是心传秘旨，非徒可以心领，且可以口授，非徒可以口授，且可以笔示。至于功造其极心空澜尽之时，然后恍然洞彻玄妙之旨，非笔之所得而示，并非口之所得而传。真虚真寂，真净真无，一颗玄珠，心心相印，极秘也。至得悟得入之后，而仍极显矣！此无他，天心洞启故耳！

今之求道者，若涉大水，其无津涯？已到彼岸，则如筏喻者，法尚应舍。若不知所从者，可不示之以筏乎？我今叨为度师，先当明示以筏。然天心一窍，不在身中，不在身外，不可摸索而开，只可默存以俟。欲识其存，不外

www.789pdf.com

www.789pdf.com

"色即是空，空即是色"。丹书所谓"是那么，非那么，非那么，却那么"，才是如如，一开永开也。而功法在于存诚两字。

诸子存诚妙用，尚有诀中捷诀。乃于万缘放下之时，惟用梵天𑖀字（即伊字也。梵天伊作𑖀，谓即日月天罡。在人身，即是左目、右目与眉心。先天神人皆具三目，如斗母雷祖是也。人知修炼，眉心即开，所开之目，名曰天目是也。），以字中点存诸眉心，以左点存左目，右点存右目，则人两目神光自得会眉心——眉心即天目，乃为三光会归出入之总户（丹书所谓日月合璧之处）。人能用三目如梵伊字然，微以意运如磨镜，三光立聚眉心，光耀如日现前，既即以意引临心后关前（关即双关也）——此一处也，按即玄牝之门，以意引之，光立随临。而毋忘若如二字玄义，天心必自洞启。以后玄用，再为细示，所切嘱者，终始弗为元引耳！（元者气机之所变幻，皆非真实玄况，若为引动，便堕魔窟。）

诸子遵循行去，别无求进之法，只在纯想于此。《楞严经》云："纯想即飞，必生天上。"天非苍苍上天，即生身于乾宫是也，久之自然得有身外天。

盖身犹国土，而一乃国君，光即主君心意，又如主君敕旨。故一回光则周身之气皆上朝，如圣王定都立极，执玉帛者万国；又如主佐同心，臣庶自然奉命，各司其事。诸子只去专一回光，便是无上妙谛。回之既久，此光凝结，即成自然法身。廓而充之，吾宗所谓鄞鄂，西教所谓法王城是也。主君得辅，精气日生而神愈旺，一旦身心融化，岂仅天外有天、身外有身已哉！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

然则金华即金丹，神明变化，各师于心。此中妙诀，虽不差毫末，然而其活：全要聪明，又须沉静。非极聪明人行不得，非极沉静人守不得。

〔按：此节乃是举世棒喝。举世学人，万不可少此一喝。而蒋氏所得之本节去之，是未身体力行之故。无他，信未真笃之所致也。〕

元神识神章第二

祖师曰：天地视人如蜉蝣，大道视天地亦泡影。惟元神真性则超元会而上之，其精气则随天地而败坏矣。然有元神在即无极也，生天生地皆由此矣。学人但能护元神，则超生阴阳外，不在三界中。此见性方可，所谓本来面目也。

〔按：此“见性方可”四字是棒喝，万不可删，而誉本删之，今仍补入。祖意盖言：人于大道乃有行而不能入、得而不能守者，总以未见真性本体，不能无疑，大障随之，此其所以不入不守也。非真见而曰守，不过守所闻焉耳！若果能见，未有不能守也。故祖圣意，重在见性一边。（一得）故知此章四字为棒喝，是承上章而来也。〕

凡人投胎时，元神居方寸，而识神则居下心。下面血肉心形如大桃，有肺以覆翼之，肝以佐之，大小肠承之。假如一日不食，心上便大不自在；以致闻惊则跳，闻怒则闷；见死亡则悲，见美色则眩。头上何尝微微有些儿动（问方寸不能动乎？）方寸中之真意如何能动？到动时便不妙，然

www.789pdf.com

www.789pdf.com

亦最妙。凡人死时方动，此为不妙。最妙者，光已凝结为法身，渐渐灵通欲动矣。此千古不传之秘也。

〔谨按：千古不传之秘，非仅光凝法身一节。如云元神居方寸，识神居下心，古哲未尝一并指示，而后学乃有误认识心为心，而加以运注，翻着有为，以致助火。盖此血肉心体，识神所依，属阴火，惟宜致寂致虚而致无者。元神乃真性，来自乾，亦属火——天火也。祖师故并标而出之。〕

下识心如强藩悍将，欺天君孤立，便尔遥执纪纲，久之太阿倒置矣。今拟光照元宫，如英明主有伊周佐之，日日回光，如左右臣工尽心辅弼，自然一切奸邪无不倒戈乞命矣！

丹道以精水、神火、意土三者为无上之宝。精水云何？乃先天真一之炁。神火即光也。意土即中宫天心也。以神火为用，意土为体，精水为基。凡人以意生身。身不止七尺为身也，盖身有魄焉。魄附识而用，识依魄而生。魄，阴也，识之体也。识不断则生生世世，魄之变形易舍无已也。惟有魂者，神之所藏也。魂昼寓于目，夜舍于肝，寓目而视，舍肝而梦。梦者神游也，九天九地刹那历遍。觉则冥冥焉，拘于形也，即拘于魄也。故回光即所以炼魂，即所以制魄，即所以断识。古人出世法，炼尽阴滓以返纯乾，不过消魄全魂耳！回光者，消阴制魄之诀也。无返乾之功，只有回光之诀。光即乾也，回之即返之也。只守此法，自然精足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。蜣螂转丸，而丸中生白，神注之神功也。粪丸中尚可生胎离

www.789pdf.com

www.789pdf.com

壳，而吾天心休息处，注神于此，安得不生身乎！

〔按：此功法，究其入手：以回光聚天池，是由泥丸外宫悬于天目，有如日然；以意引由绛阙，存照中黄，透入玄窍，乃达神室；既则牵降识神下达下田。其时必有津液护识神而就冶炼者也——此是回光光聚泥丸以后功夫。大忌躁妄，又忌散漫与昏沉。法惟万虑皆空，一念不扰。待得天心一开，则自油然照入。是时也，不独一身百窍窍窍放光，大地天元三才三宝皆可悠然感至者。故我斯时总以不采采之，其妙更无穷焉。而祖师不之示者，恐学者鄞鄂未固而世财未充，且于言外藏有妙义，不可不为述及也。盖神室毗连绛阙，绛阙一地纯以无作无为为事，如是寂体寂照，绛阙乃凉，识神有制，始自随神下降下田，受烹受炼而无逆违之验。其妙在于一念虚寂，则六贼六根自无驻足处，中宫始泰，元神得以临莅而胎元有兆矣。祖师玄意盖如此，是即无为功里施功之作用，而即儒宗之使由不使知也。

斯篇妙语，乃樵云大师得自驻世神人张蓬头者。神人本姓瞿，故明殉节忠宣公讳式耜之子，管天仙亦以师礼事之者。乾隆四十三年云游至金盖，斯时樵云大师尚未皈依太虚也。越四载，太虚翁至，谕将斯论注于是章之下。今故述之。〕

--灵真性，既落乾宫，便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之气也——此自太虚得来，与元始同形。魄，阴也，沉浊之气也——附于有形之凡体。魂好生，魄望死。一切好色动气皆魄之所为，即识神也。死后享血食，活则大苦，阴返阴也，以类聚也。学人炼尽阴魄，即为纯阳。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

回光守中章第三

祖师曰：回光之名何昉乎？昉之自文始真人也（即关尹子）。回光，则天地阴阳之气无不凝，所谓精思者此也，纯气者此也，纯想者此也。初行之诀，是有中似无；久之功成，身外有身，乃无中生有。百日专功，光才真，方为神火。百日后，光自然聚，一点真阳忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静以待之。光之回，即火候也。

〔回光之益之妙，本文详矣。回光得聚之诀亦备矣。然犹有欲取先与玄妙一诀，可引而伸之。其诀乃放光以引耳！放光妙用，在知廓其气机。欲廓气机，在知气透九霄。欲行上透，须知下达。下达作用，须先目光聚于乾宫，光足则下达中下，乃穿闾后透，透顶而上。透愈高，现愈广。觉广仍以事回耳！此未传之秘也。〕

夫元化之中，有阳光为主宰。有形者为日，在人为目。走漏神识，莫此甚顺。故金华之道，全用逆法。回光者，非回一身之精华，直回造化之真气；非止一时之妄想，直空千劫之轮回。故一息当一年人间时刻也，一息当百年九途长夜也。凡人自囷（huò 户卧切）地一声之后，逐境顺生，至老未尝逆视。阳气衰灭，便是九幽之界。故《楞严经》云："纯想即飞，纯情即堕。"学人想少情多沉沦下道，惟谛观息静便成正觉，用逆法也。《阴符经》云"机在目"，《黄帝素问》云"人身精华皆上注于空窍"是也。得此一节，长生者在兹，超生者亦在兹矣！此贯彻三教功夫

www.789pdf.com

www.789pdf.com

也。

光不在身中，亦不在身外。山河日月大地，无非此光，故不独在身中。聪明智慧一切运转，亦无非此光，所以亦不在身外。天地之光华，布满大千；一身之光华，亦自漫天盖地。所以一回光，天地山河一切皆回矣。人之精华上注于目，此人身之大关键也。子辈思之：一日不静坐，此光流转，何所底止？若一刻能静坐，万劫千生，从此了彻。万法归于静，真不可思议，此妙谛也。然功夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。功夫始终则一，但其间冷暖自知，要归于天空海阔，万法如如，方为得手。圣圣相传，不离返照，孔云“知止”，释号“观心”，老云“内观”，皆此法也。但返照二字，人人能言，不能得手，未识二字之义耳！返者，自知觉之心，返乎形神未兆之初——即吾六尺之中，返求个天地未生之体。今人但一二时闲坐，反顾其私，便云返照，安得到头？

佛道二祖教人看鼻尖者，非为着念于鼻端也，亦非谓眼观鼻端而念又注中黄也。眼之所至心亦至焉，心之所至气亦至焉，何能一上而一下也？又何能忽上而忽下也——此皆认指为月。毕竟如何？曰鼻端二字最妙，只是借鼻以为眼之准耳！——初不在鼻上。盖以太开眼则视远而不见鼻矣，太闭眼则眼合而不见鼻矣。太开失之外走，易于散乱；太闭失之内驰，易于昏沉。惟垂帘得中，恰好望见鼻端，故取以为准。只是垂帘恰好去处，彼光自然透入，不劳你注射与不注射也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

〔天心章言“以意引临心后关前”，是示功夫已到之人，统说回光之全功也。此言“不必念又注中黄”，是教初学凝神一处以聚光，不可分心两处也。待得透入之后，则鼻尖是指、中黄是月。看鼻尖者，用以为眼之准，使无外走内驰之弊，惟垂帘为得中。然意初不在鼻而在天目，所以聚光于此。光既得聚，则又须引光下注中黄。盖以中黄在人身地天之中正，即《易》之“黄中”、释氏所谓“缘中”、吾宗名曰“玄牝之门”——乃是生天生地生人生物之玄窍，修真成道之基。基于此者，初学如何便得注此？故须假鼻尖以为准，始得光聚天目。天目为三光之都会，而山根为人身之性户——上达泥丸、中达黄中、下通脐后者——故须凝聚光于此处。由此而下注，是乃不易之功法。然忌太着意，又忌无意，兼忌躐等而进。其理如此，必须循序而行。尤须无滞无脱，密密绵绵，一任自然，总以光聚黄中为得也。〕

看鼻端只在最初入静处，举眼一视，定个准则便放下。如泥水匠人用线一般；彼只起手一挂便依了做去，不只管把线看也。

止观是佛法，原不秘的。以两目谛观鼻端，正身安坐，系心缘中。道言中黄，佛言缘中，一也。不必言头中，初学但于两目中间齐平处系念便了。光是活泼泼的东西，系念眼之齐平处，光自然透入，不必着一念于中黄也。此数语，以括尽要旨，其余入静出静前后以小止，观书印证可也。

缘中二字极妙，中无不在，遍大千皆在里许。聊指造化之机，缘此入门耳！缘此为端倪，非有定着也。即此一

www.789pdf.com

www.789pdf.com

字之义，活甚妙甚。

止观二字原离不得，即定慧也。以后凡念起时，不要仍旧兀坐。当究此念在何处，从何起，从何灭？反复推穷，了不可得，即见此念起处也。不要又讨过起处，所谓“觅心了不可得”，“吾与汝安心竟”。此是正观，反此者名为邪观。如是不可得已，即仍旧绵绵去。止而继之以观，观而继之以止，是定慧双修法。此为回光：回者，止也；光者，观也。止而不观，名为有回无光；观而不止，名为有光无回。志之。

〔止观原文，有此推究功法，是为未见心体，且不真信心体本虚本无，本净本寂，故有等等推究。造至了不可得，盖已“为汝安心竟”也。此一句，是为即境指点法。若已见性，一照即觉，妄自遁矣，不劳推究，妄去体验，不劳寻觅。然只可为已见性者道。若未见性，必令从推究体得，尚须当下点破，信根方坚，疑根方断也。此后绵绵行去，但嘱勿动勿随，凭他妄况弥天盖地，而吾体自存。种种妄况，一切如浮云之点太虚，与我何损之有？盖此种种妄况，乃是气机，第无净尽之理。一起扫除之念，此念即妄，此起即着。古德云：“驱除烦恼重增念，趋向真如即是邪。”故吾宗但嘱勿动。动则非逐即随，岂仅乱性已哉！

谨按：此节祖意，乃在知止，故有等等推究功法也。吾辈事之，但加心信以行，一味返妄归真。返妄归真，不外回字。回光自返，无劳引导。（一得）寂体宗旨，谓当静也照，动也照；第照字须若春之日，秋之月，乃为得宜耳！〕

www.789pdf.com

www.789pdf.com

回光调息章第四

祖师曰：宗旨只要纯心行去，不求验而验自至。大约初机病痛，昏沉散乱，二种尽之。却此机窍，无过寄心于息。息者，自心也。自心为息，心一动而即有气，气本心所化也。吾人动念至速，霎顷起一妄念，即一呼吸应之。故内呼吸与外呼吸如声响之相应。一日有几万息，即有几万妄念，神明漏尽，如木槁灰死矣。然则欲无念乎？不能无念也；欲无息乎？不能无息也。莫若即其病而为药。则心息相依是已，故回光必兼之调息——此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也；耳光者，内日月交精也。然精即光之凝定处，同出而异名也。故聪明总一灵光而已。坐时用目垂帘后，定个准则便放下，然竟放又恐不能，即存心于听息。息之出人，不可使耳闻，听惟听其无声。一有声，即粗浮而不入细。当耐心，轻轻微微，愈放愈微，愈微愈静，久之忽然微者遽断。此则真息现在而心体可识矣。盖心细则息细，心一则动气也；息细则心细，气一则动心也。定心必先之养气者，亦以心无处入手，故缘气为之端倪，所谓纯气之守也。

〔调息用耳光，秘法也。然有耳聋一辈，息之粗细不得闻奈何？是当体之以觉。盖以气由心化，心无形，其粗其细不易觉，气则无质而尚有迹，可体觉也。迹粗则加静其心，心静则迹自细，息已微矣。迹造至无，则息已造真息息矣。较用耳光得调更速，故古有调息不若调心之妙用也。年老耳聋之人。舍是体觉一诀，此步功夫

www.789pdf.com

www.789pdf.com

终难入壳也。况觉乃性精，迹乃命末，是亦有性命相顾之义。先师太虚翁曾为高海留言之，谨采以补祖示之所未及。〕

子辈不明动字。动者，以线索牵动言，即掣之别名也。既可以奔驰使之动，独不可以纯静使之宁乎？此大圣人视心气之交而善立方便，以惠后人也。丹书云“鸡能抱卵心常听”，此要妙诀也。盖鸡之所以能生卵者，以暖气也。暖气止能暖其壳，不能人其中，则以心引气人。其听也，一心注焉，心入则气人，得暖气而生矣。故母鸡虽有时出外而常作侧耳势，其神之所注未尝少间也。神之所注未尝少间，即暖气亦昼夜无间而神活矣。神活者，由其心之先死也。人能死心，元神即活。死心非枯槁之谓，乃专一不分之谓也。佛云：“置心一处，无事不办。”心易走，即以气纯之；气易粗，即以心细之。如此而心焉有不定者乎？

大约昏沉、散乱二病，只要静功日日无间，自有大休歇处。若不静坐时，虽有散乱，亦不自知；既知散乱，即是却散乱之机也。昏沉而不知，与昏沉而知，相去奚啻千里？不知之昏沉，真昏沉也；知之昏沉，非全昏沉也，清明在是矣！

散乱者，神驰也；昏沉者，神未清也。散乱易治，昏沉难医。譬之病焉，有痛有痒者，药之可也；昏沉则麻木不仁之症也。散者可以收之，乱者可以整之，若昏沉则蠢蠢焉、冥冥焉。散乱尚有方所，至昏沉全是魄用事也。散乱尚有魂在，至昏沉纯阴为主矣。静坐时欲睡去，便是昏沉。却昏沉，只在调息。息即口鼻出人之息，虽非真息，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

而真息之出入亦于此寄焉。凡坐须静心纯气。心何以静？用在息上。息之出入，惟心自知。不可使耳闻——不闻则细，细则清；闻则粗，粗则浊，浊则昏沉而欲睡，自然之理也。虽然，心用在息上，又要善会，亦不用之用——只要微微照听可耳！何谓照？即眼光自照——目惟内视而不外视。不外视而惺然者，即内视也，非实有内视。何谓听？即耳光自听——耳惟内听而不外听。听者听其无声，视者视其无形。目不外视，耳不外听，则闭而欲内驰。惟内视内听，则既不外肆，又不内驰，而中不昏沉矣。此即日月交精交光者也。

昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一炷香为妙，过午人事多扰，易落昏沉。然亦不必限定一炷香，只要诸 缘放下，静坐片时，久久便有人头，不落昏睡矣！

回光差谬章第五

祖师曰：诸于功夫渐渐纯熟，然枯木岩前错路多，正要细细开示，此中消息身到方知，吾今则可以言矣。吾宗与禅学不同，有一步步证验，请先言其差别处，然后再言证验。宗旨将行之际，预作方便，勿多用心，放教活泼泼地，令气和心适，然后入静。静时正要得机得窍，不可坐在无事甲里（所谓无，记空也）。万缘放下之中，惺惺自若也；又不可着意承当（凡太认真，即易有此，非谓不宜认真。但真消息在若有若无之间，以有意无意得之可也）。惺惺不昧之中，放下自若也；又不可堕于蕴界——所谓蕴界者，乃五阴魔用事。如一般入定，而槁木死灰之意多，大地阳春之意少，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

此则落阴界——其气冷，其息沉，且有许多寒衰景象，久之便堕木石。又不可随于万缘——如一入静，而无端众绪忽至，欲却之不能，随之反沉顺适，此名主为奴役，久之落于色欲界：上者生人，下者生狸奴中，若狐仙是也——彼在名山中，亦自受用风月花果、琪树瑶草，三五百年受用去，多至数千年，然报尽还生诸趣中。此数者皆差路也。差路既知，然后可求证验。

回光证验章第六

祖师曰：证验亦多，不可以小根小器承当，必思渡尽众生，不可以轻心慢心承当。——必须请事斯语。静中绵绵无间，神情悦豫，如醉如浴，此为遍体阳和、金华乍吐也。既而万类俱寂，皓月中天，觉大地俱是光明境界，此为心体开明、金华正放也。既而遍体充实，不畏风霜，人当之兴味索然者，我遇之精神更旺，黄金起屋，白玉为台，世间腐朽之物，我以真气呵之立生，红血为乳，七尺肉团，无非金宝，此则金华大凝也。第一段是应观经，日落大水行树法象。日落者，从混沌立基无极也。上善若水，清而无瑕，此即太极主宰出震之帝也。震为木，故以行树象焉。七重行树，七窍光明也。（西北乾方，移一位为坎。日落大水，乾坎之象也。坎为子方冬至，雷在地中隐隐隆隆，至震而阳出地上矣！行树之象也。余可类而推之者。）第二段即肇基于此，大地为水，琉璃宝地，光明渐渐凝矣。所以有蓬台而继之佛现也。金性既现，非佛而何？佛者，大觉金仙也。此大段证验耳！

〔山本此下载有宣示秘文：至此，时值月晦，倏

www.789pdf.com

www.789pdf.com

大明亮，非日非月而毫末不隐，异香充塞，空中隐隐闻有天乐，久之，判曰："'此毗卢遮那如来光注也。'吾宗太上曾言：'昔我于无量劫前，位证无量寿主，境土极西，去今西牛贺洲十万八千里，国曰无量寿国。我于斯地集诸同志万五千人，即身即世，即世即身，以觉通性，灭度一切，光明藏中，法界如琉璃，而大地行树，七宝凝成。人无男女，莲华化生，飞潜动植，无不咸若，寿亦无量'。今阿弥陀佛国即昔无量寿国也。今岩于龙峤演说《先天虚无太一金华宗旨》，盖亦欲自此修证，可俾东土化成极乐国。善哉善哉，宏愿肇宣，宏运斯应，朕兆有开必先，性光无远勿届。今得感降祖性光注，福庇无量矣'"。祖性，即毗卢遮那如来也。长春邱祖亦训曰："《金刚经》曰：'如来者，无所从来，亦无所去，故名如来。心存则现，念隐即泯。泯现者迹耳！并无生灭者也。'"其时众真咸会，各有颂赞，不能悉述，识其要训如比。此真八万劫一集之会，不期于龙峤遇之。得读是书者，慎毋自弃。裔孙太定瑾识——此先哲石庵氏所志。今蒋氏所本，乃中宗后裔，掩袭此书而抑北宗，故削去之。誊本亦然，兹特为补录。〕

现在可考证者有三：一则坐去，神入谷中，闻人说话，如隔里许，一一明了，而声入皆如谷中答响，未尝不闻，我未尝一闻，此为神在谷中，随时可以自验。一则静中，目光腾腾，满前皆白，如在云中，开眼觅身，无从觅视，此为虚室生白，内外通明，吉祥止止也，一则静中，肉身细烟蕴，如绵如玉，坐中若留不住而腾腾上浮，此为神归顶天，久之上升，可以立待。此三者皆现在可验者也。然

www.789pdf.com

www.789pdf.com

亦说不尽的，随人根器各现殊胜，如止观中所云“善根发相”是也。此事如人饮水冷暖自知，须自已信得过方真。先天一炁，即在现前，证验中自讨一炁，若得丹，亦立成此一粒真黍也。“一粒复一粒，从微而至著”，有时时之先天一粒是也，有统体之先天一粒乃至无量也。一粒有一粒之力量，此要自家愿大为第一义。

〔蒋本、誊本：“自家愿大”，改作“胆大”，此误笔也，是大有关系。盖愿大两字，即承根器而来。愿大者，大根大器人，非自了汉也。况上文功作，并无奇异，何须胆大乎？〕

回光活法章第七

祖师曰：回光循循然行去，不要废弃正业。古人云：“事来要应过，物来要识过。”子以正念治事，即光不为物转，当境即回，此时时无相之回光也。

日用间能刻刻随事返照，不着一毫人我相，便是随地回光，此第一妙用。清晨能遣尽诸缘，静坐一二时最妙。凡应事接物只用返法，便无一刻间断。如此行之两月三月，天上诸真必来印证矣！

逍遥诀章第八

祖师曰：“玉清留下逍遥诀，四字凝神人气穴。六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫。水中吹起藉巽风，天上游归食坤德。更有一句玄中玄，无何有乡是真宅。”律诗一首，玄奥已尽，大道之要，不外“无为而为”四字。惟无为，故不滞方所形象，惟无为而为，故不堕顽空死虚。作

www.789pdf.com

www.789pdf.com

用不外一中，而枢机全在二目。二目者，斗柄也，斡旋造化，转运阴阳，其大药则始终一水中金而已（即水中铅）。前言回光，乃指初机，从外以制内，即辅以得主——此为中下之士修下二关以上透一关者也。今路头渐明，机括渐熟，天不爱道，直泄无上宗旨，诸子秘之秘之，勉之勉之。

夫回光其总名耳！功夫进一层，则光华盛一番，回法更妙一番。前者由外制内，今则居中御外，前者即辅相主，今则奉主宣猷，而目一大颠倒矣。法子欲入静，先调摄身心，自在安和，放下万缘，一丝不挂，天心正位乎中；然后两目垂帘，如奉圣旨以召大臣，孰敢不至？次以两目内照坎宫，光华所到，真阳既出以应之。离外阳而内阴，乾体也，一阴入内而为主，随物生心，顺出流转，今回光内照，不随物生，阴气即住，而光华注照，则纯阳也。同类必亲，故坎阳上腾，非坎阳也，仍是乾阳应乾阳耳！二物一遇，便纽结不散，绸缪活动，倏来倏往，倏浮倏沉，自已元宫中，恍如太虚无量，遍身轻妙欲腾，所谓“雪满千山”也；次则往来无踪，浮沉无辨，脉住气停，此则真交媾矣！所谓“月涵万水”也。使其杳冥中，忽然天心一动，此则一阳来复活子时也。然而此中消息要细说。

〔山本此下载有王昆阳律师玄论。时为康熙戊辰秋，律师自北南来，馆于杭城宗阳宫，靖庵隐真往谒，呈上此书，律师郑重其仪，拜而阅之，曰：“太上心传备于此矣！是乃即世圆行之功法，而淑世功验亦于此卜，不可偏在一身看。其大旨微露在斡旋造化二句，虽无一字及普济，而此章内功缜密之中，正陶冶全世功法，不言世而世在其中。行功至此章，身世方有真验可得，二三

www.789pdf.com

www.789pdf.com

子毋自谦，亦毋自恃，大行正有待也。”乃命小子识之，今故附梓于后，后学者勉之，太定谨白。（一得）今按蒋本此注不录，誊本亦不载，律师谓“行有待”，信矣。〕

凡人一听耳目，逐物而动，物去则已，此之动静，全是民庶，而天君反随之役，是常与鬼居矣。今令一动一静皆与人俱——人乃真人，即身中天君也。彼动则与之俱动，动则天根也，静则与之俱静，静则月窟也；动静无端，亦与之为动静无端，休息上下，亦与之为休息上下，所谓“天根月窟闲来往”也。天心镇静，动违其时，则失之嫩；天心已动，而后动以应之，则失之老。天心一动，即以真意上升乾宫，而神光视顶为导引焉，此动而应时者也。天君既升乾顶，游扬自得，忽而欲寂，急以真意引人黄庭，而目光视中黄神室焉。既而欲寂者一念不生矣！视内者忽忘其视矣！尔时身心便当一场大放，万缘泯迹，既我之神室鼎炉亦不知在何所，欲觅己身了不可得，此为天入地中众妙归根之时也。即此便是凝神人气穴。

夫一回光也，始而散者欲敛，六用不行，此为涵养本原、添油接命也。既而敛者自然优游，不费纤毫之力，此为安神祖窍、翕聚先天也。既而影响俱灭，寂然大定，此为蛰藏气穴、众妙归根也。一节中具有三节。一节中具有九节，且俟后日发挥。今以一节中具有三节言之：当其涵养而初静也，翕聚亦为涵养，蛰藏亦为涵养，至后而涵养皆蛰藏矣。中一层可类推：不易处而易处分矣！此为无形之窍、千处万处一处也；不易时而时分焉，此为无候之时、元会运世一刻也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

〔谨按：无形之窍，玄窍是也。玄窍无处，三才尽在玄窍之中，何大何小、何远何近、何人何物、何身何世之有分限哉！无候之候，活时是也。活时无候，万古总在活时之中，何上元下元、春夏秋冬、子午卯酉、月日时刻之可执哉！然而欲开玄窍，须于活午活子者：动极而静、静极而动，窍之得体，盖于此耳！何为活子？万类无声，一机时振而无所向者是。何为活午？万路齐开，一机时寂而无所归者是。盖以窍无刻闲，机寂则现，机搅则隐。现则觉，隐则迷，觉则循真，迷则入惑。欲启玄窍，绝无动运法，惟在寂体。是故智者，但自栖神虚无，气机之动静，含光视之而已。亦不须作意寂定于其间，故能无入而不自得。回光妙诀盖如此，循是诀者，活子亦得，活午亦得。正子正午，或得或失，不出乎心——心为机所自出耳——是为正本清源之要旨。曰子曰午者，动与静、阴与阳，乃于此别，而得有后先、有清浊、有老嫩，乃在一节之中具有九节焉。其说繁琐，五种仙眷所自出，有非一言得了者。师故谕云："俟后日发挥"。〕

凡心非极静则不能动，动动妄动，非本体之动也。故曰："感于物而动，性之欲也。若不感于物而动，即天地之动也"。不以天之动对天之性句，落下说个"欲"字，欲在有物也。此为出位之思，动而有动矣。一念不起，则正念乃生，此为真意。寂然大定中，而天机忽动，非无念之动乎！无为而为即此意。

诗首二句全括金华作用。次二句是日月互体意——"六月"即离火，"白雪飞"即离中真阴将返乎坤也，"三

www.789pdf.com

www.789pdf.com

更”即坎水也，“日轮”即坎中一阳将赫然而返乎乾也——取坎填离即在此中。次二句说斗柄作用、升降全机——“水中”非坎乎？目为“巽风”，目光照入坎宫，摄召太阳之精是也；“天上”即乾宫，“游归食坤德”，即神入炁中——天入地中养火也。末二句是指出诀中诀——诀中之诀，始终离不得，所谓洗心涤虑为沐浴也。

圣学以知止始，以止至善终，始乎无极，归乎无极；佛以无住而生心，为一大藏教旨；吾道以致虚二字，完性命全功。总之三教不过一句“为出死护生之神丹。”神丹惟何？曰：一切处无心而已。吾道最秘者沐浴，如此一部全功，不过空心二字足以了之，今一言指破，省却数十年参访矣！

子辈不明一节中具有三节，我以佛家空假中三观为喻：三观先空，看一切物皆空；次假，虽知其空，然不毁万物，仍子空中建立一切事；既不毁万物，而又不着万物，此为中观。当其修空观时，亦知万物不可毁，而又不着，此兼三观也。然必竟以看得空为得力，故修空观，则空固空，假亦空，中亦空。修假观，是用上得力居多，则假固假，空亦假，中亦假。中道时亦作空想，然不名为空，而名为中矣！亦作假观，然不名为假而名为中矣。至子中，则不必言矣！

吾虽有时单说离，有时兼说坎，究竟不曾移动一句。开口提云：“枢机全在二目。”所谓枢机者，用也。用此斡旋造化，非言造化止此也。六根七窍，悉是光明藏，岂取二目而他概不问乎？用坎阳，仍用离光照摄，即此便明。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

朱子(云阳讳玄育北宗派)尝云："瞎子不好修道，聋子不妨。"与吾言何异？特表其主辅轻重耳！日月原是一物，日中含真阴，是真月之精，月窟不在月而在日，所谓月之窟也，不然，只须言月足矣！月中禽真阳，是真日之光，日光反在月中，所谓天根也，不然，只须言天足矣！一日一月，分开止是半个，合来方成一个全体。如一夫一妇，独居不成家室，有夫有妇，方算得一家完全。然而物难喻道，夫妇分开，不失为两人，日月分开，不成全体矣。知此，则耳目犹是也。吾谓瞎子已无耳，聋子已无目，如此看来，说甚一物，说甚两物，说甚六根——六根一根也，说甚七窍——七窍一窍也。吾言只透露其相通处，所以不见有两。子辈专执其隔处，所以随处换却眼睛。

百日立基章第九

祖师曰：《心印经》曰："回风混合，百日功灵。"总之，立基百日，方有真光。如子辈尚是目光，非神火也，非性光也，非慧智炬烛也。回之百日，则精气自足，真阳自生，水中自有真火。以此持行，自然交媾，自然结胎。吾方在不识不知之天，而婴儿已成矣。若略作意，便是外道。

百日立基，非百日也。一日立基，非一日也。一息立基，非呼吸之谓也。息者，自心也。自心为息——元神也，元气也，元精也。升降离合，悉从心起，有无虚实，咸在念中。一息一生持，何止百日？然百日亦一息也。百日只在得力。昼中得力，夜中受用，夜中得力，昼中受用。百

www.789pdf.com

www.789pdf.com

日立基，玉旨也。

上真言语，无不与人身应，真师言语，无不与学人应。此是玄中之玄，不可解者也，见性乃知，所以学人必求真师授记，任性发出，一一皆验。

性光识光章第十

祖师曰：回光法，原道行止坐卧，只要自得机窍。吾前开示云“虚室生白”，光非白也。但有一说，初未见光时，此为效验，若见为光，而有意着之，即落意识，非性光也。子不管他有光无光，只要无念生念。何谓无念？千休千处得。何谓生念？一念一生持——此念乃正念，与平日念不同。今心为念，念者，现在心也。此心即光即药。凡人视物，任眼睛一照去，不及分别——此为性光，如镜之无心而照也，如水之无心而鉴也。少顷，即为识光，以其分别也。镜有影，已无镜矣！水有象，已非水矣。光有识，尚何光哉？

子等初则性光，转念则识，识起而光杳不可觅。非无光也，光已为识矣。黄帝曰：“声动不生声，而生响。”即此意也。《楞严推勘入门》曰：“不在尘，不在识，惟选根。”此则何意？尘是外物，所谓器界也，与吾了不相涉，逐物则认物为己。物必有还，通还户牖，明还日月，将他为自，终非吾有。至于不汝还者，非汝而谁？明还日月，见日月之明无还也。天有无日月之时，人无有无见日月之性，若然，则分别日月者，还可与为吾有耶？不知因明暗而分别者，当明暗两忘之时，分别何在？故亦有还，此为内尘也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

惟见性无还。见见之时，见非是见，则见性亦还矣。还者，还其识流转之见性，即阿难使汝流转心目为咎也。初言八还，上七者，皆明其一一有还。姑留见性，以为阿难拄杖，究竟见性既带八识，非真不还也。最后并此一破，方为真见性，真不还矣。

子等回光，正回其最初不还之光，故一毫识念用不着。使汝流转者，惟此六根，使汝成菩提者，亦惟此六根，而尘与识皆不用。非用根也，用其根中之性耳！今不堕识回光，则用根中之元性，落识而回光，则用根中之识性，毫厘之辨，乃在此也。

用心即为识光，放下乃为性光，毫厘千里，不可不辨：识不断，则神不生，心不空，则丹不结。

心静则丹，心空即药。不着一物，是名心静，不留一物，是名心空。空见为空，空犹未空，空忘其空，斯为真空。

坎离交媾章第十一

祖师曰：凡漏泄精神，动而交物者，皆离也。凡收转神识，静而中涵者，皆坎也。七窍之外走者为离，七窍之内返者为坎。一阴主于逐色随声，一阳主于返闻收见。坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神炁。一自敛息，精神不为境缘流转，即是真交。而沉默趺坐时，又无论矣！

周天章第十二

祖师曰：周天非以气作主，以心到为妙诀。若毕竟如

www.789pdf.com

www.789pdf.com

何周天，是助长也。无心而守，无意而行，仰观乎天，三百六十度刻刻变迁，而斗枢终古不移。

〔蒋本、誉本俱作斗柄，钱悟斋方伯藏本作北辰。朱石君中堂佩本亦作北辰，而注载当从龙峤本作斗枢。其下有注曰："斗枢即北斗第三禄存星君，德合北极辰星。辰星者镇星也，动而不出其极者，故北斗禄存星君亦自终古不移，其处斗为天心，盖以此。邵子诗曰：'冬至子之半，天心无改移。'以其定若枢然，故曰斗枢。况按是书出自龙峤山房，世本不足据云。"可见是书都中自有陶本可采，蒋侍郎何故不之采？想必误于王和尚也。〕

吾心亦犹是也，心即斗枢，气即群星。吾身之气，四肢百骸原是贯通，不要十分着力，于此煅炼识神，断除妄见，然后药生。药非有形之物，此性光也，而即先天之真气，然必于大定后方见——并无采法，言采者大谬矣！见之既久，心地光明，自然心空漏尽，解脱尘海。若今日龙虎，明日水火，终成妄想。吾昔受火龙真人口诀如是，不知丹书所说更何如也。

一日有一周天，一刻有一周天，坎离交处便是一周。我之交即天之回旋也，未能休歇，所以有交之时，即有不交之时。然天之回旋未尝少息，果能阴阳交泰大地阳和，我之中宫正位，万物一时畅遂。——即丹经沐浴法也。非大周天而何？（石庵氏曰：句中有话，莫小用了。今世本皆失采入。）此中火候，实实有大小不同，究竟无大小可别。（石庵氏曰：吾辈可以悟矣，小就惜哉！）到得功夫自然，不知坎离为何物，天地为何等，孰为交泰，孰为一周两周，何处

www.789pdf.com

www.789pdf.com

觅大小之分别耶？总之，一身旋运难真。不真，见得极大亦小。真则一回旋，天地万物悉与之回旋。即在方寸处，极小亦为极大。故金丹火候，全要行归自然。不自然，天地自还天地，万物各归万物。若欲强之使合，终不能合。即如天时亢旱，阴阳不和，乾坤未尝一日不周，然终见得有多少不自然处？我能运转阴阳，调摄自然，一时云蒸雨降，草本酣适，山河流畅，纵有乖戾，亦觉顿释——此即大周天也。

〔不可无此棒喝，不真即妄，毫厘而亿万亿也。治身得真，医世在其中矣。寂而体之，祖即以天时验内功，旨哉旨哉！〕

问活子时甚妙，必认定正子时。似着相曰不着相。不指明正子时，何从而识活子时？既识得活子时，确然又有正子时。是一是二，非正非活，总要人看得真。一真则无不正、无不活矣。见得不真，何者为活，何者为正耶？即如活子时是时时见得的，毕竟到正子时志气清明，活子时愈觉发现。若未识得活的，且只向正的时候验取，则正者现前，活者无不神妙矣！

劝世歌章第十三

祖师曰："吾因度世丹衷热，不惜婆心并饶舌。世尊亦为大因缘，直指生死真可惜。老君也患有吾身，传示谷神人不识。吾今略说寻真路，黄中通理载大易。正位居体是玄关，子午中间堪定息。光回祖窍万神安，药产川源一炁出。透幙变化有金光，一轮红日常赫赫。世人错认坎离

www.789pdf.com

www.789pdf.com

精，搬运心肾成间隔。如何人道合天心，天若符兮道自合。万缘放下毫不起，此是先天真无极。太虚穆穆朕兆捐，性命关头忘意识。意识忘后见本真，水清珠见玄难测。无始烦障一旦空，玉清降下九龙册。步霄汉兮登天阙，掌风霆兮驱霹雳。凝神定息是初机，退藏密地是常寂。”

吾昔度张珍奴二词，会有宗旨。子后午前非时也，坎离耳！定息者，息息归根中黄也。坐者，心不动也。夹脊者，非背上轮子，乃直透玉清大路也。双关者，此处有难言，忌忘神守而贵虚寂与无——所守，守此义也——液子是化，血子是成，而后子是返先天，气于是返神，神于是还虚，虚子是合道，道子是圆志，志于是满愿。诀不胜述，此处是也。（此十三句，惟我宗坛遗册有之。）至如地雷震动山头者，真气生也，黄芽出土者，真药生也，而基皆筑于神守双关也。（此一句亦惟宗坛遗册有之）小小二段，已尽修行大路，明此可不惑子人言。

昔夫子与颜子登太山顶，望吴门白马，颜子见为匹练，太用眼力，神光走落，故致早死。回光可不勉哉！

回光在纯心行去，只待真息凝照子中宫，久之自能通灵达变也。总是心静气定为基，心忘气凝为效，气息心空为丹成，心气浑一为温养，明心见性为了道。子辈各宜勉力行去，错过光阴可惜也。七子勉之。一日不行，一日即鬼也，一息行此，一息真仙也。参赞化育，其基于此，七子勉之。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第四篇

吕祖师三尼医世说述

www.789pdf.com

www.789pdf.com

吕祖师三尼医世说述

龙门第八代戒子黄守中题
龙门第九代戒子陶太定辑
第十一代闵一得谨疏
第十二代沈阳一恭校

吕祖师为太上门下关尹子嗣道曾孙，本唐宗室，姓李名琼字伯玉；避武后之祸，偕夫人金氏隐于嵩山深谷，改姓吕，名曰岩，字洞宾；夫人殁，因号纯阳——钟离祖师弟子。元世宗敕封警化孚佑帝君。

三尼者，孔子、如来、老子也。《心印集经》曰："青尼致中，仲尼时中，牟尼空中。三尼师师，文尼翼司，三尼克传，文尼斯赞，宏敷教育，裨生化之源"。此元始诰文尼之文。本经又言："纯阳真人，化号文尼，职司铎化，故诏以三尼之道，敷锡于世，阴鹭下民。"——吕祖师之统儒释道以宣教，天所命也，是以宝诰亦称为三教之师。

《医世说》，乃三圣之精蕴，发育万物，峻极于天。开辟以来，天下之道无有大于此者。吕祖述之，以开无量劫怀保惠康之化。所言入手之则，虽属玄门，实不外始基于定静。定静乃三家同入之门，惟道宗功法较为简而易晓，故拈以示人。至于尽性知命而功及于天地，则三尼同道悉该于此焉。吕祖笔之于书，以授门下，历代祖

www.789pdf.com

www.789pdf.com

师宝之，藏于梅岛之龙峤山房——地为黄隐真律师别业，今址犹存，地离云巢二里许，金盖之东麓也。

是书原序为陶律师石庵著，其标题盖出自隐真律师。曰“吕祖师三尼医世说述”者，正以明是书尚有三圣本经，吕祖述其意以教人云尔。

第一步说法

䷡ 大壮

〔本易象以明各步功法，非尽以卦气时序言也。“大壮利贞”：大者正也，内乾外震。乾为天、为首，震起也，故功起于此。“帝出乎震”：帝太乙也，即真一之宰也。震巽特变为多白眼：目注脑则向上，故多白，谓当注视乾宫也。震，阳之动也——意者心之所发，阳气之动也〕

若曰：法先闭目，意敛目神，向脑一注。

〔簪中书同。“若曰”者，明非本经。盖本经简奥难晓，吕祖述其意若曰如是如是也。陶律师本无“若曰”两字，次句有“微以”两字，末句“脑”字下有“际”字，“一注”作“存守”。吕祖曰：“存者真一，守者真元，真一是性，真元是气。脑为髓海，又为天性都会府，犹天上之有玉清胜境——其境至清，高居星月之上，乃太无之天。能知存守，自能明道。”〕

继于脑中，向顶注之。

〔簪中书同。陶本“中”作“际”，下句有“门上”两字，“注之”作“一注”。吕祖曰：“脑为人身玉清宫，元始所居。顶曰囟门，穴名百会，乃三元聚会之所，上

www.789pdf.com

www.789pdf.com

接三天真一。向顶注之，真一感通，真元汇注，得见红黄星点若雨洒下为验。”盖真一无形，所可见者真元。真元者，真一所生之气也。

（一得）按：《礼》曰：“本于太乙，分而为天地，转而为阴阳，变而为四时，列而为鬼神，其降曰命，其官于天也。”太乙即真一，天之宰也。首为人身之天阙，故迎乾必于首。《易》曰“乾元”曰“首出庶物”——乾为天为首也。《虞氏易义》：“乾为性”。——天命之性也。心目“注之”，即《尚书》所谓“顾諟天之明命”朱子曰“常目在之也”。《内典》曰“大佛顶首陀罗尼”——言慧光如日在佛顶也。又曰“斯是如来无见顶相，无为心佛”，又曰“摩顶令其开悟”——言人之性光皆在顶也。儒释二家医世功法，以经义参之，与此书宗旨重规叠矩矣。〕

此为下手第一步。

〔赟中书同。陶本每步此句有“功法”二字。吕祖曰：“法，法则也；功，功用也。”“法先闭目”者，目为我心使气神。《法录》“目神在天，即为苟毕二帅”。其在人身，行则注于两涌泉，坐则注于两腰肾。闭也者，凝字之义也。曰“微以”者，有以若无之义。意为心神之号令，令出乃行，犹人君之有诰敕也。曰“上注”者，有透顶而上之义。所以注迎真一之元，以护身世也。〕

第二步说法

䷀ 夬

〔内乾外兑。《逸象》：“乾为神，兑为通，与神通气

www.789pdf.com

www.789pdf.com

也。”——引乾气下通之义也。夬，决也，刚决柔也，君子道长，小人道消——小人谓阴。阙门下通于腹，腹为阴，引乾阳下注，以决阴也。〕

乃自百会，下游阙盆。

〔簠中书同。陶本作“继于脑际，向下胸堂。”百会，穴名，其穴在顶门。阙盆，亦穴名，其穴在胸。吕祖曰：“此不言意，意在其中。”曰“下”者，引一引元并下之义。味下句自可见。〕

䷀ 乾

〔元亨利贞：元始，亨通，利和，贞正。元始，谓易生复初，探赜索引，万物资始。亨通，以阳通阴。各正性命为利贞。心以上为阳，腹为阴。胸乃阳始通阴之界，天下之赜将由之而起，不可憧扰。乾有伏坤，驭动以静，乃为体得闲趣。体乾之德：刚健中正纯粹精。——此七者，所由觉空色相，一丝不挂也。〕

游夫阙盆，体得闲趣。

〔簠中书同。陶本作“用字胸堂，一丝不挂。”（一得）按：《易》曰“清明在躬”，《心经》曰“五蕴皆空”，盖同是道也。吕祖曰：“第一戒毋率躁，第二戒毋昏迷，第三戒毋莽荡。要识此中，本无一物，有何人我，有何内外，光明磊落，彻天彻地，物物件件，机动乃现。现非心体也。现而勿察，隐而勿追，如浮云之点太空，过而已矣。所当迎者，清存十分，得迎三五。”盖此一步，《参同》谓之“上德”。德以清虚恬淡，一尘不染。得失有无，不稍粘滞，乃为得法。〕

www.789pdf.com

www.789pdf.com

此为下手第二步。

〔吕祖曰："此步中必现有纷纭景象，若稍滞稍扰，天君有病，不惟无益，为害非细。而于下步便无下手处矣，可不戒哉！"（一得）窃谓：能体游字、闲字，意义自得，行合祖训焉。〕

第三步说法

䷫ 姤

〔内巽外乾。彖曰："姤，遇也，柔遇刚也。"——阴为柔。"刚遇中正，天下大行"，谓以刚克柔。五中正，故刚遇中正。阴始生，故宜勒照。姤与复旁通，复则龙蛇俱蛰，姤则万物发扬——阴阳相伏之理。象曰："天地相遇，品物咸章。"故为万路齐开。"天下有风"，无路不通也。〕

运值正午，诀惟勤照。

〔篆中书同。陶本首句上有"已而"两字，下句作"万路齐开"。言此中元运旺，既庶且富，无物不备，有日中则昃、月盈则阙之俱，故当有勤照作用。正午，于世为中元，于身中为心，于功候为活午时，乃一阴初生之候，宜勤照也。〕

䷠ 遁

〔内艮外乾。象曰："天下有山，遁。君子以远小人，不恶而严。"君子谓乾，乾为远为严。未于首，其位已远。远而严，正本清源之道。刚当位而阴渐长，故有偏颇之象。〕

www.789pdf.com

www.789pdf.com

已值未正，正本清源。

〔簑中书同。陶本“已”作“若”，下句作“便有偏颇”，盖民忘善之所致也。世泰已久，则民惟逸是安。逸是安则忘善，忘善则恶机已伏，自然之势也。宜体“正本清源”句义，乃有下手处。鄙意：诀则迎一以化之，不惟诀迎坤元而已。〕

䷋ 否

〔内坤外乾。彖曰：“天地不交而万物不通。内小人而外君子。”故外强中干。“大往小来”，故当植培，此天地闭塞之候。〕

一入申正，植培而已。

〔簑中书同。陶本“申正”下作“外强中干，须事植培。”意义与此书同。盖值申正，运当下元之初，其时人民燕安成性，罔知奋勉，无有远虑，风气浮华，举止文胜，故曰“外强”。惟民生厚，其气已漓，百产亦渐耗竭，故曰“中干”。一旦劫临，挺而走险，适以速毙，诚可哀也。志斯道者，诀惟植培为事，所以思患预防也。〕

䷓ 观

〔内坤外巽。象曰：“风行地上，观。先王以省方观民设教。”观主化民，故当致新。五位未变，为“大观在上”。近乾爻，故迎乾。陶本曰“成贤劫”者，酉时卦中有蹇有明夷，值运之艰也。〕

若至酉正，诀惟致新。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

〔箕中书同。陶本“酉正”下作“诀惟迎乾，以成贤劫。”义与此书相表里。酉正者，下元之中运也，旧染污俗，迎乾气以廓清之，使民自新也。顽谗犹欲并生，使民自新，则劫运之来，化大成小，所谓贤劫是也。较诸兵火相乘，不已相去多多乎！吕祖盖有深意存焉。贤劫者何？饥馑疫疠昏垫是也。〕

䷖ 剥

〔内坤外艮。此戌卦也。乾凿度曰：“夫阴伤害为行当九月之候，阳气衰消而阴终不能尽阳，小人不能决君子也。”谓之剥，言不安而已。彖曰：不利有攸往，小人长也。”〕

䷁ 坤

〔六爻皆阴。此亥卦也。卦德为柔顺利贞，卦气为灭藏于癸，极晦之象，阳尽灭也。故有“履霜坚冰至”之占。戌亥为剥为坤，此曰“法惟屯蒙，以俟复”者，舍值时之卦。而言“因时之用”，谓此时惟当息养。盖戌亥于身为下极，于世为下元之下运，言内言外，皆当息养也。〕

运至戌亥，法惟屯蒙以俟复。

〔箕中书同。陶本下句作“屯蒙而已。”意义与是书无异。屯蒙者，万物冥昧之象，养之以俟其复而已。屯，内震外坎，动而遇险，劫运多艰，故屯利居贞。蒙，内坎外艮，坎智艮止，性灵窒塞，机窍未开，故蒙以养正。大元运之戌亥，万物皆息，小元运之戌亥，亦贵息养元气。吕祖曰：“究其致此之由，总因失照失培之故。”言

www.789pdf.com

www.789pdf.com

小元运之可挽于前也。（一得）按：《易》曰“凡益之道，与时偕行”，《书》曰“道有升降，政由俗革”，此儒教之视否泰元远而医世也。《华严经》曰“清净光明，遍照世间，以无碍愿，住一切劫，常勤利益一切众生”，《楞严经》曰“于恒沙劫中，救世悉安宁”，此释教之历无量元运而医世也。〕

此为下手第三步。

〔赘中书此句上有“吕祖曰究其致此之由总因失照失培之故”十七字。按前后文均无吕祖曰字样，当是后人以此书质诸吕祖，录者误入正文耳！今采入前注。窃按是书，二步以上自顶至胸，言身不言世，乃是自修之事。浑浑穆穆，不必分时体验，故不言时。三步中分言六时者，功用至午位则为心，乃一身之宰；一世之宰；至未以下则为腹，为阎浮提。世事不同，补救之法亦不同，故逐时分析言之，以明随运之用。此六时之用，皆学问之事，谓当裕道法于未用之时。午未申酉戌亥，皆迎一迎乾之所贯注。乾，君也。盖有随时医世之学术，而后可以任斯世之重；能调元赞化，而后可以上格君心。欲从事于泽民，必先以致君为主也。〕

第四步说法

䷗ 复

〔内震外坤。震，修省致福。坤，德合无疆。彖曰：“复亨，刚反动而以顺行，利有攸往，刚长也。”阳来返初，而应天行．阴顺之，明良之际会也。〕

www.789pdf.com

www.789pdf.com

已而华开见佛，自造庆会，於（音乌）万斯年。此为下手第四步。

〔簇中书同。陶本“已而”作“既乃”，下有“别有妙用，不外忠贞”二句，“自造庆会”下有“得致”两字。华，心华佛，喻君也。开者，开心见诚之义，中无意必固我，随机导引，格非启沃，大有红炉点雪之神。“不外忠贞”者，言忠贞则咸有一德，上下交孚，不待语言文字，故曰“自造”——诚之通也。忠则表里如一，贞则夙夜匪懈，是以能充满其肃肃雍雍之气。而君臣皆在一气之中，为上为德也，天下亦皆在一气之中，为下为民也，海隅苍生阴受其福而不知矣。吕祖曰：“惟知迎一与元者能之。”（一得）按：《书》曰“燮理阴阳，寅亮天地”，《楞严经》曰“于大菩提，善得通达，觉通如来，尽佛境界”，《持世陀罗尼经》曰“利益安乐，一切有情”，同此功用也。〕

第五步说法

䷒ 临

〔内兑外坤。兑悦坤顺，故无间。元亨利贞。彖曰：“悦而顺，刚中而应。”——“悦而顺”，混一之原；“刚中而应”，妙凝之德、大亨以正也。〕

于斯时也，功造无间，一举一措，不谋自合。盖已两气混一，志神不二，是妙凝之神验。此为下手第五步。

〔簇中书、陶本同，文正藏本有小异。吕祖曰：“行到此步，益宜人我两忘，任此乾坤正气氤如氤如，有弥天盖地气象，乃得此验。偶或现有庚机，必当参迎人元

www.789pdf.com

www.789pdf.com

以通之，倍迎乾元以新之，坤元以和之，寂体真一以一之，自然君圣臣良，上下一气，功行不息。造致雍熙，计日可待。”（一得）按：《书》曰“咸有一德”，《金刚经》曰“以福德无，故如来说福德多”，皆是道也。〕

第六步说法

䷊ 泰

〔内乾外坤。彖曰：“天地交而万物通也，上下交而其志同也。”象曰：“后以财成天地之道，辅相天地之宜，以左右民。”以阴辅阳，坤承乾命，庶绩咸熙，四海升平之象也。〕

功到此际，朝宁雍熙，百工亮采，而民隐君悉。从而加迎真一，下照万方。继迎坤元以抚之，乾元以一之。物产繁衍，民行淳驯。此为下手第六步。（驯当作良）

〔簏中书、陶本同，文正藏本句繁不悉载。（一得）按：《礼》曰：“德者，性之端也，极乎天而蟠乎地，行乎阴阳而通乎鬼神。”功用至此，天地顺而四时当，民有德而五谷昌。诗曰：“允矣君子，展也大成。”——合内外道也。《金刚经》曰：“佛说非身，是名大身，纳大千于一粟也。”《弥陀经》曰：“阿弥陀佛国，众生无有众苦，但受诸乐，是故名为极乐。”皆道在一身，效在众生，申锡无疆之轨也。儒释二家医世之道，亦该于此书矣！

吕祖曰：“此抚世之极功，圣人之能事，然非有待于外。六合九州，不出坤腹，呼吸可通，尽人能学，惟在志坚，切戒私智用事耳！”又曰：“天地无心，寄心于人，人故能行，行必有成。”又曰：“要知世运之有上中下，犹

www.789pdf.com

www.789pdf.com

人之有少壮老。人无不愿常少壮，天地岂有不愿常上中哉！至人体之，故垂是说以俟志士。然有至玄玄理，终古未经道破。余昔早闻是说而窃有待，及既道成且圆，甫知昔既未事，今亦惟能述此说（曰“述此”，说明非本经原文，祖师述其说以示人也。）以俟后之躗行者。汝曹姑勿穷洁（详语意，此经之道甚大，仙真且不得尽闻，凡人不当穷诘秘录。赖祖师慈悲，吾辈得闻说述，岂非三生之幸乎？），今姑为汝曹详述其能致之本（可见全经上半部尚有修为功夫，下文乃述其意耳）。乃曰：“《参同契》、《悟真篇》足以圆命，《唱道真言》足以圆性，《大洞玉经》足以化凡，《三尼医世》足以证果。无如《参》《悟》两书，中多隐秘，易入歧途。《大洞玉经》，经义简该，藉化气质，功用极神，加之《唱道真言》，仗以炼心，则三宝淳粹，然后参以《参》、《悟》以圆命，《医世》以证果。证果，计行以证者——行有巨于《三尼医世说》乎？呜呼！匹妇衔冤，三年不雨，凶乃尔，吉亦然也。余尝亲印诸“三尼”咸云如是如是。“三尼”又曰：‘性功不圆者验不淳，命功不圆者致不坚，气质不圣者用不神；三宝尽圆返夫先天者，行之藉诸人。’此即至玄玄理，吾昔未之闻也，汝曹今可悟矣。否则两大自谋何其疏，万圣同寅何其懈，岂非有生以来一大疑团哉？汝曹今而后趁此生年月日，时时力行勿怠，尽此报身而证果，不亦宜乎？然治病要知源，病源不知，如何下手？两大，无心无欲者。然而好生，生多则乏。医有子病补母，母病补于。若夫保极而新民，一法也；爱民而悍灾，一法也。惟此医世，乃有循环补剂，用用无穷，不费一钱，不劳丝力，坐而致之，功圆上升。与其从事三千功八百行须藉人力，不若行凭一念，操纵自由而诀又不繁，乃反空度

www.789pdf.com

www.789pdf.com

岁月，不亦惑乎？时哉时哉，幸毋待焉”。——此道光三年分所示者。

又曰：“两大元复，则物产茂，生人良。人良则物茂，物茂则人良，人良物茂，非世泰乎？非有互相医治之义乎？又何观望乎哉！昔姑射（音弋）山神人姓许名晶字子由，创医两大于尧舜时，而洪水平，苗民臣服，非明征欤（葛陆问答亦载此）？其尤著者，佛说《持世陀罗尼经》，亲授妙月长者于骄弥国，迄今西域受其赐，见诸内典（彭尺木佛藏随笔亦引）。厥功厥德，可胜量哉？吾宗以此道证果仙者，惟北派七子。然而尽人可学也。以者未奉玉清神母懿旨，秘不敢泄，今则统沐懿旨，诰下三天，普敕三界，准行授受，无分男女。三天三界，昼夜巡护，授持善信，有感斯应，魔无干犯。洵是开辟以来未有之遭逢，造化幸甚，亿万世世幸甚。然贵有以身率者。余诀则以得合真一为本，而功用总自胎息一节始。余知道不终隐，故昔降说述存于兹山之龙峤山房也。今更彻底宣示未泄，汝曹应共凛遵，慎毋稍存期效念。——无验自验，理如是也，道如是也。”

吕祖之训如此，有志斯道者，阅是书，必能发所未发，身体而力行之。三尼且默鉴之。此（一得）采集吕祖遗训，疏解是书之本意。其余强半采诸蒋元庭侍郎纂刻吕祖《天仙正宗》内集。侍郎有跋，谓：“闻云南五华山藏有《祖师医世说经》，似合内集所示玄义。历访未得，得则拟以冠诸内集，盖必有要妙存是经中，《道藏》未采，缺典也。”（一得）窃以侍郎所闻，或即鸡足山本，得之传闻，故有是经云云耳！盖以陶律师原序核之，决非经闻，而谓《吕祖医世》亦误也。识此以俟考，（一得）谨识。〕

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第五篇

吕祖三尼医世说述管窥

www.789pdf.com

www.789pdf.com

吕祖三尼医世说述管窥

金盖山人闵一得著

其一

按《医世》说："吕祖师奉教于三尼。"石庵陶律师谓：是三圣在天之灵，宣说参天地、赞化育之大道，祖师尝得闻之而述以示人者。其大旨，不外即身以治世——是道非法。据管窥，乃从三才源头上立脚者。《医世》经文——玉清之宝笈。盖深奥如《大洞玉章经》，凡人难晓，非人不可妄传。故祖师不宣示本文，而但述其说以示诚心学道者。又恐学者不知入手之门、故娓娓言之，谓当以《参同》、《悟真》了命，《大洞玉经》化凡，《唱道真言》炼心，然后以《三尼医世》证果，则《医世》经义自可默会，而行之自有步骤。使世志士得其大略，诚以事之，敬以行之，从此上续三尼心学，累行积功——惠而不费，大而非夸，天仙之梯航也。窃尝息心体会，即身即世，宜事培元。元培，功乃进焉。

其诀惟何？虚我色相，一我气神，卵而守之，久则内外无间，神完气足而精化。此身之神气既旺，则所事得实，必无不济而中止之虞。又久之，乃一丝不挂，身世两忘，归于太无，功竣一敛，全复太初，而缩斯身斯世于祖窍之

www.789pdf.com

www.789pdf.com

中，悠然住手。斯时也，身世两益，嗣则相力加进，自戒计验计程。所当刻省者，身不可不端直，心不可不专一，行不可不坚不恒，置身世穷通于不问而已。

其二

忆昔事此，每到身世两忘，旋现一境：上截澈清，下截浑和，虚无边际；返而内照此身，肢体脏腑空无所有。但觉白者天如，黑者地如，且有激浊扬清之变化，流露于动静之中。寂而体之，下界迭现，历历布若棋局。更寂体之，又见熙熙攘攘，纷若明窗之尘。以是气机之征验叩之吕祖，吕祖曰："向之初现者，三才混一之太极；继而现于内照者，一身之太极。其后纷纷迭现者，是混一太极中含世宙亿亿太极之玄影，统摄于一心之中。惟能体而勿滞，见而不着，日时行动而勿间，三才真一感而下合，乃可中加作用矣。若未迎合真一，但当循是征验，益加虚寂其心，置此真元景象于不见不闻中，庶不为元所障，久之自可冀得真一。喜汝不由想像而得，玄影印心能不动念而加寂体，不负太虚保举，汝其勉诸！今所得虽属玄影，一得真一，便非玄影已也。然斯真一，岂得以岁月期哉！噫，玄影入腔，进功之阶，汝其勉之。"此为嘉庆十六年事。盖以初步进功必由之境，故识之，以为同志者先路之导。

其三

是道入手，现黑白，见升沉；是为消息，而总以自得为真。苟有心想，便落幻妄，故以得见真一为宗。真一者，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

持之不得，体之则存。上所言者，乃是真元。元之为物，有一以持之，内则用以治身，外则用以治世。第本一气，忽判成两，轻清者上升，重浊者下降，此自然之道，而至人必究其所自。据理而论，静以致清，动以致浊，而使之一动一静者，非无神以宰之也。在人之宰曰心，心乃至灵之物，必凭一念以定——所谓志也。君子所以贵立志，成贤成圣，皆此志之定力。知此，则治心有法矣！

治心之法，不外刚健中正四字。如何刚，如何健，如何中，如何正？内问诸心，心自了了者，以有天赋之性在焉。中正性之体，刚健性之用，性即天心也。明此，则存养有方，而中有把握。（一得）有志未逮，窃闻先师绪论，谓学者当遵《唱道真言》以自洗刷，则心体大明，自能辨气机之先后。气机之滞，凡质之累也，虔奉玉经而气质自化。参诸《参》《悟》，不为喻言蒙惑，而七情胥归一性之正，禀赋乃全。于是用志不分，以之医世，出神入化，近则一家一村，远则一县一郡，推其极则四大部洲，无不调摄于此方寸之中。消其灾疹，则无水火、刀兵、虫蝗、疫疠；正其趋向，则俗无不化、人无不新、民安物阜，熙熙然如登春台。小用之而小效，大用之而大效。道如是也，而用之则存乎其人。人禀天地之气，故通天地之气而能运天地之气。人气为天地二气之枢纽，性命之功未圆则气不灵，性命之功既圆而四大已空，则无所依据以有为。故天仙亦让其权于人，此人所以为三才之一也。

其四

要知天地无心，非块然两大也，言其自然之道耳！作

www.789pdf.com

www.789pdf.com

善而百祥随之，作不善而百殃随之，皆自然之道也。而致殃致祥之柄，乃自人操之而天随之，是可见人有转移造化之力矣。其故何哉？盖从逆则凶，惠迪则吉。天本无心，惟人自召，听其纵欲则从逆而凶，消其戾气则惠迪而吉。转移在人，而藉有转之移之之人，一气转而人心皆转，人心转而天心亦转矣！

所谓寄者，非出而寄之也。三才一气，原是一物，言其形则有三焉。气以成形，各有所归，是惟太极。轻清者自归天，重浊者自归地，乃各从其类。动而愈出，生清浊者真元也。玄之又玄，妙清浊者真一也。君子知而迎之，合同而化之，令各返夫先天，乃为得诀。

斯真一也，群居而不异，独立而不孤，同得而分，各得而合。盖元与一，是一非一，是二非二。离气而言曰真一，合气而言曰真元。天心之气曰真元，真元之宰曰真一。真一即天心。天心无形，赋于人而有形，即真一也。真元有气，藉心迎一，藉一救元。天以真一真元铸有形，吾以真一真元培有形，令各安泰，是曰医世，是性命之学。

有为而无为者，尽心尽性以致之；得验与否，不欲人知；远近久暂，证果之高下定焉。君子存心，合内外以成其道，不计功效，况计人世之勋业哉！盖以是为性分中事，一有所为，不可与言道。士所以为四民之首者，以其有化民之责也。得闻是道，可不勉欤？

其五

是道也，当于定静之中，寂审气机之通塞，及既充和，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

一守清明之在躬。有性命合修之理，而医世之用赅焉。（一得）尝学之，窃有所会。方其由心注顶，由顶达胸，奉元首而启乃心——明良之象也。乃由其胸达腹，奉天心以鹜下民——康济之事也。以一身言之，则为通理督任之法。继由下极穿尾闾、循夹脊、透玉枕、上昆仑、驻泥丸，天雷一震，甘露沛洒，五脏清凉。斯时任督已交，天气降而地气升，煦妪发育，含宏光大，品物咸亨，上下成泰，朝野不隔，而民亲其上——是实其腹而藏富于民也，地不爱宝，上达天庭，膏泽洋溢，复下华池，驻护绛宫者，下流上通——所以致雍熙也。从而坤乾并迎，绵绵照注，俗化民新，漪漪盛哉。——究其得致之由中有真一以宰之耳！

斯道也，谓之升仙之宝筏也可，谓之医世之神功也亦可。然非致虚极、守静笃、诣力充足，则不可以行。

吕祖曰："顶不知存，存不至足，胸不知存，存不至足，腹不知存，存不至足，前三不通也；下极不知存，存不至极足，后三不得通也。三三通，一半功，成仙致治攻复攻，下半功夫闭巽风。"按：攻，专治也。巽风，鼻气也。鼻有两窍，致闭乃圆，不从鼻漏，直由黄道载升载降，而鼻若虚设，乃谓之"闭"。此虚极静笃之验，盖得孟子直养之义焉。养者何？养此真一也。孟子所谓"至大至刚塞乎天地之间者"、"无若宋人然"，则得矣！

其六

忆昔学此诀未了了，但趺其足，直其体，虚其心志，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

平其气机，安守下极；既觉充和，渐热若灸，安守如故；觉此暖气，腾腾向后，寂守勿助；又久之，乃觉下极宽广，气机无稍阻塞，知已透关欲上矣。——关者，尾闾是也。微用下翘上耸之诀，随机纵任之，便觉脊背非背，旷若通衢，平衍上跻，绵亘数十里。琦花夹道，步者骑者、兜者笠者、负且乘者，肩摩毂击如五都之市。其中冠盖云集，辎重辐辏，雕题凿齿亦接踵而来，自有万国珙球趋赴神京之象。忽见白虹一道，起自北海，肃肃有声，直趋峻岭而南。元神殿而随之，见山顶极平广，中峙殿宇，金璧辉煌，精曜华烛，别有天地——此道家所谓昆仑，内典所谓兜率，实人身之元首也。此中不敢顾恋，俄见赤气炤耀，起自天南，隆隆有声——知是天罡。砰磕一震，与白虹相击，乃合成蜷蛛。长桥横空，上有羽葆旌幢，往来杂沓。已而风送繁响，馨琅磅唐——知是天乐，不敢倾听——又见星冠羽衣，仙禽神兽，环珮鸿纷，绚若圆画，霭然灿然，弥满空际。斯时心怦怦欲动，凝神强定，倏寂无所见，黑宰成夜，心又稍动，且有虎啸猿啼之扰。镇静久之，大声忽起，疾若霹雳——知是剥复机关——息心候之，略有甘露霈注，遍体作旃檀气。寂然不动，光明顿开，见沃野千里，城雉环列，气象壮丽——知是释典所谓帝释天，道典所谓鄞鄂也——肃然起敬，果见天神 衮 冕下降，舆卫庄严。身即俯伏，存迎真一，布护天宫。有顷，忽觉身随云逝，远离阊阖，回视天宫，五彩炫目，俯见大地如棋局，遍观遐迩，绣壤相错，山川纠纷——知是下方——云气垂注，瑞光纠缦。锦覆大千。定神谛审，熙来攘往之众，粟如蚁如，

www.789pdf.com

www.789pdf.com,

既而渐近，历历如掌示。斯时心目中，觉众庶非众庶，直是一我所分现，众庶之悲愉忻戚悉无所隔，直是一我所亲尝。——此即融万为一、物我无分之真境也。盖此真境，胞与众生，春满乾坤，三元之气妙合而凝，斯身斯世均在太和翔洽之中，惜尔时未及加迎真一，陶镕于林林总总之间。虚静内观，遂入浑穆。久又久之，元神出定，吾身趺直如初，而颜色顿变，忽成少年，须发皆变白成黑。——此为嘉庆十八年长至日事。

予学问疏漏，功夫未足，遑敢云有益于世乎？谨以所历之境叩之吕祖，吕祖曰："得之矣。能行不怠，必有征验云。"以上所历之境，不必尽泥，盖各有精神诣力之不同，不可按图索骥也。

其七

谨按是书，离世以事身，原可成仙。即一身包罗一世以医之，身世皆有功而证果，是正一举两得者。个中消息前已略呈其概，所当空净者，凡情凡绪与妄觉妄知也，所当迎存者，乾元坤元真一也。盖乾无坤不和，坤无乾不清，知迎坤乾而不知迎两元中之真一，是犹以水火煮空铛，万无得丹成仙之理。——以中无物耳！物者何？真一是也。得真一则个中有主，措施无偏胜矣，此《医世》之纲领也。诚而行之，诀中有诀，盖不外有真我以持之。所谓以我之真，感合三才之真，逆而行之，复完太极。浇漓亏损之处，斟酌清和，维持调剂于期间，当不计岁月，不计功验，尽此报身而止。古人行之见诸典册者，周时吴会张讳亚字善

www.789pdf.com

www.789pdf.com

勋，以医世之道阴行名世之功业，默辅周召于成王时，道洽政治，福祚无疆，而证文昌果位。事载宝录，《文昌大洞仙经》原叙亦引之——叙为存华魏元君手著者。

（一得）沐先师晓谕，黾勉从事于迎元，而尚未注意于迎一，盖以性未明彻，真一之一恐难协应，亦因未闻个中玄理，妄有所待，欲得另参秘旨而后行之。然迎元之应，已历有神验。（一得）久寓之乡，春花重放于秋季非一次二次，三四五次也。如金盖之云巢，姑苏之大德庵、莲华庵、葆元善堂，禹航之天柱观、半持庵，武林之寂宁阁，上海之小蓬莱，若杏若桃、若玉兰紫荆、木笔木瓜、西府海棠之属，秋令作花，灿烂棻馥，酷若三春，万目共睹，题咏成贴，九九桃花，吕祖师尝赐诗，诸君子和之——事在嘉庆十六、七、八三年。金盖之花木尤盛，遍满山麓，岁放成例。斯十年中，吴沈门桑椹，重实于小春者，亦有七载金盖之河埠也。嘉兴童翁名宏毅，衰颓足蹇，有神相断其寿数终于是岁之腊，年已七十矣。得是埠冬实于树，服之盈握，骤强健，弃杖入山，往返七里许，身轻如飞。归采斗许，纯紫者配丸配酒，常服之，次者配于施药方中，治病无不立愈。乃岁岁如期来采，救危疾无算。其友莫达诚，顶患血瘤，大如拳，皮软薄若熟柿，翁以椹酒杯许饮之，入口片时，痒不可忍，立即平伏若失。遂与翁发愿，募砌进山石路千二百步有奇，造石桥二、路亭一。亭名止止，吕祖降坛为之题额——初，宋梅于春常止此，赵松雪题其亭曰“鹤止”，今重建，吕祖示人知止之义，故改是名——钱唐鲍薇垣太守锟为作碑文，详志造桥砌路胜因，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

梁侍讲山舟同书为之书。是年春，山上院中忽生杨柳红蓼，今柳已成阴，红蓼每岁皆发。柳叶能治疟疠，红蓼入曲酿酒，能消中胀。迄今嘉湖杭郡有疾者咸来采取，呼其柳曰“神柳”，蓼曰“仙蓼”。叩之吕祖，祖曰；“由气化而生，古来有之，事载《径山志》，为国一禅师事，不足异也，然亦足为迎元之一证。九九桃花，载在《续文献月令》，为林侍宸灵素广陵故事，吾题咏载焉，今所题诗即用广陵原韵。此非仅迎元得致者，喜秋桃岁放，放亦繁衍秾郁，类昔广陵风景矣。汝曹勉之。”又曰“汝曹亦知林侍宸之仅证灵钦秘录一代宗师者，其故何哉？将大道而树私名，一也；及既赴召，迭以法显，二也；反舍真一，谬云有待，三也。使其能不赴召，而密迎真一以医世，宵小潜消，天下太平，其功尚可量哉？迷不师古，吾曾谕示，而有待之见牢不可破，以致不能直上天衢，惜哉？”——此嘉庆二十一年短至日示。

（一得）学力未充，辄蒙祖师奖许，其应在草木者，众所共见，故志之以劝同志。若众所不知者，为所当为，不欲为外人道也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第六篇

樵阳经女工修炼箴言

www.789pdf.com

www.789pdf.com

樵阳经女工修炼箴言

纯阳吕祖　　传
济一子傅金铨述

太阴炼形，与男子修炼之法大同小异。初功下手，闭目存神，大休歇一场，使心静息调。而后凝神入于气穴（在两乳间心窝上），将两手交叉捧乳轻轻揉摩二十遍，将气自下丹田微微吸起三十六口，仍用手捧乳返照调息。久久自然真气往来，一开一阖着成鄞鄂，神气充足，真阳自旺，乳如男子，是谓斩赤龙。如此久久行持，后不必捧乳吸气，只凝神子炁穴，回光返照，是谓玄牝之门也。真息悠悠，虚极静笃，阳炁薰蒸，河车运转，万朵紫云笼玉宇，千条血脉贯泥丸。自觉一点灵光，不内不外，自下田上升绛宫、泥丸，下重楼归于金胎神室，回光凝神，真息住于中宫鼎内，是神入室矣。是为玄牝，是为胎仙，即一点落黄庭也。其后十月功夫，阳神出现，粉碎虚空，一路修真，与男子同，无彼此之别也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

女功炼已还丹图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

圣师云："女子太阴先炼形。"初行功即要意栖乳房，行住坐卧皆宜如是，行至四十九日，行住坐卧意守中极（中极者，即心之下、血海之上，当中虚悬一穴是也）。行住则宜默运天庭，坐卧则宜意守中极、血海，如鸡抱卵，一念不起，百想俱无。但行此功，真阴未动，脉络未通，必多倦睡，须行指脑下垂之功。指脑下垂者何也？即回光返照：以眼观鼻，搭定雀桥，下玄膺，至重楼，归中极，入血海，以水会火，片刻倦睡即醒（此即调药炼心之法）。如妄念一动，仍守中极。少年女子炼至百日，不为外物所扰，血海自潮，真阴自动（动者，非身心动，是血气发潮，似有不可忍之景象，其乐也融融，难以言语形容，是由无念而自动。此时切不可动念，念动则散。惟宜把定元神，用法采取）。此即小药发生，须行采取之法两三度（以机息为止），仍守中极。采取之法：以眼观鼻，过雀桥，下玄膺，到重楼，入乳房，游中极，归血海，行分水，透玉枕，升百会，下泥丸，入明堂，仍降下中极而归血海，将真意守定中极血海，入静入定。如其阴生，再行采取之法，机息，仍守中极血海。凡行此功，须戒暴怒、风寒暑湿，以及生冷瓜果、火煎之物。此时定要捡点，倘风寒入窍，药难医治。总要万缘放下，一尘不染。如果照法行持，一日之间真阴之气能动二三次（此动要分真伪：有气机之动，有念虑之动。须无念无虑无欲而自动，方算真阴发动。），只要百零七日，血尽化炁，赤龙自斩，变成乾体，基已成矣，还丹有何难哉（注云：女丹经多言女子行功，每逢月信一到便要停功，此说谬矣，皆由未分清晰误也。凡女功所重者气机也，但其中有壬癸之分。如壬水初来癸未来，此即信

www.789pdf.com

www.789pdf.com

到也。信到彼自知之，或头昏，或腰疼。信至而潮犹未至，此时正宜回光返照，默守乳房血海，用采取之法以补脑筑基，则所采者壬水非癸水也。如癸水一到，自应停功。必至三十时辰两日半，癸尽之时，仍用采取之法。采至何日而止，其中大有天机口诀，须求真师口传心授，不可妄猜。如果得其传授，少年百日便可基成)!

行功到此，自有考验，赤龙自斩，乳头自缩，如男子一般，而真阴之气化为真阳矣。此时须要道侣同心扶持，候真景到时采小药过关(小药过关之时亦在景象。果到基成药产，丹田有火珠驰骤，血海如汤煎，鼻搐身震，切勿惊惧。此处亦有口诀，要待师方免危险，不然恐真火变成凡火，一防焚身，二防颠狂)。如有得真师传授者，药既入鼎，便要知炼药之法(法待真师口传)。若不知炼法，不能结丹，得者必失此药。既名小药，自宜用小周天火候(小周火候亦有口诀)，进阳火、退阴符而煅炼之(符火有候亦有数)。炼至一月小周数足。或药之真伪，丹之结否，自有考验。如小丹果结，每逢入室静坐，遍体火发如蒸笼之气一般。只宜默守中宫，讷言不语，听其变化。霎时之间，见一火珠如豆大，从明堂射出一丈多高，如闪电一样此乃基成得药之真境也。

斯时虽有炼药秘法，总要一念不起，五蕴皆空，任他天翻地覆、雷电震惊，我只将元神稳坐中宫，毫无畏惧，如鸡抱卵，如龙护珠，时当进火则进，时当退符则退(进火退符有候有数)，必炼至大静大定，炁足神完，火珠不现，小丹凝结而后已焉。此系筑基、得药、结丹三层口诀。后尤有四层，天机不能一口道尽，历来仙师授受皆系如此。果然功行至此，入仙之果证矣！以后用功与男子无异。但

www.789pdf.com

www.789pdf.com

女属静体，后四层虽与男丹同其运用，而其建功更速矣！

〔（真师总批）：凡孀妇贞女烈妇，能立定真正志节，始终如一，受魔不退，至死不变，贫富不移，坚贞不二，可授此三层妙法，循序渐进，暗有仙真护持，一切内外妖魔不敢扰害，终期大成。至于有夫之妇，人事未了，切勿妄传，倘恂情轻授，确有可据，无一毫妄诞之语、恍恍之论，实是天机不可轻泄。得其传者，俱系前缘，慎之珍之。〕

“午是阴之根，子乃阳之苗。”男子外阳而内阴，女子外阴而内阳。男子夺外阳而点内丹，女子夺内阴而点外丹也。女子行功，第一要明采身中之阴补身中之阳。阳者，精与炁也，阴者，神与血也。采于何时？须知月信将潮之时与月信潮尽之候。夫信者何？如人出外未归而信先至也。信至潮未至之时，急忙用功，或盘膝大坐，或观音半坐，俟身中神炁发动，回光返照乳房穴及血海，鼻息调匀，将所动之神炁用真意（即黄婆）从血海升入曹溪，一路直达囟门，由上降下到乳房而仍归子中极。且此法不可妄用（信来而潮未来之时可用，在两日之半后潮尽可用）。若潮信未净，妄行采取，必至杀身，谨记此法。少年血气旺者，心地静者，三月之久便可斩赤龙，而复还童体，而如桃花。如果功到此时，与醉汉相似，昏昏默默，昼夜光明不散，行持一年，基可筑固而人仙之功程验矣！

中年妇女修炼，须用太阴炼形之法。夫行此法者，须除思去欲，忘情绝虑，方行此道。算定某日某时月信至，未至前二三日，即宜静养，待至信到，子静室内调息端坐，两手放膝前，用食指摄于午上如拳，闭目存神，调息内观，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

由乳房照血海，候至真阴之炁发动，乃行煅炼之功。若此段工夫，要分真假清浊，如炼假阴浊气，必成疾病，医药罔效。果然真阴发动，周身如绵，醉汉相似，此时血海中如鱼戏水一般，其乐景有不可以言语形容者，斯为真阴发现之真境也。此景一到，即用真意引过夹脊，上玉枕，透泥丸，过雀桥，下重楼，入乳房，而仍归于中极血海也。倘或体衰气弱，二三月之久真阴毫无动机，无可如何，方用作为之功：先将右乳揉转十二次，后揉左乳十二次，摩脐腹三十六次，口中咽津液三次，咽毕，仍照前回光返照，虚极静笃以守之。如此每日子午二时行持不怠，不上一月自有动机，则可采炼。至真阴化为阳气，乳头缩而赤龙斩，变成男体则真阴炼形之功毕矣。诗曰："而如桃花肤似雪，到此赤龙永断绝。清静法身本无尘，功满飞升朝玉阙。"

丹基既成，而还丹可冀。赤龙一斩，阴血尽化，阳气在丹田血海之中不能久住，必要过关方成法身。此时身热如火，炁腾如珠，方用还丹之功，与男子之功无异也。若还至丹田祖窍，方用周天炼药之功。夫玄关一窍，万神万炁之祖也，内有先天之祖炁会合凝结，宜呼吸绵绵，一意守之不散，二炁自然交合，八脉自然流通，仙胎自然结成。再往向上之功。三年炼己，已成大还，而结圣胎。

仙胎结成，十月火候炼足，婴儿自现。或闻弦歌丝竹之声，或暗室生白，未来之事，他人之心，毫无隔滞，触景便知。到此可以造就身外之身，任他诸般境界，不可着他，不可惧他，我只一心守中，而壁九年，候阴尽阳纯，形神俱妙，与道合真，待诏飞升，永为王母之眷属，脱却

www.789pdf.com

www.789pdf.com

尘世之轮回矣。算来不过数年辛苦，竟成亿万年之快乐，斯世之妇女思之，又何惮而不为哉？

吕祖曰：

“可笑世间学道人，论天论地讲修行。天机妙诀都不晓，三家药物未分明。不炼炉中真造化，难免苦海堕沉沦。我今传你三教理，说段修行妙诀功。先讲天文并地理，天地三才要精通。男子修行伏白虎，女子修行斩赤龙。天地周流分度数，日月循还运化工。五千四八归黄道，金木水火转相逢。女子原是太阴体，须知太阴造化工。每日右旋十三度，二日半后行一宫。一月运行周天毕，女子气候亦相同。要知金丹真口诀，天人造化本相通。会得其中真妙窍，晦朔弦望仔细穷。一月运周机先动，两日半后即下功。若人识得天机妙，何愁女功不玲珑。再有一段真金诀，须共神仙仔细论。七星宝剑西南卦，双林树下运转轮。盘中宝珠夥夥现，一只白牛透昆仑。百尺竿头忙撒手，骑牛赶月伴老僧。又撞金钟无影寺，六月滴水化成冰。没弦琴音奏三迭，无孔笛吹出八音。木母伴作木马走，金公又随金乌行。二人翻江并倒海，看看要到高峰亭。洒了一点真甘露，忽然七孔放光明。到此一步紧一步，切莫扰乱并因循。待他一点来归壶，二五凝结始圆明。若问此歌何人作，两口传来渡女真。其中妙理悉包尽，莫负我今苦叮咛。”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第八篇

西王母女修正途十则

www.789pdf.com

www.789pdf.com

女修正途序

纯阳子誓渡众生，已有《九皇丹经注》，为男子修仙之津梁。不忍坐视女子具有夙根、素存道念者不得真传，误入歧途、沦子鬼趣。乃子己未孟冬朔日临焕彩楼，感不二仙子，诚将西王母口授魏元君真传，原名《女大金丹诀》阐之。申改女修正途九则，上仍冠以西王母三字，并请颁示女真九戒，以肃道风，共成十则，统沐慈准受授，然尤贵能身率者。仙子勉诸，道用无边，而道基还自十则始，是为序。

不二元君孙贞一曰：女真丹书，世岂无有？率皆混杂曲说，以致妄徒穿凿附会，自诬诬世。甚有导堕精灵者，祸流肆蔓。道祖浑厚，仅以沦入鬼趣概之。贞一切痛久矣！幸沐道祖委删订辑，爰雠剔之。一循西王母女大金丹诀文原本，参增玉清神母口授大道玄影，辑成九则，录呈鉴政。道不终隐，仰蒙申改。题曰《西王母女修正途》，冠以女真九戒文，共成十则。并请发明玄秘，俾知女子修真，地道无成而代有终，原有参赞化育之大道，大可身体而力行之，统沐慈准，便宜受授。从此女宗，不惟不堕歧途，且易直登天阙。道运之当重振也，敬立欢忭，拜序子武林焕彩楼，所以志幸也。全真正宗道孙孙贞一百拜，谨序。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

西王母女修正途十则

吕祖师申正重题　孙元君遵剔补述
太虚翁沈太师授　受业弟闵一得注

若曰按女修，应受九戒。戒律曰：行持不退，大有利益，戒果圆成，不经地狱之苦，生逢十善之家，名登紫府，位列仙班。今颁女修正途，应以九戒戒文为第一则。文曰：孝敬柔和，慎言不妒；贞静持身，离诸秽行；惜诸物命，慈悯不杀；礼诵勤慎，断绝荤酒；衣具质素，不事华饰；调摄性情，不生烦恼；不得数赴斋会，不得虐使奴仆，不得隐善扬恶。以上九戒能遵，方可受持正途。盖以所颁，至珍至贵，不戒授受，为亵天宝，授者受者，一体受罚，慎之凛之。

〔谨按：全部则则皆冠“若曰”两字者，文成于述授之手，乃代西王母金口口宣，记者之词。是犹佛经冠以“如是我闻”，道经冠以“道言”之义。又按此则则中九戒文，前人取冠于第一则则前，乃在净身、净口、净坛等等文列。吕祖申正全部，始将戒文加以申说，纂作正文第一则。从此道不轻传大义，开门见山矣。〕

若曰女修正途第二则，题曰“本命”。盖言女子，阴质也，月象也。当十三、四、五岁时，元炁充足、真血盈满，有阴中之一阳，月圆之光正旺，至天癸一降，元炁遂

www.789pdf.com

www.789pdf.com

破，真血遂泄。若到婚嫁之后，或生男女，元炁渐损、真血渐亏，虽月月有信水复生，即月月有信水复伤。女命难修，在此一着。女欲保命还元，须寻修诀，得诀以修，功成甚速也。题曰“本命”者，盖以女命还在天癸。天癸不化，命何能保？还元无日，无如修诀至珍。故以“九戒”文为第一则，而以“本命”文为第二则。先性后命之义。进体此则之下，接曰“性原”。盖言修性，正以保命耳！

〔谨按：全部除去第一则出自吕祖创纂，第二至九则皆属不二元君重订辑成。复经吕祖手正者，意在明显。故措词从达，恐复因文掩义贻误后人。见者切勿以文欠古雅，疑非仙笔焉。至如第十则，全经吕祖纂出，盖自申准以后，而续演政者也。〕

若曰女修正途第三则，题曰“性原”。盖言女子，水性也，花质也。时当年少，知识已开，即宜自饬，毋任戏游，兼戒奔驰。于斯时也，自有一点初经含于内牝，如星如珠，乃是先天至宝，藏于坤腹之上，位在中黄之中。女于斯时，若知洁性，不看淫戏，不听淫词，举止幽闲，动循内则，静则释如，则此一物得附性天，便成元一、不变赤珠、不化天癸。无如凡女无知、童性喜动，或随嬉戏，或逐跳奔，不无气动心摇、精神内乱、真炁不固，则此星星天宝油然融化，其热如火，夺门而下，破扉而出，举世名曰天癸。际此以后，纵或守贞不字，总是凡女也矣。此无他，不识“性原”之故。志欲修还，惟自下则修起焉。

〔谨按：内牝即是牝户，以下又有泉扉，亦名牝户，故以中黄之户曰内牝云。又按：初经命宝，不识知修，则

www.789pdf.com

www.789pdf.com

附性天而化元一，古之圣女有行之者，大士、天妃此明证也。世间不乏慧女，可惜内无仙父母，外无圣师友，千慧千堕，悲夫！〕

若曰女修正途第四则，题曰“修经”。盖言女子天癸已下、真炁已破、真血已亏，不事修经，真血日少、真炁日亏，纵欲精修，有何益乎？《丹书》曰：“竹破须将竹补宜。”其诀惟何：“凡有月信者，先斩赤龙；无月信者，又须先复而再斩。”究其起手，皆用周天之法。于子午二时，跨鹤而坐，万缘放下，叩齿七十二次，以通肺腧二穴；次用两鼻，微微呼吸三十六次，以通周身血脉。於斯时也，诚恐炁从下泄，必须跨加劲，毋任放松。须以两手分叉脐下扉上，以意往后向上而送，约行三十六息；再以两手作托天，必须分意存在尾闾，导炁后达而升，如是约行三十六息；再行缓托三十六次、急托三十六次，则自觉尾闾气动，有腾腾上升之机趣。如是后，可将两手放下，仍叉两腰，加用两肩往上直耸三十六次，则自觉夹脊关、肺腧等地气势动升。而或有塞阻处，加行咬紧牙关，意存后颈，往上直提三十六次，则自觉玉枕、泥丸皆通矣。如是后，方用下咀唇包上咀唇，微微着力，则自觉泥丸之气下到鼻中低处。其时只用舌搭天桥，无须着力，须以意存舌搭之处，甘露自降。乃于鼻中微带缩法，以意送露咽下，直降绛阙。存留片晌，方以意导向后退降，须分左右达存两腰，各旋三十六次。再以意导分向脐轮，左旋三十六次，右旋三十六次，则自觉满腹通畅。於斯时也，两手仍叉脐下扉上，以意分导乃是左右同刻，齐提三十六次，则自觉有一

www.789pdf.com

www.789pdf.com

点点入子宫，则须若存若忘，片晌而已。此是修经之大略，个中尚有无上活法，此时未可言也，然不外夫“寂虚而视”一句云。

〔谨按部位：子宫即内牝，盖男子之玄窍。《丹书》曰：“阳曰玄，阴曰牝。”合而言之，是即《老子》所谓“玄牝之门”、《黄帝阴符经》载之“奇器”也。曰奇器、曰玄窍、曰牝户、曰子宫，名虽有四，而穴则一穴。谨按：此则之以子宫言，盖假人事以明之，然可见圣胎、儿胎皆结于此。又按：“不外夫”句，盖言有消息可体行，慎毋大意云尔。〕

若夫子宫体得一阵热气盘旋，此时泉扉更宜紧闭，莫教放松，得有逸趣。最忌念起，稍有恋情，便致遍体酥麻，非惟急宜定情，仙凡从此两分。

〔言当紧闭，不可大意。扉闭稍松，真炁扉泄。下文云云，则更危矣。盖以其时，扉内必有非凡震痒，再经提闭，则此牝内必得非常逸趣，不加定情，必致遍体酥麻，溜入情海，虽欲定情，恐不及矣。故曰“仙凡从此两分”。大师太虚翁曰：“法惟艮背，厥情乃定。”否则，扉必洞开，精漏若注也矣。惜哉惜哉！

於斯时也，急须息心多时，寂俟子宫安静而已，盖即魏元君“宝归北海安妥妥”也。虽然，尚是黄叶之止儿啼，切莫认作结胎云。

〔谨按：觉海即南海。则此子宫即北海，而位却在中极中黄之北，盖即《周易》“黄中通理”之处——乃以前后为南北，不以下上为北南也。况有魏元君句足证乎，故

www.789pdf.com

www.789pdf.com

必寂俟子宫安静乃可停功。窃按此则是有赤龙而修，修至龙斩以后等等功法，大宜静体以行，一卤莽，功尽废，故曰“仙凡从此两分”云。又按：此则乃是全部圆影，所谓还元返本。造至结胎，玄景已具。第是则就一身之天地五行炼而还返之至宝，尚属小还小返，大可日行、时行而得，《丹书》所谓“一粒复一粒”者，是此至宝也。此则故以黄叶晓之，然于收取煅炼之诀、引归安妥等等处所，乃是完完全全一部大还玄影，大宜体识，切勿卤莽看过。〕

若曰女修正途第五则，题曰“复还”。盖言世上女流，有年至老而身未净者，有年仅四十五、六而龙已断者，皆当修致还元，一如处女样。此功此法，即前四则内之功法也。但以往上后提者，改为往前下注、流归溪海；应咽甘露，只许咽咽留阙，不许下送。加用手摩乳溪，左旋三十六，右旋三十六，觉此阙溪现有溶溶趣味；再加分摩两乳，缓摩三十六，急摩三十六，先轻后重，亦各行三十六，共成百四零四之数，自觉两房及溪之中真炁细蕴，得有凉液如泉出自双关、涌归南海。息心俟之，毋许心后分注两腰，只许于中宫万缘放下，而却绝不用夫引导等等，随机散布而已，自觉遍体极清极和。如是行持，一日不间，弱自渐强，衰自渐壮，老者亦渐还少，而面有花色，两乳渐收如处子，中渐结若桃核。如是百日之内，足得天癸色若胭脂水，三日之后即行四则内功，一毫不加不换，赤龙又自斩矣。然以得见日月而现若双环，乃为真得云。

〔谨按：《道典》言有年老妇女，尚有信水，水非信

www.789pdf.com

www.789pdf.com

水，乃是饮食之津。是经民相火烘而成、不归肝脾之物，或变肠红，或变赤带，或成倒经，皆此物也。症皆属亏。故与先期而断同用修复，一如处女样后，方可从事断龙耳！又按“得见”见字，当从现韵读，盖此见作现韵读之。见乃是现兆，惟心寂体，乃可见也，现若之现，体之即见也。按此两字，义有浅深，不可卤莽读过。〕

若曰女修正途第六则，题曰“乳房”。盖言乳房上通心肺之津液，下澈血海之真汁。炼得乳房如处女小儿形，便是女换男体。其功法不外四则五则者。女子以血为本也，而此则题旨乃在炼赤返白，又患本亏，故有炼液化血一着。化液成血，莫如露露留阙，神注双关，关内旧积泥液油然熔化而溪归海。归血生必旺，其中精义乃在第五则内。若欲化血返白，莫如意注溪房，口齿紧咬，加意虚寂心念，气自归溪达房。加用两掌分揉两乳，先缓后急，先轻后重，其行百四零四，炁聚倍旺，加意后退，分注两腰。更以目神分率炁旋左右，共成七十有二息，必得炁烘若灸。更以意导绕轮，不计其数，必得下极若沸。则此赤化新白，必自化气，穿间升脊、逾枕透谷。斯时内现三山玄圃不如净境，急须从事忘忘，忽又冥冥成夜。我自寂守，久之，必自得有电掣雷轰，露洒若注，华池充满，咽不胜咽，油然降阙达脐，遍体清和。吾仍寂体以视之。如是，百日不间，两乳中壮者，平如小子；两乳中空者，实若核桃，一如处子。究其得如小子，乃从化白功足；得如处子者，功从化赤功足。吾宗遵行，得验者不少，著有诗词者凤姑也，兹堪采以作证，其诗曰：“左日右月一阴阳，关

www.789pdf.com

www.789pdf.com

鼻内运名运罡。若欲阴阳归日月，手把真火揉双房。”受者勉诸。

〔谨按：双关位在脊前宫后，关内有二穴，人身泥液之所踞，左曰膏，右曰肓，药力不能到，真炁不自至者。泥液踞祸一身，造化生人，乃为设关以护心，故名其处曰双关。夫液曰泥，似液而非液者，本属饮食之所化，津类也。乘气着肺、散布一身以润经络者，此一物也。身内真炁旺，物经则化，为用无穷。真炁若衰，物经不化，流注脏腑经络，亦不为害。惟适感至阴阴炁，乃成泥液，似精非精，壅塞气道，而被注留最多处，双关、下极两地。留祸最肆莫如双关，盖以真炁不自至故。故其聚积，积若昆阴冰雪，历经三伏而不化。虽有己土心罡，以防以护，神旺则安，神衰则危。古哲知之，故有聚神烘关一诀，而世罕得闻。知而行验、载诸诗词者，其惟凤真，兹故取以印证也。然考凤真遵行得验，还仗先事虚寂心念一诀。惟能虚寂心念，故得神归炁旺，加以注溪揉房功法，始得泥液熔涌出关，达洋承炼，是得有无相济之妙用耳！又按：乳之左房通肝，右房通肺，溪则通心通肾又通脾，故宜刻时观注。然于平时，只须有意无意以持之。盖以女子命根根于心，义得坤卦中爻而成离，伏有真火。然血以凉生，血旺而神安，故宜加虚寂，原是治病养生、复元成道之要地。第当行得《清静经》、《三观观法》为妙耳！〕

若曰女修正途第七则，题曰“玉液”。盖言男子清静入手，功到运澈河车，真精保足，不出玄关，逆流至顶，露洒天谷，沛下华池，亦名玉液。然以得到阴神出现，魂

www.789pdf.com

www.789pdf.com

游玉府，魄朝帝真，圆光罩顶，潮涌玄海，响澈玉清，乃真玉液之丹还，古真名曰“醍醐灌顶”。若夫女子玉液，乃是赤龙液化白凤髓。厥髓充足，乃可从事逆流，不为虚行故事。个中功法，虽不离乎四则之所示，而妙义须循六则。盖以能如是，方能用用无穷，是即前贤所谓“一粒复一粒，用取岂有竭，得到真种子，此事还当力。”然其致足致得之由，总因克事虚寂心念，受者勉诸。

〔谨按：此则，当引翠娥仙子自述一则注之。则曰：“余昔从事还丹，法用人忘其人，法忘其法入手，时至则行，故能吾忘为我。但自今斯明斯，（今，今日。明，明日。斯，此还丹大事也。）日忘其日，时忘其时，一旦天地亦无。久之，而吾忽醒如悟如，寂听寂视而已，然竟浑忘何事而事也。但觉灸如焚如，而后现有脂如油如，（后，乃北牧之后。脂如油如，赤龙液化白凤之髓也。）无际无涯，若有声，若无声，时流时止，载激载喷，有时而悬若雪练，有时而净若冰湖，时非一时，处非一处，目不为眩，神不为疲。忽于个中，见见闻闻，却足迷性者。吾于斯时，尚克自警曰：“毋为物诱。”又忽觉曰：“天地与我同体者，返身内省，吾身谅亦同然，理果外然内亦然，则必内然外亦然也。”于是反躬自省，吾无有我，寂体久之，我乃现焉，然欲深入内省，绝无门窦。遽然如梦觉，觉此身中，中下下极，火热如灸，声发如雷，风声潮声，起自个中，倏忽之间，穿闾升脊，透枕达谷，如注甘露，乃由鼻落。华池水满，咽不胜咽，而时不半晌，已造液涌南洋，寻将注腰绕脐，以熔以冶，天地同体，外然内然，其信然矣。我于斯时，竟循常序，功竣乃退。”云云，仙子所述，纯是化功，想其平时，必克专事虚寂

www.789pdf.com

www.789pdf.com

于前，进事忘忘于后者也。一得故采以证印事是功法者。〕

若曰女修正途第八则，题曰“胎息”。盖言胎息，至道也，天梯也。女子还丹以后，精气充足，与男同体，不假胎息，还虚无日也。夫此一息，功用无边，而诀修至简。然非尽人一成，其中大有差等，是非造物有以主之，造物亦自因物成物也。方人假寂，以寻息鼻，无思也，无虑也；朝斯夕斯，一朝摸着祖窍，窍自洞开，不招也，不拒也。翕然息与鼻合，浩浩兮无涯，冥冥兮莫测，不知祖是我、我是祖，一鼻呼吸，古哲名曰胎息。然此窍中，阴阳五行、天地人物，皆生于此。息随机感而机应，自成天水地人神鬼六等仙眷者，诀惟虚寂致极。德合真一而修，成天仙；德合玄一而修，成水仙；德合贞一而修，成地仙；德合精一而修，成人仙；以下二乘，德合情一而修，偏阳成神，偏阴成鬼。善人之证果，未可得谓真仙也。差等致如是，种在机感机应。虽曰天赋，岂非自取？受者勉旃。

〔谨味则说，胎息一功，真至道、真天梯也，敢不勉旃。〕

若曰女修正途第九则，题曰“南无”。盖言女修大成，无如大士。乃苦行薰修，修证佛菩萨。其得力乃在南无二字。二字之中，蕴藏玄义。惟能体守此身即佛，犹如一座晶制七级浮屠，安镇普陀岩上。座前有个红孩儿，乃是识神领袖，大士一任他东参、西参，参到五十三参，参参见佛，公案了了；继凭南洋龙女，捧献自在玄珠，乃用紫竹林隔住；旋任白鹦鹉，上下飞舞；手持清净瓶，插住杨柳

www.789pdf.com

www.789pdf.com

枝儿，收取自然甘露水；稳坐普陀岩上，用哆罗之法，以一唵字放在真意之地，收得至宝放在鱼篮之中；念伽罗伐哆，将一切娑婆纵在南海，海中由他波浪滚滚，俺只自在观自在。此一部大法，却少不得第四则内功，尤当息息出自上则，则自步步步返真虚、真寂，功圆行满，乃得与大士相视而笑，穆如释如也矣。受者勉诸。

〔谨按：此则纯以化功了化机，只许意会，毋许饶舌，但须要勤勤恳恳于南无，体守此身即佛，活活泼泼，无往无所焉而已。〕

若曰女修正途第十则，题曰“慎终”。盖言女子，坤德也，地道也，无成而代有终者，是亦应行赞襄化育子光天化日之下也。而功仍自虚寂入手，不费分文、不劳丝力，坐而致之，人莫知之，而德参造化，是盖即身以医世也。而功纯以调心虚寂为用，调至胸怀清静而天都泰安，调至坤腹通泰而闾阎富庶，调至四肢通畅而四夷安靖，如是，体调而身安，身安而世治，响应如是，故能一刻清和，即有一刻实德，虽不见效而效自有焉。第恐素学未淳，三田不贯，盖未有一身未济而能得济世才也。诀惟朝斯夕斯，人一己百，人十己千，虽愚必明也。受者勉诸。

〔谨按：此则乃是西王母准重颁授全部，不二元君乃遵玉清神母口授医世大道，辑易昔传末则，以殿则末。信属开辟以来未有之旷典，吕祖谓为造化幸甚，元君谓为道运之当重振。其有厚望于后学如此，一得愿得见是书者，互相劝勉云。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第九篇

泥丸李祖师女宗双修宝筏（女功指南）

www.789pdf.com

www.789pdf.com

泥丸李祖师女宗双修宝筏

（女功指南）

太虚翁沈大师述并注
受业弟子闵一得重订

第一则

泥丸氏曰：女功进步，初则止念，继则调心，念止心调，便可从事按摩矣。法忌避炎就凉。盖女以血为本者，其性偏阴，阴性喜凉，不假按摩以微行气机，则易沦入纯阴，阴则凉，凉则冰，如不加之以动运，酿成痰凝血瘀等病，而功难行矣。然须从止念调心始。女属坤，而坤藏真火，火伏则吉，火发烁金，不调而运，金遭火逼，则有翰音登天之象，故女修诀惟从止念调心始。止念调心，功不厌多，亦不忌久行者，静中有动也。

〔太虚氏曰：念止则气纯，心调则气和，续行按摩，则有阳发之机，虑或机郁躁生，故复示戒。且凡女性喜凉恶热，而初得止念调心，和气中，或遭机郁躁生景象，必起提灌真阴之念，此纯阴汹聚之由。盖静则阴凝，不动则阳郁，初学必有此弊。不知推究发躁生烦之由，遽求得凉快一时，误矣！必须加功，用运气机之法，气行则躁自释，不悟此而求其效，适更增病，此又痰凝血瘀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

之所由致也。故切戒之。法惟续事按摩者，正以杜斯瘀凝之窦，又以人情乐功喜进。或致按摩过猛，地火焰腾，凡火从之，则有烁金之弊，故有翰音登天之戒。翰音者，酉禽也，逼之极，则飞走上登，故又申说止念调心之妙。盖示此则为女宗澈始澈终之要诀云尔。〕

第二则

泥丸氏曰：女子精修，以阳旺为始，而以阴格为终，此法至秘，知者鲜矣！迷者循修男诀，智者趋向禅宗，亦克自证一果，得有立亡坐化之效，不知仍沦鬼趣，离道远矣。盖女以血为本者，血旺则精盈，心凉则生血。古云液血之炼、血精之化，还仗神清。血无液化，液失神烘，液泥成痰，流注脾胃，蒸升着肺，散流经络，百病猬生，五脏被灾，六腑遭厄，故古丹诀，必先息心。心息定而神清，心斯凉矣。故必当俟心凉液涌，然后念注乳溪，加以用手旋摩，务使气机洋溢；次举两手分旋其房，亦惟俟此弭蕴周绕，更觉暖气后烘、双关得有烟焰，势逼透关，满关泥液，分沛乳溪，一如泉涌；旋以真意，导入南洋，寂而守之，约有四九之息，舍意一松，觉此个中，油然而降，分注两腰，左右盘旋，各约神息四九之数；乃一意引聚脐轮深处，缓旋四十九，急旋四十九，察吾尾间，暖气后穿，如或势缓，可用提缩二便法，自得穿尾升脊，上过昆仑，降注泥丸；觉此泥丸，宽广如海，自可停留涵育，既而降注华池绛阙，大地阎浮，露珠沛洒，混忘所事，但觉恍焉惚焉，不呼自呼，不吸自吸，不提自提，不咽自咽，此中滋味甘香，气神充和，三田一贯；已而玄况四塞，急须内

www.789pdf.com

www.789pdf.com

顾，顺将万缘放下，旋觉身虚若谷，大地亦无，隐隐凉气袭人，烟蕴四塞；忽复雾散云收，下现性海，碧波澄如，我总一念不动，忘境忘情，忽现金光万道，细雨如珠，随光下注，左旋右转，化成皓月，浮沉晶海，遽然如梦而醒。泥丸氏曰：此际急须内省此身，斯时以气爽神清，遍体和畅为得，得则全身照凝片时，以意注牝，觉得此中恬泰，是矣。遂复摩手摩面，运神绕腹，双耸辘轳，俱各行四十九息；徐徐扭腰，摆洒膝腿，坐点趾尖，各行二十四息面止。行之百日，日行三次无间，天仙根基立矣。

〔太虚氏曰：此则大略，古名上天梯，大道丹诀在是，只欠末后大着，后之学者，务先熟读，字字体去，息心默会，日十百遍，则行功时，如入熟径，不为境迷，纵或现象稍异，而层次井然，切戒学者持作《西游记》看过。盖男子丹经，汗牛充栋；女子丹经，世少全册，得如金华直指一十八则，已属不传之秘，得此指南以合参之，坤道天仙秘诀备矣。若仅得夫直指，地仙人仙而矣。〕

第三则

泥丸氏曰：男子双修不用鼎，用鼎终非得道人，添油乃小术、非真诀，真诀三才为一身；女子双修总一般，无含三有育成丹，个中真一如仓粟，造化为炉熟任餐。又曰：可知世有无遮会，种子原来遍大千，假个坛场作炉鼎，卢能去后失真传。又曰：吾说此偈，天龙八部，应各惊骇，谓吾饶舌，恐遭玄罚。而我畅言之者，盖承玉清神母懿旨，谓惜大道绝传，曾敕不二圣姑，郑重宣示，口以授我，意在直泄，毋复假名易号，重误后人。其说曰：孤修非至道，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

同类自相须，身外有身者，形忘堪事诸。其诀曰："乾元得自顶，坤元失自牝。人元遍大千，三元一心领。不外心寂虚，不外身无梗。动静合真常，我无元自并。元并一亦并，一元即情性。情乃性之元，性为才共禀。能无元一化，自超无上品。"是乃玉清神母之懿旨、不二圣姑之口授也，能者从之。

〔太虚氏曰：同类相须，太极之理，是即所谓二五之精，妙合而凝也。《悟真》内外，全部《参同》，所言只此一理，世人误会，乃有三峰之秽行，今得师训，千百载心传始白。炳何幸而得授。（炳乃太虚翁派名也。）世何幸而得明，是为男女二宗末后大着。第非具有慧力，鲜克有终者。炳味宗旨，法惟无我，乃能无物，物我两忘，真一乃现，真一已现，循一以持，一自相镕，化化生生，无穷无已。个中皇道，莫如无遮佛会，丹书所谓生龙活虎，遍满虚空。炳于斯会见之，然须一循古制，乃无悔吝，以斯会也，其义至密而迹至显者，切莫误会。夫所谓密，密在一心，有得有失，人莫得而知者是；其所谓显，显若市聚，行行止止，纤毫无隐者是。惟其则法乃尔，故能不为世忌。噫！哲人心苦矣，哲人之见远矣！〕

第四则

泥丸氏曰：然，古圣有云，凡质不化，了道无期，功行不圆，证果无日，躐等而进，适证岐迷，不圆而证，下品小果。学者凛此慈示，须预炼得法身坚固，则有受煅之基，此基不立，未可与言上则也。上则所事，纯是化功，而步步起自色身，是乃寓虚于实、即实致虚之作用。天仙功法如此。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

〔太虚氏曰：法身者，身外之身也。夫此一身，非存想所得有，非法炼所能成其诀则借假修真，其加修不外色身，诀惟炼此色身，内外贞白，是身非身，非身是身，所谓功举则身无，功停则身有。方其无时，一切寒暖觉非我，一切痛痒觉非我，所谓觉而勿着者是也。如何得能，法惟神宅虚无，身不为身，则能之。能识真一，一外皆幻者，更能之。如是炼至无远无近、无内无外，则更进矣。加修至夫无去无来、无入无出，则真造夫无远无近、无内无外也矣。再能加修夫无起无灭、无动无静，斯真无去来出入矣。如是，则已具法身净境矣。然不外于色身中讨者。〕

第五则

泥丸氏曰：真阳之言是。（真阳，太虚氏之号，为泥丸氏所赠）。如是精修，法身自具，如是不退，身外有身。汝须知，古哲必藉末后大着以了道者，乃是了道中之捷径耳！盖以一身之真阴真阳有限，从而炼之，不外后先互煅。平时炼得此诀，非无日增月累之效，无如一身后天凡累，亦有日生月增之势，纵能勇于精修，而遭大厄者古今不少，良可悯也。无他，总缘一身之真先，多寡可计，而一身之伪后，滋长莫测，况修不自童真，沾染破败，人人难免乎？汝于此，可为世人惧矣！

〔太虚氏曰：饮水饮汤，冷暖自觉。苟其法身已具，所谓调护之诀，收放之宜，无劳访得者，固已有内验足审也。即或法身未具，所谓调护之诀、放收之宜，亦只宜于一身中寻其消息者，亦不外乎塞通升降、寒温燥润也。于此而施其则法者，夫岂外乎塞者通之、寒者温之、

www.789pdf.com

www.789pdf.com

燥者润之，循环颠倒于其间乎？其大旨，以专以柔，不为物诱，调基心炁，一其气机，知此身为寄器。凡夫按摩提缩与诸存运频加者，不过灵活其气机焉而已。苟其炁机已灵且活，法惟专柔为主，念起即化，一收即休。慎毋骑牛觅牛，收不知休，是名头上安头。即如通充升降、温凉平润等验得之，皆忌粘滞，亦犹收当知休之义耳！准此以修以养，万无脱毙之虞也。炳见如是。〕

