

东方修道文库

徐兆仁 主编

全真秘要

中国人民大学出版社

83587

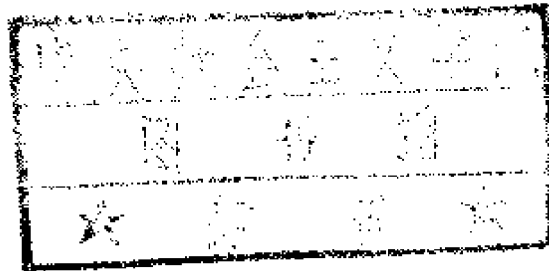
B95
26

库

东方修道文库
徐兆仁 主编

全真秘要

中国人民大学出版社



200037897

东方修道文库

全真秘要

徐兆仁 主编

*

中国人民大学出版社出版发行

(北京西郊海淀路39号)

北京市丰台区丰华印刷厂印刷

新华书店经销

*

开本：850×1168毫米32开 印张：8.375插页2

1983年9月第1版 1990年6月第2版

1992年4月第2次印刷

字数：176 000 册数：35 001-43 000

*

ISBN 7-300-00470-9

K·51 定价：5.50元

目 录

| | |
|--|------|
| 钟吕传道集 | (1) |
| 论真仙第一 (1) 论大道第二 (5) 论天地第三 (7) 论日月第四 (9) 论四时第五 (11) 论五 行第六(14)论水火第七(17)论龙虎第八 (19) 论丹药第九 (21) 论铅汞第十 (24) 论抽添第 十一 (26) 论河车第十二 (29) 论还丹第十三 (32) 论炼形第十四 (35) 论朝元第十五(38) 论内观第十六 (42) 论魔难第十七 (46) 论证 验第十八 (49) | |
| 灵宝毕法 | (52) |
| 上卷·小乘安乐延年法四门 | (53) |
| 匹配阴阳第一 (53) 聚散水火第二 (56) 交媾 龙虎第三 (58) 烧炼丹药第四 (60) | |
| 中卷·中乘长生不死法三门 | (63) |
| 肘后飞金晶第五 (63) 玉液还丹第六 (玉液炼形 附) (68) 金液还丹第七 (金液炼形附) (71) | |
| 下卷·大乘超凡入圣法三门 | (75) |
| 朝元炼气第八 (75) 内观交换第九 (78) 超脱 分形第十 (80) | |
| 入药镜 | (83) |

大丹直指.....(117)

五行颠倒龙虎交媾诀 (118) 五行颠倒周天火候
 诀义(122) 三田返复、肘后飞金精(123) 三田返
 复肘后飞金精诀义(123) 三田返复金液还丹诀
 (125) 三田返复、金液还丹诀义(126) 五气朝元
 太阳炼形诀(127) 五气朝元太阳炼形诀义(127)
 神气交合三田既济(128) 神气交合三田既济 诀
 义(129) 五气朝元炼神入顶(130) 五气朝元炼神
 入顶诀义(130) 内观起火炼神合道(131) 十魔君
 (132) 弃壳升仙超凡入圣诀(134) 弃壳升仙超凡
 入圣诀义(135) 坐功诀(137)

青华秘文.....(139)

序 (139) 表奏 (140) 金丹图论序 (141) 心
 为君论 (142) 神为主论 (145) 气为用说(146)
 精从气说 (146) 意为媒说 (146) 坎离说(146)
 下手功夫 (147) 精神论 (148) 幻丹说 (148)
 捉丹法 (149) 神水华池说 (150) 百窍说(151)
 采取图论 (151) 交会图论 (153) 采取交会口
 诀 (154) 直泄天机图 (156) 直泄天机图论
 (156) 蟾光论 (159) 炉鼎图论 (160) 神室图
 论 (161) 火候图论 (163) 阴尽图论 (165)
 说论金丹之要 (166) 次第秘诀 (169) 火候秘
 诀 (170) 后跋 (172)

| | |
|----------------------------|-------|
| 玄宗正旨 | (173) |
| 吕祖师先天虚无太一 金华宗旨 | (195) |
| 序 (195) 天心章第一(197)元神识神章第二 | |
| (199) 回光守中章第三(202)回光调息章第四 | |
| (206) 回光差谬章第五(208)回光证验章第六 | |
| (209) 回光活法章第七(211)逍遥诀章第八 | |
| (212) 百日立基章第九(217)性光识光章第十 | |
| (217) 次离交媾章第十--(219)周天章第十二 | |
| (219) 劝世歌章第十三(221) | |
| 尹真人东华正脉皇极闾辟 证道仙经 | (223) |
| 序 | (223) |
| 卷上 | (224) |
| 添油接命章第一 (224) 凝神入窍章第二 | |
| (228) 神息相依章第三(230)聚火开关章 | |
| 第四 (232) | |
| 卷中 | (235) |
| 采药归壶章第五(235)卯酉周天章第六 | |
| (237) | |
| 卷下 | (239) |
| 长养圣胎章第七 (239) 乳哺婴儿章第八 | |
| (241)移神内院章第九(243)炼虚合道章 | |
| 第十 (247) | |

83587

DI03/26

《东方修道文库》

总 序

中国、乃至世界，都曾经兴起过、或者正在兴起宗教热、文化热、气功热。人们不禁要问：其中都有些什么背景？三大热潮之间又有些什么样的关系？

自从西方科学的劲风猛烈地刮入中国大地的上空以后，人们对于宗教的信仰就如云雾一般被吹散了；“文化大革命”十年“东风”的横扫，剩下的几丝残云也就不知踪影了。但是，压抑在人们心中的那种宗教情绪，又时时以狂热的形式倾泻出来。由于科学尚不能令人满意地解释宗教的理论及其现象，由于宗教理论的核心部分与人类生命问题有着密切的关系，因此，宗教气氛就时常笼罩在人类心理的天穹，难以消除，就像自然之风不能永远地将空中的云烟吹得精光一样。

正是东方宗教的神秘性，吸引着无数的中外学者与大众，去研究东方的传统文化。同时，又因为世界范围内的现代化进程，是在传统文化的大格局、大背景下展开的。尤其是中国大陆，现代化与传统文化之间的关系千丝万缕，密不可分。因此，文化热的广泛与持久，也就可想而知了。

至于气功热的规模和影响，在古今中外的历史上都是空前的。据目前不完全的统计，中国大陆的练功者，就达五千万之

多；世界各地练瑜伽者也多达几千万之众。这既反映了人们为了强身健体、驱除烦恼，以饱满的精神投入火热的现实生活的迫切要求；又反映了人们从较高的层次上探索人类生命奥秘的强烈愿望。人类社会是整个宇宙的组成部分，在科学极不发达的古代东方，人们通过称之为气功、瑜伽等的特殊修炼手段，激发人体内部的潜能，以便使生命燃烧起最辉煌的火焰，开发出最高的智慧，从而认识人类生命的实质，创造更多的精神与物质财富；进而与宇宙沟通有关信息，逐步破译大自然所隐含的密码。

尽管三大热潮的研究角度、出发点、层次、方法存在很大的悬殊，但其终极目标，却一同指向人类、社会、宇宙的真理。

人类中的个体，只有最大限度地认识到世界的真理，才有资格宣称自己是自由的，为真理而献身，则是壮烈的、伟大的。

人们在一般的、外向型的人生经历与思维方式中，是很难理解古人在特殊的、内向型的修道状态下所体验到的境界的。修道作为历史、文化的一个重要现象，值得史学界、文化界去进行深入研究。东方哲学中的许多理论，就是古代哲人在悟道修炼的过程中创发的，例如中国哲学中的元气说、天人感应说等等，便是突出的例证。还有祖国医学中的整体观、经络学说的出现，也与修道密切相关。武术技击的神奇威力，古籍记载中的人体特异功能也大多与修道有关。

在东方，以修道为主题的文化遗产是极其丰富、十分珍贵的。因为其中凝聚着的，是古人倾其毕生心血、乃至生命，去从事实践探索与理论总结的精华。只是由于时代的不同，其指导思

想、表达方式等可能会有许多的错误，这些对于今天的人们来说，是不难鉴别的。对此，我们没有必要采取盲目的、全盘接受的态度。但是，全盘歪曲、否定、批判、抛弃这一大批可以说是属于全人类的文化财富，除了无知、浅薄的特有表现——狂妄所带给某些人的某种心理满足之外，留给人们的只是他们愚蠢的、丑陋的形象。

当然，绝大部份生活在现代社会中的人们，对于修道的理解，总是夹带着浓厚的神秘色彩。在他们心目之中，修道者或是高卧在峰峦之巅，永远与白云为伴；或是深居在洞穴之中，终生不食人间烟火。这一点，大致要归功于历代文人墨客那些富有魅力的艺术描写，实际情况却不见得如此。

现代人自然不可能荒唐到全都涌向深山老林，隐居在青青翠竹之中，终日与潺潺流水为伍的地步。但是，古代东方修道的理论与实践，是完全可以融入我们的生活之中的。如果一个人在一天的二十四小时中抽出半个到一个小时，暂时告别喧哗、闹腾的现代生活，使全部身心回归到自然状态，进入上乘修道典籍所描绘的境界之中，则有可能获得疾病的消减、体力的恢复、心灵的净化、精神的沐浴、智慧的开发……。当然，所有这一切，都将取决于这个人所具备的艰苦卓绝、持之以恒的毅力和信心。

东方修道的大部分文献，保存在中国、印度、阿拉伯、日本等国的佛教、道教、伊斯兰教等各种宗教经典之中，保存在儒学、武学、医学等典籍之中。本文库从卷帙浩繁的文献中，撷取精英，将一批在实践上切实可行，理论上较高学术水平的著作集中在一起，加以初步的整理，奉献给哲学界、史学界、科学界、

宗教界、医学界、气功界、武术界。如果这套文库的问世，能够引起各界的重视，进而为多学科的联合研究创造一些最基本、也是最必要的条件，我们的目的就算达到了。

愿《东方修道文库》的出版，能对东方文化的振兴，起到积极的作用。

徐兆仁

1988年7月序于北京

《全真秘要》

前 言

在古代东方，修道始于何时，是无法考证清楚的。但从考古发现的情况来看，比较早的、并且比较重要的材料，大致有以下几个：

一是在印度恒河流域，曾出土过一件陶器，时代距今为五千年左右，陶器上有坐观冥想的浮像。

二是在我国青海乐都，出土了一件距今约四千年的彩陶罐，上有行气浮雕塑像。

三是年代属于战国时期的石刻文——《行气玉佩铭》，这是在一个十二面体的小玉柱上镌刻的四十五个篆书行气铭文。

四是湖南长沙马王堆古墓中出土的西汉导引图与有关帛书。

五是由广西南宁市溯江而上，在左江流域的扶绥、崇左、龙州、宁明沿河两岸悬崖峭壁上分布着的五十多幅巨型崖画中的一幅：壮族祖先修道的乾坤掌图谱。

总之，人类在很早的时候起，便开始探讨人体与宇宙隐蔽着的天地。大约到了释迦牟尼与老子的时代，才有一些较为详细的材料传世。印度的情况，我们留待以后再说。在古代中国东汉时期，魏伯阳继《道德经》、《庄子》两部煌煌巨著之后，写出了被后人称为“万古丹经王”的《周易参同契》。但所有这些著作，一般人读起来，如堕五里雾中，难辨东西南北，人们常说的天书之

类，恐怕就是指此而言。

大约到了钟吕传道的时期，才一改修道著作理明法暗的状况。钟吕二人第一次向人们系统地披露了修道的具体方法，因此，我们在第一集开篇便选了《钟吕传道集》一书。

《钟吕传道集》为唐末重要丹书，最先为施肩吾传出，后被《道藏》、《古今图书集成》所收，主要内容是钟离权、吕洞宾对于修道的问答之词。全书将天人合一、阴阳五行的古老观念融会贯通于修道理论之中，强调精、气、神的整体修炼，而绝少虚无飘渺的玄谈。全书议论纵横，涉及真仙、大道、天地、日月、四时、五行、水火、龙虎、丹药、铅汞、抽添、河车、还丹、炼形、朝元、内观、磨难、证验等十八个方面，将道家不传之秘，尽情揭示。

《钟吕传道集》的姊妹篇《灵宝毕法》，相传为钟离权所述。此书以宇宙生成之理，阴阳演化之机来阐述内丹大道，于开拓视野、阔人胸怀之际，传出上乘心法。本书中卷“肘后飞金晶”章中所述通督脉三关时，必须依次开关入顶之说，即为千古正法。依此原则修习，大抵是不会导致任何偏差的。本书“超脱分形”章提到的“七级宝塔调神出壳法”，颇为奇异。

《灵宝毕法》一书囊括五仙旨趣，详指三成规式，如果与《钟吕传道集》合参共究，交互验证，可收相得益彰之功。由于本书从基础谈起，由浅入深，故仍适合于初学者研读。

吕洞宾曾有诗曰：“因看崔公《入药镜》，令人心地转分明。”吕曾以崔希范为师，《入药镜》一书的思想自然成为吕洞宾修道理论的一大来源与依据。本集收入混然子王道渊、沧溪李

攀龙、一壑居士彭好古等三家注解的崔希范《入药镜》一书，三家注者广征博引，将蕴藏在此书中内丹修炼十多个阶段的奥旨秘意揭露殆尽。

自从钟吕凿开修道坦途，王重阳创立全真教，道教内炼之学便风靡大江南北、黄河上下。为全真教的发展立下大功的长春真人邱处机，便是王重阳的七大弟子之一。作为道教史上通称的北七真的杰出代表，他开创出龙门一派，道脉宏大，一直流传至今。本集收录了他著述的《大丹直指》一书。此书在修道的理论体系上，直追钟吕，同时也保持了全真派北宗清修的特色。邱处机还结合自己的悟道经过，对修道的理论、方法时有创发，常出精义。他说：“举肾气则是子，降心液则是午，不以时刻皆可。”可以说是一针见血之言，他在书中传出诸如“神入气为胎，气入脐为息”等等秘诀，也很有参考价值。

本集还收入道教南宗师祖、紫阳真人张伯端的一部鲜为人知的重要著作——《青华秘文》，此书又称《内炼丹诀》。众所周知，张伯端所著《悟真篇》一书，很有价值，在历史上与《周易参同契》齐名。但《悟真篇》义旨深邃，是针对修为较深者讲解的。《青华秘文》一书则简洁明快，理法俱全。即使从未读过道教丹经之人，也不难理解。可以说，此书是进入《悟真篇》堂奥的台阶。

《玄宗正旨》一书，颇多宗教色彩，形式上为扶乩时沙盘中语。扶乩作为宗教现象，十分普遍，其内幕是有待于专门研究的，在此不遑详论。这里之所以选录这一著作，主要还是取决于此书的内容。此书可谓玄禅合一，佛道互参，融道教南北两宗精华于一炉，汇金丹秘诀、妙道玄功于一卷。其中妙语横生，画龙

点睛之处，常常令人拍案叫绝。

由蒋元庭所辑的《太一金华宗旨》一书，将道家丹法的重要术语一一指画，对修道的具体步骤层层揭明。古人修道，避谈天心、元神、玄窍、回光……的实质，经常抱着“鸳鸯绣出凭君看，莫把金针度与人”的保守态度，然而此书则坚持金针度人，将修道秘旨直泄不遗。书中坎离交媾一章，言简意赅。读此一章，即可估计出全书的价值。

收入本集的最后部著作作为《证道仙经》，即称为《国辟经》。此书与《太一金华宗旨》均属太上心传，玄门宝筏。全书吸取三教修道精华，全面阐述了达到无为之境的必经之途——有为之法，此书与张伯端的修道思想有很深的渊源，同时吸收佛学中的精义，最后提出炼虚合道的最高境界，将旷世罕闻的佛道秘谛，公诸于世，实为修道者及研究者的必读之书。

关于全集著作的校勘整理，我们主要是以上海涵芬楼影印本（台湾影印）《道藏》为底本，参校本分别为：一、明万历十九年阎氏所刻《道藏全集》本。二、清彭定求编、成都二仙庵刻本《道藏辑要》。三、近世守一子所刻《道藏精华录》。四、清代铜活字排印本《古今图书集成》等等。在校勘过程中，尽量比勘各本文字，考校异同，择善而从。但限于学力，迫于时间，内中错误之处一定难免。我们恳切地期望读者不吝指正，以便今后有机会重印时，加以修改。

徐兆仁

1988年8月4日 写于

中国人民大学历史系

钟吕传道集

正阳真人 钟离权 云房述

纯阳真人 吕 岩 洞宾集

华阳真人 施肩吾 希圣传

论真仙第一

吕曰：“人之生也，安而不病、壮而不老、生而不死，何道可致如此？”

钟曰：“人之生，自父母交会而二气相合，即精血为胎胞，于太初之后而有太质。阴承阳生，气随胎化，三百日形圆。灵光入体，与母分离。自太素之后已有升降，而长黄芽。五千日气足，其数自满八十一丈。方当十五，乃曰童男。是时阴中阳半，可比东日之光。过此以往，走失元阳，耗散真气，气弱则病、老、死、绝矣。平生愚昧，自损灵光，一世凶顽，时除寿数。所以来生而身有等殊，寿有长短。既生复灭，既灭复生。转转不悟而世世堕落，则失身于异类，透灵于别壳。至真之根性不复于人，傍道轮回，永无解脱。或遇真仙至人，与消其罪，除皮脱壳，再得人身。方在痴瘖愚昧之中，积行百劫，升在福地，犹不免饥寒残患。迤邐升迁，渐得完全形貌，尚居奴婢卑贱之中。苟或复作前辈，如立板走丸，再入傍道轮回。”

吕曰：“生于中国，幸遇太平，衣食稍足而岁月未迟。爱者安而嫌者病，贫者生而怕者死。今日得面尊师，再拜再告，念以

生死事大，敢望开陈不病不死之理，指教于贫儒者乎？”

钟曰：“人生欲免轮回，不入于异类躯壳，尝使其身无病、老、死、苦，顶天立地，负阴抱阳而为人也。为人勿使为鬼，人中修取仙，仙中升取天。”

吕曰：“人死为鬼，道成为仙。仙一等也，何以仙中升取天乎？”

钟曰：“仙非一也。纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。惟人可以为鬼，可以为仙。少年不修，恣情纵意，病死而为鬼也。知之修炼，超凡入圣，脱质而为仙也。仙有五等，法有三成。修持在人，而功成随分者也。”

吕曰：“法有三成而仙有五等者，何也？”

钟曰：“法有三成者，小成、中成、大成之不同也。仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不离于鬼，人仙不离于人，地仙不离于地，神仙不离于神，天仙不离于天。”

吕曰：“所谓鬼仙者，何也？”

钟曰：“鬼仙者，五仙之下一也。阴中超脱，神象不明，鬼关无姓，三山无名。虽不入轮回，又难返蓬瀛。终无所归，止于投胎就舍而已。”

吕曰：“是此鬼仙，行何术、用何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也不悟大道，而欲于速成。形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散。定中以出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其一志阴灵不散，故曰鬼仙。虽曰仙，其实鬼也。古今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也。”

吕曰：“所谓人仙者，何也？”

钟曰：“人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术，信心苦志，终世不移。五行之气，误交误合，形质且固，八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙。”

吕曰：“是此人仙，何术、何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也或闻大道。孽重福薄，一切魔难而改初心，止于小成。云法有功，终身不能改移，四时不能变换。如绝五味者，岂知有六气，忘七情者，岂知有十戒。行漱口者，哈吐纳之为错。著采补者，笑清静以为愚。好即物以夺天地之气者，不肯休粮。好存想而采日月之精者，不肯导引。孤坐闭息，安知有自然。屈体劳形，不识于无为。采阴、取妇人之气，与缩金龟者不同。养阳、食女子之乳，与炼丹者不同。以类推究，不可胜数。然而皆是道也，不能全于大道，止于大道中一法一术，功成安乐延年而已，故曰人仙。更有一等，而悦于须臾，厌于持久，用功不谨，错时乱日，反成疾病，而不得延年者，世亦多矣。”

吕曰：“所谓地仙者，何也？”

钟曰：“地仙者，天地之半，神仙之才。不悟大道，止于小成之法。不可见功，唯以长生住世，而不死于人间者也。”

吕曰：“地仙如何下手？”

钟曰：“始也法天地升降之理，取日月生成之数。身中用年月，日中用时刻。先要识龙虎，次要配坎离。辨水源清浊，分气候早晚。收真一，察二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九州。五行颠倒，气传于母而液行夫妇也。”

三田反复，烧成丹药，永镇下田。炼形住世而得长生不死，以作陆地神仙，故曰地仙。”

吕曰：“所谓神仙者，何也？”

钟曰：“神仙者，以地仙居尘世，用功不已，关节相连，抽铅添汞而金精炼顶，玉液还丹，炼形成气而五气朝元，三阳聚顶。功满忘形，胎仙自化。阴尽阳纯，身外有身。脱质升仙，超凡入圣。谢绝尘俗以返三山，乃曰神仙。”

吕曰：“所谓天仙者，何也？”

钟曰：“地仙居尘世，用功不已，而得超脱，乃曰神仙。地仙居三岛而传道人间，道上有功，而人间有行，功行满足，受天书以返洞天，是曰天仙。既为天仙，若以居洞天，效职以为仙官：下曰水官，中曰地官，上曰天官。于天地有大功，于今古有大行。官官升迁，历任三十六洞天，而返八十一阳天，而返三清虚无自然之界。”

吕曰：“鬼仙固不可求矣，天仙亦未敢望矣。所谓人仙、地仙、神仙之法，可得闻乎？”

钟曰：“人仙不出小成法，地仙不出中成法，神仙不出大成法。是此三成之数，其实一也。用法求道，道固不难。以道求仙，仙亦甚易。”

吕曰：“古今养命之士，非不求长生也，非不求升仙也，然而不得长生而升仙者，何也？”

钟曰：“法不合道，以多闻强识，自生小法傍门，不免于疾病、死亡，犹称尸解，迷惑世人，互相推举，致使不闻大道。虽有信心苦志之人，行持已久，终不见功，节序而入于泉下。呜

呼！”

论大道第二

吕曰：“所谓大道者，何也？”

钟曰：“大道无形、无名、无问、无应。其大无外，其小无内。莫可得而知也，莫可得而行也！”

吕曰：“古今达士，始也学道，次以有道，次以得道，次以成道，而于尘世入蓬岛，升于洞天，升于阳天而升三清，是皆道成之士。今日师尊独言道不可得而知，不可得而行。然于道也，独得隐乎？”

钟曰：“仆于道也，固无隐尔。盖举世奉道之士，止有好道之名。使闻大道，而无信心，虽有信心，而无苦志。朝为而夕改，坐作而立忘。始乎忧勤，终则懈怠。仆以是言大道难知、难行也。”

吕曰：“大道难知、难行之理如何？”

钟曰：“以傍门小法，易为见功，而俗流多得。互相传授，至死不悟，遂成风俗，而败坏大道。有斋戒者、有休粮者、有采气者、有漱咽者、有离妻者、有断味者、有禅定者、有不语者、有存想者、有采阴者、有服气者、有持净者、有息心者、有绝累者、有开顶者、有缩龟者、有绝迹者、有看读者、有烧炼者、有定息者、有导引者、有吐纳者、有采补者、有布施者、有供养者、有救济者、有入山者、有识性者、有不劲者、有受持者，……傍门小法，不可备陈。至如采日月之华、天地之气，心思意想、望结丹砂，屈体劳形、欲求超脱，多入少出，攻病可也。认为真胎

息，绝念忘言，养性可也。指作太一含真气，金枪不倒，黄河逆流，养命之下法；形如槁木，心若死灰，集神之小术。奈何古今奉道之士，苦苦留心，往往挂意。以咽津为药，如何得造化？聚气为丹，如何得停留？指肝为龙，而肺为虎，如何得交合？认坎为铅，而离为汞，如何得抽添？四时浇灌，望长黄芽。一意不散，欲求大药。差年错月，废日乱时。不识五行根蒂，安知三才造化？寻枝摘叶，迷惑后人。致使大道日远、日疏，异端并起，而成风俗，以失先师之本意者，良由道听途说、口耳之学。而指诀于无知之徒，递相训式，节序而入于泉下，令人寒心。非不欲开陈大道，盖世人孽重福薄，不信天机，重财轻命，愿为下鬼。”

吕曰：“小法旁门，既已知矣，其于大道，可得闻乎？”

钟曰：“道本无问，问本无应。及乎真元一判，太朴已散。道生一，一生二，二生三。一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾。上、中、下列为三才；天、地、人共得一道。道生二气，气生三才，三才生五行，五行生万物。万物之中，最灵，最贵者，人也。惟人也穷万物之理，尽一己之性。穷理、尽性以至于命，全命、保生以合于道，当与天地齐其坚固，而同得长久。”

吕曰：“天长地久，亘千古以无穷。人寿百岁，至七十而尚稀。何道之独在于天地而远于人乎？”

钟曰：“道不远于人而人自远于道耳。所以远于道者，养命不知法。所以不知法者，下功不识时。所以不识时者，不达天地之机也。”

论天地第三

吕曰：“所谓天地之机，可得闻乎？”

钟曰：“天地之机，乃天地运用大道，而上下往来，行持不倦，以得长久坚固。未尝轻泄于人也。”

吕曰：“天地之于道也，如何谓之行持之机？运用如何起首？行持如何见功？”

钟曰：“大道既判而有形，因形而有数。天得乾道，以一为体，轻清而在上，所用者，阳也；地得坤道，以二为体，重浊而在下，所用者，阴也。阳升阴降，互相交合。乾坤作用，不失于道。而起首有时，见功有日。”

吕曰：“天得乾道，所用者阳也。阳主升，何以交于地？地得坤道，所用者阴也。阴主降，何以交于天？天地不交，阴阳如何得合？阴阳不合，乾坤如何作用？乾坤既无作用，虽有起首之时、见功之日，大道如何可得也？”

钟曰：“天道以乾为体，阳为用，积气在上；地道以坤为体，阴为用，积水在下。天以行道，以乾索于坤。一索之而为长男，长男曰震。再索之而为中男，中男曰坎。三索之而为少男，少男曰艮。是此天交于地，以乾道索坤道而生三阳。及乎地以行道，以坤索于乾。一索之而为长女，长女曰巽。再索之为中女，中女曰离。三索之为少女，少女曰兑。是此地交于天，以坤道索乾道而生三阴。三阳交合于三阴而万物生，三阴交合于三阳而万物成。天地交合，本于乾坤相索而运行于道。乾坤相索而生六气，六气交合而分五行，五行交合而生成万物。方其乾道下行，三索

既终，其阳复升，阳中藏阴，上还处于天；坤道上行，三索既终，其阴复降，阴中藏阳，下还处于地。阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴。真阴到天，因阳而生，所以阴自天降，阴中能无阳乎？阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。真阳到地，因阴而发，所以阳自地升，阳中能无阴乎？阳中藏阴，其阴不消，复到于地；阴中藏阳，其阳不灭，复到于天。周而复始，运行不已。交合不失于道，所以长久坚固者如此。”

吕曰：“天地之机，运行于道而得长久，乃天地作用之功也。惟人也，虽有聪明之性，留心于清静，欲以奉行大道，小则安乐延年，中则长生不死，大则脱质升仙。如何作用，运行大道，法动天机，而亦得长久坚固，浩劫常存？”

钟曰：“大道无形，因彼之所得而为形。大道无名，因彼之所有而为名。天地得之，而曰乾坤之道。日月得之，而曰阴道阳道。人若得之，朝廷则曰君臣之道；闺门则曰夫妇之道；乡党则曰长幼之道；庠序则曰朋友之道；家室则曰父子之道。是此见于外者，莫不有道也。至如父母交会，其父则阳先进而阴后行，以真气接真水，心火与肾水相交，炼而为精华。精华既出，逢母之阴先进，以水涤荡于无用之处；逢母之阳先进，以血承受于子宫之前。精血为胞胎，包含真气而入母子宫。积日累月，真气造化成人，如天地行道，乾坤相索，而生三阴三阳。真气为阳，真水为阴。阳藏水中，阴藏气中。气主于升，气中有真水。水主于降，水中有真气。真水乃真阴也，真气乃真阳也。真阳随水下行，如乾索于坤；上曰震，中曰坎，下曰艮。以人比之，以中为度，自上而下，震为肝，坎为肾，艮为膀胱。真阴随气上行，如

坤索于乾，下曰巽，中曰离，上曰兑。以人比之，以中为度，自下而上，巽为胆，离为心，兑为肺。形象既备，数足离母。既生之后，元阳在肾，因元阳而生真气。真气朝心，因真气而生真液。真液還元，上下往复，若无亏损，自可延年。如知时候无差，抽添有度，自可长生。若以造作无倦，修持不已，阴尽阳纯，自可超凡入圣。此乃天机深造之理，古今不传之事。公若信心而无犹豫，以利名若枷钮，恩爱如寇仇，避疾病若怕死亡之难。防失身于别壳，虑透灵于异类。委有清静之志，当且杜其根源，无使走失元阳，耗散真气。气盛而魂中无阴，阳壮而魄中有气。一升一降，取法无出乎天地。一盛一衰，其往来亦似于日月。

论日月第四

吕曰：“天地之理亦粗知矣，其日月之躔度交合，于人可得比乎？愿闻其说。”

钟曰：“大道无形，生育天地。大道无名，运行日月。日月者，太阴、太阳之精，默纪天地交合之度，助行生成万物之功。东西出没，以分昼夜，南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相催。而魄中生魂，魂中生魄。进退有时，不失乾坤之数。往来有度，无差天地之期。”

吕曰：“东西出没，以分昼夜，何也？”

钟曰：“混沌初分，玄黄定位。天地之状，其形象卵。六合之中，其圆如毳。日月出没，运行于一天之上，一地之下。上下东西，周行如轮。凡日之东出而西，未没为昼；西没而东，未出为夜。是此日之出没以分昼夜也。若月之出没，不同于日。载魄

于西，受魂于东，光照于夜而魂藏于昼，积日累时，或出或没，自西而东。始也魄中生魂，状若弯弓，初夜而光照于西。次也魄中魂半，时应上弦，初夜而光照于南。其次魄中魂满，与日相望，初夜而光照于东。其次也魂中生魄，状如缺镜，初昼而魂藏于西。其次也魂中魄半，时应下弦，初昼而魂藏于南。其次也魂中魄满，与日相背，初昼而魂藏于东。是此月之出没，以分昼夜也。”

吕曰：“南北往来，以定寒暑者，何也？”

钟曰：“冬至之后，日出辰初五十分，日没申末初五十分。过此以往，出没自南而北，以夏至为期。夏至之后，日出寅末五十分，日没戌初五十分。过此以往，出没自北而南，以冬至为期。自南而北，以冬至夏，乃寒为暑也。自北而南，以夏至冬，乃暑为寒也。夏之日乃冬之夜也，冬之日乃夏之夜也。冬至之后，月出自北而南，比于夏之日也。夏至之后，月出自南而北，比于冬之日也。是此日月之往来以定寒暑者也。”

吕曰：“天地之机，阴阳升降，正与人之行持无二等。若此日月之出没往来，交合躔度，于人可得比乎？”

钟曰：“天地之机，在于阴阳之升降。一升一降，太极相生。相生相成，周而复始。不失于道，而得长久。修持之士，若以取法于天地，自可长生而不死。若比日月之躔度，往来交合，止于月受日魂，以阳变阴。阴尽阳纯。月华莹净。消除暗魄，如日之光辉，照耀于上下。当此时，如人之修炼，以气成神，脱质升仙，炼就纯阳之体也。”

吕曰：“修真奉道之上，其于天地阴阳升降之理、日月精华

交合之度下手用功，而于二者何先？”

钟曰：“始也法效天机，用阴阳升降之理，使真水、真火合而为一。炼成大药，永镇丹田，浩劫不死，而寿齐天地。如厌居尘世，用功不已，当取日月之交会，以阳炼阴，使阴不生；以气养神，使神不散。五气朝元，三花聚顶，谢绝俗流，以归三岛。”

吕曰：“若此之功验，深达旨趣，所患不得时节矣。”

钟曰：“天地之阴阳升降，一年一交合。日月之精华往来，一月一交合。人之气液，一昼一夜一交合矣。”

论四时第五

吕曰：“天地日月之交合，年、月、日、时，可得闻乎？”

钟曰：“凡时有四等。人寿百岁，一岁至三十乃少壮之时，三十至六十乃长大之时，六十至九十乃老耄之时，九十至百岁或百二十岁乃衰败之时也。是此则曰身中之时一等也。若以十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，时有春、夏、秋、冬。时当春也，阴中阳半，其气变寒为温，乃春之时也。时当夏也，阳中有阳，其气变温为热，乃夏之时也。时当秋也，阳中阴半，其气变热为凉，乃秋之时也。时当冬也，阴中有阴，其气变凉为寒，乃冬之时也。是此则曰年中之时二等也。若以律中起吕，吕中起律，凡一月三十日，三百六十辰，三千刻，一十八万分。月旦至上弦，阴中阳半。自上弦至月望，阳中阳。自月望至下弦，阳中阴半。自下弦至晦朔，阴中阴。是此日月中之时三等也。若以六十分为一刻，八刻二十分为一时，一时半为一卦。言其卦，定八方。论其正，分四位。自子至卯，阴

中阳半，以太阴中起少阳。自卯至午，阳中有阳，纯少阳而起太阳。自午至酉，阳中阴半，以太阳中起少阴。自酉至子，阴中有阴，纯少阴而起太阴。是此则曰，日中之时四等也。难得而易失者，身中之时也；去速而来迟者，年中之月也；急如电光，速如石火者，日中之辰也。积日为月，积月为岁，岁月蹉跎，年光迅速。贪名求利而妄心未除，爱子怜孙而恩情又起。纵得回心向道，争奈年老气衰。如春雪秋花，止有时间之景；夕阳晓月，应无久远之光。奉道之士，难得者身中之时也。艳阳媚景，百卉芬芳。水榭危楼，清风快意。月夜闲谈，雪天对饮。恣纵无穷之乐，消磨有限之时。纵得回心向道，须是疾病缠身。如破舟未济，谁无求救之心？漏屋重完，忍绝再修之意？奉道之士，虚过少年中之时也。邻鸡未唱，而出户嫌迟。街鼓遍闻，而归家恨早。贪痴争肯暂休，妄想惟忧不足。满堂金玉，病来著甚抵挡？一眼儿孙，气断谁能替换？晓夜不停，世人莫悟。奉道之士，可惜者，日中时也。”

吕曰：“身中之时，年中之时，月中之时，日中之时，皆是时也。尊师独于身中之时为难得，又于日中之时为可惜者，何也？”

钟曰：“奉道者难得少年。少年修持，根元完固，凡事易为见功，止于千日而可大成也。奉道者又难得中年，中年修持，先补之完备，次下手进功。始也返老还童，后即入圣超凡也。奉道者少年不悟，中年不省，或因灾难而留心清静，或因疾病而志在希夷。晚年修持，先论救护，次说补益。然后自小成法积功以至中成，中成法积功至于返老还童，炼形住世。而五气不能朝元，

三阳难为聚顶。脱质升仙，无缘而得成。是难得者，身中之时也。”

吕曰：“身中之时固知难得矣，而日中之时可惜者，何也？”

钟曰：“人之一日如日月之一月，如天地之一年。大道生育天地，天地分位，上下相去八万四千里。冬至之后，地中阳升。凡一气十五日，上进七千里，计一百八十日。阳升到天，太极生阴。夏至之后，天中阴降。凡一气十五日，下进七千里，计一百八十日。阴降到地，太极复生阳。周而复始，运行不已，而不失于道，所以长久。运行日月，日月成形，周围各得八百四十里。月旦之后，六中起九。凡一日计十二时，魄中魂进七十里，凡十五日，计一百八十时，魄中魂进八百四十里。月望之后，九中起六。凡一日计十二时，魂中魄进七十里，凡十五日，计一百八十时，魂中魄进八百四十里。周而复始，运行不已，而不失于道，所以坚固。大道长养万物，万物之中，最灵、最贵者，人也。人之心肾，上下相远八寸四分，阴阳升降，与天地无二等。气中生液，液中生气，气液相生，与日月可同途。天地以乾坤相索，而阴阳升降，一年一交合，不失于道，一年之后有一年。日月以魂魄相生而精华往来，一月一交合，不失于道，一月之后有一月。人之交合，虽在一昼一夜，不知交合之时，又无采取之法。损时又不解补，益时又不解收。阴交时不解养阳，阳交时不解炼阴。月中不知损益，日中又无行持。过了一年无一年，过了一日无一。当风卧湿，冒暑涉寒，不肯修持，而甘心受病，虚过时光而端坐候死。”

吕曰：“奉道之人，非不知年光虚度，岁月蹉跎，而疾病缠

身，死限将至。盖以修炼不知法，行持不知时，是致阴阳交合有差，时月行持无准。”

钟曰：“身中用年，年中用月，月中用日，日中用时。盖以五脏之气，月上有盛衰，日上有进退，时上有交合。运行五度而气传六候。金、木、水、火、土，分列无差。东、西、南、北、中，生成有数。炼精生真气，炼气合阳神，炼神合大道。”

论五行第六

吕曰：“所谓五藏之气而曰金、木、水、火、土。所谓五行之位而曰东、南、西、北、中。若此如何得相生相成，而交合有时乎？采取有时乎？愿闻其说。”

钟曰：“大道既判而生天地，天地既分而列五帝。东曰青帝，而行春令，于阴中起阳，使万物生。南曰赤帝，而行夏令，于阳中生阳，使万物生长。西曰白帝，而行秋令，于阳中起阴，使万物成。北曰黑帝，而行冬令，于阴中进阴，使万物死。四时各九十日。每时下十八日，黄帝主之。若于春时，助成青帝而发生；若于夏时，接序赤帝而长育；若于秋时，资益白帝而结立；若于冬时，制摄黑帝而严示。五帝分治，各主七十二日，合而三百六十日，而为一岁，辅弼天地，以行于道。青帝生子而曰甲乙，甲乙东方木。赤帝生子而曰丙丁，丙丁南方火，黄帝生子而曰戊己，戊己中央土。白帝生子而曰庚辛，庚辛西方金。黑帝生子而曰壬癸，壬癸北方水。见于时而为象者，木为青龙，火为朱雀，土为勾陈，金为白虎，水为玄武。见于时而生物者，乙与庚合，春则有榆，青而白，不失金木之色。辛与丙合，秋则有枣，白而

赤，不失金火之色。己与庚合，夏末秋初有瓜，青而黄，不失土木之色。丁与壬合，夏则有楫，赤而黑，不失水火之色。癸与戊合，冬则有桔，黑而黄，不失水土之色。以类推求，五帝相交而见于时者，生在物者，不可胜数。”

吕曰：“五行在时若此，五行在人如何？”

钟曰：“惟人也头圆足方，有天地之象，阴阳升降，又有天地之机。而肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。若以五行相生，则水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。生者为母，受生者为子。若以五行相克，则水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。克者为夫，受克者为妻。以子母言之，肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气。以夫妻言之，肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气，肝气克脾气，脾气克肾气。肾者，心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子。肝者，脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子。心者，肺之夫，脾之母，肾之妻，肝之子。肺者，肝之夫，肾之母，心之妻，脾之子。脾者，肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子。心之见于内者为脉，见于外者为色，以寄舌为门户。受肾之制伏，而驱用于肺，盖以夫妇之理如此；得肝则盛，见脾则减，盖以子母之理如此。肾之见于内者为骨，见于外者为发，而两耳为门户。受脾之制伏，而驱用于心，盖以夫妇之理如此；得肺则盛，见肝则减，盖以子母之理如此。肝之见于内者为筋，见于外者为爪，以眼目为门户。受肺之制伏，而驱用于脾，盖以夫妇之理如此；见肾则盛，见心则减，盖以子母之理如此。肺之见于内者为肤，见于外者为毛，以鼻穴为门户。受心之制伏，而驱用于肝，盖以夫妇之理如此；得脾则盛，见肾则减，盖以子母之理如此。”

盛，见肾则减，盖以子母之理如此。脾之见于内者为脏，均养心、肾、肝、肺。见于外者为肉，以唇口为门户。呼吸定往来，受肝之制伏，而驱用于肾，盖以夫妇之理如此；得心则盛，见肺则减，盖以子母之理如此。此是人之五行，相生相克，而为夫妇子母传气，衰旺见于此矣。”

吕曰：“心，火也，如何得火下行？肾，水也，如何得水上升？脾，土也。土在中，而承火则盛，莫不下克于水乎？肺，金也。金在上，而下接火则损，安得有生于水乎？相生者递相间隔，相克者亲近难移。是此五行自相损克，为之奈何？”

钟曰：“五行归原，一气接引。元阳升举而升真水，真水造化而生真气，真气造化而生阳神。始以五行定位，而有一夫一妇。肾，水也。水中有金。金本生水，下手时要识水中金。水本嫌土，采药后须得土归水。龙乃肝之象，虎本肺之形。阳龙出于离宫，阴虎生于坎位。五行逆行，气传子母。自子至午，乃曰阳时生阳，五行颠倒，液行夫妇。自午至子，乃曰阴中炼阳。阳不得阴不成，到底无阴而不死。阴不得阳不生，到底绝阴而寿长。”

吕曰：“五行本于阴阳一气。所谓一气者，何也？”

钟曰：“一气者，昔父与母交，即以精血造化成形。肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生胃，胃生膀胱。是此阴以精血造化成形，其阳止在起首始生之处，一点元阳而在二肾。且肾，水也，水中有火，升之为气，因气上升以朝于心。心，阳也，以阳合阳，太极生阴，乃积气生液，液自心降，因液下降以还于肾。肝本心之母、肾之子，传导其肾气以至于心矣。肺本心之妻，肾之母，传导其心液以至于肾

矣。气液升降，如天地之阴阳。肝肺传导，若日月之往复。五行，名之数也。论其交合生成，乃元阳一气为本。气中生液，液中生气。肾为气之根，心为液之源。灵根坚固，恍恍惚惚，气中自生真水。心源清净，杳杳冥冥，液中自有真火。火中识取真龙，水中认取真虎。龙虎相交而变黄芽，合就黄芽而结成丹药，乃曰金丹。金丹既就，乃曰神仙。”

吕曰：“金丹就而脱质升仙，以返十州，固可知矣。如何谓之黄芽？”

钟曰：“真龙，真虎者是也。”

吕曰：“龙虎者，何也？”

钟曰：“龙非肝也，乃阳龙，阳龙出在离宫真水之中。虎非肺也，乃阴虎，阴虎出在坎位真火之中。”

论水火第七

吕曰：“人之长生者，炼就金丹。欲炼金丹，先采黄芽。欲得黄芽，须得龙虎。所谓真龙出于离宫，真虎生于坎位。离坎之中有水火。水火者，何也？”

钟曰：“凡身中以水言者，四海、五湖、九江、三岛、华池、瑶池、凤池、天池、玉池、昆池、元潭、阆苑、神水、金波、琼液、玉泉、阳酥、白雪，……若此名号，不可备陈。凡身中以火言者，君火、臣火、民火而已。三火以元阳为本，而生真气，真气聚而得安，真气弱而成病。若以耗散真气而走失元阳，元阳尽，纯阴成，元神离体，乃曰死矣。”

吕曰：“人身之中，以一点元阳而兴举三火。三火起于群水

众阴之中，易为耗散而难炎炽。若此阳弱阴盛，火少水多，令人速于衰败而不得长生，为之奈何也？”

钟曰：“心为血海，肾为气海，脑为髓海，脾胃为水谷之海，是此四海者如此。五脏各有液，所主之位东，西，南，北，中，是此五湖者如此。小肠二丈四尺而上下九曲，乃曰九江，小肠之下元潭之说如此。顶曰上岛，心曰中岛，肾曰下岛。三岛之内，根源、闾苑之说如此。华池在黄庭之下，瑶池出丹阙之前，昆池上接玉京，天池正冲内院，风池乃心肺之间，玉池在唇齿之内。神水生于气中，金液降于天上。赤龙住处，自有琼液玉泉；凡胎换后，方见白雪阳酥。浇灌有时，以沃炎盛，先曰玉液，次曰金液，皆可以还丹。抽添有度，以应沐浴，先曰中田，次曰下田，皆可以炼形。玉药金花变就黄白之体，醍醐甘露炼成奇异之香。若此水之功效。及夫民火上升，助肾气以生真水；肾水上升，交心液而生真气。小则降魔除病，大则炼质烧丹。用周天则火起焚身，勒阳关则還元丹药。别九州之势以养阳神，烧三尸之累以除阴鬼。上行则一撞三关，下运则消磨七魄。炼形成气而轻举如飞，炼气成神而脱胎如蛻。若此皆火之功效也。”

吕曰：“始也闻命，所患者火少水多而易衰败。次听高论，水火有如此之功验。毕竟如何造化，使少者可以胜多，弱者可以致强？”

钟曰：“二八阴消，九三阳长，赫赤金丹，指日可成，七返九还而胎仙自化者也。真气在心，心是液之源。元阳在肾，肾是气之海。膀胱为民火，不止于民火，不能为用，而膀胱又为津液之府。若以不达天机，罔测玄理，奉道之士难为造化，不免于疾

病死亡者矣。”

吕曰：“所谓造化，使阳长阴消，金丹可成而胎仙自化者，何也？”

钟曰：“人之心肾相去八寸四分，乃天地定位之比。气液太极相生，乃阴阳交合之比也。一日十二时，乃一年十二月之比也。心生液，非自生也，因肺液降而心液行。液行夫妇，自上而下，以还下田，乃曰妇还夫宫。肾生气，非自生也，因膀胱气升而肾气行。气行子母，自下而上以朝中元，乃曰夫还妇室。肝气导引肾气，自下而上以至于心。心，火也，二气相交薰蒸于肺，肺液下降，自心而来皆曰心生液，以液生于心而不耗散，故曰真火也。肺液传送心液，自上而下以至于肾。肾，水也，二水相交，浸润膀胱，膀胱气上升，自肾而起者皆曰气，以气生于肾而不消磨，故曰真水也。真火出于水中，恍恍惚惚，其中有物。视之不可见，取之不可得也。真水出于火中，杳杳冥冥，其中有精。见之不能留，留之不能住也。”

吕曰：“肾，水也，水中生气，名曰真火，火中何者为物？心，火也，火中生液，名曰真水，水中何者为精？水中之物，水中之精既无形状可求，纵求之而又难得，纵得之而又何用？”

钟曰：“前古上圣道成，不离于此二物，交媾而变黄芽，数足胎完以成大药，乃真龙、真虎者也。”

论龙虎第八

吕曰：“龙本肝之象，虎乃肺之形。是此心火之中而生液，液为真水。水之中杳杳冥冥而隐真龙。龙不在肝，而出自离宫

者，何也？是此肾水之中而生气，气为真火。火之中恍恍惚惚而藏真虎。虎不在肺而出自坎位者，何也。”

钟曰：“龙，阳物也。升飞在天，吟而云起，得泽而济万物。在象为青龙，在方为甲乙，在物为木，在时为春，在道为仁，在卦为震，在人身五脏之内为肝。虎，阴物也。奔走于地，啸而风生，得山而威制百兽。在象为白虎，在方为庚辛，在物为金，在时为秋，在道为义，在卦为兑，在人身五脏之内为肺。且肝，阳也，而在阴位之中。所以肾气传肝气，气行子母，以水生木。肾气足而肝气生，肝气既生以绝肾之余阴，而纯阳之气上升者也。且肺，阴也，而在阳位之中。所以心液传肺液，液行夫妇，以火克金。心液到而肺液生，肺液既生以绝心之余阳，而纯阴之液下降者也。以其肝属阳，以绝肾之余阴，是以知气过肝时即为纯阳。纯阳气中包藏真一之水，恍惚无形，名曰阳龙。以其肺属阴，以绝心之余阳，是知液到肺时即为纯阴。纯阴液中负载正阳之气，杳冥不见，名曰阴虎。气升液降，本不能相交，奈何气中真一之水见液相合，液中正阳之气见气自聚。若也传行之时以法制之，使肾气不走失，气中收取真一之水；心液不耗散，液中采取正阳之气。子母相逢，互相顾恋，日得黍米之大。百日无差，药力全。三百日圣胞坚，三百日胎仙完。形若弹丸，色同朱橘，名曰丹药，永镇下田。留形住世，浩劫长生，所谓陆地神仙。”

吕曰：“肾水生气，气中有真一之水，名曰阴虎，虎见液相合也。心火生液，液中有正阳之气，名曰阳龙，龙见气相合也。方以类聚，物以群分，理当然也。气生时，液亦降，气中真一之水莫不随液而下传于五脏乎？液生时，气亦升。液中正阳之气莫

不随气而上出于重楼乎？真水随液下行，虎不能交龙。真阳随气上升，龙不能交虎。龙虎不交，安得黄芽？黄芽既无，安得大药？”

钟曰：“肾气既生，如太阳之出海，雾露不能蔽其光。液下如疏簾，安足以胜其气？气壮则真一之水自盛矣。心液既生，如严天之杀物，呼呵不能敌其寒。气升如翠幕，安足以胜其液？液盛则正阳之气或强或弱，未可必也。”

吕曰：“气生液生各有时。时生气也，气胜则真一之水亦盛。时生液也，液盛则正阳之气亦盛。盛衰未知，何也？”

钟曰：“肾气易为耗散，难得者，真虎。心液难为积聚，易失者，真龙。丹经万卷，议论不出阴阳。阴阳两事，精粹无非龙虎。奉道之士，万中识者一二，或以多闻广记，虽知龙虎之理，不识交合之时，不知采取之法。所以古今达士，皓首修持，止于小成。累代延年，不闻超脱。盖以不能交媾于龙虎，采黄芽而成丹药。”

论丹药第九

吕曰：“龙虎之理既已知矣，所谓金丹大药可得闻乎？”

钟曰：“所谓药者，可以疗病。凡病有三等：当风卧湿、冒暑涉寒，劳逸过度，饥饱失时，非次不安，则曰患矣，患为时病。及夫不肯修持，恣情纵意，散失元阳，耗损真炁，年高憔悴，则曰老矣，老为年病。及夫气尽体空，魂消神散，长吁一声，四大无主。体卧荒郊，则曰死矣，死为身病。且以时之有病，以春夏秋冬运行于寒暑温凉。阳太过而阴不足，当以凉治之

也。阴太过而阳不足，当以温治之也。老者多冷而幼者多热，肥者多涎而羸者多积。男子病生于气，妇人患本于血。补其虚而取其实，保其弱而损其余。小则针灸，甚者药饵。虽有非次不安，而时之有患，委于明士良医，对病服食，悉得保愈。然而老病如何医？死病如何治？洗肠补肉，古之善医者也，面皱发白以返童颜，无人得会。换顶续肢，古之善医者也，留形住世，以得长生，无人得会。”

吕曰：“非次不安，因时成病，良医名药固可治矣。虚败年老之病，气尽命终之苦，如何治之，莫有药乎？”

钟曰：“凡病有三等。时病以草木之药疗之自愈。身病、年病，所治之药而有二等：一曰内丹，次曰外丹。”

吕曰：“外丹者，何也。”

钟曰：“昔高上元君传道于人间，指喻天地升降之理，日月往复之宜。自尔丹经满世，世人得闻大道。广成子以教黄帝，黄帝政治之暇依法行持，久而不见功。广成子以心肾之间而有真气真水，气水之间而有真阴真阳，配合为大药，可比于金石之间，而隐至宝。乃于崆峒山中以内事为法而炼大丹。八石之中惟用硃砂，砂中取汞。五金之中惟用黑铅，铅中取银。汞比阳龙，银比阴虎。以心火如砂之红，肾水如铅之黑。年火随时，不失乾坤之策，月火抽添，自分文武之宜。卓三层之炉，各高九寸，外方内圆。取八方之气，应四时之候。金鼎之象，包藏铅汞，无异于肺液。硫磺为药，合和灵砂，可比于黄婆，三年小成，服之可绝百病。六年中成，服之自可延年。九年大成，服之而升举自如。壮士展臂，可千里万里。虽不能返于蓬莱，亦于人世浩劫不死也。”

吕曰：“自古以来，炼丹者多矣，而见功者少，何也？”

钟曰：“炼丹不成者，有三也：不辨药材真伪，不知火候抽添，将至宝之物一旦消散于烟焰之中而为灰尘，废时乱日，终无所成者，一也。药材虽美，不知火候。火候虽知，而乏药材，两不契合，终无所成者，二也。药材虽美，火候合宜，年中不差月，月中不错日，加减有数，进退有时，气足丹成。而外行不备，化玄鹤而凌空，无缘而得饵，此不成者，三也。又况药材本天地秀气结实之物，火候乃神仙修持得道之术。三皇之时，黄帝炼丹，九转方成。五帝之后，混元炼丹，三年才就。迨夫战国，凶气凝空，流尸满野。物不能受天地之秀气而世乏药材，当得法之人而逃难老死岩谷。丹方仙法，或有竹帛可纪者，久而弃坏，人世不复有矣。若以尘世有药材，秦始皇不求于海岛。若以尘世有丹方，魏伯阳不参于《周易》。或而多闻强识，迷惑后人，万万破家，并无一成，以外求之，亦为误矣。”

吕曰：“外丹之理，出自广成子。以内事为法则，纵有成就，九年方毕。又况药材难求丹方难得，到底只能升腾，不见超凡入圣而返十洲者矣。敢问内药者可得闻乎。”

钟曰：“外药非不可用也。奉道之人，晚年觉悟，根源不甚坚固。肾者，气之根。根不深则叶不茂矣。心者，液之源。源不清，则流不长矣。必也假其五金八石，积日累月，炼成三品。每品三等乃曰九品。龙虎大丹，助接其真气。炼形住世轻举如飞。若以修持内事，识交合之时，知采取之法。胎仙既就，指日而得超脱。彼人不悟，执在外丹，进火加日，服之欲得上升天界，诚可笑也。彼既不究外药之源，当以详陈内丹之理，内丹之药材出

于心肾，是人皆有也。内丹之药材本在天地。天地常日得见也。火候取日月往复之数，修合效夫妇交接之宜。圣胎就而真气生。气中有气，如龙养珠。大药成而阳神出，身外有身，似蝉脱蜕。是此内药本于龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞。

论铅汞第十

吕曰：“内药不出龙虎也。虎出于坎宫，气中之水是也。龙出于离宫，水中之气是也。外药取砂中之汞，比于阳龙。用铅中之银，比于阴虎。而铅汞外药也，何以龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞？所谓内药之中铅汞者，何也？”

钟曰：“抱天一之质而为五金之首者，黑铅也。铅以生银，铅乃银之母。感太阳之气而为众石之首者，硃砂也。砂以生汞，汞乃砂之子。难取者铅中之银，砂中之汞。银汞若相合，锻炼自成至宝。此铅汞之理见于外者如此。若以内事言之，见于人者，古今议论，差别有殊，取其玄妙之说。本自父母交通之际，精血相合，包藏真气，寄质于母之纯阴之宫，藏神在阴阳未判之内。三百日胎完，五千日气足。以五行言之，人身本是精与血，先有水也。以五脏言之，精血为形象，先生肾也。肾水之中，伏藏受胎之初父母之真气，真气隐于人之内肾，所谓铅者，此也。肾中生气，气中真一之水名曰真虎，所谓铅中银者，此也。肾气传肝气，肝气传心气，心气太极而生液，液中有正阳之气。所谓硃砂者，心液也。汞者，心液中正阳之气。积气液为胎胞，传送在黄庭之内。进火无差，胎仙自化，乃此铅银合汞，锻炼成宝者也。”

吕曰：“在五金之中，铅中取银。于八石之内，砂中出汞。置之鼎器，配之药饵，汞自为砂而银自为宝。然而在人之铅，如何取银？在人之砂，如何取汞？汞如何作砂？银如何作宝也？”

钟曰：“铅本父母之真气合而为一，纯粹而不离。既成形之后而藏在肾中。二肾相对，同升于气，乃曰元阳之气。气中有水，乃曰真一之水。水随气升，气住水住，气散水散。其水与气，如子母之不相离。善视者，止见于气不见于水。若以此真一之水，合于心之正阳之气，乃曰龙虎交媾而变黄芽，以黄芽为大药，大药之材，本以真一之水为胎，内包正阳之气，如昔日父母之真气，即精血为胞胎。造化三百日，胎完气足而形备神来，与母分离。形外既合，合则形生形矣。奉道之人，肾气交心气，气中藏真一之水负载正阳之气，以气交水为胞胎，状同黍米，温养无亏。始也即阴留阳，次以用阳炼阴。气变为精，精变为汞，汞变为砂，砂变为金丹。金丹既就，真气自生，炼气成神而得超脱。化火龙而出昏衢，骖玄鹤而入蓬岛。”

吕曰：“以形交形，形合生形。以气合气，气合生气，数不出三百日。分形之后，男女形状之不同，自己丹砂色泽之何似也？”

钟曰：“父母之形交，父精先进而母血后行，血包于精而为女。女者，中阳而外阴，以象母，盖以血在外也。若以母血先进而父精后行，精包于血而为男。男者，内阴而外阳，以象父，盖以精在外也。所谓血者，本生于心而无正阳之气。所谓精者，本生于肾而有正阳之气。正阳之气乃汞之本也，即真一之水和合而入黄庭之中，汞用铅汤煮，铅以汞火煎。铅不得汞，不能发举真

一之水。汞不得铅，不能变化纯阳之气”。

吕曰：“铅在肾中而生元阳之气，气中有真一之水，视之不可见也。铅以得汞，汞生正阳之气。以正阳之气烧炼于铅，铅生气盛，而发举于真一之水，可以上升。然而汞本正阳之气，即真一之水，而为胞胎，保送在黄庭之中，是龙虎交媾，阴阳两停，亦以铅汤煮之，莫不阴太过，耗散真阳，安得成大药而气中生气也？”

钟曰：“肾气投心气，气极生液。液中有正阳之气，配合真一之水，名曰龙虎交媾。每日得之黍米之大，名曰金丹大药，保送黄庭之中。且黄庭者，脾胃之下，膀胱之上，心之北而肾之南，肝之西而肺之东，上清下浊，外应四色，量容二升，路通八水。所得之药，昼夜在其中。若以采药不进火，药必耗散而不能住。若以进火不采药，阴中阳不能住，止于发举肾气而壮暖下元而已。若以采药有时而进火有数，必先于铅中作，借气进火，使大药坚固，永镇下田，名曰采补之法。而炼汞补丹田，延年而益寿，可谓地仙。若以采药而以元铅抽之，于肘后飞金晶。既抽铅，须添汞。不添汞，徒以还精补脑，而真气如何得生？真气不生，阳神如何得就也？添汞须抽铅，不抽铅，徒以炼汞补丹田，如何变砂？砂既不变，而金丹如何得就？”

论抽添第十一

吕曰：“采药必赖气中之水，进火须借铅中之气，到底抽铅成大药。若以添汞，上可以补丹田。所谓抽添之理，何也？”

钟曰：“昔者上圣传道于人间，以太古之民淳而复朴，冥然

无知，不可得闻大道。天地指喻阴阳升降之宜，交换于温、凉、寒、暑之气，而节候有期。一年数定，周而复始，不失于道，天地所以长久。不虑人之不知而闇于大理，蔽在一隅。比说于日、月精华往来之理，进退在旦、望、弦、朔之时，而出没无差。一月数足，运行不已，不失于道，日、月所以长久。奈何寒往暑来，暑往寒来，世人不悟天地升降之宜；月圆复缺，月缺复圆，世人不悟日、月往来之理。恣纵无穷之意，消磨有限之时。富贵奢华，算来装点浮生之梦。思爱愁烦，到底做下来生之债。歌声未绝而苦恼早来，名利正浓而红颜已去。贪财贪货，将谓万劫长存。爱子怜孙，显望永生同聚。贪痴不息，妄想长生，而耗散元阳，走失真气。直待恶病缠身，方是歇心之日。大限临头，才为了手之时。真仙上圣，悯其如此轮回，已而仍归堕落，深欲世人明悟大道，比于天地、日月之长久。始也备说天地、阴阳升降之理，次以比喻日月精华往来之理。彼以不达天机，罔测玄妙。以内药比外药，以无情说有情。无情者，金石。金石者，外药也。有情者，气液。气液者，内药也。大之天地，明之日月，外之金石，内之气液。既采须添，即添须抽。抽添之理，乃造化之本也。且冬至之后，阳升于地，地抽其阴。太阴抽而为厥阴，少阳添而为阳明。厥阴抽而为少阴，阳明添而为太阳。不然，无寒而变温，温而变热者也。夏至之后，阴降于天，天抽其阳。太阳抽而为阳明，少阴添而为厥阴。阳明抽而为少阳，厥阴添而为太阴。不然，无热而变凉，凉而变寒也。是以天地阴阳升降而变六气，其抽添之验也。若以月受日魂，日变月魄，前十五日，月抽其魄而日添其魂，精华已满，光照上下。不然，无初生而变上弦，上

弦而变月望者也。若以月还阴魄，日收阳精，后十五日，日抽其魂而月添其魄，光照已谢，阴魄已足。不然，无月望而变下弦，下弦而变晦朔者也。是此日月往复而变九六，其抽添之验也。世人不达天机，罔测玄理。真仙上圣以人心所爱者无病长生，将金石炼大丹。以人心所好者，黄金白银，将铅汞成至宝。本欲世人悟其大理，无情之金石，火候无差，抽添有数，尚可延年益寿。若以己身有情之正阳之气，真一之水，知交合之时，明采取之法，积日累月，气中有气，炼气成神，以得超脱，莫不为古今难得之事。人间天上少得解悟，当以志心行持而弃绝外事，效天地日月长久，诱劝迷途，留心于道，故有外药之说。今古圣贤，或而陈说，得闻于世。世人又且不悟，欺己罔人，以失先师之本意。将砂取汞，以汞点铅，即铅干汞。用汞变铜。不顾身命，狂求财货。互相推举，以好道为名，其实好利，而志在黄白之术。先圣上仙不得以而随缘设化，对物教人而有铅汞之说，比喻于内事。且铅汞自出金石，金石无情之物，尚有造化而成宝。若以有情自己所出之物，如铅汞之作用，莫不亦有造化，既有造化，莫不胜彼黄白之物也。奉道之士，当以深究之而勿执在外丹与丹灶之术。且夫人之铅也，乃天地之始，因太始而有太质，为万物之母。因太质而有太素。其体也，为水中之金；其用也，为火中之水。五行之祖而大道之本也。既以采药为添汞，添汞须抽铅，所以抽添非在外也。自下田入上田，名曰肘后飞金晶，又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑而长生不死。铅既后抽，汞自中降，以中田还下田。始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒，此以抽铅添汞而养胎仙，是三田返复。五行不颠倒，龙虎不交媾。三田不返

复，胎仙不气足。抽铅添汞，一百日药力全，一百日圣胎坚，三百日胎仙完而真气生。真气既生，炼气成神。功满忘形而胎仙自化，乃曰神仙。”

吕曰：“出于金石者：外铅、外汞，抽添可以为宝。出于己身肾中所藏父母之真气而为铅，真一、正阳所合之药变而为汞。抽添可以生神。所谓真铅，真汞亦有抽添乎？”

钟曰：“始也得汞须用铅，用铅终是错。故以抽之而入上宫，元气不传，还精入脑，日得之汞，阴尽阳纯。精变为砂，而砂变为金，乃曰真铅。真铅者，自身之真气合而得之也。真铅生真气之中、炁中真一之水。五气朝元而三阳聚顶。昔者金精下入丹田，升之炼形而体骨金色。此者真铅升之内府而体出白光。自下而上，自上而下，还丹炼形，皆金精往复之功也。自前而后，自后而前，焚身合气，皆真气造化之功也。若以不抽不添，止于日用，采药进火安有如此之功验？”

吕曰：“凡抽之添之，如何得上下有度，前后无差？”

钟曰：“可升之时不可降，可抽之时不可添，上下往来，无差毫厘，河车之力也。”

论河车第十二

吕曰：“所谓河车者，何也？”

钟曰：“昔有智人，观浮云蔽日，可以取荫而作盖；观落叶浮波，可以载物而作舟；观飘蓬随风，往来运转而不已，退而作车。且车之为物，盖轸有天地之象，转毂如日月之比。高道之士，取喻于车，且车行于地而转于陆。今于河车，亦有说矣。盖人身之

中，阳少阴多，言水之处甚众。车则取意于搬运，河乃主象于多阴，故此河车，不行于地而行于水。自上而下，或前或后，驾载于八琼之内，驱驰于四海之中。升天，则上入昆仑；既济，则下奔凤阙。运载元阳，直入于离宫；搬负真气，曲归于寿府。往来九州，而无暂停；巡历三田，而无休息。龙虎既交，令黄婆驾入黄庭；铅汞才分，委金男搬入金阙。玉泉千派，运时止半刻工夫；金液一壶，搬过只片刻功迹。五行非此车搬运，难得生成一气。非此车搬运也，岂能交会？应节顺时而下功，必假此车而搬之，方能有验。养阳炼阴之事，必假此车搬之，始得无差。

乾坤未纯，或往来其阴阳，是此车之功也。宇宙未周，或交通其血气，是此车之功也。自外而内，运天地纯粹之气，而接引本宫之元阳。自凡而圣，运阴阳真正之气，而补炼本身之元神，其功不可以备纪。”

吕曰：“河车如此之妙用，敢问河车之理。必竟人身之中，何物而为之？既得之，而如何运用？”

钟曰：“河车者，起于北方正水之中，肾藏真气，真气之所生之正气，乃曰河车。河车作用，今古罕闻，真仙秘而不说者也。如乾再索于坤而生坎，坎本水也，水乃阴之精。阳既索于阴，阳返负阴而还位，所过者艮、震、巽。以阳索阴，因阴取阴，搬运入离，承阳而生，是此河车搬阴入于阳宫。及夫坤再索于乾而生离，离本火也，火乃阳之精。阴既索于阳，阴返抱阳而还位，所过者坤、兑、乾，以阴索阳，因阴取阳，搬运入坎，承阴而生。是此河车运阳入于阴宫。及夫采药于九宫之上，得之而下入黄庭。抽铅于曲江之下，搬之而上升内院。玉液、金液本还丹，搬

运可以炼形，而使水上行。君火、民火本炼形，搬运可以烧丹，而使火下进。五气朝元，搬运各有时。三花聚顶，搬运各有日。神聚多魔，搬运真火以焚身，则三尸绝迹。药就海枯，搬运霞浆而沐浴，而入水无波。此河车之作用也。”

吕曰：“河车本北方之正气，运转无穷。而负载阴阳，各有成就，所用功不一也，尊师当为细说。”

钟曰：“五行循环，周而复始；默契颠倒之术，以龙虎相交而变黄芽者，小河车也。肘后飞金晶，还晶入泥丸，抽铅添汞而成大药者，大河车也。以龙虎交而变黄芽，铅汞交而成大药。真气生而五气朝中元，阳神就而三神超内院。紫金丹成，常如玄鹤对飞；白玉汞就，正似火龙涌起。而金光万道，罩俗骨以光辉；琪树一株，现鲜艳而灿烂。或出或入，出入自如。或去或来，往来无碍。搬神入体，且混时流，化圣离俗，以为羽客。乃曰紫河车也。是此三车之名，而分上，中，下三成。故曰三成者，言其功之验证。非比夫释教之三乘，而曰羊车，鹿车，大牛车也。”

以道言之，河车之后更有三车；凡聚火而心行意使，以攻疾病，而曰使者车，凡既济自上而下，阴阳正合，水火共处，静中闻雷霆之声，而曰雷车。若心为境役，物以情牵，感物而散于真阳之气，自外而内，不知休息，久而气弱体虚，以成衰老矣。或而入邪，五疫，返以搬入真气，元阳难为抵挡，既老且病而死者，曰破车。”

吕曰：“五行颠倒而龙虎相交，则小河车已行矣。三田反复而肘后飞金晶，则大河车将行矣。然而紫河车何日得而行焉？”

钟曰：“修真之士，既闻大道，得遇明师，晓达天地升降之理，日月往来之数。始也匹配阴阳，次则聚散水火。然后采药进

火，添汞抽铅，则小河车当行矣。及夫肘后飞金晶入顶，黄庭大药渐成，一撞三关，直超内院，后起前收，上补下炼，则大河车固当行矣。及夫金液、玉液还丹，而后炼形，炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，方曰道成。以出凡入仙，乃曰紫河车也。”

论还丹第十三

吕曰：“炼形成气，炼气成神，炼神合道，未敢闻命。所谓还丹者，何也？”

钟曰：“所谓丹者，非色也，红黄不可以致之。所谓丹者，非味也，甘和不可以合之。丹乃丹田也。丹田有三：上田神舍、中田气府、下田精区。精中生气，气在中丹。气中生神，神在上丹。真水真气合而成精，精在下丹。奉道之士莫不有三丹。然而气主于肾，未朝于中元，神藏于心，未超于上院。所谓精华不能返合，虽三丹终成无用。”

吕曰：“玄中有玄，一切之人莫不有命。命中无精，非我之气也，乃父母之元阳。无精则无气，非我之神也，乃父母之元神。所谓精、气、神乃三田之宝，如何可得而常在于上、中、下三宫也？”

钟曰：“肾中生气，气中有真一之水。使水复还于下丹，则精养灵根，气自生矣。心中生液，液中有正阳之气。使气复还于中丹，则气养灵源，神自生矣。集灵为神，合神入道，以还上丹，而后超脱。”

吕曰：“丹田有上、中、下，还者既往而有所归曰还丹。还

丹之理，奥旨深微，敢告细说。”

钟曰：“有小还丹、有大还丹、有七返还丹、有九转还丹、有金液还丹、有玉液还丹、有以下丹还上丹、有以上丹还中丹、有以中丹还下丹，有以阳还阴丹，有以阴还阳丹，……不止于名号不同，亦以时候差别，而下手处各异也。”

吕曰：“所谓小还丹者，何也？”

钟曰：“小还丹者，本自下元。下元者，五脏之主，三田之本。以水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。既相生也，不差时候，当生而引未生，如子母之相爱也。以火克金，金克木，木克土，土克水，水克火。既相克也，不失分度，当克而补，未克如夫妇之相合也。气液转行，周而复始。自子至午，阴阳当生；自卯至酉，阴阳当停。凡一昼一夜，复还下丹，循环一次，而曰小还丹。奉道之士，于中采药，进火以成下丹，良由此矣。”

吕曰：“小还丹既已知矣。所谓大还丹者，何也？”

钟曰：“龙虎相交而变黄芽，抽铅添汞而成大药。玄武宫中而金晶才起，玉京山下而真气方升。走河车于岭上。灌玉液于中衢，自下田入上田，自上田复下田，后起前来，循环已满，而曰大还丹也。奉道之士，于中起龙虎而飞金晶，养胎仙而生真气，以成中丹，良由此矣。”

吕曰：“大还丹既已知矣，所谓七返还丹而九转还丹者，何也？”

钟曰：“五行生成之数，五十有五，天一地二，天三地四、天五地六、天七地八、天九地十。一、三、五、七、九阳也，共

二十五。二、四、六、八、十阴也，共三十。自肾为始，水一，火二、木三、金四、土五，此则五行生之数也，三阳而二阴。自肾为始，水六、火七、木八、金九、土十，此则五行成之数也，三阴而二阳。人身之中共有五行生成之道：水为肾，而肾得一与六也；火为心，而心得二与七矣；木为肝，而肝得三与八矣；金为肺，而肺得四与九矣；土为脾，而脾得五与十矣。每脏各有阴阳。阴以八极而二盛，所以，气到肝，而肾之余阴绝矣。气到心，太极而生阴，以二在心而八在肝也。阳以九尽而一盛，所以液到肺，而心之余阴绝矣。液到肾，太极而生阳，以一在肾而九在肺也。奉道之士，始也交媾龙虎，而采心之正阳之气。正阳之气乃心之七也，七返中元而入下田，养就胎仙复还于心，乃曰七返还丹者也。二八阴消，真气生而心无阴，以绝二也。大药就而肝无阴，以绝八也。既二八阴消而九三阳可长矣。肝以绝阳助于心，则三之肝气盛矣。七既还心，以绝肺液，而肺之九转，而助心，则九三之阳长，九转还丹也”。

吕曰：“七返者，以其心之阳复还于心而在中丹。九转者，以其肺之阳本自心生，转而复还于心，亦在中丹。七返、九转既已知矣，所谓金液、玉液，上、中、下相交，阴与阳往复而还丹者，何也？”

钟曰：“前贤往圣多以肺液入下田而曰金液还丹，心液入下田而曰玉液还丹。此论非不妙矣，然而未尽玄机。盖夫肺生肾，以金生水，金入水中，何得谓之还丹？肾克心，以水克火，水入火中，何得谓之还丹？金液乃肺液也，肺液为胎胞，含龙虎，保送在黄庭之中。大药将成，抽之肘后，飞起其肺液以入上官，而

下还中丹。自中丹而还下田，故曰金液还丹也。玉液乃肾液也，肾液随元气以上升而朝于心，积之而为金水、举之而满玉池、散而为琼花、炼而为白雪。若以纳之，自中田而入下田，有药则沐浴胎仙。若以升之，自中田而入四肢炼形，则更迁尘骨。不升不纳，周而复还，故曰玉液还丹者也。阴极阳生，阴中有真一之水，其水随阳上升，是阴还阳丹者也。阳极生阴，阴中有正阳之气，真气随阴下降，是阳还阴丹者也。补脑炼顶，以下还上。既济浇灌，以上还中。烧丹进火，以中还下。炼质焚身，以下还中。五行颠倒，三田返复，互相交换。以至炼形化气，炼气成神。自下田迁而至中田，自中田迁而至中田，自上田迁而出天门。弃下凡躯，以入圣流仙品，方为三迁功成。自下而上，不复更有还矣。”

论炼形第十四

吕曰：“还丹既已知矣，所谓炼形之理，可得闻乎？”

钟曰：“人之生也，形与神为表里。神者，形之主。形者，神之舍。形中之精以生气，气以生神。液中生气，气中生液，乃形中之子母也。水以生木，木以生火，火以生土，土以生金，金以生水。气传子母而液行夫妇，乃形中之阴阳也。水化为液，液化为血，血化为津，以阴得阳而生也。若以阴阳失宜，则涕、泪、涎、汗横出，而阴失其生矣。气化为精，精化为珠，珠化为汞，汞化为砂，以阳得阴而成也。若以阴阳失宜，则病、老、死、苦，而阳不得成矣。阴不得阳不生，阳不得阴不成。奉道之士，修阳不修阴，炼己不炼物。以己身受气之初，乃父母真气两

停，而即精血为胎胞，寄质在母纯阴之宫。阴中生阴，因形造形。胎完气足，而堂堂六尺之躯皆属阴也，所有一点元阳而已。必欲长生不死，以炼形住世而劫劫长存。必欲超凡入圣，以炼形化气而身外有身”。

吕曰：“形象，阴也，阴则有体。以有若无，使形化气而超凡躯，以入圣品，乃炼之上法也。因形留气，以气养形，小则安乐延年，大则留形住世。既老者，返老还童。未老者，定颜长寿。以三百六十年为一岁，二万六千岁为一劫，三万六千劫为一浩劫。浩浩之劫，不知岁月之为几何，而与天地长久，乃炼形验证也如此。然而炼形之理、造化之机而有如此之验，可得闻乎？”

钟曰：“人之成形，三百日胎完。既生之后，五千日气足。五尺五寸为本躯，以应五行生成之数。或有大小之形而不齐者，以寸定尺，长短合宜。心之上为九天，心之下为九地。肾到心，八寸四分。心到重楼第一环，八寸四分。重楼第一环到顶。八寸四分。自肾到顶，凡二尺五寸二分。而元气一日一夜盈满者，三百二十度。每度二尺五寸二分，计八十一丈。元气以应九九纯阳之数，心肾相去以合天地悬隔之宜。自肾到顶，共二尺五寸。又按五行五五纯阳之数，故元气随呼而出。既出也，荣卫皆通，天地之正气。应时顺节，或交或离，丈尺无穷。随吸而入，既入也，经络皆辟。一呼一吸，天、地、人三才之真气往来于十二楼前。一往一来，是曰一息。昼夜之间，人有一万三千五百息。分而言之：一万三千五百呼，所呼者，自己之元气从中而出；一万三千五百吸，所吸者，天地之正气自外而入。根源牢固，无气不损，呼吸之间，可以夺天地之正气。以气炼气，散满四大，清者荣而浊者

卫，悉皆流通。纵者经而横者络，尽得舒畅。寒暑不能为害，劳苦不能为虞，体轻骨健，气爽神清，永保无疆之寿，长为不老之人。苟或根源不固，精竭气弱，上则元气已泄，下则本宫无补。所吸天地之气浩浩而出，八十一丈元气九九而损。不为己之所有，反为天地所取，何能夺于天地之正气？积而阴盛阳衰，气弱而病，气尽而死，堕入轮回”。

吕曰：“元气如何不走失，以炼形质可夺天地之正气、而留浩劫长存者也？”

钟曰：“欲战胜者，在兵强。欲民安者，在国富。所谓兵者，元气也。其兵在内，消形质之阴；其兵在外，夺天地之气。所谓国者，本身也。其身之有象者，丰足而常有余。其身之无形者，坚固而无不足。万户常开，而无一失之虞，一马误行，而有多多之得。或前或后，乃所以炼质焚身。或上或下，乃所以养阳消阴。烧乾坤自有时辰，煅气液能无日候？以玉液炼形，仗甲龙。以升飞，而白雪满于尘肌。以金液炼形，逐雷车而下降，则金光盈于卧室”。

吕曰：“炼形之理，亦粗知矣。金液、玉液者，何也？”

钟曰：“金液炼形，则骨体金色而体出金光，金花片片而空中自现，乃五气朝元，三阳聚顶，欲超凡体之时，而金丹大就之日。若以玉液炼形，则肌泛阳酥而，形如琪树、琼花、玉蕊。更改凡体而光彩射人，乘风而飞腾自如，形将为气者也。奉道之士，虽知还丹之法，而炼形之功亦不为小矣。当玉液还丹，而沐浴胎仙，而升之上行，以河车搬于四大。始于肝也，肝受之则光盈于目，而目如点漆。次于心也，心受之则口生灵液，而液为白

雪。次于脾也，脾受之则肌若凝脂，而癍痕尽除。次于肺也，肺受之则鼻闻天香，而颜复少年。次于肾也，肾受之则丹还本府。耳中常闻弦管之音，鬓畔永绝斑白之色。此玉液之炼形也。及夫金液炼形，不得比此。始还丹而未还，与君火相见，而曰既济。既还丹而复起，与真阴相敌，而曰炼质。土本克水也，若金液在土，使黄帝回光，以合于太阴。火本克金也，若金液在火，使赤子同炉，自生于紫气。于水中起火，在阳里消阴。变金丹于黄庭之内，炼阳神于五气之中。于肝则青气冲，于肺则白气出，于心则赤光现，于肾则黑气升，于脾则黄色起。五气朝于中元，从君火以超内院。下元阴中之阳，其阴无阴，升而聚在神宫。中元阳中之阳，其阳无生，升而聚在神宫。黄庭大药，阴尽纯阳，聚而升在神宫。五液朝于下元，五气朝于中元，三阳朝于上元。朝元既毕，功满三千，或而鹤舞顶中，或而龙飞身内。但闻嘹亮乐声，又睹仙花乱坠，紫庭盘桓，真香馥郁。三千功满，不为尘世之人，一炷香消，已作蓬瀛之客，乃曰超凡入圣而脱质升仙也。

论朝元第十五

吕曰：“炼形之理，既已知矣。所谓朝元者，可得闻乎？”

钟曰：“大药将就，玉液还丹而沐浴胎仙。真气既生，以冲玉液，上升而更改尘骨，曰玉液炼形。及夫肘后飞起金晶，河车以入内院，自上而中，自中而下。金液还丹以炼金砂，而五气朝元，三阳聚顶，乃炼气成神，非止于炼形住世而已。所谓朝元，古今少知。苟或知之，圣贤不说。盖以真仙大成之法，默藏天地

不测之机，诚为三清隐秘之事，忘言忘象之玄旨，无问、无应之妙理。恐子之志不笃而学不专，心不宁而问不切。轻言易语，增我漏泄圣机之愆，役此各为无益”。

吕曰：“始悟真仙而识大道，次知时候而达天机。辨水火真源，知龙虎不生肝肺。察抽添大理，审铅汞非是坎离。五行颠倒之数，已蒙指教，三田反复之机，又谢敷陈，熟晓还丹炼形之理，深知长生不死之术。然而超凡入圣之原，脱质升仙之道，本于炼气而朝元。所谓朝元，敢告略为指诀”。

钟曰：“道本无形，太原示朴，上清下浊，含而为一。太极既分，混沌初判而为天地，天地之内，东、西、南、北而列五方。每方各有一帝，每帝各有二子：一为阳而一为阴。乃曰二气相生相成而分五行，五行相生相成而定六气，乃曰三阴三阳。以此推之，如人之受胎之初，精气为一。及精气既分，而先生二肾。一肾在左，左为玄，玄以升气而上传于肝。一肾在右，右为牝，牝以纳液而上传于膀胱。玄牝本乎无中来，以无为有。乃父母之真气。纳于纯阴之地，故曰谷神不死，是谓玄牝之门，可比天地之根。玄牝，二肾也，自肾而生，五脏六腑全焉。其中肝为木，曰甲乙，可比于东方青帝。心为火，曰丙丁，可比于南方赤帝。肺为金，曰庚辛，可比于西方白帝。脾为土，曰戊己，可比于中央黄帝。肾为水，曰壬癸，可比于北方黑帝。人之初生，故无形象，止于一阴一阳。及其胎完，而有肠胃，乃分六气，三男三女而已。一气运五行，五行运六气。先识阴与阳，阳有阴中阳，阴有阳中阴。次识金、木、水、火、土，而有水中火，火中水，水中金，金中木，木中火，火中土。五者互相交合，所以二气

分而为六气，大道散而为五行。如冬至之后，一阳生五方之地，而阳皆生也。一帝行令，而四帝助之。若以春令既行，黑帝不收其令，则寒不能变温。赤帝不备其令，则温不能变热。及夫夏至之后，一阴生五方之天，而阴皆降也。一帝行令，而四帝助之。若以秋令既行，赤帝不收其令，则热不能变凉。黑帝不备其令，则凉不能变寒。冬至阳生于地，以朝气于天也。夏至阴生于天，以朝气于地也。奉道之士，当深究此理。日月之间，一阳始生，而五脏之气朝于中元，一阴始生，而五脏之液，朝于下元。阴中之阳，阳中之阳，阴阳中之阳，三阳上朝内院，心神以返天宫，是皆朝元者也。”

吕曰：“阳生之时，而五气朝于中元。阴生之时，而五液朝于下元。使阳中之阳，阴中之阳，阴阳中之阳以朝上元。若此修持，寻常之士亦有知者，如何得超脱以出尘俗？”

钟曰：“若以元阳之气，以一阳始生之时，上朝中元，是人皆如此。若以积气生液，以一阴始生之时，下朝下元，是人皆如此。若此行持，故不能超脱，然而欲超凡入圣，脱质升仙，当先龙虎交媾而成大药。大药既成而生真气。真气既生，于年中用月，月上定兴衰。月中用日，日上数直事。日中用时，时上定息数。以阳养阳，阴中不得留阴。以阳炼阴，阴中不得散阳。凡春则肝旺而脾弱，夏则心旺而肺弱，秋则肺旺而肝弱，冬则肾旺而心弱。人以肾为根本。每时一季脾旺而肾弱，独肾于四时有损。人之多疾病者，此也。凡以甲乙在肝直事，防脾气不行。丙丁在心直事，防肺气不行。戊己在脾直事，防肾气不行。庚辛在肺直事，防肝气不行。壬癸在肾直事，防心气不行。一气盛而一气弱，

一脏旺而一脏衰。人之多疾病者，此也。凡以心气萌于亥而生于寅，旺于巳而弱于申。肝气萌于申而生于亥，旺于寅而弱于巳。肺气萌于寅而生于巳，旺于申而弱于亥。肾气萌于巳而生于申，旺于亥而弱于寅。脾气春则随肝，而夏则随心，秋随肺而冬在随肾。人之不知日用，莫晓生旺强弱之时，所以多疾病者，此也。若此日、月、时三阳既聚，当炼阳而使阴不生，若此日、月、时三阴既聚，当养阴而使阳不散。又况以纯阳之气炼五脏之气不息，而出本色，一举而到天池。始以肾之无阴而九江无浪，次以肝之无阴而八关永闭，次以肺之无阴而金火同炉，次以脾之无阴而玉户不开，次以真气上升，四炁聚而为一。纵有金液下降，杯水不能胜舆薪之火。水火相包而含之为一，以入神宫，定息内观。一意不散，神识俱妙。静中常闻乐声，如梦非梦，若在虚无之境。风光景物不比尘俗，繁华美丽胜过人世。楼台宫阙，碧瓦凝烟。珠翠绮罗，馨香成阵。当此之时，乃日超内院，而阳神方得聚会而还上丹，炼神成仙以合大道。一撞天门，金光影里以现法身，闹花深处而坐凡体。乘空如履平川，万里若同展臂者也。复回再入本躯，神与形合，天地齐其长久者也。厌居尘世，寄下凡胎而返十洲。于紫府太微真君处，契勘乡原，对会名姓，较量功行之高下，得居三岛，而遨游永在于风尘之外，其名曰超尘脱凡。”

吕曰：“炼形止于住世，炼气方可升仙。世人不达玄机，无药而先行胎息。强留在腹，或积冷气而成病，或发虚阳而作疾。修行本望长生，似此执迷，尚不免于疾病。殊不知胎仙就而真气生，真气生而自然胎息。胎息以炼气，炼气以成神。然而炼气，

必审年中之月，月中之日，日中之时。端居静室，忘机绝迹。当此之时，心境未除者，悉以除之，或而妄想不已，智识有漏，志在升仙而心神不定，为之奈何？”

钟曰：“交合各有时，行持各有法。依时行法，即法求道，指日成功，易如反掌。古今达士，闭目冥心以入希夷之域，良以内观而神识自住矣。”

论内观第十六

吕曰：“所谓内观之理，可得闻乎？”

钟曰：“内观、坐忘、存想之法，先贤后圣有取者、有不取者。虑其心猿意马，无所停留。恐因物而丧志，而无中立象。使耳不闻而目不见，心不狂而意不乱。存想事物，而内观坐忘，不可无矣。奈何少学无知之徒，不知交合之时，又不晓行持之法，但望存想而成功。意内成丹，想中取药。鼻抽口咽，望有形之日月，无为之天地，留止腹中，可谓儿戏。所以达士奇人，于坐忘存想一旦毁之，乃曰梦里得财，安能济用？画地为饼，岂可充饥？空中又空，如镜花水月，终难成事。然而有可取者。盖易动者片心，难伏者一意。好日良时，可采可取也。虽知清净之地，奈何心为事役，志以情移。时比电光，寸阴可惜，毫末有差，而天地悬隔、积年累月而不见功，其失在心乱而意狂也。善视者，志在丹青之美，而不见泰华。善听者，志在丝竹之音，而不闻雷霆。耳目之用小矣，尚以如此，况一心之纵横六合，而无不赅，得时用法之际，能不以存想、内观而致之乎？”

吕曰：“所谓存想、内观，大略如何？”

钟曰：“如阳升也，多想为男、为龙、为火、为天、为云、为鹤、为日、为马、为烟、为霞、为车、为驾、为花、为气。若此之类，皆内观存想，如是以应阳升之象也，如阴降也，多想为女、为虎、为水、为地、为雨、为龟、为月、为牛、为泉、为泥、为船、为叶。若此之类，皆内观存想，如是以应阴降之象也。青龙、白虎、朱雀、玄武，既有此名，须有此象。五岳、九州、四海、三岛、金男、玉女、河车、重楼，呼名比类，不可具述，皆以无中立象以定神识。未得鱼则筌不可失矣，未获兔则蹄不可无矣。后车将动，必履前车之迹。大器已成，必为后器之模。则内观之法行持不可缺矣。亦不可执之于悠久，绝之於斯须。皆不可也。若以绝念无想，是为真念，真念是为真空。真空一境，乃朝真迁化而出昏衢，超脱之渐也。开基创始，指日进功，则存想可用。况当为道日损，以入希夷之域，法自减省，全在内观者矣。”

吕曰：“若以龙虎交媾而匹配阴阳，其想也何似？”