第六则

泥丸氏曰：然，汝言是。女之神飞，男之精泥，皆缘头上安头之故。盖神之所恋者，精也。神凝精平则安，精涸神孤则飞，不知者谬为蜕化，大可哀也。于是可知过行按摩存注之非，其故何哉？女子内阴而外阳，卦义属离，而真阴每随月信漏失，故静胜动者吉，动胜静者凶。男子以精为本，女子以血为本，精以暖旺，血以凉生，知此，则知所以养矣。女功之不废按摩存注者，其义有二：一以通其气机，则经络疏畅；二以炼其津液，不使液滞化痰，而液乃化血。古哲谓以静存为宗者，亦有二义，君安臣庶安，则神清不飞；又静则慧生，不为欲搅，而命得保固。此则一己双修之诀也。气机既舒，志意净寂，加之以充和，继之以贞白，日计不足，月计有余，踵而事之，一旦证夫身等虚空、三田一贯，惟觉肢肢节节旁旁光明，功修至此，一己之身、外身具矣。果能踵事不退，神足气充，念不外驰，则神不逐念，血生必旺，真阴亦足，气精自有弥天塞地局境。然或逐念腾飞，便堕二乘，丹书所谓阴神出壳是也。学者不可不戒者也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

〔太虚氏曰：炳尝闻诸夫子，神者心神，守而不飞者，恋精而守也。精一涸，则神飞矣。精者肾精，精之不泥者，得神以御耳！盖此泥精，尚非元精，乃是液类，身且未成者是也。真神一离，斯精乃泥凝矣。《易》曰：一阴一阳之谓道。偈曰：半斤八两始成真。又曰：孤阴不生，独阳不长，乾坤坎离、震巽兑艮、地天日月、性命男女，一阴一阳，循环终始，谓之常道。修或一乘，感或一偏，便成弊政。又曰：大凡人之初修，惟在一身中求配合，而第有先后之后。先者曰真，后者曰假。原夫假育于真，真亦名假；假返于真，便亦名元。采或失时，或着色相，便落旁径，即成凡幻，大足为患。然犹有救。其最烈者，莫如孤修功足之候，感入杳冥，而念或一偏，则格致亦偏，虽求中止，事不及矣。女则神飞，男则精泥，可不慎哉！噫，要知崔公《入药镜》"是性命，非神气。"曰神曰精者，犹如黄叶止儿啼也。不识真金，焉辨黄叶？钟祖有言：四大一身皆属阴，不知何物是阳精，有缘遭遇明师指，得道神仙只事身。又云：有无交入为丹本，隐显相扶是水金，莫执此身云是道，独修无物是孤阴。合之师示，盖有所谓真种子者在欤！然不外于此身求者，其旨玄矣。〕

第七则

泥丸氏曰：然。《道德经》云：有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，强名曰道。又云：恍兮惚兮，其中有物，杳兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。盖此一物，闭在形山，古人有言，不在身中求，不在身外采，恍恍又惚惚，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

似在虚无杳冥之间，而不外乎玄关一窍。此一窍也，其大无外，其小无内，思之不得，运之不开。法惟身等虚无、万缘放下、空忘其空、寂忘其寂者，神自入彀、炁自内出。气体絪缊、无头无尾者，是此物之发现、身外身之始兆也。此窍不开，纵能断龙神化，尚是黄叶之幻有幻无也，何得谓之结胎，何得谓之入门？前则所示，尚是黄叶，非真金也。

〔太虚氏曰：按摩虽妄，弃之则气机不通；注想亦诬，废之则炁精不足。踵而上之，修至有物无物，而师意犹未许为究竟者，以犹是这边事耳！虽然，这边事尽，那边易通；那边未通，机隔重山。其通也，以念引之，油然沛然，四邻自至。故虽隔山隔湖，而气机之通，有如觌面。其法惟何：闻之师云：放光以引之，摄心以俟之。若彼升我降，彼退我归，会而已矣，无益也。法惟于不寂中，寂然不动，虚而善受。气机一到，觉有谐畅之趣，仍自寂然不动，以意包摄之，深藏内炼，由坤达艮，乘槎入汉，觉有金光电掣，凉气弥空，如云如烟，绕身内外。于斯时也，戒杂入意，或慕或疑，念起立撤之，觉有一种气机，油然充塞于中，无有内外，无有边际，倏忽之间，变态叠现，难以计算，莫之能绘，莫之能说。然亦有寂无光耀、黑漆成夜者。是皆谓之玄影，又名彼岸圆象。实则彼我圆图，谓之《华严》、《楞严》、《法华》三境，三山、十洲玄景。其实彼我化工之气机，彼岸非彼岸也。而彼岸得证，又不外此。师云：某尝质诸清净元君，元君曰，如是如是。又曰：男功何独不然？〕

第八则

泥丸氏曰：偈有之，翻来覆去乾坤事，二炁交精合艮

www.789pdf.com

www.789pdf.com

金。又曰，鹰舒燕雀，鹘打寒鸦，细中之细，妙中之妙，而不外夫知白守黑、知雄守雌，又岂外夫存无守有也哉！

〔太虚氏曰：《道德》、《南华》，非女子所能日诵，《清净》一经，读之宜熟，内则宜崇，外惟《坤宁》、《贞一》二经欤！盖性不彻者命难存，戒不严者功不笃也。味师引偈，其义隐奥，讵易测核，虽沐揭示上上法，凡女何知，依然洋望，天下比比也。盖含全部火记于中。熟读《黄帝阴符》，参看《龙虎》、《参同》、《悟真》，乃可与言是则也。炳为略示端倪，曰：翻来自覆去，其事有循环。识得一中一，参参一在前。都来只二炁，精交影万端。身无一乃现，能包彼大千。大千影灿灿，灿灿是彼元。不为元引去，元始即吾元。元元不一一，一一一无全，寂然不撤手，功夫岂等闲。雀燕由渠燕，鸦寒亦听寒。不饥时不到，时到任吾餐。是为妙中妙，玄中更有玄。白知故守黑，浑望得大全。问渠何得尔，极无极具焉。师之精义盖如此，虽然，有无自相生、取舍须循一也。色身不化，百事无成者。〕

第九则

泥丸氏曰：善哉，汝说也。语有诸：欲事超凡，先净凡思，继空三界；而不愆内则，不媚鬼神；孝敬慈祥，无违夫子；柔顺利贞，不违坤道；动则循理，静则释如；寓道妙子执箕执帚，悟火候于执爨执炊。诗曰：委委佗佗，如山如河。之子不淑，云如之何。其垂戒也，为何如哉！

〔太虚氏曰：师此一则，其旨微矣。盖夫世之皈道皈释者，鲜循内则，罕识性宗，能柔顺以事师长，每嫉狠以悖伦常，其弟其师，不齿于名教，抑将自投于铁围阿

www.789pdf.com

www.789pdf.com

鼻也，不亦哀哉。

一得曰：我师太虚翁无上大道得传于师祖泥丸氏者，十有八九，更于此书见矣。按：此中心传，岂仅女宗之宝筏，男宗枕秘？于中逗透者，不一而足。原本盖由辗转传写，颇多讹舛，谨订正而厘定之。惜有《男宗双修宝筏》，为长山袁氏携去。待访之，应未失也。盖男宗书中，亦逗《女宗宝秘》，而其誊本，乃亦大有脱简，若得而订正之、合刻之，斯成完璧，两书得以会参矣，渡世之功不小也。识此以告得男宗书之君子云，毁去善书，必遭冥罚，见诸经典，可不戒哉。金盖山人闵一得谨跋。时维道光十年岁次庚寅孟秋望日。〕

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第十篇

尹真人东华正脉皇极阐辟证道仙经

www.789pdf.com

www.789pdf.com

添油接命章第一
凝神入窍章第二
神息相依章第三
聚火开关章第四
采药归壶章第五
卯酉周天章第六
长养圣胎章第七
乳哺婴儿章第八
移神内院章第九
炼虚合道章第十

www.789pdf.com

www.789pdf.com

尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经

青羊宫传钞本
金盖山人闵一得订正

添油接命章第一

尹真人曰：原人生受气之初，在胞胎内，随母呼吸，受气而成。此缕与母相连，渐推渐开，中空如管，气通往来，前通于脐，后通于肾，上通夹脊，由明堂至山根而生双窍，由双窍下至准头而成鼻之两孔，是以名曰鼻祖。斯时我之气通母之气，母之气通天地之气，天地之气通太虚之气，窍窍相通，无有阂隔。及乎数足，裂胞而出，剪断脐带，囫地一声，一点元阳，落于脐轮之后，号曰天心，虚灵一点是也。自此后天用事，虽有呼吸往来，不得与元始祖气相通。人生自幼至老，断未有一息注于其中；尘生尘灭、万死万生，皆为寻不着旧路耳！所以太上立法，教人修炼，由其能夺先天之正气，所以能夺者，由其有两孔之呼吸也。所呼者，自己之元气，从中而出；所吸者，天地之正气，从外而入。人若使根源牢固，呼吸之间亦可夺天地之正气，而寿命绵长；若根源不固，所吸天地之正气，恒随呼吸而出，元气不为己有，反为天地所得，亦只为不得其门而入耳！盖常人呼吸，皆从咽喉而下，至中脘而回，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

不能与祖气相通，所谓众人之息以喉也。若至人呼吸，直贯明堂而上，（此惟息息自先天，故能息息由黄道）。盖切切然以意守夹脊双关，（其间即黄中、即神室，又名黄堂。位在关前心后，非后天呼吸所得经也）。自然通于天心一窍，得与元始祖气相连，如磁吸铁而同类相亲，即庄子所谓真人之息以踵也。踵者深也，即真人潜深渊、浮游守规中之义。既潜深渊，则我命在我，而不复为大冶所陶矣！

此窍初凝，即生两肾，次而生心，其肾如藕，其心如莲，其梗中空外直、柱地撑天。心肾相去八寸四分，中余一寸二分，谓之腔子里，乃心肾往来之路、水火既济之乡。（是皆胎始结时，气与母一，所成之一缕，乃先天真气结成，渐推渐开而然也。原其得结之由，由于未孩不有思虑，故气不杂而纯，初无朕兆得见，继因往来，久久乃现，然属有形而无质也。既而未孩而孩，始有脐带得凭以通，而尚无心，故得与同呼吸。及既出胎，堕地一声，气落下极，则已自成一物，故惟自行呼吸。然与天地终始相通而其祖不接者，气浮不沉之故。欲与祖接，绝不费功，但自放下一切，吾心自静，心静气自静，气静则自下沉，下沉自与祖接，自得通流一体。久久气淳，不但周流一体，自与天地太虚同一呼吸，那有不得长生之理）。欲通此窍，先要穷想山根，（曰穷想者，犹言想到无可想，想念则自无）。则呼吸之气，方渐次而通夹脊、透泥丸，以达于天心祖窍，而于母会合、破镜重圆。渐渐扩充，则根本完固，救住命宝，始可言修炼功夫。行之既久，一呼一吸，人子气穴，乃自然而然之妙也。（此千古不传之秘，而妙用只是无念而已，是纯由黄道升降，故能自然如此）。

按了真子曰："欲点长明灯，须用添油法。"一息尚存

www.789pdf.com

www.789pdf.com

皆可复命。人若知添油之法，续尽灯而复明，即如返魂香点枯骸而重茂也。油乾灯绝，气尽身亡，若非此窍则必不能添油、必不能接命，无常到来，懵懵而去矣。故吕祖曰："塞精宜急早，接命莫教迟。"接则长生，不接则夭死也。人生气数有限，而盛不知保，衰不知救，如刘海蟾云："朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。"细细消磨、渐渐衰耗，元阳斯去，阖辟之机一停，呼吸之气立断，噫，生死机关，迅何如也？而世人不肯回心向道者，将谓繁耶，抑畏难耶？然于此着功法，最是简易，但行住坐卧常操此心，藏于夹脊之窍，则天地真气随鼻呼吸，以扯而进，自与己之混元真精凝结丹田，而为吾养生之益。

盖此窍之气，上通天谷、下达尾闾，周流百节之处，以天地无涯之元精，续成有限之形躯，自是容易。学者诚能凝神夹脊之窍，守而不离，久久纯熟，则里而皎皎明明，如月在水相似，自然散其邪火、消其杂虑、降其动心、止其妄念。忘念止则真息自现，真息现而真念无念、真息无息。息无则命根永固，念无则性体常存。性存命固，息念俱消，即性命双修之第一步功也。张紫烈云："先天气从两窍中来，西江水要一口吸尽。"即此义也。

嗟夫，人生如无根之树，全凭气息以为根株，一息不来，即命非我有。故修长生者，首节专以保固真精为本。精旺自然精化为气，气旺自然充满四肢。四肢充满，则身中之元气，不随呼而出；天地之正气，恒随吸而人。久之胎息安、鄞鄂固，斯长生有路矣。此段功夫，自始至终，舍他不得。起手时，有添油接命之功；坤炉药生时，有助

www.789pdf.com

www.789pdf.com

火开关载金之功；婴儿成形时，有温养乳哺之功。只待婴儿既长、脱穴而升、移居内院之时，则是到岸不须船，而此添油接命之功，方才无用。夫添油入窍，种种玄况不一，总以造有热汤倾注之验，觉极通畅，却并不是将无作有的话头，学者细心行持，自有天然妙处。

〔南樵子曰：此夹脊双关一窍，在人背脊二十四节上下之正中，真可以夺神功、改天命。《易》曰：黄中通理，正位居体，美在其中，和之至也。

闵小艮曰：按此窍在脊前脘后，而有形无形，未开谓之玄关，既开谓之玄窍。学者行到虚极静笃时，此窍乃现，胎息子此也。我身元神，于此升降，乃谓得道道路也。谓得彻天彻地也。故此元神一入，自觉此中大无外、细无内也。丹书一名神室，又曰黄房，其名不一。总之，结胎养胎造至脱胎，皆基于此处，第非后天三宝所得闯入也。盖以此处是黄中，先天休养之所，主君之堂，臣辅得入须凭宣召者。若夫任督，乃为赤黑道，后天精血所由之径，为之导者，亦藉神气。世人未知分别，每有后天闹黄之弊。历古丹经，不敢径示由中升降，而但示以由任而降、由督而升，职此故也。是经慈示，实为万古未尝少泄之秘；而为证道捷径。是故谆谆导以自然。自然则无后天升降，升降纯是先天矣。一得惟恐学者妄用心意，不从自然，致遭不测识此数行，以告同学云。〕

凝神入窍章第二

尹真人曰：太上云（谨遵山本增之）：吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无。夫观心者，非观肉团之血心，若观此心，则有血热（钞本热作凝）火旺（钞本火旺作气滞）之患，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

不可不慎也。

〔闵小艮曰：谨按太上观心，核属三观，盖即内观、外观、远观也。人心虽妄，当于此心之后而退藏之，妙用无穷。皆基于此。其法盖以观虚、观无、且观静寂耳！如是，观若勿观，个中玄窍始开，若一杂有意念，其弊莫测，故有不可不慎之戒。〕

人有三心，曰：人心、道心、天心。人心者，妄心也；道心者、照心也；天心者，玄关祖窍气穴是也。太上观心者，以道心而普照天心也。

又曰（钞本误作南樵子曰，兹准山本订正之）人窍观心之法：凝神定息、清虚自然、六根大定、百脉平和，将向来夹脊双关所凝，潜人命府，送归大冶牢封固。命门一窍，即脐后一寸二分，天心是也，一名神炉，又名坤炉，而息之起、息之止，在此一穴。

按自气穴起息，状如炉烟，随吾呼吸，仍不外乎黄庭为之主张者，盖有元神在也。调处之法，乃以道心而照天心，则此灵谷之中，气机虽繁，有神以主，亦仍如如不动；本体常存，神与气合，紧紧不离，是名外炼，而不失夫胎息。盖如凝神于炁穴（是神室也），时时收视返听、照顾不已，则此气穴（是坤炉也），亦自寂寂惺惺、永无昏沉，而睡魔自遣，且能应抽应添，运用自如矣。《楞严经》云："一根既返元，六根自解脱。"盖无六根，则无六识；无六识，则无轮回种子；既无种于，则我一点真心，独立无倚、空空荡荡、光光净净，斯万劫而常存也。每见专务顶门之性为宗者，是不知命也；专务坤炉修命为宗者，是不知性

www.789pdf.com

www.789pdf.com

也。纯阳曰："修命不修性，此是修行第一病；只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。"

若此凝神入窍之法，乃性命双修之诀，盖得中央黄晕所结之神以宰之耳！人若识于此处，而迎吾一点元神入于元始祖窍、天心气穴之中，绵绵续续，勿助勿忘，引而亲之，一若升于无何有之乡，则少焉呼吸相含、神气相抱，结为丹母，镇在下田；待时至时，则摄吾身先天灵物，上引三才真一，油然下人，合我身中铅汞，即成无上英华，融而化之，有如北辰居所众星皆拱之验，是皆元神潜入气穴所致，故尔诸气归根，万神听令。然而古哲谓是黄叶、非真金也。必须久久行之，先天性命真正合一，如汞投铅而相制伏，而大丹真孕其中矣！

盖以此段功夫，神既入窍，则呼吸一在窍内，而吾鼻中呼吸，只有一点而微若无，方为入窍之验。验验不失，乃得真金焉。

〔南樵子曰（钞本误作师又复言，盖误。将经又曰作南樵于曰，故误以此注反作师又复言。今准山本正之）：此一章功夫，妙在运双关所凝之神，藏于气穴，守而不离，则天地元始祖气，得以相通而入也。凡修持者，每日以子午卯酉四时为则，每时或坐一香三香，斯时毛窍已开，必须再坐一、二香，将神一敛，下坐，方可出户，否则恐干外邪，故亦不可不慎。

闵小艮曰：此章玄论皆属丹经所未泄，了道成真，秘旨备矣。中被魔学节改，幸道不终隐，得准山本一一订正，夫岂人力也哉！〕

www.789pdf.com

www.789pdf.com

神息相依章第三

尹真人曰（谨遵山本增之）：天谷之神，湛然寂然，真性也；神炉之中，真气氤氲而不息者，真命也。他两个才是真水火、真乌兔、真夫妇、真性命。使二者纽结一团、混合一处、炼在一炉，二六时中，神不离气，气不离神，性不离命，命不离性，二者则二而一、一而二者也。其功与前章之功一贯而下，每日子前午后，定息静坐，开天门以采先天，闭地户以守胎息，纳四时之正气以归正室、以养胎真，渐采渐炼以完乾体，以全亲之所生、天之所赋。真汞八两，真铅半斤，气若婴儿，阴阳吻合，混沌不分，出息微微，入息绵绵，内气不出，外气反入，久之神炉药生，丹田火炽，两肾汤煎，此胎息还元之初、众妙归根之始也。则一刻功夫，可夺天地一年之节候，璇玑停轮，日月合璧，真是：万里阴沉春气到，九霄清彻露华凝。妙矣哉，真阳交感之修欤！盖神人气中，犹天气之降于地；气与神合，犹地道之承于天。《易》曰："大哉乾元，万物资始也。"盖一阳不生于复而出于坤，坤虽至阴，然阴里藏阳，大药之生实根柢于此。药将产时，就与孕妇保胎一般，一切饮食起居，俱要小心谨慎。诗云："潮来水而侵堤岸，风定江心绝浪波。性寂情空心不动，坐无昏愦睡无魔。"此惟凝神气穴、定心觉海，元神与真气相依相恋，自然神满不思睡，而真精自凝、铅汞自投、胎婴自栖、三尸自灭、九虫自出，其身处觉安而轻，其神自觉圆而明，若此便是长生路，休问道之成不成。此境必待神炉药生、丹田火炽、

www.789pdf.com

www.789pdf.com

两肾煎汤，方见此效，方可行开关之功。

又曰（青羊钞本误作南樵子曰，兹准梓本订归经文录之）：修真之士，果能将夹脊双关所凝之神藏于气穴，守而不离，则一呼一吸，夺先天元始祖气尽入气穴之中；久而真气充满，畅于四肢、散于百骸，无有阻滞，则自然两肾汤煎、丹田火热而开关也。

〔南樵子曰：此一段功夫，妙在照之一字。照者，慧目也。“慧日照破昏衢，能见本来面目。”《心经》云：“照见五蕴皆空。”空者，光明之象也。五蕴皆空，则六识无倚、九窍玲珑、百关透彻，空空荡荡，光光净净。惟到此地，方为复我本来之天真，还我无极之造化。明心见性，汞去金存，再行添油入窍之功，神息永不相离，只待婴儿成形、移居内院方歇止。

闵小艮曰：按此内院，即是泥丸，又为王清宫，元神坐以待诏飞升之地也。〕

聚火开关章第四

尹真人曰（钞本误作南樵子）：开关乃修真首务，胎息即证道根基。未有不守胎息而望开关、不待开关而能长生在世者。许旌阳曰：“关未开，休打坐，如无麦于空挨磨；开得关，透得锁，六道轮回可躲过。”此确论也。

〔闵小艮曰：此关是元关，乃即尾闾关，故可聚火以开，上而夹脊双关亦然，皆可以运行开者。锁则无缝锁，大造用以封锁玄窍者也。法惟虚寂之极，先天匙现，豁然洞启。此窍一启，九窍齐开，而胎息得行，大道乃有路焉矣。然按章旨，真人盖为玄关未开者面发，乃从色身上攻去积阴，则行无病阻，是亦一法也。余更进而寂

www.789pdf.com

www.789pdf.com

体，真人另有玄意，乃补首章所未示，恐人专事中透捷法，而置任督于勿理，则于生生妙用，未免功诀，亦非至庸至正功法。此功行后，则于色身固大利，而于法身得培，更无欠缺，后学遵循中透，亦无混入闹黄之误，玄意盖如此。〕

开关之法，择黄道吉日，入室静定，开天门以采先天，闭地户以守胎息，谨候神炉药生、丹田火炽、两肾汤煎，见此功效，上闭巽窍、塞兑垂帘，神息归根，以意引气，沉于尾闾，自与水中真火纽作一股，直撞三关（钞本作自有天然真火，误。）当此之时，切勿散漫，倒提金锁锁，以心役神、以神驭气、以气冲火，火炽金熔，默默相冲，自一息至数百息，必要撞开尾闾，火逼金过太元关，而闾口内觉刺痛，此乃尾闾开关之验。一意后冲，紧撮谷道，以鼻息在闾抽吸，内提上去，如推车上高坡陡处，似撑船到急水滩头，不得停篙住手，猛烹急炼，直逼上升，再经夹脊关，仍然刺痛，此又二关开通之验。以神合气，以气凝神，舌拄上腭，目视顶门，运过玉枕，直达泥丸顶上，融融温暖，息数周天数足，以目左旋三十六转，铅与汞合，真气入脑而化为髓。再候药生，仍行前功，每日昼夜，或行五七九次，行之百日，任督自然交会。一元上下，旋转如轮，前降后升，络绎不绝。内有一股氤氲之气，如云如雾，腾腾上升，冲透三关，直达紫府；渐采渐凝，久则金气布满九宫，补脑之余，化而为甘露，异香异美，降入口中，以意送入黄庭土府，散于百络，否则送炉，如是三关透彻，百脉调合，一身快畅，上下流通，所谓“醍醐灌顶得清凉、

www.789pdf.com

www.789pdf.com

同入混炉大道场”者此也（钞本于土府下少两句）。

百日之功，无闲时刻，关窍大开，方可行采药归壶之事。不然，纵遇大药而关窍不开，徒费神机，采亦全无应验。张三丰云：“不炼还丹先炼性，未修大道且修心。修心自然丹性至，性至然后药材生。”还虚子曰：“开关之法，妙在神守双关一窍，此窍能通十二经络，善透八万四千毛窍，神凝于此，闭息行持，久之精满气化，气化自然冲开三关、流通百脉、畅子四肢，窍窍光明，此为上根利器也。”然于中下之士，或又行功怠缓，则关窍难开，必得丹田火炽，两肾煎汤，依法运行，方能开通。故经云：“天之神栖于日，人之栖于目。”古人谓目之所至，神亦至焉；神之所至，气亦至焉。又云：“神行则气行，神住则气住。”开关功夫，不外乎此。

〔南樵子曰（钞本误纂下文入经，故无四字，兹准山本订正文）：此章功夫，始而妙在神气纽作一股，默默透后上冲，次而直如推车至上半山，似渡江临急流水，必要登巅达岸而后已，学者专心致志，努力行持，自有此效。

闵小艮曰：先师太虚翁云：“吕祖医世功法入手，亦以开关为第一义，大可即此章以治身，即可准此功以医世。细体以行，身无有不治，世无有不安泰也。其效乃在流通百脉，畅于四肢；而难在通关透窍也。关开乃有用，窍透用始得当，治身其然，治世亦尔也。”〕

采药归壶第五章

尹真人曰（谨遵山本增之）：采药必用夜半子时一阳初

www.789pdf.com

www.789pdf.com

动者，其时太阳正在北方，而人身之气在尾闾，正与天地相应，乃可以盗天地之机、夺阴阳之妙、炼魂魄而为一、合性命以双修。盖此时乃坤复之际，天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌孽于此时，人身阴阳交会于此时，至人于此时而采药，则内征外应若合符节，乃天人合发之机、至元而至妙者也。经云："食其时，百骸理，盗其机，万化安。"又云："每当天地交合时，盗取阴阳造化机。"

于亥末子初之时，清心静坐，凝神定息，收视返听，一念不生，万缘尽息；浑沦如太极之未分，溟涬如两仪之未兆，湛然如秋江之映月，寂然似止水之无波，内不知乎吾身，外则忘乎宇宙。虚极静笃，心与天通，先天大药，随我呼吸而入于黄庭。周天数足，铅汞交结，天然真火，薰蒸百脉，周流六虚，冲和八表。一霎时雷轰巽户，电发坤门，五蕴空明，九宫透澈，玉鼎汤煎，金炉火炽，黄芽遍地，白雪漫天，铅汞髓凝，结如黍珠。三十六宫花似锦，乾坤无处不春风。诀曰："存神惟在肾，水火养潜龙，含光须默默，调息顺鸿蒙。"此乃封闭之要诀也。（青羊钞本此下有文六句，梓本无之，盖后人所搀也，兹削而不录）。

〔南樵子曰：修真炼至明心见性，归真已得其半，学者果能九窍玲珑、五蕴空寂、百节透澈，则采药亦易得。邱长春曰："深耕则易耨，布种为钩玄。识得玄中奥，人元遍大千。"在人遇师不遇师耳（此梓木原文，钞本大有窜改，不录）！

闵小艮曰：闻诸驻世神人泥丸李翁谕我先师太虚翁云："成道多门，而采取非一。"律宗所事为最高，盖谓得自虚空也。得之之时，学者倘有遍体统炽之患，此情

www.789pdf.com

www.789pdf.com

动于中之故。法惟退心于密，能感致太极真阳，阴焰自灭。夫此真阳，归自坤位，升得乾护，归休太极，故能降熄燎原之焰。然非凉德所能感降吾身者。是以学贵累行，名曰深耕；次惟大隐朝市，不劳布种，自有人元虚集，而已则寂静虚无以俟，此则律宗之所受授也。夫太极真阳，学者德能感此，必自顶门而下，且必滴顶应咽，霎时清凉，验乃如此，所谓“乾元得自顶、三界立清凉”是也。南樵所述，玄乎玄乎，而青羊钞本，削而不录，故准梓本订增之。

又曰：（一得）参究遇师语意，辗转不成寐，久之，忽人一境，见我师太虚翁，燕坐如生平，手执一卷青纸金书，曰：“此是琼瑶先生所遗，鹤林彭君纂人《天仙枕中秘》，世间尚有之，访可得者。”（一得）跪而阅之，记其大旨，乃即《太上宗旨》所载，须置活虎生龙，备为勾引，感太玄于虚际，是乃清净道侣，以元引元、以一引一，此自然通感之妙用。书内有八十一偈，其七言曰：“活虎生龙习静时，虚空交感不相知。无中生有还归彼，有里还无我得之。得此恍同巫峡雨，全凭目力慎维持。”盖言以目后透而升，斯无逐情外漏之弊。其殿偈四言，盖释师字之义。按《尔雅》“师，众也。”《玉篇》“像他人也。”是藉男女众人，以引元之义。如释氏之无遮大会，即此妙用也。《礼》曰：“师也者，教之以事而喻诸德者也。”教以事，如集清净道侣，以引太玄之事；喻诸德，则兼有积德之旨。师字之义，所该如此。偈云：“太玄真一，极休如雌，感而遂通，行行合师。五五不圆，勿克应之。得之则荣，失之则枯。道无予夺，德孤乃孤。”太虚翁曰：“斯贵自勉，毋辜负，尔自知。”又曰：“后世必有误会者，岂仅作功行条数已哉！”二千五百人为师，五

www.789pdf.com

www.789pdf.com

五是解师中众字之义。孤者众之反，曰“德孤乃孤”者，言无德，虽遇众，如不遇也。南樵所述师字，隐含如许妙义也。南樵述而不之释，感师慈示，爰谨识之〕

卯酉周天章第六

尹真人曰：前章先天大药，人于黄庭，采药也。此章卯酉周天，左右旋转，收功也。张全一铅火秘诀云：“大药之生有时节，亥末子初正二刻。精神交媾含光华，恍恍惚惚生明月。媾毕流下喷泡然，一阳来复休轻泄。急须闭住太元关，火逼金过尾闾穴。采时用目守泥丸，垂于左上且凝歇。谓之专理脑生玄，右边放下复旋折。六爻数毕药生乾，阳极阴生往右迁。须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上左下六凝住，三八数了一周天。此是天然真火候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔，也无沐浴达长篇。异名剪除譬喻扫，只斯数语是真诠。”此于采药归壶后行之，则所结金丹不致耗散。大药采来归鼎，若不行卯酉周天之功，如有车无轮、有舟无舵，欲求远载，其可得乎？

其法：先以法器顶住太玄关口，次以行气主宰，下照坤脐，良久，徐徐从左上照乾顶，少停，从右下降坤脐，为一度，如此三十六转，为进阳火；三十六度毕，去了法器，开关退火，亦用行气主宰，下照坤脐，良久，徐徐从右上照乾顶，少停，从左下降坤脐，为一度，如此二十四，为退阴符。

纯阳云：“有人问我修行法，遥指天边月一轮。”此即行气主宰之义也。此功与采药归壶之功，共是一连。采取药物于曲江之下，聚火载金于乾顶之上，乾坤交媾于九

www.789pdf.com

www.789pdf.com

宫，周天运转而凝结，故清者凝结于乾顶，浊者流归于坤炉。逐日如此抽添、如此交媾，汞渐多而铅渐少，久而铅枯汞乾、阴剥阳纯，结成牟尼宝珠，是为金液大还丹也。盖坎中之铅，原是九天之真精，离中之汞，原是九天之真气。始因乾体一破，二物遂分两弦，常人日离日分，分尽而死；而至人法乾坤之体、效坎离之用，夺神功、改天命，而求坎中之铅制离中之汞，取坎中之阳制离中之阴，盖阳纯而复成乾元之体也。紫阳曰："取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。自此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。"

〔南樵子曰（钞本误纂入经）：后升前降，采外药也，左旋三十六以进阳火，右转二十四次退阴符，皆收内药而使来归壶，不致耗散。日积月久，炼成一黍米之珠，以成真人者，即此也。

偈曰："移来北斗过南辰，两手双擎日月轮。飞趁昆仑山顶上，须臾化作紫霄云。"

闵小艮曰：谨按此章，乃就一身中采取坎一以为种子，与上章经义不一。上章得自虚空，此章成自神功者也。〕

长养圣胎章第七

尹真人曰：始初那点金精，浑然在矿，因火相逼，遂上乾宫，渐采渐积，日烹日熔，损之又损，炼之又炼，直至烟销火灭，方才成一粒龙虎金丹——圆陀陀，活泼泼，辉煌闪灼，光耀昆仑，放则迸开天地窍，归复隐于翠微宫。

此时药也不生，轮也不转，液也不降，火也不炎，五气俱朝于上阳，三花皆聚于乾顶，阳纯阴剥，丹熟珠灵，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

此其候也。然鼎中有宝非真宝，欲重结灵胎，而此珠尚在昆仑，何由得下而结耶？必假我灵，申透真阳之气以催之、太阳真火以逼之。催逼久则灵丹自应时而脱落，降入口中，化为金液而直射于丹局之内。霎时云腾雨施、雷轰电掣，鏖战片晌之间，而消尽一身阴滓，则百灵遂如车之辏毂，七宝直如水之朝宗矣。许宣平曰："神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。"然我既得灵丹入鼎，内外交修，炼之又炼，至与天地合德，则太虚中自有一点真阳，从鼻窍而入于中宫，与我之灵丹合而为一。盖吾身之灵，感天地之灵，内征外应，浑然混合。老子云："入能常清净，天地悉皆归。"

当此两阳乍合、圣胎初凝，必须时常照觉、谨慎护持，如小龙之初养珠，如幼女之初怀孕，牢关圣室，不可使之渗漏；更于一切时中、四威仪内，时时照顾，念念在兹，混混沌沌，如子在抱，终日如愚，不可须臾间断也。葛仙翁曰："息息归中无间断，天真胎里自坚凝。"陈虚白曰："念不可起，念起则火炎；意不可散，意散则火冷。"惟要不起不散，含光默默，真息绵绵，此长养圣胎之火候也。

〔南樵子曰：道之所以长养圣胎者，不独玄门为然，释氏亦有形成出胎之语。修真之士于静定之中入三摩地者，谓道之元神、元气、元精，三者合一而归于天心一窍也。释氏谓之正定、正中、正受，三昧真定而入于真空大定也。入定之时，慧日悬空朗大千，大道分明体自然。十月圣胎完就了，一声霹雳出丹田。照天心一窍者，以耳内听此窍，以眼内观此窍，如如不动，寂寂惺惺，身如琉璃，内外明彻，包含十方诸佛刹土，静定自如，虚

www.789pdf.com

www.789pdf.com

空淡然，浑然一物，此为三昧真定法门。

偈曰："男儿怀孕是胎仙，只为蟾光夜夜圆。夺得阴阳真造化，身中自有玉清天。"

闵小艮曰：谨按此章，双承前两章得药归壶，示以长养圣胎功也。盖前两章得法不同，而皆有未尽善处。一由性功未纯，而感外扰，致有燎原之患；幸知累行积功，上感大造，降至真阳，色身赖以拯救。然经此患，玉石俱伤，欲保功成，必须得法以抚以安也。其次章之失，乃是命理未精，所采所得，尽属后天，丹书所谓黄叶，不是真金。何以故？我身三宝，得自父母，父母得自天地，是太极无极之降本流末也。以人而论是先天，以道而论尚属后天。至人知之，故必先事身中胎息，致开先天玄关，摸着大造鼻孔，同出同人，始得于中招引人元，出坤入坤。按两坤字，上坤指坤方，西南是也；下坤指人身，坤腹是也。如是呼吸，自得一一收归坤炉，朝烹夕炼，与夫平日所引所致种种真元炼而成珠者，引归神室，溶而成一粒，乃为胎成。

先师太虚翁谓功至此，方可从事长养，倘或所聚有杂，必重加功力，以熔以化。盖以往昔所结，尚属幻化之胎，法惟仗神逼出内院，熔成金液，重下坤炉，招致玄窍感降之一，与吾神炉炼物，融成一粒，引归神室中，以休以养，始得谓真种。

今按：是章所言，若合符节，则知是章所言鼻窍，不可认作人身鼻孔，此窍必是玄窍，而鼻则祖义焉耳！南樵子隐而未泄，恐误后人，不敢不白云。〕

乳哺婴儿章第八

尹真人曰：前面火候已足、圣胎已圆，若果之必熟、

www.789pdf.com

www.789pdf.com

儿之必生，弥历十月，脱出其胎。释氏以此谓之法身，玄门以此谓之婴儿。盖炁穴（钞本作气，误也。按此炁穴即是玄窍，又名神室。而气穴是神炉，又曰坤炉，乃为药归煅炼之所，而炁穴乃是仙胎结养之地，此不可以不辨者也。）原是神仙长胎住息之乡，赤子安身立命之处。婴儿既晏坐静室、安处道场，须藏之以玄玄，守之以默默。始借坤母黄芽以育之，断聚天地生气以哺之。此感彼应，其中自呼自吸、自阖自辟、自动自静、自由自在，若神仙逍遥于无何有之乡，若如来禅定于寂灭海之场。虽到此大安处，仍须关元，勿令外缘六尘魔贼所侵，内结烦恼奸回所乱。若坐若卧，常施莹净之功；时行时止，广运维持之力。方得六门不漏、一道常存，真体如如，丹基永固。朝夕如此护持，如此保固，如龙之养珠，如鹤之抱卵，而不敢顷刻之偶忘，方谓真人潜深渊、浮游守规中也。其法：以眼观内窍、以耳听内窍，潜藏飞跃，总是一心。则外无声色臭味之牵，内无意必固我之累，方寸虚明，万缘澄寂，而我本来之赤子，遂怡怡然安处其中矣！

老子云：外其身而身修，忘其形而形存。如心空无碍，则神愈炼而灵；身空无碍，则神愈炼而愈精。炼到形与神而相涵，身与心而为一，才是形神俱妙与道合真者。

古仙云：此际婴儿，渐露其形，与人无异，愈要含华隐曜、镇静心田者，若起欢心，即为着魔。婴儿既长，自然脱窍，时而上升乾顶，时而出升虚际，时而顿超三界外，不在五行中，出没隐现，人莫能测。修道必经之境，古哲处之，惟循清虚湛寂焉，是为潜养圣婴之至道。

〔南樵子曰：火候已定，圣胎已完，全赖灵父圣母，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

阴阳凝结以成之。虽然，婴儿显象，尚未老成，须六根大定，万虑全消，而同太虚之至静，则婴儿晏居静室、安处道场，始能得灵父圣母虚无之祖炁，以养育之。养育之法：神归大定，一毫不染，开天门以采先天，闭地户以守神室，无昼无夜，刻刻堤防，勿令外缘六尘所侵，内贼五阴嗔魔扰乱，心心谨笃，三年婴儿老成，自得升超天谷，直与太虚不二矣。

偈曰："含养胞胎须十月，婴儿乳哺要千朝。胎离欲界升内院，乘时直上紫云霄。"

闵小艮曰：青羊钞本，搀入门外汉语。如此章中，既云婴儿既长，穴不能居；又于注末搀入婴儿老成，自尾闾而升天谷。既长而穴不能居，是肉身耶，婴儿乃由尾闾钻上耶；且焉有玄窍嫌窄者，翻能透闾而上？自相矛盾乃尔，兹准山本订正之。〕

移神内院章第九

尹真人曰：始而有作有为者，采药结丹以了命也；终而无作无为者，抱一冥心以了性也。施肩吾曰："达摩面壁九年，方超内院；世尊冥心六载，始脱藩笼。"夫冥心者，深居静室，端拱默默，一尘不染，万虑潜消，无思无为，任运自如，无视无听，抱神以静，体含虚极，常觉常明，此心常明，则万法归一，婴儿常居于清净之境，栖止于不动之场，则色不得而碍之，空不得而缚之，体若虚空，斯安然自在矣。

阴长生曰："无位真人居上界，空寂更无尘可染，有为功就又无为，无为也有功夫在。"所谓"居上界"者，盖即婴儿之栖天谷也；"空寂明心"者，盖即吕祖向晦晏息

www.789pdf.com

www.789pdf.com

合道之法也；“无为也有功夫在”者，盖即太上即身即世、即世即心，遥相固济之宗旨。其次盖即谭长真所云：“婴儿移居上丹田，端拱冥心合自然。修道三千功行满，凭他作佛与升仙也。”谓必移居天谷者，非必以地峻极于天，实以其纯一不杂，婴儿居此，自无一毫情念得起。但起希仙作佛之心，便堕生死窟中，不能得出。夫此清净体中，空空荡荡，晃晃朗朗，一无所有，一无所住。心体能知，知即是心；心本虚寂，至虚至灵。由空寂虚灵而知者，先知也；由空寂虚灵而觉者，先觉也；不虑而觉者，谓之正觉；不思而知者。谓之真知。虽修空，不以空为证，不作空想，即是真空；虽修定，不以定为证，不作定想，即为真定。空定真极，通达无碍，一旦天机透露，慧性灵通，乍似莲花开，恍如睡梦觉，忽然现乾元之境，充满于上天下地而无尽藏。此正心性常明，炯炯不昧，晃朗宇宙，照彻古今，变化莫测，神妙无方。虽具肉眼，而开慧眼之光明；匪易凡心，而同佛心之觉照。此由见性见到彻处，修行修到密处，故得一性圆明、六根顿定。

何谓六通？玉阳太师曰：“坐到静时，陡然心光发现，内则自见肺肝，外则自见须眉，知神踊跃，日赋万言，说法谈玄，无穷无极，此是心境通也；不出庐舍，预知未来，身处室中，隔墙见物，此是神境通也；正坐之间，霎时迷闷闷，混沌不分，少顷，心窍豁然大开，天地山河，犹如掌上观纹，此是天眼通也；能闻十方之语如耳边音，能忆前生之事如眼前境，此是天耳通也；或昼或夜，能入大定，上见天堂，下见地狱，观透无数来劫及宿命所根，此是宿

www.789pdf.com

www.789pdf.com

性通也；神通变化，出入自如，洞见众生心内隐微之事，意念未起，了然先知，此是他心通也。”若是者何也？子思曰：“心之精神谓之圣”，故心定而能慧，心寂而能感，心静而能知，心空而能灵，心诚而能明，心虚而能觉。

功夫至此，凡一切善恶境界，楼台殿阁，诸佛众仙，不可染着。此时须用虚空之道，而扩而充之，则我天谷之神，升入太虚，合而为一也。再加精进，将天谷元神，炼到至极至妙之地，证成道果。

太上曰：“将此身世身心，融归入窍，外则混俗和光，出处尘凡，而同流俗；往来行藏，不露圭角，而积阴功；开诚普渡，以修以证，是正性命双修之妙用。”究其旨归，不外皇极阖辟之玄功。

《易》曰：“先天而天弗违”者，盖言机发于心，两大之气机，合发而弗违也。此即入能宏道之旨。而功法不外神栖天谷，行夫不识不知、惟深惟寂。阳光不漏，故能愈扩愈大、弥远弥光，自然变化生神。生之又生，生之无尽，化之又化，化之无穷。

东华帝君曰：“法身刚大通天地，心性圆明贯古今。不识三才原一个，空教心性独圆明。”是言当以普济为事，是即行满三千、功圆八百之旨。

又曰：“世间也有修元者，先后浑凝类圣婴。若未顶门开巨眼，莫教散影与分形。”是言杂有后天。后天有形，一纸能隔，况骨肉乎？若夫先天，金玉能透，何劳生开巨眼哉！惟其杂有后天，开眼而出，虽可变化无穷，未能与天合德，故须加以九年面壁之功，淘洗净尽，乃与天合。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

自然跳出五行之外，返于无极之乡，证实相玄之又玄，得真功全之又全，成金刚不坏之体，作万年不死之人；自觉觉他，绍隆道种，三千功满而白鹤来迎，八百行圆而丹书来诏，飞升金阙，拱揖帝乡。

《中和集》云："成就顶门开一窍，个中别有一乾坤。"然此顶门岂易开哉！先发三昧火以透不通，次聚太阳火以冲之，二火腾腾，攻击不已，霎时红光遍界、紫焰弥天，霹雳一声，天门开也。

吕祖亦云："九年火候真经过，忽尔天门顶中破。真人出现大神通，从此天仙可称贺。"此言后天未净，破顶而出也。至于积功累行，全在神栖内院之时。余昔有云："功圆才许上瑶京，无限神通在色身。行满便成超脱法，飘然跨鹤觐三清。""而今金阙正需材，邱氏功高为救灾。止杀何如消杀劫，三千世界尽春台。"

〔南樵子曰：吾师运心，何等之普？今之人得有一诀一法，秘密深藏，惟恐泄漏，知与吾师自较，岂不愧死？噫！渡人即是渡己，累行即是修仙，盖以普渡即性天耳！

闵小艮曰：按钞本此一章，大有改削，注不胜注，兹一准山本增之。细体经文，直是医世人手功法，其间圆证宗旨，亦备示焉，第未说破医世之旨耳！驻世神人泥丸李祖，谓是书与山本所降《金华宗旨》，皆为医世而出，盖必上承元始法旨者。然章中不露应运而说，迳谓旨归不外云云，是从太上所示体会而得。按真人在世以法显，未闻倡行医世之道，此经盖升证后宣示之文，亦运会使然也。故神人李祖有"欲说未说"、"今将说之"偈，见于是经下章。〕

www.789pdf.com

www.789pdf.com

炼虚合道章第十

尹真人曰：水邱子云："打破虚空息亿劫，既登彼岸舍舟楫。阅尽丹书万万篇，末后一句无人说。"李真人曰："欲说未说今将说，即外即内还虚寂。气穴为炉理自然，行满功圆返无极。"高真人曰："此秘藏心印，皆佛佛相授，祖祖相承，迄今六祖衣钵，止而不传，诸佛秘藏，于斯已矣！今值元会，樵阳再生，真道当大行，世所传炼神还虚而止者，犹落第二义，非无上至真之道也。"

〔樵阳者，古真人之号，姓王，不知何代人。王昆阳律祖，潞洲人，相传生时，有仙人过其门曰："樵阳再生矣！太上律宗，从此复振矣！"载在《三山馆录》。律祖于顺治，康熙间，五开演钵堂，付授太上三大戒，弟子三千余人，传戒衣钵，有《吕祖医世说述》，则得受者有三千余部，岂非真道之大乎？况律祖戒堂，开在京邸白云观，尔时佛道两宗传戒，非奉旨不得私开。其所传，有律、有书、有手卷，卷中载历祖支派，自太上而下，所传戒偈，或五言、或七言、或四言，累代相承无缺。无所承者，则必属冒人，律必究送勿贷。卷上录有谕旨，冠其卷端，而玄律亦极严，所以杜假冒耳！所传之书，义理本无所禁，然戒律郑重，恐人亵玩，故轻泄之律最严，是以律裔一概袭藏，而凡无人可授之裔，则必聚而焚之，此食古不化之流弊。律祖三传而道遂绝。今嘉庆间所开演钵，邱祖戒本失传，近所传访诸净明宗教录，与邱祖所传，大同而小异也。我山先辈，亦守戒焚之，书则录本幸存，而卷律亡矣。先师太虚翁道及，必抚膺流涕，盖为此耳！真人此书，直与医世妙用，一贯相通，循以修

www.789pdf.com

www.789pdf.com

入太上宗旨，如示诸掌。不为注而出之，何以对我师？且任情不政，何以对真人？此（一得）不得已之苦衷，非好为饶舌也。龙门后学闵一得谨志。〕

禅关一窍，息心体之（此一句为开玄窍之枕中秘），一旦参透，打开三家宝藏，消释万法千门，还丹至理，豁然贯通，而千佛之秘藏，复开于今世。盖释曰禅关，道曰玄窍，儒曰黄中，事之事之，方能炼虚合道，乃为圣谛第一义、即释氏最上一乘之法也。此法无他，只是复炼阳神，以还我毗卢性海，以烹以炼，浊尽清纯，送归天谷；又将天谷之神，退藏于密，如龙养颔下之珠，似鹤抱巢中之卵，即内即外、即气即心，凝成一粒；谨谨护持，无出无入，眼前即是无量寿国，而此三千大千世界，咸各受其益。无有圭角可露，虚寂之极，变化之至，则其所谓造化者，自然而复性命，自然而复空虚，至此则已五变矣。变不尽变、化不尽化，此通灵变化之至神者也。故神百炼而愈灵、金百炼而愈精。炼之又炼，则炉火焰消，虚空现若微尘，尘尘蕴具万顷冰壶世界；少焉神光满穴，阳焰腾空，自内窍达于外窍。——外大窍九，以应九州，大窍之中，窍窍皆大神光也；小窍八万四千，以应郡邑，小窍之中，窍窍皆大神光也，澈内澈外，透顶透足，在在皆大神光。

〔光之所注，其处利益，故当在在照注。注以透澈为度，无有丝毫作用于其间，惟以恒定为妙。定则周遍，恒则透澈，医世秘诀，尽于此章矣。盖照则一到，光则元至，能透能足，施有虚施乎哉！是有实理实验。然在行者，不费一文、不劳丝力，坐而致之，得间即行，日计

www.789pdf.com

www.789pdf.com

不足，月计有余，况有三年九载乎？第当切戒者，于光明之时，慎忽妄加作用。按《琼窟诗文集》详载："白祖本是先天北斗禄存星君，唐尧时大旱，玉帝付以瓶水拂尘，命星君驭龙施雨。旨曰：'某地几点，某地几点，毋缺毋多。'既行，凶地皆赤，禾苗枯、溪涧涸，乃不遵旨，倾瓶罄水而回，致有九年之水，星君乃下谪为人。"此可见天工人代，不可作意于其间畸轻畸重也。医世功法，无如是书"光照"两字，而教养亦自两全。即如用清用和，我辈性功未澈、命理未精，用或不当，得罪非细，不如迎光普照、不加意念为得。鄙见如是，笔以质诸高明。〕

再又摄归祖窍之中，一尘不染，寂灭而静定，静定而寂灭。静定之久，则红光如奔云发电，从中窍而贯于上窍，则更无论大小之窍。而神光动耀，照澈十方，上天下地中人，无处不照耀矣！

〔医世至此，所得益地，不独震旦、南赡可周，西牛、东胜、北狄，中赤皆受益焉。而功用全在一尘不染，并无作用于其间。下文所行所言亦如此，是有涵育薰陶、俟其自化之义。〕

如是，则更加敛摄，消归祖窍之中，一尘不染，寂灭而静定，静定而寂灭。静定之久，则六龙之变化已全，而神更变为舍利之光。如赫赫日轮，从祖窍之内一涌而出，化为万万毫光，直上于九霄之上，普照大千世界。一如大觉禅师所说偈言，方知太上所云：天地有坏，这个不坏。这个才是先天主人翁，这个才是真性本体，这个才是金刚不变不换之全真，这个才是无始以来不生不灭元神。这个

www.789pdf.com

www.789pdf.com

大神通、大性光，觉照阎浮提，普渡一切，才是不可称、不可量、不可思议之无量功德也。故其偈曰：一颗舍利光烈烈，照尽亿万无穷劫。大千世界总皈依，三十三天咸统摄。

〔闵一得读是经毕，欢喜踊跃，百拜稽首，谨献一偈曰：至真妙道隐西天，东土重闻赖师述。是名皇极阐辟经，道宗玄旨该儒释。即修即证道并行，功用默申医世说。忘年忘月一心持，有效无效敢休歇。自从无始到如今，生生世世空劳力。生年月日时现存，一寸光阴皆可惜。一朝圆满返大罗，大罗天本为人立。大千志士莫灰心，佛也凡夫修乃及。如是如如非杜撰，皇皇经语堪重绎。

青羊宫原本，辗转传写，道贩辈证诸律宗，律宗惊其轻泄，节去其要，道贩辈又从而增损之，故尔强半失真。奉天李蓬头，名一炁，曾论及此，此世传讹本之由。有夙根者，具慧眼，觉其参错不纯，委余校订，幸有山本、梓本刊自康熙间者，取以雠剔，遂成完璧。吾宗丹书，皆为世珍，先师太虚翁于是书有跋，惜为同人携去。忆其大旨，谓：此经上承正脉，是通天澈地之道，长生久视乃其余事。又言：真人生于东汉，隐现不可测，驻世神仙泥丸李翁谓尝会于青羊宫之寥阳殿，自云于岭南蜕化，生平以有为法炫世，大厄随至，乃跨铁鹤以遗世，兹述虚无大道以勉同志焉。观于此，则是经炼虚合道章所引李诗，即为我祖泥丸真人无疑矣！尹真人于元明时姓尹，世所称尹蓬头是也，于东汉时姓屈讳祯，道号无我，阅千数百年，盖屡易姓名以隐于尘世者。余生也晚，何幸得处其山，又得其书？今更得其讹本而订正之，个中奇缘盖有不可思议者。故谨志之。龙门后学闵一得谨跋。〕

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第十一篇

尹真人寥阳殿问答编

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第一　升座篇
第二　吸提篇
第三　始基篇
第四　神室篇
第五　河车篇
第六　秘授篇

www.789pdf.com

www.789pdf.com

尹真人寥阳殿问答编

青羊宫传钞本
金盖山人闵一得订证

第一　升座篇

尔时尹真人在西蜀青城山白云堂下，诸弟子散斋致斋毕，设座于寥阳殿东庑，迎请真人登座。真人乃临（此山本之文，与钞本稍异），诸生三参礼毕，各各依次而立。真人为诸生讲说皇极开天阖辟玄机、清净解脱、不二法门。座中有一弟子，名曰玄真，离次而出，诣真人座前，稽道再拜而问焉。

曰："请问真人生死阴阳之理？"

真人答曰："大众好生恶死，莫识生从何来，死从何去。徒在生前，千谋百计，奔驰一生。及至死时，如生龟解壳、活鳖落汤，地水火风各自分散。神既离形，而但观世界，直与泼墨相似。东西莫辨，上下不知，轮回六道，随业受生。只见有缘之处如火，见光明色，发为爱种，纳想成胎。十月满足，囫地一声，天命真元注于祖窍，属于坤卦。自一岁至三岁，属子复卦；至五岁，属子临卦；至八岁，应乎泰卦；至十岁，应乎大壮；至十三，应乎姤卦；至十六，应乎乾卦。自一阴以至六阳，男子无漏，称为乾体。此时倘遇明师授诀，修炼顿圆。此乃上德全人也。自

www.789pdf.com

www.789pdf.com

后欲情一动，真元即泄，此时八年损一阳。十六岁至二十四岁，一阴初生，应乎姤卦；至三十二岁，应乎遁卦；至四十岁，应乎否卦；至四十八岁，应乎观卦；至五十六岁，应乎剥卦；至六十四岁，纯阴用事，复返于坤。此乃人生不出六阴之数也。人之一生，千作万为，俱为虚幻，而所与偕行者，惟生前所作善恶二业紧紧随身一丝不漏者也。”

又问前三田？

答曰：“脐轮之后一寸二分，囫地一声真元落于此处，号曰天心，一名气海，又曰神炉，乃胎仙元之根，是故又号天根，为炼精化气、炼气上升之地，是故又号坤炉。按即丹书之下田。下田之上，亦曰黄庭，乃是赤于立命之处、人之血心，名曰绛宫，不可修炼，只宜存养。盖以存液成血、养血化精，是亦要地。心之后而稍下，乃是中田，名曰黄堂，又名土府，《易》曰黄中，道曰玄窍，乃仙胎结养之所，最忌后天三宝渗入者。顶中泥丸，名曰乾顶，一名天谷，又号内院，婴儿成形，升驻于此，丹书名曰上田，此处是也。”（钞本所改谬混之至，谨准山本一一订正）。

又问后三关？

答曰：“人之尾闾，在尻脊上第三节，一名长强，一名三岔路，一名河车路，一名禁门，其下曰玄关，其前曰气海，乃阴阳变化之乡、任督交会之处，丹书名曰尾闾关者是也。人之背脊二十四节，上应二十四气，有关在二十四节头尾之中，一名双关，直透顶门，此即夹脊关也。人之后脑骨，一名风池，其窍最小而难开——欲开此窍，舌

www.789pdf.com

www.789pdf.com

拄上腭、目视顶门，全仗神炉聚火，接续冲起，此关乃开——此关名曰玉枕，又曰铁壁也。身后三关开法如此。”（统准山本订正之）

又问人之元气可以发生否？

答曰：“元气逐日发生，子时一阳之气生于复卦，其气到尾闾，乃尻骨上第三节是也；丑时二阳之气生子临卦，其气到肾堂，自下数上第七节是也；寅时三阳之气生于泰卦，其气到元枢，自下数上第十一节是也；卯时四阳之气生子大壮，其气到夹脊，自下数上第十二节是也；辰时五阳之气生于姤卦，其气到陶道，自下数上第二十二节是也；巳时六阳纯乾之气，至玉枕关，阳已极也。阳极阴生，理所必然，午时一阴之气生于姤卦，其气到泥丸宫，即百会穴也；未时二阴之气生于遁卦，其气到明堂，明堂在两眉之正中上一寸二分是也；申时三阴之气生于否卦，其气到膻中，心之外包络是也；酉时四阴之气生于观卦，其气到中脘；戌时五阴之气生于剥卦，其气到神关；亥时六阴之气乃纯坤之卦，阴极又阳生矣。自子至巳为六阳，行阳二十五度，自午至亥为六阴，行阴二十五度，昼夜周流子五脏六腑之间，而气滞则病、气息则死。人之修炼而长生住世者，总由固精以养气，闭任以开督，使两脉运行而不息也。”

请问太极之理？

师曰：“太极者，吾人之天心也，释氏曰圆觉，道曰金丹，儒曰太极。所谓无极而太极者，不可极而极之之谓也。凡人始生之初，只此一点灵光，所以主宰形骸者即此

www.789pdf.com

www.789pdf.com

太极也。父母未生以前，一片太极，而其所以不属乎形骸者乃为无极也。欲识本来真面目，未生身处一轮明。太极有二理，自运行而言，则曰时候，虽天地不外乎一息；自凝结而言，则曰真种，虽一黍可包乎天地。宿鲎归根，晏息杳冥，是为时候太极；孕字结实，交媾结胎，是为真种太极。人能保完二极而不失，而可以长生、可以不化，岂止穷年令终而已哉！”

请问如何谓之火龙水虎？

答曰：“水虎者，黑铅也，是天地万物发生之根，乃有质无气者，真铅也；火龙者，红铅也，是天地万物发生之本，乃有气无质者，真汞也。有质者，真铅也，太阴月之精，为天地万物有形之母；无质者，真汞也，太阳日之光，为天地万物发生之父。铅汞之体，互相孳育，循环不已，不可谓生天生地生万物之祖宗乎？古今至人知神物隐于此，法爻象而采取太阴之精，设炉鼎而透会太阳之气，以二者归于神室，混混沌沌相交，交合不已，孳育无穷，而木中生魂、金中生魄，凝然而化为鄞鄂、结为百宝，名曰金液大还丹。”

〔此答蕴有极玄极秘极妙极宏、而又极庸极奇极简极正之体之用，然不外乎我师太虚翁两句，曰：“内而虚极静笃，外而混俗和光。”按此必以天地为药物、太虚为炉鼎，用以措之世，即为三尼医世；用以归之一身神室，谓之金液大还丹；如是行去，谓之公私两利、世身并益焉。先哲谓：“是书功法，足取医世。”有以夫！〕

请问如何谓之日乌月兔？

www.789pdf.com

www.789pdf.com

答曰："日者阳也，阳内含阴象，砂中有汞也。阳无阴则不能自耀，其魂为雌火，乃阳中含阴也。日中有乌，卦属南方，谓之离女，故曰日居离位反为女。月者阴也，内含阳象，铅中有银也。阴无阳则不能自莹，其魄名雄金，乃阴中含阳也。月中有兔，卦属北方，谓之坎男，故曰坎配蟾宫却是男。无隐子曰：'铅取玉兔脑中精，汞取金乌心内血。只此二物结成丹，至道不繁无扭捏'二物者一体也。"

〔此节发明上节之玄理，而取贵得精焉耳！用以医世，理信然也。究其妙用，不外清和两字，而功用必如乌兔，遥相固济，用乃无穷。古哲曰："用日必如春，用月必如秋。"有以夫！〕

请问大小炉鼎？

师曰："凡修金液大还丹，先要安炉立鼎。鼎之为器，匪金匪铁；炉之为器，匪玉匪石。黄庭为鼎，气穴为炉。黄庭正在气穴之上，一缕相连，乃真人身血脉交会之处，鼎卦曰正位凝命是也。此之谓小炉鼎也。乾位为鼎，坤位为炉。鼎中有水银之阴，即火龙也；炉内有玉蕊之阳，即水虎也。虎在下为发火之枢机，龙在上起云腾之风浪。若炉内升阳降阴无差，则鼎内天魂地魄留恋、青龙白虎相拘、玉兔金乌相抱，火候调停，炼成至宝。故青霞子曰：'鼎鼎非金鼎，炉炉非玉炉。火从脐下发，水向顶中符。三姓既会合，二物自相拘。固济胎不泄，变化在须臾。'此之谓大炉鼎也。"

〔先哲靖庵氏曰："医大千，当用大炉鼎；烹小鲜，只

www.789pdf.com

www.789pdf.com

用小炉鼎。”太虚氏曰：“医世运，须用大炉鼎；若治身家，病在一己，只须频事小炉鼎，身无有不正，家无有不治者也。”〕

请问内药、外药火候之旨？

师曰：“凡修炼者，先修外药，后修内药。若明睿之士，夙具灵根，则一炼外药，便炼内药。内药无为无不为，外药有为有以为；内药无形无质而实有，外药有体有用而实无；外药可以治病，可以长生久视，内药可以超升、可以出有入无；外药外阴阳往来，内药内坎离辐辏。以外药言之，交感之精，先要不漏，呼吸之气，更要微微，思虑之神，贵在安静。以内药言之，炼精者炼元精，抽坎中之阳也，元精固则交感之精自不泄漏；炼气者炼元气，补离中之元阴也，元气住则呼吸之气自不出入；炼神者炼元神，坎离合体而复乾元，元神凝则思虑之神自然泰定。内外兼修，成仙必矣。紫阳云：‘内药还同外药，内通外亦须通，丹头和合类相同，温养两般作用；内有天然真火，炉中赫赫常红，外炉增减要勤功，妙绝无边真种。’真种者，人元也，火符之断案也。”

〔无边真种，来自大千，得诀以修，多如仓粟。无时天地盈满虚空者，说详《双修宝筏》；所以难得者，中不虚寂耳！斯答所言内药，乃指身中之先天；所言外药，乃指身中之后天。先师太虚翁曰：“长春真人云：‘以身而言，坎铅为外药，离汞为内药，其实身心而已；以世而言，乾坤之气为外药，坎离之精为内药，其实后先而已。’故以道论，太极之极为外药，无极之极为内药。是以天

www.789pdf.com

www.789pdf.com

地有病，义取太极以补之；不济，迎至无极以生之。至人作用有如此，此载《太上大戒说》中者，我宗律祖，世世相承，传至昆阳王祖而绝。其说尚存，所示功诀，不过空述其义。非天夺之，人心不古故也。”吾得闻此，自吾恩师泥丸真人述之，谓“云游遍大知，所见所闻，无上玄旨，无有过此者，”然谓道不终隐，此是长春真人首徒虚靖赵氏一祖之言，有所授之也。先师之论，现载《三一阴符经》中，感而述于是答之后。噫！吾身亦是天地之身，穷返极复，亦可深造无极，既造无极，则自可与无极一鼻孔出气，况古至人亦非三头六臂者。古人云“有志竟成”。成不成莫问，事不事在我，计惟死而后已可也。〕

请问取坎填离、复我乾健之体之旨？

师曰：“铅汞者，太极初分先天之气；先天气者，龙虎初弦之气也。虎居北方坎水之中，阳爻原出于乾，乃劫运未交之先，乾因颠灭驰骤误陷于坤，乾之中爻遂损而成离，离本汞居，故坎中黄男名汞祖也；龙居南方离火之内，而离内阴爻原属于坤，乃混沌颠落之后，坤因含受孳育得配于乾，坤之中爻遂实而为坎，坎本铅金，故离中玄女是坎家也。似此男女异室、铅汞异炉，阴阳不交，而天地否矣。圣人以意为黄婆，引坎内黄男配离中玄女，夫妻一媾即复纯乾，是谓取坎填离复我先天乾健之体。紫阳云：‘取将坎内心中实，点化离宫腹内虚’是也。”

〔取坎填离活法，无如《金华宗旨·坎离交媾章》功法最妙。祖师曰：“凡漏泄精神、动而交物者皆离也，凡收转神识，静而中涵者皆坎也，七窍之外走者为离，七

www.789pdf.com

www.789pdf.com

窍之内返者为坎，一阴主于逐色随声，一阳生于返闻收见。坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神炁。一自敛息，精神不为境缘流转，即是真交。而沉默趺坐时，又无论矣。”准是法以行，则医世亦于此得诀，而用不支离矣。〕

请问如何谓之降龙？

师曰：“离日为汞，中有己土，强名曰龙。其形狞恶，主生人杀人之权，专成仙成佛之道，威灵变化，感而遂通；云形雨施，品物流行，乾之九二：见龙在田利见大人。孔子曰：‘龙德而中正者也’。世上不悟此龙生生之功，每反受其害。若人能知而畏之、周而驭之，则能降此狞恶之龙，而积至精之汞不难矣。降之之法，制其心中之真火，火性不飞而龙可降，则有投铅之时。不积汞，何以取其铅？不降龙，何以伏其虎？且真铅真汞未易相投，而真龙真虎亦难相制。学者若能了得这个龙字，则此外皆末事也。”

〔炼丹妙诀，无过降龙，医世功法，首正人心。诀惟一切放下，迎请乾元以注阎浮，朝斯夕斯，世风自正，随升坤元之气，以相辅之，用葆真风。先哲石庵氏尝言此感通之理，应验如神，盖道其实学也。说载韩箕畴《三山馆录》。韩乃康熙间名士有文行者，石庵氏为其戚友，非虚语也。〕

请问如何谓之伏虎？

师曰：“坎月为铅，中有戊土，强名曰虎。其形猖狂，虽能害人杀人，却蕴大乘气象，举动风威，叩之则应；含宏光大，品物资生，《易》曰：‘履虎尾，不咥人，亨’。孔

www.789pdf.com

www.789pdf.com

子曰：‘素履之往，独行愿也。’若人能知而畏之、驯而调之，则能伏此猖狂之虎，以产先天之铅矣。其降龙必继之以伏虎者，盖伏虎则无咥人之患也。故历代圣师以降龙为炼己，以伏虎为持心。紫阳曰：‘若要修成九转，先须炼己持心。’即此义也。”

〔炼丹妙诀固如是也，用以医世，诀惟摄坤元以宁之。何以故？无恒产而有恒心，惟士为能耳！〕

请问如何谓之心印衣钵？

答曰：“善哉，汝以此为问乎！佛有《梵网经》、《陀罗尼》，天有《元始律》、《玉章经》，乃真心印，乃真衣钵也。然其义理渊深而所包无际，如天之无不覆，如地之无不载。智如三藏法师仅译其文，而于陀罗尼经旨未尝身体力行。圣如纯阳帝君仅述其说，而于玉章经真文未尝诠注一字。东华帝君曰：‘法身刚大通天地，心性圆明贯古今。不识三才原一个，空教心性独圆明。”盖言即身即世、即世即心、无内无外、无灭无生、合修合证者，乃为菩萨、乃为天仙也。故吾佛道，惟律宗始得传授。然衣钵相传历千数百年而未有发其覆以倡宗风者，盖待其人而后行，亦待其运会而后有其人。然人非天外人也，人人可学、人人可能。性命功圆，则经义自能通晓，经力自能觉照大千，通乎天地而运乎一心。此虚无秘密、清净妙明之机，保合含宏、觉通光大之体，小则纤尘不染，大则沙界弥纶。十方诸佛共这一个鼻孔出气者，三界众仙向这里立命安身者，了道悟真从这里打破者，成佛作祖在这里涵溶者。三才三宝、一宝一真，非有非无，现在规中。形如满月、状

www.789pdf.com

www.789pdf.com

似蓬壶。然非心非肾、非脏非腑，放之则弥六合，卷之则退藏于密。魔王拱服，众圣皈依。如红日当空、阴魔敛形；如皎月中天，容光必照。机旋星斗，气转乾坤，祖祖无言，师师吐舌，此无上无极之真品也。此乃是无极真空、教外别传之旨，是乃千真不露之灵章、万圣不传之奥典。即译即说以事，必须修见本来面目，造至真实彻悟，然后循行水火之功、煅炼之法，三田充满、三界清和，再须加以九年温养，是以修造清净广大法身，承行始无不验。我玄门斯道之传，始于晋授天仙戒，世世相承，宝而秘之，然而长春真人三千门弟子，而闻道者一十八真耳！偈曰："

不是玄门消息深，高山流水少知音。
有人寻着来时路，赤子原通天地心。"

〔钞本此篇大与梓本不同，或为律裔其漏泄秘文而削去之，道贩辈又从而窜改之，故于宗旨奥义尽净除去。兹准山本原文改正。〕

请问如何谓之采药？

答曰："采药之法，乃心心相印、口口相传，不敢轻泄，汝今问及，不亦智乎？汝于亥末于初，观一阳初动之际：虚极静笃，心与天同、神息合一；先天之炁，随我呼吸、入于黄庭；周天数足、丹田汤沸，此真验也。百脉如虫行，四肢如火炽，此采药归壶之秘诀也。"

请问："如何谓之转识为智、变化气质之性为佛性？"

答曰："本来天真之性，本无尘染，不着一物，即大圆镜智性是也。因一念萌动，合于凡躯，为后天知识所诱，故转而为识。今欲返其本而复其初：每日不拘时候，凝神

www.789pdf.com

www.789pdf.com

定息，神息相依抱一无离。时以善法，扶助自心；时以赤水、润泽自心；时以境界，净治自心；时以忍耐，坦荡自心；时以仙佛知见，开发自心；时以仙佛平等，广大自心；对以正法眼界，观照涅槃妙心。久久行之，尘根帚尽，六识无依，而我本来面目，如皎日当空。复我最初之本体，还我无极之造化，由兹转识为智，化气质之性为佛性，良有以也。”

请问：“若诸众生精修道业，有护持否？若诸众生不能修炼，将此经敬奉供养，有福德否？”

答曰：“若诸众生精心行持，即是广积阴功。

〔所谓色身一刻清和，阎阎即受一刻利益，况能终日终月乎！先师太虚翁曰：“泥丸翁云，‘一日行三时，三月必得征应。’我辈云水，无位无财，三千功、八百行，何日得圆？太上悯之，故垂是典。无如世无恒心，心且不恒，又何论行哉！恒行无间，三载胎圆，斯胎即名无量功德胎。护道天神，昼夜巡护，如睫护睛，行有不圆乎哉！然律有对代者：‘知而不行，罪无赦！’一日一大过，可不惧哉！吾宗律裔，修多磨折，盖或忽此故也。日有刻持，九年亦必道成，中或有间，便当折算，斯乃三元考功司所掌。岁逢五腊，上元天官，汇申玉阙，此常例也。阎阎祷祝、佛道持诵，亦归医世律中者，世所未之闻也。”先师所述有如此，不敢秘，谨以告吾同人。按下文所示亦是义，并非神其说。曰解说、曰书写、曰供养，是归祷祝礼诵一律者，遵行亦必有验，是乃真人不得已之婆心，所以救赎失持一流人物耳！而其宏愿盖在行持也。〕

www.789pdf.com

www.789pdf.com

玉帝敕命十方天仙、飞天神王侍卫左右，如护玉帝护持正道，一切诸魔不敢侵害，修真之人，九玄七祖升仙界。若为尘缘所牵，不能修炼，将此真文，为人解说、教人行持，其功德不可思议。若诸众生，将此真文，精洁书写，上中下卷合以成部，供养净室，晨昏香灯不辍，吉星照耀，宅舍光明，诸佛拥护，万圣锡福，禳灾禳疾，无不应验。痴聋瘖哑，虔诚供养，礼拜真文，久久行持，必性灵通，气质顿改。”

是时问答已毕，异香满座，现前大众，各各明了性命，豁然开悟。尔时慧庵主人座下，有一弟子，名曰静极，起诣真人座前，稽首长跪而赞曰：

大哉至道，无上至尊。开天立极，敷落神真。
天地之祖，万物之根。混沌太无，杳杳冥冥。
天震地裂，无始诞生。阖辟开通，神冲六门。
不生不灭，无臭无声。灵明不昧，亘古长存。
上彻天清，下烛地宁。中立皇极，元始至尊。
三皇辅佐，召摄万灵。主宰五炁，混合百神。
性命之蒂，阖辟之冲。万神待卫，魔王保迎。
有缘之士，得遇是经。能断爱欲，绝灭七情。
依经修炼，得命归根。绵绵固蒂，神守命庭。
丹田三宝，煅炼坚凝。神通内运，旋乾转坤。
即内即外，会归道心。三才六合，荡荡平平。
婴儿升证，号曰真人。阐扬正教，普渡迷津。
布传万卷，上报天真。东华正脉，皇极真文。
吾师悟述，接引后人。道成上达，九祖同登。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

宝之秘之，万圣咸钦。

时静极弟子诵赞毕，会中大众各各踊跃欢喜，敬信遵奉，礼拜而退。

〔按青羊钞本于煅炼坚凝下，节去七句，兹准山本增之。〕

第二　吸提篇

尹真人曰：一吸便提，气气归脐，一提便咽，火火相见（山本注曰：他本作一呼。今作提非误笔，是准律宗秘本也），乃仙家保命十六字诀，以其珍贵，故名十六锭金，是言一吸一呼通任督二脉而归于脐也。人身负阳抱阴，督脉在背属阳，任脉在胸属阴。督有三关：曰尾闾、曰夹脊、曰泥丸；任有二截：下自阴根至脐，上自顶下至脐。人之呼吸，任乎自然，功夫全在两提字，静中略用意与目力为提，然太着意则反害之矣。一吸入腹，略用意与目力，从阴根提起，纳之于脐。“便提”者，提一吸之气，通任脉下半截而纳于脐，所谓一吸便提气气归脐也。一提即一呼，子一呼之中，略用意与目力提人督脉，从尾闾通背骨直至顶门。常人不通督脉，故尾闾亦谓之关，提入督脉，则尾闾便通腰间。夹脊亦一关也，尾闾、夹脊皆易通，而顶门一关最难通，故谓之泥丸。用功久之，则泥丸自通。通时乐不可言，昔人比之天上醍醐，又比之交媾。泥丸既通，则咽入任脉之上半截，而纳于脐。“便咽”之咽，非咽精，亦非咽气，气从顶门落下喉间，略一纳便归脐矣。泥丸未通，全在两提字用功夫，“便咽”，则通关以后事也。一阴一阳之谓道，一呼一吸之谓息，呼吸皆归于脐，阴阳固济，所

www.789pdf.com

www.789pdf.com

谓水火相见也。脐内一寸三分为丹田，“归脐”，则归丹田矣。未生时胎息于此，仙家炼丹亦于此，实为气之橐龠、一身之太极也。任督脉通，水火交济，每一呼吸，周身灌输，病何自而生哉。?

〔山本注曰：“斯论本古说，我宗亦有遵行之者。先以理任，继事理督，终则一事胎息，以其浊后归诸脐，以其清先寄诸脑。但事养生，别有捷诀：盖以放下万缘为养阴，聚火开关为助阳；诀则以吸吸自尾闾，以呼呼自泥丸。方其吸升，统背内外，阳气雍雍而普升也；方其呼降，统额而胸内外，油然下坡胸腹腰际，内而五脏六腑，畅适无塞。以意渐收，统归下极，神注二十四息，总以造至若存若忘，悠然住手。如是日行无间，不惟却病，亦可延年也。”按此注文，乃得九世从祖雪蓑翁所注，后学闵一得订正至此，因谨补述焉。〕

第三　始基篇

尹真人曰：修道以见性为始基（以上谨遵山本增之）。夫人之性，日居两目，藏于泥丸；夜居二肾，藏于丹田。古德云：“心是枢机，目为盗贼，欲摄其心，先摄其目。”盖弩之发动在机，心之缘引在目，机不动则弩住，目不动则心住。《阴符经》曰“机在目，”《道德经》曰“不见可欲、使心不乱，”老子曰“常有欲以观其妙、常无欲次观其窍”者，观此也。黄帝三月内观者，观此也。故观心得道，自然念止妄消。长生久视、心息相依，全在此目，目之所至，心亦至焉；心之所至，气亦至焉。然下丹田为命之蒂，上丹田为性之宗。由下而达上者，渐法也；先上而

www.789pdf.com

www.789pdf.com

兼中下者，顿法也。《黄庭经》云："玉房之中神门户，子欲不死修昆仑。"吾人未有此身，先有此息，受生之初，随母呼吸，此缕与母联属，前通于脐，后通于肾，上通夹脊、泥丸至山根而生双窍，是名鼻祖。斯时我之气通母之气，母之气通天地之气。逮夫裂胞而出，一点元阳落子立命之处，自此后天用事，虽有呼吸往来，不得与元始祖气相通，只为寻不着来时旧路耳！太上立法、教人修炼长生、以夺天地之正气者，由其有两乳之呼吸也。今之调息、数息、抑息，皆不到元关一窍者，总因不得其门而入。夫人之生也，一窍初凝，即生两肾，次生其心，心肾相去八寸四分，中余一寸二分，乃心肾往来之路、水火既济之乡。欲通此窍，全要存想山根，则呼吸之气直贯明堂，凡一身之九窍八脉、十二经、十五络无不周流贯通，真如提纲挈领、众星拱极，万壑朝宗，有不一得而永得者乎？丹道之妙，始基于此。

〔石庵子曰：山根一地，亦名玄牝，子此存观，学到一念不生，自能豁然内辟，神由黄道直达中黄，自觉宽广高深无际，乃为内玄牝。从此寂体如初，直可深透造化玄牝，遂与元始祖窍，一鼻孔出气，而头头是道，岂仅寻着一身祖窍者，故曰丹道之妙，始基于此。〕

第四　神室篇

尹真人曰：始基者，升堂之谓也。试更详夫人室之妙。

尔时门人默叩曰："元性元神，可有异否？"（以上谨遵山本增改）

曰：元性既元神，无以异也。以其灵通莫测、妙应无

www.789pdf.com

www.789pdf.com

方，故名之曰神。谓之元者，所以别于后天之思虑也。

“神之在人，亦有宅乎?”

曰：吾闻诸紫清仙师云：“人有三谷，乃元神之室、性灵之所存也。其空如谷，又名谷神。神存则生，神去则死。日则接于物，夜则接于梦，神不安其居也”。《灵枢内经》曰：“天谷元神，守之自真。”人身之中，上曰天谷，泥丸是也；中曰应谷，绛宫是也；下曰灵谷，关元是也。此三谷者，神皆居之，谓之三田。请更进而申其说，夫泥丸者，栖神之本宫也；绛宫者，布政之明堂也；灵谷者，藏修之密室也。故夫元神居于绛宫，则耳有闻、目有见、五宫效职而百体为之从令矣；元神居于灵谷，则视者返、听者收、神气相守而营魄为之抱一矣。扬子有言：“藏心于渊，美厥灵根。”渊者，深昧不测之所，即灵谷也，即气穴也。廖蟾晖所云：“前对脐轮后对肾，中央有个真金鼎，”此正藏神之室也。

〔是盖泛言元神即元性，而未说到结胎，特示栖神之室耳!〕

第五　河车篇

尹真人曰：神既藏矣，是谓归根，归根曰静，静曰复命，将见神气相守、抱一无离。迨夫静极而动，则是神也，复乘气机上升于泥丸，于是河车之路始通。要知河车之路，乃吾身前后任督二脉也。夫气之始升也，油然渝然，郁蒸于两肾之间，浩浩如潮生，溶溶如冰泮，泛滥于五腧之上者，乃水经滥行、不由沟洫也。吾急以神归尾闾，使之循尾闾而上，至夹脊双关、上风府而至于泥丸，神与气交

www.789pdf.com

www.789pdf.com

会于此，则其疏畅融液不言可知。少焉降为新美之津，自重楼而下，由绛宫入气穴，归其所藏之处而休焉。如此循环灌注，久久纯熟，气满三田，上下交泰，所谓“常使气冲关节透、自然精满谷神存”也。造化至此，内炼之真境见矣。然非深造而诣极，又乌知余言之足征哉！

第六　秘授篇

未坐先治心，空如寂如，事来则理，理去则忘，置事成败于勿问，惟自尽心而已。次则理气充如浩如，当升听升，当降听降，置作用于勿事，惟俟机醇而已。盖以气由心生，心治气自治焉。如是行持，总以无间为妙——无间，则身心自泰。故坐不拘于午，得闲则坐（闲不作间，而作闲字，中有妙用）。坐亦不须结趺，而手须握固（诀名也。以大拇指甲掐住亥子纹间，以四指握之，须中指中节平处压盖大指指甲之末，闻惊则加劲以握，惊自定。故其诀名握固，此要诀也）。

身既得静，止念为先。刻惟返观内照，起自额前空际，存有红黄如月，悬照山根，有光无光听之。从此心息相依，念无外念，惟觉三田一贯。凡夫色相，虚空玄况，非我本来，隐现听之，不为转念——此是主脑，是即《周易》“思不出位”之至道。然而入心至灵，况又初学，何能便尔？诀有之：“不怕念起，只怕觉迟。”又曰：“念起是病，不续是药。”故有“但灭动心，不灭照心”之义，而于身心既定亦必返照有所（所者，处所也。），所谓即一以制万。初则率神归室——室即神室也。如是休照，自觉此中虚寂而湛如，得到自如之候。不假存照而得，乃为得见吾心本体。初学焉能至此？寂体久之，此况始现。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

若欲保此而求进，必须不忘而如忘，则自中广无际，清寂如之。如是行去，总以止念返照，刻刻如是。行满七日，乃可自此景中移目下视脐内，自得直入下田，便有暖气随目下注。须更用目内旋，初则自中至外，旋旋如此，自觉下田渐宽，乃复令目自外至中，旋旋如之，此中自觉渊如，而觉暖气内发，渐至沸如。此心仍如止水，则自得有凉液一点，点出绛宫，乃是退符之真验。于斯时也，必有热气自穴上迎，至于脘下，左右盘旋，其气腾如，若有所待。吾则一意守之以目，迎之以心，如是以应之，少顷便有凉液涌自心后，与肾热气相接，现有吞吐莫释、畅快难言之景。切莫贪恋，即须收住。徐以两目内视渊深之处，继以心意导之，使此气机旋转腹中，初则自小而大，后则复收为小，仍导二烝，一归气海，乃为坎离交，又名小周天，实为退符之大用。不知者误为进火，而进火之机，却基于此。

故我于斯时，一呼一吸，满口津液如饴，便宜烹炼，或留绛阙，或散经络，或注心后而入肾，各有妙用。故必当连咽，将此心火存烘，俟有化机洋溢，随意施行，终则导归气海，以火副入。所谓液于是化血、血于是化精、精于是化气、气于是冲关透后者。然液之化血，必于绛阙；血之化精，必于两肾；精之化气，必于气海。如是化存，则下田三宝充盈，乃有无路可走之势，自然冲开尾闾，从太玄关逆流，隐隐觉有两股暖气上肾堂、过夹脊，历二十四骨节。《圭旨》有云："火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。"此之谓也。但至夹脊，学者道浅，宝积未富，那能

www.789pdf.com

www.789pdf.com

一时便得直透而上？切勿烦燥欲速，惟自日日行之，意中须以心目相送，微用提撮谷道法，如辘轳循环，自然志至气次，时候一到，片晌之间夹脊自开、双关自栖，直上玉枕。玉枕一关，名曰铁壁，居头凹之处，有一高骨，尤难过此，必须闭目上视，低头用意，直透此关，上至泥丸，与神交合。此时景象，有如雷轰电掣，火焚波沸，种种形声，似真似幻。切须牢守身心，勿惊勿喜，徐徐自定。清磬冷然，渗入两耳，泥丸昆仑之间，如火珠一颗，盘旋不已，隐现于眉间，觉从鼻内，而下向元膺，仍自降入气管，乃由华盖、绛宫直抵丹田。此时身心快乐，难以言喻，所谓“乾坤交媾罢，一点落黄庭”是也。学者如或真火稍微，再加微火吹动（是加巽风以鼓之。巽风者，鼻息也。），微微抽添，又复如前，从后而上、从前而下，环绕不已，此即河车自转也。然后升前降，俱在骨节内行，不在皮肤内行。诗云：“丹田直透泥丸顶，自在河车几百遭。”则铅枯而汞乾矣！此乃大周天火候。

行之既熟，更须急行卯酉周天之法。世人只知乾坤交媾，而不知卯酉周天，是有南北而无东西，如有车无轮、有舟无舵，其欲致远，不亦难乎？第预清净其心、空洞其念、虚寂其机，湛如渊如，外用一物顶住太玄关，时至发动，寂体以随，中无后天参杂，用目守住泥丸，下照坤脐。良久，自从气穴中透出火珠一粒，自左边升起至脐左边，次到绛宫，从绛宫之左，忽折入左胁下，而后透入左肩，上左耳根，入左目，到山根；略存一顷，即转右目，从右耳根后，下右肩，绕而前转心之右，下至脐，仍还丹田，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

如是者三十六次，为进阳火。又从右边升起，左边降下，二十四次，为退阴符。但初入手时，未免略略着意，到纯熟地位，自然左右俱升，且或分从治命桥前后，俱不知其然而然者。

入之一身皆属阴，惟目属阳，盖目者阳窍也，故目之所到即心之所到，心之所到即气之所到，此收内药之妙也。治命桥，丹经未有及之者，独《金简宝录》云："内有栖神窟，横安治命桥。"言之甚明。功夫行到纯熟，气穴中自然元气升起，如喷泡然，入于脐轮，横过治命之桥——此一桥也，前通丹田，后通命门，中空如管，乃元气往来之所。忽然两肾如汤煎；若尚有阴火，小觉微痛，盖"龙战于野"之义，若阴火已铲尽者不痛也。徐徐滚上昆仑之顶，此时下而尾闾、中而二十四骨节都不经历，且更有一种妙处，并不由玉枕关，忽从两腮边上元始宫中，自慢慢降入山根，到鼻准，入入中，浓液凝入雀卵，从雀桥入舌下，历十二重楼，徐徐咽入中宫，则先天一立，后天退藏矣。所过之穴有阴气者，未免相战，微微作痛，盖战尽群阴始完全先天也。一正至而百邪难容，一窍开则万孔生春。铅气上升，汞气下降，铅汞之气浑圆于丹鼎之外，却病延年可成陆地神仙，金丹之道思过半矣。《圭旨》云："大道分明见此元，璇玑卯酉法天然。由中达外中全外，自后推前后即前。阳火进来从右转，阴符退后往西旋。霎时火候周天毕，炼颗明珠似月圆。"此明珠即婴儿种子也。

长养圣胎，又当另做，非可容易。既做了卯酉周天，火逼金行，一点乾金，遂上乾宫，渐采渐积，日烹日熔，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

损之又损，到得炼无可炼，此时药也不生、轮也不转，液也不降，火也不炎，五气俱朝于上阳，三花皆聚于乾顶。然经云："鼎中有宝非真宝，重结灵胎是圣胎。"但珠在昆仑何由得下？必假神炉窃灵阳真火以催之，太阳真火以副之，催逼既久，灵丹应手脱落，化为金液，吞入口中，直射丹扃之内——此即中丹田也。于一切时中，时时照顾，念念在兹，混混沌沌，不即不离，所谓"时时照丹扃，刻刻守黄庭"是也。又云："漫守药炉看火候，但安神息任天然。"陈虚白曰："念不可起，念起则火燥；意不可散，意散则火冷。"只要一念不起，一意不散，含光默默，真息绵绵，此长养圣胎之真火候也。故白玉蟾曰："采药物于不动之中，行火候于无为之内，如此十月圣胎成矣。"气足胎完，脱出其胞，移神上宫，无须霹雳一声，盖金石能透，何劳顶门开裂哉！

盖其末后重结之胎，乃以天地至先之元为法身，以其自得之一为法心，究其妙用，乃以三才为药物，而以太虚为炉鼎，感致无极之真与我法心合而成一也。故其末后行功，鬼神莫得而窥，岂仅出入自如、变化无方已哉！然或未身体力行，化育大道，太上犹仅视属天民，一自了汉耳！谓必与天合体、与地合用，行全道备，方不负为形神俱妙、与道合真之人。噫！学者要知人之得与天地并列为三者，天地为大造，人身亦一大造也。人之足重如此，二三子可勉哉！

〔石庵子曰：道运宏开，是书乃出，古圣真非不能道，时未至耳！若真人者，可谓善乘时者也。虽然，读而不能体，体而不能行，真人亦末如之何也已矣。〕

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第十二篇

泄天机

www.789pdf.com

www.789pdf.com

金液大还直指
筑基全凭橐龠
炼己须用真铅金水铸剑采先天
得药方施烹炼抽添火候不忒方为陆地神仙
再求大药证金仙火候修持九转
九年面壁绝尘缘始合神仙本愿

www.789pdf.com

www.789pdf.com

泄 天 机

神人泥丸李翁口授
无名氏述　闵一得重纂

金液大还直指

至道药物，固是三才，而生成妙义，不外二五。凡人下手，总以神充气足入门。神充气足，真精乃生，真精发生，气神乃保。盖以精竭则神飞，神亡则气散。而气自心生、精由身出，识此妙义，还返圣功，不过身心混化。则此生成至道，有外乎此。泥丸氏曰："气属天，精属地，神则属人。"盖以人禀二五之精而成，则人即天地、天地即人。故完天地之道、法天象地，不外一我。其法惟何？心如天之清，身如地之宁，克清克宁，即天即地矣。从而大还，学造自然而已。造极之诀，不外至诚无息焉尔。其得无息者，学承二五之精故。故尔泥丸氏曰："学惟至诚无息，乃得金液大还"。然非自内自外，先哲谓自虚无是也。盖言道本至虚、体本至无。则知金液大还，还自道体也。学循道体，是即太上所谓"识得一，万事毕"也夫！

〔闵小艮曰：谨按是书书名篇目，洵出神人口授。乃体其文，决非口述原本．定经后人参杂，故都玉石错砌，不以增删，误后非细。爰纂神人口授太虚诚斋玄论，成

www.789pdf.com

www.789pdf.com

章于下，惜未经证先哲，录以待证高明云。〕

筑基全凭橐龠

凡人神生于精，精生于气。五气融充，发为营卫，补益阴阳，化为精髓。然或体流则精泄。若人不知保惜道体，则精流而髓从，渐渐耗竭矣。凡今世人，无不下手于既破之后。则其下手也，必先立基。其立基也，必自调心始。心调气和，则可冀造真息。真息也者，盖即南华之踵息。泥丸谓为胎息之由，而藉意引，未造自然；一成胎息，则直与天地合德，而中无容心处。呼则随呼，吸则随吸，一如橐龠，呼呼吸吸，循环不息，是为真息。真息既调，意到即现，阖开自如，不假意念。只须依法开接上下鹊桥，微以胸隔撑开，将心中之气降下少腹，存于坤宫中极，谓之虚心实腹。两手将肾茎并阴囊兜捧使热，若举更妙，令我之阳气发露，则天地之阳气方应，得招摄而入我身中也。切不可着意于彼，拨动欲念，欲火一炽，原阳乱动，反被天地消受我身阳气而去矣。故尔只要心息相依而已。

泥丸氏曰：学于此际，用意存养，且须听降禁升。迨到丹田火炽，两肾汤煎，约经九息，乃以意引，穿闾后透，自得五龙捧圣之验。然有破脊、烧关、撒壁、入脑声势，切戒惊惶。而忽洞府瞥启，得有闻所未闻、见所未见。尤戒眷恋。寂守久之，但觉下降，得有甘露霈洒，咽不胜咽，由重楼、达绛阙，加得凉趣袭心，安泰难状。迟忽堕下，变若汤倾，而觉遍体冲和。功造此后，人道尽矣，续事仙道，可无蹑等之弊。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

仙道惟何？乃于阳生之际，法用天目照于阴跃，但随真息阖辟，微微吸动阴跃，随息起伏，行造若忘。自觉尾闾之前，启有灵窍。现觉窍内飕飕然，如磁吸针，天地之真气入于阴跃，升从脊前心后夹缝中，直达泥丸——学须存留约至三五息。听下华池，降由重楼，下阙下丹田——两地均须存留约有三五息。又至阴跃，吸接后息所入之气，而须大存九息，始听上升。此后行持，一听自然，盖已得寓升降于阖辟之中也。

泥丸氏曰：如是行持，不计遍数，造至循环无端。迨到二气相停，惟觉遍身融畅。然其初得，或有四肢若山石而身若木墩者。乃我身伏阴之气，见此阳气攻击欲去，故有此沉重幽爽之状。片响阴尽，清快难名。向后每一行持，火足身轻，神悦美好之景，日进日增，元阳渐茂，元气冲和，化身中阴垢而为元和之精，化心中凡焰而为真一之气。髓固精凝，永无渗漏妄泄之患，基址坚实，丹家外户具矣。是云身不动也。然身不动之义，不但精固，即涕汗津液七般俱无，即见可欲而不动。且经所谓精足不思淫，皆主身不动而言也。

〔闵小艮曰：丹家理气，原有三道，曰赤、曰黑、曰黄。赤乃任脉，道在前，心气所由之路。心色赤，故曰赤道。而赤性炎上，法必制之使降，则心凉而肾暖。黑乃督脉，道在后，肾气所由之路。肾色黑，故曰黑道。而黑性润下，法必制之使升，则髓运而神安。原斯二道，精气所由出，人物类以生存者，法故标曰人道。丹家、医家详述如此。黄乃黄中，道介赤黑中缝，位在脊前心后，而德统二气为阖辟中主，境则极虚而寂，故所经驻，只

www.789pdf.com

www.789pdf.com

容先天。凡夫仙胎之结之圆，皆在斯境，虽有三田之别，实则一贯，法故标曰仙道。然为先哲宝秘，故尔丹书充栋，鲜敢备述，周秦迄明法皆口授，而受必三更盟授。先师太虚翁曰："授而笔之书者，始自蓬头尹氏。我师泥丸神人也，然亦不过略示端倪者。盖以心性未明，后凡体踞，而质禀好奇且躁；兼之世多外道，总以闻见开导，此与道体显背，何论其他。"（得）今肃读是篇，抹煞赤黑，径述黄中，天机仍未直泄。（得）何敢隐，不为补述，辜负神人？爰为补述成章，见者谅之。〕

炼己须用真铅金水铸剑采先天

己者土也，土者意也，即圣诚无妄真意是也。心属火，妄想情欲，皆属后天，炽灼奔驰难以遏灭，必得先天水中真金元阳真精一点，方能绝其凡焰，变成真意。丹家所谓黄中黄庭，而又谓之金鼎神室，故能有方无方、无体而体者。按前筑基之始，已备炼己，而有相须妙用。但前以汞投铅，炼铅产金，在人身为炼形，资养真精。至此节，方是以铅投汞、水火既济，在人身为炼精化气，而成金丹神室也。秘诀：在阳举之时，即活子时，急宜采取。然活子时，亦有先天、后天之不同，《悟真》所谓"两般作用"是也。

若见可欲、有触动念起者，乃后天人心，从欲念至者也。此时只用追摄法，上下关按定，安体静心、垂帘下照，阴跃转尾上升，鼓动橐龠，径透虚空，则其念自灭、其欲自息。此虽阳气，内带欲火，倘住泥丸而无点化之法，则后来积聚数满，必致喷顶坐化。救法：须用天目自绕泥丸，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

用意左旋三十六转，右旋二十四转，少停，则此阳气亦自化为寒泉而下入绛宫并即散归脉络矣。静坐片时，亦得小补。

若乃先天活子时、或半夜子时、或丑寅时，静极生阳，身中凡阳真气应天地之阳气而发、不由情念气触而生，乃天心真一元阳之气也。然此时有经有度，不得太过不及。不及，则火未极而金不现，若采之，乃火也，则药销铄而无用；太过，则金化水而成质，若采之，乃水也，秽浊而害事。故经曰："铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。"须以识金水平分，冬至子半，天心无改、万物未生之际，其阳坚极、阴跻与尾闾有虫蚁蠕动之状，乃其候也。急用手诀，缓提谷道、并提小便、鼓动橐龠，则吾身之真气遂引天地之阳气，从尾闾飕飕而入，随橐龠巽风升上泥丸，定观不动，则斯阴阳二气化为玉露下洒绛宫。此液一点，凡焰全消，而元气出现与之相交、入于黄中，结成一块死砂，称之为己也。然经曰："分明一味水中金"，则知丹家始终只此一物一事。

按前只言橐龠，至此炼铅金、生真精，言产铅金中之水用以制火为土也，而功夫尚属操持，故称炼己。炼己以后，则真土已就，乃采天地之气，化土生金而成乾阳金液之丹，此药所以有浅深，而各以境殊也。

得药方施烹炼抽添火候不忒方为陆地神仙

烹者阳烹，炼者阴炼，得药必在活子，乃身中一阳来复之时，二候所得之大药也。自下手筑基炼己，俱有采药

www.789pdf.com

www.789pdf.com

之功。此又重出发明者，前之采药为修鼎炉，今之采炼用成还丹也。必俟夜半清静之子，天机自动，外阳举时，谓之天人合发；未可便采，还须用意助之，谓之进阳火；直至龟眼圆睁、龙身直竖，正是火候。只用意目，普照下田——意乃真意，目则天目也。嗣必田现黍珠，内外二气觉相引从，从微至著，自觉真气愈吸愈来，关窍之间如蚁蠕动，胸腹颈背真光隐现。此是真金气满、天癸正生之时也。急须采之。乃用武火，提小便、摄谷道，掀少腹、开橐龠，少顷，便觉此药自化真气。随即用意后导，自必飕飕升透，乃是由督达脑，抵镇而止——镇乃人镇，顶骨是也。此骨成自落地以后，一身生炁升成之物，上应天镇。天镇也者，五星之中星，大地精华升结之星。辰位天罡之主，光照则生，光注则化。照乃普照、注则人注。造化赖以生成，至人假以结蜕者。

今则假以会罡合任而前降。乃由天目，分经池柱，下停绛阙——池则上池，人口是也；柱乃鼻柱，山根是也。法于抵镇，即脑迎星——星乃天镇。迎以化凡而返先，至要要用，故必数之九息。非有留恋而然，盖俟元阳气化甘露，分随罡镇，需下池阙。此一露也，清凉香美，玄用无穷，而其需随罡镇，更有玄义。

泥丸氏曰："有形之露，随罡点阙；无形之露，随镇归黄。"故凡露由鹊桥下停绛阙者，概藉口咽，乃得经楼抵关，而有阴阳清浊之别。至人于此，乃以阴浊存化血液，流行脉络；以其清阳融落中黄、与我元气交接，随同真意，即于中宫——左上右下，自小至大，顺运三十六转，又于

www.789pdf.com

www.789pdf.com

右胯右上左下，自大至小，逆旋二十四转，止于中宫，谓之卯酉周天。静坐片时，或起或睡，任意施事，不必追寻落在何处、住于何地，惟觉融化于虚静不着之中，亦为神息胞胎真气之实际。

方其得药升降，定觉周身畅美，切忌贪着，一或染着，立变凡后，为祸非细。法于事后，只守真意，浮游规中，不得外求。如此日采日炼，至于炎满铢盈、三田充足、两肾汤暖、气海火炽、玉液浮空、大药将生，即须入圜，候结产婴，以臻天仙大道。谨秘谨秘。

再求大药证金仙火候修持九转

大药者，金液大还，天仙之大药也，即《悟真》所谓"学仙须是学天仙，惟有金丹最的端"是也。前药乃外真铅，是谓外金丹，又名玉液还丹，地仙之药物也。玉液既满，急宜入圜，寂俟金液产生、点化元神，结成圣胎；点化元气，凝为神宝。须择名山福地，筑立圜室，高低明暗适宜；用志心道友三人护卫；房中设平榻一张，四面帏帐，上悬明镜，左右插剑；床下铺雄黄三斤，上置蒲团并混元衣一领、起臀一个，余外不安一物于前；四维安列八卦。须择吉日奏达上帝。入圜静坐，无为无着，一意规中，身如槁木，跏趺端坐，昼夜不间，只存胎息，神气相抱，不出不入，如在母腹。外人视之，宛同不省人事，是乃归根复命。

金液产生之际，有或七日、十四日、甚有二十一日者，志友护卫，不可暂离，大戒音扰，尤忌声惊，盖以学者斯

www.789pdf.com

www.789pdf.com

时神休应谷，音触则觉，声触则惊。觉虑出定，养功失矣！惊则神散，祸莫大焉！泥丸故曰："外护一职，生死系之。"学者得此，内必现月一轮悬于西，又现日如悬于东，寂而守之，两轮必相吞吐，旋竟合璧，悬于谷前。长春有言曰："学于斯时，全赖知音志友从旁谛审寂守，但得学者眉间一放光明，须即通知，无劳声达，第以音传，学自神会，应用心罡，引镇眷注，则神自休谷，自得感生大药，随罡合元融成珠若也。"学造此境，已与太虚神通气贯，无复三界六合可分，盖即丹经金归性初之候。而珠即神宝也，神宝即金仙也。

神宝既得，还须加行十月温养、谨持九转，始得胎完珠化、身证圣婴。然此温养、此火候与前不同。前有抽添升降之别，此则一意规中，如春沼鱼，如百虫蛰。吸取元阳，灵气不散，招摄太虚，培育元精。此一步也，全仗罡镇两星刻时葆照，而功法不外若存若亡、忽忘勿助焉。泥丸氏曰："意不可散，意散则火冷；念不可起，念起则火炎。"二俱伤胎，切宜详慎。如此一年，实则九月之功，故谓之九转。一年除二八两月不用火功者，非撒手抛空竟置膜外，只如无心照顾不复加意耳！然退火则水潮清静之象，乃沐浴之候、灌溉黄芽之时。此法只以结胎日为十一月冬至节，算至九十日候，即沐浴一节为二月节；月以结丹之日为初一日，至八日、二十三，沐浴一节，至次月一日，又为十二月初一日也；日则以结胎之时，至第四时为卯，第十时为酉月也。以此活法，温养沐浴，九转火足，气候圆满，婴儿欲动，还宜自问：曾否到还返功纯？如后

www.789pdf.com

www.789pdf.com

凡悉化悉销者，自必动定一如，驻世升遐，惟其所愿。盖已即身即世、即地即天，与道合真，何有出入升降、高下远近、凡胜乎哉！倘或凭运而通而化而结而圆，先少后多，未能融化此身，则必预放金光一团，悬于顶上虚际，名曰意珠，上应镇星者。

〔太虚氏曰：镇为天罡罡主，为坤地真元炁升而结，光照则生、光注则化、人物赖以生成者，位在中天。按即五星之中星，高出日月诸星之上。我师泥丸氏曰："于人身，按即囟门盖骨。"此一骨也，人身生炁所聚结，成于落地之后，吕祖谓为人镇。其华，金阙谓为意珠，太上用以卫婴者，学人不可不知。倘得药过早者，用于圣婴既育未壮之时，假取是珠，悬于顶上虚际，以补平时还返未纯、识神未化功夫，祛除诱侮，不致被魔吞食耳！已详正阳末后一着。正阳有言："学造婴成，谈何容易？然而分阴未尽，必有身识勾引外魔，朋比串侮。法惟退隐道体，苟或先少后多，则惟混入意珠，自融自化，自造内外冰释，久久身等古佛也。"太虚曰："意珠足珍如此，然而历祖传经鲜有备述者，尚因此法为救下士性根未澈而设，如性光早定者，末后无须此法故也。〕

随将我身透入，珠随包覆我身，内融外洽，销化后凡，自然淘净。学士惟自存虚寂寂虚以化之，已而闻见胥泯，到得寂无所寂，真常得性，自与还返功纯一般。此禀受有不同、入手有各别，安行利行，功成则一，造物毫无容心焉。是故证贵自审，乃有留形之驻世，所以尽性，正以致命而圆志耳！

〔闵小艮曰：我侪修道，一生精勤，只为证升，稍或

www.789pdf.com

www.789pdf.com

迷昧，前功尽去。今按足篇，削删口授，详述世传，果何心哉；爰故删削其述，详为补述师授、并述师训以注以证者，以见神人确有所授，绝非无根无蒂云尔。〕

九年面壁绝尘缘始合神仙本愿

欲了本愿，无过面壁一宗，是盖行于得圆未化时也。泥丸氏曰：是西圣教外别传，启自蒲伽筏帝，达摩承之，于是现身东土，乃有九年之面壁。自是千百年来，两地人承，鲜识宗旨，而率皆为了性了命。岂知初祖来时，一身性命行已极圆，故能乘苇飞渡，此明征也。而仍行夫九年面壁者，特示震旦至人，共行即身即世、即世即心。而功必以面壁入门，是以世治，愿始圆耳！其法备于《吕祖三尼医世功诀》，而行乘色身未脱时，故有乘此生年月日时之训。吾宗乃全真，全真末后大着，指此步也，是以道凭行进、功赖德圆，故有三千功、八百行之积。然以在下匹夫，功由何积？行由何圆哉？惟此别传，不劳丝力、不费一钱，只与造化一心，即身以理，但具恒诚而无息，行无不验、功无不圆，其诀至简而至易。盖惟致如天之清、地之静而已。是以心即天也，身即地也，而神即人也，如是体之，何须身外求治乎哉？然皆天机也，古哲未之汇泄，泥丸氏泄之，余承而述，故仍以泄天机名之。

〔闵小艮曰：医世一宗，律宗之枕秘，向惟口授。是书不述，似出谨慎。然既详述篇目，理应略述端倪，如或不信此理，请读《碧苑坛经》。（得）承师训，谨补述之。道光癸巳七月七日后学闵一得谨识。〕

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第十三篇

二懒开关心话

www.789pdf.com

www.789pdf.com

序逢萍问善善疑

www.789pdf.com

www.789pdf.com

二懒开关心话

序

斯二子不知何许人，亦不详其姓氏。阅其心话，殆养生家而将从事子南宫者。余见而录之，喜其言浅而深、粗而精，其间命意，似有所向，殆又非顽隐一流，趣味与余不二。爰去其不经，而存其常说，名之曰《二懒心话》。盖以一号懒翁，一号大懒。按其懒字，从心不从女，是有取夫赖心而学之义焉，是殆苏懒翁之流亚也。盖能从事夫天心道心者。嘉庆戊寅之十一月望日小艮肃录并识。

萍逢

问曰：某所闻，惟识玄关一窍、心肾交媾而已。

答曰：玄关一窍并否，识之不难。开之有道，使此关尚未开也，我不知君如何交媾焉。

善问

问曰：古云玄机在目，我愿究其微妙。

答曰：善哉问。人身遍体属阴，赖以化阴还阳者，两目也。此即入道第一口诀，君既知之，从此用以内照，则头头是道，玄关可望开矣。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

问曰：内照从何下手？

答曰：冥尔目，调息片时。觉息调矣，始以意凝神于脑，以目光微向巅顶一看，觉得微明如黑夜月色然；随即用意引此光映泥丸，待得脑中光满而头若水晶然（此即洗髓法也。），久之，乃引此明由重楼达绛宫，存之半晌，觉我绛宫纯白（此即洗心法也）；随以意引到中黄，亦如上法存之，觉中黄纯白（此净土法也）；其光明自觉随气下降，又觉下田渐渐宽阔而更幽深焉（此即靖海法也）。内照至此，愈之愈明而愈宽广，久之又久，觉有气动于中（此即龙从海底现也）。我则一念清虚，微以意引目光从海底兜照后去，未几，觉此光明已透尾闾（此即虎从水底翻也）；渐渐有光自下升上（此即黄河水逆流也），竟透大巅（此即还精补脑法也）。我于斯时，用首尾照顾法。其法惟何？我之两目光存在半天空，如日如月下照巅顶，直透三关，照至极深海底（此即圣日圣月照耀金庭之诀），几若现有一轮月影，沉于海底，与上半天空月轮上下相映（此即水在长江月在天之诀）。我于斯际，万籁皆空，惟用一意、上冲下透并行不悖之诀，行之久久，觉此清光上透九霄，下破九渊。斯时我身已不觉有焉。内照之入手如此，吁！说时容易，行时难也。

善疑

问曰：余此去从事内照，继事无相，未几而心地清朗，渐觉下部忽然若失，觉无边际，深亦莫测。是从内拓加功许久，念寂至笃，乃现此景。惟觉遍体冲和，已而并此景象亦置度外，惟觉呼吸之气无，而下部腾腾气热；忽于极热之际得有几缕凉气，或自胸腹下降，或自脐后脊前流

www.789pdf.com

www.789pdf.com

下，溯洄于男根左右，若有走泄之机，恐非妙境（此正妙境），中道而止（若止不加火而炼则有弊）。出而肃叩焉。

答曰：善哉疑也。此下部阴精，遇炁而化（此阴精即上所说几缕凉气四边流下者是也），真炁力微，化而失炼（不能大热者真炁微，故真炁即真火），则与凡气合（凡气即凡火，此际凡火，相火也），将成交感之精，不进阳火（闭息存思即名进阳火也），此物必将夺关而出。法惟有凝神集炁于海底，以两目光推而荡之，如转磨然。我于此际此心愈加宁静，则呼吸气停而真炁得注留下部（此真是进阳火之大秘诀），下部斯得热如鼎沸（沸煮火水开貌），而阴精化气，随炁后攻，穿尾闾，升至泥丸，化为真液（此之谓还精补脑之实据），下降重楼，润绛宫（此名后天甘露，乃是化血之物），从心后脊前分达两肾（此时甘露已变红色化成血矣）。我则以两目光降送至肾，左右分旋，急旋急转，便热如火（所以炼血化精也），由两肾热至脐轮（所以炼凡返真、炼气返炁之诀也）。此一热也，须比前倍热数倍，斯此物由真精化而为炁矣。从此不住手（断不可稍住也），其热复降至海底，而仍行其存注之功（此为要嘱），则如前云之阴精（此所必有且必多者，要炼到周身纯阳之后方无矣）又得化气而后升矣。炼阴还阳之诀不外乎此，其效验可时见（间断则难见，故戒间断也），而要妙在能恒久焉（切嘱切嘱）。故能循环无间、日行时作（必要如此如此方是），何悉不如前贤所许计月而成者哉（是可必可必无疑者也）！

问曰：然某闻之，法从心后分降两肾云云者，女子之修诀如是也。盖女子以血为本，故其玄关一窍开自绛阙，以其修诀加摩于两乳中间，名曰乳溪，揉摩至百至千，则

www.789pdf.com

www.789pdf.com

胸间火热，惟觉气闷，且有板木之景之象，其血生始旺，法惟以意追入心后脊前、分注两肾。若如男子，一直从心降腹，则有血崩之虞。今君所述，乃气也，气升于脑，返化为液，斯已奇矣。既已化液，则直下下田何碍？而必欲如女子降至绛阙，退而后达，由两肾转上脐轮，方始化炁——斯理未明。况炁与气一物也，性皆属火，不过有先天后天之名耳！今闻君论，疑窦四开，莫自塞焉，愿为开示。

答曰：善哉斯问，君真可称善疑者矣。我所言半闻诸师、半得诸书者，今为略述其概也可。

男子之阳在腹，女子之阳在背，此乃天地自然不易之理。我之所言阴精者，其形似精而非精，乃饮食所化之液，未经化血，流滞于百络之间乃成痰类，停滞中焦则成饮证，流注膀胱则成滑液。我之一身三百骨节之缝、八万四千毫窍之内，不乏此品盘踞期间，外邪乘隙入与此品朋比为奸，为害非细。今因我真炁周烘，斯物融活，随气护炁流注下田，其性阴寒，故其流注也机趣惟凉。然使积而不之化，则又必化火而出，世人认为流火症亦此品也。故凡我于坐际，每逢真炁流行，则觉有飕飕凉气自内而出，亦此品化而出之功效也。故我于此品流注下田之候，须必大加真火以煅之（此皆至要诀也），则此品成如云气然，随夫真炁由后上升达至巅顶；一聚一凝便成真液，如雨如露由鼻孔处滴下口际（此凡甘露也），润至绛宫（到此须存多存一存）；又得心火一烘，便化成血。故须从心后脊前分降两肾，一经煅炼，随炁注脐，又经大炼，斯可成炁，此是一定之气化，不分男女者也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

夫人孰不饮食，则饮食所化之液无日不有，苟昧由心一炼之诀，鲜不因而致病，是以十人九多痰。修持者每患遗泄，世人不悟，委之有念、或委之心肾不交、或委之克化不济，皆非也。是皆不知从心一存其气，则其津液横流、积化成痰、流注下出；故有强而涩之，变成外症，发为疽毒，是又化火而出也。其流弊也，握发难数，我故详为申说之。

若夫所谓真精者，浑而体之则有，握而取之则无。至如交感之精，尚是气化之物，故有形色焉；而其来自内，故能生育焉。若此饮食之液，其来自外，不经心炼，血尚未化，不过形似精耳，焉能生育？原非至宝，偶而遗泄，亦何足恨，因而忧郁焉，烦燥焉，不亦惑乎！与其服药以涩之，不如如我言而炼之，此之谓釜底抽薪。我于此节津津言之者，以此一品虽是凡物，如法一炼便成阴气，到脑降心便可化血，已是宝物。再降至肾，升炼于脐，得土一和，遂与真炁无二无别，居然至宝云尔。

先天为阳，后天为阴，我辈修持，无非炼阴还阳之道。其诀不外乎忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。其所以必造夫忘字境者，以所聚之精之气之神，皆得咸属先天，始为无弊。况所重在身常受炼，其用惟火，火足则昌、火衰则败，不忘则不聚，能忘火乃足，是乃修真之至要诀也。

问曰：某闻之，心有三，何谓也？

答曰：然。曰天心、曰地心、曰人心，其实惟一。经不云乎“心为神明之府，变化之道由焉。”盖人一身咸秉

www.789pdf.com

www.789pdf.com

心气而行而止者，犹鱼之处夫水也。古人云："一身之实处，地也；一身之虚处，天也；屈之伸之、语言视听，人也。"又曰："天之心居脑，地之心居腹，人之心居绛宫。绛宫之心块然，而虚灵不昧，是一物而含三有焉。"盖其居脑居腹之心无形无质，乃即块然居中形如垂莲者之灵、之炁、之上透下注而诚存者也，我故曰其实惟一。

意者，心之所发也。心无声臭者，念动而发，是名曰意。念也者，今心之谓，犹曰即心是也。意也者，心之音也，谓其念头已发动也。吕祖有言曰："大道教人先止念，念头不止亦徒然。"又曰："不怕念起，只怕觉迟。"轻云子曰："念头未离腔子里，除之大易；放而出之，除便稍难矣。"故古有曰："念起即除，神仙许汝"。

问曰：修仙之秘止于斯乎？某闻之有曰"修命不修性，修行第一病"，又曰"修性不修命，万劫阴灵难入圣"，何谓也？

答曰：噫！命无性不灵，性无命不呈，谓必性命双修也。据我见，修得一分性，保得一分命，盖以性命两字不可分也，实以有时偏乎性而命在其中、偏乎命而性在其中，有如形影然得可分乎？第凡修道，先一我志，性功之始基也；惜身如玉，命功之始基也。从而进之，止念除妄，性功也；调息住息，运行升降，命功也。体而参之，念不止、息不调、妄不除，功不进也。凡夫调住运行升降及夫混合交结等功，总得子无思无虑之际而畅子万籁皆空--一尘不染之候也。我故曰："修得一分性，保得一分命"。

问曰：惟丹道谓身有四海：心曰血海，胃曰谷海，肾

www.789pdf.com

www.789pdf.com

曰气海，脑曰髓海。其微妙未之悉，愿为开示。

答曰：善哉问。人之一身，皆藉自然生炁，以生以成，惟胃一海，仰藉后天外来饮食，以消以化，补夫周身生炁之或缺，人人知之，无庸赘述。夫养生家立论，每先自冥心一层始，其故何也？诚以心为血海，心凉则生血，心冥则心凉。夫冥心之诀，微以意引心气，退丽于夹脊之前，觉吾一身之温气氤氲然归护于绛宫前后左右上下中间。如是，则凡温温然之生气，一近绛宫便有油然自化为血，又自氤氲然达于肌络之间。其至精者退后而降至两肾，则赤洒洒者化而为纯精天一之气焉。夫养生家于未冥心前如曰闭目乎？噫！其义玄、其旨精也。心之灵发窍于目，一也；两目又藏有肝魂肺魄脾灵肾脏之精炁，二也；一冥心而目预之闭，则脏腑四肢内外生气自来朝会于绛阙，三也；且凡其来朝，生气自得，不期相化而自化为纯血，其妙用亦在两目，四也；更能使夫纯血各随其气分布流润于脉络肌腠之间者，总因我两目悬如日月、周照乎内内外外高高下下远远近近，一若有意，一若无意，似为引导而不引导之故，五也。君昔曰其机在目，即此可信古人之言不我欺也。

夫肾，水脏也。谓曰气海，君疑，善疑也。虽然，要知水脏之为水脏，非谓膀胱之贮有浊水而云然也，乃吾身呼吸之气之所归，纯是后天而又有阴阳之别——阳则名气，阴则名液。此二种也，不得我身太阳之火为之烹炼，则此二物滞而不化，为害非细，其变而为病也不胜数其名目焉。炼之之诀惟何？总不外乎用我两目，导彼真阳，存

www.789pdf.com

www.789pdf.com

于海底。我则一念不杂，气机通畅，无内无外，不知五脏焉、六腑焉、四肢焉、地天焉。惟时自省于海底沉一红日（此至要之诀也），忘失即须觉存，存即事乎忘（妙哉如是行也），失即觉为存，循环事之（此为要嘱），则此一海泰定而无弊焉矣。修道如牛毛，成道如兔角，何哉？废弃于此海一关，天下比比然也。君果有志焉，从而坚持之。持之不坚、坚之不恒，亦无益也（切戒切戒）。君其勉乎哉（千万千万切嘱切嘱）！

君其识之，上所言虽示炼夫气海一关，其间景象多多也，不胜述也。千言万语，三教经书、诸于百家汗牛充栋，无非治心一法。——好不足喜，歹不足忧，一切好好歹歹景象似真而咸幻，有者心不可为之动、念不可为之摇、行不可为之阻。其所现之象总不外乎惊喜两种，然其中变变幻幻每有出人意表者，总以不动为宗，须明皆是魔幻，或是上真遣来尝试者。惟能不为魔动，方是大丈夫本来面目。故凡遇夫魔扰，则宜益加坚定、益加勇猛为是。我之所以大声疾呼者，邪正不两立，而魔道每并存。何以故？无魔不显道，魔而不退道乃成。君其勉之。

脑号髓海，其理显明，无庸烦说。然此一海，世说作用夥矣！类皆地仙鬼仙之诀，非至道也，不可从也。君所向我所事天仙一宗，所炼以纯返先天为了当者，故不可不慎所炼焉。要明夫天仙之究竟与夫先天一炁之淳妙，其质至清至柔而至刚至锐，金铁不能格也。所过者化，所存者神，大周天界，细入微尘，放之可包三千大千恒河沙世界，化之可结亿亿万万人物山水殿城宫观（此等境界不愁不得，惟愁神着，何以故？一经念动，则此等境界变现不休，且必愈出

www.789pdf.com

www.789pdf.com

愈奇；一经着相，便入魔道，小则成魔，大则立死。此间修道人着此而死者比比也。非惟本人不知，即其眷属道侣亦且认为某果得道而去也，其误人也不小矣。是故天仙家概不以此为效验，且咸以此为魔扰。若坐而现此之境，又不可用意辟之，一用意辟，则又化成斗境，有变现不测之相扰相降，必成狂疾而死。或竟为魔摄去而死。或竟入魔彀中，几然战胜，从此神通法力不炼而大，本人迷昧以为道得之明验焉，孰知正为魔诱入彀，命终而去，适成修罗眷属而已。又或因斗不胜、全神离壳而去，其壳反为魔踞。外人不得而知也，以为斯人道成，试其神通法力与古仙无二。其魔踞试行其魔道，从者如云。究其谈论，以淫以瞋以贪以诈为无妨于真道，从之者咸入魔境、成魔眷属。如今昔白莲邪教之教首，类因修道迷误，魔踞其壳而成斯等邪教也。此不可不知也，故凡修道者，总以见而不见，闻而不闻为降魔大秘诀，所谓凭他风浪起，我自不开船。此示以不之动念之大要诀也，凡炼髓海者切鉴之也可。），聚则成形，散则成炁，混三清而不二，合三教而为一者（此指一守我清空无住之念，一任他有有无无、青黄赤白焉而已。学者慎无着在聚散混合形色上）。此天仙之究竟，是亦先天一炁之妙用。我侪有志，自能造及，此非妄也，志则如是。古仙有言："学仙须得学天仙，惟有金丹最的端。"故志不可不自立也。炼此髓海，其诀惟何？上与天通而下澈地局，四维四正无际无边，气象湛如寂如，不有山川城郭，惟存有赤洒洒黄金世界、明晃晃皓月当空，此为入手之秘。凡现有种种瑶台琼室、十洲三岛亦不视之（此即上德无为、有而不有之秘诀也），铁围无间、刀山剑树、焰原沸池亦弗之察（此即不以察求之诀），惟存一无可着之正念而除其动心，此治髓海一关之要诀也。

若夫谷海之关，其炼法：惟有以手摩腹，助我阳气，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

以消以化。故古之人，每于食后先以一手自中脘摩至腹，徐行约百步；又以手在腹际如磨镜然，自内而外循环而行，约行三百步；其间左手如乏，易以右手，继则静审其气机得以通泰乃止。嗣如得闲而坐，则接行冥心闭目存神绛宫一法，则中宫谷气便可化血而达肾。兼行此功者，万无津液化痰之弊，亦无液化阴精之虞。虽似有为之功而实无为之一助（此即下德有为、其用不休之一法也），慎毋以其小作而忽诸，此正我师预治阴精之秘道也。行亦简易甚者。

问曰：某闻之，玄关不开，圣胎不结，乳哺失宜，圣婴内疾，脱迁不道，真人夭卒。某以此惧，愿垂训示，若某也，玄关可幸开乎？圣胎可幸结乎？

答曰：君误矣，抑君之自道乎？君之玄关已于前夜洞开矣。——“下部云云”，时正君开关已后之明验焉。至夫胎结与否，须自问者：君可遍体通畅否？亦有氤氲气象否？得夫物我两忘否。（此皆至要之功夫，勤乃得）

——曰：均已遇时有矣。（得常有为妙）

——曰：得夫万籁皆空、一灵独露境界否？

——曰：此均试有焉，而未之得久为恨。（如得之久，其去结胎也近矣。）

——曰：君之坤腹，有何证验？

——曰：每于坐时，觉有真炁缕缕自心而下；未几，觉似自内豁然洞开，其大无外、其小无内，觉有种种真炁氤氲内注，且觉此中无底，惟觉此中温然；又若有火、又若无火，而自有一种暖炁，悠悠扬扬，自下部腾腾然四周而升，第觉向后直上，浓然达背、达巅顶；又觉烘然下面

www.789pdf.com

www.789pdf.com

下喉际，适至绛阙，忽觉化为凉液滴下；既过心坎，又忽化如热汤奔下，满腹火热，颇觉周身通畅焉。

——曰：洵如是，其去结胎也不远矣。

又曰：君须悟夫天仙结胎不同世所传闻。君须熟揣《修仙辩惑论》，如何炼，如何结，如何采取，如何火候，如何堤防，如何温养，如何沐浴，如何运用，如何降伏，如何移神换鼎脱胎了当——一论之中均备述焉。其最要诀，在念中无念，如鸡抱卵，与夫端坐习定为采取，断续不专为堤防，行止坐卧为火候

又曰：勤而不遇，必遇至人，遇而不勤，终为下鬼。此四句君当时时自省为要。

问曰：《修仙辩惑论》外，当看何书？

答曰：《鹤林问道篇》、《玄关显秘论》、《性命说》、外则《金华宗旨》、《仙佛合宗》、《天仙正理》、《燃犀篇》，推而上之《参同契》、《悟真篇》，大而化之《白注道德经》、《金刚》、《楞严》、《圆觉》等经，噫！白祖有言曰："一言半句便通玄，何用丹书千万篇。人若不为形所累，眼前即是大罗天。"

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第十四篇

管窥编（修真指要）

www.789pdf.com

www.789pdf.com

管窥编

小艮曰，余闻之师曰："读书贵体味，尤贵具只眼。"今味其摘述《修仙辩惑论》曰："天仙之道，至简至易，而曰上士可以学之何也？盖本《老子》'上士闻道，勤而行之'之意也夫。"夫所谓上士者，其禀也纯，其志也一；物欲不能蔽其性，利害不能动其中；能常置其心于无何有之乡，而屡摄其身于虽死犹生之境。故自百折不回，守行其混然无二之功，此其所以可学也欤。不然以身为铅、以心为汞、以定为水、以慧为火，其法简易，何等直捷？不有卦爻，又无斤两，虽有智巧，无所用之，则凡至愚至蠢亦可举而学之矣。要知斯道也，成惟仗夫慧力，故曰上士可以学之。

其以身也比之铅，其以心也比之汞，精哉斯喻也夫！夫铅得汞合则铅柔，汞得铅合则汞死。以之喻夫身心，身心合并则有治验焉。盖身得心守则身暖，心得身依则心安，身暖心安则修有把握，不觉其劳。此真是下手第一着妙诀，而又是彻始彻终不舍之恒法。久而久之，始得形神俱妙、与道合真也。

若夫以定为水，以慧为火，只是两种作用，而水火在其中矣。其定也，万籁皆空，湛然常寂者是；其慧也，念起即除，无微不烛者是。

至夫以身为坛炉鼎灶，以心为神室，其旨玄矣。若以

www.789pdf.com

www.789pdf.com

此身为色身欤，则坛炉鼎灶如何安置？循而行之，不流于地仙，则邻于水仙矣。若以此身为非色身欤，则坛炉鼎灶又将外设，循而行之，不流于外道，则邻于炉火矣！况明示之曰身，则非外设也。盖所谓坛炉鼎灶者，喻词也，其身则法身。所谓法身者，是色身而非色身，非色身而即色身，视之而不见，听之而不闻。故谓可以见见者非，可以闻闻者非，其必冥其闻闻而闻，冥其见见而见，斯真法身矣。然则此说之心，可举而为神室者，其非汞喻之心也明矣。然则斯心也，何心也？其即儒之仁心，释之佛心，吾道谓之天心是也。亦当冥其见见闻闻，而始得见得闻也。其大无外，其小无内，混焉穆焉，造次不可离、颠沛不可失也。故曰炼丹之要云。

进而味其言采取也，曰端坐、曰习定；言行火也，曰操持、曰照顾；言进退也，曰作、曰止；言堤防也，曰断续、曰不专；言抽添也，曰运用——其言运用也，曰清静自然。于火候也，则曰行止坐卧；于药材也，则曰精神魂魄意。他若言以真气薰蒸为沐浴，息念为养火，制伏身心为野战，凝神聚炁为守城，忘机绝虑为生杀，念头动处为玄牝，打成一片为交结，归根复命为丹成，移神换鼎、身外有身为脱胎，返本还源为真空，打破虚空为了当。若是而示，真所谓和盘托出者矣。遇而不行，行而不勤，终成下鬼，惜哉！

小艮曰：闻之师，上所录固已和盘托出矣，而究宜摘味其旨，斯不负圣师宣示之慈衷焉。

其曰端坐习定者，盖先具恭敬之心，如迎大宾，然则

www.789pdf.com

www.789pdf.com

不落昏迷之境。其间调心闭息之功，谅必周致，一旦人法双忘，此之谓定。继或念起，复加放下，如是起，如是复，一而再，再而三，此之谓习定。

其曰操持照顾者，其义有四，而其用也惟二。四者何？操贴行，持贴止，照贴坐，顾贴卧。凡人于行动之际心易外驰，于无事之时心易怠忽，于静坐之际心易昏迷，于倦卧之时心易遗忘，故圣师标示惟周。二者何？操持之功，乃须用力，惟于神安下极之际，有求援于中上处，斯须用此二字。至夫照顾之功，乃不用力者，宜用于神栖上极之际，斯为得法云。

其于进退也，曰作曰止。然此作止二字、莫作用功、停功二义解，乃指进阳火、退阴符而说。所谓作者，行进阳火之义；止者，止退阴符之义也。所谓进阳火者，非进呼吸之气，乃于息调之后，降存之时久，有如闭息作用然。所谓退阴符者，微以意向后一退，而我即从事于万缘放下之功耳！

其于堤防也。则云断续不专。此即所谓断者续之，不则专之，是乃堤防之义云耳！盖指因为事阻而断，则云续也；若因带行他功而疏其功焉，则舍他功而仍专于一，乃为“不则专之”之义云。

若夫曰以运用为抽添，则即从其前说所云“清静自然为运用”句，两相证注即朗然矣。至如沐浴养火等等口诀，即依文直行，可无他虑者，故不必赘注云。惟夫末后“念中无念”句，大须体贴，盖指夫凝神静定等功，全仗真念。所谓真念者，即夫操持照顾之真念焉云。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第十五篇

如是我闻（关窍要旨）

www.789pdf.com

www.789pdf.com

金丹说
开关说法
金丹要旨

www.789pdf.com

www.789pdf.com

如是我闻

无名氏授　天水子录佩
闵一得小艮氏重订

〔曰“如是”，盖谓所授功诀也。曰“我”，无名氏之自谓。其曰“闻”者，盖明得自口授也。授道而隐姓氏，品高而志谦也。得取寂体而精味之，仙道人道，剖示昭然。编中援引，屡标我祖泥丸李翁，疑编出自西川陈翁口授。然则天水子，或即钦刘郭翁之隐号，藏有习坎精义欤！况按编中载有“我宗东华”，又有“斋心习坎诀说”，而竟曰“祖仿”，则此编出陈翁门下无疑。惜所订本决非天水手录，故多鱼鲁，乃为息心体订，是为我宗一家言也。道光癸巳天中日后学闵一得谨跋于金盖之书隐楼。〕

金丹说

金丹之道，全在静定其心。若不静定，则神志错乱，难调真息。其息不住，身中先天炁隐。三才真炁，无朋不归，行无补益，将何以生药？是以遇事制心，凡有所为，顺听自然。事若未至，不生行念；事若过去，释同冰化。务令此心常若无事，则心静矣。静则自定。

以此定心，独处静室，少坐片时，盘膝握固，塞兑垂帘，回光返照，内观其心，存其心若婴儿，端坐心舍——

www.789pdf.com

www.789pdf.com

所谓“端坐”也者，不过寂静；“存如婴”者，不过内外混穆、无识无知之义；所谓“心舍者，不过此中虚朗，况若舍然，只可觉不可见也。倘若泥文执象，便堕幻妄，非真清静矣！

如法内观，乃见其心，行造自然而然，方是其心真况——况者，体也，体即道体。泥凡氏曰：“道本至虚，体本至无。”学知悟此，方可与言其心，而观诀得矣！未得真况，只自无念，必觉鼻息若无，而息归心脐，斯造真况矣！

既造真况，方可与意归海——海乃元海。归海念纯，胎息亦息，才可举念大阖辟。乃是以我真神运我真气，何关何窍之不开哉？而法惟以意后透。斯时坤炉火发，两肾汤煎，心液下注，海阴化阳，腾腾上升，立破尾闾、夹脊、双关，次于风府，而上朝昆仑矣。而其得效之由，由于神游水府，然属意迎元旺，未可谓之天人合发也——丹书名曰“玄影”。以之乳哺，用以温养，如是如是，谓之神凝胎结、一复一粒——泥丸氏谓“自欺”云。学者须谨志之，金丹真幻所由分也，何可忽乎哉！

开关说法

人之一身有三关：尾闾、夹脊、玉枕是也。闾关在脊尽头处。此一关也，内通肾窍，髓路一条从此关起，号曰漕溪，又曰黄河。按即人道，谓之督脉，窍为黑道。直由夹脊双关上至脑后，谓之玉枕关，而又谓之铁壁，是以此处窍细而关坚，故有是名。行循穿窍入脑，谓之正透。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

有或逾岭降入，似无不可，然属二气归黄之仙径，大非初学所可躐等者；有或犯之，后凡杂入，流弊无穷，故须痛戒也。夫此仙径，升由阊前海后，中有一窍，直升达顶，透至盖骨，存留融化，化自直下气海；或有分循任脉而下，分驻绛阙中黄，统归气海，一任自然，勿忘勿助，古哲皆名归化圣功。个中微妙，皆非一言可尽者。

若循黑道，须破三关。三关之中，各有洞房，乃神栖息之所，种种生化寓焉。故有上田上宫、中田中宫、下田下宫之名。上田曰泥丸，中田曰土釜，下田曰华池。

上田方圆一寸二分，虚开一穴，是乃藏神之所。其穴在眉心，入内三寸正中之地。眉心为天门，入内一寸为明堂，再入一寸为洞房，更晋一寸为泥丸，是为上田三宫。眉心之下谓之鼻柱，内有金桥，下有两窍，达口通喉，谓之鹊桥。盖喉有内外两管——外有硬喉，谓之气管，乃气出入之喉；内有软喉，谓之食管，乃咽饮食 通膈入胃之喉也。其气管有十二节，名曰重楼，直达肺窍，以至于心。心下有一窍，名曰绛宫，是乃龙虎交会之处；直下三寸六分，名曰土釜，又曰黄庭，是为中丹田——左明堂、右洞房，元英居左，白元居右。亦是空开一穴，内亦方圆一寸二分，乃是藏炁之所、养丹之地——直至脐后约有三寸六分。故曰天上三十六，地下三十六，自天至地八万四千里。人自心至肾有八寸四分：天心三寸六分，地肾三寸六分，中丹田一寸二分——非八寸四分而何？脐门号曰生门，内有七窍通外肾，乃精气泄漏之窍。脐后肾前正中处，名曰偃月炉，又曰气海。稍下一寸三分，名曰华池，乃是下丹

www.789pdf.com

www.789pdf.com

田，是为藏精之所、采药之处——左有明堂，右有洞房。亦是虚开一穴，方圆一寸二分。此处有二窍通内肾，中有一窍通尾闾。一身有形有所之大关大窍则如此，而皆不可认为玄牝也。

盖阳曰玄、阴曰牝，总之为玄窍；不在身，却在身，有无之根、虚实之鼻、阴阳之蒂——儒曰太极、道曰金丹、释曰圆觉是也。只可虚极而现、静笃而辟，万难拟而现、运而辟，法惟直养而直入焉。盖可意会，不可言传。

故尔此窍而外，皆可一依前法：握固而冥心，回光而返照，待息一定，随机发意，直下涌泉，机升随升，机止随止，自得化生。谓必升至外肾，会合左右，由脐七窍入存气海，降由下田，仍归肾府；转攻尾闾，闾穿脊透，关破壁穿而入脑。则自任督相会同下金桥而入口，或由眉心鼻柱略存迎罡，汇放入口——口为上池，均宜上池略存。然后经楼达阙——楼乃重楼，阙乃阙盆，胸膺是也。由阙留宫而息息——宫乃绛宫，息乃气息。曰“息息”者，气息若无，静之至，然正以炼液而化血也。个中有真况，凉趣盈宫，方由心后分注两肾。盖此心后，生有二络，从络至肾，血自化精，阴生阳也。原心心血，义属真阴，法惟静极，液乃化血。此步圣功，万不可缺，古哲未之泄也。有或阙前，放灌脏腑，所以润脉络、和营卫，亦是要着；有或心后心前，一同注放，而自汇归气海，以烹以炼者，所以炼精化气，气盛关开，直若无阴然。然上种种，均属自然而然，故能功步后先，丝毫不爽，无或紊遗。

谨按功步，一循人道。盖其升则循督，降则循任。而

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任为赤道，督为黑道。学必尔循者，吕祖有言“欲修仙道，先尽人道。”又曰”人道不修，仙道远矣”。是以一身三宝，皆属后凡，不返不化，终归灭没。而或摄升摄降，无非有形浊质，识神以驭，不汇归炉，每每散滞关窍，适足填黄，攻之忌器，导化不从，为祸非细。法惟用意率气，扫除赤黑二道，抚恤关窍流离，焚贼巢穴，歼贼魁从。故有穿阃破关人行，又有息心止念圣功，所以除暴安良，正以化后返先也。故有“欲修仙道，先尽人道”之玄训。是以人自情窦开后，玄关窍闭，真元身隐，一身关窍，贼众啸聚，黄中黄道，伏有后凡，势必靖人。故有“人道不修，仙道远矣”之棒喝。无如世学悟会，泥丸氏悯之，故为宣释如此。此是人门至要之诀，学者必当谨省。

然斯人道，功诀步骤，示若指掌，循行似易，而纯属有为，通理则能，化返不得，非道究竟，道圆无日。且究繁琐如何而可？泥丸氏曰：“学于斯道，初则备目，伏揣无遗。如是，一身关窍，举则洞现，人则历循，止则释如，惟空亦无，继则循体循观而循无，终则循若勿循，造至不循自循。此是假法，如是假循，一值时至，真机顿现，斯可随机而顺运焉。个中微妙，全在心清，方识其来非影，我采非妄，归之存之，载生载化、载沉载浮；而况非假况，寂以存之，忘以凝之。金凡作用，可说只此。”此乃千圣不泄之圣诀，泥丸氏乃于开关说中泄者，是悯世失心传，冒禁而泄。得当宝秘宝秘，非仅慎传也。得而不行、行而不勤，是皆亵秘，天律良可畏也。

泥丸又曰：“所事关窍，确有方位，所得征验，确有

www.789pdf.com

www.789pdf.com

真况。”即如气海，时到气临，便觉下田火炽，两肾汤煎，顶则露洒昆仑，上池泉涌，露滴觱凉，绛涌心液，流合坤火，遍体冲和，下池应之，金波澄澈。其穿阃也，如蛇内钻，一旦透脊，升若车轮；及其枕透脑临，声若海潮，款乃音承，钟磬协焉；已而甘霖霈洒，流池若注，味香而甜；及到眉心，便觉掣胀。斯时以神入心，天门随开，便觉我身八万四千毫窍、三百六十骨节一齐爆开。此即所谓一窍开百窍齐开、大关开众关齐开欤！法于此际，使意引气入鼻柱、降金桥，觉有凉水盈池，切忌用意以吞，只宜随机而咽，自流入肺。倘有些儿气逆，此是平日顺行惯了，一旦逆行便不顺从。是宜息心静俟，顷即自顺。则此精气自然灌溉五脏，不仅达胃，又使复归于肾，故得谓曰“归根”。自肾而转尾闾，复自尾闾而上泥丸，自泥丸而降绛宫，故得谓曰“复命”。自此而行之，日久，不劳费事，一存一周天，盖有意到机行之妙。若能行住坐卧常常默运，则精气在内周流旋转，绝无漏泄之患；兼之内气既转，鼻中气息自微，且自三才真气从鼻而入，下接我肾祖气，与之混合，被我一齐运行，自上而下、下而复上，自然补益真气，正是：竹破须将竹补宜也。

此一真气，正是融化我人日逐谷气所生精液化成真精。精盛自化真气，气盛自化真神，斯三充满一身，而大药自产。然后踵行采取，亦可自结灵丹，然仅得夫玉液耳！其故何也？纯以导引入手，则所辟所生，关非玄关、窍非玄窍。故其所产，产自色身，不由法身，则所生物，于身则先天，于道则后天。世学不察，故有妄指命门，或指泥

www.789pdf.com

www.789pdf.com

丸，或指口鼻，或指上池下池，认为玄牝。岂知斯窍斯关，实属色身有形有所之玄牝，则所得夫天地间气，实属天地间可见之有、可觉之无，于世则先天，于道则后天。学必得夫太极所生，乃可与天地参。此真气也，只可于无情中得，不可于有心中求。古哲亦常棒喝，闻而得悟者鲜。然非由假，不能造真，上故历为详述功步，并非秘真而泄假也。

金丹要旨

夫人一身属阴，惟此先天一气属阳，乃自囟的一声，便落下田气海。此一海也，左阳右阴，太极影具，故得亦号玄牝。然究属夫后天，敢云其非影乎哉！影则成影，敢谓金丹乎哉？要知五脏六腑，精液气血，皆非真阳。而此先天一气，不是吹虚呼吸之气，亦无形影气象，故悟真先生以为可见不可用、可用不可见。

此身未受气之先，在母胎中先受此物；受此物，然后生二肾，继生两眼，由而生心生肝生肺生脾、生九窍百骸四肢，而后人象具足。从此化化生生，俨然一小天地。而人第从流，不识还返，故有生老病死。哲人悯之，乃示斋心习坎成诀：诚以心即乾也，身即坤也，而离位在心，汞所自出；坎位在肾，有铅以生者。其中有窍曰命门，南有黄庭，北有关元，古哲言之详矣，谓此中气便是大药者。

即身而论，命门一窍，左阳而右阴，具有太极玄牝玄影，不独气综一身，本与天地玄牝一孔通融。而人每患间隔者，以无真意，且由念杂耳！故凡从事长生，只即命门

www.789pdf.com

www.789pdf.com

一地，寂存不贰，时到机随，降降升升，行行止止，一任自然，勿忘勿助，数周运圆，先自归先，后自归后，不劳导引，亦自还返。能循不怠，后全返先，水仙可必。

盖以命门前乃气海，后乃尾闾，闾骨有窍，任督之总经，穿窍后透，谓之循督。透脊达关，会于风府，上朝泥丸，复由泥丸下明堂、开天门、经鼻柱、由鹊桥降，合任于上池，共下重楼，直达绛阙，生生化化，放归下池，合汞入炉，一凭橐龠于中鼓动，谓之在大陶大冶，是为穷极人功。于斯而后，方可升从海后闾前——虚穴而升，名曰归黄。盖以斯穴，黄道之天关，天仙之总持，承而应时采结，乃为圣胎；从而乳哺温养等等，概有成说，学宜详慎，乃得胎圆欲出时也。

然亦遗有成说，学须自问何如耳！倘或孟浪顺出，为祸非细。若未初用继用终用玄诀、祖盖仿夫攒年簇月一诀也，踵而循行，步骤功况，历成熟径。学只一循道体，有而不有，觉而勿着，随机静动，则历关窍，自造玄玄，更有何后之得杂，何凡之不化乎？准是行去，自造胎无凡后，故自无况非真，而婴无出人，有何方所远近高下凡胜乎哉！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第十六篇

溯古神功性命双修琐言续（太虚集录）

www.789pdf.com

www.789pdf.com

溯古神功性命双修琐言续（太虚集录）

太虚翁口授　陆柳溪敬刊
闵一得恭述　薛心香恭订

古哲有言曰：修炼有三乘，（天仙地仙水仙也。）而炼法惟三则。三则惟何？端直其体，空洞其心，真实其念。（念即志，志乃主宰内外者，故又名曰主人翁。）此三句是双修家（性命双修之家也）彻终彻始、片时片刻，莫可或遗者，（遗忘也）其功法增减，第可自审而维持之。（秉性有明暗，体质有厚薄，阴阳有偏胜，境地有忙闲，天时有冬夏。）丹书所载，无非培命口诀，而行贵得中，又炼须合时。盖一年有二至，一月有朔望，一日有子午，体有自然气机，（机者动之兆，升降之先觉者也。）现有不同景象，（静观其机，吉凶可卜，及其已现，吉凶已定，窃欲挽回，还于机兆时以意维之，俟其已现酌加增损乃妙。）而火候寓焉。究其秘要，不过升降放收而已；其利弊，不过勉强自然、通泰塞执，与夫确遵疑间焉而已。

古之人，以一年缩一月，以一月缩一日，以一日缩一时，以一时缩一刻，名曰功夺造化。《入药镜》寿其诀，诸丹经承述之，行无不验。而古哲谓须循体以待时——时乃活子，体乃道体也。

原夫冬春气机贵后透。法自下极，气穿尾闾、上夹脊、透玉枕、入泥丸，略存而降；又自华池下重楼，由绛宫一

www.789pdf.com

www.789pdf.com

停，乃过心，（泥丸名髓海，暖气达脑乃化液，华池乃任督会宫，故须略停，非仅止泥丸也。重楼乃直下，至如绛宫乃藏气之府，脑池所降之液便可于此化血者。）或经心后分两路达下腰肾，又略存之；（心后有两络通腰肾，人用心太劳而心血枯，两肾之精逆上以救，故劳心者其肾必亏，此腰酸疼之症所由致也。今于心后退降其炁，其血随下，血便化白而肾气充足，故须略存之。）觉此暖各向腹兜，环拱至脐轮，须大存之；（此又炼液化气之妙用，故须大存。）乃以意注命门，又须久存；（此乃炼气化炁之妙用，故须久存。余按炼诀，其于命门、绛阙、泥丸三处为仙凡共宝之要地，凡人于此能着意，精、气、神充足，事仙舍此三地，无从下手。然水府本冷，绛阙本暖，而下极又系阴浊会地，泥丸为清会之天。盖水性润下、火性炎上，乃欲令水上升、火使下达，非意指使不从命也。究其寒能令暖、热能令凉，固必藉夫真意以挽回之，然亦内有自然之义焉。盖此水府自有命门，状若佛前琉璃灯，昼夜不熄；绛阙有华池，而心苗涵其中，上下髓海布下直阴以覆之，此天造地设现成真境。古哲于此真境中，默令真意以维持之。若从水府入手，则于活于阳生时，维不外透，而又默集夫四家真火附入命门，厥阳自旺、群阴恋炼，寒且化暖而真阳亦藉以润，升透自易。及其既透，又有过化存神之妙，而升透自无稍阻，此督通御极自然之妙义。若从绛阙入手，则于活午阴生时，维不内滞，而又默集夫四家真水汇注华池，厥阴自旺，群阳乐涵，热且化凉而真阴亦藉以熔，降灌自利。且其下灌，亦有过化存神之妙，而降灌自无或滞，绛阙神清，境忘其热，得有化血化炁之验，因而下注中黄，辟开生而，四境咸宁，此任通抚世、自然妙验之义。）然后下穿尾闾，如前法升而降而存。按功诀谓以未穿尾闾为一周天，（盖此功法乃自下极起手，行到下

www.789pdf.com

www.789pdf.com

极已满一周天耳!）古哲题为冬春功法。

若值夏秋，体其气机，乃贵前通。其功法乃自华池一存后，方下重楼，抵绛宫，法当存此绛宫——局境宽邃，趣味悠闲，恍见性水，波光蓝如（说法如是，然戒按图索骥。）——顿觉得有凉液自天滴下，（按功法，学者斯时项背须直，而头面须带仰势。）一到心宫，倍觉清凉，（谨按功法，学者斯时方见性水，可悟上所述，第言其理耳!）斯时大存之；（所谓大存者，并无作用寓焉，从事忘忘，是即大存也。）继乃随机溜下，（味斯溜字，有油然自得之趣。）分达心后，（此由心后两络，分达腰肾，藏有露液化血、露血化精等等妙验。）及腹，又觉遍体氤氲，（是又余液化气之验。）下极火热，（是又炼气化气之验。）身前身后微微汗透，得有如沐如浴景象；（按功法未满一周而效至此，节欲停功亦无不可。第欲停功，须加忘热片时也。）微以意向后注，（曰微者，以时值夏令，内景贵凉，学者内无积寒淤滞，而功到汗透，功已足矣。若再加意，便违天时。）自透尾闾而升巅顶，（功到透关达脊，虽值夏令，不妨加意内透以达内伏积阴，亦口诀也。）一到泥丸，须大存之；（此一存也，其理微妙，学者慎毋认作故事行去，是乃督通之竟验，又为通任之初基、中通之元始，绛阙赖以安宁，华池藉以清洁，黄中通理、玄窍神凝，以生以成，咸叨其荫，是内药，外药分金之通会。学者于此惟空洞其心，真实其念，顺其炁腾，勿忘勿助，透足炁回，髓澄天际，即有箫台琼馆，阆苑金庭，隐现于斯。惟存敬肃，戒住欣赏。学者功足，现益清澈，要知犹系身具，未足为真。第此净境，是名真影，日后道成所造证者实似之。目前大存，法惟益加清省，戒起妄念而已。）乃复自脑下华池、达绛宫，又大存之；（此存有大关系，其功法玄矣，然不外夫无为功里施功也。盖阙乃化血之府，心凉生血，故须无为。血须归络，故机气须虚。意

www.789pdf.com

www.789pdf.com

不加松，其机尚滞，中无敛意，血又妄行，法宜向机以佐导之，而胸背腰腹，法有定制，苟或违制，功到验至，竟大悬殊，致有因成血症者。定制惟何？胸势惟向后而已，是虚心靖阙之秘旨，学者识之。）自觉遍体清快，古哲谓为一周天，夏秋功法乃如此。（古哲之行合天时者，功法乃尔。）

然上所述，乃行功之常法，为身无疾病者言之。苟有疾病，其中另有功法，须自酌施，总以行合道体而又得时，厥验乃神，慎毋固必焉。

一值夏秋，而病患积寒内滞，还宜先事冬夏互行功诀。其行夏秋本法，惟主气降。若行冬春，于气得降腹后，大加存运，能得腹暖；有气后攻，乃加翘臀，注穿尾闾，透脊达巅，以得汗透为得功。其后行动，但存忘热一诀，（心静之极，且能从无闻无见处深入，其热乃忘。）次第加减，即为互行功诀。若专行夏秋，必俟积寒尽出后，乃可行焉。不尔，不惟无效，适能增病。

一患素体多痰者，宜于夏令治之。（其时气机向外透，行功者顺攻，其内积随气外透，则病根除。此正行合天时之古法也。）其法，先以顺气下降，得气既降，加行坠注功法，总以腹有气行，更得暖气后攻，方行翘臀等诀。行后得汗，倘不耐热，加行清降之功，以气降胸宽为度。既得气降心凉，立即嗣行神注命门，觉有气攻，加行翘臀等诀，其汗自透。于既透后，即续行清降法。如是循环间行，一七、二七后，必易暖易升。犹须加坠腹、注神等功。（坠腹功法，乃胸右降下、兜脐、转左、中存，推进下达，则痰自大便而出。注神功诀，乃自胸左降下、兜脐、转右、中存，推进神附命门。盖左下法进

www.789pdf.com

www.789pdf.com

火，右下法退符，各有妙义存焉。）如是行去，其于升后必多凉液，自项自胸而下。（此物降时，必须面带仰势，否则有流弊。）切勿认作甘露，此乃泥精，经神烘活，又为炁御下降之物，不得脐轮大炼一番，犹能为祸。法当加意神注命门，得逢火发，（此法得于外肾举时，以意兜回，厥火乃大发。）热若炭灸，存而炼之。且缓行透后功法，惟循行忘热，加用真意横栏瞳下，禁气上透，此为要嘱。如或疏虞致透，意用两目上视，兜引乾气降压，其气便自回下，须急随其机向后关注透，其炁必破关后透。仍以意引透至顶，又必大汗如雨。（此积阴化汗而出，切勿热汗多亡阳等说自误。）渐渐复自顶下降绛阙。倘得有一点滴下，甚捷而极凉者，乃是真液。若有滴下，不捷亦不凉，尚是泥物所化，不是甘露。必行得有甘露，方为大效，然总以积阴尽除再图后效是嘱。

一患内热发躁者，惟用降诀，或加行虚心功法，有食自消。再行引火归源，神注命门，得有气行下极，随机旋运，得有浊火下注，微以意送，放出狱门。随以两目上视泥丸，收回清气，门闭，仍由绛阙下注脐轮，透入祖窍，加以忘字诀守之。既得神凝息定，而胸膈必舒，病已去矣。乃可续行实腹，须兼神注命门，其腹自实。此后可行通督法，督通则必有液下，而须细辨真凡，此亦要嘱。其降既真，方可循行炼精化气、炼气化神、炼神还虚等等功诀。

一患血热气滞、胸膈板满者，先行虚心法，继加退背功，便觉心后有炁二股，从心后际分达腰肾，热如汤注。（行此功者，胸势带仰乃妙。）渐觉此热兜脐轮，满腹大热，遍

www.789pdf.com

www.789pdf.com

体微汗。斯时心地必觉松宽，是全赖退背一诀也。退背功法，乃于阙盆，以意后导。阙盆即绛关化血之府，又名炁藏。此法自李少君后，世鲜知之。有患络血狂吐者，亦须先行此诀。继行辟谿中关，而虚心功法寓焉。或有功自华池，引加乾金，加行虚心功诀，厥病亦痊。统名夏秋功法。

或谓俟腹大热、行加翘臀、达脊抵脑等功法。俟炁达脑，乃大存之，加用返视泥丸，引此乾宫真炁下会任督于华池，自得甘露满口，咽咽送至降阙一蒸，乃达中黄。觉此降阙清凉而中黄温润，学者于此加行溯古神功——是名开中关，又名辟混沌，丹书谓之开玄关——其法诀，从事忘忘而已。此关辟后，生药有地、藏药有所矣。得开真境惟何？宽广无涯，深邃如之。盖此一则，乃造命立命之真功，学者须宝志之。噫！勤而不遇，必遇至人，学者勉之。

一患积阴化火、状若有余者，法惟先行夏秋功法，以治其标，病减，加行冬春——此指积阴未全化火者。

若已全化火，法惟引火归源，而酌加夏秋降诀，助火归源，乃得济。（此症当以潇洒为宗，置此身于已死，念起即以佛号扫之，有津濒咽乃济。）

若其积阴内滞、尚未化火者，诀惟内运真火，而外加擦耸，循环无间，庶几有效。（外功加擦腰肾及腹、腿、膝、足、手，与夫送耸两肩，辘轳双转，撒腿摆腰，纽颈托天，浴面咽津。内功如注神闭息之类。）俟腹知暖，（闭息乃能。）再加透后功。（亦惟闭息功熟，乃得外透功验。）盖以此中真炁不旺，（亦正此中积阴太富。）阳不胜阴，见效甚难。（如置盆火于冰窖中，如何觉暖。）法惟外加擦耸，而内行闭息，（如是则气机活而外透

www.789pdf.com

www.789pdf.com

有期。）俟其阳充，得有自透自攻真景，（虽曰自透自攻，然仗闭息等法而得。）始用意逼破关。（非于阳生时加功不得也。）其阳已充，故能得透。

若其积阴兼滞百络者，（此症加功更不容易，以中多窒塞耳！）亦惟先行闭息，次加存运于坤腹，始其炁自透络，得征通泰。（惟得汗透如雨，数次乃有是效。）法于此际，（行功到此，方有收效。）尚须加意存运，（苟一畏劳停功，便有炉冷之弊。）以培真火。何以故？百络向滞之物，得炁以烘，理必随炁以行，汇趋下极，（世人行功，每多下泄，职是故耳！）则斯下极，群阴势旺，譬如盆火室中围以冰墙，有暖不胜寒之象。法惟大加炭火，犹恐不济，故惟加炭功勤，不计时日，总以冰墙尽化，乃为大济。无如学者不悟，每撤废于斯时，古今不少，故法惟恒且勤，勤且勇，行效其然，不效亦然，则滞物虽夥而尽化有期，何患终不大效哉。旷观斯世之患斯症者十有二三，大抵非商即儒，何以故？其症成于心劳身逸。盖心劳者神必衰，身不劳者气必滞，神衰气滞者，愈恶劳而喜逸，此阴寒积滞之由。欲愈斯症，须反素习，素习能反，厥病自痊，病痊，再求功法，此乃王道，顺者行之。

如上所示化功也，非大根器人，未有不半途而废，此八段、十二段、十六段、二十四段等等锦法，所以慈示也。盖此阴精成于气滞，气滞则精泥血淤，不得武功以荡以磨，万无见效之期。学者不察，竟弃勿事，非厌烦也，殆以伎小不屑为，噫！譬如登高必自卑，况夫等等武功，藉以治病，何尝取藉成道者哉！学者其省之。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

谨按：古哲遗有四时功法，而缩行于十二时中，余今以十二时一定气象为学者言之。

凡夫水月交映得之自然者，子正有之；我无觉有，丑正有之；觉气通流，寅正也；气机洋溢，卯正也；存无守有，辰正之功；隐现莫测，巳正气象；万象罗列，午正气局；真幻无常，未正如之；念起即扫，申正功法；一灵独露，是酉正兆；闻见顿泯，觉无端倪，非戌不现；切戒惊疑，守戌正法，湛如寂如，是值亥正。

（此虽一定气局，而惟得之自然为真，是故即于于正时标示。学者准此一句玄谕，循而行之，自然吻合，万无中变。要知水月交映，其机根于湛寂，学者于此湛如寂如之际，一念不生，其气清极，而水月自现，此天一生水坎象也。坎中一画，即月现之本，有是体存，自有用现，故曰得之自然。其理则如是，然要知此一步起自下钣，乃冬象也。水之现、月之升，是即活于之内现，故曰子正有之。学者斯时，盖必身无其身也。及至此身觉有，已是人身之活丑景现，一如天之有地，所谓逮洽台离之象。自无而有、自虚而实，大道自然之义，故曰我无觉有，是觉而未着也。然既觉有，则此中动静必自觉，是于其既乃觉气通流趣味。然仅体觉于无闻无见中，乃三才初现，的是寅正之秋。及其气机洋溢，乃有透外之势，洵是此身活卯气象。有闻见将启之义，既至辰正。不无具有，分别气机，古哲于此，惟置此念于不计，且将见见闻闻有而不有，意惟守夫混穆气象，此中保夫诸有，故曰存无。核即所以守有之意，是有功法在，故曰辰正之功。所谓功法，乃存诸有于绝无之中，而诸有得守焉而已。然其中有隐现两义，古哲于此，法惟听之，不加

www.789pdf.com

www.789pdf.com

一毫维持作用，故于巳正，但曰气象，明夫无庸作用之义。午正亦然，法惟听其自罗自列焉，故但以气局二字该之。然此一时乃活午阴生之始，仲夏气象。世运到此，万路齐开，心目易眩。及其季也，感慨自生，此是人情。古哲于此，惟以气局视之。中无一动，听其长消，归诸数运。其于世事，参勘已透。故于灵境现前，听其隐隐现现，一如蜃楼海市焉视之，此是未正之气机。法惟自守其真，然非初学所能。而又愈现愈奇，有移步换影之幻触动心目，法惟念起即扫，乃合活申功法。此关破后，内慧光充，乃有一灵独露之兆现于浊滞，而机趣晏安，酉正其然。学者斯时不住于明而神栖于寂，便造一无见闻而端倪亦隐之境。此种真境，可遇而不可求，真阳得以养，真阴藉以生，是为象帝之先。核诸天时，是岁九秋，活时戌正。无如初学未悟，行功至此，翻以闻见俱泯为觉无端倪，因生惶惑，古哲悯之，标曰正法，又曰切戒。能如戒进，便得湛如寂如，与天合德，为亥活法，故曰是值亥正，是即老子之游心于物之初。其妙诀在一如字，如字妙义乃无住二字之生魂、大道之全影，学者能仍从此字进修，则复递现递守而递进，进而无穷，自知造化在手、命不在天。诚而行之，计日可与古仙齐驱并驾。）

上所述，核即前辈缩年、缩月、缩日、缩时、缩刻，按部行去，所现灵境有如此。然须善会，而功法咸备。其大旨在无住，而旨脑全凭不动一诀。

（其诀法惟在无住与不动，信然，学者细体前注，自能步步合法。）

故凡行至亥正，法惟神注下田，而功须若存若忘。忽

www.789pdf.com

www.789pdf.com

得红日一轮，透自天心目中，初见大如豆许，

（谨按：此月乃于下极海底透出，已乘中炁升巅。斯时学者功到身无其身，故得现有水月。要知月魄仍藏坎位，光华上射，乾气凝之，现有是象。其时坎水波澄，月影波涵，故曰交映。至其放光，乃因肝阳下注、恋月停轮、魂为月孕，此又月吐日辉之由。而日精未升。尚潜海底。此后日升，宜循督透，法惟以意后注乃得。倘或升循中任，其祸盖莫测也。）

切戒念动。已而月隐日彰，法惟息心以俟，得有腹田若灸，乃是日浴海底之效，故得遍体充和。又觉内炁后攻，旋复炁穿尾闾，腾腾上透，乃无弊焉。方其海浴未透时，切戒惊提。否则立有莫测、状若流火，法惟迭用忘诀乃痊。古哲于此，微移其神导之后透，自必破关上达。既已抵枕，乃以意引。盖此玉枕，丹书名为铁壁，在天即名罡际，非此真炁莫能透也。得此真气，以引透之，乃为通督。修至督通，一半功矣。第行此功，惟用引字，切戒用武。一杂武功，便致有声若雷、若霹雳。学者即或失戒致有此种，切戒惊怖。

（诀用两手掐藏魂诀以坐，即循大惊，不致神飞之险。）

法惟益加定静，守过半晌功夫，随有一滴如泉，从空滴下，体其趣味，觉大清凉，或极甘美，体其滴下，有形亦好，无形更妙不可言。

（要知此一定静，从加意至忘忘，须得半晌乃能，故下接曰："随有"，此明夫甘露须自忘忘中得，其得乃真。此时功已造至无身界，故曰："自空"云云。然学者要知

www.789pdf.com

www.789pdf.com

"体其"两字，非当时之意义，乃事竣之追思。法于此时从空，不辨清凉甘美，有形无形概置勿问，其功乃足。盖当未有滴下。但觉空无；及有滴下，自觉从空滴下。自觉方非莽荡，不觉从空，功邻昏散，非正功法，第加体义，便堕情障，已着意识界，不可不戒，注故及此。）

古哲谓此一滴，直落绛宫，（速可知矣。）是名真阴。其降景象，缓亦好，捷亦好，（味两"亦"字，乃教后学置此种于勿问，是古哲教杜意识之功诀。）惟能滴下无阻，点点到心，（于此可悟究以捷者为真。）更为难得。又云，有形而速名玉液，无形而速名金液。

（此说不传之秘，余昔得之于太虚翁，今年已老，虑终失传，述于编中，详授有缘。）

太虚翁曰："有形而速，无形而缓，总属妙有，法当体认得真者。"盖以此点，到心极凉，过心极热，热若汤泼，斯乃真液。若点无上说，尚属后天，不过得润气机而已，不可视为仙品。然于当时，切戒拟议念起，法惟循次行去，亦为有益功验。诚以古哲功法，有参天时之四时，有参岁日之二六，其法至活而至玄，如前所议之四时，与夫十二时之灵境，乃缩得片刻之间，其情其景确可逐步绘示。然须学者自问，可果能步步如戒，中无或着、或有中着否耳？若行无或着，自无中变，倘有或着，便有中变，所现情景便自大异。夫岂古哲示有未真者哉？

太虚翁有言曰："学者于中，着一察念、起一拟议、落一意识，来情来景变更莫测，便与古议大殊。急宜停功勿事，少顷，念静气平。仍行本步不如退行本步前程，总以得合入手初步灵境，体无二焉，方许顺循下行。否则宁将

www.789pdf.com

www.789pdf.com

前功尽舍、另起入手为妙。古哲所谓行贵得中，而天时须合者，乃缩一年一月一日一时之灵境，汇而按次，统现于片刻之中，而具有四时十二月，而月月有朔望三十日、日日有十二时，时时有自然光景。其法至玄至真，然惟能息心体认，循行不惑，方能步步合古说法。噫！要知既缩岁景于一刻者，法惟活其气机、寂其心意以行，自合古法。能行炷香，已夺百年造化，古哲故名此为功夺造化，是难而易者，学者勉之。”

原夫子午，子有活子，午有活午。岁之二至，乃天地之活子午；运年月日时，乃天地之定子午。即入而论，天地之二至，运年月日之子午，皆属定子午。惟二时之子午，乃人身之活子午也。然犹属丹书不得已示入之活子午，所谓一阳初动之活子午是也。究其真正之活子午，犹有辨焉。其真正者，须于无形无象中求之。其说惟何？乃子功到寂无所寂，忽觉内机有若得得焉，此是活子之初；继觉勃然机现，乃是活子正象；油然内透，将达男根，已是活于内炁充盈。法用天目凝之，其炁自循督脉逆上昆仑；微以意留，觉此髓海波宁，油然下注，华池生风，汇临绛阙。斯时天君泰定，万国咸安，是名取坎填离。若至外肾已举，更值念生，斯时外肾必大举，古哲于此急以意引回，乃循海底逆透上巅，存子乾鼎，勿忘勿助；气得髓涵，自化玉露，油然注池，下降阙盆；露得盆存，自化赤液，分注心后，得遇坎阳应升而上者，另有一种春深趣味得尝。但可领会，切戒情牵，倘一心动，急引乾宫真炁降压，立自新

www.789pdf.com

www.789pdf.com

清；或以意包现象，敛下下田，大煅一番，引其后透达巅，存于泥丸，大行淘汰——所谓淘汰者，置此见见闻闻于意外耳！已而华池液涌，咽咽咽下，觉此绛阙金碧辉煌，旋更宽广无涯，现有海市蜃楼气局，而有乍远乍近情形。学者于此，始悉性功为保命之鄞墉也。法惟置而勿着，否必现有淫席，荡吾心志。法惟以意一包一敛，置之勿审，急将目光耳神敛入无见无闻之处。如是一存，即造身世咸亡之境。已复觉有氤氲气象，现于湛如寂如之中，法亦置而勿问，则又造夫人法双忘。到此地位，忽觉有身，乃以意审窍中窍而止。丹书名曰采药入炉，又曰活子行功，其效乃尔。第味丹书，其说吞吐，广设譬喻，未迳直陈，似属运心未溥。岂知活午用验，具于活子言下，咸备述有？此盖古哲令由不令知耳！然足误事，太虚悯之，故此一节翻复示以觉诀，而功采、功取、功炼、功凝，井然内具。

若照丹书所示，外肾无念而举，洵是活子阳生，然须加行引提到脑，脑中一存，引下中黄方始事采，而用加无念一诀，再示封炉，于中手法，较诸师示，作用详减不符，而说法仅完活子功诀——非也。丹书所言，活于后事，学者自失体认，而自泥一见，是以愈行愈惑，卒有望洋之叹。然亦古哲自道所造，初不料后学识窒若斯，而病染穿凿，太虚悯之，遂有今日之示。盖其所谓活午者，核即古哲活子后事，并非别开生面也。但古哲之行动，起自活子，而太虚说法，重在活午，其创申十二时诀，谓到现有黄金世界，此正活午上上真境，功宜事采。究其采诀，为用《清静经》三观功法，其最上者，从事无无，而又不住于空寂，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

及其归缩，仍寄于无，如是循环，炼至聚则成形、散则成炁而止。其中功法，有可揭示者，第宜会而体之、密而持之，一若按图而索骏、实复得鱼而忘筌。其则维何？学者于得见黄金世界，急起身后无上灵炁，透至极上极远、光不照处落下，统将灵境一罩，欲成黍米，或由宝瓶吸入，或以意收入腹。或乘罩劲，由我身前极远处兜下极深，透上极高，下瞩灵境，有我色身坐立焰中，急存忘热一诀，顿觉色身熔化，惟见光明；急以意收意敛，转见一珠如豆，悬于太虚；急以意收，安于虚寂玄窍之中，仍得湛如寂如玄境而止。或于灵境现时，微用真意摄此灵境、纳向身后，默用提诀，由身后提，加用两眼，上视泥丸，觉我泥丸真炁氤氲；仍以意引下注，觉有炁溢一境，恍见池水盈盈，此则已到华池，便有玉液金液沛注、咽咽咽下，由重楼抵绛宫，自得无上清凉；继复下注中黄，另有一番趣味，而遍体充和；此时觉有二炁左右盘旋。又有一炁上升、一炁下降，一旦针锋准对，乃有上就下迎，又复此追彼退、此退彼追，更有相纽莫放之情。斯时切戒贪着、戒动凡思，略染夫情，此二炁战吞情肆，三家纯化后天，体必发颤，呼吸必粗，外肾火热，便有万难自新之厄。此时救法，惟凭两目上视，引降真阴，以压情焰。然此至宝已化后天，法惟大集真火，下极猛烹而猛煅之，令其重透尾闾、达泥丸，重下重楼、下绛阙，得大清新一番，否则此宝不得复原。故古哲于此一节不敢泄漏，盖以学者极少童真，其身情窦既已开破，功行到此，如何不动情思？且此一径乃是熟路，欲不夺关而出，难乎其难。惟彼童真，此宝未启、

www.789pdf.com

www.789pdf.com

此事不知，行功到此，不过觉大春生，而神机上透，自不下达，万无此变。古哲性功淳澈，功行至此，急引真阴以压浊火，赖此绛阙清凉，化炁下凝，藏于炁穴，以意封之，湛寂片刻而止。大凡功从活午入手者，乾宫为至要之功，淘此炁机，下注华池、灌夫绛阙，活子到来，但凭神审，子午会交，惟凭性靖，功以终造清新为合度。若从活子入手者，坤腹为至要之功，炼此液气，上达泥丸、下灌华池、清乎绛阙，活午到来，切戒情漏，午子会交，亦凭性靖，以终造充和为合度。若夫闭目内观，自有种种灵境得现，法贵无着；逐步进功，而移步换影、境不胜述，法惟毋住焉而已。及至炁到坤位，总以得暖为功，俟炁后透，达巅降阙，总以得凉为功，大旨如此，惟能内观不二而一者，全以神体而神会之，此天仙功法，能者从之。(二乃二目，一则天目也。)

太虚翁曰：我辈修持，固贵一合天时，而前详言活午者，以此活午不明，则真阴坐失，纵得从事活子，苟无真阴以涵，功足化神，其飞可必。凡夫丹书所言清凉金玉等等，寄在活子功后，故标曰“真阴”二字，此乃言炼阳得阴，而中藏却炼阴得阳一诀，非遗而不令行也，惟已令行而不与言耳！至夫十二时诀，古哲却秘之，余今直泄者，诚以真道久晦、学者每仅循迹而行，昧此程途定景，行无把握，如盲无明杖，不无中惑而退弃，又知汝缘广厚，更能舍己，此诀不授，虚此法会而真道失传？倘得有大根大器者遇汝，得闻十二时诀，进即活岁活月活日活时，循而精行一过，后因事故间断，日后加功，亦知下手功步，以

www.789pdf.com

www.789pdf.com

及下手景象，行无惑疑，则自前行无阻，进事前闻活岁活月活日活时，了了心目，岂非快事乎！第斯活义，固不得于有为，而又每失于无为，惟能会夫“有用用中无用、无为功里施功”两句意义者，万无或失，而所得必真。汝曷不证诸丹经：“外肾无念而举为阳生”，又曰：“是乃活子。”于此可悟“外肾无念而大举，已值身中活正午”，此而方事夫取，则所得已非真阳，窃欲藉以养生则可，欲藉成道不其难乎？此因学者昧夫内机初动初现、继动继现情景，阳复之初不加培养，俟到正午而采之，故究其所以致误，乃昧夫古哲缩字诀，而仍泥夫定子，故误而不悟，纵能按说加功，已致中误也。其胆怯而复泥见者，竟且置而勿取，以为过时之阳不可采，岂知尚是望正之月，置而勿采，是又误而再误矣。吁，要知津津泄夫治午者，诚以活午，乃修道之大关键，若不了悉其情，则十遇而十误。我按前辈精修，每得于活子，计其所失，莫不失于活午者，何哉？性功未足，性为情移。（按非仅于灵境现时失也，学者恒失于杂念骤起。盖坐至杂念云起，即是身中之活午到验，奔而勿坐，与坐而勿制、制而勿定，皆为失守。）

方到正午之际，万路齐开，无奇不现、无巧不彰，命之有者，咸呈勿隐。大凡命功足者，所现必愈精妙，（古哲有自知之明者，行功至午，半垂其帘，有目若无目，一凭神会以调气机，归以清和，炁得藏处而止。）非仅得声得色：上而天宫琼楼霞馆，中凡玉女金童、琪花瑶草，莫可数述；即现中下，亦必名山胜地，或献女乐，或供仙馔；最下灵境，亦自超尘，人物之美、铺陈之精，大足令人顾惑。偶一情系，便滞勿超，迟其升证，如恋兜率，次则神滞泥丸，脱

www.789pdf.com

www.789pdf.com

胎无望；更或舍为魔踞，而神遭啖，是皆昧却活午功诀所致也。

太虚又曰：功到真幻无常，虽已未正，苟能督率气志，而加功凝定，半晌之间，运返正午，现有黄金世界，照耀心目，是即李少君日昃再中之功，药物最足，乃以意收，自化真炁；仍以意凝，收入祖窍，乃谓得药，南宗列宗此大成者。淮南王、魏伯阳，葛、许二真，加行包提等诀，拔宅飞升。我师泥丸翁，行而勿用，吾亦身试，得有六天震动之验。师止："勿终习，汝宜宝秘，待时授之人。"若夫功见，坍墙败屋，种种衰象，乃是学者阳衰阴损之验，法惟念念崇真、行行合度，加以存守命门，兼事虚心，致乎实腹，切戒忧恶念生，此亦古哲功从活午入手之口诀。

翁又曰：我辈用功，须法古圣仙佛，必于动处炼性、静处炼命；毋若世之学者，但于跌坐时，方加功法。若辈其然，故十人十不就；古哲不然，故百炼百成。我愿学者，先从身等虚空入手，以天地虚空作法身，以此色身作天心之神室，以此肉心作天心之宰，一无好恶、取舍、趋避等等识念，一无所系，绝无游思；惟存一空空洞洞、无明无暗，所谓浩浩荡荡、不偏不倚；端直其体、空洞其心、真实其念，方不负此良会。而功至活子，不失培养，功至活午，收包得诀焉。呜呼！此身不向今生度，更向何生度此身。

古哲有言曰："前关闭，降心炁，功从夏秋功乃济。"又曰："后关通，一半功，缩艮开乾是正功。"

要知气不后升，皆因泥精塞络及窍之故，法惟神注坤

www.789pdf.com

www.789pdf.com

腹，炁归命门。火旺则炁暖，泥精遇暖则融如水，络窍不为滞塞，厥气自能后透。原夫气行循络，络塞则气滞。

要知塞络之物，即昔气御以行之精。然则气之不升，精中淤故；精之中淤，气不暖故；气之不暖，命门衰故；命门火衰，神失守故。盖精得行以气，气之得暖以神。神旺则气暖，神衰则气凉，气凉则精凝不化，中变成痰，充塞经络，而孔窍咸塞。其流弊，非惟大道难行，性命亦难暂保。法惟坤腹极热以挽之。

要知精之为物，旺气御之，如云乘燥风，升则成霞，降则如露；衰气御之，如雾乘湿风生成滞云，降化尤雨。况此阴精下注，逗留膀胱，偶经相火一烘，油然外泄，此又滞下之大弊；若经气御，散至百络，一干风火，变作痈疽，或成瘫痪，更或积久化火，便成骨蒸，世之劳瘵等证，皆此物以酿成者。古哲忧之，此所以谕有培火之说也。

培火之说，惟有意存坤腹，炁归命门。命门之火，视之不见，体之则有——神火之根。命门火旺，饮食之精便可化气，更得意注坤腹，燥者培真土，润者泽百骸、滋气机，以涵雷阳，真火之用大矣哉！我辈平时，饮食日化，向昧培火一说，百络之间，或鲜被累，膀胱一地，此物尤多，阴不化阳，其流弊，必致如上说也，可不知所加注乎？

气不后升，其去斯祸不远矣。且气不后升，升必自前，气若前透，其祸更大。（小则肝气发，大则脚气冲。）而病发必春，春发犹可，夏发乃烈。盖此泥精成痰，先塞中宫，阻气下注；间有随气下流，而命门火衰，降物凝塞于下；而尾闾穴壅，则其夹脊顶枕必咸壅塞，是已任督咸闭，祸岂

www.789pdf.com

www.789pdf.com

能测？欲预救挽，法兼勒缩艮功，汇集臣民，以助以培，命门真火乃旺，用以烘灸中下，阴精日自熔销，真炁势大，用以破关通络；如是一七、二七，行至七七不间，则其前滞后滞之物化而任督通，不惟病愈已也。若但求通，不事培助，往昔淤泥，仍留络窍，不过瞬暂或安，究其所致，志在苟安，实因阳衰气弱、振率觉难耳！积习难挽，乃至于此，可慨也夫！我侪志士，可切戒之。

若夫气机既通，阴精既化、宿疾既除，大可从事修炼三则。第其中尚有功诀，盖凡子至巳，功宜翘臀俯躬、直项缩艮，二十四息；引提至乾，存神泥丸，一有六息；平直其体，坠腹而坐，一有六息。共行三十六息，如是循行六时。若自午至亥，功宜抚腹直腰、仰项虚心，一十六息；存神坤腹，一有四息；如前平直，息息归脐，一有四息。共行二十四息，如是循行六时。先哲有言曰："自子至巳，宜进阳火，阳旺则升，阳升则机灵；自午至亥，宜退阴符，阴熔则降，降则滞活。"又曰："首为乾鼎，心乃神室，腹曰坤炉。心乃藏气之府，腹为性命交宫，生药之地；心宜虚，腹宜实，心不虚则念杂炁乱，宿积不化下，酿成痰饮；腹不实则炁虚气滞，液精不熔化，酿成精漏。"学者念之。

何以端直其体？要知任督二脉，体不端直则气机塞，体一端直则气机无阻，百络通利，关系非细。但初行此诀，气不易降，每有气翻逆涌，或觉身前身后胀滞发酸，皆因络有淤泥，尚滞未销，经炁透冲。现此不舒，正是通兆。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

急须加行翘臀等诀以逼督、虚心实腹以逼任，任督大通，前患自平。任督既通，除午子两时循行取采大法外，须子得药之后，循行翘臀虚心等功，加行平直功法，以炼以养，三年有成。

何以空洞其心？心不空洞，气神随念散注，理失其端、治无其绪，厥功难行。心一空洞，炁统于一，纵有淤滞，炁到立化，厥功易效，且犹有妙用寓焉。若或从事通任一功，其既，必行坠腹澄神一诀。此功失备，有坎阳陷阴之象，易落昏沉。备是诀者，气静神清，于斯之际，且必得有一灵独露之功。此功失备，升已杂浊，每有脑胀目赤，因动躁念，引起雷阳，致召雷震神飞之险。备斯一诀，万无等等患，纵或但犯胀眩，略加虚松通透等诀，患自立失。此句妙用，可胜述哉！

太虚又曰：大凡饱食，切戒坠腹骤行，诀惟虚心；食既略落，亦惟神存心腹，勿事武功，诀加缓步抚腹而已；食坠既消，方可用武。古哲有言曰："食后功用文"，又曰："食后加虚心，心虚食易消。"盖人以食为天，而致病之由；基于食滞中宫，化成痰饮，翻胃等症所由发也。食后加武，谷随气行，降滞下极，肛痈痔漏之由；逐气滞络，则又瘫痪等症之由。此物滞附于骨节者，积久化火、又成痨瘵骨蒸等症，古哲所谓文者，神存中极，意注命门而已。若加坠，其用乃武，适以致病，故戒之。虚心之诀惟何？虚松其气机焉而已。曰缓步，寓有助脾化食之功；曰抚腹，寓

www.789pdf.com

www.789pdf.com

有兜回谷气、导令藉火化炁之义。及食既化，又须加行缩艮一功。缩艮之诀惟何？如忍大小便然，所以防闲谷气不令外滞、又使不能下滞之义。盖此一物，清者随炁上升而化血，散充百络；浊者随气下行而润肠胃，一失神烘便成阴液，为祸一身。故古哲于此，必三留意焉。方其神存中宫，觉此胸臆满胀，敬以意运，从胸右降下，绕兜脐轮，自左上兜，绕脐到右而下——此是退阴符。盖以谷气太旺，故须从退诀。稍松即止功，但行虚于心一诀，自得松落之趣，渐觉得有氤氲气象现于心目，是乃谷气薰蒸初现之效；次觉此景遍周，乃是谷气乘我中炁流行一身之效，既而胸臆气爽，惟腹尚充。此时食已下落，可加左中右运等功。谨按斯法：行体鼻息，息左则左，息中则中，息右则右，厥理精妙，而功法惟文。古哲泄未明泄，惟云但循诀运。

（古法盖依鼻息之气，出左出右而行。然鼻祇两孔，出惟左右，那有中出之气？所谓中者，乃是两孔并出时，即为中炁也。人之鼻息，一合天时，验之有素。古法不我欺者，其息出入，乃是子左丑右，寅左卯右，按时递更，一一不爽，其于两时相界，则两孔并出。息出之数，惟子午较增，余时皆彷佛。其运法，气从左出者，即从胸左而下，兜腹转右，随转至脐上二寸许，向内一推，直附命门，此名进阳火。阳亏者，多运至三十六转而止。气从右出者，即从胸右而下，兜腹转左，随转至脐上二寸许，向内一推，直至下田，不附命门，此名退阴符。阴亏者，多运至二十四转而止。两孔并出为中炁，则自绛阙直抵中黄，于脐轮左旋三十六，右旋二十四，亦于脐上二寸许向内一推。直入玄窍中，无思无虑，片刻而止，是名封炉。按此功法，能按十二时不间断者，却是大秘法。）

www.789pdf.com

www.789pdf.com

已忽造入屯蒙气局，此是神游水府之验。学者此际，急用清空功诀，转加神注坤腹、兼事缩艮，便得下田火发；逮至上中炁应，切戒前提。功惟前降，须助炁后攻，一旦破关后透，腾腾过脊，透枕而上，停凝半响，自能下达华池。法于斯时，倍加息心，必得甘露沛澍，口满分咽，觉吾绛阙，真炁凝如；旋即从事忘诀，得有身无其身之妙，忽复觉有一滴，降自虚无，直滴到心，惟觉得大清凉；忽又下滴中黄，觉极温润，遍体春如，此是谷气已化至宝。于斯时也，法惟寂俟于不识不知之境，是名袭宝归炉，丹书名曰“宝归混沌”。凡我学者，未到辟谷地位，此段功夫，岂可日忽？诚以得功在此，而得祸亦在此也。”

修道入初步，何以必自身等虚空一诀始？盖斯虚空乃天地之本体、吾身之究竟，假此真象以入手，则后持功诀，头头合道。谨按行动，无不以天地为法身者，究其功法，乃自宽其气机。气机宽，始无中滞，乃得以身为铅、以心为汞、以定为水、以慧为火，而一无或难。况吾身虚处即天、实处即地，其中心肝脾肺肾，乃既精神魂魄意；其在天地间，既为金木水火土；而于道，则为仁义礼智信。体其作用，无非补偏救弊，而不外夫定慧两义。有谓定乃道体，慧乃道用，其说似是而非者。盖定对不定而言，慧亦对夫不慧也。按其精义，定慧两字，皆属道用。

夫道之为道，自然纯一而具万有，该古今先后而有若寂无，彷之太极，庶几似之。物来顺应，慧之义也；物往勿随，定之义也，然惟圣人能之。我辈修持，亦致修及似

www.789pdf.com

www.789pdf.com

——始而难，继而能，终至自似焉而已。其功法，不外克已，克已功法：无事净其常，有事净其变。吾师太虚翁曰："若以虚空为法身而不以色身为天心神室，则落莽荡之虚无而中乏主宰，是为外道，故古哲必以此诀续之，而又虑入无情外道，故更以肉心为天心之心。"盖明夫天心无时或昧而圆净圆觉，故能应拂无偏而又出诸自然，气机自充，循是以行夫身心铅汞、定慧水火，此念而外不杂一念，是既所谓念中无念。若并此念而去之，是为水火煮空铛，乃无情之外道。景仰天仙者，须共参之。

谨按古哲，先从无妄入手，我辈行动，姑假定慧别解行之。其功法亦从无妄入手，惟以无妄为定，以妄起立除为慧。其次第：初除粗妄，继除微妄，终除无妄之妄，造至自然纯一为了当。谨先立此真念，为吾天心真种子，是名径炼上关，且置夫结胎养胎脱胎等等勿问，盖以此种名目，古哲寓有玄意，正以藉详节次，使无躐等躁进之弊而已。究竟趋向，不外除妄存真；参其功诀，无非假一除万；推其功法，乃是由浅入深；循名责实，与夫精而求精、妙以征妙，详其极着，归于无住。而无住一诀，实又终始持之者。毂中真种，以性为体，以命为用，凝而存之，熔以一之，炼以神之，而又循以深造，直与无朕之先合则无二。有是道体，厥用自神，然岂有不自无妄而终而始哉！此先哲立名标目之苦衷，无如后学不悟，翻因着妄致增种种邪见，导入歧途。能悟是旨者，始可取诸丹书以印以证，否则宁可置诸高阁。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第十七篇

古法养生十三则阐微

www.789pdf.com

www.789pdf.com

两手握固　闭目冥心
舌抵上腭　一意调心
神游水府　双擦腰肾
心注尾闾　频耸两肩
目视顶门　叩齿搅口
静运两目　频频咽气
澄神摩腹　手攀两足
俯身鸣鼓　数息凝神
摆腰洒腿　两手托天
左右开弓　平心静气
无人无我　心如止水
遍体常暖　昼夜充和
动静不二　和光同尘

www.789pdf.com

www.789pdf.com

养生十三则阐微

一曰：两手握固，闭目冥心。

人身一心耳！而其名有三：心之本位曰人心，其神脑注曰天心，其神腹注曰地心。其用有三：天心生精，地心生气，人心生血。欲收人心，必须握固。

握固者何？以两手大指尖各掐两手亥子纹间，而以四指包握大指成拳形是也。盖心乃至灵之物，但一着想，即住想处。况心具阴阳，其理奇而耦者，本位之心也。稽其寄宫，乃在两手之心，一经掐夫亥子纹而握固之，则我之人心得住子本位矣。心居本位，则一身之气咸自相拱护，不劳招聚而自相聚于绛阙上下四傍也。

凡夫后天之气，其质润而温，凡其聚处如云如雾然。于本位，则其如云如雾之物，必先化而为液，下滴点心，便化为血。其间时候，谅非顷刻而化而成，是以握固之后，便应冥心。冥心须久，久则方妙，于是知养生家之所以必握固、必冥心也。

我言行是功，必须功夫长久些者，一以心静不易，而欲令其安然而冥则尤非易；一以心冥而安，斯为真冥，而一身之气来朝。其朝绛阙也，谅非一朝便能化液，苟非聚之久而周，则如云如雾之效不现。且必吾心冥而安也，则

www.789pdf.com

www.789pdf.com

其所聚之气亦始和之极，然后得有变化之机呈焉。此一定之理，奈何有马到成功之想乎？

闻之师云，世人中宫痰饮之多、酿成痼疾者，无他，每于食后脾倦，或瞪目呆定，或闭目冥定，其在绛宫上下四傍之气亦随而拥护之，亦有如云如雾光景；但不到化液而起，或即到化液之后、彼不知内养之诀而徒知便安一层，则所滴之液，不点入心而傍落于中脘左右，则成痰，久久积多则成痰饮症。世之修养家亦多此停饮之症者，无他，于冥心一功上不加功，略行香寸许、或半寸许即行他功，其灵液未化血而中止之故耳！

我深悉此病，故每劝人于此一步功上，着实加功。今故不惮烦而疏说如上，见者幸勿视为常谈而忽诸！噫！行得液滴化血之后，不接行调心之诀，则又将酿骇人病出矣。其说则剖陈于后云。

二曰：舌抵上腭，一意调心。

夫人一身皆心也，虚处者心之体，实处者心之用。此之体用，乃贴粗浅一边说，其妙义乃气血焉，以一心之所主者，故曰一身惟心云。

古先哲教人修养，而于闭目冥心后，继以舌抵上腭、一意调心者，旨何在乎？舌为心之苗，舌抵上腭，则心之神便随而上注。盖神为气帅，气为心将，如是一作用，则我神已上居夫乾元。其中已具有存想泥丸一段妙用在其间矣。此不过略一存想我泥丸，或者有明晃晃气象，我则即用此明晃晃一光遍将我身前前后后通体一罩，继即从

www.789pdf.com

www.789pdf.com

事下句加功。其所谓加功者，不过先调息——看我气息随此光，自顶自口、自心自腹，次则继以虚其头、虚其心腹，是即存虚妙诀，妙诀之妙，在于存其虚而步步自里达外焉。谓之调者，有不虚处，以意虚之；有不通处，以意通之；有欲达外而若有墙壁紧向里迫然者，我则以意一散一松，则其中气象自能疏畅焉；或若有物兜住我气机如被网锁然，我则以意一放一松一脱，其诀在放心于无何有之乡而已。此又在行之者之能心领神会焉。此之谓调，此之谓一意调也。

闻之师曰，世多染吐络血与夫赤浊肠红赤带者，其病类由如上所云。饮食困倦后，得养血化妙矣！无如所化，未行于络，未藏于肝，未统于脾，蹶然而兴起酬应焉！其血横行而无归，积而外发，遂成等等症，不胜骇人。世之养生，初行功时，无不见效，已而忽得等等之症而中止者比比，此非别有故，盖于调心一功不加畅行耳！

我亦深悉其弊，故不惮烦而详论之如上。

三曰：神游水府，双擦腰肾。

盖血为精本，精为气源，而使之血化精、精化气者，神不游夫水府，则水冷而不化；其所积留于下部间者，乃顽液，并不得谓之精也矣！古人有言："肾暖则生精，心凉则生血。"味斯二语，则神之游夫水府也，非惟益乎肾，亦且利乎心。

其诀惟何？将我目光内导心气，从我心后分注两腰，各盘旋于左右两肾之间，则凡所生血即随气降分注两肾，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

经我目神注旋不已，暖气自生，渐渐大热，如沸如炙，则随降之血立化真液而色纯白焉——此一物盖即世人所谓精者。然此一物不经夫两肾大热，如沸如炙，以至各于左右大热，会前升人脐轮，再加非常真火大煅一场，此物仅随向所积液伏于膀胱左右耳！相火一动则油然走泄，是即世人所患遗精与白浊也。诀惟加功于两腰肾，使彼腰肾常大热，则脐轮一关自得大热，而精自化气。其世有赤浊赤带之症者，由所降心血达至于腰，未经真火一烘，即随气流膀胱隐伏而滞，后感外邪一引而出，男曰赤浊，女曰赤带云。于斯可悟双肾之不可不加擦而神必肾游之妙义矣！

然不标曰神存神运神摩神旋，而曰双擦腰肾者，以人初学，其神不灵、其气不旺、其火不足，其一身之关窍脉络半有积痰壅阻其间，引之导之，未易领教，则效不可必而病可因积，故不得已而教之以手擦焉。呜呼！此先辈渡世不得已之苦心，故立言止此。然有因而薄视之，以为事非内运，有为外功，置之勿行，以为有志，遂有等等病生，卒因功废。惜哉！

余深洞悉其妙，且又洞悉世之流弊，故不惮烦而为缕详于上，见者幸勿视为常谈而忽诸。但凡行是功者，擦勿用力，惟以心随掌转，自外达中，周而复始，不计擦之多寡，总以大热为妙，慎勿如俗僧之了诵《受生经》，虚行故事为戒。何以故？人之一身，血气旺则无病得染，而神为气血之主，又以气血为养神之本。气血之为一身宝也，人人知之，而不知所以养之，故日就月衰，而回澜无计也。果能从事夫上所言，而又能实心实力、恒久不废，何长生

www.789pdf.com

www.789pdf.com

之不可逾及哉！

四曰：心注尾闾，频耸两肩。

此段功夫，乃为初行上言辈救弊之法，亦养生家必行之作用也。盖心者神之谓也，果如上言而极行之，其真炁自能攻穿尾闾，暖气冲脊，层层烘升，自达颠顶，原无事乎心注而频耸也。但彼初学之士，真气既衰而神力又薄，其尾闾之关闭塞而勿开，夹脊之节二十有四，其间积痰，节节有之，苟不仗此有为作用，其穿关也固不易，而欲节节通升，焉能无阻？然事又不可中止，倘此尾闾不开，则所有精不固，而所降留之气岂肯安驻腹间？不变为腹胀胁疼、肛痛痔漏，则变为气忡心怔，小则亦必变为牙疼眼赤头眩等症。幸而关穿脊达，倘或中住，则有发背对口脑疽等患。是以先哲开此不得已有为作用，以解种种之厄。

其诀乃一意神注尾闾，而于粪门作忍大便势，其气则缩而提矣。如是行之，尾关必开。我则以头稍向前面，而又用意自下提上，耸其两肩，则其气自从夹脊节节上升，升一节则加一提耸之功，直觉此气已到玉枕骨间，则可从事于下文之所示也矣！

此一段功夫、稽即《丹经》所称黄河逆流一步玄诀。然其关有三：尾闾一也，夹脊二也，玉枕三也。今犹三关仅通其二云，我故曰过此关尚须从事于下所示者，以有玉枕一关耳！

五曰：目视顶门，叩齿搅口。

曰目视者，非以开眼视之，乃之眼合着，其目则向下

www.789pdf.com

www.789pdf.com

而使其气上达，有如神在深渊而一意上注之法，如是视则得矣。标曰顶门，要使学者察其气升已过玉枕与否耳！然其间犹有一段大玄大妙、养生家必行一秘，藏而未之泄。

其诀惟何？亦仍在顶门两字间也——顶者极高之谓，门乃天门。谓当导引此气，即从玉枕关直冲上去，存冲到天上，要觉有窅窅暝暝，而日月星辰犹在我神光之下，方谓之足。如是，则我身后天浊气化为先天清炁矣。如是后，方从事于叩齿搅口一功，斯无拖泥带水之弊焉！

然我所云天门者，非指上天之门，原是我之顶而上通天气之门耳！此一门也，我身天罡真炁之所驻者——其炁下临，群阴悉化。此关一过，则我身所具三关将势如破竹，有不待兵将焉。此修养家至宝之物。而欲得此一炁，非从破关直冲，上接天上之天罡，则此炁凝结于顶门，不为我用。即或世从别法精修，亦乘云驭空，而神从天目出者尚矣！然犹是神仙一门也。惟得此炁而进修之，自有白日冲举之妙，我师言之详矣。故于此关，犹详述如此。

至如叩齿搅口，不过聚神引津之小作用耳！然于养生家则大有所补云。陶贞白《真诰》载有一夫，不解修炼而寿逾百岁，岳吏不敢近其所居。察其故，彼有风疾，其齿常自相击，乃疾使然。然于道，凡人叩齿则身神毕集者。彼夫之齿虽因风常击，而其神无敢或离，则其关窍得护甚固，故身有光焰，鬼不得近。有以夫，《真诰》所载如此！至夫搅口者，以人舌下有二窍，一通心，一通肾，《丹经》所称水火华池是也。以舌搅之，其液自出，且默以引所后升之气到口，以便吞咽，我故曰大有所补云尔。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

六曰：静运两目，频频咽气

此一段虽为初学说法，然其寓意亦精玄也。其曰静运两目者，所以聚神也。以所升之气已过玉枕，或已降注口中，则自有甘露随下，我必与舌搅得津同咽矣！而有余气，尚因叩觉，停驻泥丸。我则从事运目，自得润而热而凉，其神光圆白如珠，得悬于目前空际。而下曰频频咽气，不曰咽津，其旨玄矣哉！盖彼初学，阴液多而阳气微，虑有他变，咽气所以助阳也。令彼下田得有常热之妙，而身中水火始均，此补偏救弊之妙秘也。

稽之丹书，自明斯理之非妄云。故我师谓此说，纵已超夫玄境，此段功夫亦不谓之虚劳焉，况初学乎！何以故？丹道以阳为宗者。补阳即以除阴，经曰："分阳不尽不成鬼，分阴不尽不成仙。"即此可悟矣！我愿见者循行，勿疑是嘱。第所咽气，不到下田，不可中止云尔。

七曰：澄神摩腹，手攀两足。

此一段功夫，虽为初学而说，而藏有火土相生、三家聚会之妙义也：有补土燥湿之功，有聚气会神之妙，有五行会宗之用。

夫神澄则浊质附土，摩腹则气运土驯；手攀者必俯其身，则腹贮清炁，必自穿尾而达手泥丸。两足承攀，故直其胫而外挺其气，达出必足；既而受攀，则足心阳气必自脚背而升，上至尾闾，随其腹穿之炁而同升夹脊焉。此其中妙义盖有不胜述者。核诸下文所述，其妙义自知不虚

www.789pdf.com

www.789pdf.com

焉！

八曰：俯身鸣鼓，数息凝神

曰俯身，承上法而加以无为一用焉。盖觉两足之炁已从尾闾穿上，故放却两足，以手捧头，掌掩两耳，以指向玉枕下击之，其声如鼓，故曰鸣鼓。

鸣鼓何，所以至灵也。俯身而鼓，所以召我阳神自背而达上，所谓乘槎达汉之一法也。逮至数息，则又直身而坐行矣！

盖斯时也，神咸集于泥丸，将俯而听政矣。而返行数息何也？泥丸乃听政之府，而燕息还在中黄，要知数息之时，我之阳神业已退休土府矣。其数息也，所以进阳火也，此即息息归脐之妙，又即所谓安不忘危之道。故其数息之诀，不计数于升际，而着存于将降之候，则能息息归脐焉。故即继之以凝神之道，此盖借数息一法为凝神作用云尔。

九曰：摆腰洒腿，两手托天。

此一段乃静极而动之妙用，盖非浅见一流所能测也。

殆以加意凝神之后，我身气机有所阻住，故必先行缓步，或十步、或二十步；退而坐摆我腰，或九、或十、或十五；起而洒腿，左右或如摆腰数。继即加以托天，数则或三或五，其起也缓，其落也如之，总以骨节能畅而不致气粗为妙。

十曰：左右开弓，平心静气。

此一段无甚深义，学者但依法循行可也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

十一曰：无我无人，心如止水。

此一段似贴性功一边，而实炼命家脚踏实地之奇验焉。如每行功无此一步，断无成就之理。

其法总如初步行功，加以一尘不染、万籁皆空之志行去，自得此真实境界。如果到此而时候又久，其去大道也不远矣！

十二曰：遍体常暖，昼夜冲和。

功夫到此，去仙近矣。然其所以致此者，还从上文来也。盖非可幸致者。

十三曰：动静不二，和光同尘。

至此已超出地仙之上，并非水仙境界。其所俟者，牟尼宝珠耳！殆非累行功圆者所得企及者矣！

以上十三则名目尚矣！大约养生家之所宗者。行之者未得其诀，每有弊生。今据师传，核之丹书，合而发之，名曰“阐微”。其言粗浅，其义精深，凡夫龙虎坎离卦爻斤两之说，概不理采。从事斯道者见之，我知其必不鄙而遐弃也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第十八篇

上品丹法节次

www.789pdf.com

www.789pdf.com

炼己存诚章第一
筑基培药章第二
坎离交媾章第三
采药归鼎章第四
周天火候章第五
乾坤交媾章第六
十月养胎章第七
移神换鼎章第八
泥丸养慧章第九
炼神还虚章第十
炼虚合道章第十一
与道合真章第十二

www.789pdf.com

www.789pdf.com

上品丹法节次

衡阳道人李德洽原述
金盖山人闵一得续纂
受业姪孙闵阳林校订

炼己存诚第一

尝观红尘之中，纷纷扰扰，大抵皆汩于利欲，非滞功名事业，即自玩忽年华，不知复还本性；间有夙生智慧希求大道者，而机缘不偶，却遇庸流指引，陷入曲径旁蹊，终身莫悟。——此至道之不明于世也久矣！予因夙世良缘，幸遇真师，得参《上品丹法功夫节次》。今已效验，不敢自私，务为剪荆除棘、辟门引路，直指坦平大道，便人按步循行。如有好道之士，立心诚笃，信受无疑，须即澹嗜好、寡言语、省思虑、薄滋味、慎寒暑、均劳逸，以期志气清明，乃可希登仙品。故必先存诚以炼己，炼净后起之习染，独露先天之真体，即孔子所谓克已复礼之意。学者果能炼去凡心、独存真性、无论行住坐卧、应事按物、立身行己之际，将平日七情六欲种种妄想念头刻刻扫除，当不见不闻之际，默默检摄己心，于忽起忽灭时提防，驯致乎不识不知之际，寻其趣味，则万般虚妄幻想更无从起，即是起首慎独功夫。直待俗缘顿息、神思渐清、收拾身心退藏于密、即归中宫祖窍，从此勿复外地，一味凝神

www.789pdf.com

www.789pdf.com

定虑，养我本来一点灵光，常应常静如太虚之有容而无碍，乃可以深造无穷尽圣境也。此节功夫，或一二年、三年四年，积久益善，磨炼过一番，方可入圜修炼，行下节功夫矣！

[闵阳林曰：炼已存诚，核即克己复礼心传。原本说法浮游，未见功诀，且云与孔子克己复礼之意有别，定是讹舛，谨遵师命改订切实。至此节功法，专为养开玄窍而设。学有体质利钝之不齐，故有“一二年或三年四年，积久益善”之切训也。其下十一节，悉遵先师纂定，校订无讹。]

筑基培药第二

学者既有前功，方可择静地为圜室，远避尘氛、供设东华帝君、正阳帝君、纯阳帝君、海蟾帝君、重阳帝君、紫阳张祖、杏林石祖、道光薛祖、泥丸陈祖、玉蟾白祖，以及北派诸祖神位，本支经籍度师，长灯香火祀之，日渐收拾身心、敛藏神炁，同归中宫祖窍之中，存抱元守一之诀。

[闵小艮曰：谨按上品丹法，乃以身为坛炉鼎灶者。今谓入圜，又令设供列祖列宗，尚为中下学人说法，令从洋洋如在无形与声之静境直造无无亦无地位，倘或中懈，藉以触目警心、不敢废撤、念复恒诚焉尔！上智之士，动与天俱，自强不息，斯所谓“上帝临汝，敢贰尔心”乎？]

夫人之元性，即是金丹，即是大道，即是无位真人。世人不明修炼金丹是修个甚么，所以到底无成。可怜无人

www.789pdf.com

www.789pdf.com

指点，埋没了多少有志气的人。若知丹道之元神即是自己元性，是吾固有之物，借身中先天一气点化炼成纯阳之体，安有修炼而无成者乎？王祖师云“本来元性唤金丹，四假为炉炼作团”是也。中宫祖窍，即是太上所谓玄牝之门，修炼金丹，全在此窍。所谓“守一而万事毕者”此也。

〔闵小艮曰：谨按中宫祖窍，洵是玄牝之门。但此中字，须要认得真，不要认做有形有所，乃是不偏不倚、无过无不及之中。故无方所，亦无内外。曰珠、曰黍米，又曰牟尼、舍利、金丹、太极，许多假名别号，皆在此中取得种得炼得圆得脱得化得也。但此中宫、此祖窍、开之入之，端在克己功纯，造至自然，以致虚极而静笃，则已深入彀中矣！一失虚静，便堕窍外。惟随机动静，不杂己念，则自头头合道。盖此一窍，道曰玄牝，核即儒之人禽，释之魔佛，都在几希之间。第此玄窍左阳而右阴，故曰玄牝，则与人禽魔佛究有异者，何以故？阳乃真阳，阴乃真阴，均属先天，故可统曰玄窍。

泥丸氏曰：“‘机动则入玄，机静则入牝’此乃自然之至道。然而《修仙辩惑论》乃有‘念头动处为玄牝’，斯议为何？盖自静中观动而言，是即儒释所谓人禽魔佛也欤！若夫《金丹四百字序》乃曰‘在人身中，莫向他求’，故其正文有云‘此窍非凡窍，乾坤共合成’也。”

泥丸氏又曰：“此是假法，然不于此处寻求，万无得入之理。何以故？此一窍也，其大无外，其小无内，故尔黍米能藏大千、能纳三才也。”

得体各训，紫阳所示，切且近矣！我祖泥丸慈示假法，旨哉旨哉！三才都在玄窍之中，我身岂在玄窍外哉？我身既在窍中，我身祖窍反在玄窍外乎？得故信：从祖

www.789pdf.com

www.789pdf.com

窍直入，随而念绝情忘以事之，果头头自在矣！不敢自秘，谨以告诸同志，惟愿同志息心体之。]

在人身中，心下肾上，中余一寸二分之中，此乃先天元始祖炁之窍。学者认清一条门路，方可修行进于大道，又须从形体上一一收摄，则元神方有正位可居。古人云："有一宝珠，闭在形山。"殊不知此一宝珠，即在六根门中，时时放大光明，人多不悟，所以虚生浪死，吾今指出路头，显然明白。人身虽有六根，总从一根所发，机要惟是：三元混一，四象合和，归于虚无；使身心意不动，收摄我后天之神，归于中宫；时时觉照，刻刻规中，存抱元守一功夫；久久纯熟，精气神全，玄牝立基，能生真炁，化生真铅，再究以下功诀，其功方应。此是天仙修证之妙机，得之者立跻圣域，非具大智慧者，安得领悟此中玄奥哉！

[闵小艮曰：此节所述，虽属假法，若不假此作为，学无进路。玄关玄奥，万难得开，而开法不在有为，乃在虚无不动四字。所谓门路，乃是一根；所谓作为，乃是混一合和，与夫归使收摄等字也。及既归宫，盖已透入玄窍，是为假法之初步。若夫时时觉照，乃是二步要诀；刻刻规中，乃是三步功法。学者遵此修持，而所持者抱元也，守一也。元者何？元始祖炁也；一者何？本来元性也。功夫久久，自造纯熟，既造纯熟，三宝乃全。而下不曰基立者，尚是玄牝初立之始基，气未化炁、元命未复也。迨至气返化炁，真铅始至，到得真铅将至，即可从事下诀。学者务须体认，只此活子片晌，顿然铅至汞应、遂尔凝结，全赖夫炼已筑基功足耳！太虚氏曰："阳生则阴应，理有不期自至者也。"泥丸氏曰："不愁真

www.789pdf.com

www.789pdf.com

阴不我应，只恐阳生未必真”。学者可以悟矣！]

前功娴熟，然后体认存神入炁穴功夫。将眼耳鼻三者皆收拾向里，目不外视、耳不外听、鼻不外臭，俾元神都归于气穴之中，自然呼吸调匀，绵绵若存，是培药之真口诀。陈虚白云：“垂帘塞兑，窒欲调息，离形去智，几于坐忘。劝君终日默如愚，炼成一颗如意珠。”白玉蟾云：“吾曾遇师真口诀，只要存神入气穴。”皆言筑基口诀也。

昔者明庵刘祖师云：“下手立丹基，休将子午推，静中才一动，便是癸生时”。此种语意皆为初入圜者而言也。所谓“立丹基”者，止言培药时事，非谓采大药也。“休将子午推”者，恐入疑于身中升降之子午周天、或疑是子时午时下功之事，故以休将两字醒之，以别其用功之次第也。其所谓“时”者，即《入药镜》所云：十二时意所到皆可为之时也，何须拘定子午二时耶？“静中才一动”，所谓阴极阳生、虚极静笃之际也。故其动也，便是“癸生时”也。祖师指破迷津，教入一见阳生，即当采取，勿俟癸足机危空劳神用。若至癸足而采，止是顺时发生之阳气，非大药也。惟能于静处一动便采者，斯为万物未生时元阳，即生天生地生人物之神母，即先天一炁是也。

[闵小艮曰：谨按下手之阳生，虽出自然，尚属假法。故所生采乃属一身之阳，虽号先天，犹属后天。即如《入药镜》之阳生，虽非假法，而曰“意到”，尚属因意而发。其所感发，尚属先天之后天，曰“非大药”，辨析极精。泥丸有言曰：“十二时中，机发于勃然者，是先天之炁，不可小视。人能及时而采得者，乃即至宝。古哲

www.789pdf.com

www.789pdf.com

得之，或形神未充者，用以修饰完鄞鄂，或修神室黄房等等。”——是说也，屡经门下阳林禀陈甚悉，凡我同志可与参之。若夫真正子阳生，得大药，亦非定论。太虚有言曰：“相值应感而体本虚极、时际静笃者，则其得也无量，而所生也莫测。苟或未虚而静、或仅虚未静者，断无得理。”（得）故每与人言观复之法，总不外乎“至虚极、守静笃”二句功诀，知此诀者有几人哉？（得）年已老，一旦归空，诀不传世，徒似无毛狮子，大吼无声，不无遗憾？爰将此节所论时字，详晰改明，并为注释于此，见者幸珍体之。〕

丹经曰：“天得一以清，地得一以宁，人得一以长生。”盖此先天一炁从虚无中来，又非虚空全无。谓守静极于虚无。身居恍惚杳冥之中，混沌大定，神明自来，一灵常湛，是真先天空而不空者也。

〔闵小艮曰：按此先天，非仅一身先天，直是太极之祖炁，并非是两造虚实之炁，故能空而不空者也。愚按：“此先天”一句，乃指太极之炁；“又非”一句，乃指三才流行之炁。今述功法，乃云致静于虚，其旨甚玄，盖虚为体、静为功，非静不能得，非静于虚则不全也。余恐学人疑与前注功法相背，故特笔以释之。

至夫太极之祖炁得可为母，太极流行之炁得则乳哺，皆属大药而自有别者。盖太极为两造所自生，而此祖炁又太极所从出，得可结胎，故谓之母；流行之炁，乃太极内三才所发之炁也，在造物为先天，在道为后天，个中清浊不齐，只可收作培养，故曰可作乳哺。中下之士，得此成胎，乃是幻影，非圣婴，所以须行此后三篇功诀，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

爰为辨别而详述之，以明人品有不同、丹品有各别耳！〕

盖任为阳水，是虚无清气，癸为阴水，是药老成质。丹家喜阳而不喜阴，癸水为丹道所忌。故真阳所生乃有气无质，纯阳之气也，稍迟则生质矣！生质，便为癸水——重浊之物岂能逆流而上升？此紫阳祖师有“铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝”之口诀也。凡言癸生者，恐其生也，非喜其生也，勿错认癸生为阳生方妙。凡阳既生，便当以真意摄入中宫，与离中真阴会合，便龙虎交媾之初功也。

〔闵小艮曰：论丹道喜阳而忌阴，所述洵属不磨之定论。若为养生而事，即或过时亦可勿弃，第别有功法——俟透巅后，惟一任散布周身，遂自忘形以养气，则凉趣到心便化真阴，畅于四肢、放归百络、滋润筋节，亦属培补色身之妙诀，惟切戒留宫变饮云尔。太虚翁为老年学道者言有此一说，谓与石杏林真人所云归复法相似，少壮之士断勿安此可也。〕

《丹经》云“龙从火里出”，谓龙生于离中也。又云“虎向水中生”，谓虎生于坎中也。作丹之法：其始也，以龙召于虎；其继也，以虎而应于龙。当虚极静笃之时，但将元神沉于炁穴，听其自呼自吸，着不得一些作为，及有意见功之心，务要悠扬自在，不可执着，反生不和，方合神用。日久之时，息不用调，自然充和。若要起身行动，必要闭目静坐，听其复归旧穴，直待至静而后起。切记切记！倘有不得已而起身，事过时仍补前功，亦是斡旋之法。

〔闵小艮曰：谨按“其始”云云，乃即《金丹四百

www.789pdf.com

www.789pdf.com

字》之“以真土擒真铅”也；“其继”云云，乃即“真铅制真汞”也；“但将”云云，乃即“铅汞归真土”也；“听其”云云，乃即“身心寂不动”也。修丹功法，至要宗旨，已全备矣！学者未明龙虎，必须明师指点，方知是喻未炼时之心身也。此节口诀在二听字，一曰“着不得”，二曰“及有意”，戒之至也。曰“务要”、曰“不可”、曰“反生”、曰“方合”，何等叮咛！又恐求效心切，故又有“日久”云云。我辈读书，志在明了，何可草草滑过，举世学人都犯此病，爰赘数言，谨以奉劝，愿同志有则改之，无则加勉焉。古云：读书具只眼，不过精体焉尔。

自冬至前，先期下功四十九日，而一阳来复于五阴之下，以此先天一炁点化后天之神而成阳神，此世间稀有之法，其微妙岂易言哉！但筑基时培药与采取大药功夫各有分别，不可一概混行，方为明彻吾道者矣！

〔闵小艮曰：按此先期下功，乃即行夫克己也。盖修至道，必自启窍，此窍不启，功难越入。然非运行能启，必藉克己。己净念自无杂而志始纯一，志念克一，玄窍必自洞敞矣。我师太虚翁言之详矣！然恐存有期效心者，兹故不得已述有四十九日之说。学宜自问，苟心未净，何妨起自夏至乎？且何妨起自上一年冬至前乎？此即第一篇“积久益善”之谈，并非刻期定程者也。

其培药与采大药功夫各别，前已注明，兹不复赘。第尚有一大疑窦，古今丹书罕述，是书亦不述及，不知误了多少志士。（得）知不敢不辨。即如白紫清祖师《修仙辨惑论》，凡吾门下已为家弦户诵之书，无如诵皆滑过者。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

疑窦惟何？一采字也。不知身体者，但如走马看花，字且不疑，更何必辨？若求体认者，谓有作为，盲参瞎访，因堕旁蹊，翻置此论于脑后，是可悲也。《论》不云乎："以身为铅，以心为汞，以定为水，以慧为火"。又曰："以精神魂魄意为药材，以行住坐卧为火候，以清静自然为运用。"及言炼法，则曰："以身为坛炉鼎灶，以心为神室，以端坐习定为采取，以操持照顾为行火，以作止为进退，以断续不专为堤防，以运用为抽添，以真炁薰蒸为沐浴，以息念为养火，以制伏身心为野战，以凝神聚炁为守城，以忘机绝虑为生杀，以念头动处为玄牝，以打成一块为交结，以归根复命为丹成，以移神为换鼎，以身外有身为脱胎，以返本还原为真宗，以打破虚空为了当。"何等明显！是采取只在端坐习定，此疑不解，致有南辕北辙之误。毕世无成，委诸福薄而废，大可哀也。愿诸同志，先体培字。乘虽有三，采取功诀并无二说也。〕

坎离交媾第三

修真之士，筑基有效，不可懈弛，仍照前调鼻息、缄舌气、凝耳韵、闭谷道，四象和合，归于虚无。务使身心不动，收后天之神归于真人呼吸之处，守之勿失，与炁交合，自然虚极静笃。忽觉海底蠕蠕而光透。浑似一钩新月挂于西南之乡，如初三日月出庚方，此金气初现也。坎中有一点热气上冲心主，以意顺下由黄道穿尾闾、经夹脊、透玉枕、入泥丸、游九宫，自上腭而下，温温然如滴水之状，香似醍醐，味如甘露，目送于虚，意迎于无，自归鼎内，此坎离交媾之妙也。

〔闵小艮曰：此归复法，即胎息入手功法。言"到虚

www.789pdf.com

www.789pdf.com

极静笃后，则有光透帘帏，似有一钩新月”云云，成说如此，未必尽然。盖有或现如粟如珠者，而现总在腹，曰坤位、曰庚方，不过发明金气初现耳！谓“有一点热气冲心”，亦非定说，第须以意顺下。至如原本“穿尾闾由黄道过玉枕”则大谬，定属错脱。（得）故改以“由黄道穿尾闾”，再加“经夹脊透玉枕入泥丸”字样。

盖按人身有三道：曰黑、曰赤、曰黄。黄道循肾前脐后中缝直升，是由脊前心后中缝直透泥丸者；赤道则由绛逆循、会黑附黄顺升抵镇，复又会黑附黄而归绛；黑道由海会赤附黄逆循，穿闾而透枕，复由镇位会赤附黄循颡抵池，顺下绛宫复归于海。三道蹊径如此，而其得名这之由世鲜知之，其实身心意三宝是也。心属乾，乾之本位在离，其色赤，故名赤道，实即我身任脉也。任性炎上，学必使之下降。身属坤，坤之本位在坎，其色黑，故曰黑道，实即我身督脉也。督性润下，学必使之上升——此之谓颠倒阴阳，盖以督阳而任阴也。曰督曰任者，义取乾健坤顺焉尔。意属土，其色黄，故曰黄道。

成说如此，个中玄义亦难尽说，即如《经》以赤黑曰人道，而以黄曰仙道，其旨所在何可勿悉？（得）门下阳林体释《金丹四百字》甚为详晰，其释曰：“坎者身也，离者心也，坎离基者意也。坎在先天居西为魄，至后天居北，是魄已流而为精——今统先后天、混精魄为一家者，身也。离在先天居东为魂，至后天居南，是魂已显而为神——今统先后天、浑神魂为一家者，心也。惟土居中央、会合四象，实为先后天坎离之基——未尝因先后天而变其所者，意也。上士举以宅身、以收心，使身心意三者浑归一处，不贰不息，鞠养成真，以致盛大而能生物，岂非万物已备于我、三界归于一身耶！”其释如

www.789pdf.com

www.789pdf.com

此，举以会体三道，了如指掌。

吕祖曰："欲修仙道，先尽人道；人道不修，仙道远矣！"泥丸氏曰："仙道人道，不外一身。"世人误会，身外寻绎，无从着手。盖昧赤黑为人，人净返白乃可归黄之义。太虚氏曰："丹道圣功，不外还返。"（得）体赤黑发乎离坎，学事还返必自离坎淘洗，务要后尽返先，凡自化圣也。而世学通病在于欲速，每每躐等取进，致有闹黄惊疑之失。余于《天仙心传》注中详述矣！同志取以参之，知余非得已而故创此说也。

此本颇有精义，信为丹道家难得之作。无如辗转传录，致有字错句脱之讹。（得）不改正必有闹黄等弊，关系非细。兹虽订正，不为详述精义，后学尚难循行，或因此阻功，不可不虑。并将过玉枕"过"字改作"透"字，以此玉枕一关窍小而骨坚，一名铁壁，学者后凡未化，若任逾越而降，必致闹黄之害——小则脑胀，大则伤脑——其祸犹烈，不可不知。其下文"目送意迎"云者，乃收拾心目同归虚无也。其下篇"鼎"字，乃指正位凝命，勿遽误会头脑为乾鼎可也。此为胎息入手功法，然已不可轻视，苟不虚极静笃，胎息断不能得也。长春邱祖之小周天正是此节所述，只是真常不贰、心息相依焉尔。

采药归鼎第四

既得坎离交媾，已自身心混合，特未妙合而凝。此时目送意迎之际，仍以致虚为体、守静为功、不计时刻，造至虚极静笃，渐归杳冥混沌、自然渊默之际，顿起雷声，中似裂帛，即是天根机动。登时丹田火热、两肾汤煎，得此证候，即自全身顿于海底，目送转闾，意迎上透，三关

www.789pdf.com

www.789pdf.com

轰轰，龙雷如火，直上云衢，旋觉溜然，翕聚泥丸，即是月窟风生。随觉眉间内涌圆光，不知不觉，经由鹊桥而下重楼，第觉味如冰片之美、薄荷之凉，沁入心脾，即是绛宫月明。旋即送归土釜，是为采药归还。曰鼎者，易象之卦名也，即先哲丹诀内所谓“一时辰内，二候得药”。还复默运周天火候，是谓四候封固。然所得者谓之玉液还丹，无形而尚有形可象者。紫阳真人所谓“取将坎位中心实，点破离中腹内阴”，又曰“一粒复一粒，从微而至著”，即此购料贮材之法诀也。

〔闵小艮曰：此炼取谷神之法，即是取坎填离，谓取后天之坎填满后天之离、以复完先天乾坤本位是也。〕

周天火候第五

薛祖师曰：“月之圆存乎口诀，时之子妙在心传。”又曰：“周天息数微微数，玉漏声寒滴滴符。”此即口口相传之周天火候也。是以翠虚真人云：“万赖风初起，千山月正圆，急须行正令，便可运周天。”此述石祖师之句，以征薛祖师之口诀，教人行功于自然符合之密旨也。

衡阳子以谓“凡炼丹，随正子时阳气起火则火力全，他时不然。盖夜半正子时，太阳在北方，正人身气到尾闾关节，此时起火又正值身中阴极阳生之候，以天地间之正子时值人身之活子时一齐发动，则内外相合，方是天人合发妙机，得以全盗天地之造化而成丹。”其说甚明，颇为的确，虽得者不必尽然，尚堪以疏薛祖师心传妙诀。第其所论周天之数，谓在自子至巳阳时六位，应乾之策共得二百一十六数，内除卯阳三十六数应沐浴息火不用，实行一

www.789pdf.com

www.789pdf.com

百八十数；其在自午至亥阴时六位，应坤之策共得一百四十四数，内除酉阴二十四数应沐浴停符不用，实行一百二十数；合成三百息，连沐浴总计之，合成三百六十息，闰余尚有二十四数，即为三百八十四息。以释“周天息数微微数”之句，固为亲切详明，但将此息数，教人于行功之际留心数计，则进火已嫌太旺而烦杂，其退符必至紊扰而失调，何异治丝而棼之？不与白紫清行火进退抽添沐浴之说异耶？

要知薛祖师说了“周天息数微微数”一句，随说“玉漏声寒滴滴符”一句，以醒学人下手功诀，原教人喻息数于平时准周天而神运。白紫清谓以清静自然为运用者是也。张紫阳所谓“火候不用时、冬至不在子。及其沐浴法，卯酉时虚比”是也。（得）故将原本图说以及鼻吸吞咽陷掌轮位种种琐碎字句，全行删弃，免得障人心目。只期学者功夫到此，但将“微微滴滴”字样默会循行，自然意无渗漏，只觉心息相依，息调心静，即是玉液还丹告成之候矣！

薛祖师又曰：“圣人传药不传火，从来火候少人知。莫将火候为儿戏，须共神仙仔细推。”是可知不传火者，正恐学人习用其说，而有碍于火侯，故曰：“莫为儿戏，须共细推。”学人要知药即是火，火即是药：自身心既交而采取，则谓之药；身心既妙合以凝而刻意保合太和，则谓之火。岂可以吸天风、吞地液、掐掌轮位、逐宫运行以为运周天之火候？几同于唱筹量沙、挠乱真意，竟犯火候为儿戏之戒耶？吾宗学士须明辨之。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

〔闵小艮曰：世至中古，已鲜真阳不破之身，是以立有坎离交媾、采药归鼎、周天火候三篇功诀，是为玉液还丹，只是补还后天破漏之阳精阳气阳神，复与童身一般而已。若有妙龄闻道，即肯下手，但先炼己筑基，即可乾坤交媾，自是最上一乘，实为上品直截丹法。世无其人，不得不于上品丹法之中，插此中品丹诀三篇，以补后天之亏缺，方与童真一体，乃可从事下文乾坤交媾功法也。若原本所载，显是下品丹法，必非衡阳原笔，兹故删去不存。〕

乾坤交媾第六

自上三篇功法言坎离既交而成药、采药归鼎以行火，行到周天满足，则先天乾坤之位已定。从此绝不可从形相推求，仍自虚其心以致虚之极，实其腹以守静之笃，诚于中以自观其复，自得凝然大定。纯粹以精，勃然机发，顿失我与天地现存形相，第觉虚灵朗耀，无际无边。一觉急收，登时冥息，即自入于窍中，混混冥冥、不识不知、无声无臭，斯为大开玄关、深入一窍。顷久一点自落黄庭，才是先天气复，自然周流六虚，方知此身原是坛炉鼎灶、心为神室，我处其中只是一个真意。觉得气爽神清、身和心畅，天地日月仍软如绵，是谓金液还丹。只觉圆陀光烁，浑如元珠之在晶盘，其实无形无象，圣人所云“虚灵独露”是也，先师所谓“乾坤混合完我太极者”是也。