钟曰：“初以交合配阴阳而定坎离，其想也，九皇真人引一朱衣小儿上升，九皇真母引一皂衣小女下降，相见于黄屋之前。有一黄衣老嫗接引，如人间夫妇之礼，尽时欢悦。女子下降，儿子上升，如人间分离之事。既毕，黄嫗抱一物，形若朱桔，下抛入黄屋，以金器盛留。然此而者，是乾索于坤，其阳复还本位，以阳负阴而还本乡。是此女者，是坤索於乾，其阴复还本位，以阴抱阳而会本乡。是曰坎离相交，而匹配阴阳之想也。若以炎炎火中，见一黑虎而上升。滔滔浪里，见一赤龙而下降。二兽相逢，交战在楼阁之前。朱门大启，焯焯烟焰之中，有王者指顾。

大火焚天，而上有万丈波涛，火起复落，烟焰满于天地。龙虎一盘一透，而入一金器之中。下入黄屋之间，似置在笼柜之中。若此龙虎交媾而变黄芽之想也。”

吕曰：“匹配阴阳、龙虎交媾、内观、存想既已知之矣、所谓进火烧炼丹药者，所想如何？”

钟曰：“其想也，一器如鼎如釜，或黄或黑。形如车轮，左青龙而右白虎，前朱雀而后玄武。傍有二臣，衣紫袍，躬身执圭而立。次有仆吏之类，执薪燃火于器。次有一朱衣王者，乘赤马，驾火云，自空而来，举鞭指呼，唯恐火小焰微。炎炎亘空，撞天欲出。天关不开，烟焰复下，周围四匝。人物、器釜、王者、大臣、尽在红焰之中，互相指呼，争要进火。器中之水，无气而似凝结。水中之珠，无暗而似光彩。若此进火烧丹药之想也。”

吕曰：“内观存想，止於采药进火而有耶？逐法逐事而有耶？”

钟曰：“云雷下降，烟焰上起。或而天雨奇花，祥风瑞气起于殿庭之下。或而仙娥玉女，乘彩凤祥鸾自青霄而来金盘中，捧玉露霞浆，而下献于王者，若此乃金液还丹而既济之想也。若龙虎曳车于火中，上冲三关，三关各有兵吏，不计几何。器仗戈甲，恐惧于人。先以龙虎撞之不开，次以大火烧之方启，以至昆仑不住，及到天池方止。或而三鹤冲三天，或而双蝶入三宫，或而五彩云中，捧朱衣小儿而过天门。或而金车玉辂，载王者而超三界。若此，肘后飞金晶，大河车之想也。及夫朱衣使者，乘车循行，自冀州入兖州，自兖州入青州，自青州入徐州，自徐州入扬州，自扬州入荆州，自荆州入梁州，自梁州入雍州，自雍州复还冀州。东、西、南、北，毕于豫州停留，而后循行。所得之物金

玉，所干之事凝滞。一吏传命，而九州通和。周而复始，运行不已。或而游五岳，自恒山为始。或而泛五湖，自北沼为始。或而天符敕五帝，或而王命诏五侯。若此还丹之想也。及夫珠玉散掷于地，或而雨露济泽于物，或而海潮泛满百川，或而阴生以发万汇，或而火发以遍天地，或而烟雾以充宇宙。若此炼形之想也。及夫或如鹤之辞巢，或如龙之出穴，或如五帝朝天，或如五色云起，或如跨丹凤而冲碧落，或如梦寐中而上天衢，或如天花乱坠，仙乐嘈杂，金光缭绕以入宫殿繁花入处，若此皆朝元之想也。朝元之后，不复存想，方号内观。”

吕曰：“内观玄理，不比前法，可得闻乎？”

钟曰：“古今修道之士不达天机，始也不解，依法行持，欲以速求超脱。多入少出而为胎息，冥心闭目以行内观。止於定中以出阴神，乃作清灵之鬼，非为纯阳之仙。真仙上圣，所以采药进火抽铅添汞，还丹炼形，朝元合气。苦语详言而深说，惟恐世人不悟，而於内观，未甚留意。殊不知内观之法，乃阴阳变换之法，仙凡改易之时。奉道之士，勿得轻示而小用之矣。且以前项之事，交会有时日，行持有法则，凡能谨节信心，依时行法，不差毫末，指日见功。若此内观，一无时日，二无法则。所居深静之室，昼夜端拱，识认阳神，赶逐阴鬼。达磨面壁九年，方超内院，世尊冥心六载，始出凡笼。故于内观，成为难事。始也自上而下，紫河车搬入天官。天官富贵，孰不钦羨？或往或来，繁华奢侈，人所不得见者，悉皆有之。奉道之士，平日清静而守于潇洒，寂寞既已久矣，功到数足，辄受快乐。楼台珠翠，女乐笙簧，珍羞异馔，异草奇花，景物风光，触目如昼。彼人不悟，将谓实

到天宫。不知自身内院，认作真境，因循而不出入，乃曰困在昏衢，而留形住世，不得脱质以为神仙。未到天宫，方在内观。阴鬼外魔，因意生像，因像生境，以为魔军。奉道之人，因而狂荡而入于邪中。或而失身於外道，终不能成仙。或以三尸七魄，唯愿人死而自身快乐。九虫六贼，苦於人安，则存留无处”。

论魔难第十七

吕曰：“内观以聚阳神，炼神以超内院，上涌以出天门，直超而入圣品。既出既入，而来往无差。或来或往，而远近不错。欲住世，则神与形合。欲升仙，则远游蓬岛。若此功满三千，而自内观以得超脱。不知阴鬼邪魔如何制使，奉道之人不得升仙者也。”

钟曰：“奉道之士，始有信心，以恩、爱、名、利一切尘劳之事，不可变其大志。次发苦志，以勤劳、寂寞一切清虚之境不可改变其初心苦志。必欲了于大成，止于中成而已。必欲了于中成，止于小成而已。又况不识大道，难晓天机。所习小法，而多好异端。岁月磋砣，不见其功。晚年衰老，复入轮回。致使好道之士，以长生为妄说、超脱为虚言。往往闻道而不信，心纵信之而无苦志。对境生心，以物丧志，终不能出于十魔、九难之中矣。”

吕曰：“所谓九难者，何与？”

钟曰：“大药未成，而难当寒暑，于一年之内，四季要衣。真气未生，而尚有饥渴，于一日之内，三餐要食。奉道之士所患者，衣食逼迫，一难也。及夫宿缘孽重，流于今世填还。忙里偷闲，

犹为尊长约束。制于尊亲而不忍逃离，一向清闲而难得为暇。奉道之士，所患者，尊长邀拦，二难也。及夫爱者妻儿，惜者父母，恩枷情杻，每日增添。火院愁车，无时休歇。纵有清静之心，难敌愁烦之境。奉道之士所患者，恩爱牵缠，三难也。及夫富兼万户，贵极三公。妄心不肯暂休，贪者惟忧不足。奉道之士所患者，名利萦绊，四难也。及夫少年不肯修持。一以气弱成病，顽心绝无省悟。一以阴根成灾，现世一身受苦，而与后人为诫。奉道之士所患者，灾祸横生，五难也。及夫人以生死事大，急于求师，不择真伪。或师于辩辞利口，或师于道貌古颜。始也自谓得遇神仙，终久方知好利之辈。奉道之士所患者，盲师约束，六难也。及夫盲师狂友妄指傍门，寻枝摘叶而于无契合，小法异端而互相指诀。殊不知日月不出，出则大明，使有目者皆见，雷霆不震，震则大惊，使有耳者皆闻。彼以爝火之光，井蛙之语，荧荧唧唧，而岂有合同？奉道之士所患者，议论差别，七难也。及夫朝为而夕改，坐作而立志，悦于须臾而厌于持久，始于忧勤而终于懈怠。奉道之士所患者，志意懈怠，八难也。及夫身中失年，年中失月，月中失日，日中失时。少时名利不忘于心，老而儿孙常在于意。年光有限，勿谓今年已过以待明年。人事无涯，勿谓今日已过以待明日。今日尚不保明日，老年争却得少年？奉道之士所患者，岁月蹉跎，九难也。免此九难，方可奉道。九难之中，或有一二不可行持，但以徒劳而不能成功者也。”

吕曰：“九难既已知矣。所谓十魔者，可得闻乎？”钟曰：“所谓十魔者，凡有三等。一曰身外见在，二曰梦寐，三曰内观。如满目花芳，满耳笙簧。舌求甘味，鼻好异香，情思舒畅，意气洋

洋。如见，不得认，是六贼魔也。如琼楼宝阁，画栋雕梁，珠簾绣幕，蕙帐兰房，珊瑚遍地，金玉满堂。如见，不得认，是富魔也。如金鞍宝马，重盖昂昂，侯封万户，使节旌幢，满门青紫，鞭笞盈床。如见，不得认，是贵魔也。如轻烟荡漾，暖日舒长，暴风大雨，雷震电光，笙簧嘹亮，哭泣悲伤。如见，不得认，是六情魔也。如亲戚患难，眷属灾伤，儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，妻妾分张。如见，不得认，是恩爱魔也。如失身火镬，堕落高冈，恶虫为害，毒药所伤。路逢凶党，犯法身亡。如见，不得认，是患难魔也。如十地当阳，三清玉皇，四神七曜，五岳八王，威仪节制，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔也。如云屯士马，兵刃如霜，戈矛斗举，弓箭齐张，争来杀害，骁捷难当。如见，不得认，是刀兵魔也。如仙娥玉女，罗列成行，笙簧嘹亮，齐举霓裳，双双红袖，争献金觥。如见，不得认，是乐魔。如几多姝丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉体轻裳，矜人骄态，争要成双。如见，不得认，是女色魔也。是此十魔，难有不认者是也。

既认则著，既著则执，所以不成道者，良以此也。若以奉道之人，身外见在而不认不执，则心不退而志不移。梦寐之间不认不著，则神不迷而魂不散。内观之时，若见如是，当审其虚实，辨其真伪，不可随波逐浪，认贼为子。急起三昧真火以焚身，一挥而群魔自散。用紫河车搬运自己之阳神，超内院而上天宫，然后以求超脱。今古好道之流，有清静之心，对境改志，往往难逃于十魔九难。空有好道之虚名，终不见得道之实迹。或而出离尘劳，幽居绝迹而志在玄门。于九难不能尽除，在十魔或著一二。非不得道也，而于道中或得中成，或得小成。而于仙中，或为人

仙，或为地仙。若以尽除魔难，序证验而节节升迁，以内观合就阳神，指日而归三岛。

论证验第十八

吕曰：“嫌者病，而好道之人求无病而安长。怕者死，而好道之人欲不死而长生。举世人在世中，而好道之人欲升仙游物外。举世人在地上，而好道之人欲超凡而入洞天。所以甘于劳苦而守于贫贱，游心在清淡潇洒之中，潜迹于旷野荒僻之地。一向行持，不知功之深浅，法之交换，难测改易之早晚。所谓下功之后，而证验次序如何？”

钟曰：“苦志行持，终不见功者，非道负人。盖奉道之人，不从明师，而所受非法。依法行持，终不见功者，非道负人。盖奉道之人不知时候，而所以不成。若遇明师而得法，行大法以依时，何患证验而不有也。”

吕曰：“所谓法者，有数乎？所谓时者，有数乎？”

钟曰：“法有十二科：匹配阴阳第一、聚散水火等二、交媾龙虎第三、烧炼丹药第四、肘后飞金晶第五、玉液还丹第六、玉液炼形第七、金液还丹第八、金液炼形第九、朝元炼气第十、内观交换第十一、超脱分形第十二。其时，则年中法天地阴阳升降之理，月中法日月往来之数。日中有四正、八卦、十干、十二支、一百刻、六千分。依法区分，自一日之后，证验次序，以至脱质升仙，无差毫末。始也淫邪尽罢，而外行兼修，凡采药之次而金精充满，心境自除，以煞阴鬼。次心经上涌，口有甘液。次阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声。次魂魄不定，梦寐多有恐悸之

境。次六腑四肢或生微疾小病，不疗自愈。次丹田夜则自暖，形容昼则清秀。次居暗室而目有神光自现。次梦中雄勇，物不能害，而人不能欺，或如抱得婴儿归。次金关玉锁封固，以绝梦泄遗漏。次鸣雷一声，关节通连而惊汗四溢。次玉液烹漱以成凝酥。次灵液成膏，渐畏腥羶，以充口腹。次尘骨将轻而变阳神，步趋奔马，行止如飞。次对境无心，而绝嗜欲。次真气入物，可以疗人疾病。次内观明朗而不暗昧。次双目瞳仁如点漆，皱脸重舒而绀发再生，已少者永驻童颜。次真气渐足而似常饱，所食不多而饮酒无量，终不见醉。次身体光泽神气秀媚，圣丹生味。灵液透香，真香异味，常在口鼻之间，人或知之而闻之，次以目视百步而见秋毫。次身体之间，旧痕残腐，自然消除，涕泪涎汗亦不见有。次胎完气足以绝饮食。次内志清高，以合太虚，凡情凡爱，心境自绝。下尽九虫，上死三尸。次魂魄不游，以绝梦寐。神彩精爽，更无昼夜。次阳精成体，神府坚固，四体不畏寒暑。次生死不能相干，而坐忘内观以游华胥。神仙之国，女乐楼台，繁华美丽，殆非人世所有也。次功满行足，阴功报应，申授三清真箓。阴阳变化，可能预知人事举止，先见灾福。次触目尘冗，以厌往还，洁身静处，胎仙可见，身外有身，是为神圣。次真气纯阳，吁呵可干外汞。次胎仙常欲腾飞，祥光生于卧室。次静中时闻乐声。次常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，盖凡骨俗体也。次神彩自可变移，容仪成而仙姿。可比玉树，异骨透出金色。次行止去处，常有神祇自来朝现，驱用指呼，一如己意。次静中外观，紫霞满目，顶外下现金光罩体。次身中忽化火龙飞，或而玄鹤起，便是神灵已脱凡骨而超出俗流，乃曰超脱。超脱之

后，彩霞缭绕，端气纷纭，天雨奇花，玄鹤对飞。异香散而玉女下降，授天书紫诏既毕，而仙冠、仙衣之属具备。节制威仪，前后左右不可胜纪。相迎相引，以返蓬莱，而于紫府朝见太微真君。契勘乡原名姓，校量功行等殊，而于三岛安居，乃曰真人仙子。”

吕曰：“今日特蒙尊师开说希夷大理、天地玄机。不止于耳目清明而精神秀媚。残躯有托终，不与粪壤同类。然而知之者未必能行，行之者未必能得。念以生死事大而时光迅速，虽知妙理，未得行持，终不成功，与不知无异，敢求指教交会之时，行持之法，如何下手，如何用功？”

钟曰：“仆有《灵宝毕法》，凡十卷一十二科。中有六义：一曰金诰、二曰玉书、三曰真元、四曰比喻、五曰真诀，六曰道要。包罗大道，引喻三清。指天地阴阳之升降为范模，将日月精华之往来为法则，实五仙之旨趣，乃三成之规式，当择日授于足下”。

灵宝毕法

正阳真人钟离权著

纯阳真人吕洞宾传

道不可以言传，不可以名纪。

自古以来，升仙达道者不为少矣。仆志慕前贤，心怀大道，不意运起刀兵，时危世乱，始以逃生，寄迹江湖岩谷，退而识性留心，惟在清净希夷。历看丹经，累参道友。止言养命之小端，不说真仙之大道。

因于终南山石壁间，获收《灵宝经》三十卷。上部金诰书，元始所著。中部玉书录，元皇所述。下部真源义，太上所传。共数千言，予宵衣旰食，远虑深省，乃悟阴中有阳，阳中有阴，本天地升降之义。气中生水，水中生气，亦心肾交合之理。比物之象，道不远人。配合甲庚，方验金丹有准。抽添卯酉，自然火候无差。红铅黑铅，彻底不成大药。金液玉液，到头方是还丹。从无入有，尝怀征战之心。自下升高，渐入希夷之域。抽铅添汞，致二八之阴消，换骨炼形，使九三之阳长。水源清浊，辨于既济之时。内景真虚，识于坐忘之日。玄机奥旨，难以尽形。方册灵宝妙理，可用入圣超凡。总而为三乘之法，名《灵宝毕法》。

大道圣言，不敢私于一己，用传洞宾足下。道成勿秘，当贻后来之士。

正阳真人钟离权云房序。

上卷·小乘安乐延年法四门

匹配阴阳第一

玉书曰：“大道无形，视听不可以见闻，大道无名，度数不可以筹算。资道生形，因形立名，名之大者天地也。天得乾道而积气以覆于下，地得坤道而托质以载于上。覆载之间，上下相去八万四千里，气质不能相交。天以乾索坤而还于地中，其阳负阴而上升，地以坤索乾而还于天中，其阴抱阳而下降。一升一降，运于道，所以天地长久。”

真源曰：“天地之间，亲乎上者为阳，自上而下，四万二千里，乃曰阳位。亲乎下者为阴，自下而上，四万二千里，乃曰阴位。既有形名，难逃度数。且一岁者，四时、八节、二十四气、七十二候，三百六十日、四千三百二十辰。十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，四时为一岁。

“一岁以冬至节为始。是时也，地中阳升，凡一气十五日上升七千里。三气为一节，一节四十五日，阳升共二万一千里。二节为一时，一时九十日，阳升共四万二千里，正到天地之中，而阳合阴位。是时阴中阳半，其气为温，而时当春分之节也。过此，阳升而入阳位，方曰得气而升，亦如前四十五日立夏。立夏之后，四十五日夏至，夏至之节阳升。通前计八万四千里以到天，乃阳中有阳，其气热。积阳生阴，一阴生于二阳之中，自夏至之节为始。是时也，天中阴降。凡一气十五日下降七千里，三气为一节，一节四十五日，阴降共两万一千里。二节为一时，一时九十

日，阴降共四万二千里，以到天地之中，而阴交阳位。是时阳中阴半，其气为凉，而时当秋分之节也。过此，阴降而入阴位，方曰得气而降，亦如前四十五日立冬。立冬之后，四十五日冬至，冬至之节阴降，通前计八万四千里以到地，乃阴中有阴，其气寒。积阴生阳，一阳生于二阴之中。自冬至之后，一阳复升如前。运行不已，周而复始，不失于道。

“冬至阳生，上升而还天。夏至阴生，下降而还地。夏至阳升到天而一阴来至，冬至阴降到地且一阳来至。故曰，夏至冬至，阳升于上。过春分而入阳位，以离阴位。阴降于下，过秋分而入阴位，以离阳位。故曰，春分秋分。凡冬至阳升之后，自上而下。非无阴降也。所降之阴，乃阳中之余阴，止于阳位中消散而已。纵使下降得位，与阳升相遇，其气绝矣。凡夏至阴降之后，自下而上，非无阳升也。所升之阳，乃阴中之余阳，止于阴位中消散而已。纵使上升得位，与阴降相遇，其气绝矣。阴阳升降，上下不出于八万四千里，往来难逃于三百六十日。即温、凉、寒、热之四气而识阴阳，即阳升阴降之八节而知天地。以天机测之，庶达天道之绪余。若以口耳之学，较量于天地之道，安得筹算而知之乎？”

比喻曰：“道生万物，天地乃物中之大者，人为物中之灵者。别求于道，人同天地。以心比天，以肾比地。肝为阳位，肺为阴位。心肾相去八寸四分。其天地覆载之间比也。气比阳而液比阴。子午之时，比夏至冬至之节，卯酉之时，比春分秋分之节。以一日比一年，以一日用八卦，时比八节。子时肾中气生，卯时气到肝，肝为阳，其气旺。阳升以入阳位，春分之比也。午时气

到心，积气生液，夏至阳升到天而阴生之比也。午时，心中液生，酉时，液到肺。肺为阴，其液盛，阴降以入阴位，秋分之比也。子时，液到肾，积液生气，冬至阴降到地而阳生之比也。周而复始，运行不已。日月循环，无损无亏。自可延年。”

真诀曰：“天地之道一得之，唯人也。受形于父母，形中生形，去道愈远。自胎完气足之后，六欲七情，耗散元阳，走失真炁。虽有自然之气液相生，亦不得如天地之升降。且一呼元气出，一吸元气入。接天地之气，既入不能留之，随呼而复出，本宫之气，反为天地夺之。是以气散难生液，液少难生气。当其气旺之时，日用卯卦，而于气也多入少出，强留在腹。当时自下而升者不出，自外而入者暂住，二气相合，积而生五脏之液。還元愈多，积日累功，见验方止。”

道要曰：“欲见阳公长子，须是多入少出。从他儿女相争，过时求取真的。”

此乃积气生液，积液生气，匹配气液相生之法也。行持不过一年夺功，以一岁三百日为期。旬日见验：“进得饮食而疾病消除。头目清利，而心腹空快。多力少倦，腹中时闻风雷之声。余验不可胜纪。

解曰：“阳公长子者，乾索于坤，如气升而上也。儿是气，自肾中升。女是液，自心中降。相争儿女，上下之故。闭气而生液，积液而生气，匹配两停，过时自得真水也。”

直解曰：“此乃下手之初，于卯卦阳升气旺之时，多吸天地之正气以入，少呼自己之元气以出。使二气相合，气积而生液，液多而生气。乃匹配阴阳，气液相生之法也。”

聚散水火第二

金诰曰：“所谓大道者，高而无上，引而仰观，其上无上，莫见其首，所谓大道者，卑而无下，俯而俯察，其下无下，莫见其基。始而无先，莫见其前。终而无尽，莫见其后。大道之中而生天地，天地有高下之仪。天地之中而有阴阳，阴阳有始终之数。一上一下，仰观俯察，可以测其机。一始一终，度数推算，可以得其理。以此推之，大道可知也。”

真源曰：“即天地上下之位，而知天地之高卑。即阴阳终始之期，而知天道之前后。天地不离于数，数终于一岁。阴阳不失其宜，宜分于八节。冬至一阳生，春分阴中阳半，过此纯阳而阴尽。夏至阳太极而一阴生，秋分阳中阴半，过此纯阴而阳尽。冬至阴太极而一阳生，升降如前。上下终始，虽不能全尽大道，而不失大道之体。欲识大道，当取法于天地，而审于阴阳之宜也”。

比喻曰：“以心肾比天地，以气液比阴阳，以一日比一年。日用艮卦比一年，用立春之节。乾卦比一年，用立冬之节。天地之中，亲乎下者为阴。自下而上，四万两千里，乃曰阴位。冬至阳生而上升，时当立春，阳生于阴位之中，二万一千里是阴难胜于阴也。天地之中，亲乎上者为阳。自上而下，四万二千里，乃曰阳位。夏至阴生而下降，时当立秋，阴降于阳位之中二万一千里，是阴难胜于阳也。时当立夏，阳升而上，离地六万三千里，去天二万一千里，是阳得位而阴绝也。时当立冬，阴降而下，离天六万三千里，去地二万一千里，是阴得位而阳绝也。一年之中，立春比一日之时，艮（即丑寅时）卦也。肾气下传膀胱，在

液中微弱，乃阳气难升之时也。一年之中，立冬比一日之时，乾（即戌亥时。）卦也。心液下入，将欲還元，复入肾中，乃阴盛阳绝之时也。人之致病者，惟阴阳不和。阳微阴多，故病多。”

真诀曰：“阳升立春，自下而上，不日而阴中阳半矣。（艮卦丑寅、气微。）阴降立冬，自上而下，不日而阳中阴半矣。（乾卦戌亥、气散。）天地之道如是。

“惟人也，当艮卦气微，不知养气之端，乾卦气散，不知聚气之理。日夕以六欲七情，耗散元阳，使真气不旺。走失真气，使真液不生。所以不得如天地之长久。故古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得长生在世。朝屯者，盖取一阳在下，屈而未伸之义。其在我者养而伸之，勿使耗散。暮蒙者，盖取童蒙求我，以就明弃暗，乃阴间求阳之义。其在我者昧而明之，勿使走失。

“是以日出当用艮卦之时以养元气，勿以利名动其心，勿以好恶介其意。当披衣静坐，以养其气，绝念忘情，微作导引。手脚递互伸缩三五下，使四体之气齐生。内保元气上升，以朝于心府，或咽津一两口，搓摩头面三二十次，呵出终夜壅聚恶浊之气。久而色泽充美。肌肤光润。（艮卦养元气。）

“又于日入当用乾卦之时，以聚元气。当入室静坐，咽气搐外肾。咽气者，是纳心火于下；搐外肾者，是收膀胱之气于内。（乾卦聚元气。）使上下相合肾气之火。三火聚而为一，以补暖下田。无液则聚气生液，有液则炼液生气。名曰聚火，又曰太乙含真气也。早朝咽津摩面，手足递互伸缩，名曰散火，又名曰小炼形也。”

道要曰：“花残叶落深秋，玉人懒上危楼。欲得君民和会，

当时宴罢频收。”

此纳心气，而收膀胱气不令耗散，而相合肾气，以接坎卦气海中新生之气也。必以立冬为首，见验方止。行持不过一年夺功，以一岁三百日为期。旬日见验：容颜光泽，肌肤充悦，下田温暖，小便减省，四体轻健，精神清爽，痼疾宿病，尽皆消除。如惜岁月，不倦行持。只于匹配阴阳功内，稍似见验，叙入此功。日用添入艮卦，略行此法。乾卦三元用事，应验方止。（三元。乾艮震也。）

解曰：“花残叶落深秋者，如人气弱，日暮之光。阳气散而不升，故曰懒上危楼。楼者，十二重楼也。心为君火，膀胱民火。咽气搐外肾，使心与外肾气聚而为一，故曰和会。宴，乃咽也。收，乃搐也。早晨功不绝者，此法为主本也。”

直解曰：“艮卦阳气微，故微作导引伸缩，咽津摩面，而散火于四体，以养元气。乾卦阳气散，故咽心气，搐外肾，以合肾气，使三火聚而为一，以聚元气。故曰聚散水火，使根厚牢固也”。

交媾龙虎第三

金诰曰：“太元初判而有太始，太始之中而有太无，太无之中而有太虚，太虚之中而有太空，太空之中而有太质。太质者，天地清浊之质也，其质如卵，而玄黄之色，乃太空之中一物而已。”

“阳升到天，太极而生阴，以窈冥抱阳而下降。阴降到地，

太极而生阳。以恍惚负阴而上升。一升一降，阴降阳升。天地行道，万物生成”。

真源曰：“天如覆盆，阳到难升。地如磐石，阴到难入。冬至而地中阳升，夏至到天，其阳太极而生阴。所以阴生者，以阳自阴中来而起于地，恍恍惚惚，气中有水，其水无形，夏至到天。积气成水，是曰阳太极而阴生也。夏至而天中阴降，冬至到地。其阴太极而阳生。所以阳生者，以阴自阴中来而出于天，杳杳冥冥，水中有气，其气无形，冬至到地。积水生气，是曰阴太极而阳生也”。

比喻曰：“以身外比太空，以心肾比天地，以气液比阴阳，以子午比冬夏。子时乃曰坎卦，肾中气生。午时乃曰离卦，心中液生。肾气到心，肾气与心气相合，而太极生液。所以生液者，以气自肾中来，气中有真水，其水无形。离卦到心，接着心气，则太极而生液者如此。

“心液到肾，心液与肾水相合，而太极复生于气。所以生气者，以液自心中来，液中有真气，其气无形。坎卦到肾，接着肾水，则太极而生气者如此。可比阳升阴降，至太极而相生。所生之阴阳，阳中藏水，阴中藏气也”。

真诀曰：“肾中生气，气中有真水。心中生液，液中有真气。真水真气，乃真龙真虎也。阳到天而难升，太极生阴。阴到地而难入，太极生阳。天地之理如此。人不得比天地者，六欲七情感物丧志，而耗散元阳，走失真气。当离卦肾气到心，神识内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口咽下。自然肾气与心气相合，太极生液。及坎卦心液到肾，接着肾水，自然心液与肾气相合，

太极生气。以真气恋液，真水恋气，液与真水，本自相合，故液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎。若火候无差，抽添合宜，三百日养成真胎而成大药。乃炼质焚身，朝元超脱之本也”。

道要曰：“一气初回元运，真阳欲到离宫。提取真龙真虎，玉池春水溶溶。”

此恐泄元气而走真水于身外也。气散难生液，液少而无真气。气水不交，安成大药？当此年中用月，以冬至为始。日中用时，以离卦为期。或以晚年奉道，根元不固。自度虚损，而气不足之后。十年之损，一年用功补之。名曰采补还丹。补之过数，止行此法，名曰水火既济。可以延年益寿，乃曰人仙，功验不可备纪。若补数足，而口生甘津，心境自除，情欲不动，百骸无病，而神光暗中自现，双目时若惊电。以冬至日为始，谨节用法。三百日脱其真胎，名曰胎仙。

解曰：“在外午时为离卦，太阳为真阳。在人心为离宫，元阳为真龙也。真虎乃肾气中之水，真龙心液中之气。口为玉池，津为春水”。

直解曰：“一气初回元运，以冬至为胎，即子月也，真阳欲到离宫。以离卦为期，即午时也。真龙者，心液中之气。真虎者，肾气中之水。气水相合，乃曰龙虎交媾也”。

烧炼丹药第四

金诰曰：“天地者，大道之形。阴阳者，大道之气。寒、热、

湿、凉，形中有气也。云、雾、雨、露，气中有象也。地气上升，腾而为云，散而为雨。天气下降，散而为雾，凝而为露。积阴过，则露为雨、为霜、为雪；积阳过，则雾为烟、为云、为霞。阴中伏阳，阳气不升，击搏而生雷霆。阳中伏阴，阴气不降，凝固而生雹霰。阴阳不合，相对而生闪电。阴阳不匹配，乱交而生虹霓。积真阳以成神，而丽乎天者星辰。积真阴以成形，而壮乎地者土石。星辰之大者日月，土石之贵者金玉。阴阳见于有形，上之日月，下之金玉也。”

真源曰：“阴不得阳不生，阳不得阴不成。积阳而神丽乎天而大者日月也，日月乃真阳而得真阴以相成也。积阴而形壮于地而贵者金玉也，金玉乃真阴而得真阳以相生也。（戌亥行持。离卦采药。乾卦进火）”

比喻曰：“真阳比心液中真气，真阴比肾气中真水。真水不得真气不生，真气不得真水不成。真水真气，比于离卦，和合于心上肺下，如子母之相恋，夫妇之相爱。自离至兑，兑卦阴旺阳弱之时，比日月之下弦，金玉之在晦，不可用也。日月以阴成阳，数足生明。金玉以阳生阴，气足生宝。金玉成宝者，盖以气足而进之以阳；日月生明者，盖以数足受之以魂。比于乾卦进火，炼阳无衰，火以加数而阳长生也。”

真诀曰：“离卦龙虎交媾，名曰采药。时到乾卦，气液将欲還元，而生膀胱之上，脾胃之下，肾之前，脐之后，肝之左，肺之右，小肠之右，大肠之左。当时脾气旺而肺气盛，心气绝而肝气弱。真气本以阳气相合而来，阳气既弱，而真气无所恋，徒劳用功。而采合必于此时。神识内守，鼻息绵绵。以肚腹微胀，脐

肾觉热太甚，微效轻勒；腹脐未热紧勒，渐热即守常，任意放志以满乾坤，乃曰勒阳关炼丹药，使气不上行以固真水。经脾宫，随呼吸而搬运于命府黄庭之中。气液造化时，变而为精，精变而为珠，珠变而为汞，汞变而为砂，砂变而为金。乃曰金丹，其功不小矣。”

道要曰：“采药须凭玉兔，（采药心气，玉兔肾水。）成亲必籍黄婆。等到雍州相见，（雍州乾卦。）奏传一曲阳歌。”

此乃与采药日用对行。

凡以晚年补完十损一补之功，此法名曰炼汞补丹田。补之数足，止于日用离卦采药，乾卦烧炼勒阳关。春冬多采少炼，乾一而离二，倍用功也。秋夏少采多炼，离一而乾二，倍用功也。随年月气旺，采炼之功效在前。可延年住世，而为人仙。若以补数既足，见验进功，亦谨节用功。采药一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生，而胎仙完。凡药力全，而后进火加数，乃曰火候。凡圣胎坚后，火候加至小周天数，乃曰小周天。凡胎圆，真气生，火候加至大周天数，乃曰周天火候。采药而交媾龙虎，炼药而进火方为入道。当绝迹幽居，心存内观，内境不出，外境不入。如妇之养孕，龙之养珠。虽饮食寤寐之间，语默如婴儿，举止如室女。尤恐有失有损，心不可暂离于道也。

解曰：“药是心中真气，兔是肾中真水，黄婆是脾中真液，和合气水而入黄庭。雍州：乾卦，勒阳关：脐腹也。

（以上安乐延年之诀。）”

右小乘法四门，系人仙。

中卷·中乘长生不死法三门

肘后飞金晶第五

金浩曰：“阴阳升降，不出天地之内。日月运转，而在天地之外。东西出没，以分昼夜。南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相推。积日为月，积月为岁。月之积日者，以其魄中藏魂，魂中藏魄也。岁之积月者，以其律中起吕，吕中起律也。日月运行，以合天地之机，不离乾坤之数。万物生成，虽在于阴阳，而造化亦资于日月。”

真源曰：“天地之形，其状如卵。六合之内，其圆如毳。日月出没，运行于一天之上，一地之下。上下东西，周行如飞轮。东生西没，日行阳道。西生东没，月行阴道。

“一日之间，而分昼夜。冬至之后，日出自南而北。夏至之后，日出自北而南。冬之夜，乃夏之日。夏之夜，乃冬之日。一年之间，而定寒暑。

“日月之状，方圆八百四十里。四尺为一步，三百六十步为一里。凡八刻二十分为一时，十二时为一日。一月三十日，共三百六十时，计三千刻，一十八万分也。且以阳行乾，其数用九。阴行坤，其数用六。魄中魂生，本自旦日。盖九不对六，故三日后魄中生魂。凡一昼夜，一百刻六十分。魂于魄中，一进七十里。六昼夜，进四百二十里，而魄中魂半，乃曰上弦。又六昼夜，进四百二十里。通前共进八百四十里，而魄中魂全。阳满阴位，乃

日月望。自十六日为始，魂中生魄。凡一昼夜，一百刻六十分，魄于魂中，一进七十里。六昼夜，共进四百二十里，而魂中魄半，乃曰下弦。又六昼夜，进四百二十里。通前共进八百四十里，而魂中魄全，阴满阳位。月中尚有余光者，盖六不尽九，故三日后，月魄满宫，乃曰月晦。月旦之后，六中起九。月晦之前，九中起六。数有未尽，而生后有期。

“积日为月，积月为岁。以月言之，六律六吕。以六起数，数尽六位。六六三十六，阴之成数也。以日言之，五日一候。七十二候，八九之数。至重九以九起数，数尽六位。六九五十四，阳之成数也。一六一九，合而十五。十五，一气之数也。二十四气，当八节之用，而见阴阳升降之宜。一六一九，以四为用，合四时而倍之，一时得九十，四九三十六。变为阳之数二百一十六，阴之数一百四十四。计三百六十数而足满周天。”

比喻曰：“阴阳升降，在天地之内，比心肾气液交合之法也。日月运转，在天地之外，比肘后飞金晶之事也。日月交合，比进火加减之法也。阳升阴降，无异于日月之魂魄。日往月来，无异于心肾之气液。冬至之后，日出乙位，没庚位，昼四十刻，自南而北，凡九日东生西没，共进六十分。至春分昼夜停停，而夏至为期，昼六十刻。夏至之后，日出甲位，没辛位，昼六十刻，自北而南，凡九日东生西没，共退六十分。至秋分昼夜停停，而冬至为期，昼四十刻。昼夜分刻，准前后进退。自南自北，月旦之后，三日魂生于魄，六日两停。又六日魄全，其数用九也。月望之后，魄生于魂，六日两停，又六日魄全，其数用六也。岁之夏至，月之十六日，乃日用离卦之法，人之午时也。岁之冬至，月

之旦日，乃日用坎卦之法，人之子时也。天地阴阳升降之宜，日月魂魄往来之理，尚以数推之。交合有序，运转无差。人之心、肾、气、液、肝、肺、魂、魄，日用虽有节次，年月岂无加减乎？

真诀曰：“坎卦阳生，当正子时，非始非终。艮卦肾气交肝气。未交之前，静室中披衣握固，正坐盘膝，蹲下腹肚，须臾起身，前出胸而微偃头于后。后闭夹脊双关，肘后微扇一二，伸腰，自尾间穴，如火相似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关。即时甚热气壮，渐次开夹脊关，放气过关。仍仰面脑后，紧偃以闭上关，慎勿开之。即觉热极气壮，渐次开关入顶，以补泥丸髓海。须身耐寒暑，方为长生之基。

“次用还丹之法。如前出胸伸腰，闭夹脊，蹲而伸之，腰间火不起。当静坐内观，如法再作，以火起为度。自丑行之，至寅终而可止。乃曰肘后飞金晶，又曰抽铅，使肾中气生肝气也。

“且人身脊骨二十四节，自下而上三节，与内肾相对。自上而下三节，名曰天柱。天柱之上，名曰玉京。天柱之下，内肾相对，尾间穴之上，共十八节，其中曰双关。上九下九，当定一百日，遍通十八节而入泥丸。

“必于正一阳时，坎卦行持，乃曰肘后飞金晶。

“离卦采药，乾卦进火烧药，勒阳关。始一百日飞金晶入髓，三关一撞，直入上宫泥丸。自坎卦为始，至艮卦方止。

“自离卦采药，使心肾气相合，而肝气自生心气。二气纯阳，二八阴消。熏蒸于肺，而得肺液下降，包含真气。日得黍米之大而入黄庭，方曰内丹之材。即百日无差，药力全。

“凡离卦采药用法，依时内观，转加精细。若乾卦进火烧药，勒阳关，自兑卦为始，终在乾卦。如此又一百日，肘后飞金晶，自坎卦至震卦方止。

“离卦采药之时，法如旧以配，自坤至乾卦行持。即二百日无差，圣胎坚。勒阳关法，自坤卦至乾卦方止，如此又一百日足。泥丸充实，返老还童，不类常人，采药就，胎仙完，而真气生。形若弹圆，色同朱橘，永镇丹田而作陆地神仙。

“三百日后行持，至离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，即行玉液还丹之道。故自冬至后，方曰行功，三百日胎完气足，而内丹就，真气生。

“凡行此法。方为五行颠倒，三田返覆。未行功以前，先要匹配阴阳，使气液相生，见验方止。次要聚散水火，使根源牢固，而气行液住，见验方止。次要交媾龙虎，烧炼丹药，使采补还丹，而煅炼铅汞，见验方止。十损一补之数足，而气液相生，见验方止。上项行持，乃小乘之法，自可延年益寿。

“若以补完坚固，见验方止。方可年中择月。冬至之节，月中择日。甲子之日，日中择时。坎离乾卦，三时为始。一百日自坎至艮，自兑至乾。二百日后，自坎至震，自坤至乾。

“凡此下功，必于幽室静宅之中，远妇人女子。使鸡犬不闻声，臭秽不入鼻，五味不入口。绝七情六欲，饮食多少，寒热有度。虽寤寐之间，而意恐损失。行功不勤，难成乎道，如是三百日，看应验如何。”

直解曰：“此乃三元用法。谓坎卦飞金晶，下田返上田也。离卦采药，下田返中田也。乾卦勒阳关，中田返下田

也。亦曰三田返复。

道要曰：“日月并行复卦，（子时。）蹲升数日开关。贪向扬州聚会，（离卦交媾。）六宫火满金田。（乾宫。）”

解曰：“日月并行复卦者，一阳生时。在日为子时，在年为冬至也。所谓月中择日，日中择时也。蹲升说已在前。数日是定一百日开关，是先开中关，次开上关。贪向扬州聚会，扬州者，在人为心，在日为午时，在卦为离。聚会者，真阴真阳交媾，故曰采药。乾为六宫，火是气也，勒阳关而聚气，以肺气为金，而下肾之丹田。故曰火满金田，乃行乾卦而勒阳关，聚火下丹田也”。

直解曰：“日月并行复卦者，冬至甲子时也。蹲升数日开关者，蹲腹起身以起火，至百日开关也。此乃自坎至艮，金飞晶之法。扬州聚会者，离卦采药交阴阳也。六宫火满丹田，则乾卦勒阳关聚肺气于下田，自兑至乾者也。”

“终南路上逢山，起身频过三关，贪向扬州聚会，争如少女烧天”。

解曰：“终南者，圣人隐意在中男也，中男即坎卦。艮为山，山是艮卦。飞金晶至巽卦方止，第二百日下功之时也。起身频过三关，贪向扬州聚会。说已在前。争如少女烧天者，少女是兑卦也，勒阳关至乾卦而方止也”。

“兖州行到徐州，起来走损车牛。为恋九州欢会，西南火入雍州。”

解曰：“兖州艮卦，徐州巽卦，自艮卦飞金晶至巽卦方止也。起来走损车牛，车为阳，牛为阴，是夹脊一气飞入泥丸

也。九州在人为心，在日为午时，与前采药同也。西南坤卦也，雍州乾卦也，勒阳关。自坤至乾方止，第三百日下功之时也。”

直解曰：“此乃第三百日之功，飞金晶之法，起艮而止巽也。九州欢会，采药如前。勒阳关，则自坤至乾而止也。”

此是日用事，乃曰三元用法。飞金晶入脑，下田返上田。采药，下田返中田。烧药进火，中田返下田。乃曰三元用事，中乘之法，已是地仙。见验方止：始觉梦寐多有惊悸，四肢六腑有疾，不疗自愈。闭目暗室中，圆光如盖，周匝围身。金关玉锁，封固坚牢，绝梦泄遗漏。雷鸣一声，关节气通。梦寐若抱婴儿归，或若飞腾自在，八邪之气不能入。心境自除，以绝情欲。内观则朗而不昧。昼则神采清秀，夜则丹田自暖。上件皆是得药之验。验既正当，谨节用功。以前法加添三百日，胎仙圆。胎圆之后，方用后功。

玉液还丹第六

（玉液炼形附）

玉书曰：“真阴真阳，相生相成。见于上者，积阳成神，神中有形，而丽乎天者日月也。见于下者，积阴成形，形中有形，而丽乎地者金玉也。金玉之质，隐于山川。秀媚之气，浮之于上，与日月交光。草木受之以为禎祥，鸟兽得之以为异类。”

真源曰：“阳升到天，太极生阴。阴不足而阳有余，所以积阳生神。阴降到地，太极生阳。阳不足而阴有余，所以积阴生形。

上之日月，下之金玉。真阳有神，真阴有形。其气相交，而上下相射，光盈天地，则金玉可贵者，良以此也。是知金玉之气凝于空，则为瑞气祥烟；入于地，则变醴泉芝草。人民受之而为英杰，鸟兽得之而生奇异。盖金玉之质，虽产于积阴之形，而中抱真阳之气，又感积阳成神之日月真阳之下射，而宝凝矣。”

比喻曰：“积阴成形，而内抱真阳，以为金玉。比于积药而抱真气，以为胎仙也。金玉之气入于地，而为醴泉芝草者，比于玉液还丹田也。金玉之气凝于空，而为瑞气祥烟者，比于气炼形质也。凡金玉之气冲于天，随阳升而起。凡金玉之气入于地，随阴降而还。既随阴阳升降，自有四时可以液还丹田。气炼形质，比于四时加减，一日改移也。

真诀曰：“采补见验。年中择月，月中择日，日中择时。三时用事，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生，胎仙圆。谨节用功，加添依时，三百日数足之后，方行还丹炼形之法。

“凡用艮卦飞金晶入脑，止于巽卦而已。此言飞金晶三百日后也。离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，只此兑卦下手。勒阳关，至乾卦方止。既罢离卦，添入咽法炼形。

“咽法者，以舌搅上腭两颊之间，先咽了恶浊之津，次退舌尖以满。玉池津生，不漱而咽。凡春三月，肝气旺而脾气弱，咽法日用离卦。凡夏三月，心气旺而肺气弱，咽法日用巽卦。凡秋三月，肺气旺而肝气弱，咽法日用艮卦。凡冬三月，肾气旺而心气弱，咽法日用震卦。（飞金晶法、咽亦不妨。）凡四季之月，脾气旺而肾气弱，人以肾气为根源，四时皆有衰弱。每四时季月之后十八日，咽法日用兑卦。仍与前咽法并用之，独于秋季止用兑卦咽法，