学士此际更宜慎守精微，以此洗心退藏于密，无思无为，自然虚而不屈——法为十月养胎。白紫清曰：“片晌凝结，十月胎圆，既无卦爻、亦无斤两。”其法简易，惟

www.789pdf.com

www.789pdf.com

上士可以学之，甚易成者此也。

十月养胎第七

前者灵丹既归神室，古人所谓“丹灶河车休矻矻，鹤胎龟息自绵绵”之候。王重阳曰：“圣胎既凝，养以文火，安神定息，任其自然。”正阳老祖云：“不须行火候，炉里自温温。”杏林祖师曰：“炼气徒施力，存神枉用功。岂知丹诀妙，镇日玩真空。”以上皆是养胎真口诀。盖以前虽得大药，五彩并现，时人便谓之结胎，然未经变化也。是以仙师曰：“丹田有宝非真宝，重结灵胎是圣胎。”

得丹之后，为十月养胎之始。此后当刻刻操持、时时照顾，如龙养珠、如鸡抱卵，暖气不绝，始得灵胎日渐坚固。一意温和为主，念不可起，念起则火炎；意不可散，意散则火冷。第令无过不及，惟以炉里温温为是，别无他法也。若有作为，危险立至，慎之哉，慎之哉！十个月功夫，自始至终须得犹如一日，时时全此七情未发之中、刻刻保此八识未染之体，方谓修之炼之而得以神全胎化也。如遇丹火发热，存两眉间有一黑球如碗大，收摄入于神室，其热自退，不可不知。

移神换鼎第八

十月养胎之功既毕，则气足神全、婴儿现相，既出其胞，便可移神而换鼎。长春邱祖以为即由中宫直升上黄——上黄曰泥丸，又曰天谷，人身至清之境也。按此婴儿，全是先天凝结，并非凡精凡气凡神，隐现随心，金铁能透，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

毫无透迹。得体曰胎曰婴，喻义而已。薛祖故云："《太上心传》存若婴儿者，言须养若婴儿，乃是假实证虚之慈旨。然而端阳有言：'法身已凝，神更宜定。'故有天谷之移居，非第取其清，乃法自然。世昧其旨，故有出入隐现。学者仍自寂定，正位居体，不为魂魄眩惑，而中外清明。"萧紫虚云："移神天谷，正以炼性。方其三华聚顶、五气会元、直有一刻万几之扰，而能端供无为者，慧以镇之，乃有机到自寂之验。然而学鲜保安者，每为丹家述有阳神现形之神说以扰之尔。"薛祖故曰："大道无形，有何形相？大道无名，有何灵圣？种种名号，无上神说，无非即此明彼，是即假幻成真妙用。而其致极之神功，全在移神天谷时炼之。无如此种交旨，世失其传久矣！后学得之，慎毋视性学理论与命无干。不知紫磨金身，即是虚无一炁之所凝现尔，故能欲隐而立释、欲现而立彰。"薛祖又曰："个中玄义，有能体会于大动大静间者，乃可心领，莫杂拟议，凛之慎之。"

泥丸养慧第九

泥丸为一身之天谷，犹斗之有北极、世之有天镇，天之有玉清天也。学既神移天谷，别无功法，一杂作为，立坠幻妄，先哲言之详矣！法惟冥心而寂定者。盖以人尚寓形在世，真我未化、真神未全，未能如星斗之归其有极，更未能如诸天之三境同清，且犹与天镇未能合一也。天镇无我，我尚有我。天上镇星为大块真金所结，块而非块，故能一顺天心、随生随化。我人学炼金丹，全凭我之真我

www.789pdf.com

www.789pdf.com

法身、真神凝结。既得大造精一点化，上栖天谷，决应法镇以顺天也。镇能普照三才，我亦普照三才。第我只照一身之三才，苟不内外消忘、自在无我，何能贯彻三界、随地顺天、动静如一、聚散不贰？此固非无神慧者所可冀及，亦断非专恃神慧者所能永保也。薛祖故曰："纯阳有云'法天象地'，谈何容易？不假虚极静笃，万难居尘出尘。然而得致之者，端在入尘磨炼，所谓静以养慧、动以炼慧也。"杏林注曰："但恐识不破、撇不下，故须加炼。"愚按炼法，止不外一诚字。诚者非自成己而已也，所以成物也。是故诚于静者神自明，诚于动者性自澈。性澈而神自大定，天下无撇不下之心情；神明而性自圆通，天下允识不破之物理。此真物格知致而意以诚，其心之正、身之修，有不期然而然如响斯应者，乃为养慧、炼慧之真秘诀。其中不可以知知，不可以识识，并不可以神神，惟安定我不神之所以神，即造自诚而明之本性也。有命也，君子不徒为性也，是即炼神之功用。进造还虚，基在是矣！

炼神还虚第十

前乃定能生慧，核即静极而动，有虚而不屈、动而愈出之妙——得大知慧、具大神通。但使常动而不还，则慧何能保而神何能不疲？祖师故又有炼神还虚之诀。其诀即于群动之中，独抱静观自得之趣。存此身世，至广至大，个中气机，隐现无常，皆我一体。观彼凡夫，身处其中，渺如一粟，与世浮沉。我则独体真常，物来顺应，既不忤物，亦不废物。凡夫七情八识之隐隐现现，无非梵炁之弥

www.789pdf.com

www.789pdf.com

罗。我独擅我浩浩元精，融化得虚空粉碎。第觉物我一贯，咸乘六气而周流；凡圣同天，更无形神之分别。寄平地成天之符命于帝主，而我不宰其权；任存神过化之应感于气机，而我不期其效。一如日月之容光必照，而日月无容心，斯能亘古今而常明，历万劫而不敝。曰炼曰还，如是而已。谓曰炼还，仍假法也。善还虚者，一如得鱼而忘筌焉可也。

炼虚合道第十一

前曰还虚，已到物我无间地位，尚有物我之见存焉。此见不除，克己未尽，必须百尽竿头，更进一步。祖师尚有炼虚合道一诀，得之方能与道合真。盖以此世此身终属幻影，可见可闻，若不破此虚空，仍存此实彼虚、此虚彼实之邪见。此见不除，终难保无薄蚀之患，一遇世缘忤犯，复堕扰攘尘寰。“憧憧往来，朋从尔思”，何能绝念忘情哉？法惟真幻两忘，一任自然，乃自合道。谓曰炼者，只有“打破虚空”一句，登时道合自然。

夫此道也，譬如阎浮之通衢大路，万物并由之，所谓“周道如砥，其直如矢。”只患目不明、足不健、志不专，何患造诣之不抵其极哉？无如世失其道而中无只眼，兼被邪师盲贩妄指蹊径、妄予柱仗，甚有南辕而北辙者。太上悯之，复生衡阳李公述此金丹节次功夫，而又为道贩窃真杂伪、欺世营私。殊不知此道之在人心，不分三教，不问何宗，大家有不可磨灭之良知良能，直贯乎太上之心传。

衡阳系出南宗，（得）叨嗣北宗，同属吕祖门下，师本一家，言岂有异？遭靓此书，惜其真赝错杂，为之补缀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

成编，宛如一室寤言，同声相应；即拟惠诸后学，以副同气之相求。惟愿后之学者得此心传，毫无假名托喻之疑，又无劳神苦形之迹。一心静定，直见本来；一念不生，轮回便息；尘沙恶业，随念消除；等与群生，同清静果，何等直捷、何等快活，更何所惮而不肯直下承当耶？功造其极，自能全受全归，黄帝失珠得珠，曾子启手启足，皆了此炼虚一着完成之候也。三教门人，当共可以恍然喻矣！

与道合真第十二

功至炼虚合道，更无功力可施，衡其学力，以际圣人知命耳！从容中道，自世人观之，但见语即成爻、默则成象，动与天俱、静与天游。自然八百功圆、三千行满，如仲尼之从心所欲、尧舜之从欲以治、孟子所谓天民、释氏所谓大乘金仙、吾宗所谓上品天仙。用行子世，而国治天下平——一动而世为天下道，行而世为天下法，言而世为天下则；远之则有望，近之则不厌。神证太虚，则无不持载、无不覆帱——并育万物而不害，周流六虚而不宰；与天地同其阖辟循环，不与天地同其缺隐休戚。吾师所谓“羲皇齐驱、元始比肩。”其实与羲皇元始浑化于无垠矣！

原本此篇题名《待诏飞升》，云“子此际必须积功累行以待天诏下降、鸾鹤来迎、飞升冲举”等语，是渺小见解，仍为中下二品丹成之效，未足以证上品丹法，故并改之，学者幸毋疑焉可也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第十九篇

金丹四百字序注释

www.789pdf.com

www.789pdf.com

金丹四百字自序注
金丹四百字注释

www.789pdf.com

www.789pdf.com

金丹四百字自序注

天台紫阳真人张平叔撰
北宗龙门裔闵一得注

七返九还金液大丹者，七以火数，九乃金数，以火炼金，返本还元，谓之金丹。

（七以火数——火喻身中之神。九乃金数——金喻身中之气。以火炼金——神返身中，气自还也。返本还元——神返本性，气还元命，神气混一，性命交融。此节破题，以属明白之至，下文逐一承明，更为缕晰。）

以身心分上下两弦，以神气别冬夏二至，以形神契坎离二卦。

（此三节标明丹法纲领。）

以东魂之木，西魄之金，南神之火，北精之水，中意之土，是为攒簇五行。

（此节标出作丹之药材。）

以含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，是为和合四象。

（此节教人用功，收聚药材。）

以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故名曰五气朝元。以精化为气，以气化为神，以神化为虚，故名曰三花聚顶。以魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏、神在心而不从

www.789pdf.com

www.789pdf.com

口漏，精在肾而不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏，故曰无漏。

（此上四节，皆言购聚药材，务使充足而勿漏之法。）

精神魂魄意，相与混融，化为一气，不可见闻，亦名无状，故曰虚无。

炼精者，炼元精，非淫泆之精。

（淫泆所感之精，是漏精，非元精。）

炼气者，炼元气，非口鼻呼吸之气。

（口鼻呼吸之气，是漏气，非元气）。

炼神者，炼元神、非心意念虑之神。

（心意念虑之神，是漏神，非元神。）

故此气神精者，与天地同其根，与万物同其体，得之则生，失之则死。

（止念久则神不漏而还元，惩忿久则气不漏而还元，窒欲久则精不漏而还元，乃为元精、元气、元神。）

以阳火炼之则化成阳气，以阴符养之则化成阴精，故曰见之不可用、用之不可见。

（平昔窒欲能久则真水自升，平昔惩忿能久，则真火自降。此二节烹炼药材使之混融之法。）

身者心之宅，心者身之主；心之猖狂如龙，身之狞恶如虎。身中有一点真阳之气，心中有一点真阴之精，故曰二物。

（窒欲久而真水升，焰出先天之气。惩忿久而真火降，流出太极之精。此节标出所以点药成丹之妙品。）

心属乾，身属坤，故曰乾坤鼎器。阳气属离，阴精属坎，故曰乌兔药物。抱一守中，炼元养素，故曰采先天混元之炁。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

（到得身心混合，自然神凝于虚，即是采取丹头之法）。

朝屯暮蒙，昼午夜子，故曰行周于之火候。

（念不起则火不炎。意不散则火不冷，故必以清静自然为运用之法。）

木液旺在卯，金精旺在酉，故当沐浴。

（息念以养火，真气自薰蒸。）

震男饮西酒，兑女攀北花，巽风吹起六阳，坤土藏蓄七数，故当抽添。

（性静则情逸，心动则神疲，为学日损、为道日益矣！以上六节皆示以火候调匀之法度。）

夫采药之初，动乾坤之橐龠，取坎离之刀圭。

（谁为动之，如何动法，何处动手？是不可以知知之也。惟求之谷神自知。谁能取之，如何取法，何从着手，此不可以力争也，当使象罔也。）

初时如云满千山，次则如月涵万水，自然如龟蛇之交合、马牛之步骤。龙争魂，虎争魄，乌战精，兔战神，恍惚之中见真铅，杳冥之内有真汞，以黄婆媒合，守在中宫。铅见火则飞，汞见火则走，遂以无为油和之，复以无名璞镇之。铅归坤宫，汞归乾位，真土混合，含光默默。火数盛则燥，水铢多则滥。火之燥，水之滥，不可以不调匀，故有斤两法度。

（火之燥——咎由念起。水之滥——咎由意散。此节畅言以火炼金时要妙，皆属譬喻，非真景也。只是过来人追叙初时有此光景，其实尔时只是念不起、意不散，自然神凝气聚。置我于无，即是调匀，断不可泥象执文、论斤较两，自取坏事）。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄；夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如母子之留恋。此乃真境界，非譬喻也。

（此节言其效验有如此。并无作用。）

以法度炼之，则聚而不散，以斤两炼之，则结而愈坚。魂藏魄灭，精结神凝，一意冲和，肌肤爽透。随日随时，渐凝渐聚，无质生质，结成圣胎。

（法度，载在下文，学者寻流而知源，只在无功功里施功。斤两载在《悟真》，学者舍妄以健真，只是有用用中无用。此节复申明调匀之总诀。）

夫一年有十二月，一月三十日，一日百刻，一月总计三千刻，十月总计三万刻。行往坐卧，绵绵若存，胎气既凝，婴儿显相，玄珠成象，太乙含真。

（行住坐卧，绵绵若存——此八字是法度。婴儿显相——无相之相。玄珠成象——无象之象。太乙含真——囫囵囵囵。）

三万刻之中可以夺天上三万年之数，何也？一刻之功夫，自有一年之节候，所以三万刻可以夺三万年之数也。

（此乃自然法度，不可以私智推求。）

故一年十二月，总有三万六千之数，虽愚昧小人行之，立跻圣域。

（此是真实语，苟得其养，无物不长。）

奈何百姓日用而不知？元精丧也，元气竭也，元神离也。

（日用——二字点眼。苟失其养，无物不消）。

是以三万刻，刻刻要调和，如有一刻差违，则药材消耗，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

火候亏缺，故曰“毫发差殊不作丹”。

（刻刻要调和——只是念不起意不散是也。意一散则药即消，念一起则药即耗，犯此病者，皆由平昔惩忿窒欲功夫未足之故。）

是宜刻刻用事，用之不劳，真气凝结，元神广大。

（刻刻用事——只是行住坐卧绵绵若存。动而专一则意自不散，静里翕机则念自不起，所谓“绵绵若存，用之不勤”是也。意不散，故气得凝结，翕不起，故神能广大。）

内则一年炼三万刻之丹，外则夺三万年之数；大则一日结一万三千五百息之胎，小则十二时行八万四千里之气。故曰夺天地一点之阳，采日月二轮之气，行真水于铅炉，运真火于汞鼎。

（真水铅炉——由戒得定，神气充足。真火汞鼎——由定生慧，神智圆明。）

以铅见汞，名曰华池；以汞入铅，名曰神水。

（以铅见汞——身入心中。以汞入铅——心宅身内。）

不可执以无为，不可行于有作，不可泥于存想，不可着于持守，不可枯坐灰心，不可盲修瞎炼。

（执以无为——自有入无。形于有作——无中生有。泥于存想——总在窍外，即存而忘乃入窍中。着于持守——即出窍矣！因持而安，自在窍中。其身未宅神室者曰枯坐灰心，其入未知运用者曰盲修瞎炼，是皆有损无益，断断不可。）

惟恐不识药材出处，又恐不知火候法度，须要知夫身中一窍，名曰玄牝。

（上文第五节至第十节已指明药材出处，第十一节至

www.789pdf.com

www.789pdf.com

此节指示法度甚详。然究竟于何处得手，须译下文。）

此窍者，非心非肾，非口非鼻，非脾非胃，非谷道，非膀胱，非丹田，非泥丸。能知此一窍，则冬至在此矣！药物在此矣！火候亦在此矣！沐浴亦在此矣！结丹亦在此矣！脱体亦在此矣！夫此一窍，亦无边旁，更无内外，乃神气之根，虚无之谷，在身中求之，不可求于他也。此之一窍，不可以私意揣度，是必心传口授。苟或不尔，皆妄为矣。

（揣度——即是念头。夫大道教人忘念，乌可私意揣度？然既戒揣度，又戒他求，谓必心传口授者，显示学者以必由心得也。在上智之人天怀素定者，读之自可顿入。中智之士功需渐进者，尚恐觅趋径而无由。吾今仰体张祖婆心，普为学人身中指一入窍正路：厥惟止念一法。夫欲止念，先须惩忿窒欲，芟除种种杂念，只留正念。正念虽留，却不许有依附傍念潜滋暗长。俄而，此念顿息，后未念起，正是万虑消忘绝妙好时。得师一句，便能心受矣。然人果能于前念已断，后未念续之际，当下猛然一觉，不啻心传尽堪自得。夫亦何待夫口授耶？只要当下觉得，切勿自惊。弗自惊者则居之安，居之安则身中药材亦资之深，而所谓法度者亦取诸左右逢其源矣！上文所谓冬至药物火候等等尽在于此者，信也。若以私意揣度之，不几南辕而北辙哉！乌乎可？）

今作金丹四百字，包含造化之根基，贯穿阴阳之骨髓，使炼丹之士，寻流而知源，舍妄以从真，不至乎忘本逐末也。

（寻流知源——寻文知义。舍妄以从真——因假悟真。性命为本，神气为末。此节教读者不可泥文执象，下文复申明虚无实际。）

www.789pdf.com

www.789pdf.com

夫金丹于无中生有，养就婴儿，岂可泥文执象而溺于旁蹊曲径？然金丹之生于无，又不可为顽空。当知此空，乃是真空，无中不无，乃真虚无。

（人当万虑消亡之候当下得之，自能心领神会，有不可思议之妙。）

今因马自然去，讲此数语，汝其味之。

（因马自然去——五字又是一个炼丹总持口诀。汝——指海南白子也。）

紫阳张伯端序。

〔呜呼！此序何为而作也？昔者紫阳张祖，大丹既成，欲永其道于世；尚恐泄机，复遭天谴。乃著《悟真》一篇，假譬喻以为言。盖欲学者因假悟真，不啻心传口授。不虞其言铅汞过多，形神未显。读者不谅其心，而泥其文，反致溺于曲径旁蹊。而旁门杂出之徒，每引其言以为证。甚至贻厥元孙海南白子，误会其旨，亦三炼而三倾，翻欲骂倒其书，重致慨于先师之不复作也。维时张祖悯世人之不谅，复著《金丹四百字》，托言因马自然去，以寄示海南。犹恐其见铅汞而目逃，复明以自序如此。白子始得以二八两之药、结三百日之胎。亦复悯念世人，悟真者寡，泥象者多，暇日复自录其师传《修仙辩惑论》一篇，锓木以传于世。并不敢隐我张祖运心不普之过。

夫道家丹经，如《悟真篇》者亦美矣！白子天纵之资，读之而未得其窍，尚误会而难成。苟不得此四百字及此序言，几无以补救于后。今之人，德慧不及白子，窃恐其读此而仍无着手处也。（一得）故于辛卯之秋，将余门人阳林子签呈其笺释彭注《金丹四百字》一册，刊示同门。今年正月，敬检我北宗朱云阳真人所注《悟真篇

www.789pdf.com

www.789pdf.com

阐幽》一书，重刊行世，阐明张祖正指之所在。兹复审译此序，逐节笺注。而于玄牝一节，即将己所阅历课程略为指引如上。所望世之愚不肖如（一得）者，即仿此课程以进功。其贤智如白子者，仍读本文而得诀，由是而进按《悟真篇阐幽》一书以为法度之准程，不亦无碍乎？

白子顿之宗也，（一得）渐之徒也，顿与渐取径虽殊，及其至之一也。张祖所谓“虽愚昧小人行之，立跻圣域”，诚实语也。愿与普天下后世学人循序进修，同跻圣域，永无负我张祖此序，以补救《悟真篇》之慈旨可也。道光十五年二月吉北宗后裔闵一得谨注并跋。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

金丹四百字注释

天台紫阳真人张平叔撰
西陵一壑居士彭好古注解
西浙龙门宗子闵阳林释义

真土擒真铅，真铅制真汞。铅汞归真土，身心寂不动。

〔注〕：人之初生，天一生坎水为肾，肾水沉重象铅，肾生气，气中一点真一之精，是为真铅；地二生离火为心，心火飞扬象汞，心生液，液中一点正阳之气，是为真汞。坎中有戊土，离中有己土——水本阴，而阴中有真阳；火本阳，而阳中有真阴——是为真土。阴交于阳，阳交于阴，全凭真土。

真铅即身中之气，真汞即心中之神，真土即心中之意也。诚能运吾之真意，使汞常迎铅、铅常制汞，铅汞归真土，则神气浑融、性情合一，而身心寂然不动矣。虽曰不动，其实如如之中有了了，冥冥之中有昭昭。妄心已除而照心不昧，肉身若死而法身常生，非坠顽空而甘枯槁也。

〔释〕：举意宅身以收心，即得五行攒簇，四象和合，从此五气朝元，渐见三花聚顶，何等直截！并不繁难，只是一个诚意以先之耳！

虚无生白雪，寂静发黄芽。玉炉火温温，金鼎飞紫霞。

〔注〕：虚无寂静，下手采药之功夫。白雪黄芽，吾身药生之景象。然以白雪归虚无，以黄芽归寂静，亦自

www.789pdf.com

www.789pdf.com

有辩：白雪自虚空而生；黄芽须火养而生——以火能生土也。时当姤卦，天交于地——虚无则白雪自生；时当复卦，地交于天——寂静则黄芽自发。正如天地之间，阳极而阴，则白雪自天而飞；阴极而阳，则黄芽自地而长。玉炉即黄庭，火即神，以神驭气，火在玉炉之中。温温者，行火之候。鼎者，乾位，神之本宫。黑变红为紫，火飞上为霞——霞与火非二物也。“玉炉火温温”，乾宫之神照入于坤宫之内。至于“鼎上飞紫霞”，则坤受乾火，发现于坤宫之表，有飞象矣！

〔释〕：心宅身久，身得心治之初效也。

华池莲花开，神水金波静。夜深月正明，天地一轮镜。

〔注〕：紫阳本序云：“以铅见汞名曰华池，以汞入铅名曰神水。”即此而观，华池为命蒂，神水为性根。欲性命浑融，始以汞投铅，次以铅制汞。坎宫真一之精载正阳之炁而上升，气象似莲花之开矣。离宫正阳之炁随真一之精而下降，安静似金波之静矣。至时之将子，水清金白而性命神气两相浑合矣。故曰“天地一轮镜”——只在以性合命、凝神入气穴是也。昔人谓“炼丹无别法，但引神水入华池，万事皆矣。”正言此意。

〔释〕：心身合一，纯乎天理，自然运行，乃得有下手之时也。

硃砂炼阳气，水银烹金精。金精与阳气，硃砂而水银。

〔注〕：硃砂是液中正阳之气，水银是气中真一之精。补离宫之阴，液中采取真一之精。“金精与阳气”，以阳火炼之则如硃砂，以阴符养之则如水银，非二物也。

〔释〕：得下手时，极炼极烹。仍以心治身、以身养心以待之，无别法也。

日魂玉兔脂，月魄金乌髓。掇来归鼎中，化作一泓水。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

〔注〕：太阳木火为日魂，魂藏神而阳中有阴，阴即月魄，日非月无以生其光，故曰“玉兔脂”，脂从精也。太阴金水为月魄，魄藏精而阴中有阳，阳即日魂，月非日无以成其体，故曰“金乌髓”，髓从神也。犹硃砂是日中之精，中感月华而生真汞；水银是月中之华，中感日精而生真铅。大修行人，上士以神化气、以气化精，中士以精留气、以气留神，精神混合调合于宝鼎之中，则甘露自降为一泓水矣！

〔释〕：交养融合而身心始化也。夫然后将以观其窍矣！

药物生玄窍，火候发阳炉。龙虎交会时，宝鼎产玄珠。

〔注〕：玄窍，即玄牝。玄阳而牝阴，总谓之玄窍。人身下田为炉，乃神之所栖，火发于此，故曰阳炉。炉上则鼎也，静极而动，药物自生，时当采取。得药之后，苟无火候以烹炼之，其药复散，玄珠何从而产哉？是必拨转顶门关捩子，夺取骊龙颔下珠。药即是火，火即是药，药火合一，则龙虎交会；而悬胎宝鼎，自产黍米之玄珠矣。然必玄窍生药，方可阳炉发火。若机未至而先助长，则外火虽行，内符不应，适以自焚其躯耳！大抵神气融和，则玄窍自见；玄窍既见，则火候自知；火候既知，则龙虎自并；龙虎既并，则玄珠自成——其妙在动静之间，不差毫发可也。

〔释〕：身心纯一不杂，化象豁然，尤须一意主持，慎独是至要也。前五节只着力一静字，至此加一敬字为主持，主敬存诚功夫其在斯乎？

此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。

〔注〕：此窍，即上玄窍。以其不属有无，不落方体，超乎身心之外，出乎恍惚之间，故曰非凡窍。人身上乾

www.789pdf.com

www.789pdf.com

而下坤，乾之中爻索坤而成坎，坎居坤位而气居之，坤之中爻索乾而成离，离寄乾位而气居之。神者心中之汞也，气者身中之铅也。心为神室，身为气府，故曰“名为神气穴”。身中有一点真阳之气，气属离，心中有一点真阴之精，精属坎，故曰“内有坎离精”。

〔释〕：身心浑然，静观得窍，即非肉体凡身矣。此后更须戒慎身心，勿离勿放，大旨惟必诚其意、克欲从严是也。

木汞一点红，金铅四斤黑。铅汞结成珠，耿耿紫金色。

〔注〕：心中一点真阴之精名曰木汞，木数三，内涵真阳之气为一，故曰一点；木能生火，火色红，故曰一点红。身中一点真阳之炁名曰金铅，金数四，故曰四斤；铅色黑，金水同宫，故曰四 斤黑。初以红入黑，次炼黑入红，红黑相投，结成黍米之珠于宝鼎而耿耿如紫色矣。红与黑相间，其色紫，故曰紫金色。然铅汞非有定物，红黑非有定色，一点四斤亦非定数也。得意者当自知。

〔释〕：仍是身心浑化主敬存诚功夫。真积日久，至道大凝之时矣！夫然后快足于心，乃可以清静自然为运用也夫！

家园景物丽，风雨正春深。犁锄不费力，大地皆黄金。

〔注〕：家园者身中之土也，景物者身中药物景象也。时遇一阳来复之际，但鼓巽风以吹坤土，即引神水以润华池；及至三阳交泰之时，亦甚不费采取之力。但勿忘勿助，而大地黄芽自土中而进出矣！谓之金者，言其结成金丹也。

〔释〕：集义所生之气，至大至刚，惟以直养无害而已矣！

真铅生于坎，其用在离宫。以黑而变红，一鼎云气浓。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

〔注〕：肾生气，气中真一之水为真铅。真一之水即离宫正阳之气，见液相合，气中收取真一之水。非液中采取正阳之气，使母子相逢而相顾恋，则金隐于水，无由上升。盖以神驭气，千古传心之要诀也，故曰“其用在离宫”——体在坎而用在离也。铅既以火而出，水则以黑变红。药即是火，但见自三关路头以抵九重天上，油然而兴，霏然而升，翕然而蒸，霭然而凝，而其气如云之浓，上升鼎内矣！

〔释〕：此承上节，特标身心浑化之功用全在以心治身之所致也——静之力也。

真汞产于离，其用却在坎。姹女过南园，手持玉橛槐。

〔注〕：汞虽产自离宫，然非得北方之正炁以制伏之，则常欲去，人不得凝聚，故曰“其用却在坎”。姹女者汞也，南园者离也，离中之汞一见坎中之铅，则铅汞相投将舍离宫而同降坎位，故曰过南园。一过南园而汞成雪矣！玉者象其色之白也，橛槐者象其不方不圆也。

〔释〕：此复标身心浑化之功用全在以身养心之所致也——敬之至也。

震兑非东西，坎离不南北。斗柄运周天，要人会攒簇。

〔注〕：震东兑西，离南坎北，八卦之方位。天道运行，无时休息，而斗柄转移，逐月各指一方，阴阳寒暑不愆其期。人身一天地也，自玄谷上泥丸，复下重楼以归北海，谓之周天。其斡旋之机亦由乎斗柄。一年十二月，一月三十日，共三百六十日，一日一百刻，一年计三万六千刻。一日之功可夺三万六千刻之气。言修丹之士，运周天火候于一日之内，以一日易一年，以十二时易十二月，攒年于日，簇月于时，惟随斗柄以为转运，而东西南北不必言矣。斗柄一差，则时令乖忒，慎之慎之。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

火候不用时，冬至不在子。及其沐浴法，卯酉时虚比。

〔注〕：火之为物，太大则炎，太小则冷，要在调合得中，故火必曰候。一时有六候。候者，吾身之节候。何时之有？吾身静极而动，在月即为冬至，在日即为子时，迎此机而与之俱动，则火候在此矣！太抵一阳升为子，一阴降为午，阳升阴降为卯，阴升阳降为酉。所谓“不刻时中分子午”，非必以冬至为子、夏至为午、兔鸡之月为卯酉也。如外丹，进火为子，抽火为午，不增火、不减火为沐浴。不拘子午，亦不拘卯酉也。

〔释〕：此二节统言身心浑一之功用，专赖一真意以主持之。静之力也，敬之至也，其实诚之至而无息也。真人复示此八十字，不第授学者以运用之柄，且为执文泥象之士扫除一切丹书眼障而言也。

乌肝与兔髓，擒来共一处。一粒复一粒，从微而至著。

〔注〕：人禀天地真元之炁三百八十四铢，共重一斤：八两日之精，故曰乌肝，即木液也；八两月之精，故曰兔髓，即金精也。金木间隔，假戊己为媒娉，用火煅炼，日生一粒，如黍米大，重一铢八厘，自微至著，积铢而成两，三十日重三十八铢四丝；三百日重三百八十四铢，方圆一寸而重一斤矣！

〔释〕：显言只须身心交合，并无别法运用，但以至养无害自微至著而已。是用慎独，以至心广体胖，其气将塞乎天地之间矣！

浑沌包虚空，虚空括三界。及寻其根源，一粒黍米大。

〔注〕：有世界则有三才，有三才则有虚空，有虚空则有浑沌。未有天地之先，浑浑沌沌，浑沌包虚空，虚空括三界。及寻吾身受气之初，不过一粒大如黍米然。此人生之根源，而修丹者之所当知也。故曰：“有人要觅长

www.789pdf.com

www.789pdf.com

生诀，只去搜寻造化根。”

〔释〕：浑沌者身也，虚空者心也，一者诚也。身包心，心括身——所以致此者，一真意由之也。真意在天地为造化之枢机，在人身为生化之主宰也。既使由之，不妨仍使知之，见得真士功用，其盛大有如此者。

天地交真液，日月含真精。会得坎离基，三界归一身。

〔注〕：心液下降，肾气上升，液与气总名曰液——天地交真，液也。魂为乌精，魄为兔髓，总名曰精——日月含真，精也。坎属阴，坎中藏戊，戊为阳土，是阳者坎之基也。离属阳，离中藏己，己为阴土，是阴者离之基也。会得坎中戊土基始于阳、离中己土基始于阴，则身中天地、身中日月，皆由真土为之运用，而三界归于一身矣。

〔释〕：坎者身也，离者心也，坎离基者意也。坎在先天居西，为魄，至后天居北，是魄已流而为精。今统先后天、混精魄为一家者，身也。离在先天居东，为魂，至后天居南，是魂已显而为神。今统先后天、浑神魂而为一家者，心也。惟土居中央，会合四象，实为先后天坎离之基。未尝因先后天而变其所者，意也。惟上士举意宅身以收心，使身心意三者浑归一处，不贰不息，鞠养成真，以致盛大而能生物，岂非万物已备于我，三界归一身耶！此丹道之极功，圣人之能事具矣。此后四节，乃重申精凝神结之功用，并非更进一层之说，慎勿疑有重立炉鼎之事为邪说引误可也。

龙从东海来，虎向西山起。两兽战一场，化作天地髓。

〔注〕：心中正阳之气为龙，木能生火，震属木，故龙从东海来。肾中真一之精为虎，金能生水，兑属金，故虎向西山起。若使龙吟云起而下降，虎啸风生而上升，二

www.789pdf.com

www.789pdf.com

兽相逢交战于黄屋之前，则龙吞虎髓，虎啖龙精，风云庆会，混合为一而化为天地之髓矣！

〔释〕：此溯言下手时身心初得浑凝之象，非实有战象也。此言战者，言人从后天欲复先天，必须天人交战一场。天定胜人，则情魔灭尽，人定胜天，则理障消融，然后天人浑合，身心乃得浑化耳！

按：紫阳本序云："心之猖狂如龙，身之狞恶如虎。"此节言"龙从东海来"，乃心家之魂也，"虎向西山起"，乃身家之魄也，其实即本序所云"身中一点真阳之气、心中一点真阴之精"，"谓之二物"，即此"两兽"也。本序又云："心属乾，身属坤"，此节言"战一场"者，即陈泥丸云"以制伏身心为野战"是也。言"化作天地髓"者，即"天地日月软如绵"是也。彭居士忘却先天坎离本位，率从后天探象，故落出心肾震兑等字，殊非本旨，应从本序改注如此。

金花开汞叶，玉蒂长铅枝。坎离不曾闲，乾坤经几时。

〔注〕：金花本真铅，借汞成胎，玉蒂本真汞，借铅成形。人身汞为神，铅为精。"金花开汞叶"者，恍恍惚惚水中生神也；"玉蒂长铅枝"者，杳杳冥冥火中生精也。得诀者，坐至金花显露、玉蒂滋萌，则铅汞之枝叶已茂，此时正宜采药进火，使坎离运行于东西，乾坤周回于上下，一往一复，一升一降，如环无端，不可有顷刻之停。盖未得药时，须要认汞叶之开与铅枝之长，既得药后，又要知往复之妙、升降之宜，方为始终兼尽，而圣胎圆成矣。苟乾坤坎离不循环于十月之中，则鼎器药物暂得竟失，金花乌保其不谢？玉蒂乌保其不凋耶？

〔释〕：此节标示全在真意主持，务使身心刻刻交融，无一丝毫间断，惟以心体乾道之大健，以身由坤道之大

www.789pdf.com

www.789pdf.com

顺，自然周运不息，将复坎离而乾坤矣！更不必疏明震兑艮巽，复障心目。下节即申明取填之说。

沐浴防危险，抽添自谨持。都来三万刻，差失恐毫厘。

〔注〕：一年十二月，共计三万六千刻，攒簇一日之内十二月之中。十月行火候，阳生，则采药于子宫而使之逆升，谓之抽铅；阴生，则退火于午位而使之顺降，谓之添汞。其余两月，卯月益水安金，酉月行火止水。只行水候，不行火候，谓之沐浴，以卯月生中有杀，酉月杀中有生，防火之太燥而有危险也。除两月六千刻，止十月三万刻，故曰“都来三万刻”。三万刻功夫，毫厘有差，则阴阳差互，惟既防危险，又知谨持，专心致志于一圈之中，与动俱现，与静俱隐，期年可以养成婴儿而为超脱之仙矣！

〔释〕：惟是主敬存诚，斯其为物不贰，苟有用之者，期月而已可也。故曰“都来三万刻”也。差失之恐者，只须纯一无闲，三万刻中无一息之停，非有别项差失可虑。《易》曰：“不恒其德，或承之羞。”是所恐也。

夫妇交会时，洞房云雨作。一载生个儿，个个会骑鹤。

〔注〕：夫妇者，身中真阴真阳也。真阴真阳，得真土为媒娉，结为夫妇，洞房交结，云腾雨施，一年之内，十月怀胎，两月沐浴，胎完气足，产个婴儿，便跨鹤自泥丸出矣。九载生九个，故曰个个。千百亿化身，无非一身，非真有九个也。婴儿为孩，亥子交会，合为孩字，此结胎下手之要也。

〔释〕：斯仙耳！不若世间夫妇道，今再为揭喻一说：真土为意，譬诸媒也；真铅为身，譬诸夫也；真汞为心，譬诸妇也；得媒合夫妇以成室家，譬诸举意混身心而凝至道。然耶否耶？敢以质诸夫子！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第二十篇

还源篇阐微

www.789pdf.com

www.789pdf.com

还源篇序
还源篇后序
还源篇阐微

www.789pdf.com

www.789pdf.com

还源篇　并序

杏林石泰得之撰

《还源篇》序

泰素慕真宗，遍游胜境，参传正法，愿以济世为心；专一存三，尤以养生为重。盖谓学仙甚易而人自难，脱尘不难而人未易，深可哀哉！古云："迷云锁慧月，业风吹定海。"昔年于驿中遇先师紫阳张真人，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。及其金液交结、圣胎圆成，泰故作《还源篇》八十一章，五言四句，以授晚学，早悟真筌。莫待老来铅虚汞少，急须猛省。寻师访道，修炼金丹，同证仙阶，变化飞升，实所愿望焉。

《还源篇》后序

夫炼金丹之士，须知冬至不在子时，沐浴亦非卯酉，汞铅二物皆非涕唾精津气血液也。七返者返本，九还者还源，金精木液遇土则交，龙虎马牛总皆无相。先师《悟真篇》所谓"金丹之要在乎神水华池"者，即铅汞也。人能知铅之出处，则知汞之所产；既知铅与汞，则知神水华池；既知神水华池，则可以炼金丹。金丹之功成子片时，不可

www.789pdf.com

www.789pdf.com

执九载三年之日程，不可泥年月日时，而运用锺离，所谓四大一身皆属阴也。如是则不可就身中而求，特寻身中一点阳精可也。然此阳精在乎一窍，常人不可得而猜度也。只此一窍则是玄牝之门，正所谓神水华池也。知此则可以采取，然后交结，其次烹炼，至于沐浴，以及分胎，更须温养。丹成可不辨川源、知斤两、识时日者耶！泰自得师以来，知此身不可死，知此丹必可成，今既大事入手，以此诏诸未来学仙者云。杏林石泰得之又序。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

还源篇阐微

北宗龙门第十一代闵一得授
门人闵阳林述、　蔡阳倪订

《还源篇》八十一章，宋杏林石真人所著也。杏林出紫阳张真人门下，为南宗第二祖，悯人读书求道不知自体自悟，故作此篇三复申明，教人返本还源之道。

还源之法，必先坚持正念，就伦常日用中，处处惩忿窒欲，真实无妄，礼以行之，是为炼己。潜致力夫涤虑忘情以疏通督任三关，遂由慎独而退藏于密，是为筑基。自然身中还出一点真阳正气，心中泻出一点真阴至精，相与浑融，凝结成丹，是为丹头。从此心自存诚、气自周行，久则藏心于心而不见、藏气于气而不测，静虚动直、气爽神清，是为完体。第觉三际圆通，万缘澄澈，六根清静，方寸虚明，如是期月不违，药物亦源源而至，始终以清静自然为运用，可以还源返本与道合真，是为全真。金丹之要如是而已，然大要先知夫身中一窍，然后可以入手。

一窍者，神明之牖、性命之宗也。逐于末则分注乎七窍，还其本则归并为一窍。惟常能以心集身者，则知穷理以尽性，常能以身藏心者，则能尽性以致命。盖心身为性命所凭依，性命是身心之根蒂，精气乃身心所发用，心身为神气所集藏。故能以心集身中之气者，则神

www.789pdf.com

www.789pdf.com

还天谷，可以穷理而尽性；能以身藏心中之神者，则气返绛宫，可以尽性而致命。惟理穷，故欲净；惟性尽，故情忘。欲净情忘，中无他扰，我惟基命宥密，自觉一窍豁然，是为开关。见得此中虚而不屈、动而愈出，随机运变一任自然，则是《尚书》所谓“道心惟微，惟精，惟一，允执厥中”。《道德经》所谓“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根”者，此也。既归其根，即复乎命，复命即还丹矣！

人可不因流知源以先还生身受气之初乎？还我初，则谷神可不死；慎厥初以保厥终，则金丹可必成。（得），蓬蒙先师太虚翁慈示此篇，并指点夫上品铅汞之旨，潜神默会，未敢妄参，赖师一言点化，顿自悟彻。还源之法，见得此篇次序，自采取交结烹炼沐浴，以及分胎温养丹成脱化，种种口诀，无非反复申明返本还源之道，尽精微以致广大。人能准此修持，可以入圣贤之堂奥，可以登仙佛之阶梯。今因缘已至，敬礼师意，依文阐发其微。爰命从孙阳林笔述如下。

铅汞成真体，阴阳结太元。

师曰：“铅指身，汞指心，时而会元，是为上品丹道。”

愚按：人于未生受气之初，先成一窍，内含精气神，三者混而为一，绸缪于中，日滋夜长；及至十月胎足，囫地一声，元窍顿开，通乎七窍，遂有呼吸。身中遂有三谷——上有天谷泥丸，藏神之府；中有应谷绛宫，藏气之府；下有虚谷关元，以为后来藏精之府。其时，元精已遍播于周身实处而运行，元气已归集于中谷绛宫而为命所凭，元神遂上浮于上谷泥丸而为性所托。俄而，元气动而生阳，始流注于下谷关元而为精——故下谷又名为气海。然其精尚是元精，仍随气转，常自周流于身，每

www.789pdf.com

www.789pdf.com

到静极之际，七窍仍并成一窍，身中即腾起一点真阳之气，上朝元神——丹道名之为真铅。故师指身为铅。元神静而生阴，亦布注于中谷绛宫而为气——故中谷又名为神室。然其气尚是元气，仍与神凝，常生液以养心，每遇阳动之际，一窍将发为七窍，心中先泻出一点真阴之精，来会阳气——丹道名之为真汞。故师指心为汞。铅气得汞精以周流，则形体长成，故曰“铅汞成真体；”阴精兼阳气以上达，则元神凝结，故曰“阴阳结太元。”

其实铅指身中气，汞指心中精，即先天阳神阴精之落于后天者——象坎离中藏有先天乾坤也。阴指海中气，阳指室内神，乃后天铅气汞精之还于先天者——象后天离坎之复为乾坤也。只此颠倒坎离，以后还先，神遂藏于心而象乾，气遂依乎身而象坤。坤资生，故称体；乾资始，故称元。曰真体者，以明体尚未漏，犹是真一之体也；曰太元者，以明元尚未漓，犹秉太极之元也——皆生身时自成自结初无待乎作为者也。

此章开宗明义，特指明本源，示人以精气凝成之身为元命所凭，神气凝结之心为元性所托。身心既得，性命完全，精气日滋，药火俱备，只须人自返还真一而已。

但知行二八，便可炼金丹

言人得此身心性命，神既凭于心而属乾，气既依乎身而属坤，果能常清常静，七窍长归为一窍，犹是一个成形之太极；性命未尝渗失，浑似一丸有质金丹。只须还虚合道，遂合真元，何须用意修炼有复性复命之烦？只因生身之后，七窍已窍窍通灵，不能常归于一窍，以致混沌破而为知，知复转而成识。从此，心感于物而有好有恶，身接于物而有喜有怒。心中之精，既为外物所引诱，不受元性之主持，常逐于外而不养其心，元性因无

www.789pdf.com

www.789pdf.com

所托而遂汨，前所取象乎乾之元神，兹即中虚而为离矣！身中之气，既为阴精所动摇，亦不顺元命以周行，常漏于外而不充其身，元命亦因不足凭而日促，前所取象乎坤之元气，兹又中实而为坎矣！

夫元神本实也，因常逐于气而日见其虚；元气本虚也，因常流为精故返象为实。卒之虚者益虚，实者又复失其实，乃有老病死苦之厄。此非其本其源之不善，本逐于末、源故为流之弊也。

夫神失其实，故心遂变象为离；气失其虚，故身亦变象为坎。则是后天坎身中一点之阳，即先天之元气，于卦德象水中之火，故曰阳气；后天离心中一点之阴，即先天之元神，于卦德象火中之水，故曰阴精。所谓二八者，以卦中象数言之：坎水为已成之水，数居地六，水中之火乃初生之火，数居地二，六与二皆属地，为在地之一八，即我先天之元气从吾身中出者也，喻之为铅；离火为已成之火，数居天七，火中之水乃初生之水，数居天一，七与一皆属天，为在天之一八，即我先天之元神从吾心中出者也，喻之为汞。故凡言药言火者，必须谓之二八，不可以他数言也。

曰“行二八”者，即师所云“时而会元”之道——只以清静自然为运用也。今知其流末之弊而欲返还乎本源，若不肯惩忿窒欲则断断无从下手。若欲已窒而忿已惩，将此二八会合行之，则神即火也，气即药也。采时谓之药，犹是后天阴精阳气也；炼时谓之火，即属先天——神为阳而气又属阴也。但知神以御气，便是火以炼药，可以成金液大还丹也。

夫所谓炼者，寓有防危虑险之意，亦只以清静自然为运用也。盖吾身中阳气，今从寄宫虚谷初还，苟不得

www.789pdf.com

www.789pdf.com

神以凝之，则此气正防其散漫；吾身中阴精，今由寄宫应谷初返，倘不兼气以行之，则此精尚虑其汩没。夫惟常清静以立道之体，斯得真铅汞以为道之用。及得铅汞二物会元，结成一个，正念登时退藏，凝然大定。念中无念，则是片晌间，便可凝结，还我生身受气之初矣！

孔子曰“精气为物”，即指此铅汞凝成之真体乎？老子曰“有物浑成”，即指此阴阳凝结之太元乎？紫阳张子曰“会得坎离基，三界归一身”，即指此行二八以炼金丹之枢要乎？是知铅汞即阴阳也，阴阳会一即太元也，太元即真体也。真体太元，即吾先天之一而二者；时而会之，即二而一之矣。夫已可以恍然悟矣！

○ 上第一章。此通篇之纲领，揭出身心、性命、神气、药火皆备于有生之初，是以不惮烦言，将人生本源明白注述，以便学人身悟。以后八十章，悉属此篇注脚矣！其下七章，系将采取、交结、烹炼之法，逐一发明。其第九章至十五章，教人下手用功之诀。其第十六章至二十四章，发明关窍，详论烹炼、沐浴、防危、虑险以及分胎、温养成丹之道。其第二十五章至四十八章，重标正旨，阐发真机，令人读之疑窦齐销。自四十九章至七十八章，分明教以后天精气还返先天神气而成谷神，遂由谷神炼出阳神，即从阳神炼还元神，乃以元神还返乎无极之真而成真人——是为与道合真。金丹了当直泄，先圣穷理尽性以致于命之旨，谆谆嘱咐，步骤精详。末后三章，复引证于古圣心传，并丁宁夫神气、身心、性命二必合一，遂以总结通篇之意。学者果然炼己功深，专其气，壹其神，端秉灵然独存之正念，对着此篇，自然得见法甚简易，可以即时坐进子道也。

汞是青龙髓，铅为白虎脂。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

心中阴精，本自性根孽出。兹谓是青龙髓者，丹家以青龙喻魂，在先天卦位属离居东，故张子以谓“东魂之木”。夫先天之魂尚藏于乾中而不动，至后天而乾已中虚为离，离卦居南属火，张子即以为“南神之火”。是魂藏于肝，虽仍位于东，其卦已变为震动之象而好忿，其用即凭于心而为神，心为神之舍。今我心中泻出之阴精，原由先天木气而为汞，上章喻为火中水，其实即木之液也。故曰青龙髓，谓须烹调者也。

身中阳气，原从命蒂抽来。今谓为白虎脂者，丹家以白虎喻魄，在先天卦位属坎居西，张子以谓“西魄之金”。夫先天之魄尚伏于坤中而未显，至后天而坤已中实为坎。坎卦居北属水，张子即以为“北精之水”。是魄藏于肺，虽仍位于西，其卦已变为兑悦之象而善柔，其用即依于身而为精，身乃精所凝。今我身中腾起之阳气，原本先天金气而为铅，上章喻为水中火，其实乃金之液也。故曰白虎脂，谓须冶炼者也。

掇来归鼎内，采取要知时。

此言精气二物发生之际，正当采取之时。法惟任意掇来厮配，归于鼎内，则坎即中虚而返坤，离即中实而还乾。精气归鼎而混凝，则乾坤亦遂混合而还太极，是即谓之丹头，张子谓之真种子是也。归，藏也，鼎者，乃易道之正传。丹家之口号并无形象之可睹，在吾一身六合之正中。昔人所谓中间有个真金鼎，然亦无地位可拘也，《易》曰：“鼎，君子以正位凝命”是也。

时，指癸生之时，即活子之半也。如尚未悟，且以端坐习定为功，到得静极而动，便是癸生之时。急将正念退藏于密，以为采取，转念即非，是断不可求于他也。

总之，坎中阳气为真铅，离中阴精为真汞；坎离能

www.789pdf.com

www.789pdf.com

产铅汞者也，铅汞产自身心者也；身心之用乃精气也，精气之体即性命也。坎抽其阳即还乎坤，离实其虚即还乎乾。二物即并，气为元气，精即化神，神气交感，坎离即返为坤乾；及其妙合而凝，乾坤遂混成一太极。从此阴阳动静互为其根，固结而不可解，匀和而不可辨，纯一而不可已矣！如是以为采取之法，岂非至简至易者乎？

○ 上第二章。此承上章，发明铅汞之由来，采药归鼎之妙诀。

姹女骑铅虎，金翁跨汞龙。

姹女即真汞，金翁即真铅，其名义详注第十章。虎以喻身，龙以喻心，张子曰："心之猖狂如龙，身之狰恶如虎"是也。曰骑曰跨者，取两相驾驭之象也。言二药即采入鼎，自然以阴精驾夫阳气，即以阳气驭夫阴精，成一浑沌无分之象。然此际性情稍欠静逸，则神复外驰，所结之丹头即散，须俟后来铅汞重新结取，故下文以明正令为切嘱。

甲庚明正令，炼取一炉红。

甲属木以喻性，庚属金以喻情。正令者，无倚无偏之令。孔子所谓"直其正也，故曰正令"、白子所谓"念头动处是玄牝"、坤二《文言》所云"君子敬以直内"是也。

明正令者，要先明之于平素，到此但一申明，百体自然从令矣！言当此精气初交之际，务须性静情逸，方保和而不流。法惟仗我平素主敬存诚之力。及今心尚未动，急明直养之道，先藏于密，自然念中无念。精凝气以成神，情归性而大定，则结为丹头，不虞渗失。孟子所谓"以直养而无害也。"

一炉红者，丹家所谓"一炉火焰煅虚空，即是烹炼

www.789pdf.com

www.789pdf.com

之道”、孟子所谓“充实而有光辉”是也。

○ 上第三章。此承上章，发明得药交结全在性情，得正则神不出位而气自流行也。

蛇魄擒龙髓，龟魂制虎精。

蛇以喻情，情每感于善柔而生喜，乃魄之所为，故曰蛇魄。龙髓者，喻心里之阴精。龟以喻性，性每触于震动而生怒，乃魂之所为，故曰龟魂。虎精者，喻身中之阳气。此承上章而言：吾之正令既明，则情已忘而归于性初，故猖狂之心龙就擒；而精已不摇、性已定，而断灭情根，故狰恶之身虎受制，而气已不滞。

曰擒曰制，亦行其所无事而已矣。所谓“虎已伏、龙已降，猕猴不复窥六窗”，其在斯乎？

华池神水内，一朵玉脂生。

张子曰：“以铅见汞名曰华池，以汞入铅名曰神水。”愚按张子之意：以铅喻身，譬之曰池，以见汞而气华也，故名华池；以汞喻心，谓之曰水，以入铅而精神也，故名神水；汞铅融洽，即喻为神水入华池也，其实只是神返身中气自回耳！言铅汞既经凝结，自然情忘性定，神之入气如水归池内。

有一个主人常惺惺，然如花已苞浆成朵，欣欣向荣；又如玉已凝液成脂，密密结实之象——乃譬喻也。

○ 上第四章。此承上章，发明二物既得交结，则性情已正，其为物不贰，故丹头立矣！

白雪飞琼苑，黄芽发玉园。

白雪云者，身属坎，坎中一阳是乾金，故色白；身中铅生，由于金气之洋溢，得汞一交化为神水，明净清激，故有雪象。琼苑，喻身也。

黄芽云者，心属离，离中一阴是坤土，故色黄；心

www.789pdf.com

www.789pdf.com

中汞生，由于木液之充盈，遇铅而凝即入华池，融和滋长，故有芽生。玉园，亦喻此身。

曰飞曰发者，言铅得汞交而上透，势将飞布漫天，汞得铅凝而下行，势将发荣满地也。紫贤薛子曰："无白雪，无黄芽，白雪乃是神室水，黄芽便是气枢花。"此可以证矣！然不可以有心求也。

但能如偃月，何处炼红铅。

如偃月者即本来玄窍之变象。言我身中未得药时，清净内守，七窍已归一窍，此中虚灵洞敞，圆浑如卵，盖其静也翕焉；及至药产，我之正令一到，窍即仰如承盂以受药，盖其将动也亦将辟焉。尔时若从旁观之，则象如偃月，迨既受药而冥合，仍如卵守矣。盖念头一动而即静，玄窍亦将辟而仍翕焉。若感乎情而心动，则窍遂辟为七而药即散矣。故以但能如偃月为受药之验，然亦只言其意象如是，盖有不期然而然者，初无形质可睹也。

曰红铅者，张子以谓"真铅生于坎，其用在离宫"，以黑而变红是也，然亦初无色相也。曰何处炼者，盖神无方体，戒人勿着相于有为也，孟子所谓"必有事焉而勿正"是也。

要之丹头既立，则药物时时发生，我但能明正令，自无外诱相乘；此中亦时时自能承受，久而气足神充，谷神自然充实焉。

夫修炼之士，当初苦不知窍，及会得窍，紧防断窍。先事退藏要矣，清静自然妙矣——人能先事退藏，则临事不失机，而后起之念不能扰。知乎此，则心可得而正矣！

○ 上第五章。此承上章，言丹头既立，则药物时刻发生，愈采无穷，总不可转念料量，则此中自能承受，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

断勿稍假作为以助长。即张子所谓："一粒复一粒，从微而至著"。亦不过言其积累之盛大，并无法象可拟也。

药材开混沌，火候炼鸿濛。

药材者，采取时之称也；火候者，烹炼时之号也；皆指此精气也。曰"开混沌、炼鸿濛"者，言此精气，只于清静际，七窍归一，如混沌中之无兆，自然开辟出来；即以清静意，不分内外，如鸿濛时之无象，自然混炼成功。谓药才出于混沌，火即炼如鸿濛，发明上文正令、偃月等义，教人只可以无心会，不可以劳心为也

十月胎仙化，方知九转功。

化者，即白于所谓"打破虚空为了当"，即下文脱胎神化之谓也。九转，即九还。九乃金之成数，指身中阳气之来复，非谓九个转回也。言药材于无中生有，即须如大造之混炼鸿濛，更不及料量夫气象何如；乃至三百日胎圆，方知我初结丹时，采掇身中先天阳气之功也。

○ 上第六章。此言得丹烹炼，不可拘求形迹，将来自知其效。《契》云"不以察求"是也。

龙正藏珠处，鸡方抱卵时。谁知铅汞合，正可饮刀圭。

藏珠抱卵，以喻窍妙。《内景》言："人既知归并于一窍，即得处密之法，但当如龙之养珠、如鸡之抱卵，神注不移而已。"谁字妙有实义，吾师太虚翁注《九天心印忏文》谓曰："非我非他，莫可称呼而强谓之——谁也。"篇中谁字凡十一见，均可依此体会。曰"谁知铅汞合"者，只是藏神于密，守其清静，不辨何者为他为主，何者为我为宾，亦不管二物之合与否，乃真妙合无间也。刀圭，指戊己二土、数皆属五，其初本位原同在中央，生后寄宫分在坎离——坎中之阳即戊土之英，离中之阴即己土之萃，古人称为坎离、刀圭之旨，先儒称之为"二五之

www.789pdf.com

www.789pdf.com

精”……以明坎戊离己，一见相得，尔时尚无间隔之物，遂交合于中央，故曰刀圭。教人只用初意，乃是正令，即先贤所谓无极之真、二五之精妙合而凝者也。老子《常清静经》所云：“无形无情无名，强名之曰道。”即吾师注解“谁”字之实义——乃时而会元之道可用者也。

初后念即着相，虽正已落后天，瞬即转为思虑，二土遂为木性金情所间隔。气是坎中戊，遂通达于呼吸，而水府不能保其源；精系离中己，遂渗落于膀胱，而神室不能安其宅。是水精火神又不能相济，则四象俱不复为我用，何能合铅汞而凝结胎仙？故修炼之士，必须以能饮刀圭为合铅汞之正法。曰“正可饮”者，盖言铅汞初生之际，即我天心静中初动发为正令，即当二物已凝正可烹炼之时也。其不曰用而曰饮者：寓有饮水饮汤，冷暖自觉。我意觉处自会烹调，以明正令妙用、用中有正觉存焉，仍只以清静绵密为功而已。于此可知片晌功夫，已连烹炼在内。盖交结于念头动处，只在刹那；烹炼自密自退藏，须经片晌方能坚定；交结得自天然，烹炼方为凝结。故未交以前，只在无功功里施功，端坐习定以为采取；及至药生，即于有用用中无用，凝然大定无思无为便是烹炼。此乃妙中之妙，岂易言传？然已言之，不胜冗沓矣。读者约而精之，神而明之，则存乎其人焉。

○ 上第七章。此承上章，发明烹炼之道，只要绵绵若存，白子所谓“以断续不专为堤防”是也

沐浴资坤水，吹嘘赖巽风。

言到此地位，如或藏念不密则火散，体内便觉冷落，但即自明正令，则神返中而气自回，自有真气薰蒸遍体以为沐浴，此中即温。曰“资坤水”者，以我体质已化先天，北方正位已非后天坎象，故称此天然沐浴之气为

www.789pdf.com

www.789pdf.com

坤水。倘竟念起纷扰则火杂，体中便觉烦热，但即回顾正念以息躁妄，内仍静专，自有真息悠悠吹嘘，遍体清凉，此中自和。曰“赖巽风”者，以我坤体既复先天，则西南之乡原是巽宫鼻象，故称此自然吹嘘之息曰巽风。是即调匀冷暖之妙剂，是神返而气自回，仍不必求诸气分也。白子以操持照顾为行火，以真气薰蒸为沐浴，以息念为养火，其法精矣！

婴儿无一事，独处太微宫。

婴儿，指我心中阴精已兼阳气凝成之神，即还居于天谷本宫，名曰谷神。前辈喻之为婴儿，言此时神力尚微，还须吾之正念常自操持照顾者，故以喻之。太微宫，在天上为太微垣，有帝坐居中，在人为头上九宫之中宫，即泥丸宫——谷神处以养真之所。我师常言：“婴儿即真人，要在虚闲无用处，闲闲独自养元神。”其旨精矣！是即自性光也。言人身中，只此是真养，到真身透露，即是妙道真人也。

○ 上第八章。此承上章，言当烹炼之后，即须沐浴，如遇冷暖不调，总由神驰于外、念扰于中，急须自治其咎。照顾婴儿，独处上谷，清静无为，任气自然周流，即是调和之剂，不必反惊吾神。若惊其神，即着于物，仍流浪于生死矣！

前章至此，发明丹基、采取、交结、烹炼、沐浴之道备矣。然其大旨，惟以持念为采，念藏为取，神静斯交，妄灭故结，专气为烹，无妄为炼。盖妄灭则正念长存，正念藏则妄自不起，法正简而不烦。其下七章仍承此章，发明温养、分胎、冶炼之道，只是一味清静，全无作为，在人心领神会身体力行耳！专气二字出于《道德经》，言要如婴儿之饶气自为主，行此，心不加调度也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

紫府寻离女，朱陵配坎男。黄婆媒合处，太极自涵三。

紫府喻我身，朱陵喻我心，黄婆喻我意。愚按：后天身象北方坎卦，坎属水，色本黑，欲返先天坤卦，须寻南方离中之阴以纳之；离属火，其色赤，赤黑间色为紫，故曰“紫府寻离女”——女即离中之阴也——谓以后天坎身返还先天坤身也。后天心象南方离卦，欲返先天乾卦，须求北方坎中之阳以配之；朱陵南岳洞名，以喻心之宅，故曰“朱陵配坎男”——男即坎中之阳也——谓以后天离心还成先天乾心也。黄者土之色，婆者姥之称，黄婆云者，即吾之正念也。言当时炼此后天心身，先向身中寻得心里之阴精以配身中之阳气，阳气得阴精兼行直透，阴精即赖阳气凝炼以成神，神遂还于本宫天谷——全赖我之正念先自退藏媒合之密，故得涵身心意三家为一太极，成此谷神。谷神之生，精气所凝，正念惟一，明其正令，遂自浑合乎其中亦不以为功，故曰“太极自涵三”也。

○ 上第九章。此承上章，发明身心所以返还，只赖我先诚意密合为一窍耳！下章遂反复以申明之。

乾马驭金户，坤牛入木宫。

金以喻情，言朱陵既配坎男而成乾，即可以刚健之道以驭情，故神自藏于密，常栖天谷以养性——然谁致之？

木以喻性，言紫府既得离女以成坤，即可以柔顺之德以率性，故气自充乎虚，常朝泥丸以养命——谁实使之？

阿谁将姹女，嫁去与金翁。

女本离中之阴精，入于坎中而成坤，因其自离返坤而为气，有女归于宅之象，故曰姹女。金本坎中之阳气，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

入于离中而成乾，因其自坎还乾而化神，有少年老成之象，故曰金翁。嫁去云者，谓阴精之出离入坎，即以坤配乾，以喻心即宅身、身即藏心，有女从夫之象。言阴精之出离适坎，则阳气之出坎入离不待言矣！当时若非吾之正令克明其德、知来藏往，气何能养形而致之柔顺、精何能成神而致之刚健耶？而今即以柔顺之形配刚健之神，妙合而凝为太极之冥冥，性情各得其正，伊谁之力哉！

愚按：金户指兑卦，兑为乾金阙户之象，乾马驭金户者，象泽天 ䷪ 卦，阳气已盛之时也；木宫指艮卦，艮因坤土驾木为宫之象，坤牛入木宫者，象山地剥卦，阴精已盛之时也；姹女指剥上原有一阴，返宅成坤也，金翁指 ䷪ 象也。"阿谁将姹女，嫁去与金翁"者，即丹家所谓"半斤配八两"之说。盖以四阳卦内八阳爻为半斤，以四阴卦内八阴爻为八两，配合为八卦以为一斤满足之喻也。言人当此阴阳并壮之候，若非平素主敬存诚、炼就笃信谨守之正念，谁能收心卷藏于密，使剥上一阳自然配入 ䷪ 上而成乾，即以 ䷪ 上一阴返乎剥上而成坤？则体完全坤之柔顺以养气，神还纯乾之刚健以驭形。从此资始资生，重行姤复，运化无疆。是并下章洞房端气之义一并解明，似更直接。

惟是上品丹道，前辈立言皆含易理，不言卦爻，只据实地指示，以便雅俗共晓。如遇宿学之士，正不妨观象玩辞，直通玄解；如遇未学之人，惟恐语涉经义，反障心目。是以体注此篇，亦宜切指人身具有之物，核实言之，庶冀众见众知，不须求象探索，并以仰体吾师普渡之慈愿耳！此章只因"金户""木宫"两象，正注未及指明，恐留遗义，漏人旁门，是以仍取 ䷪ 、剥二象，指

www.789pdf.com

www.789pdf.com

实阖发，以明互变即成姤复，可以祛盈溢之灾而免亢阳之悔也，幸共思之。

○ 上第十章。此申明上章，所以返先天之旨，皆赖平时密藏正念之功。盖自丹头初结以来，神气日壮，渐可分胎，更当加意持盈藏神养气也。

姹女方二八，金翁正九三。

姹女喻我阴精所化之气，二八为成斤之数，分两已足之谓也；金翁喻我阳气所凝之神，九三为内阳已足，即如乾之内卦已届三爻之象。言修丹到此，体内神气并壮，势将分胎，每因好动而不安于静，若任其矜躁，势必气反动心，谷神即难安靖。未有满而不溢者，故特以“方二八”正九三”点清火候，教人因时而惕，不骄不忧，则有美内含，自然忿欲不兴，分胎无咎。

洞房生瑞气，欢合产初男。

洞房喻我身，即密藏之一窍也；“生瑞气”者，即指我身中阳气勃兴，正是元命来复之凭、阳神初基之兆也；曰“产初男”者，谓阳神初孕如震为长男，加于乾上即为雷天大壮之象——一阳初动于外卦也。言当此体气既壮，神益退藏，猛然阳气勃兴，即与神会欢合，片晌，谷神遂化为阳神。正如初男之方产，即是元命来复，是为谷神成功，可以留神不死矣！

○ 上第十一章，此指元命来复景象，以明自然分胎之道。人果读此会悟，当阳盛而将亢，正是夬卦之象，急自退藏，则上复为初。孔子所谓“知来藏往”，互夬为姤，即互剥为复，而阳神从此基生，方知用九用六之所以皆吉而无悔也。

昨夜西川岸，蟾光照碧涛。采来归玉室，鼎内自煎熬。

昨夜者，元命来复时也。西乃坎卦先天本位，坎为

www.789pdf.com

www.789pdf.com

水，故曰西川。蟾本月彩，曰蟾光者，喻阳气发生上透之象。篇中凡言阳神初基时，必喻之以蟾，皆取其三足而阳光上透也。碧涛喻后天身象坎之卦气，坎水色本黑，得蟾光照透则水碧，故曰碧涛。玉室喻我体，缘元命既复，神气缜密，故称玉室。鼎内指神室。煎熬云者，仍取专气为烹、无妄为炼之法也。言我畴昔元命来复，由于后天坎象身中神气充足，顿然阳气勃兴上透天谷，与神混合变为阳神；而今体已返还先天，坤象仍复北位，坎即退位于西方；一经回溯，正如昨夜于西川岸上得见阳光照水之蟾；我即掇来归于神室，凝炼一番，使其自相煎熬，但觉温温气象，却无煎熬形象可求也。即此化为阳神而命复矣！此乃玉符保神之道，故谷神可以不死也。

○ 上第十二章。此承上章，而言元命已复，必须保合太和，乃利贞也。

离坎非交媾，乾坤自化生。人能明此理，一点落黄庭。

言昔我后天心身相合，虽名为交结，正如日月之合璧，并非交媾；此番复命之时，虽名乾坤交媾，其实只是神凝气聚，自然化生完一太极。人果能明此理，则凡丹经所云“身中一点阳，心中一点阴”，谓为二物者，不过同出而异名也。相见自然妙合凝成一个正念，念寂归密即落黄庭。黄庭指一窍，即密处也——黄乃中央正色，庭乃虚无空际，故名。然总不可以色相求也。

○ 上第十三章。此承上各章，发明丹道终始悉本自然、二必混一之要旨。

丹谷生神水，黄庭有太仓。更无饥渴想，一直入仙乡。

丹谷即人身中绛宫之别名，黄庭已见上章。言中谷自能生气，由下谷盘旋而上与神会，遂生神水灌溉周身；故谷神亦时得气来朝，一如太仓之源源收贮，旋复发为

www.789pdf.com

www.789pdf.com

神水充满周身。是身中自有灌溉不渴之浆，并无潋滟之象；谷神自存饱饫不馁之粮，初无积贮之形。知此，则凡世称乳哺之说，可弗讲求，而我心更无饥渴之虞。饥渴尚不必虞，此外更有何想？大可安心退入，直抵仙乡。乃教人一念不生、万幻俱寂之道也。

○ 上第十四章。此承上各章，教人专持正念，退密为功，更毋分心他虑，有误入仙大道。

意马归神室，心猿守洞房。

一意退藏，神自不散，既归于密，即是天心。

万缘放下，心在身中，趁此无为，亦藏于密。

精神魂魄意，化作紫金霜。

精藏于肾，肾气全，则精安肾脏而人智；神藏于心，心气全，则神安心脏而人礼；魂藏于肝，肝气全，则魂安肝脏而人仁；魄藏于肺，肺气全，则魄安肺脏而人义；意藏于脾，脾气全，则意安脾脏而人信——是五脏各秉一气、各具一德。有如此，若人能意诚、心正，则五气皆全而各安本脏，其五德亦全，此圣门一以贯之而退藏于密之道，即是丹家攒簇五行而归藏一窍之法。五气会一，可以凝结成神——神即丹也。全真之所谓丹，即孔门之所谓仁也，犹果核之有仁是也。

曰紫者，以金丹初由水火合成，水黑火赤，相间成紫，故关尹子望见老子之气为紫气。此不曰丹而曰霜者，恐人泥字误作颗粒之见，积想成幻，身中必成气痞之症，大是误事，故以零露所结之霜为喻。以明迹之可见，抟之不得，乃是虚空粉碎之象，形容金丹于无相中生实相之妙，故曰紫金霜也。

○ 读此二章，益足征人之修养与天地同功。何则？天垂象以覆物者也，天惟养其无象，故象益高明，常覆

www.789pdf.com

www.789pdf.com

万物于无穷；地凝体以载物者也，地惟养其无体，故体益博厚，常载万物而无泄；人寓形以成物者也，人能养其无形，则形益悠久，范围天地之化而不过，曲成万物而不遗，可以长生久视、智周万类、泽流永世，参天两地中立为三。故白子有言曰："人若不为形所累，眼前即是大罗天。"又曰："忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，忘虚以合道。"即此忘之一字，便是无物也。"本来无一物，何处惹尘埃？"更何必拘拘于何者为精、何者为神、何者为魂、为魄、为意？总归于养其无形之一诀：一任气化之自然流行，以尽我自性之至诚无息焉尔。

○ 上第十五章。此承上各章，发明金丹无质，教人下手用功，只是诚一不贰，养其无形，以合乎无象、无体，则正气自流行于天地，元神自集藏于一身，皆得之自然清静之妙。李泥丸所谓"三一音符"，张子所谓"会得坎离基，三界归一身"也。通篇自首章至此，为一总结。其下九章，发明关窍温养成丹，并以申说各上章之意。

一孔三关窍，三关要路头。忽然轻运动，神水自周流。

一孔即指七窍归根之一窍也。三关以炼精化气为下关，炼气化神为中关，炼神化虚为上关——乃上品炼丹之道。有以身后之尾闾、夹脊，玉枕为下、中、上三关，复以身前鹊桥、绛宫、关元为上、中、下三关。我宗亦取其说，以为立基时疏通督任、销其宿疾积垢，以便后来真气得以畅行无滞之功用。然亦只以涤虑忘情以疏之，并不更有作为也。此言三关，却不必拘其说也。窍者，即指此一孔也，言此真体中一孔之窍，乃是积精累气凝神之转关要路。只须致虚守静，养到无形，忽然得见铅汞应令齐发，是精已化而为气，自然运动上朝于谷——即

www.789pdf.com

www.789pdf.com

为五气朝元。其时神感气交，气即化神，神凝气聚，遂化而为神水充遍周身——即是神水入华池。仍任其周流运动，一息无停，自然而然，非识可识，而吾之神总安于如如不动中也——故曰三华聚顶。

吾于是悟得精之化气、气之化神、神之化虚合道，只凭我心与息两相忘于无形无物之中。其法始而相依，渐而盰藏，从此相依于无，相依遂并盰藏于无可盰藏之际，是为相忘；湛然常寂，即是化虚，到得寂无所寂，即是炼虚合道也。

吾师太虚翁尝谓："天仙之学，精气神三者转关于一窍之中，仍如于在胞胎未解料量，母怀胎娠亦弗矜持，母子相忘而相安；一如水晶盘中之珠，转漉漉地、活泼泼地，自然圆陀陀、光烁烁，初无渣核存滞于中。非如别品丹法，限定几时炼精化气，几时炼气化神，几时炼神化虚。究因未识此一孔转关之诀窍，是以讲不到如此亲切真实功夫，只将小法闲言、名象程限支吾演说，教人误弄是非。"吾宗心传，上品丹法也。盖吾宗心传，必以藏神混化为天仙功夫者。故考究家珍，件件指明实据；令人修炼，教他先觅主人，事事恳恳勤勤，处处朴朴实实；然后下手炼丹，则伏虎降龙、陶魂制魄，自是易事；回向一孔诀窍，直造三关源头，更复不难。故得以三百日功夫，成就金液大还丹也。凡我同人，幸毋岐惑，误认脾边一穴存思气升气降，谓气腾腾、谓精滴滴、谓神灵灵、谓虚空空，如此拔本塞源，益滋流弊；如饥食盐，反加得渴，永无锻精成神之日，那得炼虚合道之时，徒然兀坐，暴气劳神，不知立丹基于顷刻，运造化于一身，甚可惜也。

○ 上第十六章。此章指出一孔转关密窍，并特发明

www.789pdf.com

www.789pdf.com

气精混炼成神之旨，全是清静宥密养其无形之功效也。

制魄非心制，拘魂岂意拘。

言养其无形，则识神死而谷神活；谷神活，故情忘，情忘则魄灭矣！夫固有先乎心者能制之，心非能制魄者也。

言形既能忘，则七窍并而一窍明；一窍明，故性现，性现则魂藏矣！夫惟有持此意者能拘之，意岂能拘魂也哉？

惟留神与气，片晌结玄珠。

魂藏故神全，魄灭故气充。神气交感，自然凝结。玄者象其幽渊，珠者象其光洁，故曰玄珠

○ 上第十七章。此承上章，申明养其无形，则气自充足而神自安藏也。

口诀无多子，修丹在片时。

此言修丹口诀，即上章“惟留神与气”二句，语意只用在无多子三字、片晌之时。然而神气之如何并留，片晌之如何凝结，自有简易之诀：即石子原序中所谓“不过半句”是也。学者功夫纯熟，由定生慧，自然领悟，夺取先机，所谓得来全不费功夫也。

温温行火候，十月产婴儿。

漫守药炉看火候，但安神息任天然。气专念寂，自无差失。养之三百日，自然灵动如婴儿之脱胎而产，有见龙在田之象——乃喻辞也。

○ 上第十八章。此承上两章，以起下六章之意。上两章言采取交结，此章点出口诀两字，并教以用诀之际，火候务要温温。其下六章，详言沐浴，以及分胎温养丹成也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

夫妇初欢合，年深意转浓。洞房生瑞气，无日不春风。

夫妇喻心身，洞房喻一窍，春风喻温温也。言此身心，初以精气凝结成神，已觉欢合无间；及经烹炼、沐浴，日积月累，其好合之意较初转浓；于中时时交会，自有真气薰蒸以为沐浴，其气体温和如坐春风之中。读者慎勿以辞害意可也。紫贤薛子有歌曰："夫真夫，妇真妇，坎男离女交感时，虚空无尘天地露。"此形容一窍中光明景象也，其可稍存尘见乎？

○ 上第十九章。此承上章，而言烹炼之久，自有天然真气沐浴，仍以温温为准，似无异乎烹炼功用。殊不知得药交结于中，初时行火，致之缜密，谓之烹炼；后来真气时时上朝，充乎遍体，取其温润，谓之沐浴。故言烹炼是火候之所致，言沐浴乃药力之自然，白于所以"以作止为进退"也——烹炼是作，沐浴是止。作为进火，有用用中无用也；止为退火，依前于无功功里施功也。不可不知。

骤雨纸蝴蝶，金炉玉牡丹。三更红日赫，六月素霜寒。

首句喻其险，次句喻其危，三更喻其冷，六月喻其热；红日所以退冷，素霜所以销暑。言丹道当壮长之时，每每好动而不安于静，然火候又当无为无作之际。神果凝然静定，念中无念，功夫纯粹，原无可虑。如其平素炼已未纯，到此无为，势必动念，则神遂外驰，其险有如纸蝴蝶之遇骤雨，身中冷落如夜三更，须得红日之暖以暄之，则神归天谷，即时冷退而返温。倘念头躁动，则神遂躁烈，其危有如玉牡丹之入金炉，心头烦热如夏六月，须得素霜之寒以销之，则气返绛宫，自然躁退而还润。总要念中无念，动直静专，常令温润为度。然而三更何以得日，六月何以得霜，到此而求补救之法，其何

www.789pdf.com

www.789pdf.com

能淑？夫岂知三更者时正子也，六月者日在午也。言冷必喻以三更，言热必喻以六月，显因其妄动，作警戒之危言，隐示以乘时可斡旋之良会。人能悟此胎元之所在，即可下手调停。如未得诀，请读下章。

○ 上第二十章。此承上章，言止火沐浴之时，全凭神定气行，方能盛大，以致分胎。万一念动气散，即致危险，故白子必“以断续不专为堤防”也，于此可悟。平素炼已功深者，必无此患。有志修丹者，可不先自乾惕乎！

海底飞金火，山巅运土泉。片时交媾就，玉鼎起青烟。

海底喻尾闾，山巅喻顶际。金火命火也，土泉性水也。交媾就喻密里调和得其平也，玉鼎喻此一孔密窍也，起青烟者温和乍转之象也。此承上章，言三更何以得日？须将正令一注，从我海底尾闾飞起坎中纯阳乾金之火，以达于巅而还乾，即如红日之赫而遍体冲和。六月何以得霜？即由我山巅运下离中纯阴坤土之泉，以归于海而返坤，有如素霜之寒而遍体温润。言虽剪作两句，其实只是一贯：自下而上以还乾谓之飞金火，即由上而下返坤谓之运土泉，别部丹书所讲进火退符之说即此也。如是斡旋，只须片晌，自得遍体温和，正如鼎已起烟，不必再求夫气。然此究非出于自然，乃不得已而一用之，以为补救。否则，命宝不宜轻弄，张子戒之详矣。总之，吾人性命之学，全在防意如城，故文王演坤之六三，系以“含章可贞”之辞也。

○ 上第二十一章。此承上章，发明补救之法。愚按：上文第十九章，为自然沐浴之正；此二章，教以补救差失之方，白子所以有运用抽添之说也。

凿破玄元窍，冲开混沌关。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

玄元窍者，即指一孔之玄象也。凿破云者，即指七窍归根之一窍，到此豁然顿开，遂尔洞见本来真一——根乎万象之先，贯透色身内外，至虚至无，至妙至玄，但觉杳杳冥冥非尺寸之所可量，浩浩荡荡非涯岸之所可拘；其大无外、其小无内，大包天地、细入毫芒，上无复色、下无复渊，一物圆成，千古显露——是乃一统七窍玄关大开之时也。

混沌关者，言此时气已旺盛，阳神独处天谷之中，得气来朝，亦复浑浑噩噩，如在混沌关头，块如一卵。冲开云者，言到此地位，药力已足，火力已全，至大至刚，不容潜伏，我之谷神已自得见玄元，真窍顿自冲开；遂尔黄中通理，正位居体，其气即贯乎天地，其神即统乎法身；第觉雷轰电掣，撼动乾坤；旋即百脉耸然，三关透彻，遍体纯阳，身如火热——此真景象，非譬喻也。

上句是销释从前、涤虑洗心、搏七归一之苦况，到此即一以归根。下句遂直指金丹大道，即一以统七，以直养而无害——老子所谓归根，曰静静，曰复命——到此而元命方为全复矣！总之，在后天为身心，功夫须由动以归静，以还我先天；及还到先天为性命，功夫自然静极而动，有或跃在渊之象。苟非夙夜基命宥密者，曷克臻此？

但知烹水火，一任虎龙蟠。

烹水火即是温养，说在下章。虎本喻身，今喻气，龙本喻心，今喻神。言到此地位，玄窍已破，不必伏处色身潜修，然元性未复，正如乾交外卦九四爻象。孔子所谓："上下无常，进退无恒。"言上不能参天，下不能两地，进未能合道，退未足保身，正凝而未定之时，止可括囊内守，温养圣功。如山下初出之泉为蒙，君子以果

www.789pdf.com

www.789pdf.com

行育德养其定以为水也；如山下初发之火为贲，君子以明庶政而无敢折狱养其慧以为火也。以如是为烹调，必从事以有终而弗敢告成也。故我述《天仙心传》之圆诀而曰："三才卵守，黄是福田。我处其中，混化坤乾。"是仍以神气混凝于诚一不贰之中，性命包藏于虚无自然之窍，任龙虎之相蟠，待风云之际会，方可以冀夫丹成也。（林谨记，吾师尝语人曰："欲求金丹至要，请体《周易》之乾坤，则道备矣。"林尝读坤之上六与乾之上九，而悟采取之道；读乾之初九以参坤之初六，而知凝结之道；读九二以参六二，而知烹炼之道；读九三以参六三，而知沐浴之道；读九四以参六四，而见分胎即须温养之道；读六五以参九五，而得丹成之道；复读上六、上九以参用九用六，遂得了悟生死脱化之道。故周公系辞，使人玩其占，孔子翼以彖、象、文言，以阐其微妙，正可观象、知变、玩辞、知占也欤！附述读《易》之义如此。）

○ 上第二十二章。此承上章，言沐浴既足，有自然分胎之道，即白子所谓"以移神为换鼎"是也。其实分无可分、移无可移者，不过知见扩而天人不隔，神气充而物我无间，但须温养纯熟，乃见丹成。然而温养之功，有难于克期告成者，此在其人平时慎独之纯否，以证其迟速耳！

娑碣水中火，昆仑山上波。谁能知运用，大意要黄婆。

娑碣水中指海底，昆仑山上指山巅——此二句似与二十一章首次两句相同，但前以飞运二字为色身内补救之法——取其即至此时神已正位凝命、气已内外透彻，但知天下有娑碣之海水，吾之慧命藏其中；有昆仑之山头，吾之定性宅乎此。无有东西远近，亦无水火升降，一任浩然之正气自为流行，万物并育以为温养之圣功。其运

www.789pdf.com

www.789pdf.com

用较未开关时大不相同，只要一个大意笃信谨守，勿任飞扬浮躁使体常舒泰，和光同尘，自可望元性之来复也。紫贤薛子有歌曰："水真水，火真火，依前应候运周天，调和炼尽长生宝。"此可以知运用矣！

○ 上第二十三章。此承上章，切指温养持盈之道。药取先天炁，火寻太乙精。能知药取火，定里见丹成。

药指精神魂魄意五者之气，五气一贯而朝元，结成太素氤氲之元神，体中乃有纯阳之气，是为先天气。火指精气神三品之华，三华齐化而聚顶，内凝太乙含真之气，心中乃得有纯阴之精，是为太乙精。

我同门瞿君谓："《春秋合诚图》，北极五星在紫微宫，紫微天帝室太乙之精也。其位与天乙近而稍南，正当人之巅顶，故能应感直注人心。"其理确有可据，是即人之初生，阴阳结太元之所由来也。愚又核之第十七章，称此际所得者谓为天地髓。天地即太极也，则太乙之本于太极，即鹤臞子所述"杳杳冥冥，太极流精"是也。然太极不可见，故以其主乎天之太乙以况之。是紫微宫太乙之精，即太极所流之精也明矣！其谓之天地髓也亦宜。然此且不必具论。总之，人与天气本来贯通。

修养到此，常以五者朝元之真气，凝合三华聚顶之元神，绵绵若存，灰心冥冥，自然得我元性来复。即是寻取太乙之精以为火，采取先天之气以为药，火以炼药，定里丹成。白子所谓"可以无心会，不可有心求"者也。故紫贤薛子有歌曰："药非物，火非候，分明只是一点阳，炼作万劫无穷寿。"我但于清静无象中，密以守之，自然有火锻炼成神，是为定里见丹成也。若以知求，则如庄子所谓"黄帝失玄珠"，使知求之而不得也矣！

○ 上第二十四章，此总承上二十三章，发明自采

www.789pdf.com

www.789pdf.com

取以迄丹成，不出乾坤易简之道，皆易知简能之法。但得正念，清静自然，纯一不贰，三百日功夫，此后尽可逍遥物外，游戏人间，去来无碍，道合自然矣！

愚按：自首章至此二十四章，所言丹道业已完备，惟于点化、采取、交结、烹炼、沐浴，以及分胎、温养之处，不能不假譬喻以立言，又不得不作分别以明辨。诚恐后人执其文以泥夫象，以为有形有为而不能顿悟；即或悟得真确，尚恐以为二者并用，着意于往复升降之烦而不知其一贯；即知一贯，犹恐其炼到谷神之后，尚有身内身外之见而不悟。夫真体原兼色法为一身，本自内外透彻也。故下文复申明二十四章，以发明上文之正旨。其文虽间有借物取譬之句，然其处处辟除疑窦，章章阐发真诠，唱叹余音，意在言外。其味深长，当熟玩之。

元气如何服，真精不用移。真精与元气，此是大丹基。

言我身中所产之气，乃无形之元气，不比食物有形，可讲如何服法；我心中所产之精，乃无质之真精，不比外物坚重，是以不用移得。但能知药取火，则知药即是火，火即是药，真精与元气，一而二、二而一者也。其足为大丹基也明矣！

○ 上第二十五章。此总承上二十四章，申明丹基止此精气二物合而为一，并不更须外求者也。

儒家明性理，释氏打顽空。不识神仙术，金丹顷刻功。

此言当时圣道佛法均鲜得传之人，故儒家有但明性理未究元命为性之根，释氏有徒打顽空不探元性即命之本，故不识神仙一贯之道。所谓以火炼药而成丹，只是以神驭气而成道，即是穷理尽性以致命也。噫！儒家先圣著有《周易》、《中庸》，释氏世尊说有《金刚》、《圆觉》，第各取而参之，则知神仙金丹之术乃仁术也。可以

www.789pdf.com

www.789pdf.com

功基顷刻造化一身，先儒所谓通乎一而万事毕者，方知亘古之天下无二道，三教之圣人无两心也。

○ 上第二十六章。此承上文，叹世人不知合精气以为丹，慨然广发婆心，棒喝三教门人，冀其探三圣之心传，行道同术，普渡天下人也。

偃月炉中汞，朱砂鼎内铅。龟蛇真一气，所产在先天。

偃月炉，即指人身中堪以安炉烹炼之所，不必拘求部位也。朱砂喻心象，曰鼎者，喻人心本虚堪以容物烹调之义。龟蛇已见第四章。此特发明首章之意，而言身心中之铅汞原本于阴阳之真一，都系产于先天，只要人自致虚守静以观其复，不用外求者也。故紫贤薛子有歌曰："偃月炉，朱砂鼎，须知抱一守冲和，不管透关投玉井。"夫薛子，石于之徒也，盖得此章正传真诀而有此歌也。

○ 上第二十七章。发明炉鼎药火皆备于我有生之初，叹惜世人之不明而不行也。

朔望寻弦晦，抽添象缺圆。不知真造化，何物是真铅。

朔望弦晦，盈虚消息之象也。寻，转也，不作觅字解。抽者，因其盈而损之，添者，因其虚而益之，皆出于自然者也。自无生有谓之造，即有还无谓之化，取法乎自然者也。言丹道取法乎自然，人身自有动定，气机自有伏跃，如天上之月自有朔望弦晦，因其圆缺以为抽添，断无匝月持盈之势。倘不知盈虚消息为造化之真机，而当上弦之后、朔晦以前，于日晡之时欲求月出庚方，必不可得。以明炼丹者未得药时，但当抱清静以为体、守真铅而为用；若未遇癸生之初，断不得见纵向身中搜遍究有何物可是真铅。此乃发明第二章"采取要知时"之义。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

○ 上第二十八章。上章既明药物之出处，此章指明药物之生时，以冀人人能知而能行也。

气是形中命，心为性内神。能知神气穴，即是得仙人。

形即身也，身资命蒂真气以生，故以气为形中之命。心乃性天，元神所舍，故以心为性内之神，言心即神之室也。总之性命为身心之根，神气乃身心所发，则知心身为性命所凭，心身即是神气之穴。灵敏之士，得此真穴，集而藏之，即是基命宥密矣。若不知此，从何下手修炼神仙？

○ 右第二十九章。此复发明身心性命之功，惟凭神气为用，冀人顿悟归复之法，以还其源也。

木髓烹金鼎，泉流注玉炉。

木以喻性，性凭于心，心中一点真精，原自性根生出，即是我之元精，譬如木之有髓，故曰木髓。——是点明汞之源也。金为先天乾德，先天心本属乾，故喻心曰金心——为性所凭。性无有不善，故寓于心，能具众理以应万事，譬如冶金成鼎，能调水火以烹五味，故曰金鼎。言心本至清，当外物不交之时，尚无疵累，故其精髓可炼成神。只因有身以来，未经烹炼，感物欲而外驰，遂劳其心，反为形役。今欲炼丹，安望其能凝精成汞？故必先明正令，以清静心，烹炼明净，方完本性原神，一遇铅生，即产真汞，凝炼成神。故喻之曰“木髓烹金鼎。”

泉者，水尚在山未出之称，以喻我命。命依夫身，身中一点真气，原从命蒂生来，即是我之元气，譬如流之有源，故曰泉流——是点明铅之源也。玉镭先天坤体，先天身本属坤，故喻身为玉身——为命所凭。命无有不旺，故依于身，每到子半一阳自动，譬如琢玉成炉，其中有

www.789pdf.com

www.789pdf.com

火暖气更温，故曰玉炉。言身本至静，当外物未接之时，原无疾病，资此胎息运以长成。只缘接物之后，不复眷注，遂动荡夫气机，致流为精，而有渗漏。今欲炼丹，此气尚嫌其浊。必先坚持正念，帅气归集于身中，澄注清洁，方得先天一气，自然发动，炼汞成神，故喻之曰"泉流注玉炉。"

谁将三百日，漫漫着功夫。

言天下熙熙，谁肯思量生死大事，将自己心身中精气如此正本清源，炮制得如金如玉，乘时配合着下三百日功夫，勿忘勿助慢慢行持耶？

○ 上第三十章。此因上章，已将神气根由发露详明，似可顿悟还源。其有未悟者，盖缘向来习染已深，神昏气浊，当下灵关不透，不能彻底承当，故复教以振刷精神，配制刚洁，待时下手进火用功也。

玉鼎烹铅液，金炉养汞精。

鼎喻神室，室中主人得如上章修炼清明，则神已缜密如玉，故曰玉鼎。俄而铅气到来，即发汞火烹调，遂成神水，故曰"玉鼎烹铅液。"

炉喻气海，海中正气得如上章澄注清洁，则气自坚凝如金，故曰金炉。气产必遇汞精，自然兼而长养，遂入华池，故曰"金炉养汞精。"

九还为九转，温养象周星。

九还即为九转，义见第六章。以言采取得法，即是烹炼交结之道。象周星者，犹夫周天星斗，以定四时晨昏之有准，悉本乎天行之健，自然随枢运转而不忒。此言沐浴温养皆当取法者也。

此章大旨发明神即是火，气即是药，火见药则猛烹，药得火即坚凝，遂成还丹。曰烹曰养，言自交结而烹炼，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

即用乾道之静专以直，养至沐浴分胎，温养丹成而已。

○ 上第三十一章。此承上章，言振摄精神之后，时来辐凑，即可凝炼作丹，并指示药火端的，令人晓然于九还之说而无疑也。

玉液滋神室，金胎结气枢。只寻身内药，不用检丹书。

玉液指心气，金胎指铅心，气足而为神，方能烹炼作丹。故必先养我心气以滋神室，则遇铅即浑一而成胎。胎气结成，则通体气机如周天运度之随顺天枢，皆无妄行矣。是神即气枢也。神能常凝，气无不聚，总是身内之药，只可向身中求之。历代丹书亦不过明其大旨，教人内自修省，不用检阅也。

○ 上第三十二章。此言交结之正法。

火枣原无核，交梨岂有渣。终朝行火候，神水灌金花。

枣曰火枣，以喻烹铅成丹之真汞。梨曰交梨，以喻汞铅浑一之丹头。神水义见第四章，金花即华池也。言神无核，气无渣，只要终朝静虚动直养其无形，自然凝神入气穴。即首章所云“铅汞成真体”之道成于自然者也。老子所谓“勇于不敢则活”是也。紫贤薛于有歌曰：“真交梨．真火枣，交梨吃后四肢雅，火枣吞时万劫饱。”不信然乎！

○ 上第三十三章。此言烹炼之正法，下章遂言炼气存神者之误，而叹其未明上品正诀之妙也。

炼气徒施力，存神枉用功。岂知丹诀妙，镇日玩真空。

玩者，如大鹏之飞九万里而息六月，总不出乎天外也。真空者，谓神实气虚。我以神入气穴，则观空之见与所空之境一并扫却，而全体通透内外一真空也。曰玩真空者，即海蟾翁所谓“照体长生空不空，灵鉴涵天容万物”是也。言人之正气只宜养而无所炼，故专任其周

www.789pdf.com

www.789pdf.com

行，则清空而无碍。而乃有炼气者，若非搬运，即是闭息。殊不知闭息搬运，法家于行持符秘中，假所空之境蓄以布气，似觉得力，是因有所用而炼之也。若真气正自周流而人复炼之，是锢其气矣。锢其气便窒滞而不通，势必于寝卧不觉时仍自吹出，徒然施力劳而无功。是丹家别品尚着于所空之境，未明内外一贯者之误也。再人之元神只宜安而无所为存，故常退藏于密，斯真实而不虚。而乃有存神者，若非注想，即为默朝。殊不知注想默朝，常人于祭祀鬼神时，假观空之见致其精虔，自得感通，是因有所注而存之也。若丹神正自寂定而人复存之，是自扰其神。扰其神便牿辁而不安，势必向游思妄想处茫然驰去，枉用功夫反不得力。是释氏二乘尚泥于观空之见，未能人法两忘者之误也。陈泥丸《翠虚吟》中列指其弊："皆因未明真一正诀，以致徒劳枉作，滋弊无穷"。夫岂知上品丹诀之妙，早将观空之见与所空之境一齐空却，故得真空无碍，神自藏于密而养其无形，气自充乎虚而会其有极。凡于活于时交正之后以迄活子时交初以前，镇日凝静，以行止坐卧为火候，日出而作如鹏之飞，向晦而息如鹏之息，饥来吃饭，倦来便眠，事至顺应，客去静虚，万物不能挠我之无识，天地不能役我之无形，一任周流乎六气，我独含万有于一诚。是即上章所云"终朝行火候"、此章所谓"镇日玩真空"之妙诀也，而何事炼气存神之徒劳枉作乎哉？

○ 上第三十四章。此章承上章，而言命宝不宜轻弄，只是藏气于气而不测、藏神于神而不知，故不滞于空亦不滞于无，如水中鱼悠扬自得，物来则介然以顺应，物去则廓然而大公，浑然而独存可也。此即沐浴之正法，人能如是，更何危险之可虑耶？

www.789pdf.com

www.789pdf.com

欲炼先天气，先乾活水银。圣胎如结就，破顶见雷鸣。

活水银者，即未炼之汞。指我心中一点阴精，初时未遇铅烹，尚如水银之活而难制。破顶者，即二十二章凿破冲开之义。言所以宝我心中之阴精者，以其遇我身中阳气，彼能捉住烹炼耳！但精尚属阴如水银之活而易汩，安望其能聚气成神？则欲炼先天气者，必先于平居，戒慎恐惧，坚持其志，由慎独而退藏于密，是本清静以为体，守铅汞以为用。及到癸生，矢我刚健笃实之力，擒此猖狂如龙之阴精，迎捉狰恶如虎之阳气，扭住死斗，一路冲上，兜转头来，即自欢合无间。尔时我之阴精，向来恶其易汩，喻之为活水银者，其水已被阳气吸乾，凝结成神，同归于无形窍内，是为玄牝。白于所谓“两个泥牛斗入海，至今消息总茫然”也。然此言其丹头初结如是，而此后元命元性之来复，亦莫不基此宥密以为功。即平时身中真气，频频而至，亦惟此不神之神妙合而凝于无何有之中者也。如此日复日、夜复夜，不必计日月之程，圣胎自然结就。一旦破开窍顶，即是玄牝之门。第觉此身已坐天上，但见空中雷鸣电掣、振地惊天；旋即百脉俱停，三关爽透。从此身如火热，遍体纯阳，宿病全消，更无梦寐。

前辈尊此复命，谓为是我先天灵宝元命真人来复；于复性，谓为先天太极道德真人来复；及至炼虚合道，谓是我先天无极元始一炁来复。显然以三清演化之天尊，为一炁流行之真体。其说固确有妙理，然愚窃以为炼丹之道，初以复气复神为进步，继即揭复命复性合元为尽功，以阐发返本还源之本旨，更觉亲切而不浮。故不必步步称引尊号，并非敢撇去先辈成说也。

○ 上第三十五章。此承上章，发明自然分胎之真

www.789pdf.com

www.789pdf.com

景。但正“上不在天、下不在田、中不在人”之际，丹家虽称为还丹，然而金液尚未还也。此时身内功夫更大段着力不得，故下文遂言混化一法，教人温养成丹也。

气产非关肾，神居不在心。气神难捉摸，化作一团金。

一团金者，不自分别其五气三华内外动定色法等见，只是以清静心养其无形。《太乙救若经》云“天气归一身，皆成自然神。自然有别体，本在空洞中。空洞迹非迹，遍体皆虚空。第一委气立，第二顺气生。第三成万法，第四生光明”是也。

此承上章，而言生身时初委于身中之气，原由寄宫虚谷而还于应谷，非干于肾；阴精所化之神，只因寄宫应谷顺气周旋而返于天谷，不在于心。然此犹是色身内捉摸之处，并未显现法身。兹兼色法混化，以为温养功夫。要知神本无方，而气本无体，故藏于密者谓之神，充乎虚者谓之气。气神交感，只在空洞洞中，无迹可迹，第觉恍惚里相逢，即于杳冥中有变。若欲寻时，断难捉摸，但于静虚动直之间，一闪火焰飞播虚空，直是一团金光遍体透澈。用之则真神显现，舍之即藏于如如不动中矣！此真景象，非譬喻也。

○ 上第三十六章。此承上章，通下五章，皆以发明温养之正法。

一窍名玄牝，中藏气与神。有谁知此窍，更莫外寻真。

此章发明生身受气之初，所成一孔之窍，前辈名为玄牝者。只由我能清静，七窍归根，中有精气还返，凝炼成神，窍能藏之，故名玄牝。然大要只因尔时恰好一个贞正念头动处，得以片晌凝结者。故白子则以“念头动处为玄牝”也。师云：“气产于幽渊而成神，故曰玄，即离中之真阴，实心中之阴精，得气一凝而完我之天性

www.789pdf.com

www.789pdf.com

也；气赖神翕受而化为神水，故曰牝，即坎中之真阳，实身中之阳气，与气交并而完我本命也。气精混合于一窍，即名玄牝，人谁知之？如有能知此窍之所以名玄牝者，则是只此一念，实此外即非真，何须更向外求哉！”紫贤薛子有歌曰：“真玄牝，真玄牝，玄牝都来共一窍，不在口鼻并心肾。”是为此章发明。纯阳子则曰：“穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽。”语更明显矣！

○ 上第三十七章。此言一窍之所以名为玄牝也。

脾胃非神室，膀胱乃肾余。劝君休执泥，此不是丹梯。

言脾胃乃贮谷气之所，并非神室，不可闭阻，致难运化；膀胱只是肾余，收贮水浊，不可误认阳精，泛入河车。丹道阶梯，全不在此，休得执泥也。

○ 上第三十八章。此因上章，戒以外寻，恐人内觅，故复言。此教人只管养其无形，乃真正阶梯也。

内景诗千首，中黄酒一尊。逍遥无物累，身外有乾坤。

内景者，色身内之景象也。中黄者，天倪中之黄庭也。身外有乾坤者，乃一统七窍之光明——顿然破顶之后，得见色身内外透有一个金光全体，是我先天乾坤浩气结成，其大无外，其小无内，贯我色身亦在其中，故指乾坤合成之体为身外身也。言此时身内之景不可捉摸，天中之黄又不可进火，正好即景吟咏以陶天地之性情，借酒和中以畅阴阳之神气。陶情不厌精详，故诗则千首而无碍，养气不宜过纵，故酒则一尊而毋多。则是神气仍逍遥于法体之中，虽此色身作九万里之飞、六月之息，一任翱翔，皆不出乎法界之外，更无物欲可累其神。此内外交养之道，张子所谓“内通外亦通”是也。

○ 上第三十九章。此因上两章，即将内外扫除点清，此时正须内外交养，只要陶情淑性，正是养我浩然，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

则凡礼仪三百、威仪三千，皆圣人所以陶熔乎天地之中和，俾各得性情之正要。皆本诸无声之乐、无体之礼，从容中道，上下与天地同流，夫岂尚有外物能累其神哉！

乌兔相煎煮，龟蛇自绕缠。化成丹一粒，温养作胎仙。

乌本日魂，以喻此时之性；兔乃月魄，以喻此时之情。相煎煮者，谓性以摄情、情即率性，有水火既济之象。

龟善伏藏以喻神，蛇善盘旋以喻气。自绕缠者，谓神驭夫气，气自养神，有阴阳蟠旋之状。

此因上章，教人陶情淑性，可以饮酒赋诗，尚恐学人拘泥于身心内外之见，故复教人以尽管忘形，则性情借陶铸为煎煮，气神即动定为绕缠，自然混化成丹一粒——其大无外，其小无内，智周万物，神化无方，浑太极而常存。陈泥丸所谓“捉乌兔为药材，把太虚为炉鼎”，正是复性合元之道。紫贤薛于有歌曰：“乌无形，兔无影，乌兔只是日月精，乌兔交时天地永。”又歌曰：“龟无象，蛇无迹，龟蛇只是阴阳形，二气交会混为一。”皆以喻夫性情神气。其为道也屡迁，必须混化圆成养其一点丹心，随机运变，动静咸宜，合内外以为体，不可着于一偏而寻求也。

○ 上第四十章。此承上章，发明此时阴阳神气变动不居，亦无内外之分。举凡明为礼乐，幽为鬼神，总归于我之情陶性淑以温养其化机，驯致乎无声无臭而丹成矣！

万物生皆死，元神死复生。以神归气穴，丹道自然成。

神既元神，气乃无极元阳之真气。言人能如是善养，似可长生不死、快活逍遥，何必更望丹成、成仙作祖？盖观盈天地间万物有生皆有死，即我阳神元命从前亦曾死

www.789pdf.com

www.789pdf.com

去者，今虽得诀来复而生，此后终难保其不复死去——如此温养，终非究竟了当之局。此际自须更进一层，必俟温养圆成，方可得手。

何则？盖吾之神气，自开关窍以来，一味直养无害，已塞天地而贯三清。只候我完太极于虚无自然之中，再发起一点先天无极元阳真气，我即凝定如初，即是神归气穴，一任掀地翻天，固结不解。如是片晌功夫，阳神已得元气贯注，遂尔现形，可以飞升变化，可以寂定安居。论其体质，则耳闻九天，目视万里，不食不馁，饮酒不醉，口能干汞，腹可蒸饼；论其应用，则身有光明，万神朝礼，可以役使雷霆，开晴降雨，鬼妖见而丧魄，精怪遇而亡形。仍自对影无心，如如不动，包罗万象，温养元神，自然与天地合德，日月合明，是为合元。元神成就，待时脱化，与道合真，斯乃《道德经》所谓“功成事遂，百姓皆谓我自然”。夫岂知我彻始彻终功夫却不外乎养其无形则神归气穴之一诀，非真正聪明睿智神武而不杀者，其孰能与于斯？此为金液炼形之法，故阳神得以现形也。

○ 上第四十一章。此通上五章，皆以发明温养成丹。究竟不假作为，只等元神真性来复，凭我阳神静定，克壮其猷而已矣！此下七章，皆为破疑而作，并非另有功夫，阅者当自知之。

神气归根处，身心复命时。这般真孔窍，料得少人知。

神气已见上章。根，天地根也，即我之元性也。命，元命也。言到此地位，方是归根复命之时，犹恐世人不知归复者之为何物，故特点清神气心身四字，不复借物取譬，以明神气归根之处，即是身心复命之时，皆性之德也，合内外之道也。故时措之宜也，非由外烁我也。教

www.789pdf.com

www.789pdf.com

人不必另寻孔窍，即此七窍归根之一窍，一窍复返其真空，便是真孔窍也。白子所谓“以返本还源为真空”，其实只是人能虚心，道自归之。老子所谓“天地悉皆归”，孔子所谓“天下归仁焉”，夫岂别有孔窍之可见也哉！

○ 上第四十二章。此特发明归复之窍，令人释然。故白子“以归根复命为丹成”是也。

身里有玄牝，心中无垢尘。不知谁解识，一窍内含真。

言未得诀时，身里未有玄牝，故须向心中力洗垢尘。及至洗涤功深，一得真诀，但得正令一至，登时铅汞齐来，不待心思计虑，即自退藏于密。从此神居天谷，气返绛宫，是为玄牝。而今身里既有玄牝，则神自肫肫，气自渊渊，心中绝无垢尘，更无事乎洗涤。如此空空荡荡境界，真是浩浩其天，不知者谁能解识？只因我神与气已并成一个正念，混藏于一窍之中，涵养天真，更无外扰，此心亦自成一片灵台，垢尘无从着迹也。此教人以不必逃世避欲，而居尘自可出尘。总之易简功夫，可久可大。白子所谓“勤而不遇，必遇至人，一得真诀则好恶胥捐，而事物到前权衡悉当，此中有主，万物自不能役我也。”

○ 上第四十三章。特笔发明得诀成丹则妄念自灭，教人不必畏难而苟安，其言恳切极矣！

离坎真龙虎，乾坤正马牛。人人皆具足，因甚不知修。

离喻后天心，心有阴精而无制，故如龙之猖狂。坎喻后天身，身有阳气而无归，故如虎之狰恶。兹以离坎谓为真龙虎，尚须擒伏者也。乾喻先天心，孔子《说卦》象之为“良马”。坤喻先天身，《说卦》象之为“子母牛”。兹以乾坤谓为“正马牛”，是皆驯良者也。人之修丹，原不过炼去后天身心之顽劣，化完先天性命之驯

www.789pdf.com

www.789pdf.com

良。人人具有身心，人人秉有天彝，因甚而不知修？是皆未得真诀，不知先藏其神于一窍之中，以致魂魄不安于肝肺，皆越俎而代庖，作恶作好以逞其喜怒，日流污下而不知返还，良可叹也。下章遂明言陶铸魂魄之法。

○ 上第四十四章。此承各上章，言人人皆具仙材，勉人进修之意。

魂魄为心主，精神以意包。如如行火候，默默运初爻。

意者心之所发，即我之念头动处也。以意包者，念兹在兹包藏于密之义也。如如云者，才得动念便如印圈契约，即自退藏之象也。默默云者，如机务之宜，主帅独谋诸帏幄，不使旁参外议，以况人之团练精神以复命，只此一意主持于密，不许魂魄为主之义也。初爻者，即念头初动处也。言丹道以精神魂魄意为药材，而魂魄本藏于肝肺，并非心主。心中原自有正神泰然安居以静镇百骸，且莫不从令。有时发而为意，即是正念之初动，笃信谨守足以团聚夫精气，故魂魄亦伏藏于正位，俾我居仁由义养其德力，却足滋长我精神。只因生身以后，心接于物而不克凝静，神遂流而为气，气亦流而为精，以致气实神虚心中无主，无以坐镇夫官骸；魂魄亦不安居于本脏，反欲播弄夫精神而为心之主。

夫魂木离肝而居心，则火发而性受克；魄金离肺而居心，则被铄而情以流；以致魂失其仁而返逞夫忿，魄违乎义而遂肆其欲。从此忿愤恐惧好恶忧患憧扰于中而猝难惩窒，实由于神不守舍而魂魄得攘其权以为心主也。故修炼之士，知魂魄之不可以为心主也，必先团练夫精神，坚持夫正念。正念凝而心肾自交，精神即包藏于意中而不散，魂魄亦恋精神而同归于意中，是即攒簇齐全，正念即权为心主。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

念兹在兹，如如不动以行清静自然之火，俄觉一阳来复，默默运起周天，魂魄自不能妄参识见，阳气更无所摇荡，径自上冲与神交会，正念亦混合而成神，丹头于是乎结矣。此为采取交结之要诀，与下文六十章参看，益足征正念之不可不先立也。

○ 上第四十五章。此承上章，悯世人之不知，而示以陶魂铸魄凝聚精神之正诀。

心下肾上处，肝西肺左中。非肠非胃腑，一气自流通。

此承上章而言。默默运初爻是运转此阳气也，然究如何运法、运归何处，尚未道破，恐人因疑生妄则误事非细，故复将一身中通之处指明。却又不言一窍，而谓只在心下肾上、肝西肺左之中，又非肠胃六腑。似乎在脾矣！而上文三十八章又云“脾胃非神室，”则是身中有物之实处，皆非正气归复之乡。只是此中虚无密处，等于太极，大包六合之空中，一气自会流通，并无积滞，亦无运转之劳，一任气以养神，频来频复，积久能成遍体之阳神。人更可以恍然于一窍之说也。

○ 上第四十六章。此特发明人能虚心气自流通之正道，以辟除寻孔觅窍之疑团也。

妙用非关意，真机不用时。谁能知此窍，且莫任无为。

窍，诀窍也，密蒂也，不必作孔穴解矣！言此结丹之道，固责成于吾之真意本清静以为体，至于精来合气，气即炼精以成神。此际妙用，只由精气二物妙合而凝，非关矜心作意。即如阳气发生，第二章虽有采取要知时之说，然其所谓时者，只是宥密中妙觉之真机，并不用钟鸣漏滴之时刻。如此先事退藏之密窍，果然谁能知得？则当此交结之际，正是有用用中无用；未交以前，只在无功功里施功，此吾之正念所当为于无为者——不到分胎

www.789pdf.com

www.789pdf.com

温养时候，且莫竟任无为而落于涕荡，自失机宜焉。

○ 上第四十七章。此承各上章，发明真机之至，不可任其无为，失机走险。所以吾人正念务要刻刻操持，静以存养正之功，动必加省察之力，庶无失误。万一有失，深恐诸弊丛生，丹倾命险，前功尽弃，再炼需时。昔者南宗五祖白子，以未悟《悟真篇》旨，尝三炼而三倾。夫固天纵之资不致生弊耳！（阳林向年功夫，但知洗心，未晓持念，而退藏于密。譬如逐贼，竟将自家主人一并逐去。以致静不能专，动无以直，遇事犹豫。是此心半为魂魄所主，而精神亦不能以意包。及至辛卯年冬，感蒙我师耳边一句，不啻醍醐灌顶、甘露洒心，当即迎主归家，渐觉静虚动直，果然日用功夫颇觉省力，遇事顺应，亦不烦难。然犹未悟先机，此心终难常应常静，刻自以逾闲为堤防。迄又三年，蒙师指授此篇，令自斋心退听。及至斋无可斋，妙来半个字，顿觉一齐开。师固深造之于道，欲阳林自得之也。苟非其时，固尝听而不闻者。谨附述困学功夫如此。）

有物非无物，无为合有为。化权归手内，乌兔结金脂。

乌兔指日月，以喻天地之性情。金脂者，喻专气致柔之象，如金在熔，其柔如脂。即白子所谓“天地日月软如绵”、陈泥丸所谓“软如绵团硬如铁”是也。言精气为物，是有非无，当其汞见铅生而相凝，铅得汞并而直透，皆属有为之法。然有为之二物，若任其留连转顾，彼将下流而未肯上达，为斯不善矣！但由我无为而治之正念，摄合二物之有为，先自退藏，则心无畔援，而同归于密，则为斯善矣！此造化之微权，已归于我主持者之手，前后三大交关自然合法，遂可与造物者游而柄其终始。吾之性情既正，则天地之性情亦正矣——子思子所

www.789pdf.com

www.789pdf.com

以传述中和之道，纯阳子所以有医世赞化之说也。

○ 上第四十八章。此特发明正念常存之功用，其盛大有如此，以总结上文四十七章之意。其下十五章，教人炼取谷神之法；自六十四章至七十章，教人炼就阳神之道；自七十一章至七十八章，教人炼合元神脱化还源。义精法简，有志进修者，更当简炼，以为揣摩久而纯熟，自能入妙也。