而巽艮卦之功。

“以上咽法，先依前法而咽之。如牙齿玉池之间而津不生，但以舌满上下而闭玉池，收两颊，以虚咽而为法。止于咽气，气中自有水也。咽气如一年（三十六次。四十九次。）为数，又次一年，（八十一一次。）又次一年，（一百八十一一次。）为见验，乃玉液还丹之法。行持不过三年，灌溉丹田，沐浴胎仙，而真气愈盛。若行此玉液还丹之法，而于三百日养就内丹，真气才生。

“艮卦飞金晶，一撞三关，上至泥丸，当行金液还丹之法，自顶中前下金水一注，下还黄庭，变金成丹，名曰金丹。行金液还丹，当于深密幽房，风日凡人不到之处，烧香叠掌盘膝坐。以体蹲而后升，才觉火起，正坐绝念，忘情内观，的确艮卦飞金晶入顶，但略昂头偃项，放令颈下如火，方点头向前，低头曲项，退舌尖进后以抵上腭。上有清冷之水，味若甘香，上彻顶门，下通百脉。鼻中自闻一种真香，舌上亦有奇味，不漱而咽，下还黄庭，名曰金液还丹。春夏秋冬不拘时候，但于飞金晶入脑之后，节次行此法，自艮至巽而已。晚间勒阳关法，自兑至乾而已。凡行此法，谨节胜前，方可得成。究竟止于炼形住世，长生不死而已，不能超脱也。”

道要曰：“识取五行根蒂，方知春夏秋冬。时饮琼浆数盏，醉归月殿遨游”。

解曰：“识取五行根蒂者，为倒五行相生相克，而用卦时不同，以行咽法。方知春夏秋冬，改移有时候也。琼浆：玉液也。月殿：丹田也。醉归：咽多也”。

“东望扶桑未晓，后升前咽无休。骤马遨游宇宙，长男只到

扬州”。

解曰：“东望扶桑未晓者，日未出，艮卦之时也。后升：飞金晶也。前咽：玉液还丹也。骤马起火：玉液炼形也。遨游宇宙：遍满四肢也。长男：震卦也。只到扬州，离卦也。玉液炼形：自震卦为始，至离卦方止也”。

直解曰：“玉液：肾液也。上升到心，二气相合而过重楼，则津满玉池，谓之玉液。若咽之自中田而入下田，则曰还丹。若升之自中田而入四肢，则曰炼形。其实一物前已”。

此采药三百日数足胎圆，而飞金晶减一卦，勒阳关如旧。罢采药，添入咽法，咽法随四肘而已。此系炼形法。用卦后，添入炼形。自震卦为始，离卦为期，不限年月日，见验方止。体色光泽，神气秀媚。渐畏腥秽以冲口腹，凡情凡爱，心境自除，真气将足而似常饱，所食不多，饮酒无量，尘骨已更而变神识。步趋走马，其行如飞。目如点漆，体若凝脂，绀发再生，皱脸重舒，老去永驻童颜。仰视百步，而见秋毫。身体之间，旧痕残腐，自然消除。涕泪涎汗，亦不见有。圣丹生味，灵液透香。口鼻之间，尝有真香奇味。漱津成酥，可以疗人疾病。遍体皆成白膏。上件皆玉液还丹、炼形之验，见验即止。当谨节用功，依法随时，而行后事。

金液还丹第七（金液炼形附）

金诰曰：“积阳成神，神中有形。形生于日，日生于月。积阴成形，形中有神。神生于金，金生于玉。随阴阳而生没者，日月之光也。因数生光，数本于乾坤。随阴阳而而升降者，金玉之

气也。因时起气，时本于天地。”

真源曰：“日月之光，旦后用九，晦前用六，六九乾坤之数。金玉之气，春夏上升，秋冬下降，升降天地之时。金生于玉，玉生于石，石生于土，见于形而在下者如此。日中金乌，月中玉兔，月待日魂而光，见于神而在上者如此。”

比喻曰：“日月，比气也。肾气比月，而心气比日。金玉，比液也。肾液比金，而心液比玉。

“所谓玉液者，本自肾气上升而到于心，以合心气，二气相交而过重楼，闭口不出而津满玉池。咽之，而曰玉液还丹。升之而曰玉液炼形。是液本自肾中来而生于心，亦比土中生石，石中生玉之说也。

“所谓金液者，肾气合心气而不上升，熏蒸于肺，肺为华盖，下罩二气，即日而取肺液。在下田自尾闾穴升上，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸之宫。自上复下降，而入下田，乃曰金液还丹。既还下田复升，遍满四体前复上升，乃曰金液炼形，是亦金生于土之说也。

“凡欲炼形飞金晶者，当在静室中，切禁风日，遥焚香，密启三清上圣，臣所愿长生在世，传行大道，演化告人。当先自行炼形之法，欲得不畏寒暑，绝隘谷食。逃于阴阳之外，咒毕，乃咽之。

真诀曰：“背后尾闾穴曰下关，夹脊曰中关，脑后曰上关，始飞金晶以通三关。肾比地，心比天，上到顶以比九天。

“玉液炼形，自心至顶以通九天。三百日大药就，胎仙圆，而真气生。前起则行玉液炼形之旧道，后起则行飞金晶之旧道。

金晶玉液，行功见验。

“自坎卦为始，后起一升入顶，以双手微闭双耳，内观如法，微咽于津，乃以舌抵定牙关，下闭玉池，以待上腭之津下而方咽。咽毕复起，至艮卦为期。春冬两起一咽，秋夏五起一咽。凡一咽数，秋夏不过五十数，春冬不过百数。自后咽罢，升身前起，以满头面四肢五指气盛方止。再起再升，至离卦为期。凡此后起咽津，乃曰金液还丹。还丹之后而复前起，乃曰金液炼形。

“自艮卦之后，炼形至离卦方止，兑卦勒阳关，至乾卦方止。以后起到顶，自上而下，号曰金液还丹。金丹之气前起，自下而上，曰金液炼形。形显琪树金花。若以金液还丹，未到下元，而前后俱起，乃曰火起焚身。此是金液还丹炼形。既前后俱起，兼了焚身。凡行此等，切须谨节苦志而无懈怠，以见验为度也。”

道要曰：“起后终宵闭耳，随时对饮金波。宴到青州方住，日西又听阳歌。”

解曰：“起后终宵闭耳者，为行金液还丹。须是肘后飞金晶。一撞三关，其气才起，急须双手闭耳。耳是肾波之门，恐泄肾气于外而不入脑中。随时对饮金波者，既觉气入脑中，即便依前法，点头曲项，退舌尖近抵上腭。清甘之水，有奇异之验，甘若蜜味之甜也。当艮卦飞金晶一咽，至震卦方止。青州：震卦也。日西：兑卦也。又听阳歌者，自兑卦勒阳关，直到乾卦，不必采药也。”

饮罢终宵火起，前升后举焚身。虽是不拘年月，日中自有乾坤。”

解曰：“此一诀是金液炼形之法也。饮罢终宵火起者，

依前法金液还丹，而艮卦炼形是起火也。前升后举，飞金晶而起火也。凡玉液炼形之法，先后起金晶入顶，次还丹而复前升之以炼形，是比金液炼形之法不同也。当其飞金晶而起火入顶，便前起而炼形。前后俱起，名曰焚身。火起而行还丹，须依四时加减之数行之。此法不拘年、月、日、时，但以谨节专一，幽居绝迹可也。日中自有乾坤，盖午前烧乾，午后烧坤。以人身前后言之。肚腹为坤，而背后为乾。午前烧乾者，为肘后飞金晶，前起炼形也。午后烧坤者，自兑卦勒阳关，至乾卦方止也”

直解曰：“金液：肺液也，含龙虎而入下田，则大药将成，谓之金液。肘后抽之入脑，自上复降下田，则曰还丹。又复前升，遍满四体，自下而上，则曰炼形，亦谓之炼形成气。”

此须于玉液还丹。炼形见验。正当以谨节幽居焚香而行此法。金液还丹。而相次炼形勒阳关。如是一年外。方得焚身。焚身即是坎卦前炼形。以人身前后言之。肚腹为坤。背后为乾。焚身。午前烧乾为金晶，午后烧坤勒阳关。凡烧乾自下而上。前后俱起。冬夏三日或五日。而行既济之法以防太过。使金丹之有润。乃焚身起火中咽也。见验方止。内志清高以合太虚。魂神不游以绝梦寐。阳精成体。神府坚固。四肘不畏寒暑。神采变移容仪。常人对面。虽彼富贵之徒。亦闻腥秽。盖其凡骨俗体也。功行满足。密授三清真箓。阴阳变化。人事灾福。神灵皆能预知。触目尘凡。心绝万境。真气充满。口绝饮食。异气透出。金色仙肌。可比玉蕊。去

留之处。当所神祇。自来相见。驱用招呼。一如己意。真气纯阳。可乾外汞。上件。金液还丹。还丹之后。金液炼形之验也。（以上乃长生不死之诀。）

右中乘三门，系地仙。

下卷·大乘超凡入圣法三门

朝元炼气第八

金诰曰：“一气初判，大道有形而列二仪。二仪定位，大道有名而分五帝。五帝异地，各守一方。五方异气，各守一子。青帝之子，甲乙受之，天真木德之，九气。赤帝之子，丙丁受之，天真火德之，三气。白帝之子，庚辛受之，天真金德之，七气。黑帝之子，壬癸受之，天真水德之，五气。黄帝之子，戊己受之，天真土德之，一气。自一气生真一，真一因土出。故万物生成在土，五行生成在一。真元之道，皆一气而生也。”

玉书曰：“一、三、五、七、九，道之分而有数。金、木、水、火、土，道之变而有象。东、西、南、北、中，道之列而有位。青、白、赤、黄、黑，道之散而有质。数归于无数，象反于无象，位至于无位，质还于无质。欲道之无数，不分之则无数矣。欲道之无象，不变之则无象矣。欲道之无位，不列之则无位矣。欲道之无质，不散之则无质矣。无数，道之源也。无象，道之本也。无位，道之真也，无质，道之妙也。”

真源曰：“道源既判，降本流末。悟其真者，因真修真，内真而外真自应矣。识其妙者，因妙造妙，内妙而外妙自应矣。天地得道之真，其真未应，故未免乎有位。天地得道之妙，其妙未

应，故未免乎有质。有质则有象可求，有位则有数可推。天地之间，万物之内，最贵惟人。即天地之有象可求，故知其质气与水也。即天地之有数可推，故知其位远与近也。审乎如是，而道亦不远于人也。”

比喻曰：“天地有五帝，比人之有五脏也。青帝甲乙木，甲为阳，乙为阴，比肝之气与液也。黑帝壬癸水，壬为阳，癸为阴，比肾之气与液也。黄帝戊己土，戊为阳，己为阴，比脾之气与液也。赤帝丙丁火，丙为阳，丁为阴，比心之气与液也。白帝庚辛金，庚为阳，辛为阴，比肺之气与液也。凡春夏秋冬之时不同，而心肺肝肾之旺有月。”

真诀曰：“凡春三月肝气旺。肝旺者，以父母真气，随天度运而在肝。若遇木日，甲乙克土。于辰、戌、丑、未之时，依时起火炼脾气。余日兑卦时，损金以耗肺气，是时不可下功也。坎卦时，依法起火炼肾气，震卦时入室，多入少出。息住为上，久闭次之，数至一千息为度。当时内观如法，一在冥心闭目。青色自见，渐渐升身以入泥丸，自寅至辰，以满震卦。（一千息以上尤佳。以息息渐微为度。如息住不须连数。）

“凡夏三月心气旺。心旺者，以父母真气，随天度运而在心。若遇火日，丙丁克金。于兑卦时，依法起火炼肺气。余日坎卦时，损水以耗肾气，是时不可下功也。震卦时，依法起火炼肝气，离卦时入室，依前行持。赤色自见，渐渐升身以入泥丸，自巳至未，以满离卦。（一千息以上尤佳。其说如前。）

“凡秋三月肺气旺。肺旺者，以父母真气，随天度运而在肺。若遇金日，庚辛克木。于震卦时，依法起火炼肝气。余日离卦

时，损火以耗心气，是时不可下功也。巽卦时，依法起火炼脾气，兑卦时入室，依前行持。白色自见，渐渐升身以入泥丸，自申至戌，以满兑卦。

“凡冬三月肾气旺。肾旺者，以父母真气，随天度运而在肾。若遇水日，壬癸克火。于离卦时，依法起火炼心气。余日辰戌丑未时，损土以耗脾气，是时不可下功也。兑卦时，依法起火炼肺气，坎卦时入室，依前行持。黑色自见，渐渐升身以入泥丸，自亥至丑，以满坎卦。”

解曰：“春炼肝千息青气出。春末十八日，不须依前行持。止于定息为法，终日静坐，以养脾而炼己之真气。乃可坎卦起火炼肾，恐耗其真气。夏炼心千息赤气出。夏末十八日，不须依前行持。止于定息为法，终日静坐，养炼如前。乃可震卦时，起火如前。秋炼肺千息白气出。秋末十八日，不须依前行持。止于定息为法，终日静坐，养炼如前。乃可巽卦时，起火如前。冬炼肾千息黑气出。冬末十八日，不须依前行持。止于定息为法，终日静坐，养炼如前。乃可兑卦时，起火如前，以至黄气成光，默观万道，周匝围身。

“凡定息之法，不在强留而紧闭。但绵绵若存，用之不勤。从有入无，使之自住。

“采药之法，食津握固以压心，使真气不散。凡入室须闭户，孤幽静馆，远鸡犬女子、一切厌触之物。微开小窍，使明能辨物。勿令风日透气，左右有声。当灰心息虑，事累俱遣，内外凝寂，不以一物介其意。盖以阳神初聚，真气方凝，看待如婴儿。尚未及老，日夕焚香，跪拜稽首。一祝

天，二祝天仙，三祝地仙。三礼既毕，静坐忘机，以行此法。仍须前法，节节见验。若以此便为道，但恐徒劳，终不见成，止于阴魄出壳而为鬼仙。”

道要曰：“凡行此法，不限年、月、日、时。一依前法，以至见验方止。其气自见，须是谨节不倦，弃绝外事，止于室中用意，测其时候。用二个纯阳小子，或结交门生，交翻往复供过千日。可了一气，一以夺十。一百日见功，五百日气全，可行内观。然后聚阳神以入天神，炼神合道，入圣超凡。炼气之验，但觉身体极畅，常仰升腾，丹光透骨，异香满室。次静中外观，紫霞满目，顶中下视，金光罩体。奇怪证验，不可备纪。”

内观交换第九

金诰曰：“大道本无体，寓于气也，其大无外，无物可容。大道本无用，运于物也，其深莫测，无理可究。以体言道，道始有外内之辨。以用言道，道始有观见之基。观乎内而不观乎外，外无不究而内得明矣。观乎神而不观乎形，形无不备而神得见矣。”

真源曰：“以一心观万物，万物不谓之有余。以万物挠一气，一气不谓之不足。一气归一心，心不可为物之所夺。一心运一气，气不可为法之所役。心源清彻，一照万破，亦不知有物也。气战刚强，万感一息，亦不知有法也。物物无物，以还本来之象。法法无法，乃全自得之真。”

比喻曰：“以象生形，因形立名。有名则推其数，有数则得其理。盖高上虚无，无物可喻。所可比者，如人之修炼。节序无

差，成就有次。冲和之气，凝而不散。至虚真性，恬淡无为。神合乎道，归于自然。当此之际，以无心为心，如何谓之应物？以无物为物，如何谓之用法？真乐熙熙，不知己之有身，渐入无为之道，以入希夷之域，斯为入圣超凡之客。”

真诀曰：“此法合道，有如常说存想之理，又如禅僧入定之时。当择福地置室，跪礼焚香，正坐盘膝，散发披衣，握固存神，冥心闭目。午时前微微升身，起火炼炁。午时后微微敛身，聚火炼丹。不拘昼夜，神清气合，自然喜悦。坐中或闻声莫听，见境勿认，物境自散。若认物境，转加魔障。魔障不退，急急向前，以身微敛，敛而伸腰，后以胸微偃，偃不伸腰，少待前后火起高升，其身勿动，名曰焚身。火起，魔障自散于躯外，阴邪不入于壳中。始此三两次已，当想遍天地之间皆是炎炎之火，火毕清凉，了无一物。但见车马歌舞，轩盖绮罗，富贵繁华，人物欢娱，成队成行。五色云升，如登天界，及到彼中，又见楼台耸翠，院宇徘徊，珍珠金玉，满地不收，花果池亭，莫知其数。须臾异香四起，妓乐之音，嘈嘈杂杂。宾朋满坐，水陆俱陈，且笑且语，共贺太平，珍玩之物，互相献受。当此之际，虽然不是阴鬼魔军，亦不得认为好事。盖修真之人，弃绝外事，甘受寂寞。或潜迹江湖之地，或遁身隐僻之隅。绝念忘情，举动有戒。久受劬劳，而历潇洒。一旦功成法立，遍见如此繁华，又不谓是阴魔，将谓实到天宫。殊不知脱凡胎，在顶中自己天宫之内，困而贪恋认为实境，不用超脱之法，止于身中，阳神不出，而胎仙不化。乃曰出昏衢之上，为陆地神仙，仅可长生不死而已。不能脱质升仙，而归三岛以作仙子。到此可惜，学人自当虑超脱虽难，

不可不行也。”

道要曰：“不无尽法已减省故也。”

超脱分形第十

金诰曰：“道本无也，以有言者非道也。道本虚也，以实言者非道也。既为无体，则问应俱不能矣。既为无象，则视听俱不能矣。以玄微为道，玄微亦不离问答之累。以希夷为道，希夷亦未免视听之累。希夷玄微，尚未为道，则道亦不知其所以然也。”

玉书曰：“其来有始，而不知大道之始，何也？其去有尽，而不知大道之终，何也？高高之上虽有上，而不知大道之上，无有穷也。深深之下虽有下，而不知大道之下，无有极也。杳杳莫测名道，随物所得而列等殊，无为之道，莫能穷究也。”

真诀曰：“超者，超出凡躯而入圣品。脱者，脱去俗胎而为仙子。是神入气胎，气全真性。须是前功节节见验正当，方居清静之室，以入希夷之境。内观认阳神，次起火降魔，焚身聚气，真气升在天宫，壳中清静，了无一物。当择幽居，一依内观。三礼既毕，平身不须高升，正坐不须敛伸。闭目冥心，静极朝元之后，身躯如在空中，神气飘然，难为制御。默然内观，明朗不昧，山川秀丽，楼阁依稀，紫气红光，纷纭为阵，祥鸾彩凤，音语如簧。异景繁华，可谓壶中真趣，而洞天别景，逍遥自在，然冥不知有尘世之累。是真空之际，其气自转，不须用法依时。

“若见青气出东方，笙簧嘹亮，旌节车马，左右前后，不知多少。须臾南方赤气出，西方白气出，北方黑气出，中央黄气出，五气结聚而为彩云，乐声嘈杂，喜气熙熙。金童玉女，扶拥

自身。或跨火龙，或乘玄鹤，或跨彩鸾，或骑猛虎，升腾空中。自下而上，所遇之处，楼台观宇，不能尽陈，神祇官吏，不可备说。

“又到一处，女乐万行，官僚班列，如人间帝王之仪。圣贤毕至，当此之时，见之傍若无人。乘驾上升，以至一门，兵卫严肃，而不可犯。左右前后，官僚女乐，留恋不已，终是过门不得。轩盖复面，自上而下，复入旧居之地。如此上下，不厌其数，是调神出壳之法也。

“积日纯熟，一升而到天宫，一降而还旧处。上下绝无碍滞，乃自下而上。或如登七极宝塔，或如上三层琼楼，其始也一级而复一级，七级上尽，以至顶中，辄不得下视，恐神惊而恋躯不出。既至七极之上，则闭目便跳，如寐如寤，身外有身。形如婴儿，肌肤鲜洁，神采莹然。回视故躯，亦不见有。所见之者，乃如粪堆，又如枯木，憎愧万端，辄不可顿弃而远游。

“盖其神出未熟，圣气凝结而成。须是再入本躯，往来出入，一任遨游。始乎一步二步，次二里三里。积日纯熟，乃如壮士展臂，可千里万里。而形神壮大，勇气坚固。然后寄凡骸于名山大川之中，从往来应世之外，不与俗类等论。

“或行满而受天书，骖鸾乘风，跨虎骑龙，自东自西，以入紫府。先见太微真君，次居下岛。欲升洞天，当传道积行于人间，受天书而升洞天，以为天仙。

“凡行此法，古今少有成者。盖以功不备而欲行之速，便为此道。或功验未证，止事静坐，欲求超脱。或阴灵不散，出为鬼仙，人不见形，来往去住，终无所归。止于投胎就舍，而夺人躯

壳，复得为人。或出入不熟，往来无法，一去一来，无由再入本躯，神魂不知所在。乃释子之坐化，道流之尸解也。

“故行此道，要在前功见验正当，仍择地筑室，以远一切腥秽之物，臭恶之气，往来之声，女子之色。不止于触其真气，而神亦厌之。既出而复入，入而不出，则形神俱妙，与天地齐年，而浩劫不死。既入而复出，出而不入，如蝉脱蜕，迁神入圣。此乃超凡脱俗，以为真人仙子，而在风尘之外，寄居三岛之洲者也。”

道要曰：“不无尽法已灭息矣”（以上超凡入圣之诀。）

右大乘三门，系天仙。

入药镜

至一真人崔希范著

混然子王道渊注解

沧溪李攀龙注释

一壑居士彭好古注解

沧溪诗曰：

先天一气金丹祖，虚无久是先天母。一气产时生阴阳，汞是龙兮铅是虎。聚之一气为元精，散则金木水火土。若知万物凭虚生，始信阴阳无定所。

先天气，后天气，得之者，常似醉。

混然子曰，先天气者，乃原始祖气也。此祖炁在人身天地之正中，生门密户，悬中高处，天心是也。神仙修炼，止是采取先天一炁，以为丹母。后天气者，乃一呼一吸、一往一来、内运之气也。呼则接天根，吸则接地轴。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。绵绵若存，归于祖炁。内外混合，结成还丹。自觉丹田火炽，畅于四肢，如痴如醉，美在其中。此所以得之者，常似醉也。《道德经》云：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”《易坤卦》云：“黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢。”如斯之谓也。

一壑居士曰，人之未生，混混沌沌。惟脐中一点真炁，与母

命蒂相通。母呼亦呼，母吸亦吸。及因的一声，而炁落丹田矣。呼接天根，吸接地轴。而先天元始祖炁，未尝不充溢于其中。非后天之气，无以见先天一炁之流行；非先天之炁，无以为后天一气之主宰。此炁在人身天地之中，生门密户。藏则为炁，形则为气。崔公入药镜以炁为药，故首欲人得此炁。然果何由而得哉？先天之学，自虚化炁；后天之学，以神驭气。先天之炁，采之先庚；后天之气，采之后甲。一得此气，二六时中，如鸡抱卵、如龙养珠，绵绵若存，勿忘勿助。自觉丹田火暖，美在其中，畅于四肢，而如痴如醉矣。学道者甚哉不可不讲于得之理也。

沧溟先天气、后天气诗曰：

“先天一炁即真铅，产在虚无太极前。恍惚窈冥中有象，方知造化极玄玄。后天之气为真汞，本与先天一窍生。但得汞铅归一处，自然顷刻产真精。”

注曰，此言大药物真铅汞也。先天一炁，无极也，无中有也。后天之气，太极也，有中无也。即此便是金丹大药，真铅真汞之祖父母。未生以前，即有先天之炁。既生之后，后天之气即与先天之炁混合而为一也。太上教人采取先天灵父圣母之炁，合而炼为大药。无中生有，返本还源，即与先天之炁混合为一也，此外更无觅真铅真汞处也。铅汞归一窍之中，修炼成九转之药。金液还丹之妙，尽在其中矣。先后二字，必有次第，悟者自得之矣。

得之者常似醉诗曰：

“金丹大道极元微，学者纷纷达者谁。一得须知为永得。便宜下手立根基。昏昏默默太虚中，有有无无妙莫穷。方寸壶中倾

不尽，自家无日不春风。”

注曰，此言得药之后景象也。大道易成，至人难遇。既遇至人，则一得永得矣。既已得之，苟不下手植立根基，是为自弃大道矣。金液还丹，既吞入腹，点化凡躯，以成真人，便有自然景象。《参同契》云：

“淫淫若春泽。液液象解冰。从头流达足。究竟复上升。往来洞无极。怱怱被谷中。颜色浸以润。骨节益坚强。”

是皆美在其中，而啐于面，益于背，畅于四肢，达于四体。四体不言而喻，是皆自然效证也。

日有合，月有合。穷戊巳，定庚甲。

混然子曰，日、月者，太阳、太阴也。天有黄道，为度三百六十五度、四分度之一。其运转也，一日一周。日月行乎其间，往来上下，迭为出入，此所以分昼夜而定寒暑也。当冬至之节，一阳生于复，日从北行，月从南行。夏至之节，一阴生于姤，日从南行，月从北行。日行一日一度，至三十度，与太阴会。月本无光，借日之光。月行一日十二度有零，至三十日，行满周天之度。每月晦朔，与太阳同会所行之宫，日月合璧。晦象年终，朔象岁首。会而复离，离而复会。月因日以受其明，阳魂渐长，阴魄渐消。至初八日夜，阳半阴半，为上弦。至十五日夜，与日对照，为望，故圆。圆满之极，其理当亏。于是阴魄渐长，阳魂渐消。至二十三日夜，阴半阳半，为下弦。至三十日夜为晦，又复与日同会。此天之日有合，月有合也。

及求于身，吾身一天地，亦有日月也。以身为乾坤，以坎离为药物，以日月运行为火候，行之吾身，与天地日月无不同也。

当作丹之时，运日月之双轮，簇阴阳于一息，日月归鼎，阴阳媾精，烹之炼之，结成圣胎。此吾身日有合，月有合也。了真子曰：“玉池常滴阴阳髓，金鼎时烹日月精”是也。

既明日月之合，必穷戊己之源。戊己者，中央土也。水火分为上下，木金列于东西。木为火母，金为水母。若非戊己之功，水火不能既济，金木不得归并。当施化之际，是用戊土从坎起，进之以阳火。己土从离降，退之以阴符。摄回四象而同炉，此戊己之功也。

既穷戊己之理，必定庚甲之方。庚，西方金也，情也、虎也。甲，东方木也、性也、龙也。言人之情，好于驰骋，见物即逐，如虎猖狂，故每伤于性。性被情迷，不能为主，如龙奔腾，故二物间隔。大修行人，制之不难。遇此时，正好下手施功。须仗黄婆媒合，旋斗柄之机。一息之间，即得金木归并，情性合一，龙虎入鼎，心虚湛然，此所以定庚申也。丹家妙用，宜乎生甲、生庚，学者不可不知也。

沧溟日有合月有合诗曰：

“日魂阳髓出东方，为吸阴精酉位藏。金水两平逢二八，自然合璧有重光。月魄阴精照兖川，为含阳髓即东旋。后弦前共前弦后，一月相交一次圆”。

注曰，此言大丹药物法象之妙用也，日月为金丹之功用大矣。日出东方，月出酉位。月自初三日生魄，与太阳之光相近，日近一日，故近日光而生光。至于初八日上弦，恰受太阳之光一半明，月至此上弦平如绳，而上弦金半斤也。自初八日以后，直至十五日，则受尽太阳之光，与日相望，则月魄光明圆满，照于

东方，至此则日月对照也。自十六日以后，月与太阳相远，日远一日，故退日魄而无光。至于二十三日下弦，恰退太阳之光一半明，月至此下弦平如绳，而下弦水半斤也。自二十三日以后，直至二十九日，则退尽太阳之光，与日不相见，则月魄晦而光灭，乃东北丧明之时也。至初三日则复如初，而一月一合璧也，故药物则而象之。

修炼大丹，不过按日月盈亏之象，则阴阳消长之机。苟能悟此，则药物在此矣，冬至在此矣，下手在此矣，采取在此矣，火候在此矣，抽添在此矣，沐浴在此矣，凝结在此矣。玄哉妙哉，必须口授，非楮笔之所敢泄也。天谴可不畏乎？

穷戊己定庚甲诗曰：

“戊为真土中宫数，癸是天元真一精。穷取两般能制伏，丹基从此可经营。甲为卯位青龙木，庚是西方白虎金。能使虎龙归一处，黄芽白雪不难寻。”

注曰：金丹之道，全仗五行、四象、八卦相资以成也。甲乃青龙之木，庚乃白虎之金，盖金木常有间隔之患。戊为真土中宫之数，癸乃天元真一之水，乃大丹之基也。还丹之本，莫大乎金水。金水必藉戊土以相制伏，然后丹道立矣。故定庚甲，则知金木有混融之妙；穷戊己，则知水土有制伏之功。造化玄微，天机深远，谁敢轻议？穷定二字，乃在我之机也。

上鹊桥，下鹊桥。天应星，地应潮。

混然子曰，人身夹脊，比天之银河也。银河阻隔，而有灵鹊作桥，故有鹊桥之说。人之舌，亦言鹊桥也。凡作丹之时，以黄婆引婴儿上升泥丸，与姤女交会，名曰上鹊桥也。黄婆复徘徊，

笑引婴儿姹女同归洞房，必从泥丸而降，故曰下鹊桥也。黄婆、婴儿、姹女，非真有也，乃譬喻之说，无出乎身心意三者而已。默运之功，内仗天罡斡运，外用斗柄推迁。起火之时，觉真气腾腾上升，如潮水之初起，直上逆流，故曰天应星，地应潮也。丹经云，“功夫容易药非遥，拨动天轮地应潮”是也。

沧溟上鹊桥下鹊桥诗曰：

“高驾虚空峻接天，金乌玉兔自盘旋。分明横驾秋江曲，只在平分上下弦。真土根塞叠砌成，蟾光到处水金平。只教婴姹常来往，此外谁堪向上行。”

注曰，上鹊桥，指上弦而言也。下鹊桥，指下弦而言也。即此二弦，共合金水二八之数。盖上下鹊桥之间，其中乃金水混融之地也。前弦之后，后弦之前，其中乃金水气旺之时也。金丹之妙，不过合二八两弦，金水之气而成，故有上下前后之别。婴儿居甲乙之乡，姹女居庚辛之地。北限壬癸之水，南隔丙丁之火。两情相慕，瞻望弗及，如牛女阻隔天河也。若欲聚会，必假桥梁以济往来。故牛女相会，必假鹊桥。而吕祖有云，“曲江上见月华莹净，有个鸟飞。”亦是喻上下两弦，月如鹊桥之形象也。既得聚会，则两情相恋，结为夫妇，变化玄珠成象矣。或者指鹊桥之中为玄关一窍，亦是一说。上下两弦，原出于此也。

天应星地应潮诗曰：

“天上三奇日、月、星，斗枢昼夜运天经。毫厘进退无差忒，正应金丹火候灵。中秋月魄十分圆，金旺潮洪出海门。内外与潮相应处，自家真气正朝元。”

注曰，此言修炼大丹造化之妙。上稽天文，则应乎星辰。下察地理，则应乎潮候。天罡一曜，随月建以指方。斗枢一星，逐时辰而朝位。如亥时则指西北，子时则在正北。四七二十八宿，环列于天河之上。三百六十五度，经行于分野之中。流转无穷，周而复始。故能成阴阳，界寒暑，定四时，而成岁功也。海潮一日两次往回，随日月之出没，定子午之消长。自初三日，月生为始起，水日盛一日，至月半则极其盛大。自十六日，月缺为下岸，日减一日，至月晦则极其小矣。毫厘不差，时刻不易。故曰潮信也。

此言人之一身，元气周流，往来上下，与天星海潮同一造化。修炼金丹，进退符火，苟能法天星之转动，体海潮之消长，不差忒，则金液还丹，立可成矣。元枢歌云，“地下海潮天上月”，至哉言乎！而庐山皇甫真人观潮一词，尤为看破天地造化端的，并录于此，以为证据。百字令云：“凿开混沌，见钱塘南空，长江银壁。今古词人吟此景，谁解推原端的？岁去年来，日庚月甲，因甚无差忒？而今说破，要知天地来历。道散有一强名，五行颠倒，互列乾坤历。坎水逆流朝丙户，随月盈亏消息。气到中秋，金能生水，倍涌千重雪。神仙妙用，与潮无个分别。”

起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。

混然子曰，作丹之法，乃炼吾身真铅、真汞也。铅遇癸生之时，便当鼓动巽风，扇开炉鞴，运动坤宫之火，沉潜于下，抽出坎中之阳，去补离中之阴，成乾之象，复归坤位，而止片晌之间，发火锻炼，铅清汞洁，结成空器金胎，历劫不坏。此所以入黄房、成至宝也。《度人经》云，“中理五气，混合百神。十转回

灵，万气齐仙。”萧廷芝云，大药三般精、气、神，天然子母互相亲。回风混合归真体，锻炼功夫日日新”是也。

沧溟起巽风运坤火诗曰：

“采得真铅入鼎中，更须烹炼虎和龙。玄关欲运坤宫火，囊籥须凭巽位风。西南真土是坤宫，大药根源产在中。运用自然文武火，一时凝结圣胎红。”

注曰，东南为巽，西南为坤。巽属木，则能生风。坤属土，故有真火。然火无风则不能自运，必须假巽风以吹嘘之。盖东南与西南对，其为吹嘘易矣。钟离祖师云，“炼药凭巽风”。而杏林亦曰，“吹嘘藉巽风”。杏林之说，其云房之意与。

入黄房成至宝诗曰：

“天然真土是黄房，采得真铅此内藏。固济更须行火候，炼成一块紫金霜。真汞真铅炼得成，黍珠一粒重如金。此般至宝身中有，莫把旁门向外寻。”

注曰，黄房，神室也、金鼎也、玉炉也、玄关也、玄牝也、真土也、鄴鄂也。总而言之，修炼金液还丹之鼎器也。既能采取先天铅汞之药，入黄房之中，起以巽风，运以坤火，依准符候，炼成至宝，大如黍米。既得此丹，可以长生久视，返老还童，点化凡躯，远游轻举，岂非天地至宝乎？黄房、神室，须要认得端的分晓，方可下手修炼。或者铸金刻玉，皆非自然，安能气类相感哉！而《龙虎上经》论至鼎器，则有磁石吸铁，隔碍潜通之说，可以默会于胸中矣。须要认得造化生成之巧，切不可人为而得之。此窍无内无外，大包天地，细无不纳。盖不可执于内有，亦不可必于外无也。识造化者，必于真土中求其根蒂焉，得

此则丹道立矣。以真土之色黄，故曰黄房，有幽密深邃之义也。

水怕干，火怕寒。差毫发，不成丹。

混然子曰，修真内炼之要，鼎中之水不可干，炉内之火不可寒。丹经所谓，“金鼎常留汤火暖，玉炉不要火教寒”是也。以外丹言之，凡作丹之时，行武炼文烹之功，大要调和火力。若用之太过，则火爆水干，不及则水溢火寒。务在行之停匀，一刻周天，水火既济，鼎内丹结，自然而然也。若差之毫发，不成丹矣。仙师云，“药有老嫩，火有斤两，”学者不可不知。了真子有云，“七返九还须识主，功夫毫发不容差。”悟真篇云，“大都全藉修持力，毫发差殊不作丹”是也。

沧溟水怕干火怕寒诗曰：

“坎内天元真一精，须知丹向此中成。常教融液无枯涸，仁看黄芽旋旋生。汞铅无火不成丹，要识抽添造化难。鼎内温温常著意，莫教焰灭与灰残。”

注曰，此乃造化自然之理也。修丹之要，实在水火。水性润下，故怕干。火性炎上，故怕寒。须要调停，无令有枯涸灰残之患，自然既济升降而成功矣。水火之用，其大矣哉。差毫发不成丹诗曰：

“毫发差殊炼不成，怎教龙虎媾真精。龟飞蛇舞乖张盛，欲觅长生返害生。铅飞汞走不相投，火自炎空水自流。不得一珠成黍米，更于何处结丹头？”

注曰，采取药材，调停水火，全在功夫准绳造化。差之毫厘，谬以千里。反掌有铅飞汞走之患，拈指有虎斗龙争之险。婴儿远去，姹女逃亡。欲要返还，霄壤殊绝。故契云，飞龟舞蛇，

愈见乖张。不知何处可以结丹头也！修炼之士，其可忽诸？

铅龙升，汞虎降。驱二物，勿纵放。

混然子曰，铅者，坎中一点真阳，谓之龙也。汞者，离中一点真阴，谓之虎也。凡作丹之时，飞戊土抽坎中之铅，木生火而炎，上升泥丸，龙从火里出，故曰铅龙升也。用已土撮离中之汞，金生水而流，下降丹田，虎向水中生，故曰汞虎降也。擒捉之功，非加武火之力，则铅龙不升。非用文火之力，则汞虎不降。一息周流，妙在坚刚着力。擒龙虎入鼎烹炼，化为玉浆，故曰驱二物，勿纵放也。张紫阳云：“西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗，化成一块紫金霜”是也。

一壑居士曰，铅本沉重，而下坠为白虎。因坎宫真一之精，原自乾宫泄来，铅因得汞，发举真一之水而上腾，故曰铅龙升。汞本飞扬，而上腾为青龙。因离宫正阳之气，原自坤宫换去，汞因得铅，变化纯阳之气而下坠，故曰汞虎降。西山之虎，猖狂难擒。东海之龙，狞恶难制。惟驱龙就虎，驱虎降龙，二物和合，勿使纵放，则龙虎两弦之气，同归一穴而成丹。

沧溟铅龙升汞虎降诗曰：铅象如龙法最灵，窃冥恍惚本无形。要知采取元中有，只是先天气上升。汞本西方白虎精，与龙相会便交并。壶中景象般般有，升降阴阳自准绳。

注曰，铅，先天也，其升如龙。汞，后天也，其降如虎，龙升虎降相遇于中宫。须臾作吟啸之声，顷刻有交媾之象。龙吞虎髓，虎啖龙精，故能于恍惚窃冥之中，产成元珠之宝。古歌曰：“五行不顺行，虎向水中生。五行颠倒术，龙从火里出。”此乃是造化至妙之机，修炼之士，必先洞明此理，则金液自然返还矣。

驱二物勿纵放诗曰：“二物无非汞与铅，一时采取向先天。擒来手内明生杀，虎伏龙降软似绵。擒得来时要谨持，莫教容易落危机。龙狞虎恶牢拴紧，铅汞同炉永不飞。”

注曰，此接上文言也。当其龙虎升降交媾之时，便当依时采取以为药物。二物，即铅汞也。既擒入手，龙虎其可以纵放哉？然后闪入黄房之中，牢加拘紧，密以提防，使之相吞、相啖于玄关之中，而自然降伏。故紫阳云：“西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。”又云：“既驱二物归黄道，争得金丹不解生？”正谓此尔。

产在坤，种在乾。但至诚，法自然。

混然子曰，张紫阳云：“要知产药川源处，只在西南是家乡。”此所以言吾身西南，乃坤位也。人腹为坤，人首为乾。坤居下为炉，乾居上为鼎。金丹大药，产在坤，种在乾。凡作丹采药之时，必从坤位发端，沉潜尾穴，温养见龙，当加武火，逼逐真阳之气，逆上乾宫交媾，复还坤位而止，猛烹极煨，结成至宝。故曰产在坤，种在乾。其中复有先天产药之时，观心吸神，握定不泄，皆助火候之力。古仙往往秘而不言，此最上机关，人谁知之？行持之间，或在存诚，野战防危，法天象地，应化自然，故曰但至诚，法自然也。

一整居士曰，金液大丹，本是先天乾金。而先天坤土，又生乾金。及乾体破而为离，坤体遂实而为坎。坎中一点先天真一之炁，虽居北方，而产水之源，则在西南之坤方，故曰产在坤。取坎中之一，补离中之二，复还乾体，即为金丹，故曰种在乾。但至诚无息，一升一降，法天地之自然，一往一复，法日月之自然

而丹结矣。

沧溟产在坤种在乾诗曰：

“药产西南正在坤，一轮明月照昆仑。金精壮盛时须采，鸟兔从教自吐吞。大药金丹本不难，全凭铅汞入玄关。分明采取坤家种，种向乾宫结大还。”

注曰，坤位西南，乾居西北，此乾坤对立生成之象也。药物产于坤宫真土之乡，而坤乃水土长生之地。以坤宫真水，种向乾家老金之宫，而金乃水母，而金又能生水，金水相生而成药祖也。夫乾，阳也、父也、天也，坤，阴也、母也、地也。吾身未生以前，而乾父一点先天之炁，已产于坤母腹内。既生之后，又与我同生于一身之中，即是寄种乾宫矣。吾身即乾父也，但能于身求母腹内元得一点先天之气，复种于吾身交感之宫，此乃返本还源之妙道也。紫阳云：“依他坤位生成体，种向乾家交感官。”其造化深矣，玄妙矣。

但至诚法自然诗曰：

“万般作用谩施功，总与金丹事不同。但要至诚无间断，自然大道在其中。大道虚无法自然，自然之外更无玄。致柔专气婴儿样，饥即求食困即眠。”

注曰，大药还丹，非天下至诚者，其孰能与于此哉？道本无为，有为则非道矣。此喻修丹之士，在主乎一至诚不息而行，但取法自然之造化而已。且日月之盈亏、寒暑之来往、星辰之转运，是孰使之然哉？此乃自然之造化耳。学者体此，则大道自然成矣。

盗天地，夺造化。攒五行，会八卦。

混然子曰，提挈天地，握定阴阳。攒簇五行，会合八卦。此神仙之学也。天地者，即乾坤也。造化者，即阴阳也。五行者，金、木、水、火、土也。八卦者，乾、坤、坎、离、震、巽、艮、兑是也。且夫天地之大，造化之深，五行分布，八卦环列，以何术能盗之夺之、会之？盗者，窃也。夺者，取也。攒者，簇也。会者，合也。此言丹家之法，妙在口传。凡作丹真诀，只在些儿消息。待时至气化，药产神知，便当闭气关，塞兑户，斡天罡，旋斗柄，运符火之一息，簇三千六百之正气，回七十二候之要津。颠倒五行，会合八卦，总归土釜，牢固封闭。须臾调变火发，武炼文烹，结成圣胎。所以一刻功夫，夺一年之节候。丹经云：“人心若与天心合，颠倒阴阳只片时。”此即一呼一吸，能夺造化。人一日有一万三千五百呼，一万三千五百吸。一呼一吸为一息，则一息之间，潜夺天运一万三千五百年之数。一年三百六十日，四百八十六万息，潜夺天运四百八十六万年之数。于是换尽阴浊之躯，变成纯阳之体，神化自在。聚则成形，散则成风。出有入无，隐显莫测，岂不奇哉？

一壑居士曰，凡作丹要诀，只在些儿消息。大修行人，入室下功，闭风关，塞兑户，斡天罡，旋斗柄，猛烹极炼，结成圣胎，则一息之火符，盗天地一万三千六百之正气。一时之功夫，夺造化一年七十二候之要津。阴阳变合为五行，攒金、木、水、火于戊己二土之内。坎、离周流于六卦，会震、兑、巽、艮于乾坤相括之中。而天地造化，五行八卦，合而为一矣。

沧溟盗天地夺造化诗曰：

“窃取乾坤日月精，炼成大药片时灵。其机神鬼难窥测，妙

在阴符一卷经。时中有刻最玄玄，一刻功夫应一年。夺得真铅归掌握，方知我命不由天。”

注曰，《黄帝阴符经》云：“天地，万物之盗。万物，人之盗。人，万物之盗。”又曰：“其盗机也，天下莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命。”而崔公乃曰，盗天地，夺造化。何哉？盖人为万物之灵，故能若是也。夫修炼金丹，全藉天地造化以成其功。采日月之精华，法乾坤之炉鼎，按周天之星象，行卦气之符火，准日月之弦望，隔阴阳之子午。故能年中取月，月中取日，日中取时，时中取刻，蹙一年造化于一日之内。乃于一刻之内行一年之功。盗天地，夺造化，孰有大于此者？神圣哉！玄妙哉！

攒五行会八卦诗曰：

“青龙白虎定东西，北坎南离造化齐。水火木金并四象，共归真土属刀圭。先把乾坤作鼎炉，坎离药物定锚铢。更将震兑分龙虎，艮巽刚柔合火符。”