虎啸西山上，龙吟北海东。捉来须野战，寄在艮坤宫。

虎本喻身之属阴，今曰虎啸，借喻阴精之将足。龙本喻心之属阳，兹曰龙吟，借喻阳气之方生。西山之上，乃先天艮位，渐至纯阴之象。北海之东，乃先天震位，一阳初生之象。

野战者，白子以谓“制伏身心”是也。师曰：“后天方位，戌亥之交，其中有乾是阳为阴包，故坤之上六有龙战于野之象。”所以汉儒以乾为野，全真先辈以戌亥之交谓之野。孔子文言曰：“阴凝于阳必战，故曰野战。”

艮坤宫，即四象之太阴。艮为宫阙，坤为阖户，有闭户深藏之象。教人此际耳目口三宝闭塞勿使通，是揣摩密藏之妙，即是烹炼之法。

言人当偃息之间，夜气方生，正是真阴将足之际，心坎之上已翕聚一点阴精在内，俄而醒觉即是阴极阳生，坤体之下自有一点阳气发动，阴精便自凝阳交战。尔时正念觉着，急自退藏密窍，便是制伏身心，自然精气混一，盎背上冲，正位凝命，旋即发为神水，遍布周身。吾仍凝定片晌，即是寄在太阴之宫，仍是退藏于密之道。曰捉曰寄，皆不过于事后追想二物初合之景象，出我静定之力量浑如捉而寄藏者。当夫行炼之时，断不可稍自计较也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

※《易经·坤卦·文言》曰："阴疑于阳必战，为其嫌于无阳也。"二句古本作"阳凝于阳必战，为其兼于阳也。"疑作凝，嫌作兼，无无字。全真汉唐以来诸前辈皆承其旧，兹故仍之以解上品丹道自然凝结之实据也。

○ 上第四十九章。此言及时持念先藏，以制伏身心为采取交结烹炼之妙法。说时迟，结时快，全在得之清静。觉即退藏，凝定片时，即是捉来寄着。其所谓艮坤宫者，亦即指此凝定之时，非有溟阴之处也。断断不可着迹寻求，有违刀圭正旨。

复姤司明晦，屯蒙直晓昏。丹炉凝白雪，无处觅猿心。

复为阴极阳生之卦，以喻人身静极而动、阳气初生之际。姤为阳盛阴生之卦，以喻人心动极而静、阴精自生之时。屯卦震下坎上，震动坎险，取象人身阳气初动即有阴精凝入，正是险难当前，速藏正念，退听此气破险直上，方能通透。蒙卦坎下艮上，坎险艮止，取象人心见气方生即欲兼并，此乃危险之时，急冥其心，先自退藏，勿夺此气，方是养正之道。

明晦昏晓，言其动，如天时之由夜而明为晓；动而复静，由天时之自昼而晦为昏，皆任气自流行之象。曰司曰直者，言正气自能司直，即静专动直之谓。吾惟收摄身心勿任摇荡，即张子所谓"饶他为主我为宾。"以他指气，以我指心，则丹炉自然凝成，白雪遍布周身，更无杂念相乘。即欲洗心，亦无从觅其起灭之迹矣。白雪即神水，其义已见第五章。猿心即未得诀时，一切穿凿之见并一切妄想杂念也。

○ 上第五十章。此承上章，申明采取交结之法。

黑汞生黄叶，红铅绽紫花。更须行火候，鼎里结丹砂。

心精已顺从身气而上透，故喻为黑汞。身气已吸取

www.789pdf.com

www.789pdf.com

阴精而成神，故曰红铅。曰生黄叶者，言黑汞已含阳气同归于纯阴坤土之内，凝定片时，已得土气滋培，故生黄叶——即黄芽初放之嫩叶也。瞿君以谓“叶秉阴质得阳气以发荣，以喻阴凝于阳而有结丹之朕兆”是也。绽紫花者，谓红铅亦赖黑汞，同息片时，已得火气薰蒸，故绽紫花——水火之间色为紫。瞿君以谓“紫花者，果实之胞也，以喻水得火济而有结丹之初基”是也。此际若遂肆意外驰，则神气仍散，何能永定以成谷神？急须放下身心，坚藏正念，含光默默，以为烹炼之火候。如婴儿之专气致柔，勿忘勿助，观其自在，则心气充足，有如鼎里凝结之丹砂。其德性坚凝而气质之性亦定，方可谓是谷神，然未能保其不死也。

○ 上第五十一章。此承上章，申明交结烹炼之法。

木液须防兔，金精更忌鸡。

木本喻性，心由性生，故曰木液。兔于地支属卯，其时卦气得“雷天大壮”——阳旺过中之卦。取象人修到此，心已正大，一见小人，如恶恶臭，忿随性生，火发于木，必反克性，故须防之。若待忿已生而后惩，则性已乱而谷神危矣！故君子非礼勿履，所以定性也。性定，则大者壮矣！防之以去理障。

金以喻情，身因情生，故曰金精。鸡于地支属酉，其时卦气得“风地观”——阴长过中之卦。取象人修到此，身已茁壮，一遇物触，如好好色，欲动情胜，水泄金枯，遂难制情，当更忌之。若待欲既动而后窒，则情已牵而谷神险矣！故君子观我生，所以遏欲而忘情也。情忘，则观自在矣！忌之以绝情魔。

抽添当沐浴，正是月圆时。

如此防忌以为抽添，身中自有真气流行，薰蒸沐浴，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

从此以进。即如泽天夬卦，务取法其卦德，神以驭气，顺以应健，使我性情和悦，神气充畅，正如月之将圆气候。然切戒夫自诩自满，暴气劳神，仍当退藏深密，效法乎君子之施禄及下而不自居其德，则心广体胖方保满而不溢矣！

○ 上第五十二章。此承上三章，教人沐浴之法。

万籁风初起，千山月正圆。急须行正令，便可运周天。

万籁喻周身之孔窍，千山喻遍体之经络。言人之身心性情冶炼到此，则神完气充，周身关窍爽透，遍体经络清彻。正如初起之风旁吹万籁，乍圆之月正照千山，已交泽天夬卦气候，将到纯阳乾卦地位，是元命将复之时，识神将化之际。若不严密内守，则此身已万窍齐开，三尸九虫正窃窥伺，有隙可乘遂肆侵夺，挟我谷神透身出奔，不知其散而为飞、为潜、为动、为植、为胎、为卵、为湿、为化，惟其生平嗜好之所近以投之，正念亦随而迷遁，人即不死亦呆矣！此知进而不知退者之所以有悔也。故于此时，急须申明正令，防忌加严，密密绵绵操持照顾，守括囊之箴，凛跃渊之象，致虚守静以俟元命之来复，则识神自化，便可广运周天也。

○ 上第五十三章。此承上章，教人持密之道。

药材分老嫩，火候用抽添。一粒丹光起，寒蟾射玉檐。

药材指来复之命，气过时为老，不及为嫩。言人气质之性各有不同，到此持盈之际，性情稍欠中正，深恐元命来复之时，刚者勇往先迎则失之骤，柔者畏葸莫措即失之怯；骤者取之速则药尚嫩，怯者得之迟则药已老，皆失火候之中。是以吾之正令须审察我气质之性，"强弗友刚克，燮友柔克，沈潜刚克，高明柔克，"务绳之以平康正直，密守规中，待时而动，则得药适中，此后温养

www.789pdf.com

www.789pdf.com

亦易。故此时火候必须抽添得宜，仍自戒严处密。俄而一粒丹光透起，但觉体中如雷如电，即是元命来复之凭。尽饶一直上冲巅际，遂栖天谷，即是下文六十四章所谓"留汞居金鼎"也。顿觉脉停息止，溟漠片时，便觉心广体胖，肌肤爽透，宿疾全消，更无梦寐。盖魂已熔化于神气之中，而谷神已与来复之元命混化而为阳神之初基。此际天气虽已归体，但阳神方结，正如冬至以后一点蟾光，尚须温养。第可光射玉檐、未可出檐之象，故曰"寒蟾射玉檐"也。

愚按：金丹三百日功夫，起于此时，才得先天真气凝结成神，可以一直进道无魔而已。近见别种丹书叙述到此，迅笔带出阳神现形一语，则仍是神驰矣。若说现于体内，犹终嫌有语病。如云现形，吾不知其幻相之从何而得也。纯阳子敲爻歌云："三铅只得一铅就，金果仙芽未现形。"此可以为证矣！

○ 上第五十四章。此承上章，发明急行正令之意，即是分胎之道。盖其夙夜筑基于宥密也久矣！故到此元命来复，方为谷神成功，可以留形不死，正阳神初结之时也。温养功夫载在六十四章以后，此下九章皆发明还丹之要旨，并申劝勉之辞。

蚌腹珠曾剖，鸡窠卵易寻。无中生有物，神气自相侵。

言微物尚知静专以迄有成，似蚌含珠，似鸡哺卵，皆属无中能生有物。可见人之丹道须要恒诚，只在神注不移，专气致柔，密密绵绵，自相侵射而已。

○ 上第五十五章。此以物譬人，并寓以分胎后自然温养之道，可以人而不如物乎？

神气非子母，身心岂夫妇。但要合天机，谁识结丹处。

此因前代师传丹书，每有子母夫妇字样，以喻神气

www.789pdf.com

www.789pdf.com

身心。子母之喻未免支离，夫妇之喻陷人妄作，故特点明是喻神气身心，非真子母夫妇。教人勿泥其文，但要知时明令合天之机，始于有为终于无为，凝炼阴精化作阳神。神凝气聚，自然丹成。若问结丹之处，只在无相幽独之中生完实相，不过养气之实者致之静虚，凝神之虚者还吾笃实，久而刚健，遂有光辉，故得阳神现而天气归焉——谁能识之？

○ 上第五十六章。辟除觅空妄见，阐明运用真机。

丹头初结处，药物已凝时。龙虎交相战，东君总不知。

言当气得精兼而上透，精遂凝气以成神，此为丹头初结之处，即是药物以凝之时，当知精凝于气如龙虎之交战，吾之正令早已退藏于密，不识不知，故气自战胜。张子所谓“战罢方能见圣人”也。

○ 上第五十七章。此再点明交结烹炼只在一刻之中，并以破除四十九章内捉寄等语，教人知来藏往，勿忘勿助而已。

旁门并小法，异术及闲言。金液还丹诀，浑无第二门。

言此金液还丹正诀，乃与佛祖大乘正宗、孔门中庸至道同一不二法门。不比旁门异术令人惹祸招殃，小法闲言令人徒费功力也。（阳林谨按：旁门异术，我师向未指明，林未知其详。惟读南宗四祖陈泥丸真人《翠虚吟》勘辨邪正，犹如杲日之丽青天，附述于后以备参考。）

○ 上第五十八章。教人学道择诀须明，必须正邪两辨，方不误入旁门也。

贵贱并高下，夫妻与弟兄。修仙如有分，皆可看丹经。

言此修仙之道，不论贵贱男女，只要安分勤业发个肯心，即是有分之人，总是仙家眷属。此等丹经，人人皆可看也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

○ 上第五十九章。乃劝勉大众之辞，谓皆可与共学也。

屋破修容易，药枯生不难。但知归复法，金宝积如山。

上章既言人人可修，犹恐世间鄙士误听异术闲言，自叹药枯不作修仙之想。殊不知全真上品丹道，取材只凭神气，神气通天贯地，并无老少之分。但有一刻之神思凝静，即是一刻之谷神，有一刻之志气清明，即是一刻之元气。肯安此刻之神以自守，即养此刻之气以周行。从此密密绵绵，久而弗懈，则气以养神，神凝气聚，而精自生气。精日滋而神自旺，神水灌注，气海充盈，自有阳气升腾上透，凝精成神。神完气足，返老还婴，即是归复之法。药生何难？故特以屋喻身，但肯修筑，便易完好。身中之药要生不难，只要正念收摄身心鼻藏于密，自得神归气复。日积月累，犹夫屋中金宝堆积如山。紫阳张子所谓“真金起屋几时枯，”同喻此也

○ 上第六十章。此承上章，并以劝勉老年人亦可修炼。总之一息尚存，性命犹为我有，神能兀兀，气自绵绵，此志正不容稍懈也。其下三章，遂言归复之法

魂魄成三性，精神会五行。就中分四象。攒簇结胎精。

言人性本一，乃天所付畀于我心，而魂魄系肝肺之所藏，原不容与心并立。鼇君以谓：“人未修炼，是非之心固是本性。其枝节分歧，趋同纷扰，乃魂之所为；偏倚坚执，枉直不顾，乃魄之所为。”李善《文选》注曰：“魂者身之精，魄者性之决，皆能分真性之权者也。”此理甚为明确。是以常人遇事，初念极明，乃根于心，即是真意；倏转一念，乃魂所发，其中虽疑，尚不甚恶；及至三念而决，乃魄所生，其中纯阴，全是私意。夫人只一性，而心因物诱不能自辨贤奸，竟让魂魄与意参主于

www.789pdf.com

www.789pdf.com

中，遂成一国三公之势，故曰“魂魄成三性”。

然而东木之魂，实生南火之神，西金之魄，实生北水之精。丹道取材乎精神，精神实资生于魂魄，是魂魄为精神之母，精神乃性命之符。故必会五行而一之，方克成全乎丹道。经云：“欲诚其意，先致其知，知致则穷理而性见。”故修炼之士必先穷理尽性，大为之防，性尽则心自刚健，大权不复旁移。一面团聚精神立定笃信谨守之，主意就中分魂魄精神为四象。凝精以敛魄，安神以藏魂，精神资生于魂魄，魂魄遂收摄于精神。惟时意正清静，四象遂攒簇于宥密之中，则是会聚五行之气为一气，凝然大定结成胎精。张于所谓“两般合药方成，点化魂灵魄圣”是也。

魂魄既化，精神自凝，而吾之性情可得而正定矣！此章与上文四十五章参观更妙。

○ 上第六十一章。此承上两章，发明穷理尽性为修道之要务，性定可与适道矣！

定志求铅汞，灰心觅土金。方知真一窍，谁识此幽深。

志者，我性中所指之事也，即吾之素志。

土金者，谓静如纯阴坤土中藏一点乾金，即戊寄于坤而成坎，乃吾正念之初动时也。此承上章而言性定则志亦定，从此七窍归根于一，专志冥心，即是求取阳气阴精之法。气精既觉齐来，仍须冥心如灰，即是觅取真意、包藏精神之道。由是神凝气寂，同归于真实无妄一窍之内，自然混化成丹。白子所谓：“用志不纷，乃凝于神。灰心冥冥，金丹内成。”如此幽渊深沉之学，谁能识之？

○ 上第六十二章。此亦承上章，发明立命之功诀。命立可与立矣！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

造化无根蒂，阴阳有本源。这些真妙处，父子不相传。

无名天地之始，造化以之为根蒂，有名万物之母，阴阳以之为本源。固矣！然此玄玄妙窍，但可以心领，未易言传。姑先就造化阴阳名义言之。夫造化者，天独操之权以生死人物，天然有为之道也；阴阳者，人与天地万物并根乎无极元始之一气，不生不灭、虚无自然中无为之道也。无中生有为之造，即有还无谓之化，以生灭言也。动极而静则为阴，静极复动即为阳，以通复言也。生灭属形质，通复属精神。

夫人与物之形质皆由于精神之所凝，则人得阴精阳气于厥初而生神，即为有生之根蒂，何以此章特言无为根蒂耶？只因世人不知归复所本乎父母以天然精气构成此身，一届脱胎断脐即不啻根断蒂落。虽所得于大造之精神有多寡之不同为寿命之定数，贤者延之稍长，不肖者促之即短，智者愚者不延不促，而顺之囿之则尽数以终，迟早总归于消化，仍入乎大造之炉中，故人物皆难逃乎气数。人之生年月日谓之命造，死年月日谓之化命，《劝善文》中有延寿长命，促寿短命，以及算尽则死之说，总谓有形必灭、有造必化，故曰“造化无根蒂”也。

若夫人身中之阴精阳气虽亦根于天之所赋，然天地亦本此阴阳以成象成体，天地不过能忘象忘体不以气质累其神，故遂资此阴阳造生夫人物。人为万物之最灵，知崇礼卑、效天法地、虚心实腹养其无形，其中二气之运行，即无极元始之一气一样盈虚消长，如鱼在水，刻刻贯通。不过不知归复者，如分水之一勺，如得土之一撮，玩弄不久，勺破撮散而水归大海、土委大地矣。能自归复者，则原自通乎本源，即此一勺水保之而忘其勺之用，则无时不逢其源，即此一撮土安之而克自敦乎仁，即无

www.789pdf.com

www.789pdf.com

时不培其基，恒久而不已，则聚水成湖、累土成山，浸假而充湖之量以为海，遂涵虚而混太清，凝聚而扩山之广以为地，遂厚重而载华岳，皆此勺水撮土之本来而目也。人之积精累气以成神，凝虚养浩以成道，乃属本源内应得之事。老子所谓“谷神不死，”即与天地同根于玄牝之门矣！故曰“阴阳有本源”也——然此乃中品说法也。

若夫上品丹法，自有一着先机、直捷孔道，可以一触而顿证之玄关，自然妙见妙知直体夫《道德》首章，而知人之神与天地同一造化，即同一元始妙无为根蒂。人之气与万物均秉阴阳，即均秉灵宝妙有为本源，更不比聚水积土之烦难，只本一念至诚、不贰不息，即是功无间断，返还甚速也。故但就造化言阴阳，则阴阳已落于后天，在人为色身；寿命不延不促，守死善道，即大人之“后天而奉天时”也。是以颜子不为夭，非言其有造必化色身也，指夫能“常无以观其妙”者言也；盗跖不为寿，乃言其有造必化之色身也，为夫不知“常无以观其妙者”言也。如统乎阴阳论造化，则造化悉本乎先天，在人为法身，慧命果能复其本、还其源，则真常应物、真常得性，即大人之“先天而天不违”也。是以众生之轮回于六道转轮，圣王之不得为如来，因其以法身殉阴阳之好恶，未能“常有以观其徼”也；文帝之一十七世身，老子之八十一化，是以法身循乎阴阳之动静，斯能“常有以观其徼”也。故曰：“色身凭造化，由天不由己”，以己无根蒂可凭也；“法身贯阴阳，由我不由天”，以我有本源可贯也。天亦佑之，吉无不利者也。

然而天下之物生于有，有生于无；无固为有之本源，有即为无之根蒂。是则有无即动静也，动静即阴阳也；阴

www.789pdf.com

www.789pdf.com

阳即造化也，造化即有无也。吾更不辨何有何无、何阴何阳、何造何化？但就我之一动一静互为其根，无恶无好，遵王之道。即色身以长养法身，则聚处为形，散处为气；本法身以稳固色身，静则为金丹，动即为霹雳。何生何死、何存何亡？孟子所谓："夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也。"何尝有生死之分耶？又曰："万物皆备于我矣！反身而诚，乐莫在焉。"何尝有存亡之别耶？夫亦可以恍然子常应常静者之自在矣！

夫气犹水也，神犹土也。气，命所凭也；神，性所托也。智者乐水以养气，行其所无事而不凿，即以养其慧也；仁者乐山以凝神，安土敦乎仁而不迁，即以养其定也。吾姑穷致此性命兼修之理，先心以藏神，安神以息念，忘念以养形，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。是得颜子之坐忘，即尽我性以致乎命，更能忘虚以合道，则天亦纵之将圣，自然元命复而元性还。性命完全，毋意毋必毋固毋我，遂并合乎先天元始之一气，即是与道合真，贯古今而常存，参天地而不贰。动则为太极之永贞，流行而无滞；静则为无极之真一，得主而有常。夫即有常，则无常者皆归掌握；无滞，则有滞者亦会贯通。先儒周子所谓"五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。"无极固无，太极即有也，造化之根、阴阳之本固在是也。而岂甘被阴阳束缚在五行之中，空自贪生怕死、较有论无？要当直采其根本、会得其枢要，超出乎造化之窠臼，方可名为得道之士矣！

这些真正妙处，色法生死交关，若不自体自悟，穷理尽性，皈神真师幕下，大家正念当空，无声无臭，印证一番，从而自定自立、自返自还、自归自复、自成自证、自解自脱，虽父子之至恩有不能相传者也。吾龙门

www.789pdf.com

www.789pdf.com

七祖昆阳王子所以说到“了悟生死”之后而曰：“认得真，连夜走，觅个柱儿无一有；空空荡荡独修行，不渴不饥天地寿。”二十二章注内所述“用六”之“利永贞”，而“用九”之“见群龙无首吉”也，如是如是。

○ 上第六十三章。此承上四章，姑就中品阐法戒之，以造化之无根蒂，董之以阴阳之有本源，显现穷理尽性之端倪，教人自己体认了悟生死直臻妙有妙无之圣境，以返本还源，悃与上品丹法修证无异，乃知孔子所谓“原始及终，故知生死”之说，即此之谓也。得此真妙可与权矣。此为通篇眼目点睛特笔，并以发明上文第四十九章至五十四章炼成谷神之总诀，以起下文各章之意。

※《周易·系辞传》“原始及终。”及字见汉儒注本：“言人能原始以及终，故知生死之说也。”语意极亮，今从之。

留汞居金鼎，将铅入玉池。主宾无左右，只要识婴儿。

汞指神，铅指气。金鼎指人身中，上有天谷，即婴儿时藏神之府也。玉池指人身中，中有应谷，即婴儿时藏气之府也。婴儿指元命即复、谷神初化之阳神也。

此承上文五十四章，元命来复之际而言。此神已由应谷寄宫养到充足，乘气腾转周天，移归本位泥丸宫中，遂留居于天谷，是为谷神。石子谓是分胎，白子谓之移神换鼎，故曰“留汞居金鼎”。而气亦自复其本位，入于应谷绛宫，故曰“将铅入玉池。”此不假作为，自然转移。张子《悟真篇》云：“用将须分左右军，饶他为主我为宾。”此章特为剖晰其旨，教人饶气为主而神为宾，并无左右之分，与道合真而归于不死不生。惟神安藏于密，不于分外造作以求生，是以气亦浩然，权且留神以不死。此

www.789pdf.com

www.789pdf.com

惟婴儿为能如是纯气之守也，故曰“主宾无左右，只要识婴儿。”教人此际得此阳神，正与婴儿初生无异，只要如婴儿纯气以守纯阳之体，则阳神自壮长矣！

○ 上第六十四章。统上九章，皆以发明穷理尽性之微旨，以致元命来复之由，及命复时自然之功用。下章遂言温养之道。

黄婆双乳美，丁老片心慈。温养无他术，无中养就儿。

丁老指心，言命复时已如上章功诀，安顿停当即无所事。只要其人不自执以为有，仍自养其无相之神，主清静以拳拳，宾铅汞而穆穆，则气自流行滋养神室。如姆哺儿，任其吸饮，心亦慈祥，顺气所行，常常顾复，故得遍体温润，养就婴儿自然长大，更无他术也。无中者，中不自有之意。《金刚经》所谓“若以色见我，以音声求我”，皆非也，必用观自在之法，只是忘形忘气以养其不神之神而已矣！

○ 上第六十五章。此承上章，发明温养时之火候，只是忘形一诀为长养谷神之道。

绛阙翔青凤，丹田养玉蟾。壶中天不夜，白雪落纤纤。

绛阙，指身中应谷绛宫，翔青凤者，指此时之气方从本位绛宫新出，如青凤之翱翔。《阴符经》云“禽之在气，”故以凤喻气。《释名》云：“青，生也。”故以青凤喻初生之气。丹田乃上丹田，即指天谷泥丸宫。玉蟾即指谷中之阳神，以此时已经温养，不似初阳之寒，而温如玉矣。白雪指气周旋到于上谷，与神一交遂为神水，其气清澈明净而弥满有如白雪也。言此时阳神已渐壮长不可妄动，尽自安养其不神；一任气自流行，如青凤之翱翔而上来到泥丸，滋养此神；神气一交即为神水，便如白雪纤纤落下，充满周身；但觉遍体清和明静，浑如不

www.789pdf.com

www.789pdf.com

夜之天也。

○ 上第六十六章。此言温养时任气自流行之象，如是真正养命方法，较诸《翠虚吟》内所指各种小法养命者为何如哉？心清目明，谅能自辨也。

琴瑟合谐后，箕裘了当时。不须行火候，又恐损婴儿。

言此时温养元神，不比从前冶炼谷神火候。盖此时谷神已与命气配合，正如琴瑟已谐之后，任气周旋。阳神已壮，即是箕裘了当之时，更无情识好恶之牵缠。若再用心火调度，劳神暴气，则气不充乎虚，神亦难完夫实，何时得就？阳神为损不小，故教人尽管放下身心，安神静谧，任气流行，自然充实，断不可究其火候也。

○ 上第六十七章。此言温养，不可助长。盖前则尽性以致命，此时又当安命以率性，方克还乎本源也。

长男才入兑，少女便归乾。巽宫并土位，关锁自周天。

长男指震，象阳初生。少女指兑，象阳已壮。入兑归乾，乃依先天卦位爻象而言，指阳方初生一阳为震，递长至两爻即为兑——兑为少女——再长至三爻即为纯阳乾象。曰才入，曰便归，以明阳神长成甚速也。巽宫指人身鼻窍，土位指形体，曰并者，即前四十九章所谓艮坤宫也。盖一阴为巽，两阴即为艮，三阴即为坤——为土位也。言人自性定命复以来，阳神初如震卦一阳藏于天谷任气流行，体即壮长如兑二阳，旋即充满便是纯乾，神遂正位居体；而气亦遂如巽宫一阴初息，旋即寂如艮止，静如坤藏，美在其中而畅于四肢，美之至矣！是神以能凝而愈壮，气亦能寂而愈充，理有固然，应无偏胜之患。

然而胞胎内一分血气究未尽除，此时若不戒严深藏宥密，复恐好动而不安于静。其行止坐卧之间，鼻息自

www.789pdf.com

www.789pdf.com

听有声，形体驰骤劳顿，则气返动心，神常外驰，便为透关漏气。将来成就道果亦偏而不圆，因其气胜神也。故必要真息悠悠，形体申申，容色夭夭，顺六气以周流，随周天之运度，气机自然关锁于内，无偏胜流失之弊，方为善养浩然也。

○ 上第六十八章。此言温养壮盛之际，不假作为，只须制节谨度以保满而不溢也。

弦后弦前处，月圆月缺时。抽添象刑德，沐浴按盈亏。

弦后弦前喻气象之消息，月圆月缺指气质之盈亏，刚治为刑，柔服为德。言当此神旺气足之时，浩气之流行已自充塞乎天地，固不可任其动荡，亦不可稍有抑制，只须因盈而抽、因虚而添，仍用刚克柔克之道，使此正气常自冲和以为沐浴，则体常舒泰广大宽平，以待先天元阳遵复还元可也。

总之，气体愈旺，则神愈退藏，勿使神为气役，则阳神自得圆足也。

○ 上第六十九章。此言持盈之时，务使神清气静，勿使神气二者有过不及之弊。

老汞三斤白，真铅一点红。夺他天地髓，交媾片时中。

老汞者，合全体之精气神而成者也。三斤者，即指此三品分两皆足之谓也。白者，纯完本色不染之谓也。

真铅，乃我太极中有先天一点无极元阳真气，即我之元性也。真铅无形无色，而此曰一点者，以见是一非二、是点非滴。曰红者，张子所谓“以黑而变红”是也。

夫人之秉彝本乎天性，性赋自天而降衷于人为心，心于五色为赤。而此时所复之性乃天地之元性，本无极所赋于太极以为心者。故太清至真上帝所居之境为大赤天宫，而先辈每以本来元性唤作金丹，尊此来复之元性谓

www.789pdf.com

www.789pdf.com

之曰先天太极道德真人。《中庸》所谓“尊德性”，即尊此元性也，非气质之性也。兹不曰赤而曰红者，以前所得之铅已因水火之间色而成紫。此时身中三品已完太素贞白，再得此大赤之真铅交合混凝赤白相间而成红也。天地髓即指此真铅也。言到此神与气、精皆已充足，毫无污染，堪为老汞，只须温养功足，待得真铅一点而成红，即为金液还丹。

惟时体内阳神只以静密为事，一任天气流行，到得周圆具足，气亦寂然不动。白子所谓：“冥心凝神，致虚守静，则虚室生白。”信乎自然！遂觉体镇如山巍巍高大。俄而一点真铅渊然透起，焕乎赤明之天，是乃天地之髓，即我元性来复之凭。饶他掀地翻天，径冲混沌；我神亦遂浑噩，不识不知，如睡方酣。片刻之后，顿觉神清气爽，身如火热，心如冰释。若论进修，此时还须混炼；若论其效，则性光普照，洞彻幽微，耳闻九天，目视万里，遍体纯阳，金筋玉骨，是乃阳神现形，可以出入自然。以言乎长生之道，于兹毕矣！但恐阳有阴对，尚存六合虚空之见，不能无往来隐现之分，何能与造物者游而柄其终始？则非将吾昔时混沌、今时品物，一并交结混炼以成金液大还丹，势有所不能已者矣！

○ 上第七十章。此言阳神已成，正元神初合之时也。

※此章内一“夺”字，正与《阴符经》所云“盗机”相同。《左传》云：“《军志》曰，先入有夺人之心。”彼言兵贵神速，须乘人之心机未动，先夺其要害耳！兹言修已之学，要在神武，先乘己之心机未动，夺取阴阳之枢要而已。天地髓即阴阳之枢要也。

火候通玄处，古今谁肯传。未曾知采取，且莫问周天。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

玄，天也。言此元性已复，阳神已成，体内无火候可行，火候只在通天之处。自古及今，谁肯明传？只缘世无能还性命之人，亦无寻谁之慧力，则金液大还丹之药尚未知采取，此际之周天火候且莫问及可也。

○ 上第七十一章。此承上章夺字之义，逗见火候端倪。

云散海棠月，春深杨柳风。阿谁知此意，举目问虚空。

愚按：此时已得太极中元性以为体，火候只是忘虚合道，一着神气都付相忘之中。故此章首句言云散而月到海棠，似喻神已大净大明，无声无臭；次句言春深而风吹杨柳，似喻气已至和至畅，无影无踪。学者切诸身心，完其体段，则首句是形容喜怒哀乐未发之谓中，次句是形容发而皆中乎节之谓和；象其功用，则首句是摸拟三达德为我所良知，即为人人所同得，次句是摸拟五达道为我所良能，即为人人所共由。

然以云周天火候之窍妙，尚未见人手精一之旨。且下文又何以云“目问虚空”？此须其人自体自悟，通一毕万，但能自得夫本心之良。然则动即孚乎人性之同然，静即合夫天命之本然，常涵养其浑然，斯触处而洞然，方知我神与气已早自混化于心目之间，并复泯迹于虚空之际。何则？气之动静随乎神，神固为气之先也；神之飞潜由乎心，心更为神之先也；心之先机在乎目，则目实心之先也。《阴符经》云：“心生于物，死于物，机在目”，是知目为心之先机，实为神气之先务。故目逃者，则心遁而气阻神丧；目明内视者，则心清而神凝气浩；目问虚空者，则心游于物之初而无所住，神气亦湛然常寂。养到寂无所寂，方知十方三界不外一心，往古来今无非一我；昔本不生，今亦不灭，昔原不减，今亦无增。此

www.789pdf.com

www.789pdf.com

意如如，阿谁知得？

曾以此义叩师于太虚之安居，师正持无字观音之经，遂言曰："首句是令人见月之指，不可认指为月；次句如角风之旗，不可认旗为风。盖当雷雨满形之后，肇开光风霁月之场。首句一散字，犹云'但得置身天际坐，莫须回首白云低。'——神也性之命也，而何可执喻为神也？次句一深字，犹云'等闲识得东风面，万紫千红总是春。'——气也命之性也，而何可偏喻为气也？余师泥丸尝留道偈，有曰：'杨柳也当明月舞，海棠亦为好风娇。'又云：'漫空云散家家月，大地春来处处花。'正是澹荡天光，无边明镜，互相容受，莫可端倪。于但坚贞处密、定慧、等观，斯自诚而明，则明无或昧，于以尽天命之性，而性命合元，尚何有虚空之可忘？而观自然以合道，即与道合真，永保真空无碍之休焉。"遂稽首而称颂曰："我在太虚中，空明无一物。自在即天真，清风吹浩月"。

如是大乘正宗虚无妙道，若非向日积持念诚恒之力，会得半句先机，由我师虚空藏印证确实，纵使走遍天涯，阿谁能知此意耶？

※《易·屯卦彖辞》"雷雨之动满盈。"盈字，汉儒注本作"形"字，盖指屯卦二三四爻为一坤象也。全真先辈俱从形字解，今仍之。

○ 上第七十二章。此承上二章，指示通玄之火候，即是合元之先机。合参泥丸《翠虚吟》吕秀才一诀，更知妙体妙用，广大精微，见得太虚真境，有如是之妙不可言者。

人间无物累，天上有仙阶。已解乘云了，相将白鹤来。

言到此得诀直接了当，则已矿尽金纯，烟销火灭，包含万象，不挂一丝，人间物累无干，天上仙阶有分。然

www.789pdf.com

www.789pdf.com

未敢乘云以自达，必谨俟鹤至以冲霄。教人总不以出入隐显为能，自可造变化飞升之道耳！

○ 上第七十三章。此承上章，火候已明，遂造丹成之境。

心田无草秽，性地绝尘飞。夜静月明处，一声春鸟啼。

夜静月明处，指无极太极互相隐现之象，以喻静极初动，正阳神合元之时。一声春鸟啼，指无极中有一点真机发动之象。言既处密、定慧、等观，心性自然明净，但自和光同尘，有道而不见其道，有德而不见其德，与世间愚夫愚妇一般面目、一样举动。随缘度人，多方利物，即或垂手人廛、入净出垢，无所不可。功圆行满，自得无极中发一真机，即我先天二五之精，便是天一所自出之金。先儒周子谓为"无极之真"、陈泥丸谓之"一盏鸿濛酒"是也。饵之便可脱却阴阳，不受五行之束缚矣！

○ 上第七十四章。此言温养元神之道。

白金烹六卦，黑锡过三关。半夜三更里，金乌入广寒。

白金，喻元神已纯一不二，正如金液乍还之象。六卦，震兑乾巽艮坤，六气循环周行不息，为一太极之象。曰烹者，至虚不宰之谓也。

黑锡即铅也，喻阳神既得元神内守，体已至柔至顺，正如铅锡待点之象。三关谓混炼元精元气元神三品递化还虚之道，言到此三铅俱就也。

半夜三更里，指无极元始真机将动之时，即上章之夜静月明处也。金乌，亦取三足之义，在天为日魂，此以借喻元始真机，即上章之春鸟也。上章但得声闻，此处乃是缘觉。广寒以象太极。言到温养时足，元性已含六气以周流至虚不宰，元命已历三关而诣极无道可行，尔时无极中自然发一真机，即我妙无元始一气来复，混合

www.789pdf.com

www.789pdf.com

元神，是为金液大还；遂尔真元迸出，方为妙道真人。

其实金乌即指我元性静极而复动也，广寒即指我元命因性之动而顺与合符，一如日月之合璧，斯为性命合一。即吾师所谓时而合元之道，并非另有一个真机外至者也，亦非心思计虑所能揿合者也。真实虚无自然之妙道也，故得之而成真，称为妙道真人——可以经世，可以遁世。如狮子之迷踪，狮子不足以拟其迹；如神龙之变化，神龙亦不足以比其灵。渊乎妙哉，至矣神矣！文王所以系乾之“用九”而“见群龙无首”之吉也。是谓炼虚合道，性命会无，浑太极而常存。然初得天地之元宗，尚须与道合真，方保永无堕落也。

○ 上第七十五章。此言元神合道之时也。

丹熟无龙虎，火终休汞铅。脱胎已神化，更作玉清仙。

丹指真人之体，火指真人之心，玉清乃元始妙无上帝之圣境。此承上章，言炼虚合道，尚未与道合真。必也连此之真体，不复存心身定慧之见；并此真心，不复有阴阳神气之分。惟尽至诚之道，笃无息之恭：无意以藏神，更不必假虚以含实；无必以养心，更不必烹卦以息机；无固以安身，更不必透关以炼形；无我以应物，更不必持念以付事。十方三界，不出一堂；往古来今，无非一我。缘觉声闻，冰销雪亮，潜现飞跃，运用随机。以清静心而宏大愿，休铅汞气而界洪钧，真妄悉销，有无不设，方是与道合真，可以脱胎神化——平升玉清，永作大罗仙子；流传后世，称为一代圣师。乃为金液大还丹告成之日也。

○ 上第七十六章。此言丹成脱化，与道合真。

塞断黄泉路，冲开紫府门。如何海蟾子，化鹤出泥丸。

紫府乃东华青童木公，道君即全真大教主，东华紫

www.789pdf.com

www.789pdf.com

府辅元立极，少阳帝君选仙之所。言必须丹成脱化与道合真，方是塞断黄泉之路永不复走，迳登道祖之门听候选仙，上则荣膺天爵，下为一代宗师。上文以寒蟾喻谷神之成，以玉鳞喻阳神之壮，兹以海蟾喻元神已得无极中真机点化，遂尔透出泥丸如鹤冲举——以鹤喻真人，言修炼之士如蟾化鹤，非指南宗启教之海蟾刘公也。

○ 上第七十七章。此言脱胎神化，上朝道祖，乃证果成真也。

江海归何处，山岩属甚人。金丹成熟后，总是屋中珍。

金液大还丹之道，通篇已三复详明，犹恐世人读之，知而不好，好而不乐。推其原故，只是眷恋尘情，发不出一个正念炼己筑基。故复特发此章，言到金丹成熟之后，即与太虚同体，世间江海山岩都未抛撇，总是家珍。言江山，则凡细于江山者概之矣。教人尽管放下万缘，坚持一念，自然修真有路，进道无魔，必可成功，还将度世，否则无常一到，“万般将不去，惟有业随身，”那时虽悔何追乎！

○ 上第七十八章。此为激发人之正念而作，故言丹成之后与天为体，山河大地总是家珍。古人所谓“皇皇八荒，皆在我闼”岂虚言哉！

吕承锺口诀，葛授郑心传。总没闲言语，都来只汞铅。

吕即道祖纯阳帝君，锺谓正阳帝君锺离翁也。葛指老葛仙翁字孝仙，即太极左公仙翁也。郑谓思远郑真人。言古来修仙得道高真不可胜计，如吕葛两仙翁，人莫不知，无不敬信，而其所传口诀皆无别说，都来只是汞铅而已，教人不必旁信他说、身外求道也。

○ 上第七十九章。言此还源丹法，确是古圣的传、易简至道，不似别品异术其法烦难也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

汞铅归一鼎，日月要同炉。进火须防忌，教君结玉酥。

此言丹道总诀：汞铅要归于一，性情务使和同。其间烹炼、沐浴、进火、退火之际，大要防忿忌欲，抽添适中；必须夙夜宥密，则物我两忘，六根清静，方寸澄清，自然凝结成丹。曰玉酥者，言能如是藏神养气，自然于温润缜密之中，兼细腻融和之妙。始终三大交关，皆能如是温养，自不费力，其成甚速也。

○ 上第八十章。此明丹道之总诀。

采药并交结，进火与沐浴”。及至脱胎时，九九阳数足。

此章总结全篇，点明炼丹功夫具有次序条目，教人循序进修，及至数足纯阳，自然脱胎神化，飞升成道。读者慎勿辜负此篇恺切教人以返本还源之至意焉。

○ 上第八十一章。点明丹诀次序，遂以总结通篇八十章之意。

按：此篇大段功诀，始于有为，终于无为。有为之功，只是正位凝命，养我浩然；无为之诀，只是自强不息，养其无形。吾师尝语人曰：“人必端直其体、空洞其心，真一其念，则得诀炼丹自是容易。即不修炼，亦足却病延年，老而强健。”是真人手之总持正诀也。盖能端直其体，则身无跛倚之容，其五官四肢百骸悉归整饬而外物难干也；空洞其心，则气机充畅，其通体脉络筋骨皆无积滞而气得返乎虚也；真一其念，则遇事率真，中无犹豫，而心中阴精随时兼凝于正气，结而成神，神遂得还其实也。是身心意三家常会于一，谷神长养于不知不觉之中，身其康强乃自然之功效。予故谓还源之法，必先坚持正念。正念诚则体自端直而心自空洞，心既空洞则药生而火必正，断无金木间隔之患，亦无水火不济之虞，惟神与气妙合而凝。此中即有根蒂，然后养其无形，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

驯致乎无象无体，而金液大还矣！金为天一所自出之金，液乃天一将生水之液。大还者，即以此二五之精妙合而凝为太极，以还我无极之先天也。金液既凝，加以沐浴温养之功，日积月累，从微至著，以成可大可久之德业，此身有不成金刚不坏之法身者乎！源本如是也，还源固如是还也。言下可以恍然于凝精成神之道也。

安炉之法，看初三四纤月，其舒养之意最为合式，妙难言喻，故云“炼药须寻偃月炉”也（炉底用力，紧靠下腭，中凹边仰）。炉底要舒展虚虚靠着廉泉，炉边虚近下齿会厌处（即喉咙口），作下垂之状，其势粘近喉节，似乎婴儿吮乳一般，则气息容易下注。向使炉底一空，则天地春生夏长秋收冬藏循环不已之气，从玄牝（即鼻孔）而入灌丹田，而通督任，不仅男子以卵缩为验，女子以乳缩（摩乳之法大谬）为验，并且其气自能至踵，觉足心涌泉间有似蚁行——有此光景，可谓炉成丹熟。

此身一出母胎，渐渐忘却来时根本之路，度一年则督任之路壅塞一年，若再感风寒暑湿之邪，更令脏腑闭塞而死。是以《素问·天真论》首提：“知道者，气脉常通。”至“圣人传天气以通神明”等句，惜其言略而不详。然修道一法，轩辕岐伯尚且推重如此，而今之人欲将督任之路疏凿一通，谈何容易？必须子午二时面南趺坐，努力闭气如不息者，一气竭力注下闭息，至再至三，极至一十、二十、三十之数，总有疏通之日。最宜冬月行之，乘天气藏阳之候行此猛法，则气藏而不伤。若从容行之，必待期年而始通矣！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第二十一篇

翠虛吟

www.789pdf.com

www.789pdf.com

翠虚吟

南宗四祖陈泥丸真人著

此篇凡一百三十六韵，乃四祖传授五祖白紫清真人者。其中历指旁门异术之不可行，小法闲言之不济事。阐明金液大还丹诀，语精法备，善读者与《还源篇》注合参之，学之甚易，炼必可成，足以醒世破迷。兹并蒙师逐节推详，指示利弊，附列于后。北宗龙门第十二代闵阳林谨识。

嘉定壬申八月秋，翠虚道人在罗浮。眼前万事去如水，天地何异一浮沤。吾将脱影归玉阙，遂以金丹火候诀。说与琼山白玉蟾，使伊深识造化骨。

此言已将脱化飞升，必须传道。既得传人，乃有此吟也。

道光禅师薛紫贤，付我归根复命篇。指示铅汞两个字，所谓真的玄中玄。辛苦都来只十月，渐渐采取渐凝结。而今通身是白血，已觉四肢无寒热。

此述从前自己参访多人，幸遇真师指示铅汞下手用功，今已得效，遂尔现身说法也。

后来依旧去参人，勘破多少野狐精。个个不知真一处，都是旁门不是真。恐君虚度此青春，从头一一为君陈。若非金液还丹诀，不必空自劳精神。

言得道之后，复去参人，广见世间多少旁门，因教

www.789pdf.com

www.789pdf.com

学者必先审知真一之处，自能辟除一切邪径。下文遂将各种空劳精神之术，逐一指明。

有如迷者学采战，心心只向房中恋。谓之阴丹御女方，手按尾闾吸气咽。夺人真气补我身，执着三峰信邪见。产门唤作生身处，九浅一深行几遍。轩后彭祖老容成，黄谷寿光赵飞燕。他家别有通宵路，酒肆淫房戏历练。莫言花里遇神仙，却把金篦换瓦片。树根已朽叶徒青，气海波翻死如箭。

此为采生迷死之邪术，明有王法，幽有鬼神，行之无不遭殛，断不可为者。

其他有若诸旁门，尚自可结安乐缘。有如服气为中黄，有如守顶为混元。有如运气为先天，有如咽液为灵泉。或者脾边认一穴，执定谓之呼吸根。或者口鼻为玄牝，纳清吐浊为返还。或者默朝高上帝，心目上视守泥丸。与彼存思气升降，以此谓之夹脊关。与彼闭息吞津唾，谓之玉液金液丹。与彼存神守脐下，与彼作念想眉间。又如运心思夹脊，又如合口拄舌端。丛肩缩头偃脊背，唤作直人玉京山。口为华池舌为龙，唤作神水流潺潺。此皆旁门安乐法，拟作天仙岂不难。

以上诸法俱未审知真一正诀，故皆谓之旁门，无益身心性命，但自误弄其形神，不致遭殛，故曰尚自可结安乐缘。然已空劳精神，决非仙道，行之积久，或且致病，是亦不可为也。

八十放九咽其一，聚气归脐谓胎息。手持念珠数呼吸，冰壶土圭测时刻。或依灵宝毕法行，直勒尾闾咽精液。或参西山会真记，终日无言面对壁。时人虽是学坐禅，何曾月

www.789pdf.com

www.789pdf.com

照寒潭碧。时人虽是学抱元，何曾如玉之在石。或言大道本无为，枯本灰心孤默默。或言已自显现成，试问幻身何处得。更有劳形采日月，谓之天魂与地魄。更有终宵服七曜，谓之造化真血脉。更有肘后飞金精，气自腾腾水滴滴。更有太乙含真气，心自冥冥肾寂寂。有般循环运流珠，有般静定想朱橘。如斯皆是养命方，即非无质生灵质。

此等小法岂能养得命住？谓之养命方者，时人之说也，间或行之得诀，谨守躯壳而已。或属搬精弄气，或是劳形驰神，或为枯木死灰，皆于真一诀窍不通，执而不化，徒然废事失业，行之一不得当，亦复致病，是亦不可为也。

道要无中养就儿，个中自有真端的。都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。

言须得妙悟之人及时而授，苟非其人道不虚行也。

可怜愚夫自执迷，迷迷相指尽胡为。个般诡怪颠狂辈，坐中摇动颤多时。屈伸偃仰千万状，啼哭叫唤如儿嬉。盖缘方寸失主人，精虚气散神狂飞。一队妄人相唱哄，以此诳俗诱愚痴。不知与道合其真，与鬼合邪徒妄为。一才心动意随动，跳跃颤掉运神机。或曰此是神气来，或曰龙虎争战时，或曰河车千万匝，或曰水火相奔驰。看看摇摆五脏气，一旦脑泻精神羸。当年圣祖留丹诀，无中生有作丹基。何曾有此鬼怪状，尽是下士徒阐提。

此乃妄人所传，断不可听也。

我闻前代诸圣师，无为之中无不为。尽于无相生实相，不假作想并行持。

个中真一为真端的，如月照潭，如玉在石，无质生质，无为之为。是以十二活时辰中，只须半个活子，乃无为中

www.789pdf.com

www.789pdf.com

之有为。丹道采取交结烹炼都在其中，余只静虚动直，显密相因，沐浴如是，温养亦如是，无为而无不为。仍向伦常日用，以静虚动直为火候，敬以直内，义以方外，活活泼泼，养其无形。自然于无相中生就实相，是为完体，独露真常，有何作想并行持耶？下文遂实指其弊。

别有些儿奇又奇，心肾原来非坎离。肝心脾肺肾肠胆，只是空屋旧藩篱。涕唾精津气血液，只可接助为階梯。精神魂魄心意气，观之似是而实非。何须内观及鉴形，或听灵响视泓池。吞霞饮露服元气，功效不验精神疲。

此言作想行持之误，亲以埽清上文所说各种法弊。

演说清虚弄炉火，索人投状赍金宝。敢将蛙井藐沧溟，元始天尊即是我。虚收衔号伪神通，指划鬼神说因果。今朝明朝又奏名，内丹外丹无不可。欺贤罔圣昧三光，自视福德皆懵惸。招摇徒弟步市廛，醉酒饱肉成群夥。大道原来绝名相，真仙本自无花草。教他戒誓立辛勤，争如汝自辛勤好。一人迷昧犹自可，迷以传迷迷到老。此辈一盲引众盲，共人迷途受忧恼。忽朝福尽业报来，获罪于天无所祷。三元九府录其愆，追魄击魄受冥拷。

此言托名丹客法家者，终必自殃也。

举世人人喜学仙，几人日日去参玄。各自妄诞自相尚，不务真实为真诠。

此指托名讲道以为世俗道贩者，自已不务真实，其说都无实据也。

古人好话切须记，功夫纯熟语通仙。言语不通非眷属，功夫不到不方圆。

此言求道之士，必先坚持正念，涤虑忘情，功夫纯

www.789pdf.com

www.789pdf.com

熟，方能听受师言。登时领悟，藏之于中，头头是道。若粗心负气之徒，虽遇真师口诀，亦复听而不闻，即或闻之，亦如方凿圆枘，格格不相入也。

我昔功夫行一年，六脉已息气归根。有一婴儿在丹田，与我形貌亦如然。翻思尘世学道者，三年九载空迁延。依前云水游四海，冷眼看有谁堪传。炷香问道仍下风，勘辨邪正知愚贤。归来作此翠虚吟，犹如杲日丽青天。

此就现身说法，直指金丹大道，并无年月迁延，故特勘明邪正，以告后人。下文即将真诀明传。

埽除未学小伎术，分别火候采药物。只取一味水中金，收拾虚无造化窟。捉将百脉尽归源，脉往气停丹始结。初时枯木依寒岩，二兽相逢如电掣。中央正位产玄珠，浪静风平雷雨歇。片时之间见丹头，软似绵团硬如铁。此是南方赤凤血，采之须要知时节。一般才得万般全，复命归根真孔穴。内中自有真壶天，风物光明月皎洁。龙吟虎啸铅汞交，灼见黄芽并白雪。每当天地交合时，夺取阴阳造化机。卯酉甲庚须沐浴，弦望晦朔要防危。随日随时则斤两，抽添运用在怡怡。十二时中只一时，九还七返这些儿。温养切须当固济，巽风常向坎中吹。行坐寝食总如如，惟恐火冷丹力迟。一年周天除卯酉，九转功夫月用九。至于十月玉霜飞，圣胎圆就风雪吼。一载胎生一个儿，子生孙兮孙又枝。千百亿化最妙处，岂可容易教人知。忘形死心绝尔汝，存亡动静分宾主。朝昏药物有浮沉，水火爻符宜检举。真气薰蒸无寒暑，纯阳流溢无生死。有一子母分胎处，妙在尾箕斗牛女。

此指还丹自采取交结烹炼沐浴以至分胎之道。曰扫

www.789pdf.com

www.789pdf.com

除，曰只取，曰收拾，曰捉将，曰夺取，一步紧一步，真正口诀上极好替身字义。然不可拘文牵义，合参《还源篇》自知其法不二也。

若欲延年救老残，断除淫欲行旁门。果欲留形永住世，除非运火炼神丹。神丹之功三百日，七解七蜕成大还。聚则成形散则气，天上人间总一般。宁可求师安乐法，不可邪淫采精血。古云天地悉皆归，须学无为清静诀。缚住青山万顷云，捞取碧潭一轮月。玄关一窍少人知，此是刀圭甚奇绝。

此承上节而言，分胎之际，即是復命开关，已得阳神根基。若遂住手，但冀老而康健，则行上文第五节中诸旁门安乐之法，亦可却病。若留形住世，必须混炼金液还丹，温养三百日功夫，可以迸出阳神。故称为神丹。七为少阳之数，曰解曰蜕者，言当阳神解蜕，方是合取元神，乃为金液大还。下文遂言混炼神丹之道。

夜来撞见吕秀才，有一丹诀尤奇哉！却把太虚为炉鼎，括捉乌兔为药材。山河大地发猛火，于中万象生云雷。昔时混沌今品物，一时交结成圣胎。也无金木相间隔，也无龙虎分南北。不问子母及雌雄，不问夫妻并黑白。何人名曰大还丹，太上老君吞不得。老君留与清闲客，服了飞升登太极。更将一盏鸿蒙酒，饵此刀圭壮颜色。

此言开关已后，混炼阳神，合就元神，只要把捉得定，片响金液大还，自有猛火烹炼成丹。法诀显露，与《还源篇》合参，自知其妙。

任从沧海变桑田，我道壶中未一年。悬知汝心如铁坚，所以口口密相传。妙处都无半句子，神仙法度真自然。速须

www.789pdf.com

www.789pdf.com

下手结胎仙，朗吟归去蓬莱天。

此篇吟成一百三十余韵，犹云口口密相传。妙处无半句，以明真传正诀，不消半句，却非语言文字所能传授。人能坚持正念，炼得心坚如铁，以自然为法度，下手结成胎仙，便可开关混炼成真。全要自体自悟，得而行之，方知其法简易，并非高速难行之事也。又按此篇一十八节。首三节开明道脉正传，须辨邪正。四五六三节历指邪术旁门之不可行。第七节指出真机简易，散在丹书。第八至第十二五节复言小法闲言之不足信受。其第十三节教人先自磨洗，功夫纯熟方能心受、心传。第十四节指明丹道甚易，不必畏难。其第十五节将知药采取以后，至玄关将开以前，所炼玉液丹之法，切实言之，尚是色身上功夫，所谓外药了命是也。其第十七节乃言开关以后炼取金液还丹之道，须兼法色混炼成功，所谓内药了性是也。中间第十六节故将开关作一顿笔，以明分胎以后，正当上下无常、进退无恒之际，听人志向之所在，以是色法生死之交关。至第十八节乃将的传口诀不到半句特笔透露，令人先将身心克治明净，果然心坚如铁，到得功难措手，一遇师传，即合神仙法度矣！

总之，学人欲看丹经，须明丹品。凡其书以精血髓气液为药材，用闭咽搐磨存思升降为火候运用者，下品也。以肝心脾肺肾为药材，按年月日时抱元守一为火候运用者，中品也。如石子《还源篇》，取精神魂魄意为药材，以行止坐卧清静自然为火候运用者，上品也。上品简易而易成，中品要妙而可成，下品烦难而难成。

五祖白真人具述师言，详著《修仙辩惑论》一篇，仰见四祖渡人心切，夙抱点化天下神仙之宏愿，早发露于此篇矣！有志希仙者，当不厌百回读也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第二十二篇

修真辨难前编参证

www.789pdf.com

www.789pdf.com

修真辩难前编参证

桐城　刘一明著
金盖　闵一得参证

大清乾隆壬寅中秋之夜，月朗星稀。悟元默坐栖云峰顶，神入恍惚杳冥之乡，形归虚无寂寥之境。

〔参证〕即境通玄，门开山见，从而深入，何等活泼！个中“正子”、“活子”跃如照如矣！学者莫作叙事文看过。

众弟子侍侧。候至中宵，一弟子启而问曰：“师不动摇，无声无臭，其悟道乎？其坐忘乎？”三问而三不答。

〔参证〕：非叙事，乃假点此刻玄用耳！师是师，不作悟元子会，当作众弟子侍侧会，则得此则师字义矣！

其旨，脑在不动摇，无声无臭，故能由悟入忘。而中宵之一乃启而问，问有着落。

子字非虚文。子动而口现子门下矣！故必三问而三不答，答在其中矣！是明明一幅阳动寂采，无上玄况图象也。

二千五百人曰师。师无动摇，师无声臭，有一以视之。一者谁？子中之悟元子。

要知一子之启，启自门内者也。厥口有三：曰天、曰地、曰人。三而一则得，一而三则失，故此三问三不答。答字大有玄义。不归于一，则答失所归，乌乎可？吾故

www.789pdf.com

www.789pdf.com

曰："三问而三不答，答在其中。"学者审之。

弟子复请曰："师不发一言，毋乃朽木不可雕，粪土之墙不可圬，不足与语乎？"悟元熟视良久，从容而告曰："此非尔所知也。"

〔参证〕：此则，是假问答从明妙义；以后亦然者，毋庸言外探讨。此则玄义，盖示门下当自静省，故熟视良久而仍告以"非尔所知"云。

弟子问曰："敢问其故？"悟元曰："吾将以天地为逆旅，以日月为过客，以万物为游丝，以世事为梦幻，以人情为寇仇，以富贵为浮云，以形骸为桎梏，以四大为枯木，以六根为孔窍，以身心为灰土，何动何摇？何声何臭？"

〔参证〕：是仅答其所以能无动无摇，所以致无声臭焉耳！其实即是学启"玄关"初步功法。悟元子恢欲点破，无如世众正在沉溺，急切棒喝，无从下手。故姑以放下身心入门，而逗有借假修真妙用，乃在于以六根为孔窍也。盖言看达一切，心志斯一。我于斯时，即从六贼孔窍，透入希夷神域耳！无如学者不悟何？是乃举世通病，法惟导之使由而已。

弟子曰："如师所言，一无所有乎？"悟元曰："安得无有？"弟子曰："所有者何？"悟元曰："惟知有道耳！"弟子曰："然则道无为乎？"悟元曰："安得无为？道有体有用，有进有退，有逆有顺，有急有缓，有止有足，有始有终，有先有后，有爻铢，有层次，有变化，有等等大作大用，安得无为？"弟子曰："弟子入道多年，阅尽丹经，参访多人，毫无一知。望师慈悲，稍开茅塞。"悟元曰："道为天地所秘，鬼神所忌，非可立谈。若非斋戒，不得妄听。"

www.789pdf.com

www.789pdf.com

弟子拜退（而斋戒）：一、四大不着而身斋。二、诸虑具息而意斋。三、回光反照而眼斋。四、声音不入而耳斋。五、香臭不到而鼻斋。六、是非不动而舌斋。六斋已毕，复进而请曰："弟子斋矣！敢问其道。"悟元曰："未也，尚有一斋未完，如何敢问？"弟子曰："六斋之外还有何斋？祈师指明。"悟元曰："尚有心境一斋。此一境，其秽污更甚六根。六根为外贼，有时而来，有时而去。心境为内贼，此境有识神居之，为万劫轮回之种子，此境不斋，六斋无益。"

〔参证〕：莫谓六斋无益，第此六斋皆属有心。斋至于心，出诸自然，亦得谓之克斋矣！此六斋也，一一出诸自然，则可名心斋也矣！

弟子大惊而退。子是扫净万缘，离种种边，应无所住而生其心，片刻之间，如冻冰解散，毫无滓质。复诚敬跪前，泣而问曰："蒙师慈悲，已斋无斋，无斋可斋；斋之不斋，不斋而斋；不斋谁斋，谁斋其斋；不斋是斋；知斋非斋，斋无可斋；若欲真斋，斋不见斋；斋既无斋，何用强斋？"悟元子曰："尔知斋矣！尔已斋矣！可与问道，可与闻道。"

〔参证〕：功到此际，道体全现，一点即悟。若令从此体认，而仍有无不立，人法双忘，造至无所无边，自入无量化域，身机心机，自与造化合一。更令散斋七七，不失此况。待到时至，随机应点，自已身证自然，而六通具足，何先天之或昧，而胎有不结不圆乎？如是开导，大可顿超无上知德。

惜仅允以知斋已斋，可以问道闻道，不为当下点破，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

又不为加鞭策进，或即座前面试，相机棒喝，自必一了百当，乃竟坐失此机，惜哉！

盖此种高弟，能自勉，能精进，其去生知，仅隔一线耳！余惜未之遇。余若遇之，必乘机踏入，是乘其锐，巧以接引，必奏奇功者也。纵或有阻，而“玄关”一窍，必自大开而常开；采取、结养、脱化等等，乃可随问随点；总以无住无所，觉而勿着为用焉耳！悟元先生岂不识此？盖亦设此问答，以明至道。然未必有此高弟得遇焉！有则未必如此失机者也。

问曰：“何为道？”

答曰：“道者，先天生物之祖气；视之不见，听之不闻，抟之不得，包罗天地，生育万物，其大无外，其小无内；在儒则名曰：太极，在道则名曰：金丹，在释则名曰：圆觉；本无名字，强名曰：道；拟之则非，议之则失；无形无象，不色不空，不有有无；若着色空有无之象，则非道矣！”

〔参证〕按：所答，道之本体。和盘托出则此金丹大道，学者知所从事矣！其旨：脑在一无着，觉而勿着，便是矣！

问曰：“道既无形无象，是浑然一气，何以《易》曰：‘一阴一阳之谓道’？”

答曰：“一阴一阳之谓道，是就道之用言；无形无象，是就道之体言。太极未分之时，道包阴阳。太极既分以后，阴阳生道。若无阴阳，道气不见。惟阴阳迭运其中，道气长存，历万劫而不坏。在先天则为道，在后天则为阴阳。道者，阴阳之根本。阴阳者，道之发挥。所谓太极分阴阳，阴阳合而成太极，一而二，二而一也。”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

问曰："太极分阴阳，是即两个阴阳矣！何以古人又言两重天地、四个阴阳乎？"

答曰："两重天地，先天后天也。四个阴阳、先天后天阴阳也。先天阴阳以气言，后天阴阳以质言。先天阴阳，太极中所含之阴阳；后天阴阳，太极中生出之阴阳。金丹大道，取其气而不取其质，于后天返先天，故曰："先天大道。"

问曰："先天后天，阴阳各有分界，何以又云：后天中返先天乎？"

答曰："先天一破，生出后天阴阳；而后天阴阳一动一静，其中又生先天。至人于此后天中，采取所生一点先天之气，逆而运之，返本还元，复全太极之体，故曰：还丹。"

问曰："阴阳既分先天后天矣！何以又有内阴阳、外阴阳之说乎？"

答曰："内阴阳，即后天之阴阳，生于形体。外阴阳，即先天之阴阳，出于虚空。形体阴阳，顺行之阴阳，天地所生者也。虚空阴阳，逆运之阴阳，生乎天地者也。所谓内外者，以用言耳！"

问曰："阴阳既有内外，五行亦有内外否？"

答曰："五行从阴阳中出，阴阳有内外，五行安得无内外？如十天干、十二地支五行皆二。以天干而论：丙为阳火，丁为阴火；甲为阳木，乙为阴木；庚为阳金，辛为阴金；壬为阳水，癸为阴水；戊为阳土，己为阴土。以地支而论：亥水为阳，子水为阴；寅木为阳，卯木为阴；巳火为阳，午火为阴；申金为阳，酉金为阴；辰、戌二土为阳，丑、

www.789pdf.com

www.789pdf.com

未二土为阴。阳为外，属先天；阴为内，属后天。此先后天之所分，内外药之所别也。”

问曰：“内药了性，外药了命，乃是修持性命各有时节矣！《易》曰：‘先天而天勿违，后天而奉天时’。则是逆施顺运，两不相关矣！何以《入药镜》云：‘先天气，后天气，得之者，常似醉’也？”

答曰：“祖师慈悲，分明说了，尔自不悟。

夫内药了性，即‘后天而奉天时’；外药了命，即‘先天而天勿违’者。用逆道，先发制人，所以夺造化而结丹。奉时者，用顺道，天然火候，所以融五行而脱丹。前后两段功夫，故曰：性命双修；内外一齐修持，故曰：逆顺并用。”

问曰：“性属阴，命属阳，是太极所分之阴阳乎？”

答曰：“此有分别。性有气质之性，有天赋之性。命有分定之命，有道气之命。气质之性，分定之命，后天有形之性命。天赋之性，道气之命，先天无形之性命。

修后天性命者，顺造化。修先天性命者，逆其造化。大修行人，借后天而返先天，修先天而化后天，混而为一，性命凝结，是谓丹成。

性命者，阴阳之体；阴阳者，性命之用；但有真假之分，先后之别，惟在辨的详细，认的分明耳！”

问曰：“性命必赖阴阳而后凝结，则是有阴不可无阳，有阳不可无阴，何以又有‘群阴剥尽丹成熟’之说？到底用阴乎？不用阴乎？”

答曰：“所用者，真阴真阳；不用者，假阴假阳；真阴真

www.789pdf.com

www.789pdf.com

阳为先天，假阴假阳为后天；先天成道，后天败道。”
问曰：“何为真阴真阳？何为假阴假阳？”
答曰：“阳中之阴为真阴，阴中之阳为真阳，此所用之阴阳，古经所谓‘阴阳得类’者是也。亢阳无阴为假阳，孤阴无阳为假阴，此不用之阴阳，古经所谓‘孤阴寡阳’者是也。”

〔参证〕：惜此节所泄“类”字，未为透顶泄出。盖此精义，先圣所秘，故仅引《丹经》曾泄者欤！然此义泄不彻透，后之学者，仍在荆棘中也。

余故于《阴符经玄解正义》中述示焉！无如唱和绝少知音。噫！《丹经》所谓‘同类易施功，非种难为巧。’此两句诀法备矣！

味此“类”字，知在先天中讨同类。大地生人，龙虎无量，其中合星命潮者，亦自有无量数可接可取，第以见不见为可否焉！此道惟吾北宗得之。其谓种者，义更精矣！不知彻用种义，适合水火空煮之讥。见此批者，幸勿草草看过。

然此采法，岂仅不宽衣不解带哉！鄞鄂宽广，百里之内，不面不期，如磁吸铁，而迹若同座也。惟“玄关窍”开者，行乃不妄，亦不幻也。

问曰：“阴阳交感，天地自然之道，何以有孤寡？”
答曰：“吾亦曾言矣！阴阳交感，即是真阴阳；不交，即是假阴阳；其真假，在‘交’与‘不交’上分别耳！”
问曰：“阴阳既有交感之道，则道出自然，何待修持？”
答曰：“后天阴阳，有时而交，有时而不交。圣人先天学问，顺中逆运，使长交而不散，所以人能胜天而不为阴阳所拘。”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

〔参证〕谨按：是答，当循马丹阳《还原秘旨》功法，不入歧途，谓须深耕以置种，浸灌无亏，所以待也。已而，人机齐应，是为天人合发，乃可假幻以钩玄。个中翻板，鬼神莫之测。不假混沌片时，得不圆成；不置身心局外，必有‘飞走’等虞。

钟祖处之泰如。吕祖得而三失。诀惟‘清和’两字，以济以调，乃得四季长春，人定胜天也。其即所谓先天学问欤？

盖以节节事事而先于天，乃得时至不落于后，切勿胡思杂测，致入歧途。而悟元子述既及此，不为和盘托出。余恐后学仍在荆棘中求生计，故为述而补之。

问曰：“阴阳之交在内乎？，在内乎？”

答曰：“然。后天阴阳在内，先天阴阳在外；在内出于自然，在外出于作为。”

〔参证〕：若论后天之交，全在逆施，而答曰：自然；先天之交，全在无为，而答曰：有作。是犹贴两色身之内外言欤？抑贴两幻法身气感之内外言欤？

从贴两幻论：阳幻藏有先天阴，阴幻藏有先天阳。若从先天，则当逆施，故曰：有作；若从后天，则入顺行，故曰：自然。如是之答，谓之泛答，似非悟元子之本旨。应从幻法气感而言，方有精义。

盖按丹法：不形有象者，曰后曰内；无声无臭者，曰先曰外。当其两幻相值，神凝气结，出之自然；郁而外透，达于虚际，亦出自然；已而，太极应感，沛然元注，充乎两幻，个中玄况，笔难罄述。

吕祖三还三失，正此时至焉！必须步步合作，乃得泰定。是乃悟元子所述有作之宗旨，学者慎勿泛泛体之。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

问曰："在外阴阳，必关乎我身，或谓在天地，或谓在彼家，是否？"

答曰："愚人不明在外之义，或吐纳天地云霞等气，或采取妇女红铅梅子浊血，弃正入邪，做孽百端。殊不知外者，包罗天地，不属于我之谓。有生之初，原是我家之物，因先天一破，假者用事，真者退位，日远日蹴，与我无涉，所以为外。这个秘密，不遇真师，难以认识。"

〔参证〕按：所辟，是也。然以秘密之物，端从同类中求之，曰内曰外，乃从现前而言，其实是一物，何有阴阳内外哉！

行从先天立脚，天、地、日、月、云、霞、红铅、梅子等等，质皆是假，气皆是气，气岂类外气哉！

古哲缕示，皆有妙用，第非初学所能，更非执着者可行。惟能步步不离先天，从头寻讨先天之先。玄关八达，触着撞着，无不先天，如一亮纱大罗罗帐，物物珍珍，洞明洞见。只须具得千手千眼，随意检收。向所失物，全在此中。

然不得遇真师，嘱开玄窍子前，具此千手千眼法身于后，从何识得？悟元子秘之不泄。余故述以补之。

问曰："先天之物与我疏远，则必一身纯阴，不得执此身而修。何以《易》有'不远复之以修身'之说？"

答曰："大道不离此身，亦不执此身。在外求之，非我同类，便是入于邪道；在我求之，一已纯阴，便是着于后天。是特有法在，能使无者而复有，去者而复来，所以谓'还元返本"。

〔参证〕此鉴云云，已详前批；前批云云，正是此答特有之法。学者可详味之，诚行无不验也。究此特有之

www.789pdf.com

www.789pdf.com

法，还自斋公一诀入手。此诀习透，然后循行马祖所授口诀，加一恒字也。

问曰："既不在身内，又不在身外，先天之物果在何处?"答曰："在玄关一窍。夫所谓玄关者，乃四大不着之处，非有非无，非色非空，非内非外；又曰：玄牝门、生杀舍、阴阳窍、生死关、混沌穴、龙虎坛、龟蛇窍、恍惚乡、杳冥地、出纳户、戊己门，等等异名，总谓'玄关窍'。在身非心、肝、脾、肺、肾，非眼、耳、鼻、舌、身、意，非三百六十骨节，非八万四千毛孔。

古来仙人不肯分明说破，所以诸多旁门，妄猜私议，皆于一身色象中求之，大错大错。

吾今与你指出：要知此窍，在于六根不着之地，五行不到之处；恍兮惚兮，其中有窍；杳兮冥兮，其内有门，自开自阖；呼之则应，敲之则灵；明明朗朗，现现成成；迷之则在千里，悟之近在当前。噫！神而明之，存乎其人，非下数十年穷理功夫，不能见此。"

〔参证〕按：此答，先生于此一步，乃自穷理而得，似在毂中，却未真得者。余即于所示见焉！先生之失，失在看书与穷理耳！有识功从虚寂入手者，自知余言不谬也。

此节大病，在于'呼'、'敲'两句，与后归 功穷理得见焉！夫此一步惟从虚寂两字入手。功到极处，一切玄况概须觉而勿着，古哲所谓"无思无虑。"

忽然透入玄况，若归故土，绝勿为异。置此，有无、动静、实虚、空色等等，见若勿见，觉若勿觉，厥开关否，不之究。若稍住滞，便落窍外幻妄，不可不戒。人

www.789pdf.com

www.789pdf.com

能寂守此诀，一念不生，忽如梦觉；浩浩兮无涯，冥冥兮莫测，古哲谓“神真入窍之初境”。已而，机忽自泯，古哲谓为“神造混穆”。忽复觉彻种种，而中寂如故，古哲谓为“玄窍自具之活元运”。按此机运，乃正戌末至夫活子之初之玄况也。学者此时，必若身凌万仞峰顶，眼界无际，高深如之，古哲名为“窍中正子之玄况”。已而，生杀互应，变化无端，应按繁庶；我仍寂视，念不稍动，古哲谓为“窍中之活午”。

斯时，法惟加行退摄，摄返先天，不令阴盛阳衰，致子中和。而亦寓有沐浴功法，是为真人、真感、真应焉！盖此玄窍直与造化一鼻呼吸，虚不饭，静不笃，万无开入之理，古哲谓此个中，“总而有天地五行，阴阳三才，生灭子此。”大修行人无不于此筑基者。天、水、地、人、神、鬼，六种仙眷，皆子此出。而王母《女修正途十则》中备言之。其得之由，在于机感、机应云。

问曰：“玄关一窍，既不在身，又不在外，而曰：阴阳窍，本身岂无阴阳乎？”

答曰：“人秉天地、阴阳、五行之气而成形，形中以含阴阳五行之气。阴之灵为魄，阳之灵为魂。魂魄在身，如室之有人。

玄关者，即魂魄出入之门户。但此门户无形无象，在虚空中开阖，而魂魄亦在虚空中出入。因其在虚空中，所以不在身内，亦不在身外，即此身之一动一静，亦在虚空中。故尔自静思：此身如何能行？如何能立？如何能坐？如何能卧？如何能言？如何能默？如何能屈？如何能伸？诸如此类、皆从玄关中出。

这个消息果在何处，若能知的，则是阴阳之门户，可

www.789pdf.com

www.789pdf.com

能保全性命矣！”

〔参证〕按：此玄窍诚非拟议可得。盖以窍非凡窍，直是先天后天界限之处。然以《丹经》体云，“念头动处是玄牝”。则此玄窍究当于脊前宫后。虚寂以俟，功到自然，无不得现也。

此说闻自驻世神仙黄、李二真人，常获神验者，不敢自私，谨补以述。

问曰：“阴阳既在身中，则性命之修在己，非可假借于他人者。何以古人又云：‘莫以此身云是道，须认他家不死方’乎？”

答曰：“此就后天言耳！人自有生之初，性命一家，阴阳一气；渐生渐长，年至二八，阳气已足，一阴潜生，于是乾与坤交：乾虚而成离，坤实而成坎；离中藏性，坎中藏命。

坎陷其真，犹虎奔而寓于西。命不属我之所有，纯阴之物耳！若执此身而修，不过修此后天之精气耳！焉能到得纯阳完成之体？故必须他家不死之方，即坎中所陷之一点阳精。因其坎陷，非我所有，故谓‘他家’，非身外一切他家之说。若着身外，便是毁谤圣道，当人拔舌地狱。缘督子曰：‘一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在乎玄关一窍’者，此也。”

〔参证〕按：此答，尚是地仙家固元初步功诀。然若玄关不开，事亦无济也。先师太虚翁曰：“缘督子以通儒而得真传，惜有所秘。然曰：‘不在心肾，而在玄关一窍’，盖已不泄而泄之矣！第不透泄，适足误人。”先师之论如此。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

今按：悟元先生此答，无亦受误于陈说也欤？陈说盖有为而说者。勘破陈说，惟吾南宗泥丸陈祖也。陈祖慨之，故谓“紫阳张祖，运心不普。”夫以紫阳张祖之圣，尚被误于陈说，又何怪乎缘督赵真哉！

余阅其书，载有无遮佛会，又曰：“不得真传，安知采取？”则此采取真诀，赵真亦必闻之，第如悟元先生，乃畏玄谴，故其所泄只止此。然曰：“不在心肾，而在玄关一窍。”亦已暗示功诀。

盖以后学真破元亏，惟宜深耕置种、乃能假幻钩玄。不识深耕置种，无由返本还元也。欲事深耕，功从三观始；三观功熟，乃能置种。种者何？同类也。知识同类，又谙采取，胎尚赖结赖圆，岂仅元固已哉！

然不为之指示终始，未有不仍事邪说者也。闻之太虚翁，翁谓：“邪说之行，病在功不破关，类不识类。破关直指，无过置此身心于先天之先，行到自自在在地位，不劳功力，玄关自开，自见自入，第当知忌着相着想，又忌当面错过。

盖功造初见，既见之时，若一动念，玄关立隐。个中玄况，立必随念而变，致莫中止之虞。诀惟置我神志于不识不知之地，行到万虑不生，一灵亦泯，是造混穆极境，是已深入玄窍窍中地位矣！

忽而一念顿动，寂而视之，觉有如吸应呼，不击自鸣，乃是一阳初动之候，须加寂如一诀，又忌木住一弊。诀惟循动透入，是正玄关洞启之候。倘犯木住，古哲名为僵立内外。学造此候，旋必如春如夏，境得日暖风和，花明柳暗。我若真瞽真聋，六门紧闭，一窍不开，是为错过。

若因驰骋颠倒，昧我本来，是为逐物，亦足自误。诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

惟廓放真元，与境元合，而内存涵志，一意内虚且寂，已觉个中得有无上湛润。外境庶繁，听之而已，是为功造正午万路齐开之玄况。诀惟从事退阴，然亦不过意存志敛，其元必自若云归洞，第见霞绕空谷。倏忽由和返肃，是造申酉玄况矣！

寂视久之，况现冬象，则乾卦初爻。学者至此，未可住手。诀惟神收下极，功造遍体充和，悠然住手，是为从事玄关初步功法。

如是行满百日，再商进步。而于置种等诀，有力者预谋元种，无力者寂隐市朝。至上，莫如净结无遮佛会，谋成隐成结成，自各有无上上大用。”

如上云云，只了得深耕一着也，古哲名为性学命学之始基。是乃悟元先生秘未泄之大道，余恐后学误入歧途，毕生莫救，故为补述于此。然是历古圣真山盟海誓，三更时候口授之诀，未尝形之笔者，学者见之，毋作等闲看过。其要全在深耕一着：深耕功浅，得收无多；深耕功熟，得收盈仓。此是至理，幸勿自误。

所谓置种者，乃构生龙活虎于丹室，用以感致真元：男则致夫坤元，女则致夫乾元；两元气感交于虚际，必有所生。吾用我媒，引至个中结成夫妇，是为神仙延年而已。

惟能廓我鄞鄂，内感三元，假中真火，剥阴留阳；日行月炼，打成一片，等时作用；得感坤母，应敕人元真一，降配我中，真真合德，自得真火如然；炼生黍珠，以志引落中黄极中，如珠盘旋，霞云覆护，存若女孕，乃为结胎。法惟虚寂以存之，既惟日温时养而已。如是体养，功到是一非一，是二非二，乃为致成天仙功诀。”

我师太虚翁之玄论如此。此即悟元先生所谓到得纯

www.789pdf.com

www.789pdf.com

阳完成之体”之真真功用也。若遵先生所示，尚属幻幻气感交生之元，未得即谓纯阳完成之体。火候功法，亦未尽泄。余故述而补之。

问曰：“性命属于坎离，心是离，肾是坎乎？”

答曰：“此后天幻身之坎离，非先天法身之坎离。法身坎离，以离去其阳为离，以坎陷其真为坎。离去其阳，则所有者必阴。坎陷其真，则所藏者必阳。离为日魂，乃丽明之象，然外雄内雌，魂中有魄也。坎为月魂，乃晦暗之象，然外黑内白，魄中有魂也。中阴中阳，具乾坤中正之体，为真阴真阳，乃性命之根。丹道采此二气，合而成真，超凡入圣，是岂后天有形之坎离可比乎？”

问曰：“坎离即是真阴真阳，取坎填离；所取者何阳？所填者又是何阴？”

答曰：“此就后天中返先天而言，所填之阴，即我家之阴，后天之物为假。阴乃离内七般硃砂，身中涕吐精津气血液也。七般灵物，时刻难留。坎中之阳，即他家之物，先天之真阳。取此坎中之阳，以填我离内之假阴，如猫捕鼠，是以先天化后天，以真阳制假阴耳！不得以假阴认真阴。假阴天地所生者，真阴生乎天地者，何得相混？”

问曰：“真阴阳假阴阳之实迹，可得闻乎？”

答曰：“真阴阳，如世间媒妁所合之夫妻。假阴阳，如世间私通苟合之男女。私通苟合，一朝事败，性命有伤，非徒无益，而又有害。媒妁所合，光明正大，生子生孙，谁得而拆？谁得而败？盖以真者成事，假者败事，故至人不用假而取真也。”

问曰：“和合阴阳以黄婆为媒娉。黄婆在何处？”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

答曰："中土也。《易》曰：'黄中通理。'盖中土所以和阴阳，合四象，攒五行。修行若无此土，阴阳何以和？四象何以合？五行何以攒？特以土为阴阳、四象、五行之信。故春、夏、秋、冬四季，各有土王十八日者，取其信也。"

问曰："土有真、假、先天、后天之分乎？"

答曰："如何无有？譬之春、夏、秋、冬，各有土王十八日。此土乃无形之土，属于先天，土之气也。大地之土，乃有形之土，属于后天，土之质也。气为真，质为假。不特土之真假如是，即四象、五行亦然。"

问曰："假土既不用，何以大地假土生物乎？"

答曰："真者，借假以施功，假者，借真而生形。无假不现真，无真不现假。假即在真之中，真即在假之中。大道后天中返先天，亦是此意也。"

问曰："坎离若还无戊己，虽含四象不成丹。此戊己二土即真假之别名乎？"

答曰："此戊己即吾所谓先天之土，而非言后天也。盖先天有戊己，后天亦有戊己。

以先天而论，离中有己，坎中有戊。戊乃静中之动土属阳，己乃动中之静土属阴。所谓镇位中宫者，即静土。所谓招摄先天者，即动土。具此二土，以合坎离，则水火相济而结丹，逆道也。

以后天而论，离之一阴为假阴，乃不正之阴，明于外而暗于内，为不静之己土。坎之一阳为假阳，乃不正之阳，正气闭而邪气彰，为妄动之戊土。

具此二土，仿人性命，则水火不济而败道。有此分别，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

何得一概而论?”

问曰：“先天戊己，同用乎？分用乎?”

答曰：“以还丹而论，以内之己土而招外之戊土，以己求人而采药。以大丹而论，以外之戊土而就内之己土，以情归性而结胎，此分用也。

采药之时，内之己土不倡，则外之戊土不和；外之戊土不动，则内之己土不应；内外同济而药自虚无中生出。结胎之时，内之己土不迎，则外之戊土难就；外之戊土不动，则内之己土难施；动静如一而胎从自然处结就，此同用也。”

问曰：“还丹大丹之理 如何分别?”

答曰：“还丹者，还其原本，后天中返先天也。大丹者，修其原本，无象中生实象也。

盖人自阳极生阴之后，日复一日，阴剥其阳，先天之气消化，分数大缺。还者，以法追摄，渐采渐收，复其本来原有之数，如物已失而复得，已去而复还，此还丹也。然本数虽足，若不经火煅炼，不能以无形生有形，以无质生有质。故必于还丹之后，重安炉，复立鼎；以铅投汞，以汞养铅；用天然真火煅炼成真，变为金刚不坏之物；与天地并久，与日月争光，方能全得一个原本。否则，还丹已就而不修大丹，虽有原本，必不坚固，终有得而复失之时。”

〔参证〕按：还丹末后一着，即混俗之妙用。丹道必经之要着其中旨契，各有趋向，未可一概而论也。然皆名为重安炉，复立鼎。曰鼎曰炉，喻言耳!

悟元子示，乃汉唐以来成法，尚未追溯太上心宗，故

www.789pdf.com

www.789pdf.com

有重安复立等说。是或踪循裴航故事，或循薛祖隐妙，皆是踵循要道，全其妙行者也。

惟吾太上心宗，不外先天立脚；还丹在此，大丹大此，是为不二法门；至精至微，至玄至奥，然又极中极庸，极浅极近者。体而事之，个中浩渺如大海，要妙如河沙。

学者只须修具千手千眼，炼筑无边无际大法藏，藏有吸金大宝石，我则于中检而袭之。此一宝石生自无极，无形无象，无声无臭。先哲不得而名之，第以无质生质，而又似石非石，强名曰：宝石。夫岂磁石乎哉！人之真一实似之。

至夫千手千眼，与夫无际无边大法藏，还从克己一功中炼出者。先师太虚翁玄论如此，究其功法，不外万缘放下，一意留坤。开启功用，如是如是，不敢自私，谨以补述悟元先生所未示云。

问曰："还丹、大丹，即内药、外药乎？"

答曰："有数说。以丹道终始而论，则延命之术为外药，了性之道为内药；非外药不能脱幻身，非内药不能脱法身；外药所以结胎，内药所以脱胎。以还丹而论，坎为外药，离为内药。以大丹而论，真铅为外药，真汞为内药。古人之言，各有所指，不得泥文执象。"

问曰："真铅在坎，真汞在离，还丹已结，铅汞相投矣！何以大丹又有铅汞？岂非四个铅汞乎？"

答曰："还丹，坎中之铅，离中之汞，是后天中所藏先天之铅汞。将此铅汞返出，是谓还丹，又曰：金丹，又曰：真种，又曰：真铅。

点一己之阴汞，如磁石吸铁。此汞即离内七般硃砂。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

汞得铅气，霎时而干。后用已死之真汞中天然真火，温养十月，抽添运用，铅气片片飞浮而去，只留得一味灵砂。纯阳无阴，法身成矣！”

问曰：“金丹乃铅汞相结而成。既云以汞制铅，又曰温养十月，铅飞汞干，岂不前后矛盾乎？”

答曰：“这个天机，古今来不知迷杀了多少学人，千人万人，谁能知的？夫灵砂者，先天至阳之物。因阳极生阴，先天入于后天，真中有假；若不得他家真铅以制之，则此灵砂，终非我有。盖真铅内藏先天真一之气，以此铅气点我灵汞，则汞自不走。此汞已死，若不将铅气抽尽，灵砂不结。

何则，铅虽先天之气，然自后天中出，外阴而内阳，带有阴气在焉！将此阴气抽尽，方能刚健中正，露出一颗黍米宝珠，内外光明，通天彻地，放之则弥六合，卷之则退藏于密。

《悟真》云：‘用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。’于此，可知用铅之说矣！”

〔参证〕：用铅如此，用汞可知矣！铅汞其然，四象、五行，天、地、人、物，不其然乎？是即用气不用质之义。此则更进一步，乃是用先不用后之大道焉！此之谓能知返还之妙义，学者当体行之。

《经》曰：“炼精化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚合道，炼道出自然。”返还之次序如此。返还至此，则可生死自主矣！功不至此亦必遇魔而退，退至听天，岂不惜哉！究其功用，端自尽己始。未有己不尽而能尽性致

www.789pdf.com

www.789pdf.com

命也。我师太虚翁遗训如此。

问曰："还丹大丹有分别，火候亦有分别乎？"

答曰："有分别。还丹火候在活子时，大丹火候在正子时。活子时者，不刻时中分子午。正子时有者，一时辰内管丹成。

刻中子午者，刻刻有阴生阳长之机，遇子而进阳，遇午而退阴。《入药镜》云：'一日内，十二时，意所到，皆可为。'言意度其阴阳消息而为之，正此不刻时中采药之活子时也。"

一时丹成者，此一时与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶；难得而易失，生死所系，性命所关。至人子此一时，奋大用，发大机；天地之数夺尽，万物之数夺尽；驱龙就虎，以虎驾龙；入于黄房，结为至宝。此乃一时结丹调合之正子时也。"

问曰："活子时、正子时之来，如何得知？"

答曰："不知如何作用？以活子时而论，先天真阳为后天所蔽，不能自发。即有时而发，为人欲所混，亦必旋有旋失。何以故？认假不认真耳！至人子此先天一发之际，用法追摄，渐采渐收，积药已足，温之养之，气足神全。

正子时到，大药发生。用片刻功夫，采而服之，与我真汞相合，复全混沌之气，此合大造化也。服丹之后，混沌七日，死而复生，换过后天卦爻，露出先天根苗，从有为而入子无为矣！"

〔参证〕按：此一段开示，乃从秦汉以后功法入手，故有等等说张。其法繁难，见效不易，而得成者，千万众一人而已。其病，不从先天之先立脚耳！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

体其功法，重在有作有用。先天之气，万无或遇也。则其所谓混沌，直是阳陷于阴，故须七日，阳始得透。然有间得通灵化，世人何知，从而崇奉？然于大道无一或合者。吾宗戒之，虽德薄不敢附和云。

我师太虚翁亦尝论及此，谓此一段功法，孤修双修，均须外侣维持。孤修者，入定而已，嘱备上品引磬，耳边击之，俟韵垂绝，复又击之。定浅者，一击即醒。定深者，或三、或五、或七、无不醒也。若或移动其躯，得醒者，十无二三。既醒，必发奇症。双修亦然。如是不醒，须嘱外侣移神注定，或竟与定口鼻紧对，自能致醒。苟或迷昧，双修则双死，单修则单死。

先师曰："余昔游洞庭，路过草庵。庵为静师卓锡之所。静师常开无遮佛会，亦有年矣！是日，余未入门，一老妪自内出，情张皇。俄有一童追呼妈妈，情甚欢喜。妪问疏，曰：'庆姑醒矣！'妪随返。余窃异之，乃从入。

未及问，庆姑已下阶，见余大喜曰：'果是，果是。'乃引入室。庆曰：'东座某某，西座某某，北座左某，右即弟子。弟子神出，见师凝立庵侧，遂醒。疑是梦，不其果是。'因述合堂念佛入座，乃有此变。

余闻，静审合堂无死机；乃取引磬按序击之，东西皆苏，惟庆左座，七击不醒；乃令庆坐定右，并嘱聚精汇神，注向定躯，刻许亦醒。群皆伏地叩曰：'某等正人雾乡，莫辨东西。忽得蒲牢风送，心志稍定，乃觉。座左一僧，桐庐庆姑姑表兄，年十六，庵主静师弟子。僧曰：'某被迷雾迷睛，误入冰窖，身僵不得动。钟声嗡嗡，雾迷更甚。忽得暖气，触透身心，心乃活。闻师唤我，始如梦觉。'

余告曰：'是为入定。今而后，倘复若此，慎勿移眠

www.789pdf.com

www.789pdf.com

床榻，仍以磬招，无不醒者。同定先醒，慎勿下座，必俟俱醒，乃可下也。此番合堂入定，千古奇缘，惜才混沌，未造清空，能到春和，再见星月，碧水千寻，芙蓉夹岸，复入混沌而醒，其去道不远矣！今惜静师亦入毂，庵无主者。余敢从经不从权乎？然已上干卿云覆护，佛天必有恩荫者。此余凝立庵侧之由，庆姑勉诸。’”

先师之则，樵云先生采载《金盖日记》，此可为修真者鉴，故补述于此。

问曰：“金丹之道，一得永得，如何有死而复生之险？”

答曰：“正子时乃接命之一时。当真铅投汞，铅汞相融，百脉皆息，万虑具寂，入于混沌之窍，一不小心，大丹即漏。盖以此时为要紧之关口，接命在此，伤命亦在此。所以古人云：‘混沌七日死复生，全凭侣伴调水火’也。”

问曰：“结丹消息在自己，侣伴如何能调水火？”

答曰：“此非外之侣伴水火，是内之侣伴水火，乃同心合意之人，能调阴阳以助我力。所谓‘先因我主他宾客，次乃我宾他主人。彼我会而性情合，人已通而铅汞结。’

一水一火，在炉鼎之中，自烹自煎。一龙一虎，在造化窟里，相吞相啖。神凝气聚，婴儿有象。若非侣伴之功，安能到此？但此侣伴，最不易得。噫！凡俗欲求天上宝，寻时须用世间财。若他少行多悭吝，千万神仙不肯来。”

〔参证〕按：答所示，乃贴虎龙媾交之内侣，故曰：“同心合意之人。”然非泥水，尚属气神德合作用。而所得乃是一粒复一粒之天宝。宝而非宝，不二圣姑所述止啼之物，是黄叶，非真金也。悟元先生想未亲历，故以古哲得致虚空感降天宝视之，乃有婴儿成象一语。后学须细体会。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

若果侣属置种之侣，不宽衣，不解带，一龙一虎，均以清净气神，会透虚空，即于虚空净境，相吞相啖。我于其下，但鄤鄞鄂，空虚以俟，得有种龙种虎神交生物，自必下投吾谷。我但加倍寂虚，自与吾汞溶合。惟戒内起杂念，必无他变。功竣之后，觉吾此中顿倍安泰焉！

倘沐天缘，竟于种交之际，感降上天圣父圣母，精交虚际，必有天宝，如月如日，合璧虚悬。我于其时，鄞鄂旷鄤，兼吾真阴，积如玄圃，渊深无际，则可以意上迎，自得天宝，如针投芥，亦无他变。

倘我此中鄞鄂未具，真阴无多，只可窃叨遗荫，身如背曝日中而已。若或不量，妄意上迎，必有火炎昆岗，玉石俱焚之变。虽有知音侣伴，同成灰烬也矣！

古哲所谓天宝，乃是此宝。所谓世财，乃是鄞鄂与真阴也。盖此天宝，烈过火球，已无真阴以配。我身相随之，色身立成灰烬者，此无救法也。若如先生所得之宝，虽属生龙活虎交生之物，致而来归，亦须自问。倘吾性学未彻，命学未备，亦有非常之险，乃须知音侣伴，默相调护，可致安泰。

盖当宝归北海，大忌南炤火炎，此火即是欲火。实以其时，必有非常逸趣。我非童真，即或童真，知识早开，必有所闻。世风如是，真已非真，一旦身得逸趣，难免溜堕情海，此为至险，不可不预防严。先生亦曾计及，故前有一不小心之戒。学者值此，急须摄此身心于无何有之乡，且须定情于脊前心后，是之谓循艮背，然犹有复然之虞。此须知音外护，从中谨醒，三人咸共遵行，亦以击磬为号。

古哲遗有则律，律载：法提涌泉黑煞，升会海底命玄，逆自海北极处，从后升腾，经背达脑，汇聚虚际，往

www.789pdf.com

www.789pdf.com

前下注，自觉火降，由面下膺，必有巽风内鼓。旋见大地玄黄，已复天清地宁，乃可寂守玄窍，行夫乾卦初爻，四六呼吸而止，是之谓助调。

盖即于侶伴身中，行其内运，升而外注我身者，又必假用法器，所以致四成一耳！至若世所妄构，此种圣侶，贵为帝王，富有天下，而德若四配，功若伊周，不有宿因，杳不一遇也。至人悯之，乃有深耕置种，假幻钩玄之妙用。非好异也，以此圣侶纯是天缘，否则得道难矣！古哲得遇，有几人哉！

悟元先生泄而未备，备而未详，故为补述焉！

问曰："修行人首戒悭吝财物。既曰：'要世间财。'又曰：'悭吝神仙不肯来。'到底用财不用财乎？"

答曰："用而不用。夫财者，人之所爱。以财为用，易取人之欢心，易买天之真宝，而天人无不在其术中矣！倘无财而欲得真宝，是强取强求。不但天不我从，而人亦不我顺。便是少行悭吝，神仙怎得而来？此世财之所以必用也。

然财易足败人德行，伤人性命。一惜其财，则我为财所愚，无不听其财之使用。故必德先财后，以德为本，以财为末，此世财之所以不用也。然此世财，有世间之盖财，有世间之凡财，不可不辨。"

问曰："财足取人欢心，财足买天真宝，此说不近于围丹炉火事乎？"

答曰："人乃坤方之人，非世间之女子。宝乃天上之宝，非世间之金石。坤方之人乃不死之人，即世财所招之神仙也。天上之玉，乃中有一宝之物，即世间所寻之真宝也。倘以女子金石猜之，便是毁谤圣道，初世为人之辈。"

www.789pdf.com

www.789pdf.com

问曰："所用世财之说，其即法财乎？"
答曰："财是财，法是法，是两件，非一事，乃法财两用之说。

法者，修持锻炼之作用。财者，诚心祈求之礼物。有法无财，则悬虚不实，而他家之真宝不露。有财无法，则火候有差，而我家之器皿不当。法也，财也，两者缺一不可，故曰：法财，乃法中有财，财中有法，非世间金银钱财之说也。"
问曰："财既非金银之财，何以抱朴子闻道二十年，家无积聚，不得为之？上阳子谓：'贫者患无财，有财患无侣。'张三丰谓：'金花朵朵鲜，无钱难修炼。'此又何意？"
答曰："此中机秘，非师罔知，不得冒猜。

夫修真之道有二：一系上德，以道全形之事；一系下德，以术延命之事。上德者，纯阳未破，以道全形，不用财而行无为之功，即可了性。性了，而命亦了矣！下德者，先天已失，如贫者无财，必借他家之财，以术延命，而行有为之道，方能了命。命了，而性始可修矣！

抱朴子闻道二十年，是闻得以道全形之事。家无积聚，不得为者，是无法财之积，不得以术延命，非以无金银之财而不得为。果系必用金银之财，抱朴子系贵宦之家，何以无积聚？

又如马丹阳，半州之富，何以弃家入铁查穷居？刘海蟾何以弃相位而游江湖？罗状元何以弃富贵而受贫澹？古圣先贤比比皆然，岂有弃自己现在之银钱，而又寻他人难遇之物乎？可知别有道理，非世间凡财也。"

www.789pdf.com

www.789pdf.com

〔参证〕：财如是，人可知矣！以半州之富，卿相之位，何求不得？至如秦皇、汉武，五千四十八之鼎，九千九万又何难有？《阿房宫赋》不云乎“粉白黛绿，有不得见者三十六年。”此可悟矣！

欲修斯道，玄关不开，真元不复，而鄙鄂日倾，流珠四散，无一而可。要知玄关一窍，外包三才，内充四大，本无内外，无处无所，乃是一气，何有通闭？特为外物自堵自塞。能置身心于先天之先，三才与我，本是一物。个中真元，原无得失，所失种种，犹如内库珍藏，移于外库。我但靖我内库，物物件件，取归如寄。

所谓上德、下德，均据现在而言。人知自悟，但自靖我内库，步步不离还返。行我炼精返气、炼气返神，炼神返虚，炼虚返道；造至道返自然，则我内库已成无上法藏，三世三才，返成一粒黍珠，有何上德下德可分也哉？那有了性了命之别乎？是乃太上心宗还返之诀。悟元先生未之泄。余故述而补之。

原夫先生所谓世，世即吾身也；所谓财，财即吾身之财，所谓精气神者是。其所谓善，善即先天；其所谓凡，凡即后天；先天成道，后天败道，故不可不辨。先生泄而不悉，盖惧玄谴耳！

然余以为大道之晦，究缘先哲运心不普。世谓紫阳张祖，三传匪人，三遭天谴。余谓三谴之由，由于寓隐，致使淫邪引为证盟，则所垂书，大足误世。翠虚陈祖见及此，故有不普之讥。琼琯先生张祖象赞，亦有微辞，是盖讥其寓隐。诚以天地乐人奉道者，著书寿世以渡有缘，是犹天授。翠虚有言曰：“我将渡尽世人。”又曰：“天其不天乎？若然，泄泻道奥，又何忌哉？”爰为补述于此。

问曰：“既非世财，则外护之说，亦是荒唐。何以杏林付

www.789pdf.com

www.789pdf.com

道于道光，嘱之曰：‘汝急往通邑大都，依巨富大力者为之。’”

答曰：“世财有真假，外护岂无内外乎？内之外护，乃是金公，所以成法身。外之外护，即世之外护，所以保幻身。此身未离凡世，犹有灾患。外护，乃护持我性命，助我道成者。

通邑大都，修世间法也。盖以此道，易起人谤。通邑大都，混俗和光，所以使人不识，而得以潜修密炼。慧能隐于四会猎人之中。道光复俗，以了大事，均是此意。”

〔参证〕：薛祖之隐通邑大都、而依巨富有力者，石祖使之，又曰：“为之。”盖已以《太上心传》密授也。盖通都大邑，乃是大丹材库。巨富而有力家，所蓄更精而近。祖于其中，廓其鄤鄂，洞其玄关，朝迎夕迎，不惟法身日固，天宝必自惠来。

假名混俗，乃是一时之权宜。究其易服改装，岂以时尚崇道而然哉？内既事玄，自应道服，所谓“行尧之言，服尧之服”焉耳！谓其避谤，尚是俗情，似非祖意；谓与六祖同辙是也，然其情势，似非一辙。

六祖禅学，已造无住无所，不必定隐人海。且值同衣嫉妒，依猎起居，足为幻护。且其三更授受，乃是无遮，依猎起居，足以护法。法乃法身，幻乃幻体。假幻诟玄，亦是大事。有此两义，隐故乃尔。

薛祖之隐人海，只为迎得才一而然，此外无须如此。我师鸡足真仙曾言之，故述补以备并参云。

问曰：“修道乃光明正大之事，何以易起人谤？”

答曰：“此道也，异于世道者。世道以名利恩爱为重，修道以名利恩爱为轻；世道以聪明伶俐为真，修道认聪明伶

www.789pdf.com

www.789pdf.com

俐为假。为富不仁，为仁不富，二者相反。所以神仙之道，世人之所不乐为；不以为愚，必以为邪。大修行人外圆内方，混俗和光，正为此耳！”

问曰：“修道者，原欲绝俗离尘，万缘俱寂。今混俗和光，得不染于尘俗乎？”

答曰：“空寂无为，乃得丹以后之事。若未得丹，而即无为，则造化何由夺？生死何由了？混俗和光，正为夺造化，了生死耳！虽曰在俗，而实脱俗；虽曰在尘，而实出尘。到得大丹凝结以后，不待空寂而自空寂，方可绝俗脱尘。不应世事，行九年而壁之功，以期超脱也。”

〔参证〕谨按：此答末句，先生于太上心宗，尚未彻底洞悉也。否则即于上答中，洞泄所以和光，所以混俗，则此修真奥妙，得寻得入。举世学人，自不仍混陈法，致不必从面壁，岂非大般若船乎？

无如先生泄不洞悉何？盖虽遗有深耕置种大法，无如力不能行，势不可办。如吾薛祖者，元既破，真既失，法惟权隐于通都大邑，洞开玄窍，放光引至世散元一，收修鄞鄂；再依巨富有力之家，虔行格至上天天宝，结我圣婴，了此大事。如是以后，单亦不孤而双非徒双，何愁温养乳哺，脱化粉碎等等后事乎哉？

此诀不泄，大道不明。纵或胎结胎脱，不行九年面壁，万难粉碎虚空者。以其所结之丹，真中有假耳！其病在求速效，而未得其真信无无之一。《唱道真言》谓为遗此苦功于这婴儿做了，堂堂大路不走，偏在羊肠鸟道中做生活。做得功成，仍是凡夫身分，多此九年教养，而终不如圣婴一辈。

太上心宗，大丹道法，进一步淘洗一步。所谓淘洗

www.789pdf.com

www.789pdf.com

者，步步命学，返至自然。究其功效，乃以弥纶玄况，炼成存似黍珠，古哲功法本如是也。譬田一亩，米只石许，而千有十挑，加去壳糠，又有石许。学者要知剔拣稍粗，田米何可作食？情势盖如是也。

是以古哲于此一道，必自炼心入手，乃能步步返元，造至虚无可虚，寂无可寂，先天乃现。如是虚寂，造至自然，玄关乃开。关开，始能左右逢源，天宝始从此得。如是圆结，故能聚则成形，散则成气，无须加行而壁也矣！

问曰："九年面壁之功，行必九年静坐乎？"

答曰："非也。所谓九年者，即九还之义。面壁者，不是坐定，特用志不分，乃凝于神，而期无一毫滓质之物，如壁立万仞于前，一无所见，万法归空之义。乃静养婴儿胎化一着，非旁门静坐止念，面壁存神，以九年为九转也。"

〔参证〕按：此行功于还结圆养之后，似属稳当。不知极费大功，而不中废者，古有几人哉！不如太上心宗，彻性即以彻命为尤妙。诀中至诀：彻--凝一，积少成多，乃合丹书"一粒复一粒"之义。

先师太虚翁曰："譬如深耕布种，以至收获垅舂，粜易钱银，未为精妙。必须以白易黄，以黄易珠，袭藏内库。如是变易，外库一空，斯无诲盗之祸，是乃以粗易精之妙用。"是即自有返无，由假返真之至诀。日日如此，月月岁岁如此，乃正合日计月计之义。无如鲜克知遵，积不知化，以致精粗并贮，藏不胜藏；外而诲盗，内而红腐；钱化青蚨，银化雀蛤；是皆不识返还先天妙义耳！

古之至人，步步还虚，造至自然，乃合良贾之深藏；行止得自便，犹以百万资财，易至握不成握。故能腰缠

www.789pdf.com

www.789pdf.com

十万贯，骑鹤上扬州；欲脱立脱，欲化立化；是已造夫虚空粉碎地位，何劳面壁九年哉？

问曰："婴儿，即婴儿姹女之婴儿乎？"

答曰："此有分别。婴儿姹女之婴儿，乃坎中之阳，后天中所藏先天之气。圣胎之婴儿，是先天之气，自虚无中来与真汞配合而成象者，所谓阳神者是也。"

问曰："阳神、阴神，功用之异，可得闻乎？"

答曰："阴神乃后天之识神，《阴符经》所谓'神而神'者是也。阳神乃先天之元神，《阴符经》谓'不神而神'者是也。神而神，顺其生死；生则存，死则去，为万劫轮回之孽根。不神而神，逆其造化，从虚空中结就，生死不碍，超然独坐，乃生仙成佛之真种。

大修行人，修其先天，化其后天，消尽历劫轮回孽根，露出先天金刚不坏之神；与天地同久，与日月争光。若夫中下二乘，不知先天，只在一己下功夫，静守识神，稍开狂慧，自为得道。岂知四大归空之后，阴灵无依，只得别寻房屋安身，所谓'无量劫来生死本，痴人唤作本来人'也。"

〔参证〕谨按：佛乘原不以识神为心神，后代禅学不明佛旨，乃以昭昭灵灵为心，认识为真。夫岂达摩即心即佛之旨哉！

《唱道真言》专以炼心为主者，盖以心即是道，而心为识神占居，故须加功炼死其识，识死，道心乃见。识心是轮回种子，道心乃金刚不坏之神。寂体《金刚》、《圆觉》、《华严》、《楞严》，何尝以识为真哉！

炼心失旨，是乃释氏后学。岂知释氏后学，并非炼

www.789pdf.com

www.789pdf.com

心，乃是顺识而守识，故堕入妄，是犯《楞严》纯情则堕。堕入顺识，大非《唱道真言》所说之炼心。心而日炼者，乃死其识，心乃活焉！心无识占，心亦何待炼而后明哉！学者须具只眼看书，则头头合旨矣！悟元子所示中下二乘之学，是顺识守识之学，非灭识死识之学。细体味之，言下本自分明。学者读而不辨，则必误谓《唱道真言》不足循行矣！

余故识此数言，预为后学棒喝云。盖以顺识守识，乃中下二乘，灭识死识，为无上上乘。同一心学，乃有圣魔之别，学者省之。

问曰："元神、识神之来因如何？"

答曰："元神，乃二五之精，生于混沌鸿濛之中；非色非空，无形无象，乃天地阴阳之气凝聚而成者。即人受生之始，父母精血交合杳冥之中，有一点造化氤氲之气，入乎胎胞；始而无形生形，无象生象，五官百骸，四肢五脏，不期然而然。父母亦莫知其所以然。胎中即具先天灵气，元神已藏于其中，此元神之来因也。

识神者，即后天之阴神，历万劫而不坏，在轮回而不息。当婴儿出胞时，方入其窍，与元神相合，混而为一，此识神之来因也。"

问曰："识神既与元神相合，修识神即是修元神。何以又说修识神为一己之阴乎？"

答曰："此有说也。当入生之初，识神原与元神相合。及至二八，纯阳之体一破，分而为二：先天气散，后天气发，识神用事，元神遁藏，久而纯是识神当权，元神灭迹。其不死能生者谁乎？若执一己而修，不过修此识神，纵能极

www.789pdf.com

www.789pdf.com

往知来，奈何屋坏移居，终落空亡耳！”

问曰：“先天一散，后天用事。知其先天在于何处，而乃可复乎？”

答曰：“先天虽为后天所蔽，而先天犹未尽泯于后天。古仙云：‘一毫阳气，不尽不死。’就于一毫不死之处下手，从无守有，何难返本还元也。”

问曰：“后天为有形有象之物，何以云无？先天为无形无象之物，何以云有？”

答曰：“后天有形有象，乃阴浊之物，有其假而无其真，所以云无。先天无形无象，乃纯粹之精，有其真无其假，所以云有。丹道取坎填离，即以有而填无也。”

问曰：“先天无形无象，如何能取坎填离乎？”

答曰：“气虽无形，而其理实具，特患人不知耳！果其知之，以实形虚，以有形无。天地里黄芽生长，遍满乾坤；金花开绽，以法追摄，渐采渐炼。只等水净金生，因其时而复之，何难之有？”

〔参证〕：学者不从真假上考问，乃从取义上更问，故于真假，发挥未透。

盖取坎填离，原即是返本还元之真义，学者不知推问，乃以取字上着脚，便又在用上讨消息。若知从坎离上究有无，以证真假，则有大门得入，大路可走。厥体不究而究用法，故以后俱在用上推寻矣！遂致先天面目，依旧不明。先天面目不明，玄关一窍从何勘入？玄关不开，个中大交大媾断难承当。元从何处返？真从何处还乎？水净金生，固有时候；真假根源，尚自茫然；真假面目从何认识哉？今古丹法难明，病在舍本究末耳！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

我道《道藏》载有《先天道德经》，全部皆明道体者，无人知取究参。斯经文义渊深，幸有息斋李先生为之注解。余拟从而体注之，几人知体味焉！得而伏揣，后先了然，真假得辨。余拟取作分金炉用之。惜余学浅才疏，而年又垂迈，驻世神仙，无缘重遇。真师沈太虚存时，惜书未之遇。有疑莫问，有难莫辨，渴欲即注，以体以参，窃有未敢云。

问曰："丹道有火候，有功运，何以云不难？"

答曰："不难者，一时之得药。所难者，火候之细微。故《悟真》云：'纵识铢砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。'果火候不差，功夫细微，亦不难也。"

〔参证〕：火候细微，到时有玄况。能识中和义，毫发自不差。苟昧先天立脚一诀，往往当面错过。大道根源不明，药生不知，纵识火候，徒事功运而已。余窍有心慨，故语及此。

问曰："既云一时得药，则火候功夫无用，何以又言细微？"

答曰："所谓一时者，乃得药之效。所谓火候者，乃修持之功。还丹最易，炼己最难。圣人攒年至月，攒月至日，攒日至时；于此一时之中，运动神功，采药归壶，结三百日之胎于霎时中，最为易事。然炼己不勤，火候不谨，则铅至而汞失迎，坎来而离不受。彼到而我不待，必当面错过，得而复失。"

〔参证〕："要知炼己即是炼心功法，无过《唱道真言》。《唱道真言》所以得为丹经指南针者，以有此炼己精义耳！熟揣是书，参以参悟，天仙之道备矣！"先师太虚翁遗训如此。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

问曰："如何知彼来而我待？"

答曰："不知如何能待？太上云：'恍兮惚兮，其中有物；杳兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。'此物非凡物，乃药物；此精非浊精，乃真精；此真非凡真，乃天真；此信非常信，乃实信；此信一来，虎啸风生，龙吟云起。大修行人于此，驱龙就虎，以虎会龙，收于黄庭土釜，结而成丹。这个天机，悟之者，近在咫尺；迷之者，远隔千里。"

〔参证〕按："此恍惚杳冥，风生云起，皆为个中之玄况。然而玄关不开，玄况不现；炼已功亏，窍开不之觉。苟不置我身心于先天之先，已亦不知炼也。

欲置身心于先天之先，先自六斋始。六斋竣，再事斋心。于此斋心之际，功造自然。无动静，无方所，乃造乎自然玄况真境。而玄关开，如亮纱缦虚空，孔孔常开，寂仍如昔，纱缦亦化。眼前已即个中，绝无出入，何有内外？