注曰，攒簇五行，会合八卦，此大药之法象也。五行以土德为宗，八卦以乾坤为祖。东木、西金、南火、北水，皆籍中宫之土以成其用。坎离药物，震兑龙虎，艮巽火符，皆会于乾坤一鼎之内，此造化归中之妙也。而紫阳云：“东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。”知此，则攒簇五行，会合八卦之理明矣。

水真水，火真火。水火交，永不老。

混然子曰，水居北方，在卦为坎，在身为肾。火居南方，在卦为离，在身为心。水中藏火，火中藏水。人心中一点真液，乃真水也。肾中一点真阳，乃真火也。水火分于上下，何由而交乎？必假

戊己真土，擒制逼逐，得其真火上升，真水下降，同归土釜。水火既济，结成金丹，一气纯阳，与天齐寿。故曰水火交，永不老也。

沧溟水真水火真火诗曰：“乾坤真水不离身，远在先天著意寻。采得来时元不远，分明坎内一爻金。真火无根本自如，初非钻木费吹嘘。阴符阳火皆由此，坎内阳爻是后初。”

注曰，坎，水也。离，火也。皆非真水也，非真火也。坎中藏一昼之阳，离中藏一昼之阴。坎水之阳，真火也。离火之阴，真水也。斯为真火真水之源，初非钻木而求，方诸而取者。紫阳云：“取将坎位中心实。点化离宫腹内阴，后此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。”水火之妙，皆是阳中阴，阴中阳也。

水火交永不老诗曰，水升火降入黄庭，交媾真精结窈冥。若遇元珠如黍米，龟蛇自是合其形。水火端然合圣机，刀圭入腹寿无期。纵教沧海桑田变，自在壶中总不知。

注曰，火性炎上，水性润下，天地造化，生成不易之理也。今坎中之水却在上，而离中之火却在下，此乃颠倒阴阳之妙也。火升水降，自然交合。盖阴气上升而为水，阳气下降而为火，故能交媾二气，而炼铅汞之丹。譬之地气上升而为雾，天气下降而为露，故能滋生万物，而成造化之功。太上曰，天地交合，以降甘露。验之人身，水火周流于一己之内，得其交媾，则龟蛇合形，神气归穴，返老还童，与天地同其长久。庄子所谓长生上古而不老者是也。

水能流，火能焰。在身中，自可验。

混然子曰，水在上，故能流润余下。火在下，故能炎焰于上。此天地水火升降自然之理。人身作丹运用之时，亦复如是。

故曰在身中，自可验也。

一壑居士曰，水在上，能流而润下；火在下，能焰而炎上。此天地水火升降自燃之理。金丹之道，水本下，而壬水上行，反在于上，故能流。火本上，而丙火下行，反在于下，故能焰。其流其焰，在身中，自可验也。

沧溟水能流火能炎诗曰：

水性能流北坎乡，提防失节致怀襄。能求真土相擒制，滋养元芽渐渐长。南离真火妙无形，真水相须道乃成。制伏若无颠倒术，汞铅烧竭煮空铛。”

注曰，水流火焰，自燃性也。水无土而制之，则滥。火无水制之，则燥。使之无太过、不及之患，则在修炼之士调停尔。而《易》曰：“水流淫，火就燥。云从龙，风从虎。”本乎天者亲上，本乎地者亲下，亦各从其类也。能知水火相须相济之妙，则金液还丹之道备矣。崔公至此重叠发明水火之秘，盖欲使学者深切究竟其根源也。在身中自可验诗曰：

“水火周流在一身，若于外假总非真。却如贪爱他人宝，不识吾家无价珍。人身各有一坤乾，动静无非合自然。毫发不差还可验，不须天外更求天。”

注曰，此承上文言也。真水真火，不离一身之中，初非外而求之。苟不洞明其源，则将有错认之患。夫人一身，自有天地。耳目之视听、手足之运行、血脉之往来、真气之升降、语默之动静，无非真水真火之妙用存焉。验之一身，尽在其中矣。

是性命，非神气。水乡铅。只一味。

混然子曰，性即神也，命即气也。性命混合，乃先天之体

也。神气运化，乃后天之用也，故曰是性命，非神气也。修炼之士，欲得其性灵命固，从下手之初，必采水乡铅。水乡铅者，坤因乾破而为坎，坎水中有乾金，金为水母，母隐子胎，一点真阳，居于此处。遇身中子时阳动之际，急急采之。紫阳所谓铅遇癸生须急采，采时须以徘徊之意。引火逼金，正所谓火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。只此一味，为大道之根。云房云：“生我之门死我户，几个醒醒几个悟。夜来铁汉细寻思，长生不死由人做。”指此一味，直欲世人于此寻之，方是炼丹之本。丹经云：“好把真铅著意寻，华池一味水中金”是也。

一壑居士曰，性即神，命即气。性中之神，在天为电光、在地为水光、在日为阳光、在月为金光、在人为神光。此神光乃先天乾金之光。无极之始，鸿蒙未判，混混沌沌，止知其为乾。及动而生阳，静而生阴，始知其为乾，又知其为坤。乾坤交媾之后，破乾为离，破坤为坎。而先天之乾，走入坎中。坎中之一，原自乾中泄来真种子。在天者成性，在地者立命，遂有性命之分。故金花真种子，是性亦是命。何者为神？何者为气？若不能见此坎中真一之命，必不能见此离中本来之性。乾金即水中金，金即铅，铅即水。可见能留得性命，只是水乡铅一味而已。云房丹诀云：“铅铅水乡灵源，庚辛室位属乾。尝居坎户，隐在兑边。生天生地，生人生万物，皆不能外此先天之铅。”修金丹者，岂可外此先天之铅而立性命哉？今人不知性命一原之理，执定修性一边。自谓明心见性，不知非金丹之道性，先离幻躯而逝矣，将何由而得见乎？

沧溟是性命非神气诗曰：

“性命初非是两门，当知性命互为根。若能修命兼修性，方合金丹大道真。真铅真汞采先天，妙用分明在目前。神气若将为药物，蟾光何事照西川。”

注曰，性，火也。命，水也。性命，水火之本源也。或者以气为水，以神为火，似是而实非也。当知性命之理，虽曰两途，其实本同一处。命无性则何以生？性无命则何以立？须要性命双修，打成一片，则混合而为一物。性命即铅汞，铅汞即性命。性命即神气，神气即性命。但觉可聚而不可散，可合而不可离。或者指禅家为性宗，指金丹为命宗。性命本一，强分为二，惑矣。但看紫阳悟真一书，则知性命有不可偏废之理。其要只在采取真铅真汞以为药祖，其非神气也必矣。妙用分明，只在眉毛眼睫之边，人不知耳。蟾光即是药物，西川乃金之本乡，药物所产之地也。近世李玉溪《丹房致语》，最说得性命神气之理的当，学者其味之。

水乡铅只一味诗曰：

“用铅须用水乡铅，只要身中药物全。流入黄房成至宝，更须火候合周天。真铅一味结丹头，玉汞金砂莫外求。若用其它形象物，自然气类不相投。”

注曰，一点先天真气，即真铅也。产于坎宫真水之中。坎，水乡也。而坎中一画之阳，真铅是也。盖于坎中采取真铅，入于黄房之内，炼成还丹，故曰金液大丹。只此一味而已，更无其他外求非类别物也。若用丹砂水银，五金八石，灰霜草鹵之类，则与天地相辽绝矣。《参同契》云：“植禾当以黍，覆雉用其卵。燕雀不生凤，狐兔不乳马。水流不炎上，火动不润下。欲作服食

仙，宜以同类者。”乃知水乡一味真铅，只在一身之中，初非求于一身之外也。海蟾云，炼丹须用水乡铅。只此一味，乃还丹之根蒂也。

归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。

混然子曰，作丹妙用，要明玄关一窍。一性正位，万化归根。复命之道，必由三关而转。故曰，归根窍，复命关也。当复命之时，飞神海底，存火薰蒸，精化为气，拨动顶门关捩，从尾闾徐徐提起，直上泥丸交媾。炼气化为神，神居泥丸为本宫，则有万神朝会。故曰，贯尾闾，通泥丸也。大师汪真君《奥旨》云：“夹脊三关透顶门，衔花骑鹿走如云。捉花骑鹿踏云去，霍地牛车前面迎。”《黄庭经》云：“子欲不死修昆仑。”《还元篇》云：“悟道显然明廓落，闲闲端坐运天关。”《道德经》：“归根曰静，静曰复命。”其说是矣。

一壑居士曰，作丹妙用，全在玄关一窍。而问何者为关？何者为窍？则无一人能明者，此仙学之所以难也。崔公直指关窍为二，果有二乎？太上云：“归根曰静，静曰复命。”归根、复命无二理，则关窍亦无二矣。又云：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根”。

人之一呼一吸，呼接天根，吸接地轴，息息归根为归根。而玄牝之门，为归根窍。息息归根，气入身来，谓之生，自能复命。知归根窍，则知复命关矣。盖自发气之源，则曰窍。自气由此而升降，则曰关。自升气上传，则曰玄关一窍。非窍自窍，关自关也。关窍之路有二：一由夹脊过双关，透顶门，此督脉所行之路；一由玉池过重楼，入绛宫，此任脉所行之路。知此关窍，

则任督二脉河车之路可通。当归根复命之时，飞神海底，存火熏蒸。炼精化气，拨动顶门关捩子，从尾闾徐徐提起，直上泥丸，而炼气化为神矣。泥丸，神之本宫。神居泥丸，则万神朝会。子欲不死修昆仑。正此之谓也。

沧溟归根窍复命关诗曰：

“一窍之中两窍存，金丹还返是归根。其间空洞元无物，虎髓龙精自吐吞。修炼须知复命关，不知此窍亦如闲。大包天地无边际，细纳乾坤黍米间。”

注曰，归根窍，复命关。即天地根，玄牝门也。夫此一窍，在人身中，视之不见、听之不闻、搏知不得。恍恍惚惚，窈窈冥冥。至亲至近，动静语默。常与人俱，而人自不知也。此一窍实分二窍，故曰玄，又曰牝焉。此乃人身中虚灵不昧之地，先天圣父圣母之灵根系焉。盖采先天一点真铅，实自此出。炼而成丹，复归在内。故曰归根窍，复命关。其中空洞无物可容。但有真龙真虎，自相吞吐真精于其内尔。修炼之士，于此采先天造化之根，以为药祖。炼一粒黍米之宝，以成还丹。使之复归其根，即是返本还元之妙。既归其根，则可复其命矣。太上曰，“夫物芸芸，各归其根，归根曰静。”

贯尾闾通泥丸诗曰：

“真气周流贯尾闾，曹溪何必用牛车？三关直上皆通透，不是旁门转辘轳。泥丸一窍达天门，直上虚皇玉帝尊。此是真人来往路，时时跨鹤去朝元。”

注曰，此言人身中真气周流，下贯尾闾，上通泥丸、循环而毂转也。三宫升降，上下往来，无穷不息，与造化同流转，此乃

真铅上升之景象。既知此时，便可采取。过此以往，药物无用。混丸一穴，即天门也。《黄庭经》云：“天中之宅精谨修，灵宅玉帝既清游。”此言脱胎神化，必自此窍而出入也。

真橐籥，真鼎炉。无中有，有中无。

混然子曰，橐者，虚器也，辅也。籥者，其管也，窍也。言人昼夜一呼一吸之气，气为之风，如炉辅之抽动，风生于管，炉火自炎。久久心息相依，丹田如常温暖，此吾身有真橐籥也。《道德经》云：“天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出”是也。

鼎者，乾也，性也。炉者，坤也，命也。既鼓动吾身之橐籥，必采药物以入鼎。采药之时，加火之功，以性干运于内，以命施化于外。片晌之间，乾坤合一，神气交会，结成还丹，以为圣胎，故曰真鼎炉也。既得还丹成象，以文火温养。虚心以守其性，实腹以养其命。恍惚窈冥之中，无中生有，有中生无。此即静极复动，动极复静，故曰无中生有，有中无也。

一壑居士曰，无底曰橐。橐者，虚器也，辅也，橐之管曰籥，籥者，行气之具也，窍也。自天地论，地为炉，天为鼎。自人身论，腹为炉，首为鼎。自外丹论，下为炉，上为鼎。自内丹论，坎为炉，离为鼎。真铅无体，而水中生金，无中有也。真汞有形，而见火则飞，有中无也。言人一呼一吸之气，息息归根，如炉鼎中辅之抽动，风生于管，其火自炎。丹田之中，时常温暖，是为真橐籥，真鼎炉，有此橐籥，真鼎炉，将见真铅自无而成于有，真汞自有而化于无。以有制无，以无制有，而药自生，丹自结矣。

沧溟真橐籥真鼎炉诗曰：

“玄牝之门自闭开，须凭橐籥运风雷。若将呼吸为关键，怎得黄房结圣胎？真鼎真炉内外通，有根有蒂有无中。须寻造化生成巧，死户生门总不同。”

注曰，橐籥，陶铸炉冶、开阖风火之具也。鼎炉，修炼金丹大药之神室也。人身之中，岂有真橐籥、鼎炉焉？乃玄关一窍是也。铅汞之源，造化之根，玄牝之门，尽在此矣。橐则开，而籥则闭。譬之儿在母腹中，随母之气，母呼亦呼，母吸亦吸，分明如橐籥自然开阖也。鼎炉有根有蒂，无象无形。不可以外求，不可以内取。须认得自然生成之功，则易于用力矣。修炼之要，岂外乎此哉？此言金液还丹，在鼎炉之中，自升自降，上下往来，随玄牝之开阖，如橐籥之运用，自然成象矣。又当知药物根源在乎内，安炉立鼎却在外。抽添运用在乎外，玄珠成药在乎内。此处不可不参究也。

无中有有中无诗曰：

“先天一气本无虚，采得来时结黍珠。此是金丹玄妙处，无中有有是真无。大药灵源妙更玄，用之不见即先天。有中无有为真有，只是些儿汞与铅。”

注曰，此言先天铅汞之妙也。大药产于虚无空洞之中，求其朕兆无有焉。及其成丹，则能飞腾变化而不可测，即无中有，有中无之妙。则知无中有，乃为真有。有中无，乃为真无。紫阳云：“见之不可用，用之不可见。”此皆造化至玄之理，不可以言传而可以心悟也。

托黄婆，媒姹女。轻轻地、默默举。

混然子曰，黄婆、姹女、皆强名也。黄婆者，坤土也，即戊己土也、又言意也。姹女，兑金也。兑为少女，金隐水中。凡作丹，必托黄婆为媒，通姹女之情。以戊土藏火，火逼金行。当起火之初，受气且柔，要当拨转顶门关诀，从尾闾穴轻轻地、默默而举。须臾火力炽盛，河车不可暂停。运入南宫，复還元位，嫁与金公而作老郎。崔公苦口叮咛，以谓世人不达还丹之旨，故喻托以黄婆，媒于姹女，直欲世人晓此理也。《悟真篇》云：“姹女游行自有方，前行须短后头长。归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎”是也。

一壑居士曰，黄婆者，坤土也。土色黄，坤为老阴，故曰黄婆。姹女者，离宫地上火也。离为中女，乃宅中之女，故曰姹女。而婴儿则坎中之一也，姹女阳中之阴，其性尝恋婴儿。婴儿阴中之阳，其情尝恋姹女。为水火间隔，不能相交。惟坎水藏戊，戊土化火，得此戊土，火逼金行，婴儿方能上升离宫。又得离宫己土下行，姹女与婴儿相会，结为夫妇，同归黄庭土釜之中，而金丹结矣。总之，婴儿者，金也、水也、情也。姹女者，木也、火也、性也。黄婆者，戊也、己也、意也。不过运吾之意，使金之情，归水之性。水之情，归火之性而已。当起火之时，受气尚柔。太急恐伤阳，太缓恐伤阴。只宜轻轻用意，而不著意。调息绵绵，随其上下往来，默默而举可也。

沧溟托黄婆媒姹女诗曰，

“牛郎织女渡银河，间隔思情岁月多。夫妇欲期欢会处，只须媒合托黄婆。姹女妖娆性最灵，婴儿二八正青春。黄婆媒合为夫妇，产出明珠无价珍”。

注曰，婴儿居北，骑白虎以东旋。姹女处南，驾青龙而西

转。中被木金间隔，两情相慕，不能自为聚会。必托黄婆媒合，始得男女同居，阴阳相恋，合成夫妇。故得相生，变化无穷。黄婆，即真土也。以其色黄，故名焉。学者切不可泥此，而妄自揣量，向外求也。言真铅真汞上升之时，必须用意，以法采取，而归之黄房中，至宝成矣。

轻轻地默默举诗曰：

“汞结铅凝受气初，无为无作是功夫。轻轻不可分毫力，夺得骊龙颌下珠。默默无为只守中，周天火候合参同。无为还自有为得，举动无非合圣功。”

注曰，此言得丹之后，进退符火之妙法也。以日论之，朝屯暮蒙，以终既未。以月论之，子复亥坤，运用无穷，周而复始。及其抽添进退之时，沐浴刑德之际，虽鬼神不能测其机，天地不能出其外也。轻轻运动，默默举行，自然成功。无为无作，动合天地之妙。与其他旁门小法，吐纳存想之类，大有径庭矣。

一日内，十二时，意所到，皆可为。

混然子曰，意者性之用，即真土也。一日之内，十二时辰，有一年之节候。自子时至辰、巳六时属阳，自午时至戌、亥六时属阴。一阳来复，身中子时也。一阴生姤，身中午时也。且夫水火间于南北，木金隔于东西。此四象何由而合？必假意以通消息。是以天地造化，一刻可夺。一日之内，十二时中，无昼无夜，念兹在兹。常惺惺地动念以行火，息念以温养火。此所以意所到，皆可为也。

沧溟一日内十二时诗曰：

“一日功夫一岁同，晨昏符火定屯蒙。须知更有时中妙，不

在全行百刻功。一日平分十二时，阴符阳火莫差池。若能悟得时中刻，片晌功夫立圣基。”

注曰，一日之内，十二时辰，自子至巳为阳，自午至亥为阴。修炼之妙，攒一年造化于一日之内，以十二月归于十二辰之时，分毫不差。春、夏、秋、冬，二分二至，无不共焉。故曰，年中取月不用年，月中取日月徒然。日中取时易日（此上一句疑有脱字），时中有刻而玄玄。乃知采取只在片时，玄妙无过半句。此须盟授，不可妄传。

意所到皆可为诗曰：

“此意分明即念头，念头动处便堪修。超凡入圣皆由我，正是归根复命秋。人人有分无差别，个总缘成总不殊。若向此中能用意，神仙都不择贤愚。”

注曰，此言一日之内，十二时中，皆可修为也。盖一日之中，自有一年之造化。每日一阳初生之时，皆可下手修炼。阳生，非独指子时也。道光曰：“炼药不用寻冬至，身中自有一阳生。”马自然曰：“不刻时中分子午，无爻卦内别乾坤。”此乃圣人盗天地、夺造化，至妙之机。故《阴符经》云：“知之修炼，谓之圣人。”乃知子午乾坤，周天火候，皆在一日、一时、一刻之中。故一年三百六十日，计四千三百二十时，除卯、酉沐浴共七百二十时，止有三千六百时，迺所以应三百六十日。则是簇三千六百之正气，应乾之策二百一十有六，坤之策一百四十有四。除牝牡四卦以为六十卦之作用，故乾坤二卦之策，合三千六百。每一时准二十铢，为一两之火。一月除卯、酉合七千二百铢，一年合八万六千四百铢，准二百二十五斤之火。大面包之，小而乘

之，则夺八十六万四千之正气，计二千二百五十斤之火，而大丹成矣。然后换尽凡躯，自然神化。故能与三气合德，九气齐并，而与天地相为终始也。乃知人人有分，个个元成。苟悟此机，立跻圣地，岂有贤愚间哉！

饮刀圭，窥天巧。辨朔望，知昏晓。

混然子曰，饮者，宴也。刀者，水中金也。圭者，戊己真土也。言作丹采药之时，必采水中之金。金不得自升，必假戊土化火，逼逐金行，度上泥丸。金至此化为真液，如琼浆甘露，落于黄庭。宴之味之，津液甘美，故曰饮刀圭也。窥者，观也。言能观天道运化之功，遂执天而行，旋吾身斗柄之机，一刻之间，能夺天地造化，故曰窥天巧也。《阴符经》所谓“观天之道，执天之行，尽矣。”纯阳诗曰：“纵横北斗心机大，颠倒南辰胆气雄”是也。辨朔望者，以一岁言之，冬至为朔，夏至为望。以一月言之，初一为朔，十五为望。以一日言之，子时为朔，午时为望。以一时言之，初一刻为朔，正一刻为望。以六十四卦言之，复卦为朔，姤卦为望。以一身言之，尾穴为朔，泥丸为望。子宫进火为朔，午位退符为望。既明此理，又无知其昏晓。昏者，暮也。晓者，朝也。于卦有朝屯、暮蒙之理。一卦六爻，颠倒用之，遂为两卦。朝屯，一阳生于下。暮蒙，一阴生于上。一阳一阴，一进一退，人身运化，与天地同也。达此理者，可以长生久视，与钟吕并驾，同日而语矣。有何疑哉！

沧溟饮刀圭窥天巧诗曰：

“一粒刀圭炼入神，大如黍米值千金。只消半盏鸿濛酒，饮处何须更鼓琴。丹成金鼎灿云霞，不比丹砂长汞芽。天巧岂容窥

窍妙，成功元不离黄家。

注曰，刀圭即金丹也。刀圭一粒，大如黍米，结于浑沌之中，鸿濛之内。火候既足，玄珠成象。于是凿开浑沌，擘裂鸿濛，方见金丹无中生有之妙。饮之入腹，变化无方。《参同契》云，“巨胜尚延年，还丹可入口，金性不败朽，故为万物宝。术士服食之，寿命得长久。土游于四季，完界守规矩。金砂入五内，雾散若风雨，薰蒸达四肢，颜色悦泽好，白发皆变黑。齿落生旧所，老翁复丁壮，耆姬成姹女，改形免世厄，号之日真人。”则知金液还丹，不同凡药。苟不凿开浑沌，擘裂鸿濛，则何以窥见天地之至宝、无中生有之象哉？紫阳云：“敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。近来透体金光现，不与凡人话此规。”《翠虚篇》云：“更将一盏鸿濛酒，饵此刀圭壮颜色。”则知服饵之深妙矣。然天之所秘，而非人莫泄也。

辨朔望知昏晓诗曰：

“朔望功夫要辨明，须防金水有危倾。履霜必至坚水渐，谨守新阳一脉生。周天火候极元微，昏晓抽添要得知。始起屯蒙终既未。自然运转合天时。”

注曰，辨朔望，则知日月盈亏之妙。知昏晓，则知符火进退之时。朔日月丧明，望日月圆满。望后渐渐亏，至晦则后灭矣。朝屯暮蒙，以迄既未。周而复始，循环无端。此则周天火候之造化，毫发差殊，不作丹矣。

识浮沉，明主客。要聚散，莫间隔。

混然子曰，浮者，汞也。沉者，铅也。离汞居上曰浮，坎铅

居下曰沉。修丹之诀，沉者必使其升，浮者可使其降，故曰浮沉也。既识浮沉，须明主客。主者，命也。客者，性也。有身则有命，有命则有性。性依命立，命以性修。是以命为性之母，故为主。性为命之子，故为客。曰逐之间，借身为用，仙师所谓“饶他为主我为宾”是也。既明主客，以铅汞而同炉，主客而同室，绵绵若存，于二六时中，回光返照，打成一片，遍满太虚。若夫时至气化，机动籁鸣，火从脐下而发，水向顶中而生，其妙自有不期然而然者。孔子所谓“道也者，不可须臾离也。可离，非道也。”程子亦云，“心常要在腔子里”。虚靖天师曰，“神若出，便收来，神返身中气自回。如此朝朝还暮暮，自然赤子产真胎。”此所以要聚会，莫间隔也。

沧溟识浮沉明主客诗曰：“炼丹须要识浮沉，不识浮沉莫妄寻。金水不失调空著意，汞飞铅走漫劳心。造化必明主共宾，主宾定位别疏亲。后天造化无非客，认得先天是主人。”

注曰，铅沉汞浮，故龙升虎降。既识浮沉之理，必明主客之机。乃知先天为主，后天为客也。故紫阳云：“用将须分左右军，饶他为主我为宾。劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。”乃知修炼不识浮沉，不明主客，则飞铅走汞，火燥水寒，乖异浸生。隆冬盛暑，长夏霜雪，风雨不节，水旱相仍，天见其怪，山崩地裂。婴儿远窜于殊方，姹女逃亡于异域。欲求还返，其可得乎？

要聚会莫间隔诗曰：

“离坎精神南会北，虎龙魂魄合西东。总归戊己常相会，尽在玄关一窍中。水火差殊汞不干，木金间隔岂成丹。这些玄妙蒙师指，魂魄精神意一团。”

注曰，金丹之道，不过会五行八卦造化而成也。东方青龙，西方白虎，南方朱雀，北方玄武。丙丁神火，壬癸神水，虽各处于一方，皆欲归于真土。故常要聚会，而不使之间隔也。修炼之士，能使金、木、水、火、土聚会一处，精、神、魂、魄、意炼作一团。则自然金木混融，水火既济而成功矣。石杏林云：“意马归神室，心猿守洞房。精神魂魄意，炼作紫金霜。”而吕祖云：“辨朔望，知水源清浊，木金间隔。不因师指，此事难知。”方知神仙之言，不为妄也。

采药时，调火功。受气吉，防成凶。

混然子曰，采药时者，乃身中一阳来复之时也。于斯时，则当闭关行火之功，妙在调变停匀。从三关运转一举之时，周流复位，万气凝真。当此之时，独受于我神之畅快，喜庆难言，故曰受气吉也。行火退符之间，务在存诚，一念不可间断。设或纤毫差失，逐成凶矣。密意防护，不可不谨。是用野战防危，故曰防成凶也。丹经云：“配合虎龙交媾处，此犹如过小桥时”是也。或曰，性静无为，要坐便坐，要眠便眠，何须辨采药调火？盖不知有造化者耳，未足与议也。

沧溟采药时调火功诗曰，

“三五中秋月正圆，便须急采癸生铅。此时自有先天药，只要知他望后前。采得真铅入鼎炉，须调火候用功夫。纵然有药而无火，怎得空悬一宝珠。”

注曰，采药有时，不得其时，不可妄为也。试观天上之月，至中秋而极盛。大概金旺在酉，而金能生水，故月圆而潮大也，此天地造化至妙之处。夫一身之中，真气有盛大之时，与潮相

似。自涌泉而升泥丸，周流六虚，盘旋上下，盎然如春，不可以象喻。人汨于事物之交接，溺于嗜欲之昏昧，不察至此，虽时至，亦不自知也。尚知此时，则玄关在此矣，火候在此矣。仍须用静定功夫，无中寻有，以意采取之，而入于黄房之中。既得真铅，便须调停火候，依时锻炼，不差时刻。百日立基，十月圆满，而金液还丹成矣。但能观月晕黑白，测潮候消长，即可会簇年月日时刻之妙也。此乃修丹大要，必假师传。倘或妄自揣量，肆出胸臆，则毫厘之差，缪以千里。紫阳云：“八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。若到一阳才起处，便宜进火莫延迟。”又云：“铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。”不知其时，则皆妄为耳。

受气吉防成凶诗曰：“受气之初本一同，无非元吉在其中。但能顺受无从逆，伫看丹砂满鼎红。虎斗龙争祸易生，防危有甚若防城。须严守备令全密，主将无为寝五兵”。

注曰，受气，即冬至下手采药时也。此言下手于一阳之时，阳刚渐长，元吉在其中矣。倘能顺受其正，而无从逆之凶。若此则丹砂成就，而可以无虞矣。紫阳云：“穷取生身受气初”是也。防成凶，即夏至一阴生之时，阴气渐长，阳气渐消。然不可不谨慎，以防丹砂有倾危之患，即夏至守城是也。故曰冬至野战，夏至守城。而紫阳云：“日月三旬一遇逢，以时易日法神功。守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。”又云：“受气之初容易得，抽添运用却防危。”大抵是防阴气太盛以伤丹也。虎斗龙争，危险莫大。若不严加守备，则反掌之间，祸起萧墙矣。主将，修丹炼己之士也。苟能掌握枢机，则兵寝刑措，而国富民安矣。

火候足，莫伤丹。天地灵，造化慳。

混然子曰，炼得黄芽满鼎，白雪漫天，婴儿成象，故火候足也。火候既足，只宜沐浴温养。若不知止足，妄意行火，反伤丹矣。丹成之后，天地混合，神气自灵。仙师所谓虚室生白，神明生来。故曰天地灵也。当此之时，宜加宝爱，调息务在微细。于静定之中。内不出，外不入，形忘物忘，心同太虚，一气纯阳。故造化慳也。

一壑居士曰，炼得黄芽满鼎，白雪弥天，婴儿成象，火候足也。火候既足，只宜沐浴温养。若不知止足，妄意行火，未免伤丹。修炼之士，既得丹，又不伤丹。由是吾身一天地无不灵矣。吾身一造化，而造化无不慳矣。慳者，吝也。造化在我，慳吝而不去也。

沧溟火候足莫伤丹诗曰：

“周天火候起屯蒙，轮历周流既未终。运用只消三百日，自然黍米产中宫。功夫十月足周天，黍米悬空一颗圆。丹熟不须行火候，只宜默默养胎仙。”

注曰，周天火候，十月功夫，既以数足，则大药成象，而不可再行符火。倘不知止火之法，则必至铅飞汞走，反伤丹体。故紫阳云：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足，若也持盈未已心，不免一朝遇殆辱。”又云：“丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。”以此见周天功夫，造化之理，尽于斯矣。

天地灵造化慳诗曰：

“金丹大药少人成，天地须知此物灵。纵使有缘能遇合，奈何魔障半途生。学者纷纷满市尘，欲求达者更无人。若知造化无慳惜，四海应多吕洞宾。”

注曰，金液还丹，天地至灵之宝。故造化慳惜，而不肯轻易与人。世上学仙之士，纷纷如牛毛，而达者如麟角，未见之也。自非夙植善根，三生缘幸，纵使得遇勤修，而魔障中生，鬼神不许。或有鼎器不完，金液流荡之患，反伤其生矣。当知天地至宝，有缘之士，须当露星盟天，结岁寒福德之友，以得其地。然后依有力之人，而共成之。其或轻易，自取祸殃。故紫阳云：“命宝不宜轻弄。”又云：“动有群魔作障缘。”其为警戒学者，自当深切著明矣。

初结胎，看本命。终脱胎，看四正。

混然子曰，祖劫天根，居浑沌之中，乃为结胎之所。下手之初，炼精化气，炼气化神，炼神还虚，与道合真，结为圣胎。初结胎之时，常于命门守之。故曰初结胎，看本命也。十月胎圆，移神上居泥丸，调神出壳。直待功成行满，上帝诏临，打破虚空，真人上举，驾红云，跨白鹤，东西南北，无所往而不可。故曰终脱胎，看四正。静中吟云，“一朝功满人不知，四面皆成夜光阙”是也。

沧溟初结胎看本命诗曰：

“采得先天一味铅，立基须要合黄元。圣胎结就无中有，却向蓬壶养一年。修炼还丹始立基，先看本命后施为。要知本命真消息，只待阳生下手时。”

注曰，采一点先天之气，结九转金液之丹。准天地之阴阳，合人身之造化，无中生有，入圣超凡，岂易事哉？本命即丹基也，丹基即下手也，下手即承气之初也。既知采取凝结金丹之妙，须当看丹基之初。苟不洞晓阴阳，深达造化，不知本命，妄自揣

量，则皆盲修瞎炼，而入旁门曲径。此中造化，极其深远，难以言之。当与得道之士，耳提面命，口传而心受也。

终脱胎看四正诗曰：

“十月功夫养就儿，脱胎神化火龙飞。顶门夜半雷声响，有个真人朝太微。木龙金虎刚柔正，北坎南离造化微。须看此中端的意，更无人取泄天机。”

注曰，海琼白先生云：“此时丹熟，要须慈母惜婴儿。不日云飞，方见真人朝上帝。”此言养就胎仙，脱胎神化之妙。金液还丹，功夫十月。按周天之火候，如子母之诞生。于虚无恍惚窈冥之中，产就婴儿，则与我一体。至此以待超凡入圣，蜕骨冲举。轰雷庭，开泥丸一窍之门。驾云雾，朝自然三清之境。必须看西、东、南、北四正之宫，乃婴儿之神室也。苟不先看四正，则亦无以见中宫之中也。造化玄微，天机深远，轻慢泄漏，殃及九祖。此蓝养素之所以养就婴儿，而犹待海蟾刘公一言之点化而后始脱胎也。

密密行，句句应。

混然子曰，此二句，总结前八十句。言金丹大道，进火退符，夺造化之妙诀。行之一身，如空谷之应声，阳燧之取火，方诸之取水。神通气感，何其速之如是。故曰密密行，句句应。丹经云，“视之不见，听之不闻，乃至呼时又却应”是也。

一壑居士曰，此二句，总结前八十句。既恐学者之疏漏，而示以密密行之功，又恐学者之有疑，而示以句句应之效。仙翁度人之意，可谓深切而著明矣。

沧溟密密行句句应诗曰：

“得道于身只自知，静中密密妙行持。若教轻泄遇天谴，平叔三传祸即随。二百余言简且明，明明如镜似冰清。若能依此行执法，句句心传谷里声。”

注曰，崔公《入药镜》一书，首尾二百余字，真明镜也。諄諄所以教后学者，深切著明矣。如鉴形有镜，妍丑莫逃。此书自采药物于先天，入铅汞于神室，行周天之火候，成九转之金液，由初及终，包括悉备，而无余蕴矣。修炼之士，苟能依其法度，密密以行，句句皆应，如影随形于日中，如谷应声于耳内，皆不离一身之中。譬之梓人，执斤运斧，自合准绳。学者悟之，亦犹得之于心，而应之于手矣。

大丹直指

长春真人丘处机述

仙经曰：“观天之道，执天之行，尽矣。体天法象，则而行之，可也。”天地本太空一气，静极则动，变而为二：轻清向上，为阳、为天；重浊向下，为阴、为地。既分而为二，亦不能静。因天气先动，降下以合地气，至极复升。地气本不升，因天气混合，引带而上，至极复降，上下相须不已，化生万物。天化日、月、星、辰，地化河、海、山岳。次第而万物生。盖万物得阴阳升降之气方生，得日月精华炼煮方实。

日月运行，周回自有径路。不得中气于旋，不转。盖中气属北斗，所居斗柄破军（即中天大圣，非北方也。）对指天罡，逐时转移，日、月、星辰随指自运。斗经云：“天罡所指，昼夜常轮”是也。天地升降，日月运行，不失其时，万物化生，无有穷已。

盖人与天地禀受一同，始因父母二气交感，混合成珠，内藏一点元阳真气，外包精血，与母命蒂相连。母受胎之后，自觉有物，一呼一吸，皆到彼处，与所受胎元之气相通。先生两肾，其余脏腑。次第相生，至十月胎圆气足。

未生之前，在母腹中，双手掩其面，九窍未通，受母气滋养，混混沌沌，纯一不杂，是为先天之气。才至气满、神具、精足，脐内不纳母之气血，与母命蒂相离。神气向上，头转向下降

生。一出母腹，双手自开，其气散于九窍，呼吸从口鼻出入，是为后天也。

脐内一寸三分所存元阳真气，更曾不相亲。迷忘本来面目，逐时耗散，以致病、夭、忧、愁、思、虑、喜、怒、哀、乐。但脐在人身之中，名曰中宫命府、混沌神室、黄庭、丹田、神气穴、归根窍、复命关、鸿濛窍、百会穴、生门、太乙神炉，本来面目，……异名甚多。此处包藏精髓，贯通百脉，滋养一身净裸裸，赤洒洒，无可把盖。常人不能亲者，被七情六欲所牵，迷忘本来去处。呼吸之气止到气海往来（气海在上膈肺府也。）既不曾得到中宫命府，与元气真气相接，金木相间隔，如何得龙虎交媾、化生纯粹？又不知运动之机（阴符云，天发杀机是也。）如何是气液流转，以炼神形？

盖心属火，中藏正阳之精，名曰汞、木、龙。肾属水，中藏元阳真气，名曰铅、金、虎。先使水火二气，上下相交，升降相接。用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫。用神火烹炼，使气周流于一身。气满神壮，结成大丹。非特长生益寿，若功行兼修，可跻圣位，谨谨详述于后。

五行颠倒龙虎交媾诀

诀曰，龙是心液上正阳之气，制之不上出，若见肾气，自然相合。虎是肾气中真一之水，制之不下走，若见心液，自然相交。龙虎交媾，得一粒如黍米形。此一法号曰龙虎交媾。只此便见药物也。

采药之法，人多以子时肾气发生，午时心液降下之际行动。

若无事牵制则可，若有事又是到过。殊不知法乾坤之妙，举肾气则是子，降心液则是午，不以时刻皆可。

但初行之法，闭目内视中宫，绝虑、忘思，冥心。满口含津，勿吐勿咽。到此便饮刀圭之事，别有口诀，不敢开写。微微敛身，并不升举。盘膝升身正坐（跏趺不得，只如常坐。）左手兜起外肾，右手掩生门（脐也）。塞兑户（口也），开天门（鼻也，是为玄牝之门）。须要一刀割断。然后鼻中入气，（入者为吸，为息，为阴，为水。只要柔软入息，使身内无闻其声。）以意轻轻送入中宫，至尾闾（所谓冲开混沌池。劈裂鸿濛窍。）气极，乃从夹脊三关至鼻中轻轻放出。（出者为呼、为消、为阳、为火、轻轻放出。使耳内无闻其声）听气自出，意且不可离中宫。（意者性也，神也，真土也，黄婆也。）但所入气息入中宫，与元阳真气相接相合。（经云，接天地无涯之气，续父母有限之身，即天地合其德也哉）使水火二气上下往来相须。（天地升降一同也）勾引肾中真气。（铅也，虎也）心中水液。（汞也，龙也。）交媾混合于中宫。（谓之五行俱全、和会一家）自然畅美。（经云，气入脐为息。神入气为胎，胎息相合，名曰大乙含真），此谓龙虎交媾，便是药物。一才有药，如母有胎。便觉中宫有物，（所谓圆陀陀，活泼泼。）当用火符炼煮，方得药物不散。

右件用法：始觉咽乾以觉心冲，次觉无味，如哑子吃汤，其味难说。是气交合，而曰交媾。每一日行一交，得一物，状如黍米。还于黄庭之中，自可益寿延年。若用火候炼之，三百日数足，自然凝结。形若弹丸，色同朱桔，号曰内丹，如龙有珠。龙之有珠，可以升举，人有内丹。自然长生不死矣。

口诀云：

阴有阳兮阳有阴，阴阳里面更重寻，

学人不达玄微理，虚度光阴漫用心。

五行颠倒龙虎交媾火候诀义

华阳施真人曰：“肾，水也。水中生气，号曰真火，火中暗藏真一之水，而曰阴虎。心，火也。火中生液，号曰真水，水上暗附正阳之气，而曰阳龙，故龙虎非是肝肺之像，乃心肾之真阴阳也。二物混合为一，当用意，便为子时也。自然凝结，（须知冬至，不在子时）形如黍米之大，每日得一粒。僧人名为舍利，道士号曰玄珠。每日增真气一丈，延寿不可计数。三百日气结丹凝，状如弹丸，色同朱桔，自可长生不死。”

诀曰：

“五行颠倒术，龙从火里出，五行不顺行，虎向水中生。

阳龙元向离宫出，阴虎还从坎位生。

二物会时为道本，五方行尽得丹名

运火行候：

火者，心也。神也、性也、离也、日也、意也。前采药，二气升降之际，不以意守中宫。药物如何得住？如何得运转？圣人藏隐以日（太阳火也）归寸土。（中宫）

戌时、子时者，即是意也。神性所谓出入无时、莫知其向是也。一才二气升降，采药便加，时在中宫行火矣。（火候图云：“从外簇年、簇月、簇日、簇时”。《居中经》云：“斗柄运，周天在人会攒簇。”又曰：“火功若用三千日，妙用无方一个时。”便是也。）中宫即对子宫，意一指，一阳自生，（经云：月之圆，存乎

口诀，时之子，妙在心传。二气如月之二弦，两个年月相合，则圆，意到中宫，便是子时也。）复卦起，行至三阳，水金两停，膀胱至脐和暖，应地天泰卦。到此只要把捉，一尘不著，（无思念也）方得龙虎交媾。渐而阳气向上，以至满身遍体和暖，应乾卦。药物透顶，亦如风雨潮浪，沸滚药熟化金液，如冷泉自降，是应姤卦，渐凉至脐，应否卦，丹田大气渐微，应剥卦。是一周天。此一法。号曰周天火候。

用时行之微微，敛身轻轻。肋腹凝息，数定铢两。默运心气，下至丹田。鼻息绵绵若存，用之不勤，但以意常在中宫。意是神子，神是气母。神驭气，其气自然从尾间穴入夹脊三关。直上辘轳穴天关（在脑后），入昆仑，复下丹田，周流运转不绝。北方正气（肾气也）为河车，所谓河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。中宫是机（意也），触机，天关即应。所谓神机密运是也。

诀曰：

神入气为胎，气入脐为息。

右件依时用法，脐腹气聚自热。

若用补虚益气，春三月，下火四两。夏三月，下火六两。秋三月，下火八两。冬三月，下火二两。

若用炼龙虎交媾，第一百日、下火五两，自酉至亥。第二百日，下火十两，自申至亥。第三百日、下火十五两，自午至亥。三百日火足丹凝，纯阳气生。

凝息数念珠一百个，是为一铢，二十四铢为一两，计数珠加减随时。

口诀

舐腹运心方是火，含津引息始成丹。

学人不达玄微理，虚度时光过百年。

五行颠倒周天火候诀义

华阳施真人曰：“心为五阳之主，肾为五阴之主。五阴升而为水，五阳降而为火。当用乾之时，以心气下入丹田，号曰进火。若用补虚益气，当常行用之数。一周年夺十年气，补十年虚。若行地户之时，龙虎交媾法，心肾之真阴真阳凝结成黍米大，下还黄庭，计定数而进火候，三百日足，曰阴内炼阳。火自合周天。”

右件不以龙虎交媾、上下火候，是为安乐常行之法。若用龙虎交媾相兼而行，是为炼丹。抽添之火五两，炼精成汞。十两，炼汞成砂。十五两，炼砂成丹。三百日火候不差，自然丹就，纯阳气生。内炼五藏，号曰炼气成神。外炼四肢，号曰炼形服气。若不炼五藏，不炼四肢，止是丹成，自可长生。若用炼形，而曰地仙，形神俱妙。若用炼气，而曰神仙，弃壳超凡。

真人曰：“炼质不交阴鬼壮，烧丹毋使火龙飞。佳人才子正当年，花落黄昏聚会难。不避主入肠欲断。时来须索闭阳关。”

（如不行火候，不内炼。系小成法。安乐延年。脊后三关通。曰三田返复。中宫五行运用。曰五行颠倒。渐入中成长生不死之道。乃曰陆地神仙。如传非人。罪及九祖，慎之慎之。）

三田返复、肘后飞金精

此一法号曰肘后飞金精

本法用子时后，午时前。是气生时，披衣正坐，握固存神。先存后升，先升后偃，凸胸偃脊，是开中关。平坐昂头，是开上关。先升后存，下腰自腹，渐渐举腰升身，而凸肋偃脊，是开下关。已后气热盛，上关之下方可举腰，升身正坐，一撞三关都过。补脑髓，自然面红、骨健、肌白、身轻。是名返老还童而长生不死之法也。年少行之不老，老者行之还童。

口诀

肘后金精节次般，存身偃仰过三关。

学人能悟玄微理，返老还童自不难。

三田返复肘后飞金精诀义

华阳施真人曰：“子时以肺之精华之气并在肾中，号曰金精。金精者，金水未分，肺肾之气合而为一。当时用法，自尾闾穴下关，般至夹脊中关，自中关般至玉京上关。节次开关已后，一撞三关，直入泥丸。不止补脑之虚、延年益寿、返老还童，而又抽肾之气，不犯黄庭。但得下火炼，方纯阳气生是也。

老人衰老，若曾前法内下功兼修，不可单行此法。可以返老还童，不百日面红骨健，气壮身轻。若以龙虎交媾，周天火候三件相兼而行，是为抽添铅汞，渐而延年益寿。

抽添之法，如采药行火之候。阴魔所挠，缘入邪念，恐把捉不得。肾气顺行，向下走泄，谓之危险。即当抽铅（出气为铅，

肾中气也)添汞。(入气为汞，心中气也)如入气至中宫，留住其出气。以意引过尾闾穴，升身偃脊，抽提外肾，使气从尾闾入夹脊双关。直上天关，入昆仑。使龙不上奔，虎不下走，邪念即止。如气未觉过，再偃再抽，直使气过，谓之肘后飞金精华矣。初行费力，久则甚易。”

真人曰：

顶戴蟾宫一朵花，朝游蓬岛暮还家。

能乘乾马奔龙骑，解使坤牛驾虎车。

又。

玉京山下羊儿闲，金水河边石虎眠。

金针挑出双蝴蝶，盘旋飞到楚王宫。

大抵高以下为基，深以浅为始。若人单行龙虎交媾，止是补虚益气、活血注颜。若人单行火候，止可悦其肌肤、壮其筋骨。若行飞金精法，止可返老还童、健骨轻身。若能通行此三诀，甚为有益。

盖龙虎相交，一物如黍米，还黄庭中。若不用火候，不能炼之凝结，其周天火候止是虚气聚在丹田。不得龙虎交媾，玄珠不能留之安住。二法已是相须二用。肘后抽肾气入脑，不全阴中之阳，前犯纯阳之丹、玄中玄、妙中妙矣。

一百日口内生甘津，身有神光，骨健颜红，肌日腹暖。二百日渐厌荤腥，常闻异香，行步如飞，睡梦自然减少，三百日饮食自绝，寒暑自耐，涎汗涕泪自无，疾病灾难自除。静中时间闻远乐之声，默室渐见红光之色。若见此景，勿疑，是为小验。至诚行之，神异不可备载。

三田返复金液还丹诀

肺为华盖，咽喉为重楼，口为玉池，兑户鼻为天门、天柱。眉间为玉堂，额为天庭，顶为天宫，耳为双市门。肾气传肝气，肝气传脾气，脾气传肺气，肺气传心气，心气传脾，脾气传肾气，是为五行循环，而曰小还丹也。上田入中田，中田入下田，三田返复，而曰大还丹也。

此法金液还丹，须要升腰，举身、正坐，双闭两耳，勿令透出，舌挂上腭，有清凉香美津液，不漱而咽矣。

右件肘后飞金精，节次开关，已至一撞三关，金精入脑，补髓益气。既而面红骨健，颜嫩身轻。当依时刻，惟要升腰、平坐，不昂不偃。自觉真气入脑，急用二掌紧闭两耳，自然肾气入脑，造化金液下降，如淋灰相似。

每日下火一两，诚恐火多火少。火气多则头痛，火少则金精不飞，须行加减。如行火太猛，遍身壮熟，不可再进火，恐火炎熏烧头目，太阳作痛，口舌烧破，必伤药物。当减息，意离中宫，听火自然，庶不相伤。

却不要外思邪想，须用沐浴。如行火至金木两停，欲飞不飞之时，欲济不济之际，最要正意守持，一念不生。若思念才生，即是尘垢。尘者，阴也。阴者，魔也。被魔所障，三关即闭不通也，须要斩除。其意一正，二气自合，以结大丹。师云，洗涤尘垢，道云，沐浴金丹。《悟真篇》云：“刑德临门药相之，到此金丹宜沐浴。”

二月，三阴三阳和暖，花木正开，忽被阴寒风雨所摧，不能

结子。谓之德中有刑，如行功阴魔作障也。八月，三阴三阳温凉，万物渐肃杀之时，得天气和暖，花木回芽再开。谓之刑中有德，谓守正止念，却得阳和也。所谓沐浴防危险，妙用在抽添。

口诀

河车般运入昆仑，须是牢关双市门。

击动震雷霹雳鼓，急收甘雨洒乾坤。

三田返复、金液还丹诀义

华阳子曰，前件龙虎交媾，周天火候，肘后飞金精单行，是安乐延年，三二百岁，尽不出五行颠倒，循环生成，传送之功。用功不差，收炼一气而已。

此金液还丹，不止补脑益髓，而抽铅添汞，渐有还童之功。脑实髓满，用法制之，神水自上腭而下，清凉甘美。复自肺间下入黄庭，号曰金液还丹。一如压丹之虚阳二气，以变丹砂为金而曰金丹。金丹一粒，自可长生，与天地齐久。故曰中成。人不下前功，直要金液还丹，不用法取之，神水不降，纵或致功，强令顶水下降，并无甘美之味。令人脑虚疾多，与人无益。

行功应验。

初时渐觉丹田、黄庭有物和暖，真气上升，耳闻风雨之声，渐渐顶内有铮铮金玉之音。腮门内谓之天池，有金液沸滚，如凉泉降下。或流面上，或流上脑，或如珠露之状，或从上腭入口。其味甘美，久则顶内如笙簧、琴瑟、丝竹之音，又如鹤唳、猿啼、蝉螿之声。诸般自然之韵，无所比拟。但初行时，梦中闻霹雳之声。是真气冲开顶阳骨，以通九宫神。初入室（中宫），乍超向

上。须自惊恐闭目自坐之际，或时一大物惊跳起，开目却无，是阳神未壮，切勿惊惧著念。久而神壮，自无隐显莫测，变化无穷，将来自知。凡见闻皆不著相，但听其自然。若著相，即是幻也。

真人曰：“琼浆酝就从天降，灵药生成任海枯。饮酒须教一百杯，东游西泛自梯媒。从来神水出高源，奔出黄庭顷刻间。”

五气朝元太阳炼形诀

此一法号曰太阳炼形。本法用冬至阳生，四时皆可行。升腰正坐不动，闭目忘思，默运心火。母气自然随气满四肢。不觉已身鼻息绵绵若存，用之不勤。

右四时有暇便行。升腰不动，丹中五气纷纭内起。正坐不偏，丹中五气纷纭四出。肾之真气炼骨，身轻如毛，可以乘风御雾。肝之真气炼筋，实如玉，可以走趁奔马。心之真气炼血，白如膏，可以永耐寒暑。肺之真气炼肌肤，莹如雪，可以换骨易形。脾之真气炼肉，硬如石，可以化气如金。始自丹成，五气朝真，气聚而不散。次用前法而般运，内传五藏，外遍四肢。五气炼形，凝而不衰。号曰形神俱妙，与天齐年。

口诀

丹就自然朝五气，气真方可现元神。

炼形换骨非凡客，自是长生物外人。

五气朝元太阳炼形诀义

真人曰：“金液还丹变为金，其中纯阳气生，是为气中有气，已是陆地神仙，可与天地同其寿算。”

古今上真，再举丹中纯阳之气，升入四肢。号曰太阳炼形化气。自然形神俱妙，随五气而换骨易容，自耐寒暑。昔日衰朽之姿，炼之端正；昔日枯槁之形，炼之红润。何止返老还童。而又身轻骨健，乘风而举，跨雾而行，号曰南宮飞仙、尘中羽客。虽未弃壳升仙，而已升腾自在，当为地仙之上品，神仙之下流。皆因丹田五气炼形，外遍四肢是也。炼形之功，不为小矣。”

真人曰：“五马不调金水伏，一龙常驾火云飞。天下都游半日功，不消跨凤与骑龙。五气不调丹已就，一阳外遍火轻飞。”

神气交合三田既济

系中成长生不死。顶中神水下降丹田真气上升，号曰既济。此法号曰水火既济。

本法用阳时中刻，平坐伸腰，一撞三关。闭耳，神水下降。伸腰、举腹，鼻引长息，默运心火上升。

右伴震，艮之时，一撞三关，金精入脑，补之数足，面红肌白如膏。后身轻，方可一撞三关，金精入顶。紧闭两耳，使肾气不出，并入天官，造化金精下降，如淋灰相似。自上腭间，清凉美味，神水满口。若咽之归黄庭，号曰金液还丹。当此，上腭有甘美水降、下咽，便以伸腰、举腹，默运心火，暗引丹田真气上升，而又鼻中出息，同举真气，遍满四肢，上水下火，相见于重楼之下，号曰既济。

口诀

顶中神水入中源，丹里真阳返上田。

水火合来为既济，庭中升入大罗天。

神气交合三田既济诀义

真人曰：“土之既济为瓦，瓦可得千年。木之既济为炭，炭可得百载。人欲长生，无出于既济之法，是还丹炼形同用其功也。金液还丹，化丹成金，太阳炼形，形之如玉。还丹未还之际，形炼欲起之时，水上火下，相见于重楼之下，而曰既济之时。当用地天泰卦，子后是也。每次一粒如金粟形状，颗颗还于黄庭。每颗生金光一道，般运出放皮毛之际，金光满室，何止长生不死？是欲弃壳升仙之时也。”

真人曰：“两曜铸成七宝殿，一渠流转入琼浆。水火都来相并间，卦后变成地天泰。阴阳升降两相兼，水火交加入下田。既济无差真气足，金丹一粒万千年。”右件金液还丹，太阳炼形，三田既济，是为长生不死之法，故曰中成之法。须是小成法见效，相续而行之。行之不差，见验自速。若人不行小成法，直要中成而求长生不死，不止见效自迟，而又徒劳心力，虚度时光。还丹而神水不下，炼形而丹火不升，既济而水火不交，反谤神仙虚语不死为妄言，殊不知行持过越是也。若人龙虎交而为精，火候足而为丹，用金精补其脑虚，使其还丹变成金丹，用丹火炼其真身，又使既济之法相兼而行，善不可加矣。

若不兼行六法，速要烧丹，纯阳之气，炼气成神。速要炼气之真灵，炼神合道。此是金液还丹，太阳炼形，三田既济。不须行矣。此三诀，古今上真往往万劫秘传。中成之法以还丹炼形既济者。盖以留形住世，非金丹不可延年，非炼形不可换骨，非既济不可不死。又以无丑陋真人，少衰弱神仙。又易形而留俗状。

不既济而留凡骨，将来弃壳自离超神，亦迟矣。各还丹、炼形、既济之后，一百日静中四象周匝，内观五气纷纭。二百日目见金花，体有圆光，青气出顶，紫雾盈室。三百日神灵知前后事，真气可乾外汞，体轻可履风烟，骨坚可齐天地。若见此境，勿疑，是为小验。志诚行之，神异不可具载矣。

五气朝元炼神入顶

此法曰炼气成神。

本法用子、午、卯、酉时。甲乙日炼肝，丙丁日炼心，庚辛日炼肺，壬癸日炼肾。脾不受炼，气寄四脏，戊己日不下功。此为炼五脏日也。

甲乙日卯时下功，丙丁日午时下功，庚辛日酉时下功，壬癸日子时下功，此为炼五脏时也。

右件依前时用法。幽室静坐，上香一炷。叩齿二十四通，升身平坐，内观所炼之脏。鼻息绵绵若存，静极气生，气极神现，如梦非梦，暗中神气上升。前件日辰不可有差，盖以神随日，当真气随时运转，当审日察时炼之。百日气足神现，将欲升仙，非止长生不死。

口诀

应曰随时自不差，五神会处起河车。

静中真象朝元后，犹恐阴魔作外邪。

五气朝元炼神入顶诀义

华阳真人曰：*以丹中纯阳之气，随日定时。炼肝二十四日，

青气现。二十日阳神自出，气当神体，神为气主是也。炼心、肾、肝、肺皆如之，其脾神、脾气随四时正气亦以共升。

静中内观，壶中别有山川。物象成形，两昧分胎，防其阴鬼、外魔、七魄、三尸相随，杂天真以乱阳神，不能得上入天宫。自有内观起火之法，推以炼气，气聚为神，不可差其时也。自然气现神出，五方真气合出本色，五气阳神各出真形，升而上入天宫内院，是为合神入道之时也。

若人三百日行火候足，不炼还丹，不炼形，不既济，直行此法，以丹中纯阳之气随日应元气所传而炼五脏，亦是捷径。号曰夺功并法。若人欲住世间，而愿为长生不死，当用金液还丹，太阳炼形，三田既济。真人曰：“三岛紫烟笼凤彩，九天红日炼龙精”。《中黄经》曰：“肝生东方，其色青，炼之青气出，身腾。肾水北方，其色黑，炼之应时，黑气出，身立。纯阳气满五脏中。神升本色入天宫。”

内观起火炼神合道

系大成法超凡入圣

丹中纯阳气举之入四肢，号曰焚身。入五脏，号曰炼神。出身，号曰降魔。入顶，号曰奔壳。

此诀号曰内观起火。本无时候，每日有暇，举起为念，略有行持。终日静坐，神识内守，一意不散。常常起身正坐，默观五脏，惟要分别真假，勿令阴魔乱真矣。

右件内观之法。止是静坐、起身、举起丹中纯阳之气，内炼五脏。气附神像，上入顶中。外炼四肢，气并金光，外出神体。

非久，神合为道，弃壳升仙。防其阴鬼、外魔、三尸、七魄假托形象，以乱天真，混杂阳神，不能合道。所以不计昼夜，常随气转。卯时观肝，肝气现青。午时观心，心气现红。酉时观肺，肺气现白。子时观肾，肾气现黑。五色气出，壶中真境不同尘世，车马威仪腾及王者。不厌升身起火，真假自然两向也。

口诀

旌旆威仪处处同，内观形象满壶中。

再三炎起焚身火，嘹亮笙簧入上宫。

内观起火炼神合道诀义

真人曰：“炼气自易，起火亦难。默运丹中纯阳之气，随日随时以炼五脏。气真自现神真，自出相照。上升并入天宫，防其阴鬼、外魔以假乱真。当此之时，气随神升，神附气起，以中田入上田。阴鬼愿人速老，外魔不喜人安。虚生队伍，妄起浮华，亦微阳神，相杂而升。谁为真像，谁为假形，混杂难别。笙簧四围，车马并起。欲要辨别，莫若频起丹中真火。一曰、焚身，二曰、降魔，三曰、去三尸，四曰、逐七魄，五日、集阳神。静中内观，自然明朗。惟见炎炎火中，人物交杂，少间，歌乐上起者，自己阳神，哭泣去者，身中阴鬼，须臾火息，壶中清净。功不可再，切防十魔续来。盖以阴鬼、外魔，多生巧作，缘业来乱真神，内观当可分别。”

十魔君

或而满耳笙簧，触目花芳，舌有甘味，鼻闻异香，情思舒畅，

意气洋洋。如见，不得认，是六欲魔。一也。

或而和风荡漾，暖日舒长，迅雷大雨，霹雳电光，笙歌嘹亮，哭泣悲伤。如见，不得认，是七情魔。二也。

或而琼楼玉阁，蕙帐兰房，珠帘翠幕，峻宇雕墙，珠珍遍地，金玉满堂，如见。不得认，是为富魔。三也。

或而出将入相，威震八方，车服显赫，使节旌幢，满门青紫，鞞笏盈床，如见，不得认，是为贵魔。四也。

或而儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，妻子分张，骨肉患难，眷族灾殃。如见，不得认，是恩爱魔。五也。

或而失身火镬，堕落高岭，临刑命丧，遇毒身亡，凶恶难避，猛兽逼伤，如见，不得认，是灾难魔。六也。

或而云屯士马，兵刃如霜，戈矛间举，弓弩齐张，争来残害，骁捷难当。如见，不得认，是刀兵魔。七也。

或而三清玉皇，十地当阳，四圣九曜，五帝三官，威仪队仗，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔。八也。

或而仙娥玉女，罗列成行，笙歌鼎沸，对舞霓裳，双双红袖，争献金觞。如见，不得认，是妓乐魔。九也。

或而几多殊丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉体轻裳，佞人娇颦，争要成双。如见。不得认，是女色魔。十也。

大抵清虚之士，久乐寂淡，乍见繁华，往往认为真境。因循不出凡躯，是为困在昏衢，止为陆地神仙，不能超凡入圣者。

举人目前见在，不认外境，可以进道，渐得成功。学人内观，不以丹中纯阳气炼五脏。五气真神现五色，十中笙簧并奏，队仗齐升。当时阴鬼、外魔假心形像，相杂而入天官。速速升身起火，

火中山军自散，哭声四向而去。歌乐转盛，幽幽高上。须臾，火过清凉，静中山川秀丽，内观天地有朗，是为壶中真境。不可便认无事，少问。十魔续交。当此之时，如梦非梦，似醉非醉，五神真灵已入天宫，中区四大主心平正。恍惚之中，不可认贼为子，以邪为正。不止，因而不出凡躯，又而流入邪中。或而风魔，或而狂邪，及成神气，虚神慧之不足。呜呼可悲！

故魔境详言于此：升身起火，不厌数多。常常内观，不拘昼夜。以至火起天地之间，并无一物。上观惟天，下观惟地。四观都无。静中时闻乐声，忽有异香，当时有验，不比已前。肢体常似升龙，是神仙弃壳之时也。围坐前有红光，状同莲花，遍身有真气，色若金光。五行真气合而为精、气、神，三才异宝合而为自然道也。收神再入黄庭，永却长生不死。所得处，阴神来现。乘风履云，往复尘中，更无饥渴寒暑。若以升神复入天宫，调神出壳，是曰真人。弃壳山中，百日山中生玉，弃壳水中，百日水中生玉。弃壳了当，真身出外，是曰神仙。当返三岛，不在风尘之内。所谓弃壳升仙，而有五诀在左。

弃壳升仙超凡入圣诀

此一法号曰炼形合道，弃壳升仙。

本法无时，明有五法。海蟾子以鹤冲天门。静中以真性如鹤，冲天门出外，自然身外有身。

西山十二

真人王祖师曰：“以花树出。静中以花树回望，不失本性。既出，自然身外分形。”黄帝以火龙出，静中化火龙上踊，自然

身外有身。号曰清静法身。

钟吕二真人皆用红楼出，静中以上三级红楼，层层上毕，便跳，自然弃壳。

右件炼神合道，弃壳升仙，功到自然。此僧人入定，以来坐化。道士入静，以出阴神。皆为清虚之鬼，非为纯阳之仙。昏昏无像，终无所归。学人何其惧耶？殊不知炼精为丹，而后纯阳气生，炼气成神，而后真灵神仙，超凡入圣，弃壳升仙，而曰超脱。万万世神仙不易之法也。

口诀

功成须是出神京，内院繁华勿累身。

会取五仙超脱诀，炼成仙格出埃尘。

弃壳升仙超凡入圣诀义

真人曰：“修真之士，功到炼气成形，皆不愿长生住世，速要内观而炼神合道也。

降魔魔散，炼神神聚。急忍无断，因循不弃凡壳，是为困在昏衢，止为陆地神仙。大抵有身有患，无家无累，古今共言。辛勤功到无为，争忍恋躯不出。故弃壳、升仙、出顶，炼神超凡为仙。世人不善修炼，直要弃壳便成仙道，何共误形！

幽室静坐，绝虑忘思，外境不入，内境不出矣。身如槁木，心若死灰，神识内守，一意不散，定中以出阴灵之神。冥冥无像，非为纯阳之仙。纵得出壳，何其艰难。古今上真，皆传弃壳之法，诚非难矣。

功到自然内丹成就，纯阳气生，而本灵神现。内观识认。弃

壳超脱。次第相须，自然化火龙而出顶中，身外有身，并无异相。始乎一步、两步，次以三里、五里。出入不差，往来无惧，然后寄壳于山川之中，永作蓬莱之侣。

此是弃壳，全在前功证验，节序不差，自然神仙升神出顶。然而上真留此教法调出入者，盖以学人久受驱驰，昼夜用功不已。内观神聚，恐认魔境，流入邪道，徒劳心力，废堕前功，故魔不厌详言。又虑学人功到内观，魔散神集，并入天宫，繁华万倍，犹恐认为仙境，不免再陈弃壳之诀。

弃壳不难，功成方合自然。所以诀中有花树皂盖，以记本体，招神入壳。有鹤冲龙跃，以升阳神，令神出身，弃壳升仙。

古今上真有轻传而不秘者，九祖永受地狱，以修真之士功到自升，不可不行。古今学人，宜戒慎之。

金丹之秘，在于一性一命而已。性者，天也。常潜于顶。命者，地也。常潜于脐。顶者，性根也。脐者，命蒂也。一根一蒂，天地之元也、祖也。脐下，黄庭也。庭常守乎顶及脐，是谓三叠黄庭，曰琴心三叠舞胎仙是也。琴取其和，且人之生其胞胎，结于我之脐，缀接在母之心宫。自脐剪落，所谓之蒂也。蒂者，命蒂也。根者，性根也。但恐泄漏，是所千千名、万万状，多方此论。顶中之性者，铅也、虎也、水也、金也、日也、意也、坎也、坤也、戊也、姤女也、玉关也。脐中之命者，汞也、龙也、火也、根也、月也、魄也、离也、乾也、己也、婴儿也、金台也。顶为戊土，脐为己土。二土为圭字，所以吕仙翁号刀圭也，只是性命二物。千经万论，只此是也。

用法：

但每日天明至黄昏为昼时，自昏至五更煞点时为夜时。不拘行、住、坐、卧，但昼时则行命蒂脐中之道，夜则行性根顶门之道。无早无晚、不饥不饱之时，常行之。

一百日丹结，三百日丹药成，三年胎仙就。自然阳神从顶门出入，去来无疑。此谓真丹之妙也。

行持：

日行命蒂者，只用两手相摩令热，捧定脐轮，以意专之，只守在脐轮。无思无想，只静定之。自觉神水下脐，真水奋发，从脐下丹田跳跃，直凑乎顶门。任其自然，亦无遍数，只一意守于脐轮。若欲休歇，行住就便不拘。久而丹田如火，精神畅美，神妙难述。

夜行性根者，只以舌挂上腭，渐塞定喉咙二窍，以意专之。只守在顶门，无思无想，只静定。自觉真火以下袞上，踊跃直至顶门。欲休歇，行住任便不拘。久而顶中渐如远闻仙乐之音，真香发于鼻之中，神妙难述。金丹秘诀，尽于此矣。

坐功诀

一吸元精便上来，二呼玄牝顶门开。

时人不识真龙虎，却向丹田里面猜。

奥旨：

年中取月，月中取日，日中取时。提防危宿为晦，起火，斗宿为朔，进火。

一阳初动，乃子时是也。此时斗柄才转真子时。

又一法，九月从子时上起例数过。子者，九月做子时，乃正

子时。此时鼻窍双孔皆有气。金公姪女者，乃坎离匡廓，即九月中霜降。为十一月冬至也。

妙旨：

月月常加戌，时时见破军。

天罡加一位，活曜不传人。

玄关，乃在脐里一寸三分。父母元气，名为鼎器，二肾为鼎。足火候，举动心，做事业，便是起火。虎龙交媾，药物乃是刀圭。巽风、橐籥，鼓动华房，此是进火、抽添。防危虑险：卯时、酉时。先天乃丑时，后天乃本生时、长生时。脱胎神化，乃是用自身本命推算四时长生者。

此法一年一周天，一日一周天。一日乃昼夜，用子午时，生时，曰长生时。为防危，共七个时辰。五百六十个时辰为一候。温养沐浴，生杀野战，脱胎并在此其中。谨秘勿妄泄之。

西山十二真人曰：

凡流开口论天机，只能狂说不能知。

世上众生无鉴识，乃至逢真说道非。

青华秘文

紫阳真人 张伯端 撰
远师真人 王邦叔 授
东和希古渔人 刘元一 受

序

远师真人王邦叔，不知何许人也。时年十九，侍紫阳真人为弟子。凡九年，不知大道之自然，亦不请问。

一日侍师至罗浮观，先生曰：“子之从我，不为不久。于金丹之诀，略不顾及，然而从我何为？”

邦叔再拜，曰：“非不顾也，自揣玄微，必无此分。”

先生曰：“善！自太极既分之后，一点灵光，人人有之。贤者不加多，愚者不减少。似子所言，是蔽其明也。吁！可哀也哉！”

邦叔不觉涕泗交颐，顿首百拜，悲不能起。先生曰：“子去静室中，思吾此语，有所觉则急来。”

邦叔拜辞，逐去幽房静室中静思。

至夜，紫阳先生再诣其室坐处，叩寝门。邦叔闻之，移而出迎。先生微笑曰：“吾一寻汝，便见头目。尔两日寻他，不得其有然。”遂灭所执之烛炷而退。

邦叔大窘，坐五鼓，大悟，通体汗流。待旦以颂呈先生：

“月照长江风浪息，鱼龙遁迹水天平。个中谁唱真仙子，声满

虚空万籁清。”

先生览之，问曰：“谁唱谁听？”

邦叔遂答以诗曰：

“莫问谁，莫问谁。一声高了一声低。阿谁唱，阿谁听。横竖大千说不尽。先生有意度迷徒，急撞灵台安宝镜。镜明澄静万缘空，百万丝条处处通。斗转星移人睡定，觉来红日正当中。”

先生遂出金丹图传与邦叔，遂止罗浮，后十三年坐化。

又十年，眉山大伪和尚沈志静遇封山，自称王邦叔，今居蓬莱望海楼也。

表奏

不避雷钺之诛，辄伸卑渎念。

臣处世多虑，无有所为，为必颠蹶。年近三旬，独于大道有缘焉。回思穹苍，昔日使我无成者，正祐今日之有成也。感恩至重，铭心戴德，今者切见。嘉尔下民，孰无道器？奔劳尘境，戕伐一元。愈降愈下，弃人就物。就物思人，则不可得而返之矣。物不能修，终乎异类。哀哉！

臣之身自弗能度，反怜及此，固无异泥中蛙，而哂篱上鸡也。唯某昨传受青华真人《玉清金笈长生度世金宝内炼丹诀》，简而易行，详而不杂。身裹分阴阳之主，壶中立四象之枢。三中常守以为机，一定不离而作用。用中无用，静裹常存。哲人秀士，一览无遗，造化在掌中矣。

今欲斋沐精思，著为图论。毫发无隐，直泄至真之奥旨。择其可传者而传之，得接续心灯，流传万世，愿美事也。然始传之

际，誓语至严。蒙师至嘱，轻泄犯刑。数欲作而踟蹰，勿记其几矣。

伏惟太上好生，度人为重。是用俯伏尘埃，冥心上界。欲望天慈鉴臣之意，若不允而立彰玄遣。如或谅容，俾臣安静，庶几敢践斯言，复陈天陛。臣无任诚惶诚恐，顿首百拜，怀恩之至。

臣迹者表奏天廷，欲将青华真人《玉清金笈长生度世金室内炼丹诀》秘旨画图立论，传诸缘士。俯伏茅庐，恭伺天罚，逾三旬焉。今不至，始敢斋沐焚香，精思著述。三日而成，秘诸法笈，以待贤者。谨录上奏，伏望天慈俯垂赦宥，伏冀人人依此炼成金宝，超出尘埃。世世相传，无有泄慢。臣无任诚惶诚恐，顿首百拜以闻。

金丹图论序

吾自识金丹秘诀之后，累获罪于天而不自悔。又为玄书，并《悟真篇》等行于世，自心为至矣。忽有客至访，余怪其状貌非凡，静肃待之。

或问曰：“子于金丹之道，训人亦至矣。但首尾未明，机关尚隐，后学何以为识？”

“余自此亦不得已矣！天机至重，玄律至严。子固美言，某敢不奉。”

曰：“子但著为一书，尽底泄露，苟有谴焉，某当其责。”

余再拜敬服，遂失所在。余思此语，故著是书。

天机泄则泄矣！传之者，当以至宝拜受，以有玄律焉。

泄慢堕地狱，祸及七祖翁。

心为君论

心者，神之舍也。心者众妙之理，而宰万物。性在乎是，命在乎是。若夫学道之士，先须了得这一个字，其余皆后段事矣。故为之传。

张子野人，身披百衲。自成都归于故山，筑室于山青水绿之中。万物罄然，而怡怡然若有所得。

客传于市曰：“遭贬张平叔，归于山矣。”

从游之士，丛然而至。立于庭，且泣且拜曰：

“先生固无恙乎？且夫奔涉山川，逾越险阻者，于兹十年。而貌不少衰、形不少疲者，其有术乎？”

张子曰：“吁！吾与汝言，人之所以憔悴枯槁者，谁使之然？心也。百事集之，一念未已，一念续之。尽日之中，全无顷暇。宵之寐也，则亦若无心焉，但神不存矣。吾本无他术焉，为能定心。故夫神鬼之所以测度者，吾心之有念耳。心无念，则神之灵不可得而知也。岂神不知吾心，吾亦自不知其为心，乃定之根本也。”

弟子曰：“然则金丹之士，其静心乎？勿静心乎？”

曰：“静之一字，能静，则金丹可坐而致也，但难耳！”

曰：“夫子之言，其误后学多矣！”

张子矍然而请其旨。

曰：“夫子与人言金丹之道，常使人心做生意。心意为造化之主，心其能静乎？”

曰：“子见偏耳，非吾言之所误也。君寻其平日用心，为何

而动？寂然不动，感而遂通，乃吾心之用也。奔役天涯，了无居止，子之用心也。

“夫斗极之北辰，固未始动。其所以为动者，拱辰之星耳。然拱辰之星，故不能不动。其所以动者，辰为之枢而运之耳。

“唯其不动之中，而有所谓动者，丹士之用心也。唯其动之中，而存不动者，仁者之用心也。于不动之中，终于不动者，土木之类也。

“心居于中，而两目属之、两肾属之、三窍属之，皆未可尽其妙用。其所以为妙用者，但神服其令，气服其窍，精从其召。神服其令者，心勿驰于外，则神反藏于内。气服其窍者，心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应矣。故盛喜怒而气逆者，喜怒生乎心也。精从其召者，如男女媾形而精荡，亦心使之然也。心清即念清，念清则精止。吁！心惟静则不外驰，心惟静则和，心惟静则清。一言以蔽之，曰：静，精、气、神始得而用矣。

“精、气、神之所以为用者，心静极则生动也。非平昔之所谓动也，用精、气、神于内之动也。精固精，气固气，神亦可谓性之基也。

“性则性，而基言之，何也？盖心静则神全，神全则性现。又一言以蔽之，曰：静。

“其所以为静者，盖亦有理。顺水行舟，滔滔腾拔。欲往海岛，不日劳形。一旦回家，思乡安静。急驾归帆，求风逆返。还家固静之道，但久违而始复，久失而始寻，一旦欲静其可得乎？当思归静之由，然后能静。此悟昨非，当求今是。非固常为，是

在何处？”

诗曰：

自下金梯墮碧崖，回思閬苑几花开。

向来大道今何在？野草不除荆棘堆。

口诀：

但于一念妄生之际，思平日心不得静者，此为梗耳。急舍之，久久纯熟，则自静矣。夫妄念莫大于喜怒，怒里回思，则不怒；喜中知抑，则不喜。种种皆然，久而自静，岂独坐时？然平日提百万强兵，但事至则理，退则休，亦可为静之本。以此静心应接事物，谁云误事？实自灵耳。故曰，以事炼心，情无他用。镜能察形，不差毫发，形去而镜自镜。盖事至而应之，事去而心自心也。

口诀中口诀：

心不留事。一静可期。此便是觅静底路。

又诗曰：

得路欲归休问远，看看信步莫烦心。

云收将放金乌见，一点灵光眼内明。

心之所以不能静者，不可纯谓之心。盖神亦役心，心亦役神。二者交相役，而欲念生焉。心求静，必先制眼。眼者，神游之宅也。神游于眼，而役于心。故抑之于眼，而使之归于心，则心静而神亦静矣。

目不乱视，神返于心。

神返于心，乃静之本。

神为主论

心为君者，喻乎人君之在位。一人有庆，兆民赖之。秦皇、汉武为之，则四海疮痍。尧、舜、禹、汤为之，则天下安逸，民歌太平者。何也？圣人以无为而治天下，则天下安肃。庸人以有为而治天下，则天下扰乱。盖心者君之位也，以无为临之，则其所以动者，元神之性耳。以有为临之，则其所以动者，欲念之性耳。有为者，日用之心；无为者，金丹之用心也。以有为返乎无为，然后以无为而莅正事，金丹之入门也。

夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以来一点灵光也。欲神者，气质之性也。元神者，先天之性也。形而后有气质之性，善返之，则天地之性存焉。自为气质之性，所蔽之后，如云掩月。气质之性虽定，先天之性则无有。然元性微而质性彰，如人君之不明，而小人用事以蠹国也。且父母媾形，而气质具于我矣。将生之际，而元性始入。父母以情而育我体，故气质之性每逾物而生情焉。今则徐徐铲除，主于气质尽，而本元始见。本元见，而后可以用事。无他，百姓日用，乃气质之性胜本元之性。善返之，则本元之性胜气质之性。以气质之性而用之，则气亦后天之气也，以本元性而用之，则气乃先天之气也。气质之性本微，自生以来，日长日盛。则日用常行，无非气质。一旦返之矣，自今以往，先天之气纯熟。日月常行。无非本体矣。此得先天制后天，而为之用也。（余见神室图论）

气为用说

先天气，后天气，得之者，如痴如醉，忘寝失寐。吁！元神见，则元气生。盖自太极既分，禀得这一点灵光，乃元性也。元性是何物为之？亦气凝而性灵耳。故元性复而元气生，相感之理也。

元气之生，周流乎身，而独于肾府采而用之者，何也？夫肾府路径，直达气穴黄庭者，一也。肾为精府，精至，直引精华而用之，二也。周流于他处则难觅，至精府而可识，三也。心气透肾，意下则直至，采之者易为力，四也。此四者，故采真阳于肾府。

精从气说

神有元神，气有元气，精得无元精乎？盖精依气生。精实肾宫，而气融之，故随气而升阳为铅者，此也。精失而元气不生，元阳不见，何益于我哉？元神见而元气生，元气生则元精产。

意为媒说

意者岂特为媒而已？金丹之道，自始至终，作用不可离也。意生于心。然心勿驰于意，则可；心驰于意，则末矣。

坎离说

坎者，肾宫也。离者，心田也。坎静属水，乃☵也。动属火，乃☲也。离动为火，乃☲也。静属水乃☵也。交会之际，心田静而肾府动，得非真阳在下而真阴在上乎？况意生乎心，而真

下肾府乎？阳生于肾，而直升于黄庭乎？故曰，坎离颠倒。若不颠倒而顺行，则心火动而不静，大地火坑之意明矣。

下手功夫

持心论于前，然后参下手功夫于后。

盖心始欲静，而欲念未息。欲念者，气之性所为也。此性役真性，常切于耳，目次之。修丹之士，心既无事，则彼固无由而役之矣。其所以役神者，以外物诱之耳。静坐之际，先行闭息之道。闭息者，夫人之息，一息未际，而一息续之。今则一息既生，而抑后息。后息受抑，故续之爰缓焉，久而息定。抑息千万不可动心，动心则逐于息，息未止而心已动矣。

言未既，有笑于旁者曰：“迂哉！此叟教人无法。抑息而又不动心，得非以千钧之物，责负于人，使之不用力，可乎？”

曰：“子且听。吾虽闭息，而又存心，则心不动，而息亦息矣。”

又，“此固闭息之道，安保欲念不生乎？”

曰：“至于生，则末矣。念之生也，感物而动耳。定中觉目有所睹，则神役于目矣，急收而返视。耳有所听，神役于耳矣，急收而内听。其他皆然。”

问者曰：“闻一知二，吾并知此理矣。吾虽收神，而又存心，则神收而心本静矣。”

曰：“存心者，养性也。性之始见，不存心则无所养。无所养，则终乎不见矣。存心实自收心始，所谓收神者，盖收心之余

用耳。行之至久，见如不见，闻如不闻，形心相忘，合乎至道，则元性彰露而元气生矣。”

精神论

神者，元性也。余前所说神为主论，盖亦尽之矣。今念夫修丹者，多昧凝神之法。凝神之法，不在乎速，故又为之论。而后画神室图，并论于后。

凝者，以神凝于精气之内。精气本相依，而神亦恋之。今独重于神。何也？神者，精气之主。丹士交会采取，至于行火，无非以神而用气精。苟先以神凝于气之中，则气未可安，神亦未肯恋气，而反害药物矣。且神，元性也。性方寻见尚未定，摇摇随随，进退存亡。而子使凝之，性岂能自凝？其所以凝之者，亦气质之性而凝之也。初云质性而寻本性，是以质性而逐本性，可乎哉！

今之为学者，多为凝神所误，何也？盖神仙有下手先凝神之说，故妄引以盲众。岂知其所谓凝神者，盖息念而返神于心之道。神归于心，则性之全体见。全体见而用之，无非神用。念念不离金丹，故丹成而神自归之，何凝之有？故曰，凝神者，神融于精气也。精、气、神合而为一，而阳神产矣。到此际此身，乃始为无用之物也。谁曰不然？吾闻于度师，度师闻于远师，远师闻于天。

幻丹说

丹有幻丹者。盖学道之士，不知正理，而妄为采取交会，故

成幻丹。幻丹者，未静心田，遽采一阳。故斯时也，一阳奕生，非真阳也。气非元气，乃呼吸之气也。精亦非元精，乃淫泆之精也。神亦非元神，乃情欲之念也。夫人方学道，更欲为仙，得非欲念乎？以欲念而交会阳生，此幻丹之所以有也。

精在肾府，而若采之升至于脐上，又无安顿处，故逐气而息于气穴之右。脐生于肾之缕，与气交结而止。即自曰丹。既自曰丹矣，而精、气、神用著，便是后天底物。先天之物，果安在哉？谓之黄庭、内炉、外炉、泥丸等窍，皆先天立之后始见。当此时在何处？实未之有也。傍风捉影，入海寻蟾，守株待兔，缘木求鱼，一旦败露，精荡然而去，先天又无所主。呜呼！非长生之丹，乃促命之法也。

又有采气而上遇心血，气血凝而为物，亦曰幻丹。若此者众，故举以辨惑。

捉丹法

“金丹居内，亦有走失者乎？”

曰：“有”。

“有可捉之道乎？”

曰：“有。然而非丹之走失也，门户不坚，而被其出也。幻丹则有走失，金丹安有此患？”

曰：“金丹之出，何以知之？”

曰：“丹在鼎中，备五行之正气，吾身五行之气迫炉，则相感而动。一旦觉气升鼎外，而内无相感，乃丹不存也。急须放下，一场大静，并所谓炉鼎，丹之在不在，俱付之无何有。或一日，

或一夜，始觉其在何处。或在心，或在肝，或在脾与肾。身中百窍，皆可藏之。知其在彼处，遂绵绵若存而守之，勿使之再去他处。又一日之久，始以意采之，则直降于阳宫。又就阳宫，如采取之时。用意，遂从旧径直升阳于鼎矣。造化玄微，至此谁曰不然？苟有云云者，吾之师也。”

神水华池说

神水者，即木液之谓也。华池者，脐中气穴之下，两肾中间一窍。绝肖黄庭，谷气就此而生精，医家所谓精穴者是也。斯窍也，少壮之士，阳盛气融，则神水华池，不过浇灌炉鼎、洗涤脾胃，周流润泽气穴而已。元气衰微，精元枯竭者，皆藉此以为丹本。元气既衰，非元气之衰也，乃气质之气断丧已甚。邪欲之性，念念不已，先天既不得见，后天亦不足为用，羸疴之根，殆起于此。华池之窍，乃生精而降于肾者也。气壮则精多，精多则华盛，用之如有余。气凋之士，精元槁矣。谷气所临，不过产一等猷猷之水，流归肾府耳。然我既静矣，元气本无增减，但华池无矣。大药三品，而欠其一。

故阳生之际，未值采之时，以意斡归尾闾，自夹脊直透至泥丸。故就精穴用精，自然随气而升至午宫，遇众阳融之则精始可用。然后降至于心，就心取汞，依然下至黄庭。即落乎其中。却用一意封固，即绵绵若存以养之。二者就其中自相吞啖而丹始成。

近有浙西一派，虽少壮之上，亦用此法而结丹。但道在迹，求诸远耳。然各执其是而已。

百窍说

人之一身，毛窍八万四千，气宫三百八十四。毛窍散属气宫。脐中气穴又为三百八十四宫之主，降于阳宫，皆为精。心为中田，顶为上田。舌下为玄膺，目中有银海，额之中，眉之间，口鼻之衡，耳目之畔，咽喉之侧，腰胁中皆窍也。余所谓丹之出者，若此窍皆可藏也。岂曰人身止有一二窍也。此一二窍，众之枢纽也，岂曰止乎斯而已矣。此其体也，用，别著说于后。

采取图论

采者，采真阳于肾府；取者，取真汞于心田。可以采则采，采之必得其用。非其时而采之，则龙不降，虎不升。惟见血气奔驰，冲冲来往，迷者以为交媾矣。抑不知离坎阴中之真阳，阴中之真阴，自兀然耳。至于气脉为一念所止，则气疾入脉络之中，离坎之内，反有伤于铅汞。虽曰养气。要之于终，实所以丧元气也。失元气之在人，至静始见，是先天之气也。后天之气，时刻循环。但人汨于欲而不知详审耳。至于略定之际，心无他用，则方知其气之上下，遂错采以为先天，致返加害。所以近世之学道者，常有奇疾，盖为此也。夫人之疾病，但气脉为梗耳。气本自调，而若役之、使之，升则伤脾、胃、肺、肝、耳、目、口、鼻，降则如决水、如长堤，锐然而下趋，沛乎其不可御也。至真之物，其能存乎？

余悯此等言丹之士，故画采取图为第一。虽直泄天机，但人有志于金丹，而反戕其性命，余救之以正理，太上好生，必不我

罪。故此篇尽以刀圭、玄黄、婴儿、姹女……诸般譬设，尽扫而退三舍，使贤者见之而参同，愚者见之泮然水释。分分朗朗，如宝鉴之察形，洞见毫发矣。

金丹之士，先修阴德，以尽人事。然后持前心论，则大药产而圈形见矣。

采取之法生于心。心者，万化纲维、枢纽，必须志之，而始觅之。忘者，妄心也，觅者，真心也。但于忘中生一觅意，即真心也。恍恍之中，始见真心。

真心既见，就此真心生一真意，加以反光内照，庶百窍备陈，元精吐华矣，要在乎无中生有，有中生无。到这境界，并真心俱忘而弃之也。我以无而待已，则真息绵绵。真息绵绵之时，后天之气以定。后天隐则先天之气见，故阳生焉。

阳生者，先天之气自气穴中流出，而至于肾中○，如喷泡然。盖两肾中间，有一缕透气穴，乃父母交媾之后，始生脉络也。故先天之气游之，既觉如斯，则一身百脉，尽若春生。春意融而渐长，此时先天之体始立，先天立而后天愈退藏矣，然后可以微动采取之意。

意者，以目垂观于心，却以心放下送入阳宫。徐收而又纵，则阳起矣。（余见一阳论）○采之之意，生于心，心生于目。故老子曰，吾尝观心，得道亦至灵。夫真息既定，内光乃神光，此心乃真心。真心生意，神光烛心。故常为之说曰，目视心，心生意，意采铅。若阳生未融盛，而遽采之，则一念住。采意既萌，后天复起。故曰，了命实关于性地。

性者，凡所有相，皆是虚妄。既无著相，则虚妄除而真理显

矣。真理方明而一念生，岂非复为虚妄之相乎？故伺阳长而始采，则勃然而升。先天气盛，而后天伏不暇矣。采之升也，实有异焉。醞然而上，至于脐而稍上，徐止脐之上，则息方凝。名曰：铅。铅，金也。金生水，故汞产于心。云从龙，风从虎之理兆矣。风平而雨降，自然铅汞相投，相吞相啖。金生水，水生木，木又生火。木爱金而金恋木，乃交会之道也。夫金克木，反有爱恋之意焉，盖金木之本性耳。吾以本然之性，亦不过譬喻耳。○乃先天也 五行在何处？但不如是，则不能达其理。采取之道既明，交会之理复露。

再有叮嘱：采取不可太缓，太缓则老而不可用，而后天之气杂矣。学人以交会图参看，则思过半矣。

诗曰：

醞醞和气酿春风，一点阳生恍惚中。
无自有生无胜有，色从空里色还空。
升于脐上铅情见，产自心源汞性通。
定里见真真里定，坎离交会两濛濛。
木为龙芍金为虎，坎户生男引离女。
要知道化有根源，不离真火生于子。