功造此际，乃有种种玄况，叠现无隐。我只以不有有，不无无，但自省内，内亦如外。而惟凝虚凝寂，是即所谓玄用之用，万无错失于其间者。"先师太虚翁玄论如此，足以为是答补，爰故录之。

问曰："黄庭土釜，即是中宫黄庭穴乎？"

答曰："此乃攒簇五行，和合四象，无形无象之真土，而非身内有形有象之黄庭可比。特丹道所言，黄庭不落于有无，不逐于方所。

以采药而论，则谓黄婆；以炼药而论，则谓土釜；以结胎而论，则谓黄庭。黄婆者，调合阴阳者也。土釜者，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

烹炼铅汞者也。黄庭者，静养谷神者也。若以后天黄庭穴为真，如何和阴阳，炼铅汞，养谷神乎？，陆子野云：‘真土无位，真意无形。’即黄庭土釜之谓欤？”

问曰：“真土既无位，真意既无形，凝结圣胎亦无位乎？”

答曰：“无位是就采药之时言之。若结胎之时，则阴阳相合，土在其中。黄中通理，正位居体，混然一气。丹元有象，虽无位，而实有位；但有位，非一切着空执相之位；仍是无形，不过有动静之分耳！”

问曰：“土本静，而今云动，得毋涉于假乎？”

答曰：“此非寻常动静之土，乃先天真土之动静。动者属阳，为外黄婆；静者属阴，为内黄婆。外黄婆，所以通两家之和好；内黄婆，所以传一时之过送，故有位而静。

动者，所以采药。静者，所以炼药。不动而先天之气，如何招摄得来？不静而先天之气，如何凝结成胎？此内外之别，动静之分也。”

问曰：“土之用，有内外。四象之用，亦有内外否？”

答曰：“四象加土，即五行。外五行，所以采先天而了命。内五行，所以成后天而了性。内外俱了，性命双修之道也。”

问曰：“性属内，命属外，然则一身无命乎？”

答曰：“天以阴阳五行化生万物。气以成形，而理亦具。气即命，理即性。气不离理，理不离气：即性不离命，命不离性，焉得有性无命？”

问曰：“人身既有命，则修一身，即全其命，何必再求他家？”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

答曰："命属先天，性属后天。人自先天之气失散，于命有亏。若执一己而修，则所修者空性；若执一身而修，则所修者浊物。纵能保得现在之气而不失，焉能摄得已失之气而复还？必用他家不死之方者，所以招摄其已失之气数耳！"

问曰："先天气，无形无象，既失则无矣！如何能招摄得来？"

答曰："祖师口传心授之秘，正在于此，万劫一传之道亦在于此。夫物从何失，还从何来。先天之气因一阴来媾而失，今仍于一阴来媾处招摄。故物现在，不待他求，顺手可得。《易》曰：'不远复之以修身'者是也。虽然，招摄先天，莫先贵乎得人。若不得人，先天不复。子野云：'药出西南是坤位，欲寻坤位岂离人？分明说破君须记，只恐相逢认不真。'若非明师口授，此药此人，岂易识哉？"

〔参证〕：先天之气，乃是先天太极之真阴真阳相交而生之气。在天曰：乾元，在地曰：坤元，在人曰：真元，亦曰：人元。三才之气曰：元，所禀之理曰：一。元即命也，一即性也。命曰：我，性曰：彼。原是一物、一类、一家，以其各有寄体而强名之，乃有元、一、理、气、性、命、彼、我、阴、阳、龙、虎等等之名，其实一道而已。

自此，后学执名而辨形，纷纷执见，而心目迷眩，邪说流行。贤者不能不惑，其源，误于《天律》载有"妄传遗殃"一条耳！古之至人无不信古，是以著书立说，每多寓隐，适为邪说家引作证据。

我师太虚翁悯之，爰为笔述律宗，口授一则曰："虚

www.789pdf.com

www.789pdf.com

靖律师，夜侍长春邱祖于演钵堂，祖为述解：失从人失，还从人求。曰：‘此我祖正阳帝君金口口传之诀。这两个人字，不可混会。上句人字，指人事，下句人字，指人元。是言先天之气，散于人事，不可复得，惟知求元于太极，元无不复。要知世上三元，元根太极。在天曰：天元，在地曰：地元，在人曰：人元。人元之失，不求之自，元何克复？故曰：失从人失，还从人求。且更有假幻钩玄一诀，先哲名曰：置种。但当置我身心于先天之先，不惟元复，一旦随至。我则虚以待之，寂以凝之。是亦两句之玄用。’

律师曰：‘然则何以又有坤方不死人说乎？’祖曰：‘元寓于坤，资生万物，三才赖之，故曰：生门。是言元寓于坤，以坤位西南，而坤又禀资成之德耳！坤又号：人门者，人为万物长，故号：人门。方曰：不死者，物有生灭，而元无生灭，坤亦赖以固焉！先哲以其寓有生元，因故名以不死方。复以物得坤寓而生，人亦物也，故曰：坤方不死之人。则此人字，不是仙，不是佛，乃是人元之谓，不得误作凡人会也。人知如是体认，虚寂以迎之，先天之元无不立复者。得复，元自凝，何藉乎炉？何藉乎鼎哉？况炉与鼎，古哲之寓言也。世人不悟，乃有等等邪会焉！’《律宗枕秘》所载如此。”

余以先生此答，乃有莫先贵乎得人。又曰：“气因一阴来媾而失，仍于一阴来媾处招摄。”大足流作邪说家证印，故述师述以补此答所未备。

况夫人元之失，岂仅专与阴媾而失？佛经载有“以手出精”之失。《戒淫编》有“外好龙阳”之失。医籍载有“梦遗”之失。而谓“必于失处求复。”又曰：“所失原物，现在易复。”若如余述所说，原处原物，万无寻复

www.789pdf.com

www.789pdf.com

之理也。惟吾先师所述："来从太极来，去归太极去。"则我求复，必当迎自太极。其理至正而至真。然按先生答中"失从何失，还从何求。"必自律宗后学口授，而误以"人"字作"何"字大有关系。见者宜慎参之。先生既以"辩难"名其书，则此两字不可不辩也，见者审之。

余于乾隆壬于秋，访至道于驻世神仙黄名守中。时仙年五百余岁，生于宋代，元初进中国，月支人。顺治十二年受三大戒于高士昆阳王先生者，谓："人性命得从何处得，失从何处求，不得心传，何能返还？"

然人性命有先后。先天性命，散归无极。后天性命，散归天地。天地虽大，无极之后天也。人身无形之性命，得自无极。人身后天之性命，成自父母，是为有形之三宝。故其失守归还天地，所谓"魂升于天，魄降于地"是也。古之至人，先后散失，统自寂求于无极者，盖以无极气包先后耳！寂求之法，虚寂我色身，湛寂我法身。乃以不招招，不摄摄，不凝凝，惟循之自然。盖以自然炁融三才耳！三才而气一也，本无去来，无有无，无动静，无生灭，不可得而名，强名之曰：太极。人言无极生太极，实则太极而有极无极出焉！故曰：太极也。若然，无极太极，有祖孙之义，藏有以克为生之妙用，是即金丹还返 作用。

余闻之先律师者又如此。更有深耕置种，假幻钩玄，大作大用。此非海誓山盟，不敢口授。然亦不外"寂求"以成之。驻世神仙，持戒律祖，玄论皆乃尔。然此金丹至道，惟我律宗存而循之。律外门宗，书虽充栋，求如沈、黄两律师心传，似是而已。非未之闻，殆亦不敢泄耳！

问曰："性命乃我之性命，修持在乎自已，他人不能代力。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

今言：‘不离人’得毋求于人乎？”

答曰：“此人非外人，乃不死之人，即本来之真人。古仙云：‘若要人不死，须寻不死人。’名曰：金公。金公原是我家之物，因走失于他家，迷而不返。我家所有，一己纯阴。若执一己而修，何能济事？故必唤回金公与我木母配合，方能生药结丹。”

[参证] 按：所答，悟元先生明明说了。然不回味余上赘述，此理总难测也。其曰：不死人，又曰：本来真人，更曰：“金公原是我家故物，走入他家，必须唤回金公，乃能济事。”何等分明！是言先天之气，走归无极去了，故须唤回。若泥他我作色身体之，疑窦四启矣！

余味先生答中“与我木母配合”，尚欠精细。若据黄真师口授，人之先天走失，非仅金公扬去，木母亦必大归。我身所住心神，皆属金公婢妾而已。法宜唤回金公，迎还木母，重振家计，乃合玄义焉！

盖人妄念一动，则神飞而气散，精亦必泄，未有气散神不飞精不泄者。如是，则先天性命，俱不在家。家中所有，皆是后天性命，故曰：纯阴。余故谓须唤回金公，迎归木母，则金木并，而生生之道乃备。木母不归，扇炽之祸不泯。金公断难安居也。先生遗此一段要义，似属缺典，故为补述之。

问曰：“金公如何唤回？”

答曰：“唤之易甚，特患不能认得。果能认得，一呼就到。如空谷传声，未有不来者。盖金公之去，因我远疏而去之。今知其为救命之物，亲之爱之，当时还家，绝不费力。”

[参证]：要知金公之去，由于权臣当政，艳妾扇炽，木母大归，以致金公有蒙尘之羞。诀惟摈绝权奸，迎归

www.789pdf.com

www.789pdf.com

木母，肃清宫政，然后商事复辟，金公自必惠临。绝不费力者，是乃性命双修之道。

究其功法，不外息心静气，造致虚寂，极至极笃，而造自然。则此宫政朝政，咸清咸肃，金公自至，木母自归也。若着一毫认识念，必有后患者。先生答不及此，盖失此迎归木母先着，落在认识一边，似与金丹大道，未全合焉！故谨述补，以证高明云。

问曰："金公唤回，即可接得命否？"

答曰："未也。金公来，是真种到手。从此方下实功夫，及时耕种。黄芽发生，温之养之，到得成熟，吞而服之，方能接住。"

[参证]：余闻之驻世神仙张蓬头，张其寄姓也，故明忠臣翟讳式耜之子，嘉庆间来金盖，貌若三十许人。余闻其名久矣！因叩以阴阳门派，究以何派为的。仙曰："汝师太虚翁应有闻示，何问我？"余跪而诉曰："然。师谓有得于太空，有得于通都大邑，有得自丹室，有得自坛靖，更有得自丹座。而皆非旁门。"

仙曰："得自太空者，以太空为法体，以三才为药物，乃是无上上乘。得自通都大邑者，以六合为法身，以活虎生龙气化之材为药物。得自丹室者，以法身为鄞鄂，亦用龙虎为种为媒，致感太极阴阳交生之物，以意摄归黄庭为丹本。得自坛靖，以丹室为鄞鄂，法身为玄窍。法虎法龙，神凝丹室，摄归玄窍，产生真一。留一配元，以为真种者有之；或用虎龙为媒致含太极阴阳，神凝丹室，而虎龙亦有所生。留乃太极交生之一与我，致还虎龙所生元一。以一归龙，以元归虎，寂然各归而止，皆属上乘。此下尚有中下两乘，汝师勿道是也。汝守吾示而行，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

能虚尔心，寂尔神，忘尔气，世财充足，所得必富。汝欲事此，培德为先，德大则福大。上天泄此妙道，所以度一而济万。志在长生，上天未必鉴佑。汝自量材以行可也。”

余乃拜而受之。是日也，五彩云罗，时许乃散。仙师指而示曰：“小子凛之。今日事天神已感鉴矣！何不笔以志之，待时授之世可也。”余今录此子答后者，盖感师恩，罔敢自私。惟愿志士，息心自体以行，幸甚望甚。

问曰：“接命之道，有性理否？”

答曰：“不能修性，焉能立命？盖性者，命之寄；命者，性之存；性命原是一家，焉得不修性？”

问曰：“性命一家，了命即可了性，何以又有修命之后，还当修性之说？”

答曰：“修命时所修之性，乃天赋之性；修命后所修之性，乃虚无之性。天赋之性，从阴阳中来；虚无之性，从太极中来，不得一例而看。”

问曰：“修虚无性，有火候乎？”

答曰：“修性之理，乃以道全形，抱一无为之事。虽云无为，其中有防危虑险之功，非寂灭全无之说，所以能归于真如妙觉之地。”

[参证]：修性之理，只看利钝，原无火候可说也。人一己百，人十己千；不明不彻，固无止理；大明大彻，何可稍忽？

即以佛经证之：观世音明照大千世界，如看掌上纹。释迦文佛明照三千大千世界，如看掌上纹。性光可谓至矣！然与毗卢遮那如来较之，只有如来千瓣莲花座片瓣而已，则文佛性光尚欠九百九十九瓣。即此可悟性无止

www.789pdf.com

www.789pdf.com

境者也，何有火候可说哉？

问曰："归于真如妙觉，即到道之尽头地乎？"

答曰："未也。打破虚空，方为了当。倘以虚空为事，犹有虚空在，不得谓尽头地也。"

[参证]：此之尽头地，是言命理则近，是以道言之，命与性无有穷尽者。证之佛经，四大部洲粒粟可藏，微尘可纳。散而言之，世之数——亿万恒河沙数，沙沙含有亿万亿亿恒河沙尘。世数与道，皆无尽者矣！是以志士精修，修无止境。谓有止境，所积德功，必无足问者也。

问曰："先修命而后修性，既得闻命矣！又有先修性而后修命之说，何也？"

答曰："此言顿悟之后而渐修也。盖人秉气有清浊，性根有利钝。秉清而性根利者，一遇师诀，顿悟圆通，即认得未生以前本来面目；稳稳当当，从此不废渐修之功，保全这个面目，所谓由性而修命也。至于秉气浊而性根钝者，即得师诀，不能直下看透；故必由渐而顿，由勉而安，此所谓由命而修性也。"

问曰："修命之道，即渐修之功乎？"

答曰："先天之气，由渐而消。今欲复之，亦由渐而复。《悟真》云：'大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。'又古仙云：'言语不通非眷属，功夫不到不方圆。'此皆言渐修之功也。"

问曰："真火本无候，大药不计斤。若得真诀，一直修持，如何得差？"

答曰："真火本无候，是不刻时中分子午也；大药不计斤，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

是功夫不到不方圆也。不刻时中分子午，进之退之，随机应变，而非有时节可定。功夫不到不方圆，采之炼之，养气全神，而非有斤两可限。特以金丹大道，至细至微，有吉、凶、止、足、老、嫩、急、缓之层次，不得不谨慎也。”

问曰：“吉凶止足老嫩急缓之旨，可得闻乎？”

答曰：“复其先天为吉，顺其后天为凶。药已成熟为足，火功到处宜止。药气方生为嫩，药气已过为老。药未得而宜急，药已得而宜缓。知得此者，丹可还，胎可结，逆顺运用，无不如意。”

问曰：“先天之道，逆道也，何以言顺？”

答曰：“所以盗先天之气，返其阳也。顺者，所以成后天之功，退其阴也。返阳通阴，先天而天勿违，后天而奉天时。”

问曰：“先天之气，亦天地所生，何以天不我违乎？”

答曰：“气是天地所生，至人能安身于天地之先，待其一生，而即采之，使天地不我觉。故《易·剥卦上爻》曰：‘硕果不食。’盖留其一阳，止而不进，将为返还之本，所以谓先天之学也。”

问曰：“剥者，以阴而剥阳，何能由剥返阳乎？”

答曰：“剥者，天地顺行之造化，留一阳而不进。圣人逆运之造化，由剥而复，后天中返先天，用六而不为六所用。盖欲借阴以救阳耳！其盗机也，天下莫能知，莫能见。”

问曰：“道在天地之间，光明正大，何以云盗？”

答曰：“天与人以气数，不过暂为借贷耳！借久必讨。于是天地乘人不觉，暗盗其气，盗尽则死。至人，善知造化

www.789pdf.com

www.789pdf.com

者也，不待气尽，而乘天地之不觉，反盗天地之气，延年益寿。若不盗而明取，已为天地所觉；纵能逆而制之，幸而得之，已失真而获假。所以谓见之不可用，用之不可见；惟其先乎天，则天地在我术中，无不为我所用矣！”

[参证]：先生此答，虽非杜撰，然非正论，尚泥世间所解盗字耳！若从《三皇析字玄解》，其义颇精。盗也者，物次于皿之义也。次，藏也，犹国之库藏，家之仓箱。在天则无极，在身则玄窍。至人隐其名，故谓曰盗。循是说以解盗字，似为稳便。

至如天地之与人气，气无声色，出之自然。人死气归，气自归元，地天收之，亦出自然。取讨且无存意者，而谓“天亦乘人不觉而取之”句有语病，是不脱于书家措词习气。况以道论，三才不但一家，直是一气，无出无入，何取何与？曰得曰失，人之拟议则然也。

至人视之，三才一我，六合一心，物物件件，统藏无极；自无得失去取，收精遗粗，并无内库外库之隔也。第所藏有所，而主藏有司。取与亦然，有如取金于库，取画于堂，取马于厩，取衣于箱，取具于舍，取粟于仓，取食于厨，取薪于场。而各有所司者在，欲取欲与，如志而已，无庸颐指气使也。如是而还返先天，又何难焉？于此可悟夫欲仁仁至之意旨。无如学者不知自尽其心耳！何吝何悭，何夺何讨之有？

而曰：“地天不觉”似也，乃谓“在其术中”的是大语病。盖以还返造化之大道，而以“术”字该之，不脱子书家法。况夫“觉”字，乃修养等等功法至要之旨，修到大成，不过圆觉而已。当人置身于先天之先，寂俟机兆而收之者，正以机气初形，乃为黄芽而有用，非乘地

www.789pdf.com

www.789pdf.com

天不觉而行其窃攘。当人染欲元飞，造物收于无极，乃造物之爱道，亦是落叶归根之义。人知还返，求自复之，现现成成，犹是饥食渴饮于父母之前，无庸计取者也。

义理如是，一杂子书家法，堂皇经义变成权诈。失之毫厘，谬之千里，措词可不慎乎？

问曰："人秉天地阴阳五行之气而生，则我为天地间之一物耳！何以能胜于天？而天在我术中乎？"

答曰："圣人之所以能胜于天者，以其有包罗天地之道也。包罗天地，在天地之外逆运，故能我命由我而不由天也。"

[参证]：此说固有本，而其"所以能胜"之义，尚未彻底透示，乃是权说。学者要知三才之出，出自太极。两大与人，用秉一道。而两大以无心为体，我人以有心为用。

原夫造化以无心寄之两大，而以有心寄于人者，以我人处其中耳！故凡造化之挽回，世运之升降，天地总其成而已也。盖此升降，乃顺气化。世有盛衰，运失其道。运道之权，权在乎人，不在两大。人能法道，道法自然者，人能静体气机之来，不及者补之，有过者损之。凡夫刚、柔、强、懦、温、凉、燥、润、滞、放，等等机来，总以致得中和，无有偏胜，则生杀当而进退宜。以之理运则运亨，以之理丹则丹结，斯不负道付人掌之职。天地赖以位，万物赖以育；以有是理，故人亦得称才而与两大并列为三。

学人知有此理，则心心体道，不稍杂私，一如先哲，不小其身，不负其心。以此有心，造物付以治世而有之，非为一己而有也，乃是太极所有，而出藏于我也。故有谓"人为天地心"。世运之盛衰，人实使之，天地不与也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

人有此职，是以一夫不获，若挞之于市朝，儒宗述之；渡尽众生，佛道任之；盖以实有是职是任也。

先生所答，乃属后天权变说法，非经论也，不可不辩。况人在六合，渺如沧海粒粟，以秉有是心，受有是职，古哲任之不略推逊者，实见此心即天地元气中之元一；其大无外，其小无内；在道曰道心，在儒曰天心，在佛曰佛心；原非指夫肉团之心也，肉团之心能生血而已。

至夫人定胜天之天，是后天非先天，谓道逆行者，非逆其道，乃逆返归元。按：即《左传》"逆女"之逆也，乃以术字贴道用。恐误后人，故为之辩云。

问曰："人力胜天之道，可得闻乎？"

答曰："道者，先天虚无之一气，为生天、生地、生物之本。圣功在虚无中着脚，故能天不我违。试观世人有犯孤寡、夭折、穷困者，或行一大德，立一大行；孤寡者反多子孙，夭折者反而长寿，穷困者反而富贵。德足胜天如是，道之胜天亦何足怪？"

[参证]：所答是也。然于人能胜天一道，究未剖示。何不将虚空立脚之圣功明白示人？夫此一气生自太极，本无出入，何有来去？皆因人感而应。气无存心者，致运盛衰，感有偏胜耳！气不任其咎也。

至人知之，立身于无，审心于虚。世人心感不可测，而天气之应，自必动现于虚际者。至人乃于机兆兆时，或生或杀，必有端倪，静审必得；乃为挽回于兆初，当迎当遏，绝不费力。世未之知，而我道冥全。是犹人寂省心，念起必觉；乃于兆际，或听或否，皆得自主，何待念行始为拂遏哉？

盖以身乃气也，念动则气应，其捷如响。推之天人

www.789pdf.com

www.789pdf.com

应感之速，亦如是者。应感而回，是之为胜。有何大作大用存焉哉？先生未之示，故为补述之。

问曰："修道亦积德否？"

答曰："如何不积德？道之不可无德，犹阳之不可无阴。德者，为人之事。道者，为己之事。学道之人，若不先积德，鬼神所恶，常有内魔蔽窍，不能深入。修道之士，若不先种德，天地不喜，动有外魔阻挡，不能前进。不论学道修道，以立德为先，逢凶化吉，遇险而安，决定成道。

盖道有尽而德无尽。古来仙真，成道以后，犹在尘世积功累行，必待三千功满，八百行完，方受天诏。《悟真》云：'若非修行积阴德，动有群魔作障缘。'德岂可不修乎？"

[参证]：所答是也。能事《吕祖三尼医世说述》，遵其"三尼医世"功诀，大可即身医世，不费一钱，不劳丝力，乃有位育天地实验者。溯为《律宗秘宝》，今已梓行寿世。有志大道者，可无《悟真》所云之忧，大得身世并益云。而先生未之述及，想亦未之闻耳！

问曰："真修行人一贫如洗，衣食皆十方而来，何有银钱以积德乎？"

答曰"积德不必定用银钱，无银钱之德，比用银钱之德更大。出家人'方便'二字为最要之着：如苦己利人，言语老实，不诓十方，施药舍茶，修桥补路，引人作善……稍有益于人者为之，稍有损人者不为，俱是积德立行。如是行去，人缘已结，天缘有望，不但利人，而且利己。"

[参证]：所答大是。上德下德者，皆先持行。如是三年，宿业可赎。然后从事医世，大功可得也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

问曰："专一积德，无妨于修道之功乎？"

答曰："如何能妨？外面积德，内而修道；以德佐道，以道全德；道德并行，内外同济；圣贤脚踏实地之事业。而非若中下二乘，空空无为，执心为道之虚学也。"

[参证] 窃按：医世大道，乃是即身以医世也，大是圣人脚踏实地大学问，是至道，非法力也。究其效验，实实落落，身安而世治者。但须开得玄关，方可下手。盖其所事，不外性命，而有德功并臻之验，是丹道之无上上乘。人志大道者请事可也。

其中作用，以头为天，以绛阙为都会，以坤腹为闾阎。诀中至诀：意迎无极真气，降注腹心，透脊达背，以得心清气恬，遍体充和为宗旨。不计岁月，日行三次，功验不之间。盖以此宗乃无上大乘心学。按：即中庸大道。而以事清则迎乾，事和则迎坤，以此二气致之中和者也。是为寓德于道之实学云。

问曰："儒家存心养性，道家修心炼性，释家明心见性，三教圣人皆以心性立教。今云'心不是道'，实有所不解。"

答曰："道是道，心性是心性，而非言心性是道也。夫所谓存心养性者，将欲行其道也。修心炼性者，恐有害其道也。明心见性者，乃欲全其道也。是用心性修其道，而非修心性即是道。况云存养、修炼、明见，则非空空无为矣！果其一空其心为道，则心即是道。修心即可长生，养心即可不死，又何必寻师访友求问真诀乎？"

问曰："心既不是道，得毋在其心之出入乎？"

答曰："心为生生死死之根蒂，乃害道之物。修行人下手，先将此物斩草除根，方能一往直前，不被他挡路。圣人云：

www.789pdf.com

www.789pdf.com

'人心惟危，道心惟微。'心之害人甚矣哉!"

[参证]按：即心死神方活之义，是指识心。下文所示，皆是道心。

问曰："道心独非心乎?"

答曰："道心者，天地之心，是心非心，空空洞洞，无一理不具，无一物能着，乃五行精一之神，曰：真阳、真铅、真种、黑虎、金公、真精、神明、水中金、坎中阳、他家不死方、九三郎君、灵明童子等等异名，总而言之曰：道心。

此心无形无象，无声无臭，世人罕得而遇；即或一遇，而不认真，当面放去。圣人以法追摄，从虚空中结就九还七返，超凡入圣。在儒则为中庸之道，在释则为一乘之道，在道则为金丹之道。后之缁黄，不知圣人一脉大道，妄言释道之理异于儒，何其愚甚!"

问曰："金丹一乘之道，即中庸之道，何以孔子罕言命乎?"

答曰："罕言者，未尝不言，不过不轻言耳!盖命理幽深，其中有夺造化转生死之机，言之起人惊疑。然《大学》、《中庸》俱身心性命之学，其中有大露天机处，特人不自识耳!至于《赞易十传》，无非穷理尽性至命之学。后世不明大理，各争教门，彼此毁谤。彼乌知道义之门，即众妙之门，亦即不二之门乎?"

问曰："孔子既言命矣!何以不并传火候?"

答曰："明卦爻，即是传火候。其吉凶悔吝之理，即抽添进退之实功。其中天机大露，在人自会之耳!"

问曰："颜子在圣门，居德行之首，闻一知十，于夫子之道不违如愚，亦足以发，夫子深嘉。宜其能了命，何以短

www.789pdf.com

www.789pdf.com

命而死乎?”

答曰:“了命不了命,在道理上分别,不在幻形上讲究。未了道,虽生如死。能了道,虽死如生。盖所死者幻形,而不死者道。

颜子得孔子之道,居人不堪其忧,而乐在其中;得一善则拳拳服膺而弗失之,是已得先天真一之气,归根复命,不为阴阳所拘,到得圣人地位。自不爱此幻形,可以死的矣!观子匡人之厄,对孔子曰:‘子在回何敢死?’亦足以见生死由已不由天。

至于孔子‘不幸短命死’之说,是借颜子而勉众门人之意。果其短命而死,岂有明道而短命者乎?岂有使不短命之人而学短命者乎?言下分明,何得错误?”

问曰:“道成之后,寿与天齐,何以颜子三十二岁即死乎?”

答曰:“成道以后,身外有身,是云:真身,又云:阳神。阳神乃金刚不坏之真身。道至阳神出现,回视幻身,如一堆粪土,何足恋之?圣贤暂存幻身者,不过为修真身耳!真身既存,幻身无用,不弃何为?”

问曰:“孔子七十余岁而寿终,岂成道犹不如颜子之速乎?”

答曰:“孔子以救世为心,将欲行道于天下,以斯道觉斯民。至西狩获麟,已知道不能行,又不忍大道绝世,故删《诗》、《书》,定《礼》、《乐》,赞《周易》,修《春秋》,以开后世之聋聩,聊以尽救世之愿。至子心愿已了,辞世而去。颜子道成,已有孔子前而救世矣!自无用力处,故不妨脱化而早去。”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

[参证]：生死得以自由，孔、颜皆能而不为，见之经书，先生岂不见及？盖必有为而言也。若从正论：畏匡一节，孔子信天，颜子亦信天，故能不惧不死；短命一节，乃正孔颜之顺命不敢逆天以自由，故死，故恸。若谓师在不敢死，父在可以死乎？是正颜子之不逆命，非关幻法之有无也。

三教宗旨，学重立命，而正所以安命，故皆夭寿不贰，修身以俟之。先生自必见及此，而兹答乃尔者，盖必有所为也。况已子上答中示曰："幻有死生，而道无死生。"后学可以会悟矣！

无如世之修道学道者，吝有私念而修而学耳！余复何言？盖世之忻慕，全在下文所叩，全是："贪生"、"好奇"两大病。得吾先生后答，吾恐闻而退席者，不仅五千也，悲夫！

问曰："幻身不能成道，何以世传黄帝鼎湖跨龙升天，许真君拔宅飞升乎？"

答曰："实有此事，但不是这样说。金丹大道，是取坎填离，依坤归乾。道成之后，群阴剥尽，变为乾体，打破虚空，为大罗天仙。是所谓跨龙上天，而非言肉身乘龙而去也。至于拔宅飞升之说，乃一于成道九祖升天之意。亦有大功大行，玉帝敕封恩及全家，移居于天民极乐之国，受其天禄；或移家于洞天福地，避其烦恼。世人不知，以为飞升成仙而去。抑思神仙乃修炼而成。彼无修无证，如何得仙？于此可知拔宅飞升之说。

更有一等愚人，直以为房室屋宅一并拔去。试问，神仙皆在虚空之境，房屋土木重浊之物，虚空如何载的？况神仙包罗天地，何物不可得，而犹爱此尘世之土木乎？噫！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

幻身且弃，何恋土木？何不三思？”

[参证]：余曾以是事叩之太虚翁。翁曰：“此道，千真万真，乃从假幻以炼真。始而化赤成白，既而化白成气，继则化气成炁，加炼归虚合道，以致自然，无非还返先天。然非今日那、明日此，乃是一时辰内功法，日计、月计、岁计乃成。方其道成遐举之际，纯是先天气凝之身，所服衣履，悉属气化，是故日中立而无影。

吾尝三遇泥丸翁以叩之。答曰：‘汝犹昧夫还返之非妄？’余凝思间，蒙为一手取余巾，一手擎戴帽，嘱余俯察，惟见巾影，巾外一无有。余方惊异，复蒙以帽戴于余头，而以巾自戴，亦惟察见余巾，而余头影无帽。乃笑曰：‘汝可悟矣！然功从实实朴朴地下手，乃能还虚。微沙未化，微沙影在焉！’

余因述叩拔宅一义，答曰：‘是有两门，一法一道，法幻道真也。吾考古今拔宅升举者七十余所。而由道而升者，惟黄帝、桓玄与贞白也。他若伯阳、淮南、旌阳辈，皆假法以显道，实则避地海岛，加修还虚等等。道成与否，未可知也。是乃肉身偕宅而去者。若夫黄帝、桓玄、真白，乃是肉身冲举，余则皆蜕壳，共有八百余位。然非三官保举，玉诏诏升，不能倖举者也。而谓升尽幻法乎？可谓仙非凡证乎！’”我师所述如此，兹为补述，盖以证夫册籍所载。

我师又曰：“拔宅圣功，功从卵守始。卵守功诀：以天地为法身，大气盘旋，下包地局，上包云际，由远缩近，行功不怠。一旦气罡合，造至罡气护身，风云不能侵，厥效见矣！渐至门启，蛇兽不能入，功更进矣！习炼不止，待时移居，亦自不难。然三千年内，惟伯阳魏祖、远游许祖两仙能之。而吾泥丸李老师以为道非切己，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

余故未之敢习。”又曰：“拔宅之举，古哲出于不得已而为之者，淮南旌阳盖已然矣！淮南三族遐举，八公之力也。旌阳以黄白积功，门下从之。因干天谴，拟以法度，乃以炭化歌伎试之。八百有零之众，克守三戒者，惟玉真、隐真等十人。故而长屿超迁，七百九十零一不得渡，乃有《龙沙灘文》遗世。戒律宜守，前车可鉴。”我师述之，盖非无意也，爰併附识于此。

问曰：“幻身既无用，何以修行人，或有死后临葬，棺中失尸，或棺中有竹杖，或棺中有衣履，岂非并幻身而带去乎？”

答曰：“此不可一既而论。或有道成以后，脱离幻身，而法身显化于一方，积功累行，数十年间，功完行满，上朝玉帝，不露天机，示死而去。人不知妙用，见棺中无物，便以为肉身成仙。亦有道未成而避患，或用幻化之术，以拄杖、衣履代身，其身远遁，示其无迹者，亦非肉身成道也。

太上云：‘吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患？’所以脱幻身者，去其患耳！”

问曰：“亦有留形住世而不脱幻身者，何也？”

答曰：“此亦不可一概而论。有道已成，功行不足而留形立功者；有了命未了性，不能脱幻身，而留形住世者。若性命俱了，功行完足就恋幻身，不肯舍去，此名‘恋家鬼’神仙之所不乐为也。”

[参证]按：恋家鬼，必是不明性学之顽仙。不惟性未了，而其命非天命之命，乃凭识神以固幻身一流。谓之了性命，是世论乃尔。否或志成无上乘，非恋形，乃

www.789pdf.com

www.789pdf.com

炼形致无微沙幻形，乃为全受全归者。古哲有之，则不得以恋家鬼目之矣！此不可以不辨也。

问曰："了命不了性，就为幻身所累，何不了性而超脱乎？"

答曰："看当日所得乎师者何如耳！果其始终通彻，了命之后又了性，脱幻身出法身，自不容已。或有仅知命理，而不知性理，只可为陆地神仙，长生不死，虽要脱幻身而不能脱。倘自知还有向上事，访师问诀，明得末后一着，从有为而入无为，不为幻身所累。身外有身，形神俱妙，与道合真矣！"

问曰："无为之道，乃上德全形之事，何以下德延命者，亦行无为之道乎？"

答曰："上德者，本原未亏，灵窟未闭，若得真诀，一了百当，直超彼岸。故行无为之道，而有为之事即在其中，性了而命亦全矣！下德者，先天已亏，百病俱发；纵得师诀，不得直下纯一；必须由渐而顿，由勉而安，到得了命之后，与上德者同归一辙，始可以无为矣！非言上德者只行无为之事，下德者只行有为之事也。

至于道之极处，有无俱不立，天地悉归空，不独有为用不着，即无为亦用不着。其所言有为无为，悉是就修下手处而论。不但上德、下德者下手有分别，即男女修行，下手处亦各不同。"

问曰："男女下手处，分别如何？"

答曰："男于下手之着，以炼气为要。女于下手之着，以炼形为要。炼气者，伏其气也。伏气务期其气回。气回则虚极静笃，归根复命，而白虎降。炼形者，隐其形也。隐形务期其灭形。形灭则四大入空，剥烂肢体，而赤脉斩。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

男子白虎降，则变为童体，而后天之精自不泄漏，可以结丹，可以延年。女子赤脉斩，则变为男体，而阴浊之血，自不下行，可以出死，可以入生。故男子修炼曰：太阳炼气，女子修炼曰：太阴炼形。”

问曰：“女子炼形不伏气乎？”

答曰：“女子性阴，其气易伏，而赤脉最能害道，其所重者在此，故下手则在着重处用力。赤脉一斩，气自驯顺。非若男子性阳，其气难伏，譬如：伏气三年，女子一年可伏。

果是女中丈夫，得师口诀，行太阴炼形法，三五年间，即可成道，其法更比男子省力。但女中丈夫最不易得。不易得者，女子刚烈须过于男子百倍之力者，方能济事。若与男子等力者，万万不能。”

问曰：“大道不分男女，何以男女有分别？”

答曰：“其道则同，其用则异。盖以秉性不同，而形骸有别。故同一性命之道，而行持作用大有不同也。”

问曰：“赤脉如何斩？”

答曰：“赤脉，本身后天之阴气所化，阴气动而浊血流。欲化其血，先煅其气。气化而血返于上，入子乳房，以赤变白，周流一身，自无欲火炎燥之患。欲火消而真火出，从此稳稳当当，平平顺顺，保命全形，自不难耳！”

问曰：“金丹成就，吞而服之，女转成男，老变为童，此事有否？”

答曰：“此言其理，非言其形。女子成道以后，剥尽群阴，变为纯阳之体，与男子成道相同，故曰：女转成男。老者

www.789pdf.com

www.789pdf.com

成道以后，复还先天，成其纯阳之体，与童子圆满相同，故曰：老变为童。非言其变幻像也。”

问曰：“道既不关乎幻像，何以六根不全者，不授道？”

答曰：“六根不全者，名为废疾之人，乃无用之人。道为天地所贵，窃阴阳，夺造化，是大圣人之事。彼废疾之人，安能作此惊天动地之事？”

不能作者，非不欲作，乃形有所限，气有所塞。若付大道，必将有用之宝，置子无用之地，决遭天谴，故不敢授。果六根不全，而行大功大行者，则指以性理小乘，使其修来去之路可也。至于金丹大道，决不敢授。此中秘密，惟闻大道者，自知之耳！”

问曰：“亦有六根全而不得命理，仅了其性者，彼岂不知有命理乎？”

答曰：“命理，乃九还七返金液大还丹之道，万劫一传。若非真正丈夫，抱金刚之志，负圣贤之姿者不能得。而真师亦不敢传，即强欲传之，暗中鬼神阻挡。盖以其人非载道之物，传之匪人，泄天机也。

若性理守中抱一之道，即中下之流，德行之士，不妨度引以全形。盖以性理，乃自有之天机，无窃取造化之说，不大关系。然非其人，不得妄传。大抵学人上智者少，中下者多。故祖师以性理度中人，以命理度上智，因人而立教耳！

亦有传授之师，仅知其性，而不知其命者。亦有学人仅得其性理，而不知其命理者，不可一概而论。

问曰：“金丹大道，万劫一传，不几绝于世乎？”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

答曰："所谓万劫一传者，是至尊至贵，不敢轻传之意。故人成道以后，不得其人，数百年在世混迹，必得其人而后去。如正阳得纯阳，纯阳得海蟾、重阳，皆数百年始得其人。古人谨慎如此，其不得妄传可知矣！紫阳三传匪人，三遭天谴，此又不得妄传之证也。"

[参证]：钟、吕两祖了性命后，以未得传人，因而留形在世。吾宗知其驻世之由。禅宗不知，乃有"恋尸鬼"之讥。可见君子之所为，众人固不识也。此可补于留形辩后，得再识。

问曰："金丹大道，只付上智，中下之人必不可得乎？"

答曰："亦有得者，在人学之如何耳！果其脚踏实地，为一大事，自卑登高，由浅及深，愈久愈力，苦尽甜来。真人一见，必喜接引。若本来自已根行浅薄，又无大志，如何能闻金丹大道乎？"

问曰："学道亦有法乎？"

答曰："修行成败，全在学上定高低。一处不到一处迷，一事不知一事难。虽赖明师传授，还要自已会悟。未闻道之先，要象个为性命之人。为性命者，酒、色、财、气，一无所累，贪、嗔、痴、爱，一概抛却；除道之外，别无所计，真心实意亲近有道之士，如敬天地神明，毫无欺心；再加苦志立德，努力积行，不到明理之后，势不休歇，虽终身不能明，亦不懊悔。如此居心，圣贤暗中接引，真师亦自喜欢指点。

今人不实心学道，即遇明人，亦不肯低头；即低头，三朝两日，即便要道；稍不如意，以为无缘，即便远去。平生又不积德立行，专在衣食上留心，世事上打闹；争强

www.789pdf.com

www.789pdf.com

好胜，贪嗔痴爱，无一不备；偶得旁门小事，如获至宝，自满自足；即有高人在前，亦自负有道，不肯就正；欺心如此尚欲得真道乎？

若是至人，一出头来，便异于人，又有志又会学，又老实又聪明，不肯空过岁月，自误前程。故道光明心见性之后，自知还有那边事，又必访求明人，卒得杏林之传，以成大道。吕祖三次还丹未成，后得崔公《入药镜》而大丹始就。彼二公者，皆虚心而有受益之效。后之学者心高气傲，予圣自雄，不肯着实为性命，专弄虚头，犹欲妄想神仙，不是求福，反是折福，何其愚也。”

[参证]按：答述吕祖以崔公《入药镜》而还丹始就。玄乎？玄乎！可与知者道，难与俗人言。若作公案看过，熟读其书，不会其题，鲜不沉水入火，自取灭亡也；知其题而昧虚心，与夫高傲自雄，仍必当面错过，而有宝山空回之叹。其病乃在不肯着实为性命，专弄虚头耳！虚头者，我道身无极中一之头，乃是三才、八公之一。悬于须弥峰顶，顶下之物，人知取以入药，安于镜后，炼归镜前；斯不犯着，又不落空，吞则服之，乃谓之得，乃谓之成。此是吕祖炼得崔公《入药镜》而丹始成之公案。

余忆我师太虚翁曾发玄论，谓有如此玄义，然曾又有玄谓：玄关洞开，世财空乏，此宝得来，不有以配，则亦必有沉水入火之虞云云。余故采补斯答之后，以证悟元子答，非无口授。

后答云云，殆有未敢显泄焉耳！

问曰：“吕祖三次还丹未成，岂所得之不真乎？”

答曰：“吕祖之道，得于正阳真人，千真万真，不真如何能还？特已还而仍失耳！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

夫修金丹之道，采药须知老嫩，炼药须知止足，结丹须知凶吉，温养须知抽添，脱丹须知时节；更有药之真假，数之多寡，用之逆顺。有等等难能之事，倘差毫发，失之千里。

吕祖还丹三次未成，必火候细微，有见不到处，故当面错过，得而复失。所以学人学道，须要彻始彻终，通微达妙，一无所疑，方可下手，临炉无差耳！

〔參证〕按：上述等等，以吕祖之圣，必能通微达妙，安有火候细微之失？其必前示功法，特少崔公入药之镜。以镜个中，先天不之凝聚于中，后天不因以化，是亦名为专弄虚头。不有真阴以济，而真水真火不会，其物不化，安得为我而聚存哉！吕祖之失以此。既得其书，顾名知义，用以炼之，且以结焉！

吕祖盖以清净入手者，自得崔公《入药镜》，用以弄虚，虚自全归，仍不失夫清净宗旨，玄乎？玄矣！书名之妙乃如此，悟元子知之而未敢为从学者述，第于此答而逗以“一无所疑”四字，为知音从学者道焉！大道之轻泄又如此。

问曰：“始终通彻，下手修为，即可成道乎？”

答曰：“大匠诲人，能与人规矩，不能使人巧。师所授者，不过指其真药真火，大关大窍。至于用之巧妙，行之急缓，成之迟速，在学者力量大小，志气锐弱，性根利钝耳！故大道作为之法，有上、中、下三法，在人量力而行之。”

问曰：“三法为何法？”

答曰：“上等法乃自在法。中等法乃权度法。下等法乃攻磨法。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

自在法者，顿悟圆通，一了百当；净倮倮，赤洒洒，圆陀陀，光灼灼，行住坐卧不离这个；如明镜止水，无物不照，无物能瞒；从容中道，安而行之，天人合发也。

权度法者，后天中返先天，顺道中行逆道；以真化假，借假全真；随机应变，因事制宜，利而行之，内外相寄也。

攻磨法者，秉性鲁钝，识见不大；必须心地下功，全抛世事；苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，千磨百炼，择善固执；苦人之所不能苦，受人之所不能受；人一能之己百之，人十能之己千之；从一切艰难苦恼处狠力作造，忽的露出本来面目，从此直下实落功夫；与上中之法同一揆辙，此勉强而行之，以己求人也。

三法，皆古来仙真口口相传之秘诀，教人量力而行；不能行上法者，行中法；不能行中法者，行下法，总以了性了命为归结。出此三法，再无他法矣！”

〔参证〕按：此答，太上复生，不易其言也。然皆以炼心功夫入手，而保命在其中。即此一答，先生之功大矣哉！性学至此，其命学必等中上。从此晋参崔公《入药镜》，一炼必得，而况中而上者乎？余等只宜从事下法者也。噫！学者要知根器如邱祖，尚从下法入手，况根器不及邱祖万万乎？

闻之先师太虚翁。翁谓：“邱祖太乙临凡者，而受大难七十二，小难无其数，跌死、冻死、饿死，不在小难之中；凝然顺受，卒中金阙选仙，升证天相，为万世师。五祖藉封帝君，旁及刘祖，亦加帝号。吾辈何人，敢以下法为苦乎哉？”

先师又谓：“邱祖道成应阙，悲恸不能起。吕祖奏曰：

www.789pdf.com

www.789pdf.com

'邱某自以太乙临凡，尚受折磨乃尔，世人根器浅薄，不胜其磨，则道统难有继承，是以恸。'玉帝慨然慰曰：'世人有尔三分，证果与尔等。上界天仙，不期稽首，若崩厥角。'祖乃谢恩而退。有此公案载在《道藏》，此后学之大幸，然不可执以自慰者。"

先师语及此，先师能不以自慰，其重戒后学也深矣！余故录以自警云。

问曰："闻之仙有五等，皆此一道乎？"

答曰："不是一道。炼九还七返金液大丹，了命了性，成金刚不坏之体，千百亿化身，隐显不测者，天仙之道。即万劫一传之道。以后天中返先天，还元返本，归根复命，凝神聚气，留形驻世，长生不死者，地仙之道也。受三甲符箓，炼上清三洞妙法，飞云走雾，避三灾八难，来去无碍者，列仙之道，南宫护身之道也。修真空之性，极往知来，出阴神而尸解，不落恶趣者，鬼仙之道，即以道全形之道也。降伏身心，保养精气，驻世而无苦恼者，人仙之道，乃培植后天之道也。

此五等仙，惟地仙再进一步，行无为之道，即可到列天仙之位。其余皆有劫数，欲证天仙，尚有许多层次隔碍，无金丹之术点化，万难有成。"

[参证]：闻之先师太虚翁曰："修行人能得太极交生之物为圣胎，谓之天仙；得自地天生之物为圣胎，谓之地仙；得自虚空真阴真阳之元作圣胎，谓之神仙；得自生龙活虎空虚交生之物为胎者，谓之人仙。更知加迎太极之一，以点化之，是谓水仙，变化莫测，稍亚天仙，非仅不坏已也。

问曰："成圣、成仙、成佛，皆曰：成道。何以曰：金丹，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

又何以曰：九还七返金液大还丹？不曰道而曰丹，何也？”
答曰：“道者，先天浑然一气，太极之谓也。丹者，圆满无亏，活活泼泼，以象太极。丹即道，道即丹，其名有二，其理则一。

金之为物，亘古今而不坏，与天地而并久，取其坚也。九者，金之成数；七者，火之成成数，皆属于阳。返还者，复于纯阳无阴之地也。道本无为，而法有作。因其无为，阴阳变幻，不能无亏缺。圣人用法修持，金火煅炼，既能使亏者复圆，又能使圆者永久不亏；还其太极，还其无极，而至于无声无臭，寂寥之境也。天地有坏，这个不坏，故曰：九还七返金液大还丹。曰丹者，是因经火煅炼而名之也。”

问曰：“修此大丹，动处好修，静处好修乎？”
答曰：“道通瘖痱，道达幽明，动静不拘。至于大修行人，活活泼泼，外圆内方，何妨在市居朝？”
问曰：“在市居朝，未免有人情世事，何能一心修道？”
答曰：“在市居朝，正好奋大用，发大机处，乃上等作法。盖金丹在人类中而有，在市朝中而求。古人通都大邑，依有力者为之，正在此耳！”
问曰：“道在虚空，又在人类中、市朝中，何也？”
答曰：“惟其在虚空，所以百姓日用而不知。如其知之，行住坐卧，俱是道也。人类中正好修持，市朝中最好作为。岂静处安身，万法皆空，始为道乎？”

[参证]：处市居朝，大修行人，隐有大作用。但处市为德，而居朝为行；德无行不德，德而有行，道乃成也。悟元子言之，而此中另有道用在，未必有如余昔所

www.789pdf.com

www.789pdf.com

闻。

盖余所闻：德乃无上大德，行乃无极大行；不费一钱，不劳丝力，立而行之；杂处俦人广众之中，绝无异同。人故无得而拟议者，自朝至暮中惟处市不处，如入虚寂；不朝居朝，如包六合；有时而德行相济，随愿并成；有时而专修一德，德足乃修其行；有时而专修一行，行就乃完其愿。

古哲行之，个中妙行，不外《三尼医世》，而神事黄帝《阴符》、文昌《阴骘》。究其入手要诀，出自《清静妙经》。人不得而知，已惟尽心以行。此余之闻于鸡足真人者，谓其律宗世修之常道云。

问曰："行、住、坐、卧，俱是道，何以又有炼睡之一事？"

答曰："炼睡是初学之事。凡人睡卧，神入阴窟，气散四肢；梦寐颠倒，罟镬陷井，无不投之。日所积者，不如夜所耗。故必打炼睡魔，使心神居室，清气上升，浊气下降，庶得行道无阻。

古仙云：'睡了一时，死了一时。睡了一日，死了一日。日日有功，无睡千日，便了事也。'又云：'一年不睡，下结丹；二年不睡，中结丹；三年不睡，上丹结。'此为的言，若虚时生白，神明常照，虽寐犹寤，不妨去睡。《参同契》云：'寝寐神相抱，觉寤候存亡。'此不为睡害事也。不到此地，不可睡。前辈蜀地国清寺张翁湟中——睡仙张翁俱是初而炼睡，后而长睡，此炼睡之证也。"

问曰："上丹、中丹、下丹、丹有三乎？"

答曰："总是一丹，分而言之。下丹者，炼精化气。中丹者，炼气化神。上丹者，炼神还虚。三丹之名，就层次而

www.789pdf.com

www.789pdf.com

言。到得还虚地步，精气神混而为一气，是为金液大还丹也。经书‘三田’、‘三关’之说是此意。

[参证] 按：丹法，并非今日炼精，明日炼气，后日炼神也，一刻之中具此三法者也。即如一部丹书，从头至尾，层次虽多，亦非今日行一层，明日行二层，皆在一刻之中经行勿缺者也，故能得无偏胜之虞，然而大非关限未通者能如是。盖关有前三、后三。通关，所以理任督也。前三，所以理任脉。后三，所以理督脉。任通乃可理督。其理如此，然情实不然，还宜即吸即呼以理之。

按吸，吸自海底阴跻穴。自穴逆吸，透尾经脊，逾枕达巅，入于天谷。巅即昆仑，人头是也。天谷即人脑之中，乃上丹田也。即自脑中下降，自鼻至上唇，乃与任合，会于华池。池乃舌底，故人中为华池，是乃理督之成法。

呼则起自华池，顺经重楼，即胸堂。从此达中黄，即中丹田。从此达腹，驻于脐后深处，处曰：气海，即是下丹田。从此达阴跻穴。穴在粪门之前，卵囊之后，乃任督交聚处，是为进任之成法。

盖皆以意导气，由想合道，乃初学通关必用之成法。吕祖曰：“三三通，一半功，神而通之闭巽风。”巽风即鼻息。心静致极，息微若闭，导成胎息之法。道至胎息，乃是三三通后之神功，盖非别有神功也。

学者初事通关，且循吸呼意导入手。关限已通，三田不芜，功加虚极静笃，则此胎息已泯，乃为真息息。息者，止也。功造真息亦息，百脉亦停，六腑五脏，咸安咸泰，一点先天乃从此步收得者也。

学人要知曰停曰息者，乃言精细之极，不觉其起其

www.789pdf.com

www.789pdf.com

止耳！乃正此气周行一身。全部丹书细微层次，统于此一刻中，周行无缺。丹书所谓夺尽造化之大作用，切莫轻视。如是日行岁事无间，天仙且必成，况其亚次乎哉？其诀不外“二化”、“一还”与“二合”也。今且节节步步，返而又返，日计不足，月计有余。《易》：“不远复。”又曰：“不恒其德，或承之羞。”活活泼泼，存乎其人。学者念诸。

问曰：“精气神，后天乎？先天乎？”

答曰：“是先天。《心印经》云：‘上药三品，神与气精；恍恍惚惚，杳杳冥冥；视之不见，听之不闻；从无守有，顷刻而成。’岂可以后天有形之物视之？

故大修行人，炼先天元精，而交感之精，自不泄漏；炼先天元气，而呼吸之气自然调合；炼先天之神，而思虑之神自然定静。先天成，后天化。学者努力修持，方能有验。否则，后天且不保，而况先天乎？”

[参证]：先生此答，圣人复起不易其言也。盖此从无守有，是还返之要诀。是以无为万物之母耳！按：此句似将经文“存”字改了“从”字。然存则自然，而从则着意。初学必由从而能存者，故不必从经文，仍改存字，此正先生有意而改，并非误笔也。

问曰：“既云顷刻而成，又云炼精化气，炼气化神，炼神还虚，何也？”

答曰：“顷刻而成，是得药之效也。炼精、炼气、炼神，是渐修之功，火候之妙。”

问曰：“三品大药，皆属先天，金丹即此三药而成乎？”

答曰：“三药虽属先天，然无形无象，犹属于阴，不能结

www.789pdf.com

www.789pdf.com

圣胎。须得虚无先天真一之气点化方能无形生形，无质生质，而三药变为纯阳矣！”

问曰：“无形生形，无质生质，则圣胎有象乎？”

答曰：“是法相，不是色相。法相是相非相。盖一气从虚无中结就，又名阳神。此神聚则成形，散则成气；入水不溺，入火不焚；虎兕不能伤，刀刃不能加；出入无碍，非若色相大患之身也。”

问曰：“有出阴神者，何也？”

答曰：“即玉液还丹。了真如之性者，真如性了，用志不分，乃凝于神；久之静极神出，顷刻千里，极往知来，但鬼仙耳！无影无形。若欲有形，还要改头换面，来世参访高明，修金丹大道而能之。故大修行人，了得玉液还丹，即修金液大丹，期归于纯阳无阴之地而后已也。”

[**参证**]：闻之先师太虚翁曰：“鬼仙道成，而未脱色身者，知有无上大乘，而进求金液大丹，尚有捷法：但须虚寂身心，垂其气觉，塞其闻见，绝其思虑，一如婴儿未孩之时，专志诚迎无极真一，则此金液大丹，自必旋得。而宛如梦觉一般，拨发自然真火，不武不文，载炼载养；一旦阴化纯阳，天仙可学。

然须预置有无存亡勿问，遇惊勿惊，遇喜勿喜，湛寂之外，概以梦幻泡影视之，庶得真一常存，后天得因而化。因者，依也，依此无极所降真一也。原此降一，乃属金液之母，能化身阴。身阴乃是吾身之三宝，在身曰：先天，在极曰：后天，尚是阴物，法惟依一乃化者也。

然功至此，身中识力，必觉大减，勿因怠惰。其时，始若不支，渐复其初，已而渐入泰安，四肢加旺，神色光润，两目有光。如是，加迎天罡，返照我身真一，则

www.789pdf.com

www.789pdf.com

自身一日生。诚持不间，岂仅一元全复，而世财充满。他日缘到，大还丹降，万无沉水入火之虞也。”又曰：“鬼仙成道，不加等等功法，一旦劫临，四大非我有，无舍得安，不欲迁移，另开生面，何可得哉？”先师遗论有此一则，谨为录附此答之后，以补悟元子所未及，学者参证可也。

问曰：“世之投胎夺舍，移居旧住，即此阴神乎？”

答曰：“不是。真如之阴神，即是元神。以不能了命为阴耳！至于投胎夺舍之流，乃专弄识神，守轮回种子，与大道绝不相关，故出此入彼，生死不息。其异于常人者，不能择住处，不入异类耳！至于明心见性，入定出神，彼安能之？”

问曰：“了性未了命，来世生来迷否？”

答曰：“有迷者，有不迷者。不迷者，生未自知性理，又求大丹之事，完成大道。迷者，失其故路，必须明师指点，方能会悟前因。如明时状元罗真人，若非乃翁提点，亦几乎忘之矣！虽迷而犹有宿根在，故一提即醒。若无宿根，虽提不醒。不但能了性者如是，即有志之士，终身学道，未遇明师，死后转生，亦带宿根。一出头来，自知有此一件大事，仍在道中研磨，千方百计，一心好道修行，不爱荣华富贵者，皆是有宿根之人。若无宿根，纵彼孤寡贫穷，艰难百端，甘于困死而不爱入此道也。”

问曰：“修性者欲完大道，总要再来人世。修命者与天同寿，必不来矣？”

答曰：“亦有来者。以术延命之道，非真实大丈夫不能得，非天纵之上智不能行。虽能得之，还要祖上积德深厚，自

www.789pdf.com

www.789pdf.com

己功行重大，有无数天缘结聚，方能无阻无挡，顺顺序序，了此大事。倘祖上无德，自己宿根不深，虽能勇往直前；或限于事之未就，而数已尽；或阻于功之方用，而魔障早来；往往有法无财，有道无力，抱道而亡者甚多。然虽未成道，而来去分明，与凡人大不相同。

亦有半功而亡，亦有未半而亡。半功而亡者，再世必系生知。未半而亡者，再世亦必志道。故学道者，须要知得自己有宿根，不要自暴自弃，而一失人身，万劫难也。”

问曰：“生知者，可以不求师而自即能修持乎？”

答曰：“虽是行知，还有迷处，不遇明师指点，亦不成道。若遇指点，顿悟圆通，一了百当，下手修为，无不成道者。

吾曾遇生知者有二：一系江苏顾公，一系陇西汪公。顾公以宦途所迷，汪公以利途所迷。虽知而不以性命为重，此其所以迷也。如二公者，必定祖上无大德，自己缺功行，所以牵缠不断，跳不出罗网，来生又不知何如？可不惜哉！后学者，可不及早积德乎？”

问曰：“弟子亦有宿根乎？”

答曰：“尔无宿根，焉能闻大道之名？焉能闻大道之说？有宿根，无宿根，尔亦不知。吾有数语，尔自知之。”即说偈曰：“前生尔姓袁，今生尔姓路。姓袁名成德，姓路名我固。此是前后因，仔细认脚步。言下甚分明，早悟须早悟。”

弟子言下大悟，即跪而献歌曰：

悟得前身与后身，他人是我我他人。

打开混沌入灵窟，看见原来一点真。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

一点之真如露电，无头无尾又无面。
柱天柱地难思量，恍惚杳冥中有变。
幸蒙恩师暗点破，才识这个古董货。
眼前就有真面目，何劳别处立功课？

师徒问答之间，不觉东方发白，大地生光。众弟子各去伺事。悟元子亦独步于洗心亭矣！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第二十三篇

修真辨难后编参证

www.789pdf.com

www.789pdf.com

先天精气神　　真正首经
后天精气神　　伏炼九鼎
先天真一之气　　玄关一窍
真假身心　　天罡消息
真假性命　　生杀刑德
先后天阴阳　　上德下德
内外五行　　有为无为
内外药物　　子午卯酉
大小还丹　　生死有无
运用吉凶　　先后坎离
前后炉鼎　　炼己筑基
内外火候　　内外侣伴
他家我家　　尽心穷理

www.789pdf.com

www.789pdf.com

修真辩难后编参证

桐城　刘一明　著
金盖　闵一得参证

先天精气神

紫清翁云："其精不是交感精，乃是玉皇口中涎。其气即非呼吸气，乃知却是太素烟。其神即非思虑神，可与元始相比肩。"是即所谓元精、元气、元神也。精气神而曰元，是本来之物。人未有此身，先有此物，而后无形生形，无质生质，乃是从父母未交之时而来者。

方交之时，父精未施，母血未包，情合意投，其中杳冥有物，隔碍潜通混而为一，氤氲不散。既而精泄血受，精血相融，包此一点真，变化成形，已有精气神寓于形内。

虽名为三，其实是一。一者，混元之义；三者，分灵之谓。一是体，三是用。盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神。三而一，一而三。所谓上药三品者，用也；所谓具足圆成者，体也。不得言三，亦不得言一。学人多不知三而是一，一而是三；或抱元守一，而落于着空；或炼药三品，而失于执相。执空执相，皆非还元妙理。

还元者，即还元精、元气、元神也。若欲修道，先要知此三物在混元中潜藏。离乎混元，便非先天精气神本

www.789pdf.com

www.789pdf.com

体；失却本体，不是元物。

《心印经》曰："上药三品，神与气精；恍恍惚惚，杳杳冥冥；视之不见，听之不闻；从无守有，顷刻而成。"曰恍惚，曰杳冥，曰有无，则为无形之物可知。惟此元精，如珠如露，纯粹不杂，滋润百骸；元气如烟如雾，贯穿百脉；元神至灵至圣，主宰万事。知之，可以延年益寿，长生不老。学者若能识得此三药，则修道有望。

〔参证〕：学者能自混元中体认三宝，自可不误。况已慈示"滋润"等等，无而非无之义，了如掌文，足以体得。得而守之，自不落于着空。能省"从无"一诀，自不落于执相。古哲要言，全贵神领；闻而不会，皆足自误者也。读此则而仍执相执空，吾未如之何也已矣！

后天精气神

后天之精，交感之精。后天之气，呼吸之气。后天之神，思虑之神。三物有形有象，生身以后之物。

男女交媾，精血融和，结为胚胎。胎中只有元气，并无呼吸之气。及其十月胎完，脱出其胞，落地之时，哇的一声，纳受天地有形之气，入于丹田，与元气相合。从此，气自口鼻出入，外接天地之气以为气，此呼吸气之根也。

后天之神亦于此而生，此神乃历劫轮回之识神。生时先来，死时先去；转人转兽是这个，为善为恶是这个；生来死去亦是这个；出此入彼，移旧住新，无不是这个。当落地哇的一声，即此神入窍之时也。所以婴儿落地，不哇者不活，盖以无神入窍也。初生之时神气相御，以为后天根本，生长幻身。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

至于交感之精，尤系后有之物。在母胎时无此精，初生身亦无此精。及至二八之年，元阳气足，满而必溢，极而必返；阳极则阴生，阴生则阳消；阴气用事，阳气退位；无形之阴，又生有形之阴；肾中窍开，真水亏而欲火潜生；稍有触动，其火上炎，蒸炙一身，激发百骸血脉，五脏六腑津液，尽皆沸腾，上涌聚会于头顶百会穴。此穴乃百脉聚会之处，其气血从此穴下降夹脊，至肾俞，过后始化而为白，过尾闾达阴窍始泄焉！此精不但生时并无，生后亦无，特气血所化耳！其肾窍不过是出精之门，精何尝在肾也？

所谓交感之精者，因有交有感而有精，不交不感即无精，至于梦遗，亦由感而有；间有不感而遗，是肾虚而血脉不固，邪火催逼而出之，此交感之精之所由来也。当阳极生阴，不但精从此有，即思虑从此而发，呼吸之气从此而暴。

学者需要识得此三者，皆生身以后所有，而非生身以前之物。以生身以后之物，欲保全性命，延年益寿，超出阴阳之外，能乎否耶？学者当三思之。

〔参证〕谨按：此身三物，古哲惜之，以能还返，则三可返一，后而非后矣！究其功法，不外“从无”两字也。

先天真一之气

缘督子曰：“先天之气，自虚无中来。”《悟真》云：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。”道光云：“有物先天地，无名本寂寥。能为万象主，不逐四时凋。”此皆言

www.789pdf.com

www.789pdf.com

先天之气为生物之祖气，乃自虚无中来，为万象之主，天地之宗；无形无象，无声无臭，视之不见，听之不闻，抟之不得。然虽无形而能生形，无象而能生象。以言其神，为不神之神；以言其气，为真一之气；以言其精，为真一之精，又名真种，又名金丹，又名他家不死方；非后天呼吸气、思虑神、交感精可比，亦非元精、元气、元神可同。

盖元精、元气、元神，在后天则为阳，在先天还为阴。非若先天真一之气，历万劫而不坏，超群类而独尊；生死不拘，有无不立；为后天精气神之根本，为先天精气神之主宰；乃至阳之物，天上之宝，人罕识之。盖此物不在内，不在外，不落五蕴八识，不在五脏六腑，不在六根门头，不在百骨穴窍，而在乎玄关一窍；有意寻之则着相，无意守之则着空；思之不得，议之不可；本来自有，因阳生阴，走于他家，不为我有。

至人用法追摄，以实形虚，以有形无；激而有象，从虚空中来；采而修之，以阴符阳火煅炼成丹，结就一粒大如黍米，吞而服之；点先天之宝，以无生有；化后天之物，转阴成阳；三尸五贼，尽皆灭踪；八万四千毛神，俱化为护法。故曰："一粒金丹吞人腹，始知我命不由天。"

迷人不知此先天真一之气，是生物之祖气，是鸿濛来判之始气，是混沌初分之灵根；或以元气为先天真一之气；或以丹田呼吸之气为先天真一之气；或以抱一守中，为守先天真一之气；或以观空止念，为观先天真一之气；更有一等地狱种子，炼五金八石，采红铅梅子，以为服食先天真一之气；种种歧路，岂足以语先天真一之气乎？

www.789pdf.com

www.789pdf.com

夫先天真一之气，是混元祖气，生天、生地、生人物；其大无外，其小无内；动静如一，阴阳混成；在先天而生乎阴阳；在后天而藏于阴阳，乃真一而非假一。抱守真一，真一岂可抱守哉？如可抱守，则非真一；而所抱守者，必是假一。观止真一，真一岂可观止哉？如可观止，则一非真，而所观止者，一必是假。至于千门万户，诸多旁门，俱是认贼为子，弃正从邪，并不知真一之气为何物色。无怪乎到老无成，而落空亡矣！

悟元初遇龛谷老人，示以修真大道，诸事显然。惟于先天之气自虚无中来之语，因自己所见不到，模糊十三年之久，阅尽丹经，究未知其端的。后遇仙留丈人，抉破源流，咬开铁弹，言下分明，了然子心；始知虚无真虚无，真一是真一；不于我有，不从他得；不可言象，不可画图，以意契之，以神会之；放之则弥六合，卷之则退藏于密；通天彻天，为圣为贤，成仙作佛，皆出于此。若人知得此先天真一之气，则大本已立，其它皆余事矣！所以古仙云："得其一，万事毕"也。

〔参证〕：得诀以修，头头是道。古仙云："处处绿杨堪系马，家家门闸透长安。"欲寻真一，诚行自得，但不深造自然，万无幸得之理。盖以悟元子所论之道，是为先天大道，纯以还元为事。苟不置此身心于先天之先，玄关不开。

故按：悟元所示功诀，不造自然，先天不现，而所得不真。果能抱守止观，功从先天之先下手，而深造自然地位，则其全神，已证其一。以一求一，易如反掌，焉有得假作真之弊！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

据余所闻，按此所示，其当必戒者——“红铅梅子”、“五金八石”二门。古哲备行，法惟用作种媒，盖有勾玄大妙用也。若作服食用，断非神仙家法，故须力辟。二门之外，门门堪以证果，但当均以从无为则者。从无次序，还当循夫内观、外观、远观；造至空无所空，寂无所寂，然后晋求圣道，打破虚空，则与虚空先天真一，不二不一矣！是为能得先天真一之道，是余得之于太虚先师，且曾印证于鸡足真人者，述以补夫悟元先生所未道云。

真假身心

今人皆曰身心，只知幻化之身心，而不知真正之身心。舍真从假，无怪乎寿数未尽，而身心早累，形如生人而魂人鬼窟矣！何则？幻化之身，肉身也。幻化之心，人心也。眼耳鼻舌身意，俱幻身之所出。喜怒哀乐爱恶欲，皆人心之所出。六根门头，样样足以丧生。七情妄念，件件能以致死。磕着撞着，便自发作。不至伤害性命者，有几人哉？若以幻化身心为真实，是以贼为子，以奴作主。一旦天不假年，身在何处？心在何处？其为幻化之物也无疑。

至于真正之身，法身也。真正之心，天心也。阴阳五行，法身之所出。婴儿、姹女、木母、金公、黄婆、珊瑚、珠蹀、水晶、碧玉、黄金、天心之所生。五性因缘，俱皆成道之种。五般至宝，尽系炼丹之财。采之修之，起死回生，返老还童。但此法身天心人多不识，所以法身埋没，幻身用事，天心退位，人心当权。以故，生生死死，轮回

www.789pdf.com

www.789pdf.com

不息，无有了期。

夫此法身上拄天，下柱地，无头无尾，无背无面，中立不倚。以言其刚，则粉碎虚空；以言其柔，则万化俱息；以言其坚固，则入水不溺，入火不焚，入金石无碍，虎咒不能伤，刀兵不能加，是命之所寄也。

此天心不垢不净，至虚至灵，寂然不动，感而遂通。以言其静，则无声无臭；以言其动，则至神至妙；以言其形象，如偃月，如仰盂，如黍珠，不色不空，即色即空，不有不无，即有即无，是性之所寄也。

知此身心，以修性命，则了性了命易如反掌。所以古人道："都来身心两个字，隐在丹经万卷书。"果是幻身人心，明明朗朗，虽愚夫愚妇皆知，何故万卷丹经隐而不言？其所以隐者，必有秘密难言处，岂可以幻化身心目之哉？噫！身心岂易知乎？苟不下数十年穷理功夫，法身不易见，天心不易明；身心不知，性命何修？学者勉之。

〔参证〕按：此真身真心，人人具足，迷者失之，悟者自复。古哲授有追摄等诀，或即身以事复，或设媒以引还，所以克复克还者，真幻同出于一，分后分先，辨之极易。

一乃体也，元乃用也；从用则落后，从体则返先。学者体此，则亦孰为体孰为用，论之详矣！其所谓秘密难言者，盖指深耕置种，借假还真，等等摄追妙用耳！然岂外乎身心？但宜辨真幻于此中，则行有指南，头头合道矣！

真假性命

《易》曰："穷理尽性，以至于命。"古仙云："修性不

www.789pdf.com

www.789pdf.com

修命，万劫阴灵难入圣；修命不修性，犹有家财无主柄。”此皆为性命双修而言也。然性有性之理，命有命之理，非穷理功夫不得而知。

特以性有天赋之性，有气质之性；命有天数之命，有道气之命。天赋之性，良知良能，具众理而应万事者也。气质之性，贤愚智不肖，秉气清浊邪正不等者也。天数之命，夭寿穷通，富贵困亨，长短不一者也。道气之命，刚健纯粹，齐一生死，永劫长存，天地不违，阴阳不拘者也。

天赋之性为真，气质之性为假；道气之命为真，天数之命为假。真者先天之物，假者后天之物。先天在阴阳之外，后天在阴阳之中。此真假不同，性命有异。修道者若知修天赋之性以化气质之性，修道气之命以转天数之命，性命之道得矣！

且性者，心之所生。心为神舍，心明则神清，神清则性定，所以道性之造化系乎心。命者，人心之一叩，叩则必应，应则气活，气活为命蒂。人即身也，所以道命之造化系乎身。命属他家，性属我家。先求他家不死之方以立命，后求我家原有之物以了性。身心不二，性命一家，而性命俱了。

旁门外道不知何者是命，或以后天之气为命，或以肾中浊精为命，或以令为命；不知何者是性，或以灵明知觉为性，或以顽空寂灭为性，或以秉受气质为性；是皆言命而不知命之旁，言性而不知性之宗者也。

何为性？不识不知。顺帝之则即是性；圆陀陀，光灼灼，净倮倮，赤洒洒，即是性；乾遇巽时观月窟，月窟即

www.789pdf.com

www.789pdf.com

是性；无欲以观其妙，妙即是性。何为命？男女媾精，万物化生，即是命；恍惚中物，杳冥内精即是命；地逢雷处见天根，天根即是命；有欲以观其窍，窍即是命。穷得此性命，方是知性命；知得此性命，方能修性命。噫！知者且稀，而况修者乎？学者何不早辨之？

〔**参证**〕：所有性命，盖已和盘托出矣！诚非下数十年苦功，不能了了。

先后天阴阳

先天阴阳，有无是也。后天阴阳，心肾是也。有无阴阳而无形，心肾阴阳而有象。有者，坎中之一阳，为真阳，为妙有。无者，离中之一阴，为真阴，为真空。阳而曰真，则非假阳可知。阴而曰真，则非假阴可知。有真阴真阳，则必有假阴假阳。真阴阳出于先天，在太极中运用。假阴阳，出于后天，在一身内存藏。假阴阳，身存则存，身亡则亡而有坏。真阴阳出于无形，运于无象而不朽。

盖心肾阴阳，乃父母交媾精血之所化，有气有质，所以随身而有无。至于先天阴阳，从法身而出，乃虚无一气所生，有气无质，所以与天地而长久。此先天后天之别也。

然先天阴阳虽生于先天，一自有身便藏于后天中，所以属于坎离。坎者，外阴而内阳，其外阴即后天之阴，内阳即先天之阳。离外阳而内阴，其外阳即后天之阳，内阴即先天之阴。此又先后之别也。

且后天阴阳只行于一身，顺其造化。子时一阳生，肾中有一阳之气，上升而昼运血脉。午时一阴生，心中有一阴之气，下降而夜运血脉。阴阳迭运，昼夜旋转。人自先

www.789pdf.com

www.789pdf.com

天埋藏，后天用事，思虑过度以伤神，淫欲取乐而耗精；精神衰败，暗消其气，气尽则死矣！至于先天阴阳，运于虚空，逆其造化。当活子时到坎中，一阳来复，即进阳火而生育。当活午时到离中，一阴来媾，即退阴符而温养法身，乃至法身成就，十月气足，脱出圣胎则仙矣！此又先后天之别也。

噫！一身后天阴阳，且不能了性了命，彼以男女为阴阳而行邪术者，其罪尚可言欤？学者果于先后天阴阳辨得分明，急求真师印证，庶几有造。倘不识阴阳真假，妄想一言半语即欲窃夺造化，超凡入圣，焉有是理？学者可不三思乎？

〔参证〕：所辩精极，学者宗之，进道有路矣！知于此中推而诚事，却大有作用。而非若旁门，误看近取远取之用，仍于有形有象上立脚之谓也。悟元子谓非一言半语可通玄，正指此中有大玄用耳！然果知于先天之先立脚，自必左右逢源。

先师太虚翁谓："修至无我，自明三才一物，个自分三，为忘融化。古之至人能以三才为法身，以有无为阴阳，而以真一为无极；有无不之动，动静不之住；湛然寂然，终始如之，为我乃天心。古之至人能如是，学者则之，由暂至常，由勉至安，不亦妙乎？"我师妙论如此。此可补悟元子论所未及，故述证之。

内外五行

五行攒而金丹成，金丹亏而五行分，此理之必然。但阴阳有二，五行即不是一。何则？有内五行，有外五行；

www.789pdf.com

www.789pdf.com

有天之内外五行，有地之内外五行。天之五行是运，地之五行是气。天之五行：甲乙丙丁戊己庚辛任癸十干是也。地之五行：子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二支是也。甲丙庚壬戊为阳为外，乙丁辛癸己为阴为内。寅申巳亥辰戌为阳为外，子午卯酉丑未为阴为内。

独是五行，只是一个，何至有四个？特以五行者，阴阳二气所生。立天之道曰阴曰阳，立地之道曰柔曰刚。天之五行，天之阴阳所化，金木水火土各有阴阳之气。甲丙庚壬戊具有阳气，乙丁辛癸己具有阴气。此天之阴阳五行也。地之五行，地之刚柔所化，金木水火土亦各具刚柔之气。寅申巳亥辰戌具有刚气，子午卯酉丑未具有柔气，此地之阴阳五行也。天之五行主动，而动中亦有静，动中静，即乙丁辛癸己也。地之五行主静，而静中亦有动，静中动，即寅申巳亥辰戌也。以天地全体而论，则天之五行属外，地之五行属内。以天地分形而论，则天之甲丙庚壬戊为外，乙丁辛癸己为内；地之寅申巳亥辰戌为外，子午卯酉丑未为内。此四个五行，内外阴阳之理也。

人身亦然，有天干五行，有地支五行。天干五行者，元性、元情、元神、元精、元气为阴，仁、义、礼、智、信为阳。地支五行者，游魂、鬼魄、识神、浊精、妄意为阴，喜、怒、哀、乐、欲为阳。至子心、肝、脾、肺、肾之阳，胃、胆、三焦、膀胱、大小肠之阴，乃后天有形有象之浊物，又不在四个五行之列矣！惟此四个五行，以法身幻身合而论之，以天干五行而运地支五行也；以法身幻身分而论之，法身以仁义礼智信而全性情精神气也，幻身

www.789pdf.com

www.789pdf.com

以精神魂魄意而含喜怒哀乐欲也。以上皆天地人内外五行之分别。

五行有相生之道：金生水，水生木，木生火，火生土，土生金；又有相克之道；金克木，木克土，土克水，水克火，火克金；更有生中有克，克中有生之道。生中有克，后天顺行之道；克中有生，先天逆运之道。学者若能知之生克，识得逆顺，则五行之理了了。

〔参证〕：这篇精理，闲时熟揣，行时体认，一一会悟，了了心目中。习而又习，体而精体，则值忙时偷行，得勿错乱，造至忘时，自得勿背。学者毋得自误，失之毫厘，谬以千里者也。

盖吾辈有生以来，背道违真，个中放收，失规失度，大非若婴儿内局。初起修持，必须置身于虚，立心于寂，勿助勿忘。如是湛寂，无所无时，所谓但灭动心，不灭照心。造至不虚而虚，不寂而寂，然后专一体认，则内所现，尽出先天，只仍一一寂视之。如是久之，现景愈纯，乃可从事维持，酌加去取而无或失焉！

究其始基，必先揣熟斯论，按步持行，节节身体；戒杂住着，不为见乱志，且置功效于勿问；忘时忘日以持，此为要嘱。一身全病悉除，自能步步中规，乃有滴滴归源之妙。学者毋得老声常谈视之。凭你智慧过颜闵，不有真功不入门。先师太虚翁遗论如此。余感悟元子慈肠，故录师示以告同志云。

内外药物

药物有内外，功夫有两段。修道者，若不知内外二药，如盲走路，聋子听声，终无得手处。何为内外？内药者，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

一己所有。外药者，他家所出。一己所有者，灵汞是也。他家所出者，真铅是也。灵汞非水银，真铅非黑锡，俱是天生至宝，非世间之浊物。

盖灵汞者，姹女也，为妻主内。真铅者，婴儿也，为夫主外。灵汞虽为天宝，其性好动，见火则飞。不得其铅制之，则必游行无踪，未免真中有假，恩中生害，如世间女子无夫，不免失节。故用真铅制真汞，铅汞相投，夫妻相得，遇火而反有济矣！但此灵汞，一己现有，不待他求。至于真铅，自阳极阴生之后，走子他家，不属子我。必须先寻此物，归于我家，与真汞配合，始无阴差阳错之患。以其铅属他，汞属我，故有内外之名，人我之别。

丹经所谓七返者，即返此真汞之本性；所谓九还者，即还此真铅之本性。至子他家之称，非人我他家之说，是真铅未来，属他外也；真铅既来，属我内也。其所谓外者、他者，因未来言之耳！非真实有他家也。内外之说，亦是此意。

原其生身受气之初，铅汞一气，非有内外之别，并无人我之分；及其圆极而亏，铅汞分为两处，始有人我内外之说。但此铅汞有两义，不可不知。当修还丹之时，取黑铅以制红汞，铅汞相投，结成还丹。此亦内外二药之别。及其还丹结就，又名真铅。以此真铅吞而服之，点一己之阴汞，霎时而干。复用已干之汞，温养真铅，结成大丹。此亦内外二药之别。学者若能得两层内外药，则还丹、大丹之事，可以了了。

〔参证〕：所论内外我他，点破明白。学者知所事矣！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

乃更慈示两层内外药，尤为难得。以后阶级，从可追寻。慈哉！慈哉！是书之出，道宗之运可重振，未知学者知晋追研否？噫！悟元子所示尚属小还，而大还功诀，不外置此身心于先天之先，引至三才元一，会合一身元一。究其作用，端在“从无”两字。

盖无极而一始现，然非释氏后学所尚之无。是乃极有不有，乃得极无。得而服之，是无也，名曰万物之母，是为三才之根。得此一无，乃为大还。先师太虚翁玄论如此，述以补证斯论所未全泄云。

大小还丹

《悟真》云：“赫赫金丹一日成。”又古经云：“还丹在一时，温养须十月。”噫！还丹之道，岂易知哉？

盖还丹有小还丹，有大还丹；小还丹名曰：金丹，大还丹名曰：七返九还金液大丹。

所谓小还丹者，后天中返先天，以铅制汞，以水济火，以金公配姹女，以黑虎驾赤龙，以乌龟吞朱雀；以他家之物制我家，还其我家之故物，复其我家之本真，乃还丹之道，所以名曰：还丹，又名：金丹。经云：“金来归性初，乃得称还丹。”者，即此小还丹也。所言小者，仅还其原，复其当年之原本，如亏者而又足，去者而复还。此丹虽还，尚未经火锻炼，一时不谨，就有得而复失之患，故曰小还。

于此再加向上功夫，重安炉，复立鼎，将此还丹温之养之，以至虚极静笃，贞下起元；复运阴符阳火，渐抽渐添，自无而有，自微而著，十月胎全，瓜熟蒂落，脱出法身，是曰大丹。至于别造乾坤，再安炉鼎，子生孙兮孙又

www.789pdf.com

www.789pdf.com

枝，为十极大罗真人，不在大小还丹之数也。

世人不知大小还丹之分别，而直曰金丹之道，妄想得师一言半语便欲成功，何其愚甚？其它旁门外道，俱不足论。即就其所得之真者论之，或有知炼己而不知采药，或有知采落而不知安炉立鼎，或知安炉立鼎而不知调和之法，又有仅知小还丹而不知大还丹半途而废者。噫！始则有为，终则无为。苟知始而不知终，欲成大道难矣！学者须原始要终，必无一毫之疑惑而后可。

〔参证〕：论中重在安炉立鼎，古哲原亦如是。鄙见以为世财不充，原始已难，况要终乎？是以太上慈开置种假幻一门，以授律宗，始则致元以固法，继则迎一以结丹，何等堂皇！何等自在！

若如悟元所论，原是要妙。然或世财未充，鲜无不至沉焚者也。况无夙植，不得幸遇乎哉！余故为述所闻，以补斯论所未备；且此原始要终，必启诽谤；欲令学者无疑，万不可得者也。

运用吉凶

《悟真》云："祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。若能转此生杀机，反掌之间灾变福。"又云："须将死户为生户，莫执生门号死门。若会杀机明反复，始知害里却生恩。"盖以金丹之道，先要识得吉凶之理，而后可以进退随时，运用由心。否则吉凶不知，是非罔辨，贸然下手，则必火生于木，祸发必克，非徒无益，而又有害矣！

何为吉凶？以药物而论：方生则吉，已过则凶；西南为吉，东北为凶；无神为吉，识神为凶；元精、元气为吉，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

后天精气为凶；真身为吉，幻身为凶；天性为吉，气性为凶；道心为吉，人心为凶。

以采取而论：水火相济则吉，水火不济则凶；金木相并则吉，金木间隔则凶；先天化后天则吉，后天贼先天则凶；急缓迟速随时则吉，文烹武炼失度则凶；衰多益寡则吉，弃正从邪则凶；杀中求生则吉，生中带杀则凶。

以还丹而论：有人有己则吉，有我无人则凶；情来归性则吉，性去随情则凶；集义而生则吉，义袭而取则凶；龙虎不伤人则吉，神气而散乱则凶；他家之阳来则吉，我家之阴凝则凶；自剥而复则吉，自 夬 而姤则凶；坎来而离迎受则吉，彼到而我不待则凶；以铅制汞则吉，以阴消阳则凶；药足温养则吉，持盈未已则凶。

以大丹而论：龟蛇蟠绕则吉，龙虎相争则凶；结丹一时则吉，混沌七日则凶；同心侣伴则吉，外来客邪则凶；防危虑险则吉，水冷火炎则凶；固济牢封则吉，失误觉察则凶；胎完脱化则吉，未完急出则凶。以上皆内外二丹吉凶之理，必须节节通彻，事事精详，方可下手。更有“剥”之硕果，“复”之灾眚，“泰”之命乱，“否”之后喜，“ 夬 ”之无号，“姤”之含章，“既济”之终乱，“未济”之晖吉。凶中有吉，吉中有凶；吉凶不定，变化无常。

倘知之不真，即行之不当，毫发之差，千里之失。若于运用吉凶处打通消息，真知灼见，进进退退，急之缓之，损之益之，无不随心如意，步步得力也。

〔参证〕：所论极精，学者慎毋忽。然有极简妙诀，果能念念清和，自造无上乘者。盖如悟元子论，尚属地仙家法，琼瑶先生所谓“其法繁难不易成”者是也。若余所

www.789pdf.com

www.789pdf.com

述，乃是天仙家法，所谓“以身为铅，以心为汞，以定为水，以慧为火。”究其火候，以中以和而已，既无挂爻，又无斤两者。

悟元子不之述，故为补述如此。学者更能于先天之先立脚，而以“清和”两字理此身心，自能造致中和地位，一无流弊焉！先师太虚翁玄论如是云。

前后炉鼎

《悟真》云：“先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”又云：“偃月炉中玉蕊生，硃砂鼎里水银平。”观此，则知炉鼎为修炼之首着。若无炉鼎，药自何收？丹自何炼也？但炉鼎非外面铜铁泥土之炉鼎，亦非闺丹女子之炉鼎，乃道之大造炉，威光鼎。

古人以乾为鼎，坤为炉。盖取乾阳健，坤阴顺之义。乾鼎坤炉，即是阳健阴顺也。所谓偃月炉，珠砂鼎，亦阴阳健顺之义。言偃月取阴中生阳之义，言珠砂取阳中有阴之义。阳健阴顺，阴济阳而阳济阴，方是修道真正之炉鼎。若舍阴阳健顺四字，而别求炉鼎，则是行邪道而非正道矣！

但炉鼎亦有分别，有还丹炉鼎，有大丹炉鼎。还丹以乾坤为炉鼎，乌兔为药物。大丹以虚无为炉鼎，一气为药物。此还丹大丹之分别。然还丹中更有坎离炉鼎，不可不为早辨。盖此炉鼎最为紧要，若不知之，虽有乾坤炉鼎，而金丹未可遽结。

何则？偃月炉，真火所生之处。硃砂鼎，真水所生之处。知此炉鼎，以水济火，水火同宫，先天之气自虚无中

www.789pdf.com

www.789pdf.com

来，自然结为至室。此宝一结，复入于虚无鼎炉，运动天然真火，无质生质，无形生形，神全体就，脱出圣胎，并虚无炉鼎，亦无用矣！

至于向上一着，别有炉鼎，非可于语言求者。噫！“鼎鼎原无鼎，炉炉亦没炉。身心两个字，举世皆糊涂。”

[参证]：通篇玄论，至显至明。末后点出身心两字，苟非亲授口诀，那知向上一着。悟元子既已直泄，学者自当领悟矣！

曰乾坤，曰坎离，曰虚无，而于偃月点曰：“真火所生之处”，于硃砂点曰：“真水所生之处”。又曰：“知此炉鼎，以水济火，水火同宫，先天之气自虚无中来，自然结为至宝。此宝一结，复入虚无鼎炉，运动天然真火，无质生质，无形生形，神全体就，脱出圣胎，并虚无炉鼎亦无用矣”云云。悟元子盖已和盘托出，复又点曰：“不外身心”，则其所谓向上一着，别有鼎炉者，直是迎一化元，元随一化，身心虚无，绝无分别。古哲所谓粉碎虚空这一着，有何鼎炉，有何火候哉？

悟元子知之悉矣！故曰：“鼎鼎原无鼎，炉炉亦没炉。”云。究其功法，还自“有无均不立，动静一般持”；故能聚则成形，散则成气耳！

内外火候

古仙云：“真火本无候，大药不计斤。”《悟真》云：“纵识硃砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。”此皆为火候而发。

后人不知古人立言之意，或执“真火本无候”之语，不流于寂灭，即落于忘形；或执“不知火候也如闲”之句，不疑于子午卯酉之时，必惑于采取年月日时；亦有因语句矛盾疑惑而不深究者。噫！古人立言各有妙旨，虽立言不

www.789pdf.com

www.789pdf.com

一，而其意皆同。

所谓真火本无候者，言真火本无一定之时候；遇阳生之候即进阳，遇阴生之候即退阴，不是言火常运而无候也。

所谓“不知火候也如闲者”，言运火而必有一定之候。炼己待阳，阳生即进火之候，阴生即退阴之候，非言时日之死候也。“本无候”，“须知候”，同一机关，所以《入药镜》云：“一日内，十二时。意所到，皆可为。”此言十二时中皆有阴到阳到之候，意料其到遇阳即进阳，遇阴即退阴；阳到阴到，皆是可为之时。言下分明，何待细辩？

但火候不一，有内火候，有外火候；有采药火候，有炼药火候；有合丹火候，有结丹火候；有温养火候，有脱丹火候，有服丹火候；有结胎火候，有脱胎火候；有修性火候，有修命火候，有文烹火候，有武炼火候。火候居多，总要知其分数爻铢，止足老嫩之候，随时运用，不使有毫发之差耳！噫！月之圆，存乎口诀；时至子，妙在心传；火候之妙，岂易知哉？

今人不知火候最细最微，执古人“一言半语便通玄”之句，直谓一无可说，一无可传。殊不知一言半语之妙，乃真师附耳低言，指示一点天机之秘，而非言传火候也。

世间一艺一技，且有多少法则，而况性命大事，岂能一言半语了悟乎？学者何不三思。

〔**参证**〕：开示极细，的是地仙家法。若余所闻，贵在知时识候。时知候识，则进退合度，应文应武，自不失宜。个中之维持调护，只在学者。

灭动不灭照，机现自觉；随机分处，致之中和；念

www.789pdf.com

www.789pdf.com

不偏胜，捷在转瞬，绝不费事。第非虚极静笃，流入莽荡昏迷，则时至不知，机现不觉，足大害事。果能用志于寂，置心于虚，不照而照，一灵常存，何时之或失，机之或蒙也哉？

苟遗斯诀而他求，纵得洞悉卦爻等等，诀繁条琐，适足紊扰，万难保无毫发之差殊也。是于太上正宗，一概扫除，专一致虚致一为体，亦以“中和”、“清和”为用。南宗陈、白二祖，盖尝印证于律宗钟、吕老师者。故陈讥《悟真》一书“运心不普”，而白题紫阳像赞，亦有微词，所谓“带些铅汞气”者是也。然须熟揣所论，步步节节中精义，息心体会，至再至三。个中精义了了无遗；加之虚极静笃，而一灵存照，则时至必觉，机现必知；等等火候，何难中式合规哉？律宗大旨专一还返先天，造至中和，不失心传而已。

至谓一言半语，乃属真师附耳低声所示之秘，恐启后学猜疑，流入左道，学者审之，盖非的论也。况据鄙见，儒宗“一贯”，亦只一句。此盖学到垂成，一点玄悟，是亦至理。即或附耳低言，必系学者师前危坐，机理有阻，现于形色，师知就示，不可高声，声高则惊之故。何尝存有密示之意？学者不可错会。是有关系之文，余故不敢不为申说云。

他家我家

《悟真》云：“休施巧伪为功力，认取他家不死方。”又云：“此般至宝家家有，自是愚人识不全。”此皆指示先天药生之处。后人不知古人秘谛，见他家、家家字句，或猜为女子，流于闺丹之术，忍心污行，作孽百端，入于禽兽

www.789pdf.com

www.789pdf.com

之域者，不可枚举。彼乌知先天之气从虚无中来者，安可于有形有象中求之乎？

夫人秉先天之气，借凡父母之精血而有身，则人身即有此先天之气矣！但此气日生夜长，阳极必阴；乾宫之阳走于坤宫，于是乾虚为离，坤实成坎。曰离者，离去其阳也；曰坎者，坎陷其真也。阳陷于阴，不属于我，故曰他家。

《悟真》云："要知产药川源处，只在西南是本乡。"西南者坤方，乃阴极阳生之处。子野云："药出西南是坤位，欲寻坤位岂离人。分明说破君须记，只恐相逢认不真。"此人名曰：不死之人，又曰：真人。古仙云："若要人不死，须寻不死人。"这不死人，即他家不死方。曰我家者，我之真阳离去，所以离为我；曰他家者，我之真阳为阴所陷，所以坎为彼。因有坎离之分，故有他我之名。他我之名是就阳未复来言之耳！果若阳复，则他即是我，我即是他，只是一个，无有两样。

《黄鹤赋》曰："效男女之生，必发天机而作。"泄天之机曰效曰泄，是就世法而泄道法，非言男女，即道中之他我。后人不知古人立言妙义，直以他家为外面之他家，作禽兽之事，败坏教门，求其来生为人而不可得，尚欲望仙乎？

夫丹经凡言彼我者，以阴阳言；凡言主宾者，以运用言；凡言颠倒者，以招摄言；凡言有无者，以动静言；凡言龙虎者，以性情言；凡言铅汞者，以浮沉言。要之，总不外乎阴阳二字；究之，不外乎性命二字，然实不外乎身

www.789pdf.com

www.789pdf.com

心二字也。彼世间孽根罪人，未明圣贤大道，以女子为他家，以首经为至宝，以梅子为长生药。是非修圣道，实是谤圣道，当人拔舌地狱矣！

噫！家家有之而非自家所有者，盖其用之不可见也。若欲求之，大要法财。必子神洲赤县者，以其见之不可用也。用之不可见，见之不可用；一身尚且无，他人岂能用？内里既不见，外边更何求？此中秘密，苟非精明阴阳，深达造化，识得先天真一之气者，安能知之？

〔参证〕：悟元子示，直破万重黑暗，有功玄学非细。惜于不死方“方”字，不离人“人”字，未为确切点明。悟元乃信古者，其过，盖缘古哲秘隐太过；所谓运心不普，泄而不泄，遗误后学。此吾张祖三遭天谴之由，而世误谓妄泄所致，以被斥于驻世至人鸡足道者矣！道者曰：“《悟真》所谓不死人方，按即达摩之‘神洲赤县’，《道藏》所称‘大赤天宫’。子野所谓‘岂离之人’，乃即‘大赤天人’，故曰：真人。”

按：斯天宫，乃为人元之本位。人元既亏而复，自应于斯宫求之。盖斯宫也，以身而论，位不离乎心腹，则书所言，达摩所访，悉皆符合矣！且以理论，人则荷乾而履坤者。坤之方位，先天之坤在正北，后天之坤在西南。古哲盖以人元倚于坤者，故曰：坤方不死之人。

又按：《法箓》亦以乾为天门，艮为地户，巽为鬼路，坤为人门者，学人不可以悟乎？其说出自律宗，述以补证斯论之未泄。

真正首经

《悟真》云：“白虎首经至宝。”又云：“铅遇癸生须急

www.789pdf.com

www.789pdf.com

采。”此皆言首经为先天真一之气也。白虎属西方，为兑金。首者，先天祖气。经者，常行之道。

先天祖气藏于坎中，为阴气所陷，不能自出。兑之少女，有坤宫真土，代母用事，能发坎中之阳，以归于坤，而现首经，即初三偃月，又曰：天地之心，又曰：先天之气，又曰：真铅。以其积阴之下，静极而动，阳气初复，为先天祖气所行之常道，故曰：首经。所谓首经者，以体言；所谓铅遇癸生者，以用言。

夫铅者，壬水也。壬水清，癸水浊。壬水一生，如露如珠，难得易失。当其现象，急宜下手。若稍有缓，癸水即生。癸水一生，则壬水潜藏，落于后天，不堪用矣！采壬水，即是采真正首经。此经先天而生，后天而存，生天、生地、生人物；顺之则死，逆之则生；为仙在此，为凡在此。本来仙凡无异，因阳极生阴，乾中之阳走于坤宫；乾中虚成离，坤中实成坎；先天乾坤变为后天坎离，而真经于是潜藏矣！

大修行人以法追摄于一个时辰内，还此真经，煅炼成丹，名曰：金丹；吞而服之，返老还童，长生不死。可知金丹即是首经，但未炼则谓首经，已炼则谓金丹。金丹、首经，一而已矣！非有两也。

后世迷人不达祖师妙旨，直以十四岁之女于首经猜之。噫！首经是首经，非圣贤至清至洁之经，乃凡夫至浊至污之经耳！夫经者，径也，径即道也。衜字从首从彳从止。彳止，即动静之气。气之首，非首经乎？然则道即首经，首经即道。是首经也，无形无象，无声无臭；拟之则

www.789pdf.com

www.789pdf.com

非，议之则失；不可画图，只可神会，非浊血之经可知矣！

至于五千四十八黄道之说，乃阴极生阳，先天来复之秘，而非定十四年也。十四年乃五千零四十日，其余八日归于何处？盖五者，土之生数。千十者，土之成数。四者，金之生数。土属坤。金属兑。自兑至坤，阴极生阳。西南得朋，月现庚方，非首经乎？八日者，八日兑上弦，金水平分，阴阳相和，正在黄道之中，乃阴中生阳，阳气经行，归于中道，非五千四十八黄道乎？且八日者，七日之多一日。天地以七日而来复。当阴极阳生，七日复而八日经行，增长归于中道，正合五千四十八黄道之说。又八日者，三五相合。三五合而阳气纯，一气浑然，中立不倚，如十五之月，光辉圆满，正行天地之中，亦合五千四十八黄道之说。七日复，八日弦，三五合一，总是静极而动，阳气经行之首上着脚耳！

祖师立言奥妙，大有关系，岂可以人间十四岁女子之首经妄猜哉！至于十四岁女子之首经，乃是阳极生阴，非是阴极生阳。盖血属阴，经血通，即是阴生之所发现者，何得错认经血纯浊之物为先天至清之气乎？

《悟真》云："竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。"《参同》云："同类易施工，非种难为巧。"盖我之先天有伤，必用我之先天补之，方是同类真种。我之性命不固，仍以我之性命接之，方是同类真种。若失自己本来原物，而寻他人之物，岂是同类真种乎？夫人各有性命。人之性命不能与我，犹我之性命不能与人，此理不辩自明。果男子得女子之首经而能成道，何以女子得男子之精而不能

www.789pdf.com

www.789pdf.com

长生？果男子修道而用女子，则女子修道亦必用男子矣！此理又不辩而可知。

吾劝同道者，速把孽坑填平，急将两眼睁开，分其邪正，辨其是非，积德立行，以为长久之计，甚莫在迷城里作生活，漆桶里寻明珠也。

〔参证〕：快哉斯辩！如老吏之定爰书，一字不可移易。取以悬诸国门，孰敢道一否字？即此一篇文，定必升作神仙领袖。惜其于同类真种上，眼界不开，开示不大，想于虚空一功，未经真师彻授耳！

盖人与地天并列为三者，同属先天真一所生。若以同类而论，三才还是一气，一而三，三而一者，纵因此身阳极而亏。古哲谓竹破竹补，不向三才生处追寻，果于何处求复？此理昭然，则当念念不舍真一；以一索一，如心使身；一自降充，破补何难？但人自昧，一味顺流而逐末，不知返本还元，以致阴长阳消耳！悟元于既知还返妙义，何不廓其慧力，朝斯夕斯，身为世唱？先以身试，身阴尽则身阳纯。人一己百，人十己千；由勉而安，由安而得；无见小，无欲速；由刻而时，由时而日，由日而月，由月而年，何必另寻功法？

山河大地，莫非鼎炉；蠢动含灵，莫非药物。如何采？如何结？如何烹炼，温之养之，成之脱之，至于粉碎虚空而止？悟元子俱闻命矣！行为世唱，不亦快乎？莫谓德行未巨，尚有三尼医世书在，大可并行而不悖者。噫！自好若悟元子，而学问造至此。宇宙虽大，求如悟元子心德，岂有二三种子哉？驻世神仙，乾隆嘉庆间，驻有几尊？而悟元子不得一遇。不解真不解，识此聊以自警云。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

伏炼九鼎

《参同》云："惟昔圣贤，怀元抱真。伏炼九鼎，化迹隐沦。"又古仙云："伏气不服气，服气须伏气。服气不长生，长生须伏气。"此丹经要语，后人不知其义。事服食者，用九鼎炼药。作闺丹者，度九女而采气。噫！九鼎之旨岂铁鼎女鼎哉？若猜疑为铁鼎女鼎，是将祖师渡世之天梯，变为鄣都之路引矣！岂不可悲可伤？

夫所谓伏食者，乃伏先天之气，以实其腹，而非服饵金石草木之谓。所谓九鼎者，乃金丹九转，纯阳无阴之义，而非炉火换九鼎，闺丹用九女之说。

夫先天之气，视之不见，听之不闻，抟之不得；如露如电，来无踪，去无影，难得易失。至人以实形虚，以有形无；攒年至月，攒月至日，攒日至时；于此一时，夺三千六百年之正气，回七十二候之要津，伏此一点先天真阳，入于造化炉中，凝结为圣胎，是曰：伏食。结胎以后，运天然真火，煅尽余阴，露出乾元面目，修就金刚不坏之物，名曰：九转大丹，是云：伏炼九鼎。此身上事，从虚无中结就，并无男女等相，不干气质皮囊。故古仙云："鼎鼎原无鼎，药药亦无药。"其所云炉鼎药物者，是借炉火烹煎之象，形容修炼金丹之法，而非实有炉鼎之说。

夫金丹者，太极也。太极中含一气，一气动而生阳，静而生阴；动极则必静，静极则必动；阳极则必阴，阴极则必阳，阴阳互为其根。四象、五行、八卦、甲子，万象万物即于此生矣！此造化顺行之道。若欲尽性至命，则必

www.789pdf.com

www.789pdf.com

夺造化，转生杀，逆五行，颠倒气机，复还混沌之一气，完成太极之本相，岂有形之炉鼎能炼乎？

所谓煅炼金丹之说，即完成太极之旨。太极者，圆成之物。圆极必亏，故借修持以保全。太极本无亏，因阴阳而有亏。欲全太极，先调阴阳。阴阳混合，一气运转，复还当年浑然太极本相，是曰：采药炼丹。因其药欲混化，故名混化药物者为鼎。因其药欲煅炼，故名煅炼药物者为炉。因其煅炼成真，经久不坏，故名之曰：金丹。其实鼎炉金丹，皆假名托象，显露消息耳！名象尚且无，更何有女鼎炉灶之秽行邪事耶？

噫！“自从会得长生诀，年年海上觅知者。不知谁是知音者，试把狂言着意寻。”

〔参证〕：辩极通明，有功玄学之作。是有旋乾转坤妙义，其入手在篇首古仙云云内。诀中诀在篇末四句偈，而中旨作法，乃在化迹隐沦。究其所事，怀元抱真而已。

盖元乃一之元，一乃元之主。元无一则散，一无元不存，是于怀元而抱真也。抱真化元，是为功法，个中妙用，隐有借假返真之义。

所谓那么不那么，不那么却那么，而实无那么，乃为两边事一齐了。如是知音，德圆乃遇，千古同慨。

玄关一窍

经云：“道法三千六百门，人人各执一苗根。要知些子玄关窍，不在三千六百门。”特以此窍乃至玄至妙之关口，生死在此分，圣凡在此别；为古今来，祖祖相传之秘密，非等闲猜量而知。后世学人不遇真师，或认口鼻，或

www.789pdf.com

www.789pdf.com

认眉间，或认囟门，或认百会，或认咽喉，或认夹脊，或认尾闾，或认心窍，或认黄庭，或认丹田、关元、气海，凡此等类，皆非玄关一窍。

夫玄关者，无形无象，岂有定位？不色不空，焉有方所？若以方所定位目之，则为有形有象之物，即不得名为玄关矣！盖此窍不着于幻身，亦不离乎幻身。不着幻身者，非一切有形之物。不离幻身者，非可于身外求也。既非身外物，又非身内物，则必有不内不外者存，是特有天机焉！

所以古人不敢笔之于书，而又不敢秘而不言，喻之曰：生杀舍、玄牝门、龙虎坛、龟蛇窍、戊己门、生死关、刑德门、阴阳户、众妙门、希夷府、仙佛地、性命窍、元神室、虚元穴、威音国，等等异名，无非明此一窍。紫阳云："此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。"此语，天机大露，其如人不能识何哉？

悟元子今不惜两片皮，重为祖师传神写影，发其未发，泄其未泄，以神会之，以意契之，而告同人曰："此窍，样如蓬壶，外小而内大，深不可测，非圆非方，黑白相符，幽明相通。其门高五丈，阔四尺，有门两扇，一开一阖；左有青龙蟠，右有白虎卧，上有朱雀飞，下有乌龟伏；恍兮惚兮，杳兮冥兮，其中有真人居焉，名曰：谷神，号曰：长生寿者，日食黍米粥，夜饮鸿蒙酒；有时唱清平，有时紧闭口；一呼则窍门开，一吸则窍门闭。故《道德经》云：'谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。'乃生天、生地、生人之孔窍；成圣、成佛、成仙之家乡。安炉立鼎在此，采药烹炼在此；结丹在此，脱丹在此；有

www.789pdf.com

www.789pdf.com

为在此，无为在此，始终功用总在此。但此窍在四大不着之处，在寂寥虚无之境。有意求之不可，无心求之不得。修行之人，须要将此一窍，先当追求，真知灼见，方可下手探取天宝。若不知此窍，纵辛勤千般，劳苦万状，终无进益处。学者可不自勉自力，尽心穷理哉！”

〔参证〕谨按：斯辩，揆之师传。悟元子之见，揣自书中未经真师印证者。其病根凭书体窍，志在灼见真知，中毒已深。个中三尸，乘间布幻，故有高阙阚开色声等等幻景。自学自昧，妄以取证诸书；自信真灼，可以下手，不知已入慑夷绿瓮罗刹逊洞矣！当时若遇真师一喝，令置此心于先天之先，寂而又寂，惟存一觉，则不落于枯灭。

遇有有无无，无际无所，真真幻幻，隐现于中，吾则以气机处之；则所现所隐，自各还返；吾则总以审得湛寂玄景；为真为正，凭他时时新，局局变，吾只寂视寂体，不造混穆而仍湛如者。惟不可出定，则凡所谓生之采之，烹之炼之，或结或圆，或温或养，造成造脱造化，一一体之自然，而略加维持，毋任偏胜。此惟从“念中无念”一诀入手，是为玄关开后作用。方其未启之际，总惟置此身心于先天之先，由勉至安，自得开现，不劳追求。古哲所谓追求者，乃是追返先天之谓，并无拟议于其间也。平时一着拟议，临行必有幻景历现。悟元子中病，正在平时阅书体拟所致。故其自述一节，学者不可率从。

要知曰关曰窍者，不过说有此步，并无关窍具也。所谓关也者，有阻之之义。窍也者，得通得容之义耳！学者知于先天之先立脚，而又深造自然，目前玄况即是窍

www.789pdf.com

www.789pdf.com

中玄况，何劳追求乎哉？先师太虚翁论如此，蓬头张真人、泥丸李真人、鸡足黄真人、赤脚李真人，立论印证皆如此，谓此玄关开无方所，景无定景。若使开有方所，景有定景，亦不得名玄关矣！

盖此玄关，前包亿亿万年，后包亿亿万年。个中玄理玄境，微尘之细，无有或遗；触而应现，捷如影响。得入与否，即在机触之际；或后或前，均不得入也。故古哲修持要诀，端自虚极静笃上定审动静之启机。若或妄感，关亦妄应，大有关系存焉！机可妄动乎哉？古哲以此关窍，无理不备，无境不具者。学人己克不净，净不造至自然，玄关真境，自难幸入者也。

余述至此，慨然叹曰："惜吾悟元子，昔未闻也，是有大关系，入道成道之能否，全看此窍之是否？余敢不为补述乎？"

此则述竣，悠然而寐，不知所之。始而星月横空，既见远山如画，邮亭枕流。登而睇之，平波万顷，月印湖心，一舟泼剌而来。问："渡否？"三问不答。若会其意，释履而登。舟子曰："可矣！"既登，乃巨舰也。波浪大作，舟巨不至覆。浪平，已抵岸。斯时，已置身于无何有之乡，是故，浪作不之惊，波平不之喜。舟子颇然之。于是相登岸而履未曾释。

余不自异，舟子亦大然之，且曰："若然，子固知事玄关者也。"语毕，岸非岸，乃一净居也。后有峭壁，下有一池。有童自外入曰："有客。"出迎乃吾悟元先生科头蓝褐，率侣四五，两黄冠、三长老随一白衣人，由竹径登坡。见余即拜；礼甚恭。余答拜。及起，一无闻见而醒，漏已三下矣！是乃应感之妙义，但不知舟子之为谁？爰识此以参云。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

天罡消息

《参同》云："循斗而摇光兮，执衡定元纪。"三丰云："运转魁罡斡斗标，煅炼一炉真日月，扫尽三千六百条。"修真之道，须要知得斗罡消息，方能逆施造化，扭转乾坤，规弄阴阳，而不为阴阳所规弄也。

天罡者，乃北斗第七星，一名破军，一名摇光，一名标星；系北极之权臣，执生杀之衡，握造化之柄，运五行，推四时，生万物，为列宿之领袖，运气之枢纽。其任最重，其功最大。人得天地之正气而生，亦具此天罡之气，主宰生死，掌握性命，其功与天上之斗罡无异。知此者生，昧此者死，但此罡星有先天后天之分，不可不知。

后天之罡星，日行十二经络，融通一身血脉。炼罡气者，以人罡合天罡，内外一气，以避百邪。究之顾外失内，虚而不实，未益于彼，先伤于我。

至于先天之罡星，与本来主人，相亲相爱，君臣一心，并行不悖。乃至元阳一破，先天入于后天，背主求荣，结连外寇；始而护我性命，既而伤我性命，犹虎奔而寓于西，绝不相顾矣！何则？罡星所坐者凶，所指者吉。因其不指于我，而指于他；指于他，则生气在他，杀气在我；杀之不已，则我之性命倾矣！

大修行人求他家不死之方者，正以求取罡星所指之生气耳！取气之法，总不离乎罡星。罡星坐我家，则生气在他家；罡星坐他家，则生气在我家；是必移罡星坐于他家，方能有造。移罡之法，亦无难处，只要将他脚跟一扭，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

即便翻身回顾，归家认祖。

这个天机不着于声色，不落于空寂；不是自己有，不是身外求，现现成成，明明朗朗。世人遇而不识，每每当面错过。所谓“破军前一位，誓愿不传人”者此也。不传人者，非真不传，恐传之匪人，鬼神不容耳！不容者，以其此事为天下希有之事。得之者，生死自主，性命自由，天地不能役，阴阳不能拘；非大忠大孝者承当不起，非大贤大德者载负不得。君子得之固穷，小人得之轻命，而非一切旁门外道所可揣摸其一二。

噫！悟之者立跻圣位，迷之者永劫沉沦。“金蛤蟆，玉老鸦，认得真，是作家。”其如人多不识罡星何哉？

〔参证〕按：此一论，学者当诚奉作宝则，乃是天神深秘之道。悟元子慈泄乃尔，余为学者佩感无涯。知而诚行，三尸自灭。余闻四十有九年矣！欲泄之未之敢者，恐遭谴耳！

昔吕祖还丹三成而三失者，为未得此一诀。及得崔公《入药镜》，复又证诸钟祖，始敢用天罡。密受律宗以世守，是为《太上心传》。得此一诀，古哲暗合而已。

举世学人但知返照，岂知即是扭转罡星一诀乎哉？所谓“民可使由，不可使知”也。今而后学者得有指南矣！岂仅还丹可结，已可藉以克尽。先师太虚翁曰：“玄学步步无魔，全仗扭转天罡一诀。”得而体之，乃即回光之返照云。先生泄之，余故窃为学者庆幸焉！

生杀刑德

《阴符经》云：“天发杀机，移星易宿。地发杀机，龙

www.789pdf.com

www.789pdf.com

蛇起陆。人发杀机，天地翻覆。”《道德经》云；“兵者，不祥之器，非君子之器，不得已而用之。”然则杀虽伤生而亦能卫生，刑虽伤德而亦能成德，只在神而明之，存乎其人耳！

夫人自有生以后，秉气质之性，受父母精血之气，加之识神历劫之尘，生平积习之污，一身上下尽皆阴气盘旋，只有一点阳气秘在形山，隐而不现。古人所谓“四大一身皆属阴，不知何物是阳精”者是也。但一身虽阴，若未交后天，犹是先天用事，不能为害。大智者于此防危虑险，固济真阳，不为后天阴气所侵，则直超彼岸，而刑杀之法，无所用之。所谓法以除弊，无弊则法莫施，此刑杀之所不用也。