交会图论

恍兮恍兮中有象，杳兮冥兮中有物。古先哲常持此以警学者。盖恍惚杳冥，定之象也。惟定可以炼丹，不定而阳不生。阳生之后，不定而丹不结。故才以意采铅，而遽止其意。止有时，而升有刻。盖始生无过一气耳，升于脐则为铅，故止斯意而无用。

矣。铅自能引汞，汞自能寻铅。恍惚杳冥之中，交媾之理毕矣。

我得师之口诀并泄之，宜秘宜秘。默而视之，念勿出声。若有知道之士，宿有善缘，逢此玄机至宝之道，凡遇口诀，记而勿书，书而勿见，则某实戴其德。余从师一十年，凡有所得，尽底陈露，愿与同志之士共宝之。此乃《玉清金笈东极青华长生度世上品内炼金丹宝诀》，玄律至严，某不识避忌，就撰为此书。前三句，表奏天庭。继得报应，始敢吐露下笔。下笔之时，心惴惴然而汗落于纸，涕泣交零，但愿志士得之，幸勿相累。同成胜果，共证仙阶。

吁！知我者，为我心忧。不知我者，为我何求。幸心心相照，某不胜祷告之至。诸仙幸鉴！

采取交会口诀

忘里觅，觅里忘，忘中见，见中忘，阳生矣。忘中采，采中忘，忘里升，升里见，见里变，铅成矣。定中起，意中升，忘中用铅引汞矣。铅合汞于内，精会神于外，交会矣。铅汞精神合而为一，却将一念使之，落黄庭归鼎矣。

口诀中口诀：

打合铅汞，须用一意。动采一阳，须用以静而生定。

或问：“孰为交媾？”曰：“采取图心下一窍，乃交会之地。不可以有形求，不可以无形取。但铅升之际，阳气上为丁。夫自气穴降，为一阳宫○，我采以意○。汞降之际，会气降为几。盖汞铅生，铅升于脐上，为精光所烛，故曰铅。铅犹表也，汞犹影也。表动影随，故汞降亦如之。阳铅之升，不可谓之纯阳。中含

精光为铅，盖亦属阴。阴汞之降，不可谓之纯阴。心生汞，心为神舍。汞遇神光而后可用，盖亦属阳。阳中有阴，阴中有阳。二气交感，凝结不散，遂成玄珠○如黍米。”

或问：“铅乃一阳，一阳乃先天一气耳。汞，何物为之？”曰：“铅与汞皆先天之物，铅乃先天气，汞乃先天灵。此气乃命之母，此灵乃性之子。可以曰铅汞、可以曰性命。诸得道之宗师，谁肯直泄至此？”

又问曰：“心下一窍，何窍也？”混沌神房者，此也，乃精光、目光之气。幻而为之，精光华腾为☯，目光垂为☯。精虽元精，然无日用之精，则元精不见。又如不信，譬如有水，则潮与白气，未闻白气兴于地也。水乃精也，白气乃华也。神虽元神，然日用之神而不役，然后元神见。譬之皓月当天，云收而光始下烛。清净即无云也，垂光即照临也。精虽属阴，而精华属阳。目光属阳而照于内，则亦属阴。光华相遇而成一窍，以气感气，使二物会于其中。◎物之成也，有精气焉，有元气焉。工夫周足，遂为真人。盖生生之意，寓于此矣。所以能灵而神者，此也。”

或曰：“然则交会之后，安得此珠落于黄庭、归于鼎内？”曰：“二物聚时情性合，五行全矣。虎归于山，龙归于渊，目光还而精气复。此◎落于黄庭，归于鼎内，会有关猴子么？恍恍惚惚，万孔生春，◎秘、秘、秘。此数言，非正经原有，乃学者有所得之谓也。”

或问：“阳生于上，遽止其意，安保不复降？”曰：“大哉问！黄庭之下，有一丹室之门户也。意生则上，故阳升，意止则一，故阳则不可得而降矣。炉鼎则在乎一之内，正属土。故○备五行之

正气，成天地之全形也。

或问炉鼎之法。曰：“黄庭之在人身如此，至一阳上升如此，珠落于其中之候息如此，即炉鼎也，黄庭同属土也。至于中之中，盖属土中之土也。故落于其中，而成鼎器。五行各厚其基，何谓厚其基？夫母求子，子恋母，丹之法也，皆取其本然之性。既归于鼎而各归之，如子之恋母。故静坐之中，神光下垂，则归于鼎。精华上升，亦如之。至于行住坐卧，如龙养珠，如鸡抱卵，而气各归之。一身之脉络皆为之，务在乎勿忘而勿助长耳。学道之士，然乎，其不然乎？在某之丹法，若是而已矣。”

诗曰：

何劳姹女与婴儿，透彻分明说与伊。
身里乾坤颠倒处，壶中日月运行时。
要知一者为阳用，须识一中作气机。
天使紫阳来说尽，后来何必更寻师。

直泄天机图

到这田地，知这道理。且莫欢喜，咄！未知如何想。

宝剑沉埋古狱边，虹光夜夜上冲天。虎龙战罢三田静，何处求他汞与铅。

嘎嘎嘎，嘻嘻嘻，且休认鹿为马，一个玄珠在泥底。牛女桥边路不通，河车远去杳无踪。凭谁问得真消息，吹彻重关籍巽风。

直泄天机图论

金丹之图既成，虑天机之犹秘，且论五行之颠倒，述水火之

流行，明药材之进退，体日月之循环，余前所著三篇之文尽矣。今虑夫学者未明，故为此书。

此书者，直泄天机，动见毫发；化顽石而成金，点瓦砾而成玉。不啻过也！

夫两目为役神之舍，顾瞻视听，神常不得离之。两耳为送神之地，盖百里之音闻于耳，而神随之而去。两鼻为劳神之位，随感而辨薰莸。辨之者谁？神也。使耳、目、口、鼻皆如眉，则神岂不安而全之？夫如是，则不为后天也。亦不劳修炼也。大抵忘于目，则神归于鼎，而烛于内。盖绵绵若存之时，目垂而下顾也。忘于耳，则神归于鼎，而闻于内。盖绵绵若存之时，耳内听于下也。忘于鼻，则神归于鼎，而吸于内。盖真息既定之时，气归元海之理。合而言之，俱忘而俱归于鼎，而合于内矣。

口诀：鸡能抱卵心常听。

或问金丹之道。耳、目、口、鼻固亦得闻之矣，心固不言可知也。肝、胆、脾、胃、肺、肾，无用之物也。还亦无用之中，而有功者也？予答之曰，此固已到而后知其理，但余誓以无隐，夫何隐之有？吾初从师，亦叩矣，师赠我以诗曰：

五湖风景阔漫漫，鹭立沙滩宇宙宽。

画出枉劳君指点，异时游到尽堪看。

余初未达此理，后到此田地，始信师言之不我欺也。

今以师不言之旨并言之：

夫五行之用，不可缺一。故绵绵若存之顷，脾气与胃气相接，而归于心缕。肝气与胆气相接，从大小肠接于肾缕。肺气伏心气，而通于鼻。是气也，肾脾定之余，元气周流，自东而西，

自南而北之气也。而南乃气之会也，气合而归于此。却自夹脊，直透上、中丹田，而降于肾腑。两肾中间，有治命桥一带。故寒山子曰，“上有栖神窟，横安治命桥”者，此也。气降至于此，阳气盛而上冲，与此气相接于一，则固围于鼎器之外。日用之，则日增经营之力。故鄞鄂之成，肇于此也。忽然有一物，超然而出，不内不外，金丹之事，不言可知矣。一半玄之，又玄一半者，何也？曰，金丹之上，到此则一半矣。○超然而出者，乃玄关一窍也。其大无外，其小无内。○有形之中也，○无形之中也。先就有形之中，寻无形之中，乃因命而见性也。就无形之中，寻有形之中，乃因性而见命也。先性故难，生命则有下手处。譬之万里虽远，有路可通。先性则如水中捉月，然及其成功，一也。先性者，或有胜焉。彼以性制命，我以命制性，故也未容轻议。用力到者至，知其然也。未见，不必存之以有，恐至著相。

或又曰，“子画图中多有窍，何也？”曰，“斯窍也，非采取交会图之窍也。盖一阴一阳之谓道，往来不可穷。用之，则充塞于一身之中，是此物之作用。不用，则归藏于心田之一，了无形像。然则何物耳？○○，意之主耳。左属阳，右属阴。到这里，方是返太极处。曰，返太易者，自太极。返太极者，自太和。致太和者，自阴阳始。故曰，阴阳和而风雨时，嘉禾生者。譬之若此。大衍五十，天数一，地数二。天三地四，天五地六，天七地八，天九地十。阳奇阴偶。天数二十五，地数三十，合而为五十有五。大衍之数五十，去五以象五行者，后之鼎内外☵是也。又就其中克一，象太极之不动，其用四十有九。又就其中克一，以为鄞鄂，其用四十有八。学人行炉鼎用火之法，以四卦为主，以

六十卦为用，存乾坤坎离也。又以大衍图求其象，则循环之理明矣，周天之法泄矣。如或未明，更请看炉鼎图论云。”

蟾光论

太虚寥廓，皓月灿然。雪浪翻腾，金蟆吐耀。人见月之所以明，而曰金精盛，则月明焉。孰知金之所以生者，自月而产也。人见金之产于月，而不知月之明，本出于日也。

月者喻元性也。水，喻坎宫也。金蟆者，喻一点真阳之窍也。元性喻月，性之用也。

性之初见如星大，圆陀陀、光烁烁，未足以见性。但气质之性稍息，而无性略见。如云开则月见，顷合则亦然耳。至于不时时存之，则可没，与见未见时无以也。

故金丹之士，才见此物分明，便是元气产矣。遂以而用之。譬之见贼便捉，毋使再逸。然以之收于鼎器之中，而一点元气之真，终不可得出矣。

以丹田为日，以心中元性为月，日光自返照月。盖交会之后，宝体乃生金也。

月受日气，故初三生一阳者。丹既居鼎。觉一点灵光，自心常照而无昼夜。一阳生，于月之八日，而二阳产矣。二阳者，丹之金气少旺，而元性又少现。自二阳生，于朏望，而三阳纯矣。三阳纯者，是所谓元性尽现，即前谓无形之中也。一阳纯坐时，但觉吾身有一物，或明或隐。二阳生时，则遍体生明矣。三阳生者，则光不在内、不在外，但觉此身如在虚空。亦无身，亦无虚空，亦无日，亦无月，常能如此则禅定也。但丹士若生于

有，而不能采真空，而以无为用也。

既至于此，而金丹且半，何也？且元神见矣，而未归丹于鼎，混精气而为一，所以为半矣。更说他后一半底道理。月既望矣，十六而一阴生。一阴者，性归于命之始也。自一阴生，至于月之二十三而二阴产矣。二阴者，乃性归于命三之二也。自二阴生于月之三十日，而三阴全矣，三阴乃性尽归于命也。性之全体见，绵绵若存之时，则性反乎命内矣。方其始也，以命而取性，性全矣。又以性安命，此是性命天机括处。所谓性命双修者，此之谓也。

天机至密，无尽泄矣，到此际则金丹之全也。始于火候，凡一日用度，则一日养之。百日之功，而婴儿产矣，故吾以月为之喻，取其交会相照之理也。月明实本于金，金之性实出于月。百炼愈坚，万劫不坏。盖金，日也。月性也。火，日气。金入火而复于元性之真，可以炼成至宝，号为金液还丹。故修丹者，始则取金。为金生水，交合之理显，而藉土以成之。故城廓基址，无非托真金药，而固济提防之。炼成纯金，故曰金丹。

炉鼎图论

鼎之为器，非金非铁。炉之为具，非玉非石。黄庭为鼎，气穴为炉。黄庭正在气穴上，缕络相连，是为炉鼎。阴阳为炭，以烹以炼。

夫黄庭之在身上，交会之顷，乃元气立之际。此时正开，而丹落于其中，遂固之。所谓水银实葫芦里，闭塞其口，置深水者也。水银，铅汞也。葫芦，黄庭也。深水者，水犹气也。闭塞黄

庭，隐藏丹母，而置于气会之地。达者审之，得其趣也。虎啸风生，龙吟云起。蟋蟀吟秋，蜉蝣显阴。万气归鼎，而封固愈密，烹炼愈坚，此炉鼎之所以有也。

万卷丹经要旨，图画立象，本使人得象忘言。后之学者，皆泥象寻真，各求诡论。岂知夫至道不繁，枢纽阴阳而已矣。如以天一生水云云之数而言者，此亦不过明水火之流行耳。如以四时八节而言者，此亦不过喻天地、阴阳消长耳。秘其母而言其子，故知之者鲜矣。

用成今所以著为此书者，皆弃枝叶，而言本根。本根有而枝叶自芳。盖古人不欲言，而余言之。道中君子，宜体此意，毋以小道观焉。依此而行，神仙可立跻也。

或问，炉鼎之体明矣，炉鼎之用，亦愿闻焉。天地间百卉、草木，万类散殊。冬至之后，阳动于下。则枯木重荣，百草萌芽。蜚虫奋发，万类熙怡。造化岂有心而生万物？万物亦何心而望造化？盖一气之动，万类感而然耳。天何心哉？物何心哉？至于百卉，花开结实之际，正药物循环之时。落叶凋芳之际，正药物归根复命之时。可喻古人譬药物产、降而成丹，莫有出于此者。但不可泥于无心，使其自浮自沉。亦不可泥于有心，而驱驰逐火。但绵绵若存，知其无，守其有。知其白，守其黑。静中行火候，定里结还丹。赠之以中。

神室图论

神室者，元神所居之室，鄞鄂是也。人知立鄞鄂之造化，显然彰露矣。抑不知有室而无主人，何取其为室哉？然主人虽无，

而主人之胎，亦在乎一室之中矣。如怀孕然，十月之间，母呼亦呼，母吸亦吸，但气未足耳。气足而形完，一点灵光入于其中，则攸然而生。啼哭锵然，纯乎其人矣。此乃鄞鄂成，而神归于室之时也。神归其室，则所谓得其一，万事毕矣。

盖交媾之后，神光垂，而烛乎玄珠矣。精华升，而产于玄珠矣。真铅则元气矣。精、气、神亦先有胚胎在其中矣。火足气充，则元精、元气、元神尽合而为一，故婴儿产矣。婴儿岂自产焉？火炼尽群阴，而胎始脱，到此方是产婴儿。

吾尝谓古人画炼丹之图象⊙，○固鄞鄂也，·此一点安，逐不知安一点于中之道。暂结终散，猛火空烧，而离坎逸矣。夫此一点产于外，而顺于后天者。一生二，二生三，三生万物。皆从此。常人为之，志士反焉。逆之而产于内，则长生久视之道存矣。

岂非归根复命乎？命复归根之由，深根固蒂也。深根固蒂之道，自澄心、遣欲。澄心之理，屏视去听。如孔子曰：“非礼勿视，非礼勿言，非礼勿听，非礼勿动。”此便是真实道理。但儒教欲行于世、用于时，故以礼为之防。

所为妄心者，喜、怒、哀、乐各等耳。忠、恕、慈、顺、恤、恭、敬、谨，则为真心。修丹之士，则以真心亦为妄心。混然返其初，而原其始。却就无妄心中，生一真心。奋天地有为，而终则至于无为也。若释氏之所谓真心，则又异焉。放下六情，了无一念。性地廓然，真元自见。一见之倾，来往自在。盖静之极，至于极之极，故见太极。则须用一言半句之间，如死一场，再生相似。然后可以造化至机，而为不生不死之根本，岂易窥其

门户耶？

火候图论

《易》之为书，三百八十四爻。火之为数，三百八十四铢。故舍乾坤以为鼎器，坎离为药物。

之外，初一、用屯、蒙。初二、用需、讼。初三、用师、比。初四、用小畜、履。初五、用泰、否。初六、用同人、大有。初七、用谦、豫。初八、用随、蛊。而金计半斤。初九、用临、观。初十、用噬嗑、贲。十一、用剥、复。十二、用无妄、大畜。十三、用颐、大过。十四、用咸、恒。十五、用遯、大壮。十六、用晋、明夷。十七、用家人、睽。十八、用蹇、解。十九、用损、益。二十、用夬、姤。二十一、用萃、升。二十二、用困、井。二十三、用革、鼎。而水半斤。二十四、用震、艮。二十五、用渐、归妹。二十六、用丰、旅。二十七、用巽、兑。二十八、用涣、节。二十九、用中孚、小过。三十、用既济、未济。顷刻而周，周而复始。自日月运行，一寒一暑。天地氤氲，万物化醇。倒造化，翻乾坤。窃宇宙，盗阴阳。达天地之至道，始可与言此也。

或问乾、坤、坎、离之体。

曰：“周天火候之时，坎离交矣。坎离交，则乾坤交会矣。夫天道下降，地气上升，乃乾坤之用也。坎者，乾交坤也。离者，坤交乾也。其他卦象，不过设体耳。亦不可泥象寻爻，而火候之法始见。”

又曰：“似子言之，不过范围天地，运行日月而已。而炉鼎图

又列八卦于鼎中，火候图又升五位于泥丸，布平桥于卯酉，何也？”

“天机固不容泄言，既至此，隐之何为？且河出图，洛出书。天尚自泄，况于人乎？”

客曰：止。“余闻泄天机而殃及九祖。”

“独不闻度一人，而祸及九祖乎？吾以吾之丹法，尽底无隐，而传于有缘之士。苟有信士，一人为仙，某岂无功乎？”

客曰：“子之用心，非某能知及之。”

曰：“是炉也，是鼎也，乃进火，进水之理耳。水、火无过一气耳。气之升也，吾以心接之，即火也。气之降也，吾以静待之，即水也。此绵绵若存之时，子午进用之功也。斯时也，方是偃月炉具之时。夫性见则气生，气生则金生，金生则气多，气多则金愈旺。此二者交相为用也。金旺于中，烛破浮云。露出一勾真性，如月之明，乃偃月炉也。存养之义，则金气盛而全尽，烛见一轮明月，乃全性也。既见全性，又返金性，则吾身皆真性、命为之主。此用火之时也，盖二者未融为一，而用火炼之，炼作纯金也。包含性命，通体皆阳。浮沉自在，爱日恋月，好游顶门，时至道成。奋厉而脱，霹雳一声，身非我有。吁嘻！人人可以如此而成功。人而自弃之，若是可哀也哉！余见总篇，方其九转既周，沐浴已竟。火力终焉，一星不灭。故动 ☲，一风以吹之。巽风者，鼎下之片缕耳。阖则为乾，辟则为巽，阖则为嘘，辟则为吸。何以能开辟？亦无非一意使之然。”

或曰：“巽，西方之位。以子所言，巽乃中宫。毋乃反乎？”

曰：“西方者，巽之用也。中宫者，巽之体也。吾自心生一

意，而降于巽位，其象始辟，则吾言实兼体用而训也。继之以乾。乾：金。而火乃金精，故遇而炎火张设。须坎以抑之，抑之而不能止，则有反攻于下之患。故止以艮，而又嘘以巽。巽上一画属阳，止火非阳不行。故遇震而稍焰，遇离而复炎。又止以坤。坤，水也。火从水起，如遇其兑。兑，又西方之卦也。故自尾闾，徐徐升上，而至泥丸。顶为天门，为正午之地。午属火，遂加煌。又接之以心。心，火也。接者，神也，乃神火也。又加煌。至卯酉，若直下则刑德临门，危其大哉！故一立而各为二道。今日之卯酉，昔日之坤、艮也。火，气也。气降而复升之理，故归于肾府，化为真水而用之。盖文火性柔而难化，遇卯木必克土。遂以火克木，则土不受克矣。武火性强而易化，降自酉。酉属金，金生水，归于鼎。”

曰：“何谓文，何谓武？”

曰：“文火自三关上至于天矣，武火是午宫与心火也。大凡火候，只此一场，大有危险。丹士宜一战而胜，则天下定矣。平日周天火候，切不可以为则也。然此亦不可执著，彼亦不可执著。”

庆云开尽现鸿濛，仿佛空中见祖宗。

风定七星还在水，依稀残韵上飘空。

阴尽图论

张子一日坐于幽室，形忘气化。倏然两耳风生，始如秋蝉鸣隔岸之翠柳，终焉若闻九天之箫。韶韵恍然，有一人立于旁，耳、目、口、鼻与张子无异。指张子而骂曰：“吾自太易以来，为子所役，略不瞬宁，何罪于汝？”

张子不觉失笑而无声，默谓之曰：“来，吾与尔言。汝言固是，但尔为我苦邪？我为尔苦邪？姑坐以叙。”

曰：“我先以来，本无事。与子同居之后，寤寐亦相持。移像累劫，而不自如。置我沙漠、风霜之地，既令我归东，又令我归西。种种相魔。自顷以来始蒙慧以室庐，养以调息。美则美矣，但晚也。”

张曰：“非吾之过也，乃六欲之贼使之然也。子微而隐，彼显而彰。吾知有彼，而不知有此。譬之瞽者坐舟，但知舟之日去千里，而不知撑者实劳也。使不欲舟行，则撑者暇矣。”

似张者欣然曰：“几失君！吾有百炼之坚刀，可同剿此贼，而去其根后，同入规中时，然后行，独步金阙。”

张子曰：“唯唯。”

见黄光四迸，五色焕然。观者听其言曰：“去贼之道不宜急，急则反受其敌。”

始然力不胜，其祸乃可必。纵放任余心，守之常将息。或作狡诈形，视之常无尔。一战定三清，万魔俱屏迹。

总论金丹之要

夫人之身，大而则可以取象天地，包容万汇，变化莫测，灵通玄妙。百姓日用而不知，故金丹之道鲜矣。

夫金丹之道，贵乎药物。药物在乎精、气、神。神，始用神光，精，始用精华，气即用元气。精非气不盈，神非气不充。精因气融，气凭精用。气因神见，神凭气用。

且以吾身之天地言之，自太极既分，两仪判矣。两仪生四

象，四象生八卦。八卦立，而天、地、人之道备矣。天以动为体，地以静为体。天地之气，往来不息，而日月行乎其中。盖父母媾形育我之后，始生脉络也。自形完之后，始生缕络。反若元性之虚无，谷道筋条，殆似草茅之郁茂。此乃之先天气，为先天之道，此金宝之至言也。

宜守之以中，则庶乎道路通畅。盖人受天地之中气以生，所谓命也。得天地之中气以生，遂可为人。我以身为天地，亦宜执其中，而为造化之枢纽。中者，有三中：心中意、脐中鼎，肾中炉。三中之至切者，心中意。脐中鼎次之，肾中炉又次之。此三者，自金丹之始至终，不可须臾离也。

大凡金丹之道，学者寻五行。其末矣，当知夫交会之际，恍惚杳冥，痒生毛窍。金之本情也。逸豫和畅，肢体柔顺，木之本性也。铅本火体而金情，汞本水体而木性。无他，水火者，铅汞之体也。金木者，铅汞之用也。铅汞凝结，光华会合者，意也，意属土。五行既全于鼎器之中，物以类聚。五行又环列于鼎器之外，内外相感而丹始成。形状黍米相似，非青、非黄、非黑、非白，不可得而名状也。到此际，又绵绵若存，清净无为，自然现出百般妙用景象。肾水合精水，自玄膺流下，谓之华池、神水。虚无之中，白雪生而黄芽长。只绵绵若存之顷，亦悉归于鼎器之内。是大药不离精、气、神，要认始用药材。

又精、气、神之所产也，非使用精气神也。今有一等旁门，自作自是，而精、气、神受役之不暇，奚能产药也？

精、气、神三者，孰为重？

曰，神为重。金丹之道，始然以神而用精、气也。故曰，神

为重。神者，性之别名也。至静之余，元气方产之际，神亦欲出，急用定以待之。不然，是散而无体之体也。苟夸出入，必为大道，则谁不可为？夫神不疾而速，不行而至。师言曰，神之妙用无方而有限。若得其道，可以出入，切不可纵为良深。盖收于内则可，岂宜纵于外也？夫神出而依林木以成形，阴未尽也。将出之际，多异景。日光烨然，从目出也。鼻气或吸，从鼻出也。耳闻清音，从耳出也。独不可从口出入者，何也？夫口，五脏之气所会也。神弃精气而窃出，避气盛之地也。神、气、精常相恋，神一出，二者无依焉。故神之出也，有害无益。日居月诸，照临下土。丹士逆之为用，顺而为火。

夫火循环，九转中九转。九转初生，旺于第一转。伺气尽，又遂第二转。余亦如之。至于九转周足，遂迫于鼎。故用前进火工夫，谓之真阳而战群阴。请明言之：

人一身皆属阴，惟有一点阳耳。我以一点之阳，自远之近，转之又转。战退群阴，则阳道日长，阴道日消。故《易》曰：“龙战于野，其血玄黄”。至于阴尽阳纯，而丹始能升于泥丸。决然奋厉，真人于斯而始见矣。金丹之道如此而已。更有言不尽底。

丹之初成也，交合之际，未免借阴阳二以成之，后则渐以阳火炼成纯阳之体。故自强不息，乾道也。丹成矣，故凝神以成躯而成仙。丹之初成也，籍五行以成其用，后则渐以真金养成纯金之体，故通体之光金色也。金变日色，故光。金象日，性故刚。故曰金丹，又曰金仙。

幻体虽假合之物，修丹之士须籍以养丹基。譬之地也。城池固，则外邪不能入。故绵绵若存之顷，脾、胃合为一脉，而围丹穴

之左。肺、肝合为一脉，而围丹穴之右。真气微至，则环于脉络之中。故近丹，而气可得之以化至宝。

举其一，可知二。然亦无为自然始，举是以明矣。夫无为，无有为也。夫人之一气在身，由念而动。譬之握拳，念欲开而五指伸，了无挂碍。学人达此，于采先天一气之时，行一真念，采一真气。按图观象，落在黄庭，其理一也。穷冬调剥，必得阴阳交泰之后，乃生万象。学人达此，当知交会之后，不期药物之产而自产矣。

金之在水，其耀夺目。金之在上，土能藏之。盖产于幽处，而隐其明处也。丹之居鼎，犹人君之在位，百官称职，其国自安。火候药物，各得其宜。

第一转，产药于东，而降于西。以心为斗柄，斡旋其机。故行二十度而魄满，又斡之二十度而魂满。则火之魂，而水之魄立，而神用大矣。他转如之，举其要以明学者。言曰：

斗极建四时，八节无不顺。斗极实兀然，魁杓自移动。只要两眼皎，上下交相用。须向静中行，莫就忙里送。

要无形图与他看，一气固流归故宅。金丹何事却成功？

至道本不繁，庸人自生事。我本遇师传，三嘱令深秘。

何故尽图并立论，毫厘说尽鬼神惊。咄！地狱不囚传道者，教存经籍度三师。

次第秘诀

坐静打顽空，抑息，守己生时。

闻命气冲和，待气动，方可如下行。

存归○○，然后就上二窍，直冲五星。候见明，则放静，又观心。放下了一段，候再见明，一阳真气产矣。

采取交媾，绵绵若存。小光透，用机出入，开道一回，然后方行子午。大光透，用机出入，破顶一回。

此是后上前下，此后并系尾闾五星。于三十日见，用机出入。

上弦十五日足见机。大凡三遣望、七十日左右见机。下弦日数足，只下明鼎，内晦用机，再朝天径。

以太和返太极。以太极返无极。

否☷ 泰☶

动静之机，气盛则仰之以静，气弱则助之以意。

火候秘诀

丹居鼎内，上水下火。心动属火，静属水，乃水鼎也。○静属水，动属火，乃火鼎也。

阳在鼎下，曰水鼎。升于鼎上，则火鼎也。阳火是外炉，外炉起火，存于气穴。黄庭正在气穴之上，气穴乃内炉也。内炉有火，近鼎常烹，此绵绵若存也。火长进于下，则不可坐。至于子午二时，午进火，子进水。阳生，不以心扰，接之以意，斡归于右，转降于左，存入☵，反是则进火。

或曰：“敢问九转之功。”

曰：“三月火候乃九转。”

“第一转，

初自肋边左右，存为火道。自阳宫起，自右边，到肩横过正中

凝住，却自左边送下。遂绵绵若存，宜静不宜动，宜徐不宜急。曰，扇火急则伤丹。此每日子时之功也。

“第二转：

自肋边进一寸二分，目前法。此丑时之用功也。

“第三转：

自肋边进五分，用法如前法。此寅时之用功也。

“沐浴：

卯时火起，取丹计四寸，有缕二条，正为火道。脉透鼎中，故火起不用目，不用心，以意斡之右转。取横与鼎齐，正缕地也。遂大静火，遂为水而归于鼎。丹遂沐浴，绵绵若存。

“第四转：

进一寸，用法如前。此辰时之用也。

“第五转：

进五分，用法如前。此巳时之用功也。

“第六转抽添：

进五分，火自下与午时心火顶火俱旺，故阳生，小抑之，抽也。再生，则火微矣。直上于左而横过，恰值心。遂逢心火而共降于右，若下火不抽。上逢心火。

“第七转：

进五分，用如前法。此未时之用功也。

“第八转：

行左降右，取丹方一寸。未时之火道，皆至阴之道也。火力过而衰，值申道，亦阴道。无他，心上道，阳道也。心下道，阴道也。二时火皆从阴过，至酉而始。金旺。故静以待之，火为金

液而归于鼎，丹遂沐浴。卯沐浴乃益汞，酉沐浴乃益铅。

“第九转，

取金丹五分而已，顷刻用而即定以待。

“第十转，

用巽风起火，行运火之法，见火候之图。”

后跋

托秋毫之末，大宇宙之总者，神也。运一元之母，成万物之形者，气也。本灵源之液，润八荒之津者，精也。三元混而回生转杀，一极立而返本還元者，天君之妙也。天君者，心之谓矣。玉清金笈宝篆金宝内炼丹诀之书，此青华君之神文、《悟真篇》之扁钥、张紫阳剖玄露妙之心传。诵之者，得之于心，忘其心，得之于神，忘其神，得之于太虚。诚三光之领、五气之纲。能死能生，能无能有。含赤子之德，宰万化之宜。先天先地之妙，于是存焉。是妙也，志不迁于物覩，形不老于人间。超生死无干之地，了鬼神莫知之机。斯文之要哉！故跋。

玄宗正旨

孚佑上帝纯阳吕祖天

师觉源精舍传示定本

玄宗者，天仙至道，古圣相传，止此一法。尝息心静验，渊微妙觉，与禅宗实为相近。非俗学炼命、执四大、讲丹功者，所可同年语也。《楞严经》十种仙趣，非道门正旨。其所谓妙明觉性，圆满菩提，即道门入手第一层功诀也。今帝师悯玄学之失传，特延高真上圣，共阐正旨。门弟子等又引集圣言，互相发明。于以见南北玄学，宗旨在是。凡金丹至秘之诀，妙道至极之功，无不备载于此中。一脉之薪传，真千秋之秘典。以之启迷震聩，喻如慧日当天，大千普照，一切浮翳，自然消殒。妙哉！一字一珠，后之明眼人自能证知也。谨缀数语，合禅宗正旨为一册，以明玄禅相通之妙云尔。

宏教弟子柳守元薰沐题词

南极长生大帝曰：“南山一片云，南海沛法雨。慈光万丈，布漫曾何许。东海起蟠龙，北峤制哮虎。丹可梯，霞可栖，骖鸾何处问东西。沉有履，灶有髻，学侣于斯可自计。无多处，一点灵台参也未。”今幸随缘，为觉坛开一宝筏，以副师相道祖之心，以广此道将昌之绪。特留数言，将来坛宇宏开，皆可印证道祖。此时，可相喻于一笑乎。”

孚佑帝君曰：“弟子稽首。今幸大帝光临坛地，开无疆法意，广无限玄机。使亿载后，得斯道之传者，皆可由此相印。源源永续，觉觉同归，皆已早露端倪。吾大帝师特一启明，感激之忱，

非可言述。并荷慈光布覆，为坛地肇祥。且蒙尊旨谦称，何敢当此。悚愧无地，尚望师恩加之训示，以绵道脉于无已也。”

南极长生大帝又示曰：“两仪判兮，人在中立。惟在中立，玄黄间之。剖厥玄黄，浑合无歧。一气归真，初哉此基。再合元始，更混黄缙。一元再运，三反平奇。化胎离穴，四五何依？六仍坤始，七具乾资。由斯再造，翔游八极。九还本位，各证淳漓。休休狂狂，长此何期。与道为一，在中备兹。”

浮邱仙祖曰：“丹霞一片耸云霄，碧落空中气未消。解使元精归气始，冲虚静处得云桥。吕祖真师开立觉坛，阐扬玄旨，度尽历劫戒子法众，誓愿无穷。故能得使正传无味，渐启大缘。乘鸾过此，见祥光拥入青霄。特留数语，以为坛地证明，并志缘遇之合云尔。”

孚佑帝君曰：“大觉从来有夙因，解铃终是系铃人。忘将色色空空相，酿就朝朝暮暮春。阳复须求真子午，阴除莫问假庚申。真正信心开正觉，一轮宝月点前津。吾为第一坛开示玄宗，幸蒙浮邱仙祖鸾云光临，指示大宗。兹特竭诚吁求，一为宣阐，其各敬听。”

浮邱仙祖曰：“大道之始，游于虚廓。祖气初生，浑沦磅礴，清者未升，浊者未沉。此间有物，杳杳中存，不沦于无，不丽于有，一毫不著，玄黄未剖。两仪既奠，道始分呈，轻清上浮，重浊下凝。先天后地，妙合为人。人之初生，中有真精，禀于真气，含为真神，气凝精固，神定气淳。既漓之后，神散而昏，气溢而弛。溯乃由来，其精已亡。归根养正，在厥真元。一元克复，阴尽阳全。阳以阴济，纯乾有悔。以亢为戒，非曰柔牵。九

六妙用，二七助焉。仍还厥初，化有为无，存无妙有，乃得真源。源源印合，觉以慧先。开宗一义，静者中涵。吾因第一法坛宏开正觉，乘缘一集，为阐斯秘，印合者当相引于无替也。”

孚佑帝君曰：“适浮邱仙祖训言，阐先天之秘旨，括大道之玄机。即命为玄宗第一章。日后坛中弟子果能积诚，尚可持续求大缘，以成全旨。”

浮邱仙祖曰：“觉须大觉，慧乃真慧。慧由定生，定以静致。真静之旨，索解为难。虚中以课，寂静非定。动得灵机，守著非玄，玄中静旨，微妙难宣。

“如一面镜，遇物呈形。须知是镜，本无此形，何以形形？离镜索形，何又无形？移镜就照，亦复形形。此镜彼镜，非有二形。此形彼形，本无留形。玄中之静，作如是观。

“如一川水，澄潭印月。月未升时，潭泓无月。月正悬时，水天一月。水月、天月，宁有二月？挹水取月，何无有月？移川视月，依然此月。须知川川，本无此月。玄中之静，作如是观。

“谷口梅花，当阳舒蕊。方其含葩，早孕阳机。若非凛寒，凝结生气。纵使初阳，来复无基。或消或息，与造化期。静之入路，玄之奥区。

“莲花出水，亭亭承露，团圆一珠，凝于花梢。碎而破之，成无数珠。露之初零，点滴颗珠，岂知剖碎，滴滴成珠。须知是珠，本是一珠。荷华初著，含而不舒。荷叶抛撒，不沾些须。唯不沾故，露著成珠。

“静之妙相，玄之要枢，言难罕譬。略泄天机，本于虚白，孕于中黄，含于始青，成于赤灵，归于太玄，玄道斯名。得此义

者，静悟参能。”

孚佑帝君曰：“此篇为玄中第二，言言微妙，已泄尽天地之秘。虽楞严、法华诸经未能尽闻之微，于此训见之。禅玄二宗，皆以静为主。静中之旨，谁能参透至此者？各谨志之。能得其中万分之一，皆妙境也。”

浮邱仙祖曰：“性根于命，命原于天，溯厥本始，于穆无言。赋之于人，一心具焉。天心、我心，本无二心。人心、道心，亦只一心。内心、外心，仍是此心。学于此心，当求我心。何所依著？即此片时。我心、彼心，原相印合。故知此心，无有圣凡，皆可内求。以我之心，治我之心，心与心敌。以我之心，养我之心，心与心游。试问此心，能有二不？若说心腔，腔于何系？若说心空，空又何寄？当知是心，合内外一。

“心君火焰，炎上易燃，其光奕奕，其势燎原。根于地七，附于少阳。少阳之性，易动难降。中有伏阴，牵引为殃。故凡火炽，中有黑烟，虽火既灭，烟尚连绵。

“制之以坎，水火济焉。坎由何存？坤土传宣，土塞易壅。金液乾圆，金滋水润，水泽木坚。木之萌蘖，得水新鲜。归根反土，与火同原。

“火木合明，真火长炎。既虚其中，仍实其腹。填足纯乾，合一先天。

“心之体具，心之用全。心光发露，心相自圆。佛言明心，道言炼心，儒言正心。非炼弗明，非炼弗正。炼心之道，不离反观。

“原厥本根，亦有顿渐。撒手游行，无诸法相，实具诸法。心体豁

然，心相明圆，涵天平地，大光明藏，大解脱缘。乾坤在手，搏弄无边。且生且息，自在通玄。此为顿澈，妙难言宣。

“其次收心，敛息藏密，刻不遑息，惺惺具全。十分功苦，一线机关。金水相涵，光透心坚。如取明水，方诸鉴月。无刻少息，如伏鸡雏，虽或暂起，耳听心传。此心一见，似哉生魄，几望之告，渐得大○。圆相既足，乃合为⊙。合和阴阳，造化三才，遂得⊙象，命斯立焉。

“我命既立，驯致忘言。以胎以息，一化万千。亿万归一，还我大○。圆成本相，虚中求全。刻划虚空，空在目前。真空由我，大返大还。浑然一气，归合先天。实生先天，天命何言？天地总持，岂止于参？大海茫茫，海立天掀。大火炎炎，火烈风恬。乃心本体，于是可参。”

孚佑帝君曰：“此篇为玄宗第三。心乃我心，失亦我失，我求我心，须得真谛。梦因善玩之。自来言心，无逾楞严七处徵求，可谓穷微至尽，然究未传真心妙相，以待参求。今蒙仙祖直揭本象，人人皆可认取，实属无量慈悲。然已括玄功始终，了无遗蕴，在人自领之耳。须与在坛诸弟子共参求之为望。”

浮邱仙祖曰：“修玄之士，在识性体。性原先天，廓撒无边，及分于人，各具其全。根阴根阳，合妙通元。迨其为用，遂丽于情。情芽既萌，情根早种，虽其所发，纯驳不同。要知作用，皆由情生。学子误会，认情为性。在尾梢头，难得本体。如一海水，吸一瓶罌，指此瓶水，谓非水源，源岂不存？谓是水源，源究非真。如木性仁，仁乃性德，亦性所蕴，非性本根。水火土金，亦复如是。俗世言道，求性不明，皆因情处，端倪发露，妄

指为性，故至终迷。性体真元，本难言宣。自来形状，谓如止水，又如明镜。水止不流，流性斯具。镜莹不昏，遇尘莫拭。性体辉光，历劫常具。溯厥真形，本莫言喻。如一轮月，在天心时，四海之水，千潭之深，皆映此月。谓月分形，原止一轮。谓此一轮，万水俱足。此月彼月，宁有异不？此性彼性，亦复如是。可知后来，皆性之用，非性之体。守此中宫，性将何丽？充此微明，性岂散寄？元元之始，性根本裕。求之最初，返还真炁。以炁御神，以神化气，气合始青，神分太素。此中有性，乃得本始。二七同宫，一六相济。道家之言，贵养性水，此犹二乘。我欲超玄，先炼性火。性火晶明，水自裕如。火何由炼？非鼎非炉，只一点机，括厥根蒂。机何由发？真子午位。中济以坤，火归土气，土得制伏，火柔水利。阳火阴火，分厥功候。却非百日，又非顷刻，不后不先，不躁不需，得乎自然，归于玄玄。牝中橐籥，相乃阖辟。一生万亿，亿合冲漠。无有终始，更得回旋。抽添洗伐，一切不言。直透性始，上清之仙。”

孚佑帝君曰：“此篇为玄宗第四，言性为入玄直证上乘之法。但从古圣贤，以本体难以言喻，各就性之发露处，指其一端言之，遂使学者莫得真谛。于一端中求全体，体非不具，而全象究莫之得见也。故从来言性功者，于中半截，转湾多误，由于起梢便非真相。得仙祖无量慈悲，曲为宣示，性中全功，由人达天，由天超玄，一步一节，皆可寻求。不但增觉坛无限道缘，实万劫莫宣之秘谛也。惠觉参之，诸弟子勉之。”

浮邱仙祖曰：“乾坤健顺，运乎穆清，缙缢浑合，凝结元英，诞赋斯人，是为命根。两仪既判，二气分形，或杂而揉，或碎而

精，心知血气，各禀顽灵，是为命体，圣凡难均。五行推衍，元会送行，或原浩劫，或启后因，是为命数，一定难名。兼斯三者，命之义精。立天之枢，奠地之极，备人之德，合撰清宁，归有于无，乃曰立命。关机阖开，呼吸无违，一翕一辟，动静相随，是曰顺命。洞彻渊微，妙析玄解，真空湛寂，妄义不参，是曰知命。自有之无，由逆得顺，化我为人，并忘我相，亦无人存。颠倒刚柔，变化机神，是曰造命，非人所能。此中玄窍，贵得其门。世间学子，漫言修命。先昧命元，祇知命体，认此质相，以为真精。曰守昆顶，昆顶终倾。曰固精庐，精庐未宁。曰守中田，田芜难耕。此三正法，无一是处，况复其余，更何足云？欲识元命，先养元英。元英本一，三五分呈。三者金体，五者玉精。金玉斯合，化为水精。水成一六，二七助润。积为三三，一九功灵。九数有合，九九浑沦，归乎太素，仍此元英。并忘英液，止留英灵，灵亦可弃，英气方纯。纯气得养，杳冥无形。直通帝载，无臭无声，方为至命，完乎斯人。忘圣愚形，得玄妙真，升上清位，仙界斯分。分级优序，列上真门。上真之别，亦在玄英。非空非寂，非显非微，妙如宝相，化劫长尊。此为上乘，语言莫罄。得其微义，证以一心。”

孚佑帝君曰：“此篇为玄宗第五。善哉！命之理微，非语言所能形容，荷仙祖玉言，直揭本相。自来修命之士，皆未尝闻斯妙义也。宜共宝之。”

浮邱仙祖曰：“吾道之大，大以妙名。吾道之妙，非微弗精。微妙难思，元解可寻。试衍妙绪，先识妙因。因与果合，果证因成。

“一曰妙觉。无始劫来，各具此妙。皆缘后起，蔽厥神明。发此大觉，求我妙因。世间情欲，自己根尘，一切扫除，得自在心。眷属莲花，开谢生成。身心蝶梦，生灭无心。合大千界，皆入觉真。不触不住，无我无人，并无法相，亦无觉心。惟此大觉，与妙相乘。须识知觉，二义攸分。知者知此，所见能真。觉乃自觉，甘苦益亲。如痛须摩，如痒须搔，旁观不觉，身之者真。既得真觉，乃悟元英。

“一曰妙相。身心血气，四大河山，本来清静，并无染著。何至滞碍，弗克通灵？试以一心，与大千界，极诸上天，合诸微尘，浑为一气，任我弥沦，莫有边际。此圆明相，谁能窥寻？更以一心，将大千界，极诸上天，合诸微尘，揉碎混漾，细入无间，归吾度内，无不容纳。更以一心，化大千界，极诸上天，合诸微尘，归入杳冥，而我自在。大与小合，离即无形，仍还此心，超大千界，越诸上天，与诸微尘，浑乎穆清，无有臭声，而我自在，端倪莫呈。此广大相，谁能言名？

“一曰妙空。凡诸天界，与诸欲界，本来无有。是乃道根，试立亘古。天地混合，何以清宁？此混合始，无天地名，只有道元，运乎无朕。则知道妙，与天等元。天一初复，七日能来，阳回子半，炼水无波。水月当圆，洞澈万有，一泓渊然。水滋木华，木泽土坚。水凝金利，四者遂天。天地有合，妙水中涵。击水碎月，月月在渊；掬水取月，月月在天。天水一碧，浑合无边。我不在我，水月情捐。我又有我，水月性全。忘水与月，并我忘焉，忘我忘忘，太虚杳然。嘿焉道存，在太易前，以无为为，以无住住。为住不名，在无极先。此理玄微，妙者能参。”