至子先天潜藏，后天用事，阴气俱发，通身是病；有已发者，有未发者；有历劫生根者，有现劫生根者；有出于天者，有出子人者；古怪百般，魔障万样。使无抑阴扶阳之法，化邪归正之术，则阴气日长日盛，必至消尽其阳，倾丧性命，是刑杀之所必用也。

刑德生杀，四者相需。盖刑所以成德，德所以用刑；杀所以卫生，生所以救杀。倘只刑而不德，杀而不生，则刑杀过刻，必至和气有伤；倘只德而不刑，生而无杀，则生德无威，必至客邪潜人。是生杀两用，刑德并行，斯无意外之患，不测之忧。夫刑杀者，所以化阴气；生德者，所以保阳气；阳气盛而阴气自退，阴气消而阳气自固。生杀刑德，岂小补云哉？

修行人若明得刑德枢纽，知得生杀运用，则刑之德

www.789pdf.com

www.789pdf.com

之，生之杀之；刑中有德，杀中有生；用刑以保德，用杀以扶生；逆来顺去，缓急进退，无可无不可矣！

〔参证〕：刑德生杀，采取烹炼温养，所必凭以致功者，斯论已详。而于如何得知得行。尚未述及。盖有致知致得之诀存焉！其诀惟何？操持照顾四法而已。四法谨备，机兆必觉，不为气化混蒙，则刑德生杀得当，而丹道乃圆。是命学之大关键，然非性学淳者，鲜不棘手。

上德下德

古经云："上德无为，而无以为。下德为之，而有以为。"又云："上德者以道全其形，下德者以术延其命。"是皆言上德下德身分有别，而作运亦不同。

盖上德者，体全德备，乾阳未伤之人。未伤者，是未伤先天之阳，非是来破后天之身。当乾阳具足之时，纯粹至精，浑然一气，五行攒簇，四象和合，宝物佳珍，件件俱全。若无保全之法，则必阳极生阴，圆极即亏。知之者急求明师口诀，不待阴生，即用以道全形之法，运天然真火，炼尽一身阴气；用六而不为六所用，以成后天之功；阴尽阳纯，长生不死矣！

若夫下德者，自阳极阴生之后，先天已散，五行各分，四象不和，诸般宝物皆失。若以无为之道修之，犹如鼎中无种子，水火煮空铛，济得甚事？是必窃阴阳，夺造化，后天中返先天，则当年故物，方能无而复有，去而又来，还我一个完完全全家当也。还其原物，命基已固；别立鼎炉，行无为之道；温养圣胎，十月气足，脱出法身，与上德者同归一途矣！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

后人不知何为上德，何为下德，乃直曰精漏者为下德，精全者为上德，何其谬甚？夫交感之精，系后有之物，浊中之浊，岂可以此为凭证乎？至于十六岁破身之说，乃言“二八一斤，阳极生阴，阴生后而精生。”是就阴阳定论，不就岁数定论。如就岁数定论，世有十六岁而精通者，亦有未至十六而精通者，尤有过十六岁而精通者，此又何说？可知上德下德不在后天上讲究，而在先天中分别。先天全则为上德，先天亏则为下德，方是定论。更有不明大道之流，乃曰：“命为重，性为轻。”或曰：“性为重，命为轻。”皆非也。

夫性命必须双修，功夫还要两段。上德者不待修命而即修性，性了而命亦了。下德者必先修命而后修性，了命又必了性。了命者有为，了性者无为。有为无为之道，为上德下德者下手而设。若到大道完成，不但有为用不着，即无为亦用不着。至于向上一着，别有妙用，又不在有无之列。

若学者不知上德下德之说，而即求有为无为之旨，岂能知真有为真无为乎？不知真有为真无为，不但性不能全，命亦不能保。性命之所以然处，全在上德下德处分别出来也。学者可不讲究乎？

〔参证〕：论辩极精，古人罕道，非身体力行，穷究数十年，不知辨也。

窍按：精漏未漏，致功有难易。方其时到阳生，功到交媾地位，童男值之，但觉遍体酥麻而气机向上。其曾漏者，气机易以向下。向上者不化精即化气，故安稳。若一向下，念触凡趣，则必直注玉茎，大危大险。此亦

www.789pdf.com

www.789pdf.com

至情，极宜急行兜勒，后透尾闾上升，乃可无漏。无如人心至活，气极至灵，行到此步，倘真童耳闻心知有此交媾一事者，念自及茎，气则立注。

余于童身时，曾漏三五次者。此正悟元子所谓先天有伤，其伤在耳闻心知之际，其精未漏，其窍已开，一经功到念动，立有此变，是亦天机之有顺行之理耳！

今世童子不知此行者，十无一二。故即童于进修，亦宜令其于阳生之时，即向后穿后透；不废塞艮一诀，则阳自留炉；不抵男根，截其出路，此为要着。不幸犯漏一次，求其下次不犯，极难极难矣！余自九龄入道，行至十一岁而大漏；后几成弱，废功不行，命乃保，可不惧哉？爰补赘此，以告同志，且余更有所闻，今古丹书未经分晰者。

先师太虚翁曰："闻诸圣师泥丸氏云："上德下德之说出自老于，而《参同契》所云与古丹经所引，引同而义异者。古经所引，其分别在无以有以，是贴上乘下乘而引者。《参同》所引，其分别在无为有为，是贴部位上，作用有不同。古经所引，考与《清静妙经》义略同。《参同》旧解有贴气质而说，有贴学业而说。吾师嵩山二五老人谓：契经但讲丹道，而其口诀乃在上德下德，上开下开等句，是贴一身部位而言，与《道德经》经义不同云云。"

小艮氏今核悟元于所辩，似贴《参同》旧解说法，均属正论。后学取以合参乃妙，故并述于此。

有为无为

《悟真》云："始于有作人难见，及至无为众始知。但

www.789pdf.com

www.789pdf.com

见无为为要妙，岂知有作是根基。”此修真始终作用之法。

后人不知有作是何说，或子午运气，或转运河车，或心肾相交，或任督相会，或聚气脑后，或气冲顶门，或调呼吸之气，或炼交感之精，或肘后飞金晶，或摇骨而摆髓，或吞日月之精，或服云霞之气，或炉火而炼金石，或御女而取围丹，或炼天罡之气，或聚五脏之精……如此类者千有余条。虽道路不同，而执相则一。以是为有为之道，失之远矣！

〔参证〕：所辟种种，洵非大道，尚属可行，而谓失远，盖有为也。据余所闻“内惟炉火与御女”虽亦古法，而五脏柔脆者，万不可服金石；色身不化身外无身者，万无御女得益。二门以外，得诀不真，然亦慎毋身试。先师遗论如此。悟无子俱辟之，盖亦谨慎焉耳！

不知无为是何说，或守黄庭，或思囟门，或思鼻端，或观明堂，或守脐下，或思夹脊，或观空，或观心，或止念，或忘形，或默朝上帝，或鉴形凝神，或思神出壳……如此类者千有余条。虽用心不一，而着空则同。以是为无为之道，错之多矣！

〔参证〕：所述种种，除鉴形思神二门不可学外，余皆可因讲道，但不可执此为大道耳！先师遗论如此。

夫着空执相，皆是在臭皮囊上作活计，破插袋上用心思。彼乌知圣贤之道，不着子空，不执其相，有不空不色者在乎？

〔参证〕：所辟是也。若知是用假以返真，则便是修真正路矣！学者须当会悟，方不负作者一片婆心。

所谓有作者，非强作强为。盖人自先天埋藏，性命不

www.789pdf.com

www.789pdf.com

固，若不得栽接之法，返还之道，焉能延年益寿，完成大道哉？有为者欲还其所已去，返其所本有，此系窃阴阳，夺造化，转生杀之道。先天而天弗违，后天而奉天时；鬼神不能知，蓍龟不能测，人焉得而见之？人不得见，则非一切执相之事矣！

〔参证〕：所论是也。然要知三关九窍不通，血气有阻，治病不暇，而遐远作栽接乎？古哲所示种种，正为修此大 道张本。若不为此而然，则为臭皮囊上寻活计矣！焉得不辟乎？

所谓无为者，非枯木寒灰之说。盖以真种不能到手，须假法以追摄之。既已到手，则原本复回，急须牢固封藏，沐浴温养，防危虑险，以保全此原本，不至有得而复失之患。

〔参证〕：所论极是。然要知真种之失，失由中扰。既已假法摄归，可不急事止念观空等法？况夫内观、外观、远观，出自《清静妙经》，止念之旨，吕祖不云乎“大道教人先止念，念头不止亦徒然。”然则止念观空等诀可辟乎？悟元子辟之，盖辟夫“枯灭”为道者也。

及其身外有身，神通广大，至诚前知，孰不知之？始则求其他家，终则保其我家，方是有为无为，知始始之，知终终之之妙旨。岂一切执相着空者所能窥其涯涘哉！学者若遇明师，先求其有为之道，后求其无为之道，更求其有无不立之道，则修为之事，方能大彻大悟，不至有头无尾，半途而废也。学者须宜勉之。

〔参证〕：论至此，学者可以知其所以宜辟矣！以彼所事者，知此昧彼，故斥其“执”与“着”也。悟元子

www.789pdf.com

www.789pdf.com

盖亦深知金丹大道，岂能就授？亦必先付理气通关等道，然后续付追摄还元等等作用。用灵元复，理必戒止念。从事观空，引罡返照，则所复不失；而牢封妙义，即在其中；而非执有执无，所能造致者，不辟不能悟。此又所以立辩之苦衷也。学者可不体认乎哉？

子午卯酉

古经云："不必天边寻子午，身中自有一阳生。"又云："冬至不在子，卯酉诚虚比。"则是子午卯酉无一定之时，无一定之方。其所谓子午卯酉者，亦因理而强名之。

盖一阳生为子，一阴生为午；阳与阴合为卯，阴与阳合为酉；在时为阴阳之生旺，在方为阴阳之中正；是以阴阳而定子午卯酉，非以子午卯酉而定阴阳。故当阳气方生，急须进阳，不可使阳气消耗，故曰：子时进阳火。当阴气方生，急须退阴，不可纵阴气增长，故曰：午时退阴符。进阳而至于中正，则阳气平和。此时宜休歇，须当以阴济之，庶无刚而过躁之患，故曰：卯时宜沐浴。阴退而至中正，则阴气平顺。此时宜止息，须当以阳济之，庶无柔而过懦之失，故曰：酉时宜沐浴。三丰所谓"遇子午，专行火候。逢卯酉，沐浴金丹。"者，正是此意。

后世旁门外道之流，不得真传，皆认天之子午卯酉之时；或子时守肾，午时定心，卯酉静坐；或冬至养阳，夏至抑阴，卯酉二月无为。噫！此乃天之子午卯酉，与我何涉？

夫天有天之时，我有我之时。人秉天地之正气而生，一身即具天地造化，自有阴阳，何须求天地之阴阳？若求

www.789pdf.com

www.789pdf.com

天地阴阳，不过是后天有形有象之阴阳，岂能复我先天至阳之气，超出乎后天阴阳之外耶？后天阴阳，皆顺行造化，有生有死。若执后天而修，终在五行陶冶之中。有时四大解散，一灵难留，未免又移他地，别寻住处矣！独是子午卯酉，非可于身中求，亦非可于身外求，大抵在于虚无求之，方有着落。

盖阳生者，非身之动，非心之动，非肾之动，亦非眼耳鼻舌之动，乃坤中孕震，后天中先天发现之谓。阴生者，非神之昏，非气之浊，非精之发，亦非色声香味触法，乃乾下藏巽，先天中后天忽来之谓。至子阳进而归于中道，乃先天复其半也；阴退而归于中道，乃后天消其半也。进阳火，退阴符，阴阳相当，大小无伤，两国俱全。

天地至中至正之道在是，圣贤精一执中之道亦在是。学者若能穷究到此处，修真窍妙，可以了了。其如人多将此四时错认，而不细心穷究，何哉？

〔参证〕：慈哉！斯示也。竟将身历玄秘和盘托出，寿诸梨枣。古哲所未能泄也，悟元子竟乃尔。可为后学焚香顶礼，谢天谢地；整肃衣冠，望空稽首；再申虔谢，以告得见是书者之幸。

噫！《阴符经》"天人合发之活子活午"，万卷丹经曾泄否？吾律宗天仙戒授，乃口口相传，悟元子且以寿诸梨枣。自刊之后，是乃天授，道宗之运转矣！得是秘者而敢傲忽乎？

《天律》有言曰："傲忽真诀，削其灵根，塞其玄窍。有不告戒而授受，殃及九祖。"岂可忽之？吾师太虚翁曰："师告勿听，师勿与罪。受者凛之，慎毋轻亵。"余以是

www.789pdf.com

www.789pdf.com

书鲜泄所秘，敢不以告同志云。

生死有无

《易》曰："西南得朋，东北丧朋。"《阴符经》曰："生者，死之根；死者，生之根。"此皆言生死之根，有无之窍。学人不达此理，皆以有呼吸之气谓生，无呼吸之气谓死。噫！以此为生死有无，差之多矣！殊不知人之生死，虽不离乎呼吸之气，而其根源，并不在乎呼吸之气也。

人自有生以来，内藏先天精气神，以养法身；外得后天精气神，以长幻身。及至二八之年，后天用事，先天退位，顺行造化，阳气渐消，阴气渐长，而生死之根于此立矣！自此日复一日，年复一年；阴气旺而阳气衰，正不胜邪；一日之间，千生万死；忽而阳气尽，阴气纯，其不归于大化者谁哉？至于婴儿孩提，犹未交于后天而夭死者，是特所秉先天不足，阳气不生，日久自散耳！

惟大修行人知生死之关，明有无之窍；于生身受气之初，逆施造化，窍夺阴阳；既能扶阳气渐生，又能抑阴气渐化；更能使阳气长生而不死，阴气长死而不生。所谓死中求生，无中生有者，此也。

古仙云："识神生复死，元神死复生。"又《悟真》云："须将死户为生户，莫执生门号死门。"这生门死户，不在眼耳鼻舌身意，不在精神魂魄气血，不在五脏六腑，不在百脉三田，而在四大不着，太虚空谷之中，明明朗朗，现现成成。但人不下肯心，为世事所扰，为恩爱所牵，为财色所迷，以故当而不识，遇宝空过。果是个中人，认定这

www.789pdf.com

www.789pdf.com

个门户，稳着脚步；于生我处还其元，于死我处返其本；黑中生白，雄里怀雌，长生不死，有何难哉？

但所谓生者，生其真身；死者，死其幻身。幻身不死，则真身难脱；真身不生，则幻身不死。生死不并立，真幻不同途。非若旁门外道，以幻身生死为真，以真身生死为假；以先天虚无之气为假，以后天呼吸之气为真也。

学者欲了生死，先穷其生死之理。生死之理既明，则能长生不死，则能无生无死。修道至无生无死，方是了却生死。庄子所谓“摄精神而长生，忘精神而无生”者是也。知生死知到此处，齐一生死，有无不立，大道可成矣！

〔参证〕：谈道谈到此，世有几人？非不知也，不肯言也。吾师太虚翁不论亦已，论必彻底。恐误后学，故不敢讷。

先后坎离

经云：“别有些儿奇又奇，心肾原来非坎离。”此中秘密，可为知者道，难与不知者言。盖先天造化，无形无象，不着于有，不落于无；无形而能生形，无象而能生象，何得以心肾为坎离也？

夫心肾者，乃后天有形有象之物，不但不是先天坎离，而并不是后天坎离，乃后天坎离之滓质耳！

所谓真坎离者，以水火言之，坎为水，离为火。然水中有真阳，火中有真阴，真阴真阳乃乾坤健顺中正之气。故曰：“坎离者，乾坤之继体。”

本来阴阳一气，因先天太极一分而阴阳出。阴阳一出，乾与坤交；乾中之阳，走于坤宫；坤中之阴，入于乾

www.789pdf.com

www.789pdf.com

宫；乾虚而为离，坤实而成坎；于是先天乾坤变为后天坎离。离者，离去其阳也。坎者，坎陷其真也。离卦外阳而内阴，阳失其实，则外阳必系假。坎卦外阴而内阳，阴陷其真，则外阴必系假。阳亦不纯，阴亦不真，此后天坎离也。

然虽外阴阳不真，而阳中所藏之阴为真阴，阴中所藏之阳为真阳。真阴藏于假阳中，真阳藏于假阴中，此后天中所藏先天之坎离。

先天后天皆不关乎心肾。后世学人不但不知先天，而并不知后天，只认心肾坎离为真，或以男女为坎离，大错大错。夫人之坎离，犹如天之日月。天之日月来往，推运四时，生长万物。人之坎离动静，调和神气，卫持性命。天之日月并无方所，人之坎离岂有定位？但人自交后天，顺行造化；假者用事，真者潜藏：先天为后天所蔽，不能自出。以故有生有死，不能长生而不死。

惟大修行人知得先天坎离，又识得后天坎离；于后天中返先天，于常道中行仙道；取其坎中先天真阳之气以填于离，取其离中先天真阴之气以归于坎；则坎离后天之阴阳，亦浑化而返其真，仍是乾坤相合，阴阳一气，太极圆成之物，“先天气，后天气，得之者常似醉”矣！

古仙道：“一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在乎玄关一窍。”则心肾无阳精，不是真坎离，又可知矣！

至于先天大道，尤有借阴以藏阳，借阳以退阴之坎离，别有秘密，不在先天后天之列。噫！神而明之，存乎其人。坎离岂易知哉？

www.789pdf.com

www.789pdf.com

〔参证〕：议论精确。能知领会个中功诀跃如也，深得古人授受之妙，岂仅震聋聩瞽已哉？

炼己筑基

吕祖云："七返还丹在人，先须炼己待时。"紫阳云："若要修成九转，先须炼己持心。"《参同》云："初正则终修，干立未可持。"然则欲修金丹大道，非炼己筑基不能。

独是炼己筑基为是两事，乃是一理。筑基不在炼己之外，炼己即在筑基之中。非炼己之外再筑基，筑基已毕又炼己。所谓炼己者，以用功言。所谓筑基者，以固气言。炼己纯熟，则还丹可望；筑基紧固，则神室稳当。炼己筑基岂小事哉？吕祖三次还丹，炼己不熟也。紫阳半夜风雷，筑基不固也。二公者，乃神仙中之耳目，教门中之领袖，功夫不到犹不方圆，而况他人乎？

何谓炼己筑基？己者，私欲也，有我也，有己也。基者，实地也，根本也。人之所以不得成道者，因其有我有己也。一有己我，私心满怀，不能脚踏实地；千魔百障蔽塞灵窟，步步阴滞，事事糊涂；六贼猬生，七情朋党，丧其良心，伤其真性，摇动本命，神昏气浊，无往而非妄念邪心，尚欲进德，修业以成大道，能乎？否耶！祖师教人先须炼己筑基者，是欲人在实地上下功夫，自卑登高，由浅及深，用渐进之功也。

夫人自有生以来，幻身带父母精血之气，藏历劫识神之阴，又受后天五行之气；内外纯阴，只有一点阳精隐而不现；正不胜邪，邪蔽其正。若非将内外阴气煅炼退去，阳精如何返出？此炼己筑基之功，不可缺也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

试明炼己筑基之要，惩忿窒欲，炼己也；心灰意冷，炼己也；忘情绝念，炼己也；富贵不淫，贫贱不移，炼己也；不贪名利，不恋声色，炼己也；损己利人，虚心请益，炼己也；众善奉行，诸恶不作，炼己也；志念不退，勇猛精进，炼己也；主心一定，至死无二，炼己也。牢固阴精，不伤神气，筑基也；全身放下，物我皆空，筑基也，以天地为怀，以万物为体，筑基也；幽隐不欺，暗室无亏，筑基也；虎咒不怕，威武不屈，筑基也；生死不顾，疾病不忧，筑基也。炼己筑基两不相离，能炼己，即可筑基；能筑基，即是炼己；归到实处，炼己筑基，一而已。若能炼己筑基，功夫到时，还丹可结，大丹可修，噫！筑基时须用橐龠，炼己时还要真铅；炼己筑基，岂易事乎？

〔参证〕：此则，乃成道之玄律。学者谨铭之心，刻刻不间，行住坐卧，每刻心中字字默诵一遍，方克持守。细体“筑基用橐龠，炼己要真铅。”慈哉！斯示也。

据鄙见，玄关窍不开，真功没捉摸。天铅积如山，取毋遗橐龠。非橐取数穷，有龠采归柜。欲完大道基，功只有慎独。

内外侣伴

经云：“混沌七日死复生，全凭侣伴调水火。”又云：“托心知，谨护持，照应炉中火候飞。”特以修持大道，全要侣伴相应，而后可以有为。倘侣伴不当，或无侣伴，一己孤阴，动必有凶，何能窃阴阳而夺造化乎？夫“二人同心，其利断金。三人同志，仍以防危”。侣伴乃性命所赖，道德所藉，修真者始终不可或离者也。但侣伴不一，有内

www.789pdf.com

www.789pdf.com

侣伴，有外侣伴。

外侣伴者，知音道伴，乃生死相托，患难相扶；有善则劝，有恶则规；同心合意，彼此资益，共修大道者也。

内侣伴者，乃西南坤方不死之人；负刚烈之气，具正直之体，抱果断之才；掌生杀之权，握生死之柄；除邪扶正，赏善罚恶；转祸为福，逢凶化吉；内魔不得生，外魔不得侵；所以护性命运造化者。在神为灵官，在宿为天罡，在方为金星。

大修行人以此为侣伴，同心合意；托以性命，则性命可全；委以造化，则造化可逆；开天门而闭地户，留人门而塞鬼路；用杀机而求生机，颠倒阴阳直有可必。故外之侣伴或可以无，内之侣伴决不可少。倘内侣伴一失，则性乱命摇，心迷神昏，先天失而后天发，出生入死，魔障百端，无所不至。故修道以结同心侣伴为第一着。

但同心侣伴人最难识。其本体无形无象，无声无色，无背无而；恶化则为夜叉，善化则为菩提；变化无端，隐显不测。人皆当面错过，不肯认真，因此日远日疏，与我隔绝。若有知音者忽的寻着，结为同心，行住坐卧，须臾不离；更有得外侣伴，共相劝勉，内外共济，还丹大丹俱可成就。

但内侣伴固难，外侣伴亦不易。苟非有大功大行，大福分大缘法者，不能两全。修真志士宁失其外侣伴，不可无内侣伴。内侣伴所以成法身，外侣伴所以护幻身。法身事重，幻身事轻。长春真人云："病即教他病，死即教他死。至死一着，抱道而亡。"即此轻幻身重法身之谓欤？学

www.789pdf.com

www.789pdf.com

者可不知乎？

〔参证〕：所论，乃道宗至秘之文。即其剖示内侣伴，分有虚实两法，是皆为得天宝而设。一言得自坤方，一言得自知音。坤方之来，来自虚空，然无媒种，何由感至？则此媒种为之内侣亦可。

然按余闻，以为外侣者，知音侣伴，直是眷属。而古哲用以为媒，勾致无形无象之至宝，以为大丹丹主，育化真元，故亦名曰外侣。惟如丁、许、裴、李四大古仙所聚者，乃为内侣焉！是于又设外侣以护之。个中作用：第一，世财致充。第二，克己无缺。第三，寻觅外护法。用磬鱼分省他我，遗有致调陈法，是概用磬以省阳，用鱼以省阴者。当其交与化也，用鱼用磬，不先不后，不疾不徐，调至极和为主。此可意会，不可言传。

余按：悟元子论，似精似详，然尚有混淆，且多未述，想但得其名，而未闻其说者。即其所述昧之，乃因知音侣伴悟入坤方求宝者也，故有宁无外侣云云焉！原夫求宝坤方一诀，法用置种设媒，个中火候，全凭外侣审报无差者。

先师太虚翁云："凡夫感致之物，有元有一。而元有浊清，一有先后。元清则静，元浊则摇。推其所自，清则自先，浊则自后也。欲辨后先，全凭一己。外侣不得与焉者，个中至要，全在自己学问。世财充足，学问到家，方能辨识先后；世财充足，方能直受无妨。至如火候之当否，虽可自主，古哲恐有差失，故立致委外护一法，以有得失死生关系存焉！"先哲口授如此，而悟元子及于此节不之重，则于虚空感致一宗，个中功法未必全闻也。

至夫尘世知音，淘岂易得哉！秦皇汉武，贵为天子，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

富有四海而不得之。达摩尊者，中印梵王王子，中印国土不小，而远求于震旦赤县乃得。千掌和尚驻世千二百载，不遇而逝。此非宿世结有证助奇因，而时又适值，万难凑合者。是不犹泛海求珠乎？舍坤方可求不求，偏欲于茫茫尘世冀遇。余无如千掌寿算，达摩福德，故以知音尘侣一门，记惟俟夫世之大有宿缘者踵而行之，不敢阻亦不敢劝。

学者要知坤方是即道言之‘大赤天宫’，释言之‘神洲赤县’。世传神洲赤县是汴梁，附会之言，不足为据也。吾真师鸡足黄真人谓属太极中之无极。无极无定位，而元有定名，曰天元、曰地元、曰人元。吾处三才之中，形没归地，神升附天者，盖以有形有象耳！是言后天则然也。吾身之得生，非此后天之形神也。先天元一尽乃各归其类。故有归地附天之说。若然，吾之先天元一亏失，自当求复于人元。人元为人先天，而安充于无极之中。古哲名此元为坤方人者，以人倚坤而立也。原此人元说有则有，说无则无，动静虚实，生死亦然者。人能有若勿有，无若勿无，动静语默，一能如之，已合先天本体。从而一志求复求充，立得充复，捷若响应。自必油然灌注，是为志尽人道，满愿克成之妙法。”真师口授又如此。

尽心穷理

《易》曰：“原始反终，故知生死之说。”孟子曰：“始条理者，智之事。终条理者，圣之事。”盖圣贤大道有始有终，有本有末。知其始，明其终，究其本，穷其末，方能从头至尾，大彻大悟，有往有利。倘一事不明，即一事有迷；知之不真，即行之不通。学者必须穷其理，而后可

www.789pdf.com

www.789pdf.com

以行其理，致之力行，缺一不可。

其理为何理？即天地造化之道也。造化之道有体有用，有始有终。其间阴阳迭运，消长互变，变化无端，然其最要处，总在一气，一气总不外乎虚无。这个枢纽子非空非色，非有非无；不可有心求，又不可无心得；难描难画，难思难议；顺之则生人生物，逆之则成仙成佛；性命于此寄，生死于此出；悟之者立跻圣位，迷之者万劫沉沦。

穷理者，即穷此理也。穷透此理方能行得此理。但此理有火候，有工程，有权变，有迟速，有急缓，有收放，有隐显，有方圆，有盈亏，有止足，有等等作用。先须明其道，次要知其法。道法两用，性命双修，方是无上一乘之道，乃脚踏实地之道。脚踏实地之道，须要循序渐进，不得躐等而求。

何为循序渐进？积德立行为第一着，炼己筑基为第二着，以铅制汞为第三着，铅汞相投为第四着，温养还丹为第五着，大药发生为第六着，服食金丹为第七着，凝结圣胎为第八着，以汞着铅为第九着，抽铅添汞为第十着，防危虑险为十一着，胎完止火为十二着，九年面壁为十三着，脱胎出神为十四着，乳哺婴儿为十五着，别安炉鼎为十六着，神化不测为十七着，打破虚空为十八着，以上皆道之要着，圣功之全能。

果能于此等处，认得清白，打得透彻，有始有终，力行不怠，性命可了。但世上学人，认假不认真，不肯尽心穷理，轻视性命；未曾入门便要升堂，未尽人事便想仙道；自己不出一力，便要他人真宝；略不如意，稍着苦恼，即

www.789pdf.com

www.789pdf.com

便退步，半途而废，委之无缘；如此举止，何能近圣贤门墙？

夫圣贤之学，穷理尽性至命之学也。其理精微，其义幽深，蓍龟难测，鬼神莫知，非一言半语可以了悟。苟非下数十年穷理死功夫，不能揣摸其一二；非积德立行，勇猛精进，一意不回，不能感动乎真师。若个丈夫，以性命为大事，夙夜不懈，极深研几，穷神知化；有时苦尽甜来，福缘忽到，磕着撞着；将往时无头无尾，一切疑团，如冰消瓦解，始知得生平心思不是错用。

可叹世之学人，不思性命之事为何事，不推性命之道为何道，糊涂学道，糊涂修道，妄想一步登天，立地成圣，无怪乎为盲师时师所误，而终在鬼窟中作生涯也。试观世之一技一艺，亦必细心久学而后成，况此生死大事，为天下希有之事，岂能容易而知乎？

昔我仙留老师，初在蜀川参学，来往于白石归清之间十有余年，未得究竟。后到汉南，以师事红沟道人，其志愈坚，其行愈苦，八九年间，总无会心处。后游甘肃皋兰阿干镇，得逢余丈人，机缘相投，始明大道。以仙留老师志诚学道，功行异人，落魄江湖三十余年，方能闻得香风。彼一切痴迷汉朝学而欲夕得，昨学而欲今得者，何其愚哉？

吾劝同道者，立不朽志，存长久心；除妄想念，重性命事；穷造化理，死心踏地；一层层剥进去，一层进一层；直剥到道之骨髓处，方见得大地尘沙尽是珍宝；信步走去，头头是道；大彻大悟，通前达后；一往无前，何患性

www.789pdf.com

www.789pdf.com

命不了，大道不成乎？

〔參证〕：学知尽心穷理，自克原始反终，是知行并进之学。知之者心，行之者身，知行并进，身心不二，是为脚踏实地。能自第一着，实实体返体还，玄关自开。玄关一开，金丹大道修复，不落虚妄。而致开之诀，端自克己第一着始。克己功法端自净心除妄始。从此死心踏地，一层层剥进，直至剥到道之髓处，始知真妄本无相，念妄则妄，念真则真，真妄之现，现于动念。古哲故以动念处为玄牝。

盖阳曰玄，阴曰牝。金丹之道，修返纯阳之义。然而阳极则阴生，欲使个中无阴，无是理也。古哲修之，一归于真而已。是以日生日返，融归于一。斯一难名，强名之曰：窍。然则所谓学入关窍者，学归于一，毋使阳散阴泛焉耳！生一日返一日，学问岂有涯岸哉？故古仙云："元始天尊，开辟至今，无刻不采取，无刻不烹炼"者，则知元始天尊无刻不事返还也，故无生老病死若。

谨按：《修真辩难》全部，阐发古哲欲发未发处，数不胜数，有功玄教之作。惟于玄关一窍，篇中节去自述一段，乃为完璧矣！学者要知一身关窍，各有真幻二气，是即《易经》所谓"一阴一阳之为道"者是也。玄门所重，在于感应。真感则真应，幻感则幻应。感应从类，其理如是。若然，彼家我家，亦各具有真幻二气者也。古哲事空事寂者，志在克己以全真也。至道真源，不在气机之隐现，而在隐现莫测。心不之摇，念不之动，乃为全真。以真感真，玄关乃开。开真，则所现所隐亦真。隐现既真，则取炼还返无妄，而得效亦真。

盖此玄关一窍，上包过去，下包未来。个中真妄，各随类感。随感随应，神祇无得暂阻。有此要妙，古哲鉴

www.789pdf.com

www.789pdf.com

之，是以致功玄学，首以克已为第一着。

悟元子取此篇作全部关束，深得古人著书宗旨。学者慎毋以有一节之失，乃置全书子高阁。悟元子之失，正是智者千虑之一失。余为参证，乃正愚者千虑之一得。余学问较之悟元子，岂仅小巫大巫已哉！是余真实语，笔以告夫同志云。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第二十四篇

梅华问答

www.789pdf.com

www.789pdf.com

梅华问答

吴中　薛阳桂述
上海　谢来仪赞

辛巳之秋，八月望日，有客陶既若、韩洞然偕僧慧彻、道士许洞雷暨冠者五六人、童子六七人，赏桂于竹影梅华馆。是时也，桐叶敲窗，桂香入幕，或鼓琴而啸傲，或临流而赋诗，焚香煮茗，默坐谈心，熙熙皞皞，雍穆一堂。既若喟然曰："人皆可以为尧舜，有志事竟成，信斯言也。何以修道者若牛毛，成道者如麟角乎？大约皆不得其门而入。旁门外道固不足论，而大道正宗若何为是？"
洞然曰："古今无二道，圣凡无两心，教有三教，行之则一。所谓道者，一也。此道乃天地自然之真机，付子万物，见于万事。

世人舍近图远，非视为高妙，即目为老生常谈。即有一二有心之士，不得真传，流为怪异。幸遇名师，嗜欲纠缠，因循怠忽，安望有成？

今姑无论他人，且各自返观内省，能猛勇直前与道为一否？颜子曰：'舜何人也？予何人也？'有为者亦若是。若能破釜沉舟，拼却三年苦功，看是如何？至子宗主，下学可以言传，上达必由心悟。

窃以为行之始，必先察理。《大学》之格物、致知，先

www.789pdf.com

www.789pdf.com

儒之穷理、主敬，实乃入门之秘钥也。”

赞曰：竹影梅华，郁仪光净。先贤秘要，穷理主敬。

大道真宗，是为正令。克己复礼，以师孔孟。

若曰：“凡事物之来之应，则以理辨之。而内修之道，则当如何？将何法以为总持？若学无主脑，如渡江而无舟楫。必先明主脑，然后可以为学。”

洞然曰“内修外事，其理则一。古人有云：“心要在腔子里，念不出总持门。’学者必先明得本心，方有主脑。明得主脑，则总在是矣！故理学之书，无非讲明心性两字，而为人德之门。《大学》一书，开口就说：‘在明明德’，明其明德，则学有主脑矣！”

赞曰：在明明德，为学绳墨。德本我有，明之宜力。

终日乾乾，乃造其极。明无可明，一得永得。

若曰：“明德二字，朱子注曰：‘明德者，人之所得乎天而虚灵不昧，以具众理而应万事者也。’此言人之心乎？性乎？”

洞然曰：“心之与性原不可分。以主宰而言，谓之心，以其具生生之理而言，谓之性。心必能有而后可见性，须悟而后可以复言心，而性在其中。明得心而后见得性，悟其性而后知其心，尽其心而后知其性也。然必先知存心养性。存养之久得其理，省察之要明其旨。由是而学焉，则庶几其不差矣！”

赞曰：存心养性，研理之精。省察克治，物我忘情。

寂如湛如，自觉灵明。明无可得，乃为至诚。

若曰：“儒家四子六经，以及先儒语录，无非性理。释氏内典亦无非性宗。何以道家谓之性命双修？吕祖有云：

www.789pdf.com

www.789pdf.com

‘修命不修性，此是修行第一病。若修孤性不修丹，万劫阴灵难入圣。’又有云：‘性无命不立，命无性不存。’可见性命不能分开。何故释氏只言性宗，儒家只谈性理乎？”洞然曰：“性命原拆不开。释氏所言之性，谓之本来真性。真即性命之本源也，是父母未生前面目，即《太极图说》所谓无极之真。

若今人所言之性，乃气质之性，是既生以后禀气成质之性。故木有木性，金有金性，水火土亦然。人为万物之灵，所禀亦不出乎五行。朱子所谓‘气以成形’者也。吕祖所云‘万劫阴灵’者，乃气质之性，知识之神也。儒家言性理，此理具性中，无物不有，无时不然，为生生化化之机，万物当然之理。理即性也，性即理也。理一面气二，气有阴阳，理惟一致。理明则性在焉！

盖天赋之一点○降衷面能自具生生之机，以为健顺五常之德者，谓之性，人各得其所赋至一无二者，谓之理。曰本来真性者，本乎无极之真而来也。故能穷究其天理，以尽吾之性，则命在其中。修性即修命，古人云：‘修得一分性，保得一分命。’而命功之说乃道家之妙言耳！”

赞曰：性具伦常，命参造化。以性修命，何忧代谢？

战兢自持，休索御驾。命不可知，性无借假。

若曰：“凡人之生，皆是禀气成质，所谓‘气以成形’者也。形中所具之性，均属气质之性，而本来真性如何可以明辨？况父母未生前面目，不过如是○。此未有形体之时，方是如是。若有生以后，已禀气成形，何能复得如是○之性乎？除非将此形体谢灭之后，归于一无所有，方可复得如是○也。”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

洞然曰："凡人之生，是秉五常之性，各得其一而为人，是以有强、弱、刚、柔、智、愚、贤与不肖。而水火木金土之五性皆具在真性之中，而本来真性之体，乃是纯粹之精，虚明寂定者也。若气质之性是气以成形而得然耳！父母既生之后，其形质本无碍于虚明，所谓'虚灵不昧'者是也。形质是形质。虚灵是虚灵。盖虚灵者，乃心中神明之灵觉，并无形迹可见，但觉虚无之中灵明而已，《易》所谓'寂然不动，感而遂通'者也。若言形质，则有物在焉。故虚灵之体，父母未生前本来如是○，父母既生后仍然如是○，故形质无碍于虚灵。

所谓气质者，缘人以气成形。《动静》云：'为酬酢万变，无一不是知识用事。一落知识，则性体光明掩蔽，若明镜之被尘，澄源之泥浑。将机就机，无非是识神用事，是真性之混而为气质也。'故谓之气质之性。

若人能心中无物，一念不生，则性体湛然，寂而常明，感而常寂。这个性体，道家谓之'圆明'，释家谓之'圆觉'，儒家谓之'明德'，又谓之'至善'。若身形谢灭之后，身死而心则未尝死，形亡而神则未尝亡。所云'归于一无所有'者，乃形质也。

至于心性，本来无物。若心有所住，有所着，何能复得虚明寂定之本体？所谓'修持'者，论静止动作，时时使其常觉圆明贞静而已。故能头头合道，左右逢源，而后可复命以归根者也。故本来真性原是无方所，无形象，无色相，无去来，无动静，无生灭，以虚无为体，神明为用。天地亦真性中之发现耳！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

人为心不明，故昧。若明得心，则见得性。心明性坚，方知此性本无所来，亦无所去，本来如在也。是学者必须有个悟人处，然后可以躬行实践。如若徒向纸上寻文，口中摘句，吾知其终不可得欤！”

赞曰：既无来去，何有死生？渊渊若水，湛湛常明。

无始之始，太清之清。发无量光，元亨利贞。

若曰：“性既闻有气质，本来之别明矣！而心不识，亦有别耶？何能令其明乎？”

洞然曰：“《书》云：‘人心、道心。’阳明先生以‘杂于人为，未杂于人为’分释之，甚为明晰。夫心者，非身中肉团之心，乃虚灵不昧之心也。为一身之主宰，故天君泰然，则百体从令矣！人之一心为最灵最活之物。为善为恶皆此心也，乃至成圣、成贤、成仙、成佛，亦此心也。古云：‘三点如星布，横钩似月斜。披毛从此出，作佛也由他。’此言其心之常变不测也。若忽起、忽灭、忽善、忽恶，一刻之间，无数念虑，杂乱纷纷，此妄念乃人心也。

人心即人欲，是轮回之种子。若起灭之时，能察其善恶，审其是非，而有把握在动静事物之间，辨其义利。在义者，即为天理，在利者，是为人欲，此天理乃道心也。常存天理而去人欲，即是圣贤克己复礼之功。更得心中空空洞洞，一尘不染，一丝不挂，常觉而常照；但灭动心，不灭照心；惺惺常存而清明，在躬得志气如神者，方是修道之实际，可以为圣、为贤、成仙、成佛。然不于事物之间，审其义利，辨其是非，而一味空其心，寂其性，则流入于空寂，仙儒之所不取也。又有所谓天心者，乃天地之心，人心、道心之根本耳！

www.789pdf.com

www.789pdf.com

夫心，一心也，何有天、人、道之别耶？盖庶人心中所发，无非利欲之私，是以谓之人心。贤人君子所发，尽是正理道义，故谓之道心。若能心无其心，发无所发，但觉天理流行，惺惺寂寂，与天地之心浑为一体，以天地万物之心为心，所以谓之天心。但天心不可见，因人而见。人无私欲障蔽，则虚灵不昧，随时随处所发，无非天地之心，故《易》曰：'复其见天地之心。'修道之士将声色货利，一切障碍，扫除廓清，养得此中空空洞洞如明镜然，至一阳来复之际，而生机发动。盖所动者，即天心之发见也。惟人以有心造物，故生死；天地以无心运化，故常存。人苟无心，亦能知天地焉尔！"

赞曰：天人合家，瀛海无涯。池中菡萏，天外奇葩。

无中运化，有妙剖瓜。三更月下，数点梅花。

若曰："性理之学如是，而释氏之坐禅、参话头，其意何居？昔云栖莲池大师又广开莲社，独教人念佛。此二者何以为要？"

慧彻曰："禅者，定也。参话头，慧也。凡为人者，无论修行不修行，以智慧为第一，知识其次也。盖知识是识神之用事，但有知识而无智慧，若萤火之光，非光天化日不能成大器。有智慧然后可以参禅学道，一切经义，一览便知；万事之来，万物之应，自然真性中流露，无不中理，所谓另具只眼者也。

话头者，是初学入道之门，以一棒、一喝、一言、一顿，令学者当机顿悟，言下豁然，谓之禅机。机者，发动之所由也。欲使学者以此而内勘，静观其发动之所由，而印契心源，为入道之阶梯，则堂堂大道，不思而得，不勉

www.789pdf.com

www.789pdf.com

而中矣！此是禅宗悟性之顿法。即如问念佛的是谁？谁是你本来面目？此等言语，教学者抱住此一句，细参所参者何？无非使其参破自己本来面目，识我之真性而已。学者将此一句话头静参默究，思别无可想之时，念头不动矣！想亦不想矣！此时一念不生之际，湛如寂如，自亦不知其为湛寂。真机一动，忽然而觉。于此一觉时体认所觉者何物？谁为觉者？如是体认，方见我未生前面目，本来如是○。所谓谁者，即吾之真觉也。若透得此机，当下顿悟，谓之破本参。能破本参，方明得性体，明得性体，修行始有路头。

至于坐而参者，自使其定心之法耳！定则自然慧生，忽然而觉。觉而能明，明彻我之本来真性矣！此觉此明，非智慧不能得也，此是定慧双修之法。定而能慧，慧而自定，久久行之，自然大定大慧，顿契无生终始不离如是，此为最要。至如一棒一喝，学者虽特然而悟，不思面得，亦必静坐行功，久久纯熟，方得大定大寂，一念万年，古今能有几人哉？

今之坐香者，一味兀然静坐，执以禅定为学，着一定字以绝其念，是谓拜死机。古真云：'饶经千万劫，终是落空亡'。故南岳马祖有'磨砖作镜'之讥。"

赞曰：悟得是谁，方可云觉。一丝不挂，其宅冥邈。

如是如是，守之太朴。太朴非朴，钧天奏乐。

若曰："然则念佛之理又当如何？且南无阿弥陀佛六字，抑有妙意乎？"

慧彻曰："念佛之理，是我佛慈悲，特开方便法门，普摄三根之妙谛也。上智之士，可讲以性理。中根之人，授以

www.789pdf.com

www.789pdf.com

经典，使之口诵心维，寻文解义，由解悟而入，谓之渐法。顿法可度上根人，中根以下不能也。渐法是度中等之人。若至下愚，又当如何而可？故开此方便法门，且畏难苟安者多，故独教人念佛。只要执持此佛号，一心不乱，临命终时，即得往生西方极乐国土。

盖人之最难制者，心也。今将此一句佛号，念住这个念头，只剩念佛的一念，其余种种杂念无隙可乘，自然得神光独湛，真机透露。久而久之，到一念不生，则灵明独透，自觉无我无人，并无天地万物，日月山川，只知有觉，不知有我。如是方可谓之念佛。而得念佛三昧，自然佛光降照，易于成就。

昔吕祖与石天基念佛，偈曰：'念佛虔诚便是丹，念珠百八转循环。念开窍妙通灵慧，念结菩提了圣凡。念意不随流水去，念心常伴白云间。念成念利超生死，念偈于今留汝参。'体此行持，方是念佛真谛。若徒口内唠唠而心无定止，佛念与妄念相掺，不能纯静，夹杂纷纭，终成无益。虽终日执持佛号，与不念等。念而不念，不若不念。

盖此法门不讲心性，不究神气，不问性命，自然打成一片，凝结虚灵，过化存神，捷登莲界，极容易，极简便，得寸积寸，不患不成，但患不恒耳！恒而能诚，诚而能专，自得念佛之三昧矣！

盖佛者，觉也。念者，存思之谓，非专是口内吟咏。念佛法门又谓之'修净土。'净者，真净也。土者、土也。土位在中，言人之中宫也。大凡思虑念头，无不从中宫所发。一有念虑，此中即不净矣！故念佛者，念净其心。净

www.789pdf.com

www.789pdf.com

土者，真净其中。心无一点之尘翳，则大觉现前，佛我同体焉！

至于六字之义，亦不出乎本来真性之妙喻。所谓南无者，南是南方，五行属火，在人为心。心中只有神识，故南中无佛，此指心之非佛也。阿者，无量之谓。弥即弥漫之意。陀乃圆陀陀，光烁烁，此指本来真性之形象，光明即我之妙明灵觉。念乃思念不忘之义，是要人推明妄念之非佛我之灵觉，方是无量无边，弥满六合之真性，其象圆陀陀，其明光烁烁，大包天地，体人虚无。佛即我也，我即佛也。生也如是○，死也如是○；生不增，死不减；生不曾带来，死不曾带去；以至无生死，无来去为极致。故《心经》云：‘不生不灭，不垢 不净，不增不减。’只在觉与不觉，迷悟两字之辨耳！常存此大觉，即上智者之念佛也。若维以执持名号而不悟以大本，则愚者之所为矣！乌可同日语哉？

其坐香参禅是顿教，乃一悟百彻之法门。此启自达摩，乃因中土后学不明心性，不悟佛旨，泥文着义，终无彻悟之期。故设此法门，不立文字，使其立地见性，亦不得已之权法。古德有云：‘有禅无净土，十人九错路。阴境若现前，忽尔随他去。有禅有净土，犹如带角虎，现世为人师，当来作佛祖。’学者依此行持，何患道之不成耶？”洞雷闻之而笑曰：“若所言可谓大彻大悟矣！然极乐国所乐何事？不劳弹指到西方，西方却在何处？曰：‘生则决定生，往则实不往，能为我下一转语乎？’即如是所言皆属这边事，尚知有那边事乎？所谓彼岸者，又何谓耶？袈

www.789pdf.com

www.789pdf.com

裴底下事固明，而裙钗底下事却还未了也？可知‘匝地红轮透，海底不开花’乎？”慧彻默然而瞠视。

洞雷曰：“昔毗陵和尚已悟桔槔，犹说无生话，何故又出外访道，而师石杏林真人幅中藜杖乎？六祖慧能既‘菩提本无树，明镜亦非台’矣！其三更时所传何道也？岂不观《坛经》云：‘有情来下种，因地果还生。无情既无种，无性亦无生。’乎？汝家言无生，我家云长生，无而长者其谁耶？天地之大德曰生。天地亦造物中一大块尔！位天地，育万物，乃造化之大德也。大造大化，无刻不生，非造化之生万物，乃万物之自造自化也。其中必有主宰造化者存焉！

汝家之无生，非专主夫寂定之谓。常无而方能常生，我家之长生，正言其常生也。能证到无常，则可与造化主宰并驾矣！如汝所言，未可谓之极则也。释家虽不言命，而命在其中，然亦连此性字亦不可说，盖有超出乎性命者在耳！生也无生，死也无死，极乐莲台悟之者谁？”

赞曰：生则决生，往实不往。无佛方生，有上谁往？

无无既无，其妙恒长。乐无所乐，有大慈航。

若曰：“性宗既闻命矣！而命学之说可得闻乎？其所谓金丹者，又何谓耶？”

洞雷曰：“稽之上古，并无龙虎铅汞金丹之说，自魏伯阳作《参同契》，张平叔著《悟真篇》，而龙虎铅汞金丹之名始盛行于世。自此金丹养命之书汗牛充栋，而真伪莫辨，邪说流行矣！

夫所谓命者，气之宗也。凡人之生，须藉乎气；有气则生，无气则死，故人死曰断气，气断则命绝。然人之命

www.789pdf.com

www.789pdf.com

根，乃先天之祖炁，赋形而后即生后天之呼吸。此祖炁者，乃父母媾精时得天赋之一点●。二五之精，妙合而凝，凝结以成人。若无此一点●，不能成胎，以其二五未合而未凝也。此一点者，即人生所得于天之理，周子所谓‘太极’是也。得此一点而胚胎自立太极。太极又判为阴阳。阴阳化生五行，为胎胞中自生自长，自运自化，又变为后天之气。是时，在母腹中藉母之呼吸而为呼吸，其气在脐中出入。及至十月满足，落地之后，剪断脐带，此气无从出入，不得不从口鼻往来，所谓后天之气是也。

先天之祖炁，乃隐于祖宫，日生而化后天，故有先天‘炁’后天‘气’之别，先天之炁，隐于祖宫不可见，后天之气有口鼻出入，故可以见。然其祖宫却在何处？乃在心之下肾之上，脊前脐后，中间虚悬一穴，此即世人生生受命之处，又名祖窍。此先天之炁，即所谓命也。有此祖窍则有命，无此祖窍则无命矣！盖此祖窍虽自立太极，在人身中，而气仍与天地相通。若闭其七窍，则与天地隔，而人死矣！故修命者，修此祖窍也。命学之说如是。

夫所谓金丹者，金是金，丹是丹，两者合成之谓。成了金丹，则复还太极矣！盖人受生时，得天赋之一点●以降生，而自立太极。此大太极分出之小太极，所谓‘物物一太极’者是也。修成了金丹，则复还此大太极也。故金丹大道非泛泛之所能言。”

赞曰：一阴一阳，参天两地。五行非金，还丹如是。

三二而一，太极无始。无始云何？叩我李耳。

慧彻闻之，矍然而起，默然而悟。稽首再拜而言曰：“衲虽不敏，请事斯语可乎？”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

洞雷曰："太上度生，天道好生，此事人人皆可，况于汝乎？虽愚夫愚妇行之，亦可立跻圣域，但观其立志之如何尔！"

赞曰：村村花香，树树垂杨。何有明月，萼绿道场。

之死靡它，乃游帝乡。太乙下窥，九炼成刚。

慧彻曰："愿闻其详。"

洞雷曰："金丹之义，亦喻言也。紫阳真人曰：'本来真性是金丹，四大为炉假作团。'金也者，喻万劫不坏之义。丹也者，取圆满无欠之谓。此金非五行中地四之金，乃生天一之水者也，前于五行而为先天。若地四之金，则落在五行中，而为后天者矣！

先天之金，纯是一股虚无元炁，在无极之中，即太极之流行也。太极一判，即生天一之水，次生地二之火，再生天三之木，后生地四之金，末生天五之土。此天地者，即阴阳也。天一之水，位居北，其数一，于人为精。地二之火，位居南，其数二，于人为神。天三之木，位居东，其数三，于人为魂。地四之金，位居西，其数四，于人为魄。天五之土，位在中央，其数五，于人为意，此《河图》之生数也。

五行中土为最贵，是以春夏秋冬四季各有土王十八日。盖水得土则克，火得土则息，金得土则生，木得土则植。而水火金木之中皆有土在，是以天一生水得五而地六成之，地二生火得五而天七成之，天三生木得五而地八成之，地四生金得五，而天九成之，天五生木得五而地十成之，此《河图》之成数。故一二三四五为生数，六七八九十为成数。天数五，地数五，五位相得而各有合。天数二

www.789pdf.com

www.789pdf.com

十有五，地数三十，天地之数共得五十有五。而一六居北，二七居南，三八居东，四九居西，五十居中，所以《河图》为五行生成之数。其象圆，其体虚而无实，而为先天。

自太极判后，分为阴阳，阴阳化生五行。阴阳者，天地也。天地一生一成，互为其根，而得《河图》之象。欲炼金丹，必须采取先天一炁，以为金丹之母。此先天一炁，谓之金也。然无极太极，物物一太极，虽有诸名实为一极。盖一本而分万殊，万殊而具一本。人身，一天地也。天地如是，人身亦如是。人之受生，从太极中一点而来。今则仍从太极中一点而去。逆而修之，即所谓返还之道，又谓之九还七返大金丹。此是太上心谛，无上上乘之秘旨。性命不分而为双修者也。盖天赋之一点性在是，而命亦在是，所以修性即修命，实为尽性致命之实学。其余上中下三乘各有其法，而性命分为两截，皆所谓旁蹊曲径也。”

赞曰：尽性致命，为学之宗。惟我尼山，见喻犹龙。

纸帐无人，夜吼黄钟。披以霞绡，采采芙蓉。

若曰：“丹书中所云：‘修道莫贵乎精气神。’《心印经》云：‘上药三品，神与气精。’今闻是说，精气神竟可无用乎？况本来真性，上士可以悟之，而中下之士岂易明彻哉？天赋之命，既有生以后即隐寓祖宫，日化后天，以资人用。今一旦欲求，乌可得耶？”

洞雷曰：“性命者，人之根本也。精气神，人之大用也。人身三宝，惟此为贵，然亦有先后之别。先天之精，即天一所生之水，有理而无形，具于炁中，融贯一身，每至亥子之交，一阳来复而生，谓之元精。苟一动念，立化为后天有形之物。其先天之炁，即中宫之祖炁，谓之元炁。日化

www.789pdf.com

www.789pdf.com

后天营卫于百脉，非只呼吸之气也。先天之神，即心中灵明，谓之元神。一涉知识即变而为后天思虑之识神。故修道藉后天而复先天，贵先天而不贵后天也。

世人不知此旨，妄以后天精气为至宝，且日孜孜于名利之场，七情六欲煽于内，声色货利诱于外，心无一刻之宁静。后天且难久固，又何论先天耶？昔紫阳真人云：'饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。'所以学者必求真师口诀，然后可行。第患旁门外道眩惑于世，而学者未具只眼，焉识师之正邪哉！"

赞曰：何思何虑，任顺自然。不以形象，乃识先天。

宵中心虚，时无五弦。冷然玉壶，撑以铁肩。

若曰："然则必如何而后可师之，邪正何以辨也？"

洞雷曰："辨师之道，第一先观其行，行者，事之实也。次听其言，言者，心之迹也。往往言过其行，而行不顾言者居多。必密察其言行相顾而诚笃者，始可师之。于曰：'听其言而观其行。'又曰：'温故而知新，可以为师矣！'昔王昆阳先生云：'弟子无出世的真心，障闭慧性，虽遇真师，鬼神不使他见，掩他慧性，就见亦不能识其为真。若果真心苦切，留心访师，则天不负人，师真自至也。'"

赞曰：心真见真，心尘见尘。喻彼张弓，犹缘于春。

往昔苇简，造化维亲。不求之求，其求乃神。

若曰："子闻炼丹有三要，请问何为三要？"

洞雷曰："三要者，炉鼎、药物、火候也。炉者，行火之器。鼎者，贮药之物。药物者，我之先天真一之炁，加以精、神、魂、魄、意是也。先天一炁，以为金丹之母，使其冲透三关，以通遍身血脉。日日采取此炁以为药物，将

www.789pdf.com

www.789pdf.com

精神魂魄意攒簇于中宫，归于炉鼎之中而封固之。日采而日炼，以此而使先天之精不化为后天有形之精，而併使其化气；神中之气使其化神；心中之神，使其化虚；此之谓烹炼。其中有火候寓焉！火者，行火也。候者，时候也。譬之炊饭，行火而无候，非炊之不熟，即成焦炭，故必有候，候其恰好也。如此三者，炼丹中之至要，故谓之三要。”

赞曰：后天先天，行采左旋。妙不自寻，终日乾乾。

毋过不及，既固且专。如日之升，如月长圆。

若曰：“又有所谓三宝者，何也？”

洞雷曰：“三宝有内外之两名。内三宝，精气神也。外三宝，耳目口也。凡人之有生，无不藉此精气神。有精则能化气，有气方能化神。神旺则气旺，气旺则精足，精足则神更足矣！人有精神则健康长寿，而疾病难侵。精神衰弱则易染风寒。苟不谨慎保养疾病即至，故谓之内三宝。吕祖云：‘丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。’三者之中保精第一。《黄庭经》云：‘仙人道士非有神，积精累气以成真。’故精耗神气亦耗。人在少年时精虽漏而神气正旺，不觉其虚弱。若老年人或本元亏者，至四、五十以外，稍有走泄，明日即觉神疲气怯，此即验也。

然玄功所用之三宝，乃三元，非后天之精气神也。虽然，欲求先天，即在后天中寻讨。若舍后天而觅先天，从何得也？其耳目口之外三宝，乃以神从眼漏，精从耳漏，气从口漏。眼不视而魂在肺，鼻不嗅而魄在肝，耳不听而精在肾，四大不动而意在脾，谓之和合四象。

昔九天灵飞玉女梦授吾友云：‘外三宝宜乎内藏，内三宝宜乎俭啬，此是人门之至要。’《参同契》云：‘耳目

www.789pdf.com

www.789pdf.com

口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。’故此三宝为修道之至要也。”

赞曰：内外三宝，妙宜探讨。守以规中，和以养浩。

以后返先，是为至道。琼浆一碗，无霜免捣。

若曰：“炉鼎之义既经详示，而精妙处更祈剖晰。”

洞雷曰：“炉鼎者，即中宫黄庭气穴也。黄者，中央之正色。庭者，室之中庭，在人身中位，在心之下肾之上。气穴在脐轮之内，故以黄庭为鼎，气穴为炉。施肩吾云：‘前对脐门，后对肾中，间有个真金鼎。’究其妙义，黄庭即在气穴之中，非心下黄庭穴之位也。

盖人之泥丸直通涌泉，中空一条是为黄道。以上下为炉鼎，亦无不可。然此中皆是有名无实，并非实有其位。无非假此名象以立言耳！炉即鼎，鼎即炉。黄庭即气穴，气穴即黄庭。总在一处，无非是此处。始可纳受先天之炁，行之以火候，使后天而化为先天，返其本而还其源也。《中和集》以身心为炉鼎。紫阳《悟真篇》以‘乾坤为炉鼎’。皆无穷之妙喻，亦当深体之，始知古人立言之不谬也。”

赞曰：聚生之所，固有其方。内外黄庭，一卷升堂。

而无形体，其名本强。一得其奥，长毋相忘。

若曰：“然则药物之理以及采取之法，又当何如？”

洞雷曰：“药物者，先天真一之炁及精神魂魄意是也。其先天真一之炁，自人受生时，得无极之至真，由太极一判而来。天赋之一点●，落人母之子宫，凝合父母之阴阳而成人。此天赋一点之命根，即先天真一之炁，又谓太乙含真之炁。太极又化而为阴阳，阴阳化生五行。其阴阳五行

www.789pdf.com

www.789pdf.com

之精粹，凝集而为精气神，故此先天即隐寓于后天之中。然其立根处总在脐中气穴之内，是以脐中命蒂之处，谓之祖窍，犹花之根，果之蒂也。

及至十五六岁时，后天气足，精窦自开，见色迷心，触根神荡，而真元遂破。自此先天之炁日渐亏损。然每至亥子之交，身中阴阳二气必然交合，一交由真一之炁自生生而化为后天之精气神，以资人用。故阴阳交合，真阳自生之时谓之活子时，所生之真阳即所谓先天一炁是也。即于斯时采取此炁，行之以火候，烹之炼之，不使其化后天，并可将身中之气以及精神魂魄意混合而为一家，俱化为先天，即补还从前之亏损。日采而日补，补至充足，与未破身时无二，是谓之还丹，乃还我本来之真元也。

其夜半阳生时，在天地为正子时，在人曰：活子时。是时外肾必举，此则正子时到也。然人欲念一动，其阳必兴，兴而难遏，必致耗脱而后已。即或不至出外窍，然其身中君、民、相三火一烘，先天立化为后天，已属无用。所以紫阳真人云：'见之不可用，用之不可见。'伍冲虚云：'要辨水源之清浊。清者可用，浊者不可用。'何谓之清？乃不动念时，而真阳自生是也。若一念动，而后阳生，即谓之浊。故清之与浊，在念之动不动也。

然初学行动时，念头却不动。忽然而真阳自生，是时外肾必举。及至一举，念头亦勃然而动，其所生之真阳立即化为后天。故修行人收拾念头为第一要着。是以惩忿窒欲四个字，乃性命之大关键也。人在少壮时修补还易，若五十左右，已觉繁难，而老年人更费力矣！钟离祖师云：

www.789pdf.com

www.789pdf.com

'莫待老年铅汞少。'至哉！言也。然少年人有少年时易处，少年时不易处；老年人有老年时易处，老年时不易处。少年之易者，精神强壮，功夫易进；不易者，欲火炽盛，保精难也。老年人之易者，欲念已少，欲火已除；不易者，精力已衰，功夫难进也。有志于斯者，宜熟思之。

然所谓采取者，乃不采而采，不取而取。古真云：'采药物于不动之中，行火候于无为之内。'只要一心清静，凝然静定。其阴阳之理，静极则动，动极则静。坐至静极之际，真阳必然自生。我以静而镇之。俟其既生，我则仍凝然守心，不着于方所，致虚致寂而后已。日日如是，自然日生日积，日积日充。气满丹田，则下极火热。是时，则以微意向后推摄归尾闾。真气若足，自然直透三关，然亦有渐次而通者。伺三关通后，方可以行火候也。"

赞曰：无中生有，静极而动。乃生之初，凝然自重。

推过三车，元元方洞。以行火候，无为其总。

若曰："丹书中有谓'水中金'，又有曰'水乡铅'者，何谓耶？"

洞雷曰："水中金即水乡铅，铅亦金属也。盖人之心属火，肾属水。心中有神，神属火。肾中有精，精属水。然肾虽为藏精之府，而实未有精。乃因一念之动，欲火一生，君民相三火一烘，遍身火热。熏蒸之气化而为水，汇聚于肾府，夺阳关而出外窍，化为淫液之精。苟能念头不动，欲火不生，则时至而所生之真炁，乃即先天真一之炁，即所谓水中之金也。是时，谓之天机。非自肾生，乃由虚无中来，由肾而出。以其出是肾中，故谓之水中金，又名曰：水乡铅。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

大凡人心外实而内虚，又属火，喻之为离。离☲外阳而内阴也。肾外虚而内实，属水，喻之为坎。坎☵外阴而内阳也。盖坎离即乾坤之破体。乾☰三阳，坤☷三阴。乾之中爻一动，走入坤中；坤之中爻走于乾内。乾变为离，坤变为坎矣！故丹家采肾中之一炁，上而入于心中，犹之取坎中之一划上填，入于离宫，谓之取坎填离。乾卦属金，坎卦属水。坎之中爻即乾之中爻，谓之水中金。”

赞曰：念本无念，生处方生。洋洋不竭，天一之精。

坎离易位，无嗅无声。澹然寂然，以朝玉京。

若曰：“既采取此先天一炁为药物矣！而所行之火候，如何行法？”

洞雷曰：“火候者，亦自然之火候，不过略加作用耳！古人云：‘真火本无候，大药不计斤。’然古之陈法，用乾之策三十六，坤之策二十四，假以呼吸而数之，谓之烹炼。”

赞曰：火候伊何，自然面过。候无所候，药不计多。

乾坤有策，或行之科。虽然古法，未若冲和。

若曰：“何为用策？呼吸如何用法？”

洞雷曰：“烹炼之法，谓之火候。古人极其郑重，以其天机极秘也。《丹经》云：‘圣人传药不传火，从来火候少人知。’盖药生即火生，药生方可用火。若无药而行火候，谓之水火煮空铛。火即药也，药即火也，火生即药生。白祖云：‘以火炼药而成丹，即是以神御气而成道。’若无药生而据行火候，火非真火，徒劳其口鼻耳！

盖一呼一吸谓之一息。身中真气一升一降，亦谓之一息。息之为言，休息也。休息则定，定则无，无则复其生生之本矣！古人向晦入晏息，以养其生机也。邵子曰：

www.789pdf.com

www.789pdf.com

‘冬至以后为呼，夏至以后为吸，此一年之呼吸也。而一日之呼吸，则子后为呼，午后为吸。一呼一吸谓之一息。息犹言养也。呼吸不已，则其生生也亦不已，而运化无穷，故人一呼一吸关系非细。

一吸则天地之气归我，一呼则我之气还天地。《阴符经》曰：‘天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗，三盗既宜，三才乃安。’此三个盗字，互相为盗，其机在乎口鼻。明得其旨，则天地万物皆为我盗。不得其诀，则我被天地万物盗去矣！虽然，行火候者，行身中真气之自然升降，非行口鼻之呼吸，特假此以为机括耳！盖初学三关未通，不得不假此为入门，故必先用以调息。待三关通后，则有自然升降之天机，方始谓之火候。

所谓呼吸者，一呼，口鼻之气自内而出，身中真气由胸前下降子脐中；一吸，口鼻之气自行而人，身中真气由尾闾而从脊背上升于顶。要注意于身中，不着意于口鼻，以心寄于息，以耳听其声。司马真人云：‘吐惟细细，纳惟绵绵。’总使其气不粗、不急、不疾、不徐、调之气之和平，使耳不闻其声。然心静自然息调，息调自然神凝，所谓心息相依，息调心定者也，及其息调至若有若无，则微微凝照子下丹田，自然神凝气聚，遍身和暖。白祖云：‘昔遇圣师真口诀，只要凝神入气穴。’又《丹经》云：‘调息要调真，息息炼神，须炼不神。’神即此之谓也。真积日久，真气日益，待至充足，自然一透三关。

三关既通，则真气自然升降，即在此升降之中，而用乾之策三十有六，坤之策二十有四。其用策之法，以手轮

www.789pdf.com

www.789pdf.com

掐十二时。待至一阳生时，即以手掐子位，数其自然升降之息，一升一降为一息，数三十六息而止；即移掐丑位，亦数三十六息；移至寅位，亦数三十六息；移至卯位，其息不数，将心置以虚寂，其机自停，是时谓之沐浴。少停，其机又动，即掐指至辰位，亦数三十六息；移至巳位，亦数三十六息，谓之进阳火。所谓进者，神则存子坤腹，觉则觉于巅顶。至午位，即数二十四息；移至未位，亦数二十四息；移至申位，亦数二十四息；至酉位，其息不数，仍置心于虚寂，其机自然又停，谓之沐浴。少停，其机又动，即掐至戌位，仍数二十四息；移至亥位，亦数二十四息，再行五息，合周天三百六十五度之数。行二十四息时，谓之退阴符。所谓退者，觉则觉于坤腹，神则卵而守之，此之谓小周天火候。

其周天数满，则神专注于气穴之中，寂而守之，致虚致寂，渐放心于无何有之乡，自然造至混穆地位，则气化为神，神化为虚矣！实则无非要凝结我之元神，打成一片，修成鄞鄂，以成法身耳！虽然此是古人之成言，未可以为定法。盖心着于数，则未免用意。用意则火旺而觉心烦。照此行持，恐有火旺烁精之弊。莫若只用‘心息相依，寂虚凝照’八个字，自得神凝气聚，遍体冲和之为稳当也。”

赞曰：天地合辟，呼吸如是。顾此多繁，未若静已。

心息相依，寂虚妙旨。凝照不已，冲和自使。

若曰：“丹书云：‘月之圆，存乎口诀。时之子，妙在心传。’此何谓耶？”

洞雷曰：“此‘月之圆’，乃言阳气之充，阳光之足也。盖天上之月，自初三而微，阳出于庚方，乃一阳生也；至初

www.789pdf.com

www.789pdf.com

八东半边阳满，魂中魄半而二阳生，谓之上弦；至十五日，则三阳生，阳光足而月圆矣！十六日，则一阴生而渐缺；至二十三日，剩西半边之阳光，魄中而魂半，二阴生也，谓之下弦；至三十日，三阴生而魂全藏，而月全晦矣！

月本体阴而无光，乃借日魂以生明。日，阳神也。月，阴精也。阳则生明，而阴却无光。是以月必假日照之而后有光，谓之上弦金半斤，下弦水八两，此上下两弦之金水药物在是，而火候亦在是。人身中之真精属阴，喻之为月；真神属阳，喻之为日。精神两字，气以贯之，所以炼精化气者，乃炼去阴精而成纯阳之元；炼气化神者使气全化为神；炼神还虚者，并斯神而化之，则与太虚之虚无合一矣！

故真阳初生，喻之为月出庚方；气透至夹脊，喻之为上弦；气透之巅顶，喻之为月圆；其气到泥丸则必下降，比之十六之一阴生；气降之绛宫，比之为下弦；降而入于气穴，比之三十日之晦月；而至于晦，则日月合璧，魂魄交并矣！是以月圆者，取其阳光之足也。月必十五日而后圆，所以《洛书》之数戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足。

盖一居北而九居南，得中宫五数，自正北而至正南共十五数。三居东而七居西，中宫五数，自正东至正西得十五数。二居西南，八居东北，中宫五数，自东北而至西南得十五数。六居西北，四居东南，中宫五数，自西北而至东南得十五数。除去中宫之五，正北一数，东北八数，西北六数，此三方得十五数。南方九数，东南四数，西南二数，共得十五数。正东三数，合东南四数，东北八数，得

www.789pdf.com

www.789pdf.com

十五数，正西七数，西南二数，西北六数，合得十五数。错综经纬，无非十五。盖三为生之始，五是生之终，十为成之终。生成之理，三五而得十五。

盖十百千万，无非一也。一气之周流而自具生成之数。《河图》、《洛书》相为表里。《河图》天一之水合九天之金而成十；天三之木合天七之火而成十；地二之火合地八之木而成十；地四之金合地六之水而成十，中藏五十，共一三五七九为天数，二四六八十为地数。天数二十有五，地数三十。故天地之数五十有五，而《河图》中已具天地之全数矣！《河图》一六二七三八四九五十，合《洛书》之一九二八三七四六之对待而相为表里。故《河图》生成之中，已具《洛书》之对待。

《青囊经传》曰：'《河图》、《洛书》同此十五而立极也。'《河图》虽有四象，而先天阳升阴降，上下初分，未可谓之四方。自中五立极，而后四极划然各正其方矣！有四方之正位，而四维介于其间，于是八方立焉！此天地之理，自然发现者也。故《河图》、《洛书》乃理气象数之祖。一二三四五为天，六七八九十为地，天地之数各得其五，合二五而成十，此十五之道也。学者可不明乎十五之立极哉！

所谓时之子者，乃身中活子时也。夜半之子为正子时，不拘时候之子谓之活子时。此活子时他人不知而己独知者，故曰：'妙在心传'，乃天心得晓而以心传之也。"

赞曰：阴阳升降，妙而成丹。朔望相生，十五为端。

活活泼泼，于心独观。天人交合，久久团圆。

慧彻曰："若翁所言，这边事乎？那边事乎？抑那边事另

www.789pdf.com

www.789pdf.com

有玄妙乎?”

洞雷曰:“所言皆还丹之事,尚属这边事,若以三乘之法而论,已属那边矣!然我天仙家是无上上乘,另有那边玄妙之天机在。苟非明德之人,真积力久,未可与言。轻言漏泄,反生疑窦也。盖心不能轻虚,理欲必然交争。设或理暗欲强,无不流为邪说。以盲引盲,贻误后人岂浅鲜哉!”

赞曰:修性保命,理欲无争。天仙至要,亦在明明。
道奥玄微,自然清静。这边那边,妙合而凝。

于是慧彻敬肃而退,六其斋,五其戒。越七十五日,仲冬长至吉旦,洒扫庭墀,盥沐焚香,请雷师重登于读易之堂,郑重其礼,刺血盟天。是日,祥风广扇,庆云覆空。慧彻执弟子礼以进,长跪而请曰:“曩者,契悟本来,双修定慧,以为道在是矣!敬闻还丹之理,已属顿开茅塞,而又闻无上上乘天仙大道,玄妙天机,非三乘之比,望师慈悲,乞求度化。”

洞雷曰:“咦!得人不传失天宝,传其非人受冥拷;可与言而不与之言失人,不可与言而与之言失言。智者不失人亦不失言,吾知之矣!汝其可教也。来!吾语汝。

夫金丹还丹,一丹也。未有不还丹而遽成金丹矣!此是登高自卑,行远自迩之意。大概上乘之法,莫不以先行炼精化气,炼气化神,炼神还虚;末后一着,重安炉鼎,再立乾坤,一味炼性以致炼虚合道,是先修命后修性之法。

惟我天仙家法,竟从修性人手,了性自然了命。此是尽性致命之学,竟修上关兼摄中下二关之义,庄子所谓

www.789pdf.com

www.789pdf.com

'忘精神而超生'者也。其中玄妙与三乘之三不同，乃以太虚为炉鼎，三元为药物，天心为造化主，玄关为总持门，混化为不二法。

即《辨惑论》云：'以凝神聚气为守城，忘机绝虑为生杀，定慧为水火，作止为进退，清静自然为运用，和气熏蒸为沐浴，年月日时为火候，打成一块为交结，粉碎虚空为了当'。

琼琯先生云：'天仙之道如水晶盘中之珠转，辘辘地，活泼泼地，岂可被阴阳束缚在五行之中，要当跳出天地之外，方可名为得道之士也。'其法简易，以心传之甚易成也。其余上乘法，又有卦爻，又有斤两，其法繁难，差之毫厘，谬之千里，所以云'毫发差殊不作丹。'吾以心传汝，须心会可也。"

赞曰：其妙超超，其道易易。粉碎虚空，乃极其致。

毫发如如，恭已无思。心传口授，至宝至秘。

慧彻曰："无上上乘与三乘之法，分别在何处？"

雷师曰："分别在彼、我、这边与那边耳！这边以精气神为三元，那边天地人为三元。天地人之三元，大无不包，细无不入。精气神之三元，主夫一身而论也。

盖元精、元气、元神是我身本有之物，是以谓之我，为这边。天元、地元、人元非我之所有，是以谓之彼，为那边。三乘法中，以性命为彼、我，或以先后为彼、我，以性宗为这边，命宗为那边。我天仙家无分彼我，在乎一理之贯通耳！"

赞曰：天地人元，入道之门。无分彼我，只此独尊。

贯乎一理，包括乾坤，妙哉无上，至道乃存。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

慧彻曰："何者为紧要？"

雷师曰："开玄关为第一紧要处。盖玄关者，身之大门也。大门不开，何由升堂而入室，收摄三元以为我之药物乎？"

赞曰：玄关玄关，众妙之窦。放之卷之，帝宠所颁。

花香非香，月弯非弯。欲识真面，还在庐山。

慧彻曰："大凡修炼金丹，皆以通三关为第一要务。今言玄关为紧要，此玄关与三关有何分别？"

雷师曰："三关有前后之别。背后三关：尾闾、夹脊、玉枕，谓之前三关。前面三关：泥丸、绛宫、下丹田，谓之后三关。《丹经》云：'前三三，后三三，收拾起，一旦担。'盖前三关在背脊之中，所理乃督脉；后三关在胸前，所理乃任脉。任督一通，遍身百脉皆通。一朝之间前后三关皆通，有若肩挑然，故谓之一旦担也。

然此任督乃赤黑二道。《丹书》曰：'入道若夫理，中脐后闾前，中有一窍曰关元。'乃是理进下黄，升由黄道，直透中黄、上黄者。《丹书》标曰：'仙道此乃先天三宝共由之黄道，又曰黄中，实属仙道总理之处。'故《易》曰：'黄中通理，正位居体。'此是我生身立命之根。本处与天地太素一鼻相通，老子所谓'玄牝之门'又曰：'是天地根。'其门曰：关元核，乃阴阳出入之门户也，故又谓之关。

盖谓'玄妙莫测，'而玄妙自此发生者，即是我身太极立极之处。人无不由此面生，乌得不仍由此修而返乎？故上乘还丹必先采取先天一炁，下由关元，逆上昆仑，仍下绛宫，降丹田，入于气穴，存行火候，续行水候，乃谓之烹，谓之炼。故我天仙家法，功始功终，总莫出乎玄关，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

岂仅进修之初步哉?”

赞曰：正位居体，黄中通理。终无所终，始无所始。

功始功终，莫出乎此。太素相通，尚友黄李。

慧彻曰：“若先开玄关，此三关要开乎？不开乎?”

雷师曰：“若先开玄关，此三关无用再开矣！盖三关通后而再加行虚寂，是从外打入而虚进者。此玄关开，乃从内虚出也。从外虚入者，有真有假；真则内外如一，假则外若虚而内仍实。欲其内虚，极大费力，必造至真忘而后能然，须得内虚方有实济。故玄关一开，身如亮纱壳子，百孔毫窍皆开，真机升降自有路头，无藉乎此三关也。若先通三关，必须开得玄关后，方能采取三元。”

赞曰：已得玄理，厥三何事？三本有象，一元无底。

以无摄有，昆仑化鲤。妙哉元元，辟之信美。

慧彻曰：“开玄关之秘旨，愿详示。”

雷师曰：“初学入手，患在心之不定，神之不宁耳！苟得神凝气静，立脚于先天之先，玄关之开易事也。先师云：‘功从无念始。’故学者下手之法诀有几种。

一曰：万缘放下，体自寂虚，此自先师混化入手口诀。然人终日纷纷，心无一刻之宁谧，正如百沸之汤，欲求虚寂乌可得乎？不有把柄，如何能行？学者先以自心观照心源，则体寂而神虚。此心源非身中肉团心，乃寂然而虚灵者是也。即用‘不即不离’之诀以守之，使心不着于方所。一守如如，常觉此中空空洞洞，不染一物，但觉凝然寂然，抱神以静。此正所谓心有主则能不动。《金刚经》云‘应无所住而生其心’者是也。

一曰：常操此心。退藏子夹脊之窍，守而不离，自然

www.789pdf.com

www.789pdf.com

散其邪心，消其杂虑，降其动心，止其妄念，久久则真息现而无息。息无则命基固矣！此是大易艮背之良法。

一曰：存想山根。夫人受生之初，先生此鼻，名曰：鼻祖山根。在鼻之上两眉中间，此处与祖窍相通。祖窍可以夺天地之造化。故存想山根要勿忘勿助，若存若忘，久久便觉虚无寂定。而山根与祖窍如即一处，仍守之以寂，继之以忘，久久行持。一朝置此心身于不识之地，我一灵亦泯，至混穆地位，已人玄窍真境界。

此候关系乃在一动念也，念仙则仙，念凡则凡，应感之理本如此。若夫混穆中忽觉无涯无际，或星月在海，月印波心，或平波万顷，草本繁庶，种种玄况莫可名言，是则玄关开矣！然或念动而着，玄关立隐，故以寂视为寂。盖此关开已与太素一鼻出气，三才六合不包而包，直一太虚若也。个中机到，神无不觉，自有种种真面目假面目相将而现者，故只可觉不可着。

《金丹四百字》云："此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。'是正指此玄关一窍也。炉鼎于此中立，药物于此中采，火候于此中行，至于结胎成圣，无不在此者也。或用心息相依，或存神虚寂，务在乎若存若忘，不即不离，而总用夫放下身心，寂虚以视之，则必自得神凝气定焉！学者总先当以无念为主，诚而恒之，何患其不入哉？"

赞曰：体寂神虚，万缘放下。至诚无息，奚间晓夜？

忽若洞开，如万随化。觉而仍寂，入道婴姹。

慧彻曰："前言黄庭气穴为炉鼎，又有身心为炉鼎、乾坤为炉鼎，今以太虚为炉鼎，其精义玄妙，愿更垂示。"

www.789pdf.com

www.789pdf.com

雷师曰："身心两个字，了尽万卷书。身非色身，乃法身也。心非人心，乃天心也。法身无身而有身天心，有心而无心，此非深明造化洞悉玄机者，不可得而知也。黄庭在气穴之上，上下相通。气穴之内，尚有炁穴。气穴是藏后天真气之所。炁穴乃先天元炁禀受之地，是即所谓玄关之处也。

乾为天，为阳。坤为地，为阴。人身上半属阳，下半属阴。《易》曰：'乾为首，坤为腹。'盖性寄泥丸，命居脐内。故真性属乾，天命属坤。乾坤为真性命也。第以乾坤有互交之义，阴阳有颠倒之机；性中藏有真命，命中含有真性，故有乾坤炉鼎之喻。

其所以太虚为炉鼎者，太虚包含六合，天地万物皆在其中。我之玄关与太虚同体，以天地为心，真空为用。天地之太虚为鼎，我之太虚为炉，故假以太虚为炉鼎也。鼎乃置物之器，炉为贮火之具，无非言安贮药火之物耳！又何必分其是炉是鼎哉？"

赞曰：法无而有，心有而无。乾坤颠倒，交易惟吾。

性命互依，太虚鼎炉。以烹以炼，与圣为徒。

慧彻曰："药物之说，精义惟何？"

雷师曰："药物之说：下品丹法，以涕唾精津血汗为药物；中品以精气神为药物；上品以精神魂魄意为药物，先天一炁为丹母，皆属还丹之事，无非是这边法界。

惟我天仙家法，乃以太极为丹母，三元为药物；丹母用以结丹者也，药物用以乳哺者也。元者，大也。三才之炁清真纯粹，大而化之之神妙者也，乃是乾元、坤元、人元耳！乾为天，又名天元，坤为地，亦名地元。天地人三

www.789pdf.com

www.789pdf.com

才之元，皆蕴毓于太虚之中。其元生之于心。天之心在地，地之心在天，天地之心寄之于人，故人为三才中之至宝，天地无人亦无以见其为天地矣！人之元散于天地之中，藏于太虚之内。故我祖太虚翁曰：‘人元遍大千，三元一心领。’是以采药于太虚之中，行火候于玄关之内。

紫阳真人云：‘道自虚无生一炁，便从一炁产阴阳。’虚无者，无极也。无极而太极，无之极处即是太极，非有两个也。太极判而为两仪，即是一炁化而为阴阳，故‘一阴一阳之谓道’。孤阴寡阳之谓独阴阳者，道之发用也。‘阴阳由道生，道从阴阳造。一个哉生明，物物能自道。知者悟斯言，说破玄关窍’。

祖师泥丸氏曰：‘十二时中机发于勃然者，是先天之炁。人能及时而采得者，乃即至宝。’学者果能虚极静笃之际，则先天一炁自虚无中来。我师云：‘按此先天，非仅一身之先天，乃是太极之祖炁。若三才流行之气，得以为乳哺，太极祖炁得之可为丹母，皆属太药。苟学不体夫虚寂，坐不至于杳冥，万无得理。’”

赞曰：以极为主，以元为乳。虽有两个，惟人独愈。

印之于心，虚中记取。虚无所虚，无量花雨。

慧彻曰：“如何谓之采取？如何谓之火候？”

雷师曰：“所谓采取者，遵白祖师之端坐习定为采取可也。盖端坐习定到杳冥恍惚之际，是时性体湛然，一真显露。即《清静妙经》所云：‘人能常清静，天地悉皆归。’故法惟致虚至寂，凝神以俟。使中心主宰寂然不动，则机到神觉，任其自升自降，着不得一些意思，方合神用。久之神息自现，而自然充和。倘有种种现兆，总使此心不着而已。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

以意而卯守之，收拾个中一意凝寂，任其自然之运用。故火候者，听其自然也。烹炼者，无非气归于内，神运于中，以神御气而已矣！

《丹经》云：‘真火本无候，大药不计斤。’又云：‘自有天然真火候，但安神息任天然。’紫阳真人云：‘元始天尊日日采药，药物愈采而愈无穷。太上老君时时行火，火候愈行而愈无尽。’所以天地亦日日采药，日月以时时行火候，故亿万劫而常存。苟或一刻停机，则天地亦将坏矣！是以年月日时为火候者，正言其不计年月日时也。然玄关未开，功夫未到真虚真寂，未可遽言采取，且将身心淘洗得洁洁净净，则功夫易到虚寂地位。然又须于虚寂中养其闲活。所谓虚寂者，虚其心寂其性也。闲活者，养其气机之活泼也。此着功夫不独于静时如是，而应事接物之时，亦须操存纯熟，要如程子所谓‘动亦定，静亦定’。方能动静如一而功造自然，始谓大成实地功夫。

果然功到无有内外，无有边际之时，则玄关已开，药物自生。药生方真，否则所采之物，仍属后天之凡幻，何得称药？盖惟窍开而时至，药物乃得生而采之。以药化凡，凡乃得化也。”

赞曰：“元始采药，太上运炉。自然妙用，天地同吾。

动静始一，无极开图。得此至妙，方化凡躯。

慧彻曰：“定慧为水火，是否我家之定慧乎？作止为进退者，其义何谓耶？”

雷师曰：“定属水，慧属火。定者，定其心。慧者，同其神。心中有神，神属火。间杂思虑是识神，谓之凡火。不着色相之神是元神，乃真火，谓之慧光。其所以用定慧者，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

一义两用耳！盖能定其心神，不着色相，谓之慧觉。定心而慧照，即是觉而常照。以水而济火，即是照而常觉。释道之别，略有气机闲活不闲活之一间耳！

其所谓作止者，即进火退符之义。此时行功是进火。造至混忘，即是退符，非专言火候之进火退符也。果能造至混忘，是混化之道基于此矣！而进火退符，自有玄妙之天机呈象，莫可拟议。功至其时，妙觉自生也。”

赞曰：定慧相生，觉照常明。以水济火，归乎太清。

浑化之基，自然而擎。莫可拟议，其妙难名。

慧彻曰：“古来丹经中皆云：‘坎离交媾’，又有‘乾坤交媾’之说，不知天仙家有无此况？”

雷师曰：“坎离交媾，三乘法中有之，然亦未必定论。至于乾坤交媾一说，我师曰：‘学者虚之极静之笃，则诚于中自得凝然大定。勃然机发，顿觉虚灵朗耀，无际无边。一觉急收，登时冥息。顷久，一点自落黄庭，才是先天炁复自然，周流六虚。我处其中，只是一个真意，觉得气爽神清，身心和畅，是谓金液还丹’。其实无形无象，虚灵独露，乾坤混合，完我太极焉而已。”

赞曰：乾坤为媾，至诚其求。凝然大定，晃朗即收。

顷久一点，炁复周流。惟余真意，金液还优。

慧彻曰：“大凡修道必要道侣，何谓耶？”

雷师曰：“此道侣乃师友也。大概功夫各有禀气之不同，而进境亦异。故须时相讨论，切问近思，则彼此有益。若一味独修，不求讲解，古人谓之‘冥行’，又谓‘盲修瞎炼’，恐难以为功。

盖功夫愈进愈精微，愈精微愈不可不讲，稍有差池，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

一错百错。此时须得名师益友指点剖析，庶几路头不错，功日精进。是以禅家有棒喝，道门赖点化，儒学尤贵观摩。《易》曰：'君子以朋友讲习'。《礼》曰：'独学而无友，则孤陋而寡闻。'孔子至圣，尚以学之不讲为忧。子夏杏坛高弟，犹以离群索居不能闻过。道侣安可无耶？

若不切实用功，徒事朋侪聚会，终日谈玄说妙，论古道今，所谓'口头禅'，与身心学问有何禅益？此修道虽贵得朋，尤贵自砺。物以类聚，方以群分，在我不在人耳！"

赞曰：他山之石，可以攻玉。朋友相资，时来忠告。

如金在熔，入暗举烛。长聚德星，超尘迈俗。

慧彻曰："古人有入圜温养，九年面壁之功，有是理乎？"

雷师曰："此是先修命后修性，方用如此。盖恐性学不纯，命功仍有疏虞之故耳！

悟元子云："九年者，九还之义。面壁者，不是定坐，乃用志不分，凝神之谓。期无一毫渣滓，如万仞壁立于前，一无所见，万法归空，静养婴儿胎化也。"

先师云：'此功行子还结养圆之后，似属稳当，不知极费大力而不中废者，古有几人哉？不如太上心宗，彻性即以彻命，彻一凝一，积少成多，日日如此，月月岁岁如此。若步步还虚，造至自然，欲脱立脱，欲化立化，已造夫虚空粉碎地位，行止得自便，何劳入圜面壁哉？'

按师说，即白祖所谓'生也由他，死也由他。'自要自家做得主，故功夫造至至诚无息焉而已！"

赞曰："厥惟明性，何有面壁？太上心宗，命由性立。

步步还虚，时时贯积。任他生死，妙乎主策。

慧彻曰："古人皆言成功后，裂破顶门而出阳神，其理如

www.789pdf.com

www.789pdf.com

是乎?”

雷师曰：“此之谓导引元阳也。三乘之法皆如是。然必使其能出而不出，再做炼神还虚，炼虚合道，炼道合自然。故有重安炉鼎，再立乾坤之说。所以紫阳真人云：‘项后有光犹是幻，云生足下未为仙。’必至粉碎虚空而后已。此是末后一着之大事也。若此而行之，是将性命分作两截，故多此一番手脚。

我天仙家法，竟从性宗下手，做一步还一步，虚造到虚无可还，炼道合自然，方为了当，并不要先结阳神，再将阳神粉碎也。无非使吾浩然之气充塞乎宇宙，与太虚为一体，无所出入，所谓至大至刚，以直养而无害，则塞乎天地之间。故最上一乘法乃炼形，即所以炼神修性，正所以修命；真空而妙有，妙有而真空。故能聚则成形，散则成气，形神俱妙，与道合真者也。”

赞曰：“修性即命，炼形炼神。形神俱妙，性命圆成。
奚须胎养，游晏玉宸。无上妙诀，与道合真。

慧彻曰：“此金丹大道，乃还丹以后之事，是否必要先修还丹，然后再修金丹乎?”

雷师曰：“非也。所谓还丹者，乃修复我本来所有之丹元耳！盖人自十五六岁之后，真元已破，其精神日日亏损，故须补足如十五六以前未破真元之光景，并且要复我初生时面目。还者，去而复返之义，乃复我本来之太极，是以谓之还丹。上中下三乘之法，皆要先修还丹，然后进修金丹。

我太上心传只要开了玄关之后，日日采，时时炼，刻刻还虚，故能逐渐补足。日积而日补，日补而日充，以致

www.789pdf.com

www.789pdf.com

充而又充，足而又足，还丹在是，金丹亦在是，所谓充而足者，非后天之精神，乃元和之一炁也。先天足，后天自然日旺，后天旺则先天更足矣！

夫人之一点灵原，乃受天地之中气以生。亘古今而常存者，中之气，即太极祖炁也，为生天生地生万物之祖。然太极有统体之太极、物物之太极。统体之太极，天地人物统一之太极也。物物之太极，物物各具一太极也。是太极也者，乃理气之浑名。理是气之条理，气是理之生气。程子曰：'言理不言气不备，言气不言理不明。二之则不是。'朱子曰：'性即理也，则命即气也。'是以太极言理可也，言气亦可也；言性可也，言命亦可也。

人自父母媾精以来，一点落于黄庭而自立，太极由是分阴分阳，而造化生焉！阴阳者，精神也，在天为日月。白祖云：'日月并为明。日月上下为易。日月重叠为丹。'人能养其精神而至合一，则性命自存。性命存则丹基永固。还丹者，还其物物之太极，而金丹则还其统体之太极耳！盖养德养生只是一事。穷理尽性以至于命，则金丹在是矣！"

赞曰：养德养身，只是一事。还丹金丹，岂有二义？

圣学仙宗，始终相资。尽性至命，曷观系辞？

慧彻曰："请问混化之义，其义云何？"

雷师曰："混化二字，乃成始成终之妙诀也。先哲云：'忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。'所以初起手时，必将万缘放下。功到能放，则渐入忘字之阶，为混化之成始也。诀惟将我身心神气，内外统照，敛而一之，即撤去其机，自然渐入化境。待有虚景活泼，机兆其中，功用或迎、

www.789pdf.com

www.789pdf.com

或接、或放、或收、等等作用皆当随机自审，应运自然。寂以承之，一以化之，造至忘无可忘而后已，此混化成终之神妙也。佛经云：‘惟此一是实，余二即非真，故谓之不二法门。’”

赞曰：混化之妙，三忘最要。忘无所忘，一以寂照。

任顺自然，虚空乃肖。粉碎功圆，相逢一笑。

慧彻曰：“其中妙谛，愿更详焉！”

雷师曰：“混化之宗旨难以形容。《易》曰：‘与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天而天不违，后天而奉天时’庶几近是矣！

我师曰：‘天仙心传功夫，万缘放下，身自寂虚；于天于渊，无间刻时；圆虚圆寂，圆清圆和；何内何外，何有何无；生生化化，一付如如；还返妙用，如斯如斯’。盖功夫不从万缘放下入手，而六尘诱于外，六根动于内，不由内蕴，即从外触，身心意何能安静？心性不定，功夫何由而入？故《大学》曰：‘知止而后有定。’欲求其定，必先明得所止。欲知其所止，必求明得至善所在，然后知其所止也。程子曰：‘心有主则能不动矣！’心有主宰，则心定而神安。所谓学问之道无他，求其放心而已矣！

待至气静念无，则有身登虚无气象，而性寂情忘，容光必照，则于天于渊，尽在我一觉之中。即《中庸》所谓‘未发’之时也。然此境界，独于静时得之，恐动时还无把握，必动静兼持而后可。故师曰：‘无间刻时也。’虚寂清和四字亦必于动静两时皆有此妙景，方是真功实学。

故何有内外？何有有无？其中天机之生生化化，总一以付之如如而已。如如者，无上下，无动静，无方所，无

www.789pdf.com

www.789pdf.com

内外之谓也。天仙妙用不过如斯而已矣！观之《大学》从‘明德’说到‘止于至善’，从‘格致’说到‘平天下’。《中庸》从‘戒慎’、‘恐惧’，极之‘天地位’、‘万物育’，复结之以‘上天之载，无声无臭。’凡此功用，皆是动静合一，即本体是功夫之学问。

后学不肯体贴于自己身心上看，而泛泛读过即有能说能明者，以为词章记问之用，与身心竟无干涉。虽曰读书，实未读也。且有见道学等书，往往目为迂阔之谈，求其汲汲性命者有几人哉？若肯真切于自己身心性命上用功，则知圣贤之实学，即是天仙之功夫。识透天仙之功夫，即知的确是圣贤之学问，非道家于午铅汞之可比也。

道曰：金丹。儒曰：太极。盖能造化者，太极也，太极本元极。行造化者阴阳也，阴阳本太极。天地人物无非太极、阴阳之所生。太极生天地，天地运阴阳。故四时行焉，百物生焉，人能万物中一物耳！万物自立太极，人亦自立太极，所谓‘物物一太极’者也。太极、阴阳，物物皆具。故六合内外尽是太极、阴阳流行。人既在六合内，一身内外莫非阴阳。然太极为吾人生生之本，。太极化阴阳，阴阳运太极，循环无端，运化无穷，百千万年如是而不变。其所以能百千万年不变，以其有主宰乎此也。

夫主宰何？天心也。人得天地之气以成形，即得天地之心以为心。得天地之心以为心，即当体天地之心，尽之于万事万物。我心尽天地之心，亦尽而后可以与天地并立为三。《中庸》曰：‘能尽性则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性……则可与天地参矣！’人能

www.789pdf.com

www.789pdf.com

夺天地之造化者如是。然造化者，生生不已之谓也。生而化，化而生，一任天然之，则吾不得而与焉！是以生生化化总付之以如如，则天地氤氲，万物自然化淳。故瞿蓬头曰：'有无都不立，真在有无中。'此尽性致命之实学。我师又曰：'大周天界，细入微尘。置心于一，混化圆真'盖大而至于天界，细而入于微尘，皆不出于一心。所以能置此心于一处，则混化之功备而圆其真矣！

虽然不特道家混化之说，即儒家功夫，亦必以神化为究竟。《中庸》曰：'小德川流，大德敦化。'又曰：'动则变，变则化，惟天下至诚为能化。'孟子曰：'大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神。'儒仙功夫皆必至神化而后为极耳！"

赞曰：妙哉至理，圣学相参。神化浑化，绝古微谈。

虚实无滞，至道乃含。不偏不易，敬礼尼山。

慧彻曰："如诸所言，圣学与玄学无二理也，何故先贤皆辟佛老以为不能用于天下国家？既不能用，则三教之鼎峙于天下已千百年于兹矣！而不灭一者，何哉？"

雷师曰："老于、释迦、孔于皆圣人也。三教之道皆道也。道无二理，教则分三。三教中之人，皆人也。人人具此心性，具此天理。理无二理，心无二心。儒家曰：存心养性。道家曰：修心炼性。佛家曰：明心见性。三教无不从心性上着实用功，以各造其极。是以千百年鼎峙于古今，所谓殊途同归也。

吾人为学，当具只眼，立必为之志，须知我所学何事业。儒者学必到孔颜地位而后止。奉释、道者，功必到释迦、老子而后止。此志立得坚定，加以真实功行，自然日

www.789pdf.com

www.789pdf.com

异月新，能心领神会，各得其所学之妙。最忌朝更暮改，见异而迁，舍己芸人，妄论古今是非。盖有一分功夫，方有一分学问；有一分学问，方有一分见识；有一分见识，方知得古人一分境地。若见识不到，谬加评论，及至学问有进，见识高得一层，悔悟从前所论是非，则无及矣！

'佛老不能用于天下国家'之语，惟圣贤可以说得，吾人断不可轻出诸口。何也？盖有圣贤真实学问，实能行之于天下国家，方可说佛老不能行。若寻常泛泛之人，浅见寡闻，自己身心尚不能治，又安能治天下国家？自己不能治天下国家，遑问佛老之能不能也？且儒之能用于天下国家，非谓学儒者竟能用之于天下国家也。盖儒之实学自格致以至治平，无非为尽己尽人之用，必极于天下平，而使天下无一物不得其所而后已。夫使天下无一物不得其所，是何等力量？何等功业？谈何容易？

吾人且将自己心性体认明白，随时印证于事业，试看能用与否？不然，终身儒衣儒巾，即家人父子兄弟之间尚恐不能用，何况用之于天下耶？

昔人有言曰：'释曰：慈悲。道曰：感应。儒曰：忠恕。三教原来共一心。明得心之所以为心，则何有于三？又何有于一哉？'"

赞曰：至理惟一，其道有三。忠恕慈悲，感应交参。
心心相印，物物承含。梅华问答，率性指南。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

第二十五篇

奇经八脉考

www.789pdf.com

www.789pdf.com

奇经八脉考序
总论
总歌
任脉循行经文
任脉循行歌
任脉穴歌
任脉分寸歌
督脉循行经文
督脉循行歌
督脉穴歌
督脉分寸歌
骨数
筋络
气血说
冲脉循行经文
冲脉循行歌
冲脉穴歌
冲脉分寸歌
带脉循行经文
带脉循行歌
带脉穴歌
带脉分寸歌
阳跷阴跷脉循行经文
阳跷脉循行歌
阳跷脉穴歌
阳跷脉分寸歌
阴跷脉循行歌
阴跷脉穴歌
阴跷脉分寸歌
阳维阴维脉循行经文
阳维脉循行歌
阳维脉穴歌
阳维脉分寸歌
阴维脉循行歌
阴维脉穴歌
阴维脉分寸歌
任督二脉内景图
任督解
任督二脉天河周流图

www.789pdf.com

www.789pdf.com

奇经八脉考

洞庭　席锡蕃

奇经八脉考序

夫人身一小天地。地之有沟渠湖泽，即身之有经脉络脉也。直行曰经，旁行曰络。经凡十二，络十五，随气上下，流行不息。阴脉营于五脏，阳脉营于六腑。正经之脉充足，流溢之气入于奇经。奇者，无表里配合者也。

考奇经有八脉：冲也、任也、督也、带也、阴维也、阳维也、阴跷也、阳跷也。

督脉起于会阴，循背而行于身之后，为阳脉之总督，故曰阳脉之海。任脉起于会阴，循腹而行于身之前，为阴脉之承任，故曰阴脉之海。冲脉起于会阴，夹脐而行，直冲于上，为诸脉之冲要，故曰十二经脉之海。带脉则横围于腰，状如束带，所以总约诸脉者也。是故，阳维主一身之表，阴维主一身之里，以乾坤言也；阳跷主一身左右之阳，阴跷主一身左右之阴，以东西言也。

医不知此，罔探病机。仙不知此，难安炉鼎。惟此八脉，先天大道之根，一气之祖。采之惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通。次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。而阴跷一脉散在丹经，其名颇多：曰天根、曰死户、曰复

www.789pdf.com

www.789pdf.com

命关、曰酆都鬼户、曰死生根；有神主之，名曰桃康；上通泥丸，下透涌泉。倘能知此，使其气聚散皆从此关窍，则天门常天，地户永闭。尻脉周流于一身，贯通上下；和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓“天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”得之者身体轻健，返老还童，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。要知西南之乡乃坤地，尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，乃天地逐日所生气根产铅之地也。

洞庭席于锡蕃，予姻好也，性豪爽，有义侠风，勇于为善，数十年如一日。近来复讲求内典，尤有心得；搜刻丹书诸种，又集《奇经八脉图穴》等异书为多，良工心苦。不揣谫陋，爰为志数言，以求大道者知所适从矣！

民国八年，岁次己未，闰七月之龙华大会日，浙西桐乡沈善谦吉斋氏撰。

奇经八脉考总论

张紫阳真人《八脉经》云：“八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷脉在尾闾前，阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在项前一寸三分，阳维脉在项后一寸二分。凡人有此八脉，俱属阴神闭而不开。惟神仙以阳气冲开，故能得道。”

八脉者，先天大道之根，一气之祖。采之惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通。次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。而阴跷一脉，散在丹经，其名颇多：曰天根、曰死户、曰复命关、曰酆都鬼户、曰死生根；有神主之，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

名曰桃康；上通泥丸，下透涌泉。倘能知此，使真气聚散皆从此关窍，则天门常开，地户永闭。尻脉周流于一身，贯通上下；和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓“天根月窟闲往来，三十六宫都是春。”得之者身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。要知西南之乡乃坤地，尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日所生气根产铅之地也。医家不知有此。

濒湖曰：“丹书论及阳精河车，皆往往以任冲督脉、命门、三焦为说，未有专指阴跻者。而紫阳《八脉经》所载经脉稍与医家之说不同。然内景隧道，惟返观者能照察之。”其言必不谬也。

奇经八脉总歌

正经经外是奇经，八脉分司各有名；
任脉任前督于后，冲起会阴肾同行；
阳跻跟外膀胱别，阴起跟前随少阴；
阳维维络诸阳脉，阴维维络在诸阴；
带脉围腰如束带，不由常度号奇经。

注：脉有奇常。十二经者，常脉也。奇经则不拘于常，故谓之奇也。盖人之气血常行于十二经脉，经脉满溢，流入它经，别道而行，故名奇经。奇经有八，曰：任、督、冲、带、阳跻、阴跻、阳维、阴维是也。任脉任于前。督脉督于后。冲脉为诸脉之海。带脉犹身之束带。阳跻为足太阳之别。阴跻为足少阳之别。阳维则维络诸阳。阴维则维络诸阴。阴阳相维，诸经乃调。故此八脉譬犹

www.789pdf.com

www.789pdf.com

图设沟渠以备水潦，斯无滥溢之患。人有奇经亦若是也。

任脉循行经文

《素问·骨空论》曰："任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里上关元，至咽喉，上颐循面入目。"

《灵枢·五音五味篇》曰："冲脉、任脉、皆起于胞中，上循背里，为经络之海。其浮而外者，循腹右上行，会于咽喉，别而络口唇。"

任脉循行歌

任脉起于中极下，会阴腹里上关元；
循内上行会冲脉，浮外循腹至咽喉；
别络口唇承浆已，过足阳明上颐间；
循面入目至睛明，交督阴脉海名传。

注：任脉者，起于中极之下。中极者，穴名也，在少腹毛聚处之上毛际中。中极之下谓曲骨，之下会阴穴也。以上毛际循腹里上关元者，谓从会阴循内上行会于冲脉，为经络之海也。其浮而外者，循腹上行至于咽喉，别络口唇，至承浆而终。上颐循面入目至睛明者，谓不直交督脉，由足阳明承泣穴上颐循面入目内眦之足太阳睛明穴，始交于督脉，总为阴脉之海也。

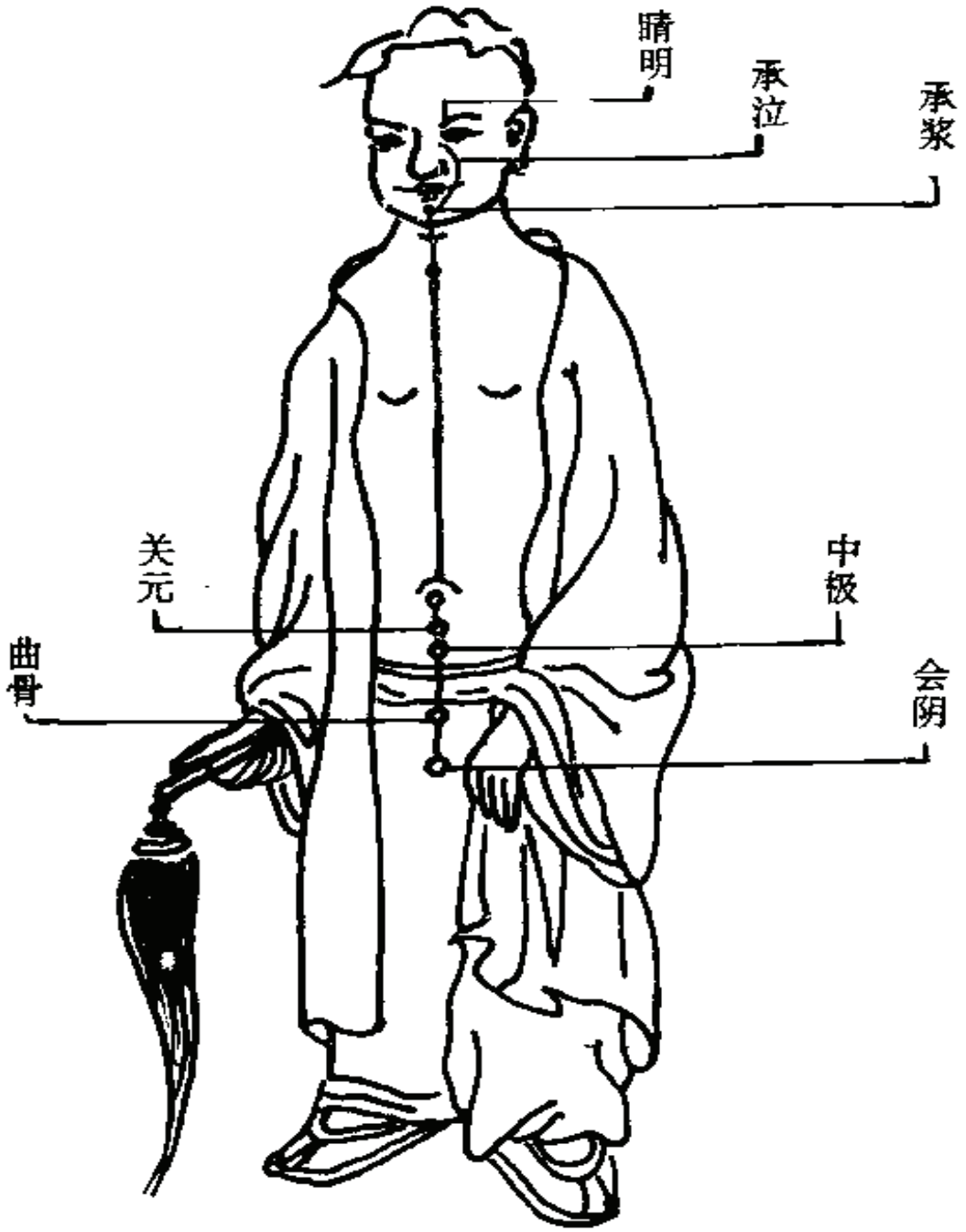
任脉穴歌

任脉中行二十四，会阴潜伏两阴间；
曲骨之前中极在，关元石门气海边；
阴交神阙水分处，下脘建里中脘前；

www.789pdf.com

www.789pdf.com

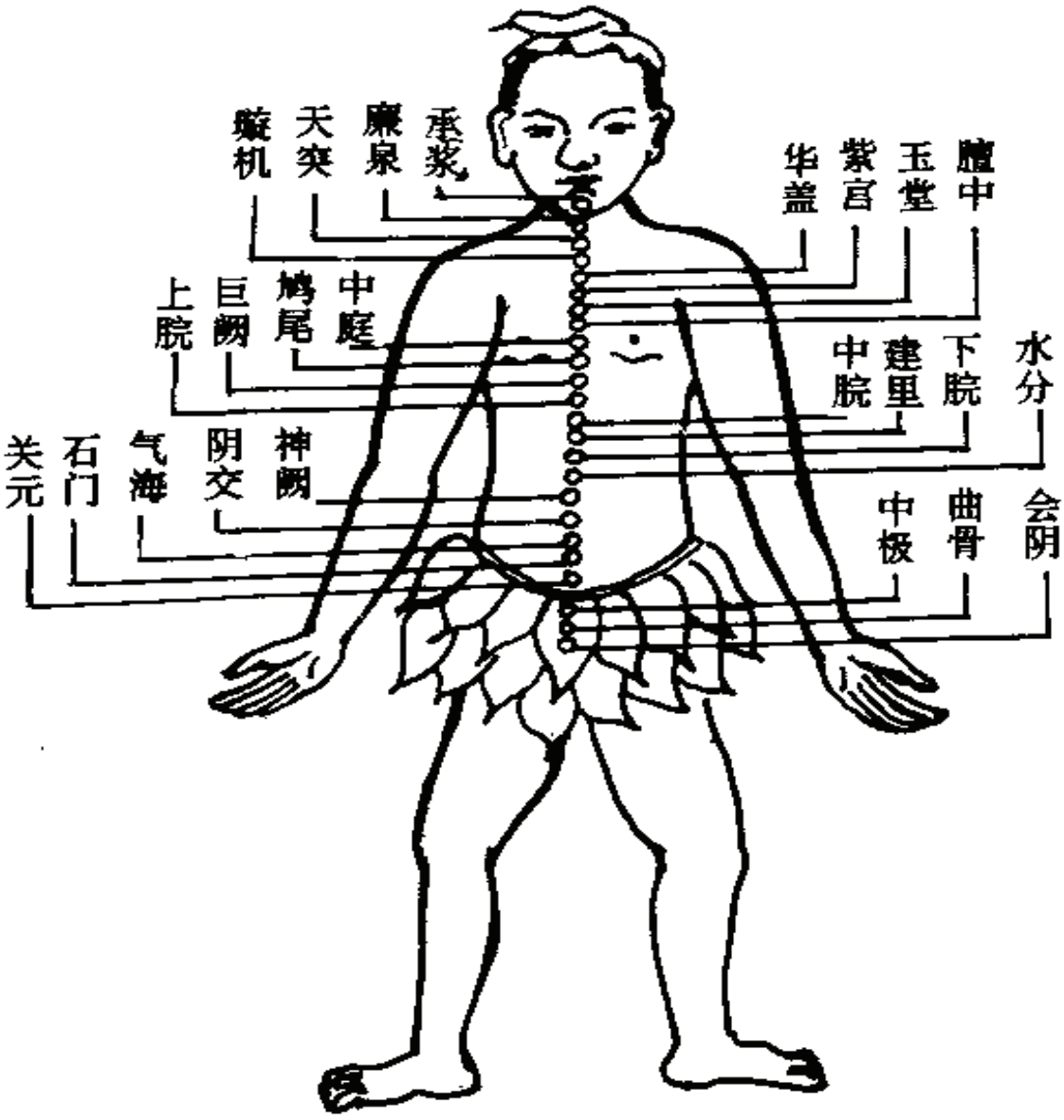
任脉循行图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