孚佑帝君曰：“此篇为玄宗第六。今蒙仙祖补阐玄宗，字字金玉，言言微至。非觉子再三诚恳，亦不得闻斯旨也。炼水之诀，自来仙真未经道破。此是入手要诀，即极之炼虚，亦不外是。个中妙窍，解人自领之，觉子当又增一段境地。万万劫后，凡得与闻斯义者，祖仙祖为不祧，自不得不以觉子为首庸也。一笑颌之。”

浮邱仙祖曰：“炼真之士，贵于炼神。神所由炼，气合神存。神附于形，形顽神灵。其次委形，最上化形。形之能化，先在形形。形所由成，乾健坤贞，天魂地魄，阴尽阳纯，日月在手，造化在心，亭之毒之，由我生成。顺乎五气，归于元精，髓以火轴，鼓以风轮，润以木液，曜以金英。中央正位，太乙神行，于是七返，形我全真。

“莫留我相，独肖我神。四海水立，银海光腾，九天乐奏，玉弦音清，神之所注，多与之迎。须守真我，莫遽相亲。浑乎浩乎，有主人存，区舍尚在，何言腾升？云来足下，雷震昆仑，随入随出，又著相真，不知玄解，功败垂成。须识此神，由无而有，翔游八极。周历蓬瀛，终非止所。尚滞于形，百千万亿。神因形成，化有而无，渊默无声，九鼎在我。三一合蒸，烟缊元始。胎育上清，清而得宁。握于一心，心非肉高，与地等厚。水流山峙，岳渎同灵，然此高厚，与此英灵，乃皆道用，仍非道体。

“固知道体，空空呈能，以空求空，空何所凭？以空化空，空性自存。并忘空性，空体方灵。灵亦不见，妙空幽成。得证上真，尚炼妙因。一著妙想，便脱全真。炼妙之法，归于妙因。因

又何妙？在别圣情，更全圣行，灭度斯人。无人灭度，方得妙因。因妙俱离，历劫长存。闻斯义妙，先印妙根。”

孚佑帝君曰：“此篇为玄宗第七。善哉！道妙莫名。真心象呈，显微毕露，阶级分明。虽列天仙，尚炼妙因，况乃学子，非妙何灵？得阐妙蕴，历劫难闻。金函玉笈，宝此秘文。”

浮邱仙祖曰：“太初无形，太易无气。气尚不有，仪象何名？是知气母，从无气生。即如而今，人各执箴，箴中之风，从何自来？谓风在箴，不摇何风？谓箴无风，摇即风动。因摇得风，是摇非气。因箴得摇，是箴非气。摇箴两空，风轮常住。人各执箴，风与风殊。彼风此风，宁有异不？因人而殊，非风本殊。无气之气，作如是观。

“人得气生，亦以气灭。爰水观火，仁木义金，意土运旋，五贼在身。在身为贼，在物为恩。以贼攻贼，贼胜主兵。转贼为恩，贼去恩存。运之在我，妙合天行。水一金四，火二木三，合之皆五，生克循环。物妙环周，物流复元，妙机在握，手定坤乾。一三擒之，三五合之，由擒得合，虚极静专。运以神火，坎中金燃，西南朋得，东北位全，此谓逆取，妙合天全。

“我谓炼火，不如炼水，一切根尘，心水印之。养水还团，亦非空名。有物无质，善养而存。并忘此心，仍御此神。合虚全道，先天地生，后天地存。九九之数，劫不能侵，初无余法，太空冥冥。”

孚佑帝君曰：“此篇为玄宗第八，言神之始终，出入温养，皆非寻常丹道。大约以归气合神，化神合虚为要旨。而其中乘时之剥换，入解之推移，因道之元本，为神之离合，寸寸有至精之

蕴，节节有至密之机。会心人当自领之，不易泄也。”

浮邱仙祖曰：“空非有物，实之以神。神游于漠，空仍空存。空原非空，天以空运，地以空贞，神以空行。神归空在，空不少倾。神游空际，空不少增。神与空合，乃见空灵。空无二空，神本真神。无空者存，空浑于神。更无无空，空与神混。杳兮忽兮，空莫可名。空中之实，玉殿璇璣。神所栖泊，浩劫常存。

“不留神域，仍炼仙真。或居琼府，广济群生。或沉尘土，混俗施功。度一切厄，化一切生。

“无度无化，与道浑沦。呼吸帝座，蟠际无垠。气合为气，全乎始青。嘘为风雨，震为雷霆。春秋温肃，日月贞明。一神所运，团炼乾坤。空在神中，分合皆春。欲知分处，先向合论。合空空合，乃能空分。分空妙妙，空岂象呈？此为大道，玄玄之门。求玄得玄，忘玄玄全。阐斯玄旨，待我后贤。

“乃说偈曰：一三三一，九六真詮，安汝九鼎，化尔三田，妙空真觉，鼎田不言。化度一切，信我心传。玄玄秘奥，直证天仙。”

孚佑帝君曰：“此篇为玄宗第九，言归空之旨。修行积功，不遽入羽化云升之路，为普度广化之归，与天地合德，自然与天地终始。更须知天地之运行，尚有穷时。而大道之纲维，实无尽期。超宇宙而奠清宁，不有在哉！”

众真总监天尊曰：“学仙须是学天仙，第一天仙有正传。顶上醍醐宜认取，个中玄牝待谁参。胸前洗出团圞月，背后疏开清碧泉。到得无为成正觉，真源处处是真詮。孚佑道友开无量慈悲，为第一坛中阐宣要蕴，年来所示，几无不尽之旨。此中待有

解人，直证无上法门，可胜欣幸！故特来此，一为证明。惠觉是第一坛内传示渊源、直接斯道正宗者，望之甚，并望其相续于无穷也。道兄稽首。”

孚佑帝君曰：“仍望暂驻螭轮，一听玉律，道末与坛中亿万年未来弟子均各感荷。”

众真总监天尊又示五图曰：“此五图，乃人乘天地至真之气始也。第一图、五行未分，本藏土中，水滋木裹，火孕木中，金蓄水始，土尚未凝，木亦不发。此初得之气。第二图、五行渐分，木居甲地，水泽坎门，火炎离位，金丽乾方，土结坤维。此人受气之始也。第三图、五行生育，水生木蘖，木植炎中，火生坤隅，金埋泽土，土居艮始，其止不迁，此人受生之始也。第四图、乃五行易位，颠倒二气之本。然水济离宫，火炼金液，木枯火性，土就金根，金藏渊底。水不灭火，火不杀水之性。金乃成木，木非伐土之材。交养并育，以四时为收泄，以昼夜为转环，以万六千余息为进退，久之自复其位。此人受性之始，即吾道成性之门。第五图、乃混元归一，百脉流通。水亦有火，火亦有金，金亦有木，木亦有土。混浑为同，元气浩浩。不知为玄为黄，为青为白，为苍为赤。弥沦九有，浑合虚无。至大至精，莫可言喻。此人胚胎初结之性体，即吾道归根反始之橐籥。言之莫能罄其妙，行之须各践其实。以有觉炼无为，真源之传在是矣。”

孚佑帝君曰：“今幸大罗苏祖临此，阐扬妙蕴，皆亿劫以来不宣之秘旨。著梦因即载入全书中，题曰：《玄宗正旨》，与禅宗正旨统为一卷，解此谈者，当如玄禅之合一矣。”

孚佑帝君曰：“先天一气是真玄，玄裹玄机贵静专。有妙有

窍谁能语？悟得真詮是即仙。今特请大罗仙首到坛，续宣前蕴，实道运将启之机，诚亘古仙宗不传之秘旨。后之志道者，由此直证无上法门，是吾之幸也夫！”

众真总监天尊曰：“幸从佛界续前缘，道里玄微好代宣。识得玄玄真窍妙，一切文字落言詮。因为之说曰：三日成魄，厥位于庚。溯乃本始，根自玄冥。方诸试取，金液流精。本由坤地，得一以贞。一六既合，功非专营。

“其次章曰：重离继照，炳乎中天，其光隐隆，庚甲肇端。金居兑地，得戊乃传。反还坤始，复性于乾。

“其三章曰：三五之体，综而错之。移东就西，宾主参差。配以青黄，知白守兹。玄玄在兹，珠光耀斯。

“其四章曰：中在虚中，执之非中。中在一中，二之非中。玄默静宵，与天鸿濛。此中有物，恍惚难穷。问厥功候，进屯退蒙。

“其五章曰：再出再入，莫可名象，反本还始，不落迹象。雄犹龙伏，狩虎斗将。取柔致一，伏虎心降。此后游优，吹息以商。

“其六章曰：二仪之用，合则无伤。其形既化，其神无方。神由气合，始气周翔。手握乾坤，搏炼阴阳。六虚无远，咫尺相将。

“其七章曰：复见天心，由姤送济。震艮和同，其义乃备。由后溯前，仍守此义。九义斯得，妙无言议。

“其八章曰：自天降衷，惟此一性，由性至命，兼体乃尽。一九既得，二五退听，循源溯流，真一水性。

“其九章曰：仙分等级，道无二名。原乃玄机，难以义呈。规乾矩坤，运众妙门。中有密谛，悟者兼成。

“此九章续五图之后，道友能达此义，由所能言，送参于言不能宣之处。则今日缘遇，亦道运自然，机缄尽启之端倪云尔。”

孚佑帝君曰，“幸哉！庆哉！亿万斯年学道之徒，多入旁歧。成就者皆由累世修持佛仙度济，方能闻斯密旨。今蒙无量宏慈，尽行宣阐。力行者可由言入，入妙者更以意参，使玄宗一脉得有薪传，皆永永无忘此日也。觉即是空，空即是中，玄与道合，宁有异同？立妄知见，即转屯蒙。绎斯悟斯，渊源莫穷。迷者易惑，悟者吾宗。”

孚佑帝君又示曰：“大道无名，不可言思。总之曰妙，妙妙难窥。象之曰玄，玄玄难知。一关洞启，万理咸归。见浅见深，各以意为。鼎炉水火，徒费许词。抽添进退，见亦旁歧。玄关妙窍，一心具之。心真无妄，心正无欹，心空无物，心实无倚。四大假合，心以心迷。一元自运，心以心治。先天一气，以体合之。窅窅太虚，在初生时。形与气合，是分两仪。五行备具，运转无违。至道无象，至心无为。以心合道，气精神机。如天垂象，运乎四时。如帝端拱，化乎郊圻。水木同华，金火交资，火水既济，木火齐辉。金水杂揉，火金炉锤。颠倒五行，填补坎离。伏息气中，功始筑基。凝神气母，志凑单微。雪霰六出，天花乱飞。明月一轮，清水一池。霹雳一声，莫知谁为。不先不后，不疾不迟。非无非有。去智归痴。冥冥默默，心与天期。以灭为生，神动天随。再出再入，白鹤玄龟。伐毛洗髓，脱尽肌肤。身有众妙，从欲以施。煮汞削雪，攸往咸宜。返虚入浑，归

证天墀。以斯言道，玄妙可思。以空求妙，妙妙在兹。以妙参玄，玄玄可几。灵台一点，归有余师。”

紫府洞虚文真人曰：“妙道先天地，妙功离言说。忘言求内景，此象无人揭。

“孚佑帝君度济一切，特宣妙蕴于第一觉坛，今故驾龙虬到此，共为印证。天行与人呼吸相通，人一日有三万六千余息，天一息行八十万里。气速则倾，故有西北之陷。气迟则震，故山川有崩竭之形。不疾不迟，此日月之所以运行，寒暑之所以往来。人之呼吸，斟酌于疾徐之间，久之与天气合，是为始气。由有息以至无息，运乎自然，行乎无象。于是春食朝霞，秋饮沆瀣，夏餐至阳，冬食汁（音叶）纪。四者备而中气具。育之以玄，发之以黄，玄黄杂而先后合。从有入无，由无还有。人亦一天地也，纵使混沌重开，元会再运，此气固无终极，又何一切之可容言说乎？”

孚佑帝君赞曰：“妙道无言，因言以揭。直证终始，其蕴莫测。循此则大，离此则歧。仙宗一脉，争此几希。希夷无朕，妙合玄机。万亿斯年，解者难期。薪传不谬，来者伊谁？”

正阳老祖曰：“乐音八琅璈，驾青鸾云路逍遥。看祥烟缭绕，紫雯拥护第一坛高。忆从前曾到，旧雨已寥寥。喜薪火相传，吾宗一派道脉非遥。从此后绵绵瓜瓞，相续后先超。诸君须记取轩辕顶上凤凰巢，未许轻敲。弦宽休放矢，风急漫浮船。”

孚佑帝君曰：“弟子奉吾师教，送衍宗传。千年以来，唯此第一坛地薪火相传，可望长此接续。尚望吾师慈恩教度，使得共登宝筏。感荷宏恩，历劫相延，永永不忘。”

正阳老祖说偈曰：“一非一，无非无，一化无，无归一。虚中有实，实处仍虚。一而二之，二而三之，三三九九，相衍非有。玄玄在无，玄玄在有。红雪一炉，点点非有。明月一轮，皓皓非有。青天一鹤，翯翯非有。造化一团，浑浑非有。太虚一片，默默非有。有中得无，更取无无。道法之传，似无实有。”

孚佑帝君曰：“今日乘缘得传宝训，实千年宗派正旨，字字皆寓精蕴。梦因即此参证，并为后来人开启觉路，不外此数言也。系之以言曰，梦因此后识真吾，九有寰中得旧庐。消息不妨先报汝，好将春雪点红炉。一之与无，非有二也。有之与无，亦非有二也。识得非有，更求非无，再取无无，并无无无。浑浑穆穆，杳兮忽兮。道之传，尽是矣。他日相证，须记此言。”

孚佑帝君又曰：“一生万，物之母。一函三，物之主。万归一，物所宅。一归无，物所息。玄天杳幽且默，来者主，去者客。镜中花，水底月，若云非花，分明有色。若云是花，无枝可拆。若云是月，非手可掬。若云非月，冰轮皎洁。个中参透花月精微，也非镜，也非花，也非水，也非月。即镜、即花、即水、即月。曰希与夷，是道之基。曰玄与妙，是道之窍。与子道破，混沌中含至妙。”

正阳老祖曰：“觉坛坛地拥祥光，缥缈炉烟达上苍。一片紫雯凝法域，仙缘佛力本无方。这葫芦不是那葫芦，把三千大千世界恒河沙众也尽包储。炼将二五入虚无，方识是吾庐。好认取黄芽、白雪的光景，玄微妙处是真吾。看他年渊源续接，一派天仙薪火相传。不仅到华胥，那是俺真正葫芦。今日为纯阳子一临觉坛，共迓慈光，为坛地增无边善庆，为后世广无量正传，皆吾道

之幸。觉子勉为之，得接吾宗于一线，于子有厚望焉。特一证之。”

孚佑帝君曰：“今日是上元日，为子说元之义可乎。元者，大也，始也。能知大，方知始。能知大始，方解无始。能知无始，方无无始。并此无无，遂获大始。大者弥沦天地，包蕴古今，万万劫后与此常存，方谓之大，乃云大始。一元周转，六气流行，中有纯驳，化之乃神。炼虚入大，反大归虚。大道一线，望有传人。今特为子阐此，须知亦一大缘因也。”

孚佑帝君曰：“无分智慧与根因，但有真心许问津。吾宗不厌分明说，法子须求解识真。腹中造化天然运，炉里乾坤太古春。愿与同登无量寿，觉源宗派有传人。今乘缘一聚诸子，各矢真心，将宏坛运，是道人之本愿，亦惠觉积念同符之感契也。从此维护，各以真功副各初念，勿怠勿杂，浅深视人之自取。道人相望之心，无异致，无已时也。玄机各向静中参，静里单微得妙玄。但解玄中真橐籥，一天空阔一天悬。”

孚佑帝君曰：“平生一剑一葫芦，历劫于今总自如。但使图成宏愿足，不妨脱剑弃葫芦。道人飞鸾行化，不下千百亿坛。各随其地、其时、其人，以为指示。而宏立大愿，欲度尽无始劫以来恒河沙数众生。故特开七觉，阐宣玄旨。七觉之中其侍坛者，人心不能强齐，道缘不能强合。故坛运之盛衰有时，亦其数然也。独觉源为觉坛之首，并蒙菩萨慈悲，合愿共成。故得玄关顿启，元旨毕宣。数年以来，屡请诸佛上圣，揭明要蕴，使亿万劫后得衍宗传。觉为正觉，源乃真源，一丝一滴，皆归无上妙乘。幸觉子具大愿力，仰副吾怀，以期普度。故不惜屡临坛宇，普获

祥光，俾侍坛诸弟子，皆除迷入悟，以启将来之绪。此亦初立愿时即欲度尽一切之心所绵绵翼翼相持以至今日者也。志超向有慧根，前因具在，故能于南中坛地，发大信心。近日鉴汝护道精诚，奉道恳切，故默为扶助，俾得自南而北，得侍第一坛训，扫除前此世缘之累，便可入手求真。由此发大愿力，立坚固心，由外入内，印合心源。此生富贵福泽，皆末事也。能返本归真，求自己著落，则得之矣。赠汝以言：求道在心，入道在诚，玄元妙旨，只在专精。月轮皎洁，冰镜晶莹。湛虚澄寂，外物无侵。玄在黄中，此理当寻。”

孚佑帝君曰：“莫说有，莫说无，有与无，实中虚。说是有，天地山河何曾有？说是无，性命玄微皆有著。大化太空行大道，一元运转，藏中能显，微微的分明露于机括。个个内边藏，个个外边落。摸索处是显是藏仍无著，何如收向一团中，真实处求正觉。海水虽浑，澈底归同，渊渊浩浩，上下同流。皆是一源，相印合妙，只在平易中，莫向那幽奇晦邃偏端中求下落。意与心知，分别先得清楚。内外中边莫混，却便是这个。诸子求道之心，深契道人初愿，故屡次言之，并为阐发玄宗。亿万劫后入吾道者，皆明正旨，皆归正觉。此道人本志，不但为诸子说法，使诸子能于吾言中稍参一解，即是大慧智光发现之处，固道人所日望之者也。适才所言，拉杂中皆寓至义，并为本坛道运终始微露端倪。觉子志之，为此证明可耳。”

道人又示曰：“汝等知道之所由名乎？道生天地，此习见语也。不知在玄黄未剖之前，邈乎无象，阔乎无垠，原无混杂。自天地辟而人物生，道所分寄，实道□□具也。可知道本浑然于太

虚，天地人物皆道所苞孕，而非道□□具也。人多将道看成分寄之宇宙人物，不知其分寄者，其全体者也。能离而二之乎？能割而析之乎？能知此意，求道者当于浑然在中处寻真实，端的不求诸空虚寂灭之中，不著于身心迹象之间，则得之矣。平常说有说无，皆言途也。究竟从何入手，赠汝等要言：以清淡养荣，以恬静养神，以脱去无明养慧，以非有非无养气，以或著意，或不著意养元，以再生再灭养胎，以不生不灭养始气，以有生无灭得大还。言尽于此，各就所造之境地参悟，见浅见深，随汝等自领之，皆有入处也。”

孚佑帝君曰：“善根深处性根全，万法同归任自然。性本同源心各具，儒宗何至异玄禅？性有圣凡，自其赋于人者言之也。其实在天之性，浑兮穆兮，何圣凡之殊也？气有清浊，自其丽于形者言之也，其实最初之气，杳乎寥乎，何清浊之分也？在天之性，禀道之源，分具于人，各有根始。最初之气，含道之元，分属于人，各有真元。葆其真元，复其根始，人全而道具矣。

“故不必分门别户，立教异名。谁非赋此性？又谁非得此气者？能于道外另立一名，另成一说乎？后之学者，不明此旨，强分异同，遂至歧途百出，尽离其宗，大惑不解。自道人视之，皆可悯念。故于第一坛中，详切宣示。使知性命之旨，本无殊致。大道之归，岂有异名？先正厥趋，乃识向往。求道者知于性之大原，性之分著处，认得清白，更于气之本始，气之分呈处，看得浑合，便无疑虑。养其气，见其性，无余事矣。

“养气者，使身如槁木，心如寒灰。木虽槁矣，木性自存。灰虽寒矣，火性自在。此中消息，无意失之，有意亦未必得之也。

功夫不外瞬存息养，而存养之方，又非如俗学沾沾自守。

“所谓执中非中，与古帝允执厥中之义，早判然悬殊矣。古帝传心，不外执中。执之一字，自来无人善会，遂使大道晦塞，至今日道人所以娓娓言之者，亦欲使千古薪传不至中断耳。”

孚佑帝君曰：“现前灵宝岂徒然？一粒珠光五丈悬。烹有炼无皆妙用，虚中实腹得真诠。通于闾辟窍中窍，碎却虚空天外天。九转仍还皆道力，个中圆相是薪传。梦因以人合天之旨，已参破矣。后此当以天从人为卫道计，并即尔道力圆相，又一境也。适所训，即与诸子各就现在浅深示之，得寸得尺，皆似吾初，则圆通之义，了无挂碍。是汝与吾之本愿也”。

孚佑帝君曰：“入尘原比出尘难，尘海茫茫著脚宽。去不迎兮来不拒，触无相也法常安。眼前日月空中现，界外乾坤静里观。在世离尘为大觉，神仙忠孝共乘鸾。”

“吾庐莫便说吾身，认得真吾乃见真。面目既成三界小，主人翁在四时春。灵根妙宝原无相，虚果空花亦结因。鼓舞元神还太素，寰中何处著斯人？”

“说与尘中自在仙，离尘何必息尘缘。消磨五障真元合，解脱三灾妙相圆。千目罗张云不住，四山林密月当天。为君更吁浮邱伯，尽阐玄经字五千。”

“须向玄中识又玄，玄玄宗旨一灯传。禹余宫内珠成黍，大赤天中玉作田。妙宝炼成非偶尔，真空了却始超然。西河月斧今抛弃，共证人间般若船”。

玄宗正旨后记

宏教真君曰：“大道难形，上药三品。总持诀义，不过一心。此中妙解，文字莫名。忘言忘象，庶几梦因。当为诸子，一一证明。

“人生之始，只此一○。凿破混沌，遂昧此○。劈开道路，惟赖此φ。踢倒坤乾，惟赖此φ。自动而静，自阴而阳，遂成此⊙。动中有静，静中有动，遂成此⊙，自无而有，自有而无，仍还此○。始终贯彻，尽此数言。

“德明之德，其德本明。汨以后起，遂堕无明。明之又明，返本归真。因有断续，遂有晦明。左日右月，成明之体。直透真心，成德之形，总名曰道。德乃分形，以德合道，功在存存。

“金木相涵，是生大明。二曜合璧，乃复明明。坤脐乾顶，日夜常醒。志通求通，非文字通，非义理通，惟性命通。命根须固，以固而通。性体本空，以空而通。始之以静，继之以空。绵绵若存，常守厥中。冥心课寂，乃是顽空。澄心内观，乃见真空。呼吸一致，翕阖同功。人欲尽去，天理流通。真息常存，百脉周通。以通通空，以空空空，是曰贯通。通无所通，空无所空，是曰圆通。

“天建之天，人欲汨焉。一经沉溺，几五十年。自皈吾门，渐复其天。发大愿力，扫除积愆。自此以往，功在静专。富贵虚花，茧丝自缠，儿女业累，牛鼻自牵。去此二累，即是仙缘。现在修持，外行为先。平心养气，气益年延，非曰延年，以人合天。天心既合，道力亦全。一尘不染，朗月在天。”

又曰：“性功深处道功全，福力圆时道力圆。解得真功归上觉，世间法相总非玄。天心自与人心合，玄旨须从觉后参。四万八千皆末法，无为妙有乃真途。今日乘缘，阐宣玄义，可即为玄宗正旨之后识。”

吕祖师先天虚无太一 金 华 宗 旨

蒋无庭 辑

闵一得 订正

序

道在目前，身体自得，何劳身外寻求哉？人身为三才合一之身，造物赋我，其用甚大。我人日具而不知，圣人悯之，徵诸一身以示之。盖谓道在一身，而其机在目，故有金华宗旨之示。

学者行不合旨，何也？体用不辨故也。乃于其上，加以太一二字。而从行犹未能合诀，误在致力于用。而用中不能窥体，纵罄南山之竹，而体之为体更隐。乃复加以先天虚无四字，体乃洞现。

道祖孚佑帝君，兴行妙道天尊，志在普度，怀有医世鸿愿。乃体先天虚无太一金华宗旨十字玄义，著书十有三章，以作后学医世张本。文由是成，教由是授，天尊玄旨盖如此。

先师太虚翁曰，余闻之驻世神仙泥丸李翁，谓是书道旨，孚佑帝君初证道果，四大已化，未及医世。乃著诗三章，题曰至教宗旨。宋元之际，业已梓布。其次章，即是书逍遥诀也。是书出于康熙戊辰岁，演成于金盖龙峤山房。实为陶靖庵、黄隐真、盛青崖、朱九远、闵雪蓑翁、陶石庵、谢凝素诸名宿皆医世之材，故授此大道。岂仅为独善一身之流说法哉？

“真人尹蓬头，亦有寥阳殿演出一书，名曰《东华正脉皇极

《闾辟证道仙经》，与此书相为表里，修其性命，是为医世张本。从事医世，实即性命玄功。

观此书回光证验章中所示，不可以小根小器承当，必思度尽众生。周天章中所示，一身回旋，天地万物悉与之回旋。方寸处极小而极大，是即身即世，合内外之道。宗旨已昭著矣，无非仰体太上好生之心，期人无复辜负此生年、月、日，以成大道，以度众生。

彼小就者，今日龙虎，明日坎离，沾沾自顾。纵得证果。升作无位天民，独利一家七祖，上帝奚取焉？先师所述书之成、书之授，道祖孚佑帝君之慈意如此。陶、黄、盛、朱诸真得受此书，以传后学，其鸿愿亦如此。

然是书，递传失真，即《道藏辑要》梓本，可概见矣，兹故取以订正之。愿大千志士，得是书，并《闾辟经》，合体以行，则人能宏道，大千幸甚。是为序。

时维道光辛卯四月、上浣金盖山人、龙门第十一代：闵一得沐手谨序。

是书出于康熙戊辰岁，金盖龙峤山房宗坛所传，本山先哲陶石庵先生寿诸梓。

嘉庆间，蒋侍郎元庭先生，得传抄伪本，纂入《道藏辑要》。后在浙省见本山梓本，议即改梓，而板在京邸。及送板归南，而先生又北上，卒于京，事故中止。

此未了要事，一得之心，不能刻忘也。今岁游金陵，得世所传眷本，亦与陶本不尽合，而较蒋本多收一二节，似又出自陶本

者。各以私意增损，言人人殊，何以信后？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，人人具有。贤者启之，遇迷闭之。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，駸駸年少，转眼颓殁。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，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，况笔亦乎。是以太上大道，贵乎心传。而授受于鸟睹之中，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，心空漏尽之时，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，惟用梵天伊字。（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，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。’天非苍苍之天，即生身于乾宫是也，久之自然得有身外天。

“盖身犹国土，而一乃主君，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。一旦身心触化，岂仅天外有天，身外有身已哉？”

“然则金华即金丹，神明变化，各师于心。此中妙诀，虽不差毫末，然而甚活。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。而养本删之，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，见美色见眩，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，而加之以运注，翻著有为，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。内政既肃，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，身不止七尺者为身也。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，即所以保神，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。螭螂转丸，而丸中生白，神注之神功也，粪丸中尚可生胎离壳，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。

此是回光聚泥丸以后工法。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，恐学者鄙鄂未固，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。神人本性瞿，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。

“一灵真性，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。学人炼尽阴魂，即为纯阳。”

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（即门尹子）。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，乃穿闻后透，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。有形者为目，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。凡人自因（户卧切，音和）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，超生者亦在兹也。此贯彻三教工夫也。

“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。然工夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。工夫始终则一，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，非谓著念于鼻端也，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。”

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。此言不必念又注黄中，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，在人身地天之正中，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。然忌太著意，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，不必著一念于中黄也。此数语，已括尽要旨，其余入静出静前后，以小止观书，印证可也。

“缘中二字妙极，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。此一字之义。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，此起即著。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。

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，气本心之所化也。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。息之出入，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，而息已微矣。迹造至无，则息已造真息矣。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，终难入够也。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，不能入其中，则以心引气入。其听也，一心注焉，心入则气入，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，则纯阴为主矣。

“静坐时欲睡去，便是昏沉。却昏沉，只在调息。息即口鼻出入之息，虽非真息，而真息之出入，亦于此寄焉。凡坐须要静心纯气，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，亦是不用之用，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，久久便有入头，不落昏睡矣。”

回光差谬章第五

祖师曰：“诸子工夫，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，有一步一步微验。请先言其差别处，然后再言微验。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，又不可著意承当。（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。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，随之反觉颠适。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，必思度尽众生。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，清而无暇。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，隱隱隆隆，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，大地为冰。琉璃宝地，光明渐渐凝矣，所以有莲台而继之佛现也。金性即现，非佛而何？佛者，大觉金仙也。此大段徵验耳。”

山本此下，载有宣示秘文：

至此，鸾笔忽停。时值月晦，倏大明亮，非日非月，而毫末不隐，异香充塞，空中隐隐闻有天乐。久之，鸾始飞舞。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。今之阿弥陀佛国，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。

长春邱祖亦临坛，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，识其要训如此。

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。裔孙太定谨识。

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。眷本亦然，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。一则静中肉身细缊，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。然亦说不尽的，随入根器，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。须自己信得过方真，先灭一炷，即在现前。证验中自讨，一炷若得，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。

蒋本眷本，“自家愿大”，改作“胆大”。此误笔，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’。予以正念治事，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，不著一毫人我相，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。如此行之三月两月，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，四字凝神入气穴。六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫。水中吹起籍巽风，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，以透上一关者也。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，工夫进一层，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，面目一大颠倒矣。”

“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，真阳即出以应之。”

“离，外阳而内阴，乾体也。一阴入内而为主，随物生心，颯出流转。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，细缊活动，倏来倏往，倏浮倏沉。自己元宫中，恍如太虚无量，遍身轻妙欲腾，所谓云满千山也。次则来往无踪，浮沉无辨，脉住气停，此则真交媾矣，所谓月涵万水也。俟其杳冥中，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，载有王昆阳律祖玄论。时为康熙戊辰秋，律祖自北南来，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，此中正陶冶全世功法。不言世，而世在其中。行功至此章，身世方有真验可得。二三子毋自歎，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，眷本亦不载。律祖谓行有待，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，急以真意引入黄庭，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，即我之神室鼎炉，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，即此便是凝神入气穴。

“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，至而后涵养皆蛰藏矣。中一层可类推，不易处而处分矣。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。”

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。窍之得休，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。盖以窍无刻闭，机寂则现。机挽则隐。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，祖故谕云，俟后日发挥。

“凡心非极静则不能动，动则妄动，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：即离火也。白雪飞：即离中真阴，将返乎坤也。三更：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，即神入气中，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。神丹维何？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，仍于

空中建立一切事。既不毁万物，而又不著万物，此为中观。当其修空观时，亦知万物不可毁，而又不著，此兼三观也，然毕竟以看得空为得力。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。至于中，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。朱子（云阳，讳元育，北宗派）尝曰：‘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，只言月足矣。月中含真阳，是真日之光。日光反在月中。所谓天之根也，不然，只言天足矣。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》云：‘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：“回光法原通行、止、坐、卧，只要自得机窍。吾前开示云，虚室生白。光非白耶？但有一说，初未见光时，此为效验。若见为光，而有意著之，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。”即此义也。楞严推勘入门曰：‘不在尘，不在识，惟还根。’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。

“惟见性无还，见性之时，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，故一毫识念用不著。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。不著一物，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，身心即神气。一自敛息，精神不为境缘流转，即是真交，而沉默跌坐时，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。若毕竟如何周天，是助长也。无心而守，无意而行。仰观乎天，三百六十五度，刻刻变迁，而斗枢终古不移。（蒋本誉本俱作斗柄。钱恬斋方伯藏本作北辰。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贞星君，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，斗为天心盖以比。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。不要十分著力，于此锻炼识神，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，孰为一周、两周，何处觅大小之分别耶？

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。我能转运阴阳，调摄自然。一时云蒸雨降，草木酣适，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，似著相。曰不著相，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，药产川源一气出。透幕变化有金光，一轮红日常赫赫。世人错认坎离精，搬运中肾成间隔。如何人道合天心，天若符兮道自合。放下万缘毫不起，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。液于是化，血于是成，而后于是返先天。气于是返神，神于是还虚，虚于是合道，道于是圆志，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，明此可不惑于人言。

“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，只待真息凝照于中宫，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！”

尹真人东华正脉皇极阖辟

证道仙经

浙湖金盖山人闲一得订正

序

原夫大道宝筏，莫不应运而出。盖由太上好生，悯世忘善，乃授纯修弟子以度众生。俾各会归于极，以合皇极，永保升平于无极耳。

无如学者心性不明，日趋污下。所示秘文宝筏，辗转流传，始惟鱼鲁，继且私心涂改，以至旨昧宗淆。是以得书，贵慎校订。

然传本讹误，未有如近日所见善本二书：一本名《吕祖师先天虚无太一金华宗旨》、一名《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》。实皆太上心传，玄门宝筏。是二书也，吾山遗有初传样本。取以印证，正合原序。所云“至道隐而不宣，必遭魔障”，一得何敢稍懈？爰为讎订讎政，遂成全璧。

原序曰：“太上心传，无非命宝。应昌明之元会，八万劫而一传。顾皆天魔深忌之文，每乘学者心念一偏，魔便乘机而入。改参魔说，以败正道。故古哲一得秘书，立即铸诸金石，垂作砥柱。邪说乱宗，得取以证。”又曰：“今值真道流行，时不可失。毋庸秘而不泄，什袭收藏。不若铸诸梨枣，布诸都邑。无缘者忽视之，传而不传。有志者钻研之，

秘而非秘。中有循环守护者。”二书原序所载已如此。

今幸《闾辟经》讹本，未纂入《道藏》。《金华宗旨》伪本虽入藏，而板存姑苏。取以重梓，亦自易易。且其所误，不过支派混淆，取证失真。明眼人见之，自然立辨。况书自山出，梓本久已传世。

而此《东华正脉皇极闾辟证道仙经》梓本流传未广，世故罕见。其所参杂伪本，又相传来自青羊宫，乃为此经发源之地。混淆内溃，最足误人。不早为辨正，遗误必烈。本山书板，虽已残缺，幸有刷印原本。原可照本翻刻，然伪本流传已广，必须补其缺，正其误，一一标而出之，庶以伪本为枕中秘者，不为所惑，知所适从矣。

不敢以原书具在，无烦笔削，可登梨枣，遂惜墨偷安也。爰拟即为付梓，广为流布，谨述订正颠末，以并其首。盖以是经于道宗旨，大有关系云尔。

时维道光辛卯仲夏望日，浙湖金盖山龙门正宗第十一代闵一得沐手谨序。

卷上

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。因地一声，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，皆为寻不著旧路耳。

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，恒虽呼吸而出。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，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。（此惟息自先天，故能息由以黄道。）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，拄地撑天。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，不有思考。故气不杂而纯。初无征兆得见，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，因的一声，气落下极，则已自成一物。故惟自行呼吸，然与天地终始相通。而其与祖不接者，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，以达于天心祖窍而子母会合，破境重圆。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，入于气穴，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，皆可复命。人若知添油之法，续尽灯而复明，即如反魂香点枯茆而重茂也。油干灯绝，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？

然于此著功法，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。以天地无涯之元气，继我有限之形躯，自是容易。学者诚能凝神夹脊之窍，守而不离，久久纯熟，则里面皎皎明明，如月在水相似。自然散其邪火，消其杂虑，降其动心，止其妄念。妄念止，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。张崇烈云：“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，不随而呼出。天地之正气，恒随吸而入。久之胎息安，鄞鄂固，斯长生有路矣。

“此段工夫，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：“按此窍在脊前腕后，而有形无形。未开谓之玄关，即开谓之玄窍。学者行到虚极静笃时，此窍乃现。胎息息于此也，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，不敢迳示由中升降，而但示以由任而降，由督而升，取此故也。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（谨遵山本增改），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（抄本热作凝）火旺（抄本火旺作气滞）之患，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，其弊亦莫测。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，元关祖窍，气穴是也。太上观心者，以道心而普照天心也。”

又曰：“（抄本误作南樵子曰，袭准山本订正之）入窍观心之法：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，潜入命府，谓送归大冶牢封固。命门一窍即脐后一寸二分，天心是也，一名神炉，又名坤炉。（此句准山本增之）。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。盖如凝神于气穴，（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，既无种子，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，则摄吾身先先天灵物，上引三才真一，油然下入，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。

盖以此段工夫，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：（抄本误作“师又复言”，盖误将经“又曰”作“南樵子”，故误以此注反作“师又复言”，今准山本正之）此作一章功夫，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，幸道不终稳，得准山本一一订正，夫岂人力也哉？”

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。他俩个才是真水火，真鸟兔，真夫妇、真性命。使二者扭结一团，混为一处，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。此胎息還元之初，众妙归根之始也。则一刻工夫，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！真阳交感之候欤？”

盖神入气中，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，而生于坤，坤虽至阴，然阴里藏阳。大药之生，实根抵于此。

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：“潮来水面侵堤岸，风定江心绝浪波。性寂情空心不动，坐无昏愤睡无魔。”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。其身自觉安而轻，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，两肾汤煎，方见此效，方可行开关之功。

又曰（青羊抄本误作“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，“此一段工夫，妙在照之一字。照者，慧日也。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。”

闵小良曰：“按此内院即是泥丸，又为玉清宫，元神坐以待诏飞升之地也。”

聚火开关章第四

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

闵小良曰：“此关是元关，乃即尾间关。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，真人盖为元关未开者而发，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，未免功缺，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，上闭异窍，塞兑垂帘。神息归根，以意引气，沉于尾闾。自与水中真火扭作一股，直撞三关。（抄本作“自有天然真火”，误）当此之时，切勿散漫。倒提念锁，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，此乃尾闾关开之验。

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。再经夹脊双关，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，散入百络，否则送炉。如是三关透彻，百脉调和，一身快畅，上下流通。所谓“醍醐灌顶得清凉，同入混炉大道场”者，此也。（抄本于“土府”下少两句。）

百日之功，无问时刻。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。气满，自然冲开三关，流通百脉，畅于四肢，窍窍光明，此为上根利器也。然于中、下之士，或又行动怠缓，则关窍难开。必得丹田火炽，两肾汤煎，依法运行，方能开通。故经云：“天之栖神于日，人之神栖于目”。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（抄本误篡下文入经，故无四字，此准山本订正之）：“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：‘吕祖师医世功法，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。”

卷 中

采药归壶章第五

尹真人曰（谨准山本增之）：采药必用夜半子时，一阳初动者。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，草木萌蘖于此时，人身阴阳交会于此时。至人于此时而采药，则内徵外应，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，溟滓如两仪之未兆，然湛如秋江之映月，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，九宫透彻。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。”（此梓本原文，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。是以学贵垒行，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。且必滴顶应阙，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，忽入一境。见我师太虚翁，燕坐如生平。手执一卷，青纸金书，曰：‘此是琼瑄先生所遗，鹤林彭君纂入天仙枕中秘，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。谕诸德，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。道光辛卯季夏朔日，谨志于金陵甘露园。”

卯酉周天章第六

尹真人曰：前章先天大药，入于黄庭，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，一阳来复体轻泄。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。六爻数毕药升乾，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。此是天然真气候，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，只斯数语是真詮。”

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。久而铅枯汞干，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(抄本以下误纂入经)：“后升前降，采外药也。左旋三十六，以进阳火。右转二十四，以退阴符。皆收内药而使来归壶，不致耗散也。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。”

卷下

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，逐上乾宫。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，辉煌闪烁，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。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扁之内。

霎时云腾雨施，雷轰电掣。鏖战片晌之间，而消尽一身阴滓。则百灵遂如车之辐毂，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。”然我即得灵丹入鼎，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，内微外应，浑然混合。老子云：“人能常清净，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，如少女之初怀孕。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，虚空淡然，浑无一物，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。”

闵小良曰：“谨按此章，双承前两章得药归壶，示以长养圣功也。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。幸知垒行积功，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，乃时命理未精。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。摸著大造鼻孔，同出同入，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，溶成一粒，乃为胎成。

“先师太虚翁谓工至此，方可从事长养。倘或所聚有杂，必重加工力，以熔以化。盖以往昔所结，尚属幻化之胎。法惟仗神通出内院，熔成金液，重下坤炉。招致玄窍感降之阴符，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，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。盖气穴（抄本作“气”误也。按此气穴，即是玄窍，又名神室。而气穴是神炉，又曰坤炉，乃为药归锻炼之所。而气穴乃是仙胎结养之地，此不可以不辩者也。）原是神仙长胎住息之乡，赤子安身立命之处。

婴儿既宴坐静室，安处道场，须藏之以玄玄，守之以默默。始借坤母黄芽以育之，继聚天地生气以哺之。此感彼应，其中自

呼自吸，自合自辟，自动自静，自由自在，若神仙逍遥子无何有之乡，若如来禅定于寂灭海之场。虽到此大安乐处，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，则神愈炼而愈灵；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，即为著魔。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，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，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。则婴儿安居静室，安处道场，始能得灵父、圣母虚无之祖气，以养育之。

“养育之法，神归大定，一毫不染。开天门以采先天，闭地户以守坤室。无昼无夜，刻刻提防。勿令外缘六尘所侵，

内贼五阴瞋魔扰乱。心心谨笃，三年婴儿老成，自得升超天谷，真与太虚不二矣。”

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：“青羊抄本掺入门外汉语，如此章中，既云婴儿既长，穴不能居。又于注末，掺入婴儿老成，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，婴儿常居于清静之境，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，空寂更无尘可碍。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，盖即吕祖向晦宴息，冥心合道之法也。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。一旦天极透露，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。非易凡心，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，徒然心光发现。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。不出自舍，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，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，不可染著。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，而暗积阴功。开诚普度，以修以证，是正性命双修之妙用。究其旨归，不外皇极闢辟之玄功。

《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。此即人能宏道之旨。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。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，拱拱帝乡。

《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。真神出现大神通，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，飘然跨鹤观三清。见今□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，度人即是度己，全行即是修仙，盖以普度即性天耳。”

闵小艮曰：“按抄本，此一章大有改削，注不胜注，兹一准山本增正之。细体经文，直是医世入手功法。其间圆证宗旨，亦备示焉，第未说破医世之旨耳。驻世神人、泥丸李祖谓是书与本山所降《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，径谓旨归不外云云，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。”

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，路洲人。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。吕祖医世说述，则得受者有三千余部，岂非真道之大行乎？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，界代相承无缺。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，恐人褻玩，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，小同而大异也。

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。循以修入太上宗旨、如示诸掌。不为注而出之，何以对我师？且任情不正，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。如龙养领下之珠，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，咸各默受其益，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，刚炉火焰消，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，在在皆大神光也。

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。日计不足，月计有余，况有三年、九载乎！

第当切戒者，于光照之时，慎毋妄加作用，按：《琼瑄诗文集》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，某地某地几点，毋缺毋多。既行，见地皆赤，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，不独震旦南瞻可周，西牛、东胜北狄、中赤皆受益焉。而功用全在一尘不染，并无作用于其间也。下文所行所言，亦如此。是有涵育熏陶，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，不生不灭之元神。这个大神通，大性光，觉照阎浮提，普度一切，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。”

北宗龙门十一代闵一得读是经毕，欢喜踊跃，百拜稽首，谨献一偈。偈曰：“至真妙道隐西天，东土重闻赖师述。是名皇极闾辟经》，道宗玄旨该儒释。即修即证道并行，功用默申医世说。忘年忘用一心持，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。”

青阳宫原本，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，名一燕，曾论及此。此世传伪本之由。有夙根者，具慧眼，觉其参错不纯，委余校订。幸有本山梓本，刊自康熙间者，取以籀剔，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，是通天彻地之道。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，自云于岭南脱化，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！今更得其伪本而订正之。个中奇缘，盖有不可思议者。故谨志之。

龙门后学闵一得谨跋。