任脉穴图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

上腕巨阙连鸠尾，中庭膻中玉堂联；
紫宫华盖循璇玑，天突廉泉承浆端。

任脉分寸歌

任脉会阴两阴间，曲骨毛际陷中安；
中极脐下四寸取，关元脐下三寸连；
脐下二寸名石门，脐下寸半气海全；
脐下一寸阴交穴，脐之中央即神阙；
脐上一寸为水分，脐上二寸下脘列；
脐上三寸名建里，脐上四寸中脘许；
脐上五寸上脘在，巨阙脐上六寸五；
鸠尾蔽骨下五分，中庭膻下六寸取；
膻中却在两乳间，膻上六寸玉堂主；
脘上紫宫三寸二，膻上华盖四八举；
膻上璇玑五寸八，玑上一寸天突起；
天突喉下约四寸，廉泉颌下骨尖已；
承浆颐泉唇棱下，任脉中央行腹里。

注：会阴穴在前阴后阴之中间，任、督、冲三脉所起。督由会阴而行背。任由会阴而行腹。冲由会阴而行足也。

从会阴上行横骨上毛际陷中，动脉应手，脐下五寸，曲骨穴也。从曲骨上行，在脐下四寸，中极穴也。从中极上行，在脐下三寸，即关元穴也。从关元上行，在脐下二寸，石门穴也。从石门上行，在脐下一寸五分宛宛中，气海穴了。从气海上行，在脐下一寸，阴交穴也。从阴交上行，当脐之中，神阙穴也。从神阙上行，脐上一

www.789pdf.com

www.789pdf.com

寸，水分穴也。从水分上行，脐上二寸，下脘穴也。从下脘上行，脐止三寸，建里穴也。从建里上行，在脐上四寸，中脘穴也。从中脘上行，在脐上五寸，上脘穴也。从上脘上行，在两歧骨下二寸，巨阙穴也。从巨阙上行一寸，鸠尾穴也。从鸠尾上行一寸陷中，中庭穴也。从中庭上行一寸六分，膻中穴也。从膻中上行一寸六分陷中，玉堂穴也。从玉堂上行一寸六分陷中，紫宫穴也。从紫宫上行一寸六分陷中，华盖穴也。从华盖上行一寸陷中，璇玑穴也。从璇玑上行一寸，天突穴也。从天突上行，在颌下结喉上中央舌本下，仰而取之，廉泉穴也。从廉泉上行，在颐前下唇棱下陷中，承浆穴也。

《易筋经》云："任脉者，起于中极之下，以上毛际循腹里，上关元，至咽喉，属阴脉之海也。中行凡二十四穴。"

颐前

承浆一穴　一名天池，在颐前唇下陷中，是阳明之会。

颌下

廉泉一穴　在颌下喉上舌本，阴维，任脉之会，仰而取之。

膺腧

天突一穴　一名玉户，在项结喉下四寸之宛宛中。

璇玑一穴　在天突下一寸陷中。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

华盖一穴 在璇玑下一寸。

紫宫一穴 在华盖下一寸六分。

玉堂一穴 一名玉英，在紫宫下一寸六分。

膻中一穴 一名包络，在玉堂下一寸六分，直两乳之中间。

中庭 在膻中下一寸六分。

腹中行

鸠尾一穴 在蔽骨之间，言其骨垂下如鸠伏，故名。臆前蔽骨下五分。人无蔽骨者，从歧骨之际下行一寸是也。

巨阙一穴 在鸠尾下一寸，心之幕也。

上脘一穴 在巨阙下一寸五分，去蔽骨三寸，任脉、手太阳、足阳明之会也。

中脘一穴 在脐下四寸，胃幕也。三阳脉之会，谓上纪也。

建里一穴 在中脘下一寸。

下脘一穴 在建里下一寸，足太阳、任脉之会，为幽门。

水分一穴 在下脘下一寸。

神阙一穴 在脐中。

阴交一穴 在脐下一寸。

气海一穴 一名映丁，一名下育在阴交下五分。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

石门一穴　在脐下二寸照幕。女子禁灸。

关元一穴　在脐下三寸小肠幕，谓下纪也。三阴任脉之中。

中极一穴　在脐下四寸，一名元气。足三阴之会。

曲骨一穴　在横骨上、中极下一寸，毛际陷中动脉处，足阙阴会。

会阴一穴　在大便前、小便后，一名尾翳，两阴间是也。

督脉循行经文

《素问·骨空论》曰："督脉者，起于少腹以下骨中央，女子入系廷孔，其孔，溺孔之端也，其络循阴器合篡间，绕篡后，别绕臀，至少阴，与巨阳中络者，合少阴上股内后廉，贯脊属肾，与太阳起于目内眦，上额交颠上，入络脑，还出别下项，循肩髆内，俠脊抵腰中，入循膂络肾；其男子循茎下至篡，与女子等；其少腹直上者，贯脐中央，上贯心入喉，上颐环唇，上系两目之中央。"

督脉循行歌

督脉少腹骨中央，女子入系溺孔疆；
男子之络循阴器，绕篡之后别臀方；
至少阴者循腹里，会任直上关元行；
属肾会冲街腹气，入喉上颐环唇当；
上系两目中央下，始合内眦络太阳；
上额交颠入络脑，还出下项肩髆场；

www.789pdf.com

www.789pdf.com

侠脊抵腰入循膂，络肾茎篡等同乡；
此是申明督脉路，总为阳脉之督纲。

注：督脉者，起于少腹下骨中央，谓男女少腹以下横骨内之中央，即女子入系廷孔之端，男子阴器合篡间也。男子阴茎尽处，精室孔、溺孔合并一路，合篡处也，即女子胞孔、溺孔合并之处，廷孔之端，即下文曰与女子等也。其络循阴器合篡间，绕篡后行，是谓本络，外合太阳中络也。别络绕臀，是谓别络内并少阴腹里也。故经曰："至少阴与巨阳中络者，合也。"

至少阴者，循行上股内后廉，循腹里与任脉上会于关元，贯脊属肾。侠肾上行，与冲脉会于腹气之街。故经曰："自少腹直上贯脐中央，上贯心入喉，上颐环唇内行，至督脉龈交而终。"

外行系两目之下中央，循行目内眦，会于太阳。故经曰："与太阳起于目内眦，上额交颠上，入络脑，还出别下项，循肩髆内，侠脊抵腰中，入循膂络肾。"复会于少阴，此督脉之循行也。

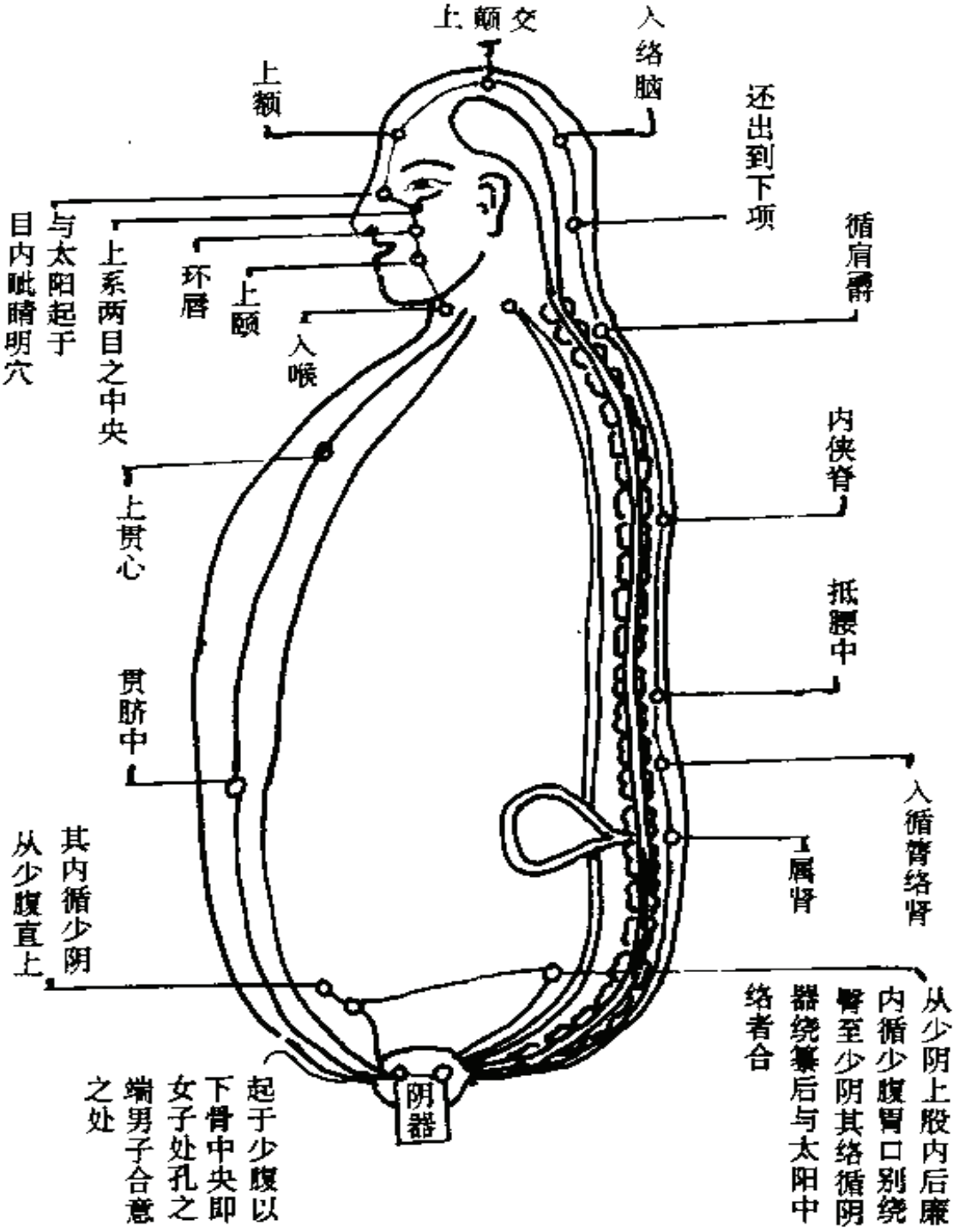
督脉穴歌

督脉行脉之中行，二十八穴始长强；
腰俞阳关入命门，悬枢脊中中枢长；
筋缩至阳归灵台，神道身柱陶道开；
大椎瘂门连风府，脑户强间后项排；
百会前项通囟会，上星神庭素髎对；
水沟兑端在唇上，龈交上齿缝之内。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

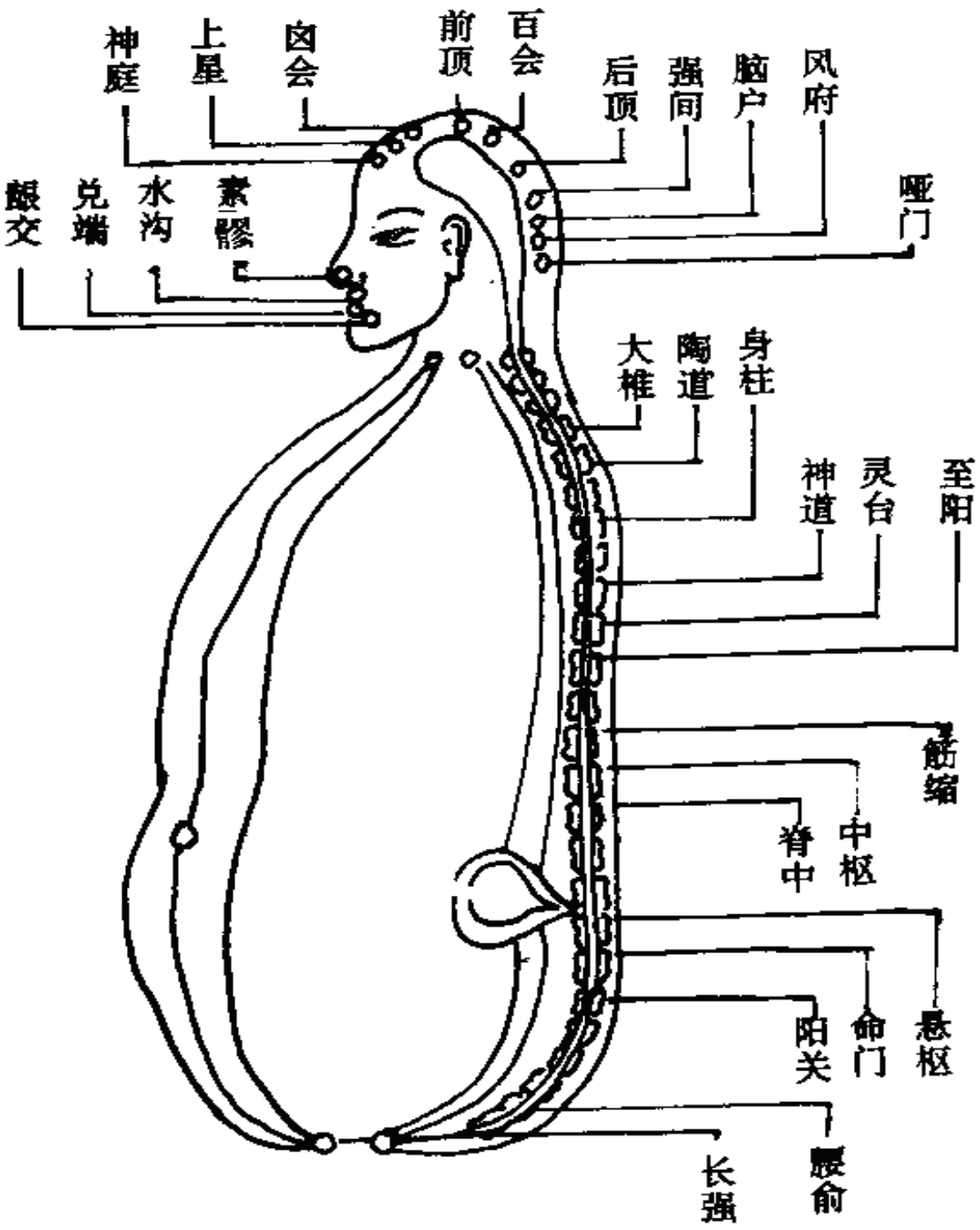
督脉循行图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

督脉穴图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

督脉分寸歌

尾闾骨端是长强，二十一椎腰俞当；
十六阳关十四命，三一悬枢脊中央；
十椎中枢筋缩九，七椎之下乃至阳；
六灵五神三身柱，陶道一椎之下乡；
一椎之上大椎穴，上至发际瘂门行；
风府一寸宛中取，脑户二五枕之方；
再上四寸强间位，五寸五分后项强；
七寸百会顶中取，耳尖前后发中央；
前行前项八寸半，前行一尺囟会量；
一尺一寸上星位，前发尺二神庭当；
鼻端准头素髎穴，水沟鼻下人中藏；
兑端唇上端上取，龈交唇内齿缝乡。

注：督脉之别起于长强者，即绕篡后，外合太阳，循行尾闾间长强穴也。侠脊上项，散头上，下当肩胛，左右别走太阳，入贯脊，谓督脉循外而上行也。故《难经》曰："起于下极之俞（即长强尾闾间也），并于脊里（即侠脊也），上至风府入属于脑（即上项散头也）。"

从长强贯脊上行二十一椎下，腰俞穴也。十六椎下，阳关穴也。十四椎下，命门穴也。十三椎下，悬枢穴也。十一椎下，脊中穴也。十椎下，中枢穴也。九椎下，筋缩穴也。七椎下，至阳穴也。六椎下，灵台穴也。五椎下，神道穴也。三椎下，身柱穴也。一椎下，陶道穴也。一椎之上，大椎穴也。上至发际，瘂门穴也。从瘂门入发际一寸，风府穴也。从风府上行一寸五分枕骨上，脑

www.789pdf.com

www.789pdf.com

户穴也。从脑户上行一寸五分，强间穴也。从强间上行一寸五分，后顶穴也。从后顶上行一寸五分，直两耳尖顶陷中，百会穴也。从百会前行一寸五分，前顶穴也。从前顶前行一寸五分，囟会穴也。从囟会又前行一寸，上星穴也。从上星至前发际一寸，神庭穴也。前后发际合骨度，共一尺二寸也。从前发际下至鼻端准头，素髎穴也。鼻柱下沟中央近鼻孔陷中，水沟穴也。唇上端，兑端穴也。唇内齿上龈缝中，龈交穴也。凡二十八穴，循行背之中行者也。

按：督脉始于长强者，本自《灵枢·经脉篇》曰："督脉之别名曰长强，俠脊上项，散头上，下当肩胛左右，别走太阳，入贯脊。"《难经·二十八难》曰："督脉者，起于下极之俞，并于脊里之上，至风府入属于脑。"乃指穴而言也。前论督脉起于少腹者，是指循行而言也。

《易筋经》云："督脉者，起于下极之腧，并于脊里，上至风府入脑上颠，循额至鼻柱，属阳脉之海也。中行凡二十八穴。"

鼻柱下

素髎一穴 在鼻柱上端。

水沟一穴 一名人中，在鼻柱下。人中，督脉、手阳明之交会，上唇取之。

兑端一穴 在唇上端。

龈交一穴 在唇内齿上，督、任二脉之会。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

额上行

神庭一穴　在鼻上入发际五分，督脉、足太阳、足阳明三脉之会。

上星一穴　在神庭后，入发际一寸。

囟会一穴　在上星后一寸五分。

前顶一穴　在囟会后一寸五分。

百会一穴　一名三阳五会。在前顶后一寸五分，顶中央旋毛中陷容豆，督脉、足太阳之交会。

顶后至项

后顶一穴　一名交街，在百会后一寸五分。

强间一穴　一名大羽，在后顶后一寸五分。

脑户一穴　一名迎风，一名合颅，在枕骨上强间后一寸五分，督脉、足太阳之会。

风府一穴　一名舌本，入顶发际一寸，脑户后一寸五分，项大筋内宛宛中。

瘖门一穴　在风府后，大椎上入发际一寸。

背脊下

大椎一穴　在第一椎上陷中，三阳、督、任所发。

陶道一穴　在项大椎节下间，督脉、足太阳之会，俯而取之。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

身柱一穴　在第三椎节下间，俯而取之。

神道一穴　在第五椎节下间，俯而取之。

灵台一穴　在第六椎节下间，俯俯而取之。

至阳一穴　在第七椎节下间，俯而取之。

筋缩一穴　在第九椎下节间，俯而取之。

中枢一穴　在第十椎下节下间，俯而取之。

脊中一穴　在第十一椎节下间，俯而取之，禁不可灸，令人伛偻。

悬枢一穴　在第十三椎节下间，俯而取之。

命门一穴　在第十四椎节下间，俯而取之。

阳关一穴　在第十六椎节下间，俯而取之。

腰俞一穴　在第二十一椎节下间。

长强一穴　在脊骶端。

《灵枢经》曰："颈中央之脉，督脉也，名曰风府。"

张洁古曰："督者，都也，为阳脉之都纲。任者，妊也，为阴脉之妊养。"

王海藏曰："阴跻阳跻同起跟中，乃气井而相连。任脉、督脉同起中极之下，乃水沟而相接。"

滑伯仁曰："任督二脉一源二歧，一行于身之前，一

www.789pdf.com

www.789pdf.com

行于身之后。人身之有任督，犹天地之有子午；可以分，可以合；分之以见阴阳之不离，合之以见浑纶之无间；一而二，二而一者也。”

濒湖李时珍曰：“任督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。故魏伯阳《参同契》云：‘上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。’崔希范《入药镜》云：‘上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。’《大道三章直指》云：‘修丹之上，身中一窍，名曰玄牝，正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东。’坎离交媾之乡在人身天地之正中，八脉、九窍、十二经、十五络联辏虚间，一空空悬黍珠。医书谓之任督二脉，此元气之所由生，真息之所由起。修丹之士不明此窍，则真息不生，神化无基也。俞琰注《参同契》云：‘人身血气往来循环，昼夜不停。医书有任督二脉，人能通此二脉，则百脉皆通。’《黄庭经》曰：‘皆在心内运天经，昼夜存之自长生。’天经吾身之黄道，呼吸往来于此也。鹿运尾闾能通督脉，龟纳鼻息能通任脉，故二物皆长寿。此数说皆丹家河车妙旨也。而药物火候，自有别传。”

海藏又曰：“张平叔言：铅乃北方正气，一点初生之真阳为母。母其虫为龟，即坎之二阴也、地轴也。一阳为蛇，天根也。阳生为子，藏之命门，元气之所系，出入于此。其用在脐下，为天地之根，玄牝之门，通厥阴，分三歧，为三车。一念之非，降而为漏；一念之是，守而成铅。升而接离，初而成乾。阴归阳化，是以还元。至虚至静，道德自然，飞升而仙。”

王启元曰：“脑户乃曰脉，足太阳之会故也。”

www.789pdf.com

www.789pdf.com

骨数

人骨有三百六十五节，按周天三百六十五度。男子骨白，妇人骨黑。

骷髅骨，男子自项及耳丫脑后共八片（蔡州人有九片者），脑后横一缝，当正直下发际别有一缝。妇人只六片，脑后横一缝，当正直下无缝。

牙有二十四或二十八或三十二。脑前骨一条，心骨一片，状如钱大。

项与脊骨各十二节（自项至腰共二十四椎骨，上有一大鼋骨。人身项骨五节，背骨十九节，合之得二十有四。是项之在鼋，即在二十四骨之内。鼋音垂。）

肩井及左右饭匙骨各一片。

左右肋骨，男子各十二条，八条长，四条短；妇人各十四条。男女腰间各有一骨，大如掌，有八孔，作四行样。手脚骨各二段，男子左右手腕及左右膝肋骨边皆有髀骨，妇人则无。两足膝头各有觾骨隐在其间。如大指大。手脚板各五缝。手脚大拇指并脚第五指，各二节，余十四指，各三节。

尾蛆骨若猪腰子仰在骨节下，男子者，其缀脊处凹，两边皆有尖瓣，如菱角，周布九窍；妇人者，其缀脊处平直，周布六窍，大小便处各一窍。

筋络

足太阳之筋，起于足小指上，结于踝，斜上结于膝；

www.789pdf.com

www.789pdf.com

其别者，结于腘囲中，结于臀，上挟脊上项，；其支者，入结舌本；其直者，结于枕骨，上头下颜，结于鼻；其支者，为目上网，下结于頄。

足少阳之筋，起于小指次指，上结外踝，结于膝下；其支者，上走脾，前者结于伏兔，后者结于尻。上额角，交颠上，下走颔，结于頄

足阳明之筋，起于中二指，结于跗上，加于辅骨，上结于膝，上髀枢，上循胁，属脊；其直者，循伏兔，上结于髀，聚于阴器，上腹而布，至缺盆，上颈，挟口，合于頄，下结于鼻，上合于太阳，太阳为目上网，阳明为目下网。

足太阴之筋，起于大指之端，上结于内踝；其直者，络于膝，上循阴股，结于髀，聚于阴器，上腹，结于脐，循腹里，散于胸中，着于脊。

足少阴之筋，起于小指之下，斜走内踝之下，踵上，于内辅之下，循阴股，结于阴器，循脊内，。上至项，结于枕骨，与足太阳之筋合。

足厥阴之筋，起于大指之上，结于内踝，上循胫，上结内辅之下，循阴股，结于阴器，络诸筋。

手太阳之筋，起于小指之上，结于腕，上循臂，结于肘，入结于腋下；其支者，上绕肩胛。循颈，结于耳后完骨；其支者，入耳中；直者，出耳上，属目外眦。

手少阳之筋，起于小指次指之端，结于腕，上循臂，结于肘，上肩走颈；其支者，入系舌本；其支者，上曲牙，循 耳前，属目外眦。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

手阳明之筋，起于大指次指之端，结于腕，循臂结于肘，上臑，结于髃；其支者，绕肩胛，挟脊。

手太阴之筋，起于大指之上，结于鱼，上循臂，结肘中，上臑。入腋下，出缺盆，结髃上，下结胸里，散贯贲，下抵季肋。

手厥阴之筋，起于中指，结于肘，上臂阴，结腋下，挟胁；其支者，入腋，散胸中，结于臂。

手少阴之筋，起于小指之内，结于锐骨，上结肘，入腋，挟乳里，结于胸中，下系于脐。

气血说

休宁汪氏曰："人身之所恃以生者，此气耳！源出中焦，总统于肺；外护于表，内行于里；周通一身，顷刻无间；出入升降，昼夜有常，曷尝病于人哉！及至七情交致，五志妄发，乖戾失常；清者化而为浊，行者阻而不通；表失让卫而不知，里失营运而弗顺，气本属阳，反胜则为火矣！

人身之中，气为卫，血为营。经曰：'营者，水谷之精也，调和五脏，洒陈于六腑，乃能入于脉也；生化于脾，总统于心，藏受于肝，宣布于肺，施泄于肾，灌溉一身；目得之而能视，耳得之而能听，手得之而能摄，掌得之而能握，足得之而能步，脏得之而能液，腑得之而能气；出入升降，濡润宣通，靡不由此也；饮食日滋故能阳生阴长，取汁变化而赤为血也；注之于脉，充则实，少即濇生；旺则六经恃此长养，衰竭则百脉由此空虚。血盛则形盛，血

www.789pdf.com

www.789pdf.com

弱则形衰，血者难成而易亏，可不谨养乎？”

冲脉循行经文

《素问·骨空论》曰：“冲脉者，起于气街，并于少阴之经，侠脐上行，至胸中而散。”

《灵枢·卫气篇》曰：“请言气街：胸气有街，腹气有街，头气有街，胫气有街。故气在头者，止之于脑。气在胸者，止之膺与背俞。气在腹者，止之背俞，与冲脉在脐之左右之动脉者。气在胫者，止之于气街，与承山踝上。”

冲脉循行歌

冲脉起于腹气街，后天宗气气冲来；
并于先天之真气，相并侠脐上胸街；
大气至胸中而散，会合督任充身怀；
分布脏腑诸经络，名之曰海不为乖。

注：冲脉者起于气街，是起于腹气之街也。名曰气街者，是谓气所行之街也。一身之大气积于胸中者，有先天之真气是所受者，即人之肾间动气也。有后天之宗气是水谷所化者，即人之胃气也。此所谓起于腹气之街者，是起胃中谷气也。并于少阴者，是并于肾间动气也。其真气与谷气相并侠脐，上行至胸中而散，是谓大气至胸中，分布五脏六腑诸经而充身者也。

《灵枢·逆顺肥瘦篇》曰：“冲脉者，五脏六腑之海也，五脏六腑皆禀气焉。”《灵枢·动俞篇》又曰：“冲脉者，十二经之海也，与少阴之大络，起于肾下，出于气街。”《灵枢·五音五味篇》又曰：“冲脉、任脉，皆起于

www.789pdf.com

www.789pdf.com

胞中”者，即此之起于肾下之谓也。而谓起于肾下者，即并于少阴之经，肾间动气上行也。《素问·骨空论》曰：“冲脉者，起于气街”者，即此出于气街之谓也。不曰起而曰出者，谓谷气由阳明胃经出而会于气街也。

冲脉穴歌

冲脉侠脐起横骨，大气四注育俞同；
商石阴通幽门穴，至胸散布任流行。

冲脉分寸歌

冲脉分寸同少阴，起于横骨至幽门；
上行每穴皆一寸，穴开中行各五分。

注：冲脉起于足阳明，并于足少阴腹气之街，侠脐中行，左右五分而上行。自少腹下尖阴上横骨穴。从横骨穴上行，大赫、气穴、中注、育俞、商曲、石关、阴都、通谷、幽门等共十一穴。每穴上行，相去各一寸，中行左右各五分。

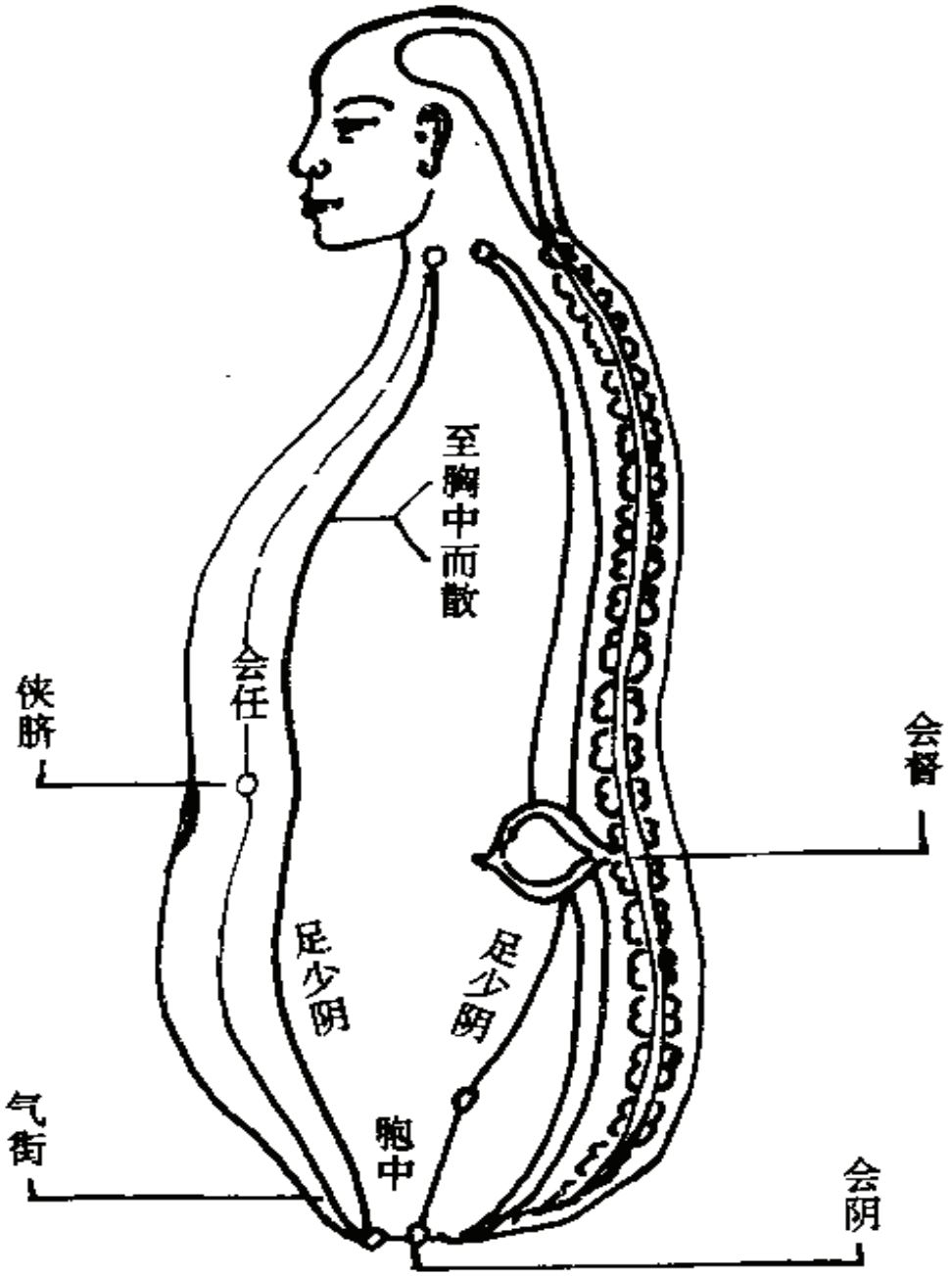
按：任、督、冲三脉，《素问·骨空论》曰：“任脉起于中极之下，毛际以上（是外指少腹之分也），循腹里（是内指胞中也）。督脉起于少腹以下骨中央，女子廷孔，男于阴器合篡，贯脊属肾（亦是外指少腹，内指胞中也）。冲脉起于气街，并少阴之经（亦是指于胞中也，虽未明言胞中，而实未尝不起于胞中也）。”是以知任，督、冲三脉皆起于胞中。然三脉皆后天水谷所化，胃气出于气街，会于胞中，与先天肾间动之真气并行而充身者也。由此观之，三脉同了一源无疑矣！

故王冰《内经注·甲乙经针灸图经》以任脉循背者，

www.789pdf.com

www.789pdf.com

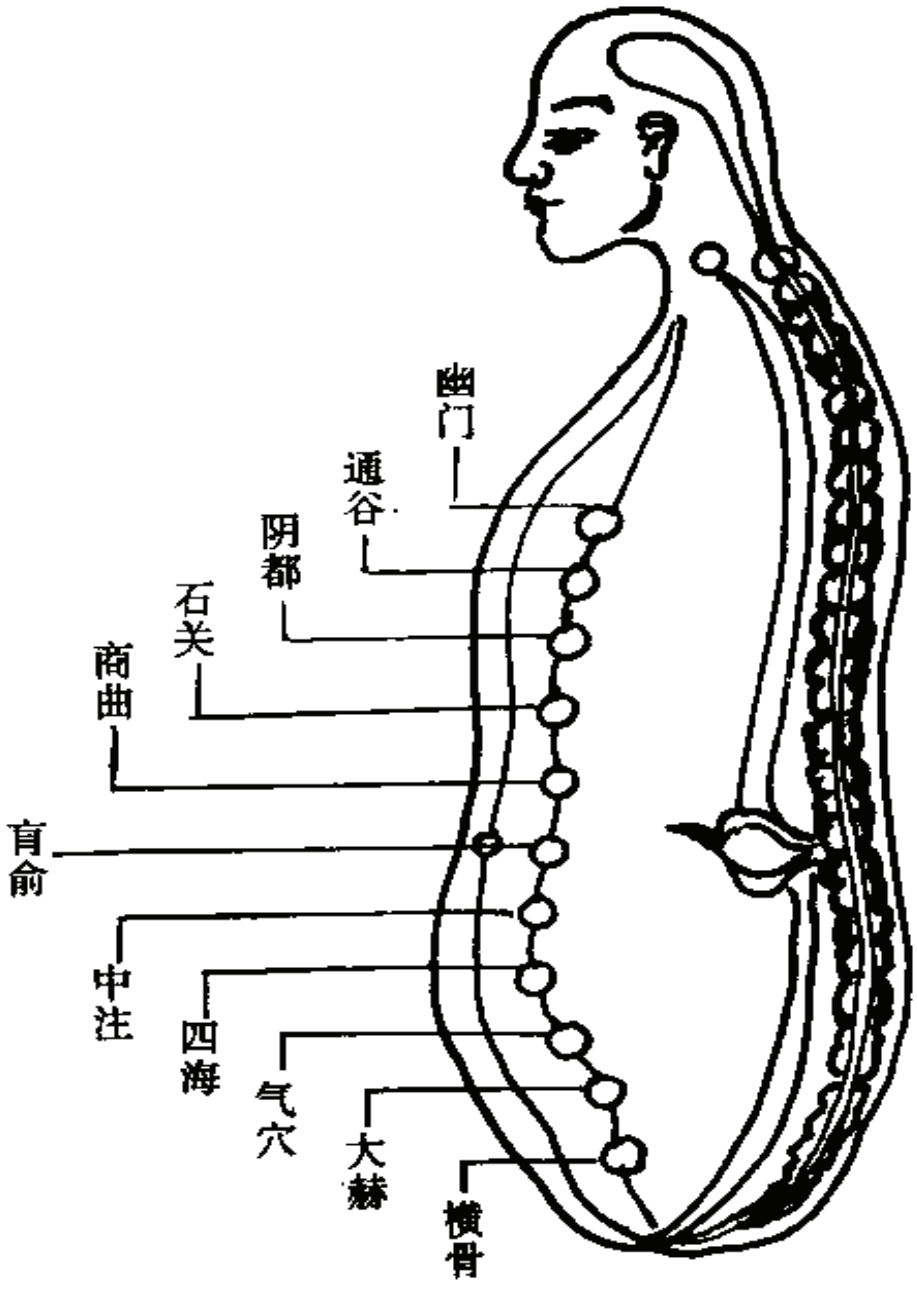
冲脉循行图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

冲脉穴图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

谓之督脉；自少腹上谓之任脉，亦谓之督脉，则是以背腹阴阳别为名目耳！然冲脉亦起于胞中，并足少阴而上行，是任脉、督脉、冲脉乃一源而三歧者。故人身之有腹背，犹天地之有子午。任督之有前后，犹二陆之分阴阳也。胞中者，谓男女丹田之通称也；在女子谓之女子胞，在男子即精室也。

带脉循行经文

《灵枢经·脉别篇》曰："足少阴之正，至腘中，别走太阳而合，上至肾，当十四椎，出属带脉。"

《二十八难》曰："带脉者，起于季胁，回身一周。"

带脉循行歌

带脉足少阴经脉，上腘别行太阳经；
合肾十四椎属带，起于季胁绕身行。

注：带脉本由足少阴经之脉，上至腘中，别走太阳而合肾，当十四椎出，属带脉，故起于季胁绕身一周行也。

带脉穴歌

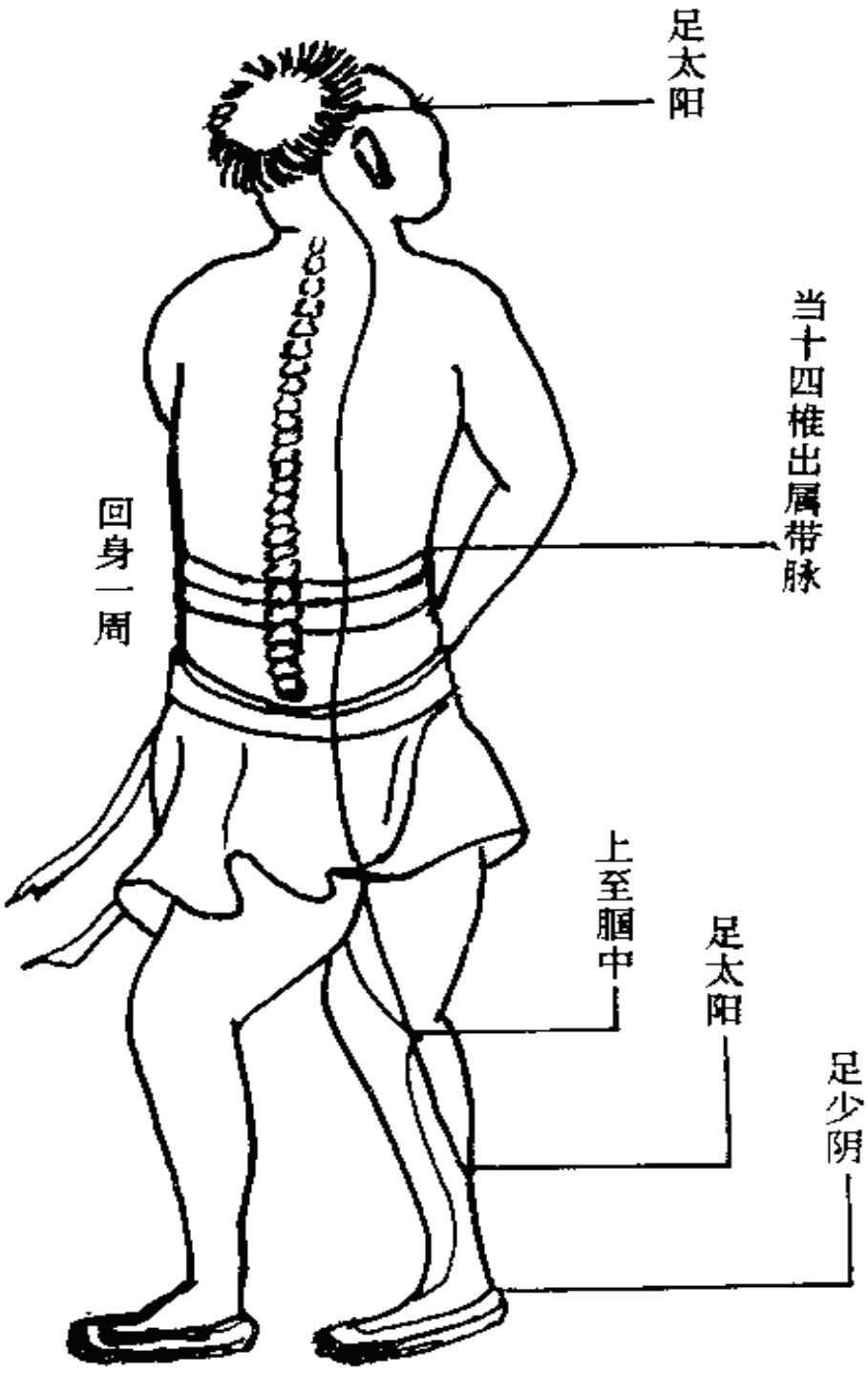
带起少阳带脉穴，绕行五枢维道间；
京门之下居髎上，周回季胁束当然。

注：足少阴之正脉出于然谷，循内踝后。其别者入跟中，上腨内，至腘中，别走而合太阳，上至肾之气穴，穴当十四椎；内与足少阴冲脉会，外与足少阳带脉合；会而不与冲脉偕行，出于季胁，属少阳带脉穴也。故《难经》曰："带脉者，起于季胁，回身一周。"者，谓起于足少阳带脉穴，循行五枢穴，维道穴，不行居髎穴，回

www.789pdf.com

www.789pdf.com

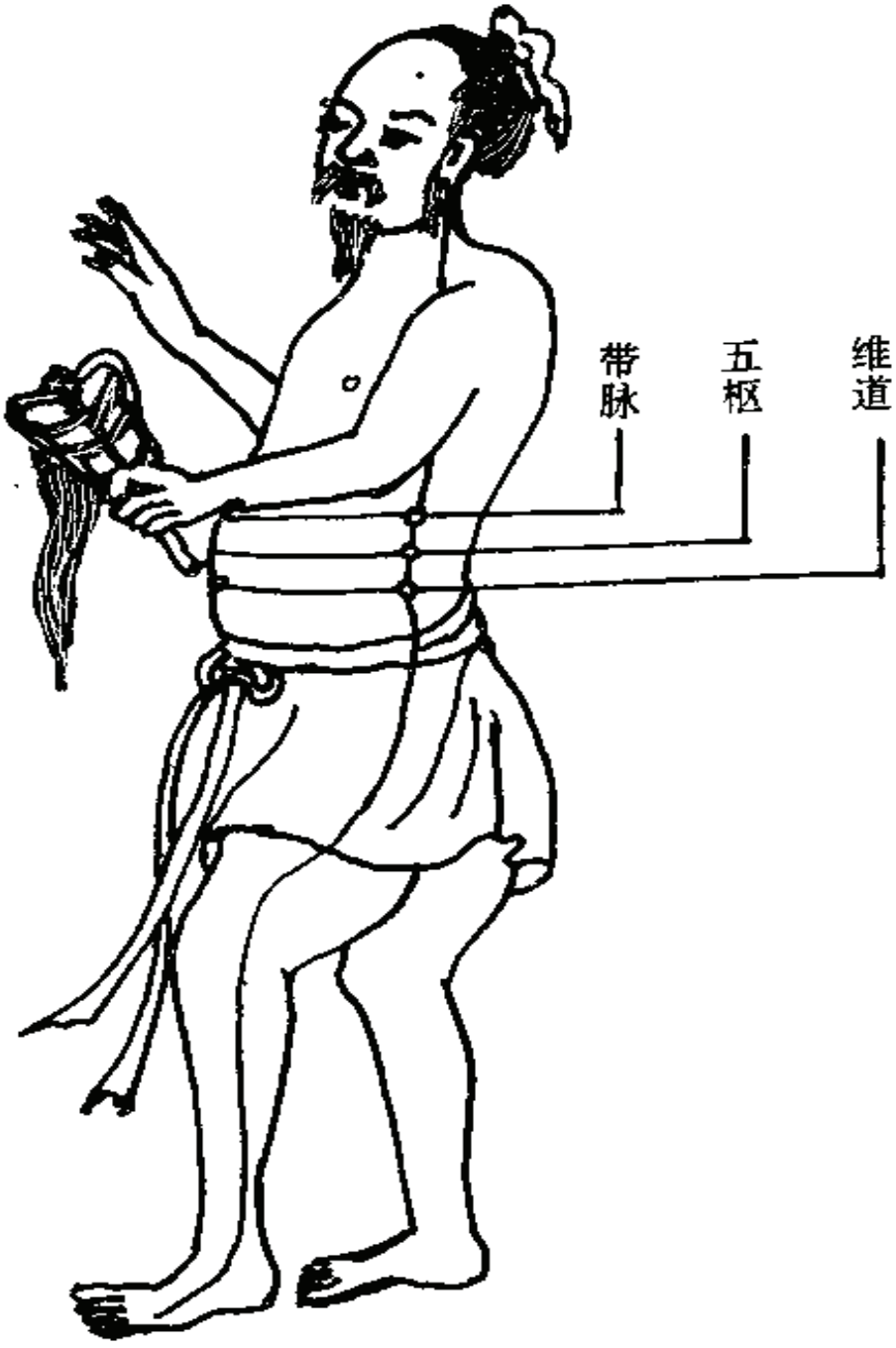
带脉循行图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

带脉穴图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

行如带，故曰带脉也。

带脉分寸歌

带脉部分足少阳，季胁寸八是其乡；
由带三寸五枢穴，过章五三维道当。

注：带脉部分在足少阳经季胁之下一寸八分，即带脉穴也。从带脉穴下三寸，即五枢穴也。从五枢下行，过肝经之章门穴下五寸三分，即维道穴也。

阳跻阴跻脉循行经文

《灵枢·脉度篇》曰："跻脉者，少阴之别，起于然谷之后，上内踝之上，直上循阴股入阴，上循胸里入缺盆，上出人迎之前，入颅属目内眦，合于太阳、阳跻而上行，气并相还则为濡目，气不荣则目不合。"

《二十八难》曰："阳跻脉者，起于跟中，循外踝，上行入风池。阴跻脉者，亦起于跟中，循内踝，上行至咽喉，交贯冲脉。"

阳跻脉循行歌

阳跻脉起于跟中，合上三阳外踝行；
从胁循肩入颈颃，属目内眦太阳经。

注：阳跻之脉起于足跟之中，上合三阳，外踝上行，从胁少阳居髎之穴上循肩入颈颃，阳阴之肩髃、承泣等穴，属目内眦而会太阳也。

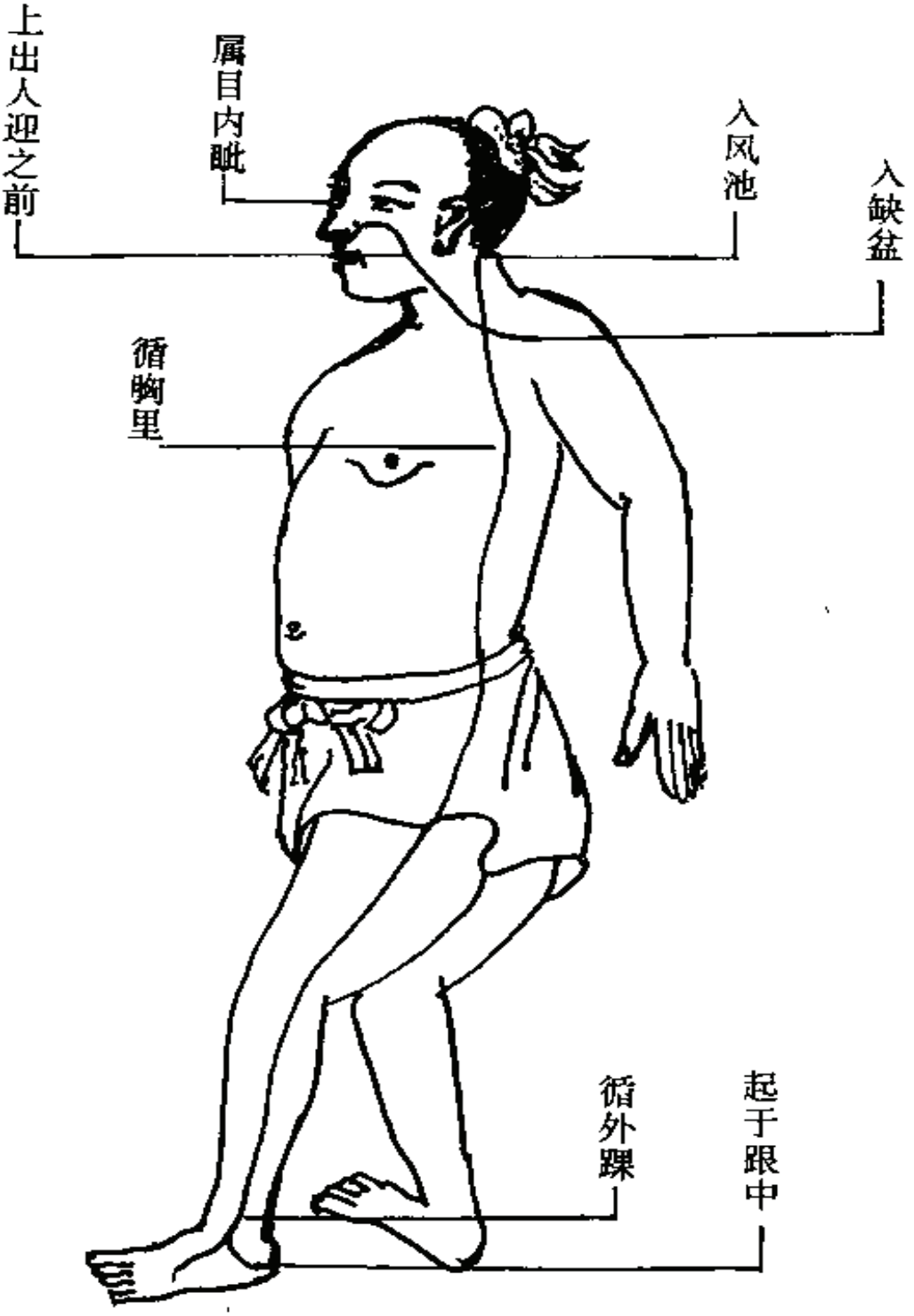
阳跻脉穴歌

阳跻脉起申仆阳，居髎肩髃巨骨乡；

www.789pdf.com

www.789pdf.com

阳跷脉循行图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

阳跷脉穴图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

臑俞地仓巨髎泣，终于晴明一穴强。

阳跻脉分寸歌

阳跻脉起足太阳，申脉外踝五寸藏；
仆参后绕跟骨下，跗阳外踝三寸乡；
居髎监骨上陷取，肩髃一穴肩尖当；
肩上上行名巨骨，肩胛之上臑俞坊；
口吻旁四地仓位，鼻旁八分巨髎疆；
目下七分乃承泣，目内眦出晴明昂。

注：跻者，足也。奇经涉于足者之名也。曰阳者，以其所行阳经也。阳跻者，谓足太阳经之别脉也。起于足太阳膀胱经足外踝下五分陷中，申脉穴也。从申脉穴绕后跟骨下，仆参穴也。从仆参穴又前斜足外踝上三寸，跗阳穴也；又与足少阳会于季胁软骨端下八寸三分，居髎穴也；又与手阳明会于髃骨头肩端上，肩髃穴也。从肩髃穴上行肩尖上两叉骨，巨骨穴也；又现手足太阳、阳维会于肩后大骨下，胛上兼，臑俞穴也；又与手阳明会于夹口吻旁四分，地仓穴也。从地仓穴行于鼻孔旁八分，巨髎穴也；又与任脉，足阳明会于目下七分，承泣穴也；又与手足太阳、足阳明、阴跻会于目内眦外一分，睛明穴也。

阴跻脉循行歌

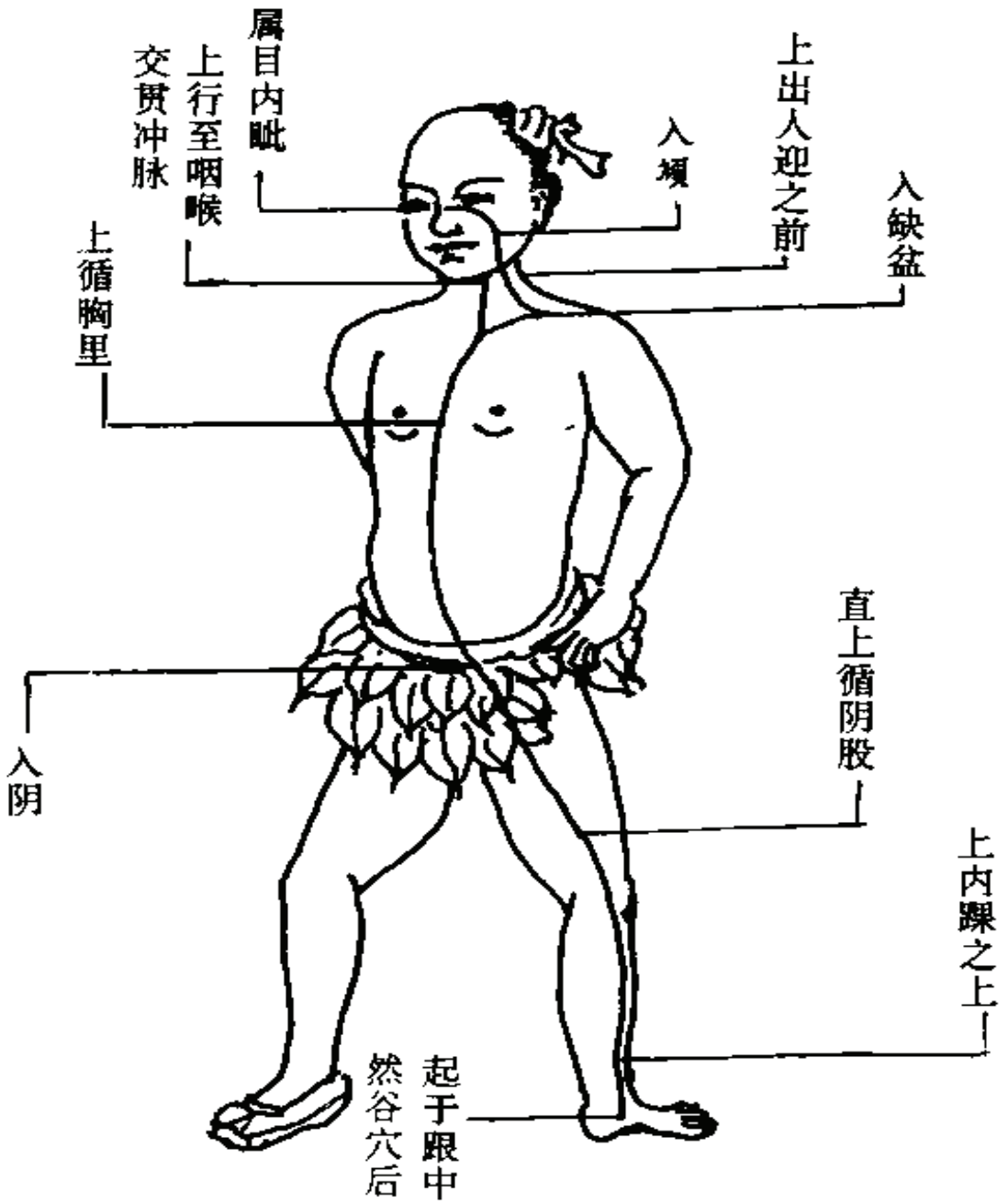
阴跻亦起于跟中，少阴之别内踝行；
上循阴股入胸腹，上至咽喉至睛明。

注：阴跻之脉亦起于跟中，由少阴别脉然谷之穴上行内踝，循阴股入胸腹，上至咽喉，至睛明穴，亦会于太阳也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

阴跷脉循行图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

阴跷脉穴图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

阴跷脉穴歌

阴跷起于然谷穴，上行照海交信列；
三穴原本足少阴，足之太阳睛明接。

阴跷脉分寸歌

阴跷脉起足少阴，足内踝前然谷寻；
踝下一寸照海陷，踝上二寸交信真；
目内眦外宛中取，睛明一穴甚分明。

注：阴跷者，以其所行阴经为足少阴之别脉也。起于足少阴肾经足内踝前大骨下陷中然谷穴也。从然谷穴循内踝之下一寸，照海穴也。从照海穴不循太溪穴，又却于足内踝之上二寸直行，交信穴也。从交信穴上循阴股入阴而行，上循胸里，入缺盆，上出人迎之前，入颃鼻旁属目内眦外宛宛中，睛明穴，合于太阳、阳跷上行。气并相还，则为濡目之用矣！故知阴跷脉气若不与阳跷脉气并荣于目，则目不能合也。此阴跷循行之经脉也。

阳维阴维脉循行经文

《二十八难》曰："阳维阴维者，维络于身，溢畜不能环流灌溢诸经者也。故阳维起于诸阳之会也；阴维起于诸阴交也。"

阳维脉循行歌

阳维脉起足太阳，外踝之下金门疆；
从行背肩项面头，维络诸阳会督场。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

注：阳维之脉起于足太阳经外踝之下金门穴也，从腓骨背外肩胛项旁面上头后至瘂门穴，维络诸阳，会于督脉也。

阳维脉穴歌

阳维脉穴起金门，臑俞天髎肩井深；
本神阳白并临泣，正营脑空风池巡；
风府瘂门此二穴，项后入发是其根。

阳维脉分寸歌

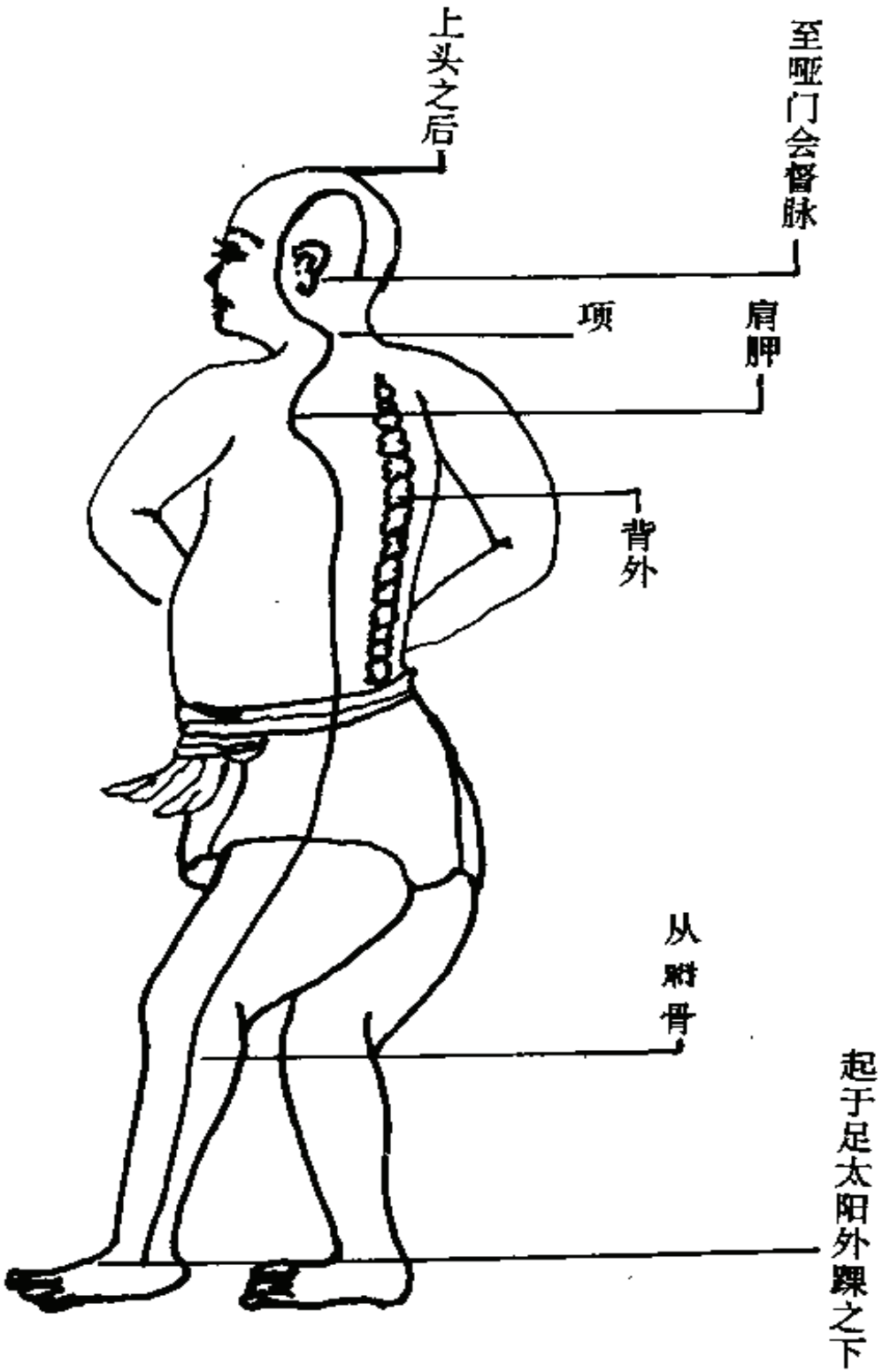
阳维脉起足太阳，外踝一寸金门藏；
踝上七寸阳交位，肩后胛上臑俞当；
天髎穴在缺盆上，肩上陷中肩井乡；
本神入发四分许，眉上一寸阳白详；
入发五分临泣穴，上行一寸正营场；
枕骨之下脑空位，风池耳后陷中藏；
项后入发瘂门穴，入发一寸风府疆。

注：阳维起于诸阳之会者，谓起于足太阳膀胱经之足外踝下一寸，金门穴也。从金门穴行于足少阳胆经之足外踝上七寸，阳交穴也；又与手足太阳及阳跻脉会于肩下大骨下胛上廉，臑俞穴也；又会于肩上陷中，肩井穴也。从肩井穴上头，与足少阳会于眉上一寸，阳白穴也。从阳白穴上行于目上，直入发际，本神、临泣穴也。从临泣穴上行二寸，正营穴也。从正营穴循行枕骨下，脑空穴也。从脑空穴下行至耳后大筋外廉，风池穴也；又与督脉会于项后风府、瘂门穴，此阳维脉气所发也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

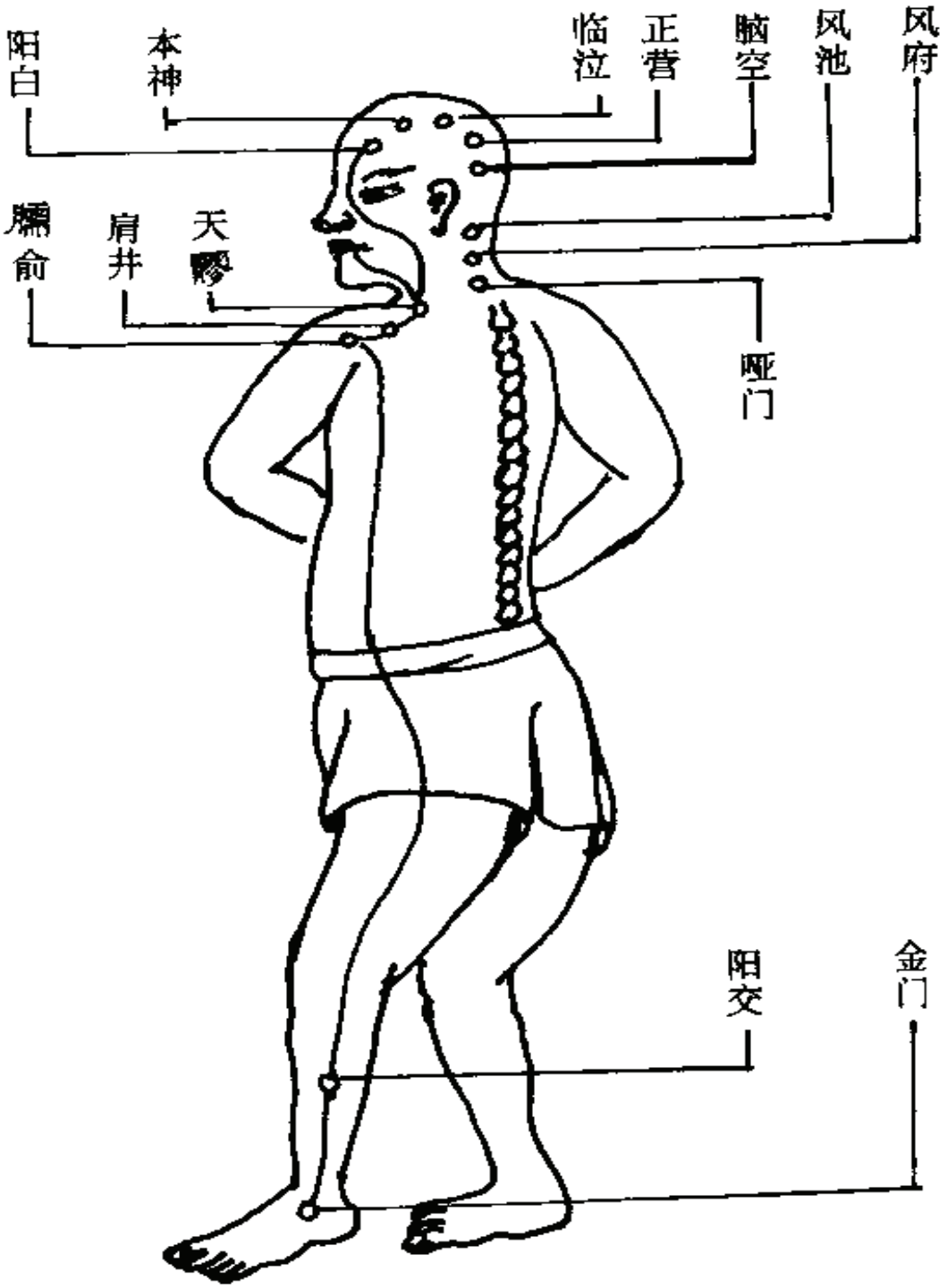
阳维脉循行图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

阳维脉穴图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

阴维脉循行歌

阴维脉起足少阴，内踝上行穴筑宾；
循腹至乳上结喉，维络诸阴会于任。

注：阴维之脉起于足少阴经内踝，上行筑宾之穴，循腹至乳，上结喉，至廉泉穴，维络诸阴，会于任脉也。

阴维脉穴歌

阴维之穴起筑宾，府舍大横腹哀循；
期门天突廉舌本，此是阴维脉维阴。

阴维脉分寸歌

阴维脉起足少阴，内踝之后寻筑宾；
少腹之下称府舍，大横平脐是穴名；
此穴去中三寸半，行至乳下腹哀明；
期门直乳二肋缝，天突结喉下一寸。

注：阴维起于诸阴之交者，谓起于足少阴肾经之足内踝后上踹分中，名曰筑宾穴也，与足太阴交于少腹下，去腹中行三寸半，府舍穴也；又平脐去中行三寸半，大横穴也；又行至乳下二胁端缝之下二寸，腹哀穴也；又与足厥阴交于乳下二肋缝，期门穴也；又与任脉交于结喉下一寸宛宛中，天突穴也。从天突上行，在颔下结喉上中央舌本下，廉泉穴，此阴维脉气所发也。

www.789pdf.com

www.789pdf.com

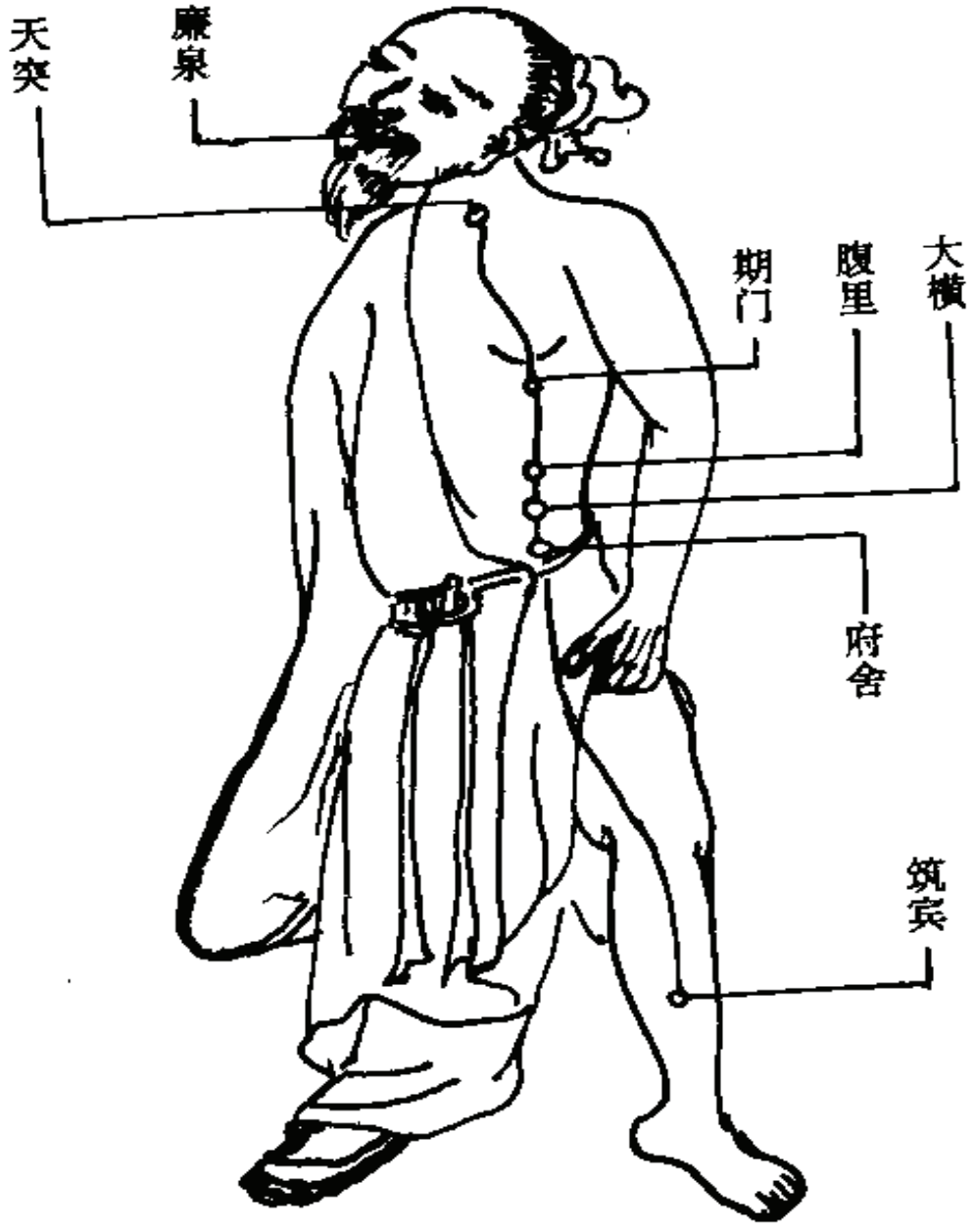
阴维脉循行图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

阴维脉穴图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉内景图

此图见于陈修园先生所著《灵素节要集注》，系江西世医趣园家藏之版，知于丁巳秋被焚。世已无原版可印，旧印者势必日少一日。曾将前图校核，其中稍有不同之点，爰照趣园之版，将此不同者附于后，以备参考，勿以重复相讥为幸。　　民国己未年仲春月　颐性室主志

任督解

任督二脉为人身阴阳之纲领。任行于腹，总诸阴之会，故为阴脉之海。督行于背，统诸阳之纲，故为阳脉之海。二脉皆起于会阴。

然冲脉亦起于胞中，并足少阴而上行，是任脉、督脉、冲脉乃一源而三歧者。故人身之有腹背，犹天地之有于午；任督之有前后，犹二陆之分阴阳也。

任督二脉天河周流图

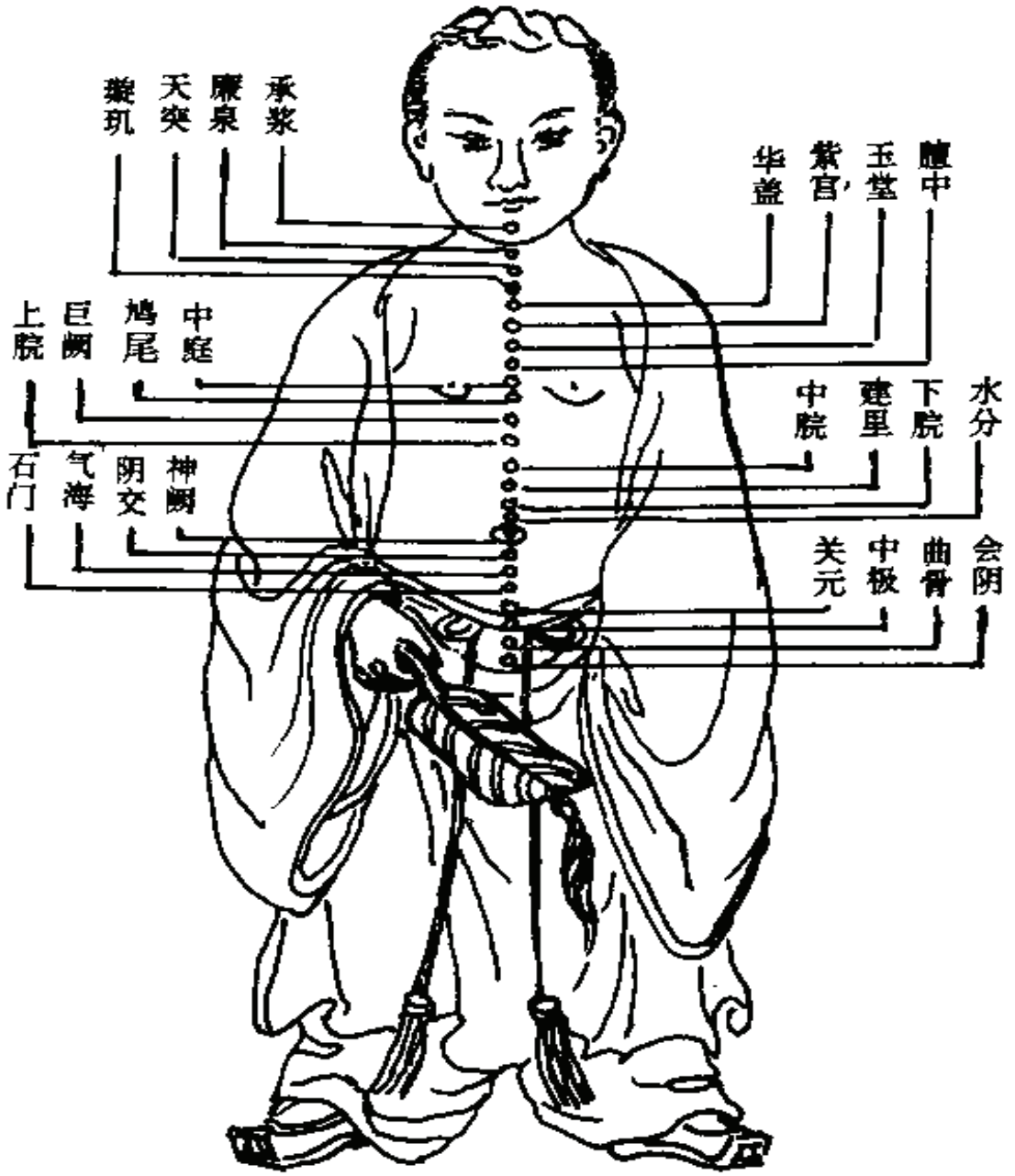
盖此图与前二图原是一也。其内景图另一功用，俾初得道者内视之参考也。兹再重复者，因恐同道之人一时不悟自身之法轮路道，误入歧途，故备此图以泄万古不轻传之秘诀。幸同志细加体味，即是丹经天河之谓也。

夫人能通此则百脉皆通，万病不侵矣！所以鹿之睡时鼻人肛门，通其督脉；鹤龟卧则无息，而通任脉，故俱有千秋之寿。修道之士既得真诀以运慧命，何患不长生而成道乎？

www.789pdf.com

www.789pdf.com

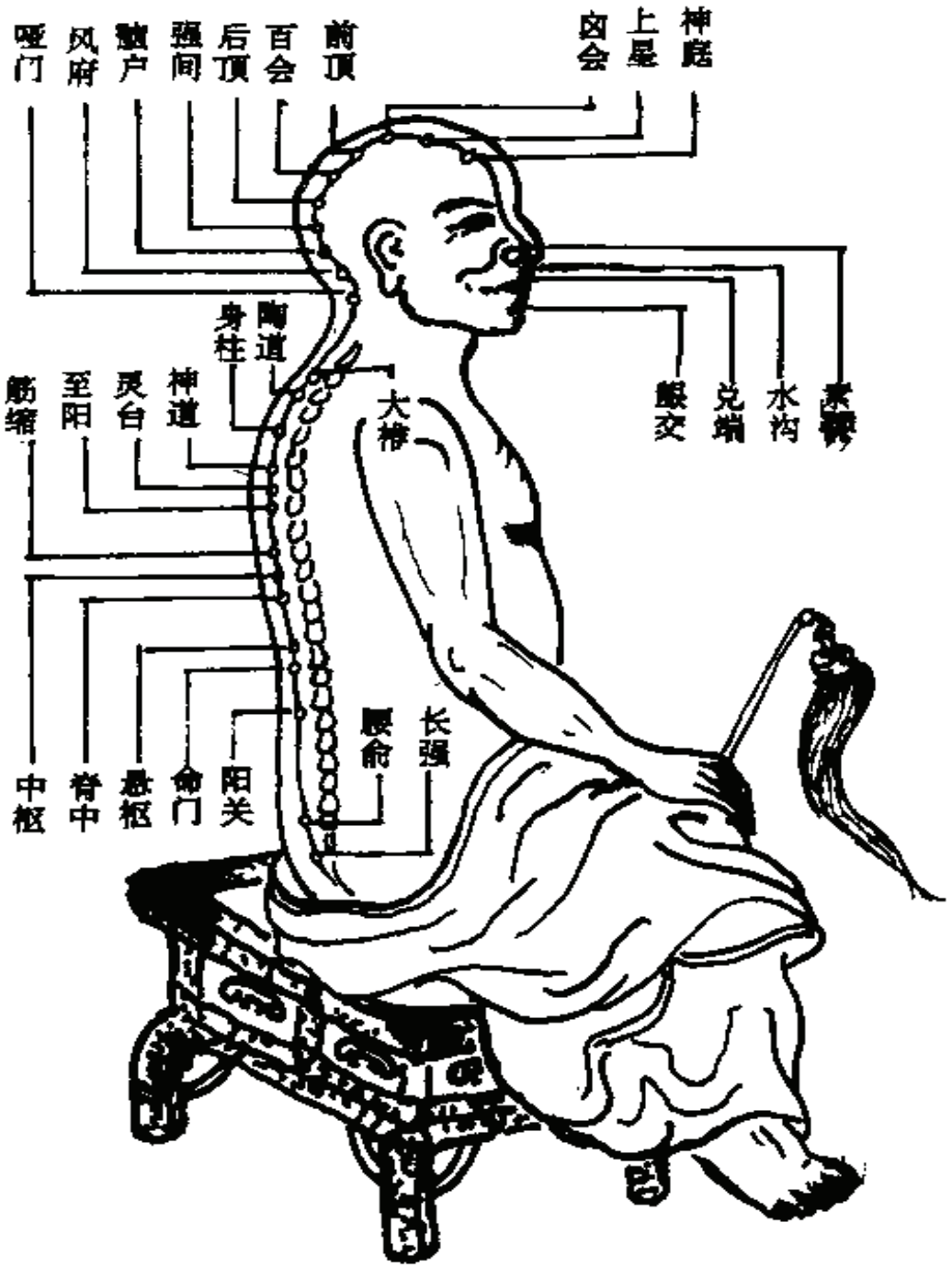
任脉二十四穴图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

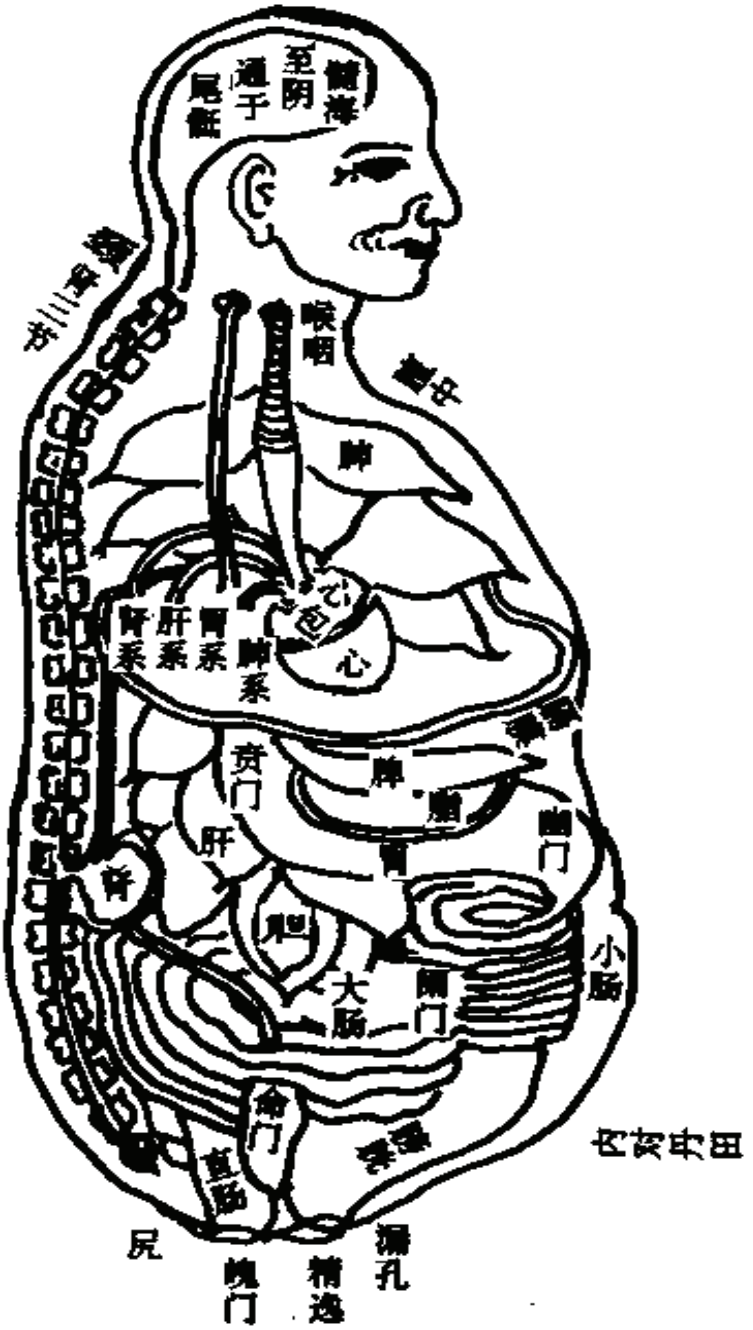
督脉二十八穴图



www.789pdf.com

www.789pdf.com

内景图

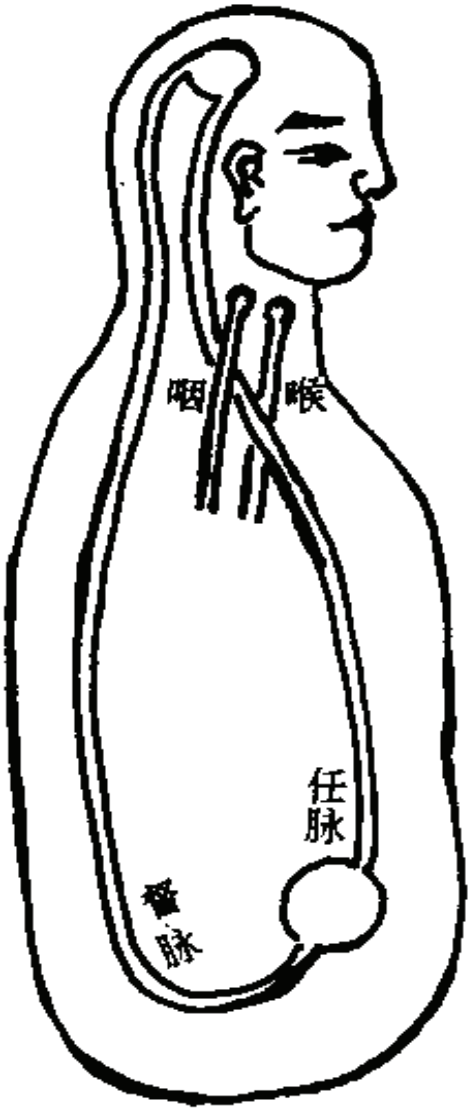


www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



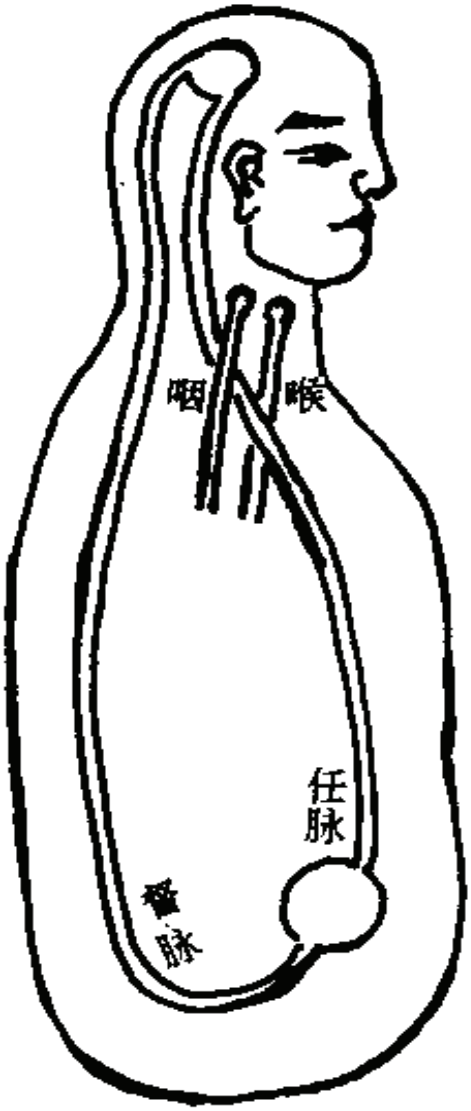
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



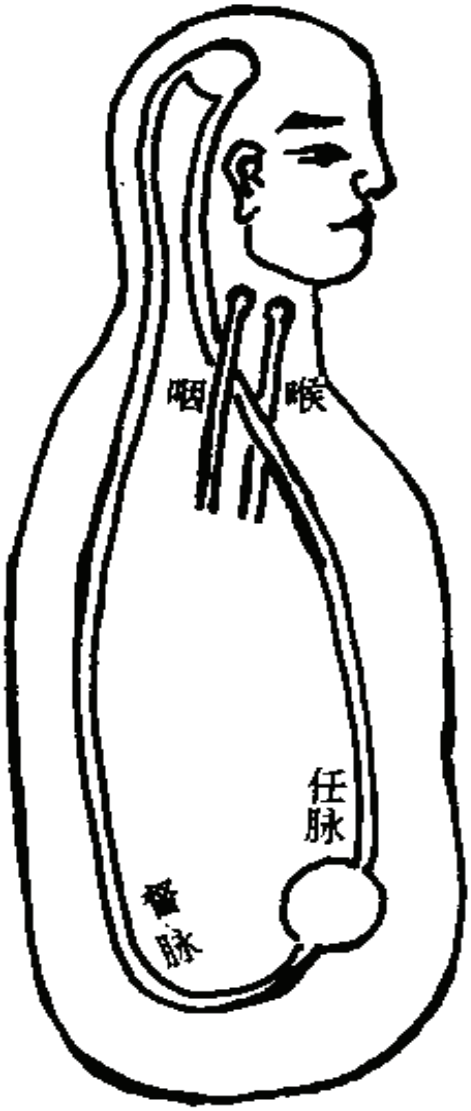
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



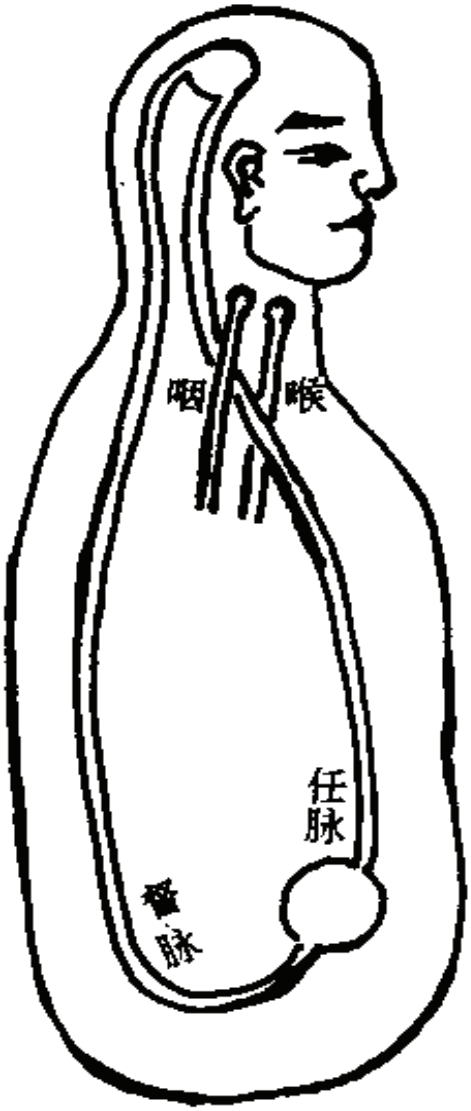
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



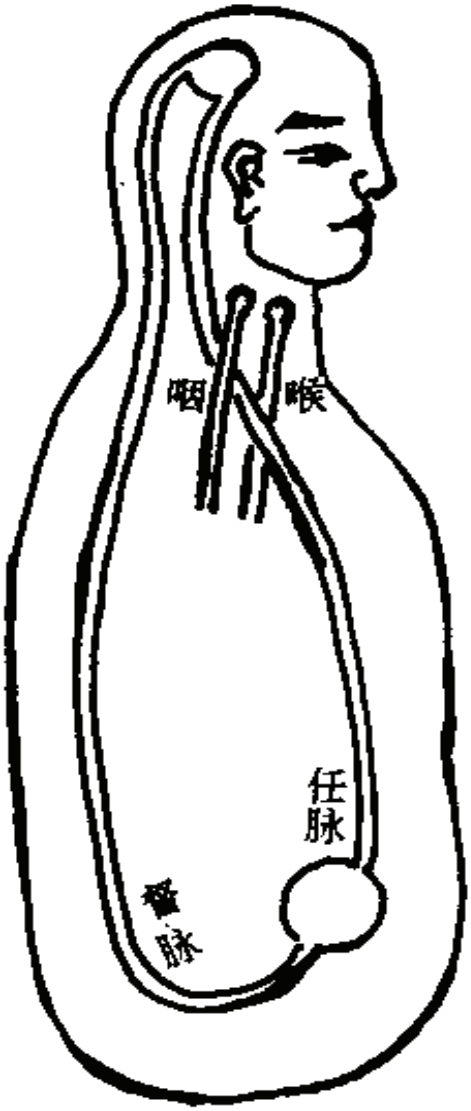
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



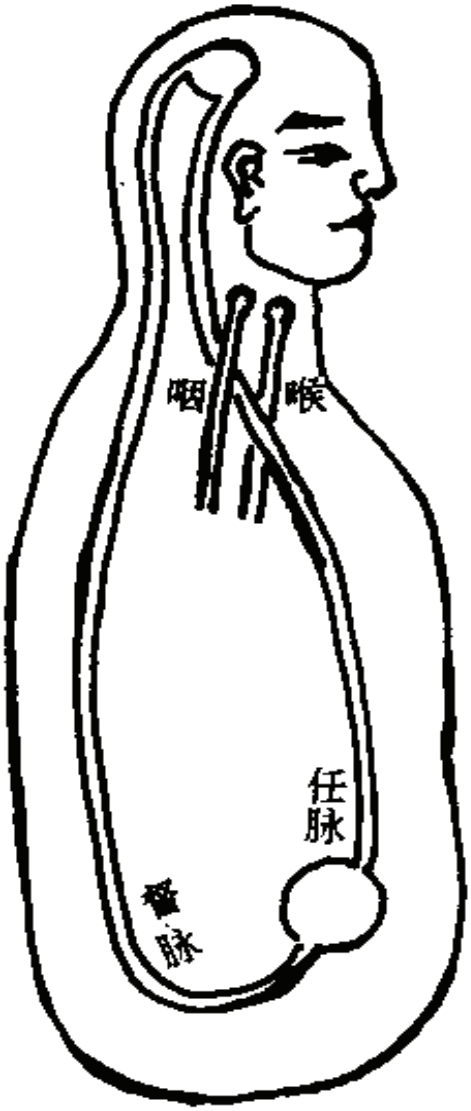
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



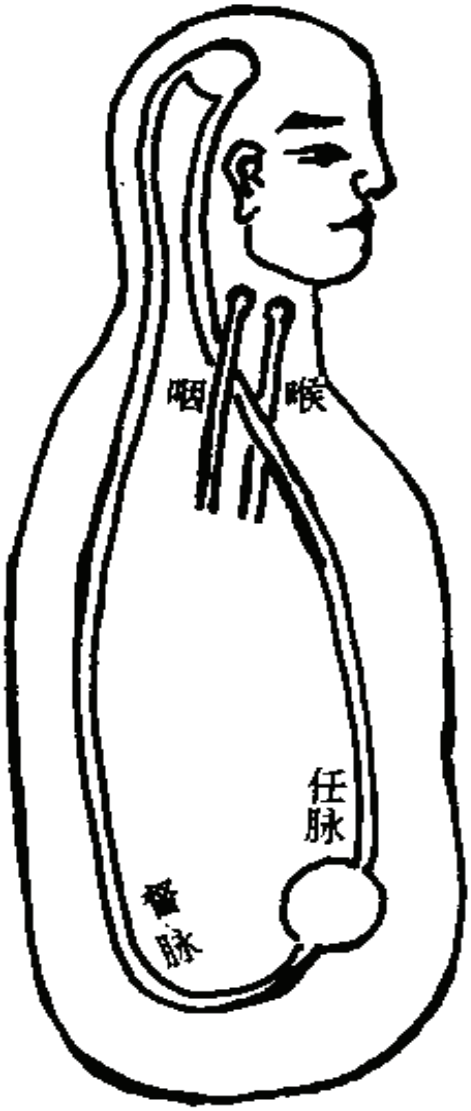
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



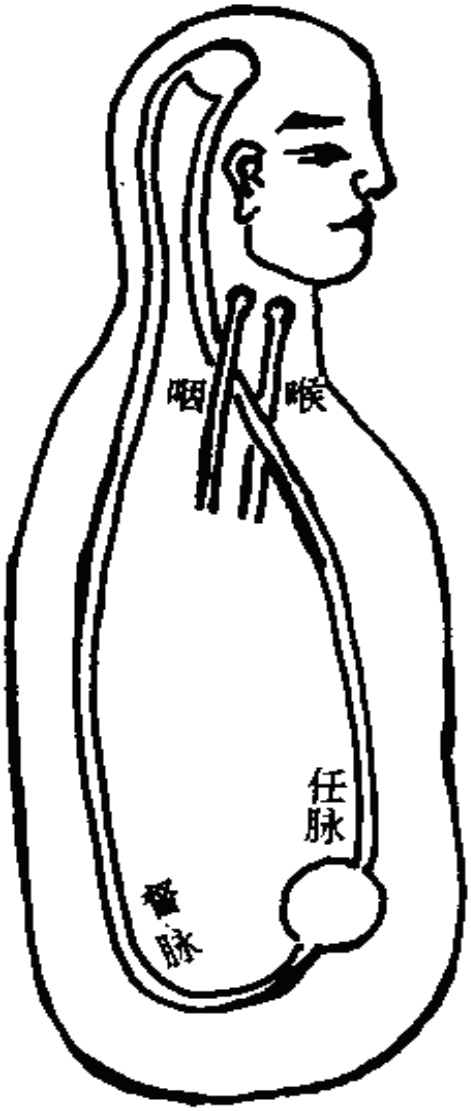
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



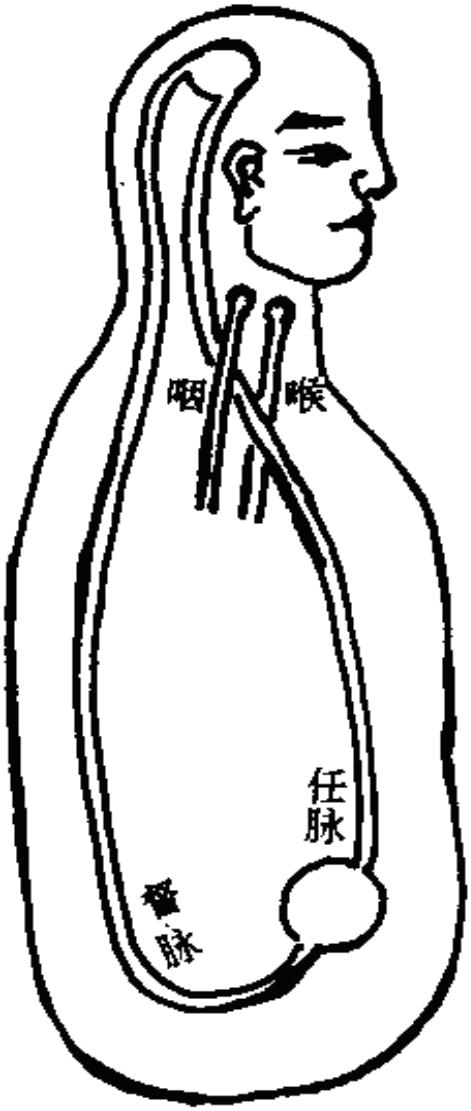
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



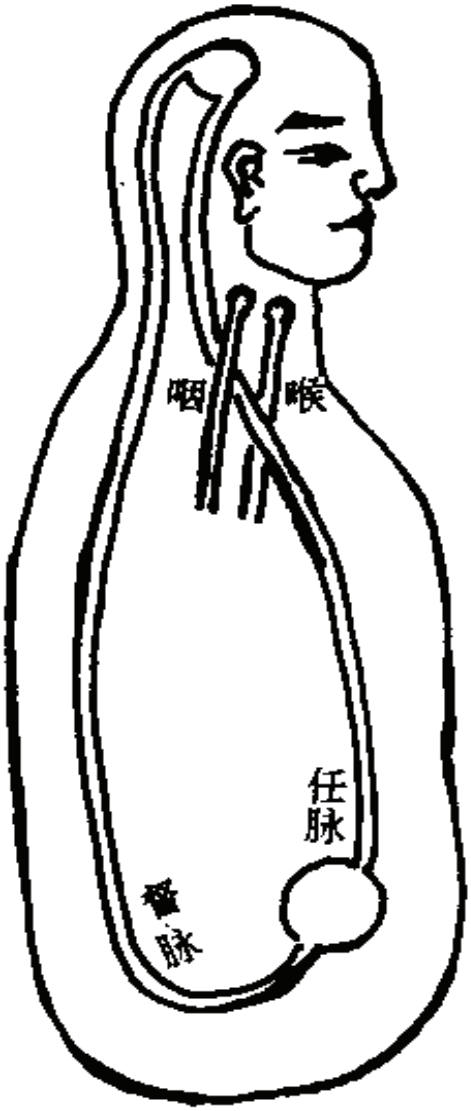
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



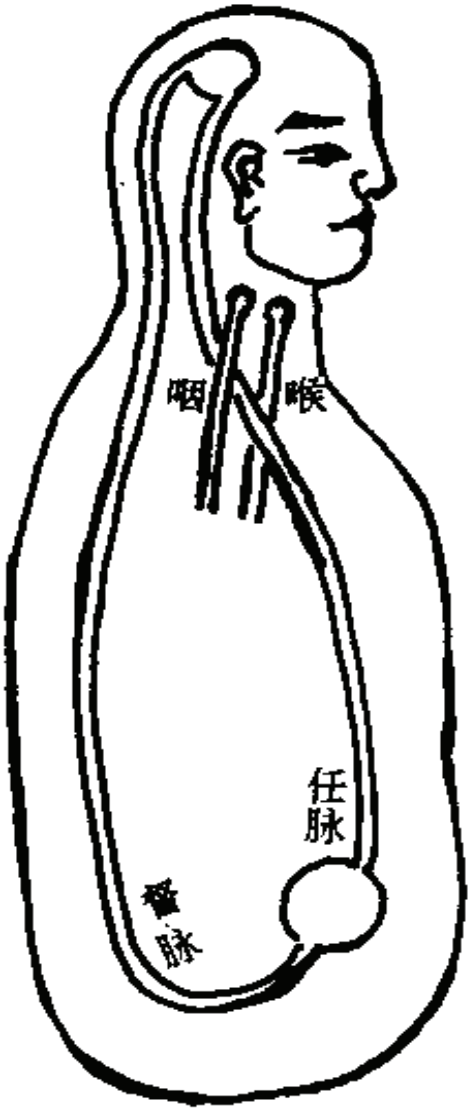
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



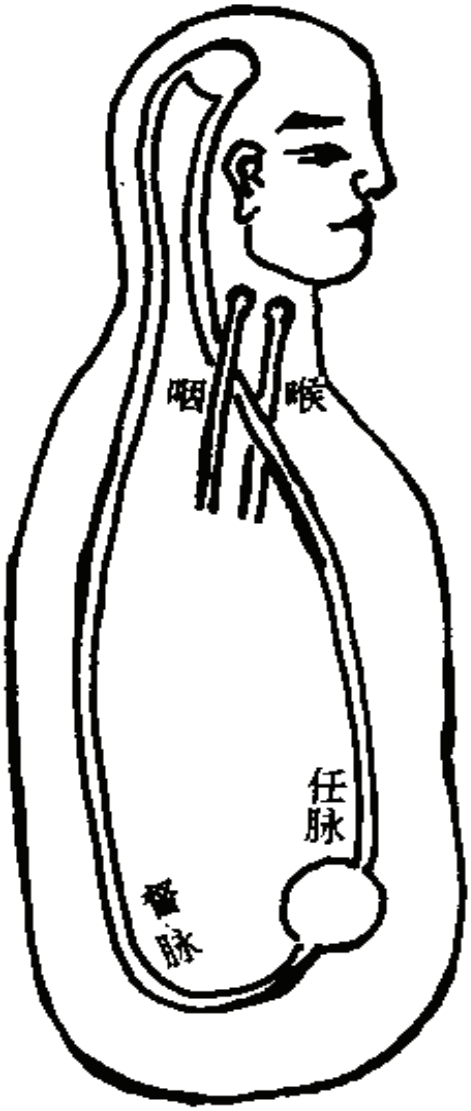
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



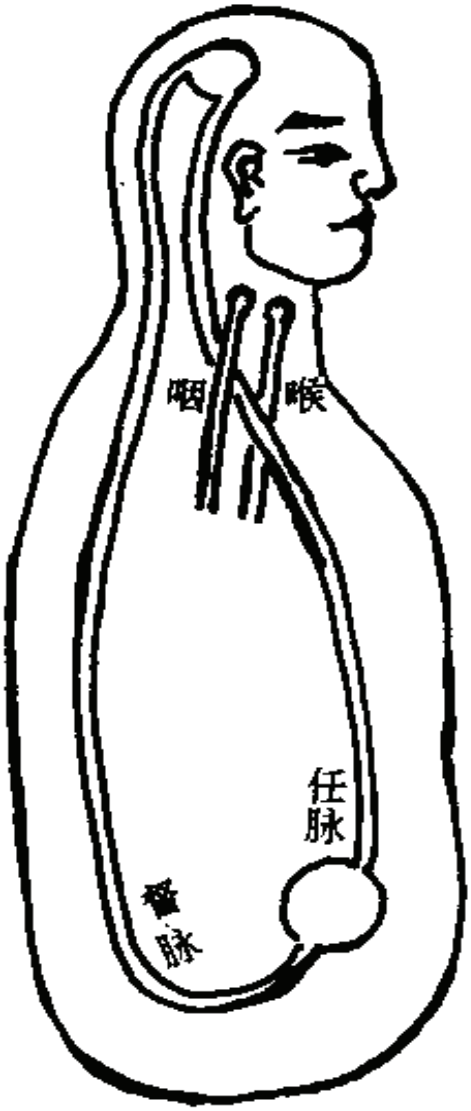
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



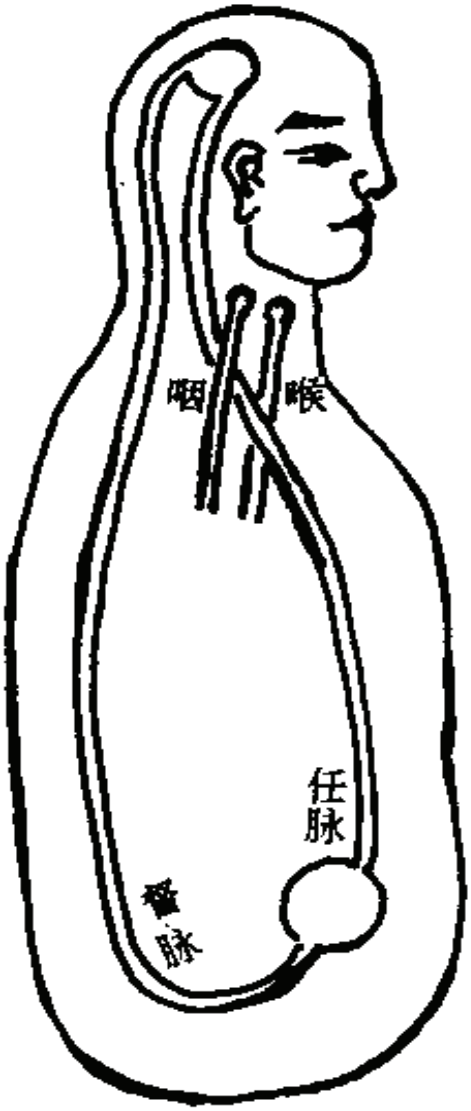
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



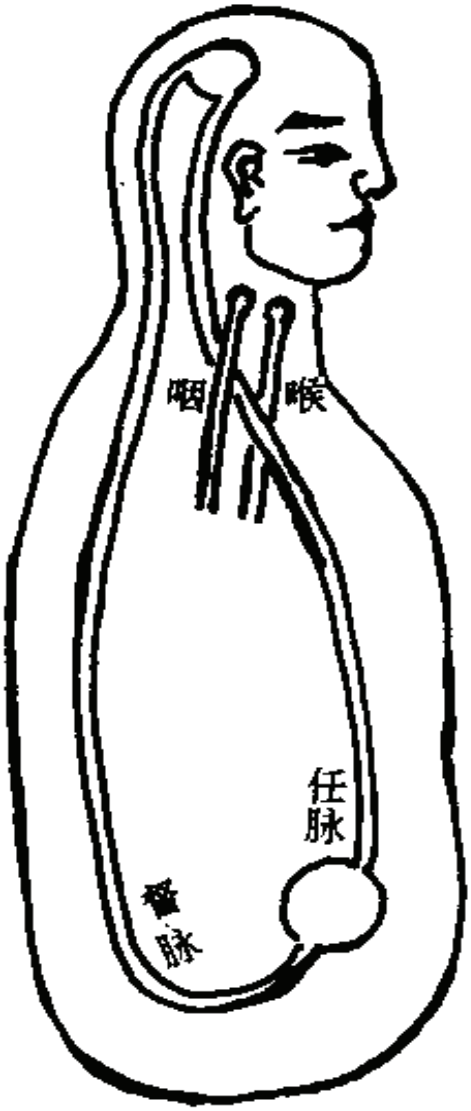
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



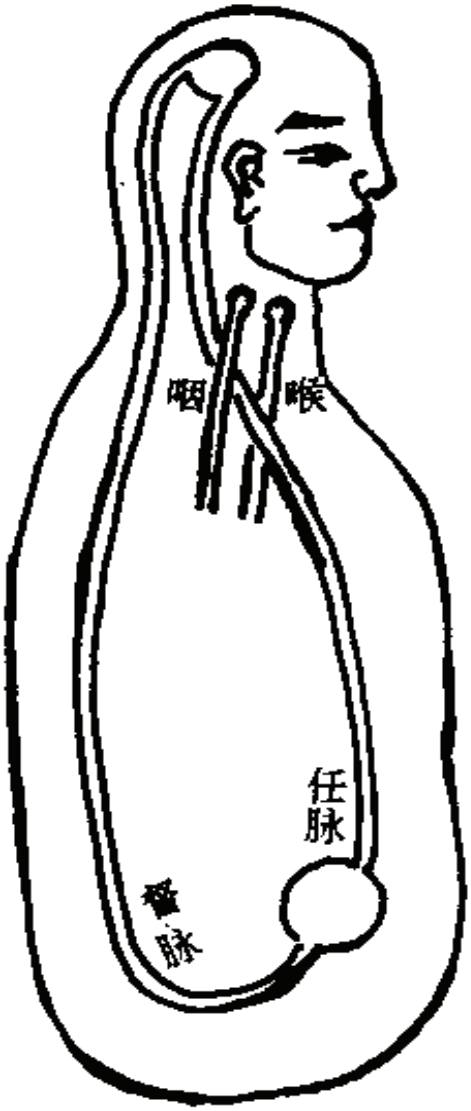
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



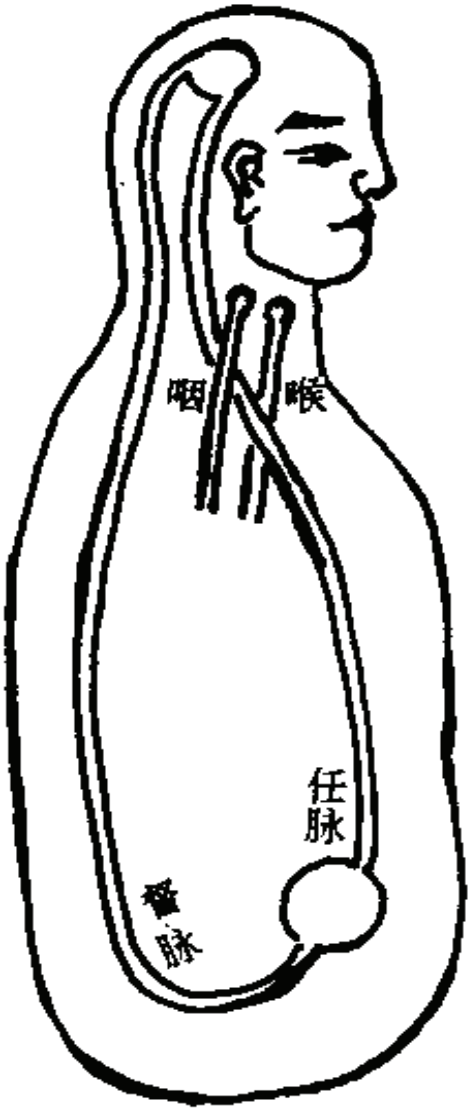
现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com

www.789pdf.com

任督二脉天河周流图

即是百脉法轮行　时检长生不死关



现出元关消息路　日常养此真灵诀

www.789pdf.